స్నేహం తోనే సాధ్యం

స్నేహం అమృతం లాంటిది... జీవాన్నిస్తుంది... తల్లిదండ్రులు కూడా పిల్లలతో స్నేహితుల్లా గానే మెలగాలి. అలా మెలిగిన నాడు సంతానానికి భవిష్యత్ దక్కుతుంది. విశాఖపట్నానికి చెందిన ఊటాల దయామణి, రామ కృష్ణ దంపతులు ముక్తకంఠంతో చెబుతున్న మాటలివి. వీరి కుమార్తె స్నేహ దీప్తి గొప్ప క్రికెటర్. ఇటీవలే భారత మహిళా క్రికెట్ జట్టులో స్థానం సంపాదించింది. అంధ్రా జట్టునుంచి నేషనల్ టీమ్‌కి ఎంపికైన తొలి యువతిగా రికార్డు సృష్టించింది. ఈ నెలలో బంగ్లాదేశ్‌తో జరగబోయే వన్‌డే ఇంటర్నేషనల్స్‌లో మన దేశం తరపున ఆడి సత్తా చూపబోతోంది. మరి ఈ అమ్మాయిని ఆ తల్లిదండ్రులు ఎలా పెంచి ఉంటారు. పాప అభివృద్ధికి వారేం త్యాగాలు చేసి ఉంటారు. వారి పేరెంటింగ్ తీరు మరెలా సాగింది ... ఆ వివరాలు నేటి 'పేరెంట్రీ'లో...

ఆ 'సాధారణ కుటుంబం'...

''మాది సాధారణ కుటుంబం. మాకు ముగ్గురు పిల్లలు. నేను స్టీల్ ప్లాంటులో పోర్‌మెన్‌గా ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. నా భార్య దయామణి గృహిణి. మేమూ మా పిల్లలం కుటుంబసభ్యుల్లా కాకుండా ఫ్రెండ్స్‌లాగానే ఉంటాం. మా ఆలోచనల్నీ అయిదుగురం కలిసి షేర్ చేసుకుంటాం. మంది అయితే మంది అనుకుంటాం. కాదంటే కాదని చెప్పుకుంటాం. అంతేకాని దాచుకునే దేమీ ఉండదు. అంతా మిత్రుల మధ్య జరిగే సంభాషణలానే నడుస్తుంది. దాపరికాలేమీ ఉండవు. మా పిల్లలు చక్కగా చదువుకోవడానికి, క్రీడల్లో రాణించడానికి ఇదే ప్రధాన కారణమేమో అనిపిస్తుంది'' అంటూ చెప్పుకొచ్చారు రామకృష్ణ. కలా ఆయన మాటలు సాగుతుండగా దయామణి అందుకున్నారు. 'పిల్లలు ముగ్గురినీ ఆడ, మగ బేధం లేకుండా పెంచే ప్రయత్నం చేశాం. పెద్దది స్నేహదీప్తి. తర్వాత చైతన్యసందీప్. ఆ తర్వాత రమ్యదీపిక. వీళ్ల మధ్య పెద్ద గ్యాప్ లేదు. చిన్నప్పటినుంచీ వాళ్లల్లో వాళ్లే ఒకరికొకరు సాయపడేలా చేశాం. అనురాగబంధాలు బలపడేలా చేశాం. నిజానికి మా ఇంట్లో మొట్టమొదటగా క్రికెట్ మొదలెట్టింది స్నేహదీప్తి కాదు. నందీప్. వాడు గ్రౌండ్‌లో ఆడుతుంటే అక్కచెల్లెళ్లకు బంతులు అందిస్తుండేవారు. మెల్లగా నాలుగోతరగతి నుంచీ క్రికెట్‌వైపు మొగ్గుచూపింది స్నేహ. ఆలా ఆటలో అరిటే రింది' అంటూ వివరించారు.

క్రికెట్ లోకంగా...

స్నేహదీప్తి స్టీల్‌ప్లాంట్ గ్రౌండ్స్‌లో ఎప్పుడైతే క్రికెట్ ప్రాక్టీసు మొదలెట్టిందో ఇక అదేవనిగా ఆడుతూ వచ్చింది. ఆయిదో తరగతికి నాటికి క్రికెట్టే అమ్మాయికి లోకమైపోయింది. 'బంతిని తమ్ముడు వేగంగా కొడుతుంటే తీసుకువచ్చి బందించే నేను, ఉన్నట్టుండి బ్యాట్స్‌మన్ అయిపోయాను. బాల్‌ని నేను వేగంగా బౌండరీలకు తరలిస్తుంటే తేవడం వాడి వంతైపోయింది.' తమ్ముడు నందీప్‌ను ఆటపట్టిస్తూ నవ్వుతూ చెప్పుకొచ్చింది స్నేహదీప్తి. 'ఉదయాన్నే నాతోపాటుగానే పిల్లలు మేలుకునేవారు. ముగ్గురూ జాగింగ్‌కు బయలుదేరేవారం. కాసేపయ్యాక వాళ్లు క్రికెట్ ఆడుతుంటే చూస్తూ కూర్చునేవాళ్లి. స్నేహ ఆటలోరుకు అబ్బుర పడ్డాను. ఆ వైపుగా తనను నడిపించాలని నిర్ణయించుకున్నాను. ఇద్దరం కలిసి పిల్లల ఆటలకు ప్రాధాన్యతనివ్వాలనుకున్నాం. అంతే! మేం స్టీల్ టౌన్ షిప్‌లోంచి గంబ్యాడకు కాపురం మార్చేశాం.

ఇంటి కంటే అమ్మాయే ముఖ్యమనుకున్నాం...

సెవెన్త్ క్లాసుకి వచ్చేసరికే దీప్తి బ్యాట్స్‌మన్‌గా, స్నేహ ఓపెనర్‌గా నిలదొక్కుకున్నారు. దీప్తి ఆంధ్రా మహిళా జట్టుకు సెలక్టయింది. రంజీ ట్రోఫీ ఆడింది. తర్వాత వరుసగా అండర్ 16, అండర్ 19 ఆడుతూ వచ్చింది. సౌత్ జోన్‌కు ఎంపికైంది. పోతినమల్లయ్య పాలెం స్టేడియమ్‌లో ఆట్యానం చేయాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. మేం ఉండే ప్రాంతానికది దూరం. అందుకే మూడేళ్ల కిందట అక్కడికే మెళ్లిపోయాం. స్టేడియమ్ ఎదురుగా అద్దెకు అపార్ట్‌మెంటు తీసుకున్నాం. మాకు ఊళ్లో సొంత ఇల్లున్నా, పిల్లల భవిష్యత్తు ముఖ్యం అనుకున్నాం... అని చెబుతూనే ఈ సందర్భంగా పాప కంతగా ఎదగడానికి కారణమైన కోచ్‌లు డి.ఆర్. శ్రీనివాసరావు, గాంధీ, రమేష్ రెడ్డిలని గుర్తుచేసుకుని వారికి జన్మజన్మలకీ రుణపడే ఉంటాం'' అంటూ దయామణి దంపతులు వారిని తలచుకుని చేతులు జోడించారు.

గట్టి పిండం...

'' దేవుడెంతటి గొప్పవాడో చూడండి. ఆ అమ్మాయి మూడవ నెల కడుపులో ఉన్నప్పుడు అనుకుంటాను, తనికీ కోసం నా భార్యను తీసుకుని డాక్టర్ దగ్గరకి వెళ్లాను. లోపల బిడ్డ ఆరోగ్యంగా లేదని, గర్భస్రావం చేయిస్తే మందిదని ఆ డాక్టర్ సలహా ఇచ్చారు. నా గుండె గుబేల్‌మంది. ఆ సమయంలో మా అత్తగారు హేమలతకు వివయమంతా చెప్పాను. ఆమె మాకు ధైర్యం చెప్పి మరో వైద్యురాలి వద్దకు తీసుకువెళ్లింది. ఆమె సలహామేరకు చక్కగా మందులీ ఇప్పించింది. నెలలు నిండాక పండంటి స్నేహదీప్తి పుట్టింది. అదే నేను తొందరపడి మూడవనెలలో అబార్షన్ చేయిస్తే ఈ రోజు మీరు మాట్లాడేందుకు స్నేహదీప్తే ఉండేది కాదు... ఆనాడు మా అమ్మ లేకుంటే ఈ పిల్ల ఎమవునో ...వాళ్ల అమ్మమ్మే బతికుంటే దీని క్రికెట్ చూసి ఎంత ఆనందపడేదో'' దయామణి గొంతు గాద్గదికమయింది.

బంధుత్వాలూ ఉండాలి

''స్నేహదీప్తి ఇంతగా ఎదిగిందంటే బంధువులందరూ ఇచ్చిన బలమే. పిల్లలకి విశాల దృక్పథం విశాలమైన బంధుజనం వల్లనే వస్తుందనేది నా అభిప్రాయం. అలాగే ఆటకు వెళ్లే ముందు ప్రేయర్ చేసుకునే అలవాటు చేశాం.'' దయామణి మనసులోని మాటలను పంచుకున్నారు.

''అంతేకాదు... తల్లిదండ్రులు సంతానం ఎదుట చిటికేమాటికే పోట్లాటలకు దిగకూడదు. అలా చేస్తే పిల్లలకు మరో రకమైన భావన కలిగే ఆస్కారముంటుంది'' రామకృష్ణ తన మనోభావాలను బయటపెట్టారు.

ఆటలే కాదు... చదువుల్లోనూ ఫస్ట్!

'సచిన్ టెండూల్కర్‌లా వయసొచ్చే వరకే భారత క్రికెట్ జట్టులో ఆడాలనుకున్నాను. వదిహేడేళ్లకు ఆ చాన్స్ దక్కింది. నా జీవితంలో ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్ కెరియర్ చాలా ముందుగానే ప్రారంభమైందనుకుంటున్నాను. శ్రీ చానర జూనియర్ కాలేజీలో నేనిచ్చుడింకా ఇంటర్ ఫస్ట్ ఇయర్ పరీక్షలు రాశాను. ఎప్పటికైనా భారత మహిళా క్రికెట్ కెప్టెన్ మిథాలీరాజ్ అంతటి దాన్ని కావాలనేదే నా కోరిక. క్రికెట్ ఆడుతున్నానని చదువులను ఎప్పుడూ నిర్లక్ష్యం చెయ్యలేదు. చదువుల్లోనూ నేను ఫస్ట్'' ఆనందబాష్పాలతో చెప్పింది స్నేహదీప్తి.

ఆమెలోనూ, ఆమె తల్లిదండ్రుల తోనూ మాట్లాడి మెసుదిరిగి వస్తుంటే ఒళ్లో పిల్లలకు తొలిపాఠమని, తల్లిదండ్రులే మొదటి గురువులని పెద్దలు తరచూ చెప్పే మాటలు స్ఫురణకొచ్చాయి. ఆమెకు ఆల్ ద బెస్ట్ చెబుదాం.

– దా. చింతకింది శ్రీనివాసరావు
ఫోటోలు: నవాజ్

భారత క్రికెట్‌జట్టులో రాష్ట్రం నుంచి ఎంపికైన తొలి యువతి స్నేహదీప్తి

జగన్ కోసం 310 రోజులు

జగన్ నిర్బంధం అప్రజాస్వామికం

సీబీఐ అధికారి జి.డి. లక్ష్మీనారాయణ... జననేత జగన్‌పై తప్పుడు కేసులు బనాయించి, ఆధారాలు చూపకుండానే జైలుపాలు చేసి, బెయిల్ రాకుండా ఉండటానికి వది నెలలుగా చార్జిషీటుపై చార్జి షీటు వేస్తున్నారు. రేపు విచారణలో జగన్ నిర్బంధం అప్రజాస్వామికం అని తీర్పు వస్తే అప్పుడు ఈ జి.డి. శిక్ష అనుభవిస్తారా? తప్పుడు కేసులు పెట్టినందుకు నిర్దోషులు ఎన్నిరోజులు జైలుశిక్ష అనుభవించారో అన్ని రోజులు... కేసుపెట్టిన అధికారి శిక్ష అనుభవించాలి. ఇదే సరైన న్యాయం.

తప్పు చేసినందుకు దోషికి శిక్ష వేస్తారు. మరి అధికారులు తప్పు చేస్తే వారికి శిక్ష ఉండొద్దా? న్యాయస్థానాలు కూడా ఆలోచించి తప్పుడు కేసులు పెట్టిన అధికారులను దోషులుగా భావించి, వారికి కూడా సరైన శిక్షలు వడేలా చట్టాలు రూపొందించాలి. అప్పుడే నిర్దోషులు అన్యాయంగా తాము శిక్ష అనుభవించినందుకు న్యాయం జరిగిందని సంతోషిస్తారు. అధికారులు కూడా కేసులు వేసే ముందు ఒళ్లు దగ్గర పెట్టుకుంటారు. రాజకీయ ఒత్తిళ్లకు గురికాకుండా సొంత తలకాయతో ఆలోచిస్తారు.

- భీమవరపు రామిరెడ్డి, ఏనుమూరి, దుగ్గిరాల (మం), గుంటూరు

● జర్నో 'బైట్'

ఢిల్లీలో జపాన్ సమోసా!

మీరు జపాన్ సమోసా ఎప్పుడైనా తిన్నారా? అదేంటి, సమోసా కోసం జపాన్ ఎక్కడ వెళ్తాం... అనుకుంటున్నారా? అంత దూరం అక్కర్లేదు... ఢిల్లీ వెళితే చాలు... ఢిల్లీలోని గౌరీ శంకర్ మందిర్ ఎదురుగా ఉన్న దివాన్‌హాల్ రోడ్డులోకి వెళితే అక్కడ మోతీ సినిమా థియేటర్ బాల్కనీ గేటు ఎదురుగా గల మనోహర్ దాబాలో జపాన్ సమోసా రెడీగా ఉంటుంది.

ఆ సమోసా రుచే కాదు, తయారీ కూడా డిఫరెంటేనంటారు దాబా యజమాని ఉమేశ్‌జీ.

జపాన్ సమోసా తయారీలో ఐదు దశలు ఉంటాయి. ముందు మైదా పిండి లోపల ఆలు, బఠానీలు పెడతారు. నూనెలో వేసే వరకు మామూలు సమోసాలా అంతా మూసి ఉంటుంది. ఒకసారి నూనెలో వేసిన తరువాత ఒక్కోపొర తెరుచుకుంటుంది. ఒక్కో సమోసాలో 80 పొరలు ఉంటాయి. సోయాబీన్ నూనెతో ప్రత్యేకంగా వీటిని చేస్తారు. సమోసాల తయారీ పొద్దున మూడు గంటలకే ప్రారంభిస్తే... ఉదయం 8 గంటలకు కరకరలాడే సమోసాలు రెడీ! చనాతో పాటు, గీమ్‌కీ చట్నీతో కలిపి ఆరగించవచ్చు.

ఇందిరాగాంధీ ఇష్టంగా తినేవారు: జపాన్ సమోసాలు ఎంత ఫేమస్ అంటే... నాటి ప్రధాని ఇందిరాగాంధీ తన వ్యక్తిగత కార్యదర్శిని పంపించి మరీ తెప్పించుకునేవారట. అలాగే ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు ఏఆర్.రెహమాన్, ఎందరో రాజకీయ ప్రముఖులు, సుప్రీంకోర్టు జడ్జిలు, ఐఏఎస్‌లు, ఐపీఎస్‌లు సైతం ఈ సమోసా రుచికి లొట్టలు వేస్తారని, 2010లో నిర్వహించిన ఫుడ్‌ఫెస్టివల్‌లో తమ సమోసాకు మొదటి బహుమతి వచ్చిందని ఉమేశ్ జీ చెబుతారు.

రూ.20కి రెండు జపాన్ సమోసాలు చిత్ చనాతో తినవచ్చు.

– నాగోజు సత్యనారాయణ, స్టాఫ్ రిపోర్టర్, న్యూఢిల్లీ

కోట్ అఫ్ ది డే

నీకెవరి మీదైనా కోపం ఉంటే వారిని అసహ్యించుకోకు. ఎందుకంటే వారే నీకు సహనాన్ని నేర్పే గురువులు.

- దలైలామా, బౌద్ధమత గురువు

● కెటటోనియా

విగ్రహ అవస్థ... విచిత్ర అస్వస్థత

డాక్టర్ శ్రీనివాస్ ఎస్‌ఆర్‌ఆర్‌వై
సైకియాట్రిస్ట్
ప్రభుత్వ మానసిక చికిత్సాలయం,
ఎర్రగడ్డ, హైదరాబాద్.

ఓ మనిషి విగ్రహంలా బిర్రబిగుస్తాడు. ప్రతిమలా అలా ఉండిపోతాడు. శిలలా కష్టమైన భంగిమల్లో ఉండిపోతాడు. అదే కెటటోనియా అనే స్థితి. అనేక మానసిక సమస్యల్లోనూ, కొన్ని న్యూరలాజికల్ రుగ్మతల్లోనూ కనిపించే ఈ స్థితి గురించి మనలో చాలామందికి తెలియదు. చాలా సులభమైన చికిత్సతో పూర్తిగా మామూలుగా మార్చగల కెటటోనియా కండిషన్‌పై అవగాహన కోసం ఈ కథనం...

అదో పల్లెటూరు. ఆ ఊళ్లో ఒక వ్యక్తి చాలా పెరిగిన దీనం, గడ్డం, మాసిపోయిన బట్టలతో రోడ్డు మధ్యన ఉన్న రాయిపై ఒంటికాలిపై స్థాణువులా నిలబడి ఉన్నాడు. ఎంత సేపలంగా నిలబడ్డాడంటే ఆచ్చం శిలాచిగ్రహంలాగే! అతను అంతసేపు అలా కదలకుండా ఉండటం చూసి అయ్యో పాపం ఏమైనా మహిమలున్నాయేమోనని కొందరు హారతులిచ్చి, పూజలు చేశారు. అదే ఊరికి చెందిన ఒక వ్యక్తి రెండు వారాల తర్వాత ఏదో పనిమీద హైదరాబాద్‌లోని ఎర్రగడ్డ మానసిక చికిత్సాలయానికి వస్తే అక్కడ ఎమర్జెన్సీ వార్డ్‌లో స్థాణువుగా నిల బడ్డ వ్యక్తిని చూసి, ఈ వ్యక్తి స్థాణువైపోయాడు. వివరాలు తెలుసుకుంటే అతడికి 'కెటటోనియా' అనే వ్యాధి ఉందని, అది ఉన్నవారు శిలాప్రతిమలాగా అలా నిలబడిపోతారని తెలిసింది.

ఇటీవల రాజు అనే 26 ఏళ్ల సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్ ప్రవర్తన కాస్త విచిత్రంగా మారిపోయింది. ఎదుటివాళ్లను అదేపనిగా అనుకరించడం, ఎదుటివాళ్లు తలగోక్కుంటే తనూ గోక్కోవడం, ఎదుటివాళ్లు ఇకిలిస్తే తానూ ఇకిలించడం వంటివి చేస్తున్నాడు. ఆకస్మాత్తుగా అతడి ప్రవర్తన మారింది. గంటల కొద్దీ కదలకుండా స్థాణువులా ఉండిపోతున్నాడు. శరీరాన్ని ఇబ్బందికరమైన భంగిమల్లోకి మార్చి ఉంచి కూడా అదే స్థితిలో గంటల తరబడి ఉండిపోవడం అందరికీ ఆశ్చర్యం కలిగిస్తోంది. పైగా అసలు ఆహారమే తీసుకోకపోవడంతో వైద్యుడివద్దకు తీసుకెళ్లారు. డాక్టర్ కొన్ని మందులిచ్చి, కరెంట్ షాక్ చికిత్స కూడా చేశారు. దాంతో అతడికి పూర్తిగా తగ్గిపోయి మామూలు మనిషయ్యాడు.

పైన పేర్కొన్న రెండు కేస్ హిస్టరీల్లో కనిపించిన చిత్రమైన స్థితిని 'ప్రతిమావస్థ' లేదా వైద్యపరిభాషలో 'కెటటోనియా' అంటారు.

లక్షణాలు

కెటటోనియా స్థితిలో రోగిది ఈ కింద పేర్కొన్న లక్షణాల్లో కొన్ని గాని, అన్నీగాని ఉండవచ్చు.

- **కెటటోనిక్ రిజిడిటీ:** ఈ స్థితిలో వ్యక్తి కండరాలు బిగుసుకుపోయి చాలాసేపు కదలకుండా ఉంటాయి. వాటిని ఆ స్థితి నుంచి మరో స్థితికి మార్చడం కష్టమవుతుంది.
- **పోస్చురింగ్:** వ్యక్తి తనంతట తానుగా చిత్రమైన, కఠినమైన, ఇబ్బందికరమైన భంగిమల్లో గంటలు / రోజుల తరబడి ఉండిపోతాడు.
- **మ్యూటిజం:** ఇంతకు ముందు చక్కటి భాష మాట్లాడిన వ్యక్తి ఆ తర్వాత మాటామంతీ లేకుండా మూగవాడిగా ఉండిపోవచ్చు.
- **స్టీరియోటైపీ:** కొన్ని మాటలు లేదా కదలికలు ఆవే మళ్లీ మళ్లీ చేయవచ్చు. ఉదాహరణకు ఆవ పిండా చేతులు ఊపడం, ఇతరులను ఆశ్చర్యపిన్నట్లు చేతులు కదుపుతుండటం మొదలైనవి.
- **కెటటోనిక్ స్టుపర్:** పేషెంట్ పూర్తిగా తెలివిలో ఉన్నా, తన చుట్టూ జరుగుతున్న విషయాలను అర్థం చేసుకుంటున్నా ఎలాంటి మాటలు, కదలికలు, స్పందనలు లేకుండా ఉండిపోతాడు.
- **కెటటోనిక్ ఎగ్జయిట్‌మెంట్:** ఈ స్థితిలో రోగి ఒక్కసారిగా (ఆకస్మాత్తుగా) గెంతడం, కాళ్లు ఆడించడం, ఉద్రేకానికి, ఉద్వేగానికి లోనుకావడం, అకారణంగా దాడిచేయడం వంటివి చేస్తాడు.
- **ఎకోప్రాక్సియా:** తనను పరీక్షిస్తున్న వైద్యుడు లేదా ఎదుటి వ్యక్తి కదలికలను అనుకరించడం వంటివి చేస్తాడు.
- **ఎకోలేలియా:** దీన్నే 'ప్యారట్ స్పీచ్' (చిలకపలుకులు) అంటారు. మనం మాట్లాడిన మాటలనే మళ్లీ మళ్లీ మాట్లాడతాడు. ఉదా: అన్నం తిన్నావా? అని అడిగితే రోగి కూడా అదే ప్రశ్న మనకు వేస్తాడు.

- **వాక్సీ ఫ్లెక్సిబిలిటీ:** రోగి శరీరాన్ని కొయ్యొత్తలా ఎలా వంచితే అలా వంగుతుంది. ఏ రూపానికైనా, ఎంతటి కఠినమైన, ఇబ్బందికరమైన కుంగిమలోనైనా శరీరాన్ని వంచగలదు.
- **నెగిటివిజమ్:** మనం చెప్పినదానికి పూర్తిగా వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తిస్తారు. ఉదా: మనం చెయ్యి ఎత్తమంటే, పక్క చేతిని దించేస్తారు.
- **ఆటోమ్యాటిక్ ఒబీడియెన్స్:** కొందరు రోగులు అతిగా సహకరిస్తారు. ఉదాహరణకు చేయి చాపి, అలాగే ఉండమని అడిగాక, నూదితో గుచ్చినా చేతిని మెనక్కు తీసుకోరు.
- **సైకరాజిడల్ పిల్లోయింగ్:** రోగి పడుకున్న తలగడను తొలగించినా, ఇంకా అక్కడ దిండు ఉన్నట్లుగా తలను గాలిలోనే చాలాసేపు ఉంచుతారు.

ఇలా కెటటోనియా పేషెంట్స్‌లో చాలా చిత్రమైన హావభావాలు, ముఖకదలికలు చూడవచ్చు.

కారణం ఏమిటి...?

పైనపేర్కొన్న లక్షణాలన్నీ అనేకరకాల మానసిక వ్యాధులు, నాడీమండల వ్యాధుల వల్ల కలుగుతాయి. కెటటోనియా కలిగించే మానసిక వ్యాధులివే...

● స్కిజోఫ్రీనియా ● మేనియా ● డెలీరియమ్ (అయోమయం) ● తీవ్రమైన వ్యాకులత (డిప్రెషన్) ● కొన్నిరకాల మాదకద్రవ్యాలు తీసుకోవడం ● కొన్ని రకాల విషపదార్థాల కారణంగా కాలేయం, మెదడు వంటి కీలక అవయవాలపై ప్రభావం పడటం తదితర సమస్యలతో కెటటోనియా లక్షణాలు కలగవచ్చు.

అలాగే శారీరక సమస్యలు, మెదడులోని మేనల్ గాంగ్లియా, లింబిక్ సిస్టమ్, డైఎన్‌సెఫలాన్ (మధ్యమెదడు)లకు కలిగే సమస్యలు, తలకు గాయం కావడం, జీవక్రియలకు సంబంధించిన సమస్యలు (మెటబాలిక్ డిజార్డర్స్)తో కూడా కెటటోనియా కలగవచ్చు.

నిర్వహణ: యాసీన్

చికిత్స

కెటటోనియా స్థితిలో ఉన్న రోగికి కరెంట్ షాక్ (ఈసీటీ), మందులు వంటి అనేక పద్ధతుల్లో చికిత్స చేస్తారు. అయితే కారణాన్ని బట్టి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. ప్రధానంగా కరెంట్ షాక్‌తో ఈ సమస్య తాలూకు లక్షణాలన్నీ మాయమైపోయినట్టయి, అతడికి పూర్తిగా నయమవుతుంది. చిన్న చిక్సితతో రోగిలో కనిపించే ఈ మార్పులు బంధువులకు సైతం ఆశ్చర్యం, ఆనందం కలిగిస్తాయంటే అతిశయోక్తి కాదు.

మన సమాజంలో ఎందరో రోగులు కెటటోనియాకు గురవుతున్నారు. శాస్త్రీయంగా దీన్ని చాలా సులభంగా నయం చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ మూఢనమ్మకాలతో కెటటోనియా రుగ్మత పట్ల సరైన అవగాహన లేకపోవ రంతో చాలామందికి చికిత్స అందడం లేదు. అందుకే ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు ఒక రుగ్మతగా గుర్తించి తక్షణం మానసిక వైద్యులను కలిసి చికిత్స తీసుకోవాలి.

కెటటోనియా... సమ్‌సైకోపీడియా!

- మొట్టమొదటిసారిగా కెటటోనియా అనే స్థితిని డాక్టర్ కార్ల్ కాల్బామ్ అనే జర్మన్ సైకియాట్రిస్ట్ గుర్తించాడు.
- దీన్ని మొదట్లో స్కిజోఫ్రీనియా వ్యాధి లక్షణాల్లో ఒక టిగా పరిగణించినా... తర్వాత దీన్ని మేనియా, డిప్రెషన్, ఇతర అనేక మానసిక వ్యాధుల్లో ఈ స్థితిని గుర్తించడం జరిగింది.
- ఈ కెటటోనియా స్థితి కేవలం మానసిక రుగ్మతలు ఉన్నవారిలోనే కాకుండా, తలకు గాయాలైనప్పుడు, బ్రెయిన్ ఎన్యూరిజమ్ (మెదడులో రక్తనాళాలు వ్యాకోచించడం), బ్రెయిన్ ట్యూమర్స్‌లోనూ, ఎపిలెప్సీ వంటి అనేక న్యూరలాజికల్ సమస్యల్లో కూడా కనిపించవచ్చు. అంతేకాకుండా కొన్ని రకాల మాదక ద్రవ్యాలు తీసుకున్నప్పుడు కూడా కెటటోనియా వచ్చే అవకాశం ఉంది.
- కెటటోనియా స్థితిలో ఉన్న రోగులు ఆహారం తీసుకోవడానికి నిరాకరిస్తుంటారు. దాంతో నీరసపడిపోవడం, డీహైడ్రేట్ కావడం జరగవచ్చు. ఇలాంటి తీవ్రమైన పరిస్థితిలో ఉన్న రోగులకు ఒక్కోసారి పైప్ ద్వారా కూడా ఆహారం ఇవ్వాల్సి వస్తుంది.

- ఒక్కోసారి తీవ్రత పెరిగితే తమకు తామూ / ఇతరులకూ ప్రమాదకారులుగా పరిణమించవచ్చు.
- దీనికి రకరకాల చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. తొలుత లోరెజిపామ్ ట్యాబ్లెట్స్ ఇస్తారు. దాంతో గుణం కనిపించకపోతే ఈసీటీ (కరెంట్ షాక్ ట్రీట్‌మెంట్)తో పూర్తిగా తగ్గించవచ్చు. కరెంట్‌షాక్ ట్రీట్‌మెంట్‌పై ఎన్నో అపోహలు ఉన్నాయి, అయితే వాస్తవానికి ఈ చికిత్స ఎంతో సులువైనది, ప్రమాదరహితమైనది, ఎంతోమంది రోగులకు మేలు చేకూర్చింది. దీనికి ఎలాంటి ప్రమాదకరమైన సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. ఈసీటీ చికిత్సతో కలిగే సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్... ఒక్క పారాసిటమాల్ మాత్రతో కలిగే సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్ కంటే తక్కువ అని గత 70 ఏళ్ల పరిశోధనల్లో తేలిందంటే, ఇది ఎంత సురక్షితమో తెలుసుకోవచ్చు. చాలామంది కెటటోనియా రోగులను ఈసీటీ చికిత్స పూర్వపు స్థితికి తీసుకువచ్చింది. కాబట్టి దానిపై అపోహలు తొలగించుకొని సురక్షితమైన ఆ చికిత్స తీసుకోవచ్చు. (అయితే బ్రెయిన్ ట్యూమర్స్ వంటి వేరే కారణాలతో కెటటోనియా వస్తే ఆ కారణాలకు చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది)

సెలస్టిమెంట్

మేషం
అధిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రం. బంధువులతో స్వల్ప వివాదాలు. అరోగ్య భంగం. క్రమాధిక్యం. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. నీలం రంగు, తూర్పుదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. దినసరి మిశ్రమం కలియక. వింయవినోదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ప్రోత్సాహం. ఆస్తిలాభం. అనువర్ణ రంగు, ఉత్తరదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
ప్రమఖులతో పరిచయాలు. శుభవార్తలు. అధిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. సన్నిహితుల నుంచి శుభ వార్తలు. వాహనయోగం. ఉద్యోగలాభం. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
క్రమాధిక్యం. పనుల్లో జాప్యం. అధిక పరిస్థితి నియంత్రణలోవుంటుంది. వ్యయ ప్రయాసలు. అరోగ్యభంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. అలయ దర్శనాలు. పసుపు రంగు, తూర్పుదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
అశ్చర్యకరమైన విషయాలు తెలుసుకుంటారు. పనుల్లో స్వల్ప అటంకాలు. ధన వ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో మాటపట్టింపులు. స్త్రీల్లో కీళ్లనొప్పులు సంభవిస్తాయి. నేరేడు రంగు, పశ్చిమదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
కొత్త పుస్తకం పరిచయం. శుభవార్తలు. అదనపు ధనలాభం. పనుల్లో పురోగతి. ఇంటా బయటా అనుకూలం. సంఘంలో గౌరవం. వాహనయోగం. ఖరగారు రంగు, ఉత్తరదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
కుటుంబసభ్యులతో మాట పట్టింపులు. ధనవ్యయం. శ్రమ పెరుగుతుంది. పనుల్లో అటంకాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. అలయ సందర్శనాలు. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
నర్మిపాతుల నుంచి శుభ వార్తలు. అదనపు ధనలాభం. ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. మీ సలహా పాటిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో మాటపట్టింపులు. అధ్యాత్మిక చింతన. కొన్ని కార్యక్రమాలు వాయిదా వేస్తారు. పసుపు రంగు, ఉత్తరదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
అనుకోని సంఘటనలు. విలువైన సమాచారం. శుభ కార్యాలలో పాల్గొంటారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఉత్సాహం. ఆస్తి లాభం. ఉద్యోగప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
పనుల్లో విజయం. శుభవార్తలు. అదనపు ధనలాభం. ప్రమఖులతో సమావేశాలు. సంఘంలో గౌరవమర్యాదలు. సంపదల పెరుగుతుంది. క్రైవరర్యాలు. ఎరుపు రంగు, దక్షిణదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
క్రమాధిక్యం. పనుల్లో జాప్యం. బంధువులు, మిత్రులతో స్వల్ప వివాదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. అలయాలు సందర్శిస్తారు. గులాబీ రంగు, తూర్పుదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

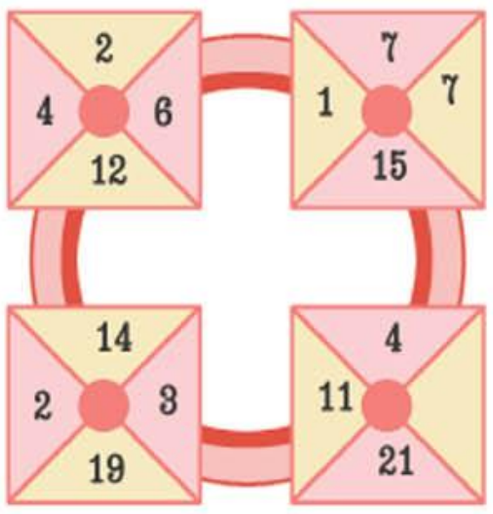
– సింహంబట్ల సుబ్బారావు

● ఎలా సాధ్యం ?

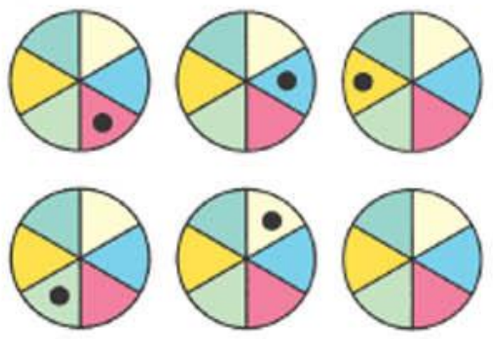
ఓక గాడిద ప్రతిరోజూ ఒక నిర్దిష్టమైన దూరం ప్రయాణం చేస్తుంది. కానీ, విచిత్రంగా నాలుగు కాళ్ళలో దాని రెండు కాళ్ల 40 కిలోమీటర్లు ప్రయాణిస్తే, మిగతా రెండు కాళ్ళు 41 కిలోమీటర్లు ప్రయాణించాయి. సహజంగా రెండు కాళ్ళు మిగతా రెండింటికంటే 1 కిలోమీటరు ముందుండవు కదా! గాడిద ఆరోగ్యంగానే ఉంది. మరి ఇది ఎలా సాధ్యం? ఇందులో ఏమైనా ఉబద్దం దాగుందా?

● ఈ పజిల్‌ను కనుక్కోండి

ఈ వరుస పూర్తవ్వాలంటే ఖాళీగా ఉన్న గడిలో ఏ అంకె రావాలి?



చివరి వృత్తంలో ఆ అచ్చు ఎక్కడ ఉండాలి.?



నిన్నటి ప్లేగ్రౌండ్ జవాబులు

1. రెండో ప్రశ్నకు సమాధానం అక్షరాల రివరస ఉంది.
2. రెండింటిలో నిజం లేదు. ఒక బ్యూరో మరియొకటి ఉంది. మరొక వ్యక్తి వద్ద ఉన్న పైనాపిల్ కార్టర్ లేదు.
3. మరోత్తుతున్న వ్యక్తి దొంగిలి అంటుకున్న మంట, గాయపడ్డ దిష్టిబొమ్మ మంట, బిల్డింగ్‌లోంచి వస్తున్న మంట, రెండు ప్రశ్నలకు సమాధానాల్లో ఉన్న పైర్ వరాలు.
4. మూ. ప్రశ్నకి వేరొకటుంది.
5. ఒకవాడు ట్రైన్ ఇంజన్ డ్రైవర్ అయి ఉంది. రెండోది బయలుకు వచ్చే ద్వారం విన్నగా ఉంది.
6. రెండు
7. T అనే అక్షరం లేదు.

● సైన్స్

ఆత్మాహుతి చేసుకునే బ్యాక్టీరియా

మనుషులు... అందులోనూ వీరమాదులు ఆత్మాహుతి చేసుకుంటారు కానీ, బ్యాక్టీరియా చేసుకోవడమేంటి అనుకుంటున్నారు కదూ! నిజంగానే ఓ బ్యాక్టీరియా ఆత్మాహుతి చేసుకుంటుంది.

నూడోమోనాస్ అనే సూక్ష్మజీవి గురించి విన్నారా? ఇది మన శ్వాస, జీర్ణమండలాలను సోకుతుంది. ఇది ఎంత శక్తివంతమైనదంటే, ఇది సోకిన తర్వాత మనకు ఎంత పవర్‌ఫుల్ యాంటిబయోటిక్స్ ఇచ్చినా పని చేయవు. పైగా దీన్ని చంపడానికి వాడే మందుల వల్ల శరీరంలోని మంచి సూక్ష్మజీవులు చనిపోతుంటాయి. అందుకే దీన్ని అరికట్టేందుకు వైద్యులు రకరకాల పరిశోధనలు చేస్తున్నారు. దానిలో

భాగంగా కనుగొన్నదే ఈ కృత్రిమ బ్యాక్టీరియా. ఇది తన పదినరాల్లో ఎక్కడ నూడోమోనాస్ ఉన్నా కనిపెట్టేస్తుంది. వెళ్లి వాటిని పట్టుకుని పేలిపోతుంది. అప్పుడు దానిలోంచి రసాయనాలు వెలువడి సూక్ష్మజీవులన్నీ చనిపోతాయట. ఇది మాత్రమే కాదు, ఇది ఇంకా చాలా రకాల వైరస్‌లను చంపేస్తుందట!

● చరిత్ర

ఫౌంటెన్ పెన్... ఇలా వచ్చెన్!

అమెరికాకు చెందిన లూయిస్ వాటర్‌మేన్ బిజినెస్స్ ఏజెంటుగా పనిచేసేవారు. ఓసారి అతడు పాలసీ తీసుకోవడానికి వచ్చిన ఒక వ్యక్తికి సంతకం చేయడం కోసమని పెన్నును సిరాలో ముంచి ఇచ్చాడు (అప్పట్లో ఇలాంటి పెన్నులే ఉండేవి). అయితే ఆ ప్రయత్నంలో కంకు ఒలికిపోయి పేపర్లన్నీ పనికిరాకుండా పోయాయి. దాన్ని అపశకునంగా భావించిన సదరు వ్యక్తి, పాలసీ చేయనంటూ వెళ్లిపోయాడట. దాంతో వాటర్‌మేన్‌కి చాలా విసుగొచ్చేసిందట. ఇదంతా సిరా వల్లే జరిగింది కాబట్టి, అలా ముంచాల్సిన అవసరం లేని పెన్ ఉంటే బాగుణ్ను అనుకున్నాడు. ప్రయత్నించీ ప్రయత్నించీ 1884లో ఫౌంటెన్ పెన్‌ను తయారు చేశాడట. పెన్నును జేబులో పెట్టుకోవడానికి ఉండే క్లిప్పులు ఉన్నాయి చూశారా! ఆ ఐడియా కూడా వాటర్‌మేన్‌దే!

లూయిస్ వాటర్‌మేన్

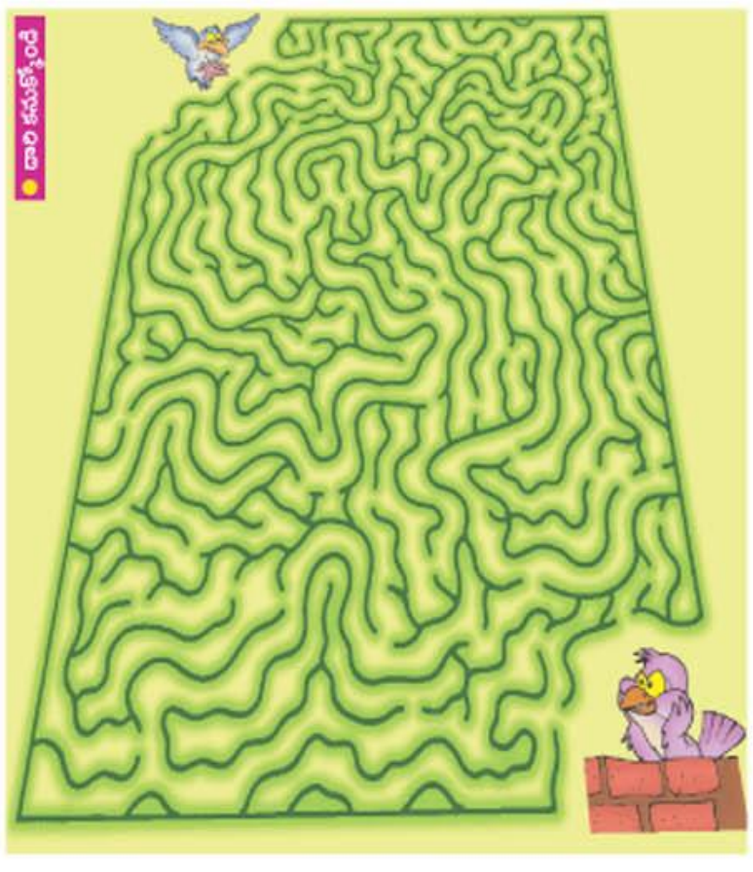
● ఎంతకి కొంటారు?

విజయవాడలో ఉన్న ఒక ధనవంతుడికి పురాతన వస్తువులపై మక్కువ ఎక్కువ. అది ఏదైనా సరే ఎంతకైనా కొని దాచుకుంటాడు. ఒకరోజు ఆయనకో ఉత్తరం వచ్చింది. అందులో...

'నా దగ్గర చాలా పురాతనమైన నాణెం ఒకటుంది. దాని మీద క్రీ.పూ. 39వ సంవత్సరం అనే అచ్చు ఉంది. దీన్ని మీకు అమ్మాలనుకుంటున్నాను. నన్ను ఈ కింది చిరునామాలో సంప్రదించగలరు' అని రాసి ఉంది.

ఇమ్మడు చెప్పండి.... మీరే జమీందారు అయితే దాన్ని ఎంతకి కొంటారు?

● దారి కనుక్కోండి



● సూక్ష్మ

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. ఇది గాంధీ తాత చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

దైవాలజీ

కర్మ అంటే ఏమిటి?

రవిశంకర్
వ్యవస్థాపకులు, శ్రీశ్రీ వికాస కేంద్రం

కర్మ అనే పదాన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తాం. కాని తరచు అపార్థం చేసుకుంటాం. కర్మ అంటే పని. ఆ క్రియ నిద్రాణమైనదో, ప్రవృత్తివరమైనదో లేక అరగ బోయేదో కావచ్చు. ఆ విధంగా మూడు రకాలైన కర్మ లున్నాయి. ప్రారబ్ధ, సంచిత, ఆగామి. కర్మఫలాన్ని ఇప్పుడే అనుభవించడాన్ని ప్రారబ్ధకర్మ అంటారు. దాన్ని ఎవరూ తొలగించలేరు, మార్చలేరు. కారణం అది ఇప్పటికే జరగడం ఆరంభించింది కనుక. పోగు చేసుకున్న కర్మలను సంచిత కర్మ అంటారు. అది నిద్రాణమై ఒక ప్రవృత్తిగా రూపుదాల్చుతుంది. మన మనసు మీద పడిన ముద్రలే నిద్రాణమైన కర్మ. సంచిత కర్మను ఆధ్యాత్మిక సాధన ద్వారా మార్చవచ్చు. నాశనం కూడా చేయవచ్చు.

ఇంకా రాని కర్మను ఆగామి కర్మ అంటాం. ఆగామి కర్మ ఇప్పటికీ ఆరంభం కానిది. భవిష్యత్తులో రాబోయేది. ఒక నేరం చేస్తే మీరు ఈ రోజే పట్టుబడకపోవచ్చు. కాని ఏదో ఒకరోజు పట్టుబడే అవకాశం అయితే ఉంది. మీ క్రియకు భవిష్యత్ కర్మ అది. కొన్ని వాసనలు పటిష్టమై మనసు మీద ముద్రింపబడి, అవి భవిష్యత్ కర్మలుగా రూపు దిద్దుకుంటాయి.

పశువులకు ప్రారబ్ధకర్మ మాత్రమే ఉంది. ప్రకృతి వాటిని నడిపిస్తుంది. అందువలన వాటికి కర్మలు పోగుకావు. మానవజన్మకు అది అసాధ్యం. కారణం మన మనసు వాసనలను పోగుచేసుకుంటుంది. కర్మ అనేది రాతిమీద రాత కాదు. అది ద్రవం. కాలంతో లంకె పడినది. అందుచేత ప్రతి కర్మకు కొంతమేర ప్రతిక్రియ ఉంటుంది. కాల పరిమితి కూడా ఉంటుంది. అది అనంతంగా సాగిపోదు. నేరం చేసిన వారికి జైలు శిక్ష ఉంటుంది. దానికీ సమయం అని పరిధి ఉంది. ఏడేళ్లో, పదేళ్లో లేదా ఐదో ఏళ్లో ఉంటుంది. మంచిదాని, చెడు కాని ప్రతికర్మకు పరిమితమైన ప్రభావం ఉంది. ప్రతి అలవాటు ఒక కర్మ అని అర్థం చేసుకోవాలి. కర్మలను తుడిచిపెట్టగలిగింది ఒకటి ఉంది– అదే జ్ఞానం. దానికే ఎరుక, ప్రపంచ అని కూడా పేరు. కర్మను ధ్వంసం చేసి, దాన్ని విలీనం చేసే శక్తి జ్ఞానానికి ఉంది. జ్ఞానం దైవత్వం కాబట్టి అది మిమ్మల్ని కర్మ నుండి ముక్తులను చేస్తుంది. మీరు జ్ఞానంలో జీవిస్తూ ఉండగలిగితే, మీ ప్రవృత్తి గురించి ఎరుక ఏర్పరచుకుంటే, ఆ ప్రవృత్తి నుండి బయటపడడానికి జ్ఞానం సహాయకారి అవుతుంది. అది పూర్తిగా జ్ఞానంతో జీవించినట్లవుతుంది.

మీకు తెలుసా?

- గణపతికి మూడు వత్తులతో దీపారాధన చేయడం ప్రశస్తం.
- గణపతి ప్రతిమను ఉత్తర ముఖంగా ఉంచడం మంచిది.
- సరస్వతీదేవి మూలమంత్రం 'ఓం ఐం హ్రీం శ్రీం శ్రీ సరస్వత్యై నమః'
- లక్ష్మీదేవి ఒకరి వద్దే స్థిరంగా ఉండి పోతే ఆ వ్యక్తి అహంభావిగా మారి, అరాచకత్వానికి పాల్పడే అవకాశం ఉంది కాబట్టి సరస్వతీదేవతలూ కలసి ఆమె మనసును చంచలంగా మార్చారట.
- కుంకుమ, గంధం ధరించే వారికి లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం సత్వరం లభిస్తుందని శాస్త్రోక్తి.

సౌజన్యం: డి.వి.ఆర్. భాస్కర్ sakshi.dailyvoice@gmail.com

ఫూలిషుడు...

హా రామా! హా లక్ష్మణా!
అశ్వత్థామ హతః కుంజరః...

ఇలా చెప్పుకుపోతే ఎన్నో ఐతిహాసిక పాత్రలు ఇంకొక ఐతిహాసిక పాత్రని ఫూల్ చేసిన ఘటనలు కనిపిస్తాయి. అంటే ఈ ఫూల్స్ డే ఆచారం పురాణాల నుండి ఇనవాయితీగా వచ్చిందే. కాకపోతే అవి ఇప్పటిలా హాస్యదాయకం కాదు. లోకకల్యాణం కోసం జరిగినవే. ఒకటి ధర్మయుద్ధాన్ని మొదలుపెడితే, ఇంకొకటి కర్మ యుద్ధాన్ని ఆపింది.

ఏది ఏమైనా ఫూల్స్‌డే అనేది ఒక వండుగ, ఒక నరదా, ఒక ఆట. బల్లులు, పిల్లలు, జిప్సులు, మరకలు ప్రాధాన్యత నంతరించుకున్న రోజు.... 'ఆరే! ఇంకా ఫూల్స్‌డే ఏంటి, చిన్న పిల్లల్లా...' అని పైకి అన్నా, మీరు చిన్ననాడు చేసిన ఫూలింగ్ ప్రాసెస్, ఆ స్టావిజీ మీ కళ్ల ముందు కదలాడుతూ, మిమ్మల్ని మధురస్మృతులలో ముంచెత్తుతాయి. అలా మీరు ఆ భావనలో మునుగుతూ, తేలుతూ, నానుతూ ఉండగా ఎవరో వచ్చి, 'బాసూ! నీ పర్స్' అనగానే జీబులు తడుముకుంటాం. తర్వాత 'ఫూల్' అనబడతాం. కాని ఆ క్షణంలో చిరునవ్వు వచ్చి కోపాన్ని అణుచుకొని మనస్ఫూర్తిగా నవ్వి చూడండి. వాడి కళ్లల్లోని ఆనందానికి మీరు కూడా మీ ఆనందాన్ని జతచేస్తే, మిమ్మల్ని ఫూల్ చేసినవారికి మీ మీద గౌరవం పెరగవచ్చు.

''ఆగరా... ఠిహాగాన ప్రేలాపా... కాస్త ప్రాక్టికల్‌గా మాట్లాడు'' అంటారా. సరే! అయితే, 'ప్రస్తుతం' 'గతం' లో చేసిన గతనాలవు ప్రాక్టికల్స్‌నే చూద్దాం.

ప్రపంచంలో ఒక మేధావి తన మేధస్సును బయటపెట్టిన మొదటి క్షణం అతనిపై పడే మొదటిముద్ర 'వాడు ఒక ఫూల్' అని. నగ్నంగా ఆర్కిమెడిస్ తడి శరీరంతో బయటకు పరిగెత్తడం చూసినవారంతా తన 'యూరేకా ఆనందం' చూసి ఏమనుకుని ఉంటారు?

''సూర్యుని చుట్టూ భూమి తిరుగుతోంది'' అని కోపర్నికస్ అన్నకోజున, ''ఈ రోజు ఫూల్స్ డే కాదు కోపర్నికస్'' అనే వారేమో?

ఈ ఫూల్స్ డే ఆనవాయితీ అప్పుడే ఉండి ఉంటే... ఇలా తప్పక అని ఉండేవారు.

హీరో ఐదవ్ రాడ్ వదిలి సైకిల్ చెయిన్ పట్టుకోవాలి... అన్నప్పుడు... అర్జిని ని...

ఆది ముఖ్యమైన ఓవర్‌ని జోగేందర్ శర్మకి ఇచ్చినప్పుడు... ధోనీని...

ఒక చేత్తో దారం, ఇంకో చేత్తో రక్తి పట్టుకుని, నేను ఈ దేశానికి ప్రెసిడెంట్‌ని అవుతాను... అన్నప్పుడు... లింకన్‌ని... ఫూల్స్ అన్నవారే...

మరునటిరోజు టౌట్ కాను క్కుని సినిమా చూశారు...

టీవీ సెట్‌ల ముందు కూర్చుని హెలికాప్టర్ షాట్‌ని ఆశీర్వదించారు...

ధారాళంగా ఓట్లు వేసి ప్రెసిడెంట్‌ని చేశారు.

''అన్నవాడు మిన్నువండిపోగా, నిన్న ఫూల్ అయినవాడు తరవాత రోజున ఏలడం మొదలుపెట్టాడు'' నీ ఓటుని దుర్వినియోగపరచుకొని తప్పుడు మనిషిని ఎన్నుకున్నప్పుడు, ఎవరో పరిచయం లేని అమ్మాయి నుండి వచ్చిన ఫేస్ బుక్ యాడ్ రిక్వెస్ట్ (Add Request) యాక్సెప్ట్ చేసినప్పుడు, తప్పు తాగి స్టీరింగ్‌ని కాని, హ్యాండిల్‌ని కాని పట్టుకున్నప్పుడూ తప్పు... నువ్వు ఎప్పుడూ ఫూల్‌వి కాదు.

సైజెస్ ఈజ్ హీ హహా నోస్ హీ ఈజ్ ఎ ఫూల్... అన్న సోర్ర టీస్ మాటల్ని నెమరువేసుకుంటూ...

హ్యాపీ ఫూల్స్ డే...

– సిహెచ్. శశ్రీక్
వాసవి కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్, హైదరాబాద్

సౌజన్యం: డా. వైజయంతి sakshi.youngvedam@gmail.com

మీరు విద్యార్థులా! బ్లాగులు నిర్వహిస్తున్నారా! కవితలు, పాటలు రాస్తున్నారా! బ్యాండ్స్ అకాస్టెక్ చేస్తున్నారా! సోషల్‌సర్వీస్ చేస్తున్నారా! మీ కాలేజీకి ప్రత్యేకంగా ఎఫ్.ఎమ్ నడుపుతున్నారా! మీలోని చకరకాల టాలెంట్లను వెలికితీసుకురావడానికే ఈ కాలమ్. మీకు సంబంధించిన అంశాలను మాకు పంపుతున్నప్పుడు, తప్పనిసరిగా మీ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ సంతకం చేసిన ధృవీకరణ పత్రం జతచేసి, ఇక్కడ ఇచ్చిన మెయిల్ ఐడికి పంపండి. మీ కోసం కేటాయించిన స్థలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి.

ARTఇజం

ఆ పాట పాడినప్పుడు కాస్త ఇబ్బంది ఎదురైంది...

నువ్వు నేను కలిసుంటేనే(గంగోత్రి)...అంటూ తొలిపాటతోనే మంచిమార్కులు కొట్టేసిన మాళవిక ఇప్పటివరకు దాదాపు నూట ఐరవై పాటలు పాడారు. అమ్మా అవనీ (రాజన్న) పాటతో నంది అవార్డ్ గెలుచుకున్నారు. 'దేశంలోని అన్ని ప్రముఖ భాషల్లో ఒక్కపాటైనా పాడాలని ఉంది' అంటున్న మాళవిక ఇంటర్వ్యూ ఈవారం...

పాటలతో చెరిది ఎప్పుడు మొదలైంది?

నేను పుట్టకముందు నుంచే సంగీతం మా ఇంట్లో ఉంది. అమ్మ నరస్వతి మ్యూజిక్ టీచర్, రేడియో సింగర్. దాంతో ఊహ తెలియగానే పాటతో పరిచయమైంది నాకు. మొదట అమ్మ దగ్గర, తర్వాత శారద, ఆశీర్వాద్, మోహనకృష్ణగార్ల దగ్గర సంగీతం నేర్చుకున్నాను. చిన్నప్పట్నుంచే అమ్మతోపాటు పలు కార్యక్రమాల్లో పాడేదాన్ని. కాంచి టీవన్‌లో పాల్గొనేదాన్ని.

చిన్నప్పట్నుంచే ప్రదర్శనలంటే... మరి చదువో?

పెద్దగా ఇబ్బందేమీ ఉండేది కాదు. సంగీత సాధన, ప్రోగ్రామ్స్‌తో ఎంత బిజీగా ఉన్నా చదువుని ఎప్పుడూ నిర్లక్ష్యం చెయ్యలేదు. మంచి విద్యార్థిని అనిపించుకున్నాను. బి.కామ్ మంచి మార్కులతోనే పాసయ్యాను.

మీ ప్రతిభకు తొలిమెట్టు...?

ఏడో తరగతిలో 'పాడుతా తీయగా'లో పాడి ఛాన్స్‌ప్రైజ్ అందుకున్నాను. న్యూట్లో నా పేరు మార్మోగిపోయింది. తర్వాత ఆశీర్వాద్‌గారు రూపొందించిన కొన్ని భక్తి క్యాసెట్లకు పాడినప్పుడు కూడా మంచి పేరొచ్చింది. అయితే సినిమాల్లో పాడితే వచ్చే పేరు వేరు కదా! నా క్యాసెట్లు విన్న కీరవాణి గారు 'గంగోత్రి'లో 'నువ్వు నేను కలిసుంటేనే' పాట పాడే చాన్స్ ఇచ్చారు. అదృష్టంకొద్దీ తొలిపాటతోనే మార్కులు కొట్టేశాను.

ఇప్పటివరకూ ఎన్ని పాటలు పాడి ఉంటారు? వాటిలో ఏది బెస్ట్?

దాదాపు 120 వరకు పాడాను. ఏటయ్యింది గోదారమ్మా (శ్రీరామదాసు), బొమ్మాళి బొమ్మాళి (దిల్లా), ఎవరూ లేరని అనకు (ఏక్ నిరంజన్) పాటలు నాకు ఓ ప్రత్యేక ఇమేజ్‌ని క్రియేట్ చేశాయి. అమ్మా అవనీ (రాజన్న) నంది అవార్డును తెచ్చిపెట్టింది.

పాడలేక వదులుకున్న పాటలైనా ఉన్నాయా?

కష్టం అంటే... 'బొమ్మాళి బొమ్మాళి' పాడినప్పుడు కాస్త ఇబ్బంది ఎదురైంది. ఎందుకంటే నేను మెలడీలే ఎక్కువ పాడుతుంటాను. కానీ బొమ్మాళి పాట కాస్త డిఫరెంట్‌గా ఉంటుంది. యాస ఉండాలి. వాయిస్‌లో డివరెన్స్ చూపించాలి. దాంతో ప్రాక్టీస్‌కి కొంచెం ఎక్కువ టైమ్ పట్టింది.

సింగర్‌గా మీరు అందుకున్న బెస్ట్ కాంప్లిమెంట్...?

ఓ టీవీ ప్రోగ్రామ్‌లో ఒక పాప 'అమ్మా అవనీ' పాట పాడింది. జడ్జిగా ఉన్న గాయని జమునారాణి గారు... 'ఈ పాట పాడిన మాళవిక నా ఫ్యాన్ కాదు, కానీ నేను మాత్రం తనకి ఫ్యాన్‌ని' అన్నారు. చాలా సంతోషంగా అనిపించింది.

పీక్షతో కవిసి పాడాలి... అనుకునేపాటైనా ఉన్నారా?

బాలుగారు నా రోల్‌మోడల్. ఆయనతో ఒక్క పాటైనా పాడాలి అనుకునేదాన్ని. కానీ తొలిపాట ఆయనతో కలసి పాడటం నా అదృష్టం. అలాగే శంకర్ మహదేవన్ అంటే కూడా నాకు చాలా ఇష్టం. ఆయనతో 'బాలీవుడ్ కాలింగ్' అనే హిందీ సినిమాలో పాడాను. తెలుగులో ఒక్కపాటైనా పాడాలన్నదే నా కోరిక.

కాంటెంపరరీస్‌లో మీకు నచ్చే సింగర్స్ ఎవరు?

అందరూ బాగానే పాడతారు. అయితే శ్రీకృష్ణ, హేమచంద్ర, కారుణ్యల సింగింగ్ స్టైల్ ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది.

ఈ కాంపిటిషన్ ప్రపంచంలో సక్సెస్ అవకాశాలు దొరకుతాయంటారా?

ఇండస్ట్రీ చిన్నదేమీ కాదు. ఎంతమంది వచ్చినా అవకాశాలు సరిపడినన్ని ఉంటాయి. మీరన్నట్లు సింగర్స్ ఎక్కువమందే ఉన్నారు. అయితే అందరూ అన్ని రకాల పాటలూ పాడలేకపోవచ్చు, ఒక పాట చేసినప్పుడు ఆ పాటకు ఏ సింగర్ న్యాయం చేయగలరో వారితోనే పాడిస్తారు సంగీత దర్శకులు.

సింగర్ కాకపోయుంటే ఏమయ్యేవారు?

చార్టర్డ్ అకౌంటెంట్ అయ్యుండేదాన్ని. సీయే చదవాలన్నది నా చిరకాల కోరిక. ఈ ఫీల్డ్‌లో బిజీ అయిపోయి దాన్ని పక్కకు పెట్టాల్సి వచ్చింది.

సంగీతం కాకుండా మీకిష్టమైంది ఏమిటి?

చీరిక దొరికితే చాలు ఆర్.కె.నారాయణ్, సిడ్నీ షెల్డన్ తదితరుల రచనలు బాగా చదువుతాను.

జీవితలక్ష్యం ఏమిటి?

దేశంలోని అన్ని ప్రముఖ భాషల్లోనూ కనీసం ఒక్క పాటైనా పాడాలి. ఇళయరాజా, రెహమాన్ గార్ల దగ్గర పాడే చాన్స్ వస్తే అంతకంటే సంతోషం మరోటి ఉండదు!

– సమీర నేలపూడి

నేనోసాంప్రోగ్రామ్ ఇవ్వడానికి యు.కె. వెళ్లినప్పుడు కృష్ణతో పరిచయమయ్యింది. మెల్లగా ఆ పరిచయం స్నేహంగా మారింది. (నవ్వుతూ) మా స్నేహం వివాహ బంధంగా మారుతుందని అనుకోలేదు. రెగ్యులర్‌గా ఫోన్లలో మాట్లాడుకునేవాళ్లం. తనకి పంగీ తమంటే చాలా ఇష్టం. మంచి అవగాహన కూడా ఉంది. నేనేదైనా ప్రోగ్రామ్‌కి వెళ్తుంటే పాటల ఎంపికలో సాయపడుతుంటాడు కృష్ణ. వాళ్లాంటే అభరుచులే కలిగిన భర్త దొరకడం నిజంగా నా అదృష్టం! – మాళవిక

ఇంటీరియం

ఆపాత మధురాలు... మా బొమ్మలు...

ఇంటిని చూస్తే ఆ ఇంటివారి మనసెంతో అర్థమైపోతుంది. హైదరాబాద్ కళ్యాణ్‌నగర్‌లో ఉంటున్న వేగేశ్న స్వర్ణకుమారి ఇంటిని చూసిన వారు 'ఈ ఇంటిల్లిపాదీ కళాప్రియులు' అనకుండా ఉండలేరు. చిన్నతనంలో ఆడుకున్నవి, యవ్వనంలో వూసులతో ఆల్బినవి, కొత్త ప్రాంతాలను సందర్శించినప్పుడు ముచ్చటపడి తెచ్చుకున్న అలంకరణ వస్తువులతో ఇంటిని అందంగా తీర్చిదిద్దుకున్నారు యాభై ఆరేళ్ల స్వర్ణకుమారి. ఆ బొమ్మల వయసు, తను తీసుకున్న జాగ్రత్తలు ఆమె మాటల్లోనే...

పూసల బొమ్మలు: రంగురంగుల పూసలతో సోఫాసెట్, చెయిర్స్, చక్రాలు, జంతువులు, డ్యాన్సింగ్ గర్ల్స్, తులసికోట, అరటిపండ్ల గెలలు, స్టా... మొదలైనవి 35 ఏళ్ల క్రితం అల్లాను. రెండేళ్లకు ఒకసారి నర్వ్ నీళ్లలో ఉంచేసి తుడివి, కాసేపు నీడలో ఆరబెట్టి, మళ్లీ షెల్ఫ్‌లో అమర్చుతాను.

కొండపల్లి బొమ్మలు: 30 ఏళ్ల క్రితం కొండపల్లి బొమ్మలను వన్నెందు రూపాయలకు కొన్నాను. షోకేసులోనే ఉన్నాయి కదా అని బొమ్మలను అలాగే వదిలేస్తే బొమ్మలు పాడయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకని వదిహేను రోజులకొకసారి మెత్తటి బ్రష్‌తో తుడుస్తాను. ఎక్కడైనా విరిగిపోయినట్లు అనిపిస్తే గమ్‌తో అతికిస్తాను.

రేడియో: యాభై ఏళ్ల నాటి రేడియో ఉంది. దానిని తీసేయాలనిపించదు. అందుకే షోకేస్ మీద అలంకరణ వస్తువుగా ఉపయోగించాను.

80 ఏళ్ల బొమ్మ: మా అమ్మ చిన్నప్పటి నుంచి అంటే సుమారు 80 ఏళ్లుగా నీలంరంగు డ్రెస్‌లో ఉన్న బొమ్మ నా దగ్గర ఉంది. చిన్నప్పుడు మా అబ్బాయి ఆడుకోవడానికి ఆ బొమ్మను మా అమ్మ ఇచ్చింది. ఆ బొమ్మను అలాగే భద్రపరిచి, మా మనవడి డ్రెస్ మేసి, షెల్ఫ్‌లో పెట్టాను. డ్రెస్ మాసినప్పుడు ఫ్రెష్‌తో బొమ్మను తుడిచి, డ్రెస్ తొడిగి షెల్ఫ్‌లో ఉంచేస్తాను.

నాకు, మావారి (వేగేశ్న రామరాజు)కి టూర్స్‌కు వెళ్లడం చాలా ఇష్టం. కొత్త ప్రాంతాలకు వెళ్లినప్పుడు అక్కడ ప్రత్యేకంగా అనిపించిన వస్తువులు కొనుగోలు చేసి, సేకరించి తీసుకువస్తాం. అలా తీసుకొచ్చిన బొమ్మలు, అలంకరణ వస్తువులు ఇంట్లో చాలానే కొలువుదీరాయి. వాటిలో ఆల్బిపూలు, శంఖాలు, రాజస్థాన్ కళాకృతులు, జపనీస్ బొమ్మ, గోపికలు, లేపాక్షి, నిర్మల్ బొమ్మలు, చెర్రిన్‌గోడ వెర్షన్, బుద్ధ... ప్రత్యేకమైనవి. ఇల్లు మారినప్పుడల్లా బొమ్మలను వేటికవి చిన్న చిన్న అట్టెపెట్టెల్లో జాగ్రత్తగా ప్యాక్‌చేసేదాన్ని. ఐప్పుడు సొంత ఇంట్లో ఉండటం వలన ఆ ఇబ్బంది లేకుండా పోయింది.

– సేకరణ: నిర్మలారెడ్డి

సౌజన్యం: యూనుల్ పాషా sakshi.artimagmail.com

లిరిక్‌బాక్స్

చిత్రం : ఏప్రిల్ 1 విడుదల (1991)
రచన : సిరివెన్నెల, సంగీతం : ఇళయరాజా
గానం : ఎస్.పి.బాలు, చిత్ర, బృందం

పల్లవి :
అతడు: ఒంపుల మైఖరి సొంపుల వాకిలి
ఇంపుగ చూపవే వయ్యారి
అమె: వెల్లువ మాదిరి ఉల్లరి ఆకలి
ఎందుకు పోకిరి చాలు మరీ
అ: మోదిసీ మగతాదిసీ ముడిదేయసీయవా
అ: కాదసీ ఆనలేనసీ గడిమైన ఆగవా
అ: ఆడువా పాడువా లేనీ ఆనందం కావాలి
బృందం: హద్దూ పాద్దూ లేనీ ఆరాటం ఇపాలి
॥ఒంపుల॥

బృందం: మాంగల్యం తంతునానేన
మమజీవన హేతునా
కంఠే బధ్రామి శుభే త్వం జీవ శరదన్యకం

త్వం జీవ
శరదన్యకం... (2)

చరణం : 1
అ: కాంక్షలో పైపు నివ్వూ ఎంతగా కాల్చినా
దీక్షగా ఓర్చుకున్నా మోక్షమే ఉండదా
అ: శ్వాసలో మోహదాహం గ్రీష్మమై చీచగా
వాంఛతో మేగు దేహం మరయాగ వాటికా
అ: కాలమే కాలిపోయే ఆఖ్యమే పోయవా
మౌనమే గానమయ్యే మూర్ఛమే చూడవా
॥ఒంపుల॥

చరణం : 2
అ: నిప్పగా నిన్ను కోరీ నీయమమే దాటినా
కష్టమే సేద తీరే నేస్తమే సోచనా
అ: నిద్రహం నీరుగారే జ్వాలలో నిందినా
నేర్పుగా ఈది చేరే నిశ్చయం మిత్తనా
అ: సాయగం సాంతమయ్యే స్వర్గమై చేరవా
అ: మధనమే అంతమయ్యే అమృతం అందుకో
॥ఒంపుల॥

సౌజన్యం: నాగేష్ sakshicomg@gmail.com

ప్రియ పాఠకులారా! కొత్త రూపు సంతరించుకున్న 'ఫ్యామిలీ' మీకు ఎలా అనిపించింది? దీనిలో మీకు నచ్చిన శీర్షికలేవి? ఆకట్టుకున్న అంశాలేవి? మీ స్పందనను మాకు తప్పక తెలియజేయండి. ఫోన్: బోల్ ఫ్రీ నంబర్: 1800 425 9899 (ఉ.7.00-రా.8.00వరకు), పోస్ట్: సాక్షి ఫ్యామిలీ, 6-3-249/1, సాక్షి టవర్స్, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-500034, మెయిల్: sakshi.features@gmail.com, ఫేస్‌బుక్: www.facebook.com/sakshifamily

తండ్రికి షాకిచ్చిన శ్రుతి
... సినిమా పేజీలో

సాక్షి ఫ్యామిలీ

5
హైదరాబాద్
మంగళవారం
2-4-2013

ఆది - స్టారిజమ్ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కపులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

మదరాఫ్ ఆదరణ

''ఏడాదిన్నరపాటు నాకు, నాన్నకు మాటలు లేవు. ఒక్కగానొక్క బిడ్డను. ఏ తల్లిదండ్రులు మాత్రం ఇలాంటి పనులకు ఇష్టపడతారు. నాకు చాలా సంబంధాలు వచ్చేవి. ఏం లాభం... హెచ్.ఐ.వి. పిల్లల్ని పెంచుతుందంట...అనే మాట వినేసరికి వెనక్కి వెళ్లిపోయే వారు. ఒకరిద్దరు ముందుకు వచ్చినా... సవాలక్ష షరతులు. చంద్రప్రకాశ్ మా అమ్మా నాన్నల బెంగ తీర్చాడు''

ఈ మధ్యకాలంలో చాలామంది విద్యార్థులు తమ ప్రాజెక్ట్ మనితో ఏదైనా మంచిపని చేయాలి అనుకుంటున్నారు. డిగ్రీ చదువుతున్న సమయంలో రజని ఫ్రెండ్స్ కూడా అలాగే అనుకుని ఓ ఇద్దరు పేద పిల్లల్ని చదివించడానికి ఫూను కున్నారు. ఆ ఇద్దరూ అన్నదమ్ములే. పెద్దబ్బాయికి 13, చిన్నబ్బాయికి 9 ఏళ్లు. అప్పటికే వారి తల్లిదండ్రులు హెచ్ఐవి బారినపడి కన్నుమూయడంతో ఆ పిల్ల లిద్దరూ అనాథలయ్యారు. రజని వారిద్దర్నీ ఏదో ఒక అనాథాశ్రమంలో చేర్పిం చుదామని తీసుకెళ్లింది. అక్కడ మెడికల్ టెస్టుల్లో చిన్నబ్బాయికి హెచ్ఐవి ఉందని తేలింది. ఇంతలో ఆ పిల్లల బంధువులొచ్చి పెద్దవాడిని పెంచుకోడా నికి తీసుకెళ్లారు. చిన్నవాడిని బంధువులే కాదు అనాథాశ్రమాలు కూడా చేర్చు కోకపోవడంతో ఏం చేయాలో తోచక ఇంటికి తీసుకొచ్చింది రజని.

'పాపం... అనాథ పిల్లవాడమ్మా' అని తల్లికి చెప్పగానే పక్షంలో అన్నం పెట్టింది. ఇంతలో రజని ఫోన్లో ఈ అబ్బాయి వివరాలు ఎవరికో చెబుతుం డగా చిన్న ఆమె తల్లి వెంటనే పక్షంలోని అన్నాన్ని విస్తరాకులోకి మార్చింది. తల్లికి ఎలా నచ్చజెప్పాలో అర్థం కాలేదు. రజని ఎన్నిరకాలుగా చెప్పినా ఆమె వినలేదు. ఆ జబ్బుతో ఉన్న పిల్లాడిని ఇంట్లో పెట్టుకోవడం కుదరదని గట్టిగా చెప్పేసరికి దగ్గర్లో ఇలాంటి పిల్లల్ని చూసే ఆశ్రమం ఏదో ఉందని తెలిసి అక్కడ చేర్పించింది. ఆర్నెల్లు తిరక్కుండానే ఆ పనివాడు చనిపోయాడు. రజని మనసు చలించిపోయింది. తన ఇంట్లో పెట్టుకుంటే వాడు చనిపోయేవాడు కాదన్నది ఆమె నమ్మకం.

ఇల్లు వదిలి...

ఆ పనివాడి మరణానికి తనే బాధ్యత వహిస్తూ ఇలాంటివారికి ఆశ్రయం ఇవ్వాలని నిశ్చయించుకుంది రజని. విషయం ఇంట్లో చెబితే కయ్యమన్నారు. 'పెళ్లీడు పిల్లది... నువ్వు చేసే పనేనా ఇది' అంటూ తల్లిదండ్రులు ఆగ్రహం చూపించారు. రజని లెక్కచేయలేదు. హెచ్ఐవి పిల్లల వివరాలు కావాలంటూ వరంగల్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో కరపత్రాలు పంచింది. ఎవరో డాక్టరు చెప్పిన అడ్రస్ పట్టుకుని వెళితే ఒకరోట హెచ్ఐవితో తల్లితండ్రులను పోగొట్టుకున్న ఇద్దరు పిల్లలు కంటబడ్డారు. అప్పటివరకూ చుట్టుపక్కలవారి సూటిపోటి మాటలతో నరకం అనుభవిస్తున్న ఆ పిల్లలకు రజని రాకతో కష్టాలు తీరిపో యాయి. ఆ పిల్లల్ని తీసుకుని స్నేహితుల సాయంతో వరంగల్‌లోని కీర్తినగర్ కాలనీలో మకాం పెట్టింది. ఆ నోట, ఈ నోట రజని చేస్తున్న సేవ గురించి చిన్నవారు హెచ్ఐవితో బాధపడుతున్న అనాథ పిల్లల్ని తీసుకొచ్చి ఆమెకు అప్పగించడం మొదలెట్టారు. ఇప్పుడు మొత్తం తనదగ్గర 28మంది పిల్లలున్నారు. బీఎస్సీ సైకాలజీ చదువుకున్న రజని న్యూట్రిషనిస్టుగా పని చేస్తూ, స్నేహితుల సాయంతో పిల్లల పోషణ, వైద్యం, చదువు...అన్నీ చూసు కుంది. ఆలా రెండేళ్లు గడిచాక తమ బిడ్డ చేస్తున్న సేవను గుర్తించారు ఆమె తల్లి దండ్రులు.

నేనే కలిపించి...

చదువుకున్న అమ్మాయి కావాలి. ఉద్యోగం చేయాలి... అంటూ షరతులు పెట్టే ఈ రోజుల్లో రజనిని ఇష్టపడేవారు, కలకాలం ఆమెకు అండగా నిలిచేవారు దొరకడం కొంచెం కష్టమే. ''సేవా కార్యక్రమాల్లో భాగంగా చంద్రప్రకాశ్ పరి చయమయ్యాడు. అతను కూడా డిగ్రీ అవ్వగానే అనాథల్ని చేరదీయడం మొద లెట్టాడు. ఇక్కడికి దగ్గర్లోనే తన ఆశ్రమం ఉంది. 52 మంది అనాథ పిల్లలుం టారు. అతని హోమ్‌లోని పిల్లల్ని చూస్తే భలే ముచ్చటేస్తుంది. ఒకరు డ్రాయిం గ్‌లో ఫస్ట్ అయితే ఒకరు స్పోర్ట్స్‌లో పర్‌ఫెక్ట్. పోటీ పడి చదువుతుంటారు. దిన్నపిల్లలంతా చంద్రని 'నాన్న' అంటే, పెద్దవాళ్లు 'అన్నా' అంటారు. అతను కూడా నా హోమ్‌కి వచ్చి పిల్లల్ని పలకరిస్తుండేవాడు. అలా... మేం చేసే పనులే కాదు, మనసులు కూడా కలిశాయి. తల్లిదండ్రుల ఆశీస్సులతో రిందటే దాది నవంబర్‌లో దంపతులమయ్యాం. పెళ్లి తర్వాత మా ఇద్దరి ఆశ్రమాల్లో కొత్తగా వచ్చిందంటున్నారు మా స్నేహితులు. ఇప్పుడు మాకు మొత్తం ఎనభై మంది సంతానం. మాకు ఏదైనా పిల్లల తర్వాతే. మొన్నటివరకూ ఆయన పిల్ల లకు తల్లి లేదన్న బెంగ ఉండేది. నా పిల్లలకు తండ్రి ప్రేమ గురించి తెలీదు. మా ఇద్దరి పెళ్లితో వారికి అమ్మానాన్నలిద్దరూ దొరికారు'' ఆమె స్వరంలో నిజంగానే సంతోషం దినిపించింది.

మనసులు మారాలి...

ఇప్పటికీ హెచ్ఐవి అనేది అంటురోగమనుకుంటున్నారు చాలామంది. పనిపి ల్లల్ని కూడా ఏదో తప్పుచేసినవారిని చూసినట్టు చూస్తున్నారు. ఈ విష యంలో నేను మా తల్లిదండ్రుల దగ్గర్నుంచి మా ప్రాంతంలోని చాలామం దిలో మార్పు తేగలిగినందుకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. నా ఇంటికొచ్చిన ఏ పిల్లవాడు కూడా ఈ జబ్బుతో కన్నుమూయలేదు. మానసికంగా, శారీరకంగా చాలా స్ట్రాంగ్ వాళ్లు. పిల్లలందరికీ ఎప్పటికప్పుడు మెడికల్ టెస్టులు చేయిస్తూ టాను. అవసరమనుకుంటే ఖరీదైన వైద్యానికి కూడా వెనకాడను. నా దగ్గరున్న పిల్లల్లో ఇద్దరు పదోతరగతి చదువుతున్నారు. మూడేళ్ల వయసువారు కూడా ఉన్నారు. వరంగల్ అనే కాకుండా చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లోని హెచ్ఐవి పిల్లల్ని చేరదీయాలన్నది నా ఆలోచన. ప్రస్తుతం నా ఆర్థిక పరిస్థితిని దృష్టిలో పెట్టుకుని అడుగులు ముందుకు వేస్తున్నాను'' అంటూ ముగించారు రజని. మామూలుగా అయితే జీవితంలో అన్నీ చూసి, ఎన్నో వేసి కంటా ఏదైనా చేయాలనుకునేవారు సేవాకార్యక్రమాలకు ముందుకొస్తుంటారు. రజని మాత్రం సినిమాలతెల్లిన సమయంలోనే సేవాపదంలోకి అడుగుపెట్టింది. అమ్మానాన్నలతో పాటు తనతోటి వారితో కూడా శభాష్ అనిపించుకుంది. తన బాటలోనే నడిచే వ్యక్తితో చేయి కలిపి మరికొందరు అనాథలకు 'అమ్మ' అయ్యింది.

- భువనేశ్వరి, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి, ఫోటోలు: పి. వరప్రసాద్, వరంగల్

జగన్ కోసం

311 రోజులు

జగన్ మా నాయకుడు... మా అందరి నాయకుడు

రాష్ట్రంలో కేంద్రంలో ఉన్న అన్ని పార్టీలు, వారి మాట వినే అధికారులు అందరూ ఒక్కటై, జగన్‌ను ఒక్కుణ్ణి చేశారు. అతన్ని, అతని కుటుం బాన్ని, ఆ పార్టీ కార్యకర్తలను, సైఎస్సార్‌ను ప్రేమించే, ఆరాధించే ప్రతి గుండెను ఎంతో వేధిస్తున్నారు. వీరంతా ఈ బలాన్ని, బలగాన్ని రాష్ట్ర సమస్యలపై ఉపయోగించి ఉంటే, ఈ రోజు మన రాష్ట్రం ఇంత అంధకారంలో ఉండకపోగా ప్రగతి బాటలో సాగేది. కానీ, మీరు ఈ రాష్ట్ర సమస్యలు కనబడవు. ఒక్క జగన్ మాత్రమే కనిపిస్తారు! ప్రజా దరణ, ప్రజాభిమానం కలిగిన జగన్ బయట ఉంటే, మీ రాజకీయ జీవితం శూన్యమని ఆలోచించి, అసూయతో, దేతకానితనంతో, ప్రజల మధ్యకు పోలేని అసమర్థతలో అన్యాయంగా జగన్‌ను జైల్లో బంధించారు. చూస్తూ ఉండండి. బల్లా మీద నమ్మకంతో చెప్తున్నాను- జగన్నన్న తొందరగా బయటకొచ్చి, మా సమస్యలను పరిష్కరించే ముఖ్యమంత్రి స్థానంలో కూర్చుంటారు. ఆయన మాట వినక, రూపం చూడక మా పరిస్థితి ఎలా ఉందంటే, జ్వరం తగ్గిపోయిన తర్వాత నాలుక రుచి ఎలా ఉంటుందో అలా ఉంది. ఆయన ఒకే మాట అనేవారు - 'ఫలానా పార్టీ మా పార్టీ, ఫలానా నాయకుడు మా నాయకుడు అని కాలర్ ఎగరేసే రోజు వస్తుంది' అని. మేం సగర్వంగా చెబుతున్నాం - జగన్ మా నాయకుడు. మా అందరి నాయకుడు.

- బి.మహమ్మద్ తౌయిబ్, పెనుకొండ, అనంతపురం

అరెస్టు వెనుక రాజకీయాలు అందరికీ అర్థమవుతున్నాయి

ఒక సమర్థుడైన నాయకుని ఆకస్మిక అంతర్ధానం ఈ రాష్ట్రాన్ని ఎంతగా అతలాకుతలం చేసిందో సామాన్యునికి సైతం తెలిసింది. ఇక ఆయన్ని ఆరాధించేవారు సరేసరి, వ్యతిరేకించేవారు సైతం ఆయన గొప్ప తనాన్ని మనసులోనైనా ఒప్పుకోవలసిందే. ఆయన కార్యదీక్షాదక్షతల ప్రభావం భవిష్యత్ తరాలపై కచ్చితంగా ఉండి తీరుతుంది. ఇక అత్యంత కష్టకాలంలో క్రియాశీలమైన రాజకీయ రంగప్రవేశం ఆయన తనయుడు జగన్‌కి అనివార్యమైంది. తండ్రి మరణాన్ని తట్టు కోలేక ఆమరులైనవారి కుటుంబాలను జగన్ పరామర్శించడాన్ని కాంగ్రెస్ అధిష్టానం రాజకీయం చేసి, ప్రజలకు ఆయనకు మధ్య జైలు గోడలను నృష్టించింది. జగన్ ప్రభావాన్ని తక్కువగా అంచనా వేసి, దూరదృష్టి లేని నాయకుల సలహాలతో ఆయనను వేధించడం మొద లుపెట్టింది. అక్కడే కాంగ్రెస్ పెద్ద తప్పటడుగు వేసింది. అయితే ఆ విషయం అర్థమయ్యేనాటికే పరిస్థితి చేయిదాటిపోయింది. కేవలం వేషాలతో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఈ పరిస్థితి కొనితెచ్చుకుంది. తగిన మూల్యం చెల్లించుకోబోతోంది. జగన్ ఒక సమర్థుడైన నాయకునిగా ఆవిర్భవించడానికి ఒక రకంగా కాంగ్రెస్ అహంకారమే తోడ్పడింద నాలి. ఏఏసీసీ నాయకత్వం, సీడీఏ లాంటి వ్యవస్థలు ప్రత్యర్థిని ఆణ చివేయడానికి ఎంత దారుణంగా ప్రవర్తిస్తాయో, జగన్ అరెస్టు విష యంలో ఆంధ్ర రాష్ట్ర ప్రజానీకానికి బాగా అర్థమైంది. కేవలం తాము అనుమన్న విధంగా ప్రత్యర్థిని దోషిగా నిలవడానికి ఇవి ఎంతగా దిగ జారుతాయో... జగన్‌కు బెయిల్ రానీయకుండా చేస్తుండడాన్నే పెద్ద ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు. వట్టుమని నలభయ్యేళ్ల కూడా లేని ఈ యువ నాయకుణ్ణి అణచివేయడానికి, అధికార ప్రతివ్యూహాల ఏకమై ఎంతగా ప్రయత్నిస్తున్నాయో మనం చూస్తూనే ఉన్నాం. నరైన రాజ కీయ ప్రజాళికలతో దూసుకుపోతున్న జగన్‌ని తట్టుకోవడం... ముప్పై యేళ్ల రాజకీయానుభవం, తొమ్మిదేళ్ల ముఖ్యమంత్రిత్వం కలిగి ఉండి, కేంద్రంలో సాన్-కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పాటులో ఎనర రాజ్యాంగం ప్రదర్శించిన చంద్రబాబుకే సాధ్యం కావడం లేదు కనుక త్వరలోనే జగన్ ఈ రాష్ట్రాన్ని కుల మత వర్గాలకతీతంగా స్వర్ణయుగం లోకి తీసుకెళ్తడోతున్నారనేది నా విశ్వాసం.

- రాము, హైదరాబాద్

మా తరుపున: జగన్ కోసం, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి,
రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-34. e-mail: yajagankosam@gmail.com

● జర్నో'సైట్'

అప్పగింతలవేళ అశ్రునయనాలు

గ్రామంలో నలభయ్యేళ్ల కిందట దీదపుటుం బంలో పుట్టాడు రామారావు. తల్లిదండ్రులు లచ్చిమి, కొత్తయ్య. చిన్నప్పుడు వ్యవసాయం చేస్తూ తండ్రికి సాయపడేవాడు. మూడోతరగ తివరకే చదువు ఆబ్బింది. ఆ తర్వాత పాట్టపో సుకునేందుకు మార్గాలు వెతకడం మొదలె ట్టాడు. సరోజినితో వివాహమయ్యాక బతుకుతెరువు కోసం వైజాగ్ వచ్చే శాడు. ఎనిమిదేళ్ల కిందట రామారావు విశాఖ జంతుప్రదర్శనశాలలో యాని మల్ కీపర్‌గా తాత్కాలిక ప్రాతిపదికన (ఎన్ఎమ్ఆర్) ఉద్యోగంలో చేరాడు. ఆతగాడి జీవితంలో హఠాత్తుగా రామచిలకలు ప్రవేశించాయి. 'ఖన్ని చిలకలను పెంచాల్సి వస్తుందని నేనెప్పుడూ అనుకోలేదు. శ్రీకాకుళం జిల్లా సీతంపేట కొండల్లోంచి రెండు వందలకు పైగా పిల్ల చిలకలను రెండు నెలలకిందట స్వగ్రామ నేరుగా పట్టుకున్నారు. వీటిని అలెగ్జాండ్రిన్ ప్యారెట్స్ అంటారు. జగత్ప్రసిద్ధ అలె గ్జాండరే ఎంతగానో సంబరపడి భారతదేశం నుంచి వీటిని పట్టుకు పోయి పెంచుకున్నాట్ట. తెలుగులో వీటిని బండి రామచిలకలని పిలు స్తుంటారు. పెద్దగా పెరిగే ఈ చిలకల ధర ఖత దాదాపు ఐదువేల్ల. ఈ చిల కలు మన రాష్ట్ర సరిహద్దులు దాటిపో తున్న సమయంలో ఫారెస్ట్ అధికారులు, పోలీసులు నేర్పుగా పట్టుకున్నారు. అప్పటికి వీటి వయసు పదికోజులు ఖంతకంటే తక్కువ గానే ఉంటుందండీ. పెంపకం కోసం ఇవి జూకి వచ్చాయి. ఆఫ్రికన్ పక్షులతో అప్పటికే నాకు అనుభవం ఉండటం మూలాన మా జూ పెద్దలు వీటి బాధ్యతను నాకప్పగించారు. నా తోటి కీపర్లు

పిల్లలు చిలకల్లా ఉంటే ఎంచక్కా ముద్దొస్తుం టారు... మరి, చిలకలే పిల్లలైపోతే!!

మరీ ఆనందం..

రెండువందల పచ్చాలుగు రామచిలకలు ఒక్కసారిగా ఒక వ్యక్తి ఒడికి చేరి, పెంచి పోషించమని కోరాయి. అతడు సంతోషంగా ఆంగీకరించాడు. వాటిని కంటికిరెప్పలా కాపా డుతున్నాడు. రెక్కలొచ్చి ఆవన్నీ ఎగురు తుంటే ఉచ్చితమ్మిబ్బులుతున్నాడు. విశాఖ పట్నం ఇందిరాగాంధీ జూలాజికల్ పార్క్ యానిమల్ కీపర్ రామారావు ఈ రామచిలక లకి తల్లి, తండ్రి తానే అయి సాకుతున్నాడు. ఆతనితో మాట్లాడితే ఉపాధ్యాయతల పరిమళ మేదో మనల్ని చల్లగా తాకుతుంది.

చిలక స్నేహం...

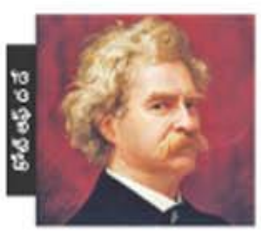
విశాఖజిల్లా పాడేరు మండలం వంజంగి భూలోక, రాంబాబు, రాజు ఇలా అందరూ శ్రమపడ్డారు' రామారావు చిలకల రదను క్షుణ్ణంగా వివరించాడు.

చిన్నపిల్లల్ని ఎంత జాగ్రత్తగా పెంచు తామో పక్షి పిల్లల్ని అంతకంటే జాగ్రత్తగా పెంచుకుంటూ రావాలి. 'మొదట్లో వీటి కోసం చాలా ఖర్చుపడ్డామండీ. ఇంజక్షన్ సిరంజిలతో సిరిలాక్, జావ సోట్లో పోసేవాళ్లం. మొదట్లో ఈ చిలుకపిల్లలన్నీ రక్తపు ముద్దల్లా ఉండేవి. ఐదవై రోజులయ్యేసరికి రెక్కలు, ఆకువచ్చని జూలు రావడం ఆరంభమైంది. ఐపుడిక ఏభై రోజులు దాటేసింది. నూట డెబ్బయి చిలకలు వదిలేస్తే ఎగిరిపోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాయి. నేడో రేపో వీటిని అడవిలో వదిలిపెట్టేస్తాం. మిగిలినవి మరికొన్ని రోజుల్లోనే ఎగిరే బలం సంపాదిస్తాయి. ఐవన్నీ వెళ్లిపోతే నా వదిస్తి తేంటో నాకే అర్థం కావడం లేదు' రామారావు ఇరత నిండిన హృదయంతో తెలియజే శాడు.

ఈ చిలకల్ని జూమవ్వనే కాదు నన్ను కూడా బాగానే కొరుక్కు తిన్నాయి. సహజంగానే పక్షి పిల్లలకుండే భయం కారణంగా తొలిరోజుల్లో పంజరంలోకి వెళ్లగానే నా మీద పడి రక్కేసేవి. మందులు, ఇంజక్షన్లు పుచ్చుకున్నాను. నా వేళ్లమీద ఎన్ని గాట్లో చెప్పలేను. వాటివి ఖనుపమిక్కులండీ బాబూ. కొన్నాళ్లయ్యాక మాత్రం అవి నాకు చేరిక యాయి. ఖదంతా రుణానుబంధమే. లేకపోతే ఖన్ని చిలకలకి నేను సేవచేయ డమేంటి' రామారావు తన మనసులోని భావాలను పంచుకున్నాడు. ఈ చిలకల నగటు జీవితకాలం పది పన్నెండేళ్లం టుంది. ఇవి అరణ్యాల్లోనే ఉండాలి. వీటిని ఎక్కువ కాలం మన దగ్గర ఉంచుకోకూడదు. రక్తపు ముద్దలుగా ఇవి జూకి వచ్చిన వేళ చాలా భయప డ్డాను. ఆన్నీ బతికిబట్టకట్టాయి. వాటికి నకాలంలో మందులు, ఆహారం అందించి స్వంతబిడ్డల్లా చూసుకున్నాను.

పిల్లల్ని పెంచడం కంటే చిలక పిల్లల్ని పెంచడం చాలా కష్టం. చాలా యాతన పడాలి. నహనం ఉండాలి. ఓపిక ఉండాలి. కొన్ని రామారావుకి ఐవన్నీ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కాబట్టే వీటిని ఖంత చక్కగా పెంచుకురాగలి గాడు. ఖతనికి చిలకలకీ బాబా చెప్పి వెనుదిరిగాం.

- డా. చింతకింది శ్రీనివాసరావు
ఫోటోలు: నవాజ్



ఆదర్శవంతమైన జీవితాన్ని గడపాలంటే... మంచి స్నేహితులు, మంచి పుస్తకాలు అవసరం.

- మార్క్‌ట్వెయిన్
అమెరికన్ రచయిత

భారతీయ అధ్యాత్మికవేత్త స్వామినారాయణ్ జననం (1781)
భారత క్రికెట్ జట్టు ప్రపంచ కప్పును గెలుచుకున్న రోజు (2011)
అంతర్జాతీయ బాలల పుస్తక దినోత్సవం.

ఆహా...రం! ఆహ్లాదం

కొన్నిరకాల ఆహారపదార్థాలని చూడగానే సంతోషం అనిపిస్తుంది. ఉదాహరణకు కోసి ఉన్న పుచ్చకాయ ముంది ఎర్రటి రంగులో ఉంటే వెంటనే తినాలనే భావన. అదే కాస్తంత తెల్లతెల్లగా ఉంటే...? 'ఈ తర్వాత తినవచ్చులే' అన్న ఫీలింగ్. ఆహారంతో కూడా ఆహ్లాదం సాధ్యమా? అదేదో మోతాదికీ, బోడిగుండుకీ ముడిపెసినట్లనిపించినా... అసలు సంతోషం ఎలా కలుగుతుంది, దాని 'మెకానిజమ్' ఏమిటి... అనే ప్రాథమిక విషయాలను గ్రహించి, దాన్ని ఆహారంతో సాధించగలమా అంటే అవుననే సమాధానం వస్తుంది. అయితే కొద్దిమేరకు మాత్రమే! మనకు అలా సంతోషం, ఆహ్లాదం కలిగించే ఆహారాన్ని తెలుసుకుందాం.

ఆనందం ఎలా కలుగుతుందనే అంశాన్ని కేవలం హార్మోన్లు, శరీర స్రావాల పరంగా చెబితే ఆ ఫీలింగ్‌ను కోల్పోతామని తెలిసినా... ఆ మెకానిజమ్ గురించి పరిశోధకులు చెప్పిన మాటలను పరిశీలిద్దాం. ఆహ్లాదం కలిగినప్పుడు మన మెదడులో పోటు చేసుకునే మార్పులు, రసాయనాలను గమనించినప్పుడు డోపమైన్, సెరిటోనిన్, ఎండార్ఫిన్ వంటివి ప్రవిస్తాయని తేలింది. అవి స్వాభావికంగానే మనలో ప్రవిస్తాయి. ఆహారం సాయంతో వాటిని పొందడం ఎలాగో చూద్దాం..

సుజాత స్టీఫెన్
న్యూట్రిషనిస్ట్,
అపోలో గ్లోబల్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

సెరిటోనిన్: మనకు సంతోష భావనను ఇస్తుంది. అందుకే దీన్ని 'హ్యాపీనెస్ హార్మోన్' అంటారు. డిప్రెషన్, మూడ్స్ త్వరగా మారిపోవడం వంటి మానసిక సమస్యలు దీని లోపం ఎక్కువ కావడం వల్లనే వస్తాయి.

ఎక్కడ దొరుకుతుంది: గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానం చేసి, రోజూ రాత్రి ఒక గ్లాను గోరువెచ్చని పాలు తాగండి. ఆ వెంటనే ఒక ఆహ్లాదకరమైన ఫీలింగ్ కలిగి, మంచి నిద్ర పడుతుంది. దానికి కారణం పాలల్లోని ట్రిప్టోఫాన్. ఇది సెరిటోనిన్‌ను ప్రవించేలా చేస్తుంది. విటమిన్ B6 ఉండే బఠాణీలు, క్యాల్షవర్... విటమిన్ B12 ఉండే చాలేయం, కిడ్నీ, క్యాబేజ్, బ్రకోలీతో పాటు, ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉండే అవొకాడో, వాల్‌నట్ వంటివి సెరిటోనిన్ స్రావానికి సహాయపడతాయి. సెరిటోనిన్ నేరుగా లభ్యం కావాలంటే పైనాపిల్, అరటి పండ్లు, ప్లమ్ తిని చూడండి.

ఎండార్ఫిన్ : మనలో యాంగ్జైటీని తొలగించే రసాయనం ఇది. ఎండార్ఫిన్ వల్ల 'ఫీల్ గుడ్' భావన కలుగుతుంది. నొప్పి కలిగినప్పుడు దాని నుంచి ఉపశమన భావన కలగడానికి దోహదం చేసేది కూడా ఎండార్ఫినే. మనం బాగా వ్యాయామం చేశాక ఒక సంతోష భావన కలుగుతుంది. సాధారణంగా వ్యాయామం చేసేవాళ్లు, అంతా పూర్తయ్యాక ఒక ఉల్లాసపూరితమైన, సంతోషకరమైన ఫీలింగ్‌లో ఉంటారు. నిత్యం వ్యాయామం చేసేవారికి ఇది అనుభవమే! అదిందుకంటే... ఈ ఎండార్ఫిన్ విడుదలైనందుకే!!

ఎక్కడ దొరుకుతుంది: ఎండార్ఫిన్స్ స్వాభావికంగా మనలో ప్రవింది, ఎక్కువ మోతాదులో లభ్యం కావాలంటే చేయాల్సిందల్లా తృప్తికరమైన వ్యాయామమే. ఎండార్ఫిన్ ప్రవించేందుకు దాకొలెట్ను కొంతమేరకు దోహదపడతాయి. విటమిన్-సి ఎక్కువగా ఉండే స్ట్రాబెర్రీస్ ఎండార్ఫిన్ స్రావానికి బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఇక లియ్యటిబ్రాహ్మల్లో కూడా ఎండార్ఫిన్స్ ప్రవించేలా చేసే సామర్థ్యం ఉంది. విటమిన్-సి ఎక్కువగా ఉండే నారింజ, నిమ్ముజాతి వండ్ల సైతం ఎండార్ఫిన్స్‌ను ఎక్కువగా ప్రవించేలా చేయగలవు. ఒక్కమాట గుర్తుంచుకోవాలి. ఎండార్ఫిన్ ప్రవించాలంటే విటమిన్-సి కావాలి. కాబట్టి నిమ్ముజాతి వండ్లు తింటే ఎండార్ఫిన్‌ను పొందినట్లే అని భావించాలి.

ఫినైల్ ఇథిలమైన్

మీరు కొత్తగా ఒక స్నేహితుడినో లేదా స్నేహితురాలితోనే ఫ్రెండ్‌షిప్ చేశారనుకోండి. ఆ కొత్తలో ఉన్న ఆహ్లాదభావన ఎలా కలుగుతుందో తెలుసా? వాళ్ల మాటలూ, చేష్టల వల్ల మీకు కలిగే సంతోషం, వారిని సంతోష పెట్టడానికి మీరు చేసే ఆనందకరమైనవర్యలూ... అన్నీ ఫినైల్ ఇథమైన్ వల్లనే.

ఎక్కడ దొరుకుతుంది: ఫినైల్ ఇథిలమైన్‌కు ప్రధానవనరు చాకొలెట్. అందుకేనేమో... కొత్తగా ఫ్రెండ్‌షిప్ ఏర్పడిన ప్పుడు చాకొలెట్ ఇచ్చిపుచ్చుకుంటారు. చాకొలెట్‌లో ఉండే ఫినైల్ ఇథిలమైన్ మూడ్స్‌ను ఆహ్లాద

కరంగా మారుస్తుంది. కెఫిన్ ఉత్తేజ పరుస్తుంది. ఆలాగే చాకొలెట్ సెరిటోనిన్‌నూ ప్రవించజేస్తుంది.

ఈ ఆహారం వద్దు...

కాఫీలోని కెఫిన్, సిగరెట్‌లోని నికోటిన్, ఆల్కహాల్ నిషేధిత మాదక

ద్రవ్యాలు సైతం ఆకస్మాత్తుగా సెరిటోనిన్, డోపమైన్, ఎండార్ఫిన్ పాళ్లను ఎక్కువయ్యేలా చేస్తాయి. అయితే అవి ఎంత మోతాదులో కావాలో అంత మోతాదులో కాకుండా... నియంత్రణ లోపించినట్లుగా ఒక్కసారిగా విడుదల అయ్యేలా చేస్తాయి. దాంతో రసాయనాల మధ్య ఉండాల్సిన సమన్వయ లోపం ఏర్పడుతుంది. అందుకే అవి తాత్కాలికంగా ఆహ్లాదానుభూతి కలిగించినా... ఆరోగ్యానికి (శారీరక, మానసిక) దీర్ఘ విఘాతం కలిగిస్తాయని గుర్తుంచుకోవాలి.

డోపమైన్

మన మెదడు చురుగ్గా ఉండేట్లుగా చేసే రసాయనం ఇది. సంతోషం కలిగినప్పటి చురుకుదనానికి కారణం డోపమైన్. అలాగే ఏదైనా బాధ కలిగించే పరిస్థితిలో దాన్ని ఎదుర్కోడానికి తగిన చురుకుదనాన్ని ఇచ్చేదీ ఇదే. ఇది తగ్గినప్పుడు ప్రపంచమంతా దిగాలీగా, రంగులరహితంగా కనిపిస్తుంటుంది. ప్రేమరాహిత్యంతో బాధపడుతున్న ఫీలింగ్ కూడా ఉంటుంది.

ఎక్కడి నుంచి లభ్యం: పళ్యానికి వచ్చిన అరటిపండులో ట్రైరోసిన్ పాళ్లు ఎక్కువ. ఈ ట్రైరోసిన్ అనే అమైనో ఆసిడ్ డోపమైన్ ప్రవించేలా చేస్తుంది. ఇక బీట్‌రూట్‌లో ఉండే బీటైన్ అనే అమైనో ఆసిడ్ 'ఎస్-ఎడినోస్టేమెథోయిన్' (శ్యామ్-ఈ)ని ప్రవించేలా ప్రేరేపిస్తుంది. మళ్లీ ఇదే శ్యామ్-ఈ... అటు డోపమైన్‌తో పాటు సెరిటోనిన్‌నూ ప్రవించేలా చేస్తుంది. తాజా చిజ్, వెన్న, గుడ్లు, చేపల్లోని ప్రోటీన్లు నార్ ఎపినెఫ్రిన్‌తో పాటు డోపమైన్‌ను ప్రవించజేసే మూడ్స్ బూస్టర్స్ అని తేలింది.

పక్క కోళ్ళ పక్షుల పెంపకానికి తోడ్పాటు
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్
• మధుమేహం • ఫైబ్రాయిడ్స్ • కీళ్ళనొప్పులు • మూత్ర సంబంధ సమస్యలు • సంతానలేమి
LEADERS IN WOMEN'S CARE HOMEOPATHY
www.homeocare.in
ఉచిత కన్సల్టేషన్ - 95500 03399
Toll Free - 1800 102 2202 ఆంధ్రప్రదేశ్ • కర్ణాటక • తమిళనాడు

సెలస్టిమెంట్

మేషం
చేపట్టిన పనుల్లో జాప్యం. అధిక పరిస్థితి కొంత నిరాశ కలిగిస్తుంది. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో మాట పట్టింపులు, అలసట. అధికారుల సంచర్యిస్తారు. అరోగ్యభంగం. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
మిత్రులతో వివాదాలు. అరోగ్యభంగం. కొన్ని కార్య క్రమాలు వాయిదా వేస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. క్రమానిధ్యం. అలసట. అధికారుల సంచర్యిస్తారు. నీలం రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
పరిచయాలు పెరుగుతాయి. అధిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. సున్నితత్వంతో వివాదాలు. సాయంతో ముందుకు సాగుతారు. ఆస్తిలాభం. ఆహ్వానాలు అందుతాయి. ఆకుపచ్చ రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
శ్రమ ఫలిస్తుంది. నూతన కార్యక్రమాలు చేపడతారు. అధిక భారాలేపీలు తగ్గుతాయి. అధికారుల సంచర్యిస్తారు. వివాదాలు. పుణ్యక్షేత్రాలు సంచర్యిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. నలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
సన్నిహితులతో వివాదాలు. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో నిరాశ. దూరపు బంధువులను కలుసు కుంటారు. పసుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
అధిక పరిస్థితి కొంత నిరాశ కలిగిస్తుంది. రుణాలు తీస్తారు. బంధువులతో వివాదాలు. పుణ్యక్షేత్రాలు సంచర్యిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. నలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
బిన్నాభిప్రాయాలు. మిత్రుల కలయిక. వివయినోదాలు. అధికారి వృద్ధి. కీలక నిర్ణయాలు. వ్యవహారాలలో విజయం. కుటుంబ కలహాలు. చాకీలు అందుతాయి. అలసట. అధికారుల సంచర్యిస్తారు. పసుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. కొన్ని పనులు వాయిదా వేస్తారు. శ్రమాధిక్యం. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. అరోగ్యభంగం. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
కుటుంబసభ్యులు విందులు. ప్రమాణాలతో పరిచయాలు. సంఘంలో అదరణ. ఉద్యోగ యత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. పనుల్లో విజయం. పందెం వివాదాలు. వాహనయోగం. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
వ్యయప్రయాసలు. ధన వ్యయం. కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో కొద్దిపాటి మార్పులు. అధ్యాత్మిక చింతన. పసుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
అధిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. కొత్త ఉద్యోగ యోగం. ముఖ్య నిర్ణయాలు. అధ్వుల సలహాలు స్వీకరిస్తారు. సంఘంలో గౌరవం. అలయాలు సంచర్యిస్తారు. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
కొత్త మిత్రుల పరిచయం. నలలు, సమావేశాలలో పాల్గొంటారు. అధిక వ్యవహారాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. పరపతి పెరుగుతుంది. అధ్యాత్మిక చింతన, వివాదాలు. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

ఆయుర్వేదం

తేనె ప్రాశస్త్యం వివరించండి

డాక్టర్ వృద్ధుల లక్ష్మీసరసింహాశాస్త్రి
సౌభాగ్య ఆయుర్వేదిక్ క్లినిక్,
హుమయూన్ నగర్, హైదరాబాద్

నా వయసు 58. రెండు నెలలుగా దగ్గు బాధిస్తోంది. కొన్ని ఆయుర్వేద మందులతో తగ్గింది. తేనెతో అనుపానంగా వాడాను. నాకు ఏడాది నుంచి 'డయాబెటిస్' ఉంది. నేను తేనెను అధికంగా సేవించవచ్చా? తేనె గురించి వివులంగా చెప్పండి.

– అమ్యతరామయ్య, శ్రీకాకుళం

సంస్కృతంలో తేనెను 'మధు లేక క్షౌద్రం' అంటారు. స్వచ్ఛమైన తేనెకు అద్భుతమైన ఔషధ విలువలున్నాయి. తేనె ప్రాశస్త్యాన్ని ఆయుర్వేదం లోతుగా పరిశోధించి, గుణగణాలను విశదీకరించింది.

తేనెలో మధుర కషాయ రసాలు (దీపి, వగరు) మిళితమై ఉంటాయి. దీంట్లో 'ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్' ఉంటాయి కాబట్టి తిన్న కొద్ది నిమిషాలలే నీరసం తగ్గి బలం కలుగుతుంది. ఆయుర్వేదం తేనెను సద్యః పుష్టికరంగా చెప్పడంలో అంతరార్థమిదే. తేనెను వేడిచేయ కూడదని ఆయుర్వేదం నొక్కివక్కాణించింది. ఇది రకరకాల పుష్పరసాలసారం కాబట్టి వేడిచేస్తే ఆ గుణం కోల్పోతుంది. ఎన్నో వ్యాధులను నిరోధించే ప్రమత్వ గుణం దీనికి ఉంది. అందుకే అప్పుడే పుట్టిన శిశువులకు కొద్దిగా తేనెను నాకించమని శాస్త్రం చెప్పింది. దాలా మందులను తేనెతో కలిపి సేవించాలని శాస్త్రం పేర్కొంటోంది. ఆ ఔషధగుణాలను అధికతమం చేసే గుణం తేనెకు ఉంది కాబట్టే ఈ నియమం. ''గురు, రూక్ష, కషాయ'' గుణాలుండటం వల్ల తేనెను చాలా స్వల్ప ప్రమాణంలోనే సేవించాలి. కాబట్టి ఎక్కువ నీటితో కలిపి తాగవచ్చు. లేదంటే ఆశ్లేష్మం కలుగుతుంది. అది చాలా ప్రమాదం.

తేనె ప్రయోజనాలు : కంటికి మంచిది. ఘనీభవించిన కొవ్వును కరగగొడుతుంది. కఫాన్ని హరిస్తుంది. తృష్ణ (దప్పిక), తీపులు, రక్తస్రావం, చర్మరోగాలు, మూత్రవికారాలు, వాంతులు, దగ్గు, ఆయాసం, నీళ్ల విరేచనాలను నయం చేస్తుంది. విషహరం కూడా. గాయాలు (వ్రణాలు) తగ్గడానికీ, ఇన్ఫెక్షన్లను పోగొట్టడానికి తేనెను కడుపులోకి సేవించడమే కాకుండా, బయటి పూతగా కూడా వాడవచ్చు.

గమనిక: మధుమేహ రోగులకు 'తీపి పదార్థాలు' తినడంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు అవసరమో అవన్నీ తేనికూ వర్తిస్తాయి. తేనెను గోరువెచ్చటి నీళ్లలో కలపాల్సిన అవసరం లేదు. మామూలు నీరే చాలు.

తేనె(లాంటి) శ్లోకం

అష్టాంగ హృదయం
చక్షుష్యం ఛేది శ్వాస్ శ్లేష్మ అవిష హిధ్మా రక్త పిత్తనుత్,
కుష్ఠ మేహ కృమి ధ్వర్ణి క్షాన కాస అతిసార జిత్,
వ్రణశోధన సంధాన రోపణం, వాతలం మధు,
రూక్షం కషాయ మధురం తత్కుల్యా మధుశర్కరా!

హోమియో

అధిక బరువు తగ్గాలంటే...?

డాక్టర్ ఎం. శ్రీకాంత్,
ఎం.డి.,
హోమియోపతిక్ ఇంటర్నేషనల్

ఇటీవల మారిన జీవనశైలితోనూ, పిల్లలు శారీరక శ్రమకు, ఆటలకు చాలా తక్కువ సమయం కేటాయించడం, టీవీ, కంప్యూటర్ ఆటలకు అంకితమైపోవడంతో పిల్లల్లో బరువు వివరీతంగా పెరుగుతోంది. వాళ్లు స్థూలకాయులవుతున్నారు. వాళ్లేకాదు... పెద్ద లదీ ఇదే పరిస్థితి.

బరువు తగ్గడానికి హోమియో ఔషధాలు

కాల్కేరియా కార్బ్: ఊబకాయం ఉండి, త్వరగా అలసట చెందేవారు, వేగంగా నడిచినప్పుడు త్వరగా వివరీతంగా చెమటలు పట్టేవారికి ఇది మేలు. ఆలాగే పిల్లలోనూ బాగా లావుగా ఉండి, ఎర్రటి ముఖం, పెద్ద తల, కండరాలు దృఢంగా కాకుండా బాగా లావుగా ఉన్నవారు, పాలిపోయినట్లుగా ఉండేవారికి ఇది మంచి మందు.

గ్రాఫైటిస్: తెల్లగా లావుగా ఉండి, శరీరంలో కొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్నవారికి, రక్తహీనత ఉన్నవారికి, వెంట్రుకల చివర్లలో; గోళ్లలో పగుళ్లు ఉన్నవారికీ, మహిళల్లో రుతుస్రావంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనేవారిలో ఇది మంచి ఔషధం. ఆలాగే ఉప్పు, తీపిపదార్థాలంటే ఇష్టం ఉండనివారికీ, పాత విషయాలను గుర్తుంచుకుని, తక్షణ విషయాలను మరచిపోయే వారికి, ఏ నిర్ణయం తీసుకోలేని స్వభావం ఉన్నవారికి ఇది మంచి ఔషధం.

యాంటీమోనియం క్రూడ్: యుక్తవయసులో ఉన్నవారు, పిల్లలు త్వరగా లావెక్కిపోతూ ఉన్నప్పుడు బరువును నియంత్రించడానికి ఇది మంచి ఔషధం.

ఇవేగాక... ప్లాటినా, చెర్రీ, ఫ్యూకస్ వంటి మందులు కూడా హోమియోలో బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడతాయి.

సకాలంలో సరైన చికిత్స! సదా మీ ఆరోగ్య రక్ష!!
92909 01002
• డయాబెటిస్ • సంతానలేమి • కీళ్ళనొప్పులు • ఫైల్స్, ఫిస్టులా & ఫిషర్స్
www.positivehomeopathy.com
పాజిటివ్ హోమియోపతి

మెదడుకు మేత

రాహుల్ ఏడేళ్ల పిల్లాడన్నది వాళ్లింటి అవరణలో ఉన్న ఒక చెట్టుకి చిన్న మేకు కొట్టాడు. దాన్నిబట్టి తన ఎత్తు తెలుసుకోవచ్చునుకున్నాడు. ఆరేళ్ల తర్వాత అంటే తన పదమూడో పిట ఆ చెట్టు దగ్గరికి వెళ్లి ఆ మేకు ఎంత ఎత్తులో ఉందో చూడాలనుకున్నాడు. ప్రతి సంవత్సరం చెట్టు ఐదు సెంటీమీటర్ల ఎత్తు పెరుగుతుంటే, మేకు ఎంత ఎత్తులో ఉండాలి?

మీకు తెలుసా?

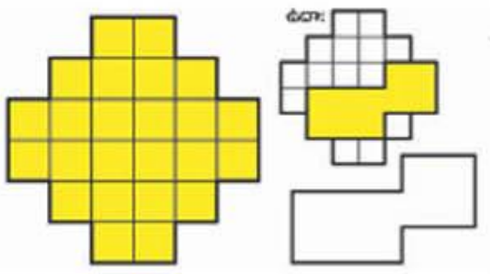
రోబో ఎలా వచ్చాడు?

విలియమ్ గ్రేవాల్టర్

మనిషి సృష్టించిన ఓ చింత... మరమనిషి, అంటే... రోబో. 1948లో ఇంగ్లండ్‌కు చెందిన విలియమ్ గ్రేవాల్టర్ అనే వ్యక్తి తొలిసారి రోబోను రూపొందించాడు. ఆయితే ఈ ఆలోచన మాత్రం అంతకంటే చాలాయేళ్ల క్రితం నాటిదే అంటారు. క్రీస్తుపూర్వం 450వ సంవత్సరంలో గ్రీకు గణిత వేత్త ఒకరు మరమనిషిని తయారుచేసి, ఆవిరి ద్వారా ఎగరేశాడని కొన్ని గ్రంథాల్లో రాయబడింది. ఆలాగే లేపెక్ అనే చెక్ రచయిత తన రచనలో ఒక రోబో రోబో అన్నమాటను వాడాడట. చెక్ భాషలో రోబో అంటే బానిస అని అర్థం. ఇవన్నీ జరిగిన కొన్ని వందల యేళ్ల తర్వాత గ్రేవాల్టర్ ఎలక్ట్రానిక్ అటానమస్ రోబోను తయారు చేశాడని చరిత్ర చెబుతోంది. 1950ల తర్వాత రోబోల తయారీ బాగా పెరిగింది. రోబోటిక్ సైన్స్ అనే కొత్త విజ్ఞానశాస్త్రం ఆవిర్భవించింది. 2020 నాటికి మనిషి చేసే అన్ని పనులూ చేయగలిగే రోబోలు తయారవుతాయట!

దారి కనుక్కోండి

ఎన్ని చతుర్భుజాలు



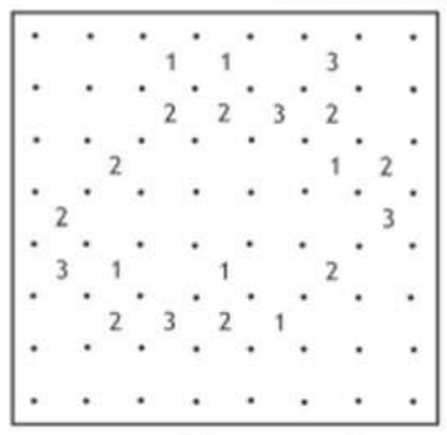
ఇక్కడ మనుషులంగులో క్రాస్ డిజైన్, రంగుల్లేని చిన్న డిజైన్ ఉన్నాయి. రెండవ డిజైన్‌ను క్రాస్ డిజైన్‌లో ఎన్నిసార్లు చూపవచ్చు? ప్రతిబింబమైనా సరే...

ఖాళీలో ఏ సంఖ్య?

కింది బాక్సుల్లో ఒకటి బాళీగా ఉంది. ఆక్కడ ఉండవలసిన సంఖ్య ఏది?

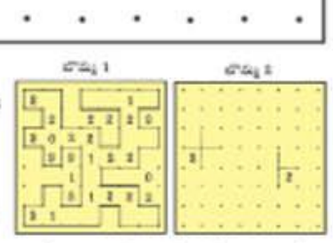
2	3	9
7	6	2
16	11	12
25	20	

అంకె లింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంతి చక్క నున్న చుక్కల్ని నిలువ లేదా అడ్డ గీతలతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే లూప్‌లో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2 లో చూపించిన విధంగా క్రాస్ చేయడం లేదా కాళ్ళుగా వెళ్లడం చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. వాటి గడుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు. అయితే నున్న చుట్టూ గీతలు గీయరాదు.

ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



పేర్చండి

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. ఇది మదర్ థెరిసా చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

నిన్నటి జవాబులు

• 6 ప్రతి చతురస్రంలో పై మూడు బాగాల్లోని అంకెల మొత్తం క్రింది భాగంలో ఉన్న సంఖ్యతో సమానం.

• ఎడమ నుండి కుడికి నువ్వ దిశలో ఒక్కొక్కటిగా లోపలి అనవస్థ దిశలో మూడుసార్లు నువ్వ వెళ్ళింది.
• 71 మొదటి రెండు అంకెలు కలిపితే మూడవది వస్తుంది.

ఎలా సాధ్యం?
ఐది సింపుల్! గాడిద వృత్తాకారపు దారిలో ప్రయాణించింది. లోపలి గీత కుంటి బయటి గీత చ్యాస్తార్డం ఎక్కువ. దీని ప్రకారంగా గాడిద బయటి వైపు కాళ్ళు లోపలివైపు కాళ్ళకన్నా ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించాయి.

ఎంతకి కొంటాడు?
అది ఎవరు కొన్నా నమ్మేం ఎందుకంటే క్రీస్తుపూర్వం 3760 సంవత్సరాలు అని అద్దు ఉండలం అసంభవం. క్రీస్తుపూర్వం నాణేలు అమ్మినవిన వారికి క్రీస్తు పుట్టలో తుల్లాడని, వాటి మీద ఆ వివరాలు అమ్మవేయాలనే విషయం వారికి తెలియని దేవా! చూడ్డి ఆసాంటి అబ్బ చ్యాలను మూలం

naaptol.com నాప్‌టోల్
ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 తెరిచి ఉండును
0922 349 0000
మీ ఏరియా పిన్ కోడును సిద్ధంగా ఉంచుకోండి
హోమ్ డెలివరీ | ఎస్‌ఎమ్‌ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని చూడండి
7 పీస్‌ల ఇండక్షన్ ఫ్రెండ్లీ కుక్‌వేర్ సెట్ + ఉచితం నైఫ్ సెట్ + చోపింగ్ బోర్డు
మల్టీ కుకర్ 3 లీటర్లు
పాన్ పాన్: 2.1 లీటర్లు
ఇండక్షన్ కుకింగ్ కోసం అనుకూలమైనది
విలువ ₹3999 ₹1999
అదా 50% పిర్ కోర్: 2126
ఉచిత మొదటి 100 మంది కస్టమర్‌లకు
3 ర్యాక్‌లతో ఇడ్లీ స్టాండు
ఫ్రై పాన్ 210mm
కడాయ్ : 1.5 లీటర్లు
పెట్టీ: 1 లీటరు
నాన్ స్టిక్ తవా: 265mm
• మెటీరియల్: అధిక నాణ్యత గల స్టెయిన్‌లెస్ స్టీలు • పాకర్యవంతమైన హ్యాండిల్ • విరిగిపోరు, తుప్పుపట్టదు మరియు గీతలుపడవు
ప్యాకేజీలో ఉన్నవి: 7 పీస్‌ల ఇండక్షన్ ఫ్రెండ్లీ కుక్‌వేర్ సెట్, ఉచిత నైఫ్ సెట్, చోపింగ్ బోర్డు • 6 నెలలు వారంటీ* ఫ్రైట్ ₹ 299/- అదనం*
*నియమ నిబంధనలు వర్తిస్తాయి.
ఫిర్యాదుల కోసం కాంటాక్ట్ చేయండి: 09223516148, ఇ-మెయిల్ contact@naaptol.com
డెలివరీ చేసేప్పుడు పరిశీలించి తీసుకోండి

క్రెడిట్ కొట్టేసిన కాజల్ - సినిమా పేజీలో

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
బుధవారం
3-4-2013

ఆది - స్టారిస్ట్రీ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కపులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

మ్యాచ్ ఫర్ ఈచ్ అదర్

టెస్ట్ మ్యాచ్‌లలో గ్రేటెస్ట్ క్రికెటర్ లక్ష్మణ్.
మరి ఇంట్లో..?!
'ఇంటా బయటా మా వారు సుగుణాభిరాముడు'
అంటూ ది బెస్ట్ కాంప్లిమెంట్ ఇస్తారు
లక్ష్మణ్ అర్ధాంగి శైలజ.
'నేను, పిల్లలు, ఇల్లు... ఇదే తన ప్రపంచం.
నాకు గాడ్స్ గిఫ్ట్ శైలజ' అంటారు లక్ష్మణ్.
కష్టాల్లోనూ, సుఖాల్లోనూ, ఒకరితో ఒకరు...
ఒకరిలో ఒకరుగా ఒదిగిపోయే ఈ మ్యాచ్
మేడ్ ఫర్ ఈచ్ అదర్ అని ప్రతి సందర్భంలోనూ
తెలియజేస్తూనే ఉంటుంది.

మీ 'మ్యాచ్‌ఫిక్సింగ్' గురించి...

లక్ష్మణ్: పెద్దలందరికీ ఆమోదయోగ్యమైన వివాహ బంధం అయితే బాగుంటుందనుకున్నాను. మా బంధువుల అమ్మాయి శైలజను అమ్మనాన్నలే ఎంపిక చేశారు. అప్పటికే శైలజ కంప్యూటర్స్‌లో మాస్టర్ డిగ్రీ చేసింది.

శైలజ: అమ్మ, నాన్న, నేను, అన్నయ్య, నా చదువు... నాకు తెలిసింది ఇంతే! క్రికెట్ గురించి ఏ మాత్రం తెలియదు. లక్ష్మణ్ మాకు దూరపు బంధువే అయినా మా పెళ్లి ఫిక్స్ అయ్యేదాకా ఈ విషయం ఎవరికీ తెలియదు. తెలిసిన తర్వాత అందరూ ఎగ్జైట్ అయిపోయారు. ఫిబ్రవరి 16, 2004న పెద్దలు మా మ్యాచ్ ఫిక్స్ చేశారు. (నవ్వుతూ)

పెళ్లికి ముందే మీ అభిప్రాయాలను పేర్ చేసుకున్నారా?

శైలజ: పెళ్లి చూపులప్పుడే ఈయన నాతో 'నాకు క్రికెట్ అంటే ప్రాణం. దేశం తరపున ఆడాలి కాబట్టి ఎప్పుడూ టీమ్‌తో ఉంటాను. పైగా చాలా ట్రావెల్ చేయాల్సి ఉంటుంది' అని చెప్పి నా అభిప్రాయాన్ని అడిగారు. అంత ఫ్రాంక్‌గా మాట్లాడటం, నా అంగీకారం అడగటం హ్యాపీగా అనిపించింది.

లక్ష్మణ్: నేను చెప్పిన వాటన్నింటినీ శైలజ 'ఓకే' చేసింది. తనతో మాట్లాడిన తర్వాత నేను కోరుకున్న జీవిత భాగస్వామి దొరికిందనిపించింది.

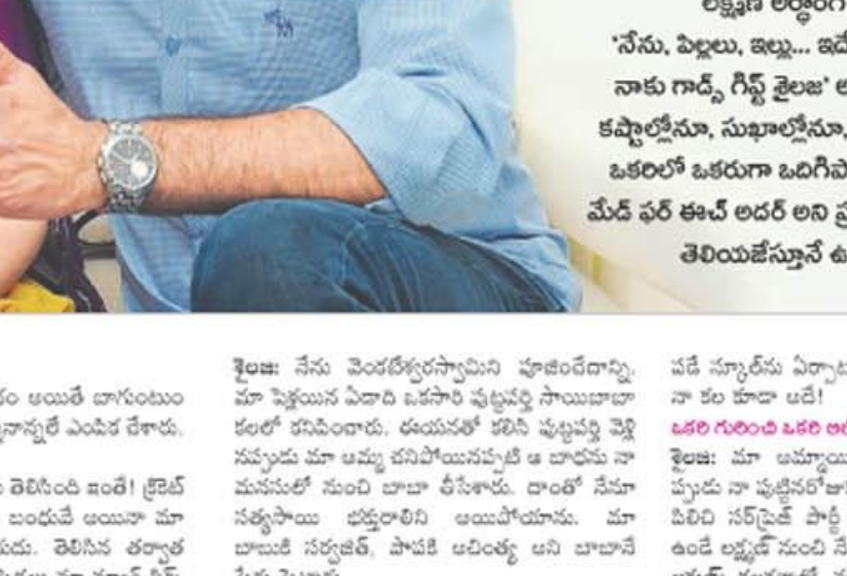
పెళ్లి కాగానే మీలో వచ్చిన మార్పులు?

లక్ష్మణ్: బాధ్యతగా ఫీలయ్యాను.

శైలజ: లోన్లీనెస్ దూరమైనట్లు అనిపించింది. మా పెళ్లి అనుకోవడానికి ముందు మా అమ్మ చనిపోయారు. 'ఏడాదిలో పెళ్లి చేస్తే కన్యాదాన ఫలం దక్కుతుంది' అన్నారు పెద్దలు. నాన్న, అన్నయ్యలను చూసుకునే వారు లేరు. వారిని వదిలి వెళ్లకూడదనుకున్నాను. ఆ సమయంలో ఈయన ఇచ్చిన ధైర్యం మర్చిపోలేను. అత్తవారింటికి నన్ను కూతురిలా ఆహ్వానించారు. మా అత్తగారు 'నువ్వు మా అబ్బాయికి మోరల్ సపోర్ట్ ఇవ్వు చాలు' అని ఒక్కమాట చెప్పారు. పుట్టింటి నుంచి పుట్టింటికే వచ్చినట్లు అనిపించింది.

రిటైర్‌మెంట్ గురించి చెప్పినప్పుడు 'ఇదే వారు మీరు. మీకు ఏది ఆనందం కలిగిస్తుందో అదే చేయండి. మీరు ఏ డెసిషన్ తీసుకున్నా మీ పక్కన నిలుస్తా తాను' అని చెప్పింది. ఆ మాటతో చాలా హ్యాపీగా అనిపించింది.
- వి.వి.ఎస్.లక్ష్మణ్

పెళ్లయి పుట్టింటి నుంచి వచ్చే టప్పుడు నాన్నను, అన్న య్యను వదిలి రాలేక చాలా బాధప డ్డాను. అప్పుడు ఈయన నా చెయ్యి పట్టు కొని 'నేనున్నాను, ఎవ్రీథింగ్ విల్ బి ఆల్ రైట్' అని చెప్పారు. ఆ మాటతో నాలోని బాధంతా పోయినట్లు అని పించింది.
- శైలజ



మైదానం బయట లక్ష్మణ్... ఇంట్లో శైలజ?

శైలజ: (నవ్వుతూ) మైదానం లోపల కూడా లక్ష్మణ్ ప్రశాంతంగా ఉంటారు. 'ఏమిటా రహస్యం' అని నేనే ఓ రోజు కోపంది తెలుసుకున్నాను. ఈయన తన తాత గారైన జగన్నాథశాస్త్రి గారిదగ్గర గీతా పఠనం చేసేవారు. ఇప్పటికీ శిరిడీసాయి సచ్చరిత్ర చదువుతారు. అందులో చెప్పినట్లు శ్రద్ధ, సబూరిని అనుసరిస్తారు. అమ్మ నాన్నలను, కుటుంబాన్ని ప్రేమించే వీరు చూసి 'మీ పేరు లక్ష్మణ్ కాకుండా రాముడు అని పెట్టాల్సింది' అంటుంటాను. క్రీడాకారుల గురించి బయట ఎన్నో రూమర్స్ వస్తుంటాయి. కానీ ఈయన వాటికి దూరం. కంప్లీట్ ఫ్యామిలీ మ్యాన్. అది నా అదృష్టంగా భావిస్తాను.

లక్ష్మణ్: ఇంటాబయటా కూడా శైలజ చాలా సింపుల్‌గా ఉంటుంది. ఇండియన్ క్రికెటర్ వైఫ్ ఓ సెలబ్రిటీలా ఉండాలని ఎప్పుడూ అనుకోరు. తెలుగు భాష, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను చాలా ఇష్టపడుతుంది. మా వదిన, శైలజ తోబుట్టువుల్లా ఉంటారు.

శైలజ: పుట్టింట్లో గారాబం, అమ్మ లేకపోవడం... వల్ల నేనే కాస్త ప్యాంపర్ చేసే దాన్ని. అత్తింటికి వచ్చాక కూడా నాలో చిన్నపిల్ల మనస్తత్వం పోలేదు. ఈయన లోని శాంత స్వభావం చూసి నన్ను నేను చాలా మార్చుకున్నాను.

ఇద్దరిలోనూ భక్తిభావం ..?

లక్ష్మణ్: నా చిన్నతనం నుంచి ఇంట్లో బందరం శిరిడీసాయిబాబా భక్తులం. సత్యసాయి పుట్టపర్తిలో కొత్త క్రికెట్ స్టేడియం నిర్మించినప్పుడు ఆయనను కలిశాను. అప్పటినుంచి బాబా భక్తుడ్ని అయ్యాను.

శైలజ: నేను వెంకటేశ్వరస్వామిని పూజించేదాన్ని. మా పెళ్లయిన ఏడాది ఒకసారి పుట్టపర్తి సాయిబాబా కలలో కనిపించారు. ఈయనతో కలిసి పుట్టపర్తి వెళ్లి నప్పుడు మా అమ్మ చనిపోయినప్పటి ఆ బాధను నా మనసులో నుంచి బాబా తీసేశారు. దాంతో నేనూ సత్యసాయి భక్తురాలిని అయిపోయాను. మా బాబుకి సర్వజిత్, పాపకి అచింత్య అని బాబానే పేర్లు పెట్టారు.

ఒకరినొకరు ఎలా అర్థం చేసుకున్నారు..?

లక్ష్మణ్: నేను క్రికెట్ తప్ప మరేమీ ఆలోచించే అవసరం లేకుండా ఇల్లు, పిల్లల బాధ్యతలన్నీ శైలజే చూసుకుంటుంది. క్రికెట్‌కు సంబంధించిన విషయాలు నా వద్ద ఎప్పుడూ డిస్కస్ చేయదు. కానీ నేను క్రికెట్ గురించి చెబితే మాత్రం శ్రద్ధగా వింటుంది.

శైలజ: ఇంటి విషయంలో లక్ష్మణ్ నాకు పూర్తి స్వేచ్ఛనిచ్చారు. ఈ మధ్యే మజిలీకొండలో ఇల్లు కొనుక్కున్నాం. ఇంటీరియర్ నుంచి అన్నీ నా ఇష్టప్రకారమే చేయించారు. క్రికెట్ అకాడమీ స్థాపించాలని, పేదవారికి ఉపయోగపడే స్కూల్‌ను ఏర్పాటు చేయాలనేది ఈయన కల, నా కల కూడా అదే!

ఒకరి గురించి ఒకరి అభిప్రాయం...?

శైలజ: మా అమ్మాయి అచింత్య కడుపులో ఉన్నప్పుడు నా పుట్టినరోజుకు నాకు ఇష్టమైన వారందరినీ పిలిచి సర్‌ప్రైజ్ పార్టీ ఇచ్చారు. ఎప్పుడూ బిజీగా ఉండే లక్ష్మణ్ నుంచి నేను ఊహించని గిఫ్ట్ అది.

లక్ష్మణ్: కలకత్తాలో మ్యాచ్ ప్రాక్టీస్‌లో ఉన్నప్పుడు మా పెళ్లిరోజు వచ్చింది. నాతో చెప్పకుండా శైలజే నేనెళ్లడున్నానో కనుక్కొని పిల్లలతో వచ్చి రూమ్‌లో నా కోసం ఎదురుచూస్తూ కూర్చుంది. ప్రాక్టీస్ చేసి, సాయంత్రం రూమ్‌కి వస్తున్నప్పుడు దూరం నుంచే 'నాన్నా!' అని పిలిచారు పిల్లలు. వారినప్పుడ ఆలా చూసేసరికి... ఆశ్చర్యపోయాను.

లక్ష్మణ్ క్రికెట్ రిటైర్మెంట్ ప్రకటన సందర్భం...

లక్ష్మణ్: చాలా తక్కువ సమయంలో తీసుకున్న నిర్ణయం అది. శైలజతో చెప్పినప్పుడు మీరు ఏ డెసిషన్ తీసుకున్నా సంతోషమే' అని చెప్పింది. చాలా హ్యాపీ అనిపించింది.

శైలజ: క్రికెట్ అంటే ఈయనకు ఎంత ప్రాణమో నాకు తెలుసు. ఆలాంటిది 'ఇక చాలు' అనుకున్నారంటే బలమైన నిర్ణయమే అయి ఉంటుంది' అనుకున్నాను. నా భర్త క్రీడాకారుడిగా ఇంకా రాణించాలని ఉంటుంది. కాని పది గంటలు ఫీల్డ్ మీద ఉండేది ఈయన. అందుకే 'మీ మనసుకు ఏది కరెక్ట్ అనిపిస్తే అది చేయండి' అని చెప్పాను. కాని రిటైర్మెంట్ ప్రకటించే సమయంలో ఆ ఉద్వేగాన్ని నేనే అవుటోలేకపోయాను. కళ్లలో నీళ్లు వచ్చేశాయి.

- నిర్మలారెడ్డి.
సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి

జగన్ కోసం — **312 రోజులు**

అల్లా దయవల్ల జగన్ కడిగిన ముత్యంలా బయటికొస్తారు

మైఎస్సార్‌గారు ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు నేను ఒక పనిమీద క్యాంప్ కార్యాలయానికి వెళ్లాను. ఆయన నా రిప్రజెంటేషన్ తీసుకుని, తన పి.ఎస్. కిరణ్‌కుమార్ రెడ్డితో, ''వెంటనే కృష్ణా కలెక్టరుతో మాట్లాడి మాస్టారి సమస్యను పరిష్కరించమని చెప్పండి'' అన్నారు. ''మీరు వెళ్లి కలెక్టరును కలవండి'' అని నాతో చెప్పారు. వారం రోజుల తర్వాత నేను కలెక్టరుని కలిశాను. ఆయన సానుకూలంగా స్పందించి, మా పని పూర్తిచేస్తానని చెప్పారు. ఆ మరునెల సెలలో ఒకరోజు ముఖ్యమంత్రి మైఎస్సార్ ప్రయాణించే హెలికాప్టర్ దారితప్పిందని టీవీలో చూశాను. తర్వాత దని పోయారని తెలిసింది. ఆ రోజుల్లా నేను భోజనం చేయలేదు. వాతావరణం బాగా లేనందున ఆ రోజు ఆగితే బాగుండేదని ఏ వందసార్లో అనుకున్నాను. ఆ టైమ్‌లో నా గుండె దేనం గమనిస్తే, గుండె ఆగిపోతుందేమోనని భయం కలిగింది. మరునెలి రోజు క్యాంపు కార్యాలయానికెళ్లి జగన్‌గారికి నా సానుభూతి తెలిపివచ్చాను. మైఎస్సార్‌గారు దనిపోయిన తర్వాత తండ్రి చనిపోయిన బిడ్డల మాదిరిగా రాష్ట్ర ప్రజల వరిస్థితి మారిపోయింది. ఆయన వల్ల మేలుపొందినవారు కూడా ఆ కుటుంబాన్ని నానా ఇబ్బందులు పెడుతున్నారు. భగవంతుడు అన్నీ చూస్తున్నాడు. అల్లా దయవల్ల జగన్ కడిగిన ముత్యంలా బయటికొస్తారు. ఈ రాష్ట్రానికి ముఖ్యమంత్రి అవుతారు. ఆ రోజు కోసం జనమంతా ఎదురుచూస్తున్నారు.

- యస్.ఎం.సుభాని, నందిగామ, కృష్ణా జిల్లా

మా చిరునామా: జగన్ కోసం, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి,
రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-34. e-mail: ysjagankosam@gmail.com

---

మీరు చాలా లావుగా ఉన్నారా?
ఎలాంటి చెడు పరిణామాలు లేక 5 నుంచి 10 కేజీలవరకు
మీ శరీర బరువుని తక్కువ చేసుకొని స్లిమ్ అవడానికి ఇదొక సువర్ణ అవకాశం.
నేడే కొనండి ఆయుర్వేదవారి న్యూట్రిస్లిమ్
గ్రీన్‌టీ, లిరోపస్, రుచులతో న్యూట్రిస్లిమ్
- శరీరంలో ఉన్న అవసరమైన కొవ్వును విల్లకీకుండా దేని శక్తిని కలిపిస్తుంది.
- ప్రతి పాని తీసుకున్నప్పుడు శరీరానికి కావాల్సిన 27 న్యూట్రిషన్స్ అందుతుంది.
- శరీరంలో ఉన్న కొలెస్ట్రాల్‌ను అమృతో ఉంచుతుంది.
- ఇది న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంట్ ఆహార ప్రత్యామ్నాయం అయినందువల్ల మీకు చేడు పరిణామాలు ఉండవు. 100% మందికిగా పనిచేస్తుంది.
అన్ని మెడికల్స్ మరియు మెడ్‌ప్లస్‌లో దొరుకుతుంది
వివరాలకు వీడి సంప్రదించండి
09379033555, 09346910888, 09397312444, 09392744333

- మరాఠా యోధుడు ఛత్రపతి శివాజీ అశువులు బాశాడు. (1680)
- 1968లో, పౌరహక్కుల నేత మార్టిన్ లూథర్ కింగ్ జూనియర్ హత్యకు గురికావడానికి 24 గంటల ముందు, పారితోషిక కార్యక్రమాలను ఉద్దేశించి ఉత్తేజపూరితంగా ఉపన్యసించారు.
- భారతదేశం నుంచి తొలి వ్యోమగామి రాకేశ్ శర్మ అంతరిక్షంలో కాలు మోపారు. (1984)

వాస్తవం నుంచి మనం తప్పించుకుని తిరగవచ్చు. కానీ అందువల్ల తలెత్తే పర్యవసానాలను మాత్రం తప్పించుకోలేం.

- అయాన్ రాండ్, రచయిత్రి

● కిస్సింగ్ డిసీజ్

లాలాజలప్రళయం...

స్నేహధర్మం అనే నెపంతో, తమ సాన్నిహిత్యాన్ని నిరూపించుకునేందుకు చేసే కొన్ని పనులు కొన్ని వ్యాధులను వ్యాపింపజేస్తాయి. యువత తమ స్నేహితులతో చెస్టారెంట్స్‌కు వెళ్లినప్పుడు తమ స్నేహంలోని గాఢతను ప్రదర్శించుకునేందుకు ఒకరి గ్లాస్‌లోని నీటిని మరొకరు తాగుతుంటారు. ఒకరి ప్లేట్‌లోని ఆహారాన్ని వేరొకరు షేర్ చేసుకుంటుంటారు. ఒకే సిగరెట్‌ను ఫ్రెండ్స్ అంతా షేర్ పంచుకుంటుంటారు. ఇలాంటి చర్యల వల్ల వ్యాప్తి చెందే వ్యాధి... 'కిస్సింగ్ డిసీజ్'. లాలాజలం నుంచి వ్యాప్తి చెందుతూ బాధపెట్టే ఈ వ్యాధి ఎప్‌స్టీన్ బార్ అనే వైరస్ వల్ల వస్తుంది. చాలా చిన్న వ్యాధిలాగే అనిపించినా ఒక్కోసారి ఇది ప్రాణాంతకం అవుతుంది. ఈ వ్యాధి గురించి అవగాహన కోసం ప్రత్యేక కథనం.

డాక్టర్ శివరంజని సంతోష్, పిల్లల వైద్య నిపుణురాలు, ద బర్త్ ఫ్లస్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

సాధారణంగా లాలాజలంతో కూడా చాలా వ్యాధులు వ్యాపిస్తాయి. కొన్నిరకాల ఫ్లూ జ్వరాలు, న్యుమోనియా ఇలాగే వ్యాప్తిచెందుతాయి. ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపించిన కొన్నిరకాల ఇన్ఫెక్షన్లు నాలుగైదు రోజులు ఇబ్బందిపెట్టి, త్వరగానే తగ్గిపోవచ్చు. కొన్ని మాత్రం నెలల తరబడి నీరసాయిందే ప్రమాదం ఉంది. మరికొన్ని మరింత ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు కూడా. ఇలా లాలాజలం ద్వారా ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపించే వ్యాధుల్లో 'కిస్సింగ్ డిసీజ్' ఒకటి. లాలాజలం ద్వారా ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాప్తి చెందుతుంది కాబట్టి దీనిని 'కిస్సింగ్ డిసీజ్' అని పిలుస్తారు. దీన్నే వైద్యపరిభాషలో ఇన్ఫెక్షియస్ మోనోన్యూక్లియోసిస్ అంటారు.

వ్యాధిని కలిగించేదేమిటి?

కిస్సింగ్ డిసీజ్ అనే వ్యాధి ఎప్‌స్టీన్ బార్ అనే వైరస్ వల్ల వస్తుంది. ఇది యువతీయువకుల్లో... అందునా తమ ఫ్రెండ్‌షిప్‌కు గుర్తుగా ఎంగిలి విస్తరించి ఒకరి నుంచి ఒకరు పేర్ చేసుకుని తినడం వల్ల తొందరగా వ్యాపిస్తుంది. పైగా యువతీయువకుల్లో ఇది ఫ్రెంచ్ కిస్ ద్వారా కూడా ఎక్కువగా వ్యాపిస్తుంటుంది. అందుకే దీన్ని 'కిస్సింగ్ డిసీజ్' అని కూడా వ్యవహరిస్తుంటారు. ఒకసారి ఈ వ్యాధిని కలిగించే క్రిమి సోకిన తర్వాత నాలుగునుంచి ఏడువారాల్లో వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడతాయి. మొదట్లో రెండు మూడు వారాల్లోనే రోగి కోలుకున్నా... వ్యాధి కారణంగా కలిగిన అలసట లేదా నలత నెలల తరబడి ఉండవచ్చు.

సకాలంలో సరైన చికిత్స! సదా మీ ఆరోగ్య రక్ష!! 92909 01002
దయాగుణము | సంతానలేమి | లీక్యుకోవ్యులు | ఫ్లెక్స్, ఫిస్టులా & ఫిషర్స్
www.positivehomeopathy.com
పాజిటివ హోమియోపతి

చికిత్స / జాగ్రత్తలు

లక్షణాల ద్వారా 'కిస్సింగ్ డిసీజ్'ను అనుమానించినప్పుడు రక్తపరీక్ష, గొంతులోని ద్రవాల (థ్రోట్ స్వాబ్ కల్చర్) పరీక్ష చేసి చికిత్స మొదలుపెట్టవచ్చు. మిగతా వైరల్ జ్వరాల్లోలాగే రోగి ఎక్కువగా ద్రవాహారం, ద్రవపదార్థాలు (మంచినీళ్ల, కొబ్బరినీళ్ల, పళ్లరసాలు) తీసుకునేలా చూడటం, డాక్టర్ సలహా మేరకు జ్వరాన్ని తగ్గించే మందులు వాడి, శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచడం వంటివి చేయాలి. రోగికి తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి. బాగా విశ్రాంతి తీసుకునేలా చేయాలి. వ్యాధితీవ్రత ఎక్కువగా ఉండే ఆసుపత్రిలో చేర్చాల్సి రావచ్చు. రక్తం ఎక్కించాల్సిన అవసరం కూడా పడవచ్చు. వ్యాధి తీవ్రత మరీ ఎక్కువగా ఉండే ఐసీయూలో ఉంచి చికిత్స అందించాల్సి రావచ్చు. ఈ వ్యాధిలో స్ప్లీన్ పెద్దగా ఉన్నవారోళ్లు 'కాంటాక్ట్ స్పోర్ట్స్'కు దూరంగా ఉండాలి. పొరబాటున స్ప్లీహం చెబ్బతగిలి (స్ప్లీన్ రూప్చర్ కుపోతే) అది చిట్లి ప్రాణాపాయం సంభవించే అవకాశం ఉంది. అందుకే ఈ జాగ్రత్త. వ్యాధి తగ్గినట్లుగా అనిపించగానే కొంతమంది అత్యుత్సాహంతో పని చేయడం మొదలుపెడతారు. దీనివల్ల వ్యాధి తిరగబెట్టే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే కొన్నిరోజులపాటు విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిది.

మరో విషయం ఏమిటంటే... సైటోమెగాలో వైరస్ వల్ల కూడా ఇలాంటి వ్యాధే వచ్చేందుకు ఆస్కారం ఉంది.

సోకిన క్రిమి పని చేస్తుంది...?

ఒకసారి సోకిన క్రిమి ముందుగా గొంతులోకి వెళ్లి అక్కడ టాన్సిల్స్ వాచేలా చేస్తుంది. దాంతో రోగి ఇబ్బంది పడతాడు. ఆ తర్వాత రక్తప్రవాహంలోకి వెళ్లి రక్తకణాలను నాశనం చేస్తుంది. ఈ క్రమంలో ఇతర అవయవాలకు సైతం వ్యాపించి వాటినీ దెబ్బతీస్తుంది. ఒకసారి వ్యాధి వచ్చినప్పుడు మూడు వారాల్లో తగ్గిపోవడమే సాధారణంగా జరిగినా ఒక్కోసారి మాత్రం చాలా ప్రమాదకరంగా పరిణమించే అవకాశం లేకపోలేదు. ఎప్‌స్టీన్ బార్ అనే ఈ వైరస్ రక్తకణాల్లోని ఒక రకమైన 'బి లింఫోసైట్స్' అనే తెల్ల రక్తకణాల్లో నివాసం ఏర్పరచుకుని మధ్య మధ్య క్రియాశీలమవుతుంటుంది. ఇలా అయినప్పుడల్లా వ్యాధి లక్షణాలు తిరగబెడుతుంటాయి.

ఏ వయసువారిలో ఎక్కువ..?

ఇది సాధారణంగా 10 - 30 ఏళ్ల వయసు వారిలో చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ వయసు పిల్లలు స్నేహితులతో కలిసి తిరుగుతూ ఉండటం ఎక్కువ కాబట్టి... వ్యాప్తి కూడా ఈ ఏజ్ గ్రూప్ వారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఒకసారి వ్యాధికారక క్రిమి సంక్రమించాక... ఆ వ్యక్తి నుంచి అది ఇతరులకు వ్యాపిస్తుంది. వ్యాధి తగ్గినప్పటికీ ... తగ్గిన 18 నెలల తర్వాత కూడా క్రిమి ఇతరులకు వ్యాధిని వ్యాప్తిచేయగలదని గుర్తుంచుకోవాలి.

లక్షణాలు

● జ్వరం ● తలనొప్పి ● గొంతునొప్పి ● ఒళ్లునొప్పులు ● మితిమీరిన అలసట ● మెడ దగ్గర - చంకల్లో / గజ్జల్లో లింఫ్ సోడ్స్ వాపు లాంటి లక్షణాలు... మోనోన్యూక్లియోసిస్ వ్యాధిలో సాధారణంగా కనిపించే లక్షణాలు. లింఫ్ గ్రంధులు వాచి, జ్వరం కూడా వస్తుంది. ఇలా వచ్చే జ్వరానికి 'ఫీవర్ ఆఫ్ అన్‌నోన్ ఆరిజిన్' అని పేరు. దీనికి తోడు... ● టాన్సిల్స్ పెద్దగా వాచడం ● ఒంటి మీద ఎర్రటి మచ్చలు రావడం ● కడుపునొప్పి... వంటి ఇతర లక్షణాలూ కనిపిస్తుంటాయి. కొంతమందిలో ఇది ఒక్కోసారి ప్రమాదకరంగా కూడా మారవచ్చు.

ప్రమాదకరమైన పరిణామాలివే...

● కామెర్లు, స్ప్లీన్ పెద్దదవడం ● వ్యాధి తీవ్రతరిల్లితే... గుండె, మెదడు, మెన్నుపూస లాంటి కీలక అవయవాలకు సోకడం ● ప్లేట్‌లెట్స్, తెల్లరక్తకణాలు, ఎర్రరక్తకణాలు తగ్గిపోవడం లేదా ఎర్రరక్తకణాలు నాశనం కావడం ●రక్త హీనత (అనీమియా)... వంటి ప్రమాదకరమైన లక్షణాలూ కనిపించవచ్చు.

● తెల్లరక్తకణాల్లోని బి లింఫోసైట్‌లో నివాసం ఏర్పరచుకున్న తర్వాత వచ్చినవ్యాధి ఒక్కోసారి కొన్నిరకాల క్యాన్సర్లకు సైతం దారితీసే ప్రమాదం ఉంది.

● వ్యాధి తగ్గినప్పటికీ ఎప్పుడూ అలసటగా ఉండటం అనే లక్షణంతో బయటపడే 'క్రానిక్ ఫాటిగ్ సిండ్రోమ్'కు సైతం దారితీయవచ్చు.

వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు

ఈ వ్యాధి సోకిందనే విషయాన్ని తెలుసుకోవడం కోసం కొన్ని నిర్ధారణ పరీక్షలు చేయాల్సి ఉంటుంది. రక్త పరీక్ష చేసినప్పుడు అందులో లింఫోసైట్స్ ఎక్కువగా ఉండటం చూడవచ్చు. ఇందులో 10 శాతం ఎటిపికల్ లింఫోసైట్స్ ఉంటాయి. ఇక గొంతు నుంచి సేకరించిన ద్రవాలను (థ్రోట్ స్వాబ్) వీసీ కల్చర్ పరీక్షకు పంపితే అది స్ట్రెప్టోకోకస్ వల్ల వచ్చిన గొంతు ఇన్ఫెక్షనా లేక ఇతరత్రా వచ్చిందా అన్న విషయం తెలుస్తుంది. ఒకవేళ అది స్ట్రెప్టోకోకస్ బ్యాక్టీరియాతో వచ్చిన ఇన్ఫెక్షన్ అయితే యాంటీబయాటిక్స్ ఖచ్చితంగా ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. అదే కిస్సింగ్ డిసీజ్‌కు యాంటీ బయాటిక్స్ అవసరం లేదు. ఒక్కోసారి స్ట్రెప్టోకోకస్ వల్ల వచ్చే గొంతు ఇన్ఫెక్షన్‌కు ఇవ్వాల్సిన యాంటీబయాటిక్ మందులైన యాంపిసిలిన్, అమాక్సిసిలిన్ వంటి కొషధాలను పొరబాటున కిస్సింగ్ డిసీజ్ ఉన్నవారికి ఇస్తే... రోగి ఒంటినిండా ర్యాష్ (ఎర్రటి మచ్చలు) రావచ్చు.

'పాల్ బన్నెల్' అనే మరోరకం రక్తపరీక్ష కూడా కిస్సింగ్ డిసీజ్ నిర్ధారణ కోసం చేస్తారు. (ప్రతిసారీ ఈ పరీక్ష చేయాల్సిన అవసరం లేదు). ఎడస్టీన్‌బార్ వైరస్ ప్రవేశించినందున శరీరంలో తయారయ్యే వాటి యాంటీబాడీస్ లెవెల్స్‌ను పరిశీలించి కూడా ఈ వ్యాధి నిర్ధారణ చేయవచ్చు.

నిర్వహణ: యాసీన్

అసలైన హోమియో వైద్యం కేవలం హోమియోకేర్ లో మాత్రమే
అత్యాధునిక స్కిన్ మరియు ఆర్థరైటిస్ మందులతో చికిత్స
మధుమేహం | సంతానలేమి | థైరాయిడ్ | హార్మోన్ సమస్యలు | కీళ్ళనొప్పులు | చర్మ సమస్యలు | పిత్తు సమస్యలు
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్స్
ఉచిత కన్సల్టేషన్ - 95500 03399 Toll Free - 1800 102 2202

నివారణ

మామూలు ఫ్లూ లక్షణాల్లా కనిపించి మూడువారాల్లో తగ్గిపోగల ఈ వ్యాధి ఒక్కోసారి ప్రాణాంతకంగా పరిణమించే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి చికిత్స కంటే నివారణ మంచిదనే సూత్రిని గుర్తెరిగి, ఆది రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మేలు. అందుకోసం యువత భావోద్వేగాలను అదుపులో పెట్టుకుని, చిచ్చలవిడిగా ఉండకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ప్రెండ్‌షిప్‌ల వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. ప్రాణస్నేహితులమన్ నెపంతో ఒకరి ఎంగిలిని మరొకరు తీసుకోకుండా, ఒకరు వాడిన గ్లాసులను అలాగే నేరుగా వాడకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఇక పిల్లల విషయానికి వస్తే వారికి ఫ్లూ జ్వరం వచ్చినప్పుడు న్యూట్రీషు పంపకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. దాంతో ఇతర పిల్లలకు ఇది సోకకుండా నివారించవచ్చు. ఆలాగే దగ్గుతున్నప్పుడు, తుమ్ముతున్నప్పుడు ఇతరుల నుంచి దూరంగా ఉండాలి. ఉమ్మి, ముక్కునుంచి స్రవించే ద్రవం చేతికి తాగిన వెంటనే చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. ఒకరి కర్చీఫ్‌లను మరొకరు వాడకూడదు. పబ్లిక్ ప్లేసెస్‌కు వెళ్లినప్పుడు చేతులు శుభ్రపరిచేందుకు ఉద్దేశించిన 'హ్యాండ్ శానిటైజర్స్'ను వాడాలి. ఇటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల కేవలం కిస్సింగ్ డిసీజ్ నుంచి మాత్రమే గాక... ఉమ్మి వల్ల వ్యాప్తి చెందే ఇతర ఫ్లూలు, న్యుమోనియా, మరెన్నో వ్యాధుల వ్యాప్తి నుంచి మనల్ని కాపాడుకోవచ్చు.

ఆరోగ్యం-ఆసందం-అనునిత్యం
స్టార్ ఆయుర్వేద హోమియోపతి
8977336688/9030081861
www.starhomeo.com / www.starayurveda.com
కీళ్ళనొప్పులు•అన్ని రకాల అర్శ•మధుమేహం•థైరాయిడ్ సంతానలేమి•స్త్రీ సమస్యలు•పైల్స్ ఫిస్టులా ఫిషర్స్ నరాల బలహీనత • మంచుక్క ముఖాన వైద్యం
సికింద్రాబాద్ కొత్తపేట కూకట్‌పల్లి తిరుపతి విజయవాడ వైజాగ్ రాజమండ్రి కర్నూలు

సెలస్టిమెంట్

మేషం
అర్థిక పరిస్థితి నిరాశ కలిగిస్తుంది. ధనవ్యయం. బంధువులు, మిత్రులతో స్వల్ప వివాదాలు. అలసటలు సంభవిస్తాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలు సజావుగా సాగుతాయి. ఎరుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
సన్నిహితులతో మాటపట్టింపులు. అనుకోని విధంగా ధనలబ్ధి వాహన, ఆరోగ్య భంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. బంధువులను కలుసుకుంటారు. నీలం రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
అనుకోని సంఘటనలు. విందువినోదాలు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవం. వైవాహిక యోగం. శుభవార్తలు. వాహన యోగం. అమ్మవారి రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
వ్యవహారాలు మందగిస్తాయి. అర్థిక పరిస్థితి నిరాశ కలిగిస్తుంది. కుటుంబసమస్యలతో మానసికంగా కుంగిపోతారు. ప్రయాణాలలో అవరోధాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. మనుషుల రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
సన్నిహితులతో వివాదాలు. ధనవ్యయం. కుటుంబసమస్యలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో నిరాశ. చేపలు, బంధువులను కలుసుకుంటారు. మనుషుల రంగు, ఉత్తర దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
శ్రమాధిక్యం. మనుషుల తీరుతెన్నులు. అకాలభోజనం. ఆరోగ్యసమస్యలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. అధికారులతో జాగ్రత్త. ఆరోగ్యభంగం. నలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. శుభవార్తలు. అర్థిక పరిస్థితి మెరుగు. సన్నిహితులతో వివాదాలు పరిష్కారం. భూ, గృహయోగాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు అశాజనకం. బంగారు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
సన్నిహితులతో వివాదాలు. ధనవ్యయం. బంధువుల నుంచి కీలక సమాచారం. అలసటలు సంభవించును. వృత్తి, వ్యాపారాలలో నిరుత్సాహం. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
శ్రమకు తగ్గ ఫలితం. అలోచనలు కార్యరూపం. బాధ్యతలు సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తారు. సంఘంలో గౌరవం. మనుషులతో జాగ్రత్త. వాహనయోగం. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

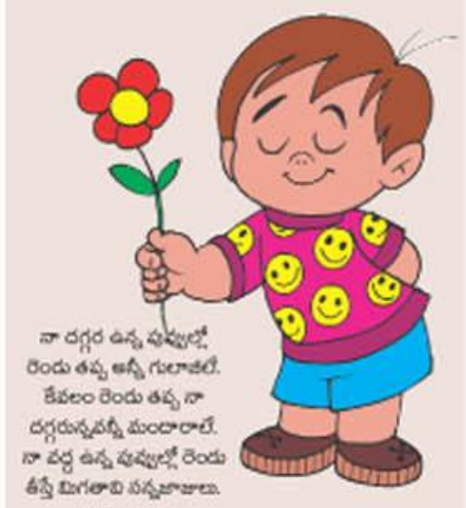
మకరం
వ్యయప్రయాసలు. అర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రం. సన్నిహితులతో స్వల్ప వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో నిరాశ. మనుషుల రంగు, పశ్చిమ దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
పరిస్థితులు అనుకూలిస్తాయి. ధనలాభాలు. విరోధులు మిత్రులవుతారు. మనుషుల తీరుతెన్నులు కలసివస్తాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. అలంకారాలు. తెలుపు రంగు, ఉత్తర దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
అకస్మాత్ ధనలాభం. ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక మిత్రుల రాక. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. కుటుంబసౌఖ్యం. గులాబీ రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

● మెదడుకు మేత



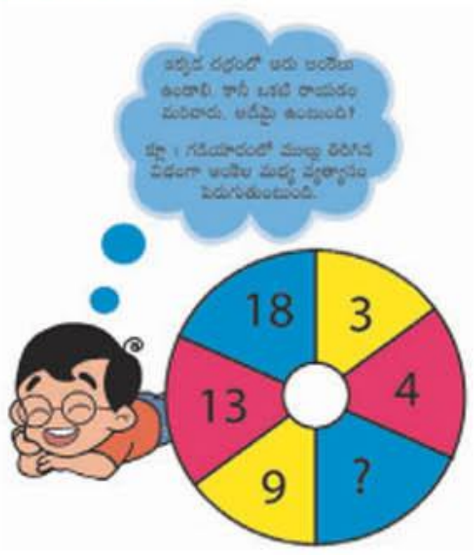
నా దగ్గర ఉన్న పువ్వుల్లో రెండు తప్ప అన్నీ గులాబీలే. కేవలం రెండు తప్ప నా దగ్గరున్నవన్నీ మందారాలే. నా వద్ద ఉన్న పువ్వుల్లో రెండు తీస్తే మిగతావి సన్నజాజులు. మరి నా వద్ద ఎన్ని పువ్వులున్నాయి?

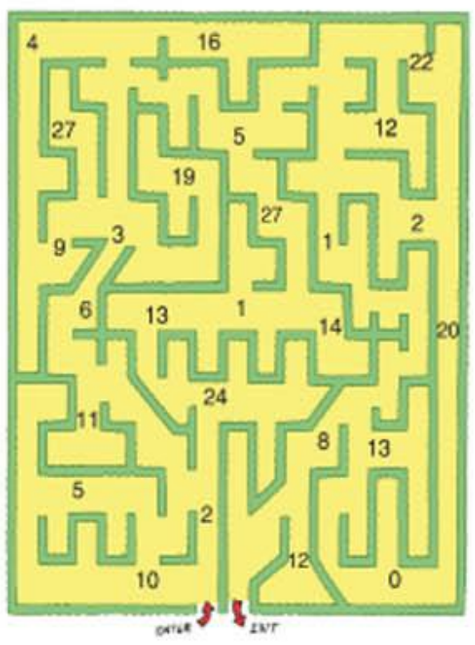
● మీకు తెలుసా?

చైనా గోడను ఎందుకు కట్టారు?

ప్రపంచ వింతల్లో ఒకటైన చైనా వాళ్లకి కొన్ని వందల ఏళ్ల చరిత్ర ఉంది. దీని నిర్మాణం క్రీస్తుపూర్వం 221 మొదలైంది. పదిహేనేళ్లపాటు కొన్ని వేలమంది శ్రమించి 8,851 కిలోమీటర్ల పొడవైన గోడను నిర్మించారు. దీని ప్రధాన ఉద్దేశం... చైనా దేశ సంరక్షణ. ఒకప్పుడు చైనా చిన్న చిన్న విడివిడి రాష్ట్రాలుగా ఉండేది. వీటన్నిటినీ ఏకం చేసి ఒకే సామ్రాజ్యంగా మార్చాడు షిహాయాంగ్ అనే చక్రవర్తి. అప్పట్లో మంగోలియన్లు తరచుగా చైనా మీద దాడి చేస్తుండేవారు. వారి దాడుల నుంచి తప్పించుకోవడానికే ఈ దుర్భేద్యమైన గోడ నిర్మాణాన్ని తలపెట్టాడు షిహాయాంగ్.

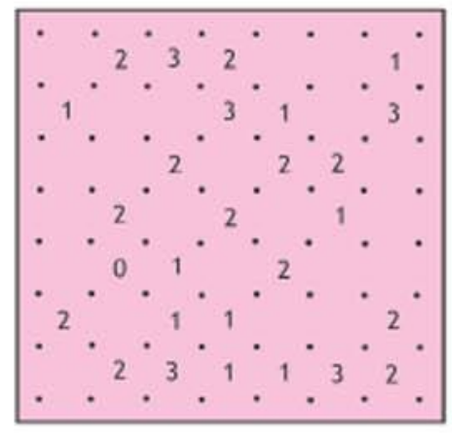
● ఖాళీలో ఏ సంఖ్య?



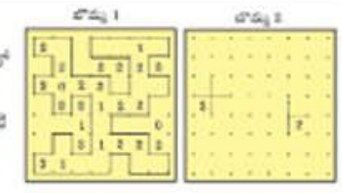


మీరు ఈ పజిల్‌లోకి ప్రవేశించి సరైన దారిలో బయటకు రావాలి. అయితే మీరు బయటకు వచ్చేసరికి సరిగ్గా 25 పాయింట్లు సాధించాలి. ఎక్కడ ఏ దారిలో వెళ్తే 25 పాయింట్లు సాధించగలరో కనుక్కోండి.

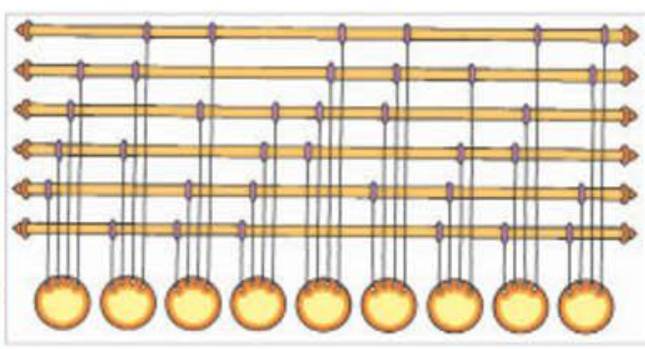
● అంకె లింకులు



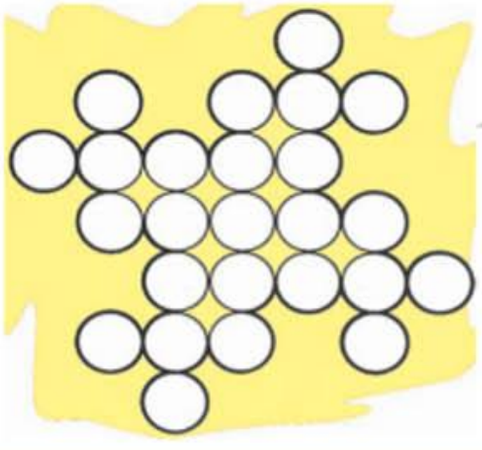
నిబంధనలు:
1. బొమ్మ1 లో చూపిన విధంగా అంకెలు పెద్దగా ఉన్న పజిల్స్ని నిలువు లేదా అడ్డు గీతలతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే లూప్‌లో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా డ్రాస్ చేయడం లేదా కాళ్లుగా వెళ్లడం చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు చాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గదుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు. అయితే నున్న చుట్టూ గీతలు గీయకూడదు.
ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



● ప్రయత్నించండి

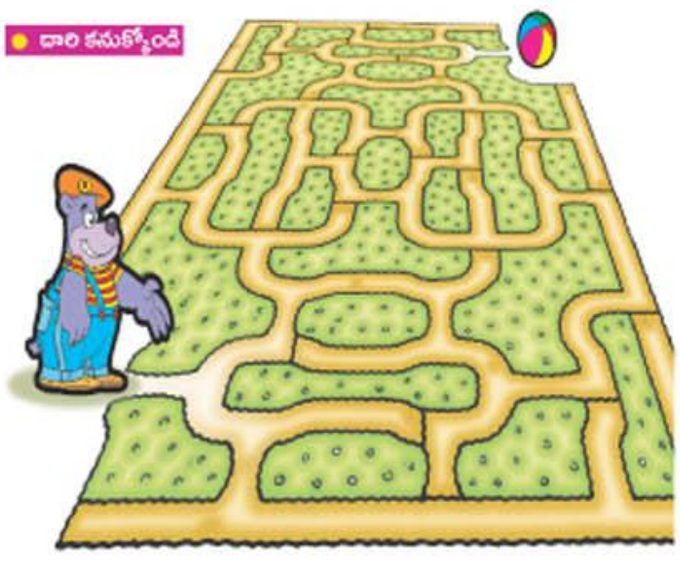


పైనున్న వేలాడగట్టిన తొమ్మిది పతకాలలో 1 నుండి 9 అంకెలు వేయండి. పతకాలకు కట్టిన దారాలు ఏ కడ్డీకి ఏ నంబరు ఉంటుందో సూచిస్తున్నాయి. ఈ దారాల ఆధారంగా ప్రతి కడ్డీకి ఉన్న అంకెల్ని కూడితే అంకెల మొత్తం 30 రావాలి.



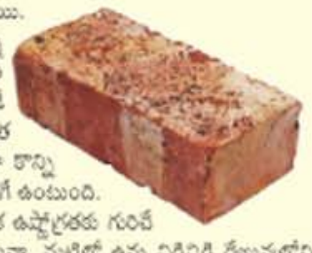
ఈ వృత్తాలలో ఐదింటిని రంగు వేసి ఐదు భాగాలుగా విభజించండి.

● దారి కనుక్కోండి



● మీకు తెలుసా?

కాల్చిన ఇటుక ఎందుకు గట్టిగా ఉంటుంది?



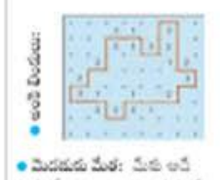
తడిమట్టిలో కేవలం విడివిడి మట్టిరేణువులు ఉంటాయి. వీటి మీద నీటి అణువులు ఉండడం, ఈ రేణువుల్నీ కలిసి ముద్దగా ఉండడం వల్ల మనం ఆ ముద్దను ఏ రూపంలోకైనా తీసుకురాగలం. ఇటుకల కోసం వాడే ఎర్రమట్టి కలాంటిదే. అయితే ఇటుకలు చేసిన తర్వాత ఆరబెట్టినప్పుడు కనుక, మట్టిరేణువుల మధ్య ఇంకా కొన్ని నీటి అణువులు ఉండడం వల్ల ఆ ఇటుక రూపం అలాగే ఉంటుంది.

ఇలాంటి స్థితిలో ఇటుక దిమ్మెలను బట్టీలో అధిక ఉష్ణోగ్రతకు గురిచేసినప్పుడు నీటి అణువులు ఆవిరైపోయినా, మట్టిలో ఉన్న విడివిడి రేణువుల్లోని ఉపరితలాల వద్ద కొత్త రసాయనిక బంధాలు ఏర్పడతాయి. పింగాణీ వస్తువులు, కుండలు, ఇటుకలు, గాజు పదార్థాల తయారీలో కలాంటి ఉష్ణ రసాయనికచర్యలు కీలకపాత్ర వహిస్తాయి. ఇలా తయారయ్యే పదార్థాలను కాంపోజిట్స్ అంటారు. బట్టీలో తయారయ్యే ఇటుకలు ఓ విధమైన కాంపోజిట్.

● సూక్తి

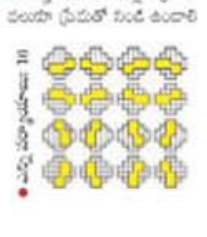
ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. ఇది స్వామి వివేకానంద చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

నిన్నటి జవాబులు



● ఖాళీలో ఉండవలసిన సంఖ్య: 28
● సూక్తి: మనం మాట్లాడే ప్రతి మాటా ప్రేమతో నిండి ఉండాలి

● అంకె లింకులు: మేము అంకెలు ఎత్తులో ఉంటుంది. ఎందుకంటే చెట్టు పైభాగంలోని పెరుగుతుంది.



దైవాలజీ

కొలువుల స్వామికి కోటి దండాలు!

ఆ స్వామి సన్నిధిలో నిలిచి నమస్కరించి, మనసులోని సంకల్పాన్ని చెప్పుకుని కొబ్బరికాయ కొట్టి 41 ప్రదక్షిణలు చేస్తే తీరని కోరిక అంటూ ఉండదని భక్తుల విశ్వాసం. మిగిలిన కోరికల సంగతెలా ఉన్నా...'ఉద్యోగం కావాలి స్వామి...' అంటూ ప్రణమిల్లిన భక్తులకు కొరిందే తడవుగా కొలువులు ప్రసాదిస్తున్న ఆ స్వామి దర్శనం కావాలంటే రంగారెడ్డి జిల్లా కీసర మండలంలోని చీర్యాల గ్రామానికి వెళ్లాలి. అక్కడకు వచ్చే భక్తుల్లో చదువులు పూర్తిచేసుకుని ఉద్యోగాల వేటలో ఉండేవారే ఎక్కువగా కనిపిస్తారు. ఉద్యోగం వచ్చినవారు మొదటి జీతంతో పాటు సాలర్ స్లిప్‌లను కూడా హుండీలో వేయడం అక్కడి ఆనవాయితీ. ఆలయ చైర్మన్ లక్ష్మీనారాయణ మాట్లాడుతూ..."నరసింహస్వామి మా కులదైవం. ఆరేళ్లక్రితం మానాన్నగారికి స్వామి కలలోకి వచ్చి చెయ్యిపట్టుకుని ఒక వ్యవసాయ క్షేత్రంలోకి తీసుకెళ్లి వదిలిపెట్టి మాయమైపోయాడు. వెంటనే స్వామి సంకల్పం నాన్నకు అర్థమై 24 గంటలు తిర కుండా గుడి పూజారి విద్యాసాగర్ చెయ్యుతున్నారు.

ముని దిత్ వే స్టైప్...

"సెక్రటేరియట్‌లో ఉద్యోగం కోసం నేను చాలా ప్రయత్నాలు చేశాను. ప్రతిసారి నిరాశే ఎదురయ్యేది. ఆ సమయంలో ఎవరో ఈ స్వామి గురించి చెప్పారు. ఆ గుడి పూజారి చెప్పినట్లు నిష్ఠగా చేశాను. అంతే! మూడు వారాలు తిరక్కుండా ఉద్యోగం వచ్చింది"అని ఈ మధ్యనే ఉద్యోగం వచ్చిన దినేష్ అనే భక్తుడు ఎంతో సంతోషంగా చెప్పాడు.

– భువనేశ్వరి, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి

సక్సెస్‌ఫుల్ ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్‌గా ఎదగాలని ఉంది...

- పాటిబండ్ల ప్రత్యూష వాత్సల్య

చాలామంది కొన్ని రంగాలలోనే ముందుంటారు. మరికొందరు రెండు మూడు రంగాలలో పైకి వస్తారు. కాని ముంబైలోని కొలాబాలో నివసిస్తున్న ప్రత్యూష వాత్సల్య... ఇంచుమించు అన్నిరంగాలలోనూ ముందుంది. చిన్ననాటి నుంచే ఎన్నో బంగారు పతకాలను సొంతం చేసుకుంది. ప్రస్తుతం పన్నెండవ క్లాస్ పరీక్షలు రాసి, రిజల్ట్స్ కోసం ఎదురుచూస్తోంది. విభిన్నరంగాలలో ప్రభమశ్రేణిలో ఉన్న వాత్సల్యతో ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూ...

చిన్నప్పటి నుంచి ఎలా చదివేదానివి...

చిన్నప్పటి నుంచి నేను అన్నిటిలోనూ ఫస్ట్ ర్యాంకులో ఉన్నాను. పదోతరగతిలో ఫస్ట్ వచ్చినందుకు కేంద్రీయవిద్యాలయ సంఘటన్, రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా వారు నాకు సత్కారం చేశారు.

టెక్నాలజీ గురించి నీ అభిప్రాయం...

ఇంటర్నెట్, మొబైల్, నానో టెక్నాలజీ... ఇవన్నీ విద్యార్థుల జీవితాన్నే మార్చేశాయి. కంప్యూటర్ ఆప్టికేషన్స్ లో ఒక కోర్సు చేశాను. ఇ - గవర్నీ సర్కిల్ వ్యవస్థాపక దినోత్సవం సందర్భంగా నన్ను ఆహ్వానించారు. 'డైట్ టు ఇన్‌స్పిరేషన్ యాక్ట్' మీద చేసిన కోర్సులో ఏ గ్రేడ్ వచ్చింది. చదువులో ముందుండాలని, ఇండిపెండెంట్‌గా, సక్సెస్‌ఫుల్ ఎంట్రప్రెన్యూర్‌గా ఎదగాలని కోరిక. నా వల్ల నా కుటుంబం తలెత్తుకు తిరగాలి.

చదువుతోబాటుఇంకేమైనా..?

టేక్ వూండో అనేది దక్షిణ కొరియాలో ఒక మార్షల్ ఆర్ట్. ఇది ఎవరిని వారు రక్షించుకోవడానికి, ఆత్మ విశ్వాసం కలగడానికి, ప్రమాణికతకు ఉపయోగపడుతుంది. అందువల్ల నేను ఆ ఆర్ట్ నేర్చుకుంటున్నాను. ప్రతి ఆదివారం ఇటువంటిది ఏదో ఒకటి నేర్చుకుంటే మంచిది.

వరల్డ్ టేక్ వూండో ఫెడరేషన్ (WTF) నిర్వహించిన పరీక్షలో ఫస్ట్ డిగ్రీ బ్లాక్ బెల్ట్ సంపాదించాను.

జాతీయస్థాయిలో నేషనల్ స్పోర్ట్స్ మీట్ ఆఫ్ ద కేంద్రీయ విద్యాలయ సంఘటన్ తరపున జరిగే పోటీలలో మహారాష్ట్ర తరపున పాల్గొని వరుసగా ఢిల్లీ, హైదరాబాద్, పూనేలలో ఆచార్యులు పొందాను. అనేక సంస్థలు నిర్వహించే కార్యక్రమాలలో టేక్‌వూండో, కిక్ బాక్సింగ్‌లలో శిక్షణ ఇచ్చాను. బ్యాడ్మింటన్, క్రికెట్, ఫుట్‌బాల్, బాస్కెట్‌బాల్, ఆర్చెటిక్స్... లలో ఎన్నో పతకాలుసాధించాను. స్కేటింగ్ కూడా చేస్తాను.

> తండ్రి సత్యనారాయణ ప్రసాద్ రిజర్వ్ బ్యాంక్‌కి లీగల్ అడ్వయిజర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. ఆయన నటుడు, రచయిత, వక్త కూడా. తల్లి వెంకట రమణి మూడు ఎంఏలు చేశారు. ఎంతో చక్కగా పాడతారు. వీణ వాయిస్తారు.

ఆర్ట్, మ్యూజిక్, థియేటర్...

అతి పిన్న వయసులోనే 'నెహ్రూ యువ కేంద్ర' వారు నిర్వహించిన డ్రాయింగ్ పోటీలో పాల్గొని, బహుమతులు గెలుచుకున్నాను. పాయిట్రీ, పిక్చర్స్ కథలు రాస్తాను. హ్యామరస్, థ్రానిల్స్, ఫిలాసఫీ, వార్‌ఫేర్... అన్నీ చదువుతాను. విక్రమ్‌సేత్, నరేజునీనాయుడు, సిల్వియా ప్లాత్, అయాన్ రాండ్, అగాదా క్రిస్టీ, పి.జి.వోడ్‌హౌస్ అంటే చాలా ఇష్టం.

సంగీతం...

ఇండియన్ క్లాసికల్, వెస్టర్న్ రెండూ అభ్యసిస్తాను. మా అమ్మగారు వీణ వాయిస్తారు. అప్పుడే నారు గురువు. డ్రమ్స్, బాంగో, కాంగో అన్నీ వాయిస్తాను. ప్రస్తుతం గిటార్ నేర్చుకుంటున్నాను. ఎ.ఆర్.రెహమాన్, అమిత్ త్రివేది, శివమణి అంటే చాలా ఇష్టం.

నాటకాలు...

మా స్కూల్‌లో ఎన్నో నాటకాలలో నటించాను. సెయింట్ థియేటర్ ఫెస్టివల్ 'ఇతాకా' కి నేను రిప్రజెంట్ చేశాను. షేక్‌స్పియర్ నాటకాలంటే చాలా ఇష్టం.

ఇతర వ్యాపకాలు...

యూమిడ్ (యూరోప్ మీట్స్ ఇండియా స్టూడెంట్ ఎర్న్‌ఛేంజ్ ప్రోగ్రామ్) కోసం బెల్జియం, జర్మనీ దేశాలకు పదిహేను రోజులు వర్యటించాను. అక్కడి సంస్కృతి, సంప్రదాయం, జీవనవిధానం తెలుసుకున్నాను.

డన్, ఫ్రెంచ్ భాషలు కొద్దిగా నేర్చుకున్నాను. రకరకాల సంగీత సాధనాలు తెర్చుకున్నాను. బాలీవుడ్ ఫిలిం ఫెస్టివల్‌లో పాల్గొన్నాను. నా స్నేహితుల సహాయంతో బ్రసిల్స్, కోలోన్, బూమెన్ ప్రాంతాలకు ట్రిప్ ఆర్గనైజ్ చేశాను. ఎలెన్ హాన్ డెన్ బ్రుయెల్ అనే చెల్లియం విద్యార్థిని ముంబై వచ్చినప్పుడు సుమారు పదిహేను రోజులు ఆతిథ్యం ఇచ్చారు. ఫొటోగ్రఫీ అంటే చాలా ఇష్టం. మా ఇంట్లో అందరం కలిసి గణపతి ఉపనిషత్, హనుమాన్‌చాలీసా, విష్ణుసహస్రనామం, ఇంకా ఎన్నో మంత్రాలు, శ్లోకాలు చదువుతాం. వరల్డ్ టీచర్స్ ట్రస్ట్‌కి సంబంధించిన పుస్తకాలు బాగా చదువుతాను.

– దా. పురాణపండ వైజయంతి

ఇంటిరియం

దుస్తులపై మరకలు పోవాలంటే...

ఒక మంచి చీర కాని, డ్రెస్ కాని, ప్యాంట్ షర్ట్ కాని... దేని మీదైనా మరక పడితే 'ఎంతో ఖర్చుపెట్టి కొన్నాం. ఇది ఇంకెందుకూ పనికిరాదు' అని బాధపడతాం. అందువల్ల ఉపయోగం లేదు. అలా బాధపడకండి. మొండిమరకల్ని సైతం పోగొట్టవచ్చు. అందుకు కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలి. అంతే!

కోడిగుడ్డు మరకలు...

కోడిగుడ్డు మరకలు పోవడానికి పెద్ద కష్టపడక్కర్లేదు. కేవలం చిన్నచిన్న చిట్కాలతో ఆ మరకల్ని పోగొట్టవచ్చు. అవి...

- పదును లేని కత్తి లేదా స్పూన్ తీసుకుని గుడ్డు మరక పడిన చోట బాగా గోకాలి. ఇలా చేయడం వలన వస్త్రంమీద పడిన పదార్థం కొంతవరకు పోతుంది. ఆ తరువాత... పరిశుభ్రంగా ఉన్న వస్త్రాన్ని నీటిలో ముంచి, మిగిలిన మరకను శుభ్రం చేయాలి.
- చల్లని నీరుపోసి మరక పడినచోట స్పాంజ్‌తో ఆ వస్త్రాన్ని ముందు, వెనక కూడా తుడవాలి. ఇలా చేయడంవల్ల డ్రెస్‌ని నీళ్లలో నానబెట్టగానే మరక నులువుగా పోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది.
- ఒకవేళ మరక ఎండిపోయి వస్త్రం మీద అతుక్కుపోయి ఉంటే, లిక్విడ్ లాండ్రీ డిటర్జెంట్‌తో ఆ ప్రాంతాన్ని శుభ్రం చేయాలి. అప్పుడు వస్త్రానికి అంటుకుపోయిన గుడ్డు మరక పూర్తిగా పోతుంది.

  సూచన: వస్త్రం నాణ్యతను బట్టి ఈ సూచనలు పాటించవలసి ఉంటుంది.

★ ★ ★

నూనె మరకలు...

- వస్త్రం మీద నూనె మరక పడినప్పుడు పదును లేని చాకుతో ముందుగా నూనె తొలగించాలి. ఆప్పుడు మరకను తొలగించడం సులభం అవుతుంది.
- లిక్విడ్ డిటర్జెంట్‌ని మరక ఉన్న ప్రదేశంలో అప్లై చేయాలి. చాలావరకు లిక్విడ్ డిటర్జెంట్లు జిడ్డును పోగొట్ట గలిగేలా ఉంటాయి. మరక మరీ ఇబ్బందిపెట్టేలా ఉంటే మాత్రం లిక్విడ్ డిష్‌సోప్ ఉపయోగించడం మంచిది.
- వస్త్రం మీద లిక్విడ్ వేశాక సుమారు 5 నిముషాలపాటు అలాగే ఉంచాలి. అప్పుడు డిటర్జెంట్ మరక ఉన్న ప్రదేశమంతా వ్యాపించి, జిడ్డు త్వరగా పోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది.
- వేడినీటితో ఉతికితే మంచిది. నీరు ఎంత వేడిగా ఉంటే జిడ్డుమరక అంత త్వరగా పోతుంది. ఉతికే ముందు, ఆ వస్త్రాన్ని ఏ నీటితో ఉతకాలి అనే దాన్ని జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలి.
- వస్త్రం ఆరవేయడానికి ముందుగానే మరక పూర్తిగా పోయిందో లేదో పరిశీలించాలి. ఒకవేళ మరక ఇంకా ఉన్నట్లుగా అనిపిస్తే మళ్లీ ఈ పద్ధతిని మొదటి నుంచీ చేయాలి.

ఆర్టిజం

బంగారంలాంటి కళ

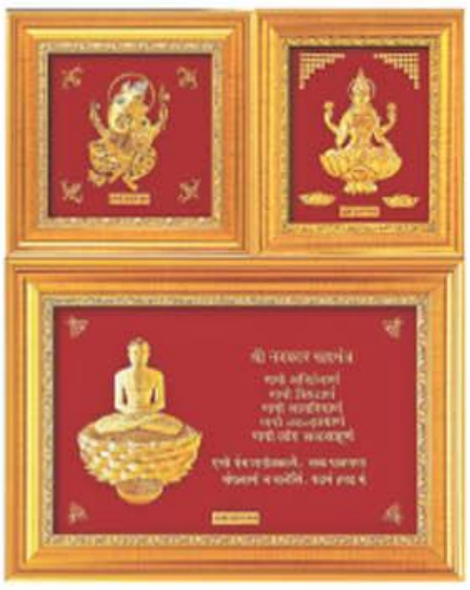
కళ... కలకాలం నిలవాలి, అందుకు బంగారంలాంటి మెటీరియల్ వాడాలి. అందుకే దాయ్ సంప్రదాయ కళ ప్రేమా ఆర్ట్ ఖండాంతరాలకు విస్తరించింది. ప్రేమ చిత్రాలు కెంటి గోడలు, డ్రాయింగ్ రూమ్‌లో హుందాగా కొత్త సోయగాలు ఒలకబోస్తాయి.

అప్పుడు పుట్టింది?

వందల యేళ్ల నుంచి వెండి, ఇతర లోహాలతో చిత్రవిచిత్రమైన చిత్రాలు రూపొందించేవారు. మనదేశంలోనూ ఈ నివాసులు ఉండేవాళ్లు. ఈ కళ ఆదరణ కరువై కనుమరుగైంది. అయితే దాయ్‌ల్యాండ్ ఈ కళను ఆధునిక శాస్త్రపరిజ్ఞానంతో మరింత ఇన్నోవేటివ్‌గా రూపొందించింది. కవి ఇప్పుడు ఇంటీరియర్ డెకరేషనల్‌లో ప్రధానస్థానాన్ని ఆక్రమిస్తున్నాయి. ఈ కళాఖండాలు 23.999 క్యారట్ బంగారంతో తయారవుతాయి.

ఎలా చేస్తారు?

పలుచని బంగారు షీట్‌ను లేజర్‌తో కట్ చేస్తారు. బంగారు పేపర్ డిజైన్‌లో భాగాలకు అనుగుణంగా విడివిడిగా ముక్కలుగా తయారవుతుంది. ఈ ముక్కలను మెషీన్ మీద ఎంబోస్ చేస్తారు. ముఖం ఉచ్చెత్తుగా, తామరపువ్వు రెక్కలు మధ్యలో ఎత్తుగా సహజమైన పువ్వులాగానే అనిపించేటట్లు చేస్తారు. ముఖమల్ క్లాత్ మీద డిజైన్ గీసుకుని ఈ విడిభాగాలను సిలికాన్ గమ్‌తో అతికిస్తారు. దీనిని గ్లాస్ చట్రంలో అమర్చి ఫ్రేమ్ కడతారు. డ్రాయింగ్ రూమ్‌లో అతిథుల దృష్టిని ఆకర్షించే ఆర్ట్ పీస్ రెడీ.



ఏయే చిత్రాలు?

దాయ్‌వాసులు ఈ కళను కాపాడుకోవడంతోపాటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరించడానికి కూడా పెద్ద వ్యూహాన్ని అమలుచేస్తున్నారు. అన్ని దేశాలు, అన్ని మతాల వ్యక్తుల మనోభావాలకు అనుగుణంగా డిజైన్‌లు రూపొందిస్తున్నారు. భారతీయ పురాణాల ఆధారంగా ఓంకారం, లక్ష్మీదేవి, గణేశుడు, సాయిబాబా వంటి దేవతామూర్తులను తయారుచేశారు. దాయ్ సంప్రదాయ చిహ్నం ఏనుగుల గుంపు, పురివిప్పిన నెమలి, నాలుగు సింహాల బాలరీయ అధికారిక ముద్ర, సాంచి బౌద్ధస్తూపం... వంటివి ఇండియాకు నప్పయ్ చేస్తారు. ఇలాగే పాశ్చాత్యుల మనోభావాలకు అనుగుణంగా రూపొందిన ఆర్ట్‌పీస్‌లు అటు రవాణా అవుతున్నాయి.

బై బ్యాక్ ఫార్ములా...

ఈ కూతక్ష వ్యాపారానికి బైబ్యాక్ ఆఫర్ కూడా ఉంది. రెండేళ్ల తర్వాత అయినా సరే దిల్లు, బైబ్యాక్ కార్డు ఉంటే... ఆర్టిజల్ కొన్న ధరలో 75 శాతం డబ్బు వెనక్కి ఇస్తారు. ఇంతకీ కళను పరిరక్షించడానికి ఇంతటి సాహసం చేస్తున్నది ఎవరంటే... ప్రాండా గ్రూప్ చైర్మన్ ప్రైడా లైసువాన్ పేరు చెప్పాలి. ప్రైడా ప్రధానంగా బంగారు ఆభరణాల తయారీ సంస్థ. దీనికి అనుబంధంగా సంప్రదాయ వాస్తవ్య కళను పరిరక్షించే క్రమంలో దేస్తున్న ఈ ప్రయత్నం రెండురకాలుగా ఉపయోగపడుతోంది. కళ కలకాలం నిలుస్తుంది, ఇంటీరియర్ డెకరేషన్‌లో ఎన్ని ఆర్ట్ పీస్‌లున్నా వాటన్నింటినీ కాదని చూపరుల దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది.

– వాకా మంజులారెడ్డి

లిరిక్‌బాక్స్

నేడు హరిహరన్ బర్త్‌డే

పల్లవి :

ఆమె: నాకు నువ్వు నీకు నేను
ఒక్కటైతే నువ్వు నేను
లోకమంటే మనమే అందామా
అతడు: ఒక్క నువ్వ ఒక్క నేను
ఎక్కువైతే ఒప్పుకోను
ఇంతకంటే ఎందుకనుకుందామా
ఆ: ఇష్టం వచ్చినట్లు ఉందాం...
ఆ: తోచినట్లు చేద్దాం
ఆ: ఇష్టం వచ్చినట్లు ఉందాం తోచినట్లు చేద్దాం
సమయాన్నే వెలేద్దాం సరసాన్నే పిలుద్దాం
ఆ: సమయాన్నే వెలేద్దాం సరసాన్నే పిలుద్దాం
ఈ ఏకాంతం మనకే సొంతం
ఈ మైకం ఒడిలో ఏకం అవుదాం
||నాకు నువ్వు||

చరణం : 1

ఆ: చంటి పాపలాంటి మనసున్నవాడు
కొంటె కృష్ణుడల్లె మహా తుంటరోడు
మన్మథుడి కన్నా గొప్ప అందగాడు
నా మదినే దోచేశాడు
ఆ: ఎవరే అంతటి మొనగాడు...
ఏడే ఎక్కడ ఉన్నాడు
వాడేనా నీ అతగాడు... వదిలేస్తావా నా తోడు
ఆ: సరిసాటిలేని ఆ మగవాడు...
ఒకడంటే ఒక్కడే ఉన్నాడు
ఐటు చూడు ఇలాగ నా కంటిపాపలో
నువ్వే ఆ ఒక్కడు ||నాకు నువ్వు||

చరణం : 2

ఆ: చందమామ సిగ్గుపడి తప్పుకొని
సిగ్గులేని ఇంట ఇది అనుకుని
చక్కనైన నిన్ను చూసి చుక్కలన్ని ఆకాశంలో దాక్కొని
ఆ: ఆందం ఉన్నది నీకోసం...
కందా అన్నది సహవాసం
నీతోనే నా కైలాసం... నువ్వేగా నా సంతోషం
ఆ: కంగారొక్కసారిలా ఈ సత్యం...
ఒట్టేసి చెప్పని నీ స్నేహం
నుదిగాలిలాగ చెలరేగి పోదా మరి నాలో ఉత్సాహం
||నాకు నువ్వు||

చిత్రం : వాని (2004), రచన : సిరివెన్నెల
సంగీతం : ఎ.ఆర్.రహమాన్, గానం : హరిహరన్, పూర్ణిమ

ప్రియ పాఠకులారా! కొత్తరూపు సంతరించుకున్న 'ఫ్యామిలీ' మీకు ఎలా అనిపించింది? దీనిలో మీకు నచ్చిన శీర్షికలేవి? ఆశట్టుకున్న అంశాలేవి? మీ స్పందనను మాకు తప్పక తెలియజేయండి. ఫోన్: టోల్ ఫ్రీ నంబర్: 1800 425 9889 (ఉ.7.00-రా.8.00వరకు), పోస్టు: సాక్షి ఫ్యామిలీ, 6-3-249/1, సాక్షి టవర్స్, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-500034, మెయిల్: sakshi.features@gmail.com, ఫేస్‌బుక్: www.facebook.com/sakshifamily

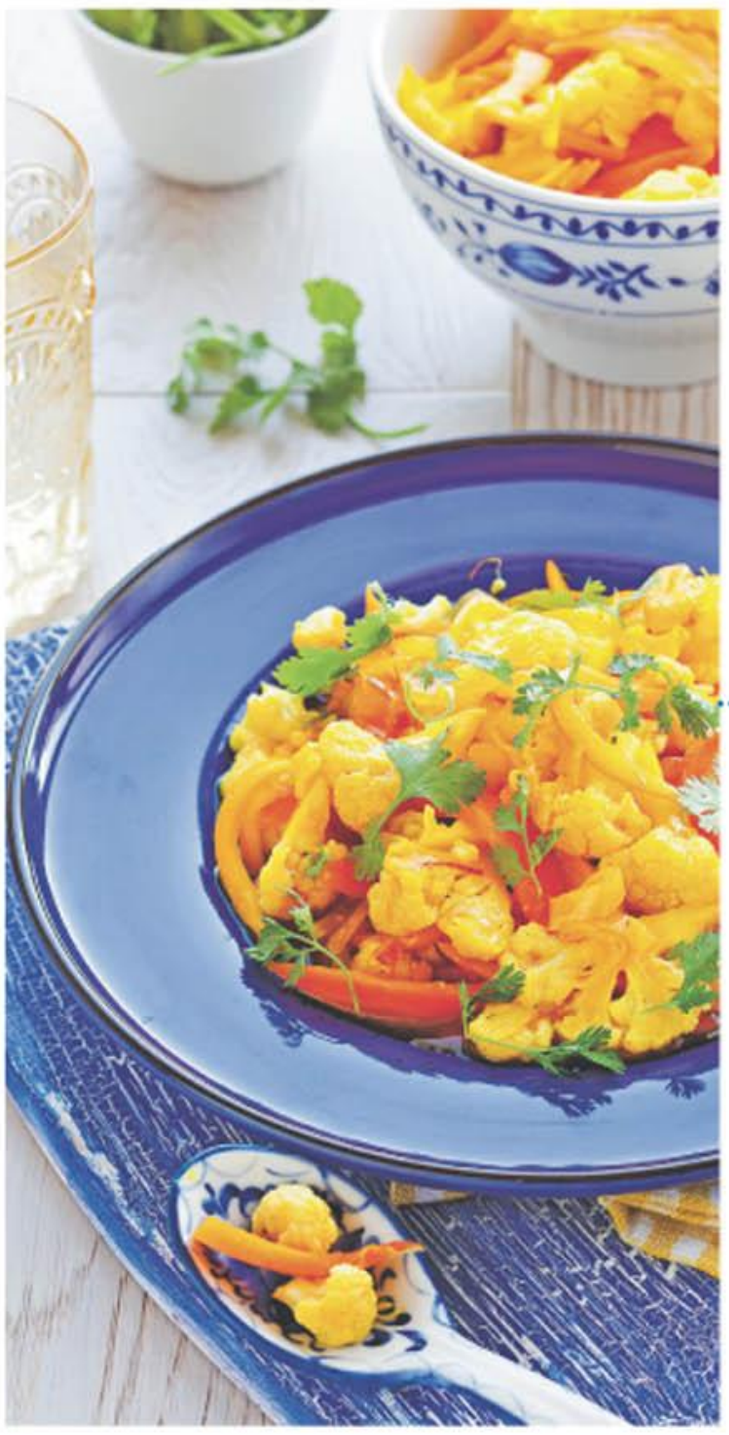
ఎన్ని వైవల్యాలు ఎదురైనా లెక్కచెయ్యక లక్ష్యం వైపు ఉత్సాహంగా దూసుకుపోవడం కూడా విజయంలో భాగమే.
– విన్‌స్టన్ చర్చిల్, బ్రిటన్ ప్రధాని (1874-1965)

సాక్షి ఫ్యామిలీ

5
హైదరాబాద్
గురువారం
4-4-2013

ఆది - స్టారిస్ట్రీ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కపులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

హోస్టు దేవోభవ..!



ఆత్మీయత ఇలా కూడా ఉండొచ్చు.
ప్లేటు నిండా రోటీలు, పక్కనే మటన్ ఖీమా!

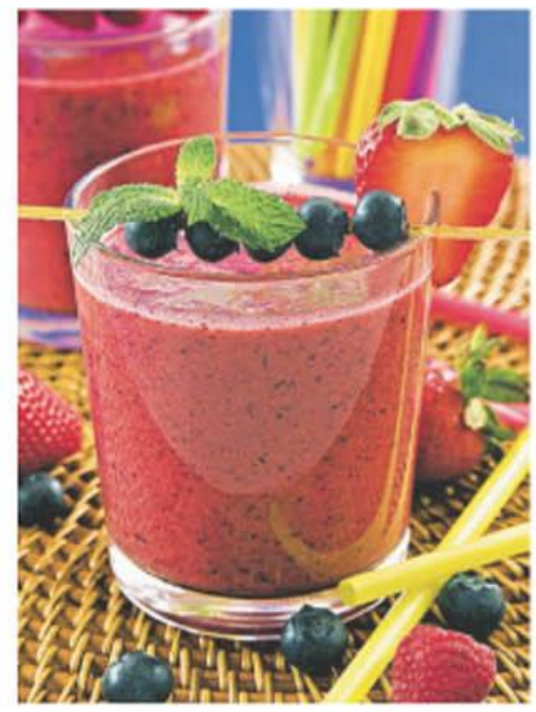
అభిమానం ఇలా కూడా ఉండొచ్చు.
ప్లేటు నిండా పూరీలు, పక్కనే పనీర్ చిల్లీ ఫ్రై!

ఆత్మీయత, అభిమానం... రెండూ కలిస్తే?
ఒక కప్పు ఖుబానీ కా మీఠా.
ఒక గ్లాసు గ్రేప్ మిల్క్ షేక్.

గెస్టులు ఎవరైనా వస్తున్నారా మీ ఇంటికి?
ఈ ఐటమ్స్ తినిపించండి చాలు.
మీ కడుపు నిండిపోతుంది.
అతిథి దేవోభవ అని కదా అంటారు.
హోస్టు దేవోభవ అనకుండా వెళ్లలేరు.

క్యాలీఫ్లవర్ ఫ్రై

కావలసినవి: ఉల్లిపాయ - 1
క్యాలీఫ్లవర్ - ఒక వువ్వు
కొబ్బరితురుము - మూడు టేబుల్ స్పూన్లు
కొబ్బరినూనె - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు
ఇంగువ - పావు టీ స్పూను
పసుపు - కొద్దిగా; కారం - టీ స్పూను
పచ్చిమిర్చి - 3; ఉప్పు - తగినంత
పోపుకోసం
ఆవాలు - టీ స్పూను; జీలకర్ర - టీ స్పూను
తయారి
- స్టౌ మీద బాణలి ఉంచి అందులో కొద్దిగా నూనె వేసి కాగాక ఆవాలు, జీలకర్ర వేసి వేయించాలి.
- ఉల్లితరుగు, కరివేపాకు వేసి వేయించాలి.
- తరిగి ఉంచుకున్న క్యాలీఫ్లవర్ వేసి వేయించాలి.
- కొద్దిగా ఇంగువ, పసుపు, కొబ్బరినూనె, కారం, పచ్చిమిర్చి తరుగు వేసి వేయించాలి.
- అన్నీ బాగా కలిపి మెత్తగా అయ్యే వరకు కలుపుతుండాలి.
- కొబ్బరి నూనె వేసి ఒక్కసారి కలిపి దించేయాలి.



గ్రేప్ మిల్క్ షేక్

కావలసినవి: నల్లద్రాక్షలు - కప్పు (నీటిలో శుభ్రంగా కడగాలి)
పంచదార - అర కప్పు; నీళ్ల - కప్పు; కాచి చల్లార్చిన పాలు - 250 మి.లీ.; వెనీలా లేదా ఏదైనా ఐస్‌క్రీమ్ - రెండు స్కూపులు (వాడకపోయినా పరవాలేదు)
తయారి
- పంచదార, ద్రాక్షపళ్లను వేరువేరు గిన్నెలలో వేసి, అర కప్పు చొప్పున నీరు పోయాలి.
- ద్రాక్షలు వేసిన గిన్నెను స్టౌ మీద ఉంచి మెత్తగా అయ్యేవరకు ఉడికించి చల్లార్చాలి.
- నీరు, పంచదార వేసిన పాత్రను స్టౌ మీద ఉంచి తీగపాకం వచ్చే వరకు కలపాలి.
- ద్రాక్షలను మెత్తగా అయ్యేవరకు దిమ్మీ పట్టి, పంచదారపాకంలో వేసి, మరో 5 నిముషాలు నన్నని మంట మీద ఉడికించి దించి చల్లార్చాలి.
- సర్వ్ చేయడానికి ముందుగా ద్రాక్షరసంలో పాలు వేసి బాగా కలపాలి.
- గాజుగ్లాసులలో పోసి పైన వెనీలా కాని వేరేదైనా ఐస్‌క్రీమ్ వేసి వెంటనే సర్వ్ చేయాలి.

పనీర్ చిల్లీ ఫ్రై

కావలసినవి:
పనీర్ - 250 గ్రా.; చిల్లీ గార్లిక్ సాస్ - కొద్దిగా
క్యాప్సికమ్ తరుగు - అరకప్పు
రెడ్ క్యాప్సికమ్ తరుగు - అర కప్పు
ఉల్లి తరుగు - కప్పు; సోయాసాస్ - కొద్దిగా
అజినమోటో (చైనా సాల్ట్) - కొద్దిగా
ఉల్లికాడల తరుగు - కొద్దిగా
తయారి:
- పనీర్‌ను పెద్దపెద్ద ముక్కలుగా తరగాలి.
- బాణలిలో నెయ్యి లేదా నూనె వేసి స్టౌ మీద ఉంచి కాగాక పనీర్ ముక్కలు వేసి లేత గోధుమరంగు వచ్చే వరకు వేయించాలి.
- క్యాప్సికమ్, రెడ్ క్యాప్సికమ్ ముక్కలు వేసి రెండు నిముషాలు వేయించాలి.
- సోయాసాస్, అజినమోటో, చిల్లీ గార్లిక్ సాస్, ఉప్పు వేసి కలపాలి.
- చివరగా పనీర్ వేసి కలపాలి.
- ఒక టూత్‌పిక్‌కి పనీర్, ఉల్లికాడలు, క్యాప్సికమ్, ఉల్లిపాయ ముక్కలు గుచ్చి సర్వ్ చేస్తే చాలా బాగుంటుంది.

చెఫ్:
డా. స్వజన్
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్, ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టూరిజమ్ అండ్ ట్రావెల్ మేనేజ్‌మెంట్, భువనేశ్వర్

హైదరాబాదీ ఖీమా

మటన్ ఖీమా - 500 గ్రా.
లివర్ (చిన్నముక్కలుగా) - 200 గ్రా.
టొమాటో తరుగు - 450 గ్రా.
అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - టీ స్పూను
కారం - రుచికి తగినంత
పసుపు - పావు టీ స్పూను
ఉల్లితరుగు - 50 గ్రా.
గరంమసాలా - అర టీ స్పూను
ఏలకులు - 2; లవంగాలు - 1
పాజీరా - పావు టీ స్పూను
నూనె - టేబుల్ స్పూను; పెరుగు - 50 మి.లీ.
ఉప్పు - తగినంత; కొత్తిమీర - ఒక కట్ట
తయారి
- పెరుగులో అర టీ స్పూను అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, మిరప్పొడి, ఉప్పు వేయాలి.
- మెత్తగా దేసిన మీట్, లివర్ పీస్‌లను శుభ్రం చేసి పెరుగులో నానబెట్టాలి.
- బాణలిలో నూనె పోసి కాగాక ఏలకులు, లవంగాలు, జీలకర్ర, పాజీరా వేసి వేయించాలి.
- ఉల్లితరుగు వేసి వేగాక, అర టీ స్పూను అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, పసుపు, కారం వేసి వేయించాలి.
- ఖీమా వేసి 5 నిముషాలు ఉడికించాక, టొమాటో తరుగు వేసి రెండు నిముషాలయ్యాక లివర్ పీస్‌లు వేసి వేయించాలి.
- నూనె పైకి తేలాక, గరంమసాలా, ఉప్పు వేసి కలపాలి.
- పోవు వేయించి కలపాలి. కొత్తిమీరతో గార్నిష్ చేయాలి.

బ్యాచిలర్స్ కిచెన్

క్యారట్ సిప్

కావలసినవి: క్యారట్లు - మూడు
తాజా క్రీమ్ - టేబుల్ స్పూను; పంచదార - టేబుల్‌స్పూను; నిమ్మరసం - టీ స్పూను; పుదీనా ఆకులు - మూడు లేక నాలుగు; మిరియాల పొడి - పావు టీ స్పూను; ఉప్పు - కొద్దిగా; నీరు - సుమారు 500 మి.లీ.; క్యారట్లను ఉడికించడానికి నీరు - కప్పు
తయారి:
- క్యారట్లను శుభ్రంగా కడిగి, పైన తొక్క తీసేసి, చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కట్ చేయాలి.
- ఒక గిన్నెలో కప్పుడు నీరు, క్యారట్ ముక్కలు వేసి, ఆ పాత్రను స్టౌ మీద ఉంచి సుమారు 5 నిముషాలు ఉడికించి, పెద్ద మంటలో పోయాలి.
- చల్లారాక మిక్సీలో వేసి మెత్తగా లేశాక, నిమ్మరసం, ఉప్పు, పంచదార, మిరియాలపొడి వేసి బాగా మెత్తగా అయ్యి అన్నీ కలిసేవరకు మరో మారు మిక్సీ పట్టాలి. శుభ్రమైన వస్త్రంలో వేసి వడ పోయాలి.
- పుదీనా ఆకులను నన్నగా తురిమి కాని, మెత్తగా పేస్ట్ చేసి కాని పక్కన ఉంచుకోవాలి.
- తయారుచేసి ఉంచుకున్న క్యారట్ జ్యూస్‌లో పుదీనా పేస్ట్ వేసి కలపాలి.
- చల్లగా ఆయ్యాక గాజు గ్లాసులలో పోసి, పైన కొద్దిగా క్రీమ్ వేసి సర్వ్ చేయాలి.

ఖుబానీ కా మీఠా

కావలసినవి: ఆప్రికాట్ (ఖుబానీ) - 200 గ్రా.
పంచదార - 100 గ్రా.; తాజా క్రీమ్ - 50 మి.లీ.
నీరు - 300 మి.లీ.
తయారి:
- ఆప్రికాట్స్‌ను వేడి నీటిలో 15 నిముషాలు నానబెట్టి, శుభ్రంగా కడగాలి.
- ఆప్రికాట్స్ గింజలను వేరు చేసి, ఆప్రికాట్స్‌ను మెత్తగా గుజ్జు చేయాలి.
- ఒక గిన్నెలో ఆప్రికాట్స్ గుజ్జు, గింజలు వేసి స్టౌ మీద పెట్టి ఉడికించాలి.
- పంచదార వేసి మరో రెండు నిముషాలు ఉడికించి, దించేయాలి.
- ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లారాక తాజా క్రీమ్, కన్డెన్స్‌డ్ కాని వెనీలా ఐస్‌క్రీమ్ కాని వేసి చల్లగా సర్వ్ చేయాలి.

- మందుపాతరలపై 'అవగాహన-తోడ్పాటు'ల అంతర్జాతీయ దినం
- మైక్రోసాఫ్ట్ సంస్థ స్థాపన (1975)
- న్యూయార్క్‌లోని వరల్డ్ ట్రేడ్ సెంటర్ అధికారికంగా జాతికి అంకితం (1973)
- డాక్టర్ డెంటన్ కూలీ నేతృత్వంలో తొలిసారి కృత్రిమ హృదయం ఏర్పాటు (1969)
- భావకవి అబ్బూరి రామకృష్ణారావు మరణం (1979)

జగన్ కోసం 313 రోజులు

చెరగని ఆ చిరునవ్వు చాలు... మాకూ ఒక ఆసరా ఉందనిపించడానికి!

రాజకీయ నేపథ్యం కలిగిన కుటుంబంలోనే ఉన్నప్పటికీ, రాజకీయాలపై నాకు పెద్దగా అవగాహన లేకున్నా సాటి స్త్రీగా జగన్‌గారి సతీమణి వై.ఎస్.భారతిగారి ఆవేదనను అర్థం చేసుకుని రాస్తున్నాను. ఆమె ఆవేదన ఏడు కోట్ల ఆంధ్రుల గుండెల్లో గూడుకట్టుకున్న ఆవేదన. పైకి చెప్పలేకపోయినా ప్రతి తెలుగువ్యక్తి గుండె చప్పుడు జగన్ నిర్దోషి అని చెప్పడమే చెబుతుంది. రాష్ట్రంలో ప్రతిఒక్కరికీ తెలుసు నిజమేమిటో. 'టార్గెట్ జగన్'గా ఉన్న ప్రత్యర్థులందరికీ తెలుసు వాస్తవమేమిటో! అన్ని పార్టీలూ కలిసి కుమ్మక్కై అడ్డదారుల్లో వ్యూహరచన చేసి మరీ జగన్‌ను అరెస్ట్ చేసిన వైనం, ఎలక్షన్ ప్రచారంలో ఉన్న జగన్‌ను హడావుడిగా అరెస్ట్ చేసిన వద్దతి ప్రతి కుటుంబానికీ తెలుసు. జగన్ అరెస్ట్‌లో పోలీసుల అత్యుత్సాహం చూస్తే, ఓ అంతర్జాతీయ నేరస్థుడినో, భయంకరమైన నరహంతకుడినో, ఒక ఉగ్రవాదినో అరెస్ట్ చేసినంత హడావుడి కనిపించింది!

ఓదార్పుయాత్రలో భాగంగా జగన్‌గారు కృష్ణాజిల్లా వలసపల్లి గ్రామం వచ్చారు. కేవలం ఆయనను చూడాలని పోరుపెట్టి మరీ నా భర్తతో వెళ్లాను. అనుకోకుండా ఆయన మాట్లాడుతున్న వేదికపైకి వెళ్లి నేను కూడా ఆయన పక్కనే నిలుచునే అవకాశం లభించింది. ఆనందంతో ఆయన్ను పలకరించడం కూడా మరిచి, ఆలాగే చూస్తుండిపోయాను. ఓదార్పుయాత్రలో ఆయన చూపిన ప్రేమ, ఆప్యాయతలు చూస్తే 'ఇంత చిన్నవయసులో అంత పరిణతి ఎలా సాధ్యం?' అనిపించింది. బహుశా చిన్నతనం నుండీ పెరిగిన పరిస్థితులు, తండ్రిగారి తీరు ఒంటబట్టించుకుని ఉండొచ్చు. చెరగని ఆ చిరునవ్వు చాలు మాకూ ఒక ఆసరా ఉందనిపించడానికి.

వైఎస్సార్ ఆకుంఠిత దీక్ష, కార్యనిర్వహణలో పట్టుదల... జగన్‌లో కొట్టొచ్చినట్టు కనిపిస్తాయి. అరెస్టయినా ఆయన ఆత్మస్థైర్యం నడలిపోలేదు. భార్యాబిడ్డలు, తల్లి, సోదరి కనబరిచిన మనోనిబ్బరం మెచ్చుకోకుండా ఉండలేం. నికానికి పైకి కనిపించకపోయినా వారు పడే వేదన హృదయమున్న ప్రతివ్యక్తినీ కదిలిస్తుంది. చేయని నేరానికి శిక్ష పొతిన కొడుకును తలుచుకుని విజయమ్మ, భర్తను దూరం చేసుకుని భారతిగారు, తండ్రిని దూరం చేసుకుని పిల్లలు శిక్ష అనుభవిస్తున్నారు. రాజ్యాంగ నియమం ప్రకారం 'స్వేచ్ఛగా జీవించే హక్కు' కూడా జగన్‌గారికి వర్తింపజేసేలా లేదు ఈ నాయకుల వాలకం. ఒక వ్యక్తిని అగౌరవపరచడం కూడా వ్యక్తి గౌరవానికి భంగం కలిగించినట్టే కదా. అయినా రూల్సూ, నియమ నిబంధనలు ఏం చెప్తే ఏం లాభం? అవి నక్షత్రమంగా అమలయితే కదా! భారతదేశంలో 'ఇంటిగ్రేటెడ్ జ్యుడీషియరీ' ఉందని గర్వించేవాళ్లం. ఇప్పుడు ఆ నమ్మకం కూడా లేదు. కానీ దేవుడు అన్నీ చూస్తున్నాడు. ఆయనే జగన్‌ను విడుదల చేస్తాడు. త్వరలో జగన్ కెరటంలా పైకి లేస్తారు. 2014 ఎన్నికల్లో వైఎస్సార్ సీపీయే గెలుస్తుందని అన్ని సర్వేలు చెబుతున్నాయి. ఎంతో మంది రాజకీయ విశ్లేషకులూ చెబుతున్నారు. ఇక, ఏం చేసి ఎవరు మాత్రం జగన్‌గారి గెలుపును ఆపగలరు?

భారతిగారి కన్నీటికి కరగని మనసంటూ ఉండదు. సామాన్యురాలినైన నన్నే కలంచర్లలా చేశాయి. తెలుగు ఆడపడుచులందరూ కలిసి పార్టీలకతీతంగా ఆమెకు బాసటనివ్వండి. ఆమె అనుభవిస్తున్న మానసిక క్షోభ నుంచి ఆమెను విముక్తురాలిని చేసేందుకు జగన్ విడుదల కోసం చేయి చేయి కలపండి. ఐది సాటి స్త్రీగా మన బాధ్యత. నేను రచయిత్రిని కాను. చాకచక్యంగా రాసి వైతన్యం కలిగించడేను. ఎంతో మంది మేధావులైన స్త్రీమూర్తులు ఉన్న రాష్ట్రం మనది. సాటి స్త్రీ పట్ల సానుభూతితో మనమేమైనా చేయగలమేమో ఆలోచించండి!

– దయాల శాంతికళ, బోగోలు, లింగపాలెం, వ.గో.

మా చిరునామా: జగన్ కోసం, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి,
రోడ్ నెం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-34. e-mail: yajagankosam@gmail.com

రామబాణాసనం

యోగ అంటే రెండింటి కలయిక.
భౌతికవాదాన్ని అధ్యాత్మికతతో
సమన్వయం చేయడమే యోగ.

మనలోని సూక్ష్మ ప్రపంచానికీ -
బయటి స్థూల ప్రపంచానికి మధ్యన చెలరేగే
ఘర్షణను నిరోధించగలగడమే యోగ!

ప్రపంచాన్ని మార్చాలి అనుకోవడమే రోగం,
తాను మారి ప్రపంచంలో జీవించడమే యోగం.
సృష్టిని మార్చడం అసాధ్యం,
నీ దృష్టిని మార్చుకుంటే చాలు.
ప్రపంచం చేత ఆడించబడే వాడు భోగి,
ప్రపంచాన్ని జయించేవారు యోగి!

చీరెల్లి చంద్రారెడ్డి
వశిష్ఠయోగ విద్యాకేంద్రం,
హైదరాబాద్

ఎలా చేయాలి?

- బోర్లా పడుకుని రెండు చేతులను శరీరానికి ఇరువైపులా వెల్లకిలా ఉండాలి.
- ఎడమకాలిని మోకాలి దగ్గర మడిచి కుడిచేతితో ఎడమకాలి మడమ భాగాన్ని పట్టుకోవాలి. అదే సమయంలో ఎడమ చేతిని ముందుకు సాచి ఫొటోలో చూపిన విధంగా ఉండాలి. ఈ స్థితిలో ఎడమచేయి ఎడమ కాలిని తాకుతూ ఉండాలి.
- ఇవ్వడు ఊపిరితిత్తుల నిండుగా శ్వాస తీసుకుని కుడిచేతిని ఎడమకాలుని పరస్పర వ్యతిరేక దిశలో లాగివట్టి ఉంచాలి.
- అదే సమయంలో ఎడమచేతిని, కుడికాలును, తలను వీలయినంత పైకి దేహాలి. ఈ స్థితిలో ఎడమచేయి, కుడికాలు, తల... గాల్లో తేలుతున్నట్లు ఉంటాయి, ఉదరభాగం మాత్రమే నేలను తాకి ఉంటుంది.
- ఈ స్థితిలో ఉండగలిగినంతసేపు ఉండి నిదానంగా శ్వాస వదులుతూ యథా స్థితికి రావాలి.
- ఆలాగే ఎడమచేతితో కుడికాలిని పట్టుకుని రూపా చేయాలి. చివరగా అమృతానందంలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ ఉదయం లేదా సాయంత్రం రోజుకు మూడు నుంచి ఐదుసార్లు ఈ ఆసనాన్ని సాధన చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

నోట్: అమృతాసనం అంటే వెల్లకిలా వడుకుని చేతులు శరీరానికి ఇరువైపులా సాచి, అరచేతులు ఆకాశాన్ని చూస్తున్నట్లు ఉండాలి. సాధారణంగా శ్వాస తీసుకుంటూ వదులుతూ దేహానికి విశ్రాంతిని వ్వడమే అమృతానందం. దీనినే శవాసనంగా వ్యవహరిస్తారు. పాదాలను భుజాలకు సమాంతరంగా ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి.

ఉపయోగాలేమిటి?

- ఈ ఆసనాన్ని సాధన చేయడం వలన శ్వాస సంబంధిత రోగాలు, గొంతు సమస్యలు నయమవుతాయి.
- చేతులతో కాళ్లను లాగివట్టి ఉంచడం వల్ల కాళ్లకు, చేతులకు బలం చేకూరుతుంది.
- మోకాళ్ల నొప్పులు తొలగుతాయి. భుజాలు శక్తిమంతం అవుతాయి.
- ఆర్థరైటిస్, థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవాళ్లకు చక్కటి ఉపశమనం ఉంటుంది.
- గుండె, అజీర్తి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు ఉన్నవాళ్లకు రక్తపి ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- మెన్నెముక నరాతరమవుతుంది(స్లిప్‌డిస్క్‌లుగా మారుతుంది), బ్యాక్ పెయిన్ వంటి మెన్నెముక సంబంధిత సమస్యలు తొలగిపోతాయి.
- పొత్తికడువు కండరాలు శక్తిమంతం అవుతాయి.
- గర్భాశయ సమస్యలు, రుతుక్రమ సమస్యలు తొలగుతాయి.

అందరూ చేయవచ్చా?

- స్పాండిలోసిస్ సమస్య ఉన్నవాళ్లు గురువు పర్యవేక్షణలో మాత్రమే చేయాలి.
- హెర్నియా సమస్య ఉన్నవాళ్లు చేయకూడదు.
- రుతుక్రమ సమయంలోనూ, గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు చేయకూడదు.
- మోకాళ్ల నొప్పులు తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు చేయకూడదు, కొద్దిపాటి అసౌకర్యం ఉన్నప్పుడు ఈ ఆసనం సాధన చేస్తే సమస్య తగ్గుతుంది.

మోడల్: ఎస్. దుర్గాహర్షిత, నేషనల్ యోగా చాంపియన్

పీడియాట్రిక్

పాప ఊపిరి ఆగేలా గుక్కపట్టి... నీలంగా మారుతోంది!

డాక్టర్ రమేశ్‌బాబు దాసరి
పీడియాట్రీషియన్,
స్టార్ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

మా అమ్మాయికి 12 నెలలు. ఐటీవల ఏడుస్తున్నప్పుడు తరచూ గుక్కపడుతోంది. అప్పుడు ముఖం నీలంగా మారడం, నల్లబడటం, సీరినపడటం జరుగుతోంది. మా డాక్టర్‌గారికి చూపిస్తే పర్వాలేదు అంటున్నారు. అయితే కొంతమంది స్నేహితులు ఇది ఫిట్స్‌లా మారుతుందని భయపెడుతున్నారు. మా పాప సమస్య ఏమిటి? వివరంగా చెప్పండి. – ధరణి, నెల్లూరు

మీరు చెప్పిన లక్షణాలను బట్టి చూస్తే మీ పాప ఎదుర్కొంటున్న సమస్యను 'బ్రెత్ హోల్డింగ్ స్పెల్స్'గా చెప్పవచ్చు. అంటే ఆసంకల్పితంగా కొద్ది క్షణాల పాటు ఊపిరి తీసుకోకుండా ఉండిపోవడం అన్న మాట. ఇది సాధారణంగా పిల్లల్లో కోపం / ఫ్రస్ట్రేషన్ / భయం / కొన్ని సందర్భాల్లో గాయపడటం వల్ల జరుగుతుంటుంది. ఇది చాలా సాధారణమైన సమస్య. ఆరునెలల నుంచి 18 నెలల లోపు పిల్లల్లో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి లక్షణం ఉన్న పిల్లలు పెద్దయ్యాక చాలా మొండిగా అవతారంటూ కొన్ని అపోహలున్నా, వాటికి శాస్త్రీయ ఆధారాలేమీ లేవు. కొందరు దీన్ని ఫిట్స్‌గా పొరబడుతుంటారు.

ఇది ఎందుకు వస్తుందనేది చెప్పడం కష్టమైనప్పటికీ రక్తహీనత ఉన్నవారిలో ఇది ఎక్కువ శాతం మందిలో కనిపిస్తుంది. బ్రెత్ హోల్డింగ్ స్పెల్స్‌లో... సింపుల్, సైనోటిక్, పాలిడ్, కాంప్లికేటెడ్ అని నాలుగు రకాలు ఉన్నాయి. మీరు చెప్పిన లక్షణాలను బట్టి చూస్తే మీ పాపకు వస్తున్నది సైనోటిక్ అనిపిస్తోంది. ఇక పాలిడ్ అనే రకంలో పిల్లలు పాలిపోయినట్లుగా అయిపోయి, స్పృహ తప్పిపోతారు. ఇటువంటి పిల్లల్లో ఒకసారి ఈసీజీ, ఈఈజీ తీయించడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే తీవ్రమైన కారణాలు ఏమైనా ఉంటే అవి బయటపడే అవకాశం ఉంది. పాపలో ఈ ధోరణి కనిపించినప్పుడు కుటుంబసభ్యులంతా తీవ్రమైన అందోళనకు గురవుతారు కాబట్టి వాళ్లకు ధైర్యం చెప్పడమే మొదటి అవసరం. చాలా కొద్దిమందిలో మాత్రం ఐరన్ ఇవ్వడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. పిల్లలూ, తల్లిదండ్రుల మధ్య ప్రేమాభిమానాలు బలపడినకొద్దీ ఈ లక్షణం క్రమంగా తగ్గిపోతుంది. పైన పేర్కొన్న వర్గాలకు కూడా ఏమైనా తీవ్రమైన సమస్య ఉందేమో అన్నది తెలుసుకోడానికి మాత్రమే అని గ్రహించి చేయించుకోండి. ఈ విషయంలో అందోళన పడాల్సిందేమీ లేదని గ్రహించి... అవసరమైనప్పుడు మీ పిల్లల డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తూ ఉంటే చాలు.

స్పోర్ట్స్ & ఫిట్‌నెస్

బరువు తగ్గడానికి సైక్లింగ్ ఓకే...

డాక్టర్ భక్తియార్ చౌదరి
స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్,
ఫిట్‌నెస్ నిపుణుడు, హైదరాబాద్

నేను బరువు తగ్గించుకోడానికి సైక్లింగ్ వ్యాయామం ఎంచుకున్నాను. దీని వల్ల ఉపయోగాలు చెప్పండి.
– సుధాకర్, వరంగల్

బరువు తగ్గించుకోడానికి సైక్లింగ్ ఉపయోగకరమైన వ్యాయామం. దీనివల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వాటిలో కొన్ని...

- మీరు మీ క్యాలరీలను సైక్లింగ్ ద్వారా బర్న్ చేయడం వల్ల కొవ్వును తేలిగ్గా వదిలించుకోగలరు. ఇది మీరు కోరుకున్నట్లుగా బరువు తగ్గించుకోవడానికి, ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకోడానికి ఏకాలంలో ఉపయోగపడుతుంది.
- ఇది చాలా చవకగా లభ్యమయ్యే వ్యాయామం.
- ఇది కాలి కండరాల్లో ప్రధానమైన క్వాడ్రిసెప్స్ (తొడ కండరాలు), గ్లూటీ (పిరుదు కండరాలు), హ్యామ్‌స్ట్రింగ్స్ (తుంటిభాగంలోని తొడకండరాలు), కాఫ్ (పిక్కలు) మజిల్స్ బలాన్ని పెంచుతుంది. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం కూడా పెరుగుతుంది. అలాగే హృత్తి శరీర సామర్థ్యాన్ని (ఓవరాల్ ఎండ్యూరెన్స్) సైక్లింగ్ పెంచుతుంది.
- ఇతరత్రా కారణాల వల్ల మోకాళ్లపై బరువు పడటానికి వీల్లేని వారు ప్రత్యామ్నాయ వ్యాయామంగా సైక్లింగ్‌ను ఎంచుకోవచ్చు.
- దీనికి ప్రత్యేకంగా శిక్షణ పొందాల్సిన అవసరం లేదు. ఇవీ సైక్లింగ్‌తో ఉండే కొన్ని ఉపయోగాలు.

ఇక మీరు ఎంత బరువు కోల్పోతారు, ఎంత కొవ్వును కరిగించుకోగలుగుతారు అన్న విషయం మీరు ఎంతసేపు సైక్లింగ్ చేస్తారనే అంశంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ సందర్భంగా ఒక అధ్యయన ఫలితం చెప్పాలనుకుంటున్నాను. రోజూ పది కిలోమీటర్ల లోపు లేదా అంతకంటే దగ్గరలో ఆఫీసులు ఉన్నవారిలో మూడో వంతు మంది కార్లకు బదులు సైకిళ్లను వాడటం మొదలుపెడితే ఐదుదున్న గుండె జబ్బుల్లో 10 శాతం తప్పక తగ్గుతాయి.

సెలస్టిమెంట్

మేషం	వృషభం	మిథునం	కర్కాటకం	సింహం	కన్య	తుల	వృశ్చికం	ధనుస్సు	మకరం	కుంభం	మీనం
ఆర్థిక వ్యవహారాలు సంతృప్తినిస్తాయి. ఆస్థిపై ధనలాభం. ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. సంఘంలో గౌరవం. కీలక నిర్ణయాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఎదురు రుణం. పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	క్రమాదిర్యం. మంచో ఖార్యం. ఆర్థిక వరిస్థితి కొంత నిరాశ కలిగిస్తుంది. ఆరోగ్య భంగం. బంధువులు, మిత్రుల నుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. గురుదీరంగం, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	ఉద్యోగయత్నాలు ముందుకు సాగవు. ధనవ్యయం. క్రమ పెరుగుతుంది. నమ్మినవాళ్లతో మాటపడవలసివస్తుంది. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వ్యయప్రయాసలు. నీరంతరం, వశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	ఆశ్చర్యకరమైన సంఘటనలు. వీలుపైన వస్తువులు నమకూర్చుకుంటారు. వృత్తి, వ్యాపారంలో బంధువులను కలుసుకుంటారు. వాహనయోగం. ఆపదర్భ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	వరిచయాలు పెరుగుతాయి. రాదలసిన సొమ్ము అందుతుంది. ఉద్యోగయత్నాలు సానుకూలం. సంఘంలో గౌరవం. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	మిత్రులతో వివాదాలు. ధనవ్యయం. పనులు వాయిదా వేస్తారు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలో ఒత్తిడులు. క్రమాదిర్యం. బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. నలువ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	మిత్రులతో వివాదాలు. ధన వ్యయం. పనులు వాయిదా వేస్తారు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. ఆరోగ్యభంగం. మనవు రంగు, వశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	నమ్మకంతోనే ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. ఆర్థిక వరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. దూరపు బంధువులను కలుసుకుంటారు. వ్యవహారాలలో విజయం. కుటవార్తలు. బంగారు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	క్రమ పెరుగుతుంది. కొన్ని కార్యక్రమాలు వాయిదా వేస్తారు. ఆత్మీయులతో స్వల్ప వివాదాలు. ఆరోగ్య భంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరుత్సాహపరుస్తాయి. తెలువ రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	కొత్త కార్యక్రమాలు మేనత్తారు. బంధువుల నుంచి ఆహ్వానాలు. ఉద్యోగ యత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. విరివాల మిత్రుల కలయిక. విందువినోదాలు. ఎరుపు రంగు, వశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	సేవాకార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. పాతమిత్రులను కలుసుకుంటారు. ఆర్థిక వరిస్థితి కొంత ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. ఆరోగ్యభంగం. క్రమ పెరుగుతుంది. వైవదర్శనాలు. మనువురంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	ఆత్మీకరమైన నమూనారం. విందువినోదాలు. ప్రముఖులతో వరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవం. ముఖ్య నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ఉద్యోగయోగం. తెలువు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంబట్ల సుబ్బారావు

చిట్టి కథ

స్వలోపాల మాటేమిటి?

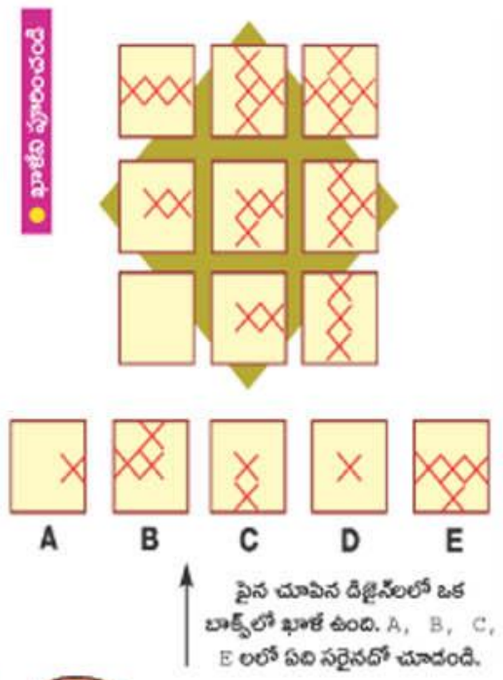
తమ లోపాలు తెలుసు కొనక ఇతరులకు జ్ఞానబోధచేయడం ప్రమాదకరం. ఎవ్వరూ ఎక్కువ కాలం నమ్మరు. ఆ సంగతి కప్పకి ఆలస్యంగా తెలిసి బాధపడింది. ఒక సారి ఒక పెద్ద కప్ప నీటిలో నుంచి బయటికి వచ్చి చెట్టు దగ్గర ఆగింది. ఆటుగా పోతున్న చిన్న జంతువులన్నింటినీ పిలిచి తాను వైద్యుడనని, మీమీ ఆనారోగ్యాలకు మంచివైద్యం చేస్తానని చెప్పడం మొదలు పెట్టింది. అది చెప్పే మాటలకు పెద్ద జంతువులు కూడా వచ్చి చేరి వింటున్నాయి. చాలా తెలివి గా వాటికి తాను నిజంగానే వైద్యుడ నని, ఎన్నో మందులు, మంత్రాలు తెలుసునని చెబుతుండ డం అందరినీ ఆశ్చర్యపుచ్చింది. ఇదంతా నిజమేనని కున్నాయి.

ఆంతలో ఆటుగా వచ్చిన ఒక నక్క ఒక్కక్షణం కప్ప ఉపన్యాసం వింది. ఇది అందరినీ బోల్తా కొట్టిస్తోందని గ్రహించి ముందుకు వచ్చింది. ''అవును మిత్రమా నువ్వు చెవుతున్నది బాగానే ఉంది. మరి నీ ఘోరమైన కంకధ్వని, నీ శరీరం ముడతల నుంచి నిన్ను నువ్వు బాగు చేసుకోలేకుండా మా రోగాలు ఏం బాగుచేస్తావు?'' అని ప్రశ్నించింది. అప్పటికిగాని మిగతా చిన్న పెద్ద జంతువులకు కప్పగారు కథలు చెబుతున్న సంగతి అర్థం కాలేదు. అంతే వెంటనే అన్నీ తమ దారిన తాము వెళ్లాయి. ''ముందు నీ సంగతి చూసుకో. తర్వాత ఇతరులకు చేద్దువుగానీ'' అని నక్క కప్పని తోకతో కొట్టి మరీ వెళ్లింది.

మెదడుకు మేత

రాజు పద్మాలుగో అంతస్తులో ఉంటాడు. అతను ప్రతిరోజూ ఉదయం ఫస్ట్‌ఫ్లోర్‌కి ఎలివేటర్‌లో లగి ఆఫీస్ వెళుతుంటాడు. సాయంత్రం తిరిగి వచ్చినపుడు వర్షం వస్తేనో లేదా ఎలివేటర్‌లో ఇంకా ఎవరైనా ఉంటేనో అతను పద్మాలుగో అంతస్తుకి ఉన్నగా వెళతాడు. లేకుంటే ఏడవ ఫ్లోర్‌కి వెళ్లి ఆ పై ఏడు అంతస్తుల మెట్లు ఎక్కి వెళతాడు.
ఆలా ఎందుకు చేస్తాడు?

ఖాళీని పూరించండి



పైన చూపిన డిజైన్‌లలో ఒక బాక్స్‌లో ఖాళీ ఉంది. A, B, C, D E లలో ఏది సరైనదో చూడండి.

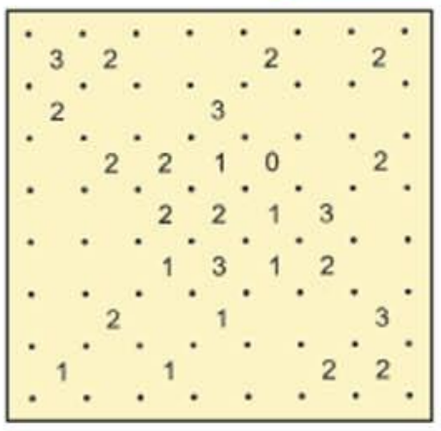
5	3	8
4	9	13

2	7	9
3	1	4

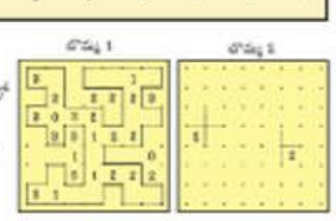
3	6	9
7	1	

కాస్త లాజిక్‌లగా ఆలోచించి ఈ పజిల్‌ను పూరించండి.

అంకె చింకులు



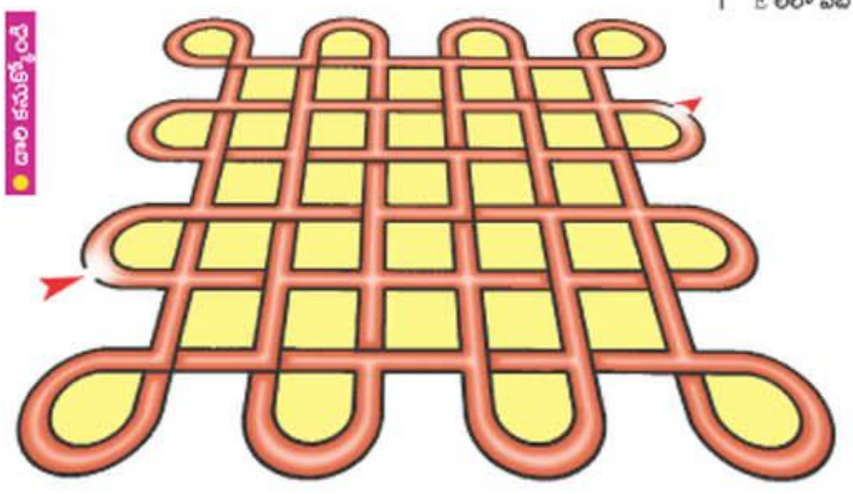
నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1 లో చూపిన విధంగా అంతె చుట్టుపున్న చుట్టుల్ని నిలువు లేదా అడ్డు గీతలతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే లూపులో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2 లో చూపించిన విధంగా క్రాస్ చేయడం లేదా కాళ్లుగా వెళ్లడం చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గదుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు. అయితే నున్న చుట్టూ గీతలు గీయకూడదు.
ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



సూక్తి

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. ఇది వేదవ్యాసుడు చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

దారి కనుక్కోండి



పిల్లలూ...

ఈ పజిల్‌లో ఖాళీలో ఉండవలసిన అక్షరం ఏమిటో రాయండి.

మీకు తెలుసా?

కొవ్వొత్తి మంటలో మర్మం ఏమిటి?

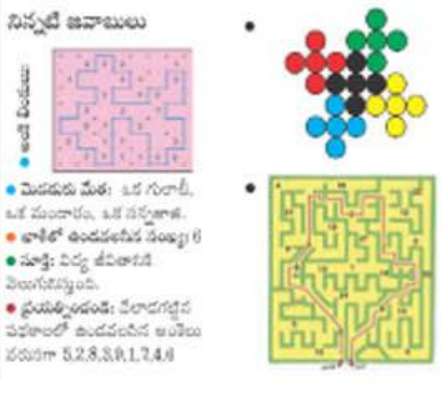
కొవ్వొత్తిని నిటారుగా పట్టుకున్నా, తలకిందులుగా పట్టుకున్నా మంట పైకే వస్తుంది. మంటలు పైకి ఎగిసిపడడానికి కారణం ఒక విధంగా గాలే. మంట మండుతున్నప్పుడు అది తన చుట్టూ ఉన్న గాలిపొరలను వేడెక్కిస్తుంది. దాంతో ఆ గాలి సాంద్రత తగ్గుతుంది. ఆవుడు తేలికైన గాలి ఆక్కుడి నుంది వేగంగా నిలువుగా పైకి పోతుంది. అందువల్ల మంట చుట్టూ ఉన్న ప్రదేశంలో వీడనం తగ్గుతుంది. వీడనం తక్కువగా ఉన్న ఆ ప్రదేశంలోకి దూరాన ఉండే చల్లని గాలి వచ్చి చేరుతుంది. వేడెక్కి పైకి పోయే గాలి వేగం, దూరం నుంది మంటపైవు వచ్చే గాలి వేగం కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇదంతా నిరంతరం జరుగుతూ మంట చుట్టూ ఉన్న గాలులు వేగంగా పైకి పోతుండడంవల్ల వాటితోపాటే మంట ఎప్పుడూ పైకే లేస్తుంది.

కాసుకో సుడోకు

4	2	5		1	8 9	7	4	1
			5	4				3
1 6	4	2	1		5	4	7	2
		7				3		9
2 9		1	2 6	8 3	7	6	2	7

నిబంధనలు: ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అక్షరం, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఏ అంకెను ఒకసారి మాత్రమే రాయాలి. ప్రతి 3x3 చదరంలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబులు



- మెదడుకు మేత: ఒక గుంపే, ఒక మందారం, ఒక నక్షత్రాశి.
- ఖాళీలో ఉండవలసిన సంఖ్యలు 6
- సూక్తి: విద్య లేనివాడి వెలుగునివ్వలేని.
- ప్రయత్నించండి: వేలాడుతున్న చిహ్నంలో ఉండవలసిన అంకెలు వరుసగా 5,2,8,3,9,1,7,4,6

సత్కార్యాలే దైవకార్యాలు...

దైవాలజీ

''భక్తి, జ్ఞానం, వైరాగ్యం తదితరాలను గురించి ఆలోచించడానికి, అనుసరించడానికి తగిన సమయం లిక్కడం లేదనేది అన్నివైపులా వినిపిస్తున్న మాట. ఇలాంటి వేళలో భక్తితో మెలగడం ఎలా సాధ్యమవుతుంది? సమాజంలోని అశాంతి, అభద్రతలు ఎలా తొలగుతాయి... తదితర సందేహాలకు విశాఖపట్నం శ్రీ శారదాపీఠాధిపతి స్వరూపానందేంద్ర సరస్వతి మహాస్వామి 'సాక్షి'కి ఇచ్చిన ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూ ఇది.

■ దైవం ఎక్కడ ఉంటాడు?

''దైవం ఎక్కడో ఉంటాడనుకోవడం, సరికాదు. మనం చేసే మంచికార్యాలే దైవస్వరూపాలు. మనం చేయాల్సిన పనులు, మోయవలసిన బాధ్యతలు నీతి నిజాయితీలతో నిర్వహించడమే సనాతన ధర్మం. భగవద్గీతయినా, రామాయణ భారతాలయినా చెప్పేదిదే''

■ ఈ స్వీడు యుగంలో భక్తి ఎలా సాధ్యపడుతుంది?

ఇది స్వీడుయుగం అనే మాట తిరుగులేనిది. అంతమాత్రాన ధార్మికజీవనాన్ని సాగించలేమంటూ చేతులెత్తేయడంలో అర్థంలేదు. మనం అనుష్ఠించాల్సిన కర్మలను సకారాత్మకంగా పూర్తిచేయడానికి మించిన పూజావిధానం ఏముంటుంది? ప్రపంచీకరణ నేపథ్యంలో మానవాతీత శక్తిపై ఒట్టిడి పెరిగిపోతోందంటూ ఎందరో అనునిత్యమూ వాపోతుంటారు. ఇలాంటి వారికి మేము చెప్పేది ఒక్కటే... చేయాల్సిన పనులు చిత్తశుద్ధితో చేయడమే భక్తిగా భావించాలి.

■ ధర్మపరిరక్షణతో మెలగడం ఎలా అలవడుతుంది?

గృహమే సంస్కారకేంద్రం. ఈ కలియుగంలో అది గతి తప్పుతుండటం వల్లనే ఎన్నో చిక్కులు పాడుకూపుతున్నాయి. అలా కాకుండా ఉండాలంటే... తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు సంస్కారాలను అందివ్వాల్సి ఉంటుంది. ప్రేమబంధాలతో ఇంటిని నూతన శోభ చేకూర్చాల్సిన ధర్మం పిల్లలపై ఉంటుంది. ఇవ్వటికీ భారతీయ యువతకు కొలువులు ఇవ్వడానికి విదేశీయులు ఆత్రపడుతున్నారంటే మన ధర్మవర్తనే ఇందుకు హేతువు.

■ అవిద్య అంటే ఏమిటి? దాని వల్ల అనర్థాలేమిటి?

'అవిద్య అంటే మన మూలాలను మనం మరచిపోవడమే. మన రామాయణ భారతాలను, భాగవతాన్ని మన భగవద్గీతను విస్మరించడమే. వాటిని ప్రతిమస్థితి ఆకళింపు చేసుకునే స్థితి వస్తే నవభారతం కచ్చితంగా నిర్మాణమవుతుంది. మనిషి మనసు ప్రేమనిలయమవుతుంది. హృదయం విశాలమవుతుంది.

■ ప్రపంచం సుభిక్షంగా మారాలంటే..?

ఏ మతం చెప్పినా మంచే చెబుతుంది. చెడు చెప్పే మతం లేనే లేదు. అయితే ఇదంతా అర్థం చేసుకోవడానికి విశ్వజనీనమైన ధార్మికజీవనాన్ని మనమంతా అలవాటు చేసుకోవాలి. అలా చేసుకున్ననాడు ప్రపంచమంతా నందనవనమవుతుంది. విశ్వజనీనమైన భారతీయధర్మాన్ని పాటించిననాడు అనాథాశ్రమాలుండవు, ఆకలి చావులుండవు, సమత, మమతలు సాకారమవుతాయి. ప్రాణికోటివట్ల ప్రేమతో మనుగుకోవాలని చెప్పే ధర్మాన్ని ప్రవర్తిల్లజేసేలా విద్యావేత్తలు, మేధావులు, యువత అంతా కృషి చేసిననాడే ఇది సాధ్యమవుతుంది. అలా చేసినవాడు అందరూ వచ్చగా వదికాలాలపాటు విరాజిల్లగలరు.

– దా. చింతకింది శ్రీనివాసరావు,
విశాఖపట్నం

sakhi.daivology@gmail.com

పాత వస్తువులతో కొత్త అలంకరణలు

ఇంటిని అందంగా అలంకరించడం ఆరుపై నాలుగు కళ్లో ఉందో లేదో కానీ ఇది నిజంగా గొప్ప కళ. గుడ్ హౌస్ కీపింగ్ అందరికీ సాధ్యమయ్యేది కాదు. అందుకే కొన్ని లోగిళ్లు మాత్రమే కొరా ఆనిపించేటట్లు ఉంటాయి. ఆలాంటిదే ఈ ఇల్లు.

ఈ ఫొటోలో కనిపించే కార్నర్ స్టాండ్‌లో హస్తకళా వనితనం కనిపిస్తుంది. దీనిని మార్కెట్‌లో కొనాలంటే రెండు- మూడు వేలవుతుంది. దీనిని ఎక్కడ కొన్నారంటే, 'ఇదో తరహా రీసైక్లింగ్' అన్నారు చిల్లి సీతాదేవి. దూడిపోయిన మంచం కాళ్లు రెండు, చిరిగిపోయిన కుర్చీ కాలు ఒకటి. ఈ మూడూ కలిస్తే ముచ్చటైన కార్నర్ స్టాండ్ తయారైంది. ఈ మూడు కాళ్లకు ఇత్తడి రేకులు చుట్టి, అక్కడక్కడ మేకులు కొట్టి ఇలా రూపొందించారు. ఆకులు, తీగలు కూడా వేరే ఫర్నిచర్‌లో చిడిపాగాలే. కార్నర్ స్టాండ్ మధ్యలో ల్యాంప్ స్టాండ్ చేయించిన విధానం చూస్తే క్రియేటివిటీ ఉండాలే కానీ అలంకరణకు ఏదీ అనర్థం కాదనిపిస్తుంది. మరో ప్రదేశంలో... స్టాండ్‌కు బేస్‌గా రెండు మెట్లుగా పాత స్టూళ్లను సపోర్ట్ చేశారు. వీటి మధ్యలో ఆర్టిఫీషియల్ ఫ్లవర్స్‌తో చేసిన పాట్. అందులోనూ పాట్ ఎక్కడుందో తెలియనంత నైపుణ్యంగా అమరికతో ఫ్లవర్ అరేంజ్‌మెంట్. పాతవై పోయిన ఫ్లవర్ వాజ్‌కి రంగులు వేసి వంటగదిలో అమర్చారు. దీనికోసం ఎక్కువ శ్రమించిందేమీ లేదు, ఉన్నదంతా ఆసక్తి మాత్రమే. చీరి ఇంట్లో ఏ వైపు చూసినా ఇలాంటి కొత్తదనమే. వేలాది రూపాయల నగదు పెట్టి కొన్న ఆర్టిఫీస్‌లేవీ ఇంట్లో లేవు. అన్నీ సీతాదేవి డిజైన్ చేసుకున్నవే. ఏ రెండురో ఇలా ఏకరూపంగా కనిపించకుండా డెకరేషన్ మార్చడం వల్ల కూడా ఇల్లు రోజూ కొత్తగా కనిపిస్తుంది. చిరిగిపోయిన కొయ్య ముక్క కనిపించినా, వాడని పాత పాత్రలను చూసినా వాటిని ఎలా అమరిస్తే అందం వస్తుందా అనే సాగుతాయి ఆమె ఆలోచనలు. ఇది తనకు సంతృప్తినిచ్చే వ్యాపకం అంటారామె. సృజనాత్మకత ఉంటే దేనినైనా అద్భుతంగా ప్రజెంట్ చేయవచ్చు. ఆలోచనలు ఎవరి సొంతమూ కాదు. ఏ ఇద్దరి ఆలోచనలూ ఒక మూసలో సాగవు. కాబట్టి ఇలా డిజైన్ చేసుకున్న ఆర్టికల్స్‌లు చేసుకోవడం ఈజీ అంటున్నారు యానిక్.

ఇంటిగోడుగా

sakhi.interiors@gmail.com

శక్తీ మాదే, యుక్తీ మాదే...

యువత అంటే... ఫన్, లవింగ్, ఎంజాయ్‌మెంట్ మాత్రమే అనుకుంటే పొరపాటు. యువత అంటే... శక్తి, బలం, ఫైర్, కరేజ్, ప్యాషన్, స్పిరిట్, క్రియేటివిటీ, ఉత్సాహం... ఇంకా ఎన్నో. దేనినైనా నిర్మించడమూ, పునర్నిర్మించడమూ వారికే సాధ్యం. 'ఎన్నో విజయాలు సాధించే సత్తా ఉన్న ఒక శక్తి' గా యువత తమను తాము అర్థం చేసుకోవాలి. యువత అంటే ఏమిటి... అని ప్రశ్నిస్తే ఎందరో విద్యార్థులు వారి అభిప్రాయాలను చంపారు. అందులో కొన్ని....

Yఅగ్రావేదం

ఉత్సాహం, ప్యాషన్, జీల్, సంస్కృతి సంప్రదాయాలు... చాలా అంశాలను అర్థం చేసుకునే వయసు యువతది. ఎన్నో కలలు కని అవి ఫలించడానికి ప్రయత్నిస్తుండే వయసు ఇదే.
– స్నేహ, ఇంజినీరింగ్, వాసవి కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజినీరింగ్, హైదరాబాద్

సోషల్ సర్వీస్ చేయగలిగే శక్తి ఉన్న దశ. పేరెంట్స్‌ని గౌరవించేవారు, అందరినీ గౌరవిస్తారు. అందువల్ల ముందు పేరెంట్స్‌ని గౌరవించడం నేర్చుకోవాలి.
– వి.ఎన్.ఎస్. వణీంద్ర, బి.టెక్, సెకండ్ ఇయర్, సిద్ధార్థ ఇంజినీరింగ్ కాలేజ్, విజయవాడ

యువత చాలా పవర్‌ఫుల్. యువత తలచుకుంటే సాధించలేనిది లేదు. యువత ఒక లక్ష్యాన్ని పెట్టుకుని దాని కోసం శ్రమిస్తే, అది వాళ్ల భవిష్యత్తుకే కాదు దేశభవిష్యత్తుకి కూడా ఉపయోగం.
– కె.మనోజ్‌కుమార్, ఇంజినీరింగ్ తృతీయ సంవత్సరం, సిద్ధార్థ ఇంజినీరింగ్ కాలేజ్, విజయవాడ

యువత అంటే ఆలోచనలో మార్పు తీసుకురాగల శక్తి ఉన్న వయసు. సమాజంలో మార్పు తీసుకురాగల శక్తి యువతకే ఉంది.
– శాంత్, శ్రీచైతన్య జూనియర్ కళాశాల, హైదరాబాద్

ఆలోచనలు ఉరకలు వేస్తూ, ఆచరణలో పెట్టడానికి ఉవ్విళ్లూరే వయసు యువతది. ఎన్ని అడ్డంకులు వచ్చినా, వాటిని అధిగమించి, విజయం సాధించడానికే ప్రయత్నం చేస్తుంటారు.
– సాయికృష్ణ, సెయింట్ మేరీస్ కాలేజ్, హైదరాబాద్

నలుపురంగు దుశ్శకునం కావచ్చు, కాని ప్రతి బ్లాక్ బోర్డు... విద్యార్థి భవిష్యత్తును అందంగా తీర్చిదిద్దుతుంది.
– ఎ.పి.జె.అబ్దుల్‌కలామ్, భారత మాజీ రాష్ట్రపతి

ఇది ఎంతో సృజనాత్మకతతో ఉండే వయసు. సరికొత్త ఆలోచనలతో, కేవలం శాస్త్ర, కళా రంగాలలో మాత్రమే కాకుండా, కెరీర్‌ను కూడా కొత్తగా ప్లాన్ చేసుకునేదే యువత.
– గుణవతి భోజని, సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ కాలేజ్, హైదరాబాద్

యువత అంటే భయంలేకుండా, ప్రతిదానినీ ధైర్యంగా చేసే శక్తి ఉన్నవారని అర్థం. ప్రపంచం నిండా ఉన్న అవకాశాలను అందిపుచ్చుకుంటూ, ఎన్నో మార్పులను తీసుకురాగల శక్తి యువతది.
– విష్ణుశ్రేన్, బి.ఇ. సెకండ్ ఇయర్, బిట్స్, పిలానీ.

యువత అంటే ఒకే సమయంలో బలంగాను, బలహీనంగాను ఉండేస్థితి. తల్లిదండ్రులు, స్నేహితులు, గురువులు యువతను సన్మార్గం నడిపిస్తే వారి శక్తి ఏమిటో నిరూపించుకుంటారు.
– ఇ. సైని, బి.టెక్ మూడవ సంవత్సరం, సిద్ధార్థ ఇంజినీరింగ్ కాలేజ్, విజయవాడ

యువత అంటే రెండు వైపులా వదును ఉన్న కత్తి. వారిలో ఉన్న శక్తితో దేనినైనా నిర్మించగలరు, దేశాన్ని నిర్మించగలదు, ఆదే సమయంలో నాశనమూ చేయగలదు.
– వంశీకృష్ణ, నారాయణ కళాశాల, హైదరాబాద్

యువత అంటే ఆజ్ఞానం, అవివేకం, ఆవేశం మూడూ కలిసినవి. యువత తలచుకుంటే ఏదైనా చేయగలదు, 'నిర్భయ' చిన్నయంలో చట్టాన్ని మార్చేలా చేయగలిగారు.
– హిమజ, ఇంటర్మీడియట్, నారాయణ కాలేజ్, హైదరాబాద్

సెల్‌ఫోన్‌లు, చాటింగ్‌లు అంటూ సమయాన్ని వృథా చేసుకుంటోంది యువత. లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుంటే ఏదైనా సాధించగల శక్తి యువతది. – సిహెచ్.వి.రామకృష్ణ, సిద్ధార్థ కాలేజ్, విజయవాడ

sakhi.youngvedam@gmail.com

ARTఇజం

లండన్‌లో తండా డిజైనర్‌వేర్

'సత్యవతి' అంటూ లక్ష్మి మనకు పరిచయం చేసిన వ్యక్తి ఎవరో కాదు ఆస్కార్ నాగేశ్వరరావు పెద్దకూతురు. తండాల్లో ఉన్న మహిళల తీరొనోపాదిని అభివృద్ధి చేయడానికి అప్పట్లో అమె శ్రమ చేశారు. అందులో భాగంగానే ఎల్లమ్మతండాలోని మహిళలను డిజైనర్‌వేర్ రంగంలోకి దించారు.

ఇరవైపిళ్లక్రితం ఓ తండా అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో ఆయాగా పనిచేసిన లక్ష్మి ఈ రోజు దేశ, విదేశాల్లో డిజైనర్‌వేర్ సేల్ చేస్తోంది. రంగారెడ్డి జిల్లా మంచాల మండలం ఎల్లమ్మ తండాకు చెందిన లక్ష్మి విజయం వెనుక ఉన్న విశేషాలు ఆమె మాటల్లో...

మగవాళ్ళు కూడా...

ఎగ్జిబిషన్‌లో పాల్గొనడానికి లెండ్రేళ్ల క్రితం లండన్ వెళ్లాను. నాతోపాటు మరో నలుగురు మహిళలు వచ్చారు. మేమంతా ఎగ్జిబిషన్‌కి లంబాడా డ్రస్సులు వేసుకుని వెళ్లాం. మేం తయారుచేసిన బ్లౌజ్‌పీసులు, పాచ్‌లు, హ్యాండ్‌బ్యాగులు.. స్టాల్స్‌లో పెట్టి కూర్చునుండేవాళ్లం. కొందరైతే మా గాజుల్ని, జడలకు పెట్టుకునే అలంకారాలను చూసి, వీటిని కూడా అమ్ముతారా అనేవారు... మగవాళ్లు కూడా..! అని ఈ రంగంలోకి అడుగుపెట్టిన తొలిరోజులను గుర్తుచేసుకున్నారు లక్ష్మి.

అమె మ్యామే...

నేను అంగన్‌వాడీలో పిల్లలకు అన్నం తినిపిస్తుంటే ఒక సారొచ్చిండు. ఐడసార్ అని ఫుడ్ ఐస్పెక్షన్ ఆఫీసరు. నేను అప్పట్లో మా లంబాడా డ్రస్సు వేసుకునేదాన్ని. ఒకరోజు ఆ సారు నా దగ్గరొచ్చి 'ఈ డ్రస్సు ఎవరు కుట్టారు?' అని అడిగారు. నేనే కుట్టుకున్నానని చెపితే నమ్మలేదు. మా ఇండ్లల్లో పెండ్లి సమయానికి ఈ డ్రస్సు కుట్టడం రావాలి. లేదంటే అది పెద్ద తప్పు... అనేవరికి మారు మాట్లాడకుండా వెళ్లిపోయాడు. మూడు రోజుల తర్వాత సత్యవతి అని ఒక మేడమ్‌ని తీసుకుని వచ్చాడు. అమె తండాలోని తోటి మహిళలందరినీ తీసుకురమ్మంది. మేము వేసుకునే డ్రస్సుల మాదిరి వర్క్ చేసి వట్టజాల్లో అమ్మితే బోలెడు డబ్బులొస్తాయని చెప్పింది అమె. మర్నాడు... కొత్తగరం కుట్టు నేర్చే టీచర్ అని చెప్పి ఇంటరాములను తీసుకొచ్చింది. అమె మూడునెలలపాటు రకరకాల కుట్లు, అల్లికలు నేర్పించింది. మేం వాడే పూసలు, గవ్వలు, రాళ్లు, అద్దాలనే అన్నింటికీ వాడింది. అవి ఎక్కడ ఆమ్మాలో కూడా చెప్పింది. అ తర్వాత విజయలక్ష్మి మేడమ్ అని మాకు చాలా అండగా నిలబడ్డారు...'' అంటూ వివరించింది లక్ష్మి.

నివేతాల్లో తమ్ముకాలు...

మొదట్లో వీరు తయారుచేసిన వస్త్రాలు హైదరాబాద్, ముంబై, కోలకతా, చెన్నై నగరాల్లోని ఎగ్జిబిషన్లలో అమ్మారు. లక్ష్మి కొన్ని నెల్రపంద నంచాల నహకారంతో ఇరాన్ వెళ్లింది. తర్వాత లండన్ వెళ్లింది. ప్రస్తుతం తండాలో తోటిమహిళలతో రకరకాల కుట్లు, అల్లికలు చేయిస్తోంది. ఎగ్జిబిషన్‌లో అమ్మడానికి సరిపడా మెటీరియల్ రెడీ అయ్యాక దేశం నలుమూలల నుంచి వచ్చిన ఆర్డ్యానాలలో తనకు ఎక్కడ నచ్చితే అక్కడికి వెళ్లడానికి ఏర్పాటు చేసుకుంటోంది.

– భువనేశ్వరి

sakhi.artizm@gmail.com

Yఅగ్రావేదం

నేడు సిమ్రాన్ బర్త్‌డే

||మేఘమై||

చిత్రం : నువ్వు వస్తావని (2000)
రచన : పోతుల రవికిరణ్
సంగీతం : ఎస్.ఎ.రాజకుమార్
గానం : రాజేష్, సుజాత

పల్లవి :
అతడు: మేఘమై నేను వచ్చాను
మెరుపులో నిన్ను వెతికాను (2)
ఎవరితో కలవనే వంచను
ఎన్నటికి నిన్ను వీడెదను
ఓ ప్రియా... ఆ... ఓ ప్రియా... ఆ...
||మేఘమై||

చరణం : 1
అ: నిన్ను వలచి అన్ని మరచి కలతపడి నిలుచున్నా
నిన్ను తలచి కనులు తెరచి కలలోనే ఉన్నా
ఆమె: పాటే నీ చిన్నది మాటే రాకున్నది
వీరే ధ్యానన్నది ఏదీ లేకున్నది
ఓ ప్రియా... ఆ... ఓ ప్రియా... ఆ... ||మేఘమై||

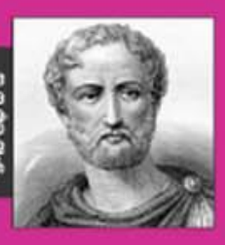
చరణం : 2
అ: నినుచూడని కనులేనని కలవరించే హృదయం
నిను వీడని నీ నీడలా సాగింది బంధం
ఆ: ప్రేమ బాధన్నది ఎంత తీయనైనది
ఎండమావన్నది సెలయేరైనది
ఓ ప్రియా... ఆ... ఓ ప్రియా... ఆ...

సిమ్రాన్ ఏప్రిల్ 4, 1976 ముంబైలో జన్మించారు. తల్లిదండ్రులు కారద, ఆశోక్ నావల్. ముంబైలో బి.కాం వరకు చదివారు. 1995లో 'ననమ్ హర్‌దై' అనే హిందీ చిత్రం ద్వారా సినీపరిశ్రమలో అడుగుపెట్టారు. హిందీ, మలయాళం, తమిళం, కన్నడ చిత్రాలలో నటించిన తర్వాత తెలుగులో మొదటిసారిగా అబ్బాయిగారి పెళ్లి (1997) లో నటించారు. దాదాపు తెలుగులో అందరి అగ్రహీరోల సరసన కథానాయికగా నటించారు. అన్ని భాషలలో కలిపి సుమారు 80 చిత్రాలకు పైగా నటించారు. డిసెంబరు 2, 2003లో దీపక్ బగ్గాతో వివాహం అయింది. సినీపరిశ్రమకు సంబంధించి 13 అవార్డులను అందుకున్నారు. 2004, జూన్ 10న న్యూఢిల్లీలో జరిగిన ఒలింపిక్ టార్చ్ ర్యాలీలో సిమ్రాన్ పాల్గొన్నారు.

sakhisongs@gmail.com

ప్రియ పాఠకులారా! కొత్తరూపు సంతరించుకున్న 'ఫ్యామిలీ' మీకు ఎలా అనిపించింది? దీనిలో మీకు నచ్చిన శీర్షికలేవి? ఆశిస్తున్న అంశాలేవి? మీ స్పందనను మాకు తప్పక తెలియజేయండి. ఫోన్: బోల్ ఫ్రీ నంబర్: 1800 425 9899 (ఉ.7.00-రా.8.00వరకు), పోస్టు: సాక్షి ఫ్యామిలీ, 6-3-249/1, సాక్షి టవర్స్, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-500034, మెయిల్: sakshi.features@gmail.com, ఫేస్‌బుక్: www.facebook.com/sakshifamily

naaptol.com నాప్‌టోల్ | ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 తెరిచి ఉండును | 0922 349 0000 | మీ పోస్టల్ పిన్ కోడ్‌ని సిద్ధంగా ఉంచుకోండి | హోమ్ డెలివరీ | ఎస్ఎమ్ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని చూడండి
50 పీస్‌ల స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ డిన్నర్ సెట్ + నైఫ్ సెట్ + చాపింగ్ బోర్డు
విలువ ₹ 4190 అదా ₹1999 52%
డీల్ కోడ్ : 2207
ఇరవై మొదటి 100 మంది కస్టమర్లకు చాపింగ్ బోర్డు
6 తింగళ వారంటీ, ఫ్రైజ్ ₹ 399/- అదనం*
పళ్లాలలో ఉన్నవి: 6 పీసల డిన్నర్ ప్లేట్లు, 6 పీసల క్వార్టర్ ప్లేట్లు, 6 పీసల ఇడ్లీ బౌల్స్, 6 పీసల వెజ్జీ బౌల్స్, 6 పీసల ఫ్రూట్ ప్లేట్, 6 పీసల గ్లాసులు, 6 పీసల టీ స్పూన్, 6 పీసల టేబుల్ స్పూన్, 2 పీసల సర్వింగ్ స్పూన్, ఫ్రై సెట్, రోలింగ్ బోర్డు
*ఇయను మెలుంధిలను పెర్తిస్తాయి. ఫిర్యాదుల కోసం కాలేచేయండి: 09223516143, ఇ-మైల్ contact@naaptol.com
డెలివరీ చేసిపెర్చడు ఎగరుతో చెప్పిందండి



ప్రపంచాన్ని నిలబెడుతున్న మూల స్తంభం ఆశ. మనిషిని నడిపించే శల కూడా ఆశే.
- ప్లీనీ ద ఎల్డర్, రోమన్ తత్వవేత్త (క్రీ.శ. 23-79)

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
శుక్రవారం
5-4-2013

ఆది - స్టారిస్ట్రీ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కపులోగ్రఫీ | గురు - ఫుదాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

నెలలు నిండని జ్ఞాపకాలు

నవమాసాలు మోసి కనడంతోనే...
కమలక్క పేగుబంధం తెగిపోలేదు.
అరవై ఐదేళ్లుగా...
ఆ బిడ్డ జ్ఞాపకాలను మోస్తూనే ఉంది!!
మనసు నిలువనప్పుడు
బొగ్గుబావి దగ్గరికెళ్లి చూస్తూనే ఉంది.
నెలల బిడ్డను అడవికి వదిలి.
ఉద్యమ ప్రమాణాన్ని నెరవేర్చేందుకు
తుపాకీని భుజం మార్చుకున్న క్షణాలవి.
నేటికీ తడియారని అమ్మ కళ్లవి!

ఓ మనిషి ఒంట్లో ఎంత నీరుంటుంది? ఏ వైద్యుడినడిగినా చెబుతాడు. ఓ మహిళ కంట్లో కన్నీరెంతుంటుంది? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం మాత్రం ఏ వైద్యుడూ చెప్పలేడు. చిట్టను దూరం చేసుకున్న మహిళ మాత్రమే దీటికి సమాధానం చెప్పగలదు. ''ఆరు నెలల చిట్టను చేతిలో పెట్టుకుని ఎవరు తీసుకుంటారా... అని రెండు కిలోమీటర్లు అడవిలాంటలో నడిచాను. మగబిడ్డ కోసం ఎదురుచూస్తున్న ఓ కోయ దంపతులు కంటబడగానే వారిచేతిలో చిట్టను పెట్టాను. ఆ తర్వాత అమ్మపాల కోసం ఏడ్చే ఆ పసిబిడ్డ కంటే చిగ్గరగా ఏడుస్తూ మెను దిరిగాను. వెక్కి వెక్కి ఏడ్చాను. చేతులతో తలబాదుకుంటూ ఏడ్చాను. ఆ చిట్టను వదులుకుని ఇప్పటికి 65 ఏళ్లవు తోంది. ఆ రోజు నా కన్నీటి చెమ్మ ఇప్పటికీ నా ఒంటిపై తడిగానే ఉంది'' తెలంగాణ సాయుధపో రాటంలో దళనమ్యకాలిగా పనిచేసిన చెన్నపో యిన కమలమ్మ మనసు లోతుల్లో గూడుకట్టుకు పోయిన జ్ఞాపకం ఇది.

తెలంగాణ సాయుధపోరాటంలో పురుషు లతో సమానంగా పోరాడిన మహిళల గురించి మనం ఉంటారు. కమలమ్మ రజాకార్లపై కత్తిదూ యడంతో పాటు తన కన్నపేగును కూడా కోసి నుకుంది. కమలమ్మకు ఊహ తెలిసేనాటికే తన అన్నలు మందాటి వెంకటయ్య, నారాయణ స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో ఉన్నారు. ఆ తర్వాత తెలం గాణ సాయుధ పోరాటంలో కూడా పాల్గొన్నారు. కమ లమ్మకు ఎనిమిదేళ్లకే చెన్నపోయిన ముకుందం అలి యాస్ అవ్వన్నతో పెళ్లయిపోయింది. కర్షకురా ఆడుతూ పాడుతూ పెరిగి ఉద్యమంలోకి అడుగుపెట్టారు. పదిహేళ్ల వయ సునే ఒక బిడ్డకు తల్లయిన కమలమ్మ రెండేళ్ల పిల్లాడిని ఆడపడుచు అప్ప గించి భర్తతోపాటు అజ్ఞాతంలోకి వెళ్లిపోయింది.

దళ నమ్యకాలిగా తుపాకీపట్టడం, గుర్రపుస్వారీ చేయడం వంటి వాటిలో చాలా రుటుగ్గా ఉండేది. ''నేనొక్కదాన్నే కాదు చాలామంది మహిళలు ఈ పోరా టంలో పాల్గొన్నారు. నా ఆహుతి చెప్పమని పద్నాలుగేళ్ల మా చెల్లి (మోహిన మ్మని ఫైల్లో పెట్టారు. వయసుతో పనిలేకుండా ప్రతి మహిళా ఉద్యమం కోసం ముందుకొచ్చి నిలబడేది. నేను రెండోసారి సెలవుపెట్టాక ఇంటికి వెళదామనుకు న్నాను. కాని అప్పటికి ఉద్యమం చాలా వేడిగా ఉంది. ఎక్కడ కనిపిస్తే అక్కడ చంపేయడానికి రజాకార్లు కోటి కన్నులతో వెతుకుతున్నారు. దాంతో చేసేది లేక దళంలోనే కొనసాగాను'' ఉద్యమంలో మహిళా పోరాటానికి కమలమ్మలాంటివా రెందరో ఉన్నా ఆమె చేసిన త్యాగానికి ప్రతి ఒక్క మహిళా సలామ్ చెప్పకమా నదు.

> "ఎర్ర గోపయ్య అనే కామ్రేడ్ ఎదురై ఒక కోయివ్యక్తి గురించి చెప్పాడు. అతను గార్ల జాగీరు (ఇప్పుడు వరంగల్ జిల్లాలోని కోర్నకల్ ప్రాంతం) గుట్ట సమీపంలో ఉన్న బొగ్గుబావి దగ్గర ఉన్నాడని తెలిసి వెళ్లాను. ఆ కోయి అతనికి ముగ్గురూ ఆడపిల్లలే. మగపి ల్లాడి కోసం ఎదురుచూస్తున్నాడట. నా బిడ్డని చూడగానే ఎంతో సంతో షంగా తీసుకున్నాడు. నేను మాత్రం కంటికీ, మింటికీ ఏకధారగా ఏడ్చాను"

> "ఆ సమయంలోనే నా భర్త నాతో అన్న మాట కూడా చెప్పావి. 'అతనికి నీ బిడ్డని ఇచ్చేటపుడు నువ్వెంత ఏడ్చావో... కప్పుడు నీ బిడ్డని తిరిగి ఇవ్వడానికి అతను కూడా అంతే ఏడుస్తాడు కదా' అని. నిజమే ఎంతో ఇష్టంగా నా బిడ్డను నా దగ్గరనుంచి తీసుకున్నాడు"

పులిటినొప్పుల వేళ...

ఆప్పట్లో రజాకార్ల ఆకృత్యాల గురించి చాలా కథలు ఉన్నాయి. గర్భిణిగా ఉన్న కమలమ్మను జనజీవనంలోకి పంపిస్తే రజాకార్లకు దొరికిపోతుందేమోనని వెంటనే పెట్టుకున్నారు. ''మా దళ నాయకుడు మద్దికాయల ఓంకార్. ఉపనాయ కుడు నా భర్త అప్పన్న. వీరి ఆడుగుజాడల్లోనే పోరాటాన్ని సాగించేవాళ్లం. నేను తొమ్మిదినెలల గర్భంతో ఉన్నప్పుడు గుండాల దగ్గర వెంకటాపురం అడవిలో ఉన్నాం. నాకు నొప్పులు వస్తున్నాయని తెలియగానే మా వాళ్లు వెళ్లి ఒక గిరిజన మహిళను తీసుకొచ్చినా దగ్గరుంచారు. బిడ్డ పుట్టాక నేను బయటికి వద్దామనుకు న్నాను కాని ఉద్యమానికి అది చాలా ముప్పు తెస్తుందని తెలిసి ఊరుకున్నాను.

కోయ అతని చేతిలో...

ఒకరోజు ఓంకార్ నన్ను...'కమలక్కా...నీకు బిడ్డ కావాలా...ఉద్యమం కావాలా' అని అడిగారు. నాకు నోట మాట లేదు. 'రజాకార్లు మన ఆచూకీ కోసం అడవి లోకి మనుషుల్ని పంపారు. బిడ్డ ఏడుపు వల్ల మన జాడ వారికి తెలిసే ప్రమాదం ఉంది. నిజంగా అలానే జరిగితే మనల్ని నమ్ముకున్న వేలాదిమందికి అన్యాయం జరుగుతుంది' అని ఆయన చెబుతుండగానే నాకు కళ్లలో నీళ్లు తిరిగాయి. 'ఇక్కడే ఎవరైనా గిరిజనులకు పెంచుకుంటానంటే వారికి నీ బిడ్డను ఇచ్చేయ్' అని సలహా ఇచ్చారు. నా భర్త అప్పన్న కూడా ఓంకార్ మాటల్ని సమర్థించారు. ఏం చేస్తాను... ఆ సమయంలో ఉద్యమానికి నా అమృతం అడ్డమయింది. దళనాయకుడి ఆజ్ఞ మేరకు అడవిలో ఉన్న గిరిజనులందరికీ నా బిడ్డను చూపించి పెంచుకోమంటే వచ్చేశారు. ఇంచుమించుగా మెరిసిపోతూ ఉన్న నా బిడ్డ వారిలో కలవడని వచ్చే న్నారు. ఇంతలో ఎర్ర గోపయ్య అనే కామ్రేడ్ ఒక కోయ అతని గురించి చెప్పాడు. అతనికి నా పిల్లాడిని ఇచ్చేశాను'' కమలమ్మ కళ్ల నీళ్లతో నిండిపో యాయి. ఆ క్షణంలో ఆరునెలల చిట్టను తలచు కుంటూ వచ్చిచూలింతగా మారిపోయింది.

అరుగురు సంతానంలో...

''పోరాటంలో భాగంగా ఎక్కడెక్కడికో తిరిగాం. కొన్నాళ్లు జనాల్లో, కొన్నాళ్లు అజ్ఞాతంలో అచిత్రాం తంగా పోరాటం... అలా కొన్నేళ్లకు రజా కార్ల పీడ విరగడైంది. మేమంతా ఇనంలో కలిసి మామూలు జీవి తాలు సాగించాం. మా ఆడ పడుచు దగ్గరున్న పెద్ద బ్బాయిని తీసుకుని వరంగల్‌లో స్థిర పడ్డాం. ఆ తర్వాత నాకు మరో ముగ్గురు మగపి ల్లలు, ఒక ఆడపిల్ల. భార్యాభర్తలమి ద్దరం కష్టపడి పిల్ల లందరినీ చది వించాం. పెద్ద బ్బాయి సత్యనారా యణ మున్సిపల్ కౌన్సిల రుగా పనిచేశాడు. మూడో వాడు విజయకుమార్ పియుసి చదివాడు, నాలుగోవాడు రవీందర్ ఆరోఇల్లో డిగ్రీ పూర్తిచేశాడు. ఐదు మా అమ్మాయి పద్మావత పీఈటీ చేసి బ్యాంకులో పనిచేస్తోంది. ఇంకరివాడు సుధాకర్ ఎమ్ఏ ఎంఫిల్ చేసి మాస్కోలో థ్యూస్ లిటరేచర్‌పై ఒక కోర్సు చేసి అక్కడినుంచి జర్మనీ వెళ్లాడు. మా రెండోవాడు ఎక్కడున్నాడో... ఎలా ఉన్నాడో..." మళ్లీ కమలమ్మ స్వరంలో నీరు ప్రవహించింది.

''ఇంతమందిని కని... అంతవాళ్లను చేశాను. వాడు కూడా నా దగ్గరే ఉంటే ఏమయ్యుండేవాడో... వాడిని వదిలేశ చాలాసార్లు గార్లగుంట బొగ్గుబావి దగ్గరికి వెళ్లి వెతికాను. ఆతని ఆచూకీ దొరకలేదు. అయితేనేం... నాకన్న గొప్పగా పెంచగలడా? అని నా మనసు నన్ను వేడిస్తోంది'' అని చెప్పుకొచ్చింది కమ లమ్మ.

తెలంగాణ సాయుధపోరాటంలో కమలమ్మ ఎదుర్కొన్న సవాళ్లను దృష్టిలో పెట్టుకుని నోబుల్ ప్రైజ్ ఎంపికకు కూడా తమె వివరాలు పంపారు. ప్రస్తుతం కమలమ్మ వయసు 83 సంవత్సరాలు. తన బిడ్డలకంటే ఆరోగ్యంగా, హుషారుగా ఉన్న తమె దగ్గర కూర్చుంటే బోలెడు విషయాలు, ఎన్నో చిక్ పాలు తెలుసుకోవచ్చు. ఆ కన్నతల్లి కష్ట మెలికే ఆ బిడ్డ ఇప్పటికైనా ఆమె కంటబడితే ఎంతబాగుండునో కదా!

-భువనేశ్వరి, ఫొటో: వి. వరప్రసాద్

జగన్ కోసం 314 రోజులు

త్వరలోనే మంచి రోజులు వస్తాయి...

జగన్ అక్రమాస్తులు సంపాదించారని అరెస్ట్ చేసి కొన్ని నెలలవు తోంది. బెయిలు బెయిల్ కూడా రాకుండా చేస్తున్నారు. ఆయన జైల్ నుండి బయటికొస్తే సాక్షుల్ని ప్రభావితం చేస్తారన్నది సీబీఐ చెప్తున్న ప్రధాన అభియోగం. కాని నాకు తెలిసి ఆయన నిజంగా తప్పులు చేసి ఉంటే, ఆయన మీద కేసులు పెడుతున్నారని తెలిసినప్పుడే ఆయన తన ప్రభావంతో ఆ కేసు నుండి తప్పించుకుని అరెస్ట్ అవ్వకుండా వారి స్థితులన్నింటినీ ఎప్పుడో చక్కదిద్దుకునేవారు. కానీ అలాంటి వ్యక్తి కాదు కాబట్టే, న్యాయస్థానాలకు గౌరవమిచ్చి అరెస్టయ్యారు. ఇప్పటి వరకూ ఆయన ఏ ఆర్థిక నేరం చేసినట్లు రుజువు చేయలేకపోయారు. అవన్నీ సీబీఐ వారి నిందలు మాత్రమే.

జగన్ అరెస్టు కేవలం కాంగ్రెస్‌వారి కక్ష సాధింపు చర్య మాత్రమే. నిజం నిలకడ మీద తెలుస్తుంది. మన న్యాయవ్యవస్థ ఎంతో గొప్పది. జగన్ బెయిల్ మీద త్వరలోనే బయటికొస్తారని అందరం ఎదురుచూ స్తున్నాం. అటు ఆయన కుటుంబానికి, ఇటు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజలకు త్వరలోనే మంచిరోజులు వస్తాయని ఆశిస్తున్నాం.

- బి.రామలక్ష్మి, పాల్వంచ, ఖమ్మం జిల్లా

• హోమియో లైఫ్

ప్రైమరీ కేన్సర్‌కు హోమియో చికిత్స

కేన్సర్ అనేది ఒక భయంకరమైన వ్యాధి. దీనిలో ఒక కణం విభజన నార్మల్ కన్నా చాలా ఎక్కువ మోతాదులో కణాలు విభజన చెందుతాయి. అంతేకాకుండా ఒక భాగంలో వచ్చిన కేన్సర్ మిగతా అవయవాలకు కూడా వ్యాప్తి చెందుతుంది. అది ఎలా అంటే, రక్తసరఫరా ద్వారా కాని, లింఫ్ నాళాల ద్వారా కాని ప్రసరిస్తుంది.

లక్షణాలు:

ముఖ్యంగా కేన్సర్ వల్ల ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి అని క్లియర్ లేకపోయినా, ఒక మాస్ వలె కనిపిస్తుంది. దీని వల్ల ఆ ఏరియాలో ఫుండు మాదిరి ఏర్పడుతుంది. ఆ లక్షణాలు కూడా ఎఫెక్ట్ అయినా ఏరియా బట్టి లక్షణాలు వేరే అవుతుంటాయి.

కారణాలు:

1) ఎక్కువగా పొగత్రాగడం వలన
2) ఆహార విషయాలలో మార్పు వలన, పీఆరకాయం
3) ఇన్‌ఫెక్షన్స్
4) రేడియేషన్ ఎక్కువగా ఇచ్చినా
5) ఒత్తిడి, మానసికంగా
6) సరైన విధంగా వ్యాయామాలు లేకపోయినా అంటే ఒకేచోట కంటిన్యూస్‌గా కదలకుండా పనిచేయటం
7) వాతావరణంలో ఉండే పొల్యూషన్ వలన
8) ఎక్కువగా వారసత్వంగా కేన్సర్ తత్వం ఉండటం వలన వస్తుంది.

కేన్సర్‌లో రకాలు:

- కార్సినోమా
- సార్కోమా
- లింఫోమా & ల్యూకోమియా
- బ్రెస్ట్ సెల్ ట్యూమర్స్
- బ్రెయిన్ ట్యూమర్.

డా॥ టి. కిరణ్‌కుమార్
హోమియో నిపుణులు
9246199922

ఎర్లీ స్టేజ్‌లో ఉండేటప్పుడు హోమియో ట్రీట్మెంట్ మొదలు చేస్తే రోగి యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థను పెంచటం ద్వారా రోగి యొక్క జీవిత కాలాన్ని ఖచ్చితంగా పెంచవచ్చు

అది ఏవిధంగా అంటే కేన్సర్ రావటానికి గల కారణాలను ఎనాలిసిస్ చేసుకొని, ఆ మూలకారణం నుంచి మందులు ఇవ్వటం ద్వారా ఆ ఒత్తిడి, అందోళన ఎప్పుడైతే తగ్గుతాయో, రోగనిరోధక వ్యవస్థ పెరిగి, జీవిత కాలం పెంచే అవకాశం ఉంటుంది.

... పాజిటివ్ హోమియోపతి

ఎఫెక్ట్ అయినా భాగం బట్టి అయితే -

1) ఊపిరితిత్తులకు గనుక ఎఫెక్ట్ అయితే బ్రాంకైటిస్ ఆ గడ్డ అడ్డడం వలన దగ్గు లేదా న్యూమోనియా లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.
2) అన్నవాహిక గనుక ఎఫెక్ట్ అయితే, మింగడానికి, తినడానికి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది.
3) ఆపనం చుట్టూ గనుక ఎఫెక్ట్ అయితే, విరేచనం వెళ్ళడానికి చాలా ఇబ్బందిపడవలసి వస్తుంది. దీనివల్ల ఒక్కొక్కసారి విపరీతంగా రక్తస్రావం అవ్వడం, దీనివల్ల ఎనీమియా లాంటి లక్షణాలు కూడా ఏర్పడతాయి.
4) రొమ్ముకు గనుక ఎఫెక్ట్ అయితే, రెండు రొమ్ముల యొక్క సైజ్‌లో మార్పు రావటం, కిప్పల్ నుంచి ఏదైనా స్రావం రావటం, ఒక్కొక్కసారి పొప్పి కూడా ఉంటుంది. ఎఫెక్ట్ అయినా రొమ్ము యొక్క సైజ్ కూడా తగ్గిపోతుంది. అంతేకాకుండా చంకలో ఉండే Lymphnodes కూడా ఎఫెక్ట్ అవ్వటం కేన్సర్ వ్యాప్తిని. ఒక్కొక్కసారి రక్త సరఫరా ద్వారా ఊపిరితిత్తులకు కూడా వ్యాపిస్తుంది.

బయటగా తరిగాకి వచ్చే లక్షణాలు:

1) బరువు సడన్‌గా తగ్గిపోవటం
2) జ్వరం తరచుగా లేదా కాన్‌స్టెంట్‌గా ఉండిపోవటం జరుగుతుంది.
3) చర్మంలో మార్పు రావటం
4) ఊరికే అలసట చెందటం

9) హార్మోన్ల ఇమ్బ్యాలన్స్ రావటం వలన, అడవాళ్లలో ఎక్కువగా రొమ్ము మరియు గర్భాశయము మరియు సెర్వికల్ కేన్సర్‌లు రావచ్చు.

కేన్సర్ వచ్చిన తరువాత, దానియొక్క తీవ్రతను బట్టి స్టేజెస్ కూడా ఉంటుంది. అంటే కంమకుమ్ము స్టేజ్ '0' నుంచి స్టేజ్ '4' దాకా ఉంటుంది.

స్టేజ్ '4' అనేది క్యూర్ చేయలేని పరిస్థితిలో ఉంటుంది. కాని కేన్సర్ వచ్చిన తరువాత మనిషి యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ తనకుండే వ్యాధి వలన, దానివల్ల వచ్చిన మానసిక ఒత్తిడి, అందోళన వలన క్షీణిస్తూ ఉంటుంది.

దీనివలన వ్యాధి ఇక చాలా త్వరితంగా ముదిరిపోయే స్థితికి వస్తుంది. కాబట్టి మనకి ఈ దశలో హోమియో వైద్య విధానం ఉపయోగపడుతుంది.

వారాంతం కారాదు దుఃఖాంతం

డాక్టర్ బి.చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి
న్యూరో ఫిజీషియన్, కేర్ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

ఇప్పుడు వారాంతం వస్తే చాలు... ఐటీ ఉద్యోగులు మాత్రమే కాదు... అందరూ బయట తినడానికి, వివిధ రకాల వారాంతపు కార్యక్రమాలతో ఆహ్లాదంగా గడపటానికే మొగ్గు చూపుతున్నారు. వారాంతంలోనూ మళ్లీ ఇంటి వంటేమిటంటూ బయట పార్టీలకు పరుగులు పెడుతున్నారు. వినోదం కోసం ఏర్పాటు చేసుకునే ఈ పార్టీలే ఒక్కోసారి విషాదానికి దారి తీయవచ్చు. బయటి ఆహారంతో చేసుకునే పార్టీలతో కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలూ రావచ్చు. అందులో ప్రధానమైన సమస్య ఆల్కహాల్‌తోనే వస్తుంది.

ఆల్కహాల్‌తో అంతా అనర్థమే...

వారాంతం అనగానే చాలామందికి గుర్తొచ్చేది తాము స్నేహితులతో గడపబోయే ఆ మధురక్షణాలే. అవి మధురం, ఎందుకంటే మధువు ఉంటుంది కాబట్టేనని చాలామంది నమ్ముకం. కానీ మితిమీరిన ఆల్కహాల్ తప్పనిసరిగా చేటు చేస్తుందని తెలిసినా... కేవలం వారాంతంలోనే కదా అని వదిలిపెట్టారు. ఆల్కహాల్ రక్తంలో కలుస్తుండగానే అది రక్తపోటును, పల్స్ రేటును పెంచేస్తుంది. ఈ రెండు అంశాలూ... గుండెపోటుకు రిస్క్ ఫ్యాక్టర్లే. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల రక్తనాళాలు వ్యాకోచిస్తాయి. దాంతో రక్తం వేగంగా పరుగులెత్తుతుంది. దీనికి తోడు హృదయస్పందనల వేగం కూడా పెరుగుతుంది.

హృదయ స్పందనలు పెరగడంతో మళ్లీ అది రక్తపోటు పెరుగుదలకు దారి తీస్తుంది. ఇది ఒక్కోసారి రక్తనాళాలు చిట్లడానికి దారితీయవచ్చు. అది అతి నున్నితమైన కంటి రక్తనాళాల్లో జరిగితే అంధత్వం వంటి పరిణామాలకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉంది. ఇక రక్తపోటు, హృదయస్పందనలు బాగా పెరిగినప్పుడు తక్షణం కలిగే ప్రమాదం గుండెపోటు. ఇది ఒక్కోసారి చాలా ప్రమాదకరమైన పరిస్థితికి అంటే... మరణానికి దారితీసే ప్రమాదమూ లేకపోలేదు. అంతటి తీవ్ర పరిణామానికి దారితీయకపోయినా... ప్రతి ఆల్కహాల్ సేవనంతో కాలేయంపై తీవ్రమైన ప్రభావం పడుతుంది. కొన్నిసార్లు అది మూత్రపిండాలనూ దెబ్బతీయవచ్చు.

ఇక మద్యం మనపై చూపే దీర్ఘకాలిక సమస్యల జాబితా చాలా పెద్దది. శరీరంలోని అన్ని అవయవాలపై మద్యం తన దుష్ప్రభావం చూపుతుంది. దాని వల్ల నష్టపోని వ్యవస్థలు, కీలక భాగాలు ఉండవంటే అతిశయోక్తి కాదు. కొన్ని ఉదాహరణలు...

- **తక్షణకోశ వ్యవస్థ :** మద్యం వల్ల ఎసిడిటీ వస్తుంది. గ్యాస్ట్రయిటిస్, కడుపులో పేగులో పుండ్లు (అల్సర్స్), అరుగుదలలో లోపాలు, తీవ్రమైన ఆహారం ఒంటికి పట్టడంలో లోపాలు (మాల్ అబ్జార్షన్ సిండ్రోమ్), క్యాన్సర్లు, హీమరాయిడ్స్, కాలేయం దెబ్బతినడం, పాంక్రియాస్ గ్రంథి సమస్యలు కనిపిస్తాయి.
- **గుండె :** ఆల్కహాల్ కార్డియోమయోపతి (గుండె కండరం పెరగడం), గుండె స్పందన, లయల్లో మార్పులు. గుండెపోటు, అబెరోస్క్లిరోసిస్ సమస్యలు.
- **నాడీ వ్యవస్థలో లోపాలు :** జ్ఞాపకశక్తి లోపం, అనేక మానసిక వ్యాధులకు లోనుకావడం, స్పర్శ కోల్పోవడం, తిమ్మిర్లు, పక్షవాతం వంటి సమస్యలు రావచ్చు.
- **సెక్స్ సమస్యలు:** సామర్థ్యం తగ్గడం, స్పందన లోపాలు.
- **గర్భిణులు** ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల పుట్టబోయే పిల్లలకు బుద్ధిమాంద్యం, అవయవాలు సరిగ్గా ఎదగకపోవడంతో అనేక వైకల్యాలు కనిపించవచ్చు.
- **మద్యం** తాగినప్పుడు ఆకలి మందగించడంతో సరిగ్గా ఆహారం తీసుకోరు. అది అనేక వైటమిన్ లోపాలకు కారణం అవుతుంది.

మర్నాటిపైనా ప్రతికూల ప్రభావమే...

ఆల్కహాల్ తాగిన మర్నాడు అది చూపే ప్రభావాలను హ్యాంగోవర్‌గా చెబుతారు. అంటే... ఆల్కహాల్ తాగి నూరు మర్నాడు నిస్తేజంగా ఉండటం, నీరసంతో ఏ పనులూ చేసుకోలేకపోవడం, దేనిపైనా దృష్టి నిలపలేకపోవడం, కేంద్రీకరణ శక్తి మందగించడం, తీవ్రమైన తలనొప్పి వంటి వాటితో బాధపడతారు. పై ప్రతికూల ప్రభావాలతో చేస్తున్న పనిపై ఆసక్తి సన్నగిల్లడం, తీసుకున్న నిర్ణయాలు లోపభూయిష్టంగా ఉండటం వంటివీ జరుగుతాయి.

అదిగమించడం ఎలా...

ఆల్కహాల్‌ను పూర్తిగా మానేయడం మొదటి, ఉత్తమమైన ప్రత్యామ్నాయం. ఒకవేళ అది సాధ్యం కాకపోతే దాన్ని కేవలం రెండు మూడ్లకు మాత్రమే పరిమితం చేయడం తప్పనిసరి. దీనికి తోడు ఆల్కహాల్ తీసుకున్నప్పుడు ఎప్పుడూ నీళ్లు తాగడం, డ్రింక్ తర్వాత తాజా పండ్లరసం తాగడం మంచిది. పండ్లరసాల్లోనూ నిమ్మజాతికి చెందిన పండ్లరసాలైతే మేలు. ఇక తీసుకున్న మద్యం పరిమితి ఎంతైనప్పటికీ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వాహనం నడపకూడదని గుర్తుంచుకోవాలి.

నిర్వహణ: యాసీన్

అనిలైన హోమియో వైద్యం కేవలం హోమియోకేర్ లో మాత్రమే
అడ్వాన్స్‌డ్ స్కిన్ మరియు అల్కరీ చుండుచే చికిత్స
మధుమేహం, థైరాయిడ్, కీళ్ళనొప్పులు, సెక్స్ సమస్యలు, సంతానలేమి, హార్మోన్ సమస్యలు, చర్మ సమస్యలు
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్
LEADERS IN WORLD CLASS HOMEOPATHY
ఆంధ్రప్రదేశ్ · కర్ణాటక · తమిళనాడు
ఉచిత కన్సల్టేషన్ - 95500 03399 Toll Free - 1800 102 2202

సెలస్టిమెంట్

మేషం వదిన్తిరులు అనుకూలిస్తాయి. విస్తరణకి మిత్రుల సలాయిక. వింతవినోదాలు. ప్రమఖుల నుంచి కీలక సమాచారం. అందాయాలు సంపన్నిస్తారు. ఉద్యోగయోగం. గులాబీ రంగు, వశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం మిత్రులతో మాటపట్టింపులు. ఆరోగ్యభంగం. కుటుంబంలో చికాకులు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. పనులు వాయిదా వేస్తారు. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం శ్రమ పెరుగుతుంది. పనుల్లో కొద్దిపాటి జాటంతరాలు. ధన వ్యయం. వృత్తి,వ్యాపారాలు విడుదాపడుస్తాయి. ఆలోచనలు కలసిరావు. బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. నీలం రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం కొత్త పరిచయాలు. ఖద వార్తలు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగవుతుంది. వస్త్ర లాభాలు. ప్రమఖులకు కలు సుకుంటారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఊహాజనకంగా ఉంటాయి. ఆదువర్గంతో వస్తిమితిగా ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం క్రమం ఫలిస్తుంది. మాతృవివాదాలు తెలుసుకుంటారు. ఆర్థిక పాదోదీలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. నమ్మకాలతో నలహాలు స్వీకరిస్తారు. ఉద్యోగయోగం. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో మాటపట్టింపులు. ఆరోగ్యభంగం. శ్రమాధిక్యం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు పెరుగుతాయి. పనుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల చేపట్టిన కార్యక్రమంలో ఆటంకాలు. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. నలుపు రంగు, వశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం పనులు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. సంఘంలో గౌరవం. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఆధ్యాత్మిక చింతన. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. బంగారు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు వ్యవహారాలలో ఒత్తిడులు. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. ఆదోగ్యభంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో విఘాతాలు. ధనవ్యయం. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం ఆర్థిక పరి, వస్తులాభాలు. ప్రమఖుల పరిచయాలు. పోరాడుట, మిత్రుల నుంచి భహ్వానాలు. వింతవినోదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. గులాబీ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం బంధువుల నుంచి ఒత్తిడులు. అనుకోని ధన వ్యయం. శ్రమ పెరుగుతుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. దైవదర్శనాలు. పనుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం నూతన పరిచయాలు. సంఘంలో ఆదరణ. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఆర్థికాభివృద్ధి. పనుల్లో విజయం. ఖుతకార్యాలలో పాల్గొంటారు. వాహనయోగం. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంబట్ల సుబ్బారావు

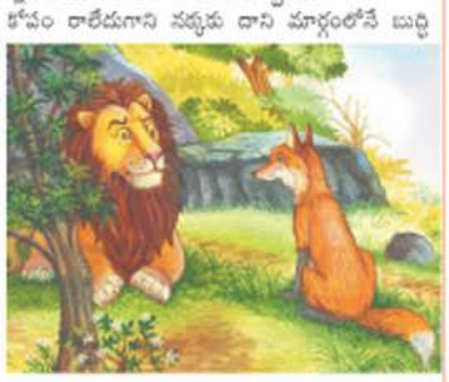
● చిట్టి కథ

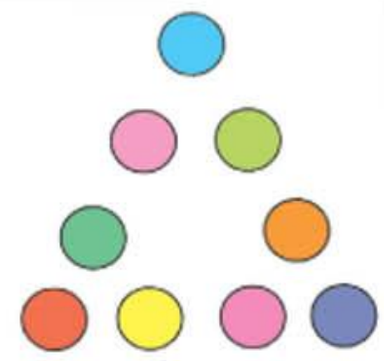
బుద్ధితెచ్చుకున్న నక్క

నక్కకు సింహం అంటే కోపం. సింహానికి నక్కలంటే చులకన. అయినా నక్కలు తమ జాతి వృద్ధి చెందేదని, సింహాలజాతి అంతగా వృద్ధిచెందదని వెక్కిరిస్తూ ఉంటుంది. నరిగ్గా కలానే వెక్కిరించిన నక్కకు సింహం దాని పద్ధతిలో బుద్ధి చెప్పింది.

ఒకరోజు నక్క సింహం గుహవైపు వెళ్ళింది. మాటల మధ్యలో మీకంటే మా జాతే పెద్దది, ఖనీసం మూడు పిల్లల్ని కంటుంటామని, మీరైతే ఒక్కటే పిల్లని కంటారని అది హేళనగా నవ్వింది.

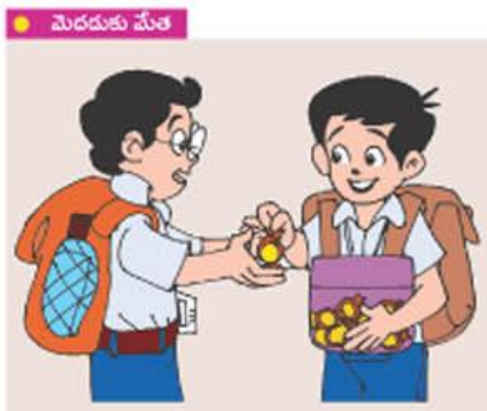
సింహానికి కోపం రాలేదుగాని నక్కకు దాని మార్గంలోనే బుద్ధి చెప్పాలను కుని, ''నువ్వు అన్నదీ నిజమే. మీరు నలుగురైదు గురు పిల్లల్ని కంటారు, మేము కేవలం ఒకటి రెండు మాత్రమే కంటాం'' అంది. నక్క సింహానికి తెలిసివచ్చిందనుకుంది. ''మీరు ఎన్ని పిల్లల్ని కన్నా, అవి నక్కలే అవుతాయి గాని మాలా సింహాలు కావు గదా!'' అంది సింహం నక్కతో. అప్పటికి గాని నక్కకి బుద్ధి రాలేదు. తాను అనమనరంగా గొప్పలు చెప్పుకుని అవమానపడ్డానని గ్రహించి మెల్లగా తోకముడిచి తన దారిన తాను పోయింది.



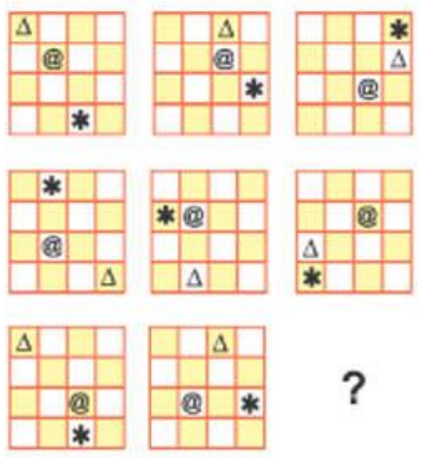


1 నుండి 9 అంకెలను ఉపయోగించి పక్కనున్న త్రికోణాన్ని పూరించండి. అయితే ఆ త్రికోణంలో ఏ వైపు నుండి కూడినా అంకెల మొత్తం 20 రావాలి. ప్రయత్నించండి.

● మెదడుకు మేత

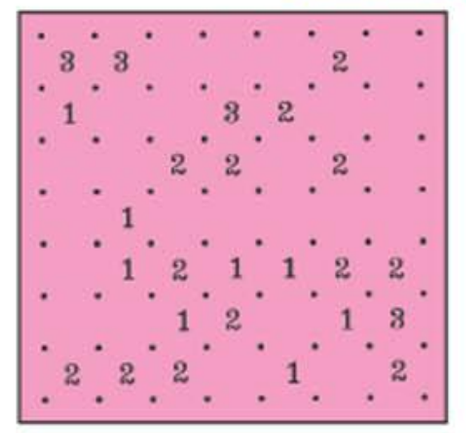


రాము ఆదనివిపంలో వంద దాక్షెట్లు తినగలడు. చింటూ అంతకు రెండింతల సమయంలో సగం తింటాడు. అయితే ఇద్దరూ 15 పెకండ్లలో ఎన్ని దాక్షెట్లు తినగలరు?

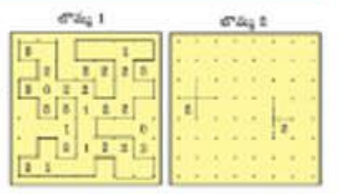


పక్కన ఇచ్చిన ఆరు గ్రిడ్స్‌లో దేనితో ఈ వరుసక్రమాన్ని పూర్తిచేయవచ్చు.

● అంకె చింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంకె పక్కనున్న దుశ్యల్ని నింపవలేదా అస్తగీతంతో కంపాలి. అయితే అది ఒకే లూప్‌లో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2 లో చూపించిన విధంగా క్రాస్ చేయకుం లేదా శాఖలుగా చెక్కరం చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి దుబ్బా ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గదులు దుబ్బా ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు, అయితే మన్న దుబ్బా గీతలు గీయరాదు.
ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



నిన్నటి జవాబులు

● మెదడుకు మేత: రాము పాచ్చాడు. ఎదిపేటికి పై అంతస్తు బబకేటు అండవ. రాని అతనికి ఇనిమైనా దుబ్బ వాటిని ఆ బబన్ నొక్కమని అపగవచ్చు లేదా వేతో గొడుగు పుంటే దానితో నొక్కవచ్చు.
● ఖాళీలో ఉండవలసిన అక్షరం: ఐ. (మొదటి అక్షరంలో అక్షరాల మధ్య 4 అక్షరాలు లేదా ఉంది. మొదటి నింపిన వరుసలో అక్షరాల మధ్య ఒక అక్షరం లేదా ఉంది. పతలోని అ, ఉ క్రాస్ చేసుంటే లేదా 3 అక్షరాలు లేదా ఉంది. అలా చూస్తే క్రాస్‌లో 3 అక్షరాల తర్వాత వర్ణమి ఐ.)
● సూక్ష్మ కాంతి మూలాలారం శ్రీ
● ఖాళీలో ఉండవలసిన అంకె: 8 (అన్ని వరుసలో మొదటి రెండు అంకెలు కలిపితే మూడవ అంకె వస్తుంది. ఇలా చూస్తే 7+1=8)
● ఖాళీలో ఉండవలసిన డిజైన్: D (ఎందుకంటే కాంప్స్ పరంగా చూస్తే ప్రతి సైడిలోనూ, ఒక క్రాస్ తొలగించబడింది. మొదటి డిజైన్‌లో ఒక వైపు తొలగ్గా, ఆ తర్వాత ఎదురువైన తొలగించారు. గమనించండి.)

● సూక్ష్మ

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. ఐది ఫ్రాంక్లిన్ చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

● మీకు తెలుసా?

జాతీయ పతాకం గురించి తెలుసునా?

ప్రతి దేశానికి ఉన్నట్టుగానే మన దేశానికీ జాతీయ చిహ్నాలు ఉన్నాయి. వాటిలో మొదటిది జాతీయపతాకం. త్రివర్ణ పతాకంగా వీలువడే మన పతాకంలో అడ్డంగా మూడు రంగులు, మధ్యలో ధర్మచక్రం ఉంటాయి. పతాకంలో పైన కాషాయం, మధ్యలో తెలుపు, కింద ఆకుపచ్చరంగులు కలిగి 24 ఆకుల గల ధర్మచక్రం నీలిరంగులో ఉంటుంది. ఇది కాషాయం, ఆకుపచ్చరంగులను తాకుతూ పతాకం మధ్యగా ఉంటుంది. కాషాయం సహనానికి, త్యాగానికి చిహ్నం, మధ్యలోని తెలుపు శాంతి, స్వచ్ఛతలకు గుర్తు. ఆకుపచ్చరంగు విశ్వాసానికి చిహ్నం. ధర్మచక్రం నిరంతరాయమైన చలనానికి గుర్తు.

జాతీయముద్ర సారనాథ్‌లోని అశోక చక్రవర్తి చెక్కించిన నాలుగు తలల సింహపు చిహ్నమే. ఈ సింహాల కింద పీఠం మీద ఉండే చక్రమే జాతీయ పతాకంలో ఉన్నది. దీని కుడివైపు వృషభం, ఎడమవైపు గుర్రపు చిహ్నాలు ఉంటాయి. వీటి అడుగున 'సత్యమేవ జయతే' అని దేవనాగర లిపిలో రాసి ఉంటుంది. మన జాతీయగీతం జనగణమన, మన జాతీయగేయం వందేమాతరం. జాతీయ పండుగలు రిపబ్లిక్ దినోత్సవం (జనవరి 26), స్వాతంత్ర్యదినోత్సవం (ఆగస్టు 15).

● ఎప్పుడు... ఏమిటి?

క్లాక్‌టవర్‌ను ఎప్పుడు నిర్మించారు?

యూకేలోని బిగ్‌బెన్ గడియారం ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి చెందినది. 315 అడుగుల ఎత్తైన టవర్ మీద ఉండే ఈ గడియారానికి చాలా చరిత్ర ఉంది. ప్రస్తుతం ఉన్న బ్రిటిష్ పార్లమెంటు భవనం కొద్దిది. అంతకముందు వేరే భవంతి ఉండేది. అది 1834లో అగ్నిప్రమాదానికి గురైంది. దాంతో కొత్త భవనాన్ని నిర్మించాలనుకున్నారు. అప్పుడే ఓ క్లాక్‌టవర్ కూడా కడితే బాగుంటుందనుకున్నారు. నిర్మాణం మొదలుపెట్టారు. నిజానికి ఈ టవర్ పేరు సెయింట్ స్టీఫెన్స్ టవర్. కానీ అందులో ఉన్న ఆయిదు గంటల్లో అతిపెద్ద గంట అయిన బిగ్‌బెన్ పేరుతో ప్రసిద్ధి చెందింది. 1941లో బాంబుదాడిలో ఈ గడియారంలోని రెండు పలకాలు ధ్వంసమయ్యాయి. అయినా అది పని చేస్తూనే ఉంది.

● సూక్ష్మ

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. ఐది ఫ్రాంక్లిన్ చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

కాసుకో సుడోకు

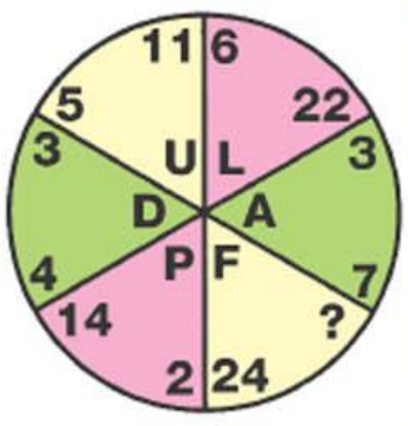
2				5			9	
8					4	7		1
6		4	2		9		5	3
7		2			1	3		
		5	4			2		9
4	9		6		3	5		2
3		1	8					7
	6			4				8

నింబంధనలు : ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అర్థంగా, నింపుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 వరుసలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబులు

3	2	9	7	1	8	5	4	6
4	6	5	3	2	9	7	8	1
7	1	8	5	4	6	2	9	3
1	9	2	8	7	3	4	6	5
6	4	3	1	9	5	8	7	2
8	5	7	4	6	2	3	1	9
2	3	6	9	8	7	1	5	4
9	8	1	2	5	4	6	3	7
5	7	4	6	3	1	9	2	8

కింద వృత్తంలో సంబర్లను, ఇంగ్లిష్ ఆల్ఫాబెట్స్‌ను గమనించి వాటి మధ్య ఉన్న లాజిక్ ఆధారంగా ప్రశ్న గుర్తు వద్ద వచ్చే అంకె ఏమై ఉంటుందో ఊహించండి.



దైవాలజీ

పర్యావరణ పరిరక్షణలోనే ఇహ పర శ్రేయస్సు

అనాదిగా ప్రకృతి మానవుడి ఆలోచనలకు, ఆచరణలకు ఆలవాలంగా ఉంటూ వస్తోంది. ప్రకృతిలో ఆదివులు దైవం ప్రసాదించిన అమూల్యమైన వరం. ఇవి కేవలం మానవుల జీవితావసరాలకే కాక అత్యున్నత జీవన విలువలను కూడా ప్రతిబింబిస్తాయి. దైవసృష్టిలో వృక్షాలది అత్యున్నత స్థానం. సృష్టికర్త పోషణాగుణానికి, ఉపాధి కల్పన లక్షణానికి వృక్షజాతి మంచి తార్కాణం. పవిత్ర ఖురాన్‌లో పలుచోట్ల దీని ప్రస్తావన ఉంది. ఆయన (దైవం) ఆకాశం నుంచి వర్షం కురిపించి, రకరకాల మొక్కలు మొలకెత్తిస్తున్నాడు. తిరిగి ఆ మొక్కల నుండి పచ్చని పొలాలు, వృక్ష సంపదలను పైకి తెస్తున్నాడు. వాటి ద్వారా పొరలు పొరలుగా ఒకదాని మీద ఒకటి పడి ఉండే ధాన్యపు గింజల్ని, కాయల్ని పండిస్తున్నాడు. ఈ చెట్లు పుష్పించి, కాయలు కాసి, పళ్ళు పండే తీరును పరికించి చూడండి. విశ్వసించే వారికి ఇందులో అనేక సూచనలున్నాయి. నిజానికి వృక్ష సంపద ప్రపంచారుణ్యానికి, ఆయన మహోన్నత మహిమకు తిరుగులేని నిదర్శనం. మానవుల జీవితాలకు, ఆదివులకు అణుమాత్రమైనా విడదీయలేనంత అవినాభావ సంబంధం ఉంది. స్వర్గంలో అందమైన వృక్షాలు, అతి మధురమైన పళ్ళు, ఫలాలు అనునిత్యం అందుబాటులో ఉంటాయన్న వర్ణనలు పవిత్ర ఖురాన్‌లో ఉన్నాయి. మానవ మనుగడకు వృక్ష సంపదను కాపాడుకోవాల్సిన ఉద్బోధ దైవగ్రంథంలో ప్రస్ఫుటంగా ఉంది. పర్యావరణ స్పృహను ప్రజల్లో జాగృతం చేయడానికి దైవప్రవక్త ముహమ్మద్ (స) అనేక ఉపదేశాలు చేశారు. ఆచరణాత్మకమైన నమూనాగా నిలిచారు. మొక్కలు నాటడం 'సదఖా' అని ఆయన సెలవిచ్చారు. చెట్లు నాటడం మానవ మనుగడకు అత్యంత అవసరమని, అది మానవాళికి అనంతమైన ప్రయోజనాలు చేకూరుస్తాయని చెబుతూ, మదీనాలోని హజ్రత్ సల్మాన్ ఫార్సీ (రజి) గారి తోటలో స్వయంగా ఆయన తన పావన హస్తాలతో మొక్కలు నాటారు. ఈనాడు మనిషి తాత్కాలిక ప్రయోజనాలకోసం ఆదివులను విచక్షణారహితంగా నాశనం చేస్తున్నాడు. కూర్చున్న కొమ్మనే చేజేతులా నరికి తన పతనానికి తానే కారణమవుతున్నాడు. ఈ వినాశం నుండి రక్షించబడాలంటే, మానవ మనుగడకు ఖతోధికంగా తోడ్పడుతున్న వృక్ష సంపదను పరిరక్షించుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. వృక్షాలు మనిషికి జననం నుండి మరణం వరకు తోడునీడగా ఉంటున్నాయి. వాటిని నాశనం చేయడమంటే, మనిషి స్వయంగా తన వినాశనాన్ని తాను కొనితెచ్చుకోవడమేనని ప్రవక్త మహనీయులు ఉపదేశించారు. ఎవరైతే ఒక మొక్కను నాటి అది పెరిగి పెద్దదయ్యే వరకు సంరక్షిస్తారో, వారు చేసిన ఈ సత్కార్యానికి ప్రతిఫలంగా దేవుడు స్వర్గంలో వారికోసం ఓ చెట్టును నాటుతాడు. కనుక పర్యావరణ పరిరక్షణలోనే మానవుల ఇహ, పర శ్రేయాలు దాగున్నాయనడంలో ఏ మాత్రం అతిశయోక్తి లేదు.

– ఎమ్‌డి. ఉస్మాన్ ఖాన్

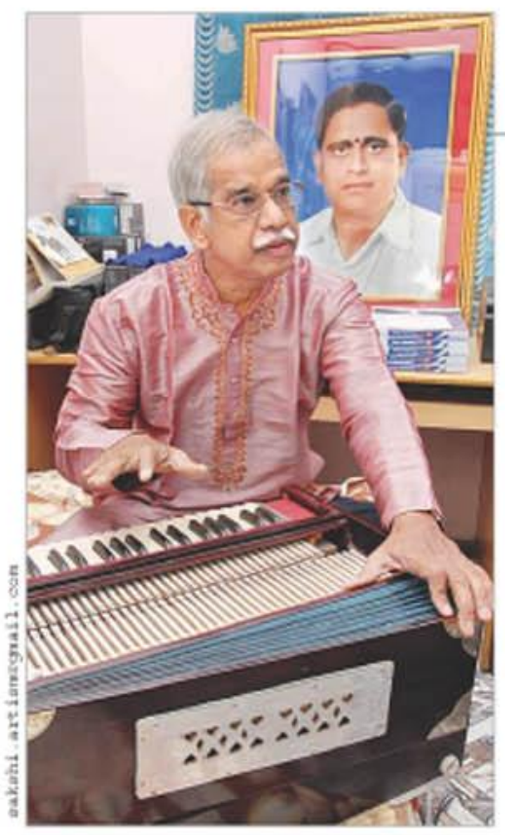
మీకు తెలుసా?

లక్ష్మీ కటాక్షం పొందాలంటే...

- పూజా మందిరంలో లక్ష్మీదేవి విగ్రహంతో బాటు స్ఫటిక గణపతి విగ్రహాన్ని కూడా ఉంచడం మంచిది.
- లక్ష్మీదేవికి ఐదువత్తులతో ఆవు నేతితో దీపారాధన చేస్తే ఆర్థికపరమైన కోరికలు ఫలిస్తాయి.
- ధన సంబంధమైన కార్యకలాపాలను సోమవారం లేదా బుధవారం నాడు నిర్వర్తించడం మంచిది.
- గురువారం నాడు ముత్తయిదువలకు పసుపు రాసి, బొట్టు పెట్టి మంగళకరమైన వస్తువులను ఇస్తే మంచిది.

ARTిజం

ఆహార్మోనియం...



ఆయన చేతి వేళ్లు హిందుస్తానీ సంగీతానికి వుట్టినిళ్లు. ఆయన హార్మోనియం మెట్లు ముట్టుకుంటే చాలు కర్ణాటక రాగాల వరవళ్లు. భారతీయ సంగీతాన్ని గాత్రసదేరగా వినిపించే వాళ్లంటారు. హార్మోనియం మీద వినిపించే కళాకారులు మాత్రం స్వల్పమే. అలాంటి వారిలో ఈ సీతారాముని దే అగ్రతాంబూలం. విశాఖపట్నం నరసింహనగర్‌లో తన ఇంటినే గానకళాశాలగా మార్చేసి, ఎందరికో ఉచిత శిక్షణ ఇస్తున్నారాయన.

చుట్టూ సంగీతమే..

సీతారామయ్య తల్లిదండ్రులు కూడా పాటలు పాడేవారే. ఒకవైపు ఉళ్ళోనూ సంగీతమే. మరోవైపు ఇంట్లోనూ అదే. దీంతో సీతారాముడికి సహజంగానే ఈ విద్య పట్టుబడినట్టయింది. రామకోవెల్లో తండ్రి పాడే భజనగీతాలకు పక్కవాద్యంగా పదేళ్ల వయసులోనే హార్మోనియమ్ వాయిస్తుండేవారు.

రాగాలతో సరాగాలు..

సీతారామయ్య సెంట్రల్ ఎక్సైజ్, కస్టమ్స్‌లో సూపరింటెండెంట్‌గా 1986లో చేరారు. ఒకవైపు ఉద్యోగం చేసుకుంటూనే మరోవైపు సంగీత ప్రదర్శనలిస్తుండేవారు. అందరూ నడిచే దారికి భిన్నంగా హిందుస్తానీ, కర్ణాటక సంగీత వాద్యకచేరీలు నిర్వహిస్తుండేవారు. ''అది కొంచెం కష్టమైన పనేనండీ. హిందుస్తానీ మహతీ, భీంపలాస్, యమనీలు, కర్ణాటక రాగాలైన కళ్యాణి, శంకరాభరణం తదితరాలను హార్మోనియమ్, కీబోర్డుల మీద పలికిస్తూ మూడు గంటల పాటు కదేరీ చేయడం నులువు కావాలి. మల్టిపుల్ ఫింగరింగ్ రావాలి. మనోధర్మంతో పాటుగా మన చేతివేళ్లను మనమే రంటికి కనిపించనంత వేగంగా పొదు తీయించగలగాలి. నా తల్లిదండ్రుల దయవల్ల ఇవన్నీ నాకు దక్కాయి'' సీతారామయ్య తెలియజేశారు.

సదూజం కోసం..

''సంగీతం వల్ల మనుషుల మనసులు ఆర్ద్రమవుతాయి. సాటి మనిషి పట్ల అనురాగం ఏర్పడుతుంది. తద్వారా అందరూ మనవారే అనే భావన కలుగుతుంది. ఇందువల్లే, ఘంటసాల, రఫీ పాటలను మన్నించే లోపు పిల్లలకు నేర్పించాలన్న లక్ష్యంతో నేనిప్పుడు ముందుకు సాగుతున్నాను. ఇప్పటికే ఉచితంగా ఎందరికో కీబోర్డు నేర్పించాను. పాడటంలో శిక్షణ ఇచ్చాను. ఏ కళ అయినా స్వంతం కోసం కాదు. అందరికీ పంచినప్పుడే మంచిని పెంచగలం. మంచి సమాజం కోసం పిల్లల్ని సంగీతం వైపు తీసుకువెళ్లడమే ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో సరైన పని. నాకు దక్కిన ఆంతో ఇంతో సంగీత జ్ఞానాన్ని పదుగురికీ నేర్పించేందుకే పాటుపడుతున్నాను. నా ఇంటినే సంగీత కళాశాలగా మార్చుకున్నాను. అటెండెన్స్ రిజిస్టర్ పెట్టాను. పిల్లలకు పాటలు నేర్పిస్తాను'' సీతారామయ్య తన మనసులోని భావాలను పంచుకున్నారు.

– డా. చింతోంది శ్రీనివాసరావు

ఇంటీరియం

స్మాల్ హౌస్.. స్టార్ లుక్...

ఇల్లు ఎంతగా ఉన్నా ఆధునికమైన ఆలోచనతో ఇంటిని విశాలంగా కనిపించేలా తీర్చిదిద్దితే... అది చిన్న ఇల్లు అని ఎవరైనా చెప్పినా కూడా నమ్మలేం. కేవలం 540 చ.అడుగుల ఇంటికి స్టార్ హోటల్ లుక్ తీసుకువచ్చారు ముంబైలోని, గోరేగావ్ ఈస్ట్‌లో మయూరి బిల్డింగ్ ఫ్లాట్ నం.40లో నివసిస్తున్న రాయవరపు మహాలక్ష్మి, సత్యనారాయణ దంపతులు. ఆ ఇల్లు ఎందరికో ఆదర్శం కాగలదు. అందుకే ఆ ఇంటి అరేంజ్‌మెంట్ గురించి వారితో మాటా మంతీ...

చిన్న ఇంటిని ఇంత బాగా ఎలా సర్దగలిగారు...

ముంబై మహానగరంలో సొంత ఇల్లు, అందునా పెద్ద ఇల్లు అనేది కోటీశ్వరులకు సైతం కష్టమే. అలాగని సొంత ఇల్లు లేకుండా ఉండటమూ కష్టమే. అందుకే చిన్న ఇల్లు కొనుక్కుని దానికి ఫైవ్ స్టార్ సౌకర్యాలు కల్పించాం. హాల్ సైజ్ ప్రకారం షోకేస్ కట్టించి, ఎంపిక చేసిన చిన్నచిన్న బొమ్మలు, వాటి మధ్యలో టీవీ పెట్టాం. కూర్చోవడానికి అనువుగా సోఫా టైప్‌లా సిమెంట్‌తో కట్టించి, వాటి మీద రెండు వరుసులు మేసి ఉంచాం. ఎవరైనా వస్తే ఆ వరుసులు కింద మేసి పడుకోవచ్చు.

డైనింగ్ టేబుల్ ఫోల్డింగ్‌ది. గోడకి ఫిక్స్ చేసి ఉంటుంది. భోజనాల సమయంలో మాత్రమే ఓపెన్ చేస్తాం. కుర్చీలు మామూలు సమయంలో కూర్చోవడానికి అనువుగా ఉంటాయి. మంచాలతో పాటు ఒక బెడ్‌రూమ్ లో నైటింగ్ టేబుల్, ఒక బెడ్‌రూమ్‌లో డ్రెసింగ్ టేబుల్, వార్‌రోబ్ చేయించాం. కిచెన్‌లో... ఈశాన్యంలో దేవుడు, ఫ్రిజ్, వాషింగ్ మెషీన్...

వరసగా అమర్చాం. ఆ పక్కనే ఆగ్నేయంలో వంటగట్టు... అన్నీ వాస్తువరంగానూ, సౌకర్యంగానూ అమర్చాం. గట్టు కింద కొంత సామాను, ఒక సైడ్‌గా చేయించిన కబోర్డ్‌లో గాజుసామాన్లు... అలా ప్లాన్ చేసుకోవడం వల్ల ఇల్లంతా విశాలంగా ఉన్నట్టుగా ఉంటుంది. మాడ్యులార్ కిచెన్ కావడం వల్ల వస్తువులన్నీ లోపలికి సీట్‌గా వెళ్లిపోతాయి. హాల్ బాల్కనీలో ఇంట్లోకి ప్రవేశిస్తున్నట్లోట పూలకుండీ కానీ, క్రోటన్ కానీ మార్చుతుంటాం. గుమ్మాలకి ట్రెడిషనల్‌గా పెయింట్స్ వేయించాం. హాల్‌లోకి రాగానే ఎదురుగానే ఉండే బాల్కనీకి బాక్స్ గ్రిల్‌గా చేశాం. హాల్‌లోకి వచ్చినవారి కంటికి ఇంపుగా కనపడేలా రకరకాల పూలకుండీలు పెట్టాం. ఇంటిగోడలకి మూడువైవుల లైట్ క్రీమ్‌కలర్, ఒక పక్క బ్రిక్ కలర్ వేసి, దానికి మ్యాచింగ్‌గా ఫర్నిచర్, కర్టెన్స్, సోఫా అమర్చాం.

శుభ్రత ఎలా వచ్చింది...

నాకు చిన్నప్పటి నుంచి శుభ్రత ఎక్కువ. నా దగ్గర నుంచి మా తమ్ముళ్లు, చెల్లెళ్లు కూడా నేర్చుకున్నారు. మా ఫ్రెండ్స్ అందరూ 'లక్ష్మిని చూసి నేర్చుకోవాలి' అంటుంటారు. మా కాంపౌండ్‌లో మొత్తం 40 ఫ్లాట్‌లు ఉన్నాయి. అందరూ మాదే 'ఫస్ట్' అని కాంప్లిమెంట్స్ ఇస్తారు.

ఇంట్లో వస్తువుల్ని ఎలా ఎంచుకుంటారు...

ఏ వస్తువైనా సరే అది ఇంట్లోకి ఫిట్ అవుతుందా లేదా అని చూసి, సింపుల్‌గా ఉండేది కొంటాం. ఇష్టం కదా అని ఏది పడితే అది కొనడం వల్ల దాన్ని ఎక్కడా పెట్టలేము.

ఇంటిని ఎలాంటి వస్తువులే నర్చుతారా...

ఎప్పటికప్పుడు నర్చుతూనే ఉంటాను కనుక, ఎప్పుడు చూసినా మా ఇల్లు ఫ్రెష్‌గానే ఉంటుంది. ఇన్ని సంవత్సరాలలో మా ఇంట్లోకి ఒక్క బొద్దింక కూడా రాలేదు. అంత జాగ్రత్తగా మెయిన్‌టెయిన్ చేస్తాను.

మీరు పాటించిన కొన్ని చిట్కాలు...

- ఎప్పటికప్పుడు ఇంటిని నర్చేసుకుని పెట్టుకుంటే ఎవరు ఎప్పుడు వచ్చినా ఇబ్బంది ఉండదు
- ఏ వస్తువైనా బాగా మన్నాలంటే దానిని వాడగానే శుభ్రం చేయాలి
- గట్టుని ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి
- కలబేపాకు, కొత్తమీర, ఇతుకూరలను ప్లాస్టిక్ బాక్స్‌లో పెడితే ఫ్రెష్‌గా ఉంటాయి
- పాలు, పెరుగు వంటివి మూతలు పెట్టి ఫ్రిజ్‌లో ఉంచడం వల్ల ఫ్రిజ్ వాసన రాదు
- వాడని సామానుని క్లోజ్‌డ్‌గా ఉంచాలి
- కిటికీలు తెరిచి ఉంచడం వల్ల ఇన్‌సెక్టస్ రాకుండా ఉంటాయి... ఇటువంటి చిట్కాలను పాటిస్తూ ఇంటిని అందంగా ఉంచుతున్నానని, కమర్షియల్ ప్రాజెక్ట్‌లో డిప్లమా చేసిన రాయవరపు మహాలక్ష్మి, రిజర్వ్‌బ్యాంక్‌లో పనిచేసి ఉద్యోగవిరమణ చేసిన సత్యనారాయణగార్లు చెబుతున్నారు.

– దా.వైజయంతి

Yఆగ్రహం

ఒక్కరు మారినా చాలంటున్న 'సూసైడ్'

సూసైడ్ లఘుచిత్రంలో దృశ్యం

నేటియువత...
క్షణికావేశంలో నిర్ణయాలు తీసుకుంటోంది...
అత్యంత విలువైన జీవితాన్ని కోల్పోతోంది...
జీవితం, కాలం ఎంతో విలువైనవి...
ఒక్కసారి పోతే అవి ఎన్నటికీ తిరిగిరావు...
ఒక్క నిమిషం శాంతంగా ఆలోచిస్తే...
సమస్యకు పరిష్కారం దొరుకుతుంది....
ఆత్మహత్య ద్వారా మిగిలేది తల్లిదండ్రులకు మోక్ష మాత్రమే...

లఘుచిత్రదర్శకుడు శశికాంత్‌రెడ్డి

డైరెక్టర్ వాయిస్...

మాది అనంతపురం జిల్లా తలమర్ల. 'శ్రీనివాస రామానుజన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ' లో ఇంజినీరింగ్ చదువుతున్నాను. ప్రతిరోజూ ఎవరో ఒకరు ఏదో ఒక సమస్యతో ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్న విషయాన్ని వార్తాపత్రికల్లో చదివేవాడిని. ఈ చిత్రం తీయడానికి నాకు వార్తాపత్రికలే ప్రేరణ. ప్రేమ, ఉద్యోగం, పరీక్షా ఫలితాలు... ఎక్కువగా ఈ మూడువిషయాల గురించే విద్యార్థులు ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నారు. ప్రేమలో ఫెయిలైనా, పరీక్షలో ఫెయిలైనా, మళ్లీ అందులో విజయం సాధించ వచ్చు. కాని కొడుకు/ కూతురు చనిపోతే, అమ్మానాన్నలకు తిరిగి రాలేము కదా! అందుకే ఆత్మహత్య చేసుకునే ముందు ఒక్క క్షణం ఆలోచించమని ఈ చిత్రం ద్వారా చెప్పాను. ఎస్.కె. యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన పోటీలో ఈ షార్ట్ ఫిల్మ్‌కు మొదటి బహుమతి వచ్చింది. ఈ లఘుచిత్రాన్ని మూడు రోజుల్లో పూర్తి చేశాను. మా పేరెంట్స్, కాలేజ్ యాజమాన్యం, ఫ్రెండ్స్... ఇచ్చిన సపోర్ట్‌ని ఎప్పటికీ మర్చిపోలేను. ఈ లఘుచిత్రానికి నాకు ఒక్కపైసా కూడా ఖర్చు కాలేదు. ఈ షార్ట్ ఫిల్మ్ చూసి జీవనం ఒక్కరు మారినా చాలు.

కామెంట్: కథాంశం చాలా మందిది తీసుకున్నాడు. కార్నింగ్ బాయ్స్ క్రియేషన్స్... అనే బ్యానర్ పేరును కూడా చక్కగా ఎంచుకున్నాడు. కుందేలు కథను ఉదహరించడం బావుంది. యువతకు ఆత్మహత్య అనేది ఒక హాబీగా మారిపోయింది. ముఖ్యంగా సినిమాల ప్రభావంతో వారి ఆత్మహత్యలను లాప్‌టాప్‌లో రికార్డ్ కూడా చేస్తున్నారు. దీనివలన లాభం లేకపోగా తల్లిదండ్రులకు జీవుడు బిగుబుతోంది. ఆత్మహత్య ప్రయత్నం చేసే వారందరికీ ఈ లఘుచిత్రం ఒక కనువిప్పులాంటిది. ''తొందరపడి అనాలోచితంగా ఏమీ చేయవద్దు, చిత్తశుద్ధి, ఓర్పు, పట్టుదల... ఈ మూడూ కార్యసిద్ధికి అవశ్యకాలు. కానీ ప్రేమ ఈ మూడింటి కన్నా అత్యావశ్యకం'' అనే స్వామి వివేకానందుని వాక్యంతో లఘుచిత్రాన్ని ముగించటం చాలా బావుంది. చిన్నచిన్న లోపాలు ఉన్నప్పటికీ, మంచి ఆలోచన ఉన్న శశికాంత్‌రెడ్డిని అభినందించి తీరాలి.

రామజోగయ్యశాస్త్రి | ఎస్.ఎస్.థమన్ | దివ్యకుమార్ | సోను కక్కర్

పల్లవి:
అతడు: రంగోలి రంగోలి
రంగోలి సింగారి ముగ్గుల్లో
పాగాలి (2)
ఆమె: పట్టూ చీరే కట్టాలి
ఆ: పట్టూ చీరే కట్టాలి
ఆ: సిగ్గూ చుక్కే పెట్టాలి
ఆ: సిగ్గూ చుక్కే పెట్టాలి
ఆ: గట్టి మేళం కొట్టాలి తాళిబొట్టే కట్టాలి
ఆ: పందిట్లో పిల్లా నీ చెయ్యి పట్టాలి
ఆ: వులి వులి వులి వులి రారా వులీ
బలీ బలీ అందాలన్నీ నీకే బలీ
ఆ: కలి కలి కలి మేర్ మన్సన్కులీ
ఇలా విల్లా విల్లామనాలితో జిల్లో మల్లి

చరణం:
ఆ: చిత్తూరు మాచిళ్ల లినిపించరా
ఆ వేదికట్టోస్తేంటో చూపించరా
ఆ: అత్తూరు కొగిళ్ల పంచివ్వనా
మెత్తాని పాత్తుల్లో అల్లాడించనా
ఆ: ఎత్తుల్లో లోయల్లో మత్తుల్లో మాయల్లో
నువ్వేం చేసుకున్నా నిన్నే రాదంటానా
ఆ: ఏ పిల్లో యాపిల్లో ఒంపుల్లో సొంపుల్లో
కులాసాల కుర్చీలే వేసెయ్యనా
॥పట్టూ చీరే॥ ॥వులి॥

చిత్రం: బాడీగా (2013)
రచన: రామజోగయ్యశాస్త్రి, **సంగీతం:** ఎస్.ఎస్.థమన్
గానం: దివ్యకుమార్, సోను కక్కర్

naaptol.com™ నాప్‌టాల్
100% డబ్బు వాపసుకు గ్యారంటీ*
కొత్త కార్ స్టీరియో FM, MP3, USB, SD కార్డ్ సపోర్ట్
+ స్పీకర్స్ + ట్వీటర్స్ + స్టైలిష్ వాచ్
+ 4GB బ్రాండెడ్ పెన్ డ్రైవ్
ప్రత్యేక ఆఫర్ విలువ ₹ 5499 ₹1999 అదా 64% డీల్ కోడ్: 1538
MP3/FM/USB/SD MMC 1000PMPO POWER FM 98.3 5:06 VOL BASS TREBLE SD MMC USB
ముందు SD/ USB SLOT
HI-FI OUTPUT 1000 W PMPO Digital FM Digital TUNER
స్పీకర్స్ + ట్వీటర్స్ స్పీకర్స్
4GB పెన్ డ్రైవ్ + స్టైలిష్ వాచ్
• 6 నెలల వారంటీ*
• ఫ్లైట్ ₹ 399/- అదనం*
ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 తెరిచి ఉండును 0922 349 0000
మీ పొరిగ పిన్ కోడు పెట్టగా ఇందులోది
హోమ్ డెలివరీ | ఎస్‌ఎమ్‌ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని చూడండి

మా తాతగారు ఎప్పుడూ అంటుండేవారు.
ముళ్లుకు అంటుకుని ఉన్న మకరందాన్ని
నాలుకతో చప్పరించడానికి
ప్రయత్నించడమేనను... జీవితమంటే!
– లూయీ అడమిక్, రచయిత
(1898-1951)

సాక్షి ఫ్యామిలీ

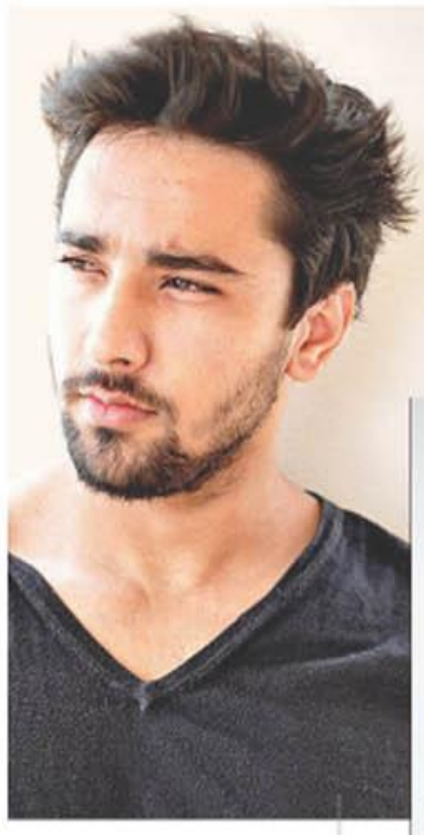
9
హైదరాబాద్
శనివారం
6-4-2013

ఆది - స్టారిస్ట్రీ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కపులోగ్రఫీ | గురు - ఫుదాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

కురు వీరులు

రెండు చేతులను తలమీద పెట్టి
వేలి కొసలతో జుట్టును వెనక్కి దువ్వుతూ ఉంటే
ఆ వేళ్లకు కేశాలు పట్టుకుచ్చుల్లా తగలాలి!
నడుస్తుంటే ఆ అడుగులకు ముంగురులు
అలలు అలలుగా కదలాడాలి!
చూసే కనులు 'వావ్' అని
చూపులతోనే అభినందనలు అందించాలి!
ఇది ఇన్నాళ్లూ మగువలు మాత్రమే మనసుపడ్డ కల!
కాని నేడది మగధీరుల కోరిక కూడా!
అందుకే కేశాల చుట్టూ అల్లుకుపోయే కురువీరుల
హెయిర్ స్టైల్స్ నేటి మెన్స్ ఫ్యాషన్‌లో...

స్త్రీలకు ఆందాన్నిచ్చేవి శిరోజాలు. ఈ మాట అంటే నేటి తరం ఆబ్బాయిలు ఎంత మాత్రం ఒప్పుకోరు. 'ఏం మారు మాత్రం ఆందాన్నివ్వవా?!' అని ఎదురు ప్రశ్నించవచ్చు. ఒకప్పుడంటే పెరిగిన జుట్టును పెరిగినట్టు కత్తిరించేసి 'శిరోభారాన్ని' దించేసుకునేవారు. ఇప్పుడు ట్రెండ్ మారింది. రావాలని జుట్టును పెంచుకొని, నచ్చేట్టుగా దాన్ని మలుచుకోవడానికి 'మెన్' బోలెడన్ని పాట్లు పడుతున్నారు. జుట్టుకు వేలకు వేల రూపాయలు పోసి, అందంగా వీర్చి దిద్దుకోవడానికి పోటీపడుతున్నారు. అయితే 'అందంగా, స్టైల్‌గా ఉండాలను కోవడం మంచిదే కాని, అందం కోసం చేసే ప్రయత్నాలు దురలవాటుగా మార కూడదు' అని నివుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు! సో, మెన్ బి-కేర్‌ఫుల్!



మెర్సీలుక్ స్టైల్

ఈ లుక్‌ని నార్మల్, క్లాసిక్ మెర్సీ స్టైల్ హెయిర్ కట్ అంటారు. నొదవు, నలుచదరపు ముఖాలకు ఈ కట్ బాగా నూటువుతుంది. కొద్దిగా జెల్ తీసుకుని జుట్టుకు రాసి, దువ్వెన అవసరం లేదుండా కిందనుంది పైకి చేతులతోటే సరిచేసుకుంటే చాలు.

స్పైక్స్ స్టైల్

ఈ స్టైల్‌లో హెయిర్ పైకి నిలిచి ఉంటుంది. నేటి యూత్ ఫేవరేట్‌గా ఈ స్టైల్ కట్‌ని చెప్పవచ్చు. పార్టీ, పబ్, గెట్‌టుగెదర్ వంటి నైట్ పార్టీలకు ఈ స్టైల్ చక్కగా నూటువుతుంది. ఈ స్టైల్‌ని మేయింటెయిన్ చేయడం కూడా చాలా సులువు. నొదవు, దవడల భాగం స్క్వేర్ షేప్‌లో ఉన్న ముఖాలకు ఈ స్టైల్ హెయిర్ కట్ నూటువుతుంది.

అభిషేక్‌లా ఉంగరాల జుట్టున్నవారికి...

- 'ఫర్ ద్రై హెయిర్' అని రాసి ఉన్న షాంపూ, కండిషనర్‌ను వాడండి.
- తడిని టవల్‌తో కొంత వరకు తుడుచుకున్నాక హెయిర్ డ్రయ్యర్‌ను లో హీట్‌లో పెట్టి హెయిర్ డ్రై చేసుకోండి.
- జుట్టు మృదువుగా, దిక్కులేకుండా ఉండడానికి తడి ఆరాక, కొద్దిగా హెయిర్ సీరమ్ తీసుకుని వేళ్లతో రాసుకోండి.
- మీది మరీ ఉంగరాల జుట్టయితే జుట్టును పాట్టిగా, 2 ఇంచులకు మించకుండా ట్రిమ్ చేయించుకుంటే... హెయిర్ స్టైల్ బాగా సెట్టవుతుంది.

ఫార్మల్ స్టైల్

హైట్‌గా ఉండి, పొదవు జుట్టు ఉన్నవారికి ఈ స్టైల్ అట్రాక్టివ్ లుక్ ఇస్తుంది. దీన్ని చిన్నీ హెయిర్ స్టైల్ అని కూడా అంటారు. నుదురు మీద మెంట్రుకలు పడేట్టుగా ఫ్రంట్‌లో షేప్‌ను సెట్ చేయాలి. జెల్ ఏమీ ఉపయోగించకుండానే ఈ హెయిర్‌ను మెయింటెయిన్ చేయవచ్చు. ఎలా రావాలంటే అలా సెట్ చేసుకోవచ్చు.

హెయిర్ ట్రిమ్ తప్పనిసరి

- హెయిర్ కట్స్‌లో 'ఇంత సంఖ్య' అని చెప్పడానికి వీలులేనన్ని స్టైల్స్ ఉన్నాయి. అందుకని హెయిర్ కట్ చేయించుకునే విషయంలో బ్లైండ్‌గా సెలూనికి వెళ్లకూడదు. తమ ఫేస్‌కి ఏ స్టైల్ నూటువుతుందో హెయిర్ స్టైలిస్ట్‌ను అడిగి తెలుసుకొని, దానిని పాలో అవ్వాలి.
- హెయిర్ స్టైల్‌గా ఉండాలి అదే సమయంలో ఆరోగ్యంగా కనిపించాలి. అందుకు రోజూ పోషకాహారం తీసుకోవాలి.
- నాలుగు వారాలకు ఒక సారి సెలూన్‌కి వెళ్లి తప్పనిసరిగా హెయిర్‌ని ట్రిమ్ చేయించుకోవాలి.
- మార్కెట్లో ఎన్నో హెయిర్ ప్రాడక్ట్స్ కనిపిస్తాయి. వాటిలో తలస్నానానికి నాణ్యమైన షాంపూ, కండిషనర్‌ని ఆదీ తమ కేశాల తత్వాన్ని బట్టి ఎంచుకోవాలి. హెయిర్ జెల్, స్ప్రే ఏది వాడినా రెండు రోజులకు మించి ఉంచకూడదు. హెయిర్ స్టైల్‌కి ఏ ఉత్పత్తులను వాడినా శరీరానికిలాగే తలనూ రోజూ శుభ్రపరుచుకోవడం అవసరం.
- కాలుష్యం, మానసిక ఒత్తిడులు కురుల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి.
- ఒక్కసారి తెల్లజుట్టు రావడం మొదలైతే ఆది పోదు. అందుకోసం హెన్నా బదులుగా కలర్ చేసుకోవడమే మంచిది. అయితే ఎంచుకునే కలర్ నాణ్యమైనదై ఉండాలి.
- తెల్ల జుట్టు కాకపోయినా కొందరు బ్రౌన్, సిల్వర్ కలర్స్ వేసుకోవడానికి ఆసక్తి చూపిస్తారు.
- ఏ హెయిర్ కలర్ అయినా వాడే ముందు చెవి వెనకభాగంలో కొద్దిగా రాసి, 24 గంటలు తర్వాత కూడా ఎలాంటి సమస్యా కనిపించకపోతే అప్పుడే ఆ కలర్‌ని ఉపయోగించాలి.

– నదిన్ డకోజ
హెయిర్ స్టైలిస్ట్, మేనియా సెలూన్, హైదరాబాద్
మోడల్స్: చాణక్య, సుమాట్, అనూష్

● ఉమెన్స్ ఫ్యాషన్

నిర్వహణ: నిర్మలారెడ్డి

మట్టి మణిహారాలు...

నార్మల్ డ్రెస్, కలర్‌ఫుల్ కంచిపట్టు... ధరించే దుస్తులు ఏవైనా ట్రెడిషనల్ అండ్ క్లాస్ లుక్ కావాలనుకునేవారికి టెర్రకోట ఆభరణాలు ఎప్పుడూ బెస్ట్ ఆప్షన్ గా నిలుస్తూనే ఉన్నాయి. యంగ్‌స్టర్స్ నుంచి వయసు పైబడినవారి వరకు ఎంచుకునే టెర్రకోట ఆభరణాలు ఎక్కడ ఉన్నా ధరించినవారికి ఓ ప్రత్యేకతను ఆపాదించిపెడతాయి. ఎర్త్‌గా, ఎలిగేంట్‌గా అనిపించే ఈ ఆభరణాలు పర్యావరణ నేస్తాలు అనిపిస్తాయి. ఆ రంగులకు, ఆ చల్లదనానికి మనసు సైతం ప్రశాంతతను ధరిస్తుంది.

పెళ్లి లాంటి సంప్రదాయ వేడుకల్లైనా, గెట్ టుగెదర్ వంటి వెస్ట్రన్ పార్టీలల్లైనా టెర్రకోట ఆభరణం బంగారాన్ని మించిన అందం సొంతం చేసుకుంటుంది. ఏ ఆభరణాలలోనూ లభించనన్ని రంగులు, డిజైన్లు వీటి సొంతం. రూ.100/- నుంచి వేల రూపాయల వరకు ఖరీదు చేస్తున్నాయి ఈ ఆభరణాలు.

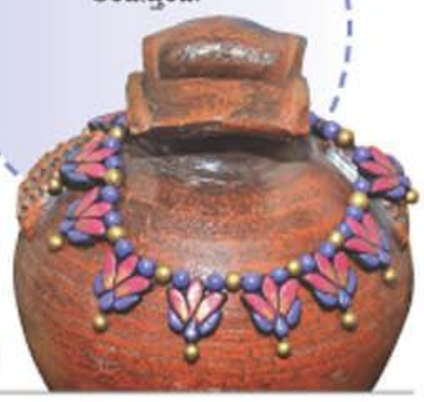
టెర్రకోట ఆభరణాలు: బంకమట్టిని ఎన్నో దశలుగా రిఫైన్ చేస్తారు. ఆ తర్వాత రకరకాల రూపుల్లో రోల్ చేసి, 3-4 రోజుల పాటు కిలన్‌లో సరైన ఉష్ణోగ్రతలో కాలుస్తారు. ఇలా కాల్చిన మట్టి రూపాలను టెర్రకోట అంటారు. సృజనకారులు చాలా నైపుణ్యంగా, అందంగా వీటిపై డిజైన్ చేస్తారు. కాటన్, సింథటిక్ తాళ్లకు ధోక్రా బ్రాస్, బీడ్స్ టెర్రకోట బాల్స్‌ని గుచ్చి కావల్సిన షేప్ తీసుకువస్తారు. వీటిలో హారాలు, చెవి లోలకులు, బుట్టలను ఎక్కువగా చూడవచ్చు.

మనసుదోచే మట్టి హారాల డిజైన్లలో మచ్చుకు కొన్ని ...

కర్టెసీ: కలర్ ది ఎర్త్, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్

యాంటిక్ లుక్‌తో కనువిందు చేస్తున్న ఈ టెర్రకోట ఆభరణం. పట్టు, వెడల్పాటి అంచు ఉన్న చీరలపై ధరిస్తే ఎక్కడ ఉన్నా ప్రత్యేకం అనిపిస్తుంది.

మోడ్రన్ డ్రెస్‌లు ధరించినప్పుడు ఈ ఆభరణం మరింత ఆధునికతను అందిస్తుంది.



జగన్ కోసం 315 రోజులు

న్యాయదేవతా! ఇంకెన్నాళ్ళు?

ఇరవై ఆరు జీవోలను తప్పుపడితే ఎలా? అని నమ్మించుకుంటూ మన మంత్రులు ఆగ్రహం వెలిబుచ్చుతున్నారు. వారి ఆగ్రహానికి ఆర్థ ముందనుమంటే, నాటి ముఖ్యమంత్రి దివంగత మహానేత వైయస్ రాజశేఖరరెడ్డిగారిని అవినీతిచరుడని, స్వార్థపరుడని, ఈ రాష్ట్రాన్ని అధోగతిపాల్చేశాడని ప్రతిపక్షాలు, పత్రికలు, నమాచార చానెళ్ల అదే పనిగా ప్రచారం చేస్తుంటే నిమ్మకు నీరెత్తినట్టు ఎందుకు మిన్నకుండి పోయారు?! పదవులు లేకుంటే బతకలేము అన్నట్టు వాటిని పదిల పరుచుకునే నీచ, నికృష్టమైన ప్రయత్నాలలో భాగంగా ఎవరికిష్టమొచ్చినట్టువారు నమయానుకూలంగా మాట్లాడడం అమానుషకరం. నుప్రీం కోర్టు నోటీనులు అందేవరకు దీనికి ఆమేమీ చట్టబదేదు నరికదా. అందలంపై ఆశీనులై ఆనందాన్ని ఆనుభవించారు. నేటికీ ఆనుభవిస్తున్నారు. వైయస్ జీవించినప్పుడు ఆయన దీరుడు, శూరుడు, ఆపర భగీరథుడు, కాటన్‌దొర, బడుగు బలహీన వర్గాలకు, తాడిత పీడిత ప్రజలకు ఆరాధ్యుడని పొగడుతూ, పదవులు పొందిన ప్రతిసారి పాదాలివందనాలు చేస్తూ ప్రస్తుతించినవారు ఇప్పుడు ఆవాకులు చవాకులు పేలుతున్నారు. అయ్యో! ఇదెక్కడి న్యాయం?

ఉచిత విద్యుత్తు, మహిళల అభ్యున్నతికై వడ్డీలేని ఋణాలు, ముస్లింలకు నాల్గుశాతం రిజర్వేషన్, విద్యార్థులకు ఫీజు రీయింబర్సుమెంటు, ఇందిరా గృహనిర్మాణాలు, రాజీవ్ ఆరోగ్యశ్రీ వంటి మహోన్నత పథకాలు... ఇవన్నీ అన్యాయంగా ఆమలులోనికి వచ్చినవేనా? వరిశ్రమలు విస్తరిస్తే నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగవుతాయని పారిశ్రామికవేత్తలను ప్రోత్సహించి వారికి చట్టవరిధిలో భూములను కేటాయించి పారిశ్రామికోద్యమానికి కంకణం కట్టుకోవడం మహానేరమా? ఎక్కడో కుదేలువడి, అధికార వగ్గాలు కోల్పోయిన కాంగ్రెను పార్టీకి జవనత్వాలు అందించాలని ఆహర్నిశలు శ్రమించి, మైళ్ళకుమైళ్ళు పాదయాత్ర చేసి ఒంటిచేత్తో అధికారాన్ని నంపాదించి పెట్టడమే ఇయన చేసిన ఘోర తప్పిదమా?

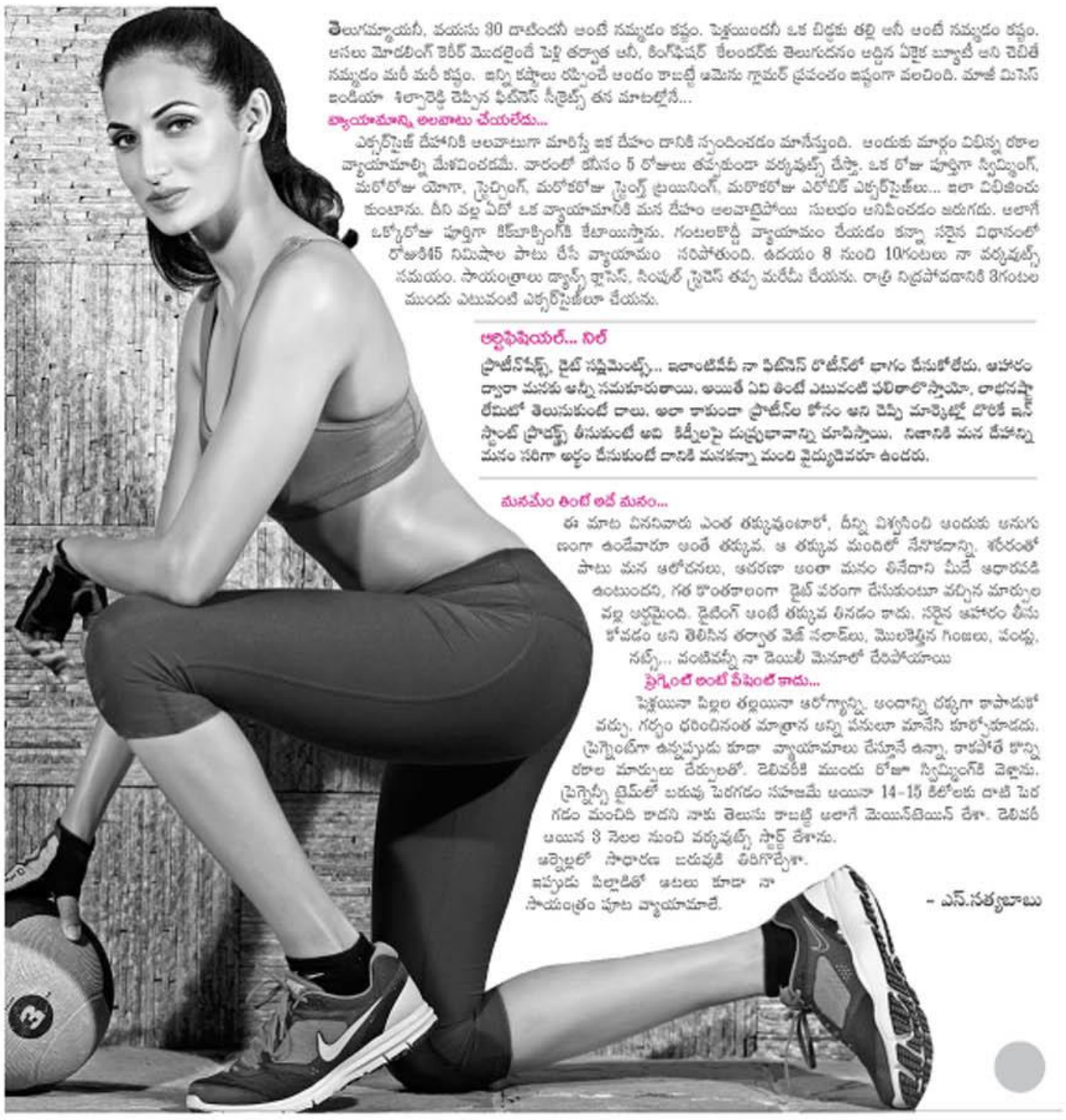
వంశ పారంపర్య దిశలోనే అఖండ భారతావనిలో అధికార పీఠాన్ని అలంకరించిన కాంగ్రెస్ నంస్కృతిని తప్పు పట్టలేమనుకుంటే... వైయస్ మరణించగానే ఆయన కుమారుడు పదహీనావ్యక్తతో ముఖ్యమంత్రి పీఠంపై కన్ను వేశాడని వైఎస్ జగన్‌ను ఎందుకు బూర్జెట్ చేశారు మరి? ఓదార్పుయాత్రలో ప్రజలు ఆయనను ఆదరించిన తీరును చూసి ఓర్వలేక ఆధార రహిత ఆరోపణలతో నీరుగడ్డిగా చిత్రీకరించి ట్రోలుపాలు చేశారు. ఆయన కుటుంబంపై విషం జల్లుతూ ఆడగడుగునా, రోజుకో వింత ఆరోపణలతో వారిని మానసిక క్షోభకు గురిచేస్తున్నారు. పదినెలలకు పైగా జైల్లో నిర్బంధించి, జైలు కాలాన్నియంతా పాడిగించే దురాలోచనలతో కొత్తకొత్త ఆరోపణలను అన్వేషిస్తున్నారు. ''కాంగ్రెస్‌లో ఉంటే ఆయన నిర్దోషి, బయటకు వచ్చాడు కాబట్టి క్రిమినల్'' – ఇదీ వారి నిర్వచనం. జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి తనై తాను బయటకు వెళ్లిపోలేదు. అంతా కలిసి వెళ్లగొట్టారు. ఆయన కుటుంబాన్ని అవమానించారు. కన్నీరు పెట్టించారు. జైల్లోపెడితే వెత నమూతాడు అనుకుంటే అది వారి అంధత్వం. వారి ఆలోచనకు విన్నంగా జనమంతా జగన్‌తోనే ఉన్నట్లు మొన్నటి ఉప ఎన్నికల ఫలితాలలో వెల్లడయింది. ఎన్ని కుట్రలు, కుతంత్రాలు చన్నినా వైఎస్. కుటుంబ ప్రతిష్ఠ పెరుగుతుందే కాని తరగదు. కాంగ్రెను, ప్రతినక్షాలు చేతులు కలిపినందువల్లనే ఎన్నికల్లో ధరావతును కూడా కోల్పోయాయి. ప్రజలు ఆమాయకులుకారు. నునిశితంగా గమనిస్తున్నారు. అంతకుమిన్నగా పై వాడు గమనిస్తున్నాడు. ఆయనే ఆనలైన న్యాయాధివతి. బిట్టీ పెద్దల కనుసైగలతో నడుస్తున్న సి.బి.ఐ. 'జగన్‌ను విడుదల చేస్తే సాక్షులను ప్రభావితం చేస్తాడు' అంటూ న్యాయస్థానాలను తప్పుదోవ పట్టించడం దురదృష్టకరం. రాష్ట్రజనాభాలో అత్యధిక నంఖ్యాకులు జగన్‌వైపే వున్నారు. జగన్‌ద్వారానే నమర్థవంతమైన పాలన, జగన్‌తోనే దళిత బడుగు బలహీన, మైనారిటీ వర్గాలకు నముచిత న్యాయం సాధ్యమని ప్రజల విశ్వానం. వారి విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకోగల ఏకైక యువనాయకుడు జగన్.

– తలమాల రాయప్ప, దళిత బుద్ధిజీవి సామాజిక కార్యకర్త
వెస్ట్ మారేడ్ పల్లి, సికింద్రాబాద్

మా చిరునామా: జగన్ కోసం, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి,
రోడ్ నెం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-34. e-mail: yajagankosam@gmail.com

డెలివరీకి ముందురోజు కూడా ఈతకొట్టా...

చెక్కిన'శిల్ప'మ్ చెప్పిన 'ఫిట్' సీక్రెట్స్



తెలుగమ్మాయనీ, వయసు 30 దాటిందనీ అంటే నమ్మడం కష్టం. పెళ్లయిందనీ ఒక బిడ్డకు తల్లి అనీ అంటే నమ్మడం కష్టం. అసలు మోడలింగ్ కెరీర్ మొదలైందే పెళ్లి తర్వాత అనీ, కింగ్‌ఫిషర్ కేలండర్‌కు తెలుగుదనం అద్దిన ఏకైక బ్యూటీ అని చెబితే నమ్మడం మరీ మరీ కష్టం. ఇన్ని కష్టాలు రప్పించే అందం కాబట్టే ఆమెను గ్లామర్ ప్రపంచం ఇష్టంగా వలచింది. మాజీ మిసెస్ ఇండియా శిల్పారెడ్డి చెప్పిన ఫిట్‌నెస్ సీక్రెట్స్ ఆమె మాటల్లోనే...

వ్యాయామాన్ని అలవాటు చేయలేదు...

ఎక్సర్‌సైజ్ చేయానికి అలవాటుగా మారిస్తే ఇక దేహం దానికి స్పందించడం మానేస్తుంది. అందుకు మార్గం విభిన్న రకాల వ్యాయామాల్ని మేళవించడమే. వారంలో కనీసం 5 రోజులు తప్పకుండా వర్కవుట్స్ చేస్తా. ఒక రోజు పూర్తిగా స్విమ్మింగ్, మరోరోజు యోగా, స్కైప్పింగ్, మరోరకోజు స్ట్రెంగ్త్ ట్రయినింగ్, మరొకరోజు ఎరోబిక్ ఎక్సర్‌సైజ్‌లు... ఇలా విభిన్నం కుంటాను. దీని వల్ల ఏదో ఒక వ్యాయామానికి మన దేహం అలవాటైపోయి సులభం అనిపించడం జరుగదు. అలాగే ఒక్కోరోజు పూర్తిగా కిక్‌బాక్సింగ్‌కి కేటాయిస్తాను. గంటలకొద్దీ వ్యాయామం చేయడం కన్నా సరైన విధానంలో రోజుకి45 నిమిషాల పాటు చేసే వ్యాయామం సరిపోతుంది. ఉదయం 8 నుంచి 10గంటలు నా వర్కవుట్స్ సమయం. సాయంత్రాలు డ్యాన్స్ క్లాసెస్, సింఫుల్ స్కైప్‌లు తప్ప మరేదీ చేయను. రాత్రి నిద్రపోవడానికి 3గంటల ముందు ఎటువంటి ఎక్సర్‌సైజ్‌లూ చేయను.

ఆల్టిఫిషియర్... నిల్

ప్రొటీన్‌షేక్స్, డైట్ సప్లిమెంట్స్... ఇలాంటివేవీ నా పిటెనెస్ రొటీన్‌లో భాగం చేసుకోలేదు. ఆహారం ద్వారా మనకు అన్నీ సమకూరుతాయి. అయితే ఏవి తింటే ఎటువంటి ఫలితాలొస్తాయో, రాబసక్షా లేమిటో తెలుసుకుంటే చాలు. అలా కాకుండా ప్రొటీన్‌ల కోసం అని చెప్పి మార్కెట్లో దొరికే ఇన్‌స్టెంట్ ప్రొడక్ట్స్ తీసుకుంటే అవి కిడ్నీలపై దుష్ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. నిజానికి మన దేహాన్ని మనం సరిగా అర్థం చేసుకుంటే దానికి మనకన్నా మంచి వైద్యురివరూ ఉండరు.

మనమేం తింటే అవే మనం...

ఈ మాట వినని వారు ఎంత తక్కువుంటారో, దీన్ని విశ్వసించి అందుకు అనుగుణంగా ఉండేవారూ అంతే తక్కువ. ఆ తక్కువ మందిలో నేనొకదాన్ని. శరీరంతో పాటు మన ఆలోచనలు, ఆచరణ అంతా మనం తినేదాని మీదే ఆధారపడి ఉంటుందని, గత కొంతకాలంగా డైట్ చేరంగా చేసుకుంటూ వచ్చిన మార్పుల వల్ల అర్థమైంది. డైటింగ్ అంటే తక్కువ తినడం కాదు. సరైన ఆహారం తీసుకోవడం అని తెలిసిన తర్వాత వెజ్ సలాడ్‌లు, మొలకెత్తిన గింజలు, వండ్లు, నట్స్... వంటివన్నీ నా డెయిలీ మెనూలో చేరిపోయాయి

ప్రెగ్నెంట్ అంటే వేపింగ్ కాదు...

పెళ్లయినా పిల్లల తల్లయినా ఆరోగ్యాన్ని, అందాన్ని చక్కగా కాపాడుకోవచ్చు. గర్భం ధరించినంత మాత్రాన అన్ని పనులూ మానేసి కూర్చోవాడదు. ప్రెగ్నెంట్‌గా ఉన్నప్పుడు కూడా వ్యాయామాలు చేస్తూనే ఉన్నా. కాకపోతే కొన్ని రకాల మార్పులు చేర్పులతో. డెలివరీకి ముందు రోజు స్విమ్మింగ్‌కి వెళ్లాను. ప్రెగ్నెన్సీ టైమ్‌లో బరువు పెరగడం సహజమే అయినా 14-15 కిలోలకు దాటి పెరగడం మంచిది కాదని నాకు తెలుసు కాబట్టి ఆలాగే మెయిన్‌టెయిన్ చేశా. డెలివరీ అయిన 3 నెలల నుంచి వర్కవుట్స్ స్టార్ట్ చేశాను. ఆర్నెల్లలో సాధారణ బరువుకి తిరిగొచ్చేశా. ఇప్పుడు పిల్లాడితో ఆటలు కూడా నా సాయంత్రం పూట వ్యాయామాలే.

– ఎన్.సత్యబాబు

● డెంటల్

ఈ వయసులో ఎత్తు పళ్లను సరిచేయడం సాధ్యమా?

డాక్టర్ పార్థసారథి
కాస్మటిక్ డెంటల్ సర్జన్,
పార్థా డెంటల్, హైదరాబాద్

నా వయసు 22. నా పళ్లు కొద్దిగా ఎత్తుగా ఉంటాయి. ఇంట్లో వాళ్లు చిన్నప్పటినుంచి బాగానే ఉన్నాయి కదా అని అనడం వల్ల ఇంతవరకూ చికిత్స చేయించుకోలేదు. ఒకప్పుడు బొద్దుగా ఉండటం వల్ల ఈ సమస్య అంతగా కనిపించేది కాదు కాని ఇటీవల బాగా చిక్కిపోవడం వల్ల నా పళ్లు మరీ ఎత్తుగా ఉన్నట్లు నాకే అనిపిస్తోంది. ఒకరిద్దరు పళ్ల డాక్టర్లను కూడా కలిశాను కాని ఒకరేమో అలా ఏమీ లేదు, నీది కేవలం భ్రమే అన్నారు. మరొకరేమో, నిజమే, నీ పళ్లు ఎత్తుగా ఉన్నాయి. దీనికి క్లిప్పుల ద్వారా చికిత్స చేయించుకోవచ్చు న్నారు. ఈ వయసులో అది సాధ్యమేనా?

–ఎం. హరిత, హైదరాబాద్

ఎత్తుపళ్ల సమస్య ఎంతో సంక్లిష్టమైనది. రిలాక్స్‌డ్‌గా కూర్చున్నప్పుడో, నిద్రపోతున్నప్పుడో లేదా టీవీ చూస్తున్నప్పుడో పెదవులు తెరుచుకుపోయినట్లుగా ఉన్నా లేదా నవ్వినప్పుడు పెదవులను దాటి పళ్లు ముందుకు కనిపిస్తున్నా, దిగుళ్లు ఎక్కువై కనిపిస్తున్నా వాటుకబాపలో ఎత్తుపళ్లనే అంటాము. వయసుకు అనుగుణంగా శరీరాకృతి మారినట్లుగానే ముఖాకృతిలో కూడా మార్పులు వస్తాయి. అదేవిధంగా బొద్దుగా ఉండి, బుగ్గలు ఉన్నప్పుడు మామూలుగానే కనిపించవచ్చు. అందువల్ల ఎవరికైనా ఎత్తుపళ్లు ఉన్నాయా లేదా అనే సందేహాన్ని నివృత్తి చేయడానికి నిపుణుని కలిసినప్పుడు కొన్ని ఎక్స్‌రేలద్వారా, ఫొటోలద్వారా పళ్లకు, దవడలకు అచ్చులు తీసి వాటి కొలతల ద్వారా కుటుంబ సభ్యుల ముఖాలను పరిశీలించడం ద్వారా ఓ అంచనాకు వస్తారు. అంతేగాని కేవలం కంటిచూపుతో అన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పలేకపోవచ్చు. కాని చివరకు పేషెంట్ మనోభావాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని చికిత్స గురించి ఆలోచన చేస్తారు. మీ విషయానికి వస్తే... కేవలం మీకు పళ్లు మాత్రమే ఎత్తుగా ఉన్నాయా లేక దవడ ఎముకలు కూడా ఎత్తుగా ఉన్నాయా అన్న విషయాన్ని పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది. క్లిప్పుల చికిత్సలో కేవలం పళ్లను మనకు కావలసిన మేరకు అమర్చుకోవచ్చు. ఎత్తు పళ్లైనా, వంకర పళ్లైనా, పళ్ల మధ్య సందులున్నా, లేదా ఎగుడు దిగుడు పళ్లున్నా, ఎంతో సులభంగా సరి చేయవచ్చు. ఎత్తు పళ్లతోబాటు దవడ ఎముక కూడా ఎత్తుగా ఉంటే అప్పుడు కేవలం క్లిప్పులతో సరిచేయడం సాధ్యం కాదు. అవసరాన్ని బట్టి చిన్న పాటి శస్త్రచికిత్స చేయాల్సి రావచ్చు. ఆధునిక దంతవైద్యం ద్వారా క్లిప్పుల చికిత్సను ఏ వయసు వారైనా ఎవ్వరైనా చేయించుకోవచ్చు. మీరు కంగారు పడకుండా దగ్గరలోని ఆర్థోడాంటిస్ట్‌ను సంప్రదించండి.

పళ్ళ అందాన్ని పళ్ళను పట్టుకొని వేలాడే
• దుడుకుతనం
• ఫ్రెంచ్
• క్రిస్‌క్రాస్‌లు
• పళ్ళ దవడలు
• దంతాలు
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్
LEADERS IN WORLD-CLASS HOMEOPATHY
www.homeocare.in
ఉచిత కన్సల్టేషన్ - 95500 03399
Toll Free -1800 102 2202 ఆంధ్రప్రదేశ్ • కర్ణాటక • తమిళనాడు

● సైకియాట్రిక్

మరికాసేపట్లో పతనం కాబోతున్న ఫీలింగ్..?

డాక్టర్ కల్యాణ్‌చక్రవర్తి
సైకియాట్రిస్ట్,
మెడిసిటీ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

నా వయసు 28. సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌గా పనిచేస్తున్నాను. చిన్న విషయాలకే చంగవడిపోతుంటాను. ఎప్పుడూ దాలా తొందర్లోనే నాకేదో కీడు జరగబోతోందని అనిపిస్తుంటుంది. దీంతో నా జాబ్‌పై దృష్టి కేంద్రీకరించలేకపోతున్నాను. దేన్నీ ఆనందించే పరిస్థితిలో లేను. ఎప్పుడూ పర్వతం అంచున ఉండి మరికాసేపట్లో పతనం కాబోతున్న ఫీలింగ్. నాకు సరైన సలహా ఇవ్వండి. – రాహుల్, హైదరాబాద్

మీరు చెబుతున్న లక్షణాలను బట్టి ఇది చాలా సాధారణమైన యాంగ్జైటీ డిజార్డర్‌లా అనిపిస్తోంది. ఈ కండిషన్ ఉన్న రోగులు అటు మానసికంగా ఇటు శారీరకంగా వేదనకు గురవుతుంటారు. ఎలాంటి కారణం లేకుండానే తాను విచారంగా ఉన్నానన్న విషయం తెలిసి కూడా దాన్ని ఆపిగించలేరు. చాలా చిన్న విషయాలకే ఇందోళన చెందుతుంటారు. ఏదో భయంకరమైనది జరగబోతోందన్న భావనతో ఉంటారు. ఇలాంటి భయాలు ఉన్నప్పుడు ఆటోమేటిగ్గా ఆడ్రినాలిన్ అనే స్రావాలు శరీరంలో విడుదల అవుతాయి. దాంతో నోరంతా ఎండిపోవడం, గుండె వేగం పెరగడం, చెమటలు పట్టడం, ఛాతీ, కడుపులో ఇబ్బందిగా ఉండటం, ఊపిరాడకపోవడం, ఆంతా మునిగిపోతున్న భావన, ఆకలి లేకపోవడం, నిద్రపట్టకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. తనకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకపోయినా శారీరకంగా బయటకు కనిపిస్తున్న లక్షణాలతో మరింత ఇబేదన చెందుతుంటాడు. ఈ కండిషన్ సాధారణంగా యౌవనదశలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అయితే మీకు ఒక శుభవార్త. దీనికి ఇప్పుడు మంచి మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. సైకియాట్రిస్ట్ ఆధ్వర్యంలో మందులతో పాటు కౌన్సెలింగ్ తీసుకుంటే ఇది పూర్తిగా నయమవుతుంది.

ఆల్కహాల్ లేదా పొగతాగడం అనే దురలవాట్లకు దూరంగా ఉండండి. వేళకు మంచి ఆహారం తీసుకుంటూ, సమయానికి నిద్రపోతూ, వ్యాయామం చేస్తూ మంచి జీవనశైలిని అలవరచుకోండి. మీ ఒత్తిడిని తొలగించుకునేందుకు రిలాక్సేషన్ వ్యాయామాలు, మెడిటేషన్ వంటివి చేయండి. వీలును బట్టి మీకు దగ్గర్లో ఉన్న సైకియాట్రిస్ట్‌ను సంప్రదించండి.

సెలస్టిమెంట్

మేషం	వృషభం	మిథునం	కర్కాటకం	సింహం	కన్య	తుల	వృశ్చికం	ధనుస్సు	మకరం	కుంభం	మీనం
ఆర్థికాభివృద్ధి. కీలక నిర్ణయాలు. వ్యవహారాలలో విజయం. కుటవార్తలు వింటారు. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారం. వైవరస్యాలు. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	కొత్త కార్యక్రమాలు ప్రారంభిస్తారు. విస్మరాటి మిత్రుల కలయిక మీమధనిపోదాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. వస్త్రలాభాలు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. ఎరుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	బంధువులతో వివాదాలు. ధనవ్యయం. కుటుంబంలో కొద్దిపాటి విభేదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. పనులు వాయిదా పడతాయి. గులాబీ రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	ఆర్థిక వ్యవహారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. మిత్రుల నుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. ఆరోగ్యభంగం. నీలం రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	సన్నిహితుల సాయం అందుతుంది. వ్యవహారాలలో విజయం. కుటుంబంలో పాల్గొంటారు. బాకీలు వసూలవుతాయి. ఆస్తి వివాదం పరిష్కారం. ఆకుపచ్చ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. సంఘంలో గౌరవం. విలువైన వస్తువులు కొంటారు. వృత్తి,వ్యాపారాలు ఉల్లాహంగా సాగుతాయి. బంధువులతో సఖ్యత కలుపుకుంటారు. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	ఆస్తిపరమైన వివాదాలు తెలివితేటలతో పరిష్కరిస్తారు. బంధువులతో వివాదాలు. ధనవ్యయం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో నిరుత్సాహం. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. ఆరోగ్యభంగం. పసుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	మిత్రుల నుంచి ఒత్తిడులు. పనులు వాయిదా వేస్తారు. శ్రమాధిక్యం. దూరపు బంధువులను కలుసుకుంటారు. నలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	విలువైన వస్తువులు పోగొట్టుకుంటారు. ఆకస్మిక ధనవ్యయం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. పసుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	ఆర్థిక ఇబ్బందులు తొలగుతాయి. ఆకస్మిక ధనలాభం. ఆత్మీయుల కలయిక. వస్త్రలాభాలు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	ఆర్థిక ఇబ్బందులు తొలగుతాయి. ఆకస్మిక ధనలాభం. ఆత్మీయుల కలయిక. వస్త్రలాభాలు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	వ్యయప్రయాసలు. భూ సమస్యలు. శ్రమ పెరుగుతుంది. స్నేహితులతో మాటపట్టింపులు. ఆరోగ్యభంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు కించిత్తూ సాగుతాయి. బంగారురంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

● చిట్టి కథ

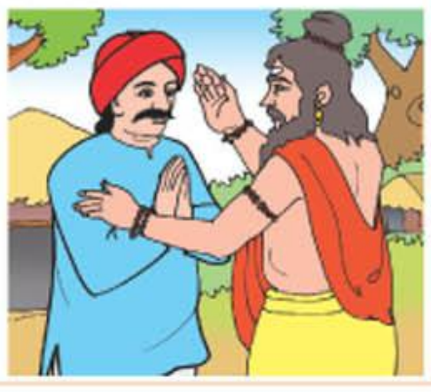
పూడ్చి పెట్టిన బంగారం

విశ్వంభరుడు అనే వ్యక్తి ఎంతో కష్టించి లక్ష వరహాలు సంపాదించాడు. ఆ తరువాత అతను వ్యాపార నిమిత్తం దూరప్రాంతానికి వెళుతూ తన వద్ద ఉన్న మొత్తం ధనాన్ని ఒక చోట పూడ్చి పెట్టి వెళ్లాడు.

దూరప్రాంతానికి వెళ్లిన విశ్వంభరుడు వ్యాపార పనులు పూర్తి చేసుకుని, తీర్థ యాత్రలు చేయసాగాడు. ఒకమారు అతను గాలివానల వల్ల, వరదల వల్ల నీళ్లలో కొట్టుకొని గుర్తు తెలియని ప్రాంతానికి వెళ్లిపోయాడు. ఎళ్లడెక్కడో తిరిగిన విశ్వంభరుడు ఎంతోకాలం తరువాత స్వస్థలానికి తిరిగొచ్చాడు. ఆయితే తన ధనం పూడ్చి పెట్టిన ప్రదేశం ఎంతకీ గుర్తురాలేదు. ఊరు చాలా మారిపోయింది. గుర్తు పట్టడానికి వీలు కావడం లేదు. దాంతో విశ్వంభరుడు ఒక మునీశ్వరుడి వద్దకు వెళ్లి తన సమస్య సంతటినీ వివరించి 'అయ్యా! తమ తపస్సు శక్తితో నా ధనం ఎక్కడున్నదో చెప్పండి''అని అడిగాడు. మునీశ్వరుడు కొంత తడవు ఆలోచించి కళ్లు మూసుకుని కొండెం సేపటి తరువాత కళ్లు తెరిచి 'ఇక్కడికి దక్షిణ దిక్కుగా వంటలు ఏమీ లేని చదిటి నేల ఉన్నది. అందులో నీవు పూడ్చి పెట్టిన ధనం ఉంది. వెళ్లి తీసుకో' అని చెప్పాడు.

విశ్వంభరుడు ఎంతో సంతోషంతో వెళ్లి ఆ చదిటి నేల మొత్తం తవ్వసాగాడు. ఎంత తవ్వినా ఎక్కడా తాను పూడ్చిపెట్టిన ధనం దొరకలేదు. మళ్లీ అతను మునీశ్వరుడి వద్దకు వచ్చి ధనం దొరకలేదని చెప్పగా నువ్వు వచ్చవడి తవ్విన నేలలో వంటలు చేసి వండించమన్నాడు మునీశ్వరుడు.

విశ్వంభరుడు అక్కడంతా వంటలు వండించడం ప్రారంభించాడు. అతని కృషితో వంటలు బాగా వండి అవి అమ్మడంతో బోలెడు డబ్బు వచ్చింది. కానీ అతను మళ్లీ మునీశ్వరుడి దగ్గరకు వచ్చి తాను దాచిపెట్టిన ధనం దొరకలేదని చెప్పగా, మునీశ్వరుడు 'నాయనా! నువ్వు పూడ్చిపెట్టిన ధనం ఎవ్వుడో దొంగల పాలైపోయింది. కానీ ఇప్పుడు నువ్వు వంటలు చేయడం వల్ల దండిగా ధనం సంపాదించావు. కాబట్టి ఆదే నువ్వు పూడ్చి పెట్టిన ధనం అనుకో' ఆన్నాడు. విశ్వంభరుడికి అసలు విషయం బోధపడింది.

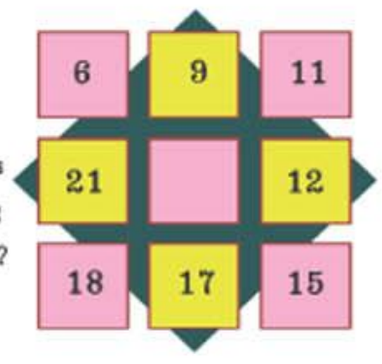


● ఆవిష్కరణ

హైస్పీడ్ ఇంటర్నెట్

హై స్పీడ్ ఇంటర్నెట్ ద్వారా ఎక్కడ్నుంది ఎక్కడికైనా సమాచారాన్ని ఎంతో వేగంగా చేరవేయగల్లుతున్నాం. బ్రిటిష్ ఆమెరికన్ చార్లెస్‌కావో పరిశోధనలు ఫైబర్ ఆప్టిక్స్ రంగంలో సరికొత్త అధ్యాయాన్ని సృష్టించాయి. ఆధునాతన తీగలయిన ఆప్టికల్ గ్లాస్ ఫైబర్స్ ద్వారా సుదూర ప్రాంతాలకు కాంతిని ప్రసారం చేయటాన్ని కావో 1966లో ఆవిష్కరించాడు. పెద్ద సమాచారాన్ని కాంతిరూపంలో ఫైబర్‌గ్లాస్ ద్వారా పంపవచ్చునని కనుగొన్నాడు. ఆ తర్వాత సిలికాన్‌తో రూపొందించిన ఫైబర్ గ్లాస్‌ను ఉపయోగించాడు. ఈ ఆవిష్కరణ ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఫైబర్ ఆప్టికల్ నెట్‌వర్క్ ఆవిర్భావానికి దారి తీసింది. కావో 2009లో ఫిజిక్స్‌లో నోబెల్ బహుమతి అందుకున్నాడు.

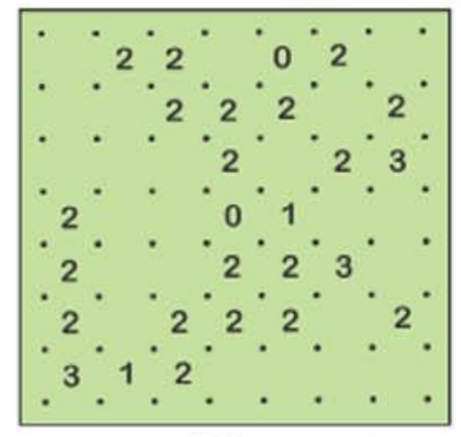
ఇక్కడ కొమ్మిది మంది వినాయకులు ఉన్నారు. ఒకే వరుసలో ఉన్న అద్దం, నిలువు, బమూలలోని ప్రతి మూడు వినాయకుల మధ్య ఒక పోలిక ఉంటుంది. అదేంటో చెప్పగలరా?



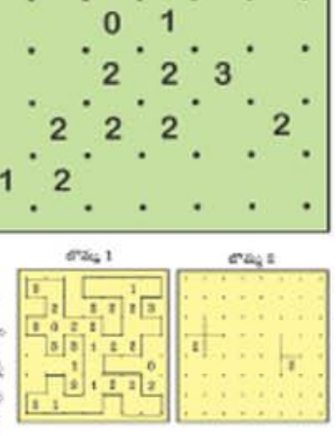
మధ్య బాక్స్‌లో ఏ అంకె వస్తుంది?

ఈ బండి చక్రంలో అంకెలు, అక్షరాల్లో ఒకచోట అక్షరం లేదు. పూరించండి

● అంకె బింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంకె వచ్చేసున్న దుక్కుల్ని నిలువు లేదా అద్దం గీతలతో కూపాలి. అయితే అది ఒకే చూపులో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా గ్రాస్ చేయడం లేదా కాళీలుగా వెళ్లకం చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి దుక్కూ ఇండే గీతలను మాచించాలి.
4. ఖాళీ గదుల దుక్కూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు, అయితే చుక్క దుక్కూ గీతలు గీయరాదు.
ప్రతి పజిల్‌కీ కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



● సూక్తి

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. ఐది స్వామీ వివేకానందుడు చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

కాసుకో సుదోకు

			1			5		
	7			9		4	8	6
	9			4		1		2
6	4	8				2	1	
	2						9	
	5	1		2		3	4	8
2		4		8			5	
5	3	9		7			2	
		7			3			

నిబంధనలు : ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అడ్డంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 వరుసలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబు

2	1	3	7	5	8	4	9	6
8	5	9	3	6	4	7	2	1
6	7	4	2	1	9	8	5	3
7	4	2	9	8	1	3	6	5
9	3	6	5	2	7	1	8	4
1	8	5	4	3	6	2	7	9
4	9	8	6	7	3	5	1	2
3	2	1	8	9	5	6	4	7
5	6	7	1	4	2	9	3	8

● మెదడుకు మేత

రవి ఇపుడు రాజా వయసులో ఉంటే రాజా కంటే రవి రెండింతల వయసువాడు. ఇప్పుడు రవి, రాజా ల వయసు ఎంత?

● మీకు తెలుసా?

సబ్బునీటి బుడగలు ఎక్కువసేపు ఉండాలంటే ఏం చేయాలి?

సన్నని గొట్టంతో గాల్లోకి మనం ఊదే సబ్బు నీటి బుడగలు పెద్దగా ఉండాలన్నా, అవి ఎక్కువ సేపు పగలకుండా ఉండాలన్నా అందుకు మనం కొన్ని చిట్కాలు పాటించాల్సి వుంటుంది.

ముందుగా సబ్బుని కలిపేందుకు మనం శుద్ధమైన నీటిని వాడాల్సి వుంటుంది. అందుకై ఓ బసుగద్దని కరిగించగా వచ్చే నీటినిగాని, మెడికల్ షాపుల్లో దొరికే డిస్టిల్డ్ వాటర్‌నిగాని వాడితే మరీ మంచిది. ఈ నీటిలో కొన్ని సబ్బు ముక్కల్ని గాని లేదా సర్ఫునిగాని వేసి బాగా కలియబెట్టండి. సబ్బు ముక్కలు కరిగి దిక్కని ద్రావణం తయారయ్యాక అందులో కొన్ని గ్లిసరిన్ చుక్కలను వేసి కలపండి. (ఇది కూడా మెడికల్ షాపుల్లో దొరుకుతుంది) అంతే! ఇప్పుడీ ద్రావణంలో సన్నని గొట్టాన్ని ముంది తీసి, దీంట్లోకి గాలిని ఊదితే చక్కని బుడగలొచ్చాక ఎక్కువసేపు పగలకుండా వుండే బుడగలు గాల్లో తేలుతూ కన్పిస్తాయి!

నామాలస్వామికి పూమాల సేవ

దైవాలజీ

ఏడుకొండలవాడు పుష్పాలంకార ప్రియుడు. టన్నులకొద్దీ బంగారు, వజ్రవైఢూర్యమరకత మాణిక్య ఆభరణాల కంటే నిలువెత్తు పుష్పాలంకరణ అంటే స్వామికి మహాయిష్టమని పురాణాలు సైతం పేర్కొంటున్నాయి. సువాసనలు వెదజల్లే నిలువెత్తు కుసుమ 'తోమాల' అలంకరణలో స్వామి దివ్య మంగళ రూపంలో భక్తకోటికి దర్శనమిస్తున్నాడు. ఈ పుష్ప వైకల్యంలోని విశేషాలేమిటో తెలుసుకుందాం!

పూలంగిసేవలో మూలమూర్తి శోభ

తిరుమలేశునికి సాలీనా 450కిపైగా ఉత్సవాలు, విశేష మైన సేవలు సంప్రదాయంగా జరుగుతాయి. ఇందులో ప్రతి గురువారం ప్రత్యేకంగా నేత్రదర్శనం ఉంటుంది. ఆ రోజు ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు ఎటువంటి అలంకరణలు లేకుండానే వస్త్రాలతోనే మూలమూర్తి దర్శన మిస్తారు. సాయంకాల పూజకు అర్చకులు శుచిస్నాతులై తిరుమామిగ (ఇంటినున్నది నుండి) గొళ్ల వెంటరాగా శ్రీవారి సన్నిధికి చేరుకుంటారు. తీయంగాత్తు/ ఏకాంగి 'యమునోత్తై' అనే పూల అరుకు వెన్ని అప్పటికే సిద్ధంగా ఉన్న పుష్ప మాలల్ని వెదురుబుట్ట (పొత్తం) తలపై పెట్టుకుని మేళతాళాలతో, ఛత్రచామర మర్యాదలతో, పలక గంట మోగిస్తూ దగా దివిటీలతో బయలుదేరి ధ్వజస్తంభానికి ప్రదక్షిణంగా విమాన ప్రదక్షిణ చేస్తూ ఆలయంలో నమర్పిస్తారు.

స్వామికి అలంకరించిన కొద్దిపాటి స్వర్ణాభరణాలు కూడా తీసివేసి, బంగారుతీగెలతో కూడి ఉన్న ఒక ముఖ మల్ వస్త్రాన్ని స్వామికి ధరింప చేస్తారు. శిరస్సుపై కిరీటం కూడా తీసివేసి పట్టువస్త్రాన్ని కిరీటంలాగా చుడతారు. తీయంగారు పట్టుమిననక్షత్ర (అలవట్టం)తో దినుసుతుండగా అర్చకులు అర్ఘ్యపాద్యాచమనాది ఉపచారాలు నమర్పించి పూలంగిసేవలో తోమాలను అలంకరిస్తారు. ఒక వైపు స్నపనమండపంలో దివ్యప్రబంధ పారాయణం, మరోవైపు బంగారువాకిలిలో మంగళవాయిద్యాలు మోగుతుండగా తెరలచాటున స్వామికి ఏకాంతంగా పుష్ప మాలలు అంకరింప చేస్తారు. మూలమూర్తికి సువాసన వెద జల్లే కుసు'మాల'లతో అలంకరిస్తారు. స్వామి పాదపద్మాల నుండి శిఖపై కిరీటం వరకు ఎటువంటి ఆభరణాలు లేకుండా కేవలం పుష్ప మాలలతోనే విశేషంగా అలంకరిస్తారు. అంగి అంటే వంచె (వస్త్రం). పూలతోనే అంగిగా అలంకరించటంతో 'పూలంగిసేవ'గా ప్రసిద్ధి పొందింది. అలంకరణ తర్వాత స్వామికి పూజాహారతులు, అష్టోత్తర శత నామార్చన నిర్వహించి రాత్రి నైవేద్యం కూడా సమర్పిస్తారు. ఆ తర్వాతనే పూలంగి సేవ దర్శనాన్ని అరంభిస్తారు.

– ఆలయంలో నిత్య దిట్టం కింద 300 కేజీల పుష్పాలు వినియోగిస్తే పూలంగి సేవ కోసం అదనంగా మరో 60 కేజీల పుష్పాలు వాడతారు. ఇక సాధారణరోజుల్లో సాలిగ్రామ మాలలు, శిఖామణి, శంఖు, చక్రం, శ్రీదేవి, భూదేవి, కంఠహారం, అలంకార బిళ్ళు, 25 రకాల పూల రుచ్చులు పుష్పవైఢూర్యంలో వాడతారు. పూలంగిసేవలో మూలమూర్తి దివ్యదర్శనం మరింత శోభాయమానంగా ఉంటుంది. పూలంగిసేవలో స్వామిని దర్శించుకునేందుకు భక్తులు పోటీ పడుతుంటారు. గురువారం రాత్రి ఏకాంత సేవ ముందు వరకు నర్వదర్శనం భక్తులు కూడా స్వామిని పుష్పాలంకరణలో దర్శించుకుంటారు.

ఆలయంలో గర్భాలయ మూలమూర్తి గురువారం కళ్ళ తెరది (నేత్ర దర్శనం) ఇద్దాన్ని ధరించి రౌద్రంగా ఉంటారని, ఆ రౌద్రాన్ని తగ్గించి శాంతింప చేయడానికే నిలువెత్తు పుష్పాలంకరణలో స్వామికి పూలంగి సమర్పణ నిర్వహిస్తున్నట్లు ప్రచారంలో ఉంది.

– ఉదయం, సాయంత్ర రెండుపూటలా విశేషమైన పుష్పాలతో అల్లిన రెండు తో'మాల' సెట్లు (పూల మాలలు) గర్భాలయ మూలమూర్తి అలంకరణలో వాడతారు. వీటిని చేసేందుకు ఉద్యానవన విభాగం సరఫరా చేస్తోంది. చామంతి, మల్లి, సంపంగి, మగిలం, మరువం, దవనం, నూరువరహాలు, గులాబీ పుష్పాలతోపాటు ప్రత్యేక ఉత్సవాల కోసం శ్రీలంక, థాయ్‌లాండ్, సింగపూర్, బ్యాంకాక్ నుండి కూడా విదేశీ పుష్పాలను స్వామి అలంకరణ కోసం భక్తులు విరాళం అందిస్తుంటారు. పుష్పాలంకరణ కోసం ఏడాదికి టీటీడీ రూ. కోటి ఖర్చుచేయగా దాతల రూపంలో రూ.4 నుంచి రూ.5 కోట్ల విలువైన పుష్పాలు స్వామికి కానుకగా అందడం విశేషం.

– సహదేవ కేతారి, సాక్షి, తిరుమల

143 ఎంత మధురమో... అంతే ప్రాధాన్యం!

యంగ్వేదం

1 4 3 నంబర్ గురించి తెలియని యువతీ యువకులుండరు. ఎవరో ఒకరికి అందరూ ఏదో ఒక సమయంలో 143 చెప్పే ఉంటారు. దీనిగురించి అందరికీ తెలిసినది ఐ లవ్ యూ మాత్రమే. అయితే దీని వెనకాల చాలా చరిత్ర ఉందంటున్నాడు ఒక బ్లాగరు. యంగ్వేదం శీర్షికకు చెర్రీ అనే బ్లాగరు తన బ్లాగును ఈ మెయిల్ చేశాడు. అందులో 143 గురించి కుర్రవాడు వివరాలు...

143 ప్రత్యేకత

(I love y443) ఐ లవ్ యూ

ఇవి ఈ మధ్య యూత్‌లో వినిపిస్తున్న ప్రేమరాగాలు... అయితే ఐ లవ్ యూ అనేది హాయ్ చెప్పినంత ఈజీగా అయిపోయింది. కుర్రకారు గుండెల్లో రైలురా పరుగెత్తే ఐ లవ్ యూ... సైన్ వరంగా ఆకర్షణ, ఆయస్కాంతం అనే విధంగా చెప్పుకోవచ్చు.

143 ఎందుకింత ఫేమస్ అయిందో మనకు తెలియదు కానీ మన ఊహలలో 143 కి చాలా ప్రత్యేకత ఉంది. అది ఎలానో ఇప్పుడు చూద్దాం.

ప్రత్యేకత-1

నువ్వు నేను 1 టైన వేళ 4 దిక్కుల నమక్షంలో నీ మెడలో 3 ముళ్ళు వేస్తా.

143 నంబర్‌లోని ఒకట్లు, వదులు, వందల స్థానాలలోని మూడు అంతెలూ ఒకటి తక్కువ చేసి చూద్దాం. 082 కదా! అలాగే ఒకటి ఎక్కువ చేసి చూద్దాం 254 కదా!

పై రెండింటి సరాసరి (082+254)/2= 143

ప్రత్యేకత-2

143 అనేది ఒక పాలిన్‌డోమ్

143
143
143
143

158873

పాలిన్‌డోమ్ అంటే మూడంకెల సంఖ్యను తీసుకుని పైన ఇచ్చిన క్రమంలో మేనే కూడితే వచ్చే మొత్తంలో, మొదటి రెండు నంబర్లను ఒక సంఖ్యగా భావించి, చివరి రెండు నంబర్లను మరో సంఖ్యగా భావించి వాటిని కూడినట్లయితే మధ్యలో ఉన్న రెండంకెల నంబర్ రావడం.

అంటే... 15+73= 88, ఇ రీతంగా ఇది ఒక పాలిన్‌డోమ్

ప్రత్యేకత-3

1+4+3= 8 కదా!

ఇందులో ఉన్న గమ్మత్తేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం...

గణితంలో తొమ్మిది అంకెలుంటాయి.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

అందులో ప్రతిదానికీ రెండు కొనలుంటాయి. ఆ రెండు కొనలు ఇద్దరి మధ్య ప్రేమ అనుకుంటే... 8 తప్ప మిగతా అంకెలలో మొదటి, చివరి కొనలుంటాయి. ఈ బిందువులకు మధ్య ఏదో ఒక మార్గం వాటిని కలుపుతుంది. కానీ 8 అంకెలో ఆది, అంత్య బిందువులను గుర్తించటం కష్టం. ఆ రెండు బిందువులు తనలో తాను కలిసిపోయి ఉంటాయి. ఆ గొప్పతనం 8 అందెకుంది. అంటే 143 నంబరికి ఉంది. అంటే 'I love ఖుశ్బూ' వంటివల్ నంబ్య ఉన్నమాట.

www.cutecherry10.blogspot.in

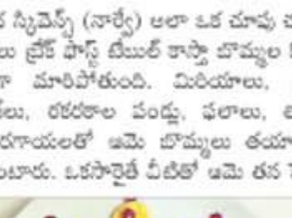
143 ని ఎంతో అందంగా, ఎంతో ఇన్‌స్పెరింగ్‌గా వివరించిన ఈ బ్లాగరుని అభినందించాలి. 143 అంకె ఎంత పవిత్రమైనదో, లెక్కలలో దానికి ఉన్న ప్రాధాన్యత ఏమిటో ఈ బ్లాగరు చెప్పిన విధానం బాగుంది. బ్లాగులో ఆవర్చిన బొమ్మలు, రాసిన కవితలు చూస్తే... మంచి అభిరుచి ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది.

ARTఇజం

ఆర్ట్ ఆఫ్ బ్రేక్‌ఫాస్ట్

ఇద స్కిమెన్స్ (నార్వే) అలా ఒక చూపు చూస్తే చాలు బ్రేక్ ఫాస్ట్ టేబుల్ కాస్తా బొమ్మల కొలువుగా మారిపోతుంది. మిఠాయిలు, క్రీమ్ చీజ్‌లు, రకరకాల పండ్లు, ఫలాలు, తాజా కూరగాయలతో ఇమె బొమ్మలు తయారుచేస్తుంటారు. ఒకసారైతే వీటితో ఇమె తన సెల్ఫీ

పోర్ట్రయిట్‌ను కూడా మేసుకున్నారు. అంతేకాదు గొప్ప చిత్రకారులు, రచయితల బొమ్మలు కూడా తయారుచేశారు. బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో రోజు కనీసం ఒక్క బొమ్మనైనా తయారు చేయడం ఇమె అలవాటు. ఒక్కొక్క బొమ్మను తయారుచేయడానికి అయిదు నుంచి పదిహేను నిమిషాల సమయం పడుతుంది. స్కిమెన్స్ తయారుచేసిన కళాకృతులను చూసి అందరూ 'నేత్రానందం' కలిగించేవి అంటుంటారుగానీ ఇమె మాత్రం 'నోరూరించి కళాకృతులు' అంటారు.



ఇద స్కివెన్స్

మీకు తెలుసా?

ఒన్స్ అపాన్ ఏ టైమ్...

- లియోనార్డ్ డా విన్సి 'మోనాలీసా' చిత్రం చోరీకి గురయిన తరువాత 'మొనాలిసా' చిత్రం ఇదే అంటూ వేరు వేరు చోట్ల మూడు చిత్రాలు ఆవిష్కరం అయ్యాయి. నిజానికి ఈ మూడింటిలో ఏదీ ఒరిజినల్ కాదు! అసలు చిత్రం మూడుసంవత్సరాల తరువాత దొరికింది!!
- కొన్ని రంగులకు దుష్టశక్తులపై పోరాడే శక్తి ఉందని ప్రాచీన కాలంలో నమ్మేవారు.
- పికాసోకు పశువుల్యాదులు అంటే ప్రేమ. ఆయనదగ్గర కోతి, గూడ్డగూబ, మేక, తాబేలు, కుక్క, పిల్లులు ఉండేవి.

ఇంటీరియం

ఇంటిని కొత్తగా మార్చేయండి!

ఇంటిని ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉంచితే ఏమవుతుంది? ఏముంది... ఏదో ఒక రోజు ఇంటిపై విరక్తి పుట్టుకొస్తుంది. ఇంటిని ఎంత అందంగా తీర్చిదిద్దినా కొన్నాళ్లు వాడాక పాతబడిపోతాయి. వాటిని పారేద్దామంటే పర్యావరణానికి హాని కలుగుతుందేమోనని సందేహంతో ఇంట్లోనే ఉంచేస్తుంటాం. అలా ఉంచుకునేవారికి కొన్నిరోజులకి ఇంట్లో తట్టెడంత చెత్త పేరుకుని ఉంటుంది. వాటిని ఉంచలేక, పారేయలేక సందిగ్ధంగా ఉంటుంది మీ మనసు. అలాంటప్పుడు మెదడుకి కాస్తంత పదును పెడితే సరి. అద్భుతమైన కళాఖండాలు తయారవుతాయి.

గాజుపాత్రలు, హ్యాండ్‌బ్యాగులు, టీ కెటిల్స్, ప్లాస్టిక్ వస్తువులు ఉంటే వాటిని కళాత్మకంగా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ఇలా చేయడం వలన ఈ వేనవిని వేడిగా కాకుండా మనసుకి ఆహ్లాదం కలిగేలా చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం కావలసింది కొద్దిగా మట్టి, అందమైన రాళ్లు, చిన్నచిన్న మొక్కలు ఉంటే చాలు. వాటితో పాతవస్తువులకు కొత్తరూపం తీసుకువచ్చి, ఇంటిని స్టార్ హోటల్‌గా మార్చేయవచ్చు. ఒక్కసారి ప్రయత్నించి చూడండి.

- గాజు గ్లాసులో కొద్దిగా మట్టి వేసి అందులో చిన్న ఇండోర్ ప్లాంట్‌ని అమర్చి, కొద్దిగా నీరు పోస్తే చాలు, వేళ్లతో సహా మొక్క కనిపిస్తూ ఎంతో అందంగా ఉంటుంది.
- గాజు బౌల్‌లో నగం వరకు మాత్రమే మట్టి పోసి, పైన అందమైన రంగు రంగుల గులకరాళ్ల వేసి, కలబంద లాంటి మొక్కను ఉంచితే, గాజు బౌల్‌లో మట్టి, రాళ్లతో పాటు మొక్క కూడా కనువిందు చేస్తుంది.
- చాలాకాలంగా ఆటాడిక్కిన టీ కెటిల్స్‌ని కిందకి దించి శుభ్రంగా కడిగి, అందులో గిళ్ళ పోసి, ఇండోర్ ప్లాంట్ అమర్చి, టీవీ వంటి వాటి మీద పెట్టండి. గది రూపం మారిపోతుంది.
- ప్లాస్టిక్ బూట్లు, బకెట్లు, మగ్గులు వంటివి ఉంటే వాటిని ఒక్కసారి శుభ్రంగా కడిగి, ఇంకా అందంగా అనిపించకపోతే పైన రంగురంగుల కాగితాలు అంటించి, ఆ పాత్రలో ప్లాస్టిక్‌పూలు కాని, ప్లాస్టిక్ మొక్కలు కాని వేసి రూమ్ కార్నర్‌లో డెకొరేట్ చేస్తే గది అందం రెట్టింపవుతుంది.
- పాతబడిన పూలబుట్ట ఉంటే, ఒక్కసారి దాని దుమ్ము దులిపి, అందులో మట్టివేసి, అందమైన క్రీపర్‌లాంటివి పెట్టి, గుమ్మం ముందు ఇంటి పైకప్పుకి ఉండే హుక్‌కి తగిలించండి. అందులోంచి పూలు రాలినప్పుడల్లా ఇంట్లోకి వస్తున్నవారికి ఆహ్వానం పలుకుతూ, తలమీద పూలు చల్లుతున్న భావన కలుగుతుంది.

ఇవే కాదు... మీ మనసుకి నచ్చేవిధంగా, మీ ఇంటికి సరిపోయే విధంగా పాతవస్తువులను సరికొత్తగా తయారుచేయండి. ఇంటికి 'కొత్తదనం' తీసుకురండి.

సినీ పాట

అందులో అందం ఉంది... ఆలోచన ఉంది!

చంద్రబోస్
సినీ గీత రచయిత

పాట అనేది ఇహ తెలిసినప్పుడే నాకు వినయమయ్యింది. కానీ ఏభోతరగతిలో వరించయమైన ఓ పాట... నన్నెంతగా ఆకట్టుకుందంటే... అది రాసిన వ్యక్తిని దైవంగా భావించేంత! అది... 'మరోచరిత్ర'లోని 'పదహారేళ్లపడుచు నీలో నాలో ఆ ప్రాయం రేపే చిలిపి పనులకు కోటి దండాలు' అనే పాట.

నేను ఆప్పటివరకూ చిన్నవాటన్నిటికంటే కొత్తశైలిలో ఉందా పాట. అందులో ప్రకృతి ఉంది. అందం ఉంది. ఆలోచన ఉంది. భావుకత్వం ఉంది. యవ్వనం తొలినాళ్లలోని పసితనం ఉంది. వీడీ వీడని లేతదనం ఉంది. సాహిత్యానికి తగ్గ అందమైన బాణీ, బాణీకి తగ్గ అందమైన గాత్రం, అంతకు మించిన నటన, వీటికి సమానస్థాయిలో చిత్రీకరణ... ఇవన్నీ కలిసి పాటను నా స్మృతిపథంలో నిలిచిపోయేలా చేశాయి.

ప్రేమలో లేని తొలిజాములకు/సమయం కుదిరిన సంచెవేళలకు/నిన్నూ నన్నూ కన్నవాళ్లకు/మనకై వేచే ముందున్నాళ్లకు... ఎంత అద్భుతమైన వాక్యాలివి!

పాట అంటే గతాన్ని స్మరించేది. వర్తమానాన్ని ప్రవిలించించేది. భవితను నిర్దేశించేది. ఈమూడుఅక్షరాల కలయికే... పాట! ఈ నాలుగువాక్యాల్లో గతం ఉంది. వర్తమానం ఉంది. భవిత కూడా ఉంది. నిన్నూ నన్నూ కన్నవాళ్లకు అన్నది గతం. సమయం కుదిరిన సంధ్యవేళలకు అనేది వర్తమానం. ప్రేమలో లేని తొలి జాములకు అనేది వర్తమానంలోని ఓ స్వప్నం. మనకై వేచే ముందున్నాళ్లకు అనేది భవిత. ఇన్ని లక్షణాలను ఎంత అందంగా పాదిగారో చూడండి ఆ నాలుగు లైన్లలో! అంతేనా... ఎంత భావుకత ఉందని! **మధువులు వరదిన ఇనుక తిన్నెలకు/పాటలు పాడిన చిరుగాలులకు తెరచాపనగిన వెలుగు శిలలకు/దీపిన జల్లులు వల్లిన అలలకు...** ఇంతకంటే లోతైన భావుకత ఉంటుందా! ఇనుక తిన్నెలను వరువులుగా అనుకోవడం, రాళ్లని తెరచాపలుగా చేసుకోవడం, చిరుగాలుల సవ్వడిలో పాటల్ని వినడం, అలలు దీపెనలిస్తున్నాయని అనడం... యువతీయువకులు గాని, ప్రేమికులు గాని, భావుకులు గాని... ప్రకృతిని మన జీవితానికి అన్వయించుకోవడం ఎంత అందమైన చర్య!

దీని స్ఫూర్తితో 'గంగోత్రి'లోని ఓ పాటలో కొన్ని లైన్లు రాశాను. **ఆ బడిలో పాఠాలే మన ప్రేమను దిద్దుతాయని/ఆ తైలె వట్టాలే వల్లకీని వంపుతాయనీ/రాళ్లల్లో మన పేర్లే శుభలేఖలు మారుతాయనీ/ఆ బొమ్మల పెళ్లిళ్లే ఆశీస్సులు తెలుపుతాయనీ...** రాళ్లలో పిల్లలు పేర్లు రాసుకుంటారు కదా! అవి చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయే శుభలేఖలు అని ఆర్థం. చిన్నప్పుడు పిల్లలు బొమ్మల పెళ్లిళ్లు చేస్తారు కదా! అవి ఆశీస్సులు వంపుతాయని అన్నాను. ఈ మాటలు 'పదహారేళ్లపడుచు' పాట స్ఫూర్తితో పుట్టినవే!

నేను ఏ పాట రాసినా ఆత్రేయగారైతే ఈ సందర్భానికి ఎలా స్పందించేవారు అని ఆలోచించి రాస్తుంటాను. ఆయన తనకున్న భాషానటిమతో, భాషా ప్రకర్షతో రాయలేదెప్పుడూ. తనకున్న జ్ఞానానికి ఆయన ఎంతో గొప్ప భావను రాయగలరు! అయినా ఎప్పుడూ సంస్కృతాన్నో, కఠినమైన పదాల్నో పాటలో కూర్చించలేదు. పాత్రల్లో పరకాయ ప్రవేశం చేసి, వాటి మానసిక స్థితిని అనుభవించి, తనలో తానే మథనపడి... అందరికీ అర్థమయ్యే భాషలో రాశారు. అందుకే ఆయన పాట ఇప్పటికీ నజీవంగా ఉంది. పైగా ఎన్నో యేళ్ల క్రితం రాసిన పాట నేటి సమకాలీన పరిస్థితులకు కూడా తగ్గట్టుగా ఉండటం అంటే ఎంతో గొప్ప విషయం! ఆయన మథనం నుంచి పుట్టిన అణిముత్యమిది. అంతలా మథనపడటం వల్లే ఆయన ఆయుఃప్రమాణం తగ్గిపోయిందేమో! అయితే ఒకటి... ఆయన దూరమైనా ఆయన యశస్సు... ఆయన పాట... ఆయన భావం బతికే ఉన్నాయి. ఎప్పటికీ బతుకుతాయి కూడా!

సేకరణ: సమీర నేలపూడి

naaptol.com నాప్‌టోల్
100% డబ్బు వాపసుకు గ్యారంటీ*
VOX 4 సిమ్ 3.5inch ఫుల్ టచ్ స్క్రీన్ ఆల్ట్రా స్లిమ్ మొబైల్ - V9500 + ఉచితం బ్లూటూత్
డ్యూయల్ కెమెరా, డ్యూయల్ మెమొరి కార్డు స్లాట్
Front Camera
ఆదా 78%
విలువ ₹ 17798
₹ 3899
డీల్ కోడ్ : 1931
ఫోర్ సిమ్
GSM + GSM + GSM + GSM
లైవ్-ఫ్రీ-టు ఎయిర్ ఛానల్స్‌ని లైవ్‌లో చూడండి
3.5inch పెద్ద TFT టచ్ స్క్రీన్
డ్యూయల్ కెమెరా
ఎఫ్ఎమ్
FM/MP3/MP4
Internet
Yahoo Messenger
600+ ఇన్‌స్టంట్ మెసెంజర్స్
ఉచితం బ్లూటూత్
• 6 పిలల తయారీదారుని వారంటీ*
• ప్రైస్ ₹ 299/- అదనం*
* ఆర్డరులో లేదు ఉన్నట్లేట్లయితే
ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 తెరిచి ఉండును
0922 349 0000
మీ పోర్టల పెన కోరిన పెర్లగా ఎంచుకోండి
హోమ్ డెలివరీ | ఎస్ఎమ్ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని చూడండి
వారంటీ వివరాలకు చర్చించండి. ఫిర్యాదుల కోసం కాల్ చేయండి 09223516148, ఇ-మెయిల్ contact@naaptol.com, పోస్ట్ ద్వారా పంపండి

ముఖ్యమైన నిర్ణయాలను మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే తీసుకోవాలి.
– వోల్టేర్
ఫ్రెంచి తత్వవేత్త

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
ఆదివారం
7-4-2013

ఆది - స్టారిస్ట్రీ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానామీ | బుధ - కపులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

ఫొటోలు: శివ మల్లాల

మమ్మల్ని వాడుకొని వదిలేయొద్దు...

బాద్‌షా, దూకుడు, అదుర్స్, కింగ్, రెడీ, ఢీ ... 'ఢీ' తో ఆగిపోదాం. ఎందుకంటే... కోన వెంకట్ కాల్ములు, కవ్వింపులు దేశ సరిహద్దులు దాటడం మొదలైంది 'ఢీ' తోనే. 'నన్ను ఇన్వాల్వ్ చెయ్యొద్దు రావుగారూ...' వరల్డ్ వైడ్‌గా విధ్వంసం సృష్టించిన 'ఢీ' డైలాగ్! కోన మాట రాస్తే... ఇలాగే తూటాలా పేల్తుంది. పొదుపుగా అయిన డైలాగ్ రాస్తే... కడుపులోంచి కామెడీ తన్నుకొచ్చేస్తుంది! కోన పంచ్... కతర్నాక్ పంచ్! అయితే ఈ ఇంటర్వ్యూలో అయిన ఇచ్చిన పంచ్ వెరీ సీరియస్ పంచ్!! త్వరలోనే 'కాల్ముల విరమణ' ప్రకటిస్తారట! బోర్డర్‌లో సీజ్‌ఫైర్ దేశాలను చల్లబరుస్తుంది. కోన స్క్రీన్‌ప్లే లేని మూవీ... బుర్రని వేడెక్కిస్తుంది. అసలేం జరిగింది? ఏం జరుగుతోంది? ఈవారం.... మీకు తెలియాలి.

■ ఈ నమ్మర్ మొత్తం మీ సినిమాలే కనిపిస్తున్నాయి?

కోన వెంకట్: (నవ్వుతూ) అది అనుకోకుండా జరిగింది. బాద్‌షా, షాడో, బలుపు... మేం రాసిన ఈ మూడు సినిమాలూ ఈ నమ్మర్‌లోనే విడుదల కావడం యాదృచ్ఛికం. వీటివల్ల వంద కోట్ల రూపాయల టర్నోవర్.

■ ఈ స్థాయిని ముందే ఊహించారా?

కోన వెంకట్: అన్నిటికీ తెగించి, ఎన్నో ఇష్టాన్ని వదులుకొని ఇక్కడికొచ్చాను. వచ్చాక మాత్రం ఏ పనిచేసినా ప్రేమించే చేశా. 'ఒక వ్యక్తిని స్టార్‌గా నిలబెట్టేది సక్సెస్ కాదు, ప్రవర్తన మాత్రమే' అనే గొప్ప నీతిని ఇండస్ట్రీకొచ్చాక తెలుసుకున్నాను. ఉదాహరణకు పవన్‌కల్యాణ్‌ని తీసుకోండి. సక్సెస్‌లోనే కాదు... ఫ్లాపుల్లో కూడా ఆయన అంతే స్టార్! కె.రాఘవేంద్రరావుగారు కూడా అంతే. సినిమాలు తగ్గించుకున్నారనే గానీ ఇప్పటికీ ఆయన స్టారే. ఇక్కడ ప్రొఫెషనలిజం ముఖ్యం. నడవడిక ముఖ్యం. ఆచే మనిషిని స్టార్‌ని చేస్తాయి. నేను ఈ రోజు ఈ స్థాయిలో ఉన్నానంటే దానికి కారణం కేవలం నా నడవడికే. అదే నాకు ఆచరాశాలు తెచ్చింది.

■ అసలు ఎంబీఏ చేసిన మీకు కళారంగంలోకి రావాలని ఎందుకనిపించింది?

కోన వెంకట్: డాబే కాటెగొప్పాన్ లేకపోవడం వల్లే! 87లో ఎంబీఏ అయిపోయింది. ఆ తర్వాత రకరకాల పనులు చేశాను. ముందు ఓ కార్పొరేట్ కంపెనీలో పనిచేశా. ఆ తర్వాత పొదనరపరాలశాఖలో తనిఖీ అధికారిగా ప్రభుత్వోద్యోగం. 'రేషన్ షాపులపై పడి డబ్బులు దండుకోవచ్చు. టీలులు కింద చేయిపెడితే దబ్బే డబ్బు' అని శ్రేయోభిలాషులందరూ సలహాలివ్వడం మొదలుపెట్టారు. కొన్ని రోజులు చేశాక 'ఛీ ఛీ ఇదీ ఒక జీవితమేనా' అనిపించింది. వెంటనే ఉద్యోగానికి గుడ్‌బై చెప్పేశా. తర్వాత కోట్ల విజయభాస్కర రెడ్డి, నేదురుమల్లి జనార్దనరెడ్డి ప్రభుత్వాల్లో చాలామంది మంత్రుల దగ్గర పీఏగా చేశా. అది కూడా నచ్చలేదు. ఆ దెబ్బతో అసలు గవర్నమెంట్ జాబ్‌పైనే విరక్తి కలిగింది. వెంటనే రిజైన్ చేసేసి సొంతంగా ఓ కంపెనీ స్టార్ట్ చేశా. 'నీకేమన్నా మెంటలా... ఎవరన్నా గవర్నమెంట్ జాబ్ వదులుకుంటారా?' అని మా ఇంట్లో అందరూ నన్ను తిట్టడమే. కానీ ఆ మాటల్ని అసలు లెక్కలోకి తీసుకోలేదు. 'నేను చేయాల్సింది ఇంకేదో ఉంది...' అన్నదే ఆలోచన. అది దొరికేంత వరకూ వ్యత్యాసాల్ని మార్చుకుంటూ వచ్చా. హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్ ఏరియాల్లో టీపీలు పెట్టి యాడ్స్ చేయడం మొదలు పెట్టా. మన దేశంలో ఈ వ్యాపారం చేసిన ప్రథముడ్ని నేనే. ఆ వ్యాపారం ద్వారా డబ్బులు బాగా వస్తాయని రైల్వే వాళ్లకు ఆర్డరైపోయింది. దెందర్లు పిలవడం మొదలుపెట్టారు. మళ్లీ కాంపిటీషన్. దివరకు అది కూడా విసుగెత్తింది. ఇక లాభం లేదనిపించి దివరకు సినిమాల్లోకొచ్చా. కానీ ఖర్చడ ఏం చేయాలో తెలీదు. అంతా అగమ్యగోచరం. అందుకే తొలి ప్రయత్నంగా ధర్మవరపు సుబ్రమణ్యం దర్శకత్వంలో 'తోక లేని పిట్ట' సినిమా తీశా. దాంతో ఉన్నవన్నీ అమ్ముకోవాల్సి వచ్చింది. రోడ్డు మీదకొచ్చా. ఒక రోజుల పెద్దు అప్పెరు తీసుకొని ఆ ఇంట్లోకి షిఫ్టయ్యా. ఆరు వందల రూపాయలు అద్దె. ఇద్దరు ఆడపిల్లలు. స్కూల్ ఫీజు కూడా కట్టలేని స్థితిలో వచ్చా!

■ రచించడం చిన్న మడికాడు. ఆ స్పార్క్ మీలో ఉందని మీకెలా తెలిసింది?

కోన వెంకట్: నాక్కూడా తెలీదు నేను రాయగలనని! ఒకసారి సంగీత దర్శకుడు విశాల్‌భరద్వాజ్ 'సత్య' సినిమాకోసం ఓ ట్యూన్ వేసి రామూకిచ్చాడు. హిందీలో అప్పటికే ఆ పాట రికార్డింగ్ అయిపోయింది. ఆ పాట తెలుగు వెర్షన్ సిద్ధమైన్నెలగారితో రాయించుకోవాలనేది రాము ఆలోచన. పాడ్డన్నే ఆ ట్యూన్‌ని శాస్త్రిగారికి ఇవ్వమని కేసెట్‌ని నాచేతికిచ్చాడు. ఆ రాత్రి ఆ ట్యూన్ నా దగ్గరే ఉంది. దాంతో సరదాగా ఆ పాట రాసేశా. అయితే... సిగ్గువల్ల రాముకి ఈ విషయం చెప్పలేకపోయాను. మర్నాటి సాయంత్రం రికార్డింగ్. శాస్త్రిగారు రెండు చెర్లన్లు రాసిచ్చినా వర్మకు ఎందుకో నచ్చలేదు. 'శాస్త్రిగారు మన ధాట్ క్యాచ్ చేయలేకపోతున్నారే..' అని బాధ పడిపోతున్నాడు వర్మ. 'నేను రాసింది చూపిద్దామా... వర్మా' అనే మీమాంసతో లోలోన నలిగిపోయాను. ఇక ఉండుబ్బలేక... 'రాము.. నేను కూడా ఓ వెర్షన్ రాశాను' అని కాగితాన్ని తనముందు పెట్టేశాను. అది చదవగానే రాము షాక్! 'అద్దిరిపోయిందికదా...' అని వెంటనే శాస్త్రిగారు రాసిన పాటని పక్కనపెట్టి నేను రాసిన పాటను ఆరోజు రికార్డింగ్ చేసేశారు. ఆ పాటే 'పెగ్గ మీద పెగ్గ కొట్టు, షోడ ఏసి దంచికొట్టు'. తర్వాత ఆ పాట సిరివెన్నెలగారు కూడా విన్నారు. ఎంతో అచినందించి 'నాకంటే చాలా బాగా రాశావ్' అని భుజంతట్టారు. ఆ ఉత్సాహంతో రెండో పాట కూడా రాసేశా(నవ్వుతూ). నాలోని ఈ స్పార్క్‌ని చూసి 'నువ్వు డైలాగులు కూడా రాయగలవ్.. రాసేయ్' అన్నాడు వర్మ. ముందు కాస్త తటపటాయించినా... తర్వాత ధైర్యం చేసి రాసేశా. ఒకటి మాత్రం చెబుతాను. అవసరం, ఆకలి ఆస్థి నేర్పిస్తాయి. స్కూల్‌డేస్ నుంచీ కళలపై నాకు ఆసక్తి ఉంది. ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలో కల్చరల్ సెక్రటరీగా చేశాను. మాగజైన్స్‌లో ఆర్టికల్స్ రాశా.

■ అయినా కళ అనేది మీ జీన్స్‌లోనే ఉంది...

కోన వెంకట్: అవును. మా తాత కోన ప్రభాకరరావుగారు దర్శకుడు, నటుడు, నిర్మాత, జిల్లాలోనే పేరుమోసిన న్యాయవాది, నేషనల్ టెన్నిస్ ఛాంపియన్. అంతేకాదు సినీరంగం నుంచి రాజకీయరంగంలోకి వచ్చిన తొలి వ్యక్తి కూడా మా తాతగారే. ఆయన జీన్స్ ప్రభావం కూడా నాపై ఉండివుండొచ్చు. అలాగే ఆత్రేయగారి సాంగత్యం. 'మనం ఎలాంటివాళ్లమో మన స్నేహితుల్ని చూసి చెప్పొచ్చు' అంటారు. మనిషిపై స్నేహం ప్రభావం అంత ఉంటుంది. అందుకే నాపై ఆత్రేయగారి ప్రభావం ఉంది. ఎందుకంటే ఆయన నాకు మంచి ఫ్రెండ్.

■ ముందు మీ తాతగారితో అనుబంధం గురించి చెప్పండి?

కోన వెంకట్: తాతయ్య ఎమ్మెల్యే అయ్యాక ఆయనకొచ్చిన తొలి పదవి ఏపీ టూరిజమ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్. ఆ తర్వాత స్పీకర్ అయ్యారు. ఏపీసీసీ ప్రెసిడెంట్‌గా పనిచేశారు. ఆర్థిక శాఖామంత్రిగా కొన్నాళ్లు చేశారు. మహారాష్ట్ర, సిక్కిం, పాండిచ్చేరి రాష్ట్రాల గవర్నర్‌గా బాధ్యతలు కూడా నిర్వహించారు. ఇవన్నీ చేసిన ఆయన... దివరకు గాంధీభవన్‌కి ఆటోలో వెళ్లేవారు. ఆయన మాకు కోట్లు ఎలా సంపాదించాలో చెప్పలేదు, వ్యక్తిత్వం ఎలా ఉండాలో చెప్పారు. నేను ఆయనతోనే ఎక్కువ ఉండేవాడ్ని. నాన్నగారితో చాలా తక్కువ. ఏదాదికోసారి నాన్నతో మాట్లాడేవాడ్ని.

■ అవునూ, ఆత్రేయగారు మీకు ఫ్రెండ్ ఏంటి? ఆయనకూ మీకు వయసులో చాలా తేడా ఉంది కదా! అసలు మీ ఇద్దరికీ పరిచయం ఎలా అయింది?

కోన వెంకట్: అదొక చిత్రమైన కథ! ఆత్రేయగారితో నాకు పరిచయం అయినప్పుడు నా వయసు 22, ఆయన వయసు 62. నేను రైల్వే స్టేషన్‌లో యాడ్స్ చేసే టైంలో నా దగ్గర పనిచేసే 20 ఏళ్ల అమ్మాయి ఆత్రేయగారిని ప్రేమించింది. ఆయన్నే పెళ్లాడతానని వంతం వట్టింది. ఆత్రేయ సాహిత్యమంటే ఆ అమ్మాయికి అంత ఇష్టం. ఆత్రేయ ఆమెకు ఎంతో చెప్పి చూశారు. 'తన్నమ్మా... నాకేమో 62, నీకేమో 20. ఇది కరెక్ట్ కాదు' అని! అయినా ఆ అమ్మాయి వినేది కాదు. ఆత్రేయ ఎప్పుడు హైదరాబాద్ వచ్చినా ఆశోకా హోటల్లో దిగేవారు. ఆ హోటల్ ముందు పడిగాపులు గాసేది ఈ అమ్మాయి. దాంతో విసుగెత్తి ఓ రోజు ఆత్రేయ నాకు ఫోన్ చేశారు. 'నేను ఆచార్య ఆత్రేయను మాట్లాడుతున్నాను' అన్నారు ఫోన్లో. ముందు నేను నమ్మలేదు. ఆయన చెప్పించి చెప్పేసరికి నమ్మక తప్పలేదు! నన్ను ఆశోకాహోటల్‌కి రమ్మంటే వెళ్లాను. 'నీ దగ్గర పనిచేసే అమ్మాయి నన్ను పెళ్లి చేసుకుంటానంటోందయ్యా... నువ్వన్నా చెప్పు' అని నాతో విషయం మొత్తం చెప్పారు. అలా ఆత్రేయగారిని తొలిసారి కలిశాను. తర్వాత ఆ అమ్మాయి తన తప్పు తెలుసుకుని ప్రయత్నం విరమించింది అనుకోండి, అది వేరే విషయం! కానీ, ఆ క్రమంలో నేను తెలుసుకున్నదేంటంటే... రచయితకు వయసుతో నిమిత్తం లేదని... ముఖ్యంగా ఆత్రేయకు. ఆయనతో కలిసి తిరిగే వాడ్ని, కలిసి దీర్ఘ కొట్టేవాడ్ని.

... మిగతా 9వ పేజీలో

రామ్‌గోపాల్‌వర్మ తమ్ముడూ నేనూ మంచి స్నేహితులం. నేను సినిమా తీస్తున్నప్పుడే వద్దని వారించాడు రాము. 'అవసరమైతే నా సినిమాలకు ఎగ్జిక్యూటివ్‌గా పనిచేయ్ కానీ సినిమా నిర్మాణం జోలికి మాత్రం పోవద్దు' అని ఎంతో చెప్పాడు. కరెన్సీకి కాళ్లొచ్చినప్పుడు ఎదుటివాళ్లు ఎంత చెప్పినా మనకు వినబడదు. రాము ఫోన్‌చేస్తే ఎత్తడం మానేశా. ఎత్తితే సలహాలిస్తాడని. చివరకు రోడ్డుమీదకొచ్చా. అలాంటి టైమ్‌లో కూడా నేను రాయగలనా, లేదా అని కూడా ఆలోచించకుండా నాకు 'సత్య' సినిమాకు మాటలు రాసే అవకాశం ఇచ్చాడు రాము. 1996లో మన దేశంలోనే నంబర్‌వన్ డైరెక్టర్ రామ్‌గోపాల్‌వర్మ. పో... స్టార్ రైటర్స్‌కి సైతం ఆయన దగ్గర పనిచేయడం అప్పట్లో ఓ డ్రీమ్. కానీ నేను తొలి సినిమానే రాముకు రాశా. నా రెండో సినిమా మణిరత్నంకి రాశా.

జగన్ కోసం 316 రోజులు

ప్రజల ప్రేమే జగన్‌కు రక్షణ కవచం

ఈ రోజుకి జగన్‌ను అరెస్ట్ చేసి 45 వారాలు అవుతోంది. ఈ 45 వారాల్లో రాజకీయ నాయకుల, సీబీఐ అధికారుల దురహంకారాన్ని, కఠినత్వాన్ని, అవకాశవాదాన్ని చూశాం కానీ అంతకంటే లెక్కలేనన్ని ఎక్కువ రెట్లు దేవుని ప్రేమ, దయ, ఆదరణ, దీవెన, ప్రజల తోడు, సహకారం, కష్టాల్లో ఉండే సాటి మానవులమైన మా వల్ల వారు చూపిన ప్రేమ, ఆప్యాయతలు చూశాము. ఈ రోజు వెనక్కి తిరిగి ఈ 45 వారాలు చూస్తే జగన్ ధైర్యం, మనోనిబ్బరం, దేవుని మీద జగన్‌కు ఉండే నమ్మకం, ప్రజల పట్ల జగన్‌కు ఉండే కమిట్‌మెంట్, ఎంచుకున్న దారిలో ఆయన కనపరిచిన విశ్వసనీయత, రాష్ట్ర సామాన్య ప్రజలు కనబరిచిన అసామాన్య మానవత్వం వెల్లడయ్యాయి. అంతేకాదు, ఢిల్లీ అహంకారానికి తలవంచే ప్రసక్తే లేదని, నాయకులు భయపడవచ్చు కాని, మేము భయపడేది లేదని రుజువు చేశారు ప్రజలు. దివంగత నేత వైఎస్సార్‌గారి కుటుంబం పట్ల ప్రజలు చూపిన అపారమైన ప్రేమ నా కళ్లకు కనబడుతోంది. చీకటిలో వెలుగు ప్రకాశించడం అంటే ఇదేనేమో!

ఈ 10 నెలలుగా దేశంలో అందరికీ అర్థం అవుతోంది... ఎవరు అక్రమాలకి పాల్పడుతున్నారో. ఈ 10 నెలల్లో ఎన్నో నిజాలు బయటపడ్డాయి. నిజం నిప్పు లాంటిది, దాన్ని దాచిపెట్టలేం అని పెద్దలు ఊరికే అనలేదు.

చంద్రబాబును విచారణ చేయడానికి తగిన బలగాలు లేవు అన్న సీబీఐ, యూపీఏ ప్రభుత్వానికి మద్దతు వెనక్కి తీసుకున్న ఒక్క రోజులోనే డీఎంకే నాయకుల ఇళ్ల మీదికి సోదాలు జరపడానికి బలగాలను పంపింది. ఎమ్మార్ నంస్థకు ఎకరం 2 కోట్ల విలువైన భూములను అతి చౌకగా 29 లక్షలకే కట్టబెట్టిన బాబుగారిని అసలు ప్రశ్నించను కూడా ప్రశ్నించకుండా ఎమ్మార్ విచారణ ముగించిన సీబీఐ, వన్నులతో, కరెంటు కోతలతో ప్రజలను ఆపసోపాలు పెడుతున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని ఆటు కేంద్రంలో (ఎఫ్‌డిఐ ఓటింగ్ వచ్చినప్పుడు), ఇటు రాష్ట్రంలో అవిశ్వాస తీర్మానంలో కాపాడిన బాబుగారిని ఎందుకు పిలవలేదో ప్రజలకు క్లుప్తంగా నిజాలను దేవుడు వెలికితీశాడు.

సీబీఐ అవలంబిన్నన్న క్లుప్తూరిత ధోరణి కూడా బయటపడింది. 2012 అక్టోబర్ లో సుప్రీంకోర్టులో జగన్ బెయిల్‌ను రద్దుచేయడానికి 'జగన్‌కు సంబంధించి ఏడు అంశాల మీద విచారణ చేయవలసి వుంది' అన్నారు. మరి అదే సీబీఐ 2012 డిసెంబర్‌లో ఇక్కడ హైకోర్టులో సీఆర్‌పిసి 164 (2) ప్రకారం 90 రోజుల్లో విచారణ పూర్తిచేసి, చార్జిషీట్ వెయ్యకపోతే స్టాట్యుటరీ బెయిల్ వస్తుందనే ఉద్దేశంతో మాట మార్చి 'మేము జగన్‌ను అరెస్టు చేసింది ఏడు అంశాలలో కాదు, కేవలం వాన్‌పిక్‌లోనే. వాన్‌పిక్‌లో చార్జిషీట్ వేశాం కాబట్టి జగన్‌కు బెయిల్ ఇవ్వరాదు' అని అనడం ద్వారా సీబీఐ అధికారులు వాళ్ల కుట్రను వాళ్లే బయటపెట్టుకున్నారు. అంతవరకు ప్రజలలో ఎవరికన్నా ఈ సీబీఐ అధికారులకు విశ్వసనీయత, పారదర్శకత ఏదోఒక కోశాన ఉండేమో అనుకున్న వారికి కూడా దేవుడు వారి మోసాన్ని, కుట్రను బయటపెట్టాడు. మరి కాంగ్రెస్ పెద్దలను మెప్పించి, దొడ్డిదారిన పదోన్నతులు పొందాలని ఇలా చేస్తున్నారో లేక చంద్రబాబునాయుడు గారిని ప్రసన్నం చేసుకుని, ఎమ్మెల్యే సీటు తెచ్చుకోవాలని తాపత్రయపడుతున్నారో అన్న నిజం ఒక్కటే ఇంకా బయటపడవలసి ఉంది.

మొన్న ములాయంగారు అన్నారు - 'ఈ ప్రభుత్వంతో పెట్టుకుంటే వేయి పడగలతో సీబీఐని వంపుతారు, జైలులో పెడతారు'అని! వారు ఇడించినట్టు ఇడితే మంత్రిపదవి ఇస్తారు, ముఖ్యమంత్రిని చేస్తారు అని ఆజాద్‌గారు అన్నది అక్షరాలా నిజం అని ఈ 10 నెలలలో దేవుడే నిరూపించాడు.

ఆరెస్టు చేసి 10 నెలలు దాటింది. ఆటు ప్రసాద్ అన్న కుటుంబం, ఇటు మోపిదేవి గారి కుటుంబం, బ్రహ్మానంద రెడ్డిగారి కుటుంబం, మా కుటుంబం - ఇలా అందరూ చెయిల్ వచ్చి మావాళ్ల ఇంటికి రావాలని వేయిక్షతో ఎదురు చూస్తుంటే - ఆడవాళ్లు, పిల్లలు ఇంతగా కాచుకుని ఎదురుచూస్తూ వుంటే - బెయిల్ అనేది ప్రతి భారత పౌరుడి హక్కు అని మన రాజ్యాంగం చెబుతూ వుంటే, ఇలా మగవాళ్లను లోపల పెట్టి నిగ్గలేకుండా ఆడవాళ్లతో, పిల్లలతో వీరు పోరాటం చేయడం చూడాకరం. ధైర్యం వుంటే జగన్‌ను బయట వుంచి పోరాడాలి, అంతేకాని ఇలా అధికారం వెనుక దాక్కొని పోరాటం చేయటం మంచిపని కాదు.

మొన్న ఊరికి వెళ్లినప్పుడు అందరూ వచ్చారు - 'అమ్మా, సార్‌ను చూసి 10 నెలలు దాటింది. ఇంక మేము చూడకుండా వుండలేము' అని! కొన్నిరోజుల క్రితం చర్చిల దగ్గరికి వెళ్లినప్పుడు ఎంతోమంది - 'అమ్మా మాకు జగనన్న కావాలి', 'అమ్మా మేము చాలా కష్టాలలో వున్నాము కాని, జగనన్న మీద నమ్మకంతో ఉన్నాము', 'అమ్మా జగన్‌ను దేవుడు తొందరగా బయటకు తీసుకురావాలి', 'రాష్ట్రానికి కంత మేలు చేసిన రాజశేఖరరెడ్డి గారి కొడుకును అన్యాయంగా జైలులో పెట్టారు. అందుకే ఈ అన్యాయానికి ప్రతిగా మనకు వర్షం లేదు, కరెంటు లేదు', 'మేమంతా మీతోనే అమ్మా, వోటు వేయడానికి ఛాన్స్ ఎప్పుడు వస్తుందా అని ఎదురుచూస్తున్నాం', 'మీరు భయపడకండి... మేమున్నాం జగనన్న కోసం' అని అన్నారు.

ఆరెస్టు అయి నిర్బంధంలో వుండి, 10 నెలలు అయినా ప్రజలు జగన్‌ను ఇంతగా తమ హృదయాలలు హత్తుకున్నారు. ఒక అన్నలా, ఒక తమ్ముడిలా, ఒక కొడుకులా, ఒక మనవడిలా ప్రేమిస్తున్నారు. ఇది నిజంగా జగన్‌కు దేవుని దయ, ఆశీర్వాదమే. ఈ ప్రజల ప్రేమే జగన్‌కు రక్షణ కవచం.

కాంగ్రెస్, టీడీపీ నాయకులు, సీబీఐ అధికారులు వారు కేవలం మానవమాత్రులమని, దేవుని ప్రణాళికను ఎవ్వరూ ఆపలేరు అని తెలుసుకునేరోజు కోసం నేను దేవుని ఎదుట మౌనంగా ప్రార్థిస్తున్నాను. మీ అందరి ప్రేమాభిమానాలకు, దేవుని దయకు సదా కృతజ్ఞతతో...

– వైఎస్ భారతి, w/o వైఎస్ జగన్

దశదిశలా విస్తరించిన 'కీర్తిలాల్స్'

- హైదరాబాద్‌లో మరో 2 అంతస్తుల్లో కీర్తిలాల్స్ డైమండ్ జ్యువెలరీ షోరూం
- ఈ ఏడాది 'అత్యుత్తమ నగల డిజైనర్' అవార్డు విజేత

వజ్రాభరణాల తయారీలో పేరుప్రఖ్యాతులు పొందిన 'కీర్తిలాల్స్' హైదరాబాద్‌లో అతిపెద్ద 'డైమండ్ జ్యువెలరీ షోరూం'గా ఆవిర్భవించింది జంటనగరాల్లో కొనుగోలుదారుల ఆదరణను దృష్టిలో ఉంచుకుని కీర్తిలాల్స్ షోరూంను ఇటీవలే మరో రెండు అంతస్తులకు విస్తరించింది. గత 13 సంవత్సరాలుగా సోమాజిగూడలో ఉన్న కీర్తిలాల్స్ షోరూం కొనుగోలుదార్ల ఆభీష్టాన్ని నెరవేరుస్తూ వారికి మరింత చేరువైంది. కీర్తిలాల్స్ వజ్రాభరణాల షోరూం విస్తరణతో నిజాం నవాబుల నగరం హైదరాబాద్‌కు కొత్త శోభ వచ్చింది. అత్యుత్తమ నాణ్యతతో కూడిన బంగారు, వజ్రాభరణాలను కీర్తిలాల్స్ తయారు చేస్తోంది. ఈ ఏడాది అత్యుత్తమ నగల డిజైనర్ అవార్డు ఇటీవలే కీర్తిలాల్స్‌కు దక్కింది. రిటైల్, ప్రొడక్షన్ యూనిట్లను ఒకేసారి నిర్వహిస్తున్న కీర్తిలాల్స్ ఏడాది సాధించిన యూనిక్ జ్యువెలరీ డిజైన్ అవార్డుతో ఇది మరోసారి నిరూపితమైంది. వజ్రాభరణాల తయారీ రంగంలో పేరుగాంచిన 'ఆలిండియా జెమ్స్ అండ్ జ్యువెలరీ ఫెడరేషన్' ఈ పోటీలను నిర్వహించింది.

కీర్తిలాల్స్ గ్రూప్‌ను 1939లో శ్రీ కీర్తిలాల్ కాలిదాస్ మెహతా స్థాపించారు. దక్షిణ భారత దేశంలోని కోయంబత్తూరు నుంచి వజ్రాభరణాల తయారీ, విక్రయాలను ప్రారంభించారు. అనతికాలంలోనే ఈ గ్రూప్ అంచలంచెలుగా ఎదుగుతూ కట్ అండ్ పాలిష్డ్ డైమండ్స్ అండ్ జ్యువెలరీ ఉత్పత్తి రంగాల్లోకి వేరుకుంది. తమ ప్రియమైన నగల కొనుగోలుదారుల కోసం కీర్తిలాల్స్ తమ షోరూంలలో' లౌంజ్ స్టూడియో'(LOUNGE STUDIO) నడుపాయం అందుబాటులోకి తెచ్చింది. వినియోగదారుల అభిరుచికి అనుగుణంగా, వారు కోరుకున్నట్లు విశిష్టమైన డిజైన్ల రూపకల్పనలో నుశిక్షతులైన వృత్తి నిపుణులు కీర్తిలాల్స్‌కు సహాయం అందించేందుకు సర్వదా సిద్ధంగా ఉంటారు. నిరంతరం మారుతున్న నేటి ఆధునిక యుగం పోకడలకు తగినట్లుగా, అలనాటి డిజైన్లను మేళవించి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో వజ్రాభరణాలను కీర్తిలాల్స్ సృష్టిస్తోంది.

కీర్తిలాల్స్ ప్రతి షోరూంలో నిపుణులైన డిజైనర్ల బృందాన్ని నియమించింది. నగల తయారీ దశలో డిజైనర్లు తమ సృజనాత్మకతకు పదునుపెట్టి సంపూర్ణమైన ఆభరణాలను సృష్టిస్తున్నారు. సృష్టమైన చిత్రాల కోసం ఆటోక్యాడ్ 3 డైమన్షనల్ యానిమేషన్ ద్వారా డిజైన్లను రూపొందిస్తున్నారు. కీర్తిలాల్స్ నగల దుకాణాలు హైదరాబాద్‌తోపాటు కోయంబత్తూర్, చెన్నై, మదురై, కొచ్చి, బెంగళూరు, విజయవాడ, విశాఖపట్నం నగరాల్లో కూడా ఏర్పాటయ్యాయి.

ISO 9001 :2008 గుర్తింపు పొందిన తొలి వజ్రాభరణ సంస్థగా కూడా ఘనత సాధించింది. కీర్తిలాల్స్ గత 7 దశాబ్దాలుగా మేటిమి రకాల వజ్రాభరణాల తయారీకి మారుపేరుగా నిలిచింది. వజ్రాల పట్టాణం నుంచి పలు దేవాలయాల్లో భగవంతుడికి నగలను తయారు చేస్తూ దైవసేవలో నిమగ్నమైంది. తిరుపతి వేంకటేశ్వరస్వామి వారికి కీర్తిలాల్స్ తయారుచేసిన విశిష్ట కిరీటం వారి కీర్తికి తార్కాణం.

2013 సంవత్సరానికి విశిష్ట నగల తయారీ(యూనిక్ జ్యువెలరీ డిజైన్) అవార్డును సాధించటం ద్వారా కీర్తిలాల్స్ కీర్తి కిరీటంలో మరో మణిరత్నం చేరింది. దేశవ్యాప్తంగా 101 నగరాల నుంచి 312 మంది నగల తయారీదారులు సమర్పించిన 998 డిజైన్లతో పోటీపడి కీర్తిలాల్స్ అత్యుత్తమ జ్యువెలరీ డిజైన్ అవార్డును సొంతం చేసుకోవటం గమనార్హం. అద్భుతమైన పనితనం, నాజ్యత, అచ్చెరువు కలిగించే డిజైన్లకు కీర్తిలాల్స్ ఎల్లప్పుడూ చిరునామాగా నిలుస్తోంది. ఈ

Adv.

క్యాన్సర్‌కు అమెరికా చికిత్స... ఇప్పుడు హైదరాబాద్‌లోనే!

లిన్
ఆంకాలజీ
నర్సింగ్ నిపుణురాలు

జోసెఫ్ ఎ. నికోలస్

భారతదేశంలోని చాలామందికి అనేక రకాల రుగ్మతలకు మంచిచికిత్స కోసం అమెరికాలో చికిత్స చేయించడం చాలా మంచిదని నమ్మకం. కానీ అనేకమందికి అది అందని మానిపండు. అయితే ఆరేళ్ల క్రితం నుంచే హైదరాబాద్ శేరిలింగంపల్లిలోని 'అమెరికన్ ఆంకాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్' ద్వారా అత్యంత అధునాతనమైన ఆంకాలజీ చికిత్స ఇప్పుడు ఇక్కడి రోగులకు అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఆ వివరాలను క్యాన్సర్ ట్రీట్‌మెంట్ సర్వీసెస్ సీఈవో జోసెఫ్ ఎ. నికోలస్ 'అమెరికన్ ఆంకాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్' వివరిస్తున్నారు. ఆయన చెబుతున్న విశేషాలివి...

ప్ర: క్యాన్సర్ చికిత్స కోసం మీరు అనుసరిస్తున్న ప్రత్యేకతలు ఏమిటి?

జో: ఆరేళ్లక్రితం నేను ఇక్కడికి వచ్చినప్పుడు ఇక్కడి క్యాన్సర్ పేషెంట్ల పరిస్థితిని గమనించాను. అమెరికాలోని అధునాతన చికిత్స దీక్షలందరికీ అందితే ఎంతో బాగుంటుందన్నది మా సంకల్పం. దాన్ని సాకారం చేయడం కోసం ఏర్పాటు చేసిన సంస్థే అమెరికన్ ఆంకాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్. ఆమెరికాలోని పిట్స్‌బర్గ్, పెన్సిల్వేనియాలోని మాత్యసంస్థలు ఎలా ఉంటాయో... వాటిని అచ్చంగా అలా పెరిలింకుని వచ్చి... ఇక్కడ ఏర్పాటు చేసినట్టుగా మన శేరిలింగంపల్లిలో ఏర్పాటు చేసిన ఆమెరికన్ ఆంకాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఉంటుందన్నమాట.

ప్ర: అమెరికా చికిత్స ప్రత్యేకత ఏమిటి...?

జో: ఆమెరికాలో క్యాన్సర్ రోగికి నిర్దిష్టమైన పద్ధతిలో, క్రమబద్ధమైన చికిత్స అందిస్తారు. చాలా సంస్థల్లో ఈ నిర్దిష్టమైన క్రమపద్ధతిని పాటించరు. ఉదాహరణకు రోగికి చేయించాల్సిన కొన్ని పరీక్షలు ఇక్కడ చేయించకపోవచ్చు. కొన్ని అనవసరమైన పరీక్షలూ చేయించవచ్చు. ఇది ప్రోటోకాల్ పాటించకపోవడం వల్ల వచ్చే సమస్య. కానీ... ఆమెరికన్ ఆంకాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో అలా కాదు. ఒక రోగి రాగానే అతడికి సంబంధించిన అన్ని వివరాలనూ ఇక్కడి ఫిజీషియన్స్ తీసుకుంటారు. వాటన్నింటినీ ఎలక్ట్రానిక్ పద్ధతిలో నమోదు చేస్తారు. వాటిని పిట్స్‌బర్గ్, పెన్సిల్వేనియాలో ఉన్న అమెరికన్ ఆంకాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్ మాత్ససంస్థల్లో ఉన్న అత్యున్నత స్థాయి నిపుణులు డాక్టర్ స్టాన్లీ ఎమ్. మార్క్స్, ప్రొఫెసర్ డ్రైవ్ న్యాయంగా పరిశీలిస్తారు. ఆ తర్వాత పేషెంట్‌కు జరగాల్సిన చికిత్స తాలూకు ప్రణాళికను చాలా సునిశితమైన రీతిలో రూపొందిస్తారు. పేషెంట్‌కు జరగాల్సిన 'చికిత్స ప్రణాళిక'ను స్వయంగా అమెరికన్ డాక్టర్లు నిర్ణయిస్తారు. ఇక ఇక్కడ హైదరాబాద్‌లో పనిచేస్తున్న అత్యుత్తన స్థాయి నిపుణులందరూ చాలా సుదీర్ఘకాలం అమెరికాలో పనిచేసిన అనుభవం ఉన్నవారే. ఉదాహరణకు డాక్టర్ బాబయ్య క్యాన్సర్ చికిత్సరంగంలో విశేషంగా కృషి చేశారు. లండన్‌లోని రాయల్ మార్స్‌డెన్ మెడికల్ హాస్పిటల్, న్యూయార్క్‌లోని బూత్ మెమోరియల్ మెడికల్ సెంటర్‌లలో గణనీయమైన సేవలందించినవారు. ఇలా విదేశాల్లోనూ, ఇండియాలోనూ విశేష అనుభవం ఉండటం వల్ల మేం ఆయనను మా సంస్థ మెడికల్ డైరెక్టర్‌గా నియమించాం. ఇక డా.బీఎల్‌ఎస్ రాజు మొదలుకొని అనేకమంది నిష్ణాతులు అక్కడి ఆంకాలజీ విభాగంలో రెండు దశాబ్దాలకు పైబడి సేవలందించిన వారే.

ప్ర: అక్కడి చికిత్సలో అంత ప్రత్యేకత ఏముంది?

జో: చాలా ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ సాధారణ నర్స్‌లే క్యాన్సర్ చికిత్స విషయంలోనూ పాలుపంచుకుంటుంటారు. కానీ ఒక క్యాన్సర్ రోగికి అవసరమైన నర్సింగ్ సేవలే తీసుకోండి. అవి కాస్త భిన్నంగా ఉంటాయి. అందుకే అసలు మేం ఈ భవన సముదాయాలు రూపొందిస్తున్నప్పుడే... అమెరికా నుంచి ఆంకాలజీ నర్సింగ్ విభాగంలో అత్యున్నత స్థాయి శిక్షణ పొందిన నిపుణురాలు 'లిన్'ను ఇక్కడికి తీసుకువచ్చి, ఇక్కడి చాలా మందికి ఆంకాలజీ నర్సింగ్‌లో శిక్షణ ఇప్పించాం. ఇంకా ఇప్పిస్తూనే ఉన్నాం.

ప్ర: వేషంటీకు నమ్మకమైన చికిత్స దొరుకుతుందనే భరోసా విషయంలో మీ ప్రత్యేకత

జో: మా సంస్థలో జరుగుతున్న చికిత్స ప్రక్రియను రోగి పూర్తిగా నమ్మవచ్చు. ఉదాహరణకు... ఇతర సంస్థల్లో అనవసరమైన పరీక్షలు చేయిస్తున్నారేమో అని అందోళన పేషెంట్‌కు వుండవచ్చేమో కానీ ఇక్కడ మేం ప్రోటోకాల్ పాటిస్తాం కాబట్టి అలాంటి పరిస్థితే ఉత్పన్నం కాదు. ఇక మా పరీక్షలన్నీ ఎలక్ట్రానిక్ విధానంలో కంప్యూటర్‌లో నమోదు చేస్తాం. ఇవి పూర్తిగా పారదర్శకం. కాబట్టి మా సంస్థలో మాత్రమే కాదు... ప్రపంచంలో ఏ ఫిజీషియన్‌కు చూపించాలన్నా సాధ్యమే. అంటే... పేషెంట్ ఎవరినో నమ్మి చికిత్స చేయించుకోవడం అనే పరిస్థితి (ఫెయిత్ బేస్డ్ మెడిసిన్) నుంచి... పేషెంట్‌కి మేం ఏం చేశామనే ఎవిడెన్స్ బేస్డ్ మెడిసిన్ (ఆధారాలతో కూడిన చికిత్స) అందించే వరకు మా ప్రస్థానం సాగింది.

ప్ర: మీరు మాత్రమే అందించగల ప్రత్యేకమైన చికిత్సలు?

జో: మిగతాదాన్ల లభ్యం కాని విధంగా మా వద్ద 4-డీ పెట్ సీటీ స్కాన్ ఉంది. ఇది రోగిలో అతి జటిలమైన రోగాల్లో ఉన్న అత్యంత చిన్నమైన క్యాన్సర్ కణితులను సైతం గుర్తుపడుతుంది. మా వద్ద ఉన్న బ్రాచీమ్ ఆక్సిలరేటర్ సహాయంతో కేవలం క్యాన్సర్ కణితికి మాత్రమే రేడియేషన్ అందేలా... మిగతా ఏ కీలక అవయవాలకూ నష్టం జరగకుండా ఉండేలా చూస్తి జాగ్రత్తలు తీసుకుని చికిత్స అందించడం సాధ్యమవుతుంది.

ప్ర: బాడతీలో పయ్ క్యాన్సర్లను ఎక్కువగా చూశారు...? వాటి విషయంలో మీరు చేసే చికిత్సల ప్రత్యేకత ఏమిటి?

జో: ఇక్కడ హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్లు, మహిళల్లో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌లు, లంగ్‌క్యాన్సర్, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఎక్కువ. లంగ్ క్యాన్సర్ లేదా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ విషయాలను తీసుకుంటే వాటికి చికిత్స చాలా సంక్లిష్టం. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ చికిత్స విషయంలోనూ క్యాబిప్స్ అనే ప్రత్యేక ఉపకరణంతో చికిత్స జరుగుతుంటుంది. ఇక తలలో ఉండే బ్రెయిన్ ట్యూమర్స్‌కి చికిత్స చేస్తున్నప్పుడు మిగతా బోట్లలో తలకు పెద్దపెద్ద ఫ్రేములు అమర్చాల్సిన పరిస్థితి. కానీ మా వద్ద జరిగే చికిత్సలో అలాంటి ఫ్రేముల అవసరం లేకుండా 'ఫ్రేమ్‌లెస్ రేడియో సర్జరీ' చికిత్స సాధ్యమవుతుంది.

సంప్రదించాల్సిన చిరునామా...

అమెరికన్ ఆంకాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్,
ఎట్ సిటిజన్ హాస్పిటల్, శేరిలింగంపల్లి,
హైదరాబాద్ - 500 019; ఫోన్ : 040 -67199999.
వెబ్‌సైట్ : www.americanoncology.com

వ్యాధిగ్రస్తమైన కణితి ఉన్న ప్రాంతానికి ట్రూ-బీమ్‌తో ఆక్సిలరేటర్‌తో చికిత్స చేసే క్రమంలో అనేక స్కాన్లు కణితి ఉన్న ప్రాంతాన్ని ట్రేస్ చేస్తాయి. ఇలా అనేక స్కాన్ల నుంచి వెలువడిన కిరణాల యాక్సిస్‌లు అన్నీ ఒక చోట కలుస్తాయి కదా. నరిగ్గా ఈ ఐసోసెంటర్ ఎక్కడ ఉంటే కణితిని స్థిరంగా అక్కడే ఉండేలా చూసి, అక్కడే రేడియేషన్ వెలువడేలా యంత్రానికి ఆదేశాలు ఇస్తారు. ఇది ఎంత సునిశితంగా జరుగుతుందంటే... కేవలం సెకన్ల వ్యవధిలో మిల్లీమీటర్లలో కొంతభాగాన్ని సైతం నరిచామనుకునేంతగా. అందుకే ఊపిరితిత్తులు స్పందిస్తున్నప్పుడు కూడా నరిగ్గా వ్రణం ఉన్న చోటు... ఐసో సెంటర్ పరిధిలోకి వచ్చినప్పుడే రేడియేషన్ విడుదలయ్యేలా సెట్ చేస్తే... కేవలం క్యాన్సర్ కణితికి మాత్రమే ఆ రేడియేషన్ తాకుతుంది. అది మినహా మరే ఆరోగ్యకరమైన కణజాలమూ నష్టపోదు.

– డాక్టర్ ఎం. బాబయ్య, మెడికల్ డైరెక్టర్
అమెరికన్ ఆంకాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్

● జెంటిల్‌మెన్ కౌన్సెలింగ్

మాటిమాటికీ మంట తిరగబెడుతోంది..?

డాక్టర్ వి.చంద్రమోహన్
యూరోసర్జన్, ఆండ్రాలజిస్ట్,
ప్రీతి యూరాలజీ & కిడ్నీ హాస్పిటల్,
కొమోచేత, హైదరాబాద్

నా వయసు 40. రెండేళ్ల క్రితం నుంచి షుగర్‌వ్యాధితో బాధపడుతున్నాను. ప్రస్తుతం షుగర్ కంట్రోల్‌లో ఉంది. రెండు మూడు నెలల నుంచి మూత్రంలో మంట రావడం, పురుషాంగం చివరిభాగంలో చర్మంపై మగుళ్లు రావడం జరుగుతోంది. సెక్స్ చేసేటప్పుడు పురుషాంగం చివరన ఉన్న చర్మం మంటపుడుతోంది. దాంతోపాటు సెక్స్ సమయంలో పురుషాంగం చివర ఉన్న చర్మం మెనక్కిపోవడం లేదు. ఒకసారి ఆయింట్‌మెంట్ వాడాను. అప్పుడు ఐదారు రోజుల పాటు ఉపశమనం కలిగింది. అయితే మళ్లీ ఆ సమస్య తిరగబెట్టింది. నా సమస్యకు సరైన మార్గాన్ని సూచించండి.

– ఆర్.డి.కె.,

షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారిలో పురుషాంగం చివరన ఉన్న చర్మంపై మగుళ్ల రావడం, ఇన్ఫెక్షన్ రావడం, తెల్లగా పాలిపోయినట్టుగా కావడం వంటి సమస్యలు చాలా సాధారణం. ఈ సమస్యను బెలనోప్థైటిస్ అంటారు. సాధారణంగా యాంటీబయాటిక్, యాంటీ ఫంగల్ క్రీమ్‌లతో అది తగ్గిపోతుంది. కాకపోతే పదే పదే వస్తుండటంతో పాటు... ప్రధానంగా చర్మం వెనక్కిపోకుండా సెక్స్‌లో సమస్యగా మారిన వారు దీనికోసం సున్తీ (సర్కమ్‌సిషన్) ఆపరేషన్ చేయించుకోవడం మంచిది. అదేవిధంగా షుగర్ ఉన్న పేషెంట్స్‌లో యూరిన్‌లో ఇన్ఫెక్షన్స్ తరచూ వస్తున్నా కూడా సున్తీ ఆపరేషన్‌ను సూచిస్తాం.

నాకు 28 ఏళ్ల. ఇటీవల ఒక అమ్మాయితో పరిచయం అయ్యింది. అనుకోకుండా కండోమ్ లేకుండా సెక్స్ చేశాను. అప్పట్నుంచి నాకు హెచ్‌ఐవీ సోకుతుందేమోనని భయం పట్టుకుంది. సెక్స్ చేసిన ఒక వారం తర్వాత హెచ్‌ఐవీ కోసం చేయించాల్సిన పరీక్ష చేయించాను. ఆ పరీక్షలో ఫలితం నెగెటివ్ అని వచ్చింది. అయినా నాకు అందోళన తగ్గడం లేదు. ఇంకా నాకు హెచ్‌ఐవీ వచ్చే అవకాశం ఉందా? దయచేసి నాకు సలహా ఇవ్వగలరు.

– వై.కె., గుంటూరు

ఈమధ్య కాలంలో సమాజంలో హెచ్‌ఐవీ, హెపటైటిస్ వైరస్‌లు ఉన్నవారు చాలా ఎక్కువ మంది ఉన్నారు కాబట్టి కండోమ్ లేకుండా సెక్స్ చేయడం మంచిది కాదు. ఒకవేళ చేసి ఉంటే హెచ్‌ఐవీ ఇన్ఫెక్షన్‌టాట్, ఎలీసా అనే రెండు పరీక్షలు ఉంటాయి. ఈ రెండూ చేయించుకోండి. అంతకాకుండా పీలైతే ఆ అమ్మాయికి కూడా ఈ పరీక్షలు చేయించడం మంచిది. ఒకవేళ ఆ అమ్మాయికి రక్తపరీక్షల్లో నెగెటివ్ వస్తే మీకు హెచ్‌ఐవీ వచ్చే అవకాశం చాలా తక్కువ. అయినా కూడా విండో పీరియడ్ అనే దశలో వైరస్‌ను కనుక్కోవడం కష్టం కాబట్టి... మీరు సెక్స్ చేసిన నాటినుంచి ఆర్నెల్లలోపు ఒకటి రెండుసార్లు ఈ పరీక్షలు చేయించుకుని, అప్పటికీ నెగెటివ్ వస్తే అప్పుడు మీరు నిశ్చింతగా ఉండవచ్చు.

● గైనిక్ కౌన్సెలింగ్

లేట్ వయసులో ప్రెగ్నెన్సీ కోరుకుంటుంటే...

డాక్టర్ సుశీల వావిలాల
ఫేకల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్,
బిర్లామండల్ హాస్పిటల్, అమీర్‌పేట్,
హైదరాబాద్

నా వయసు 34. నాకు మొదటి ప్రసవం పరీక్ష క్రితం అయ్యింది. ఇప్పుడు మళ్లీ గర్భందాల్చి బిడ్డను పొందాలని ఉంది. నాకు ఈ వయసులో గర్భం వస్తుందా? ఈ సమయంలో రిస్కులు ఏవైనా ఉంటాయా? నేను ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వివరించండి.

– శైలాగ్య, ఎలూరు

మెనోపాజ్ రాని మహిళలకు గర్భధారణ ఏ వయసులోనైనా జరిగేందుకు ఆస్కారం ఉంది. ఇమాటకొస్తే... 50 ఏళ్ల మహిళలకు సైతం సుఖప్రసవం అయ్యేలా మేం చూశాం. కాకపోతే 34 ఏళ్ల దాటిన మహిళల్లో గర్భధారణ జరిగితే కొన్ని కాంప్లికేషన్లు, రిస్కులు ఉంటాయి. గర్భధారణకు ఆ వయసును 'అడ్వాన్స్‌డ్ మెటర్నల్ ఏజ్'గా పరిగణిస్తారు. ఆ వయసులో గర్భం దాల్చినప్పుడు... కాబోయే అమ్మకు హైబీపీ వచ్చే అవకాశాలున్నాయి. అయితే ప్రసవం అయిన ఆరువారాల తర్వాత మాత్సమూర్తి బీపీ నార్మల్‌కు వస్తుంది. అలాగే డయాబెటిస్ కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. గర్భవతికి వచ్చే ఈ డయాబెటిస్‌ను 'జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్' అంటారు. ఈ తరహా హైబీపీ, డయాబెటిస్ సమస్యలు గర్భవతులెవరికైనా వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే 34 ఏళ్ల దాటినవారిలో ఈ అవకాశం మరింత ఎక్కువ. ఇక పిండానికి కొన్ని సమస్యలు రావచ్చు. తల్లికి ఆకస్మాత్తుగా గర్భస్రావం కావచ్చు. బిడ్డ కడుపులోనే చనిపోవచ్చు. ఇదిగాక 34 ఏళ్ల దాటిన మహిళలు గర్భం దాల్చితే బిడ్డకు గుండెలో రంధ్రం, మెదడులో నీరు, పేగులకు సంబంధించిన సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. బిడ్డకు డౌన్స్ సిండ్రోమ్ వంటి క్రోమోజోమల్ లోపాలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. శారీరక వైకల్యాలను స్కాన్ ద్వారా కనుగొనవచ్చు. డౌన్స్ సిండ్రోమ్ వచ్చే అవకాశాలను అంచనా వేయడానికి కొన్ని పరీక్షలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అందుకే 34 ఏళ్లకు పైబడిన మహిళలు గర్భం దాల్చినప్పుడు వారికి 11-13 వారాల ప్రెగ్నెన్సీలో న్యూకల్ ట్రాన్స్‌లుసెన్సీ స్కాన్ చేయించాల్సి ఉంటుంది. ఈ స్కాన్‌లో డౌన్స్ సిండ్రోమ్‌ను అంచనా వేసే అవకాశం 80 శాతం ఉంటుంది. ఆ పరీక్షలో డౌన్స్ సిండ్రోమ్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటే... ఉమ్మనీటిని (ఆమ్నియోసెంటిసిస్) సేకరించి జెనెటిక్ పరీక్షలు నిర్వహించాల్సి ఉంటుంది. ఆ పరీక్షల ద్వారా డౌన్స్ సిండ్రోమ్‌ను నిర్ధారణ చేయవచ్చు. ఇలా వీటిని అంచనా వేయడానికి 11-13 వారాలలోపే పరీక్షలు చేయించాల్సి ఉంటుంది. ఆలస్యంగా గర్భధారణ జరిగిన కొందరు మహిళలు ఈ సమయం దాటిపోయాక డాక్టర్‌ను కలిసి తమ భయాలను డాక్టర్ ముందు పెట్టి అందోళనకు గురవుతారు. అందుకే... ఆలస్యంగా గర్భధారణ జరిగిన నందర్భాల్లో ముందునుంచీ డాక్టర్‌ను కలిసి, తగు పరీక్షలు చేయించుకుంటే ప్రెగ్నెన్సీ సమయమంతా టెన్షన్ లేకుండా గడపవచ్చు.

సెలస్టిమెంట్

మేషం
కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. పరిచయాలు పెరుగుతాయి. అందరాని నిజమవుతాయి. సేవాకార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. బాకీలు వసూలవుతాయి. దైవదర్శనాలు. తెలుపు రంగు, వస్త్రాదిక ప్రయాణాలు అనుకూలిస్తాయి.

వృషభం
కుటుంబ్యాణ అందుతాయి. పనులు భారమా పూర్తి చేస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగవడుతుంది. కొన్ని సమస్యలు తీరతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలు సాఫీగా సాగుతాయి. గులాబీ రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
ఆర్థిక లావాదేవీలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబసమస్యలతో మానసిక క్షోభలు. ఆలయాలు సంద శిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
శ్రమాధిక్యం. పనుల్లో తొందరపాటు. బంధువులతో వివాదాలు. ధనవ్యయం. వృత్తి, వ్యాపారంలో ఒత్తిడులు. ఆరోగ్యభంగం. ఆలయసర్శనాలు. నీలం రంగు, దక్షిణదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటుంది. కొత్త ఉద్యోగ యత్నాలు ఫలిస్తాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. అకుపచ్చ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
కాంట్రాక్టులు దక్కించుకుంటారు. మీ అంచనాలు నిజమవుతాయి. ఆర్థికాభివృద్ధి. వ్యవహారాలలో విజయం. కుటుంబసౌఖ్యాలు. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
పనులలో జాప్యం. ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రమే. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరుత్సాహపరుస్తాయి. ధనవ్యయం. ఆరోగ్యభంగం. శ్రమ తప్పదు. పసుపు రంగు, దక్షిణదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
సన్నిహితులతో వివాదాలు. బంధువులతో సమస్యలు. ధనవ్యయం. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. అందోళన సందర్భాలెదురవుతాయి. ధనవ్యయం. నలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
శ్రమ ఫలిస్తుంది. కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. కుటుంబసౌఖ్యాలు. ఆర్థికాభివృద్ధి. వాహనయోగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు సజావుగా సాగుతాయి. పసుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
బంధువులతో మానవ ద్వేషాలు. వ్యయప్రయాసలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. ఆరోగ్యసమస్యలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. ఫైవర్యాలు. గులాబీ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

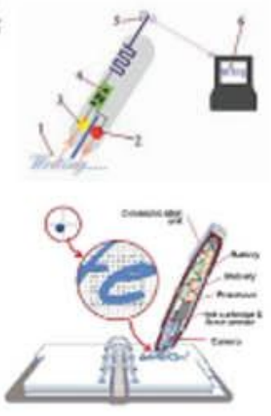
కుంభం
చిరాకు మిత్రులను కలుసుకుంటారు. వివాదాలు పెరుగుతాయి. ఆరోగ్యసమస్యలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. ఫైవర్యాలు. గులాబీ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
శ్రమకు తగ్గ ఫలితం లభ్యమే. ఆర్థిక సమస్యలు సానుకూలమవుతాయి. బంధువుల, మిత్రులతో మానవద్వేషాలు. ఆరోగ్యభంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. పసుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

డిజిటల్ పెన్ ఎలా పనిచేస్తుంది?

● ఎలా పనిచేస్తుంది



- కంట్ రీపిల్ పేజీ మీద ఇంకు చార మేస్తుంది.
- పెన్ టిప్‌వద్ద ఉన్న చరాయణ లెడ్ పేజీ మీద మెరుస్తుంది. దీన్ని మీ కళ్ల గుర్తించలేవు
- పెన్ టిప్‌లో ఉన్న టైట్ డిటెక్టర్ కూడా ఉంటుంది. ఇది ప్రత్యేక కాయితం మీద ప్రతిపలించే పరాయణ కిరణాల్ని అందుకుంటుంది.
- పెన్‌లోని మైక్రోచిప్ మీరు రాయదలచిన పదాలకు అమరిక కల్పించేందుకు ఉపయోగపడుతుంది.
- పెన్‌లో అమరి ఉండే బ్లూటూత్ యాంటెనా భద్రపరిచి ఉన్న డేటాను వైర్‌లెస్‌ద్వారా గాలిలో కనిపించని మార్గంలో పంపుతుంది. పిసిలోని సాఫ్ట్‌వేర్ ఈ సమాచారాన్ని సాధారణ, ఎడిట్ చేయడానికి వీలుగా వుండే టెక్స్ట్‌గా మారుస్తుంది. దీన్ని వర్డ్ ప్రాసెసింగ్ ప్రోగ్రామ్‌లోకి తీసుకోగల్గుతారు.
- మీ కంప్యూటర్‌లోని వైర్‌లెస్ రిసీవర్ బ్లూటూత్ సిగ్నల్స్ అందుకుని మీరు రాసిన డేటాను భద్రపరుస్తుంది.

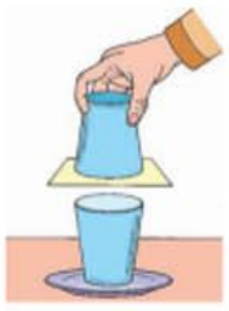
● మేజిక్ నేర్చుకోండి

బోర్లించిన గ్లాసునిండా నీళ్ళు

ఒక గ్లాసునిండా నీళ్ళు వుంటాయి. రెండవగ్లాసును నీటితో నింపి మామూలుగా పెట్టిన గ్లాసుమీద బోర్లించాలి. అప్పుడు నీళ్లేమీ కిందపడి ఒలికిపోవు!

కావలసినవి: రెండుగ్లాసులు, పెద్దప్లేటు, జగ్‌నిండా నీళ్ళు, నలుచదరంగా ఉండే 10 సెం.మీ. దళసరి కాగితం.

రెండుగ్లాసులలో అంచులదాకా నీళ్ళు నింపాలి. అప్పుడు మొదటి గ్లాసును ఒక ప్లేట్‌లో పెట్టాలి. ఈ గ్లాసులో నీళ్ల కొంచెం తొణికినా కింద ప్లేటు ఉండడం మూలంగా టేబుల్ ఖాత్ తడవదు. ఇప్పుడు రెండవగ్లాసు మీద పేపరు పెట్టి మీ అరచేతిని ఆ పేపరు మీద ఉంచుతూ గ్లాసును బోర్లించినట్టుగా తిప్పాలి. ఈ స్థితిలో మీరు చేతిని తీసివేసినప్పటికీ దళసరి కాగితం గాలి ఒత్తిడికి గ్లాసుకు అంటుకుపోయి నీటిని బయటకు రానివ్వదు.



దళసరి కాగితం ఉన్న గ్లాస్ కింద వున్న నీళ్ళగ్లాసు అంచులు కలిసేలా పెట్టాలి. మధ్యలో కాగితం వుంటుంది. పైన బోర్లించిన గ్లాసును పైనుంచి పట్టుకొని రెండవ చేతితో గ్లాసులో మధ్య వున్న కాగితాన్ని మెల్లగా లాగివేయాలి. ఇలా చేసేటపుడు నీళ్ళు తొణకవచ్చు. ఈ ప్రదర్శన తరువాత ప్లేటును చేతిలోని తీసుకొని బోర్లించిన గ్లాసుపై ఒక చేయి మేసినీళ్ళు తొణికినా ఫర వాలేదనే ధోరణి మార్చాలి. లేకపోతే నీళ్ళు పడి రంగస్థలం కాస్తా చితచితలాడుతుంది.

కాసుతో సుడోకు

			9			8		
		4	8	1		3		
9			4	2		7		
4		5	7					
2	7						3	5
					1	9		4
		1		7	9			2
		7		4	8	6		
		8			2			

నింపండిలా: ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అడ్డంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 వరుసలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబులు

4	6	2	1	8	7	5	3	9
1	7	5	3	9	2	4	6	8
3	9	8	6	4	5	1	7	2
8	4	6	5	3	9	2	1	7
7	1	3	4	2	8	6	5	6
9	5	1	7	6	6	3	4	8
2	8	4	9	6	1	7	2	3
5	3	9	8	7	4	8	1	1
6	1	7	2	5	3	9	8	4

● ప్లేగ్రౌండ్

1. కాక్కడున్న ఆక్టోపస్ తనజోడీ దొట్టుముట్టినట్లు భయపడుతోంది. ఏమై ఉంటుంది?
2. గత పదిహేను నిమిషాలుగా ఆ వ్యక్తి అలాగే ఆ చేపల్ని పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు. ఇతనిలో మీకు తప్పేమైనా కనబడిందా?
3. ఈ రెండు వస్తువులు సముద్రంలో ఉండలేవు. ఏమిటవి?
4. స్టార్ ఫిష్‌లు చూసారుకదా - అందులో రెండు ఒకేలా వున్నాయి. ఏవి అవి?
5. ఆ వ్యక్తిని తినేయడానికి ఓ భయంకరమైన చేప దాక్కుని వుంది. మీరు దాని ఉనికిని పసిగట్టగలరా?

'నిప్పు' లాంటి నిజాలు

'నిప్పు' అన్న ఒకే పదాన్ని వివిధ సందర్భాలలో వివిధ అర్థాలు స్ఫురించేలా వాడుతూ ఉంటారు. ఈ ఉదాహరణలు చూడండి.

కావరంలో నిప్పులు పోసారు – కావరంలో కలతలు రేపినట్టు
కళ్ళల్లో నిప్పులు పోసుకున్నారు – అసూయ కలిగినట్టు
పెనంలోంది నిప్పుల్లో వడ్డాదు – జరాకాబాటికి గుదైనట్టు
కొంచెం నిప్పు ఇస్తారా? – పొయ్యి వెలిగించుకోవడానికి
నివురుగప్పిన నిప్పు – లోపల ఏదో విషయం దాగి ఉంటే
నిజం నిప్పు లాంటిది – నిజం దాగదనే అర్థంలో
కళ్ళు చింతనిప్పులు అయ్యాయి – నిద్రలేక కళ్ళు ఎర్రబడ్డాయి
నిప్పుతో చెలగాటం ఆడరాదు – ఆపదలు కొని తెచ్చుకోవద్దు
వాడు నిప్పులాంటి వాడు – నిజాయితీ పరుడు
నిప్పు రాజుకుంది – పోట్లాట మొదలైంది.
నూర్యుడు నిప్పులు చెరుగుతున్నాడు – ఎండ చాలా తీవ్రంగా ఉన్నట్టు

చోటా విక్రమ్ - బేతాళ్

పజిల్ కథలు

అప్పుడే చెట్టుదిగిన రోటా విక్రమ్‌తో బేతాళ్ ఇలా అన్నాడు "ఓ మాంత్రికుడు ఒక రాకుమార్తెను తీసుకొచ్చి ఆమె ఎవరికంటా పడకుండా ఓ రోట లోని ఒంటిస్తంభం మేడలో వుంచాడు. ఆక్కడ మంచినీటి కాల్వ ఒకటి ప్రవహిస్తే లోపలికి వచ్చి బయటకు ప్రవహించేది. అదే ఆమెకు నీటికి ఆధారం.

ప్ర: ఈ కోటలో యువరాజు ఎక్కడుంటో చెప్పాని.

ప్ర: ఇక్కడో సందేశం ఉంది. పనిటవి?

ప్ర: యువరాజులో కూడా ఓ తప్పుంది. పనిటవి?

ప్ర: కోటలోని నీటి ప్రవాహం ఏ చిన్నవ బయటికి వెళుతుందో చెప్పగలరా?

యువరాజు ఎలా పంపించింది ఆవాలు చెప్మా విక్

హీరోలు పబ్లిక్ ఛాయిస్... దర్శకులు హీరోల ఛాయిస్!

► స్టారిస్తీ తరువాయి

రాత్రి రెండింటి వరకూ బ్యాండ్‌బంద్ మీద తిరగడం.. ఇలా ఎన్నో!

■ అయనతో కలిసి పనిచేశారా?

కోన వెంకట్: అచినందన, ప్రేమ, నీరాజనం ఈ సినిమాలకు ఆయన రాస్తున్న టైమ్‌లో ఆయనతోనే ఉన్నా. ఆయన రాసినది నాకు చిన్నించేవారు. నా అభిప్రాయాన్ని తీసుకునే వారు. బాధాకరమైన విషయం ఏంటంటే... మా స్నేహం తారస్థాయిలో ఉండగా ఆయన చనిపోయారు. ఆయనకు స్వీయ చరిత్ర రానుకోవాలని ఉండేది. స్టార్ట్ చేశారు కూడా. ఆ విషయం నాకు చెబుతూ 'కోనా... నేను ఇతిహాస రాయబోతున్నా... ఆ కథ చరమాంకంలో ప్రధమవ్యక్తివి నువ్వే' అన్నారు. ఆ మాటకు నేనెంత ప్రౌడ్‌గా ఫీలయ్యానో మాటల్లో చెప్పలేను. కానీ అది పూర్తి చేయకుండానే ఆయన వెళ్లిపోయారు. ఆయన ఆ కావ్యం పూర్తి చేసుంటే... మా ఇద్దరి బంధం ఆయన కలం ద్వారా ప్రపంచానికి తెలిసేది.

■ కానీవు ఇండస్ట్రీ విషయానికొద్దాం. 'బాద్‌షా' అడియో ఫంక్షన్‌కి మీరెందుకు రాలేదు?

కోన వెంకట్: పర్సనల్ ప్రాబ్లమ్స్. ఆ రోజు నా ఒంట్లో బాలేదు. అంతే..

■ అరే.. ఆ విషయాన్ని వక్షన చెపదాం. ఒక స్టార్ రైటర్‌గా చెప్పండి. ప్రస్తుతం రచయితలకు ఇండస్ట్రీలో ఎలాంటి గౌరవం లభిస్తోందంటారు?

కోన వెంకట్: నేను ఒక ఉన్నతమైన కుటుంబం నుంచి వచ్చినవాడ్ని. మనసులో ఒకటి పెట్టుకొని బయట ఒకటి మాట్లాడటం నాకు తెలీదు. నేను 'బాద్‌షా' గురించి చెప్పడంలేదు. ఓవరాల్‌గా చెబుతున్నాను. ఒక రచయితకు లభించాల్సిన గౌరవం ప్రస్తుతం లభించడం లేదు. ఒకప్పుడు రచయితను ఎంతో ఉన్నతంగా చూసేవారు. ఆత్రేయ, జంధ్యాల, నత్యానంద్, వడ్డూరి ప్రభర్స్... లాంటివాళ్ల గతం వింటుంటే ఆశ్చర్యం అనిపిస్తుంది. వాళ్లు ఇక్షల్లో నిద్రపోతుంటే... 'నిద్ర ఎప్పుడు లేస్తారా...' అని ఇక్ష ముందు దర్శక, నిర్మాతలు వడిగాపులు గాసేవారట. వాళ్లకు స్పెషల్ కాటేజీలు ఇప్పించి, ఇష్టమైన ఫుడ్ తెప్పించి, ఏం చేస్తే వాళ్ల మనసు ఉల్లాసంగా ఉంటుందో తెలుసుకొని దాన్ని ఐట్టి దర్శక, నిర్మాతలు నడుచుకునేవారట. ఎందుకంటే క్రియేటివిటీ అనేది మనసుకు సంబంధించింది. శరీరానికి సంబంధించింది కాదు. అది ఉద్రం చేసుకున్న దర్శక, నిర్మాతలు అప్పుడు ఉండేవారు. అందుకే వారికి అంత గౌరవం లభించింది. కానీ ఇప్పుడు ఆ పరిస్థితి లేదు. రచయితకు ఇవ్వాల్సిన విలువ, దక్కాల్సిన గౌరవం లోఆర్‌ఓఆర్ క్షీణించిపోతోంది.

■ దర్శకులు ప్రతిభావంతులవ్వడంవల్లే రచయితలకు విలువ తగ్గిందని కొందరి అభిప్రాయం?

కోన వెంకట్: అవునా... మాతో వాళ్లను ఫేస్‌టు ఫేస్ కూర్చోబెట్టండి. అసలు కథకీ, స్క్రీన్‌ప్లేకి ఉన్న డివరెన్స్ ఎంతో చెప్పమనండి. అప్పుడు ఒక్కుంటాం వాళ్ల ప్రతిభావంతులని. ఇప్పుడు నెక్స్‌వుల్ దర్శకులుగా చలామణీ అవుతున్న చాలామందికి 'స్క్రీన్‌ప్లే' అనే పదానికి స్పెల్లింగ్ కూడా తెలీదు. అది మన తెలుగు సినిమా చేసుకున్న దొర్భాగ్యం. పైగా.... రచయిత అనేవాడు దర్శకుని దగ్గరకు వెళ్ళగానే.. ముందు 'రౌడీమామూలు' ఇచ్చుకోవాలి. 'రౌడీ మామూలు' ఏంటా అనుకుంటున్నారా? ఆ రౌడీమామూల్నే స్క్రీన్‌ప్లే అంటారు. మా స్క్రీన్‌ప్లే ద్వారా విజయాలు సాధిస్తారు. తర్వాత మా పైనే ఎక్కి సవారీ చేస్తారు.

■ బహుశా ఎవరో మీ మనసును గాయపరిచినట్టున్నారు!

కోన వెంకట్: మా మనసుకు గాయమైతే.. నష్టం మాకు కాదు.. వారికే. ఆసలు ఈ రోజు రచయితలు దర్శకులుగా మారడానికి కారణం ఈ సోకాల్డ్ దర్శకులే.రచయితలు దర్శకులయ్యాక ఫేడ్ అవుట్ అయిపోతోంది కూడా వీళ్లే. త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ దర్శకుడయ్యాక ఫేడ్ అవుట్ అయ్యిందెవరు? ఇటీవలే కొరటాల శివ దర్శకుడయ్యాడు. ఈ కారణంగా ఫేడ్ అవుట్ అవబోయేదెవరు? లేవు వక్కుంతం వంశీ దర్శకుడవుతున్నాడు. దాని వల్ల నష్టం ఎవరికి? త్వరలో నేను దర్శకుడ్ని అవుతున్నా. దానివల్ల చెప్పి ఎవరికి? ఇది ఆలోచించుకోవాల్సింది వాళ్లే. నేను నెక్స్‌స్ అవుతానా, ఫెయిల్ అవుతానా? అనే విషయాన్ని వక్షన పెట్టండి. ఒక వేళ ఫెయిల్ అయితే... వెనక్కి వచ్చి వీళ్లకే రాయను కదా. ఒక పిల్లి వులిగా ఎందుకు మారుతుంది? దాన్ని నాలుగ్గోడల మధ్య బంధించి హింసిస్తే అది వులిగా మారుతుంది. ప్రస్తుతం రచయితల విషయంలో అదే అయ్యింది. ఈ సందర్భంలో నేటి దర్శకులకు నేను చెప్పేదొక్కటే. 'పిల్లల్లాంటి మమ్మల్ని వులుల్ని చేయొద్దు. అది మీకే నష్టం. మీ మీద పడి మిమ్మల్ని చీనీస్తాం'.

■ మీలాంటి రైటర్స్ డైరెక్షన్‌వుడం మంచి పరిణామమేనా?

కోన వెంకట్: ఓ సారి వి.వి.వినాయక్ 'కోనా... నువ్వు రైటర్‌గానే కంటిన్యూ అవు. నీ వల్ల నిర్మాతలు, డిస్ట్రిబ్యూటర్ల నుంచి బైట్ బోయ్ వరకూ వందలాదిమందికి పని దొరుకుతుంది. ఒక రెవిన్యూ జనరేట్ అవుతుంది. అద్భుతమైన వ్యాపారం జరుగుతుంది. నువ్వు రైటర్‌గా ఇప్పుడు వది సినిమాలు చేస్తున్నావ్. నువ్వు కూడా డైరెక్టర్ అవ్వర్దయ్యా' అన్నారు. ఆయన వెర్షన్‌లో అది కరెక్ట్. రచయిత ఒక కథ తయారు చేస్తాడు. అది దర్శక, నిర్మాతలకు నచ్చితే ఒక ప్రాజెక్ట్‌గా మారుతుంది. తద్వారా వందల మంది కుటుంబాలకు ఉపరా దొరుకుతుంది. అంతెందుకు... నేనూ, గోపీమోహన్ ఇద్దరం శ్రద్ధపెడితే...నెలకొక స్టోరీ ఇవ్వగలం. నెలకొక ప్రాజెక్ట్ ఎక్కించగలం. ఏడాదికి ఆరు ప్రాజెక్టులు చేయగలం. అంటే మాలాంటి వాళ్ల దర్శకులు అవ్వడం వల్ల పరిశ్రమకు ఎంత రెవిన్యూ లాస్. అది వాళ్లే ఆలోచించుకోవాలి.

■ టోటల్‌గా నేటి దర్శకులకు ఏం చెప్పాలనుకున్నారు?

కోన వెంకట్: 'దూకుడు'లో ఓ డైలాగ్ రాశాం. 'వాడు కోండయ్యా... నన్ను వాడుకోండి' అని. నేను అదే చెబుతున్నా. 'మమ్మల్ని వాడుకోండి. ఉపయోగించుకోండి. కానీ వాడుకొని వదిలేయొద్దు'.

■ మిమ్మల్ని అంత బాధ పెట్టిన దర్శకుడెవరో చెబుతారా?

కోన వెంకట్: ఇక్కడ పేర్లు అనవసరం అండీ... దర్శకుడనే వాడు ప్రాజెక్ట్ మొదలయ్యే ముందు రచయితతో ఎలా ఉండాలో... పూర్తయ్యాక కూడా అలాగే ఉండాలి. కానీ ప్రస్తుతం పరిస్థితి అలా లేదు. హీరోనో, నిర్మాతో వచ్చి 'అన్నా తప్పకుండా హిట్ కావాలి' అనడిగితే, వెంటనే రచయిత ముఖం వంక చూస్తారు ఈ సోకాల్డ్ దర్శకులు. 'నువ్వేం చేస్తావో నాకు తెలీదు. ఈ సినిమా నా జీవితానికి చాలా ఇంపార్టెంట్. తప్పకుండా హిట్ కావాలి' అని హీరో అంటే, 'నాకేం సంబంధం. రైటర్లను అదుగు' అని మా వైపు చూపిస్తాడు ఈ సోకాల్డ్ దర్శకులు. ఇదంతా సినిమా స్టార్టింగ్ ముందు జరిగే వ్యవహారం. సినిమా పూర్తయ్యి, బాగా వచ్చిందని టాక్ వచ్చిందంటే... ఇక మా వంక కూడా చూడరు. ఈ రెండూ నేను వ్యక్తిగతంగా చూశా.

■ మునుగులో గుద్దులాట దేనికీ, ఓపెన్ అయిపోవొచ్చుకదూ?

కోన వెంకట్: నేను ఓపెన్‌గానే చెబుతున్నా 'అన్నా... మీకు ఎంత కావాలో అంత తీసుకోండి. నాకు మాత్రం బ్లాక్‌బస్టర్ కావాలి. నా రెండో కోణం చూడలేరు మీరు. తెలవస్తే మాత్రం దూరుకోను' అని ఓ వైపు నిర్మాత, 'కోనా... బావగొట్టిస్తా... ఏం చేస్తావో నాకు తెలీదు. నాకు హిట్టు కావాలి.. అటు ఇటు అయ్యిందంటే తేవితంలో నేను నీ మొహం చూడను' అని ఓ వైపు హీరో వదే వదే హెచ్చరిస్తుంటే... ఎంత వత్తిడికి లోనయ్యామో మా హృదయాలకు తెలుసు. ఒక వేళ ఈ బాధిన్ వాళ్ల దర్శకుని ముందు పెట్టే... 'నాకు చెప్పొద్దు. వాళ్లకే చెప్పండి. వాళ్ళు ఏదిస్తే నేను అది తీస్తా' అని నిర్మొహమ్మాటంగా మా మీద తోసేసేయడం. అంటే రేప్పొద్దున తేడావస్తే... 'వీళ్లవల్లే' మామీద నెట్టేద్దామనేగా? తెలిచి తేరులు వీళ్ల ఒక్కరికే సొంతమా? అసలు ఈ హీరోతో మనకు సింక్ అవుతుందో, లేదో.. గత విజయం తాలూకు ఫీట్ రిపీట్ అవుతుందో అవ్వదో అనే అభద్రతాభావం ముంచుకోస్తోనా.. సినిమా హిట్ అయితే, అన్నీ నేనే, అంతా నేనే.. అహం బ్రహ్మాస్మి అనే అహంభావం చివరకోనా.. ఎంత అన్యాయం. ఈ మధ్య నరకాసురి చొరవం మొదలైంది. డైలాగ్స్ క్రెడిట్ ఇవ్వనని నిర్మొహమ్మాటంగా చెప్పేస్తున్నారు కొందరు దర్శకులు. ఎందుకని అడిగితే... 'నేను అవార్డు తీసుకోవాలనుకుంటున్నాను' అని అట్టుంచి సమాధానం. నీకు అవార్డు తీసుకోవాలనుంటే, నువ్వే రాసుకో. ఎవడో రాసిన మాటలకు నువ్వు అవార్డు తీసుకోవడం ఏంటి?

■ మిమ్మల్నింత బాధపెట్టిన దర్శకులతో మళ్లీ పనిచేస్తారా?

కోన వెంకట్: చెయ్యను! నేను మళ్లీ చెప్పేదొక్కటే... ఒక కొరటాల శివ దర్శకుడయ్యాడంటే... దానికి మెనుక ఎవరో దర్శకుడు ఉండే ఉంటాడు. లేవు వక్కుంతం వంశీ దర్శకుడు అవ్వబోతున్నాడంటే కారణం ఎవరో దర్శకుడే అయ్యుంటాడు. నేనూ గోపీమోహన్ త్వరలో దర్శకులుగా మారబోతున్నాం అంటే దానికి కారణం కూడా ఎవరో దర్శకుడే అయ్యుంటాడు. రెచ్చగొట్టి, ప్రేరేపించి మరీ మమ్మల్ని మీ అంతటి దర్శకుల్ని చేస్తున్న మేటి దర్శకులందరికీ కోటి దండాలు. వాళ్ల రుణం తీర్చుకోలేనిది. లేవు నేను ఎవరితో సినిమా తీసినా, కొత్త ఇల్లు కట్టుకున్నా, కొత్త కారు కొనుకున్నా.. వాళ్లనే గుర్తు చేసుకుంటా.

■ చరిశ్రమలో పారితోషికాలు ఎగ్గొటడం కామన్ అని, ముఖ్యంగా రైటర్స్‌కైతే డబ్బులు సరిగ్గా ఇవ్వరని టాక్ ఉంది. అలాంటి అనుభవం మీకెప్పుడైనా ఎదురైందా?

కోన వెంకట్: అసలు చరిశ్రమలో రైటర్స్‌కి ఇచ్చేదే తక్కువండీ. రెమ్యునరేషన్లలో సింహభాగం దర్శకుడు, హీరో వట్టుకెళ్లిపోతున్నారు. ఒక సినిమా బడ్జెట్‌లో 70 శాతం ఖర్చు పీరర్లరి పారితోషికాలే. మిగిలిన 30 శాతంతో మిగతా టెక్నీషియన్స్‌కి డబ్బులిచ్చి, సినిమా తీయాలి. ఇది కవాల్సి పరిస్థితి. హీరోలు ఎక్కువ పారితోషికాలు తీసుకోవడం తప్పు కాదు. ఎందుకంటే ఒక సినిమాకు బిజినెస్ అయ్యేది హీరో పోస్టర్ మీద, ఓ స్టార్ హీరో, ఓ స్టార్ డైరెక్టర్ కలిసి పనిచేసినా, ఓ స్టార్ హీరో, ఓ కొత్త దర్శకుడు కలిసి పనిచేసినా సినిమా బిజినెస్‌లో పెద్ద తేడా ఉండదని నా ఫీలింగ్. మహేష్‌బాబ్ చాలామంది కొత్త దర్శకులతో పనిచేశారు, మార్కెట్ ఏమన్నా తగ్గిందా? లేదే. కానీ దర్శకుల్ని చూసి ఆ రేంజ్‌లో బిజినెస్ అవ్వదు కదా. ఇవాళ దర్శకుల రెమ్యునరేషన్ పది కోట్లు, పదిహేను కోట్లు, ఎందుకివ్వాలి వీళ్లకు? హీరోలు వర్కింగ్ డాయిస్. దర్శకులు హీరోల డాయిస్. హీరో అనేవాడు పలానా దర్శకుడు కావాలంటాడు. దాంతో నిర్మాత పదికోట్లయినా పెట్టించి ఆ దర్శకుడ్ని తెస్తాడు. అదే హీరో అనేవాడు ఒక అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్‌ను చూపించి, 'వాడు బాగా తీస్తాడయ్యా. అవకాశం ఇద్దాం' అంటే వాణ్ణి కూడా మేకతాళాలతో తీసుకొచ్చి కుర్చీలోకూర్చోబెట్టే పరిస్థితి. అలాంటప్పుడు వీళ్లకు అంతంత ఎందుకివ్వాలి.

■ ప్రస్తుతం ఉన్న దర్శకుల్లో ప్రతిభావంతులైన దర్శకుడంటే మీరు ఎవరిపేరు చెబుతారు?

కోన వెంకట్: ఎస్.ఎస్.రాజమౌళి.

■ వర్కంటే అయన ప్రతిభావంతుడా?

కోన వెంకట్: జనాల్ని ఎంటర్‌టైన్ చేయడమే దర్శకుల కర్తవ్యం. కానీ వర్క ఓ సినిమా తీసేటప్పుడు జనాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని తీయడు. తనకు నచ్చిందే తీస్తాడు. కానీ రాజమౌళి అలా కాదు. జనానికి ఏది కావాలో అదే తీస్తాడు. తనకు నచ్చింది కూడా జనానికి నచ్చేలా తీస్తాడు. అందుకే ఈరోజు స్టార్డం కూడా అయన వెంట పరిగెత్తుతున్నారు.

■ సరే.. బాలకృష్ణగారికి కథ చెప్పారటగా. ఆ సినిమాకు మీరే దర్శకుడని బయట టాక్?

కోన వెంకట్: బాలయ్యబాబుకి నేను, గోపీమోహన్ కలిసి ఓ కథ తయారు చేశాం. దర్శకుడ్ని మాత్రం నేను కాదు.

■ దర్శకుడిగా ఏ హీరో మీ ఛాయిస్?

కోన వెంకట్: పవన్‌కల్యాణ్.. అయనతో సినిమా తీయాలనేది నా ఆశ, నా ఆశయం. మనసులో మాలిన్యం అనేది లేని మంచిమనిషి అయన. పర్సనల్‌లైఫ్‌ని, ప్రొఫెషనల్ లైఫ్‌ని అన్నలు మిక్స్ చేసి చూడరాయన. అయనలో ఉన్న గొప్ప క్వాలిటీ ఆది. ఒక వ్యక్తి దగ్గర టాలెంట్ ఉందంటే వాడు చుట్టం అయి ఉండక్కర్లేదు, ఫ్రెండవనక్కర్లేదు. చివరకు రోడ్డు మీద పోయేవాడైనా సరే.. పిలిచి మరీ అవకాశం ఇస్తాడు. చాలామందికి అవకాశం ఇచ్చాడు కూడా. ప్రస్తుతం వాళ్లందరూ స్కోడా కార్లేనుకొని మన కంటి ముందే తిరుగుతున్నారు. దటీజ్ పవర్‌స్టార్. నేనోసారి 'కల్యాణ్ మీరు చాలామందికి అవకాశం ఇచ్చారు కదా.. నేను ఓ మంచి కథ తెచ్చుకుంటే నాకూ అవకాశం ఇస్తారా' అని అడిగా. 'ఎందుకివ్వను. ఇవ్వకపోవడానికి నాకేమైనా పిచ్చా. మంచి కథ తీసుకురా చేద్దాం' అన్నారు. తన దగ్గర నాకెంతో చనువు ఉంది. అభిమానం ఉంది. మంచి కథ తెస్తే తప్పకుండా అవకాశం ఇస్తాడని నా నమ్మకం. మొన్ననే నా శిష్యుడు హరీష్‌శంకర్ అయనతో 'గబ్బర్‌సింగ్' లాంటి హిట్ తీశాడు. మరి నేను తీస్తే అంతకు మించిన హిట్టే తీయాలిరదా. అలాంటి కథ కోసం ఆలోచిస్తున్నా.

■ కథ అంటే గుర్తొచ్చింది. 'లేడీస్‌టైలర్' సినిమా కథను ఓ చిన్న రైల్వే స్టేషన్ రెస్టారామ్‌లో ఉండి, మూడ్రోజుల్లో రాశారట తనికెళ్ల భరణి. మరి మీరేమో కథ రాయాలంటే పారిన్ అంటారు. ఇది ఎంతవరకు సమంజసం?

కోన వెంకట్: నేను 'బాద్‌షా'లో ఓ డైలాగు రాశాను. 'స్టోరీ సిట్టింగ్స్ అంటే పూరి జగన్నాథ్ పటాయ్ వెళతాడు. రాజమౌళి రాజస్థాన్ వెళతాడు. మరి మీరెక్కడకు వెళతారు?' అని డైరెక్టర్ అయిన ఎమ్మెస్ నారాయణను అడుగుతుంది నుమ. 'నేను చర్లపల్లి జైలుకి వెళతాను' అంటాడు ఎమ్మెస్. అంటే కొందరికి కొన్ని చోట్లే క్రియేటివ్ దాట్స్ పుడతాయి. ఈ విషయాన్ని ఆ డైలాగ్ ద్వారా చెప్పాను. నా వరకు బిజీబిజీగా ఉండే స్ట్రీట్స్, మాల్స్, పబ్బులు ఇలా జనాలు విపరీతంగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఉంటే కథలు పుడతాయి. బాంబేలో 'కామాటీపుర' అనే రెడ్‌లైట్ ఏరియా ఉంది. దావూద్ ఇబ్రహీం తిరిగిన ఏరియా అది. ఆ సందుల్లో అర్ధరాత్రిహూడా రద్దీగానే ఉంటుంది. కార్లోంచి దిగకుండా పాటలు పెట్టుకొని, అవి వింటూ తిరుగుతుంటే నంబర్ ఆఫ్ కేరక్టర్లు మనకు కనిపిస్తుంటాయి. అద్భుతమైన థాట్స్ పుడుతుంటాయి. అంతే కానీ రెచువుగట్టునో, ఊరు బయటో కూర్చుని రాయమంటే నాకైతే ఆలోచన్న రావ.

■ సల్మాన్‌ఖాన్ ఏ సినిమా చేయాలనుకున్నా ముందు మీ సలహా తీసుకుంటారట నిజమేనా?

కోన వెంకట్: 'రెడీ' సినిమా చూసి 40నిమిషాలు ఫోన్లో మాట్లాడారాయన. అప్పట్నుంచి మా ట్రావెల్ మొదలైంది. రీసెంట్‌గా 'నో ఎంట్రీ' సీక్వెల్ కథ నేనే ఇచ్చాను. త్వరలోనే అది స్టార్ట్ అవుతుంది. మనుషుల్ని ప్రేమించే గుణం సల్మాన్‌ది. అందుకే తనకు దగ్గరవగలిగా. లేవు నేను ఏ హీరోతో ఇక్కడ హిట్ వచ్చినా... దాన్ని తీసుకెళ్లి బాలీవుడ్‌లో సల్మాన్‌తో చేయగలిగినంత బొచవ ఉంది.

■ మీరు పార్టీకల్చర్ కలిగిన వ్యక్తి అని విన్నాం. నిజమేనా?

కోన వెంకట్: నేను బాగా పార్టీ వర్కన్‌ని. దర్శకులు, నిర్మాతలు, హీరోలు అందరూ నా దగ్గరకు వస్తారు. నేనూ పార్టీలకు వాళ్ల దగ్గరకు వెళతాను. రచయిత అనేవాడు ఘంటసాల పాటలు వింటూ, వెన్నెల వంక చూసి కవితలు రాస్తూ సంప్రదాయబద్ధంగా ఉండాలంటే నేనొప్పుకోను. రైటర్ అంటే ట్రెండీగా ఉండాలి. చుట్టూ ఉన్నవాళి మనస్తత్వాలను వడబోత కట్టాలి. అదే నా భావన.

■ ఇంతకీ మీరు మెగా ఫోన్ పట్టేదెప్పుడు?

కోన వెంకట్: త్వరలోనే ఉంటుంది. అయితే హీరో ఎవరు అనేది మాత్రం ఇప్పుడే చెప్పలేను. నేనంటూ సినిమా తీస్తే అది పెద్ద హీరోలతోనే తీస్తా.

సంభాషణ: **బుర్రా నరసింహా**

కదంబానమీ

లవ్

ఒకే ఒక...

లవ్ అనేది...
ఒకే ఒక పదంతో మొదలు కావచ్చు.
ఒకే ఒక జోక్‌తో మొదలు కావచ్చు.
ఒకే ఒక ఫోన్ కాల్‌తో మొదలు కావచ్చు.
ఒకే ఒక తప్పుతో ముగిసిపోవచ్చు!

లవ్ లెటర్

another అంత్ ఉంటుంది
another కాయర్ ఉంటుంది
another ళ్లయిల్ ఉంటుంది
another ంటర్ ఉంటుంది
another ముద్దర్ ఉంటుంది
కానీ, నెవర్, ఎవర్
another you

లవ్ లాంగ్వేజ్

డచ్‌లో 'ఐ లవ్ యూ' అనాలంటే...
'ఇక్ హో వన్ డో' అనాలి.

దబీ

రియల్ ఎస్టేట్ వర్సెస్ షేర్ మార్కెట్

ఎంత చెప్పుకున్నా రియల్ ఎస్టేట్ తర్వాత అత్యధిక ఆదాయాన్ని ఇచ్చేవి షేర్లు మాత్రమే. వీటి రెండింటి లక్షణాలు పరిశీలిస్తే...

రియల్ ఎస్టేట్

కొనేటపుడు మోసపోకుండా ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఒకేసారి పెద్దమొత్తంలో పెట్టాల్సి ఉంటుంది. కాబట్టి కది అన్నివర్గాలకు అందుబాటులో ఉండదు.

అవసరమైన వెంటనే అమ్మలేం. అమ్మేటపుడు సమయానికి మంచి టీల్ రావాలి. వెంటనే డబ్బు రట్టి కొనే వ్యక్తి దొరకాలి. అంతా సక్రమంగా జరిగితేనే సమయానికి డబ్బు చేతికి అందుతుంది.

షేర్ మార్కెట్

ఎవ్వరయినా పెట్టుబడి పెట్టొచ్చు. ఎవరైనా కొనవచ్చు. విడతలవారీగా కూడా పెట్టుబడి పెట్టొచ్చు. స్థలం కొనే స్థోమత లేనివారు ఎక్కువ ఆదాయం పొందాలనుకుంటే ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ల వంటి సంప్రదాయ పద్ధతుల్లోనే కాకుండా కలాంబివాటిలో పెట్టుబడి పెట్టుకుంటే మంచి ఆదాయం పొందొచ్చు. షేర్ల గురించి తెలియని వారు మ్యూచువల్ ఫండ్ల ద్వారా తొలుత వీటిలో ఆడుగు పెట్టొచ్చు. అవగాహన పెంచుకున్నాక కంపెనీల షేర్లను నేరుగా కొనొచ్చు. ఇటీవల మార్కెట్ బాగా తగ్గింది. ఇపుడు మొదలుపెట్టిన వారు మంచి లాభాలు పొందే అవకాశాలుంటాయి. హావెన్ బఫెట్ చెప్పినట్లు అందరూ భయపడేటపుడు నువ్వు ధైర్యం చెయ్యి!.

-ప్రకాష్ చిమ్మల

మిస్టరీ...

'అది మామూలు ప్రదేశం కాదు. అణువణువూ మృత్యువు తచ్చాడే భయానక ప్రాంతం. అక్కడ నరక ద్వారం ఉంది. ఆ ద్వారం చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలకు వెళ్లిన వాళ్లు ఎవరూ బతికి బట్ట కట్టలేదు...' కలాంటి భయపెట్టే విషయాలన్నో గ్రీకు పురాణాల్లో 'నరక ద్వారం' గురించి వినిపిస్తాయి. గ్రీకు బొగోళిక శాస్త్రవేత్త స్ట్రబో దీని గురించి అప్పుడెప్పుడో ఇలా రాశారు: 'ఈ ప్రాంతంలో సంచరించిన జంతువులు అక్కడికక్కడే చనిపోవడాన్ని కళ్లారా చూశాను'

ఆయన చెప్పింది ఎంతవరకు నిజమో తెలియదు. ఆ ప్రదేశం ఎక్కడ ఉందో తెలియదు. గ్రీకుపురాణాల్లో 'నరకద్వారం'గా ప్రస్తావించిన ప్రాంతాన్ని కబీవల కటాలియన్ అర్కియాలజిస్టులు టర్కీలోని పముక్కేల్ ప్రాంతంలోని గుహల్లో కనుగొనడంతో మరోసారి 'నరక ద్వారం' అనేది హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. పముక్కేల్‌లో ఆలయం, కొలను శిథిలాలు బయటపడ్డాయి. ఈ ప్రదేశానికి డిజిటల్ ఇమేజ్ తయారుచేసి చూస్తే...అచ్చం పురాణాల్లో వర్ణించినట్లుగానే ఉంది. పురాణాల్లో చెప్పింది ఎంతవరకు నిజం అనేది నిర్ధారించుకోవడానికి పాపురాలను ఆ ప్రదేశంలో వదిలితే బతిపోయాట. అవి నరక ద్వారం ప్రభావం వల్ల బతిపోయాయా? లేక అక్కడి రసాయనాల వల్ల బతిపోయాయా అనేది మిస్టరీగా మారింది.

ఫన్నీ

ఫైవ్‌స్టార్ డాగ్ హోటల్!

ప్రతి కుక్కకూ ఒకరోజు వస్తుంది అనేది సామెత. ఆస్ట్రేలియాలోని వలజో హోటల్ మాత్రం ప్రతిరోజూ శునకాలకే కేటాయిస్తుంది. 'మెరీ ఇంపార్టెంట్ పెట్స్' అంటూ 'విఐపి'కి నరిపొత్త నిర్వచనం ఇచ్చింది ఆ హోటల్. గోల్డ్ కోస్ట్‌లో ఉన్న వలజో 'డాగ్స్ డాగ్-ఫ్రెండ్లీ ఫైవ్‌స్టార్ హోటల్'గా పేరు తెచ్చుకుంది.

ఈ హోటల్‌లో శునకాలకు రాచమర్యాదలు జరుగుతాయి. రకరకాల డిజైన్ల దుస్తులు వాటికి వేస్తారు. అవి ఇష్టపడిన ఆహారాన్ని ప్రేమగా తినిపిస్తారు. ఆరుబయట ఆటలు ఆడిస్తారు, సంగీతం వినిపిస్తారు. టీవీలలో, పార్కులలో విహారయాత్రకు తీసుకెళతారు. యజమానులు తమ శునకాలను సెలవు రోజుల్లో ఈ హోటల్‌కు ఎక్కువగా తీసుకొస్తుంటారు. ''ఈ హోటల్‌లో మా కుక్కకు జరిగే మర్యాదలు చూస్తుంటే ముచ్చటేసింది'' అని మురిసిపోయాడు ఒక పెద్దాయన.

ధైవాలజీ

మానవునిలోని ఆత్మ... దేవుడు పెట్టిన దీపం

యుద్ధంలో గాయపడ్డ ఒక బ్రిటిష్ సైనికుని కుడికాలు, ఎడమచేయి తీసేశారు. యుద్ధానికొచ్చేముందు ఒక అందమైన యువతితో అతనికి నిశ్చితార్థమయింది. ఇప్పుడు తన వైకల్యం ఆ యువతికి శాపంగా పరిణమిస్తుందని భావించి, 'కాలు, చేయి లేని నన్ను కాక మంచి యువకుడు మరెవరినైనా పెళ్లి చేసుకో' అంటూ లేఖ రాశాడు. తిరుగు టపాలో ఆమె జవాబొచ్చింది. 'దివ్యమైన నీ ఆత్మను పట్టి ఉంచగల రెండు మూడు అవయవాలే నీకు మిగిలి ఉన్నా చాలు, నాకు నీవే కావాలి!'అంది ఆమె.

లోకం ఎంత వగబట్టినా, కడ్తిగట్టినా శరీరాన్నే తాకగలదు తప్ప, ఆత్మ అంచులు కూడా తాకలేదు. ఎందుకంటే మానవుని లోని ఆత్మ దేవుడు పెట్టిన దీపం అయన సొత్తు. అందుకే ఆత్మను చంపలేక శరీరాన్ని మాత్రమే చంపగలిగిన లోకానికి భయపడవద్దని, ఆత్మను, దేహాన్ని కూడా నరకంలో వేసి నశింపజేయగల దేవునికి మాత్రమే విశ్వాసి భయపడాలని యేసుప్రభువు ప్రబోధించాడు(మత్త 10:28). దేవునికి భయపడే వాడెవుడూ లోకానికి భయపడడు, ఎంత పోషించినా దివరికి కుళ్ళి కృంచి భూమిలో పురుగులకు ఆహారమయ్యేందుకు మాత్రమే పనికి వచ్చే ఈ దేహంకోసం పాపులాడడు. ఒక అందనా ప్రహారం శరీర సౌందర్య పోషణ కోసం ప్రజలు పెట్టే ఖర్చు ఈ ఇరవై ఏళ్లలో నాలుగు వందల రెట్లు పెరిగిందట!! మరోవైపు ఆత్మ పోషణకోసం మానవునికున్న ఆసక్తి అదే నిష్పత్తిలో పడిపోయిందట! యేసుక్రీస్తును తెలుసుకోవడంతో పాటు ఆయన పునరుత్థాన శక్తిని కూడా పొందడంలోనే విశ్వాసికి ఆత్మీయంగా శక్తి, పుష్టి, మేలు కలుగుతుంది. అంతా అవలీలగా నునాయాసంగా చేసే దేవుడు ఈ సృష్టినంతా ఒక్కమాటతో సృజించాడు. ఆ మాటతోనే సృష్టినంతా నడిపిస్తున్నాడు. దీనిలోనూ దేవునికి నాప్సి, ఆయాసం లేదు. కాని మానవుని రక్షణకోసం మాత్రం ఆయన ఎంతో తపించాడు. ఆయన కుమారుడు ఎన్నో శ్రమలు, అవమానాలు పొందాడు. అంత శ్రమ గుండా విడుదలైన ఆయన పునరుత్థానశక్తి అందుకే విశ్వాసులను పునరుజ్జీవింపజేసి ఆజీయులను చేస్తుంది. అపాస్తలుడైన పౌలు రోమా జైలు నుండి లేఖ రాస్తూ, యేసుక్రీస్తు శక్తిని ఎరగడానికి ఎదురు చూస్తున్నానన్నాడు(ఫిలి 3:11). రేపోమాపో చనిపోనుండగా మునిలితనం నుండి, జైలునుండి విడుదలకోసం కాదు, పౌలు యేసు పునరుత్థాన శక్తి కోసం ఎదురు చూడటం ఎంత గొప్ప విషయం?

- రెవ.టి.ఎ.ప్రభుకిరణ్

naaptol.com
నాప్‌టోల్
ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడే
24 x 7 తెరిచి ఉండును
0922 349 0000
మీ ఏరియా పిన్ కోడును సిద్ధంగా ఉంచుకోండి
కాల్ చేసినచో | ఎస్‌ఎమ్‌ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని చూడండి
ఎలక్ట్రిక్ తయారుచేసే ఎలక్ట్రిక్ మెషీన్ + ఉచితం అటాని కలిపే మెషీన + అహారాన్ని వేడిగా ఉంచే పాత్ర
అంటుకోకుండా ఉండే పాత్ర
విలువ ₹ 6200
₹ 1999
డీల్ కోడ్ : 1540
అదా 68%
మొదటి 100 మంది గ్రాహకులకు ఉచితం
పిండి కలపండి, సిద్ధం చేసుకోండి ఇంకా ఉండ చేయండి మూడు సులువైన విధాలలో
ఉచితం
ఉచితం
• రొట్టెలు, పరాటా, అప్పడాలు, ట

సాక్షి ఫ్యామిలీ

5

హైదరాబాద్
సోమవారం
8-4-2013

నేను ధనికుడిని అనుకోవడం కంటే ఈ రోజు నేను ఫలానా మంచి పని చేశాను అని గుర్తు తెచ్చుకోవడమే నాకు ఆనందాన్ని కరిగిస్తుంది.

- స్టీవ్ జాబ్స్, యాపిల్ కంప్యూటర్స్ సహవ్యవస్థాపకులు

ఐసుశ్రీములు బాగా లాగించేసా
... సినిమా పేజీలో

ఆది - స్టార్టిస్ట్ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కపులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

ఫొటోలు: ఓవ్ మల్లాల

పిల్లలే మా నిధి

వీళ్ల అబ్బాయి శ్రీరామ్ భార్గవ్.
ఐఐటి బాంబేలో బిటెక్ విద్యార్థి.
గడచిన డిసెంబర్‌లో జాతీయ పత్రికల్లో
దేశప్రజల దృష్టిని ఆకర్షించింది ఈ కుర్రాడే.
ఏ అద్భుతం చేశాడు?
శ్రీరామ్ సాధించింది క్యాంపస్ సెలక్షన్‌లో
ఉద్యోగమే!
మరి జాతీయవార్తల్లోకి ఎందుకు వచ్చాడు?
అతడు అందుకోబోతున్న జీతమే ఆ అద్భుతం!!
ఏడాదికి లక్షాయాభైవేల అమెరికన్ డాలర్ల జీతం...
మన కరెన్సీలో 81 లక్షల రూపాయలు.
నా ఇన్నేళ్ల సంపాదన మా అబ్బాయి ఏడాది
జీతానికి తక్కువే... అంటారు విజయకుమార్.
మా అబ్బాయికి నేనంటే చాలా ఇష్టం...
చదువంటే అంతకంటే ఇష్టం... అంటారు అరుణ.
పిల్లల్ని పెంచడంలో ఈ దంపతుల అనుభవాలే
ఈ వారం పేరెంట్రీ!!

శ్రీరామ్‌కి చదువన్నా, నమయపాలన అన్నా చాలా ఇష్టం, అదే ఈ నక్సెస్‌కి కారణం అంటూ ''నల్గొండలో మా ఇంటి దెనుక వైపే స్కూలు, ఐదునిమిషాల ముందు బయలుదేరితే చాలు, కానీ శ్రీరామ్ పదిహేను నిమిషాల ముందే స్కూల్లో ఉండేవాడు. గేటు తీయకముందే వెళ్లిన రోజులూ ఉన్నాయి. పిల్లలు స్కూలుకెళ్లనని మారాం చేస్తారని దినమే కానీ మాకు ఆ అనుభవం లేదు. స్కూల్ గేటు ముందు నిలబడకపోయినా స్కూలుకు వెళ్లనని ఎప్పుడూ మారాం చేయలేదు'' అని చెప్పారు అరుణ.

బ్రిలియంట్ అనే కాన్సెప్ట్!

శ్రీరామ్ బ్రిలియంట్ అని టీచర్లు చెప్పేవాళ్లు, రోజూ హోమ్‌వర్క్ చేయించే దాన్ని... అంటూ జ్ఞాపకాలను వంచుకున్నారు అరుణ. ''అది చాలా చిన్న స్కూలు, క్లాసులో ఐదారుమందికి మించరు. పెద్దగా ఎక్స్‌పోజర్ ఉన్న ఎన్విరాన్‌మెంట్ కూడా కాదు. ఉన్నవాళ్లలో టాడ్‌లో ఉన్నాడని అనిపించేది. ఆరవ తరగతిలో స్కూల్ మార్చాం. ఆ స్కూల్లోనూ తన పెర్ఫార్మెన్స్ చూపుండ రంతో ఫరవాలేదనుకున్నాం. ఎయిత్ నుంచి శ్రీరామ్ బ్రిలియెంట్ అని కాన్సెప్ట్ వచ్చింది. గౌతమ్ మోడల్ స్కూల్ టాలెంట్ టెస్ట్ రాయించాం. ఈ పరీక్షను రాష్ట్రంలోని ఆన్నిరకాల స్కూళ్ల విద్యార్థులూ రాస్తారు. ఇలాంటి పరీక్ష రాస్తే శ్రీరామ్ టాలెంట్ కొర్ట్‌గా తెలుస్తుందని మా ఆలోచన. శ్రీరామ్ ఆ పరీక్ష చాలా బాగా రాశాడు. మారు హాస్టల్‌కి పంపించాలని లేదని చెప్పినా స్కూలు వాళ్లు వినలేదు. ఫ్రీ సీటిచ్చారు, నైన్త్ నుంచి ఇంటర్ వరకు అక్కడే చదివాడు'' అన్నారు అరుణ.

నైన్త్‌క్లాస్‌లోనే హాస్టల్‌లెక్కడానికి శ్రీరామ్ ఇబ్బందిపడి ఉంటాడు కదా అన్నప్పుడు విజయ్‌కుమార్ ''అదే మాకూ చాలా ఆశ్చర్యం. శ్రీరామ్‌కి వాళ్ల అమ్మతో అటాచ్‌మెంట్ చాలా ఎక్కువ. స్కూలు నుంచి వచ్చి ఇంట్లో అడుగు పెట్టేలోపే అమ్మ కనిపించాలి. ఒకవేళ కనిపించకపోతే ఆస్తి గదులూ తిరిగేవాడు, ఆ నమయానికి అరుణ ఇంట్లో లేకపోతే భరించలేకపోయేవాడు. ఆలాంటిది హాస్టల్‌లో ఉంటాడని ఎలా అనుకుంటాం. హోమ్‌సిక్‌తో వచ్చేస్తాడని నల్గొండ స్కూలు నుంచి టీసీ తీసుకోలేదు. కానీ ఏ మాత్రం చెంగలేకుండా హాస్టల్‌లో కలిసిపోయాడు'' అన్నారు.

నంక్రమాశ్చర్యాల్లో ముంచెత్తడం చిన్నప్పటి నుంచే ఉందన్నమాట... ఆన్నప్పుడు ''నిజమే! శ్రీరామ్ ముందు ఏదీ చెప్పడు, చేసిన తర్వాత తెలుసుకుని ఆశ్చర్యపోవాల్సిందే. భావోద్వేగాలకు లోనుకాడు. ఇప్పుడు శామ్‌సంగ్‌లో ఉద్యోగం వచ్చిన తర్వాత కూడా చాలా మామూలుగా చెప్పాడు. మీము ఉద్యోగానికి లోనయ్యాం, తనకీ సంతోషకరమైన నందర్భమే కదా? అయినా ఆ నంతోషాన్ని బయటకు వ్యక్తం చేయడు'' అన్నారు అరుణ.

ఆనందోద్వేగాలను వ్యక్తం చేయడంలో ఇంత రేనర్వడ్‌గా ఉండడం చిన్నప్పటి నుంచి ఉందంటూ... ''శ్రీరామ్ చిన్నప్పటి నుంచి చాలా నెమ్మది, ఫ్రెండ్స్ ఎవరైనా ఏదైనా అంటే ఆ విషయాన్ని ఇంట్లో చెప్పేవాడు కాదు, వాళ్లని కూడా తిరిగి ఏమీ అనేవాడు కాదు. అన్న తరపున వాళ్లతో పోట్లాడే బాధ్యత నువ్వాది తీనుకునేది'' అన్నారు అరుణ. మరి నువ్వాది అన్నదు నపోర్టు నిచ్చే వెళ్లిలన్నమాట అంటే... విజయకుమార్ నవ్వుతూ... ''మా అన్నయ్యని ఆలా అంటారా! అని ఏ మాత్రం తగ్గకుండా తనకంటే పెద్దవాళ్లతో దెబ్బలాడేది, మళ్లీ తనే ఏడుస్తూ వచ్చేది'' అన్నారు.

నూ: శ్రీరామ్, విజయ్‌కుమార్, అరుణ

శ్రీరామ్, నూ: ఇద్దరూ ఐటీ విద్యార్థులే. సివిల్స్ రాయిద్దామనుకుంటే ఇద్దరూ ఐటీ వైపు మొగ్గారంటున్నారు విజయ్‌కుమార్. పిల్లల చదువే లోకంగా పెరగడాన్ని ప్రస్తావించినప్పు డు ''విద్యార్థిదశలో చదివే కష్టపడితే జీవితం ఒడిదొడుకులు లేకుండా ఉంటుందని దెప్పేదాన్ని. ఆది శ్రీరామ్ లో బాగా నాటుకుంది. క్లాసులు పోతాయని మా తమ్ముడి పెళ్లికి రానన్నాడు. ఏదో నర్దిదెప్పి తీసుకెళ్లాం. చదువుని ఆశ్రద్ధ చేయనివ్వకుండా జాగ్రత్త తీసుకునేదాన్ని, ఈ విషయంలో పిల్లల మీద నా పర్యవేక్షణ ఎక్కువే. అయితే ఫలానా కోర్సు మాత్రమే చదివించాలని మాత్రం ఎప్పుడూ అనుకోలేదు'' అంటారు అరుణ.

అనుకున్న పని పూర్తయ్యే వరకు నిద్రపోడు!

శ్రీరామ్‌లో మీరు గమనించిన మంచిలక్షణం ఏదన్నప్పుడు... 'ఒక పని అనుకున్నాడంటే అది పూర్తయ్యేవరకు నిద్రపోడు. ఇది మాట వరకూగా చెప్పడం లేదు' అని ఇంటర్వ్యూ నందర్భాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు ఈ దంపతులు. '' ప్రాజెక్టులు, క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూలతో దాదాపుగా రెండునెలలు టైట్ షెడ్యూల్ నడిచింది. ఈ రెండు నెలలూ రోజుకు రెండు- మూడుగంటలకు మించి నిద్రపోలేదు. శామ్‌సంగ్ కంపెనీ ఇంటర్వ్యూ జరిగిన రోజు క్యాంపస్‌లో ఉదయం 8 నుంచి అర్ధరాత్రి రెండు వరకు 12 ఇంటర్వ్యూలకు హాజరయ్యాడు. ఆ రోజు ఆహారం ఒక అరటిపండు, ఎగ్ మాత్రమే. రెండు తర్వాత రూముకొచ్చి పడుకున్నాడు. తెల్లవారుజామున ఐదింటికి రిజల్ట్ వెబ్‌సైట్‌లో పెట్టింది కంపెనీ. శ్రీరామ్‌ఫ్రెండ్స్ చూసి నిద్రలేపారు. వింటనే మాకు ఫోన్ చేసి చాలా మామూలుగా చెప్పాడు. దీనినీ గొప్పగా, తానేదో సాధించానన్నట్లు ఉండడు'' అన్నారు.

సివిల్స్ కల... కలగానే...!

నూన్తితో మీ సివిల్స్ కల నెరవేరుతుందేమో అన్నప్పుడు... ''పాప పూర్తిగా నాన్న రూతురు. తన ఆలోచనలు, కలలు అన్నీ రంగరించి పెంచారు. రెండేళ్ల ఐటి ఉద్యోగం చేసి తర్వాత సివిల్స్ రాస్తానంటోంది'' అన్నారు అరుణ. అక్కడే ఉన్న నూన్తి... ''సాఫ్ట్‌వేర్ ప్రొఫెషన్‌లో ఉన్నవాళ్ల ఈ ఉద్యోగం రెండేళ్లకు బోర్ కొట్టేస్తుందంటున్నారు. జాబ్ శాటిస్‌ఫాక్షన్ లేకపోతే కంటిన్యూ కాను'' అంటోంది.

వృత్తోద్యోగాలను కలిగించిన కొడుకు శ్రీరామ్, తండ్రి కల నెరవేరుస్తానంటే కూతురు నూన్తి. పిల్లలకు అన్నీ అమర్చిపెట్టడమే ఈ తల్లి ఫుల్‌టైమ్ జాబ్. తన ఉద్యోగంలో ది బెస్ట్ పెర్ఫార్మెన్స్ చూపించిన ఇద్దాలు అరుణ. జిల్లా నిధులను పర్యవేక్షించే ఈ ట్రెజరీ అధికారికి పిల్లలే పెద్ద నిధి అనిపించింది.

– వాకా మంజులారెడ్డి, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి

సాఫ్ట్‌వేర్ కంపెనీ సిఈఓ కావాలని...

నహాయం చేయాలన్న తపన ఉంటే చాలామందికి నేవ చేయవచ్చు శ్రీరామ్‌ని అవిసీలిరిహితమైన ఐఏఎస్ అధికారిగా చూడాలని ఉందని చెప్పాను. నేను తనని కన్విన్స్ చేయడం మాట అటుంచి అబ్బాయే మమ్మల్ని తనదారిలోకి తెచ్చుకున్నాడు. సాఫ్ట్‌వేర్ కంపెనీ సిఈఓ కావాలని శ్రీరామ్ కోరిక. 'సర్వీస్ చేయగలిగింది ఐఏఎస్‌లు మాత్రమే కాదు, నువ్వు పేదవిద్యార్థులను చదివిన్నన్నావు కదా! నేను ఇంకా ఎక్కువ మందిని చదివించగలను' అన్నాడు.

– విజయ్‌కుమార్, శ్రీరామ్ తండ్రి

జగన్ కోసం — 317 రోజులు

జగన్ నిర్బంధాన్ని చూస్తుంటే మయన్మార్ గుర్తుకువస్తోంది!

పాదయాత్ర అంటే మొదట గుర్తుకు వచ్చేది రాజన్న. ప్రజానమస్యలను తెలుసుకోవడానికి ఆయన కనిపెట్టిన ఆ నూతన ఆవిష్కరణను నాడు విమర్శించిన నాయకులు సైతం నేడు ఆదే బాట పడుతుండటం విడ్డూరం. నాడు చంద్రబాబు తన తొమ్మిదేళ్ల పాలనా కాలంలో ఏనాడూ ప్రజానంక్షేమాన్ని పట్టించుకోలేదు. వ్యవసాయం దండగ అన్నారు. కానీ నేడు 'మన్నున్నా మీకోనం' అంటూ వై.ఎస్. బాటలో నడిచే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. అయినవ్పటికీ ప్రజలు ఆయన్ని నమ్మే పరిస్థితి లేదు. వైఎస్సార్‌నీపీలోకి వలనపోతున్న నాయకులను బాబు గారు ప్రజాస్వామ్యాన్ని అవహాస్యం చేసేలా గొర్రెలు, బర్రెలతో పోల్చడం చూస్తుంటే, 'ఆయన ప్రజాస్వామ్యానికి ఇచ్చే విలువ ఇదా?' అనిపిస్తుంది. ప్రజలచే ఎన్నుకోబడ్డ ప్రజాప్రతినిధుల విలువ, దొడ్డిదారిలో మెన్నుపోటు రాజకీయాలతో సీఎం కుర్చీని కైవనం చేసుకున్న బాబుకి ఎలా తెలుస్తుంది? ఇక ప్రజారాజ్యం పార్టీ ఆధినేత చిరంజీ ... నాడు ఎన్నికల నమయంలో కాంగ్రెస్‌ను విమర్శిస్తూ, వారిని పంచెలూడేలా కొట్టండని అవహాస్యం చేయించిన ఆయనకి ఈ కాంగ్రెస్‌వారు చేయూతనిచ్చి కేంద్రమంత్రి పదవి కట్టబెట్టారు. కాన తమిళితో ఉన్న పార్టీని రెండుసార్లు అందలం ఎక్కించిన రాజశేఖరరెడ్డి కుటుంబాన్ని మాత్రం వేధింపులకు గురిచేస్తున్నారు. ఏమిటి రాజన్న చేసిన తప్పు? రాహుల్‌ను ప్రధానమంత్రిగా చూడాలని అనుకోవడమేనా? నెక్రేశా కుటుంబం పట్ల ఎంతో వినయ విధేయతలతో ఉంటూ తాను రాష్ట్రంలో ఏ పథకం ప్రారంభించినా, వాటికి వాని పేర్లు పెట్టడమేనా ఆయన చేసిన నేరం? ప్రజలు ఇవన్నీ గమనిన్నున్నారు. వర్షాలమ్మ చేపట్టిన మరో ప్రజాప్రస్థానం తొలిరోజున ఇడుపులపాయలో జరిగిన జిహారంగనభలో విజయమ్మ మాట్లాడుతూ గద్గద స్వరంతో, ''నాకు ఉన్న ఇద్దరు బిడ్డలలో ఒక బిడ్డ జైల్లో ఉన్నాడు. ఇంకొబిడ్డ మీకోనం రోడ్డుపైకి వస్తోంది'' అన్న మాటలు విన్న ప్రతి తెలుగు హృదయం మనోవేదనకు గురైంది. తండ్రిశితగ్గ తనయుడిలా, అచ్చం రాజన్న హావభావాలు ఉట్టిపడేలా ఉన్న షర్మిలమ్మ చేస్తున్న మరో ప్రజాప్రస్థానం ప్రపంచ చరిత్రలోనే ఒక మైలురాయిగా నిలిచిపోయింది. మరోవైపు రాజన్న లేని లోటును రాష్ట్రంలోని ప్రతి కుటుంబం జగనన్నతో భర్తీ చేసుకోవాలని ఆశిస్తోంది. కానీ కుట్రలు, కుతంత్రాలు పన్ని విచారణ పేరుతో జగనన్నని జైల్లో పెట్టారు.

ప్రజల నుండి జగన్‌ను దూరం చేయాలని కాంగ్రెస్, తెలుగుదేశం పార్టీల ప్రయాన. చంద్రబాబుతో కుమ్మక్కైన కిరణ్‌కుమార్ విలువలకు తిలోదకాలు ఇస్తోంది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్ని చూస్తుంటే మన పొరుగు దేశమైన 'మయన్మార్' నాకు గుర్తుకొస్తోంది. ప్రజాస్వామ్య హక్కుల కోనం ప్రజల తరపున పోరాటం చేసిన 'ఆంగ్‌సాన్ సూకీ'ని అక్కడి సైనిక ప్రభుత్వం నుమారు 15 నంవత్సరాలు గృహ నిర్బంధంలో ఉంచింది. అయినవ్పటికీ ప్రజల హృదయాల నుంచి ఆమెను దూరం చేయలేకపోయింది. ప్రజలకోనం, బడుగు బలహీనవర్గాల నంక్షేమం కోనం తమిన్నా, ఆనన్నణం తన కుటుంబం కన్నా ప్రజల మధ్యే ఎక్కువగా గడిపిన జగనన్నని విచారణ పేరుతో ఎన్ని రోజులు జైల్లో నిర్బంధించినన్నటికీ, ప్రజల గుండెల నుండి మాత్రం తొలగించలేరు.

పాదనమాజంలో ధైర్యం పెరిగింది. దీనికి నిదర్శనం మొన్న జరిగిన బై ఎలక్షన్లే. రెండు ఉన్నప్పుడే మంచి విలువ తెలిసినట్లు, దున్న రిపోలన ఉన్నప్పుడే నువకిపోలన విలువ తెలుస్తుంది. రెండింటినీ ప్రజలు పోల్చుకుని మంచి వైపు నిలబడతారనేది నత్యం. నంకీర్ణాల యుగంలో జాతీయ పార్టీల కన్నా ప్రాంతీయ పార్టీలే కీలకంగా మారాయి కనుక 2014 నార్వత్రిక ఎన్నికల్లో వైఎస్సార్‌నీపీ కేంద్రంలోనూ కీలకం కానున్నదన్నది నిజం. ఎవరు అవునన్నా కాదన్నా జగనన్నే కాబోయే సీఎం. ఇది ప్రజల మనసులోని మాట.

– కవితా శ్రీనివాస్, న్యూజీ జనిస్టెండ్, బోర్డ్, అదిలాబాద్

మా చిరునామా: జగన్ కోసం, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి,
రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-34. e-mail: yajagankosam@gmail.com

● జర్నో 'బైట్'

కడుపులో రైళ్లు పరుగెత్తుతున్నాయేమి..'టీ'?

అల్లం టీ, మసాలా టీ, ఏలకుల టీ...
వీటితో పాటుగా...
అందరికీ తెలిసిన ఒక కొత్తరకం టీ ఉంది.
అదే రైల్వే టీ...
నేతి టీరకాయలో నెయ్యి లేనట్లు...
బందరు లడ్డూలో బందరు లేనట్లే...
రైల్వే టీ లో రైలు ఉండదు...
కాని రైలు ఫ్లేవర్ ఉంటుంది...

ఈ మధ్య నేనేదో పని మీద విజయవాడ వెళ్లవలసి వచ్చింది. రైలంటే రకరకాల మనుష్యులను చూడచ్చు. రకరకాల అనుభవాలను మూటగట్టుకోవచ్చు. అందులోనూ ఒంటరిగా ఉంటే చెప్పేదేముంది. వచ్చేవాళ్లని, పోయేవాళ్లని చూస్తూ కాలక్షేపం చేసి తీరాల్సిందేగా. ఆ రోజున నేను ఒక్కర్తినే ప్రయాణిస్తుండటం వల్ల, అందరినీ పరిశీలనగా చూడటం మొదలు పెట్టాను. ఇంతలో 'టీ చాయ్, వేడి వేడి టిప్ చాయ్, కాఫీ కాఫీ నెస్‌కాఫీ, వేడి వేడి టీ కాఫీ ...' అంటూ రైల్వే నప్లయర్ బాయ్... ఒక జేబులో కాఫీపొడి డబ్బా, ఒక జేబులో టీ పొడి, మరో జేబులో చిల్లర మేసుకుని తనకు నిర్దేశించిన యూనిఫామ్‌లో స్కూల్‌బాయ్‌లా వచ్చాడు. ఇంతలో ఒకతను 'బాబూ! రైల్వే కాఫీయేనా?' అని ఆడిగాడు. అందరూ ఒక్కసారిగా అయనవైపు చూశారు. ఎవరి తీరులో వారు నవ్వుకున్నారు. అయితే నదరు ఆ టీ బాయ్‌కి తెలుగు అర్థం కాదు కాబట్టి, నమాధానం చెప్పకుండా ఇంగ్లీమ నినిమా జోకులా అర్థం కాకపోయినా నవ్వుకుంటూ, 'టీ చాహియే? కాఫీ చాహియే?' అని అడిగాడు. నాకు ఫక్కున నవ్వొచ్చింది.

నిజమే! రైల్వే కాఫీకి ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. కుండెడు నీళ్లల్లో ఒక్క పొలచుక్క, ఓ కేజీ పంచదార వేసి కెటిల్ తీసుకుని మస్తాడు. కాఫీ కావలసినవారికి చిటికెడు కాఫీ పొడి వేసి చేతిలో ఉన్న వేడినీళ్లు... కాదు కాదు... వేడి పాల డబ్బా కుళాయి ఇప్పుతారు. అంతే కాఫీ రెడీ. టీ అయినా కూడా అంతే, ఒక టీ మూట అందులో పడేస్తాడు. వేడినీళ్ల పానకంలాం'టీ' అది. 'రైల్వే టీ' అంటే అదే మరి.

వేడినీళ్ల పానకంలాంటి ఆ టీ కప్పును ఎంతో అపురూపంగా నోట్లో పెట్టుకోగానే, ఎంతటివారి ముఖాలైనా రకరకాల ఆకృతుల్లోకి రావలసిందే. ఆముదం ముఖం పెడుతూ, 'ఈ పానకానికి ఐన్ని డబ్బులా' అని, మింగలేక కక్కలేక, తమ బలహీనతకు తమను తామే గట్టిగా తిట్టుకుంటూ మరికొందరు... ఎలాగైతేనేం శివుడు గరళాన్ని మింగినట్టు రైల్వే ప్రయాణికులంతా రైల్వే టీని కాసేపు కంఠంలోనే ఉంచుకుని, ఆ తర్వాత ఇక తప్పదని కడుపులోకి పంపుతున్నారు.

నిత్యం ఎన్నో లక్షలమందిని గమ్యస్థానాలకు చేరుస్తున్న రైల్వేకాకు ప్రయాణికులకు నరవరా చేస్తున్న పినుబందారాలు, పానీయాల విషయంలో కొద్దిగా శ్రద్ధ వహిస్తే బావుంటుంది. చార్జీల మోత మాత్రం బ్రహ్మాండంగా మోగిస్తూ... నేవల విషయానికొచ్చేనరికి చేతులెత్తేయడం ఎంతవరకు నమంజనం!

ఐనప్పటికైనా రైల్వే అధికారులు ఆలోచించి ప్రయాణికులకు మరింత మెరుగైన నేవలు అందిస్తే బావుంటుందని ఒక ప్రయాణికురాలిగా నాకనిపించింది. నేను కూడా ఒక రైల్వే టీ తాగి నా ప్రయాణాన్ని ముగించాను.

– వైజయంతి

హెల్దీ టైట్ ఫైట్...

మీ స్కిన్‌టైట్ జీన్స్‌తో మీరు చాలా అందంగా కనిపిస్తున్నారు. సంతోషం. మీ లిగిన్‌తో మీ సౌందర్యం మరింత ఇనుమడించింది. ఇంకా హ్యాపీ. మరి మీ ఆరోగ్యం మాటేమిటి? స్కిన్‌టైట్ దుస్తులతో మీకు ఇరిగే నష్టం మాటేమిటి? ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? అంతమాత్రాన మీ ఫ్యాషన్... మీ సంతోషాలు, మీ ఆనందాలు వదులుకోనక్కర్లేదు. ఒక్కంతా పట్టే సినట్లుండే స్కిన్‌టైట్ దుస్తులతో వచ్చే అనర్థాలతో పాటు అవి రాకుండా మానుకునేందుకు నివారణ చర్యలు, వస్తే తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల వంటి అంశాలే ఇవ్వాళ ప్రత్యేక కవనం.

దుస్తులు సౌకర్యంగా ఉండాలి. కానీ... ఫ్యాషన్ కోసమో లేదా కొన్ని వాతావరణాలలో అనువుగా ఉండేందుకో చాలా బిగుతుగా ఉండే దుస్తులు వాడాల్సి రావచ్చు. ముందుగా అలాంటి సందర్భాలు, అవి కలిగించే అసౌకర్యాలు చూద్దాం.

టైట్ జీన్స్ కాలర్: గొంతు చుట్టూ బిగుతుగా ఉండే టైట్ దాన్ని కట్టుకోడానికి కాలర్ దగ్గర పెట్టుకునే బటన్‌తో మెడ చుట్టూ ఉండే చర్మం నొక్కుకుపోవచ్చు. అక్కడి కండరాలు, రక్తనాళాలు కూడా కొద్దిమేర ప్రభావితం కావచ్చు.

అనర్థాలు

1. బిగుతైన టైట్, కాలర్ల వల్ల మెడ వద్ద పిగ్మెంటేషన్ సమస్య రావచ్చు. అంటే అక్కడి చర్మం రంగు మారవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో చర్మం మందంగా మారవచ్చు కూడా. ఇలా చర్మం రంగు మారడం, చర్మం మందంగా మారిపోవడాన్ని ఎమిలాయిడోసిస్, అకాంథోసిస్ నైగ్రికెన్స్ అంటారు.
2. బిగుతైన కాలర్‌ల వల్ల గాలి ఆడకపోవడం వల్ల టీనియా కార్పోరిస్, టీనియా వెర్సికోలర్ వంటి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.
3. స్కిన్‌ట్యాగ్స్ (పులిపిరులు): బిగుతుగా ఉన్నచోట దుస్తులు ఒరుసుకుపోవడం వల్ల పులిపిరులు కూడా రావచ్చు.
4. కండరాల సమస్యలు: బిగుతైన టైట్ లేదా బిగుతైన కాలర్ వల్ల మెడకండరాల్లో నొప్పి రావచ్చు.

వీ.రక్తనాళాల్లో సమస్యలు: మెడవద్ద మెదడుకు రక్తం తీసుకుపోయే కీలకమైన కెరొటిడ్ రక్తనాళం చుట్టూ కాలర్ బిగుసుకుపోవడంవల్ల ధరించినవారికి మందకొడిగా మారిపోవడం, నిద్రవస్తున్న ఫీలింగ్ ఉండవచ్చు. అకస్మాత్తుగా కళ్లు తిరుగుతాయి. (రీలింగ్ ఫీలింగ్). ఈ ఫీలింగ్ చాలా సందర్భాల్లో డ్రైవింగ్ చేస్తున్న

వ్యుడు కనిపిస్తుంది. స్టీరింగ్ చక్రంని ఒకే భంగిమలో ఎక్కువసేపు ఉండిపోయినప్పుడు రక్తనాళంపై ఒత్తిడి క్రమంగా పెరిగి బిగుసుకున్నట్లుగా అవుతుంది. అలాగే షిరోబిడ్ సిరపై కూడా ఒత్తిడి అదేపనిగా పడటం వల్ల కనుగుడ్డుకు జరిగే రక్తప్రవాహంపై కూడా ప్రభావం పడి క్రమేణా స్ట్రోమాకు దారితీయవచ్చు. అలాగే కంటికి సంబంధించిన ఇతర సమస్యలు (బ్లర్‌డ్ విజన్) కూడా రావచ్చు.

6. మెడ చుట్టూ బిగుతుగా ఉండే టైట్, కాలర్ వల్ల స్వాండిలోసిస్ సమస్య మరింత తీవ్రం కావచ్చు.

మహిళల లో-దుస్తులు (బ్రాలు):

మహిళలు వాడే లో దుస్తుల (బ్రాల) బిగుతు... తమకు సౌకర్యంగా ఉన్నమేరకే ఉండాలి. అంతకుమించి అది కొన్ని సమస్యలు దారితీయవచ్చు. అవి ● భుజాల నొప్పి ● మెడ నొప్పి ● మెన్నునొప్పి ● శ్వాస తీసుకోవడంలో సమస్య (ఇది ఛాతీని పట్టేసినట్లుగా ఉండటం వల్ల కలుగుతుంది) ● రొమ్ము సమస్యలు (రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు దారితీయవచ్చని తేలింది). బాగా బిగుతైన బ్రాల వల్ల మెడ ఎముక (కాలర్‌బోన్) నొప్పి రావచ్చు.

టైట్ టీ-షర్ట్స్— జాస్: ఒంటికి పట్టినట్లుగా ఉండే టీ-షర్ట్‌తో స్లిమ్‌గా దురుగ్గా కనిపిస్తారు. అయితే బిగుతైన టీ-షర్ట్స్ చాలా సమస్యలను తెచ్చిపెడతాయి. ● గాలి ఆడక టీనియా కార్పోరిస్, టీనియా వెర్సికోలర్ వంటి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తాయి. ఇవి బాహుమూలాల్లో ఎక్కువ. ● బాహుమూలాల్లోని చర్మం మిగతా చర్మంతో పోల్చినప్పుడు నల్లగా కనిపించడానికి కారణం... బిగుతైన దుస్తుల వల్ల పిగ్మెంటేషన్ ఏర్పడటమే. ● **బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్:** బిగుతైన దుస్తుల వల్ల ఛాతీ, వీపును పట్టేసినట్లుగా ఉండటంతో కొన్నిసందర్భాల్లో మొటిమలు, సెగగడ్డలు రావచ్చు ● ఉరుసుండకం చుట్టూ ఉండే కండరాల్లో నొప్పి రావచ్చు ● పొట్ట చుట్టూ బాగా బిగుతుగా ఉండటం వల్ల కడుపులో ప్రవిండే గ్యాస్ట్రిక్‌ఆమ్లాలు పైకి తన్నడం వల్ల ఛాతీలో మంట, కడుపులోంచి పైకి తన్నినట్లుగా ఉండే ఫీలింగ్ (రిఫ్లక్స్ ఈసోఫేజైటిస్) వంటివి సాధారణం.

టైట్ ప్యాంట్/బిగ్ బక్కర్ క్లాత్

టైట్‌ప్యాంట్లు ఇవ్వాళ్ల ఫ్యాషన్. ఇందులో హై వెయిస్ట్ జీన్స్, మిడ్ వెయిస్ట్ డెనిమ్, లో-వెయిస్ట్ జీన్స్, టమ్మీ టక్కర్స్ అని చాలా రకాలున్నాయి. ఇవి చాలా ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణమవుతున్నాయి.

హై వెయిస్ట్ జీన్స్, ట్రౌజర్స్: వీటితో వచ్చే సమస్యలు చాలా ఉన్నాయి. అవి...

చర్మానికి: బిగుతుగా ఉండటం వల్ల గాలి ఆడక, చెమట పట్టడం వల్ల ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్స్, చెమటకాయల వంటి ప్రిక్లీ హీట్ సమస్యలు, పిగ్మెంటేషన్ (చర్మం రంగుమారడం), నడుము చుట్టూ నల్లటి మచ్చపడటం, ఒరుసుకుపోయినట్లుగా కావడం, దద్దుర్లు రావడం (ప్రెషర్ అర్టికేరియా) ఇరగవచ్చు. ప్యాంటు క్రాత్ చర్మానికి ఆని ఉన్నచోట దురదలు రావడం, ఎర్రగా మారడం జరగవచ్చు.

కండరాలకు: తీవ్రమైన మెన్నునొప్పి రావచ్చు. ఇది నడుము చుట్టూ ఉన్న టైటోనస్ వల్ల ఇరిగే పరిణామం. టైట్‌గా ఉండే ట్రౌజర్స్ వల్ల టీనియా క్రూరిస్ వంటి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ రావచ్చు. ప్రధానంగా ఇవి గజ్జల్లో వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.

నరాలకు: ట్రౌజర్ బిగుతు వల్ల కొన్ని సందర్భాల్లో నరాలు ఒత్తుకుపోతే తుంటి ఎముక కీళ్లలో 'మెరాల్జియా పారెస్థటికా' అనే సమస్య రావచ్చు. ఇందులో తొడకు తిమ్మిరి రావడం, స్పర్శ కోల్పోవడం / స్పర్శజ్ఞానం తగ్గడం వంటివి జరుగవచ్చు. నడుము భాగంలో ఉన్న వెన్నెముక వద్ద నొప్పి రావచ్చు.

రక్తప్రసరణ సమస్యలు: ట్రీ-పోర్ట్ ప్యాంట్ల వల్ల ఒక ప్రాంతంలోని రక్తనాళాలు ఒత్తుకుపోయి వేరికోస్ వెయిన్స్ సమస్య వస్తుంది. మహిళల్లో టైట్ ప్యాంట్లు 'యుటెరైన్ ప్రొలాప్స్' నుంచి ఎండోమెట్రియల్ కణాలను బయటికి వెళ్లేలా చేస్తాయి. అది శరీరంలోనే మలోబోట... అంటే ముఖ్యంగా ఓవరీలపైన స్థిరపడేలా చేస్తాయి. దాంతో ఆ వరస్థితి ఎండోమెట్రియోసిస్‌కు దారితీస్తుంది.

వీర్యకణాల సంఖ్య తగ్గడం: బిగుతైన ప్యాంట్లు పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్యను గణనీయంగా తగ్గిస్తాయి. వాటి సంఖ్య మిల్లీలీటర్‌కు 60 మిలియన్ల నుంచి 20 మిలియన్లకు పడిపోతే పురుషుల్లో వంధ్యత్వ సమస్య రావచ్చు.

నివారణ, చికిత్స

బిగుతైన దుస్తులను ధరించడం వల్ల వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు, చర్మవ్యాధులను తగ్గించడం సులభమే. ఫ్యాషన్‌ను వదులుకోవాల్సి రావడం అధునిక యువతకు వచ్చని విషయం. కాబట్టి... మరీ ఎక్కువ బిగుతైనవి కాకుండా ఒంటికి సవ్యేలా ఉండే, ఆరోగ్యానికి హానికరం కానంత బిగుతైన దుస్తులను ఎంపిక చేసుకోవడం మంచిది. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్‌ను బట్టి తగిన యాంటీఫంగల్ క్రీమ్‌లతో చికిత్స అవసరమవుతుంది. అదే ఫ్యాక్టరీతో, బునియన్ లాంటి కండీషన్లకు శస్త్రచికిత్స చేయాల్సి రావచ్చు. దయాబెటిక్ ఫుట్ వచ్చినవారు తమకు తగిన పాదరక్షలను ఎంపిక చేసుకుని, చక్కెరను నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి. కాళ్లు కడుక్కున్న తర్వాత అవి పొడిగా మారాక గానీ... పాదరక్షలు ధరించకూడదు. తరచూ పాదాలను చెక్ చేసుకుంటూ ఉండాలి.

డాక్టర్ స్మిత అక్కలగడ్డ
చీఫ్ డెర్మటాలజిస్ట్, త్వచ స్కిన్ క్లినిక్, గచ్చిబౌలి, హైదరాబాద్.

బిగుతైన షూస్ / సాక్స్...

బాగా బిగుతుగా ఉండే బూట్లు (షూస్) లేదా మేజోళ్ల (సాక్స్)ను ఆదే పనిగా ధరించటం వల్ల కాలివేళ్ల మధ్య ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు రావచ్చు. వీటినే ఆథ్లెట్స్ ఫుట్ అంటారు.

- బిగుతైన షూస్ ఆదేపనిగా ధరిచడం వల్ల 'హ్యామర్ టో' అనే కండిషన్ వస్తుంది. మా ముందుభాగం నన్నగా ఉండటం వల్ల కాలివేళ్లన్నీ దగ్గరకు తేసినట్లుగా కుదించుకుపోయి ఈ పరిస్థితికి దారితీస్తుంది.
- బ్యునియన్ అనే కండిషన్ వస్తుంది. ఇందులో కాలి బొటనవేలు ఒక పక్కకు నొక్కుకుపోయి దాని చివర ఎముక బయటకు తన్నినట్లుగా వెలుపలికి వస్తుంది.
- చక్కెరవ్యాధి ఉన్నవారిలో బిగుతైన పాదరక్షల వల్ల 'డయాబెటిక్ ఫుట్' అనే కండిషన్ వస్తుంది.

కడుపునొప్పి: ఆసిడ్ రిఫ్లక్స్ అనే కండిషన్‌ను ప్రేరేపించి కడుపునొప్పి, గుండెలో మంటకు దారితీస్తాయి.

శ్వాసనమస్యలు: ఛాతీమట్టూ బిగుతుగా ఉన్న దుస్తుల వల్ల తమువ ఆక్సిజన్ అంది, శ్వాసాతప్పడం లేదా మంద కొడిగా మారడం జరుగుతుంది.

మరిన్ని అనర్థాలు: బాగా బిగుతుగా ఉండే దుస్తుల వల్ల చర్మం ప్రభావితమై 'మాలిగ్నెంట్ మెలనోమా' అనే అతి ప్రమాదకరమైన చర్మక్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇందులో చర్మానికి రంగునిచ్చే మెలనోసోమ్స్ అనే కణాలు బిగుతైన దుస్తుల వల్ల ప్రభావితమైపోయి మాలిగ్నెంట్‌గా మారవచ్చు. సూర్యరశ్మి పడే చర్మభాగంపైన ఈ మాలిగ్నెంట్ మెలనోమా వస్తుంటుంది. సాధారణంగా రంగు మారి ఉన్న నల్లమచ్చలను (బ్లుడాట్స్) చూసి డయాగ్నోజ్ చేస్తారు. మొదట్లో ఇవి కాళ్లు, పిక్కలపై కనిపించి, క్రమంగా శ్లో వరకు వ్యాపిస్తాయి. క్రమంగా స్క్రోవ్, కాలేయాలతో పాటు ఇతర అవయవాలనూ ధ్వంసం చేస్తాయి. మూత్రపిండాలనూ దెబ్బతీస్తాయి. ఆ కండిషన్‌లో మూత్రం నల్లటి రంగులో వస్తుంది.

భారతీయ సంస్కృతిలో మహిళలు చీర కట్టుకోవడమే ఎక్కువ. ఇలాంటి వారిలో లోపలి లంగా (పెట్టికోట్) బాగా బిగుతుగా ఉంటే అది చర్మానికి ఆని ఉండే ప్రాంతాల్లో ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ కనిపించే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఇక కాలికింది భాగంలో బిగుతైన సాక్స్ వంటివి వాడేవారికి ఎక్కిమా వచ్చినట్లుగా కనిపిస్తుంది. మిలిమీటర్ల బిగుతుండే దుస్తులు ఆరోగ్యానికి హానికరం కాబట్టి సౌకర్యంగా ఉండే దుస్తులేమేలు.

– నిర్వహణ: యాసీన్

నిపుణులు

మేషం	వృషభం	మిథునం	కర్కాటకం	సింహం	కన్య	తుల	వృశ్చికం	ధనుస్సు	మకరం	కుంభం	మీనం
అదృష్టకర దినాలుంటాయి. ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. మిత్రులతో కలుసుకుంటారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఖైదర్శనాలు. తెలుపురంగు, వాస్తుపరమైన ప్రయోగాలు అనుకూలం.	మనుషుల్ని చూసి గతి. ఇంటా బయటా ప్రోత్సాహం. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. నూతనోత్సాహం నింపే కీలక సమాచారం. ఉద్యోగాదం. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయోగాలు అనుకూలం.	ఆర్థిక లావాదేవీలు సరాకరిగిస్తాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో మాట పట్టింపులు. ఆరోగ్య భంగం. ఉద్యోగిద్ధ దినాలు. గులాబీరంగు, దక్షిణదిక ప్రయోగాలు అనుకూలం.	శ్రమాధిక్యం. కొన్ని పనులు వాయిదా వేస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి నిరుత్సాహపరుస్తుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. అలయాలు సందర్శిస్తారు. నీలంరంగు, తూర్పుదిక ప్రయోగాలు అనుకూలం.	మీ శ్రమ ఫలిస్తుంది. మానసిక కార్యక్రమాలు వేపడతారు. ఆలోచనలు కలసివస్తాయి. సభలు, సమావేశాలలో పాల్గొంటారు. బాకీలు వసూలవుతాయి. ఖైదర్శనాలు. అడువచ్చ రంగు, వాస్తుపరమైన ప్రయోగాలు అనుకూలం.	శ్రమ ఫలితం. ఉత్సాహకర వార్తలు. ఆర్థిక వ్యవహారాలు సంతృప్తినిస్తాయి. సంఘంలో గౌరవం. కీలక నిర్ణయాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సంతృప్తినిస్తాయి. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిక ప్రయోగాలు అనుకూలం.	కొన్ని కార్యక్రమాలకు వాయిదా వేస్తారు. బంధువులతో విభేదాలు. అనుకోని సంఘటనలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు పాపాదాలు పూజాక్రీకాలు నందర్శిస్తారు. పసుపు రంగు, ఉత్తరదిక ప్రయోగాలు అనుకూలం.	శ్రమ పెరుగుతుంది. నమ్మినవారితో మాటపట్టింపులు. ధనవ్యయం. వృత్తి, వ్యాపారాలు సరాసరిగా సాగుతాయి. ఖైదర్శనాలు. ఎరుపు రంగు, వాస్తుపరమైన ప్రయోగాలు అనుకూలం.	కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. సంఘంలో గౌరవం. కీలక నిర్ణయాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. ఖైదర్శనాలు. పసుపు రంగు, తూర్పుదిక ప్రయోగాలు అనుకూలం.	వ్యయప్రయాసలు. ధన వ్యయం. శ్రమాధిక్యం. కొన్ని కార్యక్రమాలు వాయిదా వేస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. ఖైదర్శనాలు. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిక ప్రయోగాలు అనుకూలం.	కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగాదం. ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. పాతబకాయిలు కలయిడ. వింతవినోదాలు. వాహనయోగం. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిక ప్రయోగాలు అనుకూలం.	కొన్ని కార్యక్రమాలు వాయిదా వేస్తారు. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు ఉంటాయి. ఆరోగ్య భంగం. ఖైదర్శనాలు. బంగారురంగు, వాస్తుపరమైన ప్రయోగాలు అనుకూలం.

– నీలంభట్ల సుబ్బారావు

పనిమంతుడు

● చిట్టి కథ

శేషవులు అనే వ్యక్తికి చంద్రం అనే కుమారుడు ఉండేవాడు. చంద్రం బద్ధకస్తుడు, సోమరిపోతుగా తయారయ్యాడు. బారెడు పొద్దెక్కినా నిద్ర లేచేవాడు కాదు. ఏ పనీ చేసేవాడు కాదు. దీనికితోడు ఆబ్బరిచిల్లరగాళ్లతో చేరి పాడిరి పనులు చేసేవాడు. ఇంటిపీదరు ఇగదాలు తెస్తుండేవాడు.

తండ్రి ఎంతగా చెప్పినా చంద్రం వినిపించుకునేవాడు కాదు. కొడుకు ప్రవర్తనతో విసిగిపోయిన శేషవులు ఒకరోజు కొడుకును తీసుకుని దూర ప్రాంతానికి వెళ్లాడు. అక్కడ నారాయణ అనే వ్యక్తి ఇంటికి వెళ్లి ''అయ్యా! నాకు అత్యవసరంగా కొంత పైకం అవసరం ఉంది, నరకుటలు కొనుక్కుపోవాలి'' అని చెప్పి కొంత డబ్బు అప్పుగా తీసుకుని, ''వీడు నా కుమారుడు. ఇతడిని అక్కడ హూర్‌చెట్టి వెళతాను. తిరిగి వెళ్లి పైకంతెచ్చి మీ అప్పు తీర్చి నా కుమారుడిని తీసుకు వెళతాను'' అని చెప్పి శేషవులు వెళ్లి పోయాడు.

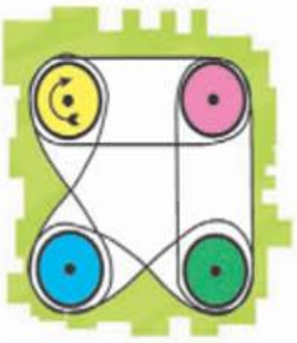
ఒకరోజు, రెండురోజులు గడిచినా శేషవులు తిరిగి రాకపోవడంతో, ''నీ తండ్రి నావద్ద అప్పు తీసుకుని వెళ్లాడు. ఆ అప్పు తీర్చే వరకు నీవు నావద్ద పని చేయాలి'' అన్నాడు నారాయణ. మొదట చంద్రానికి కోపం వచ్చినా చేసేదేమీ లేక 'అలాగే చేస్తాను'' అన్నాడు.

''వాకిలి, పెరడు శుభ్రం చెయ్యి. వశువులకు మేత వెయ్యి, పాలు పిత కడం నేర్చుకో. పాలు అందరికీ అమ్మాలి. తోట నుంచి కూరగాయలు తీసుకు రావాలి'' అంటూ నారాయణ చెప్పడంతో ఆ పనులన్నీ చేయసాగాడు చంద్రం.

మొదట్లో పని చేయాలంటే ఇష్టం లేకపోయినా, రోజూ చేస్తుండటంతో చంద్రానికి ఉత్సాహం వచ్చింది.

ఒకరోజు శేషవులు వచ్చి నారాయణ ఇంట్లో రహస్యంగా దాగి, చంద్రం చకచకా ఆస్థిపనులు చేయడం చూసి ఆనందించాడు. తరువాత తండ్రిని చూసి చంద్రం కోపం తెచ్చుకున్నాడు. నారాయణ వచ్చి ''అబ్బాయి చంద్రం! నేను ఎవరో కాదు! మీ నాన్నకు చిన్ననాటి స్నేహితుడిని. నువ్వు సోమరిగా ఉన్నావని తెలిసి నిన్ను పనిమంతుడిగా మార్చడానికి మేమిద్దరం వేసిన పథకం ఇది'' అని చెప్పాడు. చంద్రం ఆనందంగా తండ్రితో ఇంటికి వెళ్లాడు. ఆ రోజు నుంచి ఎంతో ఉత్సాహంగా అన్ని పనులూ చేయడం మొదలుపెట్టాడు.

● ఎలా సాధ్యం ?



ఇక్కడ నాలుగు చక్రాలు డ్రైవ్ బెల్ట్‌తో ఒకదానికి ఒకటి కట్టబడి ఉన్నాయి. ఎడమవైపు పైన ఉన్న చక్రాన్ని క్లాక్‌వైజ్ తిప్పితే అన్ని చక్రాలు స్వేచ్ఛగా తిరుగుతాయా?

● మెదడుకు మేత

ఒక చేప 18 అంగుళాల పొడవు ఉంది. దాని తోక కంటే తల పెద్దది. నిజంగానే తోక కంటే తల రెండింతలు పెద్దదైతే, తల, తోక రెండింటి పొడవు వాటి మధ్య శరీరం పొడవుతో సమానం. మరి చేప శరీరభాగాల పొడవెంత?

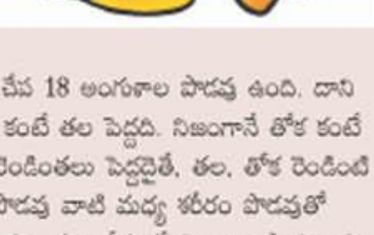
● మీకు తెలుసా?

వైరస్‌లు ఎంత పెద్దగా ఉంటాయి?

ముయ బ్యాక్టీరియా సైజును తెలుసుకుంటే వైరస్ ఎంత చిన్నదన్నది తెలుస్తుంది. బాక్టీరియాల్లో పెద్దది ఎర్రరక్తకణంలో పదో వంతు(0.08 మి.మీ.లు) చిన్నదిగా ఉంటాయి. అన్నిటికంటే చిన్న బ్యాక్టీరియా ఎర్రరక్తకణంలో 14,000వ వంతు మాత్రమే ఉంటాయి. వైరస్‌లు ఈ బ్యాక్టీరియా కంటే చిన్నగా ఉంటాయి. మూడి దారితీసే వైరస్ ఆతి చిన్న బ్యాక్టీరియా కంటే 6 రెట్లు చిన్నది. చాలా చిన్నసైజులో ఉండే బ్యాక్టీరియా సైతం ఆనేక వైరస్‌ల ముందు చూతాల్లానే ఉంటాయి. అంటే వైరస్‌లు ఎంత సూక్ష్మంగా ఉంటాయో అర్థం చేసుకోవచ్చు. అన్నిటికన్నా చిన్నది మన ఎర్రకణంలో (1 మి.మీ.లో) 8,50,00,000 వ వంతు ఉంటుంది!

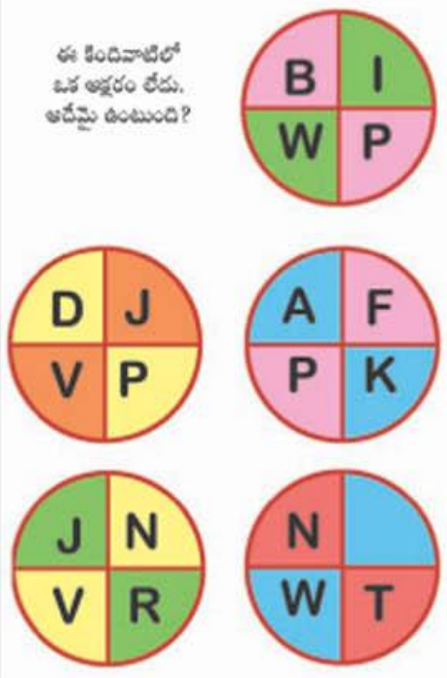
● ఎప్పుడు... ఏమిటి?

మంచూ పాలనకు తెర



ఆధునిక చైనా చరిత్రలో 1911 విప్లవం ఒక ప్రధాన ఘట్టం. ఇది చైనా చరిత్రలో ప్రాధాన్యత కలిగింది. వంశీళ్ళకి పైగా భూస్వామ్య రాచరిక పాలన వర్ధిల్లిన చైనాను పాలించిన మంచూ వంశాన్ని పతనం చేసిన సంఘటన ఈ విప్లవం. 1796 నుంచి 1912 వరకూ ఆరుగురు మంచూ చక్రవర్తులు చైనాను పాలించారు. వివిధ ఘటనలు, యుద్ధాలతో 20వ శతాబ్దం తొలిరోజుల్లో జరిగిన నల్లమందు యుద్ధం, బనా జపాన్ యుద్ధాల ఫలితాన్ని చూసిన చైనీయులు మంచూ వంశీయుల బలహీనతను గుర్తించగలిగారు. దీనికి తోడు ఆహారధాన్యాల ఉత్పత్తి పడిపోయింది. ఆకలితో అలమటించిన ప్రజలు దోపిడీలకు పాల్పడటం... ఫలితంగా అరాచకం పెరిగి ప్రజలను అణచడంలో శాంతిభద్రతలు లోపించాయి. విదేశీమన్య దిగుమతులు చైనీయ వరిశ్రమలను మూతపడేలా చేసి ఎంతోమందికి ఉపాధి లేకుండా చేశాయి. ఇలాంటి దుర్భర పరిస్థితుల్లో విప్లవమార్గాన్ని అనుసరించారు ప్రజలు. ఈ 1911 విప్లవం చైనాను ఆసియాలో మొదటి గణతంత్ర రాజ్యంగా నిలబెట్టింది.

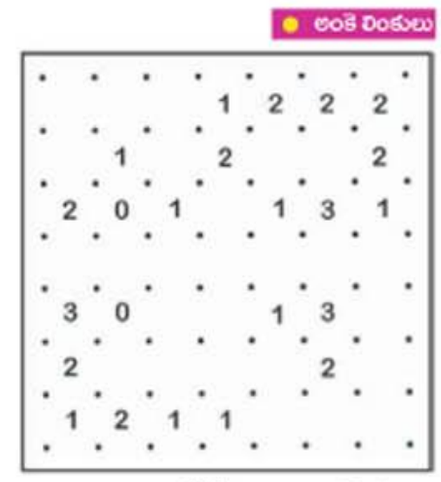
ఈ కిందివాటిలో ఒక అక్షరం లేదు. అదేమై ఉంటుంది?



● సూక్ష్మ

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. ఇది బైబిలులోని ఓ మంచి మాట!

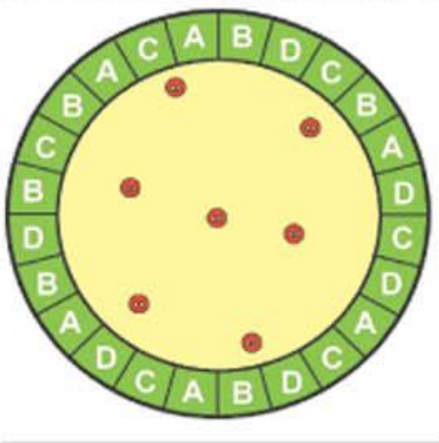
● అంకె చింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ1లో చూపిన విధంగా అంకెలు పక్కనున్న చుక్కల్ని సరిచేసి లేదా ఇచ్చిన గీతంతో కలుపాలి. అయితే అవి ఒకే లూప్‌లో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2 లో చూపించిన విధంగా క్రాస్ చేయకుండా లేదా శాఖలుగా చెక్కరం చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను మాత్రమే.
4. ఖాళీగరుల చుట్టూ ఎన్ని గీతల్లైనా ఉండవచ్చు. అయితే నున్న చుట్టూ గీతలు గీయకూడదు.
ప్రతి పజిల్‌కీ వేరలు ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.

● ప్రయత్నించండి

ఈ చక్రాన్ని 3 సరళ రేఖలతో మీరు విభజించాలి. అయితే ప్రతి భాగంలో ఒక్క చుక్క రావాలి. అలాగే ప్రతి రేఖ ఒకే జతలోని అక్షరాలను కలపాలి. (ఏ నుండి ఏ వరకు, బి నుండి బి వరకు అలా...)



నిన్నటి స్క్రీగ్రామ్ జవాబులు:
1. పాము వుంది. 2. మరిని పదేసార్లు నిదుపాలు ప్రాణాయామ్ తీసుకుంటా నీళ్లతో వుండలేదు. 3. గాలి బుడగలు. 4. రెండు స్టైర్ ఫిషులు ఇవి చూడాలి బొగి ఉన్నాయి. 5. సింధువ్ల కనుక్కుడ్డ ఆ చేపనే! 6. మొత్తం 18.

● కాసుకో సుడోకు

నిబంధనలు : ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అడ్డంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 దదరంలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

3	6				9			2
		4	6				3	
				7				
	5		3		6	9	8	1
4		1	5		7	3		6
8	3		1		2		5	
				6				
	2				1	7		
5			8				9	3

విప్లవ జవాబులు

1	5	2	9	3	7	8	4	6
7	6	4	8	1	5	3	2	9
9	8	3	4	2	6	7	5	1
4	1	5	7	9	3	2	6	8
2	7	9	6	8	4	1	3	5
8	3	6	2	5	1	9	7	4
6	4	1	3	7	9	5	8	2
5	2	7	1	4	8	6	9	3
3	9	8	5	6	2	4	1	7

దైవాలజీ sakshi.daivology@gmail.com

అతి బలీయమైన శక్తి ప్రేమ

రవిశంకర్
వ్యవస్థాపకులు, వ్యక్తి వికాస కేంద్రం

ప్రపంచంలోకెల్లా అతి బలీయమైన శక్తి ప్రేమ. కర్రలతో కత్తులతో సాధించలేనిది ప్రేమతో సాధించవచ్చు. మనుషుల మనసులను ప్రేమతో గెలవవచ్చు. ఈ ప్రేమలోగల శక్తిని అర్థం చేసుకోవాలి.

అహంకారం వలన గెలిచింది గెలుపే కాదు, అది ఓటమి. కాని ప్రేమతో సాధించలేక ఓడిపోయినప్పటికీ అది గెలుపే! మనమందరం ఈ అంతర్లీన ప్రేమతత్వాన్ని అవగాహన చేసుకోవాలి. ఇటువంటి యుద్ధకాలంలో కుతంత్రాల మధ్య మగ్గిపోతున్న ప్రపంచానికి ప్రేమ ఒక్కటే శాంతిని ప్రసాదించగలదని అర్థం చేసుకోవాలి. ప్రేమయొక్క శక్తిని అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

గొడవపడుతున్న రెండు జట్లవారితో కూర్చొని చర్చలు సాగిస్తే చాలామేరకు శాంతిస్తారు. అనలు వారి మధ్య ఘర్షణ పూరితమైన వాతావరణం ఏర్పడడానికి కారణం అవగాహన లోపించడమే! ప్రేమతో అవగాహన కల్గిస్తే, శాంతియుతంగా, ఓపిగ్గా వ్యవహరిస్తే సమస్య సమసిపోతుంది. ప్రపంచంలో అంద రినీ అందరితో జతపరచాలి. ధ్యానం వలన, వరంగా లభించిన ప్రశాంత చిత్తంతోనూ మాత్రమే ఈ ప్రక్రియను సాధించగలం. సమతా దృష్టి పెంచుకోవాలి. ప్రతిరోజూ కొంత సమయమైనా ధ్యానం చేయాలి. అందువలన వినాశకర భావాలు తొలగిపోతాయి. సద్భావాలు జనించి వరినరాలను, రుట్టూ ఉన్న మనుషులనూ ప్రభావితం చేసి శాంతిని, సుహృద్భావాన్ని పెంచుతాయి.

ఈ భావాలను మూలమూలలకి వ్యాపించేలా చూడాలి. లోకంలో ఓ మూలకు ఈ సద్భావం చేరకపోతే, అక్కడ విధ్వంసం ప్రబలి, అరాచకత్వం ఏర్పడవచ్చు. అహింసావాదంలో ఎంతో అందం ఉంది. అహింసావాదులుగా, కరుణామయులుగా ఉన్నందుకు మనం గర్వించాలి. ఆ గర్వం మరొకరికి సహాయపడేది, మంచి చేసేది. ఈ కార్యక్రమం ఇలా సాగితే జీవితం కొత్త పుంతలు తొక్కుతుంది.

ప్రపంచం నమస్యల్లో ఉండేటప్పుడు నేనేం చేయగలనని గాని, నేనెంత మాత్రం లెక్క అని గాని, భావించరాదు. మీరు పోషించవలసిన పాత్ర మీకున్నది. నూరోవంతు, వెయ్యోవంతు శక్తి గల హోమియోమాత్ర 70-80 కిలోల బరువుగల మన శరీరంలో మార్పును తెచ్చినట్లే, ఈ చరాచర జగత్తులో శాంతిని మీరు మీ మంచి ఆలోచనలతో, మంచి నడవడిక వలన మార్పు తీసుకురాగలరు. ప్రపంచ జనాభా కొన్ని బిలియన్లయితే విద్రోహాలు కేవలం కొన్ని వేలమంది వలన ఈ లోకం భయంతో గజగజలాడినట్లు – అదే పద్ధతిలో మంచితనంతో కొన్నివేలమంది ప్రేమతో, శాంతికాముకతతో ఈ భూగోళాన్నంతా మార్చలేమా? ఎదుటివారిని ఒక వేలెత్తి చూపిస్తే, ముడుచుకున్న మూడు వేళ్లు మనవైపు చూపిస్తాయి. ఉదాహరణకు 'నీవు బాగా లేవు' అని మనం అంటే, మనకి మనం మూడింతలు బాగాలేనట్లు. కాసీ మీరూ నేనూ కలసిపోతే, మీరూ లేరు-నేనూ లేను- ఉన్నది ఒక్కటే. గొప్ప గెలుపు.

జీవితం ఎంత చిన్నది? మనమంతా మరో 30 – 40 ఏళ్ల జీవించవచ్చు. ఓ రోజు అందరం చనిపోతాం. ఉన్న దానికోసం ఏడుస్తాం. లేనిదానికోసం తలకిందులైపోతాం. నిన్నటిలోకి వెళ్లిపోతాం, చుట్టూ ఉండేవాళ్లని మిన్నులను చేస్తాం. మనల్ని మనం ఉద్ధరించుకోవాలి. అప్పుడు మన మనస్సులు శాంతిపూరితమవుతాయి.

మీకు తెలుసా?

• మనం సాధారణంగా ఏదైనా బాగుంటే 'బ్రహ్మాండం'గా ఉంది అంటాం. అలాగే 'బ్రహ్మాండం బద్దలైనా నరే...' అని వింటుంటాం. ఇంతకీ బ్రహ్మాండం అంటే ఏమిటంటే... భూలోకం, భువర్లోకం, స్వర్లోకం, మహర్లోకం, జనోలోకం, తపోలోకం, సత్యలోకం... అనే ఏడు లోకాలు, అతల వితల సుతల రసాతల తలాతల మహాతల పాతాళ లోకం అని భూలోకానికి కింద ఉండే ఏడులోకాలు... వీటన్నింటినీ కలిపి బ్రహ్మాండమని, భువనభాండమనీ అంటారు.

దిల్ జంపింగ్.. ఐపీఎల్ క్రికెటింగ్..

నెక్లెస్ రోడ్‌లో గులాబీపూలు అమ్ముకునే చిన్న పిల్ల ఏదో పాటను హమ్ చేస్తోంది. ఆమె హమ్మింగ్ చేస్తున్న పాట ఏంటో కాని, అది చాలా హుషారుగా, కొత్తగా ఉంది. ఆ పాట వెనుక పెద్ద కథే ఉందని తరవాత తెలిసింది. అది... "జంపింగ్ జపాంగ్ జంపక్ జంపక్... థంపింగ్ థపాంగ్ థంపక్ థంపక్ గిరి గిరి హే..." ఐపీఎల్ కోసం తయారుచేసిన పాట. ఈ పాట ఈ అమ్మాయి ఎక్కడ నుంచి విని ఉంటుందో? ఏమో? ఆ విషయం అనవసరం. పువ్వులు అమ్ముకునే పాప కూడా ఆ పాట పాడుతోందంటే... ఆ పాట కేవలం క్రికెట్ ప్రేయిలనే కాదు, అన్నివర్గాలను ఆకర్షించినందుకు సంతోషించాలి. క్రికెట్ అనేది ఇప్పుడు ఎగ్జయిటింగ్ అండ్ ఎంటర్‌టెయినింగ్ గా ఉంది.

ఏదైనా ఒక చింత... అది మంచి కాని చెడు కాని, ప్రతివారినీ తనవైపు ఆకర్షించుకోవాలంటే అందుకుగాను ఎంతో కొంత వట్టిసిటీ కావాలి. ఇ వట్టిసిటీకి కొంత ఎఫర్ట్ కావాలి. ఐపీఎల్ పాట ఈ విషయంలో ఘనవిజయం సాధించినట్లే. ఇకట్టుకునే సంగీతం, అతి సాధారణమైన లిరిక్స్, నృజనాత్మకతతో కూడిన డాన్స్ స్టెప్స్... అన్నిటితో కలిసిన ఐపీఎల్ పాట ప్రతివారినీ ఆకర్షిస్తోంది. ఈ పాటకు విశాల్ శేఖర్ సంగీతం సమకూర్చాడు. ఈ పాట ఎంత విజయం సాధించిందంటే... బడియా కోసం బాల్కీ ట్యూన్ చేసిన 'హెలో హనీ బన్నీ' పాటను రిప్లేస్ చేసేసింది.

సీజన్‌తో సంబంధం లేకుండా ఏదాది పొడవునా ఎంజాయ్ చేసే డాన్స్, క్రికెట్‌లను ఒకదానితో ఒకటి జత చేయడమనేది చాలా కొత్త ఆలోచన. ప్రతి సిక్సర్‌కి, ప్రతి ఫోర్‌కి, ప్రతి వికెట్‌కి ఎగిసి గంతులేయడం ఐపీఎల్‌లో చూస్తాం. ఈ పాటలో ఫరాఖాన్ సాధారణమైన స్టెప్స్‌ని అసాధారణంగా కంపోజ్ చేసింది. ఆ స్టెప్స్‌కి క్రికెట్ స్టేడియంలోనే ప్రేక్షకులే కాకుండా, టీవీక్షకులు సైతం చప్పట్లు కొడుతున్నారు.

క్రికెట్‌ని బాగా ఇష్టపడే ఆద్విత్ అనే విద్యార్థి "బిగ్ - న్యూ ఆండ్ బెటర్" అన్నాడు. ఇంజనీరింగ్ చదివే నేహా కంజని, "ఈ పాట చాలా పాసిటేటింగ్‌గా ఉంది. సిక్సర్, ఫోర్, వికెట్‌ల కోసం తయారుచేసిన డాన్స్ కాన్సెప్ట్ కొత్తగా ఉంది. ఏడు సంవత్సరాల పిల్లలు సైతం ఆ పాటని మంత్రంలా జపిస్తూ, డాన్స్ చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం యువత నోట్లో ఈ పాటే నానుతోంది. ఆ పాట అర్థం ఏంటో తెలియకపోయినా కూడా, అది అందరినీ ఆకర్షిస్తోంది" అని వ్యాఖ్యానించింది.

సోనమ్ అనే కామర్స్ స్టూడెంట్, "ఈ హూక్ కాన్సెప్ట్ ఎటువంటి సెన్స్ లేకుండా ఉంది. అడ్వర్టైజ్‌మెంట్ లాగా సిల్లీగా ఉంది. ఆ పాటలోని అర్థం తెలియకుండానే అంద రూ పాటకు అనుగుణంగా వ్యాఖ్యానించేలా ఫరాఖాన్ చేయడం బాగా లేదు. క్రికెట్‌తో డాన్స్‌ని ఎందుకు కలపాలి. ఆటను ఆటకోసం చూడాలే కాని, ఆటను పాట కోసం చూసేలా ఉండకూడదు. 'జిల్ జిల్ యే' పాట నా నాలిక మీద ఆడుతోందని చెప్తే అది అబద్ధమే అవుతుంది" అని విమర్శించింది.

ఎవరు ఎలా వ్యాఖ్యానించినా కాని, ఈ పాట మాత్రం దేశాన్ని ఒక ఊపు ఊపుతోంది. ఈ పాట కారణంగానే ఐపీఎల్ - 6 కి వట్టిసిటీ వచ్చిందనడంలో ఏ మాత్రం డౌట్ లేదు. ఈ సరికొత్త సెన్సేషన్... పాట రాసిన వారికి, కంపోజ్ చేసిన వారికే ఆంకితం.

– గుణవతి భోజని, ఎం.ఎస్సీ, ఫస్ట్ ఇయర్

యంగ్‌వేదం sakshi.youngvedam@gmail.com

ఆర్టిజం sakshi.artism@gmail.com

ప్రతి చిత్రం ఒక ప్రయోగమే...

- ప్రియాంక ఏలె, ఆర్టిస్ట్

కార్టూన్స్‌పై చూస్తున్న కదిలేనిగూడెం పాత్రతో మెట్రోపాలిటన్ సిటీ అయిపోతే? కాస్త చిలిపి ఊహ ఇది. ప్రియాంక ఏలె బొమ్మలను చూసినప్పుడు ఆ ఊహ కళ్లముందు కొచ్చి నిలబడుతుంది. తండ్రి లక్ష్మణ్ ఏలె ప్రభావంతో కుంచె పట్టిన ప్రియాంక, తన గీతపై తనకున్న ప్రభావం లేకుండా చూసుకున్నారు. తనదైన శైలిని సృష్టించుకున్నారు. గత సంవత్సరం 'ఐ ని' (డిసెల్ఫ్ లిఫ్టెడ్‌నెస్) పేరుతో చేసిన సోలో షో తనకు మంచి పేరు తెచ్చింది. 'గతమే వర్తమానానికి పునాది' అంటున్న ప్రియాంక ఏలె ఇంటర్వ్యూ ఈ వారం...

డాక్టర్ కాలేయి ఆర్టిస్ట్ అయ్యారా?

డాక్టర్ కావాలని నేను అనుకోలేదు. ఇంట్లోవాళ్లు అనుకున్నారు. బ్లడ్ చూస్తేనే కళ్లు తిరుగుతాయి నాకు. ఇక డాక్టర్‌ని ఏమవుతాను(నవ్వు). ఇంట్లో వాతావరణం వల్ల చిన్నప్పటి నుంచి బొమ్మలు వేయడం అలవాటు అయింది. నేను ఆర్టిస్ట్ కావడానికి ప్రేరణ అదే.

నాన్న శైలితో మీ చిత్రాలను పోల్చి చూస్తారు కదా!

బియఫ్‌ఎలో గ్రామీణ నేపథ్యం ఉన్న బొమ్మలు వేయాల్సి ఉండేది. అలా వేసినప్పుడు 'అచ్చు మీ నాన్న బొమ్మల్లాగే ఉన్నాయి. నీదైన ప్రత్యేకత కోసం ప్రయత్నించు'లాంటి కామెంట్స్ వినిపించేవి. కావాలని అనుకరించకపోయినా, అప్రయత్నంగా నాన్న ప్రభావం నా చిత్రాలపై కనిపించేది. 'నీ సిగ్నేచర్ కనిపించాలి' అనే సలహా మిన్న క్షణం నుంచి నేను గీసే చిత్రాల్లో నాదైన సిగ్నేచర్ కోసం ప్రయత్నించాను. ఇప్పుడు నాకంటూ ఒక శైలి ఉంది.

నాన్న గ్రామీణనేపథ్యం మీకు లేకపోవడం వెలితి కదా?

అందుకే ఆ దిశగా ఎప్పుడూ ప్రయత్నించలేదు. మనం ఫీల్ అవదే మన ఆర్ట్‌లో కనిపించాలి. అనుభవంలో లేనిదాన్ని గీస్తే కృత్రిమత్వం ఉంటుంది.

హైదరాబాదీగా మీ ఆర్ట్‌లో హైదరాబాద్ ఎలా ప్రతిఫలిస్తుంది?

నా చిన్నప్పటితో పోల్చితే ఇప్పుడు హైదరాబాద్‌లో చాలా మార్పు వచ్చింది. మెట్రో కల్చర్ కనిపిస్తోంది. లైఫ్‌స్టైల్‌లో మార్పు వచ్చింది. ఆ మార్పు నా ఆర్ట్‌లో ప్రతిఫలిస్తుంది.

గతంతో పోల్చితే మీరు గీసే చిత్రాల్లో మార్పు వచ్చిందా?

చాలా మార్పు వచ్చింది. ఒక్కసారిగా కాకుండా క్రమంగా వచ్చింది.

ఏ సమయంలో బొమ్మలు వేయడానికి ఇష్టపడతారు?

ఉదయం వది నుంచి భోజనసమయం వరకు...

మీరు ఎంచుకున్న మెయిన్ మీడియం?

పెన్ ఆండ్ ఇంక్. దీనివల్ల టీవియిల్ట్‌గా గీయవచ్చు. ఆయిన్ టికీ, ఎప్పటికప్పుడు మీడియమ్‌ను మార్చుకుంటూనే వెళ్లాలనుకుంటున్నాను.

మీరు చేసిన ప్రయోగాలు?

ప్రతి వర్క్ ఒక ప్రయోగమే. చిత్రం మొదలైనప్పుడు అవుట్‌పుట్ ఏమిటనేది మనకే తెలియదు!

మీ చిత్రాలు ఏం చెబుతాయి?

స్త్రీలపై జరిగే హింస, స్త్రీసాధికారత, ఫెమినిజం, మేధోవలస, మెట్రోలైఫ్...ఇలా అనేక విషయాలు.

నా చిన్నప్పటితో పోల్చితే ఇప్పుడు హైదరాబాద్‌లో చాలా మార్పు వచ్చింది. మెట్రో కల్చర్ కనిపిస్తోంది. లైఫ్‌స్టైల్‌లో మార్పు వచ్చింది. ఆ మార్పు నా ఆర్ట్‌లో ప్రతిఫలిస్తుంది.

మీకు ఇష్టమైన ఆర్టిస్ట్‌లు?

మెక్సికన్ ఆర్టిస్ట్ ఫ్రిదా కాలో, బాపు, లక్ష్మాగౌడ్, వైకుంఠం.

ఈ తరం ఆర్టిస్ట్‌లు గుర్తు పెట్టుకోవాల్సి విషయం?

మన మూలాలు ఎప్పుడూ మర్చిపోవద్దు. అలాగే వాటిని సమకాలీన కోణం అన్వయించుకోవాలి. ఆ ప్రయత్నం ఎంత మెరుగ్గా జరిగితే చిత్రాలు అంత బాగుంటాయి.

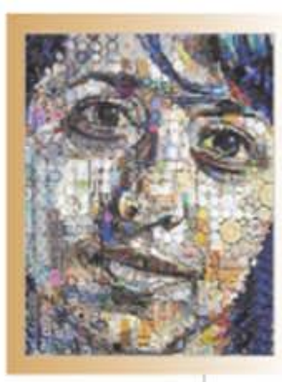
బొమ్మలు గీయడంతో పాటు...
ఫోటోగ్రఫీ, మోడలింగ్, స్టిచింగ్ చేస్తాను.

– యాకుబ్ పాషా
ఫోటోలు: యస్. యస్. కాశిల్

ఇంటీరియం sakshi.interium@gmail.com

విలువైన వ్యర్థ కళాఖండాలు

'కాదేదీ కళాత్మకపు అనర్హం.' ప్లాస్టిక్ సీసా మూత దగ్గర నుంచి, ఇంట్లో వాడిపారేసే ప్లాస్టిక్ స్పూన్ దాకా అన్నీ ఉపయోగపడే వస్తువులే. నిరుపయోగమైన వస్తువులను అందంగా ఉపయోగపడే విధంగా తయారుచేయడానికి కావలసింది కేవలం కాస్తంత క్రియేటివిటీ మాత్రమే. చిన్న పెన్ను దగ్గర నుంచి పాడైపోయిన ఎలక్ట్రానిక్ పరికరం వరకు, పాన్‌కార్డ్ కవర్ నుంచి ప్రపంచాన్ని చదివే న్యూస్‌పేపర్ వరకు... అన్నిటితోనూ ఏదో ఒకటి తయారుచేయవచ్చు.



ఇంటిని అందంగా తీర్చిదిద్దవచ్చు. వివిధ దేశాల సృజనశీలురు మనం పనికిరావని బయటపడేసే వస్తువులను అద్భుతంగా చేస్తున్నారు. ఎందుకూ పనికిరాని వస్తువులతో ఎంతో అందమైన కళాఖండాలను తయారుచేస్తున్నారు. ఇక్కడ కొన్ని కళారూపాలను చూపుతున్నాం. వీటిని ఆధారంగా చేసుకుని మీరు కూడా ఏదైనా వస్తువును తయారు చేయడానికి ప్రయత్నించండి.

ఈ పక్షుల ఉన్న బొమ్మల్లో బటన్లు, మూతలు వంటి పనికిరాని వాటిని పొందికగా ఒకదోట అమర్చాడు అమెరికాకు చెందిన జాక్ క్రీమన్ అనే కళాకారుడు. ఒక చెక్కను తీసుకుని దాని మీద ముందుగా ఒక బొమ్మకు సంబంధించిన కొటేషన్ గీసి, దానికి అనుగుణంగా పనికిరాని వస్తువులను గమ్‌తో అతికించాడు. ఇతడు ఎక్కువగా ముఖాకృతులనే తయారుచేశాడు.

వంటసామానులతో గ్రద్ద

కొలతకు ఉపయోగించే చిన్న కప్పులు, ఫోర్క్‌లు, స్పూన్లు, పూల కుండీల కోసం ఉపయోగించే సామాన్లు...

ఇన్ని పనికిరాని సామాన్లతో ఐపాన్‌కు చెందిన నయాక్ గాంజ్ అనే కళాకారుడు ఎగురుతున్న గ్రద్దను ఎంతో అందంగా తయారుచేశాడు. పాత చాకులు, స్పూన్లను తోకలోని ఈకలుగా మలిచాడు.

ఇంటిని చూసి ఇల్లాలిని చూడమన్నారు. మీరు మీ ఇంటిని అందంగా, విలక్షణంగా సర్దుకుంటారా! ఇంటిని అందంగా ఎలా సర్దుకోవాలో కొన్ని చిట్కాలు చెప్పగలరా! ఇంటికి సంబంధించి మరెన్నో విషయాలను మీరు వివరంగా చెప్పాలనుకుంటున్నారా! అయితే మీరు తప్పనిసరిగా మా అతిథే. మీకు కేటాయించిన స్థలంలో మీమ్మల్ని తెలుగు పాఠకులకు పరిచయంచేసే అవకాశం మాకు కల్పించండి. మీకు సంబంధించిన అంశాలను ఇంటీరియం మెయిల్‌కి లేదా సాక్షి ఫ్యామిలీ చిరునామాకి పంపండి.

లిరిక్‌బాక్స్

పల్లవి :
అతడు: అరె అరె అరె...
గుండెజారి గల్లంతయ్యిందే
నీ సొగసే చూసి
గుండెజారి గల్లంతయ్యిందే...
శ్వాసలో శ్వాసలోన మైకం
చిన్నారి శ్వాసలోన వయ్యారి మైకం
మెరిసే మెరిసేది లోకం
ముడివడిపో అంది మైకం
తేనెజల్లే హాయల్నీ ఒలకబోసే చూపెనులే
ఎదను అదుపే తప్పిందే ఓ పిల్లా నీ వల్లేనా
బృందం: అరె అరె అరె...
గుండెజారి గల్లంతయ్యిందే నీ సొగసే చూసి
గుండెజారి గల్లంతయ్యిందే... ॥శ్వాసలో॥

చరణం : 1
అ: ఆరె... ఓ పిల్లా చాల్లే వెయ్యమాకే వేషాలే
నీ నఖశిఖలే చాల్లే మదిని దోచే ఉయ్యాలే
ఆమె : నిన్నుకోరి వచ్చానయ్యా ఓ రామయా
చిట్టి గుండెనే నువ్వే చురా లియా
ముందు వెనుక చూడనే ప్రియా
మే దిల్ దియా మనసు చూస్తే
ఇదే దాండియా
అ: వీడిపోనే నిన్ను విడిచిపోనే
అందకుండా ఉండిపోనే
ఆ: ఆరుగు దూరంలో ఉన్నావా
మాటదించే మైకమొచ్చెనే
॥ఆరె ఆరె॥ ॥శ్వాసలో॥

చరణం : 2
అ: హో... నిన్ను చూస్తే చాల్లే
గాజుపూల వర్షాలే
హో... నువు వస్తే చాలే జాజిపూల జంపాలే
ఆ: కోతలింక వద్దులేవయా నువో ప్రియా
ఊసుపోక ఊసులెన్నో చిన్నానయా
అదమరచి ఆడుతున్న ఈ చెలీయా
ఏరికోరి నీకు దిల్ దియా
అ: నిన్నుకోరి దూరం అంతా చేరువయ్యి వనువంత
ఆ: మనసులోని అణువణువంతా నిండిపోతే
తప్పుయేంటటా ॥ఆరె ఆరె॥

చిత్రం : గుండెజారి గల్లంతయ్యిందే (2013)
రచన : కృష్ణచైతన్య
సంగీతం : అనూప్ రూబెన్స్
గానం : అనూప్ రూబెన్స్, శ్రావణి, బృందం

సంకలనం: నాగేష్
sakshisong@gmail.com

naaptol.com™ నాప్‌టోల్
100% డబ్బు వాపసుకు గ్యారంటీ*
iPro జి-కాయిల్ డ్యూయల్ హాట్ ప్లేట్
భర్ తక్కువయినది మరియు వంట చేయటానికి వేగవంతమయిన పద్ధతి
ఇప్పుడు గ్యాస్ అవసరం లేదు

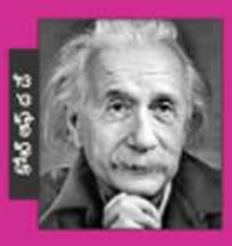
అదా 50%
విలువ ₹ 5000
₹ 2499
డీల్ కోడ్: 2419
• పాలు కొన్ని క్షణాల్లోనే కాగుతాయి • చపాతి కొన్ని క్షణాల్లోనే పొంగుతుంది
• బియ్యం, బంగాళాదుంప కొన్ని నిమిషాల్లోనే ఉడుకుతాయి • మాంసం కొన్ని నిమిషాల్లోనే ఉడుకుతుంది
• ఆటో-థెర్మోస్టేట్ నియంత్రణ
• పాగ ఉండదు, ఎగ్జాస్ట్ గ్యాస్ ఉండదు
• అధిక వేడి నుండి రక్షణ
• డ్యూయల్ రెడ్ ఇండికేటింగ్ లైట్
• స్కిడ్ ప్రూఫ్ రబ్బర్ ఫీట్
• స్ప్రే తో పూత వేయబడిన ఇనుపబాడీ
• టెంపరేచర్ లెవల్ సెలెక్షన్
• శక్తి : 2000W
6 నెలల తయారీ వారంటీ*, ఫ్రైట్ ₹ 399/- అదనం*
ఆర్డరుఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 తెరిచి ఉండును
0922 349 0000
మీ పిరియా పిన్ కోడును పిల్లగా ఉంచుకోండి
ఫోన్ చేసినచో | ఎస్‌ఎమ్‌ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని సందర్శించండి
వారంటీ నిబంధనలు వర్తిస్తాయి. ఫిర్యాదుల కోసం కాల్ చేయండి 09223516148, ఇ-మెయిల్: contact@naaptol.com, తిరిగి పంపివ్వడం గురించి మరింత సమాచారం కోసం దయచేసి మా వెబ్‌సైట్‌ని సందర్శించండి
మీ పిన్ కోడ్ ఈ ఆఫర్‌కు అర్హమైనదో కాదో తెలుసుకోవడానికి మా వెబ్‌సైట్‌ని సందర్శించండి. ఈ ఆఫర్ భారతదేశంలోని ఎంపిక చేసిన ప్రాంతాలకు మాత్రమే వర్తిస్తుంది. ఈ ఆఫర్ ఇతర ఆఫర్లతో కలిపి వాడుకోలేరు. ఈ ఆఫర్ ఎప్పుడైనా మార్చడానికి లేదా ఉపసంహరించుకోవడానికి మాకు హక్కు ఉంది.

ప్రియ పాఠకులారా! కొత్త రూపు సంతరించుకున్న 'ఫ్యామిలీ' మీకు ఎలా అనిపించింది? దీనిలో మీకు నచ్చిన శీర్షికలేవి? ఇకట్టుకున్న అంశాలేవేవి? మీ స్పందనను మాకు తప్పక తెలియజేయండి. ఫోన్: టోల్ ఫ్రీ నంబర్: 1800 425 8899 (ఉ.7.00-రా.8.00వరకు), పోస్ట్: సాక్షి ఫ్యామిలీ, 6-3-249/1, సాక్షి టవర్స్, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-500034, మెయిల్: sakshi.features@gmail.com, ఫేస్‌బుక్: www.facebook.com/sakshifamily

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7

హైదరాబాద్
మంగళవారం
9-4-2013



విజయం సాధించిన
వ్యక్తిగా కాదు,
విలువలు కలిగిన వ్యక్తిగా
ఎదగడానికే ప్రయత్నించు.

- ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్

దొరికిన చిరునవ్వులు..

'చల్లని పలుకుల తల్లి... చక్కని నవ్వుల తండ్రి...
కమ్మని నోముల పంట నీవే సుమా...'
చీకటి పడగానే తల్లిదండ్రుల పాత్తిళ్లలో చేరి
ఇలా జోలపాట పాడుకుంటూ కమ్మగా నిద్రపోలేరు వారు.
అర్ధరాత్రి భయమేసినా... 'అమ్మా..!' అని పిలవరు.
నాన్నకోసం ఎదురు చూడరు.
ఈ పాలుగారే పసిబుగ్గలకు 'అమ్మనాన్నలు వద్దు'
అనేంతటి తృణీకార భావం ఎందుకు?!
ఇంటి నుంచి పారిపోయే దుస్థితి వారికి ఎందుకు వచ్చినట్టు?!!

సమాజం బాగుకోసం..

సమాజానికి ఏదైనా మేలు చేయాలనే ఆలోచనతో ఐదుగురు స్నేహితులం కలిసి 1987లో దివ్యదిశ ఫౌండేషన్‌ను ప్రారంభించాం. ముందుగా స్లమ్స్‌లోని పిల్లలను, వీధి పిల్లలను చేరదీసి చదువులు చెప్పించేవాళ్లం. ఆ తర్వాత తప్పిపోయిన పిల్లలు మా దృష్టికి వచ్చారు. దివ్యదిశ హోమ్స్ ఉప్పల్‌లో రెండు, తిరుమలగిరిలో ఒకటి ఉన్నాయి.

- ఫెసిడెర్ ఫిలిప్స్, డైరెక్టర్, దివ్యదిశ

హైదరాబాద్ ఉప్పల్‌లోని దివ్యదిశ హోమ్‌లో తలదాచుకుంటున్న 76మంది పిల్లలను పలకరించినవ్వుడు... వారు చెప్పిన సమాధానాలు...

''మా అమ్మనాన్నలు గొడవపడి విడిపోయి, వేరే వేరే పెళ్లిళ్లు చేసుకొని వెళ్లిపోయారట. నన్ను మా మేనత్త దగ్గర ఉండారు. మా మేనత్త లోఊ కొట్టేది. అక్కడ దెబ్బలు, తిట్లు తినలేక... ఓ రోజు ఎవరికీ తెలియకుండా బస్‌స్టాండ్‌కు వచ్చి బస్సు ఎక్కి ఇక్కడికి వచ్చాను.'' గుంటూరు నుంచి వచ్చిన పన్నెండేళ్ల లక్ష్మి సంకోచం లేకుండా చెప్పింది.

మూడునెలల కిందట కర్నూలునుంచి వచ్చిన పదకొండేళ్ల దేవి **''నేను చదువుకుంటానంటే మీనకుండా మా అమ్మనాన్నలు నన్ను పనిలో పెట్టారు. నేనెంత పనిచేసినా అక్కడ వాళ్లకు కొట్టే వాళ్లు. అందుకే రాత్రిపూట ఒక్కదాన్నే చాలా దూరం నడుచుకుంటూ వచ్చి బస్సు ఎక్కేశాను. ఆ బస్సులో వాళ్లు... రైల్వే స్టేషన్‌లో ఉన్న అక్క(పోలీస్)కు నన్ను అప్పగించి వెళ్లారు. నాకు ముగ్గురు అక్కలు, ఒక చెల్లెలు ఉన్నారు. వాళ్లని చూడాలని ఉంటుంది. కాని అక్కడికెళితే మళ్లీ పనిలో పెడతారు. ఇక్కడే ఉండి చదువుకుంటాను...''** నిక్కచ్చిగా అంది.

ముంబై నుంచి హైదరాబాద్‌కు వస్తున్న రైలులో నాలుగు నెలల క్రితం ప్రయాణిస్తూ తప్పిపోయిన పదేళ్ల అలీఫియా ఈ హోమ్‌కి వచ్చాక తెలుగు నేర్చుకుంది. **''మా అత్త పేరు షబ్నమ్. అత్త పెళ్లయ్యాక మా అమ్మను జబ్బుచేసి చచ్చిపోయింది. నాన్న లేడు. అత్త నన్ను తనతోపాటు రైలులో తీసుకొస్తే, దారిలో ఉండగా నన్ను ఒక దగ్గర ఉంది, బ్యాగ్ తీసుకొస్తానని చెప్పి ఎంతసేపటికీ రాలేదు. ఆ రైలులోనే ఉండిపోయాను...''** రక్తసంబంధం తన భారాన్ని నులుమగా వదిలించుకుందనే విషయం పాపం! అమాయకమైన అలీఫియాకు తెలియదు.

పదేళ్ల మోనాను... ఎక్కడ నుంచి వచ్చావని అడిగితే తను మేనుకున్న గాను ఆంధ్రులను మొహం వరకు తెచ్చుకొని **''ఏమో...!''** అంది.

తరుణ్, ఆయేషా, నజ్రీన్, వెంకట్, స్వీటీ... ఒకరు, ఇద్దరు కాదు... 76 మంది పిల్లలు. అమ్మనాన్నలు కొట్టారని ఒకరు, టీచర్ బాదించారని ఇంకొకరు, పనిలో పెట్టారని ఒకరు, చదువుకోవ్వడం లేదని ఇంకొకరు, పరీక్షలో ఫెయిలయ్యానని ఒకరు, అమ్మనాన్నలు లేరని ఇంకొకరు... ఒక్కొక్కరిదీ ఒక్కో గాథ. రాష్ట్రం నలుమూలల నుండే కాదు బీహార్, కర్నాటక, మహారాష్ట్ర నుంచి వచ్చిన చిన్నారులూ ఇక్కడ సేదతీరుతూ కనిపిస్తారు. ''నెలకు కనీసం పదిమందైనా చదరపాల కారణాల వల్ల పారిపోయో, తప్పిపోయో మాకు దొరుకుతారు. ఇంకా మాకు దొరకని వారు ఎంతమందో...'' అంటూరు ఫౌండేషన్ డైరెక్టర్ ఫిలిప్స్.

ఎవరికీ చెప్పకోలేక...

పెద్దమాత్రికి పిల్లల సమస్యలు 'చిన్నవి'గా కనిపించవ్వు, కాని ఆ వయసుకు అదే 'పెద్ద' సమస్య. ఆ సమస్య నుంచి, సమస్యకు కారణమైన వారి నుంచి దూరంగా వెళ్లిపోవాలి. కాని... ఎక్కడికెళ్లాలో తెలియదు. పారిపోవాలి... అది మాత్రమే వారికి తెలిసేది. ఎవరికీ చెప్పకుండా, అడుగుల శబ్దమైనా రాకుండా కదులుతున్న ఏదో బండిలోకి ఎక్కేసి ఎక్కడో మూలన నక్కి కూచుంటారు. ఆకలేసినా కిక్కురుమనరు. కష్టాలను మింగేస్తూ, భయాన్ని దాచేస్తూ పదేళ్లకే వందేళ్ల బారాన్ని మోస్తూ ఆ బండితోపాటే కదులుతారు.

బక్కు బక్కు మంటూ...

బస్సు... లేదంటే రైలు.. ఎక్కిన వాహనం ఆగినవోట దిక్కు దిక్కుమంటూ దిగుతారు. ఆకలేసినా అడిగేవారుండరు. కష్టాన్ని తుడిచేవారుండరు. మంచినీళ్ల తాగి ఆకలి తీర్చుకుంటారు. లేదంటే నీడ కనిపించిన వోట ఆగి కూర్చుంటారు. పార్కుల్లోని చల్లదనానికి మైమరచిపోతారు. ''అక్కడే పిల్లల చేత రకరకాల వ్యాపారాలు చేయించే ఏ మాఫియాళ్లో పాంచి ఉంటారు. వారి చేతికి దిక్కారంటే జీవితమంతా దుర్భరమే! అందుకే తప్పిపోయిన పిల్లలు ఇలాంటివారి పాలబడకముందే కాపాడాలన్నదే మా ధ్యేయం. సాధారణంగా తప్పిపోయిన పిల్లలు బస్‌స్టాండ్, రైల్వేస్టేషన్, పార్క్, వర్లిక్ ప్లేస్‌లలో ఒంటరిగా తిరుగుతుంటారు. వారిని గుర్తించిన మా వాలంటీర్లు, పోలీసుల సాయంతో హోమ్‌కి తీసుకువస్తారు'' అని వివరించారు ఫిలిప్స్.

నమ్మకం కలిగేంతవరకు...

ఇక్కడకు తీసుకువచ్చిన పిల్లలకు ముందుగా ఆరోగ్యపరమైన చికిత్సలు జరుపుతారు. వయసు నిర్ధారిస్తారు. మంచి దుస్తులు, ఆహారం ఇచ్చి వారు మానసిక ఆనందం పొందేలా ఆటపాటలతో నవ్విస్తారు. అయినా 'అమ్మనాన్నల మీద నమ్మకం లేక, వారిని వదిలిపెట్టి వచ్చాం. ఈ పెద్దమాళ్లను నమ్మచ్చా?' అనే పిల్లల సందేహం. తన రండు పిల్లలు ఉన్నా, నిర్వాహకులు ఎంత జాగ్రత్తగా చూసుకుంటున్నా వారి వివరాలు ఒక పట్టాన చెప్పరు. చెప్పినా తప్పుడు పేర్లు చెబుతారు. పూర్తి నమ్మకం కలిగాక వారివారి వివరాలు చెబుతారు. 'అది కూడా... ఇక్కడ నుంచి వారిని తిరిగి పంపించమనే మాట ముందుగా మా నుంచి తీసుకున్నాకనే! ఆ పసిమనసులు ఎంత చాధపడితే ఇలా ప్రవర్తిస్తాయి...?! అందుకే పిల్లలు చూస్తూగా ఒప్పవడితేనే, వారి సంబంధీకులను పిలిచి, కౌన్సిలింగ్ ఇచ్చి, వారిని తిరిగి ఇంటికి పంపిస్తాం. ఇష్టపడకపోయినా, వారి వివరాలు తెలియకపోయినా వయసుల వారీగా పిల్లలను ఆ ఏరియాలోనే ఉన్న ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేర్చుతాం. నెలల పసికందులైతే శిశుమిహార్, బాలసదన్ వంటి హోమ్‌లకు అప్పజెప్పుతాం' అని చెప్పారు హోమ్‌లో పనిచేసే రజియా.

'మా ఇల్లు' అని పిల్లలు అనుకున్నది స్వర్గం. వారిచేత తిరస్కరించిన స్వర్గమైనా నరకంతో సమానమే. పిల్లల స్వర్గం తెలుసుకోవాలంటే వారి లేత మనసుల్లోకి తొంగిచూడాలి. 'హంగులూ ఆర్భాటాలు అవసరం లేదు. ప్రేమను పంచిపెంచితే చాలు' అనే సమాధానం ఏ పేళ్లనైనా మనకు చేరుతుంది. ఆ సమాధానికి సరైన సం'రక్షణ' తోడైతే ఎవ్వటికీ ఆ పసినవ్వులు మన నుంచి తప్పిపోవు.

- నిర్మలారెడ్డి, స్టాఫ్ ఫీచర్స్ ప్రతినిధి
ఫొటోలు: ఎస్.ఎస్.కాశాల్

రాష్ట్రంలో ఎక్కడైనా పిల్లలు (రోజుల బిడ్డ నుంచి 18 పళ్లలోపు వారు) తప్పిపోయిన వారిగా గుర్తిస్తే హైదరాబాద్ నాంపల్లిలో ఉన్న చైల్డ్ లైన్‌కి కాల్ చేయండి... టోల్‌ఫ్రీ నెం. 1098. వారి అచూకీ తెలుసుకొని, ఆ ప్రాంతం హెడ్‌క్వార్టర్స్‌లో ఉన్న చైల్డ్ లైన్‌కు కనెక్ట్ చేసి, పిల్లలను కాపాడుతారు.

మా అందరి ఆశీస్సులు జగన్‌కే!

జగన్ కోసం 318 రోజులు

'సర్వేజనాస్సుఖినోభవంతు' అని అందరి మంచి కోరుకునేది ఒక్క మన బ్రాహ్మణ సామాజికవర్గం మాత్రమే అన్న నా అభిప్రాయాన్ని కాస్తా 2004లో డా॥ వైయస్ రాజశేఖరరెడ్డి సీఎంగా ప్రమాణస్వీకారం చేశాక మార్చుకోవలసి వచ్చింది. ఎందుకంటే కుటుంబంలో పిల్లల కోసం తండ్రి తాపత్రయపడే రీతిలో మహానేత వైయస్ ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రజలకోసం పరితపించిన ఏకైక ముఖ్యమంత్రి. భారతదేశ చరిత్రలో అన్ని రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు ఆదర్శంగా తీసుకునే విధంగా ప్రజా ప్రయోజన పథకాలను అమలుపరుస్తూ ముందుకు సాగుతున్న నమయంలో అందరి మంచి కోరుకున్న ఆయన వంచదూతాల సాక్షిగా మహనీయుడయ్యారు. శత్రువులందరూ నంతోషపడే నమయాన, మిత్రులందరూ ఉలిక్కిపడేలా శోకతప్త హృదయంతో ఉండి కూడా తన తండ్రి స్మారకస్థలిలో ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీ మేరకు ఓదార్పుయాత్రకు నిర్ధమయ్యారు యువనేత జగన్. రాజన్న పాలన మళ్లీ వస్తుందని ప్రజలంతా ఆనందంతో ఉన్న నమయాన మళ్లీ కుట్రలు, కుతంత్రాలు, భయోత్పతాలతో పది తలల రావణుడు కాంగ్రెస్ హైకమాండ్ రూపంలో నిద్రలేచాడు. ఈ రాష్ట్ర రాజకీయాలను నమూలంగా మార్చివేయగల నత్తా ఉన్న ఏకైక యువ కెరటాన్ని నిర్బంధించాడు. 'జగన్ రాజకీయంగా ఎదిగితే తమకు ఆటోగడే' అన్న భయంతో అధికార కాంగ్రెస్, ప్రతిపక్ష తెలుగుదేశం, ఎల్లో మీడియా కలసి వచ్చిన కుట్రే జగన్ అక్రమ అరెస్ట్.

సాక్షి పేపరు, సాక్షి ఛానెల్ పెరుగుతుండే చూస్తూ ఓరుకున్న హైకమాండ్ జగన్ ఓదార్పు యాత్రతో ఒక్కసారిగా ఆ పేపర్‌పై, ఛానెల్‌పై సి.బి.ఐ.దే దాడులు ఎందుకు చేయించింది? జగన్ ఆస్తులపై హడావిడిగా ఎందుకు సోదాలు చేయించింది? ఎందుకు అక్రమ అరెస్టులు కొనసాగిస్తోందో ఎవరైనా ఇట్టే తిసిపెంచగలరు. ఏది ఏమైనా ఈ బ్రాహ్మణుడి ఆశీస్సులు, దీవెనలు, వై.ఎస్. జగన్ వెంటే! ఎందుకంటే రెడ్డి రాజులకాలంలో కనుమరుగైపోతం అందుకున్న శ్రీనాథుడు తర్వాత కాలంలో వ్యవసాయాన్ని ఆశ్రయించవలసి వచ్చింది.

బ్రాహ్మణుడు ఈ రాష్ట్రంలో తను సుఖసంతోషాలతో ఉంటూ యితరుల సుఖ సంతోషాలు కోరుకుంటూ ఉండాలంటే జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి పరిపాలన రావాలి. ఆయన త్వరలోనే విడుదల అవాలని కోరుకుంటున్నాను.

- పోతావరుల పురుషోత్తమ శర్మ, తెనాలి

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌కు హోమియోలో పరిష్కారం

మానసికమైన ఒత్తిడి, మనోవ్యాకులత, బాధలు, భయాలు, ఆందోళన వలన శరీరంలోని రసాయనాలలో ఎన్నో మార్పులు జరిగి అనేక వ్యాధులకు గురిచేస్తాయనే విషయం అందరికీ విదితమే. అయితే వీటివలన కేవలం హార్మోన్ల అసమతుల్యత, హైపర్‌టెన్షన్, కొన్ని రకాల సైకో-సొమాటిక్ డిసార్డర్స్ మాత్రమే కాదు నున్నితంగా ప్రతిస్పందించే వారిలో జన్యుపరమైన మార్పులకు దారితీయవచ్చును. అందువలననే ఈ మధ్యకాలంలో ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులతో బాధపడే వారిని ఎక్కువగా చూస్తున్నాము. ఈ తరహా వ్యాధులలో ప్రధానమైనది రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ (R.A. ఈ వ్యాధి బారిన పడేవారిలో అధికశాతం మంది స్త్రీలే అవ్వడం గమనార్హం.

స్త్రీ-పురుషులలో యాభై ఏళ్ళు పైబడిన వారిలో చాలామందికి మోకాళ్ళలో, ఇతరకీళ్ళలో నొప్పులు మొదలవుతాయి. ఇది వయస్సు పెరిగేకొద్ది కీళ్ళలో వచ్చే అరుగుదల వలన, ఎముకలలో కాల్షియం తగ్గిపోవడం వలన వస్తూ ఉంటుంది. దీనిని "ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్" అని అంటారు అందుకు భిన్నంగా ముప్పై నుండి నలభై ఏళ్ళ మధ్యలో ఉండే యువతులలో చేతుల్లోపాదాలలో ఉండే చిన్నచిన్న కీళ్ళలో వచ్చే కీళ్ళ వాపులు, నొప్పులు రావడం రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలు, అయితే ఇది పురుషుల్లోను, పిల్లల్లోను కూడా రావచ్చు. చిన్న పిల్లల్లో వచ్చే ఈ తరహా వ్యాధిని "స్టిల్స్ డిసీజ్" అని అంటారు. ఆర్.ఏ. ఒక ఆటోఇమ్యూన్ డిసార్డర్,. ఒక వ్యక్తి రోగనిరోధక వ్యవస్థ శరీరంలోనికి వచ్చే పారదేశీక పదార్థాలు, ప్రాణులను దాడిచేసే దేహాన్ని వ్యాధుల నుండి కాపాడుతుంది. అయితే అదే వ్యవస్థలో వచ్చే మార్పుల వలన శరీరంలోని స్వంత అవయవాలను దాడి చేయడాన్ని ఆటో- ఇమ్యూనిటీ అంటారు. ఆర్.ఏ.లో కీళ్ళలోని సైనోవియల్ పీత్ దెబ్బతినడం, అలాగే శరీరంలోని ఇతర అవయవాలలోని పైపొరలు ప్రభావితం అవుతాయి. అయితే ఆర్.ఏ. రావటానికి జన్యుపరమైన మార్పులే మూలకారణం అయినా, ఎందువలన ఇలాంటి మార్పులు వస్తాయనే విషయాన్ని ఇంకా పరిశోధనల్లో తేలవలసి ఉంది.

లక్షణాల తీవ్రతలో వివిధ మార్పులు కనిపిస్తాయి, వ్యాధి యాక్టివ్ స్టేట్‌లో ఉన్నపుడు అలసట, ఆకలి లేకపోవడం, లోగ్రేడ్ జ్వరం, కీళ్ళలో, కండరాలలో నొప్పులు మరియు కీళ్ళను సరిగ్గా కదపలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. సాధారణంగా కీళ్ళనొప్పులు ఉదయాన్నే లేవగానే అత్యధికంగా ఉండి, కొద్దిగా శరీరం కదిలించిన తర్వాత అదుపులో ఉంటాయి. సాధారణంగా ద్వైపార్శ్వకంగా చేతులలో, కాళ్ళలో రెండువైపులా ఒకే కీళ్ళు ప్రభావితమవుతాయి. కీళ్ళు ఎర్రగా, వేడిగా మారి విపరీతమైన నొప్పితో బాధిస్తాయి. వ్యాధి దీర్ఘకాలంగా మారినపుడు కీళ్ళలోని మృదులాస్థి, ఎముకలు దెబ్బతినడం వలన వేళ్ళు వంకర్లు పోవడం పూర్తిగా కదలికలు ఆగిపోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వీటిని "డిఫార్మిటీస్" అని అంటారు. దీనివలన శారీరకంగా, మానసికంగా రోగి కృంగిపోవడం జరుగుతుంది. ఈ వ్యాధి భుజాలు, మోకాళ్ళు, వెన్నుపూసలోని కీళ్ళు ఇలా ఏ జాయింట్‌లోనైనా లక్షణాలు కన్పించవచ్చు, గుండె, ఊపిరితిత్తుల పైన ఉండే పొరపైన రక్తంపైనా వ్యాధి ప్రభావం చూపుతుంది. రక్తనాళాలలో వచ్చేమార్పుల వలన శరీరంపైన చిన్న చిన్నగాయాల మాదిరిగా ఏర్పడతాయి. కంటిలోని పొరలు, నోరు ప్రభావితమైనప్పుడు పొడిబారిపోవడం, ఎరుపెక్కి మంట రావడం జరుగుతుంది. దీనిని "ఓగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్"గా పలగణిస్తారు. రక్తంలో ఎర్రరక్తకణాల సంఖ్య తగ్గిపోవడం వలన అనీమియా కూడా ఆర్.ఏ. ఉన్నవారిలో కనబడుతుంది. రోగి యొక్క స్ప్లీనో అనే ఉదర భాగంలోను అవయవం వాచినపుడు దీనిని "ఫెల్టీస్‌ఇండ్రోమ్" అని అంటారు. ఆర్.ఏ. పేషెంట్స్‌లో మోచేతులపైన, తొడలపైన వచ్చే చిన్నచిన్న గడ్డలను "రుమటాయిడ్ నాడ్యూల్స్" అని అంటారు. వ్యాధినిర్ధారణలో వీటిని కూడా పరిగణిస్తారు.

ఆర్.ఏ.ని నిర్ధారించడానికి ఏ ఒక్క పరీక్ష సరిపోదు. వ్యాధి లక్షణాలను బట్టి, రక్తంలో రుమటాయిడ్ ఫ్యాక్టర్ అనే పరీక్ష పాజిటివ్‌గా రావడం, ఎక్స్‌రేలో వచ్చే మార్పులను ఆధారం చేసుకొని, డిఫార్మిటీస్‌ని పరిశీలించి వ్యాధిని నిర్ధారిస్తారు. రుమటాయిడ్ ఫ్యాక్టర్ నెగెటివ్‌గా ఉన్న వారిలో కూడా వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించడం, అనేక ఇతర వ్యాధులలో రుమటాయిడ్ ఫ్యాక్టర్ పాజిటివ్‌గా రావడం వలన కేవలం ఈ పరీక్ష ద్వారా ఖచ్చితమైన నిర్ధారణ చెయ్యలేము. ఆర్.ఏ. వ్యాధి తీవ్రతను, వాడేమందుల యొక్క ప్రభావాన్ని అంచనా వెయ్యడానికి ఇ.ఎస్.ఆర్., సి.ఆర్.పి వంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

ఆటో ఇమ్యూన్ సమస్యలలో చికిత్స చెయ్యడానికి హోమియోపతిలో మయాజ్మాటిక్ ప్రిస్క్రిప్షన్ ఇస్తారు. సాధారణంగా వాడే పెయిన్ కిల్లర్ వలన స్టీరాయిడల్ మందుల వలన నొప్పి నుండి తాత్కాలికమైన రిలీఫ్ లభించడం లేదా కొన్నిసార్లు అస్సలు లేకపోవడం జరుగుతుంది. పైగా ఈ మందుల వలన డిఫార్మిటీస్‌ని నివారించలేము. హోమియోపతి మందుల ద్వారా అయితే వ్యాధిని నియంత్రించి నొప్పులను పూర్తిగా తగ్గించడం మాత్రమే కాకుండా డిఫార్మిటీలు రాకుండా నివారించవచ్చు.

సలహాలు, సందేహాల కొరకు సంప్రదించండి
పాజిటివ్ హోమియోపతి
help@positivehomeopathy.in

● ఆయుర్వేదం

గ్యాస్ తగ్గాలంటే..?

డాక్టర్ వృద్ధుల లక్ష్మీనరసింహాశాస్త్రి
అడిషనల్ డైరెక్టర్, ఆయుష్ (ఆల్రౌండ్)
ప్రాంతీయ ఆయుర్వేద క్లినిక్,
హుమయూన్ నగర్, హైదరాబాద్

నా వయసు 38. గత ఆరు నెలలుగా కడుపులో ఉబ్బరంగానూ, కొద్దిపాటి నొప్పిగానూ ఉంటోంది. డాక్టర్లు గ్యాస్ వేధించని మందులు సూచిస్తే వాడాను. కానీ ఫలితం లేదు. ఈ సమస్యకు అయుర్వేదంలో శాశ్వత పరిష్కారం ఉందని విన్నాను. దయచేసి సూచించండి.

– రంగనాథ్, వికారాబాద్

మీరు తెలియజేసిన లక్షణాలను ఆయుర్వేద పరిభాషలో 'ఆధ్మానం' అంటారు. మీరు ఈ దిగువ సూచించిన ఆహార విహారాలను క్రమపద్ధతిలో పాటిస్తే అది పూర్తిగా నయమవుతుంది.

ఆహారం: పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉండే లఘు ఆహారం (తేలికగా జీర్ణమయ్యేది) సేవించడం మంచిది. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి తినాలి. ముందుసారి తిన్నది జీర్ణం కాకుండా మధ్యలో చిరుతిళ్ళ ఏవీ తినొద్దు. మొలకెత్తిన దినుసులు, దోస, ముల్లంగి, బొమాటో వంటి పచ్చి కాకాలు తినండి. అల్లం, కరివేపాకు, నిమ్మరసం కలిపి తయారుచేసిన మజ్జిగను ఎక్కువగా సేవించండి. ఐస్‌క్రీమ్‌లు, పిజ్జాలు, శీతల పానీయాలను దూరంగా ఉంచండి. ఉప్పు, పులుపు, కారం, మసాలాలను బాగా తగ్గించాలి. ప్రతిరోజూ ఆహారంలో ఒక చెంచా నువ్వులనూనెను సేవించండి. తాజాఫలాలతో 'సీతాఫలం, బొప్పాయి, దానిమ్మ' ఉపయోగం.

విహారం: నిర్దిష్ట సమయంలో ప్రతి రాత్రి కనీసం ఆరుగంటలు నిద్రపోవాలి. ఒకపూట యోగాసనాలు, ఒకపూట నడక ఆచరించండి. రెండుపూటలా, భోజనం కడుపున ఐదేసి నిమిషాలు 'ప్రాణాయామం' తప్పనిసరిగా చేయండి. ధూమపాన, మద్యపాన అలవాట్లుంటే వాటిని పూర్తిగా దూరం చేసుకోవాలి. మానసిక ఒత్తిడి లేకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.

ఔషధం: ● **హింగ్వాష్టక చూర్ణం:** ఒక చెంచా ఉదయం, ఒక చెంచా రాత్రి, అన్నం మొదటిముద్దలో కలుపుకొని, కొంచెం ఆవునెయ్యి గాని, నువ్వులనూనె గాని కలిపి తినాలి లేదా ఈ 'పొడి'ని మజ్జిగలో కలిపి తాగవచ్చు.

● **దివ్యశాదివటి (మాత్రలు):** రోజుకు ఆరు వరకు చప్పరిస్తూ ఉంటే మంచిది లేదా భోజన అల్లం, భోజన జీరాలను బుగ్గన పెట్టుకుని చప్పరించండి.

● వాము, సోంపుల చూర్ణాలను సమానంగా కలుపుకొని, పూటకి అరటెంచా చొప్పున, రెండుపూటలా భోజనానంతరం నీళ్లతో కలిపి తాగండి.

● హోమియో

పిత్తాశయంలో రాళ్లు...

డాక్టర్ ఎం. శ్రీకాంత్, పి.ఎం.డి.,
హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్

పిత్తాశయం అనేది ఒక నంచి వంటి నిర్మాణం. ఇది కాలేయం కింది భాగంలో ఉంటుంది. ఇది ఆహారం జీర్ణం కావడానికి ఉపయోగపడే స్రావాలను నిల్వ ఉంచుతుంది. ఈ స్రావాలు కాలేయం నుండి స్రవిస్తాయి. గాల్‌స్టోన్స్ అనేవి కొలెస్ట్రాల్, బిగ్మెంట్స్ వల్ల ఏర్పడిన ఘన పదార్థాలు. ఇవి సన్నని ఇసుక రేణువు మొదలుకొని చిన్న బంతి వరకు అనేక సైజ్‌లలో పెరగవచ్చు. గాల్‌స్టోన్‌కు చికిత్స తీసుకోకపోతే అది తీవ్ర పరిణామాలకు దారితీయవచ్చు. కొన్నిసార్లు ప్రాణాంతకం కావచ్చు. దీనికి సరైన హోమియోమందులు వాడటంవల్ల మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

చాలామందిలో గాల్‌స్టోన్స్‌కు ఎటువంటి లక్షణాలు బయటకు కన్పించవు. ఇలాంటివారికి చికిత్స అవసరంలేదు. కొంతమందిలో గాల్‌స్టోన్ వల్ల విపరీతంగా అనిపించడం, ఉదరం కుడిభాగంలో తీవ్రంగా నొప్పి అన్పించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. స్టోన్స్ పిత్తాశయం నుంచి బారి పేగులకు కలిసే మార్గంలో అడ్డువడినప్పుడు ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. నొప్పి ఇమ్మీడియేట్‌గా మొదలై 3 గంటల వరకు ఉండవచ్చు. దీనిని గాల్‌స్టోన్ కోలిక్ అంటారు. నొప్పితో పాటు జ్వరం, జీర్ణక్రియ సక్రమంగా లేకపోవడం, చర్మం, కళ్ల పచ్చగా మారడం జరగవచ్చు. ఇది పైత్యరసంలో ఉండే బైల్ పిగ్మెంట్స్ వల్ల సంభవిస్తుంది.

గాల్‌స్టోన్స్‌వల్ల ఇబ్బంది ఎప్పుడూ ఉన్నపుడు వాటిని లిథోట్రోప్సీ అను సర్జికల్ పద్ధతి ద్వారా తీసివేయడం లేదా పిత్తాశయం పూర్తిగా తీసివేయడం ఒకటే మార్గం. దీనిని కొలిసిస్టెక్టమి అని అంటారు. 40 శాతం మందిలో సర్జరీ అయినప్పటికి తిరిగి స్టోన్స్ తయారవుతాయి. పైగా సర్జరీ వల్ల విరేచనాలు, అరుగుదల లేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కన్పించవచ్చు. దీనిని 'పోస్ట్ కొలిసిస్టెక్టమి సిండ్రోమ్' అని అనవచ్చు.

ఆయితే హోమియోపతి వైద్య విధానంలో రోగకారణాన్ని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి మందు ఇవ్వడం ద్వారా స్టోన్ కరిగించడమే కాకుండా తిరిగి తయారయ్యే స్వభావాన్ని కూడా నివారించవచ్చు.

గాల్‌స్టోన్‌ను కరిగించడానికి సాధారణంగా కాల్కేరియా, చెలిడోనియం, బ్రయోనియా, నక్స్‌వామిక, మెగ్నీషియా ఫాస్, క్యాలికార్బ్ వంటివి ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. సరియైన పాటెన్సీలో, నిపుణులైన హోమియో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మందులు వాడటం వల్ల 'గాల్‌స్టోన్స్'ను పూర్తిగా నిర్మూలించవచ్చు.

సెలస్టిమెంట్

మేషం	వృషభం	మిథునం	కర్కాటకం	సింహం	కన్య	తుల	వృశ్చికం	ధనుస్సు	మకరం	కుంభం	మీనం
ఆర్థిక వనరులకి లోటుండదు. వచ్చినవి వచ్చినట్లే ఖర్చవుతుంది. కుటుంబ సభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాల అనుకూలం. ఆరోగ్యం, మనవు రంగు, తూర్పుదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఆర్థిక వ్యవహారాలు సంతృప్తినిస్తాయి. ఆహ్వానం రావచ్చు. ప్రముఖుల నుంచి కీలక సమాచారం. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	ఆహ్వాన రావచ్చు. ప్రముఖుల నుంచి కీలక సమాచారం. సోదరుల నుంచి శుభవార్తలు. చైనదర్శనాలు. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	క్రమశిక్షణ, పనుల్లో తొందరపాటు. సోదరులు, మిత్రులతో మాటపట్టింపులు. ఆరోగ్య భంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరుత్సాహపరుస్తాయి. ధనవ్యయం. గురుధ్యానం, తూర్పుదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	క్రమ తప్పక ఫలితం కనిపించును. పనుల్లో ఆకస్మిక మార్పులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు పెరుగుతాయి. నీలంరంగు, పశ్చిమదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	ఆర్థిక విషయాలు సంతృప్తినిస్తాయి. ఆహ్వానాలు అందుతాయి. బాకీవసూలు, ఆభరణాలు కొంటారు. విందువినోదాలు. ఆకుపచ్చ రంగు, దక్షిణదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	వృత్తి, వ్యాపారాలలో చిక్కులు తొలగుతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. నిర్మొహమాటము, మిత్రులతో ఆనందంగా గడుపుతారు. కాంట్రాక్టులు దక్కించుకుంటారు. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	నిర్మొహమాటంతో వివాదాలు. ధనవ్యయం. కుటుంబ సభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరుత్సాహపరుస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా తినండి. ఐరన్ పరగడుపున. తూర్పుదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	ఆస్తిసంబంధమైన సంభాషణలు. పనుల్లో జాప్యం. ఆర్థిక వ్యవహారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. చైనదర్శనాలు. గరువు రంగు, ఉత్తరదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	కొత్త పనులు చేపడతారు. ఆత్మీయులతో ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. ఆప్తులాభం. ఉద్యోగాన్వేషణలో విజయం. శుభవార్తలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సజావుగా సాగుతాయి. పసుపు రంగు, తూర్పుదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	కుటుంబసభ్యులతో మాట పట్టింపులు. ధనవ్యయం. క్రమశిక్షణ. కొన్ని కార్యక్రమాలలో కొద్దిపాటి అవాంతరాలు. వ్యయప్రయాసలు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	సేవాకార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. విస్తరాకి మిత్రుల నుంచి శుభవార్తలు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. వాహనసౌఖ్యం. ముఖ్య సిద్ధయాలు తీసుకుంటారు. ప్రేమచింతన. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

● చిట్టి కథ

మధ్యవర్తి లాభం

ఓంకారపురంలో వీరేశం, కామేశం అనే ఇద్దరు ప్రాణస్నేహితులు ఉండేవారు. ఒకరికి తెలియకుండా ఒకరు ఏమీ చేసేవారు కాదు.

ఇద్దరూ కలిసే పొలాలు కొన్నారు. కలిసే తోటలు వేశారు. కలిసే వ్యాపారాలు ప్రారంభించారు. వీరి స్నేహం చూసి 'స్నేహం అంటే ఇలా ఉండాలి' అని కొందరు అనందిస్తే కొంతమంది ఈర్ష్యపడుతుండేవారు.

ఇద్దరికీ బాగా లాభాలు వస్తున్నాయి. ఇద్దరి ఆస్తులు పెరుగుతున్నాయి. ఒకరినొకరు నంబ్రదించుకుంటూ చక్కగా పని చేసుకుంటుండటంతో దినదినాభివృద్ధి చెందసాగారు.

కానీ ఒకనాడు ఒక చిన్న విషయంలో ఇద్ద రికీ తేడా వచ్చింది. అది పెద్ద గొడవగా మారింది. వీరేశం, కామేశంల మధ్య వచ్చగొడ్డి వేస్తే భగ్గుమనేం త శత్రుత్వం ఏర్పడింది. ఆయితే అప్పటికప్పుడు ఇద్దరి వ్యాపారాలు, పొలా లు, తోటలు విడదీసి పంచుకోలేని పరిస్థితి. దాంతో రెండువైపులా మాట్లాడి పని చేయడానికి కనకయ్య అనే మధ్యవర్తిని పెట్టుకున్నారు.

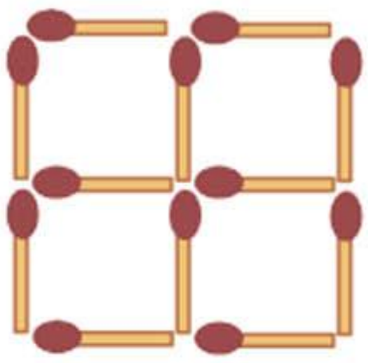
కనకయ్య వీరేశం ఇంటికి, కామేశం ఇంటికి తిరుగుతూ ఇద్దరి పనులూ చేసి పెడుతున్నారు. అలా ఏడాది గడిచింది. ఏడాది తరువాత లెక్కలు మేసుకుంటే వీరేశానికి, కామేశానికి బాగా నష్టాలు వచ్చినట్లు తేలింది. మరోవైపు తోటలు, పొలాల పరిస్థితి అంతంత మాత్రంగానే ఉంది.

వీరేశం, కామేశం విచారించగా ఏడాదిలో కనకయ్య ఆస్తిపాస్తులు బాగా పెంచుకున్నాడని, నష్టాలు వచ్చాయని చెప్పి తమను మోసం చేశాడని అర్థమైంది.

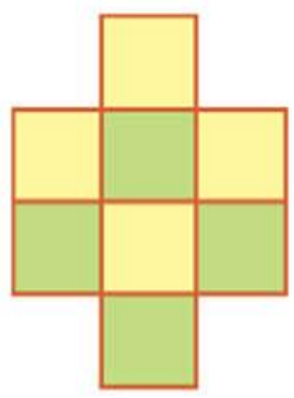
తాపిద్దరూ గొడవ పడడంతో మధ్యవర్తిగా వచ్చిన కనకయ్య దండిగా లాభపడ్డాడని తెలియడంతో వీరేశం, కామేశం కలిసిపోయి ఎప్పటిలాగే స్నేహం తులయ్యారు. కనకయ్యను తిన్ని తరిమేసి, తమ వ్యాపారాలు ఇద్దరూ కలిసిమెలసి చేసుకుని లాభపడ్డారు.

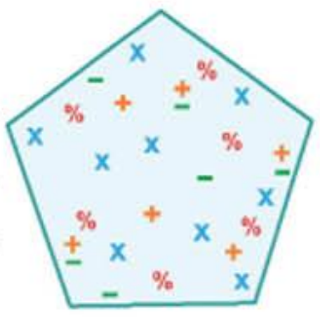
● మెదడుకు మేత

ఒక రింగ్‌లో 12 వల్లె ఎలుకలు, 1 తెల్ల ఎలుక ఉన్నాయి. ఒక పిల్లి వాటిలో ప్రతి 13వ ఎలుకను తిన్నపుడు తెల్ల ఎలుక మిగలాలంటే పిల్లి ఎక్కడ నుంచి ప్రారంభించాలి?



12 అగ్గిపుల్లలు నాలుగు సమభాగాల్లో ఏర్పాటు చేసి ఉన్నాయి. వీటిని 6 సమభాగాలుగా ఏర్పాటు చేయాలి. దేన్నీ తొలగించకూడదు, కలపకూడదు, ఏ పుల్లనీ విరవకూడదు.



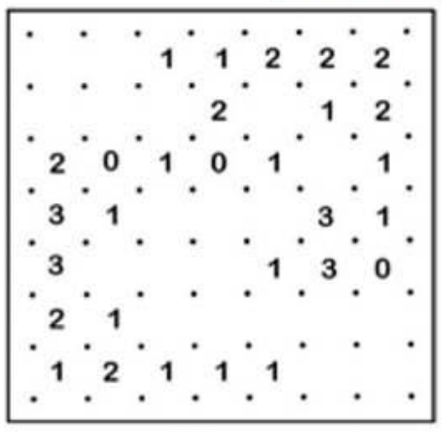


దిత్రంలోని గుర్తుల్ని రెండు సరళరేఖలతో మూడు భాగాలుగా విభజించండి. ప్రతి భాగంలో అన్ని గుర్తులూ సమాన సంఖ్యలో రావాలి.

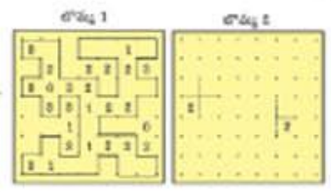
● దారి కనుక్కోండి

● అంకె బింకులు

1 నుంచి 8 అంకెల వరకు ఈ కింది గళ్లలో రాయండి. అయితే ఏ వరుస నంఖ్యలూ పక్క పక్కన రాయకూడదు.



నిలంబనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంబె పర్వమున్న దుస్కుల్ని నిలువు లేదా అడ్డు గీత లతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే చూపులో అందాలి.
2. బొమ్మ 2 లో చూపించిన విధంగా గ్రాస్ చేయకు లేదా కాళ్ళు లుగా చెక్కకు చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి దుబ్బు ఇండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గదుల దుబ్బు ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు, అయితే మున్న దుబ్బు గీతలు గీయరాదు.
ప్రతి పజిలికి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



నిన్నటి జవాబులు

● ఇలా చేయండి: పాపానికి ప్రతిఫలం మరణమే.
● ఎలా సాధ్యం: విరుగుతాయి. చర్రాల్లో పిండి ఎలాగైనా చూసుకో ఫ్రాక్ తరుగుతుంది. మిగిలినవన్నీ ఒకే విధంగా విరుగుతాయి.

● Q. ప్రతి సర్కిల్‌లోనూ అక్షరాలు గడియారం ముఖ పద్ధతిలో పెరుగుతున్నాయి. అలా సైన ఎనమ సర్కిల్ 7 నుంచి నివస కడి సర్కిల్‌లో 3 అక్షరాలు పెరిగాయి.
● మెదడుకు మేత: తల, బొమ్మదిని అంగాలు

కానుకో సుడోకు

6		2				9		4
				8	4			
9	4		2	3		8	1	7
	5		1			7	4	
8	2			4			9	6
	9	1			7		5	
2	6	4		1	3		7	9
			7	6				
1		8				2		

నింపండిలా: ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అడ్డంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 చదరంలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబులు

3	6	5	4	1	9	8	7	2
2	7	4	8	5	6	1	3	9
1	8	9	2	7	3	5	6	4
7	5	2	3	4	6	9	8	1
4	9	1	5	8	7	3	2	6
8	3	6	1	9	2	4	5	7
9	4	3	7	6	5	2	1	8
6	2	8	9	3	1	7	4	5
5	1	7	8	2	4	6	9	3

● బొనా?

బరువులు మార్చే గాలి

ఒక ప్రదేశంలో ఉన్న గాలి సాంద్రత, దాని ఉష్ణోగ్రత, అందులోని నీటిఆవిరి వంటి అంశాలనుసరించి గాలి బరువు వేర్వేరు ప్రదేశాల్లో వేర్వేరు రకాలుగా వుంటుంది. ఆదేవిధంగా ఒక ప్రదేశంలోని గాలి వేర్వేరు సమయాల్లో వేర్వేరు బరువులతో వుండే అవకాశం ఉంది.

సాధారణంగా ఒక లీటరు గాలి బరువు సుమారు ఒక గ్రాము ఉంటుంది. అంటే ఒక లీటరు ద్రవం పట్టే పాత్రలో గాలిని నింపి, ఆ గాలిని తూచినట్లయితే అది ఒక గ్రాము బరువు తూగుతుందన్నమాట. ఈ ప్రయోగాన్ని మీరూ స్వయంగా చేసి చూడవచ్చు.

● ఎప్పుడు... ఏమిటి?

ప్రపంచ యుద్ధాలు... ప్రజల కష్టాలు

ప్రపంచంలో ఇప్పటివరకు జరిగిన అతి కిరాతకమైన, ఘోరమైన యుద్ధాలలో మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం ఒకటి. 1914-1918 మధ్యకాలంలో జరిగిన ఈ యుద్ధంలో వివిధ దేశాలకు చెందిన 7 కోట్లమంది సైనికులు పాల్గొన్నారు. ఈ యుద్ధంలో ఒకటిన్నర కోట్లమంది ప్రాణాలను కోల్పోగా, మరెన్నో కోట్లమంది ఆనీకరకాల కష్టాలకు గురయ్యారు. కొన్ని సామ్రాజ్యవాదదేశాలు తమ ఆధిపత్యాన్ని నిలబెట్టుకోవడం కోసం, విస్తరించుకోవడం కోసం రెండుకూటములుగా విడిపోయి ఈ యుద్ధానికి తలపడ్డాయి. ఇవి ప్రధానంగా ఐరోపాకు చెందిన దేశాలే అయినప్పటికీ, ఈ దేశాలకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వలన రాజ్యాలు ఉన్న కారణంగా యుద్ధం తాలూకు దుష్ప్రభావం దాదాపుగా ప్రపంచమంతటా పడింది. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి యుద్ధాలు మళ్ళీ రాకుండా చూసే లక్ష్యంతో ప్రపంచదేశాల నభ్యత్వంతో నానాజాతిసమితి అనే సంస్థ ఆవిర్భవించింది. అయితే మొదటి ప్రపంచయుద్ధ సమయంలో కొన్ని దేశాలకు జరిగిన అన్యాయం జర్మనీతో ప్రత్యర్థి దేశాలవారు బలవంతంగా చేయించిన 'వర్సైల్స్ సంధి' ఆ తరువాత రెండు దశాబ్దాలకు 'రెండో ప్రపంచ యుద్ధం' అనే మరో భయంకరమైన యుద్ధానికి దారి తీసింది.

● సూక్తి

ఈ అక్షరాలను ఒక చదునప్రమంలో అమర్చి చూడండి. ఇది తిప్తే స్టీల్ చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

స్త్రీల గొప్పతనాన్ని మగవాళ్లు ఒక పట్టాన ఒప్పుకోరు. ఒకవేళ భీష్మ నదిపై నేను నదుచుకుంటూ వెళ్లినా కూడా, 'అమ్మగారికి ఈత వస్తే కడా' అనేస్తారు.
- మార్గరెట్ థాచర్, బ్రిటన్ మాజీ ప్రధాని

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
బుధవారం
10-4-2013

ఆది - స్టారిస్ట్రీ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కపులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

గతజన్మలు ఉంటాయా?!
"ఒక్కో ఆత్మ 200 నుంచి 800 వరకు జన్మలు తీసుకుంటుంది"
ఆ జన్మలను తెలుసుకోవడం ఎలా?
"ధ్యాన ప్రక్రియతో పాటు రిగ్రెషన్ థెరపీ నేర్చుకోవాలి"
అసలు ఎందుకు తెలుసుకోవాలి?
"జన్మల గురించి తెలుసుకున్నకొద్దీ జీవితపాఠాలను ఆనందంగా నేర్చుకుంటాం"
గతజన్మలు తెలుసుకున్న దంపతులు ఎలా ఉంటారు?!
"ప్రేమగా, స్నేహంగా..."
ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పిన ఇద్దరూ డాక్టర్లే!!
డా.న్యూటన్, డా.లక్ష్మి.
పాస్ట్‌లైఫ్ రిగ్రెషన్ థెరపిస్టులుగా ఒకే దారిలో పయనిస్తున్న ఈ దంపతులను హైదరాబాద్‌లోని వారి 'లైఫ్ రీసెర్చ్ అకాడమీ'లో కలిసినప్పుడు 'ఎన్నో జన్మలుగా కలిసే ఉన్నాం' అని తమ గురించి, మనకు తెలియని గత జన్మల రహస్యాలెన్నో వివరించారు. ఆ జంట చెప్పిన కబుర్లే ఈ కపులోగ్రఫీ!

ఆత్మ బంధువులు

పాటలు: ఖమ్మంజ్ఞాల

న్యూటన్ నగ్నసత్యం కృష్ణాజిల్లా మచిలీపట్నం. లక్ష్మి జన్మస్థలం కడప. ఇద్దరికీ చాలా చిన్నతనంలోనే 'నేనెవరు? ఎక్కడి నుంచి వచ్చాను' అనే ఆలోచనలు మొలకెత్తాయి. దానికి ధ్యానంలో సమాధానాలు అన్వేషించడం, గురువుల సత్సాంగత్యం ఇద్దరినీ ఆధ్యాత్మికం వైపు నడిపించింది. గతజన్మల రుణానుబంధాలు, కర్మలు మనుషులను భూమిమీద ఎలా శాసిస్తున్నాయో తెలుసుకోవడంలో ఇద్దరూ తీరిక లేకుండా గడిపారు. అందులో ఆనందాన్ని పొందుతూ, కావాలనుకున్నవారికి ఆ ఆనందాన్ని పంచుతూ వెళుతున్నారు.

అందరూ 'పెద్దవాళ్లు' అనేవారు

ఇద్దరూ వైద్యవిద్యార్థులుగా ప్రజల శారీరక రోగాలను నయం చేయడానికి కర్నూల్ మెడికల్ కాలేజీలో 1987లో జాయిన్ అయ్యారు. ''క్లాస్‌కు వెళుతూ ఒకరినొకరం చూసుకున్నప్పుడు మాలో ఏదో తెలియని ఆర్ద్రీయభావన కలిగింది. తరచూ కలుసుకునేవాళ్లం. ఇద్దాల్కికంగా మా ఆసక్తులు ఒకే విధంగా ఉండేవి. ఎప్పుడు చూసినా ధ్యానం, పుస్తకాలు, గత జన్మల గురించి ఎక్కువగా మాట్లాడుకునేవాళ్లం. అది చూసి తోటివాళ్లంతా 'పిచ్చివాళ్లు' అనేవారు. నాలుగేళ్లూ ఎం.బి.బి.ఎస్ చేశాం కాని ఎప్పుడూ మా దారి అది కాదు అని పించేది'' న్యూటన్ ప్రశాంతంగా నవ్వుతూ చెబుతుంటే మన అంతరంగంలో ఎన్నో ప్రశ్నలు ఉదయించకమానవు. న్యూటన్ నిమ్స్‌లో హాస్పిటల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ సర్టిఫికేట్ పీజీ చేస్తే, లక్ష్మి ఓ.యులో బయోకెమిస్ట్రీలో జాయిన్ అయ్యారు. ''ఒకరోజు న్యూటన్‌గారు వచ్చి 'మనం శరీర వైద్యులం కాదు. ప్రతి ఒక్కరూ రహస్యాలు, బాధలు పోయి వాళ్లను వాళ్ల తెలుసుకునేలా మనం ప్రయత్నించాలి. ఈ విషయాన్ని ప్రపంచమంతా తిరిగి అందరికీ తెలియజేయాలి. అలా చేయాలంటే మెడికల్ ఫీల్డ్ వదిలేయాల్సిందే...' అన్నారు. పీజీ ఎగ్జామ్ ఇవ్వడానికి అప్పటికి ఇంకా ఆరు నెలల గడువు ఉంది. మా ప్రొఫెసర్స్ అంతా వద్దన్నారు, కాని 'మా దారి ఒకటే అయినప్పుడు ఆరు నెలల సమయం వృథా ఎందుకు?' అనిపించింది. మరోమాట లేకుండా న్యూటన్‌తో కలిసి బయల్దేరాను. అప్పటికే విదేశాలలో గత జన్మల గురించి శాస్త్రీయ పరిశోధనలెన్నో చేస్తున్నారు. ఆ స్థానంలో మేం హాజరై అవగాహన పెంచుకున్నాం'' అని లక్ష్మి చెబుతుంటే 'బోలెడంత డబ్బులు సంపాదించుకునే అవకాశం ఉండే వైద్యవృత్తిని వదిలిపెట్టారంటే నిజంగానే ఏమిటో పిచ్చి?!' అనుకోకుండా ఉండలేం.

ఎన్నెన్నో జన్మలు... ఒకటే ప్యాటర్న్!

ఏడేడు జన్మలబంధం భార్యభర్తలది అంటారు, మరి వీరి బంధం!!

''నంబ్యా ఐదీ అని చెప్పలేనన్ని జన్మలు తీసుకున్నాం మేం. ఎన్నో జన్మల నుంచి మా మధ్య గాఢమైన స్నేహం, ప్రేమానుబంధం ఉంది. గత జన్మలో ఇద్దరం బొద్దు నన్యాసులం. ఒక లైఫ్‌లో నృత్యం చేసేవాడిని. ఉప్పుడు నాది ఆడజన్మ. అలాగే లక్ష్మి కొన్ని జన్మలలో మగరూపం తీసుకుంది. గత జన్మల గురించి తెలుసుకుంటూ ఉంటే అన్ని బంధాల మధ్య ఓ అద్భుతమైన ఆవగాహన వస్తుంది'' న్యూటన్ వివరిస్తుంటే లోకంలోని ఆలుమగలంతా ఎవరెవరో, వారివి ఎన్నెన్ని జన్మల బంధాలో అనే ఆలోచన రాకుండా ఉండదు. ఆ విషయం గురించి లక్ష్మి, న్యూటన్‌లు చెప్పిన మాటలు వింటే ఎవరైనా నోట్లు వెళ్లబెట్టకుండా ఉండలేరు. ''భార్యభర్తల బంధాలలో 80 శాతం వరకు శత్రువులే ఉంటారు. గత జన్మ కర్మలు, క్షమాగుణం ఈ జన్మలో ఆలవర్బుకోవడానికే, బంధంగా కలుస్తారు. 20 శాతం వరకు మాత్రం అద్భుతమైన స్నేహితులు, సోల్ మేట్స్ అయి ఉంటారు. అందుకే ఈ లోకంలో ఎంతో ప్రేమగా ఉండే ఆలుమగలు, నిరంతరం పోట్లాడుకునే ఆలుమగలూ ఉన్నారు. ఒకరి తప్పులను ఒకరు క్షమించుకుంటూ అన్యోన్యంగా ఉంటే ఆ జన్మ సంపూర్ణం అవుతుంది'' ఇద్దరూ కలిసి చెప్పిన ఈ విషయాలు వింటున్నప్పుడు మైండ్‌లో ఎక్కడో ఏదో లింక్ దొరికిన భావన తప్పక కలుగుతుంది.

అజ్ఞాతవాసంలో ఆనందం

మీ బంధం పెళ్లిగా ఎలా రూపుదిద్దుకుంది? అనే ప్రశ్నను ఇద్దరి ముందూ ఉంచితే... ''ఆ టైమ్‌లో మా బంధం గురించి ఇరు వైపు కుటుంబాలు అర్థం చేసుకుంటారన్న నమ్మకం రాలేదు. కారణం కులాలు వేరు. ఎకకడానికి మాకు ఉద్యోగం లేదు. ఇద్దరం ఎవరికీ తెలియకుండా ఏడాదిపాటు (కేరళలోని ఒక మారుమూల పల్లెకు) వెళ్లాం. కట్టుబట్టలతో చాలీచాలని డబ్బులతో ఎలా వెళ్లామో తెలియదు. అక్కడ ఒక హాస్పిటల్‌లో రెండు వేల రూపాయలకు ఉద్యోగం ఇచ్చారు. అప్పటివరకు అధ్యాత్మికంగా ఏమైతే చేశామో వాటి ద్వారా అద్భుతమైన ఫలితాలు చవి చూశాం. అక్కడ ఒకరినొకరం ఇంకా బాగా అర్థం చేసుకున్నాం'' పాతకేళ్ల క్రితం సంఘటనలను ఆనందంగా గుర్తుచేసుకున్నారు లక్ష్మి. తమ మధ్య ఆవగాహన పెరిగిన విధానం గురించి న్యూటన్ మరిదాన్ని వివరిస్తూ- ''నాకు ప్రపంచంలోని పుస్తకాలన్నీ చదివేయాలని ఆశ. ఒకసారి పుస్తకప్రదర్శనలో ధర్మపాద అనే పుస్తకం కంటపడింది. ఖరీదు చూస్తే 1900 రూపాయల పైనే ఉంది. మెనకాముందూ చూడకుండా నెలకే తంతో ఆ పుస్తకం తెచ్చేసుకున్నాం. ఆ నెలంతా ఒక్కపూట భోజనంతో గడిపేశాం. అయినా ఎంత ఆనందంగా ఉండేవాళ్లమో..'' వెలిగిపోతున్న ముఖంతో తెలిపారు.

ఆత్మల కళ్యాణం

ఏడాది తర్వాత ఇద్దరూ కుటుంబాలను కలుసుకున్నారు. పెద్దలు పెళ్లి చేయాలని తలిచారు. ''అందుకోసం మా అమ్మ గారు మంచిముహూర్తం చూస్తుంటే 'మాంచి దుర్ముహూర్తం కావాలి' అని చెప్పాను. అంతా ఆశ్చర్యపోయారు. దీపావళి అమావాస్య, ఇదివారం మిట్టమధ్యాహ్నం (1995) ముహూర్తాన్ని ఓకే చేశాం. పెద్దలంతా భయపెట్టారు. 'ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరు చచ్చిపోతారు. నయం కాని రోగాలు వస్తాయి, లేదంటే విడిపోతారు' అని. మాకు తెలుసు గ్రహస్థితుల శక్తి ఒక్కశాతం మాత్రమే ఉంటే మనలోని ఆత్మ శక్తి 99 శాతం అని. అదే ముహూర్తంలో మా పెళ్లి జరిగింది. మా పెళ్లికి పురోహితులు లేరు. మంత్రాలులేవు, మంగళసూత్రం లేదు. మా గురువుగారు అందరితో ధ్యానం చేయించారు. ఆ పాజిటివ్ వైబ్స్ మారు అందించారు. ధ్యానం తర్వాత దండలతో మా ఆత్మల కళ్యాణం జరిగింది. మూడనమ్మకాల కన్నా మా ప్రేమ ఎంతో గొప్పది అనుకున్నాం. ఆ ప్రేమ, ఆ స్నేహం పాతికేళ్లగా మమ్మల్ని 80 దేశాలు తిప్పి, ఎన్నో విషయాలు అర్థం చేసుకునే వైపు నడిపిస్తూనే ఉంది..'' అని చెప్పారు న్యూటన్.

ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం, ఒకరి నుంచి ఒకరు నేర్చుకోవడం, క్షమాగుణం పెంచుకోవడం, ప్రతి బంధానికి అవసరమే! 'నేర్చుకోవడం మరింత ఆనందంగా నేర్చుకుందాం' అని ఈ జంట చెప్పిన విషయాలు అందరికీ అనుసరణీయమే!

- నిర్మలారెడ్డి
సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి

ఎంచుకున్న ప్రాజెక్టే బిడ్డ

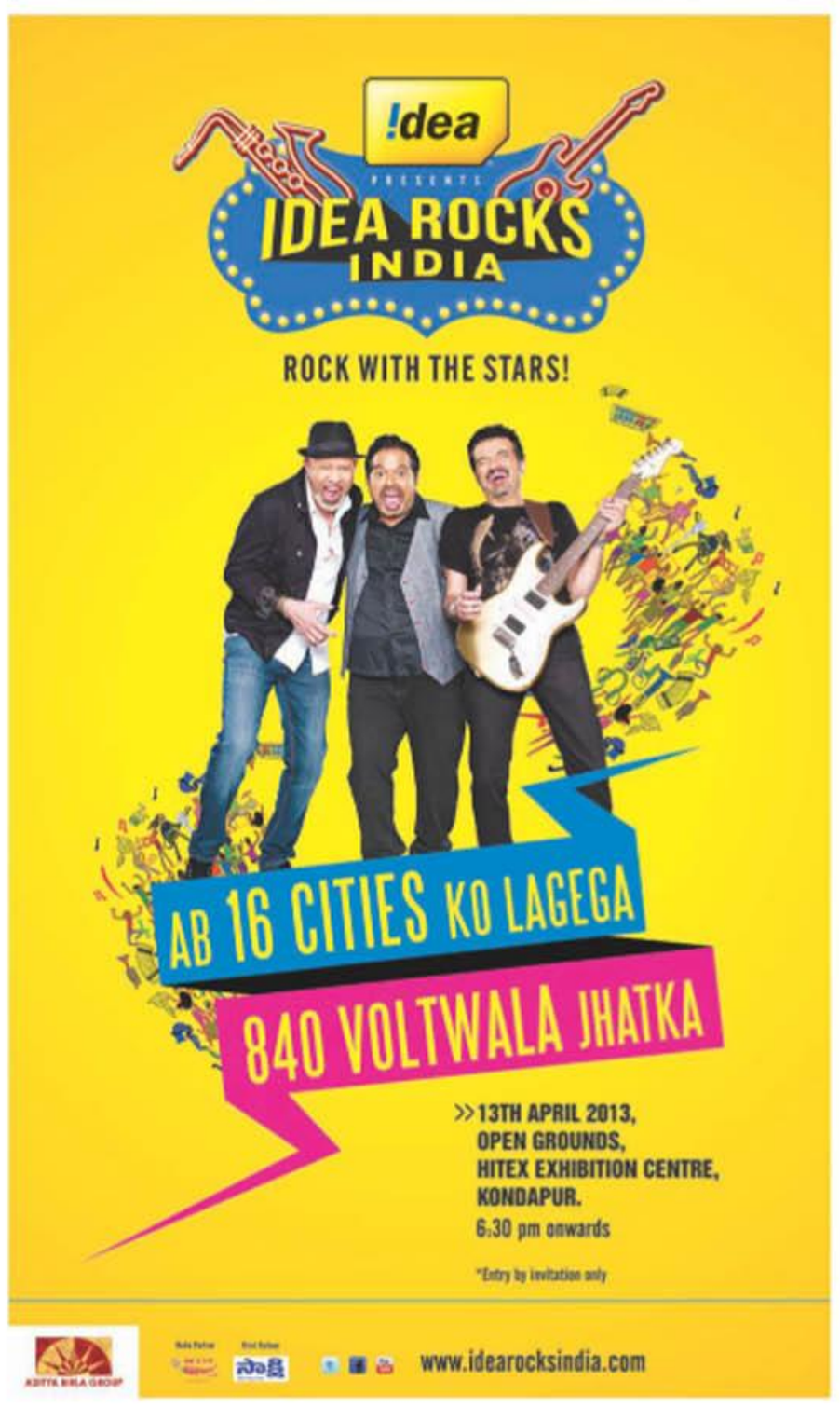
ఆత్మల కలయికగా భావించే తమ బంధంలోకి ఈ దంపతులు పిల్లలు వద్దనుకున్నారనే విషయమూ చిన్నయానికి లోను చేస్తుంది. ''పిల్లలు అనేది నా కుటుంబానికి సంబంధించిన విషయం. ఏ బాధ్యత తీసుకుంటామో అదే చేయాలి. సూక్ష్మలోకం నుంచి మా కోసం రావాలనుకునే వారు ఒకరో ఇద్దరో ఉండి ఉంటారు. కాని మా ఇద్దరి ఆలోచన వేరు. ప్రపంచమే కుటుంబం అనుకున్నాం. అందులో ఉన్నవారంతా మా పిల్లలే! అందుకే మాకు మేమే పిల్లలు వద్దనుకున్నాం'' అని లక్ష్మి. ''మేం అనుకున్న లైఫ్ రీసెర్చ్ అకాడమీ ప్రాజెక్ట్ మా బిడ్డ. తల్లుల యానివర్సరీ అంత గొప్పగా తీర్చిదిద్దాలని మా ఇద్దరి ఆలోచన. దాని ద్వారా ఎంతోమందిని అధ్యాత్మికతకు చేరువ చేయాలన్నదే మా గమ్యం'' అని న్యూటన్ వివరణలు విన్నాక విచిత్రమైన ఆనుభూతికి లోను కాకుండా ఉండలేరు.

జగన్ కోసం 319 రోజులు

జగనన్నను విడిపించుకోవలసిన తరుణం ఆసన్నమైంది

సాహసమే నా ఊపిరి అంటూ రాజకీయంగా దూసుకుపోతూ మన్ను జగన్‌ను న్యాయంగా అందవలసిన 'న్యాయం' సర్వోత్తమ న్యాయస్థానం నుంచి కూడా అందే పరిస్థితులు లేవని గత ఏడాది అక్టోబర్ 5న జగన్ బెయిల్ కేసులో సుప్రీంకోర్టు వ్యక్తం చేసిన అభిప్రాయాలతో తేటతెల్లమైంది. ఈ కేటాయింపుల మూలాలు మాజీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు హయాంలో పుట్టుకొచ్చినవేనని తెలిసినా హైకోర్టుగాని, సుప్రీంకోర్టుగాని ఆ మూలాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవడానికి ఎందుకనో ఇష్టపడడం లేదు! కేంద్రప్రభుత్వం 2జీ, బొగ్గు కుంభకోణం వంటి అనేక స్కామ్‌లలో మునిగి తేలుతున్నా ప్రధాన మంత్రికి మాత్రం ఆ అవినీతి మరకలు అంటవు!! కాని మన ఆంధ్రప్రదేశ్‌ని పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చేయాలని, నిరుద్యోగ సమస్య నిర్మూలించాలని, పేదలకు సంక్షేమ ఫలాలు అందించాలనీ సదుద్దేశంతో భారీ కేటాయింపులు జరిపిన దివంగత ముఖ్యమంత్రిని మాత్రం అవినీతిపరుడిగా చిత్రిస్తూ, సొంత సంస్థ అయిన సి.బి.ఐ. సహాయంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం వై.ఎస్.కుటుంబాన్ని నామరూపాలు లేకుండా చేయాలని ప్రయత్నిస్తోంది. సమక ఇక వైయస్సార్ పార్టీ జూలు విదిల్చి తక్షణ కర్తవ్యదిశలో ప్రయాణం సాగించి పార్టీని ఇంటా బయటా బలోపేతం చేసి జగనన్నను ప్రజాకోర్టు ద్వారా విముక్తుడిని చేయవలసిన తరుణం ఆసన్నమైంది. తక్షణమే ఈకింది చర్యలు చేపట్టవలసిన అవసరం ఉందని నాకు అనిపిస్తోంది...

- మురళీకాం, సికింద్రాబాద్



● జర్నో మైట్ | సీవై చింతామణి జయంతి సందర్భంగా

ఇంగ్లిష్ జర్నలిజానికి తెలుగు లీడర్

జర్నలిజం ఎప్పుడూ నిశ్చబ్దంగా ఉండదు. శంఖారావమై మేల్కొల్పుతుంది. కలాన్ని వదునైన ఆయుధంగా మలుస్తుంది. సీవై చింతామణి కూడా ఎప్పుడూ నిశ్చబ్దంగా లేరు. ఆయన గళం, ఆయన పదం ఏనాడూ నిశ్చబ్దంగా లేవు. 1880లో ఉగాది రోజు జన్మించిన చింతామణి జర్నలిజంలో కొత్త వెలుగు నింపారు. 'పోప్ ఆఫ్ ఇండియన్ జర్నలిజం'గా ప్రఖ్యాతిగాంచారు. విజయనగరం నుంచి అలహాబాద్ వరకు సాగిన ఆయన ప్రస్థానం సామాజిక చరిత్ర. వెలుగు నీడలు చూపించే ఓ వేదిక.

చిత్రాపూరి యజ్ఞేశ్వర చింతామణి తండ్రి రామసోమయాజులు వేదపండితులు. విజయనగర సంస్థానంలో పనిచేసేవారు. కొడుకు వేత కూడా వేదాలను చదివించాలని ఆయన ఆశించారు. మహారాజా ఆనంద గజపతిరాజు మాత్రం ''అబ్బాయిని ఆంగ్ల కళాశాలలో చదివించండి'' అని సలహా ఇచ్చారు. ఆలా చింతామణికి ఆంగ్లంతో సాన్నిహిత్యం పెరిగింది. కళాశాలలో చేరాడనే మాటేగాని పాఠ్యవిషయాల కంటే ప్రపంచ విషయాలు, పరిణామాలపైనే ఎక్కువ ఆసక్తి ఉండేది. ప్రపంచ రాజకీయాలపై లోతైన అవగాహన ఉండేది. తన అభిప్రాయాలను చక్కటి ఇంగ్లీష్‌లో రాసి స్నేహితులు, ఉపాధ్యాయులకు చూపెడుతుండేవారు. వారు ఆయన్ను చాలా ప్రోత్సహించేవారు. ఆ ఉత్సాహంలో సమకాలీన రాజకీయాలపై వివిధ పత్రికలలో వ్యాసాలు రాస్తుండేవారు. ఆనారోగ్యమో, అనాసక్తో తెలియదుగాని చింతామణి ఎఫ్ఏ పరీక్ష తప్పారు. ఆయనకు వైద్యం చేయించడానికి విజయనగరం నుంచి విశాఖపట్నం తీసుకొచ్చారు రామసోమయాజులు. ''చింతామణి ఇక్కడ ఉంటేనే మంచిది. గాడిలో పడతాడు, చదువు మీద శ్రద్ధ పెడతాడు'' అని సలహా ఇచ్చారు బంధువులు. అలా చింతామణి విశాఖపట్నంలోనే ఉండిపోయారు. సురేంద్రనాథ్ బెనర్జీని ఆరాధించే చింతామణి స్థానిక రాజకీయ నాయకులతో కలిసి తిరిగే వారు. వాళ్లతో దేశరాజకీయాలను గురించి మాట్లాడుతుండేవారు. అది కేవలం మాటల్లా గాక రాజకీయ విషయాల మీద పట్టున్న వ్యక్తి చేసే విశ్లేషణలా ఉండేది. 'వైజాగ్ స్పెక్టేటర్' పత్రికకు విస్తృతంగా రాసేవారు చింతామణిని ఆ పత్రిక యాజమాన్యం ఎడిటర్‌గా నియమించింది. అప్పుడాయన వయసు 18 ఏళ్ల మాత్రమే. జీతం నెలకు 30 రూపాయలు. ఆ రోజుల్లో ఆది పెద్దమొత్తం. కొంతకాలానికి 'వైజాగ్ స్పెక్టేటర్'ను రూ. 300 లకు కొని సొంతం చేసుకున్నారు చింతామణి. తనతోపాటు ఆ పత్రికను విజయనగరానికి తీసుకెళ్లారు. పత్రిక పేరును 'ఇండియన్ హెరాల్డ్'గా మార్చారు. పాఠకుల ఆదరణ పొందినప్పటికీ ఆర్థిక ఇబ్బందుల వల్ల రెండు సంవత్సరాల్లోనే అది మూతపడింది. ఈ బాధలో ఉండగానే అనారోగ్య సమస్యలు మొదలయ్యాయి. ఆయినా లెక్కచేయకుండా మద్రాస్ వెళ్లి జి.సుబ్రమణ్యం అయ్యర్ అధ్వర్యంలో వెలువడుతున్న 'మద్రాస్ స్టాండర్డ్' పత్రికలో పనిచేశారు. ఆ తర్వాత మోటీలాల్ నెహ్రూ, మదన్‌మోహన్ మాలవ్య సౌరధ్యంలోని 'లీడర్' పత్రికకు ఎడిటర్‌గా చేయడం ఆయన జీవితాన్ని మలుపుతిప్పింది.

చింతామణి రచనల కోసమే 'లీడర్' చదివేవాళ్లు ఉండేవారు. ఒకానొక దశలో ఆయన పేరు 'లీడర్'కు ప్రత్యామ్నాయంగా మారింది. పొలిటికల్ ఫైట్‌లో 'లీడర్' ఒక పదునైన ఆయుధం అయింది.

ఆయన సంపాదకీయాలు నిప్పును దట్టించినట్టుగా ఉండేవి. నిర్మొహమాటంగా కుండబద్దలు కొట్టినట్టు రాయడం ఆయన విధానం. అలాగని ఆయన రచనల్లో ఆవేశం మాత్రమే ఉండేది కాదు. నిర్మాణాత్మకమైన విమర్శ ఉండేది. కేవలం సమకాలీన రాజకీయాల గురించి మాత్రమే కాకుండా సామాజిక స్పృహ ప్రతిఫలించే రచనలు చేసేవారు.

బాహ్యలోయలో కాశ బ్రిటీష్ వారు కూడా దారా ఆసక్తిగా చింతామణి సంపాదకీయాలను చదివేవారు. తనను తాను తీర్చిదిద్దుకున్న చింతామణి మూడు దశాబ్దాల పాటు 'లీడర్' సంపాదకునిగా పనిచేసి 'జైనమిక్ ఎడిటర్'గా పేరు తెచ్చుకున్నారు. జర్నలిజంలోకి రావాలనుకునేవాళ్లకు ఆదర్శం అయ్యారు. 'పోప్ ఆఫ్ ఇండియన్ జర్నలిజం' గా ఆయన పేరు అజరామరంగా నిలిచిపోయింది.

● పురిటినొప్పులు

పెయిన్‌లెస్ డెలివరీ...

డాక్టర్ శ్రుతిరెడ్డి, సైకాలజిస్ట్,
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

ప్రసవం మాతృమూర్తికి మరోజన్మ అంటారు. ఒంకొక ప్రాణిని ప్రపంచంలోకి తెచ్చేందుకు అత్యంత బాధాకరమైన ప్రసవ వేదనను అనుభవిస్తుంది తల్లి. ఒక కొత్తజీవిని ఈలోకంలోకి తెస్తున్న అమ్మ... నొప్పినంతా తాను భరిస్తూ... ఆ ప్రాణికి మాత్రం అంతులేని సుఖాలు సమకూరాలని ఆశిస్తున్నందుకే మహిళకు అంతటి గౌరవం. ప్రసవవేదన వివరాలు, దాన్ని వీలైనంతగా తగ్గించడానికి ఉన్న అవకాశాల్లో ప్రధానమైన ఎపిడ్యూరల్ విధానంపై అవగాహన కోసం నేటి కథనం...

బిడ్డకు జన్మనివ్వాల్సిన మహిళలంతా ఎంతో కొంత ప్రయాసను లోను కావాల్సినప్పటికీ, ప్రసవవేదన ప్రతిమహిళలోనూ ఒకేలా ఉండాలని లేదు. అది ఒక్కో స్త్రీలో ఒకలా ఉంటుంది. కొందరికి వాటి తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా ఉంటే... మరికొందరికి స్వల్పంగానే ఉండవచ్చు. ఆ వేదన తాలూకు తీవ్రత... బిడ్డకు జన్మనివ్వడం కోసం పొట్ట కండరాల సంకోచ, వ్యాకోచాల తీరు కూడా మహిళ నుంచి మహిళకు మారుతుంటుంది. ఒక్కో సంకోచం జరుగుతున్నకొద్దీ బిడ్డ ఈ ప్రపంచానికి మరింత చేరువ అవుతుంటుంది. ఇక ప్రసవం మొదలైనప్పటి నుంచి బిడ్డ బయటకు వచ్చేవరకు పట్టే వ్యవధి స్త్రీలందరిలోనూ ఒకేలా ఉండదు. కాలవ్యవధి పెరుగుతున్నకొద్దీ... వేదన ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. కొందరిలో మాత్రం నొప్పులు వారు ఊహించుకున్నదానికంటే చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డాక్టర్లు మహిళల్లో ఈ వేదన తీవ్రతను తగ్గించడానికి అవలంబించే ప్రక్రియల తీరుతెన్నులు సైతం వేర్వేరుగా ఉంటాయి. ఇందులో ప్రధానమైనది ఎపిడ్యూరల్ ప్రక్రియ.

ఎపిడ్యూరల్స్...

ప్రసవ వేదనను తగ్గించడానికి లోకల్ (నొప్పి కలిగే ప్రదేశానికే పరిమిత మయ్యేలా) అనస్థీషియా ఇచ్చే ప్రక్రియ ఇది. నివుణులైన మత్తుడాక్టర్లు ఈ ప్రక్రియను నిర్వహిస్తారు.

ఎవరు తీసుకోకూడదు: దీన్ని రక్తస్రావం అయ్యే రుగ్మతలు ఉన్న మహిళలకు, కొన్నిరకాల కాంప్లికేషన్లు వచ్చే అవకాశం ఉన్న గర్భిణులకు ఇది సిఫార్సు చేయదగ్గ ప్రక్రియ కాదు.

ఎలా ఇస్తారు: ప్రసవం మొదలైందని నిర్ధారణ కాగానే నివుణులైన అనస్థిటిస్ట్ (మత్తు డాక్టర్) ఈ ప్రక్రియను ప్రారంభిస్తారు. ప్రసవం మొదలయ్యాక ఇక నొప్పులు భరించలేనంతగా ఉన్నాయనిపించగానే నడుము మెనక ఉన్న ట్యూబ్ (క్యాథెటర్)లోకి... ఒక చిన్న సిరంజీ ద్వారా ఇంజెక్ట్ చేస్తూ మందును లోపలికి పంపుతారు. ఇలా ప్రసవం జరుగుతున్నంతసేపు కొద్ది కొద్దిగా మందును పంపుతూ ఉండటం వల్ల బిడ్డ బయటకు వచ్చేవరకు ఉన్న ప్రసవ కాలమంతా నొప్పి కలగకుండా ఉంటుంది. ఈ ప్రక్రియ దాదాపు 90 శాతం పైగా సంతృప్తికరమైన ఫలితాలను ఇస్తుంది. ఈ మందును లోపలికి పంపుతున్నంతసేపూ తల్లి రక్తపోటును పరిశీలిస్తూ ఉండాలి. అది తగ్గకుండా చూసుకుంటూ ఉండాలి. ఎందుకంటే ఈ మందుకు రక్తపోటును పడిపోయేలా చేసే గుణం ఉంటుంది. ఈ మందు తన ప్రభావం చూపడానికి దాదాపు 20 నిమిషాల సమయం పడుతుంది. ఒక్కోసారి ఇది అసలు ప్రభావమే చూపకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు కాస్తంత నర్తుబాటు చర్యలు (అడ్జస్ట్‌మెంట్స్) అవసరమవుతాయి. ఈ మందు ఇస్తున్నంతసేపూ పుట్టబోయే బిడ్డ గుండె కొట్టుకునే తీరును సైతం పరిశీలిస్తూ ఉంటారు. బిడ్డ గుండె కొట్టుకునే తీరును చూపే పరికరాన్ని 'కార్డియోటోకోగ్రాఫ్' అంటారు. తల్లికి ఎపిడ్యూరల్ అవ్వడం మొదలైనప్పటి నుంచి ఈ కార్డియోటోకోగ్రాఫ్ పరిశీలన జరుగుతూ ఉంటుంది. బిడ్డ గుండె కొట్టుకునే తీరు సజావుగానే ఉందని తేలాక... అంటే దాదాపు ఒక 30 నిమిషాల తర్వాత ఈ కార్డియోటోకోగ్రాఫ్ పరిశీలనని నిలిపివేయవచ్చు.

ఎపిడ్యూరల్‌తో కలిగే సత్ఫలితాలు...

- ఎపిడ్యూరల్ మందు ఇస్తున్నప్పుడు తల్లి మగతకు గాని, నిద్రకు గాని లోనవ్వదు. చురుగ్గానే ఉంటుంది.
- నొప్పి ఫీలింగ్ ఉండదు.
- బిడ్డపై ఈ మందు చూపే ప్రభావం చాలా చాలా తక్కువ.
- ఇటీవల ఈ మందువల్ల ఎలాంటి తిప్పిర్లుగాని, స్పర్శజ్ఞాన లోపం గాని, కాళ్ల బరువుగా ఉండే ఫీలింగ్‌గాని కలగకుండా ఇవ్వవచ్చు. ఈ సౌలభ్యాన్ని 'మొబైల్ ఎపిడ్యూరల్' అంటారు. కొందరు మహిళలైతే ఇది ఇచ్చాక కూడా తమ పడకనుంచి బాత్‌రూమ్‌కు వెళ్లగలుగుతారు. అందుకే దీనికి మొబైల్ ఎపిడ్యూరల్ అని పేరు. అయితే కొందరు మాత్రం కాసేపు గడిచాక కాళ్ల బరువుగా అనిపించడంతో పడక నుంచి కదలరు. ఎపిడ్యూరల్ ప్రాసీజర్‌లో నొప్పి కలగదు కాబట్టి తల్లి ప్రసవ సమయంలో ప్రసూతి చేస్తున్న సిబ్బందితో సహకరిస్తారు. దాంతో స్వాభావికమైన ప్రసవానికి అవకాశం ఎక్కువ. అదే కాబోయే తల్లి సిబ్బందితో సహకరించకపోతే సహజ ప్రసవానికి అవకాశం తక్కువ.

ప్రతికూలతలు

- ఎపిడ్యూరల్ మందు ఇచ్చిన చాలాసేపటి వరకు అది పనిచేయకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు మరింత మోతాదు మందును ఇంజెక్ట్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఒక్కోసారి అది పూర్తిగా ప్రభావరహితంగానే ఉండవచ్చు. అలాంటప్పుడు ప్రాసీజర్‌ను మళ్లీ మొదటినుంచి చేపట్టాల్సి ఉంటుంది.
- ఎపిడ్యూరల్ ఇచ్చాక తల్లికి చివరీతమైన తలనొప్పి రావచ్చు. కొన్నిసార్లు దీనికి చికిత్స కూడా అవసరమవుతుంది. అయితే ప్రతి 100 మంది మహిళల్లో ఒకరికి ఇలా జరుగుతుంది.
- ఎపిడ్యూరల్ ఇచ్చినటోట ఎక్కిరాని ముట్టుకుంటే మంటగా (టెండర్‌నెస్) అనిపించవచ్చు. అయితే ఎపిడ్యూరల్ వల్ల దీర్ఘకాలికమైన ప్రతికూల ప్రభావాలు, దుష్ప్రభావాలు ఏవీ ఉండవు.
- ఒక్కోసారి ఎపిడ్యూరల్ ఇచ్చినప్పుడు రక్తపోటు పడిపోవచ్చు. ఈ సందర్భాల్లో సెలైన్ ఎక్కిస్తారు.
- ఎపిడ్యూరల్ వల్ల నొప్పి తెలియకపోవడంతో... ప్రసవంలోని రెండోదశలో బిడ్డను బయటకు తీసుకొచ్చేందుకు వీలుగా ముక్కడం తగ్గవచ్చు. ఇది రెండోదశ ప్రసవ ప్రక్రియ కాస్తం ఆలస్యమయ్యేలా చేస్తుంది. బిడ్డ బయటకు రావడంలో ఆలస్యం జరుగుతున్నప్పటికీ... స్వాభావికమైన ప్రసవాన్నే తల్లి కోరుకుంటుంటే మాత్రం అప్పుడు బయటి సహాయం అవసరమై... వాక్యూమ్ డెలివరీ లేక ఫోర్సెప్స్ డెలివరీ చేయాల్సిన కేసులు పెరుగుతాయి.
- ఒక్కోసారి కొందరిలో మూత్రవిసర్జన కష్టమై, వాళ్లకు మూత్రాశయం నుంచి బయటికి ఒక క్యాథెటర్ (ట్రైప్) వేయాల్సి వస్తుంది.
- కొందరిలో చాలా అరుదుగా అది వణుకు పుట్టేలా చేయవచ్చు.
- కొందరిలో ఎపిడ్యూరల్ మందు దురదలను కలిగిస్తుంది. అలాంటప్పుడు ఆ దురదను తగ్గించే మందును ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది.

చాలా కొద్దిమందిలో అది మరికొన్ని కాంప్లికేషన్లకు దారితీయవచ్చు.

అనస్థెటిస్ట్ బర్త్ లేదా సిజేరియన్ చేయాల్సి వస్తే...?

ఎపిడ్యూరల్ ప్రాసీజర్‌లో ఉన్న మహిళకు... బిడ్డ గుండె కొట్టుకునే స్పందనలు తగ్గుతూ పోతూ ఉండటం వల్ల గాని (ఈ పరిణామం ఎపిడ్యూరల్ వల్ల కలగదు) కొన్ని ఇతర కారణాల వల్లగాని ఒకవేళ అత్యవసరమై సిజేరియన్ చేయాల్సి వస్తే... ఎపిడ్యూరల్ ప్రభావాన్ని మరింత పెంచి తల్లికి నొప్పి కలగకుండా చూస్తారు. లోకల్ అనస్థీషియా మోతాదు పెంచడం, ఎపిడ్యూరల్ ట్యూబ్‌లోకి ఇతర నొప్పి నివారణ మందులు ఇవ్వడం చేస్తారు. కాబట్టి ఇలాంటప్పుడు మళ్లీ అనస్థీషియా కోసం మరో ఇంజెక్షన్ అదనంగా చేయాల్సిన అవసరం ఉండదు.

కాబోయే తల్లి అర్థం చేసుకోవాల్సిందేమిటంటే... ఎపిడ్యూరల్ వల్ల సైన పేర్కొన్న పరిస్థితి వస్తుందేమోనని మొదటే సిజేరియన్ చేయాల్సిందిగా కోరాల్సిన అవసరం లేదు. ఎపిడ్యూరల్‌లో అవసరమైతే ఎలాగూ సిజేరియన్ చేస్తారు కాబట్టి అదేదో ముందే చేయించుకుంటే పోలా... అనే తరహా ఆలోచన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే చాలా కొద్దిమందిలోనే ఈ పరిస్థితి రావచ్చు. అది రాకపోతే ఎపిడ్యూరల్ సహాయంతో స్వాభావికమైన డెలివరీయే అవుతుంది కాబట్టి సిజేరియన్‌ను కోరాల్సిన అవసరం ఉండదు. అందుకే అవసరమైతే తప్ప తల్లులు సిజేరియన్‌ను కోరకపోవడం మేలు.

కొందరు తల్లులు ప్రసవం తర్వాత తమకు కలిగే మెన్నునొప్పి లేదా నడుము నొప్పికి ఎపిడ్యూరల్ కారణం అనుకుంటారు. కానీ అప్పటివరకూ కడుపులో పెరిగిన బిడ్డ కారణంగా ఈ నడుమునొప్పి వస్తుంది తప్ప అది ఎపిడ్యూరల్ వల్ల కలిగిన నొప్పి అనుకోవడం కేవలం అపోహ మాత్రమే.

పై అంశాలన్నీ తెలుసుకుని మీకు నొప్పి కలగకుండా ఉండేందుకు చేపట్టాల్సిన ప్రక్రియల విషయమై మీ అబ్స్టెట్రీషియన్, అనస్థిటిస్ట్‌తో చర్చించడం మంచిది.

– నిర్వహణ: యాసీన్

గుర్తుంచుకోవాల్సింది...

- ఎపిడ్యూరల్ తల్లికి, బిడ్డకు పూర్తిగా సురక్షితం.
- ఇది సిజేరియన్ చేయాల్సిన పరిస్థితికి దారితీయదు. ఒకవేళ సిజేరియన్ చేయాల్సి వస్తే... దానికి కారణాలు వేరే. అంతేగాని ఎపిడ్యూరల్‌తో సిజేరియన్‌కు సంబంధం ఉండదు.
- ఎపిడ్యూరల్ వల్ల దీర్ఘకాలంలో నడుమునొప్పి రాదు.

సెలస్టిమెంట్

మేషం
వ్యవహారాలు ముందుకు సాగుతాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో స్వల్ప వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మంచిది. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. ప్రోత్సాహకరమైన వాతావరణం. వస్త్ర, తూర్పు దిశల ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. శుభవార్తలు. ఆర్థిక ప్రగతి. మానసిక వివాదాలు క్రమంగా సద్దుమణుగుతాయి. నలుగురిలో గౌరవం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మరింత పురోగతి. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
ఉద్యోగాన్వేషణలో సఫలం. విందువినోదాలు. వస్త్రలాభం. కుటుంబంలో స్వల్ప వివాదాలు. ఆరోగ్యం సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. ముఖ్య నిర్ణయాలు వీడుకోలు పార్టీలు. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత నిరాశ కలిగిస్తుంది. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో స్వల్ప వివాదాలు. ఆలయం సందర్శిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. గులాబీరంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
ఇంటాబయటా బాధ్యతలు. ఆర్థిక వ్యవహారాలు చిక్కులు పరిష్కారమవుతాయి. ధనవ్యయం. క్రమాభిక్యం. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. ఆరోగ్య భంగం. నీలం రంగు, తూర్పు దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
కొత్త కార్యక్రమాలు చేపడతారు. ఆదాయానికి లోటుండదు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. మీ నైపుణ్యం వెలుగులోకి వస్తుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి సాధిస్తారు. ఆకుపచ్చ రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
మానసిక పరిపక్వత. సంఘంలో ఆదరణ. ప్రముఖుల పరిచయాలు. విస్తృత మిత్రులను కలుసుకుంటారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో లక్ష్యాలు తొలగిపోతాయి. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
శ్రమాధిక్యం. కొన్ని పనులు వాయిదా వేస్తారు. బంధువులు, మిత్రులతో వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. ఉద్యోగ యత్నాలు మందగిస్తాయి. ధనవ్యయం. పసుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
పనులలో జాప్యం. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. ధనవ్యయం. దుబారాలలో ఒత్తిడులు. ఆరోగ్యభంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు పెరుగుతాయి. గులాబీ రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. నలుగురిలో గౌరవం. నమ్మకాలు చూరగొంటారు. పాతబాకీలు వసూలవుతాయి. ఆధ్యాత్మిక చింతన. వస్త్రలాభాలు. పసుపు రంగు, తూర్పు దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
కొన్ని కార్యక్రమాలు చాయిదా వేస్తారు. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. నిర్ణయాలలో ఆలస్యం. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. శ్రమ పెరుగుతుంది. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
రాకపోకలు. వ్యవహారాలు పూర్తి చేస్తారు. సంఘంలో గౌరవం. కీలక నిర్ణయాలు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. బంధువిరోధాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో అవరోధాలు తొలగుతాయి. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– నీలంభట్ల సుబ్బారావు

● చిట్టి కథ

ఇద్దరు కొడుకులు

హరివురం గ్రామంలో గోపయ్య అనే వ్యక్తి ఉండేవాడు. అతనికి ఇద్దరు కొడుకులు. పెద్దవాడు గణపతి, చిన్నవాడు గుణపతి.

గణపతి చిన్నతనం నుంచీ చదువులో చురుగ్గా ఉండేవాడు. వేదాలు, పురాణాలు పుక్కిట పట్టాడు. కానీ గణపతికి అంతగా చదువు అబ్బలేదు. చిన్నతనంలోనే తల్లి చనిపోవడంతో గణపతి ఇంటి పనులన్నీ చేస్తూ, తండ్రిది, అన్నయ్యకు తానే వంట చేసిపెడుతూ తల్లి లేని లోటు కనబడనీయకుండా చూసుకున్నాడు.

గణపతి ఉన్న ఊళ్లో చదువు పూర్తి కావడంతో 'ఇంతా చదువుకోవాలి, ఇంతా పాండిత్యం సంపాదించాలి' అంటూ దూర ప్రాంతానికి వెళ్లిపోయాడు.

చదువురాని గణపతి మాత్రం ఇంటి పట్టునే ఉంటూ తండ్రికి చేదోడు వాదోడుగా ఉండసాగాడు.

క్రమంగా గోపయ్య ఆరోగ్యం క్షీణించిపోయింది. గణపతి బయటకు వెళ్లి తనకు చేతనైన పనులు చేసి అంతో, ఇంతో సంపాదించి ఇంటికి కావల్సినవి అన్ని కొనుక్కువచ్చేవాడు. వంట చేసి తండ్రికి భోజనం పెట్టి ఉపచారాలు చేస్తూ తండ్రిని కంటికిరెప్పలా చూసుకునేవాడు.

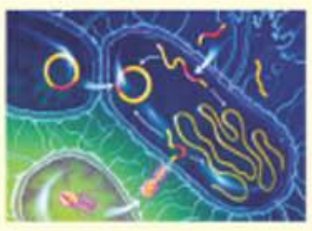
గణపతి మాత్రం తాను ఫలానా చోట పాండిత్యం ప్రదర్శించాలని, మనసన్యానాలు అందుకున్నానని, గండపెండేరాలు తొడిగించుకున్నానని లేఖలు రాస్తుండేవాడు.

చివరికి గోపయ్యకు అంతిమ ఘడియలు సమీపించాయి. తండ్రి కబురు చేయడంతో వచ్చిన గణపతి తన అద్భుతమైన పాండిత్యాన్ని ప్రదర్శించబోగా గోపయ్య ''నాయనా! నేను చనిపోతే నాకు చిన్నకొడుకే తలకొరివి పెట్టాలి'' అని కోరాడు. అది శాస్త్ర సమ్మతం కాదని గణపతి వాదించాడు.

అప్పుడు మరణశయ్య మీదున్న గోపయ్య ''తండ్రిని కంటికి రెప్పలా చూసుకున్న వాడే అసలైన పుత్రుడు. తండ్రిని దిక్కులేకుండా వదలేసి, పాండిత్యం సంపాదించిన వాడు కాదు'' అని చెప్పి కన్నుమూశాడు.

● పర్యావరణం

సూక్ష్మజీవులు... మహాగట్టివి!

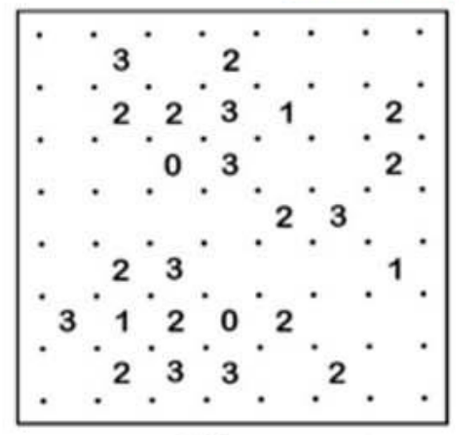


ఆరోగ్యపరంగా ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నా, ఇప్పటికీ రకరకాల వ్యాధులు ప్రబలుతూనే ఉన్నాయి. దీనికి కారణం పలురకాల వ్యాధులకు కారణమయ్యే సూక్ష్మజీవులు... మనం వాడే మందులకు అలవాటుపడి మొండిగా తయారయ్యాయి! ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా.. మలేరియా వంటి వ్యాధులు బాగా ప్రబలడానికి గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా మానవసమాజం వివిధ మందులను దుర్వినియోగం చేయడమేనని నివుణులు అంటున్నారు. అవసరం లేకున్నా మందులను వాడటం, అవసరాన్ని మించి మందులను వాడటం, వాడాల్సిన వద్దతిలో వాడాల్సినన్ని రోజులు వాడకపోవడంతో పాటు కల్తీమందులు లేదా నాసిరకం మందులు కూడా వివిధ సూక్ష్మజీవులు తిరిగి శక్తి పుంజుకోవడానికి కారణమవుతున్నాయి.

ప్రస్తుతం టీబీ వల్ల ప్రపంచంలో ఏటా 20 లక్షలమంది చనిపోతున్నారు. ప్రతి ఏటా కొత్తగా 90 నుంచి 50 కోట్ల మందికి కొత్తగా మలేరియా వస్తోంది. ఈ వ్యాధికి గురైనవాళ్లలో ఏడాదికి 27లక్షలమంది చనిపోతున్నారు. ఇక ఫ్లూ జ్వరం వంటి వ్యాధుల బారిన పడే వారి సంఖ్య లెక్కలేదు. ఇలాంటి వాటన్నింటికీ వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవుల మందులను వాడే విషయంలో మనందరం చాలా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి.

ఈ పక్కనున్న వాటిలో మూడవ వరుసను ఏది పూర్తిచేస్తుంది.

● అంకె లింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1 లో చూపిన విధంగా అంకె పక్కనున్న దుర్యల్ని నిలువ వేదా అద్ద గీతలతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే చూపులో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2 లో చూపించిన విధంగా గ్రాస్ చేయరు లేదా శాశ్వతంగా వెళ్లకరం చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి దుబ్బా ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గదుల దుబ్బా ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు. అయితే మున్న దుబ్బా గీతలు గీయరాదు.
ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.

కాసుకో సుడోకు

	3	6		2	1	8 5	2 7	
9		2	7		4		1	
2		8	9				3	
	4				2	9		1
	2		6		9	7		8
	9 6	5 7	2	7		3	4	

నిబంధనలు: ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అడ్డంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 దరంలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబులు

6	8	2	5	7	1	9	3	4
7	1	3	9	8	4	6	2	5
9	4	5	2	3	6	8	1	7
3	5	6	1	9	8	7	4	2
8	2	7	3	4	5	1	9	6
4	9	1	6	2	7	3	5	8
2	6	4	8	1	3	5	7	9
5	3	9	7	6	2	4	8	1
1	7	8	4	5	9	2	6	3

● మెదడుకు మేత

ఒక మునిగిపోతున్న ఓడలో 30 మంది ప్రయాణికులు ఉన్నారు. వారంతా గుంద్రంగా నిలబడ్డారు. ప్రతి 9వ ప్రయాణికుడు పై భాగంలోకి వెళ్లాలి. మిగిలిన వాళ్ళు లైఫ్ బోట్ ఎక్కుతారు. అయితే లైఫ్‌బోట్‌లో 15 మంది మాత్రమే పడతారు. మరి ఆ 15 మంది అదృష్టవంతులు ఎవరవుతారు?

● హిస్టరీ

రష్యా అభివృద్ధికి కంకణం కట్టిన పీటర్

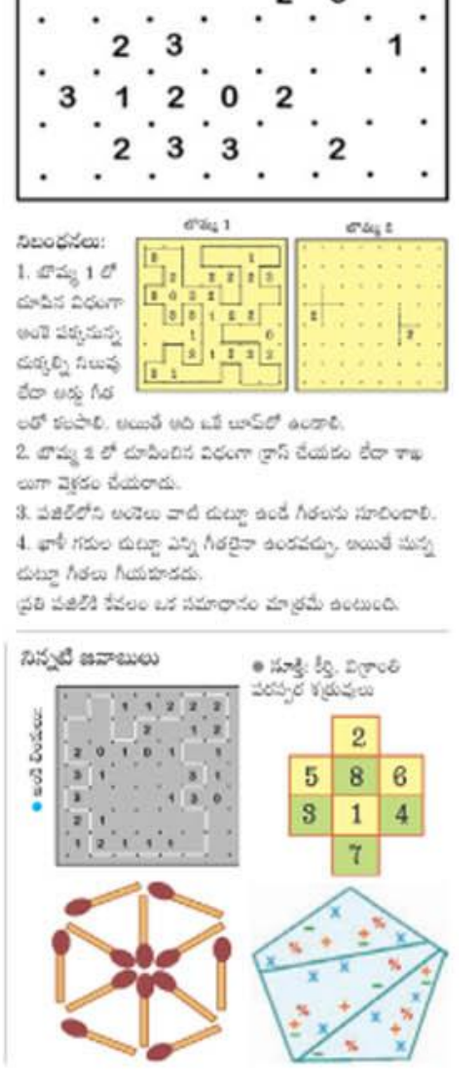
పీటర్ ది గ్రేట్ రష్యా అధికారవగ్గాలు చేపట్టేనాటికి రష్యా మెనకబడి ఉంది. రైతుల పరిస్థితి దారుణంగా ఉంది. రైతులు పేరే వృత్తులకు మారే వీలుండేది కాదు. వలసలకు అసలు అనుమతే లేదు. పశ్చిమ ఐరోపాతో నత్సంబంధాలు నెరపి రష్యాను అభివృద్ధిపథంలో నిలపాలని పీటర్ చక్రవర్తి నమ్మాడు. సామంతులను విద్యాభ్యాసానికి ప్రోత్సహించాడు. అలాగే రష్యాకు వచ్చి సేవలందించేందుకు ఐరోపాకి చెందిన వందలాది అధికారులను, ఇంజినీర్లను, శాస్త్రవేత్తలను ఆహ్వానించాడు. అప్పట్లో రష్యాను పశ్చిమ ఐరోపాతో కలిపే దారులన్నీ పోలాండ్, స్వీడన్‌ల ద్వారా మాత్రమే ఉండేవి. ఆ దేశాల మధ్య ఘర్షణతో కూడిన వాతావరణం ఉండడం, మరికొన్ని ఇతర కారణాల వల్ల ఆ దారులు తరచూ మూసుకుపోతుండేవి. ఈ సమస్యను అధిగమించేందుకు ముందుగా బాల్టిక్ సముద్రం దాకా మార్గాన్ని ఏర్పరచుకుని, ఆక్కడ ఒక రేవుని ఏర్పాటుచేయాలని పీటర్ నిర్ణయించుకున్నాడు. ఈ ప్రయత్నంలో ముందుగా ఓడిపోయినా, ఆ తర్వాత సైన్యాన్ని అధునీకరించి బాల్టిక్ సముద్రానికి దారితీసే ప్రాంతాలను జయించాడు. 1703 నుంచి రష్యన్లు ఆ సముద్రం ఒడ్డున అభివృద్ధి చేసిన సెయింట్ పీటర్స్‌బర్గ్ రేవు, నగరం అతి తక్కువకాలంలోనే ఎంతో ప్రాచుర్యాన్ని పొందాయి.

● సూక్తి

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. అది షేక్స్‌పియర్ చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

నిన్నటి జవాబులు

● సూక్తి: స్త్రీ, విద్యాంతి పరస్పర శత్రువులు



● దైవాలజీ sakshi.daivology@gmail.com

జెన్‌పథం

దేవుడికి నువ్వు ఏమివ్వగలవు?

ఒకతను కుండలు తయారుచేస్తున్నాడు. వాటి పక్కనే ఒక మేక కట్టేసి ఉంది.

ఒక సాధువు ఆటువైపుగా మెల్లగా నడుచుకుంటూ వచ్చి కుండల తయారీ తీరును చూస్తూ అక్కడే కూర్చుండిపోయాడు. సాధువుకు అతను ఒక మట్టిగ్లాసుతో తాగడానికి నీరిచ్చాడు.

సాధువు ఆ గ్లాసు నీరు అందుకుని ''ఈ మేకను నువ్వు పెంచుతున్నావా?'' అని అడిగాడు.

''లేదయ్యా, ఇది ఆడవిమేక... ఐటుగా వస్తే కట్టేశాను...'' అని జవాబిచ్చాడు కుండలు తయారుచేసే వ్యక్తి.

''దేనికోసం?''

''చండుగ వస్తోందిగా ...ఆ రోజు దీనిని దేవుడికి సమర్పించుకుంటాను''

''అంటే... బలి ఇస్తావా?''

''అవునయ్యా, చండుగరోజు దీనిని బలి ఇస్తే దేవుడు సంతోషించి నేను కోరుకున్నవి ప్రసాదిస్తాడు'' అని చెప్పాడతను.

అతను చెప్పిన మాటలన్నీ విన్న సాధువు లేచి నిల్చుని తన చేతిలో ఉన్న మట్టిగ్లాసును నేలకేసి కొట్టాడు. అది ముక్కలైంది.

సాధువు చర్యకు అతను విస్తుపోయాడు.

సాధువు వగిలిన ముక్కలన్నింటినీ ఏరి అతనికిచ్చాడు.

''ఏమిటిది?'' అని సాధువు వంక చురచుర చూశాడు అతడు.

''నీకిది ఇష్టమేగా?'' అని సాధువు అనడంతో అతను మరింత రెచ్చిపోయాడు.

''ఏదో ఎందలో వచ్చారని తాగడానికి నీరిస్తే మట్టి గ్లాసును ఇలా వగలగొట్టి ముక్కలు ఏరి ఇస్తారా? మీ వాలకం నాకర్థం కావడం లేదు. నన్ను చూస్తే మీకు ఎగతాళిగా ఉందా? ఏం మాట్లాడుతున్నారు మీరు?'' అని మండిపడ్డాడు అతను.

''నేనేమీ తెలియక ఈ పని చెయ్యలేదు. తెలిసే చేశాను...'' అని సాధువు చెప్పాడు.

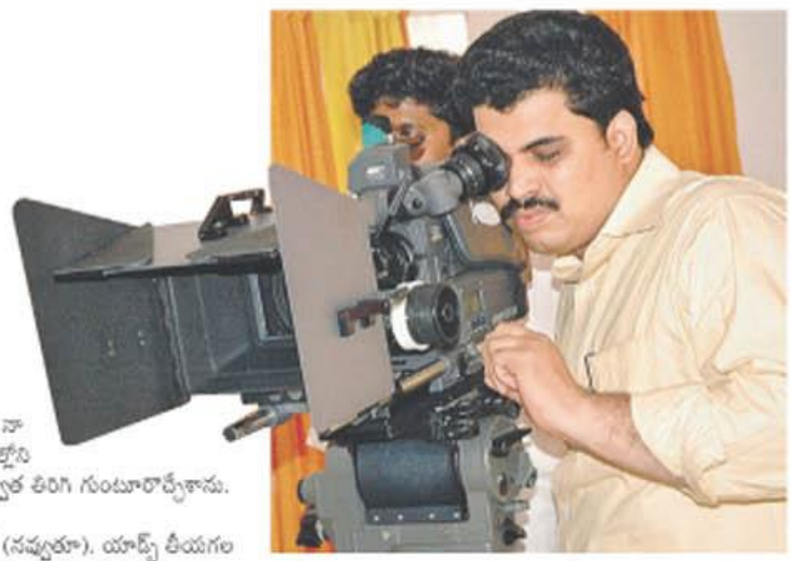
''నేను చేసిన మట్టిపాత్రలో నా శ్రమ ఎంత ఉందో మీకేం తెలుసు? చెమటోడ్చి చేసిన ఈ మట్టి గ్లాసును పగలగొట్టి ముక్కలు ఏరి ఇస్తారా? మీ వాలకం నాకర్థం కావడం లేదు. నన్ను చూస్తే మీకు ఎగతాళిగా ఉందా? ఏం మాట్లాడుతున్నారు మీరు?'' అని మళ్ళీ ప్రశ్నించాడు అతను.

అప్పుడు సాధువు ''సరే ఇంతసేపూ నువ్వు చెప్పిన వన్నీ నేను విన్నాను. ఇక నేను చెప్పేది విను. దేవుడు సృష్టించిన ఒక జీవిని దాని అరువులు పట్టించుకోకుండా నరికి నువ్వు బలి ఇవ్వదలిచావ కదూ? ఇంతవరకూ దేవుడికి బలి ఇవ్వమని నీకెవరు చెప్పారు? పైగా నువ్వు ఒక జీవిని బలి ఇస్తే దేవుడు సంతసించి నువ్వు కోరుకున్నవన్నీ ప్రసాదిస్తాడా? ఏ తల్లయినా తన బిడ్డ బాధపడితే చూస్తూ ఊరుకుంటుందా? ఏ తండ్రయినా తన బిడ్డను ఎవరైనా చంపుతానంటే చూస్తూ ఊరుకుంటాడా? దేవుడి వద్ద ఏం లేదు? నీ దగ్గరే ముంది? ఆయన ఏది అడుగుతున్నాడు? నువ్వేమిస్తావు? ఆయన సృష్టించిన ఈ లోకంలో నువ్వొకడివి. అలాంటి నువ్వు ఆయనకు ఇవ్వడమా? దేవుడికి అది దేశాను, ఇది దేశాను... కుమక నాకదిస్తాడు ఇదిస్తాడు అనుకోవడం అహంకారమే అవుతుంది. అంతేకాదు మనల్ని మనం వంచించుకోవడమే అవుతుంది'' అంటూ సాధువు హితవు చెప్పేసరికి అతను ఆయన పాదాలపై పడి క్షమించమన్నాడు. అప్పుడు సాధువు ''నువ్వు క్షమించమని నన్ను అడగక్కర్లేదు. కట్టేసిన ఆ మేకను విడిచిపెట్టేస్తే చాలు'' అని అక్కడినుంచి వెళ్ళిపోయారు.

కుండలు తయారుచేసే వ్యక్తి మారుమాట్లాడకుండా మేకను విడిచిపెట్టాడు.

– యామిజాల జగదీశ్

యాడ్ వరల్డ్‌లో... 'డ్రీమ్'బాయ్...



ఉన్నతస్థాయికి ఎదిగిన కొడుకు మలివయ్యాల్లాంటి తెల్లని దుస్తులు ధరించి హుందాగా కారులోంచి దిగుతాడు. అది చూసి పట్టలేని ఆనందంతో కౌగిలించుకోబోయి, తన మట్టి చేతుల్ని చూసుకుంటూ సంశయిస్తాడు పల్లెటూరి తండ్రి. అప్పుడు ఆ కొడుకు తనే చొరవ తీసుకుని తండ్రిని గాఢంగా హత్తుకుంటాడు. తెల్లటి ఆ డ్రస్సు మురికిగా మారుతుంది. తియ్యనైన అనుబంధం మనసులో ముద్రించుకు పోతుంది. వాణిజ్యప్రకటనలో భాగంగా ఇలాంటి సన్నివేశాల్నో సృష్టించిన గుంటూరు యువకుడు... అచ్చం ఆ ప్రకటనలోలాగానే... తన తల్లిదండ్రులకు పుత్రోత్సాహం కలిగిస్తున్నాడు. పదేళ్లలోనే ప్రకటనకర్తల కలలను చండించే స్టార్ డైరెక్టర్‌గా ఎదిగి, వాణిజ్య చిత్రాలను కెరీర్‌గా ఎంచుకునే యువతరు స్ఫూర్తినిస్తున్న యమునా కిషోర్‌తో సాక్షి ఫ్యామిలీ ముచ్చటించింది.

గుంటూరు నుంచి... సక్సెస్ జర్నీ... గుర్తు చేసుకుంటే?

ఇంటర్మీడియట్‌లో పనిచేసే మెకానిక్‌కి కొడుకుని. చదువంటారా...బి.కామ్‌తో ఆపేశాను. పెద్దవాళ్ల ప్రభుత్వోద్యోగిగా చూడాలనుకున్నా. నాకు మాత్రం సినిమా రంగంలో రాణించడం, పాటలు రాయడం, పాడడం, నటించడం, మిమిక్రీ చేయడం, ట్యూన్ కట్టడం... ఇలాంటి విభిన్న ప్రక్రియల్లో ప్రవేశం ఉందికదా సినిమాల్లో రాణించలేకపోతానా అనే ఆశతో ఇంట్లో చాలా తిట్టినా వీధిలో చాలా మాటలు పడ్డా 'నాకు తట్టుకుంటూ చెన్నై రైలెక్కేశాను. అప్పుడ సుప్రసిద్ధ కెమెరామన్ రాజీవ్‌మీనన్‌తో పరిచయం ఏర్పడింది. అదే నా జీవితాన్ని మలుపు తిప్పింది. ఆయన ప్రకటనల్లోని సృజన నాకు స్ఫూర్తినిచ్చింది. కొంతకాలం తర్వాత తిరిగి గుంటూరొచ్చేశాను.

అదేమిటి... బ్యాక్ టు పెవిలియనా?

కాదు... స్టార్టింగ్ పాయింట్ టు ది ఫెమిలియర్ (నవ్వుతూ). యాడ్స్ తీయగలనన్న నమ్మకం ఏర్పడిన తర్వాత... నన్ను నమ్మే మనుష్యులు కావాలి. అలాంటివారు సొంతూరిలోనేగా ఉంటారు. అందుకే ఓ కాన్సెప్ట్‌ను రూపొందించుకుని, పాత పరిచయాన్ని ఉపయోగించుకుని గుంటూరులోని ఓ నబ్బుల కంపెనీ యజమానిని కలిశాను. ఆయనకు నా కాన్సెప్ట్ బాగా నచ్చింది. దాంతో తొలి యాడ్ తెరకెక్కింది. సూపర్ డూపర్ హిట్. నా టాలెంట్‌కి అవకాశాలు 'యాడ్' అయ్యాయి. కొంతకాలం చెన్నైలో ఆ తర్వాత ఇప్పుడు హైదరాబాద్.

యాడ్ డైరెక్టర్లలో మీరొకరు, అది కాకుండా?

ఇప్పటిదాకా డ్రీమ్ మర్చంట్స్ బేనర్‌పై 250 యాడ్స్‌ని స్వల్పకాలంలో తీశాను. దర్శకులు కె.విశ్వనాథ్, బాలసుబ్రహ్మణ్యం, కృష్ణ, బాలమురళీకృష్ణ... ఇలా ప్రకటనల ప్రపంచానికి దూరంగా ఉండేవారిని ఒప్పించి నటింపచేయగలిగాం. సుహాసిని, హన్సిక, ప్రియమణి లాంటి హీరోయిన్లను డైరెక్ట్ చేశాను. రోబో చిత్ర కెమెరామెన్ రత్నవేలు, ఛోటా కె.నాయుడు... బాలీవుడ్ కొరియోగ్రాఫర్ సరోజ్ ఖాన్ వంటి ప్రముఖులతోనూ వర్క్ చేశాను. ఒకే షాట్‌లో యాడ్ మొత్తం చూర్చి చేయడం వంటి విభిన్న ప్రయోగాలు కూడా చేశాను. ఆనవ్యత లేకుండా, మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను ప్రతిబింబించే సన్నివేశాలే నా యాడ్స్‌లో ఎక్కువ కోటు చేసుకుంటాయి. ఇవన్నీ నా ప్రత్యేకతలని చెప్పగలను.

సినిమాతో ప్రకటనల్ని పోల్చగలమా...

సినిమా మూడు గంటలుంటే యాడ్ నిడివి 30 సెకన్లే ఉంటుంది. అదొకటే తేడా తప్ప అచ్చం సినిమాలోలాగానే యాడ్ వర్క్ కూడా ఉంటుంది. సహాయదర్శకులు, నృత్యదర్శకులు, దుస్తుల డిజైనర్లు... ఇలా 24 క్రేమ్స్ దీనికి కూడా అవసరమే. అయితే దానికి వస్తున్నంత ప్రాచుర్యం మాత్రం దీనికి రావడం లేదు. ముంబైలోలాగా ఇక్కడ కూడా వాణిజ్యచిత్రాల నిర్మాణ వ్యవస్థ ప్రత్యేకంగా స్థిరపడాల్సి ఉంది. అది లేదే ఇప్పటికీ ఇక్కడి కొన్ని కంపెనీలు ప్రచారచిత్రాల కోసం ముంబైపైనే ఆధారపడుతున్నాయి.

చక్కని తెలుగు మాట్లాడుతున్నారు...

నాకు తెలుగు భాషంటే ప్రత్యేకమైన అభిమానం. కొట్టో గొప్పో కవితలు, కొన్ని పాటలు రాసిన అనుభవం కూడా ఉంది. అందుకే వేరే ప్రాంతాల నుంచి యాడ్ మేకర్స్‌ను తెచ్చి, తెలుగు ప్రకటనలు తీయిస్తుంటే బాధగా ఉంటుంది. తెలుగు భాషపై పట్టులేనివారు పలికించే పదాల వల్ల ప్రకటన ప్రయోజనం సంగతెలా ఉన్నా... అది చిరాకుపెట్టే ప్రమాదమే ఎక్కువ.

సినిమా లక్ష్యాలు దూరమైనట్టేనా?

హైదరాబాద్ యాడ్ క్యాపిటల్ కావాలి. ప్రకటనల రంగానికి మన దగ్గర మరింత ప్రాభవం తేవాలి. అలాగని సినిమానూ పూర్తిగా మరిచిపోలేదు. సమీప భవిష్యత్తులో సినిమాకు దర్శకత్వం వహించబోతున్నాను. విభిన్న అంశాల్లో రాణించే రాజీవ్‌మీనన్ వంటి సృజనశీలురను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని ఐటు వాణిజ్య చిత్రాలు, ఆటు వినోద చిత్రాలలోనూ రాణించగలననే భావిస్తున్నాను.

– ఎస్.సత్యబాబు

● ఆర్టిజం artism@gmail.com

నటులు మెచ్చిన రూపశిల్పి

విశాఖపట్నంలో ఉంటున్న కొత్తకోట చిరంజీవి సాదాసీదాగా కనిపించే మనిషి. కాని, ఆయన చేతులు అసాధారణమైనవి. అవి ఎంతమంది దెండితెర, రంగస్థల నటుల ముఖాలను ముద్దాడాయో! వాళ్ళకి ఎన్నెన్ని అందాలను తెచ్చిపెట్టాయో!! దెబ్బయ్యేళ్ల జీవితంలో అర్ధ శతాబ్దం పాటు గ్రీన్‌రూమ్‌లోనే గడిపిన ఆయన నిరాడంబరమైన కళాప్రస్థానాన్ని తెలుసుకుందాం.

పదేళ్లవయసు నుంచే బొమ్మలేయడం మొదలెట్టాడు చిరంజీవి. రామనవమి చలువపందిళ్లలో ప్రదర్శించే నాటకాలవైపు దృష్టిమళ్లించాడు. అన్ని విభాగాలకంటే మేకప్‌రంగం మనకు హత్తుకుంది. ''అప్పట్లో తడకలను అడ్డుపెట్టి వాటిమధ్య మేకప్ వేసేవారు. ఆ తాటాకుల కంతల్లోంచి మా పిల్లలం అదంతా చూస్తుంటే భలే వింతగా అనిపించేది. మా చిన్నాన్న అప్పారావు నా సరదా తెలుసుకుని ప్రోత్సహించారు. పద్దెనిమిదేళ్ల వయసులో సన్నిబాబు అనే మేకప్‌మేన్ సమక్షానికి వెళ్లాను. ముందుగా నటుల కాళ్లకి దేరుబడి రంగులు వేయడం మొదలెట్టాను. అలా ముఖాల వరకూ వెళ్లాను. నాటికాలాన శిష్యుడ అంటే అలానే ఉండేది'' చిరంజీవి వివరించారు.

మేకప్ ఆర్టిస్ట్ చిరంజీవి

మేకప్‌లో చిరంజీవి పనితనం అందరికీ తెలిశాక ఇక ఆయనకి క్షణం తీరిక లేనట్టయింది. ప్రతిరోజూ నాటకమే. రోజూ ఇంటికొచ్చేసరికి తెల్లవారుజామయ్యేది. ''ఇష్టం ఉన్నచోట కష్టం ఉండదని చెబుతారు కదా. ఐదీ అలాంటిదే. మేకప్ వేయడమంటే ప్రాణసమం. మేకప్ అంటే నా దృష్టిలో పైపైన పూత కాదు. నాటకరంగాన్ని వన్నెలద్దే గొప్ప ప్రక్రియ. ఎన్టీఆర్, ఏఎన్నార్ నటించిన 'చాణక్య చంద్రగుప్త' సినిమా చూడండి. చాణక్యుని శరీరం మీద చొలెడంత బంగారం ఉంటుంది. నిజానికి అతగాడు పేద బ్రాహ్మణుడు. మరి అతని ఒంటిమీద అంతబంగారం ఉండవచ్చా? ఇదంతా రూపశిల్పి చూసుకోవాల్సిన పని. మేకప్‌మేన్ పాత్రను బొపోనన పట్టాలి. అప్పుడే నటులకు రంగులేయగలడు. నేను కూడా కురుక్షేత్రం, అదా ప్రపంచం, కళ్ల వంటి సినిమాలకు పనిచేశాను. కొందరు నటప్రముఖులకూ మేకప్ వేశాను. సినిమారంగం వైపు పెద్దగా నా దృష్టి వెళ్లలేదు. ఎందుకంటే అక్కడ మేకప్ ఆర్టిస్టుల ఆత్మగౌరవానికి దెబ్బతగిలే వాతావరణమేదో ఉన్నట్టుగా నాకు తోచింది. పైగా అత్తిలి కృష్ణారావుగారి దయవల్ల ఆంధ్రాయూనివర్సిటీ డియేటర్ ఆర్ట్స్‌లో ఉద్యోగం వచ్చింది. దీంతో వైజాగ్‌ను వదిలిపోవడానికి కష్టపడలేదు'' చిరంజీవి తెలియజేశారు.

చిరంజీవి మేకప్‌మేన్ కావడంతో ఆయన ముగ్గురు కుమారులు, ఆయన తమ్ముడు ప్రకాష్ ఇద్దరు కొడుకులూ మేకప్ ఆర్టిస్టులయ్యారు. ఈ రంగంలో ఎంతగానో పేరు తెచ్చుకుంటున్నారు. చిరంజీవి ఆంధ్రావర్సిటీ కొలువు నుంచి రిటైరై ఏళ్ళు గడుస్తోంది. అయినా ఇప్పటికీ ఎవరు పిలిచినా వెళ్లి మేకప్‌లు వేసి వస్తూనే ఉన్నారు. ''ఇందులోనే నాకు ఆనందం ఉందండీ. చారిత్రక, సాంఘిక నాటకాలన్నింటికో పనిచేశాను. విదేశాలు కూడా వెళ్లొచ్చాను. ఇప్పుడొస్తున్న మేకప్ ఆర్టిస్టులకు నేనేం చెప్పగలనండీ. నంది అవార్డు వస్తేనే రూపశిల్పి అనేట్టుగా చరిస్థితి తయారయినప్పుడు చెబితే మాత్రం వారేం వింటారండీ'' నిర్వేదంగా అన్నారు చిరంజీవి.

ఏభయ్యేళ్లుగా రంగులతోనే జీవితాన్ని గడుపుతూ వేల మంది నటుల ముఖాలకు పాత్రోచితమైన రూపాన్నిస్తూ ఈ రంగంలో ఎంతోదూరం ప్రయాణించినా చిరంజీవి ఆలా కనిపించరు. అతిసామాన్యుడిగా కనిపిస్తారు. ఈరోజుకీ మేకప్ వేసేందుకు సిద్ధమైనవ్వుడు తొలిరోజుల నాటి శ్రద్ధ, భయభక్తులతోనే పనిచేస్తారు.

– డా. చింతపింది శ్రీనివాసరావు
ఫోటోలు: నవాజ్

● ఇంటిరియం interium@gmail.com

సింపుల్ డెకరేషన్... రిచ్ లుక్

మంచినీళ్ల, గ్రూప్‌ఫ్యాస్‌లు, కోక్‌లు... ఇలా ఎన్నో కొంటుంటాం. వాడేసిన తర్వాత వీటిని పారేస్తూ ఇంత ప్లాస్టిక్ చూడి పారల్లో కలిసి పోయేదెప్పటికి... అనిపిస్తూనే ఉంటుంది, కానీ నిస్సహాయంగా చూసి మరోదారి లేదన్నట్లు ఆ విషయాన్ని అంతటితో వదిలేస్తాం. కొంత సృజనాత్మకత తోడిస్తే వీటిని అందమైన గృహోపకరణాలుగా మార్చేయవచ్చు. ఇంటీరియర్ డెకరేషన్ కోసం మరో కృత్రిమ వస్తువని కొనే అవసరాన్ని తప్పించినట్లూ ఉంటుంది.

బాల్ డెకరేషన్

ఇది మ్యాగజైన్ పేపర్లు, కృత్రిమపూలతో చేసిన డెకరేషన్ పీస్. దీని తయారీ కూడా చాలా సింపుల్.

కావలసిన వస్తువులు

మ్యాగజైన్‌పేపర్లు (గ్లాసీ పేపర్ అయితే పటుత్వం ఉంటుంది), గ్లూ, కృత్రిమపూలు, సహజమైన పూలనైనా అమర్చుకోవచ్చు కానీ తేలికగా ఉండే పూలయితే మంచిది.

ఇలా చేయాలి

1. ఏదు పేపర్లను కర్రపాయంతో రోల్ చేయాలి.
2. ఒక పేపర్‌ను చేత్తో కోన్‌లాగా మడ్డి, పేపర్‌రోల్స్ మీద అతికించాలి (ఫొటో గమనించండి)
3. పేపర్‌రోల్స్‌ని కోన్‌తో సహా గోడకు అతికించాలి.
4. చివరగా పూలను అలంకరించాలి.

సీనరీ విత్ బాటిల్ క్యాప్స్

కావలసిన వస్తువులు: ముఖమల్ క్లాత్(రంగు ఏదైనా, నలుపు లేదా ముదురు రంగులైతే బావుంటాయి), సీసామూతలు (ప్లాస్టిక్‌వి, వివిధ రంగుల్లో ఉండాలి), అలంకరణ కోసం రంగుల లేస్, కుందన్, చెమ్కీలు, బంగారు రంగు రిబ్బన్ లేదా లేస్
బంగారురంగు దారం (స్ప్రెయిన్ దారం అయితే మరింత పట్టి మెరిసిస్తాయి, రెడీమేడ్‌వి కూడా దొరుకుతాయి).

ఇలా చేయాలి: • బాటిల్‌మూతలను దానితో గాట్లు పెట్టి పూల రెక్కల్లాగ విడదీయాలి. ఐదు లేదా ఆరు రెక్కల పువ్వు ఆకారం వస్తుంది. • బంగారు దారాన్ని ముఖమల్ క్లాత్ మీద పూలబుట్ట ఆకారంలో అతికించాలి. • పూలబుట్ట లోపల, బయట కొన్ని పూలు ఉండేటట్లు ఒక్కొక్క మూతినూ గ్లూతో వరుస క్రమంలో డిజైన్‌కి అనుగుణంగా అమర్చాలి. ఈ అమరికలో రంగులను కూడా చూసుకోవాలి. ఏ రంగు పక్కన ఏ రంగు వస్తే బావుంటుంది, రంగుల ఆర్డర్ ఎలా తీసుకోవాలి అనేది ఎవరికి వారి నృజనాత్మకత మీద ఆధారపడి ఉంటుంది • లేస్, కుందన్, చమ్కీలతో పూలబుట్టను అందంగా అలంకరించాలి. చివరగా బంగారురంగు రిబ్బన్‌ని వువ్వులా ముడివేసి పూలబుట్ట హ్యాండిల్‌కి అతికించాలి. ఒకసారి ఫొటో గమనించండి. దీనికి బంగారు రంగు ఫ్రేమ్ కట్టిస్తే ట్రెండీ లుక్ వస్తుంది.

Lyric బాక్స్

పి.సుశీల

పల్లవి:
తోడునీడ ఎవరూలేని ఒంటరి
వాడ లోకమనే పాఠశాల చదువరి
చీకటిలో బ్రతుకు వెతుకు తెంపరి
వాని చిత్తమున
మెత్తదనం కలదు మరీ
॥తోడునీడ॥

చరణం : 1 కన్నెసొమ్ము దోచుకునే చోరుడు
కన్నతల్లి అనే మాటుచిని కట్టుబడు
॥కన్నెసొమ్ము॥
ఉన్నదంత ఇచ్చి ఊరడించును
తానే ఊరు చేరువరకు తోడువచ్చును
ఊరు చేరువరకు తోడువచ్చును...
॥తోడునీడ॥

చరణం : 2 ఆకలైన పులిలాగే ఉరుకును
కాని మచ్చికతో మనసునిచ్చివేయును
కఠినహృదయమున్న మేలి రకుడు
సదా కనులలోనే కదలాడే యువకుడు
కనులలోనే కదలాడే యువకుడు...
॥తోడునీడ॥

చరణం : 3 లేచు వాని మనసు మారవచ్చును
వాడు మాయమాని పగలు రేగుచవచ్చును
తల్లి మనసు చల్లదనం తెలియును
వాని ఉల్లమున ప్రేమమధువు ఒలుకును
ఉల్లమున ప్రేమమధువు ఒలుకును...
॥తోడునీడ॥

చరణం : 4 ఊరుదోచు పెద్దమనిషి వచ్చెను
తనకు నోరు కలదు కనుక గోలచేసెను
కరుణలేని కపిరాయి రూపము
దొంగ పీనిగన్న మేలటన్న సత్యము
పీనిగన్న మేలటన్న సత్యము... ॥తోడునీడ॥

చిత్రం : మంచి-చెడు (1963), రచన : ఆచార్య ఆత్రేయ
సంగీతం : ఎం.ఎస్.విశ్వనాథన్-రామ్మూర్తి
గానం : పి.సుశీల

సిద్ధసేన: నాగేష్ sakshisong@gmail.com

ప్రియపాఠకులారా! కొత్తరూపు సంతరించుకున్న 'ఫ్యామిలీ' మీకు ఎలా అనిపించింది? దీనిలో మీకు నచ్చిన శీర్షికలేవి? ఆకట్టుకున్న అంశాలేవేవి? మీ స్పందనను మాకు తప్పక తెలియజేయండి. ఫోన్: టోల్ ఫ్రీ నంబర్: 1800 425 9899 (ఉ.7.00-రా.8.00వరకు), పోస్ట్: సాక్షి ఫ్యామిలీ, 6-3-249/1, సాక్షి టవర్స్, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-500034, మెయిల్: sakshi.features@gmail.com, ఫేస్‌బుక్: www.facebook.com/sakshifamily

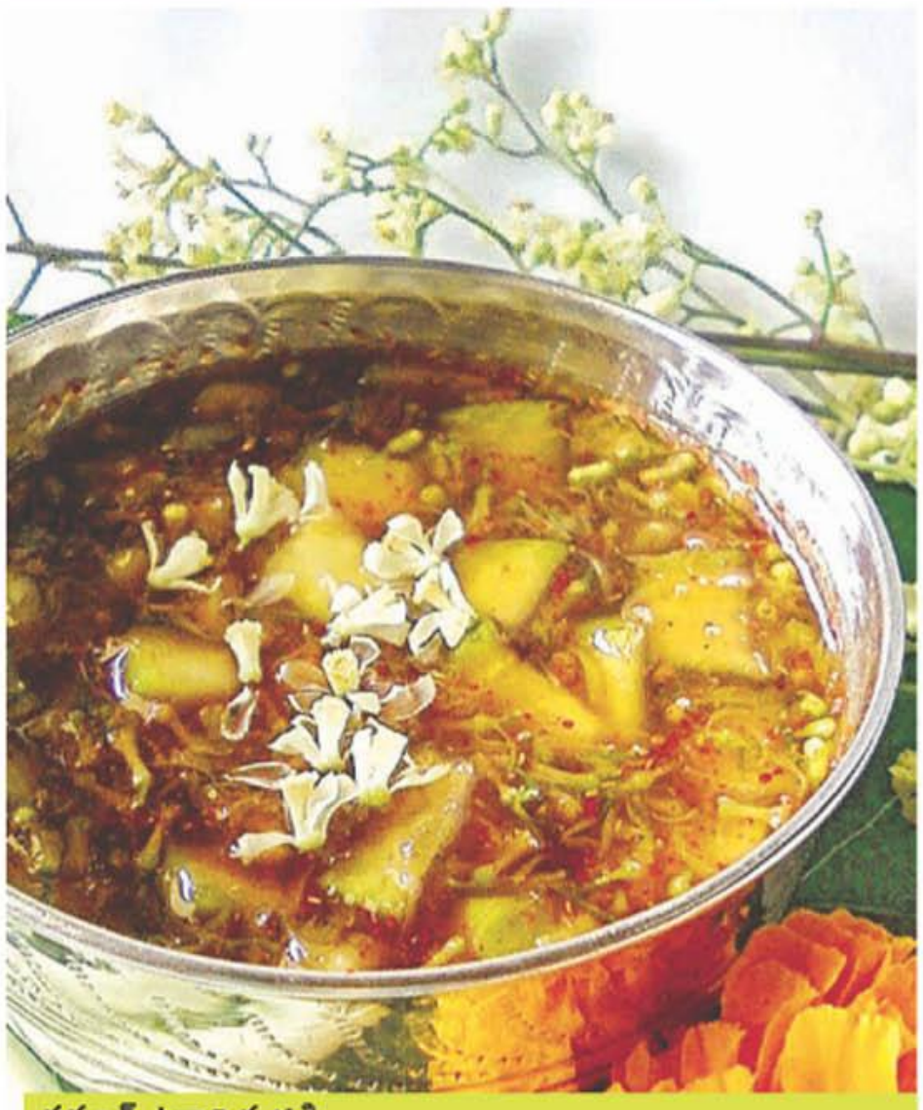
naaptol.com నాప్‌టోల్
ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇవ్వండి 24 x 7 తెరిచి ఉండును
0922 349 0000
మీ పోస్టల్ పిన్ కోడ్‌ని సిద్ధంగా ఉంచుకోండి
హోమ్ డెలివరీ | ఎస్‌ఎమ్‌ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని సందర్శించండి
Wespro కేమెరా మినీ లాప్‌టాప్ వైఫై కనెక్టివిటీతో బాటుగా + ఫ్రీ ఆప్టికల్ మౌస్
వీడియో కాలింగ్ కొరకు ఫ్రంట్ కేమెరా
కాంపాక్ట్, తక్కువ బరువున్న మరియు ధరాయించుటలో మీకు అందుబాటులో ఉన్నప్పుడు, ఖరీదయిన మరియు బాగా బరువుగా ఉన్న లాప్‌టాప్‌ను కొనడం దేనికి?
• ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్ ఆండ్రాయిడ్ 4.0 ICS
• మల్టిమీడియా, స్టీరియో స్పీకర్లు
• ఫ్రంట్ కేమెరా • RAM 512 MB
• 4GB ఇన్‌బిల్ట్ ఫ్లాష్ మెమొరి
• 1.2 GHz ప్రాసెసర్ • వైఫై
• బ్యాటరీ పనిచేసే సమయం 3-4 గంటలు
• 2 USB పోర్ట్, SD కార్డ్ స్లాట్, HDMI పోర్ట్
7 అంగుళాల LCD డిస్ప్లే స్క్రీన్
విలువ ₹ 23000
₹ 6999
డీల్ కోడ్: 2343
అదా 70%
SD కార్డ్ స్లాట్ | హెడ్ ఫోన్ జాక్ | మైక్రో ఫోన్ జాక్ | LAN | పవర్ | 2 USB పోర్ట్ | HDMI పోర్ట్
ఆండ్రాయిడ్ 4.0 ICS OS
ఉచితంగా
వీడియో కాలింగ్
1 వంతిక్కరం తియారీదారుని వారంటీ*, ఫ్రైట్ ₹ 299/- అదనం*
ఎక్సట్రాలో లభిస్తుంది: మిని లాప్‌టాప్, ఛార్జర్, మీమ్మరీ, వారంటీ కార్డ్, ఉచితంగా ఆప్టికల్ మౌస
*నియమ నిబంధనలు వర్తిస్తాయి.
ఫిర్యాదుల కోసం కాంటాక్ట్ చేయండి: 09223516148, ఇ-మైల్ contact@naaptol.com
డెలివరీ చేసేటప్పుడు మీరుండాలి చెల్లించండి

పూల తోటల్ని తొక్కి నాశనం చేస్తే చెయ్యగలరేమో కానీ, వసంత రుతువు ఆగమనాన్ని మాత్రం ఎవరూ అడ్డుకోలేరు.
- పాబ్లో నెరుడా, చిలీ కవి

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
గురువారం
11-4-2013

ఆది - స్టారిస్ట్రీ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కవులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ



పసంద్ ఉగాది పచ్చడి

కావలసినవి

వేపపువ్వు - ఒక కప్పు
సన్నగా తరిగిన మామిడికాయ ముక్కలు-పావు కప్పు
బెల్లం తురుము - కప్పు
చింతపండు రసం - 4 కప్పులు
పెరుగుముక్కలు - అర కప్పు
అరటిపండు ముక్కలు - అర కప్పు
ఉప్పు - కొద్దిగా

తయారి

- వేపపువ్వును శుభ్రం చేసి కడిగి పక్కన ఉంచాలి.
- పెద్ద గిన్నె తీసుకుని అందులో చింతపండురసం, కొద్దిగా ఉప్పు, బెల్లం తురుము వేసి బాగా కలపాలి.
- వేపపువ్వు, మామిడికాయముక్కలు, పెరుగు ముక్కలు, అరటిపండు ముక్కలు వేసి కలపాలి.
- గ్లాసులలో సర్వ్ చేయాలి.

వెల్కమ్ తెలుగియర్!

చిన్నాపెద్దా, భక్తీశ్రద్ధా లేకుండా ఏమిటీది?
ఇలాగేనా ఉగాదికి స్వాగతం పలకడం?!
చెరకుముక్కల్లా తియ్యగా...
చింతపండు గుజ్జులా కాస్త పుల్లగా...
కోసి కలిపిన పచ్చిమిర్చిలా కారంగా...
వేళ్లతో లాగి వేసిన వేపపూతలా చేదుగా...
పిండెమామిడిలా వగరుగా...
పిసరంత లవణంలా ఉప్పగా...
బుద్ధిగా, శుద్ధిగా, సంప్రదాయంగా,
విజయనామ సంవత్సరానికి...
తెలుగులో, తొలికిరణాల వెలుగులో...
స్వాగతం చెప్పలేమా!
ఊరికే చెబితే లాభం లేదు.
ముందు ఉగాది పచ్చడి సిద్ధం చెయ్యండి.
తర్వాతే బొబ్బట్లు, పూర్ణాలు వగైరా!

సేమ్యా - బీట్‌రూట్ బొబ్బట్లు

కావలసినవి

సేమ్యా - ఒక కప్పు
బీట్‌రూట్ తురుము - ఒక కప్పు
కొబ్బరితురుము - అర కప్పు
వేయించిన జీడిపప్పు + బాదంపప్పు ముక్కలు - అర కప్పు
మైదాపిండి - అర కప్పు
గోధుమపిండి - అర కప్పు
పంచదార - కప్పు
ఏలకులపొడి - అర స్పూను
పాలు - అర లీటరు; నెయ్యి - 100 గ్రా;
తేనె - అర స్పూను; నీరు - అర కప్పు

తయారి

- స్టౌ మీద మూడు పెట్టి వేడయ్యాక సేమ్యా వేసి దోరగా వేయించాలి. ■ గిన్నెలో పాలు పోసి స్టౌ మీద ఉంచి పాలు మరగనివ్వాలి. ■ కాగిన పాలలో వేయించిన సేమ్యా, బీట్‌రూట్ తురుము వేసి కొద్దిసేపు ఉడికించాలి. ■ అందులో పంచదార, కొబ్బరితురుము, కొద్దిగా నెయ్యి, వేయించిన జీడిపప్పు, బాదంపప్పు ముక్కలు, ఏలకుల పొడి వేసి మరికొద్దిసేపు ఉడికించాలి. ■ ఒక బౌల్‌లో గోధుమపిండి, మైదాపిండి, కొద్దిగా పాలు, నీరు, అర స్పూన్ తేనె, కొద్దిగా నెయ్యి వేసి బాగా మృదువుగా కలిపి చిన్న ఉండలుగా చేయాలి.
- ముందుగా చేసి పెట్టుకున్న సేమ్యా, బీట్‌రూట్ మిశ్రమాన్ని (హల్వా) చపాతీలో పెట్టి దాన్ని గుండ్రంగా మడిచి మళ్లీ చపాతీలాగ ఒత్తి పెట్టుకోవాలి. ■ స్టౌ మీద నాన్‌స్టిక్ పెనం పెట్టి వేడెక్కాక అర స్పూన్ నెయ్యి వేసి బొబ్బట్లును రెండువైపులా దోరగా కాలాక వేడివేడిగా సర్వ్ చేయాలి.

మిక్స్‌డ్ వెజ్ పూర్ణాలు

కావలసినవి

బొప్పాయి తురుము - అర కప్పు; క్యారట్‌తురుము - అర కప్పు; బీట్‌రూట్ తురుము - అర కప్పు; ఎండుకొబ్బరి తురుము - అర కప్పు; వేయించిన జీడిపప్పు + బాదంపప్పు ముక్కలు - అర కప్పు; ఏలకులపొడి - అర స్పూను; మొక్కజొన్నపిండి - అర కప్పు; మైదాపిండి - అర కప్పు; తేనె - అర స్పూను; పంచదార - 200 గ్రా; నూనె - తగినంత; నీరు - తగినంత; నెయ్యి - 2 టీ స్పూన్లు; మెత్తగా మిక్సీ పట్టిన అటుకుల పొడి - అర కప్పు

తయారి

- ముందుగా స్టౌ మీద బాణలి ఉంచి రెండు స్పూన్ల నెయ్యి వేసి అందులో బొప్పాయి, క్యారట్, బీట్‌రూట్ తురుములు వేసి దోరగా వేయించాలి. ● సగం వేగాక కొబ్బరితురుము, అటుకులపొడి, వేయించిన జీడిపప్పు, బాదంపప్పు ముక్కలు, ఏలకులపొడి, పంచదార వేసి మిశ్రమం కొద్దిగా గట్టిపడ్డాక దించేయాలి. ● వేడి తగ్గాక ఈ మిశ్రమాన్ని పూర్ణాలుగా చేయాలి. ● ఒక బౌల్‌లో మైదాపిండి, మొక్కజొన్నపిండి, కొద్దిగా తేనె, తగినన్ని నీరు వేసి కొద్దిగా గట్టిగా ఉండేలా కలుపుకోవాలి. ● స్టౌ మీద బాణలి ఉంచి అందులో తగినంత నూనె పోసి కాచాలి. ● కలిపి ఉంచుకున్న పిండి మిశ్రమంలో పూర్ణాలను ముంచి బూరెల మాదిరిగా నూనెలో వేసి వేయించాలి. ● పేపర్ ప్లేట్‌లోకి తీసుకోవాలి.

వేపపువ్వు కారప్పొడి

కావలసినవి

శుభ్రం చేసి ఎండబెట్టిన వేపపువ్వు - కప్పు, ధనియాలు - పావు కప్పు; జీలకర్ర - టీ స్పూను; ఎండుకొబ్బరి తురుము - రెండు టీ స్పూన్లు; వెల్లుల్లి రేకలు - మూడు; ఎండుమిర్చి - 5; ఉప్పు - తగినంత; కరివేపాకు + కొత్తిమీర - పావు కప్పు; తెల్ల నువ్వులు - 3 స్పూన్లు; నూనె - 2 స్పూన్లు; బాదం - పావు స్పూను; మిరియాలు - 5

తయారి

- స్టౌ మీద బాణలి పెట్టి రెండు స్పూన్ల నూనె వేసి కాగాక ధనియాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి వేసి నగం వేగాక తెల్ల నువ్వులు, బాదం, మిరియాలు, వెల్లుల్లి రేకులు, వేపపువ్వు, కొత్తిమీర, కరివేపాకు, ఎండు కొబ్బరి తురుము వేసి బాగా కలుపుతుండాలి.
- బాగా వేగాక ఉప్పు కూడా వేసి దించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- చల్లారాక మిక్సీజార్‌లో వేసి మెత్తగా మిక్సీపట్టాలి.
- గాలి దొరని సీసాలో నిల్వ ఉంచుకోవాలి
- బీపీ షుగర్ పేషెంట్లకు దివ్యౌషధంలా పనిచేస్తుంది.

మాక్రోనీ - వెజిటబుల్స్ పులిహోర

కావలసినవి

మాక్రోనీ - రెండు కప్పులు; క్యారట్ తరుగు - అర కప్పు; బంగాళదుంప తరుగు - పావు కప్పు; బీన్స్ తరుగు - పావు కప్పు; ఉల్లితరుగు - అర కప్పు; టొమాటో తరుగు - అర కప్పు; వేయించిన జీడిపప్పు ముక్కలు - అర కప్పు; ఉడికించిన చింతపండురసం - పావు స్పూన్లు; పసుపు - తగినంత; నెయ్యి - 2 స్పూన్లు; జీలకర్రపొడి - అర టీ స్పూను; ఎండుమిర్చి - 10; పొడుగ్గా తరిగిన పచ్చిమిర్చి - 6; కొత్తిమీర - పావు కప్పు; కరివేపాకు - పావు కప్పు; చెల్లం ముక్క - చిన్నది; నీరు - 3 కప్పులు, నూనె - కొద్దిగా

పోపుకోసం

మినప్పప్పు - టీ స్పూను; శనగపప్పు - టీ స్పూను; ఆవాలు - టీ స్పూను; జీలకర్ర - టీ స్పూను

తయారి

- స్టౌమీద పాత్ర ఉంది, అందులో తగినంత నీరు, మాక్రోనీ, టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేసి 5 నిముషాలు ఉడికించి దించి నీళ్లు వంపేసి పక్కన ఉంచుకోవాలి.
- స్టౌ పై బాణలి ఉంచి, నూనె వేసి కాగాక మినప్పప్పు, ఆవాలు, జీలకర్ర, పచ్చిశనగపప్పు, ఎండుమిర్చి వేసి వేయించాలి. దోరగా వేగాక క్యారట్, బంగాళదుంప, బీన్స్, ఉల్లి, టొమాటో ముక్కలు వేసి బాగా కలిపి కొద్దిగా నీళ్లు పోసి ఉడికించాలి. సగం ఉడికాక ఉప్పు, పసుపు, పచ్చిమిర్చి, జీడిపప్పు ముక్కలు, ముందుగా ఉడికించిన మాక్రోనీ, బెల్లం ముక్క, చింతపండురసం, జీలకర్ర పొడి వేసి బాగా కలిపి మరి కొద్దిసేపు ఉడికించాలి. చివర్లో కొద్దిగా నెయ్యి, కరివేపాకు, కొత్తిమీర వేసి బాగా కలిపి సర్వింగ్‌బౌల్‌లోకి తీసుకోవాలి.

కర్టసీ: పింగళి భాగ్యలక్ష్మి
ప్రూడీపేట, గుంటూరు

జగన్ కోసం 320 రోజులు

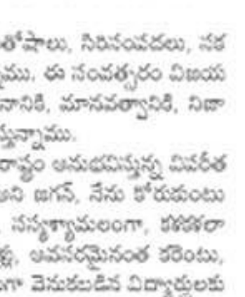
ఈ విజయనామ సంవత్సరం ప్రజలంతా సుభిక్షంగా ఉండాలని కోరుకుంటూ...

ఈరోజు ఉగాది. ఈ కొత్త సంవత్సరం ప్రజలకు దేవుని దయ, సుఖసంతోషాలు, సిరిసంపదలు, నవ విధములైన సౌభాగ్యాలు చేకూరునుగాక అని జగన్, నేను ప్రార్థిస్తున్నాము. ఈ సంవత్సరం విజయ నామ సంవత్సరం. ఈ సంవత్సరం న్యాయానికి, వెలుగుకు, మంచితనానికి, మానవత్వానికి, నిజాయితీకి, విశ్వసనీయతకు విజయం చేకూరునుగాక అని మేము ఆకాంక్షిస్తున్నాము.

గత మూడున్నర సంవత్సరాలుగా అనగా సెప్టెంబర్ 2009 నుండి రాష్ట్రం అనుభవిస్తున్న వివరీత పరిస్థితుల నుండి ఈ సంవత్సరం రాష్ట్రానికి విడుదల కలుగును గాక అని జగన్, నేను కోరుకుంటున్నాము. 2004 నుండి 2009 వరకు రాష్ట్రం సుభిక్షంగా, సంతోషంగా, సస్యశ్యామలంగా, కళకళలాడుతూ ఉండింది. దీనికి ప్రజలే సాక్షి. సరిపడా వర్షాలు, సమృద్ధిగా నీళ్లు, అవసరమైనంత కరెంటు, రైతులకు గిట్టుబాటు ధరలు, విద్యార్థులకు సమయానికి పరీక్షలు, ఆర్థికంగా వెనుకబడిన విద్యార్థులకు ఫీజు రియింబర్స్‌మెంట్, అందరికీ అందుబాటులో ఆరోగ్యశ్రీ ద్వారా ఆరోగ్యం, పార్టీలకు అతీతంగా ఆరోగ్య అవసరాలు గలవారికి సిఎం రిలీఫ్ ఫండ్, 108, 104, ప్రతిఒక్క కుటుంబానికి సొంత ఇల్లు, వృద్ధులకు పెన్షన్, ఆడపిల్లకు పావలా వడ్డీ, రైతులకు వడ్డీలేని రుణాలు, ఉచిత విద్యుత్తు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు కావలసిన భరోసా, పారిశ్రామిక అభివృద్ధి, ఉద్యోగావకాశాలు, అదుపులో వున్న ద్రవ్యోల్బణం నడుమ నడిచిన పాలన, నిజంగా రాజశేఖరరెడ్డి గారి పాలన దేవుని దేత సంహూర్తంగా ఆశీర్వదించబడిన పాలన. ఆటువంటి నాయకుని పాలనలో వయసించడం రాష్ట్రం యొక్క సుకృతం.

మనందరి దురదృష్టవశాత్తు ఆటువంటి మహానేతని, ఆయన నాయకత్వాన్ని మనమందరం పోగొట్టుకున్నాం. ఆయన మరణవార్త ఇంకా మదుటువడకముందే వరదలు, ప్రత్యేక, సమైక్య రాష్ట్ర ఉద్యమాలు, కరువులు, ఆందోళనలు, కరెంటు కోతలు, తాగునీటి, సాగునీటి కొరత... ఇలా బరబరాల సమస్యలు రాష్ట్రాన్ని అతలాకుతలం చేశాయి. వీటిని ఎదుర్కోవడంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఘోరంగా విఫలమైంది. రాష్ట్రంలో అవ్వ తాతల దగ్గర నుండి ఎల్‌కెజి పిల్లల వరకు ఈ నాయకత్వ వైఫల్యం యొక్క ఫలితాన్ని చవిచూడవలసి వచ్చింది. ఆటు వర్షాలు పడక, ఇటు కరెంటు లేక వ్యవసాయరంగం మూలుగుతూ వుంటే మరోవైపు పెరుగుతున్న ధరలు, రాజకీయ అనిశ్చితి, కరెంటు కష్టాలతోపాటు సీబీఐ కేసుల పేరుతో వ్యాపారవేత్తలను పీడించడంతో పారిశ్రామికరంగం ఇతర రాష్ట్రాలకు తరలివెళుతూ వుంది. దాంతో మన యువతకు వచ్చే ఉద్యోగాలు కూడా తరలివెళ్లాయి. 2009 నుండి నేటివరకు జరిగిన ఈ రాష్ట్ర దిరోగడకి ప్రజలే సాక్షి!

ఇదిలావుంటే ప్రధాన ప్రతిపక్షమైన టీడీపీ, దాని నాయకుడు చంద్రబాబు... ప్రజలు తన మీద నమ్మకం ఉంచి ఇచ్చిన ఎమ్మెల్యేలను, ఎంపీలను అచిశ్వాస నమయాలలో చేరానికి పెట్టి, ఈ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలలో తన వంతు భాగం పంచుకుంటూ, సహాయసహకారాలు అందిస్తున్నారు. దీనికి ప్రజలే సాక్షి!



ఈ ఉగాది పర్వదినాన ప్రతి కుటుంబం ఆ దేవదేవుని ఆశీస్సులతో సుఖసంతోషాలతో, ధనధాన్యాలతో దీవించబడాలని, మన రాష్ట్రం ఆన్ని రంగాలలో మంది నాయకత్వం కింద త్వరితగతిని అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథంలో తిరిగి నడవాలని పూర్ణ మనస్సుతో, జగన్, నేను దేవుని వేడుకుంటున్నాము.

- వైఎస్ భారతి,
w/oవైఎస్ జగన్

యోగా

ద్వికోణాసనం

ద్వి అంటే రెండు. ఈ ఆసనాన్ని వేసినప్పుడు శరీర భంగిమ రెండు కోణాలుగా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి దీనిని ద్వికోణాసనం అంటారు.

బీరెల్లి చంద్రారెడ్డి
నవ్తరుసియోగ విద్యాకేంద్రం,
హైదరాబాద్

ఫొటోలు: శివ మల్లాల

ఎలా చేయాలి?

- రెండుపాదాలు దగ్గరగా ఉంచి రెండు చేతులు శరీరానికి ఇరువైపులా తాకించి నిటారుగా నమస్థితిలో నిలుచోవాలి.
- రెండు చేతులనూ మెనుకకు తీసుకుని వేళ్లను కలిపి ఇంటర్‌లాక్ చేయాలి.
- ఐప్పుడు నిదానంగా వూర్తిగా శ్వాసతీసుకుని ముందుకు వంగుతూ శ్వాస వదలాలి.
- ముందుకు వంగే క్రమంలో చేతులనూ మోచేతుల దగ్గర వంచకుండా వీలైనంత పైకి తీసుకురావాలి.
- ఈ స్థితిలో మోకాళ్ల నిటారుగా ఉంచాలి. గడ్డాన్ని లేదా నుదురు భాగాన్ని మోకాలికి తగిలేవిధంగా ఉంచాలి.
- ఈ స్థితిలో శ్వాస వదిలి ఉండగలిగినంత సేపు ఉండి తర్వాత నిదానంగా శ్వాస తీసుకుంటూ యథాస్థితికి రావాలి.
- ఇలా రోజూ ఉదయం లేదా సాయంత్రం మూడు నుంచి ఐదుసార్లు చేయాలి.

ఉపయోగాలేమిటి?

- కాళ్లకు, చేతులకు బలం చేకూరుతుంది.
- భుజాలు, మోచేతులు, మణికట్టు, చేతి వేళ్లు శక్తిమంతం అవుతాయి.
- స్ట్రెస్, టెన్షన్, తలనొప్పి, పార్శ్వపు నొప్పి, హైబీపీ నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- ముఖంలో కాంతి పెరుగుతుంది. ముఖ కండరాలన్నీ చైతన్యవంతం అవుతాయి.
- వెన్నెముక ఫ్లెక్సిబుల్‌గా ఉంటుంది.

అందరూ చేయవచ్చా?

బ్యాక్‌పెయిన్, బ్రెయిన్ సంబంధిత సమస్యలు, స్పాండిలోసిస్‌తో బాధపడుతున్నవాళ్లు, భుజాలు ఆరిగిపోయిన వాళ్లు చేయకూడదు.

మోడల్: ఎన్. దుర్గాభార్గవి, నేషనల్ యోగా చాంపియన్

- వర్తమానంలో జీవించడమే యోగ. జీవితం ఆటలాగ ఉండాలి తప్ప పోరాటం కాకూడదు.
- గతం గడిచిపోయిన జీవితం, భవిష్యత్తు పుట్టని బిడ్డ... వర్తమానం మాత్రమే వాస్తవం.
- అందరినీ కలుపుకుపోవడమే యోగం.
- కలుపుకుంటే శక్తి వస్తుంది... విభజిస్తే శక్తి పోతుంది.
- విభజించే వారే రోగులు- కలుపుకునే వారే యోగులు

పీడియాట్రిక్

బాబుకు ఏడీహెచ్‌డీ కావచ్చు...

డాక్టర్ రమేశ్‌బాబు దాసరి
పీడియాట్రీషియన్,
స్టార్ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

మా బాబుకు ఆరేళ్లు. ఇతర పిల్లల్లో కలవడం చాలా తక్కువ. అలాగే మేం ఏమి చెప్పినా వినిపించుకోడు. మాటలు కూడా కొంత నిదానంగానే వచ్చాయి. అయినవ్వటికీ కొన్నిసార్లు బాగానే అడుకుంటాడు. మరో విషయం ఏమిటంటే... చదే పదే కనురెప్పలు కొడుతుంటాడు. చూసిన వాళ్లు... 'ఇది చిన్నవయసు కదా. ఎదిగే కొద్దీ నర్దుకుంటాడు' అని అంటున్నారు. అతడి సమస్య ఏమిటి? సరైన సలహా ఇవ్వగలరు.

– సుజాత, కావలి

మీరు చెప్పిన లక్షణాలను బట్టి చూస్తే మీ బాబుకు మానసిక రుగ్మతకు చెందిన సమస్య ఉన్నట్లుగా అనిపిస్తోంది. సమస్య ఇదే అని కచ్చితంగా చెప్పలేకపోయినప్పటికీ మీరు చెప్పిన అంశాలను విశ్లేషిస్తే కది అటెన్షన్ డెఫిసిట్ డిజార్డర్ అని చెప్పవచ్చు.

అటెన్షన్ డెఫిసిట్ అంటే ఏ విషయంపైనా ఎక్కువసేపు దృష్టి కేంద్రీకరించలేకపోవడం అని చెప్పవచ్చు. అటెన్షన్ డెఫిసిట్ డిజార్డర్‌తో పాటు హైపర్ యాక్టివిటీ, ఇంపల్సివ్ బిహేవియర్ ఉండవచ్చు లేదా ఉండకపోవచ్చు. అటెన్షన్ డెఫిసిట్‌తో పాటుగా కొన్ని సార్లు కొద్దిమందిలో హైపర్ యాక్టివ్ లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు దాన్ని 'అటెన్షన్ డెఫిసిట్ హైపర్‌యాక్టివ్ డిజార్డర్ (ఏడీహెచ్‌డీ)' అంటారు.

అటెన్షన్ డెఫిసిట్ ఉన్న పిల్లల్లో అకడమిక్‌గా వెనకబడటం, స్నేహితులతో పెద్దగా కలిసిడిగా ఉండలేకపోవడం, నిర్లక్ష్యంగా తప్పులు చేస్తూ ఉండటం, ఒక అంశంపైనా లేదా ఒక ఆటపైనా దాలాసేపు ఏకాగ్రత చూపలేకపోవడం, చెప్పినమాట వినకపోవడం, స్కూల్లో ఇచ్చిన హోమ్‌వర్క్ వంటి టాస్క్‌లు గడువు లోపల పూర్తి చేయకపోవడం, నిర్వహణాశక్తిలోపం, పదే పదే వస్తువులను పోగొట్టుకోవడం, ఏదైనా అంశం నుంచి త్వరగా దారిమళ్లడం, ఎప్పుడూ విషయాలను మరచిపోవడం వంటివన్నీ నిత్యం చేస్తుండటం అన్నవి అటెన్షన్ డెఫిసిట్ డిజార్డర్ లక్షణాలు. ఆలాగే హైపర్ యాక్టివిటీకి సంబంధించి... బాగా స్థిమితంగా ఉండలేకపోవడం, ఒకేచోట కుదురుగా కొంతసేపు కూడా కూర్చోలేకపోవడం, ఎప్పుడూ గెంతుతూ, ఏదో ఎక్కుతూ ఉండటం, నెమ్మదిగా ఆడుకోలేకపోవడం, ప్రశ్నార్థకంగా అడగకముందే జవాబిచ్చేలా స్పందించడం వంటివి అన్నీ హైపర్ యాక్టివ్ లక్షణాలుగా చెప్పవచ్చు. ఈ 'ఏడీహెచ్‌డీ' సమస్య ఉన్నవారిలో నేర్చుకునే సామర్థ్యం తగ్గడం, యాంగ్జైటీ, డిప్రెషన్, కనురెప్పలు అదేపనిగా కొట్టుకోవడం (టిక్ డిజార్డర్), మలమూత్రాల మీద నియంత్రణ లేకపోవడం, నిద్రానంబంధ సమస్యలు వంటివి ఉండవచ్చు.

ఇలాంటి పిల్లల్లో సమస్యను సరిగ్గా నిర్ధారణ చేయడం వల్లనే చికిత్స సరిగా జరిగి నష్టనివృత్తమవుతుంది. ఈ పిల్లలకు వూర్తిస్థాయి చికిత్స రెండు రకాలుగా జరగాలి. ఒకటి... ప్రవర్తనావరమైన చికిత్స (బిహేవియరల్ థెరపీ), రెండోది మందులతో చేసే చికిత్స. సమాజం ఆమోదించేటటువంటి ప్రవర్తనను తీసుకురావడమే థెరపీ లక్ష్యం. బిహేవియరల్ థెరపీలో చాలా చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు, అంశాలదే కీలక భూమిక. సమస్యపై కుటుంబానికి అవగాహన కల్పించడం, కుటుంబ సభ్యుల చేయూత, క్రమబద్ధమైన జీవితం, నిర్ణీత వేళకు నిద్రలేవడం, పడుకోవడం, వేళకు తినడం వంటి మార్పులతో పాటు స్కూల్లోనూ కొద్దిపాటి మార్పులు, పిల్లలపై టైమ్, పరీక్షల ఒత్తిడి లేకుండా చూడటం వంటి వాటితో సత్ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. దాంతోపాటు స్టిమ్యులెంట్ మెడిసిన్ కూడా ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. బిహేవియరల్ థెరపీపై అవగాహన కోసం ఇలాంటి పిల్లల పేరెంట్స్ అందరూ గ్రూప్‌గా ఏర్పడి నిర్వహించుకునే

తరగతులతో ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఇక మీ బాబు విషయానికి వస్తే అతడికి అటెన్షన్ డెఫిసిట్ డిజార్డర్‌తో పాటు టిక్స్ డిజార్డర్ ఉన్నట్లుగా అనిపిస్తోంది. కాబట్టి మీరు పీడియాట్రిక్ సైకియాట్రిస్ట్‌ను కలిసి చికిత్స తీసుకోండి. ఇక కది కొద్దిపాటి దీర్ఘకాలిక సమస్య కాబట్టి తల్లిదండ్రులూ ఓపిగ్గా ఉండాలి. ఈ మానసిక రుగ్మత విషయంలో మంచి సంగతి ఏమిటంటే... ఈ సమస్య ఉన్న పిల్లల శక్తియుక్తులను సరిగ్గా గుర్తించి వాళ్లకు గొప్ప విజయాలు సాధించడానికి అవకాశాలున్నాయి.

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆర్థికావసక్తి. పీలక నిర్ణయాలు. వ్యవహారాలలో విజయం. ఖలవార్తలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సజావుగా సాగుతాయి. పిందపనిలోదాలు. అందాలు నందర్శిస్తారు. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
నర్వసహితుల నుంచి ఒత్తిడులు. ధనవ్యయం. అర్థాంతర చింతన. ముఖ్యమైన పనులు నిదానంగా సాగుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారంలో కొద్దిపాటి మార్పులు. పనుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
చిత్రమైన సంఘటనలు. విలువైన వస్తువులు పోగొట్టుకుంటారు. నంఘంలో గౌరవమర్యాదలు. ఆప్తుల నుంచి ఖలవార్తలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సాఫీగా సాగుతాయి. పనుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
భ్రమ భలిస్తుంది. కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. ఖలవార్తలు. ఆలోచనలలో పాత్రధారులు. పాతవారి పిలుపు వినబడుతుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. గులాబీ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
పదుల్లో కాష్యం. ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత వీరాశ కలిగిస్తుంది. కుంటుపడిన కలయిక. పిందపనిలోదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. పుణ్యక్షేత్రాల నందర్శనం. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
శ్రమాధిక్యం. కొన్ని పనులు వాయిదా వేస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత నిరుత్సాహపరుస్తుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ప్రైవదర్శనాలు. నీలం రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
నర్వసహితుల నుంచి ఖలవార్తలు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. దూరపు బంధువుల కలయిక. వాహన యోగం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. ఆకుపచ్చ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. ఖలకార్యాలలో పాల్గొంటారు. పాతమిత్రుల కలయిక. పిందపనిలోదాలు. ప్రమఖులతో పరిచయాలు. ఆస్తి విషయాలు పరిష్కారం. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
కొన్ని పనులు వాయిదా వేస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత నిరాశ కలిగిస్తుంది. ధన వ్యయం. ఆలయ పర్యటనలు. కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. ఉద్యోగ మార్పులు. పనుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
మిత్రులతో మాటపట్టింపులు. ఆరోగ్యభంగం. మనుల్లో జాగ్రత్త. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. శ్రమ పెరుగుతుంది. దైవదర్శనాలు. నలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
మిత్రులతో ఆనందంగా గడుపుతారు. సేవాకార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. బాకీలు వనూలవుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలు సజావుగా సాగుతాయి. బంగారు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. ధనవ్యయం. శ్రమాధిక్యం. కొన్ని కార్యక్రమాలు వాయిదా వేస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. అర్థాశ్యాసిందక, తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంబట్ల సుబ్బారావు

చిట్టి కథ

లక్షాధికారి

గురునాధం తన కుమార్తె శశిరేఖకు లిక్షి పెళ్లి సంబంధం వెతికితే మేలనుకుని వివాహం చేయాలని సంకల్పించి పెళ్లిళ్ల పేరయ్యను పిలిచి తన కుమార్తెను మంచి సంబంధం కుదుర్చవలసిందిగా కోరాడు.

పేరయ్య తన వద్ద సిద్ధంగా ఉన్న సంబంధాల గురించి చెప్పాడు. అయినా ఒక్కటి కూడా గురునాధానికి నచ్చలేదు. ''పిశ్శివ్వరూ ధాదయ్యా! మా అమ్మాయికి లక్షాధికారి సంబంధం చేయాలన్నదే నా ఆశ. అమ్మాయి బంగారు బొమ్మలాగ ఉంటుంది. నాకు ఒక్క కొడుకు, ఒక్క కూతురు మాత్రమే. ఆ పిల్లకు బాగా ధనం ఇవ్వగలను'' అన్నాడు గురునాధం.

పేరయ్య ధనవంతుల సంబంధం కోసం వెతకడం ప్రారంభించాడు. డబ్బుంటే అబ్బాయి బాగా లేడని, అబ్బాయి బాగుంటే డబ్బు చాలదని గురునాధం కొన్ని తిరస్కరించేవాడు. గురునాధం కొడుకు ప్రకాశం తాను కూడా వెళ్లి పేరయ్యతో పాటు రంగంలోకి దిగాడు.

పేరయ్య ఒకనాడు చాలా హడావుడిగా వచ్చి ''అయ్యా! గురునాధం గారు! ఇద్దరు లక్షాధికారుల సంబంధాలు దొరికాయి. చక్కగా ఉన్నాయి. కుర్రవాళ్లు ఇద్దరూ అందగాళ్లే'' అని చెప్పాడు.

''ఇద్దరూ లక్షాధికారులే అంటున్నావు పేరయ్యా! మరి ఎవరిని ఎంపిక చేసుకోవాలి?'' అని గురునాధం ప్రశ్నించగా అంతలో ఆయన కొడుకు ప్రకాశం వచ్చి ''అవును నాన్నా! ఇద్దరూ లక్షాధికారులే. కానీ ఒకరు నిరుపేద స్థితి నుంచి బిన్నుడి నంపాదించి లక్షాధికారి అయినవారు. మరొకరు కోటీశ్వరుడిగా ఉండి దివాలా తీసి లక్షాధికారిగా మారినవారు'' అని చెప్పాడు. దాంతో మొదటి సంబంధం ఖాయం చేయమని చెప్పాడు గురునాధం.

కాసుకో సుడోకు

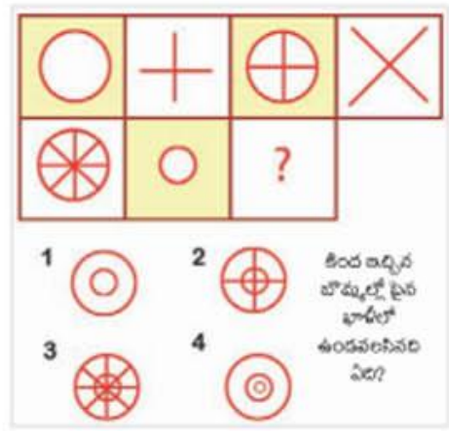
9			8	7	4			
8				2	3	4		5
		3		6				2
		2		5			6	1
5	9						3	4
1	8			4		2		
2				1		5		
6		9	4	3				7
			2	9	5			3

నింబంధనలు: ప్రతి వరుసలో కుమించి 9 అంకెలు నరుంటి (అర్థంగా, నిబువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 వరసంలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబులు

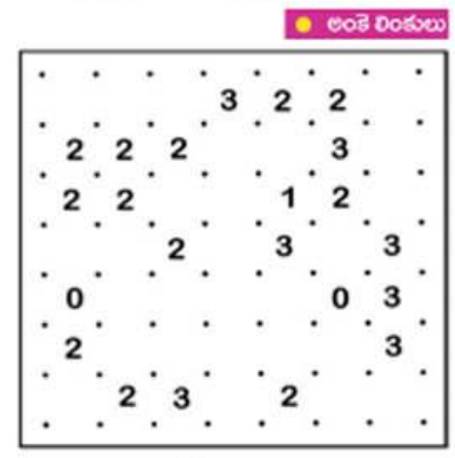
5	7	1	3	9	6	8	2	4
4	3	6	8	2	1	5	7	9
9	8	2	7	5	4	6	1	3
2	1	8	9	6	7	4	3	5
6	5	9	1	4	3	2	8	7
7	4	3	5	8	2	9	6	1
3	2	4	6	1	9	7	5	8
1	9	5	2	7	8	3	4	6
8	6	7	4	3	5	1	9	2

ఇక్కడ కొన్ని కప్పులు, వాటి మీదలున్నాయి. ఏ నీడ ఏ కప్పుపై కాన్ని పెన్నుంది.

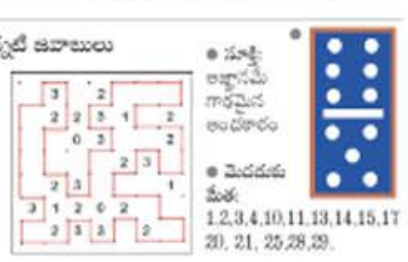


కింద ఇచ్చిన బొమ్మల్లో ప్రశ్నార్థకం స్థానంలో ఉండవలసినది ఏది?

అంకె చిక్కులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అలాగే పర్యవసున్న దుక్కల్ని నిలువు లేదా అడ్డు గీత లంతో కలపాలి. అయితే అవి ఒకే లూపులో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా క్రాస్ చేయరాదు లేదా కాఖ లుగా విశ్లేషణ చేయరాదు.
3. చిత్రంలోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గదుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు, అయితే మళ్ళ చుట్టూ గీతలు గీయరాదు.
ప్రతి చిక్కులకీ కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



నిన్నటి జవాబులు

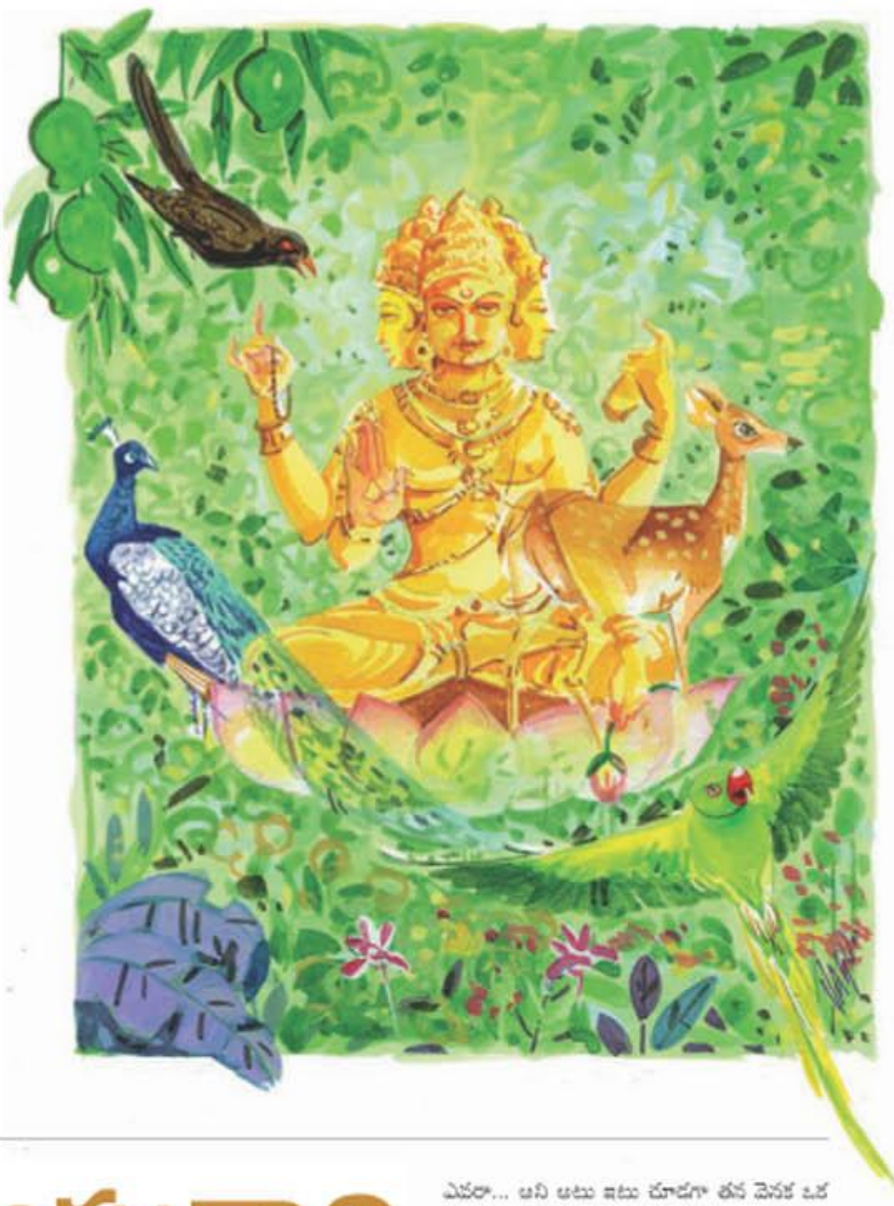
- సూక్ష్మ అక్షరాలతో గారమైన అందాకారం
- మొదటము మీత: 1,2,3,4,10,11,13,14,15,17 20, 21, 25,28,29.

మంచిమాట

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. అది ఉగ్యోగం లోని మంచిమాట!

విజయనామ సంవత్సరం

అందరికీ విజయం



ఏడువుతో ప్రారంభమై, ఏడువుతో అంతమయ్యే మానవ జీవితవు మధ్యభాగాన్నంతా ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా గడిపేందుకు తోడ్పడేవే పండుగలు. కాలాన్ని చిరకాలం శోధించి గుణించగా ఏర్పడినదే 'ఉగాది'. ఈ ఉగాదే తెలుగు ప్రజలకు నూతన సంవత్సరం. ఉగాది అన్న తెలుగుపదం యుగాది అనే సంస్కృతపదానికి వికృతి. తెలుగుభాషలో 'యు' కారం లేదు కాబట్టి యుగాది కాలక్రమేణా ఉగాదిగా మారింది. కలియుగంలో మనం ఉగాదిని చైత్రశుద్ధ పాడ్యమినాడు జరుపుకుంటున్నాం. కాని కృతయుగంలో ఈ వర్షదినాన్ని వైశాఖ శుద్ధ తదియనాడు, త్రేతాయుగంలో కార్తిక శుద్ధ నవమినాడు జరుపుకునేవారని పురాణాలు పేర్కొంటున్నాయి.

ఈ పండుగను యావద్భారతదేశంలోనూ ఒకేసారి జరుపుకోరు. చాంద్రమానాన్ని పాటించే ఆంధ్రులు, కన్నడిగులు, మహారాష్ట్రులు మాత్రం ఒకేసారి జరుపుకుంటారు. ఇదే సమయంలో పార్శీలు నౌరోజ్ పేరిట సంవత్సరాది జరుపుకుంటారు. చైత్రశుద్ధ పాడ్యమిరోజున సూర్యుడు భూమధ్యరేఖను అంటి ఉండటం చేత ఆనాడు దిన, మాన, వర్షారంభం ఒకేమారు సంభవిస్తాయట. సూర్యమానాన్ని పాటించే తమిళులు, మలయాళీలు, బెంగాలీలు, అస్సాం, సింధుప్రాంత ప్రజలు మాత్రం వారి నూతన సంవత్సరాన్ని తెలుగు సంవత్సరాది (ఉగాది) వచ్చిన 15 రోజులకు జరుపుకుంటారు.

మీకు తెలుసా?

- ఉగాది బ్రహ్మదేవుడికి సంబంధించిన పండుగ.
- కాలపరిణామాన్ని విశ్లేషించే పర్వదినం ఉగాది ఒక్కటే.
- ఈ పర్వదినం నాడు మర్రి, నేరేడు, మేడి, మామిడి, అవ్వి ఆకుల్ని నానబెట్టిన నీటితో అభ్యంగన స్నానం చేయడం వల్ల కంటికి, మెదడుకు మంచిది.
- ఉగాది పచ్చడి సేవనం వల్ల రక్తం శుద్ధి అయి వ్యాధులు తొలగుతాయి. ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.
- ప్రభవాది సంవత్సరాలలో 'విజయ' 27వది.
- ఈ మే 31 నుంచి జూన్ 11 వరకు నరస్వతీ నది పుష్కరాలు.
- జులై 17 నుంచి దక్షిణాయన పుణ్యకాలం ప్రారంభమవుతుంది.

ఆనగా సూర్యుడు మేషరాశిలో ప్రవేశించిన నాటినుంచి వారికి నూతన సంవత్సరం ఆరంభమౌతుంది. కోయిల కొనరి కొనరి పిలిచే వియ్యటి కవ్వింపులో ప్రాతఃకాలాన వచ్చే నవసంవత్సరాదిన ఆచరించాల్సిన విధి విధానాలను ధర్మగ్రంథాల్లో ఏమి చెప్పారండే.... సృష్టికర్తకు కృతజ్ఞతలు తెల్పేందుకు జ్ఞాపక చిహ్నంగా ఈ ఉగాది పండుగ ఏర్పాటైంది. ఈ పాడ్యమినాడు ఉపవాసం ఉండి బ్రహ్మను పూజించేవాళ్లు సంవత్సరమంతా సుఖంగా ఉంటారు.

ఉగాదినాడు ఉదయమే తలంటుస్నానం చేసి నూతన వస్త్రాలు ధరించాలి. ఇంటిముంగిట మామిడితోరణాలు కట్టాలి. దేవపూత పచ్చడిని దేవునికి నివేదించి, స్వీకరించాలి. మన పూర్వులు సూచించిన ప్రకారం ఈ పండుగలో పది ప్రధానాంశాలున్నాయి.

- ప్రతి గృహంలో ధ్వజారోహణ చేయాలి.
- నువ్వులనూనెతో తలంటుస్నానం చేయాలి.
- నూతన వస్త్రాలు ధరించాలి.
- దవనంతో బ్రహ్మను పూజించాలి.
- అన్ని ఆపదలు తొలగి శాంతితో ఆనందంతో జీవించడానికి మహాశాంతి పూజాహోమాలు చేయాలి.
- దేవపూత పచ్చడి స్వీకరించాలి.
- పంచాంగ శ్రవణం చేయాలి.
- బలిపేంద్రాలు ప్రారంభించాలి.
- పెద్దలను, పండితులను దర్శించి, నమస్కరించి వారి ఆశీస్సులు అందుకోవాలి.
- వసంత నవరాత్రి పూజలు అంటే శ్రీరామనవరాత్రి పూజలు ప్రారంభించాలి.
- చైత్రశుద్ధ పాడ్యమి నుండి పూర్ణిమ దాకా ఆయా తిథులకు సంబంధించిన దేవతలను పూజించాలి.
- సంవత్సరాదినాడు తమ ఇష్టదేవతను పూజించడంలో దైవానుగ్రహంతోబాటు ఏ కార్యమైనా నిరీ విజయవంతంగా నిర్వహించగలమనే ధైర్యం, మనోబలం, ఆత్మవిశ్వాసం ఏర్పడతాయి.
- ఉగాదినాడు దేవపూత పచ్చడి తప్పక స్వీకరించాలి. దీనినే నింబ కుసుమ భక్షణమంటారు.

– నరస్వతి అప్పలరాజు,
ప్రధానాచార్యులు, కె.ఎల్.ఆర్. విద్యాభవన్, పాల్వంచ

యంగ్ యుగాది

"ఏం చేయాలి నేను?" మనిషి పుట్టగానే అతనికి వచ్చిన మొదటి ఆలోచన! వెంటనే దేవుడు ప్రత్యక్షమై అరచేయి చూపిస్తూ... "నాయనా! సుఖదుఃఖాలు, కోపతాపాల మిశ్రితమే జీవితం. దానిని జీవించడే నీ కర్తవ్యం" అన్నాడు. అర్థం కానట్లు బుర్ర గోక్కున్నాడు మనిషి. దేవుడు తల పట్టుకున్నాడు. ఆలా పట్టుకోగానే ధడేల్‌మని అద్భుతమైన ఆలోచన వచ్చింది. మనిషి చేతిని పట్టుకుని తన వంటగదిలోకి లాక్కెళ్లాడు. ఏవో దినుసులు తీసి ఒక గిన్నెలో వేసి ఏదో చెయ్యడం మొదలుపెట్టాడు. మనిషి మాత్రం ఏమీ తోచక ఆ దినుసుల్లో ఉన్న మేపువువ్వు, చెల్లం, చింతకాయలు, ఉసిరికాయలని ఒక్కొక్కటిగా నోట్లో వేసుకున్నాడు. కడుపు నిండుతోందే తప్ప ఏదీ అంత ప్రభావవంతంగా అనిపించలేదు. అది చూసిన దేవుడు... "ఆగర! ఇత్ర వురుషా! దీని రుచి చూడు" అని గిన్నె చేతికి అందించాడు. ఒక చిటికెడు తీసి నోట్లో వేసుకోగానే మెరుపు. క్షణాల్లో ఒక మెరుపు... చిటిచిడిగా తింటే ఏమంత ప్రభావం లేనివి... కలిపితే ఏదో తన జీవన సారాంశం తన ముందు కదలినట్లు అనిపించింది. ఏది చెప్పినా ఇలా ఎంటర్‌టైనింగ్‌గా చెప్తేనే మనిషికి అర్థం అవుతుందని దేవుడికి అర్థం అయ్యింది. కంగో టిటికెడు నోట్లో వేసుకుంటుండగా దేవుడు "నాయనా... ఇది వచ్చడి... ఇవ్వటి నుండే నీ యుగం యిత్క ఆది... నీ యుగాది" అన్నాడు.

మనిషి సంతోషంతో ఆ గిన్నెని చేత్తో పట్టుకుని బయటికి ఉరికాడు. బయటకొచ్చిన మనిషి పెరగటం మొదలుపెట్టాడు. వచ్చడి ఎలా చెయ్యాలో గుర్తుంచుకున్నాడు. కాని ఎందుకు చేసుకోవాలో మర్చిపోయాడు. ఉగాదిని టీవీలో కొత్త సినిమాలు చేసుకునే రోజుగా మార్చుకున్నాడు. పట్టుబట్టలు వేసుకుని ఫొటోలు తీసుకుని ఫేస్‌బుక్‌లో లైక్స్ కోసం పెట్టుకోవడం నేర్చుకున్నాడు. వచ్చడి దినుసులని ఇచ్చే చెట్లని కరడేసి తన జీవితంలో చేదుని పెంచుకున్నాడు. సోమరితనానికి అలసత్వం అనే రంగు పులిమి 'హా' అని నిట్టూరుస్తూ... టీవీలో ఆదే వచ్చడి గిన్నె పట్టుకుని... "ఏంటో ఈ జీవితం" అనుకుంటూ... టీవీ ఆన్ చేశాడు... పంచాంగ శ్రవణం చిందామని, గ్రహాలు ఈ సంవత్సరం ఎలా తన జీవితంతో ఊడుమారుతున్నాయో తెలుసుకుందామని. టీవీ ఆన్ అవ్వలేదు కాని మాటలు వినపడుతున్నాయి... "ఆదాయం 0, అవమానం 50, రాజపూజ్యం 6, అవమానం 11" అని.

చిగురించే కాలం...

తెలుగువారు కొత్తసంవత్సరాన్ని ఉగాదితో ప్రారంభిస్తారు. ఇది చైత్రశుద్ధ పాడ్యమినాడు మొదలౌతుంది. ఆ రోజున షడ్రుచులతో... (తీపి, పులుపు, చేదు, వగరు, ఉప్పు, కారం) ఉగాదిపచ్చడి తయారుచేస్తారు. దీనిని మన మందరం తప్పనిసరిగా సేవించాలి. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ఉగాదినాడు ప్రకృతిలో ఎన్నో మార్పులు రావడాన్ని మనం చూస్తాం. వసంత ఋతువు ఆరంభం కావడం, చెట్లన్నీ చిగుళ్లు తేసి అందంగా కనిపించడం, వేసవికాలం ప్రారంభం కావడం... వంటివి ఎన్నో జరుగుతాయి. ఉగాది రోజు పెద్దల ఆశీర్వాదాలు మనం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. పంచాంగం వినాలి. ఈరోజు మనం ఎంత సంతోషంగా ఉంటే సంవత్సరమంతా అంతే సంతోషంగా ఉంటామని తెలుసుకోవాలి.

– హిమజ, ఇంటర్ విద్యార్థిని

ఎవరా... అని అటు ఇటు చూడగా తన వెనక ఒక రూపం కనపడింది. "ఎవరయ్యా నువ్వు... ఎప్పుడో చూసినట్లు ఉంది" అన్నాడు మనిషి. వెంటనే అతను మనిషి దేహిలో ఉన్న గిన్నెని తీసుకుని బుర్ర మీద ధడేల్‌మని కొట్టాడు. "స్వామీ! మీరా!" అన్నాడు మనిషి వెంటనే.

"ఏం చేస్తున్నావు?" అని అడిగాడు దేవుడు. "మీరు ఈ ఏడు నాకు రానిన రాతని చదువుతున్నా స్వామీ" అన్నాడు. వెంటనే దేవుడు నవ్వుతూ... "నాయనా నీ జీవితాన్ని రాయడానికి నేనెవరిని. నేను కేవలం దిక్సూచిని మాత్రమే. ఎటు వెళ్లాలో నిర్ణయించుకోవాల్సింది నువ్వు. నేను నీ నుదుటి మీద కూడా 'నీకు నచ్చినదే చెయ్యి' అని రాశాను. దానిని నీ చెమటతో చెరిపి నీకు నచ్చింది నువ్వు రాసుకో అని" అన్నాడు. సప్త త్రాలు సూర్యచంద్రులు రేయింబవళ్లు తోడుగా ఉండి నీకు దారి చూపించడానికే తప్ప నీ భవిష్యత్తు మీద తీసిపోని ఊహలు రేపడానికి కాదు. రాశిఫలాల కోసం మాధవ, పంచాంగాన్ని పదిలెయ్. నీ యవ్వనశక్తితో నీ నవ , యువ యుగాన్ని నువ్వే ఆరంభించుకో. నీ యుగాన్ని నువ్వే ఆరంభించు " అని ముగించాడు. మనిషి స్థాణువై నిలబడ్డాడు. కాని క్షణాల్లో ఒక మార్పుని సూచిస్తూ మెరుపు కనపడింది దేవుడికి. ఒక దిరునవ్వు నవ్వి తిరిగి వెళ్తుండగా మనిషి అడిగాడు... "స్వామి మళ్లీ మీ దర్శనం ఎప్పుడు అని?" దేవుడు కొంచెం ముందుకి వంగి మెల్లగా...

"నీ ఉగాది ఆరంభం అయినప్పుడు చెప్పు... వచ్చి వచ్చడి తిని వెళతా..." అంటూ అదృశ్యమై పోయాడు.

– నిహెచ్.శక్తిక్, ఇంజనీరింగ్ స్టూడెంట్

లిరిక్‌బాక్స్

నేడు విశ్వ బర్త్‌డే

పల్లవి :
ఆమెఁ కలహిస్తే ఖతం చినుకో
తలదించి నలాం అనుకో
బరిలోన నికందర్ ఏ బాద్‌షా
నముారాయి శరం వదునే
పగవాడి నరం తెగునే
నడబల్లా చురుకు తలదన్నే దుడుకు
శత్రువుల ఒంట్లో వణుకు
శిఖరాగ్రమేమ్కి శాశించు వరకు
తను తీయడుగా కునుకు
బాద్‌షా... బాద్‌షా...
॥కలహిస్తే॥

చరణం :
ఆతడుఁ హార్ బాజ్ తీతేగా...
ఐషారో పే నచాయేగా...
నమరమే నా పిలుపూ...
ఎదుగనే ఏ ఆలుపు
ఆగను నే ఏ మలుపూ
తుది గెలుపు దొరకు వరకు
కదులుతూనే బ్రతుకు
రుదుపుతా ఈ దునియా
ఆ: ఎనలేని జోరు ఆనుమాన లీరు
పులిబిడ్డ వీడు కనుకే
శిఖరాగ్రమేమ్కి శాశించు వరకు
తను తీయడుగా కునుకు
బాద్‌షా... బాద్‌షా...
ఆ: మస్త్ కలందర్ బాద్‌షా...

సచికే దిలో కా బాద్‌షా...
రుస్తా యే బాద్‌షా...
॥మస్త్॥
ఆ: కలహిస్తే ఖతం చినుకో...
ఆ: దూల్ చకాయే బాద్‌షా...
కదిలే ఖయామత్ బాద్‌షా...
రచ్చకో చిఖాయే బాద్‌షా...
ఆ: బరిలోన నికందర్ ఏ బాద్‌షా...

చిత్రం : బాద్‌షా (2013)
రచన : విశ్వ
సంగీతం : ఎస్.ఎస్.థమన్
గానం : హేమచంద్ర, షఫాలీ అల్వారిస్, గీతామాధురి

నిర్వహణ: నాగేష్
mail: sakshisong@gmail.com

పండుగ ఒకటే... పేర్లు వేరు

ఉగాదిని వివిధ రాష్ట్రాలలో వేర్వేరు పేర్లతో జరుపుకుంటారు. ఆ వివరాలు తెలుసుకోవడం ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది.

గుడిపడ్వా ... తెలుగువారిలాగే చాంద్రమానాన్ని అనుసరించే మహారాష్ట్రీయులు కూడా ఈ పండుగ చైత్రశుద్ధ పాడ్యమి నాడే వస్తుంది. వారు 'గుడిపడ్వా' అంటారు. వారు కూడా మన ఉగాది పచ్చడిలాంటిదే చేస్తారు. అదనంగా వాము జతచేస్తారు.

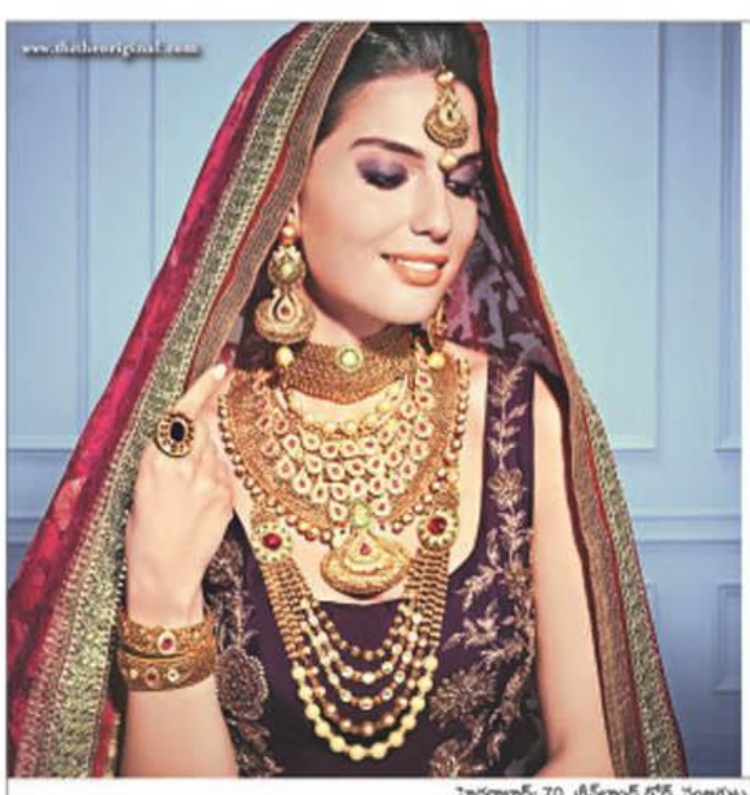
పుత్తాండు... తమిళులు ఈ పండుగను పుత్తాండు అంటారు. ఇవ్వడు తమిళులు కూడా ఉగాది ఏప్రిల్‌లోనే వచ్చేది. కొన్ని కారణాల వల్ల ఈ పండుగను జనవరిలో వచ్చే సంక్రాంతి సమయంలోనే జరుపుకుంటున్నారు. ఏప్రిల్‌లో వచ్చే ఈ పండుగను మాత్రం చిత్తిరై తిరునాళ్‌గా జరుపుకుంటున్నారు.

విషు... మలయాళీలు 'విషు' పేరుతో ఉగాదిని జరుపుకుంటారు. పండుగ ముందురోజు రాత్రి ఇంట్లోని మహిళల్లో పెద్దవయస్కురాలు వచ్చిచియ్యం, కొత్త బట్టలు, బంగారు వనుపు వన్నిలో ఉండే దోనాయలు, అరటిపళ్లు, తమలపాకులు, అద్దం ... వీటన్నిటినీ ఉరుళిలో పూజగదిలో దేవుడి దగ్గర ఉంచుతారు. ఆ పాత్రను 'విషుకని' అంటారు. మర్నాడు ఉదయాన్నే మంగళకరమైన విషుకని చూస్తే అంతా శుభమే జరుగుతుందని వారి నమ్మకం.

వైశాఖి... తెలుగువారి సంక్రాంతిలా సిక్కులకు ఇది వంటల పండుగ. రబీ వంట మార్చిడి సమయం. వండుగనాడు స్త్రీవురుషులంతా భాంగ్రా నృత్యం చేస్తారు. గోధుమసిండితో రొట్టెలు చేసి బెల్లం నెయ్యి కలిపి ఆరగిస్తారు. పెద్ద పెద్ద మంటలు వేసి చుట్టూ తిరుగుతూ ఆడిపాడతారు.

పాయేలా వైశాఖ్... స్త్రీవురుషులు సంప్రదాయ బెంగాలీ దుస్తులు ధరించి 'ప్రభాత్ ఫేరీ' పేరిట నూతన సంవత్సరానికి స్వాగతం పలుకుతారు. ఇంటి ముందు రంగురంగుల ముగ్గులు తీర్చిదిద్దుతారు. వ్యాపారులు తమ దుకాణానికి వచ్చిన వినియోగదారులకు మిఠాయిలు పంచుతారు. ఏమైనా బాకీలుంటే ముందురోజే తీర్చేస్తారు.

– దా.పురాణపండ వైజయంతి



ఈ శుభప్రదమైన ఉగాది సందర్భంగా
TBZ మీకు సౌభాగ్యం మరియు సంతోషం
కలగాలని ఆశిస్తుంది
.999 స్వచ్ఛత కలిగిన బంగారు నాణాలు లభించును
దోహ్రో
డిటాచ్‌బుల్ వెడ్డింగ్ జ్యూయలరీ
tbz®
The original since 1864
TRIBHOVANDAS BHIMJI ZAVERI
SHRIKANT ZAVERI GROUP
హైదరాబాద్: 70, గ్రీవ్‌లాండ్ రోడ్, బంజారాహిల్స్ • షాప్ నం.1, మొదటి ఫ్లోర్, బషీర్ బాగ్
విజయవాడ: ఎమ్.జి.రోడ్, గేట్‌వే హోటల్ ఎదురుగా, అప్పుపేట
అహ్మదాబాద్ • బెరంగాబాద్ • భావ్‌నగర్ • గాంధీధామ్ • ఇండోర్ • కోచి • కోల్‌కతా • ముంబయి • నాగ్‌పూర్ • పుణే • రాయ్‌పూర్ • రాజ్‌కోట్ • సూరత్ • వడోదరా • వాపి
అదివారాలు కూడా తెరిచే ఉంటుంది
Publicis Ambience/TBZ/966313

ఎక్కువ తక్కువల్ని పోల్చి చూసుకోవడం మనశ్శాంతిని హరిస్తుంది.
– థియోడర్ రూజ్‌వెల్ట్

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
శుక్రవారం
12-4-2013

ఆది - స్టారిస్ట్రీ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కవులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

క్షమయా సరస్వతి

'నాయీనా ఏసేస్తా నాయినా...
అమ్మనీ నిన్నూ సంపినోళ్లని
ఆదనే నరికేస్తా!'
ఎవరు చేస్తారు ఇలాంటి ప్రతిజ్ఞ?
'ఇంకెవరు! సీమ బిడ్డే' అనుకుంటాం కదా.
ఐతే సరస్వతి ఏం చేసిందో చూడండి.
పుట్టెడు దుఃఖాన్ని దిగమింగుకుంది.
ప్రతీకారాన్ని కాల్చి బూడిద చేసుకుంది.
ప్రాణప్రదమైన చదువును మానుకుంది.
ఇంటెడు పనీ మీద వేసుకుంది.
ఇదంతా తన తమ్ముళ్లు, చెల్లెళ్ల కోసం.
కళ్లలు మళ్లే రేగకుండా ఉండడం కోసం.
ధరిత్రి మనిషిని క్షమించిన విధంగా...
ఈ సరస్వతి తమకు పెద్దదిక్కు లేకుండా
చేసిన వారిని క్షమించింది!

సరస్వతికి చదువంటే ప్రాణం. అప్పటివరకూ తన పేరుని సార్థకం చేసుకోవడమొక్కటే ఆమె ధ్యాస, శ్వాస. అమ్మానాన్న, ఇద్దరు చెల్లెళ్లు, నలుగురు తమ్ముళ్లు ఇదే తన లోకం. ఇలాంటి సమయంలో ఒకరోజు సరస్వతి అమ్మానాన్న పొలానికి వెళ్లారు. వెనక చిన్న చెల్లి చంద్రావతి కూడా వెళ్లింది. వెళ్లినంత వేగంగా...మెనక్కి వరిగొట్టుకుంటూ వచ్చి ''ఎవరో వచ్చి అమ్మానాన్నలను చంపేశారని...'' కోరున ఏడుస్తూ చెప్పింది. అంతే ఒక్కసారిగా సరస్వతి ఆశలు కూడా అమ్మానాన్నలతోపాటే ఆమెను విడిచి వెళ్లిపోయాయి. పదిహేనేళ్ల ఇంటిబరువుని నెత్తికెత్తుకుంది. కర్నూలు జిల్లా కోసిగి మండలం చందగల్ గ్రామానికి చెందిన సరస్వతి కథ ఇది. ఇప్పటివరకూ ప్యాషన్ కోరలకు బలైన బతుకులు, మోడువారిన జీవితాల గురించి మనం విన్నాం. కాని ఆ కోరల గాటుతో రాటుతేలి తోబుట్టువులకు, తనను నమ్ముకున్న పెద్దవాళ్లకూ ఆసరాగా నిలబడ్డ ఈ సీమ బిడ్డ గురించి అందరూ తెలుసుకోవాల్సిన మరిన్ని విశేషాలు.

''ఊహ తెలిసిన దగ్గరనుంచి చూస్తున్నాను. మా ఊళ్లో చంపుకోవడాలు, నరుక్కోవడాలు మామూలే. ఆయితే ఆ ప్యాషన్ కోరలు మా కడుపులో దిగాక తెలిసింది...ఆ బాధ గురించి, మా చెల్లి ఎదురుగానే అమ్మానీ నాన్ననీ గొడ్డలితో నరికి చంపారు. అందరూ ఆడపిల్లవి నీకెందుకు కేసులు, గొడవలు అన్నారు. నేను వినలేదు...చంపినవారిపై కేసుపెట్టాను. నాలుగేళ్ల పాటు కోర్టు చుట్టూ తిరిగి వారికి శిక్షపడేలా చేశాను. అక్కడితో నా పని అయిపోయిందనుకున్నారు అందరూ. కాని అప్పుడే మొదలైంది నా పోరాటం, అరాటం'' అని చెప్పడం మొదలు పెట్టింది సరస్వతి. ఆమెని నమ్ముకుని బతుకుతున్నవారి సంఖ్య చింతే ఆమె అరాటం దేనికో నమో, పోరాటం ఎవరికోసమో అర్థమవుతుంది. తండ్రి పేరునున్న రెండెకరాలు తప్ప పెద్దగా ఆస్తులు లేవు. అమ్మానాన్నల మరణంతో సరస్వతి చదువుమానేసింది. ఇల్లు గడవడం కోసం ఆలోచన మొదలెట్టింది.

కుటుంబ పోషణకు...

ఇంటి చక్కనే పిండిమర పెట్టింది. తన దగ్గరున్న బంగారం అమ్మి రెండు గేదెల్ని కొనుక్కుంది. రెండెకరాల పొలాన్ని కౌలుకిచ్చింది. తమ్ముళ్లని, చెల్లిళ్లని బడికి పంపింది. అలా కొన్నాళ్లు గడిచాక పెద్దమ్మ(నవతి తల్లి)కొడుక్కి బంధువులు పెళ్లి సంబంధాలు వెదుకుతున్నారు. సరస్వతి కోర్టుల చుట్టూ తిరగడం చూసి 'ఆ ఇంట్లో కేసు నడుస్తోంది కాబట్టి పిల్లనివ్వం' అన్నారట. అన్న పెళ్లి కోసం కేసు వెనక్కి తీసుకుంది. ''అమ్మానాన్నలను చంపినవాళ్లకి శిక్ష పడ్డప్పుడు చాలా సంతోషించాను. కాని ఏం లాభం...మా అన్నకు పెళ్లి కావాలంటే కేసు అడ్డన్నారందరూ. పోయినోళ్ల కంటే నాకిప్పుడు ఉన్నోళ్లే ఎక్కువనుకున్నాను. వెంటనే కేసు వెనక్కి తీసుకున్నాను. అన్నకు పెళ్లయింది.''

సరస్వతి మాటల్లోని నమర్థింపు చూస్తుంటే ఇంత గొప్పగా ఆరాటపడేవాళ్లంటూరా అనిపిస్తుంది. ''అమ్మానాన్నలను చంపినవారు ఉన్నవాళ్లు, బంధువులు కావడం వల్ల ఎక్కడైనా ఎదురుపడితే పలకరిస్తుంటారు. కోపాన్ని దిగమింగుకుని, కక్షతో నేనూ పలకరిస్తాను. నోట మాట మాత్రం ఇప్పటికీ రావడం లేదు. ఇంతమందిని అనాథల్ని చేసే మాక్కు వారికెవరిచ్చారని అప్పుడప్పుడు కడుపు ఉడుకుతూ ఉంటుంది. అయితే శత్రుత్వానికి శత్రుత్వం మందు కాదని మనసు చెప్పే మాటలకి చల్లారుతుంటుంది '' అని చెబుతున్న సరస్వతి కళ్ల నీళ్లతో నిండిపోయాయి. ''నన్ను నమ్ముకున్నవారిని నిలబెట్టే శక్తి ఉంది కాని శత్రుత్వాన్ని పోషించే ఉద్దేశం లేదు. ఆ ఆలోచన రాదా నా తమ్ముళ్లకి రాకుండా పెంచాలన్నది నా కోరిక. అది చేయగలిగితే నా పోరాటంలో నేను నెగ్గినట్టే'' అంటూ.. సరస్వతి మాట్లాడుతున్న వ్యక్తి చక్కనే కూర్చున్న పెద్దాయన ఆమెను మెచ్చుకోలుగా చూశాడు. ''నీ తమ్ముళ్లు, చెల్లిళ్లు... చాన ఆదృష్టవంతులమ్మా'' అన్నాడు.

అమ్మ భర్త... నాన్న భార్య

ఆ పెద్దాయన వయసు అరవైకి పైనే ఉంటుంది. ఎవరీయన అంటే..''మా నాన్నకు మొదటి భార్యలానే మా అమ్మకు మొదటి భర్త'' అని చెప్పింది. అవును సరస్వతి తల్లి కూడా రెండు పెళ్లిళ్లు చేసుకుంది. మొదటి భర్త ఉండగానే పిల్లలు పుట్టలేదన్న కారణంతో రెండో పెళ్లి చేసుకుంది. ఆమె చనిపోకముందు వరకూ ఆ చమ్కాళ్లో ఉన్న ఈ పెద్దాయన వయసుమీద పడడంతో సరస్వతి దగ్గరికి వచ్చి ఆశ్రయం అడిగాడు. సరస్వతి కాదనలేదు. ఇంటికి పెద్దదిక్కనుకుంది. తండ్రి మొదటి భార్యంటే కూడా సరస్వతికి చాలా ఇష్టం. ఓ కంట ఆమెను కూడా చూసుకుంటుంది. ''పెళ్లెప్పుడు చేసుకుంటావు సరస్వతీ?'' అంటే....చిన్న నవ్వు నవ్వి ''మా చిన్న చెల్లి చంద్రావతి డిగ్రీలో చేరనుంది. ఆమెను లా చదివించాలన్నది నా కోరిక. తమ్ముళ్లందరూ కూడా పెద్ద చదువులు చదువుకోవాలి. అందరికీ ఉద్యోగాలు రావాలి. మా అయ్య (తల్లి మొదటి భర్త), మా పెద్దమ్మ(తండ్రి మొదటి భార్య) చివరిరోజులు నా చేతుల్లోనే వెళ్లాలి. ఇవన్నీ ఎప్పుడైపోతే అప్పుడు నా పెళ్లి'' అని తనకున్న బాధ్యతల ముందు పెళ్లి ముఖ్యం కాదన్న విషయాన్ని చాలా నున్నితంగా చెప్పింది.

అమె కల...

అమ్మానాన్నలున్నప్పుడు చదువు పట్ల దోలిడు ఆశలు, ఇంకా ఎన్నో ఆశయాలు. ఇప్పుడు వాటిని తీర్చే వారు లేకపోయినా, బరువు బాధ్యతల చట్రంలో ఇరుక్కుపోయినా సరస్వతి మనసులో వాటి స్థానం అలాగే ఉంది. పెద్ద చదువులు చదవాలి, ఉద్యోగం చేయాలన్న కోరిక మాత్రం నజీవంగానే ఉంది. ''నాకు రోజులో ఒక గంట కూడా విశ్రాంతి ఉండదు.

తమ్ముళ్ల చదువులు, చెల్లిళ్ల బాగోగులు, పెద్దాళ్ల ఆరోగ్యాలు... అంటూ నా పిండిమరలానే నేను తీరికలేకుండా పనిచేస్తూనే ఉంటాను. అయినా ఏదో ఒక క్షణం ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు అటుపై ఉన్న నా న్యూస్ బ్యూస నన్ను పలకరిస్తూనే ఉంటుంది. నీ చదువు పదోతరగతేనా అంటూ ఎగతాళి చేస్తూనే ఉంటుంది. ఆ బాధ నాకు చాలా నరకంగా ఉండేది. దాంతో ప్రవేటుగా అయినా సరే చదువుకోవాలి అనుకున్నాను. మొన్నీమధ్యనే డిగ్రీ కట్టాను. ఎలాగోలా పూర్తిచేసి ఆఫీసర్ చేయాలన్నది నా కోరిక'' అంటున్న సరస్వతి మొహంలో నిజంగానే సరస్వతి కనిపించింది. ఆ చదువుల తల్లి దీవెనలు ఈ సరస్వతి చిర్రకు నిండుగా ఉండాలని కోరుకుందాం.

– భువనేశ్వరి
ఫొటో: శ్రీనివాస్

జగన్ కోసం 321 రోజులు

తండ్రి లేని లోటును తనయుడొక్కడే తీర్చగలడు

నేను హైస్కూల్ హెడ్.ఎం.గా విధులు నిర్వహించేటపుడు గ్రామస్థులతో సన్నిహితంగా మెలిగేవాడిని. ఒకరోజు ఒక వ్యక్తిని కలిసినప్పుడు ''చాలా రోజులైంది చూసి, బాగున్నావా'' అని అడిగాను. కొంత సంభాషణ తర్వాత ఆయన తనకు జరిగిన శస్త్రచికిత్స గురించి చెప్పాడు. ''సార్ నేను ఇంత పెద్ద ఆపరేషన్ చేయించుకునే స్తోమత ఉన్నవాడ్ని కాదు. కాని ప్రభుత్వం 'ఆరోగ్యశ్రీ' పథకంతో నాలాంటి పేదవారికి పెద్ద ఆస్పత్రిలో ఖరీదైన వైద్యం ఇప్పించింది. ఈ పథకమే లేకుండే నేను ఈరోజు మీకు కనిపించేవాడినే కాదు'' అంటూ చేతులు జోడించి, ఆకాశం వైపు చూపిస్తూ ''వై.ఎస్.లాంటి సీఎం ఉండే నాలాంటి పేదవారికి కొండంత ధైర్యం'' అని అన్నాడు. ప్రజల్లో ఆ పథకం పట్ల ఎంత సంతృప్తికరమైన భావన ఉందో అప్పుడు అర్థమైంది. ప్రస్తుతం ఆ పథకాన్ని నీరు కారుస్తున్నారు. పథకంలో కవర్ అయ్యే వ్యాధుల సంఖ్య తగ్గించారు. ఎన్నో ఆంక్షలు విధిస్తున్నారు. చివరికి ఆరోగ్యశ్రీని రద్దు చేసేందుకు కూడా వెనకాడట్లేదు. వ్యవస్థీకృత రంగంలోని ప్రభుత్వ ఉద్యోగులే ఉచిత వైద్యసదుపాయం కావాలని, సంవత్సరానికి కుటుంబానికి 5 లక్షలు చేటాయించాలని విజ్ఞప్తులు చేస్తున్నప్పుడు... పేదలకు ఉపయోగపడే 'ఆరోగ్యశ్రీ' పథకాన్ని రద్దు చేయబోవడం ఎంతవరకు సబబు? ప్రజలందరు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే రాష్ట్రం బాగుంటుందని నమ్మే వై.ఎస్. ఆశయాన్ని పూర్తిగా కొనసాగించగల నాయకుడు జగన్ ఒక్కరే. ఆయన రాక కోసం, ఆయన్ని ముఖ్యమంత్రి పదవిలో చూడడం కోసం ఎదురు చూసే ప్రజలలో నేనూ ఒకడిని.

– షణ్ముఖ రెడ్డి, అనంతపురం

● జర్నోబైట్

తాలిబన్లు పోయినా తెలవారలేదు!

ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌లో తాలిబన్ల శకం అంతరించినా మహిళల స్థితిగతుల్లో పెద్దగా మార్పు లేదు. సరికొత్త చట్టాలు మహిళల స్వేచ్ఛను నవాలు చేస్తున్నాయి. నైతిక విలువల పరిరక్షణ పేరుతో స్త్రీ స్వేచ్ఛను అణిచివేసే కుట్ర ఆ దేశంలో జరుగుతోంది.

నూరియ దేసిన తప్పేమిటి? భర్త నుంచి విడాకులు తీసుకోవాలనుకోవడం! విడాకులు తీసుకోవాలనుకోవడం తప్పెలా అవుతుంది? ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌లో మాత్రం అది తప్పే. పెద్దలు కుదిర్చిన పెళ్లినంబంధాన్ని కాదనడం నేరం అవుతుందా? ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌లో అవుతుంది. 'నైతిక నేరాలు' అనే ముద్ర వేసి స్త్రీ స్వేచ్ఛను అధికారికంగా కాలరాసే చీకటి పరిస్థితులు ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌లో నెలకొన్నాయి.

బాగంబాద్ జైల్లో శిక్ష అనుభవిస్తున్న నూరియకు ఆక్కడే కొడుకు పుట్టాడు. ఇలాంటి పిల్లలు ఆ జైల్లో 62 మంది వరకు ఉన్నారు. తల్లులతో పాటు పిల్లలు కూడా శిక్ష అనుభవిస్తున్నారు. ఒక్కొసెల్‌లో ఆరుగురు ఖైదీలు ఉంటారు. ప్రతి ఖైదీకి ఒక విషాదకర ఉంది.

అరవై రెండు మంది పిల్లలు జైల్లో మగ్గుతున్నారు కొడుకుతో మూరియ

కుందజ్ ప్రాంతానికి చెందిన మరియం భర్త పెట్టే బాధలు తట్టుకోలేక కాబుల్ పట్టణానికి పారిపోయి వచ్చింది. అంత పెద్ద పట్టణంలో ఆమెకు ఒంటరిగా అనిపించింది. భయమేసింది. తన భర్త తరపు బంధువు దగ్గరకు వెళితే ''సాయంత్రం కంటికి తీసుకెళతాను. ఈలోపు నా స్నేహితుడి ఇంట్లో ఉండు'' అంటూ ఆ బంధువు ఎటో వెళ్లిపోయాడు. ఒంటరిగా ఉన్న మరియంపై ఆ స్నేహితుడు అత్యాచారానికి పాల్పడ్డాడు. తనను తాను రక్షించుకోవడానికి టేబుల్ మీద ఉన్న తుపాకితో కాల్పులు జరిపింది. తనను తాను కాల్చుకుంది. ఆస్పత్రికి తీసుకుపోవడం వల్ల ఆదృష్టవశాత్తు బయటపడింది. ఏ పరిస్థితిలో మరియం కాల్పులు జరిపింది అనే విషయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా అధికారులు ఆమెను బాగ్రం బాద్రు జైలుకు తరలించారు.

భర్తకు బానిసైన భర్తకు దూరంగా ఉంటున్నందుకు ఆదియను జైల్లో పెట్టారు. ఆమె మీద ఉన్న ఆరోపణ... కుటుంబాన్ని విడిచి పారిపోయింది అని! జైలు నుంచి విడుదల అయిన తరువాత తల్లిదండ్రుల దగ్గరకు వెళితే ''భర్త దగ్గరకు వెళ్లు'' అన్నారు వాళ్లు! భర్త దగ్గరకు వెళ్లడం కంటే జైల్లోనే ఉండడం మేలు అనుకుంది ఐరవై సంవత్సరాల ఆదియ.

ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌లో తాలిబన్ల శకం అంతరించిన తరువాత ఆడపిల్లల కోసం ప్రత్యేక న్యాయాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. కొన్ని చట్టాలు చేశారు. అయితే అవి కంటి తుడుపు చర్యగా మాత్రమే చేసినట్లు కనిపిస్తున్నాయి. 'ఎలిమినేషన్ ఆఫ్ వయొలెన్స్ ఆగైన్స్ట్ ఉమెన్' పేరుతో కొత్త చట్టం తీసుకువచ్చినా అది మహిళలకు పూర్తిక పుల్లంత కూడా ఉపయోగపడడం లేదు. ఈ చట్టం అమలైన దాఖలా కూడా పెద్దగా లేదు.

''స్త్రీలు బయటికి వెళ్లినప్పుడు తప్పనిసరిగా ఒక పురుషుడు తోడు ఉండాలి'' అని ప్రెసిడెంట్ హమిద్ కర్జాయ్ చెప్పేమాటల్లో కూడా తాలిబన్ల గొంతే వినిపిస్తుండడం దురదృష్టకరం. ''నైతిక నేరాలు అని ముద్ర వేసి స్త్రీలను అకారణంగా శిక్షిస్తున్నారు'' అని యునైటెడ్ నేషన్స్ అసిస్టెన్స్ మిషన్ ఇన్ ఆఫ్ఘనిస్తాన్(యుఎన్ఎయంఏ) రిపోర్ట్ తెలిపింది. ''చట్టాలు మారడం, విధానాలు మారడం తప్ప ఏమీ మారలేదు'' అని ఐబీదా అక్బర్ పెదవి విరిచారు. ఆమె అధ్వర్యంలోని స్వచ్ఛంద సంస్థ స్త్రీల హక్కుల కోసం పోరాడుతుంది. మహిళా ఖైదీలకు అండగా నిలుస్తోంది. ''తాలిబన్ల తరువాత ఏదో మారినట్లు అనిపిస్తుందిగానీ, లోతుల్లోకి వెళితే వాస్తవం బయటపడుతుంది. మార్పు ఏమీ లేదని. అది చాలా భయమని'' అన్నారు ఐబీదా.

అక్కడి స్త్రీల జీవితాల్లో ఎప్పుడు వెలుగు నిండుతుందో!

• హోమియో లైఫ్

మైగ్రేన్ హెడేక్ కు హోమియో చికిత్స

మైగ్రేన్ హెడేక్ అనేది నరాలకు సంబంధించిన వ్యాధి. ఇది ఎక్కువగా తలలో ఒకవైపు అంటే ఎడమ లేదా కుడివైపు వస్తుంది. ఈ తలనొప్పి మామూలు తలనొప్పులు కన్నా చాలా తక్కువ స్థాయిలో ఉంటుంది.

వికారం, వాంతులు కూడా అవుతూ ఉంటాయి. మరియు ఈ తలనొప్పి 2 నుండి 72 గంటల వరకు ఉంటుంది. శారీరక శ్రమ ఎక్కువ అయినప్పుడు కూడా ఈ తలనొప్పి ఎక్కువ అవుతుంది.

కారణాలు :

మైగ్రేన్ హెడేక్ అనేది జన్యువులలో ఏదైనా మార్పు వలన గాని లేదా వాతావరణంలో వచ్చే మార్పుల వలన కాని రావచ్చు.

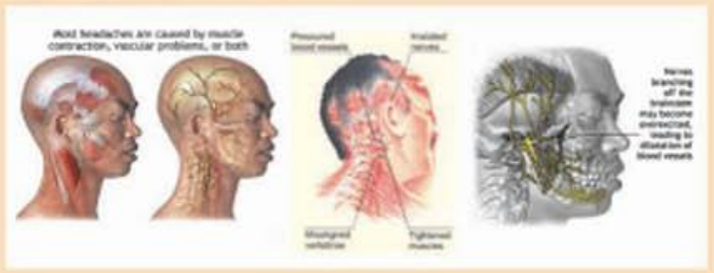
మైగ్రేన్ హెడేక్‌లో 4 రకాలైన ఫేసెస్ ఉంటుంది.

Pain Phase: శారీరక శ్రమ గనుక ఎక్కువ అయితే నొప్పి ఎక్కువ అవుతుంది. మెడనొప్పి కూడా ఉంటుంది. వికారం, వాంతులు, ముక్కు జగుసుకు పోవడం, విరేచనాలు, యూరిస్ ఎక్కువగా మరియు తరచుగా అవుతుండడం, రక్తహీనత, చెమటలు పట్టడం.

డా॥ టి. కిరణ్‌కుమార్
హోమియో నిపుణులు
9246199922

Post Phase : తలనొప్పి తగ్గిన తరువాత, కొంతమందికి ఆ ఏరియాలో పట్టినట్టుగా ఉంటుంది. అంటే అసలు ముట్టుకుంటే భరించలేని స్థితికి వస్తుంది.

I) Prodrome ఈ దశ హెడేక్ స్టార్ట్ అయ్యే కొన్ని రోజుల ముందు వస్తుంది. **ii) Aura** హెడేక్ వచ్చే కొన్ని గంటల ముందు మొదలవుతుంది. **iii) Pain Phase** తలనొప్పి దశ **iv) Postdrome** మైగ్రేన్ హెడేక్ తగ్గిపోయిన తరువాత దశ.



Prodrome Phase : 2 నుండి 3 రోజులు హెడేక్ స్టార్ట్ అయ్యే ముందు - మూడ్ మారడం, చిరాకు, డిప్రెషన్‌కు లోనవటం, ఏదో ఒక ఆహారం తినాలని అనిపించటం, మెడ భాగంలో ఉండే కండరాలు బిగుసుకుపోయినట్లు అవ్వటం, మలబద్ధకం లేదా విరేచనాలు అవ్వటం, ఎక్కువ శబ్దాలను గాని, స్మెల్‌ను గాని వినలేక పోవటం లేదా వీల్కుతోలేకపోవటం. ఈ రకమైన లక్షణాలు వచ్చే ముందు కొంతమందిలో కనిపిస్తాయి. కొంతమందిలో ఈ లక్షణాలు ఏమీ లేకుండానే సడన్‌గా కూడా తలనొప్పి రావచ్చు.

Aura Phase : ఈ దశ తలనొప్పి వచ్చే ముందు లేదా తలనొప్పిగా ఉన్నప్పుడు కనిపిస్తుంది. ఒక గంట వరకు ఈ దశ ఉంటుంది. వెలుతురును సరిగ్గా చూడలేక పోవటం, కొంతమందికి కళ్ళు మూసుకున్నా కంటి ముందు ఏవో గీతలు గీతలుగా కనిపించుట వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. లేదంటే కంటిచూపు పూర్తిగా లేదా పాక్షికంగా తగ్గిపోవటం జరుగుతుంది. కొంతమందికి ఇవేమీ లేకపోయినా 'NA' ఉంటుంది. దీనిని సైలెంట్ హెడేక్' అంటారు.

కొంతమందిలో విపరీతమైన నీరసం, డిప్రెషన్, ఎవ్వరితో మాట్లాడాలని అనిపించకపోవటం ఉంటుంది.

ఎక్కువగా మైగ్రేన్ తలనొప్పి ఏదైనా డిప్రెషన్, ఆందోళనలు ఎక్కువగా ఉండటం వలన వస్తుంది. కాబట్టి హోమియోలో ఆ మూల కారణాలు ఏవైతే ఉన్నాయో ఆ కారణాలను ఎనలైజ్ చేసుకొని మందులు ఇవ్వటం జరుగుతుంది.

అంతేకాకుండా Genetic Constitutional Similimum పద్ధతి ద్వారా సరైన రీతిలో మందులు ఇవ్వటం జరుగుతుంది.

... పాజిటివ్ హోమియోపతి

• జెంటిల్‌మెన్ కౌన్సెలింగ్

హెర్నియా ఆపరేషన్ జరిగింది... వాహనం నడపవచ్చా?

డాక్టర్ వి.చంద్రమోహన్, యూరోసర్జన్, ఆండ్రాలజిస్ట్,
ప్రీతి యూరాలజీ & కిడ్నీ హాస్పిటల్, కొత్తపేట, హైదరాబాద్

నా వయసు 27. నాకు ఇటీవలే హెర్నియా ఆపరేషన్ జరిగింది. జాలీ వేశారు. ఆపరేషన్ అయ్యాక సైకిల్ తొక్కడం, మోటార్‌సైకిల్ నడపడం, ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేయడం వంటివి ఎన్నాళ్ల తర్వాత చేయవచ్చు. నేను హస్తప్రయోగం చేస్తుంటాను. ఇప్పుడు ఈ సర్జరీ తర్వాత హస్తప్రయోగం ప్రమాదమా?

– కె.ఎమ్.ఎమ్., కొండాపూర్

హెర్నియా ఆపరేషన్ తర్వాత సాధారణంగా ఒక వారంరోజులు విశ్రాంతి తీసుకోవాలని చెబుతాం. బరువుగా ఉండే పనులు ఇరువారాల పాటు చేయవద్దని సూచిస్తాం. నడవడం, స్నానం చేయడం వంటి పనులు మూడోరోజు నుంచే చేయవచ్చు. హెర్నియా ఆపరేషన్ తర్వాత రెండు వారాలపాటు సెక్స్‌కు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఎందుకంటే... కొన్ని నొప్పి రావడానికి అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా సెక్స్‌లో పాల్గొన్నప్పుడు కదుపు కండరాలు కూడా బిగుసుకుంటాయి కాబట్టి సెక్స్‌ను రెండువారాలపాటు అవాయిడ్ చేయడం ఉత్తమం. ఆరువారాల తర్వాత సాధారణంగా అన్ని రకాల పనులూ చేసుకోవచ్చు. హస్తప్రయోగం, పీర్యస్కలనం వల్ల ప్రమాదమేమీ ఉండదు. మీరు అందోళన పడాల్సిన అవసరం లేదు.

నాకు ఇటీవలే పెళ్లయింది. అంగ ప్రవేశం చేసేటప్పుడు చర్మం వెనక్కు పోక బిగదీసినట్టు అవుతోంది. ఈ సమస్య వల్ల ఒక్కసారి కూడా అంగప్రవేశం చేయలేకపోయాను. ఒకవేళ చర్మం వెనక్కు వెళ్లినా కిందిభాగంలో ఏదో పట్టుకుంటున్నట్లుగా అనిపిస్తోంది. దయ చేసి ఈ సమస్యకు పరిష్కారం చెప్పండి.

– వీ.ఆర్.కె., కంకిపాడు

అంగం మీద ఉన్న చర్మం ఫ్రెన్యులమ్ అనే పొర ద్వారా అంగం కిందిభాగంలో అతుక్కుని ఉంటుంది. ఇది కొందరిలో బిగుతుగా ఉంటుంది. అందువల్ల అంగ స్తంభన జరిగినప్పుడు అది వెనక్కు రాదు. బలవంతంగా సెక్స్ చేస్తే ఫ్రెన్యులమ్ చిట్లి తీవ్రంగా రక్త స్రావం జరగవచ్చు. దీన్ని ఫ్రెన్యులోప్లాస్టీ అనే ప్లాస్టిజర్‌తో నయం చేయవచ్చు. దీనికి లోకల్ అనస్థీషియా చాలు. వెంటనే ఇంటికి వెళ్లిపోవచ్చు. మీరు ఈ ఫ్రెన్యులోప్లాస్టీ చేయించుకుని నిరాటంకంగా సెక్స్ జీవితాన్ని ఎంజాయ్ చేయండి.

• గైనిక్ కౌన్సెలింగ్

డయాబెటిస్ ఉంది... ప్రెగ్నెన్సీ ప్లాన్ చేసుకోవడం ఎలా..?

డాక్టర్ సుశీల బావిలాల
పీటలీ మెడిసెన్ స్పెషలిస్ట్,
ఫెర్మాండజీ హాస్పిటల్,
హైదరాబాద్ హైదరాబాద్

నా వయసు 28. గత రెండేళ్ల నుంచి షుగర్ ఉంది. ప్రస్తుతం ప్రెగ్నెన్సీ ప్లాన్ చేసుకుంటున్నాను. నేను ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

– శ్వేత, గుంటూరు

గర్భవతుల్లో వచ్చే షుగర్‌ను రెండు రకాలుగా చెప్పవచ్చు. మొదటిది షుగర్ పేషెంట్ గర్భం దాల్చడం. ఇక రెండోవాళ్లలో కేవలం తొలిత షుగర్ లేకపోయినా... గర్భందాల్చాక షుగర్ రావడం. ఈ రెండో కండిషన్‌ను జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ అంటారు. కుటుంబంలో ఎవరికైనా షుగర్ ఉండే ఈ రెండో కండిషన్ కనిపిస్తుంది. మొదటి షుగర్ ఉన్నవారిలోనైనా, గర్భందాల్చినప్పుడు జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ వచ్చినవారైనా... బ్యాక్టీరను అదుపులో ఉంచడం చాలా అవసరం. దానిపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి కేంద్రీకరించాల్సి ఉంటుంది.

గర్భవతుల్లో షుగర్ ఉన్నప్పుడు చక్కెర ప్రభావాన్ని రెండురకాలుగా చెప్పవచ్చు. మొదటిది డయాబెటిస్‌పై ప్రెగ్నెన్సీ ప్రభావం. సాధారణంగా గర్భం దాల్చాక కలిగే హార్మోనల్ తేడాల వల్ల ఒంటిలో చక్కెరపాళ్లు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అదే జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్‌కు దారితీయవచ్చు. ఇలా జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ వచ్చినవారికి ఆ తర్వాత డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. అలాగే వాళ్ల పిల్లలకు కూడా చక్కెర వ్యాధి రిస్క్ ఎక్కువ.

ఇక రెండోదైన ప్రెగ్నెన్సీపై డయాబెటిస్ కారణంగా పిండంపై దుష్ప్రభావాలు పడి పిండం ఎదిగే దశలో అంటే... మొదటి లేదా రెండో ట్రైమిస్టర్‌లో పుట్టుబోయే బిడ్డలో అవయవలోపాలు రావడం వంటివి జరగవచ్చు. అందుకే గర్భవతికి చక్కెరపరీక్షలు అప్పుడు మునిశితంగా, శ్రద్ధగా నిర్వహిస్తున్నారు. ఇలాంటివేవైనా జరిగే అవకాశాలుంటే దాన్ని తెలుసుకోవడం కోసం 20 వారాల ప్రెగ్నెన్సీలో అందరిలోనూ నిర్వహించే టిపా అనే పరీక్షతో పాటు ఫీటల్ ఎకో కార్డియోగ్రఫీనూ చేయించాల్సి ఉంటుంది.

ఇక సాధారణ వ్యక్తుల్లో లాగే గర్భవతుల్లోనూ షుగర్ స్థాయిలు అసాధారణంగా పెరిగిపోతే వాళ్ల ఒంట్లో చాలా రకాల ప్రతికూల పదార్థాలు విడుదలై అనవస్థతకు లోనవుతారు. ఈ కండిషన్‌ను కీటో అసిడోసిస్ అంటారు. కొందరు కోమాలోకి కూడా వెళ్లే ప్రమాదం ఉంది. ఇలాంటి వారిని ఇంటెన్సివ్ కేర్‌లో ఉంచి అత్యవసర చికిత్స చేయించాల్సిన పరిస్థితి వస్తుంది. అందుకే ఇప్పుడు గర్భం దాల్చిన మహిళలకు ప్రెగ్నెన్సీ 8, 9 వారాల్లో ఒకసారి చక్కెర పరీక్ష చేయించడం లేదా 16 వారాలప్పుడు ఓజటీటీ అనే పరీక్ష చేయించి, ఒకవేళ చక్కెరపాళ్లు ఎక్కువగా ఉంటే ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లు ఇచ్చి దాన్ని పూర్తిగా అదుపులో ఉంచడం అవసరం. ఒకవేళ ముందే పరీక్ష చేయించుకుని... చక్కెర ఉన్నట్లు తెలిసిన వారిలో దాన్ని అదుపులో ఉంచాల్సి ఉంటుంది. ఆలా చక్కెరను అదుపు చేస్తూనే మిగతా మహిళల్లా ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలు తీసుకుంటూ, వాళ్లు తీసుకోవాల్సిన డైట్ ప్లాన్‌ని రూపొందించుకుని ఆచరించాల్సిన వ్యాయామ ప్రక్రియలను తెలుసుకుని... వాటన్నింటినీ పాటిస్తూ, క్రమం తప్పకుండా డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తూ ఉంటే... వీరూ అందరిలాగే ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డను పొందే అవకాశం ఉంది.

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆదాయానికి ధనలాభం. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవం. కీలక నిర్ణయాలు. ముఖ్యమైన వ్యవహారాలు సాఫీగా సాగుతాయి. వృత్తి,వ్యాపారంలో పురోగతి. గులాబీ రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
సేవాకార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. బాకీలు వసూలవుతాయి. ఉద్యోగ శిక్షణ చింతన. వృత్తి, వ్యాపారంలో కొన్ని మార్పులు. ధనవ్యయం. బంగారు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
పరిచయాలు పెరుగుతాయి. అనుకోకుండా మిత్రులను కలుసుకుంటారు. ప్రతిభ వెలుగులోకి వస్తుంది. ఆర్థిక ధనలాభం. వృత్తి, వ్యాపారం ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
శ్రమ ఫలిస్తుంది. సూతన కార్యక్రమాలు ప్రారంభిస్తారు. చిన్ననాటి మిత్రులు కలుస్తారు. విందువినోదాలు. వాహన యోగం. వృత్తి, వ్యాపారంలో అనుకూలం. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
ఆరోగ్యభంగం. కుటుంబసభ్యులతో స్వల్ప వివాదాలు. రుణబాధలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. శ్రమ పెరుగుతుంది. ప్రతికూలతలు. గులాబీరంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
బంధువులతో మాటపట్టింపులు. శ్రమ తప్ప ఫలితం కనిపించదు. బాధ్యతలు అధికం. అరోగ్యభంగం. వసూలు మందకొడిగా సాగుతాయి. నీలం రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం

తుల
మిత్రులతో ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. విందువినోదాలు. ప్రముఖుల పరిచయాలు. ఆర్థిక పురోభివృద్ధి. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. వాహన యోగం. వృత్తి, వ్యాపారంలో అనుకూలం. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
మీ సేవలకు గుర్తింపు లభిస్తుంది. వసూళ్లు విజయం. కుటుంబసభ్యులతో విభేదాలు. ఆర్థిక పురోభివృద్ధి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ప్రోత్సాహం. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
మనుల మాయిలా వేస్తారు. ఆత్మీయులతో స్వల్ప వివాదాలు. ఆకస్మిక ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులనుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారంలో మార్పులు. వసుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
చేపట్టిన కార్యక్రమాలు మందగిస్తాయి. ఆర్థిక వ్యవహారాలు నిదానమవుతాయి. ధనవ్యయం. శ్రమ తప్పదు. అలసటలు మందర్శిస్తాడు. అరోగ్యభంగం. నలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
కొత్త మిత్రులు తెలుసుకుంటారు. వదిన్తిరులు అనుకూలిస్తాయి. ఉద్యోగ యోగం. కీలక నిర్ణయాలు. వ్యవహారాలు సాఫీగా సాగుతాయి. ఆర్థికాభి. వసుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
చేపట్టిన పనులు నిదానంగా సాగుతాయి. కుటుంబసభ్యులనుంచి ఒత్తిడులు. అలసటలు సందర్శిస్తాడు. వ్యయప్రయాసలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరాశాజనకంగా ఉంటాయి. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

• చిట్టి కథ

ఇద్దరు మూర్ఖులు

భవానీపురం అనే గ్రామంలో శ్రీధరుడు, శ్రీముఖుడు అనే ఇద్దరు మిత్రులు ఉండేవారు. ఇద్దరికీ కష్టపడి పని చేయకుండా గొప్ప ధనవంతులు కావాలని ఆశగా ఉండేది.

ఒకనాడు వాళ్లిద్దరూ అరణ్యానికి వెళ్లి తేనెను తీసుకువస్తుండగా వాళ్లకు ఒక రాగి రేకు దొరికింది. అందులో ఒక మహత్తరమైన నిధికి సంబంధించిన రహస్యం వుంది. ఇద్దరూ చాలా సంతోషించి మరునాటి రోజే నిధి కోసం అన్వేషిస్తూ బయలు దేరారు. ఎన్నో కష్టాలు పడి ఎలాగో నిధికి దారి కనుక్కున్నారు. రాగిరేకులో సూచించిన ప్రకారం తవ్వి చూడగా ఒక పెట్టెలో కళ్ల చెదిరిపోయే రత్నాలు, వజ్రాలు, బంగారం ఉన్నాయి. ఆయితే దాన్ని తరలించడం అంత సులభంగా కనిపించడం లేదు. పైగా దొంగల భయం ఉండవచ్చు. అందువల్ల ఒకరు నిద్రపోతే మరొకరు మెలకువగా ఉండాలని, ఒకరు నిధికి కావలా ఉంటే ఇంకొకరు ఇంకొకరు వంట చేసి ఆహారం సిద్ధం చేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ఆ విధంగా రోజుల తరబడి నిధి ఉన్న పెట్టెను తరలిస్తూ ఇద్దరు ప్రయాణం సాగించారు.

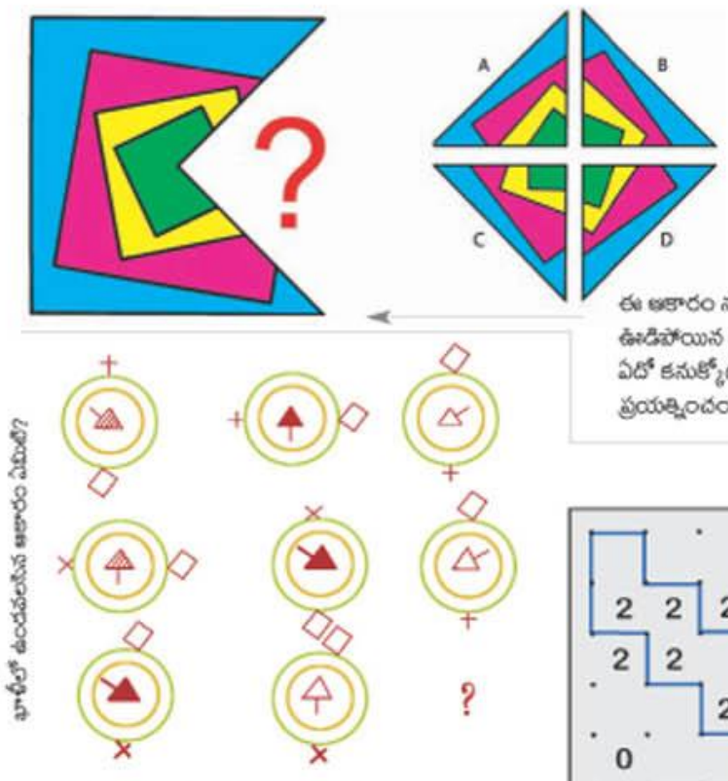
రోజులు గడిచేకొద్ది వాళ్లలో అత్యాశ తగ్గిపోయి, నిధి తమకే సొంతం కావాలన్న ఆశ పెరిగిపోయింది. దాంతో వారు ఒకరినొకరు చంపుకోవాలని పథకాలు వేసుకున్నారు.

ఒకరోజు నిధికి కావలా ఉన్న శ్రీధరుడు కత్తితో శ్రీముఖుడిని పొడిచెయ్యాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. వంట చేసిన శ్రీముఖుడు ఆహారంలో విషం కలిపి శ్రీధరుడిని చంపాలనుకున్నాడు. భోజనానికి రమ్మని పిలవడానికి వెళ్లిన శ్రీముఖుడిని శ్రీధరుడు కత్తితో పొడవగా అతను మరణించాడు. గబగబా భోజనం ముగించి నిధితో పారిపోవాలనుకున్న శ్రీధరుడు అన్నం తినగానే విష ప్రభావంతో మరణించాడు. నిధి వ్యర్థమైంది.

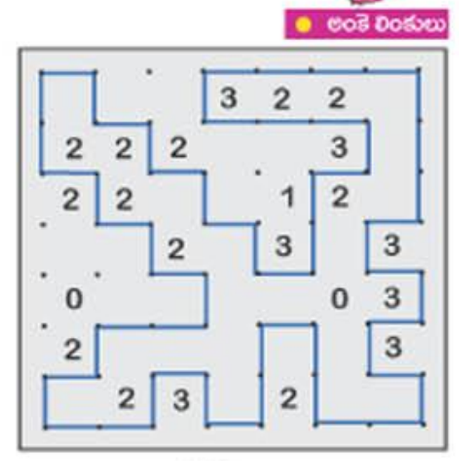
• ఎందుకు?

చెట్లు ఎందుకు వాలి ఉంటాయి?

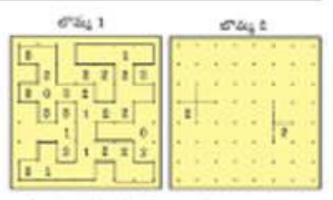
కొన్ని ప్రాంతాల్లో చెట్లు నిలువుగా పెరగక, ఒకానొక కోణంలో వాలి ఉండటం చూస్తాం. ముఖ్యంగా సముద్రం మీద నుంచి వీచే బలమైన గాలిని అడ్డుకునే కొండల్లాంటివేవీ సముద్రతీరాల్లో ఉండక పోవడంతో ఆయా ప్రాంతాల్లో చెట్లు వాలి ఉంటాయి. సముద్రంపై నుంచి నేలమీదకు వీచే గాలులు చాలా బలంగా ఉంటాయి. వీటిమూలంగా చిన్న చిన్న మొక్కలు గాలి వీచే దిశ వైపు వొరిగిపోవడం జరుగుతుంది. అవి ఆదేవిధంగా పెరగడంతో, అలా పెరిగిన చెట్లు ఒక పక్కకి వాలి ఉంటాయి. అయితే ఈ పరిస్థితి సముద్రాల సమీపంలోని అన్ని ప్రదేశాల్లో కనిపించదు. కొండలు, అడవులు, గాలివీచే దిశ, దాని బలం వంటి ఎన్నో అంశాలు ఈ విషయాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.



• అంకె లింకులు



నింపండిలా:
1. బొమ్మ1లో చూపిన విధంగా అలా పక్కనున్న దుక్కల్ని నిలువు లేదా అడ్డు గీత లతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే లూప్‌లో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా క్రాస్ చేయరాదు లేదా కాకుండా వెళ్లరాదు చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీగడుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు. అయితే నున్న చుట్టూ గీతలు గీయరాదు.
ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



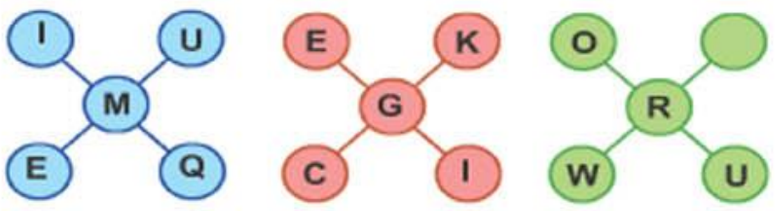
నిన్నటి జవాబులు

• అంకెలు పేర్చండి: ఖాళీలో ఉండవలసిన ఆకారం ఏమిటి?
• ఖాళీలో ఉండవలసిన బొమ్మ – 2
• కప్పులు – సీడలు
1-F, 2-H, 3-C, 4-B, 5-G, 6-D, 7-A, 8-E

• మంచిమాట

ఈ వాక్యంలో ఉండవలసిన ఆకారం ఏమిటి?

రు అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. ఇది విపేక చూడామణి చెప్పిన ఓ మంచి మాట!



ఈ పక్క వాటిలో ఒక రింగులో అక్షరం లేదు. అదేమై ఉంటుంది?

• ఎందుకు... ఎలా?

ఆరు బంతుల విధానం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాదిమంది ఆనందిస్తున్న క్రికెట్‌లో గత మూడు వందల ఏళ్లలో ఎన్నో మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. 17వ శతాబ్దానికి ముందు ఈ ఆటను పిల్లలు సరదాకి ఆడేవారు. ఆ కాలంలోనే పెద్దవారు కూడా ఆడటం మొదలు పెట్టినప్పటినుంచీ ప్రమేపీ అనేక మార్పులు వచ్చేశాయి. ముఖ్యంగా ఓవర్‌కి బంతుల సంఖ్య పెరగడం.

అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో టెస్ట్‌మ్యాచ్‌లకు 1877లో అధికారికంగా ఆమోదం లభించింది. అప్పట్లో ఓవర్‌కి కేవలం నాలుగు బంతులే వేసేవారు. ఆ తర్వాత 1889లో ఐదు బంతులు వేసే విధానం అమల్లోకి వచ్చింది. 1900లో ఓవర్‌కి ఆరు బంతుల విధానాన్ని అమల్లోకి తెచ్చారు. ఆస్ట్రేలియాలో ఓవర్‌కి 8 బంతులు వేసే పద్ధతికి 1922లో శ్రీకారం జరిగింది. ఈ పద్ధతిని 1924లో న్యూజిలాండ్‌లో, 1887లో దక్షిణాఫ్రికాలో, 1889లో కంగ్లండ్‌లో ప్రయోగాత్మకంగా అమల్లోకి తెచ్చారు. 1940లో కూడా ఇంగ్లండ్ క్రీడాకారులు 8 బంతుల ఓవర్లను అడాలనుకున్నారు. ఈలోగా రెండో ప్రపంచయుద్ధం వచ్చింది. 1945లో యుద్ధం ముగిసి, తిరిగి క్రికెట్‌మ్యాచ్‌లు మొదలయ్యాక కంగ్లండ్ ఆరుబంతుల ఓవర్‌నే ఎంచుకుంది.

అయితే 1947 నాటి క్రికెట్‌చట్టాల ప్రకారం ఏ దేశం వారైనా ఓవర్‌కి 6 లేదా 8 బంతుల్లో దేన్నయినా ఎంచుకోవచ్చు. 2000లో దీనికి సవరణ చేసి ఓవర్‌కి కేవలం ఆరు బంతులను మాత్రమే వేసే ప్రామాణిక విధానం అమల్లోకి వచ్చింది.

కాసుకో సుడోకు

	2		8	9		3		1
	1	8		6				
	3	9				2		6
		4	6		9			
	6		4	7	2		5	
		1	3		5	9		
3		6				8	1	
				3		6	7	
5		7		2	6		3	

నింపండిలా : ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అడ్డంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 చదరంలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబులు

9	2	5	8	7	4	3	1	6
8	6	1	9	2	3	4	7	5
4	7	3	5	6	1	9	8	2
3	4	2	7	5	9	8	6	1
5	9	6	1	8	2	7	3	4
1	8	7	3	4	6	2	5	9
2	3	4	6	1	7	5	9	8
6	5	9	4	3	8	1	2	7
7	1	8	2	9	5	6	4	3

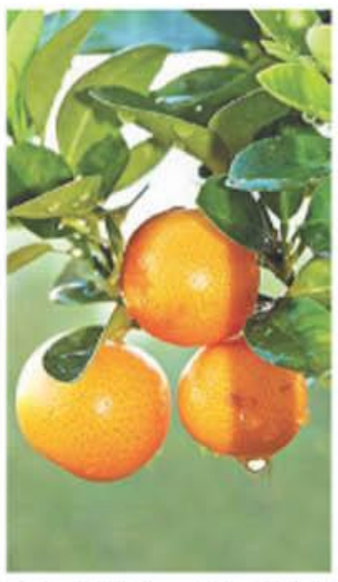
• మొదటకు మేత

బర్త్‌డే కేక్‌ను సరిగ్గా 8 ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. కానీ నిలువుగా మూడు ముక్కలు మాత్రమే కట్ చేయాలి. ఎలా చేస్తారు?

● దైవాలజీ sakshi.daivology@gmail.com

సంకల్పశుద్ధితోనే శుభఫలాలు

పూర్వం ఓ రాజు ఓ లేడిని వేటాడుతూ దారి తప్పి, అడవిలో చాలా దూరం వెళ్లిపోయాడు. కొద్దిదూరంలో ఒక బత్తాయితోట కనిపించింది. మెనకాముందు ఆలోచించకుండా వెంటనే ఆ తోటలోకి ప్రవేశించాడు. బాగా ఆకలి దప్పులతో ఉన్న రాజు తోటమాలిని సమీపించి, ''నేనొక బాటసారిని. దారితప్పి ఇలా వచ్చాను. బాగా ఆకలిగా ఉంది. తినడానికి కానీ, తాగడానికి కానీ ఏమైనా ఇవ్వండి'' అని అభ్యర్థించాడు.



తోటమాలి బాటసారి గుర్రాన్ని ఒక చక్కని కట్టేసి దానికి మేత వేశాడు. తరువాత తోటలోకెళ్లి బత్తాయి పళ్లు కోసుకొని వచ్చాడు. ఒక్క బత్తాయి వండు రసానికే పాత్ర నిండిపోయింది. రాజుకు ఆశ్చర్యం వేసింది. ఒక్క వండు రసానికే పెద్దగ్లాసు నిండడం ఆశ్చర్యమే మరి. తోటమాలి ఎంతో ప్రేమగా బత్తాయి రసాన్ని రాజుకు అందించాడు. రాజు రసం తాగేశాడు. తోటమాలి మరో బత్తాయి పిండాడు. మళ్లీ ఒక్క వండుతోనే పాత్ర నిండింది. ఆకలితో ఉన్న రాజు రెండోసారి కూడా భాళీ చేశాడు. బాగా అలసిపోయిన రాజుకు నిద్ర ముంచుకు వచ్చింది. హాయిగా నిద్ర పోయిన రాజు కాసేపటికి నిద్ర మేలుకున్నాడు. ''ఇంత మంది ఫలసాయం అందిస్తున్న తోటపై పన్ను విధిస్తే ఎలా ఉంటుంది?'' అన్న ఆలోచన వచ్చింది. శిస్తు వసూలుపై ఒక అంచనాకు వచ్చిన రాజు తోటమాలితో ''మిత్రమా! దానం వేస్తోంది. మరికాస్త రసం ఇస్తావా?'' అని అడిగాడు. తోటమాలి సంతోషంగా వెళ్లి కొన్ని బత్తాయి పళ్లు కోసుకొచ్చాడు. అయితే ఎప్పటిలాగే ఒక వండు పిండితే రసం రాలేదు. రెండోవండు పిండాడు. అయినా లాభం లేకపోయింది. ఆలా చాలా బత్తాయిలు పిండితే ఆఖరు వండు మీద పాత్ర నిండింది. ఆ పాత్రను రాజుకు అందించి దీర్ఘాలోచనలో మునిగిపోయిన తోటమాలితో రాజు ''మిత్రమా! ఏమిటీ విచిత్రం? ఇందాక ఒక్క వండురసానికే పాత్ర నిండిపోయింది కదా, ఇప్పుడేంటి? ఇన్ని పళ్లు పిండితే కాని నిండలేదు?''అన్నాడు.

ఆప్పుడు తోటమాలి ''బహుశా మీరు ఈ దేశానికి రాజై ఉంటారు. అది నిజమేనా?''అన్నాడు. ''ఔ''నన్నాడు రాజు. ''అయితే మీ సంకల్పంలో ఏదో దోషం ఉన్నట్టుంది. బహుశా మీరు ఈ తోటపై పన్ను వేయాలని ఆలోచిస్తున్నట్టున్నారు. ఔనా'' అనడిగాడు. ''నిజమే, అయితే, దానికీ, దీనికీ సంబంధమేమిటి?''అన్నాడు ఆశ్చర్యంగా.

''క్షమించండి మహారాజా! తమరికి మొదట దానం పిండిన ప్పుడు మీ సంకల్పం బాగుంది. మనసులో ఎలాంటి దోషమూ లేదు. ఆ శుభం వల్ల ఒక్క వండుకే పాత్ర నిండిపోయింది. కాని, మీ సంకల్పంలో దోషం ఏర్పడ్డాక ఆ శుభం పోయింది. రాజు సంకల్పం బాగుంటే దేశం సుభిక్షంగా ఉంటుందని, ఆ సంకల్పంలో దోషం ఏర్పడితే దేశం శుభాన్ని కోల్పోతుందని పెద్దలు చెప్పగా విన్నాను. ఇప్పుడు అది నిజమేనని నిర్ధారించుకున్నాను'' అన్నాడు.

రాజు తన ప్రవర్తనకు సిగ్గుపడి, వెంటనే తన మనసు మార్చుకున్నాడు. మనసులోని దోషాలను తొలగించమని దైవాన్ని ప్రార్థించాడు. ఆశ్చర్యం! ఇప్పుడు రాజుకు మానసికంగా, శారీరకంగా కూడా ఎంతో హాయిగా అనిపించింది. సంకల్పశుద్ధిలోనే శుభం ఉందన్న ప్రవక్త (న) మాటను పాటించి, దేశాన్ని సుభిక్షంగా తీర్చిదిద్దాడు రాజు.

– యండి. ఉస్మాన్‌ఖాన్

● ఇంటీరియం sakshi.interium@gmail.com

ఆధునిక పర్ణశాల

అందంగా అలంకరించడానికే కట్టుకున్నట్టు ఉంది ఈ ఇల్లు. ఇంటీరియర్ డిజైనింగ్, డెకరేషన్‌లో ఎక్కడా రాజీ పడలేదు. ఆంగుళం ఆంగుళం ఈ గృహిణి ఆభిరుచిని ప్రతిబింబిస్తోంది. ఇదే విషయాన్ని ప్రస్తావించినప్పుడు 'మనం జీవించడానికి ప్రతి వస్తువునీ ప్రకృతి నుంచి తీసుకుంటున్నాం. ఇల్లు కూడా ప్రకృతికి ప్రతిబింబంగా ఉండాలన్నది నా కోరిక' అంటూ ఇంటీరియర్ డిజైనింగ్‌లో తాననుసరించిన కాన్సెప్ట్‌ని వివరించారు స్వరూప.

సీలింగ్‌కి సన్‌ఫ్లవర్ అర్క్‌లో తీసుకోవడంలో మీ ఆసక్తి?

సతత హరితం అన్నట్టుగా ఇల్లు ఎప్పుడూ పచ్చగా ఉండాలని కోరుకుంటాను. అందుకే ఆకులు, పూలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి మా ఇంట్లో. మనువు రంగు శుభసూచకం. శ్రీవేంకటేశ్వరుడికి కూడా ఇష్టమైన రంగు. అందుకే స్వామికి మనువు రంగంతులతో పూజలేస్తారు. ఆ రెండు రంగులూ ఉండాలని... ఇలా డిజైన్ చేయించాను.

గోడకు టాంబూ ప్లాంటేషన్ గురించి?

నీరు తగిలితే మోడు కూడా చివురిస్తుంది, ఆలాగే గుండెల్లో ఆర్ద్రత ఉంటే జీవితం చివురిస్తుంది... వంటి భావాలు ఇలా చేయించాయి.

ఇలాంటి కాన్సెప్ట్‌లు ఇంకా ఉన్నాయా?

లేకేం, ఇది మాస్టర్ బెడ్‌రూమ్, దీనిని రేపల్లె హౌస్‌బోట్‌లాగా డిజైన్ చేసుకున్నాను. గోడమ, మంచానికి వెదురుకు కర్రల పెయింటింగ్, మంచం పై భాగం ఏటవాలుగా, రెండు వైపులా లాంతర్లు... వడవలో సాగరంలో విహరిస్తున్న ఫీల్ రావడానికి ఇలా చేయించుకున్నాను. మరో బెడ్‌రూమ్‌కి సముద్ర అంతర్భాగం కాన్సెప్ట్ తీసుకున్నాను. సీలింగ్‌లు, నీలిరంగు గోడలు, గ్రీన్ కార్పెట్, అలల సీలింగ్, గోడకు నీటిలో ఊయుతున్న చేపల పెయింటింగ్‌తో ఈ గదిలోకి రాగానే ట్యూబ్‌లో నముద్ర గర్భంలోకి వెళ్లిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. కుషన్లు కూడా చేపల ఆకారంలోనే పెట్టాను.

ఫ్యామిలీ థ్రీ

మీ క్రియేటివిటీయేనా?

ఎగ్జిబిషన్‌లో కొన్న ఆర్టిపీషియల్ ట్రీ ఇది. నాలుగు ఫొటోఫ్రేమ్‌లతో ఇచ్చారు. ఫ్యామిలీ ట్రీ ఇలా మోడువారితే ఏం బావుంటుంది అనిపించి ఆకులు, కొమ్మలు అతికించాను, కీ చైన్‌ల కుండే పక్షి బొమ్మలు, ప్రతీకను అతికించే మాగ్నటిక్ యాపిల్ పెట్టి పంచుప్వాలతో రంగురంగులా మార్చాను.

ప్రతి గదలో దేవుడు, పక్షులు, పచ్చదనం, హస్తభూషణాలు...?

నాకు పూజలు ఇష్టం, సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయాలను చూస్తూ ఆనందిస్తాను. ఎగిరే పక్షిని, దెక్కలు రాని బుజ్జి కోడిపిల్ల... దేనిని చూసినా మనసు పులకరిస్తుంది. వాటన్నింటినీ ఇంట్లో నాలుగ్గోడల మధ్యకు తెచ్చుకుని సంతోషిస్తాను.

పోజేస్‌లో కృష్ణుడు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాడు... మీకు కృష్ణుడంటే ఇష్టమా?

కృష్ణుడు ఆన్నమాటేంటి నాకు ప్రతి ఒక్కటీ ఇష్టమే, శ్రీరామ నవమికి రాముడిని కూడా సిద్ధం చేస్తున్నాను. ఈ పోజేస్‌లో కింద అరలో మురళీగానం చేస్తున్న కృష్ణుడున్నాడు. ఇక్కడ కృష్ణుడు ఆందరినీ కట్టిపడేస్తున్నాడు.

ఇంటిని ఇలా మెయింటెయిన్ చేయాలంటే ఎంత టైమ్ పడుతుంది?

రోజుకు రెండు- మూడు గంటలు వీటిని తుడవడం, తిరిగి నర్దడంతో సరిపోతుంది. ఇద్దరం పనిచేస్తాం, పనమ్మాయి తుడుస్తుంటే నేను తిరిగి నర్దుతాను.

ఇంటిని అలంకరించడమే ఫుల్‌టైమ్ జాబ్‌లాగ చేయడం సాధ్యమేనా?

కళార్తవ్ల ఉంటే ఓపిక, ఓర్పు వచ్చేస్తాయి. నాకు సాహిత్యం అంటే చాలా ఇష్టం. రచనలను చదవడం కూడా ఎప్పుడు తల చుట్టూ కళ్ల ముందు మొదిలేటంతగా మమైకమయ్యేదాన్ని. ఆ వర్ణనలకు నా ఇంట్లో రూపం ఇచ్చి తృప్తి పడుతుంటాను. ఇంటీరియర్ డెకరేషన్‌లో నా ఇతివృత్తాలన్నింటికీ ఆధారం ఆ వర్ణనలే. ఇంత ఇంటినే కాదు, చిన్న గుడిసెని నా చేతికిచ్చినా దానిని అందమైన వర్ణశాలగా మారుస్తాను.

నమాజంలో సాహిత్యకారులు, సాహితీ ప్రియులు ఒక వర్గంగా కనిపిస్తుంటారు. వారి చర్చలెప్పుడూ మహాగ్రంథాల్లోని విషయాల మీదనే సాగుతుంటాయి. గృహిణి సాహిత్యాభిలాషి ఆయితే కవులు వర్ణించిన నేపథ్యాన్ని ఇంట్లో ఆవిష్కరించవచ్చు అని స్వరూపను చూస్తే తెలుస్తుంది. ఇల్లాలి చదువు ఇంటికి వెలుగు అనేది ప్రభుత్వ నినాదంలో ఉన్నంత వాస్తవం... ఇల్లాలి కళాభిరుచి ఇంటిని నందనవనం చేస్తుంద నడంలోనూ ఉంది.

– వాకా మంజులారెడ్డి, ఫొటోలు: ఎస్.ఎస్.కాకూర్

● ఆర్టిజం sakshi.artism@gmail.com

గోరంత కళ

అందమైన గోళ్లకు ఆర్ట్ జోడిస్తూ హడావుడి చేసే ట్రెండ్ వచ్చేసింది. నిన్నటివరకూ నెయిల్ ఆర్ట్ పేరుతో గోళ్లపై రంగుల ప్రపంచం చూపించిన బ్యూటీషియన్లు ఇప్పుడొక అడుగు ముందుకేసి గోరుపై ఎంబ్రాయిడరీని తలపించే డిజైన్లు వేసేస్తున్నారు. దాంతో గోళ్ల కూడా ఆభరణాలకు మ్యాచ్ అయ్యేలా ముస్తాబవుతున్నాయి. నెయిల్‌ఆర్ట్‌లో జ్యూయలరీ వాడకానికి పెరుగుతున్న గిరాకీ గురించి కంచర్ల బ్యూటీపార్లర్ బ్యూటీషియన్ ఎస్.సునీత చెబుతున్న వివరాలివి.

''నెయిల్‌ఆర్ట్‌లో అందమొక్కటే కాదు అభిరుచి కూడా ఉంటుంది. ఏవో రెండు రంగుల కాంబినేషన్ ఆనుకునే ఆర్ట్ కాస్త ఆందమైన పువ్వులు, ఆకులు, చెట్లు చేమలు...ఆంటూ ఇష్టమైన డిజైన్లను గోళ్లపై వేయించుకోవడం చాలా కామన్ ఆయిపోయింది. ఇప్పుడు గోళ్లపై రాళ్లు, పూసలు దర్శనమివ్వడం లేటెస్ట్ ట్రెండ్.

కాలేజ్ అమ్మాయిల కోసం...

సింపుల్‌గా, స్టయిల్‌గా ఉండాలనుకునే అమ్మాయిలు ఏదో ఒక గోరుపై ఖరీదైన రాయిని పెట్టమని అడుగుతున్నారు. అన్ని గోళ్లకి వారికి నచ్చిన డుయల్‌కలర్ కాంబినేషన్‌లో పెయింటింగ్‌ని తలపించేలా డిజైన్ వేసి ఒక గోరుకి మధ్యలో రాయిని పెట్టిస్తాను. రాళ్లను ఇష్టపడనివారు చూపుడు వేలుకి చిన్నసైజు పూసలను వారికి నచ్చిన ఆకారంలో అతికించేస్తాను.

చాలామంది అమ్మాయిలు వారు మేసుకున్న డ్రస్సు రంగుకి మ్యాచ్ అయ్యేలా డిజైన్లను ఎంపిక చేసుకుంటున్నారు. బ్లాక్ అండ్ వైట్ నెయిల్ పాలిష్‌కి తెలుపు రాళ్ల ఒక గోరు నిండుగా అతికించుకోవడాన్ని ఇష్టపడుతున్నారు.

వేడుకల స్పెషల్...

పట్టుచీరకు, నగలకు సూటయ్యేలా గోళ్ల కూడా గ్రాండ్‌గా కనిపించాలనుకుంటున్నారు. దాంతో మొదలో ఉండాల్సిన నగలు గోళ్లపైకి చేరిపోతున్నాయి. కుందన్స్, రాళ్లు, రంగురంగుల పూసలు, పువ్వులు వంటివన్నీ గోళ్లను అలంకరించే ఆభరణాలన్నమాట. ముందు డ్రస్సుకి మ్యాచ్ నెయిల్ పాలిష్ వేసి... తర్వాత నెయిల్ ఆర్ట్ గమ్‌తో మనకి నచ్చిన రాళ్లను, పూసలను, ఫ్లవర్స్‌ని గోళ్లపై అందంగా అతికించుకోవాలి. ముఖ్యంగా పెళ్లికూతుళ్ల వీటిని ఇష్టపడుతున్నారు. కలా గోళ్లపై అతికించిన పూసలు, రాళ్ల మూడువారాల పాటు ఊడిపోకుండా ఉంటాయి. ఒకవేళ వర్ణనుకుంటే నెయిల్ పాలిష్ రిమూవర్‌తో తొలగించుకోవచ్చు.

గోళ్ల పాడవుగా లేనివారు ఆర్టిపిషియల్ నెయిల్స్‌పై ఆర్ట్ వేయించుకుని గోరుపై అతికించుకుంటే వేడుకకు వెళ్లొచ్చాక తీసేయొచ్చు''.

● యంగ్‌వేదం sakshi.youngvedam@gmail.com

అటు చదువు... ఇటు సేవ

నేటి యువత చదువు, సేవ... రెండింటినీ చక్కగా బ్యాలెన్స్ చేసుకుంటున్నారనడానికి నిదర్శనంగా నిలుస్తోంది ఇగ్నైట్ అనే సంస్థ. విజయవాడలోని ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలలో చదువుతున్న విద్యార్థులు కొందరు కలిసి 'ఇగ్నైట్' అనే స్వచ్ఛంద సంస్థను స్థాపించి అనేక సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తూ తోటియువతకు స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలుస్తున్నారు.

ఐశ్వంత్ బార్గవ్, (ప్రెసిడెంట్... కె.యు. ఇంజినీరింగ్ థర్డ్ ఇయర్), సాయిరత్నాకర్, (సెక్రటరీ, వి.ఆర్.సిద్ధార్థ, థర్డ్ ఇయర్), రామకృష్ణ, (ప్రెస్‌ప్రెసిడెంట్, వి.ఆర్.సిద్ధార్థ), స్పందన, (జాయింట్ సెక్రటరీ, వి.ఆర్.సిద్ధార్థ) ముఖ్య కార్యవర్గంగా ఈ సంస్థ కార్యకలాపాలను చూస్తున్నారు. ''మేం కొంతకాలం ఆల్చిప్ అనే ఒక స్వచ్ఛంద సంస్థలో పనిచేశాం. ఆ అనుభవంతో ఈ సంస్థను ప్రారంభించాం'' వివరించింది స్పందన.

''అనేక అంశాల మీద విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించడానికి మేం ఈ సంస్థ ద్వారా కృషి చేస్తున్నాం. మా ఉద్దేశ్యం ప్రకారం విద్య అంటే... జ్ఞానసముపార్జన, నైపుణ్యం, మంచి అలవాట్లను ఒకరి నుంచి ఒకరికి అలవడేలా చేయడం. వీకెండ్స్‌లో క్లాసులు నిర్వహించి, లెక్కలు, సైన్స్, భాషాశాస్త్రం వంటివి విద్యార్థులకు బోధిస్తున్నాం. చిన్మయ విజయ అనాథ శరణాలయం, అమ్మ ఒడి అనాథ శరణాలయం... వంటి సంస్థలలో క్లాసులు నిర్వహిస్తున్నాం. మాకు ఆలెక్సిస్ సొసైటీ విజయవాడ చాప్టర్ సహాయసహకారాలందిస్తోంది. వివిధ పాఠశాలలు, అనాథశరణాలయాలలో జూలై మూడవ వారం నుంచి సెప్టెంబర్ 4వ వారం వరకు వివిధ కార్యక్రమాలు నిర్వహించాం. మేం నమీకరించిన ధనంలో కొంతభాగాన్ని నగరంలోని అనాథ బాలల కోసం ఉపయోగిస్తున్నాం. పిల్లలలోని టాలెంట్‌ని గుర్తించి, వారు దానిని చక్కగా ఉపయోగించుకుని, సంఘానికి ఉపయోగపడేలా చేయాలన్నదే సంస్థ లక్ష్యం.

ఇగ్నైట్ డే సందర్భంగా మేం పోటీలు నిర్వహించిన వారిలో బహుమతులు వచ్చినవారందరినీ ఒక వేదిక మీద చేర్చి, సెప్టెంబరు 30న ఆంధ్రా లయోలా కాలేజీలో కార్యక్రమం నిర్వహించాం. లక్షరూపాయల విరాళాలు సేకరించి, దీప్తి సొసైటీ, విజయమేరీ బ్లైండ్ హోమ్, అమ్మ ఒడి సొసైటీ, జియాన్ బ్లైండ్ హోమ్... వంటి సంస్థలకు అందచేశాం. జాతీయస్థాయిలో షార్ట్ ఫిల్మ్ కంటెస్ట్ నిర్వహించాం. ఈ ఫిబ్రవరిలో విజయవాడలోని సిద్ధార్థ కళాశాలలో ఒక కార్యక్రమం నిర్వహించి, విజేతలకు మొదటి బహుమతిగా 15 వేలు, రెండవ బహుమతిగా ఎనిమిదివేలు అందచేశాం'' అని ఇగ్నైట్ విద్యార్థులు ఎంతో ఉత్సాహంగా చెప్పారు.

యువత సమాజసేవ చేయడంలో ముందుంటుందని ఇగ్నైట్ విద్యార్థులు చేతల ద్వారా నిరూపించారు. వీరు చేస్తున్న కార్యక్రమాలు మరింతమందికి స్ఫూర్తిదాయకం కావాలి.

www.igniteassoc.com

– డా.వైజయంతి

లిరిక్‌బాక్స్

పాట:

అతడు: కడలి అంచులు దాటి
కదిలింది తెలుగు
ఎదలలోతులు మీటి ఎగిసింది
తెలుగు... ఆ...

పల్లవి: ఆ ఆ తెలుగు తల్లికి జేజేలు
ఆ తెలుగు వెల్లువకు జోహార్లు...
మా తెలుగు తల్లికి జేజేలు
ఆ తెలుగు వెల్లువకు జోహార్లు
బృందం: మా తెలుగు తల్లికి జేజేలు

చరణం: 1

ఆ: ఏ భాష చెబుతైన ఏయాన చినుతైన
తనలోన కలువుకుని తరలింది తెలుగు
।।ఏ భాష।।
ఒదిగొదిగి పోతన్న ఒరవళ్లలో సాగి (2)
హొయ్యంటు మీమనగ ఉరికింది తెలుగు (2)
।।మా తెలుగు।।
నగము గము నగము గము గమప మప గమప మప

చరణం: 2

ఆ: అభినయానికి హృదయమర్పించుకుని
కూచిపూడియే నాడిగా ఆడింది తెలుగు
।।అభినయానికి।।
సంగీతమే జీవ సంపుటిగ... ఆ...
సంగీతమే జీవ సంపుటిగ త్యాగయ్య
ప్రవిపదములో కరిగి పాడింది తెలుగు (2)
।।మా తెలుగు।।

చరణం: 3

ఆ: స్వాతంత్ర్య సమరాన స్వచ్ఛంద గతులీన
ఉగ్రనేత్రం తెరిచి ఉరికింది తెలుగు
।।స్వాతంత్ర్య।।
శాంతికి కపోతమై క్రాంతి జలపాతమై (2)
నిత్య వర్ధిష్ణువై నిలిచింది తెలుగు (2)
।।మా తెలుగు।।

ప్లేబేటు గీతం : మా తెలుగు తల్లికి జేజేలు
రచన : డా॥ సి.నారాయణరెడ్డి
సంగీతం : సాలూరి వాసూరావు
గానం : ఎస్.పి.బాలసుబ్రహ్మణ్యం, బృందం

ఈ పాటను వినాలనుకుంటే కింది వెబ్‌సైటుకు వెళ్లండి
http://www.aakahitv.com/index.php/cinema/36-maa-telugu-talliki-jejelu-song.html

సి.నారాయణరెడ్డి

ఎస్.పి.బాలు

సాలూరి వాసూరావు

naaptol.com నాప్‌టోల్ 100% డబ్బు వాపసుకు గ్యారంటీ*

ఫోల్డింగ్ కప్‌బోర్డ్

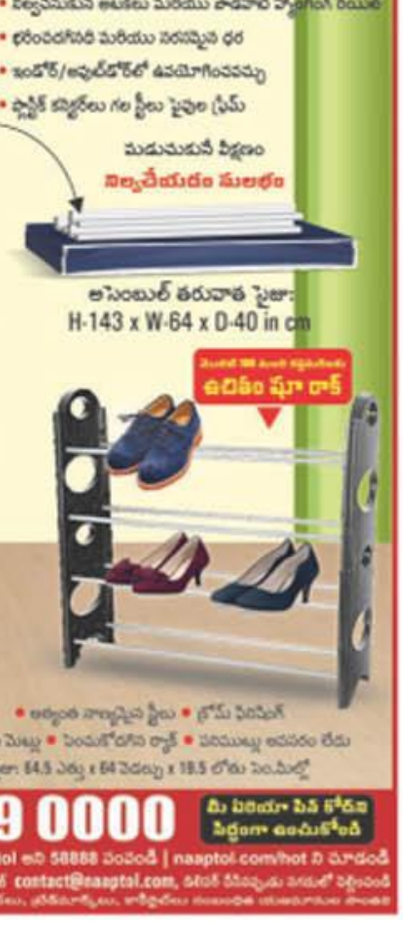
స్టైల్‌గా ఉంటుంది + స్థలం అదాఅవుతుంది + ఉచిత షూ రాక్

మీ పోర్టబుల్ కంపానియన్!

విలువ ₹ 6999 అదా 70%
₹1999
పిన్ కోడ్ : 1922

- మెటీరియల్: కాన్వాస్ (నాన్-వొవెన్ లేదా లేదా PEVA ఎక్వివలెంట్)
- అసెంబుల్ చేయడం సులభం
- వాడేమరోవేమ్మ మరియు పాలభ్యమైనది
- విల్వేమకునే అతుకులు మరియు పాడవాలి హ్యాంగింగ్ రాయిల్
- భరించదగినది మరియు సరసమైన ధర
- ఇండోర్/అవుట్‌డోర్‌లో ఉపయోగించవచ్చు
- ప్లాస్టిక్ క్యూర్‌లు గల స్లీలు పైపుల సైమ్

మడుమురుకునే పిక్షణం
విల్వచేయడం సులభం



అసెంబుల్ తరువాత సైజు:
H-143 x W-64 x D-40 in cm

ఉచిత షూ రాక్

- అత్యంత నాణ్యమైన స్లీలు
- క్రోమ్ ఫినిషింగ్
- రెండు మెట్లు
- సెమ్‌మోదగిన రాక్
- పడుకున్న అవసరం లేదు

సైజు: 64.5 ఎత్తు x 64 వెడల్పు x 18.5 లోతు సెం.మీల్లో

తయారీ లోపాల్ని 7 రోజుల వారంటీ*, ప్రైజ్ ₹ 300/- అదనం*

ప్యాకేజీలో ఉన్నవి: ఫోల్డింగ్ కప్‌బోర్డ్, షూ రాక్

ఆర్డరుఇవ్వండి ఇప్పుడే
24 x 7 తెరిచి ఉండును
0922 349 0000
మీ పిలిచినా పిలవకపోయినా పిర్లంగా ఉంటుంది

హోమ్ డెలివరీ | ఎస్ఎమ్ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని చూడండి

*నిబంధనలు వర్తిస్తాయి. వివరాలకు: 09223518148, ఇ-మెయిల్ contact@naaptol.com, కస్టమర్ సేవలకు సంబంధించి

నమ్మకాలు మనుషుల్ని వేరు చేస్తాయి.
సంబంధాలు ఏకం చేస్తాయి.
– పీటర్ ఉస్తినోవ్,
యునిసెఫ్ మాజీ రాయబారి

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
శనివారం
13-4-2013

ఆది - స్టారిస్ట్రీ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కవులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

చాలామంది కవులు అడవిల్లల ఒంటిపైన నీటి బిందువులని అందంగా వర్ణిస్తారు. అవి నీళ్లయితే బాగానే ఉంటుంది. కాని చెమటైతేనే దిరాగ్గా ఉంటుంది. అమెరికాలోనో, యూరప్‌లోనో అయితే సీజన్‌కి తగ్గట్టుగా దుస్తుల సైజు కూడా మారిపోతుంటుంది. కాని మన దగ్గర ఆ సౌకర్యం చాలా తక్కువ. మనం ఒక్క చలికాలంలోనే చలి నుంది రక్షణగా స్వెటర్స్, ఇతర ఊలు దుస్తులు కొంటాం. అదే వేసవిలో అయితే నమ్మర్‌వేర్ ప్రత్యేకంగా ఉండాలనుకోం. కాని తప్పకుండా నమ్మర్ వార్డ్‌రోబ్ సెపరేట్‌గా ఉండాల్సిందే! కాలానుగుణంగా డ్రెస్ చేసుకోవడం వల్ల మనతో పాటు చూసే కళ్లకూ ఆహ్లాదంగా ఉంటుంది.

వేసవిలో వచ్చే రకరకాల చర్మసమస్యలకు చాలావరకు డ్రెస్ ఫ్యాబ్రిక్ సరియైనది కాకపోవడమే కారణం అవుతుంది. అందుకని...

- ఈ సీజన్‌లో మేనుకునే ఫ్యాబ్రిక్స్ మెత్తగా, మంది పాలింగ్‌తో ఉండాలి. చెమట పీల్చుకునేదై, ఒంటికి గాలి తగిలేట్లు ఉండే కాటన్ ఫ్యాబ్రిక్‌ను ఎంచుకోవాలి.
- మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉండే ఫ్యాబ్రిక్స్.. సాఫ్ట్ కాటన్, బ్యాంబూ రేయాన్స్, హీంప్, జ్యూట్, మల్‌మల్స్, లినిన్ కాటన్ బ్లెండ్స్, బ్రష్డ్ కాటన్, డినో కాటన్స్, సీర్ నకర్.. ఈ ఫ్యాబ్రిక్స్ అన్నీ వెష్టనీవేర్‌కి కూడా సూటవుతాయి. స్త్రీపురుషులిద్దరూ ఈ తరహా మెటీరియల్‌ను ఉపయోగించవచ్చు.
- ఆర్గానిక్ ఫ్యాబ్రిక్ డ్రెస్సులు మార్కెట్‌లో రెడీమేడ్‌గానూ లభిస్తున్నాయి. సున్నితమైన చర్మతత్వం గలవారికిది సూటవుతుంది.
- మన హ్యాండ్లూమ్ అందరికీ తెలిసిందే. ఒక్కసారి గుర్తు తెచ్చుకుంటే వరిఫిక్ష్ కాంబినేషన్స్‌తో కొత్త కొత్త డిజైన్స్ ఈ ఫ్యాబ్రిక్‌తో ట్రై చేయవచ్చు. ఇక్కత్, మంగళగిరి, వెంకటగిరి, ఖాదీ, ఆర్గంజా, చందేరీ, మల్‌మల్ శారీస్ గా కూడా ఈ ఫ్యాబ్రిక్స్ బాగుంటాయి.
- నమ్మర్‌లో వెష్టర్న్ పార్టీవేర్‌కి (మీటింగ్స్‌లో బ్లేజర్స్, బ్లాజర్స్ మేనుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు) లినిన్ ఫ్యాబ్రిక్స్ ఎంచుకోవచ్చు. అందులో కూడా హ్యాండ్లూమ్ లినిన్ ఫ్యాబ్రిక్స్ మార్కెట్లో అందుబాటు ధరలలో లభిస్తున్నాయి. వర్క్స్, స్కర్ట్స్, ట్రౌజర్లు, కుర్తీలు కూడా ఈ ఫ్యాబ్రిక్‌తో డిజైన్ చేసుకోవచ్చు.

ఆహ్లాదమైన రంగులు

మేనవిలో వగలు చాలా కాంతివంతంగా ఉంటుంది. డార్క్ కలర్ డ్రెస్ మేనుకుంటే అది చాలా బెదురుపుట్టించేలా ఉంటుంది. ధరించిన మనిషే గాడీగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. నమ్మర్ ఫ్యాషన్ కలర్స్... ఎమరాల్డ్, గ్రీన్ కాలైట్, సెలన్ రూట్ కలర్, ఆలివ్ గ్రీన్, గ్రీన్ గ్రామ్ కలర్.. గ్రీన్ కలర్‌లో అన్నీ డల్ కలర్ టోన్స్ అని చెప్పచ్చు. ఏ పేస్టల్ కలర్స్ అయినా మేనవిలో ఆహ్లాదాన్నిస్తాయి.

సౌకర్యం తప్పనిసరి

నమ్మర్ ఫిట్స్ చాలా ఇంపార్టెంట్. టైట్ ఫిట్స్ మేనుకుంటే సౌకర్యవంతంగా ఉండవు. అందుకే రిలాక్స్‌డ్ ఫిట్స్ మాత్రమే మేనుకోవాలి. ఫ్రిల్స్, గ్యాదర్స్, ప్యానెల్‌తో ఫ్లేర్ వచ్చేలా రిలాక్సింగ్‌గా ఉండేలా డిజైన్ చేసుకోవాలి. జయపూర్, కాటన్‌మ్యాటీ, మల్ మల్ ఫ్యాబ్రిక్స్.. మీటర్ ధాతికి రూ.100 అవుతుంది. తక్కువ ధరలో రిచ్ అండ్ కంఫర్ట్ బుల్‌తో ఇలాంటి ఎన్నో డిజైన్స్‌ను మీరూ ట్రై చేయవచ్చు.

మంగారెడ్డి
ఫ్యాషన్ డిజైనర్

సందర్భం - ఫాల్కే ప్రదానం

ఒకే విలన్ - ప్రాణ్!

ఒక నటుడి పేరు ఎప్పుడూ టైటిల్స్‌లో కలుగావులుగం కాలేదు.

అతడికో సింగిల్ కార్డ్ పడాల్సిందే.

అదీ ముఖ్యమైన పేర్లు పడ్డాక మరీ ముఖ్యంగా.

ఆ కార్డ్ మీద ఇలా ఉంటుంది.

.... and Pran.

ఆ కార్డ్ పడితే అంతటితో ఆ సినిమాలోని తారాగణానికి సంపూర్ణత్వం వచ్చినట్లు. ఎందుకంటే ఆ రోజుల్లో ప్రాణ్ లేని సినిమా అంటే ప్రాణంలేని హీరో ఉన్నట్లే. విలన్ బలంగా ఉంటే హీరో. ప్రాణ్ ఉంటేనే హీరో. మహా మహా దిలీప్ కుమారే ప్రాణ్‌ను యాక్సెప్ట్ చేశాడు. ఆజాద్, మధుమతి, దేవ్ దాస్, నయాదౌర్... నయ్యంటే నయ్ అనుకున్నారు. పోటాపోటీ నటన. తాడిని దిలీప్ తంతాడు. తలను ప్రాణ్. రాజ్ కపూర్ ప్రాణ్‌ను యాక్సెప్ట్ చేశాడు. ఆహా, చోరి చోరి, జాగ్తే రహో, చలియా.... తలను రాజ్ తంతాడు. ఆ తల కొన వెంట్రుకలను ప్రాణ్. ఆ కరుకైన కంఠం, ఆ ఎక్కు పెట్టిన ముక్కు, ఆ చీల్చేసే చూపులు, ఆ చురుకైన నడక... ప్రాణ్ ఉంటే ప్రమాదం పొంచి ఉన్నట్టే. హీరోయిన్ చుడికి- బట్ట కట్టగలదా? ప్రాణ్ చేతుల్లో నుంచి తప్పించుకోగలదా? వైజయంతీమాల, షర్మిలా టాగోర్, ఇషా పరేక్, మాలా సిన్హా... అందరూ ప్రాణాలు ఉగ్గపట్టుకున్నవారే. తెర మీద సరే అనుకుందాం. కాని షూటింగ్ కోసం ప్రాణ్ ఏదైనా హోటల్‌లో దిగితే అదే హోటల్‌లో దిగడానికి హీరోయిన్లు దడుచుకునేవారు. ఏమో.. ఏ రాత్రో వచ్చి ఏ అఘాయిత్యమో చేస్తే. కాని ప్రాణ్ పరిచయమయ్యాక ఆ భయమంతా పోయేది. ఇంత మంచివాడా ఇతను. ఇంత సౌమ్యుడా. ఇంత స్నేహపాత్రుడా. ఈ స్నేహం, సౌమ్యతా చూసే పాడిస్తాన్ వాళ్ల ప్రాణ్‌ను వదల్లేకపోయారు.

ప్రాణ్ ఢిల్లీలో పుట్టాడు. లాహోర్‌లో వేషాలు సంపాదించాడు. ఆక్కడ 22 సినిమాల్లో ప్రాణ్ హీరో. కొనసాగి ఉంటే సూపర్‌స్టార్. కాని దేశ విభజన ఒకటి తగలడింది. ప్రజలు, పాటలు, కళాకారులు, మనుషులు... ముక్కలు చెక్కలు. ఇటు వాళ్ల అటు.. అటు వాళ్ల ఇటు... ప్రాణ్ కూడా వదల్లేక వదల్లేక లాహోర్‌ను వదిలి

బాంబే వచ్చాడు. అక్కడ హీరో... ఇక్కడ తిరో. ఏదో హోటల్‌లో మేనేజర్‌గా చేరాడు ముందు. వేషాలు వెతికాడు. ప్రసిద్ధ రచయిత సాదత్ హసన్ మంటో ఇది వరకే పరిచయం. అతని సాయంతో లింకులు పని చేశాయి. దేవ్ ఆనంద్‌తో 'జిద్దీ' మొదలు. ఆ స్నేహం ఆ తర్వాత అలా కొనసాగింది. రాజ్ కపూర్, దిలీప్ కుమార్ వయసు మీద పడి హీరోలుగా చాలించినా దేవ్ ఆనంద్‌తో 'జానీ మేరా నామ్' దాకా చాలా కాలం పని చేశాడు ప్రాణ్. మధ్యలో షమ్మీ కపూర్, రాజేంద్ర కుమార్, జాయ్ ముఖర్జీ.... వయసు నలభైలకు చేరుతున్నా హీరోయిన్‌ను వలచే దుర్దార యువకుడు ప్రాణే. ఆ భయం ఎలా కొనసాగిందంటే దేశంలో ఎవరూ 'ప్రాణ్' అనే పేరు పెట్టుకోలేదు.

కాని- ప్రాణ్ ఆదే మూసలో ఉండిపోలేదు. నెమ్మది నెమ్మదిగా 'కామిక్' వేషాలు వేయడం ప్రారంభించాడు. 'హాఫ్ టికెట్'లో కిశోర్ కుమార్‌తో కలిసి చేసిన డ్యూయెట్- 'ఆకె సీధి లగీ దిల్ పె జైసే కటరియా'... సూపర్ డూపర్ హిట్ ఈ క్షణం వరకూ. మెహమూద్‌తో కలిసి చేసిన 'సాధు ఔర్ సైతాన్', 'లాఖోమే ఏక్' కూడా. ఆయితే ప్రాణ్ కెరీర్‌ను టర్న్ చేసినవాడు వేరే ఉన్నాడు. మనోజ్ కుమార్. 'ఉపకార్'లో ప్రాణ్‌కు మాజీ సైనికుడైన 'మలంగ్ చాచా' పాత్ర ఇచ్చి ఇటు ఇండస్ట్రీనే కాదు ఇటు ప్రేక్షకులను కూడా ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తాడు. ప్రాణ్‌లోని కరుణరసానికి ఈ సినిమా ఒక తార్కాణం. 'కస్మే వాదే ప్యార్ వఫా...' పాట మన్నా డే కు ఎంత పేరు తెచ్చిందో ప్రాణ్‌కు కూడా అంతే పేరు తెచ్చింది. ఆ తర్వాత ప్రాణ్ తండ్రి పాత్రలకు మారినా 'జంజీర్' వంటి సినిమాలో 'షేర్ ఖాన్'లా అమితాబ్ బచ్చన్ ముందు గర్జించాడు. 'యార్ హై ఈమాన్ మేర్' ఎంత పెద్ద హిట్టో అందరికీ తెలిసిందే.

ఒక ఫేమస్ పాగడ్డ ఏమంటే ప్రాణ్ కనుక ఇంగ్లాండ్‌లో పుట్టి ఉంటే ఎప్పుడో 'సర్' ఇచ్చుండేవారని. కాని మన దేశంలో దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే ఇవ్వాలంటే గొప్ప గొప్ప నటీనటులంతా దాదాపు నూర్లేళ్లకు దేరుకోవాలి. అంతవరకూ బతికుంటే సరే సరి. లేకుంటే అదే దాన్కు.

ప్రాణ్‌ను ఎందుకు గౌరవించుకోవాలి?

ఆయన ఎప్పుడూ మంచినే గెలిపించాడు గనుక.

ఆయనే గనుక లేకపోతే అసలు మంచికి చిలువేముండేది గనుక.

లాంగ్ లివ్ ప్రాణ్ అండ్ లాంగ్ లివ్ ఫిల్మీ విలనీ.

- ఖదీర్

జగన్ కోసం — 322 రోజులు

పేదవాడి గడప తొక్కడమే.... ఈ కడప బిడ్డ చేసిన నేరమా?

తండ్రి చనిపోయిన బాధలో ఉన్నా, తండ్రి కోసం చనిపోయిన కుటుంబాల్ని పరామర్శించేందుకు, ఆ బడుగుజీవులకు నేనున్నానంటూ ధైర్యం చెప్పేందుకు పేదవాడి గడప తొక్కడమే ఈ కడప బిడ్డ చేసిన నేరమా! అందుకే కదా ఈ శిక్ష.

ఏది ఏమైనా, నమ్మిన సిద్ధాంతం కోసం... ఇచ్చిన మాట తప్పలేక, తలవంచలేక, మడమ తిప్పలేక జగన్ తీసుకున్న నిర్ణయం సామాన్యమైనది కాదు. ఇవన్నీ నా కెందుకులే అనుకుని ఉంటే పదవులు దక్కేవే కదా. కానీ అన్నింటినీ త్యజించి పూలబాట నుండి ముళ్ళబాట వైపు పయనించేందుకు, చరిత్ర తిరగరాసేందుకు వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ స్థాపించిన జగన్మోహనుని యావత్ ఆంధ్రరాష్ట్రం ఆహ్వానించి ఆదరిస్తోంది. ఓదార్పు వంచి సలాం చేస్తోంది. ప్రజాస్వామ్య దేశంలో ప్రజలెన్నుకున్న వాడే నాయకుడు, ప్రజల కష్టసుఖాల్లో పాలుపంచుకున్నవాడే నాయకుడు. ప్రజల మనసు దోచినవాడే అధినాయకుడు. అటువంటి నాయకుడు జగన్ వచ్చాడని ప్రజలంతా నందరపడుతున్నారు. మా యువనేతా.. కష్టనష్టాలెన్ని ఎదురైనా దరిచేరే వరకు పోరాటాన్ని విడువకు. ప్రజలంతా నీ వెంటే. మంత్రులైతేనేమి, మంత్రాంగం నడిపేవారైతేనేమి ఎందరో కలిసికట్టుగా కుట్ర పన్నినా, ఎన్ని కుతంత్రాలు, వెన్నుపోట్లు ఎదురైనా విజయం నీదే. ధీంతా బజాయించడం ఖాయం. ఎండనక వాననక, పగలనక రేయనక, చిందనక నిద్రనక, కష్టపడ్డ నీ వెంటే జనమంతా. రాజు వెంట ఉన్న జనం యువరాజుని కూడా ఆదరిస్తారు, అభిమానిస్తారు, ఆశీర్వదిస్తారు.

– డాక్టర్ కె. గౌతమ్ నాగిరెడ్డి,
హర్కాపురం, ప్రకాశంజిల్లా

జగన్ బయటికి వస్తేనే రాష్ట్రానికి వెలుగు

రాజకీయాలంటే నాకు సదభిప్రాయం లేదు. అవకాశవాదులు, స్వార్థమే పరమావధిగా భావించేవారు ప్రజాసేవకులుగా ముసుగు వేసుకుని రాజకీయనాయకులుగా అవతారం ఎత్తుతారని నా నమ్మకం. కానీ, రాజశేఖరరెడ్డి ముఖ్యమంత్రి అయ్యాక నా అభిప్రాయంలో మార్పు వచ్చింది. రాజకీయ నాయకులపై ఉన్న తేలిక భావం పూర్తిగా నడలింది. అయన తనయుడు జగన్మోహనరెడ్డిని చూసిన తర్వాతైతే లీడర్ అంటే ఇలా ఉండాలనిపించింది. కారణం... జగన్ ఆహార్నిశలు ప్రజల కోసమే శ్రమించారు. ఆరెన్నో అయ్యేవరకు ప్రజల మధ్యలోనే ఉన్నారు. నేను విశ్రాంత ఉపాధ్యాయుడిని. రాజశేఖరరెడ్డిగారితులకు ప్రాణం పోసేందుకు ప్రారంభించిన జలయజ్ఞం కార్యక్రమానికి ఆకర్షితుడనై 2005 నుంచి ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధికి ప్రతినెలా రెండు వందల రూపాయలు వంపిస్తున్నాను. కానీ చంద్రబాబునాయుడి దుష్ప్రచారం తర్వాత, ప్రజలకు మేలు జరుగుతున్న సమయంలో రాజశేఖరరెడ్డి ఆకాల మరణంతో మళ్లీ చీకటిరాజ్యం అయిపోయింది మన రాష్ట్రం. ఇప్పుడు ఆ చీకటి తొలగిపోవాలంటే జగన్ ముఖ్యమంత్రిగా రావాలి. అయన కార్యదీక్ష, అయనకున్నంత మనోనిబ్బరం ఏ నాయకుడిలోనూ కనిపించదు. వది నెలలుగా జైల్లో ఉన్నా అయన చిరునవ్వు చెక్కుచెదరలేదు. అందుకే ఇయన్ని ఎంత అభినందించినా తక్కువే. జగన్ త్వరగా బయటికి రావాలి. పేదల కష్టాలు తొలగిపోవాలి. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రపంచంలోనే ప్రజారాష్ట్రంగా గుర్తింపుపొందాలి.

– బదరీనారాయణ,
రాయదుర్గం, అనంతపురం

మా తరుపున: జగన్ కోసం, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి,
రోడ్ నెం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-34. e-mail: yajagankosam@gmail.com

కిరీటం కోసం కసరత్తులు...

ఫిట్‌నెస్

''ఏం చేస్తారో... అంత మంది ఫిజిక్ కోసం'' ర్యాంప్ మీద వన్నెలారబోసే అందమైన అమ్మాయిల్ని చూసినప్పుడు ఇలా అనిపిస్తుంది. మనమూ జాగింగులూ, స్విమ్మింగులూ చేస్తున్నా... ఇంత బాగా మెయిన్‌టెయిన్ చేయలేకపోతున్నాం ఎందుకో? అని కూడా కొందరికి సందేహం వస్తుంది. అయితే అందాల రాణులుగా మెప్పించే అమ్మాయిలకు వర్కవుట్స్ పూర్తి ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. బ్యూటీ కాంటెస్ట్‌లో రాణించాలంటే బాడీలాంగ్వేజ్ చాలా ఇంపార్టెంట్. బాడీలాంగ్వేజ్‌ని తీర్చిదిద్దడానికి అత్యవసరమైనది ఫిటెనెస్. 'బ్యూటీకాంటెస్ట్‌లో పాల్గొనే అమ్మాయిల కోసం పదో రకమైన వ్యాయామం కాకుండా వివిన్నరకాల వ్యాయామాలను కలగలిపి ప్రత్యేకంగా ఫిట్-వర్క్‌ను డిజైన్ చేస్తామని అందాల పోటీలకు, మోడల్స్‌కు ఫిటెనెస్ ట్రయినర్‌గా పనిచేసే విజయ్ గంధం చెప్పారు. అదెలా ఉంటుందంటే...

వార్మప్ స్ట్రైక్: దేహాన్ని వ్యాయామానికి సిద్ధం చేసేందుకుగాను చేయించే వార్మప్ వర్కవుట్స్‌లో భాగంగా స్ట్రెచ్ ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేయిస్తారు. చేతి వేళ్ల నుంది కాలి వేళ్ల దాకా ప్రతి అవయవాన్నీ ఫ్లెక్సిబుల్‌గా మార్చేందుకు వీలుగా ఈ స్ట్రెచింగ్ ఉంటుంది.

మైండ్ అండ్ బాడీ : అందాలపోటీల్లో పాల్గొనేవారి దేహంతో పాటు మైండ్‌ను కూడా తప్పనిసరిగా ట్యూన్ చేస్తారు. ఫ్రీ నెక్ ఎక్సర్‌సైజ్‌లు, బ్రీతింగ్ ప్రాక్టీస్, రకరకాల చంగిమలు... సాధన చేయిస్తారు.

బాడీ వ్యాలిన్స్: దేహంలో ఫ్లెక్సిబులిటీని పెంచడమే దీని ఉద్దేశ్యం. ర్యాంప్ వాక్ చేసేటప్పుడు నర్లైన విధంగా అడుగులు కదపడానికి పిలాటిస్ వ్యాయామశైలి ఉపకరిస్తుంది. అలాగే ఆత్మవిశ్వాసం, మానసిక ఏకాగ్రతలే లక్ష్యంగా వర్షత త్రికోణాసన, అర్ధకటి చక్రాసన, వజ్రాసన.. తదితర ప్రాథమిక స్థాయి యోగాసనాలు వేయిస్తారు.

బాడీ ఎటూర్: క్రీడాకారుల శైలిలో వ్యాయామాలు చేయిస్తారు. కేవలం బాడీ వెయిట్‌తో మాత్రమే చేసే వర్కవుట్స్ దీని ప్రత్యేకత. వీటికి ఏరోబిక్స్ కూడా జత చేస్తారు.

బూట్ క్యాంప్: ఇది నర్మ్యూట్ స్టైల్ వర్కవుట్. పుషప్స్, సిటప్స్, స్క్వాట్స్, రాంజెస్, కెటిల్ బెల్స్, మెడిసిన్ బాల్ వర్క్... లతో పాటు స్విమ్మింగ్, రన్నింగ్, కాలిస్థెనిక్స్... వంటివి ఉంటాయి. వ్యక్తిగతంగా కాకుండా తప్పకుండా మరికొందరితో కలిసి చేయాల్సిన వ్యాయామ విధానం ఇది.

బాడీ పంప్: ప్రపంచంలోనే అత్యంత వేగంగా కొవ్వును కరిగించే వ్యాయామశైలిగా దీనికి పేరుంది. వెయిట్స్‌తో చేసే స్ట్రెంత్ ట్రైనింగ్ ఆధారంగా రూపుదిద్దుకున్న వ్యాయామం ఇది. లోయర్‌బాడీ కంటే అప్పర్‌బాడీకి కాస్త ఎక్కువగా వెయిట్స్ ఉపయోగిస్తారు. 5 నుంచి 10 పౌండ్ల బరువున్న డంబెల్స్‌ను, బరీ మినహరీ అయితే 20-30 పౌండ్ల బరువులతో సాధన చేస్తారు. కనీసం 15నుంచి 20 దాకా రిపిటీషన్లు ఉంటాయి. సెషన్‌కి 45 నిమిషాలు ఉంటుంది.

లిథల్ లెగ్స్: లోయర్ బాడీ టోనప్ చేసేందుకు ప్రత్యేకంగా రూపొందిన శైలి ఇది. దీనిలో స్క్వాట్స్, లాంజెస్, లెగ్‌కైలర్స్, లెగ్‌కిక్స్, డ్యాన్సింగ్ వంటివి ఉంటాయి.

బాల్ క్రంచ్: స్విస్‌బాల్ మీద చేసే అప్పర్‌బాడీ వ్యాయామాలివి. కేవలం అబ్డామినల్ ప్రాంతం మాత్రమే కాకుండా నడుం వక్కన ఉండే కోర్‌మజిల్స్ కూడా పటిష్ఠమయ్యేట్టుగా ఇవి ఉపకరిస్తాయి. సైడ్ చెండ్స్ కూడా చేయిస్తారు.

కూల్‌డవున్: వ్యాయామం వార్మప్‌తో ప్రారంభమై బాడీ కూల్‌డవున్ కావాలి. దీనికోసం కొన్నిరకాల సెల్ఫ్ స్ట్రెచ్‌లు కనీసం 10నుంచి ఆపై చంగిమలో ఉండేట్టు చేయిస్తారు. శవాసనంతో ఫిటెనెస్ రొటీన్ ముగిసిన తర్వాత వ్యక్తిగత సందేహాలను నివృత్తి చేసేందుకు 15నిమిషాల పాటు గ్రూప్ డిస్కషన్స్ ఉంటాయి.

డైట్ కూడా స్పెషలే...

బ్యూటీ కాంటెస్ట్‌లో పాల్గొనేవారికి డైట్ కూడా స్పెషల్‌గానే ఉంటుంది. రోజుకి కనీసం గంటన్నర పాటు వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు ముఖసౌందర్యం దెబ్బతినకుండా, మేని మెరుపు కోల్పోకుండా డైట్‌ని తీర్చిదిద్దుతారు. పోషకాహార నివుణులు ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన వంటకాలను వీరికి వడ్డిస్తారు.

బ్రేక్ ఫాస్ట్: పుచ్చకాయ, బొప్పాయి పండు ముక్కలు, కీరదోసకాయ, టొమాటో ముక్కలు, మెన్న తీసిన పెరుగు, వీట్ ఫ్లేక్స్, కార్న్‌ఫ్లేక్స్, ఎండుఖర్జూరాలు, బాదంపప్పులు, ఎగ్ వైట్స్, ఉడకబెట్టిన చీన్స్, ఓట్‌మీల్, కొత్తిమీర తురుపు, వెజిటబుల్ సాండ్, బటర్‌మిల్క్, కమలాపండ్లు, పైనాపిల్ జ్యూస్, వీట్‌బ్రెడ్, రకరకాల గింజధాన్యాలతో రూపొందిన మల్టీ గ్రెయిన్ బ్రెడ్... వంటివాటి సమాహారంగా అందాలభామల ఆల్పాహారం ఉంటుంది.

లంచ్: టొమాటో సలాడ్స్, క్యారట్స్ లేకుండా ఐండియన్ గ్రీన్ సలాడ్స్, క్యాబేజీ - రెడ్ ఆనియన్ సలాడ్స్, స్టీమ్డ్ అమెరికన్ కార్న్ కాట్, నిమ్మకాయముక్కలు అలంకరించిన మొలకెత్తిన చీన్స్, టొమాటోసాస్‌తో గ్రిల్డ్ చెజిటబుల్స్... రోటీలు, మేతీ మూంగ్ దాల్, గోధుమపిండి దపోతీలు... వంటివి ఉంటాయి.

డిన్నర్: స్టీమ్డ్ చికెన్, మన్సు, గోధుమ బ్రెడ్ రోల్స్, ఉడికించిన బ్రౌన్‌రైస్, చేపలు, పుదీనా పరాఠాలు... వంటివి రాత్రి డైటరీ ఉపయోగిస్తారు.

టీలు, కాఫీలకు బదులు చెజిటబుల్, కొబ్బరినీళ్ళు, జల్ జీరా జ్యూస్, స్వార్స్‌గా చండ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్ అందిస్తారు. సాధారణంగా లిసికంటే అందాలపోటీల్లో పాల్గొనేవారికి డైట్ క్యాంటిటీ ఎక్కువగానే ఉంటుంది. అయితే అది ఏమాత్రం ఫ్యాట్ పెంచనిదిగా, అన్నిరకాల పోషకాలతో ఉంటుంది. తెల్లచియ్యంతో వండిన అన్నం అసలు ఉండదు. ఇక అత్యధికంగా ఉపయోగించేవి కూరగాయలు. డైట్‌విషయంలో టైమ్ టేబుల్ ఏ మాత్రం మిస్సవకుండా జాగ్రత్త వహిస్తారు.

– ఎన్.సత్యబాబు

సైకియాట్రిక్

చీటికీమాటికీ కోపం వస్తోంది...

డాక్టర్ కల్యాణ్‌చక్రవర్తి
సైకియాట్రిస్ట్,
మెడిసిటీ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

నా వయసు 32. గృహిణిని. ఇద్దరు పిల్లలు. మాది ఆర్థికంగా ఏ లోటూ లేని కుటుంబమే. అయితే నేనెప్పుడూ అస్థిమితంగా ఉంటాను. ఏదాది కాలంగా నన్ను నేను గమనిస్తే ... చిన్న విషయాలకే సంయమనం కోల్పోయి, పిల్లలపై పెద్దగా అరవడం, అసహజంగా ప్రవర్తించడం తరచు జరుగుతోంది. బయట కూడా నా ప్రవర్తన ఇలాగే ఉంటోంది. నా కోపాన్ని నియంత్రణలో ఉంచుకోడానికి ప్రయత్నిస్తున్నా, సాధ్యం కావడం లేదు. గతంలో ఇంట్లో మాత్రమే ఇలా జరిగేది. అయితే ఇది నా సహజ స్వభావం కాదు. ఇటీవల కొద్దికాలంగా మాత్రమే నేను ఈ విధంగా ప్రవర్తిస్తున్నాను. దీన్ని అధిగమించడం ఎలా?

– సావిత్రి, ఏలూరు

ముందుగా ప్రతిఒక్కరూ తెలుసుకోవాల్సిం దేమిటం టే... కోపం రావడం అన్నది ఒక మానసిక సమస్య కాదు. అయితే... కొన్ని మానసిక సమస్యలకు కోపం ఒక లక్షణం కావచ్చు. సాధారణంగా తీవ్రమైన ఒత్తిడి, యాంగ్జైటీ డిజార్డర్స్, డిప్రెషన్ వంటి కండిషన్స్‌లోనూ... సైకోసిస్, మానియా వంటి తీవ్రమైన మానసిక సమస్యలోనూ ఇలా జరగవచ్చు. ఇక మహిళల విషయానికి వస్తే వారి రుతుక్రమం (మెన్‌స్ట్రువల్ పీరియడ్) సమయంలో కోపం వస్తుండటం, సంయమనస్థాయిలు తక్కువగా ఉండటం సాధారణం. కొందరిలో ఈ గుణం మరీ ఎక్కువ. దీన్నే ప్రీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ అంటారు.

పిల్లల కోపానికి గురవుతుంటారు. దాంతో వారి చదువులపై తీవ్రమైన దుష్ప్రభావం పడుతుంది. కొన్నిసార్లు పెద్దల కోపాలు పిల్లల్లో ప్రవర్తనాత్మకమైన సమస్యల (బిహేవియరల్ ప్రాబ్లమ్స్)కు దారితీయవచ్చు.

కోపం వల్ల అనర్థాలు: ఎప్పుడో అరుదుగా కోపం రావడం... వెంటనే దాన్ని అదుపు చేసుకోవడం సాధారణమే అయినా... మీరు చెబుతున్నంత కోపం వల్ల కొన్ని అనర్థాలు రావచ్చు.

అవి... యాంగ్జైటీ, నిద్రలేమి సమస్యలు, మూడీగా ఉండటం, ఆనందంగా ఉండలేకపోవడం, ఏకాగ్రత లోపించడం, ఎప్పుడూ ఏదో పోతే, ఒంటరితనం ఫీలవడం, ఏదో కోల్పోయినట్లుగా ఉండటం వంటి ఫీలింగ్స్‌తో జీవితం నిస్సారంగా మారవచ్చు. తమపై తాము క్రమంగా అదుపు కోల్పోతున్న విషయాన్ని చాలా మంది ఆలస్యంగా గ్రహిస్తారు. దాంతో ఈలోపు వ్యక్తిగతంగానే గాక... కుటుంబానికీ ఎన్నో నష్టాలు జరగవచ్చు. అందుకే మీలాంటి వ్యక్తుల విషయంలో కుటుంబం కూడా కొంత చొరవ తీసుకుని డాక్టర్‌ను సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది. కోపంతోపాటు ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనేలాంటి అసాధారణ భావనలు ఉంటే సైకియాట్రిస్ట్ సంప్రదింపులు అవసరమవుతాయి. అందుకే మీరు ఇక ఎంతమాత్రమూ ఆలస్యం చేయకండి. వీలైనంత త్వరగా మీకు దగ్గర్లోని సైకియాట్రిస్ట్‌ను సంప్రదించి వైద్యపరమైన సహాయం తీసుకోండి. ఎంత త్వరగా చర్యలు తీసుకుంటే ఫలితాలు అంత బాగుంటాయి.

ఇక కోపం విషయానికి వస్తే... దీని వ్యక్తీకరణ అనేక రకాలుగా జరుగుతుంది. కొందరిలో దీని తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ... మరికొందరు పిల్లలపైనా, భాగస్వామిపై లేదా వనిచాక్ష, ఆఫీస్‌లో కిందివారిపై అరవడం వరకు రకరకాలుగా ఉండవచ్చు. మరికొందరు చేతిలోని ఎంత విలువైన వస్తువునైనా విసిరేయడం వంటి చర్యలకు పాల్పడవచ్చు. మరికొందరైతే పిల్లలను విచక్షణారహితంగా కొట్టడం లేదా తమను తాము హింసించుకోవడం వంటి క్రూరమైన చర్యలకూ పాల్పడుతుంటారు. చాలా సందర్భాల్లో చిన్నపిల్లలు, టీనేజ్ పిల్లలు తల్లిదండ్రుల కోపానికి గురవుతుంటారు. దాంతో వారి చదువులపై తీవ్రమైన దుష్ప్రభావం పడుతుంది. కొన్నిసార్లు పెద్దల కోపాలు పిల్లల్లో ప్రవర్తనాత్మకమైన సమస్యల (బిహేవియరల్ ప్రాబ్లమ్స్)కు దారితీయవచ్చు.

కోపం వల్ల అనర్థాలు: ఎప్పుడో అరుదుగా కోపం రావడం... వెంటనే దాన్ని అదుపు చేసుకోవడం సాధారణమే అయినా... మీరు చెబుతున్నంత కోపం వల్ల కొన్ని అనర్థాలు రావచ్చు.

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత నిరాశ కలిగిస్తుంది. ధనవ్యయం. కుటుంబవిద్యుతో స్వల్ప వివాదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
కొత్త పనులు మొదలుపెడతారు. శుభవార్తలు. ఆర్థిక పురోభివృద్ధి. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవం. కీలక నిర్ణయాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. ఎరుపు రంగు. తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
సేవాకార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. పాతమిత్రుల కలయిక. ఐదారుమార్లు ఒత్తిడులు. ధనవ్యయం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. పసుపు రంగు. ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
వ్యవహారాలలో విజయం. శుభవార్తలు. ఆర్థిక పురోభివృద్ధి. ప్రతిభకు గుర్తింపు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. వాహనయోగం. నల్లరంగు, తెలుపు రంగు. తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
కొన్ని ఉద్యోగావకాశాలు. సంఘంలో ఆదరణ. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ముందడుగు వేస్తారు. విందువినోదాలు. కుటుంబసౌఖ్యం. ఎరుపు రంగు. ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
ప్రశంసిస్తారు. మనసు మాయదా వేస్తారు. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. వ్యయప్రయాసలు. అలయాల సంప్రదిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. ఆరోగ్యభంగం. గులాబీ రంగు. తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
నన్నిహితులతో వివాదాలు. ధనవ్యయం. ఆరోగ్య భంగం. కొన్ని కార్యక్రమాలు వాయిదా వేస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఆర్థికపరిస్థితి సామాన్యం. ఆకుపచ్చ రంగు. చర్మవ్యాధులు. పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
కొత్త వస్త్రాలంకరణ. ఖరీదైన వస్తువులు కొంటారు. పాతమిత్రుల పునరాగమనం. ప్రైవేటురంగాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సజావుగా సాగుతాయి. ఆస్తిలాభం. ఆకుపచ్చ రంగు. చర్మవ్యాధులు. ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఆత్మస్థైర్యంతో ముందడుగు వేస్తారు. ప్రముఖుల సందర్శనం. ఆరోగ్యభంగం. తెలుపు రంగు. తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
ఆర్థిక పరిస్థితి నిరుత్సాహపరుస్తుంది. ధనవ్యయం. బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. వృత్తి వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. అందోళన వద్దు. ఆరోగ్యభంగం. పసుపు రంగు. చర్మవ్యాధులు. పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
నన్నిహితులతో మాటపట్టింపులు. వ్యయప్రయాసలు. బంధువులతో ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరుత్సాహపరుస్తాయి. క్రమశిక్షణం. ఆరోగ్యభంగం. గులాబీ రంగు. ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
మీ పేరులకు గుర్తింపు లభిస్తుంది. నన్నిహితుల నుంది శుభవార్తలు. ఆర్థిక ప్రగతి. నూతన విషయాలు తెలుసుకుంటారు. వినూకబడి పెరుగుతుంది. వాహనయోగం. పసుపు రంగు. పశ్చిమ దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– నీలాంబట్ల సుబ్బారావు

చిట్టి కథ

పనిమంతుడు

ఇందువారం అనే గ్రామంలో గోవిందం అనే ఒక స్వామి ఉండేవాడు. గోవిందం బాగా డబ్బున్నవాడు. అతని ఇంట్లో, పొలాల్లో, తోటల్లో ఎంతోమంది పనివాళ్ల పని చేస్తుండేవాళ్లు. కానీ గోవిందం చాలా కోపిష్ఠి కావడంతో అతనివద్ద ఎంతమంది పనిలో చేరినా ఎక్కువకాలం పనిచేసేవాళ్లు కాదు. అతని కోపం భరించలేక కొద్దిరోజుల్లోనే పని మానేసి వెళ్లిపోతుండేవాళ్లు.

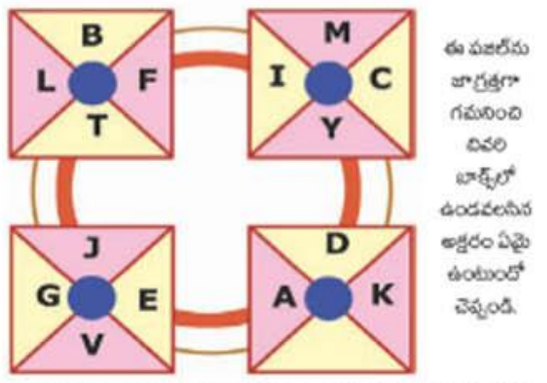
కోపం తగ్గించుకోకపోతే నష్టపోయేది నువ్వే అని ఎంతోమంది నన్నిహితులు నచ్చ చెప్పాలని ప్రయత్నించినా అతను వినిపించుకునేవాడు కాదు.

ఎప్పటికప్పుడు పనివాళ్ల మానేస్తుంటారు. గోవిందానికి కూడా ఇబ్బందిగానే తయారైంది. ఒకవేళ ఎవరైనా తెలియక అతని వద్ద పనిలో చేరినా కొన్నాళ్లకే మానేస్తుండేవాళ్లు.

క్రమంగా తోట, పొలం, కల్లు వరిసరాలు అన్నీ చిందరవందరగా తయారయ్యాయి. ఒకనాడు గోవిందం వాకిట్లో కూర్చొని వుండగా ఇద్దరు వ్యక్తులు వచ్చి అతనికి నమస్కరించి నిలబడ్డారు. ''ఏం కావాలి?'' అని అడగ్గా పని ఇప్పించమని అడిగారు. ఇప్పుడైతే నా వద్ద పనీ లేదు ఏమీ లేదు. వెళ్లండి. రేపు రండి''అంటూ గోవిందం బయటకు వెళ్లిపోయాడు.

వచ్చిన ఇద్దరిలో ఒకడు తిరిగి వెళ్లిపోగా రెండోవ్యక్తి మాత్రం వీపుమీద వరినారాలన్నీ శుభ్రం చేశాడు. దెబ్బతాడులు నరిదేసి, దెబ్బన్నింటికి నీళ్లుపెట్టాడు. భాళీగా ఉన్న పెద్ద గంగాళంలో బావిలో నుండి నీళ్లతోడి నింపాడు. అక్కడ పడివున్న ఇతర పాత్రలన్నీ శుభ్రంగా తోమి బోర్లించాడు.

ఇంట్లోగా తిరిగి వచ్చిన గోవిందం అతని పనితనం చూసి ముచ్చటపడి, అతనిని శాశ్వతంగా తనవద్ద పనిలో పెట్టుకున్నాడు. అంతే కాదు, అంతకు ముందు పనివాళ్లతో తనకెదురైన అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని అతన్ని ప్రేమగా చూసుకోవడంతో ఆ తర్వాత గోవిందానికి మరెన్నడూ కొత్తపనివాడి కోసం వెతుక్కోవలసిన అవసరం రాలేదు.



ఈ పజిల్‌ను జాగ్రత్తగా గమనించి చివరి బాక్స్‌లో ఉండవలసిన అక్షరం ఏమై ఉంటుందో చెప్పండి.

ప్రయత్నించండి

ప్రతి నిలువు వరుసలో ఒక గడి భాళీగా ఉంది. ఆ గడులలో ఏ అంకె పేస్తే లెక్క సరిపోతుందో చెప్పాలి.

	3	2	8
3	7		2
8		8	2
1	2	5	

హెల్త్?

నీటిలో పేలే వస్తువులు ఉంటాయా?

నీటిలో మండే పదార్థం ఉంది. నీటికి సంబంధించిన ఒక చిత్రమైన విషయమేమంటే ప్రతి నీటి అణువు (H_2O) ఒక ఆక్సిజన్, రెండు హైడ్రోజన్ పరమాణువులతో కలిసి రూపొందుతుంది. ఈ రెండుపదార్థాలూ వాయురూపంలో ఉన్నప్పుడు (విడివిడిగా) ఒకటి మండే స్వభావాన్ని, మరొకటి మండించే స్వభావాన్ని చూపుతాయి. కానీ ఇవి రెండూ కలిసి నీటి అణువులుగా రూపొందినపుడు మాత్రం అలాంటి ధర్మాన్ని చూపవు సరికదా, వివిధరకాల మంటలను ఆర్పేందుకు కూడా ఉపయోగపడతాయి. మంటలను ఆర్పడం కోసం మనం ఉపయోగించే నీరు ఆ మంటల నుంచి వేడిమిని లేదా ఉష్ణశక్తిని గ్రహించి నీటి ఆవిరిగా మారిపోతుంది. దీనివల్ల మంటలు చల్లారి తగ్గుముఖం పడతాయి.

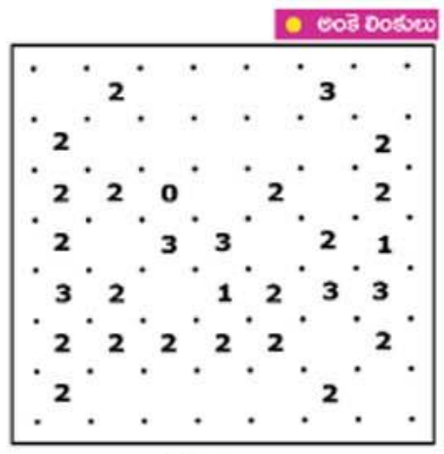
సోడియం, పొటాషియం, రుబీడియం, సిషియం వంటి కొన్ని క్షారలోహాలు నీటితో చాలా మేరంగా రసాయనిక చర్య జరుపుతాయి. ఫలితంగా అలాంటి పదార్థాలను నీటిలో వేయగానే పేలుడు సంభవిస్తుంది. అందుకే ఇలాంటిది జరగకుండా చూసేందుకు సోడియం, పొటాషియం వంటి పదార్థాలని ఏదైనా శైలంలో భద్రపరుస్తారు.

భాళీ బాక్స్‌లో అక్షరం రాసి ఈ సీక్వెన్స్‌ని పూర్తిచేయండి

ఖాళీలు పూరించండి

B	Z	W	U
E	Q	O	R
G	J	L	P
F	H	K	

అంకె లింకులు



చరిత్ర

ఫైర్ ఇంజన్

భారీ అగ్నిప్రమాదాలు జరిగినపుడు ప్రాణ, ఆస్తినష్టాలు జరగకుండా కాపాడే ఫైర్‌ఇంజన్‌కు పెద్దచరిత్రే ఉంది. అగ్నిప్రమాదాల్లో మంటల్ని ఆర్పేందుకు ఒకప్పుడు అమెరికాలో బకెట్ బ్రిగేడ్ అని ఉండేవారు. ప్రతి ఇంటిముందు తప్పనిసరిగా ఓ పెద్దబకెట్ నీళ్ళు ఉండి తీరాలని నిబంధన ఉండేది. అనుకోకుండా అగ్నిప్రమాదం ఏమైనా సంభవిస్తే మంటలు ఆదుపుచేయడానికి ఈ బ్రిగేడ్ ఇళ్ల ముందున్న బకెట్లలోని నీటిని తీసుకునేవారు. 19వ శతాబ్దం వరకూ తోపుడుబండ్లనే అగ్నిమాపక సిబ్బంది నడిపించుకుంటూ ఘటనా స్థలానికి చేరుకునేవారు. ఆ తర్వాత గుర్రాలను వినియోగించారు.

మంటలు అదుపుచేయడానికి వాడే పరికరాల్లో మామూలు నిచ్చెనలు, నీటి గొట్టాలే ఉండేవి. అగ్నిప్రమాదాల నివారణకు నీటిగొట్టాల వాడకం 15వ శతాబ్దంలోనే మొదలైనా 17వ శతాబ్దం వరకు పూర్తిస్థాయిలో వినియోగంలోకి రాలేదు. క్రమేపీ యాంత్రికంగా పనిచేసే నిచ్చెనలు, నీటిగొట్టాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. రెండో ప్రపంచయుద్ధం తర్వాత కాలంలో సిబ్బంది వేరుకోలేని ప్రమాదకర ప్రాంతాల్లో నీటిని జల్లేందుకు గుండ్రంగా తిరుగాడే నిచ్చెనలు, యాంత్రికమైన వాటంగల బకెట్‌ను అమర్చే వద్ధతులు వచ్చాయి. 18వ శతాబ్దం చివరివరకూ మోటారుతో నడిచే అగ్నిమాపకయంత్రాలు రాలేదు. ప్రస్తుతం మరెన్నో ఆధునిక వద్ధతుల్లో అగ్నిమాపక యంత్రాలు అలాగే సిబ్బందికి కూడా అత్యంత వేడిని, పొగను తట్టుకునేందుకు వీలుగా రకరకాల పరికరాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

మంచిమాట

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. ఇది దట్టిలామా చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

కాసుకో సుదోకు

1			4		7	6		
8	9			1			3	7
3		4						
7		9				8	6	
		1	9		6	3		
	3	5				2		9
						7		3
9	2			7			5	4
		7	2		3			6

నిబంధనలు : ప్రతి వరుసలో 1నుంది 9 అంకెలు నింపండి (అడ్డంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 చదరంలోనూ 1 నుంది 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబులు

6	2	5	8	9	1	3	4	7
4	1	8	2	6	3	5	9	7
7	3	9	5	4	7	2	8	6
8	5	4	6	1	9	7	2	3
9	6	3	4	7	2	1	5	8
2	7	1	3	8	5	9	6	4
3	9	6	7	5	4	8	1	2
1	4	2	9	3	8	6	7	5
5	8	7	1	2	6	4	3	9

మెదడుకు మేత

ఒక ఫ్యాక్టరీలోని మిషన్ 200 మీటర్ల క్లాత్ రోల్ నుంది మీటర్ పొడవు ముక్కలను కట్ చేస్తోంది. ఒక్కొక్కదానికి 4 సెకండ్ల సమయం పడితే మొత్తం 200 మీటర్ల క్లాత్‌ను కట్ చేయడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది?

నిన్నటి జవాబులు

- మంచిమాట: అత్యుత్తమని మించిన అయ్యనయం లేదు.
- రంగులో ఉండవలసిన అక్షరం– N. కిందివాటిని గమనిస్తే మధ్యలో ఉన్న ప్రతి అక్షరం దాని చుట్టు ఉన్న అక్షరాల మధ్య మధ్య చేర్చే అక్షరమే.
- D

● దైవాలజీ

sakshi.daivology@gmail.com

వెంకన్నకు వేదాక్షర నీరాజనం

భారతీయ సనాతన ధర్మ పరిరక్షణ జరగాలన్నా, వరమార్మ తత్వాన్ని జనబాహుళ్యం లోకి తీసుకెళ్లాలన్నా, ఆలయాలలో మూల మూర్తులకు, ఉత్సవమూర్తులకు శాస్త్రోక్తంగా నిత్య పూజాదికాలు, కైంకర్యాలు జరగాలన్నా వేదాధ్యయనం అవసరం. అందుకే ఆ వేదవేద్యుడు, అఖిలాండకోటి బ్రహ్మాండనాయకుడు శ్రీనివాసుడు కొలువైన వేంకటాచల క్షేత్రంలో నూట ఇరవై రెండేళ్ల క్రితం వునికి రంగారాయ్యలు, ఆనందపిళ్లై నేతృత్వంలో వేద పాఠశాల ఆవిర్భవించింది.

1933లో ఆలయ ధార్మికసంస్థ తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (టీటీడీ)గా ఆవిర్భవించాక వేదవ్యాప్తికి ప్రాధాన్యత ఇచ్చింది. భరత జాతికి మూలమైన వేద పరంపరను రక్షించుకుంటూ, వేదవిద్య ఔన్నత్యాన్ని అనంత విశ్వానికి చాటి చెప్పేలా వేదపాఠశాలను మరింత స్థాయిలో విస్తరిస్తోంది. ఇందులో భాగంగానే వేదవిద్యను అభ్యసిస్తే భవిష్యత్తుకు బంగారు బాట వేసుకుంటామన్న విశ్వాసాన్ని విద్యార్థుల్లో నింపేందుకు టీటీడీ ఇటీవలికాలంలో అనేక మైన పథకాలకు అంకురార్పణ చేసింది.

విద్యార్థి పాఠశాల రికార్డుల్లో నమోదు చేసుకున్న రోజునే అతని పేరుతో లక్ష రూపాయల నుంచి మూడులక్షల రూపాయల వరకు నగదు మొత్తాన్ని బ్యాంకులో టీటీడీ జమచేస్తుంది. శిక్షణకాలం పూర్తి చేసుకున్నాక ఆ మొత్తాన్ని వడ్డీతో సహా అందజేసి వారి భవిష్యత్తుకు బాసటగా ఇస్తుంది.

తిరుమలలోని ధర్మగిరి, హైదరాబాద్‌లోని కీసరగుట్ట, చిలుకూరు లలోనూ, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలోని ఐ భీమవరంలో, విజయనగరంలో తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం వేదపాఠశాలలను నిర్వహిస్తోంది.

ఈ వేదపాఠశాలల్లో 17 కోర్సుల్లో మొత్తం 60 మంది అధ్యాపకులు బోధన నిర్వహిస్తున్నారు. ఇందులో వేదం, దివ్యప్రబంధం, ఆగమాలు, స్వాగం ప్రధానమైనవి.

ఏడాదిలో నాలుగు ఋతువుల వస్తాలు, వున్ని కాలు, చాపలు, శాలువ, భోజనవస్తాలు, గ్లాసులు ఇస్తారు. ప్రతినెలా నిత్యాలు, కొబ్బరినూనె ఇవ్వడంతోబాటు వారిని విద్యాయాత్రా నిరయాత్రలు, దేవాలయాల సందర్శనకు తీసుకెళతారు. ధనుర్మాసం, బ్రహ్మోత్సవాలు, ప్రత్యేక పర్వదినాల్లో స్వామి దర్శనం కల్పించడంతోబాటు విద్యార్థి స్వచ్ఛందసేవ కార్యక్రమాలకు తీసుకెళతారు. పాఠశాలల్లో క్రికెట్, వాలీబాల్, షటిల్ బాడ్మింటన్ క్రీడాంశాలలో ప్రత్యేక శిక్షణ ఇస్తారు. తిరుమల ఆలయంలో నిర్వహించే నిత్య ఉత్సవాల తరహాలో విద్యార్థుల చేతులమీదుగా మాదిరి ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తారు. ఈ పాఠశాలల్లో వివిధ విభాగాలలో శిక్షణ పూర్తిచేసిన విద్యార్థులు టీటీడీ పరిధిలోనే స్థిరపడి ఉపాధి పొందుతున్నారు.

బ్రాహ్మణేతరులకు అవకాశం

గ్రామ దేవతా పూజావిధానం, ఇతర పూజావిధానం కోర్సుల్లో చాత్తాద శ్రీవైష్ణవుల (సాతానులు)కు టీటీడీ వేదపాఠశాలల్లో ప్రవేశం ఉంది. ప్రస్తుతం 45 మందిదాకా వేద పాఠశాలలో 8 ఏళ్ల కోర్సుల్లో విద్యను అభ్యసిస్తున్నారు. అందరిలాగే వీరికి లక్షరూపాయలు డిపాజిట్ చేసి కోర్సు పూర్తి కాగానే రూ.1 లక్షలు అందజేస్తారు. నెల్లూరుజిల్లా పెంచల కోన నృసింహస్వామి ఆలయంలో చాత్తాద శ్రీవైష్ణవులు ఎక్కువమంది పూజాకైంకర్యాల్లో పాలు పంచుకుంటున్నారు. ఇక ఎస్సీ, ఎస్టీ, ఇతర కులాలకు టీటీడీ ఓరియెంటల్ కళాశాలల్లో సంస్కృత కోర్సుల్లో ప్రవేశం, భృతి కల్పిస్తోంది దేవస్థానం.

1884 నుంచి 2013 వరకు అంటే 129 ఏళ్లలో టీటీడీ వేదపాఠశాలల ద్వారా కోర్సులు పూర్తిచేసి సుమారు ఇరవై వేలమంది వేదపండితులు, అర్చకులు, పురోహితులుగా ఉద్యోగ, ఉపాధి పొందుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.

మరికొందరు విదేశాల్లో కూడా అర్చక వృత్తిని కొనసాగిస్తూ ఆర్థికంగా స్థిరపడ్డారు. దీనిని బట్టి సాంకేతిక విద్య తదితర వృత్తివిద్యాకోర్సులకు వేదవిద్య ఏమాత్రం తీసిపోనిదని, మన జరుగు పారుగు దేశాలు భారతీయ సంస్కృతికి పట్టుగొమ్మ వంటి వేద విద్యకు ఎంతటి ప్రాధాన్యతనిస్తున్నాయో అర్థమవుతుంది.

– కేతారి సహదేవ, ఫిల్మ్ తిరుమల
ఫొటోలు: మోహనకృష్ణ, తిరుమల

శ్రీవారికి వేదహారం

శ్రీవారి బ్రహ్మోత్సవాలు, రథసప్తమి, ఇతర ప్రత్యేక ఉత్సవాల సందర్భంగా వేదవిద్యార్థులతో ప్రత్యేకంగా వేద హారాన్ని టీటీడీ ఏర్పాటుచేసింది. ఆలయ పురవీధుల్లో ఊరేగే ఉత్సవ మూర్తుల ముందు విద్యార్థులను హారంగా

నిలబెట్టారు. సామాన్య భక్తుల నుంచి వీఐపీ భక్తుల వరకు వాహనం వద్దకు రావడానికి వీల్లేకుండా విద్యార్థులు అడ్డుగా నిలుస్తారు. వాహనంపై ఉన్న ఉత్సవమూర్తిని దర్శించుకోవాలంటే శిరస్సుపై ద్వాదశ ఊర్ధ్వపుండ్రాలు, కట్టూబొట్టూ నంప్రదాయ దుస్తులతో చూడగానే భక్తి గౌరవాలు కలిగేలా ఉండే విద్యార్థులు దర్శనమిస్తారు. వాహనసేవ ముందు వారు చేసే గోవింద నామస్మరణతో పుర వీధులు మార్మోగుతాయి.

● యంగ్వేదం

sakshi.youngvedam@gmail.com

సంస్కృతీ సంప్రదాయాలకు దూరం కావద్దంటున్న మనదేశం

అనిల్ కైవల్య
'మనదేశం' లఘుచిత్ర దర్శకుడు

ఇంజినీరింగ్ చదవడం...
విదేశాలకు వెళ్లడం...
డబ్బు సంపాదించడం...
తల్లిదండ్రుల అకౌంట్‌లో వేయడం...
ఆన్‌లైన్‌లో మాట్లాడటం...
వీలైతే వీడియో చాటింగ్...
ప్రస్తుతం మనం ఉన్నది
యంత్రయుగంలో...
ఒక్కసారి మనదేశం గురించి ఆలోచిస్తే...
మనం ఏం కోల్పోతున్నామో అర్థమవుతుంది
అంటున్నాడు అనిల్ కైవల్య.

షార్ట్ స్టోరీ...

విదేశాల మీద మోజుతో మాతృభూమిని, మాతృభాషను, 'మన' అనే పదాన్ని మర్చిపోతున్నాం. సంస్కృతీ సంప్రదాయాలకు దూరమవుతున్నాం. ఒక్కసారి మనం ఏం కోల్పోతున్నామో ఆలోచిస్తే, చేస్తున్న తప్పేమిటో అర్థం అవుతుంది... అనేది స్థూలంగా ఈ లఘుచిత్ర కథాంశం.

డైనెక్టర్స్ వాయిస్...

సినిమా అనేది ప్రజలను ప్రభావితం చేసే సాధనం. అయితే ప్రజలు అందులోని వ్యతిరేక

ధోరణులను అనుసరిస్తూ, మందిని బోధించే అంశాలను పక్కన పెట్టేస్తున్నారు. అందువల్ల నేను నాచిత్రాలను ఉత్తమంగా, సందేశాత్మకంగా తీయాలనుకున్నాను. కేవలం ఆది మాత్రమే చాలదు కనుక, దీనికి వినోదాన్ని జోడిస్తున్నాను. నా స్నేహితులు అనుదీప్, మహేంద్ర నా చిత్రాలలో నటిస్తూ, సహకరిస్తున్నారు. మేము వీటికి మొదటి సంవత్సరం నుంచే లఘుచిత్రాలు తీయడం ప్రారంభించాం. చిన్నతనం నుంచే నాకు సినిమాలన్నా, సినిమా తారలన్నా చాలా ఇష్టం. నాకు నాలుగు సంవత్సరాలున్నప్పటి నుంచీ పెయింటింగ్స్ వేసేవాడిని. వాటిని రజనీకాంత్, రవితేజ, చిరంజీవి, రాజేంద్రప్రసాద్, నిఖిల్, మోహన్‌బాబు, తనికెళ్ల భరణి వంటి వారికి అందజేశాను. నేను తీసిన అన్ని లఘుచిత్రాలకు బహుమతులు వచ్చాయి. 'బ్రేకింగ్ న్యూస్' కి బెస్ట్ షార్ట్ ఫిల్మ్ అవార్డును శేఖర్ కమ్ముల అందించారు.

కామెంట్...

అనిల్ కైవల్య ఎంచుకున్న కథాంశం ఉన్నతంగా ఉంది. టేకింగ్, యాక్షన్ బావున్నాయి. దర్శకుడి ఆలోచనాధోరణిని ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాలి. ఇందులో భైలాగులు చాలా నూటికి నూరు ఉన్నాయి. 'అమెరికాలో కబ్బందిపడటానికేమీ ఉండదు... అలాగని ఆనందపడటానికీ ఏమీ ఉండదు', 'తెలుగుబాషలో అక్షరాలే కాదు, తెలుగువారికి ఆప్యాయతలూ ఎక్కువే' 'తేనెలాంటి తెలుగుబాష దుంపా ఈగలాగ ఇంగ్లీసు బాష ముసురుకుంది' 'హాయికి, హై కీ తేడా తెలుసుకున్నాను'... వంటి సంభాషణలు చాలా బాగా రాశాడు. జాతీయజెండాను పుస్తకంలో అతికించే సన్నివేశం బావుంది. బాష, భూమి, బాధ్యత... వంటి పదాలలో ఒత్తులు సరిగ్గా పలికితే ఈ దర్శకుడికి నూటికి నూరు మార్కులు వచ్చినట్లే.

– దా.సైజయంతి

sakshi.interium@gmail.com

● ఇంటిరియం

మన ప్రవర్తనే ఆనందానికి నిలయం

కుటుంబసభ్యులు బాధ్యతాయుతంగా ప్రవర్తిస్తూ, నియమాలు హద్దులు తెలుసుకుంటూ, సంపాదన - ఖర్చుల విషయంలో అధిక ప్రమశిక్షణ పాటిస్తూ, మనసులో ఏ దాపరికాలు లేకుండా, ఒకరితో ఒకరు తమ భావాలను వ్యక్తపరచుకుంటూ, సంతోషంగా ఉన్న కుటుంబాలు ఆనందనిలయాలు.

కొన్ని ప్రాథమిక సూత్రాలు, ప్రణాళికలు, పద్ధతులు ఏర్పరచుకుని వాటిని పాటిస్తే, కుటుంబం సంతోషకరంగా ఉంటుంది. ఇష్టాదరకరమైన వాతావరణమే ఆనందమయ నివాసానికి మూలాధారం. ఇటువంటి గృహవాతావరణం ఉండాలంటే కుటుంబసభ్యులు...

- ఒకరికొకరు మద్దతునిచ్చి ప్రోత్సాహాన్నందించుకోవాలి. అలా చేయడం వలన వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం ఏర్పడుతుంది.
- సహనగుణంతో వ్యవహరించాలి. అప్పుడు ఓర్పు అలవడుతుంది.
- ఒకరు చేసిన మంచి పనులను వేరొకరు గుర్తించి మెచ్చుకోవాలి. అలా ఎదుటివారిని అభినందించడం అలవాటవుతుంది.
- ఒకరికొకరు ఆమోదించడం అలవర్చుకోవాలి. అప్పుడు ఒకరిపై ఒకరికి గల ప్రేమని గుర్తిస్తారు.
- కుటుంబంలో భద్రత, రక్షణ ఉండేలా చూసుకోవాలి. అప్పుడు నమ్మకం పెంచుకోవడం సేర్చుకుంటారు.
- ఒకరు చెప్పిన దానిని వేరొకరు సరైన ఆమాగాహనతో అర్థం చేసుకోవాలి. అలా చేయడం వలన తమని తాము ఇష్టపడటం అలవర్చుకుంటారు.

ఇన్ని ఆరోగ్యవంతమైన లక్షణాలు ఉన్న కుటుంబాలు కేవలం ఆనందనిలయాలు మాత్రమే కాదు ఆరోగ్యనిలయాలు కూడా. ఇటువంటి కుటుంబాలు బంధుమిత్రుల రాకపోకలతో మంచి స్నేహానుబంధాలు కలిగి ఉంటాయి. పెద్దలతో పాటు పిల్లలు కూడా చక్కటి ప్రవర్తన అలవర్చుకుంటారు. పిల్లలు క్రమశిక్షణతో పాటు నియమాలు, హద్దులు తెలుసుకుని బాధ్యతగలవారిగా ఎదుగుతారు. ఎవరితో ఎలా మాట్లాడాలో, ఎలా ప్రవర్తించాలో నేర్చుకుంటారు.

పెద్దవాళ్ళ తమ ఇంటికి వచ్చిన అతిథులని, స్నేహితులని... ఆత్మీయులుగా భావించి మర్యాదపూర్వకంగా వ్యవహరించాలి. వారిని సాదరంగా ఆహ్వానిస్తూ, వారి రాకతో తమ ఆనందాన్ని వ్యక్తపరచాలి. వారి కోసం తమ పనులను కొద్దిసేపు వాయిదా వేసి, వారితో సంభాషించాలి. పెద్దలు ఆలా వ్యవహరించడం మూలంగా ... పిల్లలు అతి చనువు, అతి చొరవ, తమ గొప్పదనాన్ని ప్రదర్శించరు. అతిథులతో తాము మాట్లాడటంతో పాటు అతిథులు మాట్లాడటానికి కూడా అవకాశమిస్తారు. తమ ఇరువురికి సంబంధించని విషయాలు ప్రస్తావించి ఎవరినీ ఇబ్బంది కలుగచేయకుండా జాగ్రత్త పడతారు. తమతో గడపటానికి వచ్చినవారిని అన్నివిధాలా ఆదరించి సంతోషపరుస్తారు. కుటుంబంలోని పిల్లల, పెద్దల ప్రవర్తనతోనే అది 'ఆనంద నిలయం' అని, ఆక్కడికి వచ్చినందుకు ఆ అతిథులు సంతోషిస్తారు.

సి. వాణీమూర్తి,
ఫ్యామిలీ కౌన్సిలర్

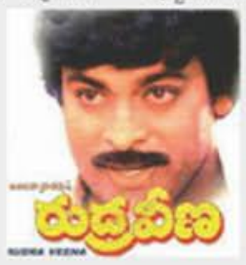
Lyrics Lokam

మనిషి బాధ్యతను గుర్తుచేసే పాట...

రామజోగయ్యశాస్త్రి
సినీ గేయ రచయిత

ఇంటర్వ్యూ కోసం మా ఊరి నుంచి నరసరావు పేటకు వచ్చిన రోజులవి. మావయ్యగారింట్లో మకాం. టేప్ రికార్డర్లు కొత్తగా పరిచయం. ఖర్చుల కోసం నాన్న ఇచ్చిన డబ్బులతో... ఏరి కోరిన పాటల్ని క్యాసెట్లో రికార్డ్ చేయించుకుని, వింటూ ప్రాక్టీస్ చేసుకుంటూ, సంగీతాస్వాదనలో మునిగి తేలుతున్న నా మనసుకి ఒక పాట మరీ మరీ నచ్చింది. ఒక పాటలోని స్వరాల హొయలకి సాహిత్య వరిమళం తోడైతే ఆ పాట ఎంతగా అందగిస్తుందో అనుభవంలోకి తెచ్చింది. సంగీత, సాహిత్యాల కన్నా ఆ పాటలోని సందేశం నన్నెంతో ఆకట్టుకుంది.

రాసే ప్రతి పాటలోనూ తనదైన వాణిని వినిపించేందుకు ప్రయత్నిస్తారు సిరివెన్నెల. ఇక 'రుద్రవీణ'



లాంటి చిత్రంలో ఉదాత్తమైన భావాన్ని పలికించే ఇలాంటి సందర్భం దొరికితే... ఆయన కలం ఎంతగా స్పందిస్తుందో తెలియడానికి ఈ పాటే చక్కని ఉదాహరణ! ఇందులోని అక్షరమక్షరం ఆయన మనసుని ప్రతిబింబిస్తుంది. మనిషి మౌలికమైన లక్షణం ఏమై ఉండాలి, ప్రకృతితో సమాజంతో సామరస్యంగా తన నడవడికను ఎలా మలచుకోవాలి, తన ధర్మాన్ని ఎలా నిర్వర్తించాలి అన్న విషయాన్ని అతి సూటిగా, సరళంగా చెప్పారు. *తరలిరావా తనే వసంతం... తన దరికి రాని మనాల కోసం/గగనాల దాకా అల సాగకుండే మేఘాల రాగం ఇల వేరుకోదా*... వసంత వసంతాన్ని వెతుక్కుంటూ వెళ్లదు. వసంతమే మనం దగ్గరకు వస్తుంది. దాన్ని చిగురింపజేస్తుంది. వసంతమే మనాన్ని వెతుక్కుంటూ వస్తున్నప్పుడు నువ్వు నీ చక్కనున్న మనిషి దగ్గరకు వెళ్లలేవా! అవసరంలో ఆండగా నిలబడలేవా! *మెన్నెలదీవం కొంచరిదా అదవిని సైతం వెలుగు కదా/ఎల్లలు లేని వల్లని గాలి అందరి కోసం అంచును కావా*... మెన్నెలకి ఆది అడవా, ఊరా, ఇల్లా అనే తేడా లేదు. ఎక్కడైనా ఒకలాగే వెలుగు పంచుతుంది. ఆలాగే గాలికి గొప్పవాళ్ళ, పేదవాళ్ళ అన్న బేధం ఉండదు. ఎవరినైనా సేద తీరుస్తుంది. మరి వాటికి లేని తారతమ్యాలు నీకెందుకు? *ప్రతీ మదిని లోపే ప్రభాత రాగం/వదే వదే మాపే ప్రదాన మార్గం/ఏదీ సొంతం కాదని సందేశం/పంచే గుణమే పోతే ప్రపంచమే శూన్యం*... ఆ రవి కిరణాలు కూడా ఓ గొప్ప సందేశాన్ని అందిస్తున్నాయి. అదేంటంటే... ఈ ప్రపంచంలో ఏదీ నీ సొంతం కాదు. అన్నీ అందరివీను. అన్నీ నా సొంతమే అనుకుని ప్రతివాడూ దాచుకుంటూ పోతే ఈ ప్రపంచమే శూన్యమైపోతుంది. *ఇది తెలియని మనుగడ కథ దిశలెరుగని గమనము కద*... ఇవన్నీ గుర్తుపెట్టుకోకుండా ఎంత గొప్పగా బతికినా ఆ మనిషి జీవితానికి అర్థమే లేదు. ఎంత గొప్ప నందే శమిది! ఒక పాటతో ఇంత గొప్ప నందేశాన్ని ఇవ్వవచ్చా అనిపించదూ వింటుంటే!

ప్రతుషన లేని ప్రతి కలవా/యివ నడిలోనే లయ లేదా/ఏ కలజైనా ఏ కళజైనా జీవితరంగం వేదిక కావా/ప్రజాదనం కాని కళ విలానం యే ప్రయోజనం లేని వృథా విశానం... ఏ కళ అయినా జీవితం నుంచి పుట్టిందే. కళ వేరు, జీవితం వేరు కాదు. రెండూ ఒకటే. రెండిటి పరమార్థమూ ఒక్కటే. అవతలి వారికి ఉపయోగపడటం. అలా ఉపయోగపడని కూటే, మనిషి జీవితానికీ కూడా అర్థం లేదు. సంగీత సాహిత్యాలను అడ్డు పెట్టుకుని ఒక గొప్ప జీవితాదర్శాన్ని సరళంగా చెప్పడం జరిగిందీ పాటలో!

ఒక రచయిత పూర్తిస్థాయిలో ఒక సినిమాకి పాటలు రాస్తే ఎంత గొప్ప పాటలు పుడతాయన్నదానికి 'రుద్రవీణ' సినిమాయే ఉదాహరణ. ఇందులోని అన్ని పాటలకీ ఒకదానితో మరో దానికి సంబంధం ఉంటుంది. ఇంకా చెప్పాలంటే, పాటలు కథలో విలీనమైపోయి కనిపిస్తాయి. కథ ద్వారా ఇవ్వాలనుకున్న సందేశంలో కొంత భాగం పాటల ద్వారానే చెల్లడించడం జరిగింది. 'చుట్టూపక్కల చూడరా చిన్నవాడా' పాటలో *నువ్వు తినే ప్రతి ఒక మెతుకూ ఈ నంమం వండించింది/గర్వించే ఈ నీ ప్రతుకూ ఈ నమాజమే మలిచింది/రుణం తీర్చు తరుణం వస్తే తప్పించుకుపోతున్నావా/తెవు తగలబెట్టేస్తావా యేరు దాటుగానే* అన్నారు గురువుగారు. నువ్వు ఈ నమాజం నుంచి వచ్చావు. కానీ ఆ నమాజానికి ఏం తిరిగిస్తున్నావు! రుణం తీర్చుకోకుండా తప్పించుకోవడం సబబేనా! ఎంత గొప్ప మాటలివి! ఎంతో గొప్పవిలువలు కలిగిన రచయిత మాత్రమే ఇలా రాయగలరు.

కళ అనేది కేవలం వినోదం కోసం కాదు. దాని ద్వారా నందేశాన్ని కూడా ఇవ్వొచ్చు. అక్షరాల రూపంలో మంచిమాటల్ని మనసుల్లోకి జొప్పించవచ్చు అనే విషయాన్ని ఈ పాట నిరూపించింది.

సేకరణ: సమీర నేలపూడి

● ఆర్టిజం

sakshi.artism@gmail.com

చిత్రం హస్తభూషణం!

రవ్యన్ ఆర్టిస్ట్ కాలసోవకు వేరే కాన్వాస్ ఏదీ అక్కర్లేదు. తన అరచేతినే కాన్వాస్‌గా మలుచుకొని గత అయిదు సంవత్సరాల నుంచి వర్ణభరిత చిత్రాలను గీస్తున్నారు. మాస్కోకు చెందిన కాలసోవ వయసు 30 సంవత్సరాలు. ఒక్క బొమ్మ గీయడానికి ఆయనకు కనీసం మూడు గంటల నమయం పడుతుంది. కొన్ని చిత్రాలకైతే అయిదు గంటలు కూడా పట్టవచ్చు.

''కాన్వాస్, పేపర్ మీద ఎన్నో బొమ్మలు గీశాను. అయితే అరచేతిలో బొమ్మలు గీసినప్పుడే ఎక్కువ తృప్తి లభించింది'' అంటారు ఆమె.

మొదట జెల్ పెన్‌తో అవుట్ లైన్ వేసి ఆ తరువాత వాటర్‌కలర్స్‌తో దాన్ని పూర్తిచేస్తుంటారు కాలసోవ. ఆమె వేసేదాన్ని 'బాడీ ఆర్ట్' అంటే ఆమె ఒప్పుకోరు. తాను గీస్తున్నది కేవలం అరచేతుల లోనే కాబట్టి అదొక ప్రత్యేక కళ అంటారు.

పాటలు, కవిత్వం రాసే కాలసోవ తన చావుని తను చిత్రాలలోకి తర్జుమా చేస్తున్నారు.

sakshisong@gmail.com

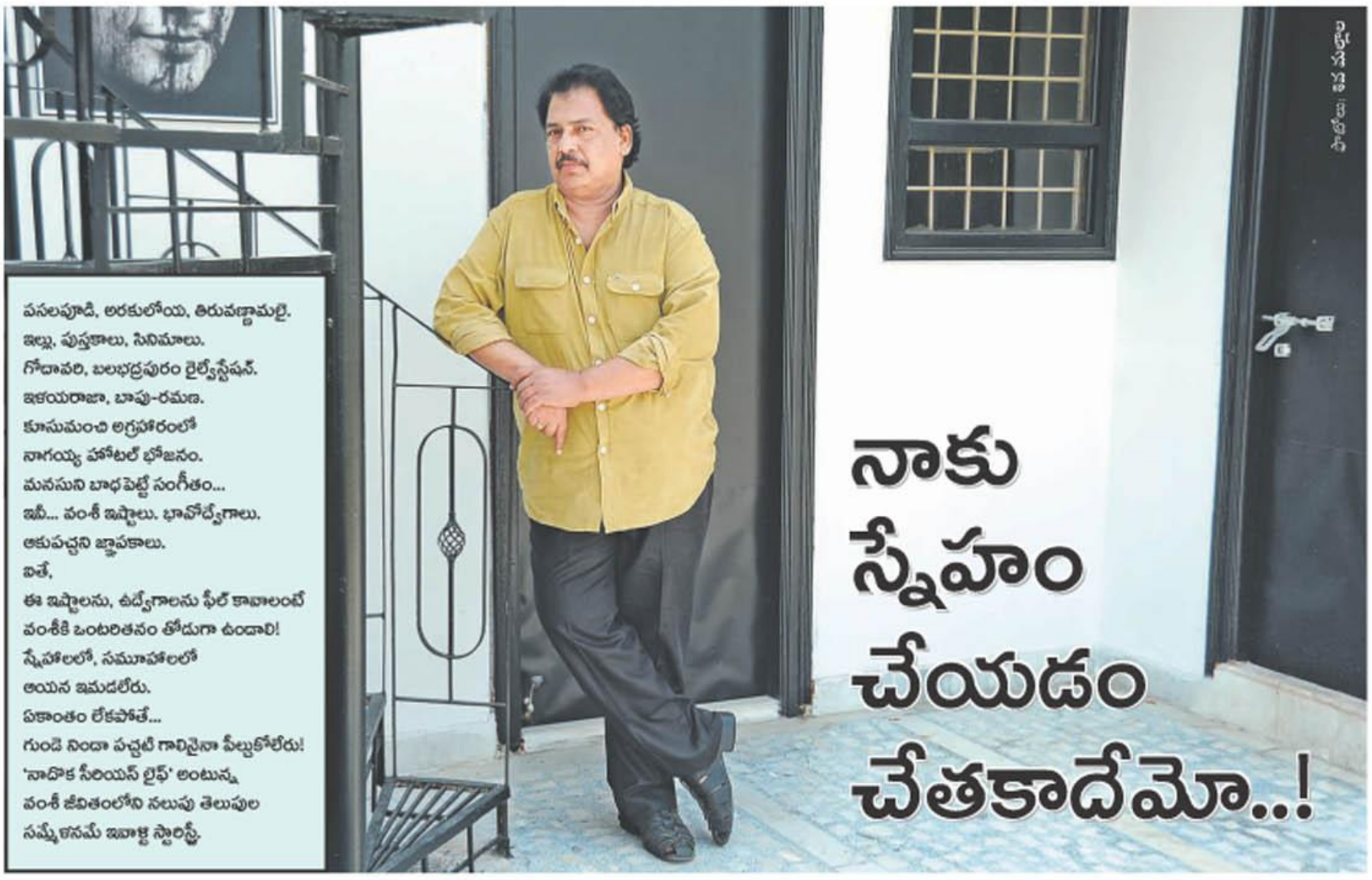
ఎదగడం అంటే తెలివిగా తప్పించుకోవడం కాదు. ధైర్యంగా ఎదుర్కోవడం. జీవితంలోని అవరోధాలను ఎప్పటికప్పుడు తొలగించుకుంటూ వెళ్లడమే ఎదుగుదల.

- ఫ్రెడ్రిక్ కున్కెల్, జర్మన్ సైకియాట్రిస్ట్

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
ఆదివారం
14-4-2013

ఆది - స్టారిస్ట్రీ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కపులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ



నాకు స్నేహం చేయడం చేతకాదేమో..!

■ 30 ఏళ్ల కెరీర్‌లో పాలిక సినిమాలే చేశారు. మీతోపాటే వచ్చిన వాళ్ళు, మీ తర్వాత వచ్చినవాళ్లు ఎక్కువ సినిమాలు చేశారు. క్వాంటిటీ కన్నా క్వాలిటీనే ముఖ్యమనుకున్నారా?

వంశీ: కార్యవస్మీ పేరుతో ఓ దర్శకుడున్నాడు. ఆయన తన లైఫ్‌లో తీసింది ఆరేడు సినిమాలంతే. అన్నీ క్లాసిక్సే. వరల్డ్ గ్రేట్ డైరెక్టర్స్‌లో ఆయన పేరూ చెబుతారు. అలాగని నేను ఆయనతో పోల్చుకోవడం లేదు. కట్టలు కట్టలుగా సినిమాలు తీయడం నా మనస్తత్వానికి విరుద్ధం. క్వాలిటీ అనొచ్చు, లేక వేరే కారణాల రీత్యానో నేను తక్కువ సినిమాలే చేశాను. ఆయినా నేను మిగతా వాళ్ళంత స్పీడుగా సినిమాలు చేయలేను. ఒకేసారి రెండు, మూడు సినిమాలు తీయడం కూడా నావల్లకాదు.

■ మీ వర్కింగ్ స్టయిల్ చాలా వేగంగా ఉంటుందంటారు. చాలా తక్కువ సమయంలోనే సినిమా తీసేయగల సమర్థులు మీరు. అయినా కూడా ఒక్కో సినిమాకి ఎందుకంత సమయం తీసుకుంటారు?

వంశీ: సినిమా తీయడానికి నాకు పెద్ద సమయం పట్టదు. కానీ స్క్రిప్ట్ తయారీకే ఎక్కువ సమయం పడుతుంది.

■ ప్రతి దర్శకుడికీ శిష్యగణం ఉంటుంది. కానీ మీ దగ్గర నుంచి పెద్దగా శిష్యులు వచ్చినట్టు కనబడదెందుకని?

వంశీ: నా దగ్గర పనిచేసే వాళ్ళకి పెద్దగా పని దొరకదు. ఎందుకంటే ఒన్‌మేన్ ఆర్మీలాగా అన్నీ పనులూ నేనే చేసేసుకుంటుంటాను.

■ అంటే మీ వద్ద ఎవ్వరికీ నేర్పడానికి ఇష్టపడరా?

వంశీ: అబ్బబ్బే...అదేం కాదు. అయినా నేనేమన్నా రహస్యంగా పనిచేస్తానా ఏంటీ? అందరిముందే కదా చేసేది. పని నేర్చుకోవడం, నేర్చుకోకపోవడమ నేది వాళ్ళ సమస్య.

■ సినిమాలు, పుస్తకాలు, ఇల్లు తప్ప వేరే వ్యాపకం లేనట్టుగా కనిపిస్తారు..?

వంశీ: ఈ ప్రపంచంలో నాకు స్నేహితులెవ్వరూ లేరు. ఎవ్వరితోనూ కలిసి మెలిసి తిరగడాలు లేవు. కల్లు, సినిమాలు, పుస్తకాలు, హైదరాబాద్ ఔటర్ రింగ్‌రోడ్, శంకర్‌పల్లిరోడ్... ఇవే నా ప్రపంచం.

■ ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు... శంకర్‌పల్లి రోడ్డు ఏంటి?

వంశీ: హైదరాబాద్ చుట్టూ ఓ గొలుసు కట్టులాగా ఔటర్ రింగ్ రోడ్ ఉంది. ఆ విశాలమైన రోడ్డు మీద కారులో అలా వెళ్తూ ఉంటే అదొక ఆనందం. ఈ ఔటర్ రింగ్ రోడ్ లేనప్పుడు శంకర్‌పల్లి, విఠారాబాద్ వరకూ వెళ్తుండేవాళ్ళి. అది కూడా ఒంటరిగానే. నేను, నా కారు డ్రైవరూ అంతే.

■ ఈ ఒంటరి ప్రయాణమంటే ఎందుకంత ఆసక్తి?

వంశీ: ఈ ఆసక్తి ఈనాటిది కాదు. మద్రాసులో ఉన్నప్పుడూ అలా మహాబలిపురం వరకూ వెళ్లొచ్చేసేవాళ్ళి. అదొక ఆనందం నాది. ఇప్పుడు అదొక అలవాటైపోయింది. నాకు రైలు ప్రయాణాలంటే చాలా ఇష్టం. కిటికీపక్కనే కూర్చుని కదులుతున్న ప్రకృతిని వీక్షిస్తుంటా. ఇదివరకూ ప్రతి నెలా టూర్ వెళ్ళేవాళ్ళి. ఇప్పుడే కొంచెం తగ్గించాను.

■ ఈ ప్రపంచంలో స్నేహితులు లేనివారంటూ ఎవ్వరూ ఉండరు. మరి మీరేంటి?

వంశీ: అందరూ ఒకలా ఉండరు కదా. నాకు స్నేహితులు లేరు. ఎందుకంటే నాకు స్నేహం చేయడం చేతకాదేమో! ఇప్పుడున్నీ ఆవనకార్యపు స్నేహాలే. అందుకే నేను స్నేహానికి వ్యతిరేకం.

■ చిన్నప్పుడు కూడా స్నేహితుల్లేరా?

వంశీ: మా ఊర్లో ఒకే ఒక్క మిత్రుడు ఉండేవాడు. అతనిప్పుడు లేడు.

■ మరి మీ మనసులో బాధల్ని, సంతోషాల్ని ఎవరితో పంచుకుంటారు?

వంశీ: నాకూ ఆనందాలూ బాధలూ ఉంటాయి. వాటిని ఎవ్వరితోనూ పంచుకోబుద్ధేయదు. అవన్నీ నా రచనల్లో ఎక్కడో ఒక చోట మెరుస్తుంటాయ్.

■ సినిమా వంక్షన్లలో కూడా ఎప్పుడూ కనబడరెందుకని?

వంశీ: నాకు ఇనక్తి లేదు. జనం మధ్య నేను ఉండలేనేమో!

■ మరి మీ ఫ్యామిలీ వంక్షన్లనైనా వెళ్తుంటారా?

వంశీ: లేదు. అన్నలు వెళ్ళను. మేం ఎవరింటికీ వెళ్ళం. మా ఇంటికి ఎవ్వరూ రారు. అందుకు నిదర్శనం ఏంటంటే మా ఇంటి సోఫాలే. ఎప్పుడో కొన్నాం వాటిని. ఇప్పటికీ కొత్తవాటిలాగా తళతళలాడుతూనే ఉన్నాయి చూడండి.

■ మీ మదర్, ఫాదర్, బ్రదర్, సిస్టర్..

వంశీ: మా నాన్న నా చిన్నతనంలోనే చనిపోయారు. మా అమ్మ మొన్నీ మధ్యనే కాలం చేశారు. మా అక్క, తమ్ముడు ఉన్నారు. వాళ్ళతో కూడా అంత సంబంధ బాంధవ్యాలు లేవు.

■ మీ నాన్నగారు ఏం చేసేవారు?

వంశీ: చెల్లూరు మునిసిపాల్టీలో పనిచేసేవాడు. ఆయన చాలా చాలా తక్కువ మాట్లాడేవాడు. ఆయనదో పెద్ద ఫెయిల్యూర్ లైఫ్. ఆయన దగ్గర ఎర్రటి అట్టతో ఓ దిన్నవస్తకం ఉండేది. ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి రాసుకుంటూనే ఉండేవాడు. అదేంటో చూద్దామని ఆ వస్తకం కోసం చాలాసార్లు వెతికా. ఎక్కడో రహస్యంగా దాచి పెట్టుకున్నాడాయన.

డిప్రెషన్‌లో ఎక్కువ తాగేసి మా అమ్మను కొడుతున్నాడని ఇక జన్మలో నాన్నతో మాట్లాడకూడదని ఒట్టుపెట్టుకున్నా. అది జరిగిన కొద్దిరోజులకే ఆయన పోయాడు.

■ మీ అమ్మగారి గురించి చెప్పండి?

వంశీ: అమ్మ పేరు నూరాయమ్మ. నేనెప్పుడు అమ్మని నా దగ్గరకు రమ్మని అడగలేదు. తనూ రాలేదు. అలా రాకుండానే వెళ్లిపోయింది.

■ మీ సొంత ఊరు మనలపూడితో ఎక్కువ అనుబంధం ఉన్నట్టుంది?

వంశీ: అందుకేగా 'మా మనలపూడి కథలు' పేరుతో 72 కథలు రాసింది. ఆ ఊళ్ళో మెలగల ఆప్యాయతలూరించి మెనక దొడ్లో ఉన్న పాత ఇంట్లో నెలకు రెండురూపాయలకు అద్దెకుండేవాళ్ళం. ఆ కంటి ముందు జీవమెట్టు,

> **మీ సినిమాల్లో కథానాయికలంతా పెద్ద కాటుక కళ్ళు, చామన ఛాయ, సేత చీరలతో ఎక్కువ కనిపిస్తారెందుకని?**
>
> నా రెండో సినిమాలో యాక్ట్‌చేసిన హీరోయినే (భానుప్రియ) కొంచెం పెద్ద కళ్ళు, చామన ఛాయ. తనతో ఎక్కువ సినిమాలు చేయడం వల్ల అందరికీ ఆ ఫీలింగ్ అలా ఉండిపోయినట్టుంది. కానీ నిజంగా దీనికో ఫ్లాష్‌బ్యాక్ కూడా ఉంది. నా టీనేజ్‌లో ఓ పొరి వార్తేరు-కిరండోలు పాసింజరెక్కా. నిజానికదో బొగ్గు తీసుకెళ్లే గూడ్సు. దానికి నాలుగు పాసింజర్ బోగీలు తగిలించారు. బొడ్డవర స్టేషన్ తర్వాత టన్నెల్స్ దాటాక తైద అనే చిన్న స్టేషనొస్తుంది. అక్క రంతా ట్రైబల్స్ ఉంటారు. ఓ గ్రూపు నేనున్న పెట్టెలోకి ఎక్కారు. అందులో ఓ అమ్మాయి. బాగా ఛామన ఛాయ, పెద్ద కళ్లు, పెద్దలొట్టు, పెద్ద జడ. ఒరియాలో పాట పాడ్డం మొదలెట్టింది. అందరూ ముగ్ధులై పోయి డబ్బులిచ్చారు. నేనూ జేబులోంచి రూపాయి తీసి ఆ అమ్మాయి చేతిలో పెట్టి గుప్పెట గట్టిగా మూశా. పెద్దగా నవ్వింది. ఆ నవ్వు, ఆ రూపం ఎప్పటికీ మర్లపోలేకపోయా. ఆ ప్రభావమే నా కథానాయికలపై పడింది.
>
> **మీరు అప్పట్లో చాలా గ్లామరస్‌గా ఉండేవారట. మిమ్మల్ని హీరోగా చేయమని ఎవ్వరూ అడగలేదా?**
>
> ఒకరిద్దరు అడిగారు. ఏదైనా చేస్తాను కానీ, సినిమాల్లో వేషాలు మాత్రం వేయనన్నాను.
>
> **మీ టైటిల్స్‌పై 'వంశీ' అని ట్యాగ్ పెట్టుకోవడం ఎప్పటి నుంచి మొదలైంది?**
>
> 'ఆలాపన' సినిమా టైమ్‌లో కాకినాడకు చెందిన ఓ కంజుసీలింగ్ స్టూడెంట్ లోగో రాసిచ్చాడు. అది అందరికీ బాగా నచ్చేసింది. టైటిల్‌పై నా పేరు ఉంటుంది. అప్పటినుంచీ ఆ పద్ధతినే అనుసరిస్తున్నాను.

రెండు నారింజ చెట్లూ ఉండేవి. మా అమ్మ వుల్లటి నారింజకాయలు తెంపి, వాటి రసంతో వులిహోర దేసి పొట్లాలు కట్టిద్దేది. నేను మా తమ్ముడు. మిషన్ కుట్టే త్యాగరాజు కలిసి మా అమ్మమ్మ గారి ఊరైన బలభద్రవురం స్టేషన్‌లో రాత్రిపూట పాసింజర్ రైలెక్కి అన్నవరం వెళ్ళేవాళ్లం. స్టేషన్ దగ్గర నుంచి కొండమీదకు నడిచెళ్ళి గుళ్లు చేయించుకుని అన్నవరం ప్రసాదాన్ని కడువునిండా తినేసేవాళ్ళం.

■ ఇప్పుడు కూడా తరచుగా పసలపూడి వెళ్తుంటారా?

వంశీ: లేదు. ఏడాది క్రితం వెళ్ళా. అప్పటికీ, ఇప్పటికీ ఊళ్ళోనూ, మనుష్యుల్లోను చాలా మార్పులొచ్చేశాయి. మార్పు మంచిదే కానీ మరీ ఇంత మార్పా? మా ఊరు అనే కాదు, అన్ని పల్లెటూళ్ళు ఆలాగే మారిపోయాయి.

■ ఇంతకూ మీ తొలి కథ ఎప్పుడు రాశారు?

వంశీ: నా 14 ఏళ్ళ వయసులో 'సత్యసుందరి నవ్వింది' పేరుతో మొదటి కథ రాశా. 1974లో ఆల్ ఇండియా రేడియోలో 'యువవాణి' కార్యక్రమానికి పంపితే ఎంపికైంది. నేనే బస్సులో బెజవాడ వెళ్ళి రేడియోలో కథ చదివొచ్చా. పాతిక రూపాయల పారితోషికమిచ్చారు. ఆ తర్వాత, 'నల్ల నుశీల' కథ రాశాను. దానికీ మంచి పేరొచ్చింది.

■ ఆ వయసులో కథలు రాశారంటే, ఊళ్ళో చాలా స్టార్ వేల్యూ ఉండేదేమో?

వంశీ: లేదు. నేను రాస్తున్నట్టు ఎవ్వరికీ చెప్పేవాళ్ళి కాదు. మా ఊరి లాకుల దగ్గర మొండి అనే పోట పెద్ద పెద్ద చింత చెట్లు ఉండేవి. ఇప్పటికీ ఉన్నాయి. అక్కడ ఒంటరిగా కూర్చుని రాసుకునేవాళ్ళి. మా ఊళ్లో నన్నెవరూ పట్టించుకునేవారు కాదు. మాది చాలా పూర్ ఫ్యామిలీ.

■ మీకు చిన్నతనం నుంచీ సినిమాలంటే ఇష్టమేనా?

వంశీ: సినిమాలు బాగా చూసేవాళ్ళి. కానీ, సినిమా ఫీల్డ్‌కి రావాలని మాత్రం ఏనాడూ అనుకోలేదు. టూరింగ్ టాకీస్‌లో మా అమ్మతో కలిసి 'అమరశిల్పి జక్కన' సెకండ్ షో చూశాను. ఆరోజు బోరువాన. తడుసుకుంటూనే వెళ్ళాం. అదీ నా జీవితంలో చూసిన తొలి సినిమా. ఆ తర్వాత 'తోబుట్టువులు' చూశాను. నేను ఎక్కువసార్లు చూసిన సినిమా 'మొనగాళ్ళకు మొనగాడు'. మోడరన్ థియేటర్స్ వారి సినిమా అది. రామచంద్రవురంలోని రాజగోపాల్ పిక్చర్ ప్యాలెస్‌లో చూశాను.

■ మీకు ఆసక్తి లేని సినిమా ఫీల్డ్‌కి రావడానికి బలమైన కారణం ఏదైనా..?

వంశీ: నా 18వ ఏట నా కంటే వదేళ్ళు పెద్దదైన అమ్మాయిని ఇష్టవడ్డాను. తనూ నన్ను ఇష్టవడింది. ఓ రోజు నేను వేరే ఊరు వెళ్లి వచ్చేసరికి ఏదో జబ్బు చేసి ఆ అమ్మాయి చనిపోయింది. ఇక ఆక్కడ ఉండలేక ఎక్కడికైనా వెళ్ళిపోదామని నిర్ణయించుకున్నాను. ఆ టైమ్‌లోనే ఒకాయన 'నీ టాలెంట్‌కి సినిమా ఫీల్డ్ కరెక్ట్' అని దారి చూపారు. అప్పటికే నేను 'మంచువల్లకి', 'కర్ణ సాక్షి' నవలలు రాశా. వాటిని తీసుకుని దర్శకుడు విక్టర్ మధుసూదనరావు గారి దగ్గరకు వెళ్తే టెస్ట్ పెట్టారు. లూయిస్ గిల్‌బర్ట్ తీసిన 'ప్రెండ్స్' సినిమా మద్రాసు కేజీకో థియేటర్‌లో ఆడుతోంది. దాన్ని వదిసార్లు చూసి మస్టైన్ ఆర్డర్ వేసుకురమ్మన్నారు. నేను ఒక్కసారి చూసి దాని తీసుకువెళ్ళా. ఆయనకు నచ్చి 'ఎదురీత' సినిమాకు అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్‌గా తీసుకున్నారు. నా తొలి క్లాప్ ఎస్వీఆర్‌గారిపై కొట్టాను. ఆ తర్వాత ఏయన్నార్ 'చిలిత జీవితం'కు పని చేశా. ఇలా ఓ 10, 15 సినిమాలు చేశా. అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్‌గా నా ఆఖరి సినిమా 'సీతాకోక చిలక'.

■ మీరు కె.విశ్వనాథ్, భారతీరాజా... ఇద్దరి దగ్గర పని చేశారు కదా. కానీ మీపై భారతీరాజా ప్రభావమే ఎక్కువ కనిపిస్తుంది?

వంశీ: నేనాయన్ని అంతగా ప్రేమించాను కాబట్టి. అయితే మొదట్లోనే ఇయన ముద్ర నాపై ఉండేది. తర్వాత తర్వాత నాకంటూ ఓ శైలి ఏర్పడింది.

■ ఈ మధ్యకాలంలో మీ గురువులను కలిసారా?

వంశీ: ఆ మధ్య తిరుపతి వెళ్ళినప్పుడు రేణిగుంట ఎయిర్‌పోర్టులో విశ్వనాథ్ గారు కనిపించారు. అయితే ఆయన నన్ను మరిచిపోయినట్టున్నారు. గుర్తుపట్టలేదు. భారతీరాజాగారు ఆమధ్య హైదరాబాద్‌లో దర్శకుల సంఘం సమావేశానికి వస్తే వెళ్ళి కలిశాను. ఇద్దరం చాలాసేపు మాట్లాడుకున్నాం. నేనంటే ఆయనకిష్టం. ఆయనంటే నాకు ప్రాణం.

■ మీ పాటలు విన్నా, షాట్స్ చూసినా ఇది వంశీది అని సులువుగా తెలిసిపోతుంది. అలా మీకంటూ ఓ ప్రత్యేకతను ఎలా సంపాదించుకోగలిగారు?

వంశీ: ప్రతి కళాకారునికీ తనకంటూ ఓ సిగ్నేచర్ ఉండాలని ఓ రచయిత్రి ఓ వ్యాసంలో రాశారు చిన్నతనంలోనే ఆ కొటేషన్ నాపై గాఢ ముద్ర వేసేసింది. నేను వివిధ బాషల్లో చూసిన సినిమాలు, చదివిన వుస్తకాలు, వెళ్లిన ఆర్ట్ ఎగ్జిబిషన్లు, నాకిష్టమైన చిత్రకారులు వడ్డాది పాపయ్యగారు గీసిన బొమ్మలు...ఇవన్నీ కలబోసి నాకంటూ ఓ సిగ్నేచర్ ఏర్పరిచేమో!

■ అయితే ఒకటే శైలిలో వెళ్ళడం వల్ల మీ సినిమాల్లో కూడా ఓ మొనాటనీ వచ్చినట్టుంది. గమనించారా?

వంశీ: నిజమేనేమో... ఎందుకంటే ఈ మాట చాలామంది అన్నారు. ఇప్పుడు నా శైలి మార్చే ప్రయత్నంలో ఉన్నాను.

... మిగతా 9వ పేజీలో

జగన్ కోసం 323 రోజులు

ప్రజలు ఇవ్వబోయేదే అంతిమతీర్పు

ముదము తివ్వని నైజం మీది... శిరసు వంచని వంశం మీది.
ఇచ్చిన మాటకు కష్టాలకోర్చి ఎదురు నిలిచిన చరిత్ర మీది.

నింగినేం జగన్ ప్రభంజనం... ఢిల్లీ పీఠానికి నిరంతర భయం.
దున్న పాలపలకు గడ్డురోజులు... రానున్నవి ప్రజలకు మంచి రోజులు.

గాడి తప్పిన సీబీఐ... న్యాయ వ్యవస్థను తప్పుదారి వట్టిస్తే
ప్రజాపాలన నరకయాతనే.. చరమాంకం ప్రజాగ్రహమే!

భర్తను పోగొట్టుకుండా ఇల్లాలు.
కొడుకును జైల్లో పెడితే జీవచ్ఛవంలా ఉండా తల్లి.
భర్తను అన్యాయంగా నిర్బంధిస్తే....
'అమ్మా నాన్నెప్పుడు వస్తాడు' అని చిట్టలు అడుగుతుంటే
ఎలా సముదాయించాలో తెలీక కుమిలిపోతూ ఉంది భారతమ్మ.

ఎంతకాలమీ అన్యాయం, ఆక్రమం, అణచివేత?
ఎవరిచ్చారు వాళ్లకా అధికారం?
ఎప్పటికొస్తుంది కాంగ్రెస్ అధిష్టానంలో మార్పు?
ప్రజలు ఇవ్వబోతున్నదే 'అంతిమ తీర్పు'!

– దేవవట్ల జగన్నాథరెడ్డి, శ్రీదేవి, తిరుపతి

మంచి మనిషి కోసం జనం పడిగాపులు

జగన్ కోసం ప్రజలు ఇంకా ఎంతకాలం నిరీక్షించాలి? జగన్‌ని బయటకు రానీయకుండా ఎన్నాళ్లిలా నిర్బంధంలో ఉంచుతారు? కాంగ్రెస్, తెలుగుదేశం పార్టీల కుట్రలకు, కుయుక్తులకు అంతూ పొంతూ లేదా? ఈ అన్యాయాన్ని చూసి మా మనసు రగిలిపోతోంది. జగన్‌కి ఆపరోధాలు కల్పిస్తున్నవారు ఒక విషయం గ్రహించడం లేదు. ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రజలే అంతిమ తీర్పరులు. ఇప్పుడు ఆంధ్రప్రదేశ్ దృష్టంతా 2014 ఎన్నికల వైపే ఉంది. కాంగ్రెస్, తెలుగుదేశం పార్టీలు పన్నుతున్న కుతంత్రాల పుణ్యమా అని జగన్‌కు జరుగుతున్న అన్యాయం ఏ స్థాయిలో ఉందో ప్రజలకు ఇప్పటికే స్పష్టంగా అర్థమైపోయింది. ఇక జగన్ సి.ఎం. కాకుండా ఏ శక్తీ ఆపుచలదీయ. సోనియా తన కుమారుడు రాహుల్‌ని ప్రధానిని చేయాలని కలలు కంటున్నారు. చంద్రబాబు లోకేష్‌ని సీఎంని చేయాలని ఆశపడుతున్నారు. ఇది నిజం. కొడుకు కోసమే ఈ వయస్సులో ఈ పాదయాత్ర అని ప్రజలకు తెలిసిపోయింది. చంద్రబాబుకు ములాయం అదర్శం. ములాయం సింగ్ ప్రజల మద్దతుతో తన కొడుకుని సీఎంని చేయగలిగాడు. కానీ చంద్రబాబుకు ప్రజామద్దతు ఏదీ? మొన్నటి సహకార సంఘ ఎన్నికల్లో ప్రజాస్వామ్యం ఏ విధంగా ఖూనీ అయిందో అందరికీ తెలిసిందే. రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు, వచ్చే సాధారణ ఎన్నికల్లో కూడా తమదే గెలుపు అని కిరణ్‌కుమార్‌రెడ్డి సంబరపడిపోతున్నారు. ఈ నేవథ్యంలో కాంగ్రెస్, తెలుగుదేశం పార్టీల వ్యూహాలు సామాన్యుల ఆలోచనలకు అందేలా ఉండవు కాబట్టి ప్రజలంతా అవమత్తంగా ఉండాలి. జగన్ వదినెలలుగా జైల్లో ఉన్నారన్న మాటే గానీ ఆయన ఆలోచనల్నీ ప్రజాసీకం కోసమే! కాబట్టి మన మంతా జగన్ వైపు ఉండాలి.

– పి.నవీన్, హాసీనా, గౌసియా, గుంటూరు

సాటి స్త్రీ అయివుండీ సోనియా ఎందుకిలా చేస్తున్నారు!

వైయస్ సహాయం పొందిన వారిలో నేనూ ఒకరిని. ఆయన ఫోటో మా ఇంట్లో దేవుడిచుటాల స్థానంలో ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ ఆయన ఫోటోకి దండం పెట్టుకున్న తర్వాతే మేమంతా పనులు ప్రారంభిస్తాం. ఆయనకు మా ఇంట్లో ఇంతటి చిలువ. ఇలాంటి మహానుభావుడి కుటుంబాన్ని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్ని ఇబ్బందులు పెడుతోందో కళ్లారా చూస్తున్నాం. వై.ఎస్.పాదయాత్రతో అధికారంలోకి వచ్చిన ఆ పార్టీ, అందుకు ప్రతిఫలంగా జగన్‌ను ఎన్నారకాలుగా వేధించలుగు గురిచేస్తున్నదో ప్రజలందరూ గమనిస్తున్నారు. సాటి స్త్రీ అయివుండి కూడా సోనియా... జగన్ నుంచి భారతిగారిని వేరు చేసి ఆమె ఉసురు పోసుకుంటోంది. ఇలా చేయడం మంచిది కాదు. ఇక రాష్ట్రంలో పెద్ద జలగ చంద్రబాబు. ఆయన ఏ విధంగా ముఖ్యమంత్రి అయిందీ జగద్విదితమే. అయ్యా బాబుగారూ మీ వేషాలు, దొంగ పాదయాత్రలు నమ్మే స్థితిలో ప్రజలు లేరు. మీరు తలకిందులుగా నడిచినా చిమ్మల్ని నమ్మి మరోసారి ఓటు వెయ్యరు గాక వెయ్యరు. కొడుకు లోకేష్‌ని అయినా చిలువలతో కూడిన వ్యక్తిగా తీర్చిదిద్దుకోండి. లేకుంటే మీతో వెన్నుపోటు పొడుస్తాడు.

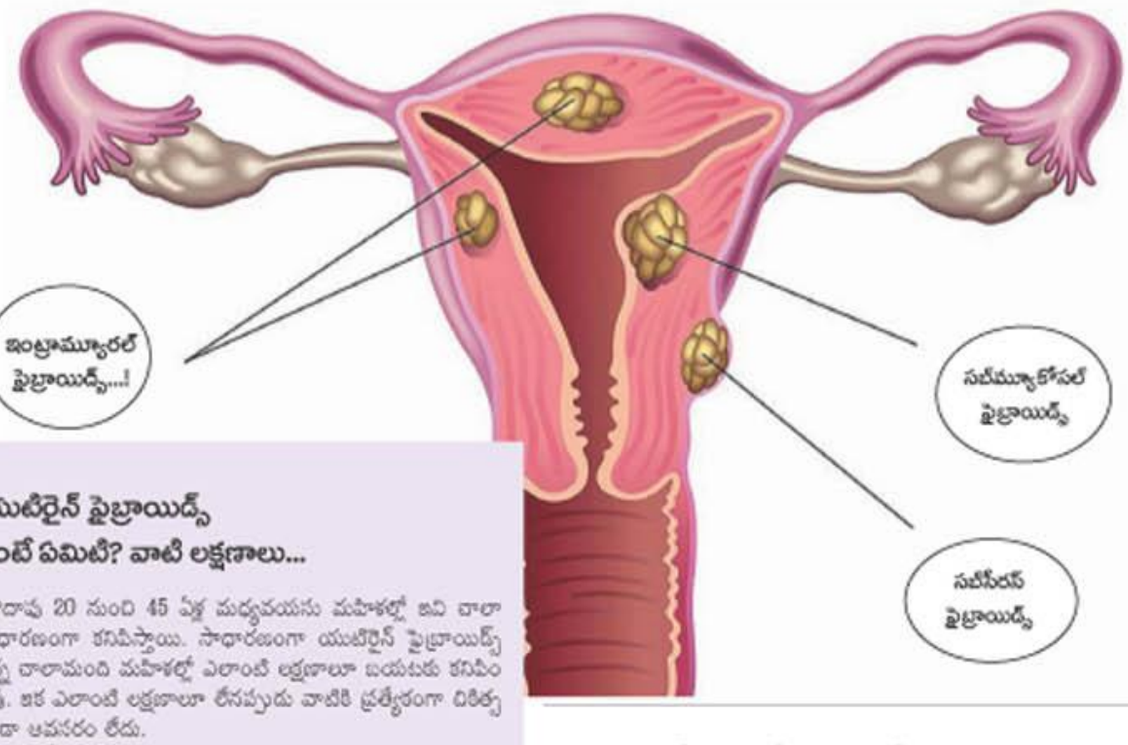
ఇలాగే జగన్‌ని చిమ్మడించడం మానండి. ఆయనకు, మీకు అన్నలు పోలికే లేదు. జగన్ ప్రజాదరణ ఉన్న నాయకుడు. మీరు ప్రజాగ్రహానికి గురై, నాయకుడున్న మాటకే కళంకం తెచ్చినవారు. ప్రదర్ జగన్... నీ వెంట అక్కా చెల్లెళ్లుగా మేం ఉన్నాము. మీరు, మీకుటుంబానికి మా ఆశీస్సులు ఎల్లవేళలా ఉంటాయి. అమ్మా చర్మిలా! నీ అన్న కోసం ఎంతో త్యాగం చేస్తున్నావు. నీ త్యాగానికి తప్పక ఫలితం ఉంటుంది. బారలిగారూ, మీరు చాలా ఆవేదన వెందుతున్నారు. ధైర్యంగా ఉండండి. త్వరలోనే మంచి రోజులు వస్తాయి. దేవుని దీవెనలు మీ అందరిపై నమృద్ధిగా ఉన్నాయి.

– జి. భాగ్యశ్రీ, గుంటూరు

మా చిరునామా: జగన్ కోసం, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి,
రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-34. e-mail: ysjagankosam@gmail.com

● యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్..!

కోత వద్దు... మూత చాలు



డాక్టర్ రాజా కొప్పల, ఇంట్రావెన్షనల్ రేడియాలజిస్ట్,
ఇంపో యూఎస్ హాస్పిటల్, అమీర్‌పేట, హైదరాబాద్

యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్ అన్నవి గర్భసంచిలో వచ్చే హానికరం కాని గడ్డలు. అవి క్యాన్సర్‌గా మారవు. కాబట్టి వాటితో ప్రాణాపాయం ఉండదు. అయితే చాలామంది ఈ యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్‌ను చికిత్సగా గర్భసంచిని తొలగించడం అనే ప్రక్రియను అవలంబిస్తున్నారు. కానీ... గర్భసంచి తొలగింపు అంత మంచివద్ధతి కాదు. గర్భసంచికి వచ్చే చిన్నా చితరా సమస్యలకు దాన్ని తొలగించడం అన్నది ఒక్కటే మార్గం కాదు. ఇటీవల ఇలాంటి సమస్యలకు శస్త్రచికిత్స లేకుండానే చేసే ప్రత్యామ్నాయ వద్ధతులు ఉన్నాయి. అంటే... శస్త్రచికిత్సతో గర్భసంచికి కోత పెట్టకుండానే... దానికి రక్తం సరఫరా చేసే రక్తనాళాన్ని మూసేస్తే చాలు.

హిస్టరెక్టమీయే మార్గమా...?

సాధారణంగా గర్భసంచిలో ఈ ఫైబ్రాయిడ్ గడ్డలు కనిపిస్తాయి కాబట్టి అవి కనిపించినప్పుడు గర్భసంచిని తొలగించడం ఒక సంప్రదాయక చికిత్సగా మారిపోయింది. కానీ ఫైబ్రాయిడ్స్ కోసం గర్భసంచిని తొలగించడం ఒక రకంగా దుర్వినియోగంగానే పరిగణించవచ్చు. చాలామందిలో ఒక అపోహ ఉంది. గర్భధారణ ప్రక్రియలు పూర్తయ్యాయి కాబట్టి ఇక దానితో అవసరం లేదన్నది సాధారణ మహిళల్లో ఉండే భావన. కానీ ఇది చాలా పొరబాటు అభిప్రాయం. ఎందుకంటే... ఒక చిన్న శస్త్రచికిత్స ప్రక్రియ ద్వారా సాధించగల పనిని, చాలా పెద్ద శస్త్రచికిత్స (మేజర్ సర్జికల్ ప్రొసిజర్) ద్వారా చేయించడం సముచితం కాదు కదా. అందుకే శస్త్రచికిత్సను చట్టే వ్యవధి, అయ్యే ఖర్చు, శస్త్రచికిత్స తర్వాత కోలుకునేందుకు పట్టే సమయమూ...ఇలాంటి అన్ని అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకున్నా... ఒక మైనర్ శస్త్రచికిత్స ద్వారా చేయాల్సిన పని కోసం చాలా ఎక్కువ వనరులు వృథా చేస్తున్నట్టే లెక్క. పైన పేర్కొన్న దురభిప్రాయంతోనే భారత్‌లో చాలా అనవసర గర్భసంచి తొలగింపులు (హిస్టెరెక్టమీ సర్జరీలు) జరుగుతున్నాయి. మన దేశంలోని ఉత్తరప్రదేశ్‌లో నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం మొత్తం హిస్టరెక్టమీల్లో 12 శాతం సర్జరీలు అనవసరంగా చేస్తున్నవేనని తేలింది!

దీనికి అవలంబించాల్సిన చికిత్స ఏమిటి?

హిస్టరెక్టమీకి బదులుగా దీనికోసం అవలంబించాల్సిన ప్రత్యామ్నాయ ప్రక్రియ 'యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్ ఎంబోలైజేషన్'. ఇది చాలా సురక్షితమైనది, ఆమోదయోగ్యమైనది. హిస్టరెక్టమీతో పోలిస్తే చాలాసులభం కూడా. ఈ ప్రక్రియను ఇంటర్‌వెన్షనల్ రేడియాలజిస్ట్ నిర్వహిస్తారు. ఇందులో అవలంబించే మార్గం ఏమిటంటే... ఫైబ్రాయిడ్స్‌కు కూడా మన శరీరంలోని నవ్వని రక్తనాళాల ద్వారానే నిరంతరం రక్తసరఫరా జరుగుతుంటుంది. ఆ రక్తసరఫరా ద్వారా వాటికి అవసరమైనంత ఆహారం, ఆక్సిజన్ అందుతుండటంతో అవి పెరుగుతుంటాయి. వాటికి అందుతున్న ఆ రక్తసరఫరాను నిలిపివేయగలిగితే అవి కుంచించుకుపోయి రాలిపోతాయి. దీని ఆధారంగా వాటికి రక్తసరఫరా చేస్తున్న ప్రధాన రక్తనాళాన్ని ఇమిడేస్తారు. ఇలా ఫైబ్రాయిడ్స్‌కు రక్తసరఫరా చేస్తున్న రక్తనాళంపై ఒత్తిడి కలిగించి రక్తసరఫరాను నిలిపివేసే ప్రక్రియను 'యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్ ఎంబోలైజేషన్' అంటారు. ఈ ప్రక్రియతో ఒకటి రెండు కణుతులను గాక, పెద్దసంఖ్యలో ఉన్న ఫైబ్రాయిడ్స్ అన్నింటినీ ఒకేసారి కుంచించుకుపోయేలా చేయడం సాధ్యమే.

ఎంబోలైజేషన్ ఎలా చేస్తారు?

యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్ ఎంబోలైజేషన్ అన్నది శస్త్రచికిత్స కాదు గానీ... ఇది అంతకంటే ఆధునికమైన ప్రక్రియ. శస్త్రచికిత్స కాకపోయినా దీన్ని ఆసుపత్రిలోనే చేయాల్సి ఉంటుంది. ఎంబోలైజేషన్ ప్రక్రియలో కొప్పు ఉండదు. గజ్జల్లోని చర్మంపై చిన్న గాటుపెట్టి దాని ద్వారా గర్భసంచికి మంచి రక్తాన్ని నరఫరా చేసే రక్తనాళా (ఆర్టరీ)న్ని గుర్తిస్తారు. ఆ తర్వాత ఆ రక్తనాళం నుంచి గర్భసంచికి దారి చిధంగా క్యాథెటర్ అని పిలిచే ఒక సన్నటిగొట్టాన్ని లోపలికి పంపుతారు. క్యాథెటర్‌ను సరైన స్థానంలోకి పంపించాక డాక్టర్లు అందులోకి కొన్ని సన్నటి ఇసుక లాంటి పదార్థాన్ని పంపుతారు. నిజానికి అది ఇసుక కాదు. ఈ పదార్థాన్ని ప్లాస్టిక్‌తోనూ, జిలాటిన్ అనే స్పాంజ్‌లాంటి పదార్థంతో తయారు చేస్తారు. ఇసుకరేణువుల సైజ్‌లో కనిపించే పదార్థం గర్భసంచికి రక్తాన్ని చేరవేసే రక్తనాళం (ఆర్టరీ)లో చేరుకుపోయి రక్తప్రవాహానికి అడ్డు పడుతుంది. దాంతో గర్భసంచిలోపల పెరుగుతున్న ఫైబ్రాయిడ్స్‌కు రక్తసరఫరా నిలిచిపోతుంది. ఫలితంగా ఫైబ్రాయిడ్స్ పెరుగుదలకు అవసరమైన పోషకాలు అందవు. ఫలితంగా ఈ ఫైబ్రాయిడ్ కణుతులు క్రమంగా కుంచించుకుపోతూ, కొద్దికాలం తర్వాత పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి.

యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్ ఎంబోలైజేషన్‌తో ప్రయోజనాలు...

ఫైబ్రాయిడ్స్ చికిత్సలో భాగంగా మందులు వాడటం, శస్త్రచికిత్స చేయడం కంటే యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్ ఎంబోలైజేషన్ ప్రక్రియ వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మిగతా శస్త్రచికిత్సలతో పోలిస్తే ఈ చికిత్స ప్రక్రియ చేయించుకున్న వారు కేవలం ఒకరోజు ఆసుపత్రిలో ఉండాల్సి ఉంటుంది. చికిత్స తర్వాత కేవలం వారం రోజుల్లోనే వాళ్ల దైనందిన కార్యకలాపాలకు వెళ్లవచ్చు. సాధారణ సంప్రదాయ శస్త్రచికిత్స ప్రక్రియ తర్వాత మళ్లీ వారి దైనందిన కార్యకలాపాలకు వెళ్లడానికి కనీసం ఆరునుంచి ఎనిమిదివారాల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఆ వ్యవధితో పోలిస్తే యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్ ఎంబోలైజేషన్ ప్రక్రియలో కోలుకోవడానికి పట్టే వారంరోజుల వ్యవధి చాలా చాలా తక్కువ. పైగా ఈ ప్రక్రియలో జరిగే రక్తస్రావం కూడా చాలా తక్కువ. శస్త్రచికిత్స చేయాల్సిన అవసరం లేదు. కేవలం అవసరమైనది చిన్న గాటు మాత్రమే. కాబట్టి ఆపరేషన్‌కు అవసరమైన కోత, లేదా గాయం వల్ల కలిగే ఇన్ఫెక్షన్ వంటి ప్రమాదాలకు అవకాశమే ఉండదు. కోత అవసరం లేదు కాబట్టి మత్తుమందు (అనస్థీషియా) ఇవ్వాల్సిన అవసరం కూడా ఉండదు. దాంతో మత్తువల్ల వచ్చే అనర్థాలు ఉండవు. ఎంబోలైజేషన్‌లో కోత పెట్టకుండా కేవలం గాటుమాత్రమే పెడతారు. కాబట్టి అది తగ్గడానికి పట్టే వ్యవధి కూడా చాలా తక్కువ.

యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్ ఎంబోలైజేషన్ దుష్ప్రభావాలు (సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్):

ఈ ప్రక్రియ చాలా సురక్షితమైనది. ఇందులో దుష్ప్రభావాలు (సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్) చాలా తక్కువ. అయితే కొన్ని దుష్ప్రభావాలు ఉంటాయి. చాలామంది మహిళలకు కందదూలు పట్టేసే సమస్య (క్రాంప్స్) కనిపిస్తుంది. ఇది కొందరిలో తీవ్రంగానూ, మరికొందరిలో ఒక మోస్తరుగానూ ఉండవచ్చు. దీనికి తోడు కొందరిలో ఈ చికిత్స ప్రక్రియ తర్వాత వికారం, జ్వరం కనిపించవచ్చు. అయితే సాధారణ మందులతో ఈ లక్షణాలకు చికిత్స చేసి వాటిని తగ్గించవచ్చు. కొందరిలో ఈ ప్రక్రియ తర్వాత ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అయితే అలా వచ్చిన వారికి యాంటీబయోటిక్స్ కచ్చి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. చాలా కొద్దిమందిలో మరో దుష్ప్రభావం కూడా కనిపించింది. ఈ తరహా చికిత్స పొందిన కొందరు మహిళల్లో కొద్దిరోజుల్లోనే రుతుస్రావం ఆగడం (మెనోపాజ్) కనిపించింది. ఈ తరహా చికిత్స తర్వాత గర్భం వచ్చే అవకాశాలపై ఇంకా అధ్యయనాలు కొనసాగుతున్నాయి. అయితే పిల్లలు ఉన్నవారికి ఈ తరహా చికిత్సతో మంచి ప్రయోజనం ఉంటుంది.

నిర్ధారణ (డయాగ్నోజ్ చేయడం) ఎలా...?

సాధారణంగా చాలామందిలో ఇవి ఎలాంటి లక్షణాలూ చూపవు. కాబట్టి ఇతర ఏవో సమస్యలకోసం స్కాన్ వంటి పరీక్షలు చేయించుకున్నప్పుడు బయట పడతాయి. అయితే వీటితో నిర్దిష్టంగా ఎలాంటి సమస్యా లేనప్పుడు చికిత్స అవసరం ఉండదు. అయితే దీనికి సంబంధించిన లక్షణాలు కనిపిస్తున్నప్పుడు నిర్ధారణ కోసం చేయించాల్సిన పరీక్షలివి...

● అల్ట్రా సౌండ్ స్కాన్ పరీక్ష ● ఎమ్మారై పరీక్ష

చికిత్స

యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్ ఉన్నవారికి, వారిలో కనిపించే లక్షణాలను బట్టి వాటిని తగ్గించడానికి దేనికి చికిత్సేగాని... మందులతో ఫైబ్రాయిడ్స్‌ను తగ్గించడానికి అవకాశం పెద్దగా ఉండదు. మందులు వాడటం వల్ల వాటి పరిమాణాన్ని తగ్గించలేం. అయితే అవి సమస్యగా మారిన ప్పుడు మాత్రం శస్త్రచికిత్స ద్వారా వాటిని తొలగించాల్సి ఉంటుంది.

యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్ అంటే ఏమిటి? వాటి లక్షణాలు...

దాదాపు 20 నుంది 45 ఏళ్ల మధ్యవయసు మహిళల్లో అవి చాలా సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. సాధారణంగా యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్ ఉన్న చాలామంది మహిళల్లో ఎలాంటి లక్షణాలూ బయటకు కనిపించవు. ఇక ఎలాంటి లక్షణాలూ లేనప్పుడు వాటికి ప్రత్యేకంగా చికిత్స కూడా అవసరం లేదు.

లక్షణాలివే...

యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్ వల్ల కొందరిలో కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అవి...

- రుతుస్రావం సమయంలో చాలా ఎక్కువగా రక్తస్రావం కావడం.
- పొత్తి కడుపు కింద తీవ్రమైన నొప్పి
- మెన్నులోనూ, కాళ్లలోనూ తీవ్రమైన నొప్పులు
- సెక్స్ సమయంలో బాధాకరమైన నొప్పి
- కొందరిలో మాటిమాటికీ మూత్రానికి వెళ్లాలనిపించే భావన.
- మలబద్ధకం
- ముందుకు వచ్చినట్టుగా కనిపించే పొట్ట... లాంటి లక్షణాల్లో అన్నీ గాని, కొన్ని గాని ఉండవచ్చు.

వివరాలు: యాసీన్

సెలస్టిమెంట్

మేషం
కుటుంబసమ్యంతో సర్వ్ విహారాలు చేస్తారు. వ్యయం. క్రమ పెరుగుతుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఆలోచనలు సందర్భిస్తారు. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
పనిభారాలు పెరుగుతాయి. ఆత్మస్థైర్యంతో ముఖ్య నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. పట్టుదలతో కుంటారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మీ ప్రతిభ వెలుగులోకి వస్తుంది. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
ప్రయత్నాలు మందుగి స్తాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబసమ్యంతో విహారాలు. ఆరోగ్యభంగం. శ్రమాధిక్యం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. పసుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
పనుల్లో విజయం. శుభవార్తలు. ఆర్థికాభివృద్ధి. ముఖ్య నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు వేగవంతం సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
కొత్తఉద్యోగాలలో చేరతారు. ఆకస్మిక ధనలాభం. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవం. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. విందు వినోదాలు. వాహనయోగం. గులాబీ రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
రుణాలు చేస్తారు. ఆర్థిక వ్యవహారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. శ్రమకు తగ్గ ఫలితం కనిపించదు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
ఉద్యోగయత్నాలు ముందుకు సాగవు. ధనవ్యయం. కుటుంబసమ్యం నుంచి ఒత్తిడులు. ఇంటాబయటా బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. ఆరోగ్యభంగం. నీలం రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
సన్నిహితులతో వివాదాలు తొలగుతాయి. ఆకస్మిక ధనలాభం. ప్రముఖుల నుంచి కీలక సమాచారం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో అనుకూలత. వాహనయోగం. ఆకుపచ్చ రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. నిరుద్యోగులకు శుభవార్తలు. విద్యార్థులకు ఆరుహాల ఫలితాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఆశ్చర్యంగా సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
మిత్రులతో మాటపట్టింపులు. అనవసర ధనవ్యయం. క్రమ పెరుగుతుంది. పనుల్లో జాప్యం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఖంగారు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

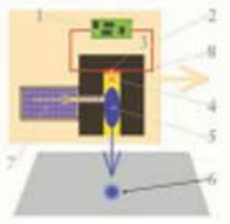
కుంభం
పనులు సత్వరపరిచే సాగుతాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబసమ్యంతో విహారాలు. ఆలోచనభంగం. నిర్ణయాలు వెనుక మీమాంసిస్తారు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. నలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
సన్నిహితులతో ఆకందంగా గడుపుతారు. విద్యార్థులకు శుభవార్తలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. విందువినోదాలలో పాల్గొంటారు. పసుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

ఇంక్ జెట్

● ఎలా పనిచేస్తుంది



- ప్రింటర్‌లో ఉండే ఒక విద్యుత్ సర్క్యూట్ మీ కంప్యూటర్ ఆదేశాలనుసరించి, ఏ నాజిల్ పేజీ మీద ఏ అక్షరం ఖచ్చితంగా ఎక్కడ పడేలా చేయాలనేది నిర్ధారించుకుంటుంది. ఒక క్యారెక్టర్ రూపొందించడానికి వందల నాజిల్స్ పాలుపంచుకుంటాయి. ఇది మన తలవెంట్రుకలో పదోవంతు మందంగా ఉంటుంది.
- సర్క్యూట్‌లో ఉండే చిన్న రెసిస్టర్ ప్రతీ నాజిల్‌లోకి విద్యుత్ ప్రసరించవచ్చే పనిచేసేలా చేస్తుంది.
- రెసిస్టర్‌లోకి విద్యుత్ ప్రసారమైనవుడు అది వేడెక్కుతుంది.
- రెసిస్టర్ వేడెక్కడంతో నాజిల్స్‌లోని ఇంకు ఉడికినట్ల వుతుంది.
- ఇంకు వేడెక్కి ఆవిరి బుడగలా మారుతుంది. ఈ బుడగ పెద్దదయి పగిలిపోతుంది.
- బుడగ పగిలినవుడు కాగితం మీద చుక్కలా పడాల్సిన చోటనే చిమ్ముతుంది.
- పగిలిపోయిన ఇంక్ బుడగ నాజిల్‌లో కొంత భాగ ఏర్పడుస్తుంది. ఇంకు ట్యాంక్ నుంచి మరింత ఇంకు అక్కడికి చేరుతుంది. కాగితం మీద మరో చుక్కవడేందుకు సిద్ధమవుతుంది.
- మరో అక్షరం ప్రింట్ అయ్యేందుకు వీలుగా మొత్తం ప్రింట్ హెడ్ ఆటుగా కదులుతుంది.

● మేజిక్ నేర్చుకోండి

ఒకటి వెలిగిస్తే, రెండోది వెలుగుతుంది!

రెండుకొవ్వొత్తులను ఒకదానికొకటి కొద్దిదూరంలో పెట్టి ఒకదానిని వెలిగిస్తే రెండోది దానంతటు అదే వెలుగుతుంది.

కావలసినవి: రెండు కొవ్వొత్తులు, 20/20 సెం.మీ సైజు కిటికీ అద్దం నిటారుగా నిలబడేందుకు రెండు చాపుపాటి వున్నకాలు.

రెండు కొవ్వొత్తుల్ని టేబుల్‌కి అటు ఇటు పెట్టి వాటి మధ్య అద్దంపెట్టి నపోర్టుగా రెండు వున్న కాలు పెట్టండి. టేబుల్ ఎలా పెట్టాలంటే కొవ్వొత్తి దగ్గరగా కనిపించేటట్టు రెండోది దూరంగా వుండి ఆద్దంలోంది చూసేట్టు ఉండాలి. దగ్గరగా వున్న కొవ్వొత్తిని వెలిగించగానే కిటికీ అద్దు మెనుక ఉన్న కొవ్వొత్తి దానంతట అదే వెలగడం ప్రేక్షకులు చూస్తారు. మొదటి కొవ్వొత్తి వెలిగించగానే ఆద్దం మీద ప్రతిబింబించి మీకు కనిపిస్తుంది. దూరంగా వున్న రెండవ కొవ్వొత్తి కూడా సమానమైన దూరంలో ఉంది. అద్దంద్వారా ప్రతిబింబించి అది కూడా వెలిగించినట్టుగా కనవడుతుంది.

● ఉపయోగంలోకి రాని పరిశోధనలు

పేస్ మేకర్... అనుకోకుండా జరిగిన పరిశోధన

- ఈ రోజుల్లో గుండెపోటుతో బాధపడుతున్నవారిని కాపాడేందుకు పేస్‌మేకర్ ఎంతో ఉపయోగపడుతోంది.
- అమెరికన్ ఇంజనీర్ విల్సన్ గ్రేట్‌బ్యాచ్ దీన్ని కనుగొన్నాడు.
- నిజానికి ఆయన గుండె కొట్టుకోవడాన్ని రికార్డు చేసే ఒక గాడ్జెట్‌ని తయారుచేయడంలో నిమగ్నమయ్యాడు.
- ఒకరోజు రెసిస్టర్‌ను తప్పుగా అమర్చాడు. సర్క్యూట్ స్పందించి ఆగిపోయింది. క్షణం తర్వాత మళ్లీ స్పందించింది. ఇదే గ్రేట్ బ్యాచ్‌కి పేస్‌మేకర్ రూపకల్పనకు స్ఫూర్తినిచ్చింది. ఇంప్లాంట్ పేస్‌మేకర్‌ను 1960 నుంది ఉపయోగిస్తున్నారు.
- కంతకు ముందు బయటినుంది ఉపయోగించే మోడల్ ఉపయోగించే వారు. దీన్ని 1952లో పాల్‌జోల్ అనే శాస్త్రవేత్త కనుగొన్నాడు. ఇది చిన్న టెలివిజన్ సైజులో ఉండేది. దీనివల్ల పేషెంట్ శరీరంలో కరెంటు షాక్‌లు వస్తుండేవి. ఒక్కోసారి ఒళ్లు కాలిపోవడమూ జరుగుతుండేది.
- గ్రేట్‌బ్యాచ్ తన పేస్ మేకర్ కోసం లిథియమ్ అయోడైడ్ బ్యాటరీ సెల్‌ను కూడా తయారుచేశాడు.

● ఫేస్‌బుక్

1. ఇవ్వబడ A నుండి Z వరకు అక్షరాలు అక్కడక్కడ దాగి ఉన్నాయి. ఎక్కడున్నాయో చెప్పగలరా?
2. G అనే అక్షరంతో మొదలయ్యే పదాలివ్వగలరా, అవేమిటి?
3. పిల్లలే కాకుండా మిగతా ప్రాణులు ఏవేవున్నాయి?
4. పుట్టినరోజు కోసం తెచ్చిన కొవ్వొత్తి, చాకు ఎక్కడ దాచారో చెప్పి పెట్టండి?

● తమాషా తమాషా

టైమ్... టైమ్...

"టైమ్" ఇంగ్లీషు మాట. కానీ ఇది "టైము" అయి తెలుగులో చక్కగా కలిసిపోయింది. టైమును వివిధ సందర్భాలలో, వివిధ అర్థాల్లో వాడుతున్నాం.

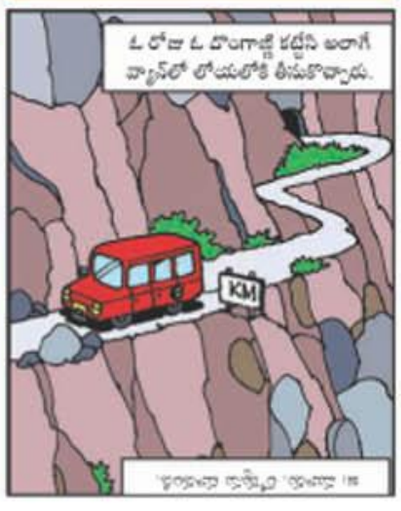
టైము ఎంతయింది? – ఎన్ని గంటలైంది?
నాకు టైము లేదు – వాకు తీరిక లేదు
నాకు కొంచెం టైమ్ కావాలి – నాకు కొంచెం వ్యవధి కావాలి
వాడి టైము బాగా లేదు – వాడి అదృష్టం బాగలేదు.
టైమ్‌కు రావాలి – రావాల్సిన వేళకు కచ్చితంగా రావాలి
ఇది వర్షాల టైము – ఇది వర్షాకాలం
ఇంకా ఎంత టైము పడుతుంది? – ఇంకా ఎంతసేపు పడుతుంది?
ఈ టైములో వస్తే ఎట్లా? – వేళ కాని వేళ వస్తే ఎట్లా?
మంచి టైములు వచ్చావు – మంచి తరుణంలో వచ్చావు
అతని టైము అయిపోయింది – అతని ఆయుష్షు తీరిపోయింది

చోటా విక్రమ్ - బేతాళ్

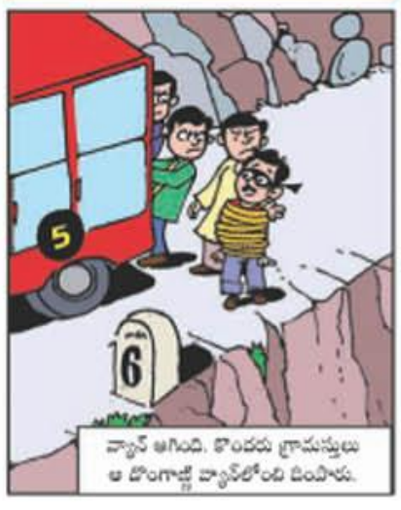
పజిల్ కథలు

అప్పుడే చెట్టు దిగిన చోటా విక్రమ్‌తో బేతాళ్ ఇలా అన్నాడు.''ఓ ఱిళ్లో దొంగలు దొరికితే ఊరికి ఎంతో దూరంగా ఉండే లోయలో పడిలేయడం ఆ ఊరి వాళ్ల ఆచారం.''

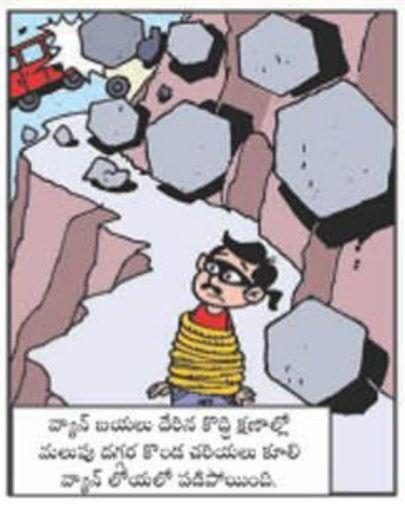
ఈ స్లేమ్‌లో బ్యాను ఎన్ని కిలోమీటర్లు ప్రయాణించిందో కూడా చెప్పండి?



1 నుంది 9 వరకు అంకెలున్నాయి. చెప్పకండి.

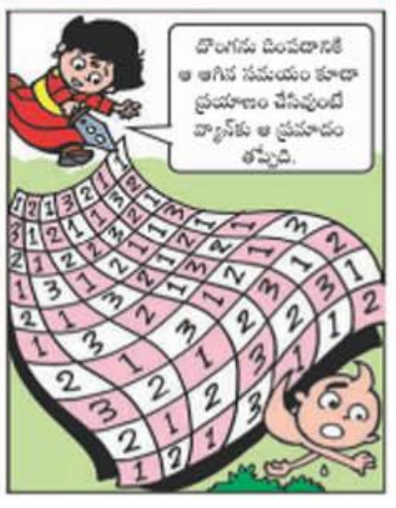


ఈ రాళ్లను 3ది ఖరారంలో చతురస్రాలు ఏర్పడేలా గీయండి.



ఈ రెండు రాలలో ఏది దిన్నరో చెప్పండి.

వ్ర బేతాళుడు అంటే 1 ఆధారంతో ఎగిరిపోయాడు. ఆ దారి ఏది?



ఆత్మకథ రాసుకునేంత గొప్పవాణ్ణి కాదు!

► స్టారిస్టీ తరువాయి

■ **మీ సినిమాల్లో పాత్రలు కొంచెం టిపికల్‌గా ఉంటాయి. వాటినెలా సృష్టిస్తారు?**

వంశీ: జీవితం నుంచే. మన చుట్టూ సమాజంలో చోలెడన్ని పాత్రలు కనిపిస్తాయి. వాటినే సంగ్రహిస్తుంటాను.

■ **కానీ, మీనెవ్వరితోనూ కలవరు కదా?**

వంశీ: కలవకపోవడానికి, చూడ్డానికి సంబంధం లేదు కదా. కళ్లుంటే చాలు.

■ **బాపు రమణలంటే మీకు బాగా ఇష్టమట?**

వంశీ: ఇష్టం కాదు. మహాభక్తి. వాళ్ళ దగ్గర పని చేయకపోయినా నేను ఈ ఇండస్ట్రీలో ఎక్కువసార్లు ఎవరినన్నా కలిశానంటే అది వాళ్ళనే. బాపుగారి బొమ్మలు నా దగ్గర బోలెడంత కలెక్షన్ ఉంది. వందల్లో కాదు... వేలల్లోనే. వాటిని రోజూ చూస్తే ఉంటే ఆదొక ఎనర్జీ నాకు.

■ **మీ దగ్గర బుక్స్, వీడియోస్ కలెక్షన్ కూడా ఉందట?**

వంశీ: అవును. పదివేల సినిమా డీవీడీలు, చాలా పుస్తకాలు ఉన్నాయి. హార్డ్‌డిస్కుల్లో అయితే బోలెడంత మ్యూజిక్ కలెక్షన్ ఉంది. ఎక్కువ సింఫనీస్, త్యాగరాయకృతులు, ప్రైవేట్ మ్యూజిక్ ఆల్బమ్స్ ఉన్నాయి.

■ **చదివేంత... వినేంత... చూసేంత తీరిక మీకుందా?**

వంశీ: బయట పనులు పెట్టుకోపోవడం వల్ల నాకు బోలెడంత టైమ్ దొరుకుతుంది. ఇక మొబైల్ ఫోన్ కూడా నేను పెద్దగా వాడను. చాలా మంది పని ఉన్నా, లేకున్నా గంటల కొద్దీ ఫోన్లలో మాట్లాడుతూ టైమ్ వేస్ట్ చేసుకుంటుంటారు. నాకు రోజులో చాలా తక్కువ కాల్స్ వస్తుంటాయి. అందుకే నాకు టైమ్ వేస్ట్‌కాదు. ఆ టైమ్‌లో పుస్తకాలు చదువుతా. సినిమాలు చూస్తా. మ్యూజిక్ వింటా.

■ **మీ ఆత్మకథ రాసుకునే ఉద్దేశం ఉందా?**

వంశీ: ఛీఛీ.. ఆత్మకథ రాసుకునేంత గొప్పవాణ్ణి కాదు.

ఓ హీరోయిన్ ఆత్మకథ రాస్తానని అప్పుడెప్పుడో చెప్పారు. దాని సంగతేంటి?

వంశీ: చెప్పానా? నాకైతే గుర్తులేదు. ఏ మూడ్‌లో, ఏ నంద ర్భంలో చెప్పి ఉంటానో!

■ **ఓ దశలో మీరు సినిమా ఫీల్డ్ వదిలేసి యానాం వెళ్ళిపోయారు. ఎందుకని?**

వంశీ: అప్పుడు నాకు సినిమాలు చేయబుద్ధేయలేదు. ఏదో ఒక డిసైజన్. మద్రాసులో ఉండాలనిపించలేదు. మా ఫ్యామిలీ అంతా యానాం వెళ్ళిపోయాం. అక్కడికెళ్లగానే నాకు మలేరియా ఎటాకైంది. తర్వాత జాండిస్‌లోకి దిగింది. కాకినాడ సాలిపేటలో ఒక హాస్పిటల్లో కొన్నాళ్ళు కోమాలో ఉండి చచ్చిబతికాను. అప్పుడు ఇండస్ట్రీవాళ్ళు వంశీకి పిచ్చెక్కిందని రకరకాలుగా అనుకున్నారు. నేనమీ పట్టించుకోకుండా హాయిగా నాకిష్టమైన చోటుకల్లా తిరిగే సేవాణ్ణి. కాకినాడ వెళ్ళి సినిమాలు చూసేవాణ్ణి. అమలాపురం, పెదపుళ్ళేపం ప్రాంతాల్లో వరిపత్తు నాటకాల పోటీలకు వెళ్ళొచ్చేవాణ్ణి. అక్కడే కొండవలస లక్ష్మణరావు, ద్రాక్షారామం నరోజ పరిచయమయ్యారు. ఆ తర్వాత హైదరాబాద్ వచ్చేసి 'కొను వాళ్ళిద్దరూ ఇష్టపడ్డారు'తో నా సెకండ్ ఇన్నింగ్స్ మొదలుపెట్టా. తర్వాత మీకు తెలిసిందే.

■ **మీలో మంచి సంగీత దర్శకుడు కూడా ఉన్నాడు కదా. ఎందుకు కంటిన్యూ కావడం లేదు?**

వంశీ: 'ఆకలి' సినిమా కోసం నిర్మాత గొట్టిముక్కుల పద్మారావుగారు చేయమంటే ఫస్ట్‌టైమ్ మ్యూజిక్ చేశా. ఆ తర్వాత రేలంగి నరసింహారావు దర్శకత్వంతో వచ్చిన 'కన్యాకుమారి-కిట్టయ్య'కు చేశాను. ఒక్క ఇళయరాజా మినహాయిస్తే, నేను ఏ సంగీత దర్శకునితో పనిచేసినా నా నహకారం కొంత ఉంటుంది. ఆయితే నాకిప్పుడు మ్యూజిక్ చేయాలన్న ఆలోచన లేదు.

■ **సంగీతం నేర్చుకున్నారా?**

వంశీ: మద్రాసులో ఉన్నప్పుడు సముద్రాల అనే ఆయన దగ్గర కర్ణాటక్ వోకల్ నేర్చుకున్నాను. అది కొన్ని నెలలు.

వంటల పుస్తకం రాస్తా...

■ **ఇష్టపడే ప్రదేశాలు** – తిరువణ్ణామలై, అరకులోయ.
■ **ఇష్టమైన డైలాగ్ రైటర్** – త్రివిక్రమ్! గందం నాగరాజు (బతికుంటే) మంచి డైలాగులు రాసేవారు.
■ **వంటల గురించి** – మంచి అనక్తి ఉంది. నాకు చాలా వంటలొచ్చు. పుస్తకం రాసే ఆలోచన కూడా ఉంది.
■ **గాడ్జెట్స్ గురించి** – లేటెస్ట్ ఆప్స్, డౌన్ లోడ్స్ చేస్తుంటాను. ఫేస్‌బుక్, ట్విట్టర్ అకౌంట్ కూడా ఉన్నాయి.
■ **ప్రామాణికమైన సినిమా** – దొంగరాముడు. అంత పర్‌ఫెక్ట్‌గా స్క్రీన్‌ప్లే రాశారు కేవీరెడ్డిగారు!
■ **ఇష్టమైన హీరోయిన్స్** – సావిత్రి, జయసుధ, వెన్నిరాడై నిర్మల, కృష్ణకుమారి.
■ **ఫేవరేట్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్** – ఓన్లీ ఇళయరాజా!
■ **ఇష్టమైన పాట** – 'పుట్టింటి గౌరవం'లో 'రాగం...మనసైతే రాగం... పిల్లకుంకీ వినం రాగం.. మధువు మత్తెక్కిస్తుంది... విషం గట్టెక్కిస్తుంది' పాట. ఆత్రేయగారు గొప్ప ఫిలాసఫీ చెప్పారు.
■ **ఈ మధ్య చదివిన పుస్తకాలు** – చివటం అమ్మ, వెంకయ్యస్వామి, రాళ్లపాటి గురువుగారు, టిబెట్‌యోగి మిలారేపా చరిత్ర, శ్రీ ఆనందమాయి అమ్మ... ఇలా గొప్పగొప్ప మహానుభావుల ఆత్మకథలు!
■ **పిల్లల గురించి**– ఇద్దరమ్మాయిలు. శ్రుతి, శైలి.

■ **ఏమైనా ఇన్‌ఫ్రమేంట్స్ ప్లే చేస్తారా?**

వంశీ: 'మనుషులు-మట్టిబొమ్మలు' సినిమాలో ఓ అద్భుతమైన డ్యూయెట్ ఉంది. దాన్ని ఫ్లూట్‌పై ప్లేచేసేవాణ్ణి. కొంత కాలం హార్మోనియం ప్రాక్టీస్ చేశాను. ఈ మధ్య నాకు చాలా ఇష్టమైన ఎన్నెన్ వెంకట్రావ్‌గారు కీబోర్డ్ గిఫ్ట్ ఇచ్చారు. తెల్లవారు జామున లేచి దాంతో ప్రాక్టీస్ చేద్దామనుకుంటున్నాను.

■ **కమల్‌హాసన్, నాగార్జున, వెంకటేశ్‌తో సినిమాలు చేయాలనుకుని, ఎందుకు వదిలేశారు?**

వంశీ: కమల్‌హాసన్‌తో నా దర్శకత్వంతో సినిమా చేయాలని ప్రవంతి రవికిశోర్‌గారు, 'తమ్ముడు' సత్యం, సాయిబాబా చాలా ముచ్చటపడ్డారు. కమల్‌ని కూడా కలిశాం. నేనో కథ చెప్పాను. అది నా మొట్టమొదటి కథ. కమల్ ఏడాది వరకూ డేట్స్ లేవనడంతో అది ఆలా ఆగిపోయింది. వెంకటేశ్‌తో 'గాలికొండపురం రైల్వే గేట్' సినిమా అనుకున్నాం. పాటల రికార్డింగ్ కూడా చేశాం. లతా మంగేష్కర్ రెండు పాటలు పాడారు. హీరోయిన్ ఓరియెంటెడ్ అయిపోతుందని వెంకటేశ్ ఆఖరి నిమిషంలో చేయనన్నారు. నాగార్జునది కూడా ఇలాగే ఏదో జరిగింది.

■ **రాజేంద్రప్రసాద్, భానుప్రియతో ఎక్కువ సినిమాలు చేశారు కదా... వాళ్ళతో మీ అటాచ్‌మెంట్ ఎలా ఉండేది?**

వంశీ: అంతా ప్రొఫెషనల్ ఎటాచ్‌మెంటే.

■ **అప్పట్లో మహేశ్‌బాబు, దీంపుల్ కపాడియా కాంబినేషన్‌లో 'నరసి అండీ... నీకు ఫోనొచ్చింది' సినిమా ప్లాన్ చేసినట్టున్నారు?**

వంశీ: అప్పుడు కృష్ణగారిని అడిగాం. మహేష్ చదువుకుంటున్నాడని ఇప్పుడు వద్దన్నారు.

■ **మరి కృష్ణగారితో సినిమా ఎందుకు చేయలేకపోయారు?**

వంశీ: కుదర్లేదు. 'గూఢచారి 116' ఎన్నిసార్లు చూశానో, దాంతోనే ఆయనకు ఫ్యాన్ అయిపోయా. ఆ విషయం కృష్ణగారికి చెప్పాను కూడా.

■ **మీ తొలి కథానాయకుడు చిరంజీవితో మళ్ళీ సినిమా చేయలేదెందుకని?**

వంశీ: అవకాశం రాలేదు.

■ **ఛాన్స్, మాస్ కమర్షియల్, ఆర్ట్... ఇలా సినిమా గురించి చాలా వర్గీకరణలు చెబుతుంటారు. మరి మీ దృష్టిలో సినిమా అంటే?**

వంశీ: బాగా ఆడే సినిమా, ఆడని సినిమా... అంతే తేడా. నేను చాలా కాలంగా ఓ ఆర్ట్ సినిమా చేయాలనుకుంటున్నా. మెయిన్‌స్ట్రీమ్‌లో కూడా కృష్ణభగవాన్‌తో చేద్దామనుకున్నా. కుదర్లేదు. ఎప్పటికైనా చేయాలి. దానికి మ్యూజిక్ కూడా నేనే చేసుకుంటాను.

■ **కేవలం 17 మంది టెక్నీషియన్లతో సినిమా చేసే ఆలోచన ఉందట. నిజమేనా?**

వంశీ: దానికో స్కీమ్ ఉంది. ఎప్పటికైనా చేస్తాను. ఫారిన్ వెళ్ళినప్పుడు చాలా తక్కువ మంది యూనిట్‌తో పాటలు తీయడం లేదా? ఇదీ అంతే. అదేం పెద్ద గగనం కాదు.

■ **పాపికొండల దగ్గర సెట్స్ వేసి జానపద సినిమా చేయాలని ఉందని అప్పట్లో చెప్పారు. ఏమైంది?**

వంశీ: చేస్తే చాలా బావుంటుంది. అవకాశం వస్తే మాత్రం చేస్తాను. చేస్తే మాత్రం అద్భుతం అవుతుంది.

■ **మీరు కథలు రాసే పద్ధతి ఏ తీరులో ఉంటుంది?**

వంశీ: ఏదో ఒక లైన్ అనుకుంటాను. రాస్తున్నప్పుడే డెవలప్ చేసేస్తాను. ఒక్కోసారి రెండుగంటల్లో కథ రెడీ అయిపోవచ్చు. ఇంకోసారి చాలా రోజులు పడుతుంది. ఒక్కొక్కరిదీ ఒక్కో తరహా. నా అచిమాన రచయితలు కాశీపట్నం రామారావు, అల్లం శేషగిరిరావు. వాళ్ళు చేర్‌గా రాస్తారు. రాస్తే చాలా అద్భుతంగా ఉంటాయి కథలు, అల్లం శేషగిరిరావు 'చీకటి' కథ చదవండి. ఎంత పర్‌ఫెక్ట్‌గా ఉంటుందో.

■ **నుప్రసిద్ధ రచయితల కథలు చదివి ఎప్పుడైనా సినిమాగా చేయాలని అనుకున్నారా?**

వంశీ: అల్లం శేషగిరిరావు గారి 'చీకటి' చదివినప్పుడు మాత్రం సినిమాగా చేయాలనిపించింది. ఆయనమ్యాడా ఉత్తరం రాశాను. అయితే ఆర్ట్ ఫిల్మ్ చేద్దామంటే నిర్మాతలు అంత సుముఖంగా ఉండరు కదా.

■ **మీకెప్పుడైనా నాటకం రాయాలనిపించిందా?**

వంశీ: రాయాలని లేదు కానీ, నాటకం డైరెక్ట్ చేయాలని ఉంది. నా నన్నిహితుడైన వెంకట్రావు గారిని హీరోగా పెట్టి ఆ నాటకం చేద్దామని ఉంది.

■ **సినిమా మీకిష్టం లేదు. అయినా మందిదర్శకునిగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. హాస్యం ఇష్టంలేకున్నా కామెడీలో ట్రెండ్ సెట్ చేశారు. మరి మీకిష్టం అనిపించి చేసే పనులేంటి?**

వంశీ: మనం ఏం చేసినా క్రియేటివ్‌గా చేయాలనే వర్గతిని నమ్ముతాను. నిజంగా నాకు సినిమాలంటే ఇష్టంలేదు. కానీ ఈ ఫీల్డ్‌కొచ్చాను. వచ్చాక బతుకు పోరాటం చేయాలి. దానికి మనసంటూ ఓ సొంత దస్తూరి, ముద్ర రావాలి. ఆ ప్రయత్నమే చేశాను. ఆలాగే నాకు కామెడీ ఏమాత్రం ఇష్టం ఉండదు. ఎందుకంటే నా జీవితంలోనే కామెడీ లేదు. నా కెరీర్ తొలినాళ్లలో చేసిన మంచుపల్లకీ, సితార, అన్వేషణ ...కామెడీ ఫిల్మ్స్ కావు. 'లేడీస్ టైలర్' తర్వాత కామెడీ వైపు టర్న్ రావాల్సి వచ్చింది. ఆ టైమ్‌లో నేను 'లేడీస్ టైలర్' చేసి ఉండకపోతే నా మార్గం వేరేలా ఉండేదేమో. అయినా బతకాలి కాబట్టి చేసుకుంటూ వెళ్లిపోతున్నాను.

■ **గోదావరి అంటే ప్రాణం పెట్టేస్తారు. ఎందుకంత ఇష్టం?**

వంశీ: అమ్మంటే ఇష్టం ఎందుకనడిగితే ఏం చెప్తారు...నాకు గోదావరి కూడా అంతే! ఈత కొట్టడం రాదుకానీ, గోదావరిలో నేను మునిగినన్నిసార్లు ఇంకెవరూ మునిగి ఉండరు.

■ **మీకిష్టమైన వంటకం?**

వంశీ: ఆదీ ఇదనీలేదు. నేను 'స్వాతి' వీక్లీలో 'శ్రీసీతారామా లాంచీ సర్వీస్, రాజమండ్రి' పేరుతో ఓ నవలిక రాశాను. దాంట్లో మొక్కుబొన్నపాత్ర వంటకం గురించి రాశా. దానికి మసాలా రాసి, నెయ్యితో కాలుస్తారు. అది చదివి అందరూ ట్రై చేశారు. నాకు అన్ని రుచులూ తెలుసు. అయితే ఇప్పుడు తగ్గించేశా. మొన్న చేపకు వరకూ కారులో వెళ్ళి ఓ చిన్న ఉడిపి హోటల్‌లో భోజనం చేశా. అక్కడ ఫుడ్ చాలా బాగుంది. ఆలాగే ఇప్పం వెళ్ళే దారిలో కూనుమంచి అగ్రహారం అనే పల్లెటూళ్లో నాగయ్య హోటల్ ఉంది. అక్కడ 28 రకాల కూరలతో భోజనం పెడతారు. నేను రెగ్యులర్‌గా వెళ్తుంటాను. ఇంతా దేసి రూ. 40 మాత్రమే. అంతా వెజిటేరియన్నే. ఇప్పం దాటాక వైరావెళ్ళే రోడ్డులో కల్లూరులో 'ఇదే కొదరి మిలట్రీ హోటల్' అని ఉంటుంది. అక్కడ గోంగూర బాగుంటుంది. చికెన్, ఫిష్ కూడా. వాళ్లకు రెండు రెసువులున్నాయి. అందులో చేపతోనే పులుసు చేస్తారు. నిజంగా అమృతమే. అక్కడ భోజనం చేయడానికి అప్పుడప్పుడూ వెళ్లొస్తుంటాను. ఆత్రేయపురంలో కృష్ణంరాజు గారి హోటల్ బావుంటుంది. అన్నవరంనుంచి తుని వెళ్లే దారిలో తూటిగుంట హోటల్లో ఫుడ్ బావుంటుంది.

■ **సమాజంలో బోలెడన్ని జరుగుతుంటాయి. స్పందిస్తారా? లేక తామరాకుమీది నీటిబొట్టులాగా ఉంటారా?**

వంశీ: ఎందుకు స్పందించను. అయితే దాని గురించి స్పీచ్‌లు ఇవ్వాలని, సినిమాలు తీయాలని మాత్రం అనుకోను. అప్పుడప్పుడు యదార్థ సంఘటనలతో కొన్ని కథలు రాశాను. బ్రూవిక్ సిగ్నల్స్ దగ్గర చంటి పిల్లల్ని ఎత్తుకొని కొంతమంది అడుక్కుంటుంటారు. ఆ పిల్లల్ని ఎక్కడో అద్దెకు తెస్తారని, వాళ్ళకి నల్లమందు ఇచ్చి పడుకోబెడతారని తెలిసి 'రోడ్‌షో' అనే కథ రాశాను. నేను, సుబాష్ అనే ఆర్టిస్టు కలిసి కొంతమందిని ఇంటర్వ్యూ చేశాం.

■ **వందసార్లు 'షోలే', 'దొంగరాముడు' చూస్తే ఎవరైనా డైరెక్షన్ చేసేయొచ్చని చెబుతుంటారు. నిజమేనా?**

వంశీ: ఎందుకు చేయలేరు. నాకు తెలిసి తెలుగులో వచ్చిన అత్యంత గొప్పసినిమా 'దొంగరాముడు'. ఇక 'షోలే' గురించి చెప్పక్కర్లేదు. ఈ రెండూ గొప్ప స్క్రీన్‌ప్లే ఉన్న సినిమాలే. ఆ రెండూ చూస్తే సినిమా తాలూకు లోతుపాతులన్నీ తెలిసిపోతాయి.

– పులగం చిన్నారాయణ

● కదంబానమీ

● టెక్నాలజీ

మైక్రోచార్జర్

'అయ్యో! చార్జింగ్ అయిపోయిందే' అని దిక్కులు చూడాల్సిన పనిలేదు.

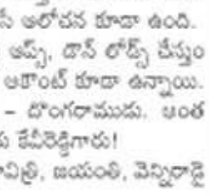
'అర్జంటుగా ఒక విషయం మాట్లాడాలి' అని వేరే వాళ్ల ఫోన్ అడగనక్కర్లేదు.

'చార్జింగ్ చేసే సౌకర్యం లేదు' అని చింతించనక్కర్లేదు.

శీ-రింగ్ సైజులో ఉండే మైక్రోచార్జర్‌ను మీ ఫోన్‌కు ఏగిస్తే చాలు... వెంటనే చార్జింగ్ మొదలవుతుంది. కొన్ని గంటల పాటు మాట్లాడవచ్చు. ప్రపంచంలోనే అత్యంత చిన్నదైన ఈ చార్జర్‌ను అమెరికాకు చెందిన జెరోబిడ్ ఇండస్ట్రీస్ సృష్టించింది. 1.3 అంగుళాల ఈ చార్జర్‌ను పాకెట్‌లో పెట్టుకోవచ్చు. లేదా మొబైల్‌కు స్థయిల్‌గా వేలాడదీయవచ్చు.

● ఫన్నీ

ఏమి ధ్యాస!



తండ్రి: రాత్రి ఎన్ని గంటల వరకు చదివావు?
కొడుకు: పన్నెండు గంటల వరకు చదివాను.
తండ్రి: పదిన్నరకే కరెంట్ పోయిందిగా...
కొడుకు: చదువు ధ్యాసలో పడి ఆ విషయమే గమనించలేదు

ఏమి మార్కులు!

తండ్రి: పరీక్షలో ఎన్ని మార్కులు వచ్చాయ్?
కొడుకు: అన్నయ్య కంటే పదిమార్కులు తక్కువగా వచ్చాయి.
తండ్రి: వాడికి ఎన్ని మార్కులు వచ్చేయ్?
కొడుకు: పదకొండు!

● మిస్టరీ...

దెయ్యాల పోలీస్ స్టేషన్!

పోలీస్‌స్టేషన్‌కు వెళ్లడానికి దొంగలు భయపడడం సహజమే. మరి దొంగలు కాని వాళ్ల ఎందుకు భయపడుతున్నారు? పోలీస్‌లంటే భయం వల్ల అని మీరు అనొచ్చు. మరి పోలీసులు ఎందుకు భయపడుతున్నారు?

హవ్‌ల్‌బీ(న్యూజిలాండ్)లోని పోలీస్‌స్టేషన్ అతీంద్రియ ఘటనలకు ప్రతీతి. రాత్రయితే చాలు ఆ స్టేషన్‌లో చింత నంఘటనలు జరుగుతాయట. ఒకరోజు భారున వర్షం కురుస్తోంది. ఆ వర్షంలో తడుస్తూనే ఒక వ్యక్తి స్టేషన్ ముందు నిల్చొని పోలీసులను దూషించడం మొదలుపెట్టాడు. వెంటనే ఒక పోలీస్ బయటికి వచ్చి ఆ వ్యక్తిని తీసుకొళ్లి లాకప్‌లో వేశాడు. కొద్దిసేపటి తరువాత లాకప్ నుంచి భీకరంగా నవ్వులు వినిపించాయి. "నీ పిచ్చ తగ్గిస్తాను" అంటూ పోలీసాయన లాకప్ తెరిచాడు. ఆశ్చర్యం... ఎవరూ కనిపించలేదు!!

ఇదొక్కటిగ్గాదు ఈ పోలీస్‌స్టేషన్‌లో పనిచేస్తున్న సీనియర్ కానిస్టేబుల్ లాలోనిని కదిలిస్తే ఇలాంటి విచిత్రమైన విషయాలెన్నో చెబుతాడు. రైట్లు వాటంతటనే వెలగడం, ఆరిపోవడం చాలామంది గమనించారు.

హవ్‌ల్‌బీ పోలీస్‌స్టేషన్‌కు ఏదో పనిమీద వచ్చిన ఒక పెద్దాయన తరుబయట రేడియో ఛింటూ కూర్చున్నాడు. కొద్దిసేపటి తరువాత దాన్ని కట్టేశాడు. ఒక వదినిమిషాల తరువాత రేడియో దానికదే ఆన్ అయింది. ఆ పెద్దమనిషి భయంతో సోరు వెళ్లి చెప్పాడు! విచిత్రమేమిటంటే ఆ పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఏ పోటోస్ అయినా సరే ఏ మూల పైనా ఒంటరిగా వెళ్లడానికి భయపడతారు. తోడుగా ఎవరో ఒకరు ఉండాల్సిందే.

1989లో హవ్‌ల్‌బీ పోలీస్‌స్టేషన్ నిర్మాణం జరిగింది. ఏ ముహూర్తాన నిర్మాణం మొదలు పెట్టారో తెలియదుగానీ అప్పటి నుంచి ఇలాంటి కథలు చినబడుతూనే ఉన్నాయి. అవి నిజమా? అబద్ధమా? అనేది మాత్రం మిస్టరీగా మారింది.

● ధైవాలజీ

శ్రమలు తాత్కాలికం... శాంతి శాశ్వతం

'శాంతి' అనే అంశంపై ప్రసిద్ధ చిత్రకారులెందరో గీసిన వందలాది చిత్రకళాఖండాలను ప్యాకప్‌లో ప్రదర్శించి వాటిలో ఒకదానికి బహుమతినిచ్చారు. ఎత్తైన కొండ మీదినుండి లోతైన లోయలోకి విస్తారమైన నీళ్లు వడిగా దూకుతున్న జలపాత దృశ్యమది. భయంగొలిపే ఆ దృశ్యంలో శాంతి ఏముంది? జలపాతం మధ్యలో నీళ్లను దాదాపుగా తాకుతూ బండనందులో మొలిచిన ఒక ఒంటరిచెట్టు... ఆ చెట్టు చిటారుకొమ్మన గాలిలో వేలాడుతున్న ఒక పక్షిగూడు, పై ఆకాశంతో, కింది ఆగాధంతో పక్కనే వడిగా దూకుతున్న నీళ్లతో నిమిత్తం లేకుండా ఆ గూట్లోంచి నిర్భయంగా బయటికి చూస్తున్న ఒక పక్షి. దాని రెక్కల మాటున అంతకన్నా నిర్భయంగా ఒదిగి ఉన్న దాని పిల్లలు!!

అనేకానేక ప్రమాదాలు, ప్రతికూలతలు, వక్షిళ్ల మధ్య విశ్వాసికి దేవుడు తన నిరంతర సహవాసం ద్వారా ఇచ్చే నిర్భయత్వమే నిత్యశాంతి! సమస్యలు, సొప్పి లేకపోవడమే శాంతి అనుకుంటారు చాలామంది. కాని బాహ్య వనిస్థితులతో నిమిత్త లేకుండా విశ్వాసి అంతర్యంలో దేవుడిచ్చే నిర్భయత్వం, నిశ్చలత్వమే శాంతి అంటుంది బైబిల్.

దేవుని ప్రజలైన ఇశ్రాయేలీయుల చరిత్రను బగుప్ప దాస్యం, అరణ్యవాసం, వాగ్దాన దేశానుభవం అనే మూడు భాగాలుగా చేస్తే, ప్రతి విశ్వాసి జీవితంలోనూ ఈ మూడుదశలూ కనిపిస్తాయి. అయితే ఈ మూడు దశల్లోనూ సమస్యలు, పోరాటాలు, వక్షిళ్ల అనివార్యమే, అంతర్భాగమే! అయితే దేవుని శాంతి కూడా విశ్వాసి వెన్నంటే ఉంటుంది. అందుకే 'ఇశ్రాలేయులారా, నీ భాగ్య మెంత గొప్పది? యెహోవా రక్షించిన నిన్ను పోలిన వాడెవడు? అంటాడు దేవుడు (ద్వితీ 33.28, 14.2).

సొప్పి కలగకుండా బతకాలన్నది మానవులందరి తరతరాల ఆశ. కాని సొప్పిని అనుభవించి, దాన్ని అర్థం చేసుకునే ప్రక్రియే విశ్వాసిని బలవంతుని చేస్తుంది. రెబ నాను మించి దేవదారు వృక్షంలాగా విశాసి బలంగా ఎదుగుతాడంటుంది బైబిల్ (కీర్త 92.12).

రెబనాను దేశపు మంచుకొండల్లో అరుదేల అడుగుల ఎత్తున శరదేగంతో దీటే ఈదురుగాలులతో కూడిన అత్యంత ప్రతికూలమైన శీతల వాతావరణంలో దేవదారు వృక్షాలు ఏపుగా ఎదుగుతాయి. ఆ ప్రతికూలతలే దాని కలపకు ఎక్కడ లేని బలాన్ని చేకూర్చుతాయి. అందుకే రాజ ప్రాసాదాలు, ఓడలు, యెరూషలేము దేవాలయాన్ని కూడా ఆ కలపతోనే నిర్మించారు. ప్రతికూలతలో మనలో అంతర్లీనంగా ఉన్న శక్తి సామర్థ్యాలు మనకు బోధపడి, ఆనలు మన మేంటో మనకే తెలుస్తుంది. ఒక్కడిది వంగినా, నలిగినా, చక్కగు ఒరిగినా ఆ క్రమంలోనే దైవాశీర్వాదాలు, సాత్వికతతో కూడిన ఒక కొత్త స్వభావం, స్వరూపం విశ్వాసిలో ఏర్పడుతుంది. రొట్టి విరిగి నేతిలో పడ్డట్టున్న ఆశీర్వాదాల బాటలో తరచుగా కళ్ల మూసుకుపోతాయి, నెక్కెక్కుతాయి కూడా! ఎదురుదెబ్బ తగిలినప్పుడు, సమస్యలు ఉన్నప్పుడే కళ్ల తెరుచుకుంటాయి. విశ్వాసి బిరుదులు, పతకాలు, డిగ్రీలు కాదు, అతని బాధలు, గాయాల తాలూకు మచ్చలే ప్రభువును కదిలిస్తాయి. ముళ్ల గుచ్చుకోకుండా గులాబీలు ఏరడం, నమ్మిట దెబ్బ పడకుండా లోహానికి సౌందర్యం రావడం అసాధ్యం. జీవితం నిండా కారు మేఘాలు కమ్ముకుని ఉంటే, ఆశీర్వాదాల జడివాన కురవడోతోందని అర్థం. అయితే అబద్ధాలు, మోసాలు, కుయుక్తులకు దూరంగా ఉంటేనే విశ్వాసికి ఇదంతా సాధ్యం. క్రమలు తాత్కాలికం కాని యేసుక్రీస్తు ఇచ్చే 'శాంతి' ఒక్కటే శాశ్వతం.

– రెవ. బి.ఎ.ప్రభుకిరణ్

● దబే

టూర్‌లు చుట్టొస్తుంటే... ఆస్పత్రి ఖర్చులు తగ్గుతాయి!

మీకు టూర్లు వెళ్లే అలవాటుందా? గుడ్! చాలా మంది అలవాటు. తెలియని వాళ్లు దాన్ని ఖర్చు అనుకుంటారు. సైకాలజిస్టులు దాన్ని ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ అంటారు. అరెరె... ప్రింటింగ్ మిస్టేక్ అనుకుంటున్నారా.. కాదు, 'సైకాలజిస్టులు' అనే రాశాం. గత 20 సంవత్సరాలుగా మన జీవనశైలిలో విశేషమైన మార్పులు వచ్చాయి. ముఖ్యంగా ఈ పదేళ్లలో ఉద్యోగాల తీరే మారిపోయింది. 'ఉదయం 10 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటలు' పనివిధానం ఎప్పుడో పోయింది. ఎప్పుడు వెళ్తున్నామో, ఎప్పుడు వస్తున్నామో మనకే తెలియదు! ఇది శారీరకంగా, మానసికంగా కూడా ఎన్నో ఇబ్బందులు తెస్తోంది. ఉద్యోగ ఒత్తిళ్లు మన జీవితంలో భాగమైపోయాయి కాబట్టి వాటిని తప్పించుకోలేకపోతున్నాం. కాకపోతే, ఆ ప్రభావాన్ని కొంతవరకు తప్పించగలం. కుటుంబంతో కలిసి వీలైనన్ని పిక్నిక్‌లు వెళ్లాలి. కొత్తప్రదేశాలను చూడాలి. ఏడాదికో టూర్ వెళ్లాలి. వీటన్నింటికి ఎంత కావాలి.. అని భయపడకండి. ఇది ఖర్చుకాదు, ఇన్వెస్ట్‌మెంట్. శరీరంలోని నరాల వ్యాధులకు కారణమైన ఒత్తిడిని నివారించుకునే ఇన్వెస్ట్‌మెంట్.

కాబట్టి ఇక నుంచి మీ బడ్జెట్‌లో తప్పకుండా టూర్ల ప్లాన్ చేసుకోండి. ఇపుడు ధరలు బాగా పెరిగినా కూడా ట్రావెల్ కంపెనీల మధ్య పోటీల వల్ల ప్యాకేజీలు అందుబాటు ధరల్లోనే దొరుకుతున్నాయి. ఆన్‌లైన్లో అనేక ట్రావెల్ కంపెనీలు మంచి మంచి ప్యాకేజీలను అందిస్తున్నాయి. పెద్ద పట్టణాల్లో కూడా జాతీయ అంతర్జాతీయ ట్రావెల్ కంపెనీలు తమ బ్రాంచీలను తెరిచాయి. వాటిని సంప్రదిస్తే ఎక్కడికెళ్లాలి? ఎప్పుడెళ్లాలి? ఎంత అవుతుంది? వంటి వివరాలన్నీ ఉంటాయి. కాస్త శ్రద్ధపెడితే మంచి డీల్ పట్టొచ్చు. అప్పుడప్పుడు మంచి ఆఫర్లు కూడా ఉంటాయి. ఏటా టూర్‌ని కూడా మీ బడ్జెట్‌లో రాసేస్తే ఇను పత్రి ఖర్చులు ఆటోమేటిక్‌గా తగ్గుతాయి.

naaptol.com™ నాప్‌టోల్
ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 తెరిచి ఉండును
0922 349 0000
మీ పరిసర పిన కోడును సిద్ధంగా ఉంచుకోండి
హోమ్ డెలివరీ | ఎస్ఎమ్ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot సిమాడం

రెమోట్‌తో పాటు ఎగిరే హెలికాప్టర్ పిల్లలందరూ సరదాగా ఎగురవేసుకోవచ్చు

విలువ ₹ 4000 ₹ 1699 డీల్ కోడ్ : 1315 ఆదా 58%

తీయారీ లోపాలపై 7 రోజుల వారంటీ*, షైప్ ₹ 399/- అదనం*
ఎక్కడలో ఉన్నది: రిమోట్‌తో పాటు ఎగిరే హెలికాప్టర్, మాయ్యులర్‌తయారు బ్లేడ్ సెట్, చార్జర్ (హెలికాప్టర్‌కి)
*నిబంధన వాలంటీరులు వర్తిస్తాయి. ఫిర్యాదుల కోసం కాంటాక్టయండి: 09223516148, ఇ-మైల్ contact@naaptol.com
వివరాలకు చేసివెళ్లండి పేజీలో చెప్పబడింది

మీరు చెప్పినవన్నీ పిల్లలకు గుర్తుండకపోవచ్చు. బోధించినవన్నీ ఆచరించలేకపోవచ్చు. కానీ మనం ఆచరించి మాత్రం వాళ్ళు తప్పక అనుసరిస్తారు.

- బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్, రచయిత, తత్వవేత్త, శాస్త్రజ్ఞుడు

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7

హైదరాబాద్
సోమవారం
15-4-2013

ఆది - స్టారిస్ట్రీ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కపులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

ఫొటోలు: శివ మల్లాల

ఇంద్రజాల మహేంద్రజాల టక్కుటమార విద్యలు నేర్చినవాడు అని జానపద కథల్లో చదువుతుంటాం. టక్కుటమారాలు చేయకపోయినా అంత సంభ్రమాశ్చర్యాలను కలిగించే ఇంద్రజాల విద్యతో అందరికీ చిరపరిచితుడైన వ్యక్తి డాక్టర్ జవి పట్టాభిరామ్. 'హిప్నాటిజం' అనే పదాన్ని విరివిగా మన వాడుకలోకి తెచ్చింది కూడా ఈ డాక్టరే. 'కష్టపడి చదవకండి... ఇష్టపడి చదవండి' అని తరచూ వినిపించే నానుడి సృష్టికర్త ఈయన. తల్లిదండ్రులు 'పిల్లల్ని పెంచకూడదు... పెరగనివ్వాలి' అంటున్న పట్టాభిరామ్ దంపతుల ఫిలాసఫీ... నేటి పేరెంట్రీలో...

పిల్లలకు టచ్‌లో ఉండాలి...

పిల్లల ప్రశ్నలు సహేతుకంగానే ఉంటాయి, వాటికి మన సమాధానాలు లౌక్యంగా ఉండక తప్పదు. ఆ ప్రశ్న అడిగినందుకు పిల్లని కసురుకోకూడదు. నొచ్చుకోని విధంగా సమాధానపరచాలి. ఆ సమాధానం కూడా పిల్లలు అతిశయంగా ఎదగడానికి దోహదపడాలి

- జయశేషు

''మాది న్యూక్లియర్ ఫ్యామిలీ. కానీ ఉమ్మడికుటుంబం కిందే లెక్క. మాకు ఒక్కడే అబ్బాయి, పిల్లలు ఒక్కరుగా పెరిగితే వచ్చే సమస్యలను దృష్టిలో పెట్టుకుని కజిన్స్, ఫ్రెండ్స్‌తో కలిసిమెలిసి ఉండే వాతావరణం కల్పించాం. ప్రతి చిన్న అవసరానికీ అమ్మకోసమో నాన్న కోసమో చూసే అలవాటు మాన్పించడానికి బంధువుల ఇళ్లకు పంపించేవాళ్లం. ఇంట్లో అయితే నిద్రలేచి బ్రష్ మీద పేస్టు వేసే వారికోసం ఎదురుచూసేవాడు. మరొకరి ఇల్లంటే నిద్రలేచిన తరవాత తన దుప్పటి తనే మడత పెట్టుకోవాలని ఒకరు చెప్పకనే తెలుస్తుంది'' అన్నారు పట్టాభిరామ్ దంపతులు.

ప్లెండ్ దగ్గర పదిప్కారం!

''ఒంటి శాంతికొమ్ములను పెంచడం కష్టమే అనుకుంటున్న తరుణంలో దీనికి పరిష్కారం మా ఫ్రెండ్ దగ్గర దొరికింది. 'అమ్మ, నాన్న, వాళ్లకో చిర్ద... ఇలాంటి కుటుంబంలో ఆ చిర్ద బాధ్యత నేర్చుకోవాలంటే వాళ్లరంటే చిన్న పిల్లలు ఉండాలి. ఆ చిన్నపిల్లల అవసరాలు చూసే బాధ్యత పీళ్ల మీద పెట్టాలి' అని చెప్పాడు నా స్నేహితుడు. ఐడియా బాగుంది అనిపించింది. కానీ పిల్లల్ని ఎక్కడ నుంది తెస్తాం? అందుకే చిన్న కుక్కపిల్లను తెచ్చి దానితో ఆడుకుంటూ, దాని అవసరాలు చూడడం అలవాటు చేశాం. ఈ పరిణామం ప్రశాంత్‌లో ఎంతో మార్పు తెచ్చింది'' అన్నారు పట్టాభిరామ్ దంపతులు తమ కొడుకు బాల్యాన్ని తలచుకుంటూ.

నో థియరీ, నీరూ ప్రాక్టికల్స్!

వ్యక్తిత్వవికాసం విషయంలో మీ అబ్బాయికి ఎలాంటి శిక్షణ ఇచ్చారు? అనడిగితే ''బయటి వాళ్లకు థియరీ చెప్పాను, మావాడితో డైరెక్ట్‌గా ప్రాక్టికల్స్ చేయించాను'' అన్నారు. మరికొంత వివరిస్తూ... ''బి.టెక్ సీటు హైదరాబాద్‌లోనే వచ్చింది. కానీ దేర్ర లేదు. స్వతంత్రంగా వ్యవహరించడం అలవడడం కోసమే హాస్టల్‌లో చేర్చాం. అది కూడా దగ్గరలో చేరిస్తే వారాంతం వచ్చేలోగా ఇంటికి రావడానికి సిద్ధమవుతూ ఉంటారు పిల్లలు. అందుకే పోలాపూర్‌లో చేర్చాను'' అని చెప్పారాయన.

వాడు హాస్టలైజేషన్‌లో నేను చెప్పిందేమిటంటే... నీకేది చేయాలనిపిస్తే అది చేసెయ్, అయితే దానిని నా దగ్గర దాచకూడదు. సిగరెట్ తాగితే ఎలా ఉంటుందో ఒకసారి కాల్చి చూద్దాం అనిపిస్తే ఆ పని చెయ్, ఆ ఫీలింగ్ ఎలా ఉందో నాతో చెప్పు. అంతేతప్ప మీ వాడు సిగరెట్ కాలుస్తుంటే నేను చూశాను అని మరొకరు చెప్తే తెలుసుకోవడాన్ని నేను ఇష్టపడను. అది నీ నోటితోనే చెప్తే సంతోషిస్తానని చెప్పాను. మేమిద్దరం అంత ఫ్రెండ్లీ అన్నమాట. ఇప్పటికీ అలాగే ఉంటాడు. పక్కన కూర్చుని భుజం మీద చెయ్యేసి మాట్లాడతాను. తల్లిదండ్రులకు పిల్లలకు మధ్య 'టచ్' చాలా ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. స్నేహసంధాన్ని ఏ తల్లిదండ్రులూ దూరం చేసుకోకూడదు'' అన్నారు పట్టాభిరామ్.

పాపురుల దృక్పథంతోనే!

రాష్ట్రానికి హిప్నాటిజాన్ని పరిచయం చేసిన మీరు మీ అబ్బాయిని హిప్నటైజ్ చేసి మీకు నచ్చినట్లు మలుచుకున్నారా అన్నప్పుడు ''హిప్నాటిజం అంటే ఏమీ లేదు, నువ్వు మంచివాడివి, కాబట్టి మంచిగానే ఉంటావు, మంచివనులే చేస్తావు... అని ఒకటికి నాలుగుసార్లు చెప్పడమే. పాజిటివ్ అప్రోచ్ అది. పిల్లలకు బొమ్మలిచ్చి 'నీకు ఇష్టమని ఈ బొమ్మ తెచ్చాను ఆడుకో' అని ఇవ్వాలి, అలా చేయకుండా 'బొమ్మలతోనే ఇడుకో ఇ ష్టవ ర్‌వాక్‌ను ముట్టుకోకు' అని హెచ్చరికలు జారీ చేస్తుంటారు చాలామంది పేరెంట్స్. ఇక ఇ పిల్లల దృష్టి బొమ్మల మీద ఉండమన్నా ఉండదు. ఫ్లవర్ వాజ్ మీదనే ఉంటుంది. ఏది చేయకూడదో చెప్పడం కాదు తల్లిదండ్రులు చేయాల్సింది ఏం చేయాలో చెప్తే చాలు'' అన్నారు.

కొడుకు ప్రశాంత్, కోడలు నీరిమ, మనుమరు అభిరామ్, మనుమరాలు సరయితో డాక్టర్ పట్టాభిరామ్ దంపతులు.

విలువలతో కూడిన విద్య!

పిల్లవాడిని 'స్నేహం'గా పెంచే క్రమంలో మంచిచెడులు నేర్పించడం సాధ్యమేనా? అంటే- ''న్యూలు ఎంపికలో జాగ్రత్త పడ్డాం'' అన్నారు శేము. ''సత్య సాయి విద్యావిహార్‌లో చేర్చాం. వాల్యూ బేస్డ్ ఎడ్యుకేషన్ నేర్పించే న్యూల్ అది. బాలవిహార్ క్లాసులకు కూడా పంపించేవాళ్లం. అక్కడ మానవీయ విలువలు ఒంటపట్టాయి. సత్యం, ధర్మం, క్షమ, ప్రేమ వంటివి అలవడ్డాయి. ఇవే కాకుండా న్యూలు, కాలనీలో పిల్లలకు ఏ కాంపిటీషన్ పెట్టినా పార్టిసిపేట్ చేయడం అలవాటు చేశాం. స్టేజి ఎక్కి ఏ అవకాశాన్నీ వదలవద్దనేవారు తాయన. దాంతో

మీసాలొచ్చిన కొడుకుని స్నేహితుడిలాగ చూడమన్నారు పెద్దవాళ్ళు. కానీ నేను ఏడెనిమిదేళ్ల పిల్లాడిగా ఉన్నప్పటి నుంచే బాడీ భుజం మీద చేయి వేసి మాట్లాడేవాడిని. చిన్నప్పుడు దూరంగా ఉంచి పెద్దయ్యాక భుజం మీద చెయ్యేస్తే పిల్లలు ఆ టచ్‌ని ఎంజాయ్ చేయలేరు, దూరంగా జరగడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అందుకే 'టచ్'లోనే పిల్లలకు టచ్‌లో ఉండాలి.

- డా. జవి. పట్టాభిరామ్

పెళ్లి' అని తరచూ చెప్పేవాడిని. అలా చెప్పడమే చెప్పినట్లు వాడి ఆలోచనల్లో ఒక లక్ష్యాన్ని స్థిరపరిచాను'' అన్నారాయన.

నందేహాల తూటాలు!

పిల్లలకు నవాలక్ష నందేహాలొస్తుంటాయి. ప్రశ్నల మీద ప్రశ్నలేసి తల్లిదండ్రులను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తారు. ఇలాంటి బిపిరాడనివ్వని నందర్భాలను కూడా ఈ తల్లిదండ్రులు చక్కగా డీల్ చేశారు. ''నాన్నా! మనదగ్గర ఎక్కువ డబ్బు ఎందుకు లేదు అని ప్రశాంత్ అడిగితే 'దొంగలెత్తుకుపోతారని నంపాదించలేదు' అనేవాడిని, మనకు ఇక్కడ ఇల్లు ఉంటే బావుండేది కదా అంటే 'రోడ్డు వెడల్పు చేసేటప్పుడు ఇంటిని కొట్టేస్తారు అందుకే కట్టలేదు' అన్నాను, మనకు స్థలం కూడా లేదా అంటే 'ఎక్కడో స్థలం కొని మనం ఇక్కడ ఉంటే ఎవరైనా కబ్జా చేసేస్తారు, అందుకే కొనలేదు' అని... ఇలా తప్పుకునేవాడిని. ఒకసారి వీటన్నిటికంటే నూటిప్రశ్న 'దేవుడు నీకే మిచ్చాడు నాన్నా' అని అడిగాడు. దానికి నా తలను చూపిస్తూ 'బుద్ధి ఇచ్చాడు, అది ఉంటే డబ్బు, ఇల్లు అన్నీ నంపాదించుకోవచ్చు' అన్నాను. ప్రతి ప్రశ్ననూ లౌక్యంగా ఎదుర్కొన్నానన్నమాట అన్నప్పుడు... వజ్రాభిరామ్ ''ఏం చేయమంటారు మరి...'' అంటూ నవ్వేశారు. పిల్లల పెంపకంలో టైమ్, టాక్, టచ్, ట్రస్ట్, టీచ్... అనే ఐదు 'టి'లు పాటిం

ప్రశాంత్... వక్తృత్వం పోటీలు, పెయింటింగ్ కాంపిటీషన్‌లతో స్కేట్ ఫియర్ లేకుండా పెరిగాడు'' అని చెప్పారామె.

మేజిక్‌తో సేవ!

అబ్బాయిని మెజీషియన్‌ని చేయాలనుకోలేదా అన్నప్పుడు ''మ్యాజిక్ నేర్పించాను కానీ మెజీషియన్ అవమని చెప్పలేదు'' అన్నారు పట్టాభిరామ్. ''ప్రశాంత్‌కి మెజీషియన్ కొడుకుగా న్యూల్లో క్రేజ్ ఉండేది. న్యూల్ ప్రోగ్రామ్స్‌లో మ్యాజిక్ చేసేవాడు. బి.టెక్ చదివేటప్పుడు నర్వస్ ఓరియెంటెడ్ ప్రోగ్రామ్స్‌లో మ్యాజిక్ ప్రదర్శించేవాడు. నేనెప్పుడూ 'నువ్వు బాగా చదువు' అనలేదు. అలా అనడంలో 'ఇప్పుడు నరిగా చదవడం లేదు' అనే భావం వ్యక్తం అవుతుంది. యుఎస్‌లో ఎ.ఎస్ చదివి, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఎంబిఏ చేశాడు. నేను ప్రశాంత్‌తో 'నువ్వు పెద్ద య్యాక కార్లో మెనుక సీట్లో కూర్చుని ఆఫీసుకి చాలని చెబుతుండే ఈ వ్యక్తిత్వ వికాస నివుణుడు వాటన్నింటినీ తాను కూడా పాటించారనిపించింది. పిల్లల కోసం టైమ్ కేటాయించే స్థితిలో పెద్దలు లేకపోవడం అంటే... వారిని మరో సాన్నిహిత్యాన్ని వెతుక్కోమని చెప్పకనే చెప్పిన ట్లని పట్టాభిరామ్ మరో మాట కూడా అన్నారు. ఈ మాటను తల్లిదండ్రులు గుర్తుంచుకోవాలి.

- వాకా మంజులారెడ్డి, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి

జగన్ కోసం 324 రోజులు

చీకట్లోంచి బయటికి వచ్చి... నిజాలు తెలుసుకోండి సోనియాజీ!

సోనియాగాంధీగారూ... ఇది ప్రజాస్వామ్యమా? లేక నియంత పాలనా? మీ కుమారుడిని రాజశేఖరరెడ్డిగారు ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా (రాష్ట్రంలో మెజారిటీ సీట్లు సాధించి) దేశ ప్రధానిని చేయాలని చూస్తే మీరేమో ఆయన కుమారుడిని అప్రజాస్వామికంగా, అక్రమంగా జైల్లో పెట్టించారు. మీరు జైల్లో పెట్టించింది జగన్‌బాబుని మాత్రమే కాదు, మొత్తం తెలుగు ప్రజల మనోభావాలను! ఈ వాస్తవం మీకు తెలియకుండా మిమ్మల్ని చీకట్లో ఉంచుతున్నారు మీ చుట్టూ ఉన్న నాయకులు. ఇప్పటైనా ప్రజానాయకుడు జగన్‌ని బయటికి తెప్పించండి. ఇప్పటికే ఆయన పది నెలలుగా జైల్లో ఉన్నారు. మీ పిల్లలు పెద్దవాళ్లు. కానీ జగన్‌బాబు పిల్లలు చాలా చిన్న పిల్లలు. తండ్రి తమతో ఉండకుండా జైల్లో ఉంటే ఆ పిల్లల మనోవేదన ఎలా ఉంటుందో ఒక్క నిమిషం ఆలోచించండి. మీరు కూడా దేవుని ఎరిగినవారు కాబట్టి శక్ష సాధింపు చర్య పక్కన పెట్టి నిజానిజాలు గ్రహించి త్వరగా జగన్‌బాబుకు బెయిల్ ఇప్పించండి. ఏదైనా మంచితో గెలవాలి. చెడుతో ఏమీ సాధించలేం. జగన్‌బాబూ... మీరు అధైర్యపడకండి. దేవుడు అంటున్నాడు 'నిన్ను విడువను, నిన్ను ఎడబాయను, నిబ్బరము కలిగి ధైర్యము గానుండుము' అని. మీరు త్వరలోనే బయటకు వస్తారు. దేవుడు మీకు, మీ కుటుంబానికి తోడుగా ఉండాలి.

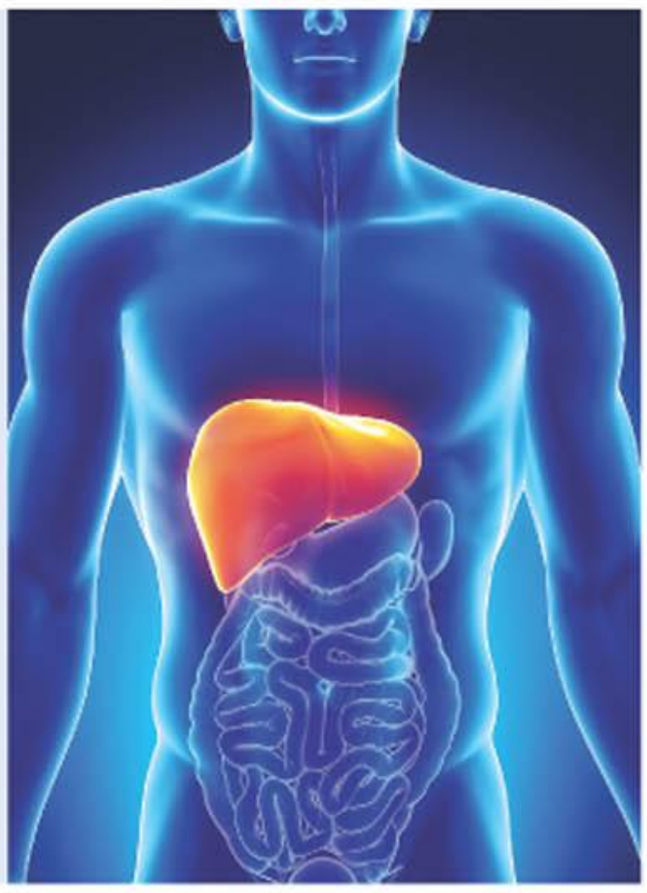
- డి. ప్రభాకర్, దిలశబారిపేట

● లివర్ క్యాన్సర్స్...

కాలేయాతీతం కానివ్వకండి

డాక్టర్ ఆర్.వి. రాఘవేంద్రరావు
సర్జికల్ గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజిస్ట్, డైరక్టర్, సాయిబాణీ సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

మానవ శరీరంలో కాలేయం ఒక ప్రధాన అవయవం. ఉదర కోశంలో కుడివైపున పైభాగంలో ఉండే కాలేయం పెద్దగా కనిపించడమే కాదు... జీవక్రియల్లోనూ పెద్ద భూమికే పోషిస్తుంది. చాలా మంది ఇది జీర్ణక్రియలోనే పాలు పంచుకుంటుందనుకుంటారు. కానీ ఇది ప్రోటీన్‌లు రూపొందే ప్రక్రియలోనూ, హానికరమైన విషాలను విరిచేయడంలోనూ, శారీరక జీవక్రియల సమతౌల్యత లోనూ ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా పాలుపంచుకుంటుంది. అలాంటి కాలేయానికి వచ్చే కొన్ని సమస్యలతో పాటు అవి ప్రమాదకరమైన క్యాన్సర్‌కు దారితీసే పరిస్థితులు, వాటి నివారణ, కాలాతీతం కాకుండా చికిత్స తీసుకుంటే కోలుకునే అవకాశాల వంటి అనేక అంశాలపై అవగాహన కోసమే ఈ కథనం.



ఎన్నో వైద్య కార్యకలాపాలు నిర్వహించినా కాలేయం జీర్ణ వ్యవస్థలో కీలక భూమిక పోషిస్తుంది. కాలేయంలో పైత్య రసం తయారవుతుంది. ఇందులో ఎలాంటి ఎంజైములూ ఉండవు. కాని ఇందులోని బైలిరుబిన్, బైలివర్డిన్ అనే రంగు నిచ్చే పదార్థాలు కాలేయవాహిక ద్వారా ఆంత్రమూలంలోకి స్రవించి... ఆహారంలోని కొన్ని గట్టిపదార్థాలను విచ్ఛిన్నం చేయడానికి ఉపకరిస్తాయి. అంతేకాదు... మలం తయారయ్యే సమయంలో పెద్దపేగు ద్వారా అక్కడకు చేరుకుని... మలానికి వనువువచ్చ రంగునూ కలిగిస్తాయి.

శిథిలమైన ఎర్రరక్తకణాలు ఇంకిపోయేదీ ఇక్కడే...

శరీరంలో ఆహారాన్ని అన్ని అవయవాలకూ చేరవేసే కీలకమైన భూమికను కాలేయం నిర్వహిస్తుంది. ఇందులో ఎర్రరక్తకణాల జీవిత కాలం సగటున 120 రోజులు. నాలుగు నెలలు తన జీవక్రియలు నిర్వహించాక అది శిథిలం అయి, దానిస్థానంలో కొత్తది పుట్టుకు వస్తుంది. ఇది నిరంతరం జరిగే ఒక ప్రక్రియ. ఎర్రరక్తకణాలు శిథిలం అవడంలో అంతిమదశ కాలేయంలోనే జరుగుతుంది.

కాలేయం సక్రమంగా పనిచేస్తేనే పై కార్యకలాపాలన్నీ సజావుగా జరుగుతాయి. కాలేయానికి ఎంతో క్షమత్వం ఉంటుంది. దానిపైవచ్చే వ్యాధులను తనంతట తానే అధిగమిస్తుంది. ఒకవేళ ఆ వసిస్థితి దాటేంతగా కాలాతీతం జరిగితే మాత్రం ప్రమాదమే. కాలేయానికి వచ్చే క్యాన్సర్లనైనా, ఇతర వ్యాధులనైనా ముందుగా గుర్తించి ఆమేరకు చికిత్స తీసుకోవడమే చేయించుకుంటే ప్రాణాపాయం వంటి ప్రమాదకరమైన పరిస్థితులనూ నివారించవచ్చు. కాలేయంలో ఏర్పడే సమస్యలను ఈ కింది విధంగా వర్గీకరించవచ్చు.

1. ఇన్ఫ్లమేషన్... అంటే కాలేయకణాలు నిర్వీర్యం అవుతున్న దశగా చెప్పవచ్చు. ఎక్కువగా ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం, రసాయనాలను తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. కాలేయంలో వాపు, మంట, నొప్పి వస్తాయి. కాలేయానికి ఇన్ఫ్లమేషన్ వచ్చినప్పుడు హెపటైటిస్‌లో ఉన్నట్లుగా శరీరం పచ్చగా మారుతుంది. జ్వరం తగ్గిపోవడం, క్షీణనొప్పులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

2. ఫైబ్రోసిస్... ఈ కండిషన్‌లో కాలేయంలో కొల్లాజెన్ అనే పదార్థం పోగుపడుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధుల (సీఎల్‌డీ) ఫైబ్రోసిస్‌కు దారితీయవచ్చు. క్రానిక్ వైరల్ హెపటైటిస్ బి, ఆల్కహాలిక్ లివర్ డిసీజ్... వంటివి ఈ కండిషన్‌కు దారితీయవచ్చు.

3. సిర్రోసిస్... ఫైబ్రోసిస్ ముదిరిపోతే సిర్రోసిస్‌గా చెబుతారు లేదా ఇన్ఫ్లమేషన్, ఫైబ్రోసిస్‌ల కలయికను సిర్రోసిస్‌గా కొందరు అభివర్ణిస్తారు. కాలేయంలో ఆవాంఛనీయ కణజాలం పేరుకుపోతే దాన్ని సిర్రోసిస్ అంటారు. దీనివల్ల కాలేయం పనితీరు కుంటువడుతుంది. అంతేకాదు... కాలేయం రూపం కూడా మారిపోతుంది. మనం ముందుగా చెప్పుకున్నట్లు రక్తంతోనూ కాలేయానికి సంబంధం ఉంటుంది. సిర్రోసిస్ అనే కండిషన్ వల్ల ఆ సంబంధం క్షీణిస్తుంది. ఫలితంగా రక్తం ఎక్కడికక్కడ ఆగిపోతుంది.

4. కాలేయ క్యాన్సర్లు... పైన పేర్కొన్న కాలేయ సమస్యలతో పాటు మరో ముఖ్యమైన అంశం కాలేయ క్యాన్సర్. కాలేయం చెడిపోయి సిర్రోసిస్ కండిషన్ ఏర్పడిన వారిలో అది క్యాన్సర్‌గా రూపాంతరం చెందే అవకాశాలు ఎక్కువ. కాలేయానికి వచ్చే క్యాన్సర్లలోనూ అనేక రకాలు ఉన్నాయి.

- **హెపటో సెల్యులార్ కార్సినోమా:** కాలేయకణాల్లోనే జనించి, క్యాన్సర్‌గా ప్రబలే వ్యాధిగా దీన్ని చెబుతారు. ఇది పెద్దవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.
- **సార్కోమా హెపటోబ్లాస్టోమా:** ఇది చిన్నపిల్లల్లో కనిపిస్తుంది. కాలేయంలో కణితిలా ఏర్పడుతుంది.
- **కోలన్ ఇమో కార్సినోమా:** కాలేయవాహికలో ఈ క్యాన్సర్ సోకుతుంది.
- **అంజియో సార్కోమా లేక హిమాంజియో సార్కోమా:** కాలేయంలోని రక్తనాళాల్లో సోకే ఇది చాలా వేగంగా విస్తరించే ప్రమాదకరమైన క్యాన్సర్.

కాలేయ క్యాన్సర్‌కు కారణాలు

- **మద్యం దుష్ప్రభావంతో :** మద్యం తాగే అలవాటు ఉన్నవారిలో కాలేయ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువని ఆధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.
- **ఆటో ఇమ్యూన్ కారణాలు :** మన శరీరంలోని వ్యాధినిరోధక శక్తి ఒక్కోసారి మన ఆరోగ్యకరమైన కణాలనే దెబ్బతీయవచ్చు. ఇలా జరగడాన్ని ఆటో ఇమ్యూన్ కారణంగా పేర్కొనవచ్చు. కాలేయంలోని కొన్ని పదార్థాలు అక్కడి జీవకణాలపై దాడిచేస్తాయి. దాంతో అక్కడ ఆరోగ్యకరమైన కణజాలం దెబ్బతిని, ఆ స్థానంలో వ్యాధికారక పదార్థం పేరుకుపోతుంది. ఇది క్యాన్సర్‌కు దారితీయవచ్చు.
- **హెపటైటిస్ బి లేదా సి వల్ల :** ఒకరు వాడిన సూది మరొకరు వాడటం, సురక్షితం కాని రక్తాన్ని ఎక్కించుకోవడం, రేజర్లు మార్చుకోవడం, వ్యాధి ఉన్న ఆపరిచితులతో శృంగారం... ఈ మార్గాల ద్వారా ఈ వైరస్ ఒకరి నుంచి ఒకరికి వ్యాపిస్తుంది. ఈ వైరస్ కాలేయంలోని ఆరోగ్యకరమైన కణజాలాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. ఈ కండిషన్‌లో అనారోగ్యకరమైన కణాలు కొన్ని పోగుపడి... అవి కణితిగా మారి... చివరకు క్యాన్సర్‌కు దారితీయవచ్చు.
- **జన్యువరమైన లోపాల వల్ల :** కొందరికి పుట్టుకతోటే జన్యువరమైన లోపాలు ఉంటాయి. కిందులో శరీరంలో ఐరన్ ఎక్కువగా పోగుపడే రుగ్మత ఒకటి. దీని వల్ల కాలేయంలోనూ ఐరన్ పోగుపడి అందులోని స్రావాలు ఒకటి నుంచి మరోచోటికి ప్రవించడం కష్టమై, సిర్రోసిస్‌కు దారితీసి... అది క్యాన్సర్‌గా రూపాంతరం చెందవచ్చు.
- **దయాబిటిస్/స్థూలకాయం:** ఈ రెండూ వేర్వేరు అంశాలు అయినప్పటికీ ఒకదానితో మరొకదానికి సంబంధం ఉంది. స్థూలకాయులకు మధుమేహం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఈ రెండూ ఉన్నవారిలో కోమ్రగంథి పనితీరు కుంటువడుతుంది. ఫలితంగా కొవ్వుల తీర్జవక్రియ సరిగా జరగక, అక్కడ అది పేరుకుపోతాయి. కొన్నిసార్లు ఆ పరిణామం క్యాన్సర్‌కు దారితీయవచ్చు.
- **సిర్రోసిస్ :** క్యాన్సర్‌తో ఆది దగ్గర సంబంధం ఉన్న దశగా సిర్రోసిస్‌ను చెప్పవచ్చు. ఈ దశలో కాలేయంలోని ఆరోగ్యకణజాలం స్థానంలో అవాంఛనీయ కణజాలం పేరుకుంటుంది. అలా పేరుకోవడం అన్నది బాగా ప్రబలిపోయిన ప్పుడు కాలేయం పనితీరు దెబ్బతింటుంది. ఈ దశలో గుర్తించకపోతే క్యాన్సర్‌గా మారవచ్చు. దీనికి మద్యం అలవాటు కూడా తోడైతే ప్రమాద తీవ్రత పెరుగుతుంది.

చికిత్స / నివారణ

వ్యాధిని ముందుగా గుర్తిస్తే హెపటైటిస్ అనే శస్త్రచికిత్స ద్వారా చాలావరకు మెరుగైన ఫలితాలే పొందవచ్చు. అందుకే వ్యాధిసోకిన ప్రారంభదశలోనే గుర్తిస్తే కోలుకోవడానికి వీలుంటుంది. కానీ 3-6 నెలలు గడిస్తే మాత్రం వ్యాధి ముదిరిపోవచ్చు. అప్పుడు ఆర్ఎఫ్ఏ, టీమోథెరపీ వంటి చికిత్స ప్రక్రియల ద్వారా వ్యాధిని అదుపుచేయవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో వ్యాధి చాలా తీవ్రంగా ఉంటే కాలేయమార్పిడి శస్త్రచికిత్స ద్వారా కూడా వ్యాధిని నివారించవచ్చు.

కాలేయ క్యాన్సర్ వచ్చాక చికిత్స తీసుకోవడం కంటే కొన్ని ముందుజాగ్రత్తలతో నివారణే మేలు. అవి... కామెర్లు వచ్చినప్పుడు నిర్లక్ష్యం వహించకుండా డాక్టర్ సలహాతో తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాలి. నాటుమందులతో నరిపెట్టుకోకుండా సరైన వైద్యులను సంప్రదించాలి. వ్యాధినిర్ధారణ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. వ్యాధికి మూలాన్ని గుర్తించి చికిత్స తీసుకోవాలి. హెపటైటిస్-బి టీకా తీసుకోవడం ఉత్తమం. ఇక కాలేయానికి వచ్చే అనేక సమస్యలకు మద్యం ప్రధాన కారణం కాబట్టి ఆ అలవాటును మానుకోవడం వల్ల ఎన్నో అనర్థాలను నివారించవచ్చని గుర్తుంచుకోవాలి.

నాటుమందులతో ప్రమాదం

హెపటైటిస్ బి, హెపటైటిస్ సి వంటి కండిషన్లను చాలామంది పనిరికలుగా భావించి నాటుమందులు వాడతుంటారు. మామూలు పనిరికలు అయితే అవి శరీరానికి ఉండే సహజమైన వ్యాధినిరోధకశక్తి కారణంగా కొన్నాళ్లలో తగ్గిపోతాయి. కానీ... ఇలాంటి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ కారణంగా పనిరికలు వచ్చినప్పుడు మాత్రం నాటుమందులను ఆశ్రయిస్తే అది మరింత ప్రమాదానికి దారితీయవచ్చు. అలాంటప్పుడు ఇన్ఫెక్షన్ మరింత వేగంగా, మరింత తీవ్రతతో పెరిగిపోవచ్చు. దివర్లో దీన్ని గుర్తించినా అప్పటికే అనర్థం జరిగిపోతుంది. కాబట్టి కాలేయ వ్యాధులు ఏవైనప్పటికీ... నాటుమందులు వాడటం ప్రమాదకరమని గుర్తించాలి.

ఒకసారి సిర్రోసిస్ మొదలైతే దానంతట అది తగ్గే అవకాశం ఉండదు. సిర్రోసిస్ ఫుల్లగా ముదిరితే కాలేయ మార్పిడి చేయాల్సి రావచ్చు.

కాలేయ క్యాన్సర్ లక్షణాలు

కాలేయ క్యాన్సర్‌కు ఇదమిత్థంగా ఈ లక్షణాలే ఉంటాయని చెప్పలేకపోయినా... కొన్ని లక్షణాలతో దీనిని గుర్తించవచ్చు. కడుపునొప్పి ఒక ప్రాంతం నుంచి మరో ప్రాంతానికి వ్యాపిస్తుండటం, చికాకు, బరువు తగ్గడం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. కడుపు ఉబ్బరం, మూత్రం పసుపురంగులో కనిపించడం వంటి లక్షణాలు కొన్నిసార్లు చాలా ప్రమాదకరమైన పరిస్థితికి సంకేతాలు కావచ్చు. ఒళ్లు దురదలూ, నీరసం, ఆకలి లేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపించిన ప్పుడు... కాలేయం పనితీరు లేదా వచ్చిందని గుర్తించడానికి సంకేతాలు. ఇవన్నీ తప్పనిసరిగా క్యాన్సర్ సూచనలు కావు. అయితే దీర్ఘకాలికమైన కాలేయ సమస్యలు క్యాన్సర్‌కు దారితీసే ప్రమాదం ఉన్నందున పై లక్షణాలు కనిపించిన ప్పుడు ఆశ్రద్ధ చేయకుండా డాక్టర్‌ను కలవాలి.

నిర్ధారణ : సీటీస్కాన్, అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలు, బయాప్సీ. కాలేయం ఎమ్మారై స్కాన్, ఎండోస్కోపీ వంటి పరీక్షలు చేయించాల్సి రావచ్చు. ఒక్కో దశలో ఒక్కోరకంగా వ్యాధి నిర్ధారణ చేయాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వ్యాధి లక్షణాలతో పాటు... వ్యాధికి దారితీసే రిస్క్ ఫ్యాక్టర్స్ (ఉదాహరణకు మద్యం తాగే అలవాటు, పుట్టుకతో వచ్చిన జన్యువరమైన లోపాలు వంటివి) ఉన్నప్పుడు జాగ్రత్తగా పరీక్షలు చేయించుకోవడం మేలు.

– నిర్వహణ: యాసీన్

సెలస్టిమెంట్

మేషం
పనులుజాబద్ధాల నుంచి ఒత్తిడి. వ్యయప్రయాసలు. ఆలయదర్శనాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. శ్రమ తప్ప ఫలితం ఉండదు. ధనవ్యయం. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
పనులో విజయం. ఖరీదైన వస్తువులు కొంటారు. పాత బాకీలు వసూలవుతాయి. వినయవిధేయతలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. వైవిధ్యభరిత ప్రయాణాలు. గులాబీరంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
ధనవ్యయం. కొన్ని కార్య ప్రయత్నాలు వాయిదా వేస్తారు. శ్రమాధిక్యం. అధికారులతో వివాదాలు. ఆత్మస్థైర్యంతో వ్యవహరించండి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. మనవ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
అందరిలో నిజాయితీ తగ్గుతుంది. విద్యార్థులకు నూతన ప్రోత్సాహం. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. నమ్మిన మిత్రులతో సఖ్యత. వాహనయోగం. వైవిధ్యభరిత ప్రయాణాలు. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
ఉద్యోగవ్యవహారాలలో అనుకూలం. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఆశాజనకం. వ్యవసాయదారులకు సదవకాశం. విద్యార్థులు లక్ష్యాలు సాధిస్తారు. కళాకారులకు సన్మానాలు. ఎరుపురంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
పనులలో జాప్యం. ఆర్థిక వనిస్థితి నిరుత్సాహపరుస్తుంది. ధనవ్యయం. పనులను సవ్యంగా సాగించండి. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. గులాబీ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
ఆర్థిక వ్యవహారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. వ్యయప్రయాసలు. ఆత్మస్థైర్యంతో వ్యవహరించండి. వృత్తి, వ్యాపారాలు నత్తనడకగా సాగుతాయి. ఆకుపచ్చ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
పనులు విజయవంతంగా పూర్తి. సంఘంలో గౌరవం. బంధువులతో కలహాలు. ప్రయాణాలలో జాగ్రత్త అవసరం. ధనవ్యయం. వృత్తి, వ్యాపారాలు నత్తనడకగా సాగుతాయి. ఆకుపచ్చ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
ఆకస్మిక ధనలాభం. ప్రయత్నాలు సఫలం. విద్యార్థులకు ఆనుకూల ఫలితాలు. ఉద్యోగస్థులకు పదోన్నతి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. వాహనయోగం. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
ఆర్థిక విషయాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. వ్యయప్రయాసలు. ప్రశాంతమైన మనస్సుతో ఆలోచించండి. ఆరోగ్యభంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ప్రయాణాలు వాయిదా వేయండి. ఆకుపచ్చ రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత మందగిస్తుంది. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారమవుతాయి. సోదరులు, బంధువులతో మాటపట్టింపులు. ధనవ్యయం. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. నలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
పాతమిత్రుల కలయిక. విందువినోదాలు. ఆస్తి లాభం. ప్రభుత్వంతో పరిచయాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. పసుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంబొట్ల సుబ్బారావు

● చిట్టి కథ

గురుభక్తి

మౌర్యనగరంలో ప్రదీపుడు అనే గురువు వద్ద ఎందరో శిష్యులు విద్య అభ్యసిస్తున్నారు. ప్రదీపుడు మామూలు గురువు కాదు. శిష్యులను సానబట్టిన వజ్రాల్లా తయారుచేయడంలో ఆయన దిట్ట. అటువంటి గురువు ఆ చుట్టు పక్కల ఇంకెవరూ లేరని ప్రతీతి.

ప్రదీపుడి వద్ద విద్య నేర్చుకోవాలని ఎంతో దూరప్రాంతం నుండి కూడా శిష్యులు వస్తుండేవాళ్ళు. పిల్లల తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను ప్రదీపుడి వద్ద చేర్పించడానికి అన్నిటి చూపేవారు.

ఆయన గురుకులంలో విద్య నేర్చడంతో పాటు వినయవిధేయతలు, పనిలో నైపుణ్యం, పెద్దల యెడల గౌరవం అన్నీ నేర్పించేవాడు. ఆయన తన శిష్యులను కన్నబిడ్డల కంటే ఎక్కువ ప్రేమతో చూసుకునేవాడు. వాళ్లకు మంచి ఆహారం, ఆరోగ్యం, వ్యాయామాలు నేర్పేవాడు.

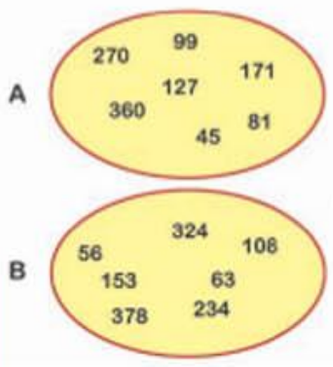
ఆయన వద్ద చదువు పూర్తి చేసుకున్న శిష్యులు మంచి మంచి ఉద్యోగాలకు వెళ్లిపోతుండేవారు.

కానీ మురళి అనే శిష్యుడు మాత్రం ఏమీ రాని మొద్దబ్బాయిలా ఉండేవాడు. గురువు దగ్గరికి వచ్చి ఎంతోకాలం అయినా మురళి ఏమీ నేర్చుకోక పోవడంతో గురువు బాగానాడు చింత బరికెతో మురళిని బాగా కొట్టి, ఎందుకూ పనికిరాని మొద్దువి నువ్వు. నీకు చదువు నేర్చడం నావల్ల కాదు. వెంటనే ఇక్కడినుంచి వెళ్లిపో'' అంటూ తీబ్బాడు.

దాంతో మురళి గురువు గారి పాదాల మీద పడి ''గురువర్యా! చదువు పూర్తి అయితే మీరు నన్ను గురుకులం నుండి బయటకు పంపిచేస్తారు. కన్న తండ్రి కంటే మిన్నగా చూసుకునే మీరు దూరంగా నేను ఉండలేను. అందుకే ఇంతకాలం నాకు ఏమీ రానట్టు నటిస్తూ వచ్చాను'' అన్నాడు. తనకు వచ్చిన విద్య అంత అప్పగించాడు. దాంతో గురువు ''నాయనా! నీ అంతరంగం తెలియక నిన్ను కొట్టాను. నీవు ఎక్కడికి వెళ్లవలసిన అవసరం లేదు. నీకు ఇష్టం వచ్చినంత కాలం ఇక్కడే ఉండవచ్చు'' అంటూ తనవద్దనే ఉంచుకుని, శిక్షణనిచ్చి తన తర్వాత అతనినే గురువుగా ఉండే అవకాశం కల్పించారు.

● చిట్టి లెక్కలు

ఈ కింది A, B వృత్తాల్లో సంబంధం లేని సంఖ్యలు ఏవి?



ఖాళీ బాక్స్‌లో ఉండాల్సిన అంకె ఎంత?

5	7	6	8
10	4	6	6
5	7	10	4
12	4	4	

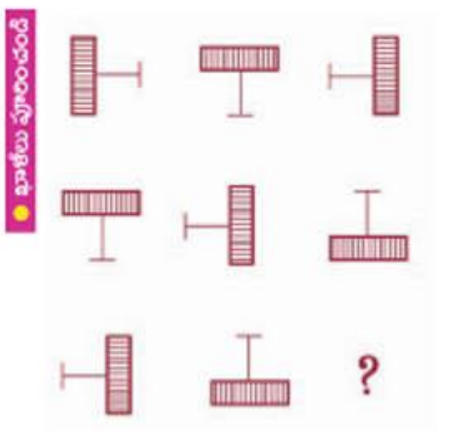
● విజ్ఞానం!

తడిజుట్టుతో తిరిగితే జలుబు చేస్తుందా?

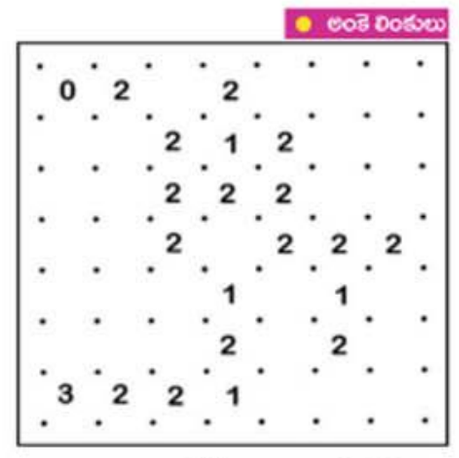
జలుబుకి సంబంధించి బాగా ప్రచారంలో ఉన్న అనేక మూఢనమ్మకాల్లో తడి జుట్టుతో బయట తిరిగితే జలుబు చేస్తుందనేది కూడా ఉంది. అంతేకాదు, తలంటు స్నానం చేసిన వెంటనే జుట్టు తుడిచి ఆరబెట్టుకోకపోయినా జలుబు చేస్తుందనే నమ్మకమూ జనంలో ఉంది. వానలో తడిసినా, చలిలో తిరిగినా, ఎక్కువసేపు ఈత కొట్టినా కూడా వెంటనే జలుబు చేస్తుందనే అభిప్రాయం ఉంది. జలుబు అనేది వైరస్ సూక్ష్మజీవుల వల్ల వస్తుంది. ఒకటి కాదు, రెండు కాదు వందకు పైగా ఎన్నో రకాల వైరస్‌లు అందుకు కారణమవుతాయి. ఆ వైరస్‌లు మన శరీరంలోకి ప్రవేశించి, మన రోగనిరోధక వ్యవస్థపై ఆధిపత్యం సాధిస్తాయి. అందువల్ల మనకు జలుబు వస్తుంది. అంతేకాని మనం ఎక్కువసేపు నీళ్లలో నానినందుకో లేదా తడిజుట్టుతో బయట తిరిగినందుకో కాదు. జలుబు చేయడానికి కారణమయ్యే వైరస్‌లు మన చుట్టూ దాదాపు అన్ని ప్రదేశాల్లోనూ, అన్ని రుతువుల్లోనూ ఉంటాయి. మన శరీర ఆరోగ్యవ్యవస్థ అంతో ఇంతో బలహీనపడినపుడు మాత్రమే అవి మనపై తమ ప్రభావాన్ని చూపగలవు. ఆదేవిధంగా జలుబుతో బాధపడుతున్న వారి దగ్గర ఎక్కువసేపు ఉంటే మరింత జలుబు వైరస్‌లు మన శరీరంలోకి ప్రవేశించి మన మీద తమ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అందుకే ఒకరికొచ్చిన జలుబుని మరొకరికి అంటించకుండా జాగ్రత్తపడాలి. అంటే తుమ్ము వచ్చినపుడు రుమాలు అడ్డుపెట్టుకోవాలి. చేతులు కడుక్కోవడం వంటి ఆరోగ్యసూత్రాలు తప్పకుండా పాటించాలంటున్నారు డాక్టర్లు.

ఖాళీలో ఉండవలసిన ఆకారం ఏమిటి?

ఖాళీలు పూరించండి

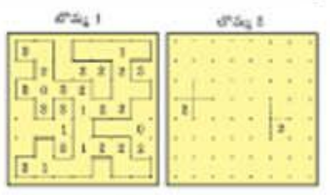


● అంకె బింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1 లో చూపిన విధంగా అంకె పక్కనున్న చుక్కల్ని నిలువ లేదా అడ్డ గీతలతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే చూపులో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2 లో చూపించిన విధంగా గ్రాస్ చేయడం లేదా శాఖలుగా చెక్కడం చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గదుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు, అయితే చుక్క చుట్టూ గీతలు గీయకూడదు.
ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.

బొమ్మ 1 బొమ్మ 2



● ఫ్రెంచ్ జలాలు: 2ఱ: 1. Goat, 2. Grapes, 3. Gate, 4. Guitar, 5. Gift box

3ఱ: ఒక మేక, రెండు పిల్లలు, రెండు సీతాకోకచిలుకలు
4ఱ: చాప తెరచి ఉన్న రబుపై, కేక ఉన్న టేబుల్ క్రాత్‌లో

● చరిత్ర

ఫుట్‌బాల్ యుద్ధం

ఇది ఎల్‌సాల్వడార్, హాండ్యూరస్ దేశాల మధ్య 1969లో జరిగింది. 19వ శతాబ్దం చివరిరోజుల్లో ఎల్‌సాల్వడార్ ప్రజలు తమ దేశాన్ని వదిలి హోండ్యూరస్‌కు వలసపోతున్న రోజులది. 1969 నాటికి హాండ్యూరస్‌లో పరిస్థితి కూడా అంత బాగాలేదు. ఎక్కడమానినా వీదరికం, నిరుద్యోగం, కార్మికుల సమ్మెలు చెలరేగాయి. తమదేశంలో ఇలాంటి పరిస్థితులకు, హోండ్యూరస్ సరిహద్దుల్లో స్థిరనివాసాలేర్పరుచుకున్న ఎల్‌సాల్వడార్ ప్రజలు కారకులని వారిని తిరిగి వారి దేశానికి తరలించే ఏర్పాట్లను ప్రభుత్వం ఉద్ధృతం చేసింది.

ఇదేసమయంలో మరోవర్గ ఈ రెండు దేశాలు 1970లో జరిగే ప్రతిష్ఠాత్మక ఫీఫా వరల్డ్ కప్ ఎంపిక కోసం ఫుట్‌బాల్ ఆటలో తలపడబోతున్నాయి. మొదటి ఆట 1-0 తేడాతో హోండ్యూరస్ గెలిచింది. రెండవ, మూడవ ఆటలు వరుసగా ఎల్‌సాల్వడార్ గెలుచుకుంది. ఈ పోటీ జరుగుతున్నంతసేపూ ఇరుదేశాల అభిమానులు ఆవేశంతో ఉద్రూతులూగారు. కొట్లాటకు, హింసాత్మక సంఘటనలకు పాల్పడ్డారు. ఇక ఆ మర్నాడు మెక్సికోలో కీలకమ్యాచ్ జరుగుతుందనగా ఎల్‌సాల్వడార్, హోండ్యూరస్‌లో యుద్ధానికి దిగింది. హోండ్యూరస్ సైనికులు మరుగ్గా వ్యవహరించి ఎల్‌సాల్వడార్‌ను ఎదిరిస్తున్నారు. ఆప్పుడు ఆర్గనైజేషన్ ఆఫ్ అమెరికా స్టేట్స్ అత్యవసరంగా సమావేశమై ఎల్‌సాల్వడార్‌ను యుద్ధం విరమించమని కోరింది. హోండ్యూరస్‌లో ఉంటున్న తమవారికి తగు రక్షణ కల్పించాలన్న షరతుతో 1969 ఆగస్టు 2న ఎల్‌సాల్వడార్ యుద్ధాన్ని విరమించింది.

● మంచిమాట

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. ఇది స్వామీ వివేకానంద చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

● మెదడుకు మేత

గడియారం ముఖాన్ని సరిగ్గా రెండుగీతలతో మూడు భాగాలు చేయండి. అయితే మూడు భాగాల్లోని అంకెల మొత్తం సమానంగా ఉండాలి.

కాసుకో సుడోకు

	3	5		6		1		
	2	6		8		5	4	
9				1	2			
4	8		9			2	1	
	1		8	3	5		6	
	5	9			1		7	8
			6	5				1
	6	1		2		7	5	
		2		9		8		

నిబంధనలు : ప్రతి వరుసలో 1 నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అర్థంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 చదరంలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబులు

1	5	2	4	3	7	6	9	8
8	9	6	5	1	2	4	3	7
3	7	4	8	6	9	5	1	2
7	4	9	3	2	5	8	6	1
2	8	1	9	4	6	3	7	5
6	3	5	7	8	1	2	4	9
5	6	8	1	9	4	7	2	3
9	2	3	6	7	8	1	5	4
4	1	7	2	5	3	9	8	6

దైవాలజీ

sakshi.daivologyy@gmail.com

అందమైన అంతరంగమే

అద్భుతమైన ఇల్లు...

రవిశంకర్
వ్యవస్థాపకులు, వ్యక్తి వికాస కేంద్రం

అందమైన ఇంటి గురించి అందరూ కలలు కంటారు. ఎంతో ధనాన్ని, కాలాన్ని, శక్తిని వినియోగించి ఇంటి అందాల్ని పెంపొందిస్తారు. ఆది కాకపోతే ఇళ్లు మారుతూ ఉంటారు. కాని వాళ్లు విశ్రాంతిగా ఉండలేకపోతున్నారు. మీలో మీరు సుఖంగా, విశ్రాంతిగా ఉంటే కానీ అసలైన విశ్రాంతిని అనుభవించలేరు.

ఇది సాధించడానికి మొదటిమెట్టు, చివరిమెట్టు కూడా మీరు ప్రశాంతంగా ఉండటం. ప్రశాంతమైన, సుఖమైన ప్రదేశం మీలోనే ఉంది. ఆ శాంతిలో, చల్లదనంలో, ఆ నిశ్శబ్దంలో ఆ లోతైన పవిత్రతలో నిమగ్నులు కండి. అది చాలా విలువైనది. విలక్షణమైనది. ఈ ప్రపంచంలో అతి సౌఖ్యమైన, అతి సుందరమైన ఈ సౌధంలో మీ ఇల్లు నమోదు చేసుకోండి. ఆటూ ఇటూ చరుగులిడే మీ మనస్సును దాని స్వస్థలానికి లాక్కుని రండి. గృహానికి స్వాగతించండి. మీరు ఎప్పుడు మీ స్వగృహానికి వస్తారో అంటే ఆత్మతో లయం చెందుతారో అప్పుడు ప్రతి ప్రదేశం అందంగా కనపడుతుంది. ప్రతి ప్రదేశాన్ని మన ఇంటిగా భావించగలుగుతాం. అప్పుడు మీరెక్కడికి వెళ్లినా అందాన్ని అనుభవింపజేస్తారు. ఇతరులకు ఆనందాన్ని ఇవ్వగలుగుతారు.

మీరు దుఃఖంగా ఉంటే, అలసిపోయి ఉంటే మధురమైనది కూడా బెగటు పుట్టిస్తాయి. సంగీతం అంటే వినుగనిపిస్తుంది. చండు చండ మామ కూడా చిరా కు తెప్పిస్తారు. మీరు ప్రశాంతంగా, ఆహ్లాదంగా ఉంటే మేఘాలు మాయ చేస్తున్నట్లు, వాన, ఎండ రెండూ బావుంటాయి. శబ్దాలన్నీ రాగరంజితంగా ఉంటాయి.

ప్రస్తుతం మీ ఇంటి వాకిటిలో ఉన్నారు. గట్టిగా మీ లోపలి గృహద్వారాలను తట్టండి. ఒక్క క్షణం కూడా ఆలస్యం చేయవద్దు. ఐశ్వర్యం అంతా మీలోనే ఉంది. మీ అంతరంగం తలుపులు తెరుచుకుంటే ప్రేమ, సంతోషం, సుఖం, శాంతి లభిస్తాయి. కను చప్పులు గూశానె వెనుదిరిగి నట్లు, మీరు మీ గమ్యస్థానానికి మళ్లండి. మెనక్కి తిరిగి ఇంటికి రండి.

మీ ఇంటిని దేవాలయం చేయండి. అందులో ప్రకాశం, ప్రేమ, సమృద్ధి నింపండి. మీ శరీరాన్ని దైవదత్తం చేయండి. అందులో సుఖాంతులుంటాయి. మీ మనస్సు దీపపు ఆటవస్తువుగా భావించండి. భగవంతునితోపాటు మీరూ ఆ మనసు ఆడే ఆట చూస్తూ ఆనందిస్తారు. ఈ ప్రపంచాన్ని దేవుని గారడీగా, ఆటగా అవలోకించండి. మీ స్వగృహంలో ఆత్మావలోకన చేయండి. అప్పుడే మీకు ఇల్లు కూడా స్వర్గతుల్యమవుతుంది.

ఇంటీరియం

sakshi.interium@gmail.com

ఆ చైతన్యమే మనసుగా మారుతుంది...

జగత్తులో చైతన్యం నింపే ప్రత్యక్షదైవం సూర్యభగవానుడు. సృష్టిలోని సకల జీవరాశులు సూర్యకిరణాల స్పర్శతోనే చైతన్యవంతం అవుతాయి. రవికిరణాలు మానవులకే కాక సకల జీవజాతులకు, వృక్షజాతులకు ఉపకరిస్తాయి. వేర్వేరు కాంతివైచిత్ర్యాలకు వేర్వేరు జీవులు స్పందిస్తుంటాయి. ఆత్మకారకుడైన రవి చైతన్యాన్ని కోల్పోతే శరీరం మరణానికి చేరువ అవుతుంది.

మధ్యాహ్న సమయాన తమోగుణాన్ని చూపిస్తాడు. తన ప్రచండరూపంతో ప్రకృతిలోని రజోగుణాన్ని నశింపచేస్తాడు. రోజంతా మనలో చైతన్యాన్ని నింపి, ఆనందాన్ని పంచి ఒక తండ్రిలా కర్తవ్యాన్ని నిర్వహిస్తాడు. సాయంసంధ్యరాగాల పశ్చిమానికి వెళ్లిపోతాడు.

జ్యోతిశాస్త్రంలో సూర్యుడు గ్రహాలకు రారాజు, ఆరోగ్యకారకుడు, పితృకారకుడు, ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలకు, రక్షణావరణ వ్యవస్థకు, ఆత్మ ముఖ్యమైన గుండెకు... బాధ్యుడు సూర్యుడే.

వేర్వేరు కాంతి వైచిత్ర్యాలకు వేర్వేరు జీవులు స్పందిస్తుంటాయి. ఆ కాంతులు మా ఉపరితలంపైనా ప్రభావాన్ని చూపిస్తున్నాయి. సూర్యకిర ణాల్లో ఆరోగ్యసూత్రాలు ఇమిడి ఉన్నాయి. సూర్యకిరణాలు సోకనివారికి ఆస్వస్థత, చర్మవ్యాధులు వంటివి సంక్రమించడం తెలిసిందే. అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలకు కామెర్లవ్యాధి సోకితే సూర్యుని లేత కిరణాలలో ఉంచుతుంటారు. ఇక మనం తీసుకునే ఆహారంలో కాయలు, వండ్లు, ధాన్యాలు కిరణజన్యసంయోగక్రియ ద్వారా వచ్చినవే.

'ఆహారమే మనసుగా మారుతుంది' అన్నది ఉపనిషద్వాక్యం. మనలో ఆలజడులు, సంతోషాదులే శరీరంలో మార్పులకు, ఆనారోగ్యాలకు కారణం. అందుకే మనం తీసుకునే ఆహారం శక్తిని కలిగించేదై ఉండాలి. పరోక్షంగా కూడా ఆహారాన్ని, మనస్సును, శరీరాన్ని సూర్యుడే పోషిస్తున్నాడు. సూర్యుడు ప్రత్యక్షదైవం. సూర్యుడిని పూజించడం వలన తేజస్సు, బలం, ఆయుష్షు, నేత్రకాంతి వృద్ధి అవుతాయి. సూర్యోపాసన ద్వారా మానవులు రోగవిముక్తులు కాగలరు.

అందుకే ఇంటిలోకి సూర్యకాంతి పడేవిధంగా చూసుకోవాలి. వీలైనంతసేపు ఇంటి తలుపులు, కిటికీలు తెరిచి ఉంచాలి. ఉదయాన్నే సూర్యుని నుంచి వచ్చే కిరణాలలో విటమిన్ - డి ఉంటుంది. అందువల్ల సూర్యుని లేత కిరణాలు పడే సమయంలో కొద్దిసేపైనా ఎండలో నిలబడటం మంచిది. వీలైతే సూర్యనమస్కారాలు చేయడం ఆరోగ్యదాయకం. ప్రాణప్రదాత అయిన సూర్యుడిని భగవంతునిగా భావిస్తూ సూర్యనారాయణుడు అనడానికి కారణం ఇదే.

– ఉషా అన్నపూర్ణ, ఎం.ఏ. జ్యోతిషం

యంగ్వేదం

sakshi.youngvedam@gmail.com

సంగీతానికి కులమతాలు లేవు

ఫొటో: వెంకట్ రాహుల్

లాయ్, ఎహ్‌సాన్, శంకర్ మహదేవన్

సంగీత త్రిమూర్తులు ఒకే వేదిక మీద దర్శనమిచ్చినవేళ ఒక కాంతిపుంజాన్ని తమ వెంట తెచ్చిన వేళ... ఆకర్షణతో కూడిన శరీరాకృతితో, జుట్టు లేకుండా... లాయ్ అందమైన చిరునవ్వుతో మాయచేయగల... ఎహ్‌సాన్ దృఢమైన, ఆరాధనతో కూడిన వదనంతో... శంకర్ గానామృతాన్ని శ్రోలదానికి వచ్చినవారందరినీ ఈ ముగ్గురూ ఆకర్షించారు. సాక్షి తరపున ఎక్స్‌క్లూజివ్ ఇంటర్వ్యూ సంపాదించారు ఇంజనీరింగ్ చదువుతున్న స్నేహ, సిద్ధాంతిలు. ఆ వివరాలు...

స్నేహ

సిద్ధాంతి

స్నేహ: మీతో ఇంటర్వ్యూ చేస్తున్నందుకు మాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. చాలామంది సంగీత దర్శకులను... బాగా ప్రసిద్ధిచెందిన విశాల్ శేఖర్‌కి సైతం... మీరే ప్రేరణ అంటారు...

లాయ్: మా సంగతి తెలియదు కాని, మాకు మాత్రం చాలామంది ఆదర్శంగా నిలిచారు. వారిలో ప్రత్యేకంగా ఒక పేరు చెప్పమంటే తప్పనిసరిగా అది ఎస్.డి.బర్మన్ అంటాం.

స్నేహ: మీ ముగ్గురూ లౌకికవాదానికి నిదర్శనంగా కనిపిస్తారు. ఆలాగే మీ సంగీతం కూడా ఇండియన్ క్లాసికల్, హిందూస్థానీ, సూఫీ, రాక్... మీ మతాలైన హిందూ, ఇస్లాం, క్రిస్టియానిటీల ప్రభావం మీ సంగీతం మీద ఉందా...

ఎహ్‌సాన్: ఏ మాత్రం లేదు. మతాల ప్రభావం ఆహారపు అలవాట్ల మీద ఉంటాయి కాని, సంగీతం మీద కాదు.

సిద్ధాంతి: షియామక్ దావర్... డాన్స్ స్కూల్ ఉంది, అనుపమ్‌ఖేర్.... ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ థియేటర్ ఆర్ట్స్ ఉంది, త్వరలో ఎస్‌ఇఎల్ (శంకర్, ఎహ్‌సాన్, లాయ్) స్కూల్ ఆఫ్ మ్యూజిక్ వస్తుందని ఆశించవచ్చా...

శంకర్: భవిష్యత్తులో స్థాపించాలనుకుంటున్నాం.

సిద్ధాంతి: చాలా మ్యూజిక్ బ్యాండ్స్ రెండు మూడు సంవత్సరాలు మనిచేశాక ఎవరికి వారుగా విడిపోతున్నారు. మీ ముగ్గురి బంధం చాలా సంవత్సరాలుగా పటిష్ఠంగా ఉండటానికి కారణం...

ఎహ్‌సాన్: సంగీతం. సంగీతం పట్ల మా ముగ్గురికీ ఉన్న ప్రేమే మమ్మల్ని ఇలా కలిపి ఉంచింది.

శంకర్: మా ముగ్గురి ఇంటిల దగ్గర ఒక జిగురుపదార్థం ఉంది. అది మమ్మల్ని గట్టిగా అతికించే స్తోంది. అందుకే ఇలా అతుక్కుని ఉన్నాం (నవ్వుతూ...)

సిద్ధాంతి: ఒక బ్యాండ్ లో ఉన్న మీ మధ్య భేదాభిప్రాయాలు వచ్చాయా...

శంకర్: కడేరే అయిపోయాక మేం ఎవరికి వారుగానే ఉంటాం. ఎవరి పనులు వారివి. ఎవరి అభిప్రాయాలు వారివి. ఆలాగే అభిప్రాయభేదాలు కూడా ఉంటాయి. అవి మంచి మ్యూజిక్ తీసుకురావడానికి ఉపయోగపడతాయి. దేనికీ లేదు. మేం ముందుగా సంగీతకళాకారులం. ఆ తరవాత గాయకులం లేదా గిటారిస్టులం.

స్నేహ: మీ బ్యాండ్‌లో గాయనీమణులు ప్రత్యేకంగా లేరు. ఎవరినైనా తీసుకొద్దే ఆలోచన ఉందా.

శంకర్: మా దాంట్లో ఆడవారికి ఎప్పుడూ స్థానం ఉంది. ఎవరైనా వచ్చి పాడవ్చు.

స్నేహ: మీరు సందర్శించిన అన్ని ప్రాంతాలకీ, హైదరాబాద్‌కీ ప్రత్యేకంగా లేదా ఏదైనా కనిపించిందా...

ఎహ్‌సాన్: ఓండి, మనుషులు. ఇక్కడి వారంతా చాలా ఉత్సాహంగా ఉంటారు. మేం పాడేటప్పుడు మమ్మల్ని బాగా ప్రోత్సహిస్తారు.

స్నేహ: ఏదైనా తెలుగు ప్రాజెక్ట్ ప్లాన్ చేస్తున్నారా...

ఎహ్‌సాన్: ఇప్పటికైతే లేదు. ఎవరైనా మా దగ్గరకు వచ్చి ఆడిగితే తప్పక చేస్తాం.

సిద్ధాంతి: నేటి యువతకు మీరంటే విపరీతమైన అభిమానం. వారికి మీరిచ్చే సలహా...

శంకర్: నచ్చిన సంగీతాన్ని వినమని చెప్తాం.

సిద్ధాంతి: సీతాకోకచిలుకలను ఆకర్షించడానికి పువ్వులు మకరందాన్ని తయారుచేస్తాయి. మరి ఎస్‌ఇఎల్ (శంకర్, ఎహ్‌సాన్, లాయ్) సంగీతం దేనికోసం?

శంకర్: ప్రేమ. మేం సంగీతాన్ని ప్రేమిస్తాం. ఆలాగే అందరూ సంగీతాన్ని ప్రేమించేలా చేస్తాం.

స్నేహ: మిమ్మల్ని మెన్నుతట్టి ప్రోత్సహిస్తున్నది ఎవరు?

శంకర్: నిస్సందేహంగా నా భార్య సంగీత.

సిద్ధాంతి: మీ సంగీతాన్ని మూడు మాటల లో వర్ణించండి...

ఎహ్‌సాన్: వరిహార్షత, కొత్తదనం...

లాయ్: విలక్షణత...

స్నేహ: హైదరాబాద్ గురించి...

లాయ్: బిరియానీ...

ఎహ్‌సాన్: అందమైన అమ్మాయిలు...

– దా. వైజయంతి

ఆర్టిజం

sakshi.artism@gmail.com

'రొటీనా! ఐతే సక్సెస్సే!!'

– క్రిష్ణవేణితో, ఆర్టిస్ట్

'ప్లెర్ ఇన్ ద కంట్రీ'లో ఎల్విస్ ప్రెస్లీ పాట 'జానీ, తొణికాడు, పడ్డాడు, ప్రేమొక అరటి తొక్క' వినిపిస్తుంది. సతీష్ మందలపల్లి పెయింటింగ్స్‌ను చూస్తే! చిత్రకారుడు, శిల్పి, ఆర్ట్ అయిన సతీష్ కుంచె పేరు క్రిష్ణవేణి (సిందూరం). గల్ఫ్ (యు ఏ ఇలో ఆర్ట్ టీచరీగా పని చేశాడు. ఈ హైద్రాబాద్ ఫైన్ ఆర్ట్స్ పట్టభద్రుడు, కంప్యూటర్స్ గ్రాడ్యుయేట్ కూడా. 'క్రిష్ణవేణి లవ్ క్లిష్ : పని ఎగ్జిబిషన్ ఆఫ్ ఆర్ట్ అండ్ హార్ట్' పేరుతో త్వరలో ఎగ్జిబిషన్ పర్యాటు చేసేందుకు తన ఆర్ట్‌వర్క్‌లను సెర్టం చేసుకుంటూ... 'తన ఫైన్ హార్ట్'ను కళాభిమానులకు చూపాలని ఉవ్విళ్లూరుతున్న క్రిష్ణవేణితో కుంటర్వ్యూ...
ఎగ్జిబిషన్ అన్నారు, బాగానే ఉంది. కాని లవ్ క్లిష్ అంటే?

'రొటీన్' 'పాడిందే పాడరా' అన్నట్లు! ప్రేమ గురించి చెప్పడానికి నేను మొదలుకాదు, తుదీ కాదు. అయినా మనం మనమే కదా. కొత్తగా ఇది చెప్పానని కాలర్ ఎగరేయకుండా వినయాన్ని నటిస్తూ 'లవ్ క్లిష్సే' అన్నాను.

అన్నప్రాసన రోజే కుంచె పట్టారా?

వీడిలో ఏదో తేడా ఉంది అనేవారు చిన్నప్పటినుంచి. నాకూడా నిజమే అనిపిస్తుంది. అందరికీ నిస్వలంగా ఉన్నది నవ్వెందుకు కదిలిస్తుందోనని! బహుశా ఆ గుణమే బొమ్మల్లోకి నెట్టేసిందేమో!

ఆర్టిస్టుగా ప్రయాణం ఎలా ఉంది?

బొమ్మలు వేసేందుకు, దారుశిల్పాలు చెక్కేందుకు ఖర్చుచేయాలికదా! ప్రధానంగా టీచింగ్ ద్వారా సంపాదిస్తున్నాను. ఈసీఎల్‌లో 'హైలో హైలెస్సా' పేరుతో బొమ్మనిశల్ హేండీక్రాఫ్ట్స్ ఎగ్జిబిషన్ జరిగింది. 'హీలోస్ ఆఫ్ ఇండియన్ ఫ్రీడం స్ట్రగుల్' కోసం పోర్ట్రేట్‌లు వేశాను. ఆలిండియా ఫైన్ ఆర్ట్స్ ఎగ్జిబిషన్‌లో నా కాంస్యచతకం పొందాను. యునిసెఫ్ పోటీలలో ఆలిండియా రేడియో చ్యే స్క్రిప్ట్స్ రైటర్‌గా బహుమతి

పొందాను. జర్నలిస్ట్, మీడియావర్కర్ శ్రీమతి కవితాముదాబే నా చిత్రాన్ని సేకరించారు. కొలంబియావాసి శ్రీధర్ ఉపేంద్రం 'మిడ్‌నైట్ డ్రీమ్స్' సేకరించారు.

మీ బొమ్మల్లో నగ్నత్వం మాటేమిటి? ఎటువంటి రెస్పాన్స్‌ను ఆశిస్తున్నారు?

'నేకెడ్' ట్రూత్‌ను ఇష్టపడరంటారా! ఈ బొమ్మలు చూస్తే మీకొక మధురిమ కలుగవచ్చు, మెచ్చుకోవచ్చు, తిట్టవచ్చు, వ్యూయర్స్ ఫీలింగ్స్‌ని రివ్యూ చేసుకోవాలని ఆశ. 'ఆ.. ఏముంది ఇదంతా రొటీన్ అంటారా?' యురేకా!
నేనదే కదా చెబుతోంది!
రొటీన్ అని!

– పున్నా కృష్ణమూర్తి

Lyrics బాక్స్

sakshisong@gmail.com

పి.బి.శ్రీనివాస్‌కు నివాళి

పల్లవి :
బుజ్జి బుజ్జి పాపాయా...
బుల్లి బుల్లి పాపాయా (2)
నీ చూసి నవ్వులలో
పూచే వున్నమి వెన్నెలలోనే
॥బుజ్జి బుజ్జి॥

చరణం : 1
పాలుగారు ప్రాయంలో
నీలాగే ఉన్నాను
బంగారు తొయలలో మమపించి ఉగోను
ఇనాటి అచ్చటలే ఈనాటి ముచ్చటలై
మనసే మురిసెనురా మమతే పెరిగెనురా
నీ చూసి నవ్వులలో పూచే వున్నమి వెన్నెలలోనే
॥బుజ్జి బుజ్జి॥

చరణం : 2
ఒక హృదయం పాంగితే ఉరిలేది కవితరా
ఇరు హృదయాలొకటైతే పాడేది లాలిరా
ఒక హృదయం పాంగితే ఉరిలేది కవితరా
ఇరు హృదయాలొకటైతే పాడేది లాలిరా

ఏ తల్లి బన్నదో...
ఏ బంధమున్నదో...
మనసే మురిసెనురా
మమతే పెరిగెనురా
నీ చూసి నవ్వులలో
పూచే వున్నమి వెన్నెలలోనే
॥బుజ్జి బుజ్జి॥

చరణం : 3
పూవంటి మనసులో
ముల్లున్న జగడిరా
మోసాలు ద్వేషాలు
మునిరే ప్రతుకురా
॥పూవంటి॥
నమ్ముకున్న నావారు నాకిదే నేర్పారు (2)
పాపాయిగా ఉంటే బాధలే ఉండవురా
నీ చూసి నవ్వులలో పూచే వున్నమి వెన్నెలలోనే
॥బుజ్జి బుజ్జి॥

చిత్రం : అదృష్టవంతులు (1965)
రచన : ఆచార్య ఆత్రేయ
సంగీతం : విశ్వనాథన్-రామ్మూర్తి
గానం : పి.బి.శ్రీనివాస్

సేకరణ: నాగ్

ప్రియ పాఠకులారా! కొత్తరూపు సంతరించుకున్న 'ఫ్యామిలీ' మీకు ఎలా అనిపించింది? దీనిలో మీకు నచ్చిన శీర్షికలేవి? ఆకట్టుకున్న అంశాలేవి? మీ స్పందనను మాకు తప్పక తెలియజేయండి. ఫోన్: టోల్ ఫ్రీ నంబర్: 1800 425 8899 (ఉ.7.00-రా.8.00వరకు), పోస్ట్: సాక్షి ఫ్యామిలీ, 6-3-249/1, సాక్షి టవర్స్, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-500034, మెయిల్: sakshi.features@gmail.com, ఫేస్‌బుక్: www.facebook.com/sakshifamily

తల్లికి బిడ్డపై ఉండే ప్రేమతో
ఈ ప్రపంచంలో ఏదీ సరితూగదు.
- అగాథా క్రిస్టీ, రచయిత్రి

సాక్షి ఫ్యామిలీ

5
హైదరాబాద్
మంగళవారం
16-4-2013

ఆది - స్టారిస్ట్రీ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కపులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

ఒక్కరు ముందుకొచ్చినా...

అమ్మ బతికేది!

సోమవారం అనే మాట వింటేనే మౌనిక వణికిపోతోంది!
ఆదివారం తర్వాత వచ్చేది ఇక నుంచీ ఆమెకు
సోమవారం కాదు, 'అమ్మవారం'! అమ్మను పోగొట్టుకున్న వారం!
నిజ జీవితంలో హీరోలు ఉండనే ఉండరని,
విలన్లు, చోద్యం చూసేవారు మాత్రమే ఉంటారని మౌనిక తెలుసుకున్న వారం!
ఇప్పుడీ అమ్మాయి సందేహం ఒక్కటే.
కీచకులను ప్రతిఘటించే ఆడపిల్లకు తోడుగా ఒక్కరూ ముందుకు రారా?
ఎవరు చెప్తారు సమాధానం?
సాటి మనుషులా? చౌరస్తాలోని విగ్రహాలా?

"ఆ క్షణంలో నాతో పాటు అమ్మ లేకపోతే ఆ కుర్రాళ్లు నన్నేమైనా చేసేవారు. వారేం చేసినా మిగతావారు చూస్తూ ఉండేవారు. నేరం చేసినవారు ఉగ్రోపంతో తప్ప చేశారని... ఉద్దేశపూర్వకంగా కాదని అంటున్నారు. ఆడపిల్లని అల్లరిచేయడం వారి జన్మహక్కా? దాన్ని ప్రతిఘటిస్తే వారికి ఉగ్రోపం వస్తుందా?"
- మౌనిక

స్థలం... తెనాలిలోని గాంధిచౌక్...

నాలుగురోడ్ల కూడలి... నాలుగు దిక్కులా నాలుగు విగ్రహాలు...
గాంధీ, నెహ్రూ, సుభాష్ చంద్రబోస్, పొట్టి శ్రీరాములు...

08.04.2013 సోమవారం రాత్రి 8-45 నిమిషాలకు షాపింగ్ నుంచి తిరిగి వస్తున్నాడు సునీల్, కుమార్తె మౌనిక!

'అయ్యో... బ్యాగు షాపులోనే మరిచిపోయామే...' అని తల్లి అన్న మాటలకు మౌనిక 'ఒక్క నిమిషం అమ్మా...' అంటూ రోడ్డు దాటి షాపువైపెళ్లింది.

తిరిగొస్తుండగా... అప్పుడే బారులోనుంచి వచ్చిన ఏడుగురు కుర్రాళ్లు మౌనికకు అడ్డువడ్డారు!

ఒకడు ఆమె చెయ్యి పట్టుకున్నాడు. మరొకడు ఏదో పిచ్చిగా వాగాడు...

మౌనిక బలవంతంగా చెయ్యి విదిలించుకుని బ్యాగుతో వాడి చేపై కొట్టింది. 'అరే దీన్ని కారులో ఎక్కించండిరా... మానుకుందాం' అన్నాడు మరొకడు!

ఈలోపు ఇంకొకడు మీదకు రాబోయాడు... తీవ్రంగా ప్రతిఘటించింది.

• • •

ఆ రోజు మౌనిక అంత ధైర్యంగా ప్రతిఘటించడానికి కారణం...
రోడ్డు అవల ఉన్న ఇద్దరు పోలీసులు తనను రక్షించడానికి వస్తారని...
గుంపులుగా ఉన్న ఆకుద జనం ఆ మృగాళ్లకు బుద్ధిచెబుతారని...
కాని, దురదృష్టవశాత్తు ఇవేమీ జరగలేదక్కడ...
ఆ కీచకులు ఇంకా రెచ్చిపోయారు!

• • •

'అమ్మా... అమ్మా' అంటూ అరవిన మౌనిక కేకలకు అల్లంత దూరంలో ఉన్న సునీల్ వరిగెత్తుకుంటూ వెనక్కి వచ్చింది. వస్తూనే తన కూతుర్ని అణువను చేసి దుండ్లానికి ఒడికట్టిన ఆ నీచులపై విరుచుకుపడింది.

'నా బిడ్డపై చెయ్యి వేస్తారా....' అంటూ వారి వెంపలు వాయించింది. 'అరే దీన్ని ఆ లారీ కిందకు తోసెయ్యండిరా....' అంటూ ఒకడు మౌనిక చేతులు వెనక్కి విరిచి పట్టుకున్నాడు. మరో ఇద్దరు సునీలను లారీ కిందకు తోశారు!

• • •

అప్పుడు మాత్రం వచ్చారు జనం, పోలీసులు... చోద్యం చూడానికి!

• • •

రేపు సునీల పెళ్లిరోజు!

పెళ్లిరోజుకని చీర కొనుక్కోవడానికి బిడ్డను వీనుకుని బయలుదేరిన సునీల ఇంటికి శవమై తిరిగొచ్చింది. ''నేను శనివారమే షాపింగ్‌కి వెళదామన్నాను. దాని నాకు సెమిస్టర్ ఎగ్జామ్స్ దగ్గరికి వచ్చాయని... శని, ఆది వారాలు ఎక్కడికీ వెళ్లకుండా చదువుకోమని చెప్పింది అమ్మ. సోమవారం సాయంత్రం వెళదామంది. అలాగే వెళ్లాం. అమ్మ ఎంతో ముచ్చటపడి చీరలు కొనుక్కుంది. ఆమెకు ఏదీ ఒకపట్టాన నచ్చదు. అమ్మ మంచి పెయింటర్. రంగుల ఎంపికలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెడుతుంది. ఈసారి తన ఇద్దరు పెళ్లి కళకు కూడా చీరలు కొంది. షాపింగ్ అయ్యాక ఇద్దరం కబుర్లు చెప్పుకుంటూ నడుచుకుంటూ వస్తున్నాం. షాపులో మరచిపోయిన కవర్ తీసుకుని వెనక్కి వచ్చాక ఓ అరగంటలో అన్నీ జరిగిపోయాయి. అమ్మ నాకోసం చనిపోయింది... లేదు నా వల్లే చనిపోయింది... ఆనే వేదన మిగిల్చి వెళ్లిపోయింది'' మౌనిక స్వరం మాటలు పలకలేకపోయింది. వాళ్లను ఎదిరించకుండా ఉండుంటే... తన తల్లి తనకి దక్కేదని మౌనిక ఇశ. అంతలోనే... ''కన్న బిడ్డను ఆల్లరి చేస్తుంటే ఏ తల్లి ఊరుకుంటుంది. నరాలు తెగిపోయే కోపం, బాధ తల్లికిగాక ఇంటెవరికి వస్తుంది. ఆ స్థానంలో ఏ తల్లి ఉన్నా... అలాగే ఎదిరిస్తుంది కదా. అయితే దానికి ప్రతిఫలం ఇంత దారుణంగా, ఇంత కిరాతకంగా ఉంటుందా?'' అంటూ ఉద్వేగానికి లోనయింది మౌనిక.

రోదు... నీద

మౌనిక, కుమీర... ఇద్దరు కూతుళ్లనీ రెండు కళ్లుగా చూసుకునేది సునీల. బంధువులింటికి కూడా బిడ్డల్ని ఒంటరిగా పంపేది కాదు. ''అమ్మ నేను చదువుకుంటున్నంతసేపు పక్కనే ఉండేది. నేను హోంవర్క్ చేసుకుంటుంటే తను పక్కనే కూర్చుని చీరలపై పెయింటింగ్ వేసుకునేది. చాలా క్రియేటివ్ ఉండేది. చాలా సున్నిత మనస్తత్వం. నా మనసులోని ఏ చిన్న ఫీలింగ్‌నైనా ఒట్టే పట్టేసేది.

అమ్మ ఆఖరి మాట

''అంబులెన్స్‌లో అమ్మ తలపై చెయ్యివేసి అమ్మా...అమ్మా అంటూ పిలుస్తుండే ఊపిరి అందదండోలేదని సైగ చేస్తూ చెప్పింది. ఆసుపత్రికి వెళ్లాక ఆక్సిజన్ పెట్టాక... నేను ఏడుస్తుండే... 'దేవుడిని... ప్రార్థించమ్మా...' అంది. ఆ మాటతో నాకు ధైర్యం వచ్చింది. అమ్మకు ఏం కాదులే అనుకున్నాను. అంతలోనే అమ్మ ఇకలేదని చెప్పారు డాక్టర్లు. ఐనేమని ప్రార్థించాలి ఆ దేవుడిని!? కడుపున పుట్టిన బిడ్డను కాపాడుకున్నందుకు అమ్మకు దక్కిన ఫలితం అది''

నేను, నాన్న తింటే కాని తను భోజనానికి కూర్చోదు. పెళ్లి కుమీర పెన్సిల్‌తో హాల్‌లో ఉండి చదువుకుంటోంది. దూరంగా ఉండడం వల్ల అమ్మకు మనసంతా పెళ్లి పైనే ఉండేది. ''నువ్వు దగ్గరున్నావు. చివరి మాటలు విన్నావు... నాకు ఆ అదృష్టం కూడా దక్కలేదక్కా...'' అంటూ పెళ్లి ఏర్పే ఏడుపుకు నా దగ్గర ఇప్పుడు మాటల్లేవు. సోమవారం అనే మాట వినిపిస్తేనే ఒక్కంతా వణికిపోతుంది. అమ్మ జ్ఞాపకాలతో కుమిలిపోతున్నాను'' అంటూ తల్లిని తలుచుకుంటూ వారం రోజుల నుంచి ఏడ్చి...ఏడ్చి మౌనిక గొంతు ఎండిపోయింది.

నేను వెళ్లినా పోయేది...

సునీలను నడుస్తున్న లారీ మధ్యలోకి తోసెయ్యడం వల్ల లారీ వెనక చక్రం ఆమె ధాలీ భాగాన్ని చిద్రం చేసింది. దాంతో సునీల అక్కడిక్కడే స్పృహ కోల్పోయింది. వెంటనే తండ్రికి ఫోన్ చేసింది మౌనిక. భార్యాబిడ్డా వచ్చాక భోజనం చేద్దామని ఎదురుచూస్తున్న బాబూరావు కంగారుగా అక్కడికి వచ్చారు. ''మౌనిక ఫోన్ చేసి అమ్మకు యాక్సిడెంట్ అని చెప్పింది. నేను వచ్చేసరికి అందరూ లారీ తగిలి కింద పడిపోయిందని చెప్పారు. 108లో దగ్గరున్న ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లాను. వాళ్లు పెద్దాసుపత్రికి తీసుకెళ్లమంటే మంగళగిరిలోని ఎన్నారై ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లాం. వైద్యులు పరీక్షలు చేసి గుండెకు బలంగా గాయం అవ్వడం వల్ల ఇన్నర్ బ్లీడింగ్ అయిందని, వెన్నుపూస పూర్తిగా చితికిపోయిందని చెప్పారు. జరిగిన సంఘటన గురించి అప్పుడు చెప్పింది మౌనిక. ఆ షాపుకి నేను కూడా వెళ్లుంటే పోయేది...ఇంత ఘోరం జరిగేదికాదు'' అంటూ ఇవేదన చెందారు సునీల భర్త.

ఆ బార్ స్థానంలోనే...

గత వారంరోజులుగా మౌనిక ఇంటికి నేతలు ఒకరి తర్వాత ఒకరు వెళుతున్నారు. వచ్చిన ప్రతి నేత సునీల కుటుంబానికి ఆర్థికంగా అండగా నిలబడతామని వాగ్దానాలు చేస్తున్నారు. కొందరైతే ఆర్థికసాయం కూడా చేశారు. కానీ డబ్బు అమ్మను తిరిగి ఇవ్వగలదా? ''డబ్బు కోసమా మేం ఏడ్చేది...'' అంటూ మౌనిక వేసిన ప్రశ్నకు బదులుగా సునీల స్మారకార్థం 30 లక్షలతో మహిళా సాధికారత భవనం కట్టిస్తామని నేతలు హామీ ఇచ్చారు. ''ఏ బార్ ముందైతే అమ్మకు అన్యాయం జరిగిందో...ఆ బార్‌ని కూలగొట్టి ఆ స్థానంలో అమ్మపేరున మహిళా సాధికారత భవనం కట్టించాలి. అక్కడ అమ్మ బొమ్మ పెట్టి... ఏ కారణం చేత ఆ భవనం కట్టారో లిఖిత పూర్వకంగా రాయాలి'' ఇది మౌనిక డిమాండ్. అంతేకాదు..''వచ్చిన ప్రతి నేత... జరిగిన సంఘటన గురించే ఆడుగుతున్నారు తప్ప... నిందితుల విషయంలో కఠినంగా తీసుకోవాల్సిన చర్య పట్ల స్పందించడం లేదు. నాక్కావలసింది ఒక్కటే... ఫాస్ట్‌ట్రాక్ పెట్టించి వారికి త్వరగా శిక్ష పడేలా చేయాలి. ఆ శిక్షల వల్ల మిగతా మగపిల్లలకు భయం పుట్టాలి. ఆడపిల్లలు రాత్రిపూట ఒంటరిగా వెళ్లకూడదంటారు. పోనీ తల్లితండ్రులను వెంటపెట్టుకెళితే రక్షణ ఉంటుందా అంటే, ఇదిగో నా పరిస్థితి చూస్తున్నారుగా! ఆ క్షణంలో నాతో పాటు అమ్మ లేకపోతే ఆ కుర్రాళ్లు నన్నేమైనా చేసేవారు. ఆలా జరిగుంటే నేను బతికిపోయేదాన్ని, ఆలా జరగలేదు కాబట్టి ఇప్పుడు అమ్మ బతికింది. ఏదేమైనా నవ్వం జరిగుండేది. నేరం చేసినవారు ఉగ్రోపంతో చేశారని, ఉద్దేశపూర్వకంగా కాదని అంటున్నారు. ఆడపిల్లని అల్లరిచేయడం వారి జన్మహక్కా? దాన్ని ప్రతిఘటిస్తే వారికి ఉగ్రోపం వస్తుందా?'' అని నిలదీసే మానిక ఆవేదన చెందడం లేదు, ఆలోచించే మాట్లాడుతోంది. కామాంధుల చేష్టలను ఎదురించే ఆడపిల్లల మనసు అద్దమై అడుగుతోంది. ఆ రోజు రాత్రి తనకీ, తన తల్లికీ జరిగిన అన్యాయాన్ని కళ్లార్పకుండా చూసిన సమాజాన్ని అడుగుతోంది. ఇప్పుడు మానిక సానుభూతి కోసం కాదు... సమాధానం కోసం ఎదురుచూస్తోంది!

- భువనేశ్వరి, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి
ఫొటోలు: బి.ఎల్ నారాయణ

• నిర్భయ కేసు జరిగినప్పుడు రెండు విషయాల్లో మహిళలు జాగ్రత్తగా ఉండాలన్నారు కొందరు. ఒకటి - రాత్రిపూట ఒంటరిగా తిరగొద్దని, రెండు - ఆడవాళ్లకి ఆత్మరక్షణ తెలియాలని! మౌనిక రెండూ పాటించింది. కాని ప్రయోజనం లేకపోయింది సరికదా, ఊహకందని నష్టం జరిగింది. మరి ఇంకేం చెయ్యాలి?

• సునీల ప్రతిఘటనకి ఉగ్రోపం వచ్చి నిందితులు ఆమెను లారీకిందకు తోశారని పోలీసులు కోర్టుకిచ్చిన నివేదికలో పేర్కొన్నారు. అంత పెద్ద ఘోరం చేసినవాళ్లు చెప్పాల్సిన సాకేనా ఇది? అంత పెద్ద ఘాతుకానికి పాల్పడ్డవారు సమర్థించుకునే తీరా ఇది? అసలైనా ఆ మాట అనడంలో వాళ్ల ఉద్దేశ్యం ఏమిటి?

• అసలు జరిగినదానికి మానసిక వేదనకు గురవ్వాల్సింది ఎవరు? నిర్లజ్జగా, నిస్సంకోచంగా, నిర్వాక్షిణ్యంగా ఈ ఘోరానికి పాల్పడ్డ ఆ దుర్మార్గులా? చట్టాన్ని, న్యాయాన్ని పరిరక్షించడం మాని కళ్లుమూసుకుని పోలీసులా? తోటివాడికి ఏదైనా జరిగితే వేదనపడే జంతువులపాటి కట్టు కూడా లేని సాటి మనుషులా?

• ఒక హత్య జరిగినప్పుడు చేసినవాడే కాదు, దాన్ని అడ్డుకుండా చూస్తూ ఊరుకున్నవాడు కూడా నేరస్థుడిగా పరిగణించబడుతారంటారు. మరి ఇలాంటి ఘాతుకం జరిగినప్పుడు కళ్లప్పగించి చూసిన జనాన్ని, బేఖాతరుగా వెళ్లిపోయిన పోలీసులని ఏ రకంగా చూడాలి? సమాధానం లేని ఇలాంటి ప్రశ్నలు ఇంకెన్నో...

జగన్ కోసం — 325 రోజులు

ప్రజానాయకుడు ఉండవలసింది... ప్రజల మధ్యే కానీ, నిర్బంధంలో కాదు

భారతిగారికి ఆశీస్సులు. 'జగన్‌కోసం'లో రాస్తూ ఆ ఉత్తరంలో ఏం చేస్తున్నారని మీరు ఎంతో ఆవేదనగా ప్రశ్నించారు. ఏం చేస్తున్నారో తెలియనిది ఎవరికి? రాజన్న కూర్చోబెట్టిన కుర్చీలను వదలలేక పదవి జారిపోకుండా గట్టిగా పట్టుకున్నారు. మీకైతే కూర్చీ వదవి ఉంటుందా? పదవి లేకుండా వారు ఉండగలరా? వేలెత్తి చూపడం, వ్యతిరేకించడం, పక్కవాడి మీదపు నునాయాసంగా తప్పులు నెట్టి, చేతులు కడుక్కోవడం... అలా చేయకపోతే పదవి ఉండదు కదమ్మా. ఈ విశ్వాసఘాతుకత్వానికి ప్రజలు త్వరలోనే బుద్ధి చెప్పబోతున్నారులెండి. ఇప్పుడు రాష్ట్రంలో ఏ ఇంటికి వెళ్లినా... ఎన్నికలు ఎప్పుడొస్తాయి? ఇంకా ఎప్పుడు? మనకు ఓటు ఉందా? వెంటనే వెళ్లి ఓటర్ల జాబితాను చూడాలి. ఒక్క ఓటు కూడా వృథా కాకూడదు. జగన్ బాబు దోసిట్లోకి ఓట్లు జాలువారాలి.... ఇదీ ప్రజల స్పందన. కాంగ్రెస్ ఆధిష్ఠానం, తెలుగుదేశంపార్టీ, ఎల్లో మీడియా... అంతా కుమ్మక్కై జగన్‌కు జైలుకు పంపించి, చెయిల్ రాకుండా చేస్తున్నారని ప్రజలకు స్పష్టమైంది. ఈ దుష్టదూతములన్నీ ప్రజాబలం ముందు బలాదూరే. కాబట్టి మీరు ధైర్యంగా ఉండండి. ప్రముఖులచేత చెయిల్‌కు సంబంధించిన చర్చలు జరిపించండి. సత్వర న్యాయం జరుగుతుంది. జగన్ బయటికి వస్తారు. ప్రజానాయకుడు ప్రజల మధ్యే ఉండాలి. నిర్బంధంలో కాదు.

- జి.కల్పన, హైదరాబాద్

పార్టీలో ఉంటే పదవి... పార్టీ పెడితే జైలా?!

ఇదేనా 125 ఏళ్ల కాంగ్రెస్ ఘనచరిత్ర?

జగన్ చెయిల్ పిటిషన్ విచారణకు వచ్చినప్పుడల్లా సమన్యలు సృష్టిస్తున్నారు. చార్జిషీట్లు అంటున్నారు. సొక్కాయిలు తారుమారు అంటున్నారు. ఒక విషయం మాత్రం స్పష్టంగా అర్థమౌతోంది. టీడీపీ, కాంగ్రెస్ నేతలు దుమ్మెత్తి జగన్‌ని అడుగడుగునా ఇబ్బంది పెడుతున్నారు. వైయస్సార్ తన రెక్కల కష్టంతో కాంగ్రెస్‌ను రెండు సార్లు అధికారంలోకి తెచ్చారు. ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలు ప్రవేశపెట్టి పేదల గుండెల్లో దివ్యస్మరణీయులయ్యారు. ఆయన తెచ్చిన అధికారంతో అందలమెక్కిన నాయకులు ఇప్పుడు ఆ మహానేత తనయుడినే అష్టకష్టాలు పెడుతున్నారు. ప్రజల అభిమానం పొందుతున్న జగన్‌ని చూసి కాంగ్రెస్‌పార్టీ నేతల్లో రణరుపుడుతోందంటే ఏమనుకోవాలి? ప్రజాభిమానం పొందడం జగన్ తప్పా? అజాద్‌గార్నారు, జగన్ కాంగ్రెస్‌లో ఉంటే కేంద్రమంత్రిపదవో, ముఖ్యమంత్రి పదవో ఇచ్చేవాళ్లం అని! అంటే మీ పార్టీలో ఉంటే పదవి ఇస్తారు, బయటికి వచ్చి పార్టీ పెడితే జైలుపాలు చేస్తారా? ఇదేనా మీ రాజకీయం? చిరంజీయిలీ 'మా అస్తాలు మారున్నాయి' అన్నారు. మీ అస్తాలు అంటే సీబీఐ, ఈడీ... ఇలాంటివే కదా. మీ అధికారంతో వాళ్లని ఉపయోగించుకుని జగన్‌ని ఇబ్బందులపాలు చెయ్యడం ధర్మయుద్ధమా? దొంగ దెబ్బతీయడమా? ప్రజలు ఎన్నికలప్పుడు ఉపయోగించే ఓటు అనే అస్త్రం ఉపయోగిస్తే, మీ అస్తాలన్నీ వటాపంచలై డిపాజిట్లు గల్లంతై పార్టీ ఓటమిపాలు కావడం ఖాయం. ఎప్పుడు ఎలక్షన్లు వచ్చినా జగన్‌కి భారీ మెజారిటీ రావడం తథ్యం. చంద్రబాబు పాదయాత్ర అని తెగ తిరిగేస్తున్నారు. చంద్రబాబుగారూ... పిల్లనిచ్చిన మామనే వెన్నుపోటు పొడిచిన మీకు ఆ పార్టీలో కాస్త సాగే అర్హత ఎలా ఉంటుంది? మీలా... జగన్‌ని అరెస్ట్ చేయించాలని సంతోషపడే వారందరికీ వచ్చే ఎన్నికల్లో ప్రజలే బుద్ధి చెబుతారు. దోనులో ఉన్నా, బయట ఉన్నా సింహం సింహమే. జగన్ సింహంలాంటివారు. సింహం గర్జిస్తే తోడేళ్ల తోకముడవక తప్పదు.

- ఎం.అరుణకుమారి, నంద్యాల

మా చిరునామా: జగన్ కోసం, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి,
రోడ్ నెం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-34. e-mail: yajagankosam@gmail.com

● ముంబై సే ఆయా హమారా దోస్త్...

నటించడానికి 'ఆయన' పర్మిషన్ అక్కర్లేదు!

మునుగేనుకొచ్చింది మూవైనా... 'సై' అంటూ తెలుగు తెరపై సహాల్ చేసిన క్యూట్ గాళ్ జెనీలియా... నితిన్ నుంచి వెంకటేష్ దాకా అందరితోనూ వెండితెరపై జోడీ కట్టేసింది. ''కుదిరితే నాలుగు మాటలు... కప్పు కాఫీ'' అంటూ కుర్రకారు కలల బొమ్మరిల్లు కట్టుకునేలా కవ్వించిన చిలిపి చిన్నది తన దీర్ఘకాల ప్రేమికుడు రితేష్ దేశ్‌ముఖ్‌ని పెళ్లాడి, ఓ ఇంటిదైంది. అప్పటి నుంచి సినిమాలకు దూరమైన జెన్నీ... ఇప్పుడు మళ్లీ సినిమాలు చేస్తానంటోంది. మన తెలుగు కుర్రోళ్లతో వెండితెర సాక్షిగా కుదిరితే కప్పు కాఫీ... నాలుగు మాటలు మాట్లాడడానికి తన భర్త అనుమతి అవసరం లేదంటోన్న ఆమెతో మరికొన్ని ముచ్చట్లు...

■ **హైదరాబాద్ రావడం ఎలా ఉంది?**
మళ్లీ ఇంటికి వచ్చినట్టుంది. ముంబై హోమ్ టౌన్ అయినా... హైదరాబాద్ కూడా ఆంతే. ఇక్కడ నాకు చాలా మంది ఫ్రెండ్స్ ఉన్నారు. నహానటులు, నిర్మాతలు, దర్శకులు, డిజైనర్స్... ఇర్పలిస్ట్‌లతో సహా ప్రతి ఒక్కరితో అనుబంధం ఉంది.

■ **పెళ్లి అయింది. ప్రపంచం మారిపోయినట్టుందా?**
ఏమో... ఆందరూ ఎందుకలా ఆంటారో, అడుగుతారో నాకు అర్థం కాదు. నాకు మాత్రం పెళ్లి తర్వాత జీవితం ఎప్పటిలాగే ఉంది. ఎందుకంటే... రితేష్, నేను ముందునుంచే మంచి ఫ్రెండ్స్. ఇప్పటికీ అలాగే ఉన్నాం. మార్పేదైనా ఉందంటే నా ఇంటిపేరులోనే.

■ **సినిమాలకు దూరమై పోయారుగా?**
కనీసం సంవత్సరం పాటు దూరంగా ఉండాలనుకున్నాను... ఉన్నాను.

■ **చివరగా నటించింది రాణాతో. అప్పుడే కదా షాకింగ్ న్యూస్?**
అవును. ఆ సినిమా షూటింగ్ టైమ్‌లోనే నేను మా పెళ్లి సంగతి అందరికీ చెప్పాను. అయినా అప్పటికే రితేష్, నేను ఏడేళ్లుగా ప్రేమించుకుంటున్నాం. ఆ విషయం ఎప్పుడూ దాచింది కూడా లేదుగా!

■ **ఇప్పుడు సినిమాలకు సై అంటున్నట్టేనా?**
స్టోరీ డిస్కషన్స్‌లో పాల్గొంటున్నాను.

■ **మరి మీ హబ్బీ పర్మిషన్ ఇచ్చారా? చేసేది... నటించడానికా? పర్మిషన్ అవసరమేముంది? అయితే ఇంట్లో చర్చిస్తా.**

■ **ఎలాంటి పాత్రలు చేయాలని?**
ఆన్నిరకాల పాత్రలూ! గతంతో పోలిస్తే మరింత మంచిపాత్రలు. ఆఫ్‌కోర్స్ అప్పుడు చేసినవీ మంచివే.. బొమ్మరిల్లు హాసిని, 'కథ'లోని పాత్ర... ఇంకెన్నో!

■ **తెలుగులో నటించడానికి రెడీనా?**
ఏ భాషలోనైనా మంచిపాత్ర వస్తే చేస్తా!

■ **మీ హబ్బీ మిమ్మల్ని ఏమని పిలుస్తారు?**
ఆది నాకు మాత్రమే పరిమితం (నవ్వు)

■ **ఏ హీరోతోనైనా నటించలేకపోయాననే అసంతృప్తి ఏమైనా ఉందా?**
లేదు. వచ్చిన ప్రతి అవకాశం మంచిదే!

■ **డ్రెస్సింగ్‌లో ఏమైనా మార్పులొచ్చాయా?**
ఏమీ రాలేదు. మూడ్‌ని బట్టి డ్రెస్‌ని ఎంచుకుంటాను. సింపుల్ క్లోథింగ్ ఇష్టం!

■ **రీ ఎంట్రీ ఇవ్వన్న మీరు, మరిన్ని మంచి పాత్రల్లో అలరించాలని కోరుకుంటూ... థ్యాంక్యూ.**

- ఎస్.సత్యబాబు

దీర్ఘకాలిక మొండివ్యాధులు, లక్షణాలు, హోమియో చికిత్స

డాక్టర్ మురళి అంకిరెడ్డి,
ఎం.డి (హోమియో),
స్టార్ హోమియోపతి,
కూకట్‌పల్లి, పికెంట్లాబాద్, బిల్‌నుభోగర్,
విజయవాడ, విశాఖపట్నం, తిరుపతి, కర్ణాటక
www.starhomeo.com
ph: 7416107107 / 7416109109

చాలా ఏళ్ల తరబడి, మాటిమాటికీ తిరగబెడుతూ కొన్నిసార్లు తగ్గుతూ, మళ్లీ అంతే వేగంతో తిరగబెడుతూ ఉండే ఆరోగ్యసమస్యలను దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలు అంటారు. ఇక్కడ మనం ఆరోగ్య సంబంధ వ్యాధులను రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు.

1. తీవ్రతతో వ్యక్తమయ్యే (అక్యూట్) వ్యాధులు
2. దీర్ఘకాలికం (క్రానిక్)గా కనిపించే వ్యాధులు

దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యసమస్యల నుంచి రక్షణ, చికిత్స కోసం చాలా నిశితంగా, జాగ్రత్తగా చూస్తూ వాతావరణ, కుటుంబ, శారీరక, మానసిక, సాంఘికపరమైన పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ దీర్ఘకాలిక సమస్యలు వంశపారంపర్యంగా ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. అలాగే పేద దేశాలలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా అవి కన్‌ఫెక్షన్స్ వల్ల రావు. ఒకరినుంచి ఒకరికి సంక్రమించవు.

ఇందులో ముఖ్యమైనవి...

హైబీపీ, కీళ్లనొప్పులు, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు, క్యాన్సర్, హై కొలెస్ట్రాల్, రయాబిటిస్‌లు. దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల్లో వీటినే ఎక్కువగా చూస్తుంటాం. వీటి విస్తృతిని పరిశీలిస్తే... 20 ఏళ్ల నుంచి 60 ఏళ్ల వారిలో 60 శాతం మందిలోనూ, 60 ఏళ్ల పైబడినవారిలో 90 శాతం పైనే ఇవి కనిపిస్తాయి. పైన పేర్కొన్న వాటిలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ సమస్యలు 77 శాతం మందిలో కనిపిస్తాయి.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్‌ఓ) డైరెక్టర్ డాక్టర్ మార్గరెట్ చాన్ పేర్కొన్నదాన్ని బట్టి ప్రపంచంలో చాలామంది దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల వల్ల చనిపోతున్నారు. లేదంటే శారీరకంగా, మానసికంగా కుంగిపోతూ జీవిస్తున్నారు. ప్రపంచ జనాభాలో 2005 లెక్కల ప్రకారం 58 మిలియన్ల మంది చనిపోయినవారిలో దీర్ఘకాలిక సమస్యల వల్లనే 35 మిలియన్ జనాభా చనిపోయారు.

దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు కారణాలివే...

మన దేశంలో పొగాకు వాడకం, ఆల్కహాల్, గుట్కా, డ్రగ్స్ తీసుకోవడం వల్ల కూడా ఈ దీర్ఘకాలిక సమస్యలు వస్తున్నాయి. భారతదేశంలో 2006 లెక్కల ప్రకారం...

హెచ్‌ఐవీ/ఎయిడ్స్ బాధితులు	... 2.880 మిలియన్లు
టీబీ పేషెంట్లు	... 1.607 మిలియన్లు
మలేరియా బాధితులు	... 0.883 మిలియన్లు
గుండె సంబంధిత జబ్బులతో బాధపడేవారు	... 17.528 మిలియన్లు
క్యాన్సర్ వ్యాధిగ్రస్తులు	... 7.586 మిలియన్లు
దీర్ఘకాలిక తినిపిలిత్తుల సమస్యల వారు	... 4.057 మిలియన్లు
మధుమేహం వ్యాధితో బాధపడేవారు	... 1.125 మిలియన్లు ఉన్నారు.

ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్‌ఓ) నిర్వచనాన్ని పరిశీలిస్తే... నెమ్మదిగా పెరుగుతూ, చాలాకాలంగా బాధిస్తూ పోయే వ్యాధులను దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు అంటారు. ఇందులోకి... గుండెజబ్బులు, స్ట్రోక్ (అటాక్), క్యాన్సర్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, ఎస్‌ఎల్‌ఈ, శ్వాసకోశవ్యాధులు, మధుమేహం, కాలేయసంబంధమైన వ్యాధులు, అధికబరువు సమస్యల వంటివి వస్తాయి.

అన్నిరకాల కారణాలతో మరణించేవారితో పోలిస్తే... కేవలం ఈ దీర్ఘకాలిక జబ్బుల కారణంగా 60 శాతం మరణాలు నమోదవుతున్నాయి.

దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల లక్షణాలివి...

- మళ్లీ మళ్లీ వస్తూ... మాటిమాటికీ తిరగబెడుతుండే వ్యాధులు
- మూడునెలలకు పైగా బాధిస్తూ ఉండే వ్యాధి
- వంశపారంపర్యంగా కనిపిస్తుండవచ్చు
- నివసించే ప్రదేశాలు, తీసుకునే ఆహారం, పొగాకు నమలడం వంటి కారణాలతో వస్తుంటాయి.
- మందులు వాడినప్పుడు తగ్గినట్లే తగ్గి, మళ్లీ పదే పదే కనిపిస్తుంటాయి.
- లేసే వ్యక్తికి సంబంధించి నష్టదిస్తుంటాయి.

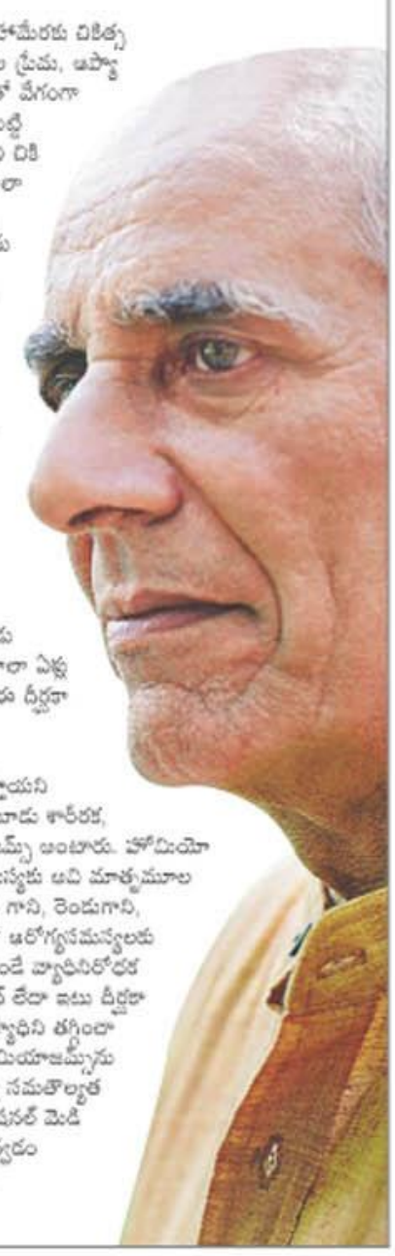
తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు...

నివుణులైన వైద్యుల సలహామేరకు చికిత్స తీసుకుంటూ, కుటుంబసభ్యుల ప్రేమ, ఆప్యాయతాపూరితమైన పరిచర్యలతో వేగంగా కోలుకుంటారు. అవసరాన్ని బట్టి ఫిజియోథెరపీతో పాటు మంచి దినచర్యతో దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల్ని చాలావరకు తగ్గించవచ్చు. అయితే చాలామంది ఈ దీర్ఘకాలిక సమస్యతో మానసికంగా కుంగిపోయి, నిరాశ, నిస్పృహలతో ఉంటారు. వారికి మానసికంగా బలం చేకూర్చడం, కౌన్సిలింగ్ ఇప్పించడం వంటివి చేయాల్సి ఉంటుంది.

దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు హోమియో దృక్పథం...

చికిత్స

దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు హోమియోలో చికిత్స గురించి హోమియో వైద్య పితామహుడు డాక్టర్ శామ్యూల్ హానిమన్ చాలా ఏళ్ల దీని మీద పరిశోధన చేశారు. ఈ దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను సోరా, సైకోసిస్, సిఫిలిస్ అనే శారీరక, మానసిక తత్వాలతో వస్తాయని గుర్తించారు. పైన పేర్కొన్న మూడు శారీరక, మానసిక తత్వాలను మియాజమ్స్ అంటారు. హోమియోపతిలో ప్రతి ఆరోగ్య సమస్యకు అది మాతృమూలకాలు. ఈ మియాజమ్స్ ఒకటి గాని, రెండుగాని, మూడూ గాని కలిసి మనిషిలో ఆరోగ్యసమస్యలకు కారణమవుతాయి. మనలో ఉండే వ్యాధినిరోధక శక్తి తగ్గడం వల్ల అటు అక్యూట్ లేదా ఇటు దీర్ఘకాలిక సమస్యలు వస్తాయి. ఆ వ్యాధిని తగ్గించాలంటే ముందుగా మనం ఈ మియాజమ్స్‌ను అర్థం చేసుకుని... వాటి మధ్య సమతౌల్యత సెలకొనేలా సరైన కాన్‌స్టిట్యూషనల్ మెడిసిన్‌ను సరైన మోతాదులో ఇవ్వడం ద్వారా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను నివారించవచ్చు.



● ఆయుర్వేదం

పిత్తాశయంలో రాళ్లు పోవాలంటే..?

డాక్టర్ వృద్ధుల లక్ష్మీనరసింహాశాస్త్రి
అడిషనల్ డైరెక్టర్, ఆయుష్ (రిటైర్డ్)
సౌభాగ్య ఆయుర్వేద క్లినిక్,
పాముయిల్ నగర్, హైదరాబాద్

నా వయసు 85. నాకు పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఉన్నాయని రెండేళ్ల క్రితం నిర్ధారణ చేశారు. వయసు పైబడటం వల్ల శస్త్రచికిత్స వద్దని సలహా ఇచ్చారు. ఇవి కరిగిపోయి, తొలగిపోవడానికి మంచి ఆయుర్వేద మందులు తెలుపగోరుతున్నాము.

– యు. శశిభూషణరావు, శ్రీకాకుళం

ఆయుర్వేదసూత్రాల ప్రకారం శరీరంలో 'మేదో' ధాతువు అధికమైనప్పుడు దూషితమైన 'కఫం' దానిని గట్టిపరచి రాళ్లలా మార్చుతుంది. ఇవే గాల్‌బ్లాడర్ స్టోన్స్. ఇవి క్రమక్రమంగా కరిగిపోయి, ప్రేవుల ద్వారా బహిర్గతమవడానికి ఆయుర్వేదంలో చక్కని మందులు ఉన్నాయి. వాటితోబాటు నిర్దిష్టమైన ఆహారవిహారాలు కూడా పాటించాల్సి ఉంటుంది.

మందులు

- ఆరోగ్యవర్ధనీవటి (మాత్రలు) ... ఉదయం 2, రాత్రి 2
- చంద్రప్రభావటి (మాత్రలు) ... ఉదయం 2, రాత్రి 2
- త్రిఫల గుగ్గులు (మాత్రలు) ... ఉదయం 1, రాత్రి 1

వీటితోబాటు 'ఉలవల' కషాయం తయారుచేసుకుని ఉదయం ఆరు చెంచాలు, సాయంత్రం ఆరుచెంచాలు తాగి కడుపున తాగండి. ఏదైనా తిన్న తర్వాత మాత్రలు వాడండి. రెండు నెలల పాటు మందులు వాడి, స్కానింగ్ చేయించుకోండి. అవసరాన్ని బట్టి మరో రెండునెలలు కూడా వాడండి.

ఆహారం: కొవ్వుపదార్థాలను (నూనె, నెయ్యి, మధురపదార్థాలు...) పూర్తిగా మానేయాలి. పులుపు, కారం ఉన్న పదార్థాలు తినడం మంచిది..... (బీపీ ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం ఉప్పు తగ్గించాలి. ఆలాంటప్పుడు వంటకాల్లో ఉన్న పులుపు, కారం నరిపోతుంది). మొలకెత్తే దినుసులు, గ్రీన్ సలాడ్లు, తాజాఫలాలు, బార్లీ నీరు సమృద్ధిగా తీసుకోండి. ముడిబియ్యంతో వండిన అన్నం మంచిది.

విహారం: రాత్రిపూట కనీసం ఏడు గంటలు నిద్రపోవాలి. తేలికపాటి వ్యాయామం, ప్రాణాయామం తప్పనిసరిగా ఆచరించండి. ధూమపాన, మద్యపానాల వంటి వ్యసనాలుంటే, వాటిని దూరం చేసుకోవడం తప్పనిసరి.

గమనిక : మీకు లభిస్తే... 'భూమ్యామలకి' (నేల ఉసిరిక) ఆకులను శుభ్రం చేసి, రసం తీసి, ఉదయం 1 చెంచా, సాయంత్రం 1 చెంచా శుద్ధమైన తేనెతో సేవించండి. భృంగరాజ (గుంటకలగర) లేత కుమారీ (కలబంద) ఆకుల నుంచి తీసిన రసం కూడా (రోజుకి రెండు చెంచాలు) ఈ వ్యాధి నయమవడానికి దోహదం చేస్తాయి.

● ఇది వేసవికాలం కాబట్టి ద్రవాలు (మజ్జిగ, బార్లీనీళ్లు, కొబ్బరినీళ్లు మొదలైనవి) బాగా తాగండి.

● హోమియో

రక్తహీనత...

డాక్టర్ ఎం. శ్రీకాంత్, పి.ఎం.డి.,
హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్

మన దేశంలో రక్తహీనత కారణంగా అనారోగ్యం కలగడం చాలా ఎక్కువ. ప్రధానంగా మన దేశ మహిళల్లో చాలామంది రక్తహీనత (అనీమియా)తో బాధపడుతున్నారు. రక్తహీనతకు చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. రక్తస్రావం జరుగడానికి అవకాశం ఉండే అల్సర్లు, అర్శమొలలు వంటి సమస్యల వల్ల రక్తహీనత రావచ్చు. అలాగే శరీరంలో కొన్నిసార్లు ఎర్రరక్తకణాలను తక్కువగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

రక్తహీనతకు మరికొన్ని కారణాలు...

ఎర్రరక్తకణాల్లో ఉండే హీమోగ్లోబిన్ అనే పదార్థం ఐరన్‌ను కలిగి ఉంటుంది. మన శరీరంలో ఉండే అన్ని అవయవాలకు అవసరమైన ఆక్సిజన్‌ను చేరవేయడానికి ఈ ఐరనే సాహకంగా పనిచేస్తుంది. ఒకవేళ శరీరంలో ఐరన్ పాళ్లు తగ్గితే అనీమియా వస్తుంది. దీనితోపాటు మరెన్నో అంశాలు కూడా రక్తహీనతకు కారణమవుతాయి.

● సికిల్‌సెల్ అనీమియా, ● విటమిన్ లోపాలు, ● ఎముక మూలుగ సమస్యలతో పాటు ఇతర అనారోగ్యాలు, ● విటమిన్ బి12 లేదా ఫోలేట్ లోపాల వల్ల (మెగలోబ్లాస్టిక్ అనీమియా), ● విటమిన్ బి12 లోపాలు, క్రాన్స్ వ్యాధి, పేగుల్లో ఇన్ఫెక్షన్‌లతో పాటు కొందరిలో ఆపరేషన్ ద్వారా జీర్ణకోశాన్ని తొలగించడం వల్ల, హెచ్‌ఐవీ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నవారిలో విటమిన్ బి12ను పేగులు గ్రహించలేకపోవడం వల్ల కూడా అనీమియా రావచ్చు. ● ఆలాగే కొందరిలో పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల, మాంసాహారులు కానివారిలో విటమిన్ బి12 లోపాల వల్ల ● మరికొన్ని సందర్భాల్లో ఆహారాన్ని ఎక్కువగా ఉడికించడం వల్ల ● ఆకుకూరలు తక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా అనీమియా వస్తుంది. ● గర్భధారణ సమయంలో కొన్ని మందుల వాడకం వల్ల... ఇలాంటి అనేక కారణాలతో అనీమియా రావచ్చు. ఎర్రరక్తకణాలు విచ్ఛిన్నం కావడం వల్ల కూడా రక్తహీనత వస్తుంది. దీన్ని హిమోలిటిక్ అనీమియా అంటారు. ఇది పుట్టుకతోనే వస్తుంది. లేదా కొన్నిసార్లు ఆ తర్వాత కూడా రావచ్చు. ఇది కొన్ని సార్లు ఆకస్మాత్తుగా వస్తుంది. దీనికి ప్రత్యేక కారణమంటూ కనపడదు.

నేత్రమ్మూర్, బైనా వంటివి రక్తహీనత ఉన్నవారికి హోమియోలో వాడదగ్గ మందులు. సరైనమోతాదులో వాటిని వాడుతూ, మంచి ఆరోగ్యకరమైన ఐరన్ పుష్కలంగా ఉండే ఆహారం తీసుకునేలా చేయడం ద్వారా రక్తహీనతను తగ్గించవచ్చు.

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆదాయ వ్యయాలు. వ్రయ విస్తారాలు నవలలు. పిండివంటలు రాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. దిన్నవాటి మిత్రులను కలుసుకుంటారు. ఆస్తి వివాదాలు తీరతాయి. పసుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
కుటుంబసభ్యులతో మాట పట్టింపులు. ధనవ్యయం. క్రయవిక్రయాలు. బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఆరోగ్యభంగం. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
బంధువులను కలుసుకుంటారు. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగయోగం. విద్యార్థులు అనుకూల ఫలితాలు సాధిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. కుటుంబసభ్యులతో వివాదాలు. ధనవ్యయం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఆలయదర్శనాలు. ఖంగారు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. సన్నిహితులు సాయం పొందుతారు. బంధుమిత్రులతో వివాదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో విజయం. వస్త్రవ్యాపారులకు లాభదాయకం. తెలుపురంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
వ్యవహారాలలో విజయం. శుభవార్తలు. ఆస్తిక ధనలాభం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగప్రాప్తి. గులాబీ రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
రాబడి కన్నా ఖర్చులు పెరుగుతాయి. క్రయవిక్రయాలు. బంధువులతో విరోధాలు. ఆస్తిక వివాదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో విజయం. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
మనోధైర్యం. ఆర్థిక పరిస్థితి నిరుత్సాహపరుస్తుంది. క్రయ విక్రయాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. ఆరోగ్యభంగం. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
క్రయ విక్రయాలు. కుటుంబసభ్యులతో వివాదాలు. ధనవ్యయం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఆలయదర్శనాలు. ఖంగారు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
ఉద్యోగ ప్రాప్తి. నూతన కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. శుభవార్తలు. ఆస్తిక ధనలాభం. విద్యార్థులు ఉన్నత విద్యావకాశాలు పొందుతారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. ఆరోగ్యభంగం. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంతగా ఉంటుంది. దూరపు బంధువుల కలయిక. ధన, వస్త్రలాభాలు. వాహనయోగం. ఆరోగ్యభంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. ఆరోగ్యభంగం. పసుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో మాటపట్టింపులు. ఆరోగ్యభంగం. క్రయ విక్రయాలలో మోసపోకుండా జాగ్రత్తపడండి. ఉద్యోగాలలో ఒత్తిడులు. గులాబీ రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– నింహంభట్ల సుబ్బారావు

● చిట్టి కథ

కొక్కొరొక్కో

ఒక ఊళ్లో ఒక కోడి, దాని పిల్లలు ఉండేవి. అవి రోజూ పగలు, రాత్రి కొక్కొ...కొక్కొ...కొక్కొ... అని అరుచుకుంటూ ఊరంతా తిరుగుతుండేవి.

రానురాను వీటి అరుపులతో ఊరి ప్రజలకు నిద్ర లేకుండా పోయింది. దాంతో అందరూ ఆగ్రహించి, కోడిని, దానిపిల్లలను ఊళ్లో నుంచి తరిమేశారు.

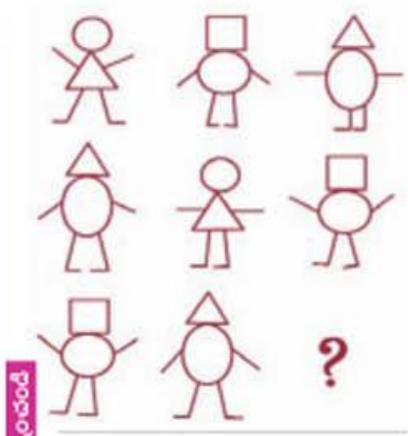
కోడి తన పిల్లలను తీసుకుని పొరుగూరికి వెళ్లింది. కొత్తవాతావరణం చూసి కోడిపిల్లలు మరింత ఆనందంతో ఇంకా గట్టిగా కొక్కొ..., కొక్కొ...కొక్కొ...కొక్కొ... అని అరవడం ప్రారంభించాయి. కోడి, కోడి పిల్లలు ఊరంతా తిరుగుతూ ఎడతెరిపి లేకుండా అరుస్తుండడంతో ఊరి వాళ్ల నిద్రాభంగం అవుతున్నదని కోడిని, దాని పిల్లలను ఆ ఊరి నుంచి తరిమేశారు.

కోడి మళ్లీ తన పిల్లలను తీసుకుని ఇంకొక ఊరికి వెళ్లింది. ఆక్కడ కూడా వీటి అరుపులు భరించలేక అందరూ తరిమేశారు.

అన్ని ఊళ్లూ తిరగలేక కోడికి చిమగు వచ్చింది. ఎక్కడా తమని ఉండనివ్వడం లేదని దిగులుపడి చివరకి పిల్లలతో సహా అగ్నిలో దూకబోయింది. అప్పుడు దేవుడు ప్రత్యక్షమై ''కుక్కుటమా! తొందరపడకు. నీకు మంచి రోజులు వస్తాయి'' అని చెప్పాడు.

కోడి, కోడిపిల్లల మాతలు లేకపోవడంతో ఊరి జనం ఆదమరచి నిద్రపోతున్నారు. కానీ తెల్లవారుజామునే లేవడం ఆలస్యం అవుతోంది. దాంతో పనులన్నీ ఆలస్యమైపోతున్నాయి. చివరకు అన్ని ఊళ్లలోని జనం కోడిని, దాని పిల్లలను వెతుక్కుంటూ వచ్చి దయచేసి తమ ఊరికి రమ్మంటూ బతిమాలారు. అప్పుడు కోడి ఒక్కొక్క ఊరివారికి ఒక్కొక్క కోడిపిల్లను ఇచ్చి దీనిని జాగ్రత్తగా పెంచి పెద్ద చేయండి'' అని చెప్పింది. కోడిపిల్లలు పెద్దవై కొక్కొరొక్కో అని కూయడంతో ఆయా గ్రామాల ప్రజలు తెల్లవారినట్లు తెలుసుకుని నిద్రలేచి తమ దైనందిన చర్యలలో పడటం అలవాటుగా మార్చుకున్నారు.

ఇవి పూర్తిచేయండి



ఖాళీలో ఉండవలసిన ఆకారం ఏమిటి?

కింద ఉన్న ఆల్ఫాబెట్స్‌ను, అంకెలను జాగ్రత్తగా గమనిస్తే వాటి మధ్య ఏదో ఒక సంబంధం ఉంటుంది. కాస్త ఖాళీ బాక్స్‌లో ఏ అంకె వస్తుందో చెప్పండి.

J	F	N
8	4	0
B	G	P
2	2	4
O	D	I
5	4	

ఇక్కడ ఒక అంకె లేదు. పూర్తిచేయండి?

● మీకు తెలుసా?

చంద్రుడు మనతోపాటు ప్రయాణిస్తున్నట్లనిపిస్తుంది ఎందుకు?

చంద్రుడు భూమికి చాలా దూరంలో ఉన్నందున మనం దాని వాస్తవికరూపాన్ని చూడలేం. భూమికి - చంద్రునికి మధ్య దూరం సుమారు 3,84,400 కిలోమీటర్లు.

మనం నడుస్తున్నా లేక రైలులోనో, బస్సులోనో కూర్చుని ప్రయాణిస్తున్నా (రాత్రివేళల్లో) చంద్రుడు కూడా మనతోపాటు చయనిస్తున్నట్లే మనకు ఆనిపిస్తుంది. అయితే చెట్లు, స్తంభాలు వంటివి మనకు వ్యతిరేకదిశలో పరుగెడుతున్నట్లు ఆనిపిస్తాయి. ఇవి మనక్కి వెళుతుంటే చంద్రుడు మాత్రం మనతో పాటు నడుస్తున్నట్లు ఎందుకు ఆనిపిస్తుంది? అని మనకు సందేహం రావచ్చు. చంద్రుడు భూమికి చాలాదూరంలో ఉండడమే అందుకు కారణం. రైలులో, బస్సులో మనం వెళుతున్నప్పుడు భూమి మీద ఉన్న వస్తువుల ద్వారా మన కళ్లపై ఏర్పడే బింబం వేగంగా మారుతుంటుంది. అందువల్ల వస్తువులు వెనుకకు వెళుతున్నట్లు ఆనిపిస్తుంది.

కానీ చంద్రుడు భూమికి చాలా దూరంలో ఉండటం వల్ల మనం ముందుకు వెళ్లినా కంటిపై బింబం మారదు. మనం కొన్ని మైళ్ళు వెళ్లినా మన దృష్టికోణం మారదు. అందువల్ల చంద్రుడు మనతోపాటు నడుస్తున్నట్లు మనం భ్రమిస్తాం.

● మెదడుకు మేత

15 మంది ఉన్న క్లాసులో ఏడుగురు లాటిన్, 8 మంది గ్రీక్ నేర్చుకున్నారు. కాగా ముగ్గురు రెండింటినీ నేర్చుకోలేదు. అయితే రెండింటినీ నేర్చుకున్న విద్యార్థులు ఎందరు?

● వినా!

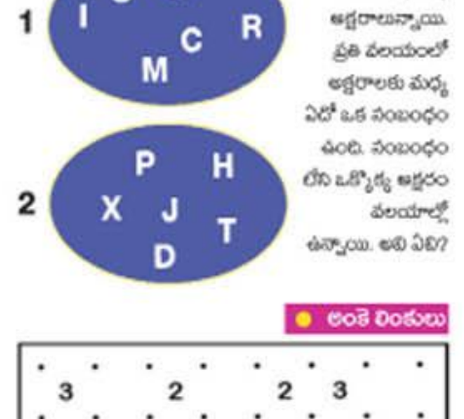
పిల్లి మరణిస్తే...

ఈజిప్ట దేశీయులు అనేక జంతువుల్ని పూజించేవారు. దేవుడికి దగ్గరగా ఉండేవి జంతువులేనని వారి నమ్మకం. అన్నింటికంటే పిల్లి అంటే వారికి మహా భక్తి. పిల్లిని చూడగానే దెయ్యాలు సైతం పారిపోతాయని వారి నమ్మకం. అందుకే ఎంతోమంది పిల్లులను తమ ఇళ్లలో పెంచుకోవడం మొదలుపెట్టారు. రాజులు చనిపోతే పెద్దపెద్ద పిరమిడ్ల కట్టే ఫరోవారు దేవునితో సమానమైన తమ పిల్లి చనిపోతే ఊరుకుంటారా? చనిపోయిన తమ పిల్లిని మమ్మీగా తయారుచేసి ఘనంగా పూజలు జరిపి దాన్ని ఖననం చేస్తారు.

పిల్లి శవపేటిక చుట్టూ పాలగిన్నెలే కాకుండా ఎలుకలను కూడా ఆహారంగా ఉంచేవారు. తమ పిల్లి మరణించిందన్న దుఃఖంతో ఆ ఇంట్లోని వారంతా తమ కనుబొమలు తీసేసేవారు. పిల్లులను పొరపాటున ఎవరైనా చంపితే ఆ వ్యక్తికి మరణశిక్ష విధించేవారంటే పిల్లి పట్ల వారి భక్తి ఎంత బిదో ఊహించవచ్చు.

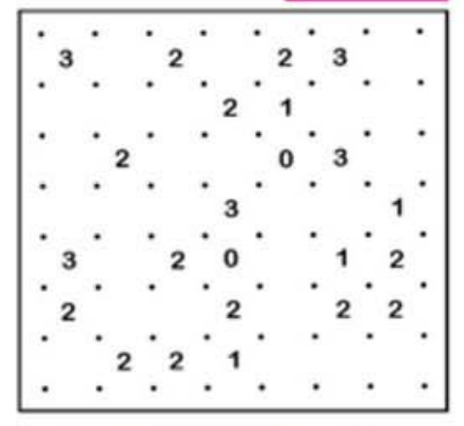
● మంచిమాట

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. ఇది శంకరాచార్యులు చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

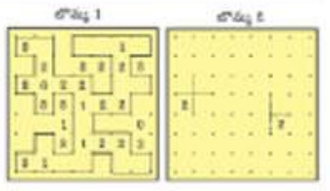


ఈ రెండు వీకటి వలయాల్లో కొన్ని అక్షరాలున్నాయి. ప్రతి వలయంలో అక్షరాలకు మధ్య ఏదో ఒక సంబంధం ఉంది. సంబంధం లేని ఒక్కొక్క అక్షరం వలయాల్లో ఉన్నాయి. అవి ఏవి?

● అంకె లింకులు



నిబంధనలు:



1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంకె పక్కనున్న దుక్కల్ని నింపవలేదా అన్న గీత అంకెలతో కంపాలి. అయితే అది ఒక లూప్‌లో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2 లో చూపించిన విధంగా క్రాస్ చేయడం లేదా ఖాళీగా వెళ్లడం చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీగడుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు. అయితే వున్న చుట్టూ గీతలు గీయబడదు.

ప్రతి పజిలికి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.

నిన్నటి జవాబులు

● అంకె చుట్టూ: సంబేసం
● మంచిమాట: సంబేసం నిదానికి సోదరుడు
● మెదడుకు మేత: 28+28

28 = 28
● A లో 127, Bలో 98. మిగిలిన సంఖ్యల్నీ 9 వేర భాగించబడరాయి.
● ఖాళీలో ఉండాల్సిన అంకె 6. అడ్డువరుస మొదటి అంకెల మొత్తం 28 వస్తుంది. అలా చివరి అక్షువరుసలో 6 రావాలి.
●

కాసుకో సుడోకు

			4		5	6	7	1
5	4	7		2				3
4		5	3			2	1	
1		3				9		6
	6	8			2	3		7
3				1		5	8	2
7		2	9		8			
	8							

నిబంధనలు : ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అర్థంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 చదరంలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబు

8	3	5	7	6	4	1	9	2
1	2	6	3	8	9	5	4	7
9	7	4	5	1	2	6	8	3
4	5	3	9	7	6	2	1	5
2	1	7	8	3	5	9	6	4
6	8	9	2	4	1	3	7	5
7	9	8	6	5	3	4	2	1
3	6	1	4	2	8	7	5	9
5	4	2	1	9	7	8	3	6

మనుషులంతా స్వాభావికంగా
మంచివాళ్లే. ఆ మంచితనానికే చదువు
కూడా తోడైతే సమాజంలోని అన్నిరకాల
రుగ్మతలను నిరోధించవచ్చు.
- డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్
మాజీ రాష్ట్రపతి (నేడు వర్ధంతి)

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
బుధవారం
17-4-2013

ఆది - స్టారిస్ట్రీ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కపులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

నీకు నేను నాకు నువ్వు

'చిత్రం'గా ఫ్రెండ్ ఫంక్షన్‌లో
ఇద్దరూ ఒకరికొకరు పరిచయమయ్యారు.
'నువ్వు-నేను' స్నేహితులం అంటూ
ఇష్టాలను కష్టాలను కలబోసుకొని
నా 'మనసంతా నువ్వే' అనుకున్నారు.
ఎవరు 'బెనన్నా కాదన్నా!'
'నువ్వెక్కడుంటే నేనక్కడుంటా!' అని
ప్రమాణం చేసుకున్నారు.
అన్నెల్ల క్రితం ప్రేమ రైలును
పెళ్లి పట్టాలెక్కించారు.
'నీకు నేను, నాకు నువ్వు' అనుకున్న
ఆ వరుడు ఉదయ్‌కిరణ్. వధువు విశిత.
ఈ కొత్త దంపతులు 'సాక్షి'తో
పంచుకున్న కబుర్లే ఇవాళ్టి కపులోగ్రఫీ!!

• తెల్లవార్లూ కబుర్లే!

ఉదయ్‌కిరణ్: ఈ నెల 10న రాత్రంతా కబుర్లే కుర్లు. తెల్ల వారితే ఉగాది. 'జై శ్రీరామ్' సినిమా రిలీజ్ అదే రోజు. టైమ్ చూస్తే ఉదయం 4 గం.లు. వామ్మో! అనుకున్నాం.

విశిత: అంతసేపు ఎవ్వరికీ టైమే తెలియలేదు! ఇక తప్పదన్నట్లు ఓ రెండు గంటలు పడుకొని, లేచి, గుగుచా వండగ పనులను చూసుకొని సినిమాకు వెళ్లిపోయాం.

• ముక్కుసూటితనం నచ్చింది...

ఉదయ్‌కిరణ్: 2012 అక్టోబర్ 24న మా పెళ్లి అన్నవరం దేవాలయంలో జరిగింది. అంతకు ముందు మా ప్రేమ, దానికి ముందు స్నేహం, కంటా ముందుకు వెళితే పరిచయం... నేను ముక్కుసూటిగా వితనాను. ఆ స్వభావమే విశితలోనూ మాని ఇష్టపడ్డాను. నేనే ముందు ప్రపోజ్ చేశాను. తనేమీ మాట్లాడకుండా వెళ్లిపోయింది. చాలా టెన్షన్. పదిరోజుల వరకు విశి ఏమీ చెప్పలేదు. నేనే మొదట ధైర్యం కారణం... నాకు గిఫ్ట్‌గా ఓ టేబుల్ ల్యాంప్ ఇచ్చింది. నా జీవితంలో వెలుగులు నింపడానికే ఆ కానుక అని అర్థమైంది. అందుకే థ్రాసీడ్ అయ్యాను.

విశిత: నా హార్ట్‌లోనూ సేమ్ ఫీల్. కాని, లవ్ ఫీల్‌ను ఎంజాయ్ చేయడానికి కొంత సమయం కావాలనిపించింది. అందుకే ఆ గ్యాప్. ఉదయ్ స్టార్ అని తెలుసు, కాని ఉదయ్ సినిమాలేవీ చూడలేదు. మా పరిచయం స్నేహంగా మారాక వరుసగా అన్ని సినిమాలూ చూసేశాను. వాటిలో ఉదయ్ నటించిన 'మనసంతా నువ్వే' నా మనసును అమితంగా గెలుచుకుంది. మా అమ్మానాన్నల సపోర్ట్‌తో అయినా హైదరాబాద్‌లోనే సాఫ్ట్‌వేర్ బిజినెస్ చేస్తూ ఇక్కడే స్థిరపడ్డారు. వాళ్లకి నేనొక్కర్తినే కూతురిని. హైదరాబాద్‌లోనే పుట్టి పెరిగి, డిగ్రీలో మాస్ కమ్యూనికేషన్ చేస్తున్నాను. మాస్టర్స్ డిగ్రీ కోసం విదేశాలకు వెళ్దామనుకున్నా! ఇప్పుడు ఉదయ్‌ని విడిచి మా అమ్మవాళ్లింటికి కూడా వెళ్లలేకపోతున్నాను.

• తెలిసిన పుస్తకం

ఉదయ్‌కిరణ్: నా జీవితంలో చాలా ఓపిదొడుకులు. నాతో జీవితాన్ని పంచుకోవాలనుకున్న అమ్మాయికి నా గురించి అన్ని విషయాలు తెలిస్తే బాగుంటుందనుకున్నాను. అందుకే అన్నీ చెప్పాను. ఒక నందర్భంలో భయపెట్టాను కూడా. 'ఎందుకైనా మంచిది. ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించుకో!' అని హెచ్చరించాను.

విశిత: ఉదయ్ భయపెట్టాలని చూశారు కాని, నేనన్నలు భయపడలేదు. ఎందుకంటే నా హృదయమంతా ఉదయ్ నిండి ఉన్నాడు. తన జీవితంలో జరిగిన సంఘటనలన్నీ నాతో చెబుతున్నప్పుడు తను ఎంత రిలాక్స్ అవుతున్నాడో గమనించాను. ముందు నాకు చెప్పనవసరం లేదు అన్నాను. కాని తను పబ్లుబట్టనరికి కాదనలేకపోయాను. ఉదయ్ ఒక్కో విషయం చెబుతుంటే నాకప్పుడు అనిపించింది... అమ్మానాన్నలకు ఒక్కతే కూతురినై నేను చాలా గారాబంగా పెరిగితే, ఉదయ్ ఎన్నో ఒడిదొడుకులను ఎదుర్కొన్నాడని. ఒక ఫెయిరీటేల్, ఒక రియాలిటీ స్టోరీ కలిపితే ఎలా ఉంటుందో మా దాంపత్యం అలా ఉంటుందని, మాది వందశాతం సక్సెస్‌స్టోరీ అవుతుందని నాకప్పుడే అనిపించింది.

• పెళ్లి తర్వాత బాధ్యత

ఉదయ్‌కిరణ్: యాక్టర్స్ లైఫ్ వేరేగా ఉంటుంది. ఓ టైమ్, అంటూ ఉండదు. అయితే ఎక్కడ ఉన్నా నా కోసం ఎదురుచూసే వ్యక్తి ఒకరున్నారనే భావన ఇంటికే దగ్గర చేస్తుంటుంది. కోరుకున్న వ్యక్తి తోడున్నప్పుడు ఏ బాధ్యతైనా ఆనందంగా స్వీకరిస్తాం అనిపిస్తుంది.

విశిత: పెళ్లికి ముందు కాలేజ్ అవగానే ఫ్రెండ్స్‌తో బయటను వెళ్లాలనుకునేదాన్ని. వెంటనే అమ్మ, నాన్న లకు ఫోన్ చేసి ఇప్పుడే ఇంటికి రావడం లేదని చెప్పేసేదాన్ని. కాని ఇప్పుడు క్లాస్ అయిపోగానే ఇంటికే వచ్చేయాలనిపిస్తుంది. ఏ వంట చేస్తే ఉదయ్‌కి నచ్చుతుంది? ఇంటిని ఎలా ఉంచాలి? నేను ఎలా ఉండాలి? ఇవే ఆలోచనలు.

• ఇరువైపులా మార్కులే మార్కులు

ఉదయ్‌కిరణ్: వచ్చీరాని తెలుగులో 'వదినా, అత్తా!' అంటూ విశిత ఎంతో ఇష్టంగా పిలుస్తుంటుంది. అందరూ తనను అంతే ఆప్యాయంగా చూసుకుంటారు. పార్టీస్‌కి వెళితే తన ఆఫీసియర్స్ అంతా మోడ్రన్‌గా ఉంటుంది. అదే సంప్రదాయ వేడుకలైతే నలక్ష్ణంగా లక్ష్మీదేవిలా తయారవుతుంది.

విశిత: అమ్మనాన్నలకు ఒక్కదాన్నే కావడంతో చాలా గారంగా పెరిగాను. అలాంటిది ప్పుడు 'అల్లుడుగారూ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ చేశారా!' అని ముందు దాడి ఉదయ్‌కే మెసేజ్ పెడతారు. నన్నయితే అన్నలు అడగడమే లేదు. అమ్మనాన్నల దగ్గర ఇదే విషయం చెప్పి అలుగుతుంటాను కూడా! మొదట్లో 'యార్లర్‌తో సంబంధం ఏంటి?' అంటూ డాడీ కోప్పడ్డారు. అలాంటిది ఉదయ్ డాడీని ఒక్కసారే కలిశారు. అంతే! డాడీ ఎంత ఇంప్రెస్ అయ్యారంటే... వెంటనే పెళ్లికి ఓకే చేసేశారు.

• పైకి అయితే ఇంకా చిలర్

ఉదయ్‌కిరణ్: పెళ్లి తర్వాత కొన్నిరోజుల వరకు చాలా కూల్‌గా గడిచిపోయింది. ఫ్రెండ్స్ చెప్పినట్లు 'కొత్తలో అన్నీ బాగుంటాయి. తర్వాత తెలుస్తుంది' అన్న మాట లు గుర్తొచ్చేవి. ఇలాగే ఉంటుందా? తర్వాత గొడవలొస్తాయా ఏంటి? అనుకునేవాళ్లం. మా మధ్య రెండుమూడుసార్లు గొడవలయ్యాక 'గుడ్, కంగ్రాచ్యులేషన్స్' అంటూ ఒకరి కొకరం షేక్ హ్యాండ్స్ ఇచ్చుకున్నాం. ఇద్దరం చాలా చాలా పోట్లాడుకుంటాం.

విశిత: ఫైట్స్ ఆర్ ఆల్వేస్ గుడ్ అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే రిలేషన్‌ని పైప్ ఇంకా టైటర్ చేస్తుందన్నమాట. మా మధ్య ఎంత చిన్నదిన్న గొడవలుండే తర్వాత అవి ఏంటో కూడా గుర్తుండవు. ముందు ఉదయే కాంప్రమైజ్ అవుతాడు. ఇప్పుడు ఆ లిస్ట్‌లో నేనే ముందుంటున్నాను.

• ముద్దుల గొడవే కేరింగ్

ఉదయ్‌కిరణ్: బయటకు వెళుతున్నానంటే చాలు ఓ పది మ్యాచింగ్ డ్రెస్సులు తీసి బెడ్ మీద పెడుతుంది. ఏది బాగుంటుంది అంటూ దానిలో పెద్ద సెలక్షన్. పెళ్లికి ముందు డ్రెస్సింగ్ విషయం అన్నలు పట్టించుకునేవాడిని కాదు. ఫ్రెండ్స్ ఎవరైనా 'భార్య ఇలాంటి కేరింగ్ లేనుకుంటుంది' అని చెప్పినా నమ్మేవాడిని కాదు. ఇప్పుడు హెయిర్ స్టైల్ కూడా ఎలా అయితే బాగుంటుందో చెబుతూ మ్యాగజీన్స్ తెచ్చి చూపిస్తుంటుంది. 'హెయిర్‌కి జెల్ వాడు. ఫేస్ డ్రైగ్గా ఉంది, కూల్‌వాటర్‌తో క్లీన్ చేసుకో, ఫ్రూట్స్ తిను' అంటూ చెంటపడుతుంటుంది. నా గురించి ఇంత కేర్ తీసుకోవడం చాలా ముచ్చటగా అనిపిస్తుంది.

విశిత: పెళ్లికి ముందు అమ్మ నాకు ఇన్నం కలిపి కొనరి కొనరి తినిపించేది. ఇప్పుడు ఆ పని ఉదయ్ చేస్తుంటాడు. నాకు ముందు వంట రాదు. కాని ఉదయ్ కోసం వంట నేర్చుకున్నాను. ఉదయ్ కోసం చేసే ప్రతీ పని నాకు సంతృప్తినిస్తుంది. ఎంత చేసినా చిన్నగు అనిపించదు.

• రొమాంటిక్ సినిమా స్టైల్స్

ఉదయ్‌కిరణ్: టేబీ (విశిత) ఫ్రెండ్‌షిప్‌కి బాగా వాల్యూ ఇస్తుంది. నా ఫ్రెండ్స్‌ని కూడా అంత బాగా రిసీవ్ చేసుకుంటుంది. దేన్నైనా పాజిటివ్ లైన్‌లో చూస్తుంది. అది నాకు చాలా ఇష్టం. నేను చాలా సైలెంట్. ఎప్పుడూ నాదైన లోకంలో, ఆలి కొట్టిమందితో మూవ్ అవుతుంటాను. నాదో ప్రపంచానికి దానో బ్రిడ్జ్‌లా ఉంటుంది. నన్ను ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్లేది తనే! చక్కగా రాస్తుంది. పెయింటింగ్స్ వేస్తుంది. సంగీతాన్ని ఇష్టపడుతుంది. ఇక మా పాటో స్టిల్స్ చూస్తే సినిమా స్టిల్స్‌కు ఏ మాత్రం తీసిపోనంత రొమాంటిక్‌గా ఉంటాయి.

విశిత రేన్నైనా పాజిటివ్ లైన్‌లో చూస్తుంది. ఆ పాజిటివిటీ అంటే నాకు చాలా ఇష్టం.
- ఉదయ్‌కిరణ్

...

నాక్కాబోయేవాడు నా వెన్నంటే ఉంటూ, సపోర్ట్‌గా ఉండాలనుకున్నాను. ఆ లక్షణాలు ఉదయ్‌లో చూశాను.
- విశిత

విశిత: బావాలు వంకుకుంటే స్నేహం. బాధ్యతలు వంకుకుంటే బంధం. కాసిన్ని కష్టాలను, ఇంకాసిన్ని ఇష్టాలను, మరికాసిన్ని మధురిమలను వంచుకుంటూ సాగే ఇలాంటి నవదంపతుల పెళ్లి ప్రయాణం నవ్వుల నావగా సాగాలని చెప్పి విషెస్ చెబుదాం.

- నిర్మలారెడ్డి, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి

జగన్ కోసం 326 రోజులు

పునాదులు లేని పిరికిపందలా జగనన్న గురించి మాట్లాడేది?!

ఏ విధంగానూ పరిపాలనా వ్యవహారాలలో తలదూర్చకుండా, ఏ అధికారిని గానీ ఏ ఒక్క మంత్రిని గానీ తన స్వప్రయోజనాలకు ఉపయోగించుకోకుండా ఎక్కడో తన మానాన తను వ్యాపార రంగంలో ఉన్న జగన్‌ని శ్రీలుపాలు చేసి ఏదో ఘన కార్యం సాధించామని కాంగ్రెస్ నాయకులు జబ్బలు చరుచుకుంటున్నారు. పునాదుల్లేని ఈ పిరికిపందలు... ఇంత పెద్ద ప్రజాహితని 'మేం జగనన్న వమ్మమే''నని తీర్చు రెబుతున్నా కూడా, కన్నులుండీ కనలేని కబోదులవుతున్నాడు. 2009 ఎన్నికలలో అన్ని పార్టీలూ కూటమిగా ఏర్పడి, పద్మవ్యూహాలు పన్ని, పై స్కాన్‌ని ఓడించాలని మన్నాగాలు పన్నినప్పటికీ ఆయనకున్న ప్రజాబలం ముందు చిత్తుచిత్తుగా ఓడిపోయాయి. అయినా నేటికీ ఆ గుణపాఠాలు వారి కెక్కడొక్కినట్లు లేదు. 2014 ఎన్నికల కోసం ఇప్పటి నుండే కపట ఆలోచనలు చేస్తూ, కుయుక్తులు పన్నుతూ, జగన్‌ని నిరోధించడానికి కాంగ్రెస్, తెలుగుదేశం పార్టీలు సీవ రాజకీయాలు నడుపుతున్నాయి. ప్రజానాయకుడైన వైఎస్. రాజశేఖరరెడ్డి వారసుడిగా విద్యుంబులు చేయబోతున్న యువ నేత జగన్... శత్రుసైన్యాలను సంపూర్ణ వినాశనం గావించి రాజ్యాన్ని చేపట్టిననాడు గాని ఈ దుష్టకూటమికి కునుచిప్పు కల గదేమో. రాజకీయానికి పునాది ప్రజానంక్షేమం అని తేటతెల్లం చేసిన రాజకీయ చతురుడు, ప్రజాహృదయ బోరుడు మన రాజన్న. మాట తప్పక, మడమ తిప్పక, మెన్న చూపక, ధీరుడిగా, ప్రజాహితుడిగా మార్గనిర్దేశం చేసి మాయమైపోయారు. ప్రజాసంక్షేమాన్ని చూసుకొమ్మని, ఆంధ్రరాష్ట్రాన్ని ఆదుకొమ్మని జగన్‌కి చారిత్రతలు అప్పజెప్పి పరమాత్మలో లీనమైపోయారు. అందుకే జగనన్న వైపు నిలుబడడం ఇప్పుడు మనందరి విధి. తక్షణ కర్తవ్యం.

- కె.ఆశా, హైదరాబాద్

చంద్రబాబు తంటాలు, తంత్రాలు జనానికి నవ్వు తెప్పిస్తున్నాయి...

మా ఫ్యామిలీకి వైఎస్సార్ గారంటే చాలా అభిమానం, గౌరవం. ఆయనలోని నాయకత్వ లక్షణాలు, మాటకు కట్టుబడి వుండే తీరు మమ్మల్ని ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. కచ్చిన మాట నిలబెట్టుకోవడం ఒక్క వైఎస్సార్‌కే చెల్లింది. అందుకనే ప్రజలు రెండుసార్లు ఆ మహానేతకు పట్టం గట్టారు. ఈ వాస్తవాన్ని గ్రహించకుండా చంద్రబాబు తనకు అనుకూలంగా ప్రజలను మార్చుకునేందుకు తంటాలు పడుతున్నారు. తను మారానని చెబుతున్నారు!

అయినా ఎవరూ నమ్మటం లేదు. ఎన్నిసార్లు భ్రమావజలు చెప్పినా సానుభూతి పెరగటం లేదు. వైఎస్, కుటుంబంపై బాబు చేసే ప్రతివిమర్శ తిరిగి తిరిగి వచ్చి ఆయనకే తగులుతోంది. మిన్నూమన్నూ ఏకమయ్యేలా జగన్ మీద అవినీతి ఆరోపణలు చేసినా, 'నీ సంగతి ఎవరికి తెలియదు' అని ప్రజలు అనుకోవటమే కాదు, ఓటుతో కొట్టి మరీ చెప్పారు. నమ్మకమైనా, అవనమ్మకమైనా ఒకేసారి పెరగదు, ఒకేసారి తరగదు. మన చేతిలో అధికారం ఉన్నప్పుడు, శక్తి ఉన్నప్పుడు, అవకాశాలు ఉన్నప్పుడు మనం జనంతో, వివిధవర్గాలతో ఎలా వ్యవహరించామన్నదే నమ్మకం పెరగడానికైనా, తరగడానికైనా కారణం. వైఎస్సార్‌లాగే జగన్ కూడా ప్రజల అభిమానాన్ని, ప్రజల ప్రేమను గెలుచుకుని ప్రజల గుండెల్లో స్థానం సంపాదించుకున్నారు. త్వరలోనే జగన్ బయటికి రావాలని ఆకాంక్షిస్తూ, వారంతా వేయిక్షతో ఎదురుచూస్తున్నారు.

- వజ్రాల దివ్య, హైదరాబాద్

మా చిరునామా: జగన్ కోసం, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి,
రోడ్ నెం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-34. e-mail:
ysjagankosam@gmail.com

• జర్నో మైట్

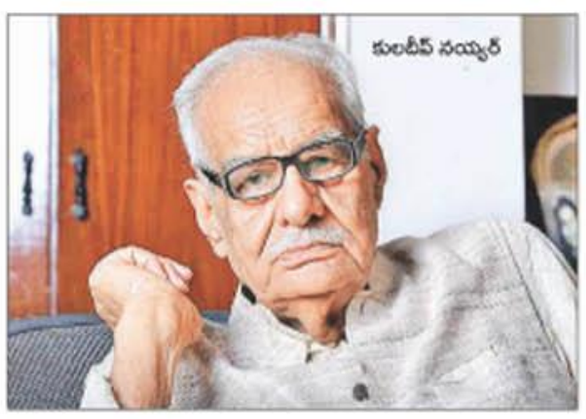
కాకలుదీరిన కలం యోధుడు...

గాంధీ మహాత్ముని గురించి మాట్లాడే టప్పుడు, నెహ్రూతా, జిన్నా, లాల్‌బహదూర్ శాస్త్రి లాంటి హేమాహేమీలతో తన సాన్నిహిత్యాన్ని గుర్తు చేసుకున్నప్పుడు కులదీప్ నయ్యర్ కేవలం జర్నలిస్టుగా మాత్రమే కనిపించరు. ఆయనలో ఒక చరిత్రకారుడు కూడా కనిపిస్తారు. గత, వర్తమానాలకు ఆయన వారధిగా తోస్తారు.

నిజానికి ఆయనతో మాట్లాడటమే ఒక ఎడ్యుకేషన్!

14 ఆగస్ట్ 1923లో సియాల్‌కోట్ (పాకిస్థాన్) లో జన్మించారు నయ్యర్. తన లోకంలో తాను నంచరించడం కాకుండా చుట్టూ ఏం జరుగుతోంది, జరగనుంది గమనించే ఉత్సాహం ఆయనలో ఉండేది. బహుశా ఈ లక్షణమే ఆయనను జర్నలిజంలోకి లీనుకొనివచ్చి ఉంటుంది.

చిన్నప్పుడు నయ్యర్ చాలా పిరికిగా ఉండేవాడట. ఎవరైనా కొత్త వాళ్ల 'హాయ్' అని పలకరించినా భయపడేవారట. అలాంటి వ్యక్తికి అన్నీ కాలమే నేర్పింది. పదిమందిలోకి రొచ్చుకుపోయే లక్షణం కావచ్చు, పదిమంది కి తెలియని విషయాన్ని తాను తెలుగులోకి తీసుకురావడం కావచ్చు... పక్షవ్యక్తితో మాట్లాడడానికి కూడా ఒకటికి రెండుసార్లు నంచేహించే నయ్యర్ తనను తాను కొత్తగా మలుచుకున్నారు. క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో విద్యార్థులు ఉద్యమించేలా చేశారు. దేశవిభజన నాటి గాయాలు ఇయనలో ఐంకా నజీవంగానే ఉన్నాయి. ఆనాటి మార ణహోమం నయ్యర్‌ను ఇప్పటికీ కలవరపెడుతూనే ఉంది. ''నరిహద్దు దాటుతున్న నమయంలో ఎంతో రక్తాన్ని, విధ్వంసాన్ని చూశాను. కొత్త భారతంలో మతాల పేరుతో ఇలాంటి దృశ్యాలు కనిపించకూడదని కోరుకుంటున్నాను. కులమతాల పేరుతో చిన్న రక్తపుచుక్క కూడా చిందకూడదనుకున్నాను'' అని ఆయన రానుకున్నారు. కానీ ఆయన కల ఫలించలేదు. 1984, 2002లో మతం పేరుతో జరిగిన మూకుమ్మడి హత్యలను చూసి ఆయన తట్టుకోలేక పోయారు. దేశవిభజన నాటి రక్తపాతాన్ని గుర్తుతెచ్చుకొని ఆయన రోదించారు.



చాలా దగ్గరి నుంచి నెహ్రూను గమనించే అవకాశం 'ప్రెస్ ఆఫీసర్' గా ఆయనకు వచ్చింది. ''నర్దార్ పటేల్‌ను ప్రధాన మంత్రిని, పండిట్ నెహ్రూను ఆధ్యక్షుడిని చేయాల్సి ఉండేది. తప్పు జరిగిపోయింది'' అని మాలానా ఆజాద్ తనతో చెప్పారకు. ''లేడీ మాంట్‌బాటన్ కారణ మేమో నెహ్రూ దేశవిభజనకు ఆమోదం తెలిపారు'' అని కూడా అన్నారకు. ఇలాంటి ఆనక్షికర విషయాలెన్నో మనకు నయ్యర్ కలం రెబుతుంది.

ఎమర్జెన్సీ బాధితుల్లో కులదీప్ నయ్యర్ కూడా ఒకరు. మూడు నెలల పాటు జైల్లో గడిపారు. ఆ నమయంలో తన కుటుంబానికి ఎవరూ అండగా నిలవకపోవడాన్ని తలుచుకొని బాధపడ్డారు. ఎమర్జెన్సీపై 'ది జడ్జిమెంట్' ఆనే పుస్తకం రాశారు.

'బియాండ్ ది లైన్స్'తో నహా పదిహేను పుస్తకాల వరకు రచించిన నయ్యర్‌కు ఒక పుస్తకం రాయడం మాత్రం తీరని కోరికగానే మిగిలింది. నెహ్రూకు, లేడీ మౌంట్‌బాటన్ మధ్య సాగిన లేఖల వ్యవహారంపై ఆయన పుస్తకం రాయాలనుకున్నారు. ఆ ఉత్తరాలను నంపాదించడానికి సోనియాగాంధీని నహాయం అడిగారు. కాని ఆమె నిరాకరించారు. ''అది పబ్లిక్ పేపర్లు'' అంటూ నుప్రీం కోర్టులో పిల్ వేయాలని కూడా ప్రయత్నించారు. అనేకసార్లు నయ్యర్ చెప్పిన విషయాలు దుమారం రేపాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఆయన విమర్శలకు కూడా గురి కావలసి వచ్చింది. ఒక వ్యక్తి జీవించిలేనప్పుడు ''ఆ తడు ఇలా అన్నాడు... అని చెప్పడం న్యాయం కాదు'' అని నయ్యర్‌ను కొద్దిమంది తప్పుపట్టారు. ఏది ఏమైనా కులదీప్ నయ్యర్ చరిత్రను తెలుసుకోవడమంటే ఒక విధంగా ఆధునిక భారతదేశచరిత్రను తెలుసుకోవడంలాంటిదే. స్వాతంత్ర్యోద్యమం, దేశ విభజన, ఎమర్జెన్సీ, బంగ్లాదేశ్ వార్... ఇలా ఏ విషయంపై అయినా ఆయన కలం సాధికారికంగా రాయగలదు. పొయుక్కుల కోణంలో నయ్యర్ ఎన్నో వ్యాసాలు రాశారు. కాశ్మీర్‌లో రాజ్యహింసను ఎండగట్టారు. చాధితుల పక్షాన నిలిచారు. నమకాలీన రాజకీయాలను లోతుగా విశ్లేషించి వాటిని సామాన్య పాఠకులకు కూడా ఆర్థమయ్యేలా రాయడంలో కులదీప్ నయ్యర్ సిద్ధహస్తులు.

● రేడియేషన్ పరీక్షలు

విచక్షణతో సలక్షణంగా...

డా. ఎం.వి.చలపతిరావు,
చీఫ్ రేడియాలజిస్ట్,
కిమ్స్, సికింద్రాబాద్

మనం కొన్ని రొటీన్ పరీక్షల్లో భాగంగా ఎక్స్-రే తీయించుకుంటాం. అన్ని పరీక్షలతో పాటు ఆ క్షణంలో అదీ చేయించుకుని... ఏదీ లేదంటే ఒక సంతృప్తి. కానీ... కొన్ని పరీక్షలు మరీ అవసరమైతేగానీ చేయించుకోకూడదు. ఆ పరీక్షల కోసం వెలువరించే రేడియేషన్‌తో కొన్ని ముప్పులు తప్పవు. అందుకే కొన్ని పరీక్షలను రొటీన్‌గా పరిగణించడం కంటే... అత్యవసరమైతేగాని చేయించుకోకూడని పరీక్షలుగా పరిగణించాలి. ఆ అవగాహన కోసమే ఈ కథనం.

అద్భుతమైన ఎక్స్-రేలను కనుగొన్న నాటి నుంచి వైద్య చికిత్సలో విప్లవం వచ్చింది. అంతకుముందు అసాధ్యమైన ఎన్నో సంక్లిష్టమైన చికిత్సలు సులభమయ్యాయి. చదువైన రక్తపాంటి వైజ్ఞానిక ఉపకరణాలతో ఎన్ని సోల బ్యాలుంటాయో, అన్ని ప్రమాదాలూ ఉంటాయి. ఎక్స్-రే, సీటీ స్కాన్ వంటి పరీక్షల మరో కోణాన్నీ చూద్దాం.

ఎక్స్-రే అంటే? ... మనం మాడటానికి కాంతి ఉపయోగపడుతుంది. కాంతి అంటే తరంగాల్లాంటి కిరణాల్లో ఒక చిన్న పోర్షన్ మాత్రమే. అందులోని మరో పోర్షన్ నీరుగా మన కంటికి కనిపించదు. కానీ... ప్రకృతిలో ఉంటుంది. కాంతి తరంగాల కంటే ఎక్స్-రే తరంగాలు బలమైనవి. కాబట్టి ఇవి శరీరంలోకి బలంగా దొర్లుకుపోతాయి. కాంతి కంటిని తాకితే చన్నవును చూడగలిగినట్లే... ఈ కిరణాలూ శరీర అంతర్భాగాలపై ప్రతిఫలిస్తాయి కాబట్టి... వాటినీ రేడియాలజిస్ట్ కొంత సాంకేతిక పరిజ్ఞానం సహాయంతో చూడగలుగుతాడు. ఆ ప్రతిబింబాన్ని పాటో తీసి, ఫిల్మ్‌పై ముద్రించుకొంటిగితే అది సాంప్రదాయిక ఎక్స్-రే అవుతుంది. ఇప్పుడున్న సాంకేతికత సహాయంతో ఆ ప్రతిబింబాన్ని టీవీ మీదనో లేదా కంప్యూటర్ తెరపైనో చట్టగలగడమూ సాధ్యమే.

ఎక్స్-రే ఉపయోగాలు... సునిశితమైన కాంతి పటలంలో కంటికి కనిపించే పోర్షన్ చాలా చిన్నది. కానీ... మనికొన్నిరకాల కిరణాలు బలంగా శరీరంలో లోపలికి దొర్లుకుపోతాయి. కాబట్టి శరీరంలోని అనేక కీలక అవయవాలను వాటి నుంచి వెలువడే కిరణాల సహాయంతో ఫొటో తీసి... అక్కడి సమాచారాన్ని పొందవచ్చు. మనకు తెలిసిందల్లా కేవలం ఎక్స్-రే తో ఎముకలు విరిగాయా అన్న సమాచారం తెలుస్తుందనే. కానీ డాక్టర్లు వీటితో ఎంతో సమాచారం పొందుతారు. అంతర్గత అవయవాలకు దెబ్బతగలకుండా శరీరంలోకి పైపును పంపడం ఎలాగో చూస్తారు. అలాగే లోపల ఏదైనా పరికరాన్ని అమర్చాలంటే నిర్దిష్టంగా దాని స్థానాన్ని నిర్ణయించడం ఎక్స్-రేల సహాయంతోనే చేస్తారు. ఇక... మనం సీటీ స్కాన్‌గా పరిగణించే యంత్రంలో ఎక్స్-రేలనే ఉపయోగిస్తారు. కాకపోతే ఐదులో రేడియేషన్ పాళ్ళ ఎక్కువ. కాబట్టి తీయించుకోవడంలోనూ విచక్షణ అవసరం. (అయితే ప్రయోజనమూ ఎక్కువే).

రేడియేషన్‌తో ప్రమాదమా? ... కచ్చితంగా ప్రమాదమే. రేడియేషన్ అంటే అదేదో కేవలం ఎక్స్-రే లోనే ఉన్నట్లు కాదు. మన చుట్టూ ఉండే వాతావరణంలోనూ ఉంటుంది. కాకపోతే దీని ఉనికిని గుర్తించేంతగా ఉండదు. అదే... ఎక్స్-రే తీసేటప్పుడు లేదా వాటితో పనిచేసే రోజు అది ఎక్కువగా ఉంటుంది. మితిమీరిన రేడియేషన్‌తో ఎన్నో అనర్థాలు వస్తాయి.

రేడియేషన్ మోతాదును ఎలా కొలుస్తారు? ... ఒకసారి రేడియేషన్ ఎంత ఉందో కొలవడానికి ఒక కొలత (యూనిట్) ఉంది. దాని పేరే మిల్లీసీవెర్ట్ (ఎమ్ఎస్వీ). రేడియేషన్‌ను కొలవడానికీ రెడ్, రెమ్, రోంట్‌జెన్, సీవెర్ట్, గ్రే వంటి యూనిట్లు ఉంటాయి.

ఈ వేర్వేరు కొలతలతో మనకు ఉపయోగం ఏమిటి? ... కాంతి మన శరీరాన్ని తాకి వెనుదిరుగుతుంది. కానీ ఎక్స్-రేలు ఎముకల వరకూ వెళ్తాయి కదా! అలాగే మన శరీరంలో వేర్వేరు అవయవాలు వాటివాటి స్వభావాన్ని బట్టి ఎక్స్-రేలను తమలోకి అనుమతించడంలో వేర్వేరుగా స్పందిస్తాయి. అంటే... ఎముకల వరకు వెళ్లాలంటే ఒక మోతాదు బలం అవసరం. అలాగే ఊపిరితిత్తులు మెత్తగా ఉంటాయి కదా! వాటిని చూడాలంటే ఎక్స్-రే వేరే మోతాదులో కావాలన్నమాట. అందుకే మనం ఫొటో తీయాలనుకున్న అవయవాన్ని బట్టి వేర్వేరు మోతాదుల ఎక్స్-రేలను నిర్ణయించాలన్నమాట.

ప్రాంతాలరు బట్టి రేడియేషన్ మారుతుందా? ... అవును. ముందుగా మనం అనుకున్నట్లు ప్రతిరోజూ రేడియేషన్ ఉండనే ఉంటుంది. నగటున ఒక వ్యక్తి ప్రతి ఏడాదీ 3 ఎమ్ఎస్వీ రేడియేషన్‌కు గురవుతుంటాడు. అయితే అది నగటు మాత్రమే. కొన్నిచోట్ల రేడియేషన్ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరికొన్నిచోట్ల తక్కువ. ఉదాహరణకు పీఠభూమి ప్రాంతాల్లో ఉండేవారు తమ తోటి కోస్తా ప్రాంతాల్లో ఉండేవారితో పోలిస్తే 1.5. ఎమ్ఎస్వీ ఎక్కువ స్వాభావిక రేడియేషన్‌కు గురవుతుంటారు. అంటే సముద్రతీరం నుంచి మనం నివసించే ప్రదేశం తాలూకు ఎత్తు మోతాదును నిర్ణయించడంలో తనదైన భూమిక పోషిస్తుంది. అలాగే మన కండ్లలో ఉన్నా రేడియేషన్‌కు గురవుతూనే ఉంటాం. కాకపోతే... మనం స్వాభావికంగా 10 రోజుల పాటు ఎంత రేడియేషన్‌కు ఎక్స్‌పోజ్ అవుతామో... ఛాతీ ఎక్స్-రే తీయించుకోవాలంటే... ఆ కొద్ది క్షణాల్లో అంతే ఎక్స్-రేలకు ఎక్స్‌పోజ్ కావాల్సన్నమాట.

ఎక్స్-రేలు... గర్భవతి పట్ల తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ... మామూలు వ్యక్తులకే ఎక్స్-రేలతో ఎంతో కొంత హాని ఉంటుందనుకున్నప్పుడు మరి గర్భవతి కడుపులో పెరుగుతున్న చిన్నారులకూ హాని ఉంటుంది కదా! అందుకే గర్భవతికి ఎక్స్-రే విషయంలో డాక్టర్లు చాలా నిశితంగా ఉంటారు. అయితే ప్రతి సందర్భంలోనూ బిడ్డకు ఎక్స్-రే తప్పనిసరిగా హానికరంగా పరిణమిస్తుందని కాదు. కాకపోతే అది అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు బిడ్డ ఎంత పెరిగింది (అంటే ఏ నెల గర్భం), దానికి ఎంత మోతాదు ఎక్స్-రేకు గురిచేయాల్సి వచ్చింది... వంటి అనేక అంశాల మీద ఈ రిస్క్ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకవేళ గర్భవతిలోని తల, చెయ్యి, కాలు, ఛాతీ వంటి భాగాలకు ఎక్స్-రే తీయాల్సి వచ్చినప్పుడు ఆమె కడుపులోని బిడ్డ వాటికి నేరుగా ఎక్స్‌పోజ్ అయ్యేందుకు అవకాశం ఉండదు. అయితే కొన్నిసార్లు ఆమె పొట్ట లేదా పొత్తికడుపు భాగాల్లో ఎక్స్-రే అవసరమైనప్పుడు మాత్రం మిగతావాళ్లతో పోల్చినప్పుడు గర్భవతిలో చాలా తక్కువ మోతాదు ఎక్స్-రేలు వాడేలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు.

గర్భవతులూ... అందోళన వద్దు... ఏదైనా పనిలో రిస్క్ ఉందంటే... అది అన్ని సార్లూ అనర్థాలను తెచ్చిపెట్టకపోవచ్చు కదా! అలాగే గర్భవతికి చేయాల్సిన ప్రతి ఎక్స్-రే అనర్థదాయకం కాకపోవచ్చు కూడా! బిడ్డకు రిస్కును పరిగణనలోకి తీసుకుని దాన్ని ఎంత తగ్గించగలరో... అంతగా తగ్గించేలా రేడియాలజిస్టులు ప్రణాళిక రచిస్తారు. కాబట్టి అవసరమైనప్పుడు ఈ విషయంలో మరీ ఎక్కువగా ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు.

సీటీ స్కానింగ్‌లోనూ ఇదేరకం ప్రమాదమా...?

అవును. ఎందుకంటే... సీటీ స్కాన్‌లోనూ వెలువడే కిరణాలూ ఎక్స్-రే లాంటి రేడియేషనే. పైగా వీటి తీవ్రత ఎక్కువ. కాబట్టి తప్పనిసరైనప్పుడు వాటిని తీసుకోవడంలో తప్పులేదు గానీ... రొటీన్ పరీక్షలంటూ అవసరం లేక పోయినా వీటిని చేయించుకోవడం సరికాదు.

నిర్వహణ: యాసీన్

కాంట్రాస్ట్ మెటీరియల్స్ - ప్రాధాన్యాలు

మనం ఎక్స్- కిరణాల సహాయంతో ఎక్స్-రే ఫొటోనో లేదా సీటీ స్కానో లేదా ఆయస్కాంత కిరణాల సహాయంతో ఎమ్మారై పిక్చరో లేదా అల్ట్రాసౌండ్ తరంగాలతో మరో చిత్రమో తీయించుకుంటున్నామనుకుందాం. మరి లోపల ఒక అవయవానికీ, మరో అవయవానికీ తేడా కనిపించినప్పుడే కదా స్పష్టత! దాన్ని రాబట్టడం కోసం బయటి నుంచి కొన్ని పదార్థాలు లోపలికి పంపాల్సి ఉంటుంది. వాటినే కాంట్రాస్ట్ మెటీరియల్స్ అంటారు. ఉదాహరణకు పాట్ట ఎక్స్-రే తీయాలనుకుందాం. లోపల అన్వకోశం... మిగతా భాగాలకూ తేడా కనిపించేలా చూసేందుకు నోటి ద్వారా బేరియం మింగిస్తారు డాక్టర్లు. అదే కాంట్రాస్ట్ మెటీరియల్.

కాంట్రాస్ట్ మెటీరియల్‌ను లోపలికి ఎలా పంపుతారు...?

● మింగించడం ద్వారా ● ఎనీమా ద్వారా (మలద్వారం మార్గం గుండా పంపడం ద్వారా) ● రక్తనాళంలోకి కాంట్రాస్ట్ మెటీరియల్ పంపడం ద్వారా

లోపలకు పంపిన మెటీరియల్ బయటకు వచ్చేదెలా?

మనలోని అనేక జీవక్రియల్లో వెలువడే మలినాల లాగానే ఇవి కూడా మూత్రం లేదా మలం రూపంలో వెళ్తాయి.

కాంట్రాస్ట్ మెటీరియల్ ఎన్ని రకాలు ఉంటాయి?

చాలా రకాలు ఉంటాయి. ఉదాహరణకు...

● ఎక్స్-రే లేదా సీటీ స్కాన్‌లో లోపలి అవయవాలను వేర్వేరుగా చూడటానికి ఉపయోగపడే ఆయోడిన్ బేస్డ్, బేరియం సల్ఫేట్. బేరియం సల్ఫేట్‌ను స్వాభావికంగా కడుపులోకి పంపడం లేదా... ఆయోడిన్‌ను రక్తనాళంలోకి (ధమని గానీ సిరగానీ) పంపడం లేని అది వెళ్తున్న తీరును పరిశీలించడం ద్వారా లోపలి అవయవాల్లోని లోపాలను తనుగొంటారు.

● బేరియం సల్ఫేట్‌ను సాధారణంగా మింగించడం లేదా పంపుతారు. కొన్నిసార్లు మలద్వారం ద్వారా కూడా పంపుతారు.

● కొన్ని పొడర్లు, ద్రవాలు, పేస్టలు, ట్యాబ్లెట్లు కూడా ఇందుకు వాడతారు. అయితే మనం ఏ అవయవాన్ని పరీక్షించదలచామో దాన్ని బట్టి మనం వాడాల్సిన కాంట్రాస్ట్ మెటీరియల్‌ను నిర్ణయిస్తారు.

● గడోలినియమ్ అనే పదార్థాన్ని ఎమ్మారై పరీక్షల్లో కాంట్రాస్ట్ మెటీరియల్‌గా వాడతారు.

● ఉప్యునీటి (సాధారణ సెలైన్)ని కొన్ని సందర్భాల్లో కాంట్రాస్ట్ మెటీరియల్‌గా వాడతారు. దీని ద్వారా బుడగను పుట్టించి దాని మార్గాన్ని పరిశీలిస్తూ లోపాలను తెలుసుకుంటారు. దీన్ని కలర్ డాప్లర్, ఎకోకార్డియోగ్రామ్‌లో ఉపయోగిస్తారు.

కాంట్రాస్ట్ మెటీరియల్ సురక్షితమేనా?

అవును. చాలా కాంట్రాస్ట్ డ్రగ్స్ పూర్తిగా సురక్షితం. కాకపోతే చాలా అరుదుగా అవి కొన్ని దుష్ప్రభావాలను కలిగించవచ్చు. అయోడిన్ బేస్డ్ కాంట్రాస్ట్ మెటీరియల్ వల్ల వికారం, వాంతులు, తలతిప్పి, దురదలు, కొద్దిగా ఒంటిమీద ర్యాష్ వంటివి రావచ్చు. అయితే ఇలాంటివి చాలా అరుదు. పైగా వాటిని మనం నిత్యం వాడే ప్రమాద రహిత మందులతోనే తేలిగ్గా అదుపు చేయవచ్చు. కాబట్టి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు.

సెలస్టిమెంట్

మేషం — కొత్త కార్యక్రమాలు ప్రారంభిస్తారు. సంఘంలో గౌరవం. కీలక నిర్ణయాలు. బంధువులతో ఆనందంగా గడుపుతారు. చిన్ననాటి మిత్రుల కలయిక. వస్త్రలాభాలు. పసుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం — పనులు సకాలనకు సాగుతాయి. భవిష్యత్తు. ఉపయుక్త సలహాలతో స్వల్ప విజయాలు. ఆరోగ్యభంగం. బంధువులను కలుసుకుంటారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం — పనులు లనకూ సాగుతాయి. ఆప్తుల ధనలాభం. సిబద్ధోగులకు శుభవార్తలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సజావుగా సాగుతాయి. ఆధ్యాత్మిక చింతన. బంధువిరోధాలు. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం — శ్రమాధిక్యం. మనుజ్ఞల ఆదరణలు. ధన వ్యయము. పనులందక్కడ్డంకులతో మానసికోల్లాసం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఆలయదర్శనాలు. బంగారు రంగు, ఈశాన్యదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం — బంధుమిత్రుల రాకలు. విద్యార్థులకు మంచి ర్యాంకులు. ఆర్థిక వనిసితి మెరుగనను తుంది. రుణబాధలు తొలగుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. వాహనయోగం. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య — విద్యార్థులు ఉన్నత విలాసాలు సాధిస్తారు. ఆస్థిర ధనలాభం. ప్రముఖులంతో పరిచయాలు. ఉల్లాసాలు నలంధిస్తారు. బంధువిరోధాలు ఉపహాలు. ఉపాసనాలు రాగలవు. గులాబీ రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల — ఆర్థిక లావాచేసీలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. ధనవ్యయం. శ్రమ దిష్యం. ఆరోగ్యభంగం. ఆలయ దర్శనాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. బంధువులతో వివాదాలు. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం — ధనవ్యయము. కుటుంబ సభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. కార్యకలాపాలు పెరుగుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. ఆరోగ్యభంగం. దూరపు బంధువుల కలయిక. నీలం రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు — దూరప్రాంతాల నుంచి శుభవార్తలు. ఆస్థిర ధనలాభం. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. ఉద్యోగప్రాప్తి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో గౌరవం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ముందడుగు. ఆకుపచ్చరంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం — కొత్త వస్తువులతో పరిచయాలు. ప్రముఖుల నుంచి కీలక సమాచారం. వింతవినోదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. దైవదర్శనాలు. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం — ఆర్థిక లావాచేసీలు పరిష్కారమార్గాలు సాధిస్తాయి. ధనవ్యయం. ఆరోగ్యభంగం. కుటుంబ సభ్యులతో మాటపట్టింపులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు పెరుగుతాయి. వనుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం — మనుజ్ఞల ఆగమనం. ఆర్థిక వ్యవహారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. శ్రమ పెరుగుతుంది. సోదరులతో మనాభిప్రాయాలు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. నలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

● చిట్టి కథ

కుక్క - నక్క

అడవిలో ఉండే నక్క ఒకటి ఒకనాడు దారితప్పి ఊళ్లోకి వచ్చేసింది. అది తోవ వెంబడి వెళుతుండగా ఒక కుక్క దానికి ఎదురువచ్చింది.

నక్క ఆ కుక్కను ఆశ్చర్యంగా చూస్తూ ''నీ మెడలో ఆ గొలుసు, ఆ బిళ్ల ఏమిటి?'' అని ప్రశ్నించింది.

''ఓహ్! అదా! నన్ను నా యజమాని పెంచుకుంటున్నాడు. పీడకుక్కలతో పాటు నన్ను వబ్బుకువెళ్లి కాల్చివేయకుండా ఉండటానికి ఈ బిళ్లను నా మెడలో కట్టాడు'' అని కుక్క చెప్పింది.

'ఆశ్చర్యంగా ఉందే' అంది నక్క. నీవు అడవిలో ఉంటావు కాబట్టి నీకు తెలియదులే. మా యజమాని చాలా మంచివాడు. నన్ను తన ఇంట్లో పెట్టుకుని పెంచుకుంటున్నాడు. నాకు మంచి మంచి రొట్టెలు, మాంసం, పాలు ఇస్తాడు. రోజూ వేడినీళ్లతో స్నానం చేయిస్తాడు. నాకు చినడానికి పట్టెం, పాలు తాగడానికి గిన్నె ఉన్నాయి. అంతేకాదు, వడుకోవడానికి మెత్తటి చరుపు కూడా ఉంది'' అంది కుక్క గర్వంగా. ''అలాగా'' అంది నక్క ఈర్ష్యగా. ''అంతేకాదు మా యజమాని దగ్గర బోలెడు పిల్లలు కూడా ఉన్నాయి. జాతివైరం మరచి మేమంతా నవ దాగా ఆడుకుంటాం'' అని చెప్పింది కుక్క.

''మిత్రమా! ఈ రోజు నుంచి మనమిద్దరం స్నేహితులం. నన్ను మీ ఇంటికి తీసుకుని వెళ్ల'' అంది నక్క. నవేనని కుక్క నక్కను తన ఇంటికి తీసుకువెళ్లింది. యజమాని చూస్తే కొడతాడని నక్కను పెరట్లో కెట్టుదాటున దాచి తన రొట్టెలు, మాంసం దానికి పెట్టసాగింది కుక్క.

కుక్క తనకు చేసే అపరిమితమర్యాదలకు సంతోషించాల్సిందిపోయి అడవిలో ఎందుకు ఎండుతూ, వానకు తడుస్తూ ఉంటే ఈ కుక్కవ ఇన్ని సౌకర్యాలు, ఇంత వైభోగమూ అని ఆనూయ చెందింది నక్క.

''నీవొచ్చి చాలా రోజులైంది. నా యజమాని చూస్తే నిన్ను చంపేస్తాడు వెళ్లిపో'' అంది కుక్క. ''మిత్రమా! నిన్ను వదిలివెళ్లాలని లేదు. ఇంటొక్కరోజు ఉండి వెళతాను'' అంది నక్క. మరుసటిరోజు అందరూ నిద్ర పోతున్న సమయంలో నక్క పిల్లి పిల్లలను చంపి తిని, ఎముకలు పడేసి వెళ్లిపోయింది. నమ్మకంగా ఉంటూ కుక్క ఇంతపని చేసింద నుకున్న యజమాని కుక్కను చితక్కొట్టి ఇంటినుంచి తరిమేశాడు.

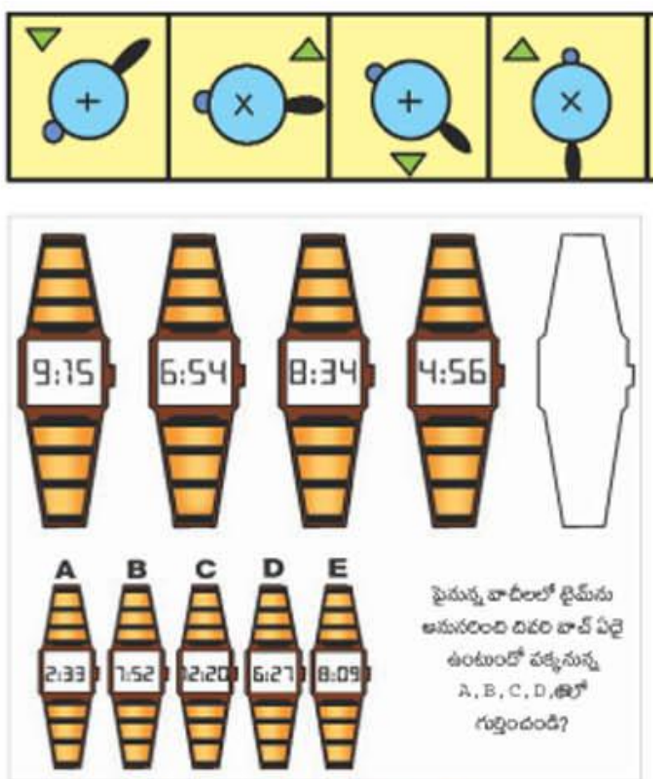
నీతి: దుర్మార్గులతో స్నేహం ప్రమాదకరం.

● ఎందుకు?

వేడి వస్తువులను తాకితే ఎందుకు కాలుతుంది?

శరీర ఉష్ణోగ్రత కంటే ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత గల వస్తువులను వేడిగా ఉన్నాయని, శరీర ఉష్ణోగ్రత కంటే తక్కువ ఉష్ణోగ్రత గల వస్తువులను చల్లగా ఉన్నాయని అంటాం. శరీరంలో ఉండే జీవకణాలలో అణువులు ఉంటాయి. మామూలు ఉష్ణోగ్రతలో ఈ అణువులు నిత్యం చలిస్తూ ఉంటాయి. వేడిగా ఉన్న వస్తువులు మన శరీరంలోని ఏ భాగానిగైనా తగిలితే వస్తువులలో వేగంగా చలిస్తున్న అణువులు... శరీరంలో ఉన్న అణువుల చలనాన్ని ఎక్కువగా దెస్తాయి. అప్పుడు జీవకణాలు వగిలిపోతాయి. ఇవి వగిలిపోవడంవల్లనే కాలిన అనుభూతి కలుగుతుంది. పాడైన కణాలను సరిదేయడానికి ఆ భాగంలో రక్తం ఎక్కువగా ప్రవహిస్తుంది. అందువల్ల కాలిన భాగం ఎర్రగా అవుతుంది.

తాకిన వస్తువు ఉష్ణోగ్రత చాలాఎక్కువగా ఉంటే అనేక జీవకణాలు, నాడులు వగిలిపోతాయి. ఆ వస్తువు వేడిచర్మంలోని జీవకణాలలో ఉండే నీటిని పీల్చి వేస్తుంది. అప్పుడు ఆ కణాలు వగిలిపోతాయి. దీన్నే కాలడం అంటారు.

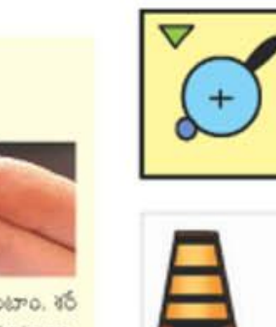


ఖాళీలో ఉండవలసిన ఆకారం ఏమిటి?

పైనున్న బాదీలలో టైమ్‌ను అనుసరించి చివరి బాట్ ఏదై ఉంటుందో చక్కనున్న A, B, C, D, ఆలో గుర్తించండి?

● చరిత్ర

అలెగ్జాండర్ గుర్రం



అలెగ్జాండర్ గుర్రం పేరు బూసిఫెలస్. గ్రీక్ భాషలో దీని అర్థం ఎద్దు తల. తన గుర్రం తల ఎద్దు తలలా వెడల్పుగా ఉండడంతో దానికి ఆ పేరు పెట్టాడని, ప్లుటార్క్ అనే చరిత్రకారుడు అలెగ్జాండర్ గుర్రం గురించి ఒకచోట పేర్కొన్నాడు.

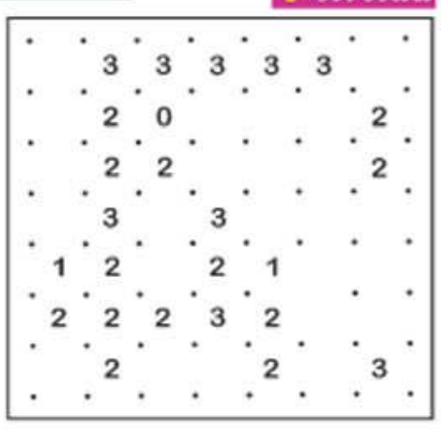
ఫెలోనికస్ అనే వ్యాపారస్తుడు... ఫిలిప్ IIకు ఒక గుర్రాన్ని బహుమతిగా ఇచ్చాడు. చూడటానికి నల్లగా, దృఢంగా ఉన్న ఆ గుర్రాన్ని మచ్చిక చేయడం ఎవ్వరివల్లా కాకపోవడంతో ఫిలిప్ కూడా ఆ గుర్రంపై అంత ఆసక్తి చూపలేదు. ఫిలిప్ కుమారుడైన అలెగ్జాండర్ ఆ సమయంలో తాను ఆ గుర్రాన్ని మచ్చిక చేసుకుంటానని, అలాకాని పక్షంలో తగిన మూల్యం చెల్లిస్తానని చెప్పాడు. దానితో అతనికి ఓ అవకాశం ఇచ్చాడు ఫిలిప్. వదమూడేళ్ల అలెగ్జాండర్ ఆశ్చర్యకరంగా ఆ గుర్రాన్ని మచ్చిక చేసుకున్నాడు. తన నీడను మానుకుని భయంతో తిరుతిర్కుగా ప్రవర్తిస్తున్న ఆ గుర్రాన్ని ఒక ఉపాయంతో తన దారికి తెచ్చుకున్నాడు. గుర్రం తలను సూర్యుడివి అభిముఖంగా తిప్పి గుర్రం తన నీడను చూసుకోకుండా చేసి దానిని మచ్చిక చేసుకున్నాడు.

గ్రీకు చక్రవర్తి అలెగ్జాండర్‌తో ఎన్నో వేల మైళ్ల ప్రయాణించి ఎన్నో యుద్ధాలలో అయనకి సహకరించిన బూసిఫెలస్ అనే ఆ గుర్రం క్రీ.పూ. 326లో జరిగిన హైడాస్పెస్ యుద్ధంలో చనిపోయింది. బూసిఫెలస్‌తో ఎంతో సాన్నిహిత్యాన్ని పెంచుకున్న అలెగ్జాండర్, దాని పేరు మీద ఏకంగా ఒక నగరాన్నే నిర్మించాడు.

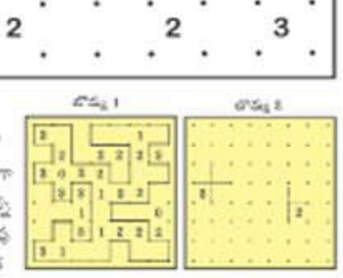
● మందమాట

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. ఇది గౌతమ బుద్ధుడు చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

● అంకె చింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంకె చక్కనున్న దుక్కల్ని నింపవ లేదా అర్థ గీత లలో కంపాలి. అయితే అది ఒకే చూపులో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా డ్రాప్ చేయడం లేదా కాళ్లుగా చెక్కడం చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి దుబ్బు ఉంటే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గదుల దుబ్బు ఎన్ని గీతలైనా ఉంచవచ్చు. అయితే మన్న దుబ్బు గీతలు గీయరాదు.
ప్రతి పజిలికి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



నిన్నటి జవాబులు

● మంచిమాట: ఆరోగ్యం విలువ తెలిసేది అనారోగ్యంలోనే
● మెదడుకు మేత: ముగ్గురు విద్యార్థులు వెంచేటిని నేదుకోవేదంటే 15 – 3 =12. లాజిక్, గ్రీక్ నేర్చుకున్నవారు 7 + 8 = 15. 15 –12=3. అందువల్ల సంస్కృతం లాటిన్ నేర్చుకుంటే, ఐదుగురు గ్రీక్ నేదుకున్నాడు. ముగ్గురు వెంకీంటిన్ నేదుకున్నారు.
● 6. మధ్య వరుసలోని వెంకంకెల్లో పదివైపు అంకెను, ఎడమ వరుసల్లోని అంకెల్ని కూడితే వచ్చేదానిలో నుంచి 1 తీసేస్తే వస్తుంది.
● 1 లో H, 2 లో J. 1 లో ఉన్నవాటి అంకెల విలువను 3 చే భాగించబడతాయి. 2 లో అంకెల 4 చే భాగించబడతాయి.
● 0. ప్రతి బాక్స్‌లోను అక్షరాల విలువలను గణించి వచ్చిన మూడు అంకెల పజిలాన్ని చివరి వరుస సగంలో రాయండి.
●

కాసుకో సుడోకు

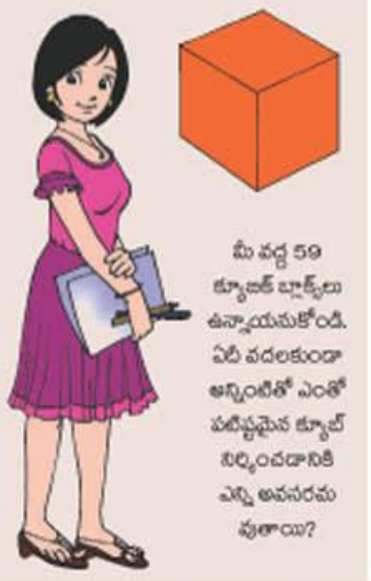
7				1			6	
	3				9			
6	4		8	2			1	
		1		4		6		8
	6	4	3		8	1	7	
3		8		7		2		
	9			5	2		4	1
			9				8	
	2			8				6

నిబంధనలు : ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అర్థంగా, నిలువుగా) ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 చదరంలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబులు

2	1	6	8	9	3	4	7	5
8	3	9	4	7	5	6	2	1
5	4	7	6	2	1	8	9	3
4	7	5	3	6	9	2	1	8
1	2	3	5	8	7	9	4	6
9	6	8	1	4	2	3	5	7
3	9	4	7	1	6	5	8	2
7	5	2	9	3	8	1	6	4
6	8	1	2	5	4	7	3	9

● మెదడుకు మేత



మీ వద్ద 59 క్యూబిక్ బాక్స్‌లు ఉన్నాయనుకోండి. ఏవీ వదలకుండా అన్నింటితో ఎంతో పటిష్టమైన క్యూబ్ నిర్మించడానికి ఎన్ని అవసరమవుతాయి?

శంకర్ సార్ వాక్కు నాకు ఆశీర్వాదం...

ఐడియా రాక్స్ ఇండియా ఐదీవల నిర్వహించిన పాటల పోటీల్లో శ్రావణి వర్ధమాని మొదటిస్థానంలో నిలిచారు. తెలుగు నేపథ్యం నుంచి వచ్చి, తన గానామృతంతో శ్రోతలందరినీ కట్టిపడేసిన శ్రావణి మనసంతా హిందుస్థానీ సంగీతమే. ఆమె తండ్రి వర్ధమాని షణ్ముఖ శ్రీనివాస్ ఇండియన్ ఆర్మీలో ఇగ్రేడియర్, తల్లి లక్ష్మీ గృహిణి. విజేత అయిన అనంతరం లాయ్, ఎహ్‌సాన్, శంకర్ మహదేవన్‌లతో హైదరాబాద్‌లో తన గళాన్ని జతకలిపిన సందర్భంగా, సాక్షి కోసం కారేజ్ కరప్సాండెంట్ స్నేహ కానుకొలనుకు శ్రావణి ప్రత్యేకంగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూ విశేషాలివి.

మీ బాల్యం, స్కూలు చదువు, కాలేజ్ వివరాలు...

శ్రావణి: నాన్నగారు ఆర్మీలో ఉండటంతో దేశంలోని అనేక ఆర్మీ పాఠశాలల్లో చదివాను. అయితే స్థిరంగా ఒక చోట చదవాలనే ఉద్దేశ్యంతో నాలుగు సంవత్సరాలుగా హైదరాబాద్‌లో ఉంటున్నాం. ఎంసెట్‌లో మెరిట్ ర్యాంకు వచ్చింది. ప్రస్తుతం వాసవి కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజినీరింగ్‌లో బిఇ కంప్యూటర్ సైన్స్ సెకండియర్ చదువుతున్నాను.

సంగీతం మీద మీకు ఎలా ఆసక్తి కలిగింది?

శ్రావణి: మా ఇంట్లో ఎవరికీ సంగీత నేపథ్యం లేదు. బహుశా అది నాకు దేవుడిచ్చిన వరం అనుకుంటాను. నా ఆసక్తిని గమనించి అమ్మ నన్ను ప్రోత్సహిస్తూ వచ్చింది. మిగతా కుటుంబ సభ్యులందరూ నాకు చాలా సపోర్ట్‌గా ఉన్నారు. మూడో తరగతి చదువుతున్నప్పుడు మొట్టమొదటి సారిగా స్టేజ్ ఎక్కినట్లు గుర్తు.

సంగీతంలో శిక్షణ తీసుకున్నారా?

శ్రావణి: లేదు. తరచుగా ఊళ్లు మారుతుండటం వలన ఒకచోట స్థిరంగా ఉండి నేర్చుకోవడానికి కుదరలేదు.

ఇప్పుడు నేర్చుకోవాలనుకుంటున్నారా?

శ్రావణి: ఖచ్చితంగా. ప్రొఫెషనల్‌గా ఎదగడానికి హిందుస్థానీ నేర్చుకోవాలనుకుంటున్నాను.

ఐడియా రాక్స్ ఇండియా పోటీలో నెగ్గివిజేతగా నిలుపుకు మీకెలా ఉంది?

శ్రావణి: ఈ పోటీల గురించి నా ఫ్రెండ్ ద్వారా తెలిసింది. ఆన్‌లైన్‌లో అప్లికేషన్ పంపాను. దానితో పాటు పాటను రికార్డ్ చేసిన క్యాసెట్ కూడా పంపాను. హైదరాబాద్ నుంచి సెలక్ట్ అయిన మొదటి 50 మందిలో నేనున్నాను. రెండవ రౌండ్‌లో... రికార్డింగ్ స్టూడియోలో రెండు మూడు పాటలు పాడాను. ఇందులో నేను టాప్ ఫైవ్‌కి సెలక్ట్ అయ్యాను. నాకు చాలా ఆశ్చర్యం వేసింది. ఇందులో పాల్గొన్నవారంతా బాగా శిక్షణ పొందినవారు. అంతమందిలో నేను నిలబడ్డానంటే అదంతా నాకు నమ్మకం కుదరలేదు. టాప్‌లో ఉన్న ఐదుగురితో రికార్డింగ్ పూర్తయిన తర్వాత అనేక నగరాలలో మా బృంద కొన్ని ప్రదర్శనలు ఇచ్చింది. ముందు నాకు కొద్దిగా భయం వేసింది. నాతో ఉన్న మిగిలిన వారంతా బాగా శిక్షణ పొందినవారు. నేను తప్పకుండా ఓడిపోతాననుకున్నాను. కాని... ఎలాగైనాసరే విజయం సాధించాలనుకున్నాను. ఎంతో ఆత్మవిశ్వాసంతో రికార్డింగ్ రూమ్‌లోకి ప్రవేశించాను. నా జీవితంలో నేను ఎంత బిస్టుగా పాడగలనో అంత బిస్టుగా పాడాను.

శంకర్, సొయ్, ఎహ్‌సాన్‌లతో పాడినప్పుడు ఎలా అనిపించింది?

శ్రావణి: అది నా జీవితంలో మర్చిపోలేని సంఘటన. వాళ్ల సంగీతం, కోఆర్డినేషన్, ఎనర్జీ, ప్యాషన్... శంకర్ సర్ గొంతు... వాటి గురించి నేను వర్ణించలేను. ఆయన కొత్త గాయకుల్ని ఎంతగానో ప్రోత్సహిస్తారు. నన్ను చాలా ఎంకరేజ్ చేశారు. వాళ్లతో స్టేజ్ మీద ప్రత్యక్షంగా పాడటం నా జీవితంలో మరపురాని రోజు.

అంత పెద్దవాళ్లతో కలిసి పాడడానికి భయం వేయలేదా?

శ్రావణి: కొద్దిగా... అయితే అది కాసేపు మాత్రమే.

ఈ సెల్రబిటీ స్టేటస్‌ను ఎలా నిలబెట్టుకుంటారు?

శ్రావణి: ఎన్నో ఘనకార్యాలు సాధిస్తేనే కాని ఆ స్టేటస్‌ని నిలబెట్టుకోవడం కష్టం... అందుకోసం నా వంతు కృషి నేను చేస్తాను.

శంకర్ మహదేవన్... సిఎస్‌కతో ఇంజినీర్... శ్రావణి వర్ధమాని.... సిఎస్‌కతో ఇంజినీర్! ఇలా అయనతో అన్నప్పుడు శ్రావణిని మీరు ఇంజినీర్‌గా చూడాలని ఉంది అన్నారు. దీనిపై మీ కామెంట్?

శ్రావణి: శంకర్ మహదేవన్ లాంటి వారు నా గురించి ఇంత మాట అన్నారంటే నేను తప్పకుండా ఆదరణలో చూపాలి.

స్నేహ: ఈ విజయం మీ జీవితాన్ని ఏ విధంగా ప్రభావితం చేసింది?

శ్రావణి: నేనొక నెక్స్‌ప్లవుల్ సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్‌గా స్థిరపడాలనుకున్నాను. ఇప్పటిదాకా సంగీతం అనేది నాకు ఇష్టమైన హాబీ... అంతేకాని కెరీర్ కాదు. కాని ఇప్పుడు ఈ సంగీతాన్ని కెరీర్‌గా మలచుకోవాలనుకుంటున్నాను.

శ్రావణి సంగతులు

నా ఉద్దేశంలో సంగీతం: జీవితం
కల: ఎఆర్ రెహమాన్‌తో పాడటం
అభిమానగాయకులు: చాలామంది.
అభిరుచులు: కాల్పనిక కథలు చదవడం
ప్రోత్సాహం: అమ్మ
శక్తి: కష్టపడటం, నా స్వరం
స్నేహితులు: గిటార్
బలహీనతలు: అప్పడప్పుడు నన్ను నేనే అర్థం చేసుకోలేకపోవడం
యువతకు సందేశం: నీ మనసు ఏది చెబితే అదే చేయి. వెరుకి ఎదురు తిరుగు. మౌనం పాటిస్తూ, ఆనందంగా ఉండు.

● దైవాలజీ sakshi.daivology@gmail.com

ఈ పూజావిధానం ఎంతో సులువు

ఇంటర్‌నెట్ వాడకం పెరిగాక ఇప్పుడు అన్నీ ఆన్‌లైన్‌లోకి అందుబాటులోకి వచ్చేశాయి. ఆ అన్నీలో.. పూజారులు కూడా చేరిపోయారు. మెయిల్స్, చాటింగ్‌ల ద్వారా పూజా విషయాలు చేరవేయడమే కాకుండా ఏకంగా స్కైప్ సాఫ్ట్‌వేర్ ద్వారా పూజల ప్రత్యక్ష ప్రసారాలు చేస్తున్న ఆన్‌లైన్ పూజారులు చెప్పిన వివరాలు ఇవి.

ఇంట్లో ఏదైనా పూజ చేసుకోవాలంటే తెలుసున్న పూజారి దగ్గరికి వెళ్లి వివరాలు అడిగి తెలుసుకోవడం అందరూ చేసే పని. వర్జిల్లో అయితే ఇది పెద్ద విషయం కాదు. కాని క్షణం కూడా తీరికలేని పట్టణవాసులు పూజారుల గురించి వెతుక్కోవడం, వారి దగ్గరికెళ్లి వివరాలు అడగడం...అందరికీ అయ్యే పనులు కావు. ఈ విషయం గమనించిన కొందరు యువపూజారులు వెబ్‌సైట్ ద్వారా భక్తులకు అందుబాటులో ఉంటే మంచిదనుకున్నారు. అన్నవరపు తిరుపతిమూర్తి ఆవధాని మాటల్లో చెప్పాలంటే... ''ఏం చేస్తామండీ... నేటితరం... అన్నీ స్పీడుగానే అరిగిపోవాలంటున్నారు. బట్టలు కొనుక్కోవడానికి కూడా బయట అడుగుపెట్టడం లేదు. చేతిలో ఉన్న లాప్‌టాప్‌లోకి వెళ్లి నచ్చిన షర్టుని ఇన్‌లైన్‌లో బుక్ చేసుకుంటున్నారు. దాంతో నేను నా బంధువు ఇంగువ మధుకుమార్ శర్మ మరికొందరు స్నేహితులు కలిసి రెండేళ్లక్రితం ఒక వెబ్‌సైట్ పెట్టాం. అందులో పూజలు, వ్రతాలు, హోమాల పేర్లు, వివరాలు అన్నీ పెట్టాం. ఏ పూజకు ఏ సంభారాలు కావాలో చాటింగ్ ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు, లేదంటే మెయిల్ పెడితే వెంటనే నరుల జాబితా పంపించేస్తాం. మీ కాంటాక్ట్ నెంబర్ కూడా పంపిస్తే వెంటనే ఫోన్ చేసి మేమే వివరాలు కనుక్కుని పూజకు హాజరవుతాం'' అని చెప్పారాయన.

ఇంటర్‌నెట్ ద్వారా ఆన్‌లైన్‌లో అందుబాటులో ఉండే అన్నవరపు తిరుపతిమూర్తి, ఇంగువ మధుకుమార్ శర్మ

ఏదైనా వ్రతం చేసుకోవాలంటే ముందు పెద్దల్ని సంప్రదించాలి. తర్వాత పూజారిని కనుక్కోవాలి. మంచిరోజు చూసుకోవాలి. పూజా సామగ్రి తెచ్చుకోవాలి. అప్పుడు పూజకు సిద్ధపడాలి. తిరుపతిమూర్తి గారి మాటలు వింటుంటే ఇదంతా పాతరథ అనిపిస్తుంది. ఇప్పుడు ఏదైనా వ్రతం చేసుకోవాలంటే వెబ్‌సైట్‌లోకి వెళ్లి పూజావివరాలు చదువుకుని ఒక మెయిల్ పెడితే పనైపోతుంది.

ప్రత్యక్ష ప్రసారాలు...

మొన్నీమధ్యే ఈ ఆన్‌లైన్ పూజారులు స్కైప్ ద్వారా అమెరికాలోని మన తెలుగువారింట్లో బారసాల జరిపించారు. ''ఏముందండీ నేను మా ఇంట్లో కంప్యూటర్ ముందు కూర్చుని స్కైప్ ద్వారా అక్కడివారికి బారసాల విధానాన్ని వివరించాను. వారు చెప్పిన విధానాన్ని చూస్తూ బారసాల చేసేసుకున్నారు. వెంటనే నా దక్షిణ నా ఎకౌంట్‌లో వేసేశారు. వుట్టినరోజులు, బారసాలలే కాదు పోమాలు వంటివి కూడా స్కైప్ ద్వారా చూడొచ్చు. నాలుగురోజుల క్రితం మా ఇంట్లో 360 లింగాలకు 360 మంత్రాలతో అభిషేకం చేశాను. దాన్ని కొందరు భక్తులు స్కైప్ ద్వారా వీక్షించారు. ఇష్టమైనవారు వారింట్లో కూడా అభిషేకం జరిపించమని అడిగారు. వెబ్‌సైట్లు, స్కైప్ ద్వారానే కాదు మా స్నేహితులందరికీ ఫేస్‌బుక్ ఆకౌంట్లు కూడా ఉన్నాయి. వారిలో వరిష్ఠయైనవారింటికి కూడా పూజలకు వెళుతుంటాం'' అని చెప్పారు మూర్తి. వీరు చెప్పిన విషయాల్ని బట్టి 'ఆన్‌లైన్' పూజారులకు సౌకర్యం మాత్రమే కాదు అవసరం కూడా అనిపిస్తుంది కదా.

– భువనేశ్వరి, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి

● ఆర్టిజం sakshi.artism@gmail.com

పటచిత్ర గిరిపుత్రుల చిత్రకళ...

పటచిత్ర... ఒరిస్సా సంప్రదాయ చిత్రకళ. పటచిత్ర అనేది సంస్కృత పదం. పట అంటే బొమ్మ వేయడానికి సిద్ధం చేసిన వస్త్రం, చిత్ర అంటే బొమ్మ అని అర్థం. ఒరిస్సా కొండల్లో దొరికే వస్తువులతో, గిరిపుత్రుల చేతిలో రూపుదిద్దుకున్న ఈ చిత్రకళ ఇప్పుడు భారతీయ సంప్రదాయ చిత్రకళలను ప్రదర్శించే గ్యాలరీలలో ప్రధానంగా కనిపిస్తుంది.

ఎప్పటి కళ?

క్రీ.శ 15వ శతాబ్దం నాటి చిత్రకళ. పటచిత్రలో ఒరిస్సా ప్రజలు ఆరాధించే జగన్నాథుడు, బలభద్ర, సుభద్ర రూపాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.

మెటీరియల్

పటచిత్రలో ఉపయోగించే మెటీరియల్ అంతా సహజమైనదే. చింతగింజలను నీటిలో మూడు రోజులు నానబెట్టి రుబ్బుతారు. ఈ గుజ్జుని కుండలోకి తీసుకుని నీటిని కలుపుతారు. ఈ మిశ్రమాన్ని చిక్కగా జిగురుగా అయ్యే వరకు ఉడికిస్తారు. ఈ జిగురుని బొమ్మ వేయదలుచుకున్న వస్త్రానికి రెండువైపులా రాస్తారు. బాగా ఆరిన తర్వాత మరొక కోటింగ్ వేస్తారు. మెత్తని నున్నవు రాయిని పాడిదేసి చింతజిగురు కలిపి మరో రెండు- మూడు కోటింగ్‌లు వేసి ఆరనివ్వాలి. ఆరిన పటను నున్నటి రాయి లేదా చెక్కతో రుద్ది నునుపుగా చేస్తారు. ఛాక్ మన్నిక తక్కువ కావడంతో ఇప్పుడు కాన్వాస్ మీద వేస్తున్నారు.

రంగులు ఎక్కడ దొరుకుతాయి?

ఈ బొమ్మలకు వాడే సున్నపురాయిని గతంలో చిత్రకారులు న్యాయంగా నీలగిరి కొండల నుంచి సేకరించేవారు, ఇప్పుడు ఇవన్నీ దుకాణాల్లో అందుబాటులోకి వచ్చేశాయి. నాలుగు రంగులు ప్రధానంగా దొరికేవి, వాటి నుంచి చాలా షేడ్‌లు రూపొందించేవారు. 19వ శతాబ్దం కెమికల్ రంగులు అందుబాటులోకి వచ్చాయి, ఇవి సులభంగా దొరుకుతుండటంతో వీటినే వాడుతున్నారు.

బొమ్మ ఎలా వేస్తారు?

పట మీద నన్నని గీతలతో డిజైన్ గీస్తారు. కొండల నుంచి సేకరించిన రాళ్లను మెత్తగా చూర్ణం చేసి బట్టాయి చెట్ల కాండంతో చేసిన జిగురుతో కలుపుతారు. రంగులతో మొదటగా పెయింటింగ్‌లో బోర్డర్ డిజైన్ వేస్తారు. ఆ తర్వాత బాడీ కలర్స్, అవుట్‌లైన్స్ వేస్తారు. చివరగా లక్కతో రుద్దుతారు. రంగులు త్వరగా వెలిసిపోకుండా, పెయింటింగ్ మీద నీరు పడినా వెంటనే పీల్చుకోకుండా ఉండడానికే ఈ జాగ్రత్త. బ్రష్ అనే సాధనం అందుబాటులోకి రాని రోజుల్లో పట చిత్రకారులు బొమ్మ వేయడానికి చెట్టు వేర్లను నానబెట్టి, కష్టపడి బ్రష్ తయారు చేసుకునేవారు.

ఈ కళాకారులు మన దగ్గర ఉన్నారా?

ఒరిస్సా నుంచి హైదరాబాద్ వచ్చి స్థిరపడిన వాళ్లు చాలా మంది ఉన్నారు. ఒరిస్సా వారి నుంచి ఈ కళను నేర్చుకున్న వాళ్లు ఉన్నారు. అయితే ఈ వృత్తిలో రాబడి, ఉపాధి తక్కువ కావడంతో ఈ తరంలో ఎక్కువ మంది ఇందులోకి రాలేకపోతున్నారు.

వీటిని గుర్తించడం ఎలా?

పటచిత్ర పెయింటింగ్‌ను ఇట్టే తెలియచేసేది బోర్డర్ డిజైన్. చిచ్చు కున్న పూల మధ్య రెండు పూలనూ కలుపుతూ ఆకులతో లీగ ఉంటుంది. మనిషి రూపంలో గొంతు పొడవుగా, కాళ్లు పొడుగ్గా ఉంటాయి, కళ్లు, ముక్కు నూటిగా చురుగ్గా ఉంటాయి. రంగుల్లో స్టయిలిష్ షేడ్‌లు ఉండవు. ముక్కు, కళ్లు, చుబుకం వంటివి బావు బొమ్మలను తలపిస్తాయి.

– వాకా మంజులారెడ్డి

● ఇంటీరియం sakshi.interium@gmail.com

ట్రెండీ కుండీలు

'ఉన్నదాంట్లో నర్దుకోవడం మంచిది' అని పెద్దవాళ్లు తరచు చెబుతూనే ఉంటారు. నర్దుకుపోవడం వల్ల జీవితాలు ఆనందమయం అవుతాయి. అలాగని ప్రతిదానికీ నర్దుకుపొమ్మని కాదు. ఇల్లు చిన్నదిగా ఉందనుకోండి. దానిని అందంగా నర్దుకుంటే విశాలంగా కనిపిస్తుంది. బ్రెండ్‌కి అనుగుణంగా నర్దుకుంటే సొకర్యవంతంగా కూడా ఉంటుంది. ఇల్లు చిన్నదయ్యేకొద్దీ నర్దుకోవడం తేలికే కాని, విలక్షణంగా నర్దుకోవడం ప్రధానం. ఆలాగే ఎవ్వటికప్పుడు శుభ్రపరచుకోవడం కూడా అంతే ప్రధానం. ఆలా చేయడం వల్ల ఇల్లు ఫ్రెష్‌గా ఉంటుంది. ఇంటికి ఎవరైనా వచ్చినా కూడా వారిని సాదరంగా ఆహ్వానిస్తున్నట్లుగా ఉంటుంది.

సాధారణంగా కంట్లో పాత బకెట్లు, మగ్గులు, పనికిరాని ప్లాస్టిక్ డబ్బాలు వంటివి చాలా ఉంటాయి. పాతబడగానే మనం వాటిని పారేస్తుంటాం. కాని మనలో దాగి ఉన్న కళాత్మకతను ఒక్కసారి వెలికి తీస్తే అవి కూడా కళాత్మతులుగా మారడమే కాకుండా ఇంటికి కొత్త అందాన్ని సంతరిస్తాయి. ఇటువంటివాటిని అందమైన కుండీలుగా మార్చుకుంటే అందమే కాకుండా ఆరోగ్యం కూడా.

ఎలాగంటే, ముందుగా... ఇంట్లో పెంచుకోవడానికి అనువుగా ఉండే మొక్కలను ఎంపిక చేసుకోవాలి. పాత డబ్బాలకు కొద్దిగా అందమైన రంగులు వేసి వాటిని మట్టితో నింపాలి. వాటికి అందమైన తాళ్లు కట్టాలి. గోడకు పెద్ద సైజు మేకులు కొట్టి, వీటిని ఆ మేకులకు ఒక వరుసలో తగిలించి అందులో మొక్కలు ఉంచాలి. వంటగదిలో చియ్యం కడిగిన నీళ్లు, కూరలు తరిగిన నీళ్లు వంటివి వాటిలో కొద్దికొద్దిగా పోస్తే ఉండే చాలు. డబ్బాలకు రంధ్రాలు మాత్రం చేయకూడదు. ఆలా చేయడం వల్ల నీరు కిందకు ఒలిగి, ఇల్లంతా మట్టి అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

లిరిక్‌బాక్స్

సుచిత్ సురేసన్

ప్రియ హెమేష్

దేవిశ్రీ ప్రసాద్

పల్లవి :
అతడు: బందరికీ వందనం... (2)
నాతో మంచిగున్న నా వాళ్లకి డబుల్ వందనం
బృందం: వందనం వందనం... (2)
అ: గల్లీ గల్లీ సంబరం గిర్రంటాది బొంగరం
నాతో పెట్టుకున్న నాయాళ్లకి మీకే విమానం
బృం: విమానం విమానం... (2)
మామా ఆజా చేద్దాం మజా నినుచూస్తే మనసు హ్యాపీ హ్యాపీరా
అ: ఏసెయ్ బాజా మనమే రాజా
ఒక ఊరూవాడా దుమ్ములేపేరా... హే హే హే...
ఐ యామ్ ఎ బ్యాడ్ బ్యాడ్ బ్యాడ్ బ్యాడ్‌బాయ్ (2)
ఐ యామ్ ఎ బ్యాడ్‌బాయ్ (2)

చరణం : 1
అ: ఆరునెలల్లో మూడునెలలు నే గవర్నమెంట్ కన్నమర్ ఆఫ్ చర్లపల్లి
బృం: పల్లి పల్లి పల్లి చర్లపల్లి...
అ: నే మంచోణ్ణా కానేకాదు... వేషాలేస్తే దిగిపోతాది పిన్నల్ గోళి
బృం: గోళి గోళి దిగిపోతాది గోళి...
బృం: కేడి రొడి గూండా దాదా రేమిక్సై వుట్టిన మేస్త్రీ నువ్వేరా
అ: బిల్లా రంగా భాషా అంతా నా దోస్తికోసం నచ్చిపోతారా
॥ఐ యామ్॥
ఆమె: రంగు రంగు చిన్నోడే రాంగుచూపు చిలిపోడే
జీబూంబా చేస్తాడే బ్యాడ్‌బాయ్ బ్యాడ్‌బాయ్
మ్యాగ్నెట్టు కన్నుల్తో చాక్లెట్టు ముగ్గుల్తో
మత్తులో దించేస్తాడే బ్యాడ్‌బాయ్ బ్యాడ్‌బాయ్

చరణం : 2
అ: నా గురువే ఎస్వీయారు... సన్మాక విలనుగా మార్చేశారు
బృం: సారు సారు సారు మార్చేశారు
అ: నాలోను ఓ ఎన్టీయారు... అవుదవుదు తొంగి చూస్తారు
బృం: తారు తారు తారు తొంగి చూస్తారు
బృం: బుంది వుల్లు లైపే బ్రిల్లు కిరీటం లేని కింగు నువ్వేరా
అ: నోనో మని ఐ వాంట్ హని మస్తీ లైపంటే క్యామ కావాల్రా
॥ఐ యామ్॥

చిత్రం : బ్యాడ్‌బాయ్ (2013)
రచన : రామజోగయ్యశాస్త్రి
సంగీతం : దేవిశ్రీ ప్రసాద్
గానం : సుచిత్ సురేసన్, ప్రియ హెమేష్, బృందం

సౌజన్యం: నాగేష్

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7

హైదరాబాద్
గురువారం
18-4-2013

మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కవులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

శ్రీరామ నైవేద్యం

వడపప్ప, పానకం!
శ్రీరామచంద్రునికి నైవేద్యం.
పెసరపప్పును గంటసేపు
నానబెడితే చాలు....
వడపప్ప రెడీ.
పానకానికి మాత్రం కాస్త కష్టపడాలి.
ఈ చైత్రంలో... ఈ ఎండల్లో
పప్పును, పానకాన్ని సేవిస్తే
చలువ.
వీటితో పాటు కొన్ని ప్రత్యేకమైన వంటల్ని
రేపటి శ్రీరామనవమి కోసం
ఫ్యామిలీ మీకు అందిస్తోంది.

పానకం...

కావలసినవి
బెల్లం పొడి - కప్పు
నీళ్లు - మూడు కప్పులు
నిమ్మకాయలు - రెండు
ఎండు అల్లంపొడి - అర టీ స్పూను
ఏలకుల పొడి - అర టీ స్పూను
మిరియాల పొడి - అర టీ స్పూను
తయారి
- పెద్ద పాత్రలో బెల్లం పొడి, నీరు మేసి కరిగే దాకా కలపాలి.
- వడపోసి, నిమ్మరసం, ఎండు అల్లంపొడి, ఏలకుల పొడి, మిరియాల పొడి, ఉప్పు మేసి కలపాలి.

అన్నిటినీ బాగా కలిపి చల్లగా సర్వ్ చేయాలి.
- ఇది దాహాన్ని తీర్చడమే కాకుండా వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది.

క్యారట్ కోసాంబరి

కావలసినవి: క్యారట్ తురుము - అర కేజీ; పెసరపప్పు - అర కప్పు; నన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర - అర కప్పు; నిమ్మరసం - రెండు టీ స్పూన్లు; ఉప్పు -తగినంత
పోపుకోసం: నూనె - టీ స్పూను; ఆవాలు - అర టీ స్పూను; జీలకర్ర - అర టీ స్పూను; కరివేపాకు - రెండు రెమ్మలు
తయారి: పెసరపప్పును రెండుమూడు గంటలు నానబెట్టి, నీరు వడగట్టాలి • ఒక పాత్రలో క్యారట్ తురుము, పెసరపప్పు, ఉప్పు, నిమ్మరసం, కొత్తిమీర వేసి కలపాలి • స్టౌ మీద బాణలి పెట్టి నూనె వేసి కాగాక ఆవాలు, జీలకర్ర వేసి వేయించాలి • కరివేపాకు, కొద్దిగా ఇంగువ జత చేసి వేయించాలి • క్యారట్ మిశ్రమంలో వేసి కలపాలి. • చల్లగా సర్వ్ చేయాలి.

కోసాంబరి (సలాడ్)

కావలసినవి
శనగపప్పు - కప్పు
పచ్చిమిర్చి - నాలుగు
అల్లం తురుము - టీ స్పూను
కొబ్బరి తురుము - 3 టీ స్పూన్లు
ఉప్పు - తగినంత
నిమ్మరసం లేదా మామిడికాయ రసం - 3 టీ స్పూన్లు
పోపు కోసం
నూనె - టీ స్పూను
ఆవాలు - అర టీ స్పూను
జీలకర్ర - అర టీ స్పూను
కొత్తిమీర - కొద్దిగా
తయారి
- శనగపప్పును మూడు నాలుగు గంటల పాటు నానబెట్టాలి.
- పచ్చిమిర్చి కలిపి మిక్సీలో కచ్చాపచ్చాగా తిప్పాలి.
- ఉప్పు, నిమ్మరసం, కొబ్బరితురుము కలపాలి.
- స్టౌ మీద బాణలి ఉంచి కొద్దిగా నూనె వేసి కాగాక ఆవాలు, జీలకర్ర వేసి వేయించాలి.
- ఆన్నిటినీ ఒక బౌల్‌లో వేసి బాగా కలిపి, కొత్తిమీరతో గార్నిష్ చేసి సర్వ్ చేయాలి.

హులీ అవలక్కి

కావలసినవి: బియ్యం - నాలుగు కప్పులు
నీళ్లు - అరు కప్పులు; చింతపండురసం - అరకప్పు
బెల్లం తురుము - కొద్దిగా; పసుపు - తగినంత
ఉప్పు - తగినంత
పోపుకోసం
నూనె - నాలుగు టేబుల్ స్పూన్లు
ఆవాలు - అర టీ స్పూను; జీలకర్ర - టీ స్పూను
పచ్చిశనగపప్పు - టీ స్పూను; ఎండుమిర్చి - వది
పచ్చిమిర్చి - వది; వల్లీలు - పావు కప్పు
నువ్వులు - పావు కప్పు; కరివేపాకు - నాలుగు రెమ్మలు
తయారి
- బియ్యాన్ని మూడు గంటల సేపు నానబెట్టి, నీరు వడగట్టి, బియ్యాన్ని ఆరబెట్టాలి.
- కొద్దిగా తడిగా ఉండగా బియ్యాన్ని మిక్సీలో వేసి రవ్వలా పట్టాలి (అవసరమనుకుంటే జల్లెడపట్టాలి).
- ఒక పాత్రలో చింతపండు రసం, బెల్లం తురుము, పసుపు, ఉప్పు వేసి చక్కగా ఉండలుచేయాలి.
- మందపాటి పాత్రలో ఆరు కప్పులు నీరు పోసి స్టౌ మీద ఉంచాలి.
- మరిగాక బియ్యపురవ్వ వేసి కలపాలి. (రవ్వ పొస్తున్నంత సేపు కలుపుతుండాలి)
- ఉడికిన రవ్వను పెద్ద పాత్రలోకి తిరగదీయాలి.
- స్టౌ మీద బాణలి ఉంచి నూనె వేసి కాగాక ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి, పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించాలి.
- వల్లీలు, నువ్వులు, కరివేపాకు జతచేసి వేయించాలి.
- ఉడికించిన రవ్వలో వేసి కలపాలి.
- చింతపండులో నానబెట్టి ఉంచుకున్న పదార్థాలను వేసి అన్నీ బాగా కలిసేలా కలపాలి.
- రెండుమూడు గంటల తర్వాత సర్వ్‌చేయాలి.

జగన్ కోసం 327 రోజులు

పార్టీలో ఉంటే పదవులు... ప్రజల్లోకి వెళితే వేధింపులా!!

జగనన్న ఎండనక, వాననక నిద్రాహారాలు మాని రేయింబవళ్లు ప్రజల కోసం, ప్రజల మధ్య తిరుగుతూ ఉంటే ఇవాళ అధికార పార్టీ, సీబీఐ, టీడీపీ వాళ్లందరూ కలిసి ఆయనపై కేసులు పెట్టి జైలుపాలు చేశారు. జగనన్నతో పోటీపడలేక, ఆయన బయట ఉంటే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కూలిపోతుందనే భయంతో దుర్మార్గంగా ఎత్తులు వేసి చివరికి చెయిలు కూడా రాకుండా అడ్డుకుంటున్నారు. కాంగ్రెస్ దూతగా రాష్ట్ర పర్యటనకు వచ్చిన గులాం నబీ ఆజాద్ ప్రసంగిస్తూ, జగన్ కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఉండి ఉంటే ముందు క్యాబినెట్ మంత్రిగా, ఆ తర్వాత ముఖ్యమంత్రిగా ఎది గేవారని అన్నారు! అంటే నీతిమాలిన ఆ కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఉంటే జగనన్నకు పదవులు ఇస్తారు, పార్టీ బయటికి వచ్చి నిజాయితీగా ప్రజల కోసం అహర్నిశలు శ్రమిస్తుంటే మాత్రం జైలు పాలు చేస్తారు! ఇదేనా కాంగ్రెస్ నీతి? తన తండ్రి మైనెస్సార్ ఆశలు తీర్చటం కోసం ప్రజలకు తోడుగా ఉండాలని, వారికి చేయూతనివ్వాలని జగనన్న ప్రజల మధ్యకు వచ్చారే తప్ప... పదవులను ఆశించి రాలేదు. ఈ విషయాన్ని కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం గమనించలేకపోయిందా?! జగనన్నపై పెల్లుబుకుతున్న ప్రజాదరణను చేసి చూసి ఓర్వలేక నేటికీ ఈ కాంగ్రెస్, టీడీపీలు ఆయనపై లేనిపోని ఆరోపణలు చేస్తూనే ఉన్నాయి. కల్పిత కథలల్లి ప్రజలకు ఆయన్ని దూరం చేయాలని హైరానా పడుతున్నాయి. కానీ ప్రజాభిమానం ముందు ఏ ఆరోపణలూ నిలవలేవు. జగనన్నను సి.ఎం. కానీయకుండా ఏ ఎత్తులు, జిత్తులు ఆపలేవు. దేవుడు సీబికి నిజాయితీకి ఎప్పుడూ ఓటమిని ఇవ్వడు. నిజం గెలుస్తుంది, జగనన్న గెలుస్తాడు.

– కె.రాంకీ, నిజామాబాద్

వై.ఎస్. కాంగ్రెస్‌కి మేలు చేస్తే... కాంగ్రెస్ జగన్‌కి కీడు చేస్తోంది!

రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రావడానికి కారణం వైఎస్సార్ అని అందరికీ తెలుసు. సి.ఎం.గా ఆయన ఉన్నన్నాళ్లూ సబ్సిడీలు ఉన్నాయి. ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్లు ఉన్నాయి. విద్యుత్ ధరలు ఏనాడూ పెరగలేదు. ఆర్టీసీ చార్జీలూ అదుపులోనే ఉన్నాయి. గ్రామీణ రైతాంగానికి ఉదిత విద్యుత్ లభించింది. వ్యవసాయ రుణాలు మాఫీ అయ్యాయి. అప్పు తీర్చినవారికి ఇచ్చిన మాట ప్రకారం నిజాయితీగా పదు వేల రూపాయలు వారి ఖాతాలో జమ చేసిన ఘనత కూడా వై.ఎస్.కే దక్కుతుంది. రెండోసారి కూడా అటు ఢిల్లీలో, ఇటు రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రావడానికి రాజన్న ఎంత కృషిచేశాడో ప్రజలందరికీ తెలుసు. ఆ మహనీయుడి రుణాన్నంతా మన రాష్ట్రానికే కాదు, యావత్ దేశానికే పెద్ద దిక్కు. అనాటి నుండే జగనన్నకూ ఎన్నో కష్టాలు. ఎమ్మెల్యే టికెట్లు ఇప్పించి గెలిపించి, ప్రజానాయకుడిని చేసి ఎవరికైతే ఆనాడు వై.ఎస్.గారు పదవులు కట్టబెట్టారో, వారే జగనన్న వైపు ఇవ్వాళ కాలుదువ్వుతున్నారు. పదకొండు నెలలుగా అయన జైల్లోనే ఉన్నారు. బెయిలు కోసం అయన చేస్తున్న ప్రయత్నాలను కాంగ్రెస్, తెలుగుదేశం, సి.బి.ఐ., ఎల్లో మీడియా పడనివ్వడం లేదు. అయితే ఈ దుష్ట కూటములు ఒక వాస్తవం గ్రహించాలి. జగనన్నకు చెయిల్ రాకుండా ఎన్ని రోజులు ఉండుతారో ఆయనకు అంతగా ఇమేజ్ పెరుగుతుంది. జగనన్న ఇప్పటికే దేశంలోనే కీలక రాజకీయ నేతగా ఎదిగారు. ఆయనకు ఉజ్జ్వల భవిష్యత్తు ఉంది.

– జైని రాజేశ్వర్ గుప్త, కాప్రా, హైదరాబాద్

మా చిరునామా: జగన్ కోసం, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి
కోడి నెం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-34. e-mail: yejagankosam@gmail.com

● జర్నో మైట్

ఆ ఒక్కరు ముందుకు రాబట్టే...

''ఒక్కరు ముందుకొచ్చినా అమ్మ బతికేది''
మానవీయ అన్న ఈ మాట ఎంత నిజం!!
కీచకుల బారి నుంచి కూతుర్ని కాపాడుకునే ప్రయత్నంలో
ఒక్కరైనా సాయానికి రాక, ఒంటరైమై
ఆరోజు తెనాలిలో మానవీయ తల్లి సునీల చనిపోయింది!
కానీ ఇవాళ - ఇద్దర్లలో
ఆ ఒక్కరూ ముందు రావడంతో...
తల్లీబిడ్డల నిండు ప్రాణాలు నిలబడ్డాయి!
ఆపదలో ఉన్నవారిని ఆదుకోవానికి ధైర్యమే అక్కర్లేదు.
కష్టాన్ని అర్థం చేసుకునే మనసు
కష్టాన్ని గట్టెక్కించాలన్న చొరవ, నేర్పు ఉంటే చాలని...
నిరూపించారు కండక్టర్ శ్రీనివాస్.
వేళాని వేళలో, అనువు కాని ప్రయాణంలో
ఓ నిండు గర్భిణికి నొప్పులు వదుతున్నప్పుడు
బస్సులోనే పురుడుపోసి...
పునర్జన్మను ప్రసాదించిన శ్రీనివాస్‌కు సాక్షి సలామ్!

ఏప్రిల్ 15, సోమవారం తెల్లవారుజామున 3:00 గంటలకు హైదరాబాద్ ఎంజీబీఎస్ నుంచి రాయచూరు వెళ్లే బస్సు బయలుదేరింది. బస్సులో ఓ ముప్పైమంది పాసింజర్లు ఉన్నారు. అందులో ఆరు గురు ఆడమాళ్లున్నారు. వారిలో తొమ్మిదినెలల గర్భవతి రేవతి కూడా ఉంది. బస్సు మహబూబ్‌నగర్‌లో అడ్డెర్ల దాటింది. సమయం 4.00 అవుతుండగా రేవతి కడుపులో నొప్పిగా ఉందని చెప్పింది భర్త వెంకటేశ్‌కు. కాసేపటికి అవి పురిటినొప్పులని తెలుసుకున్న భార్యాభర్తలిద్దరూ కంగారుపడిపోయారు. డ్రైవరు బస్సుని పక్కన ఆపేశారు. దుప్పు చూస్తే చిమ్మచీకటి...దగ్గర్లో ఆసుపత్రి ఎక్కడుందో ఎవ్వరికీ తెలియదు. ఎవరికీ ఏం చెయ్యాలో పాలుపోలేదు. కొన్నిక్షణాల తటపటాయింపులో కండక్టర్ శ్రీనివాస్‌రావు రెండు నిండు ప్రాణాలు కాపాడాలని తను చేయగలిగింది చేశారు. రేవతి పండంటి బిడ్డను ప్రసవించింది. అంతా తెరిపి పీల్చుకున్నారు.

మా వల్ల కాదన్నారు...
మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా ముక్తల్ మండలంలోని ఉద్రనదరానికి చెందిన వెంకటేశ్, రేవతి హైదరాబాద్‌లో కూలిపని చేసుకుంటూ బతుకుతున్నారు. బాళ్యకు నెలలు నిండడంతో కాన్పు కోసం సొంత ఊరికి బయలుదేరారు. బస్సు ఎక్కిన గంటకే

రేవతికి నొప్పులు మొదలయ్యాయి. కండక్టర్ శ్రీనివాస్ ధైర్యం చేయకపోతే మా సంగతేంగానో.. అంటాడు రేవతి భర్త వెంకటేశ్....''రేవతికి పురిటి నొప్పులు అనగానే కండక్టర్‌సారొచ్చి మిగతా ఆడవాళ్లను రేవతి దగ్గరికి వచ్చి కూర్చోమన్నడు. ఇద్దరేమో కాలేజీ పిల్లలు. 'అమ్మో మాకేం తెల్వదు' అన్నరు. ఇంకో ఇద్దరు పెళ్లయినోళ్లే కాని 'మాకు భయం' అన్నరు. ఇంకో పెద్దామెని కండక్టర్‌సారు ఒప్పించి రేవతి పక్కన కూర్చోబెట్టి ధైర్యం చెప్పిండు'' అని చెబుతున్న వెంకటేష్ మాటల్లో కండక్టర్‌సార్ అనే పదంలో గౌరవంతో కూడిన ఆప్యాయత వినిపించింది.

ఒకప్పటి ఉద్యోగం...
ఆ బస్సులో ఒక సీటులో ముగ్గురు కూర్చోవచ్చు. దాంతో రేవతి పడుకోవడానికి వీలు దొరికింది. అక్కడికి ఆరొక అర్ధఘంట. ''ఒ కప్పుడు నేను డాక్టర్ దగ్గర కాంపౌడర్‌గా పనిచేశాను. ఆ ఆనుభవం నాక్కాస్త ధైర్యాన్ని ఇచ్చింది. మొదట నేను బస్సులోని ప్రయాణికులనందరినీ దించేసి మధ్యస్టాలో రేవతిని పడుకోమన్నాను. ఉన్న ఇరుగురు మహిళా ప్రయాణికుల్లో ఒక పెద్దాడిదను రేవతి పక్కన కూర్చోబెట్టాను. ప్రయాణికుల దగ్గరున్న టవల్స్‌ని రేవతి చుట్టూ కట్టాను. దేవుడి దయవల్ల అరగంటలో కాన్పు అయిపోయింది. వండంటి మగపిల్లాడు పుట్టాడు. ఆ తర్వాత వెంటనే చేయాల్సింది బొడ్డుతాడు కట్ చేయడం. నేను కాంపౌడర్‌గా పనిచేసినపుడు కాన్పుకి సంబంధించి చాలా విషయాలు తెలుసుకున్నాను కాని తొందరపడి తోచినట్టు చేసే మని కాదిది. ఇంతలో మా డ్రైవర్ సీతయ్య దగ్గర్లో ఆసుపత్రి ఉందని తెలుసుకుని 20 నిమిషాల్లో ఆక్కడికి చేరుకున్నాం. బస్సుని ఆసుపత్రి లోపలివరకూ తీసుకెళ్లాం. నేను వెళ్లి డాక్టర్లకి విషయం చెబితే వెంటనే ప్రెచ్చర్‌ని పంపించి రేవతిని తీసుకెళ్లారు. తల్లిబిడ్డలు క్షేమమని తెలుసుకున్నాక అప్పుడు బస్సుని మెనక్కి తిప్పి డ్యూటీకి ఎక్కాం'' అంటూ శ్రీనివాస్ ఆరోజు జరిగిన సంఘటన గురించి వివరంగా చెప్పారు.

''నొప్పులొస్తుంటే నాకు మా అమ్మ గుర్తొచ్చింది. రెండు గంటలు దాటితే మా ఊరికి వెళ్లిపోయేవాళ్లం. ఆ సమయంలో కండక్టర్‌సారు 'ఏంగాదు...భయపడొద్దు...' అంటూ నా భర్తని నా పక్కనే కూర్చోబెట్టి తల్లిలా సాయపడ్డాడు. కాన్పు అయ్యాక నా భర్త ఆ సారుకాళ్లపై పడి దండం పెట్టిండు. అంతకన్నా ఇంకేం చెయ్యలేని పేదోళ్లం మేం. ఆ సారు ఎప్పుడూ నల్లగుండాలే'' అంటున్న రేవతి మాటల్లో అంతులేని కృతజ్ఞత. ఎదుటి వారికి ఏదైనా కష్టం వస్తే వెంటనే స్పందించడం, సాయపడడం మనిషి జన్మనే ధర్మం. అయితే ఈ రెండు పనులూ చేసేవారు ఎంతమంది ఉన్నారు? చిన్నమాట సాయం చేయడానికే ముందుకు రాని నేటి సమాజంలో కండక్టర్ శ్రీనివాస్‌లాంటివారు మరింత మంది ఉండాలని కోరుకుందాం.

– భువనేశ్వరి, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి

యోగా

ధనురాసనం

ధనుస్సు అంటే విల్లు. ఈ ఆసనం వేసినప్పుడు దేహం ధనుస్సును పోలి ఉంటుంది. అందుకే దీనికి ధనురాసనం అని పేరు.

'చిత్తవృత్తి నిరోధకః' అంటే... చిత్తంలో ఉండే వృత్తులను నిరోధించడమే యోగ. చిత్తం... అంటే ఉపచేతన మనసు; వృత్తులు... అంటే అలల వంటి ఆలోచనలు. మనసులో నిత్యం అలలుగా ఎగిసిపడే ఆలోచనలను అదుపుచేయడం స్థూల - సూక్ష్మ శరీరాల కలయికతోనే సాధ్యం... అదే యోగసాధన.

వీరెల్లి చంద్రారెడ్డి
నవ్యయుషియోగ విద్యాకేంద్రం,
హైదరాబాద్

ఎలా చేయాలి?

- చోర్లా పడుకుని రెండు మోచేతులను మడిచి అరచేతులు చోర్లించి ఒకదాని మీద మరొకటి ఉంచాలి. చోర్లించిన చేతుల మీద గడ్డాన్ని ఆనించాలి.
- రెండు మోకాళ్లను వంచి రెండు చేతులతో రెండు కాళ్ల మడమల్ని పట్టుకోవాలి. ఈ స్థితిలో రెండు పాదాలు, మోకాళ్ల మధ్య కొద్దిగా దూరం ఉండాలి.
- ఇప్పుడు దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకుంటూ కాళ్లను, చేతులను వరుస్పర వ్యతిరేక దిశలో సైనెత్తాలి. ఈ స్థితిలో మోకాళ్లు, తొడలు, తల, ఛాతీ పైకి లేచి ఉంటాయి. పొక్షకదువు మాత్రమే నేలను తాకుతూ ంటుంది. ఈ స్థితిలో దేహం ధనుస్సును తలపిస్తుంది. ఇలా ఉండగలిగినంతసేపు ఉన్న తర్వాత నిదానంగా శ్వాస వదులుతూ యదా స్థితికి రావాలి.
- ఈ ఆసనాన్ని రోజూ ఉదయం మూడు నుంచి ఐదుసార్లు చేయాలి.

ఆ ఆసనం వేస్తే ఉపయోగం ఏంటి?

- నడుమునొప్పి, మోకాళ్లనొప్పి, కీళ్ల వ్యాధులు, థైరాయిడ్ సమస్యలతో పాటు ఇతర గొంతు సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి.
- కాళ్లు, చేతులు, భుజాలు, గుండెకండరాలు శక్తిమంతం అవుతాయి.
- ఛాతీ విశాలమవుతుంది. శ్వాస వాహికలు శుభ్రపడి శ్వదోషాలు తొలగుతాయి.
- ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా గాలితో నిండుతాయి, తద్వారా శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు తొలగిపోతాయి.
- శరీరం బరువు పొక్షకదువు మీద కేంద్రీకృతం కావడం వల్ల పొట్ట కండరాలు, జీర్ణవ్యవస్థల మీద ఒత్తిడి కలుగుతుంది. దాంతో జఠరాగ్నిం అవుతాయి. దీంతో మలబద్ధకం, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు నమసిపోతాయి.
- తొడలు, పిరుదులపై ఉన్న అధిక కొవ్వు కరిగిపోతుంది.
- రుతుక్రమ సమస్యలు తగ్గుతాయి.
- శ్రమం తప్పకుండా ఈ ఆసనం సాధన చేస్తే ముఖం ప్రసన్నంగా ఉంటుంది.

ఎవరైనా చేయవచ్చా?

- గర్భిణులు, పీరియడ్స్ సమయంలో ఉన్నవాళ్లు చేయకూడదు.
- హెర్నియా, డిస్క్ సమస్య ఉన్నవాళ్లు చేయకూడదు.
- స్పాండిలోసిస్, హైబీపీ ఉన్నవాళ్లు గురువు పర్యవేక్షణలో మాత్రమే చేయాలి.
- వార్ధక్యదశకు చేరినవాళ్లు, మరీ బలహీనంగా ఉన్నవాళ్లు ఈ ఆసనాన్ని సాధన చేయకపోవడమే మంచిది.

పీడియాట్రిక్

పాపకు గురక వస్తోంది... ఏం చేయాలి?

డాక్టర్ రమేశ్‌బాబు దాసరి
పీడియాట్రీషియన్,
స్టార్ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

మా పాపకు ఆర్నెల్లు. పుట్టిన రెండో వారం నుంచి గురక వస్తోంది. ఇటీవలి మరీ ఎక్కువ. తరచూ వాంతులు కూడా చేసుకుంటోంది. డాక్టర్‌కు చూపిస్తే 'కొద్దిరోజుల్లో తగ్గుతుంది' అని చెప్పారు. పాప గురించి మాకు ఆందోళనగా ఉంది. తగిన సలహా ఇవ్వండి.

– స్వప్న, రాజమండ్రి

మీరు చెబుతున్న లక్షణాలను బట్టి చూస్తుంటే మీ పాపకు 'లారింగో మలేసియా' సమస్య ఉన్నట్లు అనిపిస్తోంది. అంటే... శ్వాస తీసుకునే నాళంలోని ఒక భాగం బలహీనంగా ఉండటం. కొద్దిమంది పిల్లల్లో శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు శబ్దం రావడం... మరీ ముఖ్యంగా ఆ శబ్దం... చిన్నారులు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు, ఇతరత్రా ఇన్ఫెక్షన్లు (దగ్గు, జలుబు వంటివి) ఉన్నప్పుడు, ఆహారం తీసుకుంటున్నప్పుడు ఎక్కువ కావచ్చు. ఇలా ఎక్కువగా శబ్దం రావడాన్ని వైద్యపరిభాషలో స్టయిడర్ అంటారు. పిల్లల్లో 60 శాతం మందిలో స్టయిడర్ రావడానికి కారణం లారింగో మలేసియానే. ఇటువంటి పిల్లల్లో శ్వాసనంబంధమైన సమస్యలు వుట్టిన రెండోవారం నుంచే మొదలై... ఆర్నెల్ల వయసప్పటికి తీవ్రతరం కావచ్చు. చాలామందిలో ఐదేళ్లకల్లా తగ్గుముఖం పట్టడం, పరిస్థితుల్లో మెరుగుదల కనిపించడం జరుగుతుంది. ఈ మెరుగుదల ఎప్పుడైనా మొదలుకావచ్చు. అయితే కొద్దిమంది పిల్లల్లో లారింగో మలేసియాతో పాటు దగ్గు, వాంతులు కనిపించే లారింగో ట్రాకియల్ రిఫ్లక్స్ అనే కండిషన్‌తో సమస్య తన తీవ్రతను చూపించవచ్చు. ఇలాంటి పిల్లల్లో కొన్నిసార్లు నీలంగా మారడం (సైనోసిస్), దీర్ఘకాలిక శ్వాసకోశ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం వంటి సమస్యలు కనిపించవచ్చు. కొన్నిసార్లు మరికొన్ని ఇతర రకాల సమస్యలైన... నమ్లోటిక్ సైనోసిస్, లారింజియల్ క్లెఫ్ట్స్, ట్రాకియో బ్రాంకియో మలేసియా... మొదలైన రకరకాల కండిషన్స్‌లోనూ మీరు చెప్పిన లక్షణాలే కనిపిస్తుంటాయి. పై అంశాలను బట్టి చిక్కిపోవడం, మీ పాపకు లారింగో మలేసియాతో పాటు గ్యాస్ట్రో ఈసోఫేజియల్ రిఫ్లక్స్ కండిషన్ ఉన్నట్లు అనిపిస్తోంది. దీన్ని నిర్ధారణ చేయడానికి ఫ్లెక్సిబుల్ లారింగోస్కోపీ, బ్రాంకోస్కోపీ, రేడియోగ్రాఫిక్ స్టడీస్ చేయించాల్సి ఉంటుంది. ఈ సమస్యను చికిత్స అన్నది పిల్లల్లో కనిపించే లక్షణాల తీవ్రత, శ్వాస తీసుకునే సమయంలో ఇబ్బందిని ఏ మేరకు భరిస్తున్నారు, పిల్లల్లో ఉన్న ఇతర వైద్యసమస్యలు, ఇన్వెస్టిగేషన్ రేటా, ముఖ్యంగా ఈ ఇబ్బందుల్లా కుటుంబంపై పడుతున్న మానసిక ఒత్తిడి తీవ్రత వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకవేళ పాపకు ఉన్నది చాలా తీవ్రమైన లారింగోమలేసియా అని నిర్ధారణ అయితే శస్త్రచికిత్స ద్వారా దీన్ని సరిచేయవచ్చు. కాబట్టి... మీరు మీ పిల్లల వైద్యుడిని, పీడియాట్రిక్ ఈఎన్‌టీ నిపుణుడిని సంప్రదించి, ఫాలోఅప్‌లో ఉండండి.

స్పోర్ట్స్ & ఫిట్‌నెస్

వ్యాయామానికి టైమ్ ఉండటం లేదు...

డాక్టర్ భక్తియార్ చౌదరి
స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్,
ఫిట్‌నెస్ నిపుణుడు, హైదరాబాద్

నేను మంచి స్థాయిలో ఉండే ఉద్యోగంలో ఉన్నాను. జిమ్ ఖర్చులు భరించడం నాకు సమస్య కాకపోయినా సమయం లేకపోవడంతో వ్యాయామం చేయలేకపోతున్నాను. నేను వ్యాయామం కోసం టైమ్ కేటాయించడం ఎలాగో చెప్పండి. – సాగర్, నకిరేకల్

మనసుంటే మార్గముంటుందన్న సామెత అక్షరాలా వ్యాయామానికి కూడా వర్తిస్తుంది. మీకు అసలు వ్యాయామానికి టైమే ఉండదన్నది వాస్తవం కాదు. వ్యాయామానికి సమయం కేటాయించలేని వారు ఇలాంటి పనులు చేయవచ్చు. • మీ పిల్లలను ఆడుకునే పార్కు వరకూ మీరే తీసుకెళ్లడం... వాళ్లు ఆడుతున్నప్పుడు వారితో పాటు కొద్దిసేపు ఆటలో పాల్గొనవచ్చు. మైదానం చుట్టూ తిరుగుతుండవచ్చు. దీని వల్ల కూడా మీకు వాకింగ్ లేదా జాగింగ్ ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. • పిల్లలు ఈత కొలనులోకి వెళ్లినప్పుడు వారికి సంరక్షణగా మీరూ ఈత కొలనులోకి దిగడం. ఇలా చేయడం వల్ల తప్పనిసరిగా మీరూ ఈదాల్సి వస్తుంది. • మీకు టీవీలో వార్తలు చూస్తున్న సమయంలో సెమ్మదిగా జాగింగ్ చేయడం లేదా వాకింగ్ చేస్తూ టీవీ ప్రోగ్రామ్ చూడటం. ఒకవేళ మీకు బ్రెడ్‌మిల్ అమర్చుకోగల స్తోమత ఉంటే... దానిపై నడుస్తూ టీవీ చూడటం • మీ రాత్రి భోజనం పూర్తయ్యాక మీ పెంపుడు కుక్కను తీసుకుని కాసేపు నడిపించుకురావడం • మీరు టీవీ చూస్తున్నప్పుడు రిమోట్‌ను కావాలనే మీకు అందుబాటులో లేకుండా చేసుకుని లేదా టీవీ పైనే ఉంచి... ఛానెల్ మార్చాలనుకున్నప్పుడల్లా నడుస్తూ టీవీ దగ్గరకు వెళ్లి ఛానెల్ మార్చి రావడం. మీరే ఆలోచిస్తే ఇలా ఇంట్లో చేయదగ్గ పనులు ఎన్నో మీకు తరతాయి. ఆ సమయాన్ని మీరు వ్యాయామానికి వినియోగించవచ్చు. ఆల్ ద బెస్ట్.

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆర్థిక విషయాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. ఉద్యోగులకు. శ్రమ పెరుగుతుంది. పనులు కొన్ని వాయిదా వేస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారంలో ఒత్తిడులు. ప్రయత్నాలు. నలుపు రంగు, తూర్పు దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
సన్నిహితులతో సఖ్యత. విలువైన వస్తువులు సేకరిస్తారు. సంఘంలో గౌరవం. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారం. వృత్తి, వ్యాపారంలో పురోగతి. వినోదవినోదాలు. పసుపు రంగు. ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
వ్యయప్రయాసలు. పనుల్లో జాప్యం. ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రంగా ఉంటుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు జరిగే సూచనలు. ధైర్యంతం. తెలుపు రంగు. పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
సన్నిహితుల నుంచి శుభ వార్తలు. వాహనయోగం. ముఖ్య నిర్ణయంలో తొందరపాటు తగదు. చర్చలు సఫలం. వినోదవినోదాలు. ఉద్యోగయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
పనుల్లో స్వల్ప ఆటంకాలు. భవిష్యత్తు. ఆర్థిక లావాదేవీలు మందగిస్తాయి. బంధువుల నుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారంలో నిరుత్సాహం. పసుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
సన్నిహితుల నుంచి ముఖ్య సమాచారం. వినోదవినోదాలు. ప్రేమ జంటలో పరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవం. వస్త్ర లాభాలు. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
ఉద్యోగ యత్నాలు ఫలిస్తాయి. దిన్నవాటి మిత్రులను కలుసుకుంటారు. పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఆదుకోని సంఘటనలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరుత్సాహకరంగా ఉంటాయి. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
ఆర్థిక వ్యవహారాలు విరుద్ధాభావాన్నిస్తాయి. శ్రమాధిక్యం. మనసులో తొందరపాటు. మిత్రులతో మాటపట్టింపులు. అలసటలు నందిస్తారు. గులాబీ రంగు. దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
ఆదాయం బాగుంటుంది. శ్రమ పెరుగుతుంది. మనసులో ఖిన్నత. ధన ఒత్తిడులు. బంధువులతో వివాదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. నీలం రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
సన్నిహితుల నుంచి ముఖ్య సమాచారం, వినోదవినోదాలు. ప్రయత్నాలతో పరిచయాలు. మనసులో విజయం. శుభ వార్తలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నత్తనడకగా సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
సేవాకార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. పాతమిత్రుల కలయిక. వినోదవినోదాలు. మనసులో విజయం. శుభ వార్తలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నత్తనడకగా సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత నిరాశ కలిగిస్తుంది. రుణాలు చేస్తారు. బంధు, మిత్రులతో మాట పట్టింపులు. పనులు వాయిదా పడతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. బంగారు రంగు. దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

చిట్టి కథ

మరణించే రోజు

హిరణ్యపురి రాజ్యాన్ని పరిపాలించిన వజ్రనాభుడు అనే మహారాజుకు ఒకనాడు ఒక విచిత్రమైన కోరిక కలిగింది. తను ఎప్పుడు చనిపోతాడో తెలుసుకోవాలన్నదే ఆ కోర్కె. చనిపోయే రోజు ముందుగానే తెలుసుకుంటే ఆ లోగా చెయ్యాల్సిన పనులు కొన్ని చేయవచ్చు. జీవితంలో అనుభవించవలసిన ఆనందాలన్నీ అనుభవించవచ్చు. ఆపైన ఎలాంటి నిరాశలు లేకుండా హాయిగా మరణించవచ్చు... అని వజ్రనాభుడు తలపోశాడు.

అనుకున్నదే తడవుగా తన ఆస్థాన జ్యోతిష్యుడిని పిలిచి తాను ఎప్పుడు మరణించేదీ కచ్చితంగా లెక్కవేసి చెప్పమని ఆజ్ఞాపించాడు. అందుకు జ్యోతిష్యుడు ఎవరు ఎప్పుడు మరణిస్తారో ఎవ్వరూ ముందుగా చెప్పలేరన్నాడు. దాంతో రాజుకు ఆగ్రహం కలిగి జ్యోతిష్యుడిని చెరసాలలో బంధించాడు.

ఆప్పటి నుండి వజ్రనాభుడు ఎక్కడెక్కడి నుంచో జ్యోతిష్యులను, పండితులను పిలిపించి తాను మరణించేరోజు ఎప్పుడో చెప్పమని ప్రశ్నించసాగాడు. ఎవరూ చెప్పలేదు. అందరినీ కారాగారంలో బంధించాడు.

నానాటికీ రాజుకు తన మరణ ఘడియ తెలుసుకోవాలన్న కోర్కె పెరిగిపోసాగింది. చివరికి ఒకనాడు ఇండీవరుడనే జ్యోతిష్యుడు తన రాజ్యానికి వచ్చాడని తెలుసుకున్న వజ్రనాభుడు అతనిని పిలిపించి తన కోర్కెను తెలియజేశాడు.

ఇండీవరుడు తన వద్దనున్న గ్రంథాన్ని వరిశీలించి ఎన్నెన్నో లెక్కలు వేసి, చివరకు "మహారాజా! తమరు నేటి నుండి ఆరునెలల ఆరు దినముల ఆరు ఘడియలకు మరణిస్తారు. నా జ్యోతిష్యానికి తిరుగులేదు" అని చెప్పాడు. రాజు అతనికి తగిన బహుమతులు ఇచ్చి పంపాడు.

తను మరణించే రోజు ముందుగా తెలియడంతో ఆనందం కలుగుతుందన్న రాజుకు అందుకు విరుద్ధంగా దిగులు పట్టుకుంది. ఇంత అందమైన ప్రపంచాన్ని, ఈ రాజ్యాన్ని ఈ సిరిసంపదలను వదిలి వేసి తాను ఆరునెలల్లో చనిపోతానన్న విషయం అతనిని భయపెట్టసాగింది.

దాంతో రాజ్యపాలన మీద శ్రద్ధ తగ్గింది. అన్నపానాదులు మానేసి జీవచ్ఛవంలా తయారయ్యాడు. అప్పుడు ఇండీవరుడు వచ్చి మరణించేరోజు ముందుగా తెలియడం వల్ల ఎంత నరకమో అర్థం కావాలనే తాను అబద్ధం చెప్పానన్నాడు. వజ్రనాభుడు సంతోషించి అతనికి బోలెడు ధనం ఇచ్చాడు. బంధించిన వారందరినీ విడుదల చేశాడు.

ఎందుకు?

కొన్ని మేఘాలు ఎందుకు వర్షించవు?

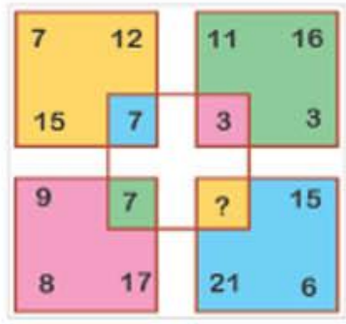
ఒక్కొక్కసారి ఆకాశంలో దట్టంగా మబ్బులు (మేఘాలు) పట్టి ఉంటాయి. భారీ వర్షం కురుస్తుందేమో అనుకుంటాం. కానీ వర్షం కురవక ముందే మబ్బులు తేలిపోతాయి.

సూర్యకాంతి వల్లనే నేల మీద ఉన్న నీరు ఆవిరిగా మారి పైకి వాతావరణంలో కలుస్తుంది. వాతావరణం ఉష్ణోగ్రత ఏమాత్రం తగ్గినా నీటిఆవిరి, నీటి బిందువులుగా ఘనీభవిస్తుంది. ఇలా ఘనీభవించిన నీటి బిందువులు తెల్లగా లేనట్లయితే దాన్ని మేఘం అంటారు.

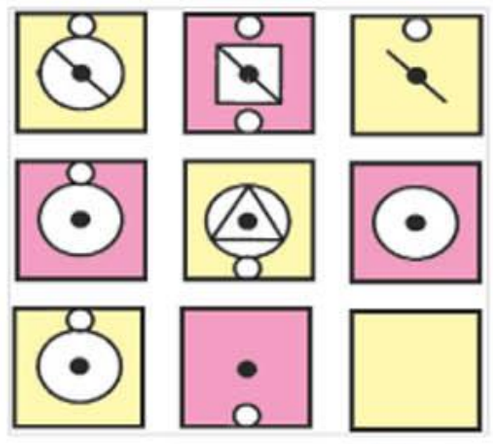
మేఘాలకు ఆడుగున వాతావరణం చల్లగా ఉంటే, మేఘాలలో ఉన్న నీటిబిందువుల పరిమాణం పెరుగుతూ ఉంటుంది. కొంత పరిమాణం వరకూ పెరిగిన తరువాత వర్షం రూపంలో భూమి మీద పడుతుంది.

ఆలాగే మేఘాల కింద గాలి వేడిగా ఉంటే మేఘాలలో ఉన్న నీటిబిందువులు మళ్ళీ ఆవిరిగా మారతాయి. ఫలితంగా ఆ మేఘాలు వర్షించకుండా వెళ్లిపోతాయి. కొన్ని మేఘాలు వర్షించకపోవడానికి కారణం ఇదే.

ఇక్కడున్న సంఖ్యలను దూకారుగా! ఈ శ్రేణిలో ఖాళీ వృత్తంలో ఏ సంఖ్య వస్తుందో రాయండి

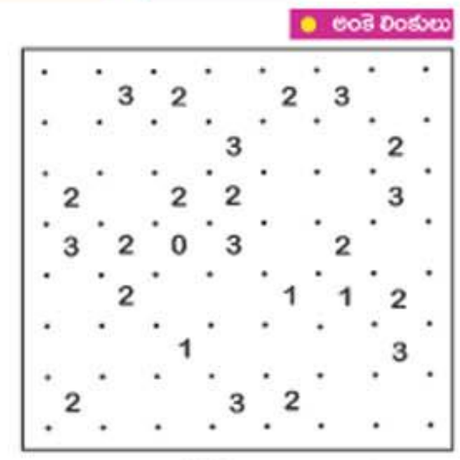


ఈ పజిల్ పూర్తవ్వాలంటే ఖాళీగా ఉన్న గడిలో ఏ అంకె రావాలి?

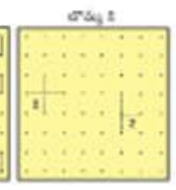


దివరి గడిలో ఏ బొమ్మ వస్తుందో ఊహించి గీయండి.

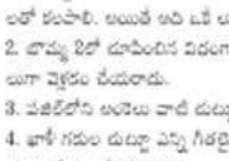
అంతే లింకులు



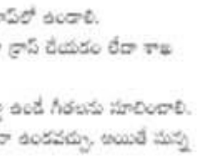
నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంతె పక్కనున్న చుక్కల్ని నిలువ లేదా అడ్డ గీత లతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే చూపులో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా క్రాస్ చేయడం లేదా కాళీలుగా వెళ్లకుండా చేయడాలు.
3. పజిల్‌లోని అంతెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గడుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు, అయితే మన్న చుట్టూ గీతలు గీయకూడదు.
ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



నిన్నటి జవాబులు



ఏదీ చదలకుండా పజిల్స్‌కి మ్యాజిక్ నిర్మించడానికి, ఫిగర్ - 32 బాక్స్ తీసేయాలి.
D. ప్రతి వారి పైన ఉన్న అంతెలను కూడితే 15 వస్తుంది.



మంచిమాట: ధైర్యమే అన్నదానిని మించిన ప్రార్థన.
మెదడుకు మేత: 32, 64 (4x4x4) తర్వాత మ్యాజిక్ సంఖ్య 27 (3x3x3).

కాసుతో సుడోకు

		2	8			9		1
			2	4				8
				5	1	2		
7	2		9		5		6	
3		5				8		7
	8		7		2		9	5
		7	3	1				
9				2	7			
4		1			6	7		

నిబంధనలు: ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అడ్డంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 వరసలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబులు

7	8	2	5	9	3	4	6	9
1	3	5	4	6	9	8	2	7
6	4	9	8	2	7	5	1	3
9	7	1	2	4	5	6	3	8
2	6	4	3	9	8	1	7	5
3	5	8	1	7	6	2	9	4
8	9	7	6	5	2	3	4	1
5	1	6	9	3	4	7	8	2
4	2	3	7	8	1	9	5	6

మెదడుకు మేత

ఒక కోళ్ళ వ్యాపారి దగ్గర కొన్ని అవులు కూడా ఉన్నాయి. అవులు, కోళ్ళు కలిపితే వాటి సంఖ్య 30. వాటి కాళ్ళను లెక్కిస్తే 74 వస్తుంది. మరి అంతకూ ఆ వ్యాపారి దగ్గర ఉన్న కోళ్ళు ఎన్ని? అవులెన్ని?

మీకు తెలుసా?

అస్తమించే సూర్యుడు ఎర్రగా ఎందుకుంటాడు?

సూర్యుడు ఉదయించేటప్పుడు, సాయంత్రం అస్తమించేటప్పుడు ఎర్రగా బంతిలా ఉంటాడు. ఉదయం వేళల్లో గమనించకపోయినా సాయంత్రం వేళల్లో ఈ దృశ్యాన్ని స్పష్టంగా చూడవచ్చు. మిగతా సమయాల్లో అంటే కొంతసేపు మాత్రం సూర్యుడు తెల్లగా ఉంటాడు.

భూమి సూర్యుని చుట్టూ తిరుగుతున్నది. సూర్యకాంతిని గ్రహించే భూభాగంలో వెలుతురు ఉంటుంది. దీన్నే మనం పగలు అంటాం.

తెల్లని సూర్యకాంతిలో ఏడు రంగులు ఉంటాయి. అవి వంకాయరంగు, ఊదా, నీలం, ఆకుపచ్చ, పసుపుపచ్చ, నారింజ, ఎరుపు (VIBGYOR) రంగులు.

సాయంత్రం వేళలో సూర్యుడు భూమికి దూరంగా ఉండటంతో సూర్యరశ్మి భూమి మీదకు చేరడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. మధ్యాహ్నం వేళలో సూర్యరశ్మి భూమిని చేరడానికి పట్టే సమయం కంటే ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో సూర్యరశ్మి చేరడానికి పట్టే సమయం యాభై రెట్లు ఎక్కువ.

వాతావరణంలో ఉన్న ధూళి, పొగ, నీటికణాలు సూర్యరశ్మిలోని పసుపు, నారింజ, ఎరుపు ఈ మూడు రంగులను మినహాయించి, తక్కిన రంగులను చెల్లాచెదురు చేస్తాయి.

ఈ మూడు రంగులలో ఎరుపురంగుకు కాంతి ఎక్కువ. కాబట్టి మూడు రంగులు కలిసి ఎక్కువ ఎర్రగా కనబడతాయి. అందువల్ల ఉదయించినప్పుడు, అస్తమించినప్పుడు సూర్యుడు ఎర్రగా కనబడతాడు.

దైవాలజీ

sakshi.daivology@gmail.com

అందరి మంచి కోరడమే
జీవిత పరమార్థం

- స్వామి జ్ఞానానంద

క్రమ-శిక్షణ, సచ్ఛీలత, సేవాగుణాలే పునాదిగా తన గురువైన రామకృష్ణ పరమహంస పేరిట స్వామి వివేకానంద నెలకొల్పినదే రామకృష్ణమిషన్. నూట పదేళ్ల క్రితం పశ్చిమబెంగాల్‌లోని బేలూర్‌లో మిషన్ సంస్థాపన జరిగింది. ఆ క్రమంలో హైదరాబాద్ డోమలగూడలో దాదాపు నాలుగు దశాబ్దాల క్రితం రామకృష్ణ మఠం ప్రారంభమయింది. ఇందులో వ్యక్తి శీలనిర్మాణమే కాకుండా వ్యక్తిత్వ వికాసానికి, ఉత్తమ పౌరులుగా ఎదగడానికి దోహదం చేసే ప్రచురణ విభాగంతో సహా రకరకాల విభాగాలున్నాయి. ఏటా వేసవిలో పిల్లల మనోవికాసం కోసం ఈ మఠం ప్రత్యేకమైన కోర్సులు కూడా నిర్వహిస్తుంటుంది. రామకృష్ణమఠం భాగ్యనగర శాఖ అధ్యక్ష మహారాజ్ స్వామి జ్ఞానదానంద ప్రస్తుతం మఠంలో జరిగే అన్ని ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలకు నేతృత్వం వహిస్తున్నారు. ఆయనతో సాక్షి ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూ...

ఆధ్యాత్మికత అంటే ఏమిటి? ఆధ్యాత్మిక పరిణతి సిద్ధమా?

'నేనెవరు? ఎక్కడ నుంచి వచ్చాను? ఎలా జీవించాలి? అనే ఆత్మశోధనే ఆధ్యాత్మికత. ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు... జీవితం అంటే ఏమిటి? దీనికేదైనా గమ్యం ఉందా? నేను... అంటే శరీరమా? మనసా? రెండూ వేర్వేరు అయితే 'నేను' అనే ఆహం ఎలా ఉదయిస్తుంది? ఈ తరహా ప్రశ్నలు జనిస్తాయి. వాటికి సమాధానాలు కనుక్కోవడమే ఆధ్యాత్మిక పరిణతి.

దైవం అంటే ఎవరు? పూజలు ఎందుకు?

ఈ సృష్టిలోని అన్ని రూపాల్లోనూ నిండి ఉన్నదే దైవం. సూర్యుడు భగవంతుడైతే ఆయన నుంచి వచ్చిన కోటాను కోట్ల కిరణాలు జీవులు. మనిషికి భగవంతుని గురించి సరైన అవగాహన లేదు కాబట్టి మనపు, ఆయనకు ఉన్న సంబంధం ఏంటో తెలుసుకోవడానికి పూజలు అవసరం. రామకృష్ణ పరమహంస దేవతా విగ్రహంలో కాళీమాతను దర్శించారు. ఆ సమయంలో ఆ తల్లి 'విశ్వమంతా నేనే' అని చెప్పింది. మనం మన ఆత్మవిగ్రహంలోకి ప్రవేశిస్తే అంతా దైవమే అనే భావన మనలోనూ కలుగుతుంది. మనకన్నా ఉన్నతమైనది ఒకటుంది. ఆ ఒకటిలోని సుగుణాలు మనం ఆపాదించుకోవడానికే 'దేవుడు' పేరిట పూజ చేస్తాం. మంచి ప్రవర్తన అలవడటం కోసమే ఈ పూజలు.

జీవిత పరమార్థం ఏమిటి?

'బహుజన హితాయ బహుజన సుఖాయ'. అందరి మంచి కోసం తపించడమే నిజమైన జీవితం. అదే జీవిత పరమార్థం.

అన్నదానం, విద్యాదానం, జ్ఞానదానం... వీటిలో ఏది మిన్న?

మనిషి ప్రాణంతో ఉండటానికి అన్నం కావాలి. ప్రాణాన్ని నిలబెట్టడానికి అన్నదానం చేయాలి. వ్యక్తి తన గురించి, తన చుట్టూ పరిస్థితులను తెలుసుకోవడం కోసం విద్య కావాలి. అలా తెలుసుకునేందుకు విద్యాదానం చేయాలి. అన్నదానం చేస్తే మరోపూటకు మళ్లీ ఆ వ్యక్తికి ఆకలేస్తుంది. విద్యాదానం చేస్తే కేవలం వ్యక్తిగా ఎదుగుతాడు. కాని వ్యక్తికి తన నిజస్వరూపం తనకు అర్థం కావాలి. అలా అర్థమయ్యేలా చేసేదే జ్ఞానం. అందుకే అన్నింటికన్నా ఉత్తమమైనది జ్ఞానదానం.

మహనీయులు వందల ఏళ్ల క్రితం చెప్పిన విషయాలు ఇప్పటి పరిస్థితులకూ సరిపోలుతాయి. వారికి అంతటి ముందుచూపు ఎలా వచ్చింది?

వివేకానందుడు లాంటి మహనీయులను రాడార్‌తో పోల్చవచ్చు. 2000 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఏం జరుగుతుందో వారు ఇక్కడ కూర్చొని చెప్పగలరు. వారి దృష్టి అంత నిశితమైనది. సామాన్యులకు అది సాధ్యం కాదు. అందుకే వారు 2000 సంవత్సరాల తర్వాత కూడా ఏం జరుగుతుందో కూడా చెప్పగలిగారు. సాధనతో సామాన్యులూ ఆ శక్తిని పొందవచ్చు. అయితే ఆ శక్తిని భూమి మీద వదలడం కోసమే మహనీయులుగా వారు వచ్చారు కాబట్టి ఆవస్థీ దేయగలిగారు. మనం చేయలేకపోతున్నాం. రాదార్ రాదారే, మనం మనమే!

దైవసాన్నిధ్యం ఎలా ఉండాలి?

భగవంతుడు అందరినీ ప్రేమిస్తాడు. దేవుడి మీదా మనకు అంతే భక్తిభావం ఉండాలి.. సూర్యుని ఆరాధిస్తే అందులో మనం కిరణం అని భావించాలి. నముద్రుడిని ఆరాధిస్తే అందులో బిందువుగా భావించాలి. అప్పుడు ఎవరికీ కెడు చేయలేం. ఎవరికైనా నరే భగవంతుడు అవగతం అయ్యాక ఎదుటివారికి సహాయపడతాడే తప్ప కెడు చేయలేడు. ఎదుటివారికి సహాయపడటమే దేవుని ప్రేమ.

తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు నేర్పాల్సినవి?

సృష్టిలో తమ బాధ్యత ఏమిటో ముందుగా తల్లిదండ్రులకి అవగాహన ఉండాలి. వారికి అవగాహన ఉంటే వారి పిల్లలకూ తెలియజేస్తారు.

మనసును స్వాధీనం చేసుకోవాలంటే...?

విషయానందం, బ్రహ్మానందం అని రెండు రకాలున్నాయి. రసగుల్ల, మైసూర్‌పాక్, జిలేబీ తాంగ్రీ... ఏదైనా ఒకటి తింటే ఆనందం. వంద తింటే ...? ఏదైనా పరిమితి దాటిందంటే దుఃఖమే. సుఖమే దుఃఖంగా పరిణమిస్తుంది. అదే బ్రహ్మానందం... వదిగంటలు, వది రోజులు కూర్చున్నా ఆ లోకంలో ఆనందమే. మనకు కావాల్సింది ఏంటి అనేది మనమే ఎంచుకోవాలి. అప్పుడు స్వాధీనంలోకి తెచ్చుకోవడం ఎలాగో మనకే అవగతమౌతుంది.

- నిర్మలారెడ్డి

మంచి మాట

ఎంత దుస్సాధ్యమైన ద్వారాన్నైనా
తెరవగలిగే మార్గం ప్రేమ ఒక్కటే.
- స్వామి వివేకానంద

యంగ్వేదం

sakshi.youngvedam@gmail.com

జెంటిల్మన్‌గా వచ్చిన 'సై'!

ప్రపంచమంతా గంగ్నమ్‌కు పేరడీల్లో ముంచి ఉండగా, దాన్ని రూపకర్త మరో డాన్స్ నునామీతో నెట్‌పై విరుచుకుపడ్డాడు. 'ఓపెన్ గంగ్నమ్ స్టైల్...' అంటూ గుర్రండాన్స్‌తో క్లిక్స్ విషయంలో యూట్యూబ్‌ను ఊపేసిన కొరియన్ పాప్‌స్టార్ 'సై' (సైకోకు షార్ప్‌హామ్) ఇప్పుడు జెంటిల్మన్ వీడియోతో యూట్యూబ్‌లో హల్‌చల్ చేస్తున్నాడు! సై నంచలనం 'గంగ్నమ్' ఒరిజినల్ వీడియోను ఇప్పటివరకూ 150 కోట్లకు పైగా క్లిక్స్ రాగా ఇతడి తాజా నంచలనం జెంటిల్మన్- అఫీషియల్ వీడియో క్లిక్స్ విషయంలో దాదాపు 12 కోట్లకు చేరుకుంది. ఏప్రిల్ 12న ఈ వీడియో తొలిసారి పోస్టయ్యింది. రోజుకు దాదాపు రెండు కోట్లమంది మంది ఈ వీడియోను వీక్షిస్తున్నారు! దీంతో కొన్నిరోజుల్లోనే ఇది గంగ్నమ్ స్థాయికి చేరుకుంటుందని నెటిజన్లు అంచనా వేస్తున్నారు. అయితే యూట్యూబ్‌లో ఈ వీడియోకు వస్తున్న కామెంట్స్ మాత్రం గంగ్నమ్ స్థాయిలో లేవు! ఈ తాజా క్లిప్‌లో గంగ్నమ్ స్థాయి ఫన్ లేదని కామెంట్స్ వస్తున్నాయి. గంగ్నమ్ విషయంలో భాష అర్థం కాకపోయినా మ్యూజిక్ ఆలరించిందని, జెంటిల్మన్‌కు అంతలేదని విశ్లేషకులు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకూ ఈ వీడియోకు పదిలక్షల లైక్స్ రాగా, దాదాపుగా రెండులక్షల అన్‌లైక్స్ వచ్చాయి.

సోషల్ నెట్‌వర్కింగ్‌తో సొమ్ము!

వెబ్‌సైట్, బ్లాగ్, ఫేస్‌బుక్, ట్విటర్‌లలో యాక్టివ్‌గా ఉండేవారు తమ అప్‌లోడింగ్, షేరింగ్‌లతో కూడా గూగుల్ యాడ్‌సెన్స్ ద్వారా మరింత సొమ్ము నంపాదించే అవకాశాన్ని ఇస్తోంది సోషల్‌డో.కామ్. సొంతంగా వెబ్‌సైట్‌ను నడిపేవారు తమ సైట్‌ను సోషల్‌డోతో అనుసంధానిస్తే చాలు... గూగుల్ యాడ్‌సెన్స్ నంపాదించినట్టే! సోషల్‌మీడియాలో మీ కంటెంట్‌కు ఫ్యాన్స్‌ను నంపాదించుకోవడమే కొంచెం కష్టమైన పని. దాన్ని ఈ వెబ్‌సైట్ ద్వారా నులభంగా నంపాదించుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సైట్‌లో ఉచితంగా అకౌంట్ ఓపెన్ చేసుకొని ఈ వెబ్‌సైట్‌ను దీనికి లింక్ చేస్తే విస్తృతమైన ప్రచారం వస్తుంది. తద్వారా యాడ్ రెవెన్యూను కష్టపడవచ్చు! మీ సైట్ లేదా బ్లాగ్ లేదా మరే సోషల్ నెట్‌వర్కింగ్ అకౌంట్‌కు ఈ సైట్ ద్వారా ట్రాఫిక్ పెంపొందించుకోవచ్చు. రెవెన్యూ ట్రాకింగ్ గురించి కూడా ఫీడ్ బ్యాక్ ఉంటుంది. సైట్లతో సొమ్ము చేసుకోవడానికి ఒక అవకాశం http://socialdoe.com/

సౌండ్ ఎఫెక్ట్స్ కోసం శబ్దాలయ!

షార్ట్‌ఫిలిమ్స్, వీడియోమేకింగ్, పవర్ పాయింట్ ప్రెజెంటేషన్... దేని కోసమైనా నరే చక్కటి సౌండ్ ఎఫెక్ట్స్ చాలా అవనరం. మన టీమ్‌కు తగ్గట్టుగా వీటిని సొంతంగా కంపోజ్ చేసుకోవడం లేదా చేయించుకోవడం అందరికీ కుదిరేపని కాదు! ప్రత్యేకించి ఎంతో ఉత్సాహంతో షార్ట్ ఫిలిమ్స్ తీయడానికి ప్రయత్నించేవారు బ్యాక్‌గ్రౌండ్ సౌండ్స్ కోసం చాలా శ్రమ పడాల్సి ఉంటుంది. ఇప్పుడు వీడియో మేకింగ్‌లో ఉత్సాహవంతులైన వారికి ఒకే రిజిస్ట్రేషన్‌తో సౌండ్స్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకునే అవకాశం ఇస్తోంది సౌండ్‌గేటర్.కామ్. ఇందులో లెక్కకు మించిన కేటగిరీల్లో సౌండ్ ఎఫెక్ట్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. బీట్ సౌండ్ ఎఫెక్ట్స్ నుంచి మెకానికల్ సౌండ్స్, నేచర్ సౌండ్స్, మిషన్స్, మ్యూజికల్ సౌండ్స్....కాయిన్స్ గలగలలు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి! ప్రివ్యూ చూసి డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు. నరదాగా కూడా రకరకాల శబ్దాలను వినడానికి అవకాశం ఉంది... www.soundgator.comలో...

- జీవన్ రెడ్డి. బి

ఆర్టిజం

sakshi.artism@gmail.com

దైవం గీసిన చిత్రం...

నదీలోకం ఎంత చావుంటుందని ఆడిగితే ఏం చెప్పగలం?

'ఇంత' అని చెప్పగలమా!

చెంగుచెంగునా ఎగిసే చేపలు జాలరిని చూసి మాయ మయ్యే దృశ్యాన్ని, కొండలు తమ నీలిరంగు రూపాలను నీటి అద్దంలో చూనుకుంటున్న అపురూప క్షణాలను, వదవ కనిపించకుండా (రాత్రులలో) లాంతర్ల వరుసొక్తే విచిత్ర విన్యాసాలను, నంధ్యా వెలుగుల నరిగమలను, కొంటె తలపుల వల కన్నులను... ఆ మహాప్రపంచపు ఆదిమ అందాలను 'ఇంత' అని చెప్పడం ఏ భావుకుడికీ మాత్రం వీలవుతుంది?! చైనాలోని లీ నది అందాలకు నెలవు... అనేది ఒక విషయం అయితే, వెయ్యి నంవత్సరాల క్రితం నాటి దేవలు పట్టే 'ప్రత్యేక కళ' మరో విశేషం. అది ఒక తరం నుంచి మరొక తరానికి నంప్రదాయంగా మస్తోంది. కొన్ని ప్రత్యేక నందర్భాలలో ఆ నది మీద కొళ్ల వెలుగేదో ప్రనరించినట్లు ఉంటుంది. ఆ వెలుగులోని 'జిగ'ను మ్యాగ్నీ, రెనాల్ట్, జాన్, డోల్ సాంటో లాంటి ఫొటోగ్రాఫర్లు దేవవిల్లలా ఒడిసి పట్టారు.

కనులవిందు చేసే అందాలను నృష్టించిన భగవంతుడిని మించిన చిత్రకారుడెవరు!

ఇంటిరియం

sakshi.interium@gmail.com

పిల్లల కోసం...

పిల్లల కోసం ప్రత్యేకంగా గదులను డిజైన్ చేయడం ఇప్పుడు నర్వసాధారణం అయింది. అయితే ఆ గదిని సాధారణంగా కాకుండా వినూత్నంగా రూపొందించడంలోనే నృజనాత్మకత ఉంటుంది. ఈ బొమ్మలో చూపిన విధంగా... పిల్లల గదిని తయారుచేస్తే, ఆ గదిని పిల్లలు ఎంతో శుభ్రంగా ఉంచుకుంటారు. అంతేకాదు తమకోసం అంత అందమైన ప్రదేశాన్ని కేటాయించినందుకు నంబరపడతారు.

ఒక సోపాను ఏర్పాటుచేసి దాని మీదకు మంచం వచ్చేలా ఏర్పాటుచేశారు. మంచం మీదకు ఎక్కడానికి అనువుగా మెట్లు తయారు చేశారు. మరి ఆ మెట్లు వృథా కాకూడదు కదా! అందుకే వాటిని వస్తువులు పెట్టుకోవడానికి అనువుగా ఒక ర్యాక్‌లా మలిచారు. అలాగే మెట్ల మీద రాళ్ల ఉన్నట్లు భ్రమించేలా చిన్న చిన్న కార్పెట్లు అమర్చారు. మంచం మీద దోమతెరలాంటిది ఏర్పాటుచేశారు. ఇంత అందమైన ప్రదేశాన్ని ఏర్పాటుచేస్తే ఏ పిల్లలు మాత్రం హాయిగా గిజారు వాయించుకుంటూ, వస్తువులు చదువుకుంటూ ఆనందంగా ఉండరు?

ఇది ఒక నమూనా మాత్రమే. దీనిని ఆధారంగా చేనుకుని ఎవరి అభిరుచి మేరకు వారు ఖర్చుపెట్టి వాటిని గదిలో ఏర్పాటు చేనుకుంటే, అటు మహోల్లాసమే కాకుండా, స్థలాన్ని కూడా నద్వినియోగం చేనుకున్నట్లే.

naaptol.com™ నాప్‌టోల్

ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 తెరిచి ఉండును

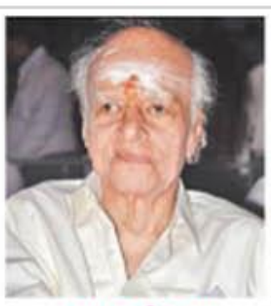
0922 349 0000

మీ ఏరియా పిన కోడును సిద్ధంగా ఉంచుకోండి

హోమ్ డెలివరీ | ఎస్ఎమ్ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని చూడండి

ఎలక్ట్రిక్ తయారుచేసే ఎలక్ట్రిక్ మెషీన్ + ఉచితం అటాని కలిపే మెషీన్ + అహారాన్నివేడిగా ఉంచే పాత్ర

లిరిక్‌బాక్స్



రామ్మూర్తికి నివాళి

రచన : డా॥ సి.నారాయణరెడ్డి
సంగీతం : విశ్వనాధన్-రామ్మూర్తి
గానం : పి.బి.శ్రీనివాస్

పల్లవి :
కనులు చలుకరించెను
పెదవులు పులకించెను
బుగ్గలపై లేత లేత సిగ్గులు
చిగురించెను

చరణం : 1
నిన్ను నేను చూసేవేళ...
నన్ను నీవు చూడవేల (2)
నేను పైకి చూడగానే... నీవు నన్ను చూతువేల
తెలిసిపోయె నీలో ఏదో వలపు తొంగిచూసెను
॥కనులు॥

చరణం : 2
మొలక నవ్వు దాచుకోకు... జిలుగుపైట ఆరాటకు (2)
కురులు చాలు చేసుకోకు... తెరలు లేవు నీకు నాకు
తెలిసిపోయె నీలో ఏదో వలపు తొంగిచూసెను
॥కనులు॥

చరణం : 3
అందమైన ఈ జలపాతం... ఆలపించె తీయని గీతం
ఒహోహో ఒహోహో... ఒహోహో...
అందమైన ఈ జలపాతం... ఆలపించె తీయని గీతం
కనిపించని నీ హృదయంలో...
వినిపించెను నా సంగీతం
తెలిసిపోయె నీలో ఏదో వలపు తొంగిచూసెను
॥కనులు॥

చిత్రం : ఆదర్శకుటుంబం (1965)

రామ్మూర్తి పూర్తిపేరు తిరుచిరాపల్లి కృష్ణస్వామి రామ్మూర్తి. తిరుచిరాపల్లిలో మే 18, 1922లో నాగలక్ష్మి, కృష్ణస్వామి అయ్యర్ దంపతులకు జన్మించారు రామ్మూర్తి. తమ పూర్వీకులందరికీ సంగీతంపై పట్టు ఉండటం, తండ్రి కృష్ణస్వామి, తాతయ్య మల్లైకొట్టై గోవిందస్వామి అయ్యర్‌లు వయొలిన్ విద్వాంసులు కావడంతో చిన్నప్పటినుండే రామ్మూర్తికి సంగీతం పట్ల అభిరుచి ఏర్పడింది. అంతేకాకుండా చిన్నప్పుడే తండ్రితో కలిసి చాలా స్టేజ్ ప్రోగ్రామ్స్ చేశారు. చిన్న వయసులోనే రామ్మూర్తి సంగీతంపై ఏర్పరుచుకున్న ఇష్టాన్ని గమనించారు ప్రముఖ సంగీత దర్శకులు సి.ఆర్.సుబ్బరామన్. ఆయన ప్రోత్సాహంతో పద్నాలుగేళ్ల వయసులోనే హెచ్‌ఎమ్‌వీ కంపెనీలో వయొలినిస్ట్‌గా చేరాడు రామ్మూర్తి. తర్వాత టి.జి.లింగప్ప, ఎం.ఎస్.విశ్వనాధన్‌లతో కలిసి పనిచేశారు. విశ్వనాధన్‌తో కలిసి చాలా చిత్రాలకు సంగీతం అందించారు. విశ్వనాధన్‌లో కలిసి చేసిన తొలిచిత్రం తమిళంలో పణమ్ (1952), తెలుగులో మా గోపి (1954). దాదాపు ఐదవై తమిళ చిత్రాలకు సోలోగా సంగీతం అందించారు. ఆయన సోలోగా సంగీతం అందించిన మొదటి చిత్రం సాధు మిరండాళ్ (1966).

సాక్షి ఫ్యామిలీ 7
హైదరాబాద్ శుక్రవారం 19-4-2013
ఆది - స్టారిస్ట్రీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

లోకాభిరామం శ్రీరామం

రాముడు దేవుడు...
ఆ మాటకొస్తే దేవుడే రాముడు.
అదెలా..
శ్రీరామచంద్రుడు మనిషి కదా! మానవజన్మ ఎత్తాడు కదా!!
దేవుడెలా అవుతాడు..
ఎలా అవుతాడంటే...

జీవితమంతా ధర్మమార్గంలో నడిచాడు గనుక అవుతాడు. ఆశాపాశాలకు లొంగకుండా ప్రజాక్షేమానికి పాటుపడినందువల్ల అవుతాడు. ఒకటే మాట.. ఒకటే బాణం.. ఒకరే భార్య... అనే వ్రతాన్ని నిష్ఠగా ఆచరించాడు కాబట్టి అవుతాడు.

రామయ్యతండ్రికి వచ్చిన కష్టాలు చిన్నవా. కాకపోతే చిక్కుల్లోనూ శ్రీ రాముడు స్థితప్రజ్ఞుడు. మరి అయనలా మనం ఉండగలుగుతున్నామా... ఒక్కుమారు ఆలోచించుకుంటే నరి. రామనామం సందర్భంగా ఆ మహనీయుని తత్వాన్ని అర్థం చేసుకుని మన చుతుకుల్లో శాంతినుమాలను విరబూయించుకుందాం.

నాన్న చెబితే అంతే...

అప్పటికి కౌసల్యానుతునికి పదిహేను వసంతాలో వయసో నిండొచ్చు. ఒకానొక రోజు దశరథమహారాజు కుమారుని పిలిచి 'అడవులకు వెళ్లాలి నాయనా...' అని అంటాడు. విశ్వామిత్ర మహర్షివైపు చూపిస్తాడు. మరో పాతి పిల్లాడయితే ఈ దెబ్బకి ఏడ్చి గగ్గోలు పెట్టేసేను. ఇనులు మన ఇంట్లో పిల్లల్నయితే మనం వంశనే వంశం. మనం వంశినా ఆ పిల్లలు వెళ్లరేమో కూడాను. రాముడు ఇన్ని బాగోగులు ఆలోచించలేదు. తండ్రి చెప్పాడు. బయలుదేరాడు. లక్ష్మణుడు తోడురాగా అడవుల్లోకి దారితీశాడు. తాటక సంహారం చేశాడు. అహల్యకు విమోచన ప్రసాదించాడు. రాముడు ఎంతటి క్రమశిక్షణ కలవాడంటే అంతఃపురంలో ఉన్నంతకాలమూ కన్నతల్లి మాట అవదాటలేదు. అరణ్యాల్లో ప్రవేశించాక విశ్వామిత్రుని ఆజ్ఞ మీరలేదు. సీతాస్వయంవరానికి తీసుకువెళతానని ఆ గురువర్యుడంటే, మారు మాట్లాడకుండా అనుసరించాడు. రాజ్యాన్ని చంపడమే కదా నా పని... మధ్యలో ఈ పెళ్లి బోగట్టాలేంటట.. వంటి ప్రలాపాలేవీ నేటి మన మనుజుల మాదిరిగా చెయ్యలేదు.

నిదానం... నిమ్మకం...

జనకమహారాజు నెలకొల్పిన స్వయంవర మంటపంలో శ్రీరాముడు అడుగుమోపినా శివధనుస్సు ఉండే చోటికి మాత్రమాత్రమే వెళ్లిపోలేదు. దాన్ని లకటకా ఎత్తేసి, ఫెళ ఫెళా విరిచేసి, చేతులు దులిపేసుకోలేదు. ఎలాంటి తొందరపాటూ పడకుండా సుబోచనంలో నిదానంగా కూర్చున్నాడు. ఈ వ్యవహారంతో తనకేమీ సంబంధం లేదన్నట్టుగానూ కూర్చున్నాడు. శివధనువును ఎత్తాలంటూ విశ్వామిత్రుడు అన్నుఞ ఇచ్చాకనే రాముడు ఆ పనికి పూనుకున్నాడు. ధనుస్సును నుస్నితంగా ఎత్తవట్టుకుని, నారి సారించి, విరిచాడు. ఐదంతా ఎలాంటి

భావోద్వేగాలకు లోనుకాకుండా చేశాడు. అంత పెద్దవని పూర్తి చేశాక తాపీగా నడుస్తూ తన ఉచితాసనానికి చేరుకున్నాడు. చిన్నపాటి విజయాన్ని సాధిస్తేనే మురిసి మెరిసిపోయే మనం, ఆ నందర్భాన రాముడి వర్తన నుంచి ఎన్ని పాఠాలు నేర్చుకోవచ్చో. చిన్న కష్టానికే కన్నీరొలికించడం, అల్పమైన సుఖాలకే అతిగా స్పందించడం.. లాంటి లక్ష జాలను మరెంత సునాయానంగా తొలగించుకోవచ్చో.

కన్నవారు.. మిన్నవారు..

సీతను పెండ్లి చేసుకోవాల్సిన వరిస్థితి వచ్చినప్పుడు కూడా రఘుకులాచ్ఛిసోముడు ఎగిరి గంతేయలేదు. దొరికించే తడవుగా నుడట చానికాలు కట్టించుకోలేదు. కాళ్లకు పారాణి పూయించేసుకోలేదు. తొందరపాటు అనేది రాముడి నిఘంటువులోనే లేదు. జానకిని తనకిచ్చి వివాహం జరిపించాలన్న జనకుని ప్రతిపాదనను తన కన్నవారికి తెలియజేయాలని వినమ్రంగా కోరాడు. వారి అనుమతి అవనరమన్నాడు. ఎవరిపట్ల ఏచేళ ఎలా ఆదరం చూపాలో రాముడికి తెలిసినంతగా వేదవెరకీకి తెలియదనడానికి ఇంతకుమించిన ఉదాహరణ మరొకటి లేదు. ఆలా ఆ పెద్దలందరి నమక్షంలోనూ మైథిలి చేయి అందుకున్నాడు.

సీతారాముల కళ్యాణం జరిగి ఎంతోసేపు అవనే అవదు. పరశురాముడు వేంచేశాడు. పెళ్లివేదిక వద్దకు వస్తూనే ఆ మహాళయుడు చీరాపేశాన్ని ప్రదర్శించాడు. ప్రపంచంలో రాముడంటే పరశురాముడే నని, మరో రాముడికి లోకాన చోటు లేనేలేదని వీరవిహారం చేశాడు. అటు జనకుడు, ఇటు దశరథుడు పరశురాముని పెళనుదనాన్ని చూసి చెంచేలెత్తిపోయారు. ఇంత జరుగుతున్నా శివ్మనలేదు. భార్గవరాముడు ఎంతగా రగిలిపోతుంటే రఘురాముడు అంతగా ఒదిగిపోయాడు. పరశురాముడు అందించిన విష్ణుధనువును నునాయానంగా ఫైకెత్తాడు. తను శ్రీహరి ప్రతిరూపమని చెప్పకనే చెప్పాడు. అలాంటి నందర్భంలోనూ పరశురాముణ్ణి పట్టిత్ర మాట అనని మాననీయుడు రాముడు.

రాత్రికి రాత్ర...

మర్నాడు పొద్దున్నే పట్టాభిషేకం జరగాల్సి ఉంది. రాత్రికి రాత్రే కథ మారిపోయింది. కైకమ్మ స్వయంగా పిలిచి, తన మాటల్ని దశరథుని ఆదేశాలుగా వినిపించింది. అరణ్యవానం చేయాలని శలవిచ్చింది. ఆ నమయంలో వేరెవరైనా కూడా నవతి తల్లి మీద విరుచుకుపడేవారే. అన్యదున్నది రాముడు. లోకాభిరాముడు. మారు పలకలేదు. పినతల్లి వాక్కులను కొదలదార్చాడు. కథంతా తెలిసి లక్ష్మణుడు కోపోద్రిక్తుడయ్యాడు. కర్ర దూశాడు. రాముడు... సౌమిత్రిని వారించాడు. అడవుల్లోకి పోయేందుకు రథం సిద్ధం చెయ్యమన్నాడు. మంగళస్నానాలు చేసి రాజదండాన్ని చేపట్టాల్సిన వేళ గుహుని పడవ మీద నది దాటుకుంటూ పోయాడు. అడవుల్లోనూ శ్రీ రామునికి నుఖం లేదు. సీతమ్మను రావణుడు అపహరించుకు పోయాక మానసికంగా నలిగిపోయాడు. ఓరిమితో వ్యవహరించాడు. దివరికి లంకలో అమ్మవారు ఉన్నారన్న నంగతి తెలిసి, నతిని తన వద్దకు తెచ్చుకునేందుకు శౌర్యవంతునిగా రంగం సిద్ధం చేనుకున్నాడు. వానరనైన్యాన్ని ఏర్పాటు చేనుకున్నాడు. విభీషణునితో చెలిమి చేశాడు. కలిసివచ్చే కాలం కోసం నిరీక్షించాడు. యుద్ధం చేశాడు. విజేత అయ్యాడు. సీతమ్మ జాడ తెలుసుకున్న ఆంజనేయస్వామిని చిర్రలా చూసుకున్నాడు. కొన్నిసార్లయితే రామచంద్రప్రభువు దగ్గర సీతమ్మకు సైతం దక్కని చొరవ ఆంజనేయుని పరమైందంటే అర్థం చేసుకోవచ్చు. రావణ సంహారం జరిగాక ఆ రాక్షసరాజు మనసుపడి కట్టించుకున్నకోట విభీషణుణికే చెందుతుందని నిశ్చయం చేశాడు.

ఎప్పటి త్రేతాయుగం... రాముడు పుట్టి రెండు యుగాలయింది. ఆయినా ఆ నుగుణాభిరాముణ్ణి నేటికీ మరువలేకపోతున్నాం. అందుకే రాముడు మనకు నిత్య స్వమనీయుడు. ఆయన బాటలోనే మన ప్రయాణం సాగాలి. దీనికి ఈ శ్రీరామనవమి నుముహూర్తం కావాలి. రామకళ్యాణం జరిగే మన ఊరి చలువ పందిళ్లలోకి ''నీ తారాముల కళ్యాణం చూతము రారండి'' పాటని చెవులారా విందాం. దేవుని ప్రసాదంగా వడమన్న, పానకం నేవిద్దాం. రామయతండ్రిలా మారేందుకు మన వంతు ప్రయత్నం చేద్దాం.

– దా. చింతకింది శ్రీనివానరావు

జానకిరాముల ముచ్చట్లు

నా సంగతి తెలిసీ...

నన్నెందుకు అగ్నిపరీక్షకు గురి చేశారు స్వామీ?!

జానకిరాములు ఏకాంతంగా ఉన్నారు. ఈ ఆనంద నమయంలో వారు పాతక్షాపకాలను వంచుకుంటే ఎలా ఉంటుందో ఊహించి వారి నంభాషణను సీతారామ కల్యాణ నమయంలో నరదాగా అందిస్తున్నాం...

రాముడు: జానకీ! జనకమహారాజు కుమార్తెవంటి నీకు, నాతో అరణ్యవానానికి రావాలని ఎందుకనిపించింది?

జానకి: (మౌనం)

రాముడు: పంచభక్ష్యపరమాన్నాలతో భుజించే నీవు కంద మూలాలు ఎలా తినగలుగుతున్నావు చేదీ?

జానకి: మీ మధురవచనాలు కందమూలాలకు షడ్రుచులు అందించాయి.

రాముడు: వందలమంది పరిచారికలు ఉండే నీకు... ఒంటరిగా అన్నివనులూ చేనుకోవడం ఇబ్బందనిపించలేదా?

జానకి: మీరు... నేను... ఒకరికి ఒకరిగా ఉన్నామే గానీ, ఒకరిది పైచేయిగా లేనప్పుడు నాకు ఇబ్బంది ఎందుకు ఉంటుంది స్వామీ!

రాముడు: భవంతులలో, పట్టుపరుపులపై పవళించే నీకు పర్ణశాల సౌఖ్యాన్ని ఇచ్చిందా...

జానకి: భవంతుల కంటి చిలువైన మీ హృదయసౌధంలో నాకు చోటుండగా అంతరువిందిన సౌఖ్యం నాకు ఎక్కడ ఉంటుంది స్వామీ!

రాముడు: రావణుడు ఎత్తుకెళ్లిపోతే భయం వేసిందా...

జానకి: ముల్లోకాలను గడగడలాడించగల ధీరుడు నా నాథుడు అయినప్పుడు, పదితలల రావణుడు వస్తే భయమెందుకు, అయినా నా మీద కాకి వాలితేనే భరించని మీరు, పర పురుషుడు నన్ను ఎత్తుకు వెళ్లాడని తెలిస్తే ఊరుకుంటారా?

రాముడు: మరి ఆత్మహత్యకు పాల్పడబోయావట...

జానకి: రావణుడు చలికిన వలుపులు నా హృదయాన్ని గాయపరిచాయి. ఆ క్షణంలో నాకు మీరు జ్ఞాపకం వచ్చి ఉంటే ఆ పని చేసేదాన్ని కాదు. ధైవికంగా హనుమ రావడంతో ఆ ప్రయత్నం విరమించాను. అయినా, దిమ్మల్ని విడిచి నేను ఎక్కడికీ వెళ్లలేనని తెలిసుండీ ఎందుకలా చేశానో...

రాముడు: హనుమ తన భుజాల మీద ఎక్కించుకుని తీసుకువస్తానంటే రానన్నావట! వరపురుషుడని శంకా!

జానకి: నా రాముడు స్వయంగా వచ్చి... నన్ను ఎత్తుకు వచ్చినమాటని సంహరించి, నన్ను తీసుకువెళ్లి, పరాక్రమాన్ని చాటుతారని! పారిపోయి రావడం మీకు అవకీర్తి కాదా!

అది నరే కానీ, స్వామీ! నేను కనపడని జన్నానాళ్లూ మీరు ఎలా గడిపారు..?

రాముడు: చెప్పను, పుట్టను నీ జాడ కోసం అడిగాను. కంటికి దారగా ఏడ్చాను. నువ్వు లేని జీవితం వ్యర్థా అనుకున్నాను. నీ ఎడబాటులో కూడా లీయదనం ఉందని అర్థం చేనుకున్నాను. నీ కోసం వెదకడంలో ఉండే ఆనందాన్ని అనుభవించాను. నీ కోసం వశువ్యాప్తులతో స్నేహం చేశాను. నంపాతి, హనుమ, నుగ్రీవుడు, శబరి... వీరందరితో స్నేహం చేశాను.

జానకి: నేను చూడామణి వంపినందుకు నన్నెలా అర్థం చేనుకున్నారు...

రాముడు: నా మనను ఎరిగినవదానివనుకున్నాను.

జానకి: నా నంగతి ఎరిగిన మీరు నన్ను ఎందుకు అగ్ని పరీక్షకు గురిచేశారు?

రాముడు: నువ్వేంటో నాకు తెలును. నేనేంటో నీకు తెలును. అయితే నేను మహారాజును. ప్రజలకు ఆదర్శంగా ఉండవలసినవాడిని. వారి నందేహనివృత్తి కోనమే నీకు అగ్ని పరీక్ష పెట్టాను. అయితే... నువ్వు అగ్నిలో ప్రవేశిన్నున్నప్పుడు నేను కూడా అందులో దూకేద్దామనుకున్నాను. కాని మహారాజు అయినవాడు ఆవేశకావేశాలకు లోనుకాకూడదు కనుక ఆ ప్రయత్నాన్ని అతి కష్టం మీద విరమించుకున్నాను.

జానకి: దాంపత్యం అంటే ఎలా ఉండాలంటారు...

రాముడు: ఒకరికి ఒకరు తోడునీడగా ఉండాలే కాని, ఒకరు అధికమని భావించకూడదు.

జానకి: నేనెప్పుడైనా మీ కంటి అధికమని భావించేలా ప్రవర్తించానా?

రాముడు: లేదు. నువ్వు మహారాజపుత్రివి అయి ఉండికూడా, నాతో అరణ్యవానానికి నీరు నీవుగా వస్తానన్నావే కాని, మీ పుట్టింటికి వెళ్లి రాజభోగాలు అనుభవిస్తాననలేదు.

జానకి: మీరు ధూడా అంతే కదా. తెల్లవారితే పట్టాభిషేకం చేయించుకోవలసినవారు, వనవానానికి సిద్ధపడ్డారు. అరణ్యంలో నన్ను వెతుకుతూ ఎన్నో క్లేశాలు అనుభవించారు.

రాముడు: పుట్టినందుకుగాను ఏదో ఒకటి సాధించాలి. మనమేం సాధించామో తరచి చూనుకుంటే మంచిది.

జానకి: మీ ప్రజలయ ఆస్థిరతాలుగానూ ఆదర్శప్రాయమయ్యారు. పిత్యవాక్య పరిపాలకునిగా నిలిచారు. సోదరప్రేమకు మారుపేరుగా ఉన్నారు. దంపతులకు ప్రతిరూపంగా జానకిరాములు ఆదర్శం అనే ఖ్యాతిని మీనుకునవచ్చారు. ఒక విషయం అడుగుతాను... నిర్మొహమాటంగా చెబుతారా...

రాముడు: తప్పకుండా...

జానకి: మిమ్మల్ని... జానకిరాముడు, సీతారాముడు, మిథిలా రాముడు... అంటూ నా పేరును ముందు ఉంచారు కదా. అందుకు మీ మనసేమైనా చిన్నబోయిందా...

రాముడు: నా వల్లతో కలిపి నా పేరు పిలువబడుతోందంటే అంతకుమించిన ఆనందం ఉంటుందా! ఇక్కడ నీతో మాట చెప్పనా... మహాకవి కాళిదాను రఘువంశ మహాకావ్యంలో... 'వాగర్థావివనంపృక్తౌ' అని చెప్పినట్టుగా మనమిద్దరం... 'పదం, అర్థం'లా విడదీయరాని జంటగా 'ఆదర్శదంపతులు' గా చరిత్రలో నిలిచేలా చేయగలిగాం.

జానకి: చిత్రం చూశారా! రాముడు అంటే... ఒకటే బాణం, ఒకటే మాట, ఒకటే భార్య... అని ప్రసిద్ధి కదా! ఒక్కసారి మాత్రమే చేయవలసిన సీతారామకళ్యాణం... ఏటా జరుగుతుంటే ఏమనిపిస్తోంది...

రాముడు: ఏటా జరిగే ఈ కళ్యాణంలో వధూవరులం... నువ్వు. నీనే కదా జానకీ! ఇంక ఆనందానికేముంది?

– దా.పురాణానంద వైజయంతి

జగన్ కోసం 328 రోజులు

ప్రజాదరణే జగన్‌కు శ్రీరామరక్ష

అప్పట్లో పెద్దలు నరదాగా ఒక విషయం చెప్పేవారు. ఒక తెగకు చెందిన కొందరు అమాయకులు ఎండుటాకులపై ఇనుకను జల్లి, తద్వారా వచ్చే గలగల శబ్దంతో కిలకిలా నవ్వుతుని ఆనందపడే వారట. ఇదెందుకు చెప్పాల్సివస్తోందంటే... జగన్‌ను జైలుకు పంపింది, బెయిల్ రాకుండా చేస్తున్నామని కాంగ్రెస్, టీడీపీలు ఆనందపడటం కూడా అలాంటిదేనని. అయితే ఒక్కటి తేడా. పైన చెప్పుకున్నవారు నిజమైన అమాయకులు. ఈ రెండు పార్టీల వాళ్లు మాత్రం రాజకీయ కాలాంతకులు. మంత్రాలకు చింతకాయలు రాలవన్నది ఎంత సత్యమో, దీక్ష నీచమైన కుట్రలకు కుతంత్రాలకు జగన్ తల వంచడన్నది అంతే నిజం. భవిష్యత్తులో జగన్ ఎదుగుదలను ఊహించి ముచ్చెమటలు పట్టి ఆరెస్టు అనే ఈ నీచపర్వానికి కాంగ్రెస్ తెరలేపితే, చంద్రబాబు తందానా అంటూ వంతపాడి జగన్‌ను విమర్శించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకుని దిగజారుడు రాజకీయాలకు పాల్పడటం ప్రజలు గమనించకపోలేదు. జగన్‌పై ఆవాకులు చవాకులు పేలుతున్న వారికి, వై.ఎస్. చిర్రతో రాజకీయ జీవితం గడుపుతూ వదవులు వెలగబెడుతున్నవారికీ చిన్నమాట. మీరు మంత్రులో, ఎమ్మెల్యేలో, ఎంపీలో, ఎమ్మెల్సీలో కావచ్చు. మనది ప్రజాస్వామ్యవ్యవస్థ అని మీరు నమ్మినట్లయితే, ఈ రాష్ట్రంలో ఏ నియోజక వర్గం నుంచైనా నరే మీలో ఒక్కరు సోనియా, రాహుల్ పాటలు పెట్టుకుంటారో, మీవద్ద ఉన్న ఫ్లాట్‌మనీ వెదజల్లుతారో, మద్యం ఏరులై పారిస్తారో మీ ఇష్టం. మీ మీద ఒక అలి సామాన్యుడిని, రాజకీయానుభవం, ధనం లేని వ్యక్తిని నిలబెట్టి కేవలం స్వర్గీయ వైఎస్సార్ పాటో, జగన్ పాటతో బరిలోకి దింపుదాం. గెలవగలరా? మీ వల్ల కాదు. తెలుగువాళ్లు ఒక్కసారి అభిమానం పెంచుకుంటే, ఎవ్వరికీ బానటగా నిలుస్తారు. అదే జగన్‌కు శ్రీరామరక్ష.

– అలీప్ బాషా షేక్, నూళ్లురుపేట, నెల్లూరు

నీ రాక కోసం... రాష్ట్రం ఎదురుచూస్తోంది

నాకు ఊహ తెలిసినప్పటి నుంచీ కాంగ్రెస్ పార్టీనే అభిమానిస్తున్నాను. నేనే కాదు, మా తాత ముత్తాతల నుంచీ కాంగ్రెస్‌నే కొనియాడేవారు. జోడెద్దుల గుర్తు, తర్వాత ఆవు దూడ, ఆ తర్వాత హస్తం గురించి గొప్పగా చెప్పేవారు. త్యాగాలు చేసిన మహనీయులు, సంస్కరణవాదులు కాంగ్రెస్ నుండి పుట్టినవారని కథలు కథలుగా చెప్పేవారు. తరాలు అంతరిస్తున్నా, తరానికో యుగపురుషుడు అన్నట్లు వైఎస్సార్ ఆ పార్టీ ఉనికిని మనరాష్ట్రంలో బలోపేతం చేశారు. ప్రజల కోనమే ఆలోచించి, ప్రజల అవనరాలను అర్థం చేనుకుని, అన్ని వర్గాల వారికీ వరాలు కురిపించిన ప్రజాబంధువు. తన పాలనా విధానం ఎప్పటికీ కుంటువడకుండా ఉండడానికి ఆయన తన వారసుడు జగన్‌ని ప్రజల ముందు నిలిపి అతడి భుజాలపై బాధ్యతను మోపారనిపిస్తోంది! తండ్రి చేపట్టిన పథకాలు కొనసాగించడానికై ప్రజాహిత కార్యక్రమాల నిర్వహణనే జగన్ తన ఊపిరిగా భావించి, ప్రజల్లో మమేకమై తన పదవిని కూడా త్యాగం చేయగా, 'కాదు కూడదు నువ్వే మా నాయకుడివి' అని ప్రజలు మళ్లీ గెలిపించి, తమ ప్రేమాభిమానాలను వ్యక్తపరిచారు. జగన్‌బాబు కోసం రాష్ట్రం ఆహ్వానిశలూ ఎదురుచూస్తోంది. త్వరగా ఆయన కల్పిత అలాండాల నుండి బయటపడాలని ఆ దేవుడిని ప్రార్థిస్తున్నాం.

– కళ్యాణ్‌కర్ లక్ష్మీబాయి, సికింద్రాబాద్

మా చిరునామా: జగన్ కోసం, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి,
రోడ్ నెం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-34. e-mail: yejagankosam@gmail.com

• హోమియో లైఫ్

తరచుగా గర్భస్రావం అవ్వకుండా హోమియో చికిత్స

గర్భస్రావం అంటే 9 నెలలు ప్రెగ్నెన్సీగా ఉండేటప్పుడు ఏదో ఒక నెలలో రక్తస్రావం జరిగి పిండం చనిపోతే గర్భస్రావంగా పరిగణిస్తారు. దాదాపుగా ఎక్కువమంది ఆడవాళ్లల్లో ఇప్పటి రోజులలో 3 నుండి 5 వ నెల లోపు గర్భస్రావం ఎక్కువ అవుతుంది.

డాక్టర్ శ్రావణి
హోమియో వైద్యురాలు
సైదాబాద్, చంపాపేట, కర్మన్‌ఘాట్, గడ్డిఅన్నారం, కొత్తపేట, తిరుమలగిరి, రాంకోఠి, బంగారుగడ్డ & ఎన్టీ
9246199922

తరచుగా గర్భస్రావం కావటానికి గల కారణాలు :

i) గర్భాశయంలో ఏదైనా లోపాలు ఉన్నప్పుడు
ii) పిండంలో జెనిటికల్‌గా ఏదైనా లోపాలు ఉన్నప్పుడు
iii) తరచుగా ఇన్ఫెక్షన్స్ తల్లికి రావటం
iv) హార్మోనల్ ట్రబుల్స్ ఎక్కువగా వాడినా
v) మేనరికం వివాహాలలో

ముఖ్యంగా గర్భస్రావం గాని, నెలపరి సమస్యలు గాని, ప్రెగ్నెన్సీని సురక్షితంగా లీడ్ చేయడం గాని, ఏదైనా స్త్రీ యొక్క ఆరోగ్యం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. స్త్రీలలో ఏదైనా మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన ఉండడం వలన ఆరోగ్యం అనేది చాలా తొందరగా డిస్టర్బ్ అవుతుంది.

కాబట్టి ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ఎటువంటి ఒత్తిడి, ఆందోళనలు తీసుకోకుండా ఉంటుంది.

ఇవే కాకుండా హార్మోన్లు అసమతుల్యత ఉండేటప్పుడు అండాశయంలో చిన్న చిన్న నీటి తిత్తులు ఏర్పడటం లేదా గర్భాశయంలో కణుతులు ఏర్పడటం వలన, ప్రెగ్నెన్సీ అనేది వచ్చినా కాని, 9 నెలల వరకు వెళ్తుంది అని ఖచ్చితంగా చెప్పలేము. ఎందుకంటే ఆడవాళ్ళకు ఆ తత్వం ఉండటం వల్ల గర్భస్రావం అయినా అవుతుంది లేదా పిండం సరిగ్గా ఎదుగుదల సరిగ్గా లేకపోవచ్చు.

దీనివల్ల కూడా వైద్యులు తల్లిదండ్రుల ఇష్టప్రకారం గర్భస్రావం చేయించుకుంటారు. కాని, ఇన్ని కారణాలు ఉన్నప్పటికీ, గర్భస్రావం అనేది స్త్రీ యొక్క ఆరోగ్యం మీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది. వారి యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ క్షీణించినప్పుడు, తరచుగా ఇన్ఫెక్షన్స్ దాడిచేయడం వలన అబార్షన్స్ కావచ్చు.

ఆరోగ్యం అనేది పేషెంట్ యొక్క మానసిక స్థితి పై ఆధారపడి ఉంటుంది. కాబట్టి ఏ చిన్న ఒత్తిడి, ఆందోళన ఎదురైనప్పుడు, ఆ స్త్రీ యొక్క తత్వం బట్టి శరీరంలో మార్పులు పడ్డి ఆరోగ్యం మీద దాని ప్రభావం పడుతుంది.

కాబట్టి ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ముఖ్యంగా మొదటి 3 నెలలలో ఎటువంటి మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలకు గురి అవ్వకుండా చూసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఆ 3 నెలలలో బిడ్డ యొక్క ముఖ్యమైన అవయవాలన్నీ ఫామ్ అవ్వటం జరుగుతుంది.

అంతేకాకుండా తల్లికి ఏదైనా మానసిక ఆందోళనలు ఉన్నా కాని, లేదా థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నా గాని, PCOD లాంటి సమస్యలు ఉన్నా గర్భస్రావం కాకుండా పాజిటివ్ హోమియోపతిలో ఆ 9 నెలలకు ప్రత్యేక ట్రీట్‌మెంట్ అనేది ఉంది.

మొత్తంగా, స్త్రీ యొక్క మానసిక, శారీరక లక్షణాలు అన్నింటిని పరిగణనలోకి తీసుకుని, అసలు అబార్షన్, ఇంతకు ముందు ఏయే నెలలలో జరిగాయో, అబార్షన్ అపలు ఎందుకు జరుగుతున్నాయి.

ఆ మూలకారణాలన్నీ పరిగణనలోకి తీసుకుని సరైన రీతిలో, సరైన వైద్యుని పర్యవేక్షణలో మందులు ఇవ్వటం జరుగుతుంది. ఇప్పుడు పైన చెప్పినట్టు ఏఖధమైన రోగాలు లేకుండా, తరచుగా అబార్షన్ అవుతున్నా కాని, స్త్రీ యొక్క మానసిక, శారీరక వ్యవస్థను తక్షిణంతంగా చేసే విధంగా పాజిటివ్ హోమియోపతిలో మందులు ఉన్నందున, ఖచ్చితంగా తరచుగా అబార్షన్ కాకుండా ఆపుకోవచ్చు.

కొన్ని రకాల హోమియో మందులు :

i) **Sabina:** దీనిలో ఎక్కువగా అబార్షన్స్, 3వ నెలలో అవ్వటం ఉంటుంది. మరియు నొప్పి నడుము క్రింది భాగంలో వస్తూ ఉంటుంది. రక్తస్రావం అనేది గడ్డలు గడ్డలుగా ఉంటుంది.

ii) **Cimicifuga:** ఇది కూడా 3వ నెలలో జరిగే గర్భస్రావానికి ఉపయోగ పడుతుంది. అండాశయాలలో నరాల నొప్పి మాదిరి వస్తుంది. నొప్పి చాలా తీవ్రస్థాయిలో ఉంటుంది. నెలపరులు చాలా ఇరెగ్యులర్‌గా ఉంటుంది.

iii) **Secale :** నలుపు, చాలా వాసన కలిగి ఉంటుంది. శరీరం చాలా చల్లగా తయారయ్యి, వేళ్ళు వంకర్లు తిరిగి ఉంటుంది.

iv) **Sepia:** 5 వ నెల నుంచి 7వ నెల మధ్యలో గాని రక్తస్రావం అవుతుంది. డిప్రెషన్ మరియు ఒంటరిగా ఉండటానికి ఇష్టపడుతుంది. పిల్లలతో సరిగ్గా ఉండలేరు మరియు పెక్కుపర్లగా ఆసక్తి ఉండదు.

ఏది ఏమైనా, పేషెంట్ యొక్క తత్వం బట్టి మందులు ఇవ్వటం వల్ల అబార్షన్ ...

పాజిటివ్ హోమియోపతి

• జెంటిల్‌మెన్ కౌన్సెలింగ్

వేరికోసీల్ ఉంది... ఆపరేషన్ ఒక్కటే మార్గమా?

డాక్టర్ వి.చంద్రమోహన్, యూరోసర్జన్, ఆండ్రాలజిస్ట్,
ప్రీతి యూరాలజీ & కిడ్నీ హాస్పిటల్, కొంపల్లి, హైదరాబాద్

నా వయస్సు 28. ఇంకా పెళ్లి కాలేదు. నాకు రెండుపైపులా వేరికోసీల్ ఉంది. డాక్టర్ సలహాల కాలమ్‌లో వేరికోసీల్‌కు అపరేషన్ చేయించుకోవాలని సలహా ఇస్తుంటారు కదా నేను కూడా అపరేషన్ చేయించుకోవాలా? అపరేషన్ తప్ప మరోమార్గం లేదా? ఇది ఎందుకు వస్తుంది? దయచేసి మంచి సలహా ఇవ్వండి.

– కె.ఆర్.ఆర్., నందిగామ

వేరికోసీల్ రావడానికి ప్రత్యేకమైన కారణం అంటూ ఏదీ లేదు. వేరికోసీల్ ఉన్నప్పుడు పెళ్లి కాకుండా ఉండి, నొప్పి లేకుండా ఉంటే వెంటనే సర్జరీ చేయించుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. వివాహం అయిన వ్యక్తుల్లో వేరికోసీల్ కండిషన్ ఉండి పిల్లలు లేకపోతే... ముందుగా సెమెన్ అనాలిసిస్ చేయించుకోవాల్సిందిగా సూచిస్తాం. వేరికోసీల్ ఉన్నవాళ్లలో సెమెన్ కౌంట్ తక్కువగా ఉండి, వీర్యకణాల కదలికలు తక్కువగా ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు డాప్లర్ ఆల్ట్రా సౌండ్ స్క్రోటమ్ అనే పరీక్ష ద్వారా వేరికోసీల్ కండిషన్‌ను నిర్ధారణ చేసి, సర్జరీ చేయించుకోవాల్సిందిగా సూచిస్తాం. మీకింకా వివాహం కాలేదని రాశారు. కాబట్టి మీలాంటి వారి విషయంలో ముందుగానే సర్జరీ చేయించుకొమ్మనే సలహా ఇవ్వము. మరీ తీవ్రమైన నొప్పిగాని, గ్రేడ్-3 వేరికోసీల్ కండిషన్ ఉంటే సర్జరీతో మంచి ఉపశమనం దొరుకుతుంది. మీకు ఇంకా పెళ్లికానట్లయితే... వేరికోసీల్ వల్ల మీకు నొప్పి లేకపోతే... ఇప్పుడప్పుడే సర్జరీ చేయించుకోవాల్సిన అవసరం లేదు.

సకాలంలో సరైన చికిత్స! సదా మీ ఆరోగ్య రక్ష!!
92909 01002
దయావెటివ్ | సంతానలేమి | కీళ్ళనొప్పులు | పైల్స్, ఫిస్టులా & ఫిషర్స్
Toll Free: 18004250144
పాజిటివ్ హోమియోపతి
www.positivehomeopathy.com

నా వయసు 32 ఏళ్లు. నా వృషణాల్లో నొప్పి వస్తోంది. లాగుతున్న ఫీలింగ్ కూడా ఉంది. వృషణాల సైజ్ చిన్నదిగా మారాయని అనిపిస్తోంది. దయచేసి నా సమస్యకు సలహా ఇవ్వండి.

– ఎస్.ఎస్., శ్రీకాకుళం

తమ వృషణాలు చిన్నవేమో అనే ఆపోహ చాలా మందిలో ఉంటుంది. మీకు ఇతరత్రా ఏ ఇబ్బందులూ లేకపోతే దాని గురించి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరమే లేదు. అయితే తమ వృషణాలు ముందు పెద్దగా ఉండి, ఇప్పుడు అవి చిన్నగా అయిపోయి ఉండి, నొప్పి కూడా ఉంటే మాత్రం దానికి కారణం వేరికోసీల్ అయివుండవచ్చునని అనుమానించాలి. కాబట్టి మీరు ఒకసారి యూరాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించండి. మీకు డాప్లర్ ఆల్ట్రాసౌండ్ అనే పరీక్ష చేయించి ఏదైనా సమస్య ఉందా అన్న విషయాన్ని తెలుసుకుంటారు. మీ సమస్యను బట్టి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

• గైనిక్ కౌన్సెలింగ్

ఎనిమిదో నెల ప్రసవంతో పోలిస్తే,

ఏడోనెలలో పుట్టిన వారే ఎక్కువగా బతుకుతారా?

డాక్టర్ సుశీల వావిలాల
పీటల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్,
ఫిర్కాండక్ హాస్పిటల్,
హైదరాబాద్

నేను ఏడోనెల గర్భవతిని. నా బీపీ నిలకడగా లేనందున ఒకవేళ అవసరం వడితే అత్యవసరంగా ప్రసవం చేయాల్సి వస్తుందని ఒకసారి డాక్టర్ చెప్పారు. అవసరాన్ని బట్టి ఇప్పుడు గాని, ఎనిమిదో నెలలో గాని చేయాల్సి వస్తుందని ఒక మాటగా అన్నారు. దాంతో నాకు ఆందోళనగా ఉంది. ఎనిమిదో నెల వరకూ ఆగవద్దని, ఏడోనెలలోనే చేయమని నేను అంటున్నాను. ఎందుకంటే ఏడో నెలలో పుట్టినవారూ, లేదా నెలలు నిండాక తొమ్మిదో నెలలో పుట్టిన వారూ బతుకుతారని, ఏడోనెలలో పుట్టిన పిల్లలు చక్కరని అందరూ అంటున్నారు. నాకు ఆందోళనగా ఉంది. దయచేసి నాకు మంచి సలహా ఇవ్వండి.

– ధరణి, నెల్లూరు

ఎనిమిదో నెలలో పుట్టిన శిశువుల కంటే ఏడో నెలలో పుట్టిన వారే ఎక్కువగా మనుగడ సాధిస్తారనే అభిప్రాయం మీలోనే కాదు... చాలామందిలో ఉంది. ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమే. వాస్తవానికి చంద్రమానంలో చెప్పాలంటే బిడ్డ మొత్తం 10 నెలలు గర్భంలో ఉంటుంది. అంటే... 280రోజుల నమాట. ఈ వ్యవధికి, క్యాలండర్‌లోని నెలలకూ కాస్త తేడా ఉంటుంది కాబట్టి చాలామందికి ఈ విషయంలో సరైన లెక్క బదరదు. అలా పోల్చి కొందరు అయోమయానికి గురవుతుంటారు. ప్రెగ్నెన్సీ వ్యవధిని వారాల లెక్కల్లో చూస్తే పూర్తిగా 37 వారాల తర్వాత పుట్టిన బిడ్డే నెలలు నిండిన బిడ్డ. అంతకు ముందు జరిగిన ఏ ప్రసవమైనా ప్రీ-టర్మ్‌గానే చెప్పాలి.

ఏడో నెలలో... అంటే 28 వారాల తర్వాత బిడ్డ పుడితే, ఆ బిడ్డను వైద్యపరమైన జాగ్రత్తలతో రక్షించడానికి అవకాశం ఉంటుందన్న మాట. కొందరిలో 28 వారాల తర్వాత స్వాభావికంగానే ప్రసవం జరగవచ్చు. మరికొందరిలో చాళా చాళా వైద్యపరమైన అవసరాల దృష్ట్యా ప్రసవం చేయాల్సి రావచ్చు. (అంటే బీపీ మరీ ఎక్కువగా ఉండి అది తల్లికి అనర్థంగా పరిణమించడం లాంటి వైద్య అత్యవసర పరిస్థితుల వల్ల అన్నమాట). 28 వారాల బిడ్డ ఒక కిలో బరువు ఉండి, ప్రీ-మెచ్యూర్ డెలివరీ అయినప్పుడు... లభించాల్సిన అన్ని వైద్యసదుపాయాలు ఉండే ఎస్ఎస్‌ఎస్‌యూ (నియోనేటల్ ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్) ఉంటే బిడ్డను రక్షించుకునేందుకు అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ఆలాగే ఎనిమిది నెలలకు... అంటే... 32 వారాలప్పుడు బిడ్డ 1.4 కిలోలు ఉండి కూడా బిడ్డను రక్షించుకునేందుకు అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ఇదే విషయం తొమ్మిదో నెలలోనూ (అంటే 36 వారాల గడువులో) జరిగిన డెలివరీలకూ వర్తిస్తుంది. టైమ్ గడిచిన కొద్దీ అవయవాలన్నీ... ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తులు మరింతగా క్రియాశీలమవుతుంటాయి కాబట్టి బిడ్డను రక్షించుకునేందుకు అవకాశాలు మరింత పెరుగుతుంటాయి. అంతే తప్ప... ఎనిమిదో నెలలో పుట్టినవారికంటే... ఏడోనెలలోనే పుట్టిన బిడ్డలే ఎక్కువగా బతుకుతారన్నది కేవలం చాలామంది ప్రజల్లో ఉన్న ఒక అపోహ మాత్రమే.

అవగాహన లోపమా? వైద్యం కోసం సంతానలేమి కేంద్రానికి రండి
• మధుమేహం • థైరాయిడ్ • కీళ్ళనొప్పులు • పిల్లల సమస్యలు • సంతానలేమి
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్
www.homeocare.in
ఉచిత కన్సల్టేషన్ - 95500 03399
Toll Free -1800 102 2202

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆర్థిక వ్యవహారాలు నిరాశ వహస్తాయి. ధనవ్యయం. క్రమంగిస్తారు. బంధుమిత్రుల నుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. ధైవదర్శనాలు. నలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
వరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఖర్చులో ఖటకార్యాలు. ఆకస్మిక ధన, వస్తులాభాలు. ఉద్యోగప్రయత్నాలు కవలం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఆటంకాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో నిరుత్సాహం. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
తేపట్టిన పనులు మందగిస్తాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబసమస్యలు సుంచి ఒత్తిడులు. ఇంటాబయటా విరోధులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో నిరుత్సాహం. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
తన వరిచయాలు. కుటుంబంలో ఆదరణ. చేస్తు లాభాలు. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ముందడుగు. ప్రైవరదర్శనాలు. గులాబీ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
వ్యవహారాలలో స్వల్ప అటంకాలు. ధనవ్యయం. కుటుంబసమస్యలతో వివాదాలు. ఆనారోగ్య సంకటనలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరుత్సాహవరుస్తాయి. వసువు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
చేవట్టిన కార్యక్రమాలు సకాలంలో పూర్తి సానుభూతి. వాహనయోగం. బంధువులతో కలహాలు. సేవారంగాలలో పాల్గొంటారు. వినోదాలు. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
వరిశోధనలు ఫలిస్తాయి. విరోధాల మిత్రులను కలుసుకుంటారు. నూతన ఉద్యోగయోగం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో చికాకులు తొలగుతాయి. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
కుటుంబసమస్యలు సుంచి ఒత్తిడులు. వసులు మందగిస్తాయి. క్రమంగిస్తారు. దూరపు బంధువులను కలుసుకుంటారు. పదోన్నతులు, ఉద్యోగమార్పులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఆటంకాలు. ఆకస్మిక ధనలాభం. గులాబీ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
కుటుంబంలో ఒత్తిడులు. కొన్ని కార్యక్రమాలు వాయిదా పడతాయి. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. వ్యయప్రయాసలు. ప్రముఖుల పరిచయాలు నందర్శిస్తారు. నీలం రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
వసులు విషయంలో వ్యయ చేస్తారు. నందులో గొరవం. కీలక నిర్ణయాలు. సోదరులతో నఖ్యత. వృత్తి, వ్యాపారాలు సాఫీగా సాగుతాయి. ఆకస్మిక ధనలాభం. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
అధ్యాత్మిక చింతన. బంధువిరోధాలు. వసుల్లో ఖర్చులు గలి. ఇంటాబయటా అందుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో చికాకులు తొలగుతాయి. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
క్రమ పెరుగుతుంది. కొన్ని వసులు వాయిదా పడతాయి. ఆలోచనలు కంగారువు. ఐబాబయటా ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మంద కొడిగా సాగుతాయి. నీలపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

• చిట్టి కథ

పరిహసించిన ఫలితం...

దేవేశ్వరుడు అనే గురువు వద్ద తారకుడు అనే శిష్యుడు ఉండేవాడు. దేవేశ్వరుడు రకరకాల మంత్రతంత్రాలు నేర్చినవాడు. క్షణంలో మాయారూపం పొందడం, అంతలోనే మరొక రూపంలోకి రావడం, రకరకాల వస్తువులను సృష్టించడం, అంతలోనే మాయం చేయడం లాంటి తాంత్రికవిద్యలను ఎన్నింటినో ప్రదర్శిస్తూ ఉండేవాడు.

గురువు విద్యలను చూసి అబ్బురపడిన తారకుడు గురువు మెచ్చే రీతిలో సేవలు చేసి, గురువు వద్ద రకరకాల తాంత్రికవిద్యలు అభ్యసించసాగాడు. శిష్యుడు ఉత్సాహంతో నేర్చుకునేకొద్దీ గురువు చూడా నెర్పించిన శ్రద్ధతో అతనికి మంత్రతంత్ర విద్యలు నేర్పించాడు.

తారకుడు కొంతకాలానికి గురుకులం వదిలి స్వతంత్రంగా జీవించడానికి వెళ్లిపోయాడు. అప్పటికే తారకుడికి గర్వం తలకెక్కింది. దేశ దేశాలు పర్యటిస్తూ తన గురువైన దేవేశ్వరుడి కంటే మంత్రతంత్ర విద్యలలో మించి పోయి, కావాలంటే గురువును కూడా ఓడించగలనని ప్రగల్భాలు పలకసాగాడు.

ఒకనాడు దేవేశ్వరుడికి ఈ విషయం తెలిసి అతను శిష్యుడి పొగరు అణచాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. ఒకపోట తన విద్యలను ప్రదర్శిస్తున్న తారకుడి వద్దకు వెళ్లి మన విద్యలను ప్రదర్శిద్దామన్నాడు. అందుకు తారకుడు ''ఇప్పుడు నేను మిమ్మల్ని మించిపోయాను. మీరు నాతో పోటీ పడగలరా?'' అని ఎగతాళి చేశాడు.

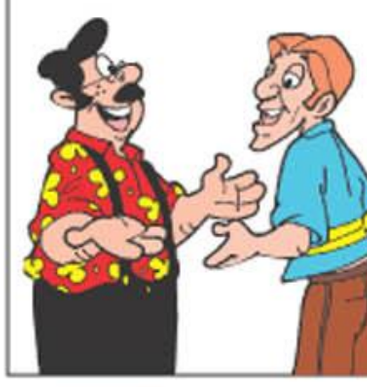
'ప్రయత్నిస్తాను' అని చెప్పి గురువు తన మంత్రతంత్రాలను ప్రదర్శించగా శిష్యుడు కూడా తన విద్యలను ప్రదర్శించాడు. ఇద్దరూ ఒకరితో ఒకరు పోటీపడి చిత్రవిచిత్రాలు ప్రదర్శించగా, చివరిగా గురువు తారకుడిని పిల్లిగా మార్చి ''పిల్లి నుండి మనిషిగా మారడం నేర్పిన విద్యలలో లేదు. నీ పొగరుకు ఫలితం అనుభవించు!'' అని చెప్పి పోయాడు. నాటి నుండి తారకుడు జీవితాంతం పిల్లిగానే ఉండిపోయాడు.

• మెదడుకు మేత

ఒకరోజు ఉదయాన్నే ఒక ప్రముఖ వర్తకుడు ముంబైకి వెళ్లడానికి ఎయిర్‌పోర్టుకి బయలుదేరాడు. కారెక్కబోతున్న అతని దగ్గరకు వాచ్‌మెన్ సాహా పరుగెత్తుకుని వచ్చాడు. "సార్! మీరు విమానంలో వెళ్ళకండి. విమానం కూలిపోయినట్టు నాకు కల వచ్చింది" అన్నాడు.

సాహా మాటల్ని నమ్మలేదాయన. అయినా చివరి నిమిషంలో మనసు మార్చుకుని కారులో ముంబైకి వెళ్ళాడు. మార్గమధ్యంలోనే అతనికి తను ఉదయం ఎక్కాలనుకున్న విమానం కూలిపోయిందన్న వార్త అందింది. ముంబై నుండి తిరిగి వచ్చిన అతను సాహాను వెంటనే పనిలో నుండి తీసివేశాడు.

ఎందుకు?



• ఎందుకు?

అన్ని ప్రాంతాల తేనె ఒకే రుచిలో ఉండదా?

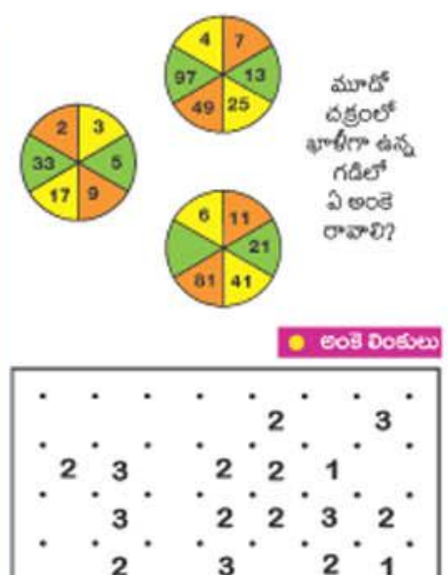
తేనెటీగలు తామండే ప్రాంతంలో పూసే అనేకరకాల పూల నుండి మకరందాన్ని సేకరించి, తమ తేని తుట్టలోని గదుల్లో భద్రపరుస్తాయి. ఈ మకరందమే తేనిగా మారుతుందని తెలుసుకదా! అయితే కలా మకరందం తేనిగా మారడంలో ఒక ముఖ్యమైన భౌతికచర్యతో పాటు కొన్ని రసాయనికచర్యలు కూడా రోటుచేసుకుంటాయి.

అయా పూల రకాలను బట్టి, తేనెటీగలు సేకరించిన మకరందంలో 30 శాతం నుండి 90 శాతం దాకా నీరే ఉంటుంది. భౌతికచర్యలో భాగంగా ఈ నీరు క్రమంగా ఇగిసిపోయి 18-20 శాతానికి చేరుకుంటుంది.

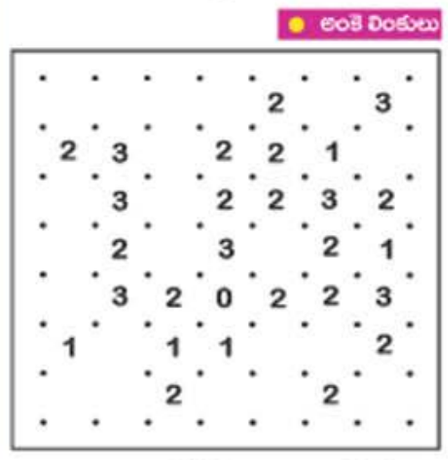
మకరందంలో డీశాక్రైడ్ షుగర్, సుక్రోజ్, మోనోశాక్రైడ్ షుగర్, గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్ వంటి పదార్థాలుగా మారుతాయి. ఉదాహరణకు తేనెటీగలు ఉత్పత్తి చేసే ఒక ఎంజైమ్‌తో సుక్రోజ్ అనే పదార్థం గ్లూకోజ్‌గాను, ఫ్రక్టోజ్‌గాను రూపాంతరం చెందుతుంది. గ్లూకోజ్‌లోని కొంతభాగం గ్లూకోనిక్ ఇమ్లంగా మారితే, మరికొంత భాగం హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్‌గా మారుతుంది. ఇలాంటి అన్ని చర్యల ఫలితంగా చివరకు మకరందం తేనెగా మారుతుంది. అయితే...

తేనెటీగలు మకరందాన్ని సేకరించే పూలరకాలను బట్టి, ఆయా చెట్ల జాతులను బట్టి, ఆ మకరందంలో ఉండే వివిధపదార్థాలతో సహజంగానే కొన్ని హెచ్చుతగ్గులు ఉంటాయి. సరిగ్గా ఈ కారణం వల్లనే అన్ని ప్రాంతాలకు చెందిన తేని నూటికి నూరు పాళ్ల ఒకేలా గాని, ఒకే రుచితో గాని ఉండదు.

• అంకె వింకులు



మూడో చక్రంలో ఖాళీగా ఉన్న గడిలో ఏ అంకె రావాలి?



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1 లో చూపిన విధంగా అంకె పక్కనున్న చుక్కల్ని నిలువు లేదా అడ్డు గీతలతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే లూప్‌లో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2 లో చూపించిన విధంగా క్లూస్ చేయకుండా లేదా శాఖలుగా వెళ్లకుండా చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గదులు చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు, అయితే మన్న చుట్టూ గీతలు గీయబడవు.
ప్రతి పజిల్‌లో కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.

• చిట్టి కథ

పరిహసించిన ఫలితం...

దేవేశ్వరుడు అనే గురువు వద్ద తారకుడు అనే శిష్యుడు ఉండేవాడు. దేవేశ్వరుడు రకరకాల మంత్రతంత్రాలు నేర్చినవాడు. క్షణంలో మాయారూపం పొందడం, అంతలోనే మరొక రూపంలోకి రావడం, రకరకాల వస్తువులను సృష్టించడం, అంతలోనే మాయం చేయడం లాంటి తాంత్రికవిద్యలను ఎన్నింటినో ప్రదర్శిస్తూ ఉండేవాడు.

గురువు విద్యలను చూసి అబ్బురపడిన తారకుడు గురువు మెచ్చే రీతిలో సేవలు చేసి, గురువు వద్ద రకరకాల తాంత్రికవిద్యలు అభ్యసించసాగాడు. శిష్యుడు ఉత్సాహంతో నేర్చుకునేకొద్దీ గురువు చూడా నెర్పించిన శ్రద్ధతో అతనికి మంత్రతంత్ర విద్యలు నేర్పించాడు.

తారకుడు కొంతకాలానికి గురుకులం వదిలి స్వతంత్రంగా జీవించడానికి వెళ్లిపోయాడు. అప్పటికే తారకుడికి గర్వం తలకెక్కింది. దేశ దేశాలు పర్యటిస్తూ తన గురువైన దేవేశ్వరుడి కంటే మంత్రతంత్ర విద్యలలో మించి పోయి, కావాలంటే గురువును కూడా ఓడించగలనని ప్రగల్భాలు పలకసాగాడు.

ఒకనాడు దేవేశ్వరుడికి ఈ విషయం తెలిసి అతను శిష్యుడి పొగరు అణచాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. ఒకపోట తన విద్యలను ప్రదర్శిస్తున్న తారకుడి వద్దకు వెళ్లి మన విద్యలను ప్రదర్శిద్దామన్నాడు. అందుకు తారకుడు ''ఇప్పుడు నేను మిమ్మల్ని మించిపోయాను. మీరు నాతో పోటీ పడగలరా?'' అని ఎగతాళి చేశాడు.

'ప్రయత్నిస్తాను' అని చెప్పి గురువు తన మంత్రతంత్రాలను ప్రదర్శించగా శిష్యుడు కూడా తన విద్యలను ప్రదర్శించాడు. ఇద్దరూ ఒకరితో ఒకరు పోటీపడి చిత్రవిచిత్రాలు ప్రదర్శించగా, చివరిగా గురువు తారకుడిని పిల్లిగా మార్చి ''పిల్లి నుండి మనిషిగా మారడం నేర్పిన విద్యలలో లేదు. నీ పొగరుకు ఫలితం అనుభవించు!'' అని చెప్పి పోయాడు. నాటి నుండి తారకుడు జీవితాంతం పిల్లిగానే ఉండిపోయాడు.

• చరిత్ర

తొలి మహిళా వ్యోమగామి

అంతరిక్షంలోకి వెళ్లి వచ్చిన తొలి మహిళా వ్యోమగామిగా రష్యాకు చెందిన వాలంటీనా తెరిస్కోవా పేరు చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలుస్తుంది. 1937లో సాధారణ కుటుంబంలో పుట్టిన తెరిస్కోవా ట్రాక్టర్ డ్రైవర్‌గా పనిచేసే తన తండ్రిని రెండో ప్రపంచయుద్ధంలో పోగొట్టుకుంది. పదేళ్ళ వయసులో ఒక కాటన్ మిల్లులో కార్మికురాలిగా తన జీవితయాత్రను ప్రారంభించి 1959లో యువ కమ్యూనిస్ట్ లీగ్‌లో చేరింది. స్కై డైవింగ్‌లో నైపుణ్యం సాధించింది. 1961లో సోవియెట్ అంతరిక్ష సంస్థలో చేరింది. రెండేళ్ళపాటు ఆమె వ్యోమగామిగా శిక్షణ పొందింది.

వాలెంటీనా... వొస్తోక్ V అంతరిక్షనౌకలో కూర్చుని 1963 జూన్ 16 న తొలిసారిగా అంతరిక్షంలోకి వెళ్ళి వచ్చింది. ఆ తర్వాత వొస్తోక్ VI లో ఆమె భూమి చుట్టూ అంతరిక్షంలో 48 గంటలసేపు మొత్తం 25 వేల మైళ్ల దూరాన్ని ప్రయాణించి తిరిగి భూమికి చేరుకుంది. అయితే తగినంత శిక్షణ లేకుండా భార రహితస్థితిలో అంతసేపు ఉండడం వల్ల భూమికి తిరిగి వచ్చేనరికి ఆమె ఆరోగ్య పరిస్థితులలో తీవ్రమైన మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. ఆ తర్వాత ఆమె క్రమక్రమంగా కోలుకొని ఏరోస్పేస్ ఇంజనీర్‌గా సేవలను కొనసాగించింది. ఆ తర్వాత చాలా కాలం తర్వాతగానీ అంటే 1982 తర్వాతగానీ మళ్ళీ రష్యా మహిళా వ్యోమగాములు అంతరిక్షంలోకి వెళ్లడానికి సాహసించలేకపోయారు.

• మంచిమాట

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. ఇది బెన్ జాన్సన్ చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

• కాసుకో సుడోకు

2				4	5	1		
5		1		3				4
3	9				7			
	2		6				5	9
		3	4	1	5	2		
7	4				9		3	
		2					6	5
6				5		1		8
	5	9	1					2

నిబంధనలు : ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అర్థంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 దరరంలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబులు

6	4	2	8	7	3	9	5	1
5	1	3	2	4	9	6	7	8
8	7	9	6	5	1	2	3	4
1	2	4	9	8	5	1	6	3
3	9	5	1	6	4	8	2	7
7	6	8	7	3

సంగం సీతారామ బ్రహ్మోత్సవం

నిజాంకాలంలో భద్రరామదాను భద్రాద్రిలో రామాలయం నిర్మించాడు. హైదరాబాద్‌లోని లంగర్‌హౌస్‌లో త్రివేణిసంగమం ఒడ్డున మఠ ఆలయం ఉంది. ఈ రెండిటి మధ్య అవినాభావ సంబంధం ఉంది. నిధుల దుర్వినియోగం ఆరోపణపై రామదాసును తానీషా చెరసాలలో వేశాడు. తమకోసం చెరసాలపాలైన భక్తునికోసం రామలక్ష్మణులు మారువేషంలో వచ్చి ఆలయానికి కట్టిన అప్పును తీర్చారు. ఆ మట్టం ఇక్కడ మనకు కనిపిస్తుంది. ప్రస్తుతం సంగం ఆలయం ఉన్న పక్క నుండే గలగల పారే మూసీ ఒడ్డునే రామలక్ష్మణులు ప్రత్యక్షమయ్యారు. భక్తరామదాసును చెర నుంచి విడిపించడానికి మారువేషంలో రావడంతో ఇక్కడ శ్రీరామలక్ష్మణుల విగ్రహాలకు మీసాలు ఉంటాయి. ఇక్కడి స్వామికి మీసాలరాముడు అని పేరు. శ్రీరామనవమిరోజు నిజాం కాలం నాటి నగలను నిజాం ట్రస్ట్‌వారు స్వామివారికి అలంకరించడం ఆనవాయితీ.

పాలగ్రామాల మాల: ఇక్కడ జరిగే శ్రీరామనవమి ఉత్సవాల సందర్భంగా సాలగ్రామమాల, లక్ష్మీ నాచేల మాల, తులసిమాలలతో కలిపి నమస్త మాలలను శ్రీరామచంద్రునికి అలంకరిస్తారు. ఈ ఆభరణాలతో ఉన్న స్వామివారిని దర్శించుకుంటే సైవల్యం ప్రాప్తిస్తుందని విశ్వాసం.

ఆలయ ప్రత్యేకత...

సంగం దేవాలయానికి చారిత్రాత్మక ప్రాధాన్యతతో పాటు మరో ప్రత్యేకత ఉంది. విష్ణుమూర్తి అవతారాలైన లక్ష్మీనరసింహుడు, వేణుగోపాలుడు, సీతారాములు... ఈ ముగ్గురు మూర్తులు ఒకే గర్భాలయంలో ఉండటం విశేషం. శుక్రవారంనాడు ఈ ఆలయం చుట్టూ 108 ప్రదక్షిణలు చేస్తే వివాహం కాని వారికి అనతికాలంలోనే మంచి సంబంధం కుదురుతుందని, ఆలాగే అప్పులున్నవారి అప్పులు తీరతాయని ఇక్కడివారు విశ్వసిస్తారు.

త్రివేణి సంగమం:

- చికాబాద్‌లోని అనంతగిరిలో పుట్టిన ముచ్‌కుందానది... చికాబాద్, శంకర్‌పల్లి, చేవెళ్ల, చిలుకూరు, గండిపేట్‌ల మీదుగా లంగర్‌హౌస్ సంగానికి చేరుతుంది.
- తాండూరు, కొడంగల్ గుట్టల్లో పుట్టిన హిమగంగానది... హిమాయత్‌సాగర్, కిస్మత్‌పూర్, ఉప్పర్‌పల్లిల మీదుగా సంగానికి చేరుకుంటుంది.
- ఈ రెండు నదులు కలిసే ప్రాంతానికి సమీపంలో భూగర్భం నుంచి వచ్చే ఊటను గుప్త గంగ అని పిలుస్తారు. లంగర్‌హౌస్‌లో ఈ మూడు నదులు కలవడంతో త్రివేణి సంగమంగా పిలుస్తారు.
- త్రివేణి సంగమం ఒడ్డున వెలిసిన శ్రీజానకీ సమేత వీరవెంకట విజయరాఘవస్వామి మఠదేవాలయంలో నేడు సీతారామ కల్యాణం, సాయంత్రం ఏనుగుపై స్వామివారి ఊరేగింపు నిర్వహిస్తారు. స్వామికి మహా పట్టాభిషేకం, చక్రస్నానాలు ఉంటాయి.

బాపూ ఘాట్: ఇంత చరిత్ర ఉన్న ఈ నదిలో... జాతిపిత మహాత్మాగాంధీ అస్థికలను నిమజ్జనం చేసి నది ఒడ్డున బాపూఘాట్ ఏర్పాటుచేశారు.

– నాదం మల్లికార్జునరెడ్డి

శ్రీరామచంద్రుని పూజించే విధానం..!

సత్యాన్ని ఆచరిస్తూ ధర్మాన్ని ఎలా రక్షించాలో తెలియచెప్పిన గొప్ప గ్రంథం రామాయణం. రామాయణ పారాయణం... సత్యమే దేవుడని, సత్యాన్ని వలికేవాడే ఎప్పటికైనా ఉత్తమగతులను పొందగలడని తెలిజేస్తుంది. ప్రజలు రామాయణ పారాయణం చేసి మహద్భాగ్యం పొందాలి.

అప్పుడే పూజాఫలం సిద్ధించినట్లు. బాహ్యంగా ఎన్ని పూజలు చేసినా, ఆశించిన ఫలితం ఉండదు.

శ్రీరామనవమినాడు ప్రతి ఒక్కరూ సీతారామచంద్రులను తలంది నమస్కరిస్తూ ...

ఆపదామపహర్తారం దాతారం సర్వసంపదామ్
లోకాభిరామం శ్రీరామం భూయో భూయో నమామ్యహమ్ ॥

అని ప్రార్థిస్తే చాలు, ఆ శ్రీరామచంద్రుని ఆశీస్సులు సంపూర్ణంగా లభిస్తాయి.

– దంటు నాగార్జునశర్మ, వేదపండితులు

రామా కనవేమిరా...

శివధనువు విరిగింది... వట్టు నడలి తెగిపోయిన విల్లంబు వింటినారి ప్రపంచమనలకు ఎక్కుపెట్టిన విదూషకులు, వీరులు, విద్రవీగినవారి గుండెలు అదిరి పడ్డాయి. శివధనువు విరిగింది... విశ్వ'మనువు' మొదలయ్యింది... ఒక్కసారిగా నభ మొత్తం 'సంబర' తుంబుర నాదాలతో ప్రతిధ్వనించింది. ప్రజల నిస్వార్థ ఈర్ష్యాదాలే శబ్దాలయ్యాయా అన్నట్లుగా ఉంది ఆ ప్రాంగణం.

కాని ఒకరి మనసులో మాత్రం నిశ్శబ్దం... కళ్లలో నీలివర్ణపు రూపం. ధనువు విరిచి తనని గెలిచిన తన ప్రాణనాథుని కదలికల సంగీతం మాత్రమే వినిపిస్తోంది తనకి. విల్లు విరిచిన ఆ రాముణ్ణి నిర్వికారంగా తన కళ్లలో నింపుకుంటూ ఆ వి'నీలుడి'లో విలీనం అయిపోదాం అని జానకి అనుకుంటున్నా...

రామా కనవేమిరా...

మంట మందుతోంది... తన ప్రాణనాథుడు ఎందుకు ఆగ్రహుల నిండిన కళ్లతో ఆరుజ్వాలమాన్ని చూస్తున్నాడు... తన కళ్ల ముందు ఉన్నది అగ్నిపరీక్ష కాదు, తన భర్త తనని పరీక్షించట్లేదు... కేవలం తన రాజ్య ప్రజలకి, ''కళ్లతో చూసేది నిజం కాదు... మీ మనసుతో చూసిందే నిజం'' అని చెప్పడమే దీని వెనకనున్న అంతరార్థం అని నాకు తెలుసు స్వామీ... మీరు నా వైపు చూడండి! మీ కళ్లలో చూస్తూ హోదోవలో నడిచినట్టు నడిచొస్తాను అని సీత చెప్పాలనుకుంటున్నా...

రామా కనవేమిరా...

దశావతారాల్లో దేవుడు లోక కల్యాణం కోసం అవతరించాడు అని ఉన్నా... లోకం కోసం కల్యాణం చేసుకున్న ఏకైక మర్యాద రాజోత్తముడు... శ్రీరాముడు. మనుషులకి జీవన విధానం తెలుపడానికి పుట్టాడు, ప్రేమించాడు, పెళ్లాడాడు, విరికి తన మనసు దంపుతని తన భార్యని విడనాడాడు.. బాధ్యత కోసం తన బాంధవ్యాన్ని సైతం వణంగా పెట్టిన మహారాజు శ్రీరాముడైతే, తన భర్త ప్రేమతో పాటు బాధ్యతని పంచుకున్న సీత మహాపతివ్రత. ఒకరి కోసం ఒకరు ప్రేమించుకున్నదాక్షని చూశాం. ఎటువంటి స్వార్థం లేకుండా..

'జానకి కోసం' పుట్టిన ఈ ప్రేమ అజరామరం...

వీరు చేసుకున్న కల్యాణం ఆధ్యాత్మికం...

ఆ కల్యాణాన్ని ఇలా తిరిగి పురస్కరించుకోవడమే మన అదృష్టం...

– శ్రీక్

జెమ్‌స్టోన్ పెయింటింగ్

నవరత్నఖచిత వజ్రవైఢూర్యాలు, మణిమాణిక్యాలు బంగారు ఆభరణాల్లో పొదగడానికే అనుకుంటాం. కళాహృదయం ఉన్న షాజహాన్ పాదుషా తాజ్‌మహల్‌కి అతికాదు. మణి, మాణిక్యాలు, మరకతాలు పున్నమి వెన్నెలలో మెరుస్తూ ఉంటే తాజ్ అందం వర్ణించడానికి పదాలు దొరికేవి కాదు. అంతటి కళాత్మకత నిండినదే జెమ్‌స్టోన్ పెయింటింగ్ కూడ. ఇది రాజస్థాన్ పరిసరాల్లో విస్తరించిన కళారీతి. రాజపుత్రుల ఆదరణ చూరగొన్న కళ. చైనా సంప్రదాయ కళ గ్లాస్ పెయింటింగ్‌కు రాజస్థాన్ రంగులద్దితే రూపుదిద్దుకున్నదే జెమ్‌స్టోన్ పెయింటింగ్.

ఏయే బొమ్మలుంటాయి?

సంగీతవాద్యాలు మీటుతున్న రాజపుత్ర యువరాజు, జింక, రామచిలుకతో ఆడుకుంటున్న రాజపుత్ర మహిళ, పూలు కోస్తున్న అమ్మాయి... మొదట్లో ఆస్థి ఇలాంటి బొమ్మలనే వేసేవారు. గణేశ్, రాధాకృష్ణులు, బాలకృష్ణుడు, బుద్ధుడు, మహావీరుడు, గురునానక్, సాయిబాబా... ఇలా కాలానుగుణంగా కొత్తరూపాలు చేరుతున్నాయి.

ఈ పెయింటింగ్‌కి మెటీరియల్?

జెమ్ స్టోన్స్(ఆకురాళ్లు) పొడి వాడతారు. వైఢూర్యం, మరకతం, నీలం, జేడ్, గార్నెట్, లాపిస్ వంటి రాళ్లను మెత్తగా పొడి చేస్తారు. ఈ పొడిని వార్నిష్‌తో కలిపి పెయింట్ చేయవచ్చు. గ్లూ రాసి దాని మీద పౌడర్ అద్దవచ్చు.

బొమ్మను రివర్స్‌లో చిత్రిస్తారు!

ఈ పెయింటింగ్‌ని గాజు ఫలక మీద వేస్తారు. చాలా నైపుణ్యంతో చేయాల్సిన పని ఇది. బొమ్మను రివర్స్‌లో చేయాలి. అంటే గాజు ఫలకం వెనుక వైపు పెయింట్ చేసిన బొమ్మ గాజు ఫలకం ముందు నుంచి కనబడుతుంది. ఒక బొమ్మను రివర్స్‌లో పెయింట్ చేయాలంటే చాలా జ్ఞాపకశక్తి ఉండాలి, ప్రతి గీతనూ ఆమనవ్యదిశలో మేస్తూ నవ్యమైన

జెమ్‌స్టోన్ పెయింటింగ్ రాజస్థాన్ రాజధాని జైపూర్‌లో పుట్టిన కళ. చాలాకాలం వరకు ఆ పరిసరాలకే పరిమితమైంది. కానీ ఇప్పుడు దేశమంతా విస్తరించింది. జెమ్‌స్టోన్ పౌడర్ వంటి దీనికి సంబంధించిన మెటీరియల్ ఇప్పుడు అన్ని నగరాల్లోనూ దొరుకుతోంది. ఎంబ్రాయిడరీ, పెయింటింగ్ మెటీరియల్ దొరికే షాపుల్లో ప్రయత్నించాలి.

దిశలో అది ఎలా కనిపిస్తుందో మనోనేత్రంతో వీక్షించగలగాలి. గాజు ఫలకం వెనుక వైపు డిజైన్ చేసైన్ చేసుకోవడం నుంచి ప్రతిది సునిశితంగా చేయాలి.

ఉదాహరణకు రాజకుమారి బొమ్మ వేసేటప్పుడు గ్లాస్ మీద బొమ్మ గీసుకోవాలి. ఇప్పుడు మార్కెట్‌లో జెమ్‌స్టోన్ పెయింటింగ్ కిట్‌లు కూడా దొరుకుతున్నాయి, యాంకర్ స్టిచ్‌కిట్‌లలాగ. ఇందులో బొమ్మకు కావల్సిన మెటీరియల్, గ్లాస్ మీద డిజైన్‌తో సహా ఉంటాయి. పెయింటింగ్ తయారీలో మొదట బొమ్మలో డ్రాస్ అంచులకు బంగారు రంగు పొడిలో బైండర్ కలిపి అప్లై చేయాలి(బైండర్‌లో తగినంత గోల్డ్ పౌడర్ కలవకపోతే బైండర్ మిక్స్ నల్లగా కనిపిస్తుంది). తర్వాత డ్రాస్‌లో కలర్స్‌ను బట్టి గ్లాస్ మీద గ్లూ రాస్తూ జెమ్‌స్టోన్ పౌడర్ అద్దాలి. డిజైన్‌లో అమ్మాయి చేతుల గోళ్లు, పట్టుకున్న పువ్వు వంటి, కనుబొమలకు రంగు పొడి అద్దాలి. చివరగా ఒంటిరంగు వేయాలి. కలర్స్ వేయడం పూర్తయిన తర్వాత గ్లాస్ ఫేమ్‌ను బల్ల మీద పెట్టి రాత్రంతా ఆరనివ్వాలి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ గ్లాస్‌ను నిలువుగా లేదా ఏటవాలుగా ఆరబెట్టకూడదు. ఇలా చేస్తే రంగులు కిందకు జారే ప్రమాదం ఉంటుంది. రంగులు ఆరిన తర్వాత ఫ్రేమ్ కట్టించాలి.

– వాకా మంజులారెడ్డి

తండా తండా టెర్రస్ గార్డెన్

పట్టణ ప్రాంతాల్లో వాహనాలు వదిలే పొగ వల్ల వాతావరణం కలుషితమైపోతోంది. అంతటా బహుళ అంతస్తుల సంస్కృతి. ఎక్కడ చూసినా వసంతనం కనిపించని వైనం. ఆ వసంతాన్ని వలచరించడం కోసమే టెర్రస్‌గార్డెన్. అపార్ట్‌మెంట్స్‌లో ఉండేవాళ్లకి గార్డెన్‌ని ఏర్పాటుచేయడం వీలు కాదు. వీళ్ల రిలాక్స్ కావాలంటే ఉపయోగించుకునేది బాల్కనీ మాత్రమే. బాల్కనీలో కాని టెర్రస్‌పై కాని గార్డెన్ ఏర్పాటుచేసుకోవటం వల్ల చాలా ఉపయోగాలున్నాయి.

మేనిలో లాన్... వేడిని గ్రహించి చల్లదనాన్ని విడుదల చేస్తుంది. లాన్‌లో కూర్చొని స్వచ్ఛమైన గాలిని పీల్చవచ్చు. ఒట్టిడి దూరం చేసుకోవచ్చు. లాన్‌ని మన అభిరుచికి అనుగుణంగా ల్యాండ్‌స్కేప్ డిజైనర్ సలహాతో డిజైనింగ్ చేయించుకోవచ్చు. లాన్ చివర్లో సెంటర్ బార్డర్‌లను కట్టించుకోవటం వల్ల స్థలం నష్టం ఉండదు. ఇంటి ఏరియాకి తగ్గిపే విధంగా డిజైన్ చేయించుకోవడం వల్ల స్థలం వృధా కాదు. సెంటర్ బార్డర్స్‌లో మనకు నచ్చిన పూలమొక్కలను, అలాగే సీజనల్‌గా పూచే పూలమొక్కలను, గుబురును పెంచుకోవచ్చు.

లాన్‌లో ధ్యానం చేసుకునేవాళ్లు వారి అభిరుచికి అనుగుణంగా విగ్రహాన్ని పెట్టుకోవచ్చు. ఇంకా చిన్నాత్తంగా కనిపించాలంటే లాన్‌కి తగ్గ విధంగా ఇన్‌డోర్ ఫౌన్‌టెయిన్‌ని ఏర్పాటుచేస్తే బాగుంటుంది. పిల్లలు సాయంత్రాలు ఆడుకోవటానికి అనువుగా సిమెంట్ బెంచీలను, డివరెంట్ లైటింగ్‌ని ఏర్పాటుచేసుకుంటే బావుంటుంది. దీనివల్ల సాయంత్రాలు లాన్ డిన్నర్ కూడా చేసుకోవచ్చు. టెర్రస్ గార్డెన్‌ని ఏర్పాటు చేయాలనుకుంటే ముందుగా రూఫ్‌ని లీక్‌ప్రూఫ్‌గా చేయించుకోవాలి. ఆ తరవాత జి ఐ బెడ్స్‌టైల్, డ్రెయిన్ సెల్ షీట్లు వేసి చేస్తారు. ఇదంతా ల్యాండ్‌స్కేప్ డిజైనర్ సలహాతో మాత్రమే చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. లాన్ వేసే ముందు ఎర్రమట్టి, అలాగే ఇతర ముడిసరుకులు చేయటం వల్ల బరువు పెరుగుతుంది. ఆ బరువును మీ స్లాబ్ తట్టుకుంటుందా? లేదా? ఎంత పరిమాణంలో వేయాలి... వంటివి నివుణులు నిర్ణయించి, అధునాతన టెక్నాలజీని ఉపయోగించి 60 శాతం బరువును తగ్గిస్తారు. అలాగే వర్షం వచ్చినప్పుడు నీరు ఎటువైపు వెళ్లాలో... ఇలాంటి చాలా జాగ్రత్తలు పాటించాల్సి ఉంటుంది.

'లాన్' అనేది రెండర్లరాలే అయినప్పటికీ... 'క్రియేటివ్' అనే నాలుగు అక్షరాలు లేకపోతే బాగుండదు. టెర్రస్ గార్డెన్‌ని మీరు ఎంత క్రియేటివ్‌గా డిజైన్ చేయించుకుంటే దాన్ని మీరు చూస్తూ ఆనందించగలుగుతారు.

– కె.పి.రావ్, ల్యాండ్‌స్కేప్ డిజైనర్

పాడుతా తీయగా

పల్లవి :
ఓం... ఓం... ఓం శ్రీరామచంద్రపరబ్రహ్మణే నమః
అదిగో అదిగో భద్రగిరి... ఆంధ్రదాశరథిది ఆయోధ్యాపురి
ఏ వాల్మీకి రాయనికథగా సీతారాములు తనపై ఒదగా
రామదాసకృత రామపదామృత వాగ్గేయ స్వరనందవదగా
వెలసిన దక్షిణ సాకేతపురి ॥అదిగో॥

చరణం : 1
రామనామ జీవన నిర్మిత్రుడు
పునర్భవనము కోరిన భద్రుడు
సీతారాముల దర్శనానికై ఘోరతపస్సును చేసెనప్పుడు
తపమును మెచ్చి ధరణికి వచ్చి
దర్శనమిచ్చెను మహావిష్ణువు
బృందం: సాస సాని దని సానిదామ గమ పాదసీ దామపా
త్రేతాయుగమున రామరూపమే
త్రికరణశుద్ధిగ కోరెను భద్రుడు
అదర్శాలయ అగ్రపీఠమా ఆ దర్శనమే కోరినప్పుడు

చరణం : 2 ధరణీపతియే ధరకు అల్లుడై
శంఖచక్రములు ఆటుఇటు కాగా
ధనుర్బాణములు తనువైపోగా
సీతాలక్ష్మణ సహితుడై... కొలువు తీరె కొండంత దేవుడు
ఓలగా మళ్లీ మలచి... శిరమును నీవే నిలచి
భద్రగిరిగ నను పిలిచే... భాగ్యమునిమ్మని కోరె భద్రుడు

చరణం : 3
వామాంకస్థిత జానకీ పరిలసత్ కోదండ దండం కరే
చక్రంచోర్వ్వ కరేణ బాహుయుగళే శంఖం శరం దక్షిణే
విభ్రాణం జలజాతపత్ర నయనం భద్రాద్రి మూర్తిస్థితం
కేయూరాది విభూషితం రఘువరం సౌమిత్రి యుక్తం భజే
॥అదిగో॥

రచన : వేటూరి, గానం : ఎస్.పి.బాలు, బృందం

పల్లవి :
శ్రీరఘునందన సీతారమణాశ్రితజనపోషక రామా!
కారుణ్యాలయ భక్తవరద నిను కన్నది కానుపు రామా!

చరణం : 1
ఏ తీరుగ నను దయజూచెదవో జనవనశోత్తమ రామా!
నా తరమా భవసాగరమీదను నళినదోక్షణ రామా!

చరణం : 2
వానవ కమలభవ సురవందిత వారధి బంధన రామా!
భానురవర సద్గుణములు కల్గిన భద్రాద్రీశ్వర రామా!
॥ఏ తీరుగ॥

బృందం: జయ జయరాం... జయ జయరాం... (4)

రచన : భద్రాచల రామదాసు (కంచెర్ల గోపన్న)
గానం : విజయ్ ప్రకాష్, బృందం

చిత్రం: శ్రీరామదాసు (2006), సంగీతం: ఎం.ఎం.కీరవాణి

naaptol.com నాప్‌టోల్ 100% డబ్బు వాపసుకు గ్యారంటీ*
VOX 4 సిమ్ 3.5inch ఫుల్ టచ్ స్క్రీన్ అల్ట్రా స్లిమ్ మొబైల్ - V9500 + ఉచితం బ్లూటూత్
డ్యూయల్ కెమెరా, డ్యూయల్ మెమొరి కార్డు స్లాట్
ఆదా 78%
విలువ ₹ 17798
₹ 3899
డీల్ కోడ్ : 1931
ఫోర్ సిమ్
GSM + GSM + GSM + GSM
లాల్-ఫ్రీ-టు ఎయిర్ ఛానల్స్‌ని లైవ్‌లో చూడండి
3.5inch పెద్ద TFT టచ్ స్క్రీన్
డ్యూయల్ కెమెరా
గేమ్స్
FM/MP3/MP4
Internet
Yahoo Messenger
600+ యాప్స్ ఫ్రీ డౌన్‌లోడ్స్
ఉచితం బ్లూటూత్
• 6 నెలల తయారీదారుని వారంటీ*
• ప్రైస్ ₹ 299/- అదనం*
* ఆఫర్లలో లేని ఉత్పత్తులకు
ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 తెరిచి ఉండును
0922 349 0000
మీ పోస్టల్ పిన్ కోడ్‌ని పెట్టడం మరిచిపోకండి
హోమ్ డెలివరీ | ఎస్ఎమ్ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని చూడండి
contact@naaptol.com

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
శనివారం
20-4-2013

వయసు పైబడడం మన చేతుల్లో లేదు.
పైకి ఎదగడం మాత్రం మన చేతుల్లో పనే.
– బిల్లీ బేవిస్, అథ్లెటిక్స్ కోచ్

పెళ్లికి ఆహ్వానం అంటూ స్వాగతించినా పుట్టినరోజుకు వెల్‌కమ్ అంటూ వేదిక సిద్ధం చేసినా గెట్ టుగెదర్ అంటూ గెస్ట్‌గా పిలుపు వచ్చినా మెన్ సెలక్షన్‌లో ఇప్పుడు మరీ మరీ చెప్పుకోదగిన మార్పులు వచ్చేశాయి. సీజన్‌కి తగ్గట్టు క్లాత్, కలర్, కాంబినేషన్, కంఫర్ట్ అంటూ వేడుకను వైవిధ్యంగా మార్చివేస్తున్నాయి. వేసవి వేడుకలను కూల్‌గా ఎంజాయ్ చేసే వైబ్రెంట్ క్యాజువల్, పార్టీవేర్ డ్రెస్సులివి.

ఫిరోజా బ్లూ కలర్ పార్ట్ లెంగ్త్ కుర్తాకు బ్లాక్ కలర్ పోలో ప్యాంట్ వేయడం ఇండో వెస్ట్రన్ స్టైల్‌ను తలపిస్తోంది. కాటన్ క్లాత్‌తో డిజైన్ చేసిన ఈ డ్రెస్, మ్యాచింగ్ మోజ్రీ షూ ధరిస్తే సమ్మర్ పార్టీవేర్‌గా పర్‌ఫెక్ట్ మ్యాచింగ్‌గా ఉంటుంది.
కుర్తా, పోలో ప్యాంట్ సెట్ ధర రూ.3000/- నుంచి లభిస్తుంది. మోజ్రీ షూ ధర రూ. 899/-

హుందాగా వేసవి వేడుకల్లో...

క్రీమ్ కలర్ కాటన్ కుర్తా పైజామా ఫ్లస్ లినెన్ గ్రీన్ వేస్ట్‌కోట్ కాంబినేషన్‌తో ఉన్న ఈ డ్రెస్‌ను రాజ్‌పుత్ స్టైల్ అంటారు. ఈ డ్రెస్‌కు మ్యాచింగ్‌గా క్రీమ్ కలర్ మోజ్రీ షూ ధరిస్తే వేడుక ఏదైనా ఆహ్లాదంగా మారిపోతుంది.
రాజ్‌పుత్ డ్రెస్ ధర రూ.6,500/-

క్రీమ్ కలర్ ప్రింటెడ్ కాటన్ సిల్క్ కుర్తా ధోతీ వేడుకను సంప్రదాయంగా మార్చివేస్తుంది. పిమ్మర్ స్టాండ్ కాలర్ ఈ కుర్తా ప్రత్యేకత. రా సిల్క్ అంచు, గోల్డెన్ బీడ్స్‌తో తీర్చిదిద్దిన సిల్క్ దుపట్టా ధరిస్తే పెళ్లి కళ వచ్చేస్తుంది.
కుర్తా, ధోతి సెట్ ధర రూ. 2199/-
దుపట్టా ధర రూ. 1898/-

గ్రే కలర్‌లో అకట్టుకుంటున్న ఈ లినెన్ సూట్ క్యాజువల్ వేర్‌గానూ, పార్టీవేర్‌గా ఉపయోగించవచ్చు. ఈ బ్లేజర్‌కి బాటమ్‌గా కాటన్ ట్రౌజర్ లేదా జీన్స్ అయితే అదుర్స్. మంచి బ్లాక్ లెదర్ షూస్ వేసుకుంటే ఏ పార్టీకైనా పర్‌ఫెక్ట్‌గా రెడీ అయినట్టే!
బ్లేజర్ ధర రూ. 12,000/-

మోడల్: సలీమ్ కలాయ్, హైదరాబాద్
డ్రెస్ కర్టెసీ: ఫొటోలు: ఎస్.ఎస్.రాకుమార్

జగన్ కోసం 329 రోజులు

జగన్ ఆత్మీయస్పర్శను దూరం చేసేందుకే...

దుష్టశిక్షణ, శిష్టరక్షణ కోసం త్రేతాయుగంలో రామునిగా, ద్వాపర యుగంలో కృష్ణునిగా భగవంతుడు అవతారాలెత్తినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి. రాజరిక వ్యవస్థలో దైవాంశ సంభూతులుగా కొనియాడబడిన వ్యక్తులే రాజులుగా, పరిపాలకులుగా చలామణీ అయ్యారు. ప్రజల బాగోగులు, కష్టసుఖాలు తెలుసుకుని, వారి అవసరాల్ని తీర్చి ప్రజారంజకంగా పాలించారు.

తర్వాత వచ్చిన కలియుగంలో కొంతకాలంపాటు రాజుల, సామంతరాజుల వ్యవస్థ కొనసాగి బ్రిటిష్ పాలన అంతమై భారత దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత ప్రజలదే ఎన్నుకోబడిన ప్రజా ప్రభుత్వాలు అటు కేంద్రంలో, ఇటు రాష్ట్రంలో కొనసాగుతున్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే కదా! ప్రపంచంలో ఏ దేశంలో లేనన్ని రాజకీయపార్టీలు మన దేశంలో ఉన్నప్పటికీ భారత రాజ్యాంగ ఆదేశిక సూత్రాలకు అనుగుణంగా, ఐదు సంవత్సరాలకొకపాటి సార్వత్రిక ఎన్నికలు నిర్వహించబడుతూ పంచవర్ష ప్రణాళికలు అమలు పరుస్తూ ప్రజల అవసరాల్ని తీరుస్తూ దేశాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తున్నారు మన ప్రజాప్రతినిధులు. అయితే ప్రణాళికల ద్వారా దేశం అభివృద్ధి చెందినప్పటికీ ధనికుల, పేదల మధ్య అంతరాల్ని తగ్గించడంలో ప్రభుత్వాలు విఫలమయ్యాయి. ప్రజాస్వామ్యంలో ఆర్థిక అసమానతలు తొలగించటం అంత తేలిక కానప్పటికీ పేదప్రజల కనీస అవసరాల్ని తీర్చటం ప్రజాప్రభుత్వాల బాధ్యతగా, కర్తవ్యంగా భావించి సంక్షేమ కార్యక్రమాల అమలు ద్వారా వారి జీవన ప్రమాణాల్ని మెరుగుపరిచి సమాజంలో పేదలు సైతం తలెత్తుకుని తిరిగే పరిస్థితుల్ని కల్పించే రాజకీయనాయకులు అరుదుగా ఉంటారు. అలాంటి అరుదైననేత దివంగత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్సార్ తన సుదీర్ఘ పాదయాత్రలో ప్రజలతో మమేకమై వారి కనీన అవసరాల్ని గుర్తించి 2004లో అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే పేదల కనీన అవసరాలైన కూడు, గుడ్డ, గూడు, విద్య, వైద్యం అందించాలన్న చట్టుదలతో అరకొర బాధ తీర్చాలనే నదుబ్టేశంతో రెండు రూపాయలకే కిలో బియ్యం, కందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం ద్వారా ప్రతి నిరుపేదకి వర్షా గృహం, ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ ద్వారా అందరికీ విద్య, రాజీవ్ ఆరోగ్యశ్రీ ద్వారా ప్రతి పేదవానికీ కార్పొరేట్ వైద్యం అందించి అన్నివర్గాల ప్రజల మన్ననలనందుకుని మహాభూటమిని సైతం ఢీటుగా ఎదుర్కొని ఒంటి చేత్తో కాంగ్రెస్ పార్టీని వరుసగా రెండోసారి అధికారంలోకి తీసుకొచ్చిన ఘనత వైఎస్సార్‌ది. జన్మతః సంపన్న కుటుంబంలో పుట్టినప్పటికీ జీవితాంతం పేదప్రజల అభివృద్ధి, సంక్షేమమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తూ ప్రజాసేవలోనే తుదిశ్వాస విడిచిన పేదల వ్యక్తపాతి, గొప్ప మానవతావాది వైఎస్సార్. అందువల్లనే ఆయన మరణానంతరం వేలాది విగ్రహాల్ని చందాల ద్వారా నెలకొల్పి దేవతలతో సమానంగా ఆరాధిస్తున్నారంటే పేదప్రజల గుండెల్లో ఆయనకున్న స్థానాన్ని వర్ణించటానికి మాటలు లేవు. అలాంటి మహనీయుడు అకస్మికంగా మరణిస్తే తరువాత వచ్చిన పాలకులు ఆయన ప్రవేశపెట్టిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాలకి తూట్లు పొడిచి ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలుగజేస్తుంటే యువనేత జగన్ కలత చెందారు. తను కాంగ్రెస్‌లో కొనసాగితే పదవులు లభిస్తాయేమో కాని తండ్రి ఆశయాల్ని కొనసాగించలేనని నిర్ణయానికి వచ్చి కాంగ్రెస్ నుంచి బయటపడ్డారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ పార్లమెంట్ సభ్యత్వాన్ని తృణప్రాయంగా భావించి, రాజీనామా చేసి వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీని స్థాపించి, అఖండ మెజార్టీతో గెలిచి చరిత్ర సృష్టించారు. దాదాపు సంవత్సరం నుండి జైల్లో ఉన్నప్పటికీ అన్ని పార్టీలకు చెందిని ప్రజలు, రాజకీయ నాయకులు తండోపతండాలుగా వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్‌లో చేరుతున్నారంటే జగన్‌పై వారు పెంచుకున్న విశ్వాసనీయతే కారణం. అంతటి విశ్వాసనీయత, ప్రజారంజన ఉన్న జగన్‌ని ప్రజలే నిర్బంధం నుంచి విడిపించుకుంటారు. తమ నాయకుడిగా గెలిపించుకుంటారు.

– శీలం నర్సిరెడ్డి, హైదరాబాద్

మా చిరునామా: జగన్ కోసం, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి,
రోడ్ నెం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-34. e-mail: yajagankosam@gmail.com

బ్యూటీ

కూల్ ఫేషియల్స్...

వేసవిలో చర్మం ఎండతాకిడికి కమిలిపోవడం, దుమ్ముధూళి పేరుకుపోవడం, పాడిబారడం లేదంటే జిడ్డుగా తయారవడం వంటి సమస్యలెన్నో తలెత్తుతుంటాయి. వీటికి విరుగుడు ఫేషియల్స్ అని చాలామంది భావిస్తూ ఉంటారు. అయితే చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఎలాంటి ఫేషియల్ చేయించుకోవాలనే విషయంలో బోలెడు సందేహాలూ ఉంటాయి. వేసవిలో చర్మకాంతి దెబ్బతినకుండా రిపేర్ చేయడానికి ఎలాంటి ఫేషియల్స్ చేయాలో తెలుసుకుందాం...

చర్మం కాంతివంతంగా ఉండాలంటే నీటిని మించిన మెడిసిన్ లేదు. అందుకని రోజులో వీళ్ల బాగా తాగుతాను. ట్యాన్ పోగొట్టుకోవడానికి నిమ్మ, తేనె, టొమాటో జ్యూస్ ప్యాక్‌లు తర్వాతి వేసుకుంటాను. మేకప్ తీసేసిన తర్వాత తర్వాతి నాణ్యమైన మాయిశ్చరైజర్‌ను ఉపయోగిస్తాను. రాత్రి పడుకునే ముందు సైట్ క్రీమ్స్ తప్పక వాడతాను. ఆరుబయట మూవ్స్ ఉంటే రెండు గంటలకు ఒక సారి తప్పనిసరిగా సన్‌స్క్రీన్ లోషన్‌ని ఉపయోగిస్తాను.

– శ్రుతిహాసన్,
సినిమా నటి

బేసిక్ ఫేషియల్:
- క్లెన్సింగ్
- స్క్రబ్బింగ్
- ఆవిరిపట్టడం
- బ్లాక్ హెడ్స్‌ను తొలగించడం
- మసాజ్
- ఫేస్‌ప్యాక్

ఈ పద్ధతిలో ఇంట్లో కూడా ఫేషియల్ చేసుకోవచ్చు. అయితే నాణ్యమైన సౌందర్య ఉత్పత్తులతో నిపుణుల ఆధ్వర్యంలో ఫేషియల్స్ చేయించుకుంటే నిజమైన ప్రయోజనాలను పొందుతారు.

ఫేషియల్ తర్వాత...
- ఏ ఫేషియల్ అయినా నిజమైన ప్రయోజనం ఇవ్వాలంటే నాణ్యమైన ఉత్పత్తులను ఎంచుకోవాలి.
- నిపుణుల పర్యవేక్షణలో ఫేషియల్ చేయించుకోవాలి.
- ఫేషియల్ చేయించుకున్న 5 గంటల వరకు నుబ్బు, ఫేస్‌వాష్

లను ఉపయోగించకూడదు.
- మేకప్ వేసుకోవాలనుకునేవారు ఫేషియల్ చేయించుకున్నాక 24 గంటల వ్యవధి ఇవ్వాలి.
- చెమటను తుడుచుకోవడానికి టిష్యూ పేపర్స్‌ను ఉపయోగించాలి
- బయటకు వెళ్లడానికి ముందు సన్‌స్క్రీన్ లోషన్‌ను వాడాలి.

లేజర్ ఫేషియల్: పాడిచర్మం గల వారికి రిపేర్ ఫేషియల్ మంచి పలితాన్ని ఇస్తుంది. ఎండకు చర్మం త్వరగా డీహైడ్రేషన్ అవుతుంది. దీనివల్ల చర్మం మరింత పాడిబారే అవకాశం ఉంది. అలాగే వదిలేస్తే త్వరగా ముడతలు రావడం, చర్మకణాలు దెబ్బతినడం వంటివి సంభవించవచ్చు. అందుకని 20 రోజులు లేదా నెల రోజులకు ఒకసారి రిపేర్ ఫేషియల్స్ చేయించుకోవడం వల్ల చర్మ కణాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడుకోవచ్చు. హీలింగ్ ఎఫెక్ట్, స్కిన్ సెల్స్ రీ గ్రోత్ ఈ ఫేషియల్ వల్ల ప్రయోజనాలు.

హీలింగ్ ఫేషియల్: ఈ కాలంలో చెమట వల్ల అయిల్ స్కిన్ మరింత బిడ్డగా తయారవుతుంది. అందుకని పీరు కూలింగ్ ఫేషియల్స్ వాడచ్చు. ఆక్సిజన్ ఫేషియల్ కూడా పీరికి బెస్ట్ ఆప్షన్.

ఫ్రూట్ ఫేషియల్: సాధారణ చర్మతత్వం గలవారు ఏ ఫ్రూట్ ఫేషియల్ అయినా ఉపయోగించవచ్చు. ఫ్రూట్ ఫేషియల్స్‌లో బనానా, మ్యాంగో, పీచ్, వాటర్‌మెలన్, బ్లాక్‌బెర్రీ... ఇలా అన్ని రకాల ఫ్రూట్ ఫ్లేవర్ ప్రాడక్ట్‌ను వాడచుచ.

చాక్లెట్ ఫేసియల్: వేసవిలో చర్మం ఎక్కువగా ట్యాన్ అవుతుంది. దీనికి విరుగుడుగా చాక్లెట్ ఫేషియల్ చేయించుకోవచ్చు. అలాగే ఆక్సిజన్, డీ-ట్యానింగ్, అరోమా ఫేషియల్స్‌నూ ట్రై చేయవచ్చు.

సీమాభాను
హెయిర్ & బ్యూటీ ఎక్స్‌పర్ట్

ఫిట్‌నెస్

నృత్యంతో ఆరోగ్యం...

సల్సాతో జోడీ కట్టినా సరే టీమ్‌మార్ వేసినా సరే, కథాకళి చూపెట్టినా సరే, బాల్‌రూమ్ డ్యాన్స్ చేసినా సరే... దేహం ఎన్ని మెలికలు తిరిగితే అన్ని ఫిట్‌నెస్ గుణికలు మింగినట్టే... నృత్యం చేస్తే పోయేదేం లేదు, ఒబెసిటీ తప్ప... అని ఫిట్‌నెస్ నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. డాన్స్ నేర్చుకోవడం మాత్రమే కాదు తద్వారా సాధించే ఫిట్‌నెస్ ఆత్మ్యస్థయిర్యం అని ఆరోగ్య పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. నృత్యంలో ఆనందంతో పాటు ఫిట్‌నెస్ కూడా లచిస్తుంది' అని హైదరాబాద్‌కి చెందిన నృత్యశిక్షకుడు ప్రమోద్ సంఘీ తెలిపారు. డ్యాన్స్ ఉద్యోగులలో ఆరోగ్యసాధనకు ఉపకరించి మని ఒత్తిడి నుంచి దూరం చేస్తుందని తెలడంతో ప్రతి కార్పొరేట్ కంపెనీ ప్రాంగణంలోనూ డ్యాన్స్‌ఫ్లోర్‌లు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. కార్పొరేట్ ఉద్యోగులు డాన్స్ నేర్చుకోవడానికి ప్రత్యేక శిక్షణ తరగతులు నిర్వహిస్తున్నారు. 'కార్పొరేట్ ఉద్యోగులలో అత్యధికులు 25-40 మధ్యవయసు వారే. నృత్యం వల్ల వారు తేలికగా ఆకర్షితులవుతున్నారు. చక్కని ఫిట్‌నెస్‌ను ఇదో మంచి మార్గమని వారు తెలుసుకుంటున్నారు' అని కార్పొరేట్‌లకు స్పెషల్‌గా డాన్స్ ట్రైనింగ్ ప్యాకేజీలు అందిస్తోన్న స్పిన్స్ డాన్స్ అకాడమీ నిర్వహకులు వృద్వీరాజ్ చెప్పారు.

ఆనందంగా నర్తిస్తే... ఆరోగ్యలాభాలు వరిస్తాయి...

విన్యాసాల బీట్స్‌తో పల్స్‌రేట్‌ను నియంత్రిస్తూ హార్ట్‌బీట్‌ను క్రమబద్ధం చేయడంలోనూ దిట్ట. డాన్స్ ఫ్లోర్ పై వేగంగా పార్ట్‌నర్స్‌ని మార్చడం అనే స్టైల్ మరుక్షణాన్ని పెంచుతోంది. 'ప్రత్యేకింది కాళ్ల, హిప్ జాయింట్స్‌తోపాటు లోయర్ పార్ట్ మరింత దృఢత్వాన్ని సంతరించుకునేందుకు నృత్యం దోహదం చేస్తుంది. బాగా డాన్స్ చేయడమంటే బాగా కనిపించడమే' అని ఫిట్‌నెస్ శిక్షకురాలు దినాజ్ వర్తక్‌వాలా నూత్రీకరించారు. కనీసం గంటపాటు చేసే నృత్యం 450 నుంచి 550 క్యాలరీలు ఖర్చయ్యేందుకు దోహదం చేస్తుందని వృద్వీరాజ్ చెప్పారు. విందుమినోదాలప్పుడు మరింత బాగా డాన్స్ చేయాలనే కోరిక ఇంట్లో కూడా ప్రాక్టీస్ చేసేలా ప్రేరేపించి సెలవుదినాలలో కూడా దేహానికి యాక్టివిటీని అందిస్తోంది. మరెన్నో లాభాలూ ఉన్నాయి, వాటిలో...

- పుట్‌వర్క్‌ను బ్యాలెన్స్ చేసుకోవడం నేర్పిస్తుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది.
- సైకలాజికల్, బిహేవియర్ సమస్యలకు నాన్ వెర్బల్ సైకోథెరపీగా పనిచేస్తుందని డాన్స్‌థెరపిస్ట్‌లు అంటున్నారు.
- డిప్రెషన్, ఈటింగ్ డిజార్డర్స్ వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.
- ఎముకల్లో కాల్షియం సమన్వయానికి, ఆస్టియోపోరోసిస్ వ్యాధి నివారణకు ఉపకరిస్తుంది.
- లో బీపీ,అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలకూ వరిష్కారం.
- నృత్యం చేసేటప్పుడు కురుపుగా కనిపించాలనే ఆలోచన వ్యసనాలకు గుడ్‌బై చెప్పిస్తుంది.
- కోర్ మజిల్స్ పటిష్టతకు సహకరిస్తుంది.
- ఫీల్‌గుడ్ హార్మోన్స్ లైన ఆడ్రినాలిన్, సెరొటోనిన్, ఎండార్ఫిన్‌ల ఉత్పత్తికి దోహదం చేస్తుంది.

బరువు తగ్గడంలో, నియంత్రణలో... నృత్యం సహకరిస్తుంది. నిర్దిష్ట ఫిట్‌నెస్ శిక్షణల పర్యవేక్షణలో ఒక వర్ధతి ప్రకారం, ఆరోగ్యానికి, మజిల్ పటిష్టతకు ఉపకరించేలా స్పెషల్‌గా డిజైన్ చేసే డ్యాన్స్ వల్ల మరింత మేలు చేకూరుతుంది. టెన్షన్ కారణంగా బిగుసుకునే కండరాలు రిలాక్స్ కావడంలో ఉపకరిస్తుంది. ఎండార్ఫిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. డ్యాన్స్ చేస్తున్నప్పుడు గట్టిగా ఊపిరి తీసుకోవలసిన అవసరం ఉంటుంది. దేహానికి ఆక్సిజన్ సరఫరా బాగా పెంచుతుంది. గుండె మరింత బలోపేతమై పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. సహజంగా ఎక్సర్‌సైజ్‌ల కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే అలసట, దాని తర్వాత వచ్చే నీరసానికి విన్నగా ఉల్లాసవంతమైన భావనను అందిస్తుంది. దయాబెటిస్‌తో పాటు ఇతర దీర్ఘకాలవ్యాధుల రిస్కును తగ్గిస్తుంది. రక్తపోటుని అదుపులో ఉంచుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గించి వ్యాధినిరోధకతను పెంచుతుంది.

– ఎస్.సత్యబాబు

డాన్స్‌ఫ్లోర్... పారా హుషార్

- మజిల్స్ నరిపడేంత వేడిగా ఉండాలి. చల్లని వాతావరణంలో నర్తించేటప్పుడు ముందస్తుగా బాడీ వార్మప్ కావలసిందే. లేకపోతే గాయాలకు కారణమవుతుంది.
- బాల్‌రూమ్ డ్యాన్స్ ప్రాక్టీస్‌కు తగిన షూస్‌ను ఎంపిక చేసుకోవాలి.
- కాలి వేళ్ల మీద టర్న్స్ తిరిగేటప్పుడు అత్యుత్సాహం కూడదు. షోల్డర్ జాయింట్స్ మీద ఒత్తిడిని జాగ్రత్తగా గమనించాలి.
- ఇతరుల డాన్స్ మీద కామెంట్స్, సూచనలు చేయవద్దు.
- తమ సామర్థ్యానికి అనుగుణంగా నిర్దిత సమయంలో చేయడం మేలు...

డెంటల్

డాక్టర్ పార్థసారథి
కాస్మటిక్ డెంటల్ సర్జన్, పార్థా డెంటల్, హైదరాబాద్

బ్రష్ చేస్తుంటే చిగుళ్ల నుంచి రక్తం..?

నా వయసు 25 సంవత్సరాలు. చాలాకాలం క్రితం బ్రష్ చేసినప్పుడు చిగుళ్ల నుంచి రక్తం కారుతుండేది. డెంటిస్ట్‌ను కలిస్తే రెండుమూడు సార్లు పళ్ల క్లీన్ చేశారు. నెల రోజులు బాగానే ఉంటుంది. కాని, సమస్య మళ్లీ మొదటికి వస్తోంది. ఇలా రెండు మూడుసార్లు జరిగింది. మళ్లీ మళ్లీ పళ్ల క్లీన్ చేయించుకుంటే ఏమవుతుందో అని భయంగా కూడా ఉంది. ఏం చేయమంటారో సలహా ఇవ్వండి.

– అపర్ణ, మచిలీపట్నం

బ్రష్ చేసినప్పుడో, గట్టివదార్థాలను నమిలినప్పుడో, చిగుళ్ల మీద ఒత్తిడి కలిగినప్పుడో రక్తం రావడం అన్నది చిగుళ్ల జబ్బుకు సంబంధించిన ఒక ప్రధాన లక్షణంగా చెప్పుకోవచ్చు. చిగురు అంచుల్లో మురికి చేరడం వల్ల సున్నితమైన చిగుళ్ల వాపు, కటువంటి సమస్యకు దారితీస్తుంది. మొదటి దశలో మురికిని క్లీన్‌చేయడం ద్వారా సమస్యను పరిష్కరించవచ్చు.

చిగుళ్ల నుంచి రక్తం కారడం తప్ప ఎటువంటి నొప్పి, బాధ ఉండదు కాబట్టి చాలామంది ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. మార్కెట్లులో దొరికే మంచి పేస్ట్ ద్వారానో, పొడరు వాడటం ద్వారానో ఈ సమస్య పోతుందను కుంటారు. కాని ఆలా జరగదు. నిర్లక్ష్యం చేసేకొద్దీ మురికిలోని ఇన్ఫెక్షన్ లోపలికి పాకి, వంటికి ఆధారంగా ఉన్న ఎముకలను పాడు చేస్తాయి. వంటి దృఢత్వాన్ని దూరం చేస్తాయి. అందుకే చిగుళ్లకు సంబంధించిన సమస్య మొదలయిన కొన్నిరోజులకి పళ్ల మధ్య నందులు రావడం, నోటి దుర్వాసన, చీము చేరడం లాంటివి చూస్తుంటాం. వీటిని నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్లన చాలా మందికి చిన్న వయసులోనే పళ్లు వదులైపోతుంటాయి. చిగుళ్లకు సంబంధించిన అన్ని ఇన్ఫెక్షన్లకు పళ్ల క్లీన్ చేస్తే సరిపోదు. ప్రత్యేక చిగుళ్ల చికిత్సల ద్వారా (స్కూరటాజ్, ఫ్లాప్ ట్రీట్‌మెంట్) వంటి వాటితో సమస్యను పూర్తిగా దూరం చేయవచ్చు.

పళ్ల వదులవుతూ ఉంటే బోన్ గ్రాఫ్టింగ్ విధానం కూడా ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ప్రతి ఒక్కరూ ఆరు లేదా ఎనిమిది నెలలకొకసారి సమస్య ఉన్నా లేకున్నా డెంటిస్ట్‌ను కలిసి చెకప్ చేసుకోవడం, పళ్ల క్లీన్ చేయించుకోవడం తప్పనిసరి. క్లీన్ చేయడం ద్వారా పళ్ల అరిగిపోతాయని, పంటిపై ఉన్న ఎనామిల్ దెబ్బతింటుందని అపోహలు వద్దు. వెంటనే మంచి స్పెషలిస్టును కలిసి చికిత్స చేయించుకోండి.

సకాలంలో సరైన చికిత్స! సదా మీ ఆరోగ్య రక్ష!!
92909 01002
దయాబెటిస్ | సంతానలేమి | కీళ్ళనొప్పులు | స్కిన్ ప్రాబ్లమ్స్ & ఫిష్టులా
Toll Free: 18004250144
పాజిటివ్ హోమియోపతి
www.positivehomeopathy.com

సైకియాట్రిక్

డాక్టర్ కల్యాణ్‌చక్రవర్తి
సైకియాట్రిస్ట్, మెడిసిటీ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

మద్యం అలవాటును మాన్పించడం ఎలా...?

నా భర్త వయసు 38. మందివాడేకాని మద్యానికి బానిస. తాగడం తనకూ ఇష్టం లేదు కానీ తాగకుండా ఉండలేకపోతున్నానని, తాగకపోతే అస్థిమితంగా అయిపోతున్నానని అంటున్నాడు. తాగినప్పుడు సోటికి ఎంతమాట వస్తే అంతమాట అనేస్తాడు. ఈ సమస్య వల్ల మా కుటుంబంపై దుష్ప్రభావం పడుతోంది. దయచేసి నాకు తగిన సలహా ఇవ్వండి.

– రేణుక, విజయవాడ

ఆల్కహాల్ సమాజంలో చాలామంది జీవితాలను నాశనం చేస్తోంది. ఆయితే ఇది పరిష్కారం లేని సమస్యేమీ కాదు. దీనికి అలవాటుపడినవారిని రెండురకాలుగా చెప్పవచ్చు. మొదటి రకానికి చెందిన వారిలో... తమ సమస్య గురించి వారికి ఏమీ తెలియదు. తాము ఎప్పుడు మానాలంటే అప్పుడు మానేయగలమన్న మొండివాదనతో వికిత్సకు ఒప్పుకోరు.

ఇక రెండోరకానికి చెందినవారికి తమ సమస్య ఎంత తీవ్రమైనదో వాళ్లకు అవగాహన ఉంటుంది. కాని ఈ అలవాటు వారిని మద్యానికి బానినలుగా మార్చేయడం వల్ల కోరికను జయించలేకపోతుంటారు. కాబట్టి ఈ రెండు రకాలవారికి ఏది అవసరమో ఆ చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. అంతే గాని... అందరినీ ఒకేగాటన గట్టి రీహాబ్ క్యాంప్‌లో చేర్చడం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. పైగా దాని ప్రభావం తాత్కాలికం మాత్రమే.

మొదట వారి సమస్య ఎంత తీవ్రమైనదన్న విషయంపై సైకియాట్రిస్టులు కౌన్సెలింగ్ ద్వారా పేషెంట్‌కు తెలియజెబుతారు. ఆ కౌన్సెలింగ్ ద్వారా పేషెంట్ సహకారాన్ని పొందుతారు. ఎందుకంటే... పేషెంట్ సహకారం లేకుండా ఆ అలవాటు మాన్పించడం కష్టం కాబట్టి. ఆల్కహాలిజమ్ అన్నది ఒక అలవాటు కాదనీ, అది ఒక వ్యాధి అని వాళ్లలో బలంగా నాటుకుపోయేలా చేయాలి. ఆ తర్వాత ఆల్కహాల్ వల్ల వాళ్ల ఒంటిలో పేరుకున్న విషాలను క్రమంగా తొలగించే మందులు ఇవ్వాలి. ఇలా చేసే క్రమంలో వాళ్లకు ఫిట్స్ రావడం లేదా తీవ్రమైన కోపోద్రేకాలకు లోనుకావడం వంటి సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్ వస్తున్నాయేమో చూసి, అందుకు అనుగుణంగా మందులు మారుస్తూపోవాలి. అయితే ఈ సమస్యకు ఒక రోజులో మంత్రం వేసినట్లుగా చికిత్స సాధ్యం కాదు. అలా చేయగలమంటూ వచ్చే ప్రకటనలలోని విశ్వసనీయత ప్రశ్నార్థకమే. అలాంటి వారు ఇచ్చే మందులతో కాలేయం, గుండె వంటివి పాడయ్యే అవకాశం ఉంది. పైగా దీపీ రావవ్చు. అందుకే దీన్ని ఒక మానసిక సమస్యలా పరిగణించి ఇతర భయాలనూ పరిగణనలోకి తీసుకుని చికిత్స చేస్తే రోగి తప్పకుండా ఈ అలవాటు నుంచి బయటపడగలడు.

ఆధునిక హోమియో వైద్యం కోసం హోమియోకేర్ లో మాత్రమే
మధుమేహం | థైరాయిడ్ | కీళ్ళనొప్పులు | సెక్స్ సమస్యలు | సంతానలేమి
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్స్
www.homeocare.in
ఉచిత కన్సల్టేషన్ - 95500 03399
Toll Free -1800 102 2282 అన్ని ప్రాంతాలకు - రోజులలో - తప్పకుండా

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఐదువులతో మాటపట్టింపులు. ధనవ్యయం. కుటుంబంలో ఒత్తిడులు. ఆలోచనలు సంచరిస్తాయి. ఆరోగ్యం. ఆత్మీయుల నుంచి సాయం అందుతుంది. వృత్తి, వ్యాపారంలో నిరుత్సాహం. నలుపు రంగు, చక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. కుటుంబవార్తలు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. స్నేహితుల నుంచి సాయం అందుతుంది. వృత్తి, వ్యాపారంలో పురోగతి. వనువు రంగు, తూర్పు దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
కుటుంబసభ్యులతో వివాదాలు. అలయ దర్శనాలు. ఖర్చులతో సతమతమవుతారు. ఆప్తులతో సఖ్యత. విలువైన వస్తువులు సేకరిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారంలో మందడుగు వేస్తారు. ప్రతిపత్తి పెరుగుతుంది. ఎరుపురంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
సంపులో గొడవలు. ముఖ్య సమాచారం. ఆప్తులతో వివాదం. ఆర్థిక పరిస్థితి నిరాశ కలిగిస్తుంది. మనసు చాంచల్యం చెస్తారు. ఆరోగ్యభంగం. త్రుటి తప్పదు. బంగారు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
బంధువర్గంతో వివాదాలు. ధనవ్యయం. ఆర్థిక పరిస్థితి నిరాశ కలిగిస్తుంది. మనసు చాంచల్యం చెస్తారు. ఆరోగ్యభంగం. త్రుటి తప్పదు. బంగారు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
బంధుమిత్రులు అండగాయి. వ్యవహారాలలో విజయం. శుభవార్తలు. ఆర్థిక లాభాలు వీలు ఉన్నంతగా ఉంటాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలు పురోగతిలో సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
సన్నిహితులతో ఆనందంగా గడుపుతారు. ఆహ్వానాలు రాగలవు. బంధుమిత్రుల నుంచి ధనలాభం. ప్రయత్నాలు సఫలం. విందువినోదాలు. ఎరుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
బంధువులతో స్వల్ప వివాదాలు. అరోగ్యభంగం. త్రుటిలో నష్టాల్తో తొంటరపాటు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరుత్సాహపరుస్తాయి. ఫైవ దర్శనాలు. గులాబీ రంగు, వాయవ్య దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
చేపట్టిన కార్యక్రమాలు సాఫీగా పూర్తికాగలవు. దూరపు బంధువుల కలయిక. విందువినోదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సజావుగా సాగుతాయి. వాహనయోగం. నీలం రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. ఆలయ దర్శనాలు. దూరప్రాంతాల నుంచి శుభవార్తలు. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగయోగం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఫరోగతి కనిపిస్తుంది. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
ఆర్థిక పరిస్థితి సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. మిత్రులతో తులసారథ్యాలు. దేవాలయ దర్శనాలు. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగయోగం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఫరోగతి కనిపిస్తుంది. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
రుణబాధ్యతలు. బంధువుల నుంచి ఒత్తిడులు. అందివచ్చిన ధనం. శ్రమాధిక్యం. మనసు చాంచల్యం చెస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో నిరుత్సాహం. మనుకు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

చిట్టి కథ

అసలైన వైద్యుడు

సుగంధిరాజ్యాన్ని చరిపాలించిన ముక్తినాథుడు, రత్నావళిని చరిపాలించిన దేవసేనుడు ఎంతో స్నేహంగా ఉండేవారు. రెండు రాజ్యాల ప్రజలు, అన్నదమ్ముల వలె కలసిమెలసి ఉండేవారు.

ఆయితే రోజులు ఎప్పుడూ ఒకేలాగ ఉండవు. ఒకానొక విషయంలో ముక్తినాథునికి, దేవసేనుడికి మధ్య మాటమాట పెరిగి అది క్రమక్రమంగా వైరంగా మారింది. ఒకరికొకరు మాట్లాడుకోవడం, కనీసం ముఖాలు చూసుకోవడం కూడా మానేశారు. ఈ చరిస్థితి ప్రజలకు సంకటంగా మారింది.

సుగంధిరాజ్య ప్రజలు రత్నావళి రాజ్యానికి, రత్నావళి రాజ్యం ప్రజలు సుగంధిరాజ్యానికి రాక పోకలు సాగించడాదని, వస్తుమార్పిడి, వ్యాపార సంబంధాలు ఉండరాదని ఆజ్ఞలు జారీ చేశారు. వైరం ఇంకా ముదిరి ఉభయ రాజ్యాల మధ్య ప్రజలు బంధువుల ఇళ్లకు వెళ్లకూడదని, వివాహ సంబంధాలు కలుపుకోరాదని, నిషేధం విధించారు. దాంతో రెండురాజ్యాల ప్రజలు విలవిల్లాడిపోయారు.

అయితే రెండురాజ్యాలకు కలిపి ఒకే వైద్యుడు ఉన్నాడు. ఆయన పేరు గౌరవి. వైద్యుడు రత్నావళి రాజ్యంలో నివసిస్తున్నా రెండురాజ్యాల మధ్య వస్తూ, పోతూ అందరికీ వైద్యం చేస్తుండేవాడు. వైద్యుడు కూడా పొరుగు రాజ్యానికి వెళ్లకూడదని ఆజ్ఞ జారీచేయడంతో సుగంధి రాజ్యం ప్రజలకు వైద్యం అందక ఐదుగురు చనిపోయారు. ఇది గమనించిన గౌరవి మారువేషంలో పొరుగు రాజ్యానికి వెళ్లి వైద్యం చేసి రావటం ప్రారంభించాడు.

ఈ విషయం తెలిసి రత్నావళి రాజు దేవసేనుడు ''నా ఆజ్ఞను ధిక్కరించి శత్రువులకు వైద్యం చేస్తావా?'' అంటూ గౌరవిని కారాగారంలో బంధించాడు. కొన్నాళ్లకు దేవసేనుడికి తీవ్ర అనారోగ్యం చేసింది. అప్పుడు గౌరవి భటుల సాయంతో కారాగారం నుంచి బయటకు వచ్చి దేవసేనుడికి చికిత్స చేసి బతికించాడు.

దేవసేనుడు విలువైన కానుకలు ఇవ్వబోగా ''రాజా! నన్ను బంధించి మీరు నాకు శత్రువు అయ్యారు. అయినా నేను మీకు వైద్యం చేశాను కదా!'' అనడంతో రాజుకు కనువిప్పు కలిగింది. రెండు రాజ్యాల మధ్య మళ్లీ మిత్రత్వం కలిసింది.

చరిత్ర

లైట్‌హౌజ్‌ల నుండి వచ్చే కాంతి ఎంత దూరం నుంచి కనిపిస్తుంది?

లైట్‌హౌజ్‌ల నుంచి వచ్చే కాంతిని కొన్ని ప్రత్యేక కటకాలను ఉపయోగించడం ద్వారా చాలా సాంద్రంగా మారేలా చేస్తారు. కాంతి ఇలా సాంద్రంగా మారడం వల్ల లైట్‌హౌజ్ నుంచి వెలువడే కాంతిపుంజం చాలా దూరం దాకా ప్రయాణించగలుగుతుంది. లైట్‌హౌజ్‌కి దగ్గరగా ఉపయోగించబడే కాంతి దాని నుంచి బయటకు వచ్చేసరికి ఎన్నో రెట్లు శక్తివంతంగా మారుతుంది. దాంతో సముద్రంలో 20 మైళ్ల, ఇంకా అంతకన్నా ఎక్కువ దూరంలో ఉన్న నావికులు కూడా లైట్‌హౌజ్ నుంచి వెలువడే కాంతిని చూడగల్గుతారు.

ఇలా లైట్‌హౌజ్‌ల కాంతి ఎక్కువ దూరం దాకా కనిపించేలా చేసేందుకై 18వ శతాబ్దంలో తొలిసారిగా కృషి చేశారు. అగస్టీన్ ఫ్రెస్నెల్ అనే శాస్త్రవేత్త ఇందుకై రక రకాల కటకాలను, పరావర్తకాలను (రిఫ్లెక్టర్లు) ఉపయోగించి చివరకు విజయం సాధించారు. తరువాతి కాలంలో అవి మరింతగా అభివృద్ధి చేయబడ్డాయి. ఫ్రెస్నెల్ అభివృద్ధి చేసిన లైట్‌హౌజ్ టెక్నాలజీని ప్రస్తుతం వివిధ వాహనాల హెడ్‌లైట్స్, ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్, ఇంకా ప్రాజెక్టర్లలో ఉపయోగిస్తున్నారు. గతంలోలాగ ఈనాటి లైట్‌హౌజ్‌ల కటకాలు స్థిరంగా ఉండక అన్ని దిశలకు తిరుగుతూ ఉంటాయి. అలాగే అనేక లైట్ హౌజ్‌లు కరెంటును ఆదా చేసేందుకై వెలుగుతూ-ఆరుతూ వని చేస్తుంటాయి.

మెదడుకు మేత

ఒక ఫోలో 8.5 నిలువు, 7.5 అడ్డం ఉంది. ఫోలో పొడవు వైపు ఎన్‌లార్జ్ చేయాల్సివస్తే 13.6 అవుతుంది. అపుడు అడ్డం వైపు కొలత ఎంత ఉంటుంది?

చరిత్ర

ఫ్యాక్స్ మిషన్

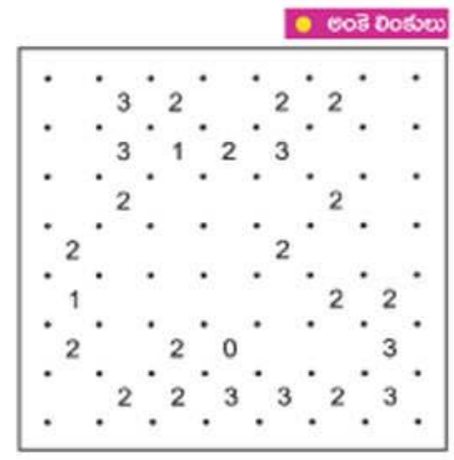
ఫ్యాక్స్ అనే పదం ఫ్యాక్సిమలీ అనే పదం నుండి పుట్టింది. ఫ్యాక్సిమలీ అంటే అచ్చంగా అనలు ప్రతిలాగే ఉండే నకిలీ కాపీ. ఫ్యాక్స్‌మిషన్ అంటే టెలిఫోన్‌లైన్స్‌ను ఉపయోగించుకుంటూ రాత ప్రతులను ఒకచోటు నుండి మరోచోటికి పంపగలిగే యంత్రం. మనం ఏ కాగితాన్నయితే ఆవతలి వ్యక్తికి పంపాలనుకున్నామో ఆ కాగితం పైన ఉన్న అక్షరాలు లేదా బొమ్మలు, గీతలను ఫ్యాక్స్ మిషన్ చిన్నచిన్ని బిందువులుగా మార్చుకుంటుంది. అంటే ఆ కాగితం పైన ఉన్న అక్షరాలు లేదా బొమ్మలను ఫ్యాక్స్ మిషన్ ఒకటి, నున్నాల కోడ్ (బిట్ మ్యాప్) గా మార్చుకుంటుంది. ఇప్పుడు మన ఫ్యాక్స్‌ను అందుకున్న వాళ్ల మిషన్ ఒకటి, నున్నాల రూపంలోని అనికరింగ్ డేటాను బిందువులుగా గుర్తింది, అనలు కాగితంపై ఉన్న అక్షరాలు/బొమ్మలు/గీతలను ముద్రిస్తుంది. ఈ రకమైన యంత్రానికి ఆలోచన సుమారు క్రీ.శ. 1842 ప్రాంతాల్లోనే జరిగినా ఫ్యాక్స్ మిషన్ వెలుగులోకి/అందుబాటులోకి రావడానికి చాలాకాలం పట్టింది. స్కాట్‌లాండ్‌కు చెందిన అలెగ్జాండర్ బ్రెయిన్ అనే ఓ గడియారాల మెకానిక్ ఫ్యాక్స్ యంత్రానికి రూపకల్పన చేశాడు. ఇంతకుముందే టెలీగ్రాఫ్ యంత్రం కనుగొన్నా, అది పంపిన మోర్స్‌కోడ్‌ను తిరిగి విపులీకరించుకోవలసివచ్చేది. బ్రెయిన్ రూపకల్పన చేసిన యంత్రాల్లాంటివే మరికొన్ని కాపీయింగ్ టెలిగ్రాఫ్, పాన్ టెలిగ్రాఫ్ అని, టెలీ డయాగ్రాఫ్ అని వివిధ యంత్రాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. మొదటిసారిగా 1860 లో పారిస్ నుంది లయన్ నగరానికి ఫ్యాక్స్‌ను పంపించారు. క్రీ. శ. 1926 లో రేడియో బ్రాడ్‌కాస్టింగ్ టెక్నాలజీని ఉపయోగించుకుంటూ కాగితం కాపీలను ఒకచోటు నుంచి మరోచోటుకి పంపేలా రేడియో ఫాటో అనే ఓ యంత్రం రూపుదిద్దుకుంది. దివరికి క్రీ.శ. 1947లో అలి గ్జాండర్ ముయిర్హేడ్ పూర్తిస్థాయిలో పనిచేసే ఫ్యాక్స్ యంత్రాన్ని కనుగొన్న తరువాత క్రీ.శ. 1955 మార్చి 4న మొదటి ఖండాంతర ఫ్యాక్స్‌ను పంపారు. అలా సుదీర్ఘ ప్రయాణం తరువాత 1980లో ఈ ఫ్యాక్స్ మిషన్ ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది. ప్రతి ఆఫీసులోనూ కనిపించే ఫ్యాక్స్ మిషన్ కథ ఇదే. ప్రస్తుతం స్కానింగ్, ఇ-మెయిల్ పరిజ్ఞానం అందుబాటులోకి వచ్చాక టెలిఫోన్ ద్వారా కాపీలను పంపి ఫ్యాక్స్ వాడకం తగ్గిందనే చెప్పాలి.

ప్రయత్నించండి

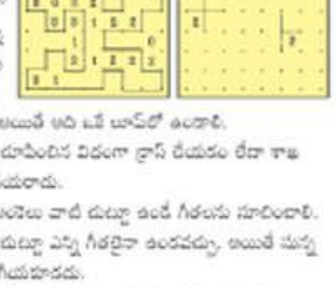
చివరి గడిలో ఏ బొమ్మ వస్తుందో ఊహించి గీయండి.

ఇక్కడ రెండు నిలువు వరుసల్లో వాలుగు ఆర్డులున్నాయి. వీటిలో ఎన్ని కార్డులనైనా మీరు వేరే విధంగా అమర్చవచ్చు. మరి రెండు వరుసల్లోనూ ఒకే కూడిక రావాలంటే ఏం చెయ్యాలో కనుక్కోండి?

అంకె లింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంకె పక్కనున్న చుక్కల్ని నిలువు లేదా అడ్డు గీతలతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే లూప్‌లో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా క్రాస్ చేయడం లేదా కాకులుగా వెళ్లడం చేయరాదు.
3. చివరిలోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గదుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు, అయితే నున్న చుట్టూ గీతలు గీయరాదు.
ప్రతి చిట్టిలో కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



నిన్నటి జవాబులు

- మంచిమాట: దాని శత్రువు అజ్ఞానమే
- మెదడుకు మేత: వాచ్‌మెన్ ఉద్యోగమంటే రాత్రులు మేయమని కావలా కాయాలి. అయితే సోమ తన ఉద్యోగాన్ని మంచి నిద్రపోయారు. అందుకే వర్షరుడు అతన్ని తీసేశాడు.
- 161. ఎలాగంటే... ప్రతి చక్రంలో తమ్మవ అంకె నుండి నవ్యతిళలోకి వెళ్ళినవ్వుడు అంతకు ముందున్న అంకె రెండో అంకె పెట్టడం అందులో నుండి 1 తీసివేయబడింది.
- 29. ప్రతి స్క్వార్‌లో మధ్య సంఖ్య... దాని చుట్టూ ఉన్న చదివుంఖ్యలను, వీని సంఖ్యలను విడివిడిగా చూడినప్పుడు, ఆ రెండింటి మొత్తాల మధ్య వచ్చే వేశాతో సమానం.
-

కాసుకో సుడోకు

	5		3	8	6			
4		8	9			5		
9		6	4	7		3	8	
	8	7		1	4			
		9				7		
			8	9		4	2	
	1	3		4	8	9		2
		4			2	8		
			6	3	9		4	

నిబంధనలు: ప్రతి వరుసలో 1నుంది 9 అంకెలు నింపండి (అర్థంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 చదరంలోనూ 1 నుంది 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబులు

2	8	6	7	9	4	5	1	3
5	7	1	2	3	6	8	9	4
3	9	4	5	8	1	7	2	6
1	2	8	6	7	3	4	5	9
9	6	3	4	1	5	2	8	7
7	4	5	8	2	9	6	3	1
8	1	2	3	4	7	9	6	5
6	3	7	9	5	2	1	4	8
4	5	9	1	6	8	3	7	2

● దైవాలజీ

sakshi.daivology@gmail.com

తెల్లదొరలూ తిరుమలేశుని సేవకులే!

సుమారు రెండు వందల ఏళ్లకు పైగా దేశాన్ని పరిపాలించిన తెల్ల దొరలు సైతం తిరుమల వెంకన్నస్వామి సేవకులే. వీరి హయాంలోనే శ్రీవారి ఆలయ పాలనకు పటిష్టమైన పునాదులు ఏర్పడ్డాయి. కఠినమైన నిబంధనలు, క్రమశిక్షణ పద్ధతులు అమలయ్యాయి. నేటికీ తిరుమల ఆలయం, టీటీడీ పరిపాలనా వ్యవహారాల్లో బ్రిటిష్ ముద్ర స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. నాటి బ్రిటిష్ బ్రూస్‌కోడ్ టీటీడీకి నేటికీ దిక్సూచిలా ఉంది. 48 ఏళ్లపాటు తిరుమల ఆలయపాలన వ్యవహారాలు బ్రిటిష్ ఈస్టిండియా కోర్ట్ ఆఫ్ డైరెక్టర్స్ ఉత్తర ఆర్కాట్ జిల్లా కలెక్టర్ నేతృత్వంలో సాగింది. అప్పటికి ఆలయ సిబ్బంది, అర్చకులు, జీయర్ల మధ్య సఖ్యత కొరవడిందని చరిత్ర. దీంతో బ్రిటిష్ పాలకులు కఠిన నిబంధనలు అమలు చేసి క్రమశిక్షణతో ఆలయపాలన గాడిలో పెట్టారట. ఆనాటి నార్త్ ఆర్కాట్ జిల్లా తొలి బ్రిటిష్ కలెక్టర్ స్ట్రాటన్ దొర తిరుమల విస్తీర్ణం, ఆలయ సిబ్బంది, వారి హోదా, జీతభత్యాలు, ఆలయ నిర్వహణ వ్యయం, నైవేద్యం, అర్చితసేవల నిర్వహణపై శ్రద్ధగా అధ్యయనం చేశారు. 1803 జనవరి 31న తొలిసారిగా మద్రాసు ఈస్టిండియా కంపెనీ ప్రభుత్వానికి కలెక్టర్ స్ట్రాటన్ దొర నివేదికను సమర్పించారు. ఆయన తర్వాత తిరుమల ఆలయ పాలన అవసరవశాత్తు పరిపాలనాధికారిగా పి.బ్రూస్ నియమితులయ్యారు.

టీటీడీ పాలనకు ఐదు మార్గదర్శకాలు

1. దిట్టం; 2.శ్రీవైకుంఠపట్టే 1801-1820, 3.బ్రూస్‌కోడ్ 1821; 4.నవాల్- ఇ- జవాబ్ 1819, 5.పై మేయిషి ఆకౌంట్

దిట్టం... శ్రీవారికి నిత్యం సమర్పించే నైవేద్యం తయారీలో ముడి సరుకులు ఏయే పరిమాణంలో వినియోగించాలన్నదే దీని ముఖ్య ఉద్దేశం. ఇప్పటికీ ఆలయంలో లడ్డూలు, ప్రసాదాలు తయారీలోపాటు స్వామికి సమర్పించే వస్త్రాలు కూడా దిట్టం ఆధారంగానే సరఫరా చేసి పుష్పకైంకర్యం నిర్వహిస్తున్నారు. శ్రీవారి లడ్డూ ఇప్పటికీ రుచిగా ఉండటానికి ప్రధాన కారణం దిట్టంలో పేర్కొన్న ప్రమాణాలే.

శ్రీవైకుంఠపట్టే... తిరుమల ఆలయ సిబ్బంది, పరిచారకులు, మిరాశీదారులు, జీయర్ల సిబ్బంది విధులపై 1801,1820 రెండుసార్లు శ్రీవైకుంఠపట్టే తయారుచేశారు. దీనిప్రకారం సిబ్బంది హోదా, విధులు, వారి వివరాలు ఉంటాయి. ఈ పట్టే రికార్డులు నార్త్ ఆర్కాట్ జిల్లా కలెక్టర్, తిరుపతి తహసిల్దార్, తిరుమల ఆలయ పాలకుల్లేదారు వద్ద ఉంటాయి.

బ్రూస్‌కోడ్... దేవస్థానం పాలనకు మార్గదర్శకంగా బ్రూస్‌కోడ్ ఉంది. బ్రిటిష్ ప్రొవిన్సియల్ జడ్జి పి.బ్రూస్ ఈస్టిండియా కోడ్ ఆఫ్ డైరెక్షన్ ఉత్తర్వుల ప్రకారం ఆలయపరిపాలన నిష్ప్రమంగా సాగించేందుకు 1821, జూన్ 25న ప్రత్యేకంగా నియమావళిని రూపొందించారు. ఈ నియమావళిలోని మార్గదర్శకసూత్రాల

మధ్యాహ్నం గంగాళం... శ్రీవారికి నైవేద్యంగా సమర్పించే అన్న ప్రసాదాలు పెట్టే రాగి గంగాళాన్ని 'మధ్యాహ్న గంగాళం' అంటారు. ఒకప్పుడు దక్షత మండలం (నేటి రాయలసీమ) కలెక్టర్‌గా పనిచేసిన సర్ థామస్ మన్రో అనే బ్రిటిష్ అధికారి స్వామిని దర్శించుకోవాలని తపించేవాడట. కారణం తెలియదు కాని అయన కోరిక మాత్రం తీరలేదని చరిత్ర. కానీ అయన బహూకరించిన రాగి గంగాళంలోనే నేటికీ స్వామికి నైవేద్య ప్రసాదం అందుతోంది.

ప్రధారమే పాలన సాగాలని ముద్రాను బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీచేసింది. వాటి నుండి బ్రూస్‌కోడ్ అమలయ్యింది.

నవాల్- ఇ - జవాబ్... శ్రీవారి ఆలయంలో సేవలు, సిబ్బంది విధులు, అలయఖర్చులు, ఆదాయం, తిరుమల ఇతిహాసం, చరిత్రను రికార్డులుగా నిర్వహించేందుకు ఈస్టిండియా కంపెనీ 1819లోనే ఒక వినూత్న ప్రయత్నం చేసింది. అదే ప్రశ్నలు సమాధానాలుగా రికార్డులుగా రూపొందించడం. దీన్నే నవాల్-ఇ-జవాబ్ చట్టంగా వ్యవహరిస్తున్నారు.

కింగ్‌జార్జ్, క్వీన్ విక్టోరియా చిత్రాలు ఉన్న 492 నాణేలతో స్వామికి హారాన్ని తెల్లదొరలు తయారు చేయించారు. ఆలయంలో మూలమూర్తికి 1972కు ముందు వీటినే వినియోగించేవారు. ప్రస్తుతం భక్తులనుంచి ఆభరణాలు కువ్వలు తెవ్వలుగా అందుతుండటంతో పాతవాటిని టీటీడీ భాణానాలో భద్రపరిచింది. భక్తులు కానుకలు సమర్పించే హుండీ / కొప్పెర కూడా ఈస్టిండియా కంపెనీ పాలన కాలంలో 1821, జూలై 2వ న ఏర్పాటుచేశారని ఆలయ పరిపాలనా విధానాలను నిర్దేశించే చట్టం బ్రూస్‌కోడ్-12 ఆధారంగా ఉంది.

స్వామి ప్రసాదంగా లడ్డూను స్థిరపరిచింది తెల్లదొరలే.

కాలినడక తప్ప మరొక మార్గం లేని శేషాచల అడవిలో తొలిసారిగా 1944 ఏప్రిల్ 10వ తేదీ తిరుమల తొలి ఘాట్‌రోడ్డు ఏర్పాటై నల్లరంగు మినీ బస్సులు నడిచాయి. అప్పటి మద్రాసు ఉమ్మడి బ్రిటిష్ గవర్నర్ ఆర్థర్ హాప్ నేతృత్వంలో ప్రముఖ ఇంజనీరు మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య నేతృత్వంలో మొదటి ఘాట్‌రోడ్డు రూపకల్పన చేసింది ఆ తెల్లదొరలే! వారు ఇదంతా చేసింది ఉద్యోగధర్మంలో భాగంగానే కదా అనుకోవచ్చు. కాని, తిరుమలేశునిపై చెక్కిచిన్నాసాలతో కూడాననది అక్షర సత్యం.

– **సహదేవ కేతారి**, సాక్షి, తిరుమల
పాటల సేకరణ: కె.మోహనకృష్ణ, తిరుమల

● యంగ్వేదం

sakshi.youngreda@gmail.com

నిన్నటికి నేటికీ మధ్య 'వారధి'

ప్రేమ... రెండే రెండు అక్షరాల పదం...
తల్లిదండ్రులకు పిల్లలపై ప్రేమ... పిల్లలకు తల్లిదండ్రులపై ప్రేమ...
ఒకరి ప్రేమను ఒకరు పంచుకోవాలి... లేదంటే మిగిలేది బాధే...

కౌశిక్ మద్దాలి
షార్ట్ ఫిల్మ్ దర్శకుడు

ఒకరికొకరు పంచుకోని ప్రేమ వలన కలిగే ఇబ్బందులను వివరించే కథే ఈ వారధి... అంటున్నాడు లఘుచిత్ర దర్శకుడు కౌశిక్ మద్దాలి.

టైరెక్టర్స్ వాయిస్: నేను విజ్ఞాన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ అండ్ ఏరోనాటికల్ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో బి.టెక్ నాలుగవ సంవత్సరం చదువుతున్నాను. సినిమాలు తీయడమంటే నాకు చాలా ఇష్టం. మొదట్లో ఇంట్లోవాళ్లు నన్ను నిరుత్సాహపరిచారు. నేను రెండుమూడుసార్లు సినిమాలు తీయడం ప్రయత్నించి విరమించడంతో నా స్నేహితులు నన్ను జోక్ చేసేవారు. నేను మంచి సినిమా తీయగలనని మా నాన్నగారికి, నా స్నేహితులకి నిరూపించి చూపాలనుకున్నాను. మా నాన్నగారు పని ఒత్తిడిలో ఉండటంతో నేను ఆయనను చాలా మిస్ అవుతున్నాను. ఆ అంశాన్ని ఆధారంగా తీసుకుని రాసిన కథే 'వారధి'. ఈ కథలోని తండ్రి పాత్రను సూర్య (ప్రేమకు వేళాయెరా చిత్రంలో ఓ అక్క, ఓ బావ... ఆదీ స్టోరీ అని చెప్పిన పాత్ర) వేస్తే బాగుంటుందనిపించి, ఆయనను సంప్రదించాను. కథ విన్న వెంటనే, అయన ఒక్క పైసా కూడా తీసుకోకుండా నటించడానికి అంగీకరించారు. ఆలాగే... రెండు సార్లు నంది అవార్డు అందుకున్న ఆర్‌ఎంఎం రాజు కూడా డబ్బులు తీసుకోకుండా డబ్బింగ్ కవ్వడానికి అంగీకరించారు. నా కజిన్ సిద్ధార్థ్, స్నేహితుల సహాయంతో... సంగీతం, గానం, గీత రచన వంటివి పూర్తి చేశాను. ఈ సినిమాలో నేను రాసిన విధంగా నిజంగా ఈ వారధి 'నా నిన్నటికి నా నేటికీ మధ్య వారధి' గా నిలుస్తుంది.

షార్ట్‌స్టోరీ: ఇది మనుషుల సంబంధించిన ఒక సున్నితమైన కథ. వాళ్ళాలుగా వర్ణించలేని ప్రేమకు సంబంధించినది ఈ కథ. ఒక తండ్రి తన కొడుకుకి ఉజ్జ్వల భవిష్యత్తు ఏర్పాటుచేయాలని, కష్టపడి సంపాదించి డబ్బు సంపాదిస్తుంటాడు. కొడుకు తనను చూడటానికి రమ్మనమంటే మాత్రం, ఏదో పని ఉందంటూ చెబుతాడు. చివరకు ఆ కొడుకు యాక్సిడెంట్‌లో చనిపోతాడు. కట్ చేస్తే... అయనకు బస్‌స్టాప్‌లో ఒక యువకుడు తారసపడతాడు. ఆ యువకుడు తల్లిదండ్రులను వదిలి అమెరికా వెళ్లాలనుకుంటాడు. అయనకు, ఆ యువకుడికి మధ్యన జరిగిన సంభాషణతో ఎవరు ఏ తప్పు చేశారో అర్థం చేసుకుంటారు. స్థూలంగా ఇదీ కథ.

కామెంట్: నిజంగానే ఇది చక్కటి దృశ్యకావ్యం. ఇంత చిన్నవయసులోనే ఎంతో గొప్పగా తీశాడు ఈ లఘుచిత్రాన్ని కౌశిక్ మద్దాలి. ఇందులోని సంభాషణలు ఆణిముత్యాలు. ఈ చిత్రం పెద్దలకు, యువతకు కూడా కనువిప్పులాంటిది. ఇందులో లొకేషన్లు, ఫొటోగ్రఫీ, యాక్షన్, టేకింగ్, స్క్రీన్‌ప్లే...అన్నీ ఉన్నతంగా ఉన్నాయి. ఈ లఘుచిత్రాన్ని కేవలం రెండు రోజులలోనే ఎంతో పరిణితిగల దర్శకుడిలా తీసిన కౌశిక్ అభినందనీయుడు. 'కథ, ప్రయాణం ఒకే తరహాకి చెందినవి. వాటికి ఒక మొదలు ఒక ముగింపు ఉంటుంది...' 'లైఫ్ ఇవ్వాలని కష్టపడిన మనిషి, లవ్ ఇవ్వాలని మర్చిపోయాడు...' వంటి డైలాగ్స్‌ను రచించిన కౌశిక్ ఈ లఘుచిత్రం ద్వారా తనలోని దర్శకత్వ ప్రతిభను చాటాడు.

– **వైజయంతి**

sakshi.interiums@gmail.com

● ఇంటిరియం

లవ్లీ లాంటర్న్‌లు...

ఇంటిని ఎంత కళాత్మకంగా, సృజనాత్మకంగా నిర్మించుకుంటే మనసు అంత ప్రశాంతంగా, ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుందంటారు ఇంటీరియర్ డిజైనర్లు. ఈ మధ్య రకరకాల లాంటర్న్స్, క్యాండిల్స్ మార్కెట్‌లో దర్శనమిస్తున్నాయి. వీటిని కొనుగోలు చేయడానికి చాలామంది అనక్తి కనపరుస్తున్నారు. ఇందుకు కారణాలు అనేకం... మనసుకి ఆహ్లాదం కలిగించడం, మూడ్‌ని క్రియేట్ చేయడం, ఇంటిని వినూత్నంగా అలంకరించుకోవాలనుకోవడం... ఇలా ఎన్నో! రూ. వంద నుంచి మొదలయ్యే ఈ లాంటర్న్స్, క్యాండిల్స్ ఏ హోమ్ ఫర్నిషింగ్ షాప్‌లోనైనా దొరుకుతాయి.

● ఆర్టిజం

sakshi.artism@gmail.com

ఒ'కే' మార్గం

బుద్ధ కృష్ణమూర్తిని పోల్చాల్సివస్తే బుద్ధునితోనే పోల్చాలంటాడు ప్రైడరిక్ గ్రో. రాజ్యాన్ని కాదని బుద్ధుడు నత్యాన్వేషణ చేస్తే, నత్యాన్ని కుమార్తె కృష్ణమూర్తి('కె') తనను వరించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్న ఆధ్యాత్మికరాజ్యాన్ని నుంచి తంగా తిరస్కరించాడు. 'ప్రేమించేందుకు కారణం అక్కర్లేదు' అన్న 'కె' ఒక కొత్తమార్గంలో వయసించాడు. ఒకరి జీవితం మరొకరికి పనికిరానప్పుడే, తన దారి మరొకరి దారి కాజాలదని, ఎవరి దారిని వారే కనుగొనాలని స్పష్టం చేశారు. తన చుట్టూ వ్యాపించిన ఆలౌకిక వలయాన్ని ఎవరు ఎలా అర్థం చేసుకున్నారో తెలుసుకోవాలని 'కె'కు ఆసక్తి ఉండేది. 'కె'ను అర్థం చేసుకుని అర్థవంతమైన జీవితాన్ని గడిపినవారు ఆన్నిదేశాల్లోనూ ఉన్నారు. తాము అర్థం చేసుకున్న 'కె'ను ఇప్పటి తరానికి ప్రతిపాదించాలంటే ఎలాగ? 'కె' ఎన్నో ఉపన్యాసాలిచ్చారు. ఎన్నో సంభాషణలు టీవీటీల్లోనూ ఉన్నాయి. వాటిపై నేటి తరానికి అవగాహన, ఆసక్తి కలిగించేందుకు వీలుగా 'కె' స్థాపించిన ఋషివ్యాలీస్కూల్ విద్యార్థి, ప్రస్తుతం హోనూరులో ప్రశాంతమైన ప్రకృతిలో నివసిస్తోన్న దేగా దేవీరెడ్డి రూపొందించిన దృశ్యకావ్యం 'ఎసెన్స్ ఆఫ్ లైఫ్' ను ఫిలింనగర్ క్లబ్‌లో ఐదేళ్ల 'కె' అభిమానులకు చూపారు.

చదవడం తగ్గుతూ, చూడడం పెరుగుతోన్న నేటి కాలానికి అనుగుణంగా ఐదు భారతీయ శాస్త్రీయ నృత్యాలతో రూపొందిన ఈ చిత్రానికి డా.మంగళంపల్లి బాల మురళీకృష్ణ, హరిహరన్‌లు గాత్రదానం చేశారు. చినాయ్ ఘరానాకు చెందిన మహానాయ్ కళాకారుడు ఉస్తాద్ అలీ అహ్మద్ హుసేన్‌ఖాన్ శిష్యుడు వి. శివరామకృష్ణారావు స్వరకల్పన చేశారు.

కథనసారాంశం ఏమిటి?

చిత్రంలోకి వెళితే, 'బయటకు కనిపించే ఈ క్రూర ప్రపంచం మన ఆలోచనల ఫలితమే. అయితే ఆత్మనిందకు పాల్పడాలా? కాదు. మంచి ప్రపంచానికి దోహదపడేలా తనను తాను సంస్కరించుకోవాలి' అనేది 90 నిమిషాల చిత్రం సారాంశం. 'కె' భావధారను ఐదు అంశాలుగా విభజించారు. ఒకో నృత్యరీతి 15 నిమిషాలు.

మనలోకి మనం ప్రయాణించేందుకు మార్గాన్ని చూపేలా 'ఎసెన్స్ ఆఫ్ లైఫ్'లో నృత్యగానాల రూపకల్పన చేశారు. మనం నిత్యజీవితంలో ఎదుర్కొనే సమస్యలు, ఒత్తిడిని గుర్తించడంతో ప్రారంభమై వాటిని తొలగించుకునే స్వంత మార్గం దర్శించుకునేందుకు ఈ ప్రదర్శన తోడ్పడుతుందని 'కె' అభిమానులు భావిస్తున్నారు.

– **వున్నా కృష్ణమూర్తి**

పంచనర్తకీమణులు

రష్మీమీనన్ – మోహిని అట్టం. మనకో ఒకో – ఒడిస్సీ. పాలీ చంద్ర – కథక్, స్నిత మాధవ్ – భరతనాట్యం. ప్రతీక్ష – కూచిపూడిల నృత్యాలను ఈ చిత్రంలో చూడవచ్చు.

పాట కాదది... భావచిత్రం!

భువనచంద్ర
సినీ గేయ రచయిత

సినిమా పుట్టినప్పట్నుంచి ఇప్పటివరకూ ఎన్నో పాటలు వచ్చి ఉంటాయి. వాటిలో ఎన్ని పాటలు మనకు గుర్తుంటాయి! కానీ ఎప్పుడో చిన్ననాడు నా మనసుకు దగ్గరగా వచ్చిన ఓ పాట... నా స్మృతిపథంలో అలాగే నిలిచిపోయింది. ఆ పాట... *'సీతారాముల కల్యాణం చూతము రారండీ...'!*

మా ఊరు చింతలమూడి (ఏలూరు దగ్గర)లో అన్నపూర్ణ టాకీస్ అని ఉండేది. ఆ థియేటర్లో వేసినప్పుడు మొట్టమొదటిసారి చిన్నాని పాటని. ఎంత మైమరచిపోయానంటే, ఆ పాట ఎప్పుడు వేస్తారా అని ఎదురుచూస్తూ ఉండేవాడిని. మినీకార్డ్ మళ్లీ మళ్లీ వినాలనిపించేది. దాంతో అక్కడకు వెళ్లి, ఆ పాట వేయమని ఆడిగేవాడిని. ఆస్థమానం అడిగితే తీడతాడు కదా! అందుకే లంచం ఇచ్చేవాడిని. అప్పట్లో చార్మినార్ సిగరెట్ పెట్టె ఐదు పైసలుండేది. దాచుకున్న డబ్బుల్తో ఆ పెట్టె కొని, ఆతనికిచ్చి మరీ వేయించుకుని వినేవాడిని. నిజంగా ఎంత గొప్ప పాట అది! ఆహ్లాదకరమైన సంగీతం, అద్భుతమైన వాద్యాల మేళవింపు, చక్కని సాహిత్యపు గుబాళింపు, గాయనీ గాయకుల స్వర మాధుర్యం, నటీనటుల ముగ్ధత్వం... అన్నీ కలిసి ఆ పాటను అజరామరం చేశాయి.

పైడిత వివాహం ఇలా జరుగుతుంది అని లోకానికి చాటింది సీతారాముల కల్యాణమే. అప్పటి వాళ్లు ఆ కల్యాణాన్ని చూసి ముగ్ధులైపోయారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ఆ వైభవాన్ని చూసే అవకాశం లేని ఈ తరాల వారికి ఆ అదృష్టాన్ని తన పాట ద్వారా కలిగించిన సముద్రాల గారికి వందనం!

నీరి కళ్యాణపు బొట్టును బెట్టి/మణిబాసికమును నుదుటను గట్టి/పారాణిని పాదాలకు బెట్టి అంటూ వధువు సీతాదేవి అలంకరణను అద్భుతంగా వర్ణించడం... ***సంపంగినూనెను కురులను దువ్వి/సొంపున కస్తూరి నామము దీర్చి/పెంచ జవ్వాజి చక్కను బెట్టి*** అంటూ వరుడు శ్రీరామచంద్రుడి రూపాన్ని శ్లోకముందు నిలపడం నమద్రాలకే చెల్లింది. ***జానకి దోసిట పెంపుల ప్రోవై/రాముని దోసిట నీలపు రాసి/అణిముత్యములు తలంబ్రాలుగా*** సీతారాముల శిరముల మీద మెరిశాయట. ఓ సామాన్య రచయిత వర్ణించగలడా ఇలా! ***మామ వారలకు మాదమువ్వటకు/వుయ్యా పురయులకు ధన్య భాగ్యమట/భక్తి యుత్తులకు ముక్తి ప్రదమట/నుయలను మునులను మాదవమ్మనట ...*** ఈ మాటలు వింటుంటే ఆ కల్యాణం జరిగే చోటికి వెళ్లిపోవాలని, స్వయంగా దర్శించాలని మనసు ఉవ్విళ్లూరదూ!

ఎంతమంది ఎన్ని పెళ్లి పాటలు రాసినా, ఈ పాటలాగ ఎవరూ రాయలేదు, రాయలేరు. ఇనలా ప్రయత్నం చేయడం కూడా అనవసరం. ఎందుకంటే అది అసాధ్యం! 'రామయ్యా వస్తావయ్యా' పాటుంది. హిందీ పాటలో తెలుగు పదాన్ని ఎందుకు పెట్టారు! ఎందుకంటే, అక్కడ మరే పదమూ ఇమడలేదు. ఏది పెట్టినా అంతగా పొసగదు. అందుకే ఆ మాటను అలాగే ఉంచారు. ఆ విషయాన్ని స్వయంగా రాజ్‌కపూరే చెప్పారు. ఈ పాట కూడా అంతే. అది ఉన్నదే అత్యున్నతమైన స్థానంలో. దాన్ని దాటి వెళ్లడం ఎవరికి సాధ్యం! ఒకవేళ ప్రయత్నించినా అది సాహసమే అవుతుంది. అందుకే నేమో... ఆ సాహసాన్ని కంతవరకూ ఎవరూ చేయలేదు. అందువల్లే ఈ పాటకు రీప్లేస్‌మెంట్ లేదు, ఉండదు. వెయ్యేళ్లు గడిచినా దీన్ని మించిన పాట మరొకటి పుట్టదు.

ఈ పాట వింటే నాటి తరాల వారికి తమ పెళ్లి రోజులు గుర్తొస్తాయి. నేటితరం వారికి అంత అంగరంగ వైభవంగా పెళ్లి చేసుకోవాలని అనిపిస్తుంది. ఎక్కడ పెళ్లి జరిగినా ఈ పాట ఉండాల్సిందే. ఈ రికార్డు వేయని పెళ్లిని ఎప్పుడైనా చూశారా! చూసివుండరు. భోజనం లేకపోతే తాంబూలం వేయకపోతే ఎంత వెలితిగా ఉంటుందో... ఎంత ఖర్చుపెట్టి ఘనంగా పెళ్లి చేసినా, ఈ పాట వేయకపోతే ఆ లోటు కొట్టొచ్చినట్టు కనిపిస్తుంది. నేనైతే ఎప్పుడైనా మనసు బాలేనప్పుడు ఒక్కసారి ఈ పాట పెట్టుకుని వింటుంటాను. అంతే! ఒక్కసారిగా నా చుట్టూ ఉన్న వాతావరణం మారిపోయినట్లనిపిస్తుంది. అంతా ఆహ్లాదంగా అనిపిస్తుంది. నా దృష్టిలో ఇది పాటకాదు, భావచిత్రం. భారతీయ వివాహ వ్యవస్థ పదిలంగా ఉన్నంతకాలం ఈ పాట సజీవంగా ఉంటుంది. పెళ్లి జరిగే ప్రతి ముంగిట్లోనూ వినిపిస్తూనే ఉంటుంది.

సేకరణ: **సమీర నేలపూడి**

నిన్న నిర్భయ...
నేడు గుడియా!
రేపు?
వద్దు. ఇలాంటి రేపు... ఇంకొకటి వద్దేవద్దు!

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
ఆదివారం
21-4-2013

పేరెంట్స్ | సంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కపులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

మేరా భారత్ మళ్లీ మహాన్!

ఇండియా!
అతిపెద్ద ప్రజాస్వామిక దేశం!
ఈ దేశంలో-
పకడ్బందీ చట్టాలున్నాయి.
పోలీసు బలగాలున్నాయి.
ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టులున్నాయి.
కానీ...
ఆడపిల్లకు భద్రత మాత్రం లేదు!!
జరుగుతున్న ఘోరాల్ని చూస్తుంటే
రక్తం మరిగిపోతోంది!
ఒకటా రెండా... పదేపదే అవే అకృత్యాలు!
నిన్న నిర్భయ దుర్ఘటన మర్చిపోయి
ఎలాగోలా బతుకుదాం అనుకునేంతలో
మరో పైశాచికం!
వీటిని తట్టుకోలేక తల్లి భారతి
ఎప్పుడో సొమ్మసిల్లింది!
మరుగున పడిన ఎన్నో దుర్మార్గపు
ఘటనలను తలచుకుని
మానవత్వం మళ్లీ తల్లడిల్లింది..!

ఢిల్లీ పేరు వినగానే ఇప్పటికీ నిర్భయే గుర్తుకొస్తుంది. ఇప్పుడు నిర్భయ స్థానంలో వచ్చే బాలిక 'గుడియా' కూడా చేరిపోయింది! చిన్నపిల్లలపై... అదీ ఏడేళ్ల ఆ పసికందుపై జరిగిన పైశాచికత్వం యావద్దేశాన్ని ప్రస్తుతం కలచివేస్తోంది. ఒక్కడ జరిగింది అత్యాచారమొక్కటే కాదు! ఆ తర్వాత జరిగిన ఉన్మాదక్రీడ బహుశం ఊహల్లోనైనా తట్టుకోలేనంత దారుణమైనది! ఆడపిల్లల్ని కన్నవారు వణికిపోయేంత ఘోరమైనది!

అయితే ఇలాంటి అకృత్యాలు ఒక్క ఢిల్లీకి మాత్రమే పరిమితం కాలేదు. మనరాష్ట్రంలోనూ అరిగాయనీ, కానీ అవి బయటికి పొక్కలేదని శుక్రవారం నాడు కొందరు 'సాక్షి' ఫ్యామిలీ ప్రతినిధి భువనేశ్వరి దృష్టికి తెచ్చారు. అనాథ పిల్లల పేరుతో దొరికే చాలామంది పసిపిల్లలు ఇలాంటి ఉన్మాద చర్యలకు గురైనవారేనని చెబుతూ, ప్రధానంగా రెండు ఉదంతాల గురించి వారు ఆమెకు సమాచారం ఇచ్చారు. ఆ సమాచారం మేరకు వరంగల్ జిల్లా భూజీపేటలో గత ఏడాది దొరికిన ఐదురు పసిపిల్లలపై జరిగిన దారుణాలు ఒళ్లు గగుర్పొడిచేలా ఉన్నాయి. ఇలాంటివి మన దేశంలో మాత్రమే అరుగుతాయా అనిపించేలా ఉన్నాయి! బాధితుల పేర్లను, వారున్న ప్రదేశం వివరాలను గోప్యంగా ఉంచి వాటిని పాఠకులకు ఎంతో ఆవేదనగా అందిస్తున్నాం.

సిగరెట్‌తో కాల్చి...

రాత్రి పది గంటల సమయంలో భూజీపేట బస్టాండ్ దగ్గరల్లో ఫుట్‌పాత్‌పై రెండేళ్ల చిన్నారి ఏడుస్తూ పోలీసుల కంట పడింది. వెంటనే పోలీసులు దగ్గర్లోని స్వచ్ఛంద సంస్థకు ఫోన్ చేశారు. వాళ్లు వచ్చారు. 'నీ పేరేంటమ్మా...' అని అడిగారు. వారి వంక భయం భయంగా చూస్తూ ఏడ్వడం తప్ప నేహా (పేరు మార్చాం) ఏమీ చెప్పలేకపోయింది.

''ఒంటినిండా సిగరెట్‌తో కాల్చిన గాయాలు... కొన్నిచోట్ల గోళ్లతో చేసిన గాయాలు... ఎత్తుకుదామనుకుంటే ఎక్కడ చెయ్యివేసినా తట్టుకోలేని బాధతో ఏడుస్తోంది. ఆయినా బలవంతంగా చేతుల్లోకి తీసుకుని అనువత్రికి తీసుకెళ్లాం. నేహని చూసి డాక్టర్ నోట మాటరాలేదు. బట్టలు తీసి చూస్తే ఒళ్లంతా జలదరించిపోయింది. పరీక్షల అనంతరం నేహపై అతి కిరాతకమైన లైంగిక దాడి జరిగిందని చెప్పారు డాక్టర్లు. అందులోనే ఒక డాక్టరేమన్నారంటే...'రెండేళ్ల పాపపై లైంగిక దాడి ఏముంటుందిలెండి? ఎవడో...పైకో ఇలా చిత్రహింసలు పెట్టి కోరిక తీర్చుకుని ఉంటాడు' అన్నారు. జనసామాన్యం వంపై వదే వదే సిగరెట్‌తో కాల్చడం వల్ల, ఐటువంటి మరికొన్ని వికృత చేష్టల వల్ల యూరిన్ కంట్రోల్ అవ్వడం లేదన్నారు. మాకు ఏం చెయ్యాలో అర్థం కాలేదు. అప్పటివరకూ ఆరేళ్ల బాలికపై, పదేళ్ల అమ్మాయిలపై లైంగిక దాడులు జరిగిన సంఘటనలు మా దృష్టికి వచ్చాయి కాని ఇంత కిరాతకంగా హింసించడం... ఆదీ ఇంత చిన్నపిల్లనుగా...'' అంటూ... అంతకన్నా ఎక్కువగా చెప్పలేకపోయారు ఆ స్వచ్ఛంద సంస్థలో పనిచేస్తున్నామెడ.

నేహ ఒంటిపై గాయాలు మానడానికి నాలుగు నెలల సమయం పట్టింది. ఇప్పటికీ యూరిన్ కంట్రోల్ అవ్వడం లేదు. శిశు సంక్షేమ శాఖ కమిటీ అధ్యక్షురాలు మమతా రమ్‌దేవ్ నేహ కేసులో ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టి పోలీస్‌స్టేషన్‌లో కేసు పెట్టించారు. ''నేహ ఒంటిపై గాయాల సంగడి అలా ఉంచితే మానసికంగా నేహ ప్రవర్తన చాలా చిత్రంగా ఉంటోంది. నేహ ఆ స్వచ్ఛంద సంస్థకి వచ్చి ఏడాది కావొస్తున్నా... ఇప్పటికీ మగవాళ్లు కనిపిస్తే ఆమె ముఖకవళికలు మారిపోతాయి. వారిని చూడగానే లోపలికి వెళ్లిపోతుంది. ఎవరైనా బొరవగా దగ్గరికి వెళితే భయంతో వణికిపోతుంది. ఇలాంటి పిల్లలు భవిష్యత్తుని భయం భయంగానే ఆహ్వానిస్తారని మానసిక వైద్యులు చెబితే విన్నాను. అంటి ఇలాంటి అమ్మాయిలకు జరిగిన అన్యాయం కన్నా... ఆ తర్వాత ఎదుర్కోవాల్సిన నష్టమే ఎక్కువుంటుంది'' అని చెప్పారామె. అంతేకాదు ఆ సందర్భంలో ఆమెకు ఎదురైన మరో చిత్రమైన సంఘటన ఏంటంటే... కేసు నమోదు చేయడానికి వెళ్లినపుడు 'అంత చిన్న వయసు పిల్లపై రేప్ జరిగితే ఏమవుతుందమ్మా... ఆమెకేం గర్భం రాదు కదా!' అని ఓ పోలీసాయన అనడం. కంతకీ నేహా ఎవరు అంటే... పోలీసుల అంచనా ప్రకారం ఎవరో దుండగుడు ఆమెను ఎత్తుకొచ్చి వేధింది రోడ్డుపై వదిలిపేసిన చిన్నారి!

ఎముకలు విరిచి...

మరోరోజు మధ్యాహ్నం పన్నెండు గంటలకు వరంగల్ రైల్వే స్టేషన్ దగ్గర ఓ మూడేళ్ల పసిపాప ఏడుస్తుంటే ఎవరో రైల్వే పోలీసులకు చెప్పారు. వారొచ్చేసరికి కీర్తి (పేరు మార్చాం) స్పృహ తప్పి పడివుంది. పక్కనే ఒక బ్యాగులో ఆమె బట్టలు కూడా ఉన్నాయి. చూడ్డానికి డబ్బున్నవారి అమ్మాయిలా ఉంది. నేహని తీసుకొచ్చిన స్వచ్ఛంద సంస్థవారికే మళ్లీ ఫోన్ వచ్చింది. వాళ్లు వచ్చి కీర్తిని ఆసుపత్రికి తీసుకొచ్చారు.

''పాపని చూడగానే భయం వేసింది. చేతులపై బ్లేడుతో కోసిన గాయాలున్నాయి. కింది పెదవిపై గాయం ఉంది. ఒక కెవి వాచిపోయింది. పాపని తీసుకుని ఆటోలో హాస్పిటల్‌కి వస్తున్నాక గమనించాను... చేతులు, కాళ్ల ఎటంటే అటు వాలిపోతున్నాయి. ఆసుపత్రికెళ్లాక తెలిసింది...ఆ అమ్మాయి బతికున్న శవమని. లైంగికంగా వేధించడంతో పాటు చేతులు, కాళ్ల ఎముకలు విరిచేశారు, పొట్ట, వీపు, తొడలపై సోటితో కొరికిన గాయాలు, ముందు వళ్లు రెండు చిరిగిపోయి ఉన్నాయి. డాక్టర్లు పరీక్షలన్నీ చేసి బతకడం కష్టం ఉన్నారు, కాని బతికింది. డాక్టర్లు పట్టుదలతో వైద్యం చేశారు. కీర్తిని ఎన్నిసార్లడిగినా... తన పేరు, అమ్మ పేరు తప్ప మిగతా వివరాలేవీ చెప్పడం లేదు. పేపర్‌లో ప్రకటన ఇచ్చినా లాభం లేకపోయింది. ఇప్పటికీ ఈమె చేతులు వంకరగానే ఉన్నాయి. ఈ ఇద్దరు పసికూనలపై జరిగింది లైంగికదాడులు మాత్రమే కాదు. అంత క్రూరంగా వారిని చిత్రహింసలు పెట్టారు'' అని చాలా ఆవేశంగా, ఆవేదనగా మాట్లాడారు ఆ స్వచ్ఛంద సంస్థలో పనిచేస్తున్నామె.

ఎవరైనా నేహని చూడగానే ఇష్టపడ్డా... మగవారిని చూసి భయపడే ఆమె చిత్రమైన ప్రవర్తనను గమనించినవారు ఆమెను దత్తత తీసుకోడానికి ముందుకు రావడం లేదు. అలాగే కీర్తి చేతులు వంకరగా ఉండడం వల్ల ఆమెను కూడా దత్తత తీసుకోడానికి ఇష్టపడడం లేదు. వీరి గతాన్ని గోప్యంగా ఉంచినా క్రూర ఇంతువుల దాడికి గురైన కారణంగా వీరు నలుగురిలో కలవలేక బంగారు భవిష్యత్తుకి కూడా దూరమవుతున్నారని ఆవేదన చెందుతున్నారు శిశు సంక్షేమ కమిటీవారు. గుడియాలాంటివారు మన దగ్గర కూడా ఉన్నారు. మనోజ్‌కుమార్‌లాంటి దుర్మార్గులు మన వీధుల్లో కూడా తిరుగుతున్నారు. అలాంటి పసిపిల్లల్ని రక్షించేదెవరు? ఇలాంటి పాపాత్ముల్ని శిక్షించేదెవరు?

తాగుడు ఒక కారణం...

తాగితే మనిషి కాదంటారు...మనిషి కానివాడు తాగితే ఎలా ఉంటుందంటే ఇలాంటి సంఘటనలని ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు. 'యాంటి సోషల్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'తో బాధపడేవారే ఇలాంటి ఘోరాలు చేస్తారు. దీన్నే సైకోపీలియా అంటారు. వీరు చూడ్డానికి మందివారిగానే ఉంటారు కాని ఎదుటివారి బాధలకు స్పందించరు. పైగా అవతలివారి బాధను ఎంజాయ్ చేస్తారు. ఇక్కడ నేహ విషయంలో సిగరెట్‌తో కాల్చినవాడు గంజాయి, కొకైన్ వ్యసనపరుడు అయ్యుండొచ్చు. ఇలాంటి దాడుల్లో ఆల్కహాల్, డ్రగ్స్ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పసిపిల్లలను వేధింది ఆనందం పొందే ఇలాంటివాళ్ల అందుకోసం వారిని ఎత్తుకెళ్లడమే కాదు, చంపేయడానికి కూడా వెనకాడరు.

– శ్రీనివాస్ ఎస్‌ఆర్‌ఆర్‌పి, సైకియాట్రిస్ట్

ఆ 'బంధా'నికి దూరంగా...

లోకం తెలియని పసిహృదయాలకు ఇలాంటి సంఘటనలు ఎదురైతే...ఆ బాధ, భయం జీవితాంతం వెంటాడుతూనే ఉంటాయి. కొన్నిసందర్భాల్లో మానసిక ఎదుగుదలపై కూడా ప్రభావం ఉంటుంది. అందరు ఆడపిల్లల్లా పెళ్లిని ఇష్టపడరు. ఒకవేళ ఇష్టపడ్డా...ఆ బంధాన్ని బాధగానే భరిస్తారు కాని నంతోషంగా ఆహ్వానించలేరు. చాలా తక్కువ కేసుల్లో మాత్రమే పిల్లలు ఇలాంటి సంఘటనల్ని మరిచిపోయే అవకాశం ఉంటుంది.

– డాక్టర్ వి. శోభ, సైకాలజిస్ట్

మరింత శ్రద్ధ తీసుకోవాలి...

మీ అమ్మాయికి ఎవరైనా రాకెట్ ఇచ్చినా, బిస్కెట్ ఇచ్చినా ఆరా తీయండి. ఎందుకంటే...తప్పదు. జరుగుతున్న సంఘటనల్ని చూస్తుంటే పసిపిల్లల తల్లిదండ్రులు మరింత శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.ఈ విషయంలో పరాయివాళ్లనే కాదు బంధువుల్ని కూడా అనుమానించాల్సిన పరిస్థితి ఉంది. ఇరుగుపొరుగు వారి దగ్గర నుంచి పాఠశాల వరకూ మీ పిల్లల్ని వంచరించేవారిపై ఓ కన్నేసి ఉండాలి. అలాగే 'మన చుట్టూ బుద్ధిమంతులే కాదు బూతాళ్ళు కూడా ఉంటారని' పిల్లలకు తెలియజేయడం అవసరం. ఇదంతా తల్లితండ్రులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలైతే రక్షణపరంగా మా బాధ్యత మేం నిర్వర్తిస్తూనే ఉన్నాం.

– జయలక్ష్మి, చిల్డ్రన్స్ డిసి

చట్టాలు మారాలి...

పసిపిల్లలపై పైశాచికత్వం చూపేవారికి వీలైనంత ఎక్కువకాలం శిక్షపడేలా చేయాలి. దీని కోసం మన చట్టాలలో మార్పులు చేయాల్సి ఉంటే వెంటనే చేయాలి. శిక్షలు కఠినంగా ఉండాలి. ఇలాంటి దారుణాలకు పాల్పడిన నిందితులకు పడే శిక్షలు పొరుగు దేశాలతో పోలిస్తే మన దేశంలో చాలా తక్కువగా ఉన్నట్టే. నేరస్తులు తప్పు చేసేముందు శిక్ష గుర్తుకొచ్చే విధంగా లేవు. దాంతో వారిలో ఒకవిధమైన ధీమా పెరిగిపోతోంది. ఇలాంటి సంఘటనలకు ప్రత్యేకంగా ఫాస్ట్‌ట్రాక్ కోర్టులను ఏర్పాటు చేయాలి. నిందితులకు త్వరగా శిక్షపడేలా చేయాలి.

– నిశ్చల సిద్ధారెడ్డి, అడిషనల్ గవర్నమెంట్ ప్లీడర్, నిజాంబాద్.

మృగాలు కూడా అసహ్యించుకునే మనుషులు తయారవుతున్న ఈ లోకంలో మహర్షులూ ఉన్నారన్న ధైర్యంతో... ఈ ఘోరాలను అడ్డుకోవాలని గళమెత్తుతున్నవారి పోరాటంపైనున్న నమ్మకంతో... మావంతు అక్షర సమిధల్ని అర్పించి, ఇవాళ్టికి ఇంటికి కాస్త నిమ్మళంగా వెళ్లగలుగుతున్నాం.

– ఫ్యామిలీ డెస్క్

ప్రభుత్వం ఏం చేస్తున్నట్టు..?

ప్రజలు ఇంత పెద్ద ఎత్తున నినదిస్తున్నా, నిరసిస్తున్నా, నిలదీస్తున్నా... ప్రభుత్వం నిమ్మకు నీరెత్తినట్టు ప్రవర్తిస్తోందంటే.. ఈ దేశంలో ప్రజాస్వామ్యం ఏమైనట్టు? 144 సెక్షన్ ఎన్నాళ్లని పెట్టగలరు? ప్రజల నోళ్ల ఎంతని మూయించగలరు? వీటిమీద పెట్టే శ్రద్ధ... సత్వరన్యాయం కల్పించే దిశగా పెడితే ఇంత రభసా జరగదు, ఇలాంటి ఘటనలూ పునరావృతం కావు కదా!

ఖాకీలకు ఎందుకింత అసహనం?

నిర్భయ హంతకులను కఠినంగా శిక్షించాలని ఢిల్లీలో ప్రజలు ఉద్యమించినప్పుడు పోలీసులు ప్రదర్శించిన 'అతి' (లాఠీచార్జీ చేయడం, దురుసుగా ప్రవర్తించడం) అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. ఆ 'అతి' ఇప్పుడు 'గుడియా' విషయంలోనూ చోటు చేసుకుంది. అసలైనా ఖాకీలకు ఎందుకింత అసహనం? తమ అసమర్థతని, వైఫల్యాన్ని ప్రజలు గుర్తించి నిలదీస్తున్నందుకా?

న్యాయం ఎప్పుడు జరుగుతుంది?

ఇలాంటి సంఘటనలకు సంబంధించి మన దేశంలో కొత్త చట్టాలు తీవడమే గగనమంటే.. దాన్ని అచరణలో పెట్టడం మరింత గగనమవుతోంది. నిర్భయ ఉదంతమే దీనికి పెద్ద ఉదాహరణ. మనదేశంలో సమస్యలకు పరిష్కారం వచ్చే సమయానికి నిందితులు, బాధితులు, ప్రజలు దాన్ని పూర్తిగా మరిచిపోయే పరిస్థితి వస్తోందంటే, అసలీ ఈ చట్టాలకు అర్థమేముంది?

మీడియా పాత్ర పెరగాలా?

ఇలాంటి విషయాల్లో మీడియా తన బాధ్యతను సమర్థవంతంగా నిర్వర్తిస్తోంద నేది నిజం. అయితే దీశ రాజధానిలో, రాష్ట్ర రాజధానిలో జరిగే అత్యాచారాలు వెలుగులోకి తెచ్చినట్టుగా గ్రామాల్లో జరిగే అమాయిత్యాలను వెలికితీయలేకపోతున్నది కూడా అంతే నిజం! జవనైనా మీడియా తన దృష్టి కోణాన్ని విస్తరించి అన్నివైపులా చూడాల్సిన అవసరం లేదంటారా?

సమాజం 'ఎవరి' వైపు?

నాణానికి రెండు వైపులున్నట్టుగా ఇలాంటివి జరిగినపుడు సమాజం రెండు విధాలుగా స్పందిస్తోంది. కొందరు కుల, మత, ప్రాంతాలకు అతీతంగా ఉద్యమించి తమ బాధ్యతను నెరవేరుస్తుంటే, మరికొందరు బాధితులనే నిందిస్తున్నారు... నిర్భయ విషయంలో 'ఇలా జరగడానికి అడవాళ్లే కారణం' అని, గుడియా విషయంలో 'తల్లిదండ్రుల నిర్లక్ష్యం' అని! నేరస్తుల్ని వదిలేసి బాధితులను వేలెత్తి చూపడం ఎంతవరకూ సమంజసం?

జగన్ కోసం 330 రోజులు

రియల్ లీడర్ ఎలా ఉంటాడో... ఆరోజు నేను జగనన్నలో చూశాను!

నా పేరు విజయ్. మాది కనిగిరి దగ్గర పెద్దగొల్లపల్లి అనే ఒక మారుమూల గ్రామం. నేను చెంగళూరులో ఉద్యోగం చేస్తుంటాను. మా ఊరిదొడ్డిన మొట్టమొదటి రాష్ట్రస్థాయి నాయకుడు జగనన్న. పేదల దేవుడు వైయస్సార్ కనిపోయిన తర్వాత అంతటి భరోసా ఇవ్వగలిగిన నాయకుడు ఆయన తనయుడు మాత్రమేనని నా నమ్మకం. జగనన్నని నేను ఎన్నో సార్లు దగ్గరగా చూసాను. కాని కలిసింది మూడేసార్లు. ఒకసారి కడప, పులివెందుల ఉపఎన్నికల ముందరోజు కలిసాను. ఆ ఎన్నికలు ఆయన జీవితాన్ని, మొత్తం కుటుంబాన్ని ప్రభావితం చేసే ఎన్నికలు. దేశవ్యాప్తంగా అందరికళ్లూ ఆ ఎన్నికలపైనే. అయినా కూడా జగనన్న మమ్మల్ని నిరాశ పరచకూడదు అన్న ఉద్దేశంతో సాయంత్రం అయిదు గంటలకు కలిసే అవకాశం ఇచ్చారు. ఒక సాధారణ ఎమ్మెల్యే కూడా ఎన్నికల ముందు రోజు సాయంత్రం సొంత మనుషులను సైతం కలిసేందుకు ఇష్టపడని ఈ రోజుల్లో జగనన్న మాకు పదిహేను నిముషాల పాటు మాట్లాడే అవకాశం ఇచ్చారు. కలిసిన ప్రతిసారి మన కాబోయే ముఖ్యమంత్రి ఇంత సింపుల్‌గా ఉంటాడా... అనంతో ఇంతగా మమేకమై మాట్లాడతాడా అనిపిస్తూ ఉండేది. ఇంటర్నెట్‌లో కలిసిన జగనన్న ఆలిమానులం (సునీల్, నవాజ్, చైతన్య, నేను) చెంగళూరులో వైయస్సార్ 'ఇంటలెక్చువల్ ఫోరం' పేరుతో ఒకయేడికను ఏర్పరచుకొన్నాం. ఆ తర్వాత కొద్దిరోజుల్లోనే వన్నెండు వందల మంది సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్లతో చెంగళూరులో ఒక బాసీ మీటింగ్ పెట్టి, కర్ణాటకలో ఉన్న ప్రతి వైయస్సార్ అభిమానిని ఆ వేదిక మీదకి తీసుకొచ్చాం.

వైయస్సార్ కుటుంబం మీద మా అభిమానానికి ఎన్నో కారణాలున్నాయి. జగనన్నను ఓదార్పుయాత్ర చేయమని ఎవరూ కోరలేదు. అయినా తండ్రికోసం చనిపోయినవారి కుటుంబాలను ఓదార్చేందుకు బయలుదేరాడు. ఎండనక వాననక చలిని లెక్కచేయకుండా రేయింబవళ్లు ఊరూరా తిరుగుతూ ప్రజల అభిమానాన్ని మూరగొన్నాడు. ఒక్కరోజు మండుటెండలో తిరిగొస్తేనే రెండు రోజులు రెస్ట్ తీసుకుంటాం. అలాంటిది ఆయన నెలల తరబడి రోజుకు 18 గంటల పైగా ప్రజల మధ్య తిరుగుతున్నాడంటే అతను అందరిలాంటి మనిషి కాదని అర్థమైపోతుంది. ఆలా ప్రజల మధ్య తిరుగుతూ ప్రజాభిమానం అనే నంపదను రోజురోజుకు మూడెట్టుకుంటున్న ప్రజానాయకుణ్ణి జైలులో కూర్చోబెట్టిన వారి కుటిల నీతిని అర్థం చేసుకోవటం ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రజలుగా మాకు పెద్ద పని

> ఖు కర్నూలు ఓదార్పు యాత్రలో జగనన్న ఒక మాట చెప్పాడు... "వీళ్లు నా కాళ్లు విరగ్గొట్టొచ్చు. లేదా నా వెన్నెముక విరగ్గొట్టొచ్చు. ఇంకేమైనా చేయొచ్చు. ఏం చేసినా నేను మాత్రం మళ్లీ లేచి పడతాను" అని! ఈ మాటలు విన్న తర్వాత నేను జగనన్న వీరాభిమానిని అని చెప్పుకోవటానికి ఎంతో గర్వపడ్డాను.

మేమీ కాదు. అతను దమ్మున్న నాయకుడు కాబట్టే జైలులో ఉండి కూడా పార్టీని నడిపించాడు. గెలిపించాడు. కాంగ్రెస్, టి.డి.పీలకెంత దెబ్బ తెట్టగలనిపించాడు. జగనన్న తాను నమ్మిన సిద్ధాంతాల కోసం ఛాలా శక్తులను ఎదుర్కోవటానికి సిద్ధమయ్యాడు. దేశంలోనే అత్యంత శక్తిమంతురాలైన సోనియా ముందు తల వంచినట్లైతే ఈరోజు ఎటీ దాడులు ఉండేవి కాదు. సీబీఐ విచారణ ఉండేది కాదు. కేసులూ ఉండేవి కావు. అసలు జైలులోనే ఉండేవాడు కాదు. వైయస్సార్‌ని అప్రతిష్టపాలు చేయటానికి ఎన్నోశక్తులు ఆహర్నిశలు శ్రమించాయి. మిత్రులే శత్రువుల పంచన చేరారు. ప్రజలు మాత్రం ఆ కుటుంబం వైపే గట్టిగా నిలబడ్డారు. జగన్‌ని ఒక్కడిని చేసి ఇంత మంది రాబందుల్లా పీడిస్తున్నారనే కోపంతో రాబోయే ఎన్నికల కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు.

కర్నూలు ఓదార్పుయాత్రలో జగనన్న ఒకమాట చెప్పాడు... ''వీళ్లు నా కాళ్లు విరగ్గొట్టొచ్చు. లేదా నా వెన్నెముక విరగ్గొట్టొచ్చు. ఇంకేమైనా చేయొచ్చు. ఏం చేసినా నేను మాత్రం మళ్లీ లేచిపడతాను'' అని! ఈ మాటలు విన్న తర్వాత నేను జగనన్న వీరాభిమానిని అని చెప్పుకోవటానికి ఎంతో గర్వపడ్డాను. జగన్‌ని నిర్భంధించామని రాష్ట్ర నాయకులు రాక్షసానందం పొందినా, పచ్చపత్రికలు పైశాచిక ఆనందం పొందుతున్నా అది నీటిమీద బుడగ లాంటిది మాత్రమే. ఈ దానవ మానవ యుద్ధంలో ప్రస్తుతానికి చెడు గెలిచినట్టు అనిపించినా చివరకు మంచే గెలుస్తుంది. కష్టపడకుండా వాయిలార్ రవి మట్టూ, ఆజాద్ మట్టూ, అహ్మద్‌పటేల్ మట్టూ, సోనియమ్మ మట్టూ తిరిగి అందలం ఎక్కేవారు ఎక్కుతూనే ఉంటారు. కాని అలాంటి వాళ్ల పేదవాడి హృదయాలలో స్థానం దక్కించుకున్న దాఖలాలు చరిత్రలో లేవు. సహనంతో కూడిన సాహసంతో, గుండె ధైర్యమే ఊపిరిగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకెళ్లే నాయకుడినే ప్రజలు ఆదరిస్తారనేది సత్యం. అలా ఆదరించబడినవాడే లీడర్. ఆ లీడరే జగన్. ఆల్ ద బెస్ట్ జగనన్న. వైయస్సార్ గారు బతికుంటే రాష్ట్రంలో పెనుకబడిన మా కనిగిరి ప్రాంతాన్ని వెలుగొండ ప్రాజెక్టు ద్వారా కచ్చితంగా అభివృద్ధి చేసేవారు. అలాగే జగనన్న కూడా కనిగిరి ప్రాంత అభివృద్ధికి కృషి చేస్తాడని ఆశిస్తున్నాను.

– విజయ్, ఎలక్ట్రానిక్స్ సిటీ, చెంగళూరు

మా చిరునామా: జగన్ కోసం, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి,
రోడ్ నెం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-34. e-mail:
ysjagankosam@gmail.com

స్వేదన దూరమిలా..!

డాక్టర్ టి. విజయగౌరి
డర్మటాలజిస్ట్, ఎసిలో క్లినిక్, ఇందిరానగర్, బెంగళూరు

వేసవిలో వేధించే సమస్యల్లో చెమట ఒకటి. కొందరిలో సీజన్‌తో సంబంధం లేకుండా ఎప్పుడూ దుర్గంధంతో కూడిన చెమట పోస్తుంటుంది. ఫలితంగా పక్కనున్న వారికి ఇబ్బంది, చెమటలు కక్కేవారికి అత్మన్యూనత... చెమట పట్టే ప్రక్రియను వైద్యపరిభాషలో పెర్‌స్పిరేషన్ అంటారు. ఇప్పుడు యాంటీ పెర్‌స్పిరెంట్స్ అని కొన్ని పౌడర్లు లభ్యమవుతున్నాయి. వాటిని వాడవచ్చా? ఒకవేళ వాడితే ఎలా వాడాలి? ఈ సీజన్‌లో ఎక్కువగా బాధించే ఈ సమస్య నుంచి విముక్తి కలగాలంటే ఏం చేయాలి... వంటి అనేక సందేహాలపై అవగాహనకోసమే ఈ కథనం.

చెమట చిందించడం అంటే చాలామందికి ఇష్టం ఉండదు. పైగా ఆలా చెమటలు పడుతున్నందుకు చిరాకు పడతారు. కానీ... శరీరానికి చెమట పట్టే ప్రక్రియ ఎంత మేలు చేస్తుందో చూద్దాం.

చెమట ఎందుకు పడుతుంది?

మన శరీరంలోని జీవక్రియలన్నీ (మెటబాలిక్ యాక్టివిటీస్) ఒక నిర్దిత ఉష్ణోగ్రత వద్ద క్రమబద్ధంగా జరుగుతుంటాయి. ఇది ఎక్కువైనా, తక్కువైనా జీవక్రియలన్నీ కుంటుబడి ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అందుకే అవన్నీ సజావుగా జరగడానికి మన శరీర ఉష్ణోగ్రత ఎప్పుడూ 98.4 డిగ్రీల ఫారెన్‌హీట్ ఉండేలా మెదడులోని కీలకమైన హైపోథాలమస్ అనే గ్రంధి చూస్తుంటుంది. మరి వేసవిలో బయటి ఉష్ణోగ్రతల వల్ల మన శరీరం కూడా వేడెక్కుతుంది కదా. అలా వేడెక్కుగానే దాన్ని చల్లబరిచేందుకు మన చెమట గ్రంధులనుంచి చెమట ప్రవించేలా చేస్తుంది హైపోథాలమస్. చెమట అంటే నీళ్లే కదా. మన చర్మ పైభాగంలో చెమట పట్టగానే అది ఆవిరయ్యేందుకు శరీరంలోని ఉష్ణోగ్రతను స్వీకరిస్తుంది. అలా చెమట ఆవిరయ్యేందుకు శరీరంలోని ఉష్ణోగ్రతను గ్రహించిందంటే... ఆ మేరకు చల్లబడ్డట్లే కదా. అందుకే చెమట ఆవిరైపోతూ ఉంటే శరీరానికి ఆహ్లాదకరమైన చల్లటి అనుభూతి (కూలింగ్ ఎఫెక్ట్) కలుగుతుంది. అందుకే మనకు చెమట పడుతుందన్నమాట.

చెమట ఎలా పడుతుంది..?

మనకు రెండురకాల చెమట గ్రంధులు ఉంటాయి. మొదటి వాటిని ఎక్రైన్ గ్లాండ్స్ అంటారు. రెండోవి అపోక్రైన్ గ్లాండ్స్. వీటిలో మొదటి రకమైన ఎక్రైన్ గ్లాండ్స్ మనం పుట్టిన నాటి నుంచే పనిచేయడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇవి శరీరమంతా (అరచేతులు, అరికాళ్లలో కూడా) వ్యాపించి ఉంటాయి. శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో బాగా దోహదపడతాయి. వీటి ద్వారా పట్టే చెమటలో 99 శాతం నీరు, ఒక శాతం మాత్రమే లవణాలు ఉంటాయి.

ఇక అపోక్రైన్ గ్లాండ్స్ అన్నవి మనం యుక్తవయసుకు వచ్చాక పనిచేయడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇవి ప్రధానంగా మన బాహుమూలాల్లోనే ఉంటాయి. మనం బాగా ఉద్వేగాలకు లోనైనప్పుడు, ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు, మనకు భరించలేనంత బాధ కలిగినప్పుడు, చివరికతమైన శారీరక శ్రమ (లేదా వ్యాయామం) చేసినప్పుడు ఈ ప్రాంతంలో చెమట పడుతుంది. ఈ చెమటలో ప్రోటీన్లు, లైపిడ్లు, హార్మోన్‌లతో పాటు కొద్ది పాళ్లలోనే నీరుంటుంది.

వాస్తవానికి మనకు పట్టే చెమట పరిశుభ్రమైనది (స్టెరైల్). దానిలో ఎలాంటి దుర్వాసనా ఉండదు. అది గ్రంధి లోపలే ఉన్నప్పుడు స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది. కానీ అది బయటకు రాగానే మన బాహుమూలాల్లో ఉండే ప్రాబ్రినో బ్యాక్టీరియమ్ అనే బ్యాక్టీరియా... చెమటలో ఉండే ప్రోటీన్లు, లైపిడ్‌లను బద్దలు కొడుతుంది. ఆ ప్రోటీన్లు, కొవ్వులపై పెరుగుతూ వాటిని శిథిలం చేస్తున్న క్రమంలో దుర్వాసన వెలువడుతుంది. దాన్నమాట. ఇలా శరీరం నుంచి దుర్వాసన వస్తున్న ప్రక్రియను వైద్యపరిభాషలో బ్రామ్‌హిడరోసిస్ అంటారు. ఇలా వెలువడే ఈ చెమటలో నీరు, కొన్ని లవణాలు, లాక్టేట్, యూరియా ఉంటాయి. బ్యాక్టీరియా శిథిలం చేసే పదార్థాలు, పై రసాయనాల వల్ల శరీరం నుంచి దుర్వాసన పెరుగుతుంది.

ఎవరెవరిలో చెమటలు ఎక్కువ...?

- బయట ఉష్ణోగ్రతలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు సాధారణంగా ఎవరికైనా చెమటలు పడతాయి. అయితే యుక్తవయస్కుల్లో, మధ్యవయస్కుల్లో ఎక్స్‌క్రైన్ గ్లాండ్స్‌తోపాటు, ఆపోక్రైన్ గ్లాండ్స్ కూడా పనిచేస్తుంటాయి. కాబట్టి వాటిలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువ.
- తల్లి లేదా తండ్రి లేదా కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరికి ఈ సమస్య ఉన్నా ఆది వారి పిల్లలకూ వంశపారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.
- లావుగా ఉన్నవారు, ఇతర చర్మసమస్యలు, ఇన్ఫెక్షన్‌తో బాధపడేవారికి దుర్వాసన సమస్య అధికం. ముఖ్యంగా ఇంటర్‌ట్రైగో, ట్రైకోమైకోసిస్ ఆగ్జిలారిస్, ఎరిథ్రాస్మా వంటి సమస్యలు ఉన్నవారిలో కరెక్టా అధికం.
- దీర్ఘకాల వ్యాధులైన మధుమేహం, గౌట్, మూత్రపిండాలు, కాలేయం సమస్యలు, టైఫాయిడ్ ఉన్నవారి నుంచి కూడా చెడువాసన వస్తుంటుంది. ఇక శారీరక వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించడం విషయంలో బద్ధకంగా ఉండేవారిలోనూ శరీరం నుంచి దుర్వాసన వస్తుంటుంది.
- మద్యం సేవించేవారిలో, పెన్సిలిన్, బ్రోమైడ్స్ వంటి మందుల వాడకం వల్ల కూడా ఒంటినుంచి దుర్గంధం వస్తుంది.

ఆహారానికీ, శరీర దుర్వాసనకూ సంబంధం ఉందా?

ఆహారానికీ, శరీరం నుంచి వచ్చే దుర్వాసనకూ నేరుగా సంబంధం లేకపోయినా... కొన్ని రకాల ఆహారంతోనూ చెమటల్లో దుర్వాసన ఎక్కువేనని కొన్ని అధ్యయనాలు తెలుపుతున్నాయి. ఉదాహరణకు ఆహారంలో వేపుళ్లు ఎక్కువగా తీసేవారిలోనూ, ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి, మాంసాహారం, కొన్ని రకాల ఆకుకూరలు, కెఫిన్ ఉన్న పానీయాలు తీసుకోవడం వల్ల కూడా చెమట నుంచి దుర్వాసన రావడం పెరుగుతుంది. ఇది అందరి విషయంలోనూ అంతే స్పష్టంగా జరగకపోయినా... చెమటల వల్ల శరీరం దుర్వాసన వస్తుండేవారిలో ఈ ఆహారం ఆ గుడ్డాన్ని మరింతగా ప్రేరేపించడానికి ఆవకాశాలు ఎక్కువ.

యాంటీ పెర్‌స్పిరెంట్స్, డియోడరెంట్స్‌తో ప్రయోజనం ఉంటుందా?

శరీరానికి చెమట పట్టడం అన్నది ప్రకృతి కొన్ని ప్రయోజనాలను ఆశించి చేస్తుండే ప్రక్రియ. శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడం కోసం ఇది తప్పని సరిగా జరగాల్సిన అవసరం ఉంది. యాంటీపెర్‌స్పిరెంట్ అంటే చెమట పట్టడాన్ని నిలిపివేసేదని అర్థం. నిజానికి ఏ యాంటీ పెర్‌స్పిరెంట్ కూడా చెమట పట్టడం అనే ప్రాకృతిక ధర్మాన్ని నిలిపివేయలేదు. అది బయటి ఉష్ణోగ్రతను బట్టి నిరంతరం జరుగుతుండే ప్రక్రియ. కాబట్టి యాంటీపెర్‌స్పిరెంట్స్ చెమట పట్టడాన్ని ఆపేయవు.

మరి యాంటీ పెర్‌స్పిరెంట్లు ఏం చేస్తాయి?

యాంటీ పెర్‌స్పిరెంట్లలో అల్యూమినియమ్ క్లోరోహైడ్రేట్, అల్యూమినియమ్ క్లోరైడ్, అల్యూమినియమ్ ఫినాల్ సల్ఫోనేట్, అల్యూమినియమ్ నల్రేట్, జిర్కోనియమ్ క్లోరో హైడ్రేట్స్ వంటి లవణాలు ఉంటాయి. ఈ రసాయనిక లవణాలు చెమటగ్రంధి ద్వారాన్ని తాత్కాలికంగా మూసివేసి చెమట తక్కువ పట్టేలా చేస్తాయంతే. ఒకసారి వాటి ప్రభావం తగ్గాక మళ్లీ గ్రంధి నుంచి చెమట యథావిధిగా స్రవిస్తుంది. చెమట గ్రంధులను తాత్కాలికంగా మూసేసేందుకు ఉపయోగపడి, చెమటను తాత్కాలికంగా నిలువరిస్తుంది (పూర్తిగా కాదు) కాబట్టి దీన్ని యాంటీ పెర్‌స్పిరెంట్ అంటారు. దీన్ని కేవలం బాహుమూలాల్లో మాత్రమే రాస్తారు.

యాంటీ పెర్‌స్పిరెంట్లతో ప్రతికూలతలు...

- వీటిలో ఆసిడిక్ పీహెచ్‌గుణం వల్ల ఒక్కోసారి చర్మాన్ని ఐరిటేట్ చేస్తాయి.
- కొన్ని యాంటీ పెర్‌స్పిరెంట్స్‌లో పైన పేర్కొన్న ఐరిటేషన్‌ను తగ్గించడానికి జింక్ ఆక్సైడ్, మెగ్నీషియమ్ ఆక్సైడ్, అల్యూమినియమ్ హైడ్రాక్సైడ్ వంటివి కలుపుతారు.
- కొన్నిసార్లు మన దుస్తుల రంగు మారేలా చేస్తాయి.
- కొందరికి ఈ యాంటీ పెర్‌స్పిరెంట్స్ పనిచేయడంలేదే వాళ్లలో కాంటాక్ట్ డర్మటైటిస్ అనే తరహా అలర్జీ మొదలవుతుంది. అది తర్వాత నల్ల మచ్చలుగా మారుతుంది.

డియోడరెంట్స్...

సాధారణంగా డియోడరెంట్స్‌ను అటు బాహుమూలాలతో పాటు... శరీరంలోని ఏ చర్మభాగాన్నైనా రాసుకోవచ్చు. డియోడరెంట్స్ చెమట పట్టే ప్రక్రియకు ఏమాత్రం ఆటంకం కలిగించవు. కాకపోతే చెమటపై మనుగడ సాగించే ప్రాపినో బ్యాక్టీరియమ్ వంటి బ్యాక్టీరియాను నిరోధిస్తాయి. తద్వారా శరీరం నుంచి వచ్చే దుర్వాసన కూడా నివారితమవుతుంది.

- డియోడరెంట్స్‌లో అమోనియమ్ ఆలమ్, పొటాషియమ్ ఆలమ్ వంటి రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇవి బ్యాక్టీరియాను తాత్కాలికంగా నాశనం చేస్తాయి. మళ్లీ వాటి ప్రభావం తగ్గాక యథావిధిగా బ్యాక్టీరియా పెరుగుతూనే ఉంటుంది.
- యాంటీ పెర్‌స్పిరెంట్స్‌తో పోలిస్తే డియోడరెంట్స్ చర్మంపై చాలా తక్కువగా ఐరిటేషన్ పుట్టిస్తాయి.

నిర్వహణ: యాసీన్

సెలస్టిమెంట్

మేషం
దూరపు బంధువులను కలుసుకుంటారు. ఆర్థిక వ్యవహారాలు కొంత నిరాశ కలిగిస్తాయి. విద్యార్థులకు ఒత్తిడులు. నిరుద్యోగులకు విదేశావకాశం. నలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
ఆర్థిక పరిస్థితి మందకొడిగా ఉంటుంది. ధనవ్యయం. ఇంజనీర్లకిదాలు సందర్శిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. నిరుద్యోగులకు విదేశావకాశం. నలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
కొత్త మిత్రుల పరిచయం. కుటుంబవార్తలు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. స్నేహితుల సాయం అందుతుంది. వాహనయోగం. వృత్తి,వ్యాపారాలలో పురోగతి. ఐరన్ రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
కుటుంబసభ్యులతో స్వల్ప విభేదాలు. విద్యార్థులకు కొంత నిరుత్సాహం. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నత్తనడక సాగుతాయి. అనారోగ్యసూచనలు. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
పాతమిత్రుల కలయిక. వింతవినోదాలు. ఆర్థికాభివృద్ధి. కీలక నిర్ణయాలు. వ్యవహారాలలో విజయం. కుటుంబవ్యక్తులు. ఆస్తి వివాదం పరిష్కారం. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
వ్యయప్రయాసలు. మనుల్లో కాస్త ఆందోళన. ఆర్థిక పరిస్థితి నిరుత్సాహపరుస్తుంది. ఆరోగ్యసమస్యలు. విద్యార్థులకు అనుకూల ఫలితాలు కష్టమే. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. మనుల రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
నూతన ఉద్యోగయోగం. ముఖ్య నిర్ణయాలు. వ్యవహారాలలో విజయం. కుటుంబ కార్యాలలో పాల్గొంటారు. పాతబాకీలు వసూలవుతాయి. ప్రైవేటురంగాలు. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగయోగం. వాహనసౌఖ్యం. దీర్ఘకాలిక సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయి. మనులు విజయవంతంగా పూర్తి. నలుపులో గొరవంక వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఉత్సాహం. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
దూరపు బంధువుల రాక. ఆత్మీయులతో మాటపట్టింపులు. ధనవ్యయం. క్రమం తప్పని తిండి, నిద్ర. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరుత్సాహపరుస్తాయి. అనారోగ్యసూచనలు. గులాబీ రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
మనులో బాధ్యత. ఆర్థిక పరిస్థితి నిరుత్సాహపరుస్తుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా ఉంటాయి. ఆత్మీయుల చింతన. క్రమశిక్షణ. నిరుద్యోగులకు ఒత్తిడులు. నీలం రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
కొత్త మనులకు శ్రీకారం. కుటుంబార్థులు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఆస్తి వివాదాల పరిష్కారం. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఆకుపచ్చ రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
క్రమం తప్పకుండా తిండి. భూ, గృహయోగాలు. ముఖ్య నిర్ణయాలు. వ్యవహారాలలో ఫలితం. ఐరన్‌లాయిరా ప్రోత్సాహం. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

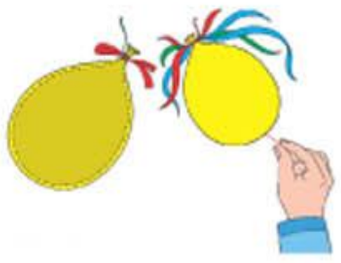
ఎనర్జీ డ్రింక్

ఎలా పనిచేస్తుంది

- మనం తాగే డ్రింక్‌లో ఉత్సాహపరిచే శక్తి చక్కెర, కెఫిన్ ద్వారానే వస్తుంది.
- మనం నిద్రించేందుకు ఉపశరించే ఎడినోసిన్ అనే మెదడులోని రసాయనం ప్రభావాన్ని కెఫిన్ అడ్డుపుంటుంది. అలాగే మెదడులోని న్యూరాన్ల మెదడును ఉద్రేకపరిచేందుకు కారణమవుతుంది.
- శరీరం అత్యవసర స్థితిలో ఉందనుకుంటే, పిట్యూటరీ గ్రంధి శరీరం ఏ విధంగా స్పందించాలన్నది ఆడ్రినలైన్ ద్రవం విడుదల చేయడంపై ఆ స్పందన ఆధారపడి ఉంటుంది.
- ఈ హార్మోన్లు గుండె కొట్టుకోవడాన్ని వేగవంతం చేస్తుంది. రక్త పెద్దవయ్యేట్లు చేస్తుంది. లివర్ కూడా రక్తప్రసరణలోని అదనపు చక్కెరను విడుదల చేస్తుంది.
- మెదడు ఆనందాన్నిచ్చే కేంద్రంలోని రసాయనం డొపామైన్ స్థాయి పైనా కెఫిన్ ఎంతో ప్రభావం చూపుతుంది.

మేజిక్ నేర్చుకోండి

బెలూన్ పిన్‌కుషన్



కావలసినవి: మామూలు రబ్బరుబెలూన్, రంగురంగుల పిన్స్, ఒక ప్లాస్టిక్ బాటిల్ మూత.

ముందుగా బెలూన్‌లో గాలి నింపి, దాని మూతికి దారంకట్టాలి. సెల్లోటేప్‌ను నలుచదరాకారంలో చిన్నముక్కలుగా కత్తిరించి అక్కడక్కడా అతికించాలి. బెలూన్‌లో గాలి తీసి మేయాలి. ఇప్పుడు అందరి ఎదుటా బెలూన్‌లో గాలి ఊదండి. బెలూన్‌పై అతికించిన టేప్‌ముక్కలు ప్రేక్షకులకు కనబడకుండా బెలూన్‌ను తెలివిగా పట్టుకోవాలి. బెలూన్ మీద అంటించిన టేప్ సరిగా వుందో లేదో చూసుకోవాలి.

అపుడు బెలూన్ మీద అంటించిన టేప్ మీద నూదిని కుచుకోలో దూర్చినట్టు దూర్చాలి. కానీ బెలూన్ పేలదు. ప్రేక్షకులు ఆశ్చర్యపోతారు. బెలూన్ మీద డిజైన్ ఉంటే అక్కడక్కడా కూడా టేప్ అంటిస్తే అది ఎవరికీ కనబడదు.

దొంగ..! దొంగ..!!

దొంగ - చోరుడు
దొంగతనం - చౌర్యం
దొంగతాళాలు - మారు తాళాలు
దొంగనోట్లు - నకిలీ నోట్లు
దొంగ చూపులు - కొంటె చూపులు
దొంగ మాటలు - అబద్ధాలు
దొంగ దెబ్బ - అజాగ్రత్తగా ఉన్నప్పుడు దాటు మాటుగా తీసే దెబ్బ
దొంగరోగం - ఆరోగ్యంగానే ఉన్నా రోగం ఉన్నట్లు అభినయించడం
దొంగచేష్టాలు - కృత్రిమంగా భావ ప్రకటన చేయటం
దొంగ సన్యాసి - నియమ నిష్ఠలు లేని సన్యాసి
బడిదొంగ - బడికి వెళ్లకుండా ఎగగొట్టే పిల్లవాడు

దొంగ అంటే కేవలం డబ్బు, వస్తువులు దొంగిలించుకు పోయేవారు. దొంగతనం అని మాత్రమే అర్థం కాదు. ఇతర మాటలతో కలిపితే దొంగకు వేరే వేరే అర్థాలు వస్తాయి. ఆ అర్థాలు చాలా చిత్రవిచిత్రంగా ఉంటాయి.

ఉపయోగంలోకి రాని పరిశోధనలు

క్యూ క్యాట్

1990లో ప్రపంచదేశాల్లో టోక్యూమ్ తారాస్థాయిలో ఉన్న సమయంలో ఈ క్యూ క్యాట్‌ను విడుదల చేశారు. దీనివల్ల ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆశించారు. కానీ అందుకు విరుద్ధంగా ఇది తలపు మించిన భారంగా పరిణమించింది. ఎలుక ఆకారంలో మిలియన్ల సంఖ్యలో బార్‌కోడ్ స్కానర్లను ఉత్పత్తి చేసి అమెరికా అంతటు ఉచితంగా రవాణా చేశారు. ప్రజలు కంటర్నెట్ సైట్స్‌లోకి వెళ్లేందుకు ప్రత్యేకంగా మార్క్ చేసిన బార్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేయడానికి ఈ ఎలుక ఆకారంలోని 'క్యూ క్యాట్'ను ఉపయోగిస్తారని ఎంతో ఆశించారు.

నిజానికి మనకు కావలసిన లింక్‌ను టైప్ చేయడం కంటే ఇది తేలిక ఎలా అవుతుంది? ఈ ప్రశ్నకు ఆ పరికరాన్ని తయారు చేసిన కంపెనీ నుంచి సమాధానం రాలేదు. ఎంతో భారీఎత్తున మార్కెట్లోకి ప్రవేశపెట్టినా, క్యూ క్యాట్‌కోడ్స్‌ను పలు పత్రికల్లో ప్రచురించినప్పటికీ, ఈ ఎలుక ఆకారంలోని స్కానర్‌లో పత్రికలో తాము చదవాల్సిన పేజీలను చదివేందుకు వినియోగదారులు అంతగా ఆసక్తి చూపలేదు. ఈ కారణంగా ఎంతో ఆశలో ఉత్పత్తి చేసిన ఈ క్యూ క్యాట్ చేవలం పేపర్‌వెయిట్‌గా మారింది!

నిన్నటి జవాబులు
• ఆకు పచ్చలు

• మొదటి మేత: 12 సెం.మీ. (13.6/8.5) × 7.5 = 12
• 'ళ' అంతగల పదాలు ఉదాహరణకు 'ళ' చేర్చి నవి అవ్వడం రెండు నిండుపదాలు వస్తాయి.

నడవల్లోని కూడికలు 18 వస్తాయి. అక్షరాలు 2 తర్వాత 3... ఇలా కడపటి అక్షరమాలలో ఇదే చరణం వస్తాయి.
• చుండూరు: మునిని చేసిన పాపాల తాలూకు పరిణామమేమో చదవండి.

ఫ్లేర్‌మైండ్

1. ఇక్కడ సముద్రం అడుగుకి వెళ్లిన ఈ సబ్‌మెరిన్‌లో ఓ తప్పుంది. ఏమిటది?
2. మునిగిన ఓడలోంది ఎన్నో ప్రమాదకర వస్తువులు వర్ధాయి. అందులో అత్యంత ప్రమాదకరమైన వస్తువేది?
3. ఈ పగిలిన సీసాలో ఒకటే జత కలుస్తుంది ఏదది?
4. సబ్‌మెరిన్ దగ్గర మూడు చేపల్ని చూశారుకదా అదేరకం చేప ఒకటి తప్పి పోయింది. ఎక్కడుంది?
5. ఇక్కడున్న అగ్గిపెట్టె సాయంతో ఓ త్రిభుజం సృష్టించాలని అనుకున్నాడు... ఎలా సృష్టిస్తారో మీకు తెలుసా?

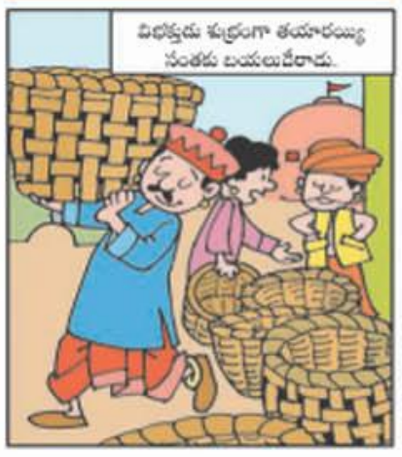
చోటా విక్రమ్ - బేతాళ్

పజిల్ కథలు

అప్పుడే చెట్టు దిగిన బోటా విక్రమ్‌తో బేతాళుడు ఇలా చెప్పాడు "అవంతీనగరం చెరసాలలో దొంగతనం నేరం మీద శిక్ష అనుభవిస్తున్న విలిక్షుడనే వ్యక్తి ఉండేవాడు. అతడు చాలా తెలివైన వాడని చెప్పుకుంటారు. అతడు విడుదలయ్యే రోజు రాజు తన దగ్గరకు పిలిపించాడు.

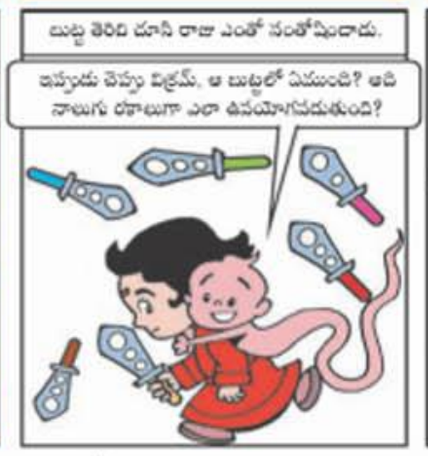
ప్ర: రాజు ఒంటరి ఉండాల్సిన చరణక్తి లేదు. ఎక్కడుంది?

ప్ర: ఇతనే భిది అవడానికి ఒక రుజువుంది. ఏమిటది?



ప్ర: ఇక్కడ రెండు ఒకేలా ఉన్నాయి. ఏమిటవి?

ప్ర: విక్రమ్ చేతిలో ఉన్న కత్తిని పోలిన కత్తులు ఎన్ని ఉన్నాయి?



ప్ర: బేతాళుడు ఎగిరిపోయిన దారి ఏది?

ప్ర: రాజు ఒంటరి ఉండాల్సిన చరణక్తి లేదు. ఎక్కడుంది? :జ
ప్ర: ఇతనే భిది అవడానికి ఒక రుజువుంది. ఏమిటది? :జ
ప్ర: ఇక్కడ రెండు ఒకేలా ఉన్నాయి. ఏమిటవి? :జ
ప్ర: విక్రమ్ చేతిలో ఉన్న కత్తిని పోలిన కత్తులు ఎన్ని ఉన్నాయి? :జ
ప్ర: బేతాళుడు ఎగిరిపోయిన దారి ఏది? :జ

• స్పెషల్ స్టోరీ

ఆ హీరోయిన్ ఎవరో మా అయిదుగురికే తెలుసు...

- డా.రావూరి భరద్వాజ

సినిమా నేపథ్యంలో వచ్చిన తొలి తెలుగు నవల 'పాకుడు రాళ్లు'. 1965లో వచ్చిన ఈ నవల ఇన్ని దశాబ్దాలు గడిచినా ఇప్పటికీ విశేషంగా ఆకర్షిస్తూనే ఉంది. ఆ తరువాత సినిమా నేపథ్యంలో చాలా రచనలు వచ్చాయి కానీ, 'పాకుడు రాళ్లు' కు వచ్చినంత ఖ్యాతి ఇంక దేనికీ రాలేదు. ఇప్పుడీమో భారతీయ సాహిత్య చరిత్రలోనే అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకంగా భావించే జ్ఞానపీఠ పురస్కారం వరించింది. ఇంతకూ 'పాకుడు రాళ్లు' రొప్పతనం ఏంటి? గుంటూరులో ఇంటర్ కాలేజీకుని పొట్టపోసుకునే ఓ సామాన్య 'మంగమ్మ', మద్రాసు వెళ్లి సినిమాల్లో చేరి అసామాన్య కథానాయిక 'మంజరి'గా ఎలా ఎదిగిందన్నదే ఈ నవల మూలకథాంశం. రంగుల ప్రపంచంలోని రకరకాల వర్ణాల్ని, వికారాల్ని చాలా నిర్దయంగా, నిజాయితీగా డా.రావూరి భరద్వాజ 'పాకుడు రాళ్లు'లో ఆవిష్కరించారు. అసలు ఈ నవల రాయడానికి ఆయనకున్న ప్రేరణ ఏమిటి? మంజరి పాత్రను ఏ కథానాయికను దృష్టిలో పెట్టుకుని సృష్టించారు? ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు తెలుసుకోవాలని 'పాకుడు రాళ్లు' చదివిన ప్రతి ఒక్కరికీ అనిపిస్తుంది. అందుకే 'పాక్షి' అయిన్ని కలిసి 'పాకుడు రాళ్లు' నవల వెనుక కథను తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేసింది.

ఫొటో: శివమల్లాల

సినిమా నేపథ్యంలో ఓ నవల రాయాలని మీకెందుకనిపించింది?

నేను మూడేళ్ల పాటు మద్రాసులోని 'చిత్రసీమ' అనే సినిమా పత్రికలో పనిచేశా. ఈ సందర్భంగా చాలా దగ్గర నుంచి సినిమా ఇండస్ట్రీని గమనించా. ఆ సమయంలోనే నేను విన్నవి, కన్నవి రకరకాల సంఘటనలని ఓ కథగా మలిస్తే బాగుండుననిపించి 'పాలపుంత' అనే చిన్నకథ రాశాను. తర్వాత దాన్నే 'పాకుడు రాళ్లు' నవలగా తీర్చిదిద్దాను.

చిత్రంగా ఉంటే కథగా రాసిన దాన్ని నవలగా ఎందుకు సులభాలనిపించింది?

అందుకు కారణాలు ప్రసిద్ధ చరిత్రకారులు మల్లంపల్లి సోమశేఖరశర్మ. ఆయన, నేను ఒక సారి రైలులో వెళ్తున్నాం. నేను పైబెర్త్ మీద ఉన్నాను. ఆయన కింద బెర్త్ మీద కూర్చుని నా 'పాలపుంత' కథ చదువుతున్నారు. నేను కిందికి దిగి కథ గురించి అభిప్రాయం చెప్పమన్నాను. ఆయన బాగానే ఉందన్నారు. నేను ఇంతా లోతుగా విశ్లేషించమని కోరాను. 'వదిమంది కూర్చునే స్థలంలో వందమందిని హత్యచేసితే ఎలా ఉంటుందో... అలా ఉందీ కథ. 500 పేజీల్లో చెప్పాల్సిన కథాంశాన్ని ఇంత చిన్న కథగా రాయడం కరెక్ట్ కాదు' అని చెప్పారు.

మరి వెంటనే నవల రాయడం మొదలు పెట్టేశారా?

లేదు. అందుకు చాలా టైమ్ పట్టింది. నేను హైదరాబాద్‌లో స్థిరపడిపోయి ఆలిండియా రేడియోలో ఉద్యోగం చేస్తుండగా, 'కృష్ణాపత్రిక' వాళ్లు నన్ను ఓ నవల రాయమని ఆడిగారు. అప్పుడీ కథ గురించి చెబితే, ఓకే అన్నారు. ఆలా ఆ పత్రికలో మూడున్నరేళ్లపాటు ధారావాహికగా రాశా. దీనికి నేను మొదట అనుకున్న శీర్షిక 'మాయజలతారు', శీలా వీర్రాజుగారు 'పాకుడు రాళ్లు' అని పెట్టమన్నారు.

ఇందులో పాత్రలూ సంఘటనలూ యదార్థాలే అంటారు...

అవును. ఇందులో కనిపించే తారలు, దర్శకులు, నిర్మాతలు, ఇతర టెక్నీషియన్లు అన్నీ రైవ్ క్యారెక్టర్సే. నాకు తెలిసిన, నేను తెలుసుకున్నవాళ్ల జీవితాల్ని ఇందులో కథానుగుణంగా ఉపయోగించుకున్నాను. ప్రముఖ రచయిత ఆత్రేయ నాకు క్లోజ్‌ఫ్రెండ్. ఆయన నాకు సినిమా రంగంలో జరిగే ఎన్నో ఇన్సిడెంట్స్ చెప్పాడు. అవన్నీ ఈ నవలలో ఉపయోగించుకున్నాను.

సరే... 'మంజరి' పాత్రకు స్ఫూర్తిగా నిలిచిన కథానాయిక ఎవరో చెప్పొచ్చుగా?

అన్నీలు చెప్పను. నాకు, నా భార్యకు, మరో ముగ్గురికి మాత్రమే ఆ నిజం తెలుసు. ఇప్పుడా కథానాయిక లేదు కూడా. కానీ వాళ్ల కుటుంబ సభ్యులు ఉన్నారు. ఆయితే అది ఇప్పుడు చెప్పడం భావ్యం కాదు.

ఆ విషయం అప్పట్లో ఆ కథానాయికకు తెలుసా?

తెలుసు.

నిజంగా అప్పట్లో కథానాయిక కావాలంటే మంజరిలా అంత కష్టపడాలా?

అప్పడేంటి? ఇప్పటికీ పరిస్థితులు అలానే ఉన్నాయంటారు.

'పాకుడు రాళ్లు' చదివి సినిమావాళ్లు ఎలా స్పందించారు?

ఎలాగైనా సరే ఈ నవలను నిషేధించేలా చేయాలని తెరవెనుక చాలా మంత్రాంగాలు చేశారు. వారి వల్ల కాలేదు.

సినిమా పరిశ్రమపై మీకేమైనా కసి ఉందా? సినిమా జర్నలిస్ట్ ఉద్యోగాన్ని ఎందుకు వదలేశారు?

నాకేం కసి లేదు. కేవలం అక్కడి వాతావరణం నచ్చక నేను ఉద్యోగం వదిలేసుకున్నా. బాగో లేని సినిమాని కూడా 'బ్రహ్మాండం... అద్భుతం' అని పొగడాల్సి వచ్చేది. వాణిజ్య ప్రకటనలు బట్టి సినిమా రివ్యూలు రాయాల్సి వచ్చేది. ఒక్కోసారి ఆయా దర్శక నిర్మాతలే వాణిజ్య ప్రకటనలతో పాటు సొంతంగా రివ్యూరాసి పంపించేసేవాళ్లు. ప్రతిదానిని పాయిటిగ్గా ఉందని పొగడమనేవారు. ఇవన్నీ చూసి, నేనిక్కడ ఇమడలేనని అర్థమైపోయి బయటకొచ్చేశాను.

ఇంతకూ 'చిత్రసీమ' పత్రికలో మీరేం చేసేవారు?

అన్నీ దేసేవాళ్లే. ప్రూఫులు దిద్దేవాళ్లే, ఇంటర్వ్యూలు దేసేవాళ్లే, ఎన్టీఆర్, ఏయన్నార్, ఎస్వీ ఆర్, జి.వరలక్ష్మి, జగ్గయ్య, సావిత్రి లాంటి వాళ్లను ఇంటర్వ్యూ చేశాను.

'పాకుడు రాళ్లు'ను సినిమాగా చేస్తామని ఎవ్వరూ అడగలేదా?

ఎవ్వరూ అడగలేదు.

ఇప్పుడు అడిగితే ఇస్తారా?

ఇస్తాను. ఆయితే వాళ్లకనుగుణంగా కథను మార్చేసుకుంటే ఒప్పుకోను. సరళంగా చేయాలి. మొన్ననే ఓ టీవీ ఛానల్ వాళ్లు సీరియల్‌గా చేస్తామని అడిగారు. రమ్మని చెప్పాను.

సినిమాలకు రచయితగా పనిచేశారా?

మద్రాసులో ఉన్నప్పుడు కొన్నింటికి చేశాను. ఆయితే అవి నా పేరుమీద రాలేదు. హైదరాబాద్ వచ్చాక నిర్మాత ఎమ్మెస్ రెడ్డి, నేను రాసిన 'కరి మింగిన వెలగపండు' నవలను 'ఓ ప్రేమ కథ' పేరుతో సినిమాగా తీశారు. నా కథను మొత్తం మార్చేసి తీశారు. ఆయిదు రోజులు కూడా ఆడలేదు ఆ సినిమా.

ఫైనల్‌గా చెప్పండి. సినిమాలపై మీ అభిప్రాయం?

సినిమా అనేది ఓ వ్యాపార వస్తువు ఆయిపోయింది. ఆయినా కూడా అప్పట్లో కొంత వీలు ఉండేది. ఇప్పటి సినిమాల గురించి నాకు తెలియదు కాబట్టి నేను కామెంట్ చేయకూడదు.

- పులగం చిన్నారాయణ

• కదంబానమీ

• టెక్నాలజీ

గూగుల్ గల గలలు...

- గత ఏడాదిలో గూగుల్ సంపాదన 29.3 బిలియన్ డాలర్లు. ఇది ప్రపంచంలో 28 పేద దేశాల జీడీపీ కన్నా ఎక్కువ!
- గూగుల్ ఆసేక రకమైన ఉత్పాదనలతో ముందుకు వస్తున్నప్పటికీ దాని ఆదాయంలో 97 శాతం యాడ్ రెవెన్యూ రూపంలోనే సమకూరుతోంది! ఏ ఏటికాయేడు ఈ సంపాదన రెట్టింపు అవుతుందని ఆంచనా.
- గూగుల్‌లో నిరంతరం ఫైన్‌లు పడుతూనే ఉంటాయి. ఆ మధ్య అమెరికా చరిత్రలో కెనడియన్ ఫార్మసిస్టుల యాడ్స్ ప్రదర్శించ జీనందుకు గూగుల్‌కు అమెరికా ప్రభుత్వం ఐదువందల మిలియన్ డాలర్ల జరిమానా విధించింది.
- ప్రతి రోజూ కోనం వంద కోట్ల మంది గూగుల్‌ను సందర్శిస్తున్నారు. ఈ సంఖ్య ప్రపంచ జనాభాలో ఏడో వంతు.
- గూగుల్ తన డేటా సెంటర్స్ కోసం ఏటా 260 మిలియన్ వాట్ల విద్యుత్‌ను వినియోగిస్తోంది. భూమిపై ఉత్పత్తి అవుతున్న మొత్తం న్యూక్లియర్ పవర్‌లో అది నాలుగో వంతుకు సమానం.

భవిష్యత్ సైనికుల కవాతు!

అక్కడ ఏ చిన్నారిని కదిలించినా 'ఆమెరికన్లపై ప్రతీకారం తీర్చుకుంటాం...' అంటారు.

'మేం రెవల్యూషనరీ డ్యూటీలో ఉన్నాం...' అంటారు.

కిమ్ జాంగ్-2 సూచనతో సైన్యమై ప్రత్యర్థులపై విరుచుకుపడతామంటారు!

ఉత్తర కొరియాలో 'పీపుల్ ఇర్మీ' కాస్తా 'స్కూల్ ఇర్మీ' గా మారింది.

అమెరికాపై అణుబాంబునూ కొని నూరిపోస్తూ తమ దేశపు చిన్నారులతో కవాతు చేయిస్తోంది ఉత్తర కొరియా. 11 ఏళ్ల చిన్నారులకే మిలటరీ యూనిఫామ్‌ను వేయించి వారికి కుంగ్‌ఫూలపై శిక్షణనిస్తూ భవిష్యత్తు సైనికులుగా తీర్చిదిద్దుతోంది. ప్యోంగాంగ్ అనే ప్రాంతంలో నార్త్‌కొరియా ఈ విద్యార్థి సైనికులను తీర్చిదిద్దుతోంది. ఈ ప్రాంతానికి ఆ దేశ చరిత్రలో చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఈ దేశ తొలి పాలకుడు కిమ్ 2 నంగ్ జన్మస్థలం ఈ నగరమే. ఆ దేశ మాజీ నాయకుడు కింగ్ జాంగ్ -2 చదివిన స్కూల్‌లోనే వీరికి శిక్షణనిస్తున్నారు.

• లవ్

ప్రేమలేఖ

నా హృదయంలో
సముద్రం ఉంది
అందులో నీరు లేదు
నీపై ప్రేమ ఉంది!
నా మదిలో
ఆకాశం ఉంది
అక్కడ మెన్నెల లేదు
నీ నవ్వుల వెలుగు ఉంది!

లవ్ కోట్

ప్రేమంటే ఏమిటో కాదు...
జీవితం!
ప్రేమకు దూరమైతే
జీవితానికి దూరమైనట్లే!!

- లియో బస్కగ్లియ
అమెరికన్ రచయిత

లవ్ ఫిలాసఫి

లవ్ అనేది
ఒక్క శాతం మాత్రమే
మరణించడానికి
కారణమవుతుంది.
తొంభైతొమ్మిదిసార్లు
జీవించడానికి కారణమవుతుంది!

-స్వామి లవ్ ఆనంద

99%

• ధైవాలజీ

అవకాశాన్ని జారవిడుచుకోవడమే

అసలైన విషాదం!

మార్క్‌ట్వెయిన్ మహా రచయిత, ధనవంతుడు కాని పిసినారి. ఎంతో అమరతలో ఉన్న ఒక వ్యక్తి ఆయన్ను కలిసి ''వదేశ్లుగా పరిశోధిస్తూ ఈ పరికరం తయారు చేస్తున్నాను. కొంత డబ్బు అవ్వగా ఇస్తే, దాని నగం హక్కులు మీకు రాసిస్తాను'' అనడిగాడు. ''సారీ, నేనివ్వను'' అని నీ పేరేంటి అనడిగాడు మార్క్‌ట్వెయిన్. అతను ఎంతో నిరాశపడి వెళ్లిపోతూ 'అలెగ్జాండర్ గ్రాహం బెల్' అన్నాడు. గ్రాహం బెల్‌కు మరొకరు అప్పిచ్చారు. ఆయన తయారు చేసిన టెలిఫోన్ పరికరం ప్రపంచ స్వరూపాన్నే మార్చేసి వారిద్దరినీ కోటీశ్వరులను చేసింది.

గొప్ప అర్థమున్న అతి చిన్న పదం అవకాశం. అది జారవిడుచుకోవడమే అనలైన విషాదం. యేసుక్రీస్తు కాలపు ప్రధాన యాజకులు అన్న, కయప, పొలకులు హేరోదు, హేరోదియ, పిలాతు, ఫీలిక్స్, అగ్రిప్ప, శిమ్మయి యూదా ... వీళ్లంతా ఎంతో గొప్పవాళ్లు. కాని ఏం లాభం? సువార్త వరిధిలో ఉండి కూడా యేసు క్రీస్తు ప్రేమను పొందే మహదవకాశాన్ని జారవిడుచుకున్న నిర్భాగ్యులు వాళ్లు. కాని దమరి అనే స్త్రీ పేరు అప్పుడు ఇప్పుడూ కూడా ఎవరికీ పెద్దగా తెలియదు. మహా మేధావులు, తత్వవేత్తలు, ధనికులూ ఉన్న ఏథెన్స్ పట్టణానికి అపొస్తలుడైన పౌలు వచ్చి సువార్త ప్రకటిస్తే, అక్కడి ఘనులంతా ఆయన్ను అవహేసించి సువార్తను తృజీకరించారు. కాని ఆది చిని విశ్వసించిన కొద్దిమందిలో దమరి ఉంది (అపో 17:34). అనామకురాలైనా అత్యంత పవిత్ర గ్రంథమైన బైబిలులో ప్రస్తావనకు నోచుకుందంటే దేవుడు ఆమెకిచ్చిన మహా భాగ్యమది.

దేవుడు మనకు దొరికే కాలంలోనే ఆయన్ను పొందాలని బైబిలు చెబుతోంది(యెష 55:6). దేవుని కృపను పొందాలన్న నిర్ణయాన్ని వాయిదా వేయరాదని దానర్థం. ఎందుకంటే 'రేపు'అనే పేజీ మన బతుకు పుస్తకంలో ఉందన్న గ్యారంటీ లేదు. రేపు అనిశ్చితం, నిన్న గతం, ఇక మిగిలింది నేడే. ఒక ఆలోచన ప్రకారం లోకంలో నిన్న మనతోబాటు ఉన్న వారిలో లక్షా యాభై వేలమంది మరణించారు, నేడు మనతో లేరు. అంతెందుకు, ఈ వారంలోఅల్లోనే మన తోటి తాల్లో అత్యంత అమూల్యమైన 10,080 నిమిషాలు పోగొట్టుకొని మృత్యువుకు మరింత చేరువయ్యాం. అందువల్ల దేవుని కృపను పొందాలన్న నిర్ణయాన్ని వాయిదా వేయడం నష్టదాయకం, ప్రమాదకరం కూడా. నేలలో ఇంకిన నీళ్లు, గతించిన నిన్నటి ఇన వాళ్లు, మళ్లీ మన చేతికి రావు. రేపేమో కురుస్తాయో లేదో తెలియని మబ్బుల్లో నీళ్లు! అందుకే దేవునికి, దిశ్వాసికి కూడా ప్రామాణికం నేడే. కొత్త బిఅయాల సాధనకు దేవుడు పెట్టిన ముహూర్తం నేడు.

యేసుక్రీస్తులోని మహదైశ్వర్యాల ఖజానా అనుభవించేందుకు దొరికిన తాళం చెవి నేడు. శత్రువులను క్షమించి, నిరుపేదలనాదరించి, దేవుని ప్రేమను ఆచరణలో ప్రకటించేందుకు ఆయనిచ్చిన గడువు నేడు. అలా జీవితంలో శాంతి, సౌఖ్యం, ఆత్మీయానందంతో తాదాత్మ్యం చెందేందుకు దేవుడు మన ఎదుట వరిచిన ఎర్రటి తివాచీ నేడు. నిన్నటి అవజయాల్ని చెరిపేసి పశ్చాత్తావంతో జీవితాన్ని నమూలంగా వరివర్తన చేసుకోవడానికి నీతి సూర్యుని వెలుగులో తెరుచుకున్న కొత్తబాట నేడు. బంగారు దీపులతో, రత్నాలు, వజ్రవైడూర్యాలు, కెంపులు, ముత్యాల అలంకరణతో, నమీన కాంతులతో ధగధగలాడే వరలోక రాజ్యపు ప్రధాన గుమ్మంపైన, వశ్చాత్తావ పడిన పాపిని ఆహ్వానిస్తూ రాసిన స్వాగత పదం 'నేడు', ఇదంతా నేటిలోనం దేవుడిచ్చిన ఆజెండా. అంతగా ముఖ్యంకాని మిగిలిన వనులన్నీ వాయిదావడ్డా ఫర్వాలేదు. ఎందుకంటే నేడే దేవుడిచ్చిన అద్భుతమైన రక్షణవర్వదినం!!

- రెవ. టి.ఎ.వ్రభుకిరణ్

• హారర్

ఈ ఇంటిని కొంటే...దెయ్యం ఫ్రీ!

దెయ్యాలు లేవని వాదించే వాళ్లు ... ఉన్నాయని గట్టిగా చెబితే... ఆశ్చర్యపోతాం కదా! అనీ డైమాండ్(బ్రిటన్) మొదట్లో దయ్యాలను నమ్మేది కాదు. ఆ తర్వాత అనీ తనకు ఎదురైన అనుభవాన్ని ఇలా పంచుకుంటున్నారు....

నేను దెయ్యాలను నమ్మను. నమ్మిన వారిని అట్టే ఐవడను. నా భర్త నుంచి విడాకులు తీసుకున్న తరువాత సొంత ఇంటి వేటలో వడ్డాను. వెదకగా, వెదకగా 'ఫర్ సేల్' అనే బోర్డుతో మంచి ఇల్లు ఒకటి కనిపించింది. ఈ ఇంటిని కొనుగోలు చేస్తే పిల్లలు స్కూలుకు వెళ్లడానికి అనువుగా ఉంటుందనిపించింది. ఇంటి చుట్టూ చెట్లు ఉన్నాయి. చల్లటి వాతావరణం కనువిందు చేస్తుంది. ఏ రకంగా చూసిన ఆ ఇల్లు కొనదగినదే అనిపించి నారు.

గేటు తెరుచుకొని లోనికి వెళ్లాను. తెల్లటి తల వెంట్రుకలతో ఒకావిడ ఎదురొచ్చింది. నాతో మాట్లాడుతూ ఇల్లంతా తిప్పి చూపించింది. తాను ఆ ఇంటిని ఎంత ప్రేమించింది, ఎలాంటి వరిస్థితుల్లో అమ్మాల్సి వస్తున్నదీ...అన్నీ వివరంగా చెప్పింది. ఆ ఇంట్లోనే వుట్టి పెరిగిన తన విల్లలు ఇప్పుడు విదేశాల్లో ఉంటున్నారట. ఇంటిని అమ్మి రిటైర్‌మెంట్ హ్లాట్‌లోకి మారాల్సిందిగా వదేవదే చెబుతున్నారట. వాళ్ల మాట కాదనలేక ఇష్టం లేకున్నా ఇల్లు అమ్మాలని నిర్ణయానికి వచ్చిందట.

నారు కూడా కాస్త బాధగానే అనిపించింది. ఇల్లు అమ్ముకోవడం అంటే ఎవరికైనా బాధే కదా!

నేను కూడా నా వ్యక్తిగత వివరాలను ఆమెతో వంచుకున్నాను. ''ఈ ఇల్లు మీకు నచ్చిందా?'' అని ఆమె ఆసక్తిగా ఆడిగింది. ''చాలా'' అన్నాను.

చివరికి డీల్ కుదిరింది.

రెండు మూడు రోజుల తరువాత నారు ఫోన్ కాల్ వచ్చింది ''ఆ ముసలావిడ ఇంటిని అమ్మడానికి ఇష్టవడడం లేదు'' అని! చిన్నగా నిట్టూర్చాను. నేను మరోసారి ఇంటివేటలో వడిపోయాను. కాని ఎందుకో ఆ ఇంటిని మాత్రం మరచిపోలేవపోయాను.

ఒక నెల తరువాత కబురు అందింది... ''ఇల్లు అమ్మడానికి ఉంది'' అని.

ఈసారి మా అమ్మతో కలిసి ఆ ఇంటికి వెళ్లాను. గేటులోని లోనికి వెళ్లగానే ముసలావిడ మమ్మల్ని లోనికి రావల్సిందిగా ఆహ్వానించింది. నేను మా అమ్మను ఆమెకు వరిచయం చేశాను. ''ఇల్లు నచ్చిందా?'' అని ఆడిగింది మా అమ్మను. ''ఇప్పుడేగా వచ్చింది'' అని చిన్నగా నవ్వింది అమ్మ.

''సరే, ఇల్లంతా చూపిస్తాను వదండి'' అంటూ వ్రతి గదికి తీసుకెళ్లి తన జ్ఞావకాలను గుర్తు చేసుకుంటోంది. ఉన్నట్టుండి కరెంటు వోయింది.

''టార్చ్ ఉందా?'' అని ఆడిగింది అమ్మ.

''టార్చ్ ఎందుకు? చీకటే బాగుంది'' చిగ్గరగా, భయానకంగా నవ్వడం మొదలెట్టింది ముసలావిడ!

''అసీ..బయటికి వరుగెత్తే'' అని అరిచింది అమ్మ. వదుతూ లేస్తూ అమ్మా, నేను బయటికి వరుగెత్తుకు వచ్చాం. మెనక్కి తిరిగి చూడకుండా కారు ఎక్కాం. మరునటి రోజు తెలిసిన విషయం ఏమిటంటే, నేను మొదటిసారి మాట్లాడిన తరువాత కొన్నిరోజులలే ఆ ముసలావిడ చనిపోయిందని!

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7

హైదరాబాద్
సోమవారం
22-4-2013

పిల్లలు మాట వినట్లేదని బాధపడే ముందు
వారు అనుక్షణం మనల్నే గమనిస్తుంటారని
గుర్తుంచుకోవాలి.
- రాబర్ట్ ఫల్‌గమ్, అమెరికన్ రచయిత

ఆది - స్టారిస్ట్రీ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కపులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

మా కలను నిజం చేశాడు!

**అమ్మానాన్న ఉన్నత విద్యావంతులైతే
పిల్లలను చదివించి తీరుతారు అని అంటుంటాం!
తల్లిదండ్రులు ఏ వృత్తిలో ఉంటే పిల్లలు ఆ వృత్తి పట్ల
ఆసక్తి చూపించడం సహజం అనీ వింటూంటాం!
మనం అనేవీ... వినేవీ నిజాలే!
అయితే... అవి నిజాలకు ఒక కోణమే!
మరో కోణం ఇబ్రహీంపట్నంలో కనిపించింది.
వేలిముద్ర వేసే చేతులు తమ బిడ్డను ఒక విద్యావంతుడిగా మలిచాయి...
పేదలకు సేవచేయమని ఇండియన్ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ సర్వీస్‌కి అప్పగించాయి.
సత్తెయ్య - మల్లమ్మ దంపతుల పెంపకమే ఈ వారం పేరెంట్రీ!**

ఇబ్రహీంపట్నంలో సత్తెయ్య ఇంటికి వెళ్లగానే ఆయన భార్య మల్లమ్మ ఆహ్వానం పలికి లోపలి గదిలోకి వెళ్లిపోయింది. ఆ వెళ్లడంలో తిరస్కారం లేదు, ఉన్నదల్లా బిడియమే. మా ఇబ్రహీంపట్నం ప్రతినిధి రావడంతో పిలవడంతో బయటకు వచ్చి 'ఏం మాట్లాడాలో నాకు తెల్వదు బిడ్డా' అని నవ్వుతూ నమస్కారం చేసింది. ఆ నవ్వులో ప్రయోజకుడైన కొడుకును తల్లిగా సంపూర్ణ ఆనందం తొణికిసలాడుతుంటే... ఆ నమస్కారం 'దయచేసి నన్ను వదిలేయండి' అన్నట్లుగా ఉంది. అయితే ఆ తర్వాత 'మీకు పిల్లలెంతమంది?' అనే చిన్న ప్రశ్న ఆమెలో అమ్మతనం చిడియాన్ని జయించి ఆనర్గళంగా మాట్లాడించింది. ''నాకు ఐదుగురు బిడ్డలు (అమ్మాయిలు), ఒక కొడుకు. అందరికీ పెండ్లిండ్లయ్యాయి. ముగ్గురు పట్నంలో (హైదరాబాద్) ఉన్నరు, ఇద్దరు ఈ ఊర్లో ఉంటరు. వెంకటేశ్ చెన్నయ్‌లో ఉంటున్నడు. కలెక్టర్‌గా మధురై, కన్యాకుమారి, కోయంబత్తూర్‌లలో చేసిండు. ఇప్పుడు చెన్నయ్ (సెక్రటేరియట్) వచ్చిండు, మొన్ననే కొడుకు, కోడలు ఈడికి వచ్చి కొడుక్కి అన్నప్రాశన చేయించుకుని పోయిర్రు'' అన్నారామె.

అమ్మాయిని కలెక్టర్ని చేశారు, అమ్మాయిలు ఏం చదివారన్నప్పుడు... సత్తెయ్య మాట్లాడుతూ... ''మాకు పెద్దగా తెల్వదమ్మా. పెద్ద ఉద్యోగం అంటే కలెక్టరే కదా అని వెంకటేశ్‌కు ఎప్పుడూ అదే చెప్పేవాణ్ణి. ఇప్పుడైతే రైస్ దుకాన్ ఉన్నది గానీ, అప్పట్లో నాది దిన్న బట్టల దుకాణం, ఇంటి నిండా పిల్లలాయె. నర్కూర బడికి పంపించాం. వెంకటేశ్ బడికెళ్లేనాటికి ఇక్కడే కమలా మెమోరియల్ స్కూల్ పెట్టారు, ఆఖరు పిల్లలిద్దరినీ అందులో చేర్చాను. ఆఖరు అమ్మాయి డిగ్రీ చదివింది, పెద్దమ్మాయికి జల్దీగానే పెళ్లి చేశాం, నాలుగో తరగతితో ఆపేసింది. తర్వాత పిల్లలు ఆరు, తొమ్మిది, పది, ఇంటర్... చదివారు'' అన్నారాయన. వెంకటేశ్ చదువు గురించి ప్రస్తావించినప్పుడు... ''నాలుగో తరగతి నుంచి ఎనిమిది వరకు మంగళవల్లి నంఘమిత్ర రెసిడెన్షియల్ స్కూల్‌లెక్చాడు. అది ఇక్కడికి (ఇబ్రహీంపట్నం) పది కిలోమీటర్ల దూరం. ఆ పైన ఇంగ్లిష్ చదువు మా దగ్గరలేదు, హైదరాబాద్‌లో గుడ్‌మరిటన్‌లో తొమ్మిది, పది తరగతులు చదివాడు, మళ్లీ ఇంటర్ చదువుకి ఖాన్ పూర్ గుడుకుల విద్యాపీఠంలో చేర్చాం'' అని ఆగారు మరేదో గుర్తు చేసుకుంటూ. పక్కనే ఉన్నవారి మూడవ అమ్మాయి జ్యోతి అందుకుంటూ ''ఆ కాలేజే చక్కా రామయ్య ఆధ్వర్యంలో పెట్టారు. మా తమ్ముడికి ఎంసెట్‌లో 282వ ర్యాంకు వచ్చింది. గచ్చిబౌలిలో బ్రిడ్జ్ ఎటిలో వీటెక్ కంప్యూటర్స్ చేశాడు.వీటెక్‌లో ఉండగానే సివిల్స్ రాయాలనే ఆలోచన కలిగిందని వెంకటేశ్ మాతో చెప్పేవాడు'' అన్నారు.

ఇంతలో మల్లమ్మ ఏదో గుర్తొచ్చినట్లు... ఆ చదువు ఒకసారి కాదు బిడ్డా మూడుసార్లు చదివాడు, నాలుగోసారి ర్యాంకొచ్చింది. రెండుసార్లు రాకపోయినా ధైర్యంగానే ఉన్నారు కానీ మూడోసారి కళ్లనీళ్లు పెట్టుకున్నాడు. 'ఇంతింత చదువుతున్నావు, ఇన్ని పుస్తకాలు చదివావు నీకు రాక ఎట్లుంటది నాయనా, మళ్లీ రాయి' అని నము దాయించిన. నాలుగేండ్లు బిడ్డ వెంట క్రమ చిన్నది కాదు, ఉద్యోగంలో చేరకుండా ఇట్లాగే ఉంటున్నడని అందరూ అనుకుంటరని మా బియ్యం దుకాన్‌ల పనిచేసేవాడు. 'మూడేండ్ల నంది నదువుతున్నడు ర్యాంకు రాలే' అనే తోటి పోరగాండ్ల ఏత్కోజాలకు తొణకలేదు, మన్న నిమ్మ దస్తడు. నాలుగోసారి ర్యాంకు వచ్చినప్పుడు నిజంగ వచ్చిందా అన్న వాళ్లున్నరు'' అన్నారామె ఆవేదనగా. జ్యోతి అందుకుంటూ... మూడుసార్లూ కంటర్వ్యూ వరకు వెళ్లాడు, కంటర్వ్యూలో రిజెక్ట్ అయ్యాడు. నాలుగోసారి సెకనల్ లెవెల్‌లో 19వ ర్యాంకు తెచ్చుకున్నాడు. అది స్టేట్‌లో సెకండ్ ర్యాంక్. అప్పుడు మన రాష్ట్రంలో లోకల్ వాళ్లకు ఒక్క పోస్టే ఉంది, అది ఫస్ట్ ర్యాంకు వచ్చి నతడు తీసుకున్నాడు. దాంతో మా తమ్ముడు తదిశ నాడు ఇష్టన్ తీసుకున్నాడు'' అని వివరించారు. వెంకటేశ్ గురించి జ్యోతి పూనగుచ్చినట్లు చెప్పన్న తీరు చూస్తుంటే తమ్ముడు ఎంత ఎదిగినా అక్కచెల్లెళ్లకు అనుంగు సోదరుడే అనే భావం వ్యక్తమైంది. మరదలు నృజన డాక్టరు. తనకు జాయింట్ కలెక్టర్ గారమ్మాయిని అనే దేషజం లేదని, చదువులేని తామందరితో ఎవరికి ఎలా చెబితే అర్థమవుతుందో అలా మాట్లాడుతుందని గుర్తుచేసుకున్నారు జ్యోతి.

కలెక్టర్ కావాలని వెంకటేశ్‌కి చిన్నప్పటి నుంచి పెద్దయ్యేవరకు చెప్తూనే ఉన్నానంటారు సత్తెయ్య. ''మా ఊరికి పది మైళ్ల దూరంలోని పెత్తుళ్లలో శివధర్‌రెడ్డిది మాలాగే నదువులేని కుటుంబం. అతడు మంచిగ చదువుని పెద్ద పోలీస్ ఆఫీసర్ (ఐపిఎస్) అయ్యాడు. అతని గురించే చెబుతుండేవాడిని. రాత్రి పదకొండు గంటల వరకు చదువుకునేవాడు, మళ్లీ నేను తెల్లారి నాలుగింటికే లేపితే లేచేవాడు. నాతో ఎప్పుడూ చదువు గురించే మాట్లాడేవాడు. వాళ్లమ్మ బాగా గారం చేసేది, ఇప్పటికీ ఈమె అన్నం తినిపిస్తుంది'' అన్నారాయన. మల్లమ్మ నవ్వుకుంటూ ''నీకు కొడుకు పుట్టిండు, ఇంకా నన్ను పెట్టమంటవ్ అంటే, వినడు, నా ఒళ్లో పడుకుని ముచ్చట్లు చెబుతాడు, అన్నం కలిపి పెట్టమంటాడు. ఏ పని మీద ఎక్కడికి పోతున్నా నన్ను ఎదురు రమ్మంటడు నా కొడుకు. రోజూ రాత్రి తొమ్మిది గంటలైతే ఇక వెంకటేశ్ నుంచి ఫోనొస్తాదని చూస్తూ ఉంటా. వని మీదెళ్లి ఇంటికి రావడం గట్ల ఆలస్యమైతే ఆలస్యంగా ఫోన్ చేస్తడు. రాత్రి పదకొండయినా నరే, నాతో మాట్లాడది దొరుకోడు'' అన్నారామె. ఆ చెప్పడంలో తన పెంపకం మీద నంతృప్తి, తల్లిగా తన పిల్లల ప్రేమను పూర్తిగా సొంతం చేసుకోగలిగానన్న విజయగర్వం తొణికిసలాడాయి. కొడుకు విజయాలను తలుచుకుంటూ వెంకటేశ్ అందుకున్న మెమెంటోలను చూపించారు మల్లమ్మ.

పిల్లల మీద తల్లిదండ్రుల ప్రభావం తప్పకుండా ఉండితీరుతుంది. ఆది మంచిగానైనా, చెడుగానైనా. మూడు ప్రయత్నాల్లో విజయం వరించని కొడుకుకి ఆధైర్యం వద్దు, ధైర్యంగా నాలుగోసారి ప్రయత్నించమని చెప్పాలని... నిరక్షరాస్యులైన ఈ తల్లిదండ్రులకు ఏ విదేశానందుడు చెప్పాడా! అనిపించింది.

- వాకా మంజులారెడ్డి, స్టాఫ్ ఫీచర్స్ ప్రతినిధి

నా బిడ్డ కలెక్టర్‌గా మంచిపనులు చేస్తున్నడు, అక్కడ పేపర్లలో ఫొటోలు వేస్తరు, వాటిని తెచ్చి నాకు చూపిస్తడు. 'నువ్వింకా గిట్లనే మంచిపనులు చెయ్యాలి బిడ్డా, పేదోళ్ల నిన్ను మంచిగ తలవాలె' అని చెప్పంట.

- మల్లమ్మ

వివాహ సమయంలో తల్లిదండ్రులు, అక్కచెల్లెళ్లతో వెంకటేష్, సృజన

జగన్ కోసం — 331 రోజులు

జగనన్న ఫొటో చూడగానే ప్రాణం లేచి వచ్చినట్లైంది!

వైఎస్సార్ అంటే మాకు చెప్పలేనంత ఇష్టం. ఆ మహావృక్షం నేల కొరిగాక భూమి తలకిందులైనట్లనిపించింది. ఆ పీడకల నుండి తేరుకొనేలోపు జగన్ అరెస్ట్ కావడం మాకు కంటి మీద కునుకు లేకుండా చేసింది. ఉపఎన్నికల్లో ఓటమి భయంతో కాంగ్రెస్ వాళ్లు జగన్‌ని అరెస్ట్ చేయించినప్పటికీ, ప్రజలంతా జగనన్న వైపే నిలబడ్డారు. 18 స్థానాల్లో గెలిపించి ఆయన తండ్రి మీద ఉన్న అభిమానాన్ని చాటుకున్నారు. విజయమ్మగారు ఎప్పుడూ చెప్పే విధంగా దేవుడు ఆస్నీ చూస్తున్నాడు. క్రైస్తవులు నమ్మే పవిత్ర గ్రంథంలో ఒక భక్తుని చరిత్ర గుర్తుకువస్తోంది. ఆయన పేరు యోసేపు. నీతికోసం ఆరోజుల్లో జైలు పాలయ్యాడు. అయినా దేవుడు యోసేపును జైలులో తోటై యండి పెంచించి, రాజువు కమ్మని దీవించాడు. ఆలాగే జగన్‌ని కూడా దేవుడు రాజుగా దేస్తాడని, జగన్ తన రాజ్యాన్ని నుభిక్షంగా పాలిస్తాడని మనస్ఫూర్తిగా నమ్ముతున్నాం. చాలా రోజుల తరువాత 'జగన్ కోసం' లో జగనన్న ఫొటో చూడగానే ప్రాణం లేచి వచ్చినట్లు ఆనిపించింది. ఏ రక్త నంబంధం లేకున్నా ఎందుకో తెలియని ఆవేదన మా గుండెను పిండేస్తోంది. ఆయన త్వరగా బయటకు వచ్చి, విశ్వాన ఘాతకులైన కుటిల రాజకీయ చీడ పురుగుల్ని ఏరిపారేయాలి.

- మెల్లిగోళ్ల, ప్రసాద్, కాకినాడ

కాంగ్రెస్ చంద్రబాబుని కాపాడింది... చంద్రబాబు కాంగ్రెస్‌ని నిలబెట్టాడు!

ఇదీ క్విడ్ ప్రో కో అంటే !

రాజశేఖర్‌రెడ్డిగారి మరణవార్త విని తట్టుకోలేక కొన్ని వందలమంది ప్రాణాలు కోల్పోతే, జగన్ అరెస్టుతో రాష్ట్రంలోని కొన్ని లక్షల కుటుంబాలు కన్నీరుమున్నీరవుతున్నాయి! ఇంత జరుగుతున్నా ప్రజల మనోభావాలు, అభిప్రాయాలు, ఆకాంక్షలు పట్టనట్లుగా వ్యవహరిస్తోంది పాలకవర్గం. రాజశేఖర్ రెడ్డి కానీ, జగన్ కానీ చేసిన తప్పేంటి? రాజున్న బతికుండగా అయనపై సీబీఐ దర్యాప్తుమ ఎందుకు జరిపించలేదు? ఇప్పుడు జగన్‌పై చేస్తున్న ఆరోపణల్నీ రాజశేఖర్‌రెడ్డి చలకుండగా అయనపై బి.జి.పి వారు చేసినవే! అప్పుడు తప్పుగా కనిపించనమ్మీ ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ నుండి జగన్ బైటకి వచ్చిన తరువాత తప్పుగా కనిపిస్తున్నాయా? కాంగ్రెస్ వారు కేసులు పెడతారు. సీబీఐ కాంగ్రెస్ వారి డైరెక్షన్ ప్రకారం నడుచుకుంటుంది. జగన్ కేసును జాగ్రత్తగా గమనించినవారెవరికైనా అర్థం అవుతుంది... కాంగ్రెస్ అధికార దురహంకారంతో జగన్‌ని అనేక విధాలుగా వేధిస్తోందని. అధికారం ఉన్నది అబాగ్యులను, అమాయకులను అదుకోవడానికే కానీ ప్రజానాయకుడిని వేధించడానికి కాదు! రాజశేఖర్‌రెడ్డిగారు జగన్‌కి దోచిపెట్టి ప్రజలకు పప్పుబెల్లాలు పంచిపెట్టారని విమర్శిస్తూనే పాదయాత్రలో చంద్రబాబు తానూ అదే పప్పుబెల్లాలు పంచిపెడతానని హామీలిస్తున్నారు! మరి ఈయన ఎవరికి దోచి పెడతాడో? కాంగ్రెస్‌తో కలిసి ఉంటే కేసులుండవని చంద్రబాబుకి కూడా తెలిసిపోయినట్లుంది. అందుకే ఆయన విజయమ్మ పిటిషన్ నుండి తప్పించుకొని, అందును ప్రతిఫలంగా ఈ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పడిపోకుండా రహస్యంగా కాపాడుతున్నారు. ఎవరెన్ని కుట్రలు పన్నినా ధర్మం వైపే దైవం ఉంటాడు. జగన్ ఈ రాష్ట్రానికి ముఖ్యమంత్రి అయివీరతారు! ఆనత్యాలతో, అబద్ధాలతో సీబీఐ జగన్‌కి జెయిల్ రాకుండా ఎన్ని కుయుక్తులు పన్నినా దైవం 'అంతిమతీర్పు' ముందు ఈ ట్రిక్కులు, సీబీఐ అధికారం ఏదీ నిలవదు! మోసం, అధర్మం తాత్కాలికంగా రాజ్యమేలుతున్నట్లు కన్పించినా అది నిలవదు! అబాగ్యులను, అన్నార్తులను ఆదుకొన్న 'రాజన్నరాజ్యం' వచ్చితీరుతుంది! అక్రమార్కుల భరతం పట్టి, ప్రజల వద్దన పాలిత్రామిక దిగ్గజాలను గడగడలాడించి గత ప్రభుత్వాలేవీ చేయని రీతిలో ప్రజలకు అపూర్వ సంక్షేమాన్ని అందించిన మహానేతను ఈ రాష్ట్రప్రజలు మరవరు! జగన్‌ని సి.ఎం. చెయ్యడం ద్వారా ఆయన రుణం తీర్చుకోవమానరు.

- కె.పద్మావతి, అన్నోజగూడ

మా చిరునామా: జగన్ కోసం, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి,
రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-34.
e-mail: yejagankosam@gmail.com

జర్నోబైట్

దేవుడిని కలిసేదెలా?

వడేళ్ల చిన్నా మనసులో నెల్నాళ్లుగా తొలుస్తున్న ప్రశ్న ఇది. ఎంతగా ఆలోచించినా నరైన నమాధానం దొరకడం లేదు. అమ్మను అడుగుదామంటే... ఏమంటుందోనన్న నందేహం. పోనీ ఫ్రెండ్స్‌తో కదిలిద్దామనుకుంటే వారు ఈ విషయాన్ని సీరియస్‌గా తీసుకుంటారా? ఆటపట్టిస్తారా? అన్న జంకుతో ఎటూ పాలుపోకుండా... ఆలోచిస్తూనే ఉన్నాడు. దేవుణ్ని కలుసుకోవాలంటే చాలాదూరం వెళ్లక తప్పదని చిన్నాకు అర్థమైంది. అందుకే ఓరోజు ఎలాగైనా నరే... ఎంత దూరమైనా నరే... దేవుడిని కలిసి లీకాలని మనసులో గట్టిగా అనుకున్నాడు. బ్యాగులో బిస్కెట్లు, బ్రెడ్ జామ్, జ్యూస్, నీళ్లబాటిళ్లు నర్దుకుని ఇంటి నుంచి బయలుదేరాడు. ఒకటి... రెండు... మూడు... గంటలు గడుస్తున్నా... ఆడుగులు పడుతూనే ఉన్నాయి. దేవుడిని చూడబోతున్నానన్న ఉత్సాహంతో చిన్నాకు ఏమాత్రం అలనట అనిపించలేదు. ఓ పార్కు కనిపించింది. అటువైపు నడిచాడు.

ఓ మునలాచిడ చెంచిపై కూర్చొనుంది. కొద్ది దూరంలో పావురాలు గుంపులుగుంపులుగా వచ్చి వాలుతున్నాయి. అక్కడున్న చిన్నారులు కేరింతలు కొడుతూ నేలపై గింజలు జేస్తుంటే ... శ్రద్ధగా తింటున్నాయి. కొన్ని ఎగిరి వెళుతుంటే... మరి కొన్ని వచ్చి వాలుతున్నాయి.

పావురాలు వెళుతున్నప్పుడు... వాలుతున్నప్పుడు రెక్కలు ఆల్లల్లారుస్తుంటే ఆ చప్పుడు వింతగా వినిపిస్తోంది. ఈ దృశ్యాన్ని ఎంతో ప్రశాంతంగా గమనిస్తోంది ఆ మునలాచిడ. చిన్నా ఆమెకు కాస్త దూరంలో కూర్చొన్నాడు. దాహం అనిపించింది. వెంటనే బ్యాగులోంది జ్యూస్ బాటిల్ తీశాడు. మూత తెరవబోతూ యధాలాపంగా పక్కకి చూశాడు. మునలాచిడ ఆ బాటిల్ వైపే చూస్తుండటంతో... పాపం దాహమేస్తోందేమో అనుకుంటూ బాటిల్ అందించాడు. ఆమె తటాలున తీసుకుని తృప్తిగా కానిని నీళ్ల తాగి, కళ్లలో కృతజ్ఞత మెరుస్తుంటే తిరిగి ఇచ్చింది. చిన్నాకు ఎందుకో ఆనందంగా అనిపించింది. తనూ జ్యూస్ తాగాడు. ఇద్దరూ పావురాల్ని... అవి చేసే నందడిని చూస్తూ ఉండిపోయారు. మధ్య మధ్యలో ఒకరొకరు మానంగానే చూసుకుంటున్నారు. కొద్దిసేపు కాగానే చిన్నాకు ఆకలనిపించి... బ్యాగులోని బ్రెడ్ గుర్తొచ్చింది. బ్రెడ్ స్లైస్‌పై జామ్ రాసి ఆమెకు ఇచ్చాడు. నంకోచం లేకుండా ఆనందంగా తీసుకుందామె. తిన్నాక చిన్నాను చూసి చిన్నగా నవ్వింది. ఆ నవ్వు చిన్నాకు కొత్తగానే కాదు... ఆత్మీయంగా అనిపించింది. మళ్లీ మళ్లీ నవ్వితే బావుణ్ను అనుకున్నాడు.

• • •

చూస్తుండగానే నూరేడు పడమటికి వాలిపోతున్నాడు. ఎర్రకాంతుల్లో నలుపు మెల్లగా అలముకుంటోంది. చిన్నాకు ఆలనట అనిపించింది. ఇంటికి వెళ్దామనుకుని లేచి కొంతదూరం నడిచాడు. ఎందుకో మెనుదిరిగి మునలాచిడ వద్దకు పరిగెత్తుకొచ్చాడు. ఆమె పెదాలపై మనోహరమైన నవ్వు అలా వెలుగుతూనే ఉంది. అప్రయత్నంగా ఆమెను వాటేసుకున్నాడు. ఆ చిన్నారి స్పర్శను ఆమె పులకించి... దిగురుటాకులా చిన్నగా వణికింది. తనూ చిన్నాను ఆర్తిగా హత్తుకుని మరోసారి మనసారా నవ్వింది. ఆమె శ్రళలో నీరు నన్నటి పాటగా కదలాడింది... చిన్నా మనసులో ఆ నవ్వు చెరగని ముద్ర వేసింది. ఇద్దరూ ఆనందంగా వెనుదిరిగారు.

• • •

తలువు వద్ద చిన్నాను చూడగానే... 'ఏరా ఎంతనేపట్టింది?' అంటూ కేకలేద్దామనుకున్న రాధిక ఆగిపోయింది. చిన్నా మొహంలో ప్రశాంతతో కూడుకున్న ఓ చింత చెలుగు ఆమె మనసును తాకింది.

'చాలా హ్యాపీగా కనిపిస్తున్నావు... ఏం జరిగింది నాన్నా' అంటూ లాలనగా అడిగింది. 'మమ్మీ! ఇవాళ నేను గాడ్‌తో కలిసి భోంచేశాను తెలుసా' అన్నాడు ఇంతలేసి శళ్లు చేసుకుంటూ. రాధికకు ఆశ్చర్యమేసింది. ఏదో జరగబోతుంటే 'నీకు తెలుసా మమ్మీ, ఇవిడ ఎంత బాగా నవ్వింది... నేనెప్పుడు అంత బ్యూటిఫుల్ స్మైల్ చూశేదు...' అంటుంటే రాధిక అలా చూస్తుండిపోయింది.

అదే నమయంలో... మునలాచిడ వెలిగిపోతున్న మొహంతో ఇల్లు చేరుకుంది. ఆమెను చూడగానే రామ్‌కు చింతగా అనిపించింది. అమ్మ ఈ మధ్య కాలంలో ఎప్పుడూ ఇంత ఆనందంగా లేదు అనుకున్నాడు. 'ఆమ్మా... ఏంటి చాలా నంతోషంగా కనిపిస్తున్నావు... ఏం జరిగింది?' అంటూ మెల్లగా అడిగాడు. ఆచిడ 'ఒరేయ్ రామూ! ఇవాళ ఏమైందో తెలుసా... మన కాలనీ అవతల పార్కు లేదూ... అక్కడ కూర్చొని ఉన్నానా... దేవుడు వచ్చి కలిశాడురా. అతనితో కలిసి భోంచేశా..!' నంబరంగా చెప్పింది. రామ్‌కు అర్థం కాలేదు. బహుశా ఆతనికి అర్థం కావడానికి ఓ జీవితకాలం పడుతుందేమో! ఆచిడ ఆనందం అంతటితో ఆగలేదు... 'ఒరేయ్... నిజం చెప్పాద్దూ ఆ దేవుడికి అంత వయసేం కాలేదు. చక్కగా చిన్నపిల్లాడిలా ఉన్నాడు' రామ్ వింటున్నాడో లేదో గానీ ఆమె అలా చెబుతూనే ఉంది.

• • •

ఓ ఆత్మీయస్పర్శ... అనురాగపూరితమైన చల్లటిమాట... ఆహ్లాదకరమైన నవ్వు... నిశ్శాయతీతో కూడిన ప్రశంన... అది మానం నిండిన లాలన... వీటిని అర్థం చేసుకోవానికి, ఆస్వాదించడానికి మనం ఎందుకు ప్రయత్నించం..? ఈ చిన్నపాటి జీవనగమనంలో ఎందరో మనకు తారనపడుతుంటారు. కొందరు కొంతకాలానికి పరిమితమైతే... మరి కొందరు కడదాకా... ఎంతకాలం అన్నది పక్కనపెడితే అందరినీ అనురాగంతో ఆక్కున చేర్చుకోవడం... ఆనందంగా ఆదరించడం... ప్రేమగా పలకరించడం కన్నా గొప్ప నందర్భాలు... అంతకు మించిన దైవత్వం ఉంటుందా?

(ఫేస్‌బుక్‌లో మిత్రురాలు నుస్తుముఖి పోస్ట్ చేసిన 'లంచ్ విత్ గాడ్'కు అనునృజన)

- రామదుర్గం మధుసూదనరావు

వేసవి తీవ్రత... జర జాగ్రత్త!!

డాక్టర్ శివరంజని సంతోష్
పిల్లల వైద్య నిపుణురాలు,
ద బర్త్ ప్లేస్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

వేసవి మొదలైంది. పిల్లలకు శలవలూ మొదలయ్యాయి. ఇక ఇంట్లో అల్లరే అల్లరి. దీన్ని తట్టుకోలేక పిల్లలను స్విమ్మింగ్ క్లాసులకనీ, స్కేటింగ్ క్లాసులకనీ, క్రికెట్ క్లాసులకనీ పంపించేస్తుంటారు తల్లిదండ్రులు. ఎండబారిన పడకుండా పై క్లాసుల్లో చేర్చిస్తే... మళ్లీ అక్కడ ఎండ ప్రమాదం ఎంతో కొంత ఉండనే ఉంటుంది. పిల్లలను ఎండ దుష్ప్రభావాలనుంచి కాపాడుకోవడంపై తల్లిదండ్రులకు అవగాహన కోసమే ఈ కథనం.

పెద్దల్లో పిల్లల్లో ఎంద విషయంలో తేడా ఇలా...

- పెద్దవాళ్లతో పోలిస్తే పిల్లల ఒంటిలో వ్యాయామం వల్ల ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువగా పెరుగుతుంది.
- పెద్దల్లో చెమటలు పట్టినట్లే పిల్లలకూ పట్టాలంటే... పిల్లల శరీర ఉష్ణోగ్రత ఎంతగానో పెరగాలి.
- పెద్దలతో పోలిస్తే పిల్లల్లో చెమటగ్రంధులు తక్కువ. కాబట్టి ఒంటిని చల్లబరిచే ప్రక్రియ కూడా తక్కువే. అందుకే వాళ్ల విషయంలో చాలా జాగ్రత్త అవసరం.

పిల్లల్లో ప్రమాదం ఎందుకు ఎక్కువంటే...

- పిల్లలు ఆటల్లో పడి ఎండ తీవ్రతను కానీ, తమకు దాహం వేస్తున్న విషయాన్ని కానీ గుర్తించరు.
- వాళ్లకు ఎండ వేసే నష్టం గురించి ఆలోచనే ఉండదు.
- ఎండ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నందున తమ తలపై ఏదైనా అచ్ఛాదన ఉంచుకోవాలనో, ఆతరవాత సంరక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలనో వాళ్లకు తట్టదు.

పై కారణాల వల్ల ఎండాకాలంలో వడదెబ్బ వంటి అనర్థాల దుష్ప్రభావాలు పెద్దల కంటే పిల్లల్లోనే ఎక్కువ. అందుకే తమ గురించి పెద్దలు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూనే... పిల్లల గురించీ పట్టించుకోవాలి.

స్థూలకాయం ఉన్న పిల్లలుంటే...

మిగతా వాళ్లతో పోలిస్తే ఒకింత బొద్దుగా ఉన్న బంగారు కొండలను చూస్తుంటే తల్లిదండ్రులకు కాస్తంత బెంగగా ఉంటుంది. మిగతా తల్లిదండ్రులు సన్నగా ఉన్న పిల్లలను చూసి వాళ్ల కాస్తంత కండపడితే బాగుంటుందని ఎలా కోరుకుంటారో... స్థూలకాయం ఉన్న పిల్లలను చూసిన తల్లిదండ్రులు వాళ్ల బరువు తగ్గి, ఉండాల్సిన బరువు సూచికి దగ్గరవాలని కోరుకుంటారు. ఇది పిల్లలూ, పెద్దలూ... ఇద్దరికీ ఆనందమే. అయితే ఈ వేసవి ఇలాంటి పిల్లలకు ప్రమాదం కావచ్చు. అందరిలాగే ఈ పిల్లలూ ఎండలో ఆడుకుంటారు. ఆట వల్ల కలిగిన వ్యాయామంతో తమ పిల్లలు ఒళ్ళు గుంటలోసే బరువు తగ్గారంటూ తల్లిదండ్రులు ఆనందించడం సాధారణంగా జరుగుతుంటుంది. ఇలా ఒక్క గంటలో పిల్లల్లో బరువు తగ్గడమన్నది ఒంట్లోని నీరు తగ్గడం వల్ల వచ్చిన పరిణామంగానే గుర్తించాలి తప్ప... అది నిజంగా కొవ్వు తగ్గడం వల్ల జరిగింది కాదు. పిల్లలు ఆటల తర్వాత తగ్గిన ప్రతి 100 గ్రాముల బరువుకూ సుమారు 50 మి.లీ. నీటిని కోల్పోతారు. అందువల్ల ఆలా బరువు తగ్గినప్పుడు తల్లిదండ్రులు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పిల్లల బరువు కొద్దివ్యవధిలోనే తగ్గినట్లు అనిపిస్తే... వెంటనే వాళ్లకు మంచి నీళ్లివ్వడం, శరీర జీవక్రియలకు ఆటంకం కలగనివ్వకుండా ఉండేందుకు కొబ్బరినీళ్ల వంటి పానీయాలు, గ్లూకోజ్, ఎల

పిల్లల విషయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు...

- శంవుల్లో ఆటలాడే పిల్లల బట్టలు కాటన్‌తో చేసినవి గాని, నూలుతో చేసినవి గాని అయితే మంచిది. వాళ్లకు టెరికాట్ బట్టలు లేదా చెమటలు ఇవిరికాని విధంగా ఉండే టెక్చర్ ఉన్న బట్టలు మంచిది కాదు.
- కాస్తంత వదులుగా ఉండే టీ-షర్ట్స్, నిక్కర్ లేదా త్రీ బై ఫోర్త్ సైజ్‌లో ఉండే పాంట్స్ అయితే మంచిది.
- హెల్మెట్ పెట్టుకుని ఆడాల్సిన ఆటలకు ఎండవేళ దూరంగా ఉంచడమే మంచిది. ఒకవేళ తప్పనిసరై ఆడాల్సి వస్తే... మధ్యమధ్యలో హెల్మెట్ తీసి ముఖాన్ని చల్లటినీళ్లతో కడుగుతుండాలి.
- ముఖ్యంగా ఒకటి నుంచి మూడేళ్ల పిల్లలు వాళ్లంతట వాళ్లే మంచినీళ్లు అడిగి తాగరు. దాహం వేసినా పట్టించుకోరు. ఆందుకే పిల్లలకు మధ్య మధ్య మంచినీళ్లు ఇస్తూ ఉండాలి. ఎక్కువగా చెమట్లు పట్టేలా ఆడుతుంటే ఎలక్ట్రోలైట్స్ భర్తీ అయ్యేలా ద్రవాహారం, కొబ్బరినీళ్లు ఇవ్వాలి.

డ్రైవైట్స్‌తో కూడిన నీళ్ల తాగిస్తూ ఉండటం చేయాలి. ప్రతి 20 నిమిషాలకు ఒకమారు తప్పనిసరిగా ఈ ద్రవాహారాలను అందిస్తుండటం వల్ల శరీరం కోల్పోయిన నీళ్ల, ఎలక్ట్రోలైట్స్ భర్తీ అవుతాయి. పిల్లలకు ప్రమాదమూ తప్పుతుంది.

వడదెబ్బ తగిలితే...

ఎండల్లో ఎక్కువగా ఆడితే చాలామంది పిల్లల కాలి కండరాలు (ముఖ్యంగా పిక్కల వంటివి) బాగా బిగుసుకుపోవడం, వీటినే మజిల్ క్రాంప్స్ అంటారు. అప్పుడు పిల్లలు కాళ్లనొప్పులంటూ ఏడ్వడం చేస్తారు. పిల్లలకు వడదెబ్బ తగిలితే వాళ్ల కళ్ల తిరిగి వడిపోవడం, శరీరంలో ఉష్ణోగ్రత తీవ్రత పెరగడంవల్ల తలకొప్పి రావడం, కొందరు వాంతులు చేసుకుంటారు. కొందరిలో వికారం, కళ్ల తిర గడం, సీవనం, స్పృహ తప్పడం వంటివి జరగవచ్చు. మరి కొందరిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత చివరీతంగా పెరిగిపోయి అది 104 ఫారెన్‌హీట్ డిగ్రీలకు చేరవచ్చు. శరీర ఉష్ణోగ్రత ఇంతగా పెరిగిందంటే... అది గుండె, మెదడు, మూత్రపిండాలు, కాలేయం వంటి కీలక అవయవాలకు హానికరంగా పరిణమించవచ్చు. ఇక శరీర ఉష్ణోగ్రత అంతరంటే మించితే చిన్నారులు స్పృహ కోల్పోవడం, ఫిట్స్ రావడం, కోమాలోకి వెళ్లడం వంటి తీవ్రమైన పరిస్థితులకూ దారితీయవచ్చు. ఒక్కోసారి ప్రాణాపాయానికి దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి పిల్లల విషయంలో మరింత జాగ్రత్త అవసరం.

ముజల్ క్రాంప్స్ వస్తే ...

- పిల్లలకి కాళ్లనొప్పులు వచ్చి... వాళ్ల కాళ్ల కండరాలు బిగదీసుకుపోతున్న మజిల్ క్రాంప్స్ గురించి ఫిర్యాదు చేస్తే వెంటనే ఓఆర్‌ఎస్ అని పిలిచే లవణాలు, చక్కెర సమ్మిశ్రితమైన నీళ్ల తాగించాలి. ఇది మార్కెట్‌లో ఎన్నో ఫ్లేవర్లలో లభిస్తోంది. పిల్లలు కాళ్లనొప్పులంటూ ఫిర్యాదు చేయగానే ఈ పానీయాన్ని ఇవ్వాలి. బిగుసుకుపోయిన (క్రాంప్స్ వచ్చిన) కండరాలను నెమ్మదిగా స్ట్రెచ్ చేయాలి. చల్లటి నీళ్లతో (ఐస్ మరీ ఐస్ అంత చల్లగా ఉండకూడదు) ముఖం తుడవాలి.
- ఓఆర్‌ఎస్ అందుబాటులో లేకపోతే కొబ్బరినీళ్లు లేదా మంచినీళ్లు పట్టించి, చిన్న ఆరటిపండు తినిపించవచ్చు.

పిల్లల ఒళ్లు వెచ్చబడుతూ ఉంటే...

శరీర ఉష్ణోగ్రత 100 ఫారెన్‌హీట్ డిగ్రీలకు మించుతోందని తెలియగానే చిన్నారిని ఫ్యాన్ కిందకు తీసుకెళ్లి దుస్తులు వదులుచేసి చూగా గాలితగలనివ్వాలి. ఒకవేళ బట్టలు ఇబ్బందికరంగా ఉంటే వాటిని తీసివేయాలి. అప్పటికీ శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గకపోతే పిల్లల చంకల కింద / గజ్జల్లో ఐస్ గడ్డలను ఉంచి వాళ్ల ఒళ్లు చల్లబరిచేలా చూడాలి. శరీర ఉష్ణోగ్రత అంతరంతకూ పెరుగుతుండటం మంచి సూచన కాదు. అలాంటప్పుడు ఒళ్లంతా చల్లబరిచేందుకు తలపైనుంచి నీళ్ల గుమ్మరిస్తూ ఉండాలి. అప్పటికీ ఒళ్లు చల్లబడకపోతే దాన్ని మెడికల్ ఎమర్జెన్సీగా పరిగణించి, వెంటనే ఆసుపత్రిలో చేర్పించాలి. ఆసుపత్రిలో ఇలాంటి చిన్నారులకు తక్షణం ఐవీ ఫ్లూయిడ్స్ పెడతారు. అలస్యం చేస్తే ఒక్కోసారి వెంటిలేటర్ అవసరం వడవచ్చు. అందుకే ఒళ్లు వెచ్చబడుతూ పైన పేర్కొన్న కంటి చికిత్సలతో తగ్గకపోతే తక్షణమే ఆసుపత్రికి తరలించాలి.

కంట్లోనూ జాగ్రత్తలు అవసరం...

బయట ఎండకు ఎక్స్‌పోజ్ అయ్యే పిల్లల విషయంలోనే కాకుండా ఇంట్లో ఉండి ఆడే ఆటల్లో ఉన్న చిన్నారుల విషయంలోనూ జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

- విండ ఎక్కువయ్యే సమయం... అంటే ఉదయం 9 గంటల నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు పిల్లలను బయటకు వెళ్లనివ్వవద్దు.
- గదిలోనే ఉన్నా ఒక్కడ తగినంత చల్లగా లేకపోతే... నీడ పట్టున ఉన్న పిల్లలకూ వడదెబ్బ తగిలేందుకు అవకాశాలున్నాయని గుర్తుపెట్టుకోండి. అందుకే చల్లగా ఉండే గదిలోనే వాళ్లను ఆడుకోమని చెప్పాలి.
- ఇన్‌డోర్ గేమ్స్‌లో నిమగ్నమై పిల్లలు మంచినీళ్ల తాగడ పోవడం, అలాంటి సందర్భాల్లో మధ్య మధ్యలో మంచి నీళ్లు తాగిస్తూ ఉండటం, అప్పుడప్పుడు కొబ్బరినీళ్ల, పళ్లరసాలు ఇస్తూ ఉండటం చేయాలి.
- మధ్య మధ్య చల్లటి నీటిలో ముంచిన కర్చీఫ్‌తో ముఖం తుడుస్తూ ఉండటం మంచిది.
- తల్లిదండ్రులూ! ఆటల కోచ్‌లూ! మీకొక సలహా. శలవులను ఆస్వాదిస్తున్న పిల్లలను ఆతి క్రమశిక్షణ పేరిట ఆతిగా శ్రమపెట్టడం తగదు. దానివల్ల వారిని గాడిలో పెట్టడం అనే మంచి కంటే... వారు శారీరక శ్రమకు లోనై ఒంట్లోని ద్రవాలను కోల్పోవడం అనే అనర్థమే ఎక్కువగా జరుగుతుంది. అందుకే మితిమీరిన యాక్టివిటీస్ తగవని గుర్తించుకోండి. మోతాదుకు మించకుండా శిక్షణ కార్యక్రమం జరుగుతుండగానే చిట్కలు వాటిని శ్రద్ధగా నేర్చుకుంటారు. వాటి వల్ల హానికి లోనుకారని గుర్తుంచుకోవాలి. అప్పుడే వేసవి దుష్ప్రభావాలు శలవులను ఆస్వాదించే పిల్లలపై వడవు.

– నిర్వహణ: యాసీన్

DELHI POLICE

Last date of submission of application form: 11.06.2013

RECRUITMENT

Applications from Indian nationals are invited to fill-up the following vacancies in Delhi Police through direct recruitment to be held at Delhi. The category wise break-up of vacancies and pay scales are as under:-

Sl. No.	Name of post	No. of vacancies					Pay scale with Grade Pay
		UR	OBC	SC	ST	Total	
1	Inspector (Computer)	01	-	-	-	01	PB-2 ₹ 9300-34800 + Grade Pay ₹ 4600/-
2	Sub.-Inspector (Computer)	02	-	01	-	03	PB-2 ₹ 9300-34800 + Grade Pay ₹ 4200/-
3	Asstt. Sub.-Inspector (Radio Technician)	21	16	01	03	41	PB-2 ₹ 9300-34800 + Grade Pay ₹ 4200/-
4	Asstt. Sub.-Inspector-Shorthand Reporter (Hindi)	02	-	-	-	02	PB-1 ₹ 5200-20200 + Grade Pay ₹ 2800/-
5	Head Constable (Store Clerk)	09	02	04	02	17	PB-1 ₹ 5200-20200 + Grade Pay ₹ 2400/-
6	Constable (Bugler)-Male	06	03	-	01	10	PB-1 ₹ 5200-20200 + Grade Pay ₹ 2000/-
7	Constable (Band Man)-Male	-	10	-	-	10	PB-1 ₹ 5200-20200 + Grade Pay ₹ 2000/-
8	Constable (Mounted)-Male	-	08	01	02	11	PB-1 ₹ 5200-20200 + Grade Pay ₹ 2000/-

AVAILABILITY OF APPLICATION FORMS: Application forms can be obtained in any one of the following ways:-

Offline:

(a) Application forms printed in the Employment News dated 12.05.2013.

(b) Typed/photocopied application forms on A4 size paper, strictly as per format published in the Employment News.

(c) Downloadable application forms from the websites of Delhi Police.

Online: Application forms are available on the following websites of Delhi Police:-

(a) **www.delhipolice.nic.in**

(b) **www.delhipolicerecruitment.nic.in**

Application forms sent in any other format shall be rejected.

The application form should be sent through ordinary post at Post Box No. 8020, Delhi- 110033. The application fee would be Rs. 100/- *(in the form of demand draft/bank draft/banker's cheque)* drawn in favour of DCP/Recruitment Cell, New Police Lines, Delhi and should be valid for 3 months. The application fee for SC/ST and Ex-serviceman candidates is exempted, however they will have to attach photocopy of caste certificate/discharge certificate alongwith the application form, duly attested by a serving Gazetted Officer.

For details, the applicants are requested to go through the websites of Delhi Police i) www.delhipolice.nic.in ii) www.delhipolicerecruitment.nic.in or advertisement appearing in the Employment News/Rozgar Samachar on 12.05.2013. It contains eligibility conditions, medical standards, mode of filling and submission/sending the application forms, terms & conditions for the posts as well as information regarding various tests i.e. physical endurance & measurement, written, trade, typing test on computer and computer formatting test etc. Applicants should understand all the information and instructions carefully before applying for the post.

(G.S. AWANA)
Addl. Dy. Commissioner of Police,
Establishment, Delhi

DP/8491/13

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆర్థిక విషయాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో స్వల్ప వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం.

వృషభం
వృత్తి, వ్యాపారాలు నిదుర్పాపరుస్తాయి. నలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
పాతమిత్రులను కలుసుకుంటారు. వదిరయాలు పెదుగుతాయి. ఆస్తిసంబంధమైన సంవాదనలు. విలువైన సమాచారం.

కర్కాటకం
ధ్రువపత్రం. చదుల్లో తొందరపాటు. ఆరోగ్య భంగం. బంధువులతో స్వల్ప వివాదాలు.

సింహం
కుటుంబ సౌఖ్యం. విలువైన సమాచారం. ఆస్తిం నుంచి ధనలాభం. ప్రమాణంతో వదిరయాలు. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
మీ ప్రయత్నాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. వదుల వాయిదా వేస్తారు. త్రుటిభయం. బంధువులు, మిత్రులతో వివాదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. బంగారు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
మిత్రులతో మంచి చనువు పెరుగుతుంది. ప్రమాణంతో వదిరయాలు. సంఘంలో గౌరవం. కీలక నిర్ణయాలు. వ్యవహారాలలో విజయం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో అనుకూలత. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
ఉద్యోగయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. చిన్ననాటి మిత్రులు కలుస్తారు. వింతమనోభావాలు. విద్యాసంస్థలు అనుకూల ఫలితాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
దూరాలు చేస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత మందగిస్తుంది. బంధువులు, మిత్రులతో వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. క్రమం పెరుగుతుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. లేత ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
ఆర్థిక పరిస్థితి నిరాశ కలిగిస్తుంది. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో స్వల్ప వివాదాలు. ఆరోధనలు బలిదానం. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. నీలం రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
సేవాకార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. సినియోగం అతి ఉద్యోగసమానం. కీలక నిర్ణయాలు. వ్యవహారాలలో విజయం. శుభవార్తలు వింటారు. ఆస్తిలాభం. ఆకుపచ్చ రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
ఆర్థికాభివృద్ధి. కీలక నిర్ణయాలు. వ్యవహారాలలో పురోగతి. ఇంటాబయటా ప్రోత్సాహం. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంబట్ల సుబ్బారావు

కాసుకో సుడోకు

			4	6 2		7	2	3
3				8	7		1	9
	3		7 2	9	5 6			8
2			1	4	8		7	
6 8	7 2	9	3	1 7 5	9			4

నింపండిలా : ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అడ్డంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 చదరంలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

మెదడుకు మేత

ఒక శాస్త్రవేత్త సూక్ష్మజీవి బాక్టీరియా పెరుగుదలపై పరిశోధన జరుపు తున్నాడు. ఆ సూక్ష్మజీవి ప్రతి నిమిషానికీ పునరుత్పత్తి జరిగి రెట్టింపు అవుతుంది. అతను సరిగ్గా 12 గంటలకి దాన్ని ఒక గాజా పాత్రలో ఉంచాడు. ఒంటి గంటకి ఆ గాజాపాత్ర బాక్టీరియాతో పూర్తిగా నిండిపోయింది. అయితే ఎన్నింటికి ఆ గాజాపాత్ర బాక్టీరియాతో సగం నిండింది?

చరిత్ర

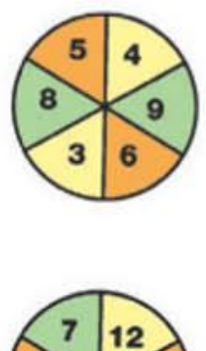
లేడీ హ్యూస్ సంఘటన

ఆంగ్లో చైనా యుద్ధాలకు దారితీసిన పరిస్థితుల్లో లేడీ హ్యూస్ సంఘటన కూడా ఒకటి. లేడీ హ్యూస్ అనేది ఇంగ్లీయులకు చెందిన ఓడ. ఈ ఓడలోని గన్నర్ అనుకోకుండా ఓ చైనీయుడిని క్రీ.శ. 1784 లో హతమార్చడం జరిగింది. దీనితో చైనీయులు బ్రిటిష్ నావికు చెందిన ఆ నావికుణ్ణి తమకు అప్పగించమని ఒత్తిడి తెచ్చారు. తమకు అప్పగించబడిన ఆ నావికుణ్ణి చిత్రహింసలకు గురిచేసి చంపడంతో అదో పెద్ద న్యాయసమస్యగా మారింది. ఆంగ్లేయ నావికుణ్ణి చైనీయులు హతమార్చిన విధానం న్యాయపరిధి చెందిన కొత్త సమస్య తెచ్చిపెట్టింది. చైనీయులు ఆంగ్ల నావికుడితో అనుసరించిన విధానం చట్ట వ్యతిరేకమని ఆంగ్లేయులు వాదించారు. తమ భూభాగంపై లేడీ హ్యూస్ సంఘటన జరగడం వల్ల తమ చట్టాల ప్రకారమే శిక్ష అమలుచేయాలని వాదించారు. ఈ సంఘటన చైనీయులు, ఆంగ్లేయుల మధ్య ఉద్రిక్తతను పెంచి చివరకు నల్లమందు యుద్ధానికి దారి తీసింది.

గళ్లలోని ప్రతి వరుసలోని మూడు అంకెల మొత్తం వేర్వేరుగా ఉంది. అలాకాకుండా ఏ వరుసలో చూసినా ఒకే మొత్తం వచ్చేట్టు చేయాలి. అయితే ఒక షరతు... అంకెల్ని వాటి గడినుంచి మార్చకూడదు.

8	1 6	1 8
5	5 1	52
22	11	21

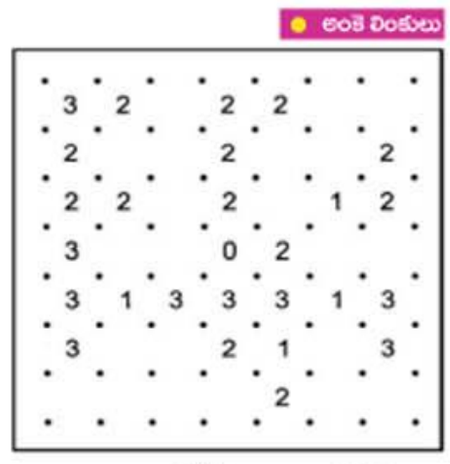
మూడో వృత్తంలో ఖాళీగా ఉన్న గడిలో ఏ అంకె వస్తుంది?



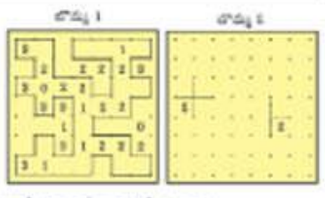
ప్రయత్నించండి

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. ఇది ప్రేంచంద్ చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

అంకె వింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంచె పక్కనున్న చుక్కల్ని నిలువ లేదా అడ్డ గీత లతో కలపాలి. అయితే అవి ఒకే చూపులో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా క్రాస్ చేయడం లేదా కాళ్లు వెళ్లకుండా చేయడాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గదుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు, అయితే మన్న చుట్టూ గీతలు గీయకూడదు.
ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



క్లూగ్రౌండ్ జవాబులు:
1. ఆ పిల్లలు ఆలా దేవలు పట్టలేరు
2. న్యూక్లియర్ మిస్సైల్, 3. A-2
4. పాములాంటి రేవ నోట్లో ఉంది.
5. నబ్‌మెరైన్ పైన నల్లటి బాంబుని కాల్చితే సరి!

దైవాలజీ sakshi.daivologyr@gmail.com

సమర్థించుకున్నంత మాత్రాన తప్ప ఒప్పైపోదు!

రవిశంకర్
వ్యవస్థాపకులు, వ్యక్తి వికాస కేంద్రం

సాధారణంగా తప్పుచేసినవారిని మనమెలా చూస్తామంటే వారి తప్పులు ఎత్తి చూపి, ఆ నేరానికి సిగ్గు పడేలా లేక నమర్థించుకునేలా లేక దిగులుచెందేలా చేస్తుంటాం. అయితే అలా చేయడం వల్ల ప్రయోజనమేంటి? ఆవతలి వ్యక్తి ఏదో తెలియక తప్పుచేశాడని మీకు తోస్తే, అతి మెల్లగా ఆ విషయం చెప్పి అంత టితో వదిలెయ్యండి. అలా కాకుండా మీరు వారి తప్పును ఎత్తి చూపినందువల్ల వారికి మేలు జరుగుతుందనుకుంటేను, దానివల్ల ప్రేమ, సుహృద్భావం పెరుగుతాయనుకున్నప్పుడు మాత్రమే ఆ ప్రస్తావన వారి ముందుకు తీసుకురండి.

ఎదుటివారిలో తప్పులు వెతికి, ఆ తప్పుల మెసుగల భావాలని చూస్తూ కూర్చోకండి. ఎవరైనా తప్పు చేస్తే వారు కావాలని చేశారనుకోవడం మనజాం. తరచి చూస్తే వ్రతి తప్పిదారు కూడా బాధలు పడినవాడే. చదువులేకనో, ఎక్కువ కష్టాలతో లోనైనందుకో, తప్పుడు సమాచారం మూలంగానో ఆ తప్పిదం దేసి ఉండవచ్చు.

అదే... తప్పుచేసినవారి స్థానంలో మనం ఉంటే – మన తప్పును సమర్థించుకోవడానికే చూస్తాం కాని జరిగిందానికి బాధపడం. ఇది పద్ధతి కాదు. మనని మనం ఎంత సమర్థించుకోవాలని చూసినా, తప్పిదం మనలోనే ఉంటుంది. మనస్ఫూర్తిగా తప్పు మన వల్లనే అని బాధపడటం మంచిది. కాని అది కొద్ది సమయానికి మాత్రమే పరిమితం కావాలి. అన్నమానం దానినే పట్టుకుని వేలాడకూడదు. సమర్థించుకోకుండా తప్పు ఒప్పుకోవాలి. సమర్థించుకున్నంత మాత్రాన తప్పు ఒప్పై పోదు. కాని బాధపడుతూనే ఉంటే అది పెరుగుతుంది కాని తరగదు. నూరుపాళ్ల ఆ తప్పిదాన్ని ఒప్పుకుంటే అదే ధ్యానంలాగా అయి దాన్నుంది విముక్తి చేస్తుంది.

నీవు నీ తప్పులను తెలుసుకుని అంగీకరించేవ్యడంటే నీవు నిష్కల్మషుడవై, ఈ క్షణాన్ని ఆహ్లాదిస్తున్నావని అర్థం. ఆ తప్పులనే తలపోస్తూ క్షణక్షణం చస్తూ బతికేకంటే, గతాన్నే తలచి దించస్తూండేకంటే, నిజాయితీగా ఒక్క నిమిషం లేదా పది నిమిషాలు లేదా కరవై నిమిషాలు మాత్రమే పశ్చాత్తావపడు. కాని అంతకన్నా ఎక్కువ వద్దు. ఇతరులను నిందిస్తూ కూర్చోవద్దు. ఇది వాలీబాల్ ఆట మాదిరిది. బాల్ విసిరేస్తే అది తిరిగి నీ వద్దకే వస్తుంది. ఆట నడుస్తూనే ఉంటుంది. తప్పు ఒప్పుకో. అంతే దాలు.

ఒక ఉన్నతమైన వ్యక్తి ఎవరో ఆటువంటి తప్పులను దయార్ద్ర భావంతో చూసి సహాయం చేసేందుకు వ్రయత్నిస్తాడు. కాని ఒక దుర్మార్గుడు మాత్రం వేరేవాళ్ల తప్పు చేస్తే సంతోషిస్తాడు. మంచివాడు ఇతరులను పొగడుతూ వాళ్లలో మంచితనాన్ని ఇనుమడింపచేస్తుంటాడు. ఆటువంటి మంచివాడు జ్ఞాని, వరిపూర్ణుడు.

నీ మనోనిశ్చంత బాగున్నంత కాలం నీవు తప్పులు చేయలేవు. భయం, అవమానం, కోపం, వశ్చాత్తావం, దుఃఖంలాంటి వ్యతిరేక భావోద్వేగాలు మటుమాయమవుతాయి.

ఇంటిరియం sakshi.interium@gmail.com

మానసిక ఆరోగ్యం కావాలంటే ఇంటిని చంద్రుడు పలకరించాలి

'మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః' అని పెద్దల వాక్యం. మనస్సే అన్నింటికీ కారణం. ఆ మనస్సుకు కారకుడు చంద్రుడు. చంద్రుని కళలతో మనస్సు ప్రభావితం అవుతుందని పెద్దలు చెబుతారు. ఇంటికి చెప్పే వాస్తులో కూడా వాయవ్య దిక్కున నిర్మించే పిల్లల పడకగది ఉండే స్థానానికి ప్రతినిధి చంద్రుడు. పసి పిల్లలు కల్లాకపటం లేకుండా, ఆరిషడ్వర్గాలకు లోనుకాకుండా, చంద్రుడిలా చల్లగా, అందంగా ఉంటారు.

చంద్రుడు తల్లికి మారుపేరు. జ్యోతిషంలో మాతృస్థానానికి ప్రతినిధి. చతుర్థస్థానానికి అధిపతి. అమ్మ నడక, నడత నీర్చుతుంది. పెరుగుతున్న వయస్సును అనుగుణంగా ఆహారంలో మార్పులు చేర్పులు చేస్తుంది. శారీరక, మానసిక ఎదుగుదలకు సహకరిస్తుంది. మాట, భాష నీర్చుతుంది. బంధుత్వాలను కలుపుతుంది. వాహనమై ఎత్తుకుంటుంది. తన కంటె తన పిల్లలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తుంది. చంద్రుడు జలతత్వానికి ప్రతీక. మన శరీరంలో 70 శాతం వరకు నీరు ఉంటుంది. నీరు జీవాధారం. చంద్రుడిని ఆంగ్లంలో మూన్ (moon)అంటాం. ఆ వదం ఆధారంగానే month, moonthనే వదాలు వచ్చి ఉంటాయని చెబుతారు. బారతీయులు చాంద్ర మానం ఆధారంగానే నెలలు ఏర్వరచుకొన్నారు. రవిచంద్రులు కలిస్తే అమావాస్య, రవిచంద్రులు 180 డిగ్రీల దూరంలో ఉంటే పౌర్ణమి.

చంద్రుడు 27 నక్షత్రాలలో 27 1/2 రోజుల్లో నందరిస్తాడు. 360 డిగ్రీలు సంచారం చేయటానికి 27 1/2 రోజుల సమయం వడుతుంది. దానిని ఒక మానంగా అంటే అమావాస్య నుండి మళ్లీ అమావాస్య వరకు లెక్కిస్తామన్నమాట.

చంద్రుని ఆధారంగా ఆ నక్షత్రం యొక్క ప్రభావంతో వారి వ్యక్తిత్వాన్ని అంచనావేస్తాం. అంటే...మనస్సు, తెలివితేటలు, గ్రహణశక్తి, మతిమరువు, చిత్తచాంచల్యం, ఇంద్రియనిగ్రహం, సౌందర్యం, లావణ్యం, శరీర సౌష్ఠవం... మొదలైనవి.

మానసికవ్యాధులు, మూర్ఛ, ఎనిడిటీ, ఋతుసంబంధ రోగాలు, క్షయ, టీబీ, మలేరియా, టైరల్ ఫీవర్, ఋతునమస్యలు, ఐడాలలో సొప్పి, నిద్రలేమి, జీర్ణశక్తిలోపం, అతిసారం, కలరా, కామెర్ల... ఇవన్నీ చంద్ర కాంతి వడబోవడం వల్ల వ్యాధులు. శరీరానికి ఇల్లు ప్రతీక. కాబట్టి సూర్యచంద్రకాంతుల ప్రభావం మనపై ఉంటుంది. సూర్యకాంతి వల్ల శారీరక ఆరోగ్యం, చంద్రకాంతి వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం కలుగుతాయని గుర్తించాలి. అందుకే ఇంటిలోకి చంద్రకాంతి వడేలా చూసుకోవాలని శాస్త్రం చెబుతోంది. ఆలా కుదరని వక్షంలో కనీసం రోజుకి వదినిమిషాలైనా చంద్రుని వైపు తదేకంగా చూడాలి. అలా చూడటం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యంతో పాటు బ్లడ్ షుగరు చలువ చేస్తుంది.

– ఉషా అన్నపూర్ణ, ఎం.ఏ. జ్యోతిషం

యంగ్వేదం sakshi.youngvedams@gmail.com

'సమ్మీ' చినోడు... సంచలనమయ్యాడు!

సరికొత్త ఐడియాలతో మార్కెటింగ్ టెక్నిక్స్‌తో ధనం సంపాదించుకోవడానికి ఎలక్ట్రానిక్ రంగాన్ని సహజవనరుగా మార్చుకోవచ్చు! టీనేజర్స్ మెదడుల్లో పుడుతున్న ఐడియాలే ప్రస్తుతం సోషల్‌నెట్‌వర్కింగ్ సామ్రాజ్యాలను, స్మార్ట్‌ఫోన్ మార్కెటింగ్‌లను శాసిస్తున్నాయి! తాజాగా ఒక ఇంటర్నెట్ అప్లికేషన్‌తో 'యాహూ డాట్‌కామ్' కు మార్గదర్శకుడై మిలియనీర్‌గా టీనేజ్ తరంగం 'నిక్ డీ అలోసియో' ప్రస్థానం ఇది...

'ఇంటర్నెట్ మార్కెటింగ్‌లో ఉన్న సంపదను తెలివైన వ్యూహంతో వేజక్కించుకోవడమే మన వనితనం...' అంటారు నిక్ డీ అలోసియో అనే ఆస్ట్రేలియన్ యువకుడు. 'సమ్మీ'అనే అప్లికేషన్‌తో, దాన్ని 'యాహూ' కంపెనీకి అమ్మడం విషయంలో వార్తల్లోకి వచ్చారు. తాను రూపొందించిన స్మార్ట్‌ఫోన్ అప్లికేషన్‌ను ఈ న్యూజీబాయ్ ముప్పై మిలియన్ డాలర్లకు మార్కెట్ చేశాడు! విశేషం ఏంటంటే కతడి వయసు యాహూ కంపెనీ కన్నా తక్కువే! 1995లో యాహూ ప్రారంభిస్తే 96లో నిక్ జన్మించాడు. బుడ్డు ఆ కంపెనీకి మార్గదర్శకుడయ్యాడు. రెండేళ్లకతితం...వబ్లిక్ వరీక్షల కోసం ప్రిపేర్ అవుతున్న మైక్‌కు ప్రీవియస్ పేవర్లను వరిశీలించడంలో ఒక చిక్కు వచ్చింది. ఈ ప్రీవియస్ పేవర్లలో అడిగిన వ్రశ్నల వివరాలన్నింటితో ఒక మొబైల్ సాఫ్ట్‌వేర్ డిజైన్ చేయాలనే ఆలోచన నుంచే 'సమ్మీ' అప్లికేషన్ రూపొందింది.

పేరుకు తగ్గట్టుగా పెద్దపెద్ద వ్యాసాలను సూక్ష్మీకరిస్తుంది 'సమ్మీ'. ఏదైనా ఒక టాపిక్ గురించి గూగుల్‌లో శోధిస్తే...వందలాది వ్యాసాలు వ్రత్యక్షం అవుతాయి. వాటిని చూస్తేనే చదివే ఆసక్తి నశించిపోతుంది!

పేరుకు తగ్గట్టుగా పెద్దపెద్ద వ్యాసాలను సూక్ష్మీకరిస్తుంది 'సమ్మీ'. ఏదైనా ఒక టాపిక్ గురించి గూగుల్‌లో శోధిస్తే...వందలాది వ్యాసాలు వ్రత్యక్షం అవుతాయి. వాటిని చూస్తేనే చదివే ఆసక్తి నశించిపోతుంది! ఇందుకు వ్రత్యామ్నాయంగా సమ్మీ అప్లికేషన్ చక్కగా ఉవయోగవడుతుంది. ఎంత పెద్ద వ్యాసాన్నైనా దానిలోని ఆత్మను చిన్న చిన్న పేరాలుగా కుదిస్తుంది ఈ అప్లికేషన్. 'ఆటోమేటిక్ సమ్మరైజేషన్ అల్గారిథమ్' పేరుతో మైక్ ఈ అప్లికేషన్ తయారుచేశాడు.

ఐడియా ఖరీదు 30 మిలియన్ డాలర్లు!

వ్రత్యర్థి వెబ్‌సైట్లు ఇస్తున్న పోటీని తట్టుకుని నిలబడటానికి శీఘ్రంగా వ్రయత్నిస్తున్న యాహూ.కామ్ 'సమ్మీ' అప్లికేషన్‌కు అక్షరాల పదిహేను కోట్ల రూపాయలు చెల్లించి తీసుకుంది! ఈ ఐడియాను పూర్తిస్థాయిలో అమలుపరిస్తే తాము తిరిగి ఇంటర్నెట్ మార్కెటింగ్‌లో నిలదొక్కుకోగలమని యాహూ విశ్వాసం వ్యక్తం చేస్తోంది. దిష్టమో పూర్తికాగానే నిక్‌కు లండన్ ఆఫీసులో పెద్ద జీతంతో ఉద్యోగాన్ని కూడా ఇస్తోంది. సమ్మీ అప్లికేషన్‌ను మరింత అభివృద్ధివరచడం, కొత్త అప్లికేషన్‌లను రూపొందించడం నిక్ బాధ్యతలుగా పేర్కొంది!

ఎంత పెద్ద వ్యాసాన్నైనా నాలుగు వందల వదాల్లోకి కుదించేయడం నిక్ రూపొందించిన ఈ అప్లికేషన్ వ్రత్యేకత. ఈ ఐడియా గురించి మైక్ వ్రకటించగానే... హాంకాంగ్‌కు చెందిన ఒక బిలియనీర్ రెండున్నరలక్షల యూఎస్ డాలర్ల పెట్టుబడి పెట్టాడు. 'ఇది నిజంగానే నూపర్‌మ్యాటింగ్, వాక్షంతా నన్ను నమ్మి పెట్టుబడి పెట్టారు...' అని మైక్ అంటాడు. 2012 నవంబర్‌లో సమ్మీ లాంచ్ అయ్యింది. 'సమ్మీ' ని ఆండ్రాయిడ్ అప్లికేషన్‌గా తీసుకురావడానికి కూడా యాహూ వ్రణాళిక రచిస్తోంది.

మైక్ దినచర్య ఇవ్వటికీ ఏం మారలేదు. అక్కడి కింగ్స్ కాలేజీలో చదువు కొనసాగిస్తున్నాడు. ఇంటర్న్‌షిప్‌ల కోసం మస్తున్న అంతర్జాతీయస్థాయి మీడియాతో కూడా నిక్ తన న్యూల్ గురించి దాలా గొవ్పగా చెబుతున్నాడు. తన తల్లిదండ్రులు ఇచ్చిన వ్రోత్సాహం మరువలేనిదని చెబుతున్నాడు. 20 ఏళ్ల వరకైనా చదువు కొనసాగిస్తానని, తర్వాతే ఉద్యోగం గురించి ఆలోచిస్తానని స్వష్టం చేస్తున్నాడు. ఉన్నవకంగా కోటీశ్వరుడు అయిపోవడం గురించి నిందన ఏమిటని అడిగితే నన్నుగా చిరునవ్వు చిందించి దీరుకుంటున్నాడంతే!

– జీవన్‌రెడ్డి.వి

ఆర్టిజం sakshi.artism@gmail.com

కళ క్రమశిక్షణను పెంచుతుంది

- నిత్య శుభవ్రద, కూచిపూడి నర్తకి

కూచిపూడి నృత్యంలో అద్భుత వ్రతిభ చాటుతున్న నిత్యశుభవ్రద వ్రశంసలతో పాటు అవార్డులు కూడా గెలుచుకున్నారు. సంవ్రదాయానికి భంగం కలిగించకుండానే కూచిపూడిలో కొత్త వ్రయోగాలు చేయాలని ఉంది... అంటున్న నిత్యతో మాటామంతీ...

కూచిపూడి మీద మీ అభివ్రాయం?

ఆంధ్రుల సొత్తయిన కూచిపూడిని గుర్తవట్టలేనంతగా తెలుగువాళ్లం మారిపోయాం. నేను కాలేజీలో నాట్యం చేసినవ్పుడు, 'వరతనాట్యమా!' అని అడిగితే కాస్తంత బాధగా ఉండేది. ఈ మధ్య కూచిపూడి కూశారులంతా కలిసి ఎన్నో కార్యవ్రమాలు చేస్తూ, కూచిపూడిని సామాన్య వ్రజానీకానికి దేరువ చేస్తున్నారు. ఇలాంటి కార్యవ్రమాలు ఇంకా జరగాలని ఆశిస్తున్నాను.

ఏ వయసులో మొదటి వ్రదర్శన ఇచ్చారు?

వ్రముఖ నాట్యాచార్యులు పసుమర్తి కృష్ణమూర్తిగారి దగ్గర ఆరేళ్ల వయసులో నాట్యం నేర్చుకోవడం మొదలుపెట్టాను. ఆ తరువాత శోభానాయుడుగారి దగ్గర శిష్యరికం చేసే నువర్ణావకాశం లభించింది. నా ఎనిమిదవ యేట నుంచి నాట్యవ్రదర్శనలు ఇవ్వడం మొదలుపెట్టాను. ఖజురాహో నృత్య నమారోహ, కోణార్క్ డ్యాన్స్ ఫెస్టివల్, సౌత్ ఇండియన్ కల్చరల్ ఆసోసియేషన్, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ పెర్‌ఫార్మింగ్ ఆర్ట్స్, కబర్ నృత్య మహోత్సవ్ వంటి వ్రఖ్యాత నాట్య నమారోహాలలో వ్రదర్శనలు ఇచ్చాను. శోభానాయుడుగారితో ఆమెరికాలో వ్రదర్శనలివ్వడం మరచిపోలేని అనుభూతి.

మీకు వచ్చిన అవార్డుల గురించి...

2006లో బెస్ట్ చైల్డ్ డ్యాన్సర్ ఆవార్డు, 2007 లో చాచానెహ్రూ అవార్డు, 2011లో వండిట్ జవ్రాజ్ అవార్డు, నాట్యవిశారద బిరుదు, 2012లో నృత్యమణి బిరుదు, నృత్యవైశాలిని బిరుదు వచ్చాయి.

కూచిపూడినాట్యంలో ఈ మధ్యనే మినిస్ట్రీ ఆఫ్ కల్చరల్ అఫైర్స్, సెంట్రల్ గవర్నమెంట్ ఆఫ్ ఇండియా స్కాలర్‌షిప్‌కి ఎంవికయ్యాను. ఎన్‌బీ వరంగల్ నిర్వహించిన సాంస్కృతిక ఉత్సవాలలో నంవ్రదాయ నృత్య వ్రదర్శనలో వరునగా మూడుసార్లు మొదటి బహుమతి వచ్చింది. బిట్స్ పిలానీ, బిట్స్ హైదరాబాద్ వంటి వ్రతిష్ఠాత్మక కళాశాలల్లో కూడా మొదటి బహుమతి వచ్చింది.

మీ వ్యక్తిగత వివరాలు, తల్లిదండ్రుల వ్రోత్సాహం....

అమ్మ రంగకుమారి టీచర్, నాన్న గొల్లపూడి నాగ్‌భట్ బయోకెమిస్ట్. వారిద్దరికీ కూడా లలితకళల వట్ల వ్రేమ ఉండడం నా అదృష్టం. నా ఆలివృద్ధి కోసం అమ్మ వడిన తవనకి ఆమెకు జన్మజన్మలకీ ఋణవడి ఉంటాను. లలితకళలు నేర్చుకుంటే చదువు వాడవుతుందని చాలామంది తల్లిదండ్రులు భావిస్తారు. కాని, అది ఆవోహ మాత్రమే. లలితకళల వల్ల క్రమశిక్షణ, ఏకాగ్రత వస్తాయి. అందుకు నిదర్శనంగా ఒక చిన్న సంఘటన చెబుతాను. 2008లో నేను ఇంటర్ మొదటి సంవత్సరంలో ఉన్నవ్పుడు నా కెమిస్ట్రీ ఫైనల్ ఎగ్జామ్ రోజు సాయంత్రం రాష్ట్రాయి సాంస్కృతిక శాఖవారి యువ నాట్యోత్సవాల్లో నాది మొదటి వ్రదర్శన. అవ్పటిదాకా ఫైనల్ ఎగ్జామ్స్ మాలంగా వ్రాక్టీస్ చేయలేదు. వర్ష్ణ రాసిన వెంటనే నృత్య అకాడెమీకి వరుగుతీశాను. సాధన మొదలెట్టగానే వరీక్షల గురించి మర్చిపోయాను. వ్రదర్శనమీద మాత్రమే మనసు లగ్నం చేశాను. విజేతగా నిలిచాను. వరీక్షలో 60/60 మార్కులు వచ్చాయి. మరునటి నంవత్సరం నాట్యానికి బ్రేక్ ఇచ్చి వరీక్షలు రాస్తే అదే కెమిస్ట్రీలో 56/60 మాత్రమే వచ్చాయి!

ఏం వడువుతున్నారు... కూచిపూడిలో వ్రయోగాలేమైనా...

జెఎన్‌టియూలో ఇంజనీరింగ్ (ఈసీఈ) ఫైనలియర్ చదువుతున్నాను. క్యాంవస్ సెలక్షన్ కూడా వచ్చింది. ఎందరో మహానుభావులు తమ జీవితాలు త్యాగం చేసి రూపొందించిన ఈ నాట్యరీతిని క్షుణ్ణంగా వరిశీలించిన తర్వాత, నంవ్రదాయానికి దేటు కలుగ కుండా ఉండే వ్రయోగాలు చేద్దామనుకుంటున్నాను.

– డా. వైజయంతి

లిరిక్‌బాక్స్

పల్లవి :
గుంజుకున్నా
నిన్ను ఎదలోకే...
గుంజుకున్నా నిన్నే ఎదలోకే...
ఇంక ఎన్నాళ్ళకి ఈడేరునో ఈ బతుకే
తేనె చూపే చల్లావు నాపై చిందేలా
తాళనంటోంది మనసే నీరు వడ్డ అర్థంలా
కొత్త మజిహారం కుడిసేటి గడియారం
పెద్ద వులిపైన ఆజిచే ఆధికారం
నీవెళ్లినాక నీ నీడే పోనంటే పోనంటే
గుండె కింద నీడొచ్చి కూర్చుందే
ఇంక అది మొదలు నా మనసే తలవంచే ఎరగదుగా
గొదుగంటై నేడు మదే నింవుతోందిగా
॥గుంజుకున్నా॥

చరణం : 1
గువ్వే ముసుగేసిందే రావాకే కునికిందే
పాలేమో పెరుగులాగ ఇందాకే వడుకుందే
రానకురువున్నోళ్లే నిదరోయే వేళల్లోన
ఆశ కురుపొచ్చి ఏదే అరనిమిషం నిదరోదే
గుంజుకున్నా నిన్ను ఎదలోకే...
ఇంక ఎన్నాళ్ళకి ఈడేరునో ఈ బతుకే

చరణం : 2
ఎంగిలి చదనే లేదే అంగిలి తదవనే లేదే
ఆకేడునాకై ఆకలి తీసేలేదే
వేద ఎదనో దాటి ఏదీ వలకదు వెదవే
రబ్బరు గాజులలోమో నది చేసే నోరేదే
॥గుంజుకున్నా॥

చిత్రం : కడలి (2013), రచన : వనమాలి
సంగీతం : ఎ.ఆర్.రెహమాన్, గానం : శక్తిశ్రీ గోపాలన్

వనమాలి

శక్తిశ్రీ గోపాలన్

సిరస్సులు: నాగ్

ప్రియ పాఠకులారా! కొత్తరూపు సంతరించుకున్న 'ఫ్యామిలీ' మీకు ఎలా అనిపించింది? దీనిలో మీకు నచ్చిన శీర్షికలేవి? ఆకట్టుకున్న అంశాలేవేవి? మీ స్పందనను మాకు తప్పక తెలియజేయండి. ఫోన్: బోల్ ఫ్రీ నంబర్: 1800 425 9889 (ఉ.7.00-రా.8.00వరకు), పోస్టు: సాక్షి ఫ్యామిలీ, 6-3-249/1, సాక్షి టవర్స్, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-500034, మెయిల్: sakshi.features@gmail.com, ఫేస్‌బుక్: www.facebook.com/sakshifamily

ఎవరికీ ఏ సహాయమూ చేయకుండానే గడిచిపోయిన రోజు పరిపూర్ణమైనది కాదు.
- జాన్ ఉడెన్, క్రీడాకారుడు

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
మంగళవారం
23-4-2013

ఆది - స్టారిస్ట్రీ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కపులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

బతుకులో చాలా భయాలుంటాయి!
ఆపదలో భయం, అనారోగ్యంలో భయం...
ఆశలకు, అవకాశాలకు పొంతన కుదరక భయం...
'నా అనేవారు' లేక భయం...
వృద్ధాప్యంలో చేయూత దొరక్క భయం...

జీవితానికి భరోసా ఇచ్చేవి మాత్రం కొన్నే ఉంటాయి!
లక్షల జీతమొచ్చే ఉద్యోగం...
క్షణాల్లో పనులు జరిపించుకునే పలుకుబడి...
పిలిస్తే పలికే స్నేహితులు...
ఇంతడిగితే అంతిచ్చే పరిచయాలు...

ఈ భయాలకు, భరోసాలకు మధ్య
'సేవ'అనే వంతెన ఏర్పరచి
సమాజంలోని దైన్యాన్ని రూపుమాపేందుకు
కృషి చేస్తోంది 'అభయ'.
మేమున్నాం... మీ కోసం అంటూ
'హోమ్ ఆఫ్ హ్యాపీనెస్'ను నిర్మిస్తోంది 'అభయ'!

ఫొటోలు: ఎస్.ఎస్.ఠాకూర్

ఫౌండేషన్ వలంటీర్లతో బాలచంద్ర నుంకు

అభయమిదే!

సీఎస్. బాలచంద్ర నుంకు

"మీరు సేవ చేయాలనే సంకల్పం ఉండే మాతో చేతులు కలపండి. ఒకరికి ఒకరం తోడై చేయి చేయి కలుపుదాం. సేవ చేయ కదులుదాం" అంటున్నారు అభయ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు సీఎస్. బాలచంద్ర నుంకు. హైదరాబాద్ మాసాచ్‌మ్యాన్‌లోని ఓ అపార్ట్‌మెంట్‌లో ఉంటున్న బాలచంద్ర 'ఇంటి నుంచే ఎప్పుడు ఎక్కడ ఎవరికి అవసరమైతే అక్కడ సేవ అందించాలనే సిద్ధాంతంతో సంకల్పసిద్ధికి పదిపదిచోస్తున్నారు. 18 మంది ట్రస్టీలతో ఎనిమిదేళ్ల క్రితం మొదలైన ఈ ఫౌండేషన్ ఇంచుమించు ఐదువందల మూడు వేల మంది శ్రేయోలీలాయలతో దేశవ్యాప్తంగా సేవలు అందిస్తోంది. హైదరాబాద్‌లోని ఎస్.సి.సి కి కంపెనీ సెక్రటరీగా ఉన్న బాలచంద్ర 'నా భృతికి కావలసిన కీతం ఎలాగూ ఉంది, పదిమందికి జీవితం ఇద్దామనే ఆలోచనే నన్ను ఈ మార్గం పట్టించింది' అన్నారు. సమాజసేవకు వివాహం అడ్డుగా ఉంటుందని సన్యాస జీవితాన్ని ఎంచుకున్న ఈయన ఆరోగ్యం, విద్య, అవగాహన, గ్రామీణాభివృద్ధి అంశాలలో అవసరమున్నచోటల్లా 'సేవ'ను అందించాలనే లక్ష్యంతో ముందడుగు వేస్తున్నారు. ఆ తపన వారి మాటల్లోనే...

ఉపనయనం వేళ...

"పుట్టిపెరిగింది తాడివత్రిలో. అమ్మనాన్నలకు నలుగురు సంతానం. పేద రికం కారణంగా బంధువులు, నన్నిహితుల సాయంతో ఉన్నత విద్యను అభ్యసించాను. సాయం పొందిన నేను సాయం చేసే దశకు చేరుకోవాలని అనుకున్నాను. ఉపనయనం వేళ, బంధుమిత్రులు కానుకగా బంగారు, డబ్బు రూపేణా ఇచ్చినదంతా కలిపితే 60 వేల రూపాయలు పోగయ్యాయి. 'ఈ డబ్బుతో నమాజసేవ చేయ సంకల్పించుకున్నాను' అని అక్కడే తెలిపాను. అంతా ఆశీర్వదించారు. అలా 2006లో 'అభయ ఫౌండేషన్' ఏర్పడింది. సేవే లక్ష్యంగా భావించే నాకు అధ్యక్షపదవి అవసరం లేద నిపించి సామాన్య కార్యకర్తగా ఉండిపోదలిచాను.

అందగా మారిన అభయ...

తమ ఉండీ చదువుకు దూరమైన విద్యార్థులకు అండగా నిలవడం, వ్యాధు లబారిన పడిన దీనులకు చేయూత అందించడం... అభయ ఫౌండేషన్ వ్యాపకమైంది. 'సేవ' రూపంలో నన్నిహితులు, కాలేజీ విద్యార్థులు, కార్పొ రేట్ ఉద్యోగులు స్వచ్ఛందంగా చేరి తమ సేవలను అందిస్తున్నారు. పెళ్లి, పేరంటం... ఎవరు ఎక్కడకు పిలిచినా వెళ్లిన ప్రతిచోటా వదిమందికి నా దృష్టికి వచ్చిన దీనుల వ్యథలు, ఆవశ్యకమైన సేవ వివరిస్తూ వచ్చాను. అర్థిస్తూ వచ్చాను. ఆ విధంగా సేవ విస్తృతి పెరిగింది. చిన్నారి దాచుకున్న ఒక రూపాయి, ఆటోడ్రైవర్ ఇచ్చే వందరూపాయలు, ముసలవ్వ ఇచ్చిన బంగారు మురుగులు.. చేయూతనిచ్చే ప్రతిఒక్కరి పేరు, చిరునామాతో నహా రికార్డులోకి ఎక్కించాం. అయితే సాయం పొందే చేతులు లక్షల్లో ఉంటే సాయమిచ్చే చేతులు వదుల్లో ఉంటాయి.

ఆనందనిలయానికి దారి...

'ఎండకు, వానకు, చలికి ఏ నీడా లేక రోడ్డు పక్కన ముడుచుకుపోయే మునిముతక వరిస్థితి ఏంటి?' అనే ఆలోచన కలిగినప్పుడు వారి కోసం ఏదైనా చేయాలనిపించింది. 'హంట్ ద వింటర్' పేరుతో దుప్పట్లు పంపుతున్న వ్యక్తి ఏ షెల్టర్ లేకుండా ఉన్నవారు కిలోమీటర్ వరిధిలోనే వదేసిమంది కనిపించేవారు. దీనికి వర్మినెంట్ సొల్యూషన్ ఏంటని ఆలోచించాం. ఆ ఆలోచన నుంచి పుట్టిన కల 'హోమ్ ఆఫ్ హ్యాపీనెస్.'

మనసులోనే లక్ష్యపత్రం...

నిలువనీడలేక, కదలే శక్తి లేని దీనులకు లాడ్జింగ్, బోర్డింగ్ వదుపాయం కల్పించాలనుకున్నాం. పనిచేసుకునే ఓపిక ఉన్నవారికి ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలి. చదువుకునే వారికి విద్యను అందించాలి. తమ పనులు తాము చేసుకోలేక ఇబ్బందులు వడుతున్నవారిని జీవితాంతం చూసుకోవాలి... పెద్ద కల. అయినా ఐదేళ్ల వదుతుందనుకున్న ప్రణాళిక రెండేళ్లలోనే తీరబోతోంది. వినోభానగర్ డెవలప్‌మెంట్ సొసైటీవాళ్లు మా కలను అర్థం చేసుకొని ఇబ్రహీంవట్నం దగ్గర రెండెకరాల చూచి లీజుకు ఇచ్చారు. అక్కడే హ్యాపీ హోమ్ నిర్మాణంలో ఉంది. సేవ ఎవరు చేస్తున్నా ఆ సేవ నుంచి సూచ్తి పొందడంతోనే ఆగిపోకండి. కుదిచేత్తో చేసే సాయం ఎడమచేతికి తెలియనివ్వవద్దు అంటారు. కాని నలుగురికీ ఈ విషయం తెలియచేయకపోతే లక్షల్లో ఉన్న దీనులకు సాయం చేయడానికి ముందుకు వచ్చేదెవరు?! ఆశ్రయపాత్ర ఎక్కడో లేదు. మన మనసుల్లోనే ఉంది. ప్రతి ఒక్కరిలోనూ 'సేవ' భావం నింపుకుంటే రాత్రికిరాత్రి ఈ ప్రపంచంలో ఎన్నో అద్భుతాలు సృష్టించవచ్చు. అప్పుడు లోకం ఆనంద నిలయమవుతుంది" అంటూ ఉద్వేగభరితంగా వివరించారు బాలచంద్ర.

'ఉక్కు నరాలు ఉన్న వదిమంది యువకులను ఇవ్వండి.. ఈ ప్రపంచాన్ని మార్చి చూపిస్తాను' అన్నారు వివేకానందుడు. నాటి నుంచి నేటి వరకు స్వచ్ఛందంగా వనిచేసే వలంటీర్ల అవసరం దేశమంతటా ఉంటూనే ఉంది. సేవ అవసరమైనవారిని ఒక్కరినైనా గుర్తించి చేయూతనిద్దాం. జీవితం ఎంత విలువైనదో 'సేవ'తో తరించి తెలుసుకుందాం. (www.abhayafoundation.org) సాయం అందించి సేవ చేసే వారికి అండగా నిలిచామన్న సంతృప్తిని పెనవేసుకుందాం.

- సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి

కార్పొరేట్స్ మొగ్గుచూపాలి...

ఈ ఫౌండేషన్‌కు ట్రస్టీలుగా ఉన్నవారంతా కార్పొరేట్ రంగానికి చెందినవారే! మనసా వాచా కర్మణా సేవ చేయాలన్నదే మా అందరి లక్ష్యం. కార్పొరేట్ కంపెనీలూ సేవా రంగంవైపు మొగ్గు చూపితే ఎంతోమందికి సాయం అంది, వారి జీవితాలు మెరుగవుతాయి.

- పి.ఎస్.రావు, సిఎస్, అభయ ఫౌండేషన్ ప్రెసిడెంట్

పొందడమే కాదు...

ఐదేళ్ల క్రితం నేను, మా తమ్ముడు ఫణీంద్ర చదువు మానేయాల్సిన వరిస్థితి వచ్చింది. ఫ్రెండ్ ద్వారా అభయ ఫౌండేషన్‌ని రలిశాం. వారి చేయూతతో ఇంజనీరింగ్ పూర్తిచేసి, ఇప్పుడు ఉద్యోగాలు చేసుకుంటున్నాం. మంచి జీవితాన్ని అందించిన 'అభయ'కు కృతజ్ఞతగా ఇక్కడే వలంటీర్‌గా చేరాను.

- బి.సుష్మ, కంజనీర్, ఇన్ఫోసిస్

కోలుకున్నాను...

మేం హైదరాబాద్ ఉప్పుగూడ రైల్వేస్టేషన్ దగ్గర ఉంటాం. నేను ఇంటర్మీడియట్ సెకండియర్‌లో ఉండగా బ్లడ్ క్యాన్సర్ వచ్చింది. చికిత్సకు పూర్తి డబ్బును సమకూర్చుకోలేక వాలా కష్టవడ్డాం. అభయ్ ఫౌండేషన్‌ని సంవ్రదిందాం. వారి సాయంతో పూర్తి చికిత్స లభించింది. వరీక్షలు కూడా రాశాను.

- విష్ణేశ్వర్

జగన్ కోసం — 332 రోజులు

రానున్నది జగన్ కాలం... జనమే పాలకులయ్యే కాలం!

బతుకునిచ్చిన దీవం ఆదిపోయింది. బతుకులను బాగు చేయాలనుకుంటున్న దీపాన్ని వెలగనివ్వకూడదు అనుకుంటున్నారు! జైలు ఊచల మధ్య కాలం గడవమని శాసిస్తున్నారు. కానీ గంధపు చెట్టు నుంచి వచ్చేది గంధపు చెక్కే కానీ గంజాయి కాదనే విషయం తెలియనంత మూర్ఖులు ప్రస్తుతం మన ప్రభుత్వాన్ని పాలిస్తున్న నాయకులు. ఎందరో నిరుపేదల, నిర్భాగ్యుల జీవితాల్లో వెలుగు నింపిన మహానేత మన వైయస్ రాజశేఖరరెడ్డిగారు. ఆ మహనీయుడి కుమారుడు జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి... అవినీతికి, అక్రమాలకు పాల్వడతారని వీరంతా ఎలా అనుకుంటున్నారో అర్థం కావడం లేదు. తన తండ్రి మరణాన్ని తట్టుకోలేక గుండెలు ఆగిపోయినవారి కుటుంబాలను ఓదార్చుతానని ఇచ్చినమాటను నిలబెట్టుకున్నందుకే జగన్‌పై కాంగ్రెస్ ఆధిష్టానం కన్నెర్ర చేసింది. దాంతో పార్టీని వీడి వైయస్సార్‌సీపీ అనే నరిదొక్క పార్టీకి ప్రాణం పోసి 'వైయస్సార్ స్వర్ణయుగాన్ని' మళ్లీ వీనుకువద్దామనుకుంటున్న ఆ యువనేతను అర్థం చేసుకోకుండా ఎందుకు ఈ కృష్ణాపూరిత రాజకీయాలు?! తన చదువు, తెలివి, పెట్టుబడులతో

సంపాదించిన ఆస్తిని అన్యాయం, అవినీతి, అక్రమం అని ఆరోపించడాన్ని మించిన అన్యాయం, అక్రమం ఉంటుందా? జైల్లో నిర్బంధించడం అధర్మం. చెయిల్ ఇవ్వకుండా అడ్డుకోవడం అక్రమం. కాని జగన్ ఎల్లకాలం నిర్బంధంలో ఉండిపోరు. ప్రజలే తమ నాయకుడిని విడిపించుకుంటారు. రానున్నది 'జగన్' కాలం. అంటే జనం కాలం. జనమే పాలకులయ్యే కాలం. జగన్ పార్టీ గర్వ అయిన రెక్కల ప్యాన్ గాలిలో స్వార్థ నాయకత్వాలు, నీచరాజకీయాలు కొట్టుకుపోతాయి.

- కర్రోతు స్వర్ణకుమారి, వీతలగ్గాం, విజయనగరం

ఆత్మావలోకనం చేసుకోవాలి!

నాణేనికి ఒకవైపు బొమ్మ, రెండోవైపు బొరుసు ఉంటాయి. 'సాక్షి' ఆవిర్భవించేవరకు వై.ఎస్.పైన, ఆయన కుటుంబంపైన ఏకపక్షవార్తలు రాస్తూ, ఆ వార్తలే నిజమని నమ్మించే ప్రయత్నం చేస్తూ వచ్చాయి ఆ రెండు ఎల్లో పత్రికలు. అయితే అదృష్టవశాత్తూ 'సాక్షి' ఆవిర్భావంతో నాణేనికి రెండో వైపు కూడా ఉంటుందనే సత్యం లక్షలాది పాఠకుల దృష్టికి వచ్చింది. సాక్షి పేపరు గానీ, టీవీ గానీ లేకపోయుంటే ఈ రోజుకీ తెలుగు ప్రజలు ఇంకా ఎల్లో మీడియా రాసే అబద్ధపు ప్రచారాలనే నమ్మే వరిస్థితి వుండేది. తాము రాసిన తప్పుడు వార్తల్ని సాక్షి ఎప్పటికప్పుడు నిగ్గు తేల్చుతుంటే తట్టుకోలేక, తమ రంగు బయట వడిపోయిందనే ఆక్రుసంతో... రాసిన విషయాలనే మళ్లీ మళ్లీ మళ్లీ రాస్తూ ఆ రెండు వత్రికలు నైతికంగా బలహీనవడిపోయాయని పాఠకులు ఎప్పుడో గుర్తించారు. అందుకు నిదర్శనం.... రెండు ఎల్లో మీడియాల రీడర్‌షిప్ గణనీయంగా వడిపోవడం! తెలుగు పాఠకులకు విశేషమైన సేవలు అందించిన ఎడిటర్ మహాశయులు ఎందరో ఉన్నారు. రాళ్లపాడుని నాగేశ్వరరావు వంతులు, నీలం రాజు వెంకటశేషయ్య, నార్ల వెంకటేశ్వరరావు వంటి దిగ్గజాలు నడిపిన చిలువలతో నడుస్తున్నామా అని ఎల్లో మీడియా ఆత్మావలోకనం చేసుకోవాలి. ఉదాహరణకు ఎల్లో దానెల్ ఎం.డి. వ్రతి ఆదివారం తన వరిపూర్ణమైన అజ్ఞానంతో, మూసుకుపోయిన భృతో 'ఓపెన్ హార్ట్' అంటూ తానే న్యాయంగా నిర్వహించే వ్రోగ్రామ్‌లో ఆ మధ్య తారాచౌదరిని ఇంటర్వ్యూ చేశారు. ఆ సందర్భంగా మధ్యమధ్య జగన్‌ను చూపించి చర్చ నడవడం వ్రేక్షకులను విస్మయానికి గురిచేసింది. జగన్‌పై సదరు ఎం.డి.కి ఏ సాయిలో అసూయాద్వేషాలు ఉన్నాయో దీన్ని బట్టే అర్థమైపోయింది. ఇలాంటి వ్యక్తులు నడిపే చానల్‌పైన గానీ, వేపర్‌పైన గానీ విశ్వసనీయత ఏముంటుంది? అందుకే జగన్‌పై ఎల్లో మీడియా చేసే దుష్వచారాన్ని వ్రజలు నమ్మడం లేదు. ఈ వాస్తవాన్ని ఆ రెండు వత్రికలు గమనిస్తే మంచిది.

- యస్.పి.రెడ్డి, వికాంత ఉద్యోగి, ఒమ్మం

మా చిరునామా: జగన్ కోసం, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి,
రోడ్ నెం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-34. e-mail: yajagankosam@gmail.com

● జర్నోబైట్

గ్రాండ్ పండగ

అమ్మో అనిపించే ఎండాకాలమే గొప్ప పండగ కాలమైంది. ఎక్కువ సెలవుల్ని తెచ్చి అటు చిన్నారులకు మిఠాయిలే, వారి ఆటపాటల్ని చూసే ముచ్చట్లించి పెద్దలకు. ఈ రెండు తరాల వారికి వరాల మాటనందిస్తోంది. ఈ తరాలు దెట్టుపట్టాలేనుకుని ఆడేది, పాడేది ఈ మేనని సెలవుల్లోనే. తాత-మనవళ్ల చేతులు కలిపి సొంతూరు టూరుకు స్కెచ్ వేసేందుకు, బామ్మ -మనవరాలు ఓ మాట అనుకుని గురుగురుమాటలో మాంచి బిజినెస్ పెట్టేందుకు అవకాశమివ్వడే. చదువుల వలలో చిక్కుబడి చిక్కిపోతున్న చాల్యానికి కాసేపైనా స్వేచ్ఛ దొరికేదివ్వడే. బతుకు వరుగులో ఓవర్‌టేక్ అవుతున్న పెద్దల బంధాలకి కాస్త తోడు నిలిచేది ఇవ్వడే. మరి ఆ సెలవుల్ని బలవంతంగా ఎగిరేసుకుపోతే..

మేనని సెలవుల్లోను వ్రత్యేక శిబిరాలంటూ కొన్ని విద్యానంస్థలు చేస్తున్నవదే. ముఖ్యంగా ప్లేస్కూల్ స్థాయిలోనే అదనపు తరగతులంటూ బాల్యాన్ని ఖైదు చేస్తున్నాయి. ఆడేదు కళల్లో పిల్లలు ఆరితేరిపోవాలనే ఆత్రుతతో తల్లిదండ్రులే నంజెత్తేసి వాటికి ఇనరా బవుతున్నారు. ఎక్కడ రంగుల బొమ్మలుండొద్దు. ఆటపాటలకు లోటు లేకపోవచ్చు. సెలవుల్లోను పాఠశాలే వ్రపంచమైతేనే నమస్య. ఆటకు, ఉప్యాయతకు, చివరకు అమ్మతనానికి అంతా బడే ఆయ్యేనరికే నమస్య.

చిట్టి బుర్రలకు ఇమిడే ఇంత చదువుకు విద్యా సంవత్సరం నరిపోవడం లేదా? సెలవుల్లోనైనా చిన్నిచ్చమ్మల చిలిపి చేష్టలకు నమయం, చిట్టితల్లుల చింత వ్రశ్నలకు నమాధానం దొరకాలి కదా.

నట్టింట కదలాడుతున్నా వట్టింపుకు నోచుకోని పెద్దవారిది మరో దైన్యం. సొంతింట్లోనే ఇవుడు బామ్మ ఆయాగా వనిచేస్తోంది. తాతయ్య గార్తుగా కీతం చేస్తున్నాడు. ముఖానికి పొడరద్ది, కాలికి బూట్లు తొడిగే వరకే చిన్నబోయింది వారి బాధ్యత.

సాన్నిహిత్యం తీయటి ఔషధం

మేనని సెలవుల్లోను తరగతులంటే పిల్లల బాల్యాన్ని లాగేసుకున్నట్టే. ర్యాంకులు, నైపుణ్యాలు సాధించవచ్చేమో గాని మానవ సంబంధాల్లో వారు వెనకబడతారు. తల్లిదండ్రులు, బంధువులతో సాన్నిహిత్యం తగ్గిపోతుంది. సంస్కృతి, నదవడిక నేర్చుకునేది పెద్దల నుంచే కదా. వారితో అనుబంధం లేకపోతే ఎలా? వృద్ధులకు కూడా పిల్లలతో ఆడుకోవడం వల్ల మేలు కలుగుతుంది. జీవిత చరమాంకంలో కుంగుబాటుకు లోనయ్యే వారికి చిన్నారుల సాన్నిహిత్యం తీయటి ఔషధం.

- డా॥టి.ఎస్.రావు, సైకాలజిస్ట్, విజయవాడ

సర్దుకుపోతున్నాం...

పెద్దబ్బాయి జూనియర్ ఇంటర్స్, కోడలు అకౌంటింట్‌గా హైదరాబాద్‌లో వనిచేస్తున్నారు. వాశ్ల పిల్లల్ని చూసుకునేందుకు వచ్చాను. మా భర్త సొంతూర్లోనే చిన్నబ్బాయి దగ్గర ఉంటారు. సెలవుల్లోనైనా పెద్దోడి పిల్లల్ని అక్కడికి తీసుకువెళితే రక్తసంబంధాలు బలవడతాయని అనుకున్నాను. కానీ, ఇప్పుడు కూడా పిల్లల్ని బడికి వంపించడంతో ఇదరదండింపు. మేనని సెలవుల్లోను వాఠాలేంటో. మీం ఒంటరితనం అనుభవిస్తున్నవ్వటికీ పిల్లల వరిస్థితిని అర్థం చేసుకుని సర్దుకుపోతున్నాం.

- బండారు భాగ్యమ్మ, పనూడు, ఒమ్మం జిల్లా

ఆకుపచ్చ అమృతం... గ్రీన్ టీ!

సుజాత స్టీఫిన్, న్యూట్రిషనిస్ట్,
అవేర్ గైబల్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

గిరీశానికి టీ గురించి పెద్దగా తెలిసుండదుగాని... ఒకవేళ తెలిసుంటే జగన్మోహిని అమృతం పంచుతున్నప్పుడు భూగ్రహగమని పొంగిచుక్క భూమిపై పడిందనీ, అదే మొక్కగా మొలిచి, దాని గింజ కాస్తా పొడిగా మారి కెటిల్‌లో పడిందనీ... అది కాస్తా పాలు, ఇలాచీ, వక్కీ, మలాయ్‌లతో కలిసి చాయ్ అయ్యిందనీ, అది ఆయ్‌కు వర్యాయపదమనీ ఘంటాపథంగా చెప్పేవాడు. మరి పాలా, వక్కీ కలపకుండా నేరుగా వేడ్నీళ్ల కలిపేసే 'టీ మిక్సింగ్' మేడ్ ఈజీ కేస్తూ, దాన్ని హెల్దీకరించడం ఎలా? సరిగ్గా ఆ అన్వేషణలో బయటపడ్డ మరో దివ్యౌషధమే... 'గ్రీన్' టీ. దాని సేవనం వల్ల మన ఆరోగ్యం పదికాలాల పాటు 'పచ్చ'గా ఉంటుందంటున్నారు. కాబట్టి దానికి 'గ్రీన్' టీ అని పేరు పెట్టారంటూ నిర్ధారణ చేసేవాడు. అలాంటి ఆ గ్రీన్ టీ... విశేషాలు నేటి కథనంలో...

గ్రీన్ చాయ్‌లో ఏముంది...?

అన్న ప్రశ్నకు గ్రీన్ చాయ్‌లో హెల్త్ అందనీ, ఎన్ని రకాలుగా ఆరోగ్యాన్నిస్తుందో చూద్దాం...

స్థూలకాయ శత్రువు: గ్రీన్ టీలో ఉంటే క్యాటచిన్, కెఫిన్, థియనైన్ అనే పదార్థాలు... ఫ్యాటీయాసిడ్స్ ఉత్పత్తిని తోడ్పడే ప్యాంక్రియాటిక్ ఎంజైమ్స్, లైపేజ్, గ్యాస్ట్రిక్ ఎంజైమ్స్‌ను నియంత్రిస్తాయి. దాంతో ఆహారపదార్థాలు... కొవ్వుగా (ఎడిపోజ్ టిష్యూ)గా మారడం నివారితమవుతుంది. కలా లావెక్కుదాన్ని గ్రీన్ టీ నివారిస్తుంది.

క్యాన్సర్ పాలిట సింహస్వప్నం : గ్రీన్ టీలో ఉండే 'క్యాటచిన్' అంటూ సంక్షిప్తంగా పిలిచే 'ఎపిగాలాక్యాటచిన్-3-గ్యాలేట్' (ఈజీసీజీ) అనే పోషకంలో యాంటీక్యాన్సర్ గుణాలతో పాటు యాంటీఆక్సిడెంట్ కూడా ఉన్నాయి. కాబట్టి అది క్యాన్సర్‌ను దూరంగా ఉంచుతుంది. విటమిన్-సి వల్ల కలిగే క్యాన్సర్ వ్యాధినిరోధక శక్తి కంటే... ఈజీసీసీ వల్ల కలిగే వ్యాధినిరోధకశక్తి 120 శాతం ఎక్కువ. ఈ అధ్యయన ఫలితం మ్యూటేషన్ రీసెర్చ్ జర్నల్, నవంబర్ 2004లో ప్రచురితమైంది.

గుండెకు చేవ - పెద్దరక్త నష్టం: గ్రీన్ టీలో పాలీఫినాల్స్ అనే పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి బ్యాక్టీరియల్, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల గుండెకు జరిగే నష్టాన్ని బాగా తగ్గిస్తాయి. ఈ కారణంగా... గ్రీన్ టీ తాగేవారిలో గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయంటూ తేల్చిన అధ్యయన ఫలితాలను యూరోపియన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్‌లో ప్రచురించారు. అదే విషయాన్ని జపనీయులూ నిరూపించారు. వారి అధ్యయనం ప్రకారం రోజూ ఐదు కప్పుల గ్రీన్ టీ తాగేవారు దిగ తావారితో పోలిస్తే 16 శాతం తక్కువగా గుండెజబ్బుల (కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజెస్)కు లోనవుతారని తేలింది. అంతేకాదు... రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకునే కండిషన్‌ను నివారిస్తుందని హామ్‌స్టెర్స్ అనే జంతువులపై చేసిన పరిశోధనల్లో తేలింది. దీన్ని బట్టి చూస్తే... గ్రీన్ టీ అన్నది... మన చి(గ)ట్టి గుండెకు శ్రీరామరక్ష.

రక్తప్రవాహం సాఫ్... గుండె, మెదడు భద్రం: గుండెజబ్బులు ఉన్నవారికి రక్తం పలచబార్చే మందులను ఇస్తారు. కానీ గ్రీన్ టీలో ఉండే ఒమెగా-6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్... ఇన్‌ఫ్లమేషన్ కలిగించే పదార్థాలు ఏర్పడకుండా నివారిస్తాయి. రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని గ్రీన్‌టీ స్వాభావికంగానే నివారిస్తుంది. దాంతో గుండెపోటు, పక్షవాతం రిస్క్ గణనీయంగా తగ్గుతుంది.

మూలెతో సున్నా... సేమా...: నూనెల వల్ల పడే దుష్ప్రభావాలను గ్రీన్‌టీ తగ్గిస్తుంది. ఉదా: మొక్కజొన్న నూనె, కుసుమనూనె, సోయా నూనె వంటి నూనెల నుంచి కొన్ని ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను కలిగించే సైటోకైన్స్ ద్రాంయోక్సేన్ ఏ2, ప్రోస్టాగ్లాండిన్ డీ2 వంటి హానికారకాలు వెలువడతాయి. అవి ప్లేట్‌లెట్స్‌ను గుంపుగట్టేలా చేసి రక్తంలో క్లాట్స్ ఏర్పడేలా చూస్తాయి. వీటిని గ్రీన్‌టీ విరిచేసి, రక్తంలో క్లాట్స్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది.

రక్షపోటుపై వేటు : గ్రీన్‌టీ హైబీపీకి ఔషధ మేస్తుందని జులై 2004లో ఆర్కైవ్స్ ఆఫ్ ఇంటర్నేషనల్ మెడిసిన్ జర్నల్ ప్రచురించింది. ఆ అధ్యయన ఫలితాల ప్రకారం... అస్సలు గ్రీన్‌టీ తాగనివారితో పోలిస్తే... ఏడాదిపాటు అరకప్పు నుంచి రెండున్నర కప్పుల గ్రీన్‌టీ తాగేవారిలో హైబీపీ వచ్చే అవకాశాలు 46 శాతం తక్కువ. అదే రెండున్నర కప్పులకు మించి తాగేవారిలో ఆ అవకాశాలు 65 శాతం తక్కువ.

ఆయుర్వేద మందులు, సలహాలు ఇవ్వగలరు.
– వెంకటరమణ, హైదరాబాద్

మీరు మీ మిత్రుల మాటలు విని భయపడవద్దు. అది కేవలం అపోహ మాత్రమే. చాలామంది యువకుల్లో పెళ్లికానప్పుడు ఈ ఆలోచాలు ఉండటం సహజం. ఇది కేవలం శరీర క్రియావికేషం మాత్రమే. మిడిమిడి జ్ఞానం వల్ల మానసిక నిబ్బరం కోల్పోయి ఒత్తిడికి గురికావద్దు. శారీరక మానసిక ధైర్యానికి ఈ కింద సూచించిన మందులు వాడండి. వీటిని ఎంతకాలం వాడినా పరవాలేదు.

సకాలంలో సరైన చికిత్స! సదా మీ ఆరోగ్య రక్ష!!
92909 01002
రుతుసమస్యలు, సంతానలేమి, లైంగికసమస్యలు, పైల్స్, ఫిస్టులా & ఫిషర్స్
Toll Free: 18004250144
పాజిటివ్ హోమియోపతి
www.positivehomeopathy.com

డాక్టర్ వృద్ధుల లక్ష్మీనరసింహశాస్త్రి
అడిషనల్ డైరెక్టర్, ఆయుష్ (రిటైర్డ్)
సౌభాగ్య ఆయుర్వేద క్లినిక్,
పలమనేరు, హైదరాబాద్

స్నేహితులు అలా అంటుంటే భయం వేస్తోంది...

నా వయసు 24. బి.టెక్. చదువుతున్నాను. నాకు హస్తప్రయోగం ఎక్కువగా చేసుకునే అలవాటుంది. దానివల్ల నపుంసకత్వం వస్తుందని మిత్రులు చెబుతున్నారు. భయంవేస్తోంది. దీనికి సంబంధించి ఆయుర్వేద మందులు, సలహాలు ఇవ్వగలరు.

● అశ్వగంధారిష్ట, సారస్వతారిష్ట ద్రావకాలను రెండేసి చెంచాలు ఒక గ్లాసులో పోసుకుని, సమానంగా నీళ్లు కలిపి రోజూ రెండుపూటలా, ఏదైనా తిన్న తర్వాత తాగండి. ● ఆరోగ్యవర్ధని (మాత్రలు) : రోజుకి ఒకటి చొప్పున వేసుకోండి.

మా బాబు వయసు 3 ఏళ్లు. ఆరోగ్యంగానే ఉన్నా బక్కగా ఉంటాడు. రోజూ మాలిష్ చేయడానికి ఆయుర్వేదంలో తైలం ఏదైనా సూచించగలరు.

– పూర్ణ, కర్నూలు

'మహామాషతైలం' మర్దన (మాలిష్) కోసం వాడొచ్చు. ప్రస్తుతం వేసవి కాలం కనుక, వారానికి ఒక సారి మాత్రమే మర్దన చేయాలి. రోజూ చేయవద్దు.

హోమియో

మళ్లీ మళ్లీ రాకుండా రాళ్లను నివారించవచ్చు

మూత్రపిండాల్లో ఏర్పడే రాళ్లకు సరైన చికిత్స అందించకపోతే వాటి వనితీరు మందగించి మూత్రపిండాలవ్యాధికి కారణమవుతాయి. దాంతో వడపోత సామర్థ్యం తగ్గి ఆరోగ్యం దిగజారుతుంది. అందువల్ల ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా హోమియో చికిత్స అందించినట్లయితే ఈ సమస్యను శాశ్వతంగా దూరం చేసుకోవచ్చు.

కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడటానికి కారణాలు : ● శారీరక శ్రమ తక్కువగా ఉండటం ● రోజూ తగినన్ని నీళ్లు తాగకపోవడం ● గౌట్ లేదా కీళ్ల వ్యాధి ● కుటుంబచరిత్రలో కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులు / కిడ్నీలో స్టోన్స్ సమస్య ఉండటం ● న్యూలకాయం ● శరీరంలో రాళ్లు ఏర్పడే లక్షణం (లిథియాక్ డెంజెన్సీ) ● చలికాలం ● మద్యపానం వంటివి ముఖ్య కారణాలు. ఇక సీకేడీ (దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల వ్యాధి), పుట్టుక నుంచి ఒకటే కిడ్నీ ఉండటం లేదా చిన్న కిడ్నీలు ఉండటం, సీసీకేడీ (పాలిసిస్టిక్ కిడ్నీ డిసీజ్) లాంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారు తక్కువగా నీళ్లు తాగాల్సి ఉంటుంది. అందువల్ల వీరిలోనూ కిడ్నీ స్టోన్స్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

లక్షణాలు: కిడ్నీలు నడుముభాగంలో వెన్నెముకకు ఇరువైపులా ఉంటాయి. అందువల్ల నొప్పి ఈ ప్రాంతంలో మొదలై పొత్తికడుపు వరకు పాకుతుంది. పిండేస్తున్నట్లు, చురించలేని నొప్పి ఉంటుంది. మూత్రవిసర్జన సమయంలో నొప్పి తీవ్రత మరింత పెరుగుతుంది. తరచూ మూత్రవిసర్జనను వెళ్లాల్సి రావడం, మూత్రం తక్కువ పరిమాణంలో రావడం, రక్తస్రావం వల్ల ఎరుపురంగులో మూత్రవిసర్జన కావడం, కడుపునొప్పితో పాటు వికారంగా ఉండటం, ఆకలి తగ్గడం, మలవిసర్జన ఆలస్యమవ్వడంతో పాటు వెళ్లవలసి రావడం, అకస్మాత్తుగా లేదా తరచు వాంతులు కావడం, జ్వరం రావడం వంటివి జరుగుతాయి.

నివారణ : రోజూ శారీరక వ్యాయామం, నడక, నాలుగు నుంచి ఐదు లీటర్ల మంచినీళ్లు తాగడం, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం, ఆక్సిలేట్ ఎక్కువగా ఉండే పాలకూర, టొమాటో, సోయాబీన్, చాక్లెట్లను పరిమితంగా తీసుకోవడం ద్వారా స్టోన్స్ సమస్యను నివారించవచ్చు లేదా మరింత పెరగకుండా చేయవచ్చు. చిన్నపిల్లలు, ఎదిగే వయసులోని పిల్లలు తరచూ ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే వారిలో ఆకలి తగ్గి, జీర్ణక్రియ మందగించడం వల్ల ఎదుగుదల తగ్గుతుంది. అందువల్ల తొలి దశలోనే గుర్తించి, వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గేలా చికిత్స తీసుకోవడం ఉత్తమం.

చికిత్స : సైలెంట్ స్టోన్స్, క్రానిక్ స్టోన్స్ అనేవి దీర్ఘకాలం పాటు ఉంటాయి. వాటిని శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించినా మళ్ల మళ్లీ తయారయ్యే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆది శాశ్వత పరిష్కారం కాదు. హోమియో వైద్యవిధానం ద్వారా వీటిని మళ్లీ మళ్లీ రాకుండా తగ్గించవచ్చు.

డాక్టర్ ఎం. శ్రీకాంత్, సి.ఎం.డి.,
హోమియోకేర్ కంటర్నేషనల్

సెలస్టిమెంట్

మేషం – ఆదాయానికి ధనవ్యయాలు. ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. సంఘంలో గౌరవం. విలువైన వస్తువులు సేకరిస్తారు. చిన్ననాటి మిత్రుల కలయిక వినోదాలు. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం – ఆర్థిక లావాదేవీలు సంతృప్తికరంగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులతో సంతోషిస్తారు. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఆరోగ్యభంగం. పసుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం – కుటుంబసభ్యులతో వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ధనలాభం. వాహనసౌఖ్యం. బంధువులను కలుసుకుంటారు. నలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం – వ్యవహారాలు పెరుగుతాయి. వాహనయోగం. కీలక నిర్ణయాలు. వ్యవహారాలలో విజయం. కుటుంబ వార్తలు వింటారు. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారం. విద్యార్థులకు అనుకూల ఫలితాలు. బంగారు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం – కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. ఆరోగ్యభంగం. ప్రయాణాలు వాయిదా వేస్తారు. ఆరోగ్యభంగం. ఆలయ దర్శనాలు. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య – కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారం. కుటుంబసౌఖ్యం. వాహనయోగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. ఎరుపురంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల – కుటుంబసభ్యులతో వివాదాలు. ధనవ్యయం. ఆర్థిక వ్యవహారాలు నిరుత్సాహపరుస్తాయి. శ్రమ పెరుగుతుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. పసుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం – దూరపు బంధువులను కలుసుకుంటారు. నిరుద్యోగులకు అవకాశాలు. విద్యార్థులకు అనుకూల ఫలితాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు – శ్రమ ఫలిస్తుంది. వేడుకైన వేడుకలు వీనులవిందుగా వస్తాయి. సంఘంలో ఆదరణ. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగయోగం. ముఖ్య నిర్ణయాలు. ఆలోచనలు కార్యరూపం. గులాబీ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం – శ్రమానిష్యం. పనుల్లో జాప్యం. ఆర్థిక వివిధరీతి సమస్యలు. బంధువులతో వాదులాటలు. ఆలోచనలు. అధ్యాత్మిక చింతన. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం – ఉద్యోగయత్నాలు ఫలిస్తాయి. ఆలోచనలు నెరవేర్చుకుంటారు. శ్రమ పెరుగుతుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలు సజావుగా సాగుతాయి. ధనవ్యయం. నీలం రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం – నిస్పృహల నుంచి బయటపడతారు. ఆకస్మిక ధన, వస్తులాభాలు. ప్రయాణాలలో పరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవం. ఇంటర్వ్యూలు అనుకూలిస్తాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. ఆకుపచ్చ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

రాజముద్ర

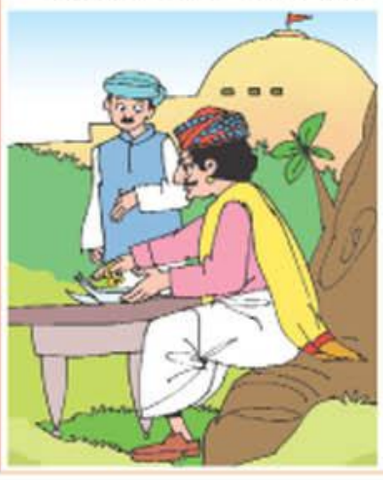
ముకుందుడు అనే వ్యక్తికి ఒకరోజు ఒక ఉంగరం దొరికింది. ఆది బంగారు ఉంగరం కాదు. కానీ పెద్దదిగా, విచిత్రమైన బొమ్మతో ఉంది. ఆ ఉంగరాన్ని ఏం చెయ్యాలో తోచక అటూ ఇటూ తిప్పి చూస్తూండగా ఒక వ్యక్తి ముకుందుడి దగ్గరికి వచ్చి "త్వరగా ముద్ర వేయండి. రాజు వద్దకు వెళ్లాలి" అన్నారు. "ముద్ర ఏమిటి" అని ముకుందుడు ఆశ్చర్యపోగా, "ఆ కనిపించే చెట్టు కాయల రసం తీసి అందులో ఉంగరం ముంచి ముద్ర వేయండి. మా చిట్టో అలాగే చేస్తారు" అని ఆ వ్యక్తి చెప్పాడు.

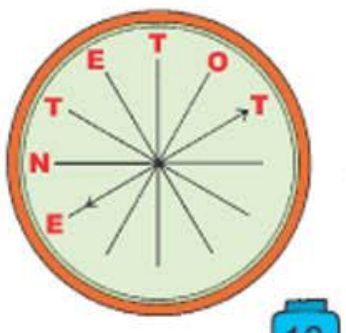
ముకుందుడు ఇదేదో బాగానే ఉందని రాజుగారి కోటకు దూరంగా చెట్టు కింద కాయల రసంతో ఉంగరం ముద్ర వేశాడు. ఆ వ్యక్తి ఒక రూక ఇచ్చి వెళ్లిపోయాడు. తరువాత మరి కొందరు కూడా అలాగే ముద్ర వేయించుకుని రూక ఇచ్చి వెళ్లిపోయారు.

క్రమంగా రాజుగారి వద్దకు వెళ్లే విజ్ఞాపనలన్నింటికీ ముకుందుడు ముద్ర వేయడం ఆలవాటైపోయింది. రాజభటులు కూడా రాజముద్ర వేసే వ్యక్తిని నియమించాడనుకుని ముద్ర ఉన్నవారిని మాత్రమే లోపలకు పంపడం, ముద్ర లేకుంటే అడ్డుకోవడం జరుగుతుండేది.

ముకుందుడి సంపాదన బాగానే ఉంది. పొద్దుటే ఇంత తిని, మరి కాస్త చద్ది కట్టుకుని వచ్చి ఆ చెట్టు కింద కూర్చుని విజ్ఞాపనలపై ముద్రలు వేస్తుండేవాడు. తమ పనులు పూర్తి అయినవారు సంతోషంతో ముకుందుడికి కానుకలు కూడా ఇచ్చేవారు.

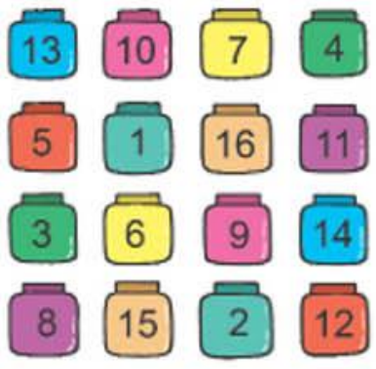
ముకుందుడు ఒక ఉపాయం ఆలోచించి తరువాత నుంచి ముద్రకు రెండు రూకలు తీసుకుని ఒక రూక తన నంచిలో వేసుకుని ఇంకొక రూక ఒక కుండలో వేయడం ప్రారంభించాడు. ఒకనాడు ముకుందుడు ఆలస్యంగా రావటంతో విజ్ఞాపనలు ఆగిపోయాయి. ముద్ర విషయం తెలుసుకుని రాజు ముకుందుడిని పిలిపించగా ముకుందుడు కుండలోని రూకలు రాజుగారి ఖజానాకు సమర్పించాడు. రాజు సంతోషించి నాటి నుండి ముద్రను తప్పనిసరి చేశాడు.



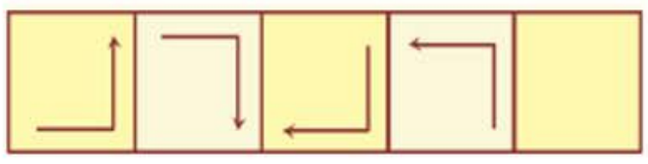


ఈ ఖాళీ స్థలాలలో ఏ ఆంగ్ల అక్షరాలు వస్తాయో కనిపెట్టండి? (ఈ అక్షరాలు ఒక క్రమంలో ఉన్నాయని గమనించండి)

ఈ సీసాలపై కొన్ని నెంబర్లున్నాయి. మీరు చేయవలసిందల్లా నిలువు, అడ్డు వరసలలో ప్రతి వరసలో ఒక్కొక్క సీసాని ఎంచుకోవాలి. అలా నాలుగు సీసాలపై మెత్తం 32 రావాలి. ప్రయత్నించండి.



చివరి గడిలో ఏ బొమ్మ వస్తుందో ఊహించి గీయండి.

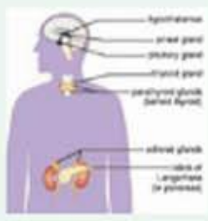


ఈ 4x4 మాయా చదరంలో ఎటు కూడినా 62 రావాలి.

		10	
	18		15
16		13	
	21		

ఎందుకు?

మనలో పెరుగుదల జీవితాంతం ఎందుకు ఉండదు?



మనుషులకు, (ఇతర ప్రాణులకు కూడా) జీవితాంతం జీవనక్రియలన్నీ జరుగుతూనే ఉన్నా కొంత వయసు వచ్చాక పెరుగుదల ఆగిపోతుంది. పెరుగుదలకు కారణం కొన్ని రకాల గ్రంథులు. ఒక వయసు వచ్చాక అవి పని చేయడం తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల పెరుగుదల ఆగిపోతుంది.

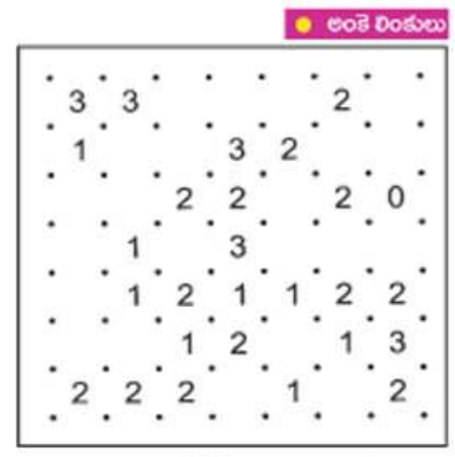
గొంతులో థైరాయిడ్ గ్రంథి, మెదడులో పిట్యూటరీ గ్రంథి, కడుపులో థైమస్ గ్రంథి ఉంటాయి. శిశువు పుట్టినపుడు 50 సెంటిమీటర్ల వరకు ఉంటాడు. తరువాత 20 సంవత్సరాలు వచ్చేసరికి ఇంతకంటే మూడు రెట్లు పెరుగుతాడు. తరువాత పెరుగుదల ఆగిపోతుంది.

పిట్యూటరీ గ్రంథి ఎముకల పెరుగుదలను అరికడుతుంది. చిన్నపుట్టినప్పుడు థైమస్ గ్రంథి చాలా పెద్దదిగా ఉంటుంది. 13, 14 ఏళ్ల వయసు వచ్చిన తరువాత ఈ గ్రంథి సంకోచించుకుపోతుంది. 20-22 ఏళ్ల వయసు వచ్చేవ్యవటికి శారీరక ఎదుగుదలకు కారణమైన గ్రంథులు తక్కువగా పనిచేస్తాయి. అందువల్ల శరీర పెరుగుదల ఆగిపోతుంది.

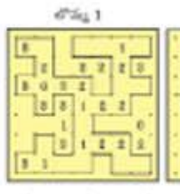
మెదడుకు మేత

1 నుండి 20 అంకెలు గుండ్రంగా ఉన్నాయి. వరుసక్రమంలో ప్రతి మూడో అంకెని కొట్టివేస్తూ వెళ్తే చివరికి ఎన్ని అంకెలు మిగులుతాయి? అవి ఏవి?

అంకె లింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంకె పట్టుసున్న చుక్కల్ని నిలువ లేదా అడ్డ గీత లతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే లూపులో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా క్రాస్ చేయడం లేదా కాళ్లు వెళ్లకుండా చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గదులు చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు, అయితే మన్న చుట్టూ గీతలు గీయరాదు.
ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



నిన్నటి జవాబులు

● అంకె లింకులు ● మంచిమాట: మాతృభాష

ఇవీ దీర్ఘాయుష్కు
● మొదటిమెట్టు: కోళ్ళు 23, ఆవులు 7
● చదరాన్ని తంతిండులు చేస్తే సరి.
● 8, దోసంఖ్యలు చూడి దానికి ఒకటి కలిపితే వచ్చే మొత్తం, సరిసంఖ్యల మొత్తంలో సమానం.

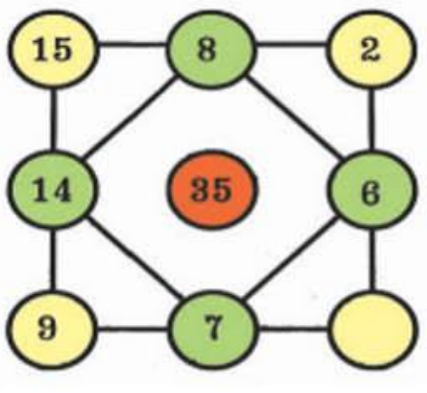
చిట్టి కథ

చరిత్ర

గడ్డకట్టిన నయాగరా జలపాతం

ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద జలపాతం నయాగరా, ఈ జలపాతం గడ్డకట్టుకుపోయి, దీని నీరు ప్రవహించడం పూర్తిగా ఆగిపోయి, ఒకప్పుడు చరిత్ర సృష్టించింది. ఇది ఇప్పటివరకు మూడు సార్లు జరిగింది. సరిగ్గా ఏ సమయాల్లో జరిగిందో నమోదు కానప్పటికీ దీని తాలూకు పాటోలు, ఆ సమయాల్లో ప్రచురితమైన పత్రికా కథనాలు, నయాగరా జలపాతం ప్రజా గ్రంథాలయంలో లభించిన ఇతర ఆధారాలను బట్టి ఈ సంఘటన జరిగిందని తెలుస్తోంది. మార్చి 29, 1848లో తొలిసారి నయాగరా గడ్డకట్టింది. అది అతిచల్లని శీతాకాలం కావడం వలన నయాగరా నదిలోని నీరు గడ్డకట్టుకుపోయి 30 నుండి 40 గంటల వరకు ప్రవహించడం ఆగిపోయింది. నదిలో నీరు లేనిదే జలపాతంలో ఏమి ప్రవహిస్తుంది? ఏతే చల్లదనం కాస్త తగ్గాక మంచు కరిగి ఏప్రిల్ 1, 1848 నాడు నయాగరా సాధారణస్థితికి వచ్చింది. ఇదే పరిస్థితి 1911లో ఒకసారి, 1932లో మరొకసారి జరిగిందని భూతత్వ శాస్త్రవేత్తలు అంటారు. ఏది ఏమైనా, నయాగరా గడ్డకట్టినరికి ఆప్పటికే ఆశ్చర్యంలో ఉన్న ప్రజలు నయాగరా మంచులో లభించిన పురాతన వస్తువులను చూసి మరింత ఆశ్చర్యపోయారు.

ఈ పజిల్‌లో ఖాళీగా ఉన్న వృత్తంలో ఏ అంకె ఉండాలో చెప్పగలరా?



కాసుకో సుదోకు

2	9							
	5			2	9	8		
			3		7		4	2
5		2	4		8		1	9
6				7				4
3	4		9		6	2		5
7	2		1		3			
		4	5	9			6	
							2	3

నిబంధనలు : ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అర్థంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 చదరంలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబులు

5	8	4	9	6	1	7	2	3
9	1	7	4	2	3	5	8	6
3	6	2	5	8	7	4	1	9
4	3	1	7	9	5	2	6	8
7	5	8	2	3	6	9	4	1
2	9	6	1	4	8	3	7	5
6	7	5	3	1	2	8	9	4
1	4	3	8	7	9	6	5	2
8	2	9	6	5	4	1	3	7

● మంచిమాట

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. ఐని చాలామందు చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7

హైదరాబాద్
బుధవారం
24-4-2013

సామర్థ్యాలను పోల్చిచూడడం సరి కాదు... వారు వేర్వేరు కాలాలకు చెందిన వారైనప్పటికీ.
- సచిన్ టెండూల్కర్ (నేడు పుట్టినరోజు)

అన్నదానం... ఒక పూట కడుపు నింపుతుంది.
కన్యాదానం... ఒక జీవితానికి తోడునిస్తుంది.
విద్యాదానం... ఒక తరానికి అక్షరభిక్ష పెడుతుంది.
అ-వ-య-వ దానం?
తొమ్మిది రూపాలలో మనిషికి పునర్జన్మనిస్తుంది!
దానాలన్నీ వేరే ఎవరికో ఇచ్చేవి.
అవయవదానం మనకు మనం ఇచ్చుకునేది!
అయితే అదంత తేలికా?!
అన్నం పెట్టినట్లు... అమ్మాయిని పంపినట్లు...
చదువు చెప్పించినట్లు...
అవయవాలను రాసివ్వడానికి మనసొప్పుతుందా?
'ఒప్పుతుంది. మాతో కాసేపు మాట్లాడితే' అంటున్నారు లలిత, రఘురామ్!
అవయవదానానికి ఈ దంపతులు ఇస్తున్న ప్రేరణ, ప్రోత్సాహమే ఈవారం కవులోగ్రఫీ...

• అవయవదానం

మనకుమనం ఇచ్చుకునేది...

లలిత, రఘురామ్... అంటే పెద్దగా తెలియకపోవచ్చు. కాని మోహన్ ఫౌండేషన్ (మల్టీ ఆర్గాన్ హార్వెస్టింగ్ ఎయిడ్ నెట్‌వర్క్)లో అవయవదాన ఉద్యమానికి ఊపిరిపోస్తున్న దంపతులు అంటే ఇట్టే తెలిసిపోతుంది. పన్నెండేళ్లుగా వీరు అవయవదాన ప్రక్రియపై మహానగరాలతో పాటు పట్టణాలలోనూ అవగాహన తీసుకొచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. చెన్నైలోని మోహన్ ఫౌండేషన్‌లో కీలక బాధ్యతలు పోషిస్తున్న ఈ దంపతులు తమ గురించి కాకుండా తాము చేస్తున్న సేవాకార్యక్రమాల గురించి చెప్పుకొచ్చారు.

లలిత: ''మా ఇద్దరి తల్లిదండ్రులు చెన్నైవాసులైనా, పెళ్ళి ఏళ్ల క్రితమే హైదరాబాద్‌లో సెటిలయ్యారు. అలా ఇద్దరం ఇక్కడే పుట్టి పెరిగాం. పెద్దలు కుదిర్చిన వివాహబంధంతో (1983, జులై 15) ఒక్కటయ్యాం. మొదట్లో నేను ఎల్వీ ప్రసాద్ ఐ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌కి ఆసోసియేట్ ఆప్తమిస్ట్రేటర్‌గా పనిచేసేదాన్ని. రఘురామ్‌గారు పుణేలో ఓ ప్రైవేట్ ఆస్పత్రికి వర్క్‌చేసేవారు. 'మోహన్ ఫౌండేషన్' చెన్నైలో 1997లో డా. సునీల్‌క్రాఫ్ ఆధ్వర్యంలో ఆరంభమైంది. ఆ సంస్థ చేస్తున్న కార్యక్రమాలకు ప్రభావితమైన మేము మన రాష్ట్రంలో కూడా ఇటువంటిది ఉంటే బాగుంటుందన్న ఆలోచన కలిగింది. దాంతో 2002లో మేము మరో ఇద్దరు డాక్టర్ల కలిసి హైదరాబాద్‌లో ఈ ఫౌండేషన్‌ని నెలకొల్పాం. అప్పటికే నేత్రదాన కార్యక్రమాల వల్ల అవగాహన ఉండటంతో దీనికి విస్తృత ప్రాచుర్యం కలిపించే దిశగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాం.

• • •

రఘురామ్: ''మాకు ఇద్దరు పిల్లలు. అబ్బాయి స్వామినారాయణ్, అమ్మాయి మైథిలి. ఇద్దరి పుట్టినరోజూ జనవరి 13 కావడంతో ప్రతి ఏడూ వారి పుట్టిన రోజు వందగ ఘనంగా జరుపుకునేవారం. అయితే 2004 మా జీవితంలో విషాదం నింపింది. మా అబ్బాయి స్వామినారాయణ్ (19)చెన్నైలో ఇంజనీరింగ్ సెకండియర్ చదువుతున్నప్పుడు సంక్రాంతి పండుగకు కంటికి వచ్చాడు. అదే రోజు తన పుట్టిన రోజు కావడంతో నలుగురు స్నేహితులతో నాగార్జునసాగర్ విహార్‌యాత్రకు వెళ్లాడు. తిరిగి వస్తుండగా రాత్రిపూట రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. ఈ సంఘటనలో బాబు బ్రెయిన్ డెడ్ అయిందని, ఇక జీవించే అవకాశాలు లేవని వార్తమైంది. 'ఇతరులకు చెప్పడమే కాదు, ఆచరణలో మనమూ చూపించాలి' అనుకున్నాం. కడుపుశోకాన్ని దిగమింగుకొని, వాడి అవయవాలు కొందరైనా వినియోగపడేలా చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాం. అప్పటికప్పుడు అవయవమార్పిడి చేయమని డాక్టర్లను కోరాం. అలా వాడి మూత్రపిండాలు, కాలేయం, గుండె, నేత్రాలు... మరో ఐదుగురిలో అమరి, మా బాబు సజీవంగా నిలిచాడు. మా గుండెల్లో వాడు వెలిగించిన స్ఫూర్తిని ఎంతోమందికి చేరువ చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాం. ఇది జరిగి రెండుదేళ్లు. ఈ ఏడాది 'స్వామినారాయణ్ లైఫ్ సేవర్స్' పేరుతో ఓ అవగాహనా కార్యక్రమాన్ని మొదలుపెట్టబోతున్నాం. ప్రమాదం జరిగిన మొదటి గంటను 'గోల్డెన్ ఆవర్' అంటారు. ఆ టైమ్‌లో చికిత్సకానికి చాలా అవకాశాలు ఉంటాయి. ఏదైనా ప్రమాదం జరిగితే ముందుజాగ్రత్తగా ఏం చేయాలనే అంశంపై అవగాహన ఇవ్వడానికి ఈ ప్రోగ్రామ్‌ను చేపట్టనున్నాం''

• • •

లలిత: ''అవయవదానం కార్యక్రమం ప్రారంభించిన మొదట్లో మమ్మల్ని అనుమానంగా చూసేవారు. తరువాత వారే అర్థం చేసుకుని మా సేవాకార్యక్రమాలను అర్థం చేసుకున్నారు. ఈ మధ్య రెండుమూడు పెళ్లిళ్లకు కూడా మమ్మల్ని ఇన్వైట్ చేసి, అక్కడ మా కోసం ప్రత్యేకంగా స్థలం కేటాయించారు. అవయవదానం విశిష్టతను తెలియజేసే బ్యానర్ ఏర్పాటు చేసి, వచ్చిన అతిథులు ఇచ్చిన కానుకల నుంచి కొంత మొత్తాన్ని ఫౌండేషన్‌కు డొనేట్‌చేశారు. ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించడమే కాకుండా ఆసుపత్రుల్లో కూడా అవగాహన పెంపొందించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాం. బ్రెయిన్ డెడ్ అయినట్లు డాక్టర్లు నిర్ధారించిన వెంటనే ఆ సమాచారాన్ని ఆర్గనైజేషన్లకు అందించేలా కౌన్సిలింగ్ చేస్తున్నాం. సామాజిక సేవా కార్యకర్తలకు శిక్షణ ఇచ్చే దిశగా పనిచేస్తున్నాం. అలా శిక్షణ పొందిన వారిలో 78 మంది రాష్ట్రంలో, 386 మంది దేశంలో.. ట్రాన్స్‌స్టాంటేషన్ కో-ఆర్డినేటర్స్‌గా ప్రముఖ ఆసుపత్రులలో సేవలందిస్తున్నారు''

• • •

రఘురామ్: ''కుటుంబీకులకు మేమిచ్చే కౌన్సిలింగ్ సక్సెస్ రేట్ 80 శాతం ఉంటుంది. అవయవదానానికి వారు ఒకవట్టున ఆంగీకరించరు. అలాంటివారికి మా అబ్బాయి అవయవాలను మేము దానం చేసిన తీరును వివరించి నచ్చజెబుతుంటాం. ఆ విధంగా ఈ పదేళ్లలో 138 అవయవ దాతల ద్వారా 854 అవయవాలను సేకరించి, అవసరమైన వారికి అందేలా చేశాం. ప్రతి ఏడూ అవయదాతల కుటుంబీకులను సన్మానిస్తాం. ఈ ఏడాది అవయవాలను స్వీకరించిన వారిని కూడా పిలిచి, వారి అనుభవాలను పంచుకునే సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేశాం. మొబైల్ వ్యాన్ ద్వారా రాష్ట్రంలో జిల్లాలకు కూడా వెళ్లి ఐదు వందల బోట్ల ప్రజంటేషన్స్ ఇచ్చాం''

• • •

లలిత: ''కర్ఫ్యూ సమయంలో వాహనాలను అనుమతించకపోతే ఇంటి దగ్గర నుంచి నడుచుకుంటూ ఆసుపత్రులకు వెళ్లిన సమయాలు కూడా ఉన్నాయి. అర్ధరాత్రి, అపరాత్రి అని చూసుకోకుండా, వందగ, పబ్బం అని ఆలోచించకుండా దాత ఉన్నాడని ఆసుపత్రుల నుంచి ఫోన్ వస్తే చాలు, నిమిషాల్లో అక్కడ ఉండటంలోనే మా తపన అంతా! ఎంతగా అవగాహన పెరిగినా అతి కొద్దిమంది మాత్రమే ముందుకొస్తున్నారు. పోలీసులు, ఫోరెన్సిక్ శాఖ సాయంతో నపార్టన ఇన్వన్నప్పటికీ మెడికో లీగల్ కేసుకు సంబంధించిన జబ్బందులెన్నో తలెత్తుతూనే ఉన్నాయి. చాలామంది పోలీసులకు బ్రెయిన్ డెత్ అంటే తెలియదు. దీంతోపాటు చట్టపరమైన ఎన్నో రూల్స్ ఉంటాయి. ప్రమాదం జరిగినప్పుడు కేసు నమోదు, పోస్టమార్టమ్, సమయానికి ఆసుపత్రికి చేర్చకపోవడం... వంటి చట్టపరమైన లాంఛనాలలో చాలా కేసులకుండా పోతుంటాయి. ఈ పరిస్థితిని నివారించడానికి పోలీస్ ట్రెయినింగ్ స్కూల్‌కి వెళ్లి వారి అనుమతి మేరకు అవగాహన కల్పిస్తుంటాం. ఐపీ కాలేజీలో అవయవదానంపై అవగాహన కోసం... విద్యాసంస్థలు, హాస్పిటల్స్, బుక్ ఎగ్జిబిషన్స్... వంటి ప్రదేశాలను సందర్శిస్తుంటాం''

• • •

''ఈ కార్యక్రమాలన్నింటితో తీరికలేకుండా దేశమంతా తిరుగుతూ అలసటను కూడా మర్చిపోతున్నాం అంటే దానిక్కారణం మేమిద్దరం కలిసి చేసే ఈ సేవే! మా అబ్బాయి కారణజన్ముడని, మా చేత ఈ పనులను చేయించడానికే వుట్టాడని అనుకుంటున్నాం'' అన్నారు ఈ దంపతులు.

- నిర్మలారెడ్డి, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి

• జర్నో మైట్

స్వేచ్ఛాప్రియుడు... ప్రయోగాల ధీరుడు!

అలసం మోగకున్నా సరే, కుష్వంత్‌సింగ్‌కు మెలకువ వస్తుంది. అప్పుడు ఆయన పెన్ను, పేపర్ తీసుకొని రాయడం మొదలుపెడతారు. తాను రాసింది ఒకటికి రెండుసార్లు చదువుకుంటారు. ఇది ఇప్పటి అలవాటు కాదు... కాలేజీరోజుల నుంచి మొదలైన అలవాటు. ఉదయాన్నే ఇయన అక్షరాన్ని చూడాలి, రాయాలి... ఇదో విచిత్రమైనటి తనకు. బహుశా తన ఆరోగ్యానికి కారణం ఇదేనేమో.

కాల్పనిక రచనలు చేయడం అంటే కుష్వంత్‌కు ఎంతో ఇష్టం. జర్నలిజం అంటే అంతకంటే ఇష్టం. తన సాహిత్య ఆసక్తి జర్నలిజానికి అడ్డుతగలకుండా ఆయన ఎప్పటికప్పుడు జాగ్రత్తపడేవారు. 1950 తరువాత సృజనాత్మక రచనల మీద కంటే జర్నలిజం మీదే దృష్టి కేంద్రీకరించారు.

'ది నేషనల్ హెరాల్డ్' 'హిందుస్థాన్ టైమ్స్'లాంటి ప్రముఖ పత్రికలకు సంపాదకుడిగా పనిచేసినా, కుష్వంత్‌సింగ్ పేరు తలచుకోగానే చాలామందికి 'ఇలస్ట్రేటెడ్ వీక్లీ' గుర్తుకు వస్తుంది. సామాన్య పాఠకులకు కూడా ఆ వీక్లీ పేరు పరిచయం కావడమనేది కుష్వంత్ వల్లే సాధ్యమైంది. వంద సంవత్సరాల చరిత్ర కలిగిన 'ఇలస్ట్రేటెడ్ వీక్లీ' లో బ్రిటిష్ ఇత్య మాత్రమే కనిపించేది. ఆ పత్రికకు ఇద్దరు భారతీయ జర్నలిస్టులు సంపాదకులుగా పనిచేసినా పెద్దగా మార్పేమీ ఉండేది కాదు. నాట్యం, చిత్రకళ, గానం... ఇలా కళాత్మక విషయాలు తప్ప వివాదాస్పద విషయాలు ఉండేవి కావు. ఖజురహో, కోణార్క్ ఫోటోలను ఫుల్ చేసి ప్రచురించేవారు.

కుష్వంత్‌సింగ్ సంపాదకుడిగా వచ్చిన తరువాత ఊహించని మార్పులు ఎన్నో తెచ్చారు. తనదైన శైలిని ప్రవేశపెట్టారు. వివాదాస్పద విషయాలను కూడా చర్చకు పెట్టారు. అప్పటికే పాతుకుపోయి, దినుసెక్తి స్తున్న ప్రమాణాలను పక్కనపెట్టేశారు. 'ఇలాంటి విషయాలను, ఇలాంటి ఫోటోలను ప్రచురించవద్దు' అనే అలిఖిత నిబంధనలను దూరం పెట్టారు.

కుష్వంత్ శ్రమ వృథా పోలేదు. మెల్ల మెల్లగా పత్రిక సర్క్యులేషన్ పెరగడం మొదలుపెట్టింది. పత్రికలు ఎక్కువగా చదవని వాళ్ల చేతుల్లో కూడా 'ఇలస్ట్రేటెడ్ వీక్లీ' కనిపించడం మొదలుపెట్టింది. ఆసియాలోనే అత్యధిక పాఠకులు చదివే పత్రికగా కీర్తి అందుకుంది. దీనికి కారణ 'వీక్లీ' దృష్టిని విశాలం చేయడమే.

కుష్వంత్‌కు ముందు ఒక దిన్న కితికీ మాత్రమే తెరిచి ఉండేది. అందులో నుంచి తక్కువ కాంతి, గాలి మాత్రమే వచ్చేవి. కుష్వంత్ కిటికీలు, ద్వారాలు మొత్తం తెరిచారు. ఎంతో వెలుతురు, ఎంతో గాలి!

ఒకప్పుడు లలితమైన విషయాలకే పరిమితమైన వీక్లీలో ఆర్థిక విషయాల నుంచి ఆధ్యాత్మిక విషయాలు, రాజకీయ విషయాల వరకు ఎన్నో వ్యాసాలు కనిపించేవి.

అలా కుష్వంత్‌సింగ్ జమానా ఎందరో జర్నలిస్టులకు మార్గదర్శి అయింది. ఒకవైపు రాక్ ఎన్ రోల్, మరోవైపు దియత్నాం వార్ నిజాలు, ఇంకోవైపు కౌంటర్ కల్చర్, గోవాలో బికినీ దృశ్యాలు... ఇలా ఒకదానికొకటి సంబంధం లేనివి వీక్లీలో కనిపించేవి. టాబ్లాయిడ్ సెన్సేషనలిజం, సీరియస్ జర్నలిజమ్‌ను కలగలిపి ఒక కొత్త టానిక్‌ను తయారుచేశారు కుష్వంత్.

విమర్శల విషయానికి వస్తే ''చిత్రమైన పేజీలపైకి ఆమెరికన్ చెత్త సంస్కృతిని తీసుకువచ్చారు'' అనేది ప్రధాన విమర్శ. ఎమర్జెన్సీ టైమ్‌లో ఇందిరాగాంధీకి మద్దతు ఇవ్వడంలాంటివి కుష్వంత్‌కి విమర్శకు గురవుతూనే ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ కుష్వంత్‌లోని లౌకికవాద దృష్టి, ప్రయోగ నైపుణ్యం ఆయనకు అభిమానులను తెచ్చిపెట్టింది.

కుష్వంత్‌లోని, మద్యప్రియత్వం, ముతక హాస్యం సిక్కులెవరికీ నచ్చకపోయినా ఆయన రాసిన 'హిస్టరీ ఆఫ్ ది సిక్ఖ్స్' ఇప్పటికీ తిరుగులేని ప్రామాణిక గ్రంథం అనే వాళ్లు మాత్రం తక్కువేమీ కాదు.

కుష్వంత్‌సింగ్ గురించి నూరులంగా చెప్పాలంటే మారియో గీసిన కార్టూన్ ఒకటి చాలు (ఇది ఎడిట్ పేజీలో వచ్చింది). ఆ కార్టూన్‌లో చుట్టూ పుస్తకాలు, మందు బాటిల్, పత్రికల మధ్య కూర్చున్న కుష్వంత్ క్యారికేచర్ ఉంటుంది. 'సెక్స్, స్కాచ్ అండ్ స్కాలర్‌షిప్' అనే కుష్వంత్ ప్రసిద్ధ స్లోగన్‌ను ఇది గుర్తుకు తెస్తుంది. అయితే ఇది విశృంఖలత్వాన్ని కాదు, స్వేచ్ఛాప్రియత్వాన్ని వ్యక్తీకరించే సినాదం అంటారు ఆయన.

జగన్ కోసం

333 రోజులు

ఇంత ప్రజాబలం ఏ నాయకుడికి ఉంది?

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఏర్పడిన తర్వాత ఏ ముఖ్యమంత్రి హయాంలోనూ జరగనంత అభివృద్ధిని మన ప్రియతమ ముఖ్యమంత్రి వైయస్ రాజశేఖరరెడ్డి సాధించారు. ఆయన పాలించిన కాలాన్ని 'సువర్ణయుగం' అని చివ్వాలు స్వేతం ఒప్పుకోక తప్పదు. ఇలా ఆయన పాలనలో ప్రజలు సుభిక్షంగా ఉన్న తరుణంలో దైవం ఆయనని తీసుకెళ్లింది. ఇక అప్పటి నుంచి వైయస్సార్‌గారు సాధించిన నమసమాజాన్ని పాలక, ప్రతిపక్షాలు ముక్కలుచెక్కలు చెయ్యడం మొదలుపెట్టాయి. పదవీవ్యామోహంతో అపవిత్రమైన పొత్తులు పెట్టుకోవడమే కాక ఆ మహానేత వారసుడైన జగన్‌ను అనేక ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నాయి. జగన్ అనే శక్తిని నిలువరించడానికి ఎన్నికాలంగా వీలైతే ఆస్తి రూపాలుగా కుయుక్తులు పన్ని, ఆయనను వేధిస్తున్నాయి. అయితే ఆ దుష్టశక్తుల మన్నాగాలన్నీ ఆరడేళని అడ్డుపెట్టి నూర్యకాంతిని ఆపడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లుగా ఉన్నాయి. జగన్‌కు ఉన్న ప్రజాదరణ ముందు ఆ శక్తుల ముఖాలు వెలవెలబోతున్నాయి. మనం ఎప్పుడైనా పూర్తి రోజు శ్రమదేస్తే శరీరం విశ్రాంతి కోరుకుంటుంది. అలాంటిది మన జగన్న తపస్వీలా ఓపికతో, సహనంతో, చిరునవ్వుతో, ఆప్యాయతతో, చెక్కుచెదరని ఆత్మ విశ్వాసంతో, పట్టుదలతో, ధైర్యసాహసాలతో ప్రజానాయకుడిగా ఎదిగారు. వైయస్సార్‌గారి నువర్ణపాలనను మనం ప్రత్యక్షానుభవం పొందాం కాబట్టి మళ్లీ అలాంటి పాలన రావాలంటే జగన్న ముఖ్యమంత్రి కావాలి. లేకుంటే ఇప్పుడు మనం జీవిస్తున్న అంధకారంలోనే మన ఆశలు ఆవిరైపోతాయి.

- వెదుళ్ల వెంకటరమణారెడ్డి, గోపిమల్లి, ప్రకాశం జిల్లా

కాంగ్రెస్‌ది కుటిల రాజకీయం చంద్రబాబుది అధికార దాహం

వై.ఎస్.విజయమ్మకి... అమ్మా! నేను 72యేళ్ల వృద్ధుడిని. రైల్వేలో పని చేసి రిటైర్ అయ్యాను. వైఎస్సార్‌గారు ప్రతిపక్ష నేతగా ఉన్నప్పటినుండీ నేను ఆయన అభిమానిని. ఆయన ఎప్పుడు సీఎం అవుతాడా అని ఎదురుచూస్తుండేవాణ్ణి. దివరికి ప్రజల ఆకాంక్ష మేరకు వైఎస్సార్‌గారు సీఎం కావడంతో ఆంధ్ర రాష్ట్రానికి నువర్ణ పరిపాలన వచ్చింది. కానీ ప్రజలు ఆయన పాలనా పలాలను పూర్తిగా అందుకోకముందే ఆ భగవంతుడు ఆయనను తనలో చేర్చుకుని, కోట్లాది ఆంధ్రులను అనాధల్ని చేశాడు. ఆ తర్వాతి పరిణామాల గురించి ప్రత్యేకించి చెప్పనర్థం లేదు. రోజూ ప్రత్యక్షంగా చూస్తున్నవే. వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ అవిర్భవించడం, రాష్ట్ర ప్రజల మన్ననలు పొందడం, జగన్మోహన రెడ్డిగారికి వస్తున్న ప్రజాభిమానం... ఇవన్నీ చూసి మిగతాపార్టీల కళ్లు కుట్టినట్టున్నాయి. ప్రత్యేకించి చంద్రబాబు నాయుడు అధికార దాహంతో రేసు ప్రవారం రాష్ట్రానికి పెద్ద తలపోటుగా మారింది. ప్రజలు ఛీ కొడుతూ ఎన్ని ఓటములతో బుద్ధి చెప్పినా ఆయన కళ్లు తెరుచుకోలేదు.

మరోవైపు కాంగ్రెస్, చంద్రబాబుల నీచ రాజకీయాల కారణంగా జగన్‌బాబు కష్టాలనుభవిస్తున్నారు. కానీ విజయమ్మ తల్లీ... పేద, బడుగు వర్గాలకు నహాయం చేసినవారికి తప్పక మంచిరోజులు వస్తాయి. మీ కుటుంబం మళ్లీ నంతోషంతో మునిగే రోజులు దగ్గరున్నాయి. మీరు, బారది, చెల్లి, పిల్లలు ఆధైర్యపడవద్దు. కోట్లాది గుండెలు, మనసులు మీ కొరకు వరితపిస్తున్నాయి. దీనికి తరువాత చెలగు వచ్చినట్లు, కష్టాల తర్వాత నుఖాలు వస్తాయి. మీ చిక్క జగన్ త్వరలోనే విడుదలై వస్తారు. ఈ రాష్ట్ర ప్రజలకు మేలు చేస్తారు.

- తేరు శేషయ్య, గురవారెడ్డిపాలెం, ప్రకాశం జిల్లా

మా తరువాతమా: జగన్ కోసం, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి
రోడ్ నెం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-34.
e-mail: ysjagankosam@gmail.com

అలర్జిస్యాత్ అమృతం విషం

డా. ఎన్. రవీంద్ర
పల్మనాలజిస్ట్
అవేర్ గ్లోబల్ హాస్పిటల్
హైదరాబాద్

ఏ ఆహారమైనా అలర్జీని కలిగించవచ్చు. అయితే ఎనిమిదిరకాల ఆహారపదార్థాలు మాత్రం చాలామందికి అలర్జీ కలిగిస్తుంటాయి. ఆవి... పాలు, సోయా, గుడ్లు, గోధుమ, వేరుశనగలు, ట్రీనట్స్, చేపలు, నత్తలు. అలర్జీలు కలిగే విధానం వేరుగా ఉంటుంది. కొందరికి ఏ ఆహారమైనా సరిపడకపోతే కొద్దిపాటి ఇబ్బందో, కొద్దిగా అసౌకర్యమో కలగవచ్చు. కొందరిలో మాత్రం ఆహారం (ఫుడ్) వల్ల కలిగే అలర్జీ ప్రాణంతకరంగా పెల్లడి కావచ్చు. ఒక్కోసారి ప్రాణాంతకంగానూ పరిణమించవచ్చు. ఫుడ్ అలర్జీ, దానివల్ల కలిగే దుష్పరిణామాలు, నివారణ, చికిత్సలపై ఆవగాహన కోసం ఈ కథనం.

ఫుడ్ అలర్జీ అంటే?

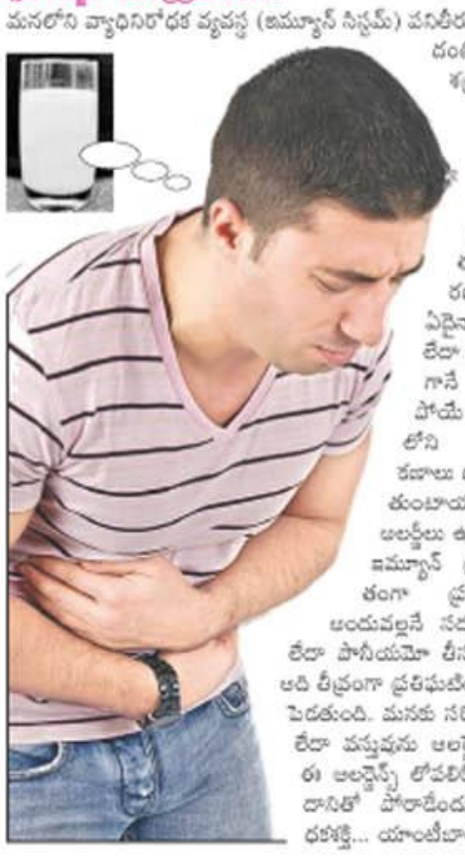
ఆహారం మనకు సరిపడకపోతే మనలోని వ్యాధినిరోధకశక్తి ప్రతికూలంగా వ్యవహరించడాన్నే ఫుడ్ అలర్జీగా చెప్పవచ్చు. మిగతావాళ్లకు అదే ఆహారం నిరపాయకరం. కానీ మనలోని వ్యాధినిరోధకశక్తి ఆ ఆహారం పట్ల వ్యతిరేకంగా ప్రతిస్పందించడం వల్ల అలర్జీ రలుగుతుందన్నమాట.

ఫుడ్ ఇన్‌టాలరెన్స్ అంటే?

ఇది కూడా ఫుడ్ అలర్జీలాగే ఆనిపించినా... ఇది కాస్తంత వేరని చెప్పవచ్చు. ఫుడ్ ఇన్‌టాలరెన్స్‌లో మన వ్యాధినిరోధకశక్తి జోక్యం ఉండదు. కేవలం మన జీర్ణవ్యవస్థ వరకే ఫుడ్ ఇన్‌టాలరెన్స్ పరిమితం. అంటే... మనం ఏదైనా ఆహారాన్ని సరిగా జీర్ణం చేసుకోలేని పరిస్థితే ఫుడ్ ఇన్‌టాలరెన్స్‌గా చెప్పవచ్చు. ఒకవేళ ఆహారం తీసుకున్నా అది సరిగా రక్తంలోకి ఇంకదు (అబ్జార్బ్ కాదు). ఉదాహరణకు ల్యాక్టోజ్ ఇన్‌టాలరెన్స్ (పాలు సరిపడకపోతే) వెంటనే అస్తమా వచ్చేస్తుంది.

ఫుడ్ అలర్జీలో జరిగే ప్రక్రియ ఏమిటి?

మనలోని వ్యాధినిరోధక వ్యవస్థ (ఇమ్యూన్ సిస్టమ్) పనితీరు ఎలా ఉంటుందంటే... మనకు శత్రువుగా



గుర్తించిన అంశాలతో అది పోరాడుతుంది. ఉదాహరణకు మనలో ఏదైనా బ్యాక్టీరియా లేదా వైరస్ ప్రవేశించగానే అది వదిలిపోయే వరకు మనలోని వ్యాధినిరోధక కణాలు దాంతో పోరాడుతుంటాయన్నమాట. ఫుడ్ అలర్జీలు ఉన్నవారిలో వాళ్ల ఇమ్యూన్ ప్రక్రియ నున్ని తంగా ప్రతిస్పందిస్తుంది. అందువల్లనే నవరు ఆహారమో లేదా పానీయమో తీసుకున్న వెంటనే అది తీవ్రంగా ప్రతిఘటించడం మొదలు పెడతుంది. మనకు సరిపడని ఆహారం లేదా వస్తువును అలర్జెన్స్ అంటారు. ఈ అలర్జెన్స్ లోపలికి ప్రవేశించగానే దానితో పోరాడేందుకు వ్యాధినిరోధకశక్తి... యాంటీబాడీస్‌ను వెలువరిస్తుంది. మన శరీరంలోని రక్తంలోను, కణాలన్నింటిలోను ఈ యాంటీబాడీస్ ఉన్న కారణాన, ఈ పోరాటక్రమంలో అది వెలువరించే రసాయనాల వల్ల మన శరీరంలో అలర్జిక్ రియాక్షన్స్ కనిపిస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా ఆహారాల్లో ప్రోటీన్ల వల్ల ఈ అలర్జీ కలగడం అన్నది కాస్త ఎక్కువ.

ఫుడ్ అలర్జీలు ఎవరిలో ఎంతెంత?

అసలైన హోమియో వైద్యం కేవలం హోమియోకేర్ లో మాత్రమే
అడ్వాన్స్‌డ్ స్కిన్ మరియు జుట్టు మందులతో లభిస్తాయి
మధుమేహం | సంతానలేమి
థైరాయిడ్ | హార్మోన్ సమస్యలు
కీళ్ళనొప్పులు | చర్మ సమస్యలు
సిస్టిక్ సమస్యలు
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్
ఉచిత కన్సల్టేషన్ - 95500 03399 Toll Free - 1800 102 2202

చిన్నారులందరిలోనూ 3 నుంచి 8 శాతం మందిలో ఏదో ఒక రకం ఆహారం కారణంగా అలర్జీలు కనిపిస్తుంటాయి. కొందరు పిల్లల్లో ఫలానా ఆహారం పట్ల అలర్జీ అచిమృద్ధి కావడమన్నది వాళ్ల నాలుగేళ్ల వయసు తర్వాత ప్రారంభం కావచ్చు. కొందరిలో కొన్ని ఆహారాల పట్ల అలర్జీలు కాలక్రమంలో తగ్గిపోవచ్చు కూడా. అయితే సాధారణంగా వేరుశనగ, ట్రీనట్స్, నత్తలు వంటి ఆహారాల పట్ల ఉన్న అలర్జీలు తగ్గడమన్నది చాలా చాలా అరుదు.

ఇక పెద్దల విషయానికి వస్తే... 1 నుంచి 2 శాతం మందిలో ఏదో ఒక ఆహారం పట్ల అలర్జీ రావడం చాలా సాధారణం. అయితే గతంలో మనకు బాగా సరిపడే ఆహారాలే... ఏదో ఒక సమయంలో ఆకస్మాత్తుగా సరిపడకపోవడం కూడా జరుగుతుండవచ్చు. ఇలా ఏ సమయంలోనైనా, ఏ ఆహారం పట్లనైనా అలర్జీ కలగవచ్చు.

అలర్జీల తీవ్రత ఎలా ఉంటుంది...?

ఒక ఆహారపదార్థం మనలో ఎంత వ్యవధిలో అలర్జీ కలిగిస్తుంది, దాని తీవ్రత ఎంత ఉంది, అన్న అంశం... ఆ ఆహారం పట్ల మన శరీరం ఎంత సున్నితంగా (సెన్సిటివ్‌గా) ఉంది, ఎంత వేగంగా ప్రతిస్పందిస్తోంది అన్న అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇక మనం తీసుకున్న ఆహారం పరిమాణంపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. దానితో పాటు ఇతర ఆహారాలు కూడా తీసుకుని ఉంటే... దానితో పోలిస్తే దీని పరిమాణం ఎంత అన్న అంశంపైనా ఆధారపడుతుంది. అలాగే దాన్ని తయారుచేసిన ప్రక్రియ కొంతమేర ప్రభావితం చూపుతుంది. అంటే... వండిన ఆహారమా, వేయించినదా లేక వచ్చిగానే తీసుకున్నారా వంటి అంశాలూ ప్రభావం చూపుతాయన్నమాట.

ఎవరిపై ప్రభావం ఎక్కువ...?

సాధారణంగా సరిపడని ఆహారపదార్థాల తీవ్రత అన్నది ఆస్తమా రోగుల్లో చాలా తీవ్రంగా కనిపిస్తుంది. ఒక్కోసారి ఇది ప్రాణాంతకం కావచ్చు. ప్రధానంగా వేరుశనగ, ట్రీనట్స్, నత్తలు, దేవలు, గుడ్లతో కనిపించే రియాక్షన్స్ చాలా తీవ్రంగా ఉంటాయి.

లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి?

అలర్జీ లక్షణాలు, తీవ్రత సైతం అందరిలో ఒకేలా ఉండదు.

- ఆహారం మొదట వెళ్లేది జీర్ణవ్యవస్థలోకి కాబట్టి కొందరిలో అది లోపలికి ప్రవేశించగానే నోటిలోని మ్యూకోపొరల వాపు రావడం, పెదవులపై దురద, గొంతు బొంగురుగా అనిపించడం, గొంతు పట్టేసినట్లుగా కావడం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు.
- ఆహారం కడుపులోకి ప్రవేశించగానే వికారం, కడుపు పట్టేసినట్లుగా చిగుతు కావడం, కడుపునొప్పి, వాంతులు, పీళ్ల విరేచనాలూ కనిపించవచ్చు.
- ఇక శారీరక వ్యవస్థల విషయానికి వస్తే... చర్మం, ఊపిరితిత్తులు, రక్తనాళాలు వంటివి అలర్జీకి ఎక్కువగా ప్రభావితం అవుతాయి. శారీరక వ్యవస్థల్లో కనిపించే రియాక్షన్ ఆహారం తీసుకోగానే నిమిషాల్లో కనిపించవచ్చు లేదా రెండు గంటల్లోపు కనిపించవచ్చు. కొందరిలో చర్మంపై వాపు లేదా కొరడాలతో కొట్టినట్లుగా మచ్చలు, గాట్లు కనిపించవచ్చు. మరికొందరిలో చర్మంపైనా, ఊపిరితిత్తులపైనా కనిపించే చాలా తీవ్రమైన రియాక్షన్‌ను అనాఫిలాక్సిస్‌గా అభివర్ణిస్తారు. ఇది ఒక్కోసారి ప్రాణాంతకం కూడా కావచ్చు. ఈ అనాఫిలాక్సిస్ కండిషన్‌లో రక్తనాళాలు ఎక్కువగా వ్యాకోచించడం వల్ల రక్తపోటు బాగా తగ్గిపోతుంది. అంటే బీపీ పడిపోతుందన్నమాట. ఇక కొందరిలో గొంతులో పిల్లికూతలు, శ్వాసతీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, గొంతు బిగదీసుకుపోయినట్లుగా ఉండటం, విరారం, నాడి విపరీతంగా స్పందించడం, ముఖం ఎర్రబారడం, స్పృహతప్పి పడిపోవడం, అరచేతులలో... అరికాళ్లలో దురదలు వంటివి కనిపించవచ్చు. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు వీలైనంత త్వరగా చికిత్స అందించకపోతే ప్రాణాపాయానికి దారి తీసే ప్రమాదమూ ఉంది.

ఫుడ్ అలర్జీని నిర్ధారణ చేసే పరీక్షలు / డయాగ్నోజ్ చేయడం ఎలా?

ఒకరిలో ఫలానా ఆహారం సరిపడటం లేదని అనుమానించినప్పుడు డాక్టర్లు వాళ్లను కూలంకషంగా పరీక్షిస్తారు. అంటే... అటు రోగి తాలూకు వ్యాధిచరిత్ర (మెడికల్ హిస్టరీ)ను, ఇటు కొన్ని ల్యాబ్ పరీక్షలను నిర్వహిస్తారు. ఫలానా ఆహారంతో అలర్జీ కలుగుతోందని నిర్ధారణ చేయడం కోసం మరికొన్ని ఇతర పరీక్షలూ అవసరమవుతాయి. అవి...

- **చర్మంలోంచి కాస్తంత ముళ్లును సేకరించడం:** ఒకవేళ ఏదైనా ఆహారం తిన్న వెంటనే చర్మం ఎర్రబారడం, దురద, కొద్దిగా వాపు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే... అలా లక్షణం కనిపించిన భాగంలోంచి చిన్న ముళ్లును సేకరించి పరీక్షిస్తారు. అయితే ఈ పరీక్ష కచ్చితమైన ఫలితాలు ఇవ్వకపోవచ్చు. ఎందుకంటే కొందరిలో ఇలాంటి పరీక్షలో పాజిటివ్ వచ్చినా... అదే ఆహారాన్ని వ్యక్తులు ఎప్పుటినుంచో తింటూ ఉండవచ్చు. గతంలో అదే రియాక్షన్ ఎప్పుడూ కనిపించకపోయి ఉండవచ్చు. అలాగే నెగెటివ్ ఫలితం వచ్చినా... దాని అర్థం... ఆ ఆహారం పూర్తిగా సరిపడుతుందని కాదు. అందుకే నిర్దిష్టంగా ఏ ఆహారంతో అలర్జీ కలిగిందన్న విషయాన్ని నిర్ధారణ చేయడంలో... ఈ చర్మపరీక్ష కొద్దిమేరకే ఉపకరిస్తుంది.
- **ఇలిమినేషన్ (కేజియో అలర్జోసార్బెంట్ టెస్ట్):** ఇది లాబొరేటరీలో నిర్వహించే ఒకరకం పరీక్ష. ఇందులో రక్తపు నమూనాను సేకరించి అందులో నిర్దిష్టంగా ఫలానా ఆహారాన్ని స్వీకరించినప్పుడు ఏర్పడిన యాంటీబాడీస్‌ను పరీక్షిస్తారు. ఎక్సిమా లేదా ఇరత సమస్యల కారణంగా చర్మపరీక్షకు వీలి స్థితులు అనుకూలంగా లేనప్పుడు ఈ ఆర్‌ఐఎస్‌టీ అనే పరీక్ష బాగా ఉపయోగపడుతుంది. చర్మపరీక్షతో పోలిస్తే ఇది కాస్తంత ఖరీదైనది. అంతేకాదు... ఈ పరీక్ష కారణంగా పేషెంట్‌లో ఏదైనా ఆహారం వల్ల అనాఫిలాక్టిక్ రియాక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉందా అన్న విషయాన్ని ఇది నిర్ధారణ చేస్తుంది.
- **ఓరల్ ఫుడ్ చాలెంజ్ టెస్ట్:** దీనివల్ల వచ్చే ఫలితాలు చాలామేరకు నమ్మకమైనవి. అంటే శరీరంలో కలిగిన ఫలానా ప్రతిచర్యలు గాని ఫలానా లక్షణాలు గాని నిర్దిష్టంగా ఫలానా ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కలిగినవేనని ఈ పరీక్ష తెలియజేసే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఈ పరీక్షలో రోగికి కనిపించే రియాక్షన్స్ తాలూకు రిస్క్‌ను గుర్తెరిగి... అదే ఆహారాన్ని డాక్టర్ నమక్షంలో ఇచ్చి పరీక్షిస్తారు. అలా ఇవ్వగానే కనిపించే అలర్జిక్ రియాక్షన్ లక్షణాలను డాక్టర్ వెంటనే చికిత్స అందించడం ద్వారా తగ్గిస్తారు.
- **ఎలిమినేషన్ డైట్:** పైన పేర్కొన్న పరీక్షలన్నింటి వల్ల కూడా నిర్దిష్టంగా ఫలానా ఆహారం కారణంగానే రియాక్షన్ కలుగుతోందని తెలియకపోతే అప్పుడు ఈ ఎలిమినేషన్ డైట్ పరీక్షను నిర్వహిస్తారు. ఇది జుమారు 10 నుంచి 14 రోజుల పాటు చేసే పరీక్ష. ఇందులో ఫలానా ఆహారం ఇచ్చి... దాని వల్ల కలిగే రియాక్షన్స్‌ను నమోదు చేస్తుంటారు. నిర్దిష్టంగా ఏదైనా ఆహారం వల్ల ఫలానా రియాక్షన్ కలిగిందని తెలియగానే... దాన్ని మనం తీసుకునే ఆహారం నుంచి తప్పిస్తారు. చాలారకాల ఆహారాల (మల్టిపుల్ ఫుడ్స్) నుంచి రియాక్షన్స్ ఉన్నట్లు గుర్తిస్తే వాటిని నమోదు చేసి, నివృత్తుల నలహా కోసం ఆ డాటాను పంపిస్తారు. అప్పుడు డాక్టర్ ఆ ఆహారం నుంచి రోగిని కొద్దిరోజులు దూరంగా ఉంచి, కొన్నాళ్ల తర్వాత మళ్లీ ఒక సారి పరీక్షించి నిర్దిష్టంగా ఏ ఆహారం నుంచి రియాక్షన్ కలుగుతుందో నిర్ధారణ చేస్తారు. ఇదంతా డాక్టర్ల పర్యవేక్షణలోనే జరుగుతుంది.

చికిత్స: ఏదైనా ఆహారం వల్ల ప్రతికూల రియాక్షన్స్ లేదా అలర్జిక్ లక్షణాలు కనిపించగానే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. ముఖ్యంగా అనాఫిలాక్టిక్ లక్షణాలు కనిపిస్తే మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. అలర్జిక్ లక్షణాలు కనిపించగానే డాక్టర్లు ఎపినెఫ్రిన్ మందులను ఇస్తారు. అవసరాన్ని బట్టి యాంటీహిస్టమైన్స్ లేదా స్టెరాయిడ్స్ కూడా ఇవ్వాల్సి రావచ్చు.

నిర్వహణ: **యాసీన్**

నివారణ ఎలా..?

- **దూరంగా ఉండండి:** మీకు సరిపడని ఆహారం నుంచి దూరంగా ఉండండి. ఒకవేళ ఫలానా ఆహారం వల్ల మీకు అనాఫిలాక్టిక్ రియాక్షన్స్ కలిగేంత ప్రమాదమని గుర్తిస్తే దాన్నుంచి తప్పక దూరంగా ఉండాల్సిందే.
- **లేబుల్ చదవండి:** మీరు ఏదైనా వంటకం లేదా ప్రిపరేషన్‌ను తీసుకోదలచినప్పుడు దానిలో ఉండే ఇన్‌గ్రేడియెంట్స్ జాబితాను ఒకసారి చదవండి. మీకు సరిపడని పదార్థాలు ఉన్నట్లు అనుమానిస్తే దాన్ని తీసుకోకపోవడమే మంచిది లేదా ఫలానా ఇన్‌గ్రేడియెంట్ వేయకుండా సదరు ఆహారాన్ని ప్రిపేర్ చేసి ఇవ్వమని కోరవచ్చు.
- **మీరే వండుకోండి:** మీరు నిత్యం ప్రయాణాలు చేసేవారైనా... కొన్ని పోట్ల మీ వంట మీరే వండుకుని సౌకర్యం ఉండే హోటల్స్ ఉంటాయి. మీకు అలర్జీ తీవ్రస్థాయిలో ఉంటే అలాంటిచోట్లనే ఆశ్రయం తీసుకోండి.
- **తవుడినరిగా బయటి తినాల్సి వస్తే:** మీరు ఎప్పుడూ తినే చోట్లలోనే తినండి లేదా గతంలో తిని, రియాక్షన్‌కు గురికాని వాటినే ఎంచుకోండి.
- **నూనెలతో జాగ్రత్త :** కొన్నిరకాల నూనెలు అలర్జీ కలిగించే అవకాశం ఎక్కువ. ఉదాహరణకు వేరుశనగనూనెకు ఈ గుణం ఎక్కువ. అందుకే ఇది కొన్ని వంటల్లో ముఖ్యంగా 'దాయ్' వంటకాల్లో అలర్జిక్ రియాక్షన్ ఎక్కువగా కలిగించవచ్చు. కాబట్టి పరీక్షించాకే తినండి.
- **పిల్లల విషయంలో:** బయట దొరికే కృత్రిమ పార్యులాల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండండి. ఎలిమెంటల్ ఫార్ములాలు లేదా అల్టర్డ్ ప్రోటీన్ల ఫుడ్ అలర్జీలను తక్కువ కలిగిస్తాయి. పిల్లల విషయంలో ఈ జాగ్రత్తను పాటించండి. అలాగే పిల్లల ఆహారంపై 'హైపో అలర్జెనిక్' అని రాసి ఉందంటే అది చాలావరకు నుజ్జైతమే. కాదుపోతే అది తవ్వసినరిగా అలర్జీ కలిగించదని నమ్మకండి. కొన్నిసార్లు హైపో అలర్జెనిక్ అని రాసి ఉన్నవ్వటికీ అరుదుగా అలర్జిక్ రియాక్షన్ కలిగించవచ్చు. అందుకే కొద్ది మోతాదుల్లో పరీక్షించాకే వాటిని నమ్మకంగా వాడండి.

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆస్థిర ధనలాభం. మనుల్లో విజయం. ఖభవార్తలు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. సోదరులు, మిత్రులతో సఖ్యత. వృత్తి, వ్యాపారాలు పుంజుకుంటాయి. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
బంధువులతో స్వల్ప విరాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. క్రమం పెదుగుతుంది. ఆలయ దర్శనాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిదానంగా సాగుతాయి. వసుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
ప్రతిష్ఠాభంగం. సోదరులతో విరాదాలు. ధనవ్యయం. కుటుంబంలో ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. నలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఉలుపాలు సంపదిస్తారు. బంధుమిత్రాలు, ప్రముఖుల నుంచి కీలక సమాచారం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. బంగారురంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
కుటుంబంలో ఒత్తిడులు. కొన్ని కార్యక్రమాలు వాయిదా పడతాయి. ఆలోచనలు కలిసిరావు. బంధువుల నుంచి మాట పడతారు. ఆరోగ్యభంగం. తెలుపురంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
ఆదనపు బాధ్యతలు. కొత్త వనులు ప్రారంభిస్తారు. సంఘంలో గౌరవం. విలువైన వస్తువులు సేకరిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారంలో అనుకూలత. ప్రైవరర్యాలు. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
మనుల్లో దార్యం. ఆర్థిక పరిస్థితి పరాకు పెరిగినప్పటికీ సంసారంలో ఆనందం. ఖరీదైన వస్తువులు సేకరిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఆనుకూలత. ప్రైవరర్యాలు. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
కొత్త వ్యక్తుల పరిచయం. ఖభవార్తలు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. సన్నిహితులతో సఖ్యత. వృత్తి, వ్యాపారాలు సజావుగా సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
మనుల్లో విజయం. ఖుపకార్యాలలో పాల్గొంటారు. పాత మిత్రుల కలయిక. విందు వినోదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ప్రైవరర్యాలు. ఎరుపురంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
బంధువులతో వివాదాలు. ధనవ్యయం. ఇంటా బయటా ఒత్తిడులు. వ్యాపారాలలో శ్రేయస్సు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. గులాబీ రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
సన్నిహితులతో మాటపట్టింపులు. ఆరోగ్యభంగం. ప్రతిష్ఠాభంగం. మనుల్లో రొందరపాటు. వృత్తి, వ్యాపారాలు పరాకు పెరిగిస్తాయి. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. నీలం రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
కొత్త వనులకు శ్రీకారం. ఖుపవార్తలు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. సన్నిహితుల సాయం అందుతుంది. ఫిండమినోదాలు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. తకుపచ్చ రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

● చిట్టి కథ

నిత్య యవ్వనం

మిత్రసేనుడు అనే యువరుడు భగవంతుని ప్రార్థించగా ఆయన ప్రత్యక్షమై, ''ఏమి వరం కావాలో కోరుకో'' అన్నాడు. నిత్యయవ్వనం కావాలని కోరుకున్నాడు మిత్రసేనుడు.

''మానవులకు వృద్ధాప్యం సహజం. నీవు కోరే కోరిక సమంజసం కాదు'' అన్నాడు భగవంతుడు. కానీ తనకు నిత్యయవ్వనమే వరంగా ఇమ్మని మిత్రసేనుడు పట్టుబట్టడంతో భగవంతుడు సరేనన్నాడు.

ఆప్పుడు మిత్రసేనుడి వయస్సు ఐదై సంవత్సరాలు. ఆ తరవాత కొంతకాలానికి అతనికి వివాహమైంది. కవలపిల్లలు జన్మించారు. పిల్లలు పెరిగి పెద్దవాళ్లు అవుతున్నారు. మిత్రసేనుడి భార్యకు వృద్ధాప్య ఛాయలు వచ్చాయి. కొడుకులు యువకులయ్యారు. మిత్రసేనుడు మాత్రం ఆలాగే ఐరవయ్యేళ్ల యువకుడిగా ఉండడంతో అతనిలో ఏదో దుష్టశక్తి ఉన్నదనే అనుమానంతో ఊరివాళ్లు అతనిని ఊరి నుండి తరిమేశారు. మిత్రసేనుడు పొరుగూరు వెళ్లి అక్కడ ఆ పనీ, ఈ పనీ చేసుకుంటూ జీవించసాగాడు. అతని అందం, యవ్వనం, మంచితనం చూసి, ఆ ఊరివాళ్లు అతనికి చుక్కని చుక్కలాంటి అమ్మాయిని ఇచ్చి పెళ్లి చేశారు. అతనికి ఇద్దరు కుమార్తెలు జన్మించారు. వాళ్లు పెరిగి పెద్దవాళ్లయ్యారు. భార్య వృద్ధురాలైంది. మిత్రసేనుడు మాత్రం అలాగే యువకుడుగా ఉండడంతో అందరూ అతనిలో మాయ ఏదో ఉన్నదని రాక్షసతో కొట్టి తరిమేశారు.

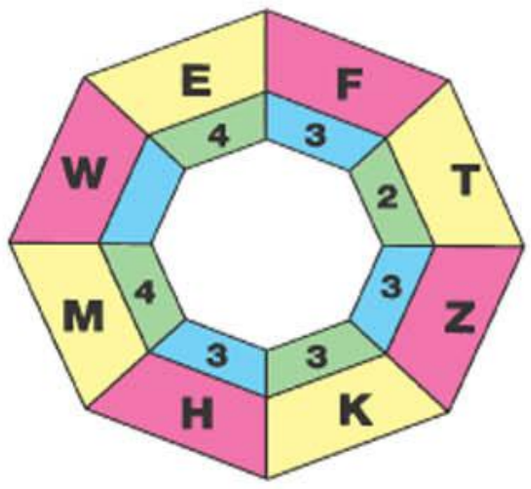
మిత్రసేనుడి జీవితం దుర్భరం అయింది. తోటివాళ్లంతా వృద్ధులైపోయి పిల్లపాపలు, మనవళ్లు మనవరాళ్లతో నిండు జీవితం గడుపుతుండగా అతని నిత్యయవ్వనం ఎందుకూ కొరగాకుండా పోయింది. అతనికి వృద్ధులను చూసినప్పుడల్లా నేను కూడా వృద్ధుడిని అయితే ఎంత బాగుండేది అనిపించసాగింది. చివరకు మళ్లీ అతను భగవంతుడిని ప్రార్థించగా భగవంతుడు తన వరాన్ని ఉపసంహరించుకున్నాడు. మిత్రసేనుడి జీవితం కుదుటపడింది.

నీతి: కోరరాని కోరికలు కోరడం అనర్థదాయకం.

● మెదడుకు మేత

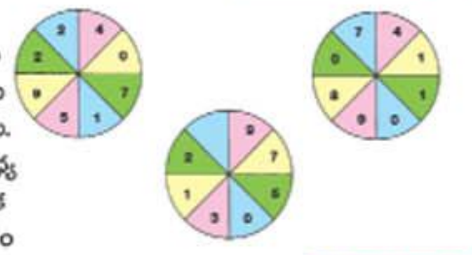
భాళీ ఉన్న చోట ఏ అంకె వస్తుంది?

బాగా మంచు పడుతున్న రోజు జాన్ వేటకి వెళ్లాడు. కొంతదూరంలో ఏదో జంతువు ఉన్నట్టుగనిపించి కాల్చాడు. కొన్ని క్షణాల తర్వాత అతను మరణించాడు. ఎలా?

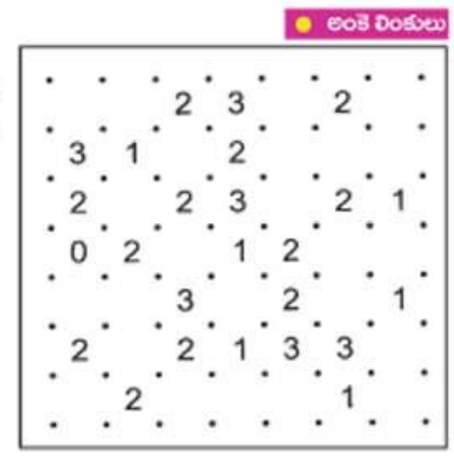


చివరి గడిలో ఏ బొమ్మ వస్తుందో ఊహించి గీయండి.

పక్కన మూడు వృత్తాలు ఉన్నాయి. వాటి మధ్య ఏదో ఒక సంబంధం ఉంది. అయితే ఒకదానిలో భాళీ ఉంది. అక్కడ ఏ అంకె రావచ్చు?



● అంకె వింకులు



● ఎందుకు?

ఎక్కువగా తింటే నిద్ర ఎందుకు వస్తుంది?

నుమ్మగా తిన్నమ్ముడు వెంటనే శరీరానికి ఒక విధమైన మత్తులాంటిది కలిగి నిద్ర వస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. కాస్తంత బద్ధకంగా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో మంచం మీద పడుకుంటే చాలు... గాఢ నిద్ర పడుతుంది.

ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందంటే మనిషి శరీరంలో నగటున అయిదు లీటర్ల రక్తం ఉంటుంది. ఈ రక్తం శరీరంలోని వివిధ అవయవాలకు సరఫరా అవుతుంటుంది. అయితే ఏ భాగానికి ఎంత రక్తం సరఫరా కావాలి అనే నియమం లేదు. వివిధ కణాల అవసరాన్ని బట్టి రక్తం ఇయా భాగాలకు ప్రసరిస్తూ ఉంటుంది.

సాధారణ సమయాల్లో గుండె నుండి సరఫరా అయ్యే రక్తంలో 28 శాతం కాలేయానికి, 15 శాతం రండరాలకు, 14 శాతం మెదడుకు వెళుతుంటాయి. ఇది శరీర అవసరాలను బట్టి మారుతుంటుంది.

ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే అది జీర్ణం కావడానికి పాట్టభాగం మరుభూగా ఉండాలి. కాబట్టి పాట్టకు ఎక్కువ రక్తం సరఫరా అవుతుంది. దీనివల్ల మెదడులో రక్తశాతం తగ్గుతుంది. అందువల్ల మెదడు కాస్త మందగించినట్లు అయ్యి, మత్తుగా, నిద్ర వస్తున్నట్లు ఉంటుంది. ఎంత ఎక్కువ తింటే అంత ఎక్కువ మత్తుగా ఉంటుంది.

● చరిత్ర

రబ్బరు లోకంలో రాతి తలకాయలు

ప్రపంచంలో అతి ప్రాచీన నాగరికతలు విలసిల్లిన ప్రాంతాలలో ఉత్తర ఆమెరికా దక్షిణార్ధగోళంలో ఉన్న మెక్సికో కూడా ఒకటి. క్రీ.పూ.2000 ప్రాంతంలో ఈ ప్రదేశానికి మనుషులు వచ్చి నివసించడం మొదలుపెట్టారు. ఆ తరువాత 500 ఏళ్ళకి ఆల్మెక్ అనబడే నాగరికత ఈ ప్రాంతంలో ఉనికిలోకి వచ్చింది. మెక్సికన్ భాషలో (అజ్‌టెక్) ఆల్మెక్ అంటే 'రబ్బరు ప్రపంచ నివాసి' అని అర్థం. ఈ ప్రాంతంలోని ఆదవుల్లో రబ్బరు చెట్లు పుష్కలంగా ఉండేవి.

ఆల్మెక్‌లు ఇటు నివాసానికి, దైవప్రార్థనకు, ఆటు వినోదాలనకు కూడా పని కొచ్చే విధంగా భవన సముదాయాలను నిర్మించుకున్నారు. ఇలాంటి నివాస కేంద్రాల్లో శాన్ లోరెంజ్‌లో నిర్మించబడిన కేంద్రం నేలకు 45 మీటర్ల ఎత్తులో, మట్టితోను కలపతోను రూపొందించిన ఒక బ్రహ్మాండమైన వేదికపైన, దీర్ఘచతురస్రాకారంలో కట్టబడింది. ఆల్మెక్ నాగరికత విలసిల్లిన ప్రాంతంలో చాలా పెద్దగా ఉండే రాతి తలలు అనేకం లభించాయి. ఈ తలలపై ఆభరణాల వంటివి కూడా చెక్కబడ్డాయి. వీటిలో అన్నింటికన్నా పెద్ద రాతి తల సుమారు 8.5 మీటర్ల పాడవు ఉండటం విశేషం. బహుశా ఆ ప్రాంతాన్ని పాలించినవారి ముఖాలనే ఇలా రాతి తలలుగా చెక్కి ఉండొచ్చని శాస్త్రజ్ఞులు భావిస్తున్నారు.

ఆల్మెక్‌లు తమ వినోదం కోసం తేసిన వనుల్లో బరువుగా ఉండే రబ్బరు బంతులతో ఆడుకోవడం కూడా ఒకటని తేలింది. ఈ ఆటలో పాల్గొనే ఆటగాళ్ళు అందంగా కనిపించడం కోసం, అలాగే బంతి దెబ్బ నుంచి రక్షణ కోసం ప్రత్యేకమైన దుస్తులను ధరించేవారు. మొత్తం ఆటగాళ్ళు రెండు జట్లుగా మారి బంతితో 'గోల్' వేసేందుకు ప్రయత్నించేవారు.

కాసుకో సుడోకు

4	6				1	7	9	5
				5			1	
			4		8		3	
	3			1		5		6
1	8	5	7	6	3	9	2 4	
	1 4		3	9	4			
3	2	9	5				6	4

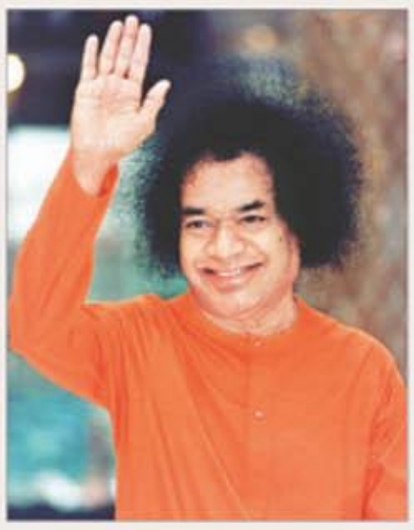
నిబంధనలు: ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అడ్డంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 చదరంలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబులు

2	9	3	8	4	1	7	5	6
4	5	7	6	2	9	8	3	1
1	8	6	3	5	7	9	4	2
5	7	2	4	3	8	6	1	9
6	1	9	2	7	5	3	8	4
3	4	8	9	1	6	2	7	5
7	2	5	1	6	3	4	9	8
8	3	4	5	9	2	1	6	7
9	6	1	7

● దైవాలజీ sakshi.daivology@gmail.com

మాధవుడే కాదు... సాటి మానవుడూ ముఖ్యమే!



ప్రేమ, శాంతి, సహనం, సత్యం, సేవాతత్పరత వంటి అనేక మేలుగుణాలు కలగలసిన మహనీయుడు భగవాన్ శ్రీసత్యసాయిబాబా. నేడు బాబా భౌతికంగా మనకు దూరమైన రోజు. ఈ సందర్భంగా అయనను స్మరించుకోవడం, అయన బోధనలను మననం చేసుకోవడం సముచితం.

ఆత్మజ్ఞానం అమ్మ వంటిదిः జ్ఞానం నుంచే సమస్తమూ ఆవిర్భవించింది కాబట్టి జ్ఞానం తల్లి వంటిది. అధునిక విద్యల చేత మనసుకు నచ్చని మార్గాన్ని అనుసరించేకంటే మనసుకు హితమైన మార్గాన్ని అనుసరించి అనలైన జ్ఞానాన్ని అందుకోవటమే మేలైన పద్ధతి

విగ్రహం కాదు... నిగ్రహం ముఖ్యంः సకల సద్గుణవంతుడయిన శ్రీరాముడు 34 విద్యలను అభ్యసిస్తే, వులస్త్య బ్రహ్మ వంశంలో జన్మించిన రావణుడు 64 విద్యలు ఔపోశన పట్టాడు. అయితే మాత్రం ప్రయోజనమేముంది? ఇంద్రియ నిగ్రహం లేకపోవడం మూలంగా రావణుడు ప్రతినాయకుడయ్యాడు. ఇంద్రియ నిగ్రహం కలిగి, అందరినీ ప్రేమించిన రాముడు దేవుడయ్యాడు.

స్వేచ్ఛ అంటే ఇష్టం వచ్చినట్లు ప్రవర్తించటం కాదుఃస్వ+ ఇచ్ఛ = స్వేచ్ఛ. స్వ అంటే ఆత్మ, ఇచ్ఛ అంటే నచ్చినదానిని అనుసరించటం. అంటే శరీరాన్ని అదుపులో ఉంచుకుని మన మనసునుంచి ఆవిర్భవించే ప్రతి విషయాన్నీ విచక్షణాజ్ఞానంతో అనుసరించటమే స్వేచ్ఛ.

అచంచలమైన విశ్వాసం అన్నింటికన్నా మిన్నఃప్రతి భక్తుడు తాను నమ్మిన దైవం యెడల దృఢవిశ్వాసం, నమ్మకం కలిగి ఉండాలి. నిర్మలత్వం ఈ రెండింటికీ తోడుగా ఉండాలి. ఆచి తేకుండా పైపై మెరుగుల కోసం ఎన్ని చేసినా నిష్ఫలమే.

సాధకులకు అకలిదప్పులు ఉండకూడదుఃభగవంతుని చేరాలన్నా, జ్ఞాన సంపదను పొందాలన్నా సాధకునికి నిద్రాహారాలపై ఇసక్తి ఉండకూడదు. కాబట్టి సాధకుడనేవాడు తాను చేరుకోవలసిన దానిపైన తప్ప ఇతరత్రా మరి దేనిపైనా దృష్టి పెట్టకూడదు.

మెట్టు దిగినంత మాత్రాన లొంగినట్టు కాదుఃమానవుడి స్థాయికి దిగివచ్చిన మాధవుని తక్కువగా అంచనా వేయడం అజ్ఞానుల లక్షణం. ఇది వంగటమే కాని, లొంగటం కాదని గుర్తించాలి. మట్టిలో ఆడుతున్న వనిపిల్లవాడిని తల్లిదండ్రులు, ఇతర పెద్దలు మేము పెద్దలం కదా అని అహంకారంతో 'నీవు ఎత్తుకు ఎగిరితే నేను నిన్ను అందుకుంటాను' అంటే ఆ చిన్న పిల్ల ఎగరగలదా? చిన్నపై నిజమైన ప్రేమ ఉంటే వారే వంగి చిన్నను ఎత్తుకుని, ప్రేమతో గుండెలకు హత్తుకుంటారు. అంతమాత్రాన ఆ చిన్నకు లొంగిపోయినట్లు కాదు కదా!

మాధవుడే కాదు మానవుడూ ముఖ్యమేః మన ఆరాధ్య దైవాలకు మనకన్నా గొప్పవారైన అనేకమంది సేవకులుంటారు. ఆయనకు మనం చేసే సేవ ఏపాటిది? ఏ సేవలూ ఎరుగని దరిద్ర నారాయణునికి కొద్దిపాటి సేవ చేయండి చాలు. ఆది అతనికి వరమాస్తుంతో సమానం. సేవతోనే మీ జీవితాన్ని గడపండి. సేవతోనే మీ జీవితాన్ని లీనం చేయండి. ఇదే మీ స్వామికి దీరివ్వవలసిన కానుక.

హెల్ప్ ఎవర్, హర్ట్ నెవర్: ఇతరులు ఏవిధంగా గొరవిస్తే నీకు ఆనందమో, నీవు వారిని ఆ విధంగా గొరవించు. ఇతరులు ఏది చేస్తే తప్పని భావిస్తావో, అది నీవు చేయకుండా చూసుకో. హెల్ప్ ఎవర్, హర్ట్ నెవర్. ఈ రెండూ చాలు.

మానవసేవే మాధవ సేవగా, సర్వ మతసారం సాయి అఖిలంగా, సత్యం, సేవానిరతి, అహింసలను ప్రబోధించిన సత్యసాయిబాబా మనుషుల మధ్య మెలగిన దైవస్వరూపునిగా భక్తుల హృదయాలలో ఎప్పటికీ నిలచి ఉంటారు. ఆయన చూపిన మార్గంలో నడవడమే ఆయనవట్ల మనం చూపే భక్తిప్రపత్తులకు నిదర్శనం.

– డి.వి.ఆర్.భాస్కర్

మంచిని హత్తుకోవాలి, చెడును విడిలించాలి

మనలో రావలసినంత చెడును ఉంచుకుని వరులను చెడ్డవారని దూషించడం మహాపాపం. ఈనాటి ప్రజలంతా ఇదే స్థితిలో ఉన్నారు. కొందరు తమలో కొంచెంత దోషమున్నప్పటికీ దానిని కప్పిపుచ్చుకుని ఇతరులలో ఉన్న ణుమాత్రపు దోషాన్ని కొండంతలు వేసి చూపిస్తుంటారు. వారిలో లేని దోషాన్ని కూడా వెయ్యిరెట్లతో వెతరడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. మొట్టమొదట మనలో ఉన్న చెడును లీసిపారేసి మంచి వారితో స్నేహం చేసినప్పుడు అంతా మంచే జరుగుతుంది. తుప్పు పట్టిన ఇనుమును అయస్కాంతం ఆకర్షించినట్లే మనసులో మాలిన్యం ఉన్న వాడు దేనిపట్లా ఆసక్తి చూపలేడు.

● యంగ్వేదం sakshi.youngvedam@gmail.com

అహ్మదాబాద్ అందింది!

అహ్మదాబాద్ ఐఐఎం... నగరయువతకు కూడా అసాధారణ కల! మరి ఒక సాధారణ పల్లెటూరి యువకుడికి? అతడికి కూడా కలే! అతడికి కేవలం అదే కల! ఐఐఎం అహ్మదాబాద్‌లో ఎంబీఏ చేయడమనే నిద్రపట్టనివ్వని కల! దాన్ని సాధించాలనుకున్నాడు. సాధించాడు! క్యాట్ ర్యాంకర్‌గా అనేకమందికి స్ఫూర్తిమంతుడవుతున్నాడు. తన విజయంలో సొంత ఊరి గురించి, కన్నవారి గురించి ప్రస్తావిస్తున్నాడు నెల్లూరు జిల్లా కలిగిరి మండలం తూర్పుగుడ్లదొనకు చెందిన పట్నం వెంకట సురేశ్‌కుమార్...

● తొలిగురువే తుది లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించాడు

చదువు వరకూ నా లక్ష్యం అహ్మదాబాద్ ఐఐఎంలో ఎంబీఏ సీటు సాధించడం. నాకు దాని గురించి వివరించిన వ్యక్తి మా మురళీసార్. చిన్ననాటి నుంచి నా చదువుకు స్ఫూర్తి ఆయనే. ఐఐఎం విషయంలో, నా జీవితానికి ఒక దారి చూపిన వ్యక్తి ఆయన.

● కుటుంబం నన్ను మలిచింది...

మా తల్లిదండ్రులు లలిత, వెంకటేశ్వర్లు. ఈ సమయంలో నేను తలచుకోవాల్సింది వారి గురించే. ఆ తర్వాత అన్నయ్య రవీంద్రబాబు. మాది ఒక వ్యవసాయాధార కుటుంబం. పది మంది కుటుంబ సభ్యులం. నా విజయంలో వారిది కీలకపాత్ర. మంచి కాలేజీ విషయంలో రెండోసారి ప్రయత్నం చేయడానికి వారు చక్కటి సహకారం అందించారు.

● రెండో సంవత్సరం నుంచే ప్రిపరేషన్...

వులిచెందుల జీఎన్‌టీయూ కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్‌లో ఎలక్ట్రానిక్స్ అండ్ కమ్యూనికేషన్ ఇంజనీరింగ్ పూర్తిచేశాను. ఇంజనీరింగ్ రెండో ఏడాది నుంచే క్యాట్ ప్రిపరేషన్ మొదలుపెట్టాను. ఆ సమయంలోనే మురళిగారు క్యాట్ గురించిన అన్ని సందేహాలనూ నివృత్తి చేశారు. ప్రిపరేషన్‌లో అడుగడుగునా అపారమైన సహకారం అందించారు.

● టార్గెట్ అహ్మదాబాద్...

తొలిసారి క్యాట్ రాసినప్పుడు కౌన్సిలింగ్‌కు హాజరైతే ఇండోర్ ఐఐఎమ్‌లో సీటు వచ్చింది. అయితే ఎంబీఏ విషయంలో ప్రసిద్ధి చెందిన అహ్మదాబాద్ ఐఐఎంలో చదవడమే నా డ్రీమ్. అందుకోసం మరోసారి ప్రయత్నించి నవలం అయ్యాను.

● ఆత్మవిశ్వాసమే కారణం...

తొలిసారి వచ్చిన ర్యాంకును వదిలేసుకుని తిరిగి

ఆత్మవిశ్వాసం, కష్టపడేతత్వం, క్రమశిక్షణ... ఈ మూడూ నా విజయానికి కారణాలు. ఎవరికైనా, ఎక్కడైనా ఈ విషయాలే విజయాలు సాధించడంలో సహాయపడతాయి.

ప్రిపరేషన్ మొదలుపెట్టడం సాహసమే. అయితే ఎంబీఏ-ఐఐఎమ్ అహ్మదాబాద్ అనే కల ఈ సాహసానికి చేదోడుగా నిలిచింది. దాన్ని సాధించుకోవడం కోసమే మళ్లీ ప్రిపరేషన్‌లోకి దిగాను. 2011 క్యాట్‌పరీక్షతో ఎంబీఏలో సీటు సాధించగలిగాను.

● రెండు డ్రీమ్స్ ఉన్నాయి...

సొంతంగా కంపెనీ ప్రారంభించడం అనేది మొదటి డ్రీమ్ అయితే ఒక సేవాసంస్థ నెలకొల్పాలనేది మరో కల. సొంత కంపెనీ నేను నిలదొక్కుకోవడానికి, సేవాసంస్థ సమాజ సేవ కోసం. అనాథ, పేద విద్యార్థుల కోసం ఆ ఫౌండేషన్ ద్వారా ఉచితంగా చదువు అందించాలని భావిస్తున్నాను. గ్రామీణ ప్రాంతాలను అభివృద్ధి పరిచి, చక్కటి నడుపాయాలను ఏర్పాటు చేయాలనుకుంటున్నాను. నా డ్రీమ్ ప్రాజెక్టులకు కూడా మా టీచర్ల, స్నేహితుల సహకారం ఉంటుందని ఆశిస్తున్నాను.

● విజయ రహస్యాలు మూడు...

ఆత్మవిశ్వాసం, కష్టపడేతత్వం, క్రమశిక్షణ... ఈ మూడూ నా విజయానికి కారణాలు. ఎవరికైనా, ఎక్కడైనా ఈ విషయాలే విజయాలు సాధించడంలో సహాయపడతాయి.

● చదువుతోనే మార్పు సాధ్యం...

నా దృష్టిలో చదువు అత్యంత శక్తిమంతమైనది. ప్రపంచాన్ని మార్చడానికి ఉపయోగపడే సాధనం.

● సమాజాన్ని పరిశీలిస్తుంటా...

ప్రస్తుత వరిణామాల గురించి వరిశీలించడం నా హాబీ. మ్యాజిన్, బ్లాగింగ్‌లపై ఆసక్తి ఉంది.

● లైఫ్ ఈజ్ ఏ క్రియేషన్...

'లైఫ్ ఈజ్ నాట్ ఫైండింగ్ యువర్ సెల్ఫ్, ఇట్ ఈజ్ క్రియేటింగ్ అబౌట్ యువర్ సెల్ఫ్...'

– జీవన్

● ఇంటీరియం sakshi.interium@gmail.com

పెరట్లో మూన్‌లైట్ ఇంట్లో స్పూన్‌లైట్

ఇంటిలోకెల్లా వంటిల్లు వేరయా అన్నట్టుగా, వంటగదిని ఎంతో అందంగా, విలక్షణంగా సర్దుకోవచ్చు. అయితే అందుకోసం రక రకాల బొమ్మలను కొనవలసిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే ఆ గది బొమ్మలు అలంకరించడానికి అనుకూలంగా ఆనిపించదు. అందుకే... వంటగదిలో నిత్యం ఉవయోగించుకునే వస్తువులతో ఎన్నో కళాత్మక వస్తువులను తయారుచేయడానికి ప్రయత్నించండి. కొద్దిగా మీ ఆలోచనలకు చదును పెడితేచాలు... వంటగదిలో ఉండే ఫోర్క్‌లు, స్పూన్లతో కొత్తకొత్త వస్తువులను మీరే తయారు చేయవచ్చు. ఇక్కడ బొమ్మలో చూడండి... అందమైన గడియారం, లాంప్‌షేడ్, షోటీస్‌లు తయారుచేశారు. ఐతా రంగులు వేసి వాటి రూపురేఖలనే మార్చేశారు. మీరు మీ ఆలోచనలకు అనుగుణంగా మరిన్ని కొత్త వస్తువుల్ని సృష్టించండి. వంటింట్లో అందంగా అమర్చండి. ఆ గదికి కలిగే కొత్త సొబగులను ఆస్వాదించండి.

Ministry of Petroleum and Natural Gas, Government of India

అనంతపురం, చిత్తూరు, తూర్పుగోదావరి, హైదరాబాద్ మరియు రంగారెడ్డి (ఆంధ్రప్రదేశ్) జిల్లాలో ఒఎంసి డిస్ట్రిబ్యూటర్‌లచే సేవలందించబడే కస్టమర్‌లందరికీ ఎల్‌పిజికి ఆధార్-ఆధారిత సబ్సిడీని నేరుగా బదిలీచేయడాన్ని భారత ప్రభుత్వం ప్రారంభించాలనుకుంటోంది.

AADHAAR

మీకు ఎల్‌పిజిపై ఇచ్చే సబ్సిడీని పొందేందుకు దయచేసి మే 10వ తేదీ 2013 లోగా మీ ఆధార్ నంబరు వివరాలు ఇవ్వండి.

ఆధార్ లేఖలోని చిరునామా సిలిండర్ డెలివరీ కోసం మీ చిరునామా ఒకటే అయితే, మీరు ఈ కింది 6 మార్గాల్లో* దేనిలోనైనా మీరు మీ ఆధార్ నంబరును ఇవ్వవచ్చు.*
దయచేసి మీ ఎల్‌పిజి కస్టమర్ నంబరు, డిస్ట్రిబ్యూటర్ టెలిఫోన్ నంబరు/ఐడి, మీ ఆధార్ నంబరు మరియు మొబైల్ నంబరును మీ వద్ద రికార్డ ఉంచుకోండి.

1 కాల్ సెంటరు

18002333555కి కాల్ చేసి మీరు మీ ఆధార్ నంబరు ఇవ్వాలనుకుంటున్నారనే విషయం కాల్ సెంటరు ఏజెంటుకు చెప్పండి, మరియు అతని/ఆమె సూచనలు పాటించండి.

2 వెబ్

https://rasf.uidai.gov.in వెబ్‌సైట్ చూడండి. **స్టార్ట్ నౌ** బటన్‌ని నొక్కండి మరియు సీడింగ్ ప్రక్రియను పాటించండి.

3 ఐవిఆర్ఎస్

ఈ కింద ఇవ్వబడిన మీ కంపెనీ నంబరుకు కాల్ చేసి ఐవిఆర్ సూచనలు పాటించండి
ఐఒసిఎల్ - 9848824365, హెచ్‌పిసిఎల్: 9666023456, బిపిసిఎల్: 9440156789

4 ఎస్ఎంఎస్

ఈ కింది రెండు పేర్కొన వు ఎస్ఎంఎస్‌లను వీళ్ళకు పంపండి:

- **బిపిసిఎల్ వినియోగదారులకు:** 57333 మరియు 52725 (వొడాఫోన్, ఎంటిఎస్ఎల్, ఐడియా, ఎయిర్‌టెల్ మరియు టాటా వినియోగదారులు)
- **హెచ్‌పిసిఎల్ వినియోగదారులకు:** 9666023456
- **ఐఒసిఎల్ వినియోగదారులకు:** 9848824365

మొదటి ఎస్ఎంఎస్: మీ మొబైల్ నంబరును రిజిస్టరు చేయడానికి

బిపిసి: REG (స్పేస్) డిస్ట్రిబ్యూటర్ కోడ్ (స్పేస్) కస్టమర్ నంబరు (ఉదా: REG 111222 40423)

ఐఒసి/హెచ్‌పిసి: జీరో లేకుండా REG (స్పేస్) ఎస్‌టిడి కోడ్‌తో డిస్ట్రిబ్యూటర్ టెలిఫోన్ నంబరు (స్పేస్) కస్టమర్ నంబరు (ఉదా: REG 117654321 564321)

2వ ఎస్ఎంఎస్: మీ రిజిస్టర్డ మొబైల్ నంబరు నుంచి మీ ఆధార్ నంబరు పంపండి UDI (స్పేస్) ఆధార్ నంబరు (ఉదా: UDI 343434343434)

5 స్వయంగా అందజేయు

మీ పేరు, కస్టమర్ నంబరు, చిరునామా మరియు మొబైల్ నంబరును స్పష్టంగా రాసి మీ ఎల్‌పిజి డిస్ట్రిబ్యూటర్/డెలివరి బాయ్‌కి మీ **ఆధార్ లేఖ కాపీ ఇవ్వండి.**

6 పోస్టు ద్వారా*

మీ పేరు, కస్టమర్ నంబరు, చిరునామా మరియు మొబైల్ నంబరుతో మీ ఆధార్ లేఖ కాపీని ఎల్‌పిజి మార్కెటింగ్ కంపెనీ యొక్క సంబంధిత కార్యాలయ చిరునామాకు **స్పీడ్ పోస్టు ద్వారా పంపండి.** కార్యాలయ చిరునామాను తెలుసుకోవడానికి, ఈ కింది వెబ్‌సైట్‌లను చూడండి: **www.indane.co.in, www.ebharatgas.com,** మరియు **www.hpgas.com**

*మీ ఎల్‌పిజి డెలివరి చిరునామా, మీ ఆధార్ లేఖలో ఉన్న చిరునామా ఒకటే కాకపోతే, మా వద్ద మీ ఆధార్ నంబరును రిజిస్టరు చేసుకునేందుకు పైన ఇవ్వబడిన 5 మరియు 6 పద్ధతులను మాత్రమే ఉపయోగించండి. ప్రస్తుత చిరునామా ధృవీకరణ కాపీని కూడా మీరు మాకు ఇవ్వవలసి ఉంటుంది.

ఎల్‌పిజి కస్టమర్‌లు ఆధార్ లేఖల కాపీలను అందజేయడం పిలుగా ఐఒసి/హెచ్‌పిసి/బిపిసి యొక్క ఎల్‌పిజి డిస్ట్రిబ్యూటర్‌లకు మే 10వ తేదీ 2013 లోగా అన్ని **అధికారాలు మరియు సెలవుల్లో** తెరచే ఉంటాయి.

ఏదైనా వివరణలు కావాలంటే, ఫీడ్‌బ్యాక్ కావాలంటే లేదా ప్రశ్నలు అడగాలంటే, **18002333555**లో సంప్రదించండి లేదా
వెబ్‌సైట్‌లను చూడండి: **www.indane.co.in, www.ebharatgas.com** మరియు **www.hpgas.com**

నేరుగా మీ బ్యాంకు అకౌంట్‌కే సబ్సిడీని బదిలీచేసే సదుపాయాన్ని పొందేందుకు మీ ఆధార్ నంబరుకు మీ బ్యాంకు అకౌంటని అనుసంధానం చేసేందుకు మీ బ్యాంకుకు వెళ్ళడం మరచిపోకండి.

● ఆర్టిజం sakshi.artism@gmail.com

హాంగ్ మిగ్యుయెన్, వియత్నాం (డీపెన్ కేటగిరీ)

యి సన్, యుఎస్ (యూత్, కల్చర్)

వెంటాడే చిత్రం

ఫొటోగ్రఫీ ఏం చేస్తుంది? దేశాల మధ్య హద్దులు చెరిపేస్తూ ఒకరితో ఒకరిని కొత్తగా పరిచయం చేస్తుంది. వరల్డ్ ఫొటోగ్రఫీ ఆర్గనైజేషన్ 'మీ ప్రపంచాన్ని కాటుకోండి. బహుమతి గెలుచుకోండి' అని పిలుపు ఇచ్చినప్పుడు దియత్నాం నుంచి కజకిస్థాన్ వరకు... బెల్జియన్ ఫొటోగ్రాఫర్లు ఎందరో కదిలారు. వేలాది ఫోటోల నుంచి వివిధ విభాగాల్లో విజేతల పేర్లు ఇప్పటికే ప్రకటించారు. ఓవరాల్ విన్నర్ పేరును దేవు ప్రకటిస్తారు. బహుమతులు గెలుచుకున్న ఫొటోలను లండన్‌లోని సోమర్‌సెట్‌హౌజ్‌లో ఏప్రిల్ 26 నుంచి మే 12 వరకు ప్రదర్శిస్తారు. వీటిని వున్న కరువంలో కూడా ప్రచురిస్తారు.

పల్లవి :
ఆమెఃI am a naughty na
girl... girl girl g
ఆ గబ్బర్‌సింగ్‌కి లైసేశా
కొంచెం తిక్కని వదిలేశా
గా బిజినెస్‌మేన్‌కి బ్రై చేశా మస్త్ చిత ఆని ఒగ్గేశా
ఓ కంబ్రీకేమో బీటేశా కంగారే వుట్టే తగ్గేశా
నా డాన్సింగ్ మైపో లుబ్బేశా ఆ లేసింగ్ చూసీ చెక్కేశా
ఓ మై గాడ్... ఓ మై గాడ్...
సోలో లైఫే బెరీ బ్యాడ్ ఎవ్వర్జా బాడీగార్డ్?
I am a naughty naughty girl... girl
ఆ గబ్బర్‌సింగ్‌కి లైసేశా కొంచెం తిక్కని వదిలేశా

చరణం : 1
ఆ: హే... బాలీవుడ్ స్టార్స్‌తో డేటింగ్ ఫోడ్ దియా
నా ఫాలోయింగ్ మోతరో మామామియా
అతడు: నీకంత సీను లేదులే ఉప్పేసుకోవచ్చే
బోల్లంతమంది ప్యాన్సుని డపేసుకోవచ్చే
నీ గొవ్వలవిట్టా విప్పాచ్చే నాకేదో యాడో కాలుచ్చే
ఆ: సుందరకాండ చంటోదా శత్రువులా చూడకురా
I am a naughty naughty girl... gir
అ (బాబా సెహగల్): చెక్కిలి చూస్తే చమ్కి చమ్కి
తక్కినవన్నీ మిల్కీ మిల్కీ

కమాన్ కమాన్ కమ్ ఇస్తా ధమ్కీ
చరణం : 2
ఆ: హే... గెలిచే గుర్రాన్నిరా
నా జాకీ నువ్వురా
హే... ప్రేమించుకుందాంరా
బొచ్చిబ్రాబా
అ: సంక్రాంతి గంగిరెద్దులా
లగెత్తుకొచ్చావే
మొహంత్తు నింపి మత్తుగా షరబత్తు ఇచ్చావే
నువ్ నక్కాతోని తొక్కావే
నా మరదలు పోస్కే కొట్టావే
ఆ: లక్ష్మీబావకి నచ్చేశా లైమ్ లైట్లోకొచ్చేశా
I am a naughty naughty girl... girl g
I am a naughty naughty girl... girl gi

చిత్రం : షాడో (2013)
రచన : భాస్కరభట్ల, సంగీతం : ఎస్.ఎస్.థమన్
గానం : గీతామాధురి, సింహా, బాబా సెహగల్

భాస్కరభట్ల

గీతామాధురి

సింహా

సంగీతం: నాగేష్
sakshicng@gmail.com

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7

హైదరాబాద్
గురువారం
25-4-2013

బాధని మన జీవనయానానికి
ఇంధనంగా మార్చుకోవాలి
ప్రతిఒక్కరం.
- కెంజీ మియజవా, జపాన్ కవి

గొంతమ్మ కోర్కెలు తీర్చుకోండి

ఏదో రెండు గుక్కల చల్లటి నీళ్లతో...
వేసవిని దాటేద్దామంటే అయ్యేపని కాదు.
నోరెండి, నాలుక పిడచగట్టి...
తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా...
ఏదైనా కావాలంటాయి.
ఆపిల్, లెమన్, పుదీనా, స్ట్రాబెరీ, మ్యాంగో...
ఏదైనా సరే... సమ్‌థింగ్ స్పెషల్!

తప్పదు.
వేసవిని దాసోహం చేసుకోవాలంటే
పండ్లరసాలతో దాహం తీర్చుకోవలసిందే!
మీ మనసు దేన్ని కోరితే... దాన్ని
షర్బత్‌గానో, జ్యూస్‌గానో సేవించండి.
మీ 'గొంతమ్మ' కోర్కెలన్నీ తీర్చుకోండి.

వర్జిన్ మొజితో...

కావలసినవి
పుదీనా ఆకులు - 15
బ్రౌన్ సుగర్ - టీ స్పూను
(సూపర్ మార్కెట్‌లో లభ్యమవుతుంది)
నిమ్మరసం - టీ స్పూను
స్ప్రైట్ - 150 మి.లీ.
తయారి
- పుదీనా ఆకులను కడిగి శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- మిక్సీలో బ్రౌన్ సుగర్, నిమ్మరసం వేసి బాగా తిప్పాలి.
- పుదీనా ఆకులను కూడా వేసి తిప్పాలి.
- పాడవాటి గ్లాసులో ఈ మిశ్రమాన్ని వేయాలి.
- చల్లటి స్ప్రైట్ వేసి కలిపి సర్వ్ చేయాలి.

వాటర్ మెలన్ జ్యూస్

కావలసినవి
నిమ్మకాయ - 1 (పెద్దది)
పుచ్చకాయ ముక్కలు - మూడు కప్పులు
సోడా - 50 మి.లీ.
పంచదార - అరకప్పు
తయారి
- ముందుగా నిమ్మరసం తీసి పక్కన ఉంచుకోవాలి.
- పంచదారను నీటిలో వేసి కరిగించాలి.
- పుచ్చకాయలను మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేయాలి.
- నిమ్మరసం, పంచదార నీళ్లు కూడా పోసి మళ్లీ ఒకసారి తిప్పి వడబోయాలి.
- ఫ్రిజ్‌లో ఉంచాలి.
- సర్వ్ చేసే ముందు సోడా కలిపితే రుచిగా ఉంటుంది.

స్ట్రాబెర్రీ బ్లాజమ్

కావలసినవి
వెనీలా ఐస్‌క్రీమ్ - ఒకటిన్నర స్కూపులు
స్ట్రాబెర్రీలు - 5
పాలు - 80 మి.లీ. (కాచి చల్లార్చినవి)
తయారి:
- స్ట్రాబెర్రీలను శుభ్రంగా కడిగి మిక్సీలో వేసి గుజ్జులా అయ్యేలా తిప్పాలి.
- గాజు గ్లాసులో ముందుగా స్ట్రాబెర్రీ గుజ్జు వేయాలి.
- తరవాత వెనీలా ఐస్‌క్రీమ్ వేయాలి.
- చివరగా చల్లటిపాటు పోసి సర్వ్ చేయాలి.

మ్యాంగో సన్‌షైన్

కావలసినవి:
మ్యాంగో ఐస్‌క్రీమ్ - ఒకటిన్నర స్కూపులు
మామిడిపండు - ఒకటిన్నర పండు
పాలు - 40 మి.లీ.
పంచదార - టేబుల్ స్పూన్
తయారి:
- మామిడిపండును శుభ్రంగా కడిగి తొక్క తీసి మిక్సర్‌లో వేసి మెత్తగా అయ్యేలా తిప్పాలి.
- నగం ముక్కమామిడి పండును గుజ్జులా చేసి పక్కన ఉంచుకోవాలి.
- పాలు కాచి చల్లార్చాలి.
- గ్లాసులో మామిడిపండు గుజ్జు, మామిడి పండు రసం, పాలు, మ్యాంగో ఐస్‌క్రీమ్ లను వరుసగా వేసి చల్లగా సర్వ్ చేయాలి.

ఫొటోలు: ఎస్.ఎస్. రామారి

కివీ డిలైట్

కావలసినవి
తాజా కివీలు - మూడు (సూపర్ మార్కెట్లలో దొరుకుతాయి)
సోడా - 80 మి.లీ.
పంచదార - టేబుల్ స్పూన్
తయారి
- కివీలను శుభ్రంగా కడిగి రస్ చేసి ఉంచుకోవాలి.
- పంచదారను కొద్దిపాటి నీళ్లలో వేసి కరిగించాలి.
- మిక్సీలో... కివీ ముక్కలు, పంచదార నీళ్లు వేసి బాగా తిప్పాలి.
- ఈ మిశ్రమాన్ని ఫ్రిజ్‌లో ఉంచాలి.
- గ్లాసులో ఈ మిశ్రమాన్ని వేసి సోడా పోసి కలుపాలి.
- కివీ స్లైసెస్‌తో గార్నిష్ చేసి చల్లగా సర్వ్ చేయాలి.

ఆపిల్ టినీ మాక్‌టైల్

కావలసినవి
ఆపిల్ - 1
నిమ్మరసం - టీ స్పూను
పంచదార - టీ స్పూను
తయారి
- కొద్దిగా నీరు తీసుకుని అందులో పంచదార వేసి కరిగించాలి.
- ఆపిల్‌పై తొక్క తీసి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి జ్యూసర్‌లో వేసి మెత్తగా అయ్యేలా తిప్పాలి.
- నిమ్మరసం, పంచదార నీరు కూడా జతచేయాలి.
- జ్యూసర్‌లో అన్నీ కలిసేలా మిక్స్ చేయాలి.
- ఫ్రిజ్‌లో ఉంచాలి.
- ఆపిల్ స్లైస్‌తో గార్నిష్ చేసి చల్లగా సర్వ్ చేయాలి.

మిమోసా మాక్‌టైల్

కావలసినవి
కమలాపళ్లు - మూడు
సోడా - తగినంత
ఐస్ - తగినంత
తయారి: ముందుగా కమలాపళ్ల నుంచి రసం తీయాలి. ఒక గ్లాసులో కమలాపండు రసం పోయాలి. తగినంత సోడా, ఐస్ వేసి చల్లగా సర్వ్ చేయాలి.

జగన్ కోసం 334 రోజులు

ప్రజలు ఎన్నుకోని ప్రభుత్వం ప్రజల్ని పాలించడం అప్రజాస్వామికం

నాకు ఊహ తెలిసినప్పటి నుంచి మా ఇంట్లో అంతా కాంగ్రెస్‌పార్టీ అభిమానులే. వాళ్లు ఎప్పుడు ఓటు వేసినా కాంగ్రెస్ పార్టీకే. నేను కూడా నాకు ఓటు హక్కు వచ్చినప్పటి నుంచి కాంగ్రెసుకు తప్ప ఏ ఇతరపార్టీకీ ఓటు వెయ్యలేదు. డాక్టర్ రాజశేఖరరెడ్డిగారు సీ.ఎం అయిన తర్వాతైతే కాంగ్రెస్‌పార్టీ విలువ మరింత పెరిగింది. కాంగ్రెస్‌పార్టీ అంటే మాకెప్పుడు వైయస్సార్‌గారి కుటుంబమే. ఆ మహనీయుడు చనిపోవడం రాష్ట్ర ప్రజల దురదృష్టం. ఆయన లేని కాంగ్రెస్‌పార్టీ ఇప్పుడు మాకు భయంకరంగా కనిపిస్తోంది రాష్ట్రం ఏమైపోతుందోనన్న భయం కలుగుతోంది. నాకు మాత్రమే కాదు, మాచాళ్ల, బంధువులు, పరిచయస్తులు అందరికీ అలానే అనిపిస్తోంది. ఇప్పటికీ రాజశేఖర్‌రెడ్డిగారు చనిపోవడాన్ని ఎవ్వరూ జీర్ణించుకోలేకపోతున్నారు. ఆయనతో పాటే మనం పోయాం... అనుకుని జీవితాన్ని గడుపుతున్న వాళ్లు ఉన్నారు. ప్రాణాలు కోల్పోయిన వాళ్లెందరో ఉన్నారు. ఇప్పటికీ, ఎప్పటికీ అందరిలోనూ ఒక్కటే బాధ. ఇందిరా గాంధీగారు పోయినప్పుడు రాజీవ్‌గాంధీని ప్రధాన మంత్రిని చేశారు. ఇవిడ చనిపోయిన బాధ చాలావరకు తగ్గి, ప్రజలు కొంతైనా ఉపశమనం పొందారు. మరి మనదగ్గర ఎందుకండీ అందుకు చిన్నగా ఉంది!! ప్రజలందరూ కోరుకునే విధంగా, వాళ్ల అభీష్టాన్ని గౌరవించి జగన్‌మోహన్‌రెడ్డిగారిని ఎందుకు సీఎం చెయ్యలేదు? మనది ప్రజాస్వామ్యం. ప్రజలు ప్రత్యక్షంగా ఎన్నుకొనే ప్రభుత్వం. మరి ఇప్పుడున్న కిరణ్ ప్రభుత్వానికి మనం ఓటు వెయ్యలేదు. ఇ సీట్లో ఆయనెలా ఉంటారు? ప్రజలు ఎన్నుకోని ప్రభుత్వం ప్రజలను పాలించడం అప్రజాస్వామికం కాదా. ప్రజలకు నచ్చిన వ్యక్తి ముఖ్యమంత్రి అవ్వాలి తప్ప పార్టీకి నచ్చిన వ్యక్తి కాదు. ఇప్పుడున్న ప్రభుత్వానికీ ప్రజలకు సంబంధం లేదు. అందుకే ప్రజాదరణ, ప్రజాభిమానం ఉన్న జగన్‌మోహన్‌రెడ్డిగారు సీఎం కావాలని మేమంతా కోరుకుంటున్నాం. కాంగ్రెస్ అంటే ఇప్పుడు మాకు వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ మాత్రమే.

- వై. లక్ష్మీసుధ, అడ్వొకేట్, అంతర్వేదిపాలెం, తూ.గో.జిల్లా

చిరునవ్వే జగన్ ఆయుధం

నేను రాజన్న దయతో చదివిన ఒక ఎం.సి.ఏ హోల్డర్‌ని. నేను పరిశీలించిన అంశాలు కొన్నింటిని మీ దృష్టికి తెస్తున్నాను.

బాబు భాగోతం: అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ఆహంకారంతో ప్రజలను విస్మరించినదే కాకుండా, తన కలలో కూడా ఊహించని రాజన్న పదకాలను 'నా పదకాలే' అని నిస్సిగ్గుగా చెప్పన్నారు చంద్రబాబు. ఆయన ఎన్ని నాటకాలు ఆడినా ప్రజలయ తిరిగి రేరువ కాలేరు.

కిరణ్ 'కీడు' కాలం: రాష్ట్రం ఇప్పుడు అనాథ అయింది. రాజన్న చనిపోయాక ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం ఆగిపోయింది. 108 కి జబ్బు చేసింది. ఫీజుల రీయింబర్స్‌మెంట్ ఆటకెక్కింది. రేట్లు, పవర్‌కట్‌లు పెరిగాయి. రాజన్న పదకాలన్నిటినీ రద్దు చేసేందుకు కిరణ్ సర్కార్ కృషి చేస్తోంది.

జనం కోసం జగన్: ఎంతో ధైర్యంతో, ఓర్పుతో, చిరునవ్వుతో ప్రజల ఆప్యాయతతో న్యాయదేవతను నమ్మి సోనియాను ఎదిరించిన ధైర్యశాలి జగన్. ఈ పరిస్థితి వేరే ఎవరికైనా వచ్చివుంటే ఏనాడో సోనియా కాళ్లపై పడి ఉండేవారు. కాని జగన్ అలాంటి వ్యక్తి కాదు. త్వరలోనే జగన్ బయటికి వస్తారని, తన తండ్రిలా ప్రజలను పాలిస్తారని ఆశిస్తున్నాం.

- కె. చెన్నమల్లప్ప, బండారుపల్లి, నూగేవల్లి, అనంతపురం జిల్లా

మా చిరునామా: జగన్ కోసం, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి
కొండ నెం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-34. e-mail: ysjagankosam@gmail.com

చెఫ్: రామ్
కర్టెసీ: సెవెన్త్ హెవెన్ ఫైన్ డైన్ రెస్టారెంట్ (ఆరోస్ లాంజ్)
నాక్ గోడ్, హైటెక్స్, హైదరాబాద్

సంధివాతం (ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్)...

ఆయుర్వేద చికిత్స

ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌ను ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో వాతదోష ప్రధాన వ్యాధిగా పరిగణిస్తారు. దీన్ని 'సంధివాతం' అని ఆచార్యులు వర్ణించారు. సామాన్య పరిభాషలో కీళ్లు అరిగిపోయాయని చెప్పే ఈ సమస్య 40-45 ఏళ్ల పైబడ్డ వారిలో సాధారణంగా వస్తుంటుంది. ముఖ్యంగా ఆ వయసు మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇందులో ఎముకలు ఒకదానికి మరొకటి ఒరుసుకోవడం (రాపిడి) వల్ల కీళ్లలో నొప్పి వస్తుంది. జీవితంలో నరిగా నడవలేక, పనిస్థితి దుర్భరమవుతుంది. ఈ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ ఒకసారి వస్తే అది తగ్గదనే అభిప్రాయం ఉంది. కానీ అది నరైనది కాదు.

మానవ శరీరంలో ఒక డిఫెన్స్ మెకానిజమ్ పనిచేస్తుంది. దీన్నే ఆయుర్వేదంలో 'వ్యాధి క్షమత్వశక్తి'గా పరిగణిస్తారు. సమస్య చిన్నది అయితే శరీరం తనకు తాను సర్దుబాటు చేసుకుంటుంది. వ్యాధి తీవ్రత (దోష బలం) ఎక్కువ అయితే మరమ్మతు పీలుకాదు. అప్పుడు మోకాలి కీలు, తుంటి కీలు ఉద్భనట్లు (వాపు) అవుతాయి. కీలు లోపల నున్నితమైన పొర ఉంటుంది. దీన్నే శ్లేషక కల అంటారు. ఆక్కడ శ్లేషక కఫం ఉత్పత్తి అయి, కీళ్ల సాధారణ కార్యం జరుగుతుంది. వాత ప్రకోపం వల్ల శ్లేషక కఫంతో శ్లేషక కల అరిగిపోయి ఈ సంధివాతం వస్తుంది. దీనిని ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అంటారు. దీన్ని డీ-జనరేటివ్ మార్పుగా పరిగణిస్తారు.

ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ (సంధివాత) లక్షణాలు :

- ఈ సమస్య వచ్చినప్పుడు కీళ్లలో వాపు, బిగుసుకుపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దాంతో తీవ్రమైన బాధ కలుగుతుంది. కీలు భాగాన్ని సులభంగా కదిలించలేరు. కీళ్ల వద్ద రాపిడి శబ్దం వస్తుంది.
- శరీర కదలికలు జరిగినప్పుడు వేదన ఎక్కువవుతుంది. సమస్య తీవ్రత పెరిగినకొద్దీ కీళ్ల భాగాలు ఉబ్బుతాయి. వాపు వస్తూపోతూ ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు నొప్పి ఎక్కువ అవుతుంది. వాతావరణంలో మార్పుల వల్ల (ముఖ్యంగా చలికి), అలాగే వ్యాయామ సమయంలో కూడా వేదన పెరుగుతుంది.
- ప్రారంభదశలో బాధ, బిగుసుకుపోవడం (లాకింగ్) ఎక్కువగా ఉంటుంది. మహిళల్లో ముఖ్యంగా మెనోపాజ్‌కు చేరిన దశలో హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గుల వల్ల ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఆయుర్వేద చికిత్స పద్ధతులు:

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ సంధివాతం (ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్)ను మూడు పద్ధతుల ద్వారా చికిత్స చేయవచ్చు.

నిదాన పరివర్జనం: వ్యాధి మూలకారణాలకు వీలైనంత దూరంగా ఉండాలి. అంటే ఉదాహరణకు వగలేని నిద్ర, రాత్రిళ్లు మేల్కొని ఉండటం వంటి అంశాలకు దూరంగా ఉండాలి.

ఆహార నియమాలు : సరైన సమయానికి సంతులిత ఆహారం తీసుకోవడం, కాల్షియం అవసరమైతే ఆహారంలో మెన్న శాతం లేని పాలు తీసుకోవడం, పప్పుధాన్యాలు తీసుకోవడం వంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలి. అలాగే తగినంత వ్యాయామం, విశ్రాంతి కూడా అవసరం.

శమనౌషధ చికిత్సలు : ఇప్పుడు శమనం అంటే దోషాలను శమింపచేసే ఔషధాలను సేవించడం. ఈ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ వాతప్రధాన దోషం కనుక దానికి శమనంగా అస్థి ధాతువు (ఎముక) బలానికి అవసరమైన ఔషధాలు వాడాలి. ఆయుర్వేదంలో అలాంటివి కషాయాలు, లేహ్యాలు, తైలాల రూపంలో అభ్యమవుతున్నాయి. అయితే వాటిని వైద్యుల పర్యవేక్షణలో వాడినట్లయితే వేదన, వాపు లాంటి లక్షణాల నుంచి మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దాంతో వారు ఇక తమ దైనందిన కార్యాలలో దురుగ్గా పాల్గొనే అవకాశం పెరుగుతుంది.

అలాగే స్నేహకర్మ (అభ్యంగన), స్వేదకర్మ వల్ల కీళ్లలో మంచి మృదుత్వాన్ని సాధించవచ్చు. అలాగే వస్తికర్మ, స్థానిక ధారా, జానువస్తి లాంటి పంచకర్మల వల్ల రోగికి సత్వర ఉపశమనం కలిగించవచ్చు.

– డాక్టర్ హనుమంతరావు,
సీనియర్ ఆయుర్వేద కన్సల్టెంట్,
కూకట్‌పల్లి, నిజాంపేట్ రోడ్, బాలాజీ నగర్, విజయవాడ,
విశాఖపట్నం, తిరుపతి, రాజమండ్రి, కర్ణాటక
ఫోన్ : 7416101101, 7416102102

● పీడియాట్రిక్

బాబుకు నెమ్ము... ఏం చేయాలి?

డాక్టర్ రమేశ్‌బాబు దాసరి,
పీడియాట్రీషియన్, స్టార్ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

మా బాబు వయసు 14 నెలలు. రాత్రిలో నెమ్ము ఉందని డాక్టర్లు చెప్పారు. యాంటీబయాటిక్ ఇంజెక్షన్స్ చేశారు. మాకు చాలా ఆందోళనగా ఉంది. ఇలా నెమ్ము ఎందుకు వస్తుంది? దాని విషయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి వివరంగా చెప్పండి.

– సుగుణ, భోనగిరి

మీ బాబుకు ఉన్న కండిషన్‌ను వైద్య పరిభాషలో నిమోనియా అంటారు. పిల్లల్లో అత్యంత ప్రమాదకరంగా మారేందుకు కారణమయ్యే వ్యాధుల్లో నిమోనియా ఒకటి. దయేరియా తర్వాత పిల్లల్లో ప్రమాదకరంగా పరిణమించే వ్యాధుల్లో ఇది రెండోదని చెప్పవచ్చు. వైరల్, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు నిమోనియాకు అత్యంత ప్రధాన కారణాలు. కొన్ని సందర్భాల్లో కొన్ని శరీర నిర్మాణపరమైన లోపాల (అనటామికల్ ప్రాబ్లమ్స్) వల్ల, రోగనిరోధక శక్తి లోపాల (ఇమ్యునిటీ ప్రాబ్లమ్స్) వల్ల కూడా పదే పదే నిమోనియా కనిపించవచ్చు. ఒక ఏడాదిలో వ్యవధిలోనే రెండు మూడు సార్లు నిమోనియా వస్తే అలాంటి పిల్లల విషయంలో చాలా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. అలాగని మొదటిసారి వచ్చినప్పుడు నిర్లక్ష్యం వహించడం సరికాదు. నిమోనియా వచ్చినప్పుడు వారం నుంచి పది రోజుల పాటు యాంటీబయాటిక్స్‌తో పిల్లలకు సరైన వైద్య చికిత్స అందించడం ఎంతైనా ముఖ్యం.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు...

- ఇలాంటి పిల్లలను మిగతా సాధారణ పిల్లల్లాగానే పరిగణించవచ్చు. అయితే సమూహాలుగా జనం ఉన్న ప్రాంతాలకు పిల్లలను పంపకూడదు. చాలా తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడేవారి నుంచి పిల్లలను దూరంగా ఉంచాలి.
- పిల్లలందరికీ టీకాలు వేయించడం (ఇమ్యూనైజేషన్) చాలా ప్రధానం. హెచ్‌ఐబీ, నిమోకోకల్ వ్యాక్సిన్లు, ఫ్లూ వైరస్ వ్యాక్సిన్‌లతో నిమోనియాను చాలా వరకు నివారించవచ్చు. మీ బాబుకు ఈ వ్యాక్సిన్లు వేయించడం తప్పనిసరి. నిమోనియా వచ్చిన పిల్లలకు యాంటీబయాటిక్స్‌తో పాటు వాళ్లలో కనిపించే లక్ష్మణాలకూ చికిత్స చేయడం (సపోర్టివ్ కేర్) అవసరం.

● స్పోర్ట్స్ & ఫిట్‌నెస్

నిద్రలేవగానే మెడనొప్పి... తగ్గేదెలా?

డాక్టర్ భక్తియార్ చాదర్,
స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్, ఫిట్‌నెస్ నిపుణుడు, హైదరాబాద్

నా వయసు 34 ఏళ్ల. పొద్దున్నే నేను నిద్రలేవగానే నా మెడ నొప్పిగా ఉంటోంది. ఆ తర్వాత సమయం గడుస్తున్నకొద్దీ క్రమంగా తగ్గుతోంది. డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే నాకు స్పాండిలోసిస్ వచ్చిందని అంటున్నారు. దయచేసి నా సమస్యకు మంచి సలహా ఇవ్వండి.

– సురేష్‌కుమార్, పిడుగురాళ్ల

రోజూ పొద్దున్నే మెడనొప్పి వస్తోందంటే... మీరు వడుకునే పొజిషన్ లేదా మీ తలగడ, పరువు అమరిక లోపం కారణం కావచ్చు. ఇక రోజూ సాయంత్రం నొప్పి వస్తోందంటే దానికి మీరు పనిచేసే తోట మీరు కూర్చునే లోపం కారణం కావచ్చు. స్పాండిలోసిస్ అంటే వయసు పెరుగుతున్నకొద్దీ మెన్నుపూసలలో వచ్చే మార్పులతో కలిగే పరిణామం. సాధారణంగా వయసు పైబడ్డ తర్వాత మన మెన్నెముకలోని పూసల మధ్య ఒకిపిడి తగ్గించడానికి ఉన్న మృదులాస్థి మెత్తగా, నొక్కుకపోయినట్లుగా మారుతుంది. దాని స్థితిస్థాపకత కూడా తగ్గుతుంది. దాంతో మెన్ను నుంచి బయటకు వచ్చే నరాల మీద మెన్నుపూసల ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా మెన్నుపూసల్లో నొప్పి, మెడ బిగుసుకుపోయినట్లుగా అనిపించడం, నొప్పి చేతులవైపునకు, భుజాలపైకి, వీపువైపునకు పాకుతున్నట్లుగా రావడం జరుగుతుంది. కొందరిలో బాగా వయసు పైబడ్డాక వచ్చే ఈ సమస్య ఇప్పుడు మన జీవనశైలి, మితిమీరిన డ్రైవింగ్, చాలా ఎక్కువగా కంప్యూటర్ వాడకం, స్మార్ట్‌ఫోన్ వంటి కారణాలతో చాలా త్వరగానే వచ్చేస్తోంది. అయితే మీ విషయానికి వస్తే మీది స్పాండిలోసిస్ కాకపోవచ్చు. (ఎందుకంటే మీ వయసు కేవలం 34ఏళ్లే కాబట్టి). చాలామందికి మెడనొప్పి అంటే స్పాండిలోసిస్ కావచ్చనే అభిప్రాయం ఉంటుంది. అయితే మెడనొప్పికి చాలా కారణాలుంటాయి. అవి... మెడకు అయ్యే గాకాలు, కొన్నిసార్లు ఎముకల అమరికలోని లోపాలు ఉండటం, వృద్ధిచరులైన సమస్యల కారణంగా వచ్చే నొప్పులు, కూర్చునే సమయంలో సరైన భంగిమ పాటించకపోవడం, సరైన ఫిట్‌నెస్ లేకపోవడం, తప్పుడు విధానంలో ఎక్సర్‌సైజ్ చేయడం, మెడ బెణకడం వంటివి.

మన మెన్నెముక మెలికలు తిరిగిన పామువలా ఉంటుంది. ఇందులో కదిలే భాగం మన మెడ మాత్రమే. అంటే ఈ కదిలే భాగంలో ఏదైనా దుష్ప్రభావం పడినా అది మిగతా మెన్నెముకపై పాకుతుంది. అందుకే మీకు మెడ లేదా మెన్ననొప్పి వస్తే... నొప్పి వచ్చిన భాగంలోనే గాక... మిగతా భాగాన్ని కూడా పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు తగినన్ని పోషకాల లేమి వల్ల కూడా ఎముకల్లో నొప్పి వస్తుంది.

ప్రధానంగా విటమిన్-డి, విటమిన్-బి12 లోపాలతో పాటు థైరాయిడ్, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నా మెన్ననొప్పి రావచ్చు. కాబట్టి మీరు డైటింగ్ మీద ఉన్నారా అన్న అంశాన్ని కూడా చూడాల్సి ఉంటుంది. ఒకసారి మీరు మీ తలగడ పొజిషన్‌ను సరిదేసుకోండి. అంటే మీ తలతో పాటు కొద్దిగా భుజాల వరకూ ఉన్న భాగం కూడా తలగడపైకి వచ్చేలా పడుకోండి. ఇక మీకు నొప్పి వస్తున్న తోట దేడ్లేక్ కావడం పెట్టండి. రోజూ నడక కొనసాగించండి. ఆయితే మిగతా వ్యాయామాలు ఏమైనా చేస్తుంటే (ప్రధానంగా నెక్ వ్యాయామలు, ట్రెడ్‌మిల్‌పై రన్నింగ్ వంటి) వాటిని ఆపేయండి. మీరు బార్బర్ షాప్‌కు వెళ్లినప్పుడు అక్కడ మెడలు విరుచుకోకండి. పడుకుని టీవీ చూడకండి.

మీరు పనిచేసే తోట సరైన రీతిలో కూర్చోండి. ఆలాగే మీ వాహనం మీకు తగినట్లుగా ఉందా అన్న విషయాన్ని చెక్ చేసుకోండి. ఆలాగే మీకు మెడనొప్పితో పాటు చేతులు, భుజాలు లాగినట్లుగా అనిపిస్తుంటే ఒకసారి డాక్టర్‌ను కలిసి వూర్తి పరీక్షలు చేయించుకోండి.

మెడనొప్పి సాధారణ సమస్యే అయినా కారణాన్ని సరిగా కనుక్కోలేకపోతే (డయాగ్నోజ్ చేయకపోతే) అది మరింత జటిలం కావచ్చు. ఒకసారి నిపుణులైన వైద్యులను కలిసి మీ సమస్యకు తగిన కారణాన్ని తెలుసుకోండి. సమస్యను బట్టి చికిత్స ఉంటుంది.

సెలస్టిమెంట్

మేషం – ఆర్థిక వాసాచేపీలు ఆశాజనకం. కొత్త వస్తువుల పరిచయం. ఖరీదైన కానుకలు. వాహనయోగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ప్రైవేటరంగాలు. ఆప్తులు, వస్త్ర రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం – నస్నిహితులు సాయం అందుతుంది. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. వస్తు, శిల్పకళలు ఆసక్తిస్తాయి. వినోదాలు. ప్రముఖుల నుంచి కీలక సందేశం. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం – మనుల్లో ఖాన్యం. ఆర్థిక వ్యవహారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. క్రయవిక్రయం. ఆలయాల సందర్శిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాయ మంచి గిస్తాయి. మనుషు రంగు, రత్నాదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం – నస్నిహితులతో మాటపట్టింపులు. వ్యయప్రయాసలు. క్రయ పెరుగుతుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరుత్సాహపరుస్తాయి. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. నలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం – క్రమ పరిస్థంది. నూతన వస్త్రాల పరిచయం. ఖరీదైన వస్తువులు. ఆకస్మిక ధనలాభం. వాహనయోగం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. వినోదాలు. బంగారు రంగు, వస్త్రనుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య – కుటుంబంలో కొద్దిపాటి విభాదాలు. ధనవ్యయం. మనులు వాయిదా వేస్తారు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరుత్సాహపరుస్తాయి. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల – ఖలుబుబడి పెరుగుతుంది. నస్నిహితుల నుంచి ఖరీదైన కర్లు. ఆకస్మిక ధనలాభం. వాహనయోగం. ముఖ్య విషయాలు. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారం. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం – క్రమతీర్పు. మనుల పుందరిస్తాయి. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ఆరోగ్య భంగం. మనుషు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు – ఉద్యోగమత్తాలు ఆనూహాలిస్తాయి. చిన్నతాటి మిత్రుల కలయిక. విందువినోదాలు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. కాంట్రాక్టులు పొందుతారు. దైవదర్శనాలు. తెలుపు రంగు, రత్నాదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం – వస్త్రాభరణాలపై శ్రద్ధ పెరుగుతారు. సంఘంలో గౌరవం. విలువైన సమాచారం. ఆస్తుల లో వివాదాలు తీరడాలు. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం – రుణాత్తిమలు. మనుల్లో ఖాన్యం. ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత నిరుత్సాహపరుస్తుంది. బంధువులతో వివాదాలు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. రీత ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం – కుటుంబసభ్యులతో స్వల్ప వివాదాలు. ఆనుకోని సంపదలు. మనులు వాయిదా వేస్తారు. క్రమ పెరుగుతుంది. ఆరోగ్యభంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. నీలం రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

● చిట్టి కథ

ఇద్దరు మోసగాళ్లు

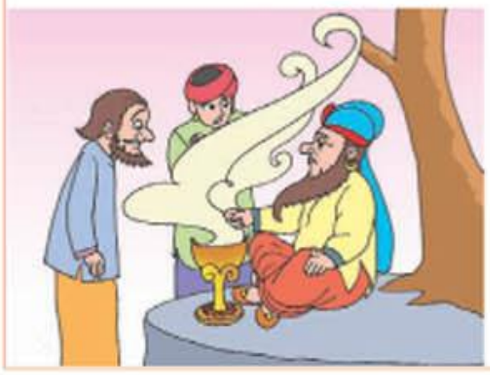
శివనాదపురం గ్రామానికి ఒక రోజు సింగన్న, గంగన్న అనే కద్దరు మోసగాళ్లు వచ్చారు. ఊరంతా తిరిగి పరిస్థితులన్నీ గమనించారు. సింగన్న సాధువు వేషంలో మెళ్లి పత్రంలో బస చేశాడు. గంగన్న ఊళ్లో తిరుగుతూ ఉండగా ఒక గుర్రం అతని కంట పడింది. గంగన్న ఆ గుర్రాన్ని రహస్యంగా తీసుకువెళ్లి ఊరి బయట అడవిలో మర్రిచెట్టు దగ్గర దాచిపెట్టి వచ్చాడు.

గుర్రం యజమాని మెళికి వేసారిపోగా గంగన్న అతనిని సమీపించి ''నత్రంలో మా గురువుగారు బస చేసి ఉన్నారు. నీ సమస్య అతనికి చెప్పుకో. ఆయన అంజనం వేసి నీ గుర్రం ఊడ చెబుతారు'' అని చెప్పాడు.

ఆ వ్యక్తి సింగన్న వద్దకు వెళ్లి అడగగా సింగన్న అంజనం వేసినట్లు నటించి గుర్రం ఊరి బయట అడవిలో మర్రిచెట్టు దగ్గర ఉన్నదని చెప్పాడు. గుర్రం యజమాని వెళ్లి వెతకగా గుర్రం దొరికింది. అతను ఎంతో సంతోషంతో గంగన్నకు కొంత ధనం సమర్పించుకున్నాడు. ఆ డబ్బును గంగన్న, సింగన్న ఇద్దరూ సమంగా పంచుకున్నారు.

అప్పటి నుండి గంగన్న రోజూ రాత్రుళ్లు ఊళ్లో తిరిగి ఏదో ఒకటి అపహరించి ఎక్కడో ఒకచోట దాచి పెట్టడం, సింగన్న దాన్ని అంజనం వేసినట్లు నటించి ఊడ చెప్పడం, వచ్చి డబ్బును ఇద్దరూ పంచుకోవడం జరుగుతున్నది.

అయితే రోజూ ఇలా ఎందుకు జరుగుతున్నదో ఆ ఊరి జనానికి ఆర్థం కావడం లేదు. రోజులు ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉడవు. ఒకరోజు ఒక తోట ఆవును అపహరించి అడవిలో కట్టేసిన గంగన్న ఇవ్వ యజమానిని సింగన్న వద్దకు తీసుకువెళ్లగా ఇవ్వ అడవిలో ఉన్నదని సింగన్న అంజనం వేసి చెప్పాడు. కానీ తెలివైన ఆ ఇవ్వ యజమాని చట్ల కృతజ్ఞతతో అడవి నుండి ఎలాగో తప్పించుకుని ఇంటికి తిరిగి వచ్చేసింది. గంగన్న, సింగన్న చేస్తున్న మోసం గ్రహించిన ఊరి జనం వాళ్లిద్దరినీ తన్ని తరిమేశారు.



నీతి: మోసం, దొంగతనం, అబద్ధాలు ఎంతోకాలం దాగవు.

● మెదడుకు మేత

ఒక కొండ చివర ఒక క్యాబిన్ ఉంది. క్యాబిన్ లోపల నుంచి తాళం వేసి ఉంది. తలుపు బలవంతంగా తీసుదూస్తే ఆహారపదార్థాలు, మంచినీళ్లు ఉన్నాయి కానీ కొంతమంది చచ్చిపోయి ఉన్నారు. అంతకీ అది ఏ క్యాబిన్? ఎందుకు అక్కడ ఉంది?

● ఎందుకు?

మనం నడిచేటప్పుడు చేతులు ఎందుకు ఊపుతాం?

మనుషులు నడిచేటప్పుడు చేతులు ముందుకీ వెనక్కీ ఊపుకుంటూ నడుస్తాం. ఎంత వేగంగా నడవాల్సి వస్తే చేతులు ఊపే వేగం అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది.

చేతులు ఊపుతూ నడవడం అనేది జీవపరిమాణ క్రమం ద్వారా మనిషికి సంక్రమించిన అలవాటు. గొరిల్లా, చింపాంజీ వంటి తోకలేని కోతులు మామూలుగా నాలుగు కాళ్ల మీద నడుస్తున్నా, అప్పుడప్పుడూ మెనక కాళ్ల మీద మాత్రమే నిలబడి కొంతదూరం నడుస్తుంటాయి. వీటి నుంచి పరిణామం చెంది మనిషిగా తయారైన జీవి కేవలం మెనక కాళ్ల మీదనే ఎంతసేపైనా నడవగలదు. నాలుగు కాళ్ల జంతువు నడిచేటప్పుడు దాని ముందరికాళ్ళు ఏవిధంగా కదులుతాయో సరిగ్గా ఆదే విధంగా నిటారుగా లేచి నడిచేటప్పుడు మనిషి చేతులు కూడా కదులుతాయి.

హార్వీకులు ఒకప్పుడు మిగిలిన జంతువుల లాగానే నాలుగు కాళ్ల మీద నడిచేవారని చెప్పడానికి, ఇప్పుడు మనం నడుస్తూ చేతులు ముందుకీ వెనక్కీ ఊపడం ఒక చెరువరాని గుర్తు.

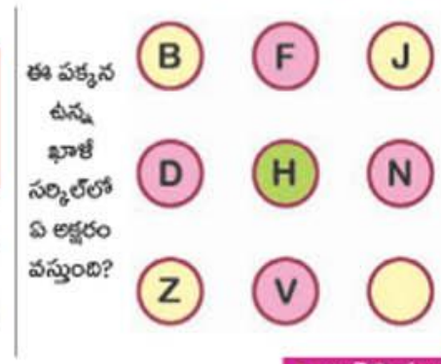
చివరి గడిలో ఏ బొమ్మ వస్తుందో ఊహించి గీయండి.

పైన ఉన్న ముక్కలలో ఈ చిరిగిన టెంటికి సంబంధించిన ముక్కేదో కనుక్కోండి

ఈ కింది పజిలోలో కొన్ని అంకెలు లేవు. పూరించండి

14	1	12	7
11	8		2
5	10	3	16
		6	

ఈ పక్కన ఉన్న ఖాళీ సర్కిల్‌లో ఏ అక్షరం వస్తుంది?



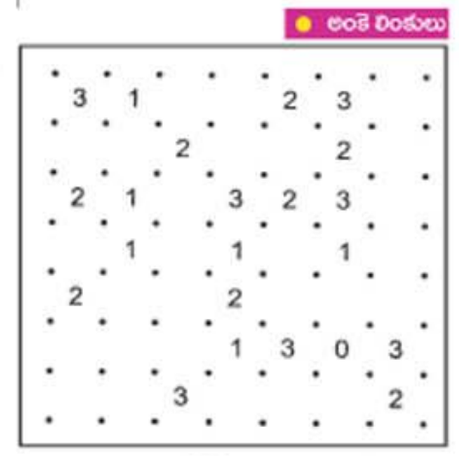
● చరిత్ర

నెపోలియన్ మరణం వెనుక నిజం

అధికారపూర్వక పత్రం ప్రకారం నెపోలియన్ బోనపార్ట్ సెయింట్ హెలీనా ద్వీపంలో 1821 మే 5న తీవ్ర తేదీన మరణించారు. ఆయన మరణానికి కారణం కడుపులో క్యాన్సర్ వ్యాధి అని అప్పటి డాక్టర్లు నిర్ధారించారు. అయితే ఆయన సహజంగా మరణించలేదని, అయనను విషమిచ్చి చంపారని చాలామంది నమ్మారు. ఆ విషం కూడా ఆయనకి అనుమానం రాకుండా శరీరంలోకి నెమ్మదిగా చేరి క్రమేపీ చంపేదిగా ఉండాలి. అలాంటి విషం ఆర్సెనిక్ కాగలదు. అందువల్ల ఆర్సెనిక్ విషం ఇచ్చి నెపోలియన్‌ను చంపారని కొందరు అన్నారు. దాన్ని నిరూపించడానికి ఆయన ఆవశేషాలను సమాధి నుండి తవ్వి తీయడం ఒక మహాపరాధంగా తోచడంతో ఆ పని చేయడానికి ఎవరూ సాహసించలేదు.

స్కాట్లాండ్ పట్టణమైన గ్లాస్కోలో నెపోలియన్ మరణించిన 140 సంవత్సరాల తరవాత ఆయన మరణం గురించి పరిశోధన జరిపారు. శరీరంలోకి తీసుకున్న ఆర్సెనిక్ క్రమంగా వెంట్రుకలోకి చేరుకుంటుందన్న విషయం ఆ శాస్త్రవేత్తలకు తెలుసు. అందుకే నెపోలియన్ చనిపోయిన కొద్ది గంటలకు కత్తిరించిన వెంట్రుకలను ఒక మ్యూజియమ్ నుండి సేకరించగలిగారు. ఆ వెంట్రుకలను ఒక అల్యూమినియం సిలిండరులో ఉంది యురేనియం రియాక్టరులో కొద్ది గంటలసేపు ఉంచారు. తరువాత వాటిని పరీక్షించారు. ఆయన వెంట్రుకలలో ఉండవలసిన దానికన్నా చదమూడు రెట్లు ఎక్కువగా ఆర్సెనిక్ ఉంది. నెపోలియన్ నిజంగానే ఆర్సెనిక్ విషప్రయోగం వల్ల మరణించాడనే విషయం నిర్ధారించబడింది. అదిమాత్రం ఆర్సెనిక్ కొద్దికొద్దిగా క్రమంగా ఆయనకు ఇవ్వబడిందనే సంగతిని కూడా డాక్టర్లు నిర్ధారించారు.

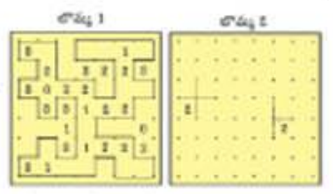
● అంకె లింకులు



నిబంధనలు:

1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంకె పక్కనున్న దుర్భల్ని నింపు లేదా అడ్డ గీత లతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే లూపులో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా క్రాస్ చేయరాదు లేదా కాళ్లుగా వెళ్లరాదు చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి దుబ్బు ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గదుల దుబ్బు ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు, అయితే మున్న దుబ్బు గీతలు గీయరాదు.

ప్రతి పజిల్‌లో కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



● 3. ప్రతి సర్కిల్‌లో అంకెల మొత్తం 3లో సమానం.

కాసుకో సుడోకు

		8			4			7
			3		5		6	
6				2	9		1	
	7		2		1	3		
9		4	6		8	7		
		2	4		7		8	
	4		9	8				5
	9		5		6			
5			7			1		

నింపండిలా: ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అడ్డంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 చదరంలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబు

4	6	8	2	3	1	7	9	5
2	7	3	6	5	9	4	1	8
9	5	1	4	7	8	6	3	2
7	3	4	9	1	2	5	8	6
6	8	5	7	4	3	9	2	1
1	9	2	8	6	5	3	4	7
5	1	6	3	2	4	8	7	9
8	4	7	1	9	6	2	5	3
3	2	9	5	8	7	1	6	4

● మంచిమాట

ఈ అక్షరాలను ఒక పదబద్ధంలో అమర్చి చూడండి. ఇది ఓ గ్రీకు సామెత !

● నిన్నటి జవాబులు

● మంచిమాట: మన భాషే మన ప్రతిబింబం.

● మెదడుకు మేత: జాన్ తుపాకీ గురిపెట్టింది ఒక మండు దిబ్బపై. అది అప్పటికే కదుగుతోంది. జాన్ కాల్చగానే ముక్కలై భూమ్మీద అటునిటు పడింది.

● దొవలి రింగ్‌లోని అంకెలు బయట రింగ్‌లోని అక్షరాల్ని రాయడానికి ఉపయోగించిన గీతల సంఖ్యకు సమానం.

దైవాలజీ sakshi.daivology@gmail.com

లోపల ఉన్నదే వెలుపలా ఉంటుంది...

అదొక పర్వతశ్రేణి. అక్కడో గుహ. గుహలో ఒక గురువు.

ఒకరోజు ఆయన ధ్యానం చేసుకుంటున్నారు. కాసేపటి తర్వాత ఆయన కళ్ళు తెరిచి చూసి ఎదురుగా ఒక వ్యక్తి కూర్చుని ఉండటం చూశారు. ఆ వ్యక్తి గురువుగారికి వినయపూర్వకంగా నమస్కరించారు. ఆ తర్వాత ఆయన మాట్లాడటం మొదలుపెట్టారు.

''అయ్యా! మీరు నా గురించి ఏదో ఉండవచ్చు. నేను ఒక ఆశ్రమాధిపతిని. ప్రస్తుతం నా మనసంతా గజిబిజిగా ఉంది. నా సమస్యకు పరిష్కారం కోసం మీ వద్దకు వచ్చాను...''

కొనసాగించమన్నట్లు మౌనంగా తలూపారు గురువుగారు.

''మా ఆశ్రమం అతి పురాతనమైనది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఖ్యాతిని ఎందరో యువకులు వచ్చి వెళ్తుండేవారు. ఆశ్రమమంతా నిత్యం హైనామ సంకీర్తనంతో ప్రతిధ్వనిస్తుండేది. అయితే ఖ్యాతికి వచ్చేవారి సంఖ్య క్రమంగా తగ్గుతూ వస్తోంది. అత్యుజ్జ్వల ఆనేక శిష్యుల సంఖ్య ఎందుకు తగ్గిపోతోందో అర్థం కావడం లేదు. కారణం తెలుసుకోవాలనుంది. ప్రస్తుతం మా ఆశ్రమంలో ఉన్నవారిలో శ్రద్ధాసక్తులు తగ్గాయి. ఏదో చెయ్యాలి కనుక చెయ్యాలి అనే ధోరణిలో పనులు చేస్తున్నారు తప్ప ఎవరూ సక్రమంగా తమ బాధ్యతలు నిర్వర్తించడం లేదు. ఈ సమస్య నుంచి గట్టెక్కడానికే నేను మీ వద్దకు వచ్చాను...'' అని తమ మనసులోని బాధనంతా చెప్కుకొచ్చారు.

ఆశ్రమాధిపతి చెప్పినదంతా విన్న గురువు ''అజ్ఞానమే అంత టికీ కారణం'' అని ప్రశాంతంగా అన్నారు.

''ఏమిటీ! అజ్ఞానమా?'' అని ఆయన ఆశ్చర్యంగా అడిగారు.

''అవును... మీ ఆశ్రమంలో మీ మధ్యే ఒక దేవదూత ఉన్నారు. ఆయనను మీరు తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. అది తెలుసుకుంటే చాలు. మీరనుకున్న సమస్య కొలిక్కి వస్తుంది'' అని చెప్పిన తర్వాత గురువు మౌనం వహించి కళ్ళు మూసుకున్నారు.

కళ్ళు చూడలేకపోవచ్చు. కానీ మనసు చూపు కోల్పోకూడదు. లోపల ఉన్నదే వెలుపలా ఉంటుందని తెలుసుకుంటే చాలు. తనలాగానే ఎదుటివారినీ ప్రేమించాలి. అప్పుడు ఏ లోటూ ఉండదు.

అయనకు నమస్కరించిన ఆశ్రమాధిపతి అక్కడి నుంచి తిరుగుప్రయాణం చేశారు. కొన్ని గంటల తర్వాత ఆశ్రమానికి చేరుకున్నారు. ఆశ్రమవాసులందరినీ పిలిచి సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. గురువుగారి మాటలను పొల్లు పోకుండా చెప్పారు.

అయన మాటలు విన్న వారందరూ నిశ్చేష్టులయ్యారు. ఒకరినొకరు చూసుకున్నారు. ఏమిటీ మనలో ఓ దేవదూత ఉన్నారా? ఎవరై ఉంటారు? అని ఒకరినొకరు మనసులో అనుకున్నాడే తప్ప ఒక నిర్ణయానికి రాలేకపోతున్నారు. ఈ వాస్తవాన్ని తాము కనిపెట్టలేమనుకున్నారు. అందుకే అప్పటి నుంచి ఒకరినొకరు మర్యాదపూర్వకంగా పలకరించుకోవడంతోపాటు వినయవిధేయతలతో నడుచుకున్నారు. ఎలాగా వ్యక్తే దేవదూత అయి ఉండవచ్చని అనుకుంటూ ఎంతో చక్కగా మాట్లాడుకుంటూ కలసిమెలసిపోయారు. ఎవరూ ఎవరినీ నొప్పించకుండా ప్రవర్తించారు.

ఫలితంగా, ఆశ్రమంలో ఆనందభరితమైన వాతావరణం నెలకొంది. పూర్వపు ప్రాభవం దిశ సింధేసరికి ఈరోజా ఆరోజా ఆశ్రమం గురించి తెలిసి మళ్ళీ అక్కడికి వచ్చే వారి సంఖ్య పెరుగుతూ వచ్చింది. అక్కడ ఆహ్లాదభరితమైన వాతావరణంతోపాటు ఆధ్యాత్మిక వికాసం పెంపొందింది.

ఐదంతా చూసిన తర్వాత ఆశ్రమ అధిపతి దేవదూత ఇంకెక్కడో లేరని, తమలోనే ఉన్నారనే నిజాన్ని తెలుసుకున్నారు.

కళ్ళు చూడలేకపోవచ్చు. కానీ మనసు చూపు కోల్పోకూడదు. లోపల ఉన్నదే వెలుపలా ఉంటుందని తెలుసుకుంటే చాలు.

తనలాగానే ఎదుటివారినీ ప్రేమించాలి. అప్పుడు ఏ లోటూ ఉండదనుకున్నారు.

– యామిజాల జగదీశ్

యంగ్వేదం sakshi.youngvedam@gmail.com

విండోస్‌పై వెదర్ ఆప్స్ వర్షం..!

వాతావరణ సమాచారాన్ని తెలుసుకోవడం గురించి రేడియోలు, వార్తాపత్రికలు, న్యూస్‌దాన్లపై ఆధారపడటం దాదాపుగా ముగిసింది. ఇప్పుడు ఆధునాతన ఐఓఎస్ గాడ్జెట్స్ నుంచి సాధారణ విండోస్ అవరేటింగ్ సిస్టమ్స్ పీసీల వరకూ వాతావరణ వివరాలు అందించే ఆప్స్ ఎన్నో అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

వాతావరణ సమాచారానికి ఐఓఎస్ తన 'బ్యూటిఫుల్ వెదర్ ఆప్స్'తో కొత్త భాష్యం చెప్పగా, ఆండ్రాయిడ్ వెదర్ ఆప్స్ ఆకట్టుకున్నాయి. విండోస్ ఆపరేటింగ్ పీసీల కోసం అందుబాటులో ఉన్న వెదర్ అప్లికేషన్లని...

ఫోర్‌కాస్టర్...

అధికారికంగా విండోస్8 ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్ మీద మాత్రమే ఈ అప్లికేషన్ పనిచేస్తుంది. అయితే ఇతర ఓఎస్‌లపై కూడా పనిచేస్తుందని రివ్యూ రచయితలు చెబుతున్నారు. ఫ్రీ వెర్షన్ విషయంలో ఈ అప్లికేషన్ రెండు రోజుల వాతావరణ వివరాలను అందజేస్తుంది. రెండు డాలర్లు ఖర్చుపెడితే విశ్వవ్యాప్త వాతావరణ సమాచారం తెలుసుకోవచ్చు!

యోవిండో...

మీ పిబిసీ ఆవలి ప్రపంచ వాతావరణ వివరాలు అందించేది యోవిండో. నేచర్ సౌండ్స్‌ను వినిపిస్తూ సమాచారాన్ని అందించే ఈ అప్లికేషన్ ఉచిత వెర్షన్ అందుబాటులో ఉంది. అన్‌లిమిటెడ్ వెర్షన్ ధర 20 డాలర్లు.

వెదర్‌చానల్...

డెస్క్‌టాప్ మీద నుంచే ఒకే క్లిక్‌తో రాబోయే రెండు రోజులకు సంబంధించిన వాతావరణ వివరాలను తెలుసుకునే అవకాశం ఉంది ఈ ఆప్‌తో. వాతావరణ పరిస్థితిని వివరించే రాడార్ మ్యాప్‌లు, క్లౌడ్ మ్యాప్‌లు ఆకట్టుకుంటాయి.

వెదర్ ఫర్ విండోస్ 8...

విండోస్8 ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్ వినియోగదారుల కోసం మైక్రోసాఫ్ట్ ఈ ఆప్‌ను డీఫాల్ట్‌గా సెట్ చేసింది.

ఇవిగాక... ఆక్యూవెదర్, వెదర్‌ట్రెండ్స్360 వంటి అప్లికేషన్‌లు కూడా విండోస్ ఓఎస్‌లపై పనిచేస్తాయి.

ఇంటిరియం sakshi.interiumgmail.com

గోడకు పూచిన పువ్వు!

పూలరెక్కలు... కొన్ని తేనె చుక్కలు... రంగరిస్తే అద్భుతమైన సౌందర్యం భువి నుంచి భూమి మీదకు వచ్చిందని సినీకవి అందమైన భావన. ఇంటి గోడ మీద కొమ్మ లేకున్నా పూలు పూయించాలని ప్రతి గృహిణీకీ ఉంటుంది. అలాంటిది మహిళే ఇంటీరియర్ డిజైనర్లు అయితే మార్కెట్‌లోకి దూసుకొచ్చేది ఇలాంటి అవిష్కరణలే. ఇంటీరియర్ డెకరేషన్ కోసం రూపొందించిన ఈ పూలరెక్కలను ఫైబర్‌తో చేశారు.

- ఏంగాణీని తలపిస్తున్న తెల్లటిపూలు ఫైబర్‌వి. ఈ ఫైబర్ ఫ్లవర్ సెట్‌లో చిన్నవి - పెద్దవి కలిసి 25 పూలు ఉంటాయి. ధర 1500 రూపాయలు ఉంటుంది. వీటిని గోడమీద అందంగా అతికించుకోవాలి. పూల తీవాచీలా పలుచగా ఒకదాని పక్కన ఒకటి అతికించుకోవచ్చు. ఫ్లవర్ బొకేని తలపించేటట్లు గుచ్చంగానూ అతికించుకోవచ్చు.
- రంగులను ప్రతిబింబిస్తున్న సిల్వర్ ఫ్లవర్స్ ఫైబర్‌తో చేసి సిల్వర్ కోటింగ్ వేసినవి. వీటి మీద కాంతి పడినప్పుడు రంగులు చిమ్ముతూ మాపరులను ఆకట్టుకుంటాయి. గృహిణి సృజనాత్మకతను చెప్పడానికే గోడ మీద సెటిలైనట్లు మెరుస్తుంటాయి. ఈ సెట్‌లో 20 పూలు ఉంటాయి, ధర రూ. 1800 వరకు ఉంటుంది.

హ్యాంగింగ్ గార్డెన్స్ గురించి విన్నాం. మొదలు కనిపించని పూల తీగలు ప్రపంచ చింత అయితే, తీగ కనిపించని పూలరెక్కలు చక్కటి సృజన. గోడకు ఈ పూలను అతికించేటప్పుడు చిన్నజాగ్రత్త... గోడ రంగును బట్టి ఫ్లవర్స్‌ని ఎంపిక చేసుకోవాలి. అలాగే గదిలో ఉన్న ఇతర ఫర్నిచర్ (డైనింగ్ టేబుల్, వాల్‌షెల్ఫ్ వంటివి) షేడ్‌ను కూడా దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.

ఫొటోలు: **శాగూర్**
కర్టెసీ: హోమ్‌టౌన్, వంజాగుట్ట, హైదరాబాద్

ఆర్టిజం sakshi.artism@gmail.com

బాలల్లారా రారండోయ్!

అధునిక తెలుగు నాటకరంగ అచూకీని కాపాడుతున్న కొద్దిమందిలో ముఖ్యుడు గరికపాటి ఉదయభాను. సమాజాన్ని అర్థం చేసుకుంటూ 'వర్తమానంలోనూ కొంచెం మంచిని పెంపొందించేందుకు' పాతికేళ్ల క్రితం కొద్దిమంది మిత్రులతో రాజధాని నగరంలో 'భూమిక' నాటకసంస్థను స్థాపించారు. రాచకూడు, బుల్లిపిట్ట బూదారు, మూడో కన్ను, అంజాగాడు, ఉడుత రామాయణం, ఈసురోమని మనుషులుంటే, నందనవనం...తదితర నాటకాలను రచించి దర్శకత్వం వహించిన ఉదయభానుకు సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ థియేటర్ విభాగపు ఫ్యాకల్టీ సభ్యుడు కూడా. తాయన ఇటీవల 'అసిటెజ్ - ఇండియా' తరపున క్రియాశీలంగా పనిచేస్తున్నారు. ఆ సంస్థ (http://www.assitej-internatదురించి, తమ కార్యక్రమాల గురించి తాయన మాటల్లోనే ...

ప్రపంచవ్యాప్తంగా బాలలతో నటియజేసే సంస్థలకు కొదువ లేదు. బాలలకోసం కృషి చేసే సంస్థలు మాత్రం అరుదు. ఈ నేపథ్యంలో బాలల కోసం నాటక రంగంలో కృషిచేస్తోన్న వివిధ దేశాలకు చెందిన వివిధ సంస్థలను ఏకం చేసేందుకు 1965లో 'అసిటెజ్' The International Association of Theatre and Young People (ASSITEJ)ఏర్పడింది. అవిర్భవించి, చెందుతోన్న 85 దేశాలకు చెందిన నాటకసంస్థలు 'స్థానిక రచనలు చేయండి-ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రదర్శించండి' అనే లక్ష్యంతో ఏకమయ్యాయి. బాలలను థియేటర్‌కు తీసుకువెళ్లే అలవాటును పెద్దల్లో కలిగించడం ద్వారా బాలలు 'చూడగలుగుతారు, వినగలుగుతారు, ప్రపంచబాలలతో తాదాత్మ్యం చెందగలుగుతారు, అలోచించగలుగుతారు' అనే ఆచరణాత్మక ఆశయంతో అసిటెజ్ పనిచేస్తోంది. అసిటెజ్-ఇండియా తరపున మేము క్రియాశీలంగా ఉన్నాం. నాతో కలసి అయ్యదయ రాపవిసెట్ (తాపిన్స్ట్రి), న్యవన్ మండల్, ఎంపి. సత్యనారాయణ, పద్మనాభస్వామి, రాజన్, ఉదయ్‌కిరణ్, శ్రీధర్‌లు పనిచేస్తున్నారు.

నెలల బిడ్డల నుంచి టీన్స్ వరకూ...

బాలలందరినీ ఒకే వీరులో చూడలేం. వర్గీకరించి ఆయా శ్రేణుల బాలలకోసం నాటకాలను సృజిస్తోంది అసిటెజ్. ప్రాథమిక వయసులోని బాలలకు మైమ్, మాధ్యమిక వయసువారికి జానపద గాథలు, టీనేజ్ బాలలు ఆ వయసులో ఎవరికీ చెప్పుకోలేని సమస్యలను ఉద్దేశించిన అంశాలతో ప్రదర్శనలుంటాయి. ప్రదర్శనలను రూపొందించడంలో ఇటీవలే మేం తొలి అడుగులు వేస్తున్నాం. తెలుగునాట నాటకరంగ నంస్థల నిర్వాహకులు కలసి రావాలని తగిన రచనలను ప్రదర్శనలను రూపొందించడానికి బృందంబృందం కలిసి పనిచేయాలని (udayabhanug@gmail.comఆహ్వానిస్తున్నాం.

గడ్డికరచిన దేశం

మేము ఇటీవల రూపొందించిన 'గడ్డికరచిన దేశం' బాలలను ఆకట్టుకుంది. జానపద కథ ఆధారంగా రూపొందించాం. ఒక రాజు రహస్యంగా గడ్డి తింటాడు. మంత్రి చూడనే చూస్తాడు. ఎవరికీ చెప్పుకోలేక, చెప్పుకోక తప్పని పరిస్థితుల్లో మంత్రి అడవిలో చెట్టుకు చెబుతాడు. ఆక్కడ దప్పుకు కాపలాపెట్టుకున్న ఒక ప్రచారకుడు, దప్పు వాయించిన ప్పుడల్లా 'రాజుగారు గడ్డితింటారు' అని వినపస్తుంది. బౌద్ధ జాతకకథ 'మహాసుత సోమజాతక కథ' ఆధారంగా రూపొందించిన 'రాయమాడు'ను ప్రదర్శించనున్నాం. మా 'భూమిక' (http://www.bhoomikatheatre.comకోసం ప్రముఖ హీలియస్' అనే జర్మన్ నంస్థ రూపొందించిన 'హెల్ టూ ఓ' ప్రదర్శించాం. నీటితో ఏఏ ఆటలు ఆడవచ్చు అనే అంశాన్ని ఇంటర్జిరంగా మలచిన ఆ నాటకాన్ని మన బాలలూ బలే ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు.

ప్రాథమిక వయసులోని బాలలకు మైమ్, మాధ్యమిక వయసువారికి జానపద గాథలు, టీనేజ్ బాలలు ఆ వయసులో ఎవరికీ చెప్పుకోలేని సమస్యలను ఉద్దేశించిన అంశాలతో ప్రదర్శనలు ఉంటాయి.

– ఉదయభాను,దర్శకుడు

బాల్యం పెద్దల్లోనూ చివరించాలి

'బాల్యం' బాలల్లోనే కాదు పెద్దల్లోనూ చివరించాలి. నాటకం జీవితానికి ఔషధం అని గుర్తించిన ఆనక్షివరులు కలసివనిచేయను రారండోయ్! ఇందులో వచ్చేదేం లేదు. ఆనందం తప్ప. పోయేదేం లేదు. విచారం తప్ప!

– పున్నా కృష్ణమూర్తి

naaptol.com నాప్‌టోల్
ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇవ్వండి 24 x 7 తెరిచి ఉండును
0922 349 0000
మీ ఏరియా పిన కోడును సిద్ధంగా ఉంచుకోండి
హోమ్ డెలివరీ | ఎస్ఎమ్ఎస్ naaptol అని 58888 నంచండి |naaptol.com/hot ని చూడండి

హౌడాఫోన్ మినీ కంప్యూటర్ మేకర్ 2G సిమ్ స్లాట్‌తో ఇంటర్నెట్ యాక్సెస్ కోసం

హౌడాఫోన్ మినీ కంప్యూటర్ కీబోర్డును
మీ టివికి కనెక్ట్ చేయండి మరియు
దాన్ని కంప్యూటర్‌గా ఉపయోగించండి

ఇంటర్నెట్ ఫోటోలు మ్యూజిక్ FM రేడియో డాక్యుమెంట్ ఎడిటర్ గేమ్స్ Apps

- ఇన్‌స్టల్ చేయడం సులభం
- ఎంఎస్ ఆఫీస్ డాక్యుమెంట్లను ఎడిట్ చేయండి మరియు సేవ్ చేయండి
- ఫోటోలు మరియు స్లైడ్ షోని చూడండి
- ర్యామ్ 256MB
- 16GB వరకు పెంచుకోదగిన మెమొరి
- ఇంగ్లిష్ మరియు హిందీ భాషల సపోర్టు

పేల్చ్ మరియు వర్తీను చేస్తున్నవారు వెపబ్రో

Android OS

విలువ ₹ 6299
₹ 3799
డీల్ కోడ్: 2443
ఆదా 40%

ప్లగ్ మరియు ప్లే కీబోర్డులు
ఏదైనా ప్రామాణిక గృహ టెలివిజన్‌ని ఇంటర్నెట్ పోర్టల్‌లోకి మార్చుతుంది.

ఉచిత 2GB మైక్రో SD కార్డు

ప్యాకింలో ఉన్నవి: హౌడాఫోన్ మినీ కంప్యూటర్ కీబోర్డు, బ్యాటరీ, చార్జర్, మాన్యువల్, ఉచిత 2GB మైక్రో SD కార్డు (*టివి లేదా మానిటర్ చేర్చబడలేదు) ప్లేట్ ₹ 199/- అదనం* | 1 సంవత్సరం డీలర్ రిప్లేస్‌మెంట్ వారంటీ*

చెయ్యము చెలంథింపులు విధిస్తాము. ఫిర్యాదుల కోసం కాంటాచేయండి: 09223516148, ఇ-మెయిల్ contact@naaptol.com తెలివిగా చేసేవ్యక్తిని పిలవండి

Yuvvalo Yuvvalo

॥ఓ నా హసీనా॥

పల్లవి :
అతడు: ఓ తుహీరే...
తుహీరే... తుహీరే...
ఓ నా హసీనా... నీవెంటే రానా
నేనీవైపోనా ప్రతి అణువులోనా
ఎందాక ఆయినా... అందాకా రానా...
కురిసే కవ్వింతల్లోనా తడిసిందే నేనా
మెలిగే నా ఆయుష్షంతా నీకోసమేనా
తుహీహె మెరి జానా... ఓహో... హో... (2)
తుహీహె మెరి జానా...
ఓ జానేజా జానేజా... ఓ జానేజా జానేజా...
తుహీహె మెరి జానా... ఓహో... హో... (2)

చరణం : 1
ఆమె: హో... నీతో చెలిమే పెరిగి
అది చనువుగా మారిందో
కదలో తెలియని మలుపేవుందో ఏమో
నన్నే పిలిచావో నువ్వే కలిశావో మాయచేశావులే
ఆ: ఇదో రకం లోకం కదా ముఖాముఖీ తెలియకా
తుహీహె మెరి జానా... ఓహో... హో... (2)
తుహీహె మెరి జానా...

చరణం : 2
ఆ: ఓ తుహీరే...
తుహీరే... తుహీరే...
ఆ: హో... ఏదో రోజు ఎదురై
కలవాలని మైకంలా
అదుపే తప్పిన
మనసేమందో నీతో...
పాగిడ్తే ఇంతా... చేరా నీ చెంతా
కొత్త తుళ్ళింతై...
ఆ: రానుందిలే నాతో ఇలా నువ్వేలే నా మెన్నెలా...
హో... ఓ...
తుహీహె మెరి జానా... ఓహో... హో... (2)

చిత్రం : గుండెజారి గల్లంతయ్యిందే (2013)
రచన : కృష్ణచైతన్య, సంగీతం : అనూప్ రూబెన్స్
గానం : నిఖిల్ డిసొజ, నిత్యామీనన్

కృష్ణచైతన్య

అనూప్ రూబెన్స్

నిఖిల్ డిసొజ

నిర్వహణ: నాగే

ప్రియ పాఠకులారా! కొత్త రూపు సంతరించుకున్న 'ఫ్యామిలీ' మీకు ఎలా అనిపించింది? దీనిలో మీకు నచ్చిన శీర్షికలేవి? ఆశిస్తున్న అంశాలేవి? మీ స్పందనను మాకు తప్పక తెలియజేయండి. ఫోన్: బోర్ ఫ్రీ నంబర్: 1800 425 8899 (ఉ.7.00-రా.8.00వరకు).
పోస్ట్: సాక్షి ఫ్యామిలీ, 6-3-249/1, సాక్షి బిల్డర్స్, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-500034.
మెయిల్: sakshi.features@gmail.comఫేస్‌బుక్‌లో www.facebook.com/sakshifamily

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
శుక్రవారం
26-4-2013

ఆది - స్టారిస్ట్రీ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కవులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

పరిణామక్రమ సిద్ధాంతం నిజమే గనుకైతే, రేయింబవళ్లూ కంటిన్లుపొడికీ చాకిరీ చేస్తుంటే అదవాళ్లకు రెండు చేతులే ఎందుకుంటాయిగ!

- మిల్టన్ బెర్లీ, నటుడు

దుకాణానికి దయచేయండి...

దయాగుణం ఉందా?
మా దుకాణానికి రండి.
సేవాభావం ఉందా?
మా షాప్‌కు రండి...
ఇలాంటి ఆహ్వానాలు
ఎప్పుడైనా అందుకున్నారా?
అందుకోకపోతే హైదరాబాద్, బేగం
పేటలో ఉన్న
చారిటీ స్టోర్ నిర్వాహకుల్ని
కలవండి.
అందరు వ్యాపారులూ
మీ పర్సును చూస్తే...
ఈ దుకాణం దారులు మాత్రం
మీ మనసును కదిలిస్తారు.

చారిటీ స్టోర్... ఈ పదం వినడానికే కొత్తగా ఉంది కదూ... అయితే ఈ ఆశ్చర్యాలు మనవరకే పరిమితం. ఎందుకంటే విదేశాల్లో ఈ తరహా చారిటీ స్టోర్‌లు కోకొల్లలు. ఈ కాన్సెప్ట్‌ని మన దేశంలో ఆదీ మన హైదరాబాద్‌లో పరిచయం చేసింది షేర్ ఎ నర్వీస్ అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ.

స్టోర్ స్టోరీ...మొదలైందిలా...

మనలో చాలా మందికి సేవాగుణం ఉంటుంది. లేనివారి పట్ల ఉన్నవారమవుదాం అనే ఆలోచన కూడా ఉంటుంది. అయితే ఇవ్వడానికి మనొక్కో సమస్యలున్నట్టే... అవసరార్థులకూ ఆడిగేందుకు ఎన్నో సమస్యలు. అవసరార్థులకూ, దాతలకు మధ్య స్వచ్ఛందంగా మధ్యవర్తిత్వం నెరపేందుకు అందుబాటులోకి వచ్చినవే చారిటీ స్టోర్‌లు. ఉచితంగా ఇచ్చినవారికే కాదు తీసుకున్నవారికీ కూడా ఎలువంటి ఇబ్బందీ లేకుండా చేయడమే వీటి ఏర్పాటు వెనుక ప్రధానోద్దేశ్యం.

మరోవైపు... కొత్త కొత్త ఉత్పత్తులు, ఆకర్షణలు వచ్చిన దుతూ మాల్స్‌ను హౌస్‌ఫుల్‌గా మారుస్తున్నాయి. ఒకప్పటిలా ఇప్పుడు షాపింగ్ అంటే అవసరాన్ని బట్టి కాకుండా అవకాశాన్ని బట్టి ... అన్నట్టు చేశాయి. దీంతో నివాసాలు కొత్తవస్తువుల్ని నింపుకుంటూనే పాత వస్తువుల్ని వదిలించుకోలేక సతమతమవుతున్నాయి. ఈ సమస్యకు అత్యుత్తమ పరిష్కార మార్గంగానూ ఈ స్టోర్స్ ఉపరిస్తాయి.

కావేవిమిటి? కోరుకునేదేమిటి?

ఆదీ ఇదీ అని పరిమితం లేకుండా మొబైల్‌ఫోన్ నుంచి షేవింగ్ కిట్ దాకా... ఈ చారిటీ స్టోర్‌లో మనం వాడని ఏ రకమైన నిరుపయోగ వస్తువైనా తీసుకొచ్చి దానంగా అందించవచ్చు. "మేం దాతలు ఇచ్చిన వస్తువుల్ని మా వర్క్‌షాప్‌లో సిబ్బంది ద్వారా మరమ్మతు చేయిస్తాం. వాటిని తిరిగి ఉపయోగించుకునేందుకు వీలుగా మార్చి షాప్‌లో విక్రయానికి ఉంచుతాం" అని చెప్పారు చేగంపేటలోని చారిటీ స్టోర్ నిర్వాహకులు గౌరీశంకర్. అంటే మనం ఉరికే ఇచ్చిన వస్తువుల్ని వీరు బాగుచేసుకుని ఎంచక్కా లాభానికి అమ్ముకుంటారన్నమాట అంటూ అప్పుడే సందేహపడిపోవద్దు. అమ్మడం వరకూ నిజమే అయినా... దీని ఉద్దేశ్యం వేరే. దిగువ మధ్యతరగతి వర్గాలకు అందుబాటులో ఉండేలా వస్తువుల ధరలు నిర్ణయించి వాటిని విక్రయించి, అలా వచ్చిన ఆదాయాన్ని పూర్తిగా సేవాకార్యక్రమాలకే వినియోగిస్తారు. "ఈ లావాదేవీలన్నీ పూర్తి పారదర్శకంగా ఉంటాయి. దాత ఎప్పుడైనా సరే, వచ్చి తానిచ్చిన ఉత్పత్తి ఎంతకు అమ్ముడైంది, ఆ సొమ్ము ఏ సేవాకార్యక్రమానికి మళ్లింది అనే విషయాన్ని పరిశీలించుకోవచ్చు" అని గౌరీశంకర్ వివరించారు. అంటే... మన దగ్గరున్న పాతవస్తువుల్ని ఓ మంచిపనికి మార్గంగా మలచుకోవడంతో పాటు అక్కడ మనకు అవసరమైన వస్తువుల్ని తక్కువ ధరలో కొనుగోలు చేయడం ద్వారా కూడా మనం సేవ చేసినట్టేనన్నమాట.

మెటీరియల్ నుంచి మెడిసిన్స్ దాకా...

ఇదివ్వాలి అదివ్వకూడదు అనే పరిమితి ఏమీ లేకపోవడం ఈ స్టోర్స్ ప్రత్యేకత. అలాగే దాతలు తెచ్చి ఇచ్చిన ప్రతిదీ అక్కడ విక్రయానికి పెట్టాలనీ వీరు అనుకోవడం లేదు. "ఎక్స్‌పైరీ కాకుండా తమ వద్ద వృధాగా పడి ఉన్న మందులు సైతం కొంతమంది తెచ్చి ఇస్తున్నారు. వాటిని కొన్ని హోమ్స్‌కు అందిస్తున్నాం. అలాగే ఉదిత వైద్య శిబిరాల నిర్వహణ సమయంలోనూ వినియోగిస్తున్నాం" అని గౌరీశంకర్ వివరించారు. అమ్మకాలకి వీలుపడని మరికొన్ని రకాల వస్తువుల్ని అవి అవసరమైన వారికి నేరుగా అందించడం కూడా చేస్తున్నారు. అలాగే కొన్నింటిని స్వయం సహాయక బృందాలకు అందించి, వారి ఉపాధికి సహకరిస్తున్నారు. అలాగే మానసిక, శారీరక వికలాంగులు తాము తయారు చేసిన ఉత్పత్తులను విక్రయించుకునేందుకు అవకాశం కల్పిస్తున్నారు. అంతేకాదు ఆసరా కరువై సేవ, ఉపాధి కోరుకునేవారెవరైనా సరే తమ స్టోర్‌లో సంప్రదించవచ్చునని గౌరీశంకర్ సూచిస్తున్నారు. www.facebook.com/shareaservice.

మనదేశంలో వివిధరకాల సేవామార్గాలు స్పృశించికే చారిటీస్టోర్ సంస్కృతి ఇంకా దిసిరిపోసుకోలేదు. ఈ పరిస్థితిలో మరిన్ని ఈ తరహా స్టోర్‌లు దేశవ్యాప్తంగా విస్తరించే అవకాశాలు కనపడుతున్నాయి. అవసరాల కోణంలో నుంచి చూస్తే ఇది ఆహ్వానించదగ్గదే.

కడుపునింపుకోవడం మంచిదే కానీ అది పట్టనంతగా కాదు, మనం తినడం పూర్తయ్యాకైనా... తోటి మనిషి పొట్ట ఎండిపోకుండా చూడడం ఓ సామాజిక బాధ్యత. ఈ బాధ్యతను మనమంతా నెరవేర్చేందుకు మార్గం చూపే క్రమంలో... ఈ తరహా చారిటీ స్టోర్‌లు మరో ముందడుగు.

– ఎన్.సత్యబాబు; ఫొటోలు: ఎస్.ఎస్.ఠాకూర్

విదేశాల్లో సూపర్‌హిట్...

విదేశాల్లో చారిటీ స్టోర్ విప్లవ రూపాల్లో విజయం సాధించింది. విదేశాల్లో స్వచ్ఛందసంస్థలు వీటి నిర్వహణలో ముందున్నాయి. తొలి చారిటీ స్టోర్ 1947 డిసెంబరులో ఫ్రాడ్‌స్ట్రీట్ (యుకె)లో ఏర్పాటైంది. ఆక్స్‌ఫామ్ అనే సంస్థ దీన్ని నెలకొల్పింది. ఆ తర్వాత బ్రిటన్, జర్మనీ, ఐర్లాండ్, నెదర్లాండ్, హాంగ్‌కాంగ్ తదితర దేశాల్లో దాదాపు 700కిపైగా షాప్‌లతో అత్యధిక చారిటీ స్టోర్స్‌ను ఏర్పాటు చేసిన సంస్థగా పేరొందింది. ఇందులో బుక్‌షాప్స్‌కి మాత్రమే ప్రత్యేకించినవే ఉన్నాయి. పర్యావరణాన్ని పాడుచేసే వ్యర్థాలు పోగుపడకుండా ఉండేందుకు దోహదపడతాయని వీటిని అక్కడి పర్యావరణవేత్తలు సైతం బాగా ప్రోత్సహిస్తున్నారు. స్కాట్లైట్ జాన్సన్, హెయిన్ మిగ్రైన్, డివర్షినైట్... తదితర హాలీవుడ్ సెలబ్రిటీలు వీటివైపు బాగా మక్కువ చూపుతున్నారు. కేవలం దానం చేయడానికి మాత్రమే కాదు కొనుగోళ్లు జరపడానికి కూడా ఈ షాప్స్‌నే వీరు ఎంచుకోవడం విశేషం. వీరి ఆసక్తికి అనుగుణంగా సెలబ్రిటీ ఫ్యాషన్ డానేషన్స్, వింటేజ్ క్లోతింగ్... వంటి పేర్లతో ఈ స్టోర్స్‌లో ప్రత్యేక మైన తమెంట్లు సైతం నిర్వహిస్తున్నారు.

లండన్‌లో ఉన్న ఆక్స్‌ఫామ్ చారిటీ షాప్... గత ఏడాది ఒకే వారంలో 30వేల మంది వస్తమర్థ నందర్శించడం, 250 డాంర్ల విలువైన విక్రయాలు జరపడం ద్వారా రికార్డు సృష్టించింది.

పనికిరానిది ఇచ్చి... గొప్ప తృప్తిని అందుకోండి

నిజాయితీగా పెరిగితే ప్రతి ఇంట్లోనూ వాడకుండా పడిలేసిన విలువైన వస్తువులు తప్పకుండా ఉంటాయి. వీటిని అలా ఉంచినకొద్దీ మరింత పాడవడమే తప్ప మరేం కాదు. అదే వాటిని దానం చేస్తే... ఎందరో అవసరార్థులను ఆదుకోవచ్చు. మా చారిటీ స్టోర్ కాన్సెప్ట్ అదే.

– గౌరీశంకర్, షేర్ ఎ నర్వీస్.

జగన్ కోసం 335 రోజులు

అనుదినం ఆ దేవాదిదేవుణ్ణి ప్రార్థిస్తున్నాం!

రాజశేఖరరెడ్డిగారు ఒక మహనీయ నేత. నేను, నా కుటుంబం అయన అభిమానులం. అయన వ్యక్తిత్వం, మంచితనం, అయనకు పేదలపై ఉన్న కనికరం, రాష్ట్రాన్ని అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి చేయాలన్న తపన, అందుకు అయన చేసిన కృషి చూసి అయనంటే మాకు అభిమానం ఒక్కటే కాకుండా... గౌరవము, ప్రేమ కూడా కలిగాయి. అందువల్లనే అయన మరణం మమ్మల్ని ఎంత గానో కలచి వేసింది. అయన కోసం ఎన్నో రోజులు దుఃఖించాం. రాష్ట్రంలో అయన సహాయం పొందని గడప అంటూ ఉండదని నా అభిప్రాయం. ప్రశాంతంగా, శాంతి సమాధానాలతో ఉన్న రాష్ట్రం అయన మరణంతో అల్లకల్లోలం అయిపోయింది. తండ్రిని పోగొట్టుకున్న జగన్‌గారు ఎంతో స్థితప్రజ్ఞత కనబరిచారు. కన్నతల్లిని, చెల్లిని, కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చి... వై.ఎస్.మరణంతో దిగ్భ్రాంతులై దుఃఖసాగరంలో మునిగిపోయిన రాష్ట్ర ప్రజలను ఓదార్చుతుండే... వారంతా రాజశేఖరరెడ్డిగారు తిరిగి జగన్ రూపంలో వచ్చారని సంతోషించారు. జగన్ మాకు అండగా నిలుస్తారు అని ధీమాగా ఉన్నారు. సరిగ్గా ఆ సమయంలో జగన్‌కు ప్రజలలో పెరుగుతున్న ఆదరణను, ప్రేమను చూసి ఓర్వలేనితనంతో, రాజకీయ దురుద్దేశంతో, విచారణ అనే నెపంతో అయనను జైలుపాలు చేసారు. అన్ని రాజకీయ పార్టీలు ఏకమై ఒక్కడిని ఎదుర్కొనలేక అయనను రాజకీయంగా దెబ్బతీయాలని ప్రయత్నించారు. కాని మంచి వాళ్ళ పక్షాన దేవుడు ఉన్నాడు, ఎప్పుడూ ఉంటాడు అని ఉపఎన్నికలు నిరూపించాయి. దేవుడు గొప్పవాడు. తనను నమ్ముకున్న వాళ్లకు ఎప్పుడూ అన్యాయం జరగనివ్వడు. తొందరలో జగన్‌గారు నిర్దోషిగా విడుదలౌతారు. రాష్ట్రానికి నాయకుడు అవుతారు. పేదవారి గుండెల్లో గూడు కట్టుకుంటారు. రాష్ట్రం అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి చెందేలా కృషి చేస్తారు. ఆ తరువాత దేశానికి కూడా నాయకత్వం వహిస్తారు.

జగన్ గారికి జైలులో ఎటువంటి ఇబ్బంది కలుగకూడదని, ఆయనకు మంచి ఆరోగ్యం ఇవ్వాలని, తొందరలోనే ఆయన బయటకు రావాలని ప్రతిదినం మేము ఆ దేవాదిదేవుణ్ణి ప్రార్థిస్తున్నాము. అలాగే విజయమ్మగారికి, షర్మిలగారికి, భారతిగారికి దేవుడు ధైర్యాన్ని, ఓర్పును, ఆదరణను ఇవ్వాలని కోరుకుంటున్నాము. దేవుడు అందరి ప్రార్థనలు ఆలకించి, అంగీకరించి తొందరలో వారి కష్టాలన్నీ తీర్చి వారికి సుఖసంతోషాలు ప్రసాదిస్తారని విశ్వసిస్తున్నాము.

"అతడు నన్ను ప్రేమించుచున్నాడు కనుక నేనతని తప్పించెదను.
అతడు నా నామం మెరిగినవాడు గనుక నేనతనిని ఘన పరచెదను.
అతడు నాకు మొఱ్ఱ పెట్టగా నేనతనికి ఉత్తర మిచ్చెదను.
శ్రమలో నేనతనికి తోడై యుండెదను.
అతని విడిపించి అతని గొప్ప చేసెదను.
దీర్ఘాయువు చేత అతనిని తృప్తి పరచెదను.
నా రక్షణ అతనికి చూపించెదను" (కీర్తనలు 91:14-16)

దేవుడు ఈ వాగ్దానమును జగన్ గారి పట్ల, వారి కుటుంబసభ్యుల పట్ల నెరవేర్చును గాక - ఆమేన్.

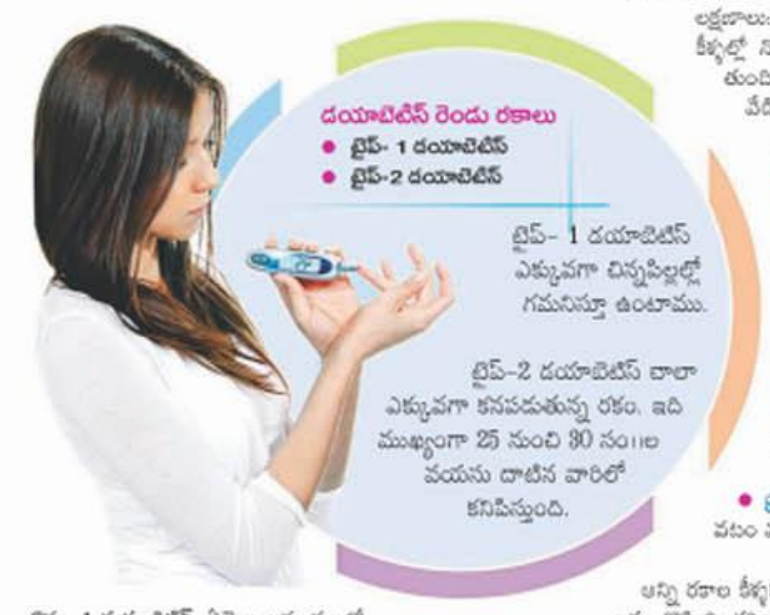
– డా॥ విజయలక్ష్మి, ఆదర్శనగర్, హైదరాబాదు

డయాబెటిస్ దుష్ఫలితాలకు హోమియో ఉత్తమం

• హోమియో లైఫ్

డయాబెటిస్ అనేది మొత్తం జీవప్రక్రియలను ప్రభావితం చేసే విధంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులలో ఇన్సులిన్ సరైన మొత్తంలో ఉత్పత్తి కేకపోవటం వల్ల గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరగడం జరుగుతుంది.

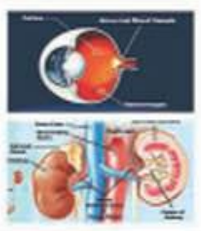
దీనివలన మొదటి స్థాయిలలో ఆకలి విపరీతంగా పెరగటం, దాహం, నీరసం, నీరుడుకు ఎక్కువసార్లు వెళ్ళాల్సి రావటం ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఏ చిన్న మానసిక ఒత్తిడికి గాని ఆందోళనకు గాని లోనయినా షుగర్ లెవెల్స్ పెరగటం జరుగుతుంది.



టైపు -1 డయాబెటిస్: ఏదైనా జన్యువులలో మార్పు ఉన్నప్పుడు, క్లోమగ్రంధి పుట్టుకతోనే ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయలేదు. దీనిని టైప్ -1 లేదా ఇన్సులిన్ ఆధారిత షుగర్ వ్యాధి అని కూడా అంటారు. కాబట్టి, మిగతా చికిత్సా విధానాలతో పాటుగా ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ ఇవ్వటం ద్వారా కంట్రోల్‌లోకి రావటం జరుగుతుంది. అదే పాజిటివ్ హోమియోలో అయితే ఇంజక్షన్స్ అనేవి లేకుండా పేషెంట్ తత్వాన్ని బట్టి మందులు ఇవ్వటం ద్వారా పూర్తి స్థాయిలో వరిష్కారం ఉంటుంది.

టైపు-2 డయాబెటిస్: ఏదైనా మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలు ఉండేటప్పుడు, వారసత్వంగా ఎవరిలోనైనా షుగర్ వ్యాధి ఉన్నా లేదా దేరే ఇతర వ్యాధులతో ఉదా: కిడ్నీ సమస్యలు, థైరాయిడ్ ఉన్నా మొదలవుతుంది. కాబట్టి చికిత్స మూలకారణం నుంచి మొదలు పెట్టి, పేషెంట్ తత్వాన్ని బట్టి మందులు ఇస్తే 70-80 శాతం వరకు క్యూర్ అవుతుంది. కాని, సరైన చికిత్స లేక ఆలాగే విడిచిపెట్టేసిన లేదా మందులు తీసుకుంటున్న డయాబెటిస్ వల్ల శరీరంలో చాలా కాంప్లికేషన్స్ మొదలవ్వటం జరుగుతుంది. అవి:

- డయాబెటిక్ రెటినోపతి
- డయాబెటిక్ న్యూరోపతి
- డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతి
- కిడ్నీకి సంబంధించిన సమస్యలు
- డయాబెటిక్ డెర్మటోస్స్



• **చార్‌కాట్ ఫుట్:** దీనినే 'చార్ కాట్ ఆర్థ్రోపతి' అని కూడా అంటారు.

లక్షణాలు: 1) అరికాళ్ళ దగ్గర ఉండే కీళ్ళల్లో నొప్పి, వాపు, ఎర్రగా మారుతుంది. 2) ముట్టుకుంటే చాలా వేడిగా ఉంటుంది. 3) విపరీతమైన నొప్పు.

• **అస్టియో పోరోసిస్:** దీనివల్ల ఎముకలు బలహీనంగా తయారవుతాయి.

లక్షణాలు: దీనిలో తక్కువగా కనిపించిన, ఎముకలు చాలా తొందరగా విరిగిపోవడం జరుగుతుంది. దీనిని 'ప్రాబిలిటీ ఫ్రెక్చర్' అంటారు.

• **అస్టియో ఆర్థరైటిస్:** దీనిలో వాపు, అరుగుదల కీళ్ళల్లో మొదలవ్వతుంది. దీనివల్ల నొప్పి, కీలును కదలకపోవటం, ఒక్కొక్కసారి కదిపినప్పుడు శబ్దాలు రావడం కూడా జరుగుతుంది.

• **ఫ్రోజన్ షోల్డర్:** దీనిలో భుజంలో నొప్పి, కదలిక లేకపోవటం వంటివి ఉంటాయి.

డయాబెటిస్ వల్ల ఇంచుమించు శరీరంలో ఉండే అన్ని రకాల కీళ్ళకు కూడా ప్రభావితం ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ నొప్పులకు ఒక్క నొప్పిని తగ్గించటానికి మాత్రమే కాకుండా మొత్తం రోగాన్ని అంతా నివారించే విధంగా చికిత్స తీసుకోవాల్సి వస్తుంది.

పాజిటివ్ హోమియోపతిలో ఈ డయాబెటిస్ వల్ల వచ్చే కీళ్ళ నొప్పులకు శాశ్వత పరిష్కారం ఉంటుంది. ఏ విధంగా అంటే మొదట నొప్పులను తగ్గించటంతోపాటు డయాబెటిస్ దీనివలనైతే వచ్చిందో ఆ పేషెంట్ తత్వాన్ని బట్టి మూలకారణాల నుంచి చికిత్స మొదలు పెడితే పూర్తి స్థాయిలో పరిష్కారం లభిస్తుంది.

...పాజిటివ్ హోమియోపతి

డాక్టర్ టి. కిరణ్‌కుమార్
పాజిటివ్ హోమియోపతి
హైదరాబాద్, నిజామాబాద్, కర్నూల్, గుంటూరు, విజయవాడ, వైజాగ్, తిరుపతి, రాజమండ్రి
9246199922

• జెంటిల్‌మెన్ కౌన్సెలింగ్

మూత్రంలో మంట... ఏం చేయాలి?

డాక్టర్ వి.చంద్రమోహన్,
యూరోసర్జన్, ఆండ్రాలజిస్ట్,
ప్రీతి యూరాలజీ & కిడ్నీ హాస్పిటల్,
కొపికాడ్, హైదరాబాద్

నాకు రెండు, మూడురోజుల నుంచి మూత్రం ఎక్కువగా రావడం, మంట రావడం, పొత్తికడుపులో కొంచెం ఇబ్బందిగా ఉండటం జరుగుతోంది. టూర్స్‌లో ఉండటం వల్ల గత నాలుగైదు రోజుల నుంచి బయట ఎక్కడపడితే అక్కడ మూత్రవిసర్జన చేస్తున్నాను. అప్పుడంతా అపరిశుభ్రంగా ఉన్నా తప్పక చేయాల్సివస్తోంది. ఇలా అపరిశుభ్రమైన వాతావరణంలో మూత్ర విసర్జన వల్ల నాకేదైనా మూత్రసంబంధమైన అంటువ్యాధి ఏమైనా సోకిందేమోనని భయంగా ఉంది. దయచేసి నాకు తగిన సలహా ఇవ్వగలరు.

– నంతోష్, జనగామ

అపరిశుభ్రంగా ఉన్నపోట్ల మూత్ర విసర్జన చేసినందువల్ల మూత్రంలో మంట, నొప్పి రావడం ఎప్పటికీ జరగదు. మూత్రవిసర్జన సమయంలో మంట, పొత్తికడుపులో నొప్పి అంటున్నారు కాబట్టి మీకు మూత్రంలో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి ఉండవచ్చు. షుగర్ వల్లగాని, సెక్స్ ద్వారా గాని ఈ ఇన్ఫెక్షన్ రావచ్చు. అంతేగాని కాని వరిసరాల్లో అపరిశుభ్రత ఉన్న చోట మూత్ర విసర్జన చేయడం వల్ల అంటువ్యాధులు అంటుకోవు. కాబట్టి మీరు ఆందోళన చెందకుండా డాక్టర్‌ను సంప్రదించి యాంటీబయాటిక్ మందులు తీసుకుంటే మీ సమస్య పూర్తిగా తగ్గుతుంది.

నాకు 35 ఏళ్లు. మాకు ఒక బాబు ఉన్నాడు. నేను ఐదేళ్ల కిందట వ్యాసెక్టమీ చేయించుకున్నాను. అయితే ఇటీవల మాకు మరో పాపగాని, బాబుగాని కావాలని అనిపిస్తోంది. మళ్లీ పిల్లలు కలగాలంటే ఎలా?

– కె.ఎస్.ఆర్., కరీంనగర్

మీరు మైక్రోస్కోపీ ప్రక్రియ ద్వారా వ్యాసెక్టమీ రివర్సల్ ఆపరేషన్ చేయించుకోవచ్చు. ఈ ఆపరేషన్ తర్వాత వీర్యకణాలు మళ్లీ వృషణాల నుంచి బయటకు వచ్చి మళ్లీ ప్రెగ్నెన్సీ వచ్చేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. కాకపోతే సూటి సూరుపాళ్ల కాకపోయినా... గర్భం వచ్చే అవకాశాలను వీలైనంతగా మెరుగుపరచడానికి మాత్రమే ఈ ఆపరేషన్ ద్వారా వీలవుతుంది. మీరు ఒకసారి యూరాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించి సలహా లేదా చికిత్స పొందగలరు.

• గైనిక్ కౌన్సెలింగ్

పీరియడ్స్ సమయంలో పొత్తికడుపు నొప్పి..?

డాక్టర్ సుశీల బావిలాల
ఫేటల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్,
ఫెర్నాండజ్ హాస్పిటల్,
హైదరాబాద్

నా వయసు 17 ఏళ్లు. కొండేళ్ల క్రితం రుతుక్రమం మొదలైంది. అప్పటి నుంచి పీరియడ్స్ సమయంలో పొత్తికడుపులో తీవ్రమైన నొప్పి వస్తోంది. దాంతో నాకు చాలా అందోళనగా ఉంది. దీనివల్ల భవిష్యత్తులో ఏమైనా ప్రమాదమా? లేదు పెళ్లయ్యాక నాకు పిల్లలు పుడతారా? నాకు మంచి సలహా ఇవ్వండి.

– సురేఖ, అమలాపురం

రుతుక్రమం మొదలయ్యాక పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పి రావడం అన్నది చాలా సాధారణమైన విషయం. చాలామంది యువతుల్లో ఇది కనిపించడం మామూలే. రుతుక్రమం మొదలైన నాటి నుంచి కనిపించే ఈ లక్షణాన్ని చాలామంది ఒక జబ్బుగానో లేదా లోపంగానో పరిగణిస్తారు. అయితే ఇది చాలా సహజమైన అంశం. చాలామంది యువతులు పీరియడ్స్ సమయాన్ని అండం విడుదలైన దశగా (ఓవ్యులేషన్ పీరియడ్‌గా) భావిస్తారు. కానీ... నిజానికి దీనికి 14 రోజుల ముందే అండం విడుదలై ఉంటుంది. అంటే పీరియడ్స్‌కు 14 రోజుల ముందుదే ఓవ్యులేషన్ పీరియడ్. అది ఫలదీకరణ జరగకపోవడం వల్ల క్షీణించిన అండం రాలిపోవడం అన్నది పీరియడ్స్ సమయంలో జరుగుతుంది. దీన్ని అన్‌ఓవ్యులేటెడ్ పీరియడ్‌గా పరిగణించాలి. ఈ సమయంలో నొప్పి ఉండటం ఎంత ఆరోగ్యకరమైన లక్షణం అంటే... పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పి లేని యువతుల్లో కంటే... పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పి ఉన్న యువతుల్లో పెళ్లి తర్వాత గర్భధారణకు అవకాశాలు చాలా ఎక్కువ. పీరియడ్స్ మొదలైన తొలి 24 గంటల్లో నొప్పి ఎక్కువగా ఉండి ఆ తర్వాత క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఈ నొప్పి మరీ భరించలేనంతగా ఉంటే నొప్పి తీవ్రతను బట్టి ప్రతి ఎనిమిది గంటలకు గాని లేదా ప్రతి 12 గంటలకు ఒకటి లొప్పున రెండు మూడు నొప్పి నివారణ మాత్రలు వాడితే సరిపోతుంది. అయితే ఇలా రుతుసమయంలో వచ్చే నొప్పి 3, 4 రోజుల పాటు తగ్గకుండా ఆలాగే వస్తుంటే గాని లేదా నొప్పి నివారణ మందులు వాడాక కూడా నొప్పి తగ్గనంతటి తీవ్రతతో వస్తున్నాగానీ లేదా... పీరియడ్స్‌కూ, పీరియడ్స్‌కూ మధ్యన నొప్పి వస్తున్నాగాని దాన్ని కూడా సంప్రదించండి. అంతే తప్ప సైన పేర్కొన్నట్లు సాధారణంగా వచ్చే రుతు సమయపు నొప్పి గురించి ఆందోళన పడాల్సిన అవసరమే లేదు.

ప్రపంచంలో 1st కాంప్లిమెంటల్ హోమియోపతి @ హోమియోకేర్
అత్యాధునిక స్కిన్ మరియు అర్థరి మందులచే చికిత్స
• పిల్ల రకాలు లేవు • పెయిన్‌లెస్
• అంగస్తంభన సమస్యలు • డయాబెటిస్
• శీఘ్రస్కలనం • నిద్రలేమి సమస్యలు
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్
LEADERS IN WORLD CLASS HOMEOPATHY
ఉచిత కన్సల్టేషన్ - 95500 03399 Toll Free : 1800 102 2202

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆదాయానికి ధనలాభాలు. వ్రయ ఖర్చులు పెరిగిస్తాయి. కొత్త వ్యక్తుల పరిచయం. ఖరీదైన వస్తువులు కొంటారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఆధ్యాత్మిక చింతన. ఆకుపచ్చ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. సంఘంలో గౌరవం. కీలక నిర్ణయాలు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
పనులు మందకొడిగా సాగుతాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో స్వల్ప విభేదాలు. ఆలోచనలు కలిసిరావు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరుత్సాహపరుస్తాయి. ధనవ్యయం. నలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
కొన్ని కార్యక్రమాలు వాయిదా వేస్తారు. శ్రమాధిక్యం. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. వ్యయప్రయాసలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరుత్సాహపరుస్తాయి. ధనవ్యయం. గులాబి రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
కొత్త వ్యక్తుల పరిచయం. శుభవార్తలు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. సన్నిహితుల సాయం అందుతుంది. వాహనయోగం. ఆస్తి విషయం పరిష్కారం. బంగారు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
పనుల్లో స్వల్ప ఆటంకాలు. ధనవ్యయం. వ్యవహారాల్లో నిరుత్సాహం. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. ఆరోగ్యభంగం. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఆశ్చర్యకరమైన సంఘటనలు. విద్యార్థులకు అనుకూల ఫలితాలు. సభలు, సమావేశాలలో పాల్గొంటారు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
ఆర్థిక పరిస్థితి నిరుత్సాహపరుస్తుంది. మనుల్లో బాధ్యం. ఆలోచనలు. శ్రమాధిక్యం. బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. నిర్ణయాలు వాయిదా. మనుషు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
నూతన పరిచయాలు. సంఘంలో ఆదరణ. ప్రముఖుల నుంచి కీలక సమాచారం. శుభకార్యాంలో పాల్గొంటారు. బాకీలు వసూలవుతాయి. దైవదర్శనాలు. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
చిన్ననాటి మిత్రులు కలుస్తారు. విందువినోదాలు. ఆస్తుల నుంచి శుభవార్తలు. ఆర్థిక వ్యవహారాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో అనుకూలత. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
పనులు వాయిదా వేస్తారు. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో మాటపట్టింపులు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో నిరుత్సాహం. శ్రమ పెరుగుతుంది. గులాబీ రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
బంధువులతో స్వల్ప విభేదాలు. ఆరోగ్యభంగం. శ్రమాధిక్యం. పనుల్లో జాప్యం. వృత్తి, వ్యాపారాలు సాధారణంగా ఉంటాయి. వైదర్శనాలు. నీలం రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

• చిట్టి కథ

తనదికాని సొత్తు...

విష్ణుపురిరాజ్యాన్ని పరిపాలించిన కంద్రతేజుడు అనే మహారాజు మిక్కిలి దురాశాపరుడు. ఒక రోజు రాజు కొలువులో ఉండగా ఒక సిద్ధుడు వచ్చి తన వద్ద ఒక దివ్యమైన రత్నం ఉన్నదని, అది రాజు వద్ద ప్రదర్శించాలని అనుకుంటున్నానని భటులకు చెప్పాడు.

భటులు ఆ సిద్ధుడిని సగౌరవంగా రాజు వద్దకు తోడ్కొని వెళ్లారు. కంద్రతేజుడు ఆ సిద్ధుడికి స్వాగతం పలికి అర్ఘ్యపాద్యాలు ఇచ్చి, ఉచితాసనంపై ఆలంకరించజేసి, "మహాను భావా! మీ రాకతో నా రాజ్యం పావనమైనది. తమరి కోసం నేను ఏమి చేయగలనో సెలవియ్యండి" అని అడిగాడు.

సిద్ధుడు నవ్వి "రాజా! మీరు నాకు ఏమీ ఇవ్వనక్కరలేదు. నేనే మీకు ఒక అమూల్యమైన రత్నాన్ని చూపాలని వచ్చాను. ఇది ఎన్నో మహిమలు గలది" అంటూ ఒక అపూర్వమైన రత్నాన్ని చూపి, దాని మహిమను పలు రకాలుగా వర్ణించి చెప్పాడు. రాజు ఎంతో ముదిసిపోయి ఆ రత్నాన్ని తనకు ఇవ్వమని అడిగాడు. అందుకు సిద్ధుడు "రాజా! ప్రస్తుతం నేను కార్యార్థినై వెళుతున్నాను. తిరుగుప్రయాణంలో మీకు ఇటువంటివి ఐదైనా రత్నాలను ఇవ్వగలను" అని చెప్పి వెళ్లిపోయాడు.

కాలం గడుస్తున్నది. ఎంతకాలమైనా సిద్ధుడు తిరిగి రాలేదు. ఇంద్రతేజుడు మహిమ గల రత్నంకోసం ఎదురు చూసి చూసి మనోవేదనకు గురయ్యాడు. రాజ్యపాలనపై శ్రద్ధ తగ్గిపోయింది. అంతఃపురకాంతలను, ప్రజల సమస్యలను పట్టించుకోవడం మానేశాడు. తిండి, నీళ్లు, నిద్ర కూడా మానేసి దుఃఖించసాగాడు. చిక్కి శల్యమైపోయాడు.

చివరికి ఒకనాడు సిద్ధుడు రానే వచ్చాడు. రాజు పరిస్థితి చూసి విషయమంతా తెలుసుకున్న సిద్ధుడు రాజుతో "ఓ రాజా! ఆ రత్నాలు నీ సంపద కాదు, నీ సంపాదన కాదు. వాటితో నీకు ఏవిధమైన సంబంధం లేదు. నీదికాని దాని కోసం ఆశించి ఎందుకు ప్రాణం మీదికి తెచ్చుకున్నావు?" అని హితవు చెప్పి వెళ్లిపోయాడు. రాజుకు తన తెలివి తక్కువ తనం తెలిసి వచ్చింది.

నీతి: తనది కాని దానికోసం ఆశించడం అవివేకం.

• మెదడుకు మేత

ఒక జమీందారుకు చెప్పలంటే చాలా ఇష్టం. ఎక్కడికి వెళ్ళినా ఆ ప్రాంతంలో దొరికే చెప్పలను తప్పకుండా కొంటూంటాడు. మొత్తానికి అయన వద్ద 112 జతల చెప్పలు పోగయ్యాయి. అయన ఒక గదిని కేవలం చెప్పలు పెట్టుకోవడానికే కేటాయించాడు. అయితే ఒక్కో అరలో 28 జతలు పడితే 112 జతల చెప్పలు పెట్టుకోవడానికి ఎన్ని అరలు అవసరమవుతాయి?

• ఎందుకు?

పిల్లికి మీసాలెందుకు?

మీసాలుంటే మగ పిల్లి, మీసాలు లేవంటే ఆడపిల్లి అని నరదాగా అంటుంటారు. కానీ ఇది తమాషా మాత్రమే.

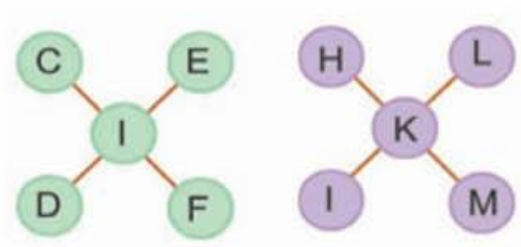
ఇద ఆయినా, మగ ఆయినా పిల్లికి మీసాలు ఉంటాయి. పిల్లికి మాత్రమే కాదు, పిల్లి జాతికి చెందిన పెద్దపులి, చిరుతపులి, సింహం మొదలైనవాటికి కూడా మీసాలు ఉంటాయి.

పిల్లి జాతిలోని అన్ని జంతువులూ వేటాడి బతికేవే. ఈ పనికి అనువుగా వాటి శరీర భాగాలు పరిణితి చెంది ఉంటాయి. పిల్లికి తీక్షణమైన కళ్లు, సూక్ష్మంగా వానన పసిగట్టగల ముక్కు, చాలా చిన్న చిన్న ధ్వనులను వినగల చెవులు ఉన్నాయి. వేటాడే అంతవును చప్పుడు కాకుండా సమీపించడానికి అనువుగా పాదాలకు మెత్తని దిండ్ల వంటి అమరిక ఉంటుంది.

అలాగే బహు సున్నితమైన స్పర్శజ్ఞానం గల మీసాలు పిల్లికి ఉన్నాయి. కటిక చీకట్లో, కళ్ల కనిపించని సమయాల్లో పరిసరాలను గుర్తించడానికి ఈ మీసాలు పనికొస్తాయి.

కన్నంలో మూతి పెడితే మీసాలు గోడలకు తగిలి ఆ కన్నం తాను దూరడానికి వీలుగా ఉన్నదీ లేనిదీ పిల్లి తెలుసుకుంటుంది. అలాగే మీసాలకు తగిలిన ఒత్తిడిని బట్టి ఆ వస్తువు మెత్తగా ఉందో, గట్టిగా ఉందో తెలుసుకుంటుంది.

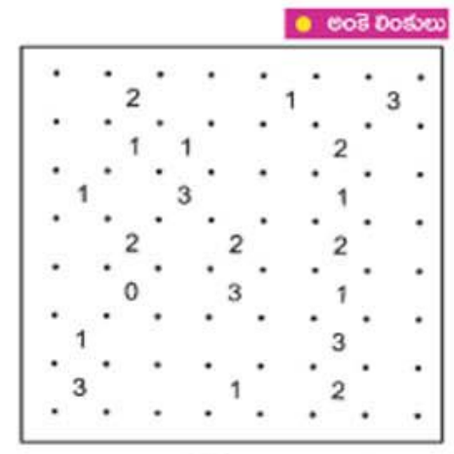
ఏ అక్షరంతో ఖాళీని పూరించవచ్చు?



బాజుకరూ చురం బాక్స్‌లో రాయాల్సిన అక్షరం ఏది?

కింది బాక్స్‌లో ఉండాల్సిన అంకె ఎంత?

• అంకె బింకులు

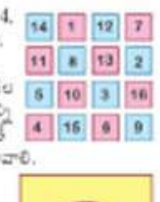


నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంకె పక్కనున్న దుర్యల్ని నింపవలేదా అడ్డ గీతలతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే చూపులో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా క్రాస్ చేయడం లేదా కాకుండా వెళ్లడం చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి దుర్యా ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీగదుల దుర్యా ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు. అయితే సున్న దుర్యా గీతలు గీయరాదు.

ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.

నిన్నటి జవాబులు

• 3, 4, 15, 9. అన్ని వయసుల అంకెల్ని బట్టి 34 రావాలి.



• మంచిమాట: విజయానికి బంధువు మిత్రులే!
• మెదడుకు మేత: అది విమానం కాదిని, విమానం కొంతవరకు పోలికతో వ్యాపిస్తూ భాగం కొంత అంటున్న ఉంది.
• టెంపో పజిల్: 7

• చరిత్ర

కరెన్సీ పుట్టుక...

ఏదైనా వస్తువు కొనాలంటే జేబులోంచి 10, 20, 50,100.. నోట్లను తీస్తాం. ఆనలు ఈ కాగితం నోట్లను మొట్టమొదట వాడుకలోకి తెచ్చింది చైనీయులు. క్రీ.శ.806 ప్రాంతంలో నాణాలకు వాడుతున్న రాగి లోహానికి కొరత ఏర్పడటంతో కాగితపు నోట్లు పుట్టాయట. ఆ తరువాత 16వ శతాబ్దంలో ఆమెరికా, ఐరోపాల్లోనూ ఈ కాగితం ఆమల్లోకి వచ్చింది. ఆపై ప్రపంచానికి తెలియడానికి వందేళ్ళు పట్టింది. 18వ శతాబ్దంలో మన భారతదేశంలోకి కాగితం నోట్లు అడుగుపెట్టాయి.

1861లో వచ్చిన పేపర్ కరెన్సీ యాక్ట్‌తో భారతదేశంలో ప్రైవేట్ ప్రైసిడెన్సీ బ్యాంకుల నుంచి నోట్లను ముద్రించే అధికారాన్ని ఆనాటి భారత ప్రభుత్వం చేజిక్కించుకుంది. బ్రిటిష్ ప్రభుత్వ పాలనలో ఆర్థిక వ్యవహార శాఖలోని సర్ జేమ్స్ విల్సన్, శామ్యూల్ లయాంగ్ హయంలో కాగితపు బ్యాంక్ నోట్ల చలామణి అభివృద్ధి చెందింది.

1935 ఏప్రిల్ ఒకటిన భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్ (ఆర్.బి.ఐ.) ఏర్పాటయ్యే వరకు బ్రిటిష్ పాలనలో ఉన్న భారత ప్రభుత్వమే నోట్లను జారీ చేసేది. రిజర్వ్ బ్యాంక్ రూ. 2,5,10.... వెయ్యి నోట్లను ముద్రిస్తుంటే ఒక రూపాయి నోటు మాత్రం మొన్న మొన్నటివరకు భారత ప్రభుత్వమే ముద్రించింది. 1970 లో రూ. 20, 50 ఆ తరువాత కాలంలో రూ.500, రూ.1000 నోట్లు వచ్చాయి. ప్రతినోటు మీద దాని విలువ 17 భారతీయ భాషల్లో ముద్రించి ఉంటుంది. ప్రస్తుత నోట్ల శ్రేణి అయిన మహాత్మాగాంధీ శ్రేణిని 1996లో ప్రవేశపెట్టారు.

మన కరెన్సీ నాసిక్, దేవాస్, నల్గోని, మైసూరు, హలాషంగాబాదులలో ముద్రితమవుతున్నాయి. అయితే ప్రస్తుతం వస్తున్న నోట్లకు మన్నిక పెంచాలని నిర్ణయించిన ఆర్.బి.ఐ.త్వరలో పాలిమర్ నోట్లను చలామణిలోకి తీసుకురానుంది. పేపర్ నోట్లకంటే ఇవి పర్యావరణానికి అనుకూలమే కాకుండా ఎక్కువ కాలం మన్నుతాయని ఆర్.బి.ఐ. ఈ ఆలోచనలో ఉంది.

కాసుకో సుడోకు

	9	5						2
			9			1	5	4
		6	1		5			
9				2		4	3	6
3	6	7	4			8	2	9
4	2	8		9				7
			2		6	3		
7	3	2			8			
6						2	7	

నిబంధనలు: ప్రతి వరుసలో 1 నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అర్థంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 చదరంలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబులు

3	2	8	1	6	4	9	5	7
4	1	9	5	7	3	2	6	8
6	5	7	8	2	9	1	4	3
8	7	5	2	9	1	3	4	6
1	3	4	6	5	8	7	2	1
1	6	2	4	3	7	5	8	9
7	4	1	9	8	2	6	3	5
2	9	3	5	1	6	8	7	4
5	8	6	7	4	3	1	9	2

• మంచిమాట

ఈ అక్షరాలను ఒక పద్ధతిప్రకారంలో అమర్చి చూడండి. ఐని గ్రాహం గ్రీన్ చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

దైవాలజీ sakshi.daivology@gmail.com

ఆశ దురాశగా మారితే..?

హజ్రత్ ఈసా (ఆ) గొప్ప దైవ ప్రవక్త. అల్లాహ్ దయతో ఇయన రోగులను బాగు చేసేవారు. పరుల ఆలోచనా విధానాన్ని పసిగట్టే వారు. వారి సంకల్పాలను తెలుసుకునేవారు. ఇంకా అనేక మహిమల్ని ఆయనకు దైవం ప్రసాదించాడు. ఒకసారి ఈసా ప్రవక్త (ఆ) ఒక శిష్యుడ్ని వెంటబెట్టుకుని ఎలో బయలుదేరారు. కొంతదూరం ప్రయాణించిన తరువాత విశ్రాంతికోసం ఒక చెట్టు దగ్గర ఆగారు. ఆయన వద్ద మూడు రొట్టెలున్నాయి. ప్రయాణంలో తినడానికి వాటిని వెంట తెచ్చుకున్నారు. ఒకటి తానుంచుకుని, మిగిలిన రెండు రొట్టెలు శిష్యుని చేతిలో పెడుతూ, ''ఇది నేను తింటాను. ఒకటి నువ్వు తిని మరొకదాన్ని దేవటికోసం ఉంచు'' అని చెప్పారు. తాను రొట్టె తిని, మందినీటికోసం పక్కనే ఉన్న సెలయేటి వద్దకు వెళ్లారు. తిరిగొచ్చేసరికి రొట్టె లేదు. శిష్యుణ్ణి అడిగితే, తానుకూడా ఒక రొట్టె తిని నీళ్ల తాగి వచ్చేసరికి రొట్టె లేదు. శిష్యుణ్ణి అడిగితే, తాను కూడా ఒక రొట్టె తిని నీళ్ల తాగి వచ్చేసరికి ఎవరో ఎత్తుకుపోయారని చెప్పాడు. ఈసా ప్రవక్త మామూలు వ్యక్తి కాదు. గొప్ప దైవ ప్రవక్త. శిష్యుడి బుద్ధి గడ్డితిన్నదని వెంటనే గ్రహించారు. రొట్టెను తిన్నది కాక అసత్యం కూడా చెబుతున్నాడు. అయినా శిష్యుణ్ణి ఏమీ అనకుండా, మూడు ఇనుక కుప్పలు పోగు చేసి, దైవాన్ని ప్రార్థించారు. దాంతో ఆ ఇనుక కుప్పలు మూడు బంగారు రాశులుగా మారిపోయాయి. అప్పుడాయన శిష్యునితో 'ఇదిగో, ఈ మూడు బంగారు రాసుల్లో ఒకటి నీది, ఒకటి నాది, మరొకటి మూడవ రొట్టె తిన్నవాడిది' అన్నారు. ఈ మాట వినగానే శిష్యుడి మనసులో దురాశ పుట్టింది. 'అయ్యా! ఆ మూడవ రొట్టెను నేనే తిన్నాను కనుక ఈ మూడవ రాసినాదే కదా!'' అన్నాడు శిష్యుడు.

శిష్యుడి దురాశకు ఈసా ప్రవక్త (ఆ) చిన్నగా నవ్వారు. 'శిష్యా! ఈ మూడు రాసులూ నువ్వే తీసుకో. అయితే, ఇకనుండి నీకు, నాకు స్నేహం కుదరదు. నీ దారి నీది, నా దారి నాది'అని ఆక్కడినుంచి వెళ్లిపోయారు. ఇక శిష్యుడు వీటిని ఇంటికి ఎలా చేర్చాలి? ఎవరైనా కూలికి దొరికినా బాగుండేది. అని ఆలోచిస్తూ, ఆ మూట ఎవరూ దొరక్కపోయేసరికి అక్కడే జాగారం చేస్తూ గడిపాడు. ఆ రాత్రి నలుగురు వ్యక్తులు అటుగా వెళ్తూ, ఆ బంగారాన్ని, దానికి కాపలాగా ఉన్న వ్యక్తిని చూసి వారికి దుర్బుద్ధి కలిగింది. వెంటనే ఆతణ్ణి హతమార్చి బంగారాన్ని చేజిక్కించుకున్నారు. తెల్లవారుజామునే దీన్ని నలుగురం పంచుకుందాం, అందాకా కాసేపు నడుం వాల్చుదాం అని అక్కడే నిద్రపోయారు. తెల్లవారింతర్వాత వారికి బాగా ఆకలి మేసింది. ఒకరు ఊరిలోకి వెళ్లి భోజనం తేవాలని, మిగతా ముగ్గురూ కాపలా ఉండాలనీ అనుకున్నారు. అనుకున్నట్టుగానే ఒకరు భోజనం కోసం వెళ్లాడు. వాడు అటు వెళ్లగానే ఈ ముగ్గురూ ఒక పథకం ఆలోచించారు. వాడి ఆడ్డు తొలగిస్తే ముగ్గురూ మూడు కుప్పలు పంచుకోవచ్చను కున్నారు. ఆటు భోజనం కోసం వెళ్లిన వాడు మిత్తానికే ఎనరు పెట్టాడు. ముగ్గుర్నీ లేపేస్తే మొత్తం బంగారం తనకే దక్కుతుందని భోజనంలో విషం కలిపాడు. భోజనం కోసం వెళ్లిన వాడు రాగానే పథకం ప్రకారం దాడి చేసి అతణ్ణి హతమార్చారు. పథకం నజావుగా అమలైనందుకు ముగ్గురూ సంతోషంలో మునిగిపోయి తృప్తిగా భోజనం చేశారు. అందులో విషముందన్న విషయం తెలియక ముగ్గురూ విగత జీవులయ్యారు. దురాశ ఎన్ని అనర్థాలకు దారితీస్తుందో, ఎంతటి విపత్తుకు దాన్ని మిగుల్చుతుందో ఈ సంఘటన ద్వారా మనకు అర్థమవుతోంది.

మొట్టమొదట ఆ శిష్యుడి బుద్ధి గడ్డితిని, అతడి మనసులో దురాశ బీజం నాటుకుంది. వాడి సంకల్పం చెడి ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. వాడి దుర్బుద్ధి కారణంగా మరో నలుగురు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. తరువాత ఈసా ప్రవక్త (ఆ) అక్కడికి వచ్చి చూసేనరికి బంగారు రాసుల చుట్టూ వదుశవాలు పడి ఉన్నాయి. అప్పుడు ఈసా ప్రవక్త (ఆ) వెంట కొందరు శిష్యులు కూడా ఉన్నారు. వారికి ఆ దృశ్యాన్ని చూపించి, ఆ వృత్తాంతం వినిపించి, ''దురాశ ఎంతటి అనర్థానికి దారితీసిందో, ఎందరి మరణాలకు కారణమయ్యిందో చూడండి. దురాశనుండి, సంకల్ప దోషాల నుండి సురక్షితంగా ఉండమని దైవాన్ని ప్రార్థిస్తూ ఉండండి. ప్రతి ఒక్కరినీ నిండు మనసుతో ప్రేమిస్తూ ఉండండి. సదా దైవానికి భయపడుతూ ఉండండి. సద్బుద్ధిని ప్రసాదించమని ఆయన్ను వేడుకోండి' అని హితబోధ చేశారు.

మనందరినీ దురాశ, దుర్బుద్ధులనుండి దూరంగా ఉంచి, సద్బుద్ధిని ప్రసాదించమని దైవాన్ని వినమ్రంగా కోరుకుందాం.

– యండి. ఉస్మాన్‌ఖాన్

లెక్క తడుముకోడు

చదివింది ఏడో క్లాసు. పెద్దవాళ్లు పలకరిస్తే తడబాటు పడతాడు. అయితేనేం... కోట్ల స్థానాల వరకు క్షణాల్లో కాగితం మీద రాసి చూపించగలడు. ఎంత సంఖ్యకైనా నిమిషాల్లో స్క్వేర్‌రూట్ కట్టేస్తాడు. గడ్డు పల్లెటూరిలో పుట్టిన మహంతి తిరుపతి లెక్కల్లో మేటి. గిన్నిస్‌బుక్‌లోకి ఎక్కాలన్న తాపత్రయంతో ఎక్కాలబాట పట్టాడు. ఈ కుర్రాడ్ణి పలకరిస్తే మహా గణితవేత్త కానవస్తాడు.

మహంతి తిరుపతి(20) స్వస్థలం విజయనగరం జిల్లా మెంటాడ మండలం మీసాలపేట గ్రామం. తల్లిదండ్రులు సీతమ్మ, మునిసి నాయుడు. ఒక్కడే కొడుకు. వీధి రౌడీషీట్ తెరవడంతో ఏదో తరగతి వరకు ఎలాగో అయిందనిపించాడు. చేస్తే పాలంపనులు... లేదంటే ఖాళీగా కూర్చోవడం. ఇలా జీవితం సాగిపోతుండగా లెక్కలు మాస్టారు సుబ్రహ్మణ్యం తారసపడ్డారు. గణితంలో కొన్ని కిటుకుల్ని ఆ అబ్బాయికి చెప్పాలనుకున్నారు. ఎక్కాలను సులువుగా ఎలా రాయవచ్చో నేర్పించారు. ''నారప్పడు పదమూడేళ్ల. తొమ్మిదో ఎక్కం నుంచి వరుసగా అన్ని టేబుల్స్ ఎలా రాయాలో నేర్చుకున్నాను. తొంభై తొమ్మిదో ఎక్కం వరకూ వరుసగా రాసుకుంటూ వెళ్లిపోయాను. మా ఇంట్లో తెల్లకాగితాలుండేవి కావు. ఖాళీ సిగరెట్టు పెట్టెలు ఏరుకొచ్చి వాటి వెనుక రాసేవాణ్ణి. ఒకసారి సుబ్రహ్మణ్యం మాస్టారికి టేబుల్స్‌న్నీ చకచకా రాసి చూపిస్తే వంద కాదు.. వెయ్యిరాదు.. వదివేల ఎక్కాలు రాయగలగాలన్నారు. పట్టుదలగా ఆయన చెప్పినట్టు ప్రాక్టీస్ చేశాను. ఇప్పుడు పదికోట్ల స్థానాలవరకూ ఏ ఎక్కమయినా నూనాయానంగా రాసేయగలను'' తిరుపతి నంబరంగా చెప్పాడు.

తిరుపతి ఎక్కాలు రాయడంలో మేటిగా నిలవడం చూశాడు అతని బావాయి గొరునాయుడు. ఆయన టీచర్ ట్రయినింగ్ పూర్తి చేసినవాడు కావడంతో చదువుపట్ల అమితాసక్తి ఉంది. తిరుపతిని ఆన్ని రకాలుగానూ ప్రోత్సహించాడు. ఎక్కాలకే పరిమితం కాకుండా మిగిలిన గణిత విభాగాల్లోనూ కృషి చేయాలని చెప్పి, ఇందుకు సంబంధించిన పుస్తకాలు కొన్ని కొనిచ్చాడు. వాటిని అర్థం చేసుకున్న తిరుపతి ఎంత పెద్ద సంఖ్యలతోనైనా హెచ్చవేతలు, భాగహారాలు చెప్పటంలో చేయడం నేర్చాడు. కంప్యూటరు, కాలిక్యులేటర్లతో పోటాపోటీగా స్క్వేర్‌రూట్లు సాధించగల స్థాయికి చేరాడు.

తిరుపతి ప్రతిభ విజయనగరం జిల్లా కేంద్రం వరకూ పాకింది. ఆయి దేళ్ల కిందట మొదటిసారిగా గేదెల సీతారామ్ మాస్టారు ఏర్పాటుచేసిన గణిత ప్రదర్శనలో, తన ప్రజ్ఞాపాటవాలతో అందరినీ ఆకట్టుకున్నాడు తిరుపతి. విజయనగరం జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి సమక్షంలో తన విద్య ప్రదర్శించి శభాష్ అనిపించుకున్నాడు. 'ఆ సమయంలోనే కొందరు పెద్దలు మెన్నుదన్నుగా నిలిచారు. హైదరాబాద్ వచ్చి చక్కారామయ్యగారిని కలిసి, లెక్కలు, ఎక్కాలు వేసి చూపించాను. అయన అనందంగా నా వెన్ను తట్టారు. బ్రహ్మం టాలెంట్ హైస్కూల్‌కి వచ్చింది ఆక్కడి పిల్లలతో నన్ను కలిపింది ఆయనే.

నాటినుంచీ రాష్ట్రంలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో ప్రదర్శనలిచ్చాను. వ్యవసాయం పనులు మానేసి ఎందుకలా సమయాన్ని వృధా చేసుకుంటున్నావని ఒకప్పుడు అన్నవారే ఇప్పుడు బ్రహ్మరథం పడుతున్నారు. మా నాన్నా, అమ్మ మాత్రం ఎప్పుడూ నన్ను ఒక్కమాట అన్నది లేదు' ఆర్ద్రమైన హృదయంతో మనసులోని భావాలను పంచుకున్నాడు తిరుపతి.

'లక్కర్ల' కోసం...

చదువు పెద్దగా లేదు గనుక లెక్కల బాటలోనే సాగుతూ గుర్తింపు తెచ్చుకోవాలనుకున్నాడు తిరుపతి. 'ఇప్పటికీ పిల్లలంతా టేబుల్స్ అంటే భయపడే వాతావరణం ఉందండీ. ఇవి నోటికి రావడం మంచిదే. కానీ సంఖ్య పెరుగుతున్న కొద్దీ వీటిని రాసుకుంటూ పోవడం తెలియాలి. అలా తెలిస్తే కాంపిటీటివ్ పర్వత్లోనూ లాభం జరుగుతుంది. నేను ఉచితంగా అందరికీ గణితం కిటుకులు బోధించాలనుకుంటున్నాను. లిమ్కా బుక్, గిన్నిస్ పుస్తకాల్లోకి చేరాలనుకుంటున్నాను. పల్లెటూరిలో పుట్టడం వల్ల ప్రతిభనులు ఏర్పాటు చేసుకునే పద్ధతులూ తెలియవు. బక్క రైతు కొడుకును గనుక ఆర్థికంగా వరుగులు తీయలేను. ఎవరైనా సాయపడితే కచ్చితంగా భారతీయ గణితం గొప్పదనాన్ని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పగలనన్న భరోసానుంది' ఆత్మస్థైర్యంతో తిరుపతి వివరించాడు. అతనితో మాట్లాడుతుంటే మట్టిలో మాణిక్యం అనే మాటకు నిలువెత్తు నిదర్శనంగా కనిపించాడు. తను కోరుకుంటున్నట్టుగా త్వరలోనే గిన్నిస్‌బుక్ వరకూ అతని ప్రయాణం సాగాలని మనసారా కోరుకుందాం.

– డా. చింతకింది శ్రీనివాసరావు, ఫొటో: నూజ

ఇంటీరియం sakshi.interiums@gmail.com

ఓపెన్ కిచెన్

వంటగది... ఇంటి నిర్మాణంలో ప్రధాన పాత్ర ఈ గదిదే. అయితే కొన్నాళ్లు, కొన్నేళ్లు కాదు, కొన్ని దశాబ్దాల కాలం చిల్లర్లు చిన్న చూపు చూసిన గది కూడా ఇదే. చక్కటి డ్రాయింగ్ రూమ్, పెద్దహాలు, డైనింగ్, బెడ్‌రూములు... ఇలా అన్ని గదుల డిజైనింగ్‌లో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటూ వంటగది దగ్గరొచ్చేసరికి ఏదో ఓ కార్నర్‌లో కొంత స్థలం వదిలేస్తారు. గ్యాస్ స్టవ్ కోసం ఒక రాతి ప్లాట్‌ఫామ్, దాని కింద సిలిండర్ ఉమర్చే ఖాళీ ప్రదేశం, మంట తాలూకు వేడి బయటకు పోవడానికి చిన్న ఎగ్జాస్ట్, నీటికోసం ట్యాప్ కనెక్షన్, పాత్రలు కడగడానికి ఓ సింక్... ఈ సౌకర్యాలు ఉంటే చాలనుకునే రోజులు అవి. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే మహిళకు వంట గుర్తొస్తే ఆప్రయత్నంగా ముఖం చిట్లించుకునే స్థయిల్ నిర్మాణం అది.

అయితే... జీవనశైలిలో సౌకర్యాలు పెరగడం, మహిళలు సంపాదనపరులు కావడం... వంటగదిని కూడా అత్యాధునికంగా మార్చేశాయి. మారిన అభిరుచులకు అనుగుణంగా కిచెన్ డిజైనింగ్ కూడా వ్యవస్థీకృతమై 'మాడ్యులర్ కిచెన్' విధానం అందుబాటులోకి వచ్చేసింది. పదేళ్ల క్రితం ఇది సంపన్నులకు మాత్రమే పరిమితం అనే భావన ఉండేది. ఇప్పుడు ఇది ఎగువ మధ్య తరగతికి కూడా అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఇందుకు కారణం డిజైనర్లు చిన్న స్థలంలో ఆన్ని ఆవసరాలూ తీరేటట్లు కిచెన్ డిజైన్ చేయడం కూడా ఒక కారణమే అని చెప్పాలి. ఇలా రూపొందినవే ఈ కిచెన్ మోడల్స్. ఇంత ఖర్చు చేసినప్పుడు సౌకర్యంగా మాత్రమే కాదు, చూడడానికి అందంగానూ ఉండాలి కదా! ఇక్కడ చూడండి...

క్రీమ్ కలర్ ప్లోరింగ్‌కి మ్యాచ్ అయ్యేటట్లు ఆదే రంగు షెల్ఫులు, క్రీమ్ కలర్‌కి కాంట్రాస్ట్‌గా బ్లాక్ గ్రానైట్ ప్లాట్‌ఫామ్, బ్లాక్ గ్రానైట్ వాల్ ఇచ్చారు. ఈ రెండింటి కాంబినేషన్ మరింత ఆకర్షణీయంగా కనిపించడానికి చేస్ కూడా బ్లాక్ కలర్ వాడారు. కొన్ని షెల్ఫులకు గాలి దూరేటట్లు నన్నుని రంధ్రాలున్న తలుపులు, కొన్నిటికి గ్లాస్ డోర్ ఇచ్చారు. షెల్ఫుల్లో నుంచి కొన్ని వస్తువులు కనిపిస్తుంటే కిచెన్ అందంగా ఉంటుంది, కొన్ని వస్తువులు కనిపించకుండా ఉంటే అందంగా ఉంటుంది. అందుకే కొన్ని షెల్ఫులకు లోపల ఏం ఉన్నదీ కనిపించని తలుపులతో పరిణతి చెందిన డిజైనర్ రూపొందించినట్లే ఉంది ఈ వంట గది నిర్మాణం.

సెంటర్ టేబుల్‌ని గ్రానైట్ స్టోన్‌తో భోజనం చేయడానికి వీలుగా తయారు చేస్తూనే కింద ప్లేట్లు, స్పూన్లు వంటి డైనింగ్ మెటీరియల్ పెట్టుకోవడానికి వీలుగా రాక్స్ ఇచ్చారు. బుజ్జి ప్యామిలీకి కిచెన్ కమ్ డైనింగ్ అన్నమాట. ఓపెన్ కిచెన్ కాన్సెప్ట్ (తలుపులు ఉండని)కి అనువైన నిర్మాణం ఇది. సాధారణంగా ఆతిథుల ముందు కిచెన్ ఓపెన్ చేయాలంటే చిరాకుపడుతుంటారు, ఇలాంటి కిచెన్ ఉంటే ధైర్యంగా ఇదీ మా వంటగది అని చూపించవచ్చు. ఇలాంటిది రెడీమేడ్‌గా సెట్ చేయించుకోవాలంటే దాదాపుగా పది లక్షల రూపాయలవుతుంది. కానీ కొంచెం ఓపిక, సమయం ఉంటే తక్కువ ఖర్చుతో చేయించుకోవడం సాధ్యమే.

ఫొటోస్: హోమ్‌టౌన్, ఫొటోలు: శాశూర్

ఆర్టిజం sakshi.artsmi@gmail.com

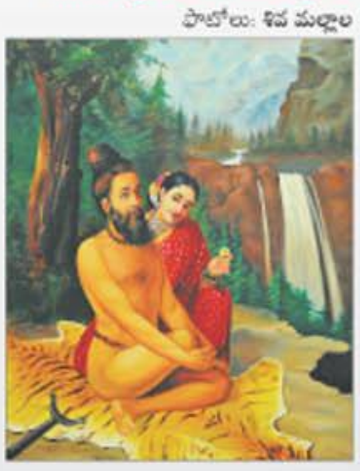
అనుసృజన

'రవివర్మకే అందని ఒకే ఒక అందానికో...' అని పాట పాడితే ఎంతటి అమ్మాయి అయినా మురిసి ముద్దుల్లో తేలిపోతుందేమో! నిజానికి రవివర్మ కుంచెకు అందని సౌందర్యం ఉంటుందా అనిపిస్తుంది ఆయన వేసిన చిత్రాన్ని చూస్తే. ఒక్కొక్క చిత్రం ఒక్కో కళాఖండం. ఒక్కో అధ్యయనాంశం. అందుకే ఈనాటికీ యువచిత్రకారులకు ఆయన బొమ్మలు పాఠాలు నేర్పుతున్నాయి. అందుకే ప్రతి తరం రవివర్మ చిత్రాలను ఎంతో ఇష్టంగా మళ్లీ మళ్లీ గీస్తోంది!

సృజనకు అనుకరణ తొలిమెట్టు అంటారు. అణువణువూ సృజన ప్రతిఫలించే వర్మ చిత్రాలు అనుసృజనకు కారణమవుతున్నాయి. గన్‌పౌన్ ఆర్ట్ గ్యాలరీ (హైదరాబాద్)లో యువ చిత్రకారులు గీసిన ఈ రవివర్మ చిత్రాలు చూడండి. అసలుకు, నకలుకు తేడా తెలియడం లేదు కదా!

రవివర్మ చిత్రాల ఆధారంగా యువ చిత్రకారులు గీసిన చిత్రాలు

ఫొటోలు: శివ మల్లాల



లిరిక్‌బాక్స్ sakshi.lyrics@gmail.com

లచ్చమ్మ వుయ్ వాంట్ లచ్చమ్మ

రమేష్: అరె ఉన్నా అలి లేడీస్ నైట్
క్యాం లగాతే ఉన్నా
ఆనస్ కో జెంట్స్ నైట్ నహీ
హే క్యా అన్నా అరె హే క్యా అన్నా...
బోలో బోలో చయ్యా...

బృందం: ఓ.... బాయ్స్ లేరంటే చబ్బుకి
ఇన్‌కమ్ లేనేలేదురో
ఫ్రీగా డ్రింక్స్ వస్తే వచ్చి తాగివాళ్లే ఈ గర్ల్స్‌రో
లేడీస్ నైట్ అని దీనికి మళ్లీ పెట్టారు ఓ పేరురో
కావాలంటే క్యాష్‌స్తాం జెంట్స్ నైటు కూడా
పెట్టండిరో... ఒకే... నద్దా హాక్.. ఎత్తె రాక్...
॥ఐ వన్నా పార్టీ యా॥

రమేష్: అరెచప్ ఐదేం గోలరాబయ్ అన్నా
నువ్ సింగ్ అన్నా...

బృందం: గర్ల్స్ గర్ల్స్ వస్తే ఫ్రీజ్‌కమ్ అని వెల్‌కమ్ చేస్తారురో
ఆ... బాయ్స్ బాయ్స్‌సాస్తే బై బై దొబ్బేయ్
అని అంటారురో... క్యాబాత్ హై...
గర్ల్స్ ఆంతగ్రేటూ... బాయ్స్ అంత మేస్తా...
ఐవాంట్ నో రైట్ నా రో
గర్ల్స్ వచ్చేది బాయ్స్ కోసమని
యు బెటర్ నో రైట్ నోరో
వాట్ యూ సే... బోలో వాట్ యూ సే
॥ఐ వన్నా పార్టీ యా॥

చిత్రం : ఇష్క్ (2012)
రచన : కృష్ణచైతన్య, సంగీతం : అనూప్ రూబెన్స్
గానం : అనూప్, నితిన్, తాగుబోతు రమేష్, మురళి

నితిన్: హే గానా...
లడికీయోమ్ కేలియె నహీ
ప్లీజ్... నహీ సున్నా... ప్లీజ్...
బాబ్ యోవ్ హే... (2)

బృందం: కోడిబాయె లచ్చమ్మది
కోడిపుంజుపాయె లచ్చమ్మది
తోటబాయె లచ్చమ్మది
కోడిగుడ్డుపాయె లచ్చమ్మది బోలో...
కోడిబాయె లచ్చమ్మది కోడిపుంజుపాయె లచ్చమ్మది
గుడ్డుపాయె లచ్చమ్మది
కోడిగుడ్డుపాయె లచ్చమ్మది బోలో...

వన్స్ ఆపాన్ ఏ టైమ్
నాకొక అదిరే గర్ల్‌ఫ్రెండ్ ఉండేదిరో
మా ఇద్దరిమధ్య గొడవై బ్రేకప్ అయి పోయిందిరో
మూడేదొబ్బి చుక్కకు వస్తే
అమ్మాయి కావాలన్నారురో
స్టాగ్‌తో ఎంట్రీ లేదని నో ఎంట్రీ బోర్డే పెట్టారురో
ఏంచెయ్యనూ బోలో క్యాకరు బాయ్...
ఐ వన్నా పార్టీ యా హో బర్డీ బర్డీ
యు వన్నా పార్టీ యా హో బర్డీ బర్డీ
ఐ వన్నా పార్టీ యా ఫాదర్ వుయ్ వన్నా బ్యూటీరో
ఐ వన్నా పార్టీ యా హో బర్డీ బర్డీ
యు వన్నా పార్టీ యా హో బర్డీ బర్డీ
ఐ వన్నా పార్టీ యా ఫాదర్ వుయ్ నీడ్ బ్యూటీరో

naaptol.com నాప్‌టాల్
ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 తెరిచి ఉండును
0922 349 0000
హోమ్ డెలివరీ | ఎస్ఎమ్ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని చూడండి
మీ పరియా పిన్ కోడును సిద్ధంగా ఉంచుకోండి

టాకింగ్ లాప్‌టాప్ మౌస్, సిడి డ్రైవ్ మరియు ఇయర్‌ఫోన్
ఇంటెలిజెంట్ లాప్‌టాప 80 యాక్టివిటీలు మరియు గేమ్స్‌తో
విలువ ₹ 7000
₹ 1999
డీల్ కోడ్: 1123
ఆదా 71%
• 4.9inch(124mm) డిస్ప్లే
• 50 కంప్యూటర్ ఫంక్షన్: టైమ్, డేట్, సెంటర్, మాప్, పెయింట్ మరియు మ్యూజ్ మొదలైనవి
• 30 డిస్క్ ఫంక్షన్: మ్యూజిక్, లోగో, కీర్తి మరియు గేమ్స్ మొదలైనవి
వాల్యూమ్ +/- LCD కాంట్రాస్ట్ +/- కీస్
• స్టైలిష్ ఇయర్ ఫోన్ కొరకు
రొటేటబుల్ స్క్రీన్
మౌస్
డిస్క్ డ్రైవ్
ఇయర్‌ఫోన్
ఎంటర్, కీబోర్డ్ మరియు మ్యూజ్ కీ
ప్యాకీజీలో ఉన్నవి : కిడ్స్ లాప్‌టాప్ మౌస్ మరియు ఇయర్‌ఫోన్‌తో
మామ్మూళ్లారంగా లోపలికి 7 రోజుల వారంటీ*
ఫ్రైట్ ₹ 399/- అదనం*
*నియమ నిబంధనలు వర్తిస్తాయి.
ఫిర్యాదుల కోసం కాంటాక్ట్ చేయండి: 09223516148, ఇ-మెయిల్ contact@naaptol.com

21 LED రీచార్జిబుల్ ఎమర్జెన్సీ లైట్ కమ్ నైట్ ల్యాంప్
ఆదా 67%
విలువ ₹ 2999
₹ 999
డీల్ కోడ్ : 1021
5inch
ల్యాంప్ కోసం 6 LED లైట్లు
కొనండి 1 పొందండి 1 ఉచితంగా
ఎమర్జెన్సీ లైట్ కోసం 15 LED లైట్లు
• 8 గంటల బ్యాకప్
• బల్బ్ అయుష్షు 1,00,000 గంటలు, బల్బ్‌ను మార్చవలసిన అవసరం ఉండదు
• కాంపాక్ట్ మరియు పోర్టబుల్
• చార్జింగ్ ఇండికేటర్ లైట్‌తో రీచార్జింగ్ కోసం సూచన
• బార్, లైట్ ల్యాంప్, హారర్ లైట్లు, ప్రైవేట్ టేబుల్స్ మరియు కంప్యూటర్ టేబుల్స్, ఇతరత్రా చాలా ఉపయోగాలవున్నవి.
ప్యాకీజీలో ఉన్నవి: 21 LED రీచార్జిబుల్ ఎమర్జెన్సీ లైట్ (2 పీసులు)
6 నెలల వారంటీ*, ఫ్రైట్ ₹ 299/- అదనం*
దగ్గరలో ఉన్న డెలివరీ పిన్‌కోడ్‌ను ఎగువలో పొందుపరచండి

గెలవకపోవడం ఓటమి కాదు.
మళ్లీ ప్రయత్నించకపోవడమే ఓటమి.
– జార్జి ఎడ్వర్డ్ ఉడ్స్‌బెర్రీ

సాక్షి ఫ్యామిలీ

9
హైదరాబాద్
శనివారం
27-4-2013

ఆది - స్టారిస్ట్రీ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కపులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

ఖండాలను, సముద్రాలను
అవలీలగా ఈదుకొచ్చేసి...
ఒంటిమీద వాలిపోతాయి ఫ్యాషన్లు!
అమ్మాయిల ఫ్యాషనైతే... ఓయమ్మో....
గాల్లో తేలి వచ్చేస్తాయి!
ఈస్ట్, వెస్ట్, నార్త్, సౌత్ అన్నీ
కలిసిపోతుంటే...
మామూలు అమ్మాయిలెవరో...
మిస్ యూనివర్స్‌లు ఎవరో...
పోల్చుకోవడం ఎంత కష్టం?!
ఆ కష్టాన్నలా వదిలేయండి.
ఖండాలు ఏకమైనా...
సముద్రాలు కలగాపులగమైనా...
మనకొచ్చిన నష్టం ఏమీ లేదు.
మన లంగాఓణీ ఎవర్ గ్రీన్!
పదహారణాల ఫ్యాషన్ క్వీన్!

● లంగా ఓణి

పదహారణాల మహారాణి

మంగారెడ్డి
ఫ్యాషన్ డిజైనర్

● ఫ్యాషన్

చల్లని రాజా... ఓ సన్నీ మామా!

ఎండ పేల్చేస్తుంటే ఇదేం సెటైర్ బాబూ!
సెటైర్ కాదు, సమ్మర్ అటైర్!
కూల్ కాటన్ షర్ట్స్...
కూల్ గ్లాసెస్...
స్మూత్ హ్యాట్స్...
ఇన్ని ఉంటే, 'సన్నీ'కి భీతిల్లడం ఫన్నీ కదా!

రాంగ్లర్ కా బోయ్ కట్ షర్ట్స్ ఇని. డీప్ గ్రీన్, రెడ్ అక్సిడ్, డార్క్ టీయల్, బ్లాక్, రెడ్, స్టోన్ కలర్స్‌లో లభ్యమున్నాయి. ప్యూర్ కాటన్ షర్ట్స్ రూ.1,500/- నుంచి వీటి ధరలు ఉన్నాయి.

ప్యూర్ కాటన్‌తో రూపొందిన హ్యాట్ ఎండ నుంచి రక్షణనిస్తుంది. ప్రముఖ యాక్సెసరీస్ షాపులలో రూ.350/- నుంచి లభిస్తాయి. నాణ్యతను బట్టి ధరలలో మార్పు ఉంటుంది.

చెమటను, ఉక్కపోతను తట్టుకునేందుకు డాకర్స్ కంపెనీ రిలీజ్ చేసిన ఆల్ఫా మెస్సీ సమ్మర్‌వేర్ ఇది. వేటితరం జప్పసవే బ్రైట్, పేస్టల్ కలర్స్‌లోనూ ఇవి లభ్యమున్నాయి. ఈ ప్యాంట్స్‌కు మిక్స్ అండ్ మ్యాచేగా కూల్ కాటన్ షర్ట్స్ బాగా నప్పుతాయి. ఇవి రూ. 2,000/- నుంచి లభ్యమున్నాయి.

కాల్విన్ క్లైయిన్ మెన్స్ క్లోతింగ్ 2013 మోడల్ టీ షర్ట్ ధర రూ.1,121/- నుంచి లభిస్తున్నాయి. వీటిలో లేత పసుపు, నలుపు, తెలుపు, ఎరుపు, లావెండర్ పేస్టల్ కలర్స్‌లో ఆకట్టుకుంటున్నాయి.

వేసవికి సొకర్యవంతంగా ఉండే లెదర్, ఫ్యాబ్రిక్ కంబైన్డ్ మోడల్స్ స్నీకర్స్ డెకార్ షూ కంపెనీలో లభ్యమున్నాయి.

రే బాన్ గ్లాస్ షోరూమ్‌లలో విభిన్న ధరలలో లభ్యమున్న ఈ మెన్స్ ఐ వేర్ ఓల్డ్ ఈజ్ గోల్డ్‌గా ప్రపంచవ్యాప్తంగా పేరుపొందాయి. ముఖానికి నప్పే విధంగా ఎంచుకుంటే హాట్ సీజన్‌ని కూలగా గడిపేయచ్చు.

ఫొటో: ఎస్.ఎస్.రాకుమార్

జగన్ కోసం 336 రోజులు

చీకటిని చీల్చుకుంటూ సూర్యుడొస్తాడు

ఇది నేను ఒక్కడిని మాత్రమే రాస్తున్న ఉత్తరం కాదు. రాష్ట్రంలో ఉన్న కొన్ని కోట్లమంది ప్రజల మనసులోని మాట. ఏదో ఆలీమానంతో రాయడం లేదు. రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి, రాజకీయ నాయకుల్లో మానవత్వం అనేవి ఆ రారాజు రాజశేఖరుడితోనే పోయాయనే బాధతో రాస్తున్నా.

ఆది చంద్రబాబు నాయుడుగారు పరిపాలించే రోజులు... మానాన్న పెద్ద వ్యవసాయదారుడు. కానీ ఆ పాలనలో వంటలు కాదు కదా, చేసే తిండికి కూడా చాలా ఇబ్బందులు వచ్చాం. అదే నమయంలో కరెంటు బిల్లులనీ, బ్యాంకు రుణాలని కరెంటోళ్ళు, బ్యాంకు లోళ్లు ఇళ్ల మీద పడి ఇంటి తలుపులు, చిందెలు, గిన్నెలు... ఏవి కనిపిస్తే అవి లాక్కెళుతున్నారు. ఇంట్లో మనుషులుంటే వరువు తీసినట్లుగా మాట్లాడుతున్నారు. మా నాన్న, మేము కనిపించకుండా బాయిలోకి దిగి దాక్కున్నాం. అప్పుడు నాకు అనిపించింది రజాకారుల రోజుల్లో ఇలాగే ఉంటేదేమో అని.

అయితే ఎప్పుడూ చీకటే ఉండదు. దానిని చీల్చుకుంటూ సూర్యుడు వస్తాడు. అలాగే వచ్చాడు. రాజాధిరాజు రాజశేఖరుడొచ్చాడు. మంచినాయకుడి కోసం చూస్తుంటే మనసున్న మంచి నాయకుడొచ్చాడు. మా లాంటి కొన్ని లక్షల కుటుంబాలని రుణ చిముర్కుల్ని చేశాడు. కాని ఆయన పాలనలో ఆనందంగా ఉన్న ప్రజలను చూసిన దేవుడు... దివరికి దీళ్ళ తనను కూడా మరిచేలా ఉన్నారే అనుకున్నాడో ఏమో, లేదా ఎవరు ఏ రుట్రలు పన్నారో గానీ 2009 సెప్టెంబరు 2 న తేదీన సూర్యుడు అస్తమించాడు. ఓదార్పు యాత్రను చూసి 'పులి కడుపున పులి పుట్టిందిరా, మళ్లీ మన భరతం పడుతుందిరా' అనుకున్న సోనియా గాంధీ, ఆమె తొత్తులు అందరూ కలిసి, అంతటి ప్రజాదరణను చూసి ఓర్వలేక జగన్‌ను జైలుపాలు చేసి రాష్ట్ర ప్రజలకు మళ్లీ చంద్రబాబు హయాం నాటి కరెంట్ కరిణిని తెచ్చిపెట్టారు. ఒళ్ళు వ్యక్తిని ప్రజలకు దూరం చేయడానికి ప్రధానమంత్రి స్థాయిలో ఉన్న వ్యక్తితో సహా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, ప్రతిపక్షం, కొన్ని దర్యాళ్ళ సంస్థలు... అన్నీ కలిసి దేని పాత్రను అది పోషిస్తూ ప్రయాణపడడం బహుశా ప్రపంచ రాజకీయ చరిత్రలో ఇదే తొలిసారి కావచ్చు. కానీ, ఆ మూర్ఖులకు తెలియదు... పడిన సముద్ర కెరటం పడినట్లుగానే ఉండదనీ, అది ఉవ్వెత్తున పైకి లేస్తే దాన్ని చూస్తూ నవ్వుకుంటున్న వారందరూ కనుమరుగై పోతారనీ, మళ్లీ దీపకని చీల్చుకుంటూ సూర్యుడొస్తాడనీ, ప్రజాస్వామ్యం నెరవేరుతుందనీ, ప్రజల హృదయాలలో ఉన్న యువనేత జగనే వారి నాయకుడిగా ఆవిర్భవిస్తాడనీ.

విజయమ్మగారూ... మీరు మీ కొడుకు కోసం, భారతిగారూ... మీరు మీ భర్తకోసం, షర్మిలమ్మా... మీరు మీ సోదరుడి కోసం ఎదురు చూస్తున్నారేమో కానీ... రాష్ట్రంలో బడుగు, బలహీన, మధ్య తరగతి కుటుంబాల నుండి కొన్ని కోట్ల మంది జనం రాజన్న పాలను కొనసాగించే నాయకుడైన జగనన్న కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. మా నిరీక్షణ త్వరగా ఫలించాలని ఆ దేవుడ్ని ప్రార్థిస్తున్నాం.

– మహేష్, వరంగల్

మా చిరునామా: జగన్ కోసం, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి,
రోడ్ నెం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-34.
e-mail: yejagankosam3@gmail.com

ఫిట్‌నెస్

ఆరుపలకలొద్దు... 'అక్షయ్'పాత్ర చాలు

దేశీబాయ్స్ సినిమా చూశారా... అందులో బాలీవుడ్ హీరో అక్షయ్‌కుమార్... ఎలా అనిపించాడు? రెండు దశాబ్దాల క్రితం వచ్చిన మొహ్రా సినిమాలో కన్నా ఇంకా దాషింగ్‌గా లేడూ... ఫిట్‌నెస్‌కి కేరాఫ్‌లా లేడూ... పేరులోనే కాదు ఈహీరో ఫిట్‌నెస్‌లోనూ రా'కుమారుడే'. మరో నాలుగేళ్లలో ఏభై ఏళ్లకు చేరుకుంటాడని తెలిస్తే తప్ప నమ్మలేనంత స్లిమ్‌గా, యంగ్‌గా కనపడే అక్షయ్‌ని ఇప్పుడు చాలామంది యువకులు ఆదర్శంగా తీసుకుంటున్నారట. నీళ్ల తాగినా నీరుగారే సిక్స్‌ప్యాక్ కన్నా...ఎప్పటికీ నిలిచి ఉండే 'అక్కీ'లాంటి ఫిజిక్... చిన్న ఆని భావిస్తున్నారట. మరి మన ఎవర్‌గ్రీన్ యాంగ్రీస్టార్ ఏమంటాడు?''నాకంటూ కొన్ని పద్ధతులున్నాయి. అంత తప్ప నేను ఎటువంటి వ్యాయామ పుస్తకాలు అనుసరించను'' అంటున్న మన వీరాధివీరాంతా వీరాడి... చెప్పన్న ఫిట్‌నెస్ విశేషాలివి...

మజిల్‌మ్యానియా... ముంచేస్తుందయా...

సిక్స్‌ప్యాక్‌లు, మెలితిరిగే కండరాలు, బాడీ బిల్డింగ్... ఇలాంటివాటిపై విపరీతమైన మోహం వ్యక్తిగా ఆనారోగ్యకరం అంటాడు అక్షయ్. రెజ్లర్‌గానో, బాక్సర్‌గానో మారాలనుకుంటే తప్ప అటువంటి వ్యామోహాలను వదులుకోవడమే బెటర్ అని సూచిస్తున్నాడు. జిమ్‌లు అవసరమే కాని అవే ఫిట్‌నెస్ గమ్యాలని అనుకోవడం, వాటి ద్వారానే దీర్ఘకాలిక బాడీ షేప్‌ను ఆశించడం సరికాదని స్పష్టం చేస్తున్నాడు. ''నాకు ఓ పూర్తిస్థాయి జిమ్ ఉంది. అయితే నా సామర్థ్యం పెంచుకోవడం వరకు మాత్రమే దానిమీద ఆధారపడతాను'' అంటున్నాడు.

సహజమే శ్రేయస్కరం...

విచిత్ర రకాల కొత్తకొత్త పద్ధతుల్ని, అందుబాటులోకి వచ్చిన విధానాల్ని అప్పుడప్పుడు ప్రయత్నించినా, సహజమైన రీతిలో చేసే వ్యాయామాలకు తిరుగులేదని అక్షయ్ స్పష్టం చేస్తున్నాడు. పొద్దున్నే జాగింగ్‌తో మొదలుపెట్టే తన వర్కవుట్ షెడ్యూల్‌లో, బ్రిస్కింగ్ వంటివి కూడా ఉంటాయంటున్నాడు. రెండు వేటులూ నేల మీద ఆన్ని ఎటువంటి బరువులూ ఉపయోగించకుండా చేసే షార్ట్ ఎక్సర్‌సైజ్ 'పుషప్స్' తనకెంతో ఇష్టమైన వర్కవుట్ అని చెప్పాడు. ఒకటే వ్యాయామశైలిని అనుసరించడం ద్వారా రొటీన్ భావన కలగదని వివరిస్తున్నాడు.

అంతర్గత బ్యాలెన్సింగ్ అవసరం...

శారీరక సామర్థ్యాన్ని, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని విడదీసి చూడడం సరికాదని, ఈ రెండూ ఒకదానికి ఒకటి సమన్వయంతో ఉండాలంటున్న అక్షయ్... అందుకోసం తాను మార్షల్ ఆర్ట్స్, యోగాల మీద ఆధారపడతానంటున్నాడు. వారానికి 3 సార్లు బాస్కెట్‌బాల్ ఆడతానని, అవకాశం చిక్కినప్పుడల్లా మార్షల్ ఆర్ట్స్ సాధన చేయడం, వర్కవుట్‌లో భాగంగా రోబాక్సింగ్ చేస్తానంటున్నాడు.

క్రమశిక్షణ ఉండాలి...

సమయపాలన, ప్రతి పనీ క్రమబద్ధంగా చేయడం కూడా ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్‌కు అత్యవసరమని అక్షయ్ నూచిస్తున్నాడు. తెల్లవారుఝామున 4.30 నిమిషాలకల్లా నిద్రలేవడం, వ్యాయామం చేయడం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తాను తప్పనంటున్నాడు. ఎంత బిజీ మాటింగ్ షెడ్యూల్ ఉన్నా, అర్ధరాత్రి దాటిన తర్వాత 2గంటల సమయంలో అయినా సరే జిమ్‌లో వర్కవుట్ చేయడం మాననంటున్నాడు. ఆలాగే పొద్దుటి భోజనం 11.30 కల్లా తినేస్తానని, రాత్రి 7.30 కల్లా డిన్నర్ పూర్తి చేస్తానంటున్నాడు. వ్యాయామానికి ఆలస్యం అవడం ఆంటూ ఉండదని తేల్చి చెప్పున్నాడు. ప్రతి ఒక్కరిలోనూ అంతర్గత శక్తి నిల్వలు ఉంటాయని తాను విశ్వసిస్తానంటున్నాడు అక్షయ్. వ్యాయామం, మార్షల్ ఆర్ట్స్, మెడిటేషన్... ఇ శక్తి స్థాయిని మరిన్ని ఎత్తులకు తీసుకెళ్తాయని వివరిస్తాడు.

– ఎస్.సత్యబాబు

ఆరోగ్యస్పృహ ఉంటే ఆహారపు స్పృహ ఉన్నట్టే...

డైటింగ్ అంటూ కఠినమైన నియమాలతో కడుపు మాడ్చుకోవడం మూర్ఖత్వం అని తేల్చిచెప్తాడు అక్షయ్... ఆరోగ్యం పట్ల అవగాహన ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ తాను తింటున్న దేంటో, ఎంత వరకూ తినాలో తెలిసి ఉంటుందంటున్నాడు. తన డైట్‌లో దాల్, రోటీ, సబ్జీ, రైస్‌తో పాటు రుచికరమైన ఇండియన్ ఫుడ్‌కు తప్పనిసరిగా చోటుంటుందని చెప్తాడు. వరిమితి దాటకుండా పరాటాల నుంచి ఫీర్ దాకా అన్నీ తింటానంటున్నాడు.

సైకియాట్రిక్

డాక్టర్ కల్యాణ్‌చక్రవర్తి
సైకియాట్రిస్ట్, మెడిసిటీ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

మా అబ్బాయి ప్రవర్తన మారేదెలా...?

నా బిడ్డ అంతా మా పదిహేళ్ల మా అబ్బాయి గురించే. ఈమధ్యే పదోతరగతి పరీక్షలు రాశాడు. అతడి ప్రవర్తన అకస్మాత్తుగా మారిపోయింది. రాత్రి చాలా పొద్దుపోయే వరకు టీవీ చూస్తుంటాడు. అన్నలు చదువుకోడు. అదేపనిగా ఫోన్లో మాట్లాడుతూ ఉంటాడు. మొండిగా తయారయ్యాడు. వాడి ప్రవర్తనతో వాడి వదకొండేళ్ల చెల్లెలు కూడా తీవ్ర ఇక్కట్లకు గురవుతోంది. వాడు తన చట్టు అసూయ పడుతుంటాడు. దానితో ఎప్పుడూ పోట్లాడుతుంటాడు. ఏమైనా చెప్పబోతే వాడి ప్రవర్తన మరీ హింసాత్మకంగా మారిపోతోంది. మా అబ్బాయి విషయంలో నాకు సలహా ఇవ్వండి.

– సుహాస్య, హైదరాబాద్

మీరు చెప్పిన ప్రవర్తనకు సంబంధించిన సమస్యలు టీనేజ్ పిల్లలున్న పేరెంట్స్ ఏదో ఒక సమయంలో ఎంతో కొంత చవిచూస్తుంటారు. కాకపోతే దాని తీవ్రతల్లో కొద్దిపాటి మార్పులు ఉండవచ్చు. మీరు చెబుతున్నదాన్ని బట్టి మీ సమస్య కాస్తంత తీవ్రమైనదనిపిస్తోంది. మీరు చెబుతున్న వయసులో పిల్లలున్న తల్లిదండ్రులందరికీ ఒక సందేహం వట్టి పీడిస్తుంటుంది. ఈ వయసు పిల్లల్లో ప్రవర్తనా శైలి మార్పులను వారే నరిదిద్దుకుంటారంటూ వదిలేయాలా లేక దిద్దడానికి ప్రయత్నించాలా అని. ఈ వయసులో పిల్లలు ప్రవర్తనా పరంగా ఎన్నో మార్పులకు లోనవుతుంటారు. ఈ మార్పులు ఒక్కోసారి తల్లిదండ్రులకు ఆందోళన కలిగిస్తాయి. ఈ మార్పులు ఎందుకు వస్తాయి? ఎలా వస్తాయి? అనే విషయాలు తెలుసుకుంటే ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవడం సులువవుతుంది.

ఈ వయసులో పిల్లలు ప్రవర్తనా పరంగా ఎన్నో మార్పులకు లోనవుతుంటారు. ఈ మార్పులు ఒక్కోసారి తల్లిదండ్రులకు ఆందోళన కలిగిస్తాయి. ఈ మార్పులు ఎందుకు వస్తాయి? ఎలా వస్తాయి? అనే విషయాలు తెలుసుకుంటే ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవడం సులువవుతుంది. ఈ వయసులో పిల్లలు ప్రవర్తనా పరంగా ఎన్నో మార్పులకు లోనవుతుంటారు. ఈ మార్పులు ఒక్కోసారి తల్లిదండ్రులకు ఆందోళన కలిగిస్తాయి. ఈ మార్పులు ఎందుకు వస్తాయి? ఎలా వస్తాయి? అనే విషయాలు తెలుసుకుంటే ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవడం సులువవుతుంది. ఈ వయసులో పిల్లలు ప్రవర్తనా పరంగా ఎన్నో మార్పులకు లోనవుతుంటారు. ఈ మార్పులు ఒక్కోసారి తల్లిదండ్రులకు ఆందోళన కలిగిస్తాయి. ఈ మార్పులు ఎందుకు వస్తాయి? ఎలా వస్తాయి? అనే విషయాలు తెలుసుకుంటే ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవడం సులువవుతుంది. ఈ వయసులో పిల్లలు ప్రవర్తనా పరంగా ఎన్నో మార్పులకు లోనవుతుంటారు. ఈ మార్పులు ఒక్కోసారి తల్లిదండ్రులకు ఆందోళన కలిగిస్తాయి. ఈ మార్పులు ఎందుకు వస్తాయి? ఎలా వస్తాయి? అనే విషయాలు తెలుసుకుంటే ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవడం సులువవుతుంది. ఈ వయసులో పిల్లలు ప్రవర్తనా పరంగా ఎన్నో మార్పులకు లోనవుతుంటారు. ఈ మార్పులు ఒక్కోసారి తల్లిదండ్రులకు ఆందోళన కలిగిస్తాయి. ఈ మార్పులు ఎందుకు వస్తాయి? ఎలా వస్తాయి? అనే విషయాలు తెలుసుకుంటే ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవడం సులువవుతుంది. ఈ వయసులో పిల్లలు ప్రవర్తనా పరంగా ఎన్నో మార్పులకు లోనవుతుంటారు. ఈ మార్పులు ఒక్కోసారి తల్లిదండ్రులకు ఆందోళన కలిగిస్తాయి. ఈ మార్పులు ఎందుకు వస్తాయి? ఎలా వస్తాయి? అనే విషయాలు తెలుసుకుంటే ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవడం సులువవుతుంది. ఈ వయసులో పిల్లలు ప్రవర్తనా పరంగా ఎన్నో మార్పులకు లోనవుతుంటారు. ఈ మార్పులు ఒక్కోసారి తల్లిదండ్రులకు ఆందోళన కలిగిస్తాయి. ఈ మార్పులు ఎందుకు వస్తాయి? ఎలా వస్తాయి? అనే విషయాలు తెలుసుకుంటే ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవడం సులువవుతుంది. ఈ వయసులో పిల్లలు ప్రవర్తనా పరంగా ఎన్నో మార్పులకు లోనవుతుంటారు. ఈ మార్పులు ఒక్కోసారి తల్లిదండ్రులకు ఆందోళన కలిగిస్తాయి. ఈ మార్పులు ఎందుకు వస్తాయి? ఎలా వస్తాయి? అనే విషయాలు తెలుసుకుంటే ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవడం సులువవుతుంది.

అత్యాధునిక హోమియో వైద్యం కేవలం హోమియోకేర్ లో మాత్రమే
• మధుమేహం • సైనసైటిస్ • కీళ్ళనొప్పులు • సెక్స్ సమస్యలు • సంతానలేమి
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్
www.homeocare.in
అందుబాటులో -95500 03399
Toll Free -1800 102 2202

సకాలంలో సరైన చికిత్స! సదా మీ ఆరోగ్య రక్షణ!!
92909 01002
• డయాబెటిస్ • సంతానలేమి • కీళ్ళనొప్పులు • హైట్ ఫిస్తులా & ఫిషర్స్
Toll Free: 18004250144
పొజిటివ్ హోమియోపతి
www.positivehomeopathy.com

వయసులో వాళ్ల సున్నితంగా ఉంటారు. ఇమ్మీ చేశాక కూడా అతడి ప్రవర్తనలో మార్పు రాకపోతే సైకియాట్రిస్ట్ సలహా, సహాయం తీసుకోండి.

డెంటల్

డాక్టర్ పార్థసారథి
కాస్మటిక్ డెంటల్ సర్జన్, పార్థా డెంటల్, హైదరాబాద్

పళ్ల మధ్య సందులు ... పూడేదెలా?

నా వయసు 35. ఇటీవల నా ముందు రెండుపళ్ల మధ్య సందులు ఏర్పడ్డాయి. ఇది ముందు నుంచి ఉన్న గ్యాప్ కాదు.ఇటీవల ఏర్పడ్డదే. ఎందుకంటే నా పళ్ల మధ్య ఏదో ఇరుక్కు.పోయినట్లుగా ... దురదగా అనిపించటం వల్ల ఏమీ తోచక పిన్నుతో తెలికేదాన్ని. దాంతో పళ్ల మధ్య ఉండే పొర కాస్తా తెగిపోయి, క్రమేణా ఈ విధంగా గ్యాప్ ఏర్పడింది. దానికితోడు చిగుళ్లనైన నల్లటి మచ్చలు పడి, నల్లితే అసహ్యంగా కనిపిస్తోంది. దీనివల్ల నాకు మానసికంగా చాలా బాధగా ఉంటోంది. దయచేసి నా సమస్యకు పరిష్కారం చెప్పగలరు.

– బి. రమాదేవి, ఖమ్మం

సాధారణంగా చిగుళ్ల సమస్యలు పురుషులలో కన్నా స్త్రీలలో ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశాలు అధికం. ఎందుకంటే స్త్రీలలో తరచు ప్రతికూల ప్రభావం చదుతున్నా, విద్యావ రంగా ఆతడి గ్రేడ్స్ తగ్గుతున్నా, మీరు తప్పనిసరిగా శ్రద్ధ చేసుకోవాల్సిందే. ఈ దశలో తమ అలనాపాలనా చక్కగా చూసుకోవడం లేదని బిడ్డలూ, బిడ్డలు తమ మాట వినడం లేదని తల్లిదండ్రులూ ఫిర్యాదు చేసుకోవడం వంటివి అరుగుతుంటాయి. ఒక్కోసారి అనలు విషయం పక్కదారి పట్టి... అది తల్లిదండ్రులకూ, బిడ్డలకూ మధ్య ఘర్షణగా పరిణమించే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయి. తొందరపడి ఒక నిర్ధారణకు రావడం కంటే... ఈ దశలో మీరు చేయాల్సిందల్లా అనలు మీ పిల్లాడి సమస్య ఏమిటన్న విషయాన్ని నిదానంగా, నింపాదిగా పరిశీలించడమే. ఆతడేమైనా మీ గుర్తించనూ, ఒక ఆదర్శంగా తన అభిప్రాయాలనూ మీరు పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని కోరుకుంటున్నాడా అన్నది ఆలోచించాలి. అందుకోసం మీరు మీ అబ్బాయితో మరింత సమయాన్ని గడపండి. ఆతడిని నిందించడం, విమర్శించడం ఆపేయండి. ఇలాంటి సమస్యల్లో తక్షణం పరిష్కారం లభిస్తుందని అనుకోవద్దు. మీ పాపను... మీ బాబు నుంచి కాస్త దూరంగా ఉంచండి. ఆతడి మొబైల్‌నూ, టీవీనీ, ఇంటర్‌నెట్‌నూ తక్షణం కట్ చేయండి. ప్రతి విషయంలో ఆతడిని అనుమాన దృష్టితో చూడకండి. ఈ దశలో వక్కన ఉండే (ఫ్రెండ్స్ ప్రభావం (పియర్ ప్రెషర్స్) చాలా సాధారణం. ఆతడికి తెలియకుండా ఆతడి ఫ్రెండ్స్‌తో మాట్లాడకండి. ఆతడితో ఓపిగ్గా వ్యవహరించండి. మీరు తప్ప ఇతరులు ఆతడి వ్యవహారాలను ఎత్తి చూపేలా ఇతరుల దగ్గర మాట్లాడకండి. ఎందుకంటే ఈ

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత నిరాశ కలిగిస్తుంది. ధనవ్యయం. పిల్లలకోసమ్ముం నుంచి ఒత్తిడులు. శ్రమ పడ్డా ఫలితం కనిపించదు. విద్యార్థులకు అసంతృప్తి. దైవదర్శనాలు. నీలం రంగు, వశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
నమ్మకాలతోటి సున్నిత. విలువైన సమాచారం. ఆస్తి వివాదాల పరిష్కారం. భూ, గృహయోగాలు. నిరుద్యోగులకు శుభవార్తలు. ఉద్యోగ ధనలాభం. ఆకుపచ్చ రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
పనులో విజయం. శుభకార్యాలలో పాల్గొంటారు. పాత మిత్రుల కలయిక. విందువినోదాలు. వ్యవహారాలు సర్వత్ర సదవన సాగుతాయి. వ్యయప్రయాసలు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. నలుపు రంగు, వశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
కొన్ని కార్యక్రమాలు వాయిదా వేస్తారు. భ్రమ దిక్కు. బంధువులతో స్వల్ప వివాదాలు. ఆరోగ్య భంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. పసుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
బంధుమిత్రులతో మాటపట్టింపులు. ఆలోస్యం మంచి గస్తుంది. వ్యవహారాలు సర్వత్ర సదవన సాగుతాయి. వ్యయప్రయాసలు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. నలుపు రంగు, వశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
చిన్ననాటి మిత్రులు కలయిక. వినోదాలు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. సభలు, సమావేశాలలో పాల్గొంటారు. విద్యార్థులకు అనుకూల ఫలితాలు. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. బంగారు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
కుటుంబంలో ఒత్తిడులు. పనులు నిదానంగా సాగుతాయి. శ్రమాధిక్యం. అధ్యాత్మిక కార్యక్రమంలో పాల్గొంటారు. వృత్తివ్యాపారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
శుభవార్తలు. ఆర్థికాభివృద్ధి. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవం. కీలక నిర్ణయాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. పదవీయోగం. ఎరుపు రంగు, వశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
వ్యయప్రయాసలు. ధనవ్యయం. పనులు మందకొడిగా సాగుతాయి. ఆధ్యాత్మిక చింతన. వృత్తి, వ్యాపారాలలో చికాకులు. ఆరోగ్యభంగం. పసుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
నూతన ఉద్యోగయోగం. ముఖ్య నిర్ణయాలు. వ్యవహారాలలో విజయం. శుభవార్తలు. అనుకోని ధనలాభం. ప్రముఖుల నుంచి కీలక సమాచారం. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగయోగం. ఆస్తి వివాదాలు తీరతాయి. ఆన్నల నుంచి సహాయం. వృత్తి, వ్యాపారాలు సజావుగా సాగుతాయి. భూ, గృహయోగాలు. దైవదర్శనాలు. గులాబీ రంగు, వశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. నమ్మకాలతో నమ్మకత. విలువైన వస్తువులు సేకరిస్తారు. నిరుద్యోగులకు శుభవార్తలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నేత్తి స్థిరంగా ఉంటాయి. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– నీలంబట్ల సుబ్బారావు

చిట్టి కథ

చింతచెట్టు సాక్ష్యం

కనకపురం గ్రామంలో రంగన్న, గంగన్న అనే కద్దరు వ్యక్తులు వుండేవారు. గంగన్న ఒకనాడు రంగన్న దగ్గరికి వచ్చి తనకు అత్యవసరమైన పని పడిందని, చాలా అవసరంలో ఉన్నానని చెప్పి వెయ్యి రూపాయలు అప్పు తీసుకు వెళ్లాడు.

ఎంత కాలం గడిచినా గంగన్న రంగన్న దగ్గర తీసుకున్న అప్పు తిరిగి చెల్లించలేదు. అడిగినప్పుడల్లా ఏవో సాకులు చెప్పేవాడు. అడిగి అడిగి రంగన్న విసిగి పోయాడు.

రంగన్న ఒకరోజు గంగన్నను గట్టిగా నిలదీయడంతో ''నువ్వు నాకు అనలు అప్పు ఇవ్వనే లేదు'' అని దబాయించాడు గంగన్న.

దాంతో విస్తుపోయిన రంగన్న ఈ విషయమై గ్రామాధికారికి ఫిర్యాదు చేశాడు. గ్రామాధికారి గంగన్నను పిలిచి విచారించగా తాను అనలు రంగన్న దగ్గర అప్పు తీసుకోనేదే

దన్నాడు గంగన్న.

''సత్యప్రమాణంతో చెబుతున్నాను. నేను గంగన్నకు వెయ్యి రూపాయలు అప్పు ఇచ్చాను'' అన్నాడు రంగన్న.

''నేనూ సత్య ప్రమాణంగానే చెబుతున్నాను. నేను రంగన్న దగ్గర అప్పు తీసుకోలేదు'' అన్నాడు గంగన్న.

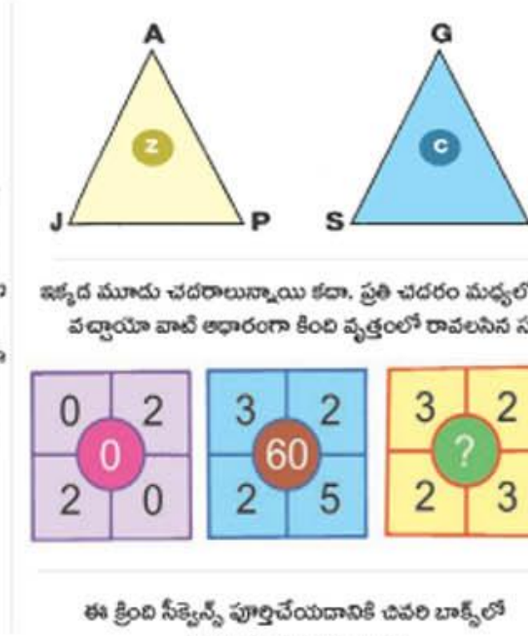
ఇద్దరూ ప్రమాణాలు చేయడంతో గ్రామాధికారి దిమ్మతిరిగిపోలేదు. ఇద్దరిలో ఒకరు నిజం చెబుతున్నారు, ఒకరు అబద్ధం చెబుతున్నారు. కానీ అనలు విషయం తేల్చడం ఎలా? గ్రామాధికారి బాగా ఆలోచించి ఈ రోజుకు వీరిద్దరినీ పంపి వేశాడు. రేపు రండి'' అని చెప్పాడు.

మరునాటి లోజు గ్రామాధికారి విచారణ చేస్తుండగా ఒక యువకుడు వచ్చి ''అయ్యా! మాది పక్క ఊరే! మా ఊళ్లో ఇటువంటి సందర్భాలలో చింతచెట్టు సాక్ష్యం చెబుతుంది'' అన్నాడు. గ్రామాధికారి రంగన్నను, గంగన్నను ఆ చింతచెట్టు దగ్గరికి తీసుకు వెళ్లగా చింతచెట్టు ''గంగన్నా! నువ్వు రంగన్న దగ్గర తీసుకున్న నాలుగు వేలు తిరిగి ఇచ్చేయ్. లేకుంటే తల పగిలి చస్తావ్'' అని చెప్పింది. దాంతో గంగన్న గజగజ వణికిపోతూ ''నేను తీసుకున్న వెయ్యి రూపాయలే'' అంటూ రంగన్నకు ఆ మొత్తాన్ని తిరిగి ఇచ్చేశాడు. చింతచెట్టు మీద అంతకు ముందే గ్రామాధికారి ఒక వ్యక్తిని కూర్చో బెట్టాడు.

మెదడుకు మేత

ఒక ఫ్లాట్‌లో ఒక వ్యక్తి ఒంటరిగా ఉన్నాడు. ఆక్కడ ఆహారం, మందినీళ్లు లేవు. కానీ అతను నిర్భయంగా ఉన్నాడు.

ఛిన్న బాక్స్‌లో సరైన బొమ్మ ఏది?

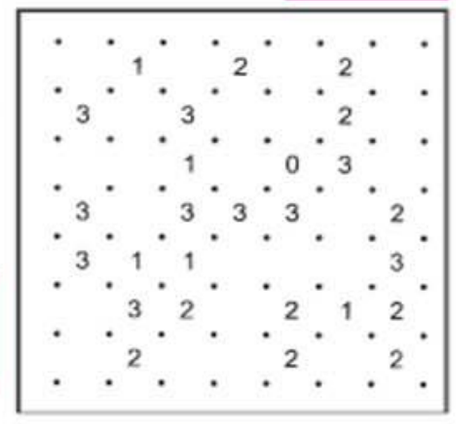


మూడవ త్రిభుజంలో ప్రశ్న గుర్తు దగ్గర వచ్చే అక్షరం ఏమిటో రాయండి.

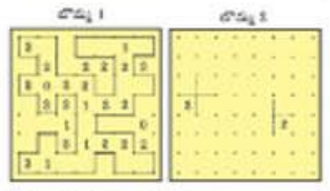
ఇక్కడ మూడు చదరాలున్నాయి కదా. ప్రతి చదరం మధ్యలో ఒక వృత్తం వుంది. పై రెండు వృత్తాలలో గల సంఖ్యలు ఎలా వచ్చాయో వాటి ఆధారంగా కింది వృత్తంలో రావలసిన సంఖ్యలు ఎలా వచ్చాయో వాటి ఆధారంగా కింది వృత్తంలో రావలసిన సంఖ్యను రాయండి.

ఈ క్రింది సీక్వెన్స్ పూర్తిచేయడానికి చివరి బాక్స్‌లో రాయాల్సిన అంకె ఎంత?

అంకె లింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంకె పక్కనున్న దుక్కల్ని నిలువ లేదా అడ్డ గీతలతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే లూప్‌లో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా క్రాస్ చేయడం లేదా కాకుండా వెళ్లకం చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గదుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు. అయితే మన్న చుట్టూ గీతలు గీయరాదు.
ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



ఎలా?

సముద్రంలో కెరటాలు ఎలా వస్తాయి?

సముద్రంలో పెద్ద పెద్ద నీటి తరంగాలు పైనలేచి మళ్లీ కింద పడుతుంటాయి. వీటినే కెరటాలు లేదా అలలు అంటారు. ఇవి ఒక్కొక్కసారి చాలా పెద్దగానూ, కొన్నిసార్లు చిన్నవిగానూ ఉంటాయి.

చూమికీ, చంద్రుడికీ మధ్య ఆకర్షణ శక్తి వల్ల సముద్రంలో అలలు ఏర్పడుతాయి. భూమి, చంద్రుడి మధ్య ఉన్న గురుత్వాకర్షణ శక్తికి బలం ఎక్కువ. ఇది 400 కిలోమీటర్ల వ్యాసం గల ఉక్కు కడ్డీని విరవగలదు. ఈ శక్తి భూమి మీద ఉండే భూభాగంపై ప్రభావం చూపలేదు. కానీ సముద్రపు నీటిపై పని చేస్తుంది.

సముద్రంలో ప్రతి అరగంటకు నీటి మట్టం పెరుగుతూ ఉంటుంది. తిరిగి తగ్గుతుంది. నీటి మట్టంలోని పెరుగుదల, తగ్గడాన్నే కెరటం అంటారు. నీటిమట్టం 12 గంటల 25 నిమిషాలకు పెరుగుతుంది. అంటే ఒక చగలు – ఒక రాత్రిలో సముద్రంలోని ప్రతి రోట రెండు పర్యాయాలు కెరటాలు వస్తాయి.

సూర్యుడు, చంద్రుడు, భూమి ఒకే సరళరేఖపై ఉన్నప్పుడు (పౌర్ణమి రోజున) భూమిపై ఎక్కువ గురుత్వాకర్షణ శక్తి ప్రభావం కలుగుతుంది. ఈ సమయంలో గరిష్ఠ స్థాయిలో పెద్ద కెరటాలు వస్తాయి. సూర్యుడు, చంద్రుడు వేర్వేరుదిశలలో వున్నప్పుడు (అమావాస్య రోజున) భూమిపై తక్కువ గురుత్వాకర్షణ శక్తి పడుతుంది. అప్పుడు తక్కువ అలలు వస్తాయి.

చరిత్ర

పట్టుదారం పుట్టుక

పట్టుపురుగు నుంచి వచ్చే పట్టుదారంతో పట్టు వస్త్రాలను నేస్తారని మనం దరికీ తెలుసు. అయితే అనలు మొట్ట మొదట ఇలా పట్టువస్త్రాలను తయారు చేసింది చైనీయులు. క్రీ.పూ. 3630 సంవత్సరాల క్రితమే చైనా పట్టు పురుగు నుంచి పట్టు వస్త్రాలను తయారు చేసే విధానాన్ని కనుగొంది. దీనికి సంబంధించి చరిత్రలో ఓ ఆసక్తికరమైన చైనీయుల పురాణగాథ ఉంది.

ఓసారి చైనాచేశపు చక్రవర్తి సీ-లింగ్-చి భార్య మహారాజి హ్యాయాంగ్ – తి మల్బరీ చెట్టు కింద కూర్చుని టీ తాగుతుండే (తేనీరు) మల్బరీ చెట్టు నుంచి పట్టుపురుగు లార్వా టీలో పడి లార్వా చుట్టూ ఉన్న దారం వీడిపోవడం గమనించిందట. ఆ తరువాత ఆమె పరిశోధనల ఫలితమే పట్టుదారం. అలా మొట్టమొదటిసారిగా ఆమె క్రీ.పూ.2400 సంవత్సరంలో పట్టువస్త్రం నేత ఆరంభించింది. పట్టు ఉత్పత్తిలో చైనా ప్రపంచ వాణిజ్యంలో పై చేయి సాధించింది. ఎన్నో వేల సంవత్సరాల వరకు ప్రపంచానికి పట్టు తయారీ అతి పెద్ద రహస్యం. క్రీస్తుశకం 6వ శతాబ్దిలో ఇద్దరు యూరోపియన్ను సన్యాసుల మేపంలో చైనా వెళ్లి చేతి కర్రలో పట్టుపురుగులను తీసుకువచ్చే వరకు ఆ రహస్యం ప్రపంచానికి తెలియలేదని ఒక గాధ చెబుతుంటే, మూడవ శతాబ్దంలోనే ఈ రహస్యం జపాను తెలుసుకుందని మరి కొన్ని చారిత్రక ఆధారాలు చెబుతున్నాయి.

కాసుకో సుడోకు

			1		3			5
				9	8	1		
1		9			6	2		
6	5	4		8			1	3
7	9		3		1		5	4
	8			5		6	7	2
		3	9			4		1
		7	6	1				
9			8		4			

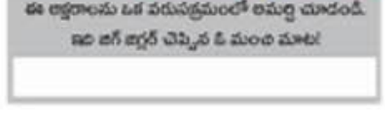
నిబంధనలు : ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అడ్డంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 చరరంలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబు

1	9	6	7	3	4	6	8	2
8	7	3	9	6	2	1	5	4
2	4	6	1	8	5	7	9	3
9	5	1	8	2	7	4	3	6
3	6	7	4	5	1	8	2	9
4	2	8	6	9	3	5	1	7
5	1	9	2	7	6	3	4	8
7	3	2	5	4	8	9	6	1
6	8	4	3	1	9	2	7	5

మంచిమాట

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. ఇది జగ్గారెడ్డి చెప్పిన ఓ మంచి మాట!



నిన్నటి జవాబులు

అంకె మీకుతెలుసా
• మంచిమాట: కీర్తి అనేది ఎంతో శక్తివంతమైన పాంచ.
• మెదడుకు మేత: 8 ఇరలు. (112 ఇతల చెప్పులు 224 చెప్పులు. 224ను 28 భాగిస్తే 8 వస్తుంది.)
• 5, ఎకమ, ఐది వైపుల అంకెల సంఖ్యని తెలో గణిస్తే మధ్య అంకె వస్తుంది.
• R. ప్రతి అక్షరాల గ్రహమను 2, 3, 4, 5, 6 చెందుతూ వెళ్లాలి
• P. ప్రతి బాక్స్‌లో ప్రతి అక్షరం విలువ దాని పింది అక్షరం విలువ కలిపితే అవి విలువ వస్తుంది.

● దైవాలజీ sakshi.daivology@gmail.com

శ్రీవారి సేవలో గజలక్ష్ములు

లక్ష్మి.. పద్మావతి.. రేవతి.. శ్రీనిధి.. వైష్ణవి..ఆవనిజ... పద్మావతి... మహాలక్ష్మి... వీరు మనుషులు కాదు.. శ్రీవారిసేవలో తరిస్తున్న ఏనుగులు!

తిరుమల శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామి, తిరుచానూరు పద్మావతి అమ్మవారు, గోవింద రాజస్వామి, కల్యాణ వేంకటేశ్వర స్వామి, కోదండరామ స్వామి, కపిలేశ్వర స్వామి ఆలయాల్లో నిత్యసేవలు, ప్రత్యేక ఉత్సవ కైంకర్యాల్లో గజరాజులు తమ సేవల్ని అందిస్తున్నాయి.

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం పరిధిలో మొత్తం ఎనిమిది ఏనుగులు ఉన్నాయి. వీటిలో తిరుమల శ్రీవారి సేవలో లక్ష్మి, పద్మావతి ఉన్నాయి. ఇక తిరుపతిలోని శ్రీవేంకటేశ్వర జైరీ పారంలో రేవతి, శ్రీనిధి, వైష్ణవి, ఆవనిజ, పద్మావతి, మహాలక్ష్మి ఉన్నాయి. ఇక్కడ అన్నీ ఆడ ఏనుగులే ఉన్నాయి..! మగ ఏనుగులు ఎందుకు లేవు? అన్న ఆనుమానం రావచ్చు. మగ ఏనుగులు వయసుకు వస్తే వాటిని ఆదుపు చేయటం మావటుల తరం కాదు. అందుకే సాధారణంగా అన్ని ఆలయాల వద్ద ఆడ ఏనుగులనే ఏర్పాటు చేసుకుంటుంటారు.

నిత్యం స్వామి సేవల్లో గజరాజులు

తిరుమల ఆలయంలోని మూల మూర్తి అంశమైన భోగ శ్రీనివాసుడికి నిత్యం జలాభిషేకం చేయాల్సిందే. ఇందు కోసం ఆకాశగంగ తీర్థాన్ని బర్పులు తిరుమల ఆలయానికి తీసుకొస్తారు. ఈ పవిత్ర కైంకర్యాన్ని ఆలనాడు శ్రీవారి నిత్య జలాభిషేక సేవాకైంకర్యంలో పాలుపంచుకున్న మహాభక్తుడు తిరుమలనంబి వంశీకులే 'ఆకాశగంగతీర్థం' నుండి వెండిబిందెలతో నిర్మలజలాన్ని తీసుకురావటం నేటికీ ఆచారంలో ఉంది. వారు ఆకాశగంగ నుంచి పుణ్యజలాన్ని తీసుకుని నడుచుకుంటూ ఆలయ ఉత్తర, తూర్పుమాడవీధి కూడలికి చేరుకుంటారు. అక్కడే సిద్ధంగా ఉన్న ఆలయ గజరాజులైన లక్ష్మి, పద్మావతి చత్ర చామర మంగళవాయిద్య మర్యాదలతో ప్రదక్షిణంగా ఆలయంలోకి తీసుకొచ్చి స్వామి జల కైంకర్యంలో పాలు పంచుకుంటాయి.

● నిత్యం సాయంత్ర వేళల్లో ఆలయ పుర వీధుల్లో బంగారు తిరుచ్చి వాహనంపై శ్రీదేవి, భూదేవి సమేత మలయప్ప స్వామి ఊరేగుతారు. అలాగే బ్రహ్మోత్సవాలు, ఆస్థానాలు, వసంతోత్సవాలు, పద్మావతి పరిణయోత్సవం, పారువేట ఉత్సవం, పవిత్రోత్సవాలు, జ్యేష్ఠాభిషేకం.. ఇలా సుమారు 450 సేవలు, ఉత్సవాల ఊరేగింపుల్లో ఆలయ ఏనుగులు పాలుపంచుకుంటాయి. ఇక తిరుచానూరు పద్మావతి అమ్మవారి బ్రహ్మోత్సవాల్లో పంచమి తీర్థ మహోత్సవం సందర్భంగా తిరుమల ఆలయం నుంచి అమ్మవారికి సారెను ఏనుగు అంబారిపై తీసుకెళ్లటంలో ఏనుగుల పాత్ర అనిర్వచనీయం. ప్రత్యేక ఉత్సవాల్లో మాత్రం తొలుత అశ్వాలు (గుర్రాలు), ఎద్దులు (వృషభాలు), ఏనుగులు (గజరాజులు) వరుసక్రమంలో ఉంటూ బర్తలకు కనువిందు చేస్తాయి.

● టీటీడీ రికార్డుల్లో నమోదైన ప్రముఖ పీఠాధిపతులు, మఠాధిపతులు, రాష్ట్రపతి, ప్రధానమంత్రి, విదేశీ దేశాధ్యక్షులు, ప్రధానమంత్రులు రాక సందర్భంగా గజరాజులు ఆలయ మర్యాదలతో స్వాగతం పలుకుతాయి.

● తిరుపతిలోని ఏనుగులు మాత్రం నిత్యం గోవింద రాజ స్వామి ఆలయంలో జరిగే అల కైంకర్య సేవలో పాలు పంచుకుంటాయి. అలాగే కల్యాణ వేంకటేశ్వర స్వామి, కోదండ రామస్వామి ఆలయాల్లో నిత్య సేవలు, ప్రత్యేక ఉత్సవ కైంకర్యాల్లో పాల్గొంటున్నాయి.

శ్రీవారికి అందిన ఫలాలు అరగిస్తాయి: తిరుమల శ్రీవారి ఆలయానికి దాతలెందరో నిత్యం పండ్లు వితరణ చేస్తుంటారు. అరటి, మామిడి, యాపిల్, నారింజ, బొప్పాయి... ఇలా ఆయా ఋతువులలో లభ్య మయ్యే పండ్లను, స్వామికి కానుకగా, తులాభారం కింద అందిన ఫలాలను తిరుమల లోని గజశాలకు తరలిస్తారు. స్వామికి సమర్పించిన ఆయా ఫలాలను గజరాజులు మహా ఇష్టంగా స్వీకరిస్తాయి. అంతేకాదు, ఆలయం నుంచి అందే చక్కెరపొంగలిని అత్యంత ఆనందంగా ఆరగిస్తాయి.

వ్యాహ్యాళికి వెళతాయి.... తిరుమల ఆలయ ఏనుగులు కూడా అడపాదడపా వ్యాహ్యాళికి వెళతుంటాయి. సహజంగా ఏనుగులు ఒకే వాతావరణానికి అలవాటు పడకుండా ఉండేందుకు, ఎప్పటికప్పుడు నూతన ఉత్తేజాన్ని నింపేందుకు మావటులు వాటిని తరచూ సమీప అటవీమార్గాల్లోకి వ్యాహ్యాళికి తీసుకెళుతుంటారు.

తిలకధారణ తప్పనిసరి

సాధారణ ఏనుగుల కంటే ఆలయ ఏనుగులకు ఆయా సంప్రదాయాల ప్రకారం మదుటిపై తిరునామం, ఊర్ధ్వనామాలతో తిలకధారణ చేస్తుంటారు. ఇలా తిలకధారణ చేసేందుకు నుదుటిపై బలమైన వెంట్రుకలు ఉర్లు పరుతుంటాయి. మావటీలు వీటిని ఎప్పటికప్పుడు తొలగిస్తారు. తర్వాత వాటి నుదుటిపై తిరునామంతో తిలక ధారణ చేయిస్తారు.

గజ భాష, సైగలు... ఏనుగులకూ ఓ భాష ఉంది. ఉట్/ఉల్- పైకిలే, బైట్- కూర్చో, కో- ముందుకు రా/ దగ్గరకు రా, చల్- ముందుకు పో , ఢీ-వెనక్కురా.. అంటూ నిత్యం మావటులు ఏనుగులతో సంభాషిస్తుంటారు. అలాగే, చేయి చూపి సైగల ద్వారా చేసే ప్రతి సూచనను అర్థం పట్టేస్తూ వాటికి అనుగుణంగా స్పందిస్తాయి. ఒక్కోసారి తమ ఘీంకారాల ద్వారా మావటుల మాటల్ని, సూచనల్ని రూఢా టేఖాతర్ చేస్తాయి. ఆ సందర్భంలో వాటిని ఆదుపు చేయటమంటే మావటులకు కష్టమీద సాము లాంటిదే.

ఆశీస్సులూ అందిస్తాయి: ఉత్సవాలు, సేవలు లేని సందర్భంగా గజరాజులు తిరుమల ఆలయం వద్ద ఉంటాయి. తనను చూసేందుకు వచ్చిన భక్తులు ఇచ్చే అరటిపళ్లు, ఇతర ఫలాలను స్వీకరిస్తాయి. ఇందుకు ప్రతిఫలంగా తొండాన్ని భక్తుల తలపై పెట్టి ఆశీస్సులు అందజేస్తాయి. ఆ ఆశీస్సులు అందుకున్న భక్తులు ఆనంద పరవశులైపోతుంటారు.

– సహదేవ ఖేతారి, సాక్షి తిరుమల
ఫొటోలు:కె. గిరిబాబు, సాక్షి, తిరుపతి

● యంగ్వేదం sakshi.youngvedam@gmail.com

ముళ్లను పక్కన పెట్టమంటున్న

3 రోజెస్ ఆఫ్ లైఫ్

ఫ్రెండ్స్... అమ్మాయిలు... పరదాలు... ఇదీ ఈ రోజుల్లో మగపిల్లల ట్రెండ్! ఎప్పుడు దూసినా అమ్మాయిలతో చాటింగ్‌లు, ఎస్ఎంఎస్‌లు... పబ్బులు... సినిమాలు... రయ్యిన బైక్ రైడింగ్.. ఇదీ యువకుల లైఫ్‌స్టైల్. అమ్మ ఫోన్ చేస్తే... పనిలో ఉన్నా మంటూ కాల్ కట్ చేసేయడం, అమ్మాయిల్తోనేమో హాస్య కొట్టడం!! ఇలాంటి ప్రవర్తన నలైనది కాదు అంటున్నాడు కడపకు చెందిన మజిలంత అనే చదివిక విద్యార్థి. అతడు తీసిన యూట్యూబ్ చిత్రమే '3 రోజెస్ ఆఫ్ లైఫ్'.

డైరెక్టర్ వాయిస్: పొద్దున లేచింది మొదలు అమ్మాయిలతో ఫోన్‌లో మాట్లాడటానికి చూపే శ్రద్ధలో నూరవ వంతు కూడా తల్లితో మాట్లాడటానికి కేటాయించట్లేదు ఇవ్వాళ్టి యూత్. అందుకు ఉదాహరణ నా జీవితమే. నేను మా అమ్మ మాట ఎప్పుడూ వినలేదు. వినకపోవడం వల్ల ఏ కోల్పోతామో అర్థం చేసుకున్నాను. అందుకే ఆ అంశాన్ని ప్రధానంగా తీసుకుని ఈ లఘుచిత్రం తీశాను. ఈ జనరేషన్‌లో అందరూ ఎవరికివారు బిజీగా ఉన్నట్లు భావించుకుంటారు. పక్కనవాళ్లని అస్సలు పట్టించుకోరు. కోన నహాయం కూడా చేయరు. అలాగే తల్లిదండ్రులను కూడా బాగా నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు. ఎవరైనా మంచిని బోధిస్తే ఆ కొద్దిసేపు విని, తర్వాత ఆ విషయాన్నే మర్చిపోతారు. చెప్పగానే విని దానిని ఆచరణలో పెట్టగలిగిన వాళ్లయితే, శంకర్ లాంటి దర్శకులు భారతీయుడు, ఆపరిచితుడు వంటి చిత్రాలు తీయవలసిన ఆవసరమే లేదు. ఎవరు ఏ మెసేజ్ ఇచ్చినా విని, చూసి వదిలేయడం యూత్ జీవనశైలిలో ఒక భాగం అయిపోయింది! ఎవరైనా మంచి చెప్పినప్పుడు ఒక్క ఐదు నిముషాలైనా దాని గురించి ఆలోచించాలని నా అభిప్రాయం. ఆ థీమ్‌తోనే చిత్రం తీశాను. దీనికి నా స్నేహితులు చాలా సహాయం చేశారు. చిత్రాన్ని తీయడానికి సుమారు ఒక నెల పట్టింది. ఇందులో నేను వాస్త వాన్ని చూపడం వల్ల అందరికీ చాలా తొందరగా చేరింది.

పార్టనర్: కుర్రరారు మొట్టమొదటి ప్రాధాన్యత స్నేహితులకి, ఆ తరవాత అమ్మాయిలకి, చివరగా తల్లికి ఇస్తారు. తల్లి చదువుకోమని చెబితే చిరాకుపడతారు. అదే గర్ల్‌ఫ్రెండ్ చెబితే వెంటనే ఆచరిస్తారు. తల్లి చెబితే చాదస్తం, అమ్మాయి చెబితే జీవితం... ఇలా భావిస్తున్నారు యువత. ఇదీ స్థూలంగా కథ...

కామెంట్: వాస్తవాన్ని చాలా చక్కగా చూపాడు దర్శకుడు. డైలాగులు బాగున్నాయి. నటీనటులు రాణించారు. జీవితంలో ఫ్రెండ్స్, అమ్మాయి, అమ్మ ముగ్గురూ ఆవసరమే. అయితే వాటికి ఇచ్చే ప్రాధాన్యతల వరుసక్రమం మారాలి అన్నట్లు చూపడం బావుంది. మొదట తల్లి మాటకు విలువ కవ్వాలి... కాని ఆమెకు ఆఖరి స్థానం ఇస్తున్నారని చాలా చక్కగా చూపాడు మజికంత. క్వాలిటీపరంగా మరికాస్త శ్రద్ధ తీసుకుంటే మరింత బాగుండేది. మంచి ప్రయత్నం చేసిన మజికంత అభినందనీయుడు.

– దా.వైజయంతి

● ఆర్టిజం

శ్రమజీవుల కళ

తప్పెటగుళ్ల మోగాయంటే వినేవారి గుండె ఝుల్లుమంటుంది. ఆనందంతో హృదయం పరవళ్లు తొక్కుతుంది. ఆ కళారూపానిది అంతటి మహత్తు. కళాకారుల తీయని స్వరం, వారి నడుమున వయ్యారంగా ఊగులాడే మువ్వలస్వరం, చారంతా హుషారుగా వర్ధంచే తీరు, ఆ పైన ఎగసిపడే తప్పెట ధ్వని అన్నీ కలిసి అమరలోకనాదమేదో మన చెవి సోకినట్టుంటుంది. ఉత్తరాంధ్రకే స్వంతమైన ఈ తప్పెటగుళ్ల తెలుగు కళావైభవానికి అద్భుత చిహ్నం.

ఫొటో: నవాజ్

శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, విశాఖపట్నం జిల్లా పల్లె సీమల్లో పండగయినా, తీర్థమైనా, వరసలైనా తప్పెటగుళ్ల లేకుండా జరగనే జరగవు. ఈ ప్రదర్శన మూలంగానే ఇవన్నీ రక్తికడుతుంటాయి. శ్రామికవుల దెనుట చుక్కల్లోంచి పుట్టుకొచ్చిన కళారూపంగా దీనికో విశిష్టత ఉంది. వ్యవసాయకూలీలుగా, వృత్తివిని నివారిగా రెక్కలుముక్కలు చేసుకున్న శ్రామిక జనం తమ కష్టాలను మరచిపోవడానికి వందలయేళ్ల కిందటే నిర్మించుకున్న కళారూపమిది.

తప్పెటగుళ్ల కళాకారులను చూస్తే ముచ్చటేస్తుంది. వారు తమ గుండెలమీద తప్పెటను కట్టుకుంటారు. దీనిని ఖనుపరేకు దబ్బాతో తయారు చేసుకుంటారు. ఈ తప్పెటను మోగిస్తే లయబద్ధమైన ధ్వని వినవస్తుంది. గుండెలు బాదుకుంటున్నట్టుగా వీటిని తడుతూ కళాకారులందరూ చిత్రమైన శబ్దాన్ని సృష్టిస్తుంటారు. దీంతోపాటుగా తమ కటివలయాలకు మువ్వల వడ్డాణాలను చుట్టుకుంటారు. కాళ్లకు గజ్జెలు కట్టుకుంటారు. పానుమంతుడి మాదిరిగా నడుముకు దట్టీ ధరిస్తారు. ఈ ఆహార్యంతో ప్రదర్శన ప్రారంభిస్తారు. ఒక్కొబ్బుందంలోనూ పది మందికి తక్కువకాకుండా సభ్యులుంటారు. వీరికో నాయకుడుంటాడు. ఇతగాడు చక్కగా పాడేవాడయ్యుంటాడు. ముందుగా పల్లవి అందుకుంటాడు. గ్రామదేవతకు సంబంధించి గానీ, లేదా భాగవత, రామాయణాలకు చెందిన కథలను గానీ తీసుకుని గానం చేస్తుంటాడు. మిగిలినవారంతా అతని గీతానికి వంతపాడుతుంటారు. అప్పుడప్పుడు కొన్ని నందర్భోచితమైన సంభాషణలూ పలుకుతుంటారు. ఒకవైపు పాట నడుస్తుంటుంది. మరోవైపు తప్పెట్లను రెండు చేతులతో జోరుగా మోగిస్తుంటారు. మరో వంక ఆల్లంత ఎత్తున ఎగిరెగిరి పడుతుంటారు.

అలా ఆలుపు లేకుండా సాయంత్రం మొదలుపెట్టిన ప్రదర్శన తెల్లవారుఝాము వరకూ సాగుతూనే ఉంటుంది. మధ్యమధ్యలో ప్రేక్షకులను ఆనంద పరవడం కోసం తప్పెటగుళ్ల కళాకారులు కొన్ని విన్యాసాలు చేస్తుంటారు. సర్కస్‌లో మాదిరిగానే ఒకరి మీద మరొకరు నిలిచి రకరకాల సాహనకృత్యాలకు దిగుతుంటారు. దీంతో చూపరుల ఆనందానికి అవధులుండవు.

ఒక్కసారి తప్పెటగుళ్ల ప్రదర్శనను తిలకిస్తే ఏ కాలంలో చాలా కళారూపాలను చూసినట్టవుతుంది. నృత్యం, గానం, వాద్యగోష్ఠి ఇలా అన్నీ కలగలిసి ఏకైక సాధించినట్టుంటుంది. ఉత్తరాంధ్రలో పుట్టిన ఈ కళారూపానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో పేరుంది. దేశవిదేశ జానపద కళోత్సవాల్లో ప్రదర్శనకు నోచుకుంది. ప్రముఖ దర్శకుడు జంధ్యాల ముద్దమందారం సినిమా నిర్మాణం కోసం ఆచట్లో విశాఖజిల్లా వచ్చాడు. తప్పెటగుళ్లను చూసి తెగమురిసిపోయాడు. కె.కోటేశ్వరరావు పరిసరప్రాంతాల్లో మాటింగ్ జరుగుతున్నప్పుడు తప్పెటగుళ్ల ప్రదర్శనను సినిమాలో నందర్భోచితంగా వాడుకున్నారు. ఓ లాలీ.. ఓ లాలీ.. ఒకటాయి రెండాయే ఉయ్యాల.. పాట ఆ సినిమాలోకి ఆలా వచ్చిందే.

కాలం ఎంతగా మారిపోతున్నా ఇప్పటికీ ఉత్తరాంధ్ర వాకిట సాయంనంధ్యవేళలో ఏ రామకోవెల ముంగిట్లోనో ఏ రచ్చబండ మీదనో, ఏ వండగ నంబరాల్లోనో తప్పెటగుళ్ల మోగుతూనే ఉంటాయి. దీన్ని బట్టి చద్దిజనం ఈ కళారూపం పట్ల చూపుతున్న ఆదరణ ఏంటో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

– దా. చింతకింది శ్రీనివాసరావు

● ఇంటిరియం

ఇంట్లో పాజిటివ్ ఎనర్జీ అక్వేరియం

అక్వేరియంను ఇంట్లో ఏర్పాటు చేసుకోవడం వల్ల సంపద, ఆరోగ్యం, ఆనందం కలుగుతుందని ఫెంగ్‌షుయ్ చెబుతోంది. విలాసవంతానికి, ఇంట్లో ఉల్లాస భరితమైన శక్తికి కూడా అక్వేరియం ఏర్పాటు ఇటీవల విరివిగా పెరుగుతోంది. లివింగ్‌రూమ్‌లోనూ, రూమ్ పార్టిషన్స్‌గా ఏర్పాటు చేసుకునే అక్వేరియం ఇంటి అందాన్ని పెంచడంలో మొదటి స్థానంలో ఉంటుంది. ఇటీవల అక్వేరియంలలోకి రకరకాల యాక్సెసరీస్ వాడుతున్నారు. కాని ఫెంగ్‌షుయ్ ప్రకారం వంచ భూతాలనే ప్రధానంగా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి.

● వంచభూతాలంటే భూమి, నీరు, గాలి, అగ్ని, ఆకాశం. ఇందుకు తగ్గట్టు ముందుగా అక్వేరియంని స్వచ్ఛమైన నీటితో తగినంత పరిమాణంలో నింపాలి. ● అక్వేరియం లోపలి భాగంలో చిన్న చిన్న మొక్కలను ఏర్పాటు చేయాలి. ● అక్వేరియం లోపల ఏదైనా లోహంతో ఆకృతి ఏర్పాటు చేయాలి. ● రాళ్లు, గులకరాళ్లను లోపల అడుగుభాగాన ఏర్పాటు చేయాలి. ● ఐదవ అంశం అగ్ని. దీనికి గాను లోపలి వైపు లైటును ఏర్పాటు చేయాలి. దీపకాంతిలో చేపలు రంగురంగులుగా కనిపిస్తాయి.

ఏ దిక్కులో ఉండాలి?... అక్వేరియాన్ని ఆగ్నేయం, ఉత్తరం లేదా తూర్పుదిశలో ఏర్పాటు చేయాలి. ఎందుకంటే నాలుగు దిక్కులలో ఒక్కో దిక్కు నుంచి వచ్చే సానుకూల లక్షణాలు కుటుంబ ఆరోగ్యం, వృత్తి, సంపదలపై ప్రభావం చూపిస్తాయి.

ఎక్కడ పెట్టకూడదు? ... అక్వేరియాన్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బెడ్‌రూమ్, కిచెన్ లాంటి ప్లేస్‌లలో ఏర్పాటు చేసుకోకూడదని ఫెంగ్‌షుయ్ చెబుతోంది. అలా ఏర్పాటు చేసుకుంటే చెడు శక్తి వల్ల రకరకాల సమస్యలు ఉత్పన్నమయ్యే అవకాశాలూ ఉంటాయని చెబుతోంది. బెడ్‌రూమ్‌లో ఏర్పాటు చేసుకుంటే ఎక్కువ నిద్రపోయే అవకాశాలు ఉన్నాయి. డైనింగ్ రూమ్‌లో అక్వేరియమ్ ఉంటే అది ఆతి ఆకలికి కూడా కారణం అవుతుంది.

శుభ్రత ఎందుకు?... పాజిటివ్ శక్తి పెంపొందించడంలో ఉత్పన్నమవ్వాలంటే ఫెంగ్‌షుయ్ ప్రకారం అక్వేరియమ్ ట్యాంక్ శుభ్రంగా, చేపలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. ఆలా కాకుండా అక్వేరియం శుభ్రంగా లేకపోతే నెగిటివ్ శక్తి పెరిగి చేపలు చనిపోతాయి. ఫలితంగా కుటుంబంలోనూ చికాకులు, మానసిక సమస్యలు తలెత్తే అవకాశాలు ఉంటాయి.

ఫెంగ్‌షుయ్ ప్రకారం తొమ్మిది చేపలు అక్వేరియమ్‌లో పెంచితే మంచిది. వీటిలో 8 బంగారు వర్ణం చేపలు, ఒకటి నల్లరంగు చేప ఉండాలి. 8 సంఖ్య సమృద్ధిని కలిగిస్తుందని, నలుపు చేప నెగిటివ్ ఎనర్జీని తొలగిస్తుందని ఫెంగ్‌షుయ్ చెబుతోంది.

● ఇంటిరియం

naaptol™ నాప్‌టోల్.com
ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 తెరిచి ఉండును
0922 349 0000
మీ ఏరియా పిన్ కోడ్‌ని సిద్ధంగా ఉంచుకోండి
హోమ్ డెలివరీ | ఎస్ఎమ్ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని చూడండి

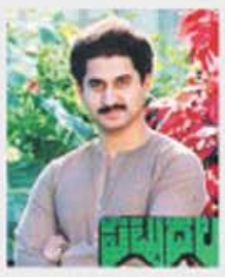
స్టైల్‌గా ఉండే అల్యూమినియం సెక్యూర్ వాలెట్
1 కొనండి 1 ఉచితంగా పొందండి
లోపల రిటెన్ షీట్
పాకెట్‌లు పంపడానికి పిలులేని పి.వి.సి.తో తయారుచేయబడ్డాయి
సురక్షితమైన లాక్
అల్ట్రా-స్లిమ్ అల్యూమినియం కేసింగ్
18 నుండి 12 కార్డులు ఫిట్ అయ్యేందుకు 7 ఫ్లాప్ లాంటి పాకెట్లు
విలువ ₹ 2999
₹ 1499
డీల్ కోడ్: 1437
అదా 50%
1 కొనండి 1 ఉచితంగా పొందండి
• పాకెట్‌లో పరిపూర్ణంగా సరిపోతుంది
• లోంగలు మీ క్రెడిట్ కార్డులను అరిఎఫెక్టివ్ స్కానింగ్ చేయడాన్ని ఆవరోధిస్తుంది
• నీటిని, మురికిలను, మరియు ప్రభావాన్ని ప్రతిఘటిస్తుంది
ప్యాకీజ్‌లో ఉన్నవి: స్టైల్‌గాఉండే అల్యూమినియం సెక్యూర్ వాలెట్ (2 పీసులు)
తయారీ లోపాలపై 7 రోజుల వారంటీ*, స్టైల్ ₹ 299/- అదనం*
*షరతులు వర్తిస్తాయి.
ఫిర్యాదుల కోసం కాల్‌చేయండి: 09223516148, ఇ-మెయిల contact@naaptol.com
డెలివరీ చేసేప్పుడు సరుకులో చెల్లించండి

● సాహిత్యస్మరామి

మాటలు కాదు... నిప్పు కణికలు!

వనమాలి
సినీ గేయ రచయిత

సినిమాల్లో పాటలు ఎందుకు ఉండాలి అంటే మనం చెప్పే సమాధానం... వినోదాన్ని పంచడానికి అని! కానీ దాన్ని నేను ఒప్పుకోను. సీతారామశాస్త్రిగారు రాసిన పాటలు విన్నవాళ్లెవరూ కూడా దాన్ని ఒప్పుకోరు. విధాత తలపున ప్రభవించినది, నిగ్గదీసి అడుగు, జగమంత కుటుంబం నాది... ఈ పాటలన్నీ వినోదాన్ని పంచేవి కావు. స్ఫూర్తిని రగిలించేవి. దిశా నిర్దేశం చేసేవి. ఆయితే పీటన్నిటినీ మించిన ఓ గొప్ప పాట ఉంది. 'వక్కుదల' సినిమాలో 'ఎప్పుడూ ఒప్పుకోవద్దురా ఓటమి' అనే ఓ అద్భుతమైన పాటను రాశారాయన. ఆ పాటలోని ప్రతి అక్షరం... నందేశాత్మకం!



ఎప్పుడూ ఒప్పుకోవద్దురా ఓటమి /ఎప్పుడూ వదులుకోవద్దురా ఓటమి/ విశ్రమించవద్దు ఏ క్షణం చింతించవద్దు నిర్ణయం/అప్పుడే నీ జయం నిశ్చయంరా... గెలవమని చాలామంది చెప్పివుంటారు. కానీ గెలవాల్సిన అవసరమేమిటో, గెలవడమెలాగో ఇంత బాగా ఎవరైనా చెప్పారా? *బొమ్మే లేని నిముషమేది జననమైన మరణమైనా జీవితాన అడుగడుగునా/నిరనించక నిలిచిపోతే నిముషమైనా నీది కాదు క్షితుకు అంటే నిత్య మరణం/దేహం ముంది ప్రాణముంది నెత్తురుంది నత్తువుంది ఇంతకన్న సైన్యముందునా/ఆశ నీకు అస్త్రమౌను శ్వాస నీకు శస్త్రమౌను దీక్షకన్నా సారథెవురురా/నిరంతరం ప్రయత్నమున్నదా నిరాశే నిరాశ పుట్టదా / నిన్ను మించి శక్తి ఏది నీకె నువ్వు జానవైతే...* నొప్పి అనేది పుట్టుకలోనూ ఉంటుంది, మరణంలోనూ ఉంటుంది. ఆ రెండిటికీ మధ్యన కలిగే నొప్పులకు భయపడితే ఎలా! ఒకమేక భయపడ్డాపో... నీ ప్రయాణం అక్కడే ఆగిపోతుంది అంటారు. దేహం ఉంది, ప్రాణం ఉంది, రక్తం ఉంది, శక్తి ఉంది. ఇంకేం కావాలి నీకు! ఇంతకన్నా గొప్ప సైన్యం దొరుకుతుందా అని ప్రశ్నిస్తారు.

ఆశ అన్నమవుతుందట. శ్వాస శస్త్రమవుతుందట. దీక్షకంటే సారధి లేదట. అలసిపోకుండా ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటే... నిరాశకే నిరాశ పుడుతుందట! ఇది పాటలా ఉందా? వివేకానందుడి బోధలా లేదూ! ఆయన మాటలిలా ఉంటాయి? ధైర్యంగా ముందుకు నడవండి, చీకట్లోంచి వెలుగులోకి రండి, మీ శక్తిని మీరు తెలుసుకోండి, ఏదీ చిమ్మల్ని భయపెట్టదు... ఇవేగా ఆయన చెప్పేవి! ఈపాటలో ఉన్నవి కూడా ఇలాంటి మాటలే!

నింగి ఎంత గొప్పదైనా
దివ్యమున్న గువ్వపిల్ల రెక్కముందు తక్కువేనురా/నంద్రమెంత పిడ్డదైనా ఈదుతున్న చేపపిల్ల ముందు తక్కువేనురా/వీడుగువంటి పిడికిలిత్తి ఉరుముపుట్టి హుంకరిస్తే దిక్కులన్ని పిక్కటిల్లురా/అశయాల అశ్వమెక్కి అదుపులేని కదంతొక్కి అవధులన్ని అతిగమించరా/నీ విక్రమా పరాక్రమించరా విశాల విశ్వమాక్రమించరా/జలధిసైత మాపలేని జ్వాల ఓలె ప్రజ్వలించరా...

ఏ కలం జాలువార్చగలదు ఇంత గొప్ప వాక్యాలను! అంత విశాలమైన ఆకాశాన్ని చిన్న గువ్వపిల్ల ఒక్క రుట్టు చుట్టి వచ్చేస్తుందనడం, ఎంత పెద్ద సముద్రాన్నైనా చిన్ని చేపపిల్ల ఈదేస్తుందని చెప్పడం... ఒక మనిషిలో నిత్య చేతనని రగిలించే ఆ మాటలు మాటలు కాదు... నిప్పు కణికలు! గమనిస్తే ఆసలిది పాటలా అనిపించదు. శ్రీకృష్ణపరమాత్ముడు అర్జునుడికి చేసే బోధలా ఉంటుంది. ఒక విశ్వజనీనమైన ఒక అంశాన్ని ఆష్టమి త్రుడో శ్రేయోవిలాసో పక్కన కూర్చుని చెబుతున్నట్టు ఉంటుంది. చీకటే తనకు చిరకాల నేస్తమనుకునేవాడి పాలిట ఓ వెలుగు రువ్వ ఈ పాట. ఇవలిగట్టుకు వెళ్లాలంటే మీరు దాటాల్సింది కొన్నేటి పాయలైనా కూడా, దాన్ని ఇళల నావతో దాటిస్తుంది పాట. తను రాసే ప్రతి పాటకూ ఓ పరమార్థం ఉండాలనుకుంటారు కనుకనే... సినిమాల్లాంటి ప్రతివాక్యం మెనుతా మెన్నుతట్టి ముందుకు నడిపించాలన్న సంకల్పం కనిపిస్తుంది.

నేను స్వతహాగా జర్నలిస్టును. కవిత్వం అంటే మొదట్నుంచీ ఇష్టం. సినిమా పాటలంటే ఇంకా ఇంకా ఇష్టం. అయితే పూర్తిగా సినిమాల్లోకి వెళ్లడానికి ధైర్యం చాల్లేదు. సినిమా అంటే ఒక మాయ. అది ఎక్కడికి తీసుకెళ్తుందో, ఎక్కడ పడిలేస్తుందో అన్న సందిగ్ధంలో ఉన్నప్పుడు ఈ పాటే నా సందేహాలన్నీ తీర్చింది. నేనేం చెయ్యాలో నాకు చెప్పింది. ధైర్యంగా అడుగేయమంటూ ముందుకు నడిపింది. ఇప్పటికీ అందుకే ఈ పాటని నేను మర్చిపోను. మర్చిపోలేను.

సేకరణ: సమీర నేలపూడి

sakshi.lorium@gmail.com
sakshi.leongi@gmail.com

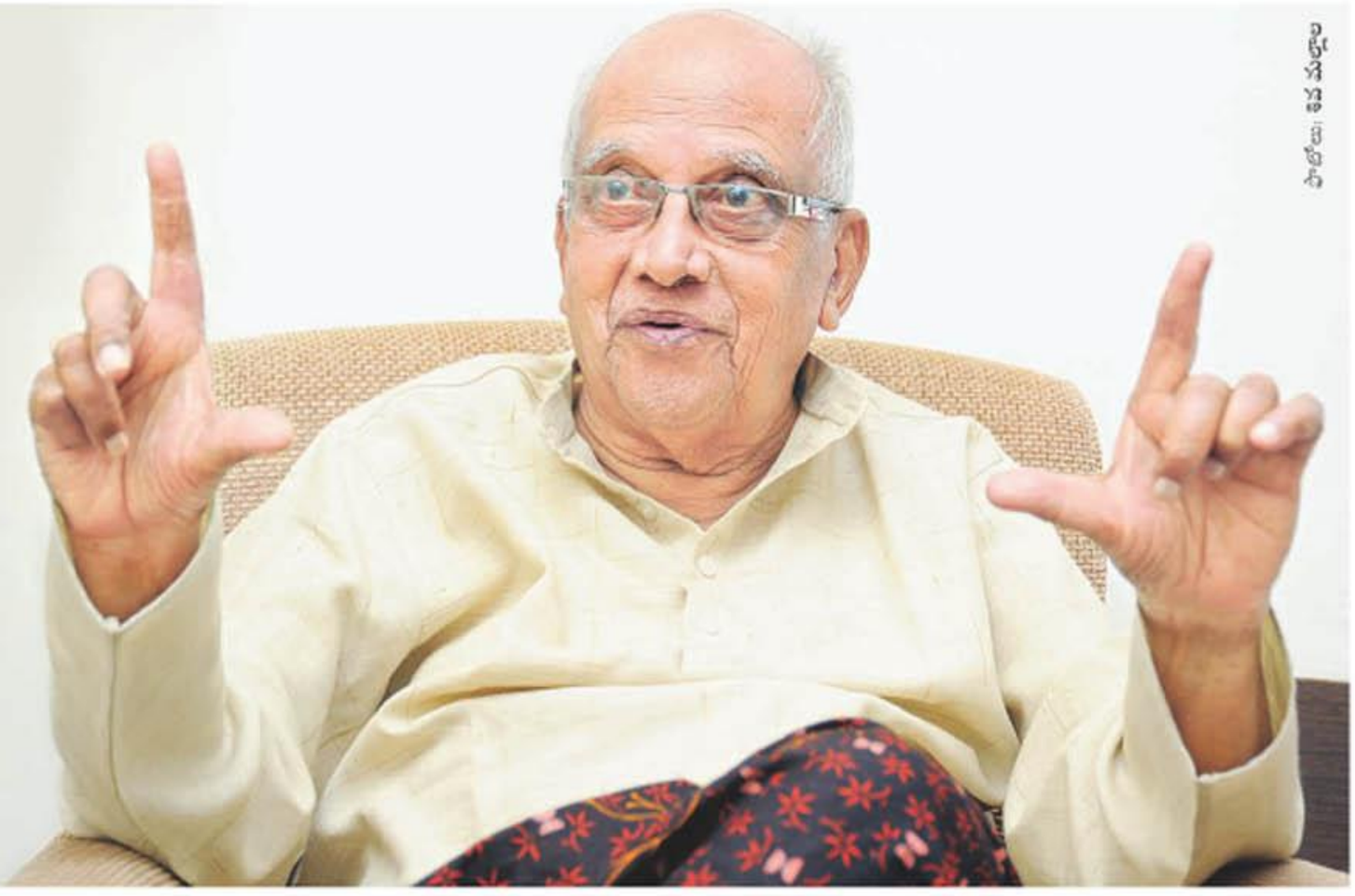
రాజకైనా, రైతుకూలీకైనా
ఇంత ప్రశాంతత దొరికే చోటు...
ఇల్లొక్కటే.
- జోహాన్ వాన్ గోథియె, జర్మన్ కవి

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
ఆదివారం
28-4-2013

ఆది - స్టార్‌స్ట్రీ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కపులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

సింగీతం అంటే సిన్సియారిటీ
సింగీతం అంటే నాలెడ్జ్ హబ్.
సింగీతం అంటే ఎన్‌సైక్లోపీడియా.
సింగీతం అంటే లైబ్రరీ.
కేవీరెడ్డి నుంచి కేమరూన్ వరకూ
బ్లాక్ అండ్ నైట్ నుంచి త్రీడీ వరకూ
'నీతి నిజాయితి' నుంచి
'వెల్‌కమ్ ఒబామా' వరకూ
ఏదైనా ఫింగర్ టిప్స్ మీదే.
82 ఏళ్ల వయసులో కృష్ణారామా
అనుకునే దశలో మోషన్ కాప్చరింగ్
టెక్నాలజీ గురించి...
కాన్స్ ఫిలిం ఫెస్టివల్ గురించి...
హాలీవుడ్ ట్రెండ్స్ గురించి...
ఫేస్‌బుక్ అప్‌డేట్స్ గురించి...
ఐప్యాడ్ యాప్స్ గురించి...
లేటెస్ట్ సినిమాల రిజల్ట్ గురించి...
చాలా అప్ టు డేట్‌గా ఉంటారాయన.
ఇండియన్ స్పీల్‌బర్గ్ లాంటి
సింగీతంతో మాట్లాడ్డమే
ఈ వారం స్టారిస్ట్...



ఫొటోలు: కె.ఎస్. మణిక్రాజ్

ట్రెండ్ ఎప్పుడూ నా వెనకే...

■ బూతు సినిమాలు రాజ్యమేలుతున్న ఈరోజుల్లో 'వెల్‌కమ్ ఒబామా' అంటూ సామాజిక సినిమా చేస్తున్నారు. వర్కవుట్ అవుతుందంటారా?

సింగీతం: నాకు వస్తిస్తుల్ని నిందించడం అన్నలు ఇష్టం ఉండదు. అనలు సినిమాల్లో డబుల్ మీనింగ్ డైలాగులు ఎప్పుడు లేవండీ... ఆ రోజుల్లో లేవా? పాత సినిమాలంటే అందరికీ విజయావారి సినిమాలో, అన్నపూర్ణ వారి సినిమాలో, లేక వీఎస్‌ఆర్‌దిగారి సినిమాలో గుర్తొస్తాయి. కానీ అప్పుడు వీటితోబాటు చాలా సినిమాలు విడుదలయ్యాయి కదా. మరి వాటిమాటేంటి? ఎన్నిన్ని చెత్తసినిమాలు రాలేదు? ఎన్నిన్ని బూతు సినిమాలు రాలేదు? 'నా ఆవకాయ బద్ధ... నా గజనిమ్మవండు' లాంటి డబుల్‌మీనింగ్ పాటలు నాడూ ఉన్నాయి. ప్రస్తుత పరిస్థితి కూడా సేమ్ టు సేమ్ అలాగే ఉంది. మంచి సినిమా ఆనేది ఎప్పుడు విడుదలైనా జనాలు చూస్తారు.

■ కానీ ఈ మధ్య పరిస్థితులు మరీ దారుణంగా తయారయ్యాయి. 'బూతు' అనేది ప్రస్తుతం కమర్షియల్ ఫార్ములా అయిపోయింది.

సింగీతం: బూతు వల్ల సినిమా అడదండీ... ఉదాహరణకు ఒక విజయవంతమైన సినిమాలో అభ్యంతరకర నన్నివేశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయనుకోండి. ఆ సినిమా విజయానికి కారణం అవే అనుకోవడం ఎంతమాత్రమూ కరెక్ట్ కాదు. జనాల హృదయాలను తాకే ఏదో ఒక అంశం ఆ కథాకథనాల్లో ఉండి ఉంటుంది. దాంతో ఆ సినిమాలో ద్వందార్థ సంభాషణలు ఉన్నా... ప్రేక్షకులు మన్నించేస్తారు. అందుకే సినిమా విజయం సాధిస్తుంది. దీన్ని ప్రమోంచలేక, కేవలం బూతుల వల్లే సినిమా ఆడిందని అనుకుంటుంటారు. జనానికి నచ్చే ఏ సినిమానూ తక్కువ అంచనా వేయకూడదనేది నా అభిప్రాయం. వాళ్ల జడ్జిమెంట్ చాలా గొప్పది.

■ ఈ మధ్య విజయం సాధించిన కొన్ని సినిమాలను చూస్తుంటే ప్రేక్షకుల జడ్జిమెంట్ మీద కూడా అనుమానం వస్తోంది..!

సింగీతం: అది చాలాతప్పు. సినిమాలో విషయం ఉంటే తప్పకుండా ప్రేక్షకులు ఆదరిస్తారు. ఉదాహరణకు 'దూకుడు' సినిమానే తీసుకోండి. ఈ మధ్యకాలంలో వచ్చిన అద్భుతమైన సినిమా అది. ఆ సినిమాలో నవరసాలూ ఉన్నాయి. 'దూకుడు' విజయానికి కారణం మహేష్‌బాబు, బ్రహ్మానందం, ఎమ్మెస్ నారాయణ అని చాలామంది అభిప్రాయం. తమన్ సంగీతం వల్ల ఆ సినిమా హిట్టయ్యింది అనేవాళ్లు కూడా ఉన్నారు. నా దృష్టిలో మాత్రం ఆ రెండూతప్పే. అవన్నీ ఆ సినిమాకు సంజంధించిన 'షుగర్ కోటింగ్స్' మాత్రమే. ఆ సినిమా విజయానికి అవే కారణాలు కావు. 'దూకుడు' కథలోని ఇత్త గొప్పది. తండ్రిని బతికించుకోవడానికి కొడుకు పడే ఆరాటం ఆ సినిమా. క్లైమాక్స్‌లో 'నేను ఏమిచ్చానని నాకోసం ఇన్ని చేశావ్‌రా...' అంటాడు ప్రకాష్ రాజ్. 'ఇన్ననిచ్చావు కదా నాన్నా' అంటాడు మహేష్. ఆ సినిమా విజయానికి ప్రధాన కారణం అది. ఆ ఎమోషన్స్ ప్రేక్షకులకు బాగా పట్టాయి. ఆలాగే మీరనుకుంటున్న సినిమాల్లో కూడా ప్రజల హృదయాలను తాకే అంశాలు ఏవో ఉండి ఉంటాయి. ఒక సినిమా నక్సెస్ వెనుక, ఫెయిల్యూర్ వెనుక సవాలక్ష కారణాలుంటాయి.

■ 'ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్' పేరిట ఇప్పుడు రకరకాల పోకడలొచ్చాయి. మరి వీటిమధ్య మీ లాంటి వాళ్లు నెగ్గుకు రాగలరంటారా?

సింగీతం: నేను ట్రెండ్‌ను బట్టి నడవను. ట్రెండ్ అనేది ఎప్పుడూ నా వెనకే ఉంటుంది. 'దేవదాసు' అద్భుతమైన ఎంటర్‌టైనర్ అంటాన్నేను. ఎందుకంటే ప్రేక్షకులను వివరంగా ఏడిపించిందా సినిమా. సో.. దర్శకుడనేవాడు అక్కడ అనుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరిందాడు. ఒక హారర్ సినిమా తీశాం. అనుకున్నట్టు ఆడియన్స్‌ని భయపెట్టగలిగితే అదే ఎంటర్‌టైనర్. ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ అంటే నవ్వించడమే కాదు. ప్రేక్షకులకు ఎలాంటి అనుభూతినివ్వాలని మనం సినిమా తీశామో... అలాంటి అనుభూతిని ఇవ్వగలిగితే అదే గొప్ప ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్. 'మీరు సెంటర్లకు రాగలరా...' అన్నారు. మీకో విషయం తెలుసా... ఇప్పటికీ విడుదలవుతున్న ప్రతి సినిమా నేను చూస్తాను. ఈ పోకడల్నీ నాకు తెలుసు. నా దృష్టిలో జనాన్ని ఎంటర్‌టైన్ చేయడమే ట్రెండ్.

■ అప్పటికీ ఇప్పటికీ ప్రేక్షకాలిరుచిలో మీరు గమనించిన తేడా ఏంటి?

సింగీతం: అవగాహనాశక్తి పెరిగిపోయింది. ఒకప్పుడు ఒక నన్నివేశాన్ని వంద రుగుల్లో క్లారిటీగా తీసేవాళ్లం. ఇప్పుడు అలా సాగదీసి తీస్తే కుదరదు. చెప్పాలనుకుంది 'కట్టి కొట్టే తెచ్చే' అన్నట్లు చెప్పాలి. సమయం వృథా అవ్వడం అన్నలు ఇష్టపడటం లేదు జనాలు. ఒకప్పుడు ఓ కొత్త విషయాన్ని తెలుసుకోవాలంటే... లైబ్రరీకి వెళ్లి రోజుల తరబడి చదివి గ్రహించేవాళ్లం. ఉదాహరణకు మీకో విషయం చెబుతాను. 'ఆదిత్య 369' సినిమా తీస్తున్నప్పుడు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు గురించి తెలుసుకోవాల్సివచ్చింది. దాంతో నేను లైబ్రరీకి వెళ్లి దేవరాయల చరిత్ర చదివాను. ఆయన రాసిన 'ఆముక్తమాల్యద'లో ఓ పద్యాన్ని నన్ని వేశానికనుగుణంగా పెట్టాను కూడా. ఇప్పుడైతే.. ఇంత ఆవశ్యకత అవసరం లేదు. చక్కగా కంప్యూటర్ ముందు కూర్చుని గూగుల్ కొడితే... కావాల్సిన సమాచారం. ఆప్పట్లో డిగ్రీలు, పీహెచ్‌డీలు చేసిన వాళ్లకు ఎంత తెలుసో... ఇప్పుడు పదేళ్ల కుర్రాడికి అంత తెలుసు. ఒకప్పుడు గ్రాడ్యుయేట్ క్లాసుల్లో ఉండే సిలబస్‌ను ఇప్పుడు టెన్త్‌క్లాస్‌లో పెడుతున్నారు. అంతెందుకు సినిమాల్లో ఫ్లాష్‌లో ఉన్న డైలాగు సెకండాఫ్‌లో రిపీటైతే... పట్టేస్తున్నారు. స్క్రీన్‌ప్లే ఎంత జటిలంగా ఉన్నా.. క్లైమాక్స్ చెప్పేస్తున్నారు.

■ ఇలా కాలంతో పరుగులు తీయడం ఎలా అలవడింది మీకు?

సింగీతం: పరిగెత్తాలి.. తప్పదు. నా వయసు ఎనభైలాగానీ, మనసు పదెనిమిదే. టీవీ ఆన్ చేయగానే... 'మల్లీశ్వరి' సినిమాలోని 'మనసున మల్లెల మాలలూగెనే...' పాట వస్తుందనుకోండీ... 'ఆర్చీస్...' అంటూ వెంటనే ఛేంజ్ చేస్తాను. అదే కొత్త పాటలు వస్తుంటే ఇంట్రస్ట్‌గా చూస్తాను. షూటింగ్ నుంచి రావడం కాస్త లేటైతే... మా ఇంట నాకు సెల్‌లో మెసేజ్ పెడుతుంది. ఆది కూడా తెలుగింగ్లిష్‌లో(నవ్వుతూ). నేనూ వెంటనే రిప్లయ్ ఇస్తా. ట్రెండ్‌ని పాలో అవ్వడంలో నేటి యూత్‌కి మా భార్యాచర్యలం ఏ మాత్రం తక్కువ కాదు.

■ మీది ప్రేమ వివాహమా, పెద్దలు కుదిర్చినదా?

సింగీతం: లవ్ అఫ్టర్ మ్యారేజ్! పెళ్లి ముందు ప్రేమంటే నాకు తెలీదు.

■ కానీ మీ సినిమాల్లోని కొన్ని నన్నివేశాలు చూస్తే... మీలో మంచి రొమాంటిక్ పర్సన్ ఉన్నాడేమో అనిపిస్తుంది.

సింగీతం: ఆరెల్ స్టీవెన్‌సన్ అనే రైటర్ ఉన్నాడు. ఆయనకు ఒక కాలు లేదు. కానీ వండర్‌ఫుల్ లవ్‌స్టోరీలు రాశారు. అందుకని ఆయన్ను రొమాంటిక్ పర్సన్ అనలేం కదా. అంతెందుకు పింగళి నాగేంద్రరావుగారినే తీసుకోండి... 'పెళ్లినాటి ప్రమాణాలు' సినిమాకు ఆయన ఓ పాట రాశారు. 'మెన్నెల లోనే వేడి ఏలనో... వేడిమి లోనే చల్లనేలనో... ఏమాయ ఏమో జాబిలీ... ఈ మాయ ఏమే జాబిలీ' అని. నిజానికి ఆయన ఘాటైన బ్రహ్మచారి. మరి ఆయన అంత రొమాన్స్‌ని ఎలా రాయగలిగారు. మా గురువు గారు దేవీరెడ్డి ఆ పాట విని 'ఈ బ్రహ్మచారికి ఇలాంటి ఐడియాస్ ఎక్కడనుంచి వస్తాయి' అని ఆశ్చర్యపోయేవారు. మరి ఆయనేం రొమాంటిక్ పర్సన్‌కాదే... నేనూ అంతే!

■ సరే... కాలేజ్‌లో మీరు గుడ్ స్టూడెంటా? బ్యాడ్ స్టూడెంటా?

సింగీతం: నేను వెరీ గుడ్ స్టూడెంట్‌ని. మేధమేటిక్స్‌లో వందశాతం మార్కులతో పాసయ్యానేను. తెలుగు లిట్రేచర్‌లో కూడా నేను కాలేజ్‌లోనే ది బెస్ట్. అలాగే అప్పట్లో కల్చరల్ యాక్టివిటీస్‌లో కూడా బాగా పాల్గొనేవాడ్ని.

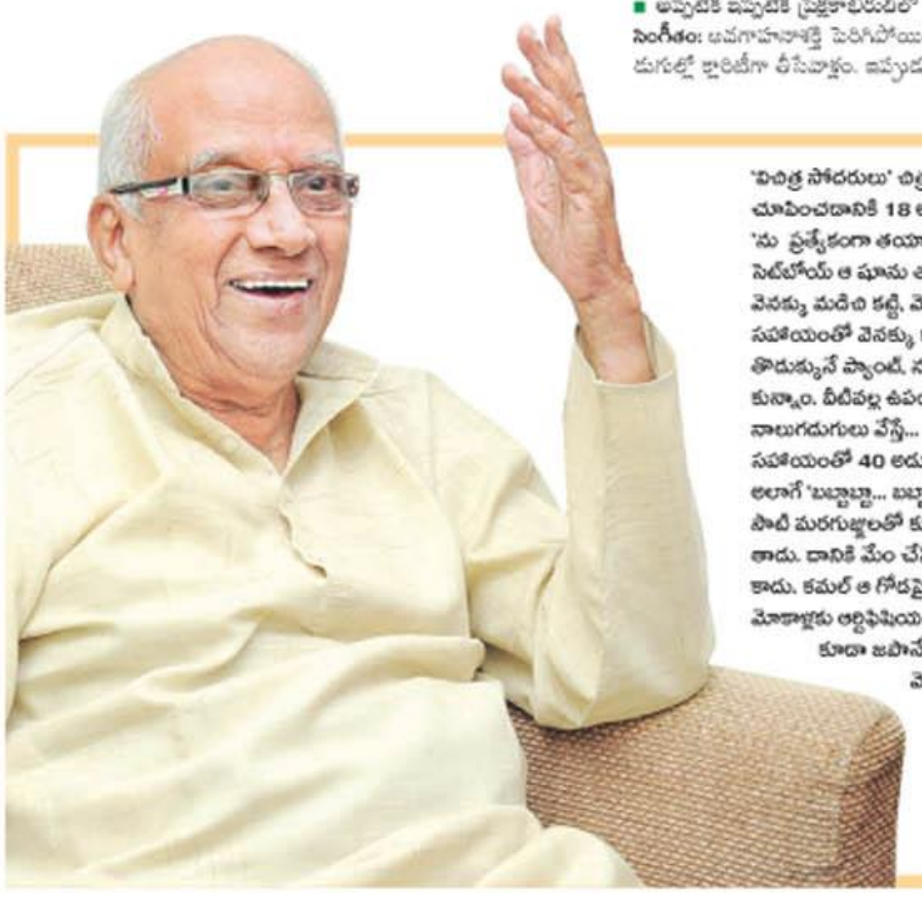
■ దర్శకుడు కాకపోయుంటే ఏమై ఉండేవారు?

సింగీతం: దర్శకుడు కాకముందు నేను ఏడాదిన్నర పాటు నూజీవీడులో టీచర్‌గా పనిచేశాను. నాకు ఉపాధ్యాయ వృత్తి అంటే చాలామక్కువ. దాంతో విద్యాబోధన అనేది డిఫరెంట్ లేలో చేయాలనే బెంతో ఉండేవాడ్ని.

■ టీచర్‌గా మీకు గుర్తుండిపోయిన సంఘటన..?

సింగీతం: తప్పకుండా చెబుతాను. సెలకొకసారి క్లాస్ ఎగ్గామినేషన్ పెట్టడం మా స్కూల్ సాంప్రదాయం. కొత్తగా జాయినైన నన్ను ఎగ్గామ్ కండక్ట్ చేయమన్నారు. ఎగ్గామ్‌కి ముందు స్టూడెంట్స్ దగ్గరుండే టెక్స్ట్‌బుక్స్నింటినీ టీచర్ టేబుల్ కింద పెట్టాలి. నేను కొత్తవాడ్నే అయ్యేసరికి వాళ్లు ఆ పని చేయలేదు. ఎవరి పుస్తకాలు వారి దగ్గరే ఉన్నాయి. నేను ఓ పదికొశ్చన్స్‌ని పేపర్స్‌పై రాసి అందరికీ పంచాను. ఎగ్గామ్ మొదలైంది. ఇండేముంది... తమ దగ్గరున్న టెక్స్ట్‌బుక్స్ ఓపెన్ చేసి ఇష్టమొచ్చినట్లు కాపీలు కొట్టేశారు. నేను గమనిస్తున్నట్లు వాళ్లకు తెలీదు. ఎగ్గామ్ ముగిసింది. ఇక ఆన్సర్ పేపర్లు నాకు సబ్‌మిట్ చేయాలి. అందరూ నా దగ్గరకు రాటోయారు. 'ఎవ్వరూ నా దగ్గరకు రావాల్సిన పని లేదు. ఎందుకంటే పేపర్లను నేను ఇంటికి తీసుకెళ్లడం లేదు' అన్నాను. అందరూ ఒకరి ముఖాలను ఒకరు చూసుకుంటున్నారు. 'మీ దగ్గర ఉన్న టెక్స్ట్‌బుక్స్ బయటకు తీసి, మీరు రాసింది కరెక్ట్ కాదో... వాటిల్లో చూసుకోండి...' అన్నాను. ఆన్సర్లే ఇన్చార్జ్లను చూసుకున్నారు. 'సరే... మీ మార్కులు మీరే వేసుకోండి..' అని చెప్పాను. అంతే... ఉత్సాహంగా ఎవరి మార్కులు వాళ్లు వేసుకున్నారు. 'మీకొచ్చిన మార్కులను మనసులోనే దాచుకోండి. ఎవరితోనూ చెప్పొద్దు' అన్నాను. 'ఆలాగే' అన్నారు అమాయకంగా. 'మీ పేపర్లు చించి డ్యూటీలో పడేయండి' అన్నాను చివరకు. అంతే! అందరూ షాక్. వాళ్ల కంటిముందు ఏం జరుగుతుందో వాళ్లకే అర్థం కాని పరిస్థితి. నా వంక సందేహంగా చూశారు. 'మీకు ఎన్ని మార్కులొచ్చాయో మీకు తెలియడం ముఖ్యం. మీ ఆత్మలకు తెలియడం ముఖ్యం... నాక్కాదు'' అన్నాను. వాళ్ల నోటివెంట మాట రాలేదు. అందరూ చించి పేపర్లను డ్యూటీలో వేశారు. అంతే... ఇక అప్పట్నుంచి ఎప్పుడు ఎగ్గామ్ పెట్టినా ఒక్కరూ కాపీ కొట్టడానికి ప్రయత్నం చేయలేదు. ఆనలు పిల్లలు కాపీ ఎందుకు కొడతారు? ఎక్కువ మార్కులు చూపించి టీచర్లను, తల్లిదండ్రులను కంప్రస్ చేయడానికి. కానీ నేను... 'మీరు టీచర్లకు చూపించనక్కర్లేదు, తల్లిదండ్రులకూ చూపించనక్కర్లేదు. మీకెన్ని మార్కులొచ్చాయో మీ అంతరాత్మకు అర్థమైతే చాలు' అనే రీతిలో ప్రవర్తించాను. ఇన్నాళ్లూ తాము ఆత్మవంచన చేసుకుంటున్నామని వాళ్లకు అర్థమైంది. ఆలా సైల్డ్ సైకాలజీకి అనుగుణంగా ఓ కొత్త రీతిలో విద్యాబోధన చేశాను.

... మిగతా 9వ పేజీలో



'విచిత్ర సోదరులు' చిత్రంలో కమలహాసన్‌ను అలా చూపించడానికి 18 అంగుళాల పొడవు గల ఓ 'షూ'ను ప్రత్యేకంగా తయారు చేయించాం. 'జపాన్' అనే సెట్‌లోయ్ ఆ షూను తయారు చేశాడు. కాళ్లను వెనక్కు మడిచి కట్టి, మోకాళ్లను ఆ షూలో దూర్చి బెల్టుల సహాయంతో వెనక్కు కట్టేశాం. షూ కలర్‌లోనే కమల్ తొడుక్కునే ప్యాంటు, నడిచే ఫ్లోరు ఉండేలా చూసుకున్నాం. వీటివల్ల ఉపయోగం ఏంటంటే.. తాను కష్టపడి నాలుగడుగులు వేస్తే... వైరవర్మ, కెమెరా వర్మ, ఎడిటింగ్ సహాయంతో 40 అడుగులు వేసినట్లు చూపించొచ్చు. అలాగే 'బబ్బాబ్బా... బబ్బారీ..' పాటలో కమల్ ఓ గోడపై పొటి మరగుజ్జులతో కూర్చొని వాళ్లతో పాటు కాళ్లూపుతాడు. దానికి మేం చేసిన వర్క్ కూడా పాడాసీదాది కాదు. కమల్ ఆ గోడపై వజ్రాసనంలో కూర్చుంటే.. తన మోకాళ్లకు ఆర్టిఫిషియల్ కాళ్లను అమర్చాం. వాటిని కూడా జపానే తయారు చేశాడు. ఆ కాళ్లకు వెనుకనుంచి వైర్లను కట్టి, పాట తాళాన్ని బట్టి వైర్లే సిగ్నల్స్ మాదిరి వెనుకనుంచి కదిలించాం. ఆ విషయంలో సెట్ బోయ్ జపాన్ చేసిన కృషిని నిజంగా అభినందించాల్సిందే.

జగన్ కోసం 337 రోజులు

జనం మనసులోని అభిమానాన్ని అరెస్ట్ చేయ్యగలరా?

జగన్ ముమ్మ్యూటిగా వెళ్లే మనిషి. ఆయనకు కుట్రలు కుతంత్రాలు తెలియవు. 'హి ఈజ్ వెరీ మచ్ ఓపెన్ మైండెడ్'. ఒకవైపు తన కంపెనీల మీద, తన ఇంట్లో దాడులు జరుగుతున్నా చెక్కుచెదరని ధైర్యంతో తన ఓదార్పు యాత్రను కొనసాగించారు. తప్పు చేసిన వాళ్లు తప్పకుండా భయపడి పారిపోతారు. కాని జగన్ ఎక్కడా కూడ భయపడకుండా తన ఓదార్పు యాత్రను కొనసాగిస్తూ మరోవైపు సీబీఐకి సహకరించారు. ఇక్కడే తెలుస్తుంది. ఆయన ఏ తప్పూ చేయలేదని. అయినా సరే ఈ లోకంలో ఎన్ని కుట్రలు, కుతంత్రాలు, వేధింపులు, అవమానాలు ఉన్నాయో అవన్నీ జగన్‌గారి మీద ప్రయోగించారు. ఎన్ని మాటల తూటాలు పేల్చారో కూడా జనం మర్చిపోలేదు. పెద్ద మనుషులు అనబడే వ్యక్తులా ఇలాగేనా మాట్లాడేది.? కేవలం జగన్‌ను పెరుగుతున్న ప్రజాదరణ చూసి ఓర్వలేక, ఆయన్ని అణచివేయాలనే అనాయ ద్వేషాలతో అక్రమంగా జైలులో పెట్టారని స్పష్టంగా తెలుస్తూనే ఉంది. జగన్ అంత బాధలో కూడ చిరునవ్వు చిందిస్తూ వుంటారు. ఆ చిరునవ్వును కూడ హేళనదేని మాట్లాడారు. దీన్ని బట్టి వారికి ఎంత కక్ష ఉందో ఇట్టే అర్థమవుతుంది. ఆలాంటి వాళ్లు నవ్వరు. ఇతరులు నవ్వినా ఓర్చుకోలేరు.

సమాజానికి మంచిదేసే వాళ్లను చేయనివ్వాలి. జనంలోకి వెళ్లే వాళ్లను వెళ్లనివ్వాలి. అంతేగాని అడ్డుకొని ఐబ్బందులు పెట్టినంత మాత్రాన జనం గుండెల్లో నుండి ఆచిమానాన్ని ఎవరూ దూరం చేయలేరు. చాలామంది వృద్ధులు కూడా ఆనటం విన్నాను. ఏమని అంటే ''మేం పుట్టి పెరిగాక, మా అనుభవంలో ఇలా ఒక వ్యక్తిని వేధించటం, హింసించటం, ఐబ్బంది పెట్టడం ఇంతవరకూ చూడ లేదు'' అని. నిజంగా జగన్‌కు జరిగిన అన్యాయానికి మాకు చాలా బాధగా ఉంది. ఇంత నిరంకుశత్వమా? జనం మనసులో ఉన్న అభిమానాన్ని అరెస్ట్ చెయ్యగలరా? జగన్‌ని ఎంతగా అణగదొక్కాలని ప్రయత్నిస్తే భగవంతుడు ఆతడిని అంతగా పైకెత్తుతాడు అని పాలక, ప్రతిపక్ష దుష్టకూటములన్నీ గ్రహించాలి.

- క్లైమాక్స్, హైదరాబాద్

దోషులంతా బయట ఉన్నారు నిర్దోషి మాత్రం నిర్బంధంలో ఉన్నాడు!

జగన్ విషయంలో కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం, ప్రతిపక్షాలు, వైయస్సార్‌కి మిత్రులనుకున్నవారు కూడా అన్యాయంగా ప్రవర్తిస్తున్నారు. తనని కాదన్న వాళ్లను, తనకంటే ప్రజాభిమానం ఎక్కువగా ఉన్న వాళ్లను కూడా కాంగ్రెస్ అధినేత్రి సోనియాగాంధీ... సీబీఐ, ఏసీబీ, ఈడీ, ఐటీ లాంటి సంస్థల ద్వారా అణగదొక్కాలనే ఒక దుస్సంప్రదాయానికి తెర తీశారు. ఇలాంటి సంప్రదాయం చివరికి తన కొంపే ముంచుతుందన్న వాస్తవం బహుశా ఆమెకు 2014 ఎన్నికల తర్వాత కానీ తెలిసిరాదు.

షేరు ధర ఎక్కువ చేసి చూపించాడు కనుక జగన్ మోసం చేశాడు అని సీబీఐ వాళ్ల వద్ద పదే పదే చెప్తున్నారు. మరి ఇంతవరకు ఎవరైనా జగన్ వల్ల మోసపోయాం అని పోలీసు రిపోర్టు ఇవ్వడం కానీ, న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించడం కానీ చేయలేదే! అలాగే షేరు ధర పెంచి అమ్మిన రామోజీరావు కూడా మోసం చేసినట్లే కదా. ఈ విషయం న్యాయస్థానాలకు, సీబీఐ, ఐటీ, ఈడీ సంస్థలవంటి ఉద్దండులకు అర్థం కాలేదంటే అర్థం ఏమిటి? ఎన్ని కోట్లు సంపాదించకపోతే ఒక విలేఖరి పత్రికా యజమాని అవుతాడు? ప్రజలలో ఎవరన్నా అలాగే పత్రిక పెడితే ఐటీ, ఈడీ అధికారులు తిరుగుతూంటారా? తోవపత్రికలు, తోక ఛానల్స్‌కు డబ్బులు ఎక్కడి నుంచి వచ్చినట్లని ఆరా తీయవలసిన బాధ్యత ఈ దర్యాప్తు సంస్థల మీద లేదా? ఇప్పుడు కొత్తగా ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ వాళ్లు 'మాకు అన్ని విషయాలు తెలుసు. మీరు టాక్స్ కట్టకపోతే మేమే సోదేసు ఇస్తాం' అని టీవీలలో చెప్తున్నారు. మరి వాళ్లకు ఈ 'తోక' విషయాలు తెలిసే వుండాలి కదా! తెలిసీ తిరుగుతున్నారా? ఇన్ని ఆక్రమాలు జరుగుతున్నా వత్తిడికు లోని పెద్దలు, రాజకీయ నాయకులు ఎన్ని పూజలు చేసినా, ఎన్ని పుష్కరస్నానాలు చేసినా ఏమిటి ప్రయోజనం? ప్రభూ! వీరి బుద్ధిని నవ్యంగా మార్చు.

- వి.వి. జె ప్రసాద్, దినకరనగర్, వెస్ట్ వెంకటాపురం, అల్వాల్

సంజీవ్ కపూర్ వంటిల్లు
సాక్షి SAKSHI TV లో ప్రతిరోజూ

శ్వేతసౌధం వంటింట్లో అడుగుపెట్టిన భారతీయుడు.
మాటలతోనూ నోరూరించే వంటగాడు.
వంట చేయడం ఒక కళ అని నిరూపించిన నటుడు.
వండి, వడ్డించి, తిని చూపించే భీముడు.
తరగని వెరైటీలని పరిచయం చేసే భోజనప్రియుడు.
వేలాదిన షెఫ్‌లు సైతం టిప్స్ తీసుకునే...
ఆ వంట గురు... సంజీవ్ కపూర్!
'వంట చేయడం చాలా సింపుల్' అంటూనే...
జాతీయ అంతర్జాతీయ వంటలని చిటికెలో సిద్ధం చేస్తారు సంజీవ్ కపూర్. ఇప్పుడు సంజీవ్ కపూర్ ప్రతిరోజూ మన కోసం వస్తున్నారు 'సాక్షి' టీవీలో. అద్దిరిపోయే టిప్స్‌తో
సంజీవ్ కపూర్ వంటిల్లు
సోమవారం నుండి
గురువారం వరకు
ప్రతిరోజూ మధ్యాహ్నం
2.30 గం.లకు:
తిలగి బెస్ట్ ఆఫ్ సంజీవ్ కపూర్
ప్రతి ఆదివారం 2.30 గం.లకు.

రొమ్ము అందాన్ని పదిలంగా ఉంచే...

ఆంకో ప్లాస్టిక్ సర్జరీ

డాక్టర్ సిహెచ్.మోహనవంశీ
చీఫ్ సర్జికల్ ఆంకాలజిస్ట్,
ఒమేగా హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్
ఫోన్: 9848011421

గతంలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చినప్పుడు వ్యాధిగ్రస్తమైన రొమ్ముభాగాన్ని తీసేసేవారు. దాంతో వ్యాధి తగ్గినా... ఒకవైపు రొమ్ము లేకపోవడం అన్న విషయం మహిళలను న్యూనతకు గురిచేసేది. కానీ ఇప్పుడు పెరిగిన శస్త్రచికిత్స నునిశిత త్వపు నైపుణ్యంతో వ్యాధిగ్రస్తమైన ట్యూమర్ మాత్రమే కాకుండా 5 మి.మీ. తొలగిస్తే చాలు... వ్యాధి నుంచి పూర్తిగా విముక్తులైనట్లే! అదే ఆంకోప్లాస్టిక్ సర్జరీ ... అటు ఆంకాలజీ తాలూకు సర్జరీనీ, ఇటు ప్లాస్టిక్ సర్జరీని కలగలపిన అత్యాధునిక శస్త్రచికిత్స ప్రక్రియే ఆంకోప్లాస్టిక్ సర్జరీ. రొమ్ములో గడ్డ పరిమాణం పెద్దదిగా ఉంటే ముందుగా కీమో ఇచ్చాక అప్పుడు తగ్గిన గడ్డ పరిమాణం మేరకు శస్త్రచికిత్స నిర్వహించి రెండురొమ్ములనూ ఒకే ఆకృతిలోనూ, పరిమాణంలోనూ ఉండేలా చూడవచ్చు.

ఆంకో ప్లాస్టిక్ సర్జరీ అంటే...?

ఆంకాలజీ అంటే క్యాన్సర్ కణుతులకు సంబంధించిన శాస్త్రం అని అర్థం. ఆంకలాజికల్ సర్జరీని దాని ప్రిన్సిపుల్స్‌ను పరిగణనలోకి తీసుకునే చేయాలి. మరి ప్లాస్టిక్ సర్జరీలో పూర్తిగా అందాన్ని ఇనుమడింపజేయడంపైనే దృష్టిపెట్టాలి. ఆంకోప్లాస్టిక్ సర్జరీలో ఆంకాలజికల్ ప్రిన్సిపుల్స్ విషయంలో రాజీ పడకుండానే, అందాన్ని ఇనుమడింపజేయడంలోనూ రాజీ పడరన్నమాట.

ఎలా చేస్తారో సర్జరీ...?

ముందుగా క్యాన్సర్ గడ్డ లేదా క్యాన్సర్ కాని గడ్డను తొలగించడానికి చేసే లంపెక్టమీ శస్త్రచికిత్స చేసి, గడ్డను తొలగిస్తారు. దాదాపు 40 శాతం మందిలో రొమ్ము ఆకృతి, పరిమాణాల్లో కొంత లేదా మస్తుంది. దీన్ని చక్కదిద్దడానికి రెండు రకాల శస్త్రచికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అవి...

1. వాల్యూమ్ రీప్లేస్‌మెంట్ శస్త్రచికిత్స:
2. వాల్యూమ్ డిస్‌ప్లేస్‌మెంట్ శస్త్రచికిత్స

వాల్యూమ్ డిస్‌ప్లేస్‌మెంట్ శస్త్రచికిత్స: ఇందులో రొమ్ములోని క్యాన్సర్ గడ్డ ఉన్న భాగాన్ని తొలగిస్తారు. ఇలా తొలగించడం వల్ల ఏర్పడ్డ లోటును మరో రొమ్ములోని కణజాలంతో చక్క దిద్దేస్తారు. దీన్నే 'సింపుల్ వాల్యూమ్ డిస్‌ప్లేస్‌మెంట్' అంటారు. ఒకవేళ రొమ్ములు పెద్దగా ఉండటం, గడ్డ ఉన్న భాగం రొమ్ముకు నరిగ్గా మధ్యన లేదా కింద లేదా లోపలివైపున ఉండటం వంటి సందర్భాల్లో సింపుల్ వాల్యూమ్ డిస్‌ప్లేస్‌మెంట్ శస్త్రచికిత్స సరిపోదు. సంప్రదాయ గడ్డ తొలగింపు శస్త్రచికిత్స తర్వాత రెండు రొమ్ముల్లోనూ మార్పు వస్తుంది. రొమ్ములోని వ్యాధిగ్రస్తమైన భాగాన్ని తొలగించాక... దానిని ప్లాస్టిక్‌సర్జరీ టెంప్లేట్స్ ఉపయోగించి సర్జరీ చేయడాన్నే మామోప్లాస్టిక్ వాల్యూమ్ డిస్‌ప్లేస్‌మెంట్ టెక్నిక్ అంటారు. తర్వాత ఈ రెండో రొమ్మును కూడా మొదటి దానికి అనుగుణంగానూ, దానికి సమానంగానూ ఉండేలా 'రీ-షేప్ / రీ-ఫ్యాషన్' చేస్తారు. కవీ వాల్యూమ్ డిస్‌ప్లేస్‌మెంట్‌లో రెండు రకాలుగా చేసే శస్త్రచికిత్సలు.

వాల్యూమ్ రీప్లేస్‌మెంట్ శస్త్రచికిత్స: పైన పేర్కొన్నట్లుగా రెండు రొమ్ములనూ సమానాకృతితోనూ లేదా సమానమైన పరిమాణం ఉండేలాగానూ తీర్చిదిద్దడానికి ఒక్కోసారి పక్కనే ఉన్న రొమ్ములోని కండ సరిపోదు. అప్పుడు బయటి నుంచి (అంటే రొమ్ములోంది గాక శరీరంలోని మరో ప్రాంతం నుంచి అన్నమాట) కండను తీసుకొచ్చి రొమ్ములో అమర్చి... రెండు రొమ్ములూ ఒకేలా ఉండేలా శస్త్రచికిత్స ద్వారా సరిచేస్తారు. ఇలా బయటనుంచి తీసుకురాడానికి 'రాటిస్సిస్ డార్స్' (ఇది నడుము భాగంలో అదనపు కండవంగా ఉంటుంది) కండరాన్ని ఉపయోగిస్తారు.

మరి రొమ్ము పూర్తిగా తొలగించాల్సి వస్తే...?

ఇంతగా సాంకేతికత పెరిగాక కూడా కొందరు అడ్వాన్స్‌డ్ దశలో రావడం వల్లనో లేదా ఒకే గడ్డ కాకుండా చాలా గడ్డలు ఉండటం వల్లనో, మరే ఇతర కారణాల వల్లనో పూర్తిగా రొమ్ము తొలగించే 'మాస్టెక్టమీ' ఆపరేషన్ చేయించాల్సి రావచ్చు. మరికొందరు మహిళలలో రేడియోథెరపీ అవసరమే లేకుండా రొమ్మునంతా తొలగించడానికి కోరేవారూ ఉంటారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో తొలగించిన రొమ్మును కదువ భాగంలో ఉండే 'లెట్స్ అల్వామినిస్' మజిల్‌తో పునర్నిర్మిస్తారు. ఈ ప్రక్రియలో లాటిస్మస్ డార్సీ కండరాన్ని కూడా ఉపయోగించడం జరుగుతుంది. మొదట రొమ్ము పునర్నిర్మాణం, ఆ తర్వాత నిపుల్ పునర్నిర్మాణం చేస్తారు. ఇది తక్షణమూ చేయవచ్చు లేదా ఒక్కోసారి రేడియోథెరపీ, కీమోథెరపీ అయ్యాక కూడా చేయవచ్చు. వ్యాధి సెకండ్ స్టేజ్‌లో ఉన్నప్పుడు కూడా ఈ శస్త్రచికిత్సలు చేయవచ్చు.

ఇంప్లాంట్స్‌తో శస్త్రచికిత్స: మరికొందరిలో అవసరాలను బట్టి ప్రోస్థసిస్ ఇంప్లాంట్స్ ఉపయోగించవచ్చు. అంటే ఉప్పునీరుండే సెలైన్ గానీ లేదా సిలికాన్ జెల్ నిండి ఉండే సిలికాన్ షెల్స్‌తో ఈ ప్రోస్థసిస్ ఇంప్లాంట్స్ అమర్చుతారు.

ఈ ప్రక్రియల వల్ల అనుకూలత ఏమిటంటే... రొమ్ములోని క్యాన్సర్ గడ్డను తొలగిస్తున్న సందర్భంలోనే అదే ప్రక్రియలో భాగంగా వీటిని అమర్చడానికి వీలుంటుంది. ఇక ప్రతికూలత ఏమిటంటే... భవిష్యత్తులో వ్యాధి తిరగబెట్టినప్పుడు మరికొన్ని సర్జరీలు అవసరం కావచ్చు. దానివల్ల చేసిన రీ-కన్‌స్ట్రక్షన్స్ వృథా అవచ్చు.

ఆక్సిలరీ గ్లాండ్ సర్జరీ: కొన్నిసార్లు రొమ్ము క్యాన్సర్ తొలి దశలను దాటి లింఫ్ గ్లాండ్స్‌కూ విస్తరించే అడ్వాన్స్‌డ్ దశలకూ వెళ్తుంది. అలాంటప్పుడు వ్యాధిగ్రస్తమైన లింఫ్‌గ్లాండ్స్‌ను శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించాల్సి ఉంటుంది. దీన్నే 'ఆక్సిలరీ క్లియరెన్స్' అంటారు. ఇలా ఆక్సిలరీ క్లియరెన్స్ శస్త్రచికిత్స తర్వాత మహిళల్లో చాలా సమస్యలు వస్తాయి. అంటే... శస్త్రచికిత్స జరిగినవైపున ఒరిగి పడుకోలేకపోవడం, ఆ వైపు నర్మ తగ్గడం లేదా కదలికలు మందగించడం వంటి పరిణామాలన్నమాట. అందుకే లింఫ్‌గ్లాండ్స్‌లో ఇబ్బ ఉన్నది లేనిది తెలుసుకోడానికి సెంటినల్ నోడ్ బయాప్సీ అనే ప్రక్రియ ద్వారా నిర్ధారణగా ఏయే గ్లాండ్స్ రోగగ్రస్తమయ్యాయో తెలుసుకోవచ్చు. అలా తెలుసుకున్న తర్వాత కేవలం రోగగ్రస్తమైన లింఫ్ గ్లాండ్స్ ఉంటే ఆక్సిలరీ క్లియరెన్స్ వేసి లేకపోతే వాటిని వదిలేయవచ్చు. రేడియోయాక్టివ్ ఐసోటోప్ లేదా 'బ్లూ డై' అనే పదార్థాలను ఉపయోగించి ఈ సెంటినల్ నోడ్ పరీక్ష నిర్వహిస్తారు. దీనివల్ల అనుకూలత ఏమిటంటే... ఆక్సిలరీ క్లియరెన్స్ అవసరమైనవుడు మాత్రమే చేయడం జరుగుతుంది. ఇక ఈ చికిత్సను రొమ్ముపై ఎలాంటి కోత లేకుండా ఎండోస్కోపీ ప్రక్రియ ద్వారా కేవలం చిన్న గాటు ద్వారా కూడా చేయడం సాధ్యమే.

యాంటీబయాటిక్ అజిత్రోమైసిన్ గుండెకు మంచిది కాదా!

డాక్టర్ సునీత నర్రెడ్డి,
ఇన్‌పేషియన్ట్ డిపార్ట్‌మెంట్ స్పెషలిస్ట్,
అపోలో హాస్పిటల్స్,
హైదరాబాద్

ఇప్పటి వరకూ అజిత్రోమైసిన్ అన్న ప్రముఖ యాంటీబయాటిక్‌ను ఒక నమ్మకమైన కొవిధంగానే పరిగణిస్తూ వచ్చాయి వైద్య వర్గాలు. అయితే అది గుండె లయ (రిథమ్)ను ప్రభావితం చేసి... ఒక్కోసారి ప్రాణాంతకం అయ్యేందుకు దారితీయవచ్చని హెచ్చరిస్తోంది... అమెరికాకు చెందిన కొవిధ నియంత్రణ అత్యున్నత స్థాయి సంస్థ ఎఫ్‌డీఏ. అజిత్రోమైసిన్ వాడితే అది గుండె స్పందనల క్రమబద్ధతలో మార్పులు తెస్తుందని చెబుతోంది ఎఫ్‌డీఏ. మన గుండె స్పందనలకు అక్కడ క్రమబద్ధంగా పుట్టే ఎలక్ట్రిక్ ఆవేశాలే కారణం. అజిత్రోమైసిన్ వాడటం వల్ల గుండె స్పందనలకు కారణమైన 'న్యూ' తరంగాలు, 'టీ' తరంగాల్లో మార్పులు వస్తాయట.

గుండె క్రమబద్ధంగా కొట్టుకోవడం కోసం అక్కడి సైనోటియల్ నోడ్ అనే ప్రదేశం నుంచి విద్యుత్ తరంగాలు వెలువడతాయి. అవి న్యూ, టీ అనే తరంగాల రూపంలో ఉండి గుండె ఒక క్రమపద్ధతిలో కొట్టుకునేలా చేస్తాయి. ఒకవేళ ఆ న్యూ, టీ తరంగాలు వెంటవెంటనే విడుదలైతే గుండె వేగం పెరుగుతుంది. అలాగే ఆ తరంగాలు వెలువడటం కాస్త ఆలస్యంగా జరిగితే గుండె వేగం మందగిస్తుంది. ఏ కారణం వల్లనైనా ఇలా వేగం పెరగడమో లేదా మందగించడమో జరిగితే అప్పుడు గుండె రిథమ్ తప్పుతుంది. ఇలా రిథమ్ తప్పే ఈ కండిషన్‌నే 'అరిథ్మియా' అని వైద్యవర్గాలు అంటుంటాయి.

ఇప్పుడు ఎఫ్‌డీఏ చెబుతున్న విషయం ఏమిటంటే... అజిత్రోమైసిన్ కొవిధం గుండె స్పందనలకు దోహదం చేసే 'న్యూ', 'టీ' తరంగాలు వెలువడటాన్ని కాస్తంత ఆవ్యం చేయడం వల్ల... అసలే మెల్లిగా కొట్టుకునే వాళ్ల గుండె స్పందనలు మరింత అలన్యమాతాయని ఎఫ్‌డీఏ హెచ్చరించింది. కాబట్టే అజిత్రోమైసిన్ డ్రగ్‌ను పెద్ద వయసు గల గుండెజబ్బు ఉన్న పేషెంట్లలో 'అరిథ్మోజెనిక్' ప్రభావాన్ని... అంటే గుండె లయాత్మకంగా కొట్టుకునే క్రమంపైన ప్రభావం చూపుతుందని గుర్తించాలని ఆ సంస్థ వైద్య వర్గాలను హెచ్చరిస్తోంది.

ఎఫ్‌డీఏ చేసిన ఈ ప్రకటన తర్వాత దీనిపై ఫైజర్ కంపెనీ ఒక పూర్తి స్థాయి నడ్డిక్షాత్మక వరిశీలన చేపట్టింది. ఇది యాంటీబయాటిక్స్ ప్రభావంతో గుండె స్పందనల లయ పై పడే ప్రభావాన్ని పరిశీలించి ఆ అధ్యయన ఫలితాలను 'న్యూ ఇంగ్లాండ్ జర్నల్ ఆఫ్ మెడిసిన్' అనే మే 2012 నాటి జర్నల్‌లో ప్రచురించింది. ఈ అధ్యయన ఫలితాన్ని బట్టి ఏదురోజుల పాటు అజిత్రోమైసిన్ కోర్సుపై ఉన్న రోగుల్లో చాలామంది అకస్మాత్తుగా గుండెపోటు వచ్చిన ప్రమాదాల్ని ఎక్కువగా కనుగొన్నట్లు పేర్కొన్నారు. అదే సమయంలో అజిత్రోమైసిన్‌కు బదులు అమాక్సిసిలిన్ యాంటీబయాటిక్‌కు మార్చినా లేదా అసలు యాంటీబయాటిక్స్ ఇవ్వకపోయినా... అలాంటివారిలో చాలామందిలో గుండెపోటు రిస్క్ తగ్గిందని ఆ సంస్థ పేర్కొంది. అయితే దీన్ని మరోసారి సమీక్షించాల్సి ఉందని ఎఫ్‌డీఏ పేర్కొంది.

తల్లిపాలతో ఉపయోగాలు...

తల్లిపాలతో బిడ్డకు కలిగే ప్రయోజనాలు ఒన్నీఇన్నీ కావు. తల్లిపాల వల్ల బిడ్డకు కలిగే లాభాల్లో కొన్ని...

- తల్లిపాలపై పెరిగే పిల్లల్లో డయాబెటిస్, క్యాన్సర్, క్రోన్స్ డిసీజ్, రుమాటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటివి వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువ. ● తల్లిపాలపై పెరిగే చిన్నారుల్లో తీవ్రకోశ సమస్యలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు, మూత్రసంబంధమైన, చెవి సంబంధమైన సమస్యలు మరీ తక్కువ.
- తల్లిపాలతో పెరిగిన వారిలో బ్లడ్‌క్యాన్సర్, ఆస్థమా, ఎగ్జిమా వంటి అలర్జీలు వచ్చే అవకాశాలు తక్కువ.
- పోతపాలపై పెరిగే బిడ్డల్లో డయారియా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. కానీ తల్లిపాల వల్ల ఆ ప్రమాదం ఉండదు.
- హీమోఫిలస్ ఇన్‌ఫ్లుయెంజా, హెలిస్ పింప్లెక్స్, రెస్పిరేటరీ సిన్సిటికల్ వైరస్ వంటి వైరల్ ఇబ్బందులనుంచి బిడ్డను తల్లిపాలు ప్రభావవంతమైన రక్షణ కల్పిస్తాయి.
- తల్లిపాలపై పెరిగిన పిల్లల్లో తెలివితేటలూ, నేర్చుకునే శక్తి, సమస్యలను ఎదుర్కొనే యుక్తి... ఇవన్నీ ఎక్కువే.
- తల్లిపాలు ఎక్కువరోజులు తాగే పిల్లలకు దంతాల సమస్యలు తక్కువ. పోతపాల సీసాను ఉపయోగించే పిల్లల పళ్లు పాడైపోయే అవకాశం ఉంది. కానీ ఆ ప్రమాదం తల్లిపాలు తాగే బిడ్డకు ఉండదు.

సెలస్టిమెంట్

– సీంహంభట్ల సుబ్బారావు

మేషం
పనులు నెమ్మదిగా సాగుతాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యుల ఆరోగ్యంలో స్వల్ప వివాదాలు. విద్యార్థులకు కొంత అసంతృప్తి. వృత్తి, వ్యాపారాలు సంతృప్తికరంగా సాగుతాయి. వైవిధ్యమైన వస్తువులు, వింత రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
ప్రయత్నాలు సఫలం. వింత వినోదాలు. ఆస్తి వివాదాల పరిష్కారం. కుటుంబసభ్యులతో పొరపొచ్చాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సంతృప్తికరంగా సాగుతాయి. వైవిధ్యమైన వస్తువులు, వింత రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
కొన్ని పనులు వీలవుతారు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. నస్నేహితుల నుంచి సహాయం అందుతుంది. వాహనయోగం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో గతకంటే ఆశాజనకం. వస్త్ర, ఆభరణ వ్యాపారులకు కలసివచ్చే కాలం. ఉత్తర దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
ఆర్థిక వివాదాలు సిగాశ కలిగిస్తాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబ సభ్యులతో విభేదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. నీలం, ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
రావలసిన సొమ్ము అందక కొంత ఇబ్బంది. దుబారా ఖర్చులు. పనులు నిదానంగా సాగుతాయి. ఆధ్యాత్మిక చింతన. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. నీలం, ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
నూతన పరిచయాలు. నందంలో ఆటంకం. చిన్ననాటి మిత్రుల కలయిక. వింతమనోభావాలు. కొన్ని వస్తువులు పొరపాటున పోగొట్టుకుంటారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. బంగారం రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
కుటుంబంలో కొన్నిపాటి చికాకులు. మన ఒత్తిడులు. ఆరోగ్యభంగం. శ్రమ పెరుగుతుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. పుణ్యక్షేత్రాల సందర్శిస్తారు. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
కుటుంబంలో పొర్చింపులు. పాతబాకీలు వసూలవుతాయి. నంతంలో సౌఖ్యం. విలువైన వస్తువులు కొంటారు. ఆప్తుల వలపోలు స్వీకరిస్తారు. వ్యాపార వృద్ధి. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
వ్యవహారాలు సిరాశ కలిగిస్తాయి. ధనవ్యయం. బంధువుల నుంచి ఒత్తిడులు. ఆర్థికాభివృద్ధి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో కొంత నిరుత్సాహం. ఆలోచనలు. బంగారు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
నిరుద్యోగులకు శుభవార్తలు. ఆర్థిక పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటుంది. నస్నేహితులతో నఖ్యత. విలువైన నమాచారం. వృత్తి, వ్యాపారాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
ఉద్యోగయత్నాలు ఫలిస్తాయి. ఆస్థిర ధనలాభం. కొన్ని వివాదాలు పరిష్కారం. పాత మిత్రుల కలయిక. వాహన, గృహయోగాలు. ముఖ్య నిర్ణయాలకు ఆనుకూలం. ధైవబలం తక. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
బంధువులతో వివాదాలు. ధనవ్యయం. కుటుంబంలో ఒత్తిడులు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. పనులు వాయిదా వేస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరుత్సాహవరుస్తాయి. గులాబీ రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ఆన్‌లైన్ షాపింగ్

ఎలా పనిచేస్తుంది

ఈరోజుల్లో పెద్ద పెద్ద మాల్స్, దుకాణాలూ తమ వద్ద లభించే ఉత్పత్తుల వివరాలు, అమ్మకాల విధానం, ధరలు, వినియోగదారులకు కల్పించే వెసులుబాటు.. మొదలైన వివరాలన్నీ తమ తమ సైట్స్ ద్వారా తెలియజేస్తున్నాయి. కొన్నింటికి వీడియో ద్వారా తెలుసుకునే అవకాశాలూ కల్పించారు.

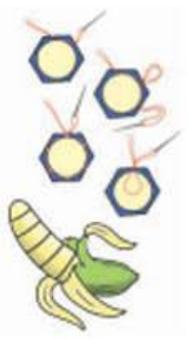
● **ఉత్పత్తి:** ఆన్‌లైన్ నూవర్ మార్కెట్ను మూల ఉత్పత్తులను నేరుగా అయా వస్తువుల తయారీ కంపెనీల నుంచే ఉత్పత్తి చేస్తాయి. వీటిలో దెమ్ముకోదగ్గ పెద్ద పెద్ద దుకాణాల బ్రాండ్ ఉత్పత్తులు కూడా ఉంటాయి. ఇవన్నీ ధార మొత్తంలో ప్రధాన ప్యాకింగ్ వేర్‌హౌస్‌కి చేరుతాయి. ● **వర్ హౌస్:** ఇవి సాధారణంగా సెమీ ఆటోమేటెడ్ కన్వేయర్ బెల్ట్ విధానాన్ని అనుసరిస్తాయి. వినియోగదారుల నుంచి వచ్చే ఆర్డర్స్‌ను క్రమబద్ధీకరిస్తుంటాయి. ఈ కన్వేయర్ విధానం సాఫ్ట్‌వేర్ యూజర్ ఇంటర్‌ఫేస్‌కి అనుసంధానమై ఉంటుంది. వినియోగదారుల నుంచి ఆర్డర్లను అందుకోవడంతో పాటు ఎప్పటికప్పుడు స్టాక్ వివరాలు తెలియజేస్తుంటుంది. ● **షిప్పింగ్:** షిప్పింగ్ సమయంలో దెబ్బతినకుండా ఉండేందుకు వస్తువులను ఎయిర్ కండిషన్ వ్యాన్‌లలోనే తరలిస్తారు. ఇవి వేర్‌హౌజ్ నుంచి నేరుగా వినియోగదారుని ఇంటికి లేదా ప్రాంతీయ డిస్ట్రిబ్యూషన్ కేంద్రానికి చేరుస్తారు. ● **సమాచారం:** వస్తువులను చేరవేసే వ్యాన్ ప్రయాణ మార్గాన్ని జీపీఎస్ లింక్ ద్వారా సమాచార కేంద్రానికి అనుసంధానం చేస్తారు. ఇక్కడ రిమోట్ ద్వారా బది ప్రయాణించే మార్గాన్ని నియంత్రిస్తుంటారు. ప్రయాణానికి సంబంధించిన ఇబ్బందులు, ప్రమాదానికి గురైనా, ఆయా వివరాలు ఎప్పటికప్పుడు తెలియ జేస్తుంటారు.

వలవకుండానే ముక్కలయ్యే అరటిపండు!

మేజిక్ నేర్చుకోండి

కావలసినవి: ఒక అరటిపండు, సూది, దారం.

అరటిపండు చివరి భాగంతో మొదలుపెట్టండి. సూదిని అరటిపండు తొక్కలోంచి బయటకి తెచ్చి ఒక అంగుళం తర్వాత పైకి తీయాలి. తరువాత మళ్ళీ సూదిని లోపలికి దూర్చి మళ్ళీ ఒక అంగుళం తర్వాత పైకి తేవాలి. ఇలా చేస్తూ పోతే దారం అరటిపండును కుట్టినట్టు కుట్టుమషోతుంది. చివరికి సూదిని మొదటి రంధ్రం నుంచి బయటికి తీయాలి. అప్పుడు దారం రెండు కొనలు పట్టుకొని నెమ్మదిగా లాగాలి.



అరటిపండును లోపల ముక్కలుగా కోస్తే దారం మొదటి రంధ్రంలోంచి బయటకొస్తుంది. ఇలాగే 2 సెంమీ. దూరంలోనూ పండును ముక్కలుగా కత్తిరించండి.

ప్రేక్షకుడికి అరటిపండు ఇచ్చి పర్ఫెక్షనిస్టుని చెప్పి మరొకరిని పిలిచి అరటిపండు ఒలవమనండి. ముందే ముక్కలు కోసి వున్న అరటిపండును చూసి ప్రజలు ఆశ్చర్యచకితులవుతారు.

చల్లగా... చల్ల చల్లగా...

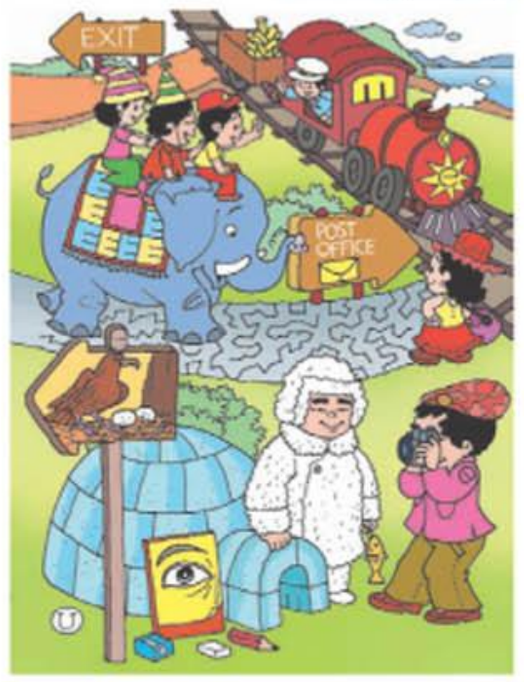
ఈ విధంగా "చల్లని" అనే పదాన్ని ఇతర మాటలతో జోడించి రకరకాల అర్థాలతో వాడవచ్చు. చల్లబడటం అంటే కోపం తగ్గడం, చల్లారిపోవడం అంటే అడిగినివ్వడం అనే అర్థాలు కూడా ఉన్నాయి.

చల్ల – మజ్జిగ
చల్లని తల్లి – మంచి మనసు గల స్త్రీ
చల్లని మనస్సు – అందరి మేలు కోరే మనసు
చల్లని వేళ – సాయంకాలం
చల్లని కబురు – శుభవార్త
చల్లని చెయ్యి – మంచి హస్తవాసి గల చెయ్యి
చల్లగా ఉండు – హాయిగా ఉండు
చల్లగా వర్ధిల్లు – సుఖ సంతోషాలతో వర్ధిల్లు
చల్లని చూపులు– దయగల, ఆకర్షణించే చూపులు
చల్లని సంసారం – అన్యోన్య దాంపత్యం

ఉదజనీకృత నూనె (హైడ్రోజినేటెడ్ ఆయిల్)

ఉపయోగంలోకి రాని పరిశోధనలు

నూనె వాడకం తగ్గించాలని ఇప్పుడు డాక్టర్లు ఆంటున్నారు. కానీ చాలా కాలం క్రితం రోజూవారీ వినియోగానికి వీలుగా కొవ్వు ఆమ్లాలను కనుగొన్నారు. 1800వ సంవత్సరం చివర్లో ప్రజలు వంటనూనెగా ఉదజనీకృత నూనెలను వాడుతుండటం ప్రారంభించారు. ఇంట్లో వారంతా మంచి ఆరోగ్యకర ఆహారాన్ని తింటున్నారని, సంబంధిత వాటినే ఉపయోగిస్తున్నారని ప్రచారం చేసుకోవడానికి కూడా ఈ తరహా నూనె ప్యాకెట్లను వివరీతంగా ప్రచారం చేస్తుండేవారు. కానీ అది అంత మంచిది కాదని ఆధునిక కాలంలో జరిగిన పరిశోధనలు స్పష్టం చేశాయి. మామూలుగా ఉపయోగించే నూనెకు ఈ ఉదజనీకరణ చేసిన నూనె కలపడం ఆనారోగ్యానికి దారితీస్తుందని చెప్పాడు. అలాంటి నూనెలో సహజసిద్ధమైన ఐలా న్నిర్చే ప్రత్యేకతలేమీ లేవని, పెద్ద కొలెస్టరాల్ పెరిగి గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుందని హెచ్చరించారు. మెక్‌డోనాల్డ్ వంటి ఉత్పత్తిదారులు 2006లో తమ ఉత్పత్తుల నుంచి కొవ్వు ఆమ్లాలను తొలగించడం చేగవంతం చేశారు. అప్పటినుంచి ఆమెరికాలో ఆహార పదార్థాలపై వాటికి సంబంధించిన స్పష్టమైన లేబుల్ ఉండాలని అధికారులు ఆదేశించారు.



పజిల్ కథలు

చోటా విక్రమ్ - బేతాళ్

అప్పుడే చెట్టు దిగిన చోటా విక్రమ్‌తో బేతాళ్ ఇలా చెప్పాడు. "ఒక రాజు తన భోగాగారానికి నిజాయితీపరుడైన వ్యక్తిని కోశాధికారిగా నియమించాలను కున్నాడు. ఎంతోమంది ఆ పదవికి పోటీ పడ్డారు. అందులో ఇద్దరు ఆన్ని పరీక్షలూ నెగ్గి చివరి దాకా నిలిచారు."

ప్ర: పోటీకి వచ్చిన ఈ ఇద్దరి అహార్యంలో చాలా తేడాక లున్నా, ఒక తేడా ఉంది. ఏమిటది?

ప్ర: ఈ రెండు మట్టి పాత్రలలో ఏది బరువెక్కువగా ఉంటుందో చెప్పాలి.

ప్ర: మట్టి పాత్ర పట్టుకున్న వ్యక్తిలో ఏదైనా తేడా కనిపిస్తోందా?

ప్ర: ఇక్కడున్న పద్యాల్లో రెండు ప్రత్యేకంగా ఉన్నాయి. ఏమిటా ప్రత్యేకత?

ప్ర: బేతాళ్ వారిలోయిన రాణిని గుర్తించండి.

ఎడమనుంచి కుడికి: 1. ఇక్కడ ఇంగ్లిష్ E అక్షరంతో మొదలయ్యే పదాలన్ని ఉన్నాయో చెప్పగలరా? 2. అవ్వట్లు ఇక్కడ..... అక్షరాలున్నాయి. అవెక్కడున్నాయో చెప్పాలి. 3. ఇక్కడున్న గర్భ తన బేబీ కోసం తిండి వెతికి తేవాలి. ఏమి తేగలదో, అదెక్కడుందో చెప్పండి? 4. ఇక్కడ పుట్టింది. కాని రవం లేదు.... (కదలడం లేదు). ఏమిటుందో చెప్పగలరా? 5. ఈ పిల్లలందరిలో ఓ ప్రత్యేకత ఉంది. ఒకే రకం వస్తువులు వివిధరూపాల్లో ఉన్నాయి. ఏమిటవి? ఎక్కడున్నాయి? 6. ఏమగుణి ఇష్టమైన ఆహారం ఇక్కడుంది. అది ఏమిటి? ఎక్కడుంది? 7. ఏడురూపాల్లో ఒక వస్తువు ఇక్కడుంది. ఏమిటది?

● మెరపడు మేళం: అరుపు ఉన్నది క్రాసిక్ బలింక్.
● మంచిమాట: పెరిగినా వేసు అదుగే సమంతో తొలి మెట్టు

● 1, కింది రెండు అక్షరాల అంకెల విలువలను కలిపి పై అక్షరం పిలువతో బాగ్గే ప్రశ్నకు మధ్య అక్షరం విలువ వస్తుంది.
● 18. పై నుంచి ప్రారంభించి రెండు అంకెలు కలిప

బ్లాక్ అండ్ వైట్‌లో ఉన్న ఫీల్ కనిపించలేదు!

► స్టారిస్టీ తరువాయి

■ దీన్నిబట్టి మీలో ఓ గొప్ప అధ్యాపకుడు ఉన్నాడని అర్థమవుతోంది..

సింగీతం: నేను సినిమా ఇండస్ట్రీకి రాకుండా ఉన్నట్టయితే... రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ 'శాంతినికేతన్'లా ఓ గొప్ప విలువలున్న విద్యాలయాన్ని ప్రారంభించేవాడ్ని. ఠాగూర్ చెట్ల కింద కూర్చొని పిల్లకు పాఠాలు చెప్పేవారట. ఆయన పాఠాలు చెబుతున్నప్పుడు పిల్లలు కుదురుగా కూర్చొని పాఠాలు వినేవారు కాదట. ఒకరు నిల్చొని, ఒకడు కూర్చొని, ఒకడు పడుకొని, ఒకడు జారుడి ఇలా విభిన్నమైన యాంగిల్స్‌లో పాఠాలు వినేవారట. ఠాగూర్‌కి వాళ్లు అలా వినడమే ఇష్టంగా ఉండేదట. ఇక్కడ వాళ్లు ఎలా కూర్చున్నారు అన్నది ముఖ్యంకాదు. పాఠాలు వాళ్ల మనసులోకి వెళ్ళడం ముఖ్యం. నాది కూడా ఆదే పద్ధతి. అందుకే ఈ మోడ్రన్ ఎడ్యుకేషన్‌కి నేను డెడ్ ఎనైనస్. '85 శాతం మార్కులొస్తే గానీ నువ్వు పనికిరావ్' అనే విధానం అంటే నాకు అసహ్యం. మనదేశ విద్యావ్యవస్థలోనే ఈ పద్ధతి ఉంది. ఒక్కసారి ఆమెరికాలో వెళితే... వాళ్ల విద్యాదానం నిజంగా ఆచరణీయం. యూఎస్‌లో మాకు తెలిసిన డాక్టర్ ఒకాయనున్నారు. ఆయన మనవరాలు ఎనిమిదవ తరగతి చదువుతోంది. మేధమేటిక్స్‌లో ఆ అమ్మాయి చాలా బ్రిలియంట్. అందుకని మేథమేటిక్స్ వరకు ఆ అమ్మాయికి టెన్త్‌క్లాస్ మ్యాథ్స్ నేర్పుతారట. మిగిలిన సబ్జెక్టులు మాత్రం ఎనిమిదో తరగతివే ఉంటాయి. ఆలాగే... రవువ కంటే త్రీడలపైనే పిల్లలు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారనుకోండీ... వాళ్లను ఆ దిశగానే అక్కడ ప్రోత్సహిస్తారు. ఎందులో ప్రజ్ఞ ఉంటే అందులోనే ప్రోత్సాహం. అందుకే అక్కడ మేధావులు తయారవుతున్నారు. ఒలంపిక్స్‌లో అన్ని మెడల్స్ అమెరికాకు రావడానికి కారణం కూడా అదే. నా ఉద్దేశంలో పిల్లలు ప్రజ్ఞావంతులవ్వాలంటే ఒక్కటే మార్గం. హిందీ, ఇంగ్లీష్ సబ్జెక్టులు వద్దన పెడితే... మిగిలిన అన్ని సబ్జెక్టులూ వారి మాతృభాషలోనే ఉండాలి. లాటాఫ్ టెక్నికల్ బుక్స్ తెలిసిన భాషలో రావాలి. అప్పుడు బ్రహ్మండమైన గ్రోత్ వస్తుంది.

■ సో... మీరు దర్శకుడవ్వడంతో సమాజం గొప్ప టీచర్ని కోల్పోయింది?

సింగీతం: (నవ్వుతూ)... నాకు ఓ కోరిక ఉందండీ... మన దేశంలో చరిత్ర సాక్ష్యాలుగా నిలిచిన ఎన్నో శిథిలాలున్నాయి. ఉదాహరణకు హంపీనే తీసుకోండి. ఆ నగరం నాటి రాయలకాలంలో ఎలా ఉండేది అనే విషయాన్ని అందరికీ తెలపాలి. టోటల్‌గా సీజ్ గ్రాఫిక్స్‌లో దాన్ని రీక్రియేట్ చేయాలి. త్వరలో ఈ కోరిక తీర్చుకుంటా.

■ ఆది నారీ... కలర్ 'మాయాబజార్' చూశారా? ఆ సినిమాకు పనిచేసిన లివింగ్‌లెజెండ్స్‌లో మీరూ ఒకరు కదా?

సింగీతం: అవును... అయితే.. ఆ సినిమా పూర్తిగా చూడలేదు. కొన్ని షాట్స్ చూశాను. టెక్నికల్‌గా సినిమా బాగా చేశారు కానీ.. నాకెందుకో ఆ బ్లాక్ అండ్ వైట్‌లో ఉన్నటువంటి ఫీల్ కనిపించలేదు. ఈ సందర్భంలో ఇనాటి ఓ సంఘటన గురించి మీకు చెప్పాలి. చేబ్రోలు సీతారామశాస్త్రి గారు 'పూవులు కలిసిన శుభవేళ..' పాట తీస్తున్నారు. నాగిరెడ్డిగారు కాంపౌండ్‌లో ఆర్టిఫిషియల్ పూల మొక్కలను ఆమర్చి ఓ అందమైన సెట్‌ని క్రియేట్ చేసి బాధ్యతను నాకప్పగించారు. నేను సెట్‌ను అందంగా తయారు చేయాలని రంగురంగుల పూలను తెప్పించాను. చక్కగా ఎరుపు, గులాబి రంగుల పూలతో సెట్‌ని డెకరేట్ చేశాం. కేవీరెడ్డి సెట్‌కొచ్చి చూసి నన్ను పిలిచారు. 'నువ్వు ఫస్ట్ నేర్చుకోవాల్సిన విషయం ఒకటి. అదేంటంటే... బ్లాక్ అండ్ వైట్‌లో ఏ కలర్ ఎలా కనిపిస్తుందో తెలుసుకో. నువ్వు ఎర్రని పూలు, గులాబి పూలు ఇక్కడ పేర్చావ్. నువ్వు చేసిన పని వల్ల తెరపై ఇరు కలర్, పూవు కలర్ ఒకలా కనిపిస్తాయి. ఆదే అక్కడ ఎల్లో ఫ్లవర్స్ పెడితే.. అప్పుడు మనం అనుకుంటున్న వాతావరణం క్రియేట్ అవుతుంది'' అన్నారు. అప్పటికీ నాకు గుర్తుండిపోయిన పాఠం ఆది. అమన్నీ చూసిన వాళ్ని కాబట్టి, ఈ కలర్స్ కాస్త కబ్బంది అనిపించాయి.

■ సాంఘిక, పౌరాణిక, జానపద చిత్రాలను డైరెక్ట్ చేశారు. 'ఆదిత్య 369'తో ఆటు చారిత్రాత్మకాన్ని ఇటు సైన్స్ ఫిక్షన్‌ని టచ్ చేసినట్లయ్యింది. ఇంక మిగిలింది త్రీడీనే కదా... మరి అది ఎప్పుడు?

సింగీతం: బాలకృష్ణతో 'ఆదిత్య 999' చేయబోతున్నా. ఆ సినిమాను త్రీడీలో తీయాలనే ఆలోచనైతే ఉంది.

■ పవన్‌కళ్యాణ్‌తో 'జీనస్ క్లైస్ట్' అన్నారు, ఏమైంది?

సింగీతం: ఆ సినిమా షూటింగ్ ఇంకా మొదలుపెట్టలేదు. తిరునలేలీలో ప్రెస్‌మీట్ పెట్టాం అంతే. కానీ తొలి షెడ్యూల్ అయిపోయింది. రెండో షెడ్యూల్ అయిపోయింది అని వార్తలొచ్చాయి. వాటి గురించి నాకైతే తెలీదు.

■ అది జీనస్ కథేనా?

సింగీతం: అవును... జీనస్ కథే. రాలా గొప్ప కథ. అందులో పవన్‌ది అతిథి పాత్ర. ఆ సినిమా కోసం జీనస్‌కి చెందిన ఎన్నో పుస్తకాలు చదివాను. చివరకు బైబిల్ తెప్పించుకొని చదివా. అప్పుడు తెలిసింది ఆయన కథలోని గొప్పతనం. ఈ సినిమా వున్నమా అంటూ క్రీస్తు పుట్టిన బిత్లహోంకు వెళ్లాము. ప్రశాంతత అంటే ఏంటో అక్కడ తెలిసింది నాకు.

■ 14 భాషల్లో ఈ సినిమా నిర్మిస్తున్నట్లు వార్తలొచ్చాయి..?

సింగీతం: దీనిగురించే నిర్మాతను నేనోవిషయం చెప్పాను. 'మీరు 14 భాషల్లో ఓ ఇంటర్నేషనల్ సినిమాగా దీన్ని నిర్మించాలనుకుంటే... జీనస్‌పాత్రను మైకేల్‌జాక్సన్ కుమారునితో చేయించండి. అతనికిప్పుడు తొమ్మిదేళ్లు. జీనస్‌కి చాలా బాగుంటాడు' అని. కానీ ఆ సినిమా ఎందుకో ముందుకు సాగలేదు.

■ ఇన్నాళ్లూ మీ కెరీర్‌లో ఏ నిర్మాత చల్లనైనా మీరు ఇబ్బంది పేట్టిన సందర్భం ఏమైనా ఉందా?

సింగీతం: అచ్చిచ్చే... లేదండీ..

■ మీ 'జే గంటలు' సినిమా టైమ్‌లో మురారిగారికీ మీకూ మనస్పర్థలు తలెత్తాయని విన్నాం?

సింగీతం: ఆది సినిమాకు సంబంధించిన ప్రాబ్లమ్ కాదే. అవునూ.. ఆయనేదో పుస్తకం రాసి.. అందులో నా గురించి కూడా రాశాడట.. ఏం రాశాడు?

'నవ్వి పోదురుగాక' అని ఓ బుక్ రాశారండీ.. 'జే గంటలు' షూట్ అవ్వడంలో మీ పాత్ర గురించి ఆయన విశ్లేషించారు.

సింగీతం: మురారి అంటే నాకు గౌరవం. ఎందుకంటే... ఆయన పిల్లల్లో ఒకరికి అప్పట్లో హార్ట్ ప్రాబ్లమ్ ఉండేది. ఆపరేషన్ చేయాల్సిన పరిస్థితి. కానీ అంత బాధనూ గుండెల్లో పెట్టుకొని ఆనలు దాన్ని కనబడనిచ్చేవాడు కాదు. ఈ విషయం నాకు తెలిసి... 'ఏంటయ్యా... అక్కడ అంత బాధ పెట్టుకొని ఇక్కడ ఎలా ఉండగలుగుతున్నావ్' అని అడిగాను. 'ఈ పని శ్రద్ధగా చేస్తేనే గదండీ... అక్కడ ఆపరేషన్ చేయించగలను' అన్నాడు. అప్పుడే అతనంటే నాకు గౌరవం రెట్టింపయ్యింది. అద్భుతమైన సంగీతాభిరుచి మురారి సొంతం. పేపే మహాదేవన్‌గారి దగ్గర కూర్చొని చక్కని స్వరాలను చేయించుకునేవాడు. 'దొంగంటలు' లో పాటలనే తీసుకోండి. అన్నీ అద్భుతంగా ఉంటాయి. అదంతా మురారి క్రెడిట్. అయితే... తను అన్ని విషయాల్లోనూ తోక్యం చేసుకుంటుంటాడు. చివరకు డైరెక్షన్ విషయంలో కూడా. ఆది నాకు నచ్చేదికాదు. ఆ సినిమా టైమ్‌లోనే మురారికి ఓ మాట చెప్పాను. 'చూడు మురారీ... నువ్వు అదృష్టవంతుడివైతే, నేను నీ మాట వినను. నువ్వు దురదృష్టవంతుడివైతే.. నీ మాట నేను వింటా' అని. నా ముక్కుసూటితనం అతనికి నచ్చేది కాదు. ఆ సినిమా విషయంలో నాకు ఇప్పటికీ బాధ కలిగించే విషయం ఏంటంటే... టైటిల్ కార్డ్‌లో నా పేరు 'సింగీతం శ్రీనివాసరావు' అని వేయకుండా 'ఎస్. శ్రీనివాసరావు' అని వేయించాడు. తను చేసిన ఈ పని నాకే కాదు.. చాలామందికి బాధ కలిగించింది. ముఖ్యంగా దాసరిగారికైతే... 'ఏవండీ... అంత పెద్ద దర్శకుడికి మీరిచ్చే గౌరవం ఇదేనా' అని పిలిపించి మరీ అడిగారు. ఈ సందర్భంలో నిర్మాత యు.విశ్వేశ్వరరావుగారు నాకొక సలహా కూడా ఇచ్చారు. 'సినిమా విడుదలయ్యే వరకూ ఏమీ మాట్లాడకు. విడుదలై సినిమా హిట్ అనిపించుకుందనుకో... ఒక వెయ్యి రూపాయలు స్పెండ్ చేసి 'ఈ సినిమా హిట్ చేసిన ప్రేక్షకదేవుళ్లకు నా ధన్యవాదాలు, దర్శకుడు సింగీతం శ్రీనివాసరావు' అని పేపర్లో ఓ క్వార్టర్ పేజ్ యాడ్ ఇవ్వు. ఫ్లాప్ అయ్యిందనుకో... ఎవడో ఎస్. శ్రీనివాసరావు అన్నట్టుగా వదిలెయ్. ఆ ఎస్.శ్రీనివాసరావు నువ్వని ఎవరూ అనుకోరు కదా' అన్నారు. అనుకున్నట్లే ఆ సినిమా ఫ్లాప్ అయ్యింది (నవ్వుతూ).

■ కమల్‌తో మీకు అభిప్రాయభేదాలొచ్చాయటగా?

సింగీతం: మా ఇద్దరికీ విభేదాలా? ఎలా వుడతాయి ఈ పూటకూళ్లకు!? ఇటీవలే మేమిద్దరం పిక్నిక్ మీటింగ్‌కి కలిసి వెళ్లాం. ఎన్నో విషయాల గురించి చర్చించుకున్నాం.

■ అసలు కమల్‌తో మీ పరిచయం ఎలా జరిగింది?

సింగీతం: ఫస్ట్ టైమ్ ఓ ఫిలింఫేర్ అవార్డుల వేడుకలో మేమిద్దరం కలిశాం. అప్పుడు తనే వచ్చి 'మనిద్దరి అభిరుచులూ దాదాపు ఒకేలా ఉంటాయి. మనం కలిసి సినిమా చేస్తే బావుంటుంది' అన్నారు. అలా మేమిద్దరం కలిసి చేసిన తొలి సినిమా 'సొమ్మొకడిది సోకొకడిది'.

■ ఇద్దరూ కలిసి మళ్లీ ఎప్పుడు చేస్తారు?

సింగీతం: అన్నీ కలిసొస్తే... మళ్లీ మా ఇద్దరి కాంబినేషన్‌లో సినిమా ఉంటుంది. ఆ వివరాలు మీకు త్వరలో చెబుతా.

– సంభాషణ: బుర్రా నరసింహ

ఆ క్షణంలో ఎంత ఆనందపడ్డానో..!

నాకు ఎన్టీఆర్‌గారంటే ఎంతో గౌరవం. ఆయనకన్నూడా నేనంటే ఎంతో అభిమానం. మా ఇద్దరివీ గుర్తుంచుకోదగ్గ సంఘటనలు చాలా ఉన్నాయి. మచ్చుకు ఓ సంఘటన చెబుతాను. 'శ్రీకృష్ణార్జునయుద్ధం' షూటింగ్ జరుగుతోంది. కేవీసారీ 'అభిగితివా.. సఖీ ప్రియా' పాట తీస్తున్నారు. ఉన్నట్టుండి ఫ్లేట్‌ఫాడ్ మిషన్ ఆగిపోయింది. ఇక చేసేది లేక కేవీసారీ పేకప్ చెప్పేయబోయారు. వెంటనే ఎన్టీఆర్ 'పేకప్ ఎందుకండీ... మన శ్రీనివాసరావు పాడతారు.. నేను లిప్‌మూమెంట్ ఇస్తాను' అన్నారు. కేవీరెడ్డి గారు టెక్నాలజీమేన్. 'ఇది జరిగేపనేనా' అన్నారు. 'ఓపాలి చూద్దాం' అని కేవీసారీకి నచ్చజెప్పారు ఎన్టీఆర్. కమలీ ఘోష్ కెమెరాను సిద్ధం చేసుకున్నారు. కేవీ 'యాక్షన్' అన్నారు. నేను పాట అందుకున్నాను. ఎన్టీఆర్ లిప్ మూమెంట్ ఇచ్చారు. సింగిల్ టేక్‌లో షాట్ ఓకే. పర్‌ఫెక్టగా వచ్చింది. లొకేషన్లో అందరూ క్లాప్స్. అది జరిగిన కొన్నేళ్ల తర్వాత ఎన్టీఆర్ సీఎం. అయ్యారు. అంత బిజీలో కూడా 'బ్రహ్మర్షి విశ్వామిత్ర' చిత్రనిర్మాణానికి పూనుకున్నారాయన. బాపూగారి సహాయ దర్శకుడు కేవీరావు ఆ చిత్రానికి సహాయ దర్శకుడు. సరిగ్గా ఆ షూటింగ్‌లో కూడా ఇలాగే ఫ్లేట్‌ఫాడ్ మిషన్ ఆగిపోయింది. దాంతో పాట చిత్రీకరణ ఆగింది. అప్పుడు కేవీరావును ఎన్టీఆర్ పిలిచి 'నాడు 'శ్రీకృష్ణార్జున యుద్ధం' షూటింగ్‌లో ఇలాగే ఫ్లేట్‌ఫాడ్ మిషన్ ఆగితే... పింగీతంగారు పాడారు. నేను లిప్ మూమెంట్ ఇచ్చాను' అని గుర్తు చేసుకున్నారట. ఈ విషయాన్ని స్వయంగా కేవీరావే నాకు చెప్పారు. ఆ క్షణంలో ఎంత ఆనందపడ్డానో ఆ దేవుడికే తెలుసు. ఎన్టీఆర్ ముఖ్యమంత్రి అవ్వగానే తయిన చేతుల మీదుగానే ఉత్తమదర్శకుడిగా 'మయూరి' చిత్రానికి 'నంది'ని అందుకున్నాను. .'రండి పింగీతంగారూ... మీరూ , నేనూ ఒకే గురువు శిష్యులం' అని ఆ రోజు 'నంది'ని అందిస్తూ తయిన అన్నమాటలు నా చెవుల్లో ఇప్పటికీ మారుమోగుతుంటాయి.

కదంబానమీ

టెక్నాలజీ

కొన్ని స్మార్ట్ టిప్స్!

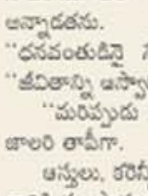
స్మార్ట్‌ఫోన్ వాడేవారు దాని ఆపరేటింగ్ విషయంలోనూ కాస్తంత స్మార్ట్‌గా వ్యవహరిస్తే బిల్‌లో బోలెడంత సేవింగ్ చేసుకోవచ్చని అంటోంది బ్లాక్‌బెర్రీ. ఇందుకు సంబంధించి కొన్ని టిప్స్‌ను స్మార్ట్‌ఫోన్ వినియోగదారులకు చెబుతోంది...

- వైఫై... ఆఫీసులోనూ, రెస్టారెంట్లలోనూ, షాపింగ్ కాంప్లెక్స్‌లు, ఎయిర్‌పోర్టుల్లో దీన్ని వాడేసుకోవడం గురించి రాజీ పడవద్దు. ఇలా చేస్తే డాటా ప్లాన్‌ల నుంచి విముక్తి దొరికినట్టే!
- తక్కువ స్థాయిలో డాటాను వాడే యాప్స్‌ను వినియోగించుకోవడంపై దృష్టి సారించండి.
- ఫేస్‌బుక్, ట్విటర్ వంటి సోషల్‌సైట్స్, జీమెయిల్ ఇతర మెసింజర్ సర్వీసులకు సెంటర్ వాటిగా నిలిచే యాప్‌ను వినియోగిస్తే కొంతమేర డాటా వినియోగాన్ని సేవ్ చేసినట్టే.

ఫన్

మెహ్ది అలీబేగ్, జపాన్

లవ్

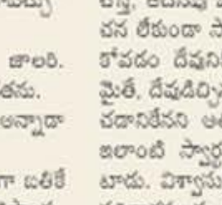


దూరమయ్యాక...

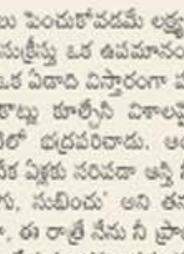
ప్రియా!
నువ్వు దూరమయ్యాక
నా పొదాబులరీ
పొడ్డాబులరీ అయింది!
పికీపీడియా కాస్తా
పిస్కీపీడియా అయింది!!

దొరికిందోచ్!

ధ్యాంక్ గాడ్,
ఇప్పుడు దొరికింది లవ్!
నా ఇంగ్లీష్ డిక్షనరీ
పేజ్ నంబర్ 130లో!



లవ్ ఈజ్ బ్యూటిఫుల్!



నువ్వు
ఎంత బ్యూటిఫుల్‌గా ఉన్నావేవి
ఇంపార్టెంట్ కాదు;
నువ్వు నాకు
ఎంత ఇంపార్టెంట్ అనేదే
బ్యూటిఫుల్!

లవ్ ట్యాక్స్

లవ్‌కు ట్యాక్స్ ఉనేదే ఉంటే
ఈ ప్రపంచంలో నా అంత
హైయెస్ట్ ట్యాక్స్ పేయర్
ఎవరు ఉండరు!
– ఒక ప్రేమికుడు, ప్రేమగూడెం.

దడ

అప్పు ... తెచ్చుకోకు ముప్పు

అప్పు తప్పు. అది ఒకప్పుడు. అప్పు ఎలా తీసుకుంటే మేలో తెలుసుకోకపోవడం తప్పు. అది ఇప్పుడు. అప్పు చేసేముందు ఆలోచించాల్సిన విషయాలు కొన్ని ఉన్నాయి. ఎవరైనా అప్పు చేయదానికి రెండు మార్గాలుంటాయి. ఒకటి... బ్యాంకులు-ఆర్థికసంస్థలు. రెండు... పరిచయస్థులు. అనలు ముందు మీకు లోన్ అవసరమా? అనేది ఆలోచించండి. ఎందుకంటే పెళ్లి అవసరాలకో, వైద్యపరమైన అవసరాలకో, స్థలాలు కొనడానికో ఎవరైనా అప్పు చేయొచ్చు కానీ ఫర్నీచర్ కొనడానికి, టూర్ వెళ్లడానికి, ఎంజాయ్ చేయడానికి అప్పు తీసుకోవాలనుకుంటే ముందు ఆలోచించాలి. ఉదాహరణకు ఫర్నీచర్ కొనడానికి కాస్త ముందుగా ప్లాన్ చేసుకుంటే వడ్డీ లేకుండా మీ డబ్బుల్తోనే కొనొచ్చు.

ఇక లోన్ తప్పదు అన్నప్పుడు ముందు సిబిల్‌కు అప్లై చేసి మీ క్రెడిట్ స్కోర్ ఎంతో తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు మీరేం చేసినా స్కోరు లేకపోతే లోన్ తిరస్కరిస్తారు. స్కోరు తక్కువగా ఉంటే ముందు దాన్ని పెంచుకునే మార్గాలున్నాయి. వాటిని అనుసరించి మీ క్రెడిట్ స్కోరు పెంచుకోండి. అప్పుడు మీకు లోన్‌రావడమే కాదు, తక్కువ వడ్డీకే రుణం లభిస్తుంది.

రుణం తలకుమించిన భారంలా ఉండకూడదు. దానికి కట్టే ఈఎంఐలు కూడా భారం కాకూడదు. ఎక్కువ కాలం ఈఎంఐలు కట్టాలంటే చాలామందికి ఇష్టముండదు. కానీ, తగ్గుతూ పోయే వడ్డీ ప్రకారం అయితే నుదీర్ఘకాలం ఈఎంఐలు పెట్టుకోవడం మంచిదే. అయితే, వీర్ఘ గడిగి ఉంటే మాత్రం కాస్త తక్కువ ఈఎంఐలు పెట్టుకోవడం మంచిది.

చివరగా ఓ అతిముఖ్యమైన విషయం... బ్యాంకుల చుట్టూ తిరగాల్సి వస్తుందని, లోను వచ్చే అవకాశం ఉన్నా అధిక వడ్డీలకు బయట అప్పు తీసుకోవద్దు. వడ్డీరేట్లు తేడాలు గమనించి కాస్త పరిశోధించి తక్కువ వడ్డీకి లోను సంపాదించుకోండి. తక్కువ కాలం ఆవసరాలు అయితే బంగారం రుణం మంచిది. చిలువ కంటే తక్కువ సొమ్ముకయితే వడ్డీ కూడా తక్కువే.

బ్యాలెన్సింగ్ ఆర్ట్!

ఈ ఆస్ట్రేలియన్ శునకం పేరు జాక్. ఫ్రెయింగ్ పాన్ నుంది ఫుట్‌బాల్ వరకు, బిస్కట్‌ల నుంది బీర్ సీసా వరకు ఏ వస్తువులనైనా అవలీలగా ముక్కుమీద బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. ''చాలా చిన్న వయసులోనే జాక్‌లో అద్భుత తెలివితేటలు ఉన్నట్లు గ్రహించాను'' అని యజమాని నికోల్ మురిసిపోతున్నాడు. అలా మురిసిపోవడమే కాదు రరరకాల ఐటమ్స్‌ను ఎలా బ్యాలన్స్ చేయాలో నేర్పించాడు. ఎనిమిది వారాల వయసులోనే ఇలా చెబితే అలా నేర్చుకుంది జాక్.

naaptol.com నాప్‌టాల్
100% డబ్బు వాపసుకు గ్యారంటీ*
VOX 4 సిమ్ 3.5inch ఫుల్ టచ్ స్క్రీన్ అల్ట్రా స్లిమ్ మొబైల్ - V9500 + ఉచితం బ్లూటూత్
డ్యూయల్ కెమెరా, డ్యూయల్ మెమొరి కార్డ్ స్లాట్
Front Camera
అదా 78%
విలువ ₹ 17798
₹ 3899
డీల్ కోడ్ : 1931
ఫోర్ సిమ్
GSM + GSM + GSM + GSM
ఆల్-ఫ్రీ-టు ఎయిర్ చానల్స్‌ని లైవ్‌లో చూడండి
3.5inch పెద్ద TFT టచ్ స్క్రీన్
డ్యూయల్ కెమెరా
ఎఫ్ఎం
FM/MP3/MP4
Internet
Yahoo Messanger
600+ పిక్సిజీ పెంచుకోండి
ఉచితం బ్లూటూత్
• 6 నెలల తయారీదారుని వారంటీ*
• ప్లాట్ ₹ 299/- అదనం*
ఆర్డరుఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 తెరిచి ఉండును
0922 349 0000
మీ పొరుగు పిన కోడుని పెట్టగా ఉంచుకోండి
ఫోన్ చేసి ఆర్డర్ ఇవ్వండి | ఎస్ఎమ్ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని చూడండి
సాధారణ నిబంధనలు వర్తిస్తాయి. ఫ్రీగా వచ్చే ఉపకరణాలు: 0922 351 6148, ఇ-మెయిల్ contact@naaptol.com, పిలిచే వేళలు: ఉదయం 9 నుంచి రాత్రి 9 వరకు

ధైవాలజీ

దేవుని దృష్టిలో ధనికుడెవరు?

ఆ రోజున నరియడా చేపలు పట్టి నముద్రం ఒడ్డున పేదరీరుతున్న ఒక జాలరికి ఒక ధనవంతుడిస్తున్న సలహాలివి. ''ఇలా ఊరికే కూర్చునే బదులు నముద్రంలోకి వెళ్లి మరిన్ని చేపలు పట్టి ఆ డబ్బుతో నైలాన్ వలలు కొనుక్కో. నైలాన్ వలల్లో పడే ఎక్కువ చేపలతో వచ్చే డబ్బుతో కొన్నాళ్లకు మరో నావ కొని ఆద్దెకు తిప్పు. ఆ డబ్బుతో కొన్నాళ్లకు మరో నావకొను. అలా అలా నాలాగా ధనవంతుడివి కావచ్చు'' అన్నాడతను.

''ధనవంతుడ్నై నేనేం చేయాలి?'' అనడిగాడా జాలరి.

''ఖచితాన్ని ఆస్వాదిస్తూ హాయిగా బతుకు'' అన్నాడతను.

''మరిప్పుడు నేను చేస్తున్నది అదే కదా?'' అన్నాడా జాలరి తాపీగా.

ఆస్తులు, కారొస్కీ కట్టలు పెంచుకోవడమే లక్ష్యంగా బతికే వారికి గుణపాఠంగా యేసుక్రీస్తు ఒక ఉపమానం చెప్పారు. ఒక ధనవంతుని భూమి ఒక ఏడాది విస్తారంగా పండిందట. అందువల్ల 'తన పాత కొట్లు కూల్చేసి విశాలమైన కొట్లు కట్టించి వంటంతా వాటిలో భద్రపరిచాడు. ఆంతా అలా సాంతానికే దాచుకొని అనేక ఏళ్లకు నరిపడా అస్తి నీకు కూర్చి పెట్టాను, బన తిను, తాగు, సుఖించు' అని తనలో తాను భావిస్తుండగా, 'వెర్రివాడా, ఈ రాత్రే నీను నీ ప్రాణాలు తీస్తే అదంతా ఎవరికి?' అని దేవుడు ప్రశ్నించడంతో ఖంగుతిన్నాడు. ఈ లోకంలో కాదు, విశ్వాసులు దేవుని దృష్టిలో ధనికులు కావాలని యేసుక్రీస్తు హితవు పలికాడు(లూకా 12:13-34).

పౌలును, బ్రహ్మలను, వ్యభిచారిణిలను కూడా వళ్లెత్తు మాట అనని యేసుక్రీస్తు అతన్ని 'వెర్రివాడా' అని తిట్టడం విశేషం. అప్పటికే దేవుడతన్ని ధనవంతుని చేస్తే, అదనపు పంటను పక్కవాడితో పంచుకోవాలన్న ఆలోచన లేకుండా స్వార్థంతో ఆదంతా సొంతానికే అతడు దాచుకోవడం దేవునికి అంతగా కోపం తెప్పించిన ఒక కారణమైతే, దేవుడిచ్చిన అమూల్యమైన జీవితం తిని, తాగి, నుఖించడానికేనని అతడు భావించడం మరో కారణం. దేవుడు ఇలాంటి స్వార్థపరులను, పిసినారులను అసహ్యించుకుంటాడు. విశ్వాసులే కాదు, ధనార్జన బాటలో పడ్డ చర్చలకు, పరిచారకులకు కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. నిష్పక్షపాతంగా అత్మీయంగా మండుతూ ఉండకుండా, ధనార్జనలో పడి, చల్లారి నులివెచ్చని స్థితికి దిగజారిన లవొదికయ చర్చని దేవుడు తీవ్రంగా మందలించడం ఇందుకు నిదర్శనం (ప్రకట 3:16-18). ఒకప్పుడెంతో వన్నగా, నిరులతో తుల తూగిన సోదోమ ప్రాంతమంతా దేవుని శాపానికిగురై, ఈనాడు దవట భూమిగా పనికి రాకుండా పోవడానిక్కారణం మితిమీరిన భ్రష్టత్వంతోబాటు అక్కడివారు నిరుపేదలను నిరాదరించడమూ ఒక కారణమని బైబిలు చెబుతోంది (యెహెజ్కేలు 16:49). దాచుకోవడాన్ని, దోచుకోవడాన్ని కూడా అప్పుడే ప్రతిఘటించిన సమ సమాజ వాద విప్లవకారుడు, పేదల పక్షపాతి యేసుక్రీస్తు. కేవలం విశ్వాసులైనంత మాత్రానే పరలోకం లభ్యం కాదని, పేదలనాదరిస్తేనే అది సాధ్యమవుతుందని ప్రభువు స్పష్టం చేశాడు (మత్తయి 25:41-45).

అందుకే మనది దాచుకోవడానికి, ఇతరులది దోచుకోవడానికి వీలులేని అత్యంత అమూల్యమైన నమయం అనే కొరీన్ని రోజుకు 24 గంటల చొప్పున దేవుడందరికీ నమానంగా ఇచ్చాడు. దాన్నిలా వాడతామన్నదే మన విశ్వాసస్థాయికి గీటురాయి. డబ్బంటే, ఒక చింజికారు కొంటే, అందులో మనతో ప్రయాజంచేవారు బోలెడుమంది సిద్ధపడతారు. కాని వాళ్లంతా ఈర్ష్యాపరులు, అవకాశవాదులే తప్ప కష్టకాలంలో అక్కరకొచ్చేవారు కారు. ఆదే డబ్బును పదిమంది శ్రేయస్సు కోసం వాడితే, మనం కాలిన ధనం వెళ్ళన్నా, వెంట నడిచే వేలాదిమంది మంచి మిత్రులు దొరుకుతారు. దేవుని దృష్టిలో అతడే నిజమైన ధనికుడు. అతడు 'ధనజీవి'కాదు, అనలు నిజమైన ధన్యజీవి.

– రెవ.టి.ఎ. ప్రభుకిరణ్

సాక్షి ఫ్యామిలీ

5

హైదరాబాద్
సోమవారం
29-4-2013

తెలివైన వారు అద్భుతమైన అవకాశాలకోసం ఎదురు చూడరు. వచ్చిన అవకాశాన్ని అద్భుతంగా మలుచుకుంటారు.
- ఓరిసన్ స్వెట్ మార్డెన్, అమెరికన్ ఆధ్యాత్మిక రచయిత

సదాచారసంపన్నమైన తెలుగు కుటుంబం... అటు ఏడు తరాలవారికీ, ఇటు ఏడు తరాల వారికీ అందాల పోటీలన్న ఊసే తెలీదు... అలాంటి నేపథ్యం నుంచి వచ్చిన ధూళిపాళ శోభిత ఈ రోజు 'మిస్ ఇండియా' అయింది. ముంబై మహానగరాన ఇటీవల జరిగిన బ్యూటీ కాంటెస్ట్‌లో పాండ్స్ - ఫెమీనా క్వీన్ కిరీటాన్ని చేజిక్కించుకుంది. ప్రపంచసుందరి టైటిల్ సాధించాలన్న లక్ష్యంతో అలుపెరుగక శ్రమిస్తున్న శోభిత పదహారణాల తెలుగుతేజం. బంగారంలాంటి మనసుగలది. మానవబంధాలకు విలువనిచ్చే ఈ సుందరమూర్తిని ఆమె తల్లిదండ్రులు పెంచిన తీరుతెన్నులే నేటి మన పేరెంట్రీ...

పాండ్స్ ఫెమినా మిస్ ఇండియా- 2013 పోటీల్లో మిస్ ఇండియా (ఎర్త్) టైటిల్‌ను అందుకుంటూ... తల్లిదండ్రులు వేణుగోపాలరావు, కాంతాకామాక్షిలతో శోభిత ధూళిపాళ

ప్రేమాభిమానాలతోనే శోభిస్తున్నా!

ధూళిపాళ శోభిత మెనాలిలో పుట్టింది. తండ్రి వేణుగోపాలరావు మెరైన్ ఇంజినీర్, తల్లి శాంతాకామాక్షి స్కూల్ టీచర్. వీరికిద్దరు ఆడపిల్లలు. పెద్ద మ్మాయి శోభిత. చిన్నపాప సమంత. పిల్లల చదువులకోసం ఈ దంపతులు చాలారోజుల కిందటే విశాఖపట్నం వచ్చేశారు. ఇక్కడి శివశాని, లిటిల్ ఏంజెల్స్ పాఠశాలల్లో టెంత్‌వరకూ చదివింది శోభిత. విశాఖవ్యాలీ స్కూల్లో ఇంటర్‌మీడి చేసింది. ''తొలినుంచీ నేను ప్రయోగాలంటే ఇష్టపడే అమ్మాయిని. కొత్తగా ఏదన్నా చేయాలని, ఆది ప్రత్యేకంగా ఉండాలని నా కల. అందుకు తగ్గట్టుగా మా తల్లిదండ్రులు నన్ను ప్రోత్సహించేవారు. నా అభిప్రాయాలను గౌరవించేవారు. నేను కోరుకున్న రంగాన్నే వారూ ఇష్టపడేవారు. నేనిలా మైక్ ఆవుతున్నానంటే ఆది వారి గొప్పతనమే. నా ఆలోచల్లో క్లారిటీ ఉంటుందని, సాధించాలనుకున్న అంశం మీద నూరు శాతం దృష్టిపెడతానని వారికి తెలుసు. మాది సంప్రదాయ కుటుంబం. అయినా నన్ను ఈ రంగంలో ప్రోత్సహిస్తున్నారంటే నా అభిరుచుల పట్ల వారి గౌరవాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు'' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది శోభిత.

ఇది నా చిన్ననాటి కోరికేమీ కాదు...

చిన్నప్పుడు నేను చాలా సిగ్గరిని. అంతలా ముడుచుకు పోకూడదని మా పేరెంట్స్ తరచూ చెబుతుండేవారు. స్టేస్, టిస్ట్ స్థానుల వరకూ అంతే, ఆ తర్వాత నాలో మార్పు వచ్చింది. నలుగురితోనూ కలవడం మొదలెట్టాను. వక్తృత్వం, వ్యాసరచన, యాంకరింగ్ ... ఏదైనా నేనే ఫస్ట్ అన్నట్టుగా తయారయ్యాను. చదువుల్లోనూ ముందటిర్యాంకే. అందాలపోటీని కూడా ఒక ఎస్కే రైటింగ్, ఒక ఎలక్యూషన్ కాంపిటీషన్‌లాగే తీసుకున్నాను. మిస్ వైజాగ్, నేవీ క్వీన్ టైటిళ్లను ఆరానే గెలిచాను. బ్యూటీక్వీన్ కావాలనేది నా చిన్ననాటి కోరికేం కాదు. అనుకోకుండా గడచిన ఆరునెలలుగానే సీరియస్‌గా మొదల్టింది. హైదరాబాద్‌లో కొంత కాలం కిందట జరిగిన ఆడిషన్స్‌లో సెలక్టయ్యాను. ఆ తర్వాత బెంగళూరులో సౌత్ ఇండియా స్థాయి పోటీలయ్యాయి. అక్కడా గెలిచాను. గత మార్చి 24న ముంబై కాండివ్లికి వెళ్లాను. పాండ్స్ ఫెమీనా మిస్ ఇండియా- 2013 పోటీల్లో మిస్ ఇండియా (ఎర్త్) టైటిల్‌ను అందుకున్నాను. ఈ పోటీల్లో భాగంగా జరిగిన నటీనాటెస్టుల్లో మిస్ డ్యాన్స్, మిస్ ట్యాలెంట్ ఐటమ్ తులు గెల్చుకున్నాను' వివరించింది శోభిత.

ముందేకానిజీ మరోసారి ఆ గౌరవం తీసుకురావాలని...

'విశాఖపట్నంలో 2007-2009 సంవత్సరాల్లో నేను ఇంటర్ చూస్తిదేశాక, డిగ్రీ కోసం ముంబై కాలేజీకి పంపాలని మా అమ్మానాన్నలు నిర్ణయించారు. నా భవిష్యత్‌కోసం మా తల్లిదండ్రులు పడే తాపత్రయం చూస్తే ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. వైజాగయితే వైజాగ్, ముంబయ్ అయితే ముంబయి. ఆ ప్రాంతమే బీకామ్ హానర్స్ చదివేందుకు విశాఖనుంచి ముంబయి చేరుకున్నాను. ప్రతిష్టాత్మకమైన హెచ్ ఆర్ కాలేజ్ ఆఫ్ కామర్స్‌లో డిగ్రీ పూర్తిచేశాను. ఇంటర్నేషనల్ ఫైనాన్స్, కో ఆపరేటివ్ లా అంశాల్లో ప్రస్తుతం మాస్టర్స్ డిగ్రీ చేస్తున్నాను. ఐప్పుడు నా దృష్టి మొత్తం అక్టోబర్ నెలలో జరిగే ప్రపంచ అందాల పోటీల మీదనే ఉంది. నేనయితే బాగా కృషిచేస్తున్నాను. వన్నెండేళ్లయింది మనకి విశ్వసుందరి కిరీటం దక్కి... ఐశ్వర్యారాయ్, సుస్మితాసేన్, ప్రియాంకల తర్వాత చాలా గ్యాప్ వచ్చేసింది. ఐందువల్ల భారత్‌కు మరోసారి ఆ గౌరవం తీసుకు రావాలన్న ధ్యాసలో ఉన్నాను.

"అందాలపోటీలనగానే కొందరిలో తక్కువ భావం ఉండవచ్చు. అది సరైంది కాదు. నిజానికి ఆడపిల్లలు అలాంటి పోటీల్లో ప్రవేశిస్తేనే వారి వ్యక్తిత్వం వన్నెలీనుతుంది. చాలా అంశాల పట్ల సదవగాహన కలుగుతుంది. స్వతంత్రంగా బతికే నేర్పు వస్తుంది."

'సౌందర్యానికే పెలువ' సరికాదు...

'ఆందాల పోటీ అంటే కేవలం బాహ్యమైన సౌందర్యానికి విలువనిస్తారనుకోవడం సరికాదు. లౌకిక జ్ఞానం, మాటతీరు, సమయస్ఫూర్తి, చైతన్యమైన జీవనవిధానం... ఇలా చాలా మెట్లు దాటాల్సి ఉంటుంది. అందుకే నేనిప్పుడు కొన్ని నడ్డిళ్లులకు సంబంధించి నిపుణుల సాయంతో శిక్షణ తీసుకుదామనుకుంటున్నాను. సినిమా చాన్స్‌లు వస్తున్నాయి. మోడలింగ్ రంగం ఉందనే ఉంది. బాలీవుడ్డా.. టాలీవుడ్డా.. అని ఆడుగుతున్నారు. అయితే ప్రస్తుతం నా ధ్యాస్ మాత్రం మిస్ వరల్డ్ కాంపిటీషన్ మీదనే. ఎలాగైనా వరల్డ్ క్రౌన్ వస్తగతం చేసుకోవాలి' మననులోని భావాలను వంచరుంచి.

వాతావరణం ముఖ్యం..

పిల్లలెవరైనా ఏ రంగంలోనైనా ప్రతిభ కనబరుస్తున్నారంటే వారింట్లో మంచి వాతావరణం ఉందని అర్థం చేసుకోవచ్చు. విద్దల ఇష్టాలను గ్రహించి వారిని ముందుకు నడిపే తల్లిదండ్రులు ఉన్నారని చెప్పుకోవచ్చు. శోభిత ఇంట్లోనూ ఆలాంటి చక్కని పరిస్థితులే నెలకొని ఉన్నాయి. 'చాలా ఇళ్లల్లో పిల్లల మనసు తెలుసుకునే విధానం ఉండదు. నువ్వు డాక్టర్ కావాలి.. నువ్వు ఇంజినీర్ కావాలి.. అని పెద్దలు తమ ఇష్టాలను నంతానంపై రుద్దుతుంటారు. పిల్లల హృదయాన్ని పట్టించుకోరు. ఇష్టం లేని రంగంలో ఎవరైనా ఎలా నక్సెస్ అవుతారు? ఒకవేళ అయినా ఆ వృత్తిలో ఎలా ఆనందం పొందుతారు? నా ఆదృష్టమేంటంటే మా అమ్మానాన్నల్లో మచ్చుకి కూడా తమ అభిప్రాయాలను మాపై నెట్టేసే స్వభావం లేదు. మేం ఏరంగంలో కోరితే ఆ రంగంలోనే ముందుకు సాగాలంటారు. ప్రతివారికీ చెస్టినీ అనేది దానిపెట్టే ఉంటుంది. దాన్ని ఎవరూ తప్పించలేరు. నన్ను, నుమంతను అమ్మానాన్న చాలా ఐండిపెండెంట్‌గా పెంచారు. నేను పుస్తకాలు విపరీతంగా చదువుతాను. సినిమాలు ఆపీ పెద్దగా చూడను. ఔట్ కీప్స్ నహా ఎందరినో కలిపాను. నాకు కావాల్సిన బుక్స్ నేనే కొని తెచ్చుకుంటాను. ఆలాంటి తర్పీదు మాకు పేరెంట్స్ నుంచి దొరికింది. మా పనులు మేం చేసుకునే నేర్పు మా భవిష్యత్తుకు ఎంతో దోహదపడింది. ఐప్పటికాలంలో చాలామంది తల్లిదండ్రులు పిల్లల కోసం నమయం ఇవ్వలేకపోతున్నారు. ఐందువల్లే నమస్యలు... తల్లిదండ్రులిద్దరికీ ఉద్యోగాలుండటం వల్ల ఐబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. మా అమ్మానాన్నలు కూడా జాబ్‌హోల్డర్సే, కాని మాకోసం నమయమిచ్చేందుకు ఎప్పుడూ సిద్ధమే. వారి బలమే నా విజయమని చెప్పడంలో అతిశయోక్తి లేదు' శోభిత చెప్పింది.

అందరి అభిమానమే నాకు అండా దండా...

ఎవరైనా ప్రగతి సాధిస్తున్నారంటే ఆదంతా వారొక్కరి ప్రతిభేనంటే శోభిత ఆంగీకరించదు. ఎందరిందరి కృషివల్లనో ఒక వ్యక్తి పైకి రావడం అనేది జరుగుతుందని గట్టిగా నమ్ముతుంది. 'నాకు మా తల్లిదండ్రులు, నేను చదివిన పాఠశాలలు నిచ్చాయి. చెల్లిలు నమంత ఎంతగానో మానసికస్థైర్యాన్ని ఐస్తున్నట్టుగా తలుస్తుంటా. వీరందరి ప్రేమాభిమానాలే నాకు శ్రీరామరక్ష' అంటూ ఆనందించింది శోభిత.

శోభిత ఎంత వినయం గలదీ అంటే... తాను మిస్ ఇండియా అయ్యానంటే తనకు చదువుచెప్పిన విశాఖవ్యాలీ స్కూలు ఉపాధ్యాయులు, నిచ్చందే కారణమంటోంది. అందుకే వారిని కలుసుకునేందుకు ముంబై నుంచి ప్రత్యేకంగా వైజాగ్ వచ్చింది. అక్కడ అందరికీ ఆప్యాయంగా పలకరించింది. వులకరించిపోయింది. తను హార్సుని చదువుపున్న స్కూలు బల్లలను ఆప్యాయంగా తాకి నంబరపడింది. విద్యార్థుల్లో తానూ ఒకరిగా మారిపోయింది. తానున్న 'మిస్ యూనివర్స్' పోటీల్లో శోభిత విజేతగా నిలవాలని కోరుకుందాం. ఆమెకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేద్దాం.

- డా. చింతకింది శ్రీనివాసరావు, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి

జగన్ కోసం 338 రోజులు

ప్రజాస్వామ్య రథ చక్రాలొస్తున్నాయ్...

జగన్‌ను బెయిలొస్తే వండుగ చేసుకుందామని చాలామంది ఎదురు చూస్తున్నారు. ఆలా ఎదురుచూసే లక్షలాది మందిలో నేనూ ఉన్నాను. సీబీఐ ఎలాగైనా జగన్‌కు బెయిల్‌కు ఆర్థం పడాలని, న్యాయవ్యవస్థను ప్రభావితం చేయాలని ప్రయత్నిస్తూనే ఉంది. ఆది ఇంతకుముందే న్యాయవ్యవస్థను చెదిరిందే దుష్ట శ్రీడను ఇరంచించింది. జనం జగన్ కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. చివరికి ధర్మమే గెలుస్తుందని, జగన్ జన నేతగా నిలబడతాడని గాఢంగా నమ్ముతున్నారు. జగన్ కేసుతో సీబీఐ ఇప్పటికే కొండంత అప్రతిష్టను మూటగట్టుకుంది. దేశంలోని దీని విశ్వసనీయతపై పెద్దఎత్తున చర్చ జరుగుతోంది. నియంత విధానాలకు, దుష్ట అప్రజాస్వామిక పరిపాలనకు ప్రజలు చరమగీతం పాడే రోజు దగ్గరలోనే ఉంది. అప్పుడు వచ్చే కొత్త పాలకులు ఈ కాంగ్రెస్ బ్యూరో ఆఫ్ ఐన్వెస్టిగేషన్ వ్యవస్థను, వ్యవస్థాపాన్ని అమీర్యంగా మార్చి తీరతారు. ఇరోజు ఇంకెంతో దూరంలో లేదు.

మరి న్యాయవ్యవస్థ మాటేమిటి? న్యాయమూర్తులపై ప్రభుత్వ పెద్దల ఒత్తిడి పెరిగిపోతున్నట్లు ప్రధానన్యాయమూర్తులే వాపోతున్నారు. ఐప్పటివరకూ న్యాయస్థానాలు చెప్పినట్లు ప్రభుత్వాలు నడుచుకునేవి. ఇప్పుడు ఆ పరిస్థితి మారిపోయినట్లనిపిస్తోంది. ప్రభుత్వాలు చెప్పినట్లు న్యాయస్థానాలు నడుచుకోవలసిందేనా? ఉన్నత పదవులు, ప్రమోషన్లు, లగ్జరీ సౌకర్యాలు కలిగిన పీఠాలకోసం న్యాయమూర్తులు కూడా సామాన్య ఉద్యోగుల్లాగే ప్రభుత్వం ఎలా చెబితే అలా నడుచుకుంటున్నారా? జగన్ కేసుల పరంపర పర్యావసానాలు ప్రజలకు ఈ అనుమానాన్నే రేకెత్తించాయి. అన్యాయంగా, అప్రజాస్వామికంగా, తన చర్యను జైలుపాలు చేస్తే ఆ ఇబేదనతో బారతిగారు ఏమన్నారో తెలుసా - 'న్యాయవ్యవస్థ మీద నాకు ఐంతా నమ్మకం ఉంది. ఐప్పుడు అంతరంటే నేను చేయగలిగింది కూడా ఏమీలేదు.' క్షకరు గంతలు కట్టించుకున్న న్యాయదేవతకు కూడా ఈ మాటలు వినిపించే ఉంటాయి. న్యాయం గెలుస్తుంది. జగన్ బయటకొస్తాడు. పెద్దాయన షుణ్ణం ఊరికే పోదు. అది జగన్‌ను కాపాడుతుంది.

వేలలో దిల్లిగవ్యలీని నిరుపేదకు గుండెపోటు వస్తే, డబ్బు అయనే కట్టి ఆపరేషన్ చేయించి ప్రాణం నిలిపారు వైయస్సార్. నిరుపేద విద్యార్థులకు డబ్బు కట్టి, పైచదువులు చదివించారు. ప్రాజెక్టులు ప్రారంభించారు. వ్యవసాయానికి పెద్దపీట వేశారు. మట్టిని, మనిషిని ప్రేమించారు. చేనుని చెట్టుని ప్రేమించారు. చదివింది మీలు కోసం ఆలోచించారు, ప్రజలందరి బాధనూ తనలో చలికించారు. అలాంటాయన మాకు రక్షకుడు, ఆయన కుమారుడు మాకు రక్షకుని కుమారుడు. ఆతడిని జైల్లో పెడతారా? అక్రమంగా, అన్యాయంగా కేసుల్లో ఇరికించి అణగదొక్కాలని చూస్తారా? జగన్‌కు జనం నీరాజనం పడుతుంటే, తల్లులు జగన్‌ను చేరదీసి తమ కొంగుతో అతని ముఖంపై చెమటను తుడుస్తుంటే, అమ్మమ్మలు తమ క్యాలేజీలో అన్నం అయనకు తినిపిస్తుంటే, చెల్లెళ్లు తమ విద్దలను జగన్ చేతికిచ్చి 'అన్నా! నా విద్దకు పేరు పెట్ట'మంటుంటే, ప్రజలందరూ అంత అభిమానించే జగన్‌ను మీరు జైల్లో పెడతారా? పెద్దాయన చనిపోయాక ఆయన పేరును ఎఫ్ఐఆర్‌లో చేరుస్తారా? జాగ్రత్త! ప్రజాస్వామ్య రథచక్రాలొస్తున్నాయ్. మాడిపోతారు. మసైపోతారు. గడ్డైకెక్కిన గర్దలాల! పదవులొదిలి పాపిపోండి. బతికిపోండి.

- మాదు వనంతరావు, కండిపాడు, కృష్ణాజిల్లా

● జర్నోబైట్

చదువులు నేర్పని సంస్కారం

''ఓ గూసివ్వయ్యా'' బటే ఉద్యోగి ప్రశాంతి చెరకు బండి ఆతన్ని ఆడిగింది.

''రాజూ! మేడమ్‌కి రసం ఇవ్వరా'' అంటూ యజమాని కేకతో కొద్దిదూరంలో వంపు కింద సీళ్లు పడుతున్న రాజు చరికెత్తుకు వచ్చాడు. రొమ్ముతూనే... బండి మొదలు పెడుతూ ఓ చిన్న ఈలపాటను అందుకున్నాడు. ప్రశాంతికి ఆ కుర్రాడి హుషారు నచ్చింది. పన్నెండేళ్లు ఉంటాయేమో... అనుకుంటూ రాజు ఇచ్చిన గ్లాసందుకుని, చెమటలు తుడుచుకుంటూ గ్లాసును పెదాలకానించింది. చల్లటి తియ్యటి ఆ చెరకురసం రుచికి ప్రాణం లేచొచ్చిన బ్లింది. 'బాగా కేశావ్' అన్నట్టు ప్రశాంతి మెచ్చుకోలుగా చూసింది. ఓ నవ్వు నవ్వి చంపు దగ్గరకు వెళ్లాడు. కుండ కింద పెడుతుండగా సీళ్ల ఒలికి ఓ నందిపై పడ్డాయి. హడావుడిగా తడిచేతుల్ని ప్యాంట్‌కు రానుకుంటూ నంది అందుకున్నాడు. ఆ పిల్లాడి శ్రద్ధలో రంగారు చూసి తాగిన గ్లాసును ఆలానే టేబిలో చబ్బుకుని చూస్తోంది ప్రశాంతి. రాజు జాగ్రత్తగా ఆ నంచిలోంచి రెండు వుస్తకాల్ని లీశాడు. తడిసిపోయిన కాగితాలను నీళ్ల పోయేలా దులుపుతున్నాడు. ఆది రాజు వర్క్ష పేపర్. దాని మీద ఓ వృత్తంలో 23/25 నంఖ్యా. ఆది ఆ పరీక్షలో రాజుకు వచ్చిన మార్కులని ప్రశాంతికి అర్థమైంది. గ్లాసుతో పాటు డబ్బులు టేబికిస్తూ ''రాజూ! చదువుకుంటున్నావా'' అని ఆడిగింది. అర్థంగా తలూపుతూనే రాజు చిల్లర ఇచ్చాడు. ''మరి ఆ వుస్తకాలు...'' అన్న ప్రశాంతి ప్రశ్నకు బదులుగా ''నాబే మేడం.. పోయినేడాదివి'' అంటూ రాజు వాటిని పేరే కవర్‌లోకి మార్చుకున్నాడు. ''మరి ఐప్పుడు చదువుకోవట్లేదా'' ప్రశాంతి మరో ప్రశ్న. మొహమాట పడుతూ ''అయ్యరు బాలే. అమ్మ తెచ్చే పైసలు నరిపోవట్లే. అందుకే నేను ఈ సారు దగ్గర జీరిన'' అంటూ రాజు చెరకు గడల్ని చెక్కుతున్నాడు. ప్రశాంతి ఏదో అన బోతుండగా ''ఒక్క నిమిషం మేడం'' అంటూ ఎవరో జంటకు చెరకురసం ఇచ్చేందుకు వెళ్లాడు. ప్రశాంతి ఆఫీసుకి ఐంతా టైం ఉండటంతో రాజుతో మాట్లాడేందుకు పక్కనున్న చెట్టుకిందకు వెళ్లి నిల్చుంది. కాసేపయ్యాక రాజు మని తగ్గింది. ''ఆరేయ్ రాజు. ఎస్‌గద్ద నలగ్గొట్టరా'' అన్న యజమాని ఆదేశంతో పక్కనే ఉన్న ట్యూబ్ తీసి ఐందులో ఎస్ బోసి, ఓ చెక్కతో ఎస్ పనిచదుతున్నాడు. ఆ మనైపోగానే ప్రశాంతి రాజు దగ్గరకు వెళ్లింది. ''మేడం. ఐంతా మీ బస్సు రాలే? ఏడక్కెళాలి..?'' అంటూ రాజు ఆడిగాడు. అతని దొరవకి మెచ్చుకోలుగా క్లాగరేస్తూ ''నీతో మాట్లాడాలి. కాసేపు మని అవుతావా'' అని ఆడిగింది. ''అమ్మో మేడం. ఐదే గిరాకీ టైం'' అంటూ యజమాని వైపు చూశాడు. యజమాని క్షతోనే పర్మిషన్ ఐవ్వడంతో వాళ్లిద్దరూ బస్టాప్‌లో కూర్చున్నారు. ''రాజూ! నన్ను మీ అక్క అనుకో. నారు చాలామంది పెద్దోళ్ల తెలుసు. చాళ్ల నుంచి నీరు సాయం చేయిస్తా. నీళ్లను మంచి మార్కులు వచ్చాయి కదా. చక్కగా చదువుకుంటే మంచి ఉద్యోగం చేయొచ్చు. నీ చదువ ఖర్చంతా మేం పెట్టుకుంటాం'' అని ప్రశాంతి అనగానే రాజు ఐబ్బందిగా మొహంపెట్టి ''ఎందుకులే మేడం'' అని లేచి బండి వైపు చూశాడు. ''ఏమైంది రాజు? ఓనర్ ఏమన్నా అంటాడా, ఐంట్లోవాళ్లు ఢిరుకోరా, చాళ్లకి నే చెప్తాలే'' అని ప్రశాంతి ఆడిగింది. రాజులో మానం.

''అర్థమైంది రాజు. నువ్వియ్యడు మానేస్తే ఐంటికిచ్చే జీతం రాదనా. నీకొస్తున్న వదిహేను వందల్ని ప్రతినెలా నేనే మీ ఐంటి కొచ్చి ఇస్తా. సరేనా?'' అని చెప్పేనరికి రాజు మానం వీడి ఏదో చెప్పేందుకు సంశయిస్తూ ఆలోచిస్తుంటే, ''భయం వద్దు రాజు. ఏం చెప్పాలనుకుంటున్నావ్'' అంది ప్రశాంతి. ''మా అయ్యకు బాలేదని వనిపించండి అని ఈ సారుని ఆడగ్గానే వనిలోకి తీసుకున్నడు. నన్ను నమ్మి ఆ యేశే అయ్యతిమ్మని రెండొంద లిచ్చిండు. సారు చాలా మంచోడు. ఈ యాపారానికి గిరాకుండేది ఈ రెండ్నెల్లే. ఈ టైమ్‌ల బండి ఐడిపెట్టిపోతే ఆయనకు ఫైనల్ రావు. గివ్వుడు నే రాలేను మేడమ్. సీజన్ అవ్వంగనె సారునడిగి నదువుకుంట'' అంటూ బండి దగ్గరున్న వుస్తకాల కవర్‌వైపు చూశాడు. ఆ కుర్రాడికి ఉన్న విధేయత, నంస్కారాన్ని చూసి ప్రశాంతి ముగ్ధరాలైంది.

పెద్దపెద్ద కంపెనీలలో వనిచేస్తూ, ప్రాజెక్ట్ మధ్యలో వదిలేసి వెళ్లిపోతారు చాలామంది ఉద్యోగులు. ప్రాజెక్టులు రాక మరికొందరికి ఉద్యోగాలు పోతున్నాయ్.. విశ్లందరికీ రాజు లేత ఓ చిన్న క్లాస్ ఐప్పిస్తే బాగుండు.. కంత చదువులు చదివి వర్క్‌ఎథిక్స్ తెలీకుండా ప్రవర్తిస్తున్నవ్ వీళ్లకి.. చదువును పక్కనపెట్టి యజమాని లాభం కోసం కష్టపడుతున్న రాజును... ఎంత లేదా! చదువే కాదు, నంస్కారం కూడా ఉండాలని పెద్దలనేది ఐందుకేనేమో... అని ప్రశాంతి అనుకుంటుండగానే ఆఫీసు వచ్చేసింది. హడావుడిగా ట్రైలు నర్దుబాటుంటూ, లాప్‌టాప్‌లు తెరుచుకుంటూ ప్రాజెక్ట్ ఈ రోజే ఫినిష్ చేసేస్తామన్నట్టు నటిస్తున్న కొలీగ్స్‌ని చూసి ప్రశాంతి వడిగా క్యాబిన్‌లోకి దూసుకుపోతూ తనవైపు తిరిగి స్మైలిచ్చిన టీమ్ లీడర్‌ను చూసి ఓ ప్లాస్టిక్ నవ్వుని విదిల్చింది.

(ఓ వలంటీర్‌కు ఎదురైన అనుభవం ఆధారంగా)

- అజయ్ కుమార్ వారాల

ఛీర్స్ కాదు... ఛీ...ర్స్!

డాక్టర్ శ్రీనివాస్ ఎస్‌ఆర్‌ఆర్‌వై
సైకియాట్రిస్ట్, ప్రభుత్వ మానసిక చికిత్సాలయం
ఎర్రగడ్డ, హైదరాబాద్.

కారు చక్రం వేగం స్పీడోమీటర్‌పై ప్రతిబింబిస్తోంది. వేగంగా వెళ్తున్న కారు స్పీడోమీటర్ 140 నుంచి 160 మీదుగా 180కి చేరింది. అంతే... పెద్ద చప్పుడుతో ముందు వెళ్తున్న లారీలోకి దూసుకుపోయింది కారు. కారులో ప్రయాణిస్తున్న అరు గురూ డ్రైవర్‌తో సహా తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. చాలా పెద్ద ప్రమాదం కావడంతో ఒక్కరూ ప్రాణాలతో బయటపడలేక పోయారు. ఇంత పెద్ద ముప్పుకు కారణం... కేవలం సరదా. అంతకు కొద్దిగంటల ముందు వారంతా ఎంజాయ్‌మెంట్ కోసం చేసిన సరదా. ఆ సరదా పేరే... మద్యం! స్నేహితులం దరూ కలిసి మద్యం తాగి అలా కారు నడిపినందుకు పర్యవ సానంగా వారు చెల్లించిన మూల్యం... వాళ్ల ప్రాణాలు! అరు ప్రాణాలు! ఒళ్ళు ప్రమాదాల విషయంలోనే కాదు... హింసకూ, కుటుంబకలహాలకూ, లైంగిక హింసకూ, నేర ప్రవృత్తి పెరగడానికీ, దివరకు హత్యలకూ... వీటన్నింటి వెనకా ఉన్న ప్రధాన పాత్రధారి మద్యం. ఆరోగ్యంపైనా, సామాజిక ఆరోగ్యంపై ఆ మహమ్మారి దుష్ప్రభావాలు, చికిత్స వంటి అనేక అంశాలు ఇవ్వాళ్టి కథనంలో...

సుమారు 260 రకాల వ్యాధులకు మద్యం ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో కారణమవుతుందని అనేక రకాల అధ్యయనాలు తేల్చాయి.

మీకో విషయం తెలుసా... శరీరంలోని అన్ని అవయవా లపై మద్యం దుష్ప్రభావం ఉంటుంది. దాంతో అనేకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు మద్యం నేరుగానో, పరోక్షంగానో దోహ దపడుతుంది. సుమారు 260 రకాల వ్యాధులకు మద్యం ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో కారణమవుతుందని అనేక రకాల అధ్యయనాలు తేల్చాయి. మూర్ఛవ్యాధి, లివర్ సమ స్యలు, అనేకరకాల క్యాన్సర్లకు మద్యం ఒక ముఖ్య కారణం. తీవ్రకోళ సమస్యలు, నరాలువ్యాధులు, గుండె, రక్తప్రసరణ సమస్య, డయాబెటిస్, ఒబేసిటీ, లైంగిక సమస్యలు... ఇలా అనేక సమస్యలకు మద్యపానం పరోక్ష కారణం అవుతుంది. మద్యపానం వల్ల తాత్కాలికంగా సెక్స్ కోరిక పెరిగినట్లు అనిపిస్తుంది. కానీ దీర్ఘకాలికంగా సెక్స్ సామర్థ్యం తగ్గ తుంది. ఇక పురుషుల్లో 15 నుంచి 59 ఏళ్ల మధ్యలో నంభ వించే మరణాల్లో అత్యధికం ఆల్కహాల్ వల్లనే అని అధ్యయ నాల్లో తేలిన సత్యమే.

సామాజిక సమస్యలు

మద్యపానం సామాజికారోగ్యాన్నీ దెబ్బతీస్తుంది. ఇది ఈ కింది మార్గాల్లో జరగవచ్చు.

● లైంగిక హింస ● గృహహింస ● కుటుంబ కలహాలు ● భార్యాభర్తల మధ్య ఆగాధం ● చిన్నపిల్లలపై పెద్దల మద్యం అలవాటు ప్రభావం... ఇలా అనేక మార్గాల్లో దాని దుష్ప్రభావం ఉంటుంది.

మద్యపానం ఒక వ్యాధి...

వ్యక్తి ఆరోగ్యంతోపాటు, సమాజ ఆరోగ్యాన్ని ధ్వంసం చేస్తుంది కాబట్టే మద్యపానాన్ని కేవలం ఒకరి వ్యక్తిగత అల వాటుగా కాకుండా, ఒక వ్యాధిగా పరిగణిస్తారు డాక్టర్లు. మద్యపానం ఒక వ్యసనంగా పరిణమించాక ఆ అలవాటు ఉన్న వ్యక్తి మెదడులోని రసాయనాల్లోనూ మార్పులు సంభ విస్తాయి. ఆ మార్పులను శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో సరిచేయ వచ్చు. ఇలా ఈ జబ్బుకు చికిత్స చేయవచ్చు. మద్యం ఒక వ్యసనంగా మారినప్పుడు ఒక వ్యక్తి ప్రమేయం లేకుండానే తాగడం మొదలుపెడతాడు. తీసుకోవాలనుకున్న మోతాదు పద్ధ తనను తాను నియంత్రించుకోలేడు. నిగ్రహంతో మద్యం మానాలని ప్రయత్నించినా, ఆలా మానేయడం వల్ల కలిగే లక్షణాలనుంచి బయట పడేందుకు మళ్ళీ మద్యం తీసు కోవాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి మద్యం అనే వ్యాధి నుంచి బయ టపడటానికి, లక్షణాలకు చికిత్స చేస్తూ క్రమంగా వాటి దుష్ప్రభావాల నుంచి బయటపడాల్సి ఉంటుంది.

మెదుడులో మార్పులతో...

మద్యం తాగాక మెదడులోని రసాయనాల్లో మార్పుల వల్ల ఎలాంటి పరిణామాలు కనిపిస్తాయంటే...

● **హ్యాలూసినేషన్స్:** లేని ఆకారాలు, లేని శబ్దాలు విని పించడం జరుగుతుంది.

● **అనుమానాలు:** జీవితభాగస్వామికి ఇతరులతో అక్రమ సంబంధాలు ఉన్నాయనే నిరాధారమైన అనుమా నాలు పెరుగుతుంటాయి.

● **డెలీరియమ్:** ఒక్కోసారి తీవ్రమైన అయోమయం, చిత్రమైన, భయంకరమైన అనుభవాలకు గురవుతారు. దేతులు, తలపై పురుగులు పాకుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది.

అకస్మాత్తుగా వదిలించుకోవాలనుకున్నా ప్రమాదమే...

చాలాకాలంగా మద్యం అలవాటు ఉన్నవారు ఒక్క సారిగా మద్యం మానడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు గుండె దడ, ఆందోళన, నిద్రలేమి, చిరాకు, మద్యం సేవించాలనే విపరీతమైన కోరిక, రక్తపోటులో హెచ్చుతగ్గులు, దేతుల వేళ్ల వణకడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మొదట్లో కిక్కు కోసం మాత్రమే తాగేవారు, ఎప్పుడు ఈ లక్షణాలను అధిగ మించడం కోసం తాగుతారు. తర్వాత అధికంగా మద్యం తాగడం, ఆ తర్వాత తిరిగి మళ్ళా తప్పకుండా అదేపనిగా తాగుతుంటారు. కొన్నాళ్లకు మద్యానికి ఎంతగా బానిసవుతా రంటే... మద్యం తాగడం ఎలా/దాన్ని సంపాదించడం ఎలా అన్న ఒకే ఒక విషయం గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తారు. జిన్ని అనర్థాలు కలిగించే మద్యం అలవాటును దీర్ఘకాలి కంగా కొనసాగిస్తున్నవారు క్రమబద్ధమైన రీతిలో ఈ అల వాటు నుంచి బయటపడాలి.

చికిత్స ఇలా...

మద్యం అలవాటును అధిగమించడానికి, దాని దుష్ప్ర భావాలకు చేసే చికిత్సలో భాగంగా మొదట అది మానే సమయంలో కనిపించే లక్షణాలకు చికిత్స చేస్తారు. తర్వాత తాగుడు మాన్పించడం కోసం మందులు ఇస్తూ అదే సమ యంలో సైకోథెరపీ, కౌన్సిలింగ్ చేస్తారు. సమాజంలో మను గడ సాధించడం కోసం అవసరమయ్యే సామాజిక సైప ణ్యాల శిక్షణ (సోషల్ స్కిల్స్ ట్రైనింగ్) కూడా ఇస్తారు. ఇందుకోసం మానసికవైద్యుల పర్యవేక్షణ అవసరం. అందుకే మద్యం మానాలన్న తీవ్రమైన కాంక్షను పెంపొం దించుకుని, మానసిక వైద్యులను కలుసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

యౌవన దశలోనే మద్యం అలవాటు ఎందుకవుతుంది?

మనిషి వయసు ఎదుగుతున్న క్రమంలో మెదడు ఎదు గుదల కింది భాగం నుంచి పైకి జరుగుతుంటుంది. ఈ క్రమంలో మెదడు కింది భాగాల్లో పరిణతి వచ్చాక పై భాగంలో ఉన్న నిర్మాణంలో ఎదుగుదలకు కొంత సమయం పడుతుంది. అయితే కింది భాగాలను నియంత్రించే పని పై భాగాలది. ఫలితంగా యౌవనదశలో మెదడులోని కింది భాగాలపై... పైన ఉండే భాగాల నియంత్రణ అంతగా ఉండ దన్నమాట. అందుకే టీనేజ్ నుంచి యుక్తవయసులోకి మారుతున్న వారిలో దుడుకు స్వభావం, నిగ్రహం లేక పోవడం, కొత్త విషయాలపై తీవ్రమైన ఆసక్తి... వంటి లక్ష ణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మనను నియంత్రణ తనపై పెద్దగా లేని ఈ సమయంలో మద్యం, పొగాకు వంటిదురల వాట్లు తేలిగ్గా దరిచేరుతాయి. ఆ తర్వాత వాటికి బానిసగా మారతారు. అందుకే మందుపార్టీలకు ఛీర్స్ చెప్పేముందు... ఆ తర్వాత ఎదురయ్యే పరిణామాలను తలచుకుని ఛీ... అనండి...

– నిర్వహణ: **యాసీన్**

అనుకున్నదొకటి... జరిగేది మరొకటి...

మద్యం ఏం ఆశించి తాగుతారు...	నిజంగా జరిగేదేమిటి?
1. ఒంటరి తర్వాత విశ్రాంతి కోరి తాగుతారు	1. భయానకమైన మానసిక స్థితికి గురై విశ్రాంతి కోల్పోతారు.
2. ఆ సమయంలో మరింత తెలివితేటలతోనూ, చురుగ్గానూ ప్రవర్తిస్తారని నమ్మడం వల్ల	2. తెలివితేటల విషయంలో మందకొడిగా మారుతారు, చురుకు దనం లోపిస్తుంది.
3. ధైర్యం కోసం, భావాలను నిస్సంకోచంగా వ్యక్తపరచడానికి	3. తొలుత ధైర్యం ఉన్నట్లు అనిపించినా దీర్ఘకాలంలో మానసిక వ్యాధులు ప్రబలి మానసికస్థైర్యాన్ని, ధైర్యాన్ని కోల్పోతారు ఒంట రితనాన్ని కోరుకుని భావాలను వ్యక్తపరిచే శక్తి కోల్పోతారు.
4. బాధలను మరచిపోవడానికి	4. కొత్త బాధలు కలుగుతాయి.
5. నలుగురితో సరదాగా కాలక్షేపం కోసం, స్నేహాలు పెంపొందించుకోవడానికి	5. కొట్లాటలు పెరిగి, స్నేహితులను కోల్పోతారు.
6. ఇంటోళన తగ్గించుకోవడానికి	6. ఆందోళన, గాభరా, చిరాకు, భయం అధికమవుతాయి.
7. లైంగికశక్తి పెంపొందించుకోవడానికి	7. లైంగికసామర్థ్యం నన్నగిల్లుతుంది.
8. ఉల్లాసంగా ఉండటానికి	8. నిజానికి విచక్షణ కోల్పోయి నేరాలకు, హింసకు పాల్పడతారు.

సెలస్టిమెంట్

మేషం – ఆర్థిక పరిస్థితి నిరాశ కలిగి స్తాయి. శ్రమాధిక్యం. వనరుల మంచిస్తాయి. అంచాలు పంచిస్తాయి. వృత్తి, వ్యాపా రాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. గులాబీ రంగు, వస్తిమితి ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం – వనంలో ఖాన్యం. బంధువు లతో స్వల్ప వివాదాలు. అనుకోని వనుభనులు. ఆరోగ్య భంగం, శ్రమాధిక్యం. వృత్తి, వ్యాపారాలు నత్తనడకగా సాగుతాయి. నీలం రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం – కొత్త కార్యక్రమాలు ప్రారంభి స్తారు. విస్మరాజీ మిత్రుల కలయిక. విందువినోదాలు. ప్రమాణంతో వనివయాలు. నంతంలో గౌరవం. ఆకుపచ్చ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం – శ్రమ ఫలిస్తుంది. మూతన ఉద్యోగ ప్రాప్తి. బాక చర్యంగా నమస్యలు పరిష్కరించుకుంటారు. మూతన వ్యక్తుల వనివయం. ఖుపవార్తలు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం – ఆర్థిక చాచావేసిలు మందుగి స్తాయి. ఆరోగ్యభంగం. శ్రమ పెదుగుతుంది. నన్నిహితు లతో మాటపట్టింపులు. ఆలో చనలు కలిసిరావు. బాధ్య తలు పెదుగుతాయి. బసుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయా ణాలు అనుకూలం.

కన్య – ఆస్తి వివాదాలు. బంధువు లతో మాటపట్టింపులు. రన వ్యయం, శ్రమ తప్పదు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరాశ కలి గిస్తాయి. ఆలయాల నందర్శి స్తారు. నలుపు రంగు, వస్తిమ దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల – అగ్నిన్యరమైన నంభాష ణలు. వస్తులాభాలు. ఉద్యోగ యత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. విద్యార్థులకు ఆనుకూల ఫలి తాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నూనగా సాగుతాయి. ఐంగారు రంగు, దక్షిణ దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం – కుటుంబంలో పొట్టపాటి చికాకులు. రనవ్యయం. క్రమశిక్షణ. మనుల్లో ఖాన్యం. దూరపు బంధు వుల కలయిక. ధైరవర్ధ నాలు. తెలుపు రంగు, వస్తిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు – వివాదాల వరిష్కారం. శుభవార్తలు. ఆర్థిక వని స్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. నన్నిహితులతో నఖ్యత. విలువైన నమాచారం అందుతుంది. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయా ణాలు అనుకూలం.

మకరం – వ్యయప్రయాసలు. ధన వ్యయం. కుటుంబనమ్యలు సుంటి ఒత్తిళ్లులు. ఆరోగ్య భంగం. వృత్తి, వ్యాపారా లలో నిరుత్సాహం. ఆలయాలు నందర్శిస్తారు. మమపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం – కొత్త విషయాలు తెలుసు కుంటారు. పరిస్థితులు అను కూలిస్తాయి. మిత్రులతో దిగ్విజయాలు. విందువినోదాలు. ఆహ్వానాలు అందుతాయి. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయా ణాలు అనుకూలం.

మీనం – ఉద్యోగయత్నాలు సాను కూలం. నంతంలో గౌరవం. కీలక నిర్ణయాలు. వృత్తి, వ్యాపారంలో పురోగతి. భూమి, గృహయోగాలు. బంగారు నవలం. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

● చిట్టి కథ

పిసినారి

పార్వతీపురం గ్రామంలో ధనపతి అనే వ్యాపారి వుండేవాడు. వ్యాపారంలో ఎంతో డబ్బు సంపా దిస్తున్నా అతను పిల్లికి బిచ్చం పెట్టనంత పిసినిగొట్టు.

ఇలా ఉండగా కార్తీక పౌర్ణమి సమీపిస్తుండ టంతో ధనపతికి గుబులు పట్టుకుంది. ఆ సంవ త్సరం కార్తీక పౌర్ణమి నాడు ఊళ్లో ధనవంతులం దరూ దానాలు చేయాలనీ, అలా చేయనివారు అకాల మరణం చెందుతారని ప్రచారం జరిగింది.

ఊళ్లో అందరికీ ధనవంతుడు ధనపతే. ''ఏం ధనపతిగారూ! పౌర్ణమినాడు ఎంత దానం చేయబోతున్నారు? అని అందరూ ప్రశ్నించడంతో ధనపతి ఒక ఉపాయం ఆలోచించాడు.

తన నౌకరు అయిన మల్లన్నను పిలిచి ''మల్లన్నా ! నువ్వు ఎంతోకాలంగా నా దగ్గర పని చేస్తున్నావు. నా వరువు కాపాడు. పౌర్ణమి నాడు నేను నీకు బోలెడు డబ్బు ఇస్తాను. నువ్వు మారు వేషంలో వచ్చి ఆ డబ్బు తీసుకెళ్లి మర్నాడు నాకు ఇవ్వేయాలి'' అన్నాడు ధన పతి. మల్లన్న ''అలాగే'' అన్నాడు.

కార్తీక పౌర్ణమి రానే వచ్చింది. ధనపతి ఎవరూ ఊహించనంత పెద్ద ఎత్తున ధనం దానం చేయడంతో అందరూ ఆశ్చర్య పోయారు.

అయితే... మారువేషంలో వచ్చి ఆ డబ్బు తీసుకుపోయిన మల్లన్న ఆ రాత్రే ఊరు విడిచి పారిపోయాడు. మళ్లీ తిరిగి రాలేదు. లబోదిబో మన్నాడు పిసినారి ధనపతి.

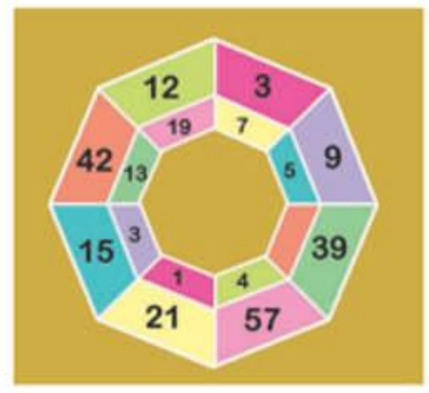
● మెదడుకు మేత

ఒకే వీధిలో రవి, రాము, సీత, గీత, రమ్య అనే స్నేహితులు ఉంటున్నారు. రాము, సీత, గీతల ఇళ్ల నెంబర్లు ఒకదానితి ఒకటి గుణిస్తే 1260కి నమానమవుతుంది. కలిపితే రమ్య నెంబర్ రెండింతలకు నమానమవుతుంది. ఆ వీధిలో ఇళ్ల నెంబర్లు 2 నుంచి 222 వరకూ ఉన్నాయి. మరి ఆ ఐదుగురి ఇళ్ల నెంబర్లు ఏవి?

క్రింది ఖాళీ బాక్స్‌లో ఏ నెంబర్ వస్తుంది?

4	2	6
7	3	4
9	3	12
6	1	

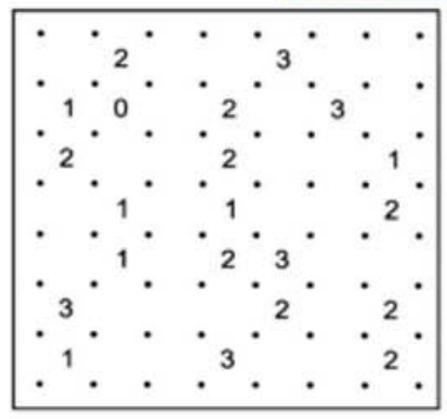
ఖాళీ బాక్స్‌లో ఏ అంకె వస్తుంది?



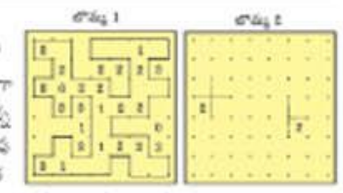
ఈ సీక్వెన్స్ కొనసాగేందుకు రాయాల్సిన చివరి అంకె ఏది?

6	10	18	34	

● అంకె బింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంకె పక్కనున్న చుక్కల్ని నిలువ లేదా అడ్డ గీత లతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే లూప్‌లో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా క్రాస్ చేయడం లేదా కాకి లుగా చెక్కడం చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గదుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు, అయితే మన్న చుట్టూ గీతలు గీయకూడదు.
ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



క్లూగ్రౌండ్ జవాబులు:
Lexit, engine, elephant, envelop, eagle, eskimo, eye, eraser
2. 18
3. టేవ – ఎస్కిమో టేబిల్

ఉంది
4. గుడ్డు
5. ట్టవేట, అన్నీ తలా ఫైపుగా ఉన్నాయి
6. బరటి
7. టోపీ

● చిత్ర

నాగలి ఎలా కనిపెట్టారంటే ...

గింజలను నాటాలంటే నేలలో ఏదో ఒక సాధనంతో గుంతలు తవ్వాలి కదా! ఇందుకై మొదట్లో ఒకమైపు కొనదేలి ఉన్న కట్టెలను గాని, రాళ్లను గాని వాడేవారు. వీటితో పొదులు తవ్వడం, చాళ్లు తీయడం చేసే వారు. ఆ తరువాతి దశలో జింక కొమ్ముల వంటి వాటిని లేదా వంకీ ఉన్న చెట్టుకొమ్మలను వారుతూ ఈ పని చేయడం మొదలుపెట్టారు. మానవుడు ఉపయోగించిన మొట్టమొదటి నాగళ్లు ఇవే అని చెప్పాలి. ఈ తరువాతి దశలో ఒక పొడవాటి కలపదుంగను వంపు తిరిగి కొనదేలి ఉన్న ఒక భాగంగా మార్చి, ఆ నిర్మాణం సాయంతో పాలాలు దున్నడం మొదలుపెట్టారు. మరికొంత కాలం తరువాత ఒక పొడవాటి కలపదుంగకు విడిగా మరొభాగాన్ని కలిపి 'నాగలి' ని నిర్మించారు. ఇది అంతకు ముందరి సాధనాల కన్నా చాలా చక్కగా పనిచేసింది. లోహాలను ఉపయోగించడం మొదలుపెట్టాక నాగలితో దున్నే వైపు ఉన్న భాగాలకు లోహపు పట్టీలను అమర్చడం మొదలుపెట్టారు. ఇది నాగలి సమర్థతను మరింతగా పెంచింది.

మొదట్లో మనుషులే పాలాలను దున్నినప్పటికీ, క్రమంగా ఎద్ద వంటి జంతువులతో దున్నించడం మొదలుపెట్టారు. అయితే నాగలి వల్ల గతంలో కన్నా వ్యవసాయం సులభంగా మారి, ఎక్కువ ప్రదేశంలో పంటలు పండిం చడానికి, ఎక్కువ మొత్తంలో పంట దిగుబడిని పొందడానికి వీలయ్యింది.

మూడు 3లను పదకొండు చేయాలంటే రెండు 3లను జతచేసి, ఆ వచ్చిన ముప్పై మూడును మరొక 3తో భాగిస్తే పదకొండు వస్తుందని మీకు తెలుసు కదా. ఇలా కాకుండా మరొక పద్ధతిలో ఈ మూడు 3లను మీరు పదకొండు చేయగలరా?

కాసుకో సుదోకు

			4	1				
5					6			2
		9	7	8		4		5
		2	9				7	
8	7	6	5		1	3	4	9
	9				4	5		
1		5		6	9	8		
9			1					4
				4	3			

నిబంధనలు : ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అర్థంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 దరంలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబు

4	6	8	1	2	3	7	9	5
2	3	5	7	9	8	1	4	6
1	7	9	5	4	6	2	3	8
6	5	4	2	8	7	9	1	3
7	9	2	3	6	1	8	5	4
3	8	1	4	5	9	6	7	2
8	2	3	9	7	5	4	6	1
5	4	7	6	1	2	3	8	9
9	1	6	8	3	4	5	2	7

● ఎలా?

పిడుగు ఎలా పడుతుంది?

పిడుగులు పడి మను షులు చనిపోయినట్లు ఆప్పుడప్పుడు వింటుం టాము. పిడుగులు చాలా అరుదుగా మాత్రమే భూమి మీద పడతాయి.

మేఘాలు ఉరమగానే ప్రకాశవంతమైన చార ఏర్పడు తుంది. ఈ చార మేఘాల మధ్య గానీ, మేఘాలకూ, భూమికీ మధ్య గానీ ఉంటుంది. విద్యుత్ చరితమైన మేఘం భూతలాన్ని నమీపించగానే వ్యతిరేక విద్యుత్ ధ్రువం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఈ రెండింటి మధ్య తేడా (పొటెన్షియల్ డిఫరెన్స్) గాలినిరోధకశక్తికి మించినప్పుడు గాలి ద్వారా విద్యుత్ భూమి మీదకు ప్రవహిస్తుంది. ఫలితంగా పిడుగు పడుతుంది.

ఆలాగే విద్యుత్ భరిత మేఘాలు ఒక దానిని ఒకటి నమీ పించగానే పిడుగు ఉద్భవిస్తుంది. ఇది 50 కి.మీ. పొడవు ఉండవచ్చు. భూమికి మేఘాలకు మధ్య వుట్టే పిడుగు ఎత్తైన భవనాలకు అపాయకరం. ఉరిమిన తరువాత పిడుగు పడు తుందని కొందరు అనుకుంటారు. కానీ ఉరుమక ముందే మెరుపుతో పాటు పిడుగు మొదట్లోనే పడిపోతుంది.

● చరిత్ర

నాగలి ఎలా కనిపెట్టారంటే ...

గింజలను నాటాలంటే నేలలో ఏదో ఒక సాధనంతో గుంతలు తవ్వాలి కదా! ఇందుకై మొదట్లో ఒకమైపు కొనదేలి ఉన్న కట్టెలను గాని, రాళ్లను గాని వాడేవారు. వీటితో పొదులు తవ్వడం, చాళ్లు తీయడం చేసే వారు. ఆ తరువాతి దశలో జింక కొమ్ముల వంటి వాటిని లేదా వంకీ ఉన్న చెట్టుకొమ్మలను వారుతూ ఈ పని చేయడం మొదలుపెట్టారు. మానవుడు ఉపయోగించిన మొట్టమొదటి నాగళ్లు ఇవే అని చెప్పాలి. ఈ తరువాతి దశలో ఒక పొడవాటి కలపదుంగను వంపు తిరిగి కొనదేలి ఉన్న ఒక భాగంగా మార్చి, ఆ నిర్మాణం సాయంతో పాలాలు దున్నడం మొదలుపెట్టారు. మరికొంత కాలం తరువాత ఒక పొడవాటి కలపదుంగకు విడిగా మరొభాగాన్ని కలిపి 'నాగలి' ని నిర్మించారు. ఇది అంతకు ముందరి సాధనాల కన్నా చాలా చక్కగా పనిచేసింది. లోహాలను ఉపయోగించడం మొదలుపెట్టాక నాగలితో దున్నే వైపు ఉన్న భాగాలకు లోహపు పట్టీలను అమర్చడం మొదలుపెట్టారు. ఇది నాగలి సమర్థతను మరింతగా పెంచింది.

మొదట్లో మనుషులే పాలాలను దున్నినప్పటికీ, క్రమంగా ఎద్ద వంటి జంతువులతో దున్నించడం మొదలుపెట్టారు. అయితే నాగలి వల్ల గతంలో కన్నా వ్యవసాయం సులభంగా మారి, ఎక్కువ ప్రదేశంలో పంటలు పండిం చడానికి, ఎక్కువ మొత్తంలో పంట దిగుబడిని పొందడానికి వీలయ్యింది.

దైవాలజీ
sakshi.daivology@gmail.com

సంకల్పించండి... సామర్థ్యాన్ని దేవుడే ఇస్తాడు!

- అతావుల్లా షరీఫ్
షాతాజ్ ఖాదిరీ బాబా

కులాలు, మతాల పేరిట సమాజం విభజనకు గురై ఒకర్ని ఒకరు అనుమానంగా చూసుకునే రోజులివి. అంతెందుకు బంధువులనే రాబందులుగా అనుమానిస్తున్న కాలమిది. నా ఇల్లు... నా కుటుంబం బాగుంటే చాలు... మనం తిన్నామా, బతికామా అన్నదే ముఖ్యం. సమాజం ఏమైపోతే నాకెందుకు? అనుకునే సమాజమిది. అలా అనుకునే కోట్లాదిమంది బతికేస్తూ వస్తున్నారు... వీళ్లంతా మనుషులు. అయితే కొందరు మాత్రం లోకం బాధను తమ బాధగా భావించి తమకు తోచిన సాయం చేసి మనుషుల్లో తాము ఋషులమని, మహాత్ములమని చాటి చెబుతారు.

అలాంటి కోవకు చెందినవారే అతావుల్లా షరీఫ్ షాతాజ్ ఖాదిరీ బాబా. కృష్ణాజిల్లా ఎ.కొండూరు మండలం దీమల పాడు గ్రామంలో బాబా తన గురువైన ఖాదర్ షా ఖాదర్ వలీ పేరిట ఓ ధార్మిక సంస్థను ఏర్పాటు చేసి వేలాదిమందికి నిత్యాన్నదానం చేస్తుంటారు. అందులో భాగంగా విజయనగరంలోని బాబామెట్ట ప్రాంతంలోని దర్గాప్రాంగణంలో కొద్దినెలలు ఉంటారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ఇక్కడున్నన్ని రోజులూ ఈ ప్రాంతంవారికి పండగే. ఎందుకంటే ఆయన ఉన్నన్నాళ్లూ రోజూ రాత్రిపూట ఎంతమంది వచ్చినా కాదనకుండా ఘుమఘుమలాడే మాంసాహార, శాకాహార ఆధరువులతో వేడివేడిగా ఆయన శిష్యగణం కొసరి కొసరి అన్నప్రసాదాన్ని అందిస్తారు.

బాబా అనగానే సాధారణంగా మహత్యాలు చేయడం, మాయలు, మహిమలు చూపడం, వరాలిచ్చి ఆదుర్దా ఆకట్టుకోవడం సమాజం. కానీ ఈ బాబాకు అవేం తెలీవు... కాదు కాదు... ఆలాంటివి చేయడం నచ్చదు. 'ఎదుటివారిపై ప్రేమ చూపి మనవైపు తిప్పుకోవాలి గానీ గారడీలతో కాదు కదా నాయనా... మనం చూపే మార్గాన్ని చూసి మనల్ని అనుసరించాలిగానీ మహత్యాలను చూసి కాదు కదా?' అంటూ దిన్నగా నచ్చేస్తారు బాబా.

ఎదుటివ్యక్తిని బాధపెడితే ఎంతో పాపమని, తల్లి పాదాల వద్ద స్వర్గం ఉందని, తండ్రి ఆ స్వర్గానికి ముఖద్వారం అని నూటొక్క సిద్ధాంతం చెబుతోంది. ఆరలిగొన్నవారికి అన్నం పెట్టడం మానవత్వం, దాన్ని నేను తీసి చూపిస్తున్నాను, అంతకన్నా మరేం లేదు అంటూ నిరాడంబరతను చూపే బాబా వద్దకు రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు వచ్చి ఆయన ఆశీస్సులు పొంది అన్నప్రసాదం ఆరగించి సంతోషాల మూటలు వెంటతీసుకెళ్తారు. ఎదుటివారికి సేవచేయాలన్న తలంపు మనసు వస్తే ఆ సేవ చేసే సామర్థ్యం, అవకాశం కూడా భగవంతుడే కల్పిస్తారని బాబా చెబుతారు.

అన్నదానం, వస్త్రదానం కార్యక్రమాలలో స్వయంగా పాలుపంచుకుంటున్న అతావుల్లా షరీఫ్ షాతాజ్ ఖాదిరీ బాబా

విజయనగరం దర్బార్‌లో బాబా ఉన్న రోజుల్లో రోజుకు దాదాపు వెయ్యిమందికి తక్కువ కాకుండా భోజనం చేసి వెళ్తారు. ఆయన ఇక్కడ లేని రోజుల్లో మధ్యాహ్నం, రాత్రికి కలిపి అదమ పక్షం రెండొందల మంది రోజూ చెయ్యిరుక్కుంటారు. అంతేకాదు... ఏటా ఇక్కడ ఘనంగా ఉరుసు ఉత్సవం నిర్వహించి వేలాదిమంది పేదలకు వస్త్రదానం చేస్తారు. విజయనగరంలోని బాబా మెట్టలోని వృద్ధాశ్రమం, అనాథాశ్రమం నిర్వహిస్తూ అభాగ్యులకు నాణ్యమైన విద్యను అందిస్తారు. 'ఇన్ని సేవా కార్యక్రమాలు ఎలా చేస్తున్నారు బాబా?' అంటే... 'ఇవేవీ నేను చేయడం లేదు నాయనా... మా గురువుగారు ఖాదర్ షా ఖాదర్ వలీ ఆశీస్సులు, భగవంతుని కృపతో ఇవన్నీ నడుస్తున్నాయి. తనిపోయే నాటివరకూ ఏమీ తీసుకెళ్లేది లేదుగా, మనం ఏం సంపాదించినా ఈ భూమి మీద నుంచి సంపాదించిందే. అందుకు దీన్ని ఇక్కడే అందరికీ పంచేస్తే మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఆస్తులు అంతస్తుల బారం దింపుకున్నట్టుంటుంది' అంటూ సమాధానమిస్తారు.

''నేనేమీ పెద్దగా చదువుకోలేదు...'' అంటూనే ప్రాపంచిక విషయాలను అలవోకగా వల్లించే ఈ బాబాకు ఖురాన్ మీద ఎంత పట్టు ఉందో, ఇతిహాసాల మీదా అంతే అవగాహన ఉంది. ఆయన్ను దర్శించుకునేవారిలో ముస్లింలు, హిందువులన్న భేదం లేదు. అందరికీ ఆయన అవసరమే. 'సార్వజనీన ప్రేమే నా మాట... నా బాట... బాలాన్ని నాకు అప్పగించండి... విశ్వాసాన్ని భగవంతునిపై ఉంచండి... అంతా ఆయనే చూసుకుంటాడు' అంటూ భరోసా ఇచ్చే ఈ బాబామాటలు చాలామంది ఆధ్యాత్మిక వేత్తలకు స్ఫూర్తిదాయకం.

- కొప్పర గాంధీ, సాక్షి ప్రతినిధి, విజయనగరం
ఫొటోలు: దేవు సత్యనారాయణ మూర్తి, విజయనగరం

ఇంటిరియం
sakshi.interium@gmail.com

గది ఇలా ఉంటే... పిల్లలు ఇష్టపడతారు!

ఇల్లు- పిల్లలు... ఈ అంశం మీద ఎంతైనా చెప్పుకోవచ్చు. ఇంటి నిర్మాణంలో మాస్టర్ బెడ్‌రూమ్‌కి ఇచ్చినంత ప్రాధాన్యం కిడ్స్ బెడ్ రూమ్‌కీ ఉంటోంది. వీటిని ఇప్పుడు కాన్సెప్చువైజ్‌గా రూపొందిస్తున్నారు ఇంటీరియర్ డిజైనర్లు. వర్నిచర్ కూడా పిల్లల ఆలిరుచులకు అనుగుణంగా డిజైన్ అవుతోంది. ఆలా తయారైనదే ఇక్కడ కనిపిస్తున్న బెడ్‌రూమ్ సెట్.

రాయల్ బ్లూ, డార్క్ రెడ్ కాంబినేషన్‌లో రూపొందిన ఈ బెడ్ రూమ్ సెట్ చూస్తే పిల్లల కళ్లు ఒక్కసారిగా మెరుస్తాయి. వ్రీడోర్ వార్డ్‌రోబ్, కంప్యూటర్ పాయింట్, కాట్, సైడ్ టేబుల్... ఇదీ బెడ్ రూమ్ సెట్. పక్కనే ఉన్న పెద్ద పెన్సిల్‌ని చూశారుగా! ఇది పెన్సిల్ స్టాండ్ కాదు, పెన్సిల్ మోడల్ స్టాండ్. టవల్, సైడ్ డ్రస్, న్యూట్రిషన్ వంటివి తగిలించుకోవచ్చు.

ఇప్పుడు బహుళ అంతస్తుల భవనాల్లో దాదాపుగా పిల్లలకు చిన్నగదులే ఉంటున్నాయి. వాళ్లు చిన్నవాళ్లే అయినప్పటికీ వాళ్ల అవసరాలు ఎక్కువే ఉంటాయి. వారానికి తగినన్ని స్కూల్ డ్రస్‌ల సెట్, పీటీ డ్రస్, సైట్ షూస్, క్యాజువల్ డ్రస్, పార్టీవేర్‌లు. ఇంక... చెప్పుల విషయానికొస్తే స్కూల్ షూస్, స్పోర్ట్స్ షూస్, హోమ్ స్లిప్పర్స్, బయటి కెళ్లడానికి ఫ్యాషనబుల్ సాండల్స్ వంటివి బోలెడన్ని అవసరాలయ్యాయి.

ఇక బుక్స్ రాక్ చూస్తే ఒక లైబ్రరీని తలపిస్తుంటుంది. కన్నింటినీ దిన్న గదిలో పాందిగ్గా అమర్చాలంటే వర్నిచర్ రూపకల్పనలో ఈ మాత్రం ముందుచూపు తప్పదేమో!

ఇవన్నీ రెడీమేడ్‌గా ఇంట్లో అమర్చుకోవాలంటే దాదాపు తాంబిలేల నుంచి లక్ష రూపాయల వరకు ఖర్చవుతుంది.

ఫొటోలు: భాగూర్
ఫొటో ఫ్రాప్స్: హోమ్‌టౌన్, పంజగుట్ట, హైదరాబాద్

బెడ్‌రూమ్ సెట్

యంగ్‌వేదం
sakshi.youngvedam@gmail.com

పిల్లల కల నెరవేర్చడమే మా కళ

- వైశాలి, వలంటీర్

వైశాలి

నేను ఒక్కరిని మాత్రమే.
కానీ నేనూ ఒకరిని.
నేనే అన్నీ చేయలేకపోవచ్చు.
కానీ నేనూ కొన్ని చేయగలను.
నేను ఎంతవరకు చేయగలనో
అంతవరకూ తప్పనిసరిగా చేస్తాను.
-మ్యాడ్ సంస్థ ఆశయం

యువత తలచుకుంటే చేయలేనిదంటూ లేదు. సమాజసేవ చేయగల శక్తి తమకూ ఉందని ఎందరో విద్యార్థులు నిరూపిస్తున్నారు... మేనేజ్‌మెంట్ స్టూడెంట్ వైశాలి కూడా ఆ కోవకు చెందిన విద్యార్థిని...

మ్యాడ్ (make a difference) సంస్థ వ్యవస్థాపకురాలిగా ఉన్న వైశాలి సాగర్‌తో సాక్షి కాలేజ్ కరస్పాండెంట్ సిద్ధాంతి చేసిన ఇంటర్వ్యూ...

● ఏం చదువుతున్నారు...

సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ కాలేజ్ ఫర్ ఉమెన్‌లో ఎంబీఎస్ చదువుతున్నాను.

● మ్యాడ్ అంటే ఏమిటి? హైదరాబాద్‌లో ఎప్పుడు ప్రారంభించారు?

మ్యాడ్ అంటే మేక్ ఎ డిఫరెన్స్. ఆసాదలకు, వీధి బాలలకు చదువు, ఇతర అంశాలలో శిక్షణ ఇచ్చే ఒక సంస్థ. ఇది హైదరాబాద్‌లో మూడు సంవత్సరాల క్రితం ఏర్పడింది.

● మ్యాడ్‌లో చేరాలంటే?

ఆసక్తి ఉన్నవారు ఇందులో సభ్యులుగా చేరవచ్చు. దేనికీ అర్హతలేదీ అవసరం లేదు.

● ఇక్కడి పిల్లల విజయగాథలు గురించి...

పిల్లలు రకరకాల మనుషులను కలుసుకుంటూ, ఎన్నో కలలుగంటారు. ఆ కలలను సాకారం చేసే ప్రయత్నం మా సంస్థ చేస్తోంది. ఉదాహరణకి ఒక సైంటిస్ట్‌ని చూసి వచ్చిన తరువాత పిల్లలు సైన్స్ సబ్జెక్టు చదవాలనుకుంటే, వారికి అదే నేర్పుతున్నాం.

● మ్యాడ్‌లో కొత్తగా చేరాలనుకుంటున్నవారికి మీరిచ్చే సలహా...

ప్రయత్నం, సంఘం చేయిచేయి కలిపితేనే సామాజిక మార్పు సాధ్యం. సేవచేయాలనుకునేవారికి ఈ సంస్థ ఒక వేదిక లాంటిది. 24 నగరాలలో ఉన్న ఈ సంస్థ బ్రాంచీలు, సుమారు 3500 మంది పిల్లల జీవితాల్లో మార్పు తీసుకు వచ్చింది. ఒకరిలో మార్పు తీసుకురావాలంటే, అందుకోసం ఎవరో ఒకరు ప్రయత్నించాలి. ఈ సంస్థ అదే చేస్తోంది.

● నిధుల సమీకరణ గురించి...

నిధులు సమీకరించే వ్యవస్థ ఒకటి మాకు ఉంది. ఆ వ్యవస్థ కొన్ని కార్యక్రమాలు నిర్వహించి ధనం సేకరిస్తుంది. ఆ ధనాన్ని సేవా కార్యక్రమాల కోసం ఉపయోగిస్తాం. ఆలాగే కొందరు దాతలు వారంతట వారే ముందుకు వచ్చి ధనసహాయం చేస్తున్నారు.

● ఏయే వయసుల వారు ఉంటారు? బ్యాచ్‌కి ఎంతమంది పిల్లలు ఉంటారు?

వయసు ఆసేది నిర్వహించే క్లాసులను బట్టి ఉంటుంది. బ్యాచ్‌కి ఇంతమంది అనే నియమం లేదు. ఆరుగురు పిల్లలకు ఒక టీచర్ చొప్పున నియమిస్తాం.

● ఇంత చిన్నవయసులోనే సేవాకార్యక్రమాల మీద ఆసక్తి చూపడానికి కారణం?

ఈ వయసులోనే చేస్తున్నా సాధించగలుగుతాం. ఇప్పుడు నా వయసు 18. ఈ సంస్థలో ఉన్న అతి పెద్ద వలంటీర్ వయసు 40.

అమెరికా ప్రథమ మహిళ మిషెల్ ఒబామాతో మ్యాడ్ సంస్థ సభ్యులు

● భవిష్యత్తు ప్రణాళిక?

పిల్లల కల నెరవేర్చడమే ఈ సంస్థ కల. కొంతవరకు అందులో విజయం సాధించామనే అనుకుంటున్నాం.

● మిగతా సంస్థలకీ, మ్యాడ్‌కీ ఉన్న తేడా?

'యువత ఎందుకూ పనికిరారు' అని చాలామంది అంటుంటారు. కాని యువతను పనికివచ్చేలా ఎవరూ ఉపయోగించుకోరు. మ్యాడ్ యువతకు చేయూతనిస్తోంది. యువతలో నాయకత్వ లక్షణాలు కలిగేలా చేస్తోంది.

ఆర్టిజం
sakshi.artizm@gmail.com

ఆడబిడ్డల జీవితాల్లో కొంచెం మార్పు వచ్చినా చాలు!

మధుప్రియ, తెలంగాణ ఉద్యమగాయని

''ఆడపిల్లనమ్మా! నేను ఆడపిల్లనా అని... బాధపడకమ్మా! నీవు చిగురు తొడకమ్మా!'' పాటతో రాష్ట్రంలోనే కాదు విదేశాలలోని తెలుగు శ్రోతల హృదయాలను దోచుకున్న గాయని, వర్ధమాన రచయిత్రి మధుప్రియ. తెలంగాణ ఉద్యమగాయనిగా పిన్న వయసులోనే గుర్తింపు సొంతం చేసుకున్న మధుప్రియ ఇటీవలే ఆస్ట్రేలియాలో జరిగిన ప్రపంచ తెలుగు మహోత్సవంలో తన గొంతును వినిపించి, అభిమానుల ఆశీస్సులను అందుకొని వచ్చింది. ఆ ఆనందాన్ని 'సాక్షి'తో పంచుకుంది.

● ప్రయాణం శుభప్రదం...?

సంగీతదర్శకులు మణిశర్మగారు, సింగర్స్ హేమచంద్ర, శ్రావణభార్గవి, కారుణ్య, మాళవిక, శ్రీకృష్ణ, గీతామాధురుల టీమ్‌తో కలిసి ఆస్ట్రేలియాలోని మెల్‌బోర్న్, సిడ్నీలకు వెళ్లాను. అక్కడ తెలుగు అకాడమీ ప్రోగ్రామ్‌లో పాల్గొని 5 పాటలు పాడాను. 'ఆడపిల్ల నమ్మా' పాట, అమ్మ గురించి, నాన్న గురించి, వర్షిని గురించి.. పాడిన పాటలకు మంచిస్పందన వచ్చింది. దాదాపు రెండు వేల మంది పాల్గొన్న ఆ కార్యక్రమంలో చాలామంది నన్ను ముందుగానే గుర్తుపట్టి, అభినందనలు తెప్పారు. చాలా సంతోషమేసింది.

● ఇప్పుడే కాదు బడికాల్లోనూ పాటలు తెగ పాడేస్తున్నావు. సంగీతంలో ప్రావీణ్యం ఉందా?

ఇంటా ఎన్నో పాటలు పాడాలని ఈ మధ్యే కాన్వేయనంగీతాన్ని మోహన్‌కృష్ణ, రామాదారి గార్ల దగ్గర నేర్చుకుంటున్నాను. మొదట్లో అమ్మ పాటే నాకు ఆట, మాట, పాట అయ్యింది.

● పాటకు స్ఫూర్తి?

నాన్న సింగరేణి కార్మికుడు. అమ్మ సుజాత. నాన్న పెద్దింటి మల్లీష్ ఉద్యమగీతాలు పాడుతుండేవారు. అలా నేనూ పాటలు పాడుతుండేదాన్ని. నాకు ఏడేళ్ల ఉన్నప్పుడు గద్దర్ తాతయ్యను కలిశాను. చెట్టు మీద, పుట్టమీద, కనబడిన ప్రతి వస్తువు మీద అక్కడికక్కడే తాతయ్య... పాటగా రూపుదిద్దేవారు. గద్దర్ తాతయ్యలాగ నేనూ పాటలు రూపుదిద్దాలనే ఆలోచన వచ్చింది. తాతయ్యతో కలిసి తెలంగాణ పాదయాత్ర కూడా చేశాను.

● మీనని సెలవులను ఎలా గడపాలని ప్లాన్...!

ఈ మధ్యే పదవతరగతి పరీక్షలు రాశాను. ఫలితాలు వచ్చేదాకా వెయిట్ చేసి, ఆ తర్వాత ఇంటర్మీడియట్‌లో జాయిన్ అయిపోవడమే! త్వరలో మరో కొత్త ఆల్బమ్ చేయాలనుకుంటున్నాను. అందుకు పూర్తిగా 'ఆడపిల్ల' కాన్సెప్టునే తీసుకుంటున్నాను. ఇప్పటికే కొన్ని పాటలు రాయడం కూడా పూర్తయింది. ఇంకా కొన్ని పూర్తిచేయాలి. వాటిలో 'ఆడపిల్ల బతుకు అరిటాకు చందం' 'కదిలింది కదిలింది రా' 'ఆడపిల్ల పుట్టినందుకు నన్ను అమ్ముకుంటారా!' 'అమ్మ నువ్వు ఏడ ఉన్నవమ్మా!' పాటలు. వీటితో పాటు 'ఆడపిల్లవమ్మా!' పాట కూడా ఉంటుంది.

త్వరలో కొత్త ఆల్బమ్ చేయాలనుకుంటున్నాను. అందుకు పూర్తిగా 'ఆడపిల్ల' కాన్సెప్టునే తీసుకుంటున్నాను. ఇప్పటికే కొన్ని పాటలు రాయడం కూడా పూర్తయింది.

● ఇంతకుముందు చేసిన పాటల ఆల్బమ్‌ల సంఖ్య?

'ఆడజన్మ వరమా! శాపమా!' 'ఆడబిడ్డ దీవించిన వరం', 'అమ్మ దీవెన కొండంత బలం', 'ఆడపిల్ల జన్మజన్మలకు తల్లి'... పేరుతో నాలుగు ఆల్బమ్స్ చేశాను. అన్నింటిలోనూ సామాజిక కోణం తప్పనిసరిగా ఉంటుంది.

● పాటల్లో 'ఆడపిల్ల' కోణమే తీసుకోవడానికి కారణం ఏంటి?

మా అమ్మనాన్నలకు మేం ముగ్గురం ఆడపిల్లలమే. అక్క సుప్రియ డిగ్రీ చేసింది. చెల్లి శ్రుతి ప్రియ ఏడవ తరగతి చదువుతోంది. ఆడపిల్లలను సమాజంలో చూసే చిన్నచూపును గమనిస్తూ పెరిగాను. అలా నా పాటలకు 'ఆడపిల్ల' కోణాన్నే తీసుకున్నాను. సమాజానికి ఏదో చేస్తానని గొప్ప కోసం కాదు. కాని నా పాటల వల్ల ఆడబిడ్డల జీవితాల్లో కొంచెమైనా మార్పు వస్తే చాలనుకుంటున్నాను.

● భవిష్యత్తు ప్రణాళిక?

నా వృత్తినరోజు ఆగస్టు 26. ప్రతిసారీ అనాథ పిల్లల మధ్య జరుపుకుంటున్నాను. నేను చేసిన ఆల్బమ్స్‌కి వచ్చిన డబ్బులో నగరం ఆనాథలైన ఆడపిల్లలకు ఇస్తుంటాను. నేమను విస్తృతం చేయాలి. బాగా చదువుకోవాలి. ఇంటా బాగా సంగీతం నేర్చుకోవాలి. పాటలు బాగా రాసి, పాడి అందరి మెప్పు ఇంటా ఇంటా పొందాలి.

ఉద్యమ కుటుంబ నేపథ్యం నుంచి వచ్చిన మధుప్రియ కలం నుండి, గళం నుండి మరిన్ని పాటలు రావాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుందాం.

- నిర్మలారెడ్డి

naaptol.com నాప్‌టోల్
ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 తెరిచి ఉండును
0922 349 0000
మీ పోస్టల్ పిన్ కోడ్‌ను సిద్ధంగా ఉంచుకోండి
హోమ్ డెలివరీ | ఎస్‌ఎమ్‌ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని సందర్శించండి

Wespro కేమేరా మినీ లాప్‌టాప్ వైఫై కనెక్టివిటీతో బాటుగా + ఫ్రీ ఆప్టికల్ మౌస్

వీడియో కాలింగ్ కొరకు ఫ్రంట్ కేమేరా
7 అంగుళాల LCD డిస్ప్లే స్క్రీన్

కాంపాక్ట్, తక్కువ బరువున్న మరియు ధరాయింపుగల మీకు అందుబాటులో ఉన్నప్పుడు, భారీవయిన మరియు బాగా బరువుగా ఉన్న లాప్‌టాప్‌ను కొనడం దేనికి?

- ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్ ఆండ్రాయిడ్ 4.0 ICS
- మల్టిమీడియా, స్టీరియో స్పీకర్లు
- ఫ్రంట్ కేమేరా • RAM 512 MB
- 4GB ఇన్‌బిల్ట్ ఫ్లాష్ మెమొరి
- 1.2 GHz ప్రాసెసర్ • వైఫై
- బ్యాటరీ పనిచేసే సమయం 3-4 గంటలు
- 2 USB పోర్ట్, SD కార్డ్ స్లాట్, HDMI పోర్ట్

విలువ ₹ 23000
₹ 6999
డీల్ కోడ్: 2343
లాభం 70%

SD కార్డ్ స్లాట్, హెడ్ ఫోన్ జాక్, మైక్రో ఫోన్ జాక్, 2 USB పోర్ట్, LAN, HDMI పోర్ట్, పవర్

ఆండ్రాయిడ్ 4.0 ICS OS

ఉచితంగా

వీడియో కాలింగ్

1 మందికిమాత్రం ఈమారితారుకు చాలంటే, మైక్ ₹ 299/- అదనం*

ప్యాకింగ్‌లో లభించునవి: మినీ లాప్‌టాప్, ఛార్జర్, మీస్కుపాడ్, వారంటీ కార్డు, ఉపయోగ ఆప్టికల్ మౌస్

LOWEST PRICE In INDIA

300+ సర్వీస్ సెంటర్లు

*ఇతరుల వినంధనలు వర్తిస్తాయి. ఫిర్యాదుల కోసం కాంటాక్ట్ చేయండి: 09223516148, ఇ-మైల్ contact@naaptol.com
డెలివరీ చేసిన్నప్పుడు పార్సిల్‌లో చెల్లించండి

మీ పాట

రేపు శ్రీశ్రీ జయంతి

సాకీ:
అతడు: సాగను కీల్జడదానా...
సోగకన్నులదానా
వజ్రాలవంటి వల్వరుసదానా
బంగారు జిగిదానా...
సింగారములదానా...
నయమైన వయ్యారి నడలదాన...
తోరంపుకటిదానా
తొణకు సిగ్గులదానా
పిడికిట నడగు నెన్నడుముదానా... ఆ...

పల్లవి:
అ: మురిపించే అందాలే అచి నన్ను చెందాలే
నా దానవు నీవేలే నీ వాడను నేనేలే ఆ...
దనిచేర రావే నవీ నా నవీ...
ప్రేయసీ సిగ్గేలా
ఆమె: మరపించే మురిపాలే కలిగించే కెరటాల్లె (2)
నిదురించే భావాల కదిలించే ఈవేళ... ఆ...

ఆదే హాయి కాదా నభా నా నభా...
॥మురిపించే॥

చరణం : 1
అ: చెలి తొలిచూపే మంత్రించెనే
ఆ: ప్రియ నఖరూపె మదినేలెనే
ఇద్దరూ: ఇది ఎడబాటు కనలేని ప్రేమ
ఇల మనకింక సురలోక సీమ
అ: ఇదే హాయి కాదా నభా నా నభా...
॥మురిపించే॥

చరణం : 2
అ: అనురాగాల రాగాలలో...
ఆ: నయగారాల గారాలలో...
ఇద్దరూ: మధు మాధుర్యమే నిండిపోయి
హృదయానందమే పొంగిపోయి
అ: దనిచేర రావే నవీ నా నవీ...
॥మురిపించే॥

చిత్రం: బొబ్బిలియుద్ధం (1964)
రచన: శ్రీరంగం శ్రీనివాసరావు (శ్రీశ్రీ)
సంగీతం : సాలూరి రాజేశ్వరరావు
గానం: ఘంటసాల, పి.సుశీల

సేకరణ: నాగేష్

ప్రియ పాఠకులారా! కొత్తరూపు సంతరించుకున్న 'ఫ్యామిలీ' మీకు ఎలా అనిపించింది? దీనిలో మీకు నచ్చిన శీర్షికలేవి? ఆకట్టుకున్న ఆంశాలేవి? మీ స్పందనను మాకు తప్పక తెలియజేయండి. ఫోన్: బోల్ ఫ్రీ నంబర్: 1800 425 8899 (ఉ.7.00-రా.8.00వరకు), పోస్టు: సాక్షి ఫ్యామిలీ, 6-3-249/1, సాక్షి టవర్స్, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-500034, మెయిల్: sakshi.features@gmail.com, www.facebook.com/sakshifamily

ఏటీ తనంతట తాను నీ దరికి రాదు.
శోధించి సాధించాలి. అదే ధీరగుణం.
- శ్రీశ్రీ (నేడు జయంతి)

సాక్షి ఫ్యామిలీ

5
హైదరాబాద్
మంగళవారం
30-4-2013

ఆది - స్టారిస్ట్రీ | సోమ - పేరెంట్రీ | మంగళ - ప్రజానమీ | బుధ - కపులోగ్రఫీ | గురు - ఫుడాలజీ | శుక్ర - జర్నోజర్నీ | శని - బ్యూటోక్రసీ

ఏ ఆడబిడ్డనూ ఇటువైపు రానివ్వను

నరకం నుంచి తప్పించుకున్నవారు
ఏం చేస్తారు?
వెనక్కి తిరిగైనా చూడకుండా...
'చాలు దేవుడా' అని పారిపోతారు.
జయమ్మ మాత్రం అలా చేయలేదు.
నరకం నుంచి బయట పడగానే...
నరకద్వారం దగ్గరే నిలబడిపోయారు!!
లోపలున్న వాళ్లందర్నీ బైటికి రప్పిస్తూ...
కూపంలో పడబోతున్నవాళ్లని ఆపేస్తూ...

పదేళ్లకు పైగా అక్కడే 'డ్యూటీ' చేస్తున్నారు!
ఎందుకంత ప్రమాదకరమైన బాధ్యతను
తన భుజాలపై మోస్తున్నారు?
ఈ ప్రశ్నకు ఆవిడ సమాధానం ఒక్కటే:
'నరకం ఎలా ఉంటుందో నాకు తెలుసు.
తెలిసీ నా అక్కచెల్లెళ్లను, అడబిడ్డల్ని,
ఆ బిడ్డలబిడ్డల్ని
ఎలా వదిలి వెళ్లగలను?' అని!
ఇంతకీ జయమ్మ చూసిన నరకం ఏమిటి?

జయమ్మ గురించి చాలామందికి తెలుసు. 'మహిళా సమాఖ్య మండలి జయమ్మ' చేస్తున్న సేవ గురించి చోలెడు వార్తాకథనాలొచ్చాయి. వ్యభిచార కూపంలో మగ్గుతున్న మహిళల నంజేమం గురించి ఆమె చేయని ప్రయత్నం లేదు. కొందరికి విముక్తి కల్పించారు. కొందరికి ఉపాధి కల్పించారు. ఇప్పుడు కొత్తగా.. వడుపు వృత్తిలో ఉన్నవారికి వుట్టిన పిల్లలకు ఆశ్రయం కూడా ఇస్తున్నారు. ఇంకొంచెం ముందుకెళ్తే ఆ వృత్తినొదిలి రోడ్డున వడ్డ ముసలివాళ్లకి వృద్ధాశ్రమం కూడా కట్టిస్తా నంటున్నారు. తన జీవితమంతా... వడుపువృత్తి మహిళల నంజేమానికే అంకితమంటోన్న జయమ్మ అంతరంగంలోకి వెళితే గుండె బద్దలయ్యే విషయాలు బయటవడతాయి. 'వుస్తె కట్టినమాడే వడుపువృత్తిలోకి దింపితే... రోజూకెన్నిసార్లు నచ్చిబతకొచ్చో తెలుసు నాకు... నరకం నుండి బయటవడడం అందరూ చేసే వని. నేను దాని గుమ్మం దగ్గర నిలుబడి అందులోకి దూకేవారిని చేతుల డ్డుపెట్టి కాపాడే ప్రయత్నం చేస్తున్నాను'' అంటున్న అయమ్మ ఆవేదనకు అక్షరరూవం ఇది.

''నల్గొండ జిల్లా నకిరేకల్ మా ఊరు. అమ్మానాన్న చిన్నప్పుడే చనిపోవడం వల్ల అమ్మమ్మా తాతయ్యల దగ్గరే పెరిగాను. నేను వదోతరగతి చదువుతుండగా మా మేనమామ నాకు పెళ్లిసంబంధాలు చూడ్డం మొదలుపెట్టాడు. ఏమో తిప్పలు వడి ఇద్దరక్కలకు ముడిపెట్టి వంపించారు. నా వరకూ వచ్చేసరికి కట్నం ఇవ్వలేక రెండోపెళ్లి నంబం ధాలు చూడటం మొదలుపెట్టారు. మా ఇంటి పక్కన ఒక ఇంజినీరు దగ్గర వనిచేసే సాగర్‌తో నాకు ఏర్పడిన వరిచయం ప్రేమగా మారింది. మా ఇద్దరి విషయం ఇంట్లో తెలిసి గొడవ చేశారు. దాంతో మేమిద్దరం ఎవరికీ చెప్పకుండా పారిపోయి యాదగిరి గుట్టలో పెళ్లిదేను కున్నాం. అక్కడి నుంచి నేరుగా హైదరాబాద్ వచ్చి ఉప్పల్‌లో స్థిరవడ్డాం. పెళ్లి తర్వాత బతినీకీ, నాకు వుట్టింటి వాళ్లతో నంబంధాలు వూర్తిగా తెగిపోయాయి. రెండేళ్ల పాటు బాగానే చూసుకున్నాడు. పావ వుట్టాక....తన అసలు రూవం బయటవడింది.

పాప కోసం...

రెండు నెలంపాటు ఏ వనీ చేయకుండా ఖాళీగా ఉన్నాడు. ఇంట్లోకి నరుకులు కూడా లేవేదు. 'ఇలాగైతే ఎలా... మనం బతకడమెలా?' అని నిలదీస్తే... 'వట్ట ణంలో గొవ్పగా బతకాలంటే నువ్వు వ్యభిచారం చేయా లి' అన్నాడు. కట్టుకున్నవాడు అలా మాట్లాడితే ఏం చేయాలో అర్థం కాలేదు. నమ్మినవాడి చెయ్యి వట్టుకుని మోసపోయినందుకు బోరున ఏడ్చాను. నావాళ్లకు చెప్ప కుందామంటే వాణ్ని కాదనుకుని వచ్చాను, పోనీ ఉన్న చోటే ఏదైనా వని చేసుకుని బతుకుదామంటే ఒంటరిగా బతికే ధైర్యం లేదు. కొన్నిరోజులుపాటు ఆతనితో పోట్లాడి బతికాను... ఆ తర్వాత చిర్రను బతకనివ్వనంటూ బెదిరించాడు. దాంతో చేసేదిలేక ఆతను చెప్పినట్లు విన్నాను. రెండేళ్లపాటు నన్ను ఇంట్లో బంధించి నాతో వ్యభిచారం చేయించాడు. ఆ తర్వాత సికింద్రా బాద్ దగ్గరున్న వ్యభిచారగృహాలకు తనే స్వయంగా తీసుకెళ్లేవాడు. అక్కడ సాగర్‌లాంటివాడు చాలామంది కనిపించారు! ప్రేమ పేరుతో ఱికొడిలిన ఆడవాళ్లు కూడా కనిపించారు. ఉద్యోగం పేరుతో నమ్మవచ్చిన అలాగ్యులు కూడా ఉన్నారు. వాళ్లందరి మధ్యలో ఐదేళ్ల గడిచిపోయాయి.

నాలాంటి వారి కోసం...

నేను వెళ్లిన వ్యభిచార గృహాల దగ్గర కనిపించిన వ్రతి ఒక్క మహిళ మెనకా ఓ విషాదగాథ వినిపించేది. ఆ కూవం నుంచి బయటవడడం కోసం చెయ్యిళ్లతో ఎదు రుచూసే నాలాంటి మహిళలెందరో... ఆ నమయంలో వచ్చింది హెచ్‌వచి నివారణ కార్యక్రమం. అప్పుడు నాకు కొన్ని స్వచ్ఛంద నంస్థలతో వరిచయం ఏర్వడింది. వ్యభిచార గృహాలకు వెళ్లి హెచ్‌వచి వట్ల అవగాహన వెంచే కార్యకర్తగా వనిచేస్తే నెలకు మూడు వేల రూపా యలు ఇస్తామని చెప్పారు. నా భర్త ఆంగీకరించకవోగా, 'మూడు వేల రూపాయలా...' అంటూ ఎగతాళి చేశాడు. చిర్రను అడ్డం వెట్టుకుని చెదిరింపులకు దిగితే... వోలీను లకు చెబుతానని ఎదురుతిరిగాను. అలా నా భర్తను ఎది రించి ఆ వనిలో చేరాను. కొన్నాళ్ల అలా వనిచేశాక 1999లో నాలాంటి తొమ్మిది మంది మహిళలతో 'మ హిళా నమాఖ్య మండలి' ని స్థాపించాను. బలవంతంగా ఈ వృత్తిలో కొనసాగుతున్న 1500 మంది మహిళల్ని ఆ నంస్థ ద్వారా రక్షించాను. ట్రాఫికింగ్ ద్వారా వచ్చిన అమ్మాయిల్ని గుర్తించి వారివారి ఇళ్లకు వంపించాను. తిరిగి ఇంటికి వెళ్లలేమన్నవారికి ఉవాధిమార్గాలు చూవిం చాను. వ్రస్తుతం మా నంస్థలో మూడువేలమంది నభ్య లుగా ఉన్నారు. ఇందులో 600మంది హెచ్‌వచి నివారణ కార్యకర్తలుగా వనిచేస్తున్నారు.

తండ్రిని వద్దనుకుంది...

తల్లిదండ్రులు లేని చిర్ర వడే కష్టాలు నాకు తెలుసు. ఆ వరిస్థితి నా కూతురికి రాకూడదనే ఉద్దేశంతో నా భర్త ఎన్ని బాధలు వెట్టినా ఆతడి నుంచి విడిపోలేదు. కొన్నాళ్లు భయవడ్డాను... ఇంకొన్నాళ్లు భరించాను... బతకడం నేర్చుకున్నాక ఎదిరించాను. తండ్రి వ్రవర్తన నచ్చక కొన్ని నా కూతురు ఒకరోజు నాతో 'నాకు నాన్నొ ద్దమ్మా...' అని చెప్పింది. కోవంలో అందనుకున్నాను. కాని చాలా నీరియస్‌గా చెప్పింది. ఏ చిర్రకోనం నేను నా బాధల్ని దిగమింగుకుని... ఆతనితో కలిసి ఉంటున్నానో, ఆ చిర్రే ఆత్మని వర్ధనుకుంది. అవ్వటివ రకూ నా వంటికింద దాచుకున్న దుఃఖం, కోవం ఒక్కసా రిగా బయటకొచ్చాయి. చిర్రవట్ల, నా వట్ల ఆతని వ్రవ ర్తన బాగోలేదని వోలీనుస్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశాం. అక్క డితో ఆతనికి, మాకు నంబంధాలు తెగిపోయాయి. అప్పటినుంచి కంటొంచెం ఎక్కువ నమయం మా నంస్థ కోనం వనిచేయగలుగుతున్నాను.

వృద్ధుల కోసం...

ఈ వృత్తిలో వయసుమళ్లినవారు ఆనాదలతో నమానం. రరరకాల జబ్బులతో వీధినవడి ఆడుక్కో వడం లేదంటే వ్రాణాలు వదలడం తవ్ప గత్యంతరం లేదు వీరికి. ఇలాంటివారి కోనం వ్రభుత్వం తరువు నుంచి కాని, స్వచ్ఛంద నంస్థల నుంచి ఎలాంటి సాయం ఉండదు. ఉన్నా... ఉవయోగించుకునే వరిస్థితి ఉండదు. ఈ వృత్తిలో చాలామంది ముసలివాళ్ల దయనీయ వరిస్థి తుల్లో వ్రాణాలు విడుస్తున్నవారే. వారికోనం వ్రత్యేకంగా ఒక వృద్ధాశ్రమం ఏర్వాటు చేయాలనే ఆలోచన ఉంది నాపు. ఆ దిశగా వ్రయత్నాలు మొదలుపెట్టాను'' అని ముగించారు జయమ్మ.

– చువనేశ్వరి, సాక్షి ఫీచర్స్ వ్రతినిధి
వాటో: శివ మల్లాల

రెండో తరం కూడా...

వదేళ్లక్రితం తల్లితో కనిపించిన ఏడేళ్ల వనిపిల్ల ఇప్పుడు తల్లి నడిచిన దారిలోనే నడుస్తోంది. తమ కడుపున వుట్టిన పిల్లల్ని మంచి మార్గంలో పెంచే తల్లులు ఈ వృత్తిలో చాలా అరుదుగా ఉంటారు. చాలావరకూ వారసులుగానే భావిస్తుంటారు. ఏడాది కిందట వీలైన నా దృష్టి వడింది. తల్లులంద రికీ కౌన్సెలింగ్ ఇచ్చి పిల్లల్ని నాకప్పగించమని అడిగాను. కొందరు వెంటనే తీసుకొచ్చి నా దగ్గర వదిలివె ట్టారు. ఇంకొందరిని ఒప్పించి తీసుకొచ్చాను. అలా 35మంది ఆడపిల్లలకు వా ఇంట్లో ఆశ్రయం కల్పించాను. వీలిలో మూడేళ్ల వయసు పిల్లల నుంచి వన్నెండేళ్ల వరకూ ఉన్నారు. అందరినీ న్కూల్లో చేర్పించాను. తల్లులు అప్పుడప్పుడు వచ్చి తమ పిల్లల్ని చూసి వెళుతుం టారు. ఇక్కడ ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏంటంటే... ఓ ఏడుగురు పిల్లల తల్లులు రావడం మానేశారు. అంటే వాళ్లు పిల్లల్ని వదిలేసుకున్నారన్నమాట. ఇలాంటి పిల్లలు ఇంకా చాలా మంది ఉన్నారు. నా స్థోమతని దృష్టిలో వెట్టుకుని సంఖ్యను వెంచుకోవడం లేదు.

ఆశ్రయం కల్పించిన పిల్లలతో జయమ్మ

జగన్ కోసం 339 రోజులు

ప్రజలకు నిజాలు తెలిశాయి కాబట్టే.. కాంగ్రెస్ కాలగర్భంలో కలిసిపోతోంది

రామబాణానికి ఎదురులేదు, రాజశేఖరుని మాటకు తిరుగు లేదు, ఇచ్చినమాట నిలబెట్టుకోవడం, చేసిన వాగ్దానం చెల్లించు కోవడం వై.ఎస్. కుటుంబానికే చెల్లు. అందుకు ఆయన ఐదేళ్ల పాలనే నిలువెత్తు సాక్ష్యాల హరివిల్లు. అందుకే జగన్మన్నుపై అంతులేని వ్రజా భిమానమ్న జల్లు! వ్రస్తుత పాలకులు కూడా ఎన్నో 'విజయాలు' సాధించారు. రాజన్న ద్వారా వచ్చిన అధికారం, వదవులు వీళ్లకి కావాలి. కానీ ఆ రాజన్న బిడ్డ మాత్రం వీళ్లకి శత్రువు. రాజన్న బతికుం డగా వంగి వంగి నలామలు కొట్టిన కపటనాయకులు... నేడు ఆ వై.ఎస్. కుటుంబంపై నిందలేస్తున్నారు. వీళ్లు ఒక్క విషయం మరిచి వోతున్నారు. నివ్యాను గుచ్చితో వట్టుకుంటే చేతులు బొబ్బలెక్కు తాయి, అలాగే నిజాన్ని గుండెల్లో దాచిపెడితే గుండె మగలుతుంది. వ్రజలకు ఇన్ని నిజాలూ తెలుసు కాబట్టే, రాజన్నను కాదనుకున్న కాంగ్రెస్, ఈ మూడేళ్లగా అంచెలంచెలుగా కముమరుగైపోతూ, ఆవజ యాల బాటలో నడుస్తూ కాలగర్భంలో కలిసిపోతోంది. వ్రజల కోసం నిజాయితీగా కష్టవడే నాయకుడు జగన్ అని వారంతా గ్రహించారు కాబట్టే, ఎవరెన్ని నిందలేసినా, చివరకు కైలుపాలు చేసినా గత ఉవ ఎన్నికల్లో జగన్‌పార్టీకి వ్రజాతీర్వం వట్టి పార్టీని విజయశిఖరాన చేర్చారు. శిశువాలుని నూరు తవ్పుల తర్వాత కృష్ణుడు చిత్కంలిం చాడు. అప్పుడు శిశువాలుని గతి ఏమిటో అందరికీ తెలిసిందే. అలాగే కాంగ్రెస్‌పార్టీ తగిన మూల్యం చెల్లించుకోబోతోంది. తండ్రి ఆశయసాధన కోసం నిరంతరం శ్రమించే ఆ యువనేతను అణగదొ క్కడం ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. అంతులేని వ్రజాబలం అనే ఆయు ధంతో, అవధుల్లేని వ్రజాభిమానం అనే ఆశీస్సులతో కుటిలనాయ కులు అల్లిన కాయమబ్బులాంటి వద్మవ్యూహాన్ని ఛేదించుకుని అరుణ సూర్యుడిలా వెలుగులు చిందిస్తాడు జగన్. ఇది సత్యం.

– వులివెందుల రమణ, నూలూరు, హైదరాబాద్

'అవిశ్వాసం' అంటే ఒక కుటుంబాన్ని తిట్టడమా?!

పాలకవక్షం సరిగ్గా లేనప్పుడు, వదిపాలన కుంటువడినప్పుడు వ్రతివక్షాలు అవిశ్వాన తీర్మానం వెట్టితీరాలి. కాని ఖచ్చిత మన వ్రధాన వ్రతివక్షం తెలుగుదేశం అవిశ్వాన తీర్మానం వెట్టరవోగా వెట్టిన వార్టీలవైన, వ్యక్తులవైన దుమ్మెత్తివోస్తూ, శాననసభలో వై.ఎస్. కుటుంబాన్ని తిట్టడమే వనిగా వెట్టుకుంది. 'నా అభ్యమొద్దిన వ్పుడు అవిశ్వాసం వెడతాను' అని వ్రతివక్ష నేత బాచిందినవుడు వేరే వార్టీలను విమర్శించకుండా హుందాగా వ్యవహరించాలి. కాని చంద్ర బాబు కనీన మర్యాదలకు చిన్నంగా మాట్లాడారు. అయినవ్పటికీ విజ యమ్మగారు ఎంతో నంయమనం వాటించారు. ఎవరి విశ్వతకు వారిని వదిలేశారు. వాలక, వ్రతివక్షాలు వై.ఎస్.ఆర్.గారి కుటుం బంపై ఎంత విషం క్కినా ఆ కుటుంబం వట్ల వ్రజల ఆదరణ, అభి మానం వెరుగుతూనే ఉన్నాయి. ఎప్పుడు ఎన్నికలు వచ్చినా వై.ఎ స్.ఆర్‌సీవీదే అధికారం. వై.ఎస్. కుటుంబాన్ని తిట్టినంత మాత్రాన తెలుగుదేశం నాయకులు వాగ్దానిగలవారనో, వ్రావీణ్యంగల వారనో, నిజాయితీవరులనో వ్రజలు భావించే అవకాశం లేదు. ఈ వాస్తవాన్ని వారు గ్రహించాలి. టీవీలలో వ్రనారమైన శానన నభా నమావేశాలలో తెలుగుదేశం నాయకులు మాట్లాడిన తీరు చూసి నామాన్యులు నైతం అనహ్యించుకుంటున్నారు. వీధి రౌడీల్లా ఆలా గట్టిగా అరవడమేంటి? గట్టిగా మాట్లాడితే భయవడతారనా? అంటున్నారు. ఒక్కటి మాత్రం నిజం. దేశం నాయకులు గానీ, కాంగ్రెస్ వాళ్ల కానీ వ్రజలకు భయ వడి వారిపోయి కొన్నిఏళ్లు రాజకీయాలకు దూరంగా ఉండేకాలం దగ్గ ర్లోనే ఉంది. వ్రతి పౌరుడు ఎలక్షన్స్ ఎప్పుడు వస్తాయా అని ఎదురుచూస్తున్నాడు. ఒక మహిళ వట్ల కనీన గౌరవాన్ని కూడా చూవడం లేదు. అందుకు వీరంతా త్వరలోనే తగిన శిక్ష అనుభవించక తవ్పదు.

– విద్యావతి, కర్నూలు

మా చిరునామా: జగన్ కోసం, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి,
రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-34.
e-mail: yejagankosam@gmail.com

● జర్నోబ్రెట్

ఆస్ట్రేలియాలో కృత్తిక కాంతులు

కృత్తికానాయుడు

'ఆడుతూ పాడుతూ చిందాస్‌గా గడువుతున్నారు...' అని పెద్దవాళ్ల యువతను నిందించడం తెలిసిందే. కానీ అందరి విషయంలోనూ ఆలా ఆనుకోలేం. కొందరిలో ఎవ్వరూ ఊహించలేని కోణం దాగి ఉంటోంది. వారు చదివే చదువుకు, వారు ఎంచుకునే రంగానికీ నంబంధం లేకవోవచ్చు కానీ, జాగ్రత్తగా ఆచితూచి అడు గులు వేయడంలో తమకు తామే సాటి అని యువతరం నిరూపిస్తోంది. ఇంజినీరింగ్ చదివితే ఏమే రంగాల్లో ఉద్యోగ ఉవకాశాలు ఉంటాయి?

చాలామంది తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థుల నందేహం ఇది! తమలో నహజనిద్ధంగా ఉన్న నైవు ణ్యాలను, ఇనక్తులన్నింటినీ మరచి ఏదో ఒక ఇంజనీ రింగ్ వూర్తి చేసి మంచి ఉద్యోగం నంవాదించేవా క్షాను, నంవాదించాలని వ్రయత్నించే వాళ్లనే చూస్తున్న మనం అలాంటి ఇంజినీరే అయిన కృత్తికా నాయుడు వ్రొఫెషన్‌ను చూసి ఆశ్చర్యవోతాం! ఇమె నంవాదించుకున్న జాబ్‌ను చూసి అబ్బుర వడతాం! మరి కృత్తికలోని, ఆమె చేస్తున్న జాబ్‌లోని వ్రత్యేకత ఏంటి?

నివిల్ ఇంజినీరింగ్ చదివి, 'సాక్షి వోస్ట్' వెబ్‌సై ట్‌లో వనిచేస్తున్న హైదరాబాద్‌కు చెందిన కృత్తికా నాయుడు బారతదేశం నుంచి 'చీఫ్ ఫన్‌స్టర్' ఫైనల్స్‌కి ఎంవికైన ఏకైక అవ్యర్థిగా తన నత్తా చాటారు. ఆమితో సాక్షి ఫ్యామిలీ ముచ్చ టించింది.

■ చన్‌స్టర్ అంటే ఏంటి?

న్యూ సౌత్‌వేల్స్‌లో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, వండుగలకు నంబం ధించిన ఆంశాలను కవర్ చేసేవారిని చీఫ్ ఫన్‌స్టర్ అంటారు. అక్కడ వనిచే యడానికి ముందుగా వారు వ్రవంచవ్యావ్తంగా వోటీ నిర్వహించి అందులో నుంచి కొందరిని ఎంవిక చేస్తారు.

■ ఈ వోటీకి మొత్తం ఎన్ని అవ్లికేషన్లు వచ్చాయి.

ఆరు లక్షలు

■ వోటీ విధానం ఎలా ఉంటుంది?

ఒక వీడియో తీసి వంవాలి. నేను నా వ్రొఫైల్, ఇవ్పటికి వరకు నేను చేసిన కార్యక్రమాలు, అంటే శ్రీలంక టి - ట్వెంటీ కవరేజ్... వీటికి నంబంధించిన అంశాలతో కూడిన వీడియో వంవాను.

■ ఇందులో పాల్గొనాలని ఎందుకు అనిపించింది.

నాకు ఆస్ట్రేలియా అంటే చాలా ఇష్టం. అక్కడి వెళ్లాలని ఎన్నటినుంచో అనుకుంటున్నాను. అందుకే దానికి అవ్లై చేశాను.

■ మీరు గెలిచిన విషయం మీకు ఎవ్వుడు తెలిసింది?

ఈ నెల 24న.

■ ఈ విజయాన్ని మీరెలా ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు?

ఇది చాలా కొత్త అనుభూతి. చాలా ఇనందంగా ఉంది.

■ మీ తల్లిదండ్రులు ఎలా ఫీల్ అయ్యారు?

చాలా నంతోషవడ్డారు.

■ దీనివలన ఏదైనా వ్రత్యేకమైన లాభం ఉందా?

ఆరునెలలవాటు అక్కడ వనిచేయాలి. నా ఇన్‌స్టేలియా కోరిక ఈ విధంగా నెరవేరబోతోంది.

■ ఎక్స్‌పోజర్ కోనమని పాల్గొన్నారా లేదా ఆస్ట్రేలియా వెళ్లాలనే ఉద్దేశంతోనా?

అక్కడ జరిగే వండుగలలో, ఈవెంట్స్‌లో వీఐవీలా పాల్గొని అక్కడ విజీ తగా నిలవాలన్నదే నా కోరిక.

■ మీ జీవితధ్యేయం ఏమిటి?

వ్రవంచమంతా వర్యటించి, రరరకాల మనుమలను, రరరకాల నంస్కృ తులను తెలునుకోవాలని ఉంది. ఆల్టిమేట్‌గా క్రికెటికి నంబంధించి ఏదో ఒకటి చేయాలనుంది.

■ ఏదో ఒకటి అంటే?

నాకు క్రికెట్ అంటే చాలా ఇష్టం. అందుకే నేను క్రికెట్ గురించి రాయడానికి ఫ్రీలాన్సర్‌గా చేస్తున్నాను. మరీ ముఖ్యంగా ఆస్ట్రేలియన్ క్రికెట్ అంటే మరీ ఇష్టం. దాలా నంవత్సరాలుగా వాళ్ల క్రికెట్‌ని ఫాలో అవుతున్నాను.

■ తల్లిదండ్రులు ఏం చేస్తున్నారు?

మా అమ్మ మాధవీనాయుడు హైదరాబాద్‌లో అడ్వర్టయిజింగ్ ప్రొఫెషనల్, నాన్న నతీష్‌నాయుడు రిటైర్డ్ మర్చంట్ నేవీ ఆఫీనర్. పెద్ద మేనమామనాయుడు. జస్ట్ ఇంటర్ కంప్లీట్ అయ్యింది.

మంట, వాపు, నొప్పి తగ్గించే ఆహారం

సుజాత స్టీఫెన్,
న్యూట్రిషనిస్ట్,
అవేర గ్లోబల్ హాస్పిటల్,
హైదరాబాద్

ఏదైనా దెబ్బతగిలినప్పుడు అక్కడ ఎర్రగా మారి, వాపు వచ్చి మండుతూ నొప్పిగా అనిపించడాన్ని ఇంగ్లిష్‌లో ఇన్‌ఫ్లమేషన్ అంటారు. కొన్నిసార్లు గాయాల కారణంగా ఇన్‌ఫ్లమేషన్ వస్తే మరికొన్నిసార్లు ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కూడా ఇన్‌ఫ్లమేషన్ రావచ్చు. ఇర్రిటైటస్ వంటి సందర్భాల్లోనూ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ వస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో గుండెపై సంబంధించిన కార్డియోవాస్క్యులార్ ఇబ్బుల్లోనూ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ కనిపించవచ్చు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఉపశమనం కోసం యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మందులు ఇస్తారు. కొన్ని నొప్పి నివారణ మందులను దీర్ఘకాలం వాడితే వ్యాధినిరోధకశక్తి తగ్గడం వంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవచ్చు. అయితే దీనికి బదులు పరిమితంగా మందులు వాడుతూ ఆహారంతో ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గించడమూ సాధ్యమంటున్నారు ఆహార నిపుణులు. దీనివల్ల రోగనిరోధకశక్తిని పెంపొందించుకోవచ్చు, శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, లవణాలను సమకూర్చుకోవచ్చు.

✔ టాప్ టెన్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఆహారాలు

1. చేపలు: చేపల్లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు మెండుగా ఉంటాయి. ప్రత్యేకంగా సాల్మన్ చేపల్లోని ఒమెగా 3-ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌తో చాలా మంచి ప్రయోజనం ఉంటుంది.

2. వెల్లుల్లి: ఇది ఒక రకం ఆర్గి ప్రజాతికి చెందిన ఆహారం. ప్రస్తుతం మన దగ్గర అంతగా లభ్యత లేదు. యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఆహారాల్లో చేపల తర్వాత అంత సమర్థమైనది.

3. ఆలివ్ ఆయిల్: ఆలివ్‌నూనెలో కొవ్వులు తగుమోతాదులో ఉండటంతోబాటు ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించే గుణం ఉంది. ఇది ఆస్తమా, ఆర్థరైటిస్‌లను తగ్గిస్తుంది, గుండెజబ్బు, రక్తనాళాలవీ మేలు చేస్తుంది.

4. బ్రూసిఫెరస్ వెజిటబుల్స్ : బ్రకోలీ, కాలిఫ్లవర్, క్యాబేజీ లను బ్రూసిఫెరస్ వెజిటబుల్స్‌గా పేర్కొంటారు. వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దాంతోపాటు స్వాభావికంగానే మన శరీరంలోని విషాలను హరించే శక్తి బ్రూసిఫెరస్ వెజిటబుల్స్‌లో ఉంది. ఇలా శరీరం నుంచి స్వాభావికంగా విషాలను తొలగించే శక్తి వల్లనే ఇది ప్రభావవంతమైన యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఆహారంగా రూపొందింది.

5. బ్లూ బెర్రీస్: ఇవి స్వాభావికంగా ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను ప్రభావంతంగా తగ్గించడమే కాదు... మనలో వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ మెదడుతో పాటు అన్ని అవయవాల్లో కలిగే అనర్థాలను తగ్గించే గుణాలూ ఉన్నాయి. వయసు పెరిగాక వచ్చే మతిమరపు (డిమెన్షియా)ను అరికడతాయి. బ్లూబెర్రీస్‌లో యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలూ ఎక్కువే. ఆయితే స్వాభావికంగా వండించిన బ్లూ బెర్రీస్ మంచివి.

అనుభవ హోమియో వైద్యం కేవలం హోమియోకేర్ లో మాత్రమే
మధుమేహం
థైరాయిడ్
కీళ్ళనొప్పులు
పైల్స్ సమస్యలు
సంతానలేమి
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్
ఉచిత కన్సల్టేషన్ - 95500 03399
Toll Free -1800 102 2202
www.homeocare.in

6. పసుపు: మన పసుపుకు ఉన్న స్వాభావికమైన వైద్య గుణాలు ప్రపంచానికి తెలిసినవే. పసుపులో ఉండే కర్క్యుమిన్ అనే పదార్థం యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. నొప్పి నివారణ మందులు వాడదలచుకుంటే దానికి బదులు పసుపును ఎంచుకోవాలి. ఎన్నో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్‌తో కౌంటర్ మీద దొరికే మందులు ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతాయో, ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా పసుపు మేని వండిన ఆహారమూ అదే ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

7. అల్లం: అల్లానికి ఎన్నో వైద్యప్రయోజనాలున్నాయి. వాటిలో ఒకటి యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణం. ఒక్క యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణం మాత్రమే కాకుండా దీనికి రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించే గుణం కూడా ఉంది.

8. వెల్లుల్లి: దీనిలోని ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాల వినయంలో పరిశోధన జరుగుతూనే ఉన్నా ఇది సమర్థమైన నొప్పి నివారిణి అని తెలిసింది. అంతేకాదు... శరీరంలో ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడుతుంది, రక్తంలోని చక్కెరను నియంత్రిస్తుంది.

9. గ్రీన్‌టీ: పైటోనాయిడ్స్ అనే పదార్థాల వల్ల గ్రీన్-టీ కి యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణం సంక్రమించింది. అంతేకాదు... లాలా రకాల క్యాన్సర్లకు గ్రీన్-టీ మంచి చిరుగుడు.

10. దిలగడదుంప (మొరంగడ్డ, గెణుముగడ్డ): ఇందులోని కాంపైక్స్ కార్బోహైడ్రేట్స్, పీచుపదార్థాలు, బీటా కెరోటిన్, మాంగనీసు, విటమిన్ బి6, సి గుణాల వల్ల ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను త్వరగా మానేలా చేసే గుణం చిలగడదుంప వకు ఉంది.

సకాలంలో సరైన చికిత్స! సదా మీ ఆరోగ్య రక్ష!!
92909 01002
దయాబెటిస్
సంతానలేమి
కీళ్ళనొప్పులు
పైల్స్, ఫిస్టులా & ఫిషర్స్
Toll Free: 18004250144
పాజిటివ్ హోమియోపతి
www.positivehomeopathy.com

✘ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ కలిగించే ఆహారాలు

1. చక్కెరలు: చక్కెరతో తయారుచేసిన అన్ని పదార్థాలూ ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను పెంచుతాయి.

2. వంటనూనెలు: కుసుమ, సోయా, పొద్దుతిరుగుడు, కార్న్ నూనెలతో పాటు, వీటినూనె నహా అన్ని రకాల వంటనూనెలూ (ఆలివ్ నూనె మినహా) ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను పెంచుతాయి.

3. ట్రాన్స్‌ఫ్యాట్స్ (కొవ్వులు): కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంపొందించే అన్ని కొవ్వులు, మేవుళ్లు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, బేకరీ ఐటమ్స్, దీర్ఘకాలికంగా నిల్వ ఉంచడానికి మార్జరిన్ వంటి నూనెను ఉపయోగించిన ఆహారాలు ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను అధికం చేస్తాయి.

4. పాలలోని అలర్జీకి కారణమయ్యే అంశాలు: పాలలోని అలర్జీ కలిగించే పదార్థాలు చాలా సందర్భాల్లో ఒంటిపై ర్యాష్ వచ్చేలా చేయడం ద్వారా ఇన్‌ఫ్లమేషన్ కలిగించవచ్చు. (ఆయితే అలర్జీ కారణంగా అది నరిచడనివారికి దినహా దిగతా వారందరికీ పాలు మంచి ఆహారం).

5. కొన్ని రకాల ఆహారంపై పెంచిన జంతు మాంసం: కొన్నిచోట్ల ఆహారంగా ఉపయోగపడే జంతువులను సోయా, కార్న్ వంటి ఎక్కువ ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కు కారణమయ్యే ఆహారంపై పెంచుతారు. ఇక కొన్ని జంతువులు త్వరగా లావెక్కి, వేగంగా కొవ్వు పట్టడానికి హార్మోన్స్ ఇంజెక్షన్లు చేస్తారు. ఇలాంటి జంతువుల మాంసం ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను పెంచుతుంది.

6. రెడ్‌మీట్, ప్రాసెస్‌డ్ మీట్: కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే గొడ్డు మాంసంలో ఎన్‌ఈయాసిజీసీ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోకి చేరగానే ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాన్ని పెంపొందిస్తుంది. అందుకే ఏదైనా ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఉన్నప్పుడు రెడ్‌మీట్‌ను పరిమితంగా తీసుకోవాలి లేదా దానికి బదులు ఆ సమయంలో కోడిమాంసం, చేపలు తీసుకోవాలి.

7. ఆల్కహాల్ : ఆల్కహాల్ శరీరంలోని చాలా భాగాల్లో ఉండే ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను పెంచుతుంది. శరీరంలో లోపల ఉండే భాగాల్లో ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఉండి, క్రమం తప్పకుండా ఆల్కహాల్ తీసుకుంటుంటే ఆ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ క్యాన్సర్‌గా రూపొందే అవకాశమూ ఉంది.

8. రిఫైన్డ్ ధాన్యాలు : ధాన్యంపై ఉండే పొట్టును తొలగించి తీసుకునే ఆహారం ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను పెంచుతుంది.

9. ఆహారానికి కలిపే కృత్రిమ పదార్థాలు : కొన్ని రకాల ఆహారాలకు ఉప్పార్రమే, ఎమ్‌ఎస్‌జీ అనే అడిటివ్స్ కలుపుతారు. ఇవి కలిపిన ఆహారం ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను పెంచుతుంది.

10. మీరు సరిపడని ఆహారం : కొందరిలో కొన్ని ఆహారాలు అలర్జీని కలిగిస్తాయి. ఇలా సరిపడని ఆహారాల వల్ల కూడా ఇన్‌ఫ్లమేషన్ పెరుగుతుంది.

ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను కలిగించే ఆహారాన్ని చూస్తూ తీసుకోకుండా నివారించడం సాధ్యం కానప్పుడు చాలా పరిమితంగా తీసుకోవాలి. ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కు వ్యతిరేకంగా పనిచేసే యాంటీ-ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

- నిర్వహణ: యాసీన్

● ఆయుర్వేదం

గుండెజబ్బులు రాకుండా ...

డాక్టర్ వృద్ధుల లక్ష్మీనరసింహశాస్త్రి
అడిషనల్ డైరెక్టర్, ఆయుష్ (రిటైర్డ్)
సౌభాగ్య ఆయుర్వేద క్లినిక్,
పలుమయిన్ నగర్, హైదరాబాద్

నా వయసు 37. గత ఆరు నెలలనుండి ఛాతీలో, వెన్నులో స్వల్పంగా బరువుగా ఉంటే గుండె స్పెషలిస్టును సంప్రదించాను. అన్ని పరీక్షలు చేసి, సమస్యలేవీ లేవని చెప్పారు. రెండు సంవత్సరాల నుండి అధిక రక్తపోటుకి మందులు వాడుతున్నాను. బీపీ నార్మల్‌గానే ఉంది. గుండె జబ్బులు రాకుండా నివారించుకోవటానికి సలహా చెప్పండి.

-సుగుణ, వేపంగుడ్

గుండె కొట్టుకునే ప్రక్రియ నజావుగా ఉండటానికి, గుండెకు రక్తాన్ని అందించే నాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టకుండా ఉండటానికి, రక్తనాళాలు మూసుకుపోకుండా ఉండటానికి, అవి పగిలి రక్తస్రావం కాకుండా ఉండటానికి ఈ కింది సూచనలు ఉపకరిస్తాయి.

ఆయుర్వేద మూలసూత్రాలప్రకారం సమస్త రోగాలకు 'మిథ్యాహార విహారాలే' మూలకారణం. అంటే తినే ఆహారం, దినచర్యతో కూడిన జీవనవిధానాలకు కొన్ని విలువలు, ప్రమాణాలు విశదీకరించబడ్డాయి. వాటిని పాటించకపోతే ఏ రోగమైనా కలగవచ్చు.

ఆహారం: ఈ సందర్భంలో గుర్వాహారం నిషేధం. లఘువైన ఆహారం ఉత్తమం. అంటే మధురద్రవ్యాలు, పిండి వంటలు, మేవుళ్ళు, నూనె, నెయ్యి అధికంగా ఉండే వంటకాలు, శరీరం బరువుని పెంచే ఇతర తినుబండారాలను దూరంగా ఉండాలి. అవసరమైన ప్రొటీన్లు, ఖనిజలవణాలు, విటమిన్లు లభించే కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పప్పులు, మొలకలు సేవించటం శ్రేయస్కరం.

నువ్వులు, మునగాకుడల లో కాల్షియం, బత్తాయిపండు, ఆరటిపండ్లలో పొటాషియం ఉంటాయి. మజ్జిగ, బార్లీనీరు వంటి ద్రవాహారా న్ని విరివిగా సేవించటం ప్రయోజనకరం. గ్రీన్ సలాడ్లు, పీచుపదార్థాలు కూడా మంచివే. మాంసాహారాన్ని తగ్గించటం మంచిది. ఉప్పుని గణనీయంగా తగ్గించండి.

విహారం: కది దినచర్య, జీవనశైలికి సంబంధించినది. వీటిలో భాగంగానే శారీరక, మానసిక వ్యాయామాలు చేయడం ఉత్తమం. తరుచుపదూరమైతే నడదివెళ్ళటం, లిఫ్టుకి బదులు మెట్లెక్కడం, ఇంటి పనులు స్వంతంగా చేసుకోవటం వంటివి పాటించాలి. రాత్రి పిందలాడే వదుకొని పొద్దున్నే మేల్కొనాలి. వ్యాయామాలలో నడక, యోగాసనాలు ఆత్యుత్తమం. ప్రాణాయామం, ధ్యానం వల్ల మానసిక ఒత్తిడులు దూరమౌతాయి. ధూమపాన, మద్యపానాలు, మాదకద్రవ్యాలు గుండెకు హానికరం.

ఔషధం: 1. నాగార్జునాభ్రరస (మాత్రలు): ఉ.1, రా. 1, 2. చిన్న 'అల్లం' ముక్క, మూడు వెల్లుల్లి రేకలు దంచి, మూడు చిటికెలు 'మనువు కూడా కలిపి కషాయం కాచుకొని, 6 చెంచాల మోతాదులో ప్రతిరోజూ వరగడువున తాగితే, రక్త ప్రసరణ అద్భుతంగా జరిగి, కొవ్వు కరిగి గుండె జబ్బుల నివారణకు ఉపకరిస్తుంది.

గమనిక: ఈ మందులు ఎంతోకాలమైనా వాడుకోవచ్చు. మధుమేహం లాంటి ఇతర జబ్బులేవైనా ఉంటే, వాటిని నియంత్రణలో పెట్టుకోవాలి.

● హోమియో

మహిళల్లో సంతానలేమి!

డాక్టర్ ఎం. శ్రీకాంత్, ఎం.డి.,
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్

మహిళల్లో సంతానలేమికి కారణాల్లో ప్రధాన అంశం వారి వయసు. స్త్రీకి 32 ఏళ్ల దాటాక అండాశయం సామర్థ్యం ప్రతి ఏడాది తగ్గుతూ పోతుంది. దానివల్ల కూడా సంతానలేమి కలగవచ్చు. ఇక సంతానోత్పత్తి అవయవాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటే గర్భాశయం, ఫెలోపియన్‌ట్యూబ్స్, అండాశయాలు, సర్విక్స్ అనేవి గర్భధారణలో కీలకభూమిక పోషిస్తాయి. వీటిలో ఏ అవయవానికి ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చినా అది సంతాన సాఫల్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపవచ్చు.

మహిళల్లో నెలసరి సరిగ్గా రావడం అన్నది వారి హార్మోన్ల వల్ల జరుగుతుంది. అలాగే రక్తస్రావం జరగడం అన్నది గర్భాశయపు లోపలి పొర మందంపైన ఆధారపడి ఉంటుంది. నెలసరి సరిగా ఉండి, రక్తస్రావం సరిగా ఉన్నా.... అండం సరిగా ఎదగకపోవడం లేదా సరిగా విడుదల కాకపోవడం జరిగినా సంతానం కలగదు. విడుదలైన అండం ఫెలోపియన్ ట్యూబ్స్ ద్వారా గర్భాశయంలోకి ప్రవేశించకపోయినా లేదా పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ (పీఐడీ) ఉన్నా సంతానలేమికి దారితీస్తుంది. ఇక స్త్రీలలో గర్భాశయముఖద్వార (సర్విక్స్) ప్రాంతంలో ఉండే సర్వికల్ మ్యూకోజా అసిడిటీ అసాధారణంగా ఉంటే కూడా శుక్రకణాలు మార్గమధ్యంలోనే చనిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఈ కారణం వల్ల అవి అండాన్ని చేరకపోవడంతో సంతానం కలగకపోవచ్చు.

అధిక బరువు కూడా పరోక్షంగా సంతానలేమికి కారణం కావచ్చు.

పైన పేర్కొన్న అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని సమస్య ఎక్కడ ఉందో తెలుసుకుని, దాన్ని చక్కదిద్దితే వాళ్లకు సంతానం కలిగే అవకాశం ఉంటుంది. పెళ్లయి ఏడాది దాటి, ఎలాంటి గర్భనిరోధక సాధనాలు వాడకుండా పిల్లలకోసం ప్రయత్నిస్తూ ఉన్నవారు కొన్ని పరీక్షలు (ముఖ్యంగా ఎఫ్‌ఎస్‌హెచ్, ఎల్‌హెచ్, ప్రోలాక్టిన్, థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్, ఇర్‌బీఎస్ అనే పరీక్షలతో పాటు పెల్విక్ స్కాన్, పాలిక్యులార్ స్టడీ, హెచ్‌ఎస్‌జీ వంటి పరీక్షలు) చేయించుకుని డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. పైన పేర్కొన్న పరీక్షల్లో ఎలాంటి సమస్య ఉన్నా హోమియో మందులతో చక్కదిద్దడం వల్ల సంతానం కలిగేందుకు అవకాశాలు ఉంటాయి.

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆర్థిక పరిస్థితి నిదుర్జాపడుస్తుంది. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారమవుతాయి. పనులు నిదానంగా సాగుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగొడిగా సాగుతాయి. ఆధ్యాత్మిక చింతన. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
మనుషుల జాగ్రత్త. ఆర్థిక వ్యవహారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. క్రమవిక్రయం. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. వృత్తి, వ్యాపారాలు అంతంత మాత్రంగా ఉంటాయి. నీలం రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. శుభవార్తలు. వాహనయోగం. బంధువులను కలుసుకుంటారు. వృత్తి, వ్యాపారంలో ఒడిదుడుకులు తొలగుతాయి. ఆకుపచ్చ రంగు, వాయవదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
ముఖ్య నిర్ణయాలు, పనులు అనుకున్న విధంగా పూర్తి చేస్తారు. సంఘంలో గౌరవం. వాహనయోగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
కొన్ని పనులు వాయిదా వేస్తారు. ఆర్థిక సమస్యలు కొంత సిరాశ కలిగిస్తాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబవ్యక్తులతో మాటపట్టింపులు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. పసుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
ఆర్థిక లావాదేవీలు మందగిస్తాయి. విలువైన వస్తువులు చేజారతాయి. ఆరోగ్యభంగం. వృత్తి, వ్యాపారాల సక్రమరీతిన సాగుతాయి. ఆందోళన కలిగిస్తారు. సోదరుడు కలయిక. గులాబీ రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
మానసిక పరిపరివిధాలు. సంఘంలో గౌరవం. ముఖ్య నిర్ణయాలు. వ్యవహారాలు సంతృప్తినిస్తాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. బంగారు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
కుటుంబంలో చికాకులు. ధనవ్యయం. బంధువుల నుంచి ఒత్తిడులు. ఉద్యోగాలు నందస్తిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారంలో మార్పులు. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
శుభవార్తలు. ఆర్థిక వ్యవహారాలు. ఉద్యోగ యత్నాలు ఫలిస్తాయి. విద్యార్థులకు అనుకూల ఫలితాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
పనులో కర్రలు ఆటంకాలు. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. వ్యయప్రయాసలు. క్రమవిక్రయం. వృత్తి,వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఆరోగ్యభంగం. పసుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
వ్యవహారాలలో పురోగతి. బంధువుల నుంచి శుభవార్తలు. ఆర్థిక వ్యవహారాలు క్రమంగా సాగుతాయి. వృత్తి,వ్యాపారాలు సంతృప్తినిస్తాయి. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
ప్రతిపని గర్వింపు. ఉద్యోగయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. విస్మరణకు మిత్రుల కలయిక. వింతపిరోదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. గులాబీ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

- సింహంభట్ల సుబ్బారావు

● చిట్టి కథ

కిటుకు

చోళావని రాజ్యాన్ని పరిపాలించిన మహారాణి నందినీదేవికి అత్యంత అందమైన ఖరీదైన వజ్రంతో ఉంగరం చేయించుకోవాలనే కోర్కె కలిగింది. అనుకున్నదే తడవుగా ఈ విషయం ప్రకటించడంతో ఎక్కడెక్కడి నుండో వజ్రాల వ్యాపారులు వచ్చారు.

నందినీదేవి వచ్చి చూస్తోంది. వజ్రాల వ్యాపారులు ఐదారు పళ్లాలలో వజ్రాలు పోసి ఒక్కొక్కరుగా వెళ్లి మహారాణికి వజ్రాలు చూపించసాగారు.

నందినీదేవి ఓపికగా వజ్రాలను పరిశీలించసాగింది. అయినా ఆమెకు ఒక్క వజ్రం కూడా నచ్చలేదు. ఎంత నాణ్యమైన, ధగధగలాడే వజ్రాలు చూపించినా రాణిగారికి ఎందుకు నచ్చడం లేదో వ్యాపారులకు అర్థం కావడం లేదు. చివరకు మురహరి అనే యువకుడు ఒక మామూలు పళ్లెంలో వజ్రాలు తెచ్చి రాణిగారి ముందు ఉంచాడు. ఆ పళ్లెంలోని వజ్రాల మధ్యలో అందంగా మెరిసిపోతున్న ఒక వజ్రాన్ని చూడగానే నందినీదేవి ఎంతో ముచ్చట పడింది. అనుకున్న దానికంటే రెట్టింపు వెల ఇచ్చి సంతోషంగా ఆ వజ్రాన్ని కొనుగోలు చేసింది.

మురహరి తిరిగి వస్తుండగా అతని వెంట వచ్చిన మిత్రుడు ''ఎన్నో వజ్రాలు నచ్చని రాణికి నీవు చూపిన వజ్రం ఎలా నచ్చింది?'' అని అడిగాడు.

అందుకు మురహరి నవ్వి ''మిత్రమా! అందరూ పళ్లెంలో మేలుజాతి వజ్రాలు పోసి చూపారు. అందులో ఒకటి ఎంపిక చేసుకోవడం రాణిగారికి కష్టం అయింది. నేను కొన్ని నకిలీ రాళ్ల మధ్యలో అసలైన వజ్రాన్ని వుంచి చూపాను. అందుకే రాణికి ఆ వజ్రం వెంటనే నచ్చింది'' అని అసలు విషయం చెప్పాడు.

కాసుకో సుదోకు

	5	7						1
	1				8	9		6
	4				2	7		
	7			6	3		1	
		1	7		5	3		
	3		1	4			7	
		5	3				2	
3		8	6				9	
1						8	5	

నింపండిలా : ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అడ్డంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 కటంలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబులు

7	2	8	4	1	5	6	9	3
5	1	4	3	9	6	7	8	2
6	3	9	7	8	2	4	1	5
4	5	2	9	3	8	1	7	6
8	7	3	6	5	2	9	4	1
9	6	1	8	7	4	5	2	3
1	4	5	2	6	9	8	3	7
9	8	3	1	5	7	2	6	4
2	6	7	8	4	3	9	5	1

● మెదడుకు మేత

జయ తన స్నేహితురాలిని ఇలా ప్రశ్నించింది...
"నా వయసు రెండింతలు చేసి దానిలోంది 1 తీస్తే మా నాన్న వయసుతో సమానం. మా నాన్న వయసులో అంకెల్ని తిప్పి రాస్తే నా వయసు తెలుస్తుంది. ఇంతకీ నా వయసు ఎంత?"

● మీకుతెలుసా?

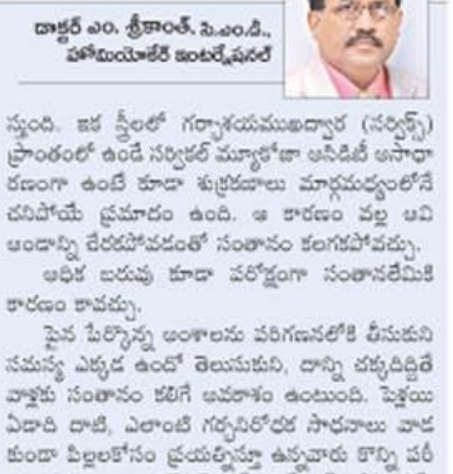
పగడం అంటే ఏమిటి?

ఆభరణాలలో ఎర్రని పగడాలు కలిపి ధరించడం చూస్తుంటాం. ఈ పగడాలు ఆసేది రాయిలాగ ఉంటుంది. కానీ ఐది రాయి కాదు.

పగడాలు... సముద్రంలో నివసించే 'కోరల్ పాలిప్' అనే జీవుడు వంటి చిన్న సముద్రపు ప్రాణి కవచాలు. ఈ కవచం ఆ జీవి శరీరం వెలుపల పెరుగుతుంది. ఐది ఆ జీవి శరీరాన్ని కాపాడుతుంటుంది. దాంతో పాటునే పెరుగుతూ ఉంటుంది. ప్రతి పాలిప్ ఒక చిన్ననాళిక (టెంటకిల్) లాగా ఒక వైపు మూతబడి ఉంటుంది. రెండోవైపు అనేక టెంటకిల్స్ ఉంటాయి. పాలిప్ అనేది నీటిలో ఉండే రాళ్లకు అడుగున అతుక్కుని ఉంటుంది. పిల్లలు దాని శరీరం నుంచి మొగ్గలు మొగ్గలుగా వస్తాయి. ముసలి పాలిప్‌లు చనిపోయినప్పుడు మిగిలినవి సంతానోత్పత్తి చేస్తుంటాయి.

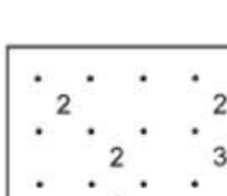
ఈ విధంగా పాలిప్‌లు కొన్ని లక్షల సంఖ్యలో తమ సంతానాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. పగడం ఒక పొర మీద మరొక పొరలాగ ఏర్పడుతుంది. ఇవి సముద్రంలో మేటలుగా ఏర్పడతాయి. తెల్లగా ఉండే ఈ పొరకు సముద్రంలో ఉండే కొన్ని పదార్థాల వల్ల ఎర్రని రంగు ఏర్పడుతుంది. ఇవే మనకు పగడాలుగా లభిస్తాయి.

● అంకె వింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంకె పక్కనున్న చుక్కల్ని నిలువు లేదా అడ్డు గీతలతో కలపాలి.
అయితే ఇది ఒకే చూపులో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా క్రాస్ చేయరాదు లేదా శాఖలుగా చెక్కరాదు చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. భాళీ గదుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు. అయితే మన్న చుట్టూ గీతలు గీయకూడదు.
ప్రతి పజిల్‌కీ కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.

నిన్నటి జవాబులు



● మందిమాట: బిళ్ళకి రెక్కలున్నట్లే, మనిషి విశ్రాంతి వుండాలి.
● మిథరుని మీశ: లలి 36, రాము 4, సీత 9, గీత 35, రమ్య 24.
● 11. లోపలి రింగ్‌లోని అంకెను మూడింతలు చేస్తే బయటి రింగులో ఎడమ అంకెకు సమానమవుతుంది.
● 5. పరుసేలను గమనించండి. అడ్డంగా మొదటి, మూడవ వరుసల్లో ఎడమ, మధ్య బాక్స్ విలువ కుడివైపు బాక్స్ విలువ సమానం. రెండవ, నాలుగవ వరుసలోని కుడివైపు బాక్స్ విలువ ఎడమ, మధ్య అంకెల వ్యత్యాసానికి సమానం.
● 66. ఎడమవైపు నుంచి ప్రతీ ముడు అంకెను రెండింతలు చేసి వచ్చినదానిలో నుంచి 2 తీసేయండి.
● ఇవ్వబడ్డున్న పెద్ద 3 సు, చిన్న 3ను ఇవ్వబడ్డ దూపించిన విధంగా కలపాలి. ఇవ్వబడ్డిన్నే ఎనిమిదిని మరొక 3తో కూడితే మదకొండు వస్తుంది! 8+3=11.

naaptol.com నాప్‌టోల్
ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 తెరిచి ఉండును
0922 349 0000
మీ పరియా పిన కోడును సిద్ధంగా ఉంచుకోండి
హోమ్ డెలివరీ | ఎస్‌ఎమ్‌ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని చూడండి
9 సెన్సేషనల్ జార్జెట్ శారీస్
విలువ ₹ 11700
₹ 3499
కీ కోడ్ : 2406
అదా 70 %
• 9 ప్రింటెడ్ జార్జెట్ శారీస్
• బరువు తక్కువ చీరలు
• సాగైన రూపం
• బ్లౌజ్ ముక్కతో 6.3 మీటర్లు
ఎక్కడలో ఉన్నవి: 9 సెన్సేషనల్ జార్జెట్ శారీస్ • 7 రోజుల వారంటీ తయారీలో లోపాలపై* • ఫ్రైజ్ ₹ 399/- అదనం*
*నియమ నిబంధనలు వర్తిస్తాయి.
వివరాలకు కాల్‌చేయండి: 09223516148, ఇ-మెయిల్ contact@naaptol.com
డెలివరీ చేసివ్యక్తికి వివరంలో చెల్లించండి