వాన తగ్గేవరకు ఆగడం కాదు,
వానలో తడవడం జీవిత పరమార్థం.
- వివియన్ గ్రీన్, రచయిత్రి

సాక్షి ఫ్యామిలీ

9
హైదరాబాద్
శనివారం
1-6-2013

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

కలీయుగం

కంజీవరం, కాటన్, సిల్క్, రా సిల్క్, బెనారస్, బ్రోకేడ్..
ఫ్యాబ్రిక్ ఏదైనా నెటెడ్ జతకడితేనే నయనాలకు విందు.
ఎరుపు, తెలుపు, నలుపు, పసుపు
రంగులు ఏవైనా నెటెడ్‌లోనే కనువిందు.
డిజైనర్ డ్రెస్సుల పేరు చెబితేనే మొదటివరసలో చేరే
నెటెడ్ కలీ డ్రెస్సులు మగువల మనసులు దోచుకుంటూ
కలీయుగాన్ని గ్రాండ్‌గా మార్చేస్తున్నాయి.

పెసరరంగు కలీ టాప్‌కి మెజంటా, సియాన్ గ్రీన్, సిల్వర్ బార్డర్, నెక్‌డిజైన్ హైలైట్‌గా నిలిచాయి. ఎంబ్రాయిడరీ చేసిన ఫుల్ నెటెడ్ స్లీవ్స్, సింపుల్ దుపట్టా డ్రెస్‌ను బ్రైట్‌గా మార్చాయి.

మెజంటా రంగులో పాదాల వరకు ఉన్న కలీ టాప్‌కు నెక్ డిజైన్, అందులు, కుచ్చిళ్లు, ఫుల్ స్లీవ్స్ ప్రత్యేకమైన ఆకర్షణను తెచ్చిపెట్టాయి. బ్లూ, వయొలెట్ అందులున్న నెటెడ్ దుపట్టా, సిల్క్ బాటమ్ ఈ డ్రెస్‌కు అదనపు హంగులను తెచ్చాయి.

తెలుపు, నలుపు, ఎరుపు కాంబినేషన్‌తో రూపుదిద్దిన టాప్‌కు లేస్ డిజైన్ ఆకర్షణీయంగా మారింది. కాటన్, నెటెడ్, రాసిల్క్ ఫ్యాబ్రిక్ కలీ కళను కట్టడి చేస్తోంది.

పసుపు బోత బోనట్టుగా ఉన్న ఈ కలీ నెక్ డిజైన్‌తో ఆకట్టుకుంటోంది. దుపట్టా, కలీ సన్నని అంచు, స్లీవ్‌లెస్ హ్యాండ్స్ అదనపు ఆకర్షణ తెచ్చాయి.

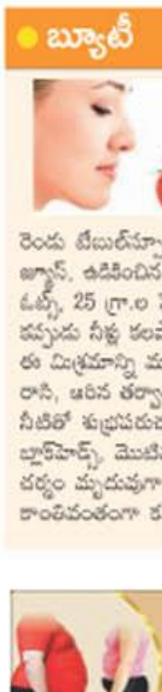
కర్టెసీ: నీరూస్ ఎంపోరియం, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్

ఆభరణం

స్నూన్ లాకెట్
స్పోర్క్ బ్రేస్‌లెట్

స్నూన్‌లు, స్పోర్క్‌లను మీల్స్‌కి సిద్ధం చేస్తే సరిపోతుందా! పదార్థాలను గుచ్చిగుచ్చి తినడంతోనే కాలిస్తే చాలా! అబ్బే...! నృజనకారులకు ఈ మాట బొత్తిగా నచ్చదు. అందుకే స్నూన్‌లను నాజూకైన వేషకు ఉంగరాలుగా, స్పోర్క్‌లను మెడలో ముచ్చటైన లాకెట్‌గా తీర్చిదిద్దారు. ఇవే కాదు ముంతేతికి కంకణం, చెవులకు లోలకులు, చేతికి చట్టీలు...గా మారిన ఈ జ్యూయలరీని ఫ్యాషన్‌ప్రియులకు వరంగా మార్చేశారు డిజైనర్లు. చూపుల్తో గుచ్చి గుచ్చి చంపకే... అంటూ గుండెలకు మెత్తగా గుచ్చుకుంటున్నా ఈ ఆభరణాలను అందంగా అలంకరించుకునేందుకు అమ్మాయిలే కాదు అబ్బాయిలూ సిద్ధపడుతున్నారు. ఇవి మార్కెట్లో రూ.100 నుంచి లభిస్తున్నాయి.

స్పోర్క్ బ్రాడెర్స్



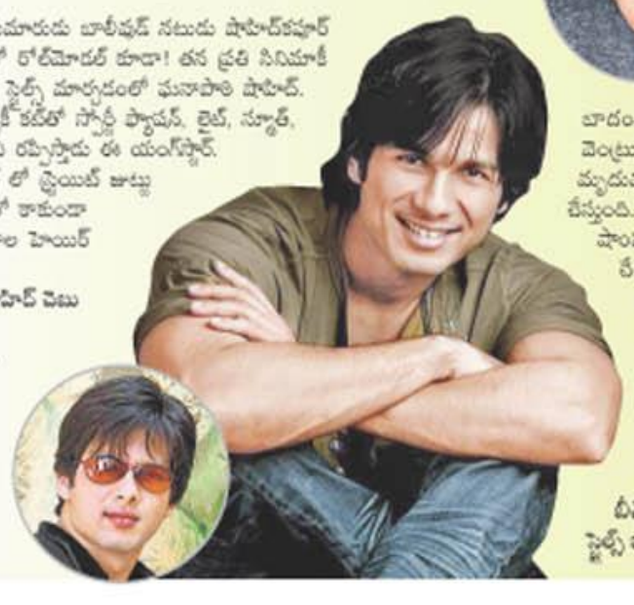
రింగ్స్, చేత పట్టీలు

బ్యూటీ

రెండు టేబుల్‌స్పూన్ల బొమాబో జ్యూస్, ఉడికించిన 50 గ్రా.ల ఓట్స్, 25 గ్రా.ల పెరుగు, కమ్మదనం కోసం తేనె కలపాలి. తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసి, ఆరిన తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రపరుచుకోవాలి. బ్లాక్‌హెడ్స్, మొటిమలు తగ్గి చర్మం మృదువుగా కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది.

సెలబ్ స్టైల్

షాహిద్‌కపూర్



అమ్మాయిల కలల రాకుమారుడు బాలీవుడ్ నటుడు షాహిద్‌కపూర్ నేటి యంగ్‌స్టర్స్‌కి స్టైల్‌లో రోల్‌మోడల్ కూడా! తన ప్రతి సినిమాకీ కొత్త తరహాలో హెయిర్ స్టైల్స్ మార్చడంలో ఘనాపాఠి షాహిద్. మీడియమ్ జుట్టుతో స్పెక్ట్ కట్‌లో స్ట్రాస్టీ ఫ్యాషన్, లైట్, స్మూత్, రఫ్, రొమాంటిక్ లుక్స్‌ని రప్పిస్తాడు ఈ యంగ్‌స్టార్. స్మాల్, మీడియమ్, లార్జ్ లో స్ట్రెయిట్ జుట్టు ఉంటేవారు ఒకే తరహాలో కాకుండా షాహిద్‌కపూర్‌లా రకరకాల హెయిర్ స్టైల్స్‌ని ట్రై చేయవచ్చు.

సిల్కీ హెయిర్ కోసం షాహిద్ చెబుతున్న హెల్తీ టిప్స్

- రాత్రిపూట బాదంనూనెను మాడుకు పట్టింది, మృదువుగా మసాజ్ చేసుకోవాలి. మసాజ్ రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. కుదుళ్లను దృఢపరుస్తుంది.

బాదంనూనె వెంట్రుకలను మృదువుగా చేస్తుంది. మరునాటిరోజు షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. కండిషనర్‌ని ఉపయోగించాలి • జుట్టుకు మంచి కండిషన్ ఉండాలంటే పెరుగు, కోడిగుడ్డుతో వారానికి రెండుసార్లయినా ప్యాక్ వేసుకోవాలి • జుట్టు తడి ఆరాక, కొద్దిగా హెయిర్ జెల్‌ని మాడుకు కాకుండా వెంట్రుకలకు మాత్రమే రాయాలి • నెలకు ఒకసారైనా జుట్టు చివరలను ట్రిమ్ చేయిస్తూ ఉండాలి. ఒత్తైన జుట్టుతో మెస్సీ, మీడియమ్ హెయిర్‌తో బీచ్, స్పైక్... లాంగ్ హెయిర్‌తో రిలాక్స్‌డ్, కూల్ స్టైల్స్ ఇవి...

జగన్ కోసం 370 రోజులు

జగన్‌ను అభిమానిస్తున్నందుకు ప్రజలపై కక్ష తీర్చుకుంటున్నారు!

ప్రజానేత స్వర్గీయ వైఎస్సార్ తనయుడు, అత్యంత ప్రజాదరణ కలిగిన యువనేత వై.ఎస్.జగన్‌ని వివిధ ఆరోపణల కింద ఏడాదిగా నిర్బంధంలోనే ఉంచి ఆయనకు బెయిలు రాకుండా ఈ కాంగ్రెస్, సీబీఐ లు కలిసి దార్శనీక్ల పేరుతో కాలయాపన చేస్తున్నాయని రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఒక్కరికీ అర్థమైపోయింది. దినపత్రికలు చదివే, టీవీలు చూసే ప్రతి వ్యక్తీ జగన్‌కి జరుగుతున్న అన్యాయం గురించే చర్చించుకుంటున్నారు. ఏ తప్పూ లేకుండా శిక్షతో పాటు, శిక్ష నుంచి ఉపశమనం కూడా కలిగించే మెలుబాట్లతో నిర్మితమై ఉంటుంది. అయినప్పటికీ జగనన్నకు బెయిల్ రావడం లేదు. దీన్ని బట్టి జగన్ ఎంత శక్తిమంతమైన నాయకుడో, ఎంత ప్రజాదరణ కలిగిన వ్యక్తో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న రాజకీయనాయకులందర్నీ ఒకే తప్పు వరిధిలో ఒకే శిక్ష అమలు జరిగేలా చూడాల్సిన ప్రభుత్వం జగన్ విషయంలో చట్ట పాత ధోరణితో వ్యవహరిస్తోందని స్పష్టంగా అర్థమవుతోంది. ఆరోగ్యశ్రీ, 104, 108, వృద్ధాప్య పింఛను, తెల్లరేషన్ కార్డుల వంటివి పథకాలు ప్రజాదరణ పొందటం వల్ల, రెండోసారి కూడా ఏక వ్యక్తిగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటుచేసిన వైఎస్సార్‌ని ప్రజలు అంత సులభంగా మరచిపోలేరు. ఆ నమ్మకంతోనే వైఎస్సార్ తనయుడి పార్టీకి ప్రజాదరణ మెండుగా ఉంది. దీనికి తోడు ప్రభుత్వ అనుచిత ఆలోచనలతో విద్యుత్ చార్జీలు, మన్నులు పెంచి, రేషన్ కార్డులు కుదించి, విద్యుత్ కోతలు విధించి ప్రజల్ని అష్టకష్టాలు పెడుతోంది. ఇకనైనా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తాము చేసిన తప్పును గ్రహించి కాంగ్రెస్‌లో అలిపెట్ట ప్రజాదరణ కలిగిన నాయకుడైన వై.ఎస్.జగన్‌ను తక్షణం విడుదల చెయ్యాలి. జగనన్న బయటికి వస్తేనే ప్రజాసంక్షేమం, ప్రజాభ్యున్నతి.

– వట్టికూటి నర్సుబాయి, బచ్చోడు, ఖమ్మం జిల్లా

నిర్బంధించినంత మాత్రాన ప్రజాదరణ తగ్గుతుందా?!

వై.ఎస్.జగన్‌ని అక్రమంగా జైల్లో బంధించి, కాంగ్రెస్ చాలా పెద్ద తప్పు చేసింది. చలితంగా రానున్న రోజుల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కాంగ్రెస్ కుమరుగవ్వక తప్పదు. జగన్‌కు బెయిల్ వస్తుందను న్న ప్రతిసారీ సీబీఐ కుట్రపూరిత చార్జిషీట్లతో ఏదో ఒక పీటముడి వేస్తోంది. జగన్‌గారు బయట ఉంటే సాక్షులను ప్రభావితం చేస్తారని కోర్టులను తప్పుదోవ పట్టిస్తోంది. బయట ఉన్న మంత్రుల నంగతిని మాత్రం గాలికొదిలేస్తోంది. నిజానిజాలను రాష్ట్రప్రజలు గమనిస్తూనే ఉన్నారు. ఎప్పుడు ఎన్నికలొస్తాయా, ఎప్పుడు వైఎస్సార్ రుణం వీర్చుదామా అని ఎదురుచూస్తున్నారు. జగన్‌ను అక్రమంగా బంధించారని, పదవుల్ని, ప్రభుత్వాన్ని కాపాడుకోవటం కోసం కుటిల రాజకీయాలను ఉపయోగిస్తున్నారని ప్రజలకు అర్థమైపోయింది. రాష్ట్రంలో అత్యధిక ప్రజాదరణ కలిగిన నాయకుడు జగన్. ఆయనను నిర్బంధించినంత మాత్రాన ప్రజాదరణ తగ్గుతుందనుకోవటం అవివేకమే అవుతుంది. రానున్న అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్, టీడీపీలకు బుద్ధిచెప్పడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. వైఎస్సార్ ప్రవేశపెట్టిన ప్రతి పథకం పేద హృదయాలను తాకింది. అందుకే ఆయన్ని ప్రజలు ఆపద్బాంధవుడిగా భావించారు. ఆయన మరణం తరువాత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆ కుటుంబాన్ని ఎన్నివిధాలుగా ఇబ్బందికి గురిచేస్తోందో గమనిస్తుంటే, హృదయం కదిలిపోతోంది. వై.ఎస్. పథకాలు అమలు కావాలంటే, జగన్ సీఎం కావాలి. అదే ప్రజల కోరిక.

– బీ.సత్యనారాయణ, అమలాపురం

నిర్బంధించినంత మాత్రాన ప్రజాదరణ తగ్గుతుందా?!

వై.ఎస్.జగన్‌ని అక్రమంగా జైల్లో బంధించి, కాంగ్రెస్ చాలా పెద్ద తప్పు చేసింది. చలితంగా రానున్న రోజుల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కాంగ్రెస్ కుమరుగవ్వక తప్పదు. జగన్‌కు బెయిల్ వస్తుందనుకున్న ప్రతిసారీ సీబీఐ కుట్రపూరిత చార్జిషీట్లతో ఏదో ఒక పీటముడి వేస్తోంది. జగన్‌గారు బయట ఉంటే సాక్షులను ప్రభావితం చేస్తారని కోర్టులను తప్పుదోవ పట్టిస్తోంది. బయట ఉన్న మంత్రుల నంగతిని మాత్రం గాలికొదిలేస్తోంది. నిజానిజాలను రాష్ట్రప్రజలు గమనిస్తూనే ఉన్నారు. ఎప్పుడు ఎన్నికలొస్తాయా, ఎప్పుడు వైఎస్సార్ రుణం వీర్చుదామా అని ఎదురుచూస్తున్నారు. జగన్‌ను అక్రమంగా బంధించారని, పదవుల్ని, ప్రభుత్వాన్ని కాపాడుకోవటం కోసం కుటిల రాజకీయాలను ఉపయోగిస్తున్నారని ప్రజలకు అర్థమైపోయింది. రాష్ట్రంలో అత్యధిక ప్రజాదరణ కలిగిన నాయకుడు జగన్. ఆయనను నిర్బంధించినంత మాత్రాన ప్రజాదరణ తగ్గుతుందనుకోవటం అవివేకమే అవుతుంది. రానున్న అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్, టీడీపీలకు బుద్ధిచెప్పడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. వైఎస్సార్ ప్రవేశపెట్టిన ప్రతి పథకం పేద హృదయాలను తాకింది. అందుకే ఆయన్ని ప్రజలు ఆపద్బాంధవుడిగా భావించారు. ఆయన మరణం తరువాత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆ కుటుంబాన్ని ఎన్నివిధాలుగా ఇబ్బందికి గురిచేస్తోందో గమనిస్తుంటే, హృదయం కదిలిపోతోంది. వై.ఎస్. పథకాలు అమలు కావాలంటే, జగన్ సీఎం కావాలి. అదే ప్రజల కోరిక.

– బీ.సత్యనారాయణ, అమలాపురం

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

ఫిట్‌నెస్

వ్యాయామం ఒక వైద్యం... వ్యాయామానికీ కావాలి వైద్యం...

'ట్రెడ్‌మిల్ మీద పరుగు తీస్తూ ఆపస్మారక స్థితిలోకి వెళ్లిపోయిన వ్యక్తి', 'నష్టిమెంట్లు వికటించి యువకుడి మృతి' ఇలాంటి వార్తలు ఇటీవల ఎక్కువగా వింటున్నాం. కునరత్తుల మీద పెరుగుతున్న క్రేజ్‌కు సంబంధించిన మరో కోణం ఇది. వ్యాయామం కూడా ఒక రకమైన వైద్యమే. వచ్చిన వ్యాధులను ఎదుర్కోవడానికే కాదు వ్యాధులు రాకుండా జీవితకాలాన్ని పొడిగించడానికీ ఉపకరిస్తుందని మనందరికీ తెలిసిందే. అలాంటప్పుడు వ్యాయామం కొత్త ఇబ్బందులు ఎందుకు సృష్టిస్తుంది? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం కావాలంటే వ్యాయామానికీ 'వైద్య'చరిత్రలు నిర్వహించాలి. లోపమెక్కడుందో గుర్తించాలి. వ్యాయామానికి తగిన చికిత్స చేయాలి. నిపుణులు ఏమంటున్నారంటే...

- మన వయసు, దేహపు స్థితి, రకరకాల శారీరకశ్రమలకు ఆది స్పందించే తీరు ప్రకారం నప్పే వ్యాయామాన్ని ఎంచుకోవాలి.
- వ్యాయామ ప్రారంభంలో తప్పనిసరిగా వైద్య సలహా తీసుకోవాలి. ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పు చేర్పులు చేస్తున్నప్పుడూ, బాడీఫిట్‌నెస్, షేప్‌లలో ఏమైనా ఆవాంఛనీయ మార్పులు చోటుచేసుకుంటున్న సందర్భాల్లో ముందుగా వైద్యులను, ఫిట్‌నెస్ నిపుణులను సంప్రదిస్తుండాలి.
- జిమ్‌లో వెయిట్స్‌తో కఠినమైన వ్యాయామాలు చేసేప్పుడు లోయర్‌బ్యాక్ సపోర్టర్, కాళ్ళకు చేసేప్పుడు టెక్నికల్ సపోర్టర్ వంటివి వాడాలి.
- హార్నియా, కేలరీల ఖర్చు వంటి విషయాలపై అవగాహన పెంచుకోవాలి. బరువు మరీ అధికంగా తగ్గడం, పెరగడం వంటివి జరిగితే వైద్యులకు సమాచారం ఇవ్వాలి.
- వ్యాయామానికి ముందు దేహంలోని అవయవాలన్నింటికీ రక్తప్రసరణ కావడానికి వార్మప్, ఎక్సర్‌సైజ్ ముగిసాక సాధారణస్థాయికి తీసుకురావడానికి కూల్‌డవున్‌లను... వర్కవుట్‌ని తగ్గట్టుగా తప్పనిసరిగా చేయాలి.
- వ్యాయామ కారణంగా వచ్చే నొప్పులకు పెయిన్‌కిల్లర్స్ తీసుకోవడం మంచిది కాదు. నొప్పి ఆనేది కండరంపై పెరిగిన ఒత్తిడికి, దాని షేప్ మారుతున్నదనే దానికి సూచన. దీనిని వీలైనంత వరకూ సహజమైన పద్ధతుల్లోనే తగ్గించాలి.
- కండరాలు వేగంగా పెరగడానికో, సిక్స్‌ప్యాక్‌ల మీద ఆరాటంతోనో... నష్టిమెంట్స్‌ను వైద్య సలహా లేకుండా వాడడం అనర్థదాయకం.
- సెట్‌కి సెట్‌కి మధ్య ఏదో ఒక రూపంలో విరామం తప్పక ఇవ్వాలి.
- అధికంగా చెమటలు పట్టడం వల్ల వచ్చే ఎలర్జీలు, దురద వంటి చర్మ వ్యాధులు, కొన్నిరకాల వ్యాయామాల కారణంగా ఆరంభంలో ఎర్పడే లిగమెంట్స్... వంటి సమస్యలపై అవగాహన, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం.
- వంగి బరువులు లేపేటప్పుడు మోకాలు వంచకపోవడం వల్ల గాయాల వ్యధ్ధు. అలాగే కొన్ని కఠినతరమైన వ్యాయామాలుపుడు మాట్లాడడం, నవ్వడం... వంటివి ప్రమాదకరం.
- వ్యాయామం ప్రారంభించగానే హార్ట్‌రేట్ (గుండెకొట్టుకునే స్థాయి) సాధారణ స్థాయి నిమిషానికి 60-70 స్పందనల నుంచి అత్యధికంగా 200 వరకూ చేరుకునే అవకాశం ఉంది. అదే విధంగా మన ఊపిరితిత్తుల బ్రీతింగ్ సామర్థ్యం నిమిషానికి 6 నుంచి 10 లీటర్లు కాగా అది 150 నుంచి 200 వరకూ పెంచడం చేస్తుంది. కండరాల్లో రక్తప్రసరణస్థాయిని 15 శాతం నుంచి 88 శాతం దాకా తీసుకెళ్తుంది. ఈ రకమైన పెరుగుదలలు వ్యక్తి వయసు, ఫిట్‌నెస్, ఆరోగ్యం... తదితర అంశాల ఆధారంగా మారుతుంటాయి. ఇటువంటివాటిపై ప్రాథమిక అవగాహన ఏర్పరుచుకోవడం అవసరం.
- ఆరోగ్యకరమైన బరువుని మెయింటెయిన్ చేయడానికి కనీసం 30 నుంచి 60 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం ప్రతిరోజూ అవసరం. కనీసం వారంలో 5రోజులు చేయాలి.
- డయాబెటిస్, అధికరక్తపోటు, హృద్రోగబాధితులు రోజుకి కనీసం 30 నిమిషాల చొప్పున వారానికి 5 రోజులు వ్యాయామం చేస్తే చాలు.
- ఆస్థ్మా దగ్గు సమస్యలున్నవారు ఆవి తగ్గేవరకూ వ్యాయామాల జోలికి వెళ్ళకపోవడమే ఉత్తమం. అలాగే జ్వరంతో ఉన్నవుడు కూడా చేయకూడదు. ఎండాకాలంలో వ్యాయామ వ్యవధి తగ్గించడం, చలికాలంలో కాస్త పెంచడం... ఇలా వాతావరణ మార్పులకు అనుగుణంగా మార్చుకోవాలి.
- ఆలి వ్యాయామం వల్ల అనూహ్యంగా బరువు తగ్గిపోవడం, ముక్కు నుంచి రక్తం కారడం, ఊపిరందకపోవడం, తలతిరుగుతున్నట్లు ఉండడం, దగ్గు వంటి ఆరోగ్యసమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.
- బాగా చల్లని వాతావరణంలోనూ, మరీ వేడి వాతావరణంలోనూ వ్యాయామం మంచిది కాదు. వీలైనంత వరకూ తెల్లవారుఝామున, సాయంత్రం పూట వ్యాయామం చేయడం ఆరోగ్యకరం.

ఆయుర్వేద వైద్యులు చెప్పిన ప్రకారం...

వాతప్రకృతి ఉన్న వ్యక్తులు తక్కువ ఫ్లెక్సిబులిటీ, సన్నగా, కండరాల బలహీనత కలిగిన దేహంతో ఉంటారు. వీరు సాధారణస్థాయి వ్యాయామానికి కూడా బరువు తగ్గే స్వభావం కలిగి ఉంటారు.

వాత ప్రకృతి ఉన్న వ్యక్తులు వీలైనంత దేహం సాగదీయాల్సిన యోగాసనాలు వేయకూడదు. ఉదాహరణకు పశ్చిమోత్తానాసనంలో బాగా ముందుకు వంగి గడ్డాన్ని మోకాలికి తాకించే ప్రక్రియ. దీని ద్వారా వీరు తమ వెన్నెముకపై ఆదనపు భారం వేసి, అధికస్థైబ్రింగ్‌కి గురిచేస్తారు. దాంతో బ్యాక్‌పెయిన్ వంటి సమస్యల బారిన పడే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే బరువులు లేపడం, భద్రాసనం, హలాసనం వంటివి చేయకూడదు. సూక్ష్మయోగాసనాలు, స్రెచింగ్, బ్యాలెన్సింగ్ ప్రాణాయామ, అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామ వంటివి వీరికి బాగా నప్పుతాయి.

పిత్తప్రకృతి తరహా వ్యక్తులు మధ్యస్థంగా ఉండి, ఫ్లెక్సిబులిటీ, సామర్థ్యంతో ఉంటారు. వీరు జాగ్రత్తగా వ్యాయామ రొటీన్‌ను ఎంచుకోవాలి. వీరు తేలిగ్గా ఒత్తిడికి గురవుతారు కాబట్టి వ్యాయామంలో తప్పనిసరిగా మకరాసనం, శవాసనం వంటి రిలాక్సేషన్ భంగిమలు అనుసరించాలి. వీరు శరీరతత్వం ప్రకారం చల్లని వాతావరణంలో చాలా సౌకర్యంగా ఉంటారు కాబట్టి జలక్రీడలు, ఈత వంటివి వీరికి చక్కని ఎంపిక. అలాగే వెయిట్ ట్రయినింగ్, జాగింగ్ వంటివి కూడా. అనులోమ, విలోమ, శీతలీ, శీత్కారి ప్రాణాయామ... మంచిది.

కఫప్రకృతి వ్యక్తులు సాధారణంగా మంచి సౌష్ఠవంతో బాగా ఫ్లెక్సిబులిటీ ఉన్న దేహంతో ఉంటారు. వీరికి సామర్థ్యం కూడా ఎక్కువ. వాత ప్రకృతికి సరిగ్గా వ్యతిరేకంగా కనిపిస్తారు. అయితే వీరు తేలిగ్గా బరువు పెరుగుతారు. అందువలన వీలైనంత వరకూ వ్యాయామం మానకూడదు. వీరు తమ వ్యాయామాలన్నీ వేగంగా, ఎక్కువసేపు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఉజ్జయి, భస్త్రిక వంటి ప్రాణాయామాలు, వామనధౌతి, జలనేతి, కపాలభాతి... వంటి క్రియలు వీరికి నప్పుతాయి.

-ఎస్. సత్యబాబు

సైకియాట్రిక్

డాక్టర్ కల్యాణీచక్రవర్తి
సైకియాట్రిస్ట్, మెడిసెటీ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

మా అబ్బాయికి ఏడీహెచ్‌డీ..?

మా అక్కేశ్ బాబు కారణంగా నేను నిరాశానిస్పృహలలో కూరుకుపోయాను. మా బాబు స్కూల్‌లో టీచర్లు క్లాక్‌బోర్డ్ మీద రాసిన దానిని నోట్ చేసుకోడు. హోమ్‌వర్క్, క్లాస్ వర్క్ సరిగా చేయడు. పరీక్షలలో తక్కువ మార్కులు తెచ్చుకుంటాడు. స్కూల్‌లో ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి పోగొట్టుకుంటాడు. తన చెల్లిని ఏడిపిస్తాడు. ఏం చేయమంటారో తగిన సలహా ఇవ్వగలరు.

- భవాని, నెల్లూరు

మీరు మీ బాబుతో ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు ఇప్పుడు ఇంచుమించు ప్రతి తల్లిదండ్రులకూ ఎదురవుతున్నవే. పిల్లల్లో ఉండే ఈ స్థితిని ఏడీహెచ్‌డీ (అటెన్షన్ డెఫిసిట్ అండ్ హైపర్ యాక్టివిటీ డిజార్డర్) అంటారు. తల్లిదండ్రులు, టీచర్లకు ఇది స్కూలింక్లో దళరోనే తెలిసిపోతుంది.

పిల్లలు తమకున్న శ్రద్ధ, ఆసక్తి, ఏకాగ్రతలను టీవీలో కార్టూన్ ఫిల్మ్స్ చూడడం, వీడియో గేమ్స్ ఆడడం మీదనే పెడుతున్నారు. వీరు స్వతహాగా తెలివైనవారే, కానీ దానిని చదువు మీద చూపడంలేదు. బాగా చదవగలరు కానీ, రాయడం అంటే ఇష్టపడరు. చిన్న చిన్న స్పెల్లింగ్స్ సరిగా రాయరు. వచ్చిన లెక్కలు చేయరు. ఇటువంటి వారి పట్ల తల్లులు మరింత శ్రద్ధ చూపాలి. హోమ్‌వర్క్ పూర్తిచేసే వరకూ బుజ్జగించాలి. ఇటువంటి వారి పట్ల టీచర్లు ఓపికగా వ్యవహరించాలి. ఇటువంటి పిల్లలు చక్కనున్నవారిని డిస్టర్బ్ చేస్తున్నా, వారితో తగువులాడుతున్నా, శాసులో విపరీతంగా అల్లరి చేస్తున్నా వెంటనే తల్లిదండ్రుల దృష్టికి తీసుకురావాలి. ఇంటికి వెళ్లేటప్పుడు తమ పెన్సులు, పుస్తకాలు, లంచ్ బాక్స్‌లు... తీసుకెళుతున్నారో లేదో గమనించాలి. అబద్ధాలాడుతున్నారా, శాసులో ఇతర విద్యార్థుల వస్తువులను దొంగిలిస్తున్నారా అన్నది ఓ కంట కనిపెడుతుండాలి.

కొంతమంది పిల్లలు ఇంటిలోని వారిని చికాకుపెడతారు, కానీ, స్కూల్‌లో బుద్ధిగానే ఉంటారు, కానీ వీరిని అలానే వదిలేస్తే పెద్దయ్యాక హింసాత్మకంగా మారే ప్రమాదం ఉంది. ఇటువంటి వారు ఆలస్యం చేయకుండా పిల్లలను సైకియాట్రిస్ట్ దగ్గరకు తీసుకెళ్లాలి. పరిస్థితిని బట్టి వైద్యులు కౌన్సిలింగ్ ద్వారా, విటమిన్లు, మందులు ఇవ్వడం ద్వారా తగ్గిస్తారు.

మీరు మీ బాబును వెంటనే సైకియాట్రిస్ట్ దగ్గరకు తీసుకెళ్లండి.

ఆయుర్వేద హోమియో వైద్య కేంద్రం ప్రారంభించబడింది
• మధుమేహం • థైరాయిడ్ • కీళ్ళనొప్పులు • పైల్స్ సమస్యలు • సంతానలేమి
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్స్
www.homeocare.in
ఉచిత కన్సల్టేషన్ - 95500 03399
Toll Free -1800 102 2202

దెంటల్

డాక్టర్ పొర్ణసారథి, కాస్మటిక్ దెంటల్ సర్జన్,
పొర్ణ దెంటల్, హైదరాబాద్

యాక్సిడెంట్‌లో పన్ను విరిగిపోయింది..?

నా వయసు 20. ఈ మధ్యనే స్కూటీ నడుపుతుంటే యాక్సిడెంట్ అయి కిందపడ్డాను. ముందుమన్ను నగానికి పైగా విరిగిపోయింది. డెంటిస్ట్‌ను కలిస్తే ఎక్స్‌రే తీసి ఆ పన్ను పీకేసి వేరే పన్ను అమర్చుతామన్నారు. ఆర్టిపీషియల్ పళ్లు పెట్టుకోవాలంటే మనస్కరించడంలేదు. జీవితకాలం ఇలా బాధపడవలసిందేనా? సలహా ఇవ్వండి.

- కల్యాణి, విశాఖపట్నం

ఈ మధ్యకాలంలో రోడ్డు యాక్సిడెంట్లు సర్వసాధారణమయ్యాయి. ముఖానికి తగిలిన దెబ్బల వల్ల పళ్ల విరిగిపోవడమో, కదిలిపోవడమో జరిగితే వెంటనే డెంటిస్ట్‌ను కలిసి ఏం చేయాలో సలహా తీసుకోవాలి. పళ్ల కొద్దిగా లేదా నగానికి విరిగినా ఆధునిక దంతవైద్యంలో ఆ వంటిని పునర్నిర్మించే చికిత్సలెన్నో ఉన్నాయి. చాలా సందర్భాల్లో పళ్ల పీకాల్సిన అవసరం రాదు. ఒకవేళ తప్పనిసరైతే ఆ పన్ను తీసేసి కృత్రిమ దంతాన్ని అమర్చాల్సి వస్తే, ఎటువంటి కంగారూ వద్దు. చాలామంది అనుకుంటారు... ఇలాఅమర్చడినా కృత్రిమ దంతాలు వారి ముఖానికి సూటవ్వవనో, చూసినవాళ్లు దాన్ని కృత్రిమదంతంగా గుర్తుపట్టేస్తారనో, ఇలా అమర్చిన పళ్లు ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు తీసిపోతుంటాయనో లేదా దీనితో కొరకడం, నమిలి తినడం సాధ్యం కాదనో భయపడుతుంటారు. ఇవన్నీ అపోహలే. ఏ వయసువారికైనా ఖర్చు వల్లనో లేదా ప్రమాదవశాత్తుగానో పన్ను ఊడినా లేదా తీసేసినా వాటి స్థానంలో కృత్రిమ దంతాలు అమర్చడం తప్పనిసరి. దీనికి సంబంధించిన వైద్యచికిత్సలు, టెక్నాలజీ ఎంతగానో అభివృద్ధి చెందాయి. ఒకప్పుడైతే మీరనుకుంటున్న భయాలన్నీ నిజం కావచ్చేమో, కానీ ఇప్పుడు మీకు తీసేసిన వంటిస్థానంలో కృత్రిమ దంతాన్ని అమర్చితే ఎవరూ గుర్తుపట్టలేనంత సహజంగా ఉంటాయి. చాలా సందర్భాలలో భర్తకు కృత్రిమ దంతాన్ని అమర్చితే భార్య కూడా గుర్తుపట్టలేనంత సహజంగా అమరుతాయి. ఇలాంటి దంతాల రంగు మిగిలిన పళ్లతో పూర్తిగా కలిసిపోతుంది. వాడకం విషయానికొస్తే మామూలు పళ్లతో ఎలానైతే కొరికి తింటారో వీటితో కూడా అలాగే చేయవచ్చు. ఇబ్బందేమీ ఉండదు.

మీలా చిన్న వయసులో ఉన్నవారికి కృత్రిమ దంతాన్ని అమర్చేటప్పుడు డెంటిస్టులు మరింత శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. రోజూ వీయనమనరం లేకుండా అమర్చే ఫిక్స్‌డ్ పళ్ల టెక్నాలజీ ఎంతో అద్భుతమైనది. ఎన్నో రకాల మెటీరియల్స్, టెక్నాలజీ అందుబాటులోకి వచ్చాయి. అదేవిధంగా ఇంప్లాంట్ అనబడే చిన్న స్క్రూని పోయిన వంటి జాగాలో అమర్చుకునే వీలు కూడా ఉంది. మీలో ఉన్న భయాలన్నింటినీ చక్కన పెట్టి డాక్టర్‌ను కలిసి మీ సమస్యను చర్చించండి. పూర్తిగా పరిష్కారమవుతుంది.

మీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యమే మా లక్ష్యం...
• డయాబెటిస్ • థైరాయిడ్ • పైల్స్
• ఫిస్టులా • ఫిషర్స్ • గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్
పాజిటివ్ హోమియోపతి
SMS 'Positive' to 56263 | Toll free No. 1800 425 9144
9290901002

సెలస్టిమెంట్

మేషం	వృషభం	మిథునం	కర్కాటకం	సింహం	కన్య	తుల	వృశ్చికం	ధనుస్సు	మకరం	కుంభం	మీనం
ఆర్థికాభివృద్ధి. శీఘ్ర సిద్ధయాణం. సుఖభోజనం లభిస్తుంది. ఆత్మీయులతో వాగ్వివాదాలు.	కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ధర్మాలు సలహాలు. విందువినోదాలు. వృత్తి,వ్యాపారాలలో పురోగతి. విస్తరణకై మిత్రులను కలుసుకుంటారు. వస్త్రలాభాలు. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	క్రమశిక్షణం. మనుల్లో తొందరపాటు. ఖంచువు ఎంతో మానవత్వంతో వ్యవహరిస్తారు. వృత్తి,వ్యాపారాలు సరిగా కొనసాగుతాయి. ఆరోగ్యదాయకం. గులాబీ రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	ఆర్థిక పరిస్థితి సరిగా కనిగస్తుంది. వ్యవహారాలు మందగిస్తాయి. బంధువులు, మిత్రులతో మాటపట్టింపులు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సరిగా కొనసాగుతాయి. ఆరోగ్యదాయకం. నీలం రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. సుఖంలో కొంతవరకూ పొరపాటు. విలువైన వస్తువులు సేకరిస్తారు. వృత్తి,వ్యాపారాలలో అనుకూలత. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారం. తమపద్ధ రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	సమర్థతకు మంచి గుర్తింపు లభిస్తుంది. ధనవ్యవహారాలు మందగిస్తాయి. మనుల వివాదం. వృత్తి, వ్యాపారాలు సాధారణంగా ఉంటాయి. వస్త్రలాభాలు. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత ఇబ్బందికరంగానే ఉంటుంది. ధన వ్యవహారాలు. బంధువులతో స్వల్ప వివాదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. మనుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	మిత్రులు నుంచి ఒత్తిడులు. కొన్ని మనుల పాయిదా వేస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో నిరుత్సాహం. క్రమేపీ వ్యయం. ఆధ్యాత్మిక చింతన. నలుపు రంగు. తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	మనులు విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తారు. ఆర్థిక పురోగతి. ఖంచాయిదాలు అనుకూలం. కొత్త మిత్రులు పరిచయం. ఖరకార్యాలలో పాల్గొంటారు. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారం. మనుపురంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	మనులు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. సంఘంలో గౌరవం. విలువైన నమాచారం. ఆప్తుల నుంచి శుభ వార్తలు. ఆర్థిక లావాదేవీలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఎరుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	వ్యయప్రయాసలు. ధనవ్యయం. క్రమేపీ వ్యాపారాలు కుదుటపడతాయి. ఖంచువుతో మాటపట్టింపులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	ప్రయాణాలు. ధనవ్యయం. క్రమేపీ వ్యాపారాలు కుదుటపడతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. బంగారు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

- నీలంభట్ల సుబ్బారావు

చిట్టి కథ

మౌనవ్రతం

శార్వర దేశపు యువరాణి శాంభవీదేవికి యుక్త వయసు వచ్చింది. రుమార్తెకు వివాహం చేయాలని మహారాజు సంకల్పించారు.

కానీ శాంభవీదేవి విత్రమైన కోర్కెను కోరింది. ఆ రోజు నుంది తాను మౌనవ్రతం పడుతున్నానని, తనవ్రతాన్ని భంగపరిచిన వారినే వివాహమాడతానని అన్నది.

ఎందరెందరో యువకులు వచ్చి శాంభవీదేవి మౌనవ్రతాన్ని భంగపరచడానికి ప్రయత్నించారు. వారిలో ఆందగాళ్లు, వీరులు, శూరులు ఉన్నారు. అయినా ఎవ్వరూ ఆమె మౌనవ్రతాన్ని ఛేదించలేకపోయారు.

ఇక తాను రుమార్తె వివాహం చేయగలనా అని రాజుకు దిగులు పట్టుకుంది. రోజులు గడిచిపోతున్నాయి.

ఒకనాడు సభకు ఒక యువకుడు వచ్చాడు. ఆతని ముఖం తేజస్సుతో వెలిగిపోతున్నా, ఆతను ధరించిన వస్త్రాలు మాత్రం నిరుపేదవలె వున్నాయి.

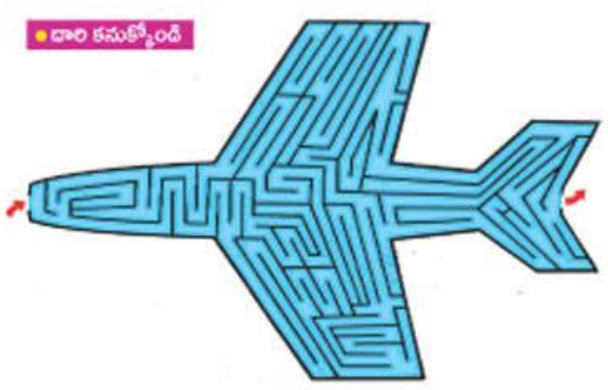
ఆతను రాజుకు నమస్కరించి "మహారాజా! యువరాజుగారు కొంతకాలం కిందట నన్ను వివాహం చేసుకున్నారు. కానీ నేను పేదవాడిని కావడంతో ఆమె ఆ విషయం మీకు చెప్పలేక ఇలా మౌనవ్రతం అంటూ కాలం గడుపుతున్నారు" అన్నాడు.

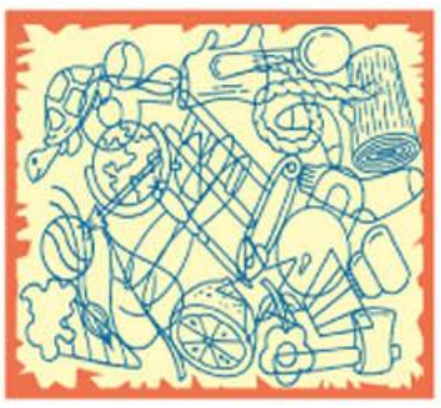
వెంటనే శాంభవీదేవి "అంతా అబద్ధం. ఆతను ఎవరో నాకు తెలియదు" అంటూ గట్టిగా అరిచింది.

ఆతను చిరునవ్వునవ్వి "అవును. నేనెవరో మీకు తెలియదు. నేను భార్గవ దేశపు యువరాజు నందవర్మ నుడిని. మీ మౌనవ్రతానికి భంగం కలిగించడానికే అబద్ధం చెప్పాను" అంటూ మారువేషం తొలగించాడు.

రాకుమారి సిగ్గులమొగ్గ అయింది. యువరాజు చతురతకు మెచ్చిన రాజు ఆతనికి తన రుమార్తెనిచ్చి వివాహం చేశాడు.

దారి కనుక్కోండి



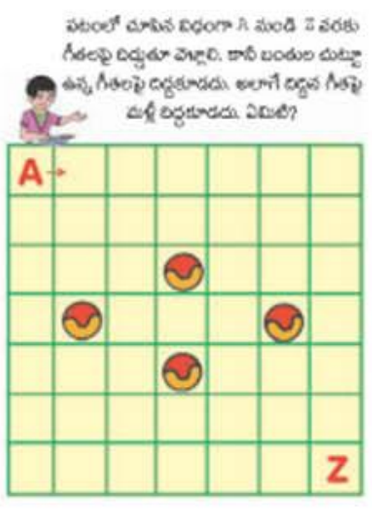


ఐందులో 'శ' గుణింతంతో మొదలయ్యే వస్తువేదో కనుక్కోగలరా?

రంగులు వేయండి

బుట్టలో పడుతున్న వాటిలో భిన్నమైనది ఏది?

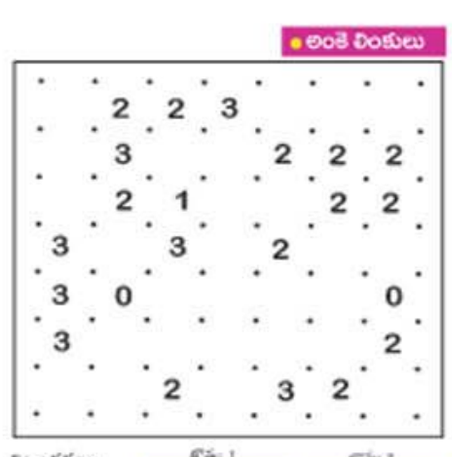
పటంలో చూపిన విధంగా A నుండి Z వరకు గీతలపై దిద్దుతూ వెళ్లాలి. కానీ బంతుల దుబ్బు ఉన్న గీతలపై దిద్దకూడదు. అలాగే దిద్దవ గీతపై దుళ్లీ దిద్దకూడదు. ఎలాగో?



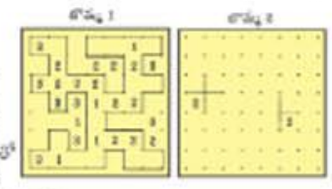
మదదుకు మేత

రేఖిత తవద్ద ఉన్న 21 కొవ్వొత్తులను వెలిగిస్తోంది. అయితే, ప్రతి 3 కొవ్వొత్తులు కరిగిపోగా మిగిలిపోయిన మైనంతో మరొక కొవ్వొత్తి తయారుచేసి వెలిగించవచ్చు. ఈ విధంగా రేఖిత మొత్తం ఎన్ని కొవ్వొత్తులను వెలిగించగలదు?

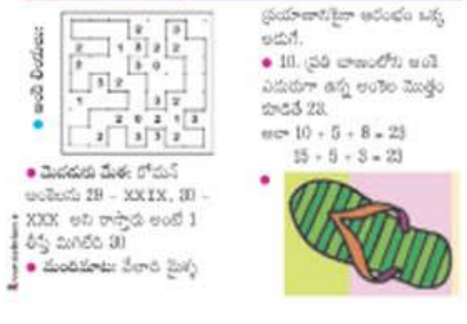
అంకె లింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంకె పక్కనున్న చుక్కల్ని నిలువు లేదా అడ్డ గీతలతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే బాటలో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా క్లూస్ చేయకుండా లేదా కాళీగా వెళ్లకుండా చేయాలి.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచిందాలి.
4. ఖాళీ గదుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు, అయితే సున్న చుట్టూ గీతలు గీయకూడదు. ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



నిన్నటి జవాబులు



కాసుకో సుడోకు

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

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 జవాబు

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

చరిత్ర

అంకెల చరిత్ర

అంకెలశాస్త్రమే అంకగణితం. అంకగణితాన్ని మనిషి అవసరాల కోసం దానిని అభివృద్ధి పరిచారు. లెక్కింపులో కాక తొలుత రాశుల పరిమాణాలతో పని పడింది. కాలక్రమంలో మనిషికి అంకెలు, వాటి పేర్ల ఆవశ్యకత కలిగింది. పశువుల కాపర్లకి వారి మందలో ఆన్ని జంతువులూ ఉన్నాయో లేవో తెలుసుకొనేందుకు, రైతులకు ఋతువుల సంగతి తెలుసుకోవలసిన అవసరం కలిగింది. కనుక పూర్వకాలంలో అంకెలను, వాటి పేర్లను రూపొందించారు. ఇప్పుడు పూర్ణ సంఖ్యలు లేదా సహజ సంఖ్యలు అనే పేరుతో లెక్కించే అంకెలు అవే. చాలాకాలానికి ఇతర రకాల అంకెలు వాడుకలోకి వచ్చాయి. -2 వంటి ఋణ అంకెలు ఆటువంటివే! ఋణ అంకెలను రూపొందించడం కష్టం! 7 నుంచి 5 తీసేస్తే మిగిలేది 2 అని తెలుసుకోవడం సులువే! కాని 5 నుంచి 7ని తీసేయడం కష్టం.

లెక్కించడం అత్యంత ప్రాథమిక అవసరం కనుక మనిషి కూడికలు, తీసివేతలు, గుణకారాలు, భాగహారాలు నేర్చుకున్నాడు. ఇవే అంకగణితపు నాలుగు ప్రధాన విభాగాలు! '0' కని పెట్టింది భారతీయులే అని, 1,2,3,... అంకెలు కనిపెట్టింది అరబ్బులని నిర్ధారణ అయింది.

మంచిమాట

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి మాకండి. ఇది ఆర్. దుష్యంత్, ఎమర్జెన్సీ మెడిసిన్ ఓ మంచి మాట!

మీకుతెలుసా?

ఎత్తు నుండి దిగడం కంటే ఎక్కడం ఎందుకు కష్టం?

కొండలు, గుట్టలు, పర్వతాలు వంటివి ఎక్కినప్పుడు ఆయాసంగా ఉంటుంది. భూమ్యాకర్షణశక్తి వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. చూచి ప్రతి వస్తువును తన కేంద్రం వైపు ఆకర్షిస్తుంది. మనం ఎత్తుగా ఉండే ప్రదేశానికి వెళ్లాలంటే భూమ్యాకర్షణశక్తిని దాటి వెళ్లాలి. కాబట్టి ఎక్కువ శక్తిని వినియోగిస్తాం. కిందకు దిగేటప్పుడు భూమ్యాకర్షణ శక్తి వల్ల మనం వేగంగా దిగగల్గుతాం. సమతల ప్రదేశంలో కంత శక్తి ఆవసరం లేదు. ఎత్తయిన ప్రదేశాలను ఎక్కేటప్పుడు కండరాలు ఎక్కువగా పని చేస్తాయి. అందుకుగానూ గుండె నుండి కండరాలకు ఎక్కువ రక్తాన్ని పంపాలి. ఇందుకోసం ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువగా పని చేసి గుండెలోని కార్బన్ డై ఆక్సైడ్‌ను తొలగించి ఆక్సిజన్‌ను నింపుతాయి. అందువల్ల పైకి ఎక్కేటప్పుడు మన శ్వాస వేగం పెరుగుతుంది. ఇదంతా మనకు తెలియకుండానే జరిగిపోయే శరీర ప్రక్రియ.

నిన్నటి జవాబులు

ప్రయాణాల్లోనూ అరటిపండు ఒక్కటి అయినా తినాలి. ఎందుకో తెలుసా?
- 10. ప్రతి బాటలోనూ ఒంటి ఎడమవైపు ఉన్న అంకెల మొత్తం వుంటే 23.
అదా 10 + 5 + 8 = 23
15 + 5 + 3 = 23

- మొదటిమేత: రోమన్ అంకెలను 29 = XXIX, 30 = XXX అని రాస్తాం అంటే 1 తీసి మిగతది 30
- మంచిమాట: వేలాది ప్రశ్న

● దైవాలజీ

sakshi.daivology@gmail.com

అసలైన ప్రేమ– భక్తి

శ్రీకృష్ణుని ప్రియమిత్రులైన అర్జునుని హృదయంలో ఒకసారి అహంకారం జనించింది. శ్రీకృష్ణుని భక్తులో తనకు సాటి ఎవ్వరూ లేరనుకున్నాడు. అంతా తెలిసిన శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుడి మనసులోని విషయాన్ని కనిపెట్టాడు. ఒకరోజు అర్జునుడిని తనతో వ్యాహ్యాళికి వీనుడు వెళ్లాడు. కొంతదూరం వెళ్లిన తర్వాత వారికి ఒక బ్రాహ్మణుడు ఎండుగడ్డి తింటూ కనిపించాడు. నడుముకు ఒక కత్తి వేలాడుతోంది. అర్జునుడు ఆతడు గొప్ప కృష్ణభక్తుడని భ్రమించాడు. అటువంటి భక్తులు ఎవరికీ హాని తలపెట్టరు. కనుకనే వల్మీగడ్డిలో జీవం ఉంటుందన్న భావంతో ఎండుగడ్డిని మాత్రమే తింటున్నాడు. మరి ఆతని దగ్గర హింసకు ప్రతీక అయిన కత్తి ఎందుకు ఉన్నట్లు?

ఈ విషయం అర్థంకాక అర్జునుడు శ్రీకృష్ణుడితో, ''ఏమిటిది? ఇతణ్ణి చూస్తే గడ్డితోపాటు కూడా హాని తలపెట్టనివాడిలాగ ఉన్నాడు. ఆయినా అతని దగ్గర హింసను, దావును సూచించే కత్తి ఉంది దేనికి?'' అని అడిగాడు.

శ్రీకృష్ణుడు చిరునవ్వుతో ''నీవే వెళ్లి అతడిని అడిగితే బాగుంటుంది!'' అని చెప్పాడు. అర్జునుడు ఆ బ్రాహ్మణుడి దగ్గరకు వెళ్లి, ''అయ్యా! మీరు ఎవ్వరినీ హింసించరు. ఎండుగడ్డి తిని కాలం గడుపుతున్నారు. మరి ఈ వదుసైన కత్తితో మీకేం పని?'' అని ప్రశ్నించాడు.

బ్రాహ్మణుడు: నలుగురు మనుషులు ఉన్నారు. ఎక్కడైనా ఎదురైతే వాళ్లకి బుద్ధి చెప్పాలని ఈ కత్తి దీనుకుని తిరుగుతున్నాను.

అర్జునుడు: ఎవరు వాళ్లు?

బ్రాహ్మణుడు: ఆ నీరుడు, నారదుడు... వాళ్లలో మొదటివాడు!

అర్జునుడు: ఆయన ఏం చేశాడు?

బ్రాహ్మణుడు: ఎప్పుడూ పాటలతో, సంగీతంతో నా స్వామికి నిద్ర లేకుండా చేస్తుంటాడు. మగలు, రాత్రి అని తేడా లేకుండా తన స్తోత్రాలతో, స్తోత్రాలతో నా స్వామిని విశ్రాంతి లేకుండా ఏసిగిస్తుంటాడు.''

అర్జునుడు: మరి రెండవ వ్యక్తి ఎవరు?

బ్రాహ్మణుడు: ఆ తెలివితక్కువ ద్రౌపది.

అర్జునుడు: ఆమె ఏం తప్పు చేసింది?

బ్రాహ్మణుడు: ఆమె చేసిన దివ్యమాలిన వని చూడండి! నా స్వామి సరిగ్గా భోజనానికి కూర్చునే సమయానికే ఆమె ప్రార్థన చేసి పిలిచింది. నా స్వామి తన భోజనం మానుకుని కామ్యకవనానికి వెళ్లి దుర్వాసుడి శాపం నుండి ఆ పాండవులను రక్షించమని వచ్చింది. పైగా అందుకోసం నా స్వామికి తాను తిని వదిలేసిన ఎంగిలి మెతుకులను తినిపించింది.

అర్జునుడు: మరి ఆ మూడవ వ్యక్తి ఎవరు?

బ్రాహ్మణుడు: ప్రహ్లాదుడు. వాడికి హృదయం లేదు. వాడు ఎంత క్రూరుడంటే నా స్వామిని మరుగుతున్న నూనెలో వేయించాడు. ఏనుగుల చేత తొక్కించాడు. దుర్భేద్యమైన రాతిస్తంభాన్ని పగులగొట్టుకుని బయటకు వచ్చేలా చేశాడు.

అర్జునుడు: నాలుగవ వ్యక్తి ఎవరు?

బ్రాహ్మణుడు: ఆ దౌర్భాగ్యుడు, అర్జునుడు!

అర్జునుడు: ఏం! అతడు ఏ తప్పు చేశాడు?

బ్రాహ్మణుడు: వాడు ఎంత దుర్మార్గుడో చూడండి. కురుక్షేత్రసంగ్రామంలో నా స్వామిని తన రథసారథిగా చేసుకున్నాడు. అంతకన్నా నీచమైన మని మరొకటి ఉందా?

అర్జునుడు ఆ బ్రాహ్మణుడి మాటలకు నిర్ఘాంతపోయాడు. ఆ బ్రాహ్మణుడి భక్తి, ప్రేమ ఎంత గాఢమైనవో చూసి విస్మయం చెందాడు. అతడి గర్వం అణగారిపోయింది. శ్రీకృష్ణుడి భక్తులలో తానే గొప్పవాణ్ణి అనుకునే అహంకారాన్ని వదిలిపెట్టాడు.

(శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస చెప్పిన గూఢార్థ కథల నుంచి)

మీకు తెలుసా?

- శ్రీవారికిచ్చే హారతి కోసం ఆలయంలో రోజుకు ఆరుకిలోల హారతి కర్పూరం వినియోగిస్తారు.
- స్వామి వారికి వెన్న నివేదన తరువాత ఇచ్చే హారతిని నవనీత హారతి అని పిలుస్తారు.
- స్వామి వారి వీపారాధన కోసం ఆవునెయ్యి. నువ్వులనూనె 50 కిలోల వరకు ఉపయోగిస్తారు.
- తిరుమలకొండపై కొబ్బరికాయలు కొట్టే స్థలాన్ని లభిలాండం అంటారు.

అర మార్కు తేడా వస్తే...అమ్మో!

అరుణ్ ఘోష్
డైరెక్టర్

మూడు సంవత్సరాల వయసు నిండితే ఎల్‌కేజీ
ఎ బి సి డి లు...
అసైన్‌మెంట్స్... యూనిట్ టెస్ట్‌లు...
ప్రోగ్రెస్ కార్డులు... నాన్నగారి సంతకాలు...
మార్కులు తక్కువ వస్తే...
పరీక్ష ఫెయిల్ అయితే...
స్కూల్‌లో టీచర్ భయం...
ఇంట్లో పేరెంట్స్ భయం...

అర మార్కు తేడా వస్తే... అమ్మో...

అంటూ 'హాఫ్‌మార్క్' అనే 15 నిమిషాల నిడివి గల లఘుచిత్రాన్ని రూపొందించాడు కేరళలోని కొల్లం ప్రాంతానికి చెందిన అరుణ్ ఘోష్.

డైరెక్టర్స్ వాయిస్

నేను హైదరాబాద్‌లో 'ఫిల్మ్ డైరెక్షన్ అండ్ యానిమేషన్'లో గ్రాడ్యుయేషన్ చేశాను. బీపీ కోసం ఎన్నో డాక్యుమెంటరీలు, కమర్షియల్ ప్రోగ్రామ్స్ తయారు చేశాను. ఎన్నో స్క్రిప్ట్‌లు రాశాను. మా స్నేహితురాలు హరితతో కలిసి 'వైట్ ఎలిఫెంట్' ప్రొడక్షన్స్ ప్రారంభించాను. మేమంతా కార్డూన్ నెట్‌వర్క్‌కి పనిచేస్తున్నాం. ఇప్పటికి నేను చాలా కథలు రాశాను. అయితే వాటిని ఇంతవరకూ తెరపైకి తేయలేదు. నా జీవితంలో ఎదురైన సంఘటన ఆధారంగా నేను రాసిన హాఫ్‌మార్క్ కథను లఘుచిత్రంగా తీశాను. నేను 5వ తరగతి చదువుతున్నప్పుడు నాకు ఇంగ్లీషులో అర (హాఫ్) మార్క్ తగ్గింది. ఆ అర మార్కు వేయించుకోవటానికి నేను ఎంతో ప్రయత్నించాను. ఆ అంశాన్నే లఘుచిత్రంగా చిత్రీకరించాను. మాదాపూర్‌లోని హన్సెల్ స్కూల్‌లో చదువుతున్న నలుగురు విద్యార్థులతో నాలుగు రోజులలో ఈ సినిమా పూర్తి చేశాను. ఈ చిత్రానికి రూ. 20000 ఖర్చు అయ్యింది. సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ కాలేజ్ నిర్వహించిన షార్ట్‌ఫిల్మ్ ఫెస్ట్‌లో ఈ లఘుచిత్రానికి ద్వితీయ బహుమతి వచ్చింది. ప్రైజ్ మనీని అవసరార్థులకి ఇందజేశాను.

నా జీవితంలో ఎదురైన సంఘటన ఆధారంగా నేను రాసిన 'హాఫ్ మార్క్' కథను లఘుచిత్రంగా తీశాను. నేను 5వ తరగతి చదువుతున్నప్పుడు నాకు ఇంగ్లీషులో అర (హాఫ్) మార్క్ తగ్గింది. ఆ అర మార్కు సంపాదించుకోవటానికి నేను ఎంతో కష్టపడ్డాను.
- అరుణ్ ఘోష్

షార్ట్ స్టోరీ

ఒక యంగ్ బాయ్‌కి సంబంధించిన కథ హాఫ్ మార్క్. ఇంగ్లీష్ సబ్జెక్ట్‌లో హాఫ్ మార్క్ తగ్గి పాయింట్ తగ్గిందనుకుంటాడు. ఇంగ్లీష్ మాస్టారు శిక్షిస్తారనే భయంతో తన స్నేహితులతో కలిసి ఎన్నో ఎత్తులు జిత్తులు వేస్తాడు. ఆ హాఫ్ మార్క్ కోసం రకరకాల కథలు అల్లుతాడు. ఇదే ఈ లఘుచిత్ర కథ.

కామెంట్: ఈ చిత్రం చూస్తున్నంతసేపు ఎవరికివారు బాల్యంలోకి వెళ్లిపోతారు. చిన్నప్పుడు ప్రోగ్రెస్‌కార్డ్‌ని తండ్రికి చూపాలంటే భయం వేసి, తండ్రి సంతకాన్ని పోస్టర్ వేస్తారు పిల్లలు. ఈ లఘుచిత్రం అందరికీ తప్పక నచ్చుతుంది.

చిత్రదర్శకుడు అరుణ్... గ్రాఫిక్స్ కోర్సు చేయడం వల్ల, ఇందులో తన గ్రాఫిక్స్ పరిజ్ఞానాన్ని బాగా ఉపయోగించాడు. టైటిల్స్‌లో లెక్కల సింబల్స్ ఉపయోగించడం చాలా బావుంది. బోర్డ్ మీద చాప్టర్ 1 అని రాసి, డస్టర్‌తో తుడిపినట్లుగా చేయడం... పిల్లల కథ అనే విషయాన్ని బాగా రిపైర్ట్ చేసింది. మ్యూజిక్‌గా వేసిన రాహుల్‌రెడ్డి బాగా నటించాడు. కెమెరా, ఎడిటింగ్, డిరెక్టింగ్, వీఎఫ్ఎక్స్ చాలా బాగున్నాయి. ప్రోగ్రెస్ కార్డులు ఇచ్చే సమయంలో పిల్లల గుండె దడదడలాడుతున్నట్లు చూపడం సింబాలిక్‌గా ఉంది. పెద్ద సినిమాస్థాయిలో ఈ చిత్రాన్ని చిట్టితెరపైకి తెచ్చిన అరుణ్ ''వాట్ డు యూ వాంట్ టూ బికమ్ ఇన్ లైఫ్'' అని ప్రతి విద్యార్థినీ ఆడగటం వాస్తవానికి దగ్గరగా అనిపించింది. పిల్లల చేత డైలాగులు మరింత పటిష్టంగా చెప్పిస్తే బాగుండేది.

– డా.వైజయంతి

● యంగ్వేదం

sakshi.youngvedam@gmail.com, www.facebook.com/youngvedham

సింక్ బ్లాక్ అయితే...

వంటగదిలో సింక్ తరచుగా బ్లాక్ అయిపోతుంటుంది. వెంటనే ప్లంబర్‌ని పిలిచి, ఆతనితో బాగు చేయించుకుని ఎంతో కొంత మూల్యం చెల్లించుకుంటాం. అయితే ప్లంబర్‌ని పిలవడానికి ముందు మనం కూడా కొంత ప్రయత్నం చేస్తే మంచిది. అందుకోసం కొన్ని సాధనాలు మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటినే డ్రైయిన్ స్నేక్లు అంటారు. డ్రైయిన్ స్నేక్లుతో డ్రైనేజీని అతి సులభంగా క్లియర్ చేసుకోవచ్చు. సాధారణ కిరాణా షాపులలో కవి మనకు కనపడేలా అమర్చుతారు. డ్రైనెర్స్ వంటి పొడర్లను ఉపయోగించి కూడా డ్రైనేజీని శుభ్రం చేసుకోవచ్చు.

సింక్‌లో నుంచి నీరు పోయే ప్రాంతం బ్లాక్ అయితే ఈ పాడిని వేసి పది నిమిషాల తరువాత పోర్స్‌గా నీరు పోస్తే సింక్ శుభ్రపడుతుంది.

డ్రెయిన్ స్నేక్స్, డ్రైనెక్స్ వంటి పొడర్లు... వీటితో మాత్రమే కాకుండా చేతిని ఉపయోగించి కూడా డ్రైనేజీని శుభ్రం చేసుకోవచ్చు.

● ఇంటిరియం

● ఆర్టిజం

sakshi.artism@gmail.com

వహ్వా... డోంగ్‌బా

అతిపురాతనమైన, మతానుబంధమైన చిత్రకళ డోంగ్‌బా. వాయవ్య నైనాలో ఈ కళ ఎక్కువగా ప్రాముఖ్యంలో ఉంది. పైన్ వృక్షాల నుంచి తయారైన సిరాను వెదురు కలంలో పోసి దాని సహాయంతో బొమ్మ ఔట్ లైన్‌ను గీస్తారు. బొమ్మలను సహజవర్ణాలతోనూ, ముదురురంగులతోనూ నింపుతారు.

డోంగ్‌బా గురించి కొన్ని విషయాలు...

- డోంగ్‌బా పదానికి 'తెలివైన వ్యక్తి' అని అర్థం.
- మనిషి, ప్రకృతి... ఒక తల్లికి పుట్టిన బిడ్డలుగా డోంగ్‌బా మతం భావిస్తుంది.
- డోంగ్‌బా చిత్రకళపై టిబెటన్ బుద్ధిజం ప్రభావం ఉంది.
- డోంగ్‌బా చిత్రాలలో సహజంగా దేవుడు, ఆత్మ రూపాల అంతువులు, పక్షుల బొమ్మలు ఉంటాయి.
- **ఉడెన్ ప్లేట్ చిత్రాలు:** ఇటొక ప్రత్యేకమైన పెయింటింగ్ విధానం. మంత్రాలు, మాయాజాలాలు చిత్రించాల్సి వచ్చినప్పుడు ఈ విధానాన్ని ఉపయోగిస్తారు. బల్లపరుపుగా ఉన్న చెక్కమీద బొమ్మ గీసి రంగులు వేసి చిత్రాన్ని పూర్తిచేస్తారు.
- **స్క్రోల్ పెయింటింగ్స్:** ఐవి నక్సీ, హాన్, టిబెటన్ ప్రజల జీవన విధానాన్ని ప్రతిబింబిస్తాయి. పేరుకు తగ్గట్టుగానే చాలా పొడవుగా ఉంటాయి. ఒకే ముక్క మీద కాని, అనేక ముక్కల మీద కాని చిత్రణ ఉంటుంది.
- **కార్డ్ పెయింటింగ్స్:** కొన్ని కార్డు పెయింటింగ్‌లను వెదురుపెన్నులతో వేసేవారు. అందువల్ల వాటిని బాంబూ పెన్ పెయింటింగ్స్ అంటారు. కాగితపు ముద్దల మీద వేసిన పెయింటింగ్స్ సంతావ సందర్భాలలో వాడేవారు.
- 'ద రోడ్ టు హెవెన్' అనే బోంగ్ బా పెయింటింగ్ చాలా ప్రసిద్ధిచెందింది. 14 మీటర్ల పొడవు, 26సెం.మీ. వెడల్పులతో నాలుగు భాగాలతో కూడిన పెయింటింగ్ ఇది. దీనిలో అరుదైన పశువ్యాధులను చిత్రీకరించారు. ఆత్మలు నరకానికి వెళ్లే దృశ్యాలు ఉంటాయి.

గీతోపాఖ్యానం

ఎదుట... నీవే... ఎదలోన... నీవే....

నీటితరంగాలపై భానుకిరణాలు పడటంతో ఎగురుతున్న బంగారు తివాచీలా ఉంటుంది పాట ఆరంభం... ఆ మూడు క్షణాల షాట్‌తో కథానాయకుడి మనస్థితి, గతిని చెపుతాడు దర్శకుడు ఆశోక్‌కుమార్. భానుకిరణాలు తన ప్రేమ అయితే, ఆ అలజడి తన చెలి దూరం అవడంతో ఏర్పడిన ఎద తడి!

అప్పుడు మొదలవుతుంది వయొలిన్ వలపు భగ్నగీతం. ఆ యువకుడి గుండె తీసుకుంటున్న రంపపు కోతలను వయొలిన్ తీగల మీద 'bow' రాతలుగా మార్చాడు ఇళయరాజా... కాస్త నిశితంగా వింటే వయొలిన్ తీగలు బాధతో అరుస్తున్నట్లు ఉంటాయి.

చుట్టూ చెట్లు, పక్కనే సెలయేరు... ఇంత అందానికి అర్థాన్ని ఇచ్చే తన నటి పక్కన లేదని బాధపడుతూ ఉండగా... ఆ వయొలిన్ 'మంద్ర'గిస్తు, కెమెరా పైకి వెళుతుంది. వెంటనే ఆకాశహర్మ్యాల అంచుల నుండి తోసినట్టు కిందపడిపోతుంది. దానికి వయొలిన్ వంత పాడుతుంది... కథానాయకుడి గతాన్ని మొత్తం ఒక చిన్న సన్నివేశంతో చెబుతున్నట్లు!

అప్పుడు మాట్లాడతాడు ఆత్రేయ... రాస్తే గ్రంథం అయ్యేంత బాధని నాలుగు వంక్తుల్లో, రెట్టింపు అయిన భావంతో...

ఎదుట నీవే... ఎదలోన నీవే...
ఎటు చూస్తే అటు నీవే... మరుగైనా కావే...

అని బాలసుబ్రహ్మణ్యంతో అనిపిస్తాడు.

నా కలలే నా కళ్యాతులు.. ఆ కలే లేనప్పుడు, ఈ కళ ఎందుకు..?

ఇది, ఆ కాన్వాస్ బోర్డ్ చిరిచి పడెయ్యడం మొదలు ఉన్న ఆర్థం... అంతర్గత సమస్యల నుండి తప్పించుకోవడానికి మనిషి ఎంచుకున్న మార్గాలు రెండు.

ఒకటి కాలోకం, రెండు మధువు మైకం. రెండవ మార్గ సూచికగా మధువు తాగి వచ్చినట్లు ఉంటుంది, ఆ తర్వాత వచ్చే శాక్సోఫోన్ రాగం. కానీ ఆ మత్తు అనేది ఎంతోసేపు ఉండదు... వాస్తవానికి తిరిగి వస్తాడు, రాణి లేని తన ప్రకృతి కోటకి.

మరువే తెలియని నా హృదయం...
తెలిసి పలచట తొలి నీరం... అందుకే ఈ గాయం..
గాయాన్నైనా మాననీవు... హృదయాన్నైనా వీడిపోవు...
కాలం నాకు సాయం రాదు... మరణం నన్ను చేరనీదు
పిచ్చివాణ్ణి కానీదు

జన్మద నుంచి తగ్గుతుంది చదవేగం, మొదట్లో ఉన్న అనిశ్చితి ఇప్పుడు బాధాస్థితిగా మారడం వల్ల, వీనే వాళ్ళని బాధాగ్నిలో హార్రోపెడతాడు ఆత్రేయ, తన భావజాల సెగ తగిలేలా. ఇప్పటివరకూ సరళ పదాలతో ఆ గరళాన్ని వర్ణించిన ఆత్రేయ 'పిచ్చివాణ్ణి కానీదు' అనే వాక్యంతో ముగిస్తాడు. ఆ వాక్యంలోని ఆకస్మికమైన ఒత్తిడి గుండెను మెల్లగా నులిమేస్తున్నట్లుంటుంది.

ఆత్రేయ ఇచ్చిన ఆ 'పిచ్చి' తాలూకు బాధని ఆర నిమిషం పాటు ఒడిసి పట్టుకుంటాడు ఇళయరాజా.

తన కోటలో రాజి లేకపోయేసరికి పిచ్చివాడిలా తిరుగుతూ ఉంటాడు... ఆ అన్యవ్యక్త బాధార్తి మెలొడీ కదలికల ద్వారా! దీనికి తోడు మళ్లెడిన ఒక వయొలిన్ కూడా తన వెంట పరుగెడుతుంది... తన వీగలే, రాగసంద్రాలై తనని వెంటాడుతున్నట్లు! ఇలా ఇద్దరూ పరుగెడుతూ సొమ్మసిల్లి పడిపోతారు, పక్కనే ఉన్న గిటార్, ఫ్లూట్ వారిని ఓదార్చుతుండగా!

ఈ రెండవ చరణం నుండి మొదలవుతుంది ఆ మనసు రక్కసుడి ఆక్రమణ.

కలలకు భయపడిపోయాను...
నిదురకు దూరం అయ్యాను, వేదన పడ్డాను

తన కల స్థానంలో అప్పుడు పీడకలలు మస్తున్నాయి. నిద్రలో తన జ్ఞాపకాలు వచ్చి వదేవదే ఆ వాస్తవాన్ని గుర్తు చేయడంతో నిదుర కరువైంది

స్వప్నాధితే క్షణికాలేగా... నత్యాలన్నీ నరకాలేగా

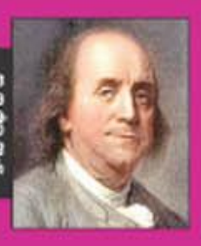
తన స్వప్నాలని తన జ్ఞాపకాలు రూపుమాపుతుండగా, వెంటనే వచ్చే ఆ వాస్తవం తనని అదృశ్యంగా తినేస్తుంది.

స్వప్నం సత్యమైతే బింత... సత్యం స్వప్నమయ్యేదుందా... ప్రేమకింత బలముందా...

జ్ఞాపకాలతో కూడిన పిచ్చివాడి అనిశ్చల మనసు అనుభవిస్తున్న ఆవేదన నుండి పుట్టిన అత్యాశ. ఇంత వండిన సమైన మనస్థితిని అత్యంత సులభ పదాలతో, వాడిన పదాలనే తిరిగి వాడి తన ఆత్రేయజాన్ని చూపించాడు ఆ మనసేశ్వరుడు. మొదటి లైన్లో స్వప్నాన్ని ఆకాశానికి ఎత్తి, మెనుమెంటనే రెండవలైన్లో దాన్ని ఆథఃపాతాళానికి తోసేసి, ముందు వాడిన 'పిచ్చి'కి పర్యాయపదం అయిన 'ప్రేమ'తో తన పద జీవ ప్రవాహాన్ని ముగిస్తాడు ఆత్రేయ.

ఆశ కోల్పోయి తన ప్రేమ అంత ఎత్తైన కొండపై నుండి చూడటానికి ఉవ్రమిస్తాడు ఆతడు. ఆతని కళ్ళల్లో ఆ అరాచక ఆవేదనను చూసిన ఒక వయొలిన్ భయంతో అరుస్తుండగా ఆ పాట ముగుస్తుంది... మిమ్మల్ని భావ వైతరణిలో అనుభూతి అభ్యంగన స్నానం చేయించి వదులుతూ!

– శక్తిశ్రీ



కోపంతో మొదలుపెట్టిన పని తప్పనిసరిగా అవమానాల పాలౌతుంది.
- బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్, రాజనీతిజ్ఞుడు

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
ఆదివారం
2-6-2013

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

స్టైలింగ్: శివ మల్లాల

బార్న్ విత్... సిల్వర్ స్పూన్.
వడ్డించిన విస్తరిలా... సిల్వర్ స్క్రీన్.
ఇంకేం కావాలి నాగచైతన్యకు?
కానీ ఈ లవర్‌బాయ్ ఏం చేస్తున్నాడో తెలుసా?
కష్టార్జితంతో ఇల్లు కట్టుకుని...
ఒక్కడే అందులో ఉంటున్నాడు!
ఇంట్లో పాలూ, గుడ్లూ ఉన్నాయా అని
చూసుకుంటున్నాడు!
ఎందుకీ బాధ?
'బాధ కాదు, బాధ్యత... ఓ పాఠం' అంటాడు!
ఒంటరిగా ఉంటే
లైఫ్ అంటే ఏంటో తెలుస్తుందంటాడు!
హిట్లు, ఫట్లు, రూమర్లు,
రెండు కుటుంబాలు, సంప్రదాయాలు...
ఇంకా... చాలా చాలా సంగతుల్ని
తనదైన విరుపు నవ్వుతో మాట్లాడిన చైతన్య
ఒక్క ప్రశ్న దగ్గర మాత్రం...
అదే నవ్వుతో ఆగిపోయారు!
ఆ నవ్వుకు అర్థం ఏమిటి?
శోధించండి ఈవారం 'స్టారిస్ట్రీ'లో...

ఒంటరిగా ఉండటమనేది ఓ పాఠం!

■ **మీ బాల్యం ఎలా ఉండేది.. మీ చిన్నప్పుడే అమ్మానాన్న విడిపోయినట్లున్నారు. ఎవరి దగ్గర పెరిగారు?**

చైతు: చెన్నయ్‌లో అమ్మ దగ్గర పెరిగాను. కానీ నాన్న ఇల్ మోస్ట్ ప్రతినెలా వచ్చి నన్ను కలిసేవారు. ఆలాగే హాలిడేస్ ఆప్పుడు తప్పనిసరిగా హైదరాబాద్ వచ్చేవాణ్ణి. మాటింగ్‌కి గ్యాప్ దొరికినప్పుడు హాలిడే ట్రిప్ కోసం నన్ను విదేశాలు తీసుకెళ్తోవారు. ఆ విధంగా నాన్న, నేను ఎక్కువ టైమ్ స్పెండ్ చేసేవాళ్లం.

■ **చెన్నయ్ లైఫ్ ఎలా ఉండేది?**

చైతు: ఓ నార్మల్ బోయ్ ఎలా ఉంటాడో ఆలానే ఉండేవాణ్ణి. నాకో పెద్ద సినిమా బ్యాక్‌గ్రౌండ్ ఉందన్న సంగతి ఎవరికీ తెలియదు. సింపుల్ లైఫ్ అన్నమాట. ఫ్రెండ్స్‌తో సరదాగా ఉండేవాణ్ణి. ఎప్పుడైనా సినిమాలు చూడాలని పిస్తే ఫ్రెండ్స్‌తో వెళ్లేవాణ్ణి.

■ **మీరెంతంటి స్టూడెంట్?**

చైతు: స్టూడెంట్‌గా చెప్పాలంటే వెరీ బ్యాడ్. మంది మార్కులు వచ్చేవి కాదు. ఆలాగని ఫెయిల్ కాలేదు బంక్ కొట్టి సినిమాలు చూశానని కాదు. నేను పెరిగింది చెన్నయ్‌లో. సినిమాలతో పెద్ద టచ్ ఉండేది కాదు. ఇక్కడికొచ్చిన తర్వాతే సినిమాలంటే ఆసక్తి మొదలైంది.

■ **ఓ తాత పెద్ద నిర్మాత.. మరో తాత గొప్ప నటుడు. మరి.. సినిమాల్లోకి రావాలని ఉందని చెప్పినప్పుడు ఆ ఇద్దరూ ఎలా ఫీలయ్యారు?**

చైతు: చిన్నప్పుడు ఏమవ్వాలనుకుంటున్నావురా? అని అడిగితే... 'కంప్యూటర్ ఇంజినీర్' అవుతానని, 'ఆటోమొబైల్స్ బిజినెస్ చేస్తాను' అని చెప్పేవాణ్ణి. ఆ సమాధానం విని, వాళ్లు నిరుత్సాహపడేవాళ్లు. కానీ యాక్టరే అవ్వాలని ఎప్పుడూ నాతో చెప్పలేదు. ఎలాంటి ఒత్తిడీ చేయలేదు. నేను ఆర్టిస్ట్ అవాలనుకుంటున్నానని చెప్పినప్పుడు మాత్రం తాతలిద్దరూ చాలా ఆనందపడ్డారు.

■ **మరి మీ నాన్నగారి ఫీలింగ్ ఏంటి?**

చైతు: ఈ విషయాన్ని ఫస్ట్ నాన్ననే చెప్పాను. నిజంగానే నాకు ఆసక్తి ఉందో లేదో తెలుసుకోవడం కోసం నన్ను వర్క్‌షాప్‌కి పంపించారు. టేనేజ్‌లో సెలకో ఆలోచన వస్తుంది కాబట్టి, ఏదో ఆవేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయం అని నాన్నకి ఫీలింగ్ ఉండేది. అందుకే ముంబయ్‌కి వర్క్‌షాప్‌కి పంపించారు. అక్కడ రెండున్నర నెలలు శిక్షణ తీసుకున్న తర్వాత ఆర్టిస్ట్ అవ్వాలనే నా ఆసక్తి ఇంకా పెరిగింది. అప్పుడు నాన్నకి కూడా నా మీద నమ్మకం కలిగింది.

■ **మీ అమ్మగారు ఏమన్నారు?**

చైతు: అమ్మ సినిమా ఫ్యామిలీకి చెందినవ్యక్తికీ.. తను మాత్రం సినిమాలకు దూరంగా ఉంటుంది. సినిమాను అసహ్యించుకోదు కానీ, ఎందుకో పెద్దగా ఆసక్తి చూపించదు. చెన్నయ్‌లో తను ఇంటీరియర్ డిజైనర్. ఆ వర్క్ అంటే అమ్మకి చాలా ఇష్టం. తనది కంప్లీట్లీ డిఫరెంట్ లైఫ్. కానీ నేను యాక్టింగ్ ట్రై చేస్తాననగానే సపోర్ట్ చేసింది.

■ **జనరల్‌గా అమ్మ ఓ చోట, నాన్న ఓ చోట ఉండే.. ఇద్దరూ రకరకాల సలహాలిస్తుంటారు. అప్పుడు రైలు మార్గంలో పడటం ఖాయం. మీ విషయంలో అలా జరుగుతుందా?**

చైతు: కచ్చితంగా జరుగుతుందండి. కానీ ఎంత చెప్పినా నాకేది నచ్చితే అదే చేస్తానని ఇద్దరికీ తెలుసు. నాలో ఉన్న చెడు లక్షణం అది. నా మనసుకి రైట్ అనిపిస్తేనే చేస్తాను. ఎవరెంత చెప్పినా వినను.

■ **చెడు లక్షణం అన్నారు కదా.. మరి మార్చుకోవడానికి ఎప్పుడూ ప్రయత్నించలేదా?**

చైతు: లేదు. ఎందుకంటే అది మంచి లక్షణం అని కూడా నా ఫీలింగ్. నా ఇష్టప్రకారం చేస్తేనే నేనేంటో నాకు తెలుస్తుంది. నా తప్పులను నేను కరెక్ట్ చేసుకోగలుగుతాను. ఇంకో విషయం ఏంటంటే... నా ఇష్టప్రకారమే చేసినా అమ్మానాన్న చెప్పిన మాటలను మైండ్‌లో పెట్టుకుంటాను. వాళ్ల సలహా కూడా తీసుకుంటాను.

■ **సినిమా కెరీర్‌ని ఎలా ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు?**

చైతు: సినిమా సినిమాకీ డిఫరెంట్ రోల్స్ చేయాలన్నది నా లక్ష్యం. ఫలితంతో సంబంధం లేకుండా సినిమాలు చేయాలనుకుంటాను. ఇమ్మెచ్యూర్డ్ ఒకదానికి ఒకటి పోలిక లేని పాత్రలు చేశాను. అందుకని కెరీర్ సంతృప్తి ఉంది.

■ **విజయాలను స్వీకరించినంత సులువుగా అపజయాలను అంగీకరించలేం. కెరీర్ ప్రారంభంలోనే మీకు అపజయాలు ఎదురవడం ఎలా అనిపించింది?**

చైతు: ఈ అపజయాలు రావడం కరెక్టే అనిపించింది. చిన్న వయసులోనే ఓటమి చవి చూశాను. ముందు కొంచెం నిరుత్సాహపడ్డాను. బాధ అనిపించింది కానీ ఆ తర్వాత అదే మంచి పాఠాలుగా భావించాను. తప్పులను రిపీట్ చేయకుండా జాగ్రత్త పడాలనుకున్నాను.

■ **ఆనందం సంగతి ఎలా ఉన్నా బాధలను మాత్రం ఎవరో ఒకరితో పంచుకుంటాం. మరి... మీ బాధలను ఎవరితో పంచుకుంటారు?**

చైతు: వ్యక్తిపరంగా కలిగే బాధలను నాన్నతోనే చెప్పుకుంటాను. అయన సలహాలు తీసుకుంటాను. నా వరకూ అయన లేకపోతే నాన్న కూడా నిరుత్సాహపడ్డారు. ఇండస్ట్రీలో జాగ్రత్తపడి ఉంటే బాగుండేదనుకున్నారు. ఆలాగే తన కెరీర్ ప్రారంభంలో వరుసగా వచ్చిన అయిదారు ఫ్లాప్‌ల గురించి చెప్పి, ఆత్మస్థయిర్యాన్ని కోల్పోవద్దన్నారు. 'యాక్టింగ్ అంటే నీకిష్టం కాబట్టి వదులుకోవద్దు, ట్రై చెయ్' అన్నారు.

■ **వ్యక్తిగతంగా మీపై వస్తున్న వదంతుల సంగతేంటి?**

చైతు: సినిమాల్లో ఉన్నవాళ్ల గురించి ఏవేవో వార్తలు వస్తుంటాయి. అవి కామన్. నేను వాటిని చాలా కూల్‌గా తీసుకుంటాను. ప్రేక్షకులతో పాటు మీడియా కూడా మమ్మల్ని సపోర్ట్ చేసి ముందుకు నడిపిస్తుంది. అలాంటి మీడియా నా గురించి ఏమైనా రాస్తే ఫీలవ్వను.

■ **కెరీర్ ప్రారంభంలోనే మీకన్నా ఏడెనిమిదేళ్లు వయసులో పెద్దయిన అనుష్కతో ఎఫైర్ ఉందని వచ్చిన వార్తలకు మీ సమాధానం?**

చైతు: నేను, అనుష్క మంచి ఫ్రెండ్స్. వరిశ్రమలో ఎలా ఉంటుందంటే.. కలిసి కాఫీ తాగినా ఏదేదో ఊహించుకుంటారు. డిన్నర్ చేసినా అంతే. ఇద్దరి మధ్య ఏదో ఉందని ఓ నిర్ణయానికి వచ్చేస్తారు.

■ **దీనివల్ల మీ కుటుంబంలో ఎలాంటి మనస్పర్థలు రాలేదా?**

చైతు: నేను ఇంట్లో చాలా ఓపెన్. మనసులో ఏది ఉన్నా చెప్పేస్తాను. పైగా నాన్నకి అన్నీ చెప్పేస్తాను. ఒకవేళ నాన్నకి ఏదైనా డౌటుంటే ఆడిగేస్తారు. మావాళ్లకి నిజమేంటో తెలుసు కాబట్టి, ఈ వార్తల వల్ల మా మధ్య ఎలాంటి మనస్పర్థలు రాలేదు.

■ **ఈ వార్తలకు మీరు, అనుష్క బ్రహ్మాండివడతలేదా?**

చైతు: అస్సలు లేదు. ఎందుకంటే నిజమేంటో మాకు తెలుసు. మా ఫ్రెండ్స్‌కి కూడా నిజానిజాలు తెలుసు. ప్రేక్షకులంటే నాకు గౌరవం. వారి మనసుల్లో ఏదైనా సందేహం ఉంటే శ్రద్ధపై చేస్తా. అది నా బాధ్యత.

■ **మరి... మీరు, అనుష్క కలిసి కాళహస్తి వెళ్లారనే టాక్ గురించి ఏం చెబుతారు?**

చైతు: అది నిజంగా కాకతాళీయంగా జరిగింది. మా అమ్మ రాహు, కేతు పూజ చేయమని చెప్పింది. అప్పుడు హంపీలో మాటింగ్ చేస్తున్నాను. ఆక్కడ్నుంచి తిరుపతి వెళ్లి, అట్నుంచి కాళహస్తి వెళ్లాను. అంతే! అది మినహా అనుష్క, నేను ప్లాన్ చేసుకుని వెళ్లింది కాదు.

■ **పూజలు, దోష నివారణలను మీరు నమ్ముతారా?**

చైతు: అంత నమ్మకం లేదండి. కానీ, అమ్మ చెప్పిందని చేశాను.

■ **ఇంకా మీ అమ్మగారు మీకు ఏమేం చెబుతుంటారు?**

చైతు: మంచి రోజునాడు తప్పనిసరిగా గుడికెళ్లమని చెబుతుంటుంది. 'నీకలవాటు లేదని నాకు తెలుసు కానీ పాడ్డున్నే పిలిచే దేవుడికి దణ్ణం పెట్టుకో. ప్రమాణంగా ఉండు' అని చెబుతుంది. చెన్నయ్‌లో ఎంత సింపుల్‌గా ఉండేవాడివో ఇప్పుడూ అలానే ఉండు. లైఫ్‌ని చక్కగా ప్లాన్ చేసుకో, ఇబ్బందులు వడొద్దని చెబుతుంటుంది. వాస్తుని కూడా పాలో అవమంటుంది.

■ **మీ ఇంటి ఇంటీరియర్ డెకరేషన్ మీ అమ్మగారే దగ్గరుండి చేశారట?**

చైతు: అవును. నా అభిరుచులు అమ్మకన్నా ఎవరికి ఎక్కువ తెలుస్తాయి. ఒకవేళ బయటివాళ్లకి ఇంటీరియర్ డిజైన్ అప్పగిస్తే.. వాళ్ల వాళ్ల టేస్ట్ ప్రకారం చేస్తారు. అమ్మ అభిరుచి, నాదీ దాదాపు ఒకటే. అందుకే నాకు తగ్గట్టుగా ఇంటిని డిజైన్ చేసింది.

... మిగతా 9వ పేజీలో

ఎనిమిదో తరగతి నుంచి ప్రేమలో పడుతూ, లేస్తూ ఉన్నాను...

■ నాకు బిజినెస్ ఇష్టం. ముఖ్యంగా రెస్టారెంట్, హోటల్ బిజినెస్. అందుకే ఖాళీ సమయాల్లో నాన్న చేస్తున్న ఆ బిజినెస్‌లపై దృష్టి పెడతాను.

■ హీరోయిన్లందరితో ఫ్రెండ్లీగా ఉంటాను. తమన్నా, సమంత... ఇలా హీరోయిన్లు మా ఇంటికి లంచ్‌కి వస్తారు.

■ బీచ్‌లంటే ఇష్టం. గోవా మనకు దగ్గర కాబట్టి సంవత్సరంలో రెండు, మూడుసార్లు వెళతాను. ఆక్కడి లైఫ్ వేరే రకంగా ఉంటుందనుకుంటారు కానీ మంచి కల్చర్‌తో పీస్‌ఫుల్‌గా ఉంటుంది.

■ మాంసాహారం బాగా ఇష్టంగా తింటాను. విడి రోజుల్లో డైట్ పరంగా నియమాలు పాటిస్తాను. ఆదివారం మాత్రం రూల్స్ పాటించకుండా లాగించేస్తాను.

■ శరీరం ఫిట్‌గా ఉండడంతోపాటు మానసికంగా పాజిటివ్‌గా ఉండాలి. పాజిటివ్‌గా ఉంటే లైఫ్ కూల్‌గా వెళ్లిపోతుందని నా ఫీలింగ్.

■ న్యూస్ పేపర్స్ బాగా చదువుతాను. పాలిటిక్స్ నుంచి అన్ని వార్తలూ చదివేస్తాను.

■ నాన్నకి నేను పెద్దగా బహుమతులు ఇవ్వలేదు. ఎప్పట్నుంచో ఓ వాచ్ గురించి అయన చెబుతూ వచ్చారు. గత ఏడాది అయన పుట్టినరోజు కానుకగా ఆ వాచ్‌ని కానుకగా ఇచ్చాను.

■ ఇప్పుడు నా షాపింగ్ అంతా ఆన్‌లైన్లోనే. వర్కింగ్ బ్రాండ్ అని కాకుండా నా శరీరానికి ఏది నప్పుతాయనిపిస్తే అవి సెలక్ట్ చేసుకుంటాను.

■ ఎనిమిదో తరగతి నుంచి ప్రేమలో పడుతూ, లేస్తూ ఉన్నాను. తెలిసీ తెలియని వయసులో ఏర్పడే ఆ ప్రేమలు సీరియస్ కాదు. అవన్నీ తల్చుకుంటుంటే నవ్వొస్తుంటుంది.

■ నాకు సినిమాలు చూడటం బాగా ఇష్టం. అది కూడా థియేటర్‌కి వెళ్లి చూస్తేనే తృప్తిగా ఉంటుంది. వారంలో కనీసం రెండు సినిమాలైనా చూస్తాను. మల్టీప్లెక్స్‌లకు వెళతాను.

జగన్ కోసం 371 రోజులు

ప్రజల కోసమే కానీ... పదవి కోసం కాదు

రాష్ట్రానికి పెద్ద కష్టం వచ్చింది. రాష్ట్ర ప్రజల గుండెల్లో దేవునిగా చెరగని ముద్ర వేసుకున్న దివంగత మాజీ ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ వైయస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి గారు మన మధ్య లేకుండా పోయి, దారుణంగా మూడు సంవత్సరాలు గడిచిపోయాయి. ఈ మూడు సంవత్సరాల కాలంలో మన రాజకీయాల్లో చాలా మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. వైఎస్సార్‌గారు చనిపోయిన తర్వాత ఆయన మీద అభిమానం ఉన్న ఎన్నో గుండెలు ఆగిపోయాయి. ఆ కుటుంబ దీపాలు ఆరిపోయాయి. చనిపోయిన వారి కుటుంబాలను ఓదార్చడానికి జగన్‌గారు ఓదార్పుయాత్ర చేపట్టడంతోనే ఆయన్ని కష్టాలు చుట్టుముట్టాయి. అప్పట్నించీ ఆయనపై దాడి మొదలైంది. కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఉండాలంటే అధిష్ఠానం మాట వినాలని, ఓదార్పుయాత్ర చేయకూడదని, ప్రజలమధ్యకు వెళ్ల కూడదని జగన్‌గారికి ఢిల్లీ నుంచి ఆదేశాలు అందాయి. కానీ, ఆఖండ ప్రజాభీమానికి ఇచ్చిన మాటకు, చిలువలకు కట్టుబడి జగన్‌గారు కాంగ్రెస్ పార్టీని వీడడానికే మొగ్గుచూపారు. జగన్‌గారికి లభిస్తున్న ప్రజాదరణను చూసి ఓర్వలేని కొందరు కాంగ్రెస్ నేతలు 'వదబేదాహంతో జగన్ మోహన్ రెడ్డి పార్టీ వీడారని' ఆరోపించారు. ఆయనపై ఆదిలేని ఆరోపణలు మోపి జైలుకు పంపారు. వీరినిజట్టి సీబీఐ కాంగ్రెస్ మాటలను వింటూ జగన్‌గారి కుటుంబాన్ని వేధిస్తోందని స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. రాజశేఖర్ రెడ్డిగారి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వేరు. ఇప్పటి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వేరు. ఆంధ్రప్రదేశ్ స్వర్ణాంధ్ర ప్రదేశ్ ఆవాలంటే జగన్‌గారు ముఖ్యమంత్రి కావడమొక్కటే మార్గం. పదవుల కోసం కాళ్లావేళ్లా పడే నాయకుల మధ్య, ప్రజల కోసం కష్టాలు పడుతున్న ఒకే ఒక నాయకుడు జగన్‌గారు.

- పి. సౌజన్య, నెల్లూరు

జరుగుతున్నవన్నీ చూస్తూనే ఉన్నాం... అంతిమ విజయం మా జగనన్నదే

జగనన్న కోసం ఒక చెల్లి రాస్తున్న ఉత్తరం. ఇది ఉత్తరం కాదు. నా మనసులోని ఆవేదన. మే 9, 2012న ఉదయం 11 గంటలకు సుప్రీంకోర్టులో జగనన్నకు బెయిల్ వస్తుందని ఎంతో ఆనందంతో టీవీ ముందు కూర్చున్నాను. అంతలోనే బెయిల్ రాలేదన్న న్యూస్ వచ్చింది. ఒక్కసారిగా నాకు దుఃఖం వచ్చింది. ఆరోజు భోజనం కూడా చేయలేదు. జగనన్నపై ఎందుకు సీబీఐకి ఇంత ద్వేషం? మన రాష్ట్రంలో చంద్రబాబు అంత అవినీతిపరుడు ఎవ్వరూ ఉండరు. అంతేకాదు, రాజకీయ నాయకుల్లో చాలామంది అవినీతిపరులున్నారు. వారిపై పెద్ద పెద్ద కేసులున్నాయి. అవన్నీ వదిలిపెట్టి, ఒక్క జగన్‌ను, ఆయన కుటుంబ సభ్యులను మాత్రమే వేధించడం ఎంతవరకు సమంజసం? అసలు అయన చేసిన తప్పేంటి? ఈ ప్రశ్నకు బహుశా సీబీఐ దగ్గర కూడా సమాధానం ఉండదు. ఉంటే నిరూపించడానికి ఏడాది సమయం ఎందుకు తీసుకుంది? ఇంకా ఇంకా సమయాన్ని ఎందుకు అడుగుతోంది?

జగనన్నను ఇలా జైల్లోనే ఉండేస్తే ఎన్నికల్లో తామే గెలుస్తామని ఈ కాంగ్రెస్, తెలుగుదేశం పార్టీల నాయకులు భావిస్తున్నట్లుంది. ఆది కలలో కూడా జరగని మని. మన రాష్ట్ర రాజకీయాల గురించి, కాంగ్రెస్, టీడీపీల గురించి, సీబీఐ గురించి, వై.ఎస్.కుటుంబాన్ని వ్యతిరేకించే ఇయా పార్టీలువారి నీచమైన మాటల గురించి రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ తెలుసు. ఎన్నికలు రానివ్వండి అప్పుడు తెలుస్తుంది... గెలిచేదెవరో, ఓడేదెవరో! కొంతమంది అంటున్నారు - 'కర్ణాటకలో కాంగ్రెస్ వచ్చింది, ఏపీలో కూడా కాంగ్రెస్ వస్తుంది' అని. పిచ్చిమాటలు. ప్రభుత్వంలో ఉన్నాం కదా అని కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం సీబీఐని, ఈడీని ఎలా ఉపయోగించుకుంటున్నదో ప్రత్యక్షంగానే చూస్తూ ఉన్నాం కదా. కొన్ని చానెల్స్, న్యూస్‌పేపర్స్ కూడా జగనన్నకు వ్యతిరేకంగా ఎంత అన్యాయంగా దుష్ప్రచారం చేస్తున్నాయో కూడా కనిపిస్తోంది. ఈ వాస్తవాలన్నీ ప్రజలకు తెలుసు కనుక అంతిమ విజయం జగనన్నదే అవుతుంది.

మైఎస్సార్ అంటే మాకు ఎంతో అభిమానం. హఠాత్తుగా ఇంటి యజమానిని పోగొట్టుకుని పుట్టెడు దుఃఖంలో ఉంటే, ఆ కుటుంబాన్ని ఓదార్చాల్సింది పోయి అన్యాయంగా వారిపై కేసులు పెట్టి ఉన్న ఒక్కగానొక్క కొడుకును జైల్లో బంధించారు. మైఎస్సార్ బతికున్నప్పుడు లేని అవినీతి ప్రస్తావన అకస్మాత్తుగా ఇప్పుడు ఎందుకొచ్చింది? ఆయనను అప్పుడు అంత గొప్పగా పొగిడినవారు ఇప్పుడు అనరాని మాటలు, చేష్టలతో ఆ కుటుంబాన్ని ఎందుకు వేధిస్తున్నారు? ఇంకా ఎన్ని రోజులు వాళ్లు ఈ బాధపడాలి. భర్తను పోగొట్టుకుని, కొడుకును జైల్లో చూసుకుని, కుమార్తెను పాదయాత్రకు పంపి విజయమ్మ; భర్తను అప్పుడప్పుడు మాత్రమే జైల్లో కలుసుకుంటూ, కన్నబిడ్డలకు నాన్నను చూపే అదృష్టం లేక భారతమ్మ... పడుతున్న బాధ మరెవ్వరికీ రాకూడదు. జగనన్న త్వరగా విడుదల కావాలని, వారి కుటుంబ సభ్యులకు మంచి జరగాలని, రాష్ట్రంలోని సమస్యలన్నీ త్వరగా తీరాలని కోరుకుంటున్నాం.

- బి.హేమలత, పీలేరు, చిత్తూరు జిల్లా

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

ఎక్స్‌పైరీ తేదీ దాటిన మందులు

ఎంతవరకు మంచివి?

డాక్టర్ కె. శివరాజు
సీనియర్ ఫిజీషియన్,
కిమ్స్ హాస్పిటల్, సికింద్రాబాద్

ఫలానా మందును ఫలానా సమయం లోపలే వేసుకోవాలని సూచించే ముద్రను మనమందరమూ టాబ్లెట్ల స్ట్రిప్ పైనా, టానిక్ బాటిల్స్‌పైనా చూస్తూనే ఉంటాం. దీన్నే ఎక్స్‌పైరీ డేట్ అని వ్యవహరిస్తుంటాం. దీనితో చాలా మందికి చాలా రకాల అనుభవాలు ఉంటాయి. ఉదాహరణకు ఏ అర్ధరాత్రి వేళలోనే మందు అవసరమై బాధ భరించలేని స్థితిలో టాబ్లెట్ వేసుకుంటాం. ఆ తర్వాత మందును తిరిగ్గా పట్టుకుని యథాలాపంగా చూస్తే ఎక్స్‌పైరీ డేట్ అయిపోయిందని గుర్తించామనుకోండి. ఇక ఆ తర్వాత ఆ బాధ స్థానంలో మరో బాధ మొదలవుతుంది. మొదటి బాధ ఎలా ఉన్నా, మందు వేసుకున్నందుకు మనకేదైనా అనర్థం జరుగుతుందేమో అన్న అందోళన అదనంగా కలుగుతుంది. ఎక్స్‌పైరీ డేట్ విషయంలో మనపు కలిగే అనేక సందేహాలకు సమాధానమే ఈ కథనం.

మానవుడు తయారు చేసిన మందు ఏదైనా దాని పూర్తి సామర్థ్యాన్ని చూపగలిగే కాల వ్యవధిని సూచించే సమయాన్ని 'ఎక్స్‌పైరీ డేట్' అని నిర్వచించవచ్చు. అంటే టాబ్లెట్‌పై ముద్రించిన ఆ గరిష్ఠ సమయంలో మందు వాడితే అది తన పూర్తి పవర్‌తో పాటు పూర్తి భద్రత విషయంలోనూ మీకు భరోసా ఇస్తుందన్నమాట.

ఈ ఎక్స్‌పైరీ డేటును ఎలా నిర్ణయిస్తారు...

ప్రతి మందు తయారీ ప్రక్రియలోనూ తయారీదారు నిర్దిష్టతరూ, కచ్చితత్వానికి ప్రాధాన్యమివ్వాలి. ఈ మార్గదర్శకాలను సాధారణంగా అమెరికాకు చెందిన ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (ఎఫ్‌డీఏ) నిర్దేశిస్తుంది. ఇలా రేయ దాన్ని 'గుడ్ మ్యాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ ప్రాక్టీసెస్'గా అభివర్ణిస్తారు. సాధారణంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలామంది ఎఫ్‌డీఏ మార్గదర్శకాలనే అనుసరిస్తుంటారు. అందుకే ఎఫ్‌డీఏకు అంతటి ప్రాధాన్యత.

మరి మందును ఫిపెన్ చేస్తేనో?

ఏదైనా మందు దానిని ప్యాక్ చేసి ఉంచిన రేపర్‌లోనో, సీసాలోనో మాత్రం భద్రంగా ఉంటుంది. ఎక్స్‌పైరీ డేట్ అన్నది ఆ రేపర్‌గాని, మూతను గాని తెరచి ఉంచనంత మట్టుకే వర్తిస్తుంది. ఉదాహరణకు ఒక మందు ఎక్స్‌పైరీ డేట్ 2014లో ఉందనుకుందాం. ఏదో కారణం వల్ల ఆ మందు రేపర్ లేదా మూత తెరవకుండా ఉంటుందా?... అన్న ప్రశ్నకు కాదు అనే సమాధానం వస్తుంటుంది. ఏదైనా మందును ఎవరైనా సరే... ఏ కారణంగానైనా సరే... తెరచి ఉంచినంత వరకే దానికి ఎక్స్‌పైరీ డేట్ వర్తిస్తుంది. ఒకవేళ ఏదైనా కారణం చేత దానిమూతను తెరిస్తే మాత్రం వీలైనంత త్వరగా దాన్ని వినియోగించాలని గుర్తించుకోవాలి.

ఎక్స్‌పైరీ తేదీ దాటితే మందు పవర్ కోల్పోతుందా?

మనలో చాలామందికి ఒక చింత అనుభవం ఎదురవుతుంది. మనం ఏదో కారణంతో డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్తాం. ఆయన ఏవో మందులు రాస్తారు. అవి తెచ్చుకుంటాం కూడా. ఆయితే కొన్ని వారాక జబ్బు తగ్గడమో లేదా ఏదైనా కారణం చేత టాబ్లెట్లన్నీ వాడకపోవడమో జరగడం చాలామందికి అనుభవంలోకి వచ్చే విషయమే. తీరా అలాంటి అవసరమే మళ్లీ వచ్చి, మళ్లీ డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్తాం. డాక్టర్‌గారు ఆవే మందులు మళ్లీ రాశారనుకుందాం. అప్పుడు మన పాతమందులు గుర్తొస్తాయి. చెట్‌చూస్తే అవి ఎక్స్‌పైరీ తేదీకి దగ్గరగా ఉండటమో లేదా కొన్ని సందర్భాల్లో ఎక్స్‌పైరీ తేదీని దాటిపోవడమో జరుగుతుంది. తీరా చూస్తే అవి ఖరీదైన మందులు. వాటిని అలా పారేసి, కొత్తవాటిని తెచ్చుకోవడానికి మనసొప్పదు. లేదా ఒకవేళ ఒప్పినా అవే మందులు దొరకలేదనుకోండి. అప్పుడు పాతమందులు వాడాలంటే మన నులో మళ్లీ ఒకటే సందేహం. ఆన్నట్లు... ఎక్స్‌పైరీ తేదీ దాటిపోతే మందులు నిర్వీర్యం అవుతాయా? దాంతో వాడాలంటే ఒక బాధ. లేదా వాటిని పారేసే మందులు తెచ్చుకోవాలంటే ఒక బాధ. అవే మందులు ఎంతవరకు పని కొస్తాయో యూఎస్‌కు చెందిన అమెరికన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ (ఏఎమ్ఏ) ఏం చెబుతోందో చూద్దాం.

- ఏదైనా మందు విషయంలో దాని లేబుల్ మీద ఉన్న ఎక్స్‌పైరీ తేదీని దాటితే ఆ మందు ప్రభావం ఎలా ఉంటుందన్న అంశంపై అమెరికన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ (ఏఎమ్ఏ) కొన్ని పరిశీలనలు చేసింది.
- వేర్వేరు ప్రదేశాల్లో లేదా చేరడానికి కష్టమైన ప్రాంతాల్లో ఉండే అమెరికన్ సైనిక బృందాలకు కొన్ని మందులు పంపారనుకోండి. వాటినే చాలా సుదీర్ఘప్రదేశాలలోనూ, అంత తేలిగ్గా చేరగలిగే ప్రాంతాల్లో పనిచేసే సైనికులకు వాడాల్సి వస్తుంది. కొత్తమందులు కొందామంటే అక్కడ తక్షణ లభ్యత ఉండదు. కాబట్టి ఏం చేయాలి? ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఏం చేయాలనే అంశంపై ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ కొన్ని సూచనలు చేసింది. వాటినే 'షెల్ఫ్ లైఫ్ ఎక్స్‌టెన్షన్ ప్రోగ్రామ్'గా అభివర్ణిస్తారు. అంటే ఒక మందు సుదీర్ఘకాలం నిల్వ చేసినా, దాని సామర్థ్యాన్ని కోల్పోకుండా ఉండేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలు అనుకోవచ్చు. ఈ మందులను ఎఫ్‌డీఏ పరిశీలించింది.

ఈ మందులను ఎక్స్‌పైరీ డేట్ తర్వాత వాడకండి...

- కొన్నిమందులను ఎక్స్‌పైరీ తేదీ తర్వాత వాడకపోవడమే మంచిది. అవి... గుండెజబ్బుకు వాడే మందులు, వక్షవాతానికి వాడేవి, అలర్జీకి వాడే మందులను ఎక్స్‌పైరీ తేదీ తర్వాత వాడకపోవడమే మంచిది.

ఈ మందులను కొన్నాళ్లు వాడుకోవచ్చు...

- ఒకవేళ కొత్త మందు అందుబాటులో లేకపోతేనే... తలనొప్పి, జ్వరం, నొప్పినివారణ మందులు వంటి వాటిని ఎక్స్‌పైరీ డేట్ తర్వాత కూడా కొద్దికాలం పాటు వాడుకోవచ్చు. అవి పూర్తిగా 100 శాతం తమ ప్రభావాన్ని చూపకపోయినా, కొత్తమందు తెచ్చుకునే లోపు ఉపశమనం కోసం, లేదా తక్షణ అవసరంగా ఉపయోగపడతాయి.

- ఉదాహరణకు... పైన పేర్కొన్న 'షెల్ఫ్ లైఫ్ ఎక్స్‌టెన్షన్ ప్రోగ్రామ్' ద్వారా మందులను మరింత దీర్ఘకాలం తమ సామర్థ్యాన్ని కోల్పోకుండా ఉంచడంలో కొన్ని మందుల విషయంలో వైఫల్యాలు ఎదురుకాలేదు. అవి... ఆమాక్సిలిన్, సిప్రోఫ్లాక్సిన్, డైఫిన్‌హైడ్రమిన్స్, మార్ఫిన్ సల్ఫేట్ ఇంజెక్షన్స్ వంటివి అన్నమాట. ఈ మందులు తమ ప్రభావాన్ని కోల్పోకుండా ఉండడం అన్న విషయంలో దాదాపు 12 నెలలు మొదలుకొని 18 నెలల వరకు అవి పాడవ్వకుండా చూడటంలో తయారీదారులు సఫలమయ్యారు. అంటే సాధారణంగా మనం వాడే యాంటీ బయాటిక్స్, నొప్పి నివారణ మందులు, జ్వరానికి వాడే సాధారణ మందులు ఎక్స్‌పైరీ తేదీ తర్వాత కూడా చాలా రోజుల వరకు తమ ప్రభావాన్ని కోల్పోకుండా ఉండగలవన్నమాట.

ఔషధం చెడిపోకుండా ఉండటానికి దోహదపడే అంశాలు...

ఒక మందు సుదీర్ఘకాలం నిల్వ ఉండగలగడం లేదా తన ప్రభావాన్ని కోల్పోకుండా ఉండగలగడం అన్నది చాలా అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆ మందులో ఉన్న పదార్థాలు (ఇన్‌గ్రీడియెంట్స్) ఏమిటి, వాటిలో వాడిన నిల్వ ఉంచే పదార్థాలు (ప్రిజర్వేటివ్స్) ఏమిటి, వాటిని ఏ ఉష్ణోగ్రత వద్ద మనం ఉంచుతున్నాం, ఎంత కాంతికి గురయ్యేలా ఉంచుతున్నాం, ఎంత తేమ (హ్యుమిడిటీ)కి గురయ్యేలా ఉంచుతున్నాం... లాంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ నిర్దేశాలన్నింటికి లోబడి మనం నిల్వ చేస్తే మందు సుదీర్ఘకాలమే దాని ప్రభావాన్ని కోల్పోకుండా ఉంటుంది.

ఎక్స్‌పైరీ తేదీ దాటిన మందు వాడటం సురక్షితమేనా?

ఇది చాలా కీలకమైన అంశం. ఈ సందేహం చాలా మందిని వేధిస్తుంటుంది. చాలా మంది తెలిసో, తెలియకో ఎక్స్‌పైరీ తేదీ దాటిన మందు వాడి ఆందోళన పడుతుంటారు. ఈ విషయంలో మన సందేహాలను తీర్చుకునే అనేక అంశాలపై అవగాహన పెంచుకుందాం. అవి...

- ఘనపదార్థాల రూపం (సాలిడ్ స్టేట్)లో ఉండే మందులు ఉదాహరణకు టాబ్లెట్లు, క్యాప్సూల్స్ (గొట్టం గోలీలు) వంటివి ఎక్స్‌పైరీ తేదీ తర్వాత కూడా కొంతకాలం పాటు తమ ప్రభావం కోల్పోవు, సురక్షితం కూడా. కాబట్టి ఏదైనా కారణాల వల్ల ఆ టాబ్లెట్లను, క్యాప్సూల్స్‌ను వాడాల్సి వస్తే ఆందోళన పడాల్సిన అవసరం లేదు.
- కొన్ని మందులు ద్రవరూపంలో ఉంటాయి. వాటిని ప్రత్యేక కండిషన్లలో ఉంచాల్సిన సందర్భాలుంటాయి. ఉదా: అమాక్సిసిలిన్ సస్పెన్షన్‌ను ఫ్రిజ్‌లో ఉంచాల్సి ఉంటుంది. ఇలాంటివి ఎక్స్‌పైరీ తేదీ దాటాక బంత ప్రభావవంతంగా ఉండవు. అంటే అంత ప్రభావవంతం కాని వాటిని వాడటం వల్ల ప్రయోజనం ఉండకపోగా, ఒక్కోసారి అది హానికరం కూడా కావచ్చు. అంటే ఉదాహరణకు ద్రవరూపంలో ఉంటూ, ఫ్రిజ్‌లో ఉంచాల్సిన యాంటీబయాటిక్‌ను ఎక్స్‌పైరీ సమయం దాటాక / ప్యాక్ విప్పిన చాలా రోజుల తర్వాత వాడామనుకోండి. మనం ఏ సూక్ష్మజీవుల దుష్ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి దాన్ని వాడుతున్నామో, ఆ సూక్ష్మజీవులపై దాని ప్రభావం ఉండకపోవచ్చు. కాబట్టి జబ్బు తగ్గకపోవచ్చు. పైగా ఇక్కడ మరో అనర్థం ఉంది. ఒకవేళ ఆరోగ్యకర మోతాదులోనో, తగ్గిన మోతాదులోనో వాడిన ఆ మందు వల్ల నదరు సూక్ష్మజీవి ఆ మందును ఎదుర్కొనే శక్తిని (డ్రగ్ రెసిస్టెన్స్‌ను) పెంచుకుందంటే, ఇక ఆ మందుతో నదరు వ్యాధి తగ్గని పరిస్థితి ఎదురవుతుంది. అందుకే కొన్ని మందులు ఎక్స్‌పైరీ తేదీ తర్వాత కూడా వాడటం / ప్యాకింగ్ తెరిచాక వాడటం అంత మంచిది కాదు. అవి ఎలాంటి సందర్భాల్లోనంటే...
- కొన్ని మందులను దీర్ఘకాలం నిల్వ ఉంచడానికి కాంతి అంతగా సోకని చోట ఉంచాలి. అందుకే ఇలాంటి మందుల్ని పారదర్శకంగా ఉండని సీసాల్లో ఉంచుతారు. ఇలా పారదర్శకంగా ఉండని సీసాల్లో ఉండిన మందులను ఎక్స్‌పైరీ డేట్ తర్వాత వాడకపోవడమే మంచిది.
- కొన్నిమందులను దీర్ఘకాలం పాటు చెడిపోకుండా ఉంచేందుకు కొన్ని నిల్వపదార్థాలు (ప్రిజర్వేటివ్స్) వాడతారు. ఉదాహరణకు కంటికి వాడే ఆప్తాల్మిక్ మందుల్లో ఇలాంటివి ఎక్కువ. అందుకే కంటికి సంబంధించిన మందులను ఎక్స్‌పైరీ తేదీ దాటాక వాడకూడదు.

క్రమంగా ప్రభావాన్ని కోల్పోయే మందులివి...

- కొన్ని మందులు ఉదాహరణకు చక్కెరను నియంత్రించడానికి వాడే ఇన్సులిన్ వంటివి తమ ఎక్స్‌పైరీ డేట్ తర్వాత అదే ప్రభావాన్ని చూపవు. ఇలాంటి వాటిని ఎక్స్‌పైరీ తేదీ దాటితే వాడకపోవడమే మంచిది.
- ధనియాప్పి (యాంథ్రైనా)కి నోటి ద్వారా వాడే 'ఓరల్ సైక్లోస్పొరిన్' (ఎన్ టీజీ) మందు కూడా ఒకసారి మూత తెరిచాక క్రమంగా తన ప్రభావాన్ని కోల్పోతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఇలాంటి మందును మూత తెరిచిన వెంటనే దాన్ని పూర్తిగా వినియోగించేలా జాగ్రత్త పడాలి. అంతేగాని... కొంత వాడి మిగతాదాన్ని కొన్నంత దీర్ఘకాలంపాటు నిల్వ ఉంచితే, కొంత కాలం తర్వాత దాన్ని వాడటం ఇక సరికాదు.

తప్పక గుర్తుంచుకోండి...

కొందరు కొన్ని మందులను బాత్‌రూమ్‌లో ఉంచుతారు. అక్కడ తేమ (హ్యుమిడిటీ) ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇక కొందరు వాటిని గాలీవెలుతురు సరిగా లేకుండా వేడి ఎక్కువగా ఉండే చోట పెడుతుంటారు. మరికొందరు తమ కారులో ఉంచుకుంటారు. ఈ మూడు చోట్లా మందును ఉంచడం సరైనది కాదు. మందులను ఎప్పుడైనా సరే... పొడిగా ఉన్నచోట, చల్లగా ఉన్నచోట, కాంతి తక్కువగా ఉన్నచోట పెట్టాలి. సీసా మూత బిగుతుగా పెట్టాలి. పిల్లలకూ, మీ పెంపుడు జంతువులకు ఆ మందులు దూరంగా పెట్టాలి.

చివరగా ఎక్స్‌పైరీ దాటిన మందులను వాడకోవచ్చా, కూడదా... అన్న విషయాన్ని సంక్షిప్తంగా చెప్పాలంటే... సాధారణ రుగ్మతలకు ఘనపదార్థాల రూపంలో ఉండే టాబ్లెట్లు వంటివి పరిమితంగా కొంతకాలం వాడుకోవచ్చు. ఎక్స్‌పైరీ తేదీ మర్నాటి నుంచే అవి నిర్వీర్యం కావు కాబట్టి పేర్కొన్న నెల చివరి వరకూ మందుల్ని వాడుకోవచ్చు. అయితే సీసాల్లో ద్రవరూపంలోని మందుల్ని మాత్రం ఎక్స్‌పైరీ తర్వాత వాడుకోకూడదు అని గుర్తుంచుకోండి.

- నిర్వహణ: యాసీన్

సెలస్టిమెంట్

మేషం
వ్యయప్రయాసలు. ధన వ్యామం. కుటుంబసమ్యంలో స్వల్ప వివాదాలు. దూరపు బంధువుల కలయిక వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ప్రైవేటరంగాల వారికి బంగారు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
పరిస్థితులు అనుకూలిస్తాయి. విస్తరణకి మిత్రుల కలయిక. బంధువినోదాలు. ఆస్తి వివాదం పరిష్కారం. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
ఇంటర్వ్యూలు అందుకుంటారు. మనసు సకాంలో పూర్తి. సంఘంలో ఆదరణ. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. ఆలంకరణంగా, ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
పనుల్లో జాప్యం. ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యపరంగా, శ్రమ పెరుగుతుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరాశ కొలిగిస్తాయి. గులాబీరంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
కొన్ని కార్యక్రమాలు వాయిదా. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. వ్యాజ్యాల్లో రాలు సంపదిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు విరుత్సాహనరు స్తాయి. భవిష్యత్తు. నీలం రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
మనలు సజావుగా సాగు రాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. సన్నిహితులతో సఖ్యత. విలువైన సమాచారం. ప్రయత్నంలో పరిణయం. సుమంలో గౌరవం. ఆపవచ్చు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. విస్తరణకి మిత్రుల కలయిక. వింత వినోదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. వాహనయోగం. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
మనసు పాయిదా. శ్రమాధిక్యం. బంధువులతో స్వల్ప వివాదాలు. ఉద్యోగవ్యాపారాల్లో సహచరులతో వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ధనవ్యయం. బంగారురంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు.

ధనుస్సు
బంధువుల నుంచి ఒత్తిడులు. శ్రమ పెరుగుతుంది. వృత్తి,వ్యాపారాలలో మార్పులు. ప్రైవేటరంగాల వారికి అధికారయోగం. ఆరోగ్యపరంగా. ధనవ్యయం. నలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. విద్యార్థులకు అనుకూల ఫలితాలు. విలువైన వస్తువులు సేకరిస్తారు. సంఘంలో గౌరవం. వ్యాజ్యాల్లో రాలు సంపదిస్తారు. మనపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
కుటుంబసమ్యంతో మాటపట్టింపులు. వ్యయప్రయాసలు. దూరపు బంధువులను కలుసుకుంటారు. ఆర్థికరకరమైన సంఘటనలు. వస్త్రలాభాలు. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
పనులు సకాంలో పూర్తి. కాంట్రాక్టులు దక్కించుకుంటారు. ప్రతిభ వెలుగులోకి వస్తుంది. వృత్తి,వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఆత్మాశ్రిత వింతలు. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

ఏయే మందులు ఎక్స్‌పైరీ తేదీ తర్వాత అస్సలు వాడకూడదంటే...

- వ్యాక్సిన్‌లు (టీకా మందులు), రక్షం ఇవ్వడానికి వాడే ఉత్పాదనలు (బ్లడ్ ప్రొడక్ట్స్... అంటే రక్షం, ప్లేట్‌లెట్లు, ప్లాస్మా... వంటివి) ఎక్స్‌పైరీ తేది తర్వాత వాడకూడదు.
- ఏదైనా మందు పొడిపొడిగా ఉన్నట్లుగాని, ఆ మందునుంచి మాటైన వాసన వస్తున్నట్లుగాని గమనించినా లేదా ఇయింట్‌మెంట్ వంటి పూతమందులు ఎండిపోయినట్లుగా కనిపిస్తే వాటిని ఇక వాడకూడదు.

ఫ్యాక్ట్ ఫైల్

విండ్ టర్బైన్

- **జనరేటర్:** టర్బైన్‌లోని రోటర్ తిరిగే శక్తిని విద్యుచ్ఛక్తిగా జనరేటర్ మారుస్తుంది. ఈ విద్యుచ్ఛక్తి గ్రిడ్‌కి లేదా స్టోరేజ్ డివైజ్‌కి పంపబడుతుంది.
- **నాసిల్... నాసిలీ:** ఈ నియంత్రణ విధానం నాసిలీ దిమ్మల్ని నియంత్రిస్తుంది. టర్బైన్ మెనుక టర్బులెన్స్ తగ్గించే విధంగా ఈ నాసిలీ రూపొందించబడుతుంది.
- **గేర్ బాక్స్:** రోటర్ కదిలేందుకు తోడ్పడుతుంది. అలాగే గాలి వేగం ఆధారంగా దీని వెలాసిటీ పెరిగి వీలైనంతగా విద్యుచ్ఛక్తిగా మారుస్తుంది.
- **బ్లేడ్స్:** టర్బైన్‌లోని రోటర్ బ్లేడ్స్ మార్పుకు సేందుకు అనువుగా ఉంటాయి. గాలి వాలును అనుసరించి బ్లేడ్స్ పొంపు మారే విధంగా అవి అమరి ఉంటాయి.

ఎలా పనిచేస్తుంది

ఫోర్డ్ పింటో

ఇది 1971 మోడల్ కారు. దీనంత చెత్తకారు మరోటి ఉండదని అంటారు. మామూలుగానే చిన్న పాటి రోడ్డుప్రమాదం జరిగితే ముందుగా ఆటోమొబైల్ వారంతా చూసేది కారు ముందుభాగం ఎంత గట్టిదనేది. ముందు భాగం తునాతునకలైతే కారు డొక్కుదన్నపి నిర్ధారించేస్తుంటారు. మార్కెట్లో ఇతర కంపెనీల వారు ఆ కారు తయారీ కంపెనీని మరింత దులపనగా చూస్తారు. ఫోర్డ్ కంపెనీ వ్యవస్థాపకుడు ప్రమాదాన్ని గురించి తెలుసుకుని ప్రమాదంలో మరణించిన లేదా తీవ్రంగా గాయపడినవారికి నష్టపరిహారం చెల్లించుల కంటే కారును సరికొత్త రూపంలోకి తీసుకురావడం భారీ ఖర్చుతో కూడిన పని అని పేర్కొన్నారు.

ఉపయోగంలోకి రాని పరిశోధనలు

వింతల్లో వింత...

తమాషా తమాషా...

వింత - విచిత్రం
వింత మనిషి - ఇతరుల కంటే భిన్నంగా ప్రవర్తించేవాడు
వింత కుటుంబం - అందరూ కలిసి సామరస్యంగా లేకుండా ఎవరి దారిన వారు ప్రవర్తించే కుటుంబం
వింత వస్తువు - కొత్త రకం వస్తువు
వింత దేవ్వలు - విశ్వతమైన చేష్టలు
వింతగా ఉంది - నమ్మలేని విధంగా ఉంది
ప్రపంచపు ఏడు వింతలు - ప్రపంచపు ఏడు అద్భుతాలు
వింత మనసు - రకరకాలుగా ఆలోచించే మనసు
వింత కోరిక - నెరవేర్చే అవకాశం లేని కోరిక
...రోజూ మనకు ఏవో వింత సంఘటనలు, వింత మనుషులు, వింత దృశ్యాలు తప్పవు.

మేజిక్ నేర్చుకోండి

నీళ్ల గ్లాసు గాలిలో అదృశ్యం కావడం

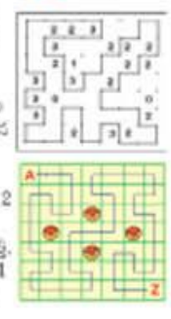
కావలసినవి: ఒక చిన్న గ్లాస్, గ్లాస్ నడిమి కొలతకంటే కొంచెం పెద్దదిగా వుండే రబ్బరుబంతి, ఒక సేఫ్టీ పిన్, 30 సెం.మీ ఎలాస్టిక్.

రబ్బరు బంతికి రంధ్రం చేసి ఎలాస్టిక్ దారాలి. ఎలాస్టిక్ ఒక కొనన సేఫ్టీపిన్, మరొక కొనన గుండీ కట్టాలి. బొమ్మలో చూపినవిధంగా మీ చెనన జాకెట్‌లోపల సేఫ్టీపిన్ పెట్టాలి. బంతి మీ జాకెట్‌కి 10 సెం.మీ పైన వేలాడుతుంటుంది. నీళ్ళు నింపిన గాజుగ్లాను తీసుకుని ఎడమచేతి అరచేతిలో పెట్టుకోవాలి. ప్రేక్షకులకు గ్లాను చూపించి పడిపైవునకు కొంచెం తిరగాలి. ప్రేక్షకుల లధ్యాస అంతా గ్లాను మీద వుంటుంది. బంతిని మీ పడిచేతిలో దాయాలి. మీ ఎడమ చేతిని నడుముకింద వుంచాలి. పడిచేతిని (బంతితో) గ్లాను పైకి తెచ్చి బంతి అందులో తోయాలి. గ్లాసులో నరిగా బంతినట్టిందని తెలియగానే రెండోసే వదిలేయాలి. సీళ్ళు నింపిన గ్లాసు జాకెట్ లోపలికి వెళ్ళిపోతుంది. ఆవుడు ప్రేక్షకులకు మీ ఖాళీ చేతులు చూపండి.

దారి కనుక్కోండి

నిన్నటి జవాబులు

- అంకె చిక్కులు
- మందిమాలు: అభ్యర్థిస్తూనే అఖండ విజయానికి అనులు యస్సు
- మెదడుకు మేత: 31. మొదలు 21 కొవ్వొత్తులు వరుగాన మిగిలిన మైనంతో 7 కొవ్వొత్తులు తయారవుతాయి. వాటిలో 6 వెలిగించగా మిగిలిన మైనంతో 2 తయారవుతాయి. ఈ 2 కొవ్వొత్తులు, ఇంకాకటి కొవ్వొత్తి. మొత్తం 3 వెలిగించగా ఆఖరికి 1 తయారవుతుంది. దీన్ని కూడా వెలిగిస్తే మొత్తం 31.
21+6+3+1=31
- కొబ్బరికాయ
- దారు, దాచేలు, దారం, దొమ్మిది, తూనిగ, దార, దోమ



ఫ్లేగ్రౌండ్ ఇక్కడ పిల్లలు ఎసీసీ సందర్భంలో ఒక అడవి ప్రాంతానికి వచ్చారు.

1. ఐందులో ఐదరు ప్రమాదంలో ఉన్నారు. ఎవరో చెప్పగలరా?
2. ఇక్కడ అంగ్ల అక్షరం B తో మొదలయ్యే పదాలు ఎన్ని ఉన్నాయి?
3. నీటిలో తడిసిపోయిన కుర్రాడు తన టోపి దనికిందడం లేదని కంగారు పడుతున్నాడు. ఆ టోపి ఎక్కడ ఉంది?
4. ఐందులో ఒక జత కవల పిల్లలు ఉన్నారు. వాళ్లని గుర్తించడానికి చిన్న క్యూ కూడా ఉంది. ఎవరో చెప్పగలరా?
5. ఇక్కడ మనుషులే కాకుండా ఇంకా ఎన్ని ప్రాణులు ఉన్నాయి?

చోటా విక్రమ్ - బేతాళ్

పజిల్ కథలు

అప్పుడే చెట్టు దిగిన చోటా విక్రమ్‌తో బేతాళ్ ఇలా అన్నాడు, ''విదర్భ రాజ్యాన్ని వసంత భూపాలుడు పరిపాలించే వాడు. ఒక రోజు అయన ఆస్థానానికి కాపాలుడు అనే ఒక మాంత్రికుడు వచ్చాడు.

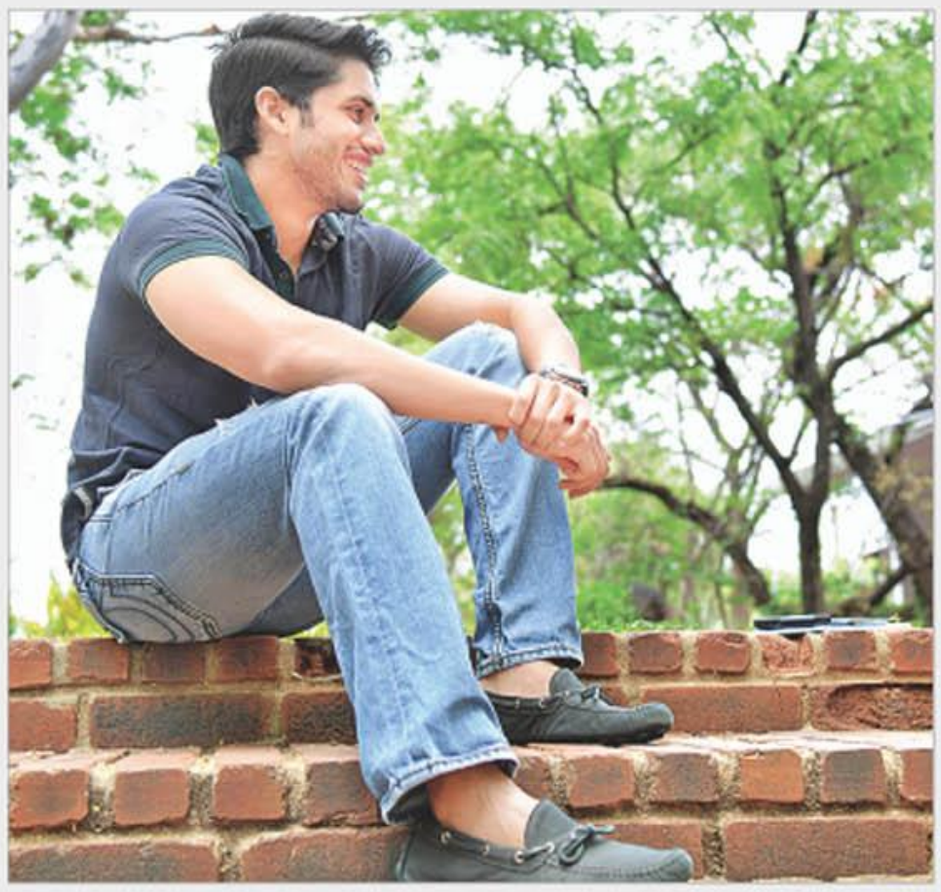
ఐందులో ఒక తప్పు ఉంది. ఏమిటో చెప్పండి.

మూడో ప్రేమికి వచ్చేవరికి ఏదో మూలి పోయింది. ఏమిటది?

రాజాలోని ప్రత్యేకత ఏమిటి?

ఐందులో రెండు పుర్రెలు ఎందుకు ప్రత్యేకంగా ఉన్నాయి?

బేతాళుడు ఏమని అరుస్తున్నాడు?



అప్పటి విషయాలను తవ్వి, నాన్నని అడగటం కరెక్ట్ కాదు...

చైతు: చాలామందికి ఆ అభిప్రాయం ఉంది. అయితే నేను ఒంటరితనంతో బాధపడటంలేదు. బేసిక్‌గా ఎక్కువ మాట్లాడను కాబట్టి అందరికీ అలా అనిపించే అవకాశం ఉంది. నాకు చాలామంది స్నేహితులు ఉన్నారు. అందరూ బయటివాళ్లే. వాళ్లతో హ్యాపీగా లైఫ్‌ని ఎంజాయ్ చేస్తుంటాను.

■ **మీ కోపాన్ని ఎవరి దగ్గర ఎక్కువగా చూపిస్తారు?**

చైతు: ఫ్రెండ్స్ దగ్గర! ఇంట్లో చాలా కూల్‌గా ఉంటాను.

■ **అఖిల్‌తో మీ ఎటాచ్‌మెంట్?**

చైతు: అఖిల్ నాకు మంచి ఫ్రెండ్‌లాంటివాడు. నాతో పోల్చితే తను చాలా డిఫరెంట్. నేను చాలా సైలెంట్‌గా ఉంటాను. ఎక్కువ మాట్లాడను. కొత్తవాళ్లెవరైనా ఉంటే నేను 'హాయ్..' అని ఊరుకుంటాను. అయితే తనలా కాదు. అందరితో బాగా మాట్లాడతాడు. తను చాలా ఎనర్జిటిక్. నేను తక్కువ, తను ఎక్కువ మాట్లాడినా తన కంపెనీని బాగా ఎంజాయ్ చేస్తాను. నా కంపెనీని కూడా తను బాగా ఎంజాయ్ చేస్తాడు.

■ **రేపు తను హీరో అవుతాడు. అప్పుడు మీ ఇంటి నుంచే పోటీ మొదలవుతుంది?**

చైతు: మంచిదేనండి. పోటీ అనేది ఉండాలి. అది ఎంకరేజ్‌మెంట్‌లా తీసుకుంటాను. యంగర్ జనరేషన్ ఇంకా ఫాస్ట్‌గా ఉంటారు. ఇంకా టాలెంట్‌గా ఉంటారు. అందుకని నువ్వల్‌గా తీసుకుని, ఇంప్రూవ్ అవ్వాలి.

రికార్డుల గురించి పట్టించుకోను!

- అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ మాత్రమే కాదు.. రామానాయుడు మూవీస్ కూడా హోమ్ బేనర్‌లాంటిదే. ఆ బేనర్‌తో మొదలైన నాన్న అసోసియేషన్ మాతోనూ కొనసాగాలనుకుంటాను.
- రికార్డుల గురించి పట్టించుకోను. నాతో సినిమా తీసే నిర్మాతలు, పంపిణీదారులు హ్యాపీగా ఉన్నారో లేదో అడిగి తెలుసుకుంటాను.
- వచ్చే రెండు, మూడేళ్లల్లో అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ బేనర్‌పై రెండు సినిమాలు నిర్మిస్తా. ఆ తర్వాత నిర్మాతగా కూడా కంటిన్యూ అవ్వాలనుకుంటున్నా.

■ **గోల్డెన్ స్పూన్‌తో పుట్టిన మీకు ఆర్థిక ఇబ్బందులు తెలియవు. పైగా ఇప్పుడు కోట్లు సంపాదిస్తున్నారు. డబ్బు ఖర్చు పెట్టే విషయంలో మీరెంతవరకు క్రమశిక్షణగా ఉంటారు?**

చైతు: లక్కీగా నాకు ఆర్థిక ఇబ్బందులు తెలియవు. చిన్నప్పట్నుంచీ అమ్మా నాన్న నేను ఆడిగినదానికన్నా ఎక్కువే ఇచ్చారు. ఏది కావాలన్నా కొనిచ్చారు. మనీ ప్రాబ్లమ్ అంటే ఏంటో తెలియనివ్వని ఆ దేవుడికి ధన్యవాదాలు తెలియజేసుకుంటున్నాను. ఇక, డబ్బులు ఖర్చు పెట్టే విషయం అంటారా.. నేను సంపాదించడం మొదలుపెట్టాక చాలా ఎగ్జయిట్ అయ్యాను. ఏదేదో కొనాలనుకునేవాణ్ణి. కానీ ఫ్లావులు తగిలిన తర్వాత జీవితం అర్థం అయ్యింది. మన దగ్గర ఏదైనా ఉన్నప్పుడు దాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోకపోతే చేజారుతుందని తెలిసిపోయింది. నా సినిమాలు ఫెయిల్ అయినప్పుడు, నా దగ్గరున్న అమూల్యమైనదేదో ఎవరో లాగేసుకున్నారని ఫీలయ్యాను. ఆ ఫీలింగ్‌లోంచే 'జాగ్రత్త' మొదలైంది.

■ **మీ తాత రామానాయుడి కుటుంబంతో కన్నా, మరో తాత అక్కినేని కుటుంబంతోనే మీరు క్లోజ్ అనిపిస్తుంటుంది. నిజమేనా?**

చైతు: అదేం లేదు. రెండు కుటుంబాలతోనూ ఈక్వల్ టైమ్ స్పెండ్ చేస్తాను. వెంకటేష్ మామ అంటే నాకు చాలా అభిమానం. రానాతో క్లోజ్‌గా ఉంటాను. నాన్నతో ఉండేవాళ్లి కాబట్టి మీకలా అనిపించిందేమో. నాకు రెండు కుటుంబాలూ ఒకటే!

■ **ఏఎన్నార్ నాస్తికుడు... రామానాయుడు ఆస్తికుడు. మరి.. మీరు?**

చైతు: మధ్యస్థం! మనకు తెలియని ఏదో పవర్ ఉందనైతే నమ్ముతాను. కానీ పూజలవీ చేస్తే లైఫ్ ఆహ్లాదంగా మారిపోతుందనుకోను.

■ **అమ్మానాన్న, తాతయ్యలను ఎప్పుడిప్పుడు కలుసుకుంటుంటారు?**

చైతు: వారానికి రెండు మూడు సార్లయినా ఏఎన్నార్ తాతయ్యను కలుస్తాను. మాగ్జిమమ్ నాన్న, నేను కలిసి తాత ఇంటికి లంచ్‌కి వెళతాం. ఒకవేళ నాన్నకి కుదరకపోతే నేను ఒక్కడ్నే అయినా వెళతాను. అలాగే రామానాయుడు తాత ఇంటికి కూడా రెగ్యులర్‌గా వెళతాను. హైదరాబాద్ వచ్చినప్పుడు అమ్మ రామానాయుడు తాత ఇంట్లోనే ఉంటుంది. అప్పుడు కూడా వెళుతుంటాను.

■ **ఒకవేళ ఒంటరి జీవితం బోర్ అనిపిస్తే మళ్లీ నాన్న ఇంటికి వెళ్లిపోతారా?**

చైతు: విడిగా ఉంటున్నానే కానీ నేను ఇంట్లో ఉండేది తక్కువ. షూటింగ్స్‌తో బిజీగా ఉంటాను. చాలావరకు నిద్ర పోవడానికి మాత్రమే ఇంటికెళతాను. మిగతా సమయాల్లో ఎక్కువగా నాన్న ఇంట్లోనో, అన్నపూర్ణ స్టూడియోలోనో ఉంటాను.

■ **మన భారతీయ సంప్రదాయాలపై మీ అభిప్రాయం?**

చైతు: మన సంప్రదాయాలు అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. ఇప్పుడున్న కట్టుబాట్లవల్ల క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది. వయసులో ఉన్నప్పుడు అవి ఇబ్బందిగా అనిపించినా జీవితానికి అవెంత ఉపయోగపడతాయో తర్వాత అర్థమవుతుంది. ఈ మధ్య విదేశాల్లో కూడా మన భారతీయ సంప్రదాయం కనిపిస్తోంది. అక్కడ కూడా యోగా, మంత్రాలు అంటూ.. హిందూయిజమ్‌ని పాలో అవుతున్నారు. మన వేల్యూస్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్నాయని నా ఫీలింగ్.

■ **ఇల్లు కట్టి చూడు... పెళ్లి చేసి చూడు అంటారు. ఇల్లు కట్టేశారు... మరి పెళ్లెప్పుడు?**

చైతు: ట్రైం పడుతుంది... చేసుకున్నప్పుడు అందరికీ చెప్పే చేసుకుంటా.

■ **పెళ్లి మీద మీ అభిప్రాయం ఏంటి?**

చైతు: పెళ్లనేది ప్రతి ఒక్కరికీ అవసరం అనేది నా ఫీలింగ్. అంతేకాదు, మన వివాహ బంధం చాలా గొప్పది. అదో పవిత్రమైన బంధం. అందుకని పెళ్లి చేసుకుని సెటిలవ్వాలనే ప్లాన్ ఉంది. (నవ్వుతూ) నా తదుపరి ఆడుగులు పెళ్లి వైపే!

> నెలకోసారి లిస్టు రాసుకుని మరీ సూపర్ మార్కెట్‌కి వెళతాను. నెలకి సరిపడా కావల్సినవన్నీ కొనుక్కుంటాను. అందులో నాకు ఎంజాయ్‌మెంట్ లభిస్తోంది.

■ **ఎలాంటి అమ్మాయి కావాలి?**

చైతు: నిజాయతీగా ఉండే అమ్మాయి కావాలి.

■ **చూడగానే స్వభావాన్ని నిర్ణయించలేం కాబట్టి.. అమ్మాయిని ఎలా ఎంపిక చేసుకుంటారు?**

చైతు: నాకు లవ్ ఎట్ ఫస్ట్ సైట్ మీద నమ్మకం లేదు. అమ్మాయి మనస్తత్వం తెలిస్తేనే పెళ్లి చేసుకుంటాను. అందుకే పెళ్లి చేసుకునే ముందు అమ్మాయి మనస్తత్వం పూర్తిగా తెలుసుకుంటాను.

■ **అంటే... సహజీవనం చేస్తారా?**

చైతు: అస్సలు చేయను. నాకు నచ్చదు. నిజంగానే ఒక అమ్మాయిని ఇష్టపడితే పెళ్లి చేసేసుకోవాలి. సహజీవనం చేయకూడదన్నది నా అభిప్రాయం. నేను పెళ్లి చేసుకోవాలనుకున్న అమ్మాయితో సహజీవనం చేయను కానీ, తన మనసు తెలుసుకోవడానికి కొంచెం టైమ్ స్పెండ్ చేస్తాను.

■ **అడవాళ్ల మనసు చదివేంత తెలివితేటలు నీకు ఉందా?**

చైతు: అది మాత్రం లేదండి. చాలా చాలా కష్టం. ఏదైనా తెలుసుకోవచ్చు కానీ అడవాళ్ల మనసుని చదవడం మాత్రం కష్టం.

■ **ఇంతకూ మీరు లవ్ మ్యారేజిని ఇష్టపడతారా? ఎరేంజ్డ్ మ్యారేజినా?**

చైతు: నాకు తెలిసి నేను డెఫినెట్‌గా లవ్ మ్యారేజే చేసుకుంటాను.

■ **మరి.. లవ్‌లో పడ్డారా?**

చైతు: పడ్డానో లేదో నాకే తెలియడంలేదు.

■ **అదేంటి? అమ్మాయికి చెప్పలేదా?**

చైతు: నవ్వు...

■ **ఆ అమ్మాయెవరు?**

చైతు: నవ్వు...

■ **సినిమా వ్యక్తా? బయటమ్మాయా?**

చైతు: మళ్లీ నవ్వు...

■ **అర్థమైందిలెండి. ఇక మీరేమీ చెప్పరనీ ఈ ఇంటర్వ్యూకి నవ్వుతూ శుభం పలికేశారని.**

చైతు: ఓకె.. థ్యాంక్యూ... బై.

– సంభాషణ: **డి.జి. భవాని**

కదంబానమీ

- బొక్కోలోని నుకిజి ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద చేపల మార్కెట్.
- ఉడుతలలో 285 రకాలు ఉన్నాయి.
- అఫ్ఘనిస్తాన్ జాతీయక్రీడ 'బుజ్‌కషి'. ఇది అత్యంత ప్రాచీన క్రీడ. ఈ ఆటలో గుర్రాల మీద స్వారీ చేస్తూ మేకను పట్టుకోవాలి.
- లియోనార్డ్ డావిన్సీకి ఎంత వెలైనా వెచ్చింది, పంజరంలోని పక్షులను కొనడం అలవాటు. కొనుగోలు చేసిన తరువాత వాటిని పంజరం నుంచి విముక్తి కలిగించేవాడు.

మీకు తెలుసా?

తత్వం

నువ్వు ప్రేజీగా ఉంటే ఏదైనా ఊజీ! నువ్వు లేజీగా ఉంటే మాత్రం నథింగ్ ఊజీ ఊజీ!

న్యూ

వంద రోజులకు ఒకసారే వాషింగ్...!

అమెరికాకు చెందిన 'వూల్ అండ్ ప్రిన్స్' టెక్స్‌టైల్స్ కంపెనీ ఒక సరికొత్త క్లాత్‌ను రూపొందిస్తోంది. ఈ వస్త్రంతో తయారు చేసిన షర్ట్‌లను మూడు నెలల పాటు ఉతక్కుండానే దర్జాగా ధరించవచ్చునట! వంద రోజులకు ఒకసారి దీన్ని డ్రైక్లీన్ చేయించుకుంటే చాలని స్పష్టం చేశారు. అన్ని రోజులూ ఈ చొక్కాను విప్పకుండా వేసుకున్నా... మడతలు పడటం కానీ, చెమట వాసన రావడం కానీ ఉండదని వారు అంటున్నారు. అంతేకాదు, మూడు నెలల పాటు క్రమం తప్పకుండా ధరించినా ఈ వర్స్ట్ ఫ్రెషనెస్ ఏ మాత్రం తగ్గదని దీని రూపకర్తలు అంటుండటం వస్త్ర వ్యాపారంలో కొత్త సంచలనంగా మారింది.

లవ్

ఎక్స్‌క్యూజ్‌మీ...
బెనిగ్నో బెర్‌గమిని!

అప్పారావు తన గర్ల్‌ఫ్రెండ్‌ను కంప్రైస్ చేయడానికి ఇటాలియన్ రెస్టారెంట్‌కు తీసుకువెళ్లాడు. మెనూ చూస్తూ- ''బెనిగ్నో బెర్‌గమిని'' అని ఆర్డర్ ఇచ్చాడు.
''సారీ సర్! అది మా ఓనర్ పేరు'' అన్నాడు వెయిటర్!

అలా... ఇలా!

లవ్ అనేది మంట లాంటిది.
నీ హృదయానికి పెచ్చదనాన్ని ఇచ్చి హాయిగొలవవచ్చు.
నీ కలల సీమను బూడిద చేసి అయ్యో అనిపించవచ్చు!

లవ్ లైట్

అయ్యో!
ఇంట్లో మళ్లీ కరెంటు పోయింది.
అదేంటో మరి నీ పేరు తలుచుకోగానే ఉన్నపళంగా వచ్చేసింది... ఎంత వెలుగో!

దైవాలజీ

ఏమీ ఆశించనిదే అసలైన ఆరాధన!

మహా తత్వవేత్త సోక్రటీస్ వద్దకు ఒక యువకుడు జ్ఞాన భిక్షకోసం వచ్చాడు. సోక్రటీస్ అతన్ని నదిలోకి ఝుజాల దాకా దింపి ''ఇప్పుడు చెప్పు, నీకేం కావాలి?'' అనడిగాడు. నాకు జ్ఞానం కావాలన్నాడతను. అతని తలను పూర్తిగా నీళ్లలో ఐదై సెకన్లపాటు ముంచి బయటకు తీసి, ''ఇప్పుడేం కావాలి?''అనడిగితే జ్ఞానమే కావాలన్నాడు. ఐదై ఐదు, ముప్పైసెకన్లపాటు కూడా అతను జ్ఞానమే కావాలన్నాడు. సోక్రటీస్ ఈసారి అతని తలను నీళ్లలోనే ముంచి పెట్టాడు. ఒకదశలో అతను సోక్రటీస్‌ను వదిలించుకుని బయటకు వచ్చి ''పీల్చుకోవడానికి నాకు గాలి కావాలి' అన్నాడు. ''పీల్చేగాలి కోసం తహతహలాడినట్టుగా జ్ఞానం కోసం తహతహలాడితేనే అది నీకు దొరుకుతుంది'' అన్నాడు సోక్రటీస్.

శిష్యులతో సహా అంతా యేసుక్రీస్తునుండి ఏదో ఒకటి ఆశించి ఆయనను అనుసరిస్తున్న రోజుల్లో జీవితమంతా కేవలం యేసుక్రీస్తు సాన్నిధ్యం కోసమే తహతహలాడిన అపూర్వ విశ్వాసి బేతనియపు బెందిన మరియ, యేసుక్రీస్తు పాదాలంటే ఆమెకు ఎంతో ప్రీతిపాత్రమైనవి. ఆమె సోదరి మార్త ఏమేమో చేసి ప్రభువును ప్రసన్నం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే మరియ మాత్రం యేసుక్రీస్తు పాదాల చెంత కూర్చుని ఆయన మాటలు విని ఆ మేరకు బతకడమే తన భాగ్యంగా ఎంచుకుంది. సైగ మరియ మార్గమే ఉత్తమమైనదని ప్రభువే ప్రశంసించాడు (లూకా 10:38-42). యేసుప్రభువు సకాలంలో వచ్చి మరణ పడక మీద ఉన్న తన సోదరుడు లాజరును బతికిస్తాడనుకుంటే, లాజరు చనిపోయాక మూడు రోజులకు ప్రభువు వచ్చినా వెంటనే ఆయన పాదాల మీద పడి ఆరాధించిన విశ్వాసి మరియ (యోహాను 11:32). దేవుని పట్ల నిర్వ్యాజమైన భక్తి శ్రద్ధలకు ఆ విధంగా మరియ ప్రతీకగా నిలిచింది.

దేవున్ని సాన్నిధ్యం కోసం మరియ లాగా తహతహలాడే విశ్వాసులు ఈనాడు ఎంతమంది ఉన్నారు? ఎవరినైనా లాభాన్వాశించి, ప్రతిఫలాపేక్షతో ప్రేమిస్తే అవతలి వ్యక్తికి ఎంత అవమానకరంగా ఉంటుంది? కేవలం వరాలు, ఆశీర్వాదాల కోసమే దేవుణ్ణి ఆరాధించడం కూడా ఆయనకు అంతే అవమానకరం. ప్రార్థనలు చేసి దేవుని నుండి జవాబులు పొందడం కాదు, మన ప్రార్థనకు జవాబుగా దేవుణ్ణి పొందడం మనం సాధించగల సర్వోన్నతమైన విశ్వాస విజయం. మనం అడిగినా అడగకున్నా అన్నీ అనుగ్రహించే దేవుడు, ఆత్మతో సత్యంతో విశ్వాసి చేసే నిష్కామమైన నిజారాధనతోనే ప్రసన్నమవుతాడు. అయితే దేవుని నుండి ఏదో ఒకటి దండుకోవడమే ధ్యేయంగా ఉన్నవారి జీవితాల్లో 'భక్తి' కేవలం ఒక నటన. ఇదొక ఎత్తైతే, ఒక ఏశంగా దేవుణ్ణి ఆర్థం పెట్టుకుని అన్నులు, డబ్బు గడించడం కొందరికి వెన్నతో పెట్టిన విద్యగా మారింది. భక్తి ఒడుగు ముందుకేసి ఇప్పుడు క్రైస్తవులకు రాజ్యాధికారం కావాలంటూ నినాదాలు చేస్తున్నారు. ఎన్నడూ పిక్షికి భిక్షం పెట్టని వాళ్లు, అటు చర్చికి ఇటు విశ్వాసులకూ కూడా ఎన్నడూ అణాపైసా కూడా సాయం చేయనివాళ్లు అధికారం కోసం, కొత్తమార్గాల్లో ధనార్జన కోసం వేస్తున్న మాయవేషం ఇది. యేసుప్రభువు మాటల్లో చెప్పాలంటే విశ్వాసులను, చర్చిని తప్పుదోవ పట్టించే తోడేళ్లు, నక్కలలాంటివాళ్లు వాళ్లు (మత్త 10:16, లూకా 13:32). భక్తి మాస్టర్ ప్లాన్‌ని ముందే ఎరిగిన ప్రభువు నా రాజ్యం ఈ లోక సంబంధమైనది కాదు' అని స్పష్టం చేశాడు. దేవుని ఆదేశాల ప్రకారం విశ్వాసి సమాజానికి నాయకుడు కాదు సేవకుడూ కాదు. విశ్వాసిని చూసి సమాజంతో నడక మార్చుకోగలిగితే విశ్వాసి సాధించగల అత్యున్నతమైన విజయం అదే!!

– రెవ. టి.ఎ. ప్రభుకిరణ్

నేడు ఇళయరాజా బర్త్‌డే

పల్లవి :
ఓహో లైలా... ఓ చారుశీల కోపమేల
మనసేలా గోల మందారమాలా
మాపటేళ
ఓహో... పిల్లా నులూనల్లా
సరాగంలో చిరాగాలా
మినమిన వయసు
రుసరుసల దరువుల
గుసగుస తెలిసి కలికి చిలక
కొసరని పెదవుల కదలికల కవిత
పిలుపులు తెలిసి కవినిగనక

చరణం : 1
విశాఖలో నువ్వూ నేనూ వసంతమే ఆడాలా
హుషారుగా చిన్నా పెద్దా షికారులే చెయ్యాల
వివాహపు పాత్రల్లోనే వివాదమా ఓ బాలా
వరించిన వలపుల్లోనే విరించిలా రాయాలా
అందచందాల అతివల్లోన కోపమే రూపమా
కోపతాపాల మగువల్లోన తపనీ తాపమా
చాల్లే బాల... నీ... చా చా... చీల
సంధ్యారాగాలాపనా
॥ఓహో లైలా॥

చరణం : 2
జపించిన మంత్రం నీవే
తపించిన స్నేహంలో
ప్రపంచము స్వర్గం నీవే
స్మరించిన ప్రేమల్లో
చెలీ... నభీ... అంటూ నీకై
జ్వలించిన ప్రాణంలో
ఇదీ కద అన్నీ తెలిసీ క్షమించవే ప్రాయంతో
కాళ్లబేరాలకొచ్చానై కాకలే తీరవా
గేరు మార్చేసి పాహి అన్నా కేకలే ఆపవా
పోవే బాల చాలించు గోల ప్రేమిస్తున్నా ఘాటుగా
॥ఓహో లైలా॥

చిత్రం : చైతన్య (1991)
రచన : వేటూరి సుందరరామమూర్తి
సంగీతం : ఇళయరాజా
గానం : ఎస్.పి.బాలసుబ్రహ్మణ్యం

నిర్వహణ: నాగ
sakshisong@gmail.com

ఒక మనిషి విజయానికి కారణం అతని బలం, తెలివితేటలు, జ్ఞానమే కాదు... తనమీద తనకు తగినంత విశ్వాసం ఉండటం కూడా!
- విన్సెంట్ టి. లాంబ్డీ, అమెరికన్ ఫుట్‌బాల్ క్రీడాకారుడు

సాక్షి ఫ్యామిలీ

5
హైదరాబాద్
సోమవారం
3-6-2013

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

లయబద్ధంగా పెంచాం

సాధారణ మధ్య తరగతి కుటుంబంలో పుట్టి కష్ట నష్టాలకు ఎదురీది తాత తండ్రుల నుంచి పుణికిపుచ్చుకున్న మంగళవాద్య కళలో జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపును పొందిన సంగీత విద్వాంసులు డాక్టర్ భూసురపల్లి వెంకటేశ్వర్లు. కవిగా, నవలా రచయితగా, ఆంధ్రోపన్యాసకులుగా రాణిస్తూనే, తెలుగు వారి మంగళప్రద వాద్యాలుగా గుర్తింపు పొందిన డోలు, కంజిర, ఘటవాద్యాల్లో ఉన్నత శ్రేణి ప్రావీణ్యత కలిగిన ఈ సంగీతనిధి క్రమశిక్షణతో కూడిన విద్యాభ్యాసమే వ్యక్తిత్వాన్ని మెరుగు పరుస్తుందంటారు. తన పిల్లలను అలానే పెంచారు. అందుకే పిన్న వయస్సులోనే వీరంతా వివిధ రంగాల్లో స్థిరపడ్డారు. తండ్రి పెంపకంలో తాను ఎదిగిన తీరును వివరిస్తూనే, తన పిల్లల ఎదుగుదలను వివరించిన డాక్టర్ భూసురపల్లి సంగీత ప్రస్థానమే ఈ వారం పేరెంట్రీ...

బౌద్ధంపై అభిమానంతో....

''మొదటి నుంచీ నాకు బౌద్ధంపై మంచి అభిమానం. బుద్ధుని జీవిత విశేషాలు నాపై ఎంతగానో ప్రభావితాన్ని చూపాయి. బౌద్ధం గురించి గొప్పగా రచనలు చేసే రాహుల్‌జీ వున్నకాలు బాగా చదివేవాడిని. అందుకే అమ్మాయికి 'రాహుల' అనే పేరు పెట్టుకున్నాను. 2008లో రాహుల అప్పటి ముఖ్యమంత్రి దాక్టర్ వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి చేతుల మీదుగా చెస్ట్ పాయిట్రీ రైటర్‌గా ఎంపికై రాజీవ్ యువశక్తి పురస్కారాన్ని అందుకుంది. ఆ తరువాత వివాహం చేసుకుని ఉద్యోగంలో స్థిరపడింది. పెద్దబ్బాయి పేరు ప్రహ్లాదుడు. బయోటెక్నాలజీలో బీటెక్ పూర్తి చేసి ప్రస్తుతం మేరీలాండ్‌లో ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు. రెండో అబ్బాయి పేరు వేదవ్యాసుడు. సీఏ చేస్తున్నాడు. వీరిద్దరిలోని కీలకమైన వ్యక్తుల పేర్లు పెట్టుకుని పిలుచుకోవాలన్న ఆశ పిల్లలకు వారి పేర్లు పెట్టడం వల్ల తీర్చుకున్నా''.
- డాక్టర్ భూసురపల్లి

మాది ప్రకాశం జిల్లా మద్దిపాడు. ప్రస్తుతం మండల కేంద్రంగా రాస్తోకూస్తో అలివృద్ధి చెందినప్పటికీ పాతికేళ్ల కిందట మాత్రం పక్కా పల్లెటూరే. మా నాన్న పెద్దగా చదువుకోకపోయినా, డోలు కళాకారునిగా గుర్తింపు ఉన్న తన తండ్రి బాపయ్య వెంట తిరిగి డోలు వాయించడంలోని మెలకువల్ని నేర్చుకున్నారు. అంతటితో ఆగక తమిళనాడు వెళ్లి సీఎం మునిరామయ్య, తిరుచ్చిరై టీజే ముత్తు కుమారస్వామి వద్ద డోలువాద్యంలోని శీర్తనలు, రాగాలకు మెరుగులు దిద్దుకుని మంచి విద్వాంసునిగా గుర్తింపు పొందారు. తంజావూరు బాణీలో రాగాలను పలికించడంలో నాన్న మంచి ఘనాపాటి. నా బాల్యంలోనే ఆయన తెలుగు నాట నాదస్వర విద్వాంసులైన నాదబ్రహ్మ చిలకలూరిపేట చిన పీరుసాహెబ్, నాద చింతామణి దాలివర్తి పిచ్చాహరి వంటి వారితో కలిసి కచేరీల్లో పాల్గొన్నారు. ఆ తరువాత నాదస్వరంలో జాతీయస్థాయిలో గుర్తింపు పొందిన షేక్ చినమౌలానాసాహెబ్ బృందంలో వందలాది కచేరీల్లో పాల్గొన్నారు. ఆ తరువాత రేడియో ఆర్టిస్టుగా ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చారు. డాక్టర్ మంగళంపల్లి బాలమురళీకృష్ణ, ఈమనిశంకరశాస్త్రి, వంటి ప్రముఖులతో పాటు కచేరీల్లో పాల్గొన్నారు. అంతేకాదు, రేడియో సంగీత నమ్మేళన కార్యక్రమానికి రాష్ట్రం నుంచి తొలిసారిగా ఆహ్వానం పొందిన డోలు విద్వాంసులు నాన్నగారే కావడం, ఆకాశవాణి విజయవాడ కేంద్రం 'లయవిన్యాసం' కార్యక్రమాన్ని నాన్నగారి డోలు వాద్యంతోనే ప్రారంభించడం విశేషం.

1982 మే 27న చినమౌలానా గారితో కలిసి ఢిల్లీలో జరిగిన పండిట్ నెహ్రూ 18వ వర్ధంతి సభలో నాన్నగారు డోలుకచేరీ అందించి అప్పటి ప్రధాని ఇందిరాగాంధీ నుంచి సత్కారం అందుకున్నారు. 1988లో తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం ఉగాది పురస్కారానికి ఎంపిక చేసి నాటి ముఖ్యమంత్రి ఎన్‌టీ రామారావు చేతులమీదుగా పురస్కారాన్ని అందించింది. 2008లో ప్రభుత్వం అయనకు బంగారు గండపెండేరాన్ని తొడిగి గౌరవించింది.

అమ్మ ప్రేమ తరువాతే అన్నీ....

తల్లిదండ్రులకు డాక్టర్ భూసురపల్లి వెంకటేశ్వర్లు ఒక్కగానొక్క కొడుకు. తల్లి సుబ్బరత్నమ్మకు పెద్దగా చదువు లేకపోయినా కొడుకుని బుద్ధిగా పెంచింది. మంచి అలవాట్లు నేర్పింది. చెప్పిన పనులు వెంటనే చేయడం, పెద్దలతో గౌరవంగా మెలగడం, వినయపూర్వకంగా మాట్లాడటం అలవర్చింది. వడోపేట నుంచే సంప్రదాయబద్ధంగా వాయించే డోలువాద్యంపై మక్కువ పెంచుకున్న కొడుకుతో ''ముందు నువ్వు బాగా చదివి మంచి ఉద్యోగం తెచ్చుకో. ఏదీనా ఆఫీసర్‌గా నిన్ను చూడాలనుంది'' అని చెప్పేది. తల్లి కోరిక తీర్చేందుకు చదువుపై దృష్టి సారించిన వెంకటేశ్వర్లు తనకెంతో ఇష్టమైన తెలుగు సబ్జెక్టులో ఎప్పుడూ ముందే ఉండేవాడు.

పెద్దల ప్రభావమే...

ఏదీని కళారంగంలో స్థిరపడిన విద్వాంసులు ప్రజల నుంచి ఎంతటి గౌరవాన్ని పొందుతారో దగ్గరుండి చూసిన వాడిని. అందుకే నాపై కూడా తండ్రి, తాతయ్యల ప్రభావం పడింది. నా చదువులో ఏటు నుంచే నేనూ డోలు వాద్యం నేర్చుకోవడం మొదలు పెట్టాను. దాంతోపాటే చదువూ. ఎం.ఏ తెలుగు పూర్తికాగానే ప్రభుత్వ కళాశాలలో లెక్చరర్ ఉద్యోగం వచ్చింది. ఉద్యోగంలో చేరాక తెలుగు సాహిత్య రూపకాలు అనే పరిశోధనా గ్రంథాన్ని సమర్పించాను. పీహెచ్‌డీ పూర్తయ్యాక సాహితీ రంగంలోకి ప్రవేశించాను.

సంగీత సరస్వతీ పుత్రుడు....

డోలు, కంజిర వాద్య విద్వాంసునిగా డాక్టర్ భూసురపల్లి అనతి కాలంలోనే రాష్ట్రంలో గుర్తింపు పొందారు. టాప్ గ్రేడ్ రేడియో ఆర్టిస్టుగా ఎన్నో కచేరీల్లో పాల్గొన్నారు. తంజావూరు బాణీకి ఆంధ్రదేశాన ప్రాణం పోసిన డోలు విద్వాంసుల్లో డాక్టర్ భూసురపల్లి ఒకరు. డాక్టర్ మంగళంపల్లి బాలమురళీకృష్ణ నరసన ఘటవాద్య సహకారం అందించే విద్వాంసునిగా అయన ఎన్నో సత్కారాలు అందుకున్నారు. ఇటీవల హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన సిలికానాంధ్ర ప్రపంచ మంగళవాద్య సమ్మేళన కార్యక్రమాన్ని వర్యవేక్షించారు. ప్రస్తుతం గుంటూరు ప్రభుత్వ మహిళా కళాశాలలో అంధ్రోపన్యాసకులుగా పనిచేస్తున్న డాక్టర్ భూసురపల్లి వెంకటేశ్వర్లు ఆంధ్రప్రదేశ్ సంగీత చరిత్ర (పరిశోధన)తో సహా పలు రచనలు చేశారు. ఇటీవల తిరుపతిలో జరిగిన ప్రపంచ తెలుగు మహాసభల్లో తెలుగు అకాడమీ సూచనల మేరకు డోలు, నాదస్వరంపై ప్రత్యేక గ్రంథాలను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం కిరణ్‌కుమార్‌రెడ్డి చేతుల మీదుగా సన్మానం అందుకున్నారు.

- జి. వేణుగోపాల్
స్టాఫ్‌రిపోర్టర్, సాక్షి గుంటూరు

1. 1982లో అప్పటి ప్రధాని ఇందిరాగాంధీతో సత్కారం అందుకున్న భూసురపల్లి అదిశేషయ్య (ఎడమ నుంచి చివర వ్యక్తి).
2. డాక్టర్ మంగళంపల్లి బాలమురళీకృష్ణ నుంచి సత్కారం అందుకుంటున్న డాక్టర్ భూసురపల్లి వెంకటేశ్వర్లు.
3. 2008లో అప్పటి ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి చేతుల మీదుగా రాజీవ్ యువశక్తి పురస్కారాన్ని అందుకుంటున్న భూసురపల్లి వెంకటేశ్వర్లు కుమార్తె రాహుల.

తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ సభ్యులతో డాక్టర్ భూసురపల్లి వెంకటేశ్వరరావు

పట్టుదలతో పరిపూర్ణత పెంచుకున్నాడు

చిన్నప్పటి నుంచీ బాబుది (వెంకటేశ్వర్లు) కష్టపడే తత్వం. ఏ విషయాన్నైనా ఒక్కసారే వదిలేసుకుంటాడు. ఇంట్లో ఉన్నంతసేపూ పుస్తకాలు ముందేసుకుని చదివి, డోలు ప్రాక్టీస్ చేసేందుకు మాత్రం పొగాకు బ్యారన్ల వద్దకు వెళ్లేవాడు. అక్కడ ఒక్కడే కూర్చుని డోలు ప్రాక్టీస్ చేసేవాడు. పట్టుదలతో రెంటింటిలోనూ పరిపూర్ణమైన అవగాహన పెంచుకున్నాడు. సమాజంలో నేడొక గొప్పవ్యక్తిగా నిలబడ్డాడు. మాకదే సంతోషం.

- భూసురపల్లి అదిశేషయ్య దంపతులు

జగన్ కోసం 372 రోజులు

వై.ఎస్. కుటుంబంలో ప్రతి ఒక్కరికీ... ప్రజాభిమానం, పాలనాదక్షత ఉన్నాయి

వై.ఎస్.జగన్మోహన్‌రెడ్డికి ఇంతవరకు బెయిల్ ఇవ్వకుండా రాజకీయంగా ఆణగదొక్కుతూ ఆ కుటుంబాన్ని వీధుల పాలు చేసిన కాంగ్రెస్ అధిష్టానం చెనుక... మన ప్రతిపక్ష నాయకుడు, తెలుగుదేశం అధినేత నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఉన్నారనీ, తన మాతృసంస్థ అయిన కాంగ్రెసుతో ఆయన కుమ్మక్కయ్యారనీ స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఆనుక్షణం ప్రజాసంక్షేమం కోసమే పాటుపడవలసిన 'ప్రతి' నాయకుడు... ప్రజలు లీత్కరించుకుంటున్నారని కూడా లేకుండా నిత్యం వై.ఎస్. కుటుంబంపై బురద జల్లుతూనే ఉన్నారు. జగన్మోహన్‌రెడ్డి మర్రతును కూడా కూడగట్టుకుని కాంగ్రెసుకు దీటైన ప్రతిపక్షంగా నిలబడాల్సింది పోయి, ఆయన మీద లేని పోని అభాండాలు వేస్తున్నారు. కేంద్రంలో భారీఎత్తున ఆవినీతి కుంభకోణాలు జరిగితే వాటి మీద దృష్టి పెట్టకుండా ఎంతసేపటికీ జగన్ నామజపమే చేస్తున్నారు! విజయమ్మగారు నిన్నమొన్నటి వరకు ఇంటికే పరిమితమైన గృహిణి. ఇప్పుడు ఆమె ప్రజాసంక్షేమం కోసం ఎన్నో కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ ఉంటే ఆమెను కూడా ఈ కాంగ్రెస్, తెలుగుదేశం నాయకులు విమర్శించడం సంస్కార హీనం. ఎండల్ని, ఆరోగ్యాన్ని లెక్క చేయక వేలకిలోమీటర్ల 'మరో ప్రజాప్రస్థాన' పాదయాత్ర చేస్తున్న షర్మిలమ్మను అభినందించాల్సింది పోయి ఆమెపైన కూడా విమర్శలు కురిపిస్తున్నారు. ప్రపంచ చరిత్రలోనే ఏ ఆడ పిల్లా ప్రజా సమస్యల్ని తెలుసుకోవడం కోసం ఇంత దూరం పాదయాత్ర చేయలేదన్నది మనమంతా గుర్తుంచుకోవాలి. ప్రజల దగ్గరకు వెళ్లి ప్రజల బాధలను ఎవరైతే అర్థం చేసుకుంటారో వారే వదిపాలనా దక్షులు అవుతారు. ఆ దక్షత వై.ఎస్. కుటుంబంలోని ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంది. అధికార, ప్రతిపక్షాలు ఎన్ని విమర్శలు, ఎన్ని ఆరోపణలు చేసినా ప్రజలు జగన్ వైపే ఉన్నారు. సరైన సమయంలో తమ అభిమానాన్ని వారు చాటుకుంటారు.

- సన్నారెడ్డి జయచంద్రారెడ్డి, సాగునీటి సంఘం అధ్యక్షులు
యల్లాపిరి గ్రామం, చిట్వేలు మండలం, నెల్లూరు

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

• మెదడు... మెమరీ...!

గుర్తుకొస్తున్నానయా..?

డాక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ రెడ్డి
చీఫ్ న్యూరోఫిజీషియన్,
కేర్ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్.

ఎన్నో పనులు అలా జరిగిపోతూ ఉంటాయి. ఎన్నో సంఘటనలు రోటు చేసుకుంటూ ఉంటాయి. కానీ... మెదడు అనే ఒక అవయవం లేదనుకోండి. ఆ పనులూ, సంఘటనలూ ఏవీ రికార్డు కాలేదనుకోండి. అంతా శూన్యమే. కానీ... ఆ సంఘటనల వరసవర ఓ జ్ఞాపకంగా మిగలేలా ఒక మాయాఖండంలో నమోదు కావడం... ఎంత అపురూపమో ఆలోచించండి. అలా నమోదు కావడం, ఎరిక, జ్ఞాపకం, గుర్తుగా మారి మెదడు తాలూకు మాంసకణాల్లో నిక్షిప్తం కావడం ఎంత విచిత్రమో కనుగొనండి. మిగతా అన్ని మాంసకణాలుండీ మెదడు మాత్రమే... కానీ దాని తాలూకు నర్వ్ సెల్స్ అనే కణాల్లో జ్ఞాపకముంచుకునే శక్తి నమరూరడం నృష్టి/ ప్రకృతి వైచిత్రి. ఆ జ్ఞాపకాలు మెదడు కణాల్లోకి ఎలా వస్తాయి, ఎలా నిల్వ ఉంటాయి. ఎలా జ్ఞాపకంగా మారిపోతాయి, గుర్తుంచుకునే ఆ శక్తిని ప్రభావితం చేసే అనేక జబ్బులు, వాటి నుంచి రక్షణ వంటి అనేక ఆసక్తికరమైన విషయాల నమాహారమే నేటి కథనం.

మెదడులోని కణాలను న్యూరాన్లు లేదా నర్వ్ సెల్స్ అంటారు. ఏదైన సంఘటన లేదా నమాచారాన్ని మన జ్ఞానేంద్రియాలు కునుగొనగానే అవి చూపు ద్వారానో, లేదా చినికిడి ద్వారానో లేక ఇతరత్రానో ఒక నమాచారం రూపంలో మనకు తెలుస్తాయి. ఇది మొదటి దశలో జరిగే పని. అలా మనకు తెలిసిన నమాచారం 'హిప్పొక్యాంపస్' అనే దారిలో వెళ్తూ మెదడుకు చేరి అక్కడ షార్ట్ టర్మ్ మెమరీ (తాత్కాలిక జ్ఞాపకం) రూపంలో మెదడులో నిక్షిప్తం అవుతుంది.

ఇక రెండో దశలో... మొదట షార్ట్ టర్మ్ మెమరీలో చేరిన జ్ఞాపకం మాటి మాటికీ తలచుకోవడం ద్వారానో, గట్టిగా గుర్తుంచుకోవాలనే సంకల్పంతోనో మరింత బలమైన జ్ఞాపకంగా మారుతుంది. ఇలా ఒక అంశం బలమైన జ్ఞాపకంగా రూపొందడానికి వారాల నుంచి నెలల వ్యవధి అవనరం.

జ్ఞాపకాన్ని ప్రభావితం చేసే అంశాలు: చాలా అంశాలు జ్ఞాపకాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఉదాహరణకు మనలో కలిగే ఒత్తిడి/ భావోద్వేగాలు వంటివి ఒక తాత్కాలిక జ్ఞాపకాన్ని బలంగా దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకంగా మలచడంలో దోహదపడతాయి.

ఇక మూడో దశలో... మనలో జ్ఞాపకంగా మారిపోయిన అంశం మనం గుర్తు తెచ్చుకున్నప్పుడల్లా బయటకు వస్తుంది. అంటే ... గుర్తుకు వస్తుందన్నమాట. దీన్నే రిట్రివల్ అంటారు. ఒక అంశం జ్ఞాపకంగా మారే దశలో నమాచారం, నిక్షిప్తం, గుర్తుకురావడం అనే మూడు ప్రక్రియలు వరసగా జరుగుతుంటాయన్నమాట.

జ్ఞాపకాలు... రెండు రకాలు: సాంప్రదాయికంగా చూస్తే జ్ఞాపకాలు ప్రధానంగా రెండు రకాలు. మొదటివి : తాత్కాలిక జ్ఞాపకం. రెండోది : దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకం.

తాత్కాలిక జ్ఞాపకం (షార్ట్ టర్మ్ మెమరీ- ఎస్‌టీఎమ్): ఏదైనా సంఘటన జరగ్గానే మన మెదడులో రోటు చేసుకుంటుంది. అంతేగాని ఇది బలంగా గుర్తుండిపోవాలనే నియమం లేదు. ప్రతిరోజూ ఇలాంటివి ఎన్నో జ్ఞాపకాలు మెదడులో రోటుచేసుకుంటుంటాయి. అంతేగాని నిక్షిప్తం కావు.

దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకం (లాంగ్‌టర్మ్ మెమరీ - ఎల్‌టీఎమ్): ఒక తాత్కాలిక జ్ఞాపకం బలంగా నిక్షిప్తమైపోయి, దీర్ఘకాలం గుర్తుంచుకోవాలంటే... కొంత నంతర్బంతో దాన్ని అదేపనిగా రాశాసార్లు గుర్తుంచుకునేందుకు శ్రాంతంత కృషిజరగాలి. ఒక నమాచారాన్ని పదే పదే తలచుకోవడం ద్వారా అది దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకంగా మారి నిలిచిపోయేందుకు ఆస్కారం ఉంటుంది. ఇలాంటప్పుడు అది నెలలు, ఏళ్ల తర్వాత కూడా మనకు గుర్తుకు వస్తుంది. దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకాలన్నీ మెదడు ముందుభాగంలో (ప్రంటల్‌లోబ్ అనే ప్రాంతంలో) నిక్షిప్తమై ఉంటాయి. ఇలా దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకంగా మారే మెమరీల్లోనూ రాశా రకాల జ్ఞాపకాలు ఉంటాయి. ఉదాహరణకు...

• **ప్రొసీజరల్ మెమరీ:** మనం చేసే పనులు ఆటోమేటిగ్గా జరిగిపోయే చర్యల రూపం తీసుకుంటాయి. వాటిని మనం ఆలవోకగా చేసేస్తుంటాం. ఉదాహరణకు మనం గది నుంచి బయటకు రాగానే తిమ్మన తలుపును తాళం వేసేయడం లేదా మనం ఏదైనా వాహనాన్ని నడపడం వంటి చర్యలన్న మాట.

• **డిక్లరేటివ్ మెమరీ:** మనం ప్రయత్నపూర్వకంగా గుర్తుకు తెచ్చుకుంటేనే స్పురణకు రావడాన్ని డిక్లరేటివ్ మెమరీ అనుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు మనం చిన్నప్పుడు చదువుకున్న ఎక్కాల్లోని ఫలానా అంశం (ఎనిమిది తొమ్మిదులు డెబ్బయి రెండు), లేదా ఏదైనా వద్యం లాంటిది.

మతిమరపు అంటే...

జ్ఞాపకం ఎలాగో, మతిమరపూ అంతే నహజం. మనందరం విషయాలను మరచిపోవడం చాలా సాధారణంగా జరిగే ప్రక్రియ. ఎవరి దైనా పేరుగాని లేదా మన శ్రశ్రూరు, మన తాళం చెవులు... ఇలా మరచిపోవడం... ఆ తర్వాత కొంత ప్రయత్నం తర్వాత గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం వంటివి అందరిలోనూ జరిగేదే. మనం అనుకున్నట్లుగా జ్ఞాపకం ఉన్నది న్యూరాన్‌లు లేదా నర్వ్ కణాల్లో జరుగుతుంటుంది. కాస్తంత బలహీనంగా ఉన్న కణం... కొంతనేపు క్రియాశీలకంగా ఉండకపోవడం వల్ల మతిమరపు వస్తుంది. ఆ తర్వాత అది క్రియాశీలం కాగానే జ్ఞాపకం వస్తుంది. కొన్నిసార్లు కొన్ని జబ్బులు కారణంగా మతిమరపు రావచ్చు. డిమెన్షియా, అల్జైమర్స్ డిసీజ్ వంటివి. సాధారణ సామాజిక జీవనానికి ఆటంకం కలగనంతవరకు మతిమరపును అంత సీరియస్‌గా తీసుకోనవనరం లేదు.

మతిమరపు విషయంలో నిపుణులను ఎప్పుడు సంప్రదించాలి?

సాధారణంగా మనకు కనిపించే కొన్ని లక్షణాలతో మతిమరపు విషయంలో డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలని తెలిసిపోతుంది. ఆ లక్షణాలు...

• ఆదే ప్రశ్నను మనం మళ్లీ మళ్లీ అడగాల్సి వస్తున్నట్లు గ్రహించగానే. • మనం రోజూ ఉపయోగించే మామూలు పదాలనే ఎంత ప్రయత్నపూర్వకంగానైనా గుర్తుతెచ్చుకోలేకపోతుంటే. • సాధారణ పదాల్లో ఒకదానికి బదులు మరొకటి వాడుతున్నప్పుడు. • మనకు తెలిసిన మనుషులు, రోజూ మనం ఆలవోకగా చేసే వాటిని చూస్తి చేయడానికి కూడా చాలా వ్యవధి తీసుకుంటున్నప్పుడు. • మనం ఒక వస్తువును రోజూ ఉంచే చోట గాకుండా వేర్వేరు చోట్ల పెడుతున్నప్పుడు. (ఉదాహరణకు మనం మనీవర్స్‌ను వంటగదిలో పెట్టడం కాస్త ఆరుదు. కానీ ఇలా రోజూ ఉంచే చోట గాకుండా వేర్వేరు చోట్ల పెట్టడం అన్నది చాలా కామన్‌గా జరుగుతుంటే...)

• మనం రోజూ తిరుగాడే ప్రదేశాలనే గుర్తపట్టలేరుండా, అక్కడ దారి మరచి తప్పిపోతుంటే. • అరస్యాత్తుగా మన మూడ్స్ మారిపోవడం, మన ప్రవర్తన మారిపోవడం... దీనికి తోడు అలా మారడానికి పెద్దగా ఏ కారణం లేకపోవడం వంటివి జరుగుతుంటే. • ఎవరైనా ఇచ్చిన నూచనలను అనుసరించలేకపోతుంటే... అక్కడ పేర్కొన్న అంశాలు మన జీవితాల్లో తరచూ రోటుచేసుకుంటుంటే జ్ఞాపకశక్తికి నంబంధించిన ఏదైనా నమస్య ఉండేమో అని గుర్తించి తక్షణం డాక్టర్‌ను కలవాలి.

పై లక్షణాలు మన దైనందిన జీవితంలో ఆటంకాలు కల్పిస్తూ, ఆ స్థితిగత ఆర్నెల్లకు పైగా కొనసాగుతూ ఉంటే దాన్ని రుగ్మతగా పరిగణించాల్సిన మతిమరపు (డిమెన్షియా)గా పేర్కొనవచ్చు.

మతిమరపులు... కారణాలు

డిమెన్షియాకు అతి ప్రధాన కారణం అల్జైమర్స్ డిసీజ్. మరో కారణం వాస్క్యులార్ డిమెన్షియా. సాధారణంగా అల్జైమర్స్ వ్యాధి ఉన్నది 55 ఏళ్ల పైబడ్డవారి నుంచి మొదలవుతుంది. 80 ఏళ్ల వయసు వచ్చేనాటికి దాదాపు 30 శాతం మందిలో ఈ నమస్య కనిపిస్తోంది. వీళ్లు తమ విషయంలో ఎన్నుడో చిన్నప్పుడు జరిగిన నంఘటనలు తప్ప.... తాజా నంఘటనలు, ఇటీవలే తాము చూసిన ప్రదేశాల వంటివి గుర్తుంచుకోలేరు. ఇలాంటి వ్యాధులు ఇటీవల పెరుగుతూ ఈ వయసువారిని తమ పనులు తామే చేసుకోలేని విధంగా నిర్వీర్యం చేస్తున్నాయి.

వాస్క్యులార్ డిమెన్షియా: ఇది మన మెదడులోని జ్ఞాపకశక్తికి దోహదపడే నర్వ్ సెల్‌కు రక్తం అందించే రక్తనాళంలో రక్తం చిన్నపాటి గడ్డలా ఏర్పడ్డా ఆ నర్వ్‌సెల్‌లో నిక్షిప్తం అయి ఉన్న జ్ఞాపకం గుర్తుండకుండా పోతుంది. దీన్ని వాస్క్యులార్ డిమెన్షియా అంటారు.

మతికొన్ని మతిమరపులు

ఇక మతికొన్ని రకాల రుగ్మతలు/జబ్బుల్లో మన జ్ఞాపకాలు తాత్కాలికంగా చెరిగిపోతాయి. వాటిని మళ్లీ గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం కొంత ప్రయత్నం తర్వాత సాధ్యమే. అవి... • వయసు మీరిన వారిలో కొన్ని మందుల వాడకం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం. • ఏదైనా ప్రమాదం కారణంగా తలకు దెబ్బతగిలి నదకు జ్ఞాపకానికి నంబంధించిన కణాలు దెబ్బతినడం. • డిప్రెషన్ / యాంగ్జైటీ కారణంగా కలిగే కొన్ని మతిమరపులు • దీర్ఘకాలిక మద్యం అలవాటుతో కలిగే మతిమరపులు • విటమిన్ B1 / B12 ల లోపాల వల్ల కలిగే మతిమరపు. • హైపోథైరాయిడిజమ్ వల్ల కలిగే జ్ఞాపకశక్తి లోపం. • మెదడులోని గడ్డలు (బ్రెయిన్ ట్యూమర్లు) • నిద్రలేమి • మెదడు సోకిన ఇన్ఫెక్షన్లు.

మనం అనేక పనులను ఏకకాలంలో చేయడాన్ని ప్రజ్ఞగా భావించి గర్వపడతాం. అయితే ఇలా చేసే నమయంలో వాటికి ఒత్తిడి, యాంగ్జైటీ వంటివి తోడై... ఒక్కోసారి నమాచార నేకరణ, అది నిక్షిప్త మయ్యే ప్రక్రియ క్రమబద్ధంగా జరగక మతిమరపునకు దారితీయవచ్చు.

మతిమరపు నిర్ధారణ (డయాగ్నోజ్ చేయడం): రొటీన్‌గా చేసే రక్తపరీక్షల్లో హిమోగ్లోబిన్ పాళ్లను గుర్తించడం, థైరాయిడ్ పరీక్ష, విటమిన్ బి1, బి12 పాళ్లు గుర్తించడం, ఎమ్మారై (బ్రెయిన్), కొన్ని నందర్భాల్లో కొన్ని మానసిక పరీక్షలు (సైకలాజికల్ టెస్ట్), పెట్ స్కాన్ వంటివి అవనరమవుతాయి.

చికిత్స: ప్రస్తుతానికి అల్జైమర్స్ వంటి వ్యాధులకు పూర్తి చికిత్స అందుబాటులో లేదు. కానీ రివాస్టిగ్మయిన్, మెమంటిన్, డోనెపిజిల్, గలాంటమైన్ వంటి మందులు అల్జైమర్స్ మరింత తీవ్రతరం కాకుండా అదుపులో ఉంచడానికి దోహదపడుతున్నాయి. అదే వాస్క్యులార్ డిమెన్షియా విషయంలో వ్యక్తవాతానికి దేసే చికిత్స (స్ట్రోక్ మేనేజ్‌మెంట్)ద్వారానే వరిస్థితిని చక్కదిద్దవచ్చు.

– నిర్వహణ: యాసీన్

మీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యమే మా లక్ష్యం...
• రయాబెటిస్ • థైరాయిడ్ • పైల్స్
• ఫిస్టులా • ఫిషర్స్ • గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్
పాజిటివ్ హోమియోపతి
SMS 'Positive' to 55352 | Toll free No.1800 425 0144
9290901002

అనుభవం హోమియో వైద్య కేంద్రం హనుమకొండ
• మధుమేహం
• థైరాయిడ్
• కీళ్లనొప్పులు
• సెక్స్ నమస్యలు
• సంతానలేమి
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్స్
www.homeocare.in
ఉచిత కన్సల్టేషన్ -95500 03399
Toll Free -1800 102 2202

మతిమరపు నివారణ...

• **నిత్యం చురుగ్గా ఉండండి:** శారీరక వ్యాయామం చేస్తూ నిత్యం శారీరకంగా, మానసికంగా చురుగ్గా ఉన్నవారికి మెదడు సైతం చురుగ్గా ఉంటుంది. మెదడుకు వ్యాయామం చేకూరడానికి క్రాస్‌వర్డ్ పజిల్స్ పూర్తి చేయడం, వార్తాపత్రికలు చదువుతూ రోజువారీ విషయాలను (కరెంట్‌ఎఫైర్స్) మననం చేసుకుంటూ ఉండటం, మనం డ్రైవ్ చేసే నమయంలో రోజూ ఒకే దారిలో కాకుండా ప్రత్యామ్నాయ దారులనూ ప్రయత్నించడం వంటి చర్యలతో జ్ఞాపకశక్తి చురుగ్గా ఉండేలా చూసుకోవచ్చు. చురుగ్గా ఉండటం ద్వారా ప్రతి కణానికీ రక్తనరఫరా బాగుండేలా చూస్తే జ్ఞాపకశక్తి వదిలంగా ఉంటుంది.

• **నలుగురితో కలుస్తూ ఉండండి (సోషలైజేషన్):** ఎప్పుడూ ఒంటరిగా ఉండటం కంటే స్నేహితులు, కుటుంబనభ్యులతో కలుపుగోలుగా ఉండేవారిలో ఒత్తిడి, డిప్రెషన్ వంటివి తగ్గి జ్ఞాపకశక్తి దీర్ఘకాలం పాటు వదిలంగా ఉంటుంది.

• **క్రమబద్ధంగా చేయండి:** ఏదైనా కార్యకలాపాలు నిర్వహించే నమయంలో అర్థదిద్ధంగా కాకుండా ఒక క్రమపద్ధతిని అనుసరించండి.

• **దృష్టిపెట్టండి (ఫోకస్):** ఏదైనా అంశంపై చూస్తిగా దృష్టినిలిపి పనిచేయండి. ఇహర్తి ఏకాగ్రతతో చేసేపని/ విషయం బాగా గుర్తుంటుంది. దాన్ని ట్రబ్లిక్తి తెచ్చుకోవడం కూడా నులభం.

• **ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం:** మనం తినే ఆహారం పుష్టికరమైనదిగా ఉండాలి. అందులో తాజాపండ్లు, ఆకుకూరలు, పాట్టుతో ఉండే ధాన్యాలు, కొవ్వు తక్కువగా ఉండే పదార్థాలు, ప్రోటీన్లు వంటివి పుష్కలంగా ఉండేలా చూసుకోండి. కొవ్వు తక్కువగా ఉండే మాంసాహారం చాలా మంచిది. పుష్కలంగా నీళ్లు తాగాలి. జ్ఞాపకశక్తికి విరోధి, అయోమయానికి బంధువు అయిన ఆల్కహాల్‌కు దూరంగా ఉండండి.

• **డాక్టర్ నలహాలు పాటించండి:** దీర్ఘకాలిక జబ్బులు ఉన్నవారు, రక్తపోటు, రయాబెటిస్ వంటివాటితో బాధపడేవారు డాక్టర్ నలహాలు తప్పక పాటించాలి.

పైన చెప్పిన మెలకువలు పాటించడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి బాగా మెరుగుపడుతుంది. వదిరోజులపాటు వదిలంగా నిలుస్తుంది.

సెల్‌స్టిమెంట్

మేషం
ఆర్థిక విషయాలు వితరణ పెరిగిస్తాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబంలో స్వల్ప వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. కృషి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. పసుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
ప్రయత్నాలు నఫలం. విందువినోదాలు. యత్నకార్యనిద్ధి. వలుగురి పెరుగుతుంది. వృత్తి, వ్యాపారంలో అనుకూలత, నిరుద్యోగులకు శుభవార్తలు. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
ఆస్తుల వివాదాలు వరిష్కారమవుతాయి. ఋణబాధలు తీరుతాయి. ఉద్యోగప్రాప్తి. కృషి, వ్యాపారాలు నిరాటంకంగా నాగుతాయి. ధైవదర్శనాలు. గులాబీ రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
త్రకూరిక్యం. వనులు వాయిదా వేస్తారు. ఆర్థిక విషయాలు మరింత జటిలమవుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా నాగుతాయి. ప్రయాణాలు వాయిదా వేసుకోవడం మంచిది. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
బంధువులతో మాటవరుసకు మాత్రమే మాట్లాడతారు. ధనవ్యయప్రయాణాలు. కుటుంబనభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. ఆలయాలు నందర్శిస్తారు. ఆస్తి వివాదాలు. నీలం రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. వరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఆశ్చర్యకరమైన సంఘటనలు. బంధుమిత్రులతో వివాదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరాటంకంగా నాగుతాయి. ఆకుపచ్చ రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
వరిస్థితులు అనుకూలిస్తాయి. చిన్ననాటి మిత్రులు కలుస్తారు. విందువినోదాలు. ప్రముఖులతో వరిచయాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ప్రగతి. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. ధనవ్యయం. కుటుంబనభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. ఆరోగ్యభంగం. త్రమ పెరుగుతుంది. మనుల్లో ఖాళీతనం. ధైవదర్శనాలు. మనుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
ఆర్థిక వరిస్థితి కొంత నిరాశ కల్గిస్తుంది. ధనవ్యయం. కుటుంబనభ్యులతో వివాదాలు. ఆనుకోని నంఘటనలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా నాగుతాయి. నువ్వు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. శుభవార్తలు వింటారు. ఆర్థిక వరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. వృత్తి, వ్యాపారంలో పురోగతి. వాహనయోగం. పసుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
ఆర్థిక వరిస్థితి కొంత ఇబ్బంది కల్గిస్తుంది. ధనవ్యయం. క్రమబద్ధత. మనుల్లో కొంతర పాటు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ఆలయదర్శనాలు. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
వృత్తి, వ్యాపారాలు ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటాయి. నమిష్ట తుల సాయం అందుతుంది. వ్యవహారంలో విజయం. శుభకార్యాలలో పాల్గొంటారు. పాతమిత్రుల కలయిక. ఎరుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

• చిట్టి కథ

పిల్లి మెడలో గంట

ఒక అడవిలో ఒక పిల్లి వుండేది. అది చప్పుడు చేయకుండా మెల్లమెల్లగా వచ్చి ఎలుకలను తిని పోతుండేది.

దీంతో అడవిలో రోజురోజుకు ఎలుకలు తగ్గిపోతున్నాయి. ఇలా అయితే ఎలా అని ఎలుకలకు దిగులు పట్టుకున్నది. పిల్లి మెడలో ఒక గంట కడితే అది వచ్చేటప్పుడు శబ్దం వస్తుంది కాబట్టి తాము పారిపోవచ్చు అనుకున్నాయి.

కానీ పిల్లి మెడలో గంట కట్టేది ఎవరు? అని ఎలుకలు ఆలోచించసాగాయి.

ఒకనాడు ఆ అడవిలోకి మరొక పిల్లి వచ్చింది. మొదటి పిల్లి తెల్లగా ఉండగా రెండవ పిల్లి నల్లగా ఉంది.

తెల్ల పిల్లి నల్ల పిల్లిని చూసి ''ఓ! ఓ! నీవు చాలా నల్లగా అనహ్యంగా వున్నావు. నేను చూడు తెల్లగా ఎంత అందంగా వున్నానో'' అంటూ ఎగతాళి చేసింది.

నల్లపిల్లికి కోపం వచ్చింది., దాటునుండి ఇదంతా చూసిన ఎలుకలకు ఒక ఉపాయం తట్టింది.

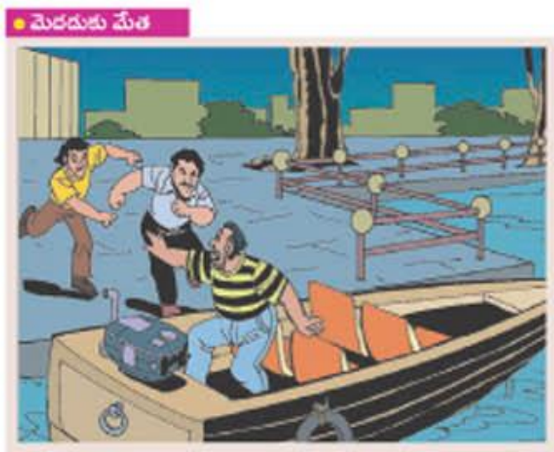
అవి కలుగులోకి పోయి. ''పిల్లిబావా! పిల్లి బావా!'' అంటూ నల్లపిల్లిని పిలిచాయి. ''ఎవరు నన్ను పిలుస్తున్నది'' అన్నది నల్లపిల్లి.

''మేము ఎలుకలం, తెల్లపిల్లి నీకు శత్రువు. అది మాకు కూడా శత్రువే. శత్రువుకు శత్రువు మిత్రుడు కాబట్టి మేము చెప్పినట్లు చేస్తావా?'' అని అడిగాయి.

నదేనన్నది నల్లపిల్లి. కానీ నీవు మమ్మల్ని ఏమీ చేయకూడదు అన్నాయి ఎలుకలు. అలాగేనన్నది పిల్లి. ఎలుకలు ఒక గంటను తాడుకు కట్టి నల్ల పిల్లికి ఇచ్చి దీన్ని తెల్లపిల్లి మెడలో కట్టమన్నాయి.

నల్లపిల్లి గంటను తీసుకువెళ్లి ''నీవు తెల్లగా , అందంగా ఉన్నావు కాబట్టి నీకు బహుమానంగా ఇస్తున్నాను'' అంటూ తెల్లపిల్లి మెడలో గంట కట్టింది. గంట శబ్దం విని ఎలుకలు పారిపోతుండటంతో తెల్ల పిల్లి ఆహారం లేక అల్లాడిపోయింది.

• మెదడుకు మేత

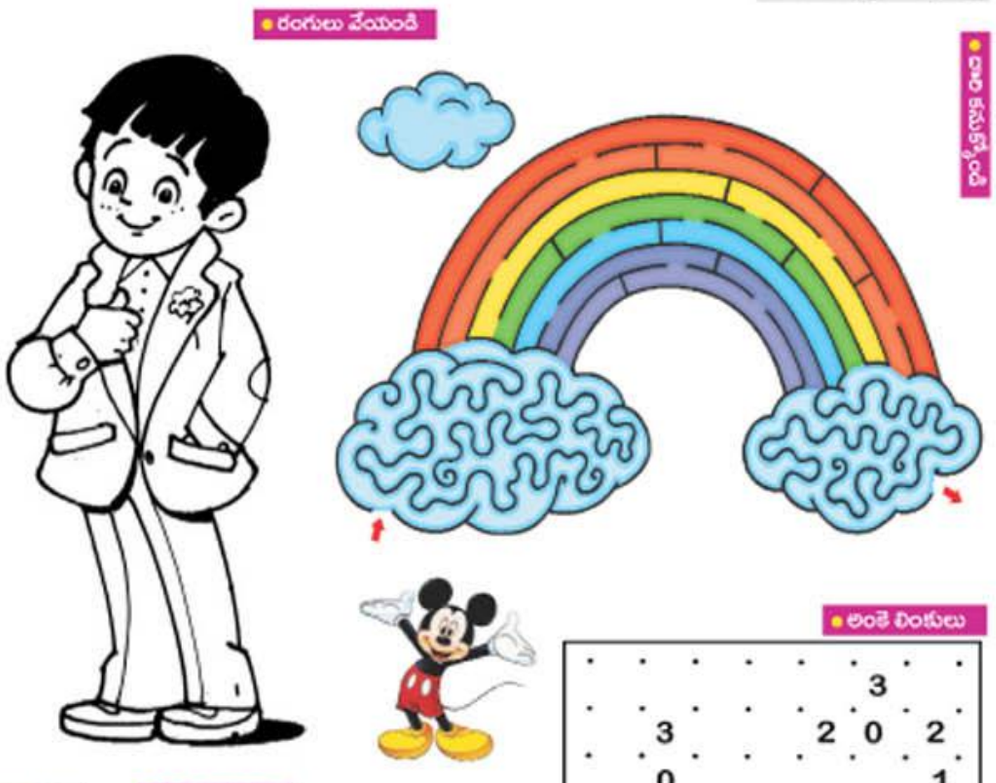


రామ్‌లాల్, శ్యామ్‌లాల్, మంగలాల్ ముగ్గురు దొంగలు కైలు నుండి పారిపోయారు. పోలీసులు వారి వెంట పడ్డారు. కొద్ది దూరం పరుగెత్తాక దొంగలు నది ఒడ్డుకు చేరుకుని అక్కడున్న ఒక పడవ ఎక్కి పారిపోవడానికి ప్రయత్నించారు. ఒక పోలీసు పిస్తోలు తీసి వారి వైపు మాట్ చేసాడు. దొంగలు అది గమనించారు. "మాకు శబ్దం వినిపించింది." అని అన్నాడు రామ్‌లాల్.

"ఏదో నీళ్ళల్లో పడటం చూసాము." అన్నాడు శ్యామ్‌లాల్. "మాకు మెరుపు కనిపించింది." చెప్పాడు మంగలాల్.

ఇప్పుడు చెప్పండి ఎవరు పోలీసు ఫైరింగ్‌ను మొదట పసికట్టారు?

• రంగులు వేయండి



• చరిత్ర

సైకిల్ పుట్టుక

సైకిల్‌కు తొలి రూపం ముందు చక్రం కలిగిన ఒక చెక్క గుర్రం. దీనిని 1790 ప్రాంతంలో ఫ్రాన్స్‌లో రూపొందించారు. అయితే, అప్పటికి ఇంకా పెడల్స్ లేనందువల్ల దానిని కాళ్లతోనే నెట్టుకుంటూ వెళ్లవలసి వచ్చేది. 1817లో బారన్ కార్ల్ వాన్ డ్రైస్ అనే జర్మనీకి చెందిన వ్యక్తి దీనిని మేరుగుపరిచాడు. ఇయన స్టీర్ చేయగల ముందు చక్రాన్ని తయారు చేశాడు. దీనిని అతడు 'డాండీ హార్స్' అన్నాడు. దీనికి తోడుగా 1839లో స్కాట్‌లాండ్‌కు చెందిన కిర్క్ పాట్రిక్ మాక్‌మిల్లన్ అనే అతను మొదటిసారిగా పెడల్స్‌ను తయారు చేశాడు. తొలిదశలో తయారైన సైకిళ్లన్నింటికీ ముందు చక్రం చాలా పెద్దగా ఉండేది. ముందు చక్రం ఎంత పెద్దగా ఉంటే సైకిల్ అంత వేగంగా వెళ్తుందని నమ్మేవారు.

1880లో ఇంగ్లాండ్‌లో మొదటిసారిగా 'సేఫ్టీ బైసికిల్'ను కనుగొన్నారు. ఆధునిక సైకిళ్లకు మార్గదర్శకంగా వున్న ఈ సైకిళ్లకు చైన్, సమానమైన చక్రాలు ఉన్నాయి. తరువాత నంవత్సరంలో న్యుమాటిక్ టైర్లను, రెండు, మూడు స్పీడ్ హబ్ గేర్లను, డీరెయిలర్ గేర్లను కనుగొన్నారు. 1970ల వరకు ఈ డిరెయిలర్ గేర్లే సైకిల్ డిజైన్లలో గొప్ప ఆవిష్కరణ. ఆ తరువాత కాలంలో వీటి ప్రాధాన్యత తగ్గింది.

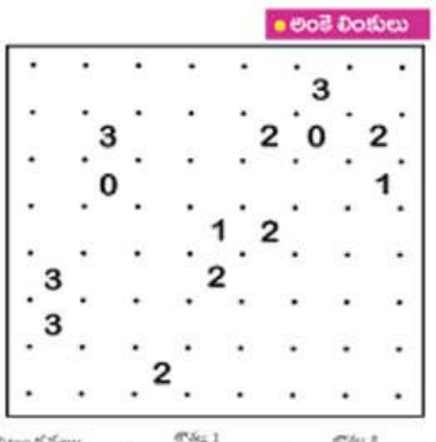
అప్పుడు ఈ డిజైన్‌ను మరింత ఆధివృద్ధి చేశారు. సైకిల్ సీటు డిజైన్‌లో కూడా మార్పు వచ్చింది. గతంలో సైకిల్ తొక్కే వారు ముందుకు వంగి కూర్చోవలసి వచ్చేది. కానీ అప్పుడు వారు కొద్దిగా వెనక్కి వాలి కూర్చోవచ్చు. అలా కూర్చొని పెడల్స్ తొక్కేటప్పుడు సౌకర్యంగా ఉంటుంది. స్టీల్ కోసం ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన జార్జియానా బ్రిడ్జ్ సైకిల్ అప్పుడు అత్యంత ఆధునిక ఆవిష్కరణ. దాని ముందు చక్రం చిన్నగా ఉంటుంది. మెనక చక్రంలోని ఫోర్క్ యాంగిల్ మార్పు చేయడం వల్ల దాన్ని తొక్కేవారు సౌకర్యంగా తొక్కగలుగుతున్నారు.

• మీకుతెలుసా?

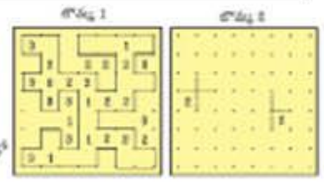
మన శరీరానికి వేడి ఎలా వస్తుంది?

నృష్టిలో కొన్ని శీతల రక్త జీవులు. కొన్ని ఉష్ణ రక్త జీవులు ఉంటాయి. మానవులు ఉష్ణరక్త జీవులు. మానవుల శరీర ఉష్ణోగ్రత దాదాపుగా స్థిరంగా ఉంటుంది. బాహ్యవాతావరణ ప్రభావం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత మారదు. ఆరోగ్య వంతులైన మానవుల శరీర ఉష్ణోగ్రత 98.4 డిగ్రీలు ఫారన్‌హీట్ ఉంటుంది. మనం రోజూ తీసుకునే ఆహారం నుంది మన శరీరం ఉష్ణశక్తిని గ్రహిస్తుంది. ఆహార పదార్థాలు ఆక్సీకరణ చెందడం ద్వారా ఉష్ణాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అయితే ఆహారం ఆక్సీకరణం చెందేటప్పుడు ఉష్ణం మాత్రమే పుడుతుంది. మానవుల శరీరంలో ప్రతిరోజు 2500 కాలరీలు ఉష్ణ శక్తి ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఈ ఉష్ణశక్తి శరీరాన్ని వేడిగా ఉంచుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత మెదడులోని ఉష్ణోగ్రత కేంద్రం చేత అదుపు చేయబడుతుంది.

• అంతే చింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంతె పక్కనున్న చుక్కల్ని నిలువు రేఖా అడ్డ గీతలతో పంచాలి. అయితే అది ఒకే లూపులో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా క్లూస్ చేయడం రేఖా శాఖలుగా వెళ్లకూడదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గడుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉంకవచ్చు, అయితే సున్న చుట్టూ గీతలు గీయకూడదు. ప్రతి పజిల్‌లో కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



• ప్లే గ్రౌండ్ జవాబులు

1. బంతులు, పిల్లలో దుంకుతోన్న బక్కాపు
2. Butterfly, Ball, Banana, Belt, Boot, bo
3. ప్రస్తుతానికి అన్ని బక్కాలకీ రేఖలో ఉంది. 4. రొమ్ము పింక్ రక్తకణం గుర్తు, రేఖకి అని అన్ని బక్కాల్లో, కి బక్క, బంతులు, సీతాకోక చిలుక, చేప, గాంధీటోపీ

• మంచిమాట

ఈ అక్షరాలను ఒక పదబక్తరంలో అమర్చి చూడండి. అది మహాత్మ గాంధి చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

• కాసుకో సుదోకు

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

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

నిన్నటి జవాబులు

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

● దైవాలజీ sakshi.daivology@gmail.com

నేడు హనుమజ్జయంతి సందర్భంగా..

మహోన్నత బల పరాక్రమవంతుడు హనుమంతుడు

అది ప్రాతఃకాల సమయం. తల్లిదండ్రులు వని మీద బయటకు వెళ్లడంతో ఒంటరిగా ఉన్న ఓ వానరబాలుడికి ఆకలి మొదలైంది. ఇంట్లో వెదికితే తినడానికేం దొరక్క బయటకు వచ్చాడు. ఎదురుగా సూర్యబింబం కనిపించింది. అది ఎర్రని పండనీ, దాన్ని తిని ఆకలి తీర్చుకోవచ్చని తలపోసి, ఆకాశంవైపు దూసుకుపోసాగాడు.

సురాసుర, గరుడ గంధర్వ యక్ష కిన్నెర కింపురుషుల వారందరూ ఆ దృశ్యం చూస్తూ ఆశ్చర్యంలో మునిగిపోయారు. తాను ఇచ్చిన ఎగిరే శక్తితో భాస్కరుని కేసి ఆ బాలుడు వేగంగా వెళ్లడం గమనించిన వాయుదేవుడు హిమాద్రి మలయాద్రుల నుండి శీతలత్వాన్ని వెంటబెట్టుకుని ఆ దిన్నారిని వెంబడించసాగాడు. దివ్యదృష్టితో పరిస్థితి గ్రహించిన దివాకరుడు కూడా తన ప్రచండ కిరణాలను శీతలం చేశాడు. కాసేపట్లో ఆ బాలుడు సూర్యరథం మీదికి చేరాడు.

అయితే అది సరిగ్గా గ్రహణకాలం. ఇంద్రుడి ఆజ్ఞానుసారం అప్పుడే వచ్చిన రాహువు సూర్యునిపై పడబోతుంటే వానర బాలుడు ఆతన్ని గట్టిగా పట్టుకున్నాడు. ఆ పట్టునుంచి విడిపించుకోలేని రాహువు విలవిలాడుతూ తనను రక్షించమని కంద్రుళ్ని ప్రార్థించసాగాడు. అతని ఆర్తనాదాలు దివిన వడగానే ఐరావతారూఢుడై ఇంద్రుడు అక్కడికి వచ్చాడు.

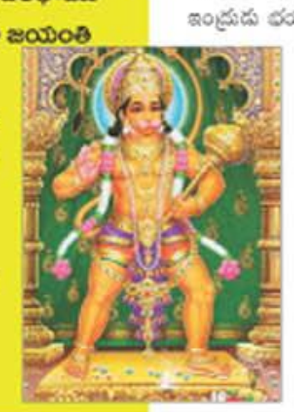
ఐరావతాన్ని చూడగానే వానరబాలుడు రాహువును వదిలి, దాన్ని పట్టుకోబోయాడు. ఇంద్రుడు భయపడి తన వజ్రాయుధాన్ని విసిరాడు. ఆ దెబ్బకు వాము హనువు విరగడంతో పర్వతం మీద పడి ఆ బాలుడు స్పృహ కోల్పోయాడు. అది కన్నులారా కాంచిన వాయుదేవుడు మహాక్రోధంతో ఇంద్రుణ్ణి చూస్తూ, ఆ బాలుని ఎత్తుకొని పర్వత గుహలోనికి వెళ్లి తన గతిని బంధించి వేశాడు.

గాలిలేక ముల్లోకాలూ తల్లడిల్లిపోసాగాయి. దేవేంద్రుడు వెళ్లి చిన్నవించుకోగానే ప్రజాపతి అమరప్రముఖులతో వచ్చి, వానరబాలుడిని స్పృశించాడు. మరుక్షణమే కనులు తెరచిన ఆ బాలుని చూసి ఆనందపడుతూ వాయుదేవుడు తిరిగి తన కర్తవ్య నిర్వహణలో నిమగ్నుడయ్యాడు. అప్పుడు బ్రహ్మదేవుడు దేవతలను ఉద్దేశించి, ''అమరులారా! ఈ బాలుడు అంజనాదేవి, కేసరి అనే వానర దంపతులకు వాయుదేవుని వల్ల శివాంశగా జన్మించాడు. భవిష్యత్తులో రామకార్య నిర్వహణార్థం అవతరించాడు కనుక మీరంతా ఈ బాలుడికి వరాలు ప్రసాదించండి''అని ఆజ్ఞాపించాడు. దేవేంద్రుడు ''నా వజ్రాయుధం వల్ల హనువు భగ్నమైంది కాబట్టి నేటినుండి ఈ బాలుడు హనుమంతుడని పిలవబడతాడు. జన్మముంచెప్పుడూ నా వజ్రాయుధం వల్ల ఇతనికి ఎట్టి ఆపదా కలుగదు'' అన్నాడు. ''నా శతాంశ తేజాన్ని ఇతనికి ప్రసాదిస్తున్నాను. తన రూపాన్ని అభీష్టానుసారం మార్చుకోగల వరాన్ని ఇస్తున్నాను. ఇతడు మహా వాజ్ఞి అవుతాడు'' అని ఆశీర్వదించాడు సూర్యుడు. అనంతరం వరుణ, కుబేర, విశ్వకర్మాదులందరూ అనేక వరాలను ఆ బాలుడికి ఇచ్చారు. ''బాల హనుమంతుడు బ్రహ్మజ్ఞానియై, చిరంజీవియై, బ్రహ్మాస్త్ర బ్రహ్మ శాపవిముక్తుడై బాసిల్లుతాడు''అని దీవించి బ్రహ్మ స్వస్థానానికి మరలిపోయాడు. అలా చిరుప్రాయంలోనే బ్రహ్మాదిదేవతల వరాలు పొంది రామభక్తుడై, రామకథను, రావణ వధకు తోడ్పడిన అతులిత బలధాముడైన హనుమంతుని జయంతి నేడే. ఆశుభాలను అంతం చేసి, శుభాలను చేకూర్చే భక్తవరుడతను. అతడి స్మరణ మాత్రం చేత అనేక రోగాలు ఉపశమిస్తాయి.

శ్రీరామచంద్రుని తన హృదయంలోనే నిలువరున్న ముహోన్నత భక్త శిఖామణి హనుమంతుడు. నేటి విషమ పరిస్థితుల దృష్ట్యా మానవులందరికీ హనుమదుపాసన అత్యంత ఆవశ్యకమని పెద్దలు పేర్కొన్నారు.

– చోడిశెట్టి శ్రీనివాసరావు

రామ కథకు, రావణ వధకు తోడ్పడిన అతులిత బలధాముడైన హనుమంతుని జయంతి నేడే. అశుభాలను అంతం చేసి, శుభాలను చేకూర్చే భక్తవత్సలుడతను. నామ స్మరణ మాత్రం చేత అనేక రోగాలు ఉపశమిస్తాయి.



● యంగ్వేదం sakshi.youngvedam@gmail.com

గేట్స్, జాబ్స్‌ల వారసుడొచ్చాడు..!

టెక్ జీనియస్‌లు అవడానికి అకాడమిక్ డిగ్రీల అర్హతలు అవసరం లేదని నిరూపించిన బిల్‌గేట్స్, స్టీవ్‌జాబ్స్‌ల వారసుడు తెరపైకి వచ్చాడు! గ్రాడ్యుయేషన్ కూడా పూర్తి చేయకుండానే 'మైక్రోసాఫ్ట్'తో గేట్స్, 'యాపిల్'తో జాబ్స్ సృష్టించిన సంచనాల తర్వాత ఈ సారి ఒక హైస్కూల్ డ్రాపౌట్ స్టూడెంట్ టెక్-వ్యాపార ప్రపంచాన్ని సంభ్రమంలో ముంచెత్తాడు. యాహూతో భారీ డీల్ కుదుర్చుకుని పత్రికల పతాకశీర్షికలకు ఎక్కాడు, ఫోర్బ్స్ పత్రికలో ప్రొఫైల్ ప్రచురించే స్థాయికి ఎదిగాడు. 'టంబ్లర్' ద్వారా సాహసాత్తుగా బిలియనీర్ అయిన డేవిడ్ కార్ప్ కహానీ ఇది...

ఇంటర్నెట్ మార్కెట్‌లో యూత్‌ఫుల్ ఐడియాలకు యమ గిరాకీ ఏర్పడింది. విచిత్రంగా ఉన్న యాప్స్, ఆన్‌లైన్ సర్వీస్ విషయంలో పెద్ద పెద్ద నంస్థలు పిల్లవాళ్ల దగ్గరకు వస్తున్నాయి. వాళ్ల కోరినంత మొత్తాన్ని ఇచ్చి ఆ సర్వీస్‌లను సొంతం చేసుకుంటున్నాయి. 'టంబ్లర్.కామ్' విషయంలో న్యూయార్క్‌కు చెందిన డేవిడ్ కార్ప్‌కు కూడా యాహూ ఏఎసీసీ కలాంటి ఆఫర్‌ను ఇచ్చింది. 26 సంవత్సరాల వయసున్న అతడిని ఉన్నపళంగా బిలియనీర్‌ను చేసింది. ఏకంగా 1.1 బిలియన్ డాలర్ల సొమ్మును ఇచ్చి ఆతడి బ్లాగింగ్ సర్వీస్‌ను యాహూ కొనుగోలు చేసింది. దీని ద్వారా తమ ఆన్‌లైన్ సర్వీసెస్‌ను విస్తరించాలని యాహూ భావిస్తోంది. యాహూ-టంబ్లర్ల కాంబినేషన్ వెబ్ ప్రపంచంలో ఒక కొత్త పవర్ హౌస్ కాగలదని యాహూ నీరుమో ప్రకటించాడు. ఈ విషయంలో తాము డేవిడ్‌కు కృతజ్ఞతలు చెప్పుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఒక ఐడియాను ఆన్‌లైన్ ద్వారా ఇంప్లిమెంట్ చేయడమే కాకుండా దాన్ని తమకు అనుసంధానించినందుకు, ఆ యంగ్ జీనియస్‌తో పనిచేసే అవకాశం వచ్చినందుకు చాలా ఆనందంగా ఉందని కార్ప్‌ను యాహూ ప్రశంసలతో ముంచెత్తింది! ఈ డీల్ ద్వారా యాహూ నుంచి ఇంత డబ్బును పొందడమే కాకుండా, ఇంతలా పొగడ్తల వర్షంలో తడవడానికి డేవిడ్ కార్ప్ చేసిందల్లా ఏమీ లేదు. అతడు దాదాపు ఆరు సంవత్సరాల కిందట ఒక బ్లాగింగ్ సర్వీస్ మొదలు పెట్టి జనాల మీదకు వదిలాడు. ఇందులోని ఫీచర్లు బాగా ఆకట్టుకోవడంతో క్రమంగా ఈ సర్వీస్‌లోకి కొన్ని కోట్లమంది వచ్చి చేరారు. యాహూ ఈ సర్వీస్‌ను కొనుగోలు చేసే సమయానికి 'టంబ్లర్.కామ్'కు 184 మిలియన్ యూనిక్ విజిటర్స్ ఉన్నారు. కరుడు ఏళ్ల వయసులో కార్ప్ ఈ సైట్ ప్రారంభించాడు. వారం రోజుల్లోనే దాదాపు 75 వేల రిజిస్టర్ యూజర్లు ఏర్పడ్డారు. ప్రస్తుతం దీనికి 108.5 మిలియన్ బ్లాగ్స్ ఉన్నాయి. దాదాపు 50.9 బిలియన్ బ్లాగ్‌పోస్టులు ప్రచురితం అయ్యాయి. కంటెంట్ బ్రౌజింగ్‌లో ఉత్తమస్థానంలో ఉన్న 'టంబ్లర్'లో కేవలం 175 మంది ఉద్యోగులు మాత్రమే ఉన్నారు. బ్లాగ్ రాయడం అనే అవసరం ఉన్న వారికి ఒక వేదికను ఏర్పాటు చేయడం మాత్రమే కార్ప్ చేసిన పని. అది బాగా నచ్చడంతో కోట్లమంది ఇక్కడ రాత పని మొదలుపెట్టారు. వారందరి అవసరం కార్ప్‌ను కోటీశ్వరుడిని చేసింది. ఇక గేట్స్, జాబ్స్‌లకు కార్ప్ కచ్చితంగా వారసుడేనని విశ్లేషకులు అంటున్నారు. గ్రాడ్యుయేషన్ కూడా పూర్తి చేయని గేట్స్, జాబ్స్‌లు టెక్ ప్రపంచంలో రెండు ప్రసిద్ధ నంస్థలు స్థాపించినట్టుగానే కార్ప్ కూడా యాహూకు మార్గదర్శకుడు అయ్యాడు. కార్ప్ వారసత్వాన్ని ముందు. గేట్స్, జాబ్స్ లిద్దరూ కాలేజ్ హైస్కూల్ స్టడీస్ అయినా పూర్తి చేశారు. కానీ ఇతడు టీనేజ్‌లోకి రాకముందే స్కూల్‌కు దండం కొట్టేశాడు. ఇంట్లోనే ఉంటూ తన ఐడియాను ఇంప్లిమెంట్ చేశాడు. ఇంత చిన్న వయసులో బిలియనీర్ అయిన తనను 'స్కూల్‌కు వెళ్లకపోవడం' అనే అంశంలో ఎవరూ ఆదర్శంగా తీసుకోవద్దు అని కార్ప్ సూచిస్తాడు. చదువు కాకుండా ఇతర ఫీల్డ్ మీద ఏస్థాయిలో ఆసక్తి ఉన్నప్పటికీ... స్కూల్ మానేసి ఆ ఫీల్డ్ మీద పనిచేసుకోవచ్చన్నది తన సలహా కాదని అంటాడు. చదువు పూర్తి చేయాలనే ఆలోచన తనకు ఉన్నట్లు కార్ప్ చెబుతున్నారు.

బ్లాగ్ రాయడం అనే అవసరం ఉన్న వారికి ఒక వేదికను ఏర్పాటు చేయడం మాత్రమే కార్ప్ చేసిన పని. అది బాగా నచ్చడంతో కోట్ల మంది ఇక్కడ రాత పని మొదలు పెట్టారు. వారందరి అవసరం కార్ప్‌ను కోటీశ్వరుడిని చేసింది. ఇక గేట్స్, జాబ్స్‌లకు కార్ప్ కచ్చితంగా వారసుడని విశ్లేషకులు అంటున్నారు.

● కూచిపూడి నృత్యకారిణి కోకా విజయలక్ష్మితో ఇంటర్వ్యూ

శ్రీపర్వతం శిరస్సు ఊపింది!

భూటానరాజు జిగ్మే వాంగ్‌ఛుక్ ఆ నేలపై పారవి పారవి పరవశించారు. పాదరసాన్ని బంగారంగా చేసిన రసవాది నాగార్జునుడు ఆ నేలపై ప్రపంచం నలుమూలల నుంచి విద్యార్థులను ఆహ్వానించి అసలు సిసలు 'విశ్వవిద్యాలయాన్ని స్థాపించాడు. ఆ నేల 'శ్రీపర్వతం'! నాగార్జునుని పేరుతో నాగార్జున కొండగా విఖ్యాతమైంది. బుద్ధుని 2557వ జయంతిని పురస్కరించుకుని ఇటీవల నాగార్జునసాగర్‌లో రెండు రోజుల జాతీయ సెమినార్ జరిగింది. దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి మేధావులు, ఆర్కియాలజిస్ట్‌లు, చరిత్ర అధ్యాపకులు వచ్చారు. ప్రముఖ కూచిపూడి నృత్యకారిణి కోకా విజయలక్ష్మి తన నృత్యధర్మకత్వంలో 'బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి' అనే డ్యాన్స్ బ్యాలేను ప్రదర్శించారు. ఈ నేపథ్యంలో 'కదలికలలో వేగం-భావప్రకటనలో లాలిత్యం' తన ప్రత్యేకతగా పేరొందిన విజయలక్ష్మితో ఇంటర్వ్యూ...

బుద్ధునిపై చాలా బ్యాలేలు (నృత్యరూపకాలు) వచ్చాయి. మీ ప్రదర్శనలోని ప్రత్యేకత లేమిటి?

నిజమే. వివిధ భాషల్లో ఎన్నో నృత్యరూపకాలున్నాయి. తెలుగులోనూ వచ్చాయి. మా రూపకంలో 'స్థానికత'కు ప్రాధాన్యతనిచ్చాం. వీయి సంవత్సరాలకు పైగా బౌద్ధం తెలుగువారి జీవితవిధానమైన చారిత్రక అంశాలను పోటు చేశాం. తరవి మాస్టే తెలుగువారి వేషభాషల్లో, ఆచారవ్యవహారాల్లో బౌద్ధం విరుసామా ఉంటుంది. మన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధికార చిహ్నమైన పూర్ణకుంభం అమరావతి స్తూపంలో మేటి శిల్పం! చర్యకారుడైన 'విధికుడు' పూర్ణకుంభం చెక్కించి అమరావతి స్తూపానికి విరాళంగా అందజేశాడన్న శాసనం ఒకానొక కాలంలో అక్కడ వెల్లివిరిసిన కులాతీత వ్యవస్థకు దాఖలా. ఈ తరహా అంశాలను శ్రీపర్వతంలో అద్యమైన 'బ్రాహ్మీ-తెలుగు' శాసనాలను మా బ్యాలేలో ప్రదర్శించాం. అరుదై నిమిషాల రూపకాన్ని రచించిన ప్రముఖ ఆర్టిస్ట్ ఎరికి ప్రసాద్ పది హేను నిమిషాల పరిచయాన్ని పలికారు.

నృత్యరూపకాన్ని ఆస్వాదించే క్రమానికి చారిత్రక అంశాల ఏటుతింపులు అవరోధం కావా!

అస్తిపంజరం అందంగా ఉండదు. కాని రక్తమాంసాలకు, రూపలావణ్యాలకు అదే కదా ఆధారం. ఈ వాస్తవానికి అనుగుణంగా చారిత్రక అంశాలు అనే మూలస్తంభాలపై డీఎస్.వీ శాస్త్రి స్వరరచనలో రూపకాన్ని ఆహ్లాదంగా రూపొందించాం. నేను యశోధరగా, క్రాంతి నారాయణ్ సిద్ధార్థునిగా ప్రదర్శించిన బుద్ధుని హార్యాశ్రమంలోని గృహస్థ జీవిత ఘట్టం తన ఖడ్గంతో లక్షలాది మందిని కడతేర్చిన ఆశోకుడు శాంతిఖడ్గాన్ని ధరించి హింసను రాజ్యం నుంచి తొలగించిన సన్నివేశాలు ఆకట్టుకున్నాయని పెద్దలు ప్రశంసించారు. జ్ఞాన మూర్తుడైన బుద్ధుని బోధలను నాలుగు దెరువులా వ్యాపింపజేసేందుకు విద్వాంసులు తరంగాలుగా తరలి వెళ్లడం అనే ముగింపును చూసి 'శ్రీపర్వతం శిరసూపిందమ్మా' అని అన్నపురెడ్డి, ఈమని శివనాగిరెడ్డి, జితేంద్రబాబు వంటి పెద్దలు ఆశీర్వదించారు. బౌద్ధధర్మం విశ్వవ్యాప్తం కావడానికి దోహదపడిన చారిత్రక స్థలంలో 'బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి' విజయవంతంగా ప్రదర్శించిన ఆనందం మాటలకు అందనిదిగా మా సభ్యులందరూ భావిస్తున్నారు.

ఇతర రూపకాల గురించి చెబుతారా..?

వైతరాయల స్వర్ణచరితం, అన్నమయ్య పదనీరాజనం, తెలుగు వ్రాశ్తి, మహాకవి శ్రీశ్రీ తదితర నృత్యరూపకాలను ప్రదర్శించాం. డీవీడీల రూపంలో కూడా కూచిమానులకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇటీవల మా అకాడెమీ ప్రదర్శించిన 'మెలెంజ్ ఆఫ్ డ్యాన్సెస్' (నృత్య సంగమం) విశేష ఆదరణను పొందింది. ఫ్రాన్స్ సమకాలీన నృత్యకారిణి మాయా బోదో, నేను, హలీం ఖాన్ ప్రదర్శించిన ఈ కార్యక్రమం నృత్యపరంగానే కాకుండా సంగీతపరంగా వెస్టర్న్ సింఫనీకి తూర్పున రిథమ్‌ల సామరస్యాన్ని కుదిర్చిందని విమర్శకులు ప్రశంసించారు. 'కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్' ఇటీవలే మలేసియాలో

ప్రదర్శించాం. దేశ, విదేశాల్లో వేయికి పైగా ప్రదర్శనలను మా అకాడెమీ తరపున ప్రదర్శించాం.

మీ గురించి మీ అకాడెమీ గురించి?

ప్రకాశం జిల్లా సంతరావూరు నా స్వగ్రామం. మా తండ్రి కోకా రాధాకృష్ణమూర్తి ఉన్నత విద్యను చదివించారు. నృత్యం వట్ట నాకు గల ఆసక్తిని గమనించి వెంపటి చినసత్యం గారి శిష్యప్రముఖులు కాజ వేంకట సుబ్రహ్మణ్యం గారి వద్ద కూచిపూడిలో శిక్షణ ఇప్పించారు. 'జానవదమె జనని కాదె । జ్ఞాన కావ్య జాగృతులకు' అనేది మా ఫిలాసఫీ. ఈ తత్వాన్ని క్లాసికల్ డాన్స్ ద్వారా కూచిమానులకు వ్యాప్తిచెందించాలని తండ్రి జ్ఞాపకార్థం 'శ్రీకోకారెడ్డెమ్ మెమోరియల్ అకాడెమీ ఆఫ్ ఫైన్ ఆర్ట్స్' అనే నంస్థను స్థాపించాం. ఎందరో అకాడెమీకి అండదండగా ఉన్నారు. చీరిక ఉండి, నృత్యం నేర్చుకోవాలనే ఆసక్తి ఉన్న ఎవరైనా మా నంస్థ (krkmacademy@ gmail.com) స్వాగతిస్తుంది. ఆర్థిక స్థితి ప్రతిబంధకం కానే కాదు.

– పున్నా కృష్ణమూర్తి

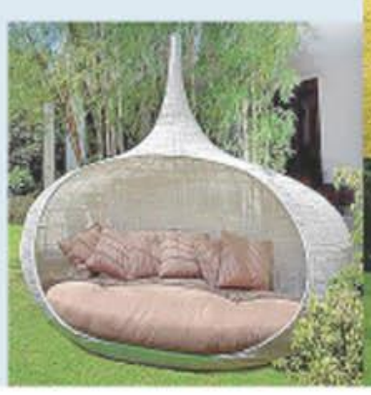
మా ఆర్టిజం మీకోసం...

ప్రతి ఊరికి ఒక చరిత్ర ఉంటుంది. తనదైన కళ ఉంటుంది. సాంస్కృతిక అంశ ఉంటుంది. మీ ప్రాంతానికి చెందిన విశిష్ట కళారూపాలు, కళాకారులను ప్రపంచానికి పరిచయం చేయాలని ఉందా? మీరెప్పుడైనా వర్ణించిన ప్రదేశాలకు సంబంధించి మిమ్మల్ని అమితంగా ఆకట్టుకున్న నిర్మాణాలను, అప్పటి చరిత్రను ఇతరులతో పంచుకోవాలనుందా? కాదేది కళకు అనర్హం... ఛాయిస్ మీదే! దేవాలయ శిల్పం, వేలగాన వైన్యాసం...ఒక్కటనేమిటి మీ కన్నులో పడి, మనసులో నిలిచిపోయిన కళల గురించి మాకు రాసి పంపండి. ఆర్టికల్‌కు సంబంధించిన ఫోటోలో పాటు మీ ఫోటో కూడా జత చేయండి.

● ఆర్టిజం sakshi.artism@gmail.com

● ఇంటిరియం sakshi.interium@gmail.com

ఉల్లాసంగా ఉత్సాహంగా..!



ఒంటరిగా ఉల్లాసంగా ఉండటానికైనా, జంటగా ఉత్సాహంగా గడపడానికైనా, కుటుంబ సభ్యులంతా హాల్లోని కబుర్లు చెప్పుకోవడానికైనా ఇంటి ఆవరణంత అద్భుతమైన ప్రదేశం ఉండదేమో. ఇంటి ముందు స్థలం ఉండి...దాన్ని వదుని వచ్చితో పరవగలిగితే అది అద్భుత దృశ్యమే అవుతుంది. అలాంటి ఆవరణకు 'గార్డెన్ ఫర్నీచర్' మరింత అందాన్ని, ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. పిచ్చుకగూడు కుర్చీలో హాల్లోని కబుర్లాగాలు వీస్తారా? గుమ్మడియందు చెప్పి వున్నకం చదువుకుంటారా అనేది ఇక మీ ఇష్టం!

naaptol.com నాప్‌టాల్

విలువసేవి ₹250

ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇవ్వండి మీరు కొండంతి ఉదయం గొప్ప ఆఫర్

VOX 4 సిమ్ లార్జ్ టచ్ టివి మొబైల్ - V9100 + బ్లూటూత్

డ్యుయెల్ కెమెరా డ్యుయెల్ మెమోరీ కార్డ్ స్లాట్ స్క్రీన్

అదా 64%

విలువ ₹ 9798

₹ 3499

ఓర్ కోడ్ : 1948

3.2inch LCD టచ్ స్క్రీన్

ఆల్ ఫ్రీ టు ఎయిర్ చానల్స్ లైవ్‌లో చూడండి

ఫోర్ సిమ్

(GSM + GSM + GSM + GSM)

డ్యుయల్ కెమెరా

బ్లూటూత్

బ్యాటరీ ఎక్కువ సమయం వస్తుంది

గేమ్స్

+ బ్లూటూత్

• 6 నెలల తయారీదారుని వారంటీ • ప్రైస్ ₹ 2991- అదనం*

ప్యాకేజీలో ఉన్నవి: మొబైల్, చార్జర్, మాన్యువల్, బ్యాటరీ, USB కేబుల్, బ్లూటూత్

600+ సర్వీస్ సెంటర్లు

ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇవ్వండి 24 x 7 తెరిచి ఉండును

0922 349 0000

మీ దగ్గరలో ఏవి కోరుకున్నా సిద్ధంగా ఉంచుకోండి

హోమ్ డెలివరీ | ఎస్ఎమ్ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని చూడండి

● సిరివెన్నెల నోట్స్ sakshisem@gmail.com

Lyrics లిరిక్స్

పల్లవి :

రేపు ఎస్.పి.బాలు లక్షోదే

రేపు అరుద్ర వర్ధంతి

ఆమె ఒకటై పోదామా ఐహలవాహినిలో
మమతల తరగలపై మధువుల నురగలపై
పరవశమొందగా ఏకమౌదమా... ఆ...
పరవశమొందగా ఏకమౌదమా...

చరణం : 1

ఈ: ఓ... అనురాగ సీమలో అందాల కోనలో
ఆల్చారు ముద్దుగా ఉందామా

అతడు: సొంపైన పొదరింట ఇంపైన గిలిగింత (2)
దోబూచులాడుతూ నవ్వుకొందామా

॥ఒకటై॥

చరణం : 2

ఈ: చిగురాకు జంపాల చెలరేగు చెలువాల
ఉయ్యాలలూగుతూ ఉందామా

॥చిగురాకు॥

ఈ: నింగిలో విహరించి నేలపై వుంకించి (2)
శృంగార జలధిలో తేలుదామా

॥ఒకటై॥

చరణం : 3

ఈ: ఓ... వలపుల జంటగా నరదాల పంటగా
సయ్యాట పాటలై సాగుదామా

ఈ: తారా చంద్రులమై... రాధాకృష్ణులమై...
తారా చంద్రులమై రాధాకృష్ణులమై
తన్యయమొందుతూ కరగిపోదామా

॥ఒకటై॥

చిత్రం : అప్పులు అంతస్తులు (1969)
రచన : ఆరుద్ర, సంగీతం : ఎస్.పి.కోదండపాణి
గానం : ఎస్.పి.బాలు, పి.సుశీల

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7

హైదరాబాద్
మంగళవారం
4-6-2013

ఈ విశ్వంలో హైడ్రోజన్ కంటె, మూర్ఖత్వమే ఎక్కువ పాళ్లలో ఉంది. పైగా దాని ఆయుష్షు కూడా ఎక్కువే!
- ఫ్రాంక్ జప్పా, సంగీతకారుడు

దేశ విభజన జరిగినప్పుడు -
వదల్లేక వదల్లేక, దూరమవుతూ, మనసు భారమవుతూ...
వలస వంతెన కూలిపోయేలా... కోట్ల టన్నుల ఉద్వేగాలు!

దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చినప్పుడు -
వందల ఏళ్లనాటి దాస్యం నుండి విముక్తి పొంది...
'వందేమాతరాన్ని' ప్రతిధ్వనించిన దిక్కులు, చుక్కలు!

అంతేనా? ఫ్రీడమ్ ఒక్కటే ఆ వేళ అందరి ఫీలింగా?
వెళ్లిపోతున్న బ్రిటిష్‌వాళ్లకు,
అంతవరకూ 'పో... పామ్మన్న' ఇండియన్స్‌కి మధ్య...
ఎక్కడా చిన్న ఎమోషనైనా మిగలకుండా పోయిందా?
'పోలేదు' అంటున్నారు జి.పి.రెడ్డి!
'మాతో వచ్చెయ్ కూడదా?' అని బెంగగా అడిగిన
ఓ బ్రిటిష్ అధికారి కుటుంబంతో...
ఈ 'భారతీయుడికి' ఉన్న పుత్రానుబంధమే
ఇవాళ్టి స్పెషల్ స్టోరీ!

బ్రిటిష్ దొరగారి
గారాల భారతీయుడు

ఎనభైఏళ్ల కిందట రోడ్డుపై జరిగిన ఓ చిన్న సంఘటన జి.పి.రెడ్డి జీవితాన్నే మార్చేసింది. ఓ నిండు భారతీయుడిని బ్రిటన్‌కి ఆప్తుడిగా దేసింది. 'తెల్లోళ్ల కున్న నిజాయితీ మనకాడ లేదు' అని ఈ పెద్దాయనన్న మాటల్లో ఎంతో ఆవేదన తొణికిసలాడింది. రంగారెడ్డి జల్లా కీసర మండలం కరీంగూడ గ్రామంలోని ఒక వ్యవసాయక్షేత్రంలో (ప్రస్తుతం మాలాలిలో ఉంటున్నారు) మొన్నటివరకూ కాలం గడిపిన ఈ పెద్దాయన గురించి ఆసక్తికరమైన విషయాలివి...

ఇరవైఏళ్ల వయసులో ఉన్న ఓ నలుగురు పిల్లలు రోడ్డుపక్కన ఫుట్‌బాల్ ఆడుతున్నారు. రోడ్డుపై బ్రిటిష్ అధికారుల కార్లు వరసగా వెళుతున్నాయి. నడెన్‌గా చాల్ రోడ్డుపైకి వెళ్లింది. కార్లన్నింటికీ నడెన్‌బ్రేకులు పడ్డాయి. కార్లోంచి దిగిన తెల్లదొరలను చూడగానే పిల్లలందరూ పారిపోయారు ఒక్క జి.పి.రెడ్డి (గుండాయ్ పెంటారెడ్డి) తప్ప. కల్నల్ ఆఫీసర్ ఆర్‌డబ్ల్యూ చెనెట్ కారు దిగి రెడ్డిని దగ్గరికి పిలిచేలోపే.... ఈ కుర్రాడు కారు దగ్గరికి వెళ్లి ''దిసీజ్ మై చాల్'' అన్నాడు. చెనెట్ కాస్త కోపంగా మొహంపెట్టి ఇంగ్లీషులో ''ఆయితే కారు కిందకు దూరి తీసుకో'' అన్నాడు. రెడ్డి మొహం ఎర్రగా చేసుకుని ''నేను మా అమ్మానాన్నల దగ్గర తప్ప ఇంకెవరి ముందూ తలదించను. కారు ముందుకు కదలకపోతే ఆర్డాలు వగలగొడతాను'' అని వార్నింగ్ ఇచ్చిన బాలుడి మాటలకు ఏం సమాధానం చెప్పాలో తెలియక తెల్లదొరలు తెల్లమొహాలు వేశారు. చెనెట్ ఆ కుర్రాడిని ఎత్తుకుని ఓ ముద్దిచ్చి...''మీ అమ్మానాన్నల దగ్గరకు తీసుకెళ్లు'' అని అడిగారు.

మమ్మీడాడీ...

జి.పి.రెడ్డి తండ్రి బుచ్చారెడ్డి, హైదరాబాద్‌లోని లాల్‌బజార్ ప్రాంతంలో బ్రిటిష్ దుస్తుల సేల్స్‌మన్‌గా పనిచేసేవాడు. చెనెట్ అతడిని చూస్తూనే... ''ఓ.... రెడ్డిసాబ్ ఈ కుర్రాడు నీ కొడుకా... చాలా హుషారుగా ఉన్నాడు'' అనగానే... ''ఏం హుషారో ఏమో సార్... ప్రతిరోజు ఏదో ఒక కంప్లయింట్'' మినుగ్గా చెప్పాడు బుచ్చారెడ్డి. ''ఒక పనిచెయ్యి, వీకు ఇంతా ముగ్గురు కొడుకులున్నారు కదా... వీడిని మాకు ఇచ్చెయ్. మా ఇంట్లో ఉంటాడు. ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు పంపిస్తాను'' అని చెనెట్ ఆడగ్గానే బుచ్చారెడ్డి తలూపాడు. ఇక అప్పటి నుంచి జి.పి.రెడ్డి లైఫ్‌స్టయిల్ మారిపోయింది. చెనెట్ భార్య మేరీవిల్సన్‌కి కూడా ఈ ఆబ్బాయి తెగ నచ్చేశాడు. ఇంకేం, రెడ్డికి అమ్మానాన్నలతో పాటు మమ్మీడాడీ కూడా వచ్చేశారు. అప్పటివరకూ చదివిన ఒకటోక్లాస్‌కి టాటా కెప్పి చెనెట్‌గారి వెంట తిరుగుతూ బళ్లకు పాఠాలు నేర్చుకోవడం మొదలెట్టాడు. ఆ విషయాలు అయన మాటల్లోనే...

సొంతబిడ్డలా చూసుకునేవారు...

మా ప్రాంతంలో ఇరవైవేలమంది తెల్లోళ్లు ఉండేవాళ్లు. చెనెట్ దొర టీమ్‌లో నేనూ ఒకడినన్నమాట. తొమ్మిదేళ్ల వయసునే... నిలబడి జీపుని డ్రైవ్ చేసేవాడిని. రోజూ పాద్దున్నే రెండు గుడ్లు తిని, పాలు తాగాక వది రిలోమీటర్లు పరిగెత్తించేవారు. సాయంత్రం వాలీబాల్, హాకీ ఆడేవాడిని. చెనెట్ సార్‌కి పిల్లలు లేరు. నన్ను సొంతబిడ్డలా చూసుకునేవారు. వనులు నేర్పించేదగ్గర మాత్రం చాలా స్ట్రిక్ట్. వదేళ్ల వయసొచ్చేసరికి చెనెట్‌సార్ తవు డ్రైవర్ కాబ్ ఇచ్చారు. అప్పట్లో వాడానికోసారి కేతం ఇచ్చేవారు. నాకు పద్నాలుగేళ్ల వయసప్పటికే యుద్ధ ట్యాంకర్ డ్రైవింగ్ శిక్షణ ఇప్పించారు చెనెట్‌సార్.

ఆర్‌డబ్ల్యూ చెనెట్ (ఇన్‌సెట్‌లో)

విదేశీయానం...

చెనెట్‌సార్‌తో షిప్‌లో ఇంగ్లండ్, స్కాట్‌లాండ్, ఆరబ్ దేశాలన్నీ తిరిగాను. తెల్లదొరి దగ్గర ఉద్యోగం సంగతి ఎలా ఉన్నా... వారి మధ్య కాలక్షేపం మాత్రం భలే నరదాగా ఉండేది. తీతం అందరినే మా టీమ్ అందరినీ మూకీ సినిమాకి తీసుకెళ్లేవాడిని. పాద్దున్నే నాలుగింటికి స్నానం చేసి హనుమాన్ గుడిలో పూజ చేసుకునేవాడిని. చెనెట్‌సార్ నా వద్దతులు చూసి మెచ్చుకునేవారు. ''మా డిసిప్లిన్ వల్ల శరీరం మాత్రమే ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మీ వద్దతులు, ఆచారాలు మనసుని కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి' అనేవారు. ఒకరోజు మా టీమ్‌లోని జాన్సన్ అనే వ్యక్తి ''నాకు తెలుగు నేర్పించవా'' అని అడిగాడు. నేను నరదాగా 'నీ కాళ్ళొత్త బాంచన్' అని వలకమన్నాను. రెండు రోజులు నానా తంటాలు పడి ఆ పదం నేర్చుకుని, కనిపించిన ప్రతి తెలుగువాడి దగ్గర ఆ పదం వలకగానే అందరూ నవ్వేవారు. ఈహ తెలిసేనాటికి తెల్లోళ్ల నా శిష్య ముందు ఉండేసరికి వారిపై నాకు కోపం కలిగేది కాదు. అయితే పెద్దయ్యాక మాత్రం... మన దేశంపై పెత్తనం చెయ్యడానికి వీళ్లెవరనే ఆలోచన వచ్చింది.

ఆ ఎనిమిది గంటలే...

మహాత్మాగాంధీ ఉప్పునత్యాగ్రహం సమయం లో ఉద్యోగంలో బాగంగా బ్రిటిష్ అధికారులతో పాటు నేను కూడా వెళ్లాను. 'వందేమాతరం' అనే పదం తప్ప ఇంకేం వినిపించడం లేదు. జీప్ దిగకుండానే నేను కూడా రెండు చేతులూ ఎత్తి 'వందే మాతరం' అంటూ అరిచాను. పక్కనే కూర్చున్న ఓ బ్రిటిష్ అధికారి నా చేతులు పట్టుకుని 'నువ్వు అరవకూడదు' అంటూ శ్నేహబ్రీశాడు. సాయంత్రం చెనెట్‌సార్‌కి జరిగిందంతా చెప్పాను. ఆయన ''డ్యూటీలో ఉన్నప్పుడు ఆ పని మాత్రమే చేయాలి'' అన్నారు. అహ్మదాబాద్ నుంచి తిరిగొచ్చేటప్పుడు ఓ పది తెల్లబోపీలు తెచ్చుకున్నాను. పాద్దున్న తొమ్మిదింటి నుంచి ఐదు గంటలవరకూ బ్రిటిషర్స్ క్యాప్ పెట్టుకుని ఎదు దాటగానే గాంధీబోపీ పెట్టుకునేవాడిని. తెల్లదొరల కళ్లుగప్పి సుభాష్ చంద్రబోస్ ఏర్పాటుచేసే రహస్య సమావేశాలకు హాజరయ్యేవాడిని. ఆ విషయాలు తెలిసి మా టీమ్‌లోవాళ్లు నన్ను ఇబ్బంది పెట్టడానికి ప్రయత్నించేవారు. నేను నా కోతిచేష్టలతో వారిని ఏడిపించేవాణ్ణి. గట్టిగా ఏమన్నా అంటే చెనెట్‌సార్‌తో చెబుతానని బెదిరించేవాణ్ణి.

> • అధికారం వచ్చిందంటే మటన్ స్పెషల్ ఉండాలి వాళ్లకి. అయితే మేకనైనా, కోడినైనా కోసేముందు వకువుల అనుమతికి తీసుకెళ్లి స్వానింగ్ చేయించి, ఆరోగ్యంగా ఉందంటేనే కోయించేవారు.
> • పాద్దున్న తొమ్మిదింటికి విధులకు హాజరయ్యేటప్పుడు చర్ర చేతులు మోచేతి వరకూ మడిచి, సాయంత్రం ఐదింటికి డ్యూటీ అయిపోయాక మడత విప్పేసి పుల్‌హ్యాండ్స్ జటన్ పెట్టేస్తారు. వారి మధ్యన పెరిగినవాడిని కదా! ఇప్పటికీ నాకు ఆ అలవాటు పోలేదు.
> - జి.పి.రెడ్డి

ముమ్మీడాడీకి టాటా...

1947 ఆగస్టు 15. స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది. భారతీయుల మొహాలు కోటికాంతులతో వెలిగిపోతున్నాయి. ఆ ఉత్సవాల్లో నేను కూడా లేరాను. చెనెట్‌సార్ నుంచి కబురొచ్చింది. వరుగువరు గున వెళ్లాను. మేరీమమ్మీ నన్ను దగ్గరికి తీసుకుని ''మాతో వస్తావా'' అని అడిగింది. ''ఎందుకు రాదు'' అన్నాడు చెనెట్‌సార్ ఎంతో నమ్మకంగా. ''నేను మీతో వచ్చేస్తే... మా అమ్మానాన్నలు ఏమైపోతారు'' అన్నాను. ''వాళ్లను నువ్వు చూడ్డం ఎంటి?'' అన్నారు. ''మీదగ్గర ఉద్యోగం దేసింది ఎవరి కోసం అనుకుంటున్నారు?'' అని నేను చెప్పిన సమాధానానికి చెనెట్‌సార్ నోరు మెదపలేదు. ''భారతీయుల కుటుంబ సంబంధాలు చాలా గొప్పవి. నువ్వెళ్లకపోయినా మా మనసు నీమీదే ఉంటుందిరా'' అని చెనెట్‌సార్ నన్ను కౌగిలించుకున్నారు. ఆయన వెళ్తూవెళ్తూ యుద్ధట్యాంకర్ డ్రైవింగ్‌లో నాకున్న అనుభవం గురించి ఒక లెటర్ రాసి, అది చూపిస్తే భారతప్రభుత్వం ఉద్యోగం ఇస్తుందన్నారు. వారి గుర్తుగా నా భవిష్యత్తుకి భరోసాగా రంగారెడ్డిజిల్లాలో ఎనిమిదకరాల పొలం రాసిచ్చారు.

నా దేశం కోసం...

చెనెట్‌సార్ లెటర్ చూపిస్తే నాకెవ్వరూ ఉద్యోగం ఇవ్వలేదు. దేసేది లేక నాన్నతో పాటు సేల్స్‌మన్‌గా కొన్నాళ్లు పనిదేశాను. నాకు ఆవ్యటికే పెళ్లయి పిల్లలు కూడా. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన నాలుగేళ్లకు మైనా మన భూబాగాన్ని ఆక్రమిస్తోందని మన ఆర్మీని అక్కడికి పంపారు. ఆప్పుడు కొందరు ఆర్మీ అధికారులు నా దగ్గరకు వచ్చి చైనా సరిహద్దుల్లో యుద్ధట్యాంకర్లను నడవడానికి రమ్మన్నారు. నా దేశాన్ని కాపాడుకునే అవకాశాన్ని వదులుకోకూడదని రోజు కూలీగా చేరాను. నాలుగు నెలలపాటు యుద్ధట్యాంకర్‌ని నడిపాను. యుద్ధంలో చాగంగా ఇద్దరు చైనా జవాన్లను సజీవంగా పట్టుకుని మన ఆధికారులకు అప్పగించాను. ఆ సంఘటనను గుర్తుచేస్తూ రెండేళ్లక్రితం పంజాబ్ నుంచి కొందరు ఆధికారులు వచ్చి ఆక్కడి సైనికులకు పాఠాలు చెప్పమని అడిగారు. నేను వెళ్లలేదు. తొంభైఏళ్ల దగ్గరపడుతుండగా నేనేం చెప్పగలను? కన్నాళ్లకు మన దేశానికి నేను గుర్తొచ్చానా... అన్న బాధ కూడా నన్ను ముందుకు పంపలేదు. చైనావార్ తర్వాత ముంబైలోని 'సారాబాయ్ కెమికల్స్'లో ఉద్యోగ అవకాశం వచ్చి, వెంటనే చేరిపోయాను. 35 ఏళ్ల అర్కుడే ఉండి పనిచేశాను.

ఆవాటి బంధం ఈనాటికీ...

నాకు నలుగురు కొడుకులు, నలుగురు కూతుళ్లు. అందర్నీ పెద్ద చదువులు చదివించాను. నేను ఉద్యోగం పేరుతో దూరంగా ఉండేవాడిని. నా భార్య ఉన్నంతవరకూ విద్దలదగ్గరే ఉండేవాడిని. ఆ తర్వాత కరీంగూడ గ్రామంలో నా కూతురు తోటలో ఉంటూ కాలక్షేపం చేశాను. ప్రస్తుతం మాలాలీలో ఉన్న కూతురింటి దగ్గర ఒక గది అద్దెకు తీసుకుని ఉంటున్నాను. తెల్లదొరలిచ్చిన ఎదెకరాలు ఎన్నుడో కరిగిపోయాయి. ప్రస్తుతం చేతిలో చిల్లిగవ్వలేదు. పేద వాడు... కొడుకులకు కూడా బరువే. నేను మాత్రం రాజీవడలేదు. మానవ హక్కుల కమిషన్‌లో కేసు వేశాను. నా పోషణ నిమిత్తం ఇంత సామ్ము కావాలని అడిగాను. అప్పటినుంది ప్రతినెల వాళ్లు డబ్బులు వంపుతున్నారు. మన దేశం కోసం ఆ తెల్లదొరల దగ్గర పోరాడని పాపానికి ఈ రోజు బతకడానికి బిక్షతో పోరాడాల్సి వస్తోందా! అనిపిస్తుంటుంది.

మన దేశం వదిలింది మొదలు ఇప్పటివరకూ బ్రిటిష్‌వారు ఏటా నాకు డబ్బులు వంపిన్నన్నారు. రెండు మూడు నెలంకొకసారి పోస్టాఫీసు దగ్గర నుంది కబురొన్నంది. వెళ్లి తెచ్చుకుంటాను. ఒకోసారి రెండు వేలు, ఒకోసారి మూడువేల రూపాయలుంటాయి. ప్రతినెలా డిల్లీలో ఉన్న చీఫ్ ఐస్ కమాండర్‌కి నేను బతికున్నట్లు లెటర్ పంపుతాను. దాన్నిబట్టి బ్రిటిష్ అధికారులు నాకు పంపిన డబ్బుని నా ఆక్రౌంకి పంపుతారు. వాళ్ల దగ్గర పట్టుమని పాతికేళ్లు కూడా పనిదేసి ఉండను. అయినా నన్ను వారి మనిషిగా భావించి, పోషిస్తున్నారు. నిజంగా వాళ్లు దొరలే... అంటూ ఆ పెద్దాయన ఆనర్గళంగా ఇంగ్లీంలో చెబుతుంటే చిన్నపాపుగా అనిపించింది.

- భువనేశ్వరి, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి.
ఫొటోలు: గడిగె బాలస్వామి

జగన్ కోసం
373 రోజులు

ప్రజాదరణ పొందడమే నేరమా?

జగనన్నని నేను దాలాసార్లు దగ్గర నుండి చూశాను. నా ఎంపీ అయిన తర్వాత ఒకసారి ఆయనను వులివెందులలో కలిశాను. నాలా జగనన్న కోసం దాలామంది అభిమానులు, నాయకులు అక్కడికి వచ్చారు. అవి... జగనన్న కాంగ్రెసేలాంటి నీతిమాలిన, మానవత్వం లేని పార్టీ నుండి బయటకి వచ్చిన రోజులు. నేను లేళ్లో నర్టిఫికెట్స్ పట్టుకొని జనం మధ్యలో ఒక మూలన కూర్చొని ఉన్నాను. లంచ్ టైమ్‌లో జగనన్న బయటకు వెళుతూ దూరంగా కూర్చొని ఉన్న నన్ను గమనించారు. నన్ను దగ్గరికి పిలిచి నా సమస్యను అడిగి నాకు ఉద్యోగ అవకాశం కల్పించారు. నేను అన్నం తింటున్న ప్రతిసారి నాకు జగనన్నే గుర్తుకు వస్తాడు.

జగనన్న మీద మా అభిమానానికి చాలా కారణాలున్నాయి. ఆకాశంలాంటి తండ్రి చనిపోయిన అతి కొద్ది రోజులలోనే సాధారణ ప్రజలు సహితం కోలుకోలేని, జీర్ణించుకోలేని వరిస్థితుల్లో తనయుడిగా తన బాధనంతా గుండెల్లో దాచుకొని 'నేనున్నాను' అని ప్రజలకు భరోసా ఇచ్చాడు. చిన్నపిల్లలు, ఆడుబాళ్లు, వృద్ధులు, జగనన్నను చూసి మురిసిపోయారు. అన్ని అన్ని బాధలున్నా చిరునవ్వును మాత్రం చెదుచెదరనివ్వని ఆ గుండె ధైర్యానికి చేతులు జోడించి నమస్కరిస్తున్నాను, నాయకుడంటే ధైర్యంగా ఉండాలి, నైతికవిలువలు ఉండాలి, ప్రజలు నమ్మకాన్ని ఎవ్వరదుకోవాలి. ఇవన్నీ జగనన్నలో ఉన్నాయి.

అతి చిన్న వయస్సులోనే జగనన్న ప్రజలలో దివరీతమైన ప్రజాదరణ పొందారు. ఆదే తప్పన్నట్లు కాంగ్రెస్‌పార్టీ ఆయనపై బని తీర్చుకుంటోంది. చేయని నేరానికి ఏడాది కాలంగా జైల్లో నిర్బంధించి ప్రజలకు ఆయన్ని దూరం చేసింది. జగనన్నను జైలులో పెట్టారేమో కాని, ఆయన మీద ప్రజలకు ఉన్న అభిమానాన్ని ఇసుమంత అయినా తగ్గించలేకపోయారు. జగనన్న ఓర్సును, ఓదార్సును చూసి కాంగ్రెస్, టీడీపీలకు చెమటలు పట్టాయి. ఏమిచేయాలో పాలుపోక సీబీఐని ఉసిగొల్పారు. జగనన్న కృష్ణాజిల్లాలో ఓదార్సుయాత్ర చేస్తున్నప్పుడు, ఆయన ఇంటిమీద, సంస్థల మీద సీబీఐ ఏకకాలంలో 28 బృందాలతో సోదాలు నిర్వహించింది. కాని జగనన్న మాత్రం ఆ సమయంలో విరునవ్వుతో, ప్రజలను వలకరిస్తూ ఉండటం చూసి అనుకున్నాను. ధైర్యవంతుడు, ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్నవాడు ఒక్క జగనన్న మాత్రమే అని. నిద్రపోతున్న సమయంలో మెలకువ వచ్చినప్పుడు గుర్తొస్తుంది... జగనన్న జైలులో ఉన్నాడని, జగనన్న ఒంటరిగా జైల్లో నాలుగు గోడల మధ్య ఉన్నాడే అన్న బాధ నన్ను మానసికంగా కృంగదీస్తుంది. ప్రేయర్ చేసుకొని మళ్లీ పడుకుంటాను. ఇలాంటి సందర్భాలు ఈ సంవత్సరం కాలంలో నా జీవితంలో చాలా ఉన్నాయి.

వైయస్సార్ నుంచి జగనన్న... ప్రేమను, విరునవ్వును, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, సైతికవిలువల్ని, మాట మీద నిలబడే తత్వాన్ని నేర్చుకున్నాడు. మని రంద్రబాబునాయుడు తనలో ఏముందని తన కుమారుడికి నేర్పుతారు? మెన్నుపోటు తత్వం, పటిల రాజకీయాలు, కుమ్ములాట రాజకీయాలు, వీధుల్లో చేతులు కలవడం, మానవత్వం లేని వనికిమాలిన రాజకీయాలు... ఇవే కదా ఆయనకు తెలిసినవి! సోనియాగాంధీ గారు రాహుల్‌కి ఏం నేర్పగలరు? మాట వినినివారిపై తప్పుడు కేసులు బనాయించడం, జైలులో పెట్టించడం, కెడును ప్రోత్సహించే రాజకీయాలను నేర్పించడం... ఇవేగా! దేవుడు కూడా క్షమించని తప్పులను ఈ ఇద్దరూ జగనన్న విషయంలో చేశారు. చేస్తున్నారు. సీబీఐ, కాంగ్రెస్, టీడీపీలు జగనన్నను జైలులో పెట్టాయని సంబరపడుతున్నాయేమో కాని వాళ్లకు అర్థం కావలసింది ఏమిటంటే తాము చరిత్రహీనంగా ప్రజలను వేధిస్తున్నామని, ప్రజలను మానసికంగా హింసిస్తున్నామని. వీళ్ల పాపం పండేరోజు దగ్గరలోనే ఉంది. అప్పుడు వీళ్లను దేవుడు క్షమించడు, ప్రజలూ క్షమించరు.

ఈ దానవ మానవ యుద్ధంలో ప్రస్తుతానికి కెడు గెలిచినా, చివరకు గెలిచేది మంచే. ప్రజల మనస్సులో స్థానం సంపాదించకుండా సోనియమ్మ మనస్సులో స్థానం సంపాదించి అందలం ఎక్కినవాళ్లు ఈ కాంగ్రెస్‌పార్టీలో చాలామందే ఉన్నారు. కాని అలాంటివారు ప్రజల మనసులో ఎప్పటికీ స్థానం సంపాదించలేరు. సహనంతో కూడిన సాహసంతో, ఆత్మవిశ్వాసంతో, ప్రజలపై ప్రేమతో ముందుకువెళ్లే నాయకుడిని ప్రజలు ఆదరిస్తారనేది నత్యం. అలా ప్రజల ఆచిమానాన్ని, ఆదరణను పొందిన లీడర్ ఒక్క జగనన్న మాత్రమే.

- విజయ్ భరత్‌కుమార్, దుదు వరిజిపూడి, కడప జిల్లా

జర్నోబైట్

Like

ఫేస్‌బుక్ వాల్‌పై లైకుల పిడకలు!

మెనుకటి రోజుల్లో అభిమానం ప్రదర్శించుకోవడానికి, దాత్యాన్ని చాటుకోవడానికి, ప్రేమను పంచడానికి వివిధ మార్గాలుండేవి. ఇప్పుడు ఆన్‌లైన్‌లకు సంబంధించిన ఉద్వేగాలనూ ఒక్క 'లైక్'తో వ్యక్తీకరించేస్తున్నారు. ఒక్క ఫేస్‌బుక్ పోస్టుతో ఆన్ని విషయాల మీద స్పందిస్తున్నారు.

ఘడియ ఘడియకూ జరిగే ప్రతి విషయం మీద ఫేస్‌బుక్‌లో ఏదో ఒక పోస్టు ప్రచురితం అవుతూ ఉంటుంది. దాని మీద వ్యర్థుల ఆనక్తిని బట్టి ఒక లైక్ కొట్టి వదిలివేయడమో లేక కామెంట్‌తోనో, షేరింగ్‌తోనో తమ బాధ్యతను తీర్చుకోవడమో చేస్తున్నారు. అయితే ఫేస్‌బుక్ లైకింగ్ పిచ్చి పీక్ స్టేజికి చేరినప్పుడు మాత్రం నగటు ఫేస్‌బుక్ జనాలు చాలా జబ్బందుల పాలవుతున్నారు. కొంతమంది యాజబ్ధ తాము పోస్టు చేసిన దానికి లైకింగ్ వస్తే ఎంతో ఆనందపడిపోతూ, కేవలం లైకింగుల కోసమే పోస్టులు పెడుతున్నారు. బలవంతంగానో, బెదిరించో లైకులు కోరుతున్న కొంతమంది వ్యవహారం ఫేస్‌బుక్ చరువు తీస్తోంది. మచ్చుకి కొన్నిచూడండి.

'యూ యార్ రియల్లీ లైక్ యువర్ మామ్... లైక్ దిస్ పోస్ట్, ఆదర్‌వైజ్ స్క్రోల్ డౌన్...' అమ్మ మీది ప్రేమానురాగాలకీ, ఆ ఫేస్‌బుక్ పోస్టును లైక్ చేయడానికి సంబంధం ఏమిటి? అమ్మ గురించిన మంచి కోట్‌తోనో, చంటిపాపను ఎత్తుకున్న అమ్మ ఫోటోతోనో ఉన్న ఆ పోస్టును లైక్ చేస్తే, అమ్మ మీద ప్రేమ ఉన్నట్టా? లేకపోతే లేనట్టా? సోషల్ నెట్‌వర్కింగ్ సైట్ 'ఫేస్‌బుక్'లో కానసాగుతున్న అత్యంత దారుణమైన ట్రెండ్‌లో ఇది ఒకటి మాత్రమే!

> ఒక అమ్మాయి 'ఇట్లీ తింటున్నా...' అంటూ పోస్టు పెడితే దాని కింద ఆ అమ్మాయికి ఉన్న ఫేస్‌బుక్ ఫ్రెండ్స్‌ను బట్టి వందల సంఖ్యలో లైకులుంటాయి. అదే ఒక అబ్బాయి తాను ఒక అద్భుతాన్ని సాధించానని ఉద్వేగంగా పోస్టు పెడితే... అదేమి చిత్రమో... నాలుగైదు లైకులు కూడా ఉండవు!

ఇక రెండవ అంశం... 'ఈ ఫొటోలో నవ్వుతూ కనిపిస్తున్న చిన్నారి క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతోంది. ఈ పోటోకు వచ్చే ప్రతి లైక్‌కూ ఒక స్వచ్ఛంద సంస్థ కొన్ని డాలర్లను డొనేట్ చేస్తుంది. మీరు కూడా తప్పకుండా లైక్ చేయండి...' ఇదొక ఎమోషనల్ బ్లాక్‌మెయిలింగ్! వెబ్‌ప్రపంచంలో ఆ చిన్నారి ఎవరో, తనకు ఆ వ్యాధి ఉందో లేదో తెలీదు. ఫేస్‌బుక్‌లో లైకులు వస్తేనే ఎలా సాయం అందుతుందో మనకు ఆర్థం కాదు!

'మస్ లైక్ రాజ్ ఠాక్రల్ టు మస్ ప్రే...' ఇది ఇంకో ఎమోషనల్ డిమాండ్! గాయపడిన క్రికెటర్‌దో, టెన్నిస్ ప్లేయర్‌దో ఫొటో కింద ఒక లైక్ కొడితే ఒక ప్రే కు నమానం అవుతుందని ఫేస్‌బుక్ రాయుళ్లు పోస్టులు పెట్టడం ఒక పైత్యంగా మారింది. ఇక ఈ లైకుల గొడవలో అమ్మాయిల-అబ్బాయిల పోరు కూడా ఉంది! ఇక్కడ లింగ వివక్ష కానసాగుతోందని అనేక మంది అబ్బాయిలు నినదిస్తున్నారు. అమ్మాయిలు పెట్టే ఆర్థం పర్థం లేని పోస్టులకు వందల సంఖ్యలో లైకులు, షేరింగులు వస్తాయని, నమాజం గురించి ఎంతో బాధ్యతాయుతంగా తాము పెట్టే పోస్టుల విషయంలో స్పందన ఉండటం లేదని కొంతమంది అబ్బాయిలు ఆశ్చర్యపోతున్నారు. ఇది అబ్బాయిల్లో యూనిటీ లేకపోవడం వల్లనే జరుగుతోందని వాపోయే వారూ ఉన్నారు. వీదేమో ఒక అమ్మాయి పోస్టును లైవ చేస్తే ఆ అమ్మాయి దృష్టిలో వడతాం అనుకుంటూ... గుడ్డిగా లైక్ చేసేస్తారు. తర్వాత షేక్ అమ్మాయిల పోస్టులకు ఎడ్డువ లైకులు వస్తున్నాయంటారు. ఇలా ఉంది ఫేస్‌బుక్ లైకుల ప్రహసనం!

- జీవన్

యోగా

తాడాసనం

బీరెల్లి చంద్రారెడ్డి
యోగా గురు,
నక్షత్రయోగ విద్యాకేంద్రం,
హైదరాబాద్

ఈ ఆసనం చేసినప్పుడు శరీరం తాడులాగా లాగినట్లు ఉంటుంది. కాబట్టి దీనికి తాడాసనం అని పేరు.

ఫోటోలు: శివ మల్లాల

ఎలా చేయాలి?

- రెండుపాదాలను దగ్గరగా ఉంచి, రెండు చేతులు శరీరానికి ఇరువైపులా చాచి నిటారుగా నమస్థితిలో నిలబడాలి.
- నిదానంగా రెండు చేతులను ఆలాగే పైకి తీసుకుని వేళ్లలో వేళ్లు ఉంచాలి(ఇంటర్‌లాక్). ఇప్పుడు పూర్తిగా శ్వాస తీసుకుని రెండు అరచేతులనూ ఆకాశం వైపు చూస్తున్నట్లుగా పైకి లాగాలి.
- అదే సమయంలో కాలి మునివేళ్ల పైన శరీర బరువు ఉంచి దేహాన్ని లాగినట్లుగా పైకి లేపాలి. ఈ స్థితిలో శ్వాసను అవి ఉండగలిగినంత సేపు ఉండి, ఆ తర్వాత నిదానంగా రెండు ఆర చేతులను తల పైన బోర్లించి రెండు పాదాలను నేల పైన ఉంచాలి.

ఇలా మూడు నుంచి ఐదుసార్లు ఉదయం, సాయంత్రం చేయాలి.

ప్రయోజనాలు

- ఇది ముఖ్యంగా హైట్ పెరగడానికి ఉపయోగపడుతుంది.
- మన శరీరంలో ఉన్న ఎముకలు చైతన్యవంతం అవుతాయి.
- భుజాలు, మోచేతులు, మణికట్టు, చేతివేళ్ల శక్తిమంతం అవుతాయి.
- బద్ధకం, నిద్రమత్తు తొలగి శరీరం యాక్టివ్‌గా ఉంటుంది.
- కాలివేళ్లు, మడమలు, మోకాళ్లు శక్తిమంతం అవుతాయి.

చేయకూడని వాళ్లు

- మోకాళ్ల నొప్పులు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు చేయకూడదు.
- భుజాల కీళ్లు అరిగిపోయిన వాళ్లు చేయకూడదు.

మోడల్: ఎస్. దుర్గాభార్గవి, నేచురల్ యోగా థెరపియస్

ఆయుర్వేదం

ఉబ్బసాన్ని పూర్తిగా తగ్గించవచ్చా?

డాక్టర్ వృద్ధుల లక్ష్మీనరసింహాశాస్త్రి
అడిషనల్ డైరెక్టర్, ఆయిష్ (ట్రైబల్), సౌభాగ్య ఆయుర్వేద క్లినిక్,
పుణ్యమయినీ నగర్, హైదరాబాద్

నా వయసు 39. గత మన్నెండేళ్లుగా ఉబ్బసం (బ్రాంకియల్ అస్తమా)తో బాధపడుతున్నాను. వర్షాకాలం ప్రారంభంలో ఎక్కువగా వస్తోంది. ఎన్ని మందులు వాడినా తాత్కాలిక ప్రయోజనమేగాని సంపూర్ణంగా పోవడం లేదు. ఆయుర్వేదంలో మందులు సూచింప ప్రార్థన. – బాలకిశోర్, విశాఖపట్నం

ఊపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలిగితే దాన్ని ఆయాసం / శ్వాసకోశం అంటారు. అనేక వ్యాధుల్లో ఇది ఒక లక్షణంగా కనపడుతుంది. ఆయుర్వేదంలో వివరించిన 'తమక శ్వాస' వ్యాధి లక్షణాలు, బ్రాంకియల్ ఆస్తమా లక్షణాలకు చాలా సారూప్యత ఉంది. ముక్కుకి, వుప్పుసాల (ఊపిరితిత్తుల)కి మధ్యన ఉండే స్థూల, సూక్ష్మ వాయునాళాలు కొన్ని సందర్భాల్లో అతిగా సంకోచించడంవల్ల, పిల్లికూతల్లాంటి ధ్వని వినిపిస్తూ, రోగికి ఆయాసం కలుగుతుంది. దీనిని ఆయుర్వేదం 'తమక శ్వాస'గా వర్ణించింది. కంఠంలో, వాయునాళాల్లో కఫం పేరుకుపోయి, ఊపిరి వదలడానికి అవరోధం కలగడం వల్ల 'ఘుర్, ఘుర్' అనే శబ్దం వినివిస్తుంది. మాటిమాటికీ దగ్గు వస్తుంది. దగ్గడం వల్ల కఫం బయటకు వచ్చినప్పుడు కాసేపు ఉపశమనం కలుగుతుంది. పడుకుంటే ఇబ్బందిగానూ, కూర్చుంటే సుఖంగానూ ఉంటుంది. వేడి పదార్థాల పైన మనసు లాగుతుంది.

వ్యాధి కారణాలు: • **అసాత్మ్యత (అలర్జీ):** ఇది తినే పదార్థాల వల్ల కావచ్చు లేక దుమ్ము, ధూళి, పొగ, మంచు, చలిగాలి, తేమ, మేఘావృత వాతావరణం లాంటి బాహ్య కారణాలు కావచ్చు. ఆలాగే కర్మాగారాలలో పనిచేసేవారికి కొన్ని రసాయనిక పదార్థాలు పడకపోవచ్చు. కొన్ని సూక్ష్మక్రిముల వల్ల కూడా ఆలర్జీ రావచ్చు • **వారసత్వం** • **మానసిక ఒత్తిడి.** అసాత్మ్యత వల్ల వచ్చినదానిని 'నంత మళ' అని, జ్వరం, సొమ్మసిల్లి పడిపోవడం వంటి లక్షణాలు కూడా ఉంటే 'ప్రతమళ'మని ఆయుర్వేదం అవస్థాభేదాలను గుర్తించింది.

ఈ వ్యాధి శాశ్వతంగా నయమవుతుందా?: వ్యాధుల్ని 'నుఖసాధ్యాలు, అసాధ్యాలు, యాప్యములు'గా విభజించింది ఆయుర్వేదం. 'యాప్య' అంటే కష్ట సాధ్యం అని అర్థం. నరైన ఆహార విహార కొపధాల ద్వారా జీవితాంతం నియంత్రించుకోగలిగిన వ్యాధుల్ని 'యాప్య' అంటారు. తమక శ్వాస ఈ కోవకు చెందింది. ఒక వ్యక్తి వ్యాధినిరోధకశక్తి, వరినరప్రభావాలు, మానసిక స్థితిగతులు ఎల్లకాలం ఒకేలా ఉండవు. ఇలాంటి మార్పులు జరిగినప్పుడు ఉబ్బసం దానంతట అదే తగ్గిపోవచ్చు. మొదటిసారిగా వచ్చినప్పుడు ఈ వ్యాధికి సరైన చికిత్స లభిస్తే మళ్లీ తిరగబెట్టకపోవచ్చు. ఈ అంశాన్నే చరకాచార్యులు ''నాయాప్యాః తమక శ్వాసః సాధ్యోవాస్యాత్ నవోత్థితః'' అని వివరించారు.

అన్ని రకాల హోమియో వైద్య కేంద్రం పనిచేయబడును
• కుదుమనాం • ఫైలాయిడ్ • కీళ్ళనొప్పులు • సెక్స్ సమస్యలు • పంటనొప్పులు
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్
www.homeocare.in
ఉచిత కన్సల్టేషన్ - 95500 03399
Toll Free -1800 102 2202

చికిత్స: ఆజీర్ణం లేకుండా చూసుకోవాలి. విరేచనం సాఫీగా ఉండాలి. కఫనిరహరణం కావాలి. ఛాతీకి, వీపునకు చెమట పట్టేనట్లు చేస్తే, వాయునాళాలు విచ్చుకుని కఫనిరహరణం జరిగి ఆయాసం తగ్గుతుంది. తేలికగా జీర్ణమయ్యే వేడివేడి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

- **ఆజీర్ణానికి:** హింగ్వష్టకమార్ణం... 5 గ్రాములు వేడినీళ్లతో రెండుపూటలా
- **ఆయాసానికి:** కనకాసవ లేదా సోమానవ (ద్రావకం)... 2-4 చెంచాలకు నమానంగా గోరువెచ్చని నీళ్ల కలిపి, రోజుకి మూడు నాలుగుసార్లు తాగాలి. • స్వేద కర్మము: కర్పూరతైలంగాని, సైంధవ లవణం కలిపిన నువ్వుల నూనెనుగాని ఛాతీ మీద, వీపు మీద రుద్ది కాపడం పెట్టాలి.

ఆయాసం లేనప్పుడు: శృంగారాభ్రరస (మాత్రలు) : ఉదయం 1 - రాత్రి 1
• ఆగస్త్యహరీతకీ రసాయనం (లేహ్యం): ఉదయం 1 చెంచా - రాత్రి 1 చెంచా
• ప్రాణాయామం రెండుపూటలా చేయాలి.

హోమియో

మైగ్రేన్ అదుపులోకి వచ్చేదెలా?

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

తెని రక్తనాళాలకు సంబంధించిన సమస్య. దీనిలో మెదడు చుట్టూ ఉండే రక్తనాళాలు, వాటి పరిమాణం వ్యాకోచించడం వల్ల నరాలపై ఒత్తిడి పడుతుంది. అప్పుడు ఆ నరాల నుంచి రసాయనాలు విడుదల అవుతాయి. వీటివల్ల నొప్పి, వాపు వస్తాయి. రక్తనాళాల పరిమాణం విస్తరించినకొద్దీ నొప్పి ఎక్కువ అవుతుంది. వెర్టిబ్రోబేసిలార్ మైగ్రేన్‌లో మెదడు మొదలు భాగం దెబ్బతినడం వల్ల కళ్ల తిరగడం, తలతిరగడం, మస్తువులు రెండుగా కనిపించడం, హెమిప్లీజిక్, రెటినల్, ఆప్తమాలర్ మైగ్రేన్‌లలో శరీరం పక్షవాతం వచ్చినట్లుగా ఉండటం, చూపు ఒకవైపు నరిగా కనిపించకపోవడం వంటి లక్షణాలుంటాయి.

కారణాలు : • మానసిక ఒత్తిడి • నిద్రలేమి • ఉపవాసం • హార్మోన్ల సమస్యలు • అధిక వెలుతురు • వాసనలు • మత్తు పదార్థాలు • పొగాకు • పొగ తాగడం • కాఫీ • మహిళల్లో బహిష్టు ముందర ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్స్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల లక్షణాలు రావచ్చు. ఈ కారణాలు సాధారణంగా తల నొప్పి వచ్చే తత్వం ఉన్నవారికి ఇంతా సమస్య అధికమయ్యేటట్లు చేస్తాయి.

లక్షణాలు: తలనొప్పి అధికంగా • తలను ముక్కలు చేస్తున్నట్లుగా ఉండి ఒక వైపు లేదా రెండువైపులా ఉండవచ్చు • నొప్పి సాధారణంగా నుదురు, కణుతుల్లో, తల మెనక భాగంలో రావచ్చు • తలనొప్పి ఒక పక్క నుంచి మరో పక్కకు మారవచ్చు • రోజువారీ పనులు చేస్తుంటే నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుంది • వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు, ముఖం పాలిపోవడం, కాళ్లూచేతులు చల్లబడటం, వెలుతురు తట్టుకోలేకపోవడం, శబ్దం వినలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు తరచూ మైగ్రేన్ నొప్పిలో ఉంటాయి • నిద్రలేమి, చిరాకు, నీరసం, ఉత్సాహాన్ని కోల్పోవడం, ఆవలింతలు, టీపి ఇంకా కారవు పదార్థాలను ఎక్కువగా ఇష్టపడటం వంటి లక్షణాలను కూడా గమనించవచ్చు • మైగ్రేన్ సమస్యలో తలనొప్పికి ముందు కొన్ని లక్షణాలను గమనించవచ్చు. వీటినే మైగ్రేన్ ఆరా అంటారు. ఆరా లక్షణాలు... కళ్ల ముందు మెరుపులు, ప్రకాశవంతమైన చుక్కలు కనిపించడం. ఈ మెరుపులు మధ్యలో మొదలై చివరలకు వెళ్లినట్లుగా ఉంటాయి.

మీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యమే మా లక్ష్యం...
• దయాబెటిస్ • థైరాయిడ్ • పైల్స్
• ఫిస్టులా • ఫిషర్స్ • గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్
పాజిటివ్ హోమియోపతి
SMS 'Positive' to 55352 | Toll free No.1800 425 0144
www.positivehomeopathy.com
9290901002

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు : • ఎక్కువ శబ్దం లేని, వెలుతురు లేని గదిలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం, • తగినంత నిద్ర • మద్యం, పొగతాగే అలవాట్లు మానుకోవాలి • కొవ్వుపదార్థాలు, మాంసం, మజ్జుదినుసులు, తలనొప్పి ఉన్నప్పుడు తగ్గించాలి, సాధ్యమైనంతవరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలి • తగినంత నీరు తాగాలి • జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాలి, రోజూ వ్యాయామం చేయాలి • మానసిక ఒత్తిడికి దీర్ఘకాలంపాటు దూరంగా ఉండాలి.

ఈ సమస్యకు హోమియోలో సాంగిన్‌నేరియా, బ్రయోనియా, ఐరస్ వెర్స్, నేట్రమ్‌మూర్, పల్సటిల్లా, నక్స్‌వామికా, సెపియా, లాకెసిస్, స్పైజీలియా వంటి మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత మందగిస్తుంది. భవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో మాట పట్టింపులు. వ్యవహారనం. వృత్తి,వ్యాపారాలు సక్రమదిశ సాగుతాయి. మనవు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. సన్నిహితుల నుంచి శుభవార్తలు. విద్యార్థులకు మంచి ఫలితాలు. వాహనయోగం. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
ఉద్యోగవత్యాలు అనుకూలిస్తాయి. చిన్ననాటి మిత్రులను కలుసుకుంటారు. ప్రముఖుల నుంచి కీలక సమాచారం. వృత్తి, వ్యాపారంలో పురోగతి. సంఘంలో గౌరవం. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
రుణబత్యాలు. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. వ్యవహారనాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యం. ఆరోగ్యభంగం. మనసు చాంచల్యం. గులాబీ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
మనసు చాంచల్యం మీస్తారు. శ్రమ తప్ప ఫలితం ఖచింపదు. ఆస్తి వివాదాలు. వృత్తి, వ్యాపారంలో ఒత్తిడులు. ఆలయాల సందర్శిస్తారు. నీలం రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
కొత్త కార్యక్రమాలు చేపడతారు. ఖచవార్తలు. ఆకస్మిక ధన, వస్తులాభాలు. వృత్తి,వ్యాపారాలు నత్తనడకన సాగుతాయి. ఆర్థిక విషయం. ఆకుపచ్చ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
పరిచయాలు పెరుగుతాయి. అనవసర నంభాషణలు. విలువైన వస్తువులు పోగొట్టుకుంటారు. అలయాల సందర్శిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నత్తనడకన సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
ప్రేమవిషయం. కొన్ని మనసు చాయిదా వేస్తారు. ఆర్థిక నరిస్థితి నిరుత్సాహపరుస్తుంది. భవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో స్వల్ప వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. మనువు రంగు, ఈశాన్యదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
శ్రమ పెరుగుతుంది. వ్యయప్రయాసలు. అలయాల సందర్శిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారంలో ఒత్తిడులు. బంధువులతో వివాదాలు. ధనవ్యయం. గంధపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. ఖచవార్తలు వింటారు. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారం. వాహనయోగం. వృత్తి,వ్యాపారాలు నత్తనడకన సాగుతాయి. మనువు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
కుటుంబసభ్యులతో మాటపట్టింపులు. భవ్యయములు. శ్రమ విశ్రాంతి. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. ఆరోగ్యభంగం. ఇంటాబయటా ఒత్తిడులు. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
విద్యార్థులకు అనుకూల ఫలితాలు. ఆర్థిక రాబడిలో ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఆకస్మిక ధనలాభం. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవం. అలయదర్శనాలు. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంబట్ల సుబ్బారావు

చిట్టి కథ

సాహసం

వీరయ్య అనే వ్యాపారి ఒక రోజు బాగా దగ్గర హదావుడిగా అటూ ఇటూ తిరుగుతున్నాడు. మాటిమాటికీ బావిలోకి తొంగి చూస్తున్నాడు. అతనికి దిక్కు తోచడం లేదు. రెండు రోజులుగా అంగడికి కూడా వెళ్లడం లేదు. ఇట్లా అయితే ఎట్లా అని ఆలోచిస్తున్నాడు.

అంతలో ఓ ఆలోచన వచ్చి, అటుగా వెళుతున్న భీమయ్య అనే కూలివని చేసుకునే వ్యక్తిని పిలిచి ''నీకు వందరూపాయలు ఇస్తాను. బావిలో నీళ్లతోడి పక్కనే ఉన్న బానలో పోస్తావా?'' అని అడిగాడు.

భీమయ్య నరేనని బావిలో నీళ్ల చేదతో తోడి పక్కనే ఉన్న పెద్దబానలో పోయడం ప్రారంభించాడు. ఎంతసేపు నీళ్ల తోడిపోసినా బాన నిండటం లేదు. ఏమైందని పరిశీలించి చూడగా బానకు పెద్దపెద్ద చిల్లులు ఉన్నాయి. చిల్లులో నుండి నీళ్ల తోటలో చెల్లకు వెళ్లి పోతున్నాయి. దాంతో భీమయ్యకు కోపం వచ్చి ''చిల్లుపడిన బానను నింపమంటున్నావ. నీకు నేను వెర్రివాడిలా కనబడుతున్నానా?'' అని లిట్టి మని వదిలేసి వెళ్లిపోయాడు.

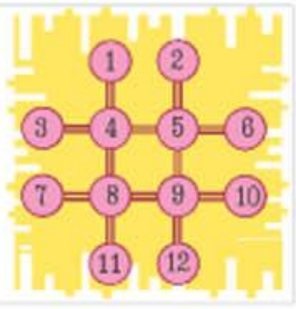
ఈసారి వీరయ్య రామయ్య అనే మరో వ్యక్తిని పిలిచి బావిలో నీళ్ల తోడి బానలో పోస్తే వందరూపాయలు ఇస్తానన్నాడు. రామయ్య నీళ్ల తోడి బానలో పోయసాగాడు. ఎన్ని నీళ్ల పోసినా బాన నిండటం లేదు. చిల్లు నుంచి చెల్లకు నీళ్ల వెళ్లిపోతున్నాయి. ఆ విషయం గమనించి కూడా, రామయ్య వందరూపాయలు వస్తాయి కదా అనుకుని అవకుండా నీళ్ల తోడసాగాడు. మధ్యాహ్నానికి బావిలో నీళ్లన్నీ అయిపోయి, మట్టి కన బడసాగింది. ఆ మట్టిలో ధగధగలాడిపోతున్న చంద్రహారం బయటపడింది. ''పాడుపాయిన బావిలో చంద్రహారం పడిపోయింది. దీనికోసమే నీళ్ల తోడమన్నాను'' అని వీరయ్య రామయ్యకు రెండు వందల రూపాయలు ఇచ్చాడు.

నీతి: సహనంతోనే మంచి జరుగుతుంది.

మెదడుకు మేత

నుధ వాళ్లమ్మకి నలుగురు పిల్లలు...
మొదటి పిల్లి పేరు జనవరి,
రెండో పిల్లి పేరు ఫిబ్రవరి,
మూడో పిల్లి పేరు మార్చ్...
అయితే నాలుగో పిల్లి పేరు ఏమి ఉంటుంది?

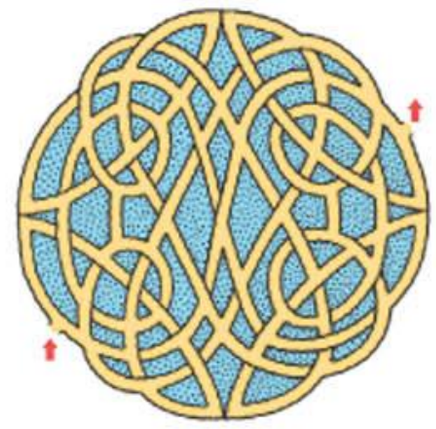
ఈ అంకెల స్థానాలను మార్చి తిరిగి వేయండి ఎటునుండి ఏ వరున కూడినా అంకెల మొత్తం 26 గా ఉండాలి.



ఈ కింది పజిల్స్‌ను కనుక్కోండి

ఈ లెటర్ బోర్డ్‌లలో దాగిఉన్న పక్షుల పేర్లు ఏమిటి?

దారి కనుక్కోండి



మీకుతెలుసా?

మొక్కలు వెలుతురు వైపు ఎందుకు వంగుతాయి?

మొక్కలు వెలుతురు ఉండే వైపు వంగుతుండడాన్ని మనం గమనించవచ్చు. ఇలా వెలుతురు వైపు వంగడాన్ని ''ఫొటోట్రాపిజం'' అంటారు.

మొక్కలు కిరణజన్యసంయోగక్రియ ద్వారా తమ ఆహారాన్ని తయారుచేసుకుంటాయి. మొక్కల ఆకులలో 'క్లోరోఫిల్' అనే ఆకుపచ్చని పదార్థం ఉంటుంది. ఇది సూర్యరశ్మిలో కిరణజన్యసంయోగక్రియ ద్వారా నీటిని, కార్బన్‌డై ఆక్సైడ్‌ను కలిపి ఆక్సిజన్‌ను గాలిలోకి వదిలి, చక్కెరను ఆహారంగా తీసుకుంటుంది. కిరణజన్యసంయోగ క్రియ జరగడం కోసమే ఆకులు సూర్యరశ్మి వైపు వంగుతాయి. సూర్యరశ్మి లేకపోతే మొక్కలు ఎక్కువ కాలం జీవించలేవు.

మొక్కలలో జీవకణాలు పెరగడానికి వాటిలో 'ఆక్సిన్స్' అనే జీవపదార్థం ఉంటుంది. సూర్యరశ్మి నుండి పక్కకు తొలగడం ఆక్సిన్స్ లక్షణం. మొక్కలపై వెలుగు పడే వైపు కంటే వెలుగు పడని వైపు కణాలు త్వరగా పెరిగేలా చేస్తాయి ఇవి. దీనివల్ల కాండం, ఆకులు సూర్యరశ్మి వైపు వంగుతాయి.

చరిత్ర

గ్రంథాలయాలు ఎప్పుడు పుట్టాయి?

మన మెదడు అన్నింటినీ నిక్షిప్త పరుస్తుంది. కావలసినప్పుడు గుర్తు తెచ్చుకునేందుకు సహకరిస్తుంది. ఇలా నరిచూసుకునేందుకు మన మెదడు మనకు ఉపయోగపడుతూ, మరొకరికి ఆదే విజ్ఞానాన్ని కొన్ని ఏళ్ల తరువాత ఆందించాలంటే కష్టమే మరి. ఇక ఆ నమస్య నుంచి బయటపడడానికి మనిషి చేసిన ప్రయత్నమే 'వుస్తకం'. తాను ఆనుకున్న భావాలను వ్యక్తపరచడానికి వుస్తకాల రూపం నరిగ్గా నరిపోయింది. ప్రతి విషయాన్ని వరిశీలించి, శోధించి రాసిన వుస్తకాలు ఇవ్వి అని చెప్పడం చాలా కష్టమైన పని. వీటిని భద్రవరిచేందుకు ఒక చిన్న ఇల్లు కట్టాల్సి వచ్చింది. దానినే మనం 'లైబ్రరీ' లేదా గ్రంథాలయం' అని పిలుస్తాం.

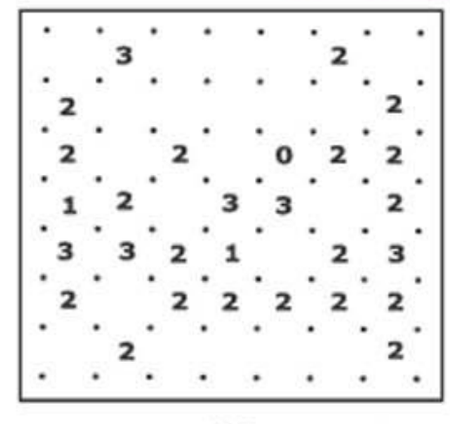
కీస్తు పూర్వమే లైబ్రరీలు పెట్టాలనే ప్రయత్నాలు జరిగాయి. ఆనాటి గొప్ప రాజ వంశీయుడు ఆబ్రహాం వనిపాలించిన నగరం 'ఉర్'. ఈ నగరంలో పురావస్తు శాస్త్రవేత్తలు జరిపిన తవ్వకాలలో రాజముద్రిక దొరికింది. చిన్న స్థూపాకారంలో ఉన్న ఈ ముద్రిక పైన కొన్ని రాతలు కనుగొన్నారు. ఈ రాతలు క్రీస్తు పూర్వం 800 నాటివని తెలుసుకున్నారు. ప్రపంచంలోనే దీనిని మొట్టమొదటి లైబ్రరీగా నిర్ధారించారు.

క్రీస్తు పూర్వం 600 సంవత్సరాల ముసుపు మెసపొటేమియా వారు గుళ్ళలోనూ, తమ రాజమందిరాలలోనూ గ్రంథాలయాలను నిర్మించారు. ఇక్కడి లైబ్రరీలో చదువైన రాతివ లకాలను వుస్తకాలుగా వాడేవారు. వీల వుస్తకాలను ఒక క్రమపద్ధతిలో, విషయాన్ని బట్టి గుళ్ళలోనూ, రాజమందిరాలలో భద్రవరిచేవారు. ఇదే మొట్టమొదటి లైబ్రరీ.

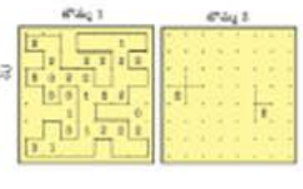
ఈజిప్టులోనూ ఇదేవిధంగా దేవాలయాలను, గ్రంథాలయాలను వాడేవారు. ఇక్కడి పూజారులు వీటిని నంరక్షించేవారు. పాపిరస్ అనే ఆకులతో తయారుచేసి చుట్టిన పత్రాలను వాడేవారు. వీటినే 'రోల్స్' అని పిలిచేవారు. క్రమపద్ధతిలో ఆమర్చిన 'రోల్స్' మన నేటి లైబ్రరీల పోలికను కలిగి ఉంటుంది. రోమన్లకు లైబ్రరీలంటే ఆనక్తి లేకపోయినా, గ్రీసు వారిని చూసి తాము ఏర్పాటు చేసుకుంటే బాగుంటుందనే భావంతో ప్రారంభించారు. ప్రజలకు కావలసిన రీతిలో గ్రంథాలయాలు స్థాపించడానికి ఇదే నహకరించింది. 4 వ శతాబ్దంలో 28 ప్రజాగ్రంథాలయాలను స్థాపించారు. కాని ఉత్తర దేశీయుల రాచరికంతో అనాగరిక చర్యల వల్ల చాలా వుస్తకాలు నాశనమయ్యాయి.

నేడు మనం చూస్తున్న, వాడుతున్న లైబ్రరీలు 19వ శతాబ్దంలో ఇంగ్లండ్‌లో ప్రారంభించినవి. ఇంగ్లాండ్ పార్లమెంట్‌లోని 1850వ చట్టం ప్రకారం పబ్లిక్ లైబ్రరీలను స్థాపించారు.

అంతే చింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అలాగే పక్కనున్న బుస్తట్టిని నిలువు లేదా అడ్డు గీతలతో కుపాలి. అయితే అది ఒక బాపులో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా క్రాస్ చేయడం లేదా కాళిలుగా వెళ్లడం చేయకూడదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచిస్తాయి.
4. ఖాళీ గదుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు. అయితే సున్నా చుట్టూ గీతలు గీయకూడదు.
ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



నిన్నటి జవాబులు

• మంచిమాట: ఏకాంతైనా సత్యమే మానవ జీవిత నియమం.
• మెదడుకు మేత: మంగళాశ్. ఎందుకంటే గన్ పేలినప్పుడు దాంట్లోంచి వచ్చే మెదువు చ్చని కంటే ముందు కనబడుతుంది.

కాసుకో సుదోకు

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

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

నిన్నటి జవాబులు

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

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

ఈ భూమిని మనం మన పూర్వీకుల నుంచి వారసత్వంగా పొందలేదు. మన పిల్లల దగ్గర్నుంచి అప్పుగా తీసుకున్నాం.
- చీఫ్ సియాటిల్, అదివాసీ యుద్ధ యోధుడు
(నేడు ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం)

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
బుధవారం
5-6-2013

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

ఫొటోలు: శివ మల్లాల

ప్రభాకర్, మలయజ

మలయజ ప్రభాకరం

పిల్లలెవర్నైనా ఒక బొమ్మను గీయ్యమనండి.
అలవాటుగా రెండు కొండలేసి,
ఉదయిస్తున్న సూర్యుణ్ని గీసేస్తారు.
ఆ బొమ్మకి అందంగా ఫొటో ఫ్రేమ్ కట్టించండి.
అప్పుడా 'ఆర్ట్ పీస్' ఎలా ఉంటుందో...
మలయజ, ప్రభాకర్‌ల దాంపత్యం అలా ఉంటుంది!
మలయజ అంటే... 'కొండ నుంచి పుట్టిన' అని.
ప్రభాకర్ అంటే ... సూర్యుడు.
అరే! పేర్లు కూడా ఫ్రేమ్‌లో భలే సెట్ అయ్యాయే!
ఎందుకవవూ?
లవ్ ఎట్ ఫస్ట్ సైట్! మ్యారేజ్ ఎట్ బిగ్ ఫైట్!!
పెద్దవాళ్లతో పెద్ద యుద్ధమే చేసి ఒకటైన ఈ జంట...
భార్యాభర్తల అనురాగం చుట్టూ గట్టి ప్రేమబంధం
ఉండాలని అంటోంది.

'పెళ్లి చేసుకుందాం!' అనగానే ఏమీ ఆలోచించకుండా నా కోసం వచ్చేసింది. నా మీద మలయజకు ఎంత ప్రేమ ఉందో ఆ రోజే అర్థమైంది. అమాయకమైన ఆ ప్రేమే నేను అమితంగా ప్రేమించేలా చేసింది.
- ప్రభాకర్

చదువు కోసం హాస్టల్‌లో ఉండటంతో చనులేవ్ నీర్సుకోలేదు. వంట దగ్గర్నుంచి, పిల్లల పెంపకం వరకు అమ్మలా ఒళ్ళో పనిని జాగ్రత్తగా నేర్పించారు ప్రభాకర్. ప్రతి రిన్న అవసరాన్ని తనిపెట్టి తీర్చారు. ఆ ప్రేమే నన్ను పుట్టింటి ఆలోచన రానివ్వకుండా చేసింది.
- మలయజ

పరిచయం ఒక్కడైని ఆర్టిస్ట్ ప్రభాకర్. కవి, స్క్రీన్‌ప్లే, దర్శకత్వం, నటన... ఇలా అన్నిరంగాల ప్రయోగాలతో బుల్లితెర వీక్షకులను ఆకట్టుకుంటున్నారు. అతని అర్ధాంగి మలయజ. 'మాకు చెప్పకుండా దొంగపెళ్లి చేసుకున్నారు' అని పెద్దలు కారాలుమిరియాలు నూరినా, 'ఆ పెద్దల అండ లేకుండానే ఒక రికొకరం అన్నట్టుగా వద్దాలుగేళ్లుగా జీవిస్తున్నాం' అని చెప్పారు ఈ దంపతులు. ఇద్దరు పిల్లలకు తల్లిదండ్రులైన వీరు 'బాధ్యతలను పంచుకోవడమే బాంధవ్యం' అంటున్నారు.

ఎదురింటి అమ్మాయి...

కొన్ని పరిచయాలు స్నేహాలుగా, కొన్ని స్నేహాలు ప్రేమగా రూపుదిద్దుకుంటే... కొన్ని ప్రేమలే పెళ్లి వైపు అడుగులు వేస్తాయి. ప్రభాకర్-మలయజల పరిచయం పెళ్లిపీటలు ఎక్కడానికి ముందు... ''ఖమ్మంలో నేను డిగ్రీ చేస్తున్న రోజులవి. ఓ రోజు పొద్దున్నే మా ఎదురింటికి ఓ కుటుంబం అద్దెకు వచ్చింది. జీవుల్లో నుంచి ఒక్కొక్కరు దిగుతున్నారు. అందులోంచి ఓ అమ్మాయి కూడా దిగింది. ఆ అమ్మాయిని చూడగానే, సినిమాలోలాగ నా గుండె ఒక్కసారిగా లయతప్పినట్టయ్యింది. ఆ అమ్మాయి ఇంటర్మీడియెట్ ఫస్టియర్ చదువుతోందని, తనకు ఒక అక్క, చెల్లిలు, తమ్ముడు ఉన్నారని త్వరగానే కనిపెట్టేశాను! తను నన్ను ప్రేమించేవరకు రోజూ పాలో అవడమే పనిగా పెట్టుకున్నాను. కట్‌చేస్తే ఆ అమ్మాయే ఈ అమ్మాయి'' అంటూ నవ్వుతూ తమ ప్రేమ సంగతులను తెలిపారు ప్రభాకర్.

''కులాల తేడా కారణంగా పెద్దలు మా పెళ్లికి అంగీకరించరని తెలిసి, ఇద్దరమూ చాలారోజుల వరకు మా ఇళ్లలో తెలియనివ్వలేదు. అయినా ఈ రహస్యం ఎంతోకాలం దాగలేదు. కొన్నిరోజులకి ఇంట్లో తెలిసిపోయి గొడవలయ్యాయి. ఇంజినీరింగ్‌లో సీట్ రావడంతో నేను హాస్టల్‌కి, ఉద్యోగప్రయత్నాలు అంటూ ప్రభాకర్ హైదరాబాద్‌కి వెళ్లిపోయాం. దూరంగా ఉండటంతో మేమిద్దరమూ ఇంకా దూరమై ఉంటామని మా పెద్దలు అనుకున్నారు. కాని ఫోన్న, ఉత్తరాలు, వీలు చిక్కినప్పుడల్లా ఊరిన మా కాలేజీకే వచ్చేయడంతో మా మధ్య మరింత దగ్గరితనం పెరిగింది'' ఆర్షిక తమ ప్రేమ ముచ్చట్లను ఒకింత ఉద్వేగంగా వివరించారు మలయజ.

దాచిపెట్టినా దాగని బంధం

తమను వేరు చేస్తారనే భయంతో వీరిద్దరూ పెద్దలకు చెప్పకుండా 1999 ఏప్రిల్ 28న పెళ్లి చేసుకున్నారు. పెళ్లి రుజువులను దాచిపెట్టి మరీ ఎవరి దారిన వారు గుంభనగా వారివారి ఇళ్లకు వెళ్లిపోయారు. ''మనువుతాడు ఇంట్లోవారికి కనపడనీయకుండా మలయజ మూడునెలలు దాచింది. అయితే నేనంటే గిట్టని వారెవరో మా ఇరువైపు పెద్దలకు మా పెళ్లి విషయం చెప్పేశారు. గొడవలవుతాయనే భయంలో ఏం చేయాలో తెలియక మలయజ నాకు ఫోన్ చేసింది. మరో ఆలోచన చేయకుండా హైదరాబాద్ వచ్చేయమన్నాను. వచ్చేసింది. నాటి నుంచి నేటివరకు మేమిద్దరం, మాకిద్దరు అంటూ హాయిగా బతికేస్తున్నాం'' అన్నారు ప్రభాకర్. పిల్లలను దగ్గరకు తీసుకుంటూ! ''పెళ్లి నాటికి నేను ఇంజినీరింగ్ థర్డ్ ఇయర్ చదువుతున్నాను. ఈయన అందరోసే ఇంజినీరింగ్ పూర్తి చేశాను. పెళ్లయిన ఏడాదికే బాబు పుట్టడంతో మా ఇద్దరికీ వాడే లోకం అయ్యింది. చిద్రక స్నానం చేయించడం, డ్రెస్ వేయడం, అంతెందుకు వంట దగ్గర నుంచీ ప్రభాకరే నాకు అన్నీ నేర్పించారు. అమ్మలా చూసుకున్నారు. అందుకే ఇప్పటికీ ప్రభాకర్‌ని 'మమ్మీ!' అని పిలుస్తుంటాను'' అంటూ పెళ్లి తర్వాత బాధ్యతలు తమ మధ్యన ఎలా చోటుచేసుకున్నాయో, అవి తమ బంధాన్ని ఎలా పటిష్టం చేశాయో వివరించారు మలయజ.

ఒకరికి ఒకరుగా...

తమకు ఇష్టం లేని పెళ్లి చేసుకున్నారని పెద్దలు అలరుబూనినా, వారికి

కుమారుడు చంద్రహాస్, కుమార్తె దివిజలతో ప్రభాకర్, మలయజ

పుట్టిన పిల్లలను చూశాక అన్ని కోపాలు నశ్చుకుంటాయి. లేదంటే పెద్దల కోపతాపాలు పిల్లల కావురం మీద ప్రభావం చూపుతాయి. ఆలాంటి నమూనలు ఏమైనా చోటుచేసుకున్నాయా? అని అడిగితే అలాంటివేవీ లేవన్నారు మలయజ. ''బాబు పుట్టిన తర్వాత అత్తగారింటికి వెళ్లాను. ఏదైనా అంటే వచ్చేయమన్నారు. అప్పటికి నా చదువు పూర్తవలేదు. ఆ సమయంలో ఇద్దరి అవసరాలు చూసుకోవడానికి అమ్మ వచ్చింది. ఆ తర్వాత ఇద్దరం కలిసి వెళ్లడం అలవాటు చేసుకున్నాం. అందుకు కొనం మూడునాలుగేళ్ల కాలం పట్టి ఉంటుంది. మమ్మల్ని మా పెద్దలు అంగీకరించలేదనో, మాకే ఆ వెలితి అనిపించకపోవడం వల్లనో ఎప్పుడూ పేరెంట్స్‌కి దూరంగా ఉన్నామనే ఆలోచనే వచ్చేది కాదు'' అని మలయజ చెబుతుంటే- ''నాకు స్నేహితులు చాలా తక్కువ. సాయంకాలాలు పార్టీల పేరుతో లేట్‌గా రావడం ఎప్పుడూ లేదు. మలయజకు ఇల్లు, పిల్లలను చూసుకోవడంతోనే సరిపోయేది. ఆర్థిక సమస్యలూ రాలేదు. అందుకే ఇద్దరికీ ఎప్పుడూ లోటుగా అనిపించలేదు. ఇద్దరం మానసికంగా దగ్గరవడానికి మొదటి ఎదారేళ్లు బాగా ఉపయోగపడ్డాయి. బాబు తర్వాత చెడ్డోకు పాప పుట్టింది. ఇద్దరి ఆల్లరితోనే 'నాన్న'(మలయజ)కు టైమ్ సరిపోదు. వనిలో పడితే నాకు పేరే ప్రపంచమే గుర్తుకురాదు. పని పూర్తయితే ఇల్లు, పిల్లలు..'' అంటూ తమ దాంపత్యంలో చోటుచేసుకున్న గాఢతను తెలిపారు ప్రభాకర్. ఈ దంపతుల ఇంటికి ఇప్పుడు ఇరువైపు పెద్దలూ వస్తుంటారు. బాగోగులు కనుక్కొని వెళుతుంటారు. వారి పట్టింపులేవీ తమ కావురం మీద ప్రభావాన్ని చూపలేదని ఇద్దరూ వివరించారు.

సంసారంలో సరిగమలు

దంపతుల మధ్య కోపాలు, చిరాకులు, పరాకులు సంగీతంలోని గమకాలుగా నిత్యం వారిని తడుతూనే ఉంటాయి. అవి వీరి కావురంపై చూపిన ప్రభావం గురించి అడిగితే - ''ఎంత అణచుకుందామన్నా కొన్ని వ్యక్తిపరమై ఒత్తిడులు ఇంటి దాకా తీసుకురాక తప్పదు. ఆ ఒత్తిడిలో చెప్పిన విషయం ఈవిడ అర్థం చేసుకోనప్పుడు చిరాకు పెరిగిపోతుంది. ఆ ఆవేశంలో ఏం చేస్తానో నాకే తెలియదు. కోపం తగ్గాక సంతోషం లేకుండా 'సారీ' చెప్పి బతిమాలుకుంటాను. అలాగే ఈవిడకు శుభ్రత విషయంలో 'క్లీనింగ్ క్వీన్' బిరుదు ఇవ్వర్చు. గుమ్మందాటి మళ్లీ వెంటనే వెనక్కి వచ్చినా కాళ్లచేతులు కడుక్కోనిదే మంచినీళ్ల గ్లాస్ కూడా ముట్టనివ్వదు. ఈ శుభ్రత విషయంలో మనీ చిరాకు పడుతుంటాను'' అని ప్రభాకర్ చెబుతుంటే ''మొదట్లో ఈయన చిరాకు చూసి బాధనిపించేది. అన్నీ ఈయనే అనుకొని వచ్చేస్తే, ఇలా కోప్పడతారెందుకు?' అనిపించేది. కాని మెల్లగా నేనే పనిలో ఉండే ఒత్తిడులు అర్థం చేసుకొని, ఈయన కోపం తగ్గాక 'నేనే విషయంలో అలా ప్రవర్తించాల్సి వచ్చింది' చెప్పేదాన్ని...'' మలయజ కొనసాగిస్తుండగా- ''నాకు అబద్ధాలు చెప్పడం అంటే భయం. ఎప్పుడైనా చెప్పినా లోపల తొలుస్తూ ఉంటుంది. అలా నిజాలు చెప్పి ఈవిడ దగ్గర బుక్ అయిపోతుంటాను'' చెబుతూ నవ్వేశారు ప్రభాకర్.

ఇల్లాలు ఇంజినీరింగ్ పూర్తిచేసినా ఇంటి బాధ్యతలపైనే మక్కువ ఉండటంతో ఉద్యోగం చేయాలనే ఆలోచనను కూడా తమ కోసం వదులుకుంటూ శ్రీమతి త్యాగాన్ని ప్రభాకర్ తెలిపితే, ఇల్లు, పిల్లలు ఈయన్ను చూసుకోవడమే పెద్ద ఉద్యోగంగా భావిస్తాను. అందుకే ఉద్యోగం చేయాలనే ఆలోచనే రాలేదన్నారు మలయజ. ఎవరూ లేకున్నా ఒకరికి ఒకరై జీవించాలంటే ఉండాల్సింది నమ్మకం. బాధ్యతలను చెరిసగం కలిసి పంచుకోవడం... అని తెలిపిన ఈ దంపతుల మాట నూటికి నూరుపాళ్లు నిజం.

- నిర్మలారెడ్డి, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి

జగన్ కోసం 374 రోజులు

చెక్కిలి తాకే ఆ చేతి స్పర్శ కొండంత ధైర్యం... నిండైన భరోసా...

జగనన్న!
ఆ పేరు తలచుకుంటే సామాన్యుడి ఛాతీ సముద్రమంత ఆవృతుంది
ఆ రూపం గుర్తొస్తే దెయ్యి నగర్వంగా మీసం మీదకు చేరుతుంది
నిద్రలో, మెలకువలో శత్రువులు సైతం జపిస్తున్న పేరది
తడి నిండిన క్షణాలో రాష్ట్రమే తపిస్తున్న పేరది
గడిచిన చరిత్ర కాదు - నడుస్తున్న వర్తమానం తను
రాజకీయశక్తి కాదు... ఈ రాష్ట్ర భవిష్యత్తు తను..!

చెక్కిలి తాకే ఆ చేతి స్పర్శ నేనెప్పుడూ అనుభవించలేదు
కానీ దాని చల్లదనం నాకు తెలుసు
కొండంత ధైర్యాన్ని కవచంలా వంచే
ఆ ఆలింగనాన్ని నేనెప్పుడూ అందుకోలేదు
కానీ ఆకాశమంత ఆ ఓదార్పు నాకు తెలుసు
నిద్రలేని రాత్రులు - అలుపెరుగని యాత్రలు
తలవంచని దీక్షలు - అన్నీ నాకు తెలుసు!

నిలువెత్తు ఆత్మస్థైర్యం తను
చిరునవ్వు చెరగని సంకల్పం తను
రాజభోగాల్ని కాదనుకుని రాళ్లబాటలో సాగుతున్న
సాహస యాత్రికుడతను
ఆడి తప్పని పాపానికి నిర్బంధపు శిలువ మోస్తున్న
చారిత్రక సాక్ష్యమతను!

నిజానికి!
నేనెవరో తనకి తెలీదు
తెలియాల్సినంత, తెలుసుకోవాల్సినంత విషయాన్ని కూడా కాదు నేను
కానీ... తన పోరాటం నా కోసం
నా గుప్పెడు మెతుకుల కోసం- నా గూడు నిలబడటం కోసం
నా బిడ్డల ఫీజు కోసం - పండుటాకుల పింఛను కోసం
నా ఆసరా కోసం - నా ఆరోగ్యశ్రీ కోసం
నా అన్నుల కోసం - అక్కుల కోసం
అవ్వల కోసం - తాతల కోసం
నాలాంటి సామాన్యుల స్వప్నం కోసం
తల తెగినా తలవంచని నా జాతి ఆత్మగౌరవం కోసం..!
అందుకే నిర్బంధాల కొలిమి వేయి నాలుకలు చాస్తోంది
అబద్ధాలతో అగ్నివృత్తుల్ని ఆణచివేయాలని చూస్తోంది
జగమంత జననేత ని జనానికి దూరం చేయాలనే
ఢిల్లీ కుట్రదు దార్యష్ట సంకల్పాల్ని ధారాదత్తం చేస్తోంది!

కానీ నడుస్తున్న కాలానికి, కదులుతున్న కెరటాలకి తెలుసు
నువామీని దారుతున్న జనసంద్రం సమయం కోసం చూస్తోందని
జగన్నాథ రథచక్రం మళ్లీ జనం కొరకు వస్తుందని..!

చంచల్‌గూడ ఐప్పుడు జైలు కాదు
జగనన్నని మోస్తున్న జనగర్భం
పుటం పెట్టిన బంగారంలా ప్రజాచేత బయటికొస్తాడు
'కాష్టం' మళ్లీ రాష్ట్రమవుతుంది!

- డి.వి.వారి, హైదరాబాద్

మా చిరునామా: జగన్ కోసం, పొట్టి శ్రీరాములు, పొట్టి
రోడ్ నెం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-34.
e-mail: ysjagankosam@gmail.com

● సందర్భం **ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం**

మెతుకు జారనీకు...

లంచ్‌బాక్స్‌లో గ్లోబల్ వార్మింగ్ చిక్కుముడి విప్పే చిట్టా ఉందా! వంటింట్లో పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించే చిట్కా ఉందా! మనం కాస్త ఆలోచించి ఉంటే ఉన్నార్తుల ఆకలి తీరుతుందా!

భోజనం పూర్తవుతుంది... పెళ్తబుట్టలోకి కొంచెమో ఆహారం దేరుతుంది. రోజూ ఇలానే అవుతోందని మర్చిపోతాం. ఫ్రిజ్ డోర్ ఓపెన్ చేస్తాం... కంపు కొడుతుంది. పాడైన ఆ కూర గాయలు, పళ్లు ఎప్పటివో గుర్తుండదు. పూటకో ముద్ద, రోజుకో పండు లెక్కున యేడాదికి ఎంత వృథా చేస్తున్నామో అన్నలు పట్టదు. ఇలా కోట్ల టన్ల నుంచి చెత్తకుప్పల్లోకి చేరే ఆహారాన్ని ఊహించండి.

మనింట్లో ఫంక్షన్... కనీనం ఆరేడు వెరైటీ వంటకాలనైనా వడ్డిస్తాం. ఆతిథులకు నవ్వేది ఒకటో రెండో మిగతావి చెత్తకుప్ప లోకి. అబ్బ... ఈ అన్నాన్ని వృథా చేయకుండే ఏ నోటొకైనా చేరేదేమో అని బాధపడతాం. ఏటా లక్షరు పైగా పెళ్లిళ్ల మనదేశంలో జరుగుతున్నాయి. మరెన్నో లక్షల కార్యక్రమాల్లో మిగిలిపోతున్న ఆహారాన్ని ఆంచనా వేయండి. ఊహకు కూడా ఆందడం లేదు కదూ! ఇలా ఏటా మనమంతా పారేస్తూ వృథా చేస్తున్న ఆహారం 1300 కోట్ల టన్నులని ఐక్యరాజ్యసమితి లెక్కగట్టింది.

ఆకలి చావుల గురించి చిత్రికల్లో చదువుతుంటాం. మూడు పూటలా తింటున్న మన పరిస్థితికి ఉన్నార్తుల దుస్థితిని బేరీజు వేసుకుని కంటతడి పెట్టుకుంటాం. ఏటా 20,000 కు పైనే నమోదవుతున్న చిన్నారుల ఆకలి చావులకు మనం చేస్తున్న ఆహారవృథా కూడా కారణమని తెలుసా!

ఒక బస్తాధాన్యాన్ని పండించేందుకు రైతు పడే శ్రమ, పట్టే కాలానికి చిలవ కట్టి చూడండి. మనం వృథా చేసేది కొన్ని మెతుకులు, ఒక్క ముద్ద... కాదని చెప్పక్కర్లేదు. వీటన్నింటికీ చక్కటి పరిష్కారం ఉందని ఐరాస చెబుతోంది. ప్రపంచ పర్యావరణ పరిరక్షణ దినోత్సవం సందర్భంగా 'ఆలోచించు.. తిను.. రక్షించు' అనే నినాదంతో ఆహారాన్ని వృథా కానీయకుండని అభ్యర్థిస్తోంది. ఆహారాన్ని వృథా చేయననే (నో లెఫ్టోవర్ ఫుడ్ ఫ్లెడ్జ్) ప్రతిజ్ఞతో పాటు దానిని ఆచరణలో పెట్టాలని కోరుతోంది. నరుకులను కావలసినంత మాత్రమే కానుగోలు చేయడం, వండిన ఆహారాన్నంతటినీ వినియోగమయ్యేలా చూడటం వంటింట్లో నేర్చుకోవాల్సిన చిట్కా. తినదగినంతే ఆహారాన్ని పెట్టుకోవడం... ఒక్క ముద్దనూ పారవేయకూడదు అని లంచ్‌బాక్స్‌లో చిట్టా రాసి పెట్టుకోవాలి. ఇవే కాకుండా.. దూరప్రాంతాల నుంచి నరఫరా అయ్యే ఆహారపదార్థాల కన్నా స్థానిక ఉత్పత్తులనే వాడితే రవాణాద్వారా జరిగే కాలుష్యాన్ని గణనీయంగా తగ్గించవచ్చు. సూపర్ మార్కెట్లు, స్టార్‌రేజీ ప్లాంట్‌లు ఆధునిక సాంకేతికను ఉపయోగించి ఆహార నిల్వ సామర్థ్యం పెంచుకోవాలి.

ఒక్క మనదేశంలోనే ఏటా లక్ష పెళ్లిళ్లకు పైగానే జరుగుతున్నాయి. పెద్దమొత్తంలో వృథా అవుతున్న ఈ ఆహారాన్ని బద్రపర చడం, పంపిణీ చేయడం చాలా కష్టం. అతి

ధుల సంఖ్య, వడ్డించే పదార్థాల వరిమాణం సరిగా అంచనా వేసుకుని పరిమిత విధంగా కుంటే లక్షల నోళ్లకు ఆహారాన్ని మిగిల్చిన వాళ్లమవుతాం.

మనం పారేస్తున్న ఆహారపదార్థాలు చెత్త కుప్పల్లోకి, నదీ జలాల్లోకి చేరతాయి. ఇవి కుళ్లి ప్రమాదకరమైన రసాయనాలు, వాయువులు వెలువడతాయి. ఇలా వెలువడిన గ్రీన్ హౌజ్ ఉద్గారాల వాటా గ్లోబల్ వార్మింగ్‌లో 30 శాతానికి పైమాటే. దీనికితోడు ఆహార ఉత్పత్తి కోసం సాగుభూమి అవసరాల కోసం లక్షల హెక్టార్ల అడవుల్ని నరికేస్తున్నారు. 80 శాతం అడవులు కొట్టివేయబడటానికి కారణమిదే. ఇప్పటికే 25 శాతం భూమి, 70 శాతం మంచి నీటిని సాగుకు వినియోగిస్తున్నాం. ఇన్ని ప్రకృతి వనరుల్ని వృథాగా పెట్టి ఉత్పత్తి చేసే ఆహారాన్ని వృథా చేస్తే ఎలా?

తలో ముద్ద..

వివాహాది కార్యక్రమాల్లో మిగిలిపోయిన ఆహారాన్ని కొన్ని స్వచ్ఛంద సంస్థలు సేకరించి ఆనాథాశ్రమాలు, ఉన్నార్తులకు అందిస్తున్నా యి. బైమార్‌కు చెందిన ఉన్నశ్రేణి ఫౌండేషన్ ఇలా వది లక్షలమందికి అన్నం పెట్టుగలిగింది. ముంబై డబ్బావాలాలు మిగిలిపోయిన ఆహారమున్న లంచ్‌బాక్స్‌లపై రెడ్ స్టిక్కర్ అతికించి స్థానిక మురికివాడలకు సరఫరా చేస్తున్నారు. మన రాష్ట్రంలో గుంటూరుకు చెందిన రీడ్, నెల్లూరులోని నీస్తంలాంటి స్వచ్ఛంద సంస్థలు వేలమందికి ఆహారాన్ని అందించాయి. చైల్డ్‌లైన్ ఇండియా కూడా ఈ విధంగా ఆహారాన్ని సేకరిస్తోంది.

ఈ ఆహారోద్యమంలో మనమూ ఓ చెయ్యి వేసి తలో ముద్దను కాపాడుకుంటే అన్నహార్తులమవుతాం. ఒక్క తిండిగింజను కాపాడితే మరో గింజను సృష్టించినట్టే.

- అజయ్‌కుమార్ వారాల

● పెరిఫెరల్ ఆర్టీరియల్ డిసీజ్...

కాళ్లల్లో కండపోటు... గుండెపోటు లాంటిదే!

డాక్టర్ రాజా వి.కొప్పల,
ఇంటర్‌వెన్షనల్ రేడియాలజిస్ట్,
కిందో యూఎస్ హాస్పిటల్,
అమీర్‌పేట, హైదరాబాద్

మన శరీరంలోని ప్రతి జీవకణానికీ ఆహారం, ఆక్సిజన్ అందడం అత్యావశ్యకం. అది అత్యంత కీలకమైన గుండె, మెదడు కణమైనా... అంతగా ప్రాధాన్యం లేని కాలు, చేతిలోని కణమైనా! మెదడు కణాలకు రక్తం అందకపోతే పక్షవాతం (స్ట్రోక్) అంటూ వేగిరపడతాం. గుండెకణాలకు నెత్తురందక పోతే గుండెపోటు అంటూ ఆందోళన పడతాం. కీలకమైన అవయవాలుగా వాటికి రక్తం అందడం ఎంత ముఖ్యమో, మిగతా ఆన్ని అవయవాల్లోని కణాలకూ... అంటే కాళ్లు, చేతుల్లాంటి వాటికి అందడమూ అంతే ముఖ్యం. ఒకవేళ అందకపోతే... మెదడు, గుండెలాంటి వాటికి ఎలాంటి అనర్థం వస్తుందో, అలాంటి ప్రమాదమే కాళ్లు, చేతుల విషయంలోనూ జరుగుతుంది. అలా జరిగినందున వచ్చే సమస్య పేరే... 'పెరిఫెరల్ ఆర్టీరియల్ డిసీజ్'. ఈ వ్యాధి గురించిన అవగాహన కోసమే ఈ కథనం.

మన కాళ్లు, చేతులకు నిరంతరం రక్తసరఫరా జరుగుతూ ఉండాల్సిందే. అప్పుడే అవి సమర్థంగా తమ విధులు నిర్వహించగలుగుతాయి. ఏదైనా కారణం వల్ల మన కాళ్లు, చేతులకు రక్తం సరఫరా చేసే రక్తనాళాలు సన్నబడటమో లేదా వాటిల్లో కొవ్వు పేరుకోవడమో జరిగి అందాల్సిన రక్తసరఫరా అందకపోతే వచ్చే పరిస్థితిని 'పెరిఫెరల్ ఆర్టీరియల్ డిసీజ్' (ప్యాడ్) అంటారు.

కారణాలు

పెరిఫెరల్ ఆర్టీరియల్ డిసీజ్‌కు అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. అందులో ముఖ్యమైనది రక్తనాళాల్లోపల రక్తం ప్రవహించే పైప్ లోపలి తలం గట్టిగా మారడం. ఈ కండిషన్‌ను ఆథెరోస్క్లిరోసిస్ అంటారు. మనుషైన తలం మీద ద్రవం చాలా సాఫీగా జారిపోతుంటుంది. కానీ అదే తలం గరుగ్గానూ, గట్టిబారినట్లుగా మారడం వల్ల రక్తసరఫరాకు అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. ఇలా లోపలి తలం గరుగ్గా, గట్టిబారినట్లుగా మారడానికీ కొన్ని కారణాలు ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ వంటివి రక్తప్రవాహం సాఫీగా వెళ్లే ఆ పైప్ లోపలి తలంపై అంటుకుని అక్కడ గారలా, మారిపోవడం వల్ల రక్తప్రవాహానికి అంతరాయం, అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. దాంతో ఒకవేట క్రమంగా రక్తానికి ఏదైనా తట్టుకుంటూ ఉండటం వల్ల క్రమంగా అక్కడ రక్తం గడ్డకట్టినట్లుగా (క్లాట్స్) ఏర్పడవచ్చు. ఇది ఒక్కోసారి రక్తసరఫరాను అడ్డుకోవచ్చు.

గుండెజబ్బులకు / స్ట్రోక్‌కు అవకాశం ఉంటుంది...

పెరిఫెరల్ ఆర్టీరియల్ డిసీజ్ ఉందని అంటే అది కేవలం కాలూ, చేతికే పరిమితం అనుకునేందుకు వీల్లేదు. అంటే నడవు వ్యక్తిలో రక్తాన్ని సాఫీగా ప్రవహించనివ్వని తత్వం ఉందన్నమాట. అందుకే పెరిఫెరల్ ఆర్టీరియల్ డిసీజ్ ఉన్నవారికి గుండెపోటు / పక్షవాతం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని గుర్తించి చాలా ఆప్రమత్తంగా ఉండాలి.

ఎవరెవరిలో ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలున్నాయి...?

యాభైఏళ్ల పైబడ్డ వ్యక్తుల్లో ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలున్నాయి. అయితే పెరిగే వయసుతో పాటు మరికొన్ని అంశాలు కూడా ఈ వ్యాధి వచ్చేందుకు దోహదపడతాయి. అవి...

● పొగతాగే అలవాటు ఉండటం ● డయాబెటిస్ ● స్థూలకాయం ● వ్యాయామం చేయకపోవడం ● రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉండటం ● రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ పాళ్లు ఆధికంగా ఉండటం.

ఈ లక్షణాలతో పాటు కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరికైనా పెరిఫెరల్ ఆర్టీరియల్ డిసీజ్ ఉంటే ఆ కుటుంబంలోని మిగతా సభ్యులూ 'ప్యాడ్' రిస్క్ ఉందని భావించిన తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

నిర్ధారణ

పైన కనిపించే లక్షణాలపు తోడుగా పెరిఫెరల్ ఆర్టీరియల్ డిసీజ్‌ను నిర్ధారణ చేయడానికి 'యాంకిల్ బ్రాకియల్ ఇండెక్స్' (ఏబీఐ) అనే పరీక్ష నిర్వహిస్తారు. ఇది ఏమాత్రం నొప్పి లేని పరీక్ష. ఇందులో అల్ట్రా సౌండ్ తరంగాల ద్వారా భుజాలు / పాదాలకు ఉండాల్సిన రక్తపోటును కొలుస్తారు. ఇలా ఏబీఐ పరీక్ష ద్వారా వచ్చిన ఫలితాలను, వ్యాధిని అనుమానిస్తున్న వ్యక్తి ఉన్న రిస్క్ ఫ్యాక్టర్లనూ సరిపోల్చి పరిశీలిస్తారు. ఈ పరిశీలన ద్వారా నిర్ధారణ కోసం మరిన్ని పరీక్షలు చేయాల్సిన అవసరం ఉందా లేదా ఉన్న విషయాన్ని ఫిజీషియన్ నిర్ధారణ చేస్తారు. ఇక ఈ వ్యాధిని శరీరంపై గాటు పెట్టకుండా కూడా నిర్ధారణ చేసే పరీక్షలూ అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎమేజింగ్ టెక్నిక్స్ (చిత్రాలను తీసుకోవడం)పై ఆధారపడి ఈ నిర్ధారణ ప్రక్రియ జరుగుతుంది. మాగ్నెటిక్ రిజొనెన్స్ యాంజియోగ్రఫీ (ఎమ్మార్ఏ), సీటీ యాంజియోగ్రఫీ వంటి ఎమేజింగ్ టెక్నిక్స్ ఇందుకు ఉపకరిస్తాయి.

ఏబీఐ టెస్ట్‌లో ఏం జరుగుతుంది: ముందుగా భుజం లేదా చేతి రక్తపోటును సాధారణ బీపీ యంత్రంలో కొలవడంతో పాటు, డాప్లర్ అని పిలిచే ప్రత్యేకమైన అల్ట్రాసౌండ్ స్టెతస్కోపు సహాయంతో ఈ పరీక్ష నిర్వహిస్తారు.

చికిత్స: దీనికి చికిత్స చేసే సమయంలో రోగి తాలూకు ఫిట్‌నెస్, వ్యాధి తాలూకు తీవ్రత వంటి అనేక విషయాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. కొన్ని సందర్భాల్లో కేవలం రోగి తాలూకు జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడంతోనే వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గుతుంది. ఉదాహరణకు రోగికి పొగతాగే అలవాటు ఉంటే, దాన్ని పూర్తిగా మానేయడం ద్వారా మున్ముందు కాలు / చేయి కోల్పోయే పరిస్థితి తప్పిపోతుందన్నమాట. మరికొన్ని సందర్భాల్లో జీవనశైలి మార్పులతోపాటు, వ్యాధి మరింత ముదరకుండా కొన్ని మందులు కూడా వాడాల్సి ఉంటుంది. ఇక కొన్ని సందర్భాల్లో రక్తనాళాలు మూసుకుపోయినటోట వాటిని తెరిచేందుకు అవసరమైన చికిత్స ప్రక్రియలు నిర్వహించాల్సి ఉంటుంది.

వాడాల్సిన మందులు: రక్తనాళాలు మూసుకుపోవడం అన్నది కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల జరుగుతుంటే కొలెస్ట్రాల్ పాళ్లను నియంత్రించడానికి అవసరమైన మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది. అదే సమయంలో కాలు / చేయి తిమ్మిర్లు తగ్గడానికి, నొప్పి ఉపశమించడానికి కూడా మందులు వాడాల్సి రావచ్చు. ఇక కొన్ని సందర్భాల్లో రక్తనాళాల్లో ఏర్పడ్డ రక్తపుగడ్డ (క్లాట్) ను కరిగించే మందులూ ఉపయోగించాల్సి రావచ్చు. రోగికి రక్తపోటును నియంత్రించే మందులు కూడా ఈ చికిత్సలో భాగంగా వాడాల్సి రావచ్చు.

ఒకవేళ జీవనశైలి మార్పులు... మందులు సరిపోకపోతే?

కొందరిలో కేవలం జీవనశైలి మార్పులతోనూ లేదా మందులు వాడటం వల్లగాని ఈ జబ్బు అదుపులోకి రాకపోతే అప్పుడు కూడా అక్కడి రక్తసరఫరాను మామూలుగా / సాఫీగా చేయడానికి అనేక ప్రక్రియలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు... ఎక్కడైతే రక్తసరఫరా చిక్కుబడినట్లుగా ఆగిపోయి ఉందో ఆ ప్రాంతాన్ని అక్కడికక్కడే తెరచి సాధారణ రక్తసరఫరాను పునరుద్ధరించవచ్చు. ఇప్పుడు ఈ ప్రక్రియను గతంలోలా సంప్రదాయిక సర్జరీ రూపంలో గాక ఎలాంటి గాటూ పెట్టకుండా రేడియాలజీ ప్రక్రియల ద్వారా చేయడం సాధ్యమవుతుంది.

గాటు పెట్టకుండా రేడియాలజిస్టులు ఏం చేస్తారు?

రక్తనాళాలకు అడ్డుపడ్డ క్లాట్‌ను తొలగించి, రక్తసరఫరాను పునరుద్ధరించడానికి రేడియాలజిస్టులు ఈ కింది పద్ధతులను అవలంబిస్తారు.

● యాంజియోప్లాస్టీ: గుండెకు రక్తసరఫరా చేసే రక్తనాళాల్లో ఏదైనా అడ్డుపడ్డప్పుడు చేసినట్లుగానే కాళ్ల / చేతుల తాలూకు రక్తనాళంలోనూ... అడ్డుపడ్డ ప్రాంతానికి ఒక చెలూన్‌లాంటి దాన్ని పంపి... ఆ చెలూన్‌ను రక్తం ఆగినచోట ఉబ్బేలా చేస్తారు. దాంతో రక్తనాళంలోని ఆ ప్రదేశంలో అడ్డు తొలగిపోయి, రక్తసరఫరా మామూలుగా అవుతుంది.

● అథెరెక్టమీ: ఈ ప్రక్రియలో రక్తనాళం (ధమని) లోకి ఒక క్యాథెటర్‌ను పంపుతారు. క్యాథెటర్ అంటే రక్తనాళంలోకి వెళ్లే ఒక సునుపైన గొట్టం లాంటిది అనుకోవచ్చు. దీని ద్వారా రక్తనాళం లోపల ఉన్న గారను తొలగిస్తారు. గట్టిగా మారి ఉన్న ప్రాంతాన్ని నున్నగా చేయడం లేదా షేవ్ చేసినట్లుగా సునుపుగా మార్చడం జరుగుతుంది.

● స్టెంట్ వేయడం: గుండెకు రక్తసరఫరా చేసే రక్తనాళం సన్నబడ్డప్పుడు ఆ సన్నటి ప్రాంతాన్ని మళ్లీ మామూలుగానే ఉంచేలా లోపలి నుంచి పైప్ వేసి తెరచి ఉంచేలా చేసినట్లే (స్టెంట్ వేసినట్లే)... కాలు / చేతిలోని రక్తనాళాల్లోని మూసుకుపోయి ఉన్నబాగానికి ఒక స్టెంట్ అమర్చుతారు. దాంతో మూసుకుపోయిన భాగం తెరుచుకుంటుంది. ఫలితంగా ఎలాంటి ఆంతరాయం లేకుండా రక్తసరఫరా జరుగుతుంది.

● స్టెంట్ గ్రాఫ్ట్స్: కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ స్టెంట్‌లలో సింథటిక్ ఫ్యాబ్రిక్ వంటి దాన్ని వేసి, రక్తనాళం మూసుకుపోయిన చోట ప్రత్యామ్నాయ మార్గాన్ని ఏర్పాటు చేస్తారు.

ఇక ఇలాంటి మార్గాలే కాకుండా ఓ ర్కోసారి సాంప్రదాయికంగా చేసే శస్త్రచికిత్స ద్వారా రక్తనాళంలో ఏర్పడ్డ అడ్డంకిని తొలగించాల్సి రావచ్చు. ఓ ర్కోసారి రక్తనాళం అంతా మూసుకుపోతే బైపాస్ కూడా చేయాల్సి రావచ్చు.

వ్యాయామం లేకుండా ఉండటం వంటి బద్ధకపు జీవనశైలి, పొగతాగడం వంటి దురలవాట్లకంటే కాళ్లు, చేతులు దారా చిలువైనవి కాబట్టి దురలవాట్లను వదులుకొని, రుచికరమైన జీవితం గడిపితే మన అవయవాలను పదిలంగా చూసుకోవడంతోపాటు ఎలాంటి ఆధారపడకుండా జీవనం సాగించవచ్చు.

లక్షణాలు

ఈ వ్యాధి అందరిలో ఒంటే... అటు పురుషుల్లోనూ, ఇటు మహిళల్లోనూ కనిపించవచ్చు. ఈ వ్యాధి ఉన్నవారిలో కాళ్లలోని పిక్కలు, నడుం కింది భాగం (హిప్)లో తరచూ తీవ్రమైన నొప్పితో కూడిన తిమ్మిర్లు (క్రాంప్స్) ఏర్పడతాయి. దాలా సందర్భాల్లో నడుస్తున్నప్పుడు ప్రత్యేకంగా ఈ లక్షణం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు కూడా కనిపించవచ్చు. అంటే ఆ సమయంలో కాలు, చేయి నరదు భాగానికి తగినంత రక్తసరఫరా అందకపోవడం వల్లనే ఇలా తిమ్మిర్లు ఏర్పడతాయన్నమాట. అప్పుడు ఆ భాగానికి వీలైనంత విశ్రాంతి ఇవ్వగానే ఆ నొప్పి తగ్గుముఖం పడుతూ క్రమంగా తగ్గిపోతుంది. ఇక మరో లక్షణం ఏమిటంటే... తాత్కాలికంగా స్పర్శ తెలియకుండా పోవడం (నంబ్‌నెస్), నూదులతో పొడుస్తున్నట్లుగా అనిపించడం (టింక్లింగ్). ఓ ర్కోసారి ఆ కాలు లేదా చేయి బలహీనంగా మారినట్లుగా అనిపించడం కూడా సాధారణమే. మరికొందరిలో విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు పాదాల కింద మంటగా ఉన్నట్లుగా లేదా పాదాలు, కాలివేళ్ల కింది భాగంలో పొక్కిగానూ, మంటగానూ ఉన్నట్లు అనిపించడం కూడా ప్యాడ్ లక్షణమే. ఇక కొందరిలో పాదాలకు లేదా కాలి కింది భాగంలో ఏదైనా పుండు వంటిది వచ్చి మానకుండా ఉంటుంది. ఇక ప్యాడ్ తర్వాతి దశలో కాలు / చేయి తాలూకు రంగు మారడం, అది చల్లబారినట్లుగా ఉండటం మామూలే. ఈ దశలో చాలామందిలో కాలు/చేయి పైన ఉండే వెంట్రుకలన్నీ రాలిపోతాయి. ఇలాంటి దశకు చేరుకున్నప్పుడు కొందరిలో కాలు/చేయి తొలగించాల్సినంత తటి తీవ్రమైన వటిక్షిత కూడా రావచ్చు.

నిర్వహణ: యాసీన్

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆదాయ వ్యయాలు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవం. కీలక విధులు. పనులు సానుకూలంలో పూర్తి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో నిరుత్సాహం. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
పనులు వాయిదా పడతాయి. ఆలోచనలు కలసిరావు. ఇంటాబయటా ఒత్తిడులు. ఆందోళన. వృత్తి, వ్యాపారాలలో నిరుత్సాహం. పసుపు రంగు, దక్షిణదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. శుభవార్తలు. ఆర్థికాభివృద్ధి. చిన్ననాటి మిత్రుల కలయిక. పిండివిదేశాలు. వ్యాపార వృద్ధి. తెలుపు రంగు. ఉత్తరదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
నూతన ఉద్యోగయోగం. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. ప్రతిభ బాహుబలాలు. విద్యా దృఢత మంచి ఫ్యాషన్లు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. గులాబీ రంగు. దక్షిణదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
ఋణాలు చేస్తారు. ఆస్తి వివాదాలు. ఉంగయాలు సంపన్నిస్తారు. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
మిత్రులతో వివాదాలు. ధన వ్యయం. కుటుంబంలో కొద్దిపాటి చికాకులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. ఆరోగ్య భంగం. నీలం రంగు, తూర్పుదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. సుఖంలో ఆదరణ. భూమి దాల పరిష్కారం. ఖర్చు కార్యాలలో పాల్గొంటారు. పాతమిత్రులను కలుసుకుంటారు. వ్యాపారవృద్ధి. ఆకుపచ్చ రంగు. ఉత్తరదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
ప్రయత్నాలు సఫలం. మిమ్మలిమోసాలు. భూగృహయోగాలు. సోదరుల, మిత్రులతో ఆనందంగా గడుపుతారు. క్రొవర్ణ నాలు. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత నిరాశ కలిగిస్తుంది. ధన వ్యయం. కుటుంబవ్యయంతో స్వల్ప వివాదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో నిరుత్సాహం. ఐలగాదురుగు, పశ్చిమదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
కొత్త ఋణాలు చేస్తారు. బంధువుల నుంచి ఒత్తిడులు. వస్తులు నిదానంగా సాగుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. నిర్ణయాలు వాయిదా వేస్తారు. అలయదర్శనాలు. నంపు రంగు, దక్షిణదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
కొత్త పరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవం. విలువైన నమాచారం. ఇంటా నుంచి శుభవార్తలు. ఆర్థికాభివృద్ధి. వృత్తి, వ్యాపారాలు నజావుగా సాగుతాయి. పసుపు రంగు, తూర్పుదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
కుటుంబంలో వివాదాలు. ధనవ్యయము. క్రయవిక్రయాలలో ఆరోగ్యభంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరాశాజనకంగా ఉంటాయి. పూజ్యుల ద్రాలు నందర్శిస్తారు. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

● చిట్టి కథ

నూనెలో చెయ్యి

చంద్రం అనే యువకుడు ఉన్న ఊర్లో చదువు పూర్తి కాగానే దూర ప్రాంతానికి వెళ్లి పెద్ద చదువులు చదువుకుంటున్నాడు. సెలవులకు సొంత ఊరు వచ్చాడు.

చంద్రం రాగానే చిన్ననాటి స్నేహితులంతా చిల చిలలాడుతూ వచ్చి చుట్టూ చేరారు. ఆపేకపే మాట్లాడుకుంటుండగా స్నేహితుడొకడు "ఒరేయ్ చంద్రం! మన ఊర్లో అందరి కంటే ఎక్కువ చదువుకున్నది నువ్వే కదా! మరి వాళ్లందరూ ఆశ్చర్యపోయే పని ఏదైనా చెయ్యగలవా?" అన్నాడు.

"చెయ్యగలను" అన్నాడు చంద్రం ధీమాగా.

"ఏం చెయ్యగలవు" అని అడిగారు స్నేహితులు.

చంద్రం క్షణం ఆలోచించి "పాయ్యి మీద నూనెలో చెయ్యి పెట్టగలను" అన్నాడు.

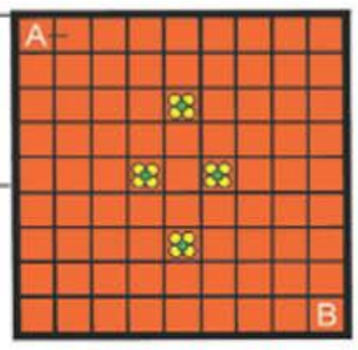
స్నేహితులు ఆశ్చర్య పోయారు. అనవసరంగా అడిగామనుకుని, వద్దని వారించారు. కానీ చంద్రం వినలేదు. "పాయ్యి మీద నూనెలో చెయ్యి పెడతానని, ఊర్లో అందరూ మరునాటి రోజు సాయంత్రం ఊరి చివర ఉన్న వేప చెట్టు దగ్గరికి రావాలని అందరికీ చెప్పు" అన్నాడు. ఈ విషయం తెలిసి చంద్రం తల్లిదండ్రులు, బంధువులు వనిశిమాలిన పని చేయవద్దని శిట్టారు. అయినా చంద్రం వినలేదు.

మరునటి రోజు సాయంత్రం ఊరిచివన వేపచెట్టు దగ్గరకు ఊరి జనమంతా చేరుకున్నారు. చెట్టుకింద రాత్రికి పాయ్యి వేసి, అందులో కట్టెలు వేశాడు చంద్రం. పాయ్యి మీద పెద్ద బాణలి పెట్టి అందులో నిండుగా నూనె పోశాడు. అందరూ ఉత్కంఠతో చూస్తున్నారు. కొందరు వద్దని వారిస్తున్నాడు. చంద్రం పాయ్యి మీద బాణలిలోని నూనెలో చెయ్యి పెట్టాడు. ఆది చూసి "పాయ్యిలో మంటలేదు" అన్నారు అందరూ ఒక్కసారిగా.

"నేను నూనెలో చెయ్యి పెడతానన్నాను. మంట వేస్తానన్నలేదు" అని చంద్రం చెప్పగా నిజమే కదా అని చంద్రం చమత్కారానికి అందరూ నవ్వుకున్నారు.

● రంగులు వేయండి

A నుండి B వరకు ఒక దారిని గీయండి. అయితే ఆ దారి ప్రతి ఖాళీ గడిని ఒకసారి దాటి వెళ్ళాలి. పూలగళ్ళపై వెళ్ళకూడదు. అలాగే అడ్డంగా లేదా నిలువుగా మాత్రమే వెళ్ళాలి. అంతేకాదు దారి అడ్డంగానే మొదలవ్వాలి!



● మెదడుకు మేత

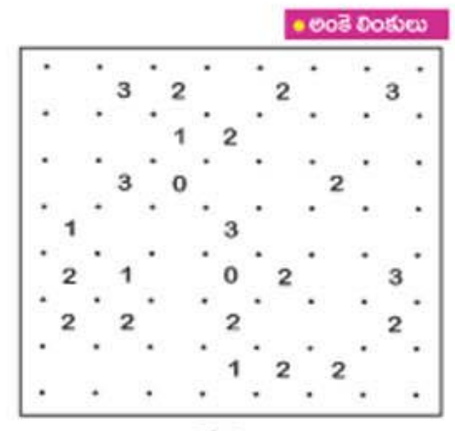
రెండు ద్వారాలున్న గదిలో మీరు చిక్కుకుపోయారు. ఒక ద్వారం మీకు మరణం వైపు, మరొక ద్వారం స్వేచ్ఛవైపు తీసుకువెడుతుంది. ఏ ద్వారం ఏదో మీకు తెలీదు. ఏదైనా ఒక ద్వారం ఎందుకోవచ్చు. అక్కడ రెండు రోబోలు కావలా ఉన్నాయి. ఒకటి నిజం చెబుతుంది. రెండోది అబద్ధం చెబుతుంది. మీకు ఒకే ఒక్క ప్రశ్న అడిగే అవకాశం ఉంది. మీరు ఏ ప్రశ్న అడుగుతారు?

● మీకుతెలుసా?

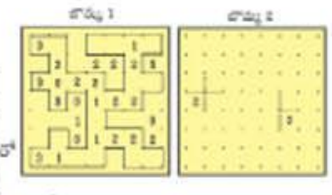
బంగాళదుంప ఎక్కడ పుట్టింది?

ఆలుగడ్డ అనే పేరుతో పిలుస్తూ, అధికంగా వాడబడే ఈ దుంప మన దేశానికి చెందినది కాదు. ఇది దక్షిణ అమెరికాలోని ఉత్తర అండీస్ పర్వతాల నుండి మన దేశానికి వచ్చింది. మొదట ఇన్‌కా జాతి వారు ఈ దుంప పేరును కాపాడి ప్రత్యేక వంటగా పెంచారు. 15వ శతాబ్దంలో యూరపికి, 16వ శతాబ్దంలో మిగతా దేశాలకు ఈ బంగాళదుంప వంటలు వచ్చాయి. దీని పిండిని బట్టల తయారీలోనూ ఉపయోగిస్తారు. దీని నుండి వీరును తీస్తారు. ఈ దుంపల నుండి గ్లూకోజ్, చక్కెర, వవర్ ఆల్కహాల్ కూడా తీస్తారు. బంగాళదుంపలలో అనేకరకాలుఉన్నాయి. వీటికోసం మనదేశంలో సిమ్లాలో పాటాటో ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఏర్పడింది. ఈ సంస్థ అనేక హైబ్రీడ్ వంగడాలను రూపొందించింది.

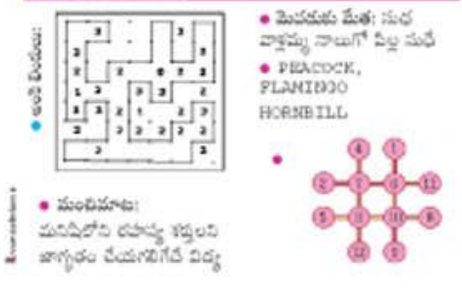
● అంకె వింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంకె మిస్సున్న చుక్కల్ని నిలువ రేఖా అడ్డ గీతలతో కుపాలి. అయితే ఇది ఒకే బాడిలో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా క్లూస్ చేయకు రేఖా శాశంగా పెట్టడం చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గళుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు. అయితే సున్న చుట్టూ గీతలు గీయవారదు. ప్రతి పజిలికి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



● నిన్నటి జవాబులు



● కాసుకో సుడోకు

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

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

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

● చరిత్ర

సూది... ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది?

సూదిని మనమందరం చూసి ఉంటాం. సూది అనేది చాలా నున్నని వనిముట్టు. ఎన్నో వేల నంవత్సరాలు ఒకవైపు రంధ్రం కలిగి ఎముకతో తయారుచేయబడ్డ సూదులు నాగరిక ప్రజల ఉపయోగంలో ఉండేవి. ఈజిప్ట తవ్వకాలలో రాతి సూదులు బయటపడ్డాయి. రోమన్‌లు ఇత్తడి, ఇనుము సూదులను ఉపయోగించారు. (Pompeiతవ్వకాలలో ఎంతో బాగా తయారుచేయబడ్డ సూదులు బయటపడ్డాయి.

నేడు మనం ఉపయోగించే ఉక్కు సూదులను చైనా వాళ్లు మొదట తయారుచేశారని పరిశోధకుల అభిప్రాయం. మధ్య యుగాలలో మూర్స్ వాటిని యూరపులోకి తీసుకొచ్చారు. 14వ శతాబ్దంలో ఉక్కుసూదులు నురెమ్‌బర్గ్, జర్మనీలలో తయారుచేయబడ్డాయి.

మొదటి ఎలిజబెత్ రాణి కాలంలో (Elias Groఇంగ్లీషుకర్మన్ అంగ్లేయులకు సూదులు తయారుచేసే కళ నేర్పాడు. కపుడు అది అక్కడ ఒక ప్రముఖమైన వ్యాపారంగా మారింది. సూదులను తయారుచేసే ప్రపంచపు అతి పెద్ద తయారీదారులు యూరప్ మరియు ఫ్రాన్స్.

● మంచిమాట

● దారి కనుక్కోండి

● దైవాలజీ sakshi.daivology@gmail.com

గుడిలో ప్రసాదం.. పక్షులు తిన్నాకే..!

గుడిలో ప్రసాదం పక్షులకు పెట్టడం ఏంటనుకుంటున్నారా? మెదక్ జిల్లా శివంపేట మండలం దొంతి గ్రామంలోని వేణుగోపాలస్వామి దేవాలయానికి వెళితే ఆ దృశ్యం చూడొచ్చు. మూడు వందల సంవత్సరాలకు పైగా చరిత్రగల ఈ దేవాలయానికి చాలా ప్రత్యేకతలున్నాయి. దొంతి దొర ఈ ఆలయం యజమాని. కుప్పటికీ ఆ కొర వారసులున్నారు. పూజారి సుబ్రమణ్యం మాత్రం కేరళ ప్రాంతీయులు. ఆయన పూజతో పాటు ఆలయ ప్రాంగణంలో ఆవుల్ని కూడా పెంచుతున్నారు. 'ఆ పాంచురంగుడి కంటికి ముందు పక్షులు, పశువులే కనిపిస్తాయి. ఆ తర్వాతే మనుషులు' అంటారాయన.

వంశీకృష్ణుడు ఏ పద్ధతిలో పూజలు చేశారో... అప్పటికీ ఆ గుడిలో అలాగే పూజిస్తున్నారు. పక్షులు తెచ్చిన పూలతో కంటే గుడి చుట్టుపక్కలున్న చెట్లనుంచి అప్పటికప్పుడు సేకరించిన పూలతో స్వామిని పూజిస్తారు. పూజారి స్వయంగా వండిన పులిహోర, పాయసాలను వేణుగోపాలస్వామికి నివేదన చేస్తారు. అనంతరం పులిహోర గిన్నెను బయటికి తెచ్చి గుడి చుట్టూ ఉన్న పెద్దపై వెదజల్లుతారు. అప్పటికే ఆ ప్రసాదం కోసం చెట్లపై కూర్చుని ఎదురుచూస్తున్న కాకులు, పావురాలు, పిచ్చుకలు గుంపులుగా వచ్చి ఆరగించేస్తాయి. వాటికి పెట్టగా మిగిలిన ప్రసాదాన్ని భక్తులకు పంచుతారు పూజారి.

బహిరంగ జాతక సలహాలు

పూజ అనంతరం ఆలయ వరండాలో భక్తులం దర్నీ కూర్చోమంటారు. వారి జన్మ వివరాలను బట్టి ఆలయ పూజారే జాతకం చెబుతారు. అయితే అందరి జాతకాలు బహిరంగంగా చెప్పడం ఇక్కడి ప్రత్యేకత. ఎందుకని అడిగితే..."ప్రపంచంలోని బాధలన్నీ నావే నని మనిషి బాధపడడం సహజం. ఎదుటివారి బాధ వినడం వల్ల తన ఆవేదన కొంత చల్లారుతుందని నా అభిప్రాయం" అంటారు. అంతేకాదు... మన చుట్టూ ఉన్న మనుషులకు ఎన్నిరకాల కష్టాలున్నాయో తెలుసుకోవడం కూడా తోటివారిగా మన బాధ్యత అంటారు. కుటుంబ సమస్యలు, భార్యాభర్తల మధ్య అభిప్రాయ భేదాలు తొలుచేసుకున్న వారికి, వారి వైవాహిక బంధం పటిష్టపడేవిధంగా సలహాలు ఇస్తారు. భగవంతుని సన్నిధిలో ఆ పూజారి చెప్పే సలహాలు బాధితులకే కాకుండా అక్కడ కూర్చున్న భక్తులందరికీ ఉపయోగపడుతుంటాయి. ఈ సందర్భంగా ఆయన బోధించే కుటుంబ వియవలు చాలామంది భక్తులు తెరిపించేలా ఉంటాయి.

ఈ జాతకాలు, కౌన్సిలింగ్ తంతు ముగిశాక నిర్దేశరునుముతో శనిగ్రహ పూజలు చేయిస్తారు. నంతానం లేనివారు ఇక్కడ కొలువై ఉన్న వేణుగోపాలస్వామిని దర్శించుకుంటే ఏడాదిలోపు కడుపున కాయ కాస్తుందని భక్తుల నమ్మకం కూడా. పూజారి ప్రవచనాలతో మనసు తేలికపడ్డ భక్తులు చాలామంది వెళ్లేటప్పుడు ఆలయంలోని ఇవుల పోషణకు తమ స్తోమతను బట్టి విరాళాలు ఇస్తారు లేదా చేతనైన సాయం చేస్తుంటారు.

– భువనేశ్వరి, ఫొటో: బి.రవి

మీ గ్రామంలో మహిమాన్వితమైన లేదా ప్రాచీనమైన ఆలయం ఏమైనా ఉందా? మీ ఊరి గుడి నిర్మాణం, శిల్పసంపద అరుదైనదా? మీ ఊరి ఆలయానికి ఎక్కడికక్కడినుంచో భక్తులు వస్తుంటారా? అయితే మీరు ఆ గుడికి సంబంధించిన ప్రత్యేకతను వివరిస్తూ, ఫొటోలతో సహా సైవాలజీ, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి దినపత్రిక, రోడ్ నంబర్ 1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ -34కు పంపండి లేదా sakshi.daivology@gmail.com కి మెయిల్ చేయండి. మీ పేరిట మేము ప్రచురిస్తాం.

ధైర్యే సాహసే జీవితం!

వయసు మళ్లిన ముసలాడికి ప్రేమలో కొత్త అర్థాన్ని చెప్పి, చివరికి అతను అన్నీ కోల్పోయినా, తన జ్ఞాపకాలతో అతడికి తిరిగి ప్రాణంపోసి, బతుకు మీద ఆశ చిగురించేలా చేసింది 'నిశ్శబ్ద్' చిత్రంలో నటి జియాఖాన్. నిన్న చూస్తే (జూన్ 3, 2013)న తన నివాసంలో ఉరిపోసుకుని చనిపోయింది.

పుట్టినప్పట్నుంది ఛీత్కారాలు! చుట్టూ ఉన్న వారంతా నష్టజాతరుడని అడుగడుగునా గేలి చేసేవారే. కాని ఇలాంటివి ఎన్ని ఎదురైనా అతను వెరవలేదు. బతుకు మీద ఆశ కోల్పోకుండా అనుకున్నది సాధించాడు 'ప్రేమికుల రోజు' చిత్రంలో హీరో కునాల్. కానీ రియాల్టీలో (ఫిబ్రవరి 8, 2008) తన నివాసంలో ఉరివేసుకుని చనిపోయాడు...

తమ చిత్రాల ద్వారా ఆశ, బతుకుల్లాంటివి చూపించినవారే ఆ మార్గాన్ని ఆచరించకుండా, ఉరితాళ్లకు బలైపోతుంటే, వాటిని చూసిన సామాన్య ప్రజల్లో ఏమాత్రం మార్పు, చైతన్యం వస్తాయి? ఒక్కసారిగా ఎవ్వరికీ అందనంత ఎత్తుకి ఎదిగి, సినీరంగులు పులుముకుని, రెక్కలు కట్టుకున్న ధ్రువతారలా నింగికి ఎగిరి అర్ధాంతరంగా రాలిపోయిన యువతారలు ఎంతోమంది. డబ్బు, పేరు... వీటితో కట్టబడిన సినీపరిశ్రమ బయటికి హరివిల్లుల వనంలా కనపడినా, లోపల ఆమాయకంగా చూస్తూ, తమ కొండీలతో పట్టే రేపు ఎన్నో! వాటివల్ల వాడిపోయి ఆత్మహత్య చేసుకున్న పూలు కొకొల్లలు! అలాగని సినిమావాళ్లే ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటారని కాదు. కాకపోతే వారికి పేరు, పలుకుబడి ఎక్కువ ఉండటం వల్ల, త్వరగా బయటికి వస్తాయి. దేశిలో నుండి టీవీ రిమోట్ కాక్కున్నాడని, సీరియల్ చూస్తుంటే భర్త వచ్చి క్రికెట్‌మ్యాచ్ పెట్టాడని, 2012లో భూమి అంతం అయిపోతుందని, 'ఆత్మహత్య నా జన్మహక్కు, అదే నర్వసమస్యా నివారిణి' అని ప్లకార్డుతో నమ్మి మరుక్షణం మరణాన్ని కావలించుకున్నవారు ఎంతోమంది ఉన్నారు.

నష్టం వచ్చిన రైతులు, మార్కులు తక్కువ వచ్చాయని విద్యార్థులు, ప్రియురాలు పొమ్మందని ప్రేమికులు... ఇలా సమస్యలని ఎదుర్కొనే ధైర్యం లేనివాళ్లు ఎంతోమంది వివవశీర్షం వున్నుకుంటున్నారు. బతికోవడానికి, ఆందు లోను తమంతట తాముగా ప్రాణాలు తీసుకోవడానికి ఎంతో ధైర్యం కావాలి. నరాలని లాగేస్తూ, శ్వాసకోశాని నులిమేస్తూ, కడుపుని ఆమ్లంలా దహించేసే ఆ సొప్పిని తట్టుకోవడానికి స్థైర్యం సిద్ధపడాలంటే, ఎంత ధైర్యం కావాలో! కాని మర్నాడు దీని గురించి తెలుసుకున్నవారంతా మిమ్మల్ని సమస్యల నుండి పారిపోయిన పిరికివాడనుకుంటారే తప్ప, మీ ధైర్యం ఎవరికీ కనపడదు. నిజానికి, మీ ధైర్యమే తెల్లారేసరికి అందరికీ పిరికితనంగా కనపడుతుంది!

No problem
can kill you,
Afterall, it is not a dreadful disease
కన్నుమూసిన జియాఖాన్‌కి అంకితమిస్తూ, ఆమెలా ఇంకెవ్వరూ బలికాకూడదని,
May her soul rest in peace,
May rest of the souls live with hope.

మైగా, ఇలా ఆత్మహత్యలు చేసుకుని చనిపోయిన తరువాత, తక్కినవాళ్లంతా మీ మీద జాలి చూపిస్తారు. మీరేవారు మన మీద జాలి చూపించడాన్ని మించిన దౌర్భాగ్యం లేదు. ఒకరు మన మీద జాలి చూపిస్తున్నారంటే, దాని అర్థం, వారు మనకన్నా గొప్పవారిగా తమని తాము అనుకుంటున్నారని. ఇలా మీ ధైర్యంతో కూడిన విరితి తనం, మీ విలువని ఉచ్చస్థితి నుండి నీచస్థితికి తోసేస్తుంది...

సమస్యలు లేకుండా సాఫీగా సాగి పోతే మీ జీవితానికీ, మీరు కూర్చున్న కుర్చీ జీవితానికీ తేడా ఏమిటి? టీవీ రిమోట్ల కోసం, 2012 యుగాంతం కోసం ఆత్మహత్యలు చేసుకునేవాళ్ల గురించి నేను మాట్లాడట్లేదు. వారికి హ్యాండ్‌బ్యాగ్‌లో సెల్‌ఫోన్, లిప్‌స్టిక్ ఎలాగో, ఉరితాడు, పాయిజన్ సీసా అలాగ. నేను మాట్లాడేది 'బుద్ధి ఉన్న మనుషుల గురించి!' మార్కులు నరిగా రాలేదా? దానర్థం ఆ చదువు మీకు అబ్బలేదని, మీరు ఆ చదువుకి నరిపోరని కాదు! అమ్మాయి కాదని పొమ్మందా? కట్ట తెరవవయ్యా, అమ్మాయి అనేది ఏమీ ఏకవచనం కాదు! బంగారైశ్వర్యం ఉందనే బాధ ఉందా? ఒక అవయవం లేదని మిగతా ప్రతి అవయవాన్నీ హింసించి చంపటం ఎంతవరకు భావ్యం? ఇలా అనుకొని ఉంటే, స్టీఫెన్‌హాకింగ్ ఉండేవాడా? చచ్చుబడిపోయిన శరీరంతో కూడా, దేతరానిమాళ్లు ఎందరినో దాటుకుని, కృష్ణబిలాల దాకా వెళ్లేవాడా? చెప్పుకోలేని, సిగ్గుపడే వనిదేశారా? మీకు ఆత్మహత్య చేసుకునే ఆర్థతే లేదు. బయటకొచ్చి చూడండి, మిమ్మల్ని మించి తప్పు చేసినవాళ్లు తిరగడం లేదా! వారికన్నా మీరు చాలా మెరుగైన స్థాయిలో ఉన్నారు. కొనం చశ్చాత్తాపం అయినా పడుతున్నారు. బయటికి వచ్చి తప్పు ఒప్పుకుని 'చావడానికి చూపించే ధైర్యాన్నేదో' ఇక్కడి చాటండి. సమాజం ఏమంటుందని భయపడకండి! మీరు చేసినదాన్ని పట్టించుకునే తీరిక, ఓపిక ఎవ్వరికీ లేవు. మహా అయితే ఒకటి రెండు రోజులు తిట్టుకుంటారు. మర్నాడు ఆవసరం ఉంటే మీ దగ్గరికే వస్తారు. ప్రైజర్ తట్టుకోలేకపోతున్నా అనడానికి, మీరేమీ ప్రైజర్ కుకర్ కాదే! ఒకవేళ అయినా, నరాలలో ఆ ప్రైజర్‌ని లీసేసే 'Valve' మీ నెత్తి మీదే ఉంది. మీరు చేయవలసిందల్లా నరాలం కోసం ఎదురుచూడటమే!

– జాయ్

● యంగ్వేదం

sakshi.youngvedham@gmail.com; www.facebook.com/youngvedham

ఆభరణాలకు మించిన ఆర్ట్

పేరుకు బంగారు ఆభరణాలు తయారుచేసే షాపు. కాని అక్కడికి ఆభరణాల కోసం వచ్చేవారికంటే ప్రదీప్ మైక్రోఆర్ట్ చూడ్డానికి వచ్చేవారే ఎక్కువ. దానికితోడు షాపులో వాటి డిస్‌ప్లే కూడా అంతే గ్రాండ్‌గా ఉంటుంది. 'నా మైక్రో ఆర్ట్ ముందు నేను ఎంతో ఇష్టపడి చేసే బంగారు ఆభరణాలు కూడా తేలిపోతాయి. ఎందుకంటే నా ఆర్ట్‌లో కనిపించే దేవుళ్ల రూపాల మహిమ అది' అని ఎంతో గొప్పగా చెబుతారు ప్రదీప్.

సికింద్రాబాద్ ఓల్డ్ అల్వాల్ లయోలా కాలేజ్ సమీపంలో 'సాయిభైరవ జ్యూయలరీ వర్క్' షాపులోకి అడుగుపెట్టగానే ప్రదీప్ టేబిలో చియ్యపుగింజ, చూతర్దం కనిపించాయి. ''కాలేజ్ రోజుల్లోనే మైక్రోఆర్ట్ గురించి కొంచెం అవగాహన ఉంది. కాని ఎప్పుడూ సీరియస్‌గా ప్రయత్నించలేదు. గోల్డ్ షాపు పెట్టిన తర్వాత గత రెండేళ్లగా ఈ కళపై సాధన చేస్తున్నాను. నేను చేసిన కొత్తరకం ప్రయత్నాలకు అందరి ప్రోత్సాహంతో పాటు అవార్డులు కూడా వచ్చినందుకు అనందంగా ఉంది. ఈ మధ్యనే 'వరల్డ్ రికార్డ్స్ ఆఫ్ ఇండియా' లో చోటుదక్కడం ఇంకా సంతోషాన్నిచ్చింది'' అని సంతోషంగా చెప్పారు ప్రదీప్.

గణపయ్యతో మొదలై...

ముందుగా తన కళను వినాయకుడితో మొదలుపెట్టాలనుకున్నారు ప్రదీప్. ''రెండేళ్లక్రితం మొదటిసారి చియ్యపుగింజపై వినాయకుడి బొమ్మ వేశాను. మొదటిసారి కాబట్టి వందలాది గింజలపై ప్రాక్టీస్ చేయాల్సి వచ్చింది. నువ్వుగింజపై కూడా చాలారకాల బొమ్మలు చిత్రించి కొత్తరకం ప్రయోగాలు చేశాను. ముఖ్యంగా దానిపై చిత్రించిన శివలింగం చాలా అందంగా వచ్చింది. వండగ నందర్భాల్లో ఆయా దేవుళ్ల ప్రతిరూపాలు చియ్యపుగింజపై, కందివిత్తుపై చిత్రించి షాపులో ప్రదర్శనకు పెడతాను. నా వృత్తి, ప్రవృత్తి ఇలా వత్యువత్యనే'' అని చెబుతున్న ప్రదీప్ మాటలు తన షాపులోని వాతావరణానికి అద్దం పట్టాయి.

పెన్సిలిడిపై...

పెన్సిల్ విడి రికార్డులు...

ప్రదీప్ ప్రయోగాలు గింజలతో ఆగకుండా పెన్సిల్ లీడ్ పైవకి మళ్లాయి. మొదట లీడ్‌ని అక్షరాల రూపంలోకి మార్చి రకరకాల అర్థాలు వచ్చేలా డిజైన్ చేశాడు. అక్షరాలు, పదాలు, తర్వాత గీతాలు లీడ్‌పై రాయడం మొదలుపెట్టాడు. ఈ మధ్య పెన్సిల్‌పై ప్రదీప్ రాసిన మన జాతీయ గీతం చూసి 'వరల్డ్ రికార్డ్ ఆఫ్ ఇండియా' వాళ్లు అవార్డ్ ఇచ్చి ప్రోత్సహించారు.

sakshi.artism@gmail.com

● ఆర్టిజం

చెక్కఫ్లోరింగ్ చెమక్కులే వేరు!

● ఇంటీరియం sakshi.interium@gmail.com

ఫ్లోరింగ్ ఇంటి అందాన్ని పెంచడంతోపాటు సౌకర్యంగానూ ఉండాలి. ఈ క్రమంలో మోడరన్ హౌసులు ఉడెన్‌ఫ్లోర్‌కు పాదాక్రాంతం అంటున్నాయి. ఉడెన్ ఫ్లోరింగ్ చల్లదనాన్ని, వెచ్చదనాన్ని గ్రహించకపోవడంతో ఏ కాలంలోనైనా పాదానికి సౌకర్యంగా ఉంటుంది. ఉడెన్ ఫ్లోరింగ్ వివరాలను ఇంటీరియర్ డిజైనర్ అపర్ణ ఇలా చెబుతున్నారు.

మెయింటెనెన్స్ సులభం!

ఉడెన్ ఫ్లోర్‌ని... టైల్స్, మార్బుల్ ఫ్లోర్‌ని తుడిచినట్లే తడిబట్టతో కానీ మెట్ మాప్‌తో కానీ శుభ్రం చేయవచ్చు. నీళ్ల పాని మాత్రం కడగకూడదు. పొరపాటుగా ఈ నేల మీద నీరు ఒలికితే వెంటనే తుడిచేయాలి. ఈ ఫ్లోరింగ్ పాడయ్యేది పడిన నీరు నిల్వ ఉన్నప్పుడు మాత్రమే. ఫ్లోరింగ్‌కి వాడే కలపని 24 గంటల సేపు నీటిలో నానబెట్టి, తడిని పీల్చుకుని వ్యాకోచం చెందడం లేదని నిర్ధారించుకుంటారు. ఫ్లోరింగ్ చేసేటప్పుడు ఉడెన్ పీసెస్‌ని జాయింట్స్ దగ్గర లాక్ చేస్తారు. దాంతో వాతావరణ మార్పులకు సంకోచించడం, వ్యాకోచించడం వంటి సమస్యలు ఉండవు. పొరపాటున కిటికీలు తెరిచి బయటకు వెళ్లినప్పుడు వర్షపుజల్లుకి నేల తడిసిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది.

ఏమీ ఖర్చు తగ్గుతుంది!

కంట్లో ఏసీ ఉన్ దేసినప్పుడు గది గోడలు, నేల చల్లబడుతాయి. అదే ఉడెన్‌ఫ్లోర్ అయితే నేల చల్లబడదు, ఆ మేరకు కరెంటు ఖర్చు ఆదా అయినట్లే. హోమ్ థియేటర్ శబ్దాలు బయటకు వినిపించవు. కలప మండుతుంది కాబట్టి వంట గదికి వేయకూడదు.

ఎంత ఖర్చవుతుందో!

ఉడెన్ ఫ్లోరింగ్‌కి వాడే కలపలో ప్రధానంగా

సాలిడ్ ఉడ్, ల్యామినేటెడ్ ఉడ్, ఇంజనీరింగ్ ఉడ్ అని మూడు రకాలుంటాయి. వీటి ధర చదరపు అడుగు ఇన్‌స్టలేషన్‌తో కలిపి 58 రూపాయల నుంచి మొదలవుతుంది. అత్యధికం అంటే అడుగుకి రెండు వందల రూపాయలు కూడా ఉంటుంది. ఖరీదు ఎక్కువయ్యే కొద్దీ నాణ్యత, మన్నిక పెరుగుతుంది. తడిని పీల్చుకునే గుణం తక్కువగా ఉంటుంది. ఫర్నిచర్ షాపులు ఈ ఉడెన్ ఫ్లోరింగ్‌ని మెటీరియల్ కొనుగోలు, డోర్ డెలివరీ, ఇన్‌స్టలేషన్‌లతో కలిపి చార్జ్ చేస్తుంటాయి. ఈ ప్యాకేజీలలో ఒకసారి ఫ్లోరింగ్ వేయించుకుంటే ఏడేళ్లపాటు వారంటీ ఉంటుంది. ఉదాహరణకి ఎగర్ వంటి కంపెనీ ఉడెన్ ఫ్లోరింగ్ అడుగు 99 రూపాయలు ఉంటుంది, అందులో మూడు షేడ్‌లకు అడుగు రూ 85 లకు అఫర్ ఇస్తోంది. ఇలాంటి అవకాశాలను గమనించి నాణ్యమైన ఫ్లోరింగ్‌ని అందుబాటు ధరల్లో వేసుకోవచ్చు.

కొత్త ఇళ్లే కానక్కర్లేదు!

కంటికి ఇష్టమైన మార్బుల్, టైల్స్, మొజాయిక్... ఏ ఫ్లోరింగ్ ఉన్నప్పటికీ ఆ ఫ్లోర్‌ని పెడగొట్టకుండా దాని పైన ఉడెన్ ఫ్లోరింగ్ వేయించుకోవచ్చు. వెయ్యి చదరపు అడుగుల ఇంటికి... అంటే బెడ్‌రూమ్‌లు, హాలకి ఒక రోజులో ఫ్లోరింగ్ పని పూర్తి చేసేస్తారు.

– వాకా మంజుల

sakshi.sairam@gmail.com

నేడు భాస్కరభట్ల బర్త్‌డే

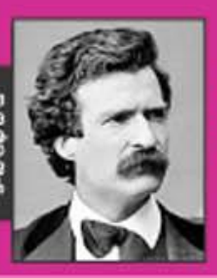
సాకీ :
ఆమె: అమ్మాయ్ మనసులో
ఆబ్బాయ్ దూరేసి
కితకితలే పెట్టేస్తే ఏమౌతాది..?
అతడు: మంచి చీకొస్తాది
పిచ్చ పాటొస్తాది
ఆ: ఆబ్బాయ్ మనసునే
అమ్మాయ్ లాగేసి
తలగడలా నొక్కేస్తే ఏమైతాది..?
అ: మస్త్ మాసొస్తాది చెస్త ఊపొస్తాది...

పల్లవి :
అ: రాయే రాయే నా రాకాసీ...
నువ్వే పైటేసీ ఆట్టా దోపేస్తే
టూపు లేసిపోద్ది... పోద్ది... పో... పో... (2)
ఆ: రారో రారో నా శివరాశి...
అగ్గిరాజేసీ... సిగ్గుపేల్చేస్తే...
టూపు లేసిపోద్ది... పోద్ది... పో... పో... (2)
చెట్టుమీద మ్యాంగోలా... నువ్వెంత నక్కగున్నావే
వాకిలాంటి పిల్లాడే... ఎంతషార్ప్‌గున్నాడే
చాకొచ్చీ మ్యాంగో కోస్తే...
టూపు లేసిపోద్ది... కస్తే కొట్టావంటే
టూపు లేసిపోద్ది... ముద్దే పెట్టావంటే
ఆ: టూపు లేసిపోద్ది... చెయ్యే పట్టావంటే
టూపు టూపు టూపు లేసిపోద్దిరో... ॥అమ్మాయ్॥

చరణం : 1
అ: ఏయ్... నమ్మర్లోనా లస్సీలా వింటర్లోనా కాఫీలా
ఊరిస్తున్నావే పట్టి లాగేస్తున్నావే
పిల్లా పొంగేపొంగే పూరీలా
ఆ: రాంబోలేమో తమ్ముళ్లా... జాకీచాన్ అల్లుళ్లా
ముద్దొస్తున్నావే వచ్చి గుద్దేస్తున్నావే
ఐస్క్రీ బ్రేకుడ్లేని లారీలా
ఆ: రాయే రాయే నా రాకాసీ...
ఆబ్బా నవ్వేసీ గుండె తవ్వేస్తే
ఆ: రారో రారో నువ్ చిటికేసి
వర్షం మడతేసీ కాలరెగరేస్తే
ఆ: టూపు లేసిపోద్ది... ఓణీ కచ్చావంటే
టూపు లేసిపోద్ది... పూలే పెట్టావంటే
ఆ: టూపు లేసిపోద్ది... రంగే కొట్టావంటే
టూపు టూపు టూపు లేసిపోద్దిరో...

చరణం : 2
ఆ: ఏయ్... కోకకేమో కొచ్చర్లా... పిల్లాడికి బర్గర్లా...
నవ్వేస్తున్నావే.. కల్లోకొచ్చేస్తున్నావే...
ఆరె కొత్త ఫిలిమ్ ట్రైలర్లా
ఆ: పోలీసుకీ రాడీలా... ఆడోళ్లకి చాడీలా
బుగ్గిపోయావే నాకు సెట్టైపోయావే
సోడాబుడ్డిలోని గోలీలా
ఆ: రాయే రాయే నా రాకాసీ...
గోళ్లకారికేసీ ఒళ్లు చిరిచేస్తే
ఆ: రారో రారో నువ్ ఐటుకేసి
ప్యాంటు మార్చేసి లుంగీ కట్టేస్తే
ఆ: టూపు లేసిపోద్ది... కాటుకెట్టావంటే
టూపు లేసిపోద్ది... గాజులేశావంటే
ఆ: టూపు లేసిపోద్ది... గోడే దూకావంటే
టూపు లేసిపోద్ది... దోరే కొట్టావంటే
టూపు లేసిపోద్ది... టూపు లేసిపోద్ది...
టూపు టూపు టూపు... టూపు లేసిపోద్ది...

చిత్రం : ఇద్దరమ్మాయిలతో (2013)
రచన : భాస్కరభట్ల, సంగీతం : దేవిశ్రీ ప్రసాద్
గానం : సాగర్, గీతామాధురి



పుస్తకాలు చదవని వాళ్లు,
చదువురాని వాళ్ల కన్న
అధికులేం కాదు.
- మార్క్ ట్వెయిన్, రచయిత
(1835-1910)

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
గురువారం
6-6-2013

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

కివీ టచ్... ఏమా టేస్ట్!

పైపైన సపోటా... లోలోన పైనాపిల్.
పండితే?
ఓపినన్ని వెరైటీలు.
దటీజ్.... 'కివీ' ఫ్రూట్!
ఇక్కడో స్మాల్ డౌట్.
పండును పండడమేంటి?
అవునా, వండిచూస్తే కదా తెలిసేది!

చేపల్తో మిక్స్ చెయ్యండి
షర్బత్‌లో గిలక్కొట్టండి
రైతాపై స్లైస్‌లా చల్లండి
మ్యాంగో చట్నీలో కలపండి
టిక్కాలుగా గుచ్చండి
మీ ఇష్టం, ఎందులోనైనా...
కివీ టచ్... ఏమా టేస్ట్!

కివీ పనా

కావలసినవి: కివీ - 6 (రోస్ట్ చేసి, తొక్క తీయాలి); మిరియాలు - 6 గింజలు; అల్లంతురుము - టేబుల్ స్పూను; వేయించిన జీలకర్ర పొడి - టీ స్పూన్; కొత్తిమీర తరుగు - పావు కప్పు; పుదీనా ఆకులు - పావు కప్పు; నిమ్మరసం - టీ స్పూను; పంచదార - 4 టేబుల్ స్పూన్లు; నల్ల ఉప్పు - టీ స్పూను; ఉప్పు - తగినంత; ఐస్‌క్యూబ్స్ - కొద్దిగా

తయారి:
- మిక్సీ జార్‌లో మిరియాలు, అల్లంతురుము, జీలకర్ర, కొత్తిమీర, పుదీనా ఆకులు వేసి మెత్తటి పేస్ట్‌లా చేయాలి.
- రోస్ట్ చేసిన కివీలు, నిమ్మరసం, పంచదార, నల్ల ఉప్పు, ఉప్పు జతచేసి మెత్తగా పేస్ట్ చేయాలి.
- ఐస్‌క్యూబ్స్, రెండుమూడు కప్పుల నీరు వేసి మెత్తగా ఫ్రెండ్ చేయాలి.
- గ్లాసులతో పోసి చల్లగా సర్వ్ చేయాలి.

తడ్‌కేవాలా కివీ రైతా

కావలసినవి:
నూనె - టేబుల్ స్పూను; అల్లం తురుము - టీ స్పూను; పచ్చిమిర్చి తరుగు - టీ స్పూను; ఆవాలు - అర టీ స్పూను; కరివేపాకు - ఒక రెమ్మ; జీలకర్ర - పావు టీ స్పూను; కివీలు - 4 (శుభ్రం చేసి ముక్కలుగా చేయాలి); పెరుగు - 2 కప్పులు; పంచదారపొడి - 3 టేబుల్ స్పూన్లు; కారం - పావు టీ స్పూను; చాట్‌మసాలా - టీ స్పూను; ఉప్పు - తగినంత; కొత్తిమీర తరుగు - టేబుల్ స్పూను

తయారి:
- స్టౌ మీద బాణలి ఉంచి కొద్దిగా నూనె వేసి వేడి చేయాలి
- అల్లం, పచ్చిమిర్చి తరుగు, ఆవాలు వేసి వేయించాలి
- కరివేపాకు, జీలకర్ర వేసి మరో అర నిముషం పాటు వేయించాలి
- కొన్ని కివీ ముక్కలు గార్నిషింగ్ కోసం పక్కన ఉంచాలి
- మిగిలిన కివీ ముక్కలు, పంచదారపొడి ఒక బౌల్‌లో వేసి బాగా కలిపి పక్కన ఉంచుకోవాలి
- వేరొక పాత్రలో పెరుగు, పావుటీ స్పూను కారం, చాట్‌మసాలా, ఉప్పు వేసి బాగా గిలకొట్టాలి
- కివీ ముక్కలను మిక్సీలో వేసి మరీ మెత్తగా కాకుండా చేసి, ఆ గుజ్జును పెరుగులో వేసి మిగిలిన కివీలతో పాటు కలపాలి
- వేయించి ఉంచుకున్న పోపు మిశ్రమాన్ని పెరుగు మీద వేసి బాగా కలపాలి
- కారం, కొత్తిమీరలతో గార్నిష్ చేసి చల్లగా సర్వ్ చేయాలి.

కివీ ఫిర్నీ

కావలసినవి: కివీలు - 6 (సూపర్ మార్కెట్‌లో దొరుకుతాయి); పంచదార - అర కప్పు; బాస్మతిబియ్యం - 60 గ్రా.; పాలు - లీటరు; ఏలకులపొడి - పావు టీ స్పూను; పిస్తా - 3 టేబుల్ స్పూన్లు

తయారి:
- ఐదు కివీలను మెత్తగా గుజ్జులా చేసుకోవాలి
- పిస్తాపప్పులను మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేసుకోవాలి
- బాస్మతి బియ్యాన్ని పది నిమిషాలపాటు నీటిలో నానబెట్టి, నీరంతా వడగట్టి, మిక్సీలో వేసి రవ్వలా చేసుకోవాలి
- స్టౌ మీద పాన్ ఉంచి అందులో పంచదార, కివీ గుజ్జు వేసి దగ్గర పడే వరకు సుమారు 15 నిమిషాలు ఉడికించి, దింపి చల్లారనివ్వాలి
- స్టౌ మీద మరో పాన్ ఉంచి అందులో పాలు పోసి సగం అయ్యేవరకు మరిగించాలి
- బియ్యపురవ్వ వేసి ఉడికేవరకు సుమారు పది నిమిషాలు బాగా కలుపుతుండాలి
- పిస్తా పేస్ట్ వేసి మరో రెండు నిమిషాలు తక్కువ మంట మీద బాగా కలుపుతూ ఉడికించాలి
- కివీ గుజ్జు వేసి కలపాలి
- ఉడికిన తరువాత ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక మట్టిపాత్రలోఉంచాలి
- పిస్తా తురుము, కివీ స్లైసులతో గార్నిష్ చేసి, చల్లగా సర్వ్ చేయాలి.

కివీ ఫిష్ కర్రీ

కావలసినవి: కివీలు - 4 ; పెద్ద పాంఫ్రెట్స్ (చేపలు) - 2 (బోన్ వీడుగా ఆరు భాగాలుగా కట్ చేయాలి); నూనె - మూడు టేబుల్ స్పూన్లు (వేయించడానికి); దాల్చినచెక్క - చిన్న ముక్క; లవంగాలు - 4; ఏలకులు - 10; ఎండుమిర్చి - 6; కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు; వెల్లుల్లి రేకలు - 6; అల్లం తురుము - 2 టీ స్పూన్లు; ఉల్లితరుగు - అర కప్పు; పచ్చి కొబ్బరి తురుము - కప్పు; పసుపు - అర టీ స్పూను; కారం - టీ స్పూను; నిమ్మరసం - రెండు టీ స్పూన్లు; ఉప్పు - తగినంత; ఆవాలు - టీ స్పూను; టొమాటో తరుగు - పావు కప్పు; మిరియాలపొడి - టీ స్పూను; కొత్తిమీర తరుగు - టీ స్పూను

తయారి:
- కివీల తొక్క ఒలిచి, చల్లగా పాడవైన ముక్కలుగా కట్ చేయాలి
- స్టౌ మీద పాన్ ఉంచి, టేబుల్ స్పూన్ ఆయిల్ వేసి, కాగాక దాల్చినచెక్క, లవంగాలు, ఏలకులు వేసి సుమారు ఆర నిముషం పాటు వేయించాలి
- ఎండుమిర్చి ముక్కలు, కరివేపాకు, అల్లం తురుము, వెల్లుల్లి రేకలు వేసి రెండు మూడు నిముషాలు కలపాలి
- ఉల్లితరుగు వేసి గోధుమరంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి
- పచ్చికొబ్బరితురుము వేసి, మంట తగ్గించి, పసుపు వేసి మరోమారు కలపాలి
- చింతకు చింది, చల్లారాక మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేయాలి
- కివీ ముక్కలను కూడా వేసి, అవసరమనుకుంటే కొద్దిగా నీరు పోసి పేస్ట్‌లా గ్రైండ్ చేయాలి
- ఒక బౌల్‌లో... పాంఫ్రెట్ ముక్కలు, పసుపు, కారం, నిమ్మరసం, ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి సుమారు 20 నిముషాల పాటు ఊరనివ్వాలి
- వేరొక పాన్‌ను స్టౌ మీద ఉంచి అందులో నూనె వేసి కాగాక ఆవాలు వేసి వేయించాలి
- కరివేపాకు, ముందుగా తయారుచేసి ఉండుకున్న పేస్ట్ వేసి బాగా కలపాలి
- అన్నిటినీ బాగా కలిపి సుమారు 10 నిముషాలు మధ్యమధ్యలో కలుపుతూ ఉడికించాలి
- ఉప్పు, ఒకటిన్నర కప్పుల నీరు వేసి గరిటెతో కలిపి, మూత పెట్టాలి
- పాన్‌ను స్టౌ మీద ఉంచి నూనె వేసి కాగాక, ముందుగానే తరిగి ఉంచుకున్న కివీ ముక్కలను వేసి వేయించాలి
- ఊరబెట్టుకున్న ఫిష్‌ను వేసి, రెండువైపులా బాగా వేగేలా అటుఇటూ తిప్పుతూ కలపాలి
- వేయించుకున్న ఫిష్‌ను కర్రీలో కలిపి, నెమ్మదిగా కలుపుతూ, టొమాటో, కివీ ముక్కలను వేసి, మరో రెండు నిముషాలు ఉడికించాలి
- మిరియాలపొడి, కొత్తిమీర తరుగు వేసి దించేసి, వేడివేడిగా సర్వ్ చేయాలి.

కివీ - తందూరీ చికెన్ టిక్కా

కావలసినవి:
బోన్‌లెస్ చికెన్ లెగ్ ముక్కలు - 4; నిమ్మరసం - టీ స్పూను; వచ్చిమిర్చి పేస్ట్ - అర టీ స్పూను; అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - టేబుల్ స్పూన్; కివీలు - 2 (మెత్తగా గుజ్జు చేయాలి); కొత్తిమీర తరుగు - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు; పుదీనా తరుగు - టేబుల్ స్పూను; వచ్చిమిర్చి-2; మిరియాలపొడి-పావు టీ స్పూను; పెరుగు- పావు కప్పు; శనగపిండి-టేబుల్‌స్పూను; వేయించిన జీలకర్ర పొడి - పావు టీ స్పూను; నల్ల ఉప్పు - పావు టీ స్పూను; ఉప్పు - తగినంత; గరం మసాలా - టీ స్పూను

గార్నిషింగ్ కోసం...
పికిల్డ్ బీట్‌రూట్, వేయించిన ఉల్లితరుగు, కివీ చక్ర

తయారి:
- కివీలను శుభ్రంగా కడిగి, పెద్దపెద్ద ముక్కలుగా తరిగి, ఆరనివ్వాలి
- ఒక పాత్రలో నిమ్మరసం, వచ్చిమిర్చి పేస్ట్, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి అందులో చికెన్ ముక్కలను వేసి సుమారు 20 నిముషాలపాటు ఊరనివ్వాలి
- ఒక పాన్‌లో రెండు టేబుల్‌స్పూన్ల నూనె వేసి కాగాక శనగపిండి వేసి గోధుమరంగులోకి వచ్చేవరకు వేయించాలి
- మిక్సీజార్‌లో కొత్తిమీర, పుదీనా, వచ్చిమిర్చి, కివీ గుజ్జు వేసి మెత్తగా పేస్ట్‌లా చేయాలి
- ఒక పాత్రలో

వేయించిన శనగపిండి, కివీ గుజ్జు, పెరుగు, మిరియాలపొడి, జీలకర్రపొడి, నల్ల ఉప్పు, ఉప్పు, గరంమసాలా పొడి వేసి బాగా కలిపి అందులో, చికెన్ వేసి ఆరగంటసేపు పక్కన ఉంచాలి
- చికెన్ ముక్కలను రాడ్‌కి గుచ్చి, గ్రిల్ చేయాలి లేదా తందూర్‌లో లేదా అవెన్‌లో 180 డిగ్రీల దగ్గర సుమారు 12 నిముషాలు కాలనివ్వాలి
- ప్లేట్‌లో ఉంచి, పికిల్డ్ బీట్‌రూట్, వేయించిన ఉల్లితరుగు, కివీలతో గార్నిష్‌చేయాలి.

పికిల్డ్ బీట్‌రూట్ తయారి:

కావలసినవి: బీట్‌రూట్ - 2; నీరు - పావు కప్పు; వెనిగర్ - ముప్పావు కప్పు; పంచదార - పావు కప్పు; మిరియాలపొడి - పావు టీ స్పూను; చిరియానీ ఆకు - 1; లవంగాలు - 1; ఆవాలు - పావు టీ స్పూను; దాల్చిన చెక్క - చిన్న ముక్క; ఉప్పు - కొద్దిగా

తయారి:
- బీట్‌రూట్‌లను శుభ్రంగా కడిగి, ఒక పాత్రలో కొద్దిగా నీరు, బీట్‌రూట్‌లను వేసి మెత్తగా అయ్యేవరకు ఉడికించాలి
- చల్లారాక పైన తొక్క ఒలిచి, పొడవుగా ముక్కలుగా కట్ చేయాలి
- స్టౌ మీద పాన్‌లో నీరు పోసి, అందులో పైన చెప్పిన పదార్థాలను, బీట్‌రూట్ ముక్కలను వేసి ఉడికించాలి
- నీరు వడబోయాలి
- ఒక జార్‌లో బీట్‌రూట్ ముక్కలు వేసి, పైన వెనిగర్ వేయాలి
- మూత పెట్టి, చల్లటి ప్రదేశంలో ఉంచాలి.

కర్టెసీ: జిప్సీ చెఫ్ హర్వాల్ సింగ్ సోఖీ

జగన్ కోసం 375 రోజులు

నెహ్రూ,ఇందిరల వారసత్వానికో న్యాయం, ఇతరులకు మరో న్యాయమా?

ఇందిరాగాంధీ మరణించినప్పుడు లండన్‌లో ఉన్న రాజీవ్‌ను హుటాహుటిన పిలిపించి ప్రధానమంత్రిని చేశారు. అప్పటికి అయనకు ఏ రాజకీయ అనుభవమూ లేదు. వైఎస్సార్ మరణించేనాటికి జగనన్న కడప ఎంపీగా ఉన్నారు, రాజకీయ అనుభవం ఉంది. మరి జగన్ ఎందుకు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి కాకూడదు? 2004, 2009లలో రెండుసార్లు కాంగ్రెసుకు అధికారం సాధించి పెట్టిన వైఎస్సార్ కుమారుడికి ప్రజాలి మానం ఉంది. మరి జగన్ ఏ విధంగా సి.ఎం. చదవికి అర్హులు కారు?! పార్టీ ఒక్కటే అయినా వ్యక్తులను బట్టి రాజకీయ పంథా మారటం అవకాశవాదమే. నెహ్రూ, ఇందిరల వారసత్వానికి ఒక న్యాయం, ఇతరులకు మరో న్యాయమా?

కాంగ్రెస్ పార్టీలోని ఈ వివక్షిత ధోరణులను, స్వార్థపూరిత రాజకీయాలను ప్రజలు గమనిస్తున్నారు. ప్రభుత్వంలో ఉన్న కాంగ్రెసును, ప్రతిపక్షంలో ఉన్న తెలుగుదేశం పార్టీ తోడవటం ఈ దుష్టరాజకీయాలకు పరాకాష్ట. దీనిని బట్టి ఈ రెండు పార్టీలూ... జగన్ అన్నా, జగన్ పార్టీ అన్నా ఎంత భయపడుతున్నాయో అర్థం అవుతోంది. అయితే ఈ భయం.... చిలువలకు తిలోదకాలిచ్చి కుట్రలు, కుతంత్రాలు చేస్తే స్థాయికి చేరటం అనారోగ్యకర రాజకీయ పరిణామాలకు నాంది అని చెప్పాలి. జగన్‌మైన, ఆయన పార్టీమైన ప్రజలకు ఉన్న అభిమానాన్ని తుడిచిపేయాలనే క్రమంలో ఆయన తండ్రి వైఎస్సార్‌ని కూడా స్వయంగా కాంగ్రెస్ పార్టీవారే నిందించటం మానవత్వం ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికి బాధ కలిగించే విషయమే. రాజకీయ అనుభవం లేనివారు, ప్రజల కోసం పనిచేయటం చేతకానివారు చేసే పని ఇది. నాయకుడంటే వైఎస్సార్‌లా ఉండాలనే వారి సంఖ్య క్రమక్రమంగా పెరిగిపోతోంది. అంతటి ప్రజాభిమానం ఆయన ఒక్కరికే సొంతం. అలాంటి వ్యక్తిపై సొంతపార్టీ నాయకులే బురదచల్లడం విచారకరం.

స్వభావరీత్యా నా కుటుంబ నేపథ్యాన్ని బట్టి నాకు కమ్యూనిస్టు బావాలు ఏర్పడ్డాయి. వైఎస్సార్ ప్రతిపక్షనేతగా ఉన్నప్పుడు నేను ఆంధ్రా యూనివర్సిటీలో బి.ఎల్ తృతీయ సంవత్సరం చదువుతున్నాను. ఆ ఏడాది వార్షికోత్సవానికి వైఎస్సార్ ముఖ్య అతిథిగా వచ్చారు. ఈ ఉత్సవ పరిచయ సందర్భంలో "మీరు రాజకీయాలకు రావద్దు. బాగా చదివి ఉద్యోగాలు చేసి ప్రశాంతమైన జీవితం గడపండి" అని చెప్పారు. ఈ మాటలు నన్ను ఎంతగానో ప్రభావితం చేశాయి. 2004 అసెంబ్లీ ఎన్నికల కోసం తూ.గో.జిల్లా కడియం, రాజమండ్రి నియోజక వర్గాలను వైఎస్సార్ గారు డా॥ మేడుగ నాగార్జున నేతృత్వంలో సర్వే చేయించారు. ఆ సర్వేలో నేను కూడా పాల్గొనడం నాకు సంతోషకరమైన సంగతి. 2004లో కాంగ్రెస్‌పార్టీ విజయంతో వైఎస్సార్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి అయ్యారు. ప్రజల సంక్షేమం కోసం అనేక సంక్షేమపథకాలు ప్రవేశపెట్టారు. నేను ఆయన అభిమానిని అయ్యాను.

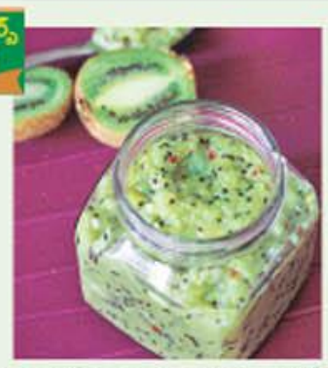
వైఎస్సార్ మరణానంతరం సంభవించిన పరిణామాల నేపథ్యంలో హైకోర్టు జగనన్న ఆస్తులపై విచారణ జరపమని సీబీఐని ఆదేశిస్తే, అత్యుత్సాహం ప్రదర్శించి విచారణ ప్రారంభించిన ఈ సీబీఐ... చంద్రబాబునాయుడు ఆస్తులపై విచారించవలసిందిగా హైకోర్టు ఆదేశిస్తే, వక్ష పాత బుద్ధితో వ్యవహరించింది. జగనన్నను అరెస్ట్ చేసి, వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్‌పార్టీ నాయకులను, కార్యకర్తలను ఆందోళనకు గురిచేసింది. అయితే జగనన్న అరెస్ట్ వలన ప్రజల్లో అభిమానం అధికం అయిందే కాని తరగలేదు. ఇందుకు నిదర్శనం 17 అసెంబ్లీ ఉప ఎన్నికల్లో 15 స్థానాల్లో పార్టీ ఘన విజయం సాధించటం. ఏదేమైనా త్వరలోనే జగనన్న జైలు నుండి బయటకు వస్తాడు. రాష్ట్ర ప్రజలు అసెంబ్లీ ఎన్నికలు ఎప్పుడు జరిగినా వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి అఖండ విజయం సాధించిపెడతారు. జగనన్నను ముఖ్యమంత్రిని చేస్తారు.

- దోవ రవీంద్రబాబు, అమృతలూరు, గుంటూరు

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

కివీ - మ్యాంగో చట్నీ

బ్యాచిలర్స్ కిచెన్



కావలసినవి: కివీలు - 4; పచ్చిమామిడికాయ - 1; అల్లంతురుము - టేబుల్ స్పూను; కలోంజీ (ఉల్లి విత్తనాలు) - అర టీ స్పూను; ఎండుమిర్చి - 2; పంచదార - అర కప్పు; జీలకర్రపొడి - అర టీ స్పూను; నల్ల ఉప్పు - అర టీ స్పూను; నిమ్మరసం - టీ స్పూను; ఉప్పు - తగినంత

తయారి:
- కివీలను స్టౌ మీద ఉంచి కొద్దిగా కాల్చాలి
- చన్నీటిలో ఉంచి కొద్దిసేపయిన తర్వాత తొక్క తీసి, గుజ్జును పక్కన ఉంచాలి
- స్టౌ మీద పాన్ ఉంచి, టీ స్పూను నూనె వేసి కాగాక అందులో ఉల్లివిత్తనాలు, అల్లంతురుము వేసి వేయించాలి
- కివీ గుజ్జు, మామిడి తురుము, పంచదార వేసి, దగ్గర పడేవరకు ఉడికించాలి
- ఎండుమిర్చి, జీలకర్ర, నల్ల ఉప్పు, ఉప్పు, నిమ్మరసం వేసి ఉడికించాలి
- మిశ్రమం గట్టిపడగానే కిందకు దింది చల్లారనివ్వాలి
- తడి లేని పాత్రలోకి తీసుకోవాలి.

కివీ... విటమిన్ సి, ఇ, కె పుష్కలం

చాలామంది కివీపళ్లు న్యూజిలాండ్‌కు చెందినవని భావిస్తారు. ఎందుకంటే ప్రపంచంలోకెల్లా అత్యధికంగా కివీల ఉత్పత్తి న్యూజిలాండ్‌లోనే జరుగుతోంది. వాస్తవానికి కివీ... చైనా జాతీయ ఫలం. 20 వ శతాబ్దంలో కివీ పంట న్యూజిలాండ్ దేశానికి విస్తరించింది. అప్పటి నుంచి వాటికి కివీ అనే పేరు వచ్చింది. అంతకుముందు వరకు వీటిని చైనీస్ గూస్‌బెరీ అనేవారు. వీటి తొక్క, గుజ్జు ఆస్పి కివీలలోనూ ఒకేలా ఉండదు. వీటి పరిమాణం, ఆకారం, రంగు, నూగు... వంటి లక్షణాల మీద ఆధారపడి తొక్క, గుజ్జు రకరకాలుగా ఉంటుంది.

చాలా కివీలు చూడటానికి ఒకేలా ఉన్నప్పటికీ ఇందులో ఎన్నో తేడాలున్నాయి. వీటిలో చాలా ఎక్కువగా దొరికేది ఫజీ కివీ పండు. ఇవే కాక ఇంకా గోల్డెన్ కివీ ఫ్రూట్, చైనీస్ ఎగ్ గూస్ బెర్రీ, చేదీ కివీ ఫ్రూట్, ఇర్విటిక్ కివీ ఫ్రూట్, రెడ్ కివీ ఫ్రూట్, సిల్వర్ వైన్, పర్పుల్ కివీ ఫ్రూట్... కలా ఎన్నోరకాలు ఉన్నాయి. ఈ పళ్ల పెద్ద సైజు కోడిగుడ్డు ఆకారంలో ఉంటాయి. ఇవి ఎక్కువ వేడి ఉండే ప్రాంతాలలో పండుతాయి. దిగుబడి అధికంగా ఉంటుంది. ఇవి లేతగులుగా పెరుగుతాయి. ద్రాక్షతోటలాగే ఈ తోటను కూడా జాగ్రత్తగా సంరక్షించాలి. ద్రాక్ష చర్మంలో కిందకు వేళ్లాడుతూనే ఉంటాయి కాని, గుత్తులుగా ఉండవు.

ఈ పండులో విటమిన్ సి, విటమిన్ కె, విటమిన్ ఈ, ఫైబర్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలో పోషకపదార్థాలు, ఫోలిక్ ఆసిడ్, పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటాయి.

కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలకు హోమియో వైద్యంతో పరిష్కారం

డాక్టర్ మురళి అంకిరెడ్డి,
ఎం.డి (హోమియో),
స్టార్ హోమియోపతి,
సికింద్రాబాద్, అరుణాచలగర్, కూకట్‌పల్లి,
విజయవాడ, విశాఖపట్నం, తిరుపతి, రాజమండ్రి, కర్నూలు
www.starhomeo.com
ph: 7416107107 / 74161

మారుతున్న జీవనశైలి, పెరుగుతున్న కాలరీలు, మానసిక ఒత్తిడి, ఆహారపు అలవాట్లలోని మార్పుల వల్ల జీవప్రక్రియలలో మార్పులు జరిగి తద్వారా మానవ శరీరంలోని రోగనిరోధకశక్తి తగ్గి రకరకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. పాశ్చాత్య సంస్కృతి మోజులో కృత్రిమ ఆహారాలు, మద్యపానం వంటి అలవాట్లు, కాలరీక శ్రమ తగ్గటం... ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థలో అసమతుల్యత ఏర్పడుతోంది. ఆ పరిణామాల వలన వచ్చే సమస్యలలో ఒకటి ఈ కొలెస్ట్రాల్. గుండె జబ్బుల బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్య రోజురోజుకీ పెరుగుతుండటంతో ఇటీవలి కాలంలో చాలామంది కొలెస్ట్రాల్‌కి దృష్టి కేంద్రీకరిస్తున్నారు.

మన శరీరంలోని కాలేయం ఉత్పత్తి చేసే ఒకలాంటి కొవ్వుని కొలెస్ట్రాల్ అంటారు. మన శరీర వ్రత కణంలో కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది. జీవక్రియ శక్తి ఉత్పత్తికి తోడ్పడే ఒక రకమైన కొవ్వుపదార్థమే కొలెస్ట్రాల్. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచి చేయడమే కాక చాలా అవసరం కూడా. కొలెస్ట్రాల్ అనగా ఇది హానికరమైనదే అనే మాట తరచూ వినిపిస్తుంది. కానీ ఒకస్ట్రాల్‌లో మంచి, చెడు అని రెండు రకాలు ఉంటాయి.

రకాలు

1. హైడెన్సిటీ లైపో ప్రొటీన్లు (హెచ్‌డీఎల్): మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను హెచ్‌డీఎల్ అంటారు. శరీరానికి అవసరమైన మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఉండాల్సిన పాళ్ళలో ఉండాలి. దీని సాధారణ విలువ 40-60 మధ్యన ఉండాలి. ఆరవై కన్నా ఎక్కువ ఉంటే గుండెలోని రక్తనాళాల్లో కొవ్వు చేరకుండా చేస్తుంది. అందుకే దీన్ని 'మంచి కొలెస్ట్రాల్' అంటారు. దీని స్థాయి తక్కువగా ఉన్నా ప్రమాదమే. ట్రైగ్లిజరైడ్ల వంటి కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటే హెచ్‌డీఎల్ తిరిగి వాటిని కాలేయానికి మోసుకుపోతుంది. కలా ఆవి రక్తనాళాల్లో పేరుకోకుండా కాపాడుతుంది.

2. లోడెన్సిటీ లైపోప్రోటీన్లు (ఎల్‌డీఎల్): దీన్ని 'చెడు కొలెస్ట్రాల్' అంటారు. ఇది ఎక్కువగా ఉంటే ధమనుల్లో కొవ్వు చేరి గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ఎల్‌డీఎల్ ను 'చెడు కొలెస్ట్రాల్' అంటారు. కాబట్టి శరీరంలో దీని స్థాయిని తగ్గించుకోవాలి.

3. ట్రైగ్లిజరైడ్స్: మనం తీసుకునే ఆహారంలోని కొవ్వులను కాలేయం ట్రైగ్లిజరైడ్ల రూపంలోకి మారుస్తుంది. ఇది రక్తంలో కలిసి శరీరానికి శక్తిని ఇస్తుంది. ఇది మోతాదుకు మించితే గుండెజబ్బుల ముప్పు తెచ్చుకున్నట్టే. రక్తంలో దీని మోతాదు 100 మిల్లీగ్రాముల వరకు ఆమోదం. ఇది 200 మిల్లీగ్రాములు మించితే ప్రమాదకర జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. జీవనశైలిలో మార్పు ద్వారా వాటిని తగ్గించుకోవటం అవసరం.

చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదలకు కారణాలు

- **ఆహారం:** పాశ్చాత్య జీవనశైలిని అనుకరిస్తూ తీసుకునే జంక్‌ఫుడ్స్ మాదక ద్రవ్యాలు ఆలవాట్లు. పిండివదార్థాలు, చక్కెర, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవటం, వేపుడు పదార్థాలు, వెన్న, నెయ్యి మాంసం వంటివి ఎక్కువగా తినటం.
- **మందులు:** గర్భనిరోధక మందులు, స్టెరాయిడ్స్ హార్మోన్ మందులు, మూత్రం ఎక్కువగా రావటానికి వాడే (డయూరిటిక్స్) మొదలైనవి.
- **వ్యాధులు:** మధుమేహం, థైరాయిడ్ సమస్యలు, రక్తపోటు, మూత్ర పిండవ్యాధులు, స్థూలకాయం (ఒబెసిటీ) వంటి వ్యాధులు.
- **వంశపారంపర్యం:** జన్యుపరంగా కొందరిలో వీటి మోతాదు ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- మద్యపానం, మత్తుపదార్థాలు, పొగతాగటం వంటి ఆలవాట్లు.
- శారీరక శ్రమలేకపోవటం కృత్రిమ పరికరాలపై ఆధారపడటం, మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, పాస్కికాహార లోపం.

లక్షణాలు

- చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల చాలామందిలో ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించవు. • కొద్దిమందిలో తిమ్మర్లు, కండరాలు బిగుసుకుపోవడం, తూలటం, బలహీనత వంటి లక్షణాలుంటాయి • గుండెకు రక్త సరఫరా తగ్గటం వలన గుండెనొప్పి, ఆయాసం లాంటివి వస్తాయి • మెదడుకు రక్తసరఫరా తగ్గటం వలన కళ్లుచిరగటం, మాట్లాడటంలో తడబాటు, తిమ్మర్లు, చూపు మసకగా, కనిపించటం ఉంటాయి • కొంతమందిలో కంటి కింద లేదా కండరాలలో మనువు రంగుతో చర్మంలో కొవ్వు ముద్దలు ఏర్పడవచ్చు.

పరిణామాలు

శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ దాని మోతాదుకు మించి ఉంటే ప్రమాదకర జబ్బులు ముంచుకుచ్చే అవకాశం ఉంది.

ఉదా: గుండెజబ్బులు-ట్రైగ్లిజరైడ్ల మోతాదు పెరిగితే రక్తనాళాల మార్గం సన్నబడి గుండెపోటు, పక్షవాతం వస్తాయి.

- పాంక్రియాటైటిస్, శ్వాసకోశ్తి తగ్గటం, కుంగుబాటు, ఒబెసిటీ వంటివి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.
- మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో ట్రైగ్లిజరైడ్ల స్థాయి పెరిగితే వ్యాధి నియంత్రణలోకి రాకపోగా ఇంకా త్వరితమైన దుష్ప్రభావాలు త్వరగా వస్తాయి.

నిర్ధారణ పరీక్ష

లిపిడ్ ప్రొఫైల్ అనే పరీక్ష ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ ట్రైగ్లిజరైడ్లు హెచ్‌డీఎల్, ఎల్‌డీఎల్ ఎంత మోతాదులో ఉన్నది తెలుసుకోవచ్చు.

నివారణోపాయాలు

- జీవనశైలిని మార్చుకోవటం వ్యాయామం తరచూ చేయటం ద్వారా ఈ దుష్ప్రభావాలను తగ్గించుకోవచ్చు • తాజాకూరలు, పోషకాహారాన్ని తీసుకోవటం పీచుపదార్థాలను ఎక్కువగా వాడటం, కృత్రిమ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం • పొగ త్రాగటం, మద్యపానం వంటి దురలవాట్లను మానెయ్యాలి • వేపుడు కూరలు, స్వీట్లు, కొవ్వుపదార్థాలు, నెయ్యి వంటి అసంతృప్త కొవ్వుపదార్థాలను తీసుకోవడం తగ్గించాలి
- వ్యాయామం ద్వారా ట్రైగ్లిజరైడ్లను తగ్గించి, హెచ్‌డీఎల్ స్థాయిని పెంచవచ్చు • తరచూ కొలెస్ట్రాల్ పరీక్ష చేయించుకొని ఎల్‌డీఎల్ ఎక్కువ ఉంటే దాన్ని తగ్గించుకునే మార్గం కోసం ప్రయత్నించాలి. వీటితో పాటు వైద్యుల సలహా మేరకు మందులు వాడాలి.

హోమియో చికిత్స

హోమియో వైద్యవిధానంలో 'కాన్‌స్టిట్యూషనల్' ట్రీట్‌మెంట్ ద్వారా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. శారీరక, మానసిక, వ్యక్తిగత లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని శాస్త్రీయపద్ధతిలో వైద్యం చేయటం ద్వారా వ్యాధి మూలం నుండి నివారించబడి శాశ్వత పరిష్కారం దీనికి లభిస్తుంది. వంశపారంపర్యంగా ఉన్న జబ్బులకి కూడా దీని ద్వారా చక్కని ఫలితాలు ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా లభిస్తాయి. దీనికి సాధారణంగా వాడే మందులు కాల్కేరియా కార్బ్, ఫ్యూమస్, పైటోలిక్కా, గ్రాఫైటిస్, కాక్టస్, రావుల్ఫియా సర్పెంటైనా మొదలైనవి. ఇవే కాకుండా నిపుణులైన వైద్యుల పర్యవేక్షణలో సరైన హోమియో మందులను క్రమం తప్పకుండా వాడితే దీనికి మంచి పరిష్కారం లభిస్తుంది.

● పీడియాట్రిక్

మెడలో కాయలు... ఏం చేయాలి?

డాక్టర్ రమేశ్‌బాబు దాసరి
పీడియాట్రీషియన్,
స్టార్ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

మా అమ్మాయికి అరేళ్ళు. పాపకు మెడలో కాయలా ఒక గడ్డ కనిపిస్తోంది. ఇది కనీసం ఐదారు నెలల నుంచి ఉంది. డాక్టర్‌కు చూపించాం. ఎలాంటి ఇబ్బందీ లేదన్నారు. ఇటీవల అది కాస్త పెద్దదైందేమోనని అనుమానంగా ఉంది. ఈ గడ్డ ఏమిటి? ఇదేమైనా తీవ్రమైన వ్యాధికి సూచనా? మేమేం చేయాలో కాస్త వివరంగా చెప్పండి.

– ప్రసూన, గుంటూరు

మీరు చెప్పిన సమాచారాన్ని బట్టి మెడభాగంలో గడ్డలుగా ఉన్నవి లింఫ్‌నోడ్స్ అయి ఉండవచ్చు. రు కండిషన్‌ను సర్వైకల్ లింఫెడినోపతి అంటారు. పిల్లల్లో మెడ భాగంలో లింఫ్ గ్రంథులు పెద్దదిగా (వివిధ సైజుల్లో) ఉండటాన్ని చాలా సాధారణంగా చూస్తుంటాం.

లింఫ్‌నోడ్స్ ఇలా పెద్దవి అవడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. సాధారణ ఇన్ఫెక్షన్, ఇన్ఫ్లమేషన్‌తో పాటు తీవ్రమైన క్యాన్సర్లు పెరుగుదల వంటి ప్రమాదకరమైన కండిషన్స్‌కు ఇది సూచన కావచ్చు. ఇక సాధారణ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్, టీబీ లేదా టీబీ కాని బ్యాక్టీరియాలు, లింఫోమా (క్యాన్సర్) వంటి పెద్ద కారణాలతో పాటు, కొన్నిసార్లు కనిష్టమ్ టమ్యూ డిసీజ్, చిటికి ఏదైనా గాయం కావడం (చిటి కుట్టించినప్పుడు కూడా), రకరకాల గొంతు ఇన్ఫెక్షన్స్ వంటి ఆతి మామూలు కారణాల వల్ల కూడా ఈ గ్లాండ్స్ పెద్దవి అవుతాయి. కాబట్టి ఈ గ్లాండ్స్ ఎంత పరిమాణంలో పెరిగాయన్న అంశాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. అయితే ఇలా పెరగడం అన్నది చాలా సందర్భాల్లో చాలా సాధారణమైన వైరల్, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ వల్లనే ఎక్కువగా జరుగుతుంది కాబట్టి వారం నుంచి రెండు వారాల పాటు యాంటీబయాటిక్స్‌తో చికిత్స చేసి చూస్తాం. అప్పటికీ ఇవి తగ్గకుండా, వీటి పరిమాణం 2.5 సెం.మీ. కంటే పెద్దగా ఉంటే తప్పనిసరిగా కొన్ని రక్తపరీక్షలతో పాటు, బయాప్సీ కూడా చేయించాల్సి ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు ఒకే నోడ్ పెద్దగా అయి ఇబ్బంది పెడుతుంది. అప్పుడు కూడా బయాప్సీ చేయించాల్సిన అవసరం ఉంటుంది.

ఇక మీ పాప విషయంలో ఇతర లక్షణాలేమీ కనిపించడం లేదు కాబట్టి, పాప సాధారణ ఆరోగ్యం కూడా బాగానే ఉంది కాబట్టి మీరు చింతించాల్సిన అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ గ్లాండ్ పెరుగుతున్నట్లుగా అనుమానిస్తున్నారు కాబట్టి తప్పనిసరిగా తదుపరి అంశాల నిర్ధారణ కోసం ఒకసారి బయాప్సీ చేయించాల్సిన అవసరం ఉంది. మీరు మీ పిల్లల వైద్యనివుణుడితో చర్చించి, తగు సలహా తీసుకోండి.

మా బాబు వయసు రెండేళ్లు. అతడికి ఈమధ్య మాటిమాటికీ జ్వరం వస్తోంది. తగ్గినా మళ్లీ తిరగబెడుతోంది. మందులు వాడినంత సేపే గుణం కనిపించి ఆ తర్వాత మళ్లీ ఒళ్లు వెచ్చబడుతోంది. వాడికి ఇలా మాటిమాటికీ జ్వరం రావడంతో మాకు ఆందోళనగా ఉంది. తగిన సలహా ఇవ్వండి.

– మనోహర్‌రావు, అనంతపురం

పిల్లలు నిత్యం సూక్ష్మక్రిములు, వైరస్, బ్యాక్టీరియాలు ఎట్రాసోజ్ అవుతుండటం వల్ల ఇలా జ్వరం వస్తుండటం మామూలే. గద్దలు, టాన్సిల్లైటిస్, డెంటల్ యాబ్సెస్, దీర్ఘకాలికమైన జబ్బులు, క్రిప్టోకోకస్, నిస్టిటస్, ఫెమీలియల్ ఫీవర్ సిండ్రోమ్ వంటి అనేక సాధారణ సమస్యలు మొదలుకొని కొన్ని తీవ్రమైన సమస్యల వరకు ఇలా జ్వరం అనే లక్షణం కనిపించవచ్చు. మీరు ఇచ్చిన కొద్దిపాటి సమాచారంతో మీ బాబుకు జ్వరం ఎందుకు వస్తోందనేది నిర్దిష్టంగా చెప్పడం సాధ్యం కాకపోయినా... యారిసనర్ ట్రాక్షకు సంబంధించిన సమస్య ఉందేమో చూడాలి. కాబట్టి ఒకసారి యారినర్ ట్రాక్ష ఇన్ఫెక్షన్‌కు సంబంధించిన పరీక్షలు చేయించండి. ఆందులో ఏమీ కనిపించకపోతే దీర్ఘకాలికమైన జబ్బులకు సంబంధించిన సమస్యలు ఏమైనా ఉన్నాయేమోనని పరీక్షలు చేయించడం చాలా ముఖ్యం. జ్వరం వచ్చిన ప్రతీసారీ కారణం తెలుసుకోకుండా మందులు – మరీ ముఖ్యంగా యాంటీబయాటిక్స్ వాడటం హానికరం. కాబట్టి మీరు మరొకసారి మీ పిల్లల వైద్యనివుణుడిని సంప్రదించి తగు చికిత్స తీసుకోండి.

● స్పోర్ట్స్ & ఫిట్‌నెస్

స్పోర్ట్స్ షూ ఎలా ఉండాలి?

డాక్టర్ భక్తియార్ చౌదరి
స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్,
ఫిట్‌నెస్ నివుణుడు, హైదరాబాద్

నేను స్పోర్ట్స్‌లో పాల్గొనే సమయంలో లేదా ఎక్సర్‌సైజ్ చేస్తున్నప్పుడు ఎలాంటి షూ వాడాలో చెప్పండి.

– రాజేశ్వర్‌రావు, సూర్యాపేట

మీరు స్పోర్ట్స్‌లో పాల్గొంటున్నప్పుడు వాడే షూకు ఈ కింది క్వాలిటీస్ ఉండేలా చూసుకోండి.

- ఎటువడితే అటు వంగేలా (ఫ్లెక్సిబుల్‌గా) ఉండాలి.
- దానికి తగినంత హీల్ ఉండాలి. మీ కాలికి ఆ హీల్ సపోర్ట్ అందాలి.
- స్పోర్ట్స్ షూ మీ పేనుకున్నప్పుడు దాని సైజ్ మీకు సౌకర్యంగా ఉండాలి.

- మీరు దాంతో చేసే వ్యాయామాల తీవ్రత లేదా ఆటలాడే వ్యవధిని బట్టి మూడు నెలల నుంచి ఏడాది వరకు దాన్ని వాడవచ్చు.
- దాని అరుగుదలను గమనించడానికి క్రమం తప్పకుండా అడుగుభాగాన్ని చెక్ చేయండి. అరిగిందని గ్రహిస్తే మీ షూను మార్చండి.
- ఏదో నిర్దిష్టమైన బ్రాండ్ కంటే దాని వల్ల మీకు కలిగే సౌకర్యానికే ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి. ఇలా ఏ బ్రాండ్ సౌకర్యంగా ఉంటుందన్నది మీ ఆంతట మీరు నిర్ణయించుకోండి.

సెలస్టిమెంట్

మేషం
కొత్త పనులకు శ్రీకారం. ఖచితాలాభం. హోదామార్పు. పాతమిత్రుల కలయిక. ఆస్తి వివాదాలు తీరతాయి. నైవేద్య నాయి. గులాబీ రంగు, వస్త్రమిథున ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
పనులలో జాప్యం. ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత నిరాశ కలిగిస్తుంది. వ్యయప్రయాసలు. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. బంగారు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
వ్యవహారాలలో విజయం. శుభవార్తలు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. నమ్మినవారిలు నుంచి కీలక సమాచారం. విద్యార్థులకు ఆనుకూల ఫలితాలు. ఉద్యోగాలలో హోదాలు. తెలుపు రంగు, వస్త్రమిథున ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
ఉద్యోగయత్నాలు ఆనుకూలిస్తాయి. దివ్యనాటి మిత్రులను కలుసుకుంటారు. పనులలో విజయం. శుభకార్యాలలో పాల్గొంటారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఎరుపు రంగు, తూర్పు దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
రుణయత్నాలు. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. ఆర్థాంతిక చింతన. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. దివ్యవ్యయం. రోత ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
పనుల్లో తొందరపాటు. వ్యవహారాలు మందగిస్తాయి. ఆలోచనలు కలిసిరావు. ఇంటాబయటా ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. నీలం రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
కొత్త మిత్రుల పరిచయం. శుభవార్తలు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. నమ్మినవారితో సఖ్యత. విలువైన వస్తువులు కొంటారు. ఆస్తి వివాదాల పరిష్కారం. ఆకుపచ్చ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. శుభకార్యాలకు హాజరవుతారు. కొన్ని వివాదాలు పరిష్కారం. విందువినోదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
ఆర్థిక లావాదేవీలు వీరికి కలిసిస్తాయి. ధనవ్యయం. బంధువులద్దుతో మాట పట్టింపులు. వృత్తి, వ్యాపారంలో ఒత్తిడులు. పెరుగు రంగు. వైవర్యనాలు. మనువు రంగు, వస్త్రమిథున ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
పనులు ముందుగిస్తాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో స్వల్ప వివాదాలు. ఆలోచనలు కలిసిరావు. ఇంటాబయటా కలహాలు. వృత్తి, వ్యాపారంలో ఒత్తిడులు. నలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
కొత్త పనులు చేపడతారు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాలుస్తాయి. సంఘంలో గౌరవం. కీలక సమాచారం. ఆప్తుల నుంచి శుభవార్తలు. వాహనయోగం. మనువు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
కుటుంబంలో కొన్నిపాటి చికాకులు. ధనవ్యయం. ప్రతిష్టకు భంగం. పనులు వాయిదా వేస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారంలో మార్పులు. ఆర్థిక్క చింతన. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

● చిట్టి కథ

విలువైన కానుక

చోమంతపురం జమీందారు విజయేంద్రుడికి లేకలేక ఒక కుమారుడు జన్మించాడు. ఆ బాలుడిని తన ప్రాణంతో సమానంగా, అల్లారుముద్దుగా పెంచుతున్నాడు తండ్రి.

బాలుడికి ఏడాది నిండింది. కుమారుడి తొలి పుట్టినరోజును అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించ తలపెట్టాడు విజయేంద్రుడు.

భవంతి అంతా కన్నుల పండువుగా అలంకరించారు. ఊరిలో పేరుప్రఖ్యాతలున్నవారు, ధనవంతులైన వారిని అందరినీ బాలుడి పుట్టినరోజుకు ఆహ్వానించారు.

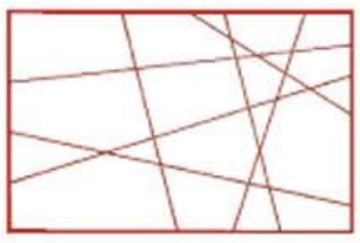
బాలుడిని పట్టుపీతాంబరాలతో, విలువైన ఆభరణాలతో అలంకరించి బంగారు ఊయలతో పరుండబెట్టారు. బాలుడి తల్లి, తండ్రి, బంధుమిత్రులు అందరూ సంబరంగా అటుఇటు తిరుగుతున్నారు.

అతిథులు ఆడంబరంగా అలంకరించుకుని, అత్యంత విలువైన కానుకలు తీసుకుని ఆర్భాటంగా వచ్చేశారు. జమీందారు సేవకులు అతిథులకు స్వాగతం పలుకుతున్నారు.

అంతలో మాసిపోయిన దుస్తులు ధరించిన రంగన్న అనే నిరుపేద వృద్ధుడు వచ్చాడు. అతనిని చూసి చిరాకుపడిన సేవకులు ''ఎవరు నీవు? ఎందుకు వచ్చావు?'' అని ప్రశ్నించారు. ''ఈ ఊరిలో అందరికంటే వృద్ధుడిని నేను. బాలుడిని ఆశీర్వదించి వెళదామని వచ్చాను'' అన్నాడు రంగన్న. ''ఓహో! మరి కానుకలు తెచ్చావే?'' అన్నారు వాళ్లు హేళనగా. ''పసిపిల్లలకు వృద్ధుల దీవెనలే కానుక'' అన్నాడు రంగన్న. సేవకులు అతనిని బయటకు గెంటివేశారు.

అంతలో 'పాము పాము' అని అరుస్తూ అతిథులు, బంధువులు దూరంగా పరుగెత్తసాగారు. విషసర్పం ఒకటి బాలుడి ఊయల మీద పాకుతోంది. తల్లిదండ్రులతో సహా అందరూ భయపడి దూరంగా వెళ్లిపోయారు. వృద్ధుడైన రంగన్న ఆ పామును చేత్తో తీసేసి, పాము కాటు తిన్నాడు.

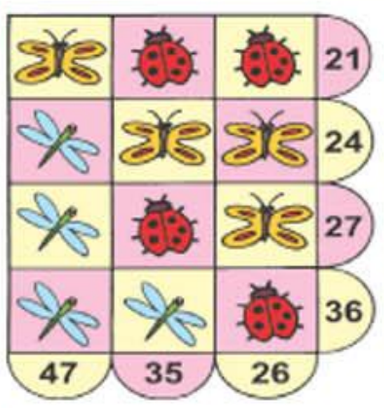
ఈ గణిత ముక్కలో ఎన్ని తక్కువ రంగులతో వీూయవచ్చు. ఏ రంగూ పక్కలో రంగు పక్కన ఉండకూడదు మరి!



● రంగులు వేయండి

● ప్రయత్నించండి

ఈ పటంలో ఉన్న ప్రతి లేటాకీ సంబంధించిన సంఖ్య ఏమిటో మీరు కనుక్కోవాలి. ఆ సంఖ్యలను కూడితే మీరు అర్థ చదువలోని ఫలితాలు వస్తాయి. ప్రయత్నించి చూడండి.



● మీకుతెలుసా?

కొబ్బరినీళ్లలో ఏముంది?

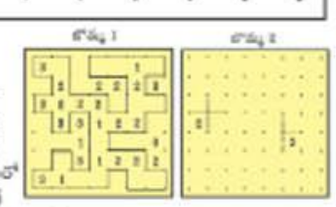
తెలుసుకుంటే పోలేదు ఉందని ఆలోపతి, ఆయుర్వేద వైద్య ప్రముఖులు చెబుతున్నారు. కొబ్బరినీళ్లపై అంతర్జాతీయ పరిశోధనలు జరిగాయి. ఆనారోగ్యం నుంచి కోలుకుంటున్న దశలో మనం తరచూ వాడే 'గ్లూకోజ్ వాటర్'కి బదులుగా కొబ్బరినీళ్లు పనిచేస్తాయి. కొబ్బరినీటిలో శ్రీ శాతం చక్కెర, ప్రక్టోజ్, సుక్రోజ్ అనే పోషకపదార్థాలున్నాయి. అన్నిరకాల పోషకపదార్థాలున్నాయి గనుక కొబ్బరినీటిని 'గ్లూకోజ్ వాటర్'కి బదులుగా ఇంట్రావీనస్ ద్రవంగా సరానని వారాల్లోకి ఎక్కించవచ్చని అమెరికా శాస్త్రజ్ఞుడు డాక్టర్ జె.హెచ్.ప్రెయిస్ చెబుతున్నారు. మరి! లేత కొబ్బరిబొండాన్ని కొట్టిగా కొట్టి తొక్క తీసి కాయలోకి ఐంజెక్షన్ నూది పోడిచి కొబ్బరినీటిని తీసి ఆరోగ్యకరమైన వద్ధతుల్లో అతి జాగ్రత్తగా ప్రద్రపరచవచ్చని ఆయన వివరిస్తున్నారు. కనుక కొబ్బరినీళ్లు తాగడం ఆరోగ్యానికి ఆవసరం.

● మెదడుకు మేత

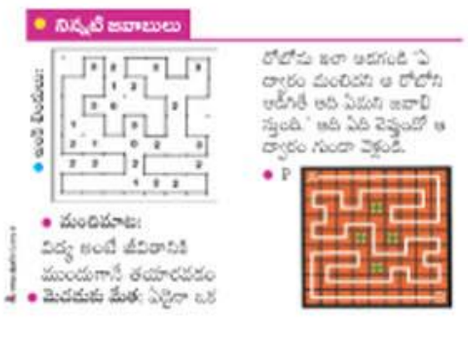
ఒక నదిలో ఒక పడవలో... తెడ్డు సహాయంతో గంటకి ఏడు మైళ్ళ వేగంతో ప్రయాణించగలరు. వీరు గంటకి మూడు మైళ్ళ వేగంతో ప్రవహిస్తుంది. మీరు ఎగువకి ప్రయాణం కొనసాగించిన సమయంలోనే మీకు 15 మైళ్ళ ఎగువలో ఒక చిన్నవాడు తన వలను నీటిలో జారవిడుచుకున్నాడు. ఆ వల మీకు చేరడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది?

● లింకే లింకులు

నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంకె మళ్ళనున్న చుక్కల్ని నిలువు లేదా అడ్డు గీతలతో కుపాలి. అయితే అది ఒకే లూప్‌లో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా క్లూస్ చేయకు లేదా శాశ్వతంగా వెళ్లడం చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గదుల చుట్టూ ఎన్ని గీతల్లైనా ఉంచవచ్చు. అయితే సున్న చుట్టూ గీతలు గీయరాదు. ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



● నిమ్మటి జవాబులు



● ముందిమాట:
విద్య అంటే జీవితానికి ముందుగానే తయారవడం
● మెదడుకు మేత: ఏడైనా ఒక రోజును ఇలా ఆదుగండి 'ఏ దారం మంచిదని ఆ రోజున అడిగితే అది ఏమని జవాబిస్తుంది.' అది ఏది చెప్పిందో ఆ ద్వారం గుండా వెళ్లండి.
● P

● సుడోకు

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

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

నిమ్మటి జవాబులు

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

● చరిత్ర

పాదరక్షల చరిత్ర

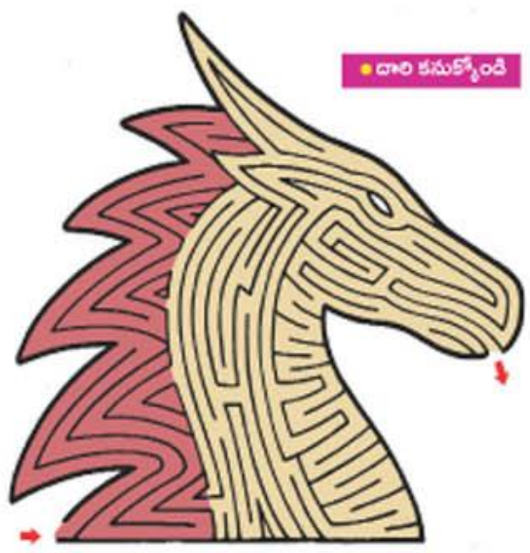
గుహల్లో నివసించే ఆదిమానవుడి ప్రయాణం అడవుల్లో, రాళ్లలో, పాదల్లో సాగేది. పాదాలను రక్షించుకోవడానికి గడ్డితో చేసిన సంచులను లేదా జంతువుల చర్మాలను కట్టుకునేవాడు. అవే మొట్టమొదటి చెప్పులు అనుకోవచ్చు. అయితే నాగరిక ప్రపంచంలో మొదటిసారిగా చెప్పులను తయారుచేసింది మాత్రం ఈజిప్షియనులు. వాళ్లు లెదర్ లేదా పాపిరస్ అనే ఒక చెట్టు బోదెను ఉపయోగించి అరికాళ్లకు నాడాలా కట్టుకునేవాళ్లు. ప్రస్తుతపు చెప్పుల మొదటిరూపం మాత్రం చాలా ఏళ్ల కిందట ఈజిప్టులోనే రూపుదిద్దుకుంది. ముఖ్యంగా వీటికి పూర్తి రూపాన్ని ఇచ్చింది క్రూసేడ్‌లు.

క్రైస్తవ యూరప్ దేశాలకు చెందిన మిలటరీ క్రూసేడ్‌లు మధ్యయుగంలో ముస్లిం ఆధీనంలో ఉన్న పవిత్ర భూములను తిరిగి తీసుకునే ప్రయత్నం చేశారు. క్రూసేడులు నడకతోనే దీర్ఘకాలిక యుద్ధాలు చేసేవాళ్లు. అలాంటి పరిస్థితిలో పాదాలను చాలాకాలం రక్షించుకోవడానికి ఒకేసారి ఏర్పాటు చేసుకోవడం తప్పనిసరి అయింది. చాలాకాలం మన్నేలా పాదరక్షలు తయారుచేసుకున్నారు. ఆ తరువాత నెమ్మదిగా మంచి ఆకర్షణీయమైన మోడల్స్‌లో ఇంగ్లండ్, ఇటలీ, ఫ్రాన్స్ దేశాలలో ఇవి తయారు కాసాగాయి.

● మంచిమాట

ఈ అక్షరాలు ఒక పదవక్రమంలో అమర్చి చూడండి. అది యాపిల్ పెద్దని 6 మంది మాట!

● దారి కనుక్కోండి



● దైవాలజీ

నారదమహర్షి జయంత్యుత్సవాల సందర్భంగా...

సర్వశ్రేయోభిలాషి నారదుడు

దేవర్షులలో అగ్రగణ్యుడు నారద మహర్షి. విష్ణుమూర్తికి మనుమడు, బ్రహ్మకు మానసపుత్రుడు అయిన నారదుడు త్రిభువన సంచారియై, సృష్టి శ్రేయస్సుకు ఎన్నోసార్లు ప్రేరకుడై నిలిచాడు. విష్ణుభక్తుడైన నారదుడు నిరంతర హరి నామామృతంతో ముల్లోకాల సంక్షేమాన్ని ఆకాంక్షించి, అందుకోసం అహరహం తపించిన మహనీయుడు. లోక కల్యాణం కోసం కలహభోజనుడు అనే అపవాదును భరించిన ఆ మహర్షి చరితం అసాంతం అద్భుతం.

నారద మహర్షి విష్ణుమాయను, మాహాత్మ్యాన్ని తెలుసుకున్న దేవర్షి, జ్ఞాని, వేదాంతి, విరాగి, బ్రహ్మజ్ఞుడు. సర్వశాస్త్రవేత్త అయిన నారదుడు హరినామ సంకీర్తన చేస్తూ, తన వీణా తంత్రులపై కూడా హరినామాన్ని పలికిస్తూ ఉంటే, ఆ శబ్ద మాధుర్యానికి యోగీంద్రులు సైతం పరవశించిపోయేవారు. అయన మెడలో ధరించిన తులసిమాల సువాసనలు గగనాంతరాళం అంతా వ్యాపించిపోతాయట. నారదముని మనసావాచా కర్మణా హరినామ స్మరణలో, మధుర సంగీత కీర్తనలతో కాలక్షేపం చేస్తూ, మహాభక్తుడు అయి సర్వలోక పూజ్యుడయ్యాడు.

వ్యాసభగవానుడికి మహాభారత రచనలో సహకరించి, భాగవత రచనకు ప్రేరణ ఇవ్వడంతోపాటు పురాణాల ఆవిష్కరణలో తన వంతు పాత్రను పోషించాడు. వలువరు రుషిపుంగవులకు నత్యార్యసాధనలో సూచించిన బ్రహ్మజ్ఞానిగా చరిత్రలో సుస్థిరుడయ్యాడు నారదుడు.

విష్ణుభక్తితో పావన జీవనాన్ని సృష్టించుకున్న నారదుడు సర్వస్వం తనని సేవించి ఆమె కృపకు పాత్రుడై, సంగీత సాధన చేసుకుని మహతి అనే వీణను మీటుతూ సూర్యునిలా ముల్లోకాలా సంచరిస్తాడు. వాయువులా సకల జీవుల్లో అంతర్యామిగా మెలుగుతుంటాడు.

నారదుడు తన తండ్రియైన బ్రహ్మదేవుని సమక్షంలో దేవతా గణాల మధ్య తన సంగీత పాండిత్య ప్రకర్షను ప్రదర్శించి దైవగణాలచే పూజలందుకున్నాడు. లోకాలన్నింటికీ విష్ణుగాన మాధుర్యాన్ని ఆనందరసంగా ధారపోశాడు.

అజుడు బోధించిన విష్ణు భక్తినీ, ఉపదేశించిన అష్టాక్షరీ మంత్రాన్నీ సర్వస్వంగా మలుచుకున్న దివ్యరుషి నారదుడు.

నారద మహర్షి త్రిలోక సంచారం చేయడంలోని పరమార్థం ఏమిటంటే... దక్షుని పుత్రులకు వైరాగ్యాన్ని ఉపదేశించినందుకుగాను, దక్షుడు కోపంతో నారదుని ''కలహ భోజను డివై ఏ లోకంలోనూ ఉనికి లేక సంచరింపు'' అని శపిస్తాడు. సర్వసంగపరిత్యాగి, నిత్యయోగశాలి, సర్వశ్రేయోభిలాషి అయిన నారదుడు విష్ణుభక్తుడై మాడు లోకాలూ సంచరించడం ప్రారంభించాడు. నిస్వార్థం తో, లోకశ్రేయస్సు లక్ష్యంతో జరిగే కార్యక్రమాలకు మూలహేతువుగా నిలుస్తూ కలహభోజనుడనే నిందను భరించాడు నారదుడు.

స్థూల సూక్ష్మరూపాలైన ఈ శరీరం మాయాకల్పితమనీ, రజస్తమోగుణాలను పోగొట్టేది భక్తి మాత్రమేననీ అంటాడు నారదమహర్షి. ఓంకారపూర్వకంగా భగవంతుని నామాన్ని భక్తితో పలికి నమస్కరించి, దేవదేవునికి నిత్యపూజ చేసేవారికి ఆత్మదృష్టి కలుగుతుందని, అది తాను అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నానని రుషిపుంగవులకే చెప్పిన తత్వజ్ఞుడాయన.

నారదమహర్షి భక్తి సూత్రాలను విస్తృతంగా ప్రచారం చేశాడు. అవే నారద భక్తిసూత్రాలు. వాటిని పారాయణ చేసి తరించిన వారెందరో ఉన్నారు. అత్యద్భుత మాధుర్యంగా, శ్రుతి జనకంగా నారద గాన రామాయణం లోకానికి అందించాడు. నారదస్మృతి, నారద శిల్ప శాస్త్రము అనే గ్రంథాలు బహుళ ప్రాచుర్యంలో ఉన్నాయి. విష్ణుసేవ వల్లనే మనశ్శాంతి, అత్యశాంతి కలుగుతాయని, అన్యథా అది అసాధ్యమని నారదుని సిద్ధాంతం. నారదుని దివ్యగాథ పరమపావనం, స్ఫూర్తిదాయకం. ఆత్మానంద భావనాప్రవంచం.

స్థూల సూక్ష్మరూపకమైన ఈ శరీరం మాయాకల్పితం అనీ, రజస్తమోగుణాలను పోగొట్టేది భక్తి మాత్రమే అంటాడు నారద మహర్షి. ఓంకారపూర్వకంగా భగవంతుని నామాన్ని భక్తితో పలికి నమస్కరించి, దేవదేవునికి నిత్యపూజ చేసేవారికి ఆత్మదృష్టి కలుగుతుందని, అది తాను అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నానని రుషిపుంగవులకే చెప్పిన తత్వజ్ఞుడాయన.

– ఇట్టేడు అర్కనందనాదేవి

sakshi.dahvology@gmail.com

sakshi.youngvedam@gmail.com; www.facebook.com/youngvedham

● యంగ్వేదం

ఒక్కో లైక్‌కు ఒక పెప్సీ ఫ్రీ..!

వివిధ కంపెనీలు తమ బ్రాండ్ పేరుతో ఏర్పాటుచేసిన 'ఫేస్‌బుక్ పేజెస్'లో తమకు ఇష్టమైన వాటికి లైక్ కొట్టి ఆదికను లను ప్రదర్శించుకోవడం ఫేస్‌బుక్ యూజర్లకు మామూలే. అలాగే ఫేస్‌బుక్‌లో పేజీలను క్రియేట్ చేసుకుని ఆదిమానులను ఆకట్టుకోవడం కూడా కంపెనీలకు ఒక తప్పనిసరి వ్యవహారం అయ్యింది. ఈ పేజీలను కంపెనీలు తమ ప్రచార కార్యాలకు, ఆదిమానులకు కొత్త అప్‌డేట్స్‌ను ఇవ్వడానికి ఉపయోగించుకుంటున్నాయి. ఇలాంటి పేజెస్ విషయంలో పెప్సీ కొత్త ట్రెండ్‌ను తీసుకువచ్చింది. తమ 'ఫేస్‌బుక్ పేజీ'ను లైక్ చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక పెప్సీ టిన్‌ను ఇచ్చే ఏర్పాటు చేసింది! అంటే 'పెప్సీ ఫేస్‌బుక్ పేజీ'ను లైక్ కొట్టినవారికి ఒక పెప్సీ టిన్‌ఫ్రీ అన్నమాట! అయితే అది వర్చువల్ వీసీ ద్వారా పెప్సీ పేజీపై లైక్ కొట్టినవారికి కాదు. అందుకోసం పెప్సీ 'లైక్ మెషీన్స్'ను ఏర్పాటు చేస్తోంది. బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఈ లైక్ మిషన్స్ ఉంటాయి. కాయిన్ మెషీన్స్‌లాగ పని చేస్తాయి. తగిన మొత్తం మెషీన్‌లోకి వేసి పెప్సీ కొనుగోలు చేయడానికి అవకాశం ఉన్నట్లుగానే, ఈ మెషీన్‌తో ఒక్కలైక్‌తోనే పెప్సీని పొందడానికి అవకాశం ఉంటుంది. టచ్ స్క్రీన్ తో పని చేసే వాటి ద్వారా ఫేస్‌బుక్‌లోకి లాగిన్ అయ్యి... పెప్సీ వారి పేజీను లైక్ కొట్టిన క్షణం పెప్సీ టిన్ చేతిలోకి వస్తుంది. ఈ మెషీన్లను పెప్సీ వారు మ్యూజిఫెస్టివల్స్, మల్స్ వంటి యూత్‌ఫుల్ ఏరియాల్లో పెడుతున్నారు. దీనికి మంచి స్పందనే వస్తోంది. ఏ కంపెనీ ఫేస్‌బుక్ పేజీను లైక్ కొట్టినా దొరకని ప్రతిఫలం పెప్సీవారి పేజీ నుంచి లభిస్తోందని పెప్సీ ఫ్యాన్స్ ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఆండ్రాయిడ్‌పై ఇది అదుర్స్...!

ఆండ్రాయిడ్ ఫోన్ చేతిలో ఉన్నప్పుడు ఉపయోగకరమైన, నదుపాయవంతమైన, అవసరమైన, ఉత్తమమైన ఆప్లికేషన్‌లు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఇలాంటి వాటిలో కమ్యూనికేషన్ విషయంలో... ఈబడ్డీమెసెంజర్ ఒకానొక ఉన్నతమైన ఆప్లికేషన్. వివిధ సోషల్ నెట్‌వర్కింగ్ సైట్లను అనుసంధానింపజేస్తుంది ఇది. ఎమ్‌ఎస్‌ఎన్, ఫేస్‌బుక్ వంటి సోషల్ సైట్లలన్నింటినీ డెస్క్‌టాప్‌పై ఒక ఐకాన్ కిందకు తీసుకొస్తుంది. ఒకటికి మించి ఫేస్‌బుక్ ఆకౌంట్లను కలిగి ఉన్నవారు ఒకేసారి ఈ ఆప్లికేషన్ ద్వారా రెండింటినీ అప్‌డేట్ చేయవచ్చు.

కంటికి హాయినిచ్చే ఆప్స్..!

గంటలకొద్దీ కంప్యూటర్, టీవీ స్క్రీన్‌లవైపు చూసే వారి కంటి మీద పడే శ్రమ గురించి మనకు తెలిసిందే. మరి స్మార్ట్‌ఫోన్ విషయంలో కంటికి కలిగే శ్రమ? టీవీతో పోల్చే దాలా దగ్గర నుంచి చూసే, కంప్యూటర్‌తో పోల్చే దాలా చిన్న తెర అయిన స్మార్ట్‌ఫోన్ వైపు ఎక్కువసేపు చూస్తే కంటికి మరింత శ్రమ కలుగుతుంది. స్క్రీన్ బ్రైట్‌నెస్ విషయంలో సెట్టింగ్స్ సరిగా లేకపోతే కంటిరూపుపై ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంది. ఎక్కువ సేపు స్మార్ట్‌ఫోన్‌తో గడిపేవారిపై, ఆ గేమ్స్, ఆప్స్‌లో మునిగితేలేవారు ఈ విషయంలో జాగ్రత్త వహించాల్సి ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో స్మార్ట్‌ఫోన్ టైటెనింగ్ మనిషి కంటిపై చూపే ప్రభావం గురించి వరోధించి, లైట్ సెట్టింగ్స్ విషయంలో కొన్ని ఆప్లికేషన్‌లు అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చారు. ఇవి బ్రైట్‌నెస్ ఆడ్జస్ట్‌మెంట్‌తో ఇవి స్క్రీన్‌ను కంటికి ఇంపుగా, ప్రమాదరహితంగా తయారుచేస్తున్నాయి. లక్స్, ట్విలైట్, టెలిస్, బ్యాక్‌లైట్ విడ్జెట్ తదితర ఆప్లికేషన్‌లు స్మార్ట్‌ఫోన్‌ను స్క్రీన్‌ను కంటికి హాయినిచ్చేదిగా మారుస్తాయి. ఇండ్రాయిడ్‌పై మాత్రమే పనిచేసే వీటిని గూగుల్ ప్లే నుంచి డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు.

– బి.జీవన్‌రెడ్డి

sakshi.dahvology@gmail.com

పల్లవి :
ఏమయిందో ఏమో ఈ వేళ
రేగింది గుండెలో కొత్త పిచ్చి
ఎంత చింతో చూడీ ఈ వేళ
తూలింది గాలిలో రెక్కలొచ్చి
న్యూటన్ థియరీ తల్లకిందులై
తప్పుకున్నదా భూమికి ఆకర్షణ
తారానగరి కక్షదిందులై...
చూపుతున్నదా ప్రేమకున్న ఆకర్షణ

చరణం : 1
ఎతరాలా వైకుంఠం కోసం అంతర్మథం ఎనాలా
ప్రియరాలే నీ సాంతం బతే అంత కష్టం మనకేల
ప్రతి రలని దివిరిలతో గెలిచే ప్రణయాన
జత వలతో ఋతువులనే వధే సమయాన
ముల్లోకాలు గుప్పిట్లోనే దిక్కువా
ఒళ్లో తానే స్వర్గం వచ్చి దిగదా

చరణం : 2
జనులారా ఒట్టేసి చెబుతా నమ్ముతారా నా మాట
మనసారా ప్రేమించి చూస్తే అమృతం అందేనంట
మిస్ లైలా మిస్సిరా స్లైలే వినిరిందా
అది తూలి కునుకొదిలి మనసే చెదిరిందా
అదే కాదా లవ్‌లో లక్ష్మీ లీల
అయ్యా నేనే ఇంతో మజునూలా
...ఏమయిందో...

పల్లవి :
ఈ మనసే సే సే సే సే సే సే సే
నా మనసే సే సే సే సే సే సే సే
పరుగెడుతోంది నీకేసే
వినమంటోంది తన ఊసే
అలలెగసే కలవరమాయే
తనలో నిను చూసే
...ఈ మనసే...

చరణం : 1
ఎన్నో కలలను చూసే కన్నే కునుకాదిలేసే
నువ్వే తను వలిలే ఆ తొలివిలుగని తెలిసే ...ఎన్నో...
కోరుకున్న తీరాన్నే తాను చేరినా
తీరిపోని ఆరాటంతో కలవరించెనా
వెనకని చిరుగుతు చెలి జత విడువదు
దొరికిన వరముతో కుదురుగా నిలువదు
ఏంచేస్తే బావుంటుందో చెప్పని వింత నసే
...ఈ మనసే...

చరణం : 2
నీతో చెలిమిని చేసే నీలో చలువను చూసే
అయినా ఇంకా ఏదో అడిగే అత్యాశే ...నీతో...
వెళ్లవంటి నీ స్నేహం నన్ను అల్లినా
వెన్నెలంటి నీ నవ్వుల్లో దెమ్మగిల్లినా
తపాతపా తరగదు ఆలజడి అణగదు
తన సొద ఇది అని తలవులు తెలువదు
ఏమిస్తే శాంతిస్తుందో తెలుపా ఏం వరసే
...ఈ మనసే...

చిత్రం : తొలిప్రేమ (1998), రచన : సిరివెన్నెల
సంగీతం : దేవా, గానం : ఎస్.పి.బాలు, బృందం

నిర్వహణ: నాగేష్

sakshi.interium@gmail.com

● ఇంటీరియం

అటక దించండి... అమ్మండి...

నాలుగు కుర్చీల ఉడెన్ డైనింగ్ టేబుల్ మూడువేల రూపాయలు, రెండు సింగిల్ కాట్స్ బెడ్‌సెట్ పిత్ మాట్రెస్ ఎనిమిది వేలు, బంక్ బెడ్ ఇన్ ఎక్సిలెంట్ కండిషన్ ఇరవై వేలు... ఇవి షోరూమ్ ఇచ్చే ప్రకటనలు కావు, ఆన్‌లైన్ షాపింగ్ ఆఫర్లూ కావు. యూజ్‌డ్ ఫర్నిచర్ అమ్మకాలు, కొనుగోలు వేదిక అయిన వెబ్‌సైట్ అందిస్తున్న వివరాలు. సులేఖా డాట్‌కామ్ వంటి వెబ్‌సైట్లు స్థలాలు, ఇక్కట్ల, వాహనాల తోపాటు గృహోపకరణాల అమ్మకాలకు, కొనుగోళ్లకు వేదిక అవుతున్నాయి.

ఎంతో ముచ్చటపడి కొనుక్కున్న ఖరీదైన ఫర్నిచర్ కొద్దిరోజులకే ముఖం మొత్తేయవచ్చు. కొత్తది కొందాం అనుకుంటే అప్పటికే ఇంట్లో అక్రమించి ఉన్న వాటిని ఎక్కడ పెట్టాలి? అనేది జవాబు దొరకని ప్రశ్న. పాత వాటిని ఆటనిమ్మగా కొత్తవాటిని కొంటూ పోతే డబ్బు వృధా కావడంతో పాటు ఇల్లు పాత సామాన్ల దుకాణంలా పాత వాసన వచ్చే స్తుంది. అందుకే ఇక వాడింది చాలనుకున్న ఫర్నిచర్‌ని ఈ వెబ్‌సైట్ ద్వారా అమ్మేసుకోవచ్చు. అలాగే మనకు నచ్చిన మరో వస్తువుని తక్కువ ధరకే కొనుక్కోవచ్చు.

ఇంటిని ఎప్పుడూ ఆల్మామోడరన్‌గా ఉంచాలనుకునే వాళ్లకు ఫర్నిచర్ కొనేటప్పుడు ఒక సందేహం వీడిస్తుంటుంది. ఈ మోడల్ ఎన్ని రోజులు ఉంటుంది? ఇంత డబ్బు పోసి కొన్న తర్వాత అది త్వరగా అవుట్ డేట్ అవుతుందేమో నని నంతో దిస్తుంటారు. ఇక ఆ సందేహాలకు గుడ్‌బై చెప్పే యవచ్చు. ఆరు నెలలో ఏడాదో ఆ మోడల్ మూడింగ్ ఉన్నన్ని రోజులూ ఎంజాయ్ చేయడం ఆ తర్వాత మరో కొత్త మోడల్ కొనుక్కుని దీనిని సెకండ్స్‌లో అమ్మేయడం. ఈ మోడల్ కొత్తగా ఉన్నప్పుడు కొనడానికి బడ్జెట్ సహకరించని వాళ్లకు ఆదే వస్తువు దాదాపు సగం ధరకే అందుబాటులోకి రావడం ఒక మంచి అవకాశం.

ఈ ఫర్నిచర్ కోసం గూగుల్ సెర్చ్‌లో usedfurniture అని టైప్ చేస్తే ఇలాంటి లావాదేవీలు నిర్వహించే వెబ్‌సైట్లన్నీ కనిపిస్తాయి. ఇక ఇంట్లో బోర్ కొడుతున్న టేబుల్, కుర్చీలను ఫొటో తీసి అప్‌లోడ్ చేయండి. మీకు కావలసిన ఫర్నిచర్‌ని ఎవరైనా అప్‌లోడ్ చేసి ఉన్నారేమో పరిశీలించి కాంటాక్ట్ చేయండి.

naaptol™ నాప్‌టాల్.com

విలువ ₹250 ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడే మరియు పొందండి ఉచితంగా గిఫ్ట్ ఓచర్ మీ తదుపరి కొనుగోలు

ఫోల్డింగ్ కప్‌బోర్డ్

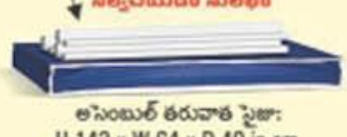
స్టైల్‌గా ఉంటుంది + స్థలం అదాఅవుతుంది + ఉచిత షూ రాక్

మీ పోర్టబుల్ కంపానియన్!

విలువ ₹ 3999 ₹1999 అదా 70% వీలర్ కోడ్ : 1922

• మెటీరియల్: కాన్వాస్ (నాన్-నేసిన లేదా లేదా PEVA ఎక్వివలెంట్)
• అసెంబుల్ చేయడం సులభం • కాంపాక్ట్‌గా మడిచి మరియు సులభమైనది
• విస్తారమైన అలమరా మరియు షెడ్‌లతో వెంటనే స్టోరేజ్ రెడీ
• ధరించడానికి మరియు వరమైన ధర
• ఇంటిలో/ఆఫీస్‌లో ఉపయోగించవచ్చు
• ప్లాస్టిక్ బుట్టలు గల స్లీక్ సైడ్ ప్రొఫైల్

మడుచుకునే పిక్షరం నిల్వచేయడం సులభం



అసెంబుల్ తరువాత సైజు: H-143 x W-64 x D-40 in cm

ఉచిత షూ రాక్ మీదకు 100 మంది కస్టమర్లకు

తయారీ లోపాలపై 7 రోజుల వారంటీ*
సైట్ ₹ 399/- అదనం*
ప్యాకేజీలో ఉన్నవి: ఫోల్డింగ్ కప్‌బోర్డ్, షూ రాక్
• అత్యంత నాణ్యమైన స్లీలు • క్రోమ్ ఫినిషింగ్
• రెండు మెట్లు • సెంసకోదగిన ర్యాక్ • వరిముట్లు అవసరం లేదు
సైజు: 64.5 ఎత్తు x 64 వెడల్పు x 19.5 లోతు సెం.మీల్లో

ఆర్డరుఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 తెరిచి ఉండును 0922 349 0000 మీ ఫోన్లన పిన్ కోడ్‌ని పిల్లగా ఉండుకోండి

హోమ్ డెలివరీ | ఎస్‌ఎమ్‌ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని మాడండి

● ఆర్టిజం

తొలి సంధ్యలో... మలి సంధ్యలో...

ఆండ్రూ షూమెన్

ప్రతిసారి ఒక ధన్యమైన ఇతివృత్తాన్ని ఎంచుకొని ఫొటోలు తీయడం ఫొటోగ్రాఫర్ ఆండ్రూ షూమెన్ (దక్షిణ ఆఫ్రికా) కు ఇష్టమైన పని. ఆ పనిని ఈసారి మరింత ఇష్టంగా చేశాడు. ఇప్పుడు ఎంచుకున్న ఇతివృత్తం: 'సూర్యోదయం-సూర్యాస్తమయం'

'సూర్యోదయ-సూర్యాస్తమయాల్లో వశవహ్యాదులు' అనే ఇతివృత్తంతో కెమెరాను చేతుల్లోకి తీసుకున్నాడు. ఏనుగులు, సింహాలు, పక్షులు, తాచేళ్లు... ఒక్కొక్కటిగా ఆయన కెమెరా నీడలో ఒదిగిపోయాయి. తొలిపిరణాల సొగసు వర్ణాలను, సాయంసంధ్యానమయ సొందర్యాన్ని ఫొటోల్లోకి ఆహ్వానించాడు. తాను తీసిన ఫొటోల్లో కనిపించే వెలుగునీడలు సృజనకు దారి ఇస్తాయని, ఇక అప్పుడు దారితొడుగునా కథలు వినిపిస్తాయంటాడు ఆండ్రూ. 'థ్రిమ్' ప్రకారం 'మూమెంట్'ను పట్టుకోవడం తప్ప ఏమీ కాదు. ఒకసారి చిరాకు, ఒకసారి కష్టం, మరొకసారి అయితే కెమెరా విసిరికొట్టాలనేంత వట్టలేని కోపం.

చిరాకును అప్పుడెప్పుడో తరిమేసి, కష్టాన్ని ఇష్టంగా మార్చుకొని, కోపాన్ని శాంతంలో ముంచిపారేసిన ఆండ్రూ ఎప్పుడూ మనసు మీద అదుపు తప్పలేదు. 'ఈసారి కాకపోతే మరోసారి' అనే మంత్రాన్ని ఎప్పుడూ మౌనంగా జపించేవాడు. సూర్యుడింక ఆకాశ తెర మీద ప్రత్యక్షం కాకుండానే అడవుల్లోకి వచ్చేవాడు. సంధ్యానమయాన్ని క్షణం కూడా మిస్ కాకుండా జాగ్రత్తపడేవాడు.

'సైన్ కంపోజిషన్'అని అంతరాత్మ మెచ్చుకునే వరకు నానాతంటాలు పడుతూనే ఉండేవాడు. ''సూర్యుడు వెళ్లిపోతున్నాడనే బాధ ఉంటుందిగానీ, వెళుతూ వెళుతూ ఆకాశంలో అద్భుతమైన రంగులను మనకు కానుకగా ఇచ్చి వెళతాడు. ఆ వర్ణసొందర్యాన్ని వర్ణించడానికి మాటలు చాలవేమో'' అంటాడు ఆండ్రూ.

మృగరాజా ఎటు నీ పయనం?

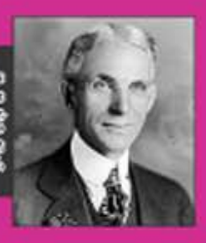
క్షణక్షణం నిరీక్షణ

అనుబంధ సొందర్యం

చిరుతగారు అది పందు కాదు!

జిరాఫీ...కాస్త స్త్రీగా ఉన్నట్టుంది!

sakshi.artsm@gmail.com



లక్ష్యం మీది నుంచి నీ చూపు మరలగానే, నీకు కనిపించేవన్నీ నిన్ను భయపెట్టే అవరోధాలే.
- హెన్రీ ఫోర్డ్, పారిశ్రామికవేత్త (1863-1947)

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
శుక్రవారం
7-6-2013

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

పచ్చని మార్గం: పారశాల సిబ్బందితో జ్యోతిరెడ్డి (మధ్యలో)

భూకంపాలకూ చెదరని పారశాల భవనం...

కోతదేని ఎవరికు కొండంత అండగా సోలార్ సిస్టమ్

పాఠాలు చదువుతాం... కూరగాయలూ పండిస్తాం...

ఎండాకాలంలోనూ ఎండిపోని విధంగా... స్కూలు పక్కనే జ్యోతిరెడ్డి తీర్చిదిద్దిన సరస్సు

హరితనికేతన్

ఏసీ క్లాస్ రూమ్స్, టచ్ స్క్రీన్ టెక్నాలజీ...
పర్సనలైజ్డ్ అటెన్షన్, సీసీటీవీ ఎనేబుల్డ్... ఏమిటిదంతా?!
చెట్టుపుట్టా, చిన్న మొక్కాపువ్వూ లేకుండా... ఏం చదువులివి?
'అడ్మిషన్స్ ఆర్ ఓపెన్' అని ఉంటే చాలు...
ఓపెన్ ఎయిర్ లేకున్నా పిల్లల్ని చేర్పించేస్తున్నాం!
పర్యావరణ పరిరక్షణ చదువుల్ని కూడా...
సిమెంటు కట్టడాల నడుమే నేర్పించేస్తున్నాం! ఎంత అన్యాయం!
ప్రకృతి ఒడిలో కూర్చోబెట్టి... పిల్లల్ని ప్రయోజకులుగా తీర్చిదిద్దలేమా?
ఈ ప్రశ్నకు ఒక పచ్చటి సమాధానమే...'మహాసరస్వతి పాఠశాల'.
ప్రకృతే స్వయంగా నడుం బిగించి బడి కడితే
ఎలా ఉంటుందో చూడాలనుకుంటే...
వరంగల్ జిల్లా నర్సాపూర్ వెళ్లండి.
అక్కడి ఈ పాఠశాలను ఆదర్శంగా తీసుకోండి.
స్కూల్‌లో చేర్పించడానికైనా...
మీరే ఒక స్కూల్ నిర్మించడానికైనా...

ఎప్పుడూ లేనంతగా సూర్యుడెందుకు ఎండలు చిమ్ముతున్నాడో... వందలాది ప్రాణాలెందుకు వడగాలిలో కలిసిపోతున్నాయో...తెలుస్తూనే ఉంది. కాని మన పచ్చని భవిష్యత్తును కాపాడుకునేందుకు ఏం చేయాలో తెలుసా? హైదరాబాద్‌కు చెందిన పర్యావరణవేత్త జ్యోతిరెడ్డి ఇందుకు తన వంతుగా ఓ మార్గం ఎంచుకున్నారు. ఎన్నో వ్యయప్రయాసలకు ఓర్చుకుని రేపటి తరానికి పర్యావరణ పాఠాలు నేర్పుతున్నారు.

రాష్ట్ర రాజధాని నగరానికి దాదాపు 200కి.మీ దూరంలో ఉన్న ములుగు మండల పరిధిలోని దిన్ని గ్రామం నర్సాపూర్‌లో వ్యవసాయాధార కుటుంబంలో పుట్టిన జ్యోతిరెడ్డి పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించేందుకు, పచ్చదనాన్ని పంచేందుకు చేస్తున్న ఉదాత్త ప్రయత్నమే 'మహాసరస్వతి ఎడ్యుకేషనల్ అండ్ ఎకాలాజికల్ ఫౌండేషన్ (ఎమ్‌జికఎఫ్)' ఆధ్వర్యంలోని మహాసరస్వతి పాఠశాల. ''పచ్చటి పల్లె తల్లి నీడన పన్యప్రాణులతో చెలిమి చేస్తూ పెరిగినందుకేమో... పర్యావరణం మీద నాకు మక్కువ ఎక్కువ. సోషల్ సైన్స్‌లో, జర్నలిజంలో డిగ్రీ చేసినా, మనసు చూపిన మార్గంవైపే మొగ్గు చూపి, పర్యావరణంపై లండన్‌లో కోర్సు చేశాను. కాంట్రిబ్యూట్ జంగిల్ లాంటి మహానగరాల్లో ఎన్ని చెప్పినా, ఎంత చేసినా అంతా బూడిదలో పోసిన నట్టే. ఇంత పచ్చదనాన్ని కోల్పోని కొన్ని గ్రామాల్లోనైనా పర్యావరణాన్ని కాపాడదామనుకున్నాను. ప్రకృతి ప్రాధాన్యతను భావితరాలు అవగాహన చేసుకోవాలని ఈ మారుమూల పల్లెలో పాఠశాల నిర్వహిస్తున్నాను'' అంటారు జ్యోతిరెడ్డి.

పర్యావరణానికి ప్రాణం... విద్యకు వ(ంద)నం...

కొందరు బంధుమిత్రులతో కలిసి నర్సాపూర్‌లో దాదాపు 5 ఎకరాల స్థలంలో స్కూల్‌తోపాటు పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రాజెక్టును ఏర్పాటు చేశారు జ్యోతిరెడ్డి. నర్సరీ నుంచి 10వ తరగతి దాకా విద్యార్థులు చదువుకునేందుకు అన్ని వసతులతో, పర్యావరణ హితమైన రీతిలో పాఠశాల నిర్మితమైంది. చూకం

అందమైన గ్రీనరీ... ఆటపాటల అల్లరి...

పాలు సైతం తక్కువకే అద్భుత సాంకేతిక ప్రమాణాలతో స్కూల్ భవనం నిర్మితమైందని జ్యోతిరెడ్డి సగర్వంగా చెప్పారు. నిర్మాణంలో ఆధి తక్కువ రెప్ప వినియోగించడంతో పాటు కాలాలకతీతంగా నిత్యం చల్లగా ఉండేందుకు పాఠశాల భవనాన్ని ప్రత్యేకమైన ఇటుకలతో నిర్మించారు. ''విజ్ఞానాన్ని మానవాళి వినాశనానికి కాకుండా చిరకాలమనుగడకు ఉపయోగించాలనేదే మా ఫౌండేషన్ ధ్యేయం'' అంటారు జ్యోతిరెడ్డి.

ఇక్కడ విద్యార్థులకు చదువుతో పాటు పర్యావరణ పాఠాలూ బోధిస్తారు. వృక్షాల కిలకిలారావాలు, పిల్లల కేరింతలతో జత కట్టే తుఆవరణలో పాఠశాల సీలింగ్‌పై ఎక్కడ చూసినా పిచ్చుక గూళ్లు కన్పిస్తాయి. స్కూలుకు 24గంటలూ విద్యుత్ అందించే సోలార్ సిస్టమ్ ఉంది. స్కూల్లో ఉన్న దిగుడు బావుల్లో నుంచే నీళ్లు వాడతారు.

నేటి విద్యార్థులే రేపటి పర్యావరణ పరిరక్షకులు...

''వృక్షాలు, పిట్టలు, బాతులు, కొంగలు... వంటి ప్రాణులన్నీ పిల్లలకు పాఠాలే. కాని ఇపుడు అవి కనపడకపోవడానికి కారణం ఆధునిక వ్యవసాయమే'' అనే జ్యోతి ప్రస్తుతం అదే ఊర్లో సేంద్రియ వ్యవసాయం కూడా చేపట్టారు. విద్యార్థులకు పాఠాలతో పాటు వ్యవసాయం, చెట్లపెంపకం, చేతివృత్తులు... వంటి అంశాలపై తరగతులు నిర్వహిస్తున్నారు. ఆగస్టు 15న విద్యార్థులకు వందలాది వృక్షమొక్కలు వరంగల్ యూనివర్సిటీలో కొనుగోలు చేసి మరీ అందించారు. తంగేడు, కొబ్బరి, మర్రి, రావి, బొడ్డుమల్లె, కానుగ... ఇంకా సీతాఫలం, మామిడి వంటి వృక్షమొక్కలు 1000 దాకా నాటారు. ఆ చెట్లకు కాసిన ఫలాలను విద్యార్థులే అనుభవిస్తారు.

పాలమూ పాఠమే...

''పాఠశాలకు అనుకుని ఉన్న రెండెకరాల పొలంలో సేంద్రియ పద్ధతుల్లో కూరగాయల పెంపకం విద్యార్థులకి నేర్పిస్తాం. ములగాకు, క్యారట్, బొమాటో, ఉల్లిపాయలు... వంటివి పిల్లలే పండిస్తారు. కళ్లకి తీసుకువెళతారు'' అని చెప్పారు జ్యోతి. ''కానుగ వంటి చెట్ల ఆకులతో తయారుచేసిన కంపోస్టును పొలానికి వాడతాం. స్కూల్లోని దిన్నపాటి చేవల కొలనులో పిల్లలు చేపలు పట్టడాన్ని నేర్చుకుంటారు'' అంటూ తాము విద్యార్థులకు బోధిస్తున్న పర్యావరణ పాఠాలను వివరించారామె.

నెలకు రూ.100, 200కు మించని నామమాత్రపు ఫీజుతో ఈ పాఠశాల రేపటి ప్రకృతి ప్రేమికులను తీర్చిదిద్దుతోంది. మాజీ రాష్ట్రపతి అబ్దుల్ కలాం చెప్పినట్టు... 'ఓ అయిదుగుర్ని విద్యావంతుల్ని దేసి, జీనం ఓ రెండు చెట్లను పెంచగలిగితే మనిషి పుట్టుక సార్థకమైనట్టే'. ఈ రెండిటినీ మేళవించిన సేవల్ని అందిస్తూ జ్యోతిరెడ్డి తన జన్మను సార్థకం చేసుకున్నారని అనిపించకమానదు.

- ఎన్.సత్యబాబు

జగన్ కోసం

376 రోజులు

పాలక, ప్రతిపక్షాలు ఎన్నికల తర్వాత యుగళ గీతం పాడుకోవలసిందే!

భూగతగాథలో హిరణ్యకశిపుడు తన ఆధిక్యాన్ని నిరూపించుకోవడానికి ప్రహ్లాదుణ్ణి అనేక చిత్రహింసలకు గురి చేస్తాడు. ప్రహ్లాదుడు బన్నింటినీ అధిగమించి పులుగడిగిన ముత్యంలా రాణిస్తాడు. ప్రస్తుత ఆంధ్రప్రదేశ్ భూగోళంలో పాలక ప్రతిపక్షాలు ఉమ్మడి ధ్యేయంతో జగన్ మోహన్ రెడ్డిని అమితి వరుడిగా చిత్రిస్తున్నాయి. జగన్‌మోహన్‌రెడ్డిని మానసికంగా, ఆర్థికంగా వేధించి వబ్బం గడువుకోవాలనుకోవడం అధికారంలో ఉన్న నాయకుల రాక్షసానందమే తప్ప వేరొకటి కాదు! ఇతరులను హింసించడం ఆత్మహత్యాసదృశం అన్న బాపూజీ మాటలు వారికి తెలియవనుకోవాలా?

ఈ భూగోళంలో కాంగ్రెస్, తెలుగుదేశం పార్టీల ధ్యేయం ఒక్కటే అయినా ఎవరి ఎత్తుగడలు వారివున్నట్లు గోచరిస్తోంది. జగన్‌ను బూచిగా చూపి కాంగ్రెస్ మెడలు వంచాలనే భావన తెలుగుదేశంలోనూ, తెలుగుదేశం మెడలు వంచి అధికార పీఠాన్ని అధిష్ఠించాలన్న తపన కాంగ్రెస్‌లోనూ వ్యక్తమౌతోంది. అంతే తప్ప ప్రజానందం క్షేమంపై లేశమైనా ధ్యాన లేదు. దీనికి నిదర్శనం వారు అసెంబ్లీలో ఒకరకంగా, బయట మరొకరకంగా మాట్లాడటమే. పాలక వక్షం... మనది రాచరిక వ్యవస్థ అనుకుంటున్నట్లుంది. రాజు తప్పు చేయడు అనే నూక్తిని పాటిస్తున్నట్లుంది.

గాడి తప్పిన పాలక వక్షాన్ని దారి మళ్లించాల్సిన బాధ్యత ప్రతిపక్షానిది. అలాంటి ప్రతిపక్షం పాలకవక్షంతో కుమ్మక్కు కావడం ప్రజాస్వామ్యానికే గొడ్డలిపెట్టు. ఉభయులు రాక్షసానందంలో మునిగి వారిని నమ్మిన ప్రజానీకాన్ని నట్టేట ముంచేస్తున్నారు. అనాలోచిత వ్యూహాలతో ఈ రెండు పార్టీల ప్రజాప్రతినిధులు తమ నియోజక వర్గ ప్రజల దగ్గరకు వెళ్లే యోగ్యతను కోల్పోతున్నారు. కుట్రలు, కుతంత్రాలు, కక్షలతో ఎవరూ ఎవరినీ సాధించలేరు. అందునా స్థితప్రజ్ఞుడైన జగన్ తలవంచడం అంటే కుంటేటి కొమ్ము సాధించడమే. మౌనపోరాటమే ఆయన విజయరహస్యం. జగన్ సూర్యుడిలా ఉదయిస్తాడు. అప్పుడు చీకి చీర బాగోతం విషాదాంతమవుతుంది. కుట్రదారులిద్దరూ చేతులు కలిపి నీ వల్ల నే చెడితి రామాహరి, నావల్ల నీవు చెడితివి రామాహరి' అని యుగళగీతం పాడుకోవాల్సి ఉంటుంది.

- అన్నెం ఐన్నారెడ్డి, నాగార్జున సాగర్, పైలాన్, నల్గొండ జిల్లా

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

జర్నోబైట్

దివంగతుల డేటా బ్యాంకర్

అయనపేరు కృష్ణేందు సింహ. ఒక విచిత్రమైన హాబీతో ఒక విలక్షణమైన వ్యక్తి అయ్యాడు. గత ముప్పైమూడు సంవత్సరాలుగా తమ జిల్లా పరిధిలో మరణించిన వారి లిస్టును తన డైరీలో రాసుకుంటూ వస్తున్నారు! ఆయన కాలేజ్ రోజుల నుంచి దీన్నొక హాబీగా చేసుకున్నారు. పశ్చిమ బెంగాల్‌లోని బీర్భమ్ జిల్లా మొల్లారపూర్ గ్రామానికి చెందిన కృష్ణేందు... హారర్ సినిమాలో

కనిపించే పాత్రలా మనకు అనిపించవచ్చు. సాధారణంగా మరణాన్ని తలుచుకోవడానికి ఎవరూ ఇష్టపడరు. కానీ ఉదయం లేస్తూనే యాక్సిడెంట్లు, ఆత్మహత్యలు, ఇతర కారణాలతో మరణించిన వారి గురించి వారబు చేసి.. పీలైతే వారి కంటికి మెళ్లి వివరాలు తీసుకుని ఆ సమాచారాన్ని అంతా డైరీలో నిక్షిప్తం చేయడం అంటే.... అలాంటి వ్యక్తిత్వం కచ్చితంగా హారర్ సినిమానే గుర్తుకు తెస్తుంది. ప్రస్తుతం కృష్ణేందు వయసు 58 సంవత్సరాలు. ఆయన ఇప్పటి వరకూ దాదాపు 35,000 మరణాలను ఎంట్రీ చేశాడు! తమ జిల్లా పరిధిలో సంభవించిన మరణాలను మాత్రమే కృష్ణేందు నమోదు చేస్తారు. మరణించిన వ్యక్తి పేరు, మరణానికి కారణం, ఒకవేళ అది అనుమానాస్పదమైతే అందుకు సంబంధించిన వివరం ఉంటాయి కృష్ణేందు డైరీలో. ఇంకకు సంబంధించిన స్మాష్టి ఏమైనా ఉందా? అని కృష్ణేందును అడిగితే..'మా నాన్న ఒక హిస్టరీ లెక్చరర్. ఆయన ముఖ్యమైన అంశాలన్నింటినీ తన డైరీలో రాసుకునే వారు. నన్ను కూడా డైరీ రాయడం మొదలుపెట్టమని సూచించేవారు. దీంతో కాలేజీ రోజుల్లోనే డైరీ రాయడం మొదలుపెట్టాను. మా బంధువు ఒకరు ఆత్మహత్య చేసుకుని మరణిస్తే... దాని గురించి డైరీలో రాయడంతో ఈ ఖాతా మొదలైంది. ఆలాగే ఆ లిస్టును కొనసాగిస్తే బావుంటుందనిపించింది. మొదట్లో మా ఊరు, పక్క ఊర్లలో చనిపోయిన వారి గురించి మాత్రమే రాస్తూ వచ్చాను. అయితే కమ్యూనికేషన్ సాధనాలు విస్తృతంగా అందుబాటులో ఉండటంతో స్నేహితుల తోనూ, తెలిసిన వారిని సంప్రదించి వారి వారి నడీవంలో మరణించిన వారి వివరాలను సేకరిస్తున్నాను...'అని కృష్ణేందు చెప్పారు. ఈ విచిత్రమైన హాబీ వల్ల కృష్ణేందు పొందుతున్న మానసిక ఆనందం ఏమిటో కానీ... ఆయన మెయింటెయిన్ చేస్తున్న లిస్టు వల్ల చాలా ఉపయోగాలే కనిపిస్తున్నాయి! అటు పోలీసులకు, నిరక్షరాస్యులైన గ్రామీణులకు కృష్ణేందు బాతాలు చాలా ఉపయుక్తంగా ఉన్నాయి. తమ జిల్లాలో సంభవించిన మరణాలకు సంబంధించిన వివరాలు కావాలంటే పోలీసులు కృష్ణేందును సంప్రదిస్తుంటారు. ఇక తమ వ్యక్తి మరణించినప్పుడు డెత్‌సర్టిఫికెట్‌లు తీసుకోలేకపోయిన గ్రామీణులకు, అవి అవసరమైనప్పుడు తగిన వివరాలను ఇస్తూ డెత్‌సర్టిఫికెట్‌లు ఇప్పిస్తుంటారు కృష్ణేందు! వృత్తిరీత్యా సొంతగ్రామంలోనే పంచాయతీ సెక్రటరీగా ఈయన పనిచేస్తున్నారు. త్వరలోనే తన డైరీలను డిజిటలైజ్ చేయాలన్నది కృష్ణేందు ఆలోచన.

హోమియో లైఫ్

థైరాయిడ్‌లో వచ్చే గడ్డలకు హోమియో చికిత్స

డా॥ టి. కిరణ్‌కుమార్
పాజిటివ్ హోమియోపతి
హైదరాబాద్, నిజామాబాద్, కర్నూల్, గుంటూరు, విజయవాడ, వైజాగ్, తిరుపతి, రాజమండ్రి బెంగుళూరు & చెన్నై

అపాయింట్‌మెంట్ కొరకు
9246199922

థైరాయిడ్ గ్రంథిలో వచ్చే ఏదైనా అసాధారణమైన వాపును థైరాయిడ్ గడ్డలు అంటారు. ఈ గడ్డలు క్యాన్సర్ గడ్డలు కావచ్చు, కాకపోవచ్చు. కాని పరీక్షలు చేసిన తరువాత మాత్రమే అవి క్యాన్సర్ గడ్డలా, కాదా అనేది తెలుస్తుంది. అంతే కాకుండా థైరాయిడ్ గ్రంథిలో చిన్న మార్పు వచ్చినా మొత్తం జీవప్రక్రియలో తేడా వస్తుంది. అంతేకాకుండా ఏదైనా గడ్డలు వస్తే గనుక వాటి ఆకృతి కూడా మారుతుంది. దీనివల్ల థైరాయిడ్ గ్రంథి యొక్క సెక్రిషన్స్‌లో కూడా తేడా వస్తుంది. అంటే T_3, T_4 మరియు TSH

ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ గ్రంథిలో వచ్చిన గడ్డల వలన T_3,T_4 లెవల్స్ తగ్గుతాయి. దీనిని హైపో థైరాయిడిజమ్ లేదా 'గాయిటర్' అంటారు. అంటే గాయిటర్‌లో కూడా థైరాయిడ్ గ్రంథిలో వాపు వస్తుంది.

ముఖ్యంగా ఈగడ్డలు థైరాయిడ్ గ్రంథి యొక్క చివరిభాగంలో ఏర్పడతాయి. ఒక్కొక్కసారి ఈ గడ్డలలో నీరు చేరుతుంది. దీని 'థైరాయిడ్ సిస్ట్' అంటారు. థైరాయిడ్ ఎడిమాలు ఎక్కువ కాలంగా ఉండడం వలన ఈ సిస్ట్‌లు ఏర్పడవచ్చు.

లక్షణాలు:

i) ముఖ్యంగా మెడభాగంలో వాపు రావటం
ii) గొంతు బొంగురుపడడం
iii) శ్వాస తీసుకోవటంలో ఇబ్బంది (డిస్నియా)
iv) అన్నం మింగటానికి కూడా ఒక్కొక్కసారి ఇబ్బంది ఉండటం (డిస్‌ఫాజియా)
v) కళ్ళు కొంచెం బయటకు పొడుచుకు వచ్చినట్లు ఉండటం

కారణాలు: ఒక్క ప్రత్యేకమైన కారణం వల్ల థైరాయిడ్ గడ్డలు వస్తాయని చెప్పలేం. కాని దాదాపుగా...

i) అయోడిన్ లోపం ఉండడం వలన. అయోడిన్ అనేది 'థైరాక్సిన్'ను తయారుచేయటానికి ఉపయోగపడుతుంది. కాబట్టి ఎప్పుడైతే అయోడిన్ లోపం ఉంటుందో, వెంటనే గడ్డలు ఏర్పడవచ్చు ii) ఏదైనా వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్ ఉండేటప్పుడు iii) జన్యువులలో ఏదైనా లోపం ఉన్నా iv) పిట్యుటరీ గ్రంథిలో లోపాలు ఉన్నా లేదా ఏదైనా జన్యువరంగా డిఫెక్ట్స్ ఉండేటప్పుడు v) మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనల వలన కూడా థైరాయిడ్ గ్రంథి యొక్క హార్మోన్లలో తేడా వస్తుంది.

గుర్తించడం ఎలా?

i) క్యాన్సర్ కణితి అవునా, కాదా అనేది 'ఫైన్ నీడిల్ బయాప్సీ' ద్వారా ii) రక్త పరీక్షల ద్వారా

ఈ పరీక్షల ద్వారా అనలు థైరాయిడ్ గడ్డలు అనేవి క్యాన్సర్ గడ్డలా, కాదా అనేది తెలుస్తుంది. కాని 80 శాతం పేషెంట్స్‌లో క్యాన్సర్ గడ్డలు కానివి ఉంటాయి. ముఖ్యంగా హైపోథైరాయిడిజమ్ కండిషన్ వలన గడ్డలు ఏర్పడవచ్చు. కాని ఆపరేషన్ దేని గడ్డ తీసేసినంత మాత్రాన పూర్తిస్థాయిలో పరిష్కార మార్గం ఉండదు. ఎందుకంటే గడ్డ అనలు దేనివలన ఏర్పడుతుందో ఆ మూలకారణానికి, శరీరంలో వచ్చిన మార్పులకు చికిత్స ఇవ్వనందు వలన, మళ్ళీమళ్ళీ ఏర్పడే స్థితి వస్తుంది.

కాని హోమియోపతిలో ఈ థైరాయిడ్ గడ్డలకు పూర్తి స్థాయిలో పరిష్కారం ఉంటుంది. పేషెంట్‌కు అనలు ఈ గడ్డలు దేని వలన ఏర్పడ్డాయో తెలుసుకుని అంటే మూల కారణాలు అన్నింటినీ కూనుకుని, ఆ మూలకారణం నుండి కాన్‌స్టిట్యూషనల్ స్థితిని బట్టి చికిత్స ఇవ్వటం వలన పూర్తిస్థాయిలో గడ్డ కరుగుతుంది. అంతేకాకుండా జన్యువరంగా లోపం ఉన్నా 'జెనిటిక్ కాన్‌స్టిట్యూషనల్ సిమోలియమ్' అనే పద్ధతి ద్వారా మందులు ఇచ్చి పూర్తిగా పరిష్కారం ఇవ్వటం జరుగుతుంది.

Health Desk: Positive R&D

● జెంటిల్‌మెన్ కౌన్సెలింగ్

రక్తహీనత వల్ల అంగస్తంభన వైఫల్యం వస్తుందా?

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

నా వయస్సు 25 ఏళ్లు. నాకు హస్తప్రయోగం అలవాటు ఉంది. ఈమధ్య నాకు అంగస్తంభన సరిగ్గా జరగడం లేదు. నేను రక్తపరీక్ష చేయించుకుంటే హిమోగ్లోబిన్ 10 ఎంజీ/డీల్ ఉందని చెప్పారు. రక్తంలో పాటాషియం తగ్గిందని చెప్పారు. పొటాషియం తక్కువ ఉండటం వల్ల అంగస్తంభించదని ఓ వ్యక్తి చెప్పారు. ఈ పరిస్థితి వల్ల నేను పెళ్లి చేసుకోకుండా ఉండాల్సిన పరిస్థితి వస్తుందా? – ఎన్.ఆర్., చిత్తూరు

హిమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉండటం లేదా పొటాషియం తక్కువగా ఉండటం ఆన్న అంశానికీ అంగస్తంభనకూ ఎలాంటి సంబంధం లేదు. హస్తప్రయోగం వల్ల ఎలాంటి బలహీనతా రాదు. యువకుల్లో హస్తప్రయోగం సర్వసాధారణం. కాకపోతే 25 ఏళ్ల వయస్సులో హిమోగ్లోబిన్ కనీసం 14 ఎంజీ/డీఎల్ ఉండాలి. పొటాషియం కూడా నార్మల్‌గా ఉండాలి. ఇవి ఎందుకు తగ్గాయన్న విషయాన్ని నిర్ధారణ చేసేందుకు జనరల్ ఫిజీషియన్‌ను కలిసి పరీక్షలు చేయించుకోండి. దాంతో శరీరంలో ఇతరత్రా ఏమైనా సమస్యలు ఉంటే కనుక్కొని తగిన చికిత్స తీసుకోవచ్చు. మీ పై సమస్యకూ, అంగస్తంభన వైఫల్యాలకూ సంబంధం లేదు. కాబట్టి ఈ సమస్య మీ వైవాహిక జీవితానికి అడ్డు కాదు. అయితే మీ రక్తహీనతకూ, పొటాషియం తగ్గడానికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకుని, ఆ సమస్యనూ చక్కదిద్దుకుని నిర్భయంగా పెళ్లి చేసుకోండి.

నా భార్యకు సిజేరియన్ ద్వారా కాన్పు జరిగింది. బేబీ పుట్టి నాలుగు నెలలు అవుతోంది. సిజేరియన్ తర్వాత ఆర్నెల్ల వరకు భార్యాభర్తలు కలుసుకోకూడదని అంటున్నారు. నేను నా భార్యతో ఎప్పుడు సెక్స్‌లో పాల్గొనవచ్చో చెప్పండి. – కె.ఎమ్., వినుకొండ

సాధారణ ప్రసవమైనా లేదా సిజేరియన్ అయినా– ప్రసవం తర్వాత మొదటి ఆరుమాసాలు సెక్స్‌లో పాల్గొనకపోవడం మంచిది. ప్రసవమైన మహిళకు రక్తస్రావం, వైట్ డిశ్చార్జ్ లేకుండా ఉండి, సెక్స్ కోసం ఆమె కూడా శారీరకంగా, మానసికంగా సంసిద్ధంగా ఉంటే ఆరుమాసాల తర్వాత నుంది నిరభ్యంతరంగా పాల్గొనవచ్చు.

● గైనిక్ కౌన్సెలింగ్

ప్రసవం ముందు రోజుల్లో కాళ్ల వాపులు..?

డాక్టర్ సుశీల వావిలాల, ఫీటల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్,
ఫెర్నాండజ్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

నేను గర్భవతిని. ప్రస్తుతం ఎనిమిదో నెల నడుస్తోంది. నాకు రోజూ కాళ్ల వాపులు వస్తున్నాయి. ఈ విషయంలో నేనెలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో చెప్పండి. – సునయన, విజయవాడ

గర్భవతుల్లో చివరి మూడు నెలల్లో (చివరి ట్రైమ్యిస్టర్‌లో) కాళ్ల వాపు రావడం అన్నది చాలా సాధారణం. నిద్ర లేచాక కాళ్ల వాపులు అన్నలు లేకపోవడం లేదా కొద్దిగా ఉండటంతో మొదలై... సాయంత్రం అవుతున్నకొద్దీ అవి పెరుగుతుంటాయి. సాయంత్రానికి బాగా పెరిగిపోయిన కాళ్ల వాపు రాత్రి 6 నుంచి 8 గంటల నిద్ర లేదా విశ్రాంతి తర్వాత మళ్లీ తగ్గుతుంటుంది. గర్భవతుల్లో కాళ్ల వాపు వచ్చే ఈ కండిషన్‌ను మైల్డ్ పరిభాషలో డెప్తెనల్ ఆడిమా అంటారు.

మామూలుగానైతే దీని గురించి ఆందోళన పడాల్సిందేమీ లేదు. అయితే ఇలా వాపు వస్తున్న గర్భవతుల్లో హైపర్‌టెన్షన్ (హైబీపీ) ఏదైనా ఉందేమో చూడాలి. కాళ్ల వాపునకు ఆదే కారణం కావచ్చు. ఇక మన భారతీయ మహిళల్లో రక్తహీనత చాలా ఎక్కువ. ఇలా కాళ్ల వాపులు రావడానికి ఈ అంశం కూడా ఒక కారణం. మహిళల్లో హిమోగ్లోబిన్ పాళ్లు కనీసం 11 ఉండటాన్ని ఒక మోస్తరుగా సాధారణంగా పరిగణిస్తుంటాం. అయితే కొందరిలో అది 7 కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు కాళ్ల వాపు రావడం చాలా సాధారణం. ఇక కొందరు మహిళల్లో గుండెజబ్బులు, కాలేయవ్యాధులు, కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు గర్భం దాల్చినప్పుడు, వాళ్లలో కూడా కాళ్లవాపులు ఉండవచ్చు. వాళ్లు డాక్టర్ సలహా మేరకు మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది.

కాళ్లవాపులకు కారణం...

గర్భవతుల్లో ప్రసవానికి ముందు రోజుల్లో గర్భసంచి కుడివైపునకు కాస్త ఒరుగుతుంది. రెండు కాళ్ల నుంచి గుండెకు రక్తాన్ని తీసుకుపోయే పెద్ద రక్తనాళమైన ఐస్‌రియర్ వీన కేవా శరీరంలో కుడివైపునే ఉంటుంది. ఇలా గర్భసంచి కుడివైపునకు ఒరగడం వల్ల... అది ఐస్‌రియర్ వీన కేవాపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. దాంతో కాళ్లవైపు నుంచి గుండె వైపునకు రక్త ప్రవాహం సాఫీగా సాగకపోవడంతో ఈ సమస్య వస్తుంటుంది. అందుకే ఇలా కాళ్లవాపులు వస్తున్న గర్భవతులు తాము మెలకువగా ఉండి, పక్క మీద ఒరిగినప్పుడు ఎడమవైపునకు తిరిగి పడుకోవడం మంచిది. దీని వల్ల ఐస్‌రియర్ వీన కేవాపై ఒత్తిడి తగ్గి, కాళ్ల నుంచి గుండెకు... మళ్లీ అక్కడి నుంచి మెదడుకు రక్తప్రవాహం సాఫీగా సాగి, కాళ్లవాపు తగ్గి మళ్లీ మామూలు స్థితికి వచ్చేందుకు అవకాశం ఎక్కువ. కాళ్లవాపు ఎక్కువగా ఉంటే అలా పక్క మీద ఒరిగి పడుకున్న గర్భవతులు తమ మడమల కింద తలగడను పెట్టుకుని, కాళ్లను కాస్త ఎత్తుగా ఉండేలా చూసుకుంటే కాళ్ల వాపులు తగ్గుతాయి. ఇక కంప్యూటర్ ముందుగాని, డెస్క్ ముందుగాని ఆదేపనిగా కూర్చుని పనిచేసే వారు తమ కాళ్ల కింద ఏదైనా పీటగాని, స్టూల్‌గాని పేనుకుని, కాళ్లు కాస్తంత ఎత్తుమీద ఉండేలా చూసుకోవాలి. ప్రతి రెండు మూడు గంటలకు ఒకమారు లేచి, కాస్తంత నడవాలి. దాంతో కాళ్లవాపు తగ్గుతుంది.

పైన పేర్కొన్న జాగ్రత్తలు పాటించాక కూడా కాళ్ల వాపులు తగ్గని వారు, ఆ సమస్యతో పాటు చేతులు, ముఖంలో వాపు కనిపిస్తున్నవారు, ఆరేడుగంటల విశ్రాంతి తర్వాత కూడా కాళ్లవాపు తగ్గని వారు... తప్పని సరిగా హైబీపీ, అనీమియాతో పాటు థైరాయిడ్ వంటి సమస్యలు ఏవైనా ఉన్నాయేమో అని పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఇక ఇలా గర్భధారణ సమయంలో కాళ్ల వాపులు ఉన్నవారు ఆహారంలో ఉప్పు తగ్గించాల్సిన అవసరం లేదు.

సెలస్టిమెంట్

మేషం
మనుషులవల్లతో స్వల్ప వివాదాలు. ధనవ్యయం. క్రమంగిర్యం. పనుల్లో కొంత దనాలు. విద్యార్థులలో ఆటంకాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
కుటుంబసౌఖ్యం. ఆర్థికాభివృద్ధి. కీలక నిర్ణయాలు. పోటీపరీక్షల్లో విజయం. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారం. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. గులాబీ రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
వ్యయప్రయాసలు. ధన వ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో మాటపట్టింపులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఆరోగ్యభంగం. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. పసుపురంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
మాతృవర్గాసాం. ఆకస్మిక ధనలాభం. ప్రయత్నాలు సఫలం. ఇంటిలో శుభకార్యాలు. వ్యవహారాలలో విజయం. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వాహనయోగం. కెంపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
ఉద్యోగయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. మిత్రునాడి మిత్రులు కలుసుకుంటారు. విందు వినోదాలు. ధూమపానం. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరాటంకంగా సాగుతాయి. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
రుణయత్నాలు. ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత నిరాశ కలిగిస్తుంది. ఆస్తి వివాదాలు. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఛైవరర్యాలు. దీక్ష ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
ధనవ్యయం. భ్రమ పెరుగుతుంది. మనస్పర్థలు సంభవం. బంధుమిత్రులతో విరోధాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఆరోగ్యభంగం. నీలం రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
కొత్త వ్యవహారాలు మొదలుపెడతారు. ఆర్థిక వ్యవహారాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. ధన, వస్తులాభాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఫరవాలేదు. వినోదాలు. ఆకుపచ్చ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
ఆకస్మిక ధనలాభం. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవం. విలువైన సమాచారం. చిన్ననాటి మిత్రులు కలయిక. వినోదాలు. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత నిరాశ కలిగిస్తుంది. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నత్తనడకను సాగుతాయి. అందుబాటులోకాలు. బంగారు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
ఆర్థిక లావాదేవీలు మందగిస్తాయి. రుణయత్నాలు. పనులు కాయిదా. భ్రమ పెరుగుతుంది. ఆధ్యాత్మిక చింతన. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. నలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
పనులు విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తారు. సంఘంలో ఆదరణ. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. వ్యాపారాలు సంతృప్తిస్తారు. ధనలాభం. పనుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

● చిట్టి కథ

మోసానికి ఫలితం...

ఒక ఊరిలో రాజమ్మ, రంగయ్య అనే భార్యాభర్తలుండేవారు. కష్టపడి మహాపిసినారులు. పిల్లికి బిచ్చం పెట్టేవారు కాదు.

సంపాదించిన డబ్బును దాచుకోవడమే తప్ప ఖర్చు చేయాలంటే గిలగిల్లాడిపోయేవారు. ముఖ్యంగా కంటికి చుట్టమ్యాకాలు రావడం ఆ దంపతులకు అస్సలు ఇష్టం లేదు. ''చుట్టాలు ఎందుకు దండగ, ఊరికే వచ్చి తినిపోతారు'' అని చీదరించుకునేవాళ్లు.

ఒకరోజు రంగయ్య వాకిట్లో చెట్టకు నీళ్లు పెడుతుండగా దూరం నుంచి అతని బంధువులు చేరుల్లో నంబలతో రావడం గమనించాడు. ''అమ్మో! బంధువులు వస్తే కొంప గుల్లయిపోతుంది'' అని గబగబా లోపలికి పరుగెత్తి ''ఇదుగో! నిన్నే! మా చుట్టాలు వస్తున్నారు. వాళ్ల ఇక్కడ ఉండకుండా చెయ్యాలంటే ఏదో ఒక ఉపాయం ఆలోచించాలి'' అన్నాడు. రాజమ్మ ''అయితే ఏం చేద్దాం?'' అని ప్రశ్నించగా ''నువ్వు నీకు అనారోగ్యం చేసినట్లు నటించు'' అని చెప్పాడు రంగయ్య. చుట్టాలు వాకిట్లోకి వచ్చేటప్పటికి రాజమ్మ కిందపడి దొర్లుతూ ''అమ్మో! భరువునొప్పి కచ్చిపోతున్నాను'' అంటూ గిలగిల్లాడసాగింది. ''నేనేం చెయ్యనే! వైద్యుడిని పిలుచుకొద్దామంటే చేతిలో చిల్లిగవ్వలేదు'' అంటున్నాడు రంగయ్య.

చుట్టాలు ఇది విని, ''పాపం వీళ్లు కష్టంలో ఉన్నట్టున్నారు'' అనుకుని వెనుదిరిగి వెళ్లిపోయారు.

తమ ఎత్తుగడ ఫలించినందుకు రాజమ్మ, రంగయ్య పొంగిపోయారు. అప్పటినుంచీ భర్త తరపు బంధువులు వస్తే భార్య, భార్య తరపు బంధువులు వస్తే భర్త అనారోగ్యం అలినయించేవాళ్లు.

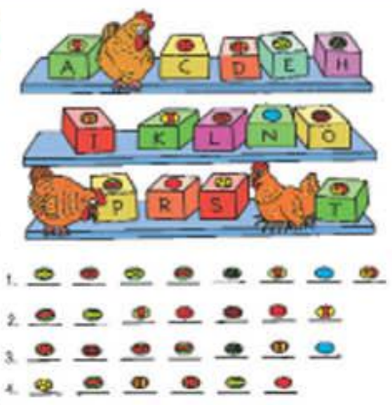
వాళ్లకు ఒక్కగానొక్క మూతురు శారదను చూసుకోవడానికి పెళ్లి వాళ్లు వచ్చి ఊర్లో వాళ్లను విచారించగా ''ఏమిటో పాపం! పిల్ల మంచిదే. అమ్మాయి తల్లిదండ్రులకు ఎప్పుడూ అనారోగ్యమే'' అని చెప్పారు. అయితే ఈ సంబంధం మాకొద్దు అని పెళ్లి వాళ్లు వెళ్లిపోయారు. ఈ విషయం తెలిసి రంగయ్య, రాజమ్మలు పశ్చాత్తాపం చెందారు.

● రంగులు వేయండి

ఈ అంకెల గారడీలో మీరు చేయవలసినదల్లా వీటిని ఏడు భాగాలుగా విభజించడమే. కాని ప్రతి భాగంలో 1 నుంచి 7 వరకు అంకెలు ఉండాలి. అలాగే ప్రతి అడ్డు, నిలువు వరుసల్లో ఈ ఏడు అంకెలు ఉండాలి.

					2	
					1	
	4					
		5				6
	7		5			1
6				4	3	

● ప్రయత్నించండి



కోడిగుడ్డ రిబ్బెమ్ అనుసరించి బాటిల్‌లో సమానమైన అక్షరం ఉంచి బాటిల్ సాయంతో కింది డిజైన్‌లో ఎవ్వే పేర్లెటులో చెప్పగలరా?

1.
2.
3.
4.

● మీకుతెలుసా?

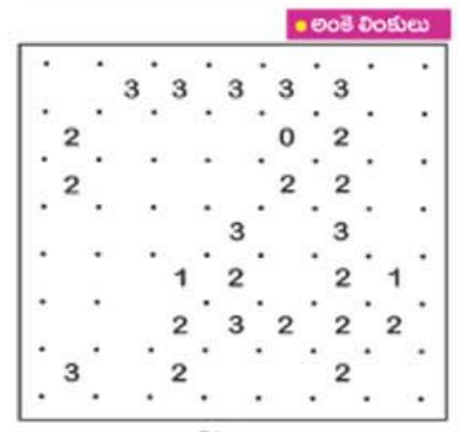
షేక్‌హ్యాండ్ ఎలా మొదలయ్యింది?

ఎవరైనా ఇద్దరు వ్యక్తులు కలవగానే పలకరింపుగా షేక్‌హ్యాండ్ ఇచ్చుకుంటారు. ఇది ఇంగ్లిష్ సంప్రదాయం అయినా ప్రస్తుతం ఇది ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆంవాటుగా మారింది. ఇది ఆచరణలోకి ఎలా వచ్చిందో మీకు తెలుసా? పూర్వం యుద్ధ వీరుడు చేతిలో ఖడ్గం పట్టుకుని, ఆ చేతిని ముందుకు సాచి వస్తున్నాడంటే అర్థం, అతను యుద్ధం చేయడానికి సన్నద్ధుడయ్యాడని. ఒకవేళ అతను ఆయుధాన్ని వదిలేసి ఆ చేతినే ముందుకు సాచి వస్తున్నాడంటే శాంతి కోరుతున్నాడని అర్థం. రెండు చేతులు కలుసుకుంటే వారిద్దరి మధ్య శాంతి ఒప్పందం ఏర్పడినట్లు భావించేవారు. ఆ విధంగా మొదలైన షేక్‌హ్యాండ్ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచ పద్ధతుల్లో భాగమైపోయింది.

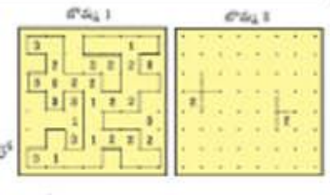
● మెదడుకు మేత

రాజు దగ్గర మూడు సజ్జలు ఉన్నాయి. ఒక దాని మీద ఆపిల్ అని రెండో దాని మీద మామిడిపండ్లు అని మూడో దాని మీద ఆపిల్ – మామిడిపండ్లు అని బాగేతంపై రాసి అతికించి ఉంది. ఆ లేబుల్స్ తప్పుగా అతికించి ఉన్నాయి. సజ్జలో చూడకుండా బాటపైన ఉన్న లేబుల్స్‌ని సరిచేయాలి. అయితే ఒక సజ్జలోంది ఒక పండును తీసుకునే అవకాశం మాత్రం ఉంది.

● అంకె చింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంకె పక్కనున్న దున్నపోతు రేఖా అస్థ గీతంతో రంపాలి. అయితే అది ఒకే బాపులో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా బ్లాగ్ చేయకు రేఖా కాళీయగా వెళ్లకూడదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు బాటి దున్నా ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. బాగి గడుల దున్నా ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు కాయితే సున్న దున్నా గీతలు గీయకూడదు. ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



● నిమిషం వినోదం

కాసుకో సుడోకు

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

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

నిమిషం పజిల్ నిన్నటి జవాబు

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

● చరిత్ర

పెన్సిల్ వాడకం

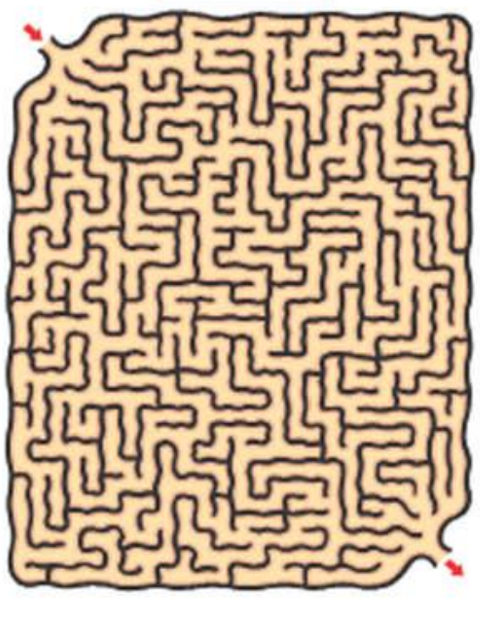
పెన్‌కంటే పెన్సిల్ వాడకం ఎక్కువ. పెన్సిల్ లో వుండే 'లెడ్' నిజంగా 'సీసం' కాదు. గ్రాఫైట్, బంక మన్నుల మిశ్రమం అన్నమాట. బంకమన్ను మిశ్రమం ఎక్కువగా ఉండే పెన్సిల్ బాగా మెత్తగా రాస్తుంది. అబ్రహంలింకన్ తన ప్రసంగాలను పెన్సిల్‌తోనే రాసుకునే వాడు. థామస్ ఎడిసన్ లాపుగా రాసే పెన్సిళ్ల సేకరించేవాడు. అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు హెర్బర్ట్ హూవర్ తన జీవిత చరిత్ర అంతా పెన్సిల్‌తోనే రాశాడు. బంకమన్ను, గ్రాఫైట్ ముద్దను మెషీన్‌లో నుంది చంపి నన్నని గొట్టం వంటి భాగం చెక్కి, అందులో ఈ మిశ్రమ కడ్డీలను వుంది, కొయ్యముక్క రెండవభాగాన్ని అంటిస్తారు. ఇదంతా యంత్రమే చేస్తుందిలెండి.

కొత్తరకం పెన్సిల్ 1564లో ఇంగ్లండ్‌లో పుట్టింది. 1898లో మొదటి సారి రంగులు గల పెన్సిళ్లు తయారయ్యాయి. మొదటి పెన్సిల్ ఫ్యాక్టరీ 1765 ఫేబర్ అనే వ్యక్తి ఆరంభించాడు. ఫ్రాన్స్‌లో బంకమన్ను, గ్రాఫైట్ మిశ్రమంతో పెన్సిల్ రూపొందించడానికి నెపోలియన్ ప్రోత్సాహం అందించాడు. ఫ్రాన్స్‌లో అప్పటికి గ్రాఫైట్ కొరత వల్ల నెపోలియన్ పెన్సిల్, లిడ్‌ల నిర్మాణాన్ని ప్రోత్సహించవలసి వచ్చింది.

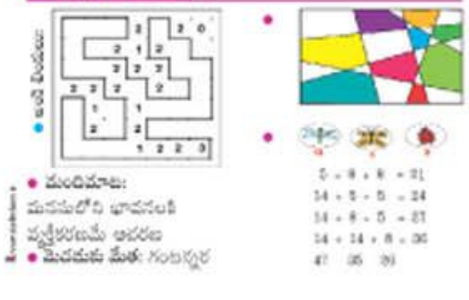
● మంచిమాట

ఈ అక్షరాలను ఒక పదబ్రహ్మంలో అవన్నీ చూడండి. అది మీ ఇద్దరి మధ్యన ఓ మంచి మాట!

● దారి కనుక్కోండి



● నిమిషం జవాబులు



దైవాలజీ

sakshi.daivology@gmail.com

బాధ్యతను విస్మరించడం కూడా దోషమే

'ఉమర్ ది గ్రేట్' అని మహాత్మాగాంధీ చేత ప్రశంసలందుకున్న ఖలీఫా హజ్రత్ ఉమర్ (ర) గురించి అందరికీ తెలిసే ఉంటుంది. అహర్నిశలూ ప్రజాసంక్షేమం కోసమే పరితపించిన ప్రజారంజక పాలకుడు ఆయన. తన పాలనలో ప్రజలకు ఏ మాత్రం బాధ కలిగినా దైవం ముందు దోషిగా నిలబడవలసి వస్తుందన్న బాధ్యతా భావంతో జవాబుదారీతనంతో రేయింబవళ్లు పరిశ్రమించిన ప్రజాపాలకుడాయన.

ఒకసారి ఖలీఫా హజ్రత్ ఉమర్(ర) మారువేషం ధరించి గస్తీకి బయలుదేరారు. ఊరి చివరకు చేరుకునేసరికి ఆచ్ఛాదిత గుడారం కనిపించింది. మిణుకు మిణుకుమంటూ ఓ గుడ్డిదీపం వెలుగుతోంది కుడ్య గుడారంలోంది ఒక స్త్రీ మూలుగులు వినిపిస్తున్నాయి. గుడారం ముందు ఓ వ్యక్తి నిస్సహాయంగా పచార్లు చేస్తున్నాడు. హజ్రత్ ఉమర్ కాసేపు అక్కడే నిలబడి అదంతా గమనించారు. అంతరంతరా లోపలి నుండి స్త్రీ మూలుగులు అధికమవుతున్నాయి. మొత్తానికి ఈ ఇంటి వాసులు ఏదో బాధలోనే ఉన్నారని అర్థం చేసుకున్న ఉమర్ ఆ వ్యక్తిని సమీపించారు. విషయం ఏమిటని ఆరా తీశారు. దానికి ఆ వ్యక్తి 'అయ్యా! మేము బాటసారులం. పాద్దుపోవడంతో ఇక్కడ విడిది చేశాం. నా భార్య గర్భవతి. ఆమెకు పురిటినొప్పులు మొదలయ్యాయి. తోడుగా ఎవరూ లేరు. చేతిలో పైసా కూడా లేదు. ఏం చేయాలో పాలుపోవడం లేదు' అంటూ తన గోడును వెళ్లబోసుకున్నాడు. విషయం తెలుసుకున్న హజ్రత్ ఉమర్ (ర) 'నువ్వేమీ కంగారుపడకు. నేనిప్పుడే వస్తాను' అంటూ వడగు వడగున ఇంటికి చేరుకున్నారు.

> ప్రజల బాగోగులు, వారి సంక్షేమం పట్టని వాళ్ళు... పాలకులుగా, ప్రజాప్రతినిధులుగా ఉండడానికి అనర్హులు. ప్రజా సంక్షేమమే పాలకుల అసలు ధ్యేయం.

గొప్ప పుణ్యం మూటగట్టుకునే సువర్ణావకాశం వచ్చిందని విషయమంతా సతీమణికి వివరించారు. భర్తకు తగ్గ ఆ భార్యామణి క్షణం కూడా ఆలోచించలేదు. కొన్ని తినుబండారాలతోపాటు, కాన్పుకు కావలసిన వస్తువులన్నీ నర్దుకొని వెంటనే భర్త వెంట బయలుదేరింది. ఆగమేఘాలపై ఇద్దరూ ఆ ఊరి బయటి గుడారానికి చేరుకున్నారు. హజ్రత్ ఉమర్ (ర) సతీమణి తాను ఖలీఫా భార్యనన్న ఆలోచనే లేకుండా మంత్రసాని అవతారం ఎత్తి ఆమెకు పురుడు పోసింది. దైవానుగ్రహం వల్ల ఎలాంటి ఇబ్బందులూ లేకుండా సుఖప్రసవం జరిగి వండంటి శిశువు జన్మించాడు. ఆటు సతీమణి గుడారం లోపల ప్రసూతివసంలో నిమగ్నమై ఉంటే ఇటు ఖలీఫా ఉమర్ (ర) పాయ్యి రాజేసి నీళ్లు కాయడం, ఇతరత్రా పనుల్లో ఆ మహిళ భర్తకు సహకరిస్తున్నారు. అంతలో లోపలి నుండి 'మహారాజా! మీ మిత్రుడికి పండంటి బాబు గలిగాడు. శుభాభినందనలు తెలుపండి' అన్నారు హజ్రత్ ఉమర్ (ర) సతీమణి. తమకు పండంటి బాబు కలిగాడన్న ఆనందంతో పాటు ఇప్పటి వరకూ ప్రసూతి సేవలు అందిస్తున్నది రాజదంపతులన్న విషయం తెలిసేసరికి అతనికి నోట మాట రాలేదు. ఆనందం, ఆశ్చర్యం, అద్భుతం, భయం తదితర మిశ్రమ భావోద్వేగాలకు గురైన ఆ వ్యక్తి కాసేపటి తరువాత కోలుకుని 'అయ్యా తమర్ని గుర్తించని తీరపోయాను క్షమించండి' అంటూ ప్రాధేయపడ్డాడు. ఖలీఫా హజ్రత్ ఉమర్ (ర) అతన్ని ఓదార్చుస్తూ ప్రజల రక్షాలు తీర్చడం వారికి కనీస సౌకర్యాలైనా కల్పించడం పాలకుల బాధ్యత. ప్రజల బాగోగులు పట్టనివాళ్లు పాలకులు గా, ప్రజాప్రతినిధులుగా ఉండడానికి అనర్హులు. ప్రజాసంక్షేమమే పాలకుల అసలు ధ్యేయం. మీ విషయంలో నేను చేసిందేమీ లేదు. అది నా బాధ్యత, విధ్యుక్త ధర్మం. దీన్ని నిర్వర్తించకపోతే, ప్రజల దృష్టిలోనే కాదు, దైవం దృష్టిలో కూడా నేను దోషిగానే లెక్క. పాలకుడిగా నాకు దక్కిన అధికారం నేను, నా వాళ్ళు అనుభవించడానికి కాదు. దాన్నొక అమానతుగా దైవం నాకు అనుగ్రహించాడు. జననష్టే మమే అధికారుల అసలు లక్ష్యం. మేమున్నది కేవలం ప్రజలకు సేవ చేయడానికి మాత్రమే' అంటూ వారికి కొన్ని రోజులు ఆశ్రయం కల్పించి, ఆర్థిక సహాయం అందజేసి వారి గమ్యస్థానానికి వంపే ఏర్పాటు చేశాడు. ఖలీఫా హజ్రత్ ఉమర్ (ర) పాలనలో ఇలాంటి అనేక సంఘటనల్ని మనం గమనించవచ్చు. అందుకే ఆయన పాలనాకాలం ముగిసి దాదాపు వేయి సన్నర సంవత్సరాలు అవుతున్నప్పటికీ చరిత్రలో ఆ కాలం సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించబడి, నేటికీ పాలకుల బాధ్యతలను గుర్తు చేస్తూనే ఉంది. నేటి మన పాలకులు ఆ మహనీయుని జీవితాన్ని అధ్యయనం చేసి అందులో ఎంతో కొంత కనీస స్థాయిలోనైనా ఆచరణలో పెట్టగలిగితే, నేటి మన సమాజం అన్ని రంగాల్లో సాధ్యతను సాధించగలరని ఘంటాపథంగా చెప్పవచ్చు.

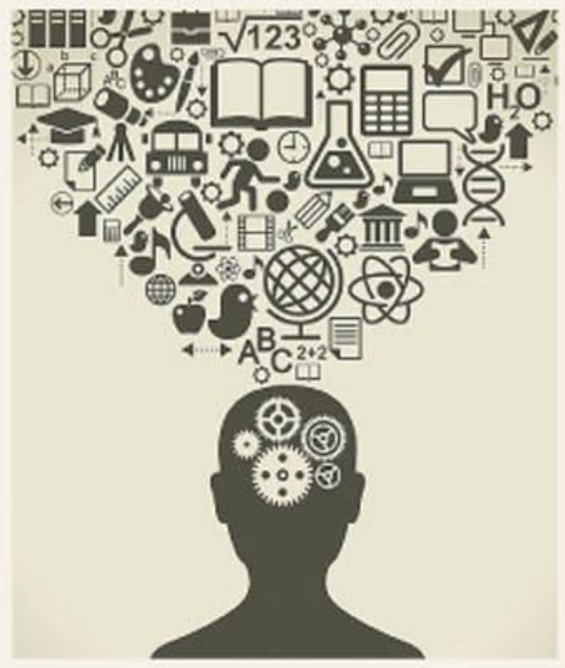
– యం.డి. ఉస్మాన్‌ఖాన్

sakshi.youngvedam@gmail.com, www.facebook.com/youngvedham

● యంగ్వేదం

ఆలోచనే మహాభాగ్యం

బాత్రూమ్‌లో కూర్చున్నప్పుడో, బస్ స్టాప్‌లో నిల్చున్నప్పుడో, పాటలు వింటూనో మీ బెడ్‌పై అటూ ఇటూ దొర్లుతున్నప్పుడో హఠాత్తుగా పడుతుందది. మీ ఒళ్ళంతా పాకి, మీ మెదడులో కూర్చుంటుంది. కళ్ళు మూసినా, తెరిచినా అదే గుర్తొస్తుంది. అదే మీ మెదడుని తొలిచేసే ఆలోచన!



మీకొచ్చే ఆలోచన పెద్దదయినా కావొచ్చు. చిన్నదయినా కావొచ్చు. కొత్తదవ్వొచ్చు లేదా మీకే చెత్త అనిపించొచ్చు. అలా అని దాన్ని వదిలేయకండి. పాపం అది తట్టడానికి ఎన్ని కోట్ల నాడీకణాలు ఖర్చయ్యాయో! ఎంతటివారికైనా ఆలోచన అనేది, 'నమస్కారం! నేను మీ ఆలోచన' అని చెప్పిరాదు. ఎంతటి పెద్ద సంస్థని తీసుకున్నా, దాని వెనకున్న ఆలోచన ఏ ఖాళీ సమయాల్లోనో వ్యక్తిగతాలోనో పుట్టినవే.

"అనలు మా ఆలోచన మాకే సిల్లీగా, హోప్‌లెస్‌గా అనిపించింది" అనుకుంటున్నారా? **సాధారణ ఆలోచన నుండి అసాధారణాలు సృష్టించడమే మేధావి లక్షణం.**

– డాక్టర్ సెగర్

"ఈ ప్రపంచానికి మై స్పేస్, ఫ్రెండ్‌స్టర్‌ని మించినది కావాలి. మరీ వాటంత పెద్దది కాకపోయినా, కొంతమంది మేధావులు, బాగా రదివే విద్యార్థులకు మన సైట్‌లో ప్రవేశం ఉచితం అని పెడదాం ... మంది పేరు వస్తే మొత్తం హార్వర్డ్ విద్యార్థులంతా చేరతారు" ఇవి Facebookని ఆరంభించే ముందు **మార్క్** నోటి నుండి వచ్చిన మాటలు. ఈ ఆలోచన వచ్చినప్పుడు అతని మదిలో ఉన్న సంఖ్య **'కొన్నివేలు'** మాత్రమే. కానీ ఇప్పుడు ఆ సంఖ్య కొన్ని బిలియన్లకి చేరింది.

"మన ఆలోచనలో రిస్క్ ఫాక్టర్ ఎక్కువ అనిపిస్తోందా?"

మీ ఆలోచనలో రిస్క్ లేకపోతే అది అసలు ఆలోచనే కాదు.

– అస్కార్ వైల్డ్

"మనం వస్తువులని Onlineలోనే ఆమ్ముదాం. Online transaction అంటే చాలామంది భయపడతారు, కాని దీని ద్వారా వాళ్ళకి రూపాయ ఖర్చు ఉండదు. పైగా తక్కువ శ్రమతో వారి పని అయిపోతుంది, ముందు మనం ముందడుగు వేద్దాం, అప్పుడు కొనేవారికి మన మీద నమ్మకం వస్తుంది" అనే మాటలతో పుట్టిందే online అమ్మకాల్లో ప్రపంచనం సృష్టించిన Amazon.com

"మా ఆలోచనే అంత కొత్తది కాదు..." అని మొహమాటపడుతున్నారా?

ఆలోచించవేయని కొత్త ఆలోచన కన్నా, ఆసక్తి కలిగించే సాధారణ ఆలోచనలే ముందుకి వెళతాయి.

– మేరీ యాష్

"ప్రపంచవ్యాప్తంగా 90% మంది కంప్యూటర్లలో ఇంటర్నెట్ ఎక్స్‌ప్లోరర్ ఉంది. అయితేనేం... మనం దానికన్నా మేలుగా పనిచేసే బ్రౌజర్‌ని తయారు చేద్దాం" ప్రపంచంలోనే వేగవంతమైన బ్రౌజర్‌లలో ఒకటైన Mozilla Firefox వ్యవస్థాపకులైన బ్లేక్ రాస్, హెవిట్‌ల మాటలు వింటే ఒకింత ఆశ్చర్యంగానే ఉంటుంది.

"మా ఆలోచన ఊహాజనితంగా ఉంది, ప్రాక్టికల్‌గా సాధ్యపడదేమో?" అని సందేహపడుతున్నారా...

విముక్తి పొందిన ఊహే ఆలోచన

– ఫ్రాంక్ లాయిడ్

"నాసాయే చేయగలిగింది మనం చేయలేమా? రాకెట్ సైన్స్ ఏమీ పెద్ద విద్య కాదు" అని నాసానే ఛాలెంజ్ చేస్తూ SpaceX ని స్థాపించాడు **ఎలాన్ మస్క్**. అనలు 'నాసా' లాంటిది ఇంకొకటి సాధ్యమా? అన్నవాళ్ళ నోళ్లను మూయిస్తూ, ఆ ఊహాజనిత ఆలోచనే ఇప్పుడు రాకెట్లను తయారుచేసి, అంతరిక్షంలోకి ప్రయోగిస్తోంది.

"మాకొచ్చిన ఆలోచనతో ఇప్పటికే మార్కెట్‌లో చాలా కంపెనీలు ఉన్నాయి" అని పెదవి విరవకండి.

కొత్తదైనా, పాతదైనా ఏదైనా ఆలోచన నుండే పుట్టాలి.

– ఎర్ల్ నైటింగేల్

"మన కన్నా ముందు 19 సెర్చ్ ఇంజన్‌లు మార్కెట్‌లో ఉన్నాయి. మనం ఒక మనిదేద్దాం. మన సెర్చ్ ఇంజన్‌లో యాడ్స్ చాలా తక్కువ పెడదాం. దాంతో వినియోగదారుల దృష్టి మరలకుండా వారికి కావలసింది వారు సులభంగా వెతుక్కోవచ్చు" ఇవి గూగుల్‌ని ప్రభవించేలా చేసిన **ల్యారీ పేజ్** మాటలు అని వేరే చెప్పక్కర్లేదు.

ఇలా కాస్తంత సృజన, ఆశ, కని తోడైతే చాలు, ప్రపంచాన్నే ఏలేయొచ్చు. ఏది ఏమైనా ఆలోచించడం ఆపవద్దు. ఎందుకంటే మిమ్మల్ని మిగతావాళ్ళతో వేరు చేసేది మీ ఆలోచనే!

అరే.. కొత్త ఆలోచన ఏమైనా వచ్చిందా? వెంటనే చేతిలో ఉన్న పేపర్‌ని, ఇంకో చేతిలో ఉన్న కాఫీని పక్కన పెట్టి పరుగెత్తండి. మీ ఆలోచన సాధన కోసం... కాఫీ వల్లారినా తిరిగి మీడి చేసుకోవచ్చు. కాని ఆలోచన చల్లారితే తిరిగి రాదు.

– జాయ్

> కాస్తంత సృజన, ఆశ, కని తోడైతే చాలు, ప్రపంచాన్ని ఏలేయొచ్చు. ఏది ఏమైనా ఆలోచించడం ఆపొద్దు. ఎందుకంటే మిమ్మల్ని మిగతావాళ్ళతో వేరు చేసేది మీ ఆలోచనే!

ఇంటిరియం

sakshi.interium@gmail.com

పెన్సిల్ హోల్డర్ కాదు లాండ్రీబ్యాగ్

ఉదయాన్నే ఇంట్లో అందరూ స్నానాలు ముగించుకునేసరికి ఉతకాల్సిన దుస్తులు మాటలా పేరుకుంటాయి. వాటిని ఆ రోజు కనుక ఉతకకుండా మరుసటిరోజు వరకు ఉండాల్సి వస్తే ఇక అవి దిష్టిబొమ్మల్లా అడ్డు తగులుతూనే ఉంటాయి. విడిచిన దుస్తులను బయటకు కనిపించనివ్వకుండా గతంలో పెద్ద చెక్కపెట్టెలుండేవి. సన్నటి సందులతో దుస్తులకు గాలి తగులుతూ చెడువాసన రానివ్వని తయారీ అది. అలాంటి చెక్కపెట్టెలను భరించే ఆగాల్లేని నగరాల ఇళ్ల కోసం వచ్చినవే ఈ లాండ్రీబ్యాగ్‌లు.

● స్వయం సాలిడ్ లాంగ్ ఫ్రేమ్ లాండ్రీ బ్యాగ్ ఇది. దీని ఎత్తు 24 అంగుళాలు ఉంటుంది. బ్యాగ్ పొడవు, వెడల్పు 12 అంగుళాలు. ఈ బ్యాగ్‌కు వాడినది రబ్బరైజ్డ్ కోటెడ్ కాటన్ మెటీరియల్.

నల్లటి మెటల్ ఫ్రేమ్‌ని మడతపెట్టవచ్చు. లాండ్రీ బ్యాగ్ వాడవలసిన అవసరం లేనప్పుడు మడత పెట్టి మంచం కింద లేదా అటక మీద నర్దే యవచ్చు. దీని ధర దాదాపుగా వెయ్యి రూపాయలు ఉంటుంది.

● నలుపు-ఎరుపు రబ్బరైజ్డ్ కాటన్ మెటీరియల్ లాండ్రీ బ్యాగ్ ఇది. దీనికి స్టీల్ ఫ్రేమ్ వాడారు. ధర 13 వందల రూపాయలు.

● చిన్న ఉడెన్ ఫ్రేమ్‌తో గుప్పెట్లో ఇమిడిపోయే సైజు బ్యాగ్‌లు చూస్తుంటాం. అవి మూడటానికి పెన్సిల్ స్టాండ్‌లు, పెన్‌హోల్డర్స్‌లా ఉంటాయి. అదే మోడల్‌లో తయారైన లాండ్రీ బ్యాగ్ ఇది. ఉడెన్ ఫ్రేమ్‌తో తయారైన ఈ లోక్కా కాటన్ ఫ్యాబ్రిక్ లాండ్రీబ్యాగ్ ధర 999 రూపాయలు. దీనిని కూడా మడతపెట్టుకోవచ్చు.

● మూడు అరల లాండ్రీబ్యాగ్‌లో రంగుల దుస్తులు ఒక అరలో, తెల్లని దుస్తులు ఒక అరలో, కాటన్‌వి మరో అరలో వేసుకోవచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల వీటిని వాషింగ్‌మెషీన్‌లో వేసేటప్పుడు పని సులువవుతుంది.

● సిలిండర్ టైప్ లాండ్రీ బ్యాగ్ ధర నాలుగు వందలు. ఈ మోడల్స్‌ని బాగా పరిశీలిస్తే ఇంట్లో వాడని మెటీరియల్ ఏదో ఒకటి ఉండే ఉంటుంది, దానిని తీసుకుని మెదడుకు పదును పెడితే ఇంట్లోనే లాండ్రీ బ్యాగ్ తయారుచేసుకోవచ్చు.

sakshi.interium@gmail.com

ఆర్టిజం

sakshi.artism@gmail.com

❖ థింసా

కొప్పులో కొండమల్లె....

తేనె పట్టుకునో, పండ్లు కోసుకునో, కాయలు తెంపుకునో మన్యసీమలో అమాయకంగా బతుకులు వెళ్లమారుస్తున్న గిరిజనులు కళాసంస్కృతి వికాసంలో ఎవరికీ తక్కువ కారు. వీరి ఆటపాటలు సహజసుందరమైనవి. కృత్రిమత్వపు వాసనలు సోకనివి.

విశాఖపట్నం జిల్లా ఆరకులోయ ప్రాంతంలో గిరిజనులు ఆనందోత్సాహాలతో చేసే థింసా నృత్యం ఇందుకు నిలువెత్తు నిదర్శనమై నిలిచే కళాప్రక్రియ. గ్రామదేవతకు భక్తిశ్రద్ధలతో అర్పించే కళానైవేద్యంగా ఈ నృత్యం తరాల నిండటే మొదలైంది.

స్త్రీ, పురుషులన్న తేడా లేకుండా, వయోభేదం మరచి జట్టుజట్టుగా ఆడే థింసా నృత్యం కాల క్రమంలో బోడ, గండేరి, పుండ నాట్యరీతులుగా విడివడి విశాఖ కొండల్లో వెళ్లివిరుస్తోంది. ప్రస్తుతం వది నృత్యవర్గాల్లో థింసాలు ప్రదర్శితమవుతున్నాయి. ఏజెన్సీలో జరిగే పండగల్లోనూ, పెళ్లిళ్లలోనూ అదనపు ఆకర్షణగా నిలుస్తున్నాయి.

తమ మధ్య మైత్రీభావాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి థింసాను ఒక ఉపకరణంగా గిరిజనులు ఉపయోగించుకుంటుంటారు. గ్రామాల నడుమ స్నేహపూర్వకమైన వాతావరణాన్ని పెంపొందించుకునేందుకుగాను థింసా నృత్యాన్ని అందరూ కలిసిశట్టుగా ఆడుతుంటారు. ఇలా ఆడేందుకు వస్త్ర ధారి కళాకారులను ప్రేమపూర్వకంగా ఆహ్వానిస్తుంటారు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే ఆప్యాయత, అనురాగాలు తీగె సాగేందుకు ఆనువైన అద్భుత కళాప్రక్రియగా థింసాను పేర్కొనవచ్చు.

వదిహేను నుంచి నలభై ఏళ్లై మంది వరకూ గిరిజన స్త్రీలు ఏకవస్త్రపు సంప్రదాయవస్త్రధారణతో

> ఒకరి నడుము చుట్టూ మరొకరు చేతులు వేసుకుని పాము మెలికలతో నర్తిస్తుంటారు. కొప్పుల్లో... కొండమల్లిలో లేదా సువాసనలు వెదజల్లే వివిధ రకాల గిరి పుష్పాలో తురుముకుని ఒక ప్రవాహంగా పీరు మునుముందుకు వెళుతుంటే, ముద్రలు పడుతుంటే చెప్పలేని సంతోషంతో చూపరులు ఉక్కిరిబిక్కిరవుతుంటారు.

ఒకరి నడుము చుట్టూ మరొకరు చేతులు వేసుకుని పాము మెలికలతో నర్తిస్తుంటారు. కొప్పుల్లో... కొండమల్లిలో లేదా సువాసనలు వెదజల్లే వివిధ రకాల గిరి పుష్పాలో తురుముకుని ఒక ప్రవాహంగా పీరు మునుముందుకు వెళుతుంటే, ముద్రలు పడుతుంటే చెప్పలేని సంతోషంతో చూపరులు ఉక్కిరిబిక్కిరవుతుంటారు. ఆ నృత్యోత్సాహాన్ని కన్నార్పకుండా చూస్తుంటారు.

మోరి, కిరిడి, తుడుం, డబ్బు, తోడు కొమ్ములు అనే ఆయిదు రకాల వాయిద్యాలు లయబద్ధంగా మోగుతుంటాయి. వాటికి తగినవిధంగా అడుగులు కదుపుతుంటారు థింసా కళాకారులు. గంటల తరుబడి ఈ నృత్యం సాగుతుంటుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు రాత్రి బోజనాల వేళ దాటాక మొదలయ్యే ప్రదర్శన తెల్లవారుజాము వరకూ జరుగుతూనే ఉంటుంది.

శారీరక శక్తి, కీయుక్తి మెండుగాగల గిరిమహిళలు థింసా నృత్యానికి వన్నెలు తెస్తుంటారు. బృందం నాయకురాలు చేత్తో ఒక వస్త్రాన్ని పట్టుకుని గాల్లో కదిలిస్తుంటుంది. సూచనలు చేస్తుంటుంది. ఒకవైపు వాద్యబృందం, మరోవైపు నాయకురాలి సైగలకు అనుగుణంగా కళాకారులు పాదాలు కదుపుతుంటారు.

నృత్యం చేస్తున్న నందర్భంగా హుషారు కోసం, ఒకరినొకరు ఉత్సాహ పరచడం కోసం హరి... హయ్... అనే పదాలను కళాకారులంతా నొక్కినొక్కి పలుకుతూ జోష్‌తో ఆడుతుంటారు. థింసా నృత్యం జానపద నరళిలో సాగినప్పటికీ, ఇందుకు సహకరించే వాద్యాలు మాత్రం రూపకతాళంలోనూ లేదా ఆది తాళంలోనూ శబ్దాలను వినిపిస్తుంటాయి.

విశాఖ గిరిజనులు చేసే థింసా నృత్యం జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిల్లో ఎంతగానో పేరుతెచ్చుకుంది.

ఢిల్లీలో జరిగిన జాతీయ జానపద నృత్యోత్సవాల్లో విశాఖ గిరిజనులు పాల్గొని తమ థింసా ప్రదర్శనతో మన్ననలు పొందారు. నాటి ప్రధాని ఇందిరాగాంధీ సైతం విశాఖ థింసాకు ముగ్ధురాలై ఐక్యడి గిరిజనులతో కలిసి నృత్యం చేశారు. అమాయకపు గిరివాసుల నిసర్గసుందరమైన కళాత్మకతను దేశాలుగా నిలిచే థింసా ధారావాహిక కళాప్రక్రియల్లో ఉన్నతమైన స్థానాన్ని సంపాదించిందనడం అతిశయోక్తి కాబోదు.

– డా. చింతకింది శ్రీనివాసరావు

అనిల్ శ్రీకాకుళం

ఒట్టేసి అన్నమాట...
సెలయేటి పైన చిన్ని వాన
విడలేము నిన్ను ఓ క్షణమైనా
కలిసే ఉంటాము... కలలే కంటాము
కనులన్నీ కలల అలలే
అలలే పొంగేను వేగంగా
అలుపే రాదంది ఈ గంగా
దేహం నాదంటూ... ప్రాణం నీదంటూ
జననం నీతోనే... మరణం నీతోనే...

పల్లవి :
అలలే పొంగేను వేగంగా
అలుపే రాదంది ఈ గంగ
స్నేహం స్వరంలా నాతో వరంలా
కథకాని కథే కలలా...
అలలే పొంగేను వేగంగా
అలుపే రాదంది ఈ గంగ
మొదలంటూ లేదు... తుదికంటూ రాదు
మిగిలుంది పోనివ్వ ఇలా
చరణం : 1
ఏనాటి బంధం మదిలో ఆనందం
నుదిటిరాత అనుకో...
మీ వెంటే నేను నది నా వెంటే మీరు
విడని తోడు అనుకో...
వని మనసులన్నీ ఈ వేళ
ఒకటైనదేమో అది నీ లీల...
చరణం : 2
చీకటి పోని... వెలుగంతా రాని మనని ఒక్కటనని...
ఓ... ఆడిందే ఆట మేం పాడిందే పాట

అనిల్. ఆర్

చిత్రం : సంభవామి యుగేయుగే (2005)
రచన : కృష్ణచైతన్య
సంగీతం : అనిల్. ఆర్
గానం : రాంకీ

అనిల్ పూర్తిపేరు తుమ్మా అనిల్‌రెడ్డి. మే 25, 1974లో గుంటూరు జిల్లాలోని రెంటచింతలలో పుట్టారు. సంగీత దర్శకుడిగా 'సంభవామి యుగేయుగే' చిత్రం ద్వారా తెలుగు చలనచిత్ర పరిశ్రమకు పరిచయమయ్యారు. ఆ తర్వాత నిన్న నేడు రేపు, గమ్యం, కళావర్ కింగ్, LBW వంటి చిత్రాలకు సంగీతం అందించారు. ఏప్రిల్ 22, 2011లో మరణించారు.

ప్రియ పాఠకులారా! కొత్త రూపు సంతరించుకున్న 'ఫ్యామిలీ' మీకు ఎలా అనిపించింది? దీనిలో మీకు నచ్చిన శీర్షికలేవి? ఆశిస్తున్న అంశాలేవి? 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.feature@gmail.com, ఫేస్‌బుక్: www.facebook.com/sakshifamily

sakshifamily@gmail.com

naaptol.com™ నాప్‌టోల్

ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 తీసి తయారు

0922 349 0000

హోమ్ డెలివరీ | ఎస్ఎమ్ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని సందర్శించండి

ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడే మరియు పొందండి అదిరింగా గిఫ్ట్ ఓచర్ మీ తదుపరి కొనుగోలు కనిష్ఠం ₹250

స్టైల్‌గా ఉండే అల్యూమినియం సెక్యూర్ వాలెట్

1 కొనండి 1 ఉచితంగా పొందండి

విలువ ₹ ~~2999~~ ₹ 1499 డీల్ కోడ్: 1437

అదా 50%

1 కొనండి 1 ఉచితంగా పొందండి

- పాకెట్లో పరిపూర్ణంగా సరిపోతుంది
- కొంగలు మీ క్రెడిట్ కార్డులను ఆర్ఎఫ్ఐడి స్కానింగ్ చేయడాన్ని అవిరోధిస్తుంది
- వీటిని, మరకలను, మరియు ప్రభావాన్ని ప్రతిఘటిస్తుంది

రోజల రిజిస్ట్ చెక్

పాకెట్‌లు వంచడానికి పీలుచేసి

పి.వి.సి.తో తయారుచేయబడ్డాయి

సురక్షితమైన లాక్

ఆల్ట్రా-స్లిమ్ అల్యూమినియం కేసింగ్

10 మంది 12 కార్డులు ఫిట్ అయ్యేందుకు 7 ఫ్రెష్ ఆకారపు పాకెట్లు

ప్యాకేజీలో ఉన్నది: స్టైల్‌గాఉండే అల్యూమినియం సెక్యూర్ వాలెట్ (2 పీసులు)

తయారీ లోపాలపై 7 రోజుల వారంటీ*, ప్రైజ్ ₹ 299/- అదనం*

మా పరియా మీకు కోరిన పెర్ఫెక్ట్‌గా ఉండుకోవాలి

ఇంటిరియం

sakshi.interium@gmail.com

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
శనివారం
8-6-2013

కోటికొక్కరికి

ప్రేమకు మనం చెల్లించుకునే మూల్యం... బాధ.
- క్వీన్ ఎలిజబెత్ II బ్రిటన్ మహారాణి

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

ఫ్యాన్‌టాస్టిక్ ఫ్యాషన్స్!

తెరమీద హీరో కాలరెగరేసినా, చెయ్యి మడిచినా, చొక్కా మీద చొక్కా వేసినా, ప్యాంట్ మీద ప్యాంటేసినా... వీక్షకులకు అదొక వింత, అద్భుతం, పండగ. అందుకే అభిమానుల హృదయాలను బాక్సాఫీసు వద్ద కొల్లగొట్టడానికి ఈ తరం తెర వేల్పులు 70ఎమ్.ఎమ్‌లో కొత్త గెటప్పుతో కనులవిందుచేస్తుంటారు. ఆ గెటప్, ఆ స్టైల్‌కి ఆ తర్వాత జనాల్లో విపరీతమైన పాప్యులారిటీ వస్తుంది. ఆ డ్రెస్‌కి, హెయిర్ స్టైల్‌కి యమా గిరాకీ పెరిగిపోతుంది. తెరవెనక చా....లా సామాన్యంగానే కనిపించే హీరోగణం తెరమీద అసామాన్యంగా కనిపించడానికి వారు తీసుకునే శ్రద్ధ ఓ వైపు, వారి డిజైనర్ల ప్రయత్న ఫలం ఓ వైపు ఉంటుందనేది నిజం.

మహేష్ బాబు

కాంతి పంతమైన చర్మం, గ్రీకు రాకుమారుడి లాంటి లుక్స్‌తో అమ్మాయిల హృదయా లనే కాదు అబ్బాయిల గుండెలనూ కలగించే రూపం మహేష్ సొంతం. అతడి అన్‌స్క్రీన్ అప్పియరెన్స్ అలా ఉంటుంది. అదే ఆఫ్‌స్క్రీన్‌కి వస్తే పక్కా మధ్యతరగతి మనిషిలా... ఓ చెక్స్ షర్ట్ (ఎక్కువగా బ్లూ లేదా వైట్ చొక్కాలో కనిపిస్తారు. ఆటీవలే ఓ ఇంటర్వ్యూలో తన స్టైల్స్ గురించి మహేష్ చెబుతూ– 'నాకు దుస్తులమీద ప్రత్యేకమైన ఆసక్తి ఉండదు. నాకున్న అతికొద్దిమంది డిజైనర్స్, స్టైలిస్ట్‌లు నిను మాల్లో నా లుక్స్ బాగా కనిపించడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు' అంటూ నవ్వుతూ చెప్పుకొచ్చారు. మహేష్‌బాబు రాబోయే సినిమాకు స్టైలిస్ట్ వర్క్ చేసే అశ్విన్ మాట్లాడుతూ –'మహేష్ దాదా ఫెయిర్‌గా ఉంటారు. అందుకని ట్రైట్ కలర్స్, స్టైల్‌గా కనపడటానికి అబ్రాడ్ ట్రెండ్స్‌ని ఫాలో అవుతుంటాను. నన్నివేకాకుండా తగ్గట్టుగా, క్యారెక్టర్ ఎలివేట్ అయ్యేలా డ్రెస్ డిజైన్ విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరుస్తాను' అని చెప్పారు.

ప్రభాస్: ఆన్‌స్క్రీన్‌పై అడుగడుగునా ఆత్మవిశ్వాసానికి ప్రతీకగా కనిపిస్తారు ప్రభాస్. అతివలు మూర్ఛపోయే అప్పియరెన్స్‌తో అదరగొడతారు. కాని, ఆఫ్ స్క్రీన్‌లో మాత్రం పూర్తి రివర్స్‌లా ఉంటారు. నలిగిన టీ షర్ట్, పేలవంగా కనిపించే జీన్స్, చప్పల్స్, పెరిగిన గడ్డంతో చాలా నిర్లక్ష్యంగా కనిపిస్తారు. అదే 'డార్లింగ్'... ఓసినా డార్లింగ్..' అంటూ మిర్చి స్టైల్‌కో అదరహో అనిపించారు. ప్రభాస్ డ్రెస్ డిజైనర్ బాస్కీ మాట్లాడుతూ – 'ప్రభాస్ అరడుగుల ఎత్తు ఉంటారు. హాఫ్‌హ్యాండ్స్, ఫుల్ హ్యాండ్స్, స్లీవ్‌లెస్ షర్ట్ ఏ తరహా డ్రెస్ వేసినా ప్రభాస్‌కి బాగుంటుంది. ప్రభాస్ స్కిన్ టోన్ కాస్త డార్క్‌గా ఉంటుంది. అందుకని పేస్టల్ కలర్స్, యూరోపియన్ కలర్స్ వాడుతుంటాను. లవర్‌బాయ్‌గా ఉన్నప్పుడు ట్రైట్ ఫ్యాబ్రిక్, రఫ్ క్యారెక్టర్ అయితే దానికి తగ్గ మెటీరియల్‌ను ఎందుకుంటాను. ప్రభాస్ మూవీ డిజైన్‌కి, ట్రైట ఫంక్షన్‌కు అనిండ్ అయ్యే టప్పుడు ధరించే పర్సనల్ డిజైన్స్‌కి చాలా డిఫరెన్స్ ఉంటుంది. అతని బాడీషేప్ వలదగా ఉంటుంది. అందుకని కాస్త వదులుగా ఉన్న దుస్తులను డిజైన్ చేస్తాను' అని చెప్పారు.

బన్నీ: ప్రతి సినిమాకూ కొత్తగా కనిపించడానికి డిజైనర్స్‌తో కలిసి దుస్తులు ప్లాన్ చేసుకుంటారు అల్లు అర్జున్. సినిమాలో లుక్‌కి తగ్గ గెటప్, హావభావాలకు తగ్గట్టు స్టైల్‌గా కనిపించడానికి పడే తాపత్రయం ప్రతి స్టేమ్‌లోనూ దర్శనమిస్తుంది. బన్నీ ఎనర్జీని మరికాస్త పెంచే దుస్తుల కోసం డిజైనర్లు ఎక్కువగా ఫారిన్ ట్రెండ్స్‌ను ట్రై చేస్తుంటారు. బన్నీ హైట్ తక్కువైనా ధరించే ప్రతి డ్రెస్‌కీ ఎక్స్‌ట్రా ఎనర్జీ ఇస్తారు. చాలా కాన్ఫిడెంట్‌గా ఉంటారు. అందుకే ఏ డ్రెస్ వేసినా స్టైలిష్‌గా కనిపిస్తారు' అన్నారు బాస్కీ. (ఇద్దరమ్మాయిలతో సినిమాలో అల్లుఅర్జున్‌కి కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్‌గా వర్క్ చేశారు బాస్కీ)

జూ.ఎన్టీఆర్: తెరవెనక సాదాసీదాగా కనిపించే బాద్‌షా సిల్వర్ స్క్రీన్ మీద స్వరోస్కి మెరుపుల కనువిందు మాత్రం డిజైనర్ల కృషే! బాద్‌షా సినిమాలో ఎన్టీఆర్ త్రీ పేస్ రోల్స్ వేశారు. అలాంటప్పుడు అతని లుక్ ఆ క్యారెక్టర్‌కి తగ్గట్టు ఉండాలి. అందుకు కాస్ట్యూమ్ అత్యంత ముఖ్యమైనది 'బాద్‌షా క్యారెక్టర్ మిలియనీర్ కాబట్టి స్వరోస్కి క్రిస్టల్స్‌తో రూపొందించిన జాకెట్‌కి 10 లక్షలైనా వెచ్చించాల్సి వచ్చింది. ఇదే సినిమాలో లవర్‌బాయ్‌గా ఉన్నప్పుడు యూత్‌ఫుల్‌ట్రెండీ డ్రెస్. పెళ్లి సమయంలో డిగ్నిఫైడ్ గా ఉండటానికి దిన్న దిన్న చెక్స్ ఉన్న షర్ట్‌ను డిజైన్ చేశాను. ఇతర షర్ట్స్, జాకెట్స్ పైన సిన్నేచర్‌క్రౌన్, పాకెట్స్‌పై స్వరోస్కి క్రిస్టల్స్‌ను రూపొందించాను. ఇలా నేను చేయబోయే ప్రతి సినిమాకూ ఒక స్పెషల్ ఉండేలా జాగ్రత్తపడతాను' అని చెప్పారు స్టైలిస్ట్ బాద్‌షా మూవీకి డిజైనర్ వర్క్ చేసిన అశ్విన్.

రానా: ఎత్తులోనే కాదు, స్టైల్స్‌లోనూ తెరమీద హైగా కనిపించే దగ్గుబాటి తెరవెనక మాత్రం అత్యంత 'లోగా కనిపిస్తారు. ఆటీవల బాలీవుడ్ నుంచి బాలీవుడ్ వరకు వయనందిన ఈ స్టార్‌కి తన జనరేషన్ గ్రూప్‌లోనే బెస్ట్ స్టైలిస్ట్‌లు ఉన్నారు. క్యాంప్ మీద లుక్ పార్ట్‌గా ఉండేలా సూట్స్, ఇతర డిజైనర్ దుస్తులు ధరించే రానా ఆఫ్‌స్క్రీన్‌లో మాత్రం బోరింగ్ బ్లాక్ పర్ట్, బ్లూ డెనిమ్‌తో వందల సార్లు కనిపిస్తారు. సంప్రదాయ తరహాలో కనిపించాలంటే ఎప్పుడూ బ్లూ లేదా బ్లాక్ కుర్తాలో దర్శన మిస్తారు. అదే తెరపైన స్టైల్‌గా కనిపించడానికి ఎంతో శ్రద్ధ కనబరుస్తారు. క్యాంప్ వార్ అనుభవం కూడా డిజైనర్ దుస్తుల ఎంపికలో సాయపడుతుంటుంది.

రామ్‌చరణ్: ఇటీవల తెరవెనక కూడా డ్రెస్సింగ్ విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్న రామ్‌చరణ్ తెరమీద తన స్టైల్స్ అదరహో అనిపిస్తుంటారు. తన ప్రతి సినిమాకు ప్రత్యేకంగా కనిపించేలా జాతీయ అంతర్జాతీయ డిజైనర్లను సంప్రదిస్తుంటారు. చరణ్‌లాంటి ఫిజిక్ ఉన్నవారు కుర్తా, టీ షర్ట్, కన్నా చెక్స్ షర్ట్స్‌లో బాగుంటారు. కాటన్, డెనిమ్ ప్యాంట్లు బాగా నూటుపుతాయి. అలాగే సాధారణ చెప్పల్, కాండల్స్ కన్నా బూట్ స్టైల్ ఫ్యాషన్ వీరికి బాగా నప్పుతుంది.

రాక్షస విలువలు రాజ్యమేలుతున్నాయి...

ఓ కవి అన్నారు: ''డబ్బులన్నీ కోర్టులన్నీ... నేతి బీరలో నేయి చందమే... సామాన్యులకవి ఎండమావులే... రాజ్యాన చిలువలు రాజ్యమేలెడి నరరూపాయవు సంఘంలోన, మనిషికి మనిషికి బంధాలన్నీ మాయ్మెల్లోని సరుకులాయెనే, గుండెగాయం కెలుకుతున్నా... రాజ్యం పీడన నెదిరించాలి. పిశాచ గుణాల ఆనందానికి మారణహోమం జరుగుతున్నది.. నీతి న్యాయం భారమవుతోంది...'' అని. ఈ చరణాలన్నీ ఇప్పుడు ఈ రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న పరిణామాలను వర్ణించడానికి కరెక్ట్‌గా అమరిపోతాయి. యువనేత జగన్‌పై కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల కక్షసాధింపుకు నిదర్శనగా నిలుస్తాయి. కుమ్మక్కు రాజకీయాల నిగ్గదీసినతనానికి ఆనవాళ్లుగా నిలుస్తాయి. న్యాయం గొంతు నొక్కే సీబీఐ వంటి కేంద్ర కాపలాదారులకీ ఇది వర్తిస్తుంది. కుట్రలకు కుతంత్రాలకు కేంద్రంగా మారిన విశ్వాస ఘాతుకులకు సరిగ్గా అలికినట్లు సరిపోతుంది.

ఎవరికి తెలియనిది... జగన్ విషయంలో కేంద్రరాష్ట్రాల కుట్రలు! ఎవరికి తెలియదు తెహల్కా పత్రిక బాబును కుంభకోణాల సూత్రధారిగా ప్రపంచంలోనే అపనీతి నేతగా చూపించినా, ఆయన కాంగ్రెస్‌తో కుమ్మక్కై రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను కాపాడుతున్నాడని, ప్రతిఫలంగా అపనీతి విషయంలో సీబీఐ విచారించకుండా ప్రభుత్వం నుండి బరోసా పొందాడని. సీబీఐని కాంగ్రెస్ జేబుసంస్థగా అత్యున్నత న్యాయస్థానం కూడా పరిగణించిందని ప్రజలందరికీ తెలిసిన విషయమే. జగన్ విషయంలో చట్టాలన్నీ... కోర్టులన్నీ నేతి బీరలో నేతి చందంగానే మారాయని, మూకుమ్మడి దాడిలో జగన్‌ను బలిపశువును చేస్తున్నారని ప్రజలు గమనిస్తూనే ఉన్నారు. జగన్ విషయంలో శింకర్తవ్యం... మిమేనాలుడి హితవు ల్లాగే... 'ఏ చరిత్రిత్రలో ఉన్నా నీ కర్తవ్యం నీకు గుర్తుంటే జరగవలసిన పనులు అవే జరుగుతాయి' అన్నట్లు, 'గెలుపు బారమైనా బరించు... ఓటమిని తేలికగా అంగీకరించకు' అన్నట్లు ఉండాలి. నేటిమాటగా చెప్పాలంటే 'ఓ పోరాట యోధుడా... యువనేతా... రేపటి విజయం నీదైన వ్వుడు నీ ఓటమే ఆయుధంగా విజయ దుందుభి ఎగరవెయ్. సిగ్గులేని కుమ్ముక్కునేతలకు, చేతగాని ప్రభుత్వాలకు... నీ నిశ్చయాన్ని రేపటి మహోద్యమంగా చరిత్ర నిలిపే స్థాయిగా ఎదుగు. న్యాయం కదుపైనా, నీ నండ ల్పమే పోరాటంగా ఉవ్వెత్తున ఎగిసిపడు. ప్రజాలిమానం నీ వెంటే. కుమ్ముక్కు రాజకీయాలు ప్రజాగ్రహంలో కొట్టుకుపోవటం తాయం.

– పోలేపల్లి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, వ్యాపారవేత్త, విరుగంబాక్కం, చెన్నై

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

Are your hair protected?

3 Products Complete Treatment

చేతితో ప్రాసిన స్వంత అనుభవం...

శ్రీమతి రాజకుమారి (వయసు 71 సంవత్సరాలు)

నా పేరు రాజకుమారి పర్మాని, వయసు 71 సంవత్సరాలు. రాజస్థాన్ లోని కోటా జిల్లా నా స్వస్థలం. నా నల్లని జుట్టు రహస్యమేమిటని ఇప్పుడు అందరు అడుగుతున్నప్పుడు నేను కేశ్ కింగ్ హెయిర్ ఆయిల్ ప్రయోజనాల గురించి వారితో చెపుతూ ఉంటాను. వృద్ధులైన మహిళ్ళు సిఫారసు చేసిన అనేక మూలికా తైలాలను తయారుచేసి, పరీక్షించాను. అయితే కేశ్ కింగ్‌కే అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తాను. అదే అన్నింటికన్నా ఉత్తమమైనది. నేను దీనిని రెండు-మూడు సంవత్సరాలుగా వాడుతున్నాను. ఫలితాలు వాటంతట అవే చెప్పి అవుతాయి. నా సిఫారసు మేరకు మా పిల్లలు కూడా కేశ్ కింగ్ వాడడం మొదలుపెట్టారు. వారంతా నాకు ఇప్పుడు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నారు. మంది విషయాన్ని ఎప్పుడూ దాచి ఉంచకూడదు, వారి ప్రయోజనాలకై ప్రతిఒక్కరికీ దానిని చెప్పాలి.

డాబర్ నేజర్ వారి
కేశ్ కింగ్
మీ ముట్టుప్రక్కల కనిపించే ఇవే తరుపో పెద్ద పట్టు జాగ్రత్తగా ఉండండి
'8 కోట్ల మందికి పైగా భారతీయులు విశ్వసించారు'

24x7 Helpline : 0171-3055155, Available at all medical & general stores

మీరు చాలా లావుగా ఉన్నారా?

ఎలాంటి చెడు పరిణామాలు లేక 5 నుంచి 10 కేజీలవరకు మీ శరీర బరువుని తక్కువ చేసుకొని స్లిమ్ అవడానికి ఇదొక సువర్ణ అవకాశం.

నేడే కొనండి ఆయుర్వినవారి న్యూట్రిస్లిమ్+

న్యూట్రిస్లిమ్+ లో ఉన్న ప్రక్షాళన, పరిశ్రమ, లక్షణ మొదలైన మూలికా లాభాలు :

- ఎక్కువగా వేరుకున్న కొవ్వుని కరిగించడానికి దపోయపడుతుంది.
- అరంలోని కొవ్వుని తక్కువ మారుస్తుంది.
- అరంలోని కొవ్వుని పరిపూర్తిచేస్తుంది.
- ఇది పార్శ్వ ప్రొడక్ట్ అస్వస్థం వల్ల ఎలాంటి చెడు పరిణామాలు ఉండవు.

మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి E-mail : info@ayurwin.com | www.ayurwin.com

09379033555, 09346910888, 09397312444, 09392744333

C & F HUNOR: 09397312444 Sirsilla: 9291593525/9391959166, Rajmandry-9866349177 / 9989252999 / 9441144734 Vishakapatnam-9985860303/ 0891-2786662 Anakapalle-9985330130, Vishakapatnam-9849195242, Sangareddy-9849456613, Nizamabad-08462-224389, Guntur-9849186383, Bhadrachalam-9030901113, Vijayawada-9299359587/9440502253/9290481027/9849029449/08632434138 Tenali - 9866585145 / 9247732143, Warangal - 9247776485 Nalgonda - 9440335669/9030248376 Karim Nagar - 0866-822226 / 0878-6504216/9246936799 Siricilla - 9949072166 Nirpally - 9989173669 Hyderabad- 9959629589 / 040-27177117 / 8142172208/9291593525/040-27718036 Nalgonda-9030248376 West Godavari- 9705639392/9652491945 / 9848354387/9848366499/9848127330/9866223956 Khammam-9491555333/ 9949475594 / 9030901117 Nellore- 9494818786/9908358344/9542818135 Tirupathi-9502892723 Adilabad-9949836940 Ongole- 8008514115 / 9705690559 / 9246467198 / 9296851548 Kandukur :9784132599 Srikakulam- 9246658620.

మీతో కూడా స్టైల్ కొట్టించే కొన్ని టిప్స్

'హీరోల బ్రాండ్‌మార్క్ మ్యానరిజాన్ని బట్టి బౌటిఫిట్స్ డిజైన్ చేస్తాం' అని చెప్పిన సినీతారల డిజైనర్లు బాస్కీ, అశ్విన్ మాస్టే, రూపవైట్ల... సాక్షి పాఠకుల కోసం ఇస్తున్న కొన్ని సూచనలు....

- లావుగా ఉన్నవారు టఫ్ ఫ్యాబ్రిక్, చిన్న ఫాలింగ్ మెటీరియల్ ఎంచుకుంటే బాగుంటుంది.
- ఎత్తుగా, కండలు తిరిగిన శరీరంతో ఉన్నవారు లైట్ ఫ్యాబ్రిక్‌ను వాడచ్చు.
- మంచి ఎత్తు ఉండి, అబ్డామినల్(పొత్తికడుపు) ఫ్లాట్‌గా ఉంటే ఏ డ్రెస్ వేసినా బాగుంటుంది. అందుకే వెయిస్ట్ లైన్ క్లియర్‌గా ప్యాట్ లేకుండా చూసుకోవాలి. డ్రెస్ డిజైన్ చేసేటప్పుడు డిజైనర్స్ వెయిస్ట్‌లైన్‌ను ప్రధానంగా చూస్తారు.
- సన్నగా, బక్కపలచగా ఉన్నవారు చిగుతైన దుస్తులను ఎప్పుడూ ట్రై చేయకూడదు. చీరు ఫాలింగ్ మెటీరియల్‌ను ఎంచుకోవాలి. చెక్స్ లాంటివి కూడా వేసుకోవచ్చు.
- ఫెయిర్‌గా ఉన్నవారు ఎంత బ్రైట్ కలర్స్ అయినా ధరించవచ్చు.
- బాడీ హెవీగా, బల్కీగా ఉంటే బౌటిఫుట్ సరిగ్గా రాదు.
- పొట్టిగా ఉన్నవారు నిలువు గీతలు గల చొక్కాలను వేసుకోవచ్చు. వీరికి అర్ధ గీతల ప్రింస్సులు బాగుండవు. అలాగే పొడవుగా ఉన్నవారు అర్ధ గీతల షర్ట్‌లను ధరించవచ్చు.
- ఇది వర్షాకాలం. ఈ సీజన్‌కి తగ్గట్టు బ్రైట్‌కలర్స్ బాగుంటాయి. ఈవెనింగ్ మూడ్‌ను, డే మూడ్‌ను బ్రైట్ కలర్స్ బాగా ఎలివేట్ చేస్తాయి.
- ఏ డ్రెస్ వేసుకున్నా ప్రధానంగా ఆ వ్యక్తిలో ఆత్మవిశ్వాసం ఉండాలి. అప్పుడే ఆ డ్రెస్‌కు, ఆ డ్రెస్ వల్ల ధరించినవారూ అందంగా కనిపిస్తారు.

ఫిట్‌నెస్

ఫిట్‌నెస్ కోచ్... కావాలి మీకు మ్యాచ్...

తన ఫిట్‌నెస్ కోచ్‌తో అమీర్‌ఖాన్

పొట్ట చెక్కలయ్యేలా నవ్వించే నీనీనటుడు సునీల్ తన పొట్టను 'ముక్కులు చెక్కలు'గా చేసుకుని అందమైన గ్రీకు శిల్పంలా తీర్చిదిద్దుకున్నాడు. ఫ్యామిలీ ప్యాక్ కమెడియన్ కాస్తా నిక్స్‌ప్యాక్ హీమ్యాన్‌లా మారిపోయాడు. దీని గురించి ఎవరైనా ప్రశంసలు కురిపిస్తే ఏమంటాడో తెలుసా? ''ఇదంతా మా కోచ్ ఖలీల్ ట్రైనింగండీ'' అని. ఏదైనాపట్టి వచ్చినా కుర్రహీరోల్ని తలదన్నే ఫిజిక్‌తో తెరపై వెలిగే ఎవర్‌గ్రీన్ మన్మధుడు నాగ్‌ని మీ ఫిట్‌నెస్ సీక్రెట్స్ చెప్పండీ అంటే... ''నా కోచ్ శేఖర్ నన్ను బాగా ట్రైనప్ చేస్తాడు'' అంటారు. తెరపై ఒక వ్యక్తి శరీరాన్ని తీర్చిదిద్దడంలో ఇప్పుడు కోచ్‌లదే కీలకపాత్ర. వ్యాయామం ప్రారంభించే ప్రతి ఒక్కరూ తమ వ్యాయామ శిక్షకుడి ఎంపికలో అత్యంత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి.

ప్రారంభం నుంచి ప్రయోగాల వరకూ...

శారీరకశ్రమ అనేది రోజువారీ జీవనంలో భాగంగా ఉన్న రోజులు గతించిపోయి, కూర్చున్న చోట్నుంచి లేవడం కూడా పెద్ద పనే అన్నంత బద్ధకపు రోజులు వచ్చాయి. ఈ నేపథ్యంలో వ్యాయామం ప్రారంభించడం అంటే అర్థం... ఏ మాత్రం అలవాటులేని శ్రమకు ఒక్కసారిగా శరీరాన్ని గురిచేయడం... ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో దేహాన్ని దశలవారీగా సిద్ధం చేయాలి. దీనిని ఒక నిపుణుడైన శిక్షకుడు మాత్రమే చేయగలడు. మన దేహానికి నప్పే వ్యాయామం ఏది? ఎంత సమయాన్ని శిక్షణకు కేటాయించాలి? ఎటువంటి ఆహారపు అలవాట్లు చేసుకోవాలి? ఇలాంటి విషయాల్లో మనల్ని సరైన విధంగా గైడ్ చేయగలడు. అలాగే వర్కవుట్స్ ప్రారంభించాక కొత్త కొత్త వ్యాయామ శైలుల గురించి తెలియడం వాటిని ప్రయత్నించాలి అనిపించడం సహజం అటువంటి సమయంలోనూ కోచ్ మార్గదర్శకత్వం తప్పనిసరి. వ్యాయామ ప్రక్రియ సందర్భంగా తలెత్తే సందేహాల నివృత్తికి కూడా కోచ్ అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

ఇంటికీ పస్తారు...

జిమ్‌లకు, ఫిట్‌నెస్ సెంటర్లకు వెళ్లడానికి బద్ధకించే వారికోసం ప్రస్తుతం ఇంటికే వచ్చి వ్యాయామ సాధన చేయించే పర్సనల్ ట్రైనర్లు కూడా అందుబాటులో ఉన్నారు. కనీసం రూ.2000 నుంచి ప్రారంభించి రూ.8వేల వరకూ నెలవారీ రుసుములు వీరు వసూలు చేస్తుంటారు కాబట్టి పర్సనల్ ట్రైనింగ్ అందరికీ అందుబాటులో ఉండదు. స్థూలంగా చెప్పాలంటే పరిసరాలు, పరిచయాలను ఇచ్చే జిమ్ వాతావరణాన్ని కోల్పోయేలా చేస్తుంది కాబట్టి మరీ అవసరమైతే తప్ప పర్సనల్ కోచింగ్ జోలికి వెళ్లకపోవడమే ఉత్తమం.

సరైన వ్యాయామ శిక్షకుడిని ఎంచుకోకపోతే మంచి ఫలితాలు రాక పోవడం ఆటుంచి, అనూహ్యమైన దుష్పలితాలు రావడానికి అవకాశాలూ ఉన్నాయి. కాబట్టి ఫిట్‌నెస్ కోచ్‌ను ఎంచుకునేటప్పుడు తగినంత జాగరూకత తప్పదు. అంతేకాదు, సమర్థుడైన ట్రైనర్‌ను ఎంపిక చేసుకోవడంతో పాటు ట్రైనర్ అందించే సేవల్ని సముచితంగా ఉపయోగించుకోవడం కూడా తెలియాలి. ట్రైనర్‌తో వ్యాయామసమయంలో తరచు మీకు వచ్చే సందేహాలను నివృత్తి చేసుకోవడం, విభిన్న రకాల ఎక్సర్‌సైజ్‌లను గురించి చర్చించడం వంటివి భవిష్యత్తులో శిక్షకుని సహాయం లేకపోయినా సాధన చేసే శక్తియుక్తుల్ని అందిస్తాయని మరచిపోకూడదు.

– ఎస్.సత్యబాబు.

కండలు తిరిగి ఉంటేనే ట్రైనర్ అనుకోవద్దు...

ఫిట్‌నెస్ ట్రైనర్ అంటే తప్పనిసరిగా కండలు తిరిగి ఉండాలనుకోవడం ఆపోహ. ఆ మాటకొస్తే టాప్ సెలబ్రిటీల నిక్స్‌ప్యాక్‌ల సౌభాగ్యం దేనిని చాలామంది ట్రైనర్లలో ఎవరూ నిక్స్‌ప్యాక్ ఉన్నవారు కాదు. శరీరనిర్మాణం మీద అవగాహనతో పాటు ఓర్పు, నేర్పు... అవసరమైన శిక్షణార్హతలు ఉన్నవారు మాత్రమే సరైన ట్రైనింగ్ ఇవ్వగలరు. ప్రస్తుతం అమెరికన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఎక్సర్‌సైజ్, అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్, ఐఎస్‌ఎస్‌ఎ, ఎన్‌ఎస్‌ఎన్‌ఎస్, రీబాక్ ఎరోబిక్స్, ఏస్ తదితర పేరొందిన సంస్థలతో పాటు తల్వాల్కర్ ట్రైనింగ్, గోల్డ్ వంటి కార్పొరేట్ జిమ్‌లు కూడా తమ కేంద్రాలకు అనుబంధంగా ట్రైనింగ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్స్ నిర్వహిస్తున్నాయి. కోచ్‌ను ఎంపిక చేసుకునేటప్పుడు అతనికున్న విద్యార్హతలను కూడా పరిశీలించడం అవసరం. కొన్ని జిమ్‌లలో చేరేటప్పుడే అక్కడి ట్రైనర్ల అర్హతలు, వారి పూర్వచరిత్ర కొంతైనా తెలుసుకుంటే మనకు వారు అందించబోయే శిక్షణ గురించి ఒక ముందస్తు అవగాహనకు రావచ్చు. ఇక మహిళలైతే పురుష శిక్షకులను ఎంపిక చేసుకునేటప్పుడు మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోక తప్పదు.

సైకియాట్రిక్

డాక్టర్ కల్యాణ్‌చక్రవర్తి
సైకియాట్రిస్ట్, మెడిసిటీ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

ఆయన అంటీముట్టనట్టుగా ఉంటారు..?

నాకు ఇటీవలే పెళ్లయింది. మావారు సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్. మేము అమెరికాలో ఉంటున్నాము. సమస్య ఏమిటంటే మావారు నాతో సరిగా మాట్లాడరు. నన్ను సరిగా పట్టించుకోరు. నేనేమైనా మాట్లాడాలని ప్రయత్నిస్తే విసుకు పడతారు. ఇంటిలో ఉన్నంతసేపూ టీవీ చూస్తూ గడిపేస్తారు. మా మధ్య మానసిక అనుబంధమే కాదు, కారీరక బంధం కూడా పెర్పడలేదు. నేను ఏమి చేయాలో సలహా ఇవ్వగలరు.

– గీతిక, ఫ్లోరిడా, యూఎస్‌ఏ

మీరు పడుతున్న మానసిక వేదనను నేను అర్థం చేసుకోగలను. ఆయితే దురదృష్టవశాత్తూ ఇటీవలి కాలంలో ఇటువంటి తరహా కేసులు పెరిగిపోతున్నాయి. మీ భర్త ఆలా ప్రవర్తించడానికి కారణాలు ఉండవచ్చు. డిప్రెషన్, లైంగిక అసమర్థత లేదా ఆయన వ్యక్తిత్వ నిర్మాణంలో లోపాలు కారణం కావచ్చు. మీ భర్త ప్రవర్తన ఆలా ఎందుకు ఉందో తెలుసుకోవడానికి ఆయన ప్రవర్తనను విశ్లేషించాలి. ఆయన బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌ను తెలుసుకోవాలి. బహుశా ఆయన ఈ పెళ్ళికి సిద్ధంగా లేదేమో. లేదా ఆయనలో మొదటి నుంచి ఇటువంటి డిప్రెషన్ ఉండి ఉండాలి.

ఒకవేళ ఆయన సమస్య డిప్రెషనే అయితే నిద్రలేమి, ఆకలి లేకపోవడం, ఆఫీసులో సమస్యలు వంటి అనుబంధ లక్షణాలను గమనించాలి. లైంగిక అసమర్థత కారణమేమో పరిశీలించాలి. ఈ విషయంలో మగవాళ్ళు మొండిగా ఉండి, నిజం ఒప్పుకోవడానికి ఏ మాత్రం ఇష్టపడరు. కొంతమంది మగవాళ్ళు లైంగిక సమస్యల విషయంలో రహస్యంగా ఉండి సమస్య పరిష్కారానికి ఏ మాత్రం సహకరించరు. ఇటువంటి కేసుల్లో కనిపించే మరొక సమస్య వ్యక్తిత్వ నిర్మాణంలో లోపాలు ఉండి ఏ విషయాన్నీ బయట పెట్టరు, ఇతరులతో కలవడానికి అంతగా ఇష్టపడరు.

మీ భర్త ఇల్యూషనల్, డ్రగ్ ఎడిక్ట్ కాకపోవడం వల్ల చికిత్స చేయడం కొంత సులువే. మీరు ధైర్యంగా ఉండండి. ఆయనతో ఓపెన్‌గా మాట్లాడి, మీలో ఆయన ఏమయినా మార్పును కోరుకుంటున్నారేమో కనుక్కోండి. మీరు ఏ విధంగా ప్రవర్తిస్తే ఆయనకు ఇష్టమో తెలుసుకోండి. ఆయన అందుకు సహకరిస్తే మంచిదే. ఆయితే అందుకు ఇష్టపడకపోతే మాత్రం కష్టమైనా మీరు ఈ విషయాన్ని పెద్దవాళ్లతో చెప్పి, వారి సలహా మీద ఇద్దరూ కలిసి మ్యారేజ్ కౌన్సిలింగ్ తీసుకోవడం చాలా మంచిది. సైకియాట్రిస్ట్‌ను కలిస్తే మీ ఇద్దరి పెద్దలతోనూ మాట్లాడి, సమస్యకు మూలకారణం కనుక్కుంటారు. ఆ తర్వాత దానిని తమదైన రీతిలో పరిష్కరించేందుకు ప్రయత్నిస్తారు.

ఆరోగ్యకర జీవనానికి సంపూర్ణ పరిష్కారం
• మధుమేహం • కిడ్నీవ్యాధులు • కీళ్ళనొప్పులు • పిల్లల సమస్యలు • సంతానలేమి
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్
www.homeocare.in
ఉచిత కన్సల్టేషన్ - 95500 03399
Toll Free -1800 102 2202

డెంటల్

డాక్టర్ పార్థసారథి, ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డెంటల్ సర్జరీ,
పార్థా డెంటల్, హైదరాబాద్

షుగర్ వ్యాధి... దంతచికిత్స చేయించుకోవచ్చా?

నా వయసు 40. నాకు 35 ఏళ్లకే షుగర్ వచ్చింది. అప్పటినుంచి వంటి జబ్బులు కూడా మొదలయ్యాయి. కొన్ని పళ్ల కదిలిపోతే తీయించేశాను. కొన్ని పళ్ల చక్కపు జరిగిపోయాయి. షుగర్ ఉంటే వంటి చికిత్స మందిది కాదని చాలామంది చెప్పారు. డెంటిస్ట్‌ని కలిస్తే ముందు షుగర్ కంట్రోల్ చేసుకుని అప్పుడు రమ్మన్నారు. నేను ఏం చేయాలో సలహా ఇవ్వండి.

– పి. సీత, రాజమండ్రి

ఇండియాలో 2015 నాటికి ప్రతి ఐదుగురిలో ఒకరు షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతుంటారని అంచనా. ఈమధ్య ఎక్కువమంది యువతను కూడా పీడిస్తున్న సమస్య ఇదే. దీనివల్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ, అవగాహన అవసరం. మీరనుకుంటున్నట్లుగా షుగర్ పేషెంట్లకు దంత సమస్యలు కూడా ఎక్కువే. కానీ డయాబెటిస్ రాగానే, దీనివల్లే పళ్ల ఊడిపోతాయని చెప్పడం సరికాదు. వీరిలో దంత సమస్యలు ఎక్కువగా ఉండడానికి రెండు కారణాలున్నాయి.

రక్తంలో చక్కెరశాతం హెచ్చుతగ్గులవల్ల రోగనిరోధకశక్తి తగ్గి, తరచు ఇన్ఫెక్షన్లు రావడం, రెండవది... రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం వల్ల గాయాలు త్వరగా మానకపోవడం. వీరికి ప్రత్యేకంగా మూడు దంతసమస్యలు కనపడతాయి. చిగుళ్లకు సంబంధించిన ఇన్ఫెక్షన్లు, తద్వారా బ్రష్‌చేసినప్పుడు చిగుళ్లనుండి రక్తం కారడం, నోటి దుర్వాసన, పళ్లు కదిలిపోవడంలాంటివి. రెండవది ... పిప్పిపళ్లు. రక్తంలో లాగే లాలాజలంలో కూడా చక్కెరశాతం ఎక్కువగా ఉండడంవల్ల నోట్లో నీళ్లూరడం తగ్గి ఇన్ఫెక్షన్లు రావడానికి అవకాశం ఎక్కువ. చివరిది... రుచి మారిపోవడం.

అందుకే మిగతావారితో పోలిస్తే షుగర్ పేషెంట్ల దంతసమస్యల పట్ల మరింత జాగ్రత్తవడాలి. కేవలం డయాబెటిస్ వల్ల మీ పళ్లు ఊడిపోయి ఉండకపోవచ్చు. కాకుంటే మీకున్న చిగుళ్ల జబ్బులకు షుగర్ వ్యాధి కూడా తోడై సమస్య తొందరగా తీవ్రమై ఉండవచ్చు. అదే సందర్భంలో చికిత్స చేయించుకుంటే ప్రమాదం ఉన్న ఆలోచనను మనసులో నుంచి తీసెయ్యండి. ప్రతి ఆరునెలలకొకసారి తప్పనిసరిగా డెంటిస్ట్‌ను కలిసి చెకప్ చేయించుకోవడం, తగిన సలహాలు, సూచనలు పాటించడం, చికిత్స చేయించుకోవడం వల్ల ఈ పళ్లను దృఢంగా ఇంకొంతకాలం కాపాడుకునే అవకాశం ఉంది.

మీకు చిన్న చిన్న చికిత్సలు చేసేటప్పుడు డెంటిస్ట్‌ను పెద్దగా పట్టించుకోకపోయినా, షుగర్ నిల్వలు తెలుసుకోవడం, కంట్రోల్‌లో ఉన్నప్పుడు చికిత్స చేయించుకోవడం లేదా చికిత్స పద్ధతిలో చిన్న చిన్న మార్పులు చేర్పులు చేసుకోవడం ద్వారా మీకు సురక్షితమైన దంత చికిత్స చేయించుకోవచ్చు. ఇది ఏమాత్రం భయపడాల్సిన సమస్య కాదు. తీసేసిన పళ్ల స్థానంలో కొత్త పళ్లను అమర్చుకోవడానికి, ఊడిగా మిగిలిన వాటిని దృఢంగా చేసుకోవడానికి అవకాశం ఉంది. మీరు కంగారు పడకుండా వెంటనే డెంటిస్ట్‌ను సంప్రదించి, మీ సమస్యలకు తగిన చికిత్స పొందండి. విష్ యు ఆల్ ది బెస్ట్.

మీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యమే మా లక్ష్యం...
• డయాబెటిస్ • కీళ్లనొప్పి • పైల్స్ • ఫిస్టులా • ఫిషర్స్ • గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్
పాజిటివ్ హోమియోపతి
SMS 'Positive' to 58888 | Toll free No.1800 425 0144
9290901002

సెలస్టిమెంట్

మేషం – కుటుంబసభ్యులతో స్వల్ప వివాదాలు. ధనవ్యయం. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. మనసులు వాయిదా వేస్తారు. బంధువుల కలయిక. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం – కొత్త పనులకు శ్రీకారం. ఆర్థిక కార్యసిద్ధి. కీలక నిర్ణయాలు. దూరప్రాంతాల నుంచి శుభవార్తలు. ఆస్థిక్రయ ధనలాభం. వాహనయోగం. ఉద్యోగ లక్ష పదోన్నతులు. ఎరుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం – మిత్రులతో స్వల్ప వివాదాలు. ధనవ్యయం. శ్రమ తప్ప ఫలితం ఇపించదు. వృత్తి,వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ప్రైవదర్శనాలు. మనోవ్యథ. రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం – పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఆకర్షణీయమైన సంపదనలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. బాధ్యతలు సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తారు. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం – నూతన ఉద్యోగయోగం. ముఖ్య నిర్ణయాలు. వ్యవహారాలలో విజయం. శుభవార్తలు. ఆస్థిక్రయ ధన, వస్తులాభాలు. ఉద్యోగాభివృద్ధి. చింతన. వాహనసౌఖ్యం. గులాబీ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య – దుబారాఖర్చులు. ధనవ్యయం. శ్రమాధిక్యం. వివాదాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. కుటుంబసభ్యులతో కొంతదూరప్రయాణాలు. నిర్ణయాలు వాయిదా. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోభివృద్ధి. ప్రైవదర్శనాలు. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల – సోదరులు, మిత్రులతో మాటపట్టింపులు. ధనవ్యయం. శ్రమ అధికం. వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ఉద్యోగాభివృద్ధి. చింతన. ఆరోగ్యభంగం. నీలం రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం – కొత్త వస్తువుల పరిచయం. శుభకార్యాలు. ఆర్థిక లావాదేవీలు సంతృప్తినిస్తాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. వాహనయోగం. ప్రైవదర్శనాలు. ఆపవర్ణ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు – మిత్రుల నుంచి శుభవార్తలు. వాహనయోగం. కీలక నిర్ణయాలు. వ్యవహారాలలో విజయం. విద్యార్థులకు అనుకూల ఫలితాలు. వింతవినోదాలు. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

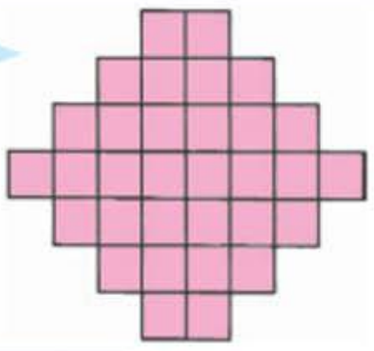
మకరం – శ్రమ పెరుగుతుంది. సన్నిహితుల వ్యవహారాలలో జోక్యం. ఆర్థిక లావాదేవీలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. వస్తువులాభం. తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం – కొన్ని కార్యక్రమాలు వాయిదా. శ్రమ తప్పదు. బంధువులవ్యక్తులతో స్వల్ప వివాదాలు. ధనవ్యయం. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. అలంకార సంబంధం. నలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం – నూతన కార్యక్రమాలు ప్రారంభిస్తారు. సభలలో గౌరవం. మిత్రులతో వస్తువులు కొంటారు. ఆర్థికాభివృద్ధి. చింతన. వింతవినోదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. పసుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

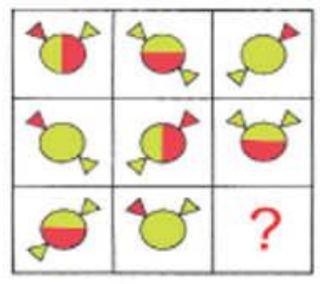
– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

ఈ ఆకారంపై రెండు సరళరేఖలు గీసి ఆ మూడు ముక్కలను తిరిగి త్రిభుజాకారంలో అమర్చగలరా?

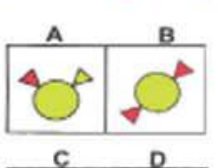


ఈ అక్షరాల మధ్య లాజిపాప్ స్టైలింగ్ సరిగ్గా ఎక్కడుందో గుర్తించండి.

L	O	L	I	P	O	P	L	O
O	L	O	L	O	L	I	O	L
L	O	L	O	L	O	L	L	L
L	O	L	I	P	O	O	L	I
I	L	I	L	O	L	L	I	P
P	L	P	O	L	P	O	L	O
P	O	L	I	O	L	L	O	P
O	L	P	O	L	O	I	O	L
P	O	O	L	I	O	P	L	O
P	I	L	L	O	L	L	I	P

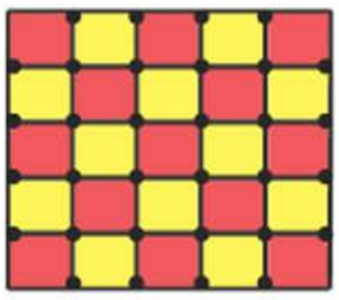


ప్రశ్నార్థకం ఉన్న డబ్బాలో సంబరానికి ఎక్కువ ఉన్న బాణంగింటిలో ఏది పడితే కరుక్కోండి?



మెదడుకు మేత

ఒక చేప బరువు ఒక కేజీకి దాని నగం బరువుతో కూడితే వస్తుంది. అంతకీ దాని బరువెంతో చెప్పగలరా?



ఈ గళ్లలో 1 నుంచి 25 వరకు సంఖ్యలను నింపండి. అయితే ప్రతి అడ్డు దిడువు వరుసల్లోని సంఖ్యలను కూడితే 65 రావాలి. ప్రయత్నించండి.

ఈ అక్షరాలు ఒక పదసమూహంలో అమర్చు మారుంది. అది పోస్టుల్ పెట్టిన ఓ మంచి మాట!

మంచిమాట

కాసుకో సుడోకు

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

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

నిపుణుల కోసం

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

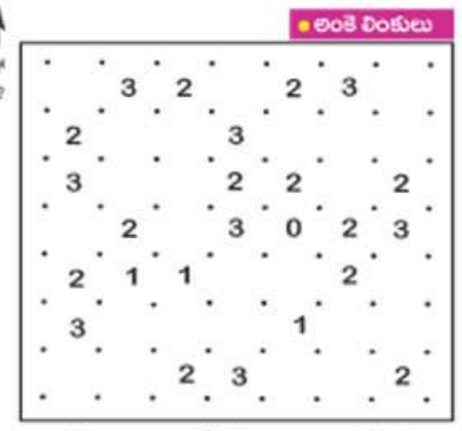
మీకుతెలుసా?

అరటిపండు ఎందుకు మంచిది?

అరటిపండును దాదాపు భాషలలో 'వివేకవంతులు తినే పండు అంటారు! తక్కువ ఖర్చుతో అధిక ఆరోగ్యాన్నిచ్చే పండు గనుక దీన్ని అలా అంటారు.

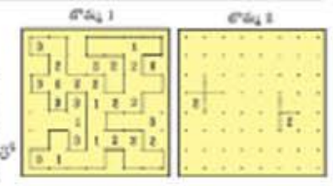
అరటిపండులో విటమిన్ ఎ, బి (కయామిన్), సి (ఎస్కార్బిక్ ఆసిడ్), జి (రిబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్) అనేక ఖనిజాలుంటాయి. అన్నిటి కంటే ఎక్కువగా వీటిలో కార్బోహైడ్రేట్‌లు వుండడం వల్ల శరీరానికి అవసరమయ్యే ఇంధనశక్తి కావలసినంత ఏర్పడుతుంది. బాగా మగ్గిన అరటిపండు లింటే ఐరన్‌లో డెక్స్‌ట్రోజ్, లెవ్‌రోజ్, సుక్రోజ్ వంటి చక్కెరపదార్థాలను శరీరం వెంటనే గ్రహిస్తుంది. మిగతా పోషక, పొష్టిక పదార్థాలు నింపాదిగా పనిచేస్తాయి. అరటిపండు క్షారవంతమైనది కనుక అది శరీరంలో ఏర్పడే ఆమ్లగుణాన్ని నియంత్రిస్తాయి. కనుక కొంత మాగిన అరటిపండు తినడం మంచిది. మానసిక ఆరోగ్యానికి అవసరమైన సెరిటోనిన్ అనే పదార్థం అరటిపండు తినడం వల్ల సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. కాబట్టి అరటిపండు మంచి హుషారునిస్తుందని జర్మనీ శాస్త్రవేత్త ప్రొఫెల్కర్ వ్యూడర్ అన్నారు.

లంకె బింకులు



నిబంధనలు:

1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంతి మధ్యనున్న దున్నపిల్ల నిలువ లేదా అడ్డ గీతంతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే బాపిలో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా క్లూస్ చేయకు లేదా శాశ్వతంగా వెళ్లకుల చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గళుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు. అయితే సున్న చుట్టూ గీతలు గీయకూడదు. ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



నిమ్మటి జవాబులు

• ముందిమాట: ఘనవిజయమంటే రిడు రిడు విజయాల సమూహమే.
• మొదటిది మేత: ఆనర్-మామిడిపండ్లు ఆని రాసి ఉన్న సబ్జలోని ఒక పండు తీసుకోవాలి. అది మామిడిపండో, ఆపిల్‌పండో అయి ఉంటుంది. ఒనిజే మామిడిపండు చస్తే ఆ సబ్జకి మామిడిపండు అని అతికించి, అంతరమయిండు మామిడిపండు అని ఉన్న సబ్జకి ఆపిల్ అని, ఆపిల్ అని ఉన్న దానికి ఆపిల్-మామిడి పండ్లు అన్న రేబిడ్లు మారిస్తే సరిపోయింది.

1) ELEPHANT,
2) PEACOCK
3) DOLPHIN
4) SPIDER

దైవాలజీ

sakshi.daivology@gmail.com

నాడు తిరువేంగడం... నేడు తిరుమల

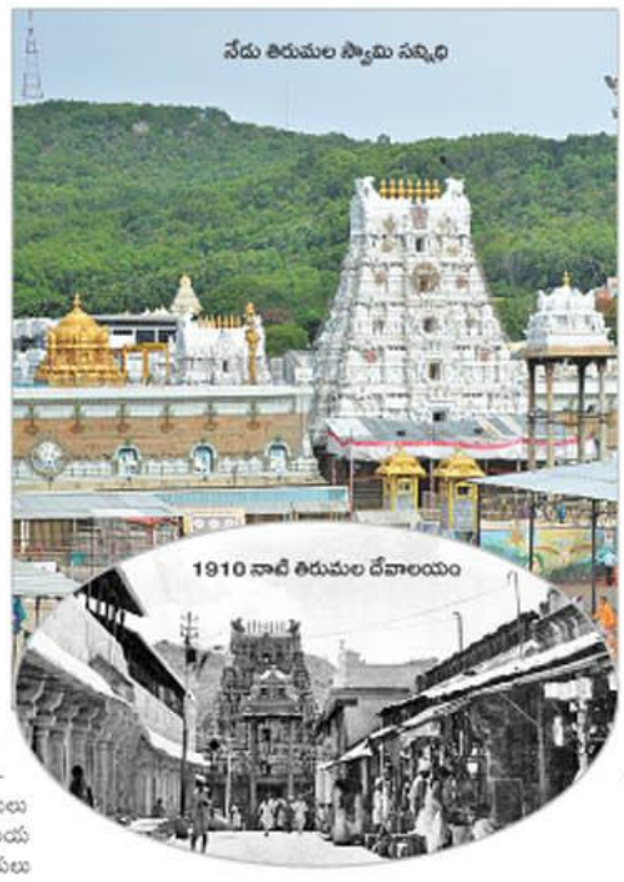
నేడు కోట్లాదిమంది భక్తుల కోర్కెలు తీరుస్తూ కొంగుబంగారంగా భాసిల్లుతున్న దివ్యతేజోమూర్తి, కలియుగదైవం ఒకనాడు చీమలపుట్టలో దాగి ఎందకు ఎండి, వానకు తడిసిన శిలారూపం అంటే ఆశ్చర్యం కలిగించకమానదు. పూర్వం తిరుమలకొండను 'తిరువేంగడం'అని, శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామిని 'తిరువేంగడ ముడయాన్' అని పిలిచేవారు. క్రీ.పూ.1వ శతాబ్దంలో తిరుమల మీద చుట్టూ పేరుకుపోయిన చీమలపుట్టలో ఉన్న శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి స్వయంవ్యక్త ఆర్చామూర్తిని తొండమాన్ చక్రవర్తి దర్శించి శుభ్రపరిచి, విగ్రహం చుట్టూ దిన్న మండపాన్ని కట్టించారు. క్రీ.శ. 8వ శతాబ్దం దివరివరకు స్వామివారి మూలమూర్తి ఎందకు ఎండుతూ, వానకు తడుస్తూ ఉండేదట. ఆ తర్వాత విగ్రహానికి చుట్టూ ఆళ్వారుల కాలంలో గర్భగృహం నిర్మించి ఉండవచ్చని చరిత్రకారుల అభిప్రాయం.

గర్భగృహం, అంతరాళం నిర్మాణం

8వశతాబ్దంలో తిరుమలలో ఉన్న గుడిని పెద్దదిగా నిర్మించారు. రాళ్లతో గర్భగృహం, అంతరాళం నిర్మించారు. దీనికి ముందున్న అర్ధమండపం (ప్రస్తుత శయన మండపం), అంతరాళం (ప్రస్తుతం రామన్‌మేడ్రె/ రాములవారి మేడ) తో కలిపి లోపలి ప్రాకారంలోని మొదటి నముదాయంగా నిర్మించారు.

గర్భాలయ ప్రాకార నిర్మాణం

10వ శతాబ్దం, ఆ తర్వాత కాలంలో ఆలయం బాగా అభివృద్ధి చెందింది. ఈసందర్భంగానే గర్భగృహ ఆవర ఐదు గోడ చుట్టూ ప్రాకారం నిర్మించారు. తర్వాత క్రీ.శ.12–13 శతాబ్దాల మధ్యకాలంలో ఆలయానికి మరమ్మతులు జరిగాయి. క్రీ.శ. 1262లో సుందర పాండ్యుడు ఆనందనిలయ విమానం మీద కలశానికి, ఆ తర్వాత వీర నరసింగరాయలు



దేవాలయానికి బంగారుపూత పూయించారట.

తిరుమూడి మండపం

క్రీ.శ.18వ శతాబ్దంలో దేవాలయానికి మరమ్మతులు, పునరుద్ధరణ పనులు, నూతన నిర్మాణాలు చేపట్టారు. తర్వాత క్రీ.శ.1417లో మల్లన్న (మాధవదాను) తిరుమామణి మండపం (ప్రస్తుతం బంగారుమేడ/ బంగారువాకిలి)ను నాలుగు వరుసల్లో 16 రాతిస్తంభాలతో నిర్మించారు. ఈ మండపం పడమట దిశలో ద్వారపాలకులైన 'జయ', 'విజయ' విగ్రహాలు నమస్కార భంగిమలో ఉన్నాయి. ఈ మండపాన్నే ముఖమండపం, అస్థాన మండపం అని కూడా పిలుస్తారు.

రెండవగోపురం, విమాన ప్రాకార నిర్మాణం

క్రీ.శ.1209 సంవత్సరం ఆలయంలో నాటికి రెండవ గోపురం నిర్మాణం చేపట్టారు. ఈ గోపురం దాటి ఆలయంలోని స్వామివారి గర్భాలయం విమానానికి నాలుగు దిశల్లో ఉన్న ప్రాకారాన్ని విమాన ప్రదక్షిణం అంటారు. ఈ ప్రాకారంలో ఆగ్నేయదిశలో వంటశాల నిర్మించారు. 16వశతాబ్దిలో పడమట దిశలో పెద్ద మండపం నిర్మించారు (ప్రస్తుతం కానుకలు లెక్కించే వరకామణిగా ఈ మండపాన్ని వినియోగిస్తున్నారు). శ్రీవారి బ్రహ్మోత్సవాలు, అధ్యయనోత్సవాల్లో ఎక్కువ రోజులు ఉత్సవమూర్తులను ఈ మండపంలోనే ఉంచుతారు. ఇదే ప్రాకారంలోనే ఉత్తర దిశలో తాళ్లపాక అన్నమాచార్యుల ఆర, ఆ తర్వాత రామానుజ సన్నిధి ఏర్పాటైంది.

– నమదేవ కేతారి, సాక్షి, తిరుమల
పాటో, పాతపాటల సేకరణ మోహనభట్ట, తిరుమల

ఆర్టిజం

sakshi.artism@gmail.com

ఎంత దివ్యమో!

పిల్లల బుడిబుడి నడకల్లాగే... తెల్లటి ఇంటిగోడలపైనో, బడిలో నల్లటి పలకలపైనో, పాఠ్యపుస్తకాల కవర్ల మీదో కని పించే వారి దేవి గీతలు, వాటిలో నుంచి పుట్టిన బొమ్మలు కూడా అందమైనవి, అద్భుతమైనవి. అందుకే ఒక మహా చిత్రకారుడు అన్నారు: 'పిల్లల చేతుల్లో నుంచి పుట్టిన అపరి వర్తత బొమ్మలను మించి అద్భుత చిత్రాలు ఏముంటాయి' అని! హైదరాబాద్‌లోని కూకట్‌పల్లి డి.ఎ.వి పబ్లిక్‌స్కూల్‌లో ఆరవతరగతి చదువుతున్న కొట్టక్కి దివిజ చిన్నప్పుడే తల్లి కస్తూరి కుమారి వేసే బొమ్మలను ఆసక్తిగా చూసేది.

సృజనకు 'ఆసక్తి' తొలి అడుగు కదా! అలా దివిజ చేలికి 'కళ' చిక్కింది. బుడిబుడి నడకల్లాగే బుడిబుడి బొమ్మలు! ఆర్ట్ టీచర్ బి.శశిభూషణరావు దివిజకు చిత్రకళలో శిక్షణ ఇచ్చారు. గొప్ప చిత్రకారుల గురించి చెప్పారు.

పేకాక్ బ్లూ, సెరిలిన్ బ్లూ, పోస్టర్ గ్రీన్, పింక్, ఆరెంజ్ రంగులను ఇష్టపడే దివిజ తన కుంచెతో కొండకోనలు, జల పాతాలు, ఆకాశ నముద్రాలు...ఒక్కటనేమిటి? తన చిన్ని 'బాపుకళ'కు అందే ప్రతి దృశ్యాన్ని వర్ణమేళవింపుతో కను విందు చేసింది! సామాజిక స్పృహతోపాటు జాతీయసమై క్యత, ప్రపంచశాంతి, పర్యావరణ స్పృహ, జీవవైవిధ్యం గురించి తన స్థాయిలో నలుగురు మెచ్చే చిత్రాలు గీసింది. జాతీయస్థాయిలో బహుమతులు అందుకొని 'బెస్ట్' అనిపించుకుంది. తన మొదటి చిత్రకళా ప్రదర్శన జులై వలే తన సొంతూరు పాలూరులో జరిగింది. వివిధ టెక్నిక్‌లతో దివిజ గీసిన బొమ్మలు అందరినీ ఆకట్టు కున్నాయి. దివిజకు ఎం.ఎఫ్. హుసేన్ ఇష్టమైన చిత్రకారుడు. అయనలాగే తను కూడా పెద్ద ఆర్టిస్ట్ కావాలని ఉందట. దివిజ కోరిక నెరవేరాలని ఆశిద్దాం.

మై సిటీ

ఆడపిల్ల గౌరవాన్ని నిలబెట్టే పాట!

భాస్కరభట్ల
సినీ గేయ రచయిత

ప్రతి మనిషికీ జీవితంలో ఓ లక్ష్యం ఏర్పరచుకోవడానికి, తనకంటూ గుర్తింపును తెచ్చుకోవడానికి ఓ స్ఫూర్తిప్రదాత ఉంటారు. నాకూ ఉన్నారు... సీతారామశాస్త్రి గారు. నేను పాటను అమితంగా ప్రేమించడం మొదలుపెట్టింది ఆయన అక్షరాలకు అనుభూతి చెందాకే! పాటల రచయితను కావాలని పెట్టేదేడా నక్షత్రకుని రాజమండ్రి లో రైలెక్కింది... వాల్‌పోస్టర్ల మీద ఆయన పేరు చూశాకే! ఆయన రాసిన పాటల్లో నాకు నచ్చినవి ఏవీ అంటే... ఒక్కదాన్ని ఏరి తీయలేని ఆశక్తుల్ని నేను. ఎందుకంటే ఆయన రాసిన ప్రతి పాటా ఆణిముత్యమే. ఆ ముత్యాల్లో ఒకటి.. 'పెళ్లి చేసుకుందాం' చిత్రంలోని 'నువ్వేమి చేశావు నీరం, నిన్నొక్కదంచింది పాపం' అనే పాట!

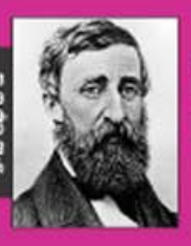
'శుభలగ్నం'లో 'చిలకా ఏ తోడు లేక అన్న పాట కూడా గొప్పది. కానీ అది ఓ వ్యక్తికీ, తన వ్యక్తిత్వానికీ సరిపడే పాట. కానీ 'నువ్వేమి చేశావు నీరం' పాట... యావత్ సమాజానికీ సంబంధించినది. సమాజంలోని లోపాలను వేలెత్తి చూపించేది. సమాజం పట్ల మన దృక్పథాన్ని నిర్దేశించేది. ఒక అమ్మాయి అన్యాయానికి ఎదురు తిరుగుతుంది. ఫలితంగా అత్యాచారానికి గురవుతుంది. అంటే తను అన్యాయమైపోయింది. కానీ అందరూ తననే నిందితురాలిగా చూస్తారు. తల్లిదండ్రులు సైతం నిరాదరిస్తారు. చుట్టూ ఉన్నవాళ్లు కాకులై పొడుస్తారు. ఆలాంటి సమయంలో ఓ మంచి మనిషి ఆమెకు అండగా నిలబడతాడు. ఓదార్చుతాడు. ఇంటికి తీసుకొచ్చి ఆశ్రయం కల్పిస్తాడు. ఉద్యోగమిచ్చి గౌరవాన్ని నిలబెడతాడు. చీల అయిపోయిన ఆ పిల్లకి ఈ పాటతో ధైర్యం నూరిపోస్తాడు.

అసలు పాట మొదలుపెట్టే విధానమే ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. ***నువ్వేమి చేశావు నీరం నిన్నొక్కదంచింది పాపం చినబోకుమా/ వేయాతనందించు సాయం ఏనాడు చేసింది నింపం గమనించుమా...*** తను చెప్పాలనుకున్నదేంటో మొదటి లైన్లోనే చెప్పేశాడు హీరో. నువ్వనలు ఏ తప్పూ చేయలేదు, మరి ఏం కొంపలు మునిగిపోయాయని ఇలా దిన్నబోతున్నావు అంటూ మొదలుపెడతాడు. ***కన్నీళ్ల వర్షానికి కష్టాలు చల్లాయనా/ మార్గం చూపే దీపం కదా ధైర్యం...*** నువ్వెంత ఏడ్చినా కష్టాలు తీరిపోవు. ధైర్యంగా ఉంటే ఆదే నీకు దారి చూపిస్తుంది అంటాడు. ఆ తర్వాత అతడు పలికే ప్రశ్న మాటా ఓ వేదం, ఓ అక్షరసత్యం. ***జరిగింది ఓ ప్రమాదం/ ఏముంది నీ ప్రమేయం/ దీవానికైన గాయం/ ఏ మంచుతోన మాయం...*** జరిగిందేదో జరిగిపోయింది. సైగా ఆది నీకు సంబంధం లేకుండా జరిగిపోయింది. ఎంతైన గాయాలు మందో మాకో వేసి మాన్పేస్తాం. కానీ మనసుకైన గాయాన్ని ఎలా మాన్పుతాం! తర్వాత అంటాడూ... ***విలువైన నిండు ప్రాణం / మిగిలుండటం వ్రధానం / ఆది నిలిచినంత కాలం / సాగాలి నీ ప్రయాణం...*** ఎంత జాగ్రత్తగా చూసుకున్నా, ఎంత ఓదార్చుతున్నా ఆమెకు జరిగింది చిన్న అన్యాయం కాదు. ఒకవేళ తాను ఇంట్లో లేనప్పుడు ఏదైనా చేసుకుంటే! ఆ భయంతో అన్న మాటలివి. అన్నివేళలా ప్రాణం విలువైనది. అదంటూ ఉంటే ఏదో ఒకటి చేయొచ్చు. కానీ ఆడేపోతే! అందుకే ప్రాణం దానంతటది పోవాలి, ఆది ఉన్నంతకాలం నువ్వు సాగిపోవాలి తప్ప దాన్ని తీసుకునే ప్రయత్నం చేయవద్దు అంటూ చెప్పే చెప్పనట్టు చెప్పాడన్నమాట. ***స్త్రీల తనువులోని శీలమున్నదంటి/ పురుష నృదులోని తొలగిపోవునంటే/ ఇక్ష్వాకు వేశాలలో శీలమె ఉండదనా/ భర్తన్న వాడెవ్వడూ పురుషుడు కాడు ఆనా/ శీలం అంటే గుణం అని అర్థం...*** ఈ మాటలు చూడండి. నిజానికి ఇదో విప్లవాత్మకమైన పాట. శీలం అనే దాన్ని శరీరంతో ముడిపెట్టి చూస్తారు. కానీ అది మనసుకు సంబంధించినది అని కుండబద్దలు కొడుతున్నారు శాస్త్రిగారు ఇక్కడ.

రెండో చరణంలో సమాజానికి మామూలుగా చురకలు వేయలేదాయన. ***గురు వింద ఈ సమాజం/ వరనింద దాని నైజం/ తనకింద నలుపుతత్వం గమనించలేదు సమాజం/ తన భక్షముందు మోరం కాచనము పిరికిలోకం/ అన్యాయమన్న నీపై మోపింది పాప భారం...*** నేడు సమాజం ఎలా ఉందన్నది ఈ మాటలు చూస్తే తెలిసిపోతుంది. భక్షముందు ఎన్ని ఘోరాలు జరిగిపోతున్నా సినిమా చూస్తున్నట్టు చూస్తూండిపోతారు. కానీ నీలాంటి ఆమాయకుల మీద తమ ప్రతాపం చూపిస్తుంటారు. వాళ్లలో ఉన్న లోపాలు వాళ్లకు కనబడవు కానీ ఎదుటివాళ్ల మీద మాత్రం బాగా నిందలు వేస్తారు అంటూ సూటిగా, స్పష్టంగా సమాజ లక్షణాన్ని చెప్పేశారు. ***వదతి వధువు కావే చేవలేని నింపం/ సిగ్గువదకపోగా నవ్వుతోంది చిత్రం...*** ఇంత కంటే పెద్ద చురక ఏం కావాలి! ***అనాటి ద్రౌపదికీ ఈనాటి నీ గతికీ/ అనలైన అవమానము చూస్తున్న ఆ భక్షది/ అంతేకానీ నీలో లేదే లోపం...*** ఆనాడు ద్రౌపదికి నిండు సభలో అన్యాయం జరిగింది. ఈనాడు నీకు నడిరోడ్డు మీద జరిగింది. ఇందులో మీ ఇద్దరి తప్పూ లేదు. కానీ తప్పుడు దృష్టితో చూసి మీమీద నిందలు వేస్తున్నారే, మిమ్మల్ని చూసి నవ్వుతున్నారే, వాళ్లదే తప్పంతా!

ఎంతమంది నిర్భయలు, ఎంతమంది గుడియాలు! సమాజం ఎటుపోతుందో తెలియని పరిస్థితిని, మనుషులుగా పుట్టి మృగాలుగా మారిన కొందరు ఇడపిల్లలకు పట్టిస్తున్న దుర్గతిని గమనించాక ఈ పాట మీద గౌరవం రోజురోజుకీ పెరుగుతోంది నాకు. అత్యాచారాలకు గురైన ఆడపిల్లలకు ఆది నిజమైన వేదన కాదు. ఈ సమాజం ఆమెను చూస్తున్న చూపు కలిగిస్తున్నదే ఆసలైన వేదన. ఎవడో దుర్మార్గుడు కాదు ఆమెకు మాలిన్యం అంటిస్తున్నది! తమ మాటలతో, నిందలతో, అవమానాలతో ఈ సమాజం ఆమెకు మాలిన్యం అంటిస్తోంది. అన్యాయం చేసినవాడిని వదిలేసి ఈ సమాజానికి అన్యాయమైపోయిన అమాయకురాలి గురించి మాట్లాడే ఆర్హత లేదు. ఆ విషయాన్నే ఈ పాటలో చెప్పారు శాస్త్రిగారు. అత్యాచారాలకు బలైపోయిన ప్రతి ఆడపిల్లలోనూ తన అక్షరాలతో స్థైర్యాన్ని నింపే ప్రయత్నం చేశారు. నాకు ఆడవాళ్లంటే గౌరవం. అమ్మ, భార్య, కూతురు... ఎవరైనా కానీ, వాళ్లింత పరిస్తారు! ఎంత సహిస్తారు! మనకోసం ఎంత చేస్తారు! ఆలాంటి ఆడవాళ్లందరి గౌరవాన్నీ నిలబెట్టే పాట ఇది. అందుకే ఇది నాకెంతో ఇష్టమైన పాట. నన్నెంతో కదిలించిన పాట. నాలో ఆవేశాన్ని రగిలించిన పాట!

సేకరణ: **సమీర నేలపూడి**



పక్కన ఎవరూ లేకుండా, ఒంటరిగా బయల్దేరే వ్యక్తి త్వరగా గమ్యాన్ని చేరుకుంటాడు.

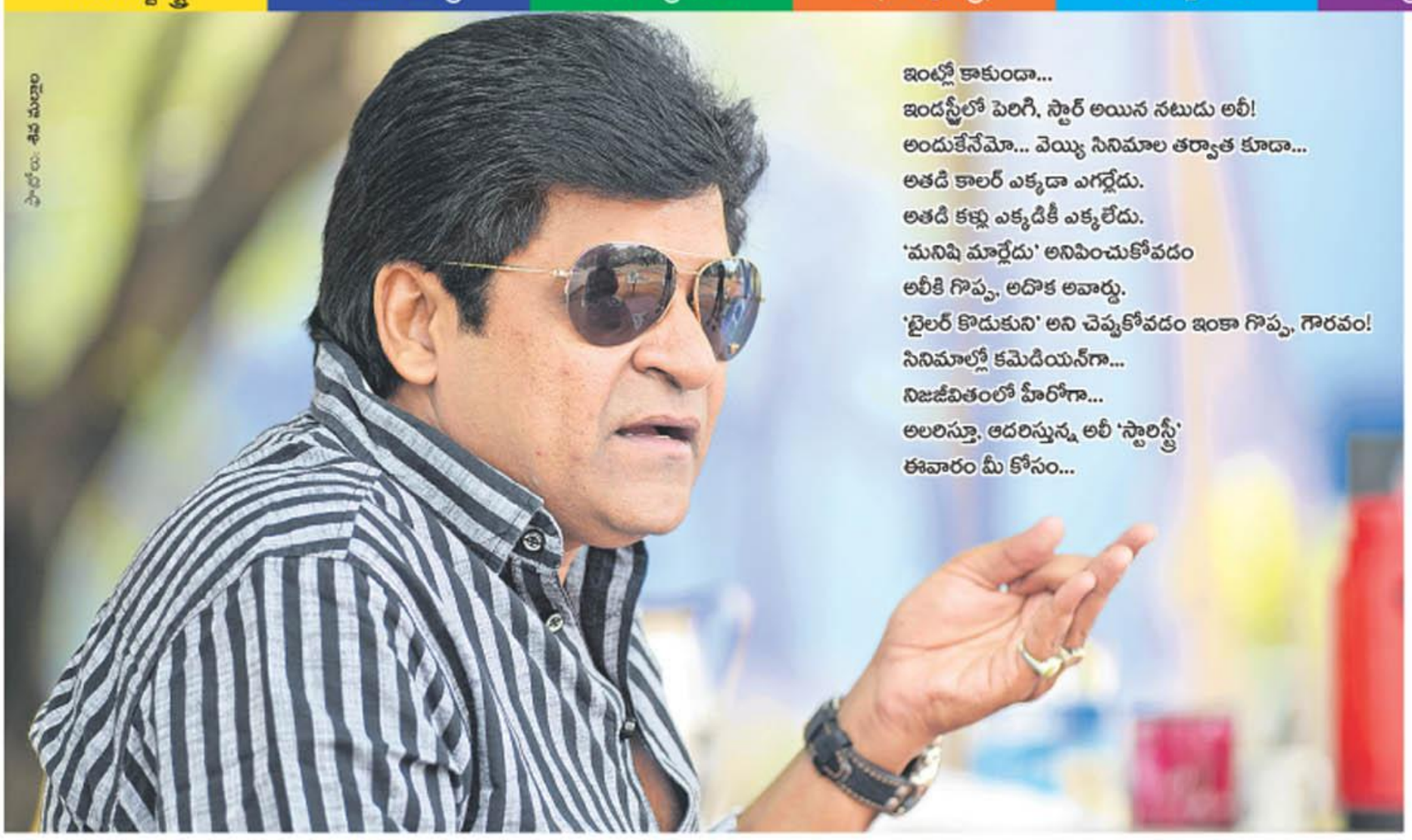
- హెన్రీ డేవిడ్ థోరో, తత్వవేత్త (1817-1862)

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7

హైదరాబాద్
ఆదివారం
9-6-2013

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



ఫొటో: శివ మల్లాల

ఇంట్లో కాకుండా...
ఇండస్ట్రీలో పెరిగి, స్టార్ అయిన నటుడు అలీ!
అందుకేనేమో... వెయ్యి సినిమాల తర్వాత కూడా...
అతడి కాలర్ ఎక్కడా ఎగర్లేదు.
అతడి కళ్లు ఎక్కడికీ ఎక్కలేదు.
'మనిషి మార్లేదు' అనిపించుకోవడం
అలీకి గొప్ప, అదొక అవార్డు.
'టైలర్ కొడుకుని' అని చెప్పుకోవడం ఇంకా గొప్ప, గౌరవం!
సినిమాల్లో కమెడియన్‌గా...
నిజజీవితంలో హీరోగా...
అలరిస్తూ, ఆదరిస్తున్న అలీ 'స్టారిస్ట్రీ'
ఈవారం మీ కోసం...

ఓ టైలర్ కొడుకుని చెప్పుకోవడానికి గర్విస్తాను!

■ ముందు అ 'కాట్రో', 'కాట్రువల్లి' అంటే ఏంటో చెప్పండి?

అలీ: ఏమీ లేదండీ... ఓ అందమైన అమ్మాయి కనిపించిందనుకోండీ... 'ఆరేయ్ అమ్మాయి బావుందిరా' అంటే కిక్ ఉండదు. అదే 'ఆరేయ్ కాట్రి కట్టిలా ఉందిరా..' అన్నా మనుకో సౌండ్ బావుంటది.

■ మీ నోటి వెంట వస్తే ఆ సౌండ్ ఇంకా బావుంటుంది. ఓ రకమైన టైమింగ్‌తో చెబుతారు...

అలీ: అర్థిస్తులం కదండీ... మరో విషయం ఏంటంటే... నేనసే ఏ చదవమైనా.. తర్వాత ఏదో ఒక భాషలో ఉండి ఉంటుంది. అది నిజంగా యాదృచ్ఛికమే.

■ చాటగాడు, కాట్రేగాడు, లచ్చిమీ... ఇలా రకరకాల పేర్లతో జనాలు మిమ్మల్ని పిలుస్తుంటారు. ఎవ్వరన్నా బాధ అనిపించిందా?

అలీ: బాధ దేనికి? ఆనందించాల్సిన విషయమది. ఎన్టీఆర్ లాంటి మహానటుణ్ణే జనాలు 'ఎన్టీవోడు' అని పిలుస్తుంటారు. ఓన్ చేసుకునే క్రమంలో వాళ్ల అలా పిలుస్తారన్న మాట. ఉదాహరణకు మల్లిఖార్జున రావుగారినే తీసుకోండి. అప్పుడెప్పుడో 'లేడీస్ టైలర్'లో బట్టల నత్యం పాత్ర వేశారాయన. అప్పటినుంచి ఆయన చనిపోయే దాకా జనాలు ఆయన్ను బట్టల నత్తిగాడు అనే పిలిచారు. ఈ 'గాడు' అనే పదంతో జనాలు పిలవడం మొదలుపెట్టారంటే...ఆ నటుణ్ణి ప్రేమిస్తులు సొంతం చేసుకున్నారనే కదా అర్థం! ఈ క్రెడిట్ తమువ మంది ఆర్టిస్టులకొస్తుంది. ఎస్వీఆర్‌ని ఎస్వీవోడు అని, ఏఎన్నార్‌ని నాగ్గాడు అని, కృష్ణ గారిని కిట్టిగాడు, నత్యనారాయణగారిని నత్తిగాడనీ ఇష్టంతో పిలుచుకుంటుంటారు. నన్ను చాలామంది 'చాటగాడు' అంటారు. 'రాజేంద్రుడు-గజేంద్రుడు'లో నేను చేసిన పాత్ర అది. ఇంకా దాన్ని గుర్తు పెట్టుకొని పిలుస్తున్నారంటే... అది ఆనందమే కదా!

■ యాక్టర్ అలీ కాస్తా డాక్టర్ అలీ అవ్వడం ఎలాంటి అనుభూతిస్తోంది?

అలీ: గుర్తింపు లభిస్తే ఎవరికైనా ఆనందమే కదా... అయితే, 35ఏళ్ల నా నటప్రస్థానాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకునో, లేక వెయ్యికి పైగా చిత్రాల్లో నటించానునో నాకు ఈ డాక్టరేట్ రాలేదు. నా తండ్రి పేరున అయిదేళ్ల క్రితం ఓ ట్రస్ట్ పెట్టాను. దాని పేరు 'అహ్మద్ బాషా చారిటబుల్ ట్రస్ట్'. ఆ ట్రస్ట్ ద్వారా చిరిమిగా సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నాను. వాటిని గుర్తించి 'హ్యూమేనిటీ డాక్టరేట్' పేరిట విశ్వరాజ్యసమితి వారు నన్ను ఈ డాక్టరేట్‌కి నన్ను ఎంపిక చేశారు. అందుకు థ్యాంక్స్ చెప్పుకుంటున్నా.

■ ఈ ట్రస్ట్ ద్వారా మీరు నిర్వర్తించిన సేవా కార్యక్రమాల గురించి వివరిస్తారా?

అలీ: రాజమండ్రి చుట్టుపక్కల ఊళ్లలో ఉండే చికలాంగులకు వీల్ చైర్లు అందించాము. వితంతు స్త్రీల ఉపాధి కోసం కుట్టుమిషన్లు వంటివి చేస్తున్నాము. పేద విద్యార్థుల చదువుకు కావాల్సిన మొత్తాన్ని అందించడం, వ్యాధిగ్రస్తులైన పిల్లలకు ఓ ఏడాదిపాటు మందుల ఖర్చు భరించడం లాంటి కార్యక్రమాలను చేపడుతున్నాము. పిల్లలు వదిలేసిన ఓ 20మంది వృద్ధులకు నెలకు రూ. 500 చొప్పున పెన్షన్ అందిస్తున్నాము. వాళ్ల చనిపోతే... అంత్యక్రియలకయ్యే ఖర్చు కూడా మేమే భరిస్తున్నాము.

■ ట్రస్ట్ పెట్టాలని మీకెందుకనిపించింది?

అలీ: రాజమండ్రిలో నేను చూసిన కొన్ని పరిస్థితులు నాతో ట్రస్ట్ పెట్టించాయి. రాజమండ్రి జైలు గురించి మీరు వినే ఉంటారు. రాష్ట్రంలోని పెద్ద కారాగారాల్లో అది కూడా ఒకటి. ఆ జైలు ఉన్న చోటిని 'జైల్‌రోడ్' అంటారు. అక్కడకు రాష్ట్రం నలుమూల నుంచీ జనాలు వచ్చి వెళుతుంటారు. జైలును చూడ్డానికి కాదు. జైల్లో ఉన్న తమ వాళ్లను కలుసుకోడానికి. అక్కడ శిక్ష అనుభవిస్తున్న ఖైదీల భార్యలు తమ పిల్లలతో అక్కడికొస్తుంటారు. మండుటెండలో చిద్దల్ని తీసుకొని భర్తల కోసం ఎదురుచూస్తుంటారు. ఆ పరిస్థితుల్లో వారికి తాగడానికి గుక్కెడు నీళ్ల కూడా అక్కడ దొరకవు. ఇక పిల్లలైతే దాహంతో అల్లాడిపోవడమే. చిన్నప్పట్నుంచీ వాటన్నింటినీ చూస్తూ ఉండేవాణ్ణి. కానీ అప్పుడు ఏమీ చేయలేని పరిస్థితి. నేను నటునిగా బిజీ అయ్యాక ఓ ఆర్నేళ్ల క్రితం ఆ వీధికి వెళ్లాను. అప్పటికీ ఇప్పటికీ ఏ మాత్రం మారుల్లేదు. ఇప్పుడు ఏదైనా చేసే స్థోమత నాకుంది. ఏం చేస్తే బావుంటుంది అని ఆలోచించాను. అప్పుడే... ఆ రోడ్‌లో మా నాన్న గారి పేరిట తాగునీటి సదుపాయం కల్పించాలని నిర్ణయించుకున్నాను. లక్ష రూపాయలు వెచ్చించి మద్రాసు నుంచి ఓ వాటర్ కూలింగ్ మిషన్ తెప్పించాను. ఆదే రోడ్‌లో ఓ దర్గా ఉంది. అది రోడ్‌కి అడ్డంగా ఉండటం వల్ల వచ్చేపోయే వాహనాలకు ఇబ్బందిగా ఉండేది. పైగా యాక్సిడెంట్లు జరుగుతుండేవి. అందుకని ప్రభుత్వం వర్మిషన్ తీసుకొని ఆ దర్గాను ఆక్కడ్నుంచీ తొలగించి, రోడ్‌కి ఓ పక్కన మళ్లీ కొత్తగా దర్గాను కట్టించాను. ఆ దర్గా పక్కనే ఈ మిషన్ పెట్టించాను. వాటర్ కోసం ఓ మోటర్ కూడా అక్కడ అమర్చాను. ఇవన్నీ చేయడానికి ఓ రెండు లక్షల వరకూ ఖర్చయింది. ఇక అప్పట్నుంచీ ఆ వీధిలో వచ్చేపోయే వారందరూ ఆగి మరీ నీళ్లు తాగుతుంటే... ఆ క్షణంలో నాకు కలిగిన సంతృప్తి మాటల్లో చెప్పలేను. ఆ వీధిలోనే ఓ ప్లే గ్రౌండ్ ఉంది. అక్కడ ఆడుకునే పిల్లలు కూడా అక్కడే నీళ్లు తాగుతున్నారు. ఇవన్నీ నాకు చెప్పలేనంత సంతోషాన్ని, ఆత్మసంతృప్తిని అందించాయి. ఆ క్షణంలో నా మనసులో మొలకెత్తిన ఆలోచనే 'ట్రస్ట్'! ఎవరి సహాయాన్నీ తీసుకోకుండా నా సొంత డబ్బుతో ఈ ట్రస్ట్ ఏర్పాటు చేశాను. ఆ ట్రస్ట్ పెట్టిన రెండోరోజే నాకు అబ్బాయి పుట్టాడు. మా నాన్నే పుట్టాడనిపించింది. అప్పట్నుంచీ ఆ ట్రస్ట్ నాకు ఓ సెంటిమెంట్‌గా మారింది. ఇక నిరవధికంగా ఆ ట్రస్ట్ ద్వారా సేవాకార్యక్రమాలు చేపడుతూనే ఉన్నాను.

■ మీ తమ్ముడి గురించి...

నా తమ్ముడు ఖయ్యూమ్ కూడా నటునిగానే కొనసాగుతున్నాడు. అయితే వాడికి మంచి బ్రేక్ వస్తుందని ఎదురుచూస్తున్నాను. ఖప్పుడు వాళ్ళి అందరూ అలీ తమ్ముడు అంటున్నారు. రేపు నన్ను 'ఖయ్యూమ్ అన్న' అని పిలవాలి. ఆ రోజు తప్పకుండా వస్తుందని నా నమ్మకం.

■ చదువుకోవాల్సిన వయసులో సినిమాల్లోకి వెళితానంటే మీ నాన్నగారు మిమ్మల్ని ఏమీ అనలేదా?

అలీ: సినిమాల్లోకి వెళ్తానని నేనెప్పుడూ ఆయన్ను అడగలేదు. అది అనుకోకుండా జరిగిపోయింది. నాకు ఫస్ట్‌నుంచీ చదువు మీద ఇంట్రస్ట్ ఉండేది కాదు. ఈ కారణంగా నాన్న ఎప్పుడూ బాధపడుతుండేవారు. ఓరోజు 'టైలరింగ్ నేర్చుకుంటావా?' అనడిగారు. ఇంట్రస్ట్ లేదని చెప్పాను. 'మరి నీ ఇంట్రస్ట్ దేనిమీద' అనడిగారు. 'నేను మిమిక్రీ చేస్తా..' అని చెప్పాను. ఎందుకంటే నాకు చిన్నప్పట్నుంచీ 'షోలే' సినిమా అంటే ప్రాణం. ఆ సినిమాను ఎన్నిసార్లు చూశానో లెక్కే లేదు. అందులోని డైలాగులు, పాటలు, రీ-రికార్డింగ్ అన్నీ మిక్స్ చేసి సినిమా మొత్తం చెప్పేస్తా. అలా 'షోలే'లోని గబ్బర్‌సింగ్ డైలాగులు చెబుతుండేవాణ్ణి. అది గ్రహించిన నాన్న వెంటనే నన్ను మా గురువుగారైన శ్రీపాద జిత్మోహన్ మిత్రాగారి వద్ద చేర్పించారు. మిత్రాగారు తమ ప్రోగ్రామ్స్ మధ్యలో నా మిమిక్రీ షోను ఏర్పాటు చేస్తూ ఉండేవారు.

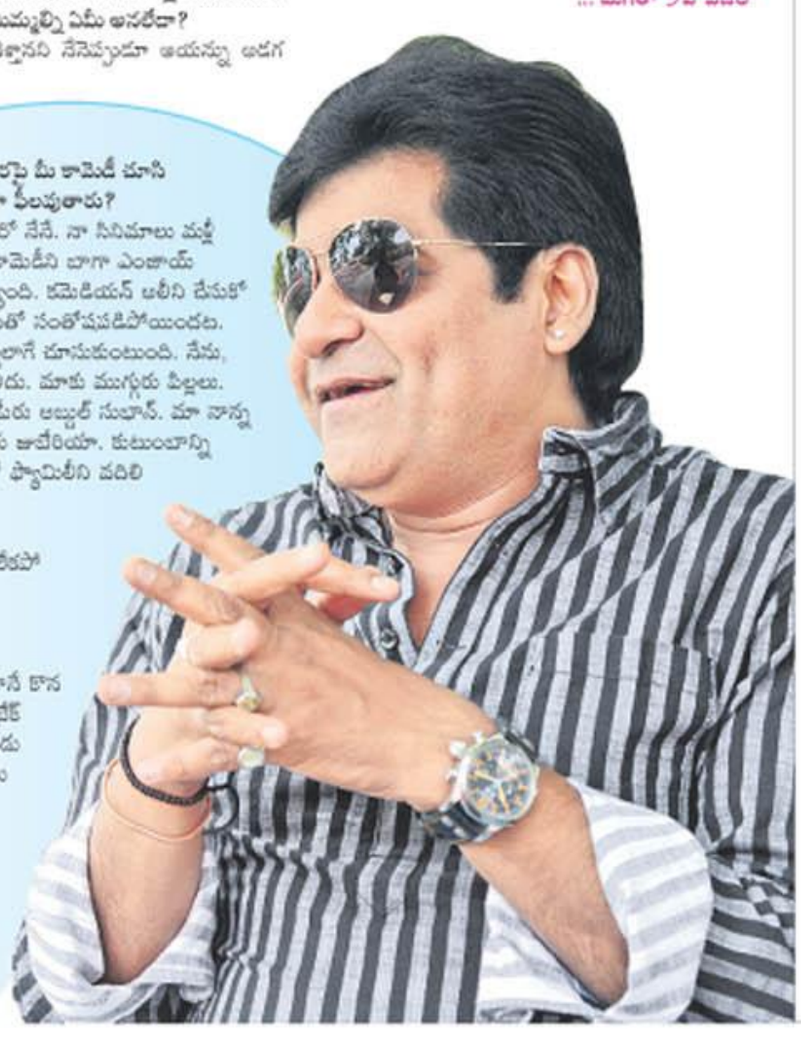
■ మరి సినిమాల్లోకెలా వచ్చారు?

అలీ: ఓరోజు నా మిమిక్రీ షోని కె.విశ్వనాథ్‌గారు చూడ్డం జరిగింది. 'ఏరా సినిమాల్లో చేస్తావా..' అనడిగారు. చేస్తానని చెప్పేశా. అంతే... ఆయన ఐన చేసిన హోటల్‌కి రమ్మన్నారు. వెళ్లాను. అక్కడ రమాప్రభగారు, గోకిన రామారావుగారు, కవిత., ఇలా కంకొంతమంది ఆర్టిస్టులు ఉన్నారు. వాళ్లందరి ముందు నా కేరక్టర్‌ని 'ఓకే' చేశారు విశ్వనాథ్‌గారు. అందులో నాది రమాప్రభ కొడుకు వేషం. సాక్షి రంగారావుగారు నన్ను ఎత్తుకొని తిరుగుతూ ఉంటారు. ఆ సినిమానే 'ప్రెసిడెంట్ పేరమ్మ'. ఇక రెండో సినిమా విజయలలితగారు నిర్మించిన 'దేవుడు మామయ్య'. ఆ సినిమా ద్వారా సావిత్రి, వాణిశ్రీ, చాయాదేవి, జగ్గయ్య, శోభన్‌బాబు, పద్మనాభం లాంటి లెజండ్స్‌తో నటించే అవకాశం దొరికింది. ఆ తర్వాత నిండునూరేళ్ల, నిప్పులాంటి నిజం, ఘరానాదొంగ సినిమాల్లో నటించాను. వాటిల్లో నా చలాకీతనం ఏడిద నాగేశ్వరరావుగారికి బాగా నచ్చింది. అప్పుడాయన 'సీతాకోకచిలుక' చిత్రాన్ని నిర్మించే పనిలో ఉన్నారు. అందులో నేను చేసిన 'బాబాయి' పాత్రను మొదట వేరొకర్ని తీసుకున్నారు. కానీ ఆ కుర్రాడెందుకో ఏడిద నాగేశ్వరరావుగారికి నచ్చలేదు. దాంతో నాగేశ్వరరావుగారు నా గురించి బాలకృష్ణకు చెప్పారు. వెంటనే తీసుకురమ్మన్నారాయన. నన్ను వెంటబెట్టుకొని మద్రాస్ పాంగ్రో హోటల్‌కి తీసుకెళ్లారు నాగేశ్వరరావుగారు. బాలకృష్ణగారికి తెలుగు రాదు. నాకేమో తమిళం రాదు.

... మిగతా 9వ పేజీలో

■ తెర్పై మీ కామెడీ చూసి మీ మిసెస్ ఎలా ఫీలవుతారు?

అలీ: తన ఫేవరెట్ హీరో నేనే. నా సినిమాలు మళ్లీ మళ్లీ చూస్తుంటుంది. నా కామెడీని బాగా ఎంజాయ్ చేస్తుంది. 1998లో నా పెళ్లయ్యింది. కమెడియన్ అలీని చేసుకోబోతున్నాను అని తెలియగానే ఎంతో సంతోషపడిపోయిందట. తన పేరు జుబేదా. నన్ను మా అమ్మలాగే చూసుకుంటుంది. నేను, పిల్లలు తప్ప తనకు వేరే ప్రపంచం తెలీదు. మాకు ముగ్గురు పిల్లలు. పెద్దమ్మాయి పేరు ఫాతిమా, అబ్బాయి పేరు అబ్దుల్ సుభాన్. మా నాన్న పేరే వాడికి పెట్టుకున్నాను. చిన్నపాప పేరు జుబేరియా. కుటుంబాన్ని అమితంగా ప్రేమిస్తాన్నేను. చిన్నవయసులో ఫ్యామిలీని వదిలి పెట్టి చెన్నయ్ వెళ్లిపోయా. వదహారేళ్ల పాటు 'నా' అనేవాళ్లకు దూరంగా బతికా. అందుకే ఇప్పుడు కుటుంబాన్ని వదిలి ఉండలేకపోతున్నాను.



జగన్ కోసం

378 రోజులు

నియంతృత్వం అన్ని వ్యవస్థలనూ సర్వనాశనం చేస్తోంది

ధర్మానా! నీ బాధ ధర్మము కాదు. నవిత బాధ సబబు కాదు. దివంగత నేత పెద్దాయనను ఎఫ్ఐఆర్‌లో చేర్చినప్పుడు నోరు మెదపలేదేం? 26 జీవోలతో ఏ మాత్రం సంబంధం లేని జగన్‌ను జైలుకు పంపినప్పుడైనా ఇది తప్పని ఒక్క మాటయినా అనలేదేం? మంటలు మీకూడా అంటుకుంటే గానీ అర్థం కాలేదా? క్రిస్టియానిటీలో క్యాథలిక్కులూ, ప్రొటెస్టెంట్‌లు అని రెండు తెగలు. వీరిలో ప్రొటెస్టెంట్ కవి ఇలా అన్నారు... ''మొదట నాజీలు (హిట్లర్ సైన్యం) కమ్యూనిస్టులను చంపుటకొచ్చారు. నేను కమ్యూనిస్టుని కాదు. నేనేమీ మాట్లాడలేదు. తరువాత వారు యూదులను చంపుతున్నారు. నేను యూదును కాదుగా నేనేమీ మాట్లాడలేదు. తరువాత వారు క్యాథలిక్కుల కోసం వచ్చారు. నేను క్యాథలిక్కును కాదు, నేనేమీ అనలేదు. ఇప్పుడు వారు

జననేతను జైల్లో పెట్టారు. ప్రతిపక్షంతో మిలాఖత్ అయి ప్రజాస్వామ్యాన్ని పరిహాసం చేశారు. ఇల్లలికితే పండుగే అనుకున్నారు. ఇప్పుడేమో తలలు పట్టుకున్నారు.

నాకోసం వచ్చారు. నాకోసం మాట్లాడేవారు ఎవ్వరూ లేరు''. ఈ పరిస్థితి రాకూడదంటే నియంతను ముందే నిలువరించగలగాలి. ఈ విషయం కూడా తెలియదా? పెద్దాయన ఇదువ్వలపాయ నమాధిలో కాదు. జనం గుండెల్లో ఉన్నాడు. జనం నాడి పసిగట్టలేరా? ఈ విషయం కూడా తెలియని వారు మంత్రులెలా అయ్యారు? అంతా పెద్దాయన సౌజన్యం అంతేనా? జననేతను జైల్లో పెట్టారు. ప్రతిపక్షంతో మిలాఖత్ అయి ప్రజాస్వామ్యాన్ని పరిహాసం చేశారు. ఇల్లలికితే పండుగే అనుకున్నారు. ఇప్పుడేమో తలలు పట్టుకున్నారు. అవునా ధర్మానా? నెల్సన్ మండేలా, ఆంగ్‌సాన్ సూకీల లాగా జైలు జీవితం తర్వాత జగనన్నే విజేత. రాజకీయ నాయకుని విజయానికి జైలు జీవితం తొలి మెట్టు. ఈ విషయం తెలుసు గనుకే జగన్ హీరో అయ్యారు. నియంతకు భయపడి మీరు జీరోలయ్యారు. జారుడుబండ మీద కూర్చున్నారు. ఎక్కడికి జారుతున్నారో మీకే తెలియదు. సీబీఐ బాగోతం బహిర్గతమైపోయింది. న్యాయవ్యవస్థ కూడా బ్లాక్‌మెయిలీరు గురవుతోంది. నియంతృత్వం అన్ని వ్యవస్థలనూ సర్వనాశనం చేస్తోంది. చివరకు తనే కూలిపోతుంది. ఇది చరిత్ర. రాజన్న బొడార్యంతో మంత్రులైన అమాత్యులారా? ఓ కాంగ్రెస్ వాదులారా! ఒక్కసారి ఆత్మవిమర్శ చేసుకోండి.

- మాడు వసంతరావు, కంకిపాడు, కృష్ణాజిల్లా

రాజ్యాంగ విరుద్ధంగా... జగన్‌ని నిర్బంధించారు

'వేయిమంది దోషులైనా చట్టం నుండి తప్పించుకోవద్దు కానీ ఒక్క నిర్దోషి కూడా శిక్షింపబడరాదు' అని మన రాజ్యాంగ నిర్మాతలు ఉవాచ. కానీ, నేడు మన దేశ సార్వభౌమత్వాన్ని నడిపిస్తున్న వారు, అత్యంత ప్రజాదరణ కలిగిన ఒక యువనాయకుడిపై కక్ష కట్టి అతడిని దోషిగా చూపేందుకు రాజ్యాంగబద్ధ వ్యవస్థ అయిన సీబీఐని ఒక పావుగా వాడుకుంటుంటే, ఇక సామాన్య ప్రజలకు పాలకులపై, రాజ్యాంగ వ్యవస్థలపై నమ్మకం ఉంటుందా? ఇప్పటికి ఏడాదికి పైగా జైలు జీవితం గడుపుతున్న జగన్ దేనిన నేర మేంటి? భారతీయ సంప్రదాయం ప్రకారం ఓదార్చడం కోసం తన ప్రజాబంధువుల ఇంటి గడప తొక్కుటమేనా? అందులోని సంస్కారం, ఆత్మీయ స్పర్శ విదేశీయులకు ఎన్నటికీ అర్థం కాదు. ఇందిరాగాంధీ వారసురాలిగా ఇంతకాలం పై.ఎస్. కుటుంబీకుల, రాష్ట్ర ప్రజల ఆదరాభిమానాలు పొందగలిగిన సోనియా, ఒక విషయం గమనించాలి. తన భర్తగారైన ఇందిరాగాంధీ కూడా తన పార్టీలో బలమైన నేతలనూ, ముఖ్యమంత్రులనూ ఎంతోమందిని రకరకాలుగా చెదిరించేవారని విన్నాం. కానీ ఇంతగా ఎప్పుడూ తెగించిన దాఖలాల్లేవు. ఉదాహరణకు 1977లో ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడిగా ఉన్న కాను బ్రహ్మానందరెడ్డి, ఇందిరాగాంధీని ఏకంగా పార్టీ నుంచి బహిష్కరించడం జరిగింది. కానీ ప్రజాభిమానంతో తిరిగి గద్దెనెక్కిన ఇందిరాగాంధీ, తిరిగి వారిని పార్టీలోకి ఆహ్వానించింది కానీ, అహంకారంతో వారిని జైలుపాలు చేయలేదే? ప్రజాభిమానంతో పాలన సాగించాలి కానీ, సీబీఐ ద్వారా కాదనే విషయం సోనియాకు అర్థమవుతుందా?

దర్యాప్తును తోక వైపు నుంచి మొదలుపెట్టడం, అనలు క్యాబినెట్ ఇచ్చిన జీవోలు తప్పో ఒప్పో తేల్చకుండా, జగన్‌ను మాత్రమే టార్గెట్ చేసుకుని దర్యాప్తు జరుగుతూండటం... ఈ రాష్ట్రంలో చిన్న పిల్లలక్కూడా అర్థమవుతూ ఉంది. జగన్ కంపెనీ పెట్టుబడిదారుల్లో ఒక ఎంపీ తమ్ముడికి ప్లీడింట్ ఇవ్వడంలోనే సీబీఐ పారదర్శకత ఏమిటో తెలుస్తోంది. పెట్టుబడిదారులకు లాభాలు వచ్చినట్లు చూపించి, వారికి ఇవ్వకుండా తన జేబులో వేసుకుంటే అది 'క్విడ్ ప్రోకో' అవుతుంది. లేదా నష్టాలు చూపించినా అనుమానించవచ్చు. కానీ లాభాలు నీరుగా కంపెనీలకు ట్రాన్స్‌ఫర్ అయినా కూడా సీబీఐ కళ్లకు కనపడటం లేదంటే, వారు ఏ కళ్లతో చూస్తున్నారో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇవన్నీ సోనియా కనుసన్నల్లో, ఎల్లో మీడియా పర్యవేక్షణలో జరగడం ప్రజలు గమనించట్లేదనుకుంటే 'పిల్లి కళ్లమూసుకొని పాలు తాగుతూ తనను ఎవరూ చూడట్లేదనుకోవటం లాంటిదే'.

- కె.వి.నాగేంద్రరెడ్డి, కర్నూలు

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

హెపటైటిస్ బి, సి కి
హోమియోపతిలో సంపూర్ణ చికిత్స

డాక్టర్ రవికిరణ్, ఎం.డి.
(అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్)
ప్రముఖ హోమియో వైద్యనిపుణులు
మాస్టర్స్ హోమియోపతి,
అమీర్‌పేట, కూకట్‌పల్లి,
హైదరాబాద్, విజయవాడ
ph: 7842 106 106 / 9032 106 106

హెపటైటిస్ అనగానే మామూలుగా అందరూ అనుకునే హెపటైటిస్ బి ఒక్కటే కాదు, దీనిలో వివిధ రకాలు ఉన్నాయి. హెపటైటిస్ బి, హెపటైటిస్ సి, హెపటైటిస్ ఏ, ఇ, ఎఫ్ అనే రకాలు ఉన్నాయి. హెపటైటిస్ అంటే కాలేయం యొక్క కణాలు వాచిపోవడం వలన అది ఫైబ్రోసిస్, సిర్రోసిస్‌కు దారితీస్తుంది. అందువలన కాలేయం క్రమేణా పనిచేయడం ఆగిపోయి, చివరికది ప్రాణాంతకమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అంతేకాకుండా కాలేయ క్యాన్సర్‌కు కూడా దారితీసే అవకాశం ఉంది. అందువలన దయ్యహెచ్‌ఓ (వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్) కూడా హెపటైటిస్ బి మరియు సి కి అత్యంత ప్రాముఖ్యతను యిచ్చింది. అందుకే ప్రతి జూలై 28ని వరల్డ్ హెపటైటిస్ డేగా గుర్తించింది. 2007 నుండి మే 2010 వరకు హెపటైటిస్ బి మరియు సి మీద పరిశోధన, ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని మీద అవగాహన కోసం దయ్యహెచ్‌ఓ కొన్నిమేల కోట్లు ఖర్చు పెట్టింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎక్కువగా హెపటైటిస్ బి, సి రోగులు ఉన్న ప్రాంతాలలో ఆఫ్రికా, ఆసియా, అరేబియా దేశాలు ఎక్కువగా ఎఫెక్ట్ అయినవి. మనదేశంలోనే 2010 లెక్కల ప్రకారం 40 మిలియన్ నుండి 80 మిలియన్ వరకు ఉండవచ్చునని అంచనా. ఇవి అధికార గణాంకాలు. కానీ అనధికార గణాంకాలు ఇంతకంటే ఎక్కువగానే ఉన్నాయి. దయ్యహెచ్‌ఓ లెక్కల ప్రకారం ప్రతి సంవత్సరం దాదాపుగా 6 నుండి 10 లక్షల మంది దీనివలన మృత్యువాత పడుతున్నారని అంచనా. అందుకే హెపటైటిస్ బి, సి కి అంత ప్రాముఖ్యత. హెపటైటిస్ బి రాకుండా వేక్సినేషన్‌కి టీకాలు ఉన్నప్పటికీ, వచ్చిన తర్వాత ట్రీట్‌మెంట్ అనేది చాలా వైద్యవిధానాలలో అంత ఎఫెక్టివ్‌గా లేదు. కాని హోమియోపతిలో హెపటైటిస్ బి మరియు సికి అద్భుతమైన చికిత్స మనకి అందుబాటులో ఉంది.

హెపటైటిస్ బి, సి రావడానికి గల కారణాలు

1. ఇది రావడానికి ముఖ్య కారణం సెక్సువల్ కాంటాక్ట్ (అండే అరక్షిత శృంగారం); రక్త మార్పిడి అంటే ఎవ్వరుయినా ప్రమాదాలు, ఆపరేషన్ జరిగినపుడు రక్తం అమరడ్డము, అత్యవసర పరిస్థితులలో రక్తదాతవు రక్త పరీక్షలు చేయకుండా, అతని నుంచి రక్తం తీసుకుని, రోగికి నేరుగా ఆ రక్తం ఎక్కించినప్పుడు అలాంటి పరిస్థితులలో ఈ వ్యాధి వచ్చేస్తుంది.
2. గ్రామీణ ప్రాంతాలలో వాడిన ఇంజెక్షన్ మళ్ళీ మళ్ళీ వాడడం వలన;
3. తల్లి నుంచి బిడ్డకి వ్యాపించడం వలన... ఎలాగంటే ప్రసవ సమయంలో ఎక్కువగా ఈ పరిస్థితి ఉంటుంది.
4. కొన్నిసార్లు ఒకవేళ హెపటైటిస్ బి మరియు సి ఎఫెక్ట్ అయిన వ్యక్తికి వ్యాధి తీవ్రత లేదా వైరల్ లోడ్ ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే అతని ద్వారా అతని కుటుంబ సభ్యులకు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అండే అతని లాలాజలం ద్వారాగానీ లేదా కొన్ని బ్లడ్ ద్వారా గాని వ్యాపించబడవచ్చు.
5. మరికొంతమందిలో ఆసలు పైన తెలిపిన ఏ కారణాల ద్వారా కూడా రాకుండా ఉండే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఆలాంటి వారి శాతం 90 వరకు ఉండవచ్చు.

వ్యాధి లక్షణాలు

1. వ్యాధి సోకిన వెంటనే వ్యక్తి యొక్క రోగనిరోధక శక్తి (లేదా) రక్షణాత్మక వ్యవస్థ వాటి మీద దాడి చేస్తుంది, అందువలన కొన్ని లక్షణాలు మనకు కనబడుతాయి. అందులో ముఖ్యంగా ''ఆకలి లేకపోవడం, వాంతులు రావడం లేదా వాంతి వచ్చినట్లుగా అన్పించడం, ఒళ్ళంతా నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఆ తర్వాత మెల్లిగా ఆండిస్ లేదా పచ్చకామెర్లు డెవలప్ అవుతాయి. దీనితోపాటుగా చర్మంపైన దద్దులు, దురదలు కనబడతాయి. కాని చాలామందిలో ఇది మెల్లిగా తగ్గిపోయి కనుమరుగయినట్టుగా ఆవుతుంది. కొన్ని ప్రత్యేకమైన కేసులలో కాలేయం మొత్తానికే పనిచేయటం ఆగిపోయి మృత్యువుకు కారణం అవుతుంది. దీనినే (ఫల్‌మినంట్ హెపటిక్ ఫెయిల్యూర్) అంటారు. చాలా వరకు ఇది పైన తెలిపిన లక్షణాలు కనబడకుండా కూడా శరీరంలో యందు ఆలా నిద్రాణంగా ఉండిపోయి సమయంకోసం వేచి చూస్తూ ఉంటుంది.
2. ఇక వ్యాధి సోకి కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత బయట పడినట్లయితే దానిని మనం క్రానిక్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఇఫ్ లివర్ లేదా క్రానిక్ హెపటైటిస్ అంటారు. దీనివలన జాండిస్ అనేది ఆసలు తగ్గకుండా, ఆలాగే ఉంటుంది. వాంతులు, ఒళ్ళంతా దురదలు, కొన్నిసార్లు విరేచనాలు కదువు ఉబ్బురంగా ఉండడం, పొట్ట ఉబ్బి పోవడం, పాట్టలో నాప్పి రావచ్చు.
3. ఆర్థరీస్ వాదిపోవడం, కిడ్నీకి సంబంధించిన సమస్యలతోబాటు ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్స్ పడిపోవడం, తలనొప్పి, రక్తహీనత, రక్షకణాల సంఖ్య క్రమంగా పడిపోవడం జరుగుతుంది. చివరికి లివర్ కాన్సర్‌కి దారితీస్తుంది.

వ్యాధి నిర్ధారణ

హెపటైటిస్ బి మరియు సి అను గుర్తించడానికి హెచ్‌బిఎస్‌ఎజి అనే టెస్ట్ మరియు సి గురించి హెచ్‌సివి యాంటీబాడీ ఎంజైమ్ ఇమ్యూనో ఎస్సే మరియు హెపటైటిస్ బి మరియు సి వైరల్ లోడ్ ద్వారా కాని, పిసిఆర్ పద్ధతిలో మనం కనుక్కోవచ్చు. వీటితో పాటుగా లివర్ ఫంక్షన్ టెస్ట్, ఈసీఆర్ ద్వారా కనుక్కోవచ్చు.

ఒకవేళ సరిగ్గా ట్రీట్‌మెంట్ చేయించుకోకపోతే

ఒకవేళ మనం సరియైన ట్రీట్‌మెంట్ చేయించుకోకపోతే సిర్రోసిస్‌గా మారి, చివరికి లివర్ ఫెయిల్యూర్ అవుతుంది. ఒక్కోసారి లివర్ క్యాన్సర్‌కి కూడా దారితీసే అవకాశం ఉంది. పాలి ఆర్టరీస్ నోడోసా అనేది కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. దీనితో పాటు కిడ్నీ సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ప్రివెన్షన్

1. హెపటైటిస్ బి వ్యాక్సినేషన్ చేయించుకోవడం ద్వారా మరియు సురక్షితమైన శృంగారం, డిస్పోజబుల్ సిరంజి వాడడం వంటివి చెయ్యడం వల్ల...
2. సూనెపదార్థాలు, మాంసాహారాన్ని చాలావరకు దూరం పెట్టడం ఆకుకూరలు, కాయగూరలు తినడం.
3. ఆల్కహాల్, స్మోకింగ్ పూర్తిగా మానివేస్తే హెపటైటిస్ నుండి మనం తొందరగా కోలుకోగలం.

హోమియో చికిత్స

మామూలుగా హెపటైటిస్ బి మరియు సి వైరస్ అనేది కాలేయమునకు ఆకర్షితమవుతుంది. ఎందుకంటే ఇది కాలేయంలో మల్టిప్లై అయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని రిప్లికేషన్ అని అంటారు. ఈ రిప్లికేషన్ అయ్యే పద్ధతిని హోమియోపతి మందుల ద్వారా అద్భుతంగా అరికట్టవచ్చును. మందులు వాడటం మూలంగా కాలేయంలో పెరిగిన వైరల్ లోడ్‌ని మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ ద్వారా సమర్థవంతంగా అద్భుతంగా అరికట్టవచ్చును. అదేవిధంగా ముందే ఉన్న వైరస్‌ను పెరగనుండా చూస్తుంది. కానీ హోమియోపతిలో క్లినికల్ పద్ధతి ద్వారానే వీటిని మనం ఎదుర్కొనగలుగుతాము. అలాగే హెపటైటిస్ బి మరియు సి పూర్తిగా కంట్రోల్ చేయవచ్చు.

హోమియో మందులు: ఉదా: లైకోపోడియం, హెపర్ సల్ఫ్, మెర్క్యూసాల్, బ్రయోనియా, పాస్ఫరస్ వంటివి.

సుజాత స్టీఫెన్, న్యూట్రిషియన్
అపోలో గ్లోబల్ హాస్పిటల్స్,
హైదరాబాద్

అలవాట్లు జీవితంలో కీలక భూమిక పోషిస్తాయి. అది మన ఉన్నైనా, చివరికి పారుగుదేశం అయినా సరే... పాడున్నే పలుదోము పుళ్ల లేకపోతే దంతధావనం జరిగినట్టే ఉండదు కొందరికి. పుడుపోతేమైన పిండు బోజనం అయినా సరే... చివర్న పిసరంత పెరుగుచుక్క తగలకపోతే అన్నం తిన్నట్టే ఉండదు మరికొందరికి. ఇలా అలవాట్లతోనే మన జీవితమంతా గడచిపోతుంది. ఏదో ఒక అలవాటంటూ లేనివారే ఉండరు. అయితే అలవాట్లలో మంచివి, చెడ్డవి ఉంటాయి. మనం తినే ఆహారానికీ ఈ అలవాట్లు అందులోని మంచిచెడ్డలూ వర్తిస్తాయి. మంచి ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల మనలో వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరగడం, దీర్ఘకాలం పాటు ఎలాంటి అనారోగ్యం లేకుండా ఉండటం వంటి మంచి పరిణామాలు సంభవిస్తాయి. అలాగే చెడు ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు పడతాయి. ఆహారపు అలవాట్లు, మంచి చెడ్డలు, వాటి ప్రభావాలు వంటి అనేక అంశాలను వివరించేదే ప్రస్తుత కవనం.

ఆహారపు అలవాట్లు... మంచిచెడ్డలు

మన ఆహారపు అలవాట్లను సామాజిక, ఆర్థిక, సాంస్కృతిక నేపథ్యం వంటి అనేక అంశాలు ప్రభావితం చేస్తాయి. ఉదాహరణకు కొన్ని సామాజిక వరిస్థితుల్లో ఇహారంలో మాంసం నిషిద్ధం. అలాగే మద్యం కూడా. ఇక సింపుల్‌గా తినడం అనే ప్రక్రియలోనూ అనేక నిబంధనలు ఉంటాయి. కొన్ని చోట్ల నోరు తెరచి నమలడం తప్పు. ఎప్పుడూ నమలడం అన్నది పెదవులు మూసేచేయాలి. ఆలాగే కొన్ని చోట్ల అసలు ఆహారాన్ని చేతితో ముట్టుకోవడమే పారబాటు. చెంచాల వంటి ఉపకరణాలతోనే ముట్టాలి. ఈ అలవాట్ల ప్రభావం ఒకరి జీవితకాలంలో చాలాసార్లు మారవచ్చు. మన ఇంట్లోనే మన పెద్దలు తింటున్నట్టుగా మూడోతరంలోని చిన్నపిల్లలు తినరపోవచ్చు. ఇలాంటి సాంస్కృతికపరమైన, నాగరకపు అలవాట్లుగా వరిగణించే అంశాలిలా ఉన్నా మంచి అలవాట్లు ఏమిటో వరిశీలిద్దాం.

మంచి ఆహారపు అలవాట్లు ఇవి...

అన్ని పోషకాలు ఉండే సమతులాహారం తినడం: ఒక పూట భోజనంలో తక్షణ శక్తినిచ్చే పిండిపదార్థాలు; శక్తి నిల్వ చేసుకునేందుకు దోహదపడే కొవ్వుపదార్థాలు; కణాల రిపేర్లకు దోహదపడే ప్రోటీన్లు; పోషకాలను సమకూర్చే ఆకుకూరలు, కూరగాయలు; విటమిన్లను సమకూర్చే తాజాపండ్లు, లవణాలను ఇచ్చే ఇతరత్రా ఆహార పదార్థాలన్నింటితో కూడుపంటూనే ఏదీ ఎక్కువా, తక్కువా కాకుండా సమతౌల్యంగా ఉండే ఆహారాన్ని సమతులాహారం అంటారు. ఇది మన రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలంగా చేసి మనం అనారోగ్యానికి గురికాకుండా చేస్తుంది.

చిన్న మోతాదుల్లో ఎక్కువ సార్లు తినడం: మనం తినే ఆహారాన్ని ఏ రెండు పూటలకో వరిమితం చేయకుండా... తక్కువ మోతాదుల్లో ఎక్కువ సార్లు... అంటే ఉదయపు ఉపాహారం (బ్రేక్ ఫాస్ట్), మధ్యాహ్న భోజనం (లంచ్), సాయంత్రపు ఫలహారం (తుమిసింగ్ స్నాక్స్), రాత్రి భోజనం (సప్పర్/డిన్నర్) ఇలా విభజించుకొని కొద్దికొద్ది మోతాదుల్లో ఎక్కువసార్లు తినడం అన్నది తీర్చవ్యవస్థపైనా భారం పడనివ్వదు. ఎప్పుడూ శరీరానికి శక్తి క్రమబద్ధమైన రీతిలో అందుతుంది. కాబట్టి ఇది కూడా మంచి అలవాటు. ఆదే ఇన్ని చిన తల్లో తినే భోజనాన్ని రోజులోని ఏ ఒక్క పూటకో లేదా రెండు పూటలలోనో తినడం మంచిది కాదు.

• **తాజా పండ్ల తినడం:** ఏ సీజన్‌లో లభ్యమయ్యే పండ్లను ఆ సీజన్‌లో ఉండుండటం అన్నది మంచి ఆహారపుఅలవాట్లలో ఒకటి.

• **నీళ్ల ఎక్కువగా తాగడం:** మన శరీరంలోని 70శాతం కేవలం నీటినే కలిగి ఉంటుంది. మన లోని ద్రవాలను కోల్పోవడం అన్నది ఒక్కో సారి ప్రాణానికే ఆపాయం. అందుకే మనం రోజూ కనీసం ఎనిమిది గ్లాసుల నీళ్ల తాగడం అన్నది చాలా అవసరం.

ఆహారంలో చెడు అలవాట్లు...

ముందు పేర్కొన్నవి పాటించకపోవడంతోపాటు సమతులాహారం తీసుకోకపోవడం, తాజాపండ్లు తినకపోవడం, తగినన్ని నీళ్ల తాగకపోవడం, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వంటివి ఎలాగూ చెడు ఆహారపు అలవాట్లే. ఒక్క ఆల్కహాల్ అలవాటు వల్ల శరీరంలోని అన్ని అవయవాలూ దెబ్బతింటాయి. కాబట్టి దీనికి అలవాటు పడకపోవడం చాలా మంచిది. దీనికి తోడు చెడు అలవాట్లు ఇప్పుడు మన ఆహారపు అలవాట్లలో చోటుచేసుకుంటున్నాయి. అవి...

జంక్ ఫుడ్ తినడం: మన ఆహారంలో త్వరగా లభ్యమయ్యి మార్కెట్‌లో తేలికగా దొరికే జంక్‌ఫుడ్, బేకరీ ఫుడ్ తీసుకోవడం తప్పనిసరిగా చెడు అలవాటు. ఇందులో ఉండే రిఫైన్డ్ పిండిపదార్థాల వల్ల డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలు రావచ్చు. ఇది మంచి అలవాటు కానేకాదు.

మితిమీరి లీపివదార్థాలు తినడం: మనం తీసుకునే పదార్థాలలో మితిమీరి లీపి పదార్థాలు తినడం వల్ల పళ్లు పాడైపోవడం, నోటి ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే సూక్ష్మజీవులు పెరగడం వంటి నష్టాలు సంభవిస్తాయి. అందుకే ఆహారాల్లో మితిమీరి లీపిని తీసుకోవడం సరికాదు.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తీసుకోకపోవడం: చాలామందిలో ఒక దురలవాటు ఉంటుంది. కొందరు ఆలస్యంగా ఆఫీసులకు వెళ్లేవారు ఉదయంపూట బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తీసుకోకుండా నేరుగా మధ్యాహ్నం వరకు ఆగి అప్పుడు ఏకంగా భోజనం చేసి బయలుదేరుతారు. ఇలా చేయడం ఆరోగ్యానికి మేలు కాదు. రాత్రి విశ్రాంతి తర్వాత మన శరీరంలోని క్యాలరీలు దాదాపుగా ఖర్చయిపోతాయి కాబట్టి మన రైనందిన వ్యవహారాలకు అవసరమైన శక్తి అందడానికి బ్రేక్‌ఫాస్ట్ మంచి అలవాటు. మధ్యాహ్న భోజనం కాస్త మితంగా తీసుకున్నా ఉదయపు బ్రేక్‌ఫాస్ట్ మాత్రం బాగానే తీసుకోవడం అన్నది అన్ని విధాలా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అంశమే.

పైన పేర్కొన్న అలవాట్లలో మంచి ఆహారపు అలవాట్లను ఆలవరచుకుని, చెడ్డవాటిని వదిలిపెట్టే దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యం వదిలంగా ఉంటుంది.

నిర్వహణ: యాసీన్

సెలస్టిమెంట్

మేషం
వరిస్థితులు అనుకూలిస్తాయి. సంఘంలో ఆదరణ. ప్రముఖులతో వరిచయాలు. వృత్తి, వ్యాపారంలో పురోగతి. కుటుంబంలో పొట్లాటలు. విందువినోదాలు. మనవు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. ఆరోగ్యభంగం. అప్రయత్న వింతన. విద్యార్థులు నిరుత్సాహం. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
కొత్త మనుషుల పరిచయాలు. ఆలోచనలు కలసివస్తాయి. సంఘంలో గౌరవం. ప్రతిభ వెలుగులోకి వస్తుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. గులాబీ రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
వ్యయప్రయాసలు. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో స్వల్ప వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు నత్తనడక సాగుతాయి. వైవర్యకాలు బంగారు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
ఆశ్చర్యకరమైన సంఘటనలు. వృత్తి, వ్యాపారంలో మందకొడిగా ఉంటుంది. ఉద్యోగులకు సొంతం అందుతుంది. విందువినోదాలు. వాహనయోగం. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
మనుల విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తారు. సంఘంలో గౌరవమర్యాదలు. ఆర్థికాభివృద్ధి. ఖంచువుల నుంచి శుభవార్తలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
రుణఒత్తిడులు. ధన వ్యయం. క్రయవిక్రయం. కొన్ని పనులు వాయిదా వేస్తారు. బంధువులు, మిత్రులతో మాటపట్టింపులు. వ్యయప్రయాసలు. దైవదర్శనాలు. నుంచీ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
బంధువులతో వివాదాలు. ధనవ్యయం. క్రయ విక్రయాలు. ఉద్యోగులకు సంతృప్తికరం. ఆరోగ్యభంగం. నీలం రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. ఖబర్దార్లు. ఆర్థిక ప్రగతి. సూతన విషయాలు తెలుసుకుంటారు. వృత్తి, వ్యాపారంలో అనుకూలత. దైవదర్శనాలు. ఆకుపచ్చ రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
రహస్య విషయాలు తెలుసుకుంటారు. పలుకుబడి పెరిగినవారితో వరిచయాలు. విద్యార్థులకు మంచి ఫలితాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. విందువినోదాలు. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
ఆర్థిక వరిస్థితి నిరాశ కలిగిస్తుంది. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. మనస్పర్థలు. ఆరోగ్యభంగం. క్రయ తప్పదు. మనువు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
శ్రమకు తగ్గ ఫలితం కనిపించదు. వ్యయప్రయాసలు. మనుల కాయిదా. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. ఉద్యోగుల వింతన. ధనవ్యయం. నలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

● ఎలా పనిచేస్తుంది

కాలింగ్ బెల్

- విద్యుదయస్కాంత ప్రభావం ఆధారంగా పని చేసే ఉపకరణం కాలింగ్ బెల్.
- కిందలో U ఆకారంలో ఉండే విద్యుదయస్కాంతము, మెత్తటి ఇనుముతో తయారయిన 'ఆర్మేచర్' ఉంటాయి.
- ఆర్మేచరుకు చిన్న సుత్తి వంటి వరికరం అమర్చి ఉంటుంది. ఈ సుత్తి డొప్ప వంటి 'గాంగ్'ను నిరంతరంగా కొడుతుంది. దీని వల్ల స్విచ్ నొక్కినంతసేపు బెల్ మోగుతూనే ఉంటుంది.
- డొప్ప వంటి గాంగ్ లోహంతో తయారై ఉంటుంది.
- మీరు నొక్కినపుడు విద్యుదయస్కాంతం రుట్టు ఆర్మేచర్, కాంటాక్ట్ స్ప్రింగ్, స్క్రూల గుండా కరెంటు ప్రవహిస్తుంది.
- విద్యుత్ ప్రవాహం వల్ల లోహపు చుట్టలో ఆయస్కాంతత్వం కలుగుతుంది.
- దీనివల్ల ఆర్మేచర్ దగ్గరకు జరుగుతుంది. ఈ కదలిక వల్ల సుత్తి గాంగ్‌ను తాకుతుంది. తద్వారా ధ్వని పుడుతుంది. అంటే కాలింగ్ బెల్ మోగుతుంది.

● ఉపయోగంలోకి రాని పరిశోధనలు

Magic Lantern Talkies

అక్టోబర్ 1887వ సంవత్సరంలో న్యూయార్క్ నగరంలోని మార్కెటింగ్ నంత 15 నిమిషాల స్లైడ్ ప్రెజంటేషన్‌ను హూస్టిగా ఆడియో ట్రాక్స్‌తో తనంతట తానుగా ప్రదర్శించేలా తయారు చేశారు. ఇందులో పవర్‌పాయింట్ ప్రెజంటేషన్‌ని టీవీ వ్యాజ్యా ప్రకటనలని ఒకేచోట కలిపారు. ఆయితే ఇప్పుడ ఉన్న ఖబ్బంది ఏమిటంటే ఈ రకంగా ఒక ప్రెజంటేషన్ తయారు చేయాలంటే దాదాపు 1500 డాలర్లు అంటే 67,500 రూపాయలు ఖర్చవుతుంది. ఒక చిన్న ప్రెజంటేషన్ కోసం ఇంత ఖర్చు పెట్టడం అంత అవసరమా? అందుకే తరువాత దాన్ని ఉపయోగించడం మానేసారు.

● తమాషా తమాషా...

కల... కల...

కల అంటే అందరికి ఇష్టమే. అయితే మంచి కలలని మాత్రమే అందరూ కోరుకుంటారు. కలను రకరకాల సందర్భాలలో రకరకాలుగా వాడవచ్చు.

కల - వృత్తం

కలలో కూడా ఊహించవద్దు - ఊహ మాత్రం కూడా అనుకోవద్దు

ఇంతా కలలా జరిగిపోయింది - అంతా ఊహించకుండా జరిగిపోయింది.

పగటి కలలు - నిజమయ్యే అవకాశం లేని ఊహలు

ఇంతా కలగా ఉంది - అంత నమ్మలేని విధంగా ఉంది.

చెదిరిన కల - ఆశలు నిరాశలు కావడం

కలల సౌధం - కేవలం ఆశలకు మాత్రమే వరిమితమైనది.

ఇలా అనేక రకాలుగా వాడవచ్చు.

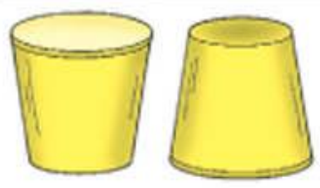
● మేజిక్ సేర్చుకోండి

గ్లాసు ఇక్కడ పెడితే అక్కడ దొరుకుతుంది!

పేపర్‌బ్యాగ్‌లోంచి అదృశ్యమైన గ్లాస్ నీళ్ళతో సహా టేబిల్‌లో దొరుకుతుంది.

కావలసినవి: రెండు ఒకే రకమైన పేపర్‌కవ్వలు, ఒక పేపరు బ్యాగ్, నీళ్ళ జగ్, టేబుల్.

ఒక పేపరు కప్‌ని అడుగు కన్ని రించండి. రెండవ పేపర్ కప్‌కి అంచు కత్తిరించండి. అడుగు కన్ని రించిన పేపర్ కప్‌ని అంచు కత్తిరించిన కప్‌లో పెట్టి టేబుల్‌పై పెట్టండి.



మీ తలపై టోపీ పెట్టుకోండి. గ్లాసులో నీళ్ళు పోయండి. టోపీని తీసి ప్రేక్షకులకు చూపించండి. నీళ్ళు నింపిన గ్లాసు అందులో పెట్టండి. పేపరు బ్యాగ్ తెరచి దాని అడుగు వెడల్పు చేసి మీ ఆర చేతిలో పెట్టుకోండి. టోపీలో నుంచి అడుగుబాగంలేని పేపరుకప్‌ని ఆతి నెమ్మదిగా పైకితీసి నీళ్ల ఉన్న కప్పులా నటించి దానిని ఆతి నెమ్మదిగా పేపర్ బ్యాగ్‌లో పెట్టండి. పెట్టేటపుడు కప్‌కి అడుగుబాగంలేదని అందులో నీళ్లులే వని ప్రేక్షకులకు తెలియకూడదు. జాగ్రత్త!

కాగితం బ్యాగ్‌పైన మడిచి రెండో చేతితో బ్యాగ్‌ని తట్టి కొట్టి తమాషా చేయండి. ఒక్క నీటిచుక్క కూడా బయటకురాదు. నలిపి దానిని ప్రేక్షకులకు అందనిదూరంలో పారేయండి. అపుడు టోపీలోకి తొంగి చూసి ఆబ్బే... ఇది ఇక్కడే వుంది! ఎక్కడికీ పోలేదు అంటూ గ్లాసు పైకి తీయండి. గ్లాసులో నీళ్ళు జగ్‌లో పోయండి. మీరు చాలా తెలివైనవారని నమ్ముతారు.

అపేమిటో చెప్పండి.

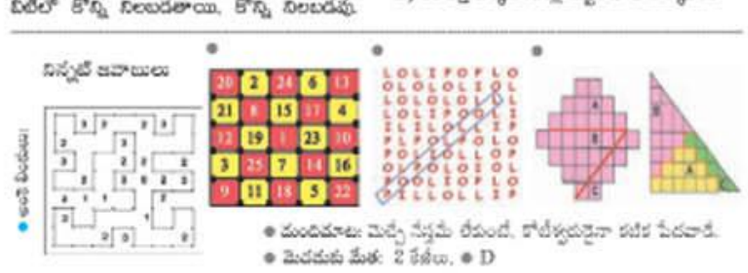
● ఫ్లేగ్రౌండ్ 1) పిల్లలందరూ బెంచ్‌లో ఆడుకుంటున్నారు చూశారుగా! బాందులో ఒక ప్రధానమైన తప్పు ఉంది. ఏమిటది?

2) పిల్లలు రకరకాల బొమ్మలు బాయతో కట్టారు. వీటిలో కొన్ని నిలబడతాయి. కొన్ని నిలబడవు. నిలబడనివి ఏవో చెప్పండి?

3) బాందులో ఎన్ని కళ్లజోళ్లు ఉన్నాయో లెక్కించండి?

4) బాందులో ఒక తప్పంది ఆదేంటో గుర్తించండి?

5) ఈ పట్టి ఎక్కడ గుర్తు పెట్టిందో కనుక్కోండి.


బిన్నటి జవాబులు
20 2 24 6 13
21 8 15 17 4
12 19 1 23 10
3 25 7 14 16
9 11 18 5 22
LOLIFOFLOLOLOLOLIFOLOLOLOLIFOLIFOFLOLOLOLOLIFOLOLOLOLIFOLIFOFLOLOLOLOLIFOLOLOLOLIF

కమెడియన్ అలీ గురించే అందరికీ తెలుసు...

తెలీని అలీ ఇంకొకడున్నాడు!

► స్టారిస్ట్రీ తరువాయి

ఆయన తమిళంలో 'నీకేం వచ్చు' ఆనడిగారు. నాకు అర్థం కాక ఏడిద నాగేశ్వరరావుగారి మొహం వంక చూశా. 'నీకు ఏమొచ్చు' అనడుగుతున్నారని చెప్పారాయన. 'ఆయనకు ఏం కావాలో అడగండి' అన్నా. అంతే... అందరూ షాక్! భారతీరాజా గారికి తెగ నచ్చేశానన్ను. 'ఏడడిగినా ఇచ్చేస్తావురా?' అంటూ నవ్వుతూ భుజం తట్టారు. అలా 'సీతాకోకచిలుక'లో నా పాత్ర సెట్ అయ్యింది. అంధ్యాలగారికి బెజవాడ బాబాయ్ హోటల్ అంటే చాలా ఇష్టం. ఆ ఇష్టంతోనే ఈ బాబాయ్ పాత్ర సృష్టించారాయన. ఆంధ్రప్రదేశ్ అంతా ఆ సినిమా విడుదలయ్యాక నన్ను చూసి బాబాయ్... బాబాయ్.. అనడం మొదలెట్టారు. ఇప్పటికీ నన్ను 'బాబాయ్' అనేవాళ్లు ఉన్నారు. నటునిగా నాకు ఫస్ట్ బ్రేక్ అది. దాంతో ఒక్కసారే సెలబ్రిటీని అయిపోయా!

■ షూటింగ్‌లో భారతీరాజా మిమ్మల్ని కొట్టారంటగా?

అలీ: చావబాదారు! క్లైమాక్స్‌లో అందరం సీరియస్‌గా ఉండాలి. కానీ ఎవరో జోకో వేసేసరికి అందరం నవ్వుతున్నాం. కంతలో భారతీరాజా 'స్టార్ట్... కెమెరా ... యాక్షన్' అన్నారు. మా మొహాల్లో నవ్వు మాత్రం పోలేదు. ఆయనకు దిగ్రెత్తుకొచ్చింది. కాసేపు ఆగమని కెమెరామన్‌కి చెప్పి మా దగ్గరకొచ్చారు. సీన్ చెప్పడానికేమో అనుకున్నాం. కానీ రావడం రావడం అందరినీ తలా ఓ దెబ్బ వేశారు. నన్నుమాత్రం రెండు ఎక్కువ వేశారు. అందరిలో దిస్ఫోజ్ది. చక్కగా లేపికి అమిరినట్టున్నాను... దాంతో వీపు వగలగొట్టారు. ఇక చక్కపెట్టి ఏడవడం మొదలుపెట్టా. ఏడిద నాగేశ్వరరావుగారు చూసి 'ఏంటిరా... ఎందుకు ఏడుస్తున్నావ్' అనడిగారు. 'మా నాన్నే నన్నెప్పుడూ కొట్టలేదండీ... ఈనెవరండీ నన్ను కొట్టడానికీ...' అన్నా ఏడుస్తూ. 'లేదులేరా ఏడవకు' అని సముదాయించడోయారు. 'లేదండీ.. అందరికీ తలా దెబ్బేసి నన్ను మాత్రం దాచబాడారు.. ఇదేం న్యాయం...' అన్నాను చెక్కుతూ. 'నన్నే ఇంకెవ్వడూ ఎవరూ కొట్టద్దే...' అంటూ చేతిలో ఓ రెండొందలు పెట్టారు. దాంతో తక్కున ఏడుపు ఆపా!

■ మనిషయసులోనే ఈ రంగంలోకొచ్చారు. కె.విశ్వనాథ్, రామానాయుడు, ఏడిద నాగేశ్వరరావు, భారతీరాజా... వీళ్లందరి ముందూ ఇప్పుడు మీరు స్టార్‌గా వెలుగుతుంటే... మీ ఫీలింగ్ ..?

అలీ: చాలా గర్వంగా ఉంటుంది. ఓ వ్యక్తి బాల్యాన్నీ, ఎదుగుదలనీ చూసేది అమ్మానాన్నలే. కానీ పరిశ్రమలో చాలామంది నా బాల్యాన్నీ, ఎదుగుదలనీ చూశారు. అందుకే వీళ్లందరూ నాకు తల్లిదండ్రులతో సమానం. 'అలీ అప్పుడెలా ఉన్నాడో ఇప్పుడూ అలాగే ఉంటాడయ్యా...' అని అందరూ అంటుంటే ఎంతో తృప్తిగా ఉంటుంది. ■

'యమలీల' లాంటి హిట్ కొట్టిన తర్వాత కూడా మళ్లీ హీరోగా ఎందుకు సెట్టుకు రాలేకపోయారు?

అలీ: 'యమలీల' లాంటిరీ, వ్రతమోరీ అలాంటి సినిమాలు రావుగా! వస్తే నాకంటే హీరో ఎవరూ ఉండరు. అయినా హీరోగా నాకు మంచి హిట్లే ఉన్నాయి. ఘటోత్కచుడు, పిట్టలదొర, హంగామా.. కూడా వందరోజులాడినవే. నిజం చెప్పాలంటే... హీరోగా ఎదగాలని నేనెప్పుడూ అనుకోలేదు.

■ 'యమలీల' సినిమాను కృష్ణారెడ్డిగారు మీకోసమే తయారు చేశారా?

అలీ: కాదు, మహేష్‌బాబుగారికోసం! కృష్ణారెడ్డిగారే నాకు ఆ విషయం చెప్పారు. 'నంబర్‌వన్' సినిమా టైమ్‌లో కృష్ణగారు, కృష్ణారెడ్డిగారూ చెన్నయ్ నుంచి ఫ్లయిట్‌లో హైదరాబాద్ వస్తున్నారు. అప్పుడు ఒక్కగంటలో కృష్ణగారికి యమలీల కథ చెప్పారట కృష్ణారెడ్డి. అయితే అప్పుడు మహేష్ చదువుకుంటున్నారు. దాంతో ఓ మూడ్నెల్ల తర్వాత చేద్దామని కృష్ణ చెప్పారట. అన్ని రోజులు ఆగడం కృష్ణారెడ్డి గారికి ఇష్టంలేదు. అప్పుడే అయన మనసులో నేను మెదిలానట. అలీ బాగా డాన్స్ చేస్తున్నాడు. నటనలో కూడా తనకు మంచి ఈజ్ ఉంది. తననెందుకు హీరోను చేయకూడదు అనుకున్నారట. వెంటనే నన్ను పిలిపించారు. పది వేలు అడ్వాన్స్ ఇచ్చారు. మా సినిమాలో నువ్వే హీరో అన్నారు. నాకు నోటి వెంట మాట రాలేదు.

■ మీరూ, పవన్‌కల్యాణ్ క్లోజ్ ఫ్రెండ్స్‌ని తెలిసింది. మీ ఇద్దరి స్నేహబంధం ఎలా మొదలైంది?

అలీ: 'గోకులంలో సీత' నుంచీ మా స్నేహం కంటిన్యూ అవుతోంది. నేను చూసిన అతి మంచిమనుషుల్లో పవన్ ఒకరు. చాలా తక్కువమందితో స్నేహం చేస్తారు. వాటిలో నేనూ ఒకణ్ణి. ఎలాంటి నీచత్వం లేకుండా కష్టపడి నేను ఎదిగిన తీరు పవన్‌కి ఇష్టం. అందుకే నన్ను అభిమానిస్తాడాయన. ఇన్నాళ్ల మా స్నేహంలో పవన్ ఒక వ్యక్తిని విమర్శించడం కానీ, ఒకర్ని తప్పుగా మాట్లాడటం కానీ నేను వినలేదు. మేం జోకులేస్తుంటే నవ్వుతారు తప్ప, తను మాత్రం పెదవి విప్పరు. అంత సంస్కారవంతుడు తను.

■ రాజకీయాలకు బల్లెపోయిన హాస్యనటులు సినీపరిశ్రమలో చాలామంది ఉన్నారు. కానీ అవతలి వ్యక్తి ఎంత మోసార్కుయినా... అలీని మాత్రం ఏమీ చేయలేదు. ఇండస్ట్రీలో అలీ రేంజ్ అది అని కొందరి అభిప్రాయం... మీరేం అంటారు?

అలీ: నా మని నేను చేసుకపోతాను. ఎదుటివాళ్ల విషయాల్లో వేలు పెట్టడం నాకు తెలీదు. సాధ్యమైనంతవరకూ అందరితో మంచి చెప్పాలనే చూస్తాను. ఎందుకంటే నా 39ఏళ్ల సినీజీవితంలో చాలా చూశాన్నేను. సముద్రంలో నీటిబొట్టు లాంటిది ఆర్టిస్ట్ జీవితం. ఇప్పుడున్న హీరోలు రేపు ఉంటాయని చెప్పలేం. ఐరిష్‌లో కార్లల్లో తిరుగుతూ ఓ రేంజ్ స్టార్‌డమ్‌ని అనుభవించిన హరనాథ్‌గారు, సిటీఎస్‌కోసం బస్‌స్టాండ్‌లో పడిగాపులు గాయడం చూశాన్నేను. అందుకే హంగులు, ఆర్భాటాలు, రాజకీయాలు ఇవేమీ వట్టించుకోను. ఇప్పుడున్న కమెడియన్స్‌లో దాదాపు అందరూ నాకంటే జూనియర్లే. కానీ నాకంటే వయసులో పెద్దవారైతే ఎవరు నా ముందుకొచ్చినా.. లేచి కుర్చీ ఇస్తాను.

■ ఎంత మంచిగా ఉన్నా, ఎంత పద్ధతిగా వెళుతున్నా గిల్లి మరీ మన సహనాన్ని పరీక్షించేవారు, ముందుకెళ్లనీయకుండా మెనక్కు లాగేవాళ్లు కూడా కొందరు ఉంటారుగా?

అలీ: ఎందుకుండరు? ఉంటారు. కానీ అలాంటివాళ్లను నేను ఎంటర్‌టైన్ చేయను. అయితే... నాలో ఇంకో కోణం కూడా ఉంది. నేను ఎవరితోలికీ వెళ్లను. ఒకవేళ నా జోలికి ఎవరైనా వస్తే మాత్రం పరిస్థితి డిఫరెంట్‌గా ఉంటుంది. నాలో కమెడియన్ అలీ గురించే అందరికీ తెలుసు. తెలీని అలీ ఇంకొకడు ఉన్నాడు. అది రెండో అవతారం. అది చూస్తే తట్టుకోలేరు (ప్రమాదకరం)

■ అంటే అలీలో సీరియస్ యాంగిల్ కూడా ఉందా?

అలీ: అది ఎవరికీ తెలీని యాంగిల్.

■ అప్పుడప్పుడు ఆ యాంగిల్ వరభాషా నటుల విషయంలో బయటకొస్తుంటుంది.

అలీ: వాళ్ల జీవితాలు ఎలా ఉంటాయో ముంబయ్‌లో ళ్లతో చూసిన వాణ్ణి. ఇక్కడికొచ్చి బిల్డప్పులిస్తే... కాలదా మరి!

■ మీరూ వరభాషల్లో నటించారు కదా?

అలీ: ఇక్కడ నా రేంజ్ ఏంటి? చెప్పండీ? ఇండస్ట్రీ అంతా గౌరవించే స్టేజ్‌లో నేను ఉన్నా. హైట్ ఆర్టిస్టుగా, కమెడియన్‌గా, కేరక్టర్ ఆర్టిస్టుగా, హీరోగా ఎన్నోరకాల పాత్రల్లో నటించాను. అలాంటి నేను వరభాషలో నటించడానికి వెళ్లినప్పుడు ఆవరణలివారు గౌరవం ఇవ్వాలి. నేను గని లేక ఆ భాషలో నటించడానికి వెళ్లలేదు. నా చరిత్రలో ఖాపీరాడకుండా సినిమాలు చేస్తున్నాన్నేను. వాళ్లు బతిమాలితే వెళ్లాను. కాబట్టి వాళ్లు బాగా చూసుకోవాలి. అర్హస్థ రేంజ్‌ని బట్టి బన ఉంటుంది. కానీ మన తెలుగు చరిత్రలో వరిస్థితి అలా లేదు. ముంబయ్‌లో ఏమీ లేని వ్యక్తి ఇక్కడికొచ్చి తాక్ జంతారాలో సూట్ కావాలి అంటాడు. తెలుగులో ఒక్క డైలాగు కూడా చెప్పలేడు. కానీ మధ్యాహ్నం మెనూ మాత్రం ఓ రేంజ్‌లో చెబుతాడు. నాకు మండేది అక్కడే. ఈ విషయంలో కోటాగారైతే అస్సలు క్షమించరు. ఓసారి చేమ్‌గాడ్‌ని పట్టుకొని మోహంచీదే అనేశారు.. 'నీ పేరేమో చేమ్‌గాడ్. యాక్టింగ్‌లో నిల్' అని!

■ మరి హీరోయిన్లంటే ఎందుకు మీకు కోపం? సినిమా వంక్షన్లలో వాళ్లపై తెగ సెటైర్లు వేస్తుంటారు?

అలీ: ఒక్క సినిమాకు లక్షల్లో తీసుకుంటుంటారు వాళ్లు. నిర్మాతలసొమ్ముతో స్టార్‌హోటళ్లలో లగ్జరీ లైఫ్‌ని ఎంజాయ్ చేస్తుంటారు. తెలుగు సినిమా పుణ్యమా అని స్టార్ స్టేటస్‌ని ఎంజాయ్ చేస్తుంటారు. కానీ 'మా'లో సభ్యత్వం మాత్రం తీసుకోరు. స్టార్ హీరోయిన్లను పక్కన పెట్టండి. కొత్తగా వచ్చే అమ్మాయిలక్కూడా స్టార్‌హోటళ్లలోనే ఎకామడేషన్ కావాలి. దీని వల్ల నిర్మాతలపై ఎంత భారం పడుతుంది... చెప్పండి? నువ్వు కరీనాకపూర్‌వి అయితే... నిన్ను పువ్వుల్లో పెట్టుకొని చూసుకోవచ్చు. లగ్గేజ్ అంటే ఏంటో చూపించొచ్చు. ఎందుకంటే ఆమె రేంజ్ సినిమాకు హెల్ప్ కాబట్టి. అనలు ఏమాత్రం ఇమేజ్ కానీ, టాలెంట్‌నీ లేని ఇలాంటి వాళ్లకు స్టార్‌హోటళ్లలో ఎందుకు బన ఏర్పాటు చేయాలి. నాకు వాళ్లపై పేరే ఉద్దేశం ఏమీ లేదు. వాళ్ల యాటిట్యూడ్ చూస్తేనే కోపమొస్తుంటుంది. ఇక్కడ మాటింగ్ ఉన్నన్ని రోజులూ ఇన్నోవా దిగదు. అలాంటివాళ్ల మాటింగ్ అయిపోయి ముంబయ్ ఏర్‌పోర్ట్‌లో దిగగానే... బయటకొచ్చి 'ఆటో...' అని పిలుస్తారు. అక్కడే నాకు మండేది.

■ 'అల్లరిమీ...' పాత్రను అంతబాగా ఎలా చేయగలిగారు? అలాంటి వాళ్లు నిజజీవితంలో తారసపడ్డారా ఏంటి?

అలీ: వినయం ఏంటంటే... బ్యాంకాక్‌లో ఆడాళ్లుగా మారిపోయిన మగాళ్ల దాలామంది ఉన్నారు. వాళ్లే ఆ పాత్రకు స్ఫూర్తి. ఈ మధ్య నా ఫ్యామిలీతో ఓ మూడు రోజులు బ్యాంకాక్ టూర్ వెళ్లాను. అక్కడికెళ్లగానే... అందరూ 'మిస్టర్... మసా..జ్' అంటూ వేలరించడం మొదలు పెట్టారు. మొన్నామధ్య ఫ్లైట్‌లో వెళుతుంటే... ఓ 80 ఏళ్ల మునలావిడ నన్ను చూసి 'లచ్చిమీ... లచ్చిమీ... బాగున్నారా..' అంటూ నవ్వేసింది. నేను షాక్ అయ్యాను. అంటే ఆ పాత్ర ఎంత పాపులరయ్యిందో అర్థం చేసుకోండి!

■ మనలో మనమాట... ఎప్పుడైనా మసాజ్ చేయించుకున్నారా?

అలీ: నా కాపురంలో నివ్వులు పోయడానికే వచ్చినట్టున్నాడు మీరు (నవ్వుతూ). మసాజ్‌లు చాలా రకాలుంటాయి. మీరు ఆడిగేది ఏ రకం మసాజ్.

■ ఆ రకాలు మాకేం తెలుస్తాయండీ... మీకే తెలియాలి!

అలీ: నేను అలాంటి మనిషిని కాదు. మీకు తెలీని విషయం ఏంటంటే... థాయ్ మసాజ్ అనేది ఓ గొప్ప మెడికన్. దాన్ని పవిత్రంగా భావిస్తారు వాళ్లు. మనం వెళ్లగానే.. మన ప్యాంట్‌ని మోకాళ్ల దాకా వాళ్లే మడిచి, ఆ కాళ్లకు ముందు నమస్కారం చేసుకొని అప్పుడు కాళ్లకు మసాజ్ చేస్తారు. మసాజ్ చేయించుకునే వ్యక్తి యువకుడా, వృద్ధుడా, రోగగ్రస్తుడా ఇవేమీ వాళ్ల పట్టించుకోరు. వారి బాధ్యతను వారు నిర్వర్తిస్తారు అంతే. ఈమీ నత్యనారాయణగారి 'ఎవడిగోల వాడిది' సినిమా మాటింగ్‌కి బ్యాంకాక్ వెళ్లినప్పుడు నేనూ, బ్రహ్మానందంగారు కలిసి తొలిసారి మసాజ్ చేయించుకున్నాం. అప్పుడు మేం వాళ్లకిచ్చింది రెండొందల రూపాయలే. అదే మసాజ్ ఇక్కడ చేయించుకోవాలంటే... మూడు వేల రూపాయలవుతుంది.

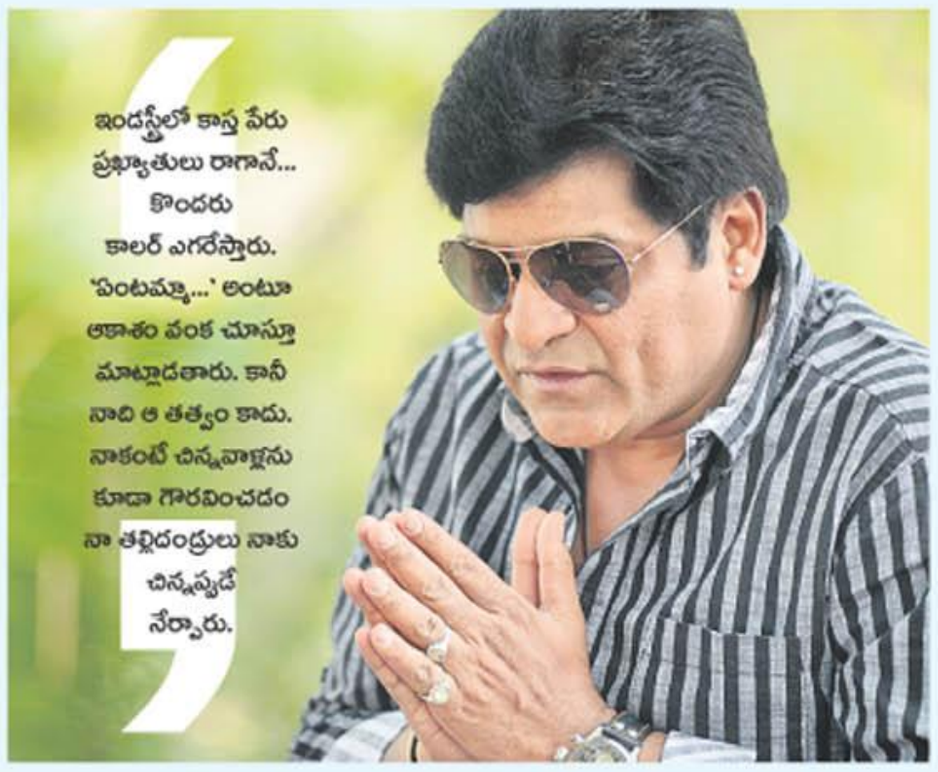
■ ఎంతోమందికి మీరు అభిమాన నటులు. మరి మీ అభిమాన నటుడెవరు?

అలీ: ఎన్‌టీఆర్‌గారు! చిన్నప్పుడు ఆయన సినిమాలంటే వదలకుండా చూసేవాణ్ణి. సినిమాలపై అభిమానం కలగడానికి కారణం ఆయనే. కానీ నేను నటుణ్ణి ఆయ్యాక ఆయనతో ఒక్కసారి కూడా పనిచేయలేకపోయాను. అది తీరని బాధగా మిగిలిపోయింది. అయితే... ఎన్టీఆర్ ముఖ్య మంత్రిగా ఉన్నటైమ్‌లో ఆయన చేతుల మీదుగా నంది అవార్డును అందుకున్నాను. అది మాత్రం నా జీవితంలో మరచిపోలేని సంఘటన.

■ ఆ మధ్య రాజకీయాల్లో కూడా మీ పేరు వినిపించింది. మీరు ఫలానా పార్టీలో చేరారనీ...

అలీ: అదంతా మీడియా పుట్టించిన పుకార్లే తప్ప, నేను ఏ పార్టీలో చేరలేదు. అనలు నాకు ఆ ఉద్దేశమే లేదు. ఒకవేళ సేవాకార్యక్రమాలు విస్తృతం చేయాలనిపిస్తే అప్పుడు ఆలోచిస్తా. అది కూడా నన్ను పిలిచిన పార్టీలోకి నేను వెళతాను కానీ, నేనొక ఏ పార్టీవారినీ నేను చేరతానని అడగను!

– సంభాషణ: బుర్రా నరసింహ



కదంబానమీ

లవ్

ఎందుకో తెలుసా?

కష్టన్నది
టియర్స్ కోసం కాదు.
గుండె ఉంది
ఫియర్ కోసం కాదు!
కష్టన్నది
నిన్ను కల కనడం కోసం.
గుండె ఉంది
నిన్ను సొంతం చేసుకోవడం
కోసం!

మల్లెల దారిలో...

ప్రపంచంలో
నిన్ను మించిన
గుడ్‌కన్నర్
ఎవరున్నారు డియర్?
నా మనసు మల్లెల దారిపై
ఎప్పుడూ అలుపెరగక
పరుగెడుతూనే ఉంటావు!

ఎవరమ్మా? కాస్త చెప్పమ్మా!

ఆకాశంలో నుంచి
నక్షత్రాలను కొట్టేసి
నీ కనుకొలనులో దాచిందెవరు?
మీ నాన్న గారా?
ఆయనగారు అంతరిక్ష యాత్రికుడా?!

దబ్

మీ జీవితాన్ని కాపాడే పది సూత్రాలు

కొన్ని విషయాలు తరచూ గుర్తుచేసుకుంటూ ఉండాలి. అప్పుడే వాటిలో మనం విజయవంతం అవుతాం. మీ జీవితానికి ఉపయోగపడే అలాంటి కొన్ని ఆర్థిక సూచనలివి.

- మీ మొబైల్ మెమో అలారం ఉపయోగించుకుని ప్రతి బిల్లును గడువుకన్నా ఒక్కరోజు ముందయినా చెల్లించండి.
- క్రెడిట్‌కార్డు బిల్ చెల్లించలేకపోతే కనీసం 'మినిమం అమౌంట్' ఆప్షన్ అయినా వినియోగించండి. ఆయితే దానికంటే ఒక వందయినా ఎక్కువ చెల్లించండి.
- ప్రతినెలా బ్యాంకు స్టేట్‌మెంట్‌ను తప్పక పరిశీలించండి.
- మూడునెలల కతంలో 'అత్యవసరనిధిని' ఖచ్చితమైనా తప్పక సృష్టించుకోండి.
- ఇప్పటికే మీ వయసు 50 దాటితే వెంటనే ఓ విల్లు రాయించండి.
- టాప్ 10 ఇన్సూరెన్స్ పథకాలు, వాటిలో తేడాలు, కవరేజ ప్రత్యేకతల విషయంలో అప్‌డేటెడ్‌గా ఉండండి.
- క్రెడిట్ కార్డ్స్‌పై అప్‌డేటెడ్‌గా ఉండి మీ విన్నత ప్రయోజనాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి. తక్కువ వడ్డీరేట్లు ఉన్నచి దొరికితే వాటికి మారండి.
- మంత్లీ బడ్జెట్ ప్లానేదేసి ఖర్చుచేయండి. నెలచివర్లో అనూహ్య ఖర్చులను ఆ బడ్జెట్‌లో రాయండి.
- మీ క్రెడిట్ రిపోర్ట్ ప్రతి ఏడాది చెక్ చేసుకోండి. పొరపాట్లు ఎక్కడైనా ఒక్కటే. అత్యవసరంలో ఉన్నపుడు ఇబ్బంది పడకుండా ఏమైనా తేడాలుంటే ఫిర్యాదు చేసి మార్చుకోవచ్చు.
- రిటైర్‌మెంట్ అకౌంట్‌ను ప్లాన్ చేయడం ఎంత త్వరగా మొదలుపెడితే మీకంత సుఖవంతమైన జీవితం లభిస్తుంది.

ఫేస్‌బుక్ ఫ్యాక్ట్స్

- ఫేస్‌బుక్ యూజర్లందరూ కలిసి నెలకు 8.3 బిలియన్ గంటల పాటు ఫేస్‌బుక్ బ్రౌజ్ చేస్తున్నారు.
- నగటున ఒక్కో ఫేస్‌బుక్ అకౌంటకు 130 మందిఫ్రెండ్స్ ఉన్నారు.
- 5,50,000 ఇప్పుడు ఫేస్‌బుక్‌లో ఉన్న ఆప్లికేషన్ల సంఖ్య! రోజువారీగా వీటి సంఖ్య పెరుగుతూనే ఉంది.
- ప్రపంచంలోని అన్ని ఫేస్‌బుక్ అకౌంట్లనూ నడపడానికి మొత్తం 10,000 సర్వర్లు నడుస్తున్నాయి. సర్వర్ల బమిన్యత్వ అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని వంద బిలియన్ డాలర్ల సొమ్మును ఫేస్‌బుక్ రిజర్వ్‌లో ఉంచింది.
- ఫేస్‌బుక్‌లో మోస్ట్ పాపులర్ పేజ్ మైబిల్‌డాక్టర్‌ది. ఫేస్‌బుక్ ఫాలోయింగ్ విషయంలో 'ఫేస్‌బుక్ ఆఫిషియల్ పేజ్' మూడో స్థానంలో ఉంది.

ఫన్

బి గ్రేట్ కలెక్షన్!

పిచ్చిబాబు: సార్, నాకు పిచ్చిలేదిండేమో అనిపిస్తోంది.
డాక్టర్: ఎందుకలా అనిపిస్తోంది?
పిచ్చిబాబు: కలెక్షన్ చేయడమంటే నాకు ఇష్టం సార్.
డాక్టర్: దీంట్లో తప్పముంది? కొందరు స్టాంప్ కలెక్షన్ చేస్తారు, కొందరు క్యాసెట్ కలెక్షన్ చేస్తారు. అంతెందుకు? నేను కూడా రకరకాల కీ చైన్‌లను కలెక్ట్ చేస్తాను. ఇంతకీ నువ్వేం కలెక్షన్ చేస్తావు?
పిచ్చిబాబు: అమ్మెట్ కలెక్షన్ సార్. వందలాది అమ్మెట్లను కలెక్ట్ చేసాను. మా ఇంటికి వస్తే చూపిస్తాను.

దైవాలజీ

బ్రదర్ భక్తసింగ్ 110వ జయంతి

విశ్వాసమే విజయ సోపానం

ఒక రాజుగారు తన సేవకులిద్దరిని పిలిచి వారికి చెరొక మెదురుబుట్టనిచ్చి ఫలానా బావినీళ్ల తోడి, వాటిని నింపమన్నాడు. వాటిలో నీళ్లన్నీ కారిపోతున్నాయి. ఒకడైతే రెండుమూడుసార్లు ప్రయత్నించి మానేశాడు. మరొక వ్యక్తి మాత్రం రోజంతా నీళ్ల తోడుతూనే ఉన్నాడు. సాయంత్రానికి బావినీళ్లే అడుగంటాయి. అప్పుడు చూస్తే బావిలో నీటి అడుగున ఒక విలువైన వజ్రం మెరుస్తూ కనిపించింది. రాజు దాన్ని వెలికి తీయించి, ఆ వ్యక్తికి గొప్ప బహుమానాలని చ్చాడు. పైగా రోజంతా చేదిన నీళ్ల కూడా వృథా పోలేదని, వాటిని పాలానికి మళ్లించామని తెలిపాడు.

పర్యవసానాలు, బహుమానాలకతీతంగా దేవుని పనిచేయడమే నిజమైన విశ్వాసం. ఒక సారి పన్నెండు మంది శిష్యులూ, గలిలయ సముద్రం మీద ఒక దోనెలో వెళ్తూ తుపానులో చిక్కుకున్నారు. ఆది చూసి యేసుక్రీస్తు నీళ్లమీద నడుస్తూ వారి వద్దకు వస్తున్నాడు. పేతురు అది చూసి నీళ్లమీద నడుస్తూ "నేనూ నీ వద్దకు రానా?" అన్నాడు. ప్రభువు రమ్మన్నాడు. మరుక్షణం పేతురు నీళ్లమీదున్నాడు. అయితే నీళ్లమీద నడుస్తున్నన్న పేతురు దృష్టి బలంగా వీస్తున్న గాలి మీదకు మరలడంతో ఉన్నట్టుండి మునిగి పోసాగాడు. ప్రభువు అతన్ని లేపి ఆ నీళ్ల మీదే తనతోపాటు నడిపిస్తూ దోనెలోకి చేర్చాడు.

పేతురుది సైహల్యమా, కానే కాదు. ప్రభువు గురిగా, తోడుగా ఉంటే ఎంతటి కార్యమైనా విశ్వాస పాశాన్ని నేర్చుకున్న విజయం అతనిది. కాని, దోనెలో నుఖంగా కూర్చుని ఇదంతా రోద్యం చూస్తున్న మిగిలిన శిష్యులు మాత్రం క్రియలు కరువైన నిష్ప్రయోజక విశ్వాసులు, పేతురు కన్నా పరాజితులు. నీట మునగకుండా కాపాడేది దోని అయితే ఆ దోనినే వదిలేసి నీట నడవమనేదే లోకాన్ని మార్చేసే విశ్వాసం. అలాంటి విశ్వాసే మహా దైవజనుడైన సహో.. భక్తసింగ్. విదేశీయుల చేత స్థాపించబడి వారి పోకడలు, ప్రభావంతోనే నడుస్తున్న చర్చిలయ చిన్నంగా, క్రైస్తవం పరాయి మతం అన్న అపవాదును దీనిని ఖబాబుగా, ఆరాధనా విధానాలు, క్రమశిక్షణ, నిర్వహణ అన్నింటిలోనూ పూర్తి స్వదేశీయతతో ఆయన హైదరాబాద్ హెబ్రోన్ చర్చిని 1858లో స్థాపించడం అప్పట్లో నీళ్ల మీద నడిచినంత సాహసమే! ఆ చర్చి ఈనాడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వేలాది శాఖలుగా విస్తరించడం కోటిమందికి పైగా విశ్వాసులకు అవి ఆత్మీయ నిలయాలుగా మారడం ఆ సాహసంలో దేవుడాయనకిచ్చిన విజయమే. వంశాబ్‌లో 1903లో నిమ్న కులిన సిక్కు కుటుంబంలో జన్మించిన సహో... భక్తసింగ్ ఇండియాలోనే తొలి అగ్రికల్చర్ సైంటిస్ట్‌గా లండన్‌లో ఉన్నత విద్యనభ్యసించారు. ఒకప్పుడు తాను అమితంగా ద్వేషించిన యేసుక్రీస్తునే అనూహ్యంగా తన రక్షకుడిగా స్వీకరించి అయన సేవకే తన జీవితాన్ని అంకితం చేసిన అతి నిరాడంబరుడు, స్వాలిపుడు, గొప్ప వక్త. అంత కన్నా గొప్ప విశ్వాసి ఆయన. దేవుని పేరిట దేహి అంటున్న నేటి తరం హైటెక్ పరిచార కులకు చిన్నంగా తన చర్చిల్లోకాని, సువార్త సభల్లో కాని ఏ కారణం వల్ల కూడా డబ్బు అడుగకూడదన్న నిషేధాన్ని విధించి, పాటించిన మహా దైవజనుడాయన. ఆయన న్యాయంగా ఆచరించి నేర్పిన వరికర్య, జీవన, కుటుంబ విలువలు అత్యున్నతమైనవి. క్రైస్తవానికి భారతీయతను అద్ది, ధనార్జనకు పేరుపడ్డ ఖ్యాతులకు కాక దేవునికే మహిమ తెచ్చిన ఆధునిక కాలపు అపోస్తలుడైన పౌలు కోట్లాదిమంది హృదయాల్లో స్థానం పొందిన 'అన్న' భక్తసింగ్!! ఆయన ఆరంభించిన హెబ్రోన్ ఉద్యమం కుంటు వడకుండా సాగేలా మనమంతా ప్రార్థించాలి, ప్రయత్నించాలి కూడా!!

నిష్ప కదిగిన సిక్కు కుటుంబంలో జన్మించిన సహో... భక్తసింగ్ ఇండియాలోనే తొలి అగ్రికల్చర్ సైంటిస్ట్‌గా లండన్‌లో ఉన్నత విద్యనభ్యసించారు. ఒకప్పుడు తాను అమితంగా ద్వేషించిన యేసుక్రీస్తునే అనూహ్యంగా తన రక్షకుడిగా స్వీకరించి అయన సేవకే తన జీవితాన్ని అంకితం చేసిన అతి నిరాడంబరుడు, సాత్వికుడు, గొప్ప వక్త. అంతకన్నా గొప్ప విశ్వాసి అయన.

– రెవ. టి.ఎ. ప్రభుకిరణ్

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
సోమవారం
10-6-2013

చిన్నప్పుడు తల్లిదండ్రులనుంచి నేర్చుకునే విషయాలు భవిష్యత్తులో పిల్లలకు దారిచూపే దీపాల్లాంటివి. అందుకే తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తన, మాటతీరు బాగుండాలి.

- డా. గ్యారీ స్మాల్, ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్, అమెరికా

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

క్రికెటర్ విహారి తల్లి విజయలక్ష్మి

అమ్మ ఉందనే భరోసా ఇవ్వగలిగాను...

విహారి

విహారి వంటి కవితాత్మకమైన పేరు పెట్టడానికి స్ఫూర్తి ఎవరు అన్నప్పుడు విజయలక్ష్మి ''నేను నవలలు బాగా చదివేదాన్ని. యండమూరి నవల ఆఖరిపోరాటంలో హీరో పాత్ర పేరు విహారి. అదే పేరు పెట్టాలనుకున్నాను. మా వారు, కుటుంబం అంతా ఆంజనేయుని భక్తులు. ఆయన కోతిక ప్రకారం హనుమ విహారి అని పెట్టాను'' అన్నారామె. విహారి పుట్టుపూర్వోత్తరాలను ప్రస్తావించినప్పుడు ''మాది బందరు, మా వారిది విజయవాడ. మా వారి ఉద్యోగరీత్యా గోదావరిఖనిలో కాపురం పెట్టాం. ఆయన సింగరేణిలో ఇంజనీర్. అప్పుడు మా అన్నయ్యకి కాకినాడలో ఉద్యోగం కావడంతో నన్ను డెలివరీకి కాకినాడ తీసుకెళ్లారు. అలా విహారి బర్త్ ప్లేస్ కాకినాడ అయింది.'' అన్నారు.

చదివిస్తే కలెక్టరవుతాడనేది అమ్మ!

విహారిని క్రికెట్ ప్లేయర్‌ని చేయడానికి నేను కష్టపడుతున్నానని అమ్మ చాలా సార్లు నొచ్చుకునేది. 'పిల్లాడికి క్రికెట్ వద్దు, చదువుకోనివ్వు. బాగా చదువుతున్నాడు కదా కలెక్టరవుతాడు, నీదపట్టున ఉద్యోగం చేసుకుంటాడు, నిన్ను సుఖంగా చూసుకుంటాడు' అని నచ్చచెప్పేది. అమ్మ ఇలా అంటుంటే... బంధువుల ఎత్తిపొడుపులు మరోలా ఉండేవి. 'ఈ పరిస్థితుల్లో పిల్లాడికి క్రికెట్ కోచింగ్ అంత అవసరమా' అంటూ ఎవరికి తోచినట్లు వాళ్ల మాట్లాడేవారు. ఆ మాటలు బాధపెట్టినప్పటికీ ఇప్పుడు విహారి 'నా ఫ్రెండ్స్ నువ్వేనమ్మా' అంటున్నప్పుడు కలిగే సంతోషం ముందు అవన్నీ చాలా చిన్నవి.

– విజయలక్ష్మి, విహారి తల్లి

అమ్మమ్మ సరోజని, తల్లి విజయలక్ష్మి, అక్క వైష్ణవితో విహారి

''విహారి క్రికెట్ ఆసక్తిని ప్రస్తావించినప్పుడు ఆమె ''నాకు స్పోర్ట్స్ ఇష్టం. టీవీలో అన్ని ఆటలనూ చూసేదాన్ని. పిల్లలిద్దరికీ చిన్నప్పటి నుంచి టీవీలో లెజెండ్స్‌ని చూపిస్తూ చెప్పండేదాన్ని. ఆన్ని ఆటలనూ అందరు ఆటగాళ్లనూ చూపించి చెప్పండేదాన్ని. కానీ విహారి క్రికెటరే కనెక్ట్ అయ్యేవాడు. చెప్తే వయసు నుంచి కాలనీలో పిల్లలతో క్రికెట్ ఆడుతుండేవాడు'' అన్నారు. ప్రొఫెషనల్‌గా శిక్షణ పెట్టాం. ఆయన సింగరేణిలో ఇంజనీర్. అప్పుడు మా అన్నయ్యకి కాకినాడలో ఉద్యోగం కావడంతో నన్ను డెలివరీకి కాకినాడ తీసుకెళ్లారు. అలా విహారి బర్త్ ప్లేస్ కాకినాడ అయింది.'' అన్నారు.

ఐదేళ్ల వయసులోనే క్రికెట్‌పై అభిమానం

విహారి క్రికెట్ ఆసక్తిని ప్రస్తావించినప్పుడు ఆమె ''నాకు స్పోర్ట్స్ ఇష్టం. టీవీలో అన్ని ఆటలనూ చూసేదాన్ని. పిల్లలిద్దరికీ చిన్నప్పటి నుంచి టీవీలో లెజెండ్స్‌ని చూపిస్తూ చెప్పండేదాన్ని. ఆన్ని ఆటలనూ అందరు ఆటగాళ్లనూ చూపించి చెప్పండేదాన్ని. కానీ విహారి క్రికెటరే కనెక్ట్ అయ్యేవాడు. చెప్తే వయసు నుంచి కాలనీలో పిల్లలతో క్రికెట్ ఆడుతుండేవాడు'' అన్నారు. ప్రొఫెషనల్‌గా శిక్షణ ఇప్పించడం కోసం ఐదేళ్ల వయసులోనే హైదరాబాద్‌కి షిఫ్ట్ అయ్యాం. అప్పటికి విహారికి ఏడేళ్లు. జింఖానా గ్రౌండ్స్‌లో నరేశ్ గారి దగ్గర కోచింగ్ తీసుకున్నాడు. ఉదయాన్నే ఎదింటికి బాబుని తీసుకుని జింఖానా గ్రౌండ్స్‌కెళ్లేదాన్ని. దారి అలవాటైన తర్వాత విహారి ఒక్కడే సెవెన్ సీటర్ ఆటోలో వెళ్లి వస్తేవాడు'' అన్నారామె.

సింగరేణిలో ఉద్యోగం, హైదరాబాద్‌లో కుటుంబంతో ఎదురైన ఒడిదొడుకులను ప్రస్తావిస్తూ... ''పిల్లలను స్కూలుకి వదిలిస్తూ నేను జిమ్‌కి ఉండి, మా వారు సింగరేణిలో ఉద్యోగం చేస్తూ వారానికోసారి వస్తేవారు. విహారి కోచింగ్, స్కూలు, పాప చదువు... ఇవన్నీ నేనే చూసుకునేదాన్ని. అయన ఒక్కరే అక్కడ ఉండడంతో ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేశారు. అక్కడి డాక్టర్లు డాండిస్ అని నిర్ధారించారు. సెలవుపెట్టి ట్రీట్‌మెంట్ కోసం హైదరాబాద్‌కి బయలుదేరాయన. వస్తూండగానే ప్రాణం పోయింది'' అని దెబ్బతీసిన బాధను గుర్తుచేసుకున్నారామె.

'ఇక ఆట మానేయాల్సిందేనా?' అని అడిగాడు

ఇరుసు విరిగిన బండిలాంటి కుటుంబ పరిస్థితిని పిల్లలు కూడా అర్థం చేసుకుంటారని చెప్పే ''వాళ్ల నాన్నగారు పోయిన రెండోరోజు విహారి నా దగ్గరకొచ్చి ''ఇక నేను క్రికెట్ మానేయాల్సిందేనా అమ్మా?'' అని అడిగాడు. అప్పుడు వాడికి చెప్పేందేమో, అప్పటికే అండర్ 13 కేటగిరీలో బాగా ఆడాడు. కెరీర్ అంటే తెలియకపోయినప్పటికీ క్రికెట్టే తన జీవితం, తన ప్రపంచం అనే ఆలోచనలు బలపడుతున్న వయసది! నాన్నగారు లేకపోతే కోచింగ్ ఇప్పించడం నాకు కష్టమవుతుందనుకున్నాడేమో. అందుకే అలా అడిగాడు. 'నేను కోచింగ్ ఇప్పిస్తాను. నువ్వు క్రికెట్ మానాల్సిన అవసరం లేదు' అని చెప్పాను. నిజానికి నాకు ఎవరైనా ధైర్యం చెప్పాల్సిన పరిస్థితి అది. నాకు నేను ధైర్యంగా ఉండడం, పిల్లలకు 'మనకేం ఫర్వాలేదు, అమ్మ ఉంది' అనే భరోసా కల్పించాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది'' అన్నారు విజయలక్ష్మి.

ప్రీ ఎడ్యుకేషన్ ఇచ్చారు

కుటుంబానికి ఆదాయం వంటి అత్యవర పరిస్థితులను ప్రస్తావించినప్పుడు... ''పెన్షన్, ఇతర బెనిఫిట్స్‌తో తీసుకోవడం గురించి మాట్లాడుతూ ''అన్నయ్య సలహా ప్రకారం 2000లో హైదరాబాద్‌కి షిఫ్ట్ అయ్యాం. అప్పటికి విహారికి ఏడేళ్లు. జింఖానా గ్రౌండ్స్‌లో నరేశ్ గారి దగ్గర రెండేళ్లు కోచింగ్ తీసుకున్నాడు. ఉదయాన్నే ఎదింటికి బాబుని తీసుకుని జింఖానా గ్రౌండ్స్‌కెళ్లేదాన్ని. దారి అలవాటైన తర్వాత విహారి ఒక్కడే సెవెన్ సీటర్ ఆటోలో వెళ్లి వస్తేవాడు'' అన్నారామె.

సింగరేణిలో ఉద్యోగం, హైదరాబాద్‌లో కుటుంబంతో ఎదురైన ఒడిదొడుకులను ప్రస్తావిస్తూ... ''పిల్లలను స్కూలుకి వదిలిస్తూ నేను జిమ్‌కి ఉండి, మా వారు సింగరేణిలో ఉద్యోగం చేస్తూ వారానికోసారి వస్తేవారు. విహారి కోచింగ్, స్కూలు, పాప చదువు... ఇవన్నీ నేనే చూసుకునేదాన్ని. అయన ఒక్కరే అక్కడ ఉండడంతో ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేశారు. అక్కడి డాక్టర్లు డాండిస్ అని నిర్ధారించారు. సెలవుపెట్టి ట్రీట్‌మెంట్ కోసం హైదరాబాద్‌కి బయలుదేరాయన. వస్తూండగానే ప్రాణం పోయింది'' అని దెబ్బతీసిన బాధను గుర్తుచేసుకున్నారామె.

'ఇక ఆట మానేయాల్సిందేనా?' అని అడిగాడు

ఇరుసు విరిగిన బండిలాంటి కుటుంబ పరిస్థితిని పిల్లలు కూడా అర్థం చేసుకుంటారని చెప్పే ''వాళ్ల నాన్నగారు పోయిన రెండోరోజు విహారి నా దగ్గరకొచ్చి ''ఇక నేను క్రికెట్ మానేయాల్సిందేనా అమ్మా?'' అని అడిగాడు. అప్పుడు వాడికి చెప్పేందేమో, అప్పటికే అండర్ 13 కేటగిరీలో బాగా ఆడాడు. కెరీర్ అంటే తెలియకపోయినప్పటికీ క్రికెట్టే తన జీవితం, తన ప్రపంచం అనే ఆలోచనలు బలపడుతున్న వయసది! నాన్నగారు లేకపోతే కోచింగ్ ఇప్పించడం నాకు కష్టమవుతుందనుకున్నాడేమో. అందుకే అలా అడిగాడు. 'నేను కోచింగ్ ఇప్పిస్తాను. నువ్వు క్రికెట్ మానాల్సిన అవసరం లేదు' అని చెప్పాను. నిజానికి నాకు ఎవరైనా ధైర్యం చెప్పాల్సిన పరిస్థితి అది. నాకు నేను ధైర్యంగా ఉండడం, పిల్లలకు 'మనకేం ఫర్వాలేదు, అమ్మ ఉంది' అనే భరోసా కల్పించాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది'' అన్నారు విజయలక్ష్మి.

ప్రీ ఎడ్యుకేషన్ ఇచ్చారు

కుటుంబానికి ఆదాయం వంటి అత్యవర పరిస్థితులను ప్రస్తావించినప్పుడు... ''పెన్షన్, ఇతర బెనిఫిట్స్‌తో కొంతవరకు నడిపించాను. విహారి బ్రైట్ స్టూడెంట్ కావడంతో స్కూలువాళ్లు ఫ్రీ ఎడ్యుకేషన్ ఇచ్చారు. అదాడ మీలో కూడా ఫీజు తీసుకోలేదు. ప్రాక్టీస్ అవవద్దని మాత్రం చెప్పేవారు. కాంపిన్సేటరీ గ్రౌండ్స్‌లో సింగరేణిలో ఇంజనీరింగ్ కాలేజ్‌లో ఉద్యోగం ఇస్తామన్నారు. కానీ నేను ఆ ఉద్యోగానికి పోతే విహారి క్రికెట్ ప్రాక్టీస్ అంతటితో ఆపేయాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడు మొండిగానో, ధైర్యంగానో అలాంటి నిర్ణయం తీసుకున్నాను, కానీ, ఇప్పుడు ఆలోచించుకుంటే అది సరైన నిర్ణయమే అని అనిపిస్తుంటుంది'' అన్నారు.

విహారి కోచింగ్ కోసమే ఉద్యోగం వద్దనుకున్నా

విజయలక్ష్మి ఎంసిఎ చదివారు, ఉద్యోగ సేవర్యం ఉన్న కుటుంబం, కొడుకు క్రీడాకారుడిగా ఎదుగుతున్నాడు, అమ్మాయి బీటెక్ చదువుతోంది... ఈ పరిస్థితుల్లో ఆదాయం కోసం ఏమి చేస్తున్నారని అడిగినప్పుడు విహారి కోచింగ్ కోసం చేసిన ప్రయత్నాలు అలా నడిపించాయన్నారు. ''ఇప్పుడు మేము ఉన్న ఈ ఇల్లు నాలుగు వందల గజాల ప్లాట్. కొంత స్థలం ఇంటికి, మిగిలిన స్థలం విహారి క్రికెట్ ప్రాక్టీస్ కోసం అన్నట్లు కొన్నారు మావారు. అనుకున్నట్లే సగం స్థలంలో ఇల్లు కట్టుకున్నాం. ప్రీ కోచింగ్ ఇచ్చినా ప్రాక్టీస్ మెటీరియల్‌కు చాలా ఖర్చయ్యేది. తప్పనిసరయి ఆ ఇంటిని అమ్మేశాం. మిగిలిన స్థలంలో ఈ ఇంటిని కట్టాం. దీనిని మంచి ధరకు అమ్మేస్తే ఆర్థికంగా కొంత వెసులుబాటు ఉంటుందని ఆలోచన. కానీ మేము దీనిని కట్టిన తర్వాత మార్కెట్ పడిపోయింది. బ్యాంకుకి ఇఎంఐలు కట్టాలి. ఆదాయానికి ఏదో ఒక ప్రత్యామ్నాయాన్ని చూసుకోక తప్పని పరిస్థితి అది. అప్పుడు వచ్చిన ఆలోచనే పైరీ ఫార్మ్. ఆ ఎకరాలో సగం స్థలంలో ఇప్పుడు పైరీ నడుస్తోంది. నారు ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు విహారితోనే సరిపోయేది. నేను ఏ ఇతర ఉద్యోగంలో చేరినా విహారి టైమ్‌టేబుల్‌కి నారు సరిపడదు. అందుకే ఉద్యోగప్రయత్నాలు చేయలేదు'' అన్నారు విజయలక్ష్మి.

నేను దగ్గర లేనన్న బెంగలేదు కానీ...

విజయలక్ష్మితో మాట్లాడుతుంటే జీవితంలో ఎదురైన ఒడిదొడుకుల్ని కంతటి స్థితప్రజ్ఞతను తెచ్చాయేమో అనిపిస్తుంది. క్రికెట్ ప్రాక్టీస్ విహారికే కాకుండా విజయలక్ష్మికి కూడా జీవితంగా మారింది. తమ కొన్ని సంఘటనలను తలుచుకుంటూ... ''బయట ఊర్లకు వెళ్లడం దాదా తక్కువ, కానీ హైదరాబాద్‌లో విహారి ఆడే ప్రతి మ్యాచ్‌కీ వెళ్తాను. చిన్నప్పుడు వైజాగ్, బెంగళూరు వంటి టోర్నమెంట్‌కి వంపిస్తే సాయంత్రానికే 'ఈ రోజు నేను బాగా ఆడలేదమ్మా' అనేస్తూ ఫోన్ చేసేవాడు. వెంటనే నేను వస్తున్నానని ఓదార్చి ఆ రాత్రికే రైలు, బస్సు ఏది దొరికితే దాన్ని పట్టుకుని వెళ్లిపోయేదాన్ని. నేను తన దగ్గరే ఉన్నాను, తన ఆటను చూస్తున్నాను అనే ధీమాతో మిగిలిన మ్యాచ్‌లు బాగా ఆడేవాడు. ఇప్పుడు మెచ్యూరిటీ వచ్చింది. నేను దగ్గర లేనన్న బెంగ లేదు. కానీ ఇప్పటికీ నేను తన చెయ్యి పట్టుకుని నడిపించాలని కోరుకునే మనస్తత్వం బాబుది. తన ఫైనాన్షియల్ మ్యాటర్స్ ఏవీ పట్టించుకోడు. ఇప్పీ నేను చూసి పెడతానన్న భరోసా. అలా నేను చూసిపెడితే తాను ఫ్రీగా క్రికెట్ ఆడుకోవడంలోనే గడిపేయాలనుకుంటాడు. కానీ, వైష్ణవి అలా కాదు, చాలా బాధ్యతగా ఉంటుంది. చిన్నప్పటి నుంచి నన్ను కేరింగ్‌గా చూసుకోవడం తన బాధ్యత అన్నట్లు ఉండేది. బయటొకైనా నా చెయ్యి పట్టుకుని తీసుకెళ్లేది'' అన్నారామె పిల్లల ఎదుగుదల, వారిలో పరిణితి కోణాల్ని తలుచుకుంటూ తృప్తిగా.

విహారి, ది బెస్ట్ సన్

పిల్లలకోసం ఇంత చేసిన మీరు సక్సెస్‌ఫుల్ మదర్ అన్న మాట అంటే.. ఆ కాంప్లిమెంట్‌ని స్వీకరించడానికి మొహమాటపడుతూ... 'పిల్లలకు నేను ఎప్పుడూ ఏదీ గట్టిగా కోప్పడి చెప్పిన సందర్భం లేదు. వాళ్లకు అర్థమయ్యేటట్లు చెప్పేదాన్ని. తల్లిగా చెప్పడం కాదు కానీ, విహారి వండర్‌ఫుల్ కిడ్. నా స్థానంలో ఎవరున్నా తనని ఇలా పెంచడం సాధ్యమే' అంటూ 'ది బెస్ట్ సన్' అని కొడుకుకి కాంప్లిమెంట్ ఇచ్చారు. ఇమె ఒప్పుకోకపోయినా విజయలక్ష్మి గ్రేట్‌మదర్ అని ఎవరైనా అంగీకరించాల్సిందే అనిపించింది.

– వాకా మంజులారెడ్డి
సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి

జగన్ కోసం 379 రోజులు

కుటిల రాజకీయాల కుళ్లు కడిగే కాంతిపుంజాన్ని నిర్దోషిగా నిరూపిస్తాడు ఆ దేవుడు

లక్షల కొలదీ కుళ్లిపోయిన మృతదేహాల్ని ఒక్క చోట రాశిగా పోస్తే వచ్చే భయానక దుర్గంధం నేటి కాంగ్రెస్ వాళ్లు చేస్తున్న కుటిల రాజకీయాల ముందు దిగదుడుపే. ప్రతి తెలుగింటి గుండెలో కొలువు తీరిన జగనన్నను రాజకీయంగా ఎదుర్కొనేందుకు ఏ దారీ కనపడక తమ కనుసన్నలలో నడిచే దర్యాప్తు సంస్థలను పావులుగా వాడుకుని, న్యాయస్థానాల్ని తమ తప్పుడు అఫిడవిట్లతో తప్పుదోవ పట్టిస్తున్న దిల్లీ పాలకుల దిగజారుడు రాజకీయం బహుశా ప్రపంచంలో మరే ఇతర నిరంకుశ పరిపాలకులకు సాధ్యం కాదేమో! మొన్నొ వచ్చినవాడు మహాప్రభో అంటే తమకు పుట్టగతులుండవని తెలుసుకున్న సదరు కాంగ్రెస్ యులు ఆఖరుకు తమ జీవితకాల శాశ్వత రాజకీయ శత్రువులుగా చెప్పుకునే పచ్చచొక్కా పార్టీవారితో కూడా జగనన్నను కుంగదీసే ప్రయత్నంలో తమతో చీకటి కరచాలనాలకు నాంది పలికారు. పండేళ్లకుపైగా చరిత్ర చెప్పుకునే వీరికి రెండేళ్ల పసికూన వై.ఎస్.ఆర్. సీపీని చూస్తే ఎందుకు ముచ్చెమటలు పోస్తున్నాయో నడకరాని పసిగుడ్డును అడిగినా చెప్పేస్తాడు. రాజకీయ లబ్ధ సాధించవ చర్యకు చక్కని నిర్వచనం నిఘంటువులో ఏమైనా ఉన్నదీ అంటే అది జగన్‌పట్ల కాంగ్రెయులు ప్రదర్శిస్తున్న వీరుగా ఘంటాపథంగా చెప్పవచ్చు. ఆయితే ఒక్కటి నిజం... ఇది ఘోరం, ఇది దారుణం అని మనం గొంతు చించుకోనక్కరలేదు. పైనుండి ఆ దేవుడు చూస్తున్నాడు... ఏం చేయాలో చేస్తాడు, కుటిల రాజకీయాల కుళ్లు కడిగే కాంతిపుంజాన్ని నిర్దోషిగా నిరూపిస్తాడు. రోళ్లబ్రజల గుండె చప్పుడుపు ప్రతినిధిగా మనముందు నిలబెడతాడు. అంతవరకూ చేయి కనులతో వేచి చూద్దాం.

– వజ్కి (బలివాడ) పద్మశ్రీ, విశాఖపట్నం

దొంగదెబ్బ తీయడం కూడా వీరత్వమేనా!?

ఏటో సామెత చెప్పినట్లు రాజకీయాల్లో బాబుగారు 'దొంకే గొంతు' ఒకటి సంపాదించుకున్నారు. ఆ 'గొంతు' చిన్నించడానికి కొన్ని పత్రికలు, ఛానెళ్లని కూడా సంపాదించారు. అవి బాబుగారికి అనుకూలంగా మాట్లాడటమే కాదు, ఆయనకు వ్యతిరేకంగా మాట్లాడుతున్న వారి 'గొంతు' నొక్కడానికి కూడా పని చేస్తాయి. జగన్‌గారు 'సాక్షి'ని ప్రవేశపెట్టాక పాపం, ఈ పెనులుబాటు బాబుగారికి లేకుండా పోయింది. దాంతో తమ గుత్తాధిపత్యానికి గండి పడిందని బాబుగారు ఆ 'ప్రతిపక్ష' 'సాక్షి గొంతు' నొక్కాలని సంకల్పించారు. అందులో భాగంగానే చిరం బరంతో కలిసి సాక్షి ఆస్తుల జప్తుకు సహకరించారు. శత్రువులను దొంగదెబ్బ తీయటం వీరత్వమనిపించుకోదు. ఏది ఏమైనా జగన్‌ని అడ్డుకోవడం కాంగ్రెస్, టీడీపీలతో కాదు, హరికారాదులకి కూడా సాధ్యం కాదు. వైఎస్‌ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి తప్పకుండా వస్తుంది. అందాకా జగన్‌కి ఈ కాలపరీక్షలు, నత్యశోధన తప్పవేమో! ఒక గిరిజన మహిళ తనకి జరిగిన అన్యాయానికి 'మానపోరాటం' చేసి గెలిచింది. మైఎస్ భారతి తమ హక్కుల కోసం ఏ పోరాటం చేసినా ఆమె వెంట ఉండటానికి ఎంతోమంది మహిళలు కదిలి రావడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు.

– కోన పద్మావతి, గుంటూరు, కృష్ణాజిల్లా

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

● అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (ఓసీడీ)

ఏమిటీ విపరీత ధోరణి? ఎందుకీ వింత భయాలు..?

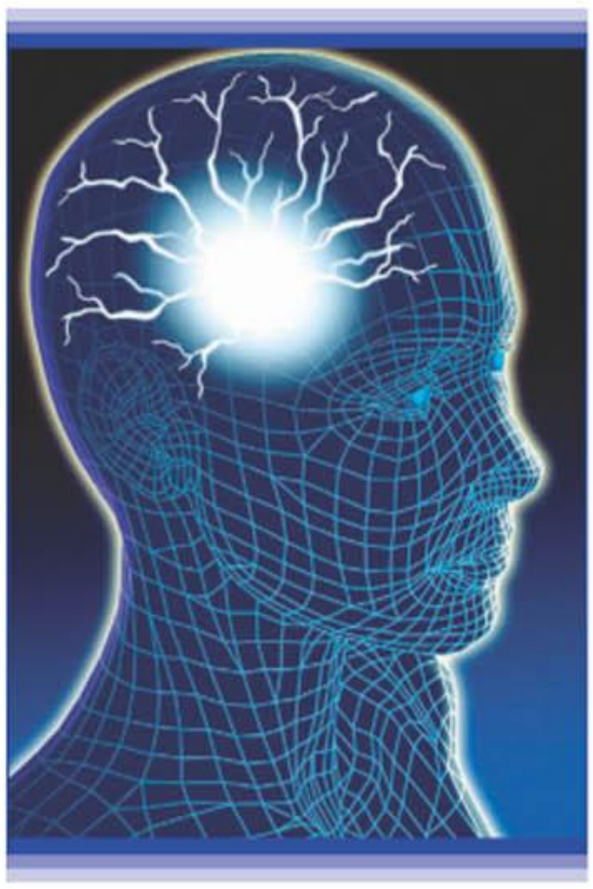
డాక్టర్ కల్యాణ్ చక్రవర్తి
సైకియాట్రిస్ట్
మెడిసిటీ హాస్పిటల్స్,
హైదరాబాద్.

చికిత్స

ఓసీడీ లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు అవి ముదిరే వరకు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఎంత త్వరగా చికిత్స చేయిస్తే ఫలితాలు అంత బాగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల్లో ఇలాంటి ఆలోచనలు వస్తుంటే వాళ్లను నిర్భయంగా చెప్పమని అడగాలి. ఇటీవల ఈ జబ్బు తగ్గడంలో గణనీయమైన పురోగతి ఉంది.

చికిత్స ప్రక్రియలో బిహేవియర్ థెరపీ లేదా కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీతో పాటు రెస్పాన్స్ ప్రివెన్షన్ ప్రక్రియలతో రోగుల్లో మంచి మెరుగుదల కనిపిస్తోంది. తాము భయపడే అంశాలకు రోగిని మెల్లమెల్లగా గురిచేస్తూ దాని వల్ల ఎలాంటి హాని ఉండదనే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పాదుకొల్పుతూ పోవడం ఈ చికిత్సలోని ప్రత్యేకత. ఇక ఇటీవల కొన్ని మందులు సైతం అందుబాటులోకి వచ్చాయి. గతంలో పోలిస్తే వీటి దుష్ప్రభావాలు చాలా తక్కువ. కొన్ని సందర్భాల్లో అసలు దుష్ప్రభావాలే లేని మందులూ ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ట్రైసైక్లిక్స్, ఎస్ఎస్ఆర్ఐస్, బెంజోడయజెపైన్స్ వంటి మందుల్ని కేవలం సైకియాట్రిస్ట్‌ల పర్యవేక్షణలోనే వాడాల్సి ఉంటుంది.

ఏదో ఒక ఆలోచన మనసును తొలిచేస్తుంది. అది మనసుపై ఒకరకమైన ఒత్తిడిని, ఉద్విగ్నతను కలిగిస్తుంది. ఒక పనిచేస్తే ఆ ఉద్విగ్నత తొలగిపోతుందని మనసుకు అనిపిస్తుంది. ఆ ఉద్విగ్నతనూ, ఆ ఒత్తిడినీ తొలగించేందుకు అదే పనిని పదే పదే చేస్తుంటారు. అయినా అది తగ్గదు. దాన్ని తగ్గించేందుకు మళ్లీ అదే పని. ఇలా ఒక పరంపర ఆదేపనిగా కొనసాగుతుండటంతో మరింత ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అది ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితికి దారితీస్తుంది. అగ్ని వైపుల నుంచి ఏటూ తోచని పరిస్థితిని కల్పించినట్లుగా అనిపిస్తుంది. భయాన్ని, ఇందోళనను కలిగిస్తుంది. అలాంటి జబ్బే అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్. సంక్షిప్తంగా ఓసీడీ అని పిలిచే ఈ జబ్బుపై అవగాహన కోసం ఈ కథనం.



ఇటీవల మన సమాజంలో ఓసీడీ బాధిత మరింతగా పెరుగుతోంది. పైగా ఇటీవల టీనేజర్స్‌లో, యుక్తవయస్కుల్లో మరింతగా ఎక్కువవుతోంది. ఆటు పురుషుల్లోనూ, ఇటు మహిళల్లోనూ దీనిబారిన పడేవారి సంఖ్య ఇబ్బడి ముబ్బడిగా పెరుగుతోంది.

తెలివైనవారిలోనే ఎక్కువ...

విచిత్రం ఏమిటంటే సాధారణ తెలివితేటలు ఉన్నవారిలోకన్నా, సగటు కంటే ఎక్కువ తెలివైన వారిలోనే ఈ వ్యాధి కనబడుతుండటం ఆసక్తికరమైన విషయం. ఎందుకంటే వాళ్లలో వచ్చే కొన్ని అసాధారణ ఆలోచనలు ఒక పద్ధతి లేకుండా వస్తుండటంతో ఈ ధోరణి కనిపిస్తోంది. అంటే ఓసీడీ వచ్చిందంటే వారు ఒకస్థాయి ఐక్యూ కంటే ఎక్కువ ఉన్నవారే కావడం ఒక చిత్రం.

ఓసీడీ అంటే...

ఓసీడీ సంక్షిప్త రూపంలో 'ఓ' అంటే అబ్సెషన్ అని అర్థం. అబ్సెషన్ అంటే ఒక ఆలోచన మదిలో వచ్చాక అదే పనిగా అదే అదే రావడం. ఆ ఆలోచనను వదిలించుకోవాలని ఎంత ప్రయత్నపూర్వకంగా అనుకున్నా అది ఆగకుండా అదే రావడం. మదిలో మెదిలే ఈ అంశం ఆలోచనాపూర్వకంగా ఉండవచ్చు లేదా ఏదైనా చిత్రం (ఇమేజ్) కావచ్చు లేదా సంఖ్య కావచ్చు. అలా ఒక ఆవాంఛనీయమైన అంశం పదే పదే మెదులుతుండటంతో తీవ్ర ఆసౌకర్యం, ఒత్తిడి కలుగుతుంది.

సీ అంటే కంపల్షన్. అంటే... పదే పదే వచ్చే ఆలోచనలు ఒక్కోసారి ఒక పనిని పదే పదే చేసే పరిస్థితిని (కంపల్షన్‌ను) కల్పిస్తాయి. దాంతో చేసిన పనే పదే పదే చేయాల్సి రావడం అన్నది చాలా సమయాన్ని వృథా చేస్తుంది. ఉదాహరణకు తమ చేతులు శుభ్రంగా లేవని అనిపించినకోండి. పదే పదే చేతుల్ని కడుగుతుంటారు. ఎంత కడిగినా ఇంకా శుభ్రం కాలేదనే ఆలోచనతో కడిగిన చేతుల్నే మళ్లీమళ్లీ కడుగుతుంటారు. దీన్ని వాళ్ల ప్రయత్నపూర్వకంగా ఆపాలన్నా ఆపలేక మళ్లీ అదే పనిచేస్తుంటారు. దాంతో వాళ్లే కాదు... కుటుంబసభ్యులూ కష్టంచి పడుతుంటారు. తాము చేస్తున్న పని అందరినీ ఇబ్బంది పెడుతోందని గ్రహించాక కూడా తాము దాన్ని ఆపలేకపోవడంతో వాళ్లలో తీవ్రమైన కోపం, నిరాశ, నిస్పృహ పెరుగుతుంటాయి.

జబ్బు తీవ్రతను పెంచే మూఢనమ్మకాలు...

మన సమాజంలో మూఢ నమ్మకాలు చాలా ఎక్కువ. మనం ఏదో పని చేయడం వల్ల మనకు లాభం చేకూరుతుందనే సెంటిమెంట్ ఉండను కుందాం. ఇక ఆ పని చేయడం మొదలు పెడతాం. ముందు చేసిన పని నష్ట మంగా చేయలేదేమో అంటూ మళ్లీ మళ్లీ అదే పని అలా కొనసాగిస్తూ ఉంటాం. దాంతోనూ ఎంతో సమయం వృథా అవుతుంది.

అవగాహన తక్కువ...

మనలోనూ రెండు రకాల వ్యక్తులు ఉంటారు. కొందరికి తాము చేస్తున్న పని అంత శ్రమకం కాదనీ, దీనివల్ల ఎంతో సమయం వృథా అవుతోందని తెలుస్తుంది. దాంతోవాళ్లు తమ సంకటస్థితిని తొలగించుకోడానికి నివృణుల చేయూత తీసుకుంటారు. అయితే మనసమాజంలోనే చాలామందికి ఇది ఒక తీవ్రమైన జబ్బనీ, దీనికి చికిత్స ఉందనే అవగాహన లేకపోవడంతో అదే పనిగా చేసిన పనే చేస్తూ, బంతరాయాలు కల్పించే ఆలోచనలను ఆదేపనిగా కొనసాగిస్తూ జబ్బు తీవ్రతను పెంచుకుంటారు.

లక్షణాలు...

ముందుగా పేర్కొన్నట్లు మన సమాజంలో ఓసీడీ కడిగిన దాన్నే కడగటం అనే లక్షణంతో వ్యక్తమవుతుంటుంది. ఇదిగాక ఈ జబ్బు వ్యక్తమయ్యే లక్షణాల జాబితా ఇటీవల బాగా పెరుగుతోంది. ఈ జబ్బు వ్యక్తమయ్యే లక్షణాల వీరులెన్నులిలా ఉంటాయి.

● **తీవ్రమైన అబ్సెషన్:** దీనిలో కొన్ని అంశాల పట్ల భయం ఉంటుంది. ఎవరైనా మనకు తీవ్రమైన హాని చేస్తారని అనిపిస్తుంటుంది. కొన్ని భయంకరమైన ఆలోచనలు ఆదేపనిగా వస్తూ ఇందోళన కలిగిస్తుంటాయి. ఒక పని మనం ఎప్పటికీ చేయకపోయినా అది చేస్తామేమో అన్న ఇందోళన మనసును కుదిపేస్తుంటుంది. ఉదాహరణకు మనం దొంగతనం ఎప్పటికీ చేయం లేదా ఎవరినీ అవమానపరచకోం. కానీ ఆ పని చేస్తామేమో అని మనలో ఇందోళన కలుగుతుంది.

● **కంటామినేషన్ అబ్సెషన్:** అంటే దేనివల్లనైనా మనకు జబ్బు వస్తుం దేమో అనే ఆలోచన మనల్ని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంది. ఉదాహరణకు మనం చేసే మూత్రవిసర్జన, మలవిసర్జన, ఇంట్లోని ఆచరిశుభ్రత, ఎక్కడైనా కాస్త జిగురుగా ఉండే పదార్థాల వల్ల మనకు ఏదైనా హాని జరుగుతుందేమో, దాని వల్ల మనకు జబ్బులు వస్తాయేమో అన్న ఆలోచన ఆదేపనిగా వస్తూ ఇందోళనకు గురిచేస్తుంది.

● **సెక్సువరమైన అబ్సెషన్:** మనలోని అంతర్గత సెక్స్ ఆలోచనలు, మనం రాకూడదని కోరుకుంటున్న సెక్స్ ఆలోచనలు వచ్చి, ఎంతగా నియంత్రించుకుందామనుకున్నా ఆగకుండా ఆదేపనిగా వస్తుంటాయి.

● **దేవుళ్లు, దేవతల గురించి అవాంఛిత ఆలోచనలు:** అంతేకాదు... కొందరిలో దేవుళ్లు, దేవతల గురించి రాకూడని ఆలోచనలు వస్తుంటాయి. దాంతో తాము ఏదైనా తీవ్రమైన పాపానికి ఒడిగడుతున్నామేమో అన్న ఆందోళన పెచ్చుమీరి మరింత ఉద్విగ్నత, భయం కలగిస్తాయి.

● **పనికిరాని వస్తువులను సేకరించి పెట్టుకోవడం:** కొందరు అన్నులు ఏమాత్రం ఉపయోగం లేని వస్తువులను సేకరించి వాటిని దాచుకుంటూ ఉంటారు. దాంతో ఎలాంటి ప్రయోజనమూ లేదని తెలిసినా వాటిని వదిలే యలేరు.

● **సిమ్మెట్రీ/ఎగ్జాక్టినెస్:** కొందరు తాము ఆఫీసులో లేదా ఇతరత్రా చేసే పనుల్లో పూర్తిస్థాయి పర్‌ఫెక్షన్ రాలేదనే అభిప్రాయంతో, దానిలో మరింత పర్‌ఫెక్షన్ కోసం సమయం వృథా చేస్తుంటారు.

● **సామాటిక్ అబ్సెషన్:** కొందరిలో తమకు ఏదైనా జబ్బు ఉందేమో, తమ శరీర అవయవాల్లో ఏదైనా లోపం ఉందేమో అనే అనుమానం ఉంటుంది. దాంతో వాళ్లు అదేపనిగా డాక్టర్ల చుట్టూ తిరుగుతూ, చేసిన పరీక్షలే మళ్లీ మళ్లీ చేయిస్తూ, డబ్బూ సమయం వృథా చేసుకుంటారు.

● **పిల్లలలో:** ఇక పిల్లల్లో వచ్చే ఆలోచనలు కాస్త వేరుగా ఉంటాయి. తాము సంకల్పపూరితంగా తమ పెద్దలకూ, తాము గౌరవించేవారికీ, తమ తల్లిదండ్రులకూ ఏదైనా హాని చేస్తామేమో అన్న ఇందోళన ఉంటుంది. దాంతో ఈ భయం నుంచి విముక్తి కోసం వాళ్లు ఎప్పుడూ ఏదో ఒక దేవుడ్ని ప్రార్థిస్తూ ఉండటం లేదా ఏదో ఒక మొక్కు తీర్చుకుంటూ ఉండటం వంటి పనులు చేస్తుంటారు. ఈ ఆలోచన పిల్లలను స్థిమితంగా ఉండనివ్వదు.

కంపల్షన్ పనులు

● కడిగిందే మళ్లీ మళ్లీ కడగడం ● తాళం వేశాక అది సరిగ్గా పడిందా లేదా అని మళ్లీ మళ్లీ చూడటం, ● స్టవ్ ఆర్పేశాకా లేదా అన్ని మళ్లీ మళ్లీ పరీక్షించడం, ● ఏదైనా పని ఎవరికీ హాని చేయకూడదంటూ, దాన్ని కన్‌ఫర్మ్ చేసుకోడానికి మళ్లీ మళ్లీ చేసిన పనే చేయడం (ఉదాహరణకు పాలేసిన పాత ట్లీడు ఎవరికైనా హాని చేస్తుందని అనిపించి, దాన్ని ఎవరికీ తగలని బోట వదేశామా లేదా అని పదే పదే చూస్తూ, దాన్ని ఎవరికీ అందనిబోటకు నెడుతూ ఉండటం), ● రాసినదాంట్లో ఏదైనా తప్పు పద్యిందేమో అని మళ్లీ మళ్లీ రాస్తూ ఉండటం, ● లెక్కపెట్టిన రొక్కాన్ని మళ్లీ మళ్లీ లెక్కపెట్టడం లాంటివి.

మొదట్లో ఈ పనిని కాస్తంత నియంత్రించగలిగినా, ఆది తప్పేమో అన్న ఆలోచన మదిలో ఆందోళన(యాంగ్జైటీ) పెంచడంతో మళ్లీ మళ్లీ చేస్తుంటారు. మొదట్లో పనిలోని నాణ్యత కోసం పదే పదే చేసిన ఆ పనినే, నాణ్యత రాలేదంటూ సంఖ్యాపరంగా పెంచుకుంటూ పోతుంటారు.

ఓసీడీ వల్ల చాలామందిలో ఫ్రస్ట్రేషన్ పెరుగుతుంది. తమపై తమకు నమ్మకం తగ్గిపోతుంది. రోజువారీ దినచర్యల్లో సమయం వృథాకావడం పెరిగి, జీవనం అస్తవ్యస్తమవుతుంది. అది పనిలోని నాణ్యతనూ, డబ్బునూ, మానవ సంబంధాలనూ దెబ్బతీస్తుంది.

కారణం... మన మెదడులో ప్రవహించే న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్ అయిన సెరిటోనిన్‌లో మార్పుల వల్ల ఇది వస్తుంది. దీనికి ఇదమిత్థంగా కారణం తెలియకపోయినా బహుశా జన్యువరమైన మార్పులతో ఇది జరిగి, కుటుంబంలో చాలామందిలో కనిపిస్తుందని పరిశోధకులు నమ్ముతున్నారు.

నిర్ధారణ: ఓసీడీ జబ్బును లక్షణాల ద్వారానూ, రోగి పరిస్థితిని బంధువులు, స్నేహితుల ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. అయితే డీఎస్ఎమ్-4 క్రైటీరియా లేదా వై-బాక్స్ స్కేల్ అనే పరీక్షల ద్వారా దీన్ని నిర్ధారణ చేయవచ్చు.

-నిర్వహణ: యాసీన్

సెలస్టిమెంట్

మేషం – ఆర్థికాభివృద్ధి. కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. శుభవార్తలు. వాహనయోగం. వృత్తివ్యాపారాలు నజాగా సాగుతాయి. ప్రైవేటు రుణాలు. మనుషులరంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం – మనుల్లో భావ్యం. ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత నిరాశ కలిగిస్తుంది. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో మాట పట్టింపులు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం – కొత్త పనులు చేపడతారు. సంఘంలో గౌరవం. విలువైన వస్తువుల కొనుగోలు. ఆత్మీయుల పరిచయం. బంధువులతో వివాదాలు రావచ్చు. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం – శ్రమాధిక్యం. మనుల్లో స్వల్ప ఆందోళన. ఆస్తి కొనుగోలు. ధనవ్యయం. ఆలయ సందర్శిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ఐరన్ రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం – కొత్త వ్యక్తుల పరిచయం. కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. వాహనయోగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య – ఉద్యోగవ్యాపారాలు అనుకూలిస్తాయి. సంఘంలో గౌరవం. ముఖ్య నిర్ణయాలు. వ్యవహారాలలో విజయం. కుటుంబసభ్యులతో వివాదాలు రావచ్చు. వాహనయోగం. పైవరదర్శనాలు. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల – వ్యవహారాలు మందగిస్తాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. ఆరోగ్యభంగం. శ్రమాధిక్యం. పైవరదర్శనాలు. గులాబీ రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం – బంధువులతో మాటపట్టింపులు. ధనవ్యయం. శ్రమపెరుగుతుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. మనుల వాయిదా వేస్తారు. నీలం రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు – కొత్త వ్యక్తులతో పరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవం. వస్తులాభాలు. మనుల నిశాపూర్ణ పూర్తి చేస్తారు. మిత్రులతో విభేదాలు. ఆహ్వానాలు అందుతాయి. ఆకుపచ్చ రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం – ఆదాయానికి ఢోకాలేదు. ప్రముఖుల పరిచయాలు. ఇంటాబయటా అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారం. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం – మనుల్లో బాధితం. శ్రమాధిక్యం. బంధువులతో స్వల్ప వివాదాలు. ఆర్థిక వ్యవహారాలు మందగిస్తాయి. ఆధ్యాత్మిక యత్నాలు. అధ్యాత్మిక చింతన. వేమపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం – ఆర్థిక రావాదేవీలు నిదానంగా సాగిస్తాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. ఆలయదర్శనాలు. నలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

● చిట్టి కథ

మార్జాలం, మర్కటం

ఒక అడవిలో కొన్ని పిల్లులు, కొన్ని కోతులు ఉండేవి. ఒకనాడు ఒక పిల్లి తాను నివసించే ప్రదేశం అనువుగా లేదని భావించి అక్కడి నుంచి వేరేచోటికి వెళ్లి పోవాలనుకున్నది. అడవి అంతా గాలించి వేరొక ప్రదేశం ఎంపిక చేసుకున్నది. ''ఈ ప్రాంతం చాలానే ఉంది'' అనుకుని మళ్లీ వెనక్కు వచ్చింది పిల్లి.

పిల్లి తన పిల్లను జాగ్రత్తగా నోట కరుచుకుని కొత్తప్రదేశానికి నెమ్మదిగా తీసుకువెళ్ల సాగింది. ఆలా వెళ్లి, వెళ్లి కొత్త చోటికి చేరుకుని పిల్లను జాగ్రత్తగా నేలమీద దించింది.

పిల్లి పిల్ల ఇటూ చూస్తూ ఉండగా అక్కడ ఒక కోతి వెళుతున్నది. కోతి పిల్ల తన తల్లి పొట్టను తలకిందులుగా గట్టిగా కరుచుకుని పడిపోతానేమో అన్నట్లు జాగ్రత్తగా పట్టుకుని ఉంది. కోతి మాత్రం నిర్లక్ష్యంగా దూకుతూ, గెంతుతూ వెళుతున్నది.

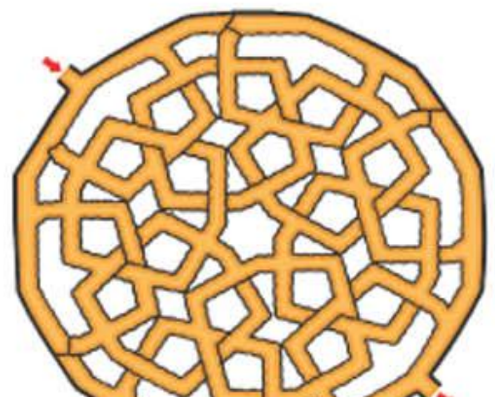
అప్పుడు పిల్లి పిల్ల తన తల్లితో ''అమ్మా! అందాక నువ్వు నన్ను జాగ్రత్తగా నోటితో పట్టుకుని తీసుకువచ్చావ కదా! మరి ఇప్పుడు ఆ కోతి పిల్ల ఏమో తనే పడిపోకుండా తల్లి పొట్టను పట్టుకుని ఉన్నది! ఎందుకలా? కోతి తన పిల్లను నోటితో ఎందుకు తీసుకు వెళ్లడం లేదు నీలాగా? అని ప్రశ్నించింది.

అందుకు పిల్లి ''అది నువ్వి ధర్మం తల్లీ! పిల్లి పిల్లను తల్లి తన నోటితో తీసుకువచ్చేనే సురక్షితంగా ఉంటుంది. కానీ కోతిపిల్ల మాత్రం తాను తల్లి పొట్టను కరుచుకుని వుంటేనే జాగ్రత్తగా ఉంటుంది. దీన్నే మార్జాల కిశోర న్యాయం – మర్కట కిశోర న్యాయం అంటారు. అంటే ఒక రోట బాధ్యత తల్లినైతే మరోరోట బాధ్యత పిల్లది'' అని చెప్పింది.

''ఓహో! బలాగా'' అనుకుంది పిల్లి పిల్ల.

● మెదడుకు మేత

ఒక బ్రిడ్జి 17 నిమిషాల్లో కూలబోతుంది. నలుగురు యువకులు రాము, శ్యాము, గోపి, రాజు బ్రిడ్జి నేలకూలకముందే దాన్ని దాటాలనుకున్నారు. అయితే అది అర్ధరాత్రి. వారి వద్ద ఒక టార్చి మాత్రమే ఉంది. ఒకసారి ఇద్దరు మనుషులు బ్రిడ్జిని దాటగలరు. టార్చి మాత్రం తప్పకుండా కావాలి. రాము ఒక నిమిషంలో, శ్యాము రెండు నిమిషాల్లో, గోపి 5 నిమిషాల్లో, రాజు 10 నిమిషాల్లో బ్రిడ్జిని దాటగలరు. మరి వాళ్లందరూ బ్రిడ్జి కూలిపోక ముందే ఎలా దాటగలరో చెప్పండి.



● దారి కనుక్కోండి

8తోమొదలైన ఈ పెద్ద త్రికోణాన్ని జాగ్రత్తగా గమనించండి. చివరి వరుసలో ఒక అంకె లేదు. ఆ స్థానంలో రావాల్సిన అంకెను కనుగొనండి. ఎక్కాలు వస్తే ఈజీ!

● రంగులు వేయండి

● ఫ్రీ గ్రౌండ్ జవాబులు

1. రెండు నూర్యుళ్లున్నాడు 2. ముఖ్యంగా హ్యాండిల్స్ ఉన్నవి. బస్సులో అధారాలు కలిసి పడిపోతాయి 3. 14. 4. పక్షి కూర్చున్న బాటిల్ మండి నీళ్ళు రావు 5. వీటి దగ్గరున్న అబ్బాయి తల వీర చూడండి.

● మీకుతెలుసా?

నైలాన్ అంటే..?

నైలాన్ దుస్తులు ఒకప్పటి ప్యాషన్. నైలాన్ ఒక కృత్రిమ పదార్థం. అమెరికా శాస్త్రవేత్త విలియం కెరోథర్స్ కృత్రిమ సిల్క్‌ను కనిపెట్టే ప్రయత్నంలో 1935లో నైలాన్‌ను కనిపెట్టారు. పెట్రోలియం లేక బొగ్గు నుంచి సాధించే రసాయనాల సారమే ఈ నైలాన్, సిల్క్ అనే పట్టుదారం కన్నా నైలాన్ దారం రెండింతలు గట్టిగా ఉంటుంది. నైలాన్‌ని ఎక్కువ సాగదీస్తే దాని సహజ రూపంలోకి వచ్చేస్తుంది. అందుకే శరీరాన్ని అంటిపెట్టుకునే స్టాకింగ్‌లు, టైట్‌ల కోసం నైలాన్ విరివిగా వినియోగిస్తారు. నైలాన్‌ని సిల్క్, ఊలుల వలె కనిపించే విధంగా రూపొందిస్తారు. నైలాన్‌తో దుస్తులు, తివాచీలు, చేపలు పట్టే వలలు వగైరాలు తయారు చేస్తారు. నిజానికి నైలాన్ ఒక రకం ప్లాస్టిక్. దీన్ని దారాల్లాగ, పీచులాగ తీయడమే గాక ముద్దలాగ కావలసిన ఆకారాల్లో రూపొందించవచ్చు. కొన్ని రకాల ఆభరణాల్లోకి కుదించిన నైలాన్‌తో గేర్లు, దువ్వెనలు, గ్రూములు, చెల్లీలు కూడా తయారుచేస్తారు.

● చరిత్ర

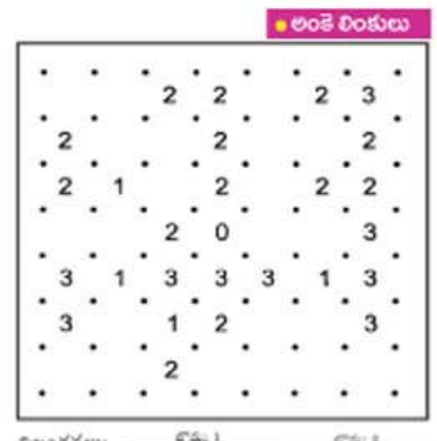
కాగితం ఎలా పుట్టింది?

ప్రాచీన ఈజిప్షియన్లు నైలు నదీ తీరాల్లో పెరిగే పాపిరస్ అనే ఒక రకం గడ్డి మొక్క నుండి రాయడానికి అనువైన కాగితం వంటిదాన్ని రూపొందించారు. ఆ 'పాపిరస్' అనే ఈజిప్షియన్ పదం నుండే 'పేపర్' అనే మాట పుట్టింది.

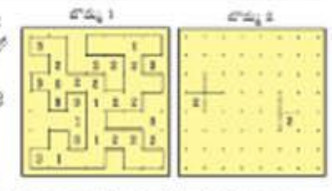
ఆ తరువాత చాలా కాలానికి చైనీయులు చెక్కతో గుజ్జు తయారు చేసి, దాన్ని బల్లపరుపుగా పరిచి, ఆర బెట్టి కాగితాన్ని తయారు చేయడం ప్రారంభించారు. ఆదే పద్ధతిని ఆరబ్బులు ఐరోపా మెరుగు పరిచి, మెరుగైన కాగితాన్ని తయారు చేసే వారు. తరువాత తరువాత ఆధునికి పద్ధతులు ఎన్నో వచ్చి, చవకగా కాగితాలు తయారవ్వడం మొదలైంది.

ఆయినా పాపిరస్ మొక్క వల్లే మనకి పేపర్ వచ్చిందని గుర్తుంచుకోవాలి. పాపిరస్ మొక్క నుండి కాగితాన్ని తయారు చేయడమే కాకుండా దాంతో చాపలు, బుట్టలు, తాళ్లు, చెప్పులు, చివరికి పడవలు కూడా చేసేవాళ్లు ఈజిప్షియన్లు. ఈ మొక్కు పేరుని ఔషధంగానూ, ఆహారంగానూ, సుగంధ ద్రవ్యంగానూ వాడేవాళ్లట.

● అంకె లింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంకె పక్కనున్న చుక్కల్ని నిలువు లేదా అడ్డు గీతలతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే బాటలో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా క్లూస్ చేయడం లేదా ఖాళీగా వెళ్లడం చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి. 4. మొత్తం గడుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు. అయితే సున్న చుట్టూ గీతలు గీయకూడదు. ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



కాసుకో సుడోకు

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

నిబంధన : 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

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

ఈ అక్షరాలను ఒక పదప్రక్షమంలో అమర్చి చూడండి. ఇది నిపోలియన్ చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

మరిన్ని పజిల్స్

దైవాలజీ sakshi.daivology@gmail.com

పర్యావరణ పరిరక్షణ కూడా భగవంతుని చేరే మార్గమే!

రవిశంకర్
వ్యవస్థాపకులు, వ్యక్తి వికాస కేంద్రం

పంచభూతాలైన గాలి, నీరు, అగ్ని, భూమి, ఆకాశాలతో తయారైంది మన భూగోళం. అలాగే మన దేహం కూడా! పంచభూతాలు మనకవసరమైన వాటన్నింటినీ నిరంతరం సమకూరుస్తున్నాయి. వాటిని బహుమానంగా దేనుకోవటం, ఉపయోగించుకోవటం, వాటిని గౌరవించి అత్యంత జాగరూకత మహించటం, భూగోళాన్ని కాపాడుకోవటం మన విధి.

భూదేవిని మాతృస్వరూపంగా మనం ప్రార్థిస్తాము. కానీ ఆ భూమినే విషపూరిత ఎరువులను ఉపయోగిస్తూ, మన ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంటూ, దుర్వినియోగపరుస్తున్నాము. కృత్రిమ ఆహారధాన్యాల్ని పండించడం దేశానికి మంచిది కాదు. ఆదివిధంగా ప్లాస్టిక్, విషపూరిత ఎరువులు, విషజనిత రసాయనాలతో భూమిని అంతకంతకూ కాలుష్యమయం చేస్తున్నాము. కృత్రిమ ఎరువుల వాడకం నిలిపి, సహజసిద్ధమైన వ్యవసాయానికి మారితే మంచిది. పరిసరాల పారిశుద్ధ్యాన్ని పరిరక్షించడం మన కర్తవ్యంగా భావించాలి.

మనకు నదులను పూజించే గొప్ప ఆచారం ఉంది. కాని ఆ నది ఉద్భవించిన నూరు కిలోమీటర్ల దూరంలో కూడా ఆ నదీ జలాన్ని తాగటానికి ఉపయోగించలేనంత కాలుష్యభరితంగా మారుస్తున్నాము. పూలు, పండ్లు సమర్పించమని నదులు మనలను కోరటం లేదు. ఇది కాదు పూజించే విధానం. కలుషితం చేయకుండా ఉండటమే నిజమైన పూజ.

అగ్ని జ్ఞానానికి ప్రతీక. కోరికలకు కూడా ప్రతీకయే. కోరిక ఆనే అగ్ని జ్ఞానంగా మారుతుంది. అదే మానవ మనుగడకు లక్ష్యం. గాలి విషయానికి వద్దాము. మనకు పరిశుద్ధమైన శక్తి అవసరం. అటువంటి శుద్ధమైన శక్తిని కాపాడటం మన ధర్మం.

ఆకాశం (శూన్యం) ఊహాతీతమైనది. దాన్ని చేతితో పట్టుకోలేము. వ్యతిరిక్త భావోద్వేగాలనుంచి మన స్వను రక్షించుకోవాలి. సుఖసంతోషాలతో, ఆహ్లాదకరమైన వాటితో మనం పరిసరాలని నింపితే ఈ శూన్యాన్ని నింపినట్లవుతుంది. వ్యతిరిక్తతతో మనం ప్రవర్తిస్తే, మన మనుగడకు జీవనం కష్టమవుతుంది. ఇతరుల ప్రవర్తనలో తప్పులెంచుతూంటే, మన దుష్ప్రవర్తన, లోపాలు మనకు కనిపించవు. మనమీ ఆకాశాన్ని కాపాడి తీరాలి.

నీటి మాదిరి మన జీవితాలు నమ్రతతో నిండి ఉండాలి. భూమి మాదిరి మనం ఓరిమి అలవరచుకోవాలి. నిష్పుమాదిరి పరిశుద్ధంగానూ, గాలి మాదిరి సేవాభావంతోనూ మనం మనుగడ సాధించాలి. గాలి సేవ చేస్తూనే ఎవరికీ కనిపించకుండా ఉంటుంది. అంతరిక్షం సర్వజగత్తునూ వ్యాపించి ఉంటుంది. మనలో జమిడి ఉన్న భగవంతుని చేరటానికి మార్గం నర్వమానవ ఐక్యతాభావం పెంపొందించుకోవడమే.

ఇంటెల్ యంగ్ తరంగ్‌లు..!

పెద్ద పెద్ద పరిశ్రమల అవసరాలతో ముడిపడిన వ్యవహారాలు, కోట్లాదిమంది జీవనశైలిని ప్రభావితం చేసే సదుపాయాలు, అంతరిక్ష పరిశోధనకు సంబంధించిన అంశాలు... వీటి విషయంలో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పేరెన్నిక గన్న శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలు సాగిస్తున్నారు. భారమంతా వారి మీదే పడిలేయక ఈ అంశాలకు సంబంధించి యువతరంగాల ఆలోచనలను ఆవిష్కరించే ప్రయత్నం చేసింది అమెరికన్ సంస్థ 'ఇంటెల్' ప్రీకాలేజ్, కాలేజ్ దశల్లోని టీనేజర్ల కోసం ఇటీవల ఆరిజోనాలోని ఫోనిక్స్ నగరంలో ప్రత్యేకంగా 'ఇంటెల్ ఇంటర్నేషనల్ సైన్స్ అండ్ ఇంజనీరింగ్ ఫెయిర్' జరిగింది. యువశాస్త్రవేత్తలకు తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించడానికి అవకాశం ఇచ్చింది ఇంటెల్...

ఇంటెల్ ఫెయిర్‌లో అవార్డులు పొందిన ఇషా, బుది, హెన్రీలు

తమకు అనువుగా దొరికిన వేదికపై విద్యార్థులు విజృంభించారు. శాస్త్రవేత్తలుగా సంచలనాలు నమోదు చేశారు! తమ ఆవిష్కరణలతో అంతర్జాతీయ దృష్టిని ఆకర్షించారు. వీరి ఆవిష్కరణల్లో పాలిశ్రామీకరణను ప్రభావితం చేసే అంశాలు, జీవితాన్ని సౌకర్యవంతం చేసే అంశాలు, అంతరిక్ష పరిశోధనలను ప్రభావితం చేసే అంశాలున్నాయి. 70 దేశాల నుంచి 1,600 మంది విద్యార్థులు పాల్గొన్న ఈ ఫెయిర్‌లో ఎన్నో ఆవిష్కరణలు, ఎన్నో ఆద్భుతాలు... వారందరికీ తగిన ప్రోత్సాహం, స్కాలర్‌షిప్‌లో, ఇంటర్న్‌షిప్‌లు, గ్రాంట్‌లు లభించాయి. ది బెస్ట్ విషయంలో తమ ఆవిష్కరణలో ముగ్గురు టీనేజర్లు నిలిచారు. వీరు చేసిన ఆవిష్కరణలు ఎక్కువ ప్రభావవంతమైనవిగా అవార్డులకు ఎంపిక అయ్యాయి.

రొమేనియన్ టీనేజర్ కార్ టెక్నాలజీ...

సెల్ఫ్‌డ్రైవింగ్ కార్ టెక్నాలజీ విషయంలో ఫోక్స్‌వ్యాగన్, ఆడి, బీఎమ్‌డబ్ల్యూ వంటి కార్ల కంపెనీలు ఏటా కొన్ని కోట్ల డాలర్లు ఖర్చు చేసి చౌకైన, అత్యాధునిక ఆవిష్కరణలు చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాయి. అయితే వేలాదిమంది మెకానికల్ ఇంజనీర్లు, గొప్ప గొప్ప శాస్త్రవేత్తల స్థాయిలో జరుగుతున్న ప్రయత్నంలో కొత్త పందాను ఆవిష్కరించాడు రొమేనియన్ బుదిస్టీన్యూ. తన ఆలోచనతో కార్ల కంపెనీ వారి చేత ఔరా..అనిపించాడు. సెల్ఫ్ డ్రైవింగ్ సిస్టమ్ గురించి ఇతడు చేసిన ఆవిష్కరణ అనేక కంపెనీలను ఆకర్షుకుంటోంది. చౌకధరలో ఈ సిస్టమ్‌ను ఆవిష్కరించినందుకు గానూ ఇతడు ఇంటెల్ ఫెయిర్ నుంచి 75 వేల డాలర్లతో ప్రథమ బహుమతి గెలుచుకున్నాడు. ఇతడితో ఒక రొమేనియన్ కంపెనీ ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది.

- ప్రపంచంలో అతిపెద్ద హైస్కూల్ సైన్స్ అండ్ రీసెర్చ్ కాంపిటీషన్‌గా ఇంటెల్ ఫెయిర్‌కు పేరుంది.
- ఇందుకోసం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 438 ఫెయిర్‌లు నిర్వహించి 1,600 మంది విద్యార్థులను ఎంపిక చేసింది.
- అన్ని ఇన్వేవేషన్‌లూ కలిపి మొత్తం నాలుగు మిలియన్ డాలర్ల సొమ్మును బహుమతి మొత్తంగా ఇచ్చింది.
- మొదటి మూడు బహుమతుల తర్వాత... మొత్తం 17 బెస్ట్ ఇన్వేవేషన్స్‌కు ఒక్కొదానికి ఐదు వేల నుంచి వెయ్యిడాలర్ల కొవ్వున బహుమతులు ఇచ్చారు. 500 మంది ప్రైజులన్నలకు ప్రైజులిచ్చారు.

అంతరిక్ష పరిశోధకుడికి మూడో బహుమతి...

కృష్ణబిలం గురించిన పరిశోధనలతో ముందుకు వచ్చాడు లూసియానాకు చెందిన 17 సంవత్సరాల కుర్రాడు ఓల్డే హెన్రీ. డార్క్ మేటర్ గురించి అంతరిక్ష పరిశోధకులకు ఈ టీనేజర్ ఇచ్చిన సమాచారం చాలా ఉపయుక్తంగా ఉంటుందని అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

- జీవన్‌రెడ్డి.వి

నాన్న వెలిగించిన కాగడాను అందుకోవాలన్నారు...

- మహమ్మద్ అలీబేగ్, ఖాదర్ అలీబేగ్ థియేటర్ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకుడు

ఫొటో: అమర్

మహమ్మద్ అలీబేగ్

'ఖాదర్ అలీ బేగ్ 46 సంవత్సరాలు మాత్రమే జీవించారు. తరువాతి తరాలు ఎన్నడూ మరచిపోలేని 46 నాటకాలను ప్రదర్శించారు. ఇది కాకతాళీయం కానే కాదు. అతడు పుట్టింది అందుకే!' అన్నారు ఆధునిక భారతీయ నాటకరంగ ధ్రువతార హబీబ్ తన్వీర్. 'నీ చేతుల్లో నాటకరంగం భవిష్యత్తు పదిలంగా ఉంటుంది' అన్నారు ఖాదర్ అలీ ప్రదర్శించిన నాటకాన్ని ముంబైలో చూసిన పృథ్వీరాజ్ కపూర్. తండ్రికి తగ్గ తనయుడు, ఖాదర్ అలీబేగ్ థియేటర్ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకుడు మహమ్మద్ అలీబేగ్. బెస్ట్ డాక్యుమెంటరీ మేకర్‌గా 30 అవార్డులను, నాలుగు జాతీయ అవార్డులను, రెండు అంతర్జాతీయ అవార్డులను సైవసం చేసుకున్నారు. ఖాదర్ అలీ జన్మదినం వర్ధంతి-జయంతి సందర్భంగా జూన్ 3వ తేదీ నుంచి 9వ తేదీవరకూ నాటకాల వారోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. ఆ సందర్భంగా మహమ్మద్ అలీబేగ్‌తో ఇంటర్వ్యూ...

ఖాదర్ అలీ బేగ్

నాన్నతో చిన్ననాటి అనుభవాలు చెబుతారా?

నాన్నను 'బాబా' అనడం అలవాటు. బాబాతో టీనేజ్ వరకే గడిపే అవకాశాన్నిచ్చింది విధి. బాబా నా హీరో. ఆరాధకుడు. ఆయనలాగే సిగార్ పైప్ తాగుతున్నట్లు, కూర్చున్నట్లు, మాట్లాడినట్లు ఇమిటేట్ చేసేవాడిని. ఈ అనుకరణే తర్వాత కాలంలో నన్ను నటుడిని చేసిందేమో. టీవీలో బాబా ప్రదర్శించిన 'తుగ్లక్' నాటకంలో నాకో చిన్న అవకాశం ఇచ్చారు!

కుటుంబ నేపథ్యం గురించి చెప్పండి?

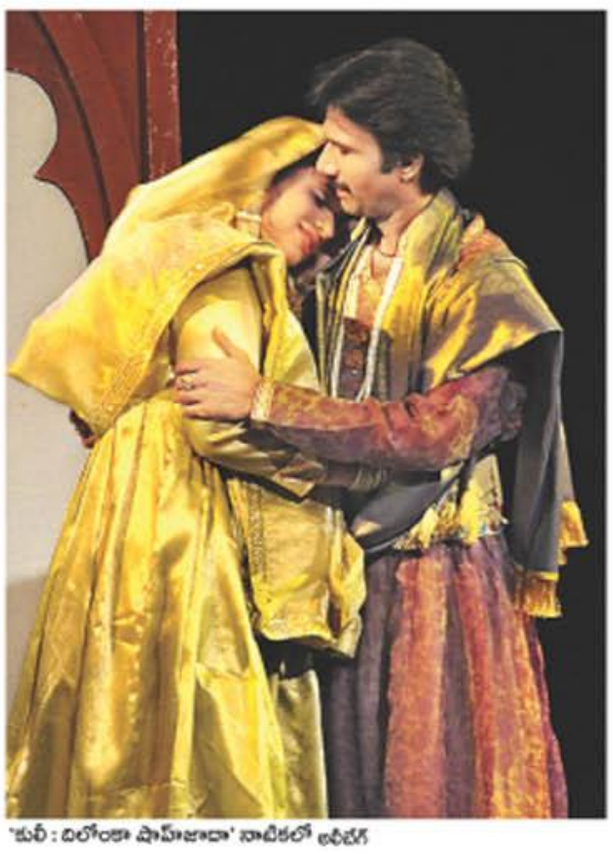
మొగల్ పాలకుల వంశంలో, నగరంలో నూరేరరాల నివాసంలో, నూరు వర్షియన్ వందిపు గుర్రాలకు యజమాని కుమారుడిగా బాబా జన్మించాడు. ఆయన తండ్రి నిజాం టీం తరపున ఇంగ్లండ్‌లో పోలో ఆటగాడు. అలీఘర్ ముస్లిం విశ్వవిద్యాలయంలో ఉన్నత విద్య చదివారు బాబా. ఆకాలంలో జాతీయోద్యమానికి, ఆధునిక భావాలకు అలీఘర్ యూనివర్సిటీ ప్రధానకేంద్రం. ప్రపంచంలో వీచే ఆధునిక భావాలన్నీ ధారాళంగా ప్రవహించేవి. వివిధ సంస్కృతులతో, వ్యక్తిత్వాలతో, సాహిత్యంతో, కళారూపాలతో ఏర్పడిన సాన్నిహిత్యం తనను రూపొందించిందని బాబా చెప్పేవారు.

ఎదిగిన తర్వాత ఇప్పుడు మీ తండ్రి మీకు ఎలా కన్పిస్తున్నారు?

తన వారసత్వం రాచరికుటుంబంలో లేదని భారతీయ సంస్కృతిలో ఉందని గుర్తించినవాడు. 'తాతలు నేతులు తాగారు' అనుకోవడం మెత్రితనమని, తను పుట్టి పెరిగిన సమాజానికి తాను ఎలా ఉపయోగపడగలనా? అని ఆయన ఆలోచించారు. భిన్న మతాలు, భాషలు గల దేశంలో సామరస్యం పెంపొందించే దిశలో, మత దురహంకారుల చీకటి కోణాన్ని ప్రజలకు చూపే దిశలో ఒక కళాకారుడిగా తన కర్తవ్యాన్ని నిర్వహించారు. రొటీన్ ఇతివృత్తాలతో, నీరసించిన నాటకరంగానికి కొత్త జవసత్వాలను ఇవ్వాలని ప్రయత్నించారు. అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలను అందుకోవడంలో బాబా ప్రత్యేకత వేరు. షేక్‌స్పియర్ నాటకాన్ని ఇంగ్లండ్‌లో ప్రదర్శించి మహా అన్పించుకోవడం ఒక పద్ధతి. మన చరిత్రను, మన సమాజపు గొప్పదనాన్ని, మన మాటలో, మన హావభావాలతో, మనదైన చిన్నస్వరంతో ఆవిష్కృద్ధి చెందిన దేశాల రంగస్థలాలపై ప్రదర్శించడం 'అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలు' సాధించడం మరో పద్ధతి. బాబా రెండవ కోవలోని వారు. 1970-80లలో హైద్రాబాద్‌ను ఆధునిక నాటకరంగానికి చిరునామాగా మలచిన మహోన్నతుడు ఖాదర్ అలీ అని నాటక, సినీరంగ ప్రముఖుడు ఎం.ఎస్ సత్యు నివాళి పలికారు.

మీకు సినిమాలపై ఆసక్తి ఉందా?

డాక్యుమెంటరీ ఫిల్మ్ మేకింగ్ నుంచి థియేటర్‌కు



'కులీ : దిలోంకా షాహజాదా' నాటికలో అలీబేగ్

> **జన్మతః వచ్చిన వారసత్వం కంటే ప్రవృత్తిలీత్యా వచ్చే వారసత్వమే గొప్పది, నాన్న వెలిగించిన కాగడాను అందుకోవాలని ఆయన వర్ధంతి సందర్భంగా వివిధ రాష్ట్రాలకు చెందిన థియేటర్ ప్రముఖులు సూచించారు. అమ్మ ఆశీస్సులూ లభించాయి. నాన్నలోని కళాకారుడిని, వాణిజ్యదక్షుడిని స్మరించుకుంటూ అయన పేరుతో ఫౌండేషన్ నెలకొల్పాం.**
> -అలీబేగ్

వచ్చినవాడిని. దీనికి కారణం నాటకరంగానికే అంకితం కావాలని. పృథ్వీరాజ్‌కపూర్ వంటి పెద్దలు తొలిరోజుల్లో నాటకరంగానికి సేవలు చేసినా తర్వాత సినీరంగానికి తమ ప్రాధాన్యతను మళ్లించుకున్నారు. బాబా 'ఆకు మాడలేదు'! కాబట్టే బ్లూ అండ్ వైట్ టీవీ రోజుల్లో టీవీ ప్రేక్షకులకూ నాటకరంగంపై మక్కువ కలిగించాలని పలు నాటికలు రాశారు. హైద్రాబాద్ కేంద్రంగా భారతీయ సాంస్కృతిక వికాసం, బాబా వరల్డ్ థియేటర్‌పై రెచరెచలాడించారు.

ఆ బాధ్యతను మీరెలా కొనసాగిస్తున్నారు ?

జన్మతః వచ్చిన వారసత్వం కంటే ప్రవృత్తిరీత్యా వచ్చే వారసత్వమే గొప్పది. నాన్న వెలిగించిన కాగడాను అందుకోవాలని ఆయన వర్ధంతి సందర్భంగా వివిధ రాష్ట్రాలకు చెందిన థియేటర్ ప్రముఖులు సూచించారు. అమ్మ ఆశీస్సులూ లభించాయి. నాన్నలోని కళాకారుడిని, వాణిజ్యదక్షుడిని స్మరించుకుంటూ అయన పేరుతో ఫౌండేషన్ నెలకొల్పాం. అనుపమ్‌ఖేర్, కబీర్ బేడీ (బంబిడియా), ఫారూఖ్ షేక్, షబానా ప్రభాకర్ (ఐనా), రీడింగ్ బిట్వీన్ ద లైన్స్ (నుహాసినీ మణిరత్నం), దాదా సాహెబ్ ఫాల్కే (లిలిట్ దుబె) తదితరులు మా నాన్నతో నాతో నటించారు. యూరోప్, ఆసియా దేశాల నాటక సంస్థలతో కలసి నాటికలు ప్రదర్శిస్తున్నాం. బాబా జయంతి, వర్ధంతి సందర్భంగా దేశంలోని వివిధ నాటకరంగ సంస్థల ప్రముఖులు, నాటకరంగాన్ని అభిమానించే నజీరుద్దీన్‌షా, మీనా అజ్మీ, జావేద్ అక్తర్ తదితర బాలీవుడ్ ప్రముఖులు నగరానికి వస్తారు. నగరంలోని వివిధ విద్యాసంస్థలకు చెందిన విద్యార్థులకు శిక్షణనిస్తున్నాం. ఈ వీక్‌లో కల్చరల్ ఈవెంట్ ఏమైనా ఉందా? అని ఒకప్పుడు నగరంలో ఆర్ట్ లవర్స్ అనుకునేవారు. ఇవ్వాళ 'ఇన్ని ఈవెంట్స్ ఉన్నాయ్, ఈ రోజు ఏ ప్రోగ్రామ్‌కు వెళ్లాలబ్బా' అనుకుంటున్నారు. ఈ మార్పు మెనక మా ఫౌండేషన్ కంట్రిబ్యూషన్ చాలా ఉంది అని ఇతర సాంస్కృతిక సంస్థల నిర్వాహకులు అంటారు.

ఎప్పుడూ గుర్తొచ్చే తండ్రి మాట చెప్పండి?

ఎవ్రీ రిహార్సల్ ఈజ్ వర్షిప్. ఎవ్రీ షో ఈజ్ ఈవ్ (ప్రతి రిహార్సల్‌ను పూజ చేసినంత శ్రద్ధగా చేయాలి. ప్రతిప్రదర్శనను పండుగగా ఉత్సాహంగా జరుపుకోవాలి).

థియేటర్‌ను రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రాంతాలకూ తీసుకువెళ్లేందుకు మీ ఫౌండేషన్ ప్రయత్నిస్తుందా?

మా వనరులు రాజధాని నగరం కేంద్రంగా జాతీయ, అంతర్జాతీయ వేదికలపై ప్రదర్శించేందుకు మాత్రమే వీలుగా ఉన్నాయి. రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాలకు 'రేపమీ కిడ్నీ' వంటి నాటికల వెలుతురు చీరాలని నేషనల్ థియేటర్ ఆఫ్ డ్రామా చైర్మన్ తదితరులు ఆకాంక్షించారు. మాకూ ఆ సంకల్పం ఉంది. ఆచి నెరవేరాలంటే ప్రభుత్వాలు చొరవ చూపాలి.

- పున్నా కృష్ణమూర్తి

ఇంటిరియం sakshi.interium@gmail.com

టేబుల్ మ్యానర్స్ పిల్లలకు నేర్పండి...

మన సంస్కృతిలో భోజనానికి ఎంత ప్రాధాన్యత ఉందో, భోజన సమయంలో పాటించే పద్ధతులకు కూడా అంతే ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. చిన్న వయసు నుంచే ఈ పద్ధతులను అలవరచుకుంటే ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యులకు కానీ, అతిథుల సమక్షంలోగానీ ఏ సందర్భంలో అయినా ఎవరికీ ఇబ్బంది కలగకుండా మెలగవచ్చు. సున్నితమైన ఈ విషయాలను పెద్దవారయ్యాక కఠినంగా చెప్పించుకోవడం కంటే, తల్లిదండ్రులే చిన్నప్పటినుంచి పిల్లలకు నేర్పాలి.

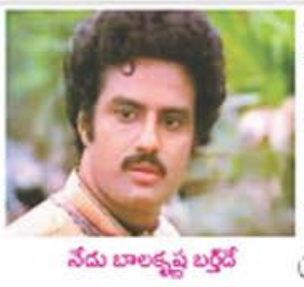
1.రుచులలో తేడాలను విమర్శిస్తూ కించపరచకుండా ఉండడం 2.తమకు నచ్చని పదార్థాలను ఏవగించుకుంటూ, వాటిని ఇష్టంగా తింటున్నవారికి ఇబ్బంది కలిగించకుండా ఉండడం 3.పదార్థాల రుచిని ఆస్వాదిస్తూ, ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ వంట చేసేవారికి సంతోషాన్ని కలిగించడం 4. టీవీప్రోగ్రాముల మీదనో, సెల్‌ఫోన్ సంభాషణలమీదనో దృష్టి పెట్టకుండా తింటున్న భోజనం మీదే మనసు లగ్నం చేయడం అవసరం. 5.అవసరానికి మించిన దానికంటే ఎక్కువ వడ్డించుకుని తినలేని పదార్థాలను వదిలేయడం. 6.అందరిలో కలిసి భోజనం చేస్తున్న సమయంలో హడావిడితో తమ భోజనం పూర్తి చేయడం, తమ పని పూర్తయిందన్న తొందరలో అంతా తింటున్న చక్కవారిని వదిలి వెళ్లడం, అలాగే చక్కవారు తమకోసం వేచి ఉన్నారన్న ఆలోచన లేకుండా తామేగా ఉండటం, ఈ రెండూ విజ్ఞతలేని ప్రవర్తనలే.

అందరికీ అనువైన సమయాన్ని ఎంచుకుని రోజులో ఒక్కసారైనా కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి భోజనం చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. దీనిని కలసి సమయం గడపడానికి మంచి అవకాశంగా భావించాలి. అలాగే అనవసర విషయాలు చర్చించుకోవడానికి, ఒకరి అనుభవాలను మరొకరు పంచుకోవడానికి మంచి వేదికగా భావించాలి.

- వాణీమూర్తి, ఫ్యామిలీ కౌన్సిలర్

యంగ్‌వేదం sakshi.youngvedam@gmail.com

నాకో పాట



నేడు బాలకృష్ణ బర్త్‌డే

పల్లవి :

ఆమెఁ చందురుడు నిన్ను చూసి
దేతులెత్తాడు (2)
తన అందం నీలో చూసి తడుబడి
పోయాడు తబ్బిబ్బయ్యాడు
అవునా... **అతడుఁ** ఏమో... (2)
గోదారి నిను చూసి
గునగునలాడింది (2)
తన వేగం నీలో చూసి తడుబడిపోయింది
తబ్బిబ్బయ్యింది
అవునా... **ఆమెఁ** ఏమో... (2)

చరణం : 1

ఆ: ఎవరికి లొంగని మగసిరిలో
ఎన్నడు తరగని నుగుబంలో
॥ఎవరికి॥
రాముడివే నీవు... ఆ రాముడివే నీవు

ఆ: ఏ రాముడు... ఆగ్గిరాముడా! బండ రాముడా!
ఆడమి రాముడా! శృంగార రాముడా!
ఆ: హ్మా... అయోధ్య రాముడివీ...
ఆ సీతారాముడివీ...
॥గోదారి॥

చరణం : 2

ఆ: భామలు మెచ్చిన రసికతలో
ప్రేమలు పంచిన చతురతలో
॥భామలు॥
కృష్ణుడివే నీవు... ఆ కృష్ణుడివే నీవు
ఆ: ఏ కృష్ణుడు... చిలిపి కృష్ణుడా! కొంటె కృష్ణుడా!
చలే కృష్ణుడా! గోపాల కృష్ణుడా!
ఆ: హ్మా... బృందావన కృష్ణుడివీ... ఆ రాధాకృష్ణుడివీ...
॥చందురుడు॥

చిత్రం : మంగమ్మగారి మనవడు (1984)
రచన : డా॥ సినారాయణరెడ్డి
సంగీతం : కె.వి.మహదేవన్
గానం : ఎస్.పి.బాలు, పి.సుశీల

సేకరణ: నాగ్ sakshisong@gmail.com

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7

హైదరాబాద్
మంగళవారం
11-6-2013

నుమ్మొక మనిషితో అతడికి అర్థమయ్యే భాషలో మాట్లాడితే తలకెక్కుతుంది. అతడి సొంత భాషలో మాట్లాడితే నేరుగా అతడి హృదయానికి హత్తుకుంటుంది.
- నెల్సన్ మండేలా, నల్లజాతి సూరీడు

క్లేఫెల్ షెడ్‌లో గుట్కాలు తయారుచేస్తున్న మహిళలు

పోగొట్టుకున్న చోటే...

గనుల్ని తవ్వగలం.
జ్ఞాపకాల్ని?
తవ్వుకునే పన్లేదు.
అవే మనల్ని తవ్వుతాయి, తొలుస్తాయి!
సింగరేణి 'క్లేఫిల్' షెడ్డులో తయారయ్యే...
ప్రతి 'మట్టిగుట్క' వెనుక ఒక జ్ఞాపకం ఉంది.
ఆ జ్ఞాపకం వెనుక...
పనికి వెళ్ల, తిరిగే రాని భర్త ఉన్నాడు!
గనిలో పెట్టిన బాంబులు బైటికి పేలకుండా
నొక్కిపట్టి ఉంచే ఈ మట్టిగుట్కలు...
వాటిని తయారు చేస్తుండే మహిళల
జ్ఞాపకాలను మాత్రం...
నిత్యం గుండెల్లో ఏదో ఒక మూల
పేలుస్తూనే ఉన్నాయి.
భర్తను పోగొట్టుకున్న చోటే ఉపాధిని పొందిన
ఈ మహిళా కార్మికుల 'గనీ'భవ స్మృతులే...
ఇవాళ్టి మన స్పెషల్ స్టోరీ.

గోదావరిఖనిలో బొగ్గుబావులెప్పుడూ బాంబుపేలుళ్లతో దద్దరిల్లుతుంటాయి. తవ్వకం మరి, బొగ్గు తేలిగ్గా బయటికి రావాలంటే బాంబులు పేలాల్సిందే. అయితే ఆ బాంబులు బొగ్గులతో పాటు అప్పుడప్పుడు కొందరి బతుకులను కూడా కూల్చేస్తుంటాయి. పేలుడు ధాటికి ఆలస్యంగా అయినా గనిగోడలు కూలిన బతుకుల్ని బలి గోరుతుంటాయి. ఎప్పుడు ఏ మూల నుంచి బుస్సు మంటూ విషవాయువొస్తుందో తెలీదు...ఏ పక్కనుంచి సీటి ఊట తన్నుకొస్తుందో తెలీదు...ఏ మట్టి పెళ్ల ఊడి మీదపడుతుందో తెలీదు. నిజంగానే గని కార్మికులకు టబ్బులనిండా బొగ్గుని నింపడం తప్ప మరేం తెలీదు. వారిలోనూ బావుల్లో ఏడెనిమిది కిలోమీటర్ల దూరం ప్రయాణిస్తుంటారు... తల్లిలాంటి ఈ భూమిలోకి తవ్వుకుంటూ పోతూ బొగ్గుతట్టలు నెత్తినెత్తుకునే వారిలో కొందరి జీవితాలు మర్యలోనే ముగిసిపోతే వారి కుటుంబాలు మాత్రం ఎండిన బావుల్లవుతాయి. కరీంనగర్ జిల్లా గోదావరిఖని ప్రాంతంలోని సింగరేణి బొగ్గు గనుల్లో భర్తను పోగొట్టుకున్న భార్యలు చాలామంది కనిపిస్తారు. వీరంతా ఒక షెడ్డుకింద (క్లేఫిల్‌షెడ్) చేరి బాంబులు పేల్చడానికి ఉపయోగించే మట్టిగుట్కలను తయారుచేస్తున్నారు. ఎర్రటి బొగ్గుకణికలకు ప్రతిరూపాలుగా కనిపించే వీరితో మాటకలిపితే గుండెలోతుల్లో జ్ఞాపకాలను తవ్వి దిగిపిస్తారు.

కేరాఫ్.. క్లేఫిల్ షెడ్

గోదావరిఖనిలో ఉన్న ఈ క్లేఫిల్‌షెడ్‌లో ప్రస్తుతం నలభైమంది మహిళలు పనిచేస్తున్నారు. మొదటి షిఫ్ట్ అంటే పొద్దున ఏడింటికల్లా షెడ్‌కి వచ్చేస్తారు. ఎక్కడో దూరాల నుంచి వచ్చిన ఎర్రమట్టి గుట్టలపై నీళ్లు పోసి పిండిలా అయ్యేవరకూ తొక్కాలి. ఆ మట్టిలో కొన్ని రకాల కెమికల్స్ కలిపి మిషన్‌లో వేయాలి. దాన్నుంచి మెత్తటి గుట్కులు పొడవుగా వస్తాయి. వాటిని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి ఎండలో ఆరబెట్టి బావులకు పంపించాలి. బావుల్లో బాంబులు అమర్చేటప్పుడు ఈ గుట్కల్ని వాడతారు. డ్రిల్లింగ్ మిషన్‌తో చేసిన రంధ్రంలో బాంబుని పెట్టి ఆది పేలినవుడు బయటికి దూసుకురాకుండా ఉండడానికి గుట్కులను సుత్తితో లోపలికి కూరుతారు. ఈ గుట్కుల షెడ్డు కింద గత ముప్పై ఏళ్ల నుంది ఉంటున్న మహిళలు మిగతావారికి పెద్ద దిక్కున్నమాట. నీడలేని జీవితాన్ని ఎలా నిలబెట్టుకోవాలో వీళ్ల కొత్తగా చేరినవారికి చెబుతుంటారు. ఏ క్షణమొచ్చినా కొంచెం అటూ ఇటూగా అందరికీ అనువయినదే ఉంటుంది కాబట్టి నలుగోలివ్వడంతో నరంపెట్టకుండా సాయం చేయడానికి కూడా ముందుకొస్తారు. ఏ ఒక్కరికి గతం గుర్తుకువచ్చినా మిగతావారి మనసు కూడా భర్త జ్ఞాపకాల గనులను తవ్వుకుంటూ బొగ్గుబావుల లోతుల్లోకి వెళ్లిపోతుంటుంది.

బాంబువేటి...

''పొద్దున మిమ్మ పూర్తయ్యాక ఇంటికి వచ్చేముందు బావిలో బాంబులు పెట్టేంద్రు. అవి పేలినంక రెండో మిమ్మవాళ్లు బావిలోకి దిగుతారు. నా భర్త ఎల్లయ్య రెండో మిమ్మనికి వెళ్లాడు. మొత్తం పదిబాంబుల్లో తొమ్మిదే పేలాయి. ఒకటి పేలలేదు. ఆ ఒక్కటి ఏదో తెలియక నలువుతలేదు. మా సారకి వెలితే రోజూ రెండు ఉల్లిపాయలు వలిచి జోబులో పెట్టుకోమంటున్నడు అని నా భర్త చెప్పిన మాటలు ఇప్పటికీ నా చెవులకు వినిపిస్తునే ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ అట్ల అంటనే మర్నాడు పనికి పోయేవాడు. ఒకరోజు బావిలోకి విషవాయువు బాగా ఎక్కువ రావడం వల్ల చానమంది కార్మికులు అక్కడి అక్కడే చనిపోయిండ్రు'' అని నరోజ అనే కార్మికురాలు 1986లో బావిలో విషవాయువు లీక్ అయి చనిపోయిన భర్తని జ్ఞాపకాల్ని చెమర్చిన కళ్లతో దిప్పింది. ''అప్పటికి నేను నాలుగునెలల బాలింతను. ఆయన చనిపోయి మూడు నెలలు కూడా కాలేదు. ఉద్యోగంలో చేరమని లెటర్ వచ్చింది. వెంటనే చేరకపోతే మళ్ల ఉద్యోగం రాదని చెప్పించ్రు. ఏం చేయాలి, ముగ్గురుపిల్లల్ని పోషించుకోవాలంటే వాళ్ల ఎప్పుడు పిలిస్తే అప్పుడు పరిగెట్టాలి. ఏం చేయమంటే అది చేయాలి. చిద్దను అమ్ముకు అప్పగించి పనిలో చేరాను'' అని తాను ఉద్యోగంలోకి చేరిన తొలిరోజుల్ని గుర్తుచేసుకుంది నరోజ.

గోడకింద పడి...

బాంబు పేలుడుకి ఆ దుర్ఘటన్ల భూమంతా ఒక్కసారిగా కదులుతుంది. దానివల్ల గోడల మధ్య నందులు ఏర్పడి విషవాయువు రావడమో, టీటలు ఏర్పడి ఒక్కసారిగా బొగ్గుగోడలు కూలిపోవడం వంటి సంఘటనలు అప్పుడప్పుడు జరుగుతుంటాయి. ఎప్పటిలాగే బొగ్గు తట్టలను మోసుకుంటూ బయటికి వస్తుండే గోడ కూలి మీదపడింది. అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు వదిలిండు. అప్పటికి నా పిల్లలు చాలా చిన్న వాళ్లు. భర్త చనిపోయినంక కొన్ని నెలలవరకూ బయటికి కనిపించొద్దంటరు...ఆర్నెల్లాంటిది నెలలు దాటుకుండనే గుట్కల షెడ్డుకి వచ్చిన. ఇక్కడ నాలాంటివారు చాలా మంది ఉన్నారు. మట్టిగుట్కలను గుట్కలుగా మార్చిన మాదిరి మా బతుకుల్ని కూడా మార్చుకుంటున్నాం'' అంటూ రాజమ్మ అనే మరో కార్మికురాలు చెప్పిన మాటల్లో వాస్తవం ఉంది. బాధను మరిచి తనతోటి వారిని ఓదారుస్తూ... పిల్లల భవిష్యత్తులో వారి విజయాల్ని చూసుకుంటూ బతుకుతున్న వీరు గుట్కలకంటే గట్టిగా తయారయ్యారు. లేదంటే ఈ ఒంటరి బతుకులు ఎప్పుడో కూలిపోయేవి అంటారు.

ప్రాణాలు జలమయం...

బాంబుల పేలుళ్లప్పుడు బావుల్లోని గోడలకు ఒక్క సారిగా రంధ్రంపడి నీరు చేరిపోతుంది. నీటి చెమ్మని ముందే భ్రమిస్తే అటువైపు తవ్వకాలు ఆపేసి ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకుంటారు. ఆకస్మాత్తుగా నీళ్లు వచ్చాయంటే చేసేదేమీ లేదు. ఇలాంటి సంఘటనల్లో కూడా వదుల సంఖ్యలో కార్మికుల ప్రాణాలు జలసమాధి అయ్యాయి. అది తెలిసీ, గత్యంతరం లేని స్థితిలో వీరి భార్యలు కూడా ఈ షెడ్డులోనే పనిచేస్తున్నారు.

ఏ బాంబుల కారణంగా భర్త ప్రాణాలు పోయాయో....అదే బాంబు అమర్చడానికి అవసరమయ్యే గుట్కులను తయారుచేస్తూ బావిలో కష్టానికి నమానంగా చెమటోడ్చున్నను ఈ మహిళల కన్నీటి చిలువ ఓ బొగ్గుబావి కార్మికుని ప్రాణం. ప్రాణాల్ని లెక్క చేయకుండా పలుగు, తట్ట పట్టుకుని బావిలోకి దిగే కార్మికులకు మరోసారి టోప్ కర్ చెబుతాం.

- భువనేశ్వరి.

ఫొటోలు: జి. స్వామి, కరీంనగర్

జగన్ కోసం

380 రోజులు

జనం విసుగెత్తిపోయారు జగన్‌ని సీ.ఎం.గా కోరుకుంటున్నారు

యాభై ఆరేళ్లుగా మన రాష్ట్ర ప్రజలు అటు కాంగ్రెస్ పాలనలోను, ఇటు తెలుగుదేశం పాలనలోను ఎంతోమంది ముఖ్యమంత్రుల పనితీరును చవిచూశారు. వారందరిలోనూ వైఎస్సార్‌గారు ఒక్కరే ప్రజారంజకంగా పాలించారు. అందుకే ఆయన పాలనను రాష్ట్ర ప్రజలు మరచిపోలేకపోతున్నారు. వైఎస్సార్ ఉంటే ఎంతో బావుండేదని అనుకోని తెలుగువారు లేరు. నేడు మన రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న అనేక అవ్యవస్థ వరి ణామాలకు వైఎస్సార్ ఉన్నట్లయితే తనదైన శైలిలో పరిష్కారం చెదికి, రాష్ట్రాన్ని గాడిలో పెట్టేవారు. నేడది కొరవడింది. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుత మున్న పాలకుల విధానాలతో ప్రజలు హ్యాస్గా విసుగు చెంది ఉన్నారు. ప్రజల మనసుల్లో వైఎస్సార్ తర్వాత, అంతటి వాడైన ఆయన వార నుడు జగన్ ఉన్నారు. ఆ యువనేతను అధికారంలోకి తెచ్చేందుకు అంతా ఎన్నికల కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. 2014లో జరిగే మన ముఖ్యమంత్రి.

- మిస్సుల గాయత్రీదేవి, హైదరాబాద్

పెద్దాయన్ని పాట్టన పెట్టుకున్నారు చిన్నాయన్ని వెంటాడి, వేధిస్తున్నారు!

ప్రజాసంక్షేమం కోసం అనేక పథకాలు ప్రవేశపెట్టి.. స్వపక్షం, విపక్షం అనే వివక్ష లేకుండా ప్రతి ఇంటికీ కొంతైనా మేలు జరగాలని కోరుకున్న వైఎస్సార్ రాజకీయ ఎదుగుదలను చూసి ఓర్వలేక... పార్టీలోని కొందరు స్వార్థపరులైన పెద్దలు కుట్రలు మన్ని బలి తీసుకున్నారనిపిస్తోంది. ఆయన కుమారుణ్ణి ఆర్థిక సంపాదనపరుడన్న ఆరోపణలతో జైలుపాలు చేసి, ఏడాదిగా చెయిల్ కాకుండా అడ్డుకుంటున్నారు. లక్షల కోట్ల రూపాయల స్కామ్‌లలో కూరుకుపోయిన ఢిల్లీ పెద్దలు నీతిమంతులా? ఇచ్చిన మాటకోసం ఓదార్పుతో ఆరోగ్యాలను ఆదుకుంటున్న జగన్ ఆర్థిక సంపాదనపరుడా?

ప్రజాహ్యుదయమే దేశాభ్యుదయమని వైఎస్సార్‌గారు తన సహచరులకు బోధించి, మంత్రివర్గంలో వారికి స్థానమిచ్చి, ప్రజల కోసం పాటుపడమని చెబితే... ఆ మాటను విస్మరించి, తమకు గుర్తింపునిచ్చిన ఆ దివంగత నేతనే ఇప్పుడు తూలనాడుతూ, ఆయన కుటుంబాన్ని అష్టకష్టాలు పెడుతున్న పెద్దలు త్వరలోనే ప్రతిఫలం అనుభవించక తప్పదు.

జగన్‌పై హైకోర్టులో పిర్యాదు చేసిన శంకర్రావుగారు 'నేను తప్పు చేశాను' అని ఇప్పుడు పశ్చాత్తాపపడుతున్నారు. ఆయన మాదిరిగా అధిష్ఠానం పెడుతున్న ప్రలోభాలకో, భయాందోళనలకో లొంగి జగన్ విడుదల కాకుండా ఆవరోధాలు కల్పిస్తున్న మిగతా నాయకులకు నాదో మనవి. ఈ పరిస్థితులు శాశ్వతం కాదు. దివరికి న్యాయమే గెలుస్తుంది. కనుక మీ కుయుక్తులు మానండి. మీ స్వార్థ రాజకీయాలకు స్వస్తి చెప్పండి. ఆదే సమయంలో ప్రజలకూ ఒక విన్నపం. మనల్ని పీడించి, మన బతుకు బారం అయ్యే విధంగా పన్నులు పెంచి, ఆడిగితే పోలీసులను ఉసిగొల్పి కాల్పులు జరిపించిన పెద్దల మాటలను ఆమాయకంగా నమ్మకండి. ప్రతి సామాన్యుడు గొరవంగా సుఖంగా బతకాలని కోరుకున్న, కోరుకుంటున్న వైఎస్. కుటుంబ సభ్యులకు చేయూతగా నిలవండి. మన బతుకులు సంతోషంగా ఉండేలా చేసుకోగల శక్తి మనలోనే ఉంది. ఆత్మస్థైర్యాన్ని మేల్కొలపండి. పుటిల రాజకీయ నాయకులకు ఓటు అనే ఆయుధంతో చరమగీతం పలకండి.

- ఎన్.శివశంకరరెడ్డి, గొల్లల మామిడాడ, తూ.గో.

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

జర్నోబైట్

ఇంటింటై నటుడింతై..!

ఊరు చూస్తే రెండుమూడొందల గడపలే. ఊరి వారి వీరు చూస్తే ఇంచుమించు ప్రతి ఒక్కరూ కూసాంస్కృతిశరంగాలలో ఆరితేరినవారే. నల్లగొండజిల్లా మోత్కూరు మండలంలో బొడ్డుగూడెం ఓ మారుమూల పల్లె. ఇప్పటి బాలల నుంచి ఆరడై ఏళ్ల వృద్ధుల వరకు జీనం ఇంటికొకరైనా ముఖానికి రంగు పూసుకున్నవారే. వేషం వేసినప్పుడు ఆ నన్ని'వేషమే' వేరు. ఉరకలేసే ఉత్సాహం వారి సొంతం. స్టేజీమీద గాం చిప్పితే శ్రోతలు మైమరచి పోవాల్సిందే. కుటుంబకుల మండలాల్లో ఎక్కడ టోర్నమెంట్లు, సాంస్కృతిక పోటీలు జరిగినా ఈ గ్రామ కళాకారులు తప్పకుండా పాల్గొంటారు. షీల్డులు, బహుమతులు, ట్రాఫికలు ఎలమోకా వారి దేతుల్లోకి వచ్చి ఒదిగిపోతాయి. రెండు దశాబ్దాలుగా విద్యావంతులైన కళాకారుల సంఖ్య ఇక్కడ బాగా పెరిగింది. వీరిలో అంతకుముందు వ్యవసాయవనుల్లో మునిగి తేలుతూ, ఇయా కులవృత్తులను నిర్వహిస్తూ వ్యక్తిగత ఆభిలాషకొద్దీ కళాకారులుగా రాణించినవారే అధికం. అత్యధికులు నిరక్షరాస్యులు. పాతతరం కళాకారులకు జానపద, యక్షగానాలు, వీధి బాగోతాలు, చిడతల రామాయణంలో మంచి ప్రావీణ్యం ఉంది. కల్లుగీత వృత్తి చేసే కళాకారులు తాళ్ల ఎక్కి కల్లుగీస్తూ కూడా గొంతెత్తి పాటలు పాడుతుంటారు. పోతన భాగవతంలోని నంచాడాలను వల్లె వేస్తుంటారు. అంటే వీరిది పనిపాటల సంస్కృతి. పని తోపాటే పాట, పాటతోపాటే పని. ఈ తరం కళాకారుల్లో పోటీతత్వం బాగా పెరిగింది. మండల, జిల్లా స్థాయి పోటీల్లో ఈ ఊరు కళాకారులు పాల్గొన్నారంటే ప్రథమ, ద్వితీయస్థానాల్లో ఏదో ఒకటి తప్పకుండా సాధించి తీరాల్సిందే. వీరిలో కొందరు ఒకటి, రెండు రాష్ట్రస్థాయి అవార్డులను కూడా అందుకున్నారు. ఇటీవల కాలంలో జీనం ఆరడై టీమ్, వ్యక్తిగత అవార్డులు ఈ గ్రామ కళాకారులకు లభించాయి. వలువురు ప్రముఖులనుండి ప్రశంసలు, అభినందనలను అందుకున్నారు. వీరు ప్రదర్శించేవాటిల్లో పురాణగాథలు, అద్యుదయ నాటకాలు ఉన్నాయి.

ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లోనూ...

వయోజనుల్లో అక్షరాస్యత పెంపుదలకు ప్రభుత్వం చేపట్టిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని తమ ప్రత్యేకతను చాటుకున్నారు. ఒక ఉద్యమంగా సాగిన 'చదువు-వెలుగు' కార్యక్రమంలో పూర్తిస్థాయిలో నిమగ్నమయ్యారు. జిల్లా కలెక్టర్, అధికారుల నుండి ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందారు. కుటుంబకుల గ్రామాల ప్రజలకు బొడ్డుగూడెం కళాకారులంటే ప్రత్యేక అభిమానం. ఆన్ని సామాజికవర్గాల విద్యార్థులు, యువకులు ఒక గ్రూపుగా ఏర్పడి తిరుమలగిరి, మోత్కూరు, గుండాల, ఆత్మకూరు, ఆర్వపల్లి వంటి మండలాల్లో నాటికలు, నాటకాలు వేస్తుంటారు. ఇంద్రజాలంలోనూ ఈ గ్రామ కళాకారులకు ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉంది.

ఇప్పటి ప్రేక్షకులతో పోలిస్తే నాటకాలను తిలకించేవారి శాతం కొంత తగ్గినా ఆదరణ మాత్రం చెప్పుకోదగిన స్థాయిలోనే ఉంది. గ్రామ కళాకారుల్లో కొందరు మాస్టర్లుగా ఎదిగారు. శీలం ప్రభాకర్, శీలం రవి, రూపస్, గాజుల రవి నాటక రచయితలు కూడా. శీలం రామ్మూర్తి కవి. ఉద్యోగరీత్యా, చదువుల పరంగా వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో ఉన్నా నాటకాలు వేయాల్సి వచ్చినప్పుడు, దసరా, సంక్రాంతి, ఉగాది వంటి పండగలప్పుడు మాత్రం అందరూ కలిసి రిహార్సల్స్ చేస్తారు.

హైదరాబాద్‌లో నివసించే ఈ గ్రామానికి చెందిన ఉద్యోగులు, విద్యావంతులు, బాగోతాలు, నాటకాలను తిలకించేందుకు తప్పకుండా పండగలప్పుడు ఊరికి వస్తుంటారు. గ్రామంలోని చిన్నపిల్లలు కళలపట్ల ఆసక్తిని ప్రదర్శిస్తున్నారు. కళామతల్లి ఒడిలో ఓలలాడేందుకు ఉవ్విళ్లూరుతున్నారు.

- నీలం వెంకన్న
సాక్షి హైదరాబాద్ ప్రతినిధి

బొడ్డుగూడెం: ఊరంతా కళాకారులే! తమ ప్రతిభామెదల్తోతో....

• యోగా

ఈ ఆసన స్థితిలో దేహం త్రికోణాన్ని పోలి ఉండడంతో పాటు ఒక పక్కకు పూర్తిగా వంగి ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని పార్శ్వకోణాసనం అంటారు.

బీరెల్లి చంద్రారెడ్డి
యోగా గురు,
మహర్షి యోగ విద్యాకేంద్రం,
హైదరాబాద్

పార్శ్వకోణాసనం

సౌజన్యం: శివ మల్లాల

ఎలా చేయాలి?

- రెండు పాదాలను దగ్గరగా ఉంచి చేతులను శరీరానికి ఇరువైపులా తాకించి నిటారుగా సమస్థితిలో నిలబడాలి.
- పాదాలను పాటోలో ఉన్నట్లు దూరంగా ఉంచి, ఎడమచేతిని పైకి లేపి చెవిని తాకుతున్నట్లు ఉంచాలి.
- ఇప్పుడు శ్వాసను పూర్తిగా తీసుకుని, సిద్ధానంగా వదులుతూ కుడి మోకాలిని వంచుతూ కుడివైపుకి వంగాలి. ఈ స్థితిలో కుడి అర చేతిని పాదం పక్కన నేల మీద ఆనించి ఉండాలి. ఎడమ చెయ్యి ఎడమ చెవిని తాకుతూ తిన్నగా ఉండాలి. చూపు ముందువైపుకి కేంద్రీకరించాలి. ఈ స్థితిలో ఉండగలిగినంతసేపు ఉన్న తర్వాత శ్వాస తీసుకుంటూ యథాస్థితికి రావాలి.
- ఇలాగే ఎడమవైపుకి కూడా సాధన చేయాలి. ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం మూడు నుంచి ఐదుసార్లు చేయాలి.

ఉపయోగాలు

- మోకాళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి. భుజాలు, మోచేతులు, మణికట్టు, కాళ్ల శక్తిమంతం అవుతాయి.
- పొట్ట, నడుము దగ్గర పేరుకు పోయిన కొవ్వు కరిగి దేహం నాజూకుగా మారుతుంది.
- పాదాల నుంచి చేతివేళ్ల వరకు దేహం సాగినట్లయి చైతన్యవంతం అవుతుంది.

ఎవరు చేయకూడదు?

- స్పాండిలోసిస్ సమస్య ఉన్నవాళ్లు, మోకాళ్ల నొప్పులు ఆధికంగా ఉన్నవాళ్లు, ఆధిక బరువు ఉన్నవాళ్లు పార్శ్వకోణాసనాన్ని సాధన చేయరాదు.

• ఆయుర్వేదం

యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గేదెలా..?

డాక్టర్ వృద్ధుల లక్ష్మీనరసింహశాస్త్రి
అడిషనల్ డైరెక్టర్, ఆయుష్ (రిటైర్డ్).
సౌభాగ్య ఆయుర్వేద క్లినిక్,
పుష్పమయి నగర్, హైదరాబాద్

మా పాపకి నాలుగేళ్లు. అతి తరచుగా 'యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్' వస్తోంది. మందులు వాడినప్పుడు తాత్కాలికంగా తగ్గుతోంది. పూర్తిగా తొలగిపోవడానికి ఆయుర్వేద మందులు తెలియజేయ ప్రార్థన.

– చంద్రకళ, రాజమండ్రి

చిన్నపిల్లల్లో, ఆడపిల్లలలో యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ తరచుగా కనిపిస్తుంది. జననాంగ ప్రాంతంలోనే మూత్రం బయటకు వచ్చే మార్గం ఉంటుంది. అక్కడ పరిశుభ్రత లోపిస్తే ఈ వికారం కలుగుతుంది. దీనిని ఆయుర్వేదంలో 'మూత్రదాహం లేదా మూత్రనాళపాకం' అంటారు. మూత్రం మాటిమాటికీ రావడం, స్వల్పంగా రావడం, మంట మొదలైన లక్షణాలుంటాయి. అప్పుడప్పుడూ జ్వరం కూడా రావొచ్చు. పిల్లలు మల విసర్జన చేసినప్పుడు తల్లులు నీరు పోసి, మలమార్గాన్ని కడుగుతుంటారు. అదే చేత్తో జననాంగాన్ని కూడా కడుగుతారు. దీనివల్ల మలంలోని క్రిములు మూత్రమార్గంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. కాబట్టి శుభ్రమైన చేత్తో ముందుగా జననాంగాన్ని కడిగి, ఆనంతరం మలమార్గాన్ని శుభ్రం చేయాలి. విడప ఆ చేతిని నబ్బుతో కడుక్కోవాలి. ఈ అవగాహన వల్ల చాలా వ్రయోజనం ఉంటుంది.

యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గేవరకు ఆహారంలో వులువ, కారం తక్కువగా తినాలి. నీళ్ల, బార్లీ నీళ్ల, ఇతర ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువగా తాగాలి.

ఔషధం

- చంద్రప్రభావటి (మాత్రలు): ఉదయం ఒకటి, రాత్రి ఒకటి
- చందనాసవ లేదా అరవిందాసవ (ద్రావకం) : రెండు చెంచాల మందుకి రెండు చెంచాల నీళ్ల కలిపి మూడు పూటలా తాగించాలి.

గమనిక: ఈ సమస్య తగ్గిపోయిన తర్వాత, ఐదే మందుల్ని నగం మోతాదులో ఒక నెలపాటు వాడితే మూత్రాశయానికి వ్యాధి క్షమత్వశక్తి పెంపొందుతుంది.

నా వయసు 38. ఇద్దరు పిల్లల తల్లిని. నాకు గత ఏడెనిమిది నెలలుగా 'తెల్లబట్ట' అవుతోంది. చూగా నీర సంగా కూడా ఉంటోంది. చాలా మందులు వాడినా తగ్గటం లేదు. ఈ సమస్య పూర్తిగా నయమవడానికి ఆయుర్వేదంలో మంది మందులు సూచించండి.

– లక్ష్మమ్మ, నడాకుదిటేట

తెల్లబట్ట (ల్యుకోరియా)ని ఆయుర్వేదంలో 'శ్వేత ప్రదరం' అంటారు. ఈ లక్షణం ప్రాకృతంగా కూడా (అంటే వ్యాధిగా కాకుండా) కనిపిస్తుంటుంది. ఉదాహరణకు బహిష్టుకు ముందర, స్త్రీ బీజం విడుదల అయ్యే ముందర, శృంగార సమయం... మొదలగునవి.

ఒక్కొక్కప్పుడు బాహ్య, ఆభ్యంతర స్త్రీ జననాంగాలకు ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చినప్పుడు శ్వేత ప్రదరం కలుగుతుంది. ఇది వ్యాధి అని గమనించాలి. ఈ ద్రవం పలుచగానూ, చిక్కగానూ, ముక్కముక్కలుగానూ, వాసన లేకుండానూ, దుర్వాసనతోనూ... ఇలా చాలా రకాలుగా ఉంటుంది. ఇన్ఫెక్షన్ స్వభావం, సోకిన భాగాన్ని బట్టి లక్షణాలు మారుతుంటాయి. దేహంలో రక్తహీనత, బలహీనత ఉన్న మహిళలకు ఇది సునాయాసంగా కలుగుతుంది. ఈ వికారం వల్ల కూడా బలహీనత సంభవిస్తుంది. బలమైన పోషకాహారం తినడం, స్నానికంగా జననాంగ పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యం.

మందులు

- ఆరోగ్యవర్ధనీవటి (మాత్రలు): ఉదయం ఒకటి, రాత్రి ఒకటి
- ప్రదరాంతకరస (మాత్రలు): ఉదయం ఒకటి, రాత్రి ఒకటి
- అశోకారిష్ట (ద్రావకం): నాలుగు చెంచాల మందుకి సమానంగా నీళ్ల కలిపి మూడు పూటలా తాగాలి.

- త్రిఫలాశషాయంతో కానీ లేదా వంచవల్కల కషాయంతోగాని యోని ప్రక్షాళన (వెజైనల్ డూష్) ఒక వారం రోజులు చేసుకోవాలి.

(త్రిఫలా చూర్ణం, వంచవల్కల చూర్ణం తెచ్చి మని కషాయం తయారుచేసుకోవాలి.

గమనిక: అవసరమైనప్పుడు ఆయుర్వేద వైద్య నివుణుల్ని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆస్థిక వ్యవహారం. ప్రయత్నాలు నవలం. వింతమినోదాలు. వ్యవహారాలలో విజయం. ఖరీదైనవస్తువులు కొంటారు. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారం. బంగారు రంగు, వశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
మిత్రులతో మాటపట్టింపులు. దనవ్యయం. శ్రమ తప్ప ఫలితం కనిపించదు. ఆస్తి వివాదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. తెలువు రంగు, దక్షిణ దిశలో ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఘరోగతి. కుటుంబసమస్యలు ఆసుకూలం. కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. ఖరీదైనవస్తువులు కొంటారు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాలుస్తాయి. ఆలోగ్యభంగం. పసుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
బంధువులతో వివాదాలు. దనవ్యయం. శ్రమాధిక్యం. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. ఆలోగ్యభంగం. పసుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
కొత్త వ్యక్తులతో పరిచయాలు. దినవినాది మిత్రులు కలయిక. వింతమినోదాలు. కాంట్రాక్టులు పాయంతారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఘరోగతి. ప్రైవరనులాలు. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
నిరుద్యోగులకు ఖభవార్తలు. ఆర్థిక ప్రగతి. మనఃక్లేశం. వివాదాలు. ప్రమఖులతో పరిచయాలు. వాహన యోగం. ఆలయాల సందర్శిస్తారు. ఎరుపురంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత నిరాశజనిస్తుంది. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో స్వల్ప వివాదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఆలోగ్యభంగం. గులాబీ రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
మనఃక్లేశం. ఆర్థిక ఇబ్బందులు. వ్యయప్రయాసలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా. ఆలోగ్యభంగం. నీలంరంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
దినవినాది మిత్రుల కలయిక. వింతమినోదాలు. ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. విద్యార్థులకు మంచి ర్యాంకులు. ఆస్తి లాభం. వృత్తి, వ్యాపారాలు పురోగతి. ఆస్తిలాభం. ఆకుపచ్చ రంగు, నైఋతిదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
కొన్ని కార్యక్రమాలు సహాలంలో పూర్తి. సంఘంలో ఆదరణ. విద్యార్థులకు మంచి ర్యాంకులు. ఆస్తి లాభం. వృత్తి, వ్యాపారాలు సజావుగా సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
పూర్వపు మిత్రులు కలయిక. పనులు వాయిదా. శ్రమ తప్పదు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో కొంత గందరగోళం. ఆరోగ్యభంగం. ఆకుపచ్చ రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
కుటుంబంలో ఒత్తిడులు. దనవ్యయం. శ్రమాధిక్యం. బంధువులతో వివాదాలు. వృత్తి,వ్యాపారాలలో నిదానం. ఆత్మాశ్రిత వింతలు. నలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

• చిట్టి కథ

అజాత శత్రువు

ధర్మపురి రాజు ప్రసేనుడికి ఒక పర్యాయం ఒక సందేహం కలిగింది. శత్రుఘ్నుడు జయించినవాడు గొప్పవాడా లేక అసలు శత్రువులే లేనివాడు గొప్పవాడా అన్నదే ఆ సందేహం.

తన సందేహనివృత్తి కోసం ఎందరెందరో కవిపండితులను, విజ్ఞులను సంప్రదించాడు ప్రసేనుడు. అయినా సంతృప్తికరమైన సమాధానం లభించలేదు.

ఒకనాడు నర్వజ్ఞుడైన ఒక మహాయోగి హిమాలయాలనుండి విచ్చేసి, తన రాజ్యం మీదుగా వెళుతున్నాడని తెలిసి ప్రసేనుడు తన పరివారాన్ని పంపి ఆయనను గౌరవంగా తోడ్కొని రమ్మన్నాడు.

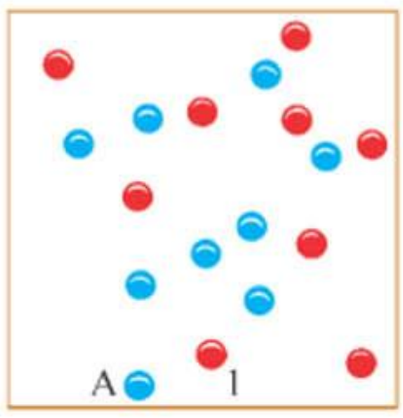
రాజమందిరానికి విచ్చేసిన యోగి పుంగవునికి ఉచితరీతిన సత్కారాలు చేసి, తన సందేహం వ్యక్తం చేశాడు ప్రసేనుడు.

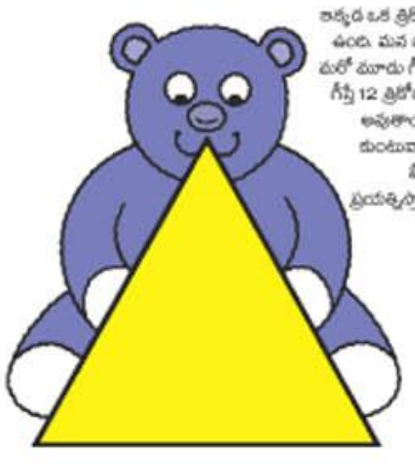
అందుకు ఆ యోగి పుంగవుడు కలా సమాధానం చెప్పాడు.

"మహారాజా! శత్రువులను జయించిన వాడిని వీరుడు అంటారు. అసలు శత్రువులే లేని వాడిని అజాత శత్రువు అంటారు. వీరుడు గొప్పవాడే, కానీ అజాత శత్రువు అంతకంటే గొప్పవాడు. ఏ విధంగా అంటే ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య శత్రుత్వం ఉండాలంటే అందుకు బలమైన కారణం ఉండాలి. శత్రువుతో యుద్ధం తలపెట్టిన నాటినుండి మన శ్శాంతి కరువవుతుంది. సర్వశక్తులు యుద్ధం మీదే కేంద్రీకరించాలి. దీనివల్ల ప్రజలకు సాయపడే అవకాశం తగ్గుతుంది. యుద్ధంవల్ల ఎంతో ధన నష్టం, ప్రాణనష్టం కలుగుతుంది. ఇంత చేసినా జయాపజయాలు దైవాధీనాలు. అజాతశత్రువుకు ఇటువంటి చిక్కులు లేవు. అందువల్ల వీరుడి కంటే అజాత శత్రువే గొప్పవాడు" అని వివరించాడు. ప్రసేనుడు సంతృప్తి చెందాడు.

• రంగుల పేయింటి

ఈ పటంలోని నీలం వృత్తాలన్నిటిని 'A' నుండి మొదలు పెట్టి ఒక్కొక్కటిగా కలపాలి. అలాగే ఎరుపు వృత్తాలన్నిటిని '1' నుండి మొదలుపెట్టి మిగతా బాటితో కలుపుకుంటూ పోవాలి. కానీ ఏ రేఖ మరొక రేఖను తాకకూడదు! ప్రయత్నిస్తారా?

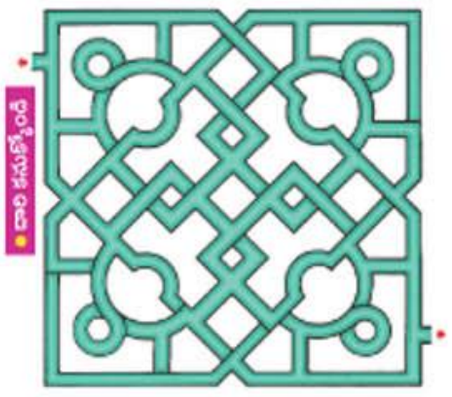




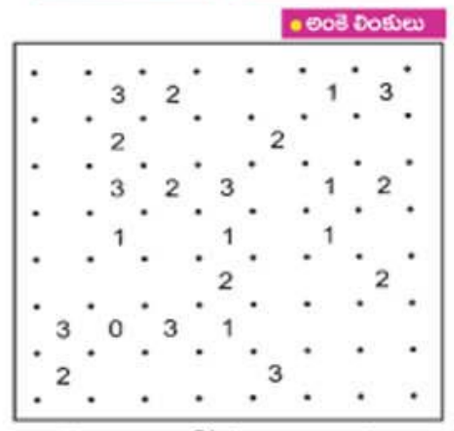
ఇక్కడ ఒక త్రికోణం ఉంది. మన బాలు మరో మూడు గీతలు గీస్తే 12 త్రికోణాలు అవుతాయని కుంటున్నాడు. మీరూ ప్రయత్నిస్తారా?

• మెదడుకు మేత

ఒక రాజుగారు తన భజానాను నింపమని ముగ్గురు సేవకులకు ఆదేశించారు. వ్రతి ఒక్కరు భజానా దగ్గరకు వెళ్ళి అందులో ఎన్ని బంగారు కాసులు ఉన్నాయో దానికి మూడింతలు చేసి రావాలి. తరువాత రాజుగారు వారి మీద జాలి కలిగి వచ్చేసరుకు భజానాలోంది ఒక్కొక్కరు ఒక్కో బంగారు కాసుని తెచ్చుకోమని చెప్పాడు. ఆ సాయంత్రానికి రాజు భజానాలోని కాసులని లెక్కిస్తే అవి 500 ఉన్నాయి. అయితే రాజు సేవకులని ఆదేశించక ముందు ఆ భజానాలో ఉన్న బంగారు కాసులు ఎన్నో చెప్పగలరా?

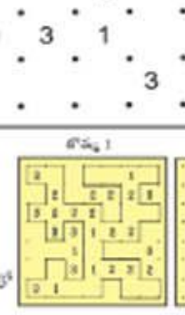


• అంకె చింకులు



నిబంధనలు:

1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంకె పక్కనున్న దువ్వుల్ని సంఖ్య లేదా అప్పు గీతలలో కలపాలి. అయితే అది ఒకే బాపలో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా క్లూస్ చేయడం లేదా శాశ్వతంగా పెట్టకం చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను మించిపోవాలి.
4. ఖాళీ గదుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉంటవచ్చు, అయితే సున్న చుట్టూ గీతలు గీయకూడదు. ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



• నిర్మటి జవాబులు

• మెదడుకు మేత: మొదట రాము, శ్యాము 2 నిమిషాల్లో బ్రిడ్జిని దాటారు. రాము టార్చ్‌తో వెనక్కి ఒక నిమిషంలో రిగి వచ్చాడు. తరువాత గోపి, రాజు బ్రిడ్జిని దాటుతారు. అప్పుడు మొత్తం 13 నిమిషాలు గడుస్తుంది. శ్యాము టార్చ్‌ని మనకు ఎవరు 2 నిమిషాల్లో చేస్తారు. రాము, శ్యాము బ్రిడ్జి దాటడానికి చేసరికి 17 నిమిషాలు పూర్తవుతుంది.

• మంచిమాట: దంబరిగా కనిపించే మనిషి ఎంతో మేలుగా కనుస్తాడు.

• 4. అంటే Rs 7తో గుణిస్తే 56 వస్తుంది. దీన్ని 7తో గుణిస్తే... 392, దీన్ని మళ్ళీ 7తో గుణించగా 2744 వస్తుంది. అంటే మిగ్గాయింది 4 కదా!

కాసుకో సుదోకు

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

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

నిర్మటి జవాబు

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

• చరిత్ర

టూత్ బ్రష్

మీరు ప్రతిరోజూ బ్రష్ చేసుకుంటూ కదూ. కానీ మీరు వక్క తోముకోడానికి వాడే బ్రష్ ఎలా వుట్టిందో తెలుసా?

15వ శతాబ్దంలో చైనీయులు టూత్‌బ్రష్‌ని కనుగొన్నారని అంటారు. అయితే అంతకున్నా చాలాకాలానికి ముందు అరబ్బులు 'అరక్' అనే మొక్క నుండి తయారు చేసిన 'నార - పెన్సిల్'ని వక్క తోముకొనేందుకు ఉవయోగించే వారట. వాళ్ళు ఉదయం సూర్యుడి వైపు తిరిగి నిలబడి తమ మతచరమైన కర్మకాండల్లో ఒక భాగంగా ఈ పనిని చేసేవారు.

మనకు తెలిసినంతవరకు టూత్‌బ్రష్ అనేది తొలిసారిగా 1780లో జైలులో ఊపిరి పోసుకుంది. ఇంగ్లండులోని న్యూగేట్ జైలులో ఉండే ఓ ఖైదీ దీనిని రూపొందించాడు. ఒక ఎముక కానలో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు చేసి, ఆ రంధ్రాల్లో సన్నని వుల్లలను (బ్రిజిల్స్) ఆమర్చి, దానిని టూత్ బ్రష్‌గా ఆతను ఉపయోగించాడు. చాలా గొప్ప ఆలోచన కదా.

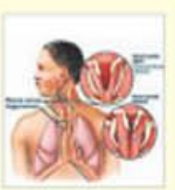
అది ఆప్పటి సంగతి. ఇక ఈ రోజైతే ప్లాస్టిక్ హ్యాండిల్స్‌తోనూ, నైలాన్ వుల్లలతోనూ రకరకాల టూత్‌బ్రష్‌లు తయారవుతున్నాయి.

• మంచిమాట

ఈ అక్షరాలను ఒక పదమక్షరంలో అమర్చి చూడండి. ఆది అదరూ మీరు లోని మంచి మాట.

• మీకుతెలుసా?

ఎక్కిళ్లు ఎందుకొస్తాయి?



కొందరు భోజనం చేస్తున్నప్పుడు, కొందరు భోజనానంతరం ఎక్కిళ్లతో బాధ పడుతూ అదేదో తప్పయినట్లు 'సారీ' చెబుతుంటారు బ్రిటిష్ సంప్రదాయం ప్రకారం! మనం ఊపిరి తీసుకుంటున్నప్పుడు మన శరీరంలో గాలిచిత్తిలా పనిచేసే ఒక 'డయాఫ్రమ్' ఉంది. ఇది హృదయాన్ని, పొట్టిశరమువును వేరు చేసే సన్నని పొరను నియంత్రించే నరాలు స్పందించినప్పుడు ఈ డయాఫ్రమ్ ఆవ్రయత్నంగా సంకోచిస్తుంది. ఇలా సంకోచించినప్పుడు, గాలి లోపలికి వీల్చుకునేటప్పుడు కంఠనాళాలు ('వోకల్ కార్డ్'లు) మూసుకుపోయి 'హిక్' అనే శబ్దం వస్తుంది అందుకే ఎక్కిళ్లను ఇంగ్లండ్‌లో 'హిక్స్' అంటారు. కొందరు ఎక్కిళ్లు వచ్చినప్పుడు గుబగుబా నీళ్లు తాగుతారు. ఈ ప్రక్రియవల్ల శ్వాస తీసుకునే మేగంలో తిరిగి మార్పు రావడం వల్ల ఎక్కిళ్లు ఆగవచ్చు. నిజానికి రక్తంలో ఆ సమయంలో ప్రవహించే ఆక్సిజన్ కొంత తగ్గి కార్బన్‌డయాక్సైడ్ ఆధికొద్ది సేపు ప్రవహించగలిగితే ఎక్కిళ్లు నిలిచిపోతాయి. మానసికసంబంధమైన రోగులకు ఎక్కిళ్లు ఆగకుండా వస్తుంటే వారికి మానసిక వత్తిడి తగ్గించే మందులు ఇస్తారు.

నిన్ను నువ్వు నమ్ము.
నీకు తెలుసని నువ్వు అనుకుంటున్న
దాని కన్న నీకు ఎక్కువే తెలుసు.

- బెంజమిన్ స్పాక్, మనోవైజ్ఞానికుడు
(1903-1998)

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
బుధవారం
12-6-2013

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

పుట్టినిల్లు ఆధునికం.
మెట్టినిల్లు సంప్రదాయం.
కొత్త కోడలు ఎలా గెటాన్ అవడం?
'నేనున్నాగా' అన్నాడు అబ్బాయి!

ముంబైలో కాపురం.
కటింగ్స్ పోయాకే... జీతం.
మిగిలే వంద ఏమాత్రం?
'సర్దుకోలేనా' అంది అమ్మాయి!

ముప్పై ఏళ్లు గిర్రున తిరిగాయి.
ఆ తిరగడం కూడా...
కష్టాలు, సుఖాలు బ్యాలెన్స్ అవుతూ
తిరిగాయి!
అర్థంచేసుకునే మనసుంటే...
'నాలో సగం నువ్వు' అన్నట్టుంటే...
ఇంతో ముప్పై ఏళ్లయినా పోయిగా...
ఇలాగే... గిర్రుమంటాయేమో!
అవును.
ధిల్లీ రాజేశ్వరి, శేషసాయిలను చూస్తే
ఎవరికైనా ఇలాగే అనిపిస్తుంది.

శేషసాయీశ్వరులు

''ముప్పై ఏళ్ల కిందటిమాట. పెద్దవాళ్ల ముందు పిల్లలు, మగవాళ్ల ముందు ఆడవాళ్లు కూర్చునేవారు కాదు మా ఇంట్లో. మా పెళ్లయిన కొత్తలో ఓ రోజు అందరూ మాట్లాడుకుంటూ ఉండగా 'రాజీ' అనకోకుండా మా నాన్నగారి ముందు కుర్చీలో కూర్చుంది. మా అమ్మ సీరియస్ అయ్యారు. తను కాస్త ఆధునిక భావాలు గల ఇంటి నుంచి వచ్చింది. అప్పటికే డిగ్రీ చేసింది కూడా! అయినా 'నేనిలాగే ఉంటాను' అనకుండా, మా ఇంటి వరిస్థితులను అర్థం చేసుకుంది'' అని ఇల్లాలు ఒద్దికగా ఉంటే దాంపత్యం నల్లేరు మీద నడకలా ఎలా సాగిపోతుందో శేషసాయి చెబుతుండగా ''ఆఫ్టింటిలో కోడలిగా, అర్ధాంగిగా, తల్లిగా నా బాధ్యతను నిర్వర్తించడమే కాదు, ఆ తర్వాత ఉద్యోగినిగా, నటిగా కూడా నా కలలను సాకారం చేసుకోగలిగాను. ఇదంతా నాకు అండగా నిలిచిన మా వారి వల్లే సాధ్యమైంది'' అంటూ భర్త ఎల్లవేళలా భార్యకు ఇవ్వవలసిన సపోర్ట్‌ను తెలియజేశారు రాజేశ్వరి.

క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్ట్‌గా ధిల్లీ రాజేశ్వరి ప్రేక్షకులకు సుపరిచితురాలు. ఆమె భర్త పాలపర్తి శేషసాయిప్రసాద్. మన్యుట్‌లో సీనియర్ వెల్ ఇంజనీర్‌గా పని చేస్తున్నారు. నెలరోజులు హైదరాబాద్‌లోనూ, నెలరోజులు మన్యుట్‌లో ఉంటూ రు. అప్పుడప్పుడు భర్తతో పాటు మన్యుట్‌కి వెళ్లి వస్తుంటారు రాజేశ్వరి. వారి దాంపత్యవిశేషాలను చెప్పమని కోరినప్పుడు... తమ పెళ్లినాటి వివరాలు, శేషసాయి ఉద్యోగరీత్యా మన్యుట్‌కి వెళ్లాల్సిన పరిస్థితులు, ఆర్థికంగా తాము నిలదొక్కుకున్న విధానం, తమ కుటుంబం చుట్టూ అల్లుకున్న అనుబంధాలు ఒకొక్కటి తెలియజేశారు ఈ దంపతులు.

ఎలా మొదలైందంటే...!

రాజేశ్వరి పుట్టింది తూర్పుగోదావరిలో. తండ్రి ఉద్యోగరీత్యా ధిల్లీ, ఆటు తర్వాత హైదరాబాద్‌కి షిఫ్ట్ అయ్యారు. తల్లి చేసే హోమియో వైద్యానికి శేషసాయిప్రసాద్ అమ్మ రావడం, అక్కడ శేషసాయి రాజీశ్వరిని చూసి, తొలి చూపులోనే తన అర్ధాంగిగా భావించుకోవడం, పెద్దల అనుమతితో పెళ్లి (1984, ఆగస్టు 15) జరగడం... వెంటవెంటనే అయ్యాయి. శేషసాయికి అప్పటికే తమ్ముడి చదువు, చెల్లెలి పెళ్లి బాధ్యతలు తోడు అప్పులు కూడా ఉన్నాయని రాజీశ్వరికి ముందే చెప్పారట. అంత కష్టం ఉండి కూడా తమను పైసా కట్నం కోరలేదని, పైగా పెళ్లికి కొనుక్కోవలసిన బట్టలు కూడా శేషసాయే లోన్ తీసుకుని కొనుక్కున్నారని చెప్పారు రాజీశ్వరి.

వందరూపాయలతోనే కాపురం

పెళ్లయిన నెల రోజులకే ఈ దంపతులు ఉద్యోగరీత్యా ముంబైలో కాపురం పెట్టారు. ఓఎన్‌జీసీలో పనిచేసే శేషసాయికి అప్పుడు జీతం 1800 లు. ''కటింగ్‌లు పోను చేతికి 1600 వచ్చేది'' అని రాజీశ్వరి చెబుతుంటే ''వెయ్యి రూపాయలు మా నాన్నగారికి పంపేవాళ్లం. మార్చి, ఏప్రిల్ నెలలు వస్తే జీతం ఇంతా ఎక్కువ కట్ అయ్యేది. ఇంటికి పంపింగా వందరూపాయలు మిగిలేవి. రంపెసీ వాళ్లు ఉండమానికి కల్లు ఇచ్చినా, ఎలా బతికామో... ఇప్పటికీ ఆశ్చర్యమే! నెలంతా పర్చడి మెతుకులే! అయినా రాజీ ఏనాడూ అడ్డు చెప్పలేదు. పైగా అలా ఎనిమిదేళ్లూ పోస్టాఫీసు వెళ్లి ఊరిడే మా నాన్నగారి పేరు మీద డబ్బులు పంపేది. ఆ ఎనిమిదేళ్లలో మా కుటుంబం ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకుంది. రాజీ స్థానంలో మరెవరైనా వచ్చి ఉంటే కలా ఎంత మాత్రం జరిగేది కాదు'' అని శేషసాయి చెబుతుంటే ''ముంబైలో ఉన్న మా స్నేహితులు, బంధువులు ఆజంతా, ఎల్లోరా లాంటి ప్రదేశాలు చూడటానికి వెళ్లేవారు. మమ్మల్ని రమ్మని వారు ఆడిగినా ఏదో ఒకటి చెప్పి తప్పించుకునే దాన్ని, త్యాగం అనను కాని, నా భర్త బాధ్యతల్లో నేనూ సగమవ్వాలనుకున్నాను'' అంటూ నాటి పరిస్థితుల నుంచి తమ బంధం చిక్కబడుకున్న విధానాన్ని తెలియజేశారు రాజేశ్వరి. ఆలాగని తమ కాపురంలో ఎక్కడా లోటుగా భావించలేదని, తన చిన్న చిన్న సరదాలను భర్త ఏ విధంగా గమనించి తీర్చేవారో తలచుకుంటే ఇప్పటికీ ఆశ్చర్యమే అంటారావిడ.

పెళ్లయిన వడ్లోకు ఉద్యోగరీత్యా మన్యుట్‌కు చేరారు శేషసాయి ప్రసాద్. ''ఆఫ్టాయి చదువు చెబ్బతింటుందని రాజేశ్వరి ఇక్కడే ఉండిపోవాల్సి వచ్చింది. అప్పటినుంచి నేను హైదరాబాద్ టు మన్యుట్ ప్రయాణిస్తున్నాను. ఇప్పుడు బాబు ఉద్యోగంలో స్థిరపడ్డాడు. ఇంకొన్నాళ్లలో నేనూ ఇక్కడే స్థిరపడతాను'' అంటూ తమ నిర్ణయాన్ని తెలిపారు శేషసాయి.

చెప్పకుండా చేసిన పని...

''మా కుటుంబంలో ఎవరూ సినిమా వైపు వెళ్లింది లేదు. నేనూ ముందు అనుకోలేదు. స్టేజ్ మీద నాటకంలో పాల్గొంటే, అది చూసిన డైరెక్టర్ 'అంతఃపురం' సినిమాలో అవకాశం ఇచ్చారు. దెబితే కాదంటారేమోనని ఓ వైపు, అసలు పెల్ల్ అవుతానో లేదోనని మరోవైపు... తర్జనభర్జనపడి చిట్టచివరకు ధైర్యం చేసి విషయం చెప్పాను. ఈయన కాసేపు ఏమీ మాట్లాడలేదు. తర్వాత 'నీ ఇష్టం' అన్నారు. సినిమా రిలీజయ్యాక నా నటన చూసి తెగ మెచ్చుకున్నారు'' అని తను సినిమా పరిశ్రమలోకి వచ్చిన సంగతులు రాజేశ్వరి చెబుతుంటే శేషసాయి, ''రాజీ నాలాగ కాదు, చాలా మరుగ్గా, ఎనర్జిటిక్‌గా ఉంటుంది. నేను దగ్గరదేని కాలంలో చదువుపై దృష్టిపెట్టింది. పీజీ డిప్లమా, ఎంబిఏ, బి.ఇడి చేసింది. కొన్నాళ్లు టీచర్‌గా చేసింది. తను చేసే పనుల గురించి, వచ్చిన ఫలితాల గురించి ఎగ్జయిటింగ్‌గా చెప్పేది. ఆ ఆనందాన్ని మరింత పెంచాలనిపించేది'' అని శేషసాయి చెబుతుంటే, ''నువ్వు చేయాలనుకుంటున్నవన్నీ చేస్తే, ఎక్కడా రాజీపడకు'' అంటూ భర్త తనకు ఇచ్చిన స్వేచ్ఛ గురించి చెప్పారు రాజేశ్వరి.

కుటుంబం ఫస్ట్... కెరియర్ నెక్స్ట్...

రాజేశ్వరి, శేషసాయిల ఏకైక కుమారుడు కళ్యాణ్ ఆర్బ్రేనియాలో ఇంజనీర్‌గా ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు. పిల్లవాడి ఎదుగుదలలో ఆలుమగల బాధ్యతను శేషసాయి తెలుపుతూ - ''రాజీ తన కెరియర్ పీక్ టైమ్‌లో ఉండగా అబ్బాయి చదువు కోసం మాటింగ్ మానుకుని ఇంట్లో కూర్చుంది. పిల్లవాడు వాడికై వాడు చదువుకోగలడనుకున్నాకే మాటింగ్స్‌కి వెళ్లడం మొదలుపెట్టింది. అర్ధాంగిగానే కాదు కుమారుడి విషయంలోనూ నూటికి నూరు మార్కులు రాజీకే చెందుతాయి'' అని శ్రీమతి గురించి చెబుతుంటే... ''కిందటి దాది ఈయనకి పిట్యుటరీ గ్లాండ్‌కి సంబంధించిన ఆపరేషన్ అయింది. ఆ సమయంలో సినిమా వాళ్ల దగ్గర నుంచి మాటింగ్‌కి రమ్మని ఫోన్ వచ్చింది. పరిస్థితి వివరించి, రానని చెప్పాను. అప్పుడు ఈయన, తనకు బాగయిపోయిందని, వెళ్లమన్నారు. ఆర్థికంగా అన్ని విధాలా సెటిల్ అయ్యాం. కాని నారు నటనలో ఉండే ఆనన్దాన్ని తెలుసుకొని ఈయన ప్రోత్సహిస్తుంటారు'' అంటూ భర్త ఇచ్చే సహకారాన్ని తెలియజేశారు రాజీశ్వరి.

'ఎంత చిన్న విషయమైనా ఒకరి కోసరు చెప్పుకోవడం, సుఖాలతో పాటు కష్టాలనూ పంచుకోవడం.. కోపాలు, అలకల నుంచి రియలైజ్ అవడం ఇద్దరిలోనూ ఉంటేనే ఆ దాంపత్యం కలకాలం నిలుస్తుంది' అని అభిప్రాయపడ్డారు... ఈ దంపతులు.

- నిర్మలారెడ్డి, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి
ఫొటోలు: శివ మల్లాల

ఫేస్ టు ఫేస్

శేషసాయి: రాజీ, ఉదయాన్నే నీ నోటి వెంట వినిపించే సుప్రభాతం, సహస్రనామాలు, సుందరకాండ ఎంత వినసొంపుగా ఉంటాయో... ఆ శ్లోకాలు చదువుతూ నువ్వు చేసే వంట కూడా అంత అద్భుతంగా ఉంటుంది.

రాజేశ్వరి: నేనైతే, మళ్లీ నెలరోజులు ఎప్పుడెప్పుడు పూర్తవుతాయా అని క్యాలెండర్‌లో తేదీలు మార్క్ చేస్తూ ఎదురుచూస్తుంటాను!

శేషసాయి: నువ్వు పాడున్నే నాలుగింటికే లేచి ఇల్లు శుభ్రం చేసుకొని, వంట చేసి, నాకు ఆన్నీ అమర్చి బాక్స్ తీసుకొని మాటింగ్‌కి వెళతావు తిరిగి ఇంటికి వచ్చాక మళ్లీ వంట చేస్తావు. నీకున్న ఎనర్జీలో నాకు సగం కూడా లేదు. మన్యుట్‌లో నేనూ వీలాగే ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తుంటాను.

రాజేశ్వరి: మీకు సహనం ఎక్కువ. నేను చిన్న విషయానికి కూడా తొందరగా అసహనపడతాను. మీలోని శాంతం చూసి నేనూ సహనం అలవర్చుకుంటున్నాను.

6

పిల్మ్ ఇండస్ట్రీలో కొందరు నన్ను 'మీ ఆయన అంత దూరంలో ఉంటారుగా! మీకేంజి నమ్మకం?' అని అడుగుతుంటారు. 'నమ్మకం' అని చెబుతుంటాను.

- రాజేశ్వరి

7

అదే ప్రశ్న నన్నడిగితే
నేను చెప్పే సమాధానం
'వెయ్యి జన్మలైనా రాజీయే
నా భార్య.'

- శేష సాయి ప్రసాద్

జగన్ కోసం

381 రోజులు

తండ్రి పథకాలను కొనసాగించే సత్తా... తనయుడొక్కడికే ఉంది

దివంగత మహానేత డాక్టర్ వైయస్ రాజశేఖరరెడ్డిగారు అంటే మాకు చాలా అభిమానం. ఎనలేని ప్రేమ. ఆయన బడుగు, బలహీన వర్గాల ప్రజలను దృష్టిలో పెట్టుకుని అనేక సంక్షేమ పథకాలను ప్రవేశపెట్టారు. ఆయన ఎప్పుడూ పేద ప్రజలు సుఖసంతోషాలతో వర్ధిల్లాలి అని తపించేవారు. ఎవరిని చూసినా చిరునవ్వుతో ఆప్యాన చేర్చుకునేవారు. ఆయన హయాంలో అమలయిన ఉపాధి హామీ పథకం, 108, 104, ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, పావలావడ్డీ ఋణాలు, కిలో రెండు రూపాయల బియ్యం పథకం, రైతులకు ఋణమాఫీ వంటివన్నీ నిరుపేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు జీవితంపై ఒక భరోసాను ఇచ్చాయి. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే 'సంక్షేమం' అనే పదానికి వన్నెతెచ్చిన నేత మన ప్రియతమ నాయకులు డాక్టర్ వైయస్ రాజశేఖర్ రెడ్డిగారు మాత్రమే. అయితే ఈ రోజున కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆయన ప్రవేశపెట్టిన పథకాలను ఎన్నింటినో తుంగలో తొక్కుతోంది. తెలుగుదేశం పార్టీతో కుమ్మక్కయి ప్రజావ్యతిరేక విధానాలకు పాల్పడుతూ, ప్రజామోదం లేని నిర్ణయాలు తీసుకుంటోంది. ఎంతటి దౌర్భాగ్యమైన స్థితిలో ఉన్నాం! ఈ సంక్షేమ పథకాలన్నీ నక్షత్రంగా, సమగ్రంగా నిరుపేదలందరికీ అందాలంటే ఆ మహనీయుడి తనయుడు వైయస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డిగారు సిఎం అవ్వడమొక్కటే మార్గం. అందుకే ఆయన మన ముఖ్యమంత్రి కావాలని రాష్ట్ర ప్రజలు గట్టిగా కోరుకుంటున్నారు. ఈ ఆకాంక్షను గమనించిన పాలక, ప్రతిపక్షాలు అనిత్య ఆరోపణ లతో జగన్‌గారిని జైలు పాలు చేశాయి. ఏడాది కాలంగా ఆయనకు బెయిలు రాకుండా అడ్డుకుంటున్నాయి. ఈ పన్నెండు నెలల కాలంలోనూ రాష్ట్రప్రజలు నానా విధాలుగా కష్టాలు పడ్డారు. ఇప్పటికీ పడుతున్నారు. ఈ దశలో జగన్న వదిలిన బాణంలా ప్రజల కోసం పర్యిలమ్మ పాదయాత్ర జరుపుతుండడం ఒక్కటే కారుచీకటిలో కాంతిదీపంలా కనిపిస్తోంది. రాష్ట్ర ప్రజలు రాజశేఖరరెడ్డిగారి కుటుంబాన్ని తమ సొంత కుటుంబంగా భావిస్తారు. దురదృష్టవశాత్తు ఆయన ఆకాల మరణం చెందారు. ఆ లోటును తీర్చే నాయకుడు ఒక్క జగన్‌గారేనన్నది అక్షరసత్యం. ఆయన మీద ప్రజలకు అచంచలమైన నమ్మకం ఉంది. తండ్రి ప్రవేశపెట్టిన పథకాలు విజయవంతంగా నడిపిస్తాడన్న ధీమా ఉంది. అందుకే జగన్ గారు తెచ్చే రాజన్న రాజ్యం కోసం అంతా కన్నులు కాయలు కాచేలా ఎదురుచూస్తున్నారు.

- కట్టా అప్పారావు, వి.రాజా. వర్లా అప్పారావు,
ఆర్.వి. కొత్తూరు
పెద్దాపురం మండలం, తూ.గో.జిల్లా

సమ్‌థింగ్ స్పెషల్

టోపిల్లులు!

స్టయిల్-కాన్షియస్ అనేది మానవమాత్రులకేనా? మార్జాల మహారాజులకు కాదా? అనే ప్రశ్న వేసుకుందో ఏమో... అమెరికన్ ఆర్టిస్ట్ మెర్‌డిత్, ఒకటి కాదు రెండు కాదు ఏకంగా రెండు వందల రకాల టోపీలను డిజైన్ చేసింది. టోపీల డిజైనర్‌కు తన ముద్దుల పెట్ బుల్‌డిండ్‌ను మోడల్‌గా ఎంచుకుంది.

''పిల్లులకు టోపీలు ఏమిటి? అనుకునేవారు మొదట్లో. రాను రాను అదో సహజమైన విషయంగా మారింది. మా పిల్లికి మాం...చి టోపీ ఒకటి డిజైన్ చేయండి అనేవాళ్లు ఇప్పుడు ఎక్కువయ్యారు'' అంటోంది ఆనందంగా మెర్‌డిత్.

వాన మబ్బులు... ముసిరేటి జబ్బులు!

డాక్టర్ శ్రీరంగ్ అబ్కారీ
జనరల్ ఫిజీషియన్
అవేర్ గ్లోబల్ హాస్పిటల్,
హైదరాబాద్

ఎండలు మండిపోతున్నప్పుడు దినుకు కోవం ప్రతిఒక్కరూ పరితపిస్తారు. కానీ... తొలకరిగా వచ్చే ఆ దినుకు కొన్ని వ్యాధుల్నీ వెంటబెట్టుకు వస్తుంది. కొన్ని రుగ్మతలన్నీ తోడు తెస్తుంది. తొలకరితో పాటు వచ్చే ఆ జబ్బులు, వాటికి కారణాలు, వాటి నివారణ, చికిత్స వంటి అనేక అంశాలపై ఆవగాహన ఉంటే... తొలకరిని ఎలాంటి బెరుకు లేకుండా ఆహ్వానించవచ్చు, వణకు లేకుండా ఆస్వాదించవచ్చు, మాన్‌సూన్ సీజన్‌లో రోగభయం లేకుండా ఉండటానికి ఉపయోగపడేదే ఈ కథనం.

వానలో తడిస్తే తక్షణం వచ్చే జబ్బుల్లో జలుబు, ఫ్లూ అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ఒకేసారి వాతావరణంలో వచ్చే ఉష్ణోగ్రత మార్పులతో జలుబు, ఫ్లూ లకు కారణమయ్యే వైరస్‌లు క్రియాశీలమై ఈ సీజన్‌లో కాస్తంత ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. మీరు విద్యార్థి అయినా, ఒక పోరుడైనా, మాత్మూర్తి అయినా లేదా మలేడైనా సరే... తొలకరితో సాధారణంగా తొంగిచూసే ఈ కింది జబ్బుల గురించి కాస్తంత తెలుసుకోండి. తొలకరి దినుకులతో పాటు పలకరించే సాధారణ రుగ్మతలివి...

• మలేరియా • డెంగ్యూ • జలుబు (కోల్డ్) • ఫ్లూ • కలుషిత ఆహారంతో వ్యాపించే వ్యాధులు (ఫుడ్ ఇన్ఫెక్షన్స్), కలుషితమైన నీటి వల్ల వ్యాపించే వ్యాధులు (వాటర్ ఇన్ఫెక్షన్స్) • కలరా • డయేరియా (నీళ్ల విరేచనాలు... ప్రధానంగా నీళ్ల కలుషితం కావడం వల్ల).

మలేరియా: వానలు మొదలుకాగానే కనిపించే సాధారణ వ్యాధి మలేరియా. అప్పటివరకూ నిద్రాణంగా ఉన్న దోమ గుడ్లు దినుకు పడగానే బద్దలై, లార్వాలు పెరిగి, దోమలు వచ్చేస్తాయి. వర్షాలతో దిన్న చిన్న గుంటలలో నీళ్ల చేరడం వల్ల అది అడ ఆనాఫిలిస్ దోమల పెరుగుదలకు మంచి ఆవాసం కావడంతో ఈ సీజన్‌లో అవి ఎక్కువగా పెరుగుతాయి. అందుకే తొలకరి పడగానే మలేరియా కూడా పడగ విప్పుతుంది. పైగా భారత్‌లోని అనేక ప్రాంతాల్లో ఎక్కువ మరణాలకు కారణమయ్యే వ్యాధుల్లో ఇది ప్రధానమైనది. మలేరియా సోకినవారిలో ప్రమవ్యవధిలో మళ్లీ మళ్లీ వచ్చే చలితో కూడిన జ్వరం, ఒళ్లునొప్పులు, నీరసం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

నివారణ : • దోమలు పెరగడానికి వీల్లేకుండా పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించడం • ఇంట్లోకి దోమలు రాకుండా దోమతెరలు ఉపయోగించడం • మస్కిటో రిపెల్లెంట్స్ వాడటం... వంటివి చేస్తూ దోమల నుంచి దూరంగా ఉండాలి. ఇక పైన పేర్కొన్న లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్‌ను కలిసి చికిత్స తీసుకోవాలి.

కలరా: నీరు, ఆహారం కలుషితం కావడం వల్ల వచ్చే మరో తీవ్రమైన జబ్బు ఇది. నీళ్ల విరేచనాలతో పాటు, వాంతులు కావడం, శరీరంలో నీళ్ల తగ్గడం వల్ల కండరాలు బిగుసుకుపోవడం (మజిల్ క్రాంప్స్) దీని లక్షణాలు.

నివారణ : పరిసరాల పరిశుభ్రత సరిగా లేనందు వల్ల వచ్చే వ్యాధి కావడం వల్ల మన చుట్టుపక్కల ఉండే ప్రాంతాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం వల్ల దీన్ని చాలావరకు నివారించవచ్చు. ప్రస్తుతం ఈ వ్యాధికి వ్యాక్సిన్ అందుబాటులో ఉంది. ఒక వ్యాక్సిన్ డోస్ తీసుకుంటే ఆది ఆర్నెల్ల వరకు దీని నుంచి సమర్థమైన రక్షణ ఇస్తుంది. కాబట్టి ఎప్పుడూ ప్రయాణాల్లో ఉండి బయటి ఆహారం, నీళ్ల వాడేవారు దీన్ని తీసుకోవడం మంచిది.

చికిత్స: కలరా సోకినప్పుడు శరీరంలోని ద్రవాలు తగ్గిపోతుంటాయి. కాబట్టి ఎప్పటిక

ప్రపంచంలో రెండో అతిపెద్ద టైఫాయిడ్ కేసులు ఇండియాలోనే!

టైఫాయిడ్: ఈ సీజన్‌లో తేలిగ్గానూ, మేగంగానూ వ్యాపించే వ్యాధుల్లో ఇది ఒకటి. ఇది కూడా కలుషితమైన నీటి వల్ల వ్యాపిస్తుంది. ఇక ఈ వ్యాధి విషయంలో ప్రమాదకరమైన అంశం ఏమిటంటే... వ్యాధి సోకాక తగ్గినా, ఈ వ్యాధి గాల్‌బ్లాడర్‌లో దాగి ఉంటుంది. ఇలా జరగడం ఒక్కోసారి రోగిపట్ల చాలా ప్రమాదకరంగా పరిణమించవచ్చు. ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారిలో సుదీర్ఘ కాలం పాటు జ్వరం వస్తుంటుంది. కడుపులో నొప్పి, తలనొప్పి వంటి లక్షణాలూ కనిపిస్తాయి.

నివారణ : ఇది ఒకరి నుంచి ఒకరికి తేలిగ్గా సంక్రమిస్తుంది. కాబట్టి టైఫాయిడ్ వచ్చిన రోగుల కుటుంబ సభ్యులు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఐదుడు దీనికి వ్యాక్సిన్ అందుబాటులో ఉంది కాబట్టి కుటుంబ సభ్యుల్లో ఒకరికి ఇది వస్తే, ఆ ఇంట్లోనివాళ్లంతా వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడం మంచిది. టైఫాయిడ్ జ్వరం సోకిన వారి ఒంట్లో నీళ్ల బస్తే అయ్యేలా ద్రవాహారం ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. ఒకసారి తగ్గినట్లు అనిపించినా టైఫాయిడ్ రెండు వారాల తర్వాత మళ్లీ తిరగబెట్టే ప్రమాదం ఉంది కాబట్టి ఈ మేరకు రోగి, కుటుంబ సభ్యులు ఈ విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అంటే కోలుకున్న తర్వాత కూడా కొద్ది రోజుల పాటు డాక్టర్ సలహాలు పాటిస్తూ, జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

హెపటైటిస్ ఎ : ఇది ఈ సీజన్‌లో ఒక వ్యక్తి నుంచి మరొకరికి తేలిగ్గా వ్యాపిస్తుంది. దీని లక్షణాలు కూడా ఫ్లూజ్వరంలోలాగే ఉంటాయి. అంటే... ఒళ్లంతా వెచ్చబడి తీవ్రమైన జ్వరం, తలనొప్పి, కీళ్లలో నొప్పులతో పాటు వాంతులు కూడా కావచ్చు.

నివారణ : దీనికి ఇప్పుడు వ్యాక్సిన్ అందుబాటులో ఉంది. ఇది ఒక్కోసారి ప్రమాదకరం కావచ్చు కాబట్టి వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడం వల్ల మంచి రక్షణ దొరుకుతుంది. ఈ వ్యాధి సోకినప్పుడు రోగికి పూర్తిగా విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే పుష్టికరమైన ఆహారం ఇవ్వాలి. అయితే ఈ ఆహారంలో కొవ్వులు, నూనెపదార్థాలు పరిహరించాలి.

సాధారణ జలుబు (కామన్ కోల్డ్) : ఈ సీజన్‌లో ప్రతిఒక్కరికీ తప్పకుండా వచ్చే రుగ్మత జలుబు. తల తడవడం, బయటి, లోపలి ఉష్ణోగ్రతల్లో మార్పు వంటి కారణాలతో దీనికి కారణమయ్యే వైరస్ అకస్మాత్తుగా విజృంభించడంతో జలుబు వస్తుంది. జలుబు సోకిన వెంటనే తుమ్ములు, గొంతు మారడం, మింగడానికి ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

నివారణ : వర్షంలో తడవకుండా చూసుకోవడం, మంచి వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఉండేలా పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకోవడం వంటివి మంచి నివారణ చర్యలు. రోజూ వేడివేడి పాలలో చిటికెడు పసుపు వేసుకుని తాగడం ఎన్నటినుంచో సాంప్రదాయికంగా చేస్తున్న ఉపశమన వైద్యం. గొంతు మారడం, గొంతులో నొప్పి, గుటక వేయడానికి ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు కాస్తంత గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు వేసుకుని పుక్కిలించడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. అప్పటికీ మార్పురాకపోతే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.

వర్షాలతో వచ్చే రుగ్మతల నివారణకు జాగ్రత్తలు...

• **రెయిన్ కోట్ :** వర్షాకాలంలో ఎప్పుడు అవసరం పడుతుందో తెలియదు కాబట్టి రెయిన్‌కోట్ దగ్గర ఉంచుకోవాలి. తల తడవకుండా 'హుడ్' ఉండే రెయిన్‌కోట్‌తో పాటు, వాటర్‌ప్రూఫ్ షూస్ ధరించడం మంచిది.

• **విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉండే ఆహారం :** ఈ సీజన్‌లో విటమిన్-సి పుష్కలంగా లభించే ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. విటమిన్-సి వ్యాధినిరోధకశక్తిని బాగా పెంచుతుంది. వ్యాధినిరోధకశక్తి ఎక్కువగా ఉన్నవారికి జలుబు, ఫ్లూవంటి వైరస్‌ల వల్ల సంక్రమించే వ్యాధులతో పాటు, మిగతా జబ్బులూ అంత తేలిగ్గా అంటుకోవు. నిమ్మజాతి పండ్లు తినడం వల్ల జలుబు చేస్తుందనే అపోహను వదిలి ఈ సీజన్‌లో వాటిని ఎక్కువగా తినాలి.

• **తడిస్తే తల స్నానం చేయడం :** కొందరు బాగా తడిసినప్పుడు కేవలం తల మాత్రమే తుడుచుకుంటారు. వర్షంలో తడిసినప్పుడు ఇంటికి రాగానే ఒళ్లంతా తుడుచుకున్నా... ఆ తర్వాత వేడినీళ్లతో తలస్నానం చేసి, ఒళ్లంతా తుడుచుకోవాలి. దీనివల్ల చాలా రకాల ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు.

• **పరిసరాల పరిశుభ్రత, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత :** ఈ సీజన్‌లో వచ్చే చాలా రకాల జబ్బులకు పరిసరాలు మరీ శుభ్రంగా లేకపోవడమనేది ప్రధాన కారణం. ఉదాహరణకు మలేరియా, డెంగ్యూ వంటి జబ్బులకు దోమలు పెరగడమన్నది ఒక కారణం. దోమలు పెరగడానికి అనువైన వాతావరణాన్ని లేకుండా చేయడం వల్ల చాలా జబ్బులు దూరమవుతాయి. ఆహారాన్ని పరిశుభ్రమైన చోట ఉంచడం, నీళ్ల శుభ్రంగా ఉన్నవే తాగడం వల్ల కూడా చాలా రకాల జబ్బులను నివారించవచ్చు. ఇక మలవిసర్జన తర్వాత చేతులు, కాళ్లు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం ప్రధానం.

• **వేడి ద్రవాహారం :** ఈ సీజన్‌లో బయటి నుంచి ఇంటికి రాగానే వేడి నీళ్లతో తల స్నానం చేసి, పాడిగా తుడుచుకున్న తర్వాత వేడి వేడి ద్రవాహారం (హాట్ సూప్‌ల వంటివి) తీసుకోవాలి. వేడి పాల వంటివి తీసుకోవడం కూడా మంచిదే. దీనివల్ల గొంతు, శరీర ఉష్ణోగ్రతలు ఆకస్మాత్తుగా మారవు. వేలితంగా జలుబు, ఫ్లూ వంటివి నివారితమవుతాయి.

• **నీరు పుష్కలంగా తాగడం :** అప్పుడే గడదిన వేసవితో పోలిస్తే నీళ్ల తాగడం ఒక్కసారిగా చాలా తగ్గిపోతుంది. అయితే ఈ సీజన్‌లో నీళ్ల పుష్కలంగా తాగడం చాలా అవసరం. దీనివల్ల మనలోని చాలా విషపదార్థాలు బయటకు పోతాయి. దాహంగా లేకపోయినా రోజూ తగినన్ని నీళ్ల తాగాలి.

• **బయటి ఆహారాన్ని దూరంగా ఉంచడం :** ఈ సీజన్‌లో సాధ్యమైనంత వరకు ఇంట్లో తయారుచేసిన పదార్థాలనే తీసుకోవాలి. వీల్లైనంతవరకు వేడి వేడిగా ఉండగా తినేయడం మంచిది. ఇలాంటి జాగ్రత్తలతో ఈ సీజన్‌లో ఆరోగ్యంగా ఉండటంతో పాటు వర్షరుతువు అందాలను ఆనందంగా ఆస్వాదించవచ్చు.

నిర్వహణ: యాసీన్

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆర్థిక పరిస్థితి నిరాశ కలిగిస్తుంది. ధనవ్యయం. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. ఆరోగ్యభంగం. వృత్తి, వ్యాపారాల సామాన్యంగా ఉంటాయి. నలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
కొత్త వినియోగాలు తెలుసుకుంటారు. ప్రతిభ వెలుగులోకి వస్తుంది. వివాహయత్నం ఫలిస్తుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలలో అనుకూలత. ప్రైవేటురంగాల. వినువు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు ఇనుకూలం.

మిథునం
క్రమశిక్షణ. పనులో తొందరపాటు. ఆస్తి వివాదాలు. బంధువుల నుంచి ఒత్తిడులు. అలసటలు కలుగుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో నిరుత్సాహం. తెలుపు రంగు, వాస్తిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
పరిచయాలు పెరుగుతాయి. వస్తులాభాలు. ప్రముఖుల నుంచి ఆహ్వానాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సజావుగా సాగుతాయి. ఆర్థికాభివృద్ధి. ఎరుపురంగు,తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
మనుల వాయిదా వేస్తారు. ఆత్మీయులతో మానసికంగా వ్యయం. ఆరోగ్యసమస్యలు. ఉద్యోగ భంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. పసుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
ఖరీదైన వస్తువులు. ఆర్థికాభివృద్ధి. వాహనయోగం. ముఖ్య నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
దూరప్రాంతాల నుంచి ఖరీదైన వార్తలు. ఆర్థికవ్యవహారాలు. నూతన వినియోగాలు తెలుసుకుంటారు. ధైర్యసాహసాలతో పనులు పూర్తిచేస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో అనుకూలత. నువ్వులరంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
క్రమశిక్షణ. కొన్ని కార్యక్రమాలు వాయిదా పడతాయి. ఆలోచనలు కలిసిరావు. ఆర్థికాభివృద్ధి కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. ఎరుపురంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
పనులు వాయిదా వేస్తారు. కుటుంబవ్యయం. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. ధైర్యసాహసాలు. నీలం రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
కార్య కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. ఖరీదైన వస్తువులు పొగొట్టుకుంటారు. ధనవ్యయం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ముందడుగు. ఆకస్మిక ధనలాభం. ఉద్యోగయత్నాలు ఫలిస్తాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఫలితాలు. తెలుపు రంగు,దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఆస్తుల నుంచి ఖరీదైన వార్తలు. ఆకస్మిక ధనలాభం. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు మమ్మురం చేస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఫలితాలు. తెలుపు రంగు,దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. పారమిత్రుల రంగుక ఆరోగ్యభంగం. క్రీమ పెరుగుతుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఆస్తి వివాదాలు. పసుపు రంగు, వాస్తిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

• చిట్టి కథ

ఎలుగుబంటి సాయం

ఒక అడవిలో ఎలుగుబంటి ఒకటి ఉండేది. అది నరదాగా ఆడవి అంతా తిరుగుతుండేది. ఒకరోజు అది పాటలు పాడుకుంటూ ఉల్లాసంగా వెళుతూ పొరపాటున ఊబిలో పడిపోయింది. ఊబి చాలా లోతుగా ఉంది.

ఎలుగుబంటి ఊబిలో కూరుకుపోతూ ''అయ్యో! నన్ను రక్షించండి, కాపాడండి'' అంటూ గట్టిగా అరిచింది. అప్పుడు అటుగా వెళుతున్న ఒక వ్యక్తి ఆగిమాడగా, ''నన్ను బయటకు లాగి నా ప్రాణాలు రక్షించు'' అని దీనంగా వేడుకుంది ఎలుగుబంటి.

''నువ్వు ఎలుగుబంటివి. నిన్ను బయటకు తీశాక నన్ను చంపేస్తావేమో'' అన్నాడు అతను.

''లేదు లేదు, నా ప్రాణాలు కాపాడితే నువ్వు నాకు మిత్రుడివి అవుతావు'' అంది ఎలుగుబంటి.

ఆ వ్యక్తి ఒక పెద్ద చెట్టుకొమ్మ నరికి తెచ్చి ఎలుగుబంటికి అందించి, దాన్ని బయటకు లాగాడు.

''నీకు వేలవేల కృతజ్ఞతలు. నువ్వు ఏం చేస్తుంటావు?'' అని అడిగింది ఎలుగుబంటి.

''నేనొక రైతును. నాకు పాలాలు, తోటలు వున్నాయి'' అని చెప్పాడతను.

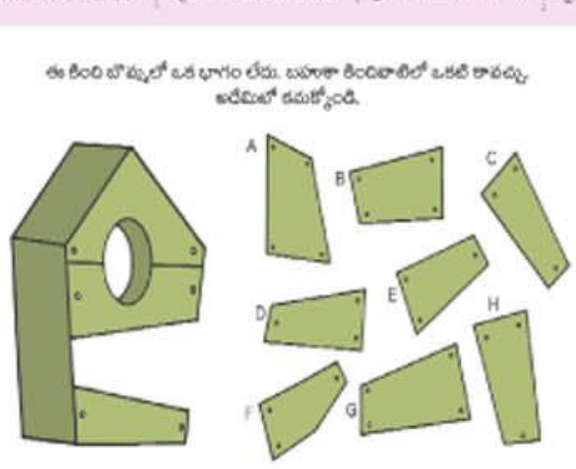
''నీకు ఎప్పుడు ఏ అవసరం వచ్చినా నేను నీకు సహాయం చేస్తాను'' అని చెప్పింది ఎలుగుబంటి.

కొన్నాళ్లకు రైతు అరటితోట మీద కోతుల దండు ఒకటి దాడి చేసి అరటి వండ్లను ధ్వంసం చేయసాగింది. అప్పుడు రైతు ఉపాయం ఆలోచించి అడవికి వచ్చి ఎలుగుబంటిని తీసుకువెళ్లి తోటకు కావలా పెట్టాడు. ఎలుగుబంటిని చూసి కోతులు భయపడి పారిపోయాయి. రైతు అరటివండ్ల గెలలు అమ్ముకుని దండిగా డబ్బు సంపాదించుకున్నాడు. ఎలుగుబంటి చేసిన సాయానికి రైతు ఎంతో సంతోషించాడు.

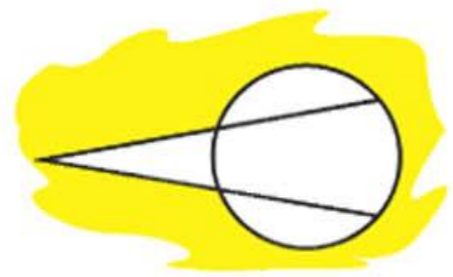
• మెదడుకు మేత

ఒక కంపెనీ అప్పారావును ఈ కింది నిబంధనల ప్రకారం ఉద్యోగంలో నియమించింది. నెలలో 30 రోజులకు ప్రతిరోజూ 60 రూపాయలు చెల్లిస్తారు. ఒకవేళ అతను పనిలోకి రాకపోతే రావిరోజుకు 90 రూపాయలు వెనక్కి చెల్లించాలి. నెల తరువాత అతని జీతాన్ని లెక్కిస్తే అప్పారావుకు ఒక్క రూపాయి కూడా రాలేదు. కంపెనీ అప్పారావు పనిచేసిన రోజులు ఎన్ని?

ఈ కింది బొమ్మలో ఒక భాగం లేదు. బహుశా కిందివాటిలో ఒకటి కావచ్చు, కనిపెట్టండి చూద్దాం.

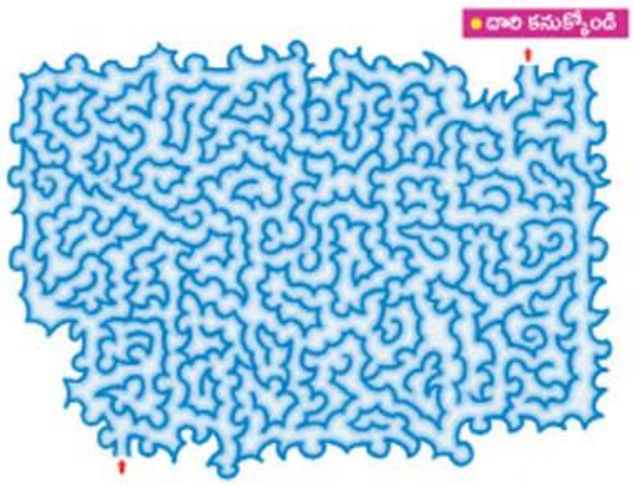


కాగితం మీద ఒక డిజైన్ ఉంది కదా... దాన్ని తిరిగి రాయకుండా అందులోని పెన్సిల్ అవతలకి దాటించండి.

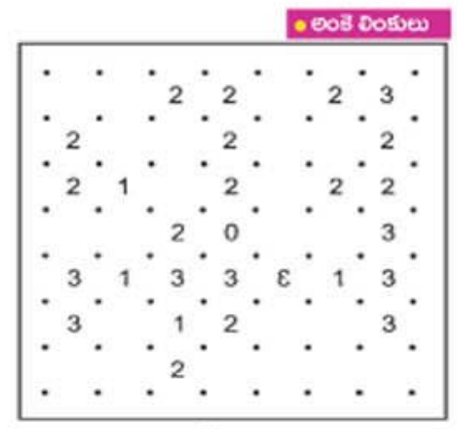


• రంగులు వేయండి

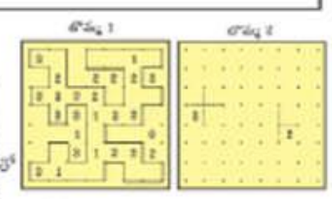
• దారి కనుక్కోండి



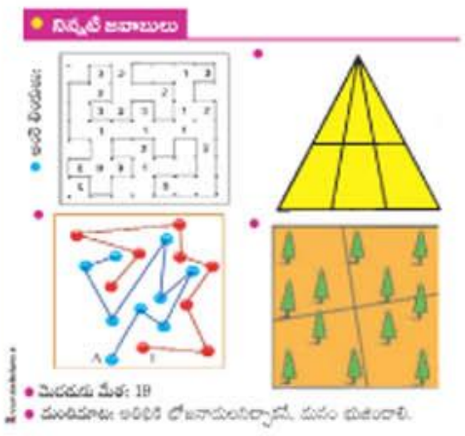
• అంకె చింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంతి పక్కనున్న దుస్తుల్ని నీవు లేదా అన్న గీతంతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే బాపులో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా గ్రాఫ్ చేయరు లేదా శాఖలుగా వెళ్లరాదు చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను చూపించాలి.
4. ఖాళీ గళుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు, అయితే సున్న చుట్టూ గీతలు గీయకూడదు. ప్రతి పజిల్‌లో కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



• నిర్మాణ జబ్బులు



• కాసుకో సుడోకు

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

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

నిర్మాణ జవాబు

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

• చరిత్ర

హోమియో వైద్య విధాన సృష్టి

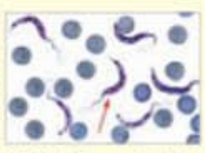
హానిమన్

జర్మనీ దేశానికి చెందిన హానిమన్ వైద్యంలో పట్టా పుచ్చుకుని, కొన్నాళ్ల సాధన తర్వాత వివిధ భాషల్లో ప్రావీణ్యం పొందాడు. సైన్స్, వైద్య గ్రంథాలను వివిధ భాషల్లోకి అనువదిస్తూండేవాడు. అలా ఓసారి అనువాదం చేస్తుండగా మలేరియాకి సింకోనా చెరడు మంచి మందు అని చదివాడు. సింకోనాను తన శరీరంపైనే ప్రయోగించుకుంటూ పరిశోధన సాగించాడు. ఆ పరిశోధనలో తనలో మలేరియా లక్షణాలు రావడం గమనించి, ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తి సింకోనా తింటే చలిజ్వరం లక్షణాలు కనిపిస్తాయని తెలుసుకున్నాడు. అప్పుడు చలి జ్వరంతో బాధపడే రోగికి అతి చిన్న మోతాదులో సింకోనా ఇస్తే రోగ లక్షణాలు ఉపశమించి, ప్రమేపీ రోగం నయమవుతుందని కనుగొన్నాడు. ఒక మందు ఆరోగ్యవంతులలో ఎక్కువ మోతాదులో ఎలాంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుందో అదే మందు తక్కువ మోతాదులో ఆ లక్షణాలను నయం చేయగలదని చెప్పాడు. ఈ సిద్ధాంతంతోనే హోమియోపతికి రూపకల్పన చేశాడు హానిమన్. ఆ తర్వాత ఎన్నో పరిశోధనలు చేసి 1810 లో ఆర్గాన్ ఆఫ్ మెడిసిన్ గ్రంథాన్ని ప్రచురించాడు. ఆలాగే 64 కొవ్వ లక్షణాలను విశ్లేషిస్తూ 1821 లో మెటీరియా మెడికాపురా అనే గ్రంథం రాశాడు. హోమియో వైద్య పితామహుడు హానిమన్.

• మంచిమాట

• మీకుతెలుసా?

'ప్రోటోజోన్' అంటే ఏమిటి?



'ప్రోటోజోన్' అంటే ఈ భూమి మీద మొట్టమొదటి ప్రాణి అని చెప్పవచ్చు. ప్రోటోజోన్‌లన్నీ ఏకకణ జీవులు. కానీ ఒక్కోసారి ఏకకణ జీవులన్నీ ఒక సమూహంగా కలసి కదిలిపోతుంటాయి కూడా. ప్రోటోజోన్‌లు అతి చిన్న జీవులు. అధికసంఖ్యలో నీళ్లలో ఉంటాయి. ఉదాహరణకి ఒక గ్యాలన్ నమూనాపు నీటిలో విడివిడిగా దాదాపు 240 మిలియన్‌లలో ప్రోటోజోన్‌లు ఉంటాయి. కొన్ని ప్రోటోజోన్‌లు ఒంటి చాలుగా సాగిపోతూ ఆహారం సేకరించి అలా కదులుతూనే ఉంటాయి. ఇవి ఒక్కొక్కటి రెండుగా విడిపోతుంటాయి. అతి కుచగం ప్రోటోజోన్‌లు తమ నన్నని వెంట్రుక వంటి సాధనం కదిలిస్తూ ముందుకు సాగుతుంటాయి. ఇతర జంతువుల శరీరాల్లో చేరి వాటి ఆహారంపై ఆధారపడతాయి. ఇందువల్లనే ప్రోటోజోన్‌లు జంతువులా? మొక్కలా? లేక రెండూ కలగలసిన కొత్తరకమా? అన్నది శాస్త్రవేత్తలు ఇంకా తేల్చలేదు.

• నిర్మాణ జవాబులు

• మెదడుకు మేత: 19
• మంచిమాట: అరిచిన చోటనుంచిన్నామే, మనం బతకాలి.

● దైవాలజీ sakshi.daivology@gmail.com

కర్మకు, జన్మకు సంబంధం ఏమిటి?

మనకు ఏదైనా చెడు జరిగితేనో లేదా దక్కవలసినది దక్కక పోతేనో "ఏం చేస్తాం నా కర్మ" అని సరిపెట్టుకుంటాం. ఇంతకూ కర్మ అంటే ఏమిటి? కర్మ అనే సంస్కృతపదం 'కృ' అనే ధాతువు నుంచి పుట్టింది. కర్మ అంటే మానసికంగా కాని, కారీరకంగా కాని చేసినది అని అర్థం. పూర్తయిన మనిని కర్మ అని, పూర్తి కాకుండా ఇంకా జరుగుతుంటే దానిని 'క్రియ' అని అంటాం. కర్మ మంచి పని కావచ్చు, చెడ్డపని కావచ్చు లేదా మంచిచెడుల మిశ్రమం కావచ్చు. హిందూ ధర్మశాస్త్ర ప్రకారం కర్మకు, జన్మకు అవినాభావ సంబంధం ఉంది.

'ఈ ప్రపంచంలో ప్రతి జీవీ జన్మించడానికి కారణం, ఆ జీవి అంతకు ముందు చేసిన కర్మఫలాలే. చెడు కర్మకు ఫలితం పాపం, పాపానికి దుఃఖం, మంచి కర్మకు ఫలితం పుణ్యం, పుణ్యానికి సుఖం అనుభవించాలి. వాటిని అనుభవించడానికే ప్రతి జీవీ జన్మని తీసుకుంటుంది'.

ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తి తన జీవితకాలంలో ఎంతో మందిని హత్య చేసి ఉండవచ్చు లేదా ఎందరి మరణానికో కారణం అయి ఉండవచ్చు లేదా ఆలయాలు కట్టించి ఉండవచ్చు. ఎన్నో మంచి పనులు చేసి ఉండవచ్చు. ఈ రెండు కర్మల ఫలితాలను అనుభవించడానికి సరిపడే కాలం లేదా ఆయుష్షు అతనికి ఈ జీవితంలో మిగలలేదు. దాంతో అతను అనుసరించిన ఈ కర్మలను అనుభవించడానికి తప్పకుండా మరో జన్మ పొందాల్సి ఉందనేది సత్యం. మంచి, చెడు కర్మల ఫలితాలను అనుభవించేది వాటిని చేసేవాడే కనుక, దుష్టకర్మలు చేసేవాడు తనకు తనే శత్రువు, సుకర్మలు చేసేవాడు తనకి తనే మిత్రుడు.

ఇతర మతాల్లో కర్మ సిద్ధాంతం: ప్రతిమనిషీ చేసిన పనులు అతని మెడకి కట్టబడి ఉంటాయని ఇందు మించు అన్ని మతాలూ అంగీకరిస్తున్నాయి. కర్మ గురించి భారతంలో వ్యాసుడు ఏం చెప్పాడో, బైబిల్‌లో జీసస్ సరిగ్గా అదే చెప్పడం విశేషం. ఉదాహరణకి రైతు పొలంలో నాటిన విత్తనాలను అనుసరించి ఫలం లభిస్తుంది. అలాగే మనిషి పుణ్యం, పాపం అనే ఏ కర్మని చేస్తే దాన్ని అనుసరించే ఫలం లభిస్తుందని మనం చేసే ప్రతి పనీ మనల్ని వెనక్కి వచ్చి తాకుతుందని బైబిల్‌లో, ఖురాన్‌లో అనేక సందర్భాల్లో చెప్పబడింది.

నువ్వు చేసే మంచివనికి పదింతలుగా లాభం లభిస్తుంది. చెడ్డ పనులకి చెడ్డతనంతోనే ఐదుల ఇవ్వబడుతుంది. - ఖురాన్ సూరా (6:160)

నువ్వు ఏం నాటితే తిరిగి అదే కోనుకుంటావు. పాపపు స్వభావాన్ని నాటితే ఆ స్వభావం నుంచే వినాశనం వచ్చిపడుతుంది. ఇత్యని సంతోషపెట్టే చిత్తనం నాటితే ఆ ఆత్మ నుంచి శాశ్వత జీవితం లభిస్తుంది. (గలతి 6:78)

బౌద్ధమతంలో తృష్ణయే కర్మకి కారణం అని, కోరికని, వ్యామోహాన్ని తొలగించేది సుకర్మలని, దుఃఖఫలితాలని ఇచ్చేది దుష్కర్మలని బుద్ధుడు చెబితే, కర్మ ద్రవ్యరూపంలో ఉంటుందన్నది జైనమత సిద్ధాంతం.

మానవులకి సుఖదుఃఖాలని కలిగించే కర్మలు సంచిత, ఆగామి, ప్రారబ్ధ కర్మ అని మూడు రకాలు.

సంచిత కర్మ: ఒక జీవి అనేక జన్మల్లో చేసిన కర్మలన్నీ పోగయిన నిధిని సంచిత కర్మ అంటారు. సంచిత కర్మంటే అంబుల పాదిలో ఉపయోగించడానికి సిద్ధంగా ఉన్న బాణంలాంటిది.

ఆగామి కర్మ: వర్తమానకాలంలో మన జీవనయానంలో తప్పనిసరిగా చేయవలసిన కర్మలన్నమాట. అంటే ఈ జన్మలో చేసే కొత్త కర్మలన్నింటినీ ఆగామి కర్మలంటారు.

ప్రారబ్ధ కర్మ: పరిపక్వానికి అంటే ఫలాన్ని అనుభవించడానికి సిద్ధంగా ఉన్న స్థితిలోని కర్మలని ఆగామి కర్మలంటారు. దీనిని వింటి నుంచి వదిలిన బాణంతో సమానంగా యోగశాస్త్రం చెప్పింది. ఉదాహరణకి పోలీసులకి చిక్కి, శిక్ష అనుభవిస్తున్న నేరం చేసిన దొంగ.

మనం చేసే కర్మ చెడుదా? మంచిదా? అన్నది నిశ్చయించేది అది చేయడానికి వెనక గల భావనే అని మన నూతన ధర్మం స్పష్టం చేస్తోంది. ఇతరులకి ఏది చేస్తే తను బాధపడతాడో అది ఏ మనిషీ చేయకూడదు. చేస్తే పాపంలో చిక్కుకుని దానికి సరిపడే కష్టాలని అనుభవించాకే ఆ పాపాన్ని అతను నిర్మూలించుకోవాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి చెడు చేసి కష్టాలు అనుభవించి పాపం నేర్చుకునే కంటే తెలివైన జీవి ముందుగానే అది తెలియజేయకుండా పాపం నేర్చుకోవడం ద్వారా ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగగలుగుతుంది. ఇదే కర్మవ్యవయోజనం.

ఇతరులకి పది చేస్తే తను బాధపడతాడో అది ఏ మనిషీ చేయకూడదు. చేస్తే పాపంలో చిక్కుకుని దానికి సరిపడే కష్టాలని అనుభవించాకే ఆ పాపాన్ని అతను నిర్మూలించుకోవాల్సి వస్తుంది.

- మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

మనోహర దృశ్యం

● యంగ్వేదం sakshi.youngvedam@gmail.com, www.facebook.com/youngvedham

ఋత్విక్ ప్రియతమ్

ఎంచరో విద్యార్థులు అనేక అంశాలలో తమ ప్రతిభను చాటుతున్నారు. ఒక పక్క చదువుకుంటూనే, మరో పక్క వారికి ఇష్టమైన అంశాన్ని హాబీగా డెవలప్ చేసుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా చాలా మంది ఫొటోగ్రఫీ వైపు వారి మనసును పారేసుకుంటున్నారు. విశాఖపట్టణంలోని గీతమ్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఇంజనీరింగ్ మూడవ సంవత్సరం చదువుతున్న ఋత్విక్ ప్రియతమ్‌కి ఫొటోగ్రఫీ అంటే చాలా ఇష్టం. అతనితో జాయ్ ముఖాముఖి...

మీ ఫొటోగ్రఫీ ప్రస్థానం...

అది మా పరీక్షల సమయంలో జరిగింది. ట్రైపాడ్ కోసం ట్రైమ్‌ని చూపించే వాచ్‌ని ఫోటోగా తీశాను. చాలా బాగా వచ్చిందని చూసిన వాళ్ళంతా చెప్పారు. అప్పటి నుండి ఇలా కంటిన్యూ అయిపోయాను.

కాంపిటీషన్స్ ఏమైనా జరుగుతుంటాయా...

కాలేజ్ లో జరిగిన ఎస్‌టి ఫోటోగ్రఫీ కాంపిటీషన్‌లో మొదటి బహుమతి వచ్చింది.

మీ పేరెంట్స్ ప్రోత్సాహం...

బాగానే ఎంకరేజ్ చేస్తున్నారు. ఎలాగో ఖాళీ టైంలోనే ఫోటోలు తీస్తాను కాబట్టి నా చదువుకి అర్థంగా అనిపించలేదు.

ఐఫోన్‌ని ఎంచుకోవడానికి కారణం...

ఫోటోగ్రఫీ నా ప్యాషన్. ఐఫోన్‌తోనే తీయడం నా ప్రత్యేకత. ఏం చేసినా కొత్తగా చేయాలి. అందరికన్నా విభిన్నంగా చేయాలి. అందుకే డీఎస్‌ఎల్‌ఆర్ కెమెరాకు బదులు, మొబైల్ కెమెరాని ఎంచుకున్నాను. నా ఆలోచనలను బయటకు తెలియడానికి మాధ్యమంగా కెమెరా ఉపయోగపడుతుంది. ఇలా నాకు తెలియకుండానే మెల్లగా ఫోటోగ్రఫీ నా జీవనశైలిలో భాగంగా మారిపోయింది.

ఐఫోన్‌తో ఇంత అందమైన ఫోటోగ్రఫీ ఎలా సాధ్యమయింది?

ఐఫోన్‌తో ఫోటోగ్రఫీ మొదలు పెట్టేముందు నేను చాలా బ్లాగ్స్, ఫోటోగ్రఫీ ఆర్టికల్స్ చదివా. మొబైల్ కెమెరాలోని ప్రతి ఫీచర్ గురించి క్షుణ్ణంగా తెలుసుకున్నాను. ఇటో ఎక్స్‌పోజర్, ఫోకస్ ఉపయోగించి మాక్రోఫోటోగ్రఫీ చేస్తుంటాను.

మీ మోటో?

CONCEIVE, CAPTURE, CREATE

క్యాప్షన్:
ప్రకృతి పరదాపై కదలాడిన కుంచె
బ్యాక్‌స్టోరీ: కాలేజ్ బస్‌లో దూకుతూ వెళుతుండగా కనపడిన సీనిది. బస్ నుండి దిగడానికి లేదు. అవకాశం వదులుకోవడం ఇష్టంలేక కదులుతున్న బస్ నుండే తీశాను. అద్భుతమో ఏమో దాలా అందంగా వచ్చింది.

క్యాప్షన్: **ఫైనెస్**
బ్యాక్‌స్టోరీ: సూక్ష్మంలో సౌందర్యం. అది అద్భుత ప్రోడ్యక్షన్‌కి నేను చూపించిన ఔదార్యం. ఈ చిత్రం.

క్యాప్షన్: **ఒంటరితనం**
బ్యాక్‌స్టోరీ: ప్రకృతి అందాన్ని నూర్యాస్తమయం ఏలుతున్న దృశ్యాన్ని దూరం వళ్ళనే ఉన్న కాకి ఏదో ప్రపంచంలో అదొక్కటే ఉన్నట్టు 'కావ్ కావ్' అంటుండగా నా ఐ ఫోన్‌లో క్యాప్చర్ చేశాను.

క్యాప్షన్: **ఫ్రెష్ ఎల్లో**
బ్యాక్ స్టోరీ: వెలిసిన వర్ణం వదిలిన గుర్తులు కూడా అందమే. ప్రకృతి ప్రేమికులకు ఆ చుక్కల విలువ, వెల కట్టలేనిది.

sakshi.artism@gmail.com

● ఆర్టిజం

గవ్వల సవ్వడి

బీచ్‌కెళ్తాం... పిచ్చుకగూళ్లు కడతాం... గవ్వలు ఏరుకుంటాం. పిచ్చుకగూళ్లను మన గుర్తుగా సముద్రానికి వదిలేసి మనకు బీచ్ ట్రోఫీ గుర్తుగా గవ్వలను ఇంటికి తెచ్చుకుంటాం. ఇక అప్పటి నుంచి ఇంట్లో ఎక్కడ చూసినా గవ్వలే కనిపిస్తుంటాయి. ఇంటికి వచ్చిన వాళ్లు 'మీరు బీచ్‌కెళ్లారా' అని అడగకమానరు. అవును మరి, గవ్వలు ఎవరినైనా ఇట్టే ఆకర్షిస్తాయి. ఇంతవరకు బాగానే ఉంటుంది, కానీ పిల్లలు వాటిని ఇల్లంతా చల్లేసి ఎక్కడ కాలు పెట్టినా గవ్వలే పాదాల కింద పడడం మొదలయ్యాక విసుగొచ్చి అన్నింటినీ బయటపారేస్తాం. వీటిని ఆలా పారేయకుండా బీచ్ జ్ఞాపకాలను అలాగే నిలుపుకోవాలంటే ఏం చేయాలి? గవ్వలతో పువ్వులు పూయించాలి. గవ్వకు గువ్వల్లాంటి అందమైన ఆకృతులు ఇవ్వాలి. ఇలా ఒక ప్రయత్నం చేస్తే మరికొన్ని ఆలోచనలు వాటంతట అవే వస్తాయి. అందుకు ఉపయోగపడే ఇక్కడున్న కొన్ని కళాకృతులు.

గవ్వలను రంగులు, సైజులను బట్టి వర్గీకరించమని ఫెవికాల్ సాయంతో పూల ఆకారంలో అతికించుకోవాలి. వాల్ హ్యాంగింగ్, ఫ్లవర్‌వాజ్, క్యాండిల్ స్టాండ్, వాటర్ పాంటియిన్... ఇలా ఎన్ని రకాలైనా చేయవచ్చు. గవ్వలతో చక్కగా విచ్చుకున్న గులాబీ పూయిస్తే ఎవ్వరికీ వాడని ఈ సుమం మీ డ్రాయింగ్‌రూమ్‌కి అందాన్ని తెస్తుంది. అవసరమైతే లైట్‌గా కలర్స్‌తో టచ్ ఇవ్వవచ్చు. కవి కొన్ని మెటీరియల్స్‌లో రెడీమేడ్‌గా దొరుకుతాయి, ఆన్‌లైన్ షాపింగ్‌లో కంప్యూటర్ ముందు కూర్చున్నచోట నుంచి కదలకుండా షాపింగ్ చేయడం ఒక వరమైతే, అంతరంటే తృప్తి కలిగేది మాత్రం మనం సొంతంగా చేసుకున్నప్పుడే. అందుకే ఒక ప్రయత్నం చేద్దాం.

sakshi.interium@gmail.com

● ఇంటిరియం

వెరీగుడ్ ఫుడ్ ఆర్ట్!

ఆర్ట్ అనేది సామాజికస్పృహకు తోడ్పడుతుందనేది మనకు బాగా తెలిసిన విషయమే. ఈ ఫుడ్ ఆర్ట్ చూస్తే మాత్రం మనకు 'ఆకలి స్పృహ' కచ్చితంగా కలుగుతుంది.

అట్లాంటాలోని డిజైన్ స్కూల్లో చదువుకునే కోజుల్లో తాను అభిమానించే 'ఫుడ్ ఆర్ట్'లో రకరకాల ప్రయోగాలు చేయాలనుకుంది క్యాసియా. అప్పుడిక ఆమె దృష్టి బ్రెడ్, రకరకాల శాండ్‌విచ్‌ల మీద పడింది.

"శాండ్‌విచ్‌లు ఉన్నది తినడానికి మాత్రమే కాదు, వాటితో ఇంకా చాలా చేయవచ్చు" అనుకుంది క్యాసియా. అప్పుడు ఆమె మెదడు చురుగ్గా ఆలోచించడం మొదలుపెట్టింది. తనకు వచ్చిన రకరకాల ఆలోచనలతో కొత్తరకం శాండ్‌విచ్ బొమ్మలు తయారుచేసింది. ఎంత బెస్సాన్నో!

"శాండ్‌విచ్‌లనే ఎంచుకోవడానికి కారణం ఏమిటి?" అని అడిగితే- "వాటిని ఏ రకంగా కావాలంటే ఆ రకంగా మలచుకోవచ్చు. మన ఆలోచనలకు తేలిగ్గా లొంగిపోతాయి. ఎక్కడైనా శాండ్‌విచ్‌లను చూస్తే అవి ఆహారపదార్థాలు అనే స్పృహ కలగదు. వాటిలో అప్పటికప్పుడు కొత్త కొత్త ఆకృతులు కనిపిస్తాయి" అంటుంది క్యాసియా.

దాదాపు 50 శాండ్‌విచ్ మోడల్స్‌ను తయారుచేసింది క్యాసియా. వాటిని చూస్తే 'భయం' పారిపోయి 'నవ్వు' దరిచేరుతుంది. శాండ్‌విచ్ బొమ్మలను తయారుచేయడానికి అరగంట పట్టవచ్చు. కొన్ని గంటల సమయం కూడా పట్టవచ్చు. తయారుచేసిన కళాకృతులను రకరకాల సెట్టింగ్‌లలో అందంగా ఫోటోలు తీస్తారు. ఆర్ట్ అనేది సామాజికస్పృహకు తోడ్పడుతుందనేది మనకు బాగా తెలిసిన విషయమే. ఈ ఫుడ్ ఆర్ట్ చూస్తే మాత్రం మనకు 'ఆకలి స్పృహ' కచ్చితంగా కలుగుతుంది. కావాలంటే క్యాసియాను అడగండి!

గ్రహాంతర బ్రెడ్ జీవి

హలో కిట్టీ!

ప్రేమ ఎంత మధురం!

మా ఆర్టిజం మీకోసం...

ప్రతి చీరకి ఒక చరిత్ర ఉంటుంది. తనదైన కథ ఉంటుంది. సాంస్కృతిక అంగ ఉంటుంది. మీ ప్రాంతానికి చెందిన విశిష్ట కళారూపాలు, కళాకారులను ప్రపంచానికి పరిచయం చేయాలని ఉందా? మీరెప్పుడైనా పర్యటించిన ప్రదేశాలకు సంబంధించి మిమ్మల్ని అమితంగా ఆకట్టుకున్న నిర్మాణాలను, అక్కడి చరిత్రను ఇతరులతో పంచుకోవాలనుందా? కాదేది కళకు అనర్హం... థాయిస్ మీదే! దేవాలయ శిల్పం, వేడుగాన విన్యాసం...ఒక్కటనేమిటి మీ శ్రమలో పడి, మనసులో నిలిచిపోయిన కళల గురించి మాకు రాసి పంపండి. ఆర్టికల్‌కు సంబంధించిన ఫోటోతో పాటు మీ ఫోటో కూడా జత చేయండి. సాక్షి ఫ్యామిలీ, 6-3-249/1, సాక్షి టవర్స్, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-500034.

sakshisong@gmail.com

Lyrical బాక్స్

సూరజ్ జగన్

పల్లవి :
అతడు: గణపతిబప్పా మోరియా...
బృందం: గణపతిబప్పా మోరియా...
॥గణపతి॥
అ: వక్రతుండ మహాకాయ...
బృం: గణపతిబప్పా మోరియా...
అ: సూర్యకోటి సమప్రభ...
బృం: గణపతిబప్పా మోరియా...
అ: నిర్విఘ్నం కురుమే దేవ...
బృం: గణపతిబప్పా మోరియా...
అ: సర్వకార్యేషు సర్వదా...

అ: చలో చలో నదేదారిలో...
నీనే నువ్వు చెప్పేయ్... హాల్లో...
పూలో... ముళ్లో... నడిచే తోవలో
నీకెదురొచ్చాయ్... భయపెట్టొచ్చాయ్...
ముందుదుగేస్తే గెలిచేయొచ్చు...
॥గణపతి॥

చరణం :
ఆ: నెవ్వెస్టే ధారిలో కొండొస్తే...
బ్రష్కింగ్ అనుకొని ఎక్కేనుకో
నెవ్వెస్టే రూటులో లాయొస్తే...
ఆరె... బంగీ జంపుకి వాడేసుకో
నమస్తమొస్తే నీ తోవలో...
స్విమ్మింగ్ కోసం యూక్ చేసుకో
తుప్తానం గానీ వచ్చిందో
ఆ స్పీడంతా సీలో నింపేసుకో
వుయ్ ఆర్ ప్రేమ్ ఇండియా
విజయం మా మేనియా
ఆరె ఝండా ఊంఛే రహేమమారా నయ్యో నయ్యా...
॥గణపతి॥

చిత్రం : జర్నీరమ్మాయిలతో (2013)
రచన : భాస్కరభట్ల
సంగీతం : దేవిశ్రీ ప్రసాద్
గానం : సూరజ్ జగన్, బృందం

ప్రియ పాఠకులారా! కొత్త రూపు సంతరించుకున్న 'ఫ్యామిలీ' మీకు ఎలా అనిపించింది? దీనిలో మీకు నచ్చిన శీర్షికలేవి? ఆకట్టుకున్న అంశాలేమిటి? మీ స్పందనను మాకు తప్పక తెలియజేయండి.
ఫోన్: బోల్ ఫ్రీ నంబర్ 1800 425 9889 (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

అందం కళ్లను ఆకర్షిస్తుంది.
వ్యక్తిత్వం మనసును ఆకట్టుకుంటుంది.
- ఆస్కార్ వైల్డ్, రచయిత
(1854-1900)

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
గురువారం
13-6-2013

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

నువ్వులు కమ్మటి కొసర్లు

ఉండలు - నువ్వుండలు...
అరిసెలు - నువ్వరిసెలు...
తేడా పట్టేసే ఉంటారు!
నువ్వులు మిక్స్ ఐతే
'స్వీట్ నథింగ్స్' అయినా సరే
సమ్‌థింగ్ స్పెషల్ అయిపోతాయి!
జంతికలు, పాడులు...
పులగాలు, చికెన్లు - మటన్లు ఏవైనా
నువ్వుల టచ్ పడితే చాలు
హై పిచ్‌లోకి వెళ్లిపోతాయి!
విడిగా నువ్వులు...
కలివిడిగా కమ్మటి కొసర్లు.

కీమా - నువ్వులు రోల్స్

కావలసినవి: కీమా (మటన్) - 200 గ్రా; ఉప్పు - తగినంత; కారం - టీ స్పూను; పసుపు - చిటికెడు; అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - టీ స్పూను; ఉల్లితరుగు - కప్పు; పెరుగు - పావు కప్పు; ధనియాలు, జీలకర్ర, లవంగాలు, ఏలకులు, దాల్చినచెక్క (అన్నిటినీ పొడి చేయాలి) - టీ స్పూను; మైదా - అర కిలో; డాల్డా లేదా నెయ్యి - మూడు టేబుల్ స్పూన్లు; కోడిగుడ్లు - 2; నూనె - వేయించడానికి సరిపడా; బేకింగ్ సోడా - పావు టీ స్పూను

తయారీ: • మైదాలో బేకింగ్ సోడా, కొద్దిగా ఉప్పు వేసి కలపాలి • కరిగించిన నెయ్యి లేదా డాల్డా, గిలక్కొట్టిన కోడిగుడ్డు తెల్లసొన పిండిలో వేసి కలపాలి • కొద్దిగా నీరు జతచేస్తూ మైదాపిండి మిశ్రమాన్ని చపాతీపిండిలా కలిపి నాలుగైదు గంటలు నాననివ్వాలి • ఒక పాత్రలో కీమా తీసుకుని, అందులో పసుపు, కారం, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్, మసాలాపొడర్, కొద్దిగా పెరుగు అన్నీ కలిపి ఆర గంటసేపు నాననిచ్చి, మిక్సీలో వేసి కొద్దిగా మెత్తగా అయ్యేలా చేయాలి • స్టౌ మీద బాణలి ఉంచి అందులో కొద్దిగా నూనె వేసి వేడయ్యాక, ఉల్లితరుగు వేసి గోధుమ రంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి • తయారుచేసి ఉంచుకున్న కీమా మిశ్రమం, ఉప్పు జత వేసి బాగా వేయించాలి • మైదాను చిన్నచిన్న ఉండలుగా చేసుకుని, ఒక్కో ఉండను వత్తుగా చపాతీలా ఒత్తి, నలుచదరంగా ఉండేలా చాకుతో కట్ చేసి పక్కన ఉంచుకోవాలి • తయారుచేసి ఉంచుకున్న మిశ్రమాన్ని నన్నగా పొడవుగా రోల్‌లా తయారుచేసి చపాతీ మీద ఉంచి నెమ్మదిగా రోల్ చేయాలి • ఇలా ఒకదాని మీద ఒకటి మూడు చపాతీలను పొరలుగా రోల్ చేయాలి • అవ్వడాల పీట మీద నువ్వులు చల్లి, మరొక పొర తీసుకుని అవ్వడాలకర్రతో ఒత్తి, ముందుగా తయారుచేసి ఉంచుకున్న రోల్‌ను ఈ పొర పై ఉంచి మరోమారు రోల్ చేయాలి • ఫొటోలో చూపిన విధంగా కట్ చేసి, దివర్సు విడిపోకుండా లవంగం కాని టూత్ పిక్ కాని ఉంచాలి • స్టౌ మీద బాణలిలో నూనె పోసి కాగాక వీటిని ఒకదొకటిగా వేస్తూ డీప్ ఫ్రై చేయాలి • సాస్ కాంబినేషన్‌తో స్నాక్‌లా లంచ్ బాక్సులోకి రుచిగా ఉంటుంది.

నువ్వుల రొట్టెలు

కావలసినవి: బియ్యప్పిండి - 4 కప్పులు; నువ్వులు - కప్పు లేదా ఒకటిన్నర కప్పులు; ఉప్పు - తగినంత

తయారీ: • ఒక కప్పు పిండిని పాడిపిండి కోసం వేరే గిన్నెలో ఉంచుకోవాలి • ఒక గిన్నెలో మూడుకప్పుల నీరు, తగినంత ఉప్పు వేసి స్టౌ మీద ఉంచి మరిగించాలి • ఒక పెద్ద పాత్రలో బియ్యప్పిండి, మరిగించిన నీరు పోసి చపాతీపిండిలా కలపాలి • చల్లారాక నీళ్ల అడ్డుకుంటూ ముద్దగా చేసుకోవాలి • జాజుతాయ సైజులో పిండిని తీసుకుని నువ్వులను రెండువైపులా, చుట్టూరా పట్టేలా అద్ది, పాడిపిండి వేసుకుని చపాతీలా (నేతితో కాని చపాతీకర్రతో కాని) పెద్దదిగా ఒత్తుకోవాలి • స్టౌ మీద పెనం ఉంచి, వేడయ్యాక ముందుగా తయారుచేసి ఉంచుకున్న రొట్టెను వేసి రెండుమూడు నిముషాలయ్యాక కొద్దిగా నీళ్ల జల్లి, మరో రెండు నిముషాలయ్యాక తిరగ వేయాలి • బాగా కాలిన తరవాత తీసేయాలి • పల్లి చట్నీ, నువ్వుల చట్నీ, వంకాయ చట్నీ కాంబినేషన్‌తో ఈ రొట్టెలు బాగుంటాయి

(ఈ రొట్టెలను నిల్వ చేసుకోవాలంటే, చిన్న మంటపై గట్టిగా కాల్చి, చల్లారాక డబ్బాలో పెట్టుకోవాలి. పొలోజాల దాకా నిల్వ ఉంటాయి)

నువ్వుల సకినాలు

కావలసినవి: బియ్యం - 4 కప్పులు; నువ్వులు - 2 కప్పులు; ఉప్పు - తగినంత; నూనె - వేయించడానికి సరిపడినంత; అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్ - టీ స్పూను; నెయ్యి - 2 టీ స్పూన్లు

తయారీ: • బియ్యంలో నీళ్ల పోసి మూడు గంటలు నాననివ్వాలి • బియ్యాన్ని శుభ్రంగా కడిగి నీరు వంపేసి పాడి వస్త్రం మీద పోసి ఆర నివ్వాలి • కొద్దిగా తడిగా ఉండగానే బియ్యాన్ని గ్రైండ్ చేసి పిండిని జల్లించుకోవాలి • ఈ పిండిలో నువ్వులు, ఉప్పు, నెయ్యి, అల్లంవెల్లుల్లిముద్ద వేసి కలపాలి • నీళ్ల పోస్తూ ముద్దగా చేయాలి • సకినాల మాదిరిగా చుట్టి, పాడివస్త్రం మీద పెట్టుకోవాలి • మొత్తం పిండిని ఈ విధంగా తయారుచేసి పక్కన ఉంచుకోవాలి • స్టౌ మీద బాణలి ఉంచి, నూనె పోసి కాగనివ్వాలి • తయారుచేసి ఉంచుకున్న సకినాలను ఒక్కొక్కటిగా నూనెలో వేసి బంగారువర్ణం వచ్చేవరకు వేయించి తీసేయాలి. (ఇష్టపడేవారు కారం కూడా వేసుకోవచ్చు)

కర్టెసీ: **వి.సాయిజ్యోతి**,
అచ్చంపేట, మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా

నువ్వుల పులగం

కావలసినవి: బియ్యం - కప్పు; నువ్వుపప్పు - అర కప్పు; చెల్లం - ఒకటిన్నర కప్పులు; ఏలకుల పొడి - చిటికెడు; పాలు - 2 కప్పులు; డ్రైఫ్రూట్స్ - తగినన్ని; నెయ్యి - 5 టీ స్పూన్లు; బియ్యప్పిండి - పావు కప్పు.

తయారీ: • బియ్యంలో నాలుగు కప్పుల నీరు పోసి మెత్తగా ఉన్నం వండాలి • నువ్వులను జనుకు లేకుండా చూసుకొని కొన్ని నీళ్ల చల్లి బట్టపై పోసి, బియ్యప్పిండి మేసి చేతితో బాగా రుద్దాలి • పొట్టును విడదీసి, నువ్వులను బాణలిలో పోసి స్టౌ పై పెట్టి చిన్నమంటపై ఉంచి, మేగిన తరువాత దించాలి • చల్లారాక గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి • బాణలిని స్టౌ మీద ఉంచి వేడయ్యాక డ్రైఫ్రూట్స్ వేసి వేయించాలి • ఈ నేతిలోనే ఉడికించిన అన్నాన్ని, నువ్వులపొడిని కూడా వేసి పాలు పోసి ఉడకనివ్వాలి • ఐదు నిముషాల తర్వాత బెల్లం వేసి ఉడికిన తర్వాత ఏలకులపొడి కూడా వేసి కలిపి దించాలి • డ్రైఫ్రూట్స్‌తో గార్నిష్ చేయాలి • (అన్నం ఉడికించేటప్పుడు రెండుకప్పుల పాలు, రెండు కప్పుల నీరు కూడా పోసుకోవచ్చు)

ముసుపెన్నడూ ప్రజలు ఇంతగా... ఎన్నికల కోసం ఎదురుచూడలేదు!

2009 లో సాధారణ ఎన్నికలకు ఒక యేడాది ముందు నుంచే ఎల్లో మీడియా వైఎస్సార్ పాలన గురించి అభూత కల్పనలు అచ్చువేసి ఎన్ని కుట్రలు, కుతంత్రాలు పన్నినా... 'సాక్షి' మీడియాలో 'ఏది నిజం' శీర్షిక ప్రజలకు నిజానిజాలు తెలుస్తూ వచ్చాయి కాబట్టే ఆ ఎన్నికల్లో వైఎస్సార్ నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రాగలిగింది. వైఎస్సార్ ప్రజానంక్షేమం కోసం ఎన్నో మంచి పనులు చేశారు. అయితే ఎల్లో మీడియా ఉద్దేశపూర్వకంగా చెడు ప్రచారం చేసింది. 'సాక్షి' ఆ చెడు ప్రచారాన్ని చిప్పికొట్టి, ప్రజలకు వాస్తవాలు తెలియజేసి, కాంగ్రెస్ మళ్లీ అధికారంలోకి రావడానికి చాలా దోహదపడింది. ఆలాంటి మీడియాను, దానిని స్థాపించిన వై.ఎస్.జగన్‌ను... కాంగ్రెస్ పార్టీ వారు టీడీపీతో కుమ్మక్కై ఎంత స్థాయిలో ఇబ్బంది పెట్టగలరో అంత స్థాయిలో ఇబ్బంది పెడుతున్నారు. వైఎస్సార్ సాధించిపెట్టిన అధికారాన్ని అనుభవిస్తూ, ఆయన తనయుడిని సీబీఐ ద్వారా నరక యాతనకు గురిచేస్తున్నారు. విజ్ఞులైన ప్రజలు అన్నీ గమనిస్తున్నారు. ఇన్నేళ్ల రాజకీయ చరిత్రలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ఎన్నికలు ఎప్పుడొస్తాయా, కాంగ్రెస్, టీడీపీలకు తగిన రీతిలో బుద్ధి ఎలా చెప్పాలా అని గత రెండేళ్ల నుంచి ప్రజలు మేయి కళ్లతో ఎదురుచూస్తున్నారు. ప్రజల కోసం పరితపించే వైఎస్సార్ కుటుంబాన్ని ఇన్ని ఇబ్బందులకు గురిచేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ త్వరలోనే తగిన శాస్తి జరిగి తీరుతుంది.

– వై.శ్రీనివాసరెడ్డి, వైఎస్సార్ జిల్లా

రైతులను జగనన్నే ఆదుకోవాలి

నాటి ముఖ్యమంత్రి, దివంగత నేత వైఎస్సార్‌గారు రూపొందించిన అభివృద్ధి ప్రణాళికలో భాగంగా రైతులకు మంచి చేయాలనే ఉద్దేశంతో ఎం.ఎస్.స్వామినాథన్ కమిటీ సిఫార్సుల మేరకు నియమితులైన ఆదర్శ రైతుల పరిస్థితి నేడు తలకిందులైంది. వైఎస్సార్ ప్రభుత్వం ఉన్నప్పుడు ఆదర్శ రైతులు నమయానికి వేతనాలు పొందేవారు. కాని ఐదేళ్లుగా వారికి వేతనంతో పాటు, గౌరవం కూడా లేకుండా పోయింది. ఈ కిరణ్‌కుమార్ ప్రభుత్వం వారి గురించి నిమిషమైనా ఆలోచించడం లేదు. ఫలితంగా రాష్ట్రంలో సుమారు యాభై వేల మంది ఆదర్శ రైతుల పరిస్థితి అగమ్యగోచరంగా మారింది. ఒకరిద్దరు ఆదర్శ రైతులు ఆత్మహత్యలు చేసుకోగా, కొంతమంది రాజీనామా చేశారు. మిగతావారు వేతనాలు లేక భార్యాపిల్లలను పోషించే స్థితిని కోల్పోయారు. వై.ఎస్.గారు ఉన్నప్పుడు ఇది రైతు ప్రభుత్వం. కాని ఐదేళ్లుగా కాదు. జగనన్న బయటకొచ్చి మా జీవితాలకు ఒక అర్థం పరమార్థం చేకూర్చాలని ప్రార్థిస్తూ మా ఆదర్శరైతుల తరపున ఈ చిన్న లేఖ.

– అద్దిన శ్రీకాంత్, ఆదర్శ రైతు, సైదాపురం, నల్గొండ జిల్లా

మాటలు నేర్చిన చిలుక... సీబీఐ

జగన్ బయట ఉంటే సీబీఐ దర్యాప్తు చేయలేదట! ఉన్నత న్యాయస్థానాన్ని సైతం ప్రభావితం చేయడానికి మన సీబీఐ కుటిత్వం చెప్పడం చూస్తే, ఇది మాటలు నేర్చిన చిలుక అనిపిస్తోంది. పొరుగువాడు దురాక్రమణ చేస్తే, ఏమీ చేయలేని మన దుస్థితి ఇలా ఉంటే, సీబీఐ ఏదో చేస్తుందని ఎలా ఆనుకోగలం? కోర్టు చీవాట్లు పెట్టినా, కుర్చీలు అంటిపెట్టుకొని కూర్చుని ఆనేక రకాల స్కామ్‌ుల్లో ఇరుక్కున్న ప్రధాన మంత్రి, న్యాయశాఖామంత్రులు, సోనియా మొదలగువారిని సీబీఐ ఏమీ చేయలేకపోతోంది ఎందుకుని? వాళ్లను నిర్బంధించటానికి సీబీఐ అడుగు ముందుకు వేసే పరిస్థితి లేదని, వారి 'సత్తా' తూసిన మామూలు ప్రజలకే అర్థమైంది. అలాంటప్పుడు జగన్‌కో న్యాయం, మన్మోహన్‌కో న్యాయమా అని ప్రజలు చెవులు కొరుక్కోవడం సహజమే కదా. అసలు వైఎస్సార్ మరణంపై జరిగిన దర్యాప్తు ఫలితం కూడా ఎవరో ఒకరి చేత ప్రభావితం చేయబడిందని అనుకోవచ్చు కదా. జరుగుతున్న పరిణామాలు చూస్తే, వైఎస్సార్ మరణం సహజం కాకపోవచ్చునని సమ్మె జనం ఆనాటికి ఈనాటికి పదింతలు పెరిగారన్న మాట కద్దితంగా నిజం. ఏది ఏమైనా, ఈ దేశంలో ప్రజలకు ఎంతో కొంత నమ్మకమున్నది ఒక్క న్యాయవ్యవస్థ పైనే. కాబట్టి ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పాల్సింది, న్యాయం చేయాల్సింది "సుప్రీం" మాత్రమే.

– డాక్టర్ వి.జ.రెడ్డి, గోపాలపురం, ప.గో.జిల్లా

జగన్ కోసం 382 రోజులు

నువ్వులపొడి

కావలసినవి: ఇనువ్వులు - పావుకేజీ; ఎండు మిర్చి - 50 గ్రా.; ఆవాలు - టీ స్పూను; జీలకర్ర - టీ స్పూను; మెంతులు - పావు టీ స్పూను; ఇంగువ - కొద్దిగా; నూనె - టీ స్పూను; ఉప్పు - తగినంత

తయారీ: • స్టౌ మీద బాణలి ఉంచి వేడయ్యాక నువ్వులు వేసి దోరగా వేయించి దించేయాలి • అదే బాణలిలో కొద్దిగా నూనె వేసి కాగాక ఆవాలు, జీలకర్ర వేసి వేగాక ఎండుమిర్చి కూడా వేసి వేయించి దించేయాలి • చల్లారాక మిక్సీలో ముందుగా పొవు వేసి గ్రైండ్ చేయాలి • నువ్వులు, ఉప్పు, ఇంగువ కూడా వేసి మరోసారి గ్రైండ్ చేయాలి • ఇది అన్నంలోకి రుచిగా ఉంటుంది.

బ్యాచిలర్స్ కిచెన్

నువ్వుల ఉండలు

కావలసినవి: నువ్వులు - కప్పు; చెల్లంతురుము - ఒకటిన్నర కప్పులు; ఏలకుల పొడి - అర టీ స్పూను; జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్‌లు - రెండు టీ స్పూన్లు; నెయ్యి - రెండు టీ స్పూన్లు

తయారీ: • స్టౌ మీద బాణలి ఉంచి కాగాక నువ్వులు వేసి వేయించి దించి, చల్లారనివ్వాలి. • మిక్సీలో నువ్వులు వేసి మెత్తగా చేయాలి • చెల్లం తురుము, ఏలకులపొడి వేసి ఆన్నీ కలిసేలా బాగా తిప్పాలి • ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక పాత్రలోకి తీసుకుని దేనికి నెయ్యి చేసుకుంటూ ఉండకట్టాలి • పైన జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్‌లను అద్దాలి • రోజుకొక ఉండ తింటుంటే శరీరానికి కావలసిన ఐరన్ పుష్కలంగా దొరుకుతుంది.

నువ్వుల చరిత్ర

నువ్వులు... మూల మొక్క డాలికి చెందినది. ఇది అతి ప్రాచీనమైన పంట. సుమారు 3000 సంవత్సరాల క్రితం నుంచి ఈ పంటను పండిస్తున్నారు. పంటలు పండటానికి అనువుగాని ప్రదేశాలలో కూడా ఈ పంట చక్కగా పండుతుంది. ఈ పంటకు నీరు ఎక్కువగా అవసరం లేదు. ఇది బర్మా, ఇండియా, చైనా, ఆఫ్రికా ఖండంలోని కొన్ని దేశాలలో ఎక్కువగా పండుతుంది. నువ్వులను గింజల కోసం, నూనె కోసం అధికంగా పండిస్తారు. ప్రపంచంలోకెల్లా నువ్వులను అత్యధికంగా ఎగుమతి చేసే దేశం భారత దేశం అయితే, అత్యధికంగా దిగుమతి చేసుకునే దేశం జపాన్. ఈ దేశస్థులు తమ వంటకాలలో నువ్వులనూనెను ఎక్కువగా వాడతారు. ఇది ఆధిక లాభాన్ని తీసుకువచ్చే వాణిజ్యపంట.

ప్రస్తుత సమాజంలో ప్రతి నలుగురిలో ఒకరు నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నారు. రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్రపట్టక పోవడాన్ని నిద్రలేమి (అన్‌సోమ్నియా) అంటారు.

నిద్రలేమిని అధిగమించడమెలా?

కారణాలు

● పని ఒత్తిడి ● హృదయ, శ్వాసనంబంధ వ్యాధులకు సంబంధించిన మందులు వాడటం వలన ● వివరీతమైన ఆలోచనలు ● శక్తికి మించిన పని చేయటం, కోపం, చికాకు పడటం ● మానసిక ఆందోళన ● దాంపత్య జీవితం సరిగా లేకపోవటం ● ఆహార విహారాలు మొదలగునవి.

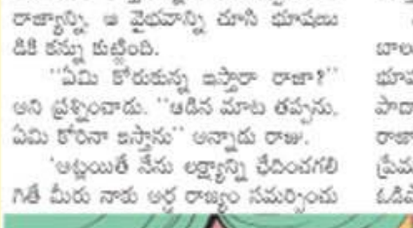
లక్షణాలు

● కారణం లేకుండా నిద్రపట్టకపోవటం లేదా నిద్రపట్టిన తర్వాత గాఢనిద్రలోకి చేరుకోలేకపోవడం ● కొంతమందికి తొందరగానే నిద్రపడుతుంది కాని అర్ధరాత్రి మెలకువ వస్తుంది. ● చాలామంది నిద్రపోయిన తర్వాత నిద్రలేచే సమయానికంటే చాలా ముందరే మెలకుంటారు. ఆ తర్వాత ఎంత ప్రయత్నించినా దీనికి నిద్రరాదు. ● మగవారిలో కన్నా ఆడవారిలో నిద్రలేమి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం ఈ వ్యాధి వాత, పిత్త, కఫ దోషాల ప్రభావం వలన నిద్రలేమి వ్యాధి వస్తుంది.

వాత వ్యాధి వలన వచ్చే నిద్రలేమి

భయం, ఉద్వేగం అనే లక్షణాలు ఉంటాయి.



దీనికి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

✔ రాత్రి పదిగంటలకు నిద్రపోవాలి
✔ పడుకునే ముందు పాలు త్రాగాలి.
✔ వేడి ఆహారం తినటం మంచిది
✔ ఒత్తిడితో కూడిన పని చేయరాదు.

పిత్తదోష జనిత నిద్రలేమి

నిద్ర త్వరగా వస్తుంది. కాని మధ్యలో చాలా సార్లు మెలకువ వస్తుంది. శరీరం కొవ్వులు, భయం, కోపం, బాధ మొదలగునవి లక్షణాలుంటాయి.

దీనికి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు:

✘ మసాలా పదార్థాలు తీసుకోకపోవటం మంచిది.
✘ ఉపవాసం చేయరాదు.

కఫదోష జనిత నిద్రలేమి

తెల్లవారు ఝామున నిద్రలేవటం జరుగుతుంది. అలసట ఉంటుంది. సమయానికి ముందే మెలకువ వస్తుంది. దీనిని నివారించుకోవటానికి

✔ వ్యాయామం చేయటం
✔ గోరు వెచ్చని నీరు త్రాగాలి.
✔ టీపి, వులువు, లవణ పదార్థాలు తినటం తగ్గించాలి.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం నిద్రలేమి వ్యాధిని ఔషధ సేవనం ద్వారా, పంచకర్మ చికిత్సల ద్వారా పూర్తిగా నివారణ చేయవచ్చును. ప్రాణాయామం చేయటం ద్వారా ఒత్తిడిని నివారించవచ్చును. ఒత్తిడి తొలగి పోవడం వల్ల మంచి నిద్ర పడుతుంది. ఆయుర్వేద వైద్యసివరణల పర్యవేక్షణలో రోగ నిర్ధారణ చేసుకుని ఈ వ్యాధిని పూర్తిస్థాయిలో తగ్గించవచ్చు.

నిద్రలేమి అధిగమించాలి అంటే ప్రతి ఒక్కరు...

● వ్యాయామం చేయాలి.
● కెఫిన్ లాంటి పదార్థాలు తీసుకోకూడదు.
● మనసు ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి.
● ఒత్తిడి తగ్గించు కోవాలి.
● పగటి నిద్ర మంచిది కాదు.
● ఆహార విహారాలు మార్చు చేసుకోవాలి.
● పడుకునే ముందు పాలు త్రాగాలి.
● కడుపును ఖాళీగా ఉంచకూడదు. అలాగని మరీ మితిమీరి కూడా తినకూడదు.

డాక్టర్ రమణ రాజు,
ఎం.డి (ఆయుర్వేద),
స్టార్ ఆయుర్వేద,
సికింద్రాబాద్, కూకట్‌పల్లి, విశాఖపట్నం, తిరుపతి, రాజమండ్రి, కర్ణాటక
ph: 7416 101 101 / 7416 102

● పీడియాట్రిక్

బాబు గుండెల్లో రంధ్రాలు వాటంతట అవే పూడుకుపోతాయా?

డాక్టర్ రమేష్‌బాబు దాసరి
పీడియాట్రీషియన్,
స్టార్ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

మా బాబు పుట్టిన నెల తర్వాత అతడికి నలతగా ఉన్నట్లు గుర్తించి డాక్టర్ దగ్గరికి తీసుకెళ్లాం. గుండెలోపల రెండు రంధ్రాలు ఉన్నాయనీ, అయితే బాబుది చిన్న వయసు కాబట్టి అతడు పెరుగుతున్న కొద్దీ అవి వాటంతట అవే పూడుకుంటాయన్నారు. అప్పటి నుంచి బాబు గురించి ఒకటే దిగులు. మా బాబు సమస్య నయమవుతుందా? అతడి విషయంలో మేమేం చేయాలో వివరంగా చెప్పండి.

– సుజాత, పెద్దపల్లి

మీరు బాబు గుండెలో రంధ్రాలున్నాయంటూ చెప్పిన వివరాలను బట్టి చూస్తే మీ బాబుకు ఏట్రియల్ సెప్టల్ డిఫెక్ట్ (ఏఎస్‌డీ.. అంటే గుండె పై గదుల్లోని గోడలో రంధ్రాలు)గాని, వెంట్రిక్యులార్ సెప్టల్ డిఫెక్ట్ (వీఎస్‌డీ.. అంటే గుండె కింది గదుల్లోని గోడలో రంధ్రాలు) గాని ఉండవచ్చు. ఇలా గుండె గదుల్లోని గోడలపై రంధ్రాలు ఉన్న సమస్యతో పిల్లలు నీలంగా మారిపోతూ (సైనోసిస్) ఉంటే అలాంటప్పుడు పిల్లలకు తక్షణం శస్త్రచికిత్స తప్పనిసరిగా చేయాల్సి ఉంటుంది. మరికొన్ని సందర్భాల్లో గుండె గదుల గోడలకు రంధ్రాలు ఉన్నప్పటికీ, పిల్లలు నీలంగా మారనప్పుడు, శ్వాసకోశానికి సంబంధించిన ఇతరత్రా సమస్యలు ఏవీ లేకుండా ఉన్నప్పుడు తక్షణం శస్త్రచికిత్స అవసరం ఉండకపోవచ్చు. అయితే అలాంటి పిల్లలకు భవిష్యత్తులో ఎలాంటి చికిత్స అవసరమన్నది... ఆ రంధ్రాల పరిమాణం, అవి ఉన్న స్థానం మొదలైన అంశాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ రంధ్రాలు వాటంతట అవే మూసుకుపోతాయా, లేదా అన్నది కూడా ఆ రంధ్రాల పరిమాణం, అవి ఉన్న స్థానాలను బట్టి, ఆ రంధ్రాలు ఉండటం వల్ల వచ్చే ఇతరత్ర సమస్యల (అసోసియేటెడ్ కార్డియాక్ డిఫెక్ట్స్)పై ఆధారపడి ఉంటుంది.

గుండె పై గదుల మధ్య ఉన్న గోడపు రంధ్రం ఉన్న పిల్లలకు దాదాపు 60 శాతం నుంచి 70 శాతం మందిలో ఆ రంధ్రాలు వాటంతట అవే మూసుకుపోతాయి. గుండె కింది గదుల్లోని గోడపు రంధ్రం ఉన్న పిల్లలకు దాదాపు 30 శాతం నుంచి 40 మందిల్లోనూ ఆ రంధ్రాలు వాటంతట అవే మూసుకుపోవచ్చు. అలాగని గుండె గోడలకు ఉన్న రంధ్రాలన్నీ వాటంతట అవే మూసుకుపోతాయని చెప్పలేం.

ఇలా గుండె గదుల మధ్య గోడపు రంధ్రాలు ఉన్న పిల్లలకు తరచూ నెమ్ము రావడం చూస్తుంటాం. అలాంటప్పుడు పిల్లలకు తక్షణ చికిత్స ఎంతైనా అవసరం. మీరు మీ అబ్బాయిని కనీసం ప్రతి ఇద్దరికీ ఒకసారి పీడియాట్రిక్ కార్డియాలజిస్ట్‌కు చూపించాలి. ఒకవేళ గుండె గదుల మధ్యనున్న రంధ్రాలు వాటంతట అవే మూసుకోకపోయినా మీరు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. గుండె గదుల గోడలపై రంధ్రాలు ఉన్న పిల్లలకు ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్న ఆధునిక వైద్య చికిత్స సహాయంతో – శస్త్రచికిత్స లేదా శస్త్రచికిత్స లేకుండానే మందులతో దాదాపు 95 శాతం పైగా సక్సెస్‌రేటుతో సమర్థంగా చికిత్స చేయడానికి అవకాశం ఉంది. మీరు మీ పిల్లల వైద్య నివేదిక ఫాలోఅప్‌లో ఉండండి.

మీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యమే మా లక్ష్యం...
• దయాబెటిస్ • థైరాయిడ్ • ప్రైల్స్
• ఫిస్టులా • పైల్స్ • గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్
SMS 'Positive' to 55352 | Toll free No.1800 425 0144
పాజిటివ్ హోమియోపతి
9290901002

● స్పోర్ట్స్ & ఫిట్‌నెస్

కాఫీ వల్ల కొవ్వు తగ్గుతుందా?

డాక్టర్ భక్తియార్ చాదర్,
స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్,
ఫిట్‌నెస్ నిపుణుడు, హైదరాబాద్

నేను కాఫీ చాలా ఎక్కువగా తాగుతుంటాను. కాఫీ తాగడం రన్నింగ్‌కు బాగా ఉపయోగపడుతుందని విన్నాను. కొవ్వు కూడా తగ్గుతుందని చదివాను. నేను రోజూ రన్నింగ్ చేస్తుంటాను. రన్నింగ్‌కు ముందు కాఫీ తాగడం మంచిదేనా?

– రామ్‌ప్రసాద్, విశాఖపట్నం.

మీరు చెప్పింది మొదటి విషయంలో కొంతవరకు మాత్రమే వాస్తవం. కాఫీలో ఉండే కెఫిన్ వల్ల కొంత కొవ్వు తరిగే మాట కూడా వాస్తవమే. అందుకే కొంత మంది రన్నర్‌లు పరుగు పందానికి ముందు చాలా ఎక్కువగా కాఫీని తాగేస్తుంటారు. అయితే ఇలా ఎక్కువగా కాఫీ తాగటం వలన గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరుగుతుంది. దీని వల్ల గుండె స్పందనల్లో, లయలో తేడాలు రావచ్చు. చాలా ఎక్కువ ఉత్తేజం చెందడం వల్ల మెదడు కూడా అలసిపోవచ్చు. దీని వల్ల దీర్ఘ కాలంలో చాలా ఆరోగ్య సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే కొవ్వు తగ్గించుకోవడానికి కాఫీ ఎక్కువగా తాగడం మంచిది కాదు. కాఫీ కన్నా టీ తాగడం కొంతవరకు మంచిదని చెప్పాలి. టీలో థయనిన్ అనే అమైనోయాసిడ్ (గ్లుటామిక్ యాసిడ్ అనలాగ్) ఉండటం వల్ల అది ఫ్రస్ట్రేషన్ రిలాక్సేషన్‌ను ఇస్తుంది. అయితే చక్కెర, పాల శాతాన్ని తగ్గిస్తే చక్కటి ఫలితాన్ని పొందవచ్చు. మీరు తప్పనిసరిగా కాఫీనే తాగాలనుకుంటే, అప్పుడు కాఫీని దానిని రోజుకు 2-3 దిన్న కప్పులకే పరిమితం చేయండి.

నా శరీరం చాలా మెత్తగా ఉంటోంది. టిస్టోస్టెరాన్ వల్ల కండరాలు బాగా పటిష్టంగా, బలంగా ఉంటాయని చదివాను. నా కండరాలు బలంగా ఉండటానికి టిస్టోస్టెరాన్ ఇంజెక్షన్ తీసుకోవచ్చా?

– భూపాల్, భీమవరం

బాడీ లూజ్‌గా ఉందని, కండరాలు బలంగా అవ్వడం కోసం టిస్టోస్టెరాన్ ఇంజెక్షన్ తీసుకోకూడదు. మీ ఆలోచన సరికాదు. మీరు తగినంత ఎక్సర్‌సైజ్ చేయకపోవడం వల్ల మీ బాడీ లూజ్‌గా ఉండవచ్చు. మీరు ప్రతిరోజూ కనీసం 45 నిమిషాల పాటు జాగింగ్ లేదా వాకింగ్ చేయండి. ఇలా వారంలో కనీసం ఐదు రోజులు వ్యాయామం చేయండి. వాకింగ్, జాగింగ్‌లతో పాటు మీ శరీర అవయవాలకు వ్యాయామం కల్పించేలా ఎక్సర్‌సైజ్ (బాడీ ఎక్సర్‌సైజ్) చేయండి. ఇక మీ ఆహారంలో స్వీట్స్, జంక్‌ఫుడ్, పళ్లరసాలు వీలైనంత తగ్గించండి. ఆకుకూరలు, పప్పుధాన్యాలు ఎక్కువగా తీసుకోండి. త్వరలోనే మీ బాడీ ఫిట్ అవుతుంది.

సెలస్టిమెంట్

మేషం
పనులలో జాప్యం. ఆర్థిక పరిస్థితి నిరాశ కలిగిస్తుంది. వ్యయప్రయాసలు. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నత్తనడక సాగుతాయి. నలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
కొత్త వినియోగాలు తెలుసుకుంటారు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగవుతుంది. పాతమిత్రుల కలయిక. వినోదవిహారాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. పసుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. ఆరోగ్యభంగం. ప్రమాదసూచన. బంధువులు, మిత్రులతో స్వల్ప వివాదాలు. ధనవ్యయం. పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. శుభవార్తలు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. స్నేహితుల సాయం అందుతుంది. ఉద్యోగయోగం. వ్యాపార వృద్ధి. ఎరుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
వ్యయప్రయాసలు. మిత్రులతో మాటపట్టింపులు. ధనవ్యయం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. ఆరోగ్యభంగం. బంధువులతో చికాకులు. బంగారు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం

కన్య
బంధువులతో ఆనందంగా గడుపుతారు. ఇంటాబయటా మీదే పైచేయి. సంఘంలో గౌరవం. వలసపోయి పేరుగడిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నత్తనడకన సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
నూతన ఉద్యోగప్రాప్తి. విస్తృత మిత్రులు కలుగుతారు. వినోదవిహారాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఆర్థికాభివృద్ధి. వాహనయోగం. ఎరుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
ఋణాలు చేస్తారు. బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. బంధువులతో స్వల్ప వివాదాలు. ధనవ్యయం. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. గులాబీ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
ఆర్థిక లావాదేవీలు సరళతరమవుతాయి. వ్యయప్రయాసలు. మిత్రులతో స్వల్ప వివాదాలు. ఆర్థికాభివృద్ధి. చింతన. వృత్తి, వ్యాపారాలలో విజయోత్సాహం. పీలరంగు, ఈశాన్యదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
దూర ప్రయాణాలు తెలుసుకుంటారు. భ్రమణాలతో పరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవం. కీలక నిర్ణయాలు. వ్యవహారాలలో విజయం. ఋణబాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తారు. ఆకుపచ్చ రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
పరిస్థితులు అనుకూలిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక మిత్రుల కలయిక. విద్యార్థులకు మంచి ఫలితాలు. పనులలో విజయం. వృత్తి, వ్యాపారాలు నత్తనడకన సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
ఆర్థిక లావాదేవీలు విరుద్ధాభిప్రాయాలు కలిగిస్తాయి. ధనవ్యయం. బంధుమిత్రుల నుంచి ఒత్తిడులు. ఆరోగ్యభంగం. ప్రమాదసూచన. వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. పసుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

● చిట్టి కథ

విచిత్ర కీడ

నూర్యనగరి రాజ్యాన్ని పరిపాలించిన కందర్పుడు అనే రాజు ఒకనాడు తనకు విచిత్రమైన క్రీడ ఏదైనా చూడాలని ఉన్నదున్న వాంఛితాన్ని వ్యక్తం చేశాడు.

భటులు నలుచెరగులా గాలించి ఒక విద్యా నివేదకుడిని తీసుకుని వచ్చారు. అతని పేరు భూషణుడు. తాను క్షణకు గంతలు కట్టుకుని ఎటువంటి లక్ష్యాన్ని అయినా ఛేదించగలనన్నాడు భూషణుడు.

ఆ విధంగా ఛేదించగలిగితే కోరుకున్న బహుమతి ఇస్తానన్నాడు కందర్పుడు. ఆ రాజ్యాన్ని, ఆ వైభవాన్ని చూసి భూషణుడికి కన్ను కుట్టింది.

''ఏమి కోరుకున్న ఇస్తారా రాజా?'' అని ప్రశ్నించాడు. ''ఆడిన మాట తప్పను. ఏమి కోరినా ఇస్తాను'' అన్నాడు రాజు.

'అట్లయితే నేను లక్ష్యాన్ని ఛేదించగలిగితే మీరు నాకు అర్ధ రాజ్యం సమర్పించుకుని నాకు పాదాభివందనం చేయాలి' అని కోరాడు భూషణుడు. రాజు నివ్వెరపోయాడు.

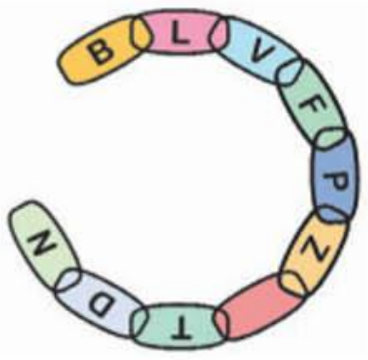
మరునాడు భూషణుడి విలువిద్యా ప్రదర్శన మొదలైంది. ఒక వ్యక్తి తలమీద నేరేడు పండును పెట్టి క్షణకు గంతలు కట్టుకుని భూషణుడు బాణం వదిలి దాన్ని చిద్రం చేశాడు. మరొక వ్యక్తి తల మీద ఒక బంతిని ఉంచగా దాన్ని కూడా బాణంతో తుత్తునియలు చేశాడు.

మూడవది, ఆఖరిప్రదర్శన కోసం ఒక బాలుడి తల మీద నిమ్మకాయ ఉంచగా భూషణుడు పరుగు పరుగున వచ్చి రాజు పాదాల మీద పడి ''క్షమించండి మహారాజా! ఆ బాలుడు నా కుమారుడు. పుత్ర ప్రేమ నన్ను భయకంపితుడిని చేస్తోంది. ఓడిపోయినందుకు మీరు ఏ శిక్ష విధించినా శిరసావహిస్తాను'' అన్నాడు.

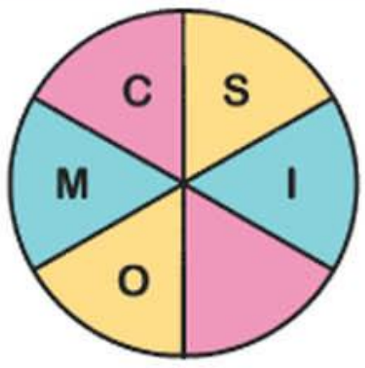
''నీవు గొప్ప విలుకాడవే! కానీ అర్ధరాజ్యం కోరుకున్న నీ ఆహంకారం అణచాలనే నీ కుమారుడిని నిలబెట్టాను. అర్హతను మించిన కోరికలు కోరవద్దు'' అన్నాడు మంత్రి. మంత్రి నమయస్ఫూర్తికి రాజు సంతసించాడు.

● మెదడుకు మేత

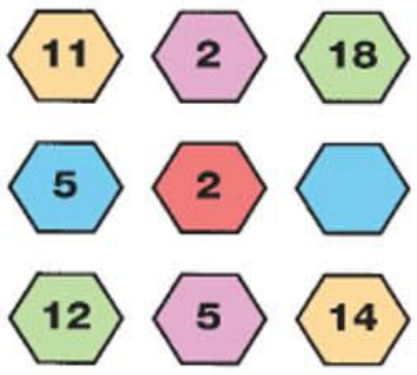
విజయ్, కార్తిక్ కవలి స్నేహ జామ్ తయారు చేయాలని అనుకున్నారు. రాని కోసం పండ్లను తూకం వేయసాగారు. ఒక జామకాయ ఆ బొమ్మలోలు ఒక మామిడి పండుతో సమానం. 3 జామకాయలు ఒక మామిడిపండు 10 సపోట పండ్లకు సమానం. అప్పుడు కార్తిక్‌ని విజయ్ ఒక మామిడి పండు ఎన్ని బొమ్మలోలకు సమానం? అని అడిగారు.



పై చైన్‌లో ఒక అక్షరం లేదు. పూరించండి.

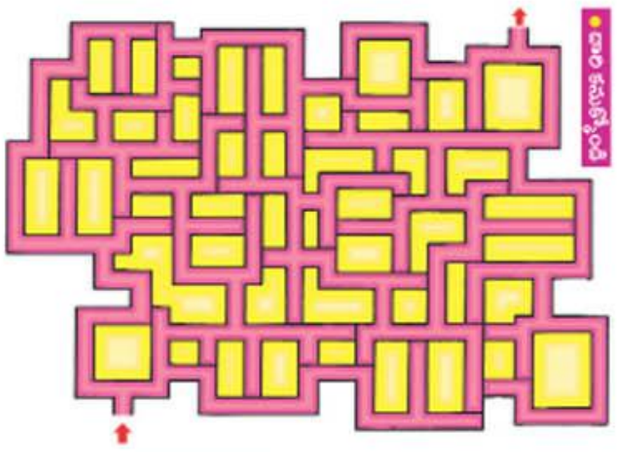


ఖాళీ సెగ్మెంట్‌లో ఏ అక్షరం వస్తుంది?



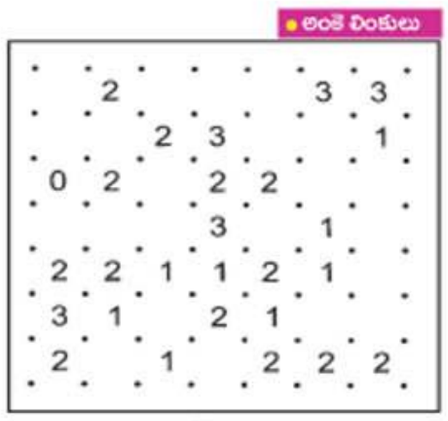
పై పజిల్‌ని ఏ అంకెతో పూర్తిచేస్తారు?

● రంగులు వేయండి

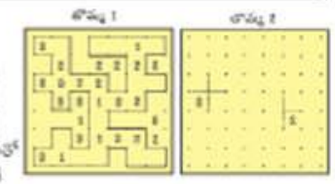


● దారి కనుక్కోండి

● అంకె చింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంకె పజిల్సును చుక్కల్ని సిలువ లేదా అడ్డ గీతలతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే చూపులో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా క్లూస్ చేయరు లేదా కాళీలుగా వెళ్లకం చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గదులు చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు అయితే సున్న చుట్టూ గీతలు గీయకూడదు. ప్రతి పజిలకి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



● కాసుకో సుడోకు

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

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

కిన్నరి జవాబు

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

● చరిత్ర

కుట్టు మిషన్‌ను ఎలా కనిపెట్టారు?

కుట్టు మిషనును కనిపెట్టిన ఘనత పూర్తిగా దేనితోనే వస్త్రాలను కుట్టేవారు.

మొట్టమొదటి సారి కుట్టు మిషనును ఇంగ్లండ్ దేశస్థుడైన థామస్ సెయింట్ రూపొందించాడు. కానీ ఆ మిషను తయారు చేసిన తర్వాత అందులో కొన్ని లోపాలు ఉండటంవల్ల అది వాడటానికి వీలుపడలేదు.

1830లో ఫ్రాన్సు దేశస్థుడైన ఒక నిరుపేద టైలరు బార్తెలెమీ తిమోనీర్ అనే వ్యక్తి ఒక కుట్టు మిషనును తయారుచేశాడు. ఈ మిషను తయారయి మార్కెట్‌లోకి రాగానే చేతికుట్టు పని వారంతా తమకు నష్టం కలుగుతుందని భావించి కోపంతో కుట్టు మిషన్లను, వాటిని తయారుచేసే కర్మాగారాలను నాశనం చేశారు.

1832లో అమెరికాలో వాల్టర్ హంట మరొక కుట్టు మిషనును తయారు చేశాడు. కానీ అది పనికి రాలేదు.

ఆటు తర్వాత 1851లో అమెరికాలో ఐసాక్‌సింగర్ అనే వ్యక్తి మొట్టమొదటిసారిగా పూర్తిస్థాయిలో పక్కగా పని చేయగల ఆధునిక కుట్టు మిషనును రూపొందించాడు. ఇది ఉక్కుతో తయారైంది. ఈయన పేరు మీదుగానే కుట్టుమిషన్లు తయారు చేసే సింగర్ కంపెనీ నెలకొల్పారు. ఈ కుట్టు మిషనే తర్వాత ప్రపంచమంతా వ్యాపించింది. 1889లో కరెంట్‌తో నడిచే కుట్టు మిషను రూపొందింది.

● మంచిమాట

ఈ బుడ్డోడు ఒక పరుగుపోటులో అమ్మను చూసుకుని ఇది పేద్దయిపో అమ్మ ఓ మంచి మాట!

● మీకుతెలుసా?

అమెరికా లోని స్టాట్యు ఆఫ్ లిబర్టీని ఎందుకు నిర్మించారు?

న్యూయార్క్ ఓడరేవు దగ్గర లిబర్టీ ఐలండ్ (ఒకప్పుడు దీన్ని బెడ్లోస్ దీవనం అనే వారు) లో ''స్టాట్యు ఆఫ్ లిబర్టీ'' ఉంది.

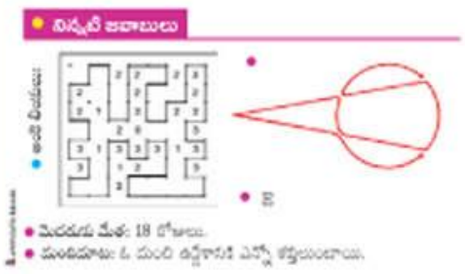
అమెరికా ఏర్పడటం, అమెరికన్లకు ఫ్రెంచ్ వారితో స్నేహానికి ప్రతీకగా స్టాట్యు ఆఫ్ లిబర్టీని నిర్మించారు. దీన్ని నిర్మించిన శిల్పి 'ఫ్రెడరిక్ అగస్టే బార్తోల్డి'.

అమెరికా యద్ధం తర్వాత ఈ శిల్ప నిర్మాణ పథకాన్ని ఫ్రాన్సుకు చెందిన ప్రఖ్యాత చరిత్ర కారుడు '' ఎడ్వర్డ్ డె లబోలయే'' సూచించాడు. ఈ భారీ విగ్రహాన్ని స్వాతంత్రం సమానతలకు ప్రతీకగా భావిస్తారు.

దీని ఎత్తు 151 అడుగులు, బరువు 225 టన్నులు. 1886 అక్టోబర్ 28న ఈ విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించారు.

ఇది ఒక స్త్రీ విగ్రహం. కుడి చేతిని పైకెత్తి టార్చ్‌ని పట్టుకుని ఉంటుంది. ఎడమ చేతిలో ఫలకం మీద 1776 జులై 4 అనే తేది ఉంటుంది. 1924లో ఈ విగ్రహాన్ని అమెరికా జాతీయ చిహ్నంగా ప్రకటించారు.

● వినటి జవాబులు



● మెదడుకు మేత: 18 బొలలు.
● మంచిమాట: ఓ మంచి ఆలోచనకి ఎన్నో శక్తులుంటాయి.

● దైవాలజీ sakshi.daivology@gmail.com

ప్రార్థన అంటే దేవుడితో సంభాషణ!

శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో మనిషి ఎలా బతకాలో చెప్పాడు. శ్రీ సాయి ఆలా జీవించి చూపారు. ఋషులు తమ తపఃసంపన్నతను ఉపయోగించి వేదాలను సృష్టించారు. తరువాత కాలంలో అవి ఎవరికీ అర్థం కాకపోవడంతో వాటి సారాన్ని కాచి వడపోసి 'ఉపనిషత్తు'లను తయారుచేశారు. వాటిని మరికాస్త తేలిక చేసి, అందరికీ అర్థమయ్యేలా బ్రహ్మసూత్రాలను రాశారు. ఆ తరువాతి కాలంలో యుద్ధభూమిలో శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుడికి జ్ఞానబోధ చేశాడు. ఇదే భగవద్గీత. అయితే, గీతను చదివి, ఆ సారాన్ని ఒంటబుట్టించుకునే తీరిక, ఓపిక ఇప్పటి వారికి లేవు. అందుకే అన్ని మహాగ్రంథాల్లోని సారాన్ని అందరికీ అర్థమయ్యేలా తేలికైన పదాలతో, చిన్న చిన్న కథల రూపంలో అందరికీ ఉపదేశించారు శ్రీసాయి.

''మంత్రజపాలు చేసినా, హోమాలు నిర్వహించినా, యజ్ఞయాగాదులు చేసినా, గొప్పగొప్ప శాస్త్రాలు చదివినా బుద్ధి కుదుటగా లేకపోతే, ప్రవర్తన సరిగా లేకపోతే మోక్షం కలుగదు'' అని తనను దర్శించడానికి వచ్చే భక్తులకు తరచు బోధించేవారు సాయి. అదేవిధంగా ''ఫలితం ఆశించకుండా మనిచేస్తేనే పరమార్థానికి సంతోషం. శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో చెప్పింది ఇదే కదా! ఒక గింజ మొలకెత్తి, చిగురులు తొడిగి, వృక్షం కావాలంటే ఎన్నో శక్తులు, ఎన్నో విధాల సాయం చేస్తాయి. నేల, నీరు, గాలి, సూర్యుడు... ఇవన్నీ ఉపిరులూదితే కానీ ఆ గింజ ప్రాణం పోసుకోదు, ఎదగదు. అయినా ఇవన్నీ ఆ మొక్క నుంచి ఏమీ ఆశించవు. మీరూ ఎవరి నుంచీ ఏమీ ఆశించకండి. ఎవరికీ కీడు చేయకండి. చేతనైతే మేలు మాత్రం చెయ్యండి'' అని బాబా బోధించేవారు.

భక్తి అనేది జీవితంలో ఒక భాగం కావాలని బాబా అభిలషించేవారు. ఎల్లవేళలా దైవనామస్మరణ చేయటం, కష్టాలలో ఉన్నవారిని ఆదుకోవటం, ఆకలితో ఉన్నవారికి అన్నం పెట్టడం, ఇతరుల గురించి చెడుగా మాట్లాడకపోవటం, మంది భావనలతో మనసును నిమ్మల్యషంగా ఉంచుకోవటం ... వీటిని ఆచరించే వారిని బాబా సదా అంటిపెట్టుకుని ఉంటారు. బాబా చూపిన అధ్యాత్మిక బాట కేవలం భక్తివరమైనదే కాదు, మంచి జీవనశైలిని కూడా అలవరుస్తుంది. దానిని ఆచరించినవారు అన్నింటా మంచి ఫలితాలను పొందుతారు. ఆచరణ సాధ్యం కాని నియమాలను ఆచరించమని ఆయన చెప్పలేదు. ఫలానా నియమాలను పాటించాలని, యజ్ఞయాగాదులు చేయమని సూచించలేదు. తననే పూజించమని కొత్త సిద్ధాంతాలను సృష్టించలేదు. అలాంటి వాటిని ప్రచారమూ చేయలేదు.

మనిషి మోక్షం పొందడానికి సరికొత్త జీవన విధానాన్ని ప్రచారం చేశారు. ఆ విధానంలో ఎలా జీవించాలో అందరికీ జీవించి చూపారు. అలాటి జీవనశైలిని అలవరచుకుంటే ఎంతటి స్థాయికి చేరుకోగలరో తెలిసేలా జీవించారు.

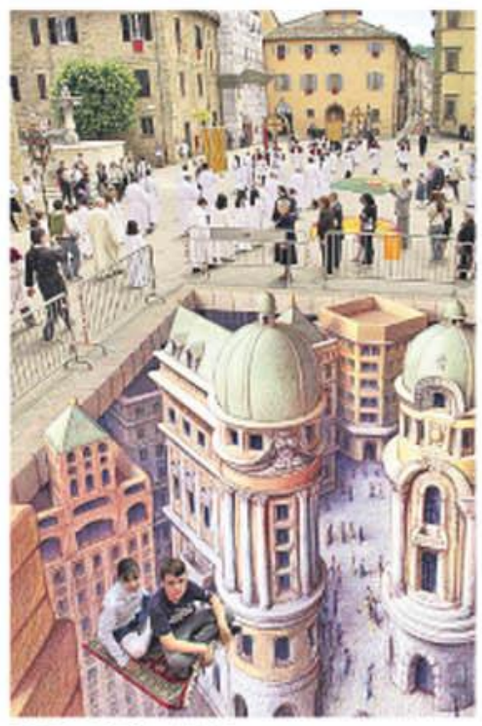
సాయి చెప్పిన దానిని బట్టి ప్రార్థన అంటే దేవుడితో లేఖ రుసరుసలాడటం కాదు. 'ఫలానా పని అయితే నీ దగ్గరకు వస్తాను, నాకు ఈ పని అయ్యేలా చూడు' అని మొక్కుకోవడం కాదు. నిజమైన ప్రార్థనలో ప్రతిఫలాపేక్ష ఉండదు. మనకు జీవితమనే గొప్ప అవకాశం ఇచ్చిన దేవుడికి కృతజ్ఞత తెలుపుకోవడం ప్రార్థనలోని పరమార్థం. ఇంకా సూటిగా చెప్పాలంటే – 'ప్రార్థన సమయం అంటే మనం దేవుడితో మాట్లాడే సమయం' అన్నమాట. నిజంగా దేవుడి కోసం చేసే ప్రార్థనలో కోరికలు ఉండవు కూడా. ఇచ్చిపుచ్చుకోవడాలు ఉండవసలే.

మనసులో మందిని తలుచుకోవాలి. కళ్లతో మందిని చూడాలి. నాలుకతో మందిని మాట్లాడాలి. చెవులతో మందిని వినాలి. మనసును నిర్మలంగా ఉంచుకోవాలి. నిర్మలం కాని మనసులోకి భగవంతుడు ప్రవేశించలేడు. కాబట్టి పైన చెప్పిన మంది మనుషుల్నించినీ దేన్నో, మనసును పూర్తిగా భగవంతుడి పైన లగ్నం చేయాలి.

– దా. కుమార్ అన్నవరపు

● ఆర్టిజం sakshi.artism@gmail.com

డైనింగ్ టేబుల్ కాదు... ఏంచక్కా డ్యాన్స్ చేయవచ్చు! (లండన్)



టెహెన (ఇటలీ)లో ఒక రోడ్డుపై...

ఒసాకా (జపాన్)లో స్పైడర్‌మాన్

సం'భ్రమాత్మక' కళ!

లండన్‌లోని కాంప్టన్ స్ట్రీట్‌లో బ్రేక్ మీద దూసుకు వెళుతున్నాడు డేవిడ్. ఉన్నట్టుండి సడన్ బ్రేక్ వేశాడు. ఎందుకంటే ఎదురుగా చెరువు!

'చెరువు ఏమిటి? నడిరోడ్డు మీద ఏమిటి? ఏమిటి మాయ?' అనుకునేలోపే పెద్దగా నవ్వులు వినిపించాయి.

''బ్రదర్... ఆ చెరువు నుంచి ఎలాంటి భయం లేకుండా వెళ్లవచ్చు. ఒక్క నీటిబొట్టు కూడా నిన్ను తాకదు. ఎందుకంటే అది చెరువు కాదు కాబట్టి'' అని వాళ్లు అన్నారు.

''చెరువుగాక మరేమిటి?'' అన్నాడు ఆశ్చర్యంగా డేవిడ్.

''3డి పేవ్‌మెంట్ ఆర్ట్'' అన్నారు వాళ్లు.

''3డి ఆర్ట్ గురించి వినడమేగానీ చూడడం ఇదే ఫస్ట్. ఆయ్‌బాబోయ్'' అంటూ దూసుకెళ్లాడు డేవిడ్.

'భ్రాంతి కళ' అని మనం ఏ భాషైనా పేరు పెట్టుకోవాలని దిస్తే డైపోతే 3డి ఆర్ట్‌కు నిరర్థ్యంతరంగా పెట్టుకోవచ్చు. రోడ్డు మీద దట్టమైన అరణ్యం కనిపించి అబ్బురమనిపించవచ్చు. డ్రైనేజీ ఎదురై బెదరగొట్టవచ్చు. స్పైడర్‌మాన్ స్వాగతించవచ్చు... కానీ ఏదీ నిజం కాదు! అందుకే ఇది భ్రమాత్మక కళ.

కర్ట్ వెనర్

3డి పేవ్‌మెంట్ ఆర్ట్ అనగానే సాధారణంగా ఎవరికైనా గుర్తుకు వచ్చే పేరు కర్ట్ వెనర్.

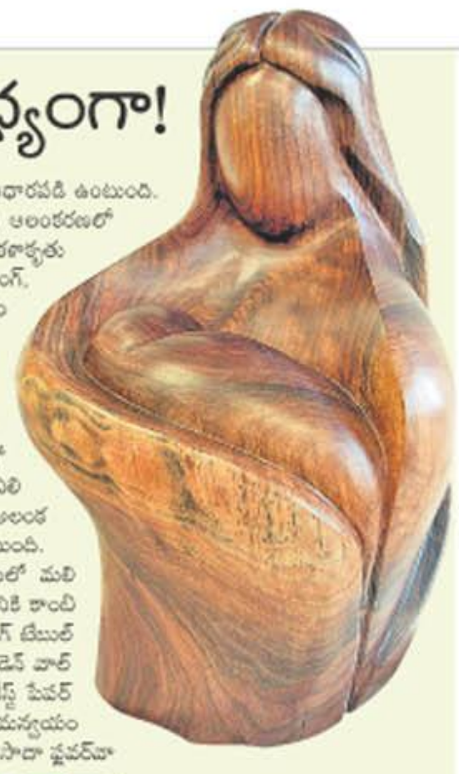
నాసా స్పేస్ ఇలస్ట్రేటర్‌గా పని చేసిన కర్ట్ వెనర్ ఆ తరువాత స్ట్రీట్ ఆర్టిస్ట్‌గా మారి అబ్బురమనిపించే 3డి బొమ్మలు గీశాడు. చిల్లింగ్‌ల మీద నుండి స్పైడర్‌మాన్ దూకుతున్నట్లు జపాన్‌లో వెనర్ చిత్రించిన బొమ్మ ప్రేక్షకులను నంభ్రమాశ్చర్యాలలో ముంచెత్తింది.

లార్డ్-స్కేల్ డ్రాయింగ్స్‌ను పూర్తి చేయడానికి వెనర్ కనీసం ఏడు రోజులు తీసుకుంటాడు. ఎన్ని రోజులు తీసుకుంటాడనేది ముఖ్యంగా 'వాతావరణం' మీద ఇధారపడి ఉంటుంది. ఇదునిక విషయాలతో పాటు పురాణాల నుంచి కూడా ఏరి కోరి 3డి దృశ్యాలను చిత్రిస్తాడు. తన హోమ్‌మేడ్ పేస్టల్‌లు దృశ్యప్రభకు మరింత బలాన్ని తీసుకువస్తాయి. స్ట్రీట్ ఆర్ట్‌లో శతాబ్దాల చరిత్ర ఉన్న రోమ్‌లో వెనర్ తన కెరీర్ మొదలుపెట్టాడు. 3డి పేవ్‌మెంట్ ఆర్ట్ ఆవిష్కర్తగా అంతర్జాతీయంగా పేరున్న కర్ట్ వెనర్ తన పాతికేళ్ల కెరీర్‌లో తాను గీసిన వందలాది బొమ్మలను వ్యక్తిగతంగా కూడా తీసుకువచ్చాడు.

వెనర్ తన మానాన తాను బొమ్మలు వేసుకుంటూ వెళుతున్నాడా? అదేం కాదు. తాను నడిచిన బాటలో దిన్నారులను కూడా నడిపించాలనుకుంటున్నాడు. అందుకే గత పది సంవత్సరాల కాలంలో 3డి-పేవ్‌మెంట్ ఆర్ట్ గురించి కనీసం లక్ష మంది పిల్లలకు శిక్షణ ఇచ్చి ఉంటాడు. చాలా మంచి పనే కదా!

● ఇంటిరియం sakshi.interium@gmail.com

సహజంగా... వైవిధ్యంగా!



ఇల్లు చక్కగా కనిపించడం 'ప్రెజెంటేషన్' మీద కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. కంటీరియర్ డెకరేషన్‌కి ఏదో ఓ కాన్సెప్ట్ ఉండాలి, అది ఆలంకరణలో ప్రతిబింబించాలి. ఉదాహరణకు ఇక్కడ కనిపించే ఉడెన్ రాళ్ళకృతులనే చూడండి. ఫ్లవర్‌వాజ్, పెన్సిల్ స్టాండ్, వాల్ హ్యాంగింగ్, పెప్పర్ బాటిల్, సాల్ట్ బాటిల్, కప్పులు... ఇవన్నీ మనం కంట్లో ఉపయోగించే వస్తువులే.

సాధారణంగా ఇళ్లలో గాజు ఫ్లవర్ వాజ్, పింగాణి పెప్పర్- సాల్ట్ బాటిల్స్, స్టీలు కప్పులు, ప్లాస్టిక్ పెన్సిల్ స్టాండ్... కనిపిస్తుంటాయి. దేనికది బావున్నట్లే అనిపించినా ఇవన్నీ కలిసి ఇంటికి అందం తీసుకురావడంలో ఏదో ఒక ఎలిమెంట్ లోపించినట్లు ఉంటుంది. ఆ లోపించిన ఎలిమెంటే కాన్సెప్ట్. ఉడెన్ ఫ్లవర్ వాజ్‌ను తాజా పూలతో అలంకరిస్తే... రెట్టు కొమ్మకు వూచిన పూలను చూస్తున్నట్లు ఉంటుంది.

ఇక్కడ కనిపించే తల్లీబిడ్డ ప్రతిమను రెట్టు కాండంలో మలిచారు. ఇది డ్రాయింగ్ రూమ్‌కి విలక్షణతను ఇస్తుంది. దీనికి కాంబినేషన్‌గా సెంటర్ టేబుల్ మీద ఉడెన్ ఫ్లవర్ వాజ్, డైనింగ్ టేబుల్ మీద ఉడెన్ బౌల్ సెట్, ఉడెన్ డస్ట్‌బిన్, బెడ్‌రూమ్‌లో ఉడెన్ వాల్ హ్యాంగింగ్, పిల్లల గదిలో ఉడెన్‌పెన్సిల్ స్టాండ్, ఉడెన్ వేస్ట్ పేపర్ బిన్ ఉంటే... ఏ గదిలోకి వెళ్లినా ఒకదానితో మరొకటి సమన్వయం అవుతున్నట్లు ఉంటుంది. వంపు తిరిగిన కొయ్య ముక్కని సాదా ఫ్లవర్‌వాజ్‌గా మలిచిన తీరు చూస్తే ప్రకృతి ఇచ్చిన సహజమైన మెటీరియల్‌తో చిత్రవిచిత్రమైన వస్తువులను ఆవిష్కరించడానికి కావల్సింది క్రియేటివిటీనే అనిపిస్తుంది. ఇంటి అలంకరణలో ఇలా ఏదో ఒక కొత్తదనం కనిపించాలి. అప్పుడే ఇల్లు నృజనాత్మకంగా కనిపిస్తుంది.

sakshi.youngvedam@gmail.com, www.facebook.com/youngvedham ● యంగ్వేదం

ఐఓఎస్ పై ఫొటోగ్రఫీ మ్యాజిక్...!

స్క్రీన్‌పై ఒకే మనిషిని రకరకాలుగా చూడడానికి బారీ బారీ కెమెరా వర్క్‌లు అవసరం లేదు! ఒక్క ఐఫోన్ అప్లికేషన్ చాలు! ఫొటోలను లోడ్ చేస్తే చాలు ఈ అప్లికేషన్... స్క్రీన్‌ను స్నిప్ చేసి ఫొటోగ్రఫీ మాయ చేస్తుంది. అదే 'స్నిప్‌పిక్' ఐఫోన్‌తో ఫొటోగ్రఫీ అద్భుతాలు చేయడానికి అవకాశం ఇచ్చే అప్లికేషన్ ఇది. నాలుగు ఫొటోలను మిర్ర్ చేసి ఒకే ఫొటోగా ప్రదర్శించడానికి అవకాశం ఉంది ఈ అప్లికేషన్‌తో! నలుగురూ నాలుగు పనులు చేసుకుంటుంటే... ఫొటో ఫీశాలేమో అనిపించేలా చేయవచ్చు! ఈ ఆప్‌ను ఇన్‌స్టాల్ చేసుకున్న వారికి ఫొటోగ్రఫీ మ్యాజిక్ విషయంలో క్రియేటివిటీనే హద్దు! స్క్రీన్‌ను స్నిప్ చేయడం ద్వారా ఇది పనిచేస్తుంది. ఇది ఉచిత అప్లికేషన్. అయితే 0.99 డాలర్ ఖర్చు చేస్తే మంచి వెర్షన్ అందుబాటులోకి వస్తుంది. 'క్లోన్ యువర్ సెల్ఫ్' అనే ఫీచర్‌తో స్క్రీన్‌పై ఒకే వ్యక్తిని ఎక్కువ స్టిల్స్‌లో చూపించడానికి అవకాశం ఉంటుంది. మల్టివుల్ ఫ్రేమ్స్‌తో, మల్టివుల్ పోజ్ పాయింట్స్‌ను తోడు 3డీ ఎఫెక్ట్స్‌ను కూడా అవకాశం ఉంది. ఐఓఎస్5.0 తర్వాతి వెర్షన్‌లపై ఇది పనిచేస్తుంది.

https://itunes.apple.com/us/app/aplit-pic-clone-yourself/id[illegible]?mt=8 లోడ్ చేసుకోవచ్చు.

అందుబాటులో అరణ్య సంగీతం...

పక్షుల కువకువలు, జంతువుల అరుపులు, అరణ్యాల్లో అత్యంత సహజంగా వినిపించే నైపథ్య సంగీతాన్ని ఆసక్తిదాయకంగా కూర్చింది 'మకాపలేలైబ్రరీ.' ప్రస్తుతం అరణ్య జీవనానికి సంబంధించి శబ్దాల రికార్డులు కలిగి ఉన్న అత్యంత పెద్ద, పురాతన వెబ్‌సైట్ ఇది. ఇందులో దాదాపుగా లక్షా యాభైవేల సౌండ్ రికార్డ్స్ ఉన్నాయి. ఇది దాదాపుగా వంది టెరాబైట్స్ డేటాకు సమానం. ఆ వెబ్‌సైట్‌లోని రికార్డ్స్‌ను అన్నింటినీ వినాలంటే దాదాపుగా 7,513 గంటలు పడుతుందని అంచనా! వినడానికి ఒక జీవితకాలమే సరిపోదేమో! అయితే ఆసక్తిదాయకమైన కంటెంట్‌తో ఈ వెబ్‌సైట్ ఆకట్టుకుంటోంది. ఇందులోని సౌండ్స్‌ను వ్యక్తిగతంగా ఉపయోగించుకోవడానికి కూడా ఉచితం! అర్థవంతమైన వీడియోల కోసం సౌండ్స్‌ను ఉపయోగించుకోవచ్చని వెబ్‌సైట్‌లో పేర్కొన్నారు. ఈ వెబ్‌సైట్ యూఆర్ఎల్... <http://macaulaylibrary.org/>

ఐ డివైజ్‌లకు కొత్త ఓఎస్!

ఐ డివైజ్‌లకు కొత్త లుక్ రాబోతోంది. ఇవి నడిచే అవరేటింగ్ సిస్టమ్ విషయంలో ఆపిల్ కొత్త ప్రయోగం చేయబోతోంది. కొత్త ఓఎస్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకురాబోతోంది. కొత్త డిజైన్‌తో, మల్టీ టాస్కింగ్ సమర్థవంతంగా త్వరలోనే 'ఐఓఎస్7' ను అందుబాటులోకి తీసుకురాబోతున్నట్లు ఆపిల్ ప్రకటించింది. ఐపాడ్, ఐఫోన్ వినియోగదారులకు ఐఓఎస్7 కొత్త అనుభవాన్ని ఇస్తుందని ఆపిల్ నమ్మకంగా చెబుతోంది. ఐఫోన్ మార్కెట్లోకి వచ్చాక తాము తీసుకొస్తున్న గొప్ప అప్‌డేట్ ఇదేనని ఆపిల్ ప్రకటించింది. ఫోన్ ఇంటర్‌ఫేస్‌కు ఐఓఎస్ 7 కొత్తలుక్ తీసుకు వస్తుందని పేర్కొంది. ఎకాన్స్, కలర్‌స్కీమ్‌లో, టైపోగ్రఫీ విషయంలో ఐఎఓస్7 మార్పు చూపిస్తుంది. కంట్రోల్, నోటిఫికేషన్ సెంటర్స్ వంటి కొత్త ఫీచర్లతో పాటు మల్టీటాస్కింగ్, ఎయిర్‌ప్లే రేడియోలు కూడా ఐఓఎస్7తో అందుబాటులోకి రానున్నాయి. ఇంత వరకూ ఐ ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్స్‌తో నడిచే ఐ డివైజ్‌లకు మల్టీటాస్కింగ్ ఒక వీక్ పాయింట్‌గా ఉండేది. ఈ విషయంలో ఐఫోన్, ఐపాడ్ వినియోగదారులు ఇబ్బందులు పడేవారు. అయితే ఇక ఆ ఇబ్బంది కూడా తీరిపోనుంది. బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌లో ఒక అప్లికేషన్ రన్ అవుతూ కూడా మరో ఆప్‌ను వాడుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుందిక. కంట్రోల్ సెంటర్, నోటిఫికేషన్ సెంటర్‌లు కూడా స్మార్ట్‌ఫోన్ ఆపరేషన్‌ను సులభతరం , మరింత సౌకర్యవంతం చేయనున్నాయి. ఐ ట్యూన్స్ రేడియో స్టేషన్‌తో రెండు వందలకు పైగా మ్యూజిక్ స్టేషన్స్ అందుబాటులో ఉంటాయి. మొత్తానికి తొలిచూపులోనే తన ప్రత్యేకతను చాటుకుంటూ అందరినీ ఐఓఎస్7 ఆకట్టుకుంటుందని ఆపిల్ విశ్వాసం వ్యక్తం చేస్తోంది. ఐఫోన్4 ఆ తర్వాతి వెర్షన్ స్మార్ట్‌ఫోన్స్, ఐపాడ్2 తర్వాతి వెర్షన్ ఐపాడ్స్ కలిగిన వారికి ఓఎస్‌ను అప్‌డేట్ చేసుకోవడానికి అవకాశం ఉంది.

naaptol.com నాప్‌టోల్

ఆర్డరు ఇప్పుడే ఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 తెరిచి ఉండును

0922 349 0000

హోమ్ డెలివరీ | ఎసెమ్మెసి naaptol అని 58888 వంపండి | naaptol.com/hot ని చూడండి

MARK PETERS మార్క్ పీటర్స్ 7 ప్రీమియం ఫార్మల్ షర్ట్స్

మీ వర్సనాలిటికి స్టైల్‌ని జోడించండి!

విలువ ₹ 3999 అదా ₹2999 70%

డీల్ కోడ్ : 2168

లభించే సైజులు 39/40/42/44

• మెటీరియల్: కాటన్ బ్లెండ్ ఫ్యాబ్రిక్ • స్లీవ్స్ టైప్: ఫుల్ స్లీవ్స్ • కాలర్ టైప్: స్టాండ్ కాలర్ • కఫ్ టైప్: బటన్ కఫ్ • ప్యాటర్న్: సాలిడ్ • ఫిట్ టైప్: రెగ్యులర్ ఫిట్ • వాష్ కేర్: మెషిన్ వాష్ • ఫాబ్రిక్ కేర్: గోరువెచ్చని నీటిలో వాష్ చేయాలి

తయారీ లోపాలపై 7 రోజుల వారంటీ*

షిప్పింగ్ ₹ 399/- అదనం*

ప్యాకింగ్‌లో ఉన్నవి: 7 ప్రీమియం ఫార్మల్ షర్ట్స్

*నియమ నిబంధనలు వర్తిస్తాయి. దేనికైనా కాల్ చేయండి. మీ వివరాలు పేర్కొని ఆర్డర్ చేయండి.

సంగీత సాహిత్యాలు

హంసలేఖ

పల్లవి :
అతడు: ఓ ప్రేయసి ఊర్వశి అందువే
నీ ప్రేమనే దానవ రుయవే
ఆమె: ఓ రోమియో ఆశలే వదులుకో
నా టెంపరామెంటో తెలుసుకో
అ: ఓ బ్యూటీ క్వీన్ ప్రేమిందానే
ఆ: వాట్ ఆర్ యు మేన్ ఏమిటి నీ ప్లాన్
అ: లైను వేసి లంగరేసి లవ్వులోకి లాగుతానే
॥ఓ ప్రేయసి॥

చరణం : 1
అ: నీ తీగ నడుము స్ప్రింగులాగ సాగదీయనా
లివ్వడేయనా పట్టి గింగరాలు తిప్పనా
ఆ: ఆపినా ఆగలేని ఆకతాయి పోకిరి
మాటుమాటుగా ఒక్క హాటు దేవు ఇవ్వనా
అ: చిలిపి డిలే నెవర్ షివర్ ఇది వయసు నవర్
ఆ: మొరట లవర్ నెబడ్ షటప్ ఇక మనకి కటాఫ్
అ: పెళ్లికొక్క ముద్దుతో ప్రేమలంతా వేయనీ
హాయి హాయి ఊసుతో హనీమూను చేయనీ
అ: లౌలీ చేదీ ప్రేమ గులాబీ...

అ: ఐ యామ్ సారీ... ఐ కాంట్ మ్యార్...
అ: జారిచాను స్వీరుతోటి
సారీలన్నీ అందుకుంటా
॥ఓ ప్రేయసి॥

అ: హ్యాపీ బర్త్‌డే...
జాలి జాలి జాలి జాలి
హ్యాపీ హ్యాపీ హ్యాపీ బర్త్‌డే...

చరణం : 2
అ: లోతు లోతుగున్న లేతచేత కన్నెమనసుని
వూటు ఊదుతూ దూర వలవు రూటు వేయనా
అ: పోర్కుగా దూసుకొచ్చి పాందుకోరువాడిని
డౌను చేయనా చేసి బ్రెయిన్ వాష్ చేయనా
అ: కలల మిషెన్ స్పెషల్ కిస్ ఇవి వలవు విషెస్
ఆ: మనసు రెజల్ట్ బుబుల్ డబల్ సరివడదు లెవల్
అ: సోకులాడి బుగ్గకి లీపి దెమ్మదెక్కులే
తమలపాకు ఒంటికి దెప్పరాని చిక్కులే
రావే తోడీ బంగారు లేడి...
ఆ: మస్తా ఎదురు సాకేం దెదురు...
అ: బర్త్‌డేకి భర్తనయ్యా నంబరాలు చేయనీ
॥ఓ ప్రేయసి॥

చిత్రం : అగ్ని (1989), రచన : జొన్నవిత్తుల
సంగీతం : హంసలేఖ, గానం : ఎస్.పి.బాలు, ఎస్.జానకి

sakshisong@gmail.com

సేకరణ: నాగేష్

ప్రియ పాఠకులారా! కొత్త రూపు సంతరించుకున్న 'ఫ్యామిలీ' మీకు ఎలా అనిపించింది? దీనిలో మీకు నచ్చిన శీర్షికలేవి? ఆకట్టుకున్న అంశాలేమిటి? 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, www.facebook.com/sakshifamily

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7

హైదరాబాద్
శుక్రవారం
14-6-2013

పేదరికం కన్నా దౌర్భాగ్యమైన పరిస్థితి... అప్పుల్లో కూరుకుపోవడం!
- థామస్ ఫుల్లర్, చరిత్రకారుడు

ప్రతీకాత్మక చిత్రం

ఇంచుమించు ఇలాంటి దృశ్యాన్నే... 'వేరే సందర్భం'లో మనం ఇంకోలా చూస్తుంటాం. ఇలాగే నేలపై వరుసగానో, చెల్లాచెదురుగానో ఉంటారు. కానీ పడివుంటారు! ఒకరికి వీరు అమరవీరులు. ఇంకొకరికి వామపక్ష తీవ్రవాదులు. వీరులైనా, వాదులైనా... పోరుబాటలో ఊపిరి పోగొట్టుకున్న వారెవరైనా... అంతిమంగా జరగవలసినవి జరగాలి. అయినవాళ్లకు ఆఖరిచూపు దక్కాలి. అది మన సంప్రదాయం. మానవ సంప్రదాయం కూడా. 'మరణాంతాని వైరాణి నివృత్తం న హిః ప్రయోజనం'. మనిషిపోయాక... అతడిపై శత్రుత్వం, కోపం కూడా పోవాలంటోంది ధర్మశాస్త్రం. కారణాలు ఏవైనా ఈ ధర్మం... తరచు తప్పుతోంది. కక్షెదుట కనిపిస్తున్న కట్టె... నా బిడ్డదని, మా అన్నదని, మా నాన్నదని చెప్పుకోలేక, దరిచేరలేక, దూరదూరంగా దుఃఖించే రక్తసంబంధాలిన్నో! ఆ బంధాలను కడచూపుతో, కరస్పర్శతో కలిపి... పోయినవాళ్లకు, ఉన్నవాళ్లకూ ఆత్మశాంతిని కలుగజేస్తోన్న 'అబసం'పై ప్రత్యేక కథనం...

సంస్కారాలకు విఘాతం కలగకూడదు

'మరణించిన వారు ఎవరైనా సరే, పార్థివదేహానికి చేయాల్సిన అంత్య క్రియల్ని చేయాల్సిందే. చనిపోయిన వ్యక్తికి జాతి, కుల, మత విధానాలకు అనుగుణంగా జరగాల్సిన కార్యక్రమాలు జరిపించాలి. అది మానవ ధర్మం' - ఇది ధర్మవరాయణుడైన శ్రీరాముడు విభీషణుడితో చెప్పిన ధర్మసూక్ష్మం. అంటే... చనిపోయిన వ్యక్తి ఎవరైనా అతని దహన సంస్కారాలకు విఘాతం కలిగించకూడదు. అందుకు సాయం చేసేవారికి అడ్డు చెప్పకూడదు.

- డా. మైలవరపు శ్రీనివాసరావు
అధ్యాత్మిక ప్రవచకులు

• కడచూపు, కరస్పర్శ
సంస్కారమే అంతిమం

జీవం లేని దేహం ఎవరిదైనా ఒకటే. ప్రాణం పోయిన మరుక్షణం దేహానికి జరగాల్సిన అంతిమ సంస్కారాలు ఆటంకం లేకుండా జరిగిపోవాలని ఎవరి విషయంలోనైనా కోరుకుంటాం. చనిపోయిన వ్యక్తికి నా అన్నవాళ్లు ఉంటే పర్వాలేదు. కానీ, వాళ్లు ఉండి కూడా ఏమీ చేయలేని పరిస్థితిలో ఉంటే?

గుర్తు తెలియని శవాలకు దహన సంస్కారాలు చేయడానికి స్వచ్ఛంద సంస్థలు అనేకం ఉన్నాయి. కానీ ఒకరి మాట చెప్పేవరికి ఆ సంస్థలు సైతం సంశయంతో వెనకడుగు వేస్తాయి. వారే మావోయిస్టులు! 'ఎన్‌కౌంటర్'లో చనిపోయిన మావోయిస్టుల శవాల దగ్గరికి వెళ్లడానికి కొన్ని సందర్భాల్లో రక్తసంబంధీకులకు సైతం కుదరదు. కారణాలు తెలిసినవే. పోలీసుల నిఘా, వేధింపులు. చనిపోయిన ఆ వ్యక్తికి ప్రాణంవట్ట లీపి, బతుకు చట్ట ఆశ లేకపోవన్ను. కాని కన్నవారి కడువుకోత ఎవరి విషయంలోనైనా ఒకలాగే ఉంటుంది. ''బలిపండగా ఆ లీపిని వంచుకోలేకపోయాం... కోసం చనిపోయాక జరగాల్సిన కార్యక్రమాలు కూడా నక్కగా జరుపుకోలేకపోతున్నాం...' అంటూ గుండెలు అవిసేలా విలపించే తల్లిదండ్రులు చాలామంది ఉన్నారు'' అని అంటున్నారు 'అమరవీరుల బంధుమిత్రుల సంఘం (అబసం) రాష్ట్రకార్యదర్శి వవ్వక్క. ఈ సంఘం పెట్టి వదేళ్లు వూర్తికావొస్తున్న సందర్భంగా వారి అనుభవాలు ఆమె మాటల్లోనే.....

''గ్రామాల్లో ముఖ పరిచయమున్నవారు చనిపోతేనే వందలసంఖ్యలో జనం వచ్చి చూస్తారు. ఆ కుటుంబంలోని వారికి చేతనైనంత సాయం చేస్తారు. మావోయిస్టుల విషయంలో అంతకు రెట్టింపు అభిమానం ఉన్నా... పోలీసులకంటు వడితే విచారణపేరుతో వేధిస్తారనే భయంతో ఎవరూ ముందుకు రావడం లేదు. అలాంటి సమయంలో మేము వెళ్లి ఆ విప్లవకారుడి అంత్యక్రియలు జరుపుతున్నాం. ఈ వదేళ్లలో కోసం నాలుగువందల మంది మావోయిస్టులకు మా సంఘం తరపున అంత్యక్రియలను నిర్వహించి వుంటాం.

పద్మక్క

ఎవరీ బంధుమిత్రులు?

ప్రస్తుతం మా సంఘంలో 80 మంది సభ్యులున్నారు. వీరంతా ఒకప్పుడు ఎన్‌కౌంటర్‌లలో తమవారిని పోగొట్టుకున్నవారే. చనిపోయిన మావోయిస్టు సైద్ధాంతిక భావజాలంపై గౌరవమున్నవారు కొందరు మా సంఘంలో చేరి తోటివారికి సాయపడుతున్నారు. ఒకప్పుడు తాము ఎదుర్కొన్న గడ్డు పరిస్థితులు ఇప్పుడు ఎవరికీ రాకూడదన్నదే వారి ఆశయం. చనిపోయిన మావోయిస్టులు అనాదలు కాదు. ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడుతున్నవారు కాబట్టి చనిపోయిన తర్వాత కూడా వారిని తమ శత్రువులాగే భావించి అనాద గతి వట్టిస్తారు.

ఎదురుచూపులతో...

టీవీలో ఎక్కడైనా ఎన్‌కౌంటర్ జరిగినట్టు వార్త వినిపిస్తే ప్రతి ఒక్క మావోయిస్టు కన్నుపేగు కదిలిపోతుంది. 'నా బిడ్డ కాదు కదా!'అంటూ రంగారుమడుతుంది. వారితో పాటు మేం కూడా. హతుడి పేరు, చిరునామా తెలిసేవరకు మాకు టెన్షన్‌గానే ఉంటుంది. ఒక్కోసారి పోలీసులు వివరాలు సరిగ్గా ఇవ్వరు. దాంతో మేం వెంటనే సంఘటనా స్థలానికి వెళ్లి ఆ మావోయిస్టు వివరాలు కనుక్కుని బంధువులకి విషయాన్ని తెలియజేసి అంత్యక్రియలు చేసి రావాల్సి ఉంటుంది. మొన్న ఫిబ్రవరి 24న చత్తీస్‌గఢ్ బీజాపూర్ జిల్లాలో జరిగిన ఎన్‌కౌంటర్‌లో

అంతిమ సంస్కారం గొప్పది!

అన్ని సంస్కారాల్లోకెల్లా అంతిమ సంస్కారం గొప్పది. దానికి మించిన వ్యూం మరొకటి ఉండదు. చనిపోయింది మావోయిస్టా... మరొకరా అని కాదు. జీవం లేని దేహానికి ఇచ్చే మర్యాద ఒకటి ఉంటుంది. చనిపోయిన వ్యక్తి తల్లిదండ్రుల ఇష్టప్రకారం బంధువులు, స్నేహితులు, ఊరివాళ్లు అందరూ కలిసి స్వేచ్ఛగా అంత్యక్రియలు జరుపుకోవచ్చు. ఆ సమయంలో ముందుకొచ్చి తోచిన సాయం చేయడం సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత కూడా.

- బండారు దత్తాత్రేయ, జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు, బీజేపీ

సాంచిరెడ్డి అనే మావోయిస్టు చనిపోయాడు. అతనికి తల్లిదండ్రులు లేరు. సంఘటనా స్థలానికి దగ్గరల్లో ఇనుపత్రిలో అతని మృతదేహం ఉన్నట్టు మాకు తెలిసింది. అతని ఇన్సని తీసుకుని మా సంఘంవారు అంబులెన్స్‌లో బయలుదేరారు. 1250 కిలోమీటర్ల దూరం... నాలుగురోజుల ప్రయాణం. అడవిబాటలలో పోలీసులు చెకింగ్‌పేరుతో ఓ వందసార్లు ఆపి ఉంటారు. తమ్ముడి మృతదేహాన్ని ఎప్పుడెప్పుడు చూస్తానా... అని పాడం ఆ అన్న పడిన వేదనకు మాటమ్మద కన్నీళ్లు ఇగలేదు. మొత్తానికి బీజాపూర్ పోలీస్‌స్టేషన్‌కి వెళ్లాం. అక్కడికి దగ్గరల్లోని ఒక ఇనువత్రికి తీసుకెళ్లారు. ఆ మావోయిస్టు చనిపోయి అప్పటికి ఐదురోజులైపోయింది. శవాన్ని ఫ్రీజర్‌లో పెట్టకపోవడంతో బాగా పాడైపోయింది. దాంతో ఇక్కడికి తీసుకొచ్చే వరిస్థితి లేక అక్కడే ఖననం చేశాం.

సంఘం పద్ధతుల్లోనే...

పోలీసులు చెప్పిన వివరాల్ని బట్టి తల్లిదండ్రులు వెళ్లి శవాన్ని స్వాధీనం చేసుకుని నానా తిప్పలు వడి ఇంటికి తీసుకొస్తారు. ఆ సమయంలో కోసం సొకర్యాలు కూడా కల్పించని పోలీసుశాఖ... ఆ ఇంటిచుట్టూ మాత్రం వందల సంఖ్యలో బలగాల్ని దింపుతుంది. 'అయ్యో బిడ్డ చచ్చిందా...' అంటూ ఓదార్చే తోడుకి సోచుకోని ఆ పేదతలిదండ్రులు ఆ సమయంలో ఎవరిపై పోరాడుతారు? ఎవరైనా వచ్చి ఒక చెయ్యివేస్తే బాగుండుననుకుంటూ వెయ్యిరక్షలతో ఎదురుచూస్తారు. అవ్వటికే బిడ్డ చనిపోయి రెండు, మూడు రోజులై దగ్గరికి వెళ్లలేని సందర్భాలే ఎక్కువగా ఉంటాయి.

మాకు సమాచారం తెలియగానే సంఘటన స్థలానికి చేరుకుంటాం. ముందు ఆ అమరుడి పార్థివదేహంపై ఎర్రబట్ట కప్పి విప్లవగీతాలు పాడతాం. అప్పటికే చనిపోయిన మావోయిస్టు తాలూకు పార్టీవారు ఏమైనా సందేశం పంపితే అది అందరికీ చదివి వినిపిస్తాం. విప్లవగీతాల హోరుమధ్య ఆ మావోయిస్టు అంతిమయాత్ర మొదలవుతుంది. అప్పటివరకూ పిట్ట వాలకపోయినా యాత్రముగిసే నరికి వందల్లో, వేలల్లో ఆభిమానులు, గ్రామస్థులు వచ్చి అశ్రునివాళులు అర్పిస్తారు. మొత్తానికి మా అందరను చూసి అందరూ ముందుకు వస్తారు. అలా మా పని పూర్తిచేసుకుని తిరిగొస్తాం.

ఇదేం న్యాయం....

మావోయిస్టుల శవాల్ని స్వాధీనం చేసుకోవడంలో భాగంగా మా సంఘం వారి అనుమతులు ఒక్కోసారి గుండెను పిండేస్తుంటాయి. ఆ అనుమతులు ఎలా ఉంటాయంటే... పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో ఉన్న మావోయిస్టు శవం తమ బిడ్డదే అని తల్లిదండ్రులు చెబుతున్నా... వారికి ఆధారాలు దొరికే వరకూ దగ్గర బిడ్డ శవం ఉంది. దగ్గరికి వెళకానని తల్లి ఎంత వేడుకున్నా... ఆగమంటారు పోలీసులు. 'అయ్యో... సారు వాడు మా బిడ్డే..!'అంటూ ఆ తల్లి నెత్తినోరు కొట్టుకుంటున్నా పోలీసులు చెలిన పెట్టడం లేదు. దగ్గరికి వెళతుంటే వెళ్లనివ్వరు. 'నా బిడ్డని నాకిమ్మను అక్కా....' అంటూ నన్ను వట్టుకుని ఆతని కన్నతల్లి ఏడుస్తుంటే నాకు దుఃఖం ఆగలేదు. అలా రెండు గంటలు అయ్యాక... దగ్గరికి వంపారు. ఆతని అంత్యక్రియలకు అయిన ఖర్చంతా ఊరివాళ్లే రహస్యంగా మాకు అందజేశారు. మేం చేసే అమరవీరుల అంత్యక్రియలకు డబ్బంతా వారి అభిమానులే ఇస్తారు. అయితే ఒక్కోసారి మాక్కూడ చేదు అనుభవాలు ఎదురవుతుంటాయి. అడవులకి వెళ్లినవుడు అక్కడి పోలీసులు ''మీరెవరు? మీకెందుకి వ్వాలి?'' అంటూ ప్రశ్నిస్తుంటారు. అప్పుడు మా సంఘం లెటర్‌హెడ్, రేషన్‌కార్డు వంటి ఇదారాలు చూపిస్తాం.

ఏ వేళలో అయినా...

రాష్ట్రంలో వది జిల్లాల్లో మా సంఘ సభ్యులున్నారు. ఎన్‌కౌంటర్ వార్త మా దెబిన వడగానే మా సభ్యులకు సమాచారం అందజేసి మేం ఎక్కడ ఉన్నా సంఘటనా స్థలానికి బయలుదేరుతాం. మేం చేసే అంత్యక్రియల కార్యక్రమాలకు ప్రజల మద్దతే కాదు, అవసరమైతే న్యాయస్థానం మద్దతు కూడా తీసుకుంటుంటాం. చనిపోయిన ఏ మావోయిస్టూ అనాథ కాదన్నది మా అభిప్రాయం'' అంటూ చెప్పుకొచ్చిన పద్మక్క కూడా ఒకప్పుడు మావోయిస్టే. జ్యోతక్క పేరుతో ఉద్యమంలో కొనసాగిన ఈమె ఐదేళ్ల జైలు శిక్ష తర్వాత ఈ సంఘంలో చేరారు.

మరణం ఎలాంటిదైనా ఆ తర్వాత జరిగే అంత్యక్రియలను సగౌరవంగా నిర్వహించడం తమ బాధ్యతగా వద్మక్క నేతృత్వంలోని ఈ బంధుమిత్రుల సంఘం స్వీకరించింది.

- భువనేశ్వరి,
సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి
ఫొటో: ఎస్.సుభాష్

జగన్ కోసం — 383 రోజులు

బోనులో ఉన్నా...
సింహం సింహమే...

డాక్టర్ వైఎస్సార్ ప్రవేశపెట్టిన సంక్షేమ వథకాల వలన ఈ రాష్ట్రంలో ఎంతోమంది నిరుపేదల జీవితాలు మెరుగయ్యాయి. అయితే ఆయన మహాకార్యరణం తర్వాత ప్రజానమస్యలను వట్టించుకునే నాయకులే కరువయ్యారు. ఈ రాష్ట్రంలో ఆసలు వరిపాలన ఉందా అన్న సందేహం ప్రతి ఒక్కరికీ కలుగుతోంది.

పేదల మనిషి, మహనీయుడు, ప్రజల ఆరాధ్య దైవం వైఎస్సార్‌పై

ఈ మెన్నుపోటు చంద్రబాబు అండ్ కో ప్రతిరోజూ బురదచల్లుతూ, దుష్ప్రచారం చేస్తూ ఉంటే మనసుకు బాధ కలుగుతోంది. కాని ప్రజలకు తెలుసు ఎవరు రాజకీయ నాయకులో? ఎవరు ప్రజానాయకులో? కొన్ని మీడియా సంస్థలు, రాజకీయ విశ్లేషకులు కూడా చంద్రబాబు బృందానికి తోడవుతున్నారు. అయితే వీళ్లందరికీ తెలియని విషయం ఏమిటంటే... సరైన సమయంలో ఓటు అనే ఆయుధంతో ప్రజలు వీరికి ముచ్చెమటలు వట్టే విధంగా సమాధానం చెవ్వబోతున్నారు. ఇచ్చిన మాటకోసం గడిచిన మూడేళ్లగా కష్టాలను అనుభవిస్తున్న నాయకుడు జగన్. ఆయన అంటే ఉన్న భయంతో రాష్ట్రంలోని అధికార, ప్రతిపక్షాలు సీబీఐతో కలిసి కుట్ర పన్ని జైల్లో నిర్బంధించారు. అలాగని మేము ధీరవడిపోలేదు. పాదయాత్రలో వర్మిలమ్మ మాట్లాడుతూ 'జగనన్న ఏ తవ్వూ చేయలేదు. బోనులో ఉన్నా సింహం సింహమే. ఉదయించే సూర్యుణ్ని ఎవ్వరూ ఆవలేరు, అలాగే జగన్నను కూడా ఎవరూ ఆవలేరు' అని చెప్పంటే రాష్ట్రంలోని వైఎస్సార్, జగన్ అభిమానులకు ఎంతో ధైర్యంగా, ఆనందంగా ఉంది. నేను చెప్పే దొకటే, ఈ రోజు అదికారం ఉంది కదా అని ఈ నమ్మకద్రోహ కాంగ్రెస్ నాయకులు, వారితో చేతులు కలిపిన తెలుగుదేశం పార్టీ నేతలు విశ్రవీగితే ఏమవుతుందో త్వరలో కాలమే నిర్ణయించబోతోంది. జగన్ త్వరలోనే బయటకు వస్తారు, అప్పటివరకు అభిమానులంతా ధైర్యంగా ఉండి, వైఎస్సార్ కుటుంబ సభ్యులకు మన అభిమానంతో ధైర్యాన్ని నింపాలి. జగన్‌పై జరుగుతున్న కుట్రలకు, కుతంత్రాలకు వచ్చే ఎన్నికలతో తెరపడి తీరుతుంది.

- ఎన్.జితేంద్ర, ఎం.టి.ఎ, నెల్లూరు

• జర్నోబైట్

ఇట్లు ... వనితా పోస్టాఫీస్

ఆర్మీయార్డరాల హూల పొట్లం గుమ్మంలో గుబాళించేది. దూరాల దారాల్ని కలిపే 'తపాలా' ప్రతిరోజూ వలకరించేది. కవరు విప్పుతున్నప్పుడు పావురాల రెక్కల చప్పుడు. కిటికీ డిసల మధ్య మాతరేయల దొంతర్లాంటి కార్డులు. కవర్ల బరువు మోస్తూ ఉత్తరాల తీగ. ఆ తీగ మీటితే ఎన్ని 'ఉన'రాగాలు' వర్షించేవి.. ఇదంతా ఒక ఆర్థర స్మృతి. ఇప్పుడు ధనరేఖల్లాంటి లేఖలు రాసి వులకించజేసేదెవరు?.. ఎస్ఎంఎస్‌లు, ఈ మైత్ర తుపాన్‌లో చిక్కుకుని మనమవుతున్న పోస్టల్ టీపొట్ని ఆరిపోకుండా చేసే చిరుయత్నంలో ఆ ఆదమ దుసులు భాగస్వాములు.

సాగరతీరం విశాఖపట్నంలోని మువ్వలువాని పాలెం సీబీవ ఆఫీసు దగ్గర కేవలం మహిళలే ఉద్యోగులతోనే నడిచే పోస్టాఫీసు ప్రారంభమైంది. ఇది రాష్ట్రంలోనే తొలి 'ఆల్ ఉమెన్ పోస్టాఫీస్'. దేశంలో నాల్గవది. తొలి మహిళా తపాలా కార్యాలయాన్ని ఈ ఏడాది జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా మార్చిలో ఢిల్లీలో ప్రారంభించారు. తాజాగా ఢిల్లీలో మరో శాఖతో పాటు ముంబయిలోనూ ఈ తరహా కార్యాలయాన్ని మొదలుపెట్టారు. హైదరాబాద్ నగర పరిధిలో నాలుగు మహిళా పోస్టాఫీసుల్ని ప్రారంభించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.

మహిళా పోస్టాఫీసులో సేవలందిస్తున్న సిబ్బంది

ఆసలీ ఆలోచనకు కారణం ఏమిటంటే.. క్రీలు ఓర్పు, సహనానికి మారుపేరు. వచ్చిన వినియోగదారులకు ఓపిగ్గా సమాధానం చెప్పి, సలాంలో, కచ్చితంగా నరైన సేవలందించే నేర్పు వారిపంటుంది. కొరియర్ వ్యవస్థ దాటికి మనకవారు తున్న పోస్టల్ కీర్తి ప్రవిష్టలకు వూర్వ వైభవం తిరిగి తెచ్చే యత్నాలలో భాగంగా తపాలా శాఖ దేశంలో అనేక ప్రాంతాలలో ఈ విధమైన ప్రాంచిలను ప్రారంభిస్తోంది. కేంద్ర కమ్యూనికేషన్ల మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో విశాఖలో కొత్తగా ఏర్పాటయిన ఈ పోస్టాఫీసులో ఐదుగురు మహిళా సిబ్బంది విధులు నిర్వర్తిస్తారు. ఒక సబ్ పోస్టమాస్టర్, ఇద్దరు పోస్టల్ అటెండెంట్స్, గ్రామీణ డాట్ సేవలకు ఒకరు, గ్రామీణ డాట్ సేవల స్టాంవు వెండరు ఒకరు ఉదయం 9 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు తమ సేవలందిస్తారు. కేంద్ర సమాచార, సాంకేతిక సహకార మంత్రి రవిశంకర్ ప్రసాదాణి ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభిస్తూ తపాలా రంగం బ్యాంకింగ్ సేవలు కూడా అందించే యత్నంలో భాగంగా త్వరలో ఏటీఎంలు ప్రారంభిస్తామని వెల్లడించారు. భావీవ్యయంతో విశాఖలో ఆటోమేటిక్ మెయిన్ ప్రాసెసింగ్ సెంటర్‌ను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఈ ఆధునిక తపాలా సేవలన్నిటిలోనూ తరుజీమణుల అమూల్య సేవలను తపాలా శాఖ అందుకుంటుంది. ప్రస్తుతం విశాఖ పోస్టమాస్టర్ జనరల్ శారదా సంయుక్త విశాఖలో మహిళా పోస్టాఫీసు ఏర్పాటు కావాలనే ఉద్దేశం నెరవేరేందుకు విశేష కృషి చేశారు. ఈ పోస్టాఫీసు సబ్ పోస్టు మాస్టర్‌గా అరుజ్ జ్యోతి నాయకత్వంలో మహిళా సిబ్బంది విధులు నిర్వర్తిస్తున్నారు. ప్రారంభలు వెలిగిస్తున్న ఈ పోస్టల్ ప్రమిద ఉత్తరోత్తరా మరింత అభివృద్ధి సాధిస్తుందన్న విశ్వాసంతో పోస్టల్ సిబ్బంది ఉన్నారు.

(విశాఖ నగరంలో ఇటీవల రాష్ట్రంలో తొలి మహిళా తపాలా కార్యాలయం ప్రారంభమైన సందర్భంగా..)

- మధునామూర్తి, సాక్షి విశాఖపట్నం
ఫోటోలు: మురళి, న్యూస్‌లైన్, విశాఖపట్నం

హోమియో లైఫ్

హైదరాబాద్, నిజామాబాద్, కర్నూల్, గుంటూరు, విజయవాడ, వైజాగ్, తిరుపతి, రాజమండ్రి, బెంగుళూరు & చెన్నై.
అపాయింట్‌మెంట్ కొరకు 9246199922

డా॥ టి. కిరణ్‌కుమార్
హోమియో వైద్యులు

దయాబెటిస్ దుష్ఫలితాలు-కిడ్నీ సమస్యలు- హోమియో చికిత్స

దయాబెటిస్ లేదా షుగర్ వ్యాధి అనేది మొత్తం జీవక్రియకు సంబంధించినది. ముఖ్యంగా పాంక్రియాస్‌లో ఉండే బీటా కణాలలో ఉండే లోపం వలన, ఉత్పత్తి అయిన ఇన్సులిన్, ఆహారం ద్వారా వచ్చిన గ్లూకోజ్‌ను సరైన విధంగా కుంగ్రోలిలో ఉంచలేకపోవడం వలన గ్లూకోజ్ స్థాయిలు శరీరంలో పెరిగిపోవడం జరుగుతుంది. ఈ కారణాల వలన దయాబెటిస్ వ్యాధి వస్తుంది.

అంతేకాకుండా ఏదైనా మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలు ఉండేటప్పుడు షుగర్ లెవెల్స్ పెరగటం సర్వసాధారణం. ముఖ్యంగా షుగర్ వ్యాధి వారసత్వంగా రావటం జరుగుతుంది. కాబట్టి 30 సంగలు దాటగానే రెగ్యులర్‌గా షుగర్ లెవెల్స్ పరీక్ష చేయించుకుంటే చాలా త్వరితంగానే షుగర్‌ను నివారించవచ్చు. ఆహారంలో కూడా కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తీసుకోకపోవటం, రెగ్యులర్‌గా వ్యాయామాలు చేస్తూ షుగర్‌ను నియంత్రించుకోవచ్చు.

అంతేకాకుండా దయాబెటిస్‌లో రెండు రకాలుంటాయి.

Type I Diabetes
No insulin signal

1. టైప్-1, 2. టైప్-2

ఈ టైప్-1 దయాబెటిస్ చాలా చిన్న వయసులోనే అంటే ఐదుమందు నెలల వయసు నుంచే ప్రారంభం కావచ్చు. ఎందుకంటే ఈ స్థితిలో వచ్చుటకొనే జన్యువరంగా బీటా కణాలు లేదా పాంక్రియాస్‌లో లోపం ఉండడం వలన గ్లూకోజ్ లెవెల్స్ పెరగడం జరుగుతుంది. కాబట్టి మూత్రం ఎక్కువగా అవుతున్నా, ఎంత ఆహారం తీసుకున్నా బరువు పెరగపోయినా, చాలా నీరసంగా, అలసటగా పిల్లలు కనిపిస్తూంటే వెంటనే పరీక్ష చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇలాంటి పిల్లలకు వేరే ఇతర చికిత్స విధానంలో ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్స్ ద్వారా షుగర్ లెవెల్స్‌ను కుంట్రోల్ చేయడం జరుగుతుంది. కాని ఈ టైప్-1 దయాబెటిస్ ఉండే పిల్లలకు మానసిక, శారీరక ఎదుగుదల లేకపోవటం, సరిగ్గా ఇతర పిల్లలతో కలవలేకపోవటం, చదువులో వెనకబడటం... అమ్మాయిలలో అయితే హార్మోన్ల అసమతుల్యత కూడా రావటం జరుగుతుంది. మగపిల్లలలో నపుంసకత్వం వంటి సమస్యలు, మరీ ముఖ్యంగా కిడ్నీ, మనీతు తగ్గిపోవటం జరుగుతుంది.

Type II Diabetes
No insulin signal

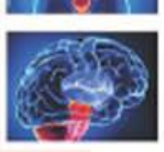
ఒక్కసారి టైప్-1 దయాబెటిస్‌లోనే కాకుండా, టైప్-2 దయాబెటిస్‌లో కూడా పైన చెప్పిన లక్షణాలు వయస్సు 30 సంగలు దాటిన తరువాత కనిపించడం జరుగుతుంది. నంతానం లేని వారిలైతే నంతానలేమి సమస్య రావటం, ఇంకా ఇతర అవయవాలకు కూడా ముఖ్యంగా కంటికి, నరాలకు, కిడ్నీ నంబంధిత వ్యాధులు మరియు హైపర్‌టెన్షన్ కూడా రావచ్చు.

ముఖ్యంగా దయాబెటిస్ వల్ల బంచుమించు 90 శాతం పేషెంట్స్ కిడ్నీ పెయిల్యూర్ కుండిషన్‌తో బాధపడుతున్నారు. దయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్న వారిలో వచ్చే కిడ్నీ కుండిషన్‌ను దయాబెటిక్ కిడ్నీ వ్యాధి అంటారు.

మొదటి దశలో కిడ్నీల ఫిల్టరేషన్ రెపానిటీ ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కాని దయాబెటిస్ వ్యాధి ముదురుతున్న కొద్ది ఫిల్టరేషన్ స్థాయి తగ్గిపోతుంది.

సాధారణంగా, అల్బామిన్ అనే ప్రోటీన్ యూరిన్ ద్వారా పోయి 'మైక్రో అల్బుమినూరియా' కుండిషన్ వస్తుంది. ఇదే పరిస్థితి సరైన చికిత్స లేకుండా ఉంటే మొత్తం 'ప్రోటీన్యూరి కుండిషన్'కు దారితీస్తుంది. దీంతోపాటు రక్తపోటు పెరుగుతుంది. దీనిని 'రీనల్ ఫైల్యూర్' అంటారు.

ముఖ్యంగా దయాబెటిస్ వల్ల వచ్చే దుష్ఫలితాలు



i) దయాబెటిక్ రెటినోపతి- దీనిలో కంటిమీద ప్రభావం చూపి, కంటిలో ఉండే పొరలు చాలా త్వరితంగా అయిపోవడలకు గురి అయ్యి కంటిచూపు మందగించడం జరుగుతుంది. ii)దయాబెటిక్ న్యూరోపతి- దీనిలో నరాలకు సంబంధించి వివరీతమైన కాళ్ళ తిమ్మిర్లు రావటం, స్పర్శ కోల్పోవటం, చెమట్లు వివరీతంగా వచ్చుడం జరుగుతుంది. iii) దయాబెటిక్ నెఫ్రోపతి- ముఖ్యంగా దయాబెటిస్ వల్ల అన్ని అవయవాల కన్నా కిడ్నీల మీద, కిడ్నీల మనీతు మీద ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒక్కొక్కసారి షుగర్ లెవెల్స్ నార్మల్‌గా ఉన్నా కూడా కిడ్నీ యొక్క మనీతు పనితీరు తెలియకుండానే తగ్గిపోయి, సీరమ్ క్రియాటినిన్, యూరియా, యూరిక్ యాసిడ్ లెవెల్స్‌లో మార్పులు రావటం జరుగుతుంది. iv) దయాబెటిక్ కీటో ఎసిడోసిస్ v) ఫైలోనెఫ్రైటిస్ vi) హైపోగ్లైసేమియా vii) అంతే కాకుండా దయాబెటిక్ ఉన్న వాళ్ళల్లో రోగనిరోధక వ్యవస్థ క్షీణించడం వల్ల శ్వాసకు సంబంధించిన ఇన్‌ఫెక్షన్స్ చాలా ఎక్కువగా రావటం జరుగుతుంది.

ఈ పరిస్థితిని దయాగ్లోస్ లేదా నిర్ధారించుకోవటానికి రెండు రకాలైన పరీక్షలు ఉపయోగపడతాయి. అవి i) ఎస్టిమేటెడ్ గ్లోమ్యూలర్ ఫిల్టరేషన్ రేట్ ii) యూరిన్ అల్బామిన్. ఈ పరీక్షలు చేయించేటప్పుడు గ్లోమ్యూలర్ ఫిల్టరేషన్ రేట్ కనక 60 మి.లీ./మినిట్ కన్నా తక్కువ ఉంటే కిడ్నీ వ్యాధితో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారించుకోవచ్చు. యూరిన్ అల్బామిన్ స్థాయిలు అయితే గనుక క్రియాటినిన్ లెవెల్స్‌తో కంపేర్ చేసుకోవాలి. సాధారణ మనుషుల్లో ముఖ్యంగా దయాబెటిస్ లేని వాళ్ళలో అయితే యూరిన్ సాంపిల్‌లో క్రియాటినిన్ మాత్రమే ఉంటుంది. అల్బుమిన్ అనేది ఉండదు. కాని ఏ మాత్రం అయినా క్రియాటినిన్ లెవెల్స్‌లో తేడా ఉంటే వెంటనే పూర్తి కిడ్నీ మనీతు మందగించినట్లు భావించాలి. ఈ విధంగా దయాబెటిస్ వల్ల కిడ్నీ మనీతు మందగించి, పూర్తి స్థాయిలో ప్రభావితం చెయ్యటం జరుగుతుంది.

కాబట్టి దయాబెటిస్ వచ్చిన వెంటనే పాజిటివ్ హోమియోపతిలో గనుక చికిత్స తీసుకుంటే షుగర్ లెవెల్స్ కుంట్రోల్‌లో ఉండడమే కాకుండా ఎటువంటి దుష్ఫలితాలు రాకుండా నివారించవచ్చు మరియు కిడ్నీ మనీతు మందగిస్తున్న మనిషి తత్వాన్ని ఐటి మందులు ఇచ్చి మూలకారణాన్ని ఎనాలసిస్ ఇచ్చి 'జెనిటో కాన్‌స్టిట్యూషనల్ సిమిలిమ్' పద్ధతి ద్వారా మందులు ఇచ్చి పూర్తిగా వ్యాధిని నివారించబడుతుంది.

Health Desk: Positive R&D

● జెంటిల్‌మెన్ కౌన్సెలింగ్

డాక్టర్ వి.చంద్రమోహన్, యూరోసర్జన్, ఆండ్రాలజిస్ట్.
శ్రీత యూరాలజీ & కిడ్నీ హాస్పిటల్, కొమాపేట, హైదరాబాద్

వీర్యకణాల సంఖ్య తక్కువ... ఏం చేయాలి?

నా వయస్సు 26 ఏళ్లు. మాకు ఇంకా పిల్లలు లేరు. డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లి అన్ని పరీక్షలు చేయించుకున్నాం. ఆమెకు ఎలాంటి సమస్య లేదని చెప్పారు. నాకు మాత్రం వీర్యకణాల సంఖ్య తక్కువ అన్నారు. నా విషయంలో నేనేం చేయాలో సలహా ఇవ్వగలరు.

– కోటేశ్వరరావు, నరసరావుపేట

మీరు ఆలిగోస్పెర్మియా అనే సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. సాధారణంగా ఒక మిల్లీలీటర్ వీర్యంలో 60 మిలియన్ నుంచి 120 మిలియన్ల వరకు వీర్యకణాలు ఉండాలి. అయితే వీటి సంఖ్య 20 మిలియన్ల కంటే తగ్గితే పిల్లలు కలిగే అవకాశాలు తక్కువ. వీర్యకణాలు తగ్గడానికి సాధారణంగా- వేరికోసిల్, ఇన్ఫెక్షన్లు, హార్మోన్లలోపం వంటివి కారణమవుతాయి. మీరు ఆల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్, హార్మోన్ పరీక్షలు, మరికొన్ని రక్తపరీక్షలు చేసి... ఏ సమస్య వల్ల మీకు వీర్యకణాల సంఖ్య తగ్గిందో నిర్ధారణ చేయాలి. సమస్య వేరికోసిల్ అయితే సర్జరీ ద్వారా, హార్మోన్ల లోపం అయితే ఇంజెక్షన్ల ద్వారా చికిత్స చేసి వీర్యకణాల సంఖ్యను పెంచగలిగితే... అందరిలాగే మీరూ పిల్లలు కలిగే అవకాశం ఉంటుంది.

నా వయస్సు 24 ఏళ్లు. ఇంకా పెళ్లికాలేదు. నాలుగేళ్ల క్రితం హస్తప్రయోగం చేయడం అలవాటైంది. అప్పట్నుంచి ప్రతిరోజూ రాత్రిళ్లు నా ప్రమేయం లేకుండానే వీర్యం పోతోంది. తెల్లారి చూస్తే అండర్‌వేర్ అంతా తడిగా ఉంటోంది. ప్రతిరోజూ మూత్రంతో పాటు వీర్యం కూడా పోతోంది. డాక్టర్‌ను కలిస్తే ఏమీ పర్వాలేదని అంటున్నారు. అంగం కూడా చిన్నసైజ్‌లో ఉంది. నా పరిస్థితి చక్కబడటానికి మందులు సూచించండి.

– ఎస్. సంతోష్, రాజమండ్రి

మీ వయస్సులో హస్తప్రయోగం చేయడం, ఏమవుతుందో అని భయపడి మానేయడం, అలా మానేసినప్పుడు వీర్యం కాస్తా మూత్రంలో పోవడం మామూలే. దానివల్ల మీరు బలహీనపడిపోతున్నట్లు మీరు అనుకోవడం కూడా సర్వసాధారణమే. ప్రతిరోజూ వృషణాల్లో వీర్యం తయారవుతుంటుంది. మీరు హస్తప్రయోగం చేయకపోతే అది మూత్రంతో పాటు బయటకు వెళ్తుంది, లేదా నిద్రలో పోతుంది. ఇందువల్ల మీకు ఎలాంటి బలహీనతా రాదు. భయపడటం, వృషణాలు దిన్నగా కావడం జరగదు. హస్తప్రయోగం వల్ల ఎలాంటి హానీ ఉండదు. కాబట్టి భయపడకండి. అంగం స్తంభించి లేనప్పుడు, ఆ మాటకొస్తే స్తంభించినప్పుడు కూడా దాని సైజ్‌ను గురించి అదేపనిగా ఆలోచించి, అది చిన్నగా ఉందంటూ దాని గురించి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. సెక్స్‌లో సంతృప్తిగా పాల్గొనాలంటే వుదుషాంగం పరిమాణం ఎంత అన్నది పరిగణనలోకి రాదు. స్తంభించినప్పుడు అది గట్టిగా ఉంటే చాలు.

ప్రపంచంలో 1st కాన్‌స్టిట్యూషనల్ హోమియోపతి @ హోమియోకేర్
అత్యాధునిక స్కిన్ మరియు జుట్టు సంబంధిత చికిత్స
• మధుమేహం • పంటినొప్పి • థైరాయిడ్ • కీళ్ళనొప్పులు • సెక్స్ సమస్యలు • హార్మోన్ సమస్యలు • చర్మ సమస్యలు
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్
LEADERS IN WORLD-CLASS HOMEOPATHY
ఉచిత కన్సల్టేషన్ -95500 03399 Toll Free -1800 102 2202

నా వయస్సు 26 ఏళ్లు. నాకింకా పెళ్లి కాలేదు. నాకు అంగస్తంభన కలిగినప్పుడు నా అంగం కిందికి వంగుతోంది. అంటే ఎరెక్షన్ వచ్చినప్పుడు అంగం అరటిపండు ఆకారంలో ఉంటోంది. దీన్ని కార్వీ అంటారని మేమధ్యే చదివాను. దీనికి సర్జరీ ఒక్కటే మార్గమని తెలిసింది. నేను ఏ డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి?

– డి.కె.పి., చిత్తూరు

అంగస్తంభన కలిగినప్పుడు అంగం సాధారణంగా నిటారుగా ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో కుడి, ఎడమవక్కలకు కొద్దిగా వంగి ఉన్నా పర్లేదు. ఆ కొద్దిపాటి ఒంపుతో సెక్స్‌కుగాని, మూత్రవిసర్జనకు గాని ఎలాంటి అంతరాయమూ ఉండదు. అయితే ఆ ఒంపు కాస్తా... మూత్రవిసర్జనకూ, సెక్స్ చేయడానికి అడ్డంకిగా ఉంటే ఆ పరిస్థితిని కార్వీ అంటారు. మూత్రనాళం (యూరెథ్రా)గానీ, అంగస్తంభన కలిగించే ఎరెక్టైల్ బాడీస్‌లోగానీ నరిగ్గా పెరుగుదల లేక తేడాలు (డిస్ప్లాసియా) రావడం వల్ల ఈ కార్వీ అనే కండిషన్ వస్తుంది. 'నర్వర్ కార్వీ కరెక్షన్' ఆపరేషన్‌తో ఒంపును బట్టి ఓవైపు పొడవు పెంచడమో, మరోవైపు తగ్గించడమో చేసి అంగాన్ని మళ్లీ నిటారుగా ఉండేలా నరి చేస్తారు. అయితే ఈ సర్జరీకి ముందు యూరాలజిస్టులు ఆర్టిఫిషియల్‌గా ఎరెక్షన్ తెప్పించి కార్వీ తీవ్రత (సివియారిటీ) ఎంత ఉందో నిర్ధరిస్తారు. దాన్ని బట్టే సర్జరీ చేయాల్సిన అవసరం ఉందా లేదా అన్నది నిర్ణయిస్తారు. మీరు మీకు దగ్గర్లో ఉన్న యూరాలజిస్ట్‌ను కలవండి.

నా వయస్సు 27 ఏళ్లు. నా అంగం లోపల అంటే నున్ని చేస్తే కనిపించే భాగంలో దిన్ని దిన్ని బుడిపెలు ఉన్నాయి. దీనివల్ల ఏదైనా ప్రమాదమా? నాకు అందోళనగా ఉంది. దీనికి చికిత్స ఏమిటో సూచించండి.

– కె.ఎస్.ఆర్., ఒంగోలు

అంగం ముందు భాగం (గ్లాన్స్) మీద దిన్న దిన్న బుడిపెలు ఉండటం సర్వసాధారణం. ముఖం మీద మొటిమల్లాగే వీటిల్లోంది కూడా ప్రొటాలు తయారవుతూ ఉంటాయి. కొందరికి అవి చుట్టూరా తెల్లగా బుడిపెలు, బుడిపెలుగా సాధారణం కంటే పెద్దగా ఉండవచ్చు. గట్టిగా నొక్కితే తెల్లటి ప్రొటం కూడా వస్తుంది. ఇవ్వన్నీ చాలా సాధారణం. చాలామంది వీటిని ఇన్ఫెక్షన్ అనుకుంటారు. ఎలాంటి నొప్పిగాని, మంటగాని, దురదగాని లేకపోతే ఈ చిన్న బుడిపెల గురించి మీరు ఎలాంటి ఆందోళనా అక్కర్లేదు.

మీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యమే మా లక్ష్యం...
• డయాబెటిస్ • థైరాయిడ్ • ఫైల్స్
• ఫిస్టులా • ఫిషర్స్ • గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్
పాజిటివ్ హోమియోపతి
SMS 'Positive' to 55352 | Toll free No.1800 425 0144
www.positivehomeopathy.com
9290901002

సెలస్టిమెంట్

మేషం
నమ్మక మాయిదా వేస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి నిరాశ కలిగిస్తుంది. బంధువులతో మాట పట్టింపులు, శ్రమ తప్పదు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిదుర్వాహవదుస్తాయి. చదువు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
ఆర్థిక రావాదీలు అంతంత మాత్రంగా ఉంటాయి. వృదు ప్రయాసలు. అంచాలు సంచరిస్తారు. వృత్తి,వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. శ్రమకు తగ్గ ఫలితం కష్టమే. నలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. బంధువులకి పెదను తుంది. నస్నిహితం నుంచి శుభవార్తలు. ఆదాయానికి లోటు రాదు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. వదుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
కుటుంబంలో దొరుకులు. ధనవ్యయం. శ్రమ తప్పదు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ఆధ్యాత్మిక చింతన. బంధుపుల కలయిక తెలువు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఆశ్చర్యకరమైన సంఘటనలు. విజయాలు సమీపిస్తాయి. ఆప్తుల నుంచి కీలక సమాచారం. వృత్తి, వ్యాపారాలు ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటాయి. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
వ్యవహారాలు ముందుకు స్తాయి. ఆరోగ్యభంగం. మిత్రులతో వివాదాలు. ఆర్థిక రావాదీలు నిరుత్సాహపరుస్తాయి. ప్రయత్న కార్యాలు సానుకూలం. బంగారు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
కొత్త వస్తువుల పరిచయం. శుభ కార్యాలలో పాల్గొంటారు. పాతబాకీలు వసూలవుతాయి. విద్యార్థులకు మంచి ర్యాంకులు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నత్సాహంగా సాగుతాయి. తెలువు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
ఖరీదైన వస్తువులు కొంటారు. వ్యవహారాలలో విజయం. శుభవార్తలు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగవుతుంది. వృత్తి,వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. గులాబీ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
రుణాలు చేస్తారు. ఆర్థిక యములో మానవత్తిపులు. ధనవ్యయం. మనుషులు వాయిదా వేస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. ఎరువు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
బంధువులతో వివాదాలు. ధనవ్యయం. ఇంటా బయటా ఒత్తిడులు. వుణ్ణిత్రాయ సందర్శిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. ఆరోగ్యభంగం. నీలం రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
కొత్త కార్యక్రమాలు చేపడతారు. విందువినోదాలు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగవుతుంది. దానగుణం. ముఖ్య నిర్ణయాలు. ఆలయాల నందర్శనం. ఆకుపచ్చ రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
అర్థాంతివృద్ధి. పనుల్లో విజయం. ఆకస్మికమైన సమాదరం. కుటుంబంలో పాల్గొంటారు. వస్తులాభాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. తెలువు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

● చిట్టి కథ

తేడా..!

హేమంతుడు బనే రాజుకు కవిత్వం అంటే ఎక్కువ మక్కువ. ఒకసారు వేగులు వచ్చి ''జయము జయము మహారాజా!'' అంటూ వినయంగా నిలుచున్నారు.

''వేగులారా! ఏమి విశేషాలు?'' అని ప్రశ్నించారు హేమంతుడు.

''మహారాజా! మన రాజ్యానికి ఒక పండితోత్తముడు విచ్చేశారు. ఆయన చెప్పే పద్యాలు విని జనులు పరవశించి పోతున్నారు'' అని వేగులు చెప్పారు.

''అట్లయితే ఆ మహా పండితుడిని వెంటనే నగౌరవంగా మా మందిరానికి తోడ్కొని రండి'' అని తన పదివారాన్ని పంపించారు రాజు.

పండితుడైన హృదయనాథుడు రాగానే రాజు ఎదురు వెళ్లి నమస్కరించి ఆయనను ఉచితాసనంపై అలంకరించ చేసి ''తమవంటి మహా పండితుని రాక మాకు ఆనందదాయకం, తమ కవిత్వం వినిపించ కోరుతున్నాము'' అన్నాడు రాజు.

హృదయనాథుడు చందనమాల వద్ద ములో రాజు ఘనకీర్తిని వర్ణించాడు. ఉత్సల మాల పద్యంలో రాజు శౌర్య పరాక్రమాలను స్తుతించాడు. మత్తకోకిల పద్యంలో రాజ్య వైభవాన్ని కొనియాడాడు. శార్దూల పద్యంలో రాజుకు సకల శుభాలు కలుగాలని ఆశీర్వదించాడు.

''హృదయ నాథుడి కవితావేశమకు ఆచ్చెరువొందిన రాజు ఆయనకు అనేక కానుకలు, ధన కనకాలు బహళపరించి ఆయనను తన ఆస్థాన పండితుడిగా ఉండమని అభ్యర్థించాడు.

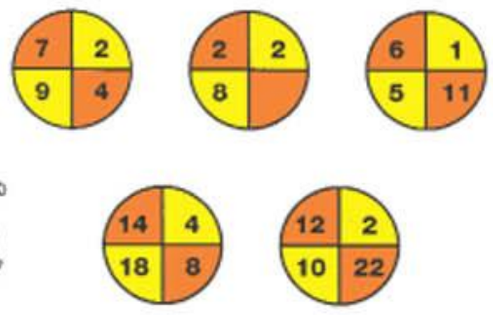
కానీ అందుకు హృదయ నాథుడు అంగీకరించలేదు. తాను స్వేచ్ఛగా ప్రకృతిలో విహరిస్తూ కవిత్వాలు చెప్పుకుంటుంటానన్నాడు. కానీ రాజాజ్ఞను ధిక్కరించ వీలులేదని ఆజ్ఞాపించడంతో అక్కడే వుండిపోయాడు. కొంత కాలం గడిచింది.

రాజుకు హృదయనాథుడి కవిత్వంలో మనత్గినట్లు అనిపించింది. అదే విషయమై ప్రశ్నించగా ''నాడు నేను చెప్పే కవిత్వానికి మీరు కానుకలు ఇచ్చారు. నేడు మీరిచ్చే కానుకలకు నేను కవిత్వం చెప్పవలసి వస్తున్నది. అదే తేడా!'' అని కవి వెళ్లిపోయాడు.

● మెదడుకు మేత

రాము వాళ్ల ఇంట్లో ఓ గదికి ఒకే కిటికి ఉంది. అది మీటరు ఎత్తు, ఇంచీ వెడల్పు ఉంది. గాలి వెలుతురు అందులో నుంచి మరీ ఎక్కువగా వస్తున్నాయని ఆ కిటికీకి ఉన్న రోట పాత కొలతల్లోనే మరో విధంగా కిటికీని అమర్చాలనుకున్నాడు. గదిలోకి వచ్చే గాలి, వెలుతురు పరిమాణంలో తగ్గించాలనేది రాము ఆలోచన. కొత్త కిటికీని ఎలా అమర్చుకోవచ్చు?

ఈ వృత్తంలోని ఖాళీలో ఏ అంకె వేయాలి?

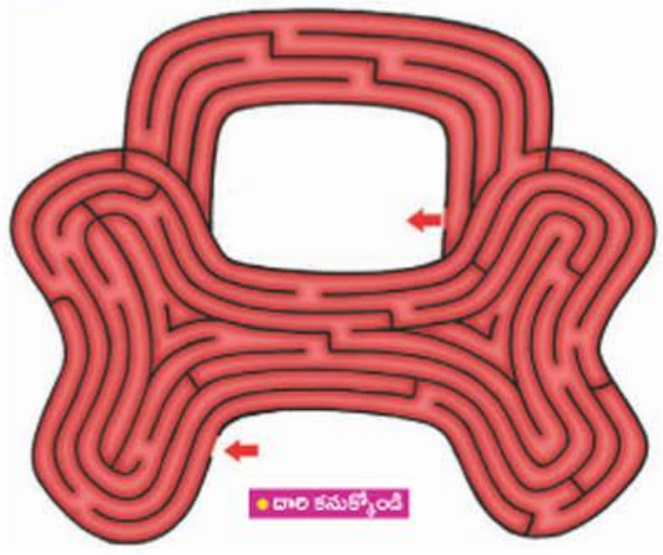


7 / 9	2 / 4	
2 / 8	2	
6 / 5	1 / 11	
14 / 18	4 / 8	
12 / 10	2 / 22	

5	7	6	8
10	4	6	6
5	7	10	4
12	4	4	

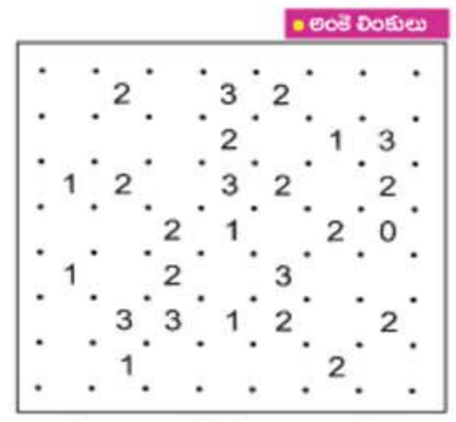
పై గ్రిడ్‌ను పూర్తిచేసే అంకె ఏది?

● రంగులు వేయండి

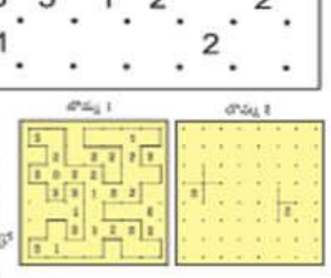


● దారి కనుక్కోండి

● అంకె చింకులు



నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంకె పక్కనున్న చుక్కల్ని సిబువు లేదా అద్దు గీతంతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే చానెల్‌లో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా డ్రాస్ చేయకపోవడం లేదా కాళీలుగా వెళ్లకుండా చేయడాదు.
3. పజిల్‌లోని అంతిమ చాటి చుట్టూ ఉండే గీతంను సూచించాలి.
4. ఖాళీ గడుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు అయితే సున్న చుట్టూ గీతలు గీయకూడదు. ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.



● కాసుకో సుడోకు

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

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

విన్నటి జవాబులు

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

● చరిత్ర

గోల్ఫ్ ఆట ఎప్పుడు మొదలైంది?

బంతి, వంపుగల దేహిశక్తితో ఆడే ఆటను గోల్ఫ్ (Golf)అంటారు. దీన్ని పెద్దపెద్ద మైదానాలలో ఆడతారు.

గోల్ఫ్ ఆట 14వ శతాబ్దంలో స్కాట్లాండ్‌లో మొదలయింది. తర్వాత క్రమక్రమంగా ప్రపంచ మంతా వ్యాపించింది.

ఈ ఆటలో బంతిని వదునుగా కొన్ని రంధ్రాలలో పడేలా కొట్టాలి. ఏ ఆటగాడైతే తక్కువ సార్లు బంతిని కర్రతో కొట్టి గుంటలలో పడేలా చేస్తాడో అతనికి ఎక్కువ మార్కులు వస్తాయి.

గోల్ఫ్‌లో రబ్బరుతో తయారైన గట్టి బంతిని ఉపయోగిస్తారు. అమెరికాలో ఈ బంతి వ్యాసం 1.68 అంగుళాలు, బ్రిటన్‌లో 1.62 అంగుళాలు వుంటుంది. సాధారణంగా దీని బరువు 1.62 ఔన్సులు వుంటుంది.

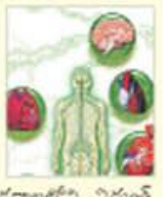
ఈ క్రీడలో ఉపయోగించే కర్ర (స్టిక్) ముందరిభాగం కొంచెం వంపు తిరిగి వుంటుంది. దీన్ని క్లబ్ (CLUB) అంటారు. ఆటలో 14 క్లబ్‌లు గల సెట్ వుంటుంది. ఆమన్రాన్ని బట్టి క్రీడాకారులు ఆయా కర్రలను వాడతారు. ఒక సెట్‌లో వుండే 14 క్లబ్‌లు ఏ మాత్రం సమానంగా వుండవు. వీటిలో కొన్ని లోహంతోనూ, కొన్ని కర్రతోనూ తయారు చేయబడి వుంటాయి.

● మంచిమాట

ఈ అక్షరాలను ఒక పదప్రక్రమంలో అమర్చి చూడండి. అది ఖాదే మొదట మీ మంచి మాట!

● మీకుతెలుసా?

మానవ దేహంలో విద్యుత్తు ఉంటుందా?



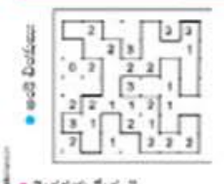
మనిషి శరీరంలో చాలా తేలికపాటి విద్యుత్తు ఉత్పత్తి అవుతుంటుంది. దీనివల్లనే శరీరంలో కొన్ని భాగాలలో గట్టిగా దెబ్బ తగిలినప్పుడు షాక్ వంటి అనుభూతి కలుగుతుంది.

శరీర భాగాలనుండి విద్యుదయస్కాంత తరంగాలు నంతేతాలు కూడా వెలువడుతాయి.

ఎలక్ట్రోమామోగ్రామ్ (EMG) ద్వారా కండరాలలోని విద్యుత్ నంతేతాలను నమోదు చేయవచ్చు. అలాగే ఎలక్ట్రో కార్డియో గ్రామ్ (ECG) అనే పరికరంతో గుండె, ఎలక్ట్రోఎన్‌కఫలో గ్రామ్ (EEG) ద్వారా మెదడు నుండి వెలువడే విద్యుత్ నంతేతాలను నమోదు చేయవచ్చు. మన శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే విద్యుత్ వల్లనే నరాలు, కండరాలు నక్రమంగా పనిచేస్తూ అదువులో ఉంటాయి. నిజానికి మన శరీరం నిర్వహించే ప్రతి పనిలోనూ విద్యుత్ ఖర్చువుతుంటుంది.

విద్యుత్ యొక్క నంకోచ వ్యాకోచాల వల్లనే కండరాలకు శక్తి కలుగుతుంది. విద్యుత్ వల్లనే మెదడు నుండి ఆదేశాలు వెలువడటం, ఆదేశాలను గ్రహించడం జరుగుతుంది. విద్యుత్ నంతేతాలను కొలవడం ద్వారా శరీరంలో ఆనేక వ్యాధులను కనుగొనవచ్చు.

● విన్నటి జవాబులు



• మెదడుకు మేత: 7
• మంచిమాట: మంచి మనసు

బంగారం కుండే విలువైనది.
• ఆ. వరుసలో ఇవ్వాలనే అంకె ఎడమవైపు, మధ్య అంకెల అంతరం రెండింతలుపు నమానం.
• ఏ నక్షత్రాలు స్టార్‌మీదలో తిరుగుతుంటాయి. వాటి మధ్య అంతరం 10.
• Y. క్రైస్తవ చాన్ ప్రతి రెండవ స్క్వేర్‌లోని అక్షరాలు ఆపే అక్షరాలు పెదగుతున్నాయి.

దైవాలజీ sakshi.daivology@gmail.com

సచ్ఛీలురే స్వర్గానికి అర్హులు

ఒకసారి దైవప్రవక్త ముహమ్మద్ (స) సమక్షంలో కొంతమంది సహచరులు సమావేశమై తమ తమ సందేహాలను నివృత్తి చేసుకుంటూ, జ్ఞానసముపార్జన చేసుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలోనే ఇద్దరు స్త్రీల విషయం ప్రస్తావనకొచ్చింది. ఒక మహిళ నిరంతరం దైవధ్యానంలో నిమగ్నమై ఉంటుంది. పగలంతా ఉపవాసవ్రతం పాటిస్తుంది. రాత్రులలో జాగారం చేస్తూ నఫిల్ నమాజులు చేస్తూ ఉంటుంది. పెద్ద ఎత్తున దానధర్మాలు కూడా చేస్తుంటుంది. నఫిల్ రోజాలు, నమాజులు, దైవనామస్మరణ, దానధర్మాల వంటి సత్కార్యాల కారణంగా గొప్ప దైవభక్తి పరాయణురాలిగా, దాతగా ప్రాచుర్యం పొందింది. కాని ఆమెలో ఉన్న చిన్న లోపం ఏమిటంటే, ఆమెకు నోటి దురుసు ఎక్కువ. ఆ కారణంగా ఇరుగుపొరుగువారు ఆమె వల్ల ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనేవారు.

మరొక మహిళ విధిగా పాటించాల్సిన కార్యాలను మాత్రమే నిర్వర్తించేది. అంటే క్రమం తప్పక చదువూటలు నమాజు చేయటం, రమజాన్ ఉపవాసాలు పాటించటం మాత్రమే చేసేది. నఫిల్ నమాజులు, నఫిల్ ఉపవాసాలు పాటిస్తే పాటించేది. లేకపోతే లేదు. అడుగడుగునా దిన్న దిన్న దానధర్మాలను మాత్రమే చేసేది. రాత్రంతా మేల్కొని నిద్రలేకుండా ఆరాధనాలు చేయడం చేసేది కాదు. ఓపిక ఉంటే చేసేది, లేకపోతే లేదు. 'విధిని కర్తవ్యాన్ని'లో మాత్రం ఎన్నడూ అలసత్వం చూపేది కాదు. ఇరుగుపొరుగువారితో సత్సంబంధాలు కొనసాగించేది. మృదువుగా మాట్లాడేది. దేహధర్మం సాయం చేసేది, లేకపోతే మానంగా ఉండేది. ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ ఆమె ఎదుటి వారి మనసు గాయపరిచేది కాదు. ఈ కారణంగా అందరూ ఆమె పట్ల సంతోషంగా ఉండేవారు.

ఈ ఇద్దరు మహిళల ప్రస్తావన విని దైవప్రవక్త (స) మొదటి మహిళలో ఎలాంటి శుభం కాని, మంచితనం కాని లేదు అన్నారు. రెండవ మహిళను ప్రశంసిస్తూ, ఆమె తప్పకుండా స్వర్గానికి వెళుతుంది అని సెలవిచ్చారు. అంటే మొదటి మహిళ చగలంతా రోజావ్రతం పాటించి, రాత్రులు మేల్కొని, ఆరాధనలు చేసి, ఎన్నెన్నో దానధర్మాలు, సత్కార్యాలు చేసినప్పటికీ సాటి మనుషులను గౌరవించేది కాదు. తన వ్రవర్తనతో వారిని బాధించేది. తన నోటి దురుసుతనంతో వారి మనసులను గాయపరిచేది. ఆమె వల్ల ఇరుగుపొరుగువారు ప్రశాంతంగా ఉండలేకపోయేవారు. ఈ కారణంగా ఆమె ఎన్ని ఆరాధనలు ఆచరించినా, ఎన్ని సత్కార్యాలు చేసినా, ఎన్ని దానధర్మాలు చేసినా బురోనీ బూడిదలో పోసిన పన్నీరే అయ్యాయి. సాటి మానవుల పట్ల నిర్వర్తించవలసిన బాధ్యతలను విస్మరించి వారిని బాధలకు గురి చేసి, ఎన్ని మంచి పనులు చేసినా, దైవం వాటిని పరిగణనలోకి తీసుకోదు. అలాంటి మహిళకు ప్రవక్త మహనీయులు ఆమెలో ఎలాంటి శుభం లేదు, ఆమె నరకవాసి అన్నారు.

అదేవిధంగా రెండవ మహిళను స్వర్గవాసి అని ప్రశంసించారు. అంటే ఆమె తన సత్ప్రవర్తనతో ప్రజల అభిమానాన్ని చూరగొంది. ఇరుగుపొరుగువారితో సత్సంబంధాలు కొనసాగించేది. తన నోటిద్వారాకాని, చేతల ద్వారాగాని, ఎవరినీ బాధించలేదు. నఫిల్ రోజాలు, నమాజులు చాలా అరుదుగానే పాటించినా, సామాజిక బాధ్యత పట్ల ఏనాడూ నిర్లక్ష్యం వహించేది కాదు. ఇరుగుపొరుగు కష్టసుఖాల్లో పాలు పంచుకుని, మృదువుగా సంభాషించేది. ఈ విధమైన సత్ప్రవర్తన కారణంగా ఆమె స్వర్గానికి అర్హత సాధించింది.

ఈ సంఘటన ద్వారా మనకు తెలుస్తున్నది ఏమిటి? ఎన్ని సత్కార్యాలు చేసినా, ఎన్ని ఆరాధనలు ఆచరించినా, ఎంత ప్రసన్నమైన ధార్మిక వస్త్రధారణ చేసినా, ఎంత భక్తిని ఒలకబోసినా, 'ప్రవర్తన' సరిగా లేకపోతే, వాక్కు మంచిగా లేకపోతే, సాటివారిపట్ల, సమాజం పట్ల బాధ్యతను విస్మరిస్తే అంతా నిరర్థకం, నిష్ప్రయోజనం. అందుకే ఒక ప్రవచనంలో ప్రవక్త మహనీయులు ఇలా అన్నారు:''ప్రళయ దినాన విశ్వాసి కర్మల త్రాసులో ఉంచబడే అత్యంత విలువైన వస్తువు అతడి సత్ప్రవర్తనే. (తిర్మిజి) అందుకని ప్రవర్తనను మంచిగా తీర్చిదిద్దుకుని సమాజంపట్ల, సాటి మానవులపట్ల బాధ్యతను గుర్తెరిగి, నడచుకోవాలి. ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ మన మాటల ద్వారాగానీ, చేతల ద్వారాగానీ ఎదుటివారికి ఇబ్బంది కలగకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఇలాంటి సచ్ఛీలురు, సత్ప్రవర్తనుల కోసమే స్వర్గద్వారాలు తెరుచుకుని ఉంటాయి.

ఎన్ని సత్కార్యాలు చేసినా, ఎన్ని ఆరాధనలు ఆచరించినా, ఎంత ప్రసన్నమైన ధార్మిక వస్త్రధారణ చేసినా, ఎంత భక్తిని ఒలకబోసినా, 'ప్రవర్తన' సరిగా లేకపోతే, వాక్కు మంచిగా లేకపోతే, సాటివారిపట్ల, సమాజం పట్ల బాధ్యతను విస్మరిస్తే అంతా నిరర్థకం, నిష్ప్రయోజనం. అందుకే ఒక ప్రవచనంలో ప్రవక్త మహనీయులు ఇలా అన్నారు:"ప్రళయ దినాన విశ్వాసి కర్మల త్రాసులో ఉంచబడే అత్యంత విలువైన వస్తువు అతడి సత్ప్రవర్తనే"

– యండీ. ఉస్మాన్‌ఖాన్

sakshi.youngvedam@gmail.com, www.facebook.com/youngvedham

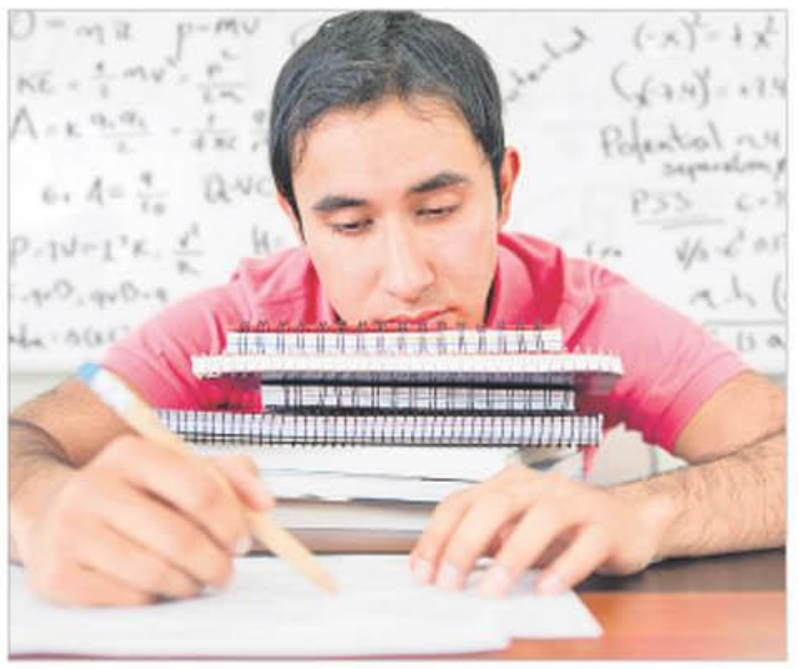
యంగ్వేదం

ఎటువైపు నీ పయనం?

చక్రంలా మొదలైంది దాని ప్రస్థానం. దేశదేశాలలో కొత్త కొత్త రూపు తీసుకుంటూ, జర్మనీలో కారులా కదిలింది. చైనాలో మొబైల్ ఫోన్‌లా మోగింది. అమెరికాలో కంప్యూటర్‌లా మారింది. కాని మన దేశానికొచ్చేసరికి ఎందుకో అది నాణెంలా మారిపోయింది. కొన్నేళ్లకి కారు వేగం పెరిగింది. మొబైల్ స్మార్ట్‌గా అయ్యింది. కంప్యూటర్ ఇంకా కొత్తగా అయ్యింది. కాని ఆ నాణెం విలువ మాత్రం పడిపోయింది. (1 రూపాయి = 0.017 డాలర్లు)...

వంద కోట్లను సైగా జనాభా. వది కోట్లను సైగా విద్యార్థులు. అందులో యేటా ఇంజనీరింగ్‌లో చేరుతున్న విద్యార్థులు 15 లక్షలు. ఆ విద్యని అందించే కళాశాలలు దాదాపు నాలుగు వేలు. కోర్సు పూర్తిచేసుకుని బయటకి వస్తున్నవాళ్లు 14.5 లక్షలు. కాని 14.2 కోట్ల మోటార్ వెహికల్స్ తిరుగుతున్న మన రోడ్ల మీద చూస్తూ మనదేశంలో డిజైన్ చేయబడింది ఏది? 86 కోట్ల సెల్‌ఫోన్లు వాడుతున్న దేశంలో ఒకటి కూడా ఆ దేశంలో తయారయింది కాదు. అంటే అర్థం ఏమిటి? వుడుతున్న... ప్రమించాలి. తయారవుతున్న ఆ 14.5 లక్షల ఇంజనీర్లలో ఉన్న నిజమైన ఇంజనీర్లెంతమంది? కనీసం సొంతగా ఇంజన్‌నే తయారుచేసుకోలేని రోటు ఇంజనీరేం వుడతాడు!?

పోటీ ప్రపంచం అనే మాట వినవడుతుంది బయట. ఎందులో పోటీ? గొర్రెల మందలో ముందుండటానికా? వుట్టిన పిల్లవాడికి అన్నప్రాశన అవముందే ఐఐటీలో సీటు వచ్చేయాలి. అందులోను ఫస్ట్ వచ్చేయాలి. ఆతిశయోక్తి అనుకోకండి. తమకు వుట్టబోయే బిడ్డ కూడా ఐఐటీయన్ కావాలని, ఒక



ఐఐటీ విద్యార్థి వీర్యం కావాలని పట్టుబట్టారట ఒక జంట.

ఇంజనీరింగ్ మీద అంత మమకారంతో చేరేది ఎందుకా అంటే వచ్చే సమాధానం 'ప్యాకేజ్'. కరువు ప్రాంతంలో వులిహోర పాట్నం కాదే ప్యాకేజీ అంటే. 'ఏ బ్రాంచ్‌లో చదివితే ఏమున్నది గర్వకారణం. ప్రతి ఉద్యోగం, ఐటీ ఆయణత్వం' అన్నట్లుంది నేటి వరిస్థితి.

వచ్చిన యేటి నుండి దీనామ్‌తో బానే ఉంది ఐటీ ఫీల్డ్. ఉద్యోగావకాశాలు పెంచింది. హ్యామన్ క్యాపిటల్ రిక్రైర్‌మెంట్ యేటబా పెరుగుతూ వచ్చింది. ఉద్యోగాలు పెరిగాయి. ఇవి పైకి కనపడేది.

త్రవిమించితే, మంచి కూడా చెడు అవుతుందన్నట్లు, ఎలాగో ఇంజనీర్లకే (బ్రాంచీలతో సంబంధం లేకుండా) కదా ఉద్యోగాలు ఇస్తుంది. ఇంజనీర్లకే లేటెల్ డబ్బులు వర్షట్టే అనే ఆలోచన పేరుకపోవడంతో ప్రతి ఒక్కరూ ఈ బండి మెనక వరిగెత్తడం మొదలుపెట్టారు. కంపెనీలు కూడా తీనుమన్న ఇతర బ్రాంచీల వారికి నుమారు 10 నెలల శిక్షణ ఇచ్చి, ఉద్యోగానికి నంసిద్ధం చేసేయగలిగితే, ఆ నాలుగేళ్లలో గడించిన జ్ఞానం ఎందుకు? ఇలా నగానికి సైగా ఐటీ గూటికి చేరితే, ఇక వేరే రంగాలు ఏం మెరుపు తాయి?

ప్రాథమిక విద్యాభ్యా నుండి గణితం, సైన్స్‌ల మీదే ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టేలా చేసి, మిగిలిన (సాహిత్యం, సాంమిక శాస్త్రం) వాటిని కేవలం టావర్షణ తేల్చే నష్టేర్షణలుగా చేయడం జరుగుతోంది ఎన్నో యేళ్లుగా. 'నీకు మ్యాక్స్‌లో ఎంత, సైన్స్‌లో ఎంత' అని అడిగేవాళ్లని చూశాం కానీ, నీకు సోషల్‌లో ఎంత తెలుగులో ఎంత అని, అదే ఉత్సాహంతో అడిగే వాళ్లు ఎంతమంది?

దాంతో ఈ సోషల్, సాహిత్యాలు పక్కన పడిపోయి, సైన్స్, మ్యాక్స్ మీదే ఆసక్తి వస్తుంది. తదుపరి వాటిలోనే ఫర్థర్ స్టడీస్ చేయాలనే ఆలోచన వస్తుంది. కాని తమ కన్నా ముందు విద్యార్థుల్లో నగం పైగా ఐటీ కంపెనీల్లో జీయిగ్గింగ్ చేస్తుంటారు. ఇంక వేరే రంగాల్లో నూతన ఉన్నతి ఏముంటుంది? దాంతో రెక్కలు కట్టుకుని, విదేశాలకి ఎగిరిపోతారు. అక్కడ రాజీస్తారు.

వుట్టుగుడ్డి, వుట్టు చెవిటి అనేవి అంగవైకల్యాలైతే, వుట్టు ఇంజనీర్ అనేది కలా మైకల్యం. 'ఎంతకి' చదువుతున్నామో తెలుసు కాని, ఎందుకు చదువుతున్నామో తెలియకపోతే, వారికంటూ ఆసక్తి, కల, ఉన్నతాశయం ఎలా ఏర్పరుచుకుంటారు! డ్రీమ్ చిగ్ అని అబ్దుల్ కలామ్ అన్నారు కానీ, కల కనే తీరికెక్కడుంది... మార్కుల వెంట, సీట్ల వెంట పరిగెడుతుంటే? ఆ పిల్లవాడి మనసు ఎక్కడో ఏకాగ్రత చెడి, ఒక కల కంటాడు. కాని ఆ కలని బయట పెట్టిన మర్నాడే, దానికి మార్కెట్‌లో విలువ లేదు అని కొట్టెయ్యబడుతుంది. మళ్లీ అదే అర్థం లేని పరుగుని పరిగెట్టమంటుంది. ఇలా ఈ నేల అవకాశం ఇవ్వక ఎంతమంది బాగోర్లు, అమర్త్యసేన్లు, హర్ గోవింద్ ఖోరానాలను వదులుకుంటోంది, లేక విదేశాలకి ఎగుమతి చేస్తోంది.

ఒక పదేళ్ల తరువాత, కోట్ల రూపాయల కట్టల మీద కూర్చుని పేపర్ చిరోస్తండగా, ఫలానా వ్యక్తి తీసిన ఫొటోకి అంతర్జాతీయ గుర్తింపు వచ్చింది. లేకపోతే ఫలానా డైరెక్టర్ తీసిన సినిమాకి ఆస్కార్ వచ్చింది. ఒక వ్యక్తి రాసిన వున్నతానికి నోబెల్ వచ్చింది... ఇలాంటి వార్తలు చూసినప్పుడు గుండి భారంగా అవుతుంది. ఆ కోట్లు చిత్యకాగితాల్లా కనపడతాయి.

నమాజం ఒకవైపు వెళుతుంటే నేను వేరే వైపు ఎలా వెళ్లాను అనుకోండి... మన ఆలోచనే మన నమాజం. ధైర్యంగా ఆలోచించు... ఆలోచన మారితే మన గమనం మారుతుంది. గమనం మారితే నమాజం మారుతుంది. నమాజం మారితే, పాపం ఆ దబ్బు ఒంటరిగా ఏం చేస్తుంది? దిక్కుతోచక తిరిగి మనవెంటే వస్తుంది. అందుకే, ఈ అంధ పంధాని వీడి, నీ కలా ప్రపంచానికి నాంది పలుకు.

– జాయ్

ఆర్టిజం sakshi.arts@gmail.com

నాట్య చందన

చందన నృత్య ప్రతిభ

ఆ పాప నాట్యం చేస్తే రంగస్థలమే పులకిస్తుంది. ఆ చిన్నారి అభినయానికి ప్రేక్షకలోకం పరవశిస్తుంది. బుడిబుడి అడుగుల ప్రాయంలోనే కాలికి గజ్జె కట్టి తన నాట్యకౌశలంతో అందరినీ అలరిస్తూ అద్భుతాలను సృష్టిస్తోంది చిన్నారి చందన(సంధ్య). ఈ చిన్నారి జీవితం విషాదంతో మొదలై ఇప్పుడిప్పుడే ఆనందమయంగా మారుతోంది. అండమైన భవిష్యత్తుకు బాటలు వేస్తుంది. కష్టాలు, సుఖాలు తేడా తెలియని ఆరు సంవత్సరాల చిన్నారి చందన జీవితంలో ఎన్నో మలుపులు, ఒడిదుడుకులు.

విజయనగరం జిల్లా గరుగుబెల్లి మండలం, తోటవల్లి గ్రామంలో చందనను జన్మనిచ్చి తల్లి ఈ లోకం నుంచి సెలవు తీసుకుంది. తల్లి లేని చిన్నిపాప పెంపకం బాధ్యతను అమ్మమ్మ తీసుకుంది. రెక్కాడితే కాని డొక్కాడని పేదరికం ఒక వైపు, వృద్ధాప్యం మరో వైపు ఆ అవ్వది. సరిగ్గా అదే సమయంలో ఆమన్న హస్తాన్ని అందించింది జట్టు ఆశ్రమ నిర్వాహకురాలు వద్యజమ్మ. అంతే! ఆ పాప జీవితంలో చీకట్లు మెల్లగా తొలగి వెలుగు రేఖలు విరబూయటం ప్రారంభమైంది.

ఆశ్రమంలో నెలకొల్పిన శ్రీరఙని రాజా కాజేశ్రీతంలో భరత నాట్యం, కూచిపూడి సాధన చేస్తున్న పెద్దక్కలను చూచి వారి అడుగులను అనుకరిస్తున్న చిన్నారి చందనలోని తపనను నాట్యగురువు శ్రీనివాస్ గమనించారు. గత ఏడాది నుంచి చందనకు శాస్త్రీయ నాట్యాన్ని సాధన చేసే అవకాశం కల్పించారు.

తొలి అడుగులోనే...

కేవలం మూడు రోజుల సాధనతో బొబ్బిలిలో జరిగిన ఉత్తరాంధ్ర స్థాయి భరత నాట్య పోటీలలో చందన ప్రథమ స్థానం పొందింది. ఇదే తన తొలి ప్రదర్శన కూడా. అంతే! ఆ రోజు మొదలు ఆ చిన్నారి నాట్యంలో తనదైన ప్రతిభను చాటుకుంటూ వచ్చింది. వలువురి ప్రశంసలు అందుకుంటున్న ఈ చిన్నారి దేశవ్యాప్తంగా నుమారు 50కి పైగా ప్రదర్శనలు ఇచ్చింది.

పులకించిన రవీంద్రభారతి...

'వందేమాతరం ఫౌండేషన్' వారి కార్యక్రమంలో రెండురోజుల వ్యవధిలో హైదరాబాద్ రవీంద్రభారతిలో గణేశ స్తుతి ప్రదర్శన, తిల్లానాలో (భరతనాట్యం) చందన ప్రదర్శన ఇచ్చింది. కార్యక్రమ ప్రారంభ నూచికగా చిన్నారి చందన చేసిన గణేశస్తుతి ప్రదర్శన చూసి ప్రేక్షకులు మంత్రముగ్ధులయ్యారు. అందరూ మన్స్ మోస్ అంటూ, అభినందించారు.

''యోగాలోను, నాట్యంలోను చందన దక్షత కార్యదీక్ష, క్రమశిక్షణ కనబరుస్తుంది'' అన్నారు నాట్యగురువు శ్రీనివాస్. అందుకే అంతలయ జ్ఞానం, నాట్యంలో వట్టు వచ్చిందని ప్రశంసించారు. ఎన్నో నంస్థలు ఈ చిన్నారి నాట్య ప్రదర్శనను కోరుతూ ఆహ్వానాలు పంపుతున్నారు.

చందన

సత్కారాలు...

- తొలి ప్రదర్శనను వీలకించిన ప్రముఖ నాట్యాచార్యులు శ్రీకాంత్ దము నగదు పురస్కారంతో చిన్నారి చందనను నత్కరించారు.
- చీపురుపల్లిలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో చందన నాట్యం చూసి ప్రేక్షకులు కొన్ని నోట్ల దండలతో చందనను నన్మానించారు.
- గత నంవత్సరం బాపట్ల నరస్వతీ అమ్మవారి నన్నిధిలో చందన చేసిన నృత్యప్రదర్శనను చూసి ముగ్ధులైన ఆలయ నిర్వాహకులు ఆ చిన్నారిని నత్కరించారు.
- ఢిల్లీలో ఇంటర్‌నేషనల్ ట్రేడ్ ఫెయిర్, ప్రగతి మైదానంలో చందన ఇచ్చిన ప్రదర్శన ప్రేక్షకులను ముగ్ధులను చేసింది.

– కోన నుధాకర్ రెడ్డి

ఎన్.టి.ఆర్ - సావిత్రి

ఎన్.టి.ఆర్, ఎన్.జానకి

పల్లవి

అతడు: ఓం శాంతి ఓం శాంతి... వయ్యారి వానంటీ...
నీ ఈడులో ఉంది మేగం.. వ్వ నీ తోడు నాయుంది భాగం
బృందం: చాంఱుబ్ చక చాం చక చంచక చొంచక చాం (2)
ఆమె: ఓం శాంతి ఓం శాంతి... నీదేలే పూబంటీ...

చరణం : 1

అ: ఒంపు ఒంపునా హంపి శిల్పమే చూశా... హన్నేశా
ఆ... లేతనడుములో హంనగమనమే చూశా... రాజేశా
హన్నె నడుమా కల్సానా కవులు పాడే కావ్యమా
కదిలివచ్చే శిల్పమా కనిపించని స్వప్నమా
అ: నీ ఉహలో ఇలా ఉప్పొంగినా అలా...
ఉయ్యాలలూగే యవ్వనాల నవ్వులన్నీ నీవే కాదా
అ: ఓం శాంతి ఓం శాంతి... వయ్యారి వానంటీ...
ఆ: నీ చూపు నా పూలబాణం.. నీ ఉపిరే నాకు ప్రాణం
||రాండుబ్|| ||ఓం శాంతి||

చరణం : 2 అ: నీంచేజిలో కృష్ణవేణినే చూశా ముడివేశా
ఆ... వడలి కొంగులో కదలి పొంగులే చూశా... చుట్టేశా
మేని చిరుపా మెరువులా ఆ... బుగ్గ ఎరుపా వలపులా
నీలికనులా పిలుపులా మత్తులా మైమరపులా
ఆ: నీ చూపుతో ఇలా వేశావు నంకెలా
ఐన్నా నిండి వేదిపున్నా వెన్నెలంతా నీదే కాదా
||ఓం శాంతి||

పల్లవి :

అతడు: సాయంకాలం సాగరతీరం...
నా చెలి ఒళ్లో... చలి నండళ్లో
రోజా మొగ్గగా జల్సా చేయరా...
విరజాజిపూల గంధమంటి అందమంత నీదిరా
ఆమె: సాయంకాలం సాగరతీరం...
వెచ్చని ఒళ్లో... వెన్నెల గుళ్లో
తాజా మొగులే రోజా చూడరా...
నడిరాతిరల్లే మగటిపూట రానిలీలలాడరా

చరణం : 1

అ: కావరమొస్తే కాదంటానా
దొగిలి నీడే లేదంటానా (2)
కవ్వించి నవ్వించి ఇనిపీరా కరిగింది
కధ ఫాస్టా నడిపించరా
ఆ: ఆహాహాహాహాహా...
మరుమల్లె మరీ విచ్చుకొనే వేళ...
కొక్క మరీ గిచ్చుకునే వేళ (2)
రానంటానా పాచరించికీ
పూతకొచ్చి పండుతున్న పులకరింత వేళకే
అ: సాయంకాలం... ఆ: సాగరతీరం...

చరణం : 2

ఆ: సిగ్గని చెప్పి పొమ్మంటానా
చక్కెర విందే లేదంటానా (2)
చేవంటూ మావంటూ అంతటితో
ఇపంటూ తెల్లారిపోనిస్తానా
అ: లాలాలాలాల...
చెలిగాలి మరీ చంపిలినేవేళా...
జంటచలీ పెంచుకునే వేళా (2)
రమ్మంటూవా నంధిళ్లకే
ఒంటిగుండి చావలేని నలపరింత గోలకే
||సాయంకాలం||

చిత్రం : చాలెంజ్ (1984), రచన : వేటూరి
నంగీతం : ఇళయరాజా, గానం : బాలు, జానకి, బృందం

నిర్వహణ: సాక్షి

హైదరాబాద్ మరియు రంగా రెడ్డి జిల్లాలో ఉన్న ఎల్‌పిజి డిస్ట్రిబ్యూటర్‌ల పరిధిలోని ఎల్‌పిజి వినియోగదారులకు విజ్ఞప్తి

AADHAAR
Aam Aadmi Ka Adhikaar

ఆఖరి అవకాశం

కేవలం	11	వారాలే మిగిలి ఉన్నాయి

త్వరపడండి!!

2 లక్షల మందికి పైగా ఎల్‌పిజి వినియోగదారులు ఇప్పటికే సబ్సిడీ మొత్తాన్ని నేరుగా వారి బ్యాంకు అకౌంట్‌లో పొందుతున్నారు.

మరి మీరు?

ఒకవేళ కాకపోతే, మీ ఆధార్ నంబరును రెండు సార్లు నమర్పించండి:
- మీ బ్యాంకు బ్రాంచికి
  మరియు
- మీ ఎల్‌పిజి డిస్ట్రిబ్యూటర్‌కి

గుర్తుంచుకోండి! 11 వారాల తరువాత, మీరు మీ ఆధార్ నంబరును మీ బ్యాంకు అకౌంట్‌కి మరియు ఎల్‌పిజి కన్జ్యూమర్ నంబరుకు అనుసంధానం చేయకపోతే, మీరు సిలిండర్‌లను మార్కెట్ ధరకు కొనవలసి ఉంటుంది. ఆధార్ లింక్‌డ్ లేకపోతే మీకు నబ్సిడీ లభించదు.

త్వరపడండి! ఆఖరి క్షణం వరకు వేచివుండకండి!! నేడే చర్య తీసుకోండి!!!
మీ ఆధార్ నంబరును అనుసంధానం చేయడానికై మీ ఆధార్ కార్డు కాపీని నమర్పించండి

- మీ బ్యాంకు బ్రాంచికి
  మరియు
- మీ ఎల్‌పిజి డిస్ట్రిబ్యూటర్‌కి
  ఉభయులకూ!!

మీ ప్రయోజనం ఇప్పుడు మీ అకౌంట్‌లో

మరిన్ని వివరాలకు వెబ్‌సైట్‌లను నందర్శించండి: http://petroleum.nic.in/dbtl, www.indane.co.in, www,ebharatgas.com మరియు www.hpgas.com లేదా 18002333555 కి కాల్‌చేయండి.

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7

హైదరాబాద్
శనివారం
15-6-2013

మా నాన్నకు నా మీద ఉన్న నమ్మకమే
నాకు ఆయన ఇచ్చిన గొప్ప కానుక.
- జిమ్ వాల్వానో, శ్రీదాకారుడు
(1946-1993)

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

నాన్నకు కానుక

రేపు ఫాదర్స్ డే.
నాన్నకు గిఫ్టుగా ఏమివ్వాలి..?
థింక్ చేద్దాం.
నాన్నకు ఏమిస్తే సర్‌ప్రైజ్ అవుతారు?
ఆయన మర్చిపోయింది ఏదైనా ఇస్తే!
ష్... నాట్ ఎ బ్రైట్ ఐడియా.
తనను తనే మర్చిపోయి...
మనకోసమే పాటుపడుతున్న నాన్నకు ఏమివ్వగలం?
పోనీ, ఆయన వద్దనుకున్నది ఏదైనా ఇస్తే!
నాట్ ఎటాల్ ఎ గుడ్ ఐడియా.
అదిగీందల్లా మనకు తెచ్చివ్వడానికి...
తనకేం వద్దనుకున్న నాన్నకు ఏమివ్వగలం?
ఎలా మరి? ఊ... ఓ పని చేస్తే?!
'ఈ వయసులో నాకెందుకురా' అనేదేదైనా..?
ఎస్!
నాన్నకు మంచి 'స్టెయిల్ లుక్' ప్రెజెంట్ చేద్దాం.
'మై గాడ్... మీ డాడీయేనా... ఇంత యంగ్‌గా'
అనే కాంప్లిమెంట్ వస్తే...
ఇచ్చినట్టే ఇచ్చి ఆ గిఫ్ట్ మనం కొట్టేసినట్టే కదా.
మూవ్ ఆన్... పదండి ముందుకు...

తెల్లని వర్స్ట్, బ్లాక్ ఓవర్‌కోట్, అదే రంగు ప్యాంట్ ధరిస్తే ఫ్లైట్‌గానూ, హుందాగానూ కనిపిస్తారు.

రాజీ పింక్, లైట్ ఆరెంజ్ డబుల్ షేడ్ ఓవర్ కోట్‌ను కుర్తాపైనా లేదా షర్ట్ పైన ధరించవచ్చు. జీన్స్ ప్యాంట్ వేసుకుంటే మరింత స్టైల్‌గా కనిపిస్తారు. ఫార్మల్, క్యాజువల్ వేర్‌గానూ ఈ డ్రెస్ బాగుంటుంది.

యాంకర్ బ్రైడ్‌కో బ్లూ రా పిల్క్ మెటీరియల్‌పైన ధిన్నుగా కుట్టి, డిజైన్ చేసిన ఫార్టివేర్ థ్రీజర్ ఇది. దీనికి లోపల ఏ లేత రంగు షర్ట్ అయినా ధరించవచ్చు. బాటమ్‌గా క్రీమ్, బ్లాక్, బ్లూ డెనిమ్ ట్రౌజర్, ప్యాంట్ వేసుకోవచ్చు.

ఈ బండ్‌గలా ధరిస్తే వయసును తగ్గించినట్టుగా, స్టైల్‌గా కనిపిస్తారు. బాటమ్‌గా జీన్స్ ప్యాంట్, డార్క్ కలర్ ట్రౌజర్స్ ఏవైనా ధరించవచ్చు.

మోడల్స్: బన్ని, రమణ

మంగారెడ్డి
ఫ్యాషన్ డిజైనర్

జగన్ కోసం 384 రోజులు

మాకున్న ఏకైక ఆశ... జగనన్న

రాజకీయాలంటే పెద్దగా తెలియని మాలాంటి చాలామంది పేద విద్యార్థులకి వైఎస్సార్‌గారు ముఖ్యమంత్రి అయ్యాక, రాజకీయ నాయకుడు ఇన్ని మంచి పనులు చేయొచ్చా అని తెలిసొచ్చింది. ఒక ఇంటిపెద్దగా, ఒక 'మనసున్న మారాజు'లా ఆయన ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలను అమలు చరిచారు. అంతా బాగుంది అని ఊపిరి పీల్చుకునేలోపు ఇంద్ర ప్రదేశ్‌ని కంటతడి పెట్టించే దుర్వార్త. దేవుడు కనపడితే ఇప్పటికీ ఒకటే అడుగుతాను.

''ఆరలేస్తే రాజన్న ఇంత అన్నం పెట్టాడు, అది తప్పా? మా గుండి జబ్బున పడితే ఉచితంగా ఆపరేషన్లు చేయించాడు, అది తప్పా? పేద విద్యార్థులకు ఉచితంగా చదువు చెప్పించాడు, అది తప్పా? ఇంతా ఎన్నో పథకాలు పెట్టి పేదవారి కళ్లలో ఆనందం చూడాలనుకున్నారు. ఆదే ఆయన చేసిన తప్పా? మంచి మనుషులు కరువైన ఈ ప్రపంచంలో మాకు ఇన్ని మంచి పనులు చేసిన 'మా దేవుణ్ణి ఎందుకు తీసుకెళ్లావ్ దేవుడా?'' అని అడుగుతాను. కుట్రలు, కుతంత్రాలతో నిండిపోయిన ప్రస్తుత రాజకీయాలలో సామాన్యుడిని పట్టించుకునేవారే లేరు. మాకున్న ఒకే ఒక్క ఆశ 'జగనన్న'. కచ్చితంగా రాజన్న ఆత్మ జగనన్నలో ఉంది. అందుకే రాత్రి పగలు, ఎండ వాన, తుపానులు లేదా లేకుండా ఓదార్పు యాత్రలు, దీక్షలు చేశాడు. అందుకే 'అత్యంత శక్తిమంతమైన వ్యక్తులలో ఒకరు'గా ఓటు నంపాదించాడు. అది జగన్‌కే సాధ్యమైంది. ఆయన చిరునవ్వే మాకు కొండంత బలం. ఇప్పుడు రాజన్నని అభిమానించే ప్రతి ఒక్కరూ చేయాల్సింది వర్షిలమ్మ అడుగులతో అడుగు కలిపి 2014లో జగనన్నని సీఎంని చేసి, మంది మనుషుల్ని, మనసున్న మనుషుల్ని కాపాడుకోవడం.

– గోపు మల్లికార్జున్‌రెడ్డి, చిన్న ఓబినేనిపల్లి, ప్రకాశం జిల్లా

వజ్రాయుధం సిద్ధంగా ఉంది!

మన ప్రియతమ నేత, దివంగత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్సార్ బిడ్డా, ఆయన తనయుడు జగన్ బిడ్డా మాకెంతో అభిమానం. అందుకే మేము సీబీఐకి, టీడీపీ నాయకులకి, కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పెద్దలకు మా కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాం. ఏదో చేసేద్దాం అని వీరంతా మా జగన్‌బాబును నానా ఇబ్బందులు పెడుతూ నిర్బంధించారు. అయితే, వారికి తెలిసో తెలీకో ముడి వజ్రాన్ని సానబెట్టినట్టుగా మా జగన్‌ను మిరుమిట్లుగొలిపే వజ్రంలా... కాదు కాదు.. వజ్రాయుధంలా మార్చేశారు. 'వజ్రాయుధం' అలి త్వరలో బయటకు వచ్చి, వీరందర్నీ తుత్తునియల్ని చేసి, బంగాళాఖాతంలో కలిపేస్తుంది. అప్పుడు మన రాష్ట్రానికి, దేశానికి పట్టిన చీడ వదులుతుంది. ఆ రోజు కోసం ఎంతో ఆసక్తిగా మేమంతా ఎదురుచూస్తున్నాం. మొన్నటికి మొన్న చంద్రబాబు లిరువలి వెళ్లి వెంకన్నబాబుకు ప్రార్థించారట అదినీలిని అంత మొందించమని! ఆ ఏడుకొండలవాడు ఎంత ఆశ్చర్యపోయి ఉంటాడో! ఎందుకంటే, అచినీలి, నమ్మకద్రోహం, మోసం, దుర్మార్గం వీటన్నింటి ప్రతిరూపం చంద్రబాబే. భస్మాసురుడు వరం కోరినవ్వుడు ఆ పరమేశ్వరుడు కూడా ఇలాగే ఆశ్చర్యపోయి ఉంటాడు. 'తన గొయ్యి తనే తవ్వుకుంటున్నాడని, తన అంతం తానే కోరుకుంటున్నాడని. ఏది ఏమైనా అలి త్వరలో జగన్ బయటకొచ్చి ఈ చెత్త బ్యాచ్‌కి మోక్షం ప్రసాదించి, మన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగా మంచి పాలన అందించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాం.

– పిడపాటి సూర్యప్రకాశరావు, చరలక్ష్మి, జగనంపూడి, విశాఖ

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

● గిఫ్ట్స్

సమ్‌థింగ్ స్పెషల్...

తండ్రి ప్రేమ వెలకట్టలేనిది. పిల్లలకు నకల సౌకర్యాలు అమర్చడంలో చూపించే శ్రద్ధలో తనపై ఒక్క శాతం కూడా ఉండదు. అందుకే ఆ ఔంభైఔయిదు శాతం శ్రద్ధ నాన్నపై పిల్లలే చూపించాలి. ఏదాది పొడవునా నాన్న అవసరాలను, ఇష్టాలను పట్టించుకోని పిల్లలు కనీసం ఒక్కరోజైనా నాన్నను సంతోషపరచడానికి ప్రయత్నించండి. చక్కని కానుకతో నాన్న మోములో ఆశ్చర్యం, ఆనందాన్ని పెంచండి. ఖరీదైన కానుకలతో కాదు, మీ అమూల్యమైన ప్రేమతో నాన్న హృదయాన్ని గెలుచుకోండి. ఏం కానుక ఇవ్వాలా! అని ఆలోచించే బుర్రకు కొన్ని ఐడియాలు ఇవి. డబ్బు లేకపోయినా నాన్నను సంతోషపెట్టే మార్గాలూ బోలెడు ఉంటాయి. ఆలోచించండి. ఇచరజులో పెట్టండి. ఆశీస్సులు అందుకోండి. ఒక రోజు ముందుగా ఫాదర్స్ డే శుభాకాంక్షలు చెప్పండి.

లూయిస్ ఫిలిప్ మెటల్ కఫ్‌లింక్స్
రూ.1599/-

షేక్ సింగ్ మెరూన్ ఆఫీస్‌బ్యాగ్
రూ.2229/-

షేడింగ్ మల్టీకలర్ స్కార్ఫ్
రూ.569/-

రూ.749/-

రోడ్‌స్టర్ ఫ్లిప్ ఫ్లాప్స్
రూ.299/-

రూ.995/-

పాస్పో బ్రౌన్ కార్డ్ హోల్డర్, పాకెట్
రూ. 1070/-

రూ.1308/-

ప్రొమెన్యా బ్రౌన్ పార్శల్ లెదర్ షూ
రూ.2485/-

రూ.890/-

రూ. 115000/-

ఫాసిల్ బ్లాక్ బెల్ట్
రూ.2395/-

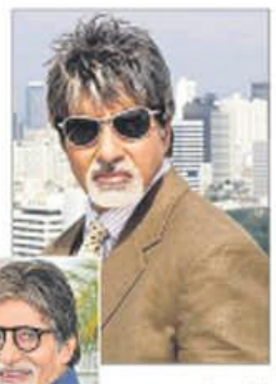
టైటాన్ నియో గోల్డ్ ప్లేటెడ్ వాచ్

వ్యూమా బెర్క్ క్యాప్

పామ్‌సోనెట్ గ్రే కలర్ మనీ బెల్ట్

● సెలబ్ స్టైల్

ఫాదరాఫ్ హిందీ సినిమా!!



అమితాబ్ బచ్చన్

బచ్చన్‌కి యాభై ఏళ్ల నిండి ఇరవై ఏళ్ల దాటింది. అయినా నేటికీ బాలీవుడ్ సినిమాలో ప్రముఖ హీరోగానూ, ఫాదరాఫ్ ఇండస్ట్రీగానూ అమితాబే చలామణి అవుతున్నారు. ''వయసు పెరిగిందని బాధపడకూడదు. ప్రతి దశనూ ఆంగీకరిస్తూ, ఆస్వాదించాలి'' అంటారు ఈ నటశిఖామణి. ఇవి ఏవో ఉట్టి మాటలు కావు. ముదిమిలోనూ 'ఏజింగ్ గ్రేస్‌ఫుల్లీ' మాటకు నిలువెత్తు నిదర్శనంలా కనిపించే అమితాబ్ చెబుతున్న మాటలు. ఏడువదులలోనూ బాలీవుడ్‌లో తనదైన స్థానాన్ని నిలబెట్టుకుంటూ అంతే హుందాగా గౌరవాన్ని పొందుతూ ముదిమిలో మనమూ అచ్చం ఇలాగే ఉండాలని రోల్‌మోడల్‌గా బాపించే హీరో అమితాబ్.

ప్రతి ఫాదరికీ ఉపయోగపడే అమితాబ్ ఫ్యాషన్ టిప్స్ ...

● అమితాబ్ ఎవరి స్టైల్‌నూ అనుకరించరు. తానే ఒక స్టైల్ స్టేట్‌మెంట్‌లా కనపడతారు ● తెల్లజుట్టు, తెల్లగడ్డం వయసును చెబుతుంది కాని, శరీరదారుడ్యంతో ఫిట్‌గా కనిపిస్తారు ● ఎక్కువగా బెల్‌బాటమ్ ట్రౌజర్, ముదురు రంగు కొత్తాను ధరిస్తారు. ● నలుపు, నీలం రంగు సూట్స్ అమితాబ్ నృష్టించిన స్టైల్ స్టేట్‌మెంట్ ● చిన్ని గెటప్స్‌లోనే కాదు, అప్పుడప్పుడూ చిన్ని పాకెటింబిల్‌తోనూ ఆశ్చర్య పరుస్తుంటారు ● ఏ డ్రెస్ ధరించినా ఆత్మవిశ్వాసం నడలని వ్యక్తిగా కనిపిస్తారు. ● చక్కని చిరునవ్వు, చురుకుగా చూసే కళ్ల ఎంతమందిలో ఉన్నా బచ్చన్ స్పెషాలిటీ.

● బ్యూటీ

జుట్టు తెల్లబడుతోందా?!

వయసు మీద పడుతున్నకొద్ది జుట్టు రాలడం, తెల్లబడటం.. వంటి సమస్యలు తలెత్తుతుంటాయి. సహజపద్ధతులతో కేశాల అందాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

● నిగనిగలాడే వెంట్రుకల కోసం... గుడ్డు లేదా పెరుగును మీవ ఆకుల పేస్ట్‌లో కలిపి జుట్టుకు పట్టించి అరగంట తర్వాత షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. ఈ ప్యాక్ కేశాలకు కండిషనర్‌లా పనిచేస్తుంది.

● హెన్నా తెల్లవెంట్రుకలను బ్రౌన్‌గా మారుస్తుంది. అయితే హెన్నాను ఎక్కువ రోజులు వాడకూడదు. దీనిలో ఉండే రసాయనాలు జుట్టులో ఉండే నూనెను తొలగిస్తాయి. దాంతో జుట్టు మృదుత్వం కోల్పోతుంది. నాణ్యమైన కలర్‌ని నివుణుల సలహామేరకు వాడటం మంచిది.

● కప్పు ముల్తానామట్టి, ఐదు టేబుల్ నూన్ల కొబ్బరినూనె, గుడ్డు బాగా కలిపి జుట్టుకు పట్టించాలి. అరగంట తర్వాత కండిషనర్‌షాంపూతో తల స్నానం చేయాలి. నిస్సేజంగా మారిన జుట్టు మృదువుగా మారుతుంది.

● అరకప్పు ఉసిరిపొడి, 2 టేబుల్‌స్పూన్ల ఆముదం, గుడ్డు కలిపి జుట్టుప్యాక్‌లా వేయాలి, మాడుకు కూడా రాయాలి. అరగంట తర్వాత శుభ్రపరుచుకోవాలి. వెంట్రుకలు దిట్టరుంటా, మృదువుగా అవుతాయి.

కీళ్లనొప్పులు - ఆయుర్వేద పరిష్కారాలు

ఆయుర్వేద శాస్త్రం మనదైన అతివురాతనమైన వైద్యశాస్త్రం. ఇందులో జీవితానికి సంబంధించి చర్చించని విషయాలు లేవంటే అతిశయోక్తి కాదు.

'కీళ్ల నొప్పులు' ప్రస్తుత కాలంలో అతిచిన్న (30-40) వయసులోనే మొదలవుతున్నాయి. ప్రస్తుత జీవన విధానంలో అనేక మార్పులు ఇందుకు ప్రధాన కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పు, సరియైన సమయంలో భోజనం చేయకపోవడం, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ ఎక్కువగా తినడం, సరైన పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారం తినకపోవడం సామాన్య కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.

అలాగే దినచర్యలో సరైన వ్యాయామం, సరియైన సమయంలో నిద్రపోకపోవడం, (స్వల్ప వివర్యం అనగా పగలు నిద్రించుట, రాత్రి ఎక్కువగా మేల్కొనుట వంటివి) కూడా సామాన్య కారణాలుగా చెప్పవచ్చు. అలాగే మానసికంగా ఎక్కువగా ఆలోచించటం, ఆందోళన, డిప్రెషన్ వంటివి కూడా ఈ కీళ్ల నొప్పులకు సామాన్య కారణాలుగా పరిగణించవచ్చు.

ఈ కీళ్ల నొప్పులను ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో మూడు విధాలుగా వర్ణించారు.

1. సంధివాతం - Oesteo arthrities
2. ఆమవాతం - Rhumatoid arthritis
3. వాతరక్తం - Gout

సంధి వాతం (Oesteo arthrities)

సంధివాతాన్ని ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌గా ఆయుర్వేదం పరిగణిస్తుంది. ఇక్కడ ముఖ్యంగా త్రిదోషవరంగా చూసినట్లయితే సంధులలో వాత ప్రకోపం జరుగుతుంది. తద్వారా కీళ్లలో నొప్పి, వాపు, కదిలినప్పుడు కీళ్ల నుండి శబ్దాలు (Crepitation) ఉంటాయి. ముఖ్యంగా సంధులలో (సైనోవియర్ ఫ్లూయిడ్) శ్లేష్మక కఫం తగ్గుతుంది. సంధివాతంలో కదలికల వలన నొప్పి ఎక్కువ అవటం, విశ్రాంతి ఉంటే నొప్పి తగ్గటం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా ఈ సమస్య 50-60 సంవత్సరాల మధ్య వయసు వారికి వస్తూ ఉంటుంది. పురుషులతో పోల్చినే స్త్రీలలో ఈవ్యాధి ఎక్కువగా వస్తూంటుంది.

ఈ సమస్యకు ప్రత్యేక కారణాలు: మధుమేహం, న్యూరాలయం, సోరియాసిస్ వంటి వ్యాధులు ఉన్న వారికి ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటాయి. ఆహారంలో పోషకవిలువల లోపం వలన కూడా (విటమిన్ డి, కాల్షియం, ప్రొటీన్) ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

జీవన విధానంలో కొన్ని రకాలైన మార్పుల వలన ప్రధానంగా ద్విచక్ర వాహనాలపై ప్రయాణించటం, అధిక బరువులు తలపైన లేదా వీపు మీద మోయటం ఎక్కువగా కంప్యూటర్స్ ముందు కూర్చోవటం... ఇలాంటివి కూడా ఈ సమస్యకు కారణం అవుతాయి.

ఆమ వాతం (Rhumatoid arthritis)

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌ని ఆమవాతంగా ఆయుర్వేదంలో పరిగణిస్తారు. ముఖ్యంగా ఆమ మరియు వాతం అనే రెండు దోషాల ప్రభావం వలన ఈ సమస్య వస్తుంది. ఇది మానసిక ఒత్తిడి వలన ఎక్కువగా ఆలోచించటం, ఎక్కువగా విశ్రాంతించటం, కోపం వలన, సరియైన ఆహార నియమాలు పాటించకపోవడం వలన, వ్యాయామం లేకపోవటం వలన, జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పనిచేయకపోవటం లాంటి కారణాల వల్ల ఈ సమస్య వస్తుంది.

ముఖ్యంగా ఈ విధమైన కీళ్ల సమస్యలలో ఎక్కువగా వాపు (Swelling), తీవ్ర వేదన (Pain)మంచ జ్వరం (Mild Temp)కీళ్లు చిగుసుకుపోవటం (Stiffness)లో మందగించటం మరియు మలబద్ధకం (Conatipation) లాంటి లక్షణాలు ప్రధానంగా ఉంటాయి. ఈ వ్యాధి అన్ని కీళ్లలో వస్తుంది (Including small joints)

వాత రక్తం (Gout)

Gouతు వాతరక్తంగా పరిగణిస్తాం. ఇది మధ్యవయసు వారిలో ఎక్కువగా వస్తూంటుంది.

కారణాలు: ఎక్కువగా మద్యపానం, అధిక మాంస సేవనం (హై ప్రొటీనిక్ ఆహారం) ఎక్కువగా పులుపు, ఉప్పు, మసాలాలు ఆహారపదార్థ సేవన మరియు ఎక్కువగా ప్రిజర్వేటివ్స్, కెమికల్స్ ఉండే ఆహారపదార్థాలు తినటం వలన అలాగే వీటితోపాటు శారీరక శ్రమ చేయకపోవటం, ఎక్కువ సమయం ద్విచక్ర వాహనాలపై ప్రయాణించటం, ఎక్కువ దూరం నడవటం వీటన్నిటివలన వాతం, రక్తం ఈ రెండు దుష్టి చెంది వాత రక్తంగా సమస్య ఏర్పడుతుంది. క్లినికల్‌గా చూసినట్లయితే ఈ సమస్యలో యూరిక్ ఆసిడ్ లెవల్స్ రక్తంలో పెరుగుతాయి.

లక్షణాలు: ఎరుపు, వాపు, నొప్పితో కూడిన కాలిబొటన వేలు నుండి ప్రారంభమై, తర్వాత మిగిలినటువంటి కీళ్లకు వ్యాపిస్తుంది. దీనిలో కీళ్ల నొప్పులతో పాటు పైన చర్మం రంగు కూడా మారుతుంది.

ఆయుర్వేదంలో పరిష్కార మార్గాలు

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో...

1. నిదాన పరివర్జనం 2. ఔషధ సేవన 3. ఆహార విహార నియమాలు

ఈ మూడు పద్ధతుల ద్వారా ఈ వ్యాధులకు పూర్తిగా చికిత్స చేయవచ్చు.

1. **నిదాన పరివర్జనం:** వ్యాధి కారణాలను తెలుసుకుని, వాటికి దూరంగా ఉండటం. ఉదాహరణకు పగలు నిద్రపోవటం, రాత్రి మేల్కొనటం వంటి కారణాలను విడిచిపెట్టటం.
2. **ఆహార విహార నియమాలు:** ఆహారం సరైన టైమ్‌కి తినటం, వ్యాధి స్వభావాన్ని బట్టి పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారం తినటం, తగు వ్యాయామం, సరైన టైమ్‌కి విశ్రాంతి లాంటి నియమాలు పాటించడం.
3. **ఔషధ సేవన:** ఔషధ సేవన వివయానికి వస్తే, ఇందులో రెండు పద్ధతులున్నాయి. ఎ) శయనము బి) శోధనము

   ఎ) శయనము: అనగా వ్యాధి దోషాలను బట్టి అభ్యంతరంగా ఔషధాలను సేవించటం.

   బి) శోధనము: అంటే వంచకర్మ, వంచకర్మలలో స్నేహకర్మ, స్వేదకర్మ (పూర్వ కర్మలు) తరువాత వమన, విరేచన, వస్తి (ప్రధాన కర్మలు) తరువాత పశ్చాత్ కర్మలు చేయించవలసిన అవసరం ఉంటుంది. ఇవి కాక అభ్యంగ, శిరోధార, కటివస్తి, గ్రీవవస్తి, జానువస్తి, పత్రపోటలీ, వాలుకాస్వేదం మొదలగు బాహ్య చికిత్సలు కూడా అవసరాన్ని బట్టి ప్రయోగిస్తే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.

డాక్టర్ హనుమంతరావు
ఎం.డి (ఆయుర్వేద),
స్టార్ ఆయుర్వేద,
సికింద్రాబాద్, కూకట్‌పల్లి, బీడీఎల్‌భానూర్,
విజయవాడ, విశాఖపట్నం, తిరుపతి,
రాజమండ్రి, కర్నూలు
ph: 7416 101 101 / 7416 102

సైకియాట్రిక్

డాక్టర్ కల్యాణ్‌చక్రవర్తి
సైకియాట్రిస్ట్, మెడిసిటీ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

మా అబ్బాయికి చదువుపై ఆసక్తి లేదు... ఏం చేయాలి?

మా అబ్బాయి ఇంజనీరింగ్ చదువుతున్నాడు. మొదట్నుంచీ యావరేజ్ కంటే కాస్తతక్కువే. ఇప్పుడు అన్ని సబ్జెక్టుల్లోనూ పెండింగ్‌లున్నాయి. క్లాసులకు అటెండ్ కాడు. ఇంజనీరింగ్‌పై ఆసక్తి లేదు. పూర్తి చేస్తాడన్న నమ్మకమూ లేదు. ఎప్పుడూ స్నేహితులతో కాలేజ్ బయటే గడుపుతున్నాడని తెలిసింది. చెడు అలవాట్లు కూడా అయ్యాయి. మా మాట బొత్తిగా వినడు. వాడి భవిష్యత్తు గురించి మాకు బెంగగా ఉంది. దయచేసి మేమేం చేయాలో చెప్పండి.

- ఒక సోదరి, హైదరాబాద్

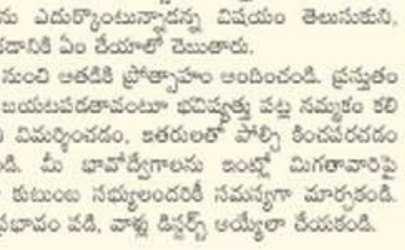
ఇప్పుడు ఇంజనీరింగ్ కాలేజీల్లోని చాలా మంది విద్యార్థుల పరిస్థితి ఇదే. చదువు మీద దృష్టి పెట్టలేక ఇలాంటి పరిస్థితికి చేరుతున్నారు. తల్లిదండ్రులు దీన్నొక సమస్యగా పరిగణించకపోవడం, వైద్యుల సహాయంతో దీన్ని చక్కదిద్దగలమనే అవగాహన లేకపోవడంతో ఈ పరిస్థితి వస్తోంది. తల్లిదండ్రుల బలవంతంమీద వాళ్లకు ఉన్న పరిజ్ఞానంతో వారు చెప్పిన చదువులు చదివేందుకు పిల్లలు శక్తికి మించి ఖర్చవడుతుంటారు. దాంతో చదువుల మీదే ఆసక్తి పోగొట్టుకుంటూంటారు. అందుకే పిల్లలను పైచదువులకు పంపే ముందర వాళ్లకు కెరియర్ గైడెన్స్ ఇప్పించడం అవసరం. మీలా చాలామంది తల్లిదండ్రులు చేయడం వల్లనే పిల్లలు తాము చదవాల్సింది భారంగా తోచడంతో క్లాసులు ఎగ్గొట్టి హాస్టల్ రూమ్స్‌కే పరిమితమవుతుంటారు.

దీనికితోడు చెడు స్నేహాలతో చెడు అలవాట్లైన స్మోకింగ్, ఆల్కహాల్, కొన్నిసార్లు డ్రగ్స్ వాళ్లను ఊరుడు మెట్ట మీద కూర్చోబెట్టడానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. ఇది వాళ్లు కూరుకున్న సమస్యలోంచి బయటకు రావడానికి మరింత ప్రతిబంధకమవుతుంటుంది. వాళ్లలో తగినంత ఆత్మవిశ్వాసం లేకపోవడం, ఉత్సాహరాహిత్యం (పూర్ మోటివేషన్) వల్ల క్లాసులకు వెళ్లడానికే భయపడుతుంటారు. తోటి విద్యార్థులతో కలవడానికి ఆత్మన్యూనతాభావం అడ్డొస్తుంది. ఈ వాతావరణం, ఈ ధోరణి ఇప్పుడు అంటువ్యాధిలా చాలా కాలేజీల్లో విస్తరించి ఉంది.

వాళ్ల కాలేజీకి వెళ్లకుండా ఉండటంతో మొబైల్ ఫోన్‌మా, ఇంటర్‌నెట్ చాటింగ్‌లతో అంటిపెట్టుకుని ఉంటారు. ఇది ఇంకా ప్రమాదకరమైన స్థితి. తాము ఎలాగూ కాలేజీలో నెగ్గలేకపోతున్న సమయంలో ఇంటర్‌నెట్‌లోని గేమ్స్‌లో గెలుపు వాళ్లకు జెక్ ఇస్తుంది. అక్కడ గెలుపును వెతుక్కుంటూ ఉండిపోవడంతో అది క్రమంగా వాళ్లలోని నైపుణ్యాలనూ, ఎగ్జామ్స్‌లో విజయం సాధించాలన్న కోరికనూ మెల్లగా చంపేస్తుంది.

ఇలాంటి పరిస్థితి రాకుండా ఉండాలంటే చిన్న వయట్నుంచీ పిల్లలు తమ మాట వినేలా చూసుకోవాలి. ఇంటర్మీడియట్ దశలోనూ ఈ తరహా చికిత్స అందించవచ్చు. ఆధునిక సైకియాట్రీలో కొన్ని ప్రక్రియలు, కౌన్సెలింగ్ ద్వారా వాళ్లలో చదువు పట్ల ఆసక్తిని, ఐకాలపై కాన్సన్‌ట్రేషన్‌ని పెంచవచ్చు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తక్షణ ప్రత్యామ్నాయం అవసరమని పిల్లలకూ, తల్లిదండ్రులకూ అనిపించవచ్చు. కానీ మీ పిల్లవాడి విషయంలో తక్షణమే ఏదో ప్రత్యామ్నాయ అకడమిక్స్ వైపో, లేదా మరో కెరియర్‌వైపో చూడకండి. ముందుగా అతడిని సైకియాట్రిక్ కౌన్సెలింగ్‌కు తీసుకెళ్లండి. అప్పుడు డాక్టర్లు అతడు తన చదువు పట్ల ఆసక్తి చూపకపోవడానికి కారణాలను తెలుసుకుంటారు. అంతేకాదు... ఉత్సాహం పెరిగేలా మోటివేషనల్ కౌన్సెలింగ్ ఇస్తారు. అతడు ఏ విషయంలో సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నాడన్న విషయం తెలుసుకుని, దాన్ని అధిగమించడానికి ఏం చేయాలో చెబుతారు.

ఇక మీ వైపు నుంచి అతడికి ప్రోత్సాహం అందించండి. ప్రస్తుతం ఉన్న స్థితి నుంచి బయటపడతాడంటూ భవిష్యత్తు పట్ల నమ్మకం కలిగించండి. అతడిని విమర్శించడం, ఇతరులతో పోల్చి కించపరచడం వంటివి చేయకండి. మీ భావోద్వేగాలను ఇంట్లో మిగతావారిపై రుద్దుతూ మిగతా కుటుంబ సభ్యులందరికీ సమస్యగా మార్చకండి. మీ పిల్లలపై ఈ ప్రభావం పడి, వాళ్ల డిస్టర్బ్ అయ్యేలా చేయకండి.



డెంటల్

డాక్టర్ పార్థసారథి, కాస్మెటిక్ డెంటల్ సర్జన్,
పార్థా డెంటల్, హైదరాబాద్

గుట్కావల్ల గారపట్టిన నా పళ్లను తెల్లగా మార్చుకోవచ్చా?

నా వయసు 24. గుట్కా, పాన్‌పరాగ్ తినడం అలవాటు. దాంతో పళ్లన్నీ గారపట్టి, నల్లగా తయారయ్యాయి. నవ్వాలంటే ఎంతో ఇబ్బందిగా ఉంటోంది. ఈ అలవాటు మానేసి, ఇప్పుడు పళ్లను క్లీనింగ్ చేయిస్తే పళ్లు మళ్లీ తెల్లగా అవుతాయా?

- మహమ్మద్ హనీఫ్, నల్గొండ

యవతలో నోటి దురలవాట్లు ఈ మధ్య ఎక్కువైపోయాయి. పాన్‌పరాగ్, పాన్‌మసాలా, గుట్కా, జర్దా తదితర పాగారు ఉత్పత్తులు, పక్కుపాడి సమలదంలాంటి ఆలవాట్లన్నీ నోటి ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసేవే. వీటివల్ల కేవలం పళ్లే కాకుండా, నోటిభాగాలన్నీ దెబ్బతింటాయి. వంటి పై పొరపై పాన్‌పరాగ్‌లోని కెమికల్స్‌ని పీరుకుపోవడం వల్ల పంటిరంగు మారిపోవడం, పళ్లు గారపట్టడం జరుగుతుంది. అదే క్రమంగా పాన్‌పరాగ్ సమలదం ద్వారా నోటిలో విడుదలయ్యే ప్రమాదకర రసాయనాలపై లోపలి దవడలు, నాలుక లాంటి భాగాలు మొద్దుబారిపోతాయి. వీటివల్ల నోరు పెద్దగా తెరవలేకపోవటం, కారపు పదార్థాలు తింటే విపరీతమైన మంట వంటి సమస్యలుంటాయి.

ఈ అలవాట్లు ఇప్పటికైనా మానకపోతే నోటి క్యాన్సర్‌లాంటి ప్రాణాంతక జబ్బులుపాలయ్యే అవకాశం ఉంది. మీరు ఈ అలవాటు మానాలనుకునే నిర్ణయం తీసుకుని మంచి పని చేశారు. ఇక మీ నల్లబడిన, గారపట్టిన పళ్లను మళ్లీ సాధారణ స్థితికి తీసుకు వచ్చే అవకాశం ఉంది. స్కెలిన్గును కలిస్తే స్కేలింగ్, పాలిషింగ్‌లతో పంటిపైనుండి గారను తీసేస్తారు. శుభ్రంగా ఉన్న పళ్లను మరింత తెల్లగా చేసుకోవాలనుకుంటే బ్లీచింగ్ వంటి చికిత్సలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. వీటివల్ల ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్సలూ ఉండవు.

సెలస్టిమెంట్

మేషం	వృషభం	మిథునం	కర్కాటకం	సింహం	కన్య	తుల	వృశ్చికం	ధనుస్సు	మకరం	కుంభం	మీనం
ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత నిరాశ కలిగిస్తుంది. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యుల్తో స్వల్ప వివాదాలు. ఆలోచనల కలసిరావు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సాచూపుగా ఉంటాయి. పనుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	బంధువుల నుంచి ఒత్తిడులు. ఆరోగ్యభంగం. క్రమంగా పనులలో తొందరపాటు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరాశాజనకంగా ఉంటాయి. ఆలోచనలు సంవిధిస్తారు. క్రమ పెరుగుతుంది. నలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	శ్రమ ఫలిస్తుంది. సంతోష వార్తలు వింటారు. సంఘంలో గౌరవం. ముఖ్య విద్యుత్తులు. వ్యవహారాలలో విజయం. వృత్తి, వ్యాపారాలు లాభదాయకంగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు అనుకూల ఫలితాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఎరుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	ఆర్థిక పరిస్థితి నిరాశ కలిగిస్తుంది. వ్యయప్రయాసలు. ఇంటాబయటా ఒత్తిడులు. ఒక సమాచారం కొంత గందరగోళం సృష్టిస్తుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలలో విదుర్చావం. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	సంఘంలో గౌరవం. విలువైన వస్తువులు సేకరిస్తారు. చిన్ననాటి మిత్రులు కలుస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ముందడుగు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. సంఘంలో గౌరవం. విలువైన వస్తువులు సేకరిస్తారు. చిన్ననాటి మిత్రులు కలుస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ముందడుగు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	ఉద్యోగస్థులకు అనుకూలం. పాతమిత్రులను కలుసుకుంటారు. పలుకుబడి పెరుగుతుంది. వ్యవహారాలలో విజయం. ఖరీదైన వస్తువులు కొంటారు. వాహనయోగం. గులాబీ రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	రుణబాధలు. ఆర్థిక పరిస్థితి నిరుత్సాహపరుస్తుంది. మాటపట్టింపులు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. విద్యార్థులకు నిరాశ. వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	నమ్మకాలుంటాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి నిరుత్సాహపరుస్తుంది. మాటపట్టింపులు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. విద్యార్థులకు నిరాశ. వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	కొత్త విషయాలు గ్రహిస్తారు. సంఘంలో గౌరవం. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారం. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగవుతుంది. మిత్రుల కలయిక. పనోన్నతులు. ఆకస్మిక రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.	ఆర్థిక వివయాలు గ్రహిస్తారు. సంఘంలో గౌరవం. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారం. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగవుతుంది. మిత్రుల కలయిక. పనోన్నతులు. ఆకస్మిక రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

- సింహంభట్ల సుబ్బారావు

చిట్టి కథ

మొసలి - పచ్చల హారం

ఒక చెరువులో మొసలి ఒకటి ఉండేది. దానికి ఒకనాడు చెరువులో వచ్చలహారం దొరికింది. చాలా కాలం కిందట ఒక రాజు ఆ ప్రాంతంలో వ్యాహ్యాళికి వచ్చి వచ్చల హారం పారపాటున జారవిడుచుకుని వెళ్లాడు.

తరువాత చెరువులో మొసలి చేరడంతో జనం చెరువుకు రావడం మానుకున్నారు. మొసలికి వచ్చల హారం చూడగానే ఒక ఆలోచన వచ్చింది. హారం చటుక్కున దాంతో వచ్చే పోయే వాళ్లను బిలవసాగింది.

ఒకనాడు ఒక వ్యక్తి ఆటు వెళుతుండగా ''ఓ బాటసారీ! ఇటురా! నావద్ద ఒక వచ్చల హారం ఉంది. నేను వృద్ధురాలిని. నీ దగ్గరికి రాలేను. నీవే వచ్చి ఈ వచ్చలహారం తీసుకు వెళ్ళు'' అని పిలిచింది. ఆ వ్యక్తి ఇంకడి వెళ్లగానే మొసలి చటుక్కున అతని కాలు పచ్చుకుని నీళ్లలోకి జారి కరకర నమిలి తినేసింది.

మరునాటిరోజు కూడా మరో వ్యక్తిని అలాగే వచ్చల హారం ఇస్తానని పిలిచి తినేసింది. ఈ ఉపాయం బాగానే ఉంది అనుకున్నది మొసలి.

తరువాత రోజు ఒక నగలవ్యాపారి ఆటుగా వెళుతుండగా మొసలి యథాప్రకారం ''ఓ బాటసారీ! వచ్చి ఈ వచ్చల హారం తీసుకుని వెళ్లు'' అని పిలిచింది. హారం చూడగానే నగల వ్యాపారి అది చాలా విలువైన హారం అని గ్రహించాడు. ఆయితే తనను తినెయ్యడానికి మొసలి పిలుస్తున్నదని అతనికి అర్థమైంది. దీన్ని ఎలాగైనా చెబ్బ తీయాలి అనుకుని ''ఓసీ పిచ్చి మొసలీ! నేను నగల వ్యాపారిని. నాకు బాగా తెలుసు. అది వచ్చల హారం కాదు. పాతుడు పట్టి పోయిన మామూలు గొలుసు'' అన్నాడు.

''ఏం కాదు, ఇది వచ్చల హారమే. కావాలంటే చూసుకో! అంటూ మొసలి గొలుసు విసిరివేసింది. దీని రోగం కుదిరింది అనుకుని అతను వచ్చల హారం తీసుకుని వెళ్లిపోయాడు. తను మోసపోయానని తెలిసి మొసలి లబోదిబోమంది.

ఈ బొమ్మలోని ఎన్ని చతుర్భుజాలు ఎన్ని త్రిభుజాలు ఉన్నాయో లెక్కించండి.

ఈ బొమ్మలోని గళ్లకు పసుపు, నీలం, ఎరుపు రంగులు వేయాలి. ఒకదానికొకటి ఆనుకుని ఉన్న ఏ రెండు గళ్లకీ ఒకే రంగు వేయకూడదు.

రంగులు వేయండి

దారి కనుక్కోండి

అంకె వింకులు

నిబంధనలు:
1. బొమ్మ 1లో చూపిన విధంగా అంతె పక్కనున్న దుక్కల్ని నింపు లేదా అన్న గీతంతో కలపాలి. అయితే అది ఒకే బాడిలో ఉండాలి.
2. బొమ్మ 2లో చూపించిన విధంగా గ్రాస్ చేయకు లేదా ఖాళీగా వెళ్లరు చేయరాదు.
3. పజిల్‌లోని అంకెలు వాటి చుట్టూ ఉండే గీతలను చూపించాలి.
4. ఖాళీ గదుల చుట్టూ ఎన్ని గీతలైనా ఉండవచ్చు. అయితే సున్న చుట్టూ గీతలు గీయకూడదు. ప్రతి పజిల్‌కి కేవలం ఒక సమాధానం మాత్రమే ఉంటుంది.

కాసుకో సుడోకు

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

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

నిమ్నటి జవాబులు

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

చరిత్ర

రైలు బండి ఎప్పుడు తయారైంది?

క్రీ.శ.100 వ సంవత్సరంలో ఆవిరికి గల శక్తిని మానవుడు గుర్తించాడు. అలెగ్జాండ్రియా దేశస్థుడైన ''హీరో'' అనే వ్యక్తి ఆవిరితో నడిచే టర్బైన్‌ను తొలుత తయారు చేశాడు. అది ఒక చిన్న ఆవిరి యంత్రం.

1705లో ఇంగ్లండ్‌లో థామస్ న్యూకోమెన్ బొగ్గు గనులలో నీటిని బయటకు తోడటానికి ఒక ఆవిరి యంత్రాన్ని నిర్మించాడు.

1820లో ఇంగ్లాండ్ దేశస్థుడైన జార్జ్‌స్టీఫెన్‌సన్ నిజమైన ఆవిరి యంత్రాన్ని పూర్తిస్థాయిలో మొట్ట మొదటిసారిగా తయారు చేశాడు. అది చాలా బరువుగా ఉన్నా చాలా బాగా పనిచేసేది. స్టీఫెన్‌సన్ ఈ ఆవిరి బండిని స్వయంగా నడుపుతూ ప్రజలను ఎక్కించుకుని నరదాగా తీసేవాడు.

1825లో మొట్టమొదటి ప్రయాణీకుల, సరుకుల రైలు బండి నడిచింది. 1938 నాటికి రైలు ఇంజన్లు బాగా అభివృద్ధి చెందాయి. ఇంజన్ల శక్తిని అంతకంతకూ పెంచే సాధనాలను తయారు చేయడానికి ఎంతో కృషి చేశారు. 1912లో డీజల్ ఇంజనును తయారు చేశారు. దీనివల్ల ఆవిరి ఇంజను ప్రాముఖ్యం తగ్గింది. ఇతర్వాత విద్యుత్‌తో నడిచే విద్యుత్ ఇంజన్లు వచ్చాయి.

మంచిమాట

ఈ అమ్మాయి ఒక పదవతరగతిలో అమ్మాయి చూడండి. ఇది మీకొచ్చాగానే చెప్పండి ఓ మంచి మాట!

మీకుతెలుసా?

భూమ్యాకర్షణ వేగం ఎంత?

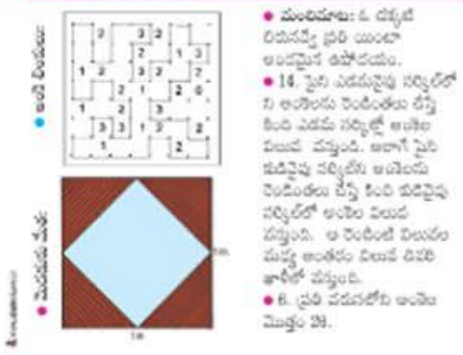
పైకి విసిరిన బంతి కొంతసేపటికి తిరిగి కిందపడుతుంది. బంతి అది భూమ్యాకర్షణ శక్తి వల్ల కిందపడుతుంది. అయితే బంతి ఎంత వేగంగా కిందపడుతుంది? అంటే భూమ్యాకర్షణ వేగం ఎంత?

భూమ్యాకర్షణ శక్తి వల్ల బంతి సుమారు 9.8 మీ. సెకను/ సెకను వేగంతో నేలను చేరుతుంది. అంటే ప్రతి సెకనుకు వస్తువు క్రితం సెకను కంటే 9.8 మీ. వేగం పుంజుకుంటుందన్నమాట.

బంతి కిందకు పడే వేగం అంటే భూమ్యాకర్షణ వేగం దాని వారీగా ఉంటుంది. బంతిపైన గాలిలో ఆగిన చోట వేగం 0 అడుగులు/ సెకను/సెకను ఉంటుంది. ఒక సెకను తర్వాత దాని వేగం లేదా ప్రయాణించిన దూరం 9.8 మీటర్లు (32 అడుగులు/సెకను/సెకను) రెండు సెకన్ల తర్వాత 19.6 మీటర్లు/సెకన్లు. ఈ విధంగా పెరుగుతుంది. అంటే ప్రతి సెకనుకు వస్తువు 9.8 మీటర్లు ఎక్కువ వేగంతో కిందకు పడుతుందన్న మాట.

భూమ్యాకర్షణ శక్తి వల్ల కలిగే వేగం భూమధ్య రేఖ నుండి దూరాన్ని బట్టి కూడా మారుతుంది. ధ్రువాల వద్ద ఈ వేగం ఎక్కువగా ఉంటే భూమధ్యరేఖ వద్ద తక్కువగా ఉంటుంది.

నిమ్నటి జవాబులు



- **మంచిమాట:** ఓ చక్కటి రిమార్క్ ప్రతి యింటా అందమైన ఉపోదయం.
- **14.** పైకి ఎడమవైపు నల్కుల్‌లో ని అంకెలను రెండింతలు చేస్తే కింది ఎడమ నల్కుల్లో అంకెల విలువ చస్తుంది. అదాగే పైకి కుడివైపు నల్కులోని అంకెలను రెండింతలు చేస్తే కింది కుడివైపు నల్కుల్‌లో అంకెల విలువ వస్తుంది. ఆ రెండింటి విలువల మధ్య అంతరం విలువే దివికి ఖాళీలో వస్తుంది.
- **6.** ప్రతి వరుసలోని అంకెల మొత్తం 39.

పాట పల్లవి

సమకాలీన పరిస్థితులకు ఎక్స్-రే ఈ పాట!

అద్దేపల్లి దీపక్, కవి

సాహిత్య ప్రక్రియలన్నింటిలోనూ పాట చాలా వదునైన ఆయుధం! అనేక సినిమాలలో రచయిత, దర్శకుడు కలసి నాలుగు నన్నివేశాల ద్వారా స్పష్టంగా చెప్పలేకపోయిన విషయాన్ని, నాలుగు నిమిషాల పాట ద్వారా చక్కగా వ్యక్తీకరించగలుగుతారు. అందుకే బాణాస్త్రానికి నూత్రాలలో పాట ప్రముఖ స్థానం సంపాదించుకుంది. ధనార్జన ఒక్కటే ధ్యేయంగా మారిన పెట్టుబడిదారీ సంస్కృతిలో నేటి సినిమా పాట శబ్దకాలుష్యంతోను, అనేక వదప్రయోగాలతోను నిండి, పాతాళానికి వరుగులు తీస్తోంది. మంచి పాట అనేది విన్నప్పుడు కాదు- రది వినప్పుడు కూడా హృదయాన్ని స్పందింపజేయాలి. మనలో ఉత్తమసంస్కారాన్ని, ఉదాత్త భావాలను ప్రదీప్తం చెయ్యాలి. ఆలాంటి గీతాలలో ఒకటి... మహాకవి శ్రీశ్రీ రచించిన 'పాడవోయి భారతీయుడా' (వెలుగు నీడలు)!

సినీనేయ రచన కేవలం ధన సంపాదనకు దారిచూపే వృత్తిగా మాత్రమే కాకుండా, సామాజిక చైతన్యాన్ని రగిలించే బాధ్యతగా భావించిన శ్రీశ్రీ కలం నుంచి ఎన్నో ఉత్తమ గీతాలు వెలువడ్డాయి. ఆలాంటి వాటిలో తలమానికంగా నిలిచే పాట ఇది. ఇందులో ఆయన పేర్కొన్న అంశాలు అయిదు దశాబ్దాలు గడచినా, ఇప్పటికీ ప్రాసంగికతను కోల్పోలేదు.

1961లో విడుదలైన అన్నపూర్ణ వారి 'వెలుగు నీడలు' చిత్రంలో 'పాడవోయి భారతీయుడా/ అది పాడవోయి విజయ గీతికా/ నేడే స్వాతంత్ర దినం/ వీరుల త్యాగఫలం/ నేడే నవోదయం/ నేడే ఆనందం' అని మొదలయ్యే నృత్య రూపకంలో శ్రీశ్రీ అనాటి స్వతంత్ర భారతంలో నెలకొన్న వరిస్థితులను కళ్లకు కట్టినట్లు వర్ణించారు. తెల్లదొరలు పోయి నల్లదొరలు వచ్చినా, కల్లాకపటం తెలియని జనం మోసపోతూనే ఉన్నారు. అధికార పార్టీల ప్రచార ఆర్భాటాలు, ఆచరణకు నోచుకోని ఆనందర్భ ప్రసంగాలు ప్రజల నెత్తిన శఠగోపం పెడుతున్నాయి. సామాన్యుడి జీవితం 'ఇంట్లో ఈగల మోత - వీధిలో వళ్లకీ మోత 'లా తయారైంది. అందుకే శ్రీశ్రీ ఈ పాట మొదటి చరణంలో 'స్వాతంత్ర్యం వచ్చెనని నభలే చేసి/ సంబర పడగానే సరిపోదోయి' అని హెచ్చరిస్తున్నారు. 'సాధించిన దానికి సంతృప్తిని పొంది/ అదే విజయమనుకొంటే పాడపాటోయి/ ఆగకోయి భారతీయుడా/ కదలి సాగవోయి ప్రగతిదారులా' అంటూ ప్రబోధిస్తున్నారు. అర్థంలాని పదాలు కానీ శ్లిష్టమైన సమాసాలు కానీ లేకుండా స్వచ్ఛమైన ప్రజల భాషలో గుండె తలుపులు తడుతున్నారు.

'ఆకాశం అందుకొనే ధరలొకవైవు/ అదుపులేని నిరుద్యోగమింకొకవైవు/ అవినీతి, బంధుప్రీతి దీపకపై జజారు/ ఆలుమగలొన్న నీ దేశం ఎటుదిగజారు?/ కాంచవోయి నేటి దుస్థితి/ ఎదిరించవోయి ఈ వరిస్థితి' అనే చరణం ప్రస్తుత అవ్యవస్థ సమాజానికి అష్ట రాలా అద్దంచడుతోంది. 'పదవీ వ్యామోహాలు, కుల మత బేధాలు/ భాషా ద్వేషాలూ రెలరేగే నేడు/ ప్రతి మనిష్ మరియొకరిని దోచుకునేవాడే/ తన సౌఖ్యం, తన భాగ్యం చూచుకొనేవాడే/ స్వార్థమే అనర్థకారణం/ ఆది చంపుకొనుటి క్షేమదాయకం' అనే చరణం కూడా నేటి సమకాలీన భారతదేశానికి తీసిన ఎక్స్-రేలా కనిపిస్తుంది.

పాట పాడుతూనా దున్న నమాజవు విశ్వత రూపాన్ని చీల్చిచెండాడిన శ్రీశ్రీ, చివరి చరణాన్ని మాత్రం ప్రగతిశీల దృక్పథంతోను, గొప్ప ఆశావాదంతోను ముగించారు. 'నమ నమాజ నిర్మాణమె నీ ధ్యేయం/ నకల జనుల సౌభాగ్యమె నీ లక్ష్యం/ ఏకదీక్షతో గమ్యం చేరిననాడే/ లోకానికి మన భారతదేశం/ అందించునులే శుభసందేశం' అంటూ ఈ పాటకు ముగింపు పలుకుతూ, నేటి తరానికి స్పష్టమైన దిశానిర్దేశం చేశారు.

ఒకసారి మిత్రుడు మాదాల రంగారావు 'స్వరాజ్యం' సినిమాలో తనకు కావలసిన పాటకు నంద ర్భాన్ని వివరించి, ''నువ్వు రాసే పాట శ్రీశ్రీ 'పాడవోయి భారతీయుడా' అనే పాట స్థాయిలో ఉండాలి. అలాగని ఎక్కడా ఆ పాట ధాయలు కనిపించకూడదు'' అన్నారు. అప్పుడు నేను 'ఇది తినడానికి తిండిలేని స్వరాజ్యం/ మనది అనడానికి స్వేచ్ఛలేని స్వతంత్రం' అంటూ రాశాను. ఆ పాటకు న్యూర్తి 'పాడవోయి భారతీయుడా'యే!

తెలుగు సినిమా పాటకు ఎంతోకాలం అందని వండులా మిగిలిపోయిన జాతీయ వురస్కారాన్ని మహాకవి శ్రీశ్రీ - 'అల్లూరి సీతారామరాజు'లో 'తెలుగు వీరలేవరా' పాటతో సాధించి, తెలుగు సినిమా కీర్తివతాకాన్ని నగర్వంగా ఎగరేశారు. నిజానికి 'వెలుగు నీడలు' (1961) విడుదలైన నాటికి ఈ అవార్డు ఉంటే, అది ఈ పాటకు కచ్చితంగా లభించి ఉండేది!

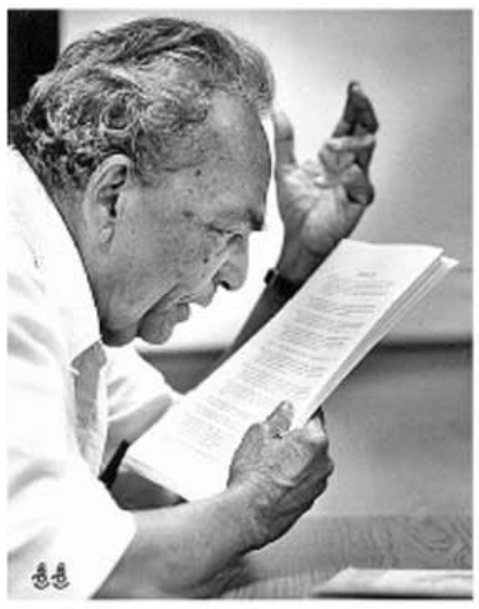
- సేకరణ: **నమీర నేలపూడి**

sakshisong@gmail.com

యంగ్‌వేదం

వస్తున్నాయి వస్తున్నాయి...

'శ్రీశ్రీ'నాథుని రథచక్రాలు



sakshi.youngvedam@gmail.com, www.facebook.com/youngvedham

నేడు మహాకవి శ్రీశ్రీ వర్ధంతి

సుఖదుఃఖాల నుండి తలదాచుకోవడానికి ఏర్పరుచుకున్న పల్లకిలో మానవాళికిలా ఉన్న తనని, అతి దూరంలో ఉన్న అతి సుందర సుస్వందనమందుని వీహరిస్తున్న కవితా స్త్రీ చూసి తనని బయటికి లాగి, 'శ్రీరంగం శ్రీనివాసరావ్'ని 'శ్రీశ్రీ'గా మార్చిందట. అది మొదలు తనకి అది- అంతం, దీహం- దేశం, వగలు- రేయి, యుద్ధం- నిశ్శబ్దం, సమాధి- నిశీధి అన్నిట్లోనూ 'ఆమె' కనపడింది. ఒక తల్లిలా, తన ఆలిలా, తనని తనలా ప్రేమించినంతగా 'ఆమె'ని ప్రేమించిన ఈ 'కళాతీతుడు' తన ప్రేమని 'కవితా ఓ కవితా' అంటూ అక్షరార్చన చేశాడు, తన ప్రేమ'అద్వైతం' అన్నాడు.

పావం- పుణ్యం వ్రపంచ మార్గం, భవ్యం-నవ్యం, సౌఖ్యం, శ్లేషార్థాలు ఏవీ ఎరుగని పూవుల్లారా, అయిదారేడుల పావల్లారా అని తను కలలుగన్న మరో వ్రపంచంలోకి ఆడుగుబెడుతున్న బాలలందరినీ చూల్చోపెట్టి తన పాట వింటారా అని తన ఆశారువులు (ఆశ+అరువులు) 'శైశవ గీతిక'గా వినిపించాడు. అవి విన్న ఓ పిల్లవాడు యువకుడిగా పెరగడం మొదలు పెట్టాడు. ఆ వ్రస్థానంలో మంది చెడు అనే మానవతా విలువల మధ్య చిక్కుకుని ఉండగా, శ్రీశ్రీయే నడుంబట్టి 'అవతలిగట్టు'కి తీసుకుపోయాడు. ఆ అవతలి గట్టున ఉన్న బత్యాశ, ఆవేశం చేసిన హొరాలను చూసి చిక్కుబడ్డిపోయి paranలో ఉన్న ఆ బాలుడిని చూసి 'ఔర' పెట్టాడు శ్రీశ్రీ. ఆ బాలుడి క్షణాల్లో భిన్న పెట్టి 'పోతే పోనీ నకుల్, నుకుల్, హితుల్ పోనీ... రానీ రానీ వస్తే రానీ కష్టాల్, నష్టాల్ శాపాల్ తాపాల్ రానీ' అని తిరిగి ధైర్యాన్ని ఇచ్చాడు. అతన్ని పూర్తిస్థాయి యువకుడిగా తీర్చిదిద్దాడు.

వయసు పెరగడంతో ఆకారం పెరిగింది. ఆకారం పెరుగడంతో ఆకలి పెరిగింది. ఆ ఆకలిరాజ్యం తన ఆశలని కబళించగా, ఆ 'బాటసారి'ని చూస్తూ ఏడ్చాడు. కూలబడి ఉన్న ఆ యువకుడిని తిరిగి లేపి 'వస్తున్నాయి వస్తున్నాయి జగన్నాథ రథ చక్రాలు' అని అతని ధమనుల్లో ఆశలు తిరిగి వ్రవహించ చేశాడు. అతన్ని 'మనిషి'గా మార్చాడు.

కానీ ఆ మనిషి మరో వ్రపంచంమైన ఆడుగులు వెయ్యకుండా తన మనబంధనాల్లో సౌధాలు కట్టుకున్నాడు. శ్రీశ్రీ ఆశలని అంతం చేస్తూ ... విశ్వమాతని 'చిద్రవరీయసి'గా దిగజార్చాడు. దాంతో భావంతో ఉగిపోయాడీ అమాయకుడు. 'దేనికొరకు వ్రాకులాడతావ్ శ్రీనివాసరావ్' అని తనకి తాను నర్దిచెప్పుకుంటూ 'నేనొక దుర్గం... నాదొక స్వర్గం అనర్గళం, అని తరుసాధ్యం నా మార్గం' అని మానవుడు 'ఆ!' అని ఆశ్చర్యంగా చూస్తుండగా ఆకాశానికెగిసాడు.

నేను సైతం వ్రపంచాగ్నికి నమిధనొక్కటి
ఆహుతిచ్చాను
నేను సైతం విశ్వవృష్టికి ఆశ్రుబొక్కటి ధారపోశాను
నేను సైతం భువన మోహన నిర్గిగొంతుకనిచ్చి మోహాను
నేను సైతం వ్రపంచాన్నువు తెల్లలేకై వల్లవిస్తాను... అని మరో వ్రపంచానికి వునాది వేసిన శ్రీశ్రీ కోసం 'నేను సైతం' శ్రీశ్రీ రాశిని నిరా దుదిరం ధారపోస్తాను.

మస్తున్నాడు మస్తున్నాడు శ్రీశ్రీ, యమనాడుల ఘోషనే రథ చక్రాలుగా చేసుకుని మానని మరణవ్రపంచం ముందు మరో వ్రపంచపు భానుడిలా, తన మహా వ్రస్థానాన్ని తిరిగి రాయడానికి... మస్తున్నాడు కాలంవెంగా, వవిగా, వవిగా...

- డాయ్

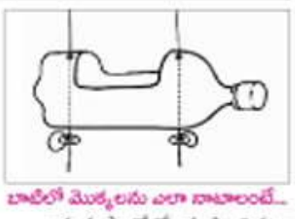
ఇంటిరియం

sakshi.interium@gmail.com

బాటిల్ తోట... కన్నుల పంట!

మొక్క జీవానికి వ్రతీక, జీవితానికి ఆలంబన. ఇంత పెద్ద మాటలు అక్కర్లేదు కానీ వంటగదిలో రోజూ తాజాగా కొత్తిమీర, పుదీనాలోకి నాలుగు రకాల ఆకుకూరలు ఉంటే చాలంటారా? కిచెన్ గార్డెన్ పెంచుకోవడమే దీనికి సరైన సమాధానం. అయితే ఐదుకు ఇక్షల అడుగుల తెక్కులో కాలిచే వ్లాట్లలో గార్డెన్ పెంచడం పెద్ద ఎక్సర్‌సైజ్‌గానే ఉంటుంది. ఇందుకు సింవుల్ సొల్యూషన్‌ని కనుక్కుంది కొత్తతరం.

ఈ వేసవిలో 45 డిగ్రీల ఎండ నుంచి సేద తీర్చడానికి దాదాపుగా వ్రతి ఇంటికీ కోకాకోలా, ధమ్సుప్... ఇలా ఏదో ఒక కూల్‌డ్రింక్ బాటిల్ వచ్చే ఉంటుంది. లీటరు - రెండు లీటర్ల పెట్ బాటిల్స్ ఫ్రిజ్‌లో చల్లదనాన్ని పంచి ఉంటాయి. కూల్ డ్రింక్ తాగటం పూర్తయ్యాక ఆ బాటిల్స్‌ని ఏం చేయాలి? పారేయాలి, నిజమే! మరి వ్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని తగ్గించమనే పర్యావరణ వేత్తల సూచనలూ ఇప్పుడే గుర్తొస్తాయి. దీనికీ ఒక సొల్యూషన్ దొరికింది. వైన చెప్పిన కిచెన్ గార్డెన్‌ని ఈ పెట్ బాటిల్స్‌లో పెంచుకుంటే ఎలా ఉంటుంది? కొత్తగా ఉంటుంది, తాజాగా ఆకు కూరలు దొరుకుతాయి, వ్లాస్టిక్‌ని బాధ్యత లేకుండా భూమాత పాలిట పడేయకుండా రీసైకిల్ చేశామన్న తృప్తి ఉంటుంది. పీటన్నింటికంటే బోనిగా ఉన్న సాదా గోడకు అందాన్ని తెచ్చామన్న సంతృప్తి కూడా ఉంటుంది.

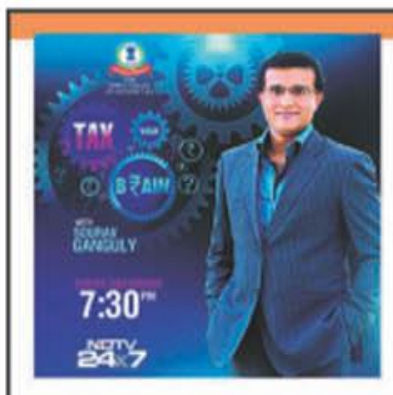


బాటిల్‌లో మొక్కలను ఎలా పాతాలంటే...

ఇక్కడ పాటలో చూపించినట్లు బాటిల్ బాడీని కట్ చేయాలి. రెండు రంధ్రాలు చేయాలి. ఆ రంధ్రాల నుంచి వునికాన వంటి తాడుతో ఒక దానికి ఒకటి కలిపి కట్టాలి. బాటిల్‌ని నగం వరకు పాట్ మిక్చర్ (మట్టి, పోషకాలు, ఎరువులు కలిపిన మిశ్రమం)తో నింపాలి. ఇప్పుడు ధనియాలు, మెంతులు... ఇలా మనకు కావల్సిన దినుసులు చల్లి తగినంత నీటిని పోస్తూ ఉంటే నాలుగైదు రోజుల్లోనే మొలకలు వస్తాయి. ఇందులో పాలకూర, పెరుగు తోటకూర వంటివి కూడా పెంచుకోవచ్చు.

ఈ బాటిల్స్‌ని గోడకు తగిలించడం సాధ్యం కానప్పుడు వ్లాట్స్‌లో బాల్కనీ గ్రిల్‌కి అమర్చుకోవచ్చు. కిటికీకి వేలాడదీయవచ్చు. మొక్కను పెంచాలన్న ఆలోచన రావాలే కానీ ఇంట్లో ఎక్కడ అమర్చినా ఆ కోటికి అందం వస్తుంది.

ఇంట్లో ఎక్కడ అమర్చినా ఆ కోటుకి అందం వస్తుంది.



మీ వ్యాపారాభివృద్ధి జాతి అభివృద్ధి
మీద ఆధారపడి ఉంటుంది

జాతి అభివృద్ధిలో సకాలంలో
పాలుపంచుకోండి

కార్పొరేట్లకు గమనిక:
చెల్లించండి మీ
అడ్వాన్స్ పన్ను
15 జూన్, 2013 లోగా
కంపెనీల కొరకు మొదటి వాయిదా

- e-చెల్లింపు-ఇంటర్నెట్ బ్యాంకింగ్ ద్వారా ఎలక్ట్రానిక్ పన్ను చెల్లింపు కంపెనీలన్నిటికీ తప్పనిసరి
- చెల్లించిన పన్నుల జమను రూఢీ చేసుకోడానికి PAN సరిగా నింపండి.

అడ్వాన్స్ పన్ను చెల్లింపునకు ఎవరు బాధ్యులు?

TDS తగ్గించిన తరువాత మీ పన్ను బాధ్యత రూ.10,000/-లకు మించి ఉంటే, మీరు మీ అడ్వాన్స్ పన్నును 3/4 వాయిదాలలో చెల్లించాలి.

కార్పొరేట్ పన్ను చెల్లింపుదార్లకు అడ్వాన్స్ పన్ను చెల్లింపునకు షెడ్యూల్

కార్పొరేట్ పన్ను చెల్లింపుదార్లు నాలుగు వాయిదాలలో అడ్వాన్స్ పన్ను చెల్లించాలి.

గడువు తేది	మొత్తం
(a) జూన్ 15న లేదా ఆలోగా	చెల్లించవలసిన అడ్వాన్స్ పన్నులో 15%
(b) సెప్టెంబర్ 15న లేదా ఆలోగా	చెల్లించవలసిన అడ్వాన్స్ పన్నులో 45%
(c) డిసెంబర్ 15న లేదా ఆలోగా	చెల్లించవలసిన అడ్వాన్స్ పన్నులో 75%
(d) మార్చి 15న లేదా ఆలోగా	చెల్లించవలసిన అడ్వాన్స్ పన్నులో 100%

అడ్వాన్స్ పన్ను చెల్లించకపోయినా లేదా తక్కువ అడ్వాన్స్ పన్ను చెల్లించినా జరిమానా విధించబడుతుంది.

- అవసరమైన చెల్లింపులో తక్కువ మొత్తం చెల్లిస్తే ఆ మొత్తం పై వడ్డీ
- కొన్ని సందర్భాలలో IT చట్టంలోని సెక్షన్ 273 క్రింద జరిమానా కూడా విధించబడును

davp15401/13/0017/1314

మీ పన్నులు... వైవిధ్యాన్ని కల్పిస్తాయి!

కోట్ చేయండి మీ PAN

26AS పన్ను జమ చూడండి

ఆదాయకర సంపర్క కేంద్ర 1800-180-1961

e-PAY The easy way

పన్ను చెల్లించండి నిశ్చింతగా ఉండండి

Income Tax Department
www.incometaxindia.gov.in

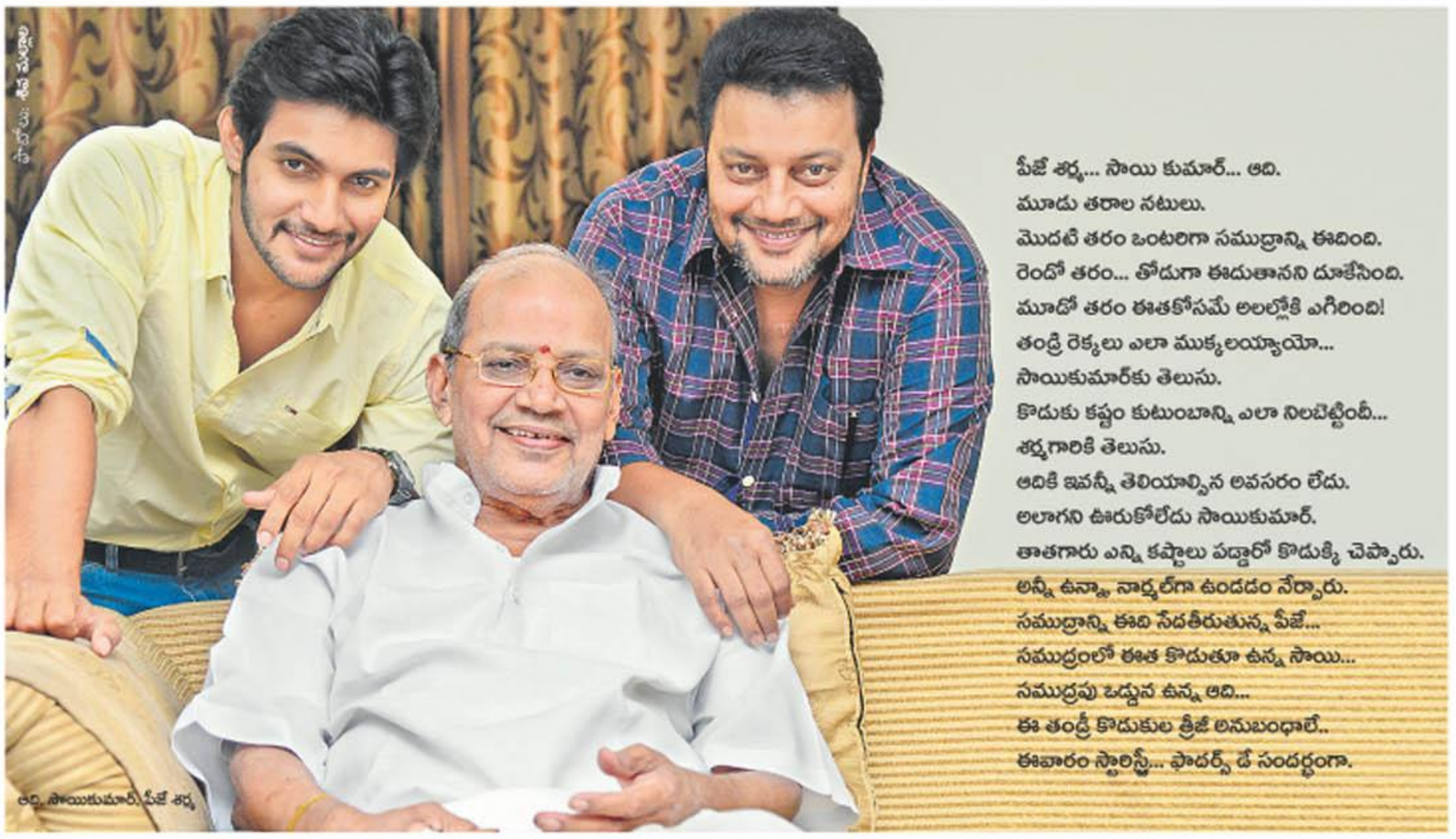
నువ్వు బాధలో ఉంటే దగ్గరకు తీసుకునేవాడు నాన్న!
నువ్వు బాట తప్పితే మందలించేవాడు నాన్న!
నువ్వు గెలిస్తే గర్వంతో ఉప్పొంగిపోయేవాడు నాన్న!
అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా...
నువ్వు ఓడినా నీమీద నమ్మకముంచేవాడు నాన్న!

సాక్షి ఫ్యామిలీ

I

హైదరాబాద్
ఆదివారం
16-6-2013

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



ఆది మా ఇద్దరి కలల్నీ ఒకేసారి నెరవేర్చాడు! - పీజే శర్మ

■ పీజే శర్మగారూ! ఓ చిన్నప్రశ్నతో ఇంటర్వ్యూ మొదలుపెడదాం. ఆర్టిస్ట్‌గా మీరు ఎన్నో మార్కులు ఎవరికి వేస్తారు మీ అబ్బాయికా? మనవడికా?

పీజే శర్మ: (నవ్వుతూ) మీరెన్ని చిక్కుముళ్లు వేసినా, నమాధానం ఒక్కటే! ఎక్కువ మార్కులు సాయికే, వాడు లేకపోతే మా ఫ్యామిలీయే లేదు!

సాయికుమార్: అంత మాటనకు నాన్నా! నువ్వే లేకపోతే మేమంతా ఎక్కడ ఉండేవాళ్లం! ఎక్కడో విజయనగరం నుంచి వచ్చి సినిమా అనే మహా సముద్రాన్ని ఆన్లేళ్లూ ఒంటరిగా ఈదావ నీ బాటలో మేమూ నడుస్తున్నాం. నువ్వు కనుక ఆనాడు రిస్క్ చేసి రాకపోయుంటే ఈ సాయికుమార్, ఆయ్యన్న, రవి (సాయికుమార్ తమ్ముళ్లు), ఆది ప్రపంచానికి తెలిసేవారా?

పీజే శర్మ: చూశారా... ఇదే వీడి మంచితనం. తన గొప్పతనం ఎప్పుడూ చెప్పుకోడు. నేను కేవలం చిత్తనం వేస్తే, వీడు దాన్ని మహావృక్షం చేశాడు.

సాయి: నాన్న మామూలు కష్టాలు పడలేదండీ, ఎన్నో ఎదురు దెబ్బలు... నిద్రలేని రాత్రులు గడిపాడు. మీకో విషయం తెలుసా? వచ్చే ఏడాదికి నాన్న సరిత్రలోకి వచ్చి 60 ఏళ్లు పూర్తవుతుంది.

■ **2014లో పీజే శర్మ వజ్రోత్సవం అన్నమాట!**

సాయి: అవును, గ్రాండ్‌గా ఫంక్షన్ చేద్దామని ఉంది. నాన్న అభిమాన నటుడు అక్కినేని నాగేశ్వరావుగారిని ముఖ్య అతిథిగా పిలిచి ఫంక్షన్ చేయాలనే ఆలోచన ఉంది.

■ **మీరు ఏయన్నార్ అభిమానా?**

పీజే: మామూలు అభిమానం కాదు... వీరాభిమానం! ఆయనలా హీరో కావాలనే సినిమా ఫీల్డ్‌కొచ్చాను. నేను మొదట వేషం వేసింది కూడా ఆయన సినిమాలోనే, 'అన్నదాత'. అందులో నాది ఎక్స్‌ట్రా వేషం. అప్పట్లో జూనియర్ ఆర్టిస్టుల్ని ఎక్స్‌ట్రాలనేవారు. 'ఆనార్కలి' సినిమాలో కూడా ఎక్స్‌ట్రా వేషం వేశా. ఆ తర్వాత చిరిగి మళ్లీ మా ఊరు వెళ్లిపోయా.

■ **ఎందుకని?**

పీజే: ఏయన్నార్‌గారే నలహా ఇచ్చారు. నీ ఒడ్డూ పొడుగు, గాత్రం బాగున్నాయి. ఇలాంటి ఎక్స్‌ట్రా వేషాలొద్దు. మంచి అవకాశాలొచ్చినప్పుడు వద్దువుగానిలే అన్నారు. నా అభిమాన నటుడు చెప్పాక కాదనగలనా?

■ **మరి మళ్లీ ఎలా వచ్చారు?**

పీజే: మా ఊళ్లో ప్రతి ఏటా నాటకపోటీలు జరిగేవి. జడ్డీలుగా మిక్కిలినేని, ముదిగొండ లింగమూర్తి, సి.నారాయణరెడ్డి వచ్చారు. మా ట్రూప్ 'కల్పన' నాటకం వేశాం. మీలాంటి వాళ్లకు సినిమా ఫీల్డ్ కరెక్ట్ అని మిక్కిలినేని, ఆరుద్ర, నేను కజిన్స్. శ్రీశ్రీ పెదనాన్న వరస. శ్రీశ్రీ ద్వారా డబ్బింగ్ రంగంలోకి ప్రవేశించా. 'కర్ణుడ్కురుడు' అనే సినిమాలో చిలసుబ్రహ్మణ్యం పిశ్శెకి డబ్బింగ్ చెప్పడం ద్వారా డబ్బింగ్ ఆర్టిస్టుగా నా ప్రస్థానం మొదలైంది.

■ **మీ వాయిసే మీ పిల్లలకూ వచ్చింది. అది కూడా వంశపారంపర్యంగానే వస్తోందా?**

పీజే: ఏమో... నిజమేననిపిస్తోంది. మా తాత, పెద తాత... వాళ్లవీ రంచుకంఠాలే. వాళ్ల పద్యాలు వదువుతుంటే చాలా కర్ణ పేయంగా ఉండేది.

■ **సాయికుమార్, ఆది తొలి సినిమాలు చూసినప్పుడు మీలెలా ఫీలయ్యారు?**

పీజే: అసలు నాకు సాయి సినిమాల్లోకి రావడమే ఇష్టం లేదు. ఎందుకంటే ఇదొక మహా సముద్రం. నాకంటే ఈదర తప్పలేదు. వాడు కూడా ఎందుకు కష్టపడడమని వద్దన్నాను. దానికితోడు అప్పట్లో పెద్ద ఎంకరేజ్‌మెంట్ కూడా లేదు. ఏదో ఒక ఉద్యోగంలో స్థిరపడితే చాలనుకున్నాను.

సాయి: మా అమ్మకు మాత్రం నేను సినిమా ఫీల్డ్‌కి రావాలని ఉండేది. నేనిప్పుడు బాగా రాణిస్తానని అమ్మ నమ్మకం! అందుకే నాన్న మెనక్కు లాగుతున్నా, అమ్మ ముందుకు నెడుతూ ఉండేది.

పీజే: ఇది పూలబాట కాదు, ముళ్లబాటని చెప్పినా వీళ్లమ్మ విన్లేదు. వీడూ విన్లేదు. చివరకు నా బాటలోనే వచ్చాడు. వాడి శ్రమ, మంచితనం ఫలించి నాకన్నా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాడు. నేనూ హీరోలకు డబ్బింగ్ చెప్పాను కానీ, వీడంత ఉచ్ఛతంగా కాదు.

■ **ఇంతకూ నా ప్రశ్నకు జవాబు చెప్పలేదు...**

పీజే: సాయిని ఫస్ట్ స్క్రీన్ మీద చూసినప్పటి ఫీలింగా? 'దేవుడు చేసిన పెళ్లి'లో మొదట కనిపించాడు. మంచి భవిష్యత్తు ఉంటుందనే అనిపించింది.

■ **మరి మీ మనవడి గురించి?**

పీజే: వాడి తొలి సినిమా 'ప్రేమకావాలి' విజయన గరం వెళ్లి మా బంధువులతో కలిసి చూశాను. కన్నీళ్లు ఆపుకోలేకపోయా! థియేటర్లో జనాలు కూడా కనుబడ లేదు. తెరమీద వాడొక్కడే కనిపించాడు. ఆది మా ఇద్దరి కలల్నీ ఒకేసారి నెరవేర్చాడు.

సాయి: నిజంగానే! నా సినిమాలు చూసినప్పుడు కూడా నాన్న అంత ఎగ్జైట్ అవలేదు. ఆది సినిమా చూసినప్పుడు మాత్రం ఎంత సంబరపడిపోయాడో! తన రెండో సినిమా 'లవ్‌లీ' కూడా విజయనగరం వెళ్లి చూశారు.

పీజే: మూడో సినిమా 'నుకుమారుడు'కి థాంక్స్ నల తగా ఉండి వెళ్లలేకపోయా. నువ్వు వెళ్లలేదు కాబట్టే సినిమా ఆడలేదని నా మనవడు సెంటిమెంట్ పెట్టాడు (నవ్వులు).

■ **సాయికుమార్ సినిమా ఫీల్డ్‌కొస్తానంటే వద్ద న్నారు సరే, మరి ఆది విషయంలో ఏమన్నారు?**

పీజే: అప్పుడు కూడా నాది అదే మాట, వద్దనే చెప్పాను.

సాయి: సినిమా ఇండస్ట్రీ పైకి గ్లామరస్‌గా కనిపిస్తుంది కానీ, ఇక్కడ చాలా లోతు లుంటాయి. ఇక్కడ స్థిరపడడమంటే అందరికీ సాధ్యం కాదు. కానీ కష్టపడి, ఇష్టపడి అంకిత భావంతో పని చేసేవాడ్ని, కొంచెం ఆలస్యంగానైనా వరిశ్రమ నెత్తిమీద పెట్టుకుంటుంది. ఎవరి వరకో ఎందుకు? దానికి నేనే ప్రత్యక్ష ఉదాహరణ. డబ్బింగ్‌లు చెప్పుకుంటూ, చిన్న చిన్న వేషాలు వేసుకునే నేను హీరో అవుతానని కలలో కూడా అనుకోలేదు. అయ్యాను. నాకంటూ ఓ గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాను. ఇప్పుడు ఇది వంతు వచ్చింది. అయితే వాడు నాలా కాదు... ఫుల్ లోడెడ్ గన్‌లా వచ్చాడు.

■ **మీలా కాదంటే? మీలో ఏమైనా లోపాలున్నాయను కుంటున్నారా?**

సాయి: నిజంగా ఉన్నాయి. నేను డాన్సులు చేయ లేను. మన తెలుగు సినిమాల్లో డాన్సులు తప్పనిసరి. అది నావల్ల కాలేదు. వీడింటో డాన్సులు ఇరగదీసేస్తున్నాడు. ఎవ్వరు నేర్చుకున్నాడో కూడా తెలీదు!

■ **అదేంటి... చిత్రంగా! ఆది ఆర్టిస్ట్ కావాలని మీరు కోరుకోలేదా?**

సాయి: లేదు. అస్సలైదు. వాడో క్రికెటర్‌గా ఎదగాలనుకున్నాను. అందుకోసమే సికింద్రాబాద్‌లోని సెయింట్ ఆండ్రూస్ స్కూల్లో చేర్పించా. అక్కడ క్రికెట్‌కు బాగా శిక్షణ ఇస్తారు, వీడు కూడా బాగా ఆడేవాడు. హైదరాబాద్ అండర్ 19 టీమ్‌లో కూడా ఆడాడు.

■ **ఆది... అంత మంచి క్రికెటర్ అయి ఉండి, దాన్ని టార్గెట్ చేయకుండా సినిమాల్లోకి రావాలని ఎందుకనిపించింది?**

ఆది: క్రికెట్ ఆడుతున్నానన్న మాటే కానీ, నా మనసంతా సినిమాలపైనే ఉండేది. సినిమా అంటే నాకు పంచప్రాణం. అయితే ఆ విషయం చాలాకాలం వరకు మా ఇంట్లో వాళ్లకు తెలీదు.

■ **మరి అది ఎప్పుడు బయటపడింది?**

ఆది: నాన్న బెంగళూరులో ఓ గ్రాండ్ ఫంక్షన్ చేస్తుంటే అందులో ఓ పాటకు డాన్స్ చేస్తానన్నా! అది వినగానే నాన్న షాక్.

సాయి: అవును. నిజంగా అదో పెద్ద ఇంట్రెస్టింగ్ ఎపిసోడ్! నేను 'కర్ణాటకాంధ్ర లలిత కళా మిళి' స్థాపించి బెంగళూరులో 40 వేల మంది ప్రేక్షకుల సమక్షంలో డాన్ ఎత్తిన ఫంక్షన్ నేనా. చిరంజీవిగారు చీఫ్ గెస్ట్, 'రాఘవేంద్ర', సినిమాలోని 'కొడితే కొట్టాలిరా' పాటకు డాన్సు చేస్తానని వీడు అడగ్గానే నేను షాక్! వీడికి డాన్స్ ఎలా వచ్చిం దబ్బా అనుకున్నా. ఆ రోజు స్టేజ్ మీద వీడు ఆ పాటకు డాన్స్ చేస్తూ స్పాంటేనియస్‌గా చిరంజీవి గారి కాళ్లకు దణ్ణం పెట్టాడు. చిరంజీవిగారు కూడా వీడి తీరు చూసి ఆశ్చర్యపోయారు. 'ట్రైనింగ్ ఇచ్చి హీరోని చేయ్' అన్నారాయన. అలా మొదలైంది వీడి ఎంట్రీ.

■ **ఇంతకూ డాన్స్ ఎక్కడ నేర్చుకున్నావ్ ఆది?**

ఆది: మొదట్లో నేర్చుకోలేదు. ఇంట్లో, స్కూల్లో ఏ ఫంక్షన్ జరిగినా నన్నే డాన్స్ చేయమనేవారు. చాలా ఈజీగా చేసేసేవాడ్ని. అయితే సినిమాల్లోకి వద్దామనుకున్నాక మాత్రం లారెన్స్ మాస్టర్ దగ్గర శిక్షణ తీసుకున్నా.

సాయి: మా అమ్మ మంచి డాన్సర్. మా తమ్ముడు రవి, సిస్టర్ ప్రియ ఇద్దరూ మంచి డాన్సర్లే. వాళ్ల పోలికే వచ్చుంటుంది.

■ **శర్మ గారూ... చిన్నవాడు సాయికుమార్ ఎలా ఉండేవారు?**

పీజే: పెద్ద అల్లరి చేసేవాడు కాదుగానీ, చాలా యాక్టివ్‌గా ఉండేవాడు.

■ **తిట్టడాలు, కొట్టడాలు చేసేవారా?**

పీజే: ఏమో... నాకు గుర్తులేదు.

సాయి: నాన్న నన్ను ఒకే ఒక్కసారి కొట్టారు. ఓసారి చార్మినార్ సిగరెట్ పాకెట్ కొనుక్కు రమ్మన్నారు. వీధి చివర్లో నాదార్ బడ్డీకొట్లో వది పైసలకు ప్యాకెట్ కొన్నా. చిల్లర ఎక్కడో పడిపోయింది. నాన్న నమ్మలేదు. నన్ను లోడ్లర్స్ వెలికించి, నాదార్ ముందు గట్టిగా కొట్టారు.

■ **మీలెవ్వనైనా ఆదిని కొట్టారా?**

సాయి: కొట్టినట్లు లేదు. ఏరా... కొట్టానా?

ఆది: లేదు.

■ **చిన్నతనంలో అది ఎలా ఉండేవాడు?**

సాయి: మొదట్నుంచీ వాడి గురించి వాడికి బాగా తెలుసు. అంచేత నేను పెద్ద టెన్షన్ పడేవాళ్లి కాదు.

■ **డబ్బింగ్ ఆర్టిస్ట్‌గా, యాక్టర్‌గా బిజీ అయిపోయి పిల్లలను సరిగ్గా పట్టించుకోలేదనే దింత ఏమైనా ఉందా?**

సాయి: లేదు. దానికి కారణం మాది ఉమ్మడి కుటుంబం కావడమే. నేను దూరంగా ఉన్నాననే లోటు తెలీకుండా మా ఇంట్లోవాళ్లు చూసుకునేవారు. ఫంక్షన్లకూ, ఫెస్టివల్స్‌కు మాత్రం తప్పనిసరిగా హాజరయ్యేవాళ్లి. పిల్లల చదువు విషయంలో కూడా స్ట్రిక్ట్‌గా ఉండేవాళ్లి.

■ **ఇంతకూ ఆది ఎలా చదివేవాడు?**

సాయి: యావరేజ్ స్టూడెంట్. కానీ నేను మాత్రం బాగా చదివేవాళ్లి. అమ్మ దయవల్ల నాకు మంచి మెమరీ వచ్చింది. 18 పేజీలు డైలాగులి చ్చినా చెప్పేస్తా. పరీక్షల్లోనూ అంతే! చదివించి చదివి నట్టుగా రాసేసేవాళ్లి.

ఆది: నాది మాత్రం ఇన్‌స్టంట్ మెమరీ. ఆ టైమ్‌కి ఎంత పెద్ద డైలాగైనా చెప్పేస్తా, కానీ రెండ్రో ఖల తర్వాత ఆడిగినా చెప్పలేను.

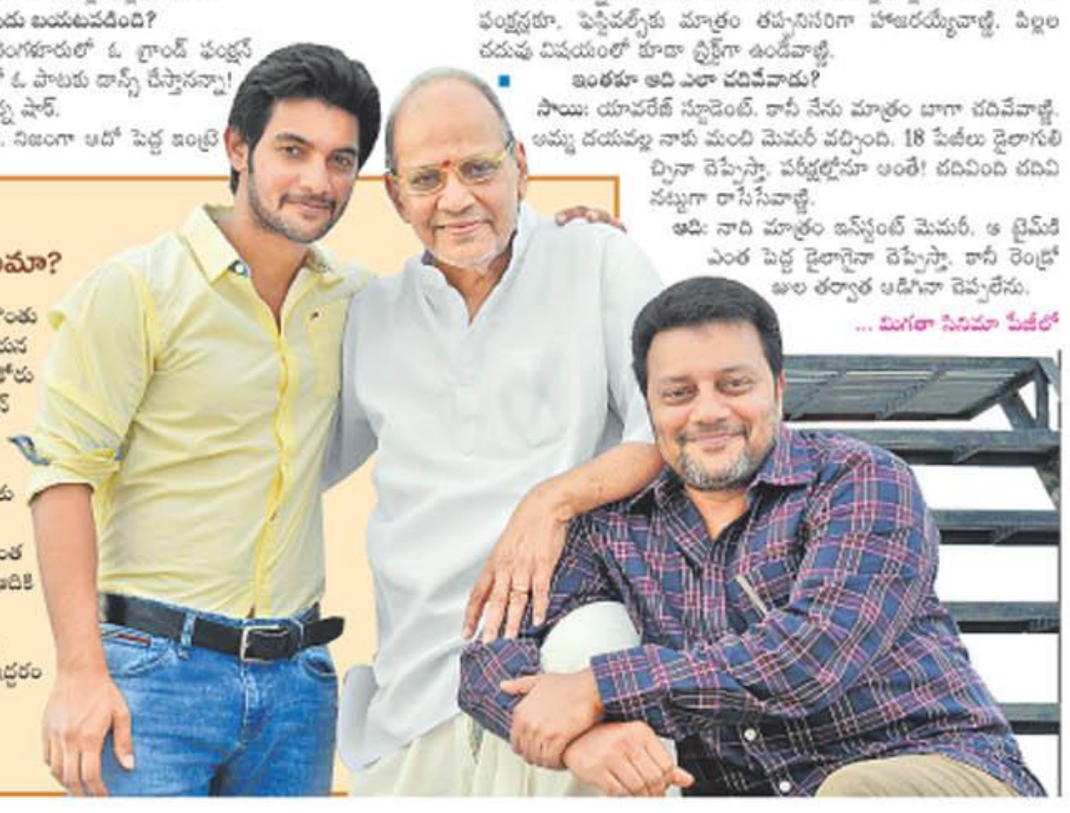
... మిగతా సినిమా పేజీలో

నాన్నంటే... భక్తా? గౌరవమా? భయమా?

సాయి: నాకైతే భయమే! అయన గొంతు విసే దడుచుకునేవాళ్లం. ఇంట్లో అయన దాలా స్ట్రిక్ట్. డిసిప్లిన్‌గా ఉండాలని కోరుకునేవారు. ఈ డిసిప్లిన్ ఈ జనరేషన్ వాళ్లకు కావాలి. ఎందుకంటే ఇప్పటివాళ్లకు చెడిపోయే అవకాశాలు దాలా ఎక్కువ. నాన్నకు, నాకు ఇల్లు, వని అంతే! నో పార్టీస్! నో అదర్ యాపగేషన్స్! నా లైఫ్‌లో ఇంత వరకూ ఎప్పుడూ వబ్బికి వెళ్లలేదు. ఆదికి కూడా ఆ కల్చర్ రాలేదు.

ఆది: నాన్నంటే నాకు భయం లేదు. అయినా ఆ స్టేజ్ దాటిపోయింది. ఇద్దరం ఫ్రెండ్లీగా ఉంటాం.

సాయి: చెప్... నేనంటే భయం లేదురా... (అని నవ్వేశారు).



జగన్ కోసం 385 రోజులు

అందుకే ప్రజలకు జగన్ మీద గురి!

ఈరోజుకు జగన్‌ను ఆరెస్ట్ చేసి 55 వారాలు. జగన్‌ను ఆరెస్ట్ చేసింది ఆది వారం. అందుకే ప్రతి ఆదివారం గుడికి వెళ్లినప్పుడు చాలా బాధ అనిపిస్తుంది. దేవుడు దీనిని అనుమతించాడే అని బాధ అనిపిస్తుంది. ఆలాగే జగన్ బయటకు వచ్చిన మొదటి ఆదివారం జగన్‌తో కలిసి కుటుంబ సభ్యులమంతా గుడికి వెళ్లాలి అని ఆనుకుంటూ, ఆరోజు కోసం ఆశతో ఎదురుచూస్తూ వున్నాను. రెండు రోజుల క్రితం ప్రార్థన చేస్తున్నప్పుడు అనిపించింది - ఈ కష్టాలు అన్నీ మేఘాల వంటివి, అవి తప్పక తొలగిపోతాయి అని! కష్టాలు ఎలా కమ్మేసి వున్నాయో దేవుని ప్రేమ అంతకంటే బలంగా మమ్మల్ని నంరక్షిస్తూ వుంది అని కూడా అనిపిస్తుంది. నిజమే, ఒక సంవత్సరం రోజులు పైబడి జైలులో వుండి కూడా జగన్ ప్రజలకోసం పోరాడగలుగుతున్నాడంటే అది దేవుని దయనే! ఐదు రోజులు జైలులో వుండి తొణకకుండా, బెణకకుండా ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడి ప్రజల పక్షాన జగన్ ఉన్నాడంటే అది దేవుని దయనే! ఐదు రోజులు జగన్ జైలులో ఉన్నా మాట తప్పకుండా, మడమ తిప్పకుండా నిబ్బరంగా, ధైర్యంగా ఉన్నాడంటే అది దేవుని దయనే! ఐదు రోజులు జగన్ జైలులో వున్నా ప్రజలు జగన్‌ను తమ గుండెల్లో వుంచుకుని కాపాడుతున్నారంటే అది దేవుని దయనే! సంవత్సరం రోజులు జైలులో వున్నా జగన్‌కు ప్రజల ఆదరణ, అభిమానం పెరిగిందే కానీ తరగలేదంటే అది దేవుని దయనే! ఒక ఆడబిడ్డగా వుండి, నేటికి 2400 కిలోమీటర్లు, అన్న మాటను ప్రజలకు చేరవేస్తూ మళ్ళి మండుటెండల్లో, భారీ వర్షాలలో పైతం పాదయాత్ర చేస్తున్నదంటే అది దేవుని దయనే! ఏరోజూ బయటకు రాని మా అత్తమ్మ ఈరోజు జగన్ తరపున వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీని చంద్ర బాబు, కిరణ్ తమతమ పార్టీలను నడుపుతున్నదానికంటే వేయిరెట్లు బాగా నడుపుతున్నారంటే అది దేవుని దయనే! ఒక సంవత్సరం రోజులుగా జగన్ జైలులో వున్నా నేను, నా పిల్లలు బతకగలిగామంటే అది కూడా దేవుని దయనే!

నాలుగు సంవత్సరాల వ్యవధిలో మామను పోగొట్టుకుని, జగన్ జైలులో వుండగా నాకు అంతరంతరు స్పష్టంగా అనిపించేది ఒక్కటే - జగన్ అన్నట్లు - ఎన్నాళ్లు బతికామన్నది కాదు, ఎలా బతికామన్నది ముఖ్యం అని; కాంగ్రెస్, టీడీపీ, సీబీఐ వాళ్ల రాగా ఒకరికి అన్యాయం చేస్తూ, ఇతరుల బాధకు కారణమై పాపం మూటగట్టుకోవడం కన్నా గమ్మున ఇంట్లో కూర్చోవడం మేలు అని! 385 రోజులు నాకు నా భర్తను దూరం చేశారు. నా పిల్లలకు తండ్రి ప్రేమను దూరం చేశారు. భర్తను పోగొట్టుకున్న మా అత్తమ్మకు కొడుకును దూరం చేసిన పాపం వీరిది కాదా? బతికినంతకాలం ఇతరులకు మన ద్వారా మేలు జరగాలి కాని కీడు జరగకూడదు. కానీ, కిరణ్, చంద్రబాబు, సీబీఐ పెద్దలకు ఒకరికి మంచి చేసే అలవాటు లేదు, తమ స్వార్థంకోసం మాత్రమే వారు బతుకుతారు. అందుకే రాష్ట్రం, దేశం ఈరోజు ఇంత దొర్భాగ్యపు పరిస్థితులుగుండా వెళుతున్నాయి. అడపిల్లలకు రక్షణ లేదు, వీధివారికి భద్రత లేదు, మునలివారికి ఆదరువు లేదు. విద్యార్థులకు సహకారం లేదు, రైతులకు అలాసా లేదు. తమ తోటి సహచరుడైన రాజశేఖరరెడ్డి గారి కుటుంబాన్నే వీళ్లు వేటాడి వెంటాడుతున్నారంటే, 35 సంవత్సరాలు రాష్ట్రంకోసం, దేశంకోసం పగలనక, రేయనక కష్టపడి, ప్రజలకోసం తన ప్రాణాలను అర్పించిన ఆయన కుటుంబాన్నే ఇంతలా వేధిస్తూ వుంటే, ఇంక ప్రజలకు వీరు మంచి చేయగలరు అని అనుకోవడం పొరపాటు అవుతుంది. మా మామగారు అన్నట్లు అమ్మకు అన్నం పెట్టనివాడు, చిన్నమ్మకు ఐంగారు గాజులు కొని ఇస్తానన్నాడంటే ఎలా నమ్ముతారు ప్రజలు?

రాజశేఖరరెడ్డి గారు మరణించినప్పటినుంచి కాంగ్రెస్, టీడీపీలు ఒక్కటై ఇష్టారాజ్యంగా ఎరువులు, కరెంటు రేట్లు, నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు పెంచుకుంటూ పోయి, వైయస్సార్ గారు ప్రవేశపెట్టిన ప్రతి పథకాన్ని గాలికి వదిలిపెట్టేస్తూ, 'ప్రజలతో ఏమీ పని - మూడో పార్టీయే లేకపోతే సరి' అనే చిద్రంగా ఉన్న వాళ్ల తోడుదొంగల వ్యవహారాన్ని చూసిన ప్రజలు వాళ్లను మళ్లీ ఎలా నమ్ముతారు?

చనిపోయిన తన తండ్రికి తను చేయవలసిన బాధ్యతగా, ప్రజలకు ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడిన మనిషిగా, ప్రజలకోసం, ప్రజలలో ఒకడిగా పోరాడారు జగన్. అందుకే ప్రజలకు జగన్ మీద గురి, నమ్మకం. సులువైన దారిని తన స్వార్థంకోసం చూసుకోలేదు. నిజాయితీతో ప్రతి సంధర్భంలోనూ నిలబడ్డాడు. సంవత్సరం రోజులు జైలులో ఒబ్బందులు పెట్టి, ప్రతిసారి బెయిల్ రాకుండా అడ్డుకుంటూ, వారానికి రెండుసార్లు మాత్రమే - అది కూడా భార్యతో కలిసి ఏడుగురిని మాత్రమే కలవడానికి అనుమతించినా, దాని గురించి టీడీపీ పెద్దలు ఎన్ని అబద్ధాలు మాట్లాడినా, ప్రజల వక్షాన నిలబడిన జగన్‌ను మాత్రమే ప్రజలు నమ్ముతున్నారు.

– వైఎస్ భారతి, w/o వైఎస్ జగన్

చెల్లెళ్ల నేమ, చూపులతో నిశిత

విసుక్కోకుండా ఓపిగ్గా చెబుతారు!

మా డాడీ పేరు కొండలరావు. నాకు ఇద్దరు చెల్లెళ్లు. మాలో ఎవరు ఏం కావాలన్నా ముగ్గురికీ కొని తీసుకొస్తారు. స్కూల్ నుంచి వచ్చి హోమ్‌వర్క్ చేసుకోకుండా ఆడుకుంటే డాడీ కోప్పడతారు. డాడీ కోప్పడకుండా మేం హోమ్‌వర్క్ చేసేసి ఆ తర్వాత ఆడుకుంటాం. మాకు ఏమైనా డౌట్స్ వస్తే విసుక్కోకుండా అర్థమయ్యేటట్లుగా చాలా ఓపిగ్గా చెబుతారు. ఐందు వుల ఇంటికి వెళ్లినప్పుడు బుద్ధిగా ఉండాలని పదే పదే చెబుతారు. మేం కూడా అల్లరి చేయకుండా ఉంటాం. అలా ఉండే డాడీ మమ్మల్ని సినిమాకి, పిక్నిక్, పార్కులకి తీసుకెళ్తారు, చాక్లెట్స్ కొంటారు, వియ్ లవ్ యువర్ డాడ్...

– చి.రూత్‌ని నివిత, ఎయిత్ క్లాస్
శ్రీ చైతన్య విద్యానికేతన్, కెండ్రిన్, వైజాగ్

నన్నెప్పుడూ కోప్పడరు, కొట్టరు

మా నాన్న భక్షపత్సలం. నేనంటే నాన్నకి చాలా ఇష్టం. ఎంత బిజీగా ఉన్నా నన్ను డాడీయే స్కూల్ దగ్గర దింపుతారు. కంపెనీలో ఎంత బిజీగా ఉన్నా రాత్రికి నాతో కలిసి భోజనం చేయడానికి తొందరగా ఇంటికొస్తారు. వన్తూ వన్తూ నాకిష్టమైనది ఏదో ఒకటి తీసుకువస్తారు. ప్రతి బర్త్‌డేకి ఒక మంచి గిఫ్ట్ ఇచ్చి సర్‌ప్రైజ్ చేస్తారు. అల్లరి చేస్తే ఇలా చేయ కూడదని హాల్‌గా చెప్తారు తప్ప నన్ను ఏ రోజూ కోప్పడరు, కొట్టరు.

– నవ్య శ్రీ, థర్డ్ క్లాస్,
నవజ్యోతి స్కూల్, ఆనంతపురం

స్వీట్ కానీ... స్వీటీ

మా నాన్న పేరు సుబాష్. హాలిడే వస్తే చాలు మేము అదక్కుండానే మా నాన్న మమ్మల్ని జూపార్కుకి, ఎగ్జిబిషన్లకి తీసుకెళతారు. నాకో చెల్లి ఉంది. నా దగ్గర ఏదైనా ఉంటే, చెల్లి అడిగితే, నాన్న వద్ది, అది చెల్లికి ఇచ్చెయ్ అంటాడు. డాడీ చాలా ఫ్రెండ్లీ కానీ చాలా స్వీట్. ఐ లవ్ యూ డాడీ!

– సాత్విక్, ఫస్ట్ క్లాస్,
సెయింట్ ఆండ్రూస్ తిరుమలగిరి, సికింద్రాబాద్

ఫాదర్స్ డే కోసం ఎదురుచూస్తుంటా!

మా నాన్న పేరు రాజేశ్వర్‌రెడ్డి. ఆయ నంటే నాకు చాలా ఇష్టం. మా నాన్న నాకు దేవుడితో సమానం. ఎందుకంటే ఎప్పుడు చూసినా మాకోసం కష్టపడుతూనే ఉంటాడు. అదక్క పోయినా అన్నీ తెచ్చిపెడుతుంటాడు. వద్దు నాన్నా అన్నా ఊరుకోడు. నేను ఫాదర్స్‌డే కోసం ఎదురు చూస్తుంటాను... ఆయనకు గ్రీటింగ్స్ చెప్పడానికి. ఐ విష్ యూ ఆల్ ఎ హ్యాపీ ఫాదర్స్ డే.

– బాలవర్ధన్‌రెడ్డి, సెవెన్త్ క్లాస్,
భాష్యం విద్యానిక్ స్కూల్
ఏఎస్‌రావ్ నగర్, హైదరాబాద్

అడిగినవన్నీ కొనిపెడతారు

మా డాడీ పేరు శివ రామ్. సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్. మా నాన్న అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. ఎందుకంటే ఆయన అడిగినవన్నీ కొనిపెడతారు. నాకు ఒక తమ్ముడు కూడా. అయినా నాన్నకి నేనంటేనే ఇష్టం. నాక్కూడా మమ్మీకంటే డాడీ అంటేనే ఎక్కువ ఇష్టం. ఐ లవ్ యూ డాడీ!

– లక్ష్మీ చర్విజ, ఫస్ట్ క్లాస్, లోటస్
లాప్ వర్షిప్ స్కూల్
కొత్తపేట, సికింద్రాబాద్

నరాల జబ్బులకు, డయాబెటిక్ న్యూరోపతికి హోమియోపతిలో చికిత్స

డాక్టర్ రవికిరణ్, ఎండి.
(అంతర్జాతీయ అవార్డు గ్రహీత)
ప్రముఖ హోమియో వైద్యనిపుణులు
మాస్టర్స్ హోమియోపతి,
అమీర్‌పేట, కూకట్‌పల్లి,
హైదరాబాద్, విజయవాడ
ph: 7842 106 106 / 9032 106 106

న్యూరోపతి... ఇదో సూదిలా గుచ్చే వ్యాధి. ఆ సూదులు కనిపించవు. కానీ గుచ్చినట్లుగా బాధ మాత్రం ఉంటుంది. ఇదో మంటల వ్యాధి. ఆ జ్వాలలు కనిపించవు. కానీ అరికాళ్ల కింద మంటల సెగ మాత్రం తగులుతూ ఉంటుంది. నరాలకు సంబంధించిన ఈ వ్యాధి తిమ్మిర్లతో, మంటలతో, సూదులతో బాధిస్తూ వేధిస్తూ ఉంటుంది. కానీ హోమియో ఆ సూదుల బాధలనూ, మంటల వేదననూ తొలగిస్తుంది. నమ్మకంగా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

న్యూరోపతి ఒక్కసారి మొదలయితే వెంటనే అది అన్ని నరాలకు పాకిపోతుంది. అంటే ఉన్నిరకాల నరాలపై అది ప్రభావం చూపుతుంది. అది మోటార్, సెన్సరీ నర్వన్ సిస్టమ్ మీద ప్రభావం పడినప్పుడు కండరాల పటుత్వం తప్పడం, నడకలో మార్పు, కొన్నిసార్లు కండరాలు పట్టేయడం, మంట, సూదులతో గుచ్చినట్లుగా వుండడం చూస్తాం. ఏ నరాన్ని ప్రభావితం చేస్తే దానికి సంబంధించిన అవయవానికి చెందిన లక్షణాలు మనం చూడొచ్చు. వీటిలో అనేక రకాలు వున్నాయి. వాటిలో కొన్ని...

(i)పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి (ii)మోనోన్యూరోపతి (iii)మోనోన్యూరోపతి (iv)ఆటనామిక్ న్యూరోపతి (v)న్యూరైటిస్ (vi)రేడిక్యులార్ న్యూరైటిస్ (vii)ఆప్టిక్ న్యూరైటిస్ (viii)క్రేనియల్ న్యూరైటిస్

కారణాలు:

(i) అసంబద్ధమయిన పొజిషన్‌లో కూర్చుని వుండడం వల్ల, నరం ఒత్తిడికి లోనయి వుండడంవల్ల, కొన్నిసార్లు నర్వ్ ప్రభావితం అవడం వలన, ప్రైమరీ షూన్ తొడుక్కోవడం వల్ల

(ii)షుగర్‌లో గ్లూకోస్ స్థాయిలు పెరిగిపోయి నరం పైన ఉండే పొర దెబ్బతిని పోతుంది. దాంతో ఈ పరిస్థితి వస్తుంది.

(iii)కొన్నిసార్లు ప్రమాదాల వల్ల లేదా ప్రమాదవశాత్తు నరానికి గాయం కావడం వల్ల, రసాయనాలు, రేడియోధార్మిక పదార్థాలతో నరం ప్రభావితం అవడం వల్ల.

(iv)ఆహారంలో విటమిన్ బి12, విటమిన్ బి1 తగ్గిపోవడం వల్ల, ధూమపానం, అల్కహాల్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల, రక్తంలో ఐరన్, జింక్, పొటాషియం వంటి మూలకాలు తగ్గిపోవడం వల్ల

(v) కొన్నివ్యాధులు... ముఖ్యంగా హెర్పిస్ జోస్టర్, సిఫిలైస్, హైపోథైరాయిడిజమ్, డిఫ్తీరియా, క్యాన్సర్, హెచ్‌ఐవీ, లివర్ ఫెయిల్యూర్ వల్ల

(vi)కొన్నిసార్లు క్యాన్సర్ చికిత్స తర్వాత, కొన్నిసార్లు మూత్రపిండాల వంటి అవయవమార్పిడి చికిత్స తరువాత వచ్చే దుష్ప్రభావాల వల్ల, తమ రోగనిరోధక శక్తి తమపైనే ప్రతికూలత చూపే ఆటో ఇమ్యూన్ జబ్బుల వల్ల.

(vii)కొన్నిసార్లు వేలు తెగినవ్వుడు, అది తెగిన ప్రదేశాలలో, పిడుగుపాటుకు గురయినవారిలో, తుపాకీ గాయం అయిన వారిలో, ప్రమాదానికి గురైన బాధితుల్లో ఎక్కువగా చూస్తూ వుంటాం.

లక్షణాలు (Signs and Symptoms)లక్షణాలు ముందుగా చెప్పినట్లుగా ఏ అవయవానికి వెళ్లే నరం దెబ్బతింటే దానికి సంబంధించిన లక్షణాలు కనబడుతాయి. ఆందువలన న్యూరోపతి రకాలను బట్టి అవి లక్షణాలను వివరిస్తాను.

మోనోన్యూరోపతి అండ్ మోనోన్యూరైటిస్ మల్టిప్లెక్స్ : ఇందులో ముఖ్యంగా శరీర భాగాలు ఒత్తిడికి గురవడం వల్ల లక్షణాలు కనబడుతాయి. తిమ్మిర్లు, కండరాలు పట్టేసినట్లుగా వుండడం, ముఖ్యంగా నడుము కింది భాగంలో తొడలలో కాళ్లలో వుంటుంది. నొప్పి రాత్రిపూట ఎక్కువగా వుంటుంది.

దయాబెటిక్ న్యూరోపతి (పాలీన్యూరోపతి): ఇందులో మొత్తం శరీర భాగాలు అన్ని ప్రభావితమవుతాయి. మొత్తం న్యూరైటిస్‌లలో ఇది అత్యంత ప్రభావశీలి. నరం మీద మైలిన్ షీత్ (పొర) దెబ్బతినడం వలన తిమ్మిర్లు మరియు మంటగా ఆన్సించడం, స్పర్శ తెలియకపోవడం, అంటే వారికి

కాలికి, చేతికి ఏదైనా గుచ్చుకున్నా, దెబ్బ తగిలినా, తెగినా వేషెంట్‌కు తెలియదు. నడకలో మార్పు, కంటి చూపు తగ్గిపోవడం, కొన్నిసార్లు మూత్రాన్ని కంట్రోల్ చేయలేకపోవడం, శృంగార సంబంధిత సమస్యలు, అంగస్తంభన వంటి సమస్యలు చూస్తూ వుంటాము. ముఖ్యంగా ఏదైనా ఒక పక్క... అంటే కుడి లేదా ఎడమ వైపు శరీరం ప్రభావితమవుతుంది. ఒకటే మంట, చెప్పుకోలేనంత నొప్పి, లాగడం చూస్తువుంటాం.

ఆటనామిక్ న్యూరోపతి: ముఖ్యంగా దీనివలన కీలకమయిన అవయవాల మీద పటుత్వం తప్పుతుంది. అంటే రక్తప్రసరణలో జీర్ణవ్యవస్థ పై ప్రభావం వుంటుంది. ఫలితంగా మూత్రం సరిగ్గా పోయలేకపోవడం, చుక్కలు చుక్కలుగా మూత్రం పడడం, కారణం తెలియకుండా కడుపులో నొప్పి, వాంతులు, విరోచనం, మలాన్ని కంట్రోల్ చేయలేకపోవడం, విరేచనాలు, అంగస్తంభన జరగకపోవడం, శీఘ్రస్కలనం, గుండె మరీ ఎక్కువగా కొట్టుకోవడం, విపరీతమైన చెమట.

న్యూరైటిస్: దీనిలో ముఖ్యంగా తిమ్మిర్లు, దురదలు, గుంయమనడంతో గుచ్చినట్లుగా అనిపించడం, చేతులు వణకడం, కారణం తెలియకుండానే కండరాలు పట్టేయడం, ఎవరో నరాలను చేతితో పట్టి తిప్పేసినట్లుగా వుండడం, మళ్ళీ దానిని చేతులను సాగదీస్తే ఉపశమనం రావడం, కాళ్ళు కొయ్య కాళ్ళలా స్పర్శ లేనట్లుగా వుండడం, మరీ ముఖ్యంగా నిస్సత్తువగా, చిన్న వస్తువులను కూడా చేతితో లేపలేకపోవడం.

రేడిక్యులార్ న్యూరైటిస్: ఈ విషయంలో చాలా మంది తికమకలో వుంటారు. ఇది వ్యాధి అని చాలామందికి అర్థమవదు. ఇందులో ముఖ్యంగా తల తిరగడం, వాంతులు, విరోచం, కొంచెం తల అటు ఇటుగా కదిలించినా నరే తలతిరగడం ఎక్కువయి పోతుంది. ఇది కొన్ని రోజుల నుంచి కొన్ని వారాల వరకు వుంటుంది. ఇందులో ముఖ్యంగా కంటిపాప తెలియకుండానే కదులుతూ ఉంటుంది.

ఆప్టిక్ న్యూరైటిస్: ఒకేసారి ఆకస్మాత్తుగా కంటిచూపు పోవడం లేదా కంటి చూపు మందగించడం ఎదో పొర అడ్డుగా వున్నట్లుగా అన్సించడం. కంటిపాప కొంచెం అటు ఇటుగా కదిలినా నొప్పిగా అన్సించడం. ఎర్రటి రంగును, ఇతర రంగులను గుర్తించలేకపోవడం, ఇది పెద్దలలోనూ, పిల్లలలోనూ కూడా రావచ్చు.

నిర్ధారణ (దయాగ్నొసిస్): దీనిని గుర్తించడం కష్టం. కేవలం లక్షణాల ఆధారంగా లేదా కొన్ని గుర్తుల మీద నిర్ధారించవచ్చు. నర్వ్ కండక్షన్ స్టడీ, టిండర్ రిఫ్లెక్షెన్ చూడడం, రక్తపరీక్షలు, ఎలక్ట్రోమయోగ్రఫీతో పాటు కొన్నిసార్లు నర్వ్ బయాప్సీ కూడా చేస్తారు.

హోమియోపతిలో చికిత్స ప్రక్రియ:

హోమియోపతిలో ఈ సమస్యలకు పరిష్కారం ఖచ్చితంగా వుంది. హోమియోపతిలో ఔషధ ప్రభావం నేరుగా నరం మీద అత్యద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. మంటలను తగ్గించండం, తిరిగి మైలిన్ పొరను పునరుద్ధరించడం చేయగలదు. కాని క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, ధూమ, మద్యపానాలను వదిలేయడం, మధుమేహాన్ని నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం, ప్రతిసారీ చక్కెరపాళ్లను పరీక్షించుకోవడం, మసాజ్ చేసుకోవడం, మోకాళ్ళమీద, మోచేతులమీద, మడమల మీద ఒత్తిడులను పూర్తిగా తగ్గించుకోవడం చాలా ఉత్తమం.

క్యాన్సర్ ఇప్పుడు ప్రాణాంతకం కాదు..!

- నేనప్పుడు మళ్లీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడిని
- క్యాన్సర్‌కు ప్రపంచంలోనే ఉత్తమ చికిత్సకు కేంద్రం అమెరికన్ ఆంకాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్
- నైరోబీ వాసి ఫ్రాన్సిస్ చికిత్సా అనుభవాలు

క్యాన్సర్‌పై విజయం పొందించిన ఫ్రాన్సిస్, పక్కన ఆయిన సతీమణి

భారతదేశ డాక్టర్ల సైవుణ్యానికి ప్రపంచం ఇప్పుడు జోహార్ పలుకుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా రోగుల చూపిని హైదరాబాద్ ఆకర్షిస్తుంటే అందులో హైదరాబాద్ స్థానం మరీ ప్రత్యేకం. క్యాన్సర్ విషయానికి వస్తే అమెరికన్ ఆంకాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌కు ఇంతెంతో ప్రాధాన్యం. ఇక్కడ చాలా మంచి చికిత్స దొరుకుతుందంటున్నాడు నైరోబీ వాసి ఫ్రాన్సిస్ కె. ఎన్‌యోగో. తాను మునుపటిలా ఆరోగ్యవంతుడినైన తీరును వివరిస్తూ ఫ్రాన్సిస్ చెప్పిన విషయాలు ఆయన మాటల్లోనే...

ప్ర: మీ గురించి, మీకు వచ్చిన వ్యాధి గురించి వివరాలు చెప్పండి.

ఫ్రాన్సిస్ : నేను కెన్యాలోని నైరోబీలో రియల్ ఎస్టేట్ కన్‌స్ట్రక్షన్ సంస్థ ఎండీని. రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేస్తున్నాను. రెండేళ్ల క్రితం నాకు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఉన్నట్లు తెలిసింది. మొదట కెన్యాలోని చాలా పెద్ద కేంద్రాల్లో వైద్యం చేయించుకున్నాను. అక్కడ నాకు శస్త్రచికిత్స కూడా చేశారు. కానీ మంచి ఫలితాలు రాలేదు. దాంతో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు మంచి చికిత్స దొరికే ప్రాంతం ఎక్కడుందా అని నేను ప్రపంచవ్యాప్తంగా గాలించాను. ఒక వ్యాపారవేత్తగా నేను బ్రిటన్, యూరోపులోని చాలా దేశాలు, చైనా... ఇలా నేను ప్రపంచంలోని చాలా దేశాలను నందర్శించాను. అంతెందుకు స్వయానా మా అబ్బాయి బ్రిటన్‌లో నివసిస్తున్నాడు. ఈ దేశాలన్నింటి లోనూ క్యాన్సర్‌కు ఉత్తమమైన చికిత్స ఎక్కడ దొరుకుతుందా అని అన్వేషిస్తే హైదరాబాద్‌లోని అమెరికన్ ఆంకాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆచూకీ దొరికింది. దాంతో చికిత్స కోసం ఇక్కడికి వచ్చాను.

ప్ర: మీకు ఇక్కడ ఎలాంటి చికిత్స లభించింది?

ఫ్రాన్సిస్ : నిజం చెప్పాలంటే ఇక్కడ నాకు చికిత్స కోసం వచ్చినట్లుగా లేదు. ఒక హాలిడే ట్రిప్ కోసం వచ్చినట్లుగా ఉంది. మగలు చికిత్స చేయించే సమయంలో కాసేపు ఆనువత్రికి వస్తున్నాను. ఇక్కడ 'ట్రూ టీమ్' అనే అత్యాధునిక పరిజ్ఞానం ఉంది. అది ప్రోస్టేట్‌తో పాటు చాలా రకాల క్యాన్సర్ల చికిత్సను సమర్థంగా చేస్తుంది. కేవలం క్యాన్సర్ కణాలను మాత్రమే తుదముట్టించి మిగతా ఆరోగ్యకరమైన కణాలను పదిలపరిచే అత్యంత సునిశితత్వం (ప్రెసిషన్) ఉన్న ఆత్యాధునిక ఉపకరణం అది. దాంతో చికిత్స కేవలం కొద్ది నిమిషాల్లోనే అయిపోతుంది. ఇక ఆ తర్వాత నేను మళ్లీ నేనుండే హోటల్‌కు వెళ్లి నా వాణిజ్య వ్యవహారాలన్నీ ఇంటర్‌నెట్ ద్వారా చక్కబెట్టుకుంటున్నాను. ఇప్పుడు నేను చికిత్స చేయించుకుంటున్నానా లేక వ్యాపారం చూసుకుంటున్నానా లేక నా భార్యతో ఈ దేశాన్ని సందర్శిస్తూ హాలిడే గడిపేస్తున్నానా తెలియనంత ఆనందంగా నా మనసు దేనుకుంటున్నాను.

ప్ర: మీరు యూఏఈ, ఘనియా, అమెరికా ఖండాల్లోని చాలా దేశాలు తిరిగారు. మీ అబ్బాయి కూడా బ్రిటన్‌లో ఉన్నాడు. పాశ్చాత్య దేశాల్లో వైద్య ఖర్చుల కంటే ఇక్కడి వైద్యం చవక అని ఇక్కడికి వచ్చారా?

ఫ్రాన్సిస్ : మీకో మాట చెప్పనా? మన జీవితం కంటే మించినది మరేదీ లేదు. సంపద ఎంత ఉన్నా అది జీవితం కంటే విలువైనది కాదు. ఎంతో సంపద ఉండి, జీవించే లేనప్పుడు దాని ప్రయోజనం ఏముంటి? అందుకోనం నేను వైద్యానికి ఆయ్యే ఖర్చులు, చికిత్సావ్యయం ఖరీదా, చవకా అన్నదానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వలేదు. నాణ్యమైన చికిత్స ఎక్కడ దొరుకుతుందా అన్నదానికి మాత్రమే ప్రాధాన్యం ఇచ్చాను. చికిత్స ఖర్చు వర్త ఖరీదా, చవకా చూసుకోవద్దన్నది నా ధోరణి, స్వభావమే అయినా మీరన్నమాట మరో విధంగా నిజమైంది. నేను కెన్యాలో చికిత్స తీసుకున్నాను కదా... అక్కడి మందుల ఖర్చుతో పోలిస్తే ఇక్కడ మా ఖర్చు నాల్గోవంతు మాత్రమే. ఇలా నాది వైద్య ఖర్చుల దగ్గర వెనకాడే స్వభావం కాకపోయినా...స్వాభావికంగానే మందులు చవక కావడంతో నేను ఊహించిన దాని కంటే తక్కువే ఖర్చయ్యింది మాకు.

ప్ర: మీకిక్కడ ఎలాంటి ఆదరణ దొరికింది?

ఫ్రాన్సిస్: అచ్చం ఇంట్లో ఉన్నట్లే ఉంది. ఆసుపత్రిలో ప్రతి ఒక్కరికీ నేను వ్యక్తిగతంగా తెలుసు. ప్రతి వాడూ నన్ను పేరు పెట్టి ఆప్యాయంగా పిలిచారు. ఇక బాబయ్యగారి వైద్య, చికిత్సానైపుణ్యంతో పాటు ఆయన స్వభావం, పేషెంట్స్ పట్ల ఆయన వ్యవహరించే తీరు అన్నీ నాకు నచ్చాయి. ఇక్కడి సిబ్బంది, సహాయకులు... వీళ్లంతా ఎంత ఆత్మీయంగా వ్యవహరించారో చెప్పలేను. ఇక్కడి రిసెప్షన్ వ్యవహారశైలితో నేనింత ఇంప్రెస్ అయ్యానంటే... మా దేశం వెళ్లాక, నా కార్యాలయంలోనూ రిసెప్షన్ ఇదే తరహాలో ఉండాలని నిర్ణయం తీసుకున్నా.

ప్ర: క్యాన్సర్ గురించి ఇతరులకు ఏం చెప్పాలనుకుంటున్నారు?

ఫ్రాన్సిస్ : క్యాన్సర్ నయమైన వ్యక్తిగా నేను మిగతా పేషెంట్స్‌కు చెప్పేదొక్కటే. క్యాన్సర్ అంటే ఒకప్పుడు 'వ్యాధి నుంది నమాధికే' అన్న అభిప్రాయం ఉండేది. ఇక ఆదెంతమాత్రమూ నిజం కాదు. నేనే వ్యాధి తగ్గక ఇక్కడికి వస్తే డాక్టర్ బాబయ్యగారు నాతో ఒక్కమాట చెప్పారు. 'మీ జీవితంలోని రెండు నెలలు మాకివ్వండి. ఈ రెండు నెలలూ మేం చెప్పినట్లు చికిత్స చేయించుకోండి. వ్యాధి రాకమునుపు మీరెలా ఉన్నారో అలా మిమ్మల్ని యదాతథంగా మీ దేశానికి పంపుతాం' అన్నారాయన. ఇప్పుడదే జరిగింది. నాకు క్యాన్సర్ ఉండేదన్న విషయం ఇప్పుడు చరిత్ర. పైగా నాకు ఈ జబ్బు ఉందన్న విషయం నేనెవరికీ చెప్పలేదు. ఇక ఆ సంగతిని ఎక్కడా ప్రస్తావించనక్కర్లేదు. అనలు నాకు వ్యాధి వచ్చి తగ్గిందో లేక అనలు రాలేదో గుర్తించలేనంత బాగా నేనున్నాను. కాబట్టి ఇక ఆ వ్యాధి గురించి ఆలోచన ఎందుకు? ఇదే విషయాన్ని నేను క్యాన్సర్ రోగులందరికీ చెప్పదలచాను. ఎంతెందుకు నాలా వ్యాధితో బాధపడుతూ చికిత్స కోసం నరైన ప్రదేశం ఎక్కడికి వెళ్లాలో నిర్ణయించుకోలేనివారికి నేను మాచేశంలోనే కాదు... నేను వర్కషాపించిన బోటల్లా, ప్రపంచంలోని తెలిసిన వారందరికీ చెబుతా... 'హైదరాబాద్‌లోని అమెరికన్ ఆంకాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్ క్యాన్సర్ చికిత్సకు నరైన ప్రదేశం'నే నందేశాన్ని అందరికీ ఇస్తా.

ప్ర: మా దేశంలో లోఇనానికి ఇబ్బంది కలగలేదా?

మిస్టర్ ఫ్రాన్సిస్: ఎంతమాత్రమూ కాలేదు. పైగా చాలా వంటల్ని ఎంజాయ్ చేశాం కూడా. కాకపోతే మీ దేశం వంటల్లో మసాలాలు బాగా ఎంటారు. దాంతో మాలాంటి వారి నోరు కాలిపోతుంది. మసాలాలు బాగా తగ్గించి ఇవ్వండి అన్న తర్వాత ఆ భోజనం ఎంతో మీ వంటలు చాలా రుచికరంగా ఉన్నాయి. మొన్న మీరు కరీలా అని పిలిచే కారకాయ చిన్నాం. చాలా బాగుంది. అది కూడా ఆరోగ్యానికి, చికిత్సకూ మంచిదట. మీ వంటల్లో ఉపయోగించే చాలా దినుసులు ఉదా: మనుషు లాంటివి వైద్యానికీ, చికిత్సకూ పనికి వస్తూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేవే. మీ వంటల్లోనే వైద్యం ఉంటే... ఇక మీ నేలలో ఉండదా! అందుకే ఇక్కడి వంటలూ, వైద్యమూ అన్నీ ఆరోగ్యాన్నిచ్చేవే. అందర్నీ బాగు చేసేవే అనిపించింది మాకు. అలాంటప్పుడు ఆ నేలలో ఉన్న అమెరికన్ ఆంకాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్ కూడా అంతే కదా.

డాక్టర్ ఎం.బాబయ్య,
ఎమ్‌డీ (ఎంఐఎంఎస్)
మెడికల్ డైరెక్టర్, అమెరికన్
ఆంకాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్, హైదరాబాద్

పేషెంట్‌లు సంప్రదించాల్సిన చిరునామా...
అమెరికన్ ఆంకాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్
నిజిజన్ హాస్పిటల్, శేరిలింగంపల్లి,
హైదరాబాద్ – 500019.
ఫోన్ : 040 –67139999, మొబైల్ : 9963667511
వెబ్‌సైట్ : www.americanoncology.com

సెలస్టిమెంట్

మేషం
వ్యవహారాలు నిదానంగా సాగుతాయి. బంధువర్గంతో వివాదాలు. భవిష్యం. త్రుటి పిడ్డ ఫలితం కనిపించదు. వృత్తి,వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. ఆలయ దర్శనాలు. బంగారు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
ఆర్థిక లావాదేవీలు నిరాశ కల్గిస్తాయి. వ్యవహారాలు. మిత్రుల నుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారంలో మార్పులు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. గులాబీ రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
కొత్త విషయాలు ప్రోత్సహిస్తారు. సంఘంలో గౌరవం. విందైన వస్తువులు సేకరిస్తారు. పాత మిత్రుల కలయిక. వింతనిర్ణయాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. వినుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
కుటుంబసమస్యలు నుంచి ఒత్తిడులు పెరుగుతాయి. ధన వ్యయం. కొన్ని పనులు వాయిదా వేస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారంలో అనుకోని మార్పులు ఉంటాయి. దైవదర్శనాలు. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
ప్రముఖులతో పరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవం. ఆకర్షణల ద్వారా ముఖ్య సమాచారం. వృత్తి, వ్యాపారాలు పరావూ సాగుతాయి. ఆస్తిలాభం. వాహనయోగం. గులాబీ రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
వ్యవహారాలు నిరాశ కల్గిగిస్తాయి. అనుకోని ధన వ్యయం. చిటుంబసమస్యలతో నల్ప వివాదాలు. ఆలోచనలు సరిసేరవు. బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. మనుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
ఆర్థికాభివృద్ధి. పనుల్లో వురోగతి. ఇంటాబయటా అనుకూలత. చిన్ననాటి మిత్రులను కలుసుకుంటారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సాఫీగా సాగుతాయి. వింతవినోదాలు. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
అధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. రావలసిన బాకీలు అందుతాయి. ఖరీదైన వస్తువులు కుటుంబసభ్యులతో సంప్రదిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఆశావహనగా ఉంటాయి. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
వ్యవహారాలలో నల్ప ఆటంకాలు. ధనవ్యయం. త్రుటి తప్పదు. బంధుమిత్రుల నుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారంలో విరుద్ధాపాం. ఆధ్యాత్మిక చింతన. గులాబీ రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
వృత్తి,వ్యాపారాలు సాధారణంగా సాగుతాయి. ధన వ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో వివాదాలు. ప్రేమ ఖ్యాతి మందగిస్తాయి. ఆలోగ్యభంగం. త్రుటి తప్పదు. వీలం రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

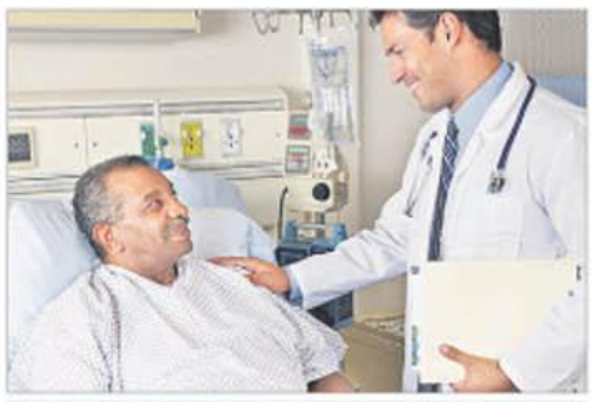
కుంభం
ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగవుతుంది. దీర్ఘకాలిక సమస్యలు పరిష్కారం. శుభవార్తలు. వాహనయోగం. ముఖ్య నిర్ణయాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో అనుకూలత, ఆకుపచ్చ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
కొత్త వస్త్రాలు వరిచయం. శుభవార్తలు. ఆస్థిక భంగాలు. విద్యార్థులకు మంచి వలితాలు. వృత్తి, వ్యాపారంలో మందగుణం. వుత్సాహకరమైన వాతావరణం. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

నాన్నకు ఆరోగ్యమస్తు..!

బిడ్డకు జలుబు చేస్తే నాన్న ముక్కు కాలిపోతుంది... దుఃఖంతో,
బిడ్డకు జ్వరం కాస్తే తండ్రి ఒళ్లు కాలిపోతుంది... టెన్షన్‌తో,
బిడ్డకు జబ్బు చేస్తే ... అది నయమయ్యే వరకూ లంఖణాలు చేసే బాధా,
బాధ్యతా తండ్రిది. పసివాడు కళ్లు మూసుకుని పడుకుంటే... తన నిద్రనూ వాడికి ఆహుతి చేస్తాడు తండ్రి. మళ్లీ వాడు కళ్లు తెరచి చురుసవ్వు సవ్వేవరకు నాన్నకు రెప్పవాలదు. బిడ్డ మీద ఈగ వాలదు. ఆకలి అంటూ బిడ్డ నోరు తెరచి అడిగే వరకూ నాన్నకు ముద్ద మింగుడు పడదు. బిడ్డ ఆరోగ్యం బాగయ్యే వరకూ చిన్నారుల పక్షం భోజనాన్నే తానూ తినేసి పంచభక్షపరమాన్నాల అమృతంలా భావించే పుంభావమాతృమూర్తి నాన్న. అలా తపన పడే 'నాన్న'లకు ఈ వయసులో బిడ్డలు చేయించాల్సిన పరీక్షలపై అవగాహన కోసం... ఈ కథనం.



బిడ్డల ఆరోగ్యం కోసం తండ్రులు ఆదుర్దా పడతారుగానీ... తమ ఆరోగ్యం కోసమైతే 'అ... నాకేం' అనుకుంటారు. అలాంటి తండ్రులకోసం గిఫ్ట్ చెక్‌లా అనిపించే ఆరోగ్య పరీక్షల ప్యాకేజీ వోచర్లను పంపే వీలుంటే ఎంత బాగుంటుంది అన్నది ఒక అద్భుత భావన. ఆసుపత్రులు ఇలాంటి వాటిని రూపొందిస్తే... వాటిని తండ్రులకు బహుకరిస్తే అచెంతటి అపురూప కానుక!

నాన్న ఎప్పుడూ నిబ్బరంగా కనిపిస్తాడు. ఇంటి మెళక సునామీ వేచిచూస్తున్నా మీకు ధైర్యం నూరిపోస్తాడు. మీ ఎదారేళ్ల వయసులో ఎలా కనిపించే నాన్న తన యాభైల్లో, అరవైలలో కాస్తంత నలతగా కనిపిస్తాడు. ఆయన నలత మనకు కలత కదూ. అందుకే నాన్నల రోజున వాళ్లకు యాభైలలో, అరవైలలో అవసరమైన వైద్యపరీక్షల గురించి తెలుసుకుని, వాటిని అందిస్తే... కన్నపేగు రుణాన్ని కాస్తయినా తీర్చవచ్చు.

సాధారణంగా యాభై, అరవైలలో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు చాలావరకు మెన్నెంటునే బయటకు తమ లక్షణాలను కనిపించనివ్వవు. బయటకు అంతా బాగున్నట్లు ఆనిపించినా, లోపల ఆయన ఆరోగ్యం అంతే బాగుండకపోవచ

నాన్నంటే త్యాగం!

మహామహులెందరో హాజరైన ఆస్కార్ వేదిక అది! బెస్ట్ మ్యూజిక్-ఒరిజినల్ సాంగ్‌కి సంబంధించిన ఫలితాలు వెల్లడిస్తున్నారు. అవార్డు ఎవరికి దక్కుతుందా అని ఎంతో ఆసక్తితో ఎదురుచూస్తున్న తరుణంలో ఓ పేరు వినిపించింది... కానీ అవార్డు తీసుకోవడానికి ఆ వ్యక్తి రాలేదు!

కూతురి సంతోషం కోసం ఆస్కార్‌ని సైతం తృణప్రాయంగా వదిలి, పాపతో కలిసి రోజంతా కార్టూన్లు చూస్తూ గడిపిన ఆ ఆస్కార్ విజేత ప్రపంచ ర్యాప్ దిగ్గజం ఎమినెమ్! అంతటి ప్రేమను పొందిన ఆ కూతురు హెయిలీ!

నాన్నంటే సహనం!

''అదేంటి నాన్నా...'' అని ఆడిగాడు ఓ తండ్రి తన పాలిశ్రేష్ఠ కొడుకుని. ''ఓ అదా! పిచ్చుక'' అంటూ తన పనిలో నిమగ్నమయ్యాడా కొడుకు. ''అదేంటి నాన్నా...'' మళ్లీ అడిగాడా తండ్రి! ''ప్రపంచమేం మారిపోలేదు నాన్నా... అది పిచ్చుకే''... కాస్త చిరాగ్గా చెప్పాడా అబ్బాయి. కాసేపయ్యాక మళ్లీ అదే ప్రశ్న అడిగాడు తండ్రి. ఈసారి కొడుకు... ''ఎందుకు నాన్నా అన్నిసార్లు అడుగుతావు... నాకు వేరే పని లేదనుకుంటున్నావా?'' అని విసుక్కున్నాడు. అప్పుడా తండ్రి కొడుకు చేయి పట్టుకుని, ''ఇరవయ్యేళ్ల క్రితం నువ్వు ఇదే ప్రశ్నని నలభైసార్లు అడిగావు. నేను విసుక్కోకుండా నలభైసార్లూ సమాధానం చెప్పాను. కానీ నువ్వు రెండోసారికే వినుక్కున్నావురా'' అని నవ్వేశాడు.

నాన్నంటే ధైర్యం!

ఓ ఓడ తుపానులో చిక్కుకుంది. ప్రయాణికులంతా భయభ్రాంతులై ఆటూ ఇటూ పరిగెడుతున్నారు. ఇంతలో ఒకావిడ చిన్నపిల్లలు పడుకున్న గదిలోకొచ్చి... ''ఓడ మునిగేలా ఉంది, అపాయమైతే దూకేయాలి. త్వరగా బయటకొచ్చేయండి'' అని కంగారుగా లేపింది. అందరూ లేచి పరుగుతీస్తుండగా, దుప్పటి కప్పుకున్న ఓ పాప... ''ఈ రోజు వదవని నడుపుతున్న నావికుడివరు?'' అని అడిగింది. ''ఎవ్రస్ట్ రాడ్జెస్'' అందామె. ''ఓ... మా నాన్నా!'' అంటూ తిరిగి దుప్పటి కప్పుకుని చక్కా పడుకుందా పాప!

నాన్నంటే భరోసా!

ఒక తండ్రి తన కూతురితో ఓ నన్నుని వంతెన మీద నడుస్తున్నాడు. మధ్యలో ఆగి, నీళ్లలోకి తొంగి చూసి భయపడిన ఆ పాప, వెంటనే తండ్రి చేయి పట్టుకుంది. అప్పుడా తండ్రి మెల్లగా ఆ పాప చేతిని విడిపించుకుని, తనే పట్టుకున్నాడు. ''అదేంటి నాన్నా, నేను పట్టుకున్నా నువ్వు పట్టుకున్నా ఒకటే కదా!'' అందా పాప అమాయకంగా.

''జీవితంలో ఎప్పుడైనా నువ్వు నా చేయి వదిలించుకుని వెళ్లావేమో కానీ, నేను మాత్రం నిన్నెప్పుడూ వదలను... అదీ తేడా'' అని నవ్వుతూ సమాధానం చెప్పాడా తండ్రి!

- జాయ్

ఫస్ట్ 'హీరో', డైరెక్షన్ లేకపోతే...

'డాడ్'... ఎ సన్స్ ఫస్ట్ హీరో, ఎ డాటర్స్ ఫస్ట్ లవ్..!

ప్రపంచాన్ని పరిచయం చేస్తూ, జీవన గమనాన్ని నిర్దేశించే తండ్రికి మించిన 'హీరో' ఎవరూ ఉండరు. కానీ పరిస్థితుల ప్రభావం వల్లో, దురదృష్టం చేతనో కొంత మంది చిన్నారుల జీవితాలు ఆ హీరో లేకుండానే సాగుతున్నాయి. ముఖ్యంగా అమెరికాలో ప్రతి ముగ్గురు చిన్నారుల్లోనూ ఒకరు తండ్రికి దూరంగా కానీ, తండ్రి దూరమై కానీ బతుకుతున్నారు. మనదేశ కుటుంబ వాతావరణం ఈ విషయంలో కొంతవరకూ సురక్షితంగానే ఉన్నా, ఇప్పుడిప్పుడు ఆ సంఖ్య మెల్లమెల్లగా పెరుగుతోంది. ఇలా తండ్రి లేకుండా పెరిగే పిల్లల మానసిక స్థితి గురించి 'యూఎస్ డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్' నంస్థ అనేక పరిశోధనలు చేసింది. ఈ అధ్యయనాలు ఎన్నో అంశాలను వెల్లడించాయి.

- స్వీడన్‌లో సగం మంది చిన్నారులు 'ఫాదర్‌లెస్ సెస్'తో బాధపడుతున్నారు. కెనడాలోని చిన్నారుల్లో మూడో వంతు తండ్రి అండ దండలు లేవు. బ్రిటన్, ఆస్ట్రేలియా, నార్వే వంటి దేశాల్లోనూ ఇదే పరిస్థితి. లాటిన్ అమెరికా, ఆఫ్రికాల్లోనూ అంతే!
- స్థూలంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కనీసం 20 శాతం చిన్నారులకు నీడు నాన్న సంరక్షణ లేదు!
- విడాకుల కేసులు తక్కువగా ఉండే భారతీయ కుటుంబ వ్యవస్థలో తండ్రి పాత్ర ఆదర్శవంతమేనని విదేశాల్లోని ఫ్యామిలీ కౌన్సిలర్లు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

తండ్రి లేని పిల్లల్లో భావోద్వేగాల వికాస అదికంగా ఉంటుందట. నేరప్రవృత్తి స్వభావమూ ఎక్కువేనట. తండ్రి లేని లోటుతో అంతర్ముఖులుగా గానీ, అతిగా ప్రవర్తించేవారిగా గానీ తయారవుతారట. ఈ మానసత్వం ఆత్మహత్యకు కూడా పురికొల్పుతుందట. ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్న యువతీ యువకుల్లో ఎక్కువ శాతం తండ్రి లేకుండా పెరిగినవాళ్లేనని తేలింది.

తండ్రి వ్యక్తిత్వమూ ముఖ్యమే!

'పిల్లల్ని కన్న ప్రతివారూ 'తండ్రి' అవుతారు అయితే వారిని సమర్థవంతులలో పెంచినవారే 'నాన్న' కాగలరు' ఈ వాక్యం వందశాతం నిజమంటారు మానసిక శాస్త్రవేత్తలు. చెడు అలవాట్లకు బానిసగా మారి, పిల్లల గురించి పట్టించుకోని తండ్రి ప్రభావం పిల్లలపై చాలా ఉంటుందంటారు వారు. ఇలాంటి తండ్రుల తీరును గమనించే పిల్లలు వారి దారిలో నడిచే అవకాశాలు ఎక్కువేనట. ఇలాంటి వారే మానసిక సంఘర్షణకు గురై, తండ్రిలా కాకుండా భిన్నమైన వ్యక్తిగా ఎదిగే అవకాశం కూడా లేకపోలేదని విశ్లేషకుల అభిప్రాయం!

- జీవన్‌రెడ్డి.బి

ఆయన!

నిన్ను బయటికి తేవడానికి అమ్మ ప్రసవ వేదన పడితే
ఆయన మానసికంగా నరకయాతన పడతాడు!
ప్రసవం అవుడు అమ్మ నీ ఒక్కడి గురించే ఆలోచిస్తే,
ఆయన మీ ఇద్దరి గురించీ ఆవేదన పడతాడు!
నువ్వు ఎదగడానికి అమ్మ పాలిస్తే,
నిన్ను అందనంత ఎత్తు ఎక్కించాలని **ఆయన** చెమట చిందిస్తాడు!
అమ్మ నీకు చందమామని చూపించి అన్నం తినిపిస్తే,
నువ్వు ఆ చంద్రుడిని అడిగితే ఎలా తేవాలా అని **ఆయన** ఆలోచిస్తాడు!
దెబ్బ తగిలి నువ్వు 'అమ్మా' అంటే,
అమ్మ బదులు **ఆయన** నీకు కట్టు కడతారు!
నువ్వు ఏం చేసినా అందమే అన్నట్లు అమ్మ నవ్వితే,
మరీ గారాబం చేస్తే ఏమైపోతాడో అని **ఆయన** కోపం నటిస్తాడు!
నువ్వు సమస్యల్లో పడ్డావని అమ్మ కంగారుపడితే,
ఆయన ఆ కంగారుని అణుచుకుని నీకు ధైర్యం నూరిపోస్తాడు!
'చదివేవాళ్లే ఉద్యోగమా?' అని అమ్మ అమాయకంగా కంగారుపడితే,
'ఏం కాదు, వాడికేంటి మహారాజు' అని **ఆయన** నీ మీద నమ్మకం చూపిస్తాడు!
వలన పోయి నీవు కానరాకపోయేసరికి అమ్మ వెక్కివెక్కి ఏడిస్తే,
'ధ... వారు అంత ఎత్తుకి ఎదిగితే ఏడుస్తావేంటి' అంటూ **ఆయన** ఇమెను సముదాయించి,
తనకి తాను నర్దిచెప్పుకుంటాడు!
అమ్మ నీకు ప్రేమను పంచితే,
ఆయన తనను తాను చీల్చుకుని ప్రేమతో పాటు ఆస్తినీ పంచుతాడు!
అమ్మ-ఆలి అని నీ జీవితంలో ఇద్దరు స్త్రీలుంటే,
జీవితాంతం నీవెంట ఉండే ఏకైక మగాడు **ఆయన**!
నీకోసం 'నా' అన్నవన్నిటినీ వదులుకున్న **ఆయన**...
నిన్ను నిన్నుగా చీర్చిదిద్దిన నీ **నాయన**..!

...ఇట్లు నాన్న!

కారు మెయిన్ రోడ్డు మలుపు తిరిగింది. ఆ కుదుపుతో కళ్లు తెరిచాను. దాదాపు చచ్చే తరుణంలో మళ్లీ ఊరికి...బారసాలలకు పిలవగానే సారి ఫోన్ వచ్చేది. తను పోయాక...నాన్న నేను తలో దిక్కయిపోయాం. ఒక్కడికి చాలాసార్లు ముంబైకి వచ్చేయమని బలవంతం చేశా. వస్తాన నడు...కానన్నడు... చిన్నగా నవ్వేసేవాడు. ఒక్కోసారి మా నుంచి దూరమవుతున్నాడేమోనని దెంగేస్తుంటుంది...కారు ఆగింది. లంకంత ఇల్లు. నాన్న ఎంతో ఇష్టంతో కట్టుకున్నాడు. కంట్లో కిష్ణన్న బాబాయ్ కనిపించాడు. అయన మొహంలో ఆందోళన. 'బాబాయ్...బాగున్నారా' అంటూ పలకరించా. ఆయన తలూపుతూ...మేడపైకి వెళ్లమని సైగ చేశాడు. తలుపు తెరిచి చూసి నివ్వెరపోయా...మంచంపై అచేతనంగా నాన్న, శరీరం చిక్కిచిక్కిపోయింది. మాసిన తెల్లగడ్డం. నోట మాట రాలేదు. నెత్తిపై పిడుగుల వర్షం పడుతున్న భావన. నాన్నకు ఏమైంది? ఒక్క ఉదుటున దగ్గరకెళ్లి చేయి పట్టుకున్నాను. ఉలిక్కిపడి కళ్లు తెరిచాడు. నన్ను చూడగానే నాన్న కళ్లలో గంగాగోదావరులు... నా జీవితంలో నాన్నను ఇంత చేలగా ఎన్నడూ చూళ్లేదు. మృత్యువుతో పోరాడి... పోరాడి... అలసి నేల వాలిపోతున్న యోధుడిలా ఉన్నాడు. నా చేతిలో చిగురుటాకులా వణుకుతూ... నాన్న దేయి. ఆరోగ్యం ఇంత దెబ్బతిన్నా...కనీసం మాట మాత్రంగానైనా ఎందుకు చెప్పలేదు. కొద్దిసేపు తర్వాత వచ్చిన బాబాయ్‌తో ఇదే మాట అడిగితే 'ఏం చెప్తమంటావురా రాము... ఎన్నిసార్లు అడిగినా...వాడికేం చెప్పకు కంగారు పడతాడు. అనలే ఉద్యోగం టెన్షన్‌లో ఉంటాడని వారిన్కూ వచ్చాడ్రా. మొన్నటిదాకా బానే ఉన్నాడు. ఉన్నట్టుండి మాయరోగం దాపురించి ఇలా మంచం పట్టాడు.' అన్నాడు. ఆ రోజు రాత్రి 'బాబాయ్...లాభం లేదు. నాన్నను తీసుకెళతా. ఆక్కడ మంచిడాక్టర్లుంటారు. ఈ పల్లెలో ఓ మూలలో మంచాన ...ఇదేం గతి...' బాధగా చెప్పా. కుబుంపై చేయి వేసి నిమిరాడు బాబాయ్. తెల్లారింది. కానీ నాన్న కళ్లు తెరవలేదు. వెళ్లిపోయారు. పోరాటానికి స్వస్తి పలికి, చిన్నపిల్లాడిలా ఏడ్చాను. బాబాయ్...చివరి తంతు నాచేత పూర్తి చేయించాడు. విషయం తెలియగానే...పావని ముంబై నుంచి వచ్చింది. యూఎస్‌లో ఉన్న పెద్దాడికి మెసేజ్ ఇచ్చానంది. చిన్నాడికి పరీక్షలు రాలేదని నుంకాయిష్టి ఇచ్చింది. నేనేం మాట్లాడలేదు. నాన్న పోవడంతో...ఈ లోకంతో నా లింక్ తెగిపోయినట్టనిపించింది. మొదటిసారిగా ఇక అనాథనన్న ఫీలింగ్ కలిగింది. చివరి రోజు కాకెక్కుతుంటే...బాబాయ్ 'రామూ...మీ నాన్న పెట్టె...' జ్ఞాపకాలు అందజేశాడు.

• • •

ఓ రోజు నాన్న పెట్టె తెరచి చూశా...ఆశ్చర్యం...నేను ఆయనకు వంపిన దుస్తులు.. వాచీ..శాలువా... స్వెటర్.. బన్నీ ఉన్నాయి. కనీసం వాటి కవర్లు కూడా తీసినట్టులేదు. వాటి మధ్యలో ఓ కవర్ కనిపించింది...వణుకుతున్న చేతులతో తీశా...

'రామూ... నా ఆరోగ్యం క్షీణిస్తోంది. ఎంతకాలం ఉంటానో చెప్పలేను. చివరి క్షణాల్లో కలుస్తానో లేదోనని... ఈ ఉత్తరం రాస్తున్నా. మీ అమ్మ పోయినప్పుడు కూడా నువ్వు నమయానికి రాలేకపోయావు. ఇది కంప్లైంట్ కాదురా... నీ పని ఒత్తిడి అలాంటిది! రామూ... మీ అమ్మ పోయాక నన్ను ఒంటరితనం చుట్టుముట్టిందిరా. బహుశా నువ్వూ ఆలాగే ఫీలవుతున్నామేమో! నీకు నాతో కంటే మీ అమ్మతోనే అనుబంధం ఎక్కువ కదా! ఏదొచ్చినా తనతోనే చెప్పేవాడివి. ఆమె చెబితే తప్ప నీ ఇష్టాలు, కష్టాలు నాకు తెలిసేవి కావు. నీతో తక్కువగా మాట్లాడానేమో కానీ... నీ గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించానురా. మీ అమ్మ పోయాక మరీ. ముంబైకి రమ్మని పిలిచినప్పుడు... నాకూ రావాలనే అనిపించేది. కానీ వయసుతోపాటు పెరిగిన బాధ్యతం మీద అద్దు కారాదని ఆగిపోయా. ఒకటి మాత్రం నిజం. మనమెందరి మధ్యలో బతికినా... ఏదో ఓ రోజు ఒంటరిగా వెళ్లక తప్పదు. నన్ను తృప్తిపర చడానికి ఏమేమో పంపించావు. నువ్వే దూరంగా ఉన్నప్పుడు, అవి మాత్రం నాకెందుకురా, ఏదో నీ పిచ్చిగానీ! జీవితంలో నువ్వు ఇంత ఎత్తు ఎదిగినందుకు ఎంత ఆనందంగా ఉందో... నాకు దూరంగా ఉన్నావన్న భావన అంతరంత బాధ కలిగిస్తోంది. చివరిగా ఓ విషయం... నువ్వు బాగానే సంపాదించావ్. ఇంకా సంపాదించే శక్తి ఉంది. పావం మీ బాబాయ్ కిష్ణన్న వరిస్థితి దయనీయంరా. వాడికి మన ఇల్లు ఇస్తే... బతికున్నంత కాలం నిన్ను గుర్తు చేసుకుంటుంటాడు. నాకూ అది ఆనందం. ఆలోచించు... నువ్వు ఏం చేసినా నాకు ఇష్టమే... ఇట్లు నాన్న'....

పెదవులు తడారిపోతున్నాయి. ముక్తసరిగా మాట్లాడే నాన్న గుండె లోతు అర్థమవుతున్న కొద్దీ నా కళ్లలో కన్నీటి వెరటాలు పొంగుతూనే ఉన్నాయి. నాన్నను నేను సరిగా అర్థం చేసుకోలేక పోయా. సొంతూరిలో హాయిగా ఉన్నావనుకున్నానే కానీ...నా క్షేమంకోసం అలవిపోయాడని తెలుసుకోలేకపోయా. నిజమే ఒంటరిగా వచ్చాం...ఒంటరిగానే వెళతాం...కానీ ఇప్పుడున్న ఆ కాసేపు ఆనందం పంచుకోడానికి...అనుబంధం పెంచుకోడానికీ ఎందుకు ప్రయత్నించం...అమ్మకి క్రుళ్ళకి మధ్య నిల్చొన...

నాన్న అంటారు... మరి నోరెక్కిన నిన్ను నేను ఎందుకు నిర్లక్ష్యం చేశాను...ఎన్ని నంజాయిషీలు ఇచ్చుకున్నా...ఎంత నర్ది చెప్పుకున్నా...మలిదశలో నాన్నను ఒంటరి చేశానన్న నిజం మాత్రం నిలదీస్తూనే ఉంది. చివరి దాకా నిలదీస్తూనే ఉంటుంది.

- రామదుర్గం మధుసూదనరావు

నాన్నంటే ఆతయం!

మర్నాడు జరుగబోయే మ్యాచ్ తన జీవితంలోనే పెద్ద మ్యాచ్. దానికి మానసికంగా సిద్ధం అవుతున్నాడు యువ క్రికెటర్. ఆంతలో సెల్ మోగింది. అది అందించిన వార్త విన్నాక తన గొంతు మూగబోయింది. ఇట ఆడాలా?? ఆక్కడికి వెళ్లాలా? ఏం చేయాలో అర్థం కాని పరిస్థితి. గుండెని కోసే ఆ చాధని పంటి బిగువున ఉంచి, ఉప్పొంగుతున్న కన్నీటిని కంటిలోనే దాచి, తరువాత రోజు మ్యాచ్ ఆడి, పీకల్లోతు కష్టాల్లో ఉన్న తన జట్టుని రక్షించాడు. మ్యాచ్ డ్రా అయింది. అందరూ సంబరాల్లో ఉండగా ఇతను మాత్రం వరిగెత్తారు, తన తండ్రి అంత్యక్రియలు జరుగుతున్న చోటుకి. ఆ మ్యాచ్ తన భవిష్యత్తుని మార్చిన రంజీ మ్యాచ్ అయితే, ఆ క్రికెటర్... తన ఆటతో యావత్ ప్రపంచాన్నీ అబ్బురపరిచి, ప్రస్తుతం ఐసీసీ ర్యాంకింగ్‌లో 2వ స్థానంలో ఉన్న విరాట్ కోహ్లీ. 'నేను ఎలాగూ క్రికెటర్‌ని అవ్వలేకపోయాను. కానీ నా కొడుకు అలా కాకూడదు' అన్న తన తండ్రి ప్రేమ్ కోహ్లీ ఆశయాన్ని నిలబెట్టడానికి అంత కఠినమైన నిర్ణయాన్ని తీసుకున్నాడు విరాట్. ఆలా ఆరేళ్లుగా తన తండ్రి ఆశయాన్ని నిలబెడుతూ వస్తోన్న కోహ్లీకి హ్యాట్సాఫ్!

- దైవాలజీ

తండ్రులకు సలామ్!

ప్రసిద్ధ జీయాలజిస్టు ప్రొఫెసర్ విజయం ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ జీయాలజీ విభాగాధిపతిగా ఉన్నప్పుడు బాగా వృద్ధుడు. అప్పటికి చూపు కూడా కోల్పోయిన వారి తండ్రిగారు బిషప్ బన్యన్ జోసెఫ్ వారితోనే ఉండేవారు. ప్రొఫెసర్ విజయం పాద్యన్నే యూనివర్సిటీకి బయలుదేరే సమయానికి ఆయన తన గదిలోనుండి వచ్చి ముందు గదిలో కూర్చునేవారు. 'వెళ్లొస్తా నాన్నా' అని ఆయన కాలు బయటపెట్టబోతుండగా, ''బాబూ, ఇలా ఐస్తావా?'అని పిలిచే వారట. దగ్గరకెళ్లే వరకూ కూర్చోమని చెప్పి, కొడుకు చేయి తన ఒడిలో పెట్టుకుని నిమురుతూ ఉండేవారు. 'నాన్నా, మీకేమైనా మందులు తేవాలా?' అనడిగితే అన్నీ ఉన్నాయనేవారు కాని చేయి వదిలేవారు కాదట. 'వచ్చేవరకు మీకు పళ్ల, ఇష్టమైన స్వీట్ తెస్తాను. ఇంకేమైనా తేనా?' అని ప్రొఫెసర్ విజయం అంటుంటే ఆయన చేతిని గట్టిగా పట్టుకుని 'నాకేమీ వద్దు బాబూ, నాకు నువ్వే కావాలి. రోజూ నిన్నిలా తాకాలని ఉంటుంచంతే!' అని చీవించి వంపేవారట!!

తల్లికి, తండ్రికి తమ సంతానాన్ని మించిన పెన్నిధి ఉంటుందా? మన పరమతండ్రి అయిన దేవదేవునికీ అంతే. దేవుడు తన ప్రత్యక్ష సన్నిధికి సాదృశ్యమైన ప్రత్యక్ష గుడారాన్ని నిర్మించమని ఇశ్రాయేలీయుల నాయకుడైన మోషేను ఆదేశించి, దాని నమూనా, కొలతలు, వాడవలసిన రంగులతో సహా మొత్తం బ్లూప్రింట్‌ను మోషేకిచ్చి, ఎక్కడ నిర్మించాలో కూడా నిర్దేశించాడు. ''నా మందిరాన్ని మీ మధ్య ఉండజెదను... నేను మీ మధ్య నడిచెదను, మీకు దేవుడనై ఉందును'' అన్నాడు దేవుడు (లేవీ 26:11,12). దేవుణ్ణి వెదకడానికి, పొందడానికి ఎక్కడికెక్కడికో వెళ్లాల్సిన అవసరం లేకుండా ఆయన తన ప్రజల మధ్యే నివసించాలనుకోవడం మానవాళికి ఎంత భాగ్యం? పైగా తన నన్నిధి గుడారానికి ఉత్తరాన, దక్షిణాన, తూర్పున, పడమరలో పన్నెండు మంది ఇశ్రాయేలు గోత్రాల ప్రజలూ మూడేసి గోత్రాల చొప్పున నివాసం ఏర్పరచుకోవాలని ఆయన కోరాడు. అంటే దేవుడు తన ప్రజల జీవితాలు, కుటుంబాలలో కేంద్రంగా, అంతర్భాగంగా ఉంటూ వారితో నిరంతర సహవాసాన్ని కలిగి ఉండాలని కోరుకున్నాడు. ఆయన ఎంతటి ప్రేమ మూర్తియైన దేవుడో చెప్పడానికి మరేం రుజువు కావాలి?

దేవుడు విశ్వాసి నుండి నిరంతరం కోరుకునేది భక్తితో నిత్య సహవాసమే. దేవుడు తన అత్యున్నతమైన ప్రేమను మానవునికి అర్థమయ్యేలా చేసేందుకు తనను తండ్రిగా వర్ణించుకోవడం మానవజాతి లోకెల్లా తండ్రి హోదాకున్న ఔన్నత్యాన్ని తెలియజెప్తుంది. జీవితాన్నంతా పిల్లల కోసమే ధారపోసిన తండ్రి, తల్లి కూడా పిల్లలనుండి కోరుకునేది వారి ప్రేమపూర్వకమైన పలకరింపు, కృతజ్ఞతావచనాలే కదా! నాన్న తన కష్టార్జితాన్ని ఇంటికి తెస్తే, అమ్మ వండి బల్లమీద పెడితే, భోజనం కొరకు నాన్న కష్టమూనుకుని దేవునికి కృతజ్ఞతలు చెల్లిస్తాడు. ప్రతి విశ్వాసి కుటుంబంలో కనిపించే ఈ దృశ్యం, నాన్న దువ్వడే తత్వానికి, త్యాగానికి పిల్లలవట్ల ఆయనకున్న సంరక్షణ భావనకు ఇది సూచిక. ఆలాంటి తండ్రి స్థానాన్ని దేవుడు తీసుకుని మనకు వరలోకపు తండ్రి కావటం మానవాళికి ఎంత ఆశీర్వాదకరం!

ఎవరినైనా రెండు వద్యలులలో తెలుసుకోవచ్చు, వారి నమాచారం కాబట్టి వారిని తెలుసుకోవడం, వారితో వరిచయం చేసుకుని వ్యక్తిగతంగా తెలుసుకోవడం. దేవుణ్ణి ఈ రెండవ వద్ధతిలోనే తెలుసుకోగలం. వరలోకపు తండ్రిని, ఆయన కుమారుడైన యేసుక్రీస్తులో చూడగలం. ఈ తండ్రుల దినోత్సవం నాడు మన వరమ తండ్రికి, మన జీవిత హీరో అయిన ప్రతితండ్రికీ నలామ్!

- రెవ.బి.ఎ.ప్రభుకిరణ్

గొప్పవాళ్ళు సాధించిన ప్రతి విజయం వెనుకా అనేక అపహేళనలు, నిరాశానిస్పృహలు దాగున్నాయని గుర్తు తెచ్చుకోండి.

- హెన్రీ వార్డ్ బీచర్, సంఘ సంస్కర్త, రచయిత, బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7

హైదరాబాద్
సోమవారం
17-6-2013

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

తండ్రికి నిర్వచనం మా నాన్న

తండ్రి త్యాగరాజన్‌తో ప్రశాంత్

ప్రశాంత్ అనగానే ప్రేక్షకులు
'జీన్స్' ప్రశాంతేగా అనుకోకుండా ఉండరు!
త్యాగరాజన్‌ను తలుచుకోగానే ఆయన చేసిన
విలన్ పాత్రలు గుర్తురాకుండా ఉండవు!
అయితే దగ్గరగా తెలిసినవాళ్లకు మాత్రం
వీళ్లిద్దరు ఆదర్శ తండ్రీకొడుకులు!
అప్పట్లో హీరోగా మెరిసినా... మధ్యలో కొంతకాలం
తెరమరుగైనా... ఫ్యామిలీ లైఫ్‌లో ఒడిదుడుకులు
ఏర్పడ్డా ... తండ్రి అండవల్ల, తల్లి ఇస్తున్న
మనోబలం వల్లే తానిప్పుడు జీవితాన్ని
పునఃప్రారంభించబోతున్నానంటున్న
ప్రశాంత్ పెంపకమే ఈ వారం పేరంట్రీ....

• మీ గురించి తెలిసిన వాళ్ళు మిమ్మల్ని మంచి తండ్రి అంటారు నిజమేనా?

త్యాగరాజన్: నా లైఫ్ హిస్టరీ ఒక పెద్ద స్టోరీ. మేము మొత్తం ఎనిమిది మందిమి. నారు నలుగురు సిస్టర్స్, ముగ్గురు బ్రదర్స్. నేను కాలేజీలో ఉన్నప్పుడు నాన్నగారు పోయారు. దాంతో ఆర్థికంగా చాలా ఒడిదొడుకులు వచ్చాయి. తండ్రి లేకపోతే వచ్చే కష్టాలన్నీ తెలిశాయి. నాలో డబ్బు సంపాదించాలన్న కసి పెరగడానికి కూడా ఆ పరిస్థితులే కారణం. నాపు పిల్లలు వుడితే వాళ్లపు అవసరమైనని వాళ్ల అడగళ ముందే ఇవ్వాలని ఉండేది. అలాగే పెంచాను కూడ.

• మీ జీవితంలో టర్నింగ్‌పాయింట్‌లాంటిదేదైనా ఉందా?

త్యాగరాజన్: ప్రశాంత్ పుట్టడమే నా జీవితానికి టర్నింగ్‌పాయింట్. నా లైఫ్ ఎక్స్‌ట్రార్ అయింది. ఎక్స్‌పార్ట్ బిజినెస్ పుంజుకోవడం మొదలైంది అప్పటినుంచే! అందుకే నాకెప్పుడూ ప్రశాంత్ లక్కీ అనిపిస్తుంది.

• లక్కీ బాయ్‌ని ఎలా పెంచారు?

త్యాగరాజన్: ప్రశాంత్‌ని మాత్రమే కాదు, అమ్మాయిని కూడా అపురూపంగా పెంచుకున్నాం నేను, నా శ్రీమతి. ప్రశాంత్ రెండేళ్ల వయసులో ఉండగానే బైసికిల్ కొనేశాను. మాస్, బట్టలు కొత్తరకం కనిపిస్తే కొనేసేవాడిని. ఎనభైల్లోనే ఎలక్ట్రానిక్ బొమ్మలు కొనిచ్చాను. నా పిల్లలు మరెవరి చేతిలోనో బొమ్మ చూసి అలాంటిది తనకు ఉంటే బావుణ్ణని ఆశపడే వరకు నేనెందుకు ఉండాలి... అన్నట్లు ఉండేది.

• పిల్లల భవిష్యత్తు గురించి మీ కలలు?

త్యాగరాజన్: ప్రశాంత్‌ని డాక్టర్‌ని చేయాలని ఆశ. చదువుతోపాటు ఎక్స్‌ట్రా కరిక్యులర్ యాక్టివిటీస్‌లో కూడా చురుగ్గా ఉండేవాడు. సిక్స్త్‌క్లాస్ వరకు వెస్టర్న్ మ్యూజిక్ పియానో, డ్రమ్స్ ప్రాక్టీస్ చేశారు పిల్లలిద్దరూ. భరత నాట్యం, ఫ్రెంచ్ లాంగ్వేజ్ నేర్చుకున్నారు. ప్రశాంత్‌కి మార్షల్ ఆర్ట్స్ క్లాస్‌లు కూడా ఉండేవి. ఈ ప్లానింగ్ అంతా నా శ్రీమతిదే. అయితే ప్రశాంత్‌ని బిజీగా పెట్టాలని మాత్రమే తప్ప సినిమాల్లోకి వస్తాడని చేయలేదు. డాక్టర్ అంటే అందంగా ఉండాలని, వాడికి ఆన్సీ తెలిసి ఉండాలని నా కోరిక.

• ప్రశాంత్ బాల్యంలో మీరే కనిపిస్తారేమో?

త్యాగరాజన్: ప్రశాంత్‌కి ఏ డ్రస్ వేయాలి, ఏ స్కూల్లో చేర్చాలి... వంటి ఆన్సీ విషయాల్లో నా కోరికలు ఊర్చుకున్నాను. బాల్యం ఎలా ఉండాలని నేను కోరుకుంటానో అలా ప్రశాంత్‌ని పెంచుకుని ఆనందించాను. పిల్లల విషయంలో నా భార్య ఫ్రీక్‌గా ఉండేది. నేను మాత్రం చాలా గారం చేసేవాణ్ణి.

ప్రశాంత్: నిజమే! అమ్మకు నేను ఎప్పుడూ చదువుతూ కనిపించాలి. నాన్నకు అలా కాదు. నాన్న చెన్నైలో ఉంటే సాయంత్రం ఆరున్నరకే ఇంటికి వచ్చేసే వారు. ఇక ట్రైమంతా ఆటలతోనే. క్యారమ్స్ నుంచి టేబుల్ టెన్నిస్, షటిల్ కాక్, బిలియర్డ్స్... ఇలా! మాతో క్వాలిటీ ట్రైమ్ స్పెండ్ చేసేవారు.

• త్యాగరాజన్ గారబ్బాయి అనే హోదాని ప్రశాంత్ ఎంజాయ్ చేసేవాడా?

త్యాగరాజన్: స్కూల్ రికార్డులోనే నా పేరు. స్కూలు ఆవరణలోకి కూడా పోలేదు నేనెప్పుడూ. 'ఇండస్ట్రీలో ఎవరితోనూ నాకు పెళ్లయిందని, నా భార్య వలానా అని చెప్పకూడదు' అని వరతు విధించింది నా శ్రీమతి శాంతి. అలా చెప్తే తనకు జీవితంలో ప్రైవసీ ఉండదని ఆమె భయం. పిల్లలను కూడా అలాగే పెంచింది.

ప్రశాంత్: స్కూల్లో అందరితో మామూలు వాడిగా... కలివిడిగా ఉండేటట్లు చూసింది. సినిమాల్లో కనిపించే త్యాగరాజనే మా నాన్న అని ఎవరికీ తెలియదు. బహుశా స్కూల్ మేనేజ్‌మెంట్‌కి తెలుసేమో!

ప్రాక్టికల్‌గా చెప్పేవాణ్ణి!

అనలు పిల్లల్ని కొట్టే సందర్భం ఎప్పుడు వస్తుంది... పిల్లలు చేసిన పనికి పేరెంట్స్‌కి అసహనం కలిగేతే కొడతారు. పిల్లలకు కొత్త వస్తువును చూస్తే వెంటనే లాక్కుని దాన్ని బాగా పరికించి చూసి తమకు అర్థమైనంత ఎక్కువ తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. చెయ్యి జారి పడిపోయేది, పగిలిపోయేది కూడా అప్పుడే. ప్రశాంత్ చేస్తుయినా పగలకొడితే... వెంటనే బిగుసుకుపోయేవాడు. అప్పుడు 'అది నీ బొమ్మ, నీ యిష్టం. పగలకొట్టకుండా ఉంచుకుంటే నీకు ఆ బొమ్మ ఉంటుంది, పగలగొడితే ఇక ఉండదు, పగిలిపోయింది కదా, ఇక నీకు ఆ బొమ్మ లేదు అంతే' అని చెప్పేవాడిని. దాంతో జాగ్రత్తపడటం నేర్చుకున్నాడు.

- త్యాగరాజన్

• ప్రశాంత్ ఎలాంటి స్టూడెంట్?

త్యాగరాజన్: బ్రైట్ స్టూడెంట్. ఏదైనా చాలా స్ట్రిక్ట్‌గా నేర్చుకునేవాడు. డాక్టర్‌ని చేయాలన్న నా కలని నిజం చేస్తాడని కూడా ముదిసిపోయేవాడిని!

ప్రశాంత్: నాన్న కలని నిజం చేయడంలో నా వైఫల్యం ఏదీ లేదు. మెడిసిన్‌లో సీటు తెచ్చుకున్నాను. చిన్నప్పటి నుంచి డాక్టర్... డాక్టర్ అని దినదంతోనో ఏమో నా మైండ్ అలాగే ట్యూన్ అయిపోయింది. న్యూరోసర్జన్ కావాలన్న కోరిక ఉండేది.

• డాక్టర్ కాబోయి యాక్టర్ అయ్యారా సినిమాలాగ?

త్యాగరాజన్: లేట్ ఎయిటీస్ నుంచి ఎర్లీ నైన్టీస్... ప్రేమకథల ట్రైమ్. ప్రేమ ఖైదీ ఆఫర్ వచ్చింది. మారు ఆ ఆలోచన లేకపోవడంతో వద్దనుకున్నాం. తర వాత ఒకదాని వెంట మరొకటిగా అవకాశాలు వచ్చాయి. ఎటూ నిర్ణయించుకోలేని సందిగ్ధ స్థితి.

ప్రశాంత్: మా ఇంటి డైనింగ్ టేబుల్ మా మీటింగ్ ప్లేస్. అమ్మ, నాన్న, నేను, చెల్లి... నలుగురం బోర్డు మెంబర్స్. అమ్మదు నాన్నగారు 'సినిమాలు వద్దని మెడిసిన్ చదివిస్తే రేపు డాక్టరయ్యాక ఏదో ఒక రోజు సినిమా చూస్తూ నాన్న నన్ను వెళ్లగొస్తే నేనూ ఇలాగ సినిమాల్లో కనిపించేవాడిని కదా! అని డిజప్పాయింట్ అవుతాడేమో! ప్రశాంత్ డాక్టర్ కావాలన్నది నా కోరిక, దానిని నిజం చేసుకోవడానికి తనకు వచ్చిన అవకాశాలను దూరం చేస్తే ఎలా' అని మదన వద్దారు. అప్పటికీ మా కన్‌ఫ్యూజన్... సినిమాలో ఒక ప్రయత్నం చేద్దాం, హిట్ అయితే ఓకే, లేదా మెడిసిన్‌లో జాయిన్ కావచ్చని. ఇలా యాక్టరయ్యాను.

• ప్రశాంత్‌ని నాన్నకొడుకు అనవచ్చా?

త్యాగరాజన్: ఆ క్రెడిట్ తనకు తానే వేసుకున్నాడు. మాటింగ్ సెట్‌లో తనకే దైనా ఆసౌకర్యంగా అనిపిస్తే నాకు ఫోన్ చేస్తాడు. నేను కన్‌సర్న్ పీపుల్‌తో మాట్లాడాలన్నమాట. ఇదంతా చూసేవాళ్ళు నేను ఏమాత్రం స్వతంత్రం ఇవ్వకుండా పెంచాననుకుంటారు. నాకు సంతోషం ఏమిటంటే... నాకు రెస్పెక్ట్ ఇస్తాడు, ఇండస్ట్రీలో ప్రశాంత్ తండ్రిగా మంచి స్థానం ఇచ్చాడు. 'ఫలానా కేసులో ఉన్న అల్లరిచిల్లరి మనిషి వీళ్ల పిల్లాడే' అని నా మెనుక చెప్పుకునే పరిస్థితి రానివ్వలేదు. అది చాలు నాకు.

• మరి చదువు సంగతి...!

ప్రశాంత్: న్యూయార్క్ యూనివర్సిటీ నుంచి లరస్పాండెన్స్‌లో గ్రాఫిక్స్ కంప్యూటర్స్‌లో మాస్టర్స్ కోర్సు చేశాను.

త్యాగరాజన్: ఆ కంప్యూటర్ కనివ్వడమే నేను చేసిన తప్పు. కంప్యూటర్ ఇండియాలోకి వచ్చీ రాగానే తెచ్చాను. అప్పటినుంది యానిమేషన్, గ్రాఫిక్స్ అంటూ ఎప్పుడూ అదే లోకం. ఇండస్ట్రీలో కొంతమంది ఎక్స్‌పర్ట్‌లు కూడా గ్రాఫిక్స్, యానిమేషన్ గురించి ప్రశాంత్‌ని అడుగుతుంటే వరమాలేదు ఆ ఫీల్డ్‌లో నైపుణ్యం సాధించాడనిపిస్తోంది.

• ఇంట్లో మీ శ్రీమతి రోల్...?

ప్రశాంత్: నేను చెబుతాను, మా దిన్నప్పటి నుంది ఇంట్లో ప్రతిదీ మమ్మీ ఒక్కటే చూసుకునేది, వెరీ ప్రాక్టికల్ మదర్. నిద్ర లేదినప్పటి నుంది నిద్రపోయేవరకు మారు, నాన్నగారికి ఏంకావాలో చూసుకోవడమే తన ఫుల్‌టైమ్ జాబ్. డ్రైవర్ మమ్మల్ని స్కూల్లో డ్రాప్ చేయడం, పికప్ చేయడం వంటివన్నీ పాలో అప్ చేసేది.

త్యాగరాజన్: ఇల్లే ఆమెది, నాది గెస్ట్ రోల్. ఆమె మీ తెలుగమ్మాయి. పేకేటి శివరాం గారి కూతురు. మాకు ఒక పాజిషన్ వచ్చే వరకు మా మ్యారేజ్‌ని యాక్సెప్ట్ చేయలేదు మా అత్తమామలు. నా భార్యను 'మన్ ఆఫ్ ది రిచెస్ట్ ఉమెన్ ఇన్ ద వరల్డ్' అన్నట్లు ఏ కొరతా లేకుండా చేయాలని ఉండేది, చేశాను కూడ. తెలుగమ్మాయిలు ఇంత చక్కగా ఇంటిని దిద్దుకుంటారేమో అనిపిస్తుంటుంది తనని చూస్తే.

• ప్రశాంత్ కోసం ఇంత చేశారు మరి అమ్మాయి కోసం ఏం చేశారు?

త్యాగరాజన్: అమ్మాయి పేరు ప్రీతి, జెమ్మాలజీ చదివింది. ఆమె కోసం వినూత్నంగా ఏదైనా చేయాలనుకున్నాను. చెన్నై వనగల్ పార్కులో 'ప్రశాంత్ గోల్డ్ టవర్' పేరుతో ప్రపంచంలోనే ఎలివెట్ ఇంపరణాల షోపు పెట్టించాను. జాయ్‌అలుక్కాస్ నుంచి ఇండియాలో హెడ్‌క్వార్టర్‌ని అందులోనే పెట్టింది. ప్రీతి అందులోనే జెమ్మాలజిస్ట్. తనూ ఫస్ట్ క్లాస్ స్టూడెంటే. స్పోర్ట్స్‌లో కూడా టాప్. కోలర్ స్కేటింగ్ చేస్తుంది. టెబుల్ టెన్నిస్ స్టేట్ నట్ జూనియర్స్ ఆడింది. నేను, శాంతి మాత్రమే కాదు మా పిల్లలిద్దరూ టీటీ ప్లేయర్సే. నేను టెబుల్‌టెన్నిస్‌లో స్టేట్‌కి రిప్రజెంట్ చేశాను.

• పిల్లల భవిష్యత్తు గురించి ఇంకేమనుకుంటున్నారు?

త్యాగరాజన్: ప్రశాంత్‌ని డాక్టర్‌ని చేయాలన్న కోరిక తప్ప నాకు ఎప్పుడూ ఎక్స్‌పెక్టేషన్స్ లేవు. పిల్లలిద్దర్నీ వాళ్లు నమ్మున్న దారిలోనే చేయిపట్టి నడిపించాను, ఇలా చెప్తే బావుంటుందని సూచించాను.

• ఫాదర్ గురించి ఒక మాట?

ప్రశాంత్: ప్రాబ్లమ్ ఏదయినా అది బయటే ఉంటుంది. దానిని మనం ఓన్ చేసుకోవడాన్ని బట్టే బాధిస్తుంది. మా స్ట్రగుల్ అంతా తనే భరిస్తూ స్వీటమోస్‌ని మాకందించాలనే తండ్రి మా నాన్న. నారు ఫ్రెండ్, ఫిలాసఫర్ అండ్ గైడ్ కూడా ఆయనే. నా మ్యారిటల్ లైఫ్ డిస్టర్బ్ అయినప్పుడు సమస్య కరువర్గాలకూ సమ్మతమయ్యేలాగ నన్ను తంగా పరిష్కరించడానికి ఆయన చేసిన ప్రయత్నాలన్నీ చూశాను. పనిబిర్డను పాదివి వట్టుకుని కాపాడుకున్నట్లు రక్షణ కల్పించారు. తండ్రికి ఉదాహరణ అంటే మా నాన్నగారే. బిగ్గెస్ట్ ఎయిర్‌పోర్ట అంటే ఫలానా అని, టాలెస్ట్ టవర్ అంటే ఫలానా అని జవాబులుంటాయి, అలాగే గ్రేట్ ఫాదర్ అంటే సమాధానం మా నాన్నగారే.

- వాకా మంజులారెడ్డి,
సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి

ఇప్పుడు తలుచుకున్నా హ్యాపీగా ఉంటుంది!

ప్రశాంత్: నేనంత డిస్టమాటిక్ కాదు. కానీ బాల్యమంతా ఏ రోజుకారోజు కొత్తగా గడిచింది. అన్నింటిలోకీ నాకు స్వీట్‌మెమొరీ ఏమిటంటే... మా అమ్మ మమ్మల్ని స్కూల్లో దించి ఇంటికి వెళ్లి భోజనం తెచ్చి, మళ్లీ సాయంత్రం పికప్ చేసుకోవ దానికి వచ్చేది. మా స్కూల్ గార్డెన్‌లో ఏడాదంతా పూలుండేవి. కోసినా ఏమీ అనేవారు కాదు. నేను రోజూ ఒక పువ్వు కోసి అమ్మకిచ్చేవాడిని. అలా సిక్స్త్‌క్లాస్ నుంచి ట్వెల్త్ క్లాస్ వరకు చేశాను. ఎందుకు చేశానో తెలియదు, అప్పుడు ప్రత్యేకంగా ఏ ఫీలింగూ తెలియదు. ఇప్పుడు తలుచుకుంటే చాలా హ్యాపీగా ఉంటుంది.

త్యాగరాజన్: నాకు స్వీట్‌మెమొరీ ప్రశాంత్‌ని డైరెక్ట్ చేయడం.

ప్రజల బాధలు తెలిసిన ప్రజానాయకుడు జగన్!

జగన్ కోసం — 386 రోజులు

హృదులకు, చితలాంగలకు, విద్యార్థులకు, మహిళలకు, చితంతువులకు వీరందరికీ ఎన్నో నంక్షేమ వధకాలను ప్రవేశపెట్టి తొమ్మిది కోట్ల తెలుగు ప్రజలహృదయాల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచిన ముఖ్యమంత్రి ఒక్క వైయస్సార్ మాత్రమే. ఆయన ఆకాల మరణం తర్వాత తమకిక అండగా నిలబడే నాయకుడు ఎవరని రాష్ట్ర ప్రజానీకం ఎదురుచూస్తున్న తరుణంలో ఆయన తనయుడు జగన్‌గారు ఆశాదీపంలా కనిపించారు. వైయస్సార్ గారే వై.ఎస్. జగన్ రూపంలో మళ్లీ ప్రజల మధ్యకు వచ్చినట్లు అనిపించింది. ప్రముఖ రాజనీతి తత్వవేత్త అరిస్టాటిల్ తన 'పాలిటిక్స్' గ్రంథంలో ఇలా అంటారు: 'నిత్యం ప్రజల మధ్య ఉండటం; వారి నమస్యలు, బాధలు తెలుసుకుని పరిష్కరించటమే నిజమైన నాయకుడి ప్రథమ లక్షణం'. ప్రజల కష్టాల్లో, బాధలు, ఆలోచనలు... ప్రజల మధ్య నుండి వచ్చినవారికే తెలుస్తాయి. కనుకనే జగన్‌గారు ప్రజాబాంధవుడయ్యారు. తన తండ్రి మరణవార్త విని తట్టుకోలేక చనిపోయిన వారి కుటుంబ నమ్యలను ఓదార్చటానికి ప్రజల మధ్యకు వచ్చినప్పుడు ఆయనకు ఉన్న ప్రజాదరణ ఎంతటిదో ఈ పాలక, ప్రతిపక్షాలకు అర్థమై, భయం వట్టుకుంది. అందుకే ఆ రెండు పార్టీలూ కుమ్మక్కై ఆయన్ని జైలుపాలు చేశాయి. బెయిలు కూడా రాకుండా అడ్డుకుంటున్నాయి. ఈ కుటిల వ్యూహాలను, స్వార్థ రాజకీయాలను ప్రజలు గమనిస్తున్నారు. అందుకే పాలక వ్యవనికి, దాని చెయ్యి అందుకున్న ప్రతిపక్షానికి తగిన బుద్ధి చెప్పటానికి ఎన్నికల కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. 2014 ఎన్నికలలో జగన్ నాయకత్వంలోని వై.యస్ ఆర్. కాంగ్రెస్‌పార్టీ ఆంధ్ర రాష్ట్రమంతా విజయకేతనం ఎగురవేయటానికి సిద్ధంగా ఉంది. అందుకు నిరర్శనం షర్మిలమ్మగారు చేస్తున్న పాదయాత్రకు ప్రజలు బ్రహ్మరథం పడుతుండటమే. జగన్‌గారు త్వరలో ప్రజల మధ్యకు రావాలని, ముఖ్యమంత్రిగా మన రాష్ట్రాన్ని నంక్షేమం వైపు నడిపించాలని కోరుకుంటున్నాం.

- మందా విశ్వంరాజు, కళ్లినగర్, ఇబ్రహీంవట్నం, కృష్ణాజిల్లా

• వెజిటేరియనిజమ్

వేగనిజాలు...

సుజాత స్టీఫెన్,
న్యూట్రిషన్స్,
అవేర్ గ్లోబల్ హాస్పిటల్,
హైదరాబాద్

ప్రస్తుతం శాకాహారం తినడం అన్నది జీవనశైలి నుంచి ఉద్భవమరూపు తీసుకుంది. సాటి జంతువును హింసించే హక్కు లేదంటూ చాలా మంది పూర్తిగా శాకాహారానికి మారిపోతున్నారు. మాంసాహారం తామసగుణాన్ని పెంపొందిస్తుందనీ, శాకాహారం అమృతాహారమనీ వేర్కొంటుంటారు. ఇది ఇప్పుడు వెజిటేరియనిజమ్ వేలిట ఉద్యమస్థాయికి చేరింది. 'వెజిటేరియనిజమ్'ను పాటించే వారిలో మరికొందరు మరింత ముందుకు వెళ్లి జంతువుల నుంచి వచ్చే ఉత్పాదనలైన పాలు, పెరుగులను కూడా నిరసిస్తూ ఉంటారు. ఇలాంటి వారిలే 'వేగన్స్' అని, వారు ఆచరించే శాకాహార ప్రియత్వాన్ని వేగనిజమ్ అని వ్యవహరిస్తుంటారు. నిజానికి శాకాహారంతో ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వాదం కోసం కాకుండా వాస్తవాలు చెప్పడంపైనే దృష్టి పెట్టి వెజిటేరియనిజమ్ వివరాలు, దాని పరిమితులు, ప్రతికూలతలపై అవగాహన కోసం ఈ కథనం.

శాకాహారం తినేవాళ్లలోనూ చాలా రకాలు ఉన్నారు. కొందరు కొన్నింటిని శాకాహారంగా పరిగణిస్తుంటారు. మరికొందరు వాటినే మాంసాహారంగా చెబుతుంటారు. ఉదాహరణకు...

- **లాక్టో-వెజిటేరియన్స్ డైట్:** ఈ తరహా ఆహారాన్ని తీసుకునేవాళ్లు మాంసం, చేపలు, చికెన్, గుడ్లు వంటి వాటిని మాంసాహారంగా పరిగణిస్తుంటారు. కానీ వారు జంతువుల నుంచి వచ్చే ఉత్పాదనలైన పాలు, వెన్న, పెరుగు వంటి వాటిని శాకాహారంగా పరిగణిస్తుంటారు.
- **లాక్టో-ఓవో వెజిటేరియన్ డైట్:** ఈ ఆహారం తీసుకునేవారు మాంసాహారం, చేపలు, చికెన్ (పౌల్ట్రీ)ని మాంసాహారంగా పరిగణించినా, పాలు, పాల ఉత్పాదనలు, గుడ్లను శాకాహారంగా చెబుతారు.
- **ఓవో-వెజిటేరియన్ డైట్:** ఈ ఆహారంలో మాంసం, పౌల్ట్రీ, చేపలు, సీఫుడ్, పాల ఉత్పాదనలు అన్నింటినీ మాంసాహారంగా పరిగణిస్తారు. అయితే గుడ్లను మాత్రం శాకాహారంగా పేర్కొంటారు.
- **వేగన్ డైట్:** వీళ్లు జంతువుల నుంచి లభించే ఎలాంటి ఉత్పాదనైనా మాంసాహారంగానే పరిగణిస్తారు. ఉదాహరణకు మాంసం, చేపలు, గుడ్లను మాత్రమేగాక... పాలు, పెరుగు వంటి వాటిని కూడా మాంసాహారంగానే చూస్తారు. వాటిని ముట్టుకోరు.
- **ఫ్రెష్‌టేరియన్ డైట్:** ప్రస్తుతం పూర్తి వెజిటేరియన్ డైట్ అనే ఆహారాన్ని నిర్వహించడం కష్టం కావడంతో చాలామంది వీళ్లైనంత వరకు జంతువులను చంపకుండా, హింసించకుండా లభ్యమయ్యే జంతు ఉత్పాదనలను మాత్రం తీసుకుంటూ, వాటికి హాని చేకూర్చడం వల్ల లభ్యమయ్యే ఆహారాన్ని పూర్తిగా పరిహరిస్తున్నారు. దీన్ని ఫ్లెక్సిటేరియన్ డైట్‌గా చెప్పవచ్చు. అందుకే ఇటీవల శాకాహార ప్రియత్వం ఉన్నవారు, వీలును బట్టి జంతువుల నుంచి లభ్యమయ్యే ఉత్పాదనలను తింటున్నారు కాబట్టి తమను తాము ఫ్లెక్సిటేరియన్స్‌గా పేర్కొంటున్నారు.

మాంసాహారంతో దరిగే కొన్ని కీడులు

శాకాహారం చాలా మేలు చేస్తుంది. మాంసాహారం తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరంలోకి కొన్ని సూక్ష్మజీవులు చేరుతాయి. అవి కొన్ని వ్యాధులకు కారణమవుతాయి. ఉదాహరణకు పోర్క్ ద్వారా టేప్‌వార్మ్ వంటివి, బాయిల్డ్ స్నాంతతో ఎన్‌కెఫలోపతి, గొడ్డు మాంసంతో మాడ్ కౌ డిసీజ్ వంటివి.

శాకాహారంతో ప్రయోజనాలివే...

ఇటీవలి పరిశోధనలు శాకాహారం వల్ల ఉన్న అనేక ప్రయోజనాలను ఎప్పటికప్పుడు ప్రజలకు వివరిస్తున్నాయి. మాంసాహారం కంటే శాకాహారం ఎన్నోరకాల ప్రయోజనకారి అని తెలిపే అధ్యయన ఫలితాలు వెల్లడవుతున్నాయి. ఉదాహరణకు...

- మాంసాహారం వల్ల కొవ్వులు ఎక్కువగా చేరడంతో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగి గుండెజబ్బులు, పక్షవాతం, కంటి జబ్బులు, హైబీపీ వంటి వాటికి దారితీస్తున్నాయి. అలాగే మాంసాహారంలో కేవలం 60 శాతం మాత్రమే మన శరీరానికి ఉపయోగపడే పోషకాలు ఉంటాయి. మిగతాది అంతగా ఉపయోగపడదు. ఇక మాంసాహారం తిన్నప్పుడు చాలాసేపు మనిషి మందకొడిగా మారతాడు.

శాకాహారం శరీరంలో పేరుకున్న చాలా విషపదార్థాలను స్వాభావికంగా తొలగిస్తుంది. అందుకే దీన్ని స్వాభావికమైన డిటాక్స్ (విష-హరిణి)గా చెప్పవచ్చు. వెజిటేరియన్ డైట్‌లో పీచు ఎక్కువగా ఉంటుంది. విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా లభ్యమవుతాయి. ఒక అధ్యయన ఫలితం ప్రకారం శాకాహారం తినే జంతువులతో పోలిస్తే మాంసాహారం తినే వాటిల్లో హైడ్రోక్లోరిక్ ఆసిడ్ 10 శాతం అదనంగా స్రవిస్తుంటుంది.

- **రంగుల మిలమిలలు:** మాంసాహారం సాధారణంగా ఒకేరంగుతో ఉండి, కంటికి అంత ఇంపుగా కనిపించకపోవచ్చు. కానీ శాకాహారంలోని రకరకాల పదార్థాలు రంగురంగుల కాంతులీనుతూ ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి. ఈ స్వాభావికమైన అనేకరంగుల ఆహారపదార్థాల్లో చాలా ఖనిజాలు అందుబాటులో ఉండటం వల్ల వైవిధ్యభరితమైన ఆహారాలతో ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.
- **తేలిగ్గా జీర్ణం:** శాకాహారంలో పీచు ఎక్కువ కాబట్టి జీర్ణం కావడం కూడా సులభం. ఆహారంలో పీచు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మొలలు, స్థూలకాయం, డయాబెటిస్, మలబద్ధకం, హయటస్ హెర్నియా, డైవర్టిక్యులైటిస్, ఇరిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్, పిప్పిపళ్ల (డెంటల్ కేరిస్), పిత్తాశయంలో రాళ్ల వంటి అనేక వ్యాధుల నివారణ స్వాభావికంగానే జరుగుతుంది.

అనేకమైన హోమియో వైద్య కేంద్రాలు హోమియోకేర్ లో మాత్రమే
• మధుమేహం • థైరాయిడ్ • కీళ్ల సమస్యలు • సిస్టిక్ సమస్యలు • సంతానలేమి
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్స్
www.homeocare.in
ఉచిత కన్సల్టేషన్ - 95500 03399
Toll Free -1800 102 2202 ఆంధ్రప్రదేశ్ • కర్ణాటక • తమిళనాడు

ఆకుకూరలతో ఆరోగ్యం పచ్చన: ఆకుకూరలతో ఇరోగ్యానికి ఒనగూరే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. ఇందులోని పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాల వల్ల జరుపు, బీపీ నియంత్రణలో ఉండటం, గుండెజబ్బులకు ఇస్కారం లేకపోవడం వంటివి జరుగుతాయి. అనేకరకాల ఆకుకూరలు, పండ్లలో కాపర్, మెగ్నీషియమ్ వంటి ఖనిజాలు, లవణాలు ఉంటాయి. ఆరోగ్యానికి మేలుచేసే ఫ్లేవనాయిడ్స్ లభిస్తాయి. ఇక కొవ్వుల్లోనూ ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్, మ్యూపా, హ్యూపా వంటి ఆరోగ్యవంతమైన కొవ్వులు లభ్యమవుతాయి. అయితే జంతువుల నుంది లభ్యమయ్యే కొవ్వులలో కొలెస్ట్రాల్ పాళ్లు ఎక్కువగా ఉండి అవి అంత ఆరోగ్యకరం కావుగాగ, గుండెజబ్బుల వంటి అనారోగ్యానికి దారితీస్తాయి. మాంసాహారం తినేవారితో పోల్చినే శాకాహారం తినేవాళ్లలో టైప్-2 డయాబెటిస్ (మధుమేహం) వచ్చేందుకు అవకాశాలు తక్కువ. ఆదే మాంసాహారం ఎక్కువగా తినేవారిలో స్థూలకాయం వస్తుంది. ఈ స్థూలకాయం మళ్లీ మధుమేహం, రక్తపోటు వంటి అనేక వ్యాధులకు ఒక రిస్క్ ఫ్యాక్టర్. ఇక ఆకుకూరలు తినేవాళ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల వల్ల చర్మానికి ఎన్నటికప్పుడు మంచి పోషణ, విటమిన్లు లభిస్తాయి కాబట్టి వాళ్లలో మేని మెరుపు చాలా బాగుంటుంది.

మీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యమే మా లక్ష్యం...
• రయాటెటిస్ • థైరాయిడ్ • పైల్స్
• ఫిస్టులా • పిషర్స్ • గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్
పాజిటివ్ హోమియోపతి
SMS 'Positive' to 55352 | Tollfree No.1800 425 0144
www.positivehomeopathy.com
9290901002

శాకాహారం పరిమితులు...

ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్న శాకాహారానికి ఇక పరిమితులేమీ లేవా అంటే ఉన్నాయి. మానవదేహం సమతుల ఆహారం వల్లనే పోషితమవుతుంది. కేవలం శాకాహారమే పూర్తి పోషకాలను అందించలేదు. ఉదాహరణకు ప్రోటీన్ల లభ్యత, ఐరన్, విటమిన్ బి12 వంటివి మాంసాహారంలోనే పుష్కలం.

ప్రోటీన్లు కావాలంటే: ప్రోటీన్ల లభ్యత, నాణ్యత శాకాహారం కంటే మాంసాహారంలోనే ఎక్కువ. అయితే శాకాహారంతోనే అవి లభ్యం కావాలంటే పప్పులు, దినుసులు, సోయా ఉత్పాదనలైన... సోయాబీన్స్, సోయా చీజ్, సోయా మిల్క్, టోఫూ వంటి ఆహారపదార్థాలపై ఆధారపడాలి.

కాల్షియం కోసం: యుక్తవయసు వచ్చిన నాటి నుంది అంటే... 19 ఏళ్ల యువకుడు మొదలుకొని 50 ఏళ్ల వ్యక్తి వరకు ప్రతి ఒక్కరికీ 1000 ఎం.జీ. కాల్షియమ్ అవసరం. ఇది తక్కువ కొవ్వు ఉన్న డెయిరీ ఉత్పాదనల్లో పుష్కలంగా లభ్యమవుతుంది. అయితే వేగనిజమ్ అవలంబించేవారికి ఆదే మొత్తంలో కాల్షియం లభ్యం కావాలంటే వాళ్లు ముదురు ఆకుపచ్చరంగులో ఉండే ఆకుకూరలు అంటే పాలకూర, బ్రకోలీ, ప్రొద్దుతిరుగుడు గింజలు, సోయా మిల్క్ ఉత్పాదనల వంటి వాటిపై ఆధారపడాలి. వాటిని రోజూ తీసుకోవాలి. ఒకవేళ వేగనిజమ్ పేరిట పాలను వదిలారింది, ప్రత్యామ్నాయాలనూ తగినంతగా తీసుకోలేకపోతే ఎముకలకు నష్టం వాటిల్లుతుంది.

విటమిన్ డి: మన శరీరంలోకి కాల్షియం చక్కగా ఇంకిపోవాలంటే విటమిన్-డి అవసరం. ఇది పాల ఉత్పాదనల్లో, సూర్యకాంతిలో లభ్యమవుతుంది. సాధారణ ఆరోగ్యం కోసం ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రతిరోజూ 2000 ఇంటర్నేషనల్ యూనిట్స్ (ఐయూ) ల విటమిన్-డి అవసరం. ఒకవేళ జంతువుల నుంచి కాకుండా వెజిటేరియన్ ఉత్పాదనల ద్వారానే అది లభ్యం కావాలంటే సోయా మిల్క్ ఉత్పాదనలపై ఆధారపడాలి.

ఐరన్: మనలో రక్తహీనత రాకుండా ఉండటానికి ఐరన్ చాలా అవసరం. ఇది మాంసాహారంలో (హీమ్ ఐరన్ ద్వారా) తక్షణం లభిస్తుంది. అయితే శాకాహారం ద్వారానే ఇది లభ్యం కావాలంటే ముదురు ఆకుపచ్చరంగులో ఉండే ఆకుకూరలు (పాలకూర, బ్రకోలీ), డ్రైఫ్రూట్స్, గుమ్మడి గింజలు, నువ్వులు, సోయాచిక్ నట్స్ వంటివి పుష్కలంగా తీసుకోవాలి. విటమిన్-సి ఎక్కువగా ఉండే నిమ్మజాతి పండ్లు కూరగాయలు తినడం వల్ల ఐరన్ తేలిగ్గా శరీరంలోకి ఇంకుతుంది.

విటమిన్ బి12: ఇది మాంసాహారంలోనే పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఆ తర్వాత పాలలో అధికంగా ఉంటుంది. ఇక శాకాహారం నుంచే దీన్ని తీసుకోవాలంటే సోయామీల్ వంటి వాటిపై ఆధారపడాలి. దీని లోపం వల్ల మెదడు నరాల నుంచి అవయవాలకు ఆదేశాలు అందడంలో ఆటంకాలు, స్మృతి భ్రష్టం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. ఎందలో తగినంతగా తిరగకుండా ఇన్‌డోర్స్‌లో కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తూ, కేవలం శాకాహారాన్ని మాత్రమే తీసుకునే వారిలో విటమిన్-డి, విటమిన్-బి12 లోపంతో వచ్చే నరాల సమస్యలు ఇటీవల చాలా పెరిగాయి. అందుకే కేవలం శాకాహారం పైనే ఆధారపడేవారు, విటమిన్-డి, విటమిన్-బి12, ఐరన్ వంటి కీలక మైన పోషకాల కోసం ప్రత్యామ్నాయాలపై మరింత ఎక్కువ దృష్టిపెట్టాలి.

పై అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని కేవలం వాదన కోసం శాకాహారం గొప్పదనీ, మాంసాహారమే మంచిదనీ కాకుండా ఆయా ఆహారాలలో ఉండే పోషకాలు, వాటి వల్ల మనకు ఒనగూరే ప్రయోజనాలను దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. వాదం కంటే ఆరోగ్యం గొప్పదనే విషయాన్ని గ్రహించి ఆనవరాన్ని బట్టి ఆహారం తీసుకోవడంలోనే విజ్ఞత ఉందని గ్రహించడం మేలు.

– నిర్వహణ: యాసీన్

సెల్‌స్టిమెంట్

మేషం
అర్థికాభివృద్ధి. ముఖ్యవ్యక్తుల చేరిక. వ్యవహారాలలో విజయం. కుటుంబంలో మార్పులు. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. వస్త్ర, ఆభరణాలు సేకరిస్తారు. తెలుపు, తూర్పు దిక్కు ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
త్రమానికం. పనుల్లో తొందరపాటు. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరాశాజనకంగా ఉంటాయి. ఉద్యోగభంగం. అనుకోని ధనవ్యయం. పసుపు, ఎరుపు రంగు, చట్టిదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
కొన్ని కార్యప్రగతి. ఆలోచనలు కలసివస్తాయి. వాహన, ప్రతిభాపాటవాలు వెలుగులోకి వస్తాయి. ఉద్యోగలాభం. ప్రముఖుల పరిచయాలు ఫలిస్తాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. బంగారు రంగు, తూర్పుదిక్కు ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
కొత్త వివాదాలు తెలుసుకుంటారు. ప్రతిభాపాటవాలు వెలుగులోకి వస్తాయి. ఉద్యోగలాభం. ప్రముఖుల పరిచయాలు ఫలిస్తాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. బంగారురంగు, తూర్పుదిక్కు ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
పనులలో ఆటంకం. ఆర్థిక పరిస్థితి వికారాబాదు. అనవసర ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. ఉద్యోగంలో ఒత్తిడులు. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిక్కు ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
కొత్త కార్యప్రగతి. ఆర్థిక ప్రగతి. క్రమ ఫలిస్తుంది. కొత్త వస్త్రాభరణాలు సేకరిస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. చాకిరీ మరింత పెరుగుతాయి. వ్యాపారాలలో లాభాలు. ఎరుపురంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
వ్యవహారాలు సత్ఫలితాలనిస్తాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యభంగం. దైవదర్శనాలు. పసుపు రంగు, చట్టిదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగు. స్థిరాస్తి కొనుగోలు సూచనలు ఉంటాయి. వాహనసౌఖ్యం. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిక్కు ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
ఉద్యోగయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. విస్తరాకి మిత్రులు కలుస్తారు. బంధువులతో వివాదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సజావుగా సాగుతాయి. ఎరుపురంగు, పశ్చిమదిక్కు ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
ఆర్థిక వ్యవహారాలు వికాశకరమవుతాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో వివాదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఆరోగ్యభంగం. క్రమ పెరుగుదుంది. గులాబీ రంగు, ఉత్తరదిక్కు ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
క్రమ ఫలింపరు. వ్యయ ప్రయాసలు. ఆర్థిక లావాదేవీలు అంతంత మాత్రంగా ఉంటాయి. సోదరులతో మాటపట్టింపులు. ఆస్తి వివాదాలు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. నీలం రంగు, చట్టిదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
వదిలడాలు పెరుగుతాయి. ఆలోచనలు సందర్భపడి. ధనవ్యయం. వాహనసౌఖ్యం. పోటీ పరీక్షల్లో విజయం. ఆకుపచ్చ రంగు, పశ్చిమదిక్కు ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

• చిట్టి కథ

తండ్రి - కొడుకు

ఒక తండ్రి తన కొడుకుతో కలిసి రైలులో ప్రయాణిస్తున్నాడు. కొడుకు ముఖం సంతోషంతో నిండిపోయింది. కిటికీ దగ్గర కూర్చున్న కొడుకు రైలు ప్లాట్‌ఫామ్‌ని, అక్కడ వరిగే మనుషులను, షాపులను, తినుబండారాలు అమ్మే వారి కేకలను ఇంకితో గమనిస్తున్నాడు. ఇంత లో రైలు చిన్న కుదుపుతో కదిలింది. కొడుకు ఆనందంతో ''నాన్నా! రైలు నడుస్తోంది'' అన్నాడు.

తండ్రి కూడా తన కొడుకు ఆనందంలో పాలుపంచుకుంటూ ''అవును నాన్నా'' అన్నాడు. కంపార్ట్‌మెంట్‌లో కూర్చున్న మిగతా వారందరూ తండ్రికొడుకుల ప్రవర్తనను చింతగా చూడసాగారు.

కొడుకు కిటికీలో నుంది చేతిని బయటకు పెట్టి ''నాన్నా! చూడు గాలి నా చేతిని తాకుతోంది'' అన్నాడు. తండ్రి తన చేతిని కూడా బయటపెట్టి, ''నిజమేరా! గాలి నా చేతిని కూడా తాకుతోంది'' అన్నాడు.

వారిద్దరి మాటలకు కంపార్ట్‌మెంట్‌లో ఉన్న ఒకరిద్దరు ఇబ్బందిగా చూశారు. కొడుకు చిన్నపిల్లాడిలా కేరింతలు కొడుతూ కిటికీలోంది బయట కనిపిస్తున్న దృశ్యాలను చూస్తున్నాడు. తండ్రి చిరునవ్వుతో కొడుకును గమనిస్తున్నాడు. కొడుకు మళ్లీ గట్టిగా ''నాన్నా! చూడు! చెట్లు వెనక్కి పరుగెడుతున్నాయి'' అన్నాడు.

మరికొద్దిసేపటి తరువాత, ''నదన్నులు, జంతువులు, మేఘాలు కూడా మనతో పాటే వస్తున్నాయి. చూశావా నాన్నా!'' అన్నాడు.

తండ్రి వయసు యాభై, కొడుకు వయసు ఐదవై అయిదు. కొడుకు ప్రశ్నలకు ఎంతో ఓపిగ్గా సమాధానం చెప్తూ అతడి ఆనందంలో తండ్రి సంపూర్ణంగా పాలుపంచుకుంటున్నాడు.

ఇదంతా చూస్తూ పక్కనే కుర్చున్న ఒక వ్యక్తి తండ్రితో ''మీ అబ్బాయిని హాస్పిటల్‌లో చూపించొచ్చు కదా!'' అన్నాడు.

''హాస్పిటల్ నుండే వస్తున్నాం. జీవితంలో మొదటిసారి నా కొడుకుకి చూపు వచ్చింది'' చెప్పాడు తండ్రి చిరునవ్వుతో.

ఈ రెండు బొమ్మల మధ్య ఏమి తేడాలున్నాయి అవేమిటో కనుక్కోండి

ఇక్కడ మూడు వరుసల్లో రంగుల భాగాలు ఉన్నాయి కదా! అయితే ప్రతిదాంట్లోనూ మిగిలిన రెండింటిలో లేని భాగం ఒకటే ఉంది. వాటిని గుర్తించండి.

ప్రయత్నించండి

ఇక్కడ తొమ్మిది పడ్యజాలున్నాయి కదా. ఒకటి నుంచి బయలుదేరి వరుసగా అంకెల్ని కలుపుతూ ఏడు వరకూ పోయి అక్కడ్నుంది తిరిగి ఒకటిని చేరేలా గీత గీయండి.

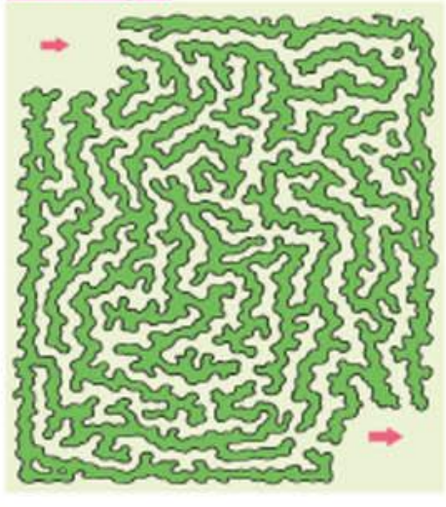
• మెదడుకు మేత

ఒక గుడిలో సత్యం, అసత్యం, జ్ఞానం అనే మూగ్గురు దేవతలు ఉన్నారు. సత్యం ఎప్పుడూ సత్యమే చెబుతుంది. అసత్యం ఎప్పుడూ అబద్ధాలు చెబుతుంది. జ్ఞానదేవత కొన్నిసార్లు సత్యం, మరికొన్నిసార్లు అసత్యం చెబుతుంది. అయితే మూగ్గురు దేవతలు ఒకేలా కనబడతారు. ఒక పూజాల కొన్ని ప్రశ్నలు వేసి, ఆ మూగ్గురూ ఎవరెవరో కనిపెట్టాడు.

ఎడమపక్కనున్న దేవతను "మధ్యలో కూర్చున్న దేవత ఎవరు?" అని అడిగాడు. "సత్యం" అని జవాబిచ్చింది. మధ్యలో కూర్చున్న దేవతను "నువ్వెవరు తల్లీ?" అని అడిగాడు. "జ్ఞానం" అని జవాబిచ్చింది. కుడివైపున్న దేవతను "మధ్యలో ఉన్న దేవత ఎవరు?" అని అడగగా ఆమె "అసత్యం" అంది. ఇంతకీ ఎవరు ఎవరో చెప్పగలరా?

• రంగులు నేయండి

• దారి కనుక్కోండి



కాసుకో సుడోకు

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

నిబంధనలు: ప్రతి వరుసలో 1 నుంది 9 అంకెలు నింపండి (అర్థంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 చదరంలోనూ 1 నుంది 9 అంకెలు రావాలి.

విప్పిన జవాబు

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

• చరిత్ర

క్రికెట్ ఆట ఎప్పుడు ప్రారంభమైంది?

క్రీడా చరిత్రలు వెల్లడిస్తున్న వివరాలను బట్టి చూస్తే క్రికెట్ ఆట క్రీ.శ.600 సంవత్సరాలకు పూర్వం ప్రారంభమైంది. ఆక్స్‌ఫర్డ్ లైబ్రరీలో ఇద్దరు వ్యక్తులు బ్యాట్, బాల్‌తో ఆడుతున్న చిత్రం ఉంది.

లిఖితపూర్వకమైన ఆధారాలను బట్టి మొట్టమొదటి క్రికెట్‌పోటీ 1744 జూన్ 18న కెంట్-లండన్ జట్ల మధ్య జరిగింది. ఈ పోటీలో లండన్ ఓడిపోయింది.

క్రికెట్ ఆటను తర్వాత 1808లో ఆస్ట్రేలియాలో ప్రారంభించారు. 1838 లో ఆస్ట్రేలియా క్రికెట్ జట్టు ఇంగ్లండ్ వెళ్ళి 47 ఆటలు ఆడింది. అందులో 14 ఆటలలో గెలిచింది. 14 ఆటలు ఓడింది. 19 ఆటలు వలితం తెలియకుండా ముగిశాయి.

1744 తర్వాత కొన్ని సంవత్సరాలకు క్రికెట్ ఆటకు నియమ నిబంధనలు రూపొందించారు. తొలుత వికెట్ల మధ్యన 22 గజాల దూరం ఉండాలని నిర్ణయించారు. వికెట్లు రెండు కర్రలతోనే ఉండేది. క్రికెట్ బ్యాట్ ఇప్పటిలాగే నిటారుగా గాక హాకీస్టిక్ ఆకారంలో ఒంపు తిరిగి ఉండేది.

కాలక్రమేణా క్రికెట్ ఆటలో అనేక మార్పులుచేర్పులు చోటు చేసుకోవడమేగాక ఇది విశ్వవ్యాప్తం అయ్యింది.

• మంచిమాట

ఈ అక్షరాలకు ఒక రహస్యమంతో అనువు చూడండి. ఇవి అక్షరాలు వెప్పిన ఒ మంచి మాట!

• మీకుతెలుసా?

నీడ ఎలా ఏర్పడుతుంది?

మన చుట్టూ ఉండే అనేక విషయాలను మనం కాస్తీయ కోణంలో ఎప్పేషించి చూడకుండా మామూలుగా వదిలేస్తుంటాం. అలాంటి వాటిలో 'నీడ' ఏర్పడటం కూడా ఒకటి.

పారదర్శకం కానటువంటిది, అంటే తన ద్వారా వెలుతురును ప్రసారం కానీయని వస్తువు మీద వెలుతురు ప్రసరించినప్పుడు అది వస్తువుకి రెండవవైపునకు చేరదు. ఈ కారణంగా వస్తువు వెనుక భాగం కాంతిహీనం అవుతుంది. దీనినే 'నీడ' అంటారు.

వెలుగు వచ్చే స్థలం చిన్నదిగా ఉన్నప్పుడు నీడ రూపురేఖలు స్పష్టంగా ఏర్పడతాయి. వెలుతురు వచ్చే స్థలం పెద్దదైనప్పుడు నీడ మధ్యలో నల్లగా ఉండి పైభాగంలో వెలిసిపోయినట్లు వుంటుంది. ఇలా నల్లగా ఉండే భాగాన్ని అంబ్రా (UMBRA) అనీ, నలుపు తక్కువగా వుండే భాగాన్ని (పినంబ్రా) (PENUMBRA) అనీ అంటారు. సూర్యునివల్ల ఏర్పడిన నీడలో ఉష్ణోగ్రత తప్పకుండా ఉంటుంది. సూర్యుడు చున్న స్థితినిబట్టి నీడ ఆకారం మారుతూ వుంటుంది. సూర్యకిరణం కోణాల మీద ఈ ఆకారం ఆధారపడివుంటుంది.

• నిన్నటి జవాబులు

శుద్ధం నీళ్ల మాత్రమే మింగుతాయి. ఆ విధంగా చూస్తే మొత్తం 8 సుద్దం నీళ్ల పాస్తే బాటిల్ నిండుతుందన్నమాట.

- ఓ, 8 పువ్వులు ఒకేలా ఉన్నాయి.
- 7 చుక్కలగ్రోయి
- 48 ప్రదేశాలు.

- మంచిమాట: ఎవరిదారి వారిదే. ప్రతిం తీర్చుకునే శక్తి ఒక్కో వ్యక్తికి ఉంది.
- మెదడుకు మేత: బాటిల్‌లో ఒక మళ్ల నీళ్లపోశాక ఒకటన్నర

• దైవాలజీ sakshi.daivology@gmail.com

సంతోషంగా ఉండటమే అసలైన జ్ఞానం!

రవిశంకర్
వ్యవస్థాపకులు, వ్యక్తి వికాస కేంద్రం

అందరిలో అల్లుకుపోయిన చిరునవ్వు ఉంది. కాని ఆ ఎరుకలో మనం లేము. సహజంగా, సరళంగా, చిరునవ్వుతో అమాయకంగా ఉండగలిగితే ఆదే జ్ఞానప్రకాశం. అందోళనపడకుండా, ఎట్టి పరిస్థితులనైనా స్వచ్ఛప్రకాశంతో తనకు అనుకూలంగా మార్చుకుంటూ, పరిస్థితులు తనను ప్రభావితం చేయనీయక, అంతరంగంతో జీవించడమే జ్ఞానం. అజ్ఞానం నుండి విముక్తులు కావడం ఒక పెద్ద సాధన. జ్ఞానం కలిగి ఉండడం మనకి సహజ లక్షణం- అందువలన జ్ఞానులుగా ఉండటం 'సాధించినట్లు' కాదు.

మనస్సు తత్వాన్ని పరిశీలించండి. మనస్సు వ్యతిరేక భావాలకు అతుక్కొనిపోతూ ఉంటుంది. పది ప్రశంసలకు మధ్య ఒక్క దూషణ ఉంటుంది. ఆ అవమానాన్ని జ్ఞాపకలో దాచుకుంటుంది. మనస్సు భూత, భవిష్యత్తుల మధ్య ఊగిసలాడుతూ ఉంటుంది. ఎప్పుడో, ఏదో జరిగిపోయిన దానిమీద కోపంలో ఆవేశపడుతూ ఉంటుంది. అది జరిగిపోయింది. ఆ కోపానికి అర్థం లేదు. అయినా దాన్ని వదులుకు వేయాలతాం. మార్చలేని భూతకాలమది. మనను భవిష్యత్తులోకి వెళ్తే, అందోళనలోకి వెళ్తారు. ఏదో జరగబోతోందనో, జరగబోచనో, చేవునాకేమవబోతోంది? అనో- గడచిన సంవత్సరం కూడా దీనిదే ప్రశ్న ఉండేదని ఆలోచించారా? రెండేళ్లక్రితం? వర్తమానంలో నిలవండి- లేకపో అందోళన, నిన్నటి కోపతాపాలు లేవు. అవి అర్థం లేనివని గ్రహించండి. కోపతాపాలు, ఆందోళన లేకుంటే మనసు సంతోషంగా ఉండి ప్రేమమయమవుతుంది.

ప్రేమ అనేది ఓ పనికాదు. మనం అందరం ప్రేమతోనే తయారు చేయబడ్డాము. మనసు వర్తమానంలో ఉంటే మనం ప్రేమలో ఉన్నట్లు. పిల్లల్ని చూడండి వాళ్లు ఎంత ఆకర్షణీయంగా ఉంటారో, ఎందువల్ల? ఎప్పుడూ పిల్లలు ఒత్తిడి, అందోళన తెలియకుండా ప్రేమతో ప్రకాశిస్తూ 'ప్రస్తుతం'లో మునిగి ఉంటారు. మీరుకూడా పిల్లలలాగా ఎప్పుడూ వర్తమానంలో మనస్సు ఉంచడానికి కొంచెం ప్రయత్నించండి. దేనికీ ఉపయోగపడని ఒత్తిడి, అందోళన, బరువులను తగ్గించుకోండి. మన చిరునవ్వు ప్రవంచంలో చాలా విలువైనది. కాని మనం నవ్వుని చాలా చవగ్గా ఆమ్మేసుకుంటాము. ఎవరో ఏదో అన్నారనో, ఓ టెలిఫోన్ సంభాషణో మనల్ని తలకిందులు చేసి, దాలాలో జాలువరకు మనం చిరునవ్వుని పాడుచేసుకుని బాధపడతాం. ఇది అవసరమా? మీరు సంతోషంగా ఉండడం- చుట్టూ ఉన్నవారిని సంతోషంగా ఉంచడం ముఖ్యం కదా!

మీరు గమనించారా? ఎవరైనా మనల్ని చాలా ప్రేమిస్తున్నామంటే మనం సందేహిస్తాము. ఎవరిదైనా ఎక్కువ కోపం వస్తే, దాన్ని మనం సందేహించం. మనలోని సంతోషాన్ని, సరదాను, మనలోని మంచిగుణాలను మనమే సందేహిస్తాము. మనం కోపంగా ఉన్నప్పుడు, దిగ్గా అందోళనగా ఉన్నప్పుడు, మనం సందేహించడం లేదు.

ప్రపంచంలో ఉన్నవారంతా అప్రయోజకులే అన్నట్లు మనం ఆరంభించి మంచివాళ్లు, విశ్వాసపాత్రమైన వాళ్లు ఎవరైనా ఉన్నారా అని వెదుక్కుంటూ ఉంటాము. సందేహానికి జీవితంలో ఆ స్థానం ఇస్తాం. మనలో, మనం చుట్టూ ఉన్న ఇతరులలో వ్యతిరేక భావాల్ని సందేహపడతాము. తర్వాత మన జీవితంలో విశ్వాసం చోటు చేసుకుంటుంది. అలా సహజంగా పెరిగిన నమ్మకమే ఆమాయకత్వం. నమ్మకం ఉంటే భయం ఉండదక్కడ. మీ చిరునవ్వు పోగొట్టుకోకుండా సంతోషంగా ఉండటమే అసలైన జ్ఞానం.

మనిషి బాగుపడితే కుటుంబం బాగుపడుతుంది... కుటుంబం బాగుపడితే వీధి బాగుపడుతుంది... వీధి బాగుపడితే దేశం బాగుపడుతుంది... ఒక విద్యార్థి (అభిలేష్ జాకారెడ్డి) బాగుపడితే... అతని చుట్టూ ఉన్న విద్యార్థి కుటుంబం బాగుపడింది. వీధిని బాగు చెయ్యడానికి పుట్టిందే స్ట్రీట్‌కాజ్...

• స్ట్రీట్ కాజ్

వీధి విధి వీరిది!

ఎ లైఫ్ విథౌట్ కాజ్ ఈజ్ ఎ లైఫ్ విథౌట్ ఏన్ ఎఫెక్ట్... ఉన్న పాలో కొయిలో మాటలనే నినాదంగా దేనుకొని 'దియ్ కేర్, డూ యూ!' అని సమాజాన్ని గర్వంగా ప్రశ్నిస్తోంది ఈ స్వచ్ఛందసంస్థ. తన కళాశాలలో ఒకానొక సందర్భంలో ఒక పేపర్ ప్రెజంటేషన్ ఇవ్వవలసిరాగా, తనలో ఉన్న సేవాతత్వాన్ని ప్రెజెంటేషన్‌గా మలచి, ప్రదర్శించాడు అభిలేష్. ఆ ప్రదర్శన చూసి చప్పట్లు కొట్టిన దేతులన్నీ ఆతని వెన్ను తట్టాయి. ఆ ప్రోత్సాహం నుండి పుట్టినదే ఈ స్ట్రీట్ కాజ్ ఆలోచన. తన ఆలోచనని స్నేహితులకి చెప్పాడు. వాళ్లు కూడా నడుం కట్టడంతో ఏప్రిల్ 8, 2009న అనాథ పిల్లల ఉద్ధరణార్థమై ఉద్భవించింది స్ట్రీట్ కాజ్.

నలుగురు స్నేహితులు, నాలుగు వేర్వేరు కళాశాలలు. ఎవరి కళాశాలలో వారు స్ట్రీట్ కాజ్ గురించి ప్రచారం చేశారు. ఫలితం ఆశాజనకంగా వచ్చింది. తరవాత ఈ సేవాదళం అంతా కలసి ఒక మారుమూల ప్రాంతంలో అనాథాశ్రమానికి వెళ్లి, తాము జమ చేసిన డబ్బులతో వారికి కావలసిన సరకులు కొనిచ్చారు. వారి గోడు విని, వారికి తోడుంటామని మాట ఇచ్చి బయటకు వచ్చారు. నేటికి 26 కళాశాలలలో స్ట్రీట్ కాజ్ శాఖలు ఉన్నాయి.

ఈ నంస్థ సేవలు ఖండాలు దాటి అమెరికాకి కూడా వెళ్లింది. సంఖ్య పెరగడంతో గొంతులు పెరిగాయి. వారందరికీ ఒకే వేదిక, అందరి మాటలూ వినొచ్చు... తద్వారా ఆలోచనలను విశ్లేషించవచ్చు. ఐదేదో మన రాష్ట్ర అసెంబ్లీకి దగ్గరగా ఉంది కదా అని అనిపించింది. అలా మొదలైంది హైదరాబాద్ యూత్ అసెంబ్లీ.

మన రాష్ట్ర అసెంబ్లీని మన ప్రభుత్వం నడిపితే, ఈ హైదరాబాద్ యూత్ అసెంబ్లీని మాత్రం వీరి సేవాతత్వం నడుపుతోంది... ఇది ప్రతి ఏడూ మూడు నియమావళి నిర్వర్తిస్తుంది. తద్వారా 112 మందిని ఎన్నుకుని ఆ ఏడు అసెంబ్లీని ఏర్పాటు చేస్తుంది. ఈ 112 మంది కలిసి తమ ఆలోచనలని ముగ్గురు ఫైనాన్స్ మంత్రుల ముందు వ్యక్తపరుస్తూ, నిరాశ్రయత, నిరక్షరాస్యత, స్త్రీ సాధికారత... ఇలా ఎన్నో విషయాల మీద చర్చ జరుగుతుంది. ఈ చర్చల ఆధారంగా ఆ ఏటి ప్రణాళికను రూపొందించి ఆచరించడమే ఈ నంస్థ పని.

వీరేమీ దేశం మొత్తాన్ని ఉద్ధరించేయరు. ఆవనరంలో ఉన్నవారికి ఊతంగా మాత్రమే నిలుస్తారు. జీవితంలో పైకి ఎదగడానికి మార్గాన్ని చూపుతారు. సేవ ఎలా చేయాలో నంఘానికి నేర్పుతారు. దానికి వీరు ఎంచుకున్న మార్గం ఇంపాక్ట్ డే. ఈ రోజున నభ్యులంతా జట్లుగా విడిపోయి, ఒకరు అనాథాశ్రమానికి వెళితే, ఇంకొకరు ఆ ప్రాంతంలో ప్లాస్టిక్ చెత్తని ఏరుతారు, ఒకరు వృద్ధాశ్రమానికి వెళితే, ఇంకొకరు మొక్కలు నాటుతారు. నాటమని చెబుతారు. ఇలా ప్రతి ఏడూ ఒకరోజుని ఎంచుకుని ఇంపాక్ట్ డేగా ప్రభావం చూపుతారు. అవ్వడవ్వడు నాటకాలు వేస్తారు. ఒక్కోసారి ఫ్లాష్‌మాబ్స్ చేస్తారు.

''నాలో కొంత సేవాతత్పరత ఉంది. ఇన్నాళ్లకి నాకు దాని ఆచరణలో పెట్టే మార్గం దొరికింది'' అంటుంది స్ట్రీట్ కాజ్ నధ్య రాలైన ప్రణవి. ''అవ్వడవ్వడు స్నేహితులతో అనాథాశ్రమానికి వెళ్లడానికి స్ట్రీట్ కాజ్ నాకు అనువైన వేదికగా దొరికింది'' అంటుంది ఇందులో కొత్తగా చేరిన అంజని. ''ఈ మూడ్నేళ్లలోనే నమాజంలో ఉండే వివిన్న పార్శ్వాలని చూడగలిగానేను'' అంటారు ప్రస్తుతం ఈ నంస్థలో బోర్డ్‌మెంబర్ అయిన శ్రీహరి. ''హెచ్‌వైఏలో వలంటీర్‌గా ప్రారంభమైన ప్రస్థానం, అవ్వడు నా జీవితంలో ఒక ముఖ్యభాగమైంది. స్ట్రీట్‌కాజ్‌తో నాకు విడదీయరాని బంధం ఏర్పడింది.'' అంటారు ఎన్.ని వైస్ ప్రెసిడెంట్ అభినవ్ కొదరి. ఇలా కొన్ని వందలమంది విద్యార్థులు స్ట్రీట్ కాజ్‌లో భాగంగా ఉంటూ నమాజనముద్ధరణకి ఉడుతసాయం చేస్తున్నారు.

కాకపోతే ఈ ఉడుతకి వేగం ఎక్కువ, ఎదుగుదల కూడా ఎక్కువే. వీరు చేసే సాయాన్ని కోట్లలో కూడా వెలకట్టలేం, నచ్ఛతతో పాటు పారదర్శకత వీరి సొంతం. వీరు తీనుకున్న, వాడిన ప్రతి రూపాయి తాలూకు వివరాలని ఎప్పటికప్పుడు www.streetcause.org సైట్‌లో పొందుపరుస్తూనే ఉన్నారు.

-జాయ్

• ఆర్టిజం sakshi.artizm@gmail.com

అర్జెంటీనాలో...

• గ్రాఫిటీ

కొంచెం నీడ... కొంచెం నిప్ప! గ్రాఫిటీని అర్థం చేసుకోవడం ఎలా?

ఆధునిక కాలపు యువ'కళ'గా అర్థం చేసుకోవాలా? ఏ అర్థం లేని చిలిపితనంగా అర్థం చేసుకోవాలా? అనే ప్రశ్న వచ్చినప్పుడు ఏకపక్ష సమాధానం కుదరదు. ఎందుకంటే గ్రాఫిటీలో చిలిపితనం ఎంత ఉందో, వ్యంగ్యం ఎంత ఉందో, పనికిరాని పని ఎంత ఉందో... పనికొచ్చే పని అంతే ఉంది. అదే... సామాజిక సందేశం! ఎన్నో ఉద్యమాల్లో గ్రాఫిటీ కూడా ప్రధాన భూమిక పోషించింది.

ఇంగ్లండ్‌లో...

బ్రెజిల్‌లో...

గ్రాఫిటీ అనేది అత్యాధునిక కళ అని చాలామంది అనుకుంటారుగానీ, నిజానికి దాని మూలాలు ప్రాచీన ఈజిప్ట్, రోమన్ చరిత్రలో ఉన్నాయి. అత్యంత వేగంగా వృద్ధి చెందిన గ్రాఫిటీలో ఎన్నోరకాలు ఉన్నాయి.

ఇప్పటి గ్రాఫిటీ కళలో ప్రధానంగా వాడే వస్తువులు స్ప్రే పెయింట్, మార్కర్‌పెన్‌లు. ఒకప్పుడు చదునైన వస్తువుతో గోడలపై గ్రాఫిటీ చేసే వాళ్లు. కొన్ని సందర్భాల్లో సుద్దముక్కలు, బొగ్గులతో కూడా చేసేవారు.

ఆధునిక కాల గ్రాఫిటీ కళ టర్కీలోని గోడలపై, రాతికట్టడాలపై కనిపించేది. హృదయం, పాదముద్ర బొమ్మలతో పాటు ఒక సంఖ్యను గీసేవారు. ''సమీపంలో వేశ్యగృహం ఉన్నది'' అనే సూచనను ఈ గ్రాఫిటీ ఇచ్చేది! ప్రాచీనకాలంలో రోమన్లు గోడలు, కట్టడాలపై ఎక్కువగా గ్రాఫిటీ చేసేవాళ్లు.

ప్రేమపాఠాలు, రాజకీయనినాదాలు, ప్రసిద్ధ సూక్తులు, తత్వాలు... ఒక్కటనేమిటి రకరకాల అంశాలు రోమన్ వీధుల్లోని గోడలపై గ్రాఫిటీ రూపంలో కనిపించేవి.

బాధకత నిండిన ప్రేమకవిత్వం మాత్రమే కాదు, భగ్నప్రేమికుల హృదయఘోష కూడా గ్రాఫిటీలో కనిపించేది.

గ్రాఫిటీలో కనిపించిన ఒక వాక్యం చూడండి...

'ఎవరైతే ప్రేమలో పడతారో, వారు కచ్చితంగా నరకానికి వెళతారు'

ఇది చూసి మరొకడు ఇలా స్పందించాడు:

'ప్రేమకి నరకానికి తేడా ఏముంది? రెండూ ఒక్కటే!'

ఒకప్పటి గ్రాఫిటీలను పరిశీలిస్తే ఇనాటి నాగరికత, జీవనవిధానం, వ్యాకరణదోషాలు, వలుకుబడులు తెలుసుకునే వీలు కలుగుతుంది. అంటే 'గ్రాఫిటీ' అనేది కేవలం కళారూపం మాత్రమే కాదు, ఒక కాలానికి చెందిన చరిత్రను ప్రతిబింబించే సాధనం కూడా!

మరికొంత

- చాటుమాటు కళగానే ప్రచారంలో ఉన్న గ్రాఫిటీ 1980లో పబ్లిక్‌లోకి వచ్చింది. అమెరికాలోని ఫ్యాషన్ మోడా, నో గ్యాలరీలు ఆర్టిస్టుల గ్రాఫిటీ కళాకృతులను ప్రదర్శించాయి.
- గ్రాఫిటీ ఆర్ట్ ఎగ్జిబిషన్లు అంతరుముందు ఆ కళ పట్ల ఉన్న అభిప్రాయాలను మార్చివేశాయి. గ్రాఫిటీని కూడా కళగా గుర్తించడం మొదలైంది.
- 2009 ఏప్రిల్ నెలలో ప్యారిస్‌లో 150 మంది ఆర్టిస్టులు 300 గ్రాఫిటీ కళాకృతులను ప్రదర్శించారు. దీంతో క్రైంట్ కళావ్యవహారం గ్రాఫిటీ ఆర్ట్‌ను సాధికారికంగా గుర్తించినట్లు అయింది.
- 'ది ఆర్ట్ అండ్ టెక్నిక్ ఆఫ్ గ్రాఫిటీ' పుస్తకం గ్రాఫిటీ మర్మాలను విడమరిచి చెబుతుంది.
- గ్రాఫిటీలో ఉపయోగించే స్ప్రే పెయింట్ వలన పర్యావరణానికి కీడు జరుగుతుందనేది పర్యావరణవేత్తల ఆరోపణ.
- తైవాన్ ప్రభుత్వం ఆర్టిస్టుల కోసం ఏకంగా 'గ్రాఫిటీతోన్'లను ఏర్పాటు చేసింది.
- ఆస్ట్రేలియాలోని కొన్ని నగరాల్లో కనిపించే గోడలు 'గ్రాఫిటీ గోడలు'గా ప్రసిద్ధి చెందాయి. ఎక్కడెక్కడి నుంచో ఆర్టిస్టులు వచ్చి ఈ గోడల మీద తమ గ్రాఫిటీని ప్రదర్శిస్తారు.
- కొందరు విమర్శకులు గ్రాఫిటీని 'విధ్వంసకర నేరం' అని లిడతారు.
- లిండన్ అనే ఆర్టిస్ట్ 'గ్రాఫిటీ అనేది ఒక విప్లవం' అన్నాడు.

•

sakshi.songs@gmail.com

సిరస్సులు: నాగోష్

నేడు మల్లాది రామకృష్ణశాస్త్రి జయంతి

పల్లవి :
నీదాననన్నదిరా నిన్నే నమ్మిన చిన్నదిరా
నీదాననన్నదిరా నిన్నే నమ్మిన చిన్నదిరా
తానే మధుకలశమని మనసే నందనమనీ
మువ్వలతో నవ్వులతో
మోమోటముగా పలికి
।।నీదాననన్నదిరా।।

చరణం :
చుక్క... చుక్క...
చుక్క కన్న తానే చక్కనిదాననన్నదిరా
ఆ... చుక్కల కన్న తానే చక్కనిదాననన్నదిరా
చక్కని సోయి... చక్కని సోయియని
చక్కనచేరి వలుకరించి నీదాననన్నదిరా
వ్హా... వ్హా... నిన్నే నమ్మిన చిన్నదిరా... ఆ...

గానం : ఘంటసాల

పల్లవి :
ఆ... నీననతానా... ఆ... రీ... నన
మది శారదాదేవి మందిరమే (2)
కుదురైన నీమమున కొలిచేవారి
మది శారదాదేవి మందిరమే...

చరణం :
రాగభావమమరే గమకముల... ఆ...
రాగభావమమరే గమకముల (3)
నాదసాధనలి దేవికి పూజ.. ఆ...
నాదసాధనలి దేవికి పూజ (2)
నాదసాధనలె... ఆ...
నాదసాధనలె... ఆ...
నాదసాధనలి దేవికి పూజ (2)
తరళ తానములె హారములో (3)
ననినరి నరినని ననినగరిగ
దనిదని రిగరిగ
మదమనిదని రిగరిగ
గమగదమనిదని రిగరిగ
రిగరిమగమ నిదరి నిగరిగ
గరినని రినినిదమమగరినరినిసాసా
రినినిదమమగరినరినీరీ
గరినిదమమగరిననినిసాసా
గరిగ నిరినిగరి నిరినిగరి గరిగరి గరిగరి
మగా మమగా దమగా నిదమమగా ననిదమమగా
గరిననిన రినినిదవ ననిదమమ
తరళ తానములె హారములో
వరదాయిని కని గురుతెరిగిన మన
మది శారదాదేవి మందిరమే...
కుదురైన నీమమున కొలిచేవారి
మది శారదాదేవి మందిరమే...

గానం : ఘంటసాల, పి.బి.శ్రీనివాస్,
రఘునాథ పాణిగ్రాహి, ఎం.ఎస్.శ్రీరామ్

చిత్రం : జయభేరి (1959)
రచన : మల్లాది రామకృష్ణశాస్త్రి
సంగీతం : పెండ్యాల నాగేశ్వరరావు

naaptol.com™ నాప్‌టోల్ | 24 x 7 తెరిచి ఉండును | అక్షరాలు ఇవ్వండి ఇవ్వండి | 0922 349 0000 | మీ పోస్టల్ పిన్ కోడును సిద్ధంగా ఉంచుకోండి | హోమ్ డెలివరీ | ఎస్ఎమ్ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని చూడండి

8 అద్భుతమైన సారీల సెట్ జార్జెట్ మరియు షిఫాన్ యొక్క సాటిలేని కలెక్షన్

ప్యాకేజీలో ఉన్నవి : 8 అద్భుతమైన సారీల సెట్ • 7 రోజుల వారంటీ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ లోపాలు* • ఫ్రీ ₹ 399/- అదనం*

ఇయము నిబంధనలు వర్తిస్తాయి. | చెకింగ్ చేసినప్పుడు సరుకుతో చెల్లించండి | మీ పరియా పిన్ కోడును సిద్ధంగా ఉంచుకోండి | 30 రోజు పెంట్రాల్ ఉత్పాదకలు మరియు కాండీ క్రాకర్లు, లోగోలు, క్రీడాదుస్తులు, ప్రకటనకర్తలు, కార్పొరేట్ సంబంధిత యూనిఫాం సాంటి

నిన్న కదా పడిపోయావు.
ఇవాళ లేచి నిలబడతావు.
దాని గురించి అంత ఆలోచన ఎందుకు?
- హెచ్.జి.వెల్స్, రచయిత (1866-1946)

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
మంగళవారం
18-6-2013

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

'సర్వసిద్ధి' పెద్ద అచ్యుతనారాయణ

ప్రాణవీణ

ఈ... చైత్రవీణా... ఝుమ్‌ఝుమ్మనీ...
ఏం సాంగ్!
ఇళయరాజాని ఇష్టపడాలంటే
సంగీత విశారద కోర్సు చేయాలా?
గుండె గట్లు తెగాలి, అంతే!
శృతిజ్ఞానం లేని వేళ్లు కూడా...
వీణను చూడగానే 'టివ్వు'మనిపించట్లా!
అలా.
స్వరాలు కనుక మీ ప్రాణం అయితే
బొజ్జలి నుంచి తెచ్చుకున్న
బొమ్మ వీణ చేత కూడా...
మీ మనసు రాగాలు పలికిస్తుంది!
ఇంకా... ఏం చేస్తుందంటే...
'మెమెంటో' కళకు ప్రాణం పోస్తుంది.
మోగే వీణలనే సహవాద్యంగా మార్చి...
బతుకు రాగాలకు జీవం పోస్తున్న
ఈ 'మూగవీణ'లపై స్పెషల్ స్టోరీ.

సప్త స్వరాలు పలికే వీణ... కళ నుంచి అలంకారప్రాయమైపోతోందా! ఐదిగో ఇక్కడ తుది మెరుగులు దిద్దుతున్న పెద్దాయన్ని చూశారు కదా. ఆయన చేతిలో ఉన్నది వీణకాని, ఆ పక్కన ఉన్నవి వీణలు కావు! ఒట్టి శ్రావ్యకాపి రేలు. వీణల తయారీనే నమ్ముకుని బతుకుతున్న కళాకారుల కడుపు నింపుతున్నది ఇవ్వాడు మోగే వీణలు కాదు.. మొమెంటోలుగా మిగిలే మూగ వీణలు.

విజయనగరం జిల్లాలోని బొబ్బిలి.. వీణలకు ప్రసిద్ధి. అక్కడ గొల్లపల్లి గ్రామానికి వెళితే 'క్రాఫ్ట్ డెవలప్‌మెంట్ సెంటర్'లో వీణల తయారీలో బిజీగా ఉన్న కళాకారుల్ని పలకరించవచ్చు. ఏడు తరాల నుంచి వీణ తయారీనే నమ్ముకుని బతుకుతున్న 'సర్వసిద్ధి' కుటుంబీకులకు ఈ వీణతో ఎంతో అనుబంధం ఉంది. క్రాఫ్ట్ సెంటర్‌లో సీనియర్ మాస్టర్ క్రాఫ్ట్‌మన్‌గా పనిచేస్తున్న సర్వసిద్ధి అచ్యుతనారాయణను కదిలిస్తే చాలు... ఎన్నో 'సంగతులు' వలుకుతాయి.

కళకోసం...

అచ్యుతనారాయణ తాతగారు సర్వసిద్ధి అచ్చన్న. బొబ్బిలి ఆస్థానంలో వేణు వృద్ధిమని దేసే ఈ పెద్దాయన పారుషంతో వీణ తయారీ నేర్చుకున్నాడు. అప్పటివరకూ బొబ్బిలివారికి వీణలు కావాలంటే విజయనగరం కళాకారుల దగ్గరికి వెళ్లేవారు. ఏవో కారణాల వల్ల విజయనగరం వారికి బొబ్బిలివారికి వైరం ఏర్పడడంతో వీణల సంబంధం కూడా తెగిపోయింది. బొబ్బిలిరాజు ఆజ్ఞతో అచ్చన్న తనకు తానే స్వయంగా వీణ తయారీ నేర్చుకుని విజయనగరం కళాకారుల్ని ఆశ్చర్యపరిచాడు. అప్పటి నుంచి అచ్చన్న కుటుంబీకులంతా వీణ తయారీనే నమ్ముకుని బతుకుతున్నారు. అచ్చన్న ఉన్న కొడుకు సర్వసిద్ధి అప్పలస్వామయ్య దీన్ని కమర్షియల్‌గా బాగా ఆచివృద్ధి చేశాడు. అప్పట్లో వీణను నేర్చుకునేవారే కొనుక్కోవడం కాకుండా, రాజదర్బారికి వచ్చిన అతిథులకు 'గర్తు'గా కూడా ఇచ్చి బొబ్బిలివీణ ప్రత్యేకతను దేశం నలుమూలలకు చాటారు.

ఉద్యోగం వదులుకుని...

వంశపారంపర్యంగా వస్తున్న కళను వదులుకోవడానికి మనసొప్పక, కాళ్లదగ్గరికి వచ్చిన ఉద్యోగ అవకాశాల్ని కూడా వదులుకున్నారు అచ్యుతనారాయణ. ''నేను ఇంటర్ హార్తిచేశాక ఆడిటింగ్ డిపార్టుమెంట్‌లో ఉద్యోగ అవకాశం వచ్చింది. నాకు ఊహ తెలిసినప్పటి నుంచి వీణ తప్ప మరేం తెలియదు. ఇరుతూ పాడుతూనే వీణ తయారీ, వీణా వాదనం రెండూ నేర్చుకున్నాను. ఉద్యోగం అన్నమాట బాగానే అనిపించేది కాని వీణకు దూరంగా మనిచేయాలంటే ఎందుకో బెంగగా అనిపింది ఉద్యోగంలో చేరకుండా మద్రాసులోని సంగీత వాద్యాలయంలో రేరి వీణపై రీసెర్చ్ చేశాను. తాతయ్య, నాన్న, చిన్నాన్న జీవితాలు వీణ తయారీలోనే సార్థకమయ్యాయి. మా చినాన్న వీరన్న తయారుచేసిన వీణకు 1980 సంవత్సరంలో జాతీయ పురస్కారం కూడా వచ్చింది. ప్రస్తుతం సర్వసిద్ధి పేరుతో నలభై కుటుంబాలు వీణను నమ్ముకుని బతుకుతున్నాయి'' అంటూ వీణకు, తన కుటుంబానికి ఉన్న అనుబంధాన్ని చెప్పారు అచ్యుతనారాయణ.

సొసైటీ నుంచి సెంటర్...

1959 సంవత్సరంలో సర్వసిద్ధి కుటుంబం పెదుకలవారు కో ఆపరేటివ్ సొసైటీ ఏర్పాటుచేశారు. ఆ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలోనే వీణల తయారీ జరుగుతుండేది. దేశవ్యాప్తంగా బొబ్బిలివీణల ప్రత్యేకతను చాటడానికి బోలెడన్ని ప్రదర్శనలు పెట్టేవారు. వీణలు వాయించేవారు తగ్గిపోవడంతో కాలక్రమేణ వీణల వాడకం బాగా తగ్గిపోయింది. ఆ సందర్భంలో క్రాఫ్ట్ సెంటర్ వెలిసి మొమెంటో వీణల తయారీ మొదలుపెట్టింది. 1994లో ప్రభుత్వం 'క్రాఫ్ట్ డెవలప్‌మెంట్ సెంటర్' నెలకొల్పింది. ఆ సెంటర్‌లో ఆసక్తి ఉన్నవారు ఎవరైనా వీణ తయారి నేర్చుకోవచ్చు. అచ్యుతనారాయణ చాలామంది విద్యార్థులకు వీణ తయారి నేర్పించారు. దీని గురించి అచ్యుతనారాయణ చెబుతూ...''ఒక్కో బ్యాచ్‌లో ఐదారుమంది విద్యార్థులుంటారు. ఏడాదికి రెండు బ్యాచులు బయటకి వెళతాయి. ప్రస్తుతం మా సెంటర్‌లో మా విద్యార్థులే ఓ ముప్పైమంది వీణలు తయారుచేస్తున్నారు. మా సెంటర్‌కి వీణలు కొనుక్కోవడానికి వచ్చేవారే కాదు, తయారీని పరిశీలించడానికి వచ్చేవారి సంఖ్య కూడా బాగానే ఉంటుంది. ముఖ్యంగా దూరప్రాంతాలవారు ఇక్కడికా ఎక్కువగా వస్తారు.. వారికి ఆ ఆసక్తి ఎందుకంటే వీణతయారీ ప్రత్యేకత అలాంటిది. ఇంత టెక్నాలజీ పెరిగినా వీణలోని ఏ ఒక్క పరికరం యంత్రాలతో తయారవ్వదు. అంతా చేతితోనే చేయాలి. వీణ తయారీకి మనస కలవను ఉపయోగిస్తారు. ఈ కలపకు కొరత ఏర్పడడంతో వీణల రేటు పెంచాల్సి వస్తోంది'' అని అన్నారు.

మొమెంటోల మ్యాజిక్...

ఒకవైపు వీణ వాదనం తగ్గుతుండగా మరోవైపు బొమ్మవీణలకు

"కనీసం జ్ఞాపిక రూపంలోనైనా వీణను అభిమానించేవారి సంఖ్య పెరగడం ఆనందంగా ఉన్నా...వాటి తయారీకి కావలసిన కలప అందుబాటులో లేకపోవడం కలవరపెడుతోంది" - అచ్యుతనారాయణ

గిరాకీ బాగా పెరిగింది. బొబ్బిలి ఎవరు వెళ్లినా బుల్లి వీణను కొనుక్కోకుండా రావడం లేదు. ప్రస్తుతం ఈ సెంటర్‌లో తయారయ్యే వీణల్ని లేపాక్షివారు సేల్ చేస్తున్నారు. అలా కాకుండా నేరుగా ఇక్కడికి వచ్చి కొనుక్కునేవారి సంఖ్య కూడా బాగానే ఉంది. '' పుట్టినరోజు, పెళ్లిరోజు బహుమతులుగా వీణల్ని కొనుక్కెళ్లడం చాగా పెరగడంతో మా సెంటర్‌లోని కళాకారులకి చేతినిండా పనిదొరికినట్టయింది. లేదంటే నెలకో, రెండు నెలలకోగాని పెద్ద వీణలకు ఆర్డర్లు రావు. వచ్చినా పెద్ద సంఖ్యలో ఉండవు. అప్పటివరకూ ఖాళీగా ఉండే కళాకారులు బుల్లి వీణల గిరాకీని గొప్ప అదృష్టంగా భావించారు. ఏ సైజు కర్ర దొరికితే ఆ సైజుల్లో మొమెంటోలు తయారుచేసి అద్దాల పెట్టెలో అందంగా పెట్టి బహుమతులుగా రెడీ చేసేస్తారు. పైగా ఇంట్లో వీణ ఉంటే సాక్షాత్తు సరస్వతీ దేవి ఇంట్లో అడుగుపెట్టినట్టే అని నమ్మే కళాభిమానులు కూడా ఉన్నారు. అలాంటివారు వారికి నచ్చినసైజు వీణల్ని కొనుక్కెళుతుంటారు. అక్షరాభ్యాసాల సమయంలో వీణని బహూకరించడం కూడా ఒక సంప్రదాయంగా మారింది''అని అచ్యుతనారాయణ వివరించారు.

విదేశాలకు...

ఆసక్తి ఉన్న విదేశీయులు ఈ వీణతయారీ సెంటర్‌లకు వస్తుంటారు. వారికి వీణ పట్ల అవగాహన ఉంటే పెద్ద వీణల్నే కొనుక్కెళుతుంటారు. ''మా దగ్గరికి వచ్చే విదేశీయులు చాలామంది బుల్లివీణల్ని ముచ్చటపడి కొనుక్కెళుతుంటారు. అలాకాకుండా విదేశాల్లో స్థిరపడ్డ మన తెలుగువాళ్ళు మా దగ్గర తయారయ్యే పెద్ద వీణల్ని కొనుక్కెళుతున్నారు. వీణవాయిద్యంపై ఆసక్తి ఉన్న విదేశీయులు వీటిని చూసి తెగ నంబరయిపోతుంటారని చెబుతారు. ఒక పెద్ద వీణ తయారీకి తక్కువలో తక్కువ నెలలో అల నమయం పడుతుంది. అంత కష్టపడి చేసిన వీణను వాయించే కళాకారులు తగ్గిపోవడంతో ఇక మాలాంటి కళాకారుల భవిష్యత్తు ఏంటా? అని కంగారుపడుతున్న నమయంలో ఆలంకార వీణలు మా పాలిట వరమయ్యాయి''అంటూ ఎంతో సంతోషంగా చెప్పారు అచ్యుతనారాయణ. వీణ వాయించే కళాకారులే అరుదైన వుడు వాయించే వీణ ఆయినా, బొమ్మ వీణ అయినా మానంగా ఉండాల్సిందే. కనీసం మొమెంటోల రూపంలోనైనా వీణ దర్శనం కలుగుతుంది కదా అని తృప్తిపడే ఈ కళాకారుల కృషి వల్ల మన సంస్కృతీ సంప్రదాయాలు పరికాలాలపాటు పరిలంగా ఉంటాయని ఆశిద్దాం. మోగే వీణల స్థానంలో అలంకార వీణలు ఈ కళాకారుల కడుపు నింపుతున్నందుకు సంతృప్తిపడదాం.

- భువనేశ్వరి, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి
ఫొటోలు: ఇజ్జు వెంకటరమణ

జగన్ కోసం

387 రోజులు

రాబోయే ఎన్నికల్లో... జగన్‌కే ప్రజల మద్దతు

మనదేశంలో, రాష్ట్రంలో పాలకపక్షంలో ఉన్నవారు ప్రజావ్యతిరేక విధానాలను పాల్పడినప్పుడు ప్రజలు తమ ఓటుహక్కుతో వారిని మార్చివేసిన సందర్భాలు చాలానే ఉన్నాయి. ఇవాళ 'బస్సుయాత్ర' చేసి ఎన్.టి.రామారావుగారు, 'ప్రజాప్రస్థానం' పాదయాత్ర చేసి డాక్టర్ వైయస్. రాజశేఖర్‌రెడ్డిగారు ప్రజల్ని ప్రభావితం చేసి ప్రజాప్రభుత్వాలను నెలకొల్పారు. అలాగే జగన్‌గారు 'ఓదార్పుయాత్ర' చేసి ప్రజల మనసులను చూరగొన్నారు. ఇప్పుడు 'మరో ప్రజాప్రస్థానం'గా పాదయాత్ర చేస్తూ షర్మిలగారు ప్రజాదరణ పొందుతున్నారు. రాబోయే ఎన్నికల్లో వీరు ప్రజల మద్దతు కూడగట్టుకుని కుటిల రాజకీయశక్తుల చేతిలో ఉన్న అధికారాన్ని జేజిక్కించుకుని ప్రజాప్రభుత్వాలను ఏర్పాటుచేసి తీరుతారు. ప్రధాన ప్రతిపక్షనేత చంద్రబాబుగారు 'వస్తున్నా మీకోసం' అంటూ పాదయాత్ర చేస్తూ, అధికారపార్టీకి ఒక్క ఓటు కూడా పాలించే హక్కు లేదంటూ పాదయాత్ర జరిపారు. కానీ అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో అన్ని ప్రతిపక్ష పార్టీలు అధికారపార్టీ మీద అవిశ్వాసం పెడితే దివంగత అధికారపార్టీని కాపాడారు! ఎవరైనా పార్టీలో అవిశ్వాసానికి మద్దతు పలికితే సస్పెండ్ చేస్తామని 'బిప్' కూడా జారీచేశారు. మరి ఈయన 'వస్తున్నా మీ కోసం' అంటూ పాదయాత్రను ఎవరికోసం చేస్తున్నారనుకోవాలి? ప్రజలకు నిజానిజాలు తెలుసు. ఎవరు తమకు మేలు చేస్తారో కూడా తెలుసు. కాబట్టి వచ్చే ఎన్నికల్లో వారు పట్టం కట్టబోయేది వై.ఎస్.జగన్‌కేనన్నది నిస్సందేహంగా అర్థమౌతోంది.

- ఎన్. కృష్ణకుమార్, ముత్యాలగేట్, నెల్లూరు

అణగదొక్కాలని చూస్తున్న పెద్దలారా... కెరటంలా లేస్తాడు జగనన్న

ఎవరు ఆపగలరు ఉవ్వెత్తున ఎగిసిపడే ఆ అలని
ఉప్పెనలా తన్నుకొచ్చే ఆ పొంగుని
ప్రవాహమై పారుతుంది విజయపు దిశగా
మొసిన్తూ పరిగెడుతుంది ప్రజాసేవే లక్ష్యంగా

నుంచెక్క వేసినా ఆపలేరు ఆ అలజడిని
చెరసాల బంధించినా నిలువలేరు ఆ ఉరవడిని
మాస్తోంది జనజీవనం ఖైలుపాలు వేసిన నైజం
ఏడాదిని చేసి వేధిస్తున్న దృశ్యం

కదిలిపోతాయి కారాగార వునాదులు ఓట్ల మెజారిటీతో
బద్దలైపోతాయి నుంచెక్క గొలుసులు గెలుపు ధ్వనులతో

రారాజులా వస్తాడు జగనన్న
త్వరలో రాజ్యమేలుతాడు
నువర్ణపాలన తెస్తాడు!

- కె.రాకేష్, చెన్నై

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

జర్నోబైట్

ఆప్ కా భారత్ మహాన్..!

ఇటీవల చదువుల తల్లి సరస్వతీదేవి మన పత్రికల్లో పతాక శీర్షికలకు ఎక్కింది. అమెరికాతో సత్సంబంధాలు ఏర్పరుచుకోవడంలో బాగంగా ఇండోనేసియా ఆ దేశానికి నిలువెత్తు సరస్వతి ప్రతిమను బహూకరించింది. విద్య విషయంలో మనకు ఒక దేవత ఉంటే... ఆ దేవతపై ఈ విధంగా ఇండోనేసియా గొప్ప గౌరవాన్ని చాటుకుంది. ప్రత్యేకించి ప్రపంచంలో 'ముస్లిం జనాభా ఎక్కువగా ఉన్న దేశం' గా గుర్తింపు ఉన్న ఇండోనేసియాలో ఒక హిందూ దేవతకు ఈ స్థాయి గౌరవం లభించడం గొప్ప విశేషమని మీడియా విశ్లేషించింది. అయితే ఆగ్నేయాసియాలో ఉండే ఇండోనేసియాలో భారతీయ సంస్కృతికి లభించిన గౌరవం ఇదొక్కటి మాత్రమే కాదు! ఇండోనేసియా ప్రభుత్వ, ప్రజల రోజువారీ వ్యవహారాల్లో కూడా హిందూ దేవుళ్లకు చాలా గౌరవం ఉంది. భక్తి ఉంది. నమ్మకం ఉంది. ఇండోనేసియా ప్రభుత్వ వ్యవహారాల్లో సంస్కృతి పరంగా చాలా ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయి. ఈ దేశ జనాభా దాదాపుగా 20 కోట్లు. ఇందులో 88 శాతం ముస్లింలు, పదిశాతం క్రైస్తవులు ఉన్నారు. ఇక్కడ ఉన్న హిందువులు కేవలం రెండు శాతం మాత్రమే. ఇస్లాంను అధికార మతంగా కలిగిన దేశాలు అన్నీ చిన్నచిన్నవి కావడంతో భారీ జనాభాతో ఇండోనేసియా 'ముస్లిం ఆధిపత్యపు' దేశంగా నిలుస్తోంది. అయినా హిందూముద్రమాత్రం ఉంది. ఇక్కడ హిందూ సంస్కృతికి లభిస్తున్న గౌరవం ఇది...

- ఇండోనేసియా మిలటరీ గూఢచార సంస్థకు గర్తు 'లార్డ్ హనుమాన్'. రామభక్తి హనుమంతుడిని ఇండోనేసియా ప్రభుత్వం గూఢచర్యం విషయంలో ఆదర్శంగా తీసుకుంది. ఆయన శక్తియుక్తులు తమకు ఆదర్శమని పేర్కొంది. లంకలో రావణుడి చెరలోని సీతమ్మను చెరకడంలో హనుమంతుడు చూపిన నేర్పు తమ గూఢచర్య సంస్థకు పాఠం అనేది ఇండోనేసియా ప్రభుత్వ ఫిలాసఫీ!

ఇండోనేసియా కరెన్సీపై వివాయికుడు

- ఇండోనేసియన్ ఎయిర్‌లైన్స్ పేరు 'గరుడ'. రామాయణంలో గరుత్మంతుడికి ఉన్న ప్రాధాన్యత ప్రత్యేకంగా వివరించనక్కర్లేదు. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడన మాత్మ 'పక్షుల్లో గరుత్మంతుడ నాకు ఇష్టుడు...' అంటాడు. ఈ గరుత్మంతుడిని తలచుకుంటూ ఇండోనేసియా ప్రభుత్వం తమ ఎయిర్‌లైన్స్‌కు 'గరుడ'గా నామకరణం చేసుకుంది.
- ఇండోనేసియా కరెన్సీనోట్ల మీద కూడా హిందూ దేవతలే! ఆ దేశానికి సంబంధించిన 20,000 రూపాయల నోటు మీద లార్డ్ గణేష్‌ను దర్శించుకోవచ్చు! హిందువుల ప్రథమ దేవుడు వినాయకుడు ఇండోనేసియా కరెన్సీ నోట్ల మీద కొలువుతీరడం నిజంగానే ఆశ్చర్యకరం!

ఇండోనేసియా గరుడ ఎయిర్‌లైన్స్

ఈ విధంగా ఇండోనేసియా సంస్కృతిలో హిందూ దేవతలు భాగమవుతున్నారు. క్రీస్తు శకం 7వ శతాబ్దం నాటికే ఆగ్నేసియాలోని అనేక దేశాలపై భారతీయ చక్ర వర్తులు ఆధిపత్యం చలాయించడంతో ఇక్కడ హిందూ దేవతల, సంస్కృతి ప్రభావం ఉండవచ్చునని తెలుస్తోంది. అయితే వారి ప్రాభవం ముగిసి శతాబ్దాలకు శతాబ్దాలు గడిచిపోయినా... ఇంకా అక్కడ రామాయణ, భారతాల ప్రభావం ఏ మాత్రం చెక్కుచెదరకపోవడం రెండు సంస్కృతుల గొప్పదనం!

- జీవన్‌రెడ్డి.బి

• యోగా

తిర్యక్ తాడాసనం

బీరెల్లి చంద్రారెడ్డి
యోగా గురు,
బహుదుషి యోగ విద్యాకేంద్రం,
హైదరాబాద్

ఎలా చేయాలి?

- పాదాలను దగ్గరగా ఉంచి చేతులను శరీరానికి ఇరువైపులా తాకించి నిటారుగా సమస్థితిలో నిలబడాలి.
- చేతులను నిదానంగా పైకి తీసుకుని ఫొటోలో ఉన్నట్లుగా ఒక చేతి వేళ్లను మరో చేతి వేళ్లతో కలిపి ఉంచాలి.
- పూర్తిగా శ్వాస తీసుకుని రెండు అరచేతులు ఆకాశాన్ని చూస్తున్నట్లుగా ఉంచాలి.
- ఇప్పుడు నిదానంగా శ్వాస వదులుతూ శరీరాన్ని ఎడమవైపుకి తిప్పి కాలివేళ్ల మీద నిలబడాలి. ఈ స్థితిలో శరీరాన్ని వీలైనంత వరకు పైకి లాగివట్టి ఉంచాలి. ఇలా ఉండగలిగినంత సేపు ఉన్న తర్వాత శ్వాస తీసుకుంటూ యథాస్థితికి రావాలి.
- ఇదే క్రమాన్ని కుడివైపు కూడా చేయాలి. అలాగే పాదాలను ఒక అడుగు దూరంలో ఉంచి కూడా చేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం మూడు నుంచి ఐదుసార్లు చేయాలి.

ఉపయోగాలు

- పొడవు పెరగడానికి దోహదం చేస్తుంది.
- కండరాలు, నరాలు, పేగులు, మెన్ను ఉత్తేజితమవుతాయి. మలబద్ధకం వదులుతుంది.
- జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. కాళ్లు చేతులు, నడుము శక్తిమంతం అవుతాయి.
- కండరాల నొప్పులు, కండరాలు పట్టేయడం వంటివి క్రమంగా తగ్గిపోతాయి.
- రక్తప్రసరణ క్రమబద్ధమవుతుంది. శరీరం చైతన్యవంతం అవుతుంది.
- దేహాన్ని మెలితిప్పడం వల్ల ఛాతీ కండరాలు శక్తిమంతం అవుతాయి. శ్వాస క్రియ చక్కగా జరుగుతుంది.
- మానసిక ఒత్తిడులు తొలగిపోతాయి.

జాగ్రత్తలు

- మోకాళ్ల నొప్పులు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు చేయకూడదు.
- భుజాలు అరిగిపోయిన వాళ్లు, స్పాండిలోసిస్‌తో బాధపడుతున్న వాళ్లు చేయకూడదు.
- కాలివేళ్లు, మడమలకు సంబంధించిన ఎలాంటి సమస్య ఉన్నా ఈ ఆసనాన్ని సాధన చేయరాదు.

• ఆయుర్వేదం

పదినెలల బాబుకు విరేచనాలు... ఏం చేయాలి?

డాక్టర్ వృద్ధుల లక్ష్మీసరసింహశాస్త్రి
అడిషనల్ డైరెక్టర్, ఆయుష్ (రిటైర్డ్),
ప్రభాగ్య ఆయుర్వేద క్లినిక్,
పులుమయిన్ నగర్, హైదరాబాద్

మా బాబు వయసు 10 నెలలు. గత మూడు వారాలుగా పలుచగా నీళ్లలాగ విరేచనాలవుతున్నాయి. పరిమాణం స్వల్పమే అయినా, రోజుకి 9-10 సార్లు అవుతున్నాయి. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గడం లేదు. ఈ సమస్యకు ఆయుర్వేదంలో మందులు తెలియజేయగలరు.

– భానుమతి, జహీరాబాద్

నీళ్ల విరేచనాలను ఆయుర్వేదంలో అతిసారం అంటారు. ఇన్ఫెక్షన్స్ వల్ల వచ్చేవి ఒక వర్గంగాను, ఇతర కారణాల వల్ల వచ్చేవి ఇంకో వర్గంగాను ఆయుర్వేదంలో వివరించారు. వైరస్, బ్యాక్టీరియా, పంగస్, ప్రోటోజోవల్ (అంతశ్శ్మములు) మొదలైనవి సాధారణంగా కలిగే ఇన్ఫెక్షన్స్, ఇతర కారణాల్లో ముఖ్యమైనవి...

● కొందరికి తల్లి పాలు పడకపోవడం ● కొన్ని ఆహార పదార్థాలకు అసాత్మ్యత ● కారం, వులువ ఎక్కువగా తినడం ● కొన్ని మందుల వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలు ● తీర్థకోశనమస్యలు ● భయం, కోపం, విచారం వంటి మానసిక ఉద్వేగాలు, పిల్లలకు చంతాలు జనిస్తున్నప్పుడు మొదలైనవి.

మీ బాబు వయసు రీత్యా ఇది 'దంతోద్భవజన్య అతిసారం' కావచ్చు. విరేచనాలతో బాబు వాంతులు, జ్వరం లేకపోతే పెద్దగా కంగారు పడవద్దు. పిల్లలకు ప్రవిచినం ఇచ్చే మనాహారం, ద్రవాహారం బదేవిధంగా ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా సోడియం, పొటాషియం కలిగి ఉన్న ద్రవాహారం పుష్కలంగా తాగించాలి. సహజసిద్ధమైన కొబ్బరినీళ్లు ప్రశస్తమైన ద్రవాహారమని గుర్తుంచుకోండి. వలుచని మజ్జిగ, బార్లీ నీళ్లు కూడా మంచివే. ఒక కప్పు నీళ్లలో (మరిగించి చల్లార్చినవి) ఒక చెంచా శర్కర, చిటికెడు ఉప్పు, మూడు చుక్కల నిమ్మరసం కలిపి, ఇంట్లో తయారుచేసుకుని, ఇరారా తాగిస్తే డీహైడ్రేషన్ (శోష) రాకుండా ఉంటుంది.

ఔషధం

- కర్పూరరస (మాత్రలు) ఉదయం 1 - రాత్రి 1
- లశునాదివటి (మాత్రలు) ఉదయం 1 - రాత్రి 1
- దాడిమాష్టకమార్ణం : ఒకటి, రెండు గ్రాములు (పిల్లలకు) తేనెతో గాని, పాలతోగాని, రోజూ మూడుపూటలా

గమనిక : ఈ మూడింటిలో ఏ ఒక్క మందైనా సరిపోతుంది.

శిశువుకు ఆరవ నెల వచ్చినప్పటి నుంచి ఈ కింది మందులు వాడితే దంతాలు జనించేటప్పుడు కలిగే అనేక సమస్యల (జ్వరం, విరేచనాలు, వాంతులు మొదలైనవి) నివారణకు చాలా ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఇవి ఎంతకాలమైనా వాడుకోవచ్చు.

- జవర్‌మొహర్ పిష్టి మరియు ప్రవాళపిష్టి (భస్మాలు): వీటిని ఒక్కొక్క చిటికెడు తీసుకుని తేనెతో రోజూ రెండు పూటలా నాకించాలి.
- అరవిందాసవ (ద్రావకం): ఒక చెంచా మందుకి ఒక చెంచా నీళ్లు కలిపి రెండు పూటలా తాగించాలి.

విరేచనాలు తగ్గటానికి సాధారణ చిట్కాలు (గృహవైద్యం)

- వామును కొద్దిగా వేయించి, నీళ్లతో మరిగించి తాగాలి. శిశువులకు : ఒక చెంచా రెండు లేదా మూడు పూటలా. పెద్దలకు: ఐదు చెంచాలు రెండు లేదా మూడుపూటలా.
- జాజికాయని అరగదీసి ముద్దగా చేసి పావు చెంచా మోతాదును తేనెతో రెండుపూటలా నాకించాలి.

అనుభవజ్ఞులైన హోమియో వైద్యుల కేంద్రం హోమియోకేర్ లో మాత్రమే
• మధుమేహం • థైరాయిడ్ • కీళ్ళనొప్పులు • సెక్స్ సమస్యలు • సంతానలేమి
Dr హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్స్
ఉచిత అపాయింట్‌మెంట్ - 95500 03399
Toll Free -1800 102 2202
www.homeocare.in

అతిసార నివారణకు జాగ్రత్తలు (ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో)

- మరిగించి చల్లార్చిన నీళ్లు తాగాలి. ● బయటి ఆహారం జోలికి పోవద్దు. ● నిల్వ ఉంచిన ఆహారం, ఫ్రిజ్‌లో ఎక్కువకాలం దాచి ఉంచిన ఆహారం తినవద్దు. తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం మంచిది.
- బస్‌క్రీములు, శీతలపానీయాలు, నూడుల్స్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.
- ఆహారాన్ని తాజాగా వేడివేడిగా ఉన్నప్పుడే తినాలి.
- ఇల్లు, పరిసరాల పరిశుభ్రత చాలా అవసరం.
- పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులు తమ ఆహారంలో కారం తగ్గించాలి. రోజూ వెల్లుల్లిపాయలు తినడం మంచిది.

మీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యమే మా లక్ష్యం...
• డయాబెటిస్ • థైరాయిడ్ • పైల్స్
• ఫిస్టులా • ఫిషర్స్ • గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్
పాజిటివ్ హోమియోపతి
SMS 'Positive' to 55352 | Toll free No.1800 425 0144
9290901002

సెలస్టిమెంట్

మేషం
అకస్మిక ధనలాభం. ప్రయత్నాలు ఆచుమాలిస్తాయి. మిత్రుల కలయిక. వింతవిందోదాలు. పుత్ర, వ్యాపారంలో పురోగతి. ప్రైవర్యాలు. తెలువరంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
పరిస్థితులు అనుకూలింపవు. వ్యయప్రయాసలు. బంధువులతో వివాదాలు. ఆరోగ్య భంగం. శ్రమాధిక్యం. పుత్ర, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. పనువురంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
వేనజైన మనుల మంచిస్తాయి. బంధువులతో వివాదాలు. ధనవ్యయం. కుటుంబంలో కొత్తసమస్యలు. ఆరోగ్యభంగం. పుత్ర, వ్యాపారాలు వివాద పడిగిస్తాయి. నలువు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
అగ్నిస్వరూపమైన సంఘటనలు. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగులకు శుభవార్తలు. అకస్మిక ధన, వస్తులాభాలు. ప్రమఖులతో పరిచయాలు. ఆలోచనలు కలసివస్తాయి. పుత్ర, వ్యాపారాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. గురువు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
కుటుంబపద్యంతో వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. క్రమం పెరుగుతుంది. పుత్ర, వ్యాపారాలు నిరుత్సాహ పరుస్తాయి. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. ధనవ్యయం. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
మాతృవైశాలం నుంచి శుభవార్తలు. ఆకస్మిక ధన, వస్తులాభాలు. ప్రమఖులతో పరిచయాలు. ఆలోచనలు కలసివస్తాయి. పుత్ర, వ్యాపారాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. గురువు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
వ్యవహారాలు నిదుత్సాహపరుస్తాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో మాటపట్టింపులు. ఆరోగ్యభంగం. పుత్ర, వ్యాపారంలో ఒత్తిడులు. వైవర్యాలు. పనువురంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
ప్రతిభ తాలుపంచుతారు. ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. నంఘంలో గౌరవం. కీలక నిర్ణయాలు తెలుపు కుంటారు. పుత్ర,వ్యాపారాలు సాఫీగా సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. పాతమిత్రుల కలయిక. వింతవిందోదాలు. పుత్ర, వ్యాపారాలలో పురోగతి. ఉద్యోగిక వింతవాతావరణం. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
ప్రయత్నాలు మందగిస్తాయి. విశ్వాసభంగం కలుగుతుంది. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. పుత్ర, వ్యాపారంలో ఒత్తిడులు. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో వివాదాలు. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
వ్యవహారాలలో స్వల్ప ఆటంకాలు. ఆరోగ్యభంగం. క్రమం తప్పడం. బంధువులు నుంచి ఒత్తిడులు. పుత్ర, వ్యాపారంలో విడాకులు. ఉద్యోగిక వింతవ పెరుగుతుంది. నీలం రంగు,ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. కొత్త పరిచయాలు. సంఘంలో ఆదరణ. పుత్ర, వ్యాపారాలు సాఫీగా సాగుతాయి. బంధువుల కలయిక. వింతవిందోదాలు. వాహన యోగం. ఆవవ్యయాలు. దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

• చిట్టి కథ

కోతి-రంగుల చొక్కా

ఒక అడవిలో అనేక జంతువులు జాలివైరం మరిచి, కలసిమెలసి ఆడుతూపాడుతూ నరదాగా తిరుగుతుండేవి.

ఒకనాడు ఆ అడవికి సింగన్న అనే గారడివాడు వచ్చాడు. నేరుగా వల చినిరి అక్కడే ఆడుకుంటున్న కోతిని పట్టుకున్నాడు. అది చూసి మిగతా జంతువులన్నీ దూరంగా పాలిపోయి, దాక్కుని నిక్కి నిక్కి చూడసాగాయి.

సింగన్న వలతో సహా కోతిని భుజాన వేసుకుని తీసుకుపోయాడు.

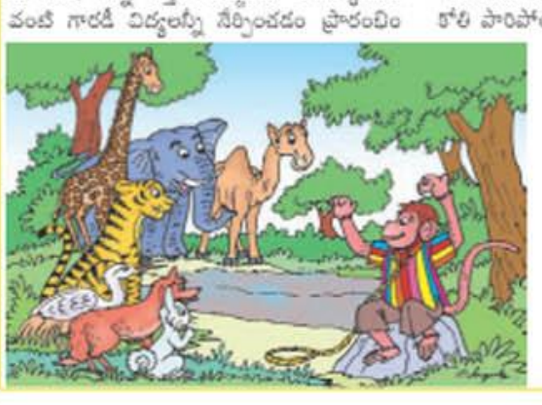
ఊళ్లోకి వచ్చి తన గుడిసెకు వెళ్లాడు సింగన్న. అక్కడ కోతిని ఒక పెద్ద తాడుతో కట్టేశాడు. దానికి రంగురంగుల చొక్కా తొడిగాడు. కోతికి పళ్లీలు కొట్టడం, పిల్లిమొగ్గలు వేయడం, చక్రంలోంచి దూకడం, గిన్నె నెత్తిన పెట్టుకుని ఆడుక్కోవడం వంటి గారడీ విద్యలన్నీ నేర్పించడం ప్రారంభించాడు సింగన్న. కానీ కోతికి ఇలా చేయడం ఇష్టం లేదు. హాయిగా స్వేచ్ఛగా అడవిలో తన మిత్రులతో తిరగాలని ఉంది.

సింగన్న తను చెప్పినట్లు చేయకపోతే కోతిని విపరీతంగా చిత్తంతో కొట్టేవాడు. తిండి పెట్టకుండా ఆకలితో మాడ్చేవాడు. దాంతో కోతి సింగన్న చెప్పినట్లు చేయసాగింది.

సింగన్న కోతిని ఊళ్లోకి తీసుకుపోయి, దవ్వు వాయిస్తూ గారడీ విద్యలన్నీ చేయించి దండిగా డబ్బులు ఆడుక్కునేవాడు. తన రంగురంగుల చొక్కా చూసి అందరూ ముచ్చటపడుతున్నా కోతి మాత్రం ఆ చొక్కా అంటేనే కోపంగా ఉండేది.

ఒకరోజు సింగన్నకు అనారోగ్యం చేసి గారడీ చేయించడానికి వెళ్లలేకపోయాడు. ఇదే అదనుగా కోతి పారిపోయి అడవికి వచ్చేసింది. కోతిని చూడగానే మిగతా జంతువులన్నీ వచ్చి చుట్టూ చేరి "అయ్యో! నీ రంగు రంగుల చొక్కా ఎంత బావుందో! మాకు అలాంటి చొక్కా కావాలి" అన్నాయి.

"వద్దు మిత్రులారా!" అంటూ కోతి తన చొక్కా తీసి బురదలో విసిరి వేసి, గారడీవాడు పెట్టిన హింసలు వివరించింది. రంగుల చొక్కా కింద ఉన్న దెబ్బలు చూసి జంతువులు జాలి పడ్డాయి.



• మిడుదుకు మేత

ఓ డబ్బాలో పది బిస్కెట్ ప్యాకెట్లను నర్ది పెట్టాలి. అయితే వాటిని డబ్బా లోపలి గోడలకు ఆనుకునేట్లు పెట్టాలి. అలాగే అన్ని గోడల పక్కనున్న బిస్కెట్ ప్యాకెట్ల సంఖ్య సమానంగా ఉండాలి. ప్రయత్నిస్తారా?

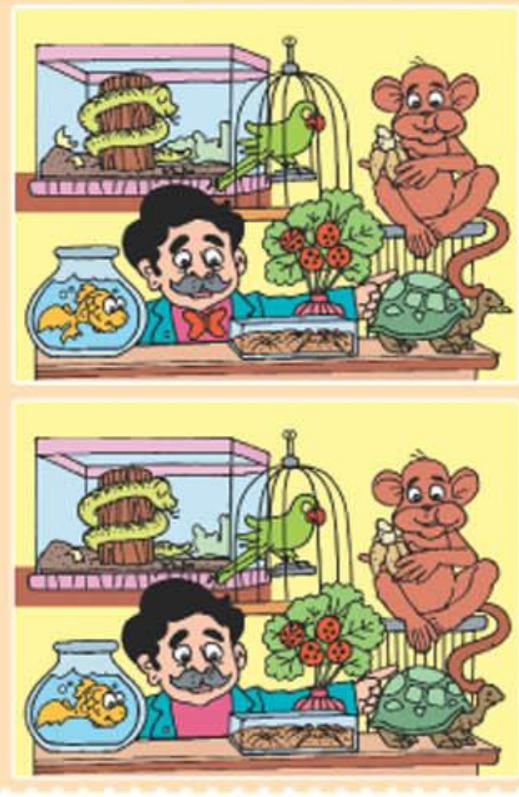
• రంగులు మేత

• ప్రయత్నించండి

ఈ శ్రేణిలో చివరి వృత్తంలో రాయాల్సిన అంకె ఏది?

వీటిలో రెండు మాత్రం మిగిలిన వాటికంటే భిన్నంగా ఉన్నాయి. అవేమిటో చెప్పండి.

ఈ రెండు బొమ్మల మధ్య ఏడు తేడాలున్నాయి. అవేమిటో కనుక్కోండి



• కాసుకో సుడోకు

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

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

నిన్నటి జవాబు

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

• చరిత్ర

ఇంగ్లీషు భాష ఎప్పుడు ప్రారంభమైంది?

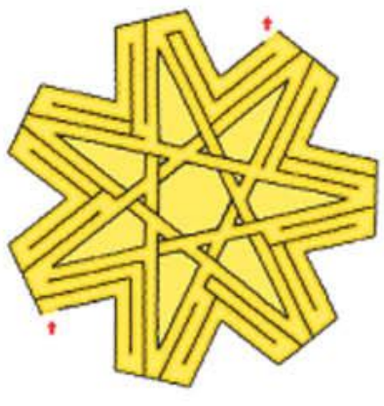
ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎక్కువమంది ఇంగ్లీషుభాష మాట్లాడతారని చాలా మంది భావిస్తుంటారు. కానీ అత్యధిక మంది మాట్లాడే భాష ఉత్తర చైనా. దీన్నే మండారిన్ అంటారు. ఈ భాష చైనా ప్రజలకు మాత్రమే పరిమితం కాగా దాదాపు 40 దేశాలలో ఇంగ్లీషు అధికార భాషగా వుంది.

ప్రపంచదేశాలలో ఇంగ్లీషు కొన్ని చోట్ల అధికారభాషగా, కొన్ని చోట్ల మాతృభాషగా, కొన్నిచోట్ల వాడుకభాషగా, అనుబంధ భాషగా, అనువాద భాషగా, శాస్త్రసాంకేతిక, వృత్తివరమైన భాషగా ఉంది.

ప్రాచీన ఇంగ్లండ్ భాష చదువేల సంవత్సరాల క్రితం, ఆధునిక ఇంగ్లండ్ భాష 500 సంవత్సరాల క్రితం ప్రారంభమయ్యాయి. అత్యంత ప్రాచీన భాష అయిన జర్మనిక్ లేదా ట్యుటోనిక్ భాష క్రీస్తు శకారంభంలో తూర్పు జర్మనిక్, పశ్చిమ జర్మనిక్ అని రెండుగా విడిపోయింది. పశ్చిమ జర్మనిక్ మళ్లీ హైజర్మన్, లో జర్మన్ అని రెండు మాండలికాలుగా విడిపోయింది. లోజర్మన్ నుండి డచ్, ఇంగ్లీషు భాషలు వచ్చాయి. వీటిని ఇంగ్లీషు లేక ఆంగ్లోసాక్సన్ అంటారు. ఇది 1150 వరకు వాడుకలో ఉంది. 1500 తర్వాత ఆధునిక ఇంగ్లీషు వాడుకలోకి వచ్చింది.

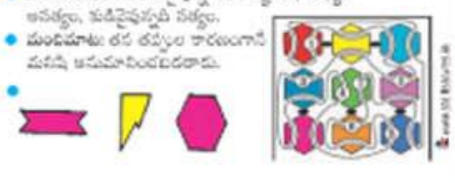
• చుంబిమాట

• దారి కనుక్కోండి



• వినవే జవాబులు

- మెదడుమేత : ఎరుపువైన్న చేవత శ్లాసం, మర్యలో అనక్కర్లు, పుడిపైవున్నవి నక్కర్లు.
- ముందిమాట: తర తప్పుల కారణంగానే మనిషి అసుమానించబడతాడు.



• మీకుతెలుసా?

ఈజిప్టులోని పిరమిడ్లను ఎందుకు నిర్మించారు?

ప్రాచీనకాలంలో ఈజిప్టియన్లు రాజులను దేవుని అవతారాలుగా భావించేవారు. మరణించిన తర్వాత రాజు పరలోకంలో వున్న దేవుని దగ్గరకు వెళ్లినట్లు భావించేవారు.

రాజు బతికి వుండగా స్వయంగా అతనే తన సమాధి కోసం భవనాన్ని నిర్మించేవాడు. ఈ సమాధులను 'పిరమిడ్లు' అంటారు. ఇవి ముక్కోణపు ఆకారంలో ఉంటాయి. వీటి నిర్మాణానికి పెద్దపెద్ద బండ రాళ్లు ఎక్కువ మొత్తంలో అవసరం. రాజు శవాన్ని పిరమిడ్ మధ్య భాగంలో అడుగున ఉన్న రాతిని తొలిచి, అందులో భద్రపరిచేవారు. మృతదేహాలతో పాటు రాజులకు సంబంధించిన ముఖ్యమైన వస్తువులను, ఆభరణాలను కూడా పిరమిడ్స్‌లో పాలిపెడతారు.

పిరమిడ్లు నిర్మాణంలో నిష్ణాతులు కావడానికి ఈజిప్టియన్లకు చాలాకాలం పట్టింది. పిరమిడ్స్ కింది భాగం చతురస్రాకారంగా ఉంటుంది. పిరమిడ్స్ లోపలి భాగ నిర్మాణం ఎంతో క్లిష్టతరంగా ఉంటుంది. ఒక్కొక్క పిరమిడ్ నిర్మాణానికి దాదాపు 20 లక్షల రాళ్లు అవసరమవుతాయి.

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7

హైదరాబాద్
బుధవారం
19-6-2013

ఆలోచన భరించలేని బాధగా
మారినప్పుడు ఆచరణే
దానికి తగిన చికిత్స.
- సల్మాన్ రష్దీ, రచయిత
(నేడు జన్మదినం)

ఏరోబిక్ అనురాగం

జంషేద్ నుంచి నేను
నేర్చుకున్నది సహనం.
- దినాజ్

దినాజ్ హార్డ్‌వర్క్,
క్రమశిక్షణ నా జీవితాన్ని
చాలా మార్చాయి.
- జంషేద్

ఫిట్‌నెస్ అంటే ఇష్టపడేవారికి బాగా పరిచయం ఉన్న పేరు దినాజ్! సెలబ్రిటీలకు ఏరోబిక్స్ నేర్పించే టీచరమ్మగా దినాజ్... ఎనిమిదేళ్ల క్రితం లీవ్ర ఆగ్నివ్రమాదానికి గురైనా కోలుకొని, ఆ తర్వాత నాన్‌స్టాప్ ఏరోబిక్స్ చేసి గిన్నిస్ రికార్డ్‌లో స్థానం సంపాదించారు. ''నలుగురిలో మాట్లాడటానికే భయపడే నేను నాలుగు విధాలైన ఫిట్‌నెస్ సీక్రెట్స్‌ని అందరికీ పరిచయం చేయడం వెనక నా భర్త సపోర్ట్ ఎంతో ఉంది'' అంటుంటే... ''దినాజ్ హార్డ్‌వర్క్ చూసి నన్ను నేను ఎంతో మలచుకున్నాను'' అన్నారు దినాజ్ భర్త జంషేద్.

దినాజ్, జంషేద్ వెర్సెత్‌వాలా.. ఇద్దరూ పుట్టి పెరిగింది జంషెడ్‌పూర్ (జార్ఖండ్)లోనే! ఇద్దరూ పట్టభద్రులే! అనుకోకుండా ఒక ఫ్రెండ్ పెళ్లిలో కలిశారు. మనసులూ కలిశాయి. రెండ్రోజుల్లో ఇంట్లోవారికి తమ ప్రేమను తెలియజేశారు. ఆ మరునెల ఏడాదే (1988, 25 సెప్టెంబర్) పెద్దల సమక్షంలో పెళ్లి చేసుకున్నారు. ఆ విధంగా వీరిది లవ్ -కమ్- అరేంజ్డ్ మ్యారేజ్. అప్పటికే జంషేద్ ఆయిల్ అండ్ గ్యాస్ కంపెనీలో మేనేజర్, దినాజ్ గృహిణి. చార్టెడ్ అకౌంటెంట్‌గా ఉద్యోగం వచ్చినా ఇష్టం లేక వదులుకున్నారు ఆమె. 1993లో హైదరాబాద్‌కి వచ్చి 'ఫిట్‌నెస్ స్టూడియో'ని ప్రారంభించారు. ఉద్యోగరీత్యా దేశమంతా తిరిగే భర్త, ఫిట్‌నెస్ అంటూ రోజంతా బిజీగా ఉండే ఇల్లాలు. పాలికేళ్లుగా వీళ్లు తమ వైవాహిక జీవితాన్ని ఎలా బ్యాలెన్స్ చేసుకుంటున్నారు?!

క్షణం తీరిక ఉండేది కాదు

ఫిట్‌నెస్ స్టూడియో ప్రారంభించినప్పటి రోజులను గుర్తుచేసుకుంటూ... ''మా ఆడపడుచు ఏరోబిక్ ట్రైనర్, తనని చూశాక నాకూ ఏరోబిక్స్ అంటే ఇష్టం ఏర్పడింది. ప్రాక్టీస్ చేశాను. నేను ఏ పనిచేసినా జంషేద్‌కి నాపై గట్టి నమ్మకం. అందుకే స్టూడియో ఏర్పాటులో జంషేద్ నుంచి పూర్తి అండ లభించింది. ఇది క్లిక్ అవుతుందా? లేదా అని ఏ మాత్రం డౌట్ పడలేదు. అప్పటికే పిల్లలు కూడా!'' అని చెప్పారు దినాజ్.

జంషేద్ మాట్లాడుతూ... ''దినాజ్ పొద్దున్నే నాలుగు గంటలకు లేస్తుంది. మెడిటేషన్, ఏరోబిక్స్, ఆఫీస్ వర్క్, మీటింగ్స్‌కి అటెండ్ అవడం, మళ్లీ తనైనింగ్ ఏరోబిక్స్... రాత్రి పడుకునేవరకు ఎక్కడా ఖాళీ ఉండదు తన షెడ్యూల్‌లో. వీటికి తోడు గిన్నిస్ రికార్డుకు ట్రై చేసింది. 28 గంటలు నాన్‌స్టాప్ ఏరోబిక్స్ అంటే మామూలు విషయం కాదు. హెల్త్, బాడీ గురించి చాలా కేర్ తీసుకోవాలి. తన ఎనర్జీ, శ్రమించే తత్వం నన్ను అమితంగా కట్టిపడేస్తాయి. వీటితో పాటు పిల్లల బాగోగులు, ఇంటిని చక్కదిద్దుకోవడం మామూలే! మాకు ఇద్దరు అబ్బాయిలు. పెద్దబ్బాయి అమెరికాలో ఫొటోగ్రఫీ నేర్చుకుంటున్నాడు. చిన్నబ్బాయి ప్రొడక్ట్స్ ఇండస్ట్రియల్ డిజైనర్‌గా చేస్తున్నాడు. తల్లిగా, భార్యగా, ఏరోబిక్ ట్రైనర్‌గా దినాజ్ ఇన్ని పనులను బ్యాలెన్స్ చేసుకోవడం చూస్తుంటే, నేనైతే ఇన్ని పనులు చేయలేను అనిపిస్తుంటుంది. అందుకే దినాజ్ నా జీవితంలో చాలా చాలా స్పెషల్ అంటుంటాను'' దినాజ్ వారిన్నున్నా వినకుండా ఎగ్జయిటింగ్‌గా చెప్పుకు పోయారు జంషేద్.

బాధను భరిస్తూ... ఆనందాన్ని పంచుతూ!

తమ వైవాహిక జీవితంలోని అత్యంత బాధాకరమైన సంఘటనను ప్రస్తావించారు జంషేద్. ''దినాజ్ రోజులాగే (2005లో) ఆ రోజు నాలుగు గంటలకు లేచి కిచెన్‌లోకి వెళ్లింది. గ్యాస్ పైప్‌లో ప్రాబ్లమ్ వల్ల అనుకుంటా, అప్పటికే కిచెన్ అంతా గ్యాస్ లీక్ అయి ఉండటం, లైటర్ పనిచేయకపోతే అగ్గిపుల్లను వెలిగించడం... ఆ రోజును తలుచుకుంటే ఇప్పటికీ ఒళ్లు గగుర్పొడుస్తుంది. చుట్టూ మంటలు... బాడీ 45 శాతం కాలింది. తను కోలుకొని ఇప్పుడు ఈ స్థాయిలో ఉందంటే అదంతా తన విల్‌పవరే'' అని జంషేద్ చెబుతుంటే... దినాజ్ నాటి పరిస్థితిని మరింతగా వివరిస్తూ-''ఆ సమయానికి మా మామగారు హాస్పిటల్‌లో కోమాలో ఉన్నారు. ఓ వైపు నేను.. మరోవైపు మామగారు.. అందుకే నేను పెయిన్‌ని అనుభవించానే కాని ఆ బాధను జంషేద్ ముందు బయటపడనీయలేదు'' గుర్తుచేసుకున్నారు దినాజ్.

నేర్చుకున్నవి... మార్చుకున్నవి...

జీవితాన్ని వంకపోవడమే కాదు, ఒకరి అలవాట్లను మరొకరు గౌరవిస్తూ, ఒకరి నుంచి ఒకరు మంచిని నేర్చుకునే అవకాశం దాంపత్యబంధంలోనే కలుగుతుందని తెలిపింది ఈ జంట. ''నాకు మొదట్లో కోపం ఎక్కువగా ఉండేది. ఈయన ఎప్పుడు చూసినా చాలా కూల్‌గా ఉంటారు, ఆ సహనమే ఈ పాతికేళ్లలో నేను నేర్చుకున్నదీ, తర్వాత నన్ను నేను మార్చుకున్నదీ'' అని దినాజ్ చెబుతుంటే ''ఈవిడ నుంచి హార్డ్ వర్క్‌ని, క్రమశిక్షణనూ నేర్చుకున్నాను. నీ మనీ, నా మనీ అంటూ తేడాలు చూపదు. దినాజ్ కంత బిజీ అయిపోతుందని నేనెప్పుడూ అనుకోలేదు. ఇప్పుడు నా స్నేహితుల భార్యలు, బంధువులు 'దినాజ్ తనను తాను ఎంత బాగా మలుచుకున్నదీ, తనను రోల్‌మోడల్‌గా ఎంచుకుంటున్నాం' అని చెబుతున్నప్పుడు గర్వంగా అనిపిస్తుంటుంది. ఒకప్పటిలాగే దినాజ్ ఉండుంటే వంటింటికి, పిల్లలను చూసుకోవడానికే పరిమితమయ్యేది. కాని ఇప్పుడు... తన వల్లే నాకూ గుర్తింపు వస్తోంది'' అని నవ్వేశారు జంషేద్.

పోరపాటు చేసినా పర్వాలేదు కానీ...

దాంపత్యానికి పెద్ద విఘాతం తెచ్చేది అబద్ధం అన్నారు ఈ దంపతులు. ''అబద్ధంతో అప్పటికి గండం గట్టెక్కుతుందేమో! కాని ఆ తర్వాత నిజం తెలిసిపోతే...! దానిని క్షమించలేం. పైగా అబద్ధం అనేది మన మనసునే తొలుస్తుంటుంది. అదే నిజం చెబితే అప్పటికి కోపం వస్తుందేమో! కాసేపు అరుచుకుంటాం. అంతటితో అయిపోతుంది. అందుకే అబద్ధం అనేదే మా మధ్య తొంగి చూడలేదు'' అని జంషేద్ చెబుతుంటే-'' మా పిల్లలకు కూడా అదే విషయం చెబుతుంటాం. ఏదైనా పొరపాటు మనిదేసినా పర్వాలేదు. నిజమే చెప్పాలి అని'' ఆరా అబద్ధానికి తావివ్వని నంమతనలను పంచుకున్నారు దినాజ్. అంతేకాదు అలుమగల మధ్య దగ్గరితనం మరికాస్త పెరగాలంటే విహారయాత్రలు ఎంతో మేలుచేస్తాయన్నారు. ''మేం ట్రెక్కింగ్, హిల్ స్టేషన్స్, వన్యప్రదేశం ఉండేరోటుకి అప్పుడప్పుడు బ్రేక్ వేస్తుంటాం. మేమెప్పటికీ మరిచిపోలేని ప్లేస్ మున్నార్, మానసనరోవర్.. మా లిస్ట్‌లో ఇలా చాలానే ఉన్నాయి'' అని ప్రయాణాన్ని అనుభూతులను తెలిపారు జంషేద్.

ఇంట్లో జర్మానీ ఉన్నా...

''ఈవిడ ఏరోబిక్స్ క్లాస్ కోసం పోటీపడే సెలబ్రిటీలు ఉన్నారు. కాని ఆ ఏరోబిక్స్‌ను నేనెప్పుడూ ట్రై చేయలేదు. జిమ్‌లో మాత్రం సాధారణ ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేస్తాను. ఇంట్లో చిర్యానీ ఉన్నా హోటల్ సాంబార్ మీదకే మనసు వెళ్తుందని దీన్నే అంటారేమో!'' అంటూ హాస్యంగా వివరించారు జంషేద్. ''జిమ్ చాలా కోచియల్. ఇలాగే తన మాటలతో నవ్విస్తూ ఉంటారు'' అన్నారు దినాజ్. ఏదైనా సమస్య వస్తే పాజిటివ్ అంశాలను తీసుకొని, నెగిటివ్ ఆలోచనలకు దూరంగా ఉంటామని, ప్రతిరోజూనూ ఓ కొత్తరోజులా మొదలుపెడతామని ఆనందంగా వివరించారు దినాజ్, జంషేద్.

దాంపత్యం బంధం 'నమ్మకం' మీదే ఆధారపడి ఉండాలి. కష్టమైనా, సుఖమైనా ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకుంటూ కలిసుండాలి. పెళ్లి జరిగి ఎన్నేళ్ల యిందని కాదు, ఆప్యాయతల వయసు ఇంత అని చెప్పుకునేలా ఇద్దరి మధ్య ఎఫెక్షన్ ప్రతి ఏడూ పెరుగుతూ ఉండాలి' అని చెప్పారు ఈ దంపతులు.

– నిర్మలారెడ్డి, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి

మాటల్లో చెప్పలేని బంధం

మా ముగ్గురు పుట్టిన రోజులు (నాది, జంషేద్‌ది, మా ఆడపడుచుది) ఒకే రోజు కావడం యాదృచ్ఛికం. అందుకే ఆ రోజును ఇంట్లో అందరం పండగలా జరుపుకుంటాం. అలాగే మా పెద్దబ్బాయి, మా అన్నయ్య పుట్టినరోజూ ఒకటే! బర్త్ డేస్ ఇలా ఉంటే... మా అమ్మగారు చనిపోయిన రెండు వారాలకే మా అత్తగారు చనిపోయారు. మా నాన్నగారు చనిపోయిన తేదీన వీళ్ల నాన్నగారు కాలం చేశారు...
- దినాజ్

మా ఇద్దరి మధ్యే కాదు మా రెండు కుటుంబాల మధ్యా మాటల్లో చెప్పలేని బంధం ఉందని ఇలాంటి ఎన్నో ఇన్సిడెంట్స్ రుజువు చేశాయి.
- జంషేద్

జగన్ కోసం

388 రోజులు

జగన్‌ని నిర్బంధించిన తీరు... ఎమర్జెన్సీని గుర్తుచేస్తోంది!

'చట్టం ముందు అందరూ సమానులే' అంటారు. కానీ, నిజ జీవితంలో అది నూటికి నూరుపాళ్లు తప్పు అని ఎన్నో సంఘటనలు నిరూపించాయి. 'ఎంతమంది అపరాధులు అయినా తప్పించుకోవచ్చు గానీ ఒక నిరపరాధికి శిక్ష పడకూడదు' అంటోంది న్యాయం. కాని ఇక్కడ నచ్చీలుడైన ఒక యువకుడు, ప్రజలకు సేవ చేయాలని తపన పడుతున్న ఒక నాయకుడు, అత్యధిక మెజారిటీతో గెలిచిన పార్లమెంటు సభ్యుడు, ఒక పార్టీకి అధ్యక్షుడు అయిన జగన్‌ని గత పన్నెండు నెలలుగా అన్యాయంగా జైలులో పెట్టడం చూస్తుంటే న్యాయం అన్నది చట్ట నిర్వచనాలలో తప్ప ఆచరణలో లేదని స్పష్టమవుతోంది. జగన్‌కు జరుగుతున్న అన్యాయంపై ప్రతి ఒక్కరు స్పందించాల్సిన తరుణమిది. అంత శక్తిమంతమైన నాయకుడే అనహాయంగా అన్యాయం కోరల్లో చిక్కితే ఇక సాధారణ పౌరుల సంగతేమిటి? సమాజంలో చిన్నదిన్న వ్యాపారాలు చేసుకునే వాళ్లు కూడా ఎంతోమంది భయంతులు కట్టి హాయిగా జీవిస్తున్నారు. అలాగని వాళ్లంతా అక్రమంగా సంపాదించిన వాళ్లా? నేటి రాజకీయ నాయకుల పోకడలు చూస్తుంటే 1975 ఎమర్జెన్సీనాటి రోజులు గుర్తుకువస్తున్నాయి. అందరూ ఒక్కటై, అధికార దుర్వినియోగంతో వైఎస్.ఆర్. కుటుంబ సభ్యులను వేధించడమే తమ రాజకీయ అజెండాగా ముందుకు సాగుతున్నారు తప్ప, ప్రజా సమస్యల గురించి పట్టించుకోవడం లేదు. ఈ కుటిల నీతులు రాజశేఖరరెడ్డి గారి కుటుంబం మీద ఎన్ని అభాండాలు మోపినా ప్రజలు నమ్మరు కాగ నమ్మరు. నిరుద్యోగులకు ఉపాధి కల్పించే పరిశ్రమలను పెట్టేందుకు ముందుకు వచ్చిన పారిశ్రామికవేత్తలకు వైఎస్.ఆర్.గారు రాయితీలు ఇవ్వడం ఎలా నేరం అవుతుంది? కొన్ని రాష్ట్రాలు భూములే ఉచితంగా ఇస్తున్నాయి కదా. ఒకవేళ అలా ఇవ్వడం తప్పయితే ఆలీయ స్థాయిలో మార్పు తేవాలి. అంతే తప్ప ఒకే విధానాన్ని పాటిస్తున్న వారిలో ఏ ఒక్కరినో తప్పు పట్టడం సరికాదు. తన కుటుంబం పట్ల ఎంతో విశ్వాసంతో మెలిగిన రాజశేఖరరెడ్డిగారి కుటుంబాన్ని ఇబ్బందులు పాలు జేయడంలో సోనియా ఉద్దేశం ఏమిటో కూడా అర్థంకాదు. ఒక్క ఎంపీ సీటు కూడా సాధించలేని రోశయ్యగారిని, కిరణ్‌కుమార్ రెడ్డిగారిని ముఖ్యమంత్రులను చేసి, తన కుమారుడిని ప్రధానిని చేయగల సత్తా ఉన్న నాయకుడైన జగన్‌ని జైల్లో పెట్టించి ఆమె ఏమి ప్రయోజనం ఆశించినట్లు! ఇక చంద్రబాబుగారు! కాంగ్రెస్ వాళ్లతో ఆయన కుమ్మక్కయ్యారని అనడానికి ఎన్నో నిదర్శనాలు ఉన్నాయి. ప్రభుత్వాన్ని పడగొట్టే అవకాశం వచ్చినా ప్రభుత్వాన్ని నిలబెట్టడంలో ఆయన ఆలోచన ఏమిటన్నది ఎవరిని అడిగినా చెబుతారు. అలాగే పార్లమెంటులో ఎఫ్.డి.ఐ బిల్లు పెట్టినప్పుడు ముగ్గురు టీడీపీ ఎంపీలు ఓటింగులో పాల్గొనక పోవడంలో ఆంతర్యమేమిటి? కాంగ్రెస్ నుంచి ఏవో హామీలు పొందారనే కదా. సీబీఐ పైన కూడా చంద్రబాబు ఇంతవరకు ఒక్క విమర్శా చేయలేదు. సీబీఐ అంటే నిన్నమొన్నటి వరకు కాంగ్రెస్ బ్యూరో ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేషన్, ఇప్పుడు చంద్రబాబు బ్యూరో ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ అని కూడా అనుకోవలసి వస్తోంది. ఏనాడూ సొంత ఇమేజ్‌తో గెలవని చంద్రబాబును ఎన్ని వేషాలు వేసినా ప్రజలు నమ్మరు. 45 డిగ్రీల మండుటెండల్లో పాదయాత్ర చేసిన దివంగత మహానేత రాజశేఖరెడ్డిగారి పాదయాత్రతో చంద్రబాబు గారి పాదయాత్రను ఏ విధంగానూ పోల్చలేం. చంద్రబాబుది అధికార దాహయాత్ర.

నత్యమేవ జయతే అన్నారు. నత్యమే జగన్‌ని గెలిపిస్తుంది. త్వరలోనే జగన్‌గారు కడిగిన ముత్యంలా బయటకు వస్తారు. అప్పుడు ఈ స్వార్థరాజకీయ నాయకులు చరిత్రలో కలిసిపోతారు.

– జి.భారతి, ఆముదాలవలస

● లైకేశ్వరులు

షారుక్ సత్తా చూపించాడు..!

'ఏక్ దా టైగర్' సినిమా ట్రైలర్‌ను ఇప్పటి వరకూ దాదాపు ఆరవై లక్షల మంది చూశారు... అనే చెప్పుకుంటున్న సల్మాన్‌ఖాన్ అభిమానులకు గర్వభంగం అయ్యే రోజు దగ్గరయ్యింది అంటున్నాడు షారుక్‌ఖాన్ ఫ్యాన్స్! తమ హీరో రాజా సినిమా 'చెన్నై ఎక్స్‌ప్రెస్' ట్రైలర్‌ను నాలుగు రోజుల్లోనే ఏకంగా ఇరవై లక్షల మందికిపైగా చూశారని వీరు గర్వంగా ప్రకటించుకుంటున్నారు. ఈ అఫీషియల్ ట్రైలర్ వీక్షకుల సంఖ్య నిమిష నిమిషానికి పెరుగుతోంది. దీంతో అతిత్వరలో నల్మాన్ సినిమా రికార్డును తమ హీరో సినిమా అధిగమిస్తుందని వీరు విశ్వాసం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇది నిజం అయ్యేలాగానే ఉంది. రోహిత్‌శెట్టి దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ సినిమా యూట్యూబ్‌లో సంచలనమే సృష్టిస్తోంది. ఎస్‌పీ బాలుసుబ్రమణ్యం పాడిన టైటిల్ సాంగ్‌తో, సినిమాలోని హైలెట్ సీన్లతో ఈ ట్రైలర్‌ను రూపొందించారు. దీనికి మంచి రెస్పాన్స్ వస్తోంది. ఈ ట్రైలర్‌కు వివరీతమైన లైకులు వస్తుండటమే ఇందుకు సాక్ష్యం. చూసిన 20 లక్షల మందిలో 20 వేలమంది ఈ ట్రైలర్ వీడియోకు లైక్ కొట్టగా, మూడు వేలమంది డిస్‌లైక్ కొట్టారు. మొత్తానికి షారూఖ్ సినిమా యూట్యూబ్‌లో సూపర్‌హిట్ అయినట్టే అనుకోవాలి! ఇక ఈ ట్రైలర్‌లో కొన్ని దక్షిణాది సినిమాలకు సంబంధించిన సీన్లు కూడా కనిపిస్తుండటం విశేషం. మహేశ్‌బాబు 'ఒక్కడు' సినిమాలోని సీన్లను, సునీల్ 'మర్యాదరామన్న' సినిమాలోని ట్రైన్ సీన్లను స్పూఫ్ చేసి షారూఖ్ సినిమాలో వాడుకొన్నట్లు తెలుస్తోంది.

● మూత్ర సంబంధిత సమస్యలకు ల్యాపరోస్కోపీ శస్త్రచికిత్సలు

గాటుతో పోయేదానికి వేటెందుకు..?

డాక్టర్ ఎన్. మల్లికార్జున రెడ్డి
పీడియాట్రిక్ యూరాలజిస్ట్
కామినేని హాస్పిటల్స్
కింగ్ కోఠి, హైదరాబాద్

తెలుగులో దక్కటి సామెతలెన్నో ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు 'గోటితో పోయేదానికి గొడ్డలి ఎందుకు' అని. పిద్దుక మీద బ్రహ్మాస్త్రమా అని. ఇవన్నీ అప్పుడెప్పుడో పెద్దల అనుభవం నుంచి పుట్టాయి. ఆ అనుభవజ్ఞులకు వైద్యం తెలిసుంటే, ఆ భాషావేత్తలే శస్త్రచికిత్స చేసే చికిత్సకులై ఉంటే, తప్పనిసరిగా అవే సామెతల్ని కొత్తగా చెప్పి ఉండేవారేమో?...

గాటుతో పోయేదానికి వేటెందుకు?

పిల్లలపై శస్త్రాస్త్రాలా? అని!

నిజమే! పిల్లలవి చాలా చిన్న శరీరాలు. చాలా సున్నితమైన దేహాలు. అలాంటివారికి మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్యలు గానీ వస్తే... గతంలోని సంప్రదాయ శస్త్రచికిత్సల స్థానంలో చిన్న... చాలా చిన్నపాటి గాటుతోనే అన్ని సలిబిద్దగల అధునిక శస్త్రచికిత్స పద్ధతులు ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి. గతంలోని సంప్రదాయ చికిత్సల స్థానంలో ఇప్పుడు లభ్యమవుతున్న తక్కువ గాటు శస్త్రచికిత్సల (ల్యాపరోస్కోపిక్ ప్రక్రియల) గురించి అవగాహన కోసం ఈ కథనం.

చాలారకాల మూత్రపిండాల శస్త్రచికిత్స కోసం గతంలో చాలా సంక్లిష్టమైన శస్త్రచికిత్సలు చేసేవారు. ఇప్పుడూ చేస్తున్నారు కూడా. అయితే లాపరోస్కోపిక్ ప్రక్రియ ద్వారా చాలా తక్కువ గాటుతో, చాలా తక్కువ బాధతో చేటిని చేసేందుకు ఇప్పుడు వీలుంది. పెద్దల్లో చేసే ఆదే రకం శస్త్రచికిత్స పిల్లల్లో చేయాల్సి వస్తే ఆ మచ్చ వారు పెరిగేనాటికి రెట్టింపవుతుంది. ఆదే పెద్దల్లో వాళ్ల శరీరం అప్పటికే పెరిగి ఉంటుంది కాబట్టి ఆ మచ్చ పెరగదు. కానీ పిల్లల్లో అలా రెట్టింపైతే అది భవిష్యత్తులో వాళ్లను ఇత్యన్యూనతనకు గురిచేయవచ్చు. పైగా పిల్లలు... పెద్దల తాలూకు సంక్షిప్తరూపాలు కారు. వాళ్ల అవయవాల ఆమరిక వాళ్ల వయసుకు ప్రత్యేకంగానే ఉంటుంది. పెద్దల్లో ఉండే ఆదే మూత్రపిండం పిల్లల్లో చిన్నగా ఉంటుందనడానికి వీల్లేదు. అది వాళ్ల వయసుకు ప్రత్యేకంగా ఉండి, శస్త్రచికిత్స చేయాల్సి వచ్చిన సందర్భంలో మరింత సునిశిత నైపుణ్యాన్ని కోరుతుంది. పిల్లల విషయంలో మరింత సునిశితమైన, నైపుణ్యంతో కూడిన రచిత్తత్వం అవసరం. అలాంటి అవసరాన్ని తీర్చే శక్తి 'లాపరోస్కోపిక్ శస్త్రచికిత్స' ప్రక్రియలకు ఉంది. దాని ప్రాధాన్యతలేమిటో తెలుసుకోవడం వల్ల ప్రత్యామ్నాయ శస్త్ర చికిత్సను ఆమశాం ఉంటుంది.

ఏయే సమస్యలకు ఈ చికిత్సలు: ఏయే సందర్భాల్లో ఏయే ప్రాసీజర్లకు ల్యాపరోస్కోపీ ప్రత్యామ్నాయాలు ఉన్నాయో తెలుసుకుందాం.

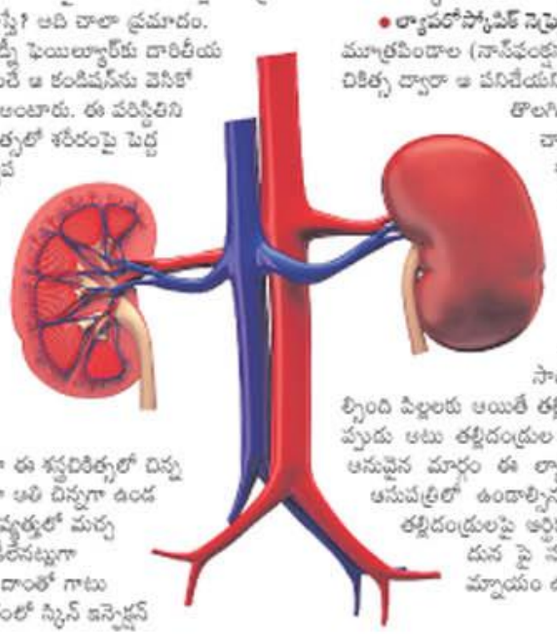
● **పిల్లల్లో వృషణాలు సంచిలో దిగకపోతే (ల్యాపరోస్కోపిక్ ఆర్కిడోపెక్సీ):** పుట్టగానే మగపిల్లలకు ఆపాటివరకూ కడుపులోనే ఉన్న వృషణాలు... ఇక పురుషాంగం కింద ఉండే వృషణాల సంచిలోకి దిగాలి. కొందరు పిల్లలకి పుట్టాక కూడా అవి వృషణాల సంచిలోకి దిగకుండా పాట్టలోనే ఉండిపోతాయి. లోపల ఉండిపోయిన వృషణం వృదా అవ్వడమే కాకుండా ప్రమాదకరంగా కూడా పరిణమించవచ్చు. కాబట్టి ఆలాంటి సందర్భంలో ఆర్కిడోపెక్సీ అనే శస్త్రచికిత్సను ల్యాపరోస్కోపిక్ ప్రక్రియ ద్వారా చేస్తే దాని విజయావకాశాలు (సక్సెస్ రేటు) 95 శాతం నుంచి 98 శాతం ఉంటుంది.

● **మూత్రం ప్రవహించే ట్యూబ్స్‌లో అడ్డం తొలగింపు శస్త్రచికిత్స (ల్యాపరోస్కోపిక్ పైలోప్లాస్టీ):** రక్తంలోని మలినాలను మూత్రపిండం శుద్ధపరిచాక అవి మూత్రంతో పాటు కలిసి ఒక సన్నటి గొట్టాల (యురేటర్ ట్యూబ్స్) ద్వారా మూత్రాశయం (బ్లాడర్)లోకి రావాలి. ఆ గొట్టాలు... మూత్రాశయంలో కలిసే జంక్షన్‌ను యురేటరోపెల్విక్ జంక్షన్ (యూపీజే) అంటారు. ఆలాంటి జంక్షన్‌లో ఎక్కడైనా ఆడ్డంకి ఏర్పడితే దాన్ని సరిచిద్దడానికి చేసే సంప్రదాయ శస్త్రచికిత్సను పైలోప్లాస్టీ అంటారు. ఈ సంప్రదాయ శస్త్రచికిత్సలో ఆడ్డంకిని తొలగించడానికి ఎదురు రొమ్ము ఎముకల పంజరం (ఉరుపంజరం లేదా రిబ్‌కేజ్) కింద చాలా పెద్ద కోత పెట్టాల్సి ఉంటుంది. ఆదే ల్యాపరోస్కోపిక్ ప్రక్రియలో చిన్న గాటు ద్వారానే ఆ ఆడ్డంకిని తొలగించి శస్త్రచికిత్స చేయవచ్చు. ఈ వైద్యవిధానాన్ని (డా. మల్లికార్జున్‌రెడ్డి) చేసిన ఈ తరహా చికిత్స 2006 కిగాను ఆమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ యూరాలజీలో నమోదైంది.

● **ల్యాపరోస్కోపిక్ వేసికోసెలెక్టమీ:** మన దేహంలోని అన్ని అవయవాలకు రక్తసరఫరా జరుగుతుండే విషయం తెలిసిందే. అలాగే మన వృషణాల నందిలోని వృషణాలకూ ఇలా రక్తసరఫరా జరుగుతుంటుంది. ధమనుల ద్వారా మంచి రక్తం సరఫరా అయి, సిరల ద్వారా ఆక్కడి చెడు రక్తం మళ్లీ శుద్ధమయ్యేందుకుగాను హృదయ స్పందనలను అనుసరించి మూత్ర పిండాలకు రావాల్సి ఉంటుంది. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో వృషణం నుంచి దూరంగా వెళ్లాల్సిన చెడు రక్తం మళ్లీ వృషణానికే సరఫరా అవుతుంది. (సిరల్లోని వాల్వ్‌లు చెడిపోయినందున ఈ పరిణామం సంభవిస్తుంది). దీన్ని రిపేర్ చేసేందుకు నిర్వహించే శస్త్రచికిత్సను వేరికోసీలెక్టమీ అంటారు. దీన్ని ల్యాపరోస్కోపిక్ ప్రక్రియ ద్వారా చేయడం వల్ల ఆది మళ్లీమళ్లీ ఏర్పడే అవకాశాలను (రిఫరెన్స్) గణనీయంగా తగ్గించవచ్చు. పైగా సొప్పి, కోలుకునే వ్యవధి చాలా తక్కువ.

● **ల్యాపరోస్కోపిక్ యురెటరల్ రీ-ఇంప్లాంటేషన్:** మూత్ర ప్రవాహం ఎన్నడూ ఒన్-వే ట్రాఫిక్. రక్తంలోని మలినాలు మూత్రపిండంలో శుద్ధమయ్యాక, ఆ మలినాలు మూత్రం రూపంలో మూత్రపిండం నుంచి ట్యూబ్స్ ద్వారా మూత్రాశయానికి రావాలి. అంటే మూత్రపిండాల నుంచి బ్లాడర్‌లోకి మూత్రం ప్రవహించాలన్నమాట. ఒకవేళ ఏదైనా కారణాల వల్ల మూత్రం వ్యతిరేక దిశలో (రివర్స్‌లో) ప్రవహిస్తే? అది చాలా ప్రమాదం. మూత్రపిండాలు దెబ్బతినవచ్చు. కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్‌కు దారితీయవచ్చు. మూత్రం రివర్స్‌లో ప్రవహించే ఆ కండిషన్‌ను వెసికో యూరెటరిక్ రిఫ్లక్స్ (వీయూ ఆర్) అంటారు. ఈ పరిస్థితిని చక్కదిద్దడానికి సంప్రదాయ శస్త్రచికిత్సలో శరీరంపై పెద్ద కోత పెట్టాల్సి ఉంటుంది. కానీ ల్యాపరోస్కోపిక్ శస్త్రచికిత్స ప్రక్రియలో మూత్రం ఇదే పరిస్థితిని చాలా చిన్న గాటుతోనే చక్కదిద్దవచ్చు. పైగా ఆదేరోజు పిల్లలను ఇంటికి పంపవచ్చు. అంతేకాదు... శస్త్రచికిత్స ఏదీ జరగనప్పుడు పిల్లలు ఏం తింటారో, ఎలా తింటారో అలా తినిపించవచ్చు కూడా. పైగా ఈ శస్త్రచికిత్సలో చిన్న గాటు కూడా అతి చిన్నగా ఉండటంతో భవిష్యత్తులో మచ్చ కూడా ఉండీలేనట్లుగా ఉంటుంది. దాంతో గాటు పడ్డ ప్రాంతంలో స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ కూడా ఉస్కారం ఉండదు.

● **ల్యాపరోస్కోపిక్ నెఫ్రెక్టమీ:** కొందరు పిల్లలు పుట్టుకతోనే పనిచేయని మూత్రపిండాల (నాన్‌ఫంక్షనల్ కిడ్నీ)తో పుడతారు. ఇలాంటి పిల్లల్లో శస్త్రచికిత్స ద్వారా ఆ పనిచేయని కిడ్నీలను తొలగించాల్సి ఉంటుంది. కిడ్నీని తొలగించే ఈ శస్త్రచికిత్సను నెఫ్రెక్టమీ అంటారు. ఇది చాలా సొప్పితో కూడిన ప్రక్రియ. అయితే ఇదే శస్త్రచికిత్సను చాలా చాలా తక్కువ సొప్పితో ల్యాపరోస్కోపిక్ ప్రక్రియ ద్వారా నిర్వహించవచ్చు. పిల్లల విషయంలో ఇదొక వరంలాంటిది.



వీలయినంతవరకు శస్త్రచికిత్స లేకుండానే అనుకున్న ప్రయోజనం నెరవేరాలని అందరం అనుకుంటాం. కానీ కొన్నిపరిస్థితుల్లో అది సాధ్యం కాకపోవచ్చు. ఇక ఆ శస్త్రచికిత్స అరగాల్సింది పిల్లలకు అయితే తల్లిదండ్రుల క్షోభ అంతా ఇంతా కాదు. ఆలాంటప్పుడు అటు తల్లిదండ్రుల క్షోభనూ, ఇటు పిల్లలవేదననూ తగ్గించేందుకు అనువైన మార్గం ఈ ల్యాపరోస్కోపీ శస్త్రచికిత్స. పైగా దీనివల్ల అటు ఆనుపత్రిలో ఉండాల్సిన వ్యవధి కూడా గణనీయంగా తగ్గడం వల్ల తల్లిదండ్రులపై ఆర్థికభారం కూడా తక్కువే. ఇన్ని గుణాలు ఉన్నందున ఏ సందర్భాల్లో ల్యాపరోస్కోపీ అనే మరో ప్రత్యామ్నాయం ఉందని తెలుసుకుంటే మేలు.

– నిర్వహణ: యాసీన్

లాపరోస్కోపిక్ చికిత్స ప్రత్యేకతలు

● **ఆనుపత్రిలో ఉండాల్సిన వ్యవధి తక్కువ:** సంప్రదాయ శస్త్రచికిత్సల్లో శరీరంపై ఎక్కువ కోత పెట్టాల్సి ఉంటుంది. కానీ ల్యాపరోస్కోపీలో చాలా కొద్దిపాటి గాటు మాత్రమే పెడతారు. దాంతో గాయం నిడివి తక్కువ కాబట్టి అది తగ్గడానికి పట్టే వ్యవధి కూడా చాలా తక్కువే. అందుకే ఆనుపత్రిలో ఉండాల్సిన వ్యవధి గణనీయంగా తగ్గుతుంది. గాటు చిన్నది కాబట్టి వేగంగా మానుతుంది.

● **లోపలి అవయవాలను చూసే విషయంలో స్పష్టత:** శస్త్రచికిత్స కోసం పెట్టే గాటు చాలా చిన్నది కాబట్టి లోపలి అవయవాలను స్పష్టంగా చూసేందుకు వాటిని పెంచి చూసే (మాగ్నిఫైయింగ్) ఉపకరణాలు ఉపయోగిస్తారు. దాంతో సంప్రదాయ చికిత్స కంటే లాపరోస్కోపీలో స్పష్టత ఎక్కువ. ఫలితంగా అంతర్గత అవయవాలకు గాయాలు కావడం గాని, శస్త్రచికిత్సల్లో నునిశిత్వం (ప్రెసిసన్) గాని ఎక్కువ.

● **చిన్న గాటుతో చింత తక్కువ:** శస్త్రచికిత్స అంటేనే కోత. ఒకసారి కోత అంటూ పడ్డ తర్వాత దాన్ని పుట్టడం తప్పదు. అయితే ల్యాపరోస్కోపీలో కేవలం చిన్న గాటు మాత్రమే పడుతుంది కాబట్టి పుట్టు వేయాల్సిన నిడివీ తగ్గుతుంది. కాబట్టి భవిష్యత్తులో మచ్చ కూడా కనిపించీ-కనిపించనట్టుగా ఉంటుంది. తక్కువ కుట్టు కాబట్టి కుట్టడం సంబంధించి వచ్చే కాంప్లికేషన్లూ తక్కువే.

● **త్వరగా కోలుకునే సామర్థ్యం:** ముందు పేర్కొన్నట్లుగా గాయం నిడివి, గాట్లు, కుట్లు మూడూ తక్కువే. కాబట్టి ఇక గాయం మానడం, కుట్లు మానడం... వేగంగా జరిగిపోతాయి. కాబట్టి కోలుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. దానికి అనుగుణంగానే కోలుకునే వ్యవధీ తగ్గుతుంది.

● **తక్కువ నొప్పి, తక్కువ రక్తస్రావం:** గాయం పెరిగిన కొద్దీ బాధ పెరుగుతుందన్నది మన అనుభవంలోకి వచ్చే విషయమే. ఇక్కడ గాటు నిడివి చాలా తక్కువ కాబట్టి దీనివల్ల కలిగే నొప్పి కూడా తక్కువే. కోతకు బదులు చిన్నగాటే కాబట్టి రక్తస్రావమూ తగ్గుతుంది.

ఫలితంగా పైన పేర్కొన్న సంయుక్త ప్రయోజనాలతో నర్సరీ అనంతర దుష్ప్రభావాల్నీ (పోస్ట్-ఆపరేటివ్ కాంప్లికేషన్స్) తగ్గుతాయి. కాబట్టి శస్త్రచికిత్స తర్వాత పిల్లలు వేగంగా మామూలైపోతారు.

Worlds 1st Constitutional Homeopathy
• Kidney Stones • UTI
• Diabetic Nephropathy • Bed Wetting
• Chronic Renal Failure
HOMEOCARE INTERNATIONAL
LEADERS IN WORLD-CLASS HOMEOPATHY
www.homeocare.in
Andhra Pradesh | Karnataka | Tamilnadu
Free Consultation: 955 000 3399 Toll Free - 1800 102 2202

కిడ్నీ మరియు మూత్ర సంబంధ సమస్యలా?
అత్యాధునిక ఆయుర్వేద మరియు అత్యాధునిక హోమియోపతి మందుల ద్వారా చికిత్స..
★ కిడ్నీ రాళ్ళు Toll Free No:1800-108-5566
★ కిడ్నీలో రాళ్ళు
★ మూత్రంలో మంట
★ Urethral Stricture
★ U.T.I
★ పురుషుల లోపాల నివారణ
స్టార్ హోమియోపతి ఆయుర్వేద
www.starhomeo.com
www.starayurveda.com
9030081876 / 9030081861

మీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యమే మా లక్ష్యం...
• డయాబెటిస్ • హైపర్ టెన్షన్ • పైల్స్
• ఫిస్టులా • ఫిషర్స్ • గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్
పాజిటివ్ హోమియోపతి
SMS 'Positive' to 55352 | Toll Free No. 1800 425 0144
9290901002

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆర్థిక ప్రగతి. నూతన కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. ఖరీదైన కార్యాలకు హాజరవుతారు. సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. పాతమిత్రుల కలయిక. వృత్తి,వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఆమదర్శ రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
కొత్త మిత్రుల పరిచయం. కుటుంబసభ్యులతో విరోధాలు. ఆర్థిక వత్తిడి పెరుగ్గా ఉంటుంది. వస్తు లాభాలు. వృత్తి,వ్యాపారాలు సజావుగా సాగుతాయి. ఆర్థాత్మిక చింతన. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
నమ్మినవారితో మాటపట్టింపులు. వ్యయప్రయాసలు. దానధర్మాలు. ఆరోగ్యభంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. ఆంయాలు సందిగ్ధపరుస్తాయి. మనవు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
శ్రమాధిక్యం. పనులు చాయిలా వేస్తారు. ధార్మిక కార్యక్రమంలో పాల్గొంటారు. చిన్ననాటి మిత్రులను కలుసుకుంటారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. నలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
నమ్మినవారి నుంచి ధన రాబడి. ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. ఆర్థికాభివృద్ధి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో షరామామూలు. వాహనయోగం. పసుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
వ్యవహారాలు నత్తనడకన సాగుతాయి. ధనవ్యయం. శ్రమను ఫలితం ఇవ్వదు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. ఆంయాలు సందిగ్ధపరుస్తాయి. బంగారు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ప్రతిభకు గుర్తింపు లభిస్తుంది. బంధుమిత్రులు ఇంటికి వస్తారు. వ్యవహారాలలో వివాదాలు. ఆర్థాత్మిక చింతన. సోదరులతో వివాదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో చికాకులు. పసుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
ఉద్యోగవ్యవహారాలు మందగిస్తాయి. పనులలో ఆటంకాలు. ఆర్థిక వత్తిడి. కొంత నీరసం ఆవరిస్తుంది. ఆర్థాత్మిక చింతన. సోదరులతో వివాదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో చికాకులు. పసుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
కొత్త కార్యక్రమాలు వేపడతారు. ఆలోచనలు కలసివస్తాయి. సభలు, సమావేశాలలో పాల్గొంటారు. చిన్ననాటి మిత్రుల కలయిక. విందువినోదాలు. వ్యాపారాలు లాభిస్తాయి. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
నమ్మినవారి నుంచి ముఖ్య సమాచారం. విందువినోదాలు. చిన్ననాటి మిత్రుల కలయిక. వాహన, గృహయోగాలు. వృత్తి వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. నూతనోద్యోగం, వస్త్రమణిభరణాలు అందుతాయి. తెలుపు రంగు, ఈశాన్యదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
మిత్రులతో వివాదాలు. ధన వ్యయం. క్రయవిక్రయం. నిర్లక్ష్యంతో తొందరపాటు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. దైవదర్శనాలు. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
వ్యవహారాలలో స్వల్ప ఆటంకాలు. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో విభేదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో నిదానం. ఆర్థాత్మిక చింతన. ఆరోగ్యభంగం. నీలం రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

● చిట్టి కథ

తప్ప మీద తప్ప

ఒక ఊళ్లో రామయ్య అనే వ్యక్తి ఉండేవాడు. అతనికి ఒక్కగానొక్క కొడుకు శంకరం.

ఒకరోజు రామయ్య కొడుకును పిలిచి ''శంకరం! నాకు జ్వరంగా ఉంది. ఈ రోజు నా బదులు నువ్వు నంతకు వెళ్లి నరుకులు తీసుకురా!'' అంటూ నంచి, డబ్బులు ఇచ్చాడు. శంకరం సరేనన్నాడు.

''జాగ్రత్తగా వెళ్లిరా నాయనా!'' అని రామయ్య జాగ్రత్తలు చెప్పాడు.

శంకరం ఆడుతూ పాడుతూ బయల్దేరాడు. ఒకచోట ఒక వ్యక్తి కోతిని ఆడిస్తుంటే శంకరం అక్కడే నిలబడి నరదాగా కోతి ఆటను చూడసాగాడు.

ఇంతలో అతని నంచి, డబ్బులు ఎవరో కొట్టేశారు. శంకరం చూసుకుంటే నంచి, డబ్బులు లేవు.

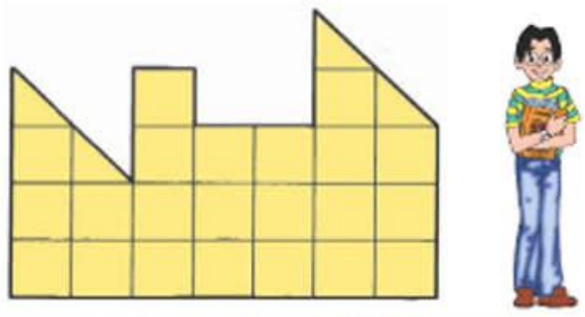
అతను కంగారుపడ్డాడు. ఇంటికి వెళ్తి తండ్రికి ఈ విషయం చెబితే కొడతాడు. ఇప్పుడు ఏమిటి చేయడమా అని ఆలోచించాడు శంకరం. ఆలా ఆలోచిస్తూ నంతకు వెళుతుండగా ఒక వ్యక్తి దగ్గర డబ్బులు కనిపించాయి. ఈ డబ్బు కొట్టేస్తే నరుకులు కొనుక్కుపోవచ్చు అనుకుని డబ్బులు కొట్టేయబోయాడు. అది గమనించి అందరూ కలసి శంకరాన్ని కొట్టారు. ఏడుస్తూ ఒక ఆరుగు మీద పడుకున్నాడు. కడుపులో ఆకలి నకనకలాడుతోంది.

ఇంతలో ఎవరో అన్నం పొట్లం విసిరి వేశారు. ఆకలితో ఉన్న శంకరం అది తినబోయాడు. కుక్క ఒకటి వచ్చి పొట్లం లాక్కుపోయింది. శంకరం కోపంతో కుక్కను రాయితో కొట్టాడు. అది అతని కాలును వట్టి కరిచింది. శంకరం బాధతో విలవిల్లాడాడు. కొడుకు ఏమైపోయాడోనని వెతుక్కుంటూ వచ్చిన రామయ్య పిల్లవాడి పరిస్థితి చూసి, రెండు దెబ్బలు వేసిన తరువాత కుక్కాటుకు మందు వేయించి, ఎత్తుకుని ఇంటికి తీసుకువెళ్లాడు.

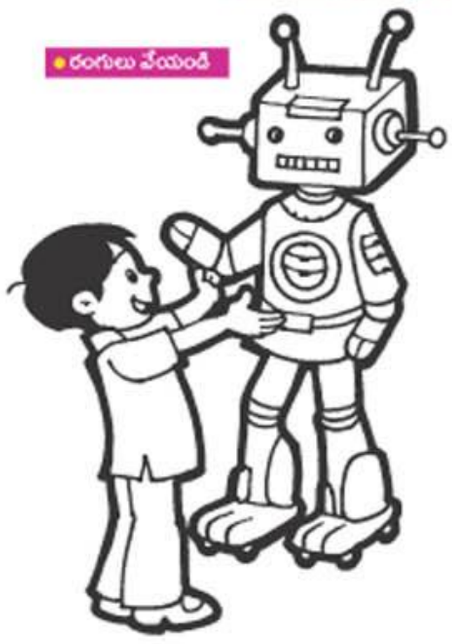
దెబ్బలకు మందురాసి, కడుపునిండా అన్నం పెట్టాడు. ఒడిలో పడుకోబెట్టుకుని మిననక్షత్రతో మినుకుతుండగా, శంకరం హాయిగా నిద్రపోయాడు.

ఈ రెండు బొమ్మల మధ్య ఏడు తేడాలున్నాయి. అవేమిటో కనుక్కోండి

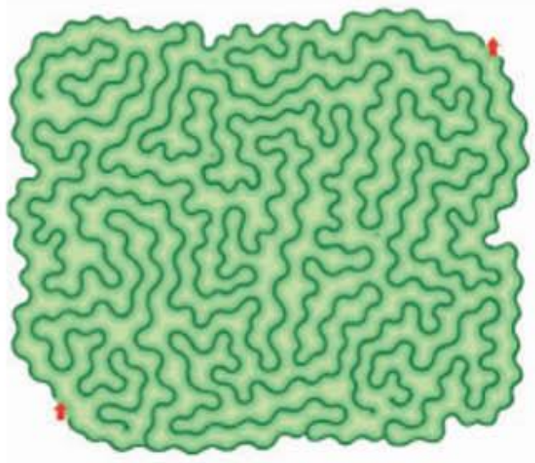
ఈ ఆకారాన్ని రెండు సమాన ముక్కలుగా కోయగలరా? ఒక ముక్కకు మరొక ముక్క ప్రతిబింబం కావచ్చు!



● రంగులు వేయండి

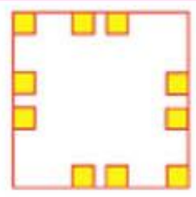


● దారి కనుక్కోండి



● విన్నటి జవాబులు

- సమాధానం 19. 2వో ప్రారంభమై అంకెలు ప్రతి పృష్ఠంలో ఇరవైపెట్ వెళుతూ మొదటి అసాధారణ అంకెలను ప్రతిపిచ్ఛం పరిహరిస్తాయి
- ముందుమాట: కనిపించని బాటని చూడగలిగేవాడే ద్రష్ట
- 9, 16



కాసుకో సుడోకు

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

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

నిన్నటి జవాబు

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

● చరిత్ర

స్కౌట్ ఉద్యమం ఎప్పుడు మొదలైంది?

పాఠశాల స్థాయిలో విద్యార్థులు స్కౌట్స్ అండ్ గైడ్స్ అనే మాట తరచూ వింటుంటారు. 1908లో స్కౌట్ ఉద్యమం మొదలయ్యింది. 'స్కౌటింగ్ ఫర్ బాయ్స్' అనే పుస్తకం వెలువడిన తర్వాత 1908లో స్కౌట్ ఉద్యమం ఆరంభమైంది.

బ్రిటిష్‌సైన్యంలోని ఆశ్వికదళ ఇన్‌స్పెక్టర్ జనరల్ లెఫ్టినెంట్ కల్నల్ సర్ రాబర్ట్ బేడెన్ పావెల్ ఈ పుస్తకాన్ని రచించాడు.

అప్పటికే సెలకొని వున్న యువజనసంస్థలకు నియమావళిని, సూత్రాలను తయారు చేయడమే గ్రంథరచనలో రచయిత ముఖ్య ఉద్దేశం, కానీ ఆచిర కాలంలోనే ఈ గ్రంథం ఆధారంగా స్కౌట్ ఉద్యమం పేరుతో ఒక నూతన ఉద్యమం ఆరంభమైంది. వెనువెనే ఈ గ్రంథరచయిత పావెల్‌ను స్కౌటింగ్ ఉద్యమ పితామహునిగా పేర్కొంటారు.

మొట్టమొదటి స్కౌట్ శిబిరం ప్రయోగాత్మకంగా వూల్‌హార్బర్‌లోని బ్రౌన్‌సీ ద్వీపంలో పావెల్ నిర్వహించాడు.

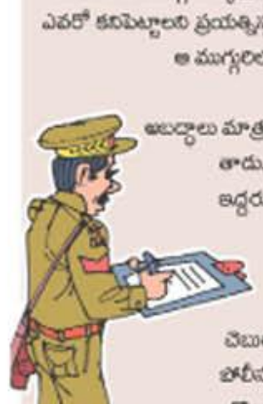
స్కౌట్ ఉద్యమంలో అప్పట్లో గస్తీ, ప్రథమచికిత్స, సిగ్నలింగ్, రోప్‌నాటింగ్, మ్యాపింగ్ వంటి అంశాలు వుండేవి. ఒక బృందంలో ఒక స్కౌట్ లీడర్, ఆతని నాయకత్వంలో అయిదు లేక ఏడుగురు సభ్యులు ఉంటారు. వీరికి స్కౌటింగ్ అనంతరం ఒక ప్రశంసావత్రం అందజేయడం జరుగుతుంది.

● పంచమాల

ఈ ఆకారాన్ని ఒక వరుస్థానంలో అమర్చి చూపండి. ఇది ప్రైమ్ నెంబర్ ఓ మంచి మాట!

● మెదడుకు మేత

ఒక పోలీసు ముగ్గురు వ్యక్తుల్లో దొంగ ఎవరో కనిపెట్టాలని ప్రయత్నిస్తున్నాడు. ఆ ముగ్గురిలో ఒకడు కేవలం ఇబద్ధాలు మాత్రమే చెబుతాడు. మిగతా ఇద్దరు కేవలం నిజాలే చెబుతారు. ఆ పోలీసు వీలులో దొంగ ఎవరో తెలుసుకోవాలంటే కనీసం ఎన్ని ప్రశ్నలు అడగాలి?



● మీకు తెలుసా?

జంతువులు తమ పిల్లల్ని ఎలా గుర్తుపడతాయి?

జంతువులు కూడా తమ పిల్లలను గుర్తుపట్టగలుగుతాయి. అయితే పిల్లలు మరీ చిన్నవిగా వున్నప్పుడు మాత్రమే జంతువులు తమ పిల్లలను గుర్తుపట్టగలుగుతాయి. జంతువులకు పిల్లలతో అనుబంధం కొంతకాలం మాత్రమే వుంటుంది. మనుషులలాగ జీవితాంతం ఉండదు.

తల్లి దృష్టిలో పెరిగే సంతానం గల జంతువులన్నిటికీ తల్లి తన పిల్లలను పోల్చుకునే శక్తి ఉంటుంది. వాసన, వినికిడి, దృష్టి, స్పర్శ అనే నాలుగు జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా తల్లులు తమ పిల్లలను గుర్తుపడతాయి.

అనేక జంతువులు తమ పిల్లలను వాసన వల్ల గుర్తుపడతాయి. లేడి, గొర్రె, మేక, సీల్ జంతువులు ఇలాంటివే. చాలా జంతువులు పిల్లలను తినిన వెంటనే వాటిని బాగా వాసన చూసి, ఆ వాసనను గుర్తుపెట్టుకుంటాయి. పక్షులు తమ పిల్లలను ధ్వని (వినికిడి) ద్వారా గుర్తుపడతాయి. ప్రతి తల్లినక్షికి తన పిల్లలను పిలవటానికి ఒక ప్రత్యేకమైన కూత ఉంటుంది.

కొన్ని జంతువులు స్పర్శ ద్వారా పిల్లలను గుర్తుపడతాయి. కోతులు, పిల్లులు ఇలా స్పర్శ ద్వారా గుర్తుపడతాయి.

దైవాలజీ

sakshi.daivology@gmail.com

ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగడం ద్వారానే

కర్మల నుంచి విముక్తి

'కర్మ చనిచేసే వీరు బహుగోవ్యం' అని గీతలో భగవానుడు చెప్పాడు. ఏ కర్మకి ఫలితంఎలా ఉంటుందో పరమాత్మకే తెలుసు. మనం చేసిన కర్మఫలితాన్ని అనుభవించడానికి కారణం దాని విశిష్టతను మన అంతరాత్మ గ్రహించడానికే! ఒకరిని బాధిస్తే తిరిగి మనకి బాధ కలిగి వారెంత బాధ అనుభవించాల్సి ఉంటుందో తెలుసుకోవడం ద్వారా మన అంతరాత్మ తిరిగి అలాంటి దుష్కర్మ చేయకూడదని నేర్చుకోవడం కోసం కర్మఫలితాన్ని మనం అనుభవిస్తాం. ఇలా వ్రతిజన్మలో గతంలో చేసిన వివిధ కర్మల ఫలితాలని అనుభవిస్తూ, వాటినుంచి పాఠాలు నేర్చుకుంటూ ఓ జన్మ నుంచి మరో జన్మకి జీవాత్మ ఎదుగుతూ, అంచెలంచెలుగా ఆధ్యాత్మికంగా ఎదిగి చివరికి పరిశుద్ధ ఆత్మ అవడమే ముక్తి. ఇందులో కర్మలు, కర్మఫలితానుభవాలు ఆ ముక్తికి సోపానాలు అని కర్మ సిద్ధాంతం తెలియజేస్తోంది. మనకి ఏ భవం వచ్చినా దానికి బాధ్యులుగా మనుషులు లేదా పరిస్థితులు కనిపించినా అది నిజం కాదని, వారు కేవలం మనం పూర్వం చేసిన దుష్కర్మల ఫలితాలను అనుభవించడానికి కారణాలు మాత్రమేనని గ్రహించి ఆ ఫలితాన్ని నిశ్చబ్దంగా స్వీకరించడం మంచిది.

ప్రతికర్మనీ మనం భగవంతుడి చేతిలో పరికరంగా చేస్తున్నామని భావించి చేసినా లేదా ఫలితాన్ని అనుభవించకుండా దాన్ని ఈశ్వరుడికి అర్పించే బుద్ధితో చేసినా అప్పుడు అలాంటి కర్మల తాలూకు ఫలితాలు మనల్ని అంటుకోవు.

బయటికి దెబ్బకర్మగా కనిపించినా, ఒక్కోసారి అది భావనని బట్టి సుకర్మ కావచ్చు. మనిషికి కర్మ చేయడానికి మెనక గల భావనని బట్టే అతనికి ఆ కర్మ తాలూకు ఫలితం లభిస్తుంది. అందుకే మన భావనలన్నింటినీ గ్రహించే దేవుడికి భావగ్రాహి అనే పేరు రుషులు పెట్టారు.

ఏవి దుష్కర్మలు?

నివారించని ఇతరుల దుష్కర్మ కూడా కర్మబంధమే. అంటే మనం చేసే చెడు కర్మలే కావు. మనం నివారించని దుష్కల చర్యలు కూడా ఆన్నమాట. అప్పుడు ఆ దుష్కలతో బాటు మనమూ ఆ కర్మఫలాన్ని పొందవలసి ఉంటుంది.

దుష్కలతో చేసే సహవాసం: ఉదాహరణకి దుష్కలతో ఉండటమనే దుష్కర్మల వల్ల మందివారు కూడా ఆ కర్మ ఫలాన్ని అనుభవించవలసి వస్తుంది. **అత్రద్ధ, పాపపాట్లు:** ఉదాహరణకి ఇంటికి రంగులు వేసేవాడు ముందర గోడలకి ఉన్న పాత రంగుని గోకని, తర్వాత కొత్త రంగుని వేయాలి అని ఒప్పందం. కాని అతను ఆత్రద్ధగా పాత రంగుని వూర్తిగా గీకేయకుండా కొత్త రంగుని మీసి వెళ్లాడనుకోండి. అర్నెల్ల తర్వాత పాత రంగుతో పాటు కొత్తరంగు కూడా నేలరాలుతుంది. అలా ఆ పెయింటర్ జాతాలో అది దుష్కర్మగా నమోదవుతుంది.

అలస్యం: మనం చేసే వనిని సమయానికి కాక అలస్యంగా చేయడం వల్ల అది దుష్కర్మ కిందికే వస్తుంది. ఇంకా ... సరైన సమాచారం ఇవ్వకపోవడం, వనరులు, నిధులు, అధికార దుర్వినియోగం, శ్రమకి తగిన ఫలితం ఇవ్వకపోవడం, కుసిమర్శలు చేయడం కూడా దుష్కర్మలే.

దుష్కర్మ ఫలితం వల్ల మానసికంగా గాని, శారీరకంగా గాని వేదనని అనుభవిస్తాం. శారీరకంగా ఫలితాన్ని అనుభవించడానికి రోగం, అవకరాలతో బాధపడడటం జరుగుతుంది. దుష్కర్మని బట్టి రోగం వస్తుంది. సాధారణంగా రోగాన్ని బట్టి దుష్కర్మని ఊహించవచ్చు. ఏ అవయవంతో దుష్కర్మ చేస్తే ఆ అవయవం రోగగ్రస్తం అవుతుంది లేదా ఎదుటివారిలోని ఏ అవయవాన్ని మనం కష్టపెడితే, ఆ అవయవానికి రోగం సంక్రమిస్తుంది. ఇలా మనం చేసే దుష్కర్మకి, మనం అనుభవించే వ్యాధికి దగ్గరి సంబంధం ఉంటుంది.

పెద్ద విషయాల్లో ఎటూ సామాన్య వ్రజానీకం పాపాలు చేయరు. హత్య, బలాత్కారంలాంటివి చేయరు. కాని చిన్న విషయాల్లో నిత్యం అనేక దుష్కర్మలు చేస్తుంటారు. నిజానికి పాపం చేస్తున్నానన్న స్పృహ లేకుండా చాలా విషయాలలో పాపాన్ని మూటగట్టుకుంటారు. ఉదాహరణకు పక్కింటివారి కనిపేప చెట్టు నుంచి గోరింటాకు చెట్టునుంచి వారికి తెలియకుండా కోయడం, వృద్ధులు లేదా గర్భవతులు నిలబడి ఉంటే లేచి వారికి తను కూర్చునే ఆసనం ఇవ్వకపోవడం, నిజం తెలియకుండా నిందారోపణలు చేయడం, తను వని చేసే నంస్థకి నంబంధించిన గృహోపకరణాలను, వాహనాలని స్వవ్రయోజనాలకు వాడుకోవడం, ఇతరులకి హాని కలిగేలా వాహనాన్ని మితిమీరిన వేగంతో నడపటం, ఎవరైనా పారపాటున ఎక్కువ దిల్లర ఇస్తే తిరిగి ఇవ్వకపోవడం, రోడ్డుమీద చెత్త వెయ్యడం మొదలైన దుష్కర్మలు చేయకుండా స్వయం నియంత్రణను అలవరచుకోవాలి. లేకపోతే ఈ దుష్కర్మల భారం బాగా పెరుగుతుంది.

మనం చేసేది ప్రారబ్ధకర్మ అయితే అది బంధం కాదు. ఇంక అది ఫలితాన్ని ఇవ్వక అక్కడితో నశించిపోతుంది. అదే ఆగామికర్మ అయితేనే అది కర్మబంధం అయి ఫలితాన్నివ్వడానికి కాచుకు కూర్చుంటుంది. అందుకే మనం వ్రతికర్మనీ మనం భగవంతుడి చేతిలో పరికరంగా చేస్తున్నామని భావించి చేసినా లేదా ఫలితాన్ని అనుభవించకుండా దాన్ని **ఈశ్వరుడికి** అర్పించే బుద్ధితో చేసినా అప్పుడు అలాంటి కర్మల తాలూకు ఫలితాలు మనల్ని అంటుకోవు. అలా చేస్తే కర్మ చేసినా చేయనట్లే అవుతుంది.

– మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

యంగ్‌వేదం

sakshi.youngvedam@gmail.com, www.facebook.com/youngvedham

వ్యాపారం చేయాలంటే పెట్టుబడులు, అద్భుతమైన ఐడియాలే అక్కర్లేదు. ఆలోచించగల మనసు, చేవ ఉన్న మెదడు ఉంటే... కొన్ని సామాజిక అంశాలను అధారంగా చేసుకుని కూడా వ్యాపార మార్గాలను సృష్టించుకోవచ్చు. దానికి తోడు కాస్తంత సమాజ హితం, సామాజిక స్పృహ ఉంటే ఆదర్శవంతులుగా కూడా గుర్తింపు తెచ్చుకోవచ్చు. దీన్నే నిరూపించారు రాజ్, జాయిలు. తమతో పాటు చదివే, తమతో పాటు నివసించే వారి అవసరాలపై, పర్యావరణ పరిస్థితులపై అవగాహనతో వీరు చేసిన ప్రయత్నం సక్సెస్ కావడమే కాకుండా, ప్రత్యేకమైన గుర్తింపును కూడా తెచ్చిపెట్టింది. అదేమిటంటే...

సైకిల్ చలావో... సిటీ బచావో..!

శారీరక శ్రమ ద్వారా బాడీకి ఫిటినెస్‌ను కలిగించడంతో పాటు, ప్రయాణాల విషయంలో ఇంధనాన్ని ఆదా చేయడానికి చక్కటి మార్గం 'సైక్లింగ్'. ఈ విషయం గురించి వ్రజలలో అవగాహన పెంపొందించి... సైకిల్ తొక్కడం వల్ల శరీరానికి కలిగే వ్రయోజనాలతో పాటు, ఎటువంటి కాలుష్యాన్ని సృష్టించని సైకిల్ వ్రాముఖ్యతను వివరించడానికి వ్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్‌ఓ) దగ్గర నుంచి అనేక నస్వచ్ఛంధనంస్థలు అవేర్‌నెస్ క్యాంపులు నడుపుతున్నాయి. వ్రత్యేకంగా సైక్లింగ్ ఈవెంట్‌లను నిర్వహిస్తున్నాయి. సైకిల్ తొక్కుమని సూచిస్తున్నాయి. అయితే అందరికీ ఇది కుదరక పోవచ్చు. కొందరికి కొచ్చిసాస్తు కుదరవచ్చు! అవకాశం వచ్చినప్పుడైనా ఆదర్శవంతంగా నడుచుకోవడం భారతీయులకు బాగా ఇష్టమైన అంశం. ఉత్సాహంతో ఉన్నప్పుడు మనమన్నా ఆదర్శవంతులు ఎవరూ లేరు! సైక్లింగ్ విషయంలో ఇలాంటి ఆదర్శాన్నే పాటించడానికి అవకాశమిచ్చారు రాజ్ జనగం, జాయి గంగన్‌లూ. వీరి వయసు ఇప్పుడు 25 సంవత్సరాలు. రెండేళ్ల కిందట ముంబై మహా నగరంలో 'సైకిల్ చలో' పేరుతో తొలి 'బైక్ షేరింగ్ సిస్టమ్'ను వ్రవేశపెట్టారు వీరు. స్థానిక యూనివర్సిటీ మేనేజ్‌మెంట్ డిగ్రీలు చేస్తూనే 'సోషల్ ఎంటర్‌వ్రెన్యూర్‌షిప్' కింద వీరు ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. మొదటగా కాలేజీ విద్యార్థులకు ఉపయోగపడేలా 30 సైకిళ్లతో ఒక షెడ్ ఏర్పాటుచేశారు. గంటకు మూడు రూపాయలతో విద్యార్థులకు సైకిళ్లను అద్దెకు ఇచ్చేవారు. ఐడియా కొత్త వద్దలి కాదు. చిన్నచిన్న పట్టణాల్లో ఇలా సైకిళ్లను అద్దెకు ఇచ్చే వద్దలి చాలా పాతదే! కాని ఆతితొందరలోనే సైకిళ్లను అద్దెకు ఇవ్వడంలో కూడా కొత్త ట్రెండ్స్‌ను తీసుకు వచ్చారు ఈ విద్యార్థులు. నగరంలో ఎనిమిదో ఎనిమిది స్టేషన్‌లను ఏర్పాటు చేశారు. దీంతో ఒక స్టేషన్‌లో సైకిల్ అద్దెకు తీసుకొని మరో స్టేషన్‌లో ఇచ్చేయడానికి అవకాశం ఏర్పడింది. అప్పటినుంచి దగ్గర దూరాలకు వీరి సైకిళ్లను వాడటం ముంబైకర్లకు కొత్త సరదాగా మారింది.

కాలుష్య వ్రభావం విషయంలో అత్యంత వ్రమాదకరమైన వరిస్థితిని ఎదుర్కొంటున్న ముంబై నగరంలో వీరి వ్రయత్నం చిన్నపాటిదే అయినా చాలామందికి స్ఫూర్తిమంతంగా మారింది.

ఈ సైకిళ్లను అటు నడుపాయానికే కాకుండా సరదా తీర్చుకోవడానికి ఎక్కువమంది ఉత్సాహం చూపించారు. కొద్దిరోజుల్లోనే 'సైకిల్‌చలో' కు వేలాది కుటుంబాలు ఏర్పడ్డారు. కాలేజీ విద్యార్థులకు, ఉద్యోగులకు సబ్‌స్క్రిప్షన్ వద్దతి కింద సైకిళ్లను ఇస్తున్నారు.

2011లో వీరు ఈ కార్యక్రమాన్ని వ్రారంభించగా ఐదుగు ముంబై నగరంలో 'సైకిల్‌చలావో'కు సంబంధించిన మొత్తం70 స్టేషన్లున్నాయి. వ్రతి స్టేషన్‌లోనూ సైకిళ్ల హడావుడి ఉంటుంది. కాలుష్యం వ్రభావం విషయంలో అత్యంత వ్రమాదకరమైన వరిస్థితిని ఎదుర్కొంటున్న ముంబై నగరంలో వీరి వ్రయత్నం చిన్నపాటిదే అయినా చాలామంది స్ఫూర్తిమంతంగా మారింది. దీనిపై డబ్ల్యూహెచ్‌ఓ స్థాయిలో అభినందనలు కూడా దక్కాయి. ఇప్పుడ సైకిళ్లకు అలవాటుపడ్డ వాళ్ల సొంతంగా సైకిళ్ల కొనుక్కొని కూడా తమ దినవర్యను సైకిల్‌లో ముడిపెట్టుకుంటున్నారు. ఇది తమను బాగా ఉత్సాహవరిచే అంశమని రాజ్, జాయిలు అంటారు.

సైక్లింగ్ శరీరానికి ఇచ్చే కసరత్తుతో వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని, వ్రయాణాల ద్వారా వెలువడే పొగను, కాలుష్యాన్ని వెదజల్లడాన్ని నిరోధిస్తూ ముంబై మహానగర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి అవకాశం కల్పిస్తోందని వీరు ఉత్సాహంతో ఉన్నారు.

– జీవన్

ఆర్టిజం

sakshi.artsem@gmail.com

లెగో ఆర్ట్... సూపర్ క్రాఫ్ట్..!

ఎప్పుడు పడ్డాడో తెలియదుగానీ లెగో ఆర్ట్ (లెగో పీస్‌లతో బొమ్మలు చేయడం)తో పీకల్లోతు ప్రేమలో మునిగిపోయాడు నతన్ నవాయా. పాతుగూరు కూడా పెద్దగా వరిచయంలేని నవాయాను ఈ ఆర్ట్, వ్రపంచమంతా తిప్పింది!

న్యూయార్క్, లాస్ ఏంజెల్స్‌లోని తన స్టూడియోలో లక్షలాది లెగో పీస్‌లు ఉన్నాయి. వాటితో నవాయా అద్భుతాలను నృష్టిస్తున్నాడు.

''ఈ పని నాలో భాగం అయిపోయింది. రోజూ ఏదో ఒక రకంగా కృతి చేయకపోతే అనారోగ్యం ఆవహించినట్లు ఉంటుంది'' అని చెప్పే నవాయా తన 'క్రియేటివ్ ఎనెంటిటీ'ని లెగో ఆర్ట్‌లో కనుక్కున్నాడు.

నవాయా తయారుచేసే కళాకృతులలో పిల్లలను ఆకట్టుకునే వాటితో పాటు పెద్దలు కూడా బుర్ర గోక్కుని ఆలోచనలోపడే, అర్థం కాని 'కాంప్లెక్స్ కాన్సెప్ట్'లు కూడా ఉంటాయి.

ఆరు నంవత్సరాల క్రితం నవాయా ఏర్పాటుచేసిన ఎగ్జిబిషన్‌కు అద్భుతమైన స్పందన వచ్చింది. కొందరైతే 'న భూతో న భవిష్యతి' అంటూ ఆర్టిస్ట్‌గారిని ఆకాశానికెత్తారు కూడా. అమెరికన్ సంస్కృతిని నవాయా కళ వ్రతిబింబిస్తుంది.

''అందమైనది ఆదుకోదగినది'' అని తన జీవనం గురించి చెప్పుకుంటాడు నవాయా. తాను చేస్తున్న అటార్నీ ఉద్యోగానికి గుడ్‌బై చెప్పి 2004లో ఫుల్‌టైమ్ లెగో ఆర్టిస్ట్‌గా అవతారమెత్తాడు. కొన్నినెలలపాటు ఒక లెగో కంపెనీలో పనిచేసిన నవాయా ఆ తరువాత న్యూయార్క్ సిటీలో సొంతంగా ఆర్ట్ స్టూడియోను వ్రారంభించాడు. ఇక అప్పటినుండి కొత్త కొత్త వ్రయోగాలు చేయడం మొదలుపెట్టాడు.

'ఎల్లో' 'రెడ్' 'బ్లూ' పేర్లతో తయారుచేసిన మనుషుల విగ్రహాలకు బాగా గుర్తింపు వచ్చింది. ఆగోర ఆర్ట్ గ్యాలరీలో అవి హాట్ కేకుల్లా అమ్ముడయ్యాయి. 2007లో లాస్ వెగాస్ మ్యూజియం ఆఫ్ ఆర్ట్‌లో తొలిసోలోగా సోలో వ్రదర్శన ఏర్పాటుచేశాడు.

''నాలోని వరిణామని ఎప్పటికప్పుడు నా బొమ్మలు వ్రతిబింబిస్తాయి'' అంటున్నాడు నవాయా.

పిల్లలు మెచ్చిన కళ

రోమన్ విగ్రహాలు

'హార్ట్ ఆఫ్ ది సిటీ'తో ఆర్టిస్ట్ నవాయా

ఇంటిరియం

sakshi.interium@gmail.com

ఊయలలూగునోయి మనసు...

హామాక్... ఈ పదం కొత్తగా అనిపిస్తోంది. కానీ ఇది మనకు చిరవరిచితమే. కొంచెం భిన్నంగా, మరికొంచెం క్రియేటివ్‌గా మన ఊయలే ఇది. గార్డెన్ హామాక్, ఆవుట్‌డోర్ హామాక్, స్టాండ్ హామాక్, హ్యాంగింగ్ హామాక్, ఇన్‌డోర్ హామాక్... ఇలా సేదదీరడానికి రకరకాల మార్గాలు. బీచ్ టూరిజానికి నింబాలిక్‌గా ఒక పాపో కనిపిస్తుంటుంది. టర్కోయిస్ బ్లూ కలర్‌లో తళతళ మెరుస్తూ ఉండే నముద్రపు నీరు, తీరాన మెత్తటి ఇనుక, మొదలు చుక్కనిచుక్కా

ఎక్కడో కనిపించకుండా నముద్రం మీదకు వంగి కొబ్బరిచెట్టు, దాని మొదలుకు ఒక నెట్ ఊయల. అదే హామాక్.

మరికొన్ని ఫొటోల్లో రెండు చెట్లకు కలిపి కట్టిన హామాక్‌లో చిత్రాంతిగా మడతని వున్నకం చదువుకుంటున్న అందమైన అమ్మాయి కనిపిస్తుంది. అప్పుడనిపిస్తుంది మనకూ ఇలా రిలాక్స్ అయ్యే అవకాశం ఉంటే బావుణ్ణు... అని. ఆ కోరిక ఉండాలే కానీ హామాక్‌లో సాంత్వన పొందడానికి బీచ్‌కే వెళ్లక్కర్లేదు. ఇంటి ఆవరణలోనూ పిల్లతెమ్మెర హాయిని ఆస్వాదిస్తూ ఊయలూగవచ్చు. మెక్సికన్, చైనా హామాక్ మోడల్స్ కొన్ని ఇక్కడ కనిపించే స్టాండ్ హామాక్‌ని గార్డెన్‌లో, ఇంటి బాల్కనీ, వరండాల్లో ఎక్కడికి కావాలంటే అక్కడికి మార్చుకోవచ్చు. ఇంకా నరదా వడితే గదిలోనూ వేసుకోవచ్చు. అలాగే గదిలో ఈ చివర ఒక కిటికీ నుంచి మరో చివర ఏదైనా హుకికి నెట్ హామాక్ వేస్తే పిల్లలు మంచం మీద వడుకోవన్నా వడుకోరు.

ఇవి ఎక్కడ దొరుకుతాయి... అనేది పెద్ద నందేహంగా అనిపిస్తుంది. కానీ నిజానికి చాలా చిన్న నమస్య. నైలాన్‌నైర్‌తో అల్లిన హామాక్‌లు నగరాల్లో రోడ్డు వక్కన కూడా దొరుకుతుంటాయి. ప్యాన్సీ దుకాణాల్లోనూ ఉంటాయి. వెరైటీ హామాక్ కావాలంటే ఆన్‌లైన్‌లో వ్రయత్నించవచ్చు.

sakshisong@gmail.com

లిరిక్‌బాక్స్

ఉదిత్ నారాయణ్

పల్లవి :

అతడు: ఆలేలే ఆలేలే మా ఆలేలే మామా
బృందం: ఆలేలే మామా... ఆలేలే మామా...
||ఆలేలే||

ఆ: ఆడవి మల్లంటి వడుచోయమ్మ
మరచలు కూన ఆది మడులకు కోన
మెరువుల మేన చలి ఇరువులు సానా
ఏ... కన్ను కాక కాటుకదెన్న దెక్కిలి దువ్వ
హే... జున్ను మువ్వ జారకుపోనా

చక్కనిచుక్కా
ఆమె: ఆలేలే ఆలేలే
మా ఆలేలే మామా
మొగలిపూవంటి
మొగుడోయమ్మ
మరువవ తేమ తెగమరిగిన మామా
కొరదని జామ నీ చిలకది రామా
చుక్కలొద్దేదాకా నిన్ను ఆపేదెట్టా
ఓహో దీపాలెట్టేలోగా తాపాలొస్తే ఎట్టా

చరణం : 1

ఆ: హే... జమాయించను
ఆ: ఓ... తమాయించు

ఆ: వువ్వుల బోనాలు చిరునవ్వుల దావాలు
వుంజుకు పెట్టొస్తే లేత ముంజెల ముద్దిస్తా
ఆ: వెన్నెల బాణాలు నులివెచ్చని ప్రాణాలు
జివ్వున లాగేస్తే మావా జాతరజేస్తా
ఆ: హే... ఒంపుసొంపు
వాగువంకై వచ్చేస్తావా
ఆ: యమ్... కబ్జా బొబ్బా
తేనెల వంపా గుచ్చేస్తావా
||ఆలేలే||

చరణం : 2

ఆ: హే... యమాగుంది...
ఆ: ఈ... జమాబంది...

ఆ: చింతల తోవల్లో నీ చింతలు దోచేస్తా
నంతుల దేరాల్లో మామా సిగ్గులు తూచేస్తా
ఆ: చింపుల కాలంలో నా అందెలు అందిస్తా
నందడి నందెల్లో మావా దాబుగ నందిస్తా
ఆ: హే... రేపోమాపో లగ్గాలెట్టి లంగ్డాస్తా
ఆ: ఆమ్... ఆటూపోటూ
ఆల్లేలేని ఒడ్డే చూస్తా
||ఆలేలే||

చిత్రం : మృగరాజు (2001)
రచన : వేటూరి సుందరరామమూర్తి
సంగీతం : మణిశర్మ
గానం : ఉదిత్ నారాయణ్, శైలజ, బృందం

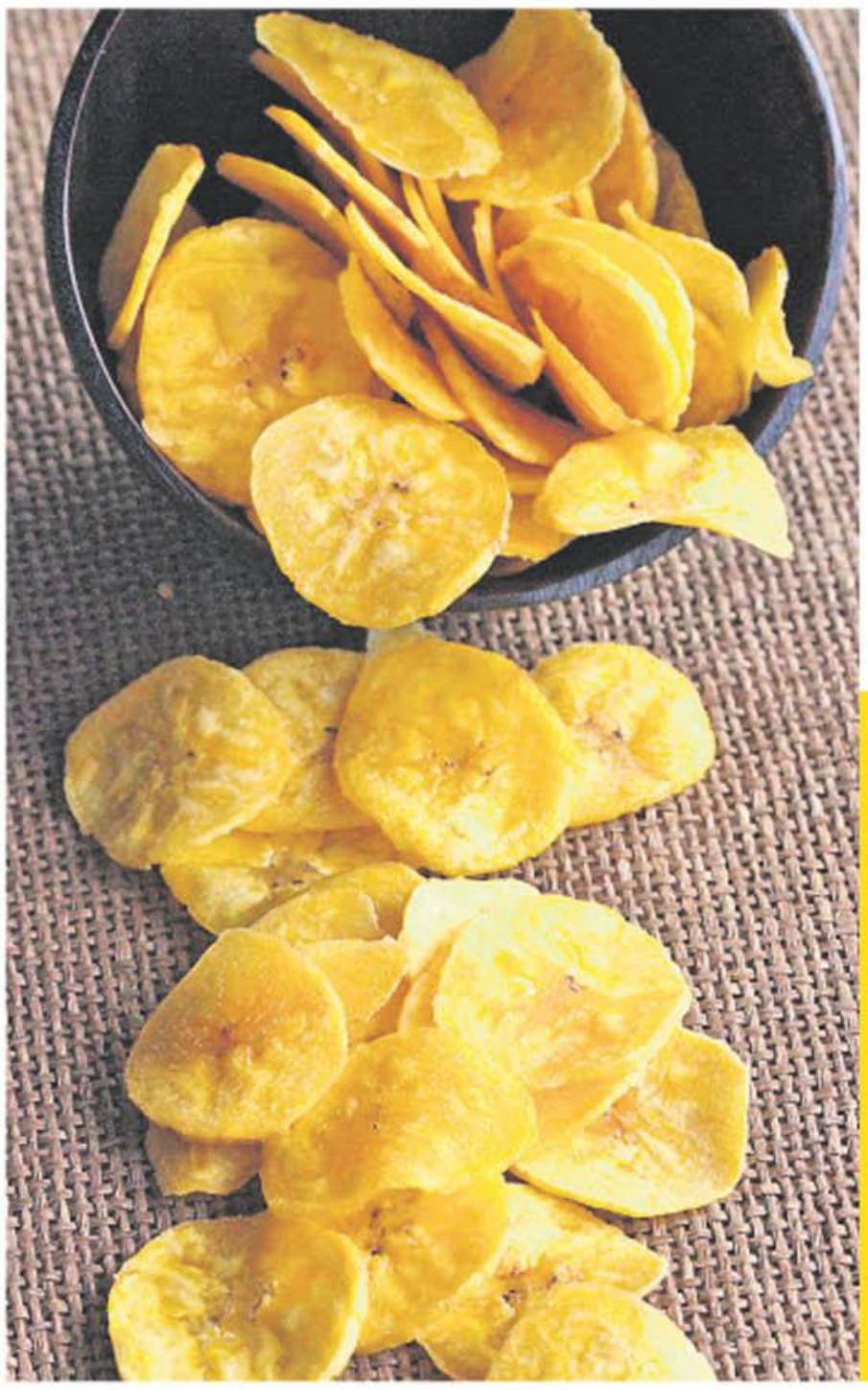
ప్రియ పాఠకులారా! కొత్త రూపు సంతరించుకున్న 'ఫ్యామిలీ' మీకు ఎలా అనిపించింది? దీనిలో మీకు నచ్చిన శీర్షికలేవి? ఇకట్టుకున్న అంశాలేవి? మీ నందనను మాకు తప్పక తెలియజేయండి. ఫోన్: టోల్ ఫ్రీ నంబర్: 1800 425 9699 (ఉ.7.00-రా.8.00వరకు), పోస్ట్: సాక్షి ఫ్యామిలీ, 6-3-249/1, సాక్షి టవర్స్, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-500034, మెయిల్: sakshi.features@gmail.com, ఫేస్‌బుక్: www.facebook.com/sakshifamily

అజ్ఞానులు దేన్నైనా బల్లగుద్ది చెప్తారు.
వివేకవంతులు ప్రతిదాన్నీ
సందేహిస్తారు. లోకంలోని
సమస్యలన్నిటికీ ఈ వైరుధ్యమే కారణం.
- బెర్ట్రాండ్ రస్సెల్, తత్వవేత్త
(1872-1970)

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
గురువారం
20-6-2013

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



పెరటి భోజనం

పంట ఎలా చకచకా గెల వేస్తుందో...
వంట అలా రయ్యిన ఈల వేస్తుంది.
అదే... అరటి స్పెషాలిటీ!
అతిథిని అలా కూర్చోబెట్టి...
కాయ, పువ్వు, కాండం... దేంతోనైనా
చిప్స్, చట్నీ, కర్రీ వగైరా వండేయొచ్చు!
అరిటాకులో ఆప్యాయంగా సర్దేయొచ్చు!
పందును ఎలాగూ చేతికిస్తాం.
ఇంతకు మించిన ఆతిథ్యం...
ఏ స్టార్ హోటల్‌లో దొరుకుతుంది?
అరటి... భూలోక కల్పవృక్షం.
పెరటి మెన్యూ... స్వర్గపుటంచుల భోజనం!

అరటి చిప్స్

కావలసినవి:
అరటికాయలు - 6
నూనె - డీప్ ఫ్రైకి సరిపడా
పసుపు - పావు టీ స్పూను
ఉప్పు - తగినంత

తయారి:
- అరటికాయ తొక్కు తీసి కాయను చల్లగా ఉండే ఉప్పునీటిలో వేసి ఐదు నిమిషాలు ఉంచాలి.
- చిప్ స్లైసర్‌తో అరటికాయలను చిప్స్‌గా వేసి పసుపు నీళ్లలో వేయాలి.
- పది నిమిషాల తర్వాత నీటిలో నుంచి తీసేయాలి.
- ఒక వస్త్రం మీద వేసి, తడి పోయేవరకు సుమారు పది నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి.
- స్టౌ మీద బాణలి ఉంచి నూనె పోసి కాగాక తరిగి ఉంచుకున్న చిప్స్‌ని అందులో వేసి కలుపుతూ వేగే వరకు వేయించాలి.
- పేపర్ టవల్ మీద వేసి నూనె పీల్చాక ప్లేటులో వేసి, పైన ఉప్పు చల్లి సర్వ్ చేయాలి.

అరటికాయ రొయ్యల కూర

కావలసినవి:
అరటికాయలు - 2; రొయ్యలు (శుభ్రం చేసినవి) - ఒక కప్పు
ఉల్లిపాయలు - 2; పచ్చిమిర్చి - 4; కరివేపాకు - ఒక రెమ్మ
అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్ - టీస్పూన్; ఉప్పు - తగినంత
మసాలా పేస్ట్ - 2 టీస్పూన్లు (ధనియాలు, జీలకర్ర, లవంగాలు, ఎండుకొబ్బరి, గసగసాలు కలిపి); కొత్తిమీర - కట్ట
పసుపు - చిటికెడు; నూనె - తగినంత; నీరు - తగినంత

తయారి:
- ఒక గిన్నెలో... ముందుగా శుభ్రం చేసి ఉంచుకున్న రొయ్యలు, కొద్దిగా పసుపు వేసి స్టౌ మీద పెట్టి, బాగా మగ్గి, నీరు ఆవిరయ్యేంత వరకూ ఉడికించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- అరటికాయలను దెక్కు తీసి చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని మజ్జిగ వేసిన నీటిలో ఉంచుకోవాలి. (ఇలా ఉంచడం వల్ల ముక్కలు నల్లబడకుండా ఉంటాయి).
- స్టౌ మీద ఒక గిన్నె పెట్టి దానిలో నూనె వేసి కాగాక ఉల్లితరుగు, పచ్చిమిర్చి తరుగు, కరివేపాకు వేసి బాగా వేయించాలి.
- అరటికాయ ముక్కలను వేసి మగ్గించాక, ముందుగా మగ్గించి పక్కన పెట్టుకున్న రొయ్యలను కూడా వేసి కలపాలి. పసుపు, ఉప్పు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, మసాలా పేస్ట్ ఒకదాని తరువాత ఒకటి వేసి కలిపి ఐదు నిమిషాలు మగ్గించిన తరువాత కొత్తిమీరతో గార్నిష్ చేసి సర్వ్ చేయాలి.

అరటిదూట పెరుగుపచ్చడి

కావలసినవి:
అరటిదూట తరుగు - 2 కప్పులు
పెరుగు - 4 కప్పులు; ఉప్పు - తగినంత
కొత్తిమీర - ఒక కట్ట; పసుపు - కొద్దిగా;
పచ్చిమిర్చి - మూడు
పోపుకోసం:
ఆవాలు - టీ స్పూను; జీలకర్ర - టీ స్పూను
ఎండుమిర్చి - 6; కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు
నూనె - టేబుల్ స్పూను
తయారి:
- అరటిదూటను శుభ్రం చేసి, సన్నగా ముక్కలు తరిగి ఉప్పు నీటిలో వేసి, గట్టిగా పిండి తీసేయాలి.
- ఒక పాత్రలో కొద్దిగా నీరు, అరటిదూట ముక్కలు, ఉప్పు వేసి స్టౌ మీద ఉంచి ఐదు నిమిషాలు ఉడికించి దించేయాలి.
- స్టౌ మీద బాణలి ఉంచి అందులో నూనె వేసి, కాగాక ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు వేసి వేయించి దించేయాలి.
- ఒక గిన్నెలో పెరుగు వేసి బాగా చిలకరించాలి.
- ఉడికించిన అరటిదూట ముక్కలు, పోపు, పసుపు వేసి కలపాలి.
- చివరగా కొత్తిమీర తరుగు, పచ్చిమిర్చి వేయాలి.

అరటిపువ్వు - పెసరపప్పు కూర

కావలసినవి: అరటిపువ్వు - 1 (చిన్నది)
పెసరపప్పు - 100 గ్రా.; ఎండుమిర్చి - 10
శనగపప్పు - టీ స్పూను; మినప్పప్పు - టీ స్పూను
ఆవాలు, జీలకర్ర - టీ స్పూను చొప్పున
మెంతులు - పావు టీ స్పూను; ఇంగువ - చిటికెడు
పసుపు - చిటికెడు; ఉప్పు - తగినంత
నూనె - 3 టీ స్పూన్లు; కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు
కొత్తిమీర - ఒక కట్ట; వెల్లుల్లి - 4 రెమ్మలు
అల్లం తురుము - కొద్దిగా

తయారి:
- ముందుగా అరటిపువ్వును శుభ్రం చేసి కచ్చపచ్చాగా తొక్కి మంచినీటితో కడిగి నీరు పిండేసి పక్కన ఉంచాలి.
- పెసరపప్పును సుమారు అరగంటసేపు నీటిలో నాన బెట్టి, నీరు వంపేసి పక్కన ఉంచాలి.
- స్టౌ మీద బాణలి ఉంచి అందులో నూనె వేసి కాగాక శనగపప్పు, మినప్పప్పు, ఆవాలు, జీలకర్ర, మెంతులు, ఎండుమిర్చి, వెల్లుల్లిరేకలు, అల్లం తురుము, కరివేపాకు వరుసగా వేసి వేయించాలి.
- కచ్చపచ్చాగా చేసి ఉంచుకున్న అరటిపువ్వు, పెసరపప్పు వేసి కొద్దిగా నీరు చల్లి మూత పెట్టాలి.
- మధ్యమధ్యలో కలుపుతూ, బాగా ఉడికినట్లు అనిపించాక ఉప్పు, పసుపు, ఇంగువ వేసి కలిపి రెండు నిమిషాలు ఉంచి, చివరగా కొత్తిమీర చల్లి దించేయాలి.

అరటిపువ్వు - కొబ్బరి పచ్చడి

కావలసినవి: అరటిపువ్వు - 1
కొబ్బరితురుము - కప్పు; పచ్చిమిర్చి - 6
పోపుకోసం: ఎండుమిర్చి - 15
శనగపప్పు - రెండు టీ స్పూన్లు
మినప్పప్పు - 2 టీ స్పూన్లు
ఆవాలు - టీ స్పూను; జీలకర్ర - టీ స్పూను
మెంతులు - అర టీ స్పూను
ఇంగువ - చిటికెడు; పసుపు - చిటికెడు
ఉప్పు - తగినంత; చింతపండు - కొద్దిగా
నూనె - 5 టీ స్పూన్లు; బెల్లం - రెండు టీ స్పూన్లు
తయారి: ముందుగా అరటిపువ్వును శుభ్రం చేసుకోవాలి • మిక్సీలో వేసి కచ్చపచ్చాగా అయ్యాక బయటకు తీసి, మంచినీళ్లతో శుభ్రంగా కడిగి నీరు పిండేయాలి • స్టౌ మీద బాణలి ఉంచి నూనె వేసి కాగాక శనగపప్పు, మినప్పప్పు వేసి వేయించాలి • ఆవాలు, జీలకర్ర, మెంతులు, ఎండుమిర్చి వేసి వేయించి ప్లేట్‌లోకి తీసుకోవాలి • అదే బాణలిలో రెండు టీ స్పూన్ల నూనె వేసి కచ్చపచ్చాగా చేసి ఉంచుకున్న అరటిపువ్వును వేసి మగ్గనివ్వాలి • మిక్సీలో ముందుగా చల్లారిన పోపు వేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేయాలి • కొబ్బరితురుము వేసి మరోమారు గ్రైండ్ చేయాలి • వేయించి పెట్టుకున్న అరటిపువ్వుముద్ద, ఉప్పు, పసుపు, ఇంగువ, చింతపండు, బెల్లం వేసి మెత్తగా మిక్సీ పట్టాలి.

ఇలా వాడుకోవాలి...

- అరటిపువ్వు పైన ఉన్న రేకులను విడదీస్తే అందులో వరుసగా ఉండే చిన్నచిన్న పువ్వులు కనిపిస్తాయి. వాటిలో నుంచి పాడుపుగా ఉండే కేసరాన్ని విడదీయాలి. • పువ్వు మొత్తాన్ని ఒలిచిన తర్వాత చివరగా శంఖం ఆకారంలో తెల్లటి పదార్థం వస్తుంది. దానిని వంటలోకి వాడకూడదు.
- అరటిగెల కోసిన తరువాత దెట్టును కొట్టేస్తారు. అప్పుడు దాని కాండంలో నుంచి వచ్చేదే అరటిదూట.
- లేతగా ఉన్న అరటిదూటను ఉపయోగించాలి.
- పైన నుమారు నాలుగైదు పొరలు తీసేస్తే గాని అరటిదూట వంటకు పనికిరాదు.
- దూటను ముందుగా చర్నాలుగా తరగాలి. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు దారాలలాంటి పదార్థం వస్తుంది. దానిని వేలికి చుట్టుకుంటూ తీసేయాలి.
- అరటిదూటను ఎంత సన్నగా తరిగితే అంత రుచిగా ఉంటుంది. • ముక్కలను ఉప్పునీటిలో లేదా పల్చటి ఉప్పు వేసిన మజ్జిగలోకి తరగాలి. లేదంటే ముక్కలు నల్లబడిపోతాయి.

అరటిపువ్వును శుభ్రం చేసే విధానం

అరటిదూటను ఉపయోగించే తీరు

జగన్ కోసం 389 రోజులు

జన హృదయ నేతను నిర్బంధాలు ఏమీ చెయ్యలేవు

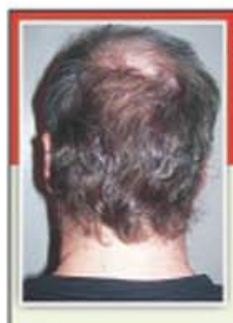
కాంగ్రెస్, టీడీపీలు ఈ రాష్ట్రంలో అనాగరికమైన, అతిహేయమైన అన్యాయాలకు అక్రమాలకు పాల్పడుతున్నాయని, జగన్ కేసులో అనేక తప్పులు చేస్తున్నాయని ఆంధ్రప్రదేశ్ పౌరులుగా మేము గట్టిగా నమ్ముతున్నాం. తండ్రి అధికారాన్ని అడ్డంపెట్టుకొని జగన్ దోచుకున్నాడని ఆరోపిస్తున్న కాంగ్రెస్... నిజానికి తనే అధికారాన్ని అడ్డుపెట్టుకొని అరాచకాలు సాగిస్తోంది. కాంగ్రెస్‌ను వేలెత్తి చూపించే వ్రశ్నలు మా దగ్గర కూడా ఉన్నాయి. వాటన్నిటికీ ఆ పార్టీ దగ్గర సమాధానం ఉందా?

హైకోర్టుకు శంకర్రావు లేఖ రాసినప్పుడే ప్రభుత్వం ఎందుకు కౌంటర్ వేయలేదు? హైకోర్టు అడిగినా దురుద్దేశపూర్వకంగా బదులివ్వకపోవటం కాంగ్రెస్ చేసిన అపరాధం. ప్రజల సొమ్ము దుర్వినియోగం అయిందంటూ గగ్గోలు పెడ్తున్నవారంతా జగన్ వ్యతిరేకులే! అప్పుడు జగన్ ఒక్కరి బాగుకోసం ఇంతమంది మంత్రులు, అధికారులు తప్పు చేశారంటే జనం నమ్మాలా? నాడు వ్యతిరేకించకుండా ఏ ప్రలోభాలకు లొంగి ఇంతకాలం పెట్టారో ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలి. రాజశేఖర్‌రెడ్డిగారు చెబితే ఒక్కక్షణం లొంగి, తప్పుచేసేవారు ప్రభుత్వ పాలనాధికారాల్లో ఇన్నాళ్లు ఉంటే, వారిని ఇంటికి సాగనంపకుండా కాంగ్రెస్ గవర్నమెంట్ ఎందుకు జాప్యం చేస్తోంది? ఇక జీవోల విషయానికి వస్తే అవి రాత్రికి రాత్రే ఒక వ్యక్తి వల్ల అమలయ్యే అవకాశమే ఉండదు.

జగన్‌పై లేఖ రాసిన వ్యక్తి సామాన్యుడేమీ కాదు. ఆయన కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే. అటువంటి వ్యక్తి ఏ అధికారంలోనూ లేని జగన్‌పై తప్పుడు కేసు పెట్టటం... దానికి టి.డి.పి ఇంప్లీడ్ కావటం చూస్తుంటే... ఐటు వంటి శాసనసభ్యులనా మేము ఎన్నుకున్నదని ఆవేదన కలుగుతోంది. భవిష్యత్తులో మళ్లీ వీరిని చట్టసభలకి పంపితే ఇంకా ఎన్ని 'తప్పుడు' వ్యవహారాలు చేస్తారో కదా? 'జగన్ ఒక దొంగ... అవినీతిపరుడు' అని చంద్రబాబు నిత్యం తన పాదయాత్రలో ఊదిపోసుకున్నారు. ఇలాంటి తప్పుడు కేసుకు సీరాజనం పలుకుతున్న చంద్రబాబుగారే జనం దృష్టిలో ఒక మహాదొంగగా, వంకర మనిషిగా కన్పిస్తున్నారని జనం అనుకోవడం ఆయన తన పాదయాత్రలో గమనించినట్లు లేదు. జగన్ ఓదార్పుయాత్రకి మొదట అనుమతిచ్చిన హైకమాండ్ జగన్ వెంట వస్తున్న జనాన్ని చూసి ఓర్వలేక శిరస్కరించింది. జగన్ వెంట కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్గొనకూడదని శాసించింది. అయినా జనప్రభంజనాన్ని ఆపగలిగిందా? ఎవరో స్వార్థంతో తప్పుడు ఆరోపణలు చేసినంత మాత్రాన నమ్మడానికి జనం అంత అమాయకులు కాదు. తాము బలిమానంతో గెలిపించుకున్న వ్రజానాయకుడిని దొంగ, అవినీతిపరుడని చిత్రీకరిస్తే ఎవరూ ఒప్పుకోరు.

జగన్ కేసులో సీబీఐ చార్జిషీట్ల వరంపర చూస్తుంటే అందంతా ఓ తప్పుడు విధానమని స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. దేశంలో ఎంత పెద్ద కేసులోనూ లేని విధంగా ఇన్ని చార్జిషీట్లా? తమ అభిమాన నేతను ఎక్కువ రోజులు జైలులో బంధిస్తే జనం ఊరుకుంటారా? ప్రజల సహనం నశిస్తే నియంతలే కుప్పకూలిన సంఘటనలున్నాయి. ప్రభుత్వం ఇచ్చిన జీవోలకు జగన్‌లాంటి ఒక ప్రైవేటువ్యక్తిని బాధ్యుడిని చేయటం ఎంతవరకు న్యాయం? ఈ ఆపరేషన్‌కి కాంగ్రెస్, తెలుగు దేశంపార్టీలు భారీ మూల్యం చెల్లించుకునే రోజు దగ్గరలోనే ఉంది.

– కె. పద్మావతి, జి. అభిరామ్, జి. అంజనిదేవి, పి.రామ్‌చంద్రరావు, హైదరాబాద్



మీకు కేవలం 26 ఏళ్ల వయసే అయినా
38 ఏళ్ల వయసుగల వారిగా
కనిపిస్తున్నారా?

3 Products Complete Treatment
Ayurvedic Oil, Capsules, Shampoo

- జుట్టును దృఢంగా ఉంచి, జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుంది
- స్వచ్ఛంగా తయారు చేయబడిన ఇది లోపలుంటి పరిపుష్టి చేసి, రక్షణ కల్పిస్తుంది
- స్వచ్ఛమైన ఆయుర్వేద మిశ్రమాలు జుట్టు సహజంగా పెరగేందుకు దోహదపడతాయి

HAIR PROBLEMS . ఇప్పుడు ఇక అవకాశమే లేదు

Dr. జనేజా వారి
కేశ్ కింగ్
"8 కోట్ల మంది భారతీయుల విశ్వాసం పొందినది"

వత్తని, దృఢమైన, ఆరోగ్యవంతమైన జుట్టు అందమైన ముఖమునకు కిరీటం వంటిది. పూర్వకాలంలో ప్రజలు తమ ఆజ్ఞను పండిస్తుండుని, పోషింపుకుమేందుకు ఆయుర్వేద ఔషధాను ఉపయోగించేవారు. రాజకీయమైనాలలో ఆజ్ఞ పటిష్టతను ప్రదర్శించేందుకు రాజులు అటులు నిర్వహించేవారు. ప్రజలు జుట్టు ఆరోగ్యం గురించి తెలుసుకొనేవారు. అయితే, దురదృష్టవశాత్తు ఈ ఫ్యాషన్ యుగంలో సహజసిద్ధమైన శైలి స్థానంలో స్టైల్ ఐకాన్ సోకుపడుకుంది. జుట్టు చీరి, చర్మని, పిగుళ్లగలిగేలాంటి, గోల్డెన్ పొక్కిల వంటి హానికరమైన టెక్నిక్‌లు సామాన్య మానవుని అనామయ జీవితి గురిచేస్తున్నాయి. జుట్టు ఆరోగ్యం, పటిష్టతకంటే ఫ్యాషన్, స్టైల్ గురించి మనం రాచా ప్రభ చేసుకున్నట్లు బయిస్తోంది. టీని ఫలితంగా అనేక బట్టలందాలు జుట్టుకి సంబంధించిన సమస్యలు గురిఅవుతున్నాయి. అయితవల, ఉపయోగించే ముందు శైలం ఎలాంటిదో, దాని స్వభావం ఎలాంటిదో తెలుసుకోండి. ప్రాచీన ఆయుర్వేద గ్రంథాల ప్రకారం ప్రత్యేకంగా లభించే వనమూలికలతో, స్వచ్ఛమైన నువ్వుల నూనెతో తయారు చేయబడిన ఆయుర్వేద కేశింగ్ హెయిర్ ఆయిల్ ఉపయోగించడానికి ప్రయత్నించండి. కేశింగ్ హెయిర్ ఆయిల్ సాధారణ హెయిర్ ఆయిల్ కాదు. స్వచ్ఛమైన ఆయుర్వేద ఔషధ శైలం కూడా. ఇది జుట్టుకు దృఢంగా, ఆరోగ్యవంతంగా తయారుచేస్తుంది. ఇవే రకమైన బ్రాండ్‌ల గురించి జాగ్రత్త వహించండి. ☎0171-3055155

మీరు చాలా లావుగా ఉన్నారా?
ఎలాంటి వెడు వరిణామాలు లేక 5 నుంచి 10 కేజీలవరకు
మీ శరీర బరువుని తక్కువ చేసుకొని స్లిమ్ అవడానికి ఇదొక సువర అవకాశం:
నేడే కొనండి ఆయుర్వేదవారి న్యూట్రిస్లిమ్+
న్యూట్రిస్లిమ్+ లో ఉన్న ద్రవ్యాలు, పాదిద్ర, లశుణ మొదలైన మూలికల లాభాలు :
- ఎక్కువగా చేరుకున్న కొవ్వుని కరిగించడానికి సహాయపడుతుంది.
- శరీరంలోని కొవ్వుని తక్కువ మారుస్తుంది.
- శరీరంలోని కొవ్వుని పరిమాణవరుస్తుంది.
- ఈ హెల్త్ సప్లిమెంట్ అన్నం వల్ల ఎలాంటి చెడు వరిణామాలు ఉండవు.

LUCKY WINNER

వివరాలకు వీడే సంప్రదించండి
E-mail : info@ayurwin.com | www.ayurwin.com
09379033555, 09346910888, 09397312444, 09392744333

C & F VIEWON: 09397312444 Stockists: 9291593525/9191959166, Rajmandhry-9866349177 / 9989252999 / 9441144734 Vishakapatnam-9985860303/ 0891-2736662 Anakapalle-9985310130, Vishakapatnam-9849195242, Sangareddy-9849455613, Nizamabad-08462-224389, Guntur-9849186383, Bhadrachalam-9030901117, Rajamundry-9299359587/9440502253/9290403821/9849029449/9866245138 Tenali - 9866585145 / 9247732143, Warangal - 9247776485 Nalgonda - 9440235668/9030248376 Karim Nagar - 0846-822226 / 8878-650424/9246936799 Sirilla - 9949072366 Metpally - 9989173669 Hyderabad- 9959629589 / 040-27177117 / 8142172208/9291593525/040-27718036 Nalgonda-9030248376 West Godavari- 9705639392/9652491945 / 9848354387/9848366691/9848127330/9866227956 Khamam-08742-222941/9440222652/ 9200901117 Nellore- 9494818706/9908358346/9542818135 Tenapalli-9502092723 Adilabad-9949836940 Ongole- 8008514115 / 9785690559 / 9246467398 / 9296851548 Kandukur-9704132599 Srikakulam- 9246658628.

సయాటికా నొప్పి

హోమియోలో జీనోమ్ థెరపీ

డాక్టర్ మురళి అంకిరెడ్డి,
ఎం.డి (హోమియో),
స్టార్ హోమియోపతి,
పిఠాపురం, బంజారాహిల్స్, మాదాపూర్,
విజయవాడ, విశాఖపట్నం, తిరుపతి,
రాజమండ్రి, కర్నూలు
www.starhomeo.com
ph: 7416107107 / 7416...

చాలామంది తరచుగా కాలు వెనుక భాగంలో నరం లాగుతున్నట్లు, బాగా నొప్పిగా ఉన్నట్లు చెబుతుంటారు. ఈ నొప్పి నడుము వెనుక భాగం నుంచి, కాలు వెనుక నుంచి మడమల వరకు వస్తుంది. దీనినే సయాటికా పెయిన్ అంటారు. సాధారణంగా వెన్నుపూసలోని పూసలు, డిస్కుల మధ్య నరం నలిగిపోవడం, కొక్కుకుపోవడం వలన ఈ నొప్పి వస్తుంది. నొప్పిని నిర్లక్ష్యంచేస్తే, నడకలో ఇబ్బంది, నొప్పితో పాటు కాళ్లలో తిమ్మిర్లు రావడం జరుగుతుంది. ఎక్కువ శాతం ఈ నొప్పి ఏదో ఒక కాలుకి పరిమితమవుతుంది. కొన్నిసార్లు రెండు కాళ్లలో కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది.

సయాటిక నొప్పికి గల కారణాలు:

- సయాటికా నొప్పికి ముఖ్యకారణం నడుము భాగంలోని పూసలు, డిస్కుల మధ్య నయాటికా నరం కొక్కుకుపోవడం, నలిగిపోవడం వలన వస్తుంది. చాలావరకు నడుము భాగంలో డిస్కు వక్కకు ఒరిగిపోవడం వలన ఈ సమస్య వస్తుంది. దీనిని డిస్కు హెర్నియేషన్ అంటారు. 90 శాతం ఈ డిస్కు హెర్నియేషన్ వలన నొప్పి వస్తుంది.
- వెన్నుపూసల అరుగుదల, పూసలతో ఒక దానిపై ఒకటి ఎగబాగినప్పుడు, డిస్కు ప్రక్కకు ఒరిగినప్పుడు నడుము భాగంలో స్పైనల్ కెనల్ ద్వారం మూసుకుపోతుంది. దీనిని స్పైనల్ కెనల్ స్టీలోసిస్ అంటారు. ఈ ద్వారం మూసుకుపోవడంతో వెన్నుపాముపై ఒత్తిడి పెరిగి, వెన్నుపాము నుండి వచ్చే నరాలపై తీవ్రమైన ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. తద్వారా ఈ నయాటిక నొప్పి వస్తుంది.
- సయాటికా నరం 'పిరిఫారిమిస్' అనే కండరం (నడుము, పిరుదుల మధ్య ఉంటుంది.) గుండా పోతుంది. కొన్నిసార్లు ఈ కండరం దెబ్బల వలన గాని, ఇతర కారణాల వల్ల కానీ దిన్నదిగా అయినప్పుడు నరంపై ఒత్తిడి పెరిగి సయాటికా నొప్పి వస్తుంది.
- గర్భవతుల్లో ఈ సయాటిక నొప్పి ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. గర్భాశయంలోని శిశువు వలన వెన్నుపాముపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఎక్కువగా కూర్చున్నప్పుడు, వెన్నుపాముపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. తర్వాత కాళ్లలో నొప్పి రావడం, తిమ్మిర్లు రావడం జరుగుతుంది.
- కొన్నిసార్లు నడుము భాగంలోని పూసల మధ్య కణుతులు ఏర్పడటం, తద్వారా వెన్నుపాముపై ఒత్తిడి, నరాలపై ఒత్తిడి పెరిగి సయాటికా నొప్పి వస్తుంది.

నిర్ధారణ

- సాధారణ రోగి చెప్పే నొప్పి లక్షణాలను బట్టి నయాటికా నొప్పిని నిర్ధారించవచ్చు. రోగిని వెల్లకిలా పడుకోబెట్టి కాలును లేవమని అడిగాలి. 45 డిగ్రీల కన్నా తక్కువ లేపితే సయాటికా నరం ఒత్తిడికి లోనవుతుందని తెలుస్తుంది.
- ఎమ్మారై లంబార్ స్పైన్ (MRI నడుము భాగంలోని వెన్నుపూస) తేసినట్టయితే డిస్కులు ఎలా ఉన్నాయి, నరాలపై ఒత్తిడి ఏ మేరకు ఉందో తెలుస్తుంది.

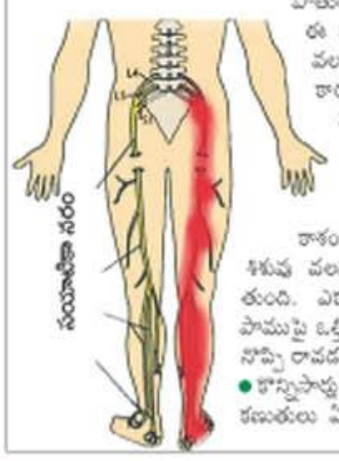
సయాటిక నొప్పి లక్షణాలు

నయాటికా నొప్పి లాగుతున్నట్లు ఉంటుంది. ఎక్కువగా ఒక కాలుకు మాత్రమే పరిమితమవుతుంది. అరుదుగా రెండు కాళ్లలో చూడవచ్చును.

- నొప్పి మొదటగా నడుము నుండి కాలు వెనుక భాగంలోకి వస్తుంది. తర్వాత కాలు వెనుక నుండి తొడల ద్వారా కాలు మడిమెల వరకు నొప్పి వస్తుంది.
- మంటతో కూడిన నొప్పి కాళ్లలో వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.
- కూర్చున్నప్పుడు, ఎక్కువసేపు నిల్చున్నప్పుడు నొప్పి తీవ్రత పెరుగుతుంది.
- కాళ్లలో నొప్పితోపాటు తిమ్మిర్లు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

సయాటికా నొప్పికి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు:

- ఒకే భంగిమలో చాలాసేపు కూర్చోవద్దు. మంచి ఆధారం ఉన్న కుర్చీలోనే కూర్చోవాలి.
- సామర్థ్యానికి మించి బరువులు మోయకూడదు.
- ముందుకు వంగి ఎక్కువసేపు పనిచేయకూడదు.
- ప్రయాణాలు తక్కువగా చేయాలి. గతుకుల రోడ్లపై ప్రయాణాలు చేయకూడదు.
- వెనుక జేబులో బరువైన పర్సులు పెట్టుకోకూడదు.
- కింద కూర్చోవడం మానేయాలి.



హోమియో వైద్యం

హోమియో వైద్యంలో రోగి శారీరక, మానసిక లక్షణాలను అనుసరించి, జీనోమ్‌థెరపి ద్వారా మందులు ఇవ్వడం జరుగుతుంది. దీని ద్వారా రోగికి శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుంది.

అనూహ్యంగా వచ్చే సయాటిక నొప్పికి కింద తెలుపబడిన మందులు ఉపకరిస్తాయి.

పడికాలు సయాటికాకి – మెగ్నీషియం ఫాస్, హైపరికమ్, లైకోపోడియం, వలెరియాన మందులు ఇవ్వవచ్చు.

ఎడమకాలు సయాటికాకి – హైపరికమ్, కాలికార్బ, కాస్టికమ్, రస్టాక్స్, లేకెసిస్, సిమిసిఫ్యుగ మందులు ఉపకరిస్తాయి.

● పీడియాట్రిక్

పాపకు ముక్కునుంచి రక్తం... ఏం చేయాలి?

డాక్టర్ రమేశ్‌బాబు దాసరి
పీడియాట్రీషియన్,
స్టార్ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

మా పాపకు ఎనిమిదేళ్లు. ఈ మధ్య వర్షాల్లో బాగా తడిసింది. దాంతో జలుబు చేసి ముక్కు దిబ్బడవల్లా రక్తం వస్తోంది. డాక్టర్‌ను సంప్రదించాం. గట్టిగా దీవడం వల్ల రక్తం వచ్చిందని, భయంలేదని మందులు ఇచ్చారు. చాడాం. అయితే ఇటీవల మళ్లీ ఒకసారి పాప ముక్కు నుంచి రక్తం వచ్చింది. మాకు ఆందోళనగా ఉంది. ఈ విషయంలో ఏం చేయాలో మాకు సలహా ఇవ్వండి.

– సురేఖ, శ్రీకాకుళం

మీ పాపకు ఉన్న కండిషన్‌ను ఎపిస్టాక్సిస్ అంటారు. పిల్లలకు ముక్కు నుంచి రక్తస్రావం కావడం అన్నది చాలా తరచుగా చూస్తుంటాం. ఇది చాలా సాధారణం. మూడు నుంచి పదేళ్ల పిల్లల్లో మరీ సాధారణం. నిజానికి మనలో చాలా మందికి ఏదో ఒక సమయంలో ఒక్కసారైనా ముక్కునుంచి రక్తస్రావం అవుతుండటం చూస్తూనే ఉంటాం. దీవ్రతను బట్టి ఈ సమస్యను మైల్డ్ అండ్ సివియర్ అని వర్గీకరించవచ్చు. మీరు చెప్పిన లక్షణాలను బట్టి చూస్తుంటే మీ పాపకు మైల్డ్ అండ్ రికరెంట్ ఎపిస్టాక్సిస్ అని చెప్పవచ్చు.

పిల్లల్లో ఎటోపిక్ రైనైటిస్, అడినాయిడ్స్, సైనల్ డిస్ట్రీషియా, ఫారిన్‌బాడీ ఇన్ నోస్, ముక్కుకు దెబ్బతగలడం, రక్తం గడ్డకట్టడంలో సమస్యలు, ముక్కు క్యాన్సర్ వంటి అనేక సందర్భాల్లో రక్తస్రావం అవుతుంది. అయితే మనం కొమ్మన్‌గా చూసే ఎపిస్టాక్సిస్‌కు ప్రేరేపించే కారణాలలో... వేడిగా, పొడిగా ఉండే వాతావరణం, చల్లటి వాతావరణం, గట్టిగా చీదడం, ముక్కులో వేళ్లు పెట్టి లాగడం వంటివి కొన్ని.

ఇలాంటి పిల్లలకు ఎక్స్-రే ఆఫ్ పారానేసల్ సైనసెస్, సీబీపీ, క్లాటింగ్ అండ్ బ్లీడింగ్ టైమ్, ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ అండ్ కోయాగ్యులేషన్ స్టడీస్‌తో పాటు సమస్య మరీ తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు సీటీ స్కాన్, యాంజియోగ్రఫీ వంటి పరీక్షల వల్ల ఈ బ్లీడింగ్‌కు కారణాలు, నిర్దిష్టంగా ఎక్కడినుంచి రక్తస్రావం అవుతోంది అన్న విషయాలు తెలుసుకోడానికి వీలవుతుంది.

ప్రథమ చికిత్స :

- పిల్లల్లో ముక్కు నుంచి రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు ఆందోళన చెందకూడదు. పిల్లలకు ధైర్యం చెప్పి, సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా ఉండేలా వాళ్లను కూర్చోబెట్టాలి.
- ముందుకు ఒంగేలా చూసి, నోటితో గాలిపీల్చుకోమ్మని చెప్పాలి.
- ముక్కుచివరి భాగాన్ని (ముక్కు రంధ్రాల పైన) బొటనవేలు, చూపుడువేలు సాయంతో దాదాపు 10 నిమిషాలు వత్తి పట్టి ఉంచాలి.
- ముక్కుపైన ఐస్‌ప్యాక్ లేదా కోల్డ్ ప్యాక్ ఉంచాలి.

పైన చెప్పిన చిన్నపాటి చర్యలతో రక్తస్రావం ఆగిపోతుంది. ఒకవేళ కొన్ని నిమిషాల్లో రక్తస్రావం ఆగకపోతే, లేదా మళ్లీ మళ్లీ రక్తస్రావం అవుతూనే ఉంటే తక్షణం ఈఎన్‌టీ నిపుణులను కలవడం తప్పనిసరి.

నివారణ :

- ముక్కు రంధ్రాల లోపలి భాగంలో వ్యాసలైన్ రాయాలి.
- అలర్జీ ఉన్నవారికి క్రమం తప్పకుండా నేసల్ సెలైన్ డ్రాప్స్ వేయాలి.
- పిల్లలకు గోళ్లు కత్తిరిస్తూ ఉండాలి. వాళ్లు ముక్కులో వేళ్లు పెట్టుకుని గిల్లుకోకుండా చూడాలి.
- వాళ్లు గట్టిగా ముక్కు చీదకుండా చూడాలి.

ఇక మీ పాప విషయానికి వస్తే ఇది అలర్జీకి సంబంధించిన సమస్యగా అనిపిస్తోంది. కాబట్టి పైన పేర్కొన్న చిన్నపాటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూనే దీర్ఘకాలిక ఈఎన్‌టీ నిపుణులను కలిసి తగు సలహా, చికిత్స తీసుకోండి.

● స్పోర్ట్స్ & ఫిట్‌నెస్

కొవ్వు తీయించుకున్నా... మళ్లీ పేరుకుపోతోంది!

డాక్టర్ భక్తియార్ చాదరి
స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్,
ఫిటనెస్ నిపుణుడు, హైదరాబాద్

నేను ఇటీవలే వయస్సు తగ్గినట్లు కనిపించడానికి కొవ్వు తీయించుకున్నాను. ఆ ఆపరేషన్ చేయించుకున్న కొన్నాళ్లలోనే మళ్లీ కొవ్వు పేరుకుపోయింది. మళ్లీ నడుం దగ్గర కొవ్వు చేరి అసహ్యంగా కనిపిస్తోంది. యాంటీ-ఏజింగ్ ప్రక్రియలు నాకు ఉపయోగపడతాయా? నేనేం చేయాలో సలహా ఇవ్వండి.

– శ్రీలేఖ, విశాఖపట్నం

ఈ యాంటీ-ఏజింగ్ ప్రోగ్రామ్‌లో భాగంగా శరీరం బరువు తగ్గించడానికి, బాడీ షేపింగ్ కోసం ఇలా కొవ్వు తీసేయడం అనే ప్రక్రియ అందుబాటులో ఉంది. అయితే... గుర్తుపెట్టుకోవాల్సిన విషయం ఏమిటంటే... చాలా ప్రత్యేకమైన సందర్భాల్లో మాత్రమే ఇలా కొవ్వును తొలగిస్తారు. ఆ సర్జరీ తర్వాత కూడా వాళ్ల లైఫ్‌స్టైల్ మేనేజ్‌మెంట్ ప్రక్రియలు, సరైన ఆహార నియమాలు పాటించాల్సి ఉంటుంది. ఆలాంటివి చేయకుండా కేవలం సర్జరీతోనే అన్నీ చక్కబడతాయనుకోవడం సరికాదు. పైగా కౌమార వయస్సులో ఉన్న పిల్లలు ఇలాంటి ప్రక్రియలకు దూరంగా ఉండాలి. లైఫ్‌స్టైల్ మేనేజ్‌మెంట్ ప్రక్రియలు, ఆహార నియమాలు పాటించకుండా కేవలం సర్జరీతో అంతా చక్కబడుతుందని అనుకుంటే మీ విషయంలోలాగే మళ్లీ కొవ్వు పేరుకుపోయి అప్పటిలాగే శరీరం షేపులు చెడి, అసహ్యంగా మారుతుంది.

అందుకే... ముందు మీరు మీ వ్యాయామ కార్యకలాపాలను మొదలుపెట్టండి. ఆహార నియమాలను పాటించండి. ఇలా మూడు నెలలపాటు క్రమం తప్పకుండా చేయండి. అప్పటికీ మీ షేప్‌లో మార్పు రాకపోతే ఇలాంటి ప్రక్రియల జోలికిపోవచ్చు. అదికూడా బాగా నిపుణులైన డాక్టర్ల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే. కాబట్టి ముందుగా మీ ట్రెయినర్‌ను ప్రోగ్రామ్ చేయండి. దాంతో బాడీ ఆటోమేటిగ్గా నరి అవుతుంది.

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆర్థిక ప్రగతి. నూతన కార్య క్రమాలకు శ్రీకారం. ఖర్చు వార్తలు వింటారు. ఆకస్మిక రాదైన సంఘటనలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరాశాజనకం. అనవసర ఆందోళన. నూతన ఉద్యోగప్రాప్తి. చిన్ననాటి మిత్రుల కలయిక. వింతమనోభావాలు. ఆహ్వానాలు అందుతాయి. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
ప్రముఖులతో పరిచయాలు. సంఘంలో ఆదరణ. నూతన ఉద్యోగప్రాప్తి. చిన్ననాటి మిత్రుల కలయిక. వింతమనోభావాలు. ఆహ్వానాలు అందుతాయి. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
పనులు నిదానంగా సాగుతాయి. ఆర్థిక రాదావేదీలు మందగిస్తాయి. క్రయవిక్రయ, ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. పనుపు రంగు, ఈశాన్యదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
శ్రమ తప్పదు. పనులలో జాప్యం. ఆర్థిక వివాదాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. రుణయత్నాలు. బంధువులతో మాట పట్టింపులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. నలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. నిరుద్యోగులకు శుభవార్తలు. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారం. వృత్తి, వ్యాపారాలు సంతృప్తికరంగా సాగుతాయి. ప్రయాణాలు. పసుపు రంగు, ఈశాన్యదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
పనులు వాయిదా వేస్తారు. ధన వ్యయం. కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో స్వల్ప ఆటంకాలు. దూరపు బంధువులను కలుసుకుంటారు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
కొత్త పనులకు శ్రీకారం. శుభకార్యంలో పాల్గొంటారు. పాతమిత్రుల కలయిక. విందువినోదాలు. విద్యార్థులకు అనుకూల ఫలితాలు. ఎరుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
శ్రమాధిక్యం. కొన్ని కార్యక్రమాలు వాయిదా వేస్తారు. బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. సోదరులతో స్వల్ప విభేదాలు. ధనవ్యయం. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. పసుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
మీ క్రమ ప్రవర్తనంది. పనులలో వికాసం.శుభవార్తలు. ఆర్థికాభివృద్ధి. కీలక నిర్ణయాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సజావుగా సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
బంధుమిత్రుల నుంచి శుభవార్తలు. ఆస్థిస్థిర, చరాస్తులు. ప్రముఖుల నుంచి ఆహ్వానాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సాధారణంగా సాగుతాయి. ఆర్థికాభివృద్ధి. వివాదాల పరిష్కారం. ఎరుపురంగు, ఈశాన్యదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
ఆర్థిక బాధలనుంచి విముక్తి కలిగిస్తాయి. దూరవ్యవహారాలు. కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. ధైవదర్శనాలు. ఆరోగ్యభంగం. వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. నలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
ఆర్థిక పరిస్థితి నిదానానవస్తుంది. ధనవ్యయం. క్రయ విక్రయాలలో నిదానం వహించడం. వ్యవహారాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. పీచు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

● చిట్టి కథ

గుణవంతుడు-గుణహీనుడు

నూరన్నకు ఊళ్లో అందరూ శత్రువులు అయిపోయారు. ఎవ్వరూ అప్యాయం ఇవ్వడం లేదు. ఆప్యాయంగా మాట్లాడడం లేదు. తనను చూస్తేనే కోపగించుకుని చూరంగా వెళ్లి పోతున్నారు. ఇక ఈ ఊళ్లో ఉండడం కష్టం అనుకున్న నూరన్న నంచి నర్వకుని వేరే ఊరికి వెళ్లాడు.

అక్కడ ఒక రాచి చెట్టు కింద అరుగు మీద ఊరి పెద్ద మనుషులు కూర్చొని అచి ఇచీ విశేషాలు మాట్లాడుకుంటున్నారు.

నూరన్న వాళ్ల దగ్గరికి వెళ్ళి 'నేను ఈ ఊళ్లో స్థిరవడాలనుకుంటున్నాను. ఇక్కడ పని ఏమైనా దొరుకుతుందా?' అని ప్రశ్నించాడు.

వాళ్లు ''నీది ఏ ఊరు?'' అని అడిగారు. గోవులపురం అని చెప్పాడు నూరన్న. అక్కడ నుంచి ఎందుకు వచ్చే శావు? అని అడిగారు వాళ్లు.

''ఏం చెప్పమంటారు? ఆ ఊళ్లో అందరూ దుష్టులు, దుర్మార్గులు. మంచి వాళ్లు ఒక్కరూ లేరు. అందుకే అక్కడ ఉండలేక వచ్చేశాను'' అని చెప్పాడు నూరన్న.

వాళ్లకు విషయం అర్థమైంది. 'అయ్యో! నూరన్న! ఇక్కడ కూడా అంతే! ఈ ఊళ్లోనూ అందరూ దుర్మార్గులే! నువ్వు వేరే ఊరు చూసుకో! ఇక వెళ్లు' అన్నారు.

నూరన్నకు విషయం అర్థమైంది. నూరన్న వేరే ఊరికి వెళ్లాడు. అక్కడ కూడా ఊరి పెద్దలు ఇదే ప్రశ్నలు వేశారు.

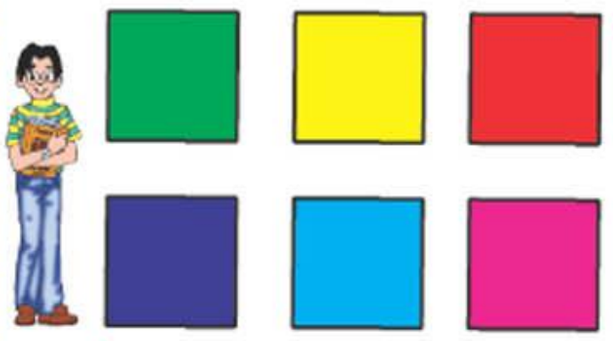
అప్పుడు నూరన్న వినయంగా నమస్కరించి''మా ఊళ్లో అందరూ మంచివాళ్ల ఎంతో సాయంగా ఉంటారు. కానీ చాలా కాలం నుంచీ అక్కడే ఉంటున్నాను కదా! కొంత కాలం మీవంటి సజ్జనుల మధ్య ఉండి మరిన్ని మంచి విషయాలు తెలుసుకోవాలని వచ్చాను'' అని చెప్పాడు.

అందుకు ఊరి పెద్దలు సంతోషించి 'నూరన్న! ఇక్కడ కూడా అందరూ మంచి వాళ్లే. సరే మా పాలంలో పని, ఇల్లు కూడా ఇస్తాము' అన్నారు.

గుణహీనుడు, గుణవంతుడు ఇద్దరూ తనలోనే ఉన్నారని నూరన్న గ్రహించాడు.

ఈ రెండు బొమ్మల మధ్య ఏడు తేడాలున్నాయి. అవేమిటో కనుక్కోండి

ఈ ఆరు చతురస్రాలతో మీరొక పడ్డుజాన్ని తయారు చేయగలరా?



● రంగులు వేయండి

● దారి కనుక్కోండి

● చిన్నారి జవాబులు

- పెదరుడు మేత: రెండు ప్రశ్నలుంటేగదా! మొదటి ప్రశ్నకు ఎవరైనా ఒకటిని పోలికను ఇలా ఉదహరిస్తారు. ''మీలో దొంగ ఎవరు?'' ఆ వ్యక్తి ఎవరో ఒకరి పేరు చెబుతాడు. అంటే మిగిలిన మనలో వ్యక్తి దొంగ కాదనేగా అర్థం! ఇప్పుడు మూడోవాడిని ''మీలో దొంగ ఎవరు'' అని అడిగితే వాడు చెప్పిన జవాబు ప్రకారం దొంగ ఎవరో తెలిసిపోతుంది!
- మంచిమాట: మనిషికి జీవితానుభవం ఓ చక్కటి అధ్యాపకుడు

కాసుకో సుడోకు

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

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

విన్నటి జవాబు

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

● చరిత్ర

రోమన్ సంస్కృతి ఎందుకు పతనమైంది?

రోమన్ చక్రవర్తులు 400 సంవత్సరాల పాటు ఐరోపా ఖండం అంతటినీ, మధ్యధరా సముద్రానికి రుట్టు వక్కల ఉన్న దేశాలన్నిటినీ పరిపాలించారు.

ఇంగ్లండ్, ఫ్రాన్స్, బెల్జియం, నెదర్లాండ్స్, స్పెయిన్, పోర్చుగల్, హంగేరీ, స్విట్జర్లాండ్, ఇస్త్రియా, రుమేనియా, బల్గేరియా, గ్రీసు, టర్కీ, ఇజ్రాయిల్, సిరియా, ఆల్బేనియా, యునైటెడ్ అరబ్ రిపబ్లిక్, తునీషియా, ఆల్జీరియా, మొరాకో దేశాలను రోమనులు, వ్యూహ్యగా లేక ఎత్తి కుంగా పరిపాలించేవారు.

ఇలా మహోన్నతంగా వెలిగిన రోమన్ సామ్రాజ్యం క్రమంగా పతనమై పోయింది. రోమ్‌లోని పీడిత వర్గాలకు క్రైస్తవంలోని విశ్వజనీన ప్రేమ, నర్వసమానత కొత్త ఊపిరి ఇచ్చాయి. ఉత్తరం నుంచి వచ్చిన దండయాత్ర రోమన్ శకానికి చివరి దెబ్బ అయింది.

జర్మను తెగలకు చెందిన గోత్స్, ఫ్రాంక్స్, విసిగోత్స్, వండల్స్ మొదలైన వారు దండెత్తారు. రోమన్ సరిహద్దులపై వరుసగా దండయాత్రలు సాగించారు. చివరకు వాళ్లు రోమ్ నగరం పైనే దండెత్తారు. క్రీ.శ. 476లో ఓడోసర్ చక్రవర్తిని ఓడించి గద్దెనెక్కి, తానే చక్రవర్తినని ప్రకటించుకున్నాడు. అప్పటి నుంచి రోమను సంస్కృతి, రోమన్ సామ్రాజ్యం క్రమక్రమంగా పతనమయ్యాయి.

● మంచిమాట

ఈ అక్షరాలను ఒక పదమక్షరంలో అమర్చండి. అది వాళ్లిచ్చే పెట్టిన ఓ మంచి మాట!

● మెదడుకు మేత

జనవరి నెలలో
5 సోమవారాలు,
5 మంగళవారాలు,
5 బుధవారాలు ఉంటే,
ఫిబ్రవరి నెలలో
1వ తారీఖు ఏ రోజు వస్తుంది?

● మీకు తెలుసా?

గూస్ పింపుల్స్ ఎలా వస్తాయి?

ఎక్కువ చలివల్ల గానీ, తీవ్రమైన భయం, గగుర్పాటు కలిగినప్పుడు గానీ శరీరం మీద రోమాలు (వెంట్రుకలు) నిక్కబొడుచుకోవడం జరుగుతుంటుంది. చేతుల మీద చిన్న చిన్న రోమాలు ఉన్నవారు దీన్ని స్పష్టంగా గమనించవచ్చు.

ఇలా రోమాలు నిక్కబొడుచుకున్నప్పుడు చర్మం మీద రోమాల కింద చిన్న చిన్న బుడిపెల లాగా ఏర్పడుతాయి. వీటిని ''గూస్ పింపుల్స్'' (GOOSE PIMPLES) అంటారు.

బాతులకు, ఇతర పక్షులకు వాటి శరీరం మీద నుంచి ఈకలను లాగి వేసినప్పుడు వాటి దేహం మీద ఇలాంటి బుడిపెలు ఏర్పడతాయి.

ఇందులో ఒక రోమం, దాని కింద బుడిపె ఉంటుంది. ప్రతి రోమానికి చర్మం కింద ఆలిచిన్న కండరంతో సంబంధం ఉంటుంది. మనకు చలి, గగుర్పాటు, భయం కలిగినప్పుడు ఆ వార్త ఆలివేగంగా నాడీకణాల చివరల నుండి వెళుతుంది. క్షణమాత్రంలోనే సందేశాలు తిరిగి కండరాలకు అందుతాయి.

వాటి ఫలితంగా ఈ కండరాలు గట్టిపడి వృడంగా చిగుసుకుంటాయి. దాంతో ప్రతి రోమం చుట్టూ గల చర్మం కిందకు లాగబడుతుంది. అది మనకు బుడిపెలాగా కనబడుతుంది. చలి లేదా గగుర్పాటు తగ్గిన తర్వాత ఇది తగ్గిపోయి చర్మం సాధారణ స్థితికి వస్తుంది. లేదంటే గూస్ పింపుల్స్ వచ్చినపుడు ఆ ప్రాంతంలో చర్మం మీద అరచేత్తో రాస్తే వేడివుట్టి ఆ బుడిపెలు తగ్గిపోతాయి.

● దైవాలజీ sakshi.daivology@gmail.com

వెంటపడినంత కాలం నెరవేరనివే కోరికలు

> దానగుణం నాది అనే సంకుచిత భావం నుంచి బయటపడవేస్తుంది.

మనిషిది చాలా విచిత్రమైన స్వభావం. అంతా తను అనుకున్నట్టే జరిగితే తన గొప్ప అనుకుంటాడు. అదే కొంచెం అటూఇటుగా జరిగితే మాత్రం 'దేవుడు ఇలా రాశాడేమిటి?' అనో, 'దేవుడా! నీవే దిక్కు' అనో అంటాడు. అసలు వాస్తవం వేరు. ఫలితం దైవసంకల్పం. ఎటొచ్చీ రేసే పనిని మనసుపెట్టి చేయడమే మన కర్తవ్యం.

చెడుదానీ, మందిదానీ... దేనికీ మనం కర్తలం కాము. 'అన్నీ నేనే చేస్తున్నా' అని కానీ, 'అంతా నా వల్లే అవుతుంది' అని కానీ అనుకోకూడదు. ఫలితాన్ని దేవుడికే వదిలేయాలి.

పనిని దైవంగా భావించాలి: శ్రీసాయి పనిని దైవకార్యంగా భావించమన్నారు. బాబా బోధనల్లోని ఆధ్యాత్మీయ అంశం కూడా అదే! బాబా ఎవరినీ పనులు మానుకుని పూజలు చేయమని చెప్పలేదు. పైగా పని చేస్తూనే దైవస్మరణ చేస్తూ పుణ్యాన్ని మూట కట్టుకోమని సలహా ఇచ్చారు.

మనిషి స్వభావంలోని మరో అవలక్షణం పని మొదలుపెట్టకుండానే ఫలితం గురించి ఆందోళన, లెక్కలు వేసుకోవడం. ఒక పని తలపెడితే మనసుపెట్టి చేసుకుంటూ పోవాలి. ఫలితం అనుకూలిస్తుందా? లాభమా? నష్టమా? అనేది పట్టించుకోకూడదు. మనం చేసేది మంచి పని అయినప్పుడు అందులో అంకిత భావం ఉంటే దేవుని సంకల్పం మనవైపే ఉంటుంది. ఇది గమనించి సాయినాదుని మార్గంలో ముందుకు సాగాలి.

సమస్యలు లేని జీవితం లేదు: సమస్యలు ఒక దాని తర్వాత మరొకటి వచ్చిపడుతుంటాయి. భగవంతుడిపై భారం వేసి వాటిని ఎదుర్కోవాలి. మనం అనుభవిస్తున్న కష్టాలు భగవంతుడికి తెలుసు. నిండు మనసుతో అయనను ఆశ్రయిస్తే అనంతమైన శాంతిని ప్రసాదిస్తాడు.

ఒకోసారి చాలా స్వల్ప విషయాలే భూతాల్లా మారి మనల్ని చికాకు పెడుతుంటాయి. నిజానికి ఏనుగు బారి నుంచి తప్పించుకోగలం కానీ దోమను ఏం చేయగలుగుతాము? అందుకే కష్టాలు, కలతలు, చింతలు అన్నింటినీ భగవంతుడికే వదిలేయాలి.

ధర్మానికున్న నాలుగు పాదాలలో దానం ఒకటి: భగవంతుడు మనకిచ్చిన సంపదను ఇతరులతో పంచుకోవడమే దానం. శ్రీసాయి తను చూపిన మోక్షమార్గంలో దానానికి పెద్దపీట వేశారు. దానం ఎంతో వినయంగా, అహంకారం లేకుండా, పుచ్చుకునే వారిపట్ల అపారమైన గౌరవమర్యాదలతో చేయాలని శ్రీసాయి చెప్తారు. మన మేలు కోసమే దానం చేయాలి తప్ప, ఇతరులకేదో మేలు చేస్తున్నామనుకోకూడదు. దానగుణం నాది అనే సంకుచిత భావం నుంచి బయటపడవేస్తుంది.

వరనింద మూపాపం: ఎవరైనా వరనిందకు పాల్పడితే నన్ను బాధ పెట్టిన వారవుతారు. నువ్వెవరితోనైనా పోట్లాడితే నాకు చాలా ఏమ్యాం కలుగుతుంది. ఎవరి గురించీ తప్పుగా మాట్లాడవద్దు. నీ గురించి ఎవరైనా చెడుగా మాట్లాడినా న్చందించకు. ఆ మాటలు నీదేమీ గుచ్చుకోవు కదా! ఎవరు చేసిన పాపానికి వారే ఫలితం అనుభవిస్తారు. నువ్వు చేసిన పాపానికి ఫలితం నువ్వే అనుభవిస్తావు. ఇంకొకరు అనుభవించరు కదా!

బద్దకింపక ముందడుగు వేస్తేనే భవిష్యత్తు: ఆధ్యాత్మికంగా అభివృద్ధి సాధించాలన్నా, జీవితంలో వుకోగలి ఉండాలన్నా, బద్దకమనే అవలక్షణాన్ని వదలించుకోవాలని శ్రీ సాయి ఉద్బోధించేవారు. జీవపరిణామ సూత్రం ప్రకారం ప్రతిజీవీ కష్టనష్టాలను ఎదుర్కొంటూ, నిరంతర కృషితో ముందుకు సాగాల్సిందే. ఎవరో వచ్చి చేయించేస్తారని కూర్చున్నచోటే కదలక మెదలక ఉండిపోయే వాడికి మనుగడ ఉండదు. ఆలాంటివారిని దేవుడు కూడా క్షమించడు.

వెంటపడినంతకాలం దొరకవు: మనిషిని చికాకుపరిచేవి కోరికలు. ఇవి మననును కుదురుగా ఉండనీయవు. కోరికలు తీరనప్పుడు తీవ్రమైన అసంతృప్తి అలుముకుంటుంది. అది గ్రహించేసేమో సాయిబాబా తన వద్దకు వస్తే భక్తులను కోరికలతోనే రమ్మన్నారు. 'నేను ఇవ్వదలచుకున్నది వారు కోరడం ఆరంభిస్తారనే ముందుగా నా భక్తులకు వారు కోరుకున్నవి అందిస్తుంటాను. ఆలోచనలకు మూలమైన మనస్సును అదుపులో పెట్టుకుని ఆత్మవైపు చూస్తే క్రమంలోనే పటాపంచలవుతాయి అంటారు సాయి. ఉదాహరణకు మనం సీడను పట్టుకుని వెంటాడినంత కాలం అది మనకి దొరక్కుండా మరింత ముందుకు పరుగెడుతుంది. అదే ఒక్క సారి నూర్యునికి అభిముఖంగా తిరిగి నిలబడితే - అదే నీడ మనల్ని అనుసరిస్తూ వస్తుంది. కోరికలు, ఐశిక ప్రాపంచిక విషయాలూ అంతే! వాటివెంట పడినంత కాలం అవి దొరకవు. సైగా సుఖాన్ని దూరం చేస్తాయి. వాటిని విడిచిపెట్టి మనలోనే ప్రకాశిస్తున్న ఆత్మవైపు చూసుకుంటే అప్పుడన్నీ మనకు అనుకూలంగా మారిపోతాయి. మనకేం కావాలో అవసరం లేదో తెలిసి వస్తుంది. అప్పుడే క్రమంగా వీడి అనలైన ఆత్మసంతృప్తి కలుగుతుంది. అదే సాయిపథం.

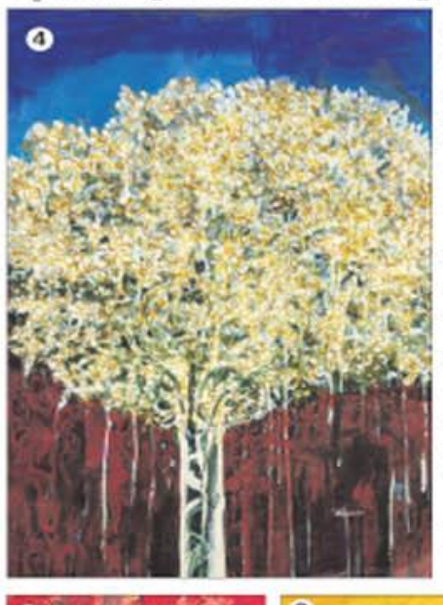
- డా. కుమార్ అన్నవరపు

● ఆర్టిజం sakshi.artism@gmail.com

పచ్చ బంగారులోకం

భాస్కర్‌రావు

ప్రసిద్ధ చిత్రకారుడు లక్ష్మాగౌడ్ శిష్యుడైన భాస్కర్‌రావు పచ్చ బంగారులోకాన్ని కలగనే చిత్రకారుడు. హైదరాబాద్‌లో కనిపించిన ఒకప్పటి పచ్చదనం అయనకు ఎప్పుడూ గుర్తుకు వస్తుంది. ఆ పచ్చటి జ్ఞాపకాల్లో నుంచి చిత్రాలు పుట్టించారు. చెట్లలో లివ్యతేజాన్ని దర్శించారు. తన చిత్రాల గురించి ఆయన ఇలా చెబుతున్నారు...



1. రుధిరం... మనం ఎన్నుడైనా చెట్టుతో మానసంబాషణ చేస్తే వచ్చదనానికి ముందు కొస్తున్న మువ్వు గురించి స్పష్టంగా తెలిసొస్తుంది. 'వచ్చదనం' అనేది ఒక కలగానే మిగిలి పోతుందా? అనే భయం వెంటాడుతుంది. చూస్తూ ఉండగానే వచ్చదనాన్ని ఎరువు మింగేస్తున్న భయానక దృశ్యం ఊహకు తడుతుంది. ఆ ఊహలో నుంచి పుట్టిన బొమ్మ ఇది. 'వచ్చదనానికి ప్రమాదం పొంచి ఉంది' అనే భావన తీసుకురావడానికి ఈ చిత్రంలో 'ఎరువు'ను ప్రధానంగా ఎంచుకున్నాను. కొమ్మలు, కాండం నలువు రంగులో చిత్రించాను. 'నలువు' అనేది కాల్యుష్యాన్ని రిఫ్లెక్ట్ చేస్తుంది.

2. తేజోమయం... నా చిత్రాల్లో ఎక్కువగా ఎల్లో కలర్‌ను ఉపయోగిస్తాను. అది తేజస్సును ప్రతిబింబిస్తుంది. చిత్రాన్ని ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దడానికి ఫ్లాట్ కలర్స్ కాకుండా రకరకాల కలర్స్‌తో కంపోజిషన్ చేశాను. ప్రకృతిలోని తేజాన్ని ఆవిష్కరించడానికే ఈ ప్రయత్నం.

3. మింగేస్తుంది... ఏ చెట్టేదీ వచ్చదనాన్ని మోసుకురావు... అనిపిస్తుంది కొన్ని సందర్భాలను తలుచుకుంటే. ఎందుకంటే వచ్చదనం అనే దిలకను మింగడానికి కాలువ్యం అనే అనకొండ పొంచి ఉంది. చెట్టును 'కాలువ్యం' విషమయం చేస్తుంది, కూల్చేస్తుంది అని చెప్పడానికి ఇది చిత్రించాను. బ్రౌన్, బ్లూ కలర్‌లను ఉపయోగించాను. బ్లూ అనేది 'ప్రమాదకర స్థితి' లేదా 'కాలువ్యం'ను సూచించడానికి ఉపయోగించాను.

4. ఆకాశమంత ఆశ... చెట్లపు కలుగుతున్న మువ్వు గురించి చాలా చిత్రాల్లోనే చిత్రించాను. అయ్యిడికే పరిమితమైతే నిరాశే పరిమితం అయిన్నట్లవుతుంది. కానీ నాలో ఆశ ఉంది.

ఏదో ఒకరోజు మనం కలగన్న వచ్చటి లోకం మనకి దగ్గరవుతుంది. కాలువ్య భూతం జాడ లేకుండా పారిపోతుంది. నా ఆశావాద దృక్పథాన్ని ఈ చిత్రం ప్రతిఫలిస్తుంది. ఈ చిత్రంలో వాడిన తెలువు రంగు 'ఆశాజనక వైఖరి'ని సూచిస్తుంది. ప్రమాదాలను, రుగ్మతలను అధిగమించి చెట్టు ఆకాశమంత ఎత్తుకు ఎగిరినట్లు చిత్రించాను. 'వైట్' మరింత ప్రాముఖ్యం కోసం కనిపించడానికి డార్క్ బ్లూను వాడాను.

బేసిక్స్ విషయంలో

ఇవే బెస్ట్..!

గూగుల్ క్రోమ్ ఈజ్ గ్రేట్

పీసీలో ఎలాంటి ఇంటర్నెట్ బ్రౌజర్ వాడుతున్నారు అనే దాన్ని బట్టి మనల్ని అంచనా వేసే రోజులివి! ఈ నేపథ్యంలో గూగుల్ క్రోమ్ యూజర్ల ఛాంపియన్‌గా గుర్తింపు పొందుతున్నారు. దీనికి కారణం సెక్యూరిటీ, అప్‌డేట్‌గా ఉండటం... మొదలైన విషయాలలో గూగుల్ క్రోమ్ చాలా ఇంటర్నెట్ బ్రౌజర్‌గా చక్కని వసతీరును కనబరచడమే.

మీలోనే ఒక్కటే చాలు!

వీడియో ఫైల్స్, ఆడియో ఫైల్స్ విషయంలో చాలా మీడియా ప్లేయర్స్ అందుబాటులో ఉన్నా... బెస్ట్ మాత్రం మీఎల్‌సీనే.

ఫైల్ షేరింగ్‌కు డ్రాప్‌బాక్స్

ఇంట్లోని పీసీలో చేసిన వర్క్‌ఫైల్స్‌ను డ్రాప్ బాక్స్‌లో పడేసి, ఇంటర్నెట్ యాక్సెస్ ద్వారా ఆఫీసులో ఆ ఫైల్స్‌ను తీసుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఫైల్స్, డాక్యుమెంట్స్‌ను మెయిల్‌కు అటాచ్ చేసుకుని కూడా పేరుపేరు చోట్ల షేర్ చేసుకోవడానికి అవకాశమున్నా... హెవీ ఫైల్స్‌లో ఉండే డేటాకు డ్రాప్‌బాక్స్ ఒక ఉత్తమ షేరింగ్ మార్గం. కాబట్టి ఇది కూడా డెస్క్‌టాప్‌పై ఉండడం తప్పనిసరి.

సంగీత ఆస్వాదనకు స్పాటిఫై

మ్యూజిక్ స్ట్రీమ్‌కు ఒక ఉత్తమమైన మార్గం స్పాటిఫై. లెక్కకుమించి ఉండే మ్యూజిక్ కలెక్షన్ల మధ్య కావాల్సిన ట్రాక్‌ను సెలక్ట్ చేసుకోవడం దీని ద్వారా చాలా సులభం.

అన్నింటికీ ఎవర్‌నోట్..

టెక్స్ట్ బుక్ నోట్ నుంచి ఎలాంటి నోట్‌మేకింగ్ కైనా ఉత్తమమైన మార్గం ఎవర్‌నోట్ డెస్క్‌టాప్ అప్లికేషన్.

ఉచితంగా, సుదుపాయంగా ఓపెన్‌ఆఫీస్

ఎమ్ఎస్ ఆఫీస్‌కు దీటైన సదుపాయం. ఉచితంగా దొరికే ఓపెన్ సోర్స్ సాఫ్ట్‌వేర్. మైక్రోసాఫ్ట్ వర్డ్, ఎక్సెల్‌షీట్‌కు ఇది వంద శాతం సమానస్థాయిలో ఉంటుంది. పీడీఎఫ్ ఎక్స్‌పోర్టర్, వెబ్‌పేజ్‌ను ఎడిట్ చేసుకోవడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

రక్షణ కోసం మాల్వేర్ బైట్స్

ఇంటర్నెట్ కనెక్షన్ ఉన్న పీసీలకు సెక్యూరిటీ ఒక పెద్ద సమస్య. ఇందుకు సంబంధించి మైక్రోసాఫ్ట్ కొత్త ప్రయోగం చేసింది. విండోస్8 ఓఎస్ మీద పనిచేసే పీసీలకు మైక్రోసాఫ్ట్ సెక్యూరిటీ ఎసెన్షియల్స్ ఓఎస్‌లో భాగం చేసింది. అయితే ఇది కూడా పూర్తిస్థాయిలో బరోసాను ఇవ్వడం లేదు. పీసీకి మాల్వేర్ ప్రమాదాన్ని నివారించి, థ్రాష్ చేసే మాల్వేర్‌బైట్స్ ట్రయల్ వెర్షన్ అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ పెయిడ్‌వెర్షన్ వాడుకోవడమే మంచిది.

ఫోటోలకు కొత్త వ్యూ ఐర్ఫాన్ వ్యూ

పీసీలో ఇమేజెస్ చూసుకోవడానికి, ఎడిటింగ్‌కు ఒక చక్కటి ప్రోగ్రామ్ ఇర్ఫాన్‌వ్యూ. ఫైల్ షేర్ విషయంలో, స్క్రోలింగ్ విషయంలో ఇది కొత్త అనుభూతిని ఇస్తుంది.

క్లీనింగ్ కోసం తప్పనిసరి... సీసీ క్లీనర్

సిస్టమ్‌ను నీట్‌గా క్లీన్‌గా పెట్టుకోవడానికి సీసీ క్లీనర్ తప్పనిసరి. విండోస్ ద్వారానే టెంపరరీ ఫైల్స్, కుకీస్ లను క్లియర్ చేసుకోవడానికి అవకాశం ఉన్నప్పటికీ మాన్యువల్‌గా చేయలేని రీతిలో సీసీ క్లీనర్ సిస్టమ్‌ను క్లీన్ చేయగలదు.

- జీవన్

పర్సనల్ కంప్యూటర్ వాడకంలో మీ ప్రత్యేకత కనిపించాలి. మీ సిస్టమ్‌లో ఉండే సాఫ్ట్‌వేర్‌లు ది బెస్ట్ అయ్యుండాలి. కొత్త అప్లికేషన్‌లను వినియోగించుకోవడం మాట ఎలా ఉన్నా... బేసిక్స్ దగ్గరైనా బెస్ట్ ఫీచర్లు ఉపయోగించాలి. అప్పుడే కంప్యూటర్ వినియోగంలో మీ ప్రత్యేకత అవిష్కారమవుతుంది. మీకు పీసీపై కమాండ్ ఉందని నిరూపణ అవుతుంది. 'తళుకుబెళుకు రాళ్లు తట్టెడేలా..' అన్నట్టుగా అనవసర ఫీచర్లకు షిఫ్ట్ ప్లస్ డిలీట్ కొట్టి... కంప్యూటర్ అవసరాలకు తప్పనిసరైన నిక్కమైన నీలాలను ఎంచుకోండి. రన్ చేయండి...

● యంగ్‌వేదం sakshi.youngvedam@gmail.com, www.facebook.com/youngvedham

● ఇంటిరియం sakshi.interium@gmail.com

బెస్ట్ బెడ్‌షీట్ ఎంచుకోండి

రోజూ కొన్ని గంటల పాటు మనిషిని అంటి పెట్టుకుంటుంది బెడ్‌షీట్. రోజు మొదలయ్యేది ఈ చుప్పటి మీద నుంచే. బెడ్‌షీట్ ఇన్నవేటివ్‌గా ఉంటే ఆలోచనలు సానుకూలంగా ఉంటాయి. బెడ్‌షీట్‌ను ఎంచుకునేటప్పుడు ఈ విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకుంటే రోజును ఆనందంగా స్వాగతించవచ్చు.

నాణ్యతకు కొలమానం!

బెడ్‌షీట్ నాణ్యత త్రెడ్ కౌంట్ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒక అంగుళంలో జోసం అంటే రెండు వందల దారాలు ఉంటాయి. గరిష్టంగా ఆరువందల దారాలుంటాయి. రెండు వందల దారాలున్న బెడ్‌షీట్ కొంచెం గరుకుగా అనిపిస్తుంది. తాకితే చేతికి మృదువుగా తగలాలంటే నాలుగు వందల కౌంట్ బెడ్‌షీట్ తీసుకోవాలి. ఒక మెటీరియల్ వివయానికొస్తే కాటన్‌కే మొదటి ప్రాధాన్యం. కాటన్‌లో సీ ఐలాండ్ కాటన్, ఈజిప్షియన్ కాటన్, పైమా కాటన్, ఆర్గానిక్ కాటన్... ఇలా రకరకాలు వచ్చేశాయి. ఇవి కొత్తవి కాదు కానీ ఆయా ప్రదేశాల్లో దొరికే కాటన్ మెటీరియల్ మాత్రమే. ఇప్పుడు ఏ వస్తువైనా ఖండాలు దాటడం పెద్ద కష్టం కావడం లేదు. ఇప్పుడు సింథటిక్ మెటీరియల్‌లో కూడా కాటన్‌లాంటి హాయిని పొందే అవకాశం ఉంటోంది. వీటిలో ఎక్కువ భాగం కొంత శాతం కాటన్, కొంత శాతం నైలాన్ వంటి కృత్రిమ దారాలను కలిపి తయారుచేసినవే ఉంటాయి. మరో వైవిధ్యం ఏమిటంటే... వెదురు కలప గుజ్జుతో చేసిన బెడ్‌షీట్‌కి క్రేజ్ పెరుగుతోంది.

డిజైన్‌లు కొల్లలు!

పూలు, కొమ్మలతోపాటు బార్డర్‌డాల్, సింథ్రెల్లా... ఇలా ఫెయిరీ టెయిల్ పాత్రలన్నీ బెడ్‌షీట్ రూపంలో బెడ్‌రూములోకి వచ్చేస్తున్నాయి. ఈ కథలు వింటూ, ఈ బొమ్మలతో ఆడుకుంటూ పెరిగిన అమ్మాయిలు టీనేజ్‌కొచ్చేసరికి ఇక ఈ బొమ్మలతో ఆడడం, ఈ కథలు వింటూ నిద్రపోవడం కుదరదు, ఇలాంటి పిల్ల దేవ్వలన్నీ మానాల్సిందే అనే హెచ్చరికలు మొదలవుతుంటాయి. అందుకే టీనేజ్ అమ్మాయిలు బెడ్‌షీట్‌ల మీద తమకిష్టమైన బొమ్మలను చూసుకుని మురిసిపోతుంటారు. అలాగే ఇప్పుడు కొన్ని మోడల్స్ అబ్బాయిలు ఇష్టపడేవి ఉన్నాయి. సాహసోపేతంగా, కొంచెం భయానకంగా, మరికొంత బీభత్సంగా ఇవి అబ్బాయిల గది అని చెప్పకనే చెప్పేస్తున్నాయి.

naaptol.com నాప్‌టోల్

ఆర్డరు ఇప్పుడే 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

అల్ట్రా స్లిమ్ బోడీ షేపింగ్ గార్మెంట్

సెక్సీగా కనిపించడానికి తెలివైన పద్ధతి

కొనండి 1 పొందండి 1 ఉచితంగా

ముందు తర్వాత

ఈ రోజు స్పెషల్ ఆఫర్ ₹999

డీల్ కోడ్ : 613

100% QUALITY ASSURED ISO 9001:2008 CERTIFIED

• బొజ్జను సమాంతరంగా చేస్తుంది
• మీ తుంటి సన్నగా కనిపించడంలో సహాయపడతాయి
• రొమ్ము క్రింద నుండి మీకాలు పై వరకూ చక్కగా అమరిపోతుంది
• స్వేచ్ఛగా గాలిపీల్చుకోవడమును మరియు మృదువైన ఫాబ్రిక్‌ను ధరించడం సులభం
• అన్ని సైజులలో లభించును : XL, XXL

సైజ్ ₹ 299/- అదనం* ఎక్కువలు ఉన్నచో : 2 పీసుల స్లిమ్ ఓ బెల్ట

పురుషుల కొరకు గెట్ ఇన్ షేప్

కొనండి 1 పొందండి 1 ఉచితంగా

ముందు తర్వాత

ఈ రోజు స్పెషల్ ఆఫర్ ₹999

LOWEST PRICE GUARANTEE

డీల్ కోడ్: 694

• మెత్తని పరిమళ పాదభంగిమల దుస్తులు
• మీ బొజ్జ సరిగా ఉంటూ మీకు హాయినిస్తుంది
• పొగుబడే పరిమళ మిమ్మల్ని మంచి జీవిత్వానికి సిద్ధపరుస్తుంది
• స్వేచ్ఛగా గాలిపీల్చుకోవడమును మరియు ధరించడం తేలిక
• అన్ని సైజులలో లభించును : L to XL (34inch - 42inch) | XXL to XXXL (43inch - 48inch)

సైజ్ ₹ 299/- అదనం*

ఎక్కువలు ఉంటే : 2 పీసుల గెట్ ఇన్ షేప్

రవాణా ఖర్చులు వర్తిస్తాయి. తెలివిగా చేసుకోవడము సగములో చెల్లించండి. పై పట్టు పెంచడానికి ఉత్పాదనలు మరియు మారుతి ప్రాడక్టులు, లోగోలు, ట్రేడ్‌మార్కులు, ప్రమోర్కులు, కాపీహక్కులు సంబంధిత యజమానుల సొంతం. ఉల్లు వారువు గ్యారంటీ

సాహిత్యం: సాహితి

పల్లవి : శ్రీశ్రీశ్రీ రంగ రంగ రంగాచార్యుల వారి
సింగిల్ నాద సంకీర్తన
అదితాళం హార్డుమంధరాగం
అనుపల్లవి : ఆ... శభాష్... ఆ...
సా నిసా నిసా నిసా నినగరిసా నిసాసా
సా నిసా నిసా నిసా నినగమపా ॥సా నిసా॥
పల్లవి : శంకరాభరణంతో స్నానం చేస్తా
నేను కీరవాణి రాగంతో కూరొండేస్తా
రంజని రాగంతో రప్పాడేస్తా
నిన్ను భైరవి రాగంతో భయపెట్టేస్తా
హంసధ్వని రాగంతో హింసించేస్తా
నిన్ను హిందోళ రాగంతో హీటెక్కిస్తా
శంకరా... శంకరా... ॥శంకరాభరణం॥
నిన్ను భైరవి రాగంతో భస్మం చేస్తా ॥సా నిసా॥
చరణం : 1 Hey do you want some music u
Do you want some music u uuuu
o hei ఫ్రెండ్‌షిప్‌వల్లో తేల్చేసుకుందాం తాడో పేడో
1 2 3 4 చూసేద్దామా...
హీరో హీరో నువ్వో నేనో ఎవరో
Do you want some music u uu (2)
ధిరన ధిరన తకిట తకిట జతులను పాడి
ఉరుము మెరుపు కలిపి వాన కురిపించేస్తా
నినన రిరిరి గగగ మమమ స్వరములతోటి
మధుర నిధుల గదుల తలుపు తెరిపించేస్తా
స్వరాల బ్రహ్మతోటి నీకేంటిరా పోటీ
నీ నరాలతో సితారు వాయిస్తా... ఆ...
॥శంకరా॥ ॥సా నిసా॥
చరణం : 2 Hey H I PH O Phooo...
హిప్‌హాప్‌తో ఊపిస్తా... నీ హిప్పును వంచేస్తా హో...
Do you want some music
D I S C O... disco...
శివమత్త పెట్టిస్తా చూస్కో... దమ్ముంటే రారా రాస్కో
హే... స్టార్ట్ సేశానో రాక్ అండ్ రోల్
వదిలేస్తా నా సెల్ఫ్ కంట్రోల్
ఈ బాడీతో వాయిస్తా డోల్
Do you want some music u uu (2)
తకిట తకిట తక ధికిట ధికిట తక
తకిట తకిట తక ధింధింతా
మకిట మకిట నక రికిట రికిట తక
తకిట తకిట తన తోంతోంతా
ధగిణ ధగిణ ధగ ధికిణ ధికిణ ధిగ
తోం తతకిట ధీం తతకిట నంనం
ధీం తతకిట తోం తతకిట ధుంధుం
తకిట తకిట తోం తోం... తకిట తకిట చూం చూం...
సానినినిసా నినినా నినినిసా నినమా
నగగా నగగా నగగా నమమా
గమమా గమమా గమమా గమపా
మమపా మమపా మమపా మమనీ
వనినీ వనినిసా నినినా నినమా
నమా నమా మపా మదా మాపా
చిత్రం : ఇద్దరమ్మాయిలతో (2013)
రచన, సంగీతం : దేవిశ్రీ ప్రసాద్
గానం : మనో, సుచిత్ర సురేషన్, రవీన రెడ్డి

సంపాదకత్వం: సాహితి
sakshisong@gmail.com

సాక్షి ఫ్యామిలీ

9

హైదరాబాద్
శుక్రవారం
21-6-2013

పదం మూగబోయిన చోట
సంగీతం పలుకుతుంది.
- హ్యాన్స్ క్రిస్టియన్,
డానిష్ రచయిత

ప్రపంచ సంగీత దినోత్సవం స్పెషల్
... 11వ పేజీలో

1

2

1. కృత్రిమ కాలితో తొలి అడుగు వేస్తున్న నవీన్.
2. కంటి ఆపరేషన్ చేయించుకున్న వాళ్లు.
3. ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరంలో పరీక్షలు చేస్తున్న డాక్టర్లు.
4. రక్తదాన శిబిరంలో...

3

4

డాక్టర్ ఏం చేస్తారు?
చెకప్ చేస్తారు. చీటీ రాస్తారు.
మరి... మంచి డాక్టర్?
అవసరమైతే ఇంటికొస్తారు.
ఇంకాస్త మంచి డాక్టర్?
డబ్బుల్లేవంటే ఫీజొద్దంటారు.
మరికాస్త మంచి డాక్టర్?
టెస్టులూ అవీ ఫ్రీగా చేయిస్తారు.
మరీ మంచి డాక్టర్?
'ఉంగళుక్కాగ' (మీకోసం) అని
బోర్డు పెడతారు!
ఆ బోర్డుకి ఇన్ / అవుట్ ఉండవు.
ఎనీ టైమ్, ఫర్ ఎనీ ప్రాబ్లెం...
నేనున్నాను అంటారు.
సునీల్ సరిగ్గా అలాంటి డాక్టరే!!
వైద్యంతో పాటు
సమాజంలోని కష్టాలకు, కన్నీళ్లకూ
చికిత్స చేస్తున్న... చేయిస్తున్న...
చెన్నైలోని ఈ తెలుగు
డాక్టర్ సేవాతత్పరతే
ఇవాళ్టి మన స్పెషల్ స్టోరీ.

ఫొటో: కార్తీక్

డాక్టర్ మునీర్

వైద్య వారధి...
సేవాసారథి

ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ పదిన... జాతీయ పత్రికలు ఒక వార్తను ప్రచురించాయి. 'పద్నెండేళ్ల నవీన్ కుమార్ తెలికపాటి కృత్రిమ కాలుతో తొలి అడుగు వేశాడు' అనే శీర్షికతో వచ్చిన వార్త అది. చెన్నై రాజీవ్‌గాంధీ జనరల్ హాస్పిటల్‌లో నవీన్‌కి జర్మనీలో రూపొందిన ప్రోస్థెటిక్ లెగ్ అమర్చారని రాశాయి. కొన్ని పత్రికలు పేద కుటుంబంలో పుట్టిన ఆ కుర్రాడికి వైద్యం, చదువు, పోషణ బాధ్యతలను తీసుకున్న 'ఉంగళుక్కాగ' స్వచ్ఛంద సంస్థ సేవను ప్రస్తుతించాయి. దీనిని నిర్వహిస్తున్న డాక్టర్ సునీల్ సేవలను కూడా ప్రస్తావించాయి. చెన్నైలో సేవలందిస్తున్న ఈ తెలుగు డాక్టర్ గురించి తెలుసుకోవాలన్న ఆసక్తిని కలిగించాయి ఆ కథనాలు. ఇదే విషయమై డాక్టర్ సునీల్‌ని కలిసిన వ్యక్తు ఆయన చెప్పిన వివరాలు ఆయన మాటల్లోనే...

''మాది నెల్లూరు జిల్లా పెళ్లకూరు మండలం ఏరవనంబేడు. టెన్త్ వరకు శ్రీకాళహస్తిలో చదివాను. ఇంటర్ తిరుపతిలో, ఫిజియోథెరపీ స్పెషలైజేషన్ చెన్నైలోని ఎంజీఆర్ యూనివర్సిటీలో చేశాను. ఫిజియోథెరపిస్టుగా నా కెరీర్ మొదలు పెట్టింది కూడా చెన్నైలోనే. వైద్యరంగంలో ఉండడంతో ఆరోగ్యసమస్యలు ఎన్ని రకాలుగా ఉంటాయనేది నిశితంగా చూడగలిగాను. మా దగ్గరకు వచ్చే వారిలో చాలామంది ఆర్థిక స్థోమత లేక, మధ్యలోనే ఫిజియోథెరపీ ఆపేస్తుంటారు. దాంతో జీవితకాలం అంగవైకల్యంతోనే గడపాల్సి వస్తుంది. మేము ఎంత చెప్పినా అప్పటికి సరేనంటారు, కానీ ఆర్థిక పరిస్థితి సహకరించక వైద్యాన్ని కొనసాగించలేకపోతారు. అలాంటి వాళ్లకు ఉచితంగా ఫిజియోథెరపీ చేయిస్తుంటాం. కొన్ని కేసుల్లో సర్జరీ తప్పనిసరి. ఆ ఖర్చులు భరించలేక వైద్యాన్ని వాయిదా వేస్తూంటారు. అప్పుడు దాతలు అవసరమౌతారు. వారిని వెలికి, పేషెంట్లను చూపించి, వైద్యానికయ్యే ఖర్చు గురించి వివరించి 'మీరు వూనుకుంటే ఒక ప్రాణం నిలబడుతుందని' కన్విన్స్ చేసేవాడిని. నేను కలిసిన వారిలో చాలా మంది సహాయం చేశారు. ఇలా ఇవ్వటి వరకు యాభై మంది పారిశ్రామిక వేత్తలు, ధనవంతులు సహాయం చేశారు.

వైద్య వారధిగా... సారథిగా...

ఫిజియో థెరపీ చేయించుకోలేని వారికి ఉచిత సేవలతో మొదలైంది నా సర్వీస్. ఆ తర్వాత నేను స్వయంగా సేవ లందించలేని చోట... సహాయం అవసరమైన వారికి- సహాయం చేయగలిగిన వారికి మధ్య వారధినయ్యాను. ఇలా పదమూడేళ్లుగా చేస్తున్నాను. కానీ వ్యవస్థీకృతం చేయలేదు. ఆర్థిక సహాయం అవసరమైన ఒక పేషెంట్ తారసపడినప్పుడు హడావిడిగా దాతల దగ్గరకు పరుగులు తియ్యడం, అవ్వటికా పని పూర్తి చేసి తిరిగి నా ఫిజియోథెరపీ సెంటర్లు చూసుకోవడం అన్నట్లు ఉండేది. నా ఫ్రెండ్స్ చాలా మంది సర్వీస్‌ని ఇన్‌స్టిట్యూషనలైజ్ చేస్తే బావుంటుందని సూచించారు. అప్పుడే సేవల్ని అనేక రంగాలకు విస్తరించాలనుకున్నాం. మా సేవా సంస్థలో డాక్టర్లు, హైకోర్టు లాయర్లు, పోలీస్ అధికారులు ఉండేటట్లు నిర్ణయం తీసుకున్నాం.

విస్తరించిన సేవలు!

మంచి మార్కులు తెచ్చుకున్నవ్యక్తికి పేదరికం కారణంగా చదువు కొనసాగించలేకపోతున్న విద్యార్థుల గురించి వార్తల్లో చదివినప్పుడు బాధనిపించేది. అలాంటి వాళ్ల కోసం ఏదైనా చేయాలనిపించి నాకు వరి చయమున్న పారిశ్రామిక వేత్తల్ని సంప్రదించాను. ఇలా ఒక్కో స్టూడెంట్‌ని ఒక్కొక్కరికి... దత్తత ఇవ్వడం కాదు కానీ చదువు బాధ్యతలు తీసుకునేలా చేయగలిగాను. ఒకసారి చదివయమైతే నేనెవర్నీ మర్చిపోను, వారితో అనుబంధాన్ని కొనసాగిస్తాను. ఆదే నా సర్వీస్‌కు ఆధారం. ఇలా ఇప్పటి వరకు ముప్పై మంది ఉన్నత చదువులు చదువుతున్నారు. ఇప్పుడు మా దగ్గరకు ... ఇంటర్ క్యాష్ మ్యారేజ్ చేసుకున్నందువల్ల ఇబ్బంది పడుతున్నామని, మోనపోయాం న్యాయం చేయమని, దౌర్జన్యం కారణంగా సవ్యపోయామని... ఇలా బరబరాల సమస్యలతో వస్తున్నారు. సంస్థ లెటర్ హెడ్ మీద కంప్లయింట్ రాసి, మాలో ఉన్న సంబంధిత శాఖల వాళ్ల ఆ సమస్య పరిష్కారమయ్యే వరకు పాలో అప్ చేస్తారు. సంస్థ పేరు 'ఉంగళుక్కాగ డాక్టర్ సునీల్' అంటే 'మీ కోసం డాక్టర్ సునీల్' అని అర్థం. ఇందులో హైకోర్టు అడ్వకేట్ వెంకటేష్, డాక్టర్ సాయిరాం, మెడికల్ కాలేజ్ లీడ్‌తోపాటు చెన్నైలో ప్రముఖ రంగాల్లో ఉన్న లైక్ మైండెడ్ యూత్ ఉన్నారు. మా దగ్గరకు వచ్చిన సమస్య ఎవరికి సంబంధించినదైతే వాళ్లు అందుకుంటారు.

ఆ రోజు ఏమయిందంటే...

నవీన్ వాళ్ల నాన్న ప్రైవేట్ కంపెనీలో సెక్యూరిటీ గార్డు. యాక్సిడెంట్ జరిగినరోజు... న్యూస్‌లు వదిలిన తర్వాత మరో పిల్లాడితో కలిసి వేరుశనక్కాయలు తింటూ ఇసుకలో ఆడుకుంటూ ఉన్నాడు నవీన్. ప్రాక్టీషియనర్ డ్రైవర్ పిల్లలను గమనించకుండా రివర్స్ చేశాడు. దాంతో వేరుశనక్కాయలు అమ్మే అమె, నవీన్‌తోపాటు ఆడుకుంటున్న కుర్రాడు అక్కడికక్కడే చనిపోయారు. నవీన్‌కి ఒక కాలు తెగిపోయింది. మరో కాలు కూడా మనికిరాదు తీసేయాలన్నారు డాక్టర్లు. నేను మూడు రోజుల పాటు రోజూ హాస్పిటల్‌కెళ్లి డాక్టర్లను ఒప్పించాల్సి వచ్చింది. 'పన్నెండేళ్ల వయసులో రెండు కాళ్లూ పోతే ఆ పిల్లాడికి జన జీవితం ఏముంటుంది? ఉన్న కాలిని కాపాడదానికి ఒక ప్రయత్నం చేద్దాం, సక్సెస్ అవుతుందేమో చూద్దాం, అందుకయ్యే ఖర్చు మేమే భరిస్తాం, వర్క్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్‌కి మిమ్మల్ని బాధ్యులను చేయం' అని మాటిచ్చి మూడు రోజులపాటు ఆ కాలిని తొలగించకుండా ఆపగలిగాను. నాలుగో రోజుకి అందరిలోనూ ఆశ వచ్చింది. ఇక్కడే మేము మరింత దొరవ తీసుకోవాల్సి వచ్చింది. మనకు అందుబాటులో ఉన్న ప్రైవేట్ కాలు బరువుగా ఉంటుంది, పిల్లలు మోయలేరు. అందుకే ఆధునిక టెక్నాలజీతో జర్మనీలో తయారైన ప్రోస్థెటిక్ లెగ్ తెప్పించి అమర్చాం. దానికి లక్షకుపొయిలైంది. పిల్లాడిది ఎదిగే వయసు కాబట్టి ఈ కాలునే శాశ్వతంగా ఉంచకూడదు. 21 ఏళ్ల వచ్చే వరకు ఎముక పెరుగుతూ ఉంటుంది. మామూలు కాలుతో సమానంగా ఉండేటట్లు కృత్రిమ కాలును ఏడాదిన్నరకోసారి మార్చాలి. అన్నిసార్లు మార్చడానికి అయ్యే ఖర్చునంతటినీ మా సంస్థ భరించడానికి నిర్ణయమైంది. ఆ పిల్లాడిని దత్తత తీసుకుంది మా సంస్థ. వైద్యంతోపాటు ఉన్నత చదువుల వరకు బాధ్యత తీసుకున్నాం.

సాయం పొందిన చేతులే...

ఇటీవల మెడికల్ క్యాంపులో తొమ్మిది వందల మందికి కంటి పరీక్షలు, కాటరాక్ట్ ఆపరేషన్లు దేని క్షుద్రాలు ఇచ్చాం. నెలరోజులపాటు దాదాపుగా వందమంది యువకులు మాతో పనిచేశారు. వీరంతా గతంలో సంస్థ నుంచి సహాయం పొందిన వాళ్లే. చాలామంది 'మేము పొందిన సాయానికి మరొకరి కోసం ఒకరోజు పని చేయడం కష్టం కాదు. మీరు ఈ సారి చేయబోయే పనుల్లో సర్వీస్ చేస్తాం, ముందుగా చెప్పండి' అని మాట తీసుకుని వెళ్లంటూరు. మొదటిసారి మేము నిర్వహించిన బ్లడ్ డొనేషన్ క్యాంపుకి మూడు వందల మంది వచ్చారు. ఈసారి నాలుగు వందల మంది పేర్లు రిజిస్టర్ చేసుకున్నారు.

నయమయ్యాక స్కూలుకు పంపిస్తా...

నవీన్ ఇప్పుడు నడుస్తున్నాడు. జర్మనీ కాలు బాగా సెట్ అయింది. రోజూ అన్నా నగర్‌లో ఫిజియోథెరపీ చేయించి తీసుకొస్తున్నాను. ఫిజియోథెరపీ చేసేటప్పుడు కొద్దిగా నొప్పిగా ఉందంటున్నాడు. పూర్తిగా నయమయ్యాక స్కూలుకి పంపిస్తాం.

- లక్ష్మి, నవీన్ కుమార్ తల్లి

ఆ గౌరవం చాలా గొప్పది!

స్వచ్ఛందంగా సేవ చేయడానికి ముందుకు వస్తున్న వాలంటీర్లలో ఎక్కువమంది తమిళులే. నేను తెలుగువాడినని ప్రత్యేకంగా చెప్పుకునే ప్రయత్నం చేయను. తెలుగు వాడిని అని చెప్పుకోవడం ద్వారా గొరవాన్ని ఆశించడం కాదు, పదిమందికి పనికొచ్చే పని చేయడం ద్వారా... 'తెలుగువాళ్లు సాయపడే గుణం ఉన్న వాళ్లు' అని ఇతరులు అనుకోగలిగితే చాలే గొరవం చాలా గొప్పది''.

తండ్రి స్ఫూర్తితో...

ఒకప్పుడు గ్రామాలలో ఏ వివాదం వచ్చినా పోలీస్ స్టేషన్‌కి వెళ్లేవాళ్లు కాదు. ఘనశ్యాంబేడు గ్రామం కూడా అంతే. గ్రామస్థుల మధ్య వివాదాలను పరిష్కరించడంలో తన తండ్రి గద్దం వెంకటకృష్ణారెడ్డి పోషించిన పాత్ర ఇప్పటికీ కళ్ల ముందు మెదులుతోందంటారు సునీల్. గ్రామస్థులకు వైద్యం అవసరమైతే కారిచ్చి వట్టడానికి పంపించిన తండ్రి ఉదారతే తనకు స్ఫూర్తి అంటారు. ఆ స్ఫూర్తితోనే తాను పదిమందికి సహాయం చేస్తూ, మరి కొందరి చేత చేయిస్తున్నారు ఆయన.

''నేను చేస్తున్న సేవ కనిపిస్తోంది కానీ దాని వెనుక ఉన్న దాతలు ఎవరికీ కనిపించడం లేదు. నిజానికి గుర్తించాల్సింది డోనర్స్‌నే'' అంటున్నప్పుడు సునీల్ మాటల్లో వారి పట్ల కృతజ్ఞత వ్యక్తమైంది.

- వారా మంజులారెడ్డి, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి

జగన్ కోసం

390 రోజులు

జగన్... జాతీయ నాయకుడు

'ఎంతకాలం బతికాం అన్నది కాదు, బతికినంతకాలం ఎలా బతికాం అన్నదే ముఖ్యం' అని నమ్మి, ఆచరించిన కుటుంబం నుండి వచ్చిన వ్యక్తి జగన్. తన తండ్రి మరణవార్త విని వందల సంఖ్యలో అభిమానులు గుండె పగిలి చనిపోయారని తెలిసి, చలించిపోయిన మంచి మనిషి జగన్. ఎన్ని కష్టాలు ఎదురైనా, ఇచ్చిన మాటకోసం 'ఓదార్పు యాత్ర' మొదలుపెట్టినప్పుడే, ఈ రాష్ట్రంలోని ప్రతి కుటుంబమూ ఇలాంటి దిక్కు ఉండాలని మనసులో అనుకున్నారు. ఓదార్పుయాత్రలో నిష్కపటమైన ప్రతి పేదవాడి హృదయాన్ని, బాధల్ని, తన తండ్రి మీద ఉన్న అభిమానాన్ని చూసి, జగన్ ఉద్వేగం చెందారు. మానవత్వం, దేవుడంటే నమ్మకం, ఆపదలో ఉన్నవారికి సహాయం చేయటం అనే ఈ మూడు సుగుణాల వల్లనే జగన్ ప్రజానాయకుడయ్యారు. తండ్రి చనిపోయాక గత మూడేళ్లుగా జగన్ ఎన్నో అనుభవాలను చవిచూడడంతో ఆది పిన్న వయసులోనే ఈ కుర్రవాడు, కుట్ర రాజకీయాల నుంచి ఎంతో నేర్చుకున్నారు. ఇవ్వుడిన వై.ఎస్.జగన్ ముమ్మాటికీ జాతీయ నాయకుడు.

- కె.రజని, విజయవాడ

ప్రజలు జగన్‌కి అండగా ఉన్నారు

ప్రజానాయకుడైన జగన్‌గారిని నిర్బంధించి, వేధిస్తున్న సీబీఐ ఒక వాస్తవం విస్మరిస్తోంది. సీబీఐ అంటున్న ఈ అవినీతి, శ్రీడ్ ప్రోఫోలు అనలు వర్తించేది చంద్రబాబుగారికే. ఫుక మొదట అయన్నే జైల్లో పెట్టాలి. తను నీతిమంతుడినని, నత్యహరిశ్చంద్రుడినని నిరూపించుకోవడానికి బాబుగారు ఎన్నో శివ్వలు పడ్డారు. సీబీఐ అంటే భయపడి, కాంగ్రెస్‌తో చేతులు కలిపారు. తనపై దర్యాప్తును ఆపించుకున్నారు. ఇలా ఏ ఎండమ ఆ గొడుగు పట్టే రాజకీయం చంద్రబాబుకి అలవాటే. ప్రతిపక్షనేత అయిపుండీ కాంగ్రెస్‌తో చేతులు కలపడం ద్వారా ఎన్టీయార్ ఆత్మకు సైతం మనస్థాంతి లేకుండా చేస్తున్నారాయన. అయన మన్నుతున్న పుత్రులు, పుతం త్రాలు ఘస్మాసుర 'హస్త' రూపంలో తిరిగి అయన్నే అంతమొందిస్తాయి. ప్రజాదరణ ఎటూ లేదు కాబట్టి చివరికి అయన కాంగ్రెస్ గూటికి చేరినా ఆశ్చర్యంలేదు. కాంగ్రెస్‌తో కుమ్మక్కై జగన్‌కు వ్యతిరేకంగా దుష్ప్రచారాలు చేస్తున్న చంద్రబాబు ఒక విషయం తెలుసుకోవాలి. ఆయనలా జగన్ పిరికివారు కాదు. విచారణను తప్పించుకోడానికి ఎవరి పంచనా చేరలేదు. జగన్ ధీశాలి. ఇచ్చిన మాట కోసం కట్టుబడిన నాయకుడు. కాంగ్రెస్, సీబీఐ, టీడీపీ.. జగన్‌ను ఎంతోకాలం ఇబ్బందిపెట్టలేవు. ఆ దేవుడు, ప్రజలు జగన్‌కి అండగా ఉన్నారు. త్వరలోనే ఆయన విడుదలై వస్తారు. ఆయన్ని ఇన్నాళ్లూ వేధించినవారందరికీ ప్రజలు బుద్ధి చెబుతారు. ఇది సత్యం.

- కృష్ణమోహన్, నాయుడుపేట, నెల్లూరు జిల్లా

నా పేరు రాజ్‌కుమారి వర్మాని, వయసు 71 సంవత్సరాలు, రాజస్థాన్ లోని కోటా జిల్లా నా స్వస్థలం. నా నల్లని జుట్టు రహస్యమేమిటని ఇప్పుడు అందరు అడుగుతున్నప్పుడు నేను కేశ్ కింగ్ హెయిర్ ఆయిల్ ప్రయోజనాల గురించి వాళ్లకు చెపుతూ ఉంటాను. వృద్ధులైన హకీమ్స్ సిఫారసు చేసిన అనేక మూలికా తైలాలను తయారుచేసి, పరీక్షించాను. అయితే కేశ్ కింగ్‌కే అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తాను. అదే అన్నింటికన్నా ఉత్తమమైనది. నేను దీనిని రెండు-మూడు సంవత్సరాలుగా వాడుతున్నాను. ఫలితాలు వాటంతట అవే వెల్లడి అవుతాయి. నా సిఫారసు మేరకు మా పిల్లలు కూడా కేశ్ కింగ్ వాడడం మొదలుపెట్టారు. వారంతా నాకు ఇప్పుడు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నారు. మంచి విషయాన్ని ఎప్పుడూ దాచి ఉంచకూడదు, వారి ప్రయోజనాలకై ప్రతిఒక్కరికీ దానిని చెప్పాలి.

హోమియో లైఫ్

హైదరాబాద్, విజయవాడ, కర్నూల్, గుంటూరు, విజయవాడ, వైజాగ్, తిరుపతి, రాజమండ్రి, బెంగళూరు & చెన్నై

అపాయింట్‌మెంట్ కొరకు 9246199922

డా॥ టి. కిరణ్‌కుమార్
హోమియో నిపుణులు

స్త్రీలలో డయాబెటిస్ - హోమియో చికిత్స

డయాబెటిస్ లేదా షుగర్ వ్యాధి అనేది ఒక దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. స్త్రీలు, పురుషులు కరువురూ సమానమైన రీతిలో ఈవ్యాధిబారిన పడుతుంటారు. ఒక్కొక్కసారి చిన్నపిల్లలకు కూడా డయాబెటిస్ వస్తుంది. దీనిని టైప్-1 డయాబెటిస్ అంటారు. ఈ టైప్-1 డయాబెటిస్ ఆడపిల్లలలో వస్తే గనుక, నెలసరులు సరిగ్గా రాకపోవటం, నెలసరులు మొదలవటంలో కూడా ఆలస్యం అవుతుంది.

అలా కాకుండా టైప్-2 డయాబెటిస్ వస్తే గనుక అంటే ఇది వారసత్వంగాను, ఏదైనా మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనల వలన, 20 సంగలు లేదా 25 సంగల దాటిన తర్వాత వస్తుంది. దీనివలన హార్మోన్లు సరైన రీతిలో పనిచేయక, వివరీతమైన హార్మోన్ల సమస్యలు అంటే ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ సమస్యలు, సంతాన లేమి లాంటివి వస్తాయి.

డయాబెటిస్ లేకపోయినా, కొంతమందిలో మరీ ముఖ్యంగా ఆడవాళ్ళల్లో నెలసరులు మొదలయిన తరువాత, కొన్ని కారణాల వలన హార్మోన్ల అసమతుల్యత రావచ్చు. ఈ హార్మోన్ల అసమతుల్యత వలన, గ్లూకోజ్ స్థాయిలను క్రోమ గ్రంథి సరిగ్గా కంట్రోల్ చేసుకోలేదు. దీనివలన కూడా గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరిగి డయాబెటిస్ రావచ్చు.

ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టిరాన్, బ్యాటినైజింగ్ హార్మోన్, ప్రొలాక్టిన్ లాంటి హార్మోన్లు సెలసరి సరిగ్గా రావటానికి, శరీరంలో జీవప్రక్రియలు అన్నీ సరైన విధంగా ఉండటానికి ఉపయోగపడతాయి. కాని ఎప్పుడైనా, ఈస్ట్రోజన్ హార్మోను ఉత్పత్తి ఎక్కువ అయినప్పుడు ఇన్సులిన్, గ్లూకోజ్ స్థాయిలను సరైన విధంగా ఉంచలేదు. కాని సాధారణంగా షుగర్ లెవల్స్ సెలసరులు ముందు, తర్వాత సెలసరి సమయంలో ఎక్కువగా ఉండి, తర్వాత నార్మల్‌కి రావటం జరుగుతుంది. కాబట్టి షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న మహిళలు సెలసరుల సమయంలో వ్యాయామాలు చేయటం, ఆహారం తక్కువగా తీసుకోవటం మంచిది. ఎందుకంటే ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోను వలన వివరీతమైన ఆహారం తినాలనిపిస్తుంది. షుగర్ లెవల్స్ సరైన రీతిలో ఉండటానికి, వరుసగా ఒక 2-3 సెలలు రక్తపరీక్షలు చేయించుకుని, దానికి అనుగుణంగా మందులు తీసుకోవాలి.

అండాశయాలలో సీటిత్తులు

పీసీఓడీ సమస్యతో బాధపడుతున్న వారిలో ఎక్కువగా షుగర్ వ్యాధి వచ్చేందుకు అవకాశం ఉంది. ఈ సమస్యతో హార్మోన్ల అసమతుల్యత, ఊబకాయం, మొటిమలు, సెలసరులు ఆలస్యంగా రావటం వంటివి జరుగుతాయి. కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ ఎక్కువగా ఉండటం, మగవాళ్ళకు సంబంధించిన హార్మోన్లు యాండ్రోజెన్, టెస్టోస్టిరాన్ లాంటివి ఎక్కువమొత్తంలో ఉత్పత్తి అవటం సర్వసాధారణం. దీనివల్ల మొత్తం జీవప్రక్రియపై ప్రభావం పడి, డయాబెటిస్ రావచ్చు.

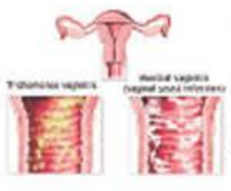
80-90 శాతం మంది మహిళలలో, ముఖ్యంగా టైప్-1 డయాబెటిస్ లేదా టైప్-2 డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్న

డయాబెటిస్ వల్ల హార్మోన్ల అసమతుల్యత వచ్చి, పిండం ఎదగడానికి, గర్భాశయంలో సరైన వాతావరణం లేక అబార్షన్స్ అవ్వటం లేదా చూడ్డానికి సంతానలేమి లాంటి సమస్యలు రావచ్చు.

ఒక్కొక్కసారి మామూలుగా ఉన్న ప్రవాహంలో చిన్న చిన్న రక్తకణాలు గర్భ కట్టడం వలన రక్తపోటు రావటం, కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువ కావటం లాంటి సమస్యలు రావచ్చు. ఇవన్నీ కూడా టైప్-2 డయాబెటిస్ ఉండే వాళ్ళలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

సాధారణంగా మెనోపాజ్ దశకు వచ్చిన మహిళలు... మరీ ముఖ్యంగా షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారిలో మెనోపాజ్ లక్షణాలు మరీ తీవ్రంగా కనిపిస్తాయి. అంటే కోపం, చిరాకు, మంటలు, చిమ్మిర్లు, నిద్రలేమి ఎక్కువ అవుతాయి. కాబట్టి షుగర్ లెవల్స్‌ను సాధారణ స్థాయిలో ఉంచుకుంటే ఎటువంటి హార్మోనల్ థెరపీ అవసరం లేకుండా మెనోపాజ్ లక్షణాలను తగ్గించుకోవచ్చు.

వారిలో లైంగికావయవాలకు సంబంధించిన సమస్యలు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా, డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్న వారిలో, వెజైనల్ భాగంలో వివరీతమైన దురద కనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా



i) వెజైనల్ ఏరియా పొడిబారడం- హార్మోన్ల అసమతుల్యత వలన తెల్లబట్ట తక్కువగా బడటం వలన, వయస్సు, ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో మానసిక ఒత్తిడి వలన కూడా ఇటువంటి సమస్య రావచ్చు.

ii) ఇన్‌ఫెక్షన్స్ - డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నవారు ఇన్‌ఫెక్షన్స్‌తో కూడా ఎక్కువగా బాధపడుతుంటారు. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ క్షీణించటం వలన తరచుగా ఇన్‌ఫెక్షన్స్ రావటం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్స్‌ను 'వెజైనైటీస్' అంటారు. దీనిలో ఎక్కువగా నొప్పి, దురద ఉంటుంది. ఈ స్థితిని సరిగ్గా దిశీర్ణ చేయించుకోలేకపోతే, తరచుగా యూరిన్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ బారిన పడడం జరుగుతుంది.

డయాబెటిస్ ఉండే వాళ్ళల్లో ముఖ్యంగా స్త్రీలలో, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, రోగనిరోధక వ్యవస్థ క్షీణించటం వలన తరచుగా ఇన్‌ఫెక్షన్స్ రావటం, నెలసరి సమస్యలు రావటం జరుగుతుంది. వీటన్నింటికీ మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన కూడా కారణం కావచ్చు. హొలిటిక్ హోమియోపతిలో సీనియర్ డాక్టర్ల పర్యవేక్షణలో, ముఖ్యంగా డయాబెటిస్‌కు, స్త్రీలలో డయాబెటిస్ వల్ల వచ్చే కాంప్లికేషన్స్‌కు, మూలకారణం నుంచి వ్యాధిని తీసేసి, జెనిటిక్ కాన్‌స్టిట్యూషనల్ సిమిలియమ్' అనే వర్గతి ద్వారా పూర్తి స్థాయిలో వ్యాధిని తీసేయటం జరుగుతుంది. అంతేకాకుండా రోగనిరోధక వ్యవస్థను కూడా శక్తిమంతం చేసే విధంగా మందులు ఇవ్వటం జరుగుతుంది.

Health Desk: Positive R&D

జెంటిల్‌మెన్ కౌన్సెలింగ్

డాక్టర్ వి.చంద్రమోహన్, యూరోసర్జన్, ఆండ్రాలజిస్ట్,
స్టోన్ యూరాలజీ & కిడ్నీ హాస్పిటల్, కొత్తపేట, హైదరాబాద్

ఆ చర్మం వెనక్కి రావడం లేదు...?

నా వయస్సు 29 ఏళ్ళు. నాకు పుట్టినప్పటి నుంచి పాస్ పోసేటప్పుడు ముందు చర్మం వద్ద బూరలాగా అవుతుంది. పురుషాంగం విచరన ఉన్న చర్మం వెనక్కి రాదు. డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్దామంటే సిగ్గు. నాకు పరిష్కారం సూచించండి.

– కె.ఆర్.ఆర్., చెరుకుపల్లి

మీ సమస్యను ఫైమోసిస్ అంటారు. ఇలా చర్మం వెనక్కు రాకపోవడం వల్ల మూత్రం సరిగ్గా రాక చర్మం లోపలి భాగం తడిసిపోయి తరచూ ఇన్ఫెక్షన్లు రావడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఒక్కోసారి ఈ ఇన్ఫెక్షన్లు మూత్రనాళం నుంచి బ్లాడర్‌లోకి వెళ్లే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. అందువల్ల వీలైనంత త్వరగా సున్తీ (సర్కమ్‌సిషన్) ఆపరేషన్ చేయించుకోవడం మంచిది. ఇది డే కేర్ సర్జరీ. అంటే రెండు మూడు గంటల్లో ఇంటికి వెళ్లిపోవచ్చు. కుట్లు కూడా వాటంతట అవే కరిగిపోతాయి. మీరు యూరాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించి సున్తీ ఆపరేషన్ చేయించుకోండి.

ప్రపంచంలో 1st కాంప్లిమెంటరీ హోమియోపతి @ హోమియోకేర్
అత్యాధునిక స్కిల్స్ మరియు అత్యుత్తమ మందులతో చికిత్స
మధుమేహం, థైరాయిడ్, కీళ్ళనొప్పులు, పిత్త సమస్యలు, సంతానలేమి, పార్శ్వపు నొప్పులు, చర్మ సమస్యలు
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్
ఉచిత కన్సల్టేషన్ - 95500 03399 Toll Free - 1800 102 2202

నాకు 60 ఏళ్ళు. మూత్రం పోసేప్పుడు ఎక్కువ సమయం పడుతోంది. టాయిలెట్లలో నా పక్కన ఉండేవాళ్లు ఇద్దరు, ముగ్గురు వెళ్లిపోయేంతవరకూ నేను మూత్రం పోస్తూనే ఉంటాను. రాత్రి గంటగంటకూ మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తోంది. నాకు షుగర్, బీపీ వంటి జబ్బులు లేవు. నాకు సరైన సలహా ఇవ్వండి.

– ఎస్.ఆర్.కె.వి.ఆర్., జనగాం

అరవై ఏళ్ల వయస్సులో మూత్ర సంబంధమైన సమస్యలకు ప్రధాన కారణం ప్రోస్టేట్ గ్రంధి పెరగడం. ఈ గ్రంధి మూత్రాశయానికి, మూత్రనాళానికి మధ్య ఉంటుంది. ఇది పెరిగి మూత్రనాళాన్ని బ్లాక్ చేయడం వల్ల ఈ సమస్య వస్తుంది. ఈ ప్రోస్టేట్ సమస్యను మందులతో లేదా టీయూఆర్‌పీ అనే కుట్లు లేని ఆపరేషన్‌తో పరిష్కరించవచ్చు. మీరు మీ దగ్గర్లోని యూరాలజిస్ట్‌ను కలవండి.

గైనిక్ కౌన్సెలింగ్

డాక్టర్ సుశీల వావిలాల, ఫీటల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్,
ఫెర్నాండెజ్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

కడుపులో బిడ్డ కదలికలు తెలిసేదెప్పుడు...?

నా వయసు 22. తొలిచూలు. ప్రస్తుతం నాలుగోనెల. గర్భవతులకు బిడ్డ కదలికలు తెలుస్తాయని చాలాచోట్ల చదివాను. నాకైతే ఇంకా బిడ్డ కదలికలు తెలియలేదు. ఇవి ఎప్పుడు తెలుస్తాయి? వీటి గురించి వివరించండి.

– స్వప్న, మచిలీపట్నం

సాధారణంగా గర్భం దాల్చిన తర్వాత... ఎనిమిదో వారం నుంచే బిడ్డలో కదలికలు ఉంటాయి. అయితే తల్లి వాటిని 19-20 వారాల ప్రెగ్నెన్సీలో అనుభూతి చెందుతుంటుంది. అప్పటికే పిల్లలున్న వాళ్లైతే ఇంకాస్త ముందుగానే అంటే 18వ వారం నుంచే బిడ్డ కదలికలను గుర్తించడం మొదలుపెడతారు.

బిడ్డ తల్లిగర్భంలో పిల్లిమొగ్గలు వేస్తుండటం, కాళ్లూచేతులు ఆడిస్తుండటం, కళ్లుమూసి తెరవడం, ఇవలించడం, పెదవులు తడుపుకుంటూ ఉండటం వంటివి చేస్తుంటాడు. వీటిలో బిడ్డ మొత్తంగా కదలడం, కాళ్లూ-చేతులను కదిలించడం వంటి పెద్ద కదలికలు తల్లికి తెలుస్తుంటాయి.

తల్లి అనుభూతి చెందే బిడ్డ కదలికలు 18-20వ వారం నుంచి క్రమంగా పెరుగుతూ పోతాయి. ఇలా 32వ వారం వరకూ కదలికల్లో పెరుగుదల ఉంటుంది. 32 వారాల తర్వాత కూడా బిడ్డలో కదలికలు ఉన్నప్పటికీ... తల్లిలో ఉమ్మనీరు కాస్త తగ్గడం జరుగుతుంది కాబట్టి వాటిని మునుపటంతగా తల్లి అనుభూతి చెందలేదు. అందువల్ల అప్పటివరకూ క్రమంగా పెరుగుతూ వస్తున్న కదలికలు కాస్త మందగించినట్లు అనిపిస్తాయి.

ఒకసారి బిడ్డ తన కదలికలు మొదలుపెట్టాక గంటసేపు ఒక్కోసారి 50-75 నిమిషాల పాటు (దాదాపు గంటన్నరపాటు) కదులుతూనే ఉండవచ్చు. ఒక్కో గంటలో ఇలా కదలడం అన్నది దాదాపు 32 సార్లు వరకూ జరగవచ్చు. తొలిసారి బిడ్డ కదలికను అనుభూతి చెందడాన్ని ఇంగ్లిష్‌లో క్వికెనింగ్ అంటారు.

పుట్టిన బిడ్డలోనూ, పెద్దవారిలోనూ స్లీప్‌సైకిల్స్ ఉన్నట్లే కడుపులో ఉన్న బిడ్డకూ స్లీప్-అవేక్ సైకిల్స్ ఉంటాయి. తల్లి కడుపులోని బిడ్డ దాదాపు 80-90 నిమిషాలు పాటు నిద్రపోయి, ఆ తర్వాత మేల్కొని కాసేపు ఇడుకుని మళ్లీ పడుకుంటూ ఉంటుంది. ఇలా రోజులో చాలా స్లీప్ సైకిళ్లు ఏర్పడుతుంటాయి. ఇదీ కడుపులో బిడ్డ నిద్రపోవడం, నిద్రలేవడం ప్రక్రియల్లోని ప్రత్యేకత. ఇక బిడ్డ కదలికలు సాధారణంగా ఉదయం వేళల్లో అంతగా ఉండవు గాని... మధ్యాహ్నం నుంచి రాత్రి వరకూ ఎక్కువగా ఉండటాన్ని గుర్తించవచ్చు. తల్లి ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత బిడ్డ కదలికలు మరింత ఎక్కువవుతాయి.

బిడ్డ కదలికలు మొదలుపెట్టిన తర్వాత వాటిని గుర్తించడానికి అనేక పద్ధతులు (మెటర్నల్ పర్‌సెప్షన్ ఆఫ్ ఫీటల్ మూమ్‌మెంట్స్) ఉంటాయి. పాద్దున, మధ్యాహ్నం, రాత్రి ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత ఒక గంట బిడ్డ కదలికలను లెక్కపెట్టవచ్చు. గంటకు మూడు పొప్పున, రోజు మొత్తం మీద 10 సార్లు బిడ్డ కదులుతూ ఉంటే... కడుపులోని బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లుగా పరిగణిస్తారు. ఒకవేళ బిడ్డ కదలికలను 7, 8 నెలల సమయం లోనూ తల్లి అంతగా గుర్తించకపోతే ఆ విషయాన్ని డాక్టరుకు చెప్పాలి. గర్భవతులు తరచూ డాక్టర్‌ను కలుస్తుంటారు కాబట్టి డాక్టరు బిడ్డ కదలికలను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుంటారు కాబట్టి ఈ విషయంలో తల్లులు దిగులు పడటమో, ప్రత్యేకంగా గమనించడమో చేయాల్సిన అవసరం లేదు.

ఇక మీ విషయానికి వస్తే ప్రస్తుతం మీకు నాలుగోనెలే కాబట్టి, మరో నెలరోజుల్లో మీరు మీ బిడ్డ కదలికలను గుర్తించే మధురానుభూతి కోసం వేచిచూడండి.

మీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యమే మా లక్ష్యం...
• డయాబెటిస్ • థైరాయిడ్ • ఫైల్స్
• ఫిస్టులా • ఫిషర్స్ • గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్
పాజిటివ్ హోమియోపతి
SMS 'Positive' to 55352 Toll Free No.1800 425 0144
9290901002

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రం. రుణయత్నాలు. ఆరోగ్యదృఢం. క్రమశిక్షణ. మనట్లో తొందరపాటు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. దైవదర్శనాలు. నీలం రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
ఖదవార్తలు. ఆర్థిక ప్రగతి. నూతన విషయాలు తెలుసుకుంటారు. పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఆస్థిక ధనలాభం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో అనుకూలత. ఆదునస్థ రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
ఆకస్మిక ధనలాభం. ప్రయత్నాలు సఫలం. ప్రమాదాలతో కలివరాలు. సంఘంలో గౌరవం. విలువైన వస్తువులు సేకరిస్తారు. ఆస్థి వివాదాల పరిష్కారం. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
మనట్లో కాస్తం. ఆర్థిక పరిస్థితి నిరాశ కలిగిస్తుంది. ధనవ్యయం. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఆరోగ్యభంగం. మనువు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
ఆర్థిక వ్యవహారాలు సిరుత్సాహపరుస్తాయి. ధనవ్యయం. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. ఆరోగ్యభంగం. క్రమం తప్పుతుంది. ఉద్యోగాల్లో చింతన. గులాబురంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
కొత్త కార్యక్రమాలు ప్రారంభిస్తారు. విస్తరాటి మిత్రుల కలయిక. వినోదవినోదాలు. ఆస్థిక ధనలాభం. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. మనువు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

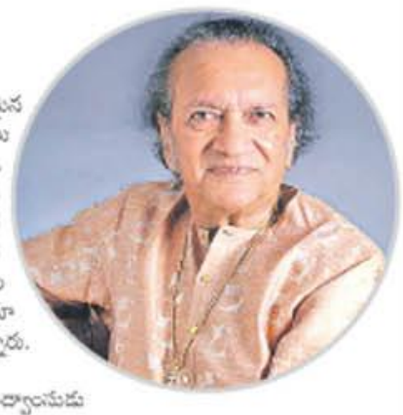
తుల
కుటుంబసభ్యులతో వాదవివాదాలు. ధనవ్యయం. క్రమం తప్పుతుంది. మనుట్లో కాస్తం. ఆస్థిక లాభాలేలు మందిస్తాయి. ఆరోగ్యదృఢం.

నేడు ప్రపంచ సంగీత దినోత్సవం

ఎల్లలు లేని సంగీతం!

'సంగీతం కన్నా గొప్ప ప్రపంచం ఏదైనా ఉన్నా నేనక్కడికి వెళ్లనే వెళ్లను. హృదయాన్ని ముద్దాడే సంగీతంలో నేనొక స్వరాక్షరమైనా కాకుండా నేనిక్కడ ఉండనే ఉండను'. సంగీతంలో జన్మసాఫల్యం పొందిన స్వర రచయిత బీథోవెన్ చివరి భావనలివి. ఉహు... 'చివరి' అన్న మాట కరెక్ట్ కాదు. సంగీతంతో సౌరభించిన మనసుకు గానీ, మనిషికి గానీ జనన మరణాలు ఉండవు. ఆదీ అంతం ఉండవు. హద్దులు సరిహద్దులు ఉండవు...
ఆత్మ వెళ్లి సంగీతంలో లయమై మళ్లీ అదొక రాగమై సృష్టిని నిరంతరం సుసంపన్న చేస్తూనే ఉంటుంది.
ఇవాళ ప్రపంచ సంగీత దినోత్సవం. ఈ సందర్భంగా సంగీతమే జీవితంగా, ఆ పరితపనలో, ఆ జీవితేచ్ఛలో లీనమై, భాగమై... భగ్నమై, భస్మమై... విశ్వవ్యాప్తమైన కొందరు సంగీత సామ్రాట్టుల మనోభావాలివి.

సంగీతమే నన్ను ప్రపంచ పౌరుణ్ణి చేసింది!



స్వాతంత్ర్యం రాకముందు రాచనగలకి, గుడులకే పరిమితమైన సంగీతం, నేడు బయటకొచ్చింది. ఈ సంగీతమే ఒక మామూలు బెంగాలీనైన నన్ను ప్రపంచ పౌరుణ్ణి చేసింది. ఒకసారి నేను ఓ ప్రదర్శన ఇవ్వాల్సి వచ్చింది. నేను ఆడుగు పెట్టానో లేదో హోరున వర్షం మొదలయింది. 5 లక్షల మంది ఉన్న సభ అది. నా సితార ఎక్కడ తడిసిపోతుందా అని ఒకవక్క భయపడుతున్నా. దివరికి సర్దుబాటు చేశారు. నా ప్రదర్శన అయ్యేసరికి ఆ ప్రాంగణం మొత్తం బురద బురద అయిపోయింది. కాని ఒక్కరి ముఖంలోనూ విరాకు కనపడలేదు. వారంతా సంగీతంలో మునిగి తేలుతున్నారు. ఈ ఘటన నాకు సంగీతపు మహత్యాన్ని తెలియజేసింది.

– రవిశంకర్, సితార్ విద్వాంసుడు

ఆ గొప్పదనం సంగీతానిది!

నా కెరీర్ ఆరంభంలో ఒక మ్యూజిక్ బ్యాండ్‌కి సహాయకురాలిగా ఉండే దాన్ని. దానిలో అప్పటికే ఇద్దరు సింగర్స్ ఉన్నారు. దాంతో నాకు అవకాశం దక్కేది కాదు. ఒకరోజు బాగా బతిమిలాడి అవకాశం సంపాదించా. వాయిద్యకారులు అక్కర్లేదు, గిటార్ కూడా నేనే వాయిస్తానంటే ఒప్పుకున్నారు. ఓ ఐదు నిమిషాల పాట పాడి తలఎత్తి చూసేసరికి అందరూ లేచి నిలబడ్డారు. అంతమంది నాకు స్టాండింగ్ ఒవేషన్ ఇవ్వడమనేది నేను ఊహించలేదు. అది నా గొప్పదనం కూడా కాదు. సంగీతానిది. దానికి ఎవరైనా పరవశించాల్సిందే!

– మడొన్నా, పాప్ గాయని

టెక్నాలజీ మారింది కానీ సంగీతం మారలేదు!

1949లో 'మహల్' అనే చిత్రంలో, "ఆయేగా ఆనేవాలే" అనే పాట ఉంది. ఆ పాటలోని నటి ఎక్కడో దూరం నుండి పాడుతూ వస్తుంటుంది. ఇప్పుడైతే రికార్డ్ చేసిన తరువాత వాల్యూమ్ అడ్జస్ట్‌మెంట్ చేసుకోవచ్చు కాని, అప్పుడు అప్పుడా అవకాశం లేదు. దాంతో నేను కూడా ఆ హీరోయిన్‌లా మైక్ నుండి దూరంగా వెళ్లి అక్కడ నుండే పాడుతూ మెల్లగా మైక్ దగ్గరికి వచ్చే దానిని. ఇలా దాదాపు 20 టేకులు అయ్యాయి. ఆదే ఇప్పుడైతే టెక్నాలజీ బాగా డెవలప్ అయ్యింది. సింగర్స్‌కు కాస్త శ్రమ తగ్గింది. అయితే ఒకటి. టెక్నాలజీ మారిందేమో కానీ సంగీతం మారలేదు. అప్పటికీ ఇప్పటికీ దానికి అందరూ వరవశించాల్సిందే!

– లతామంగేష్కర్, గాయని

నాకు సంగీతమంటే ఏంటో తెలీదు!

ఆ కాలపు సంగీతం, ఈ కాలపు సంగీతం అని ఉండవు. అనలు సంగీతం అనేది కాలాన్ని పూర్తిగా ఆపేసి, దాన్ని మర్చిపోయేలా చేసేది. నాకు సంగీతమంటే ఏంటో తెలియదు. ఇంకా అన్వేషిస్తూనే ఉన్నాను. కాని నేను ఒకటి మాత్రం తెలుసుకున్నాను. సంగీతం అనేది కూర్చుని తయారు చేయలేం సంగీతం అనేది సంభవించాలి...ఒక ప్రవాహం లాగ...

– ఇళయరాజా
సంగీత దర్శకుడు

సంగీతం విశ్వభాషగా మారుతున్న తరుణం...

మా ఇంటి చుట్టుపక్కల ఉన్న పిల్లలు ఆజాన్ వింటూ పెరిగారు. నేను మాత్రం రకరకాల సంగీతాన్ని వింటూ పెరిగాను. మూడేళ్ల వయసు వచ్చేసరికి, అమ్మకి తెలియకుండా కుండలు దొంగలించి, వాటి మీద నాకొచ్చిన తాళాలు వాయించే వాడిని. తబలాపై 16 లయల పై చిలుకు ఉంటే చాలా అద్భుతాలు సృష్టించవచ్చు. సంగీతం విశ్వభాషగా మారుతున్న తరుణం ఒకప్పుడు తబలా వాయిద్యకారులకి అంత పేరుండేది కాదు. కాని ప్రస్తుతం వచ్చినచాలా మెరుగయ్యింది. వాయిద్యంతో సంబంధం లేకుండా అందరికీ ఒకే రకమైన మర్యాద ఇస్తున్నాను.

– జాకీర్ హుస్సేన్
తబలా విద్వాంసుడు

సంగీతం లేని రోజును ఊహించలేను!

సంగీతమనేది దేవుడి అవతారం. దేవుడు ఏదైనా చేయగలడు. అలాగే సంగీతం కూడా ఏదైనా చేయగలదు. ఇన్నేళ్ల నా జీవితంలో పాట లేకుండా ఒక్క రోజు కూడా గడవలేదు. సంగీతం లేని ఒక్క రోజును కూడా నేను ఊహించుకోలేను.

– ఎస్.పి.బాలసుబ్రహ్మణ్యం, గాయకుడు

సంగీతమే ఓ ఔషధం!

మన సంగీతానికి హీలింగ్ పవర్ ఉందని, అది అనేక రకాల వ్యాధుల్ని తగ్గించగలదని నా నమ్మకం. దానికి కచ్చితమైన ఉదాహరణ... నన్ను బాగా అభిమానించే ఒక వ్యక్తి మూడు నెలలు కోమాలో ఉన్నప్పుడు, నా సంగీతంతో అతన్ని స్పృహలోకి తెచ్చాను. దీని మీద మన ప్రభుత్వం దృష్టి పెడితే బాగుంటుందని అనుకుంటున్నాను.

– మంగళంపల్లి బాలమురళీకృష్ణ
కర్ణాటక సంగీత విద్వాంసుడు

సంగీతం హృదయం నుంచి జనిస్తుంది!

గ్రహణశక్తే సంగీతంలో అతిగొప్ప గురువు. సంగీతాన్ని ఎవరూ నేర్పించలేరు. అది హృదయం నుంచి జనిస్తుంది. ఒక్కసారి దాన్ని సరిగా గ్రహించగలిగితే, శ్రుతి గురించి నీకు నీవే పాఠం బోధించుకోగలవు. ఏ రాగం గురించి అయినా ఊహలోనే స్క్రిప్ట్ రాసుకోగలగాలి. కాకపోతే ఆలా రానుతున్న దాన్నే పాలో అవ్వగలగాలి.

– హరిహరన్, గాయకుడు

సంగీతం లేని రోజును ఊహించలేను!

సంగీతమనేది దేవుడి అవతారం. దేవుడు ఏదైనా చేయగలడు. అలాగే సంగీతం కూడా ఏదైనా చేయగలదు. ఇన్నేళ్ల నా జీవితంలో పాట లేకుండా ఒక్క రోజు కూడా గడవలేదు. సంగీతం లేని ఒక్క రోజును కూడా నేను ఊహించుకోలేను.

– ఎస్.పి.బాలసుబ్రహ్మణ్యం, గాయకుడు

మేధస్సు, తత్వాలని మించినది సంగీతం. సాధారణ జీవనానికి, ఆధ్యాత్మికతకి మధ్య వారధి సంగీతం... అందుకే స్వచ్ఛమైన హృదయమే సంగీతాన్ని ధ్వనింపజేయగలదు.

– బీథోవెన్
జర్మన్ సంగీతకారుడు

సంగీతం, ప్రార్థన... రెండూ నన్ను ఆధీనంలోకి తీసుకోగలవు. వీటిలో మునిగిపోయానంటే బాహ్యప్రపంచం నాకు పట్టదు.

– ఎమ్.ఎస్.సుబ్బులక్ష్మి
కర్ణాటక సంగీత విద్వాంసురాలు

గాయకుడిగా, నటుడిగా గుర్తింపు ఉన్న వ్యక్తికి నాకు పాడటమంటేనే చాలా ఇష్టం. నటించడం అంటే అందరినీ నమ్మించడం, కానీ పాడటమంటే మనసే వారి హృదయాలను స్పృశించడం.

– కిషోర్‌కుమార్
బాలీవుడ్ గాయకుడు

సంగీతమంటే ప్రేరణ కలిగించేది. స్ఫూర్తిని రగిలించేది. మన సంగీతంలో లెక్కలు, వ్యాకరణం ఉంటాయి. వాటి గురించి తెలియకుండా పాడటం తప్పు అని వర్ధమాన గాయకులు తెల్సుకోవాలి.

– జగ్జిత్‌సింగ్
గజల్ కింగ్

సంగీతానికి వయసు లేదు!

సంగీతపు లోతుల్ని చూడలేం. చూసేస్తే దేవ రహస్యాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఏమీ ఉండదు. అంతేకాదు, సంగీతానికి వయసు లేదు. దానిని బద్దలుకొనే ఆనకట్ట లేదు. అది నిన్ను నిద్ర దేవనుండి లేపుతుంది. ఆలోచింప చేస్తుంది. గాయాల్ని మాన్పుతుంది.

– ఎ.ఆర్.రెహమాన్
సంగీత దర్శకుడు

సంగీతం నేర్చుకోవడానికి ఒక జన్మంటూ సరిపోదు!

ఒక మ్యూజిక్ గొప్పదని, ఇంకోటి తక్కువని చెప్పలేం. ఏ మ్యూజిక్ అయినా, భావాన్ని బట్టే నోట్స్ మారతాయి. కర్ణాటక్‌లో ఆరోహణ, హిందుస్తానీలో అవరోహణ, అరబిక్‌లో రెండూ వెంటవెంటనే... ఆలా... నోట్స్‌ని బట్టే ఇది ఫలానా మ్యూజిక్ అని చెప్పగలుగుతాం. అనలు సంగీతం అనేది మహాసముద్రం. అందులోకి దూకి ఎన్ని పాటల ముత్యాలు ఏరినా తరగని నిధి ఆది. సంగీతం నేర్చుకోవడానికి ఒక జన్మంటూ సరిపోదు. ఒకవేళ నాకంటూ మరో జన్మ ఉంటే, దానిని కూడా సంగీతం నేర్చుకోవడానికి ఉపయోగిస్తాను.

– ఏసుదాసు, శాస్త్రీయ సంగీత విద్వాంసుడు

జీవితమే సంగీతం!

సంగీతం ఎలా పుడుతుంది అని చాలామంది అడుగుతుంటారు. సంగీతమనేది పాపే నదిలాంటిది. అందులో అడుగు పెడితే తెలుస్తుంది. ఆ నది ప్రతి కడలిపా ఒక పాటే. నాకైతే సంగీతమే జీవితం. నా నరాల్లోని రక్తంతో సహా ఈ ప్రపంచంలోని ప్రతి అణువూ అయస్కాంతమైనదే. నా సంగీతం నన్ను కలకాలం బ్రతికిస్తుంది.

– మైఖేల్ జాక్సన్
కింగ్ ఆఫ్ పాప్

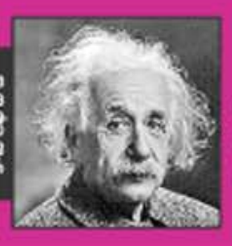
మనిషికి దేవుడికి మధ్య శాంతియుతమైన బంధమే సంగీతం... సంగీతం ఎక్కడుంటుందో దైవం అక్కడ నిలిచి ఉంటుంది.

– బాక్, జర్మన్ సంగీతకారుడు

స్వరామి...

తారాతీరాన విస్ఫోటనమైనా...
విశ్వారంభపు ఝంఝూటమైనా...
గువ్వల కువకువలయినా..
శిశువుల ఉవ్వాఉవ్వాలయినా...
బుట్టలోని దేవ బుటబుటలయినా...
కాలుతున్న చితి కట్టె చటపటలయినా...
ప్రచండుడి రుధిరనాడుల ఘోషయినా...
బాక్తుడి సేలరాలుతున్న శోషయినా...
శ్రామికుడి ఉసుర్లు...
విష్ణుదర్శపు మినుర్లు...
గాయకుడు గేయం పాడినా...
గేయకుడు గాయ పడినా...
దుమికే జలపాతపు ఝరి అయినా...
వేడికి నీటి చుక్క ఇంకి అయినా...
వ్యవసాయ క్షేత్రాన కోతలు అయినా...
నిశీధి చీతువ కూతలు అయినా...
రాజుగారు మురిసినా...
పాలేరు అలసినా..
సమర శంఖారావమైనా...
నగారా ధ్వంకార్వానమయినా...
ఆనందం పెల్లుబికినా...
ఆవేదన కంట దాగినా..
పాలసముద్రపు క్షీరమైనా..
రాయబడిన ఏ అక్షరమైనా
శబ్దం శబ్దం మధ్య నిశ్శబ్దమైనా...
నిశ్శబ్దం నిశ్శబ్దం మధ్య శబ్దమైనా...
ఆది అయినా,అంతమైనా
నాది అయినా నీది అయినా...
అనంతమైనా సమస్తమైనా...
అక్షయమైనా అఖిలమైనా...
సంగీతమే...

– జాయ్



రెండే రెండు అనంతమైనవి. ఒకటి విశ్వం, రెండోది మనిషి మూర్ఖత్వం. అయితే మొదటిదాని గురించి నేను కచ్చితంగా చెప్పలేను.
- ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్, శాస్త్రవేత్త (1879-1955)

సాక్షి ఫ్యామిలీ

9
హైదరాబాద్
శనివారం
22-6-2013

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

వర్షం ఆగకూడదు... మనం తడవకూడదు!
ఆశ, దోసె, బజ్జీ, పిజ్జా...
ఆఫీస్ ఉందనీ, అవార్డు ఫంక్షన్ అనీ
చుట్టాలొచ్చారనీ, షాపింగ్ చేయాలనీ
పాపం... పార్టీకి పోనిద్దామనీ
వచ్చే వర్షం రాకుండా ఆగిపోతుందా?
ఎవరి పనులు వాళ్లవే.
అసలు మనకన్నా వానకే ఎక్కువ పని.
దంచికొట్టాలి... చిందిపడాలి...
ముంచెత్తాలి... చిత్తడి చిత్తడి చేసేయాలి!
గాళ్స్ అని కూడా చూడదు!
మేకప్‌ని కర్కశంగా ప్యాకప్ చేసేస్తుంది.
హెయిర్ స్టెయిల్‌ని....
ఘోరాతిఘోరంగా రఫ్ఫాడించేస్తుంది.
ఈ విధ్వంసం చాలు... ప్లానింగ్ అంతా
తడిసి ముద్దయిపోవడానికి.
మరేం చెయ్యాలి?
టెక్నిక్కులున్నాయ్...
టెన్షన్ పడకండి.
చిటపట చినుకుల్లోనూ
మిలమిల మెరవండి...

చిటపట చినుకులు మిలమిల మెరుగులు

జిల్లంత కవ్వింత కావాలిలే... ఒళ్లంత తుళ్లింత రావాలిలే... అంటూ చినుకుల తోటలో సంచరించే వానాకాలపు మెయింటెనెన్స్ తెలిసుండాలి. రంగుల దుస్తులను ధరించి మురిసిపోవడమే కాదు, హంగుల మేనునీ సంరక్షించుకోవాలి. చిన్నచిన్నవి వరదు ఎండాకాలం చర్మాన్ని నల్లబరిస్తే, ఇప్పుడు వానాకాలం చర్మంలోని తేమను దూరం చేస్తోంది. మొటిమలను తెప్పిస్తోంది. వెంట్రుకలను నిర్జీవంగా మార్చేస్తోంది. చిటపటమంటూ మనసును కవ్వించే దినుసుల్లోనూ మేనికాంతిని పెంచాలి. బయటే పాడిగా మారిన చర్మంపైన పొలుసులుగా మృతకణాలు కనిపిస్తుంటాయి. జిడ్డుచర్మం అయితే స్వేదగ్రంథులు మూసుకుపోయి యాక్నె, మొటిమలు లేదా బ్లాక్ హెడ్స్, వైట్ హెడ్స్ వస్తుంటాయి. కాలి వేళ్ల మధ్య బ్యాక్టీరియా చేరి ఇన్ఫెక్షన్ కోటుదేనుకుంటుంది. ఈ సమస్యలకు దూరంగా ఉంటూ వానల్లోనూ చర్మం తాజాగా, కాంతిమంతంగా కనిపించాలంటే....

- రోజూ యాంటీ బాక్టీరియల్ లేదా క్లెన్సింగ్ సబ్బును శరీర శుభ్రతకు ఉపయోగించాలి.
- చర్మంపై మృతకణాలను తొలగించడానికి ఆల్కహాల్ లేని టోనర్‌ను ఉపయోగించాలి. దీనివల్ల స్వేదరంధ్రాలు తెరుచుకుంటాయి. ఫలితంగా చర్మం తేమను కోల్పోకుండా తాజాగా ఉంటుంది.
- చల్లగా, మబ్బుగా వాతావరణం ఉంది కదా అని ఊరుకోకుండా బయటకు వెళ్లడానికి ముందు ఎస్.పి.ఎఫ్ 15 శాతం ఉన్న మాయిశ్చరైజర్‌ని రాసుకోవాలి. ఆలాగని అధికంగా ఎస్.పి.ఎఫ్ లోషన్‌ని ఉపయోగిస్తే చర్మం మరీ బిడ్డగా అనిపిస్తుంది. అందుకని తగినంత మోతాదులో రాసుకోవాలి.
- రోజూ లోషన్ బేస్డ్ మాయిశ్చరైజర్ లేదా సీరమ్ వాడితే చర్మం రీహైడ్రేట్ కాకుండా, కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది.
- బయటివరకే తీసుకునే జాగ్రత్తలు కొంతమేరకే చర్మకాంతికి సహాయపడతాయి. అందుకే తీసుకునే ఆహారంపై దృష్టిపెట్టాలి. కొద్దిగా ఉడికించిన సలాడ్స్, సూప్స్, కాచివడబోసిన నీరు (రోజుకు 8-10 గ్లాసులు) తీసుకోవాలి. దీని వల్ల మలినాలు తొలగి, చర్మం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది.
- గాఢమైన మేకప్‌కు గుడ్‌బై చెప్పేయాలి. మేకప్‌లో బాగంగా వాటర్ బేస్డ్ ఫౌండేషన్‌ను ఉపయోగించడం మేలు. ఎంత సహజంగా ఉంటే ఈ కాలంలో అంత అందంగా కనిపిస్తారు..
- వర్షంలో తడిసిన తర్వాత స్నానం చేయడాన్ని ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ మానుకోవొద్దు.

ఈ సీజన్‌లో ఇలా వద్దు!
- పదేపదే ముఖాన్ని శుభ్రపరచ వొద్దు. దీనివల్ల సహజమైన తేమ కోల్పోయిన చర్మం పొడిబారుతుంది.
- ముఖం తుడుచుకోవడానికి టిష్యూ పేపర్‌ని ఉపయోగించినా చర్మానికి హాని కలిగేలా రుద్దవొద్దు. అలా చేస్తే చర్మం పొడిబారడం, ఎర్రబడి రాష్ రావడం జరుగుతుంది.

కోమలమైన పాదాలు
- ఎక్కువగా నీటిలో నానడం, మురుగునీరు, బురద వల్ల పాదాలకు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. అందుకే వీలునుబట్టి వారానికి ఒకసారి ఇంట్లోనే పెడిక్యూర్ చేసుకోవాలి. (గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి, 3-4 చుక్కల సావలాన్ వేసి, 15-20 నిమిషాలపాటు పాదాలను అందులో ఉంచాలి. తర్వాత గోళ్లను శుభ్రపరిచి, ఫుట్ స్క్రాపర్‌తో మడమలను, పాదాలను స్క్రబ్బింగ్ చేయాలి. తర్వాత కాటన్ క్లాత్‌తో తుడిచి, మాయిశ్చరైజర్ రాసుకోవాలి)
- బూట్లను ఎక్కువ సమయం వాడకూడదు. పాదాలకు గాలి సరిగా తగలకపోతే బ్యాక్టీరియా చేరి, ఇన్ఫెక్షన్లకు అవకాశం ఇచ్చినట్లు అవుతుంది.
- యాంటీఫంగల్ క్రీమ్‌ను రాసుకోవడం ద్వారా చేతులపై చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది.

ఇంట్లోనే బ్యూటీ కేర్
బామ్మల కాలం నాటి పద్ధతులే అయినా ప్రయత్నిస్తే మీకు మీరే బ్యూటీ థెరపిస్ట్ అవ్వవచ్చు.
డీప్ క్లెన్సింగ్: శనగపిండి, పాలు, రోజ్‌వాటర్‌ను ఒక గిన్నెలో వేసి జారుగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్‌లా వేసి 15-20 నిమిషాలు ఉంచి, ఆరిన తర్వాత శుభ్రపరుచుకోవాలి.
స్క్రబ్: టేబుల్ స్పూన్ తేనె, 2 టేబుల్‌స్పూన్ల బాదంపప్పు పొడి, 3 టేబుల్ స్పూన్ల ఆరెంజ్ జ్యూస్, 2 టేబుల్ స్పూన్ల ఆలివ్ ఆయిల్ కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఒంటికి పట్టిస్తూ, మెల్లగా రబ్ చేస్తూ రుద్దాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. వారానికి ఒక్కసారైనా ఇలా చేయడం వల్ల చర్మం కాంతివంతం అవుతుంది.

నిగనిగల కేశాలు
- మంచి క్లెన్సింగ్ షాంపూతో వారానికి 2-3 సార్లు తలను శుభ్రపరుచుకోవాలి.
- వెంట్రుకల తత్వాన్ని బట్టి వారానికి రెండుసార్లయినా కండిషనర్‌ని వాడాలి. (జిడ్డు తత్వం గల జుట్టుకు కండిషనర్ వాడకూడదు)
- జుట్టు తడిసినప్పుడు త్వరగా ఆరాలని వదేవదే హెయిర్ డ్రయ్యర్‌ని వాడకూడదు. డ్రయ్యర్‌తో జుట్టు ఆరబెట్టుకున్నాక ఊపనిసరిగా కేశాలను సంరక్షించే హెయిర్ సీరమ్‌ను ఉపయోగించాలి.
- ఈ సీజన్‌లో జుట్టును వదులుగా వేసుకుంటే స్టైల్‌గా ఉంటుంది. హెయిర్‌స్టైల్స్ కోసం అవసరంగా హెయిర్ జెల్స్, స్ప్రేలు వాడకూడదు. వీటివల్ల జుట్టురాలే సమస్య ఎక్కువవుతుంది.
- ఎంతటి బిజీ షెడ్యూల్ ఉన్నా హెయిర్ లెవల్ కోసం వారంలో ఆరగంటైనా కేటాయించుకోవాలి.
- రోజూ తలకు నూనె రాయడం వల్ల చిక్కులకు తడవడం, సరిగా ఆరకపోవడం లేదా దెబ్బలు పట్టడం వంటి కారణాలతో చుండ్రు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి వారానికోసారి నూనె రాసి తలస్నానం చేయాలి.
- నిగనిగల కురుల కోసం పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, నట్స్, సోయా వంటివి తీసుకునే ఆహారంలో చేర్చాలి.

సీజన్ ఫ్యాషన్

- బయటకు వెళ్లినప్పుడు అనువైన, ట్రెండ్‌కు తగిన గొడుగును వెంట తీసుకెళితే సీజనల్ జబ్బుంది దరిచేరదు. ఫ్యాషనబుల్‌గానూ కనిపిస్తారు.
- చాలామంది ఏ కాలమైనా జీన్స్ ధరిస్తారు. అలా కాకుండా నీటిని పీల్చుకోని ఫ్యాబ్రిక్స్, త్వరగా ఆరిపోయే దుస్తులు ధరించాలి. కండుకోసం షార్ట్స్, స్కర్ట్స్, క్యాప్రిస్ అనువుగా ఉంటాయి. పెద్దపెద్ద పువ్వుల ప్రింట్స్, బ్రైట్ కలర్ దుస్తులు చూపులను ఆకట్టుకుంటాయి.
- లెదర్ బ్యాగ్స్ కాకుండా నైలాన్ బోటోస్, మొబైల్ ఫోన్, ఇతర గ్యాడ్జెట్స్ ఆమర్చుకునేలా వాలెట్స్ ఉన్న వాటర్‌ప్రూఫ్ జిప్‌లాక్ బ్యాగ్స్ ఎంచుకోవాలి. సడెన్‌గా వర్షం పడినా వస్తువులు పాడవవు. మీరూ సీజన్ పట్ల అవగాహన గల వ్యక్తులుగా గుర్తించబడతారు.
- తేలికపాటి దుస్తులు, తక్కువ మేకప్, ఆభరణాల అవసరం లేని అందం ఈ సీజన్ సొంతం. కంట్రాస్టనున్న రంగులు గల లోలాకులు, ప్లాస్టిక్ గాజులు, గ్లాస్ వాసల దండలు, బ్రేస్‌లెట్స్ జల్లుల్లో అందాన్ని రెట్టింపు చేస్తాయి. • డ్రెస్‌కు తగ్గట్టుగా 2-3 రకాల షూస్‌ను సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. ఫ్లిప్‌ఫ్లాప్స్ కూడా ఈ సీజన్‌కి అనువుగా ఉంటాయి.

కాలానుగుణంగా డ్రెస్సింగ్ స్టైల్ మార్చుకోండి. వానలో కాకుండా అభినందనల జల్లుల్లో తడవండి.

భారతదేశంలో మొట్టమొదటిసారిగా.. రెండు శ్రేష్ఠమైన వైద్య విధానాలు ఒకే ప్రాంగణంలో...
TollFree: 1800-108-5566
903000 8854
99089 11199
స్టార్ హోమియోపతి ఆయుర్వేద
కీళ్ళనొప్పులు, మధుమేహం, ఆస్తమా, అలర్జీ, థైరాయిడ్, హార్మోన్స్ సమస్యలు
సంతానలేమి, సౌందర్య వైద్యం
www.starhomeo.com / www.starayurveda.com

చారిత్రాత్మకంగా పేరుగాంచిన ఆయుర్వేద శాస్త్రి
ఇప్పుడు 16 అరుదైన మూలికలతో తేసిన
కేశ కింగ్ కేశ తైలంలో ఇమిడి ఉంది.
Dr. Juneja's
Kesh King®
Ayurvedic Oil + Capsules + Aloevera Shampoo
ఆరోగ్యమే ప్రధానం - నల్లని, ఒత్తైన జుట్టు, అందమైన ముఖానికి కీరీటంలా ఉంటుంది. పూర్వకాలంలో, జుట్టు సంరక్షణకు, సాఫీగా అందుగానికి చక్కగా దొహదించిన ఆయుర్వేద తైలం ఉపయోగించేవారు. రాజుపోంగాలలో చెట్టి సామర్థ్యం ప్రదర్శనలో శేకాల పటిష్టతకు సంబంధించిన కార్యకలాపాలు ఉండేవి. నేటి అధునిక యుగంలో ప్రతి ఒక్కరు తమ జుట్టు గురించి ప్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. అయితే నేటి ఫాస్ట్ ప్రపంచంలో ప్రజలు లైఫ్ స్టిక్డ్ పాశాఫిస్ విశ్రయిస్తున్నారు , బాగా పేరొందిన తంపేలు కూడా జిడ్డులేని చల్లని, నిగనిగలాడే తైలం, గోర్లిస్ ఫ్యాక్టర్ పేరుతో విశ్రయిస్తున్నారు. వారి మార్కెటింగ్‌తో ప్రజలు తెలివి తప్పడగా మోసపోతున్నారు. ఆరోగ్యవంతమైన, పటిష్టమైన కేశాలు స్థానంలో మనం బట్టతలను కోరుకుంటున్నామా? ఇప్పుడు ప్రతీ ఇంట్లో ఒకరు జుట్టు రాలిపోయే సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. తైలం ఉపయోగించే ఉద్దేశం, దాని లక్షణాల గురించి అవగాహన కలిగి ఉండాలి. కేశకింగ్ ఆయుర్వేద వనమూలిక, స్వచ్ఛమైన నువ్వుల నూనెతో తయారు చేయబడుతుంది. ఆరోగ్యవంతమైన, పటిష్టమైన జుట్టుకు ప్రాధాన్యతనివ్వాలి, ప్రతిలోజు కేశ కింగ్ తైలాన్ని ఉపయోగించాలి.
100% ఆయుర్వేదం
No Side Effect
24x7 Helpline 0171-3066166
ప్రతి మెడికల్ మరియు జనరల్ స్టోర్‌లో లభ్యం
25% EXTRA
కేశ కింగ్
యష్టి, భృంగరాజ్, మంజిష్ట, రక్తచందనం, హల్ది, ఖతిరా, లోధ్రా, స్థూలేరా, బలామూల్, అశ్వగంధ, బేరా, నింబా, మధుంతి, బ్రాహ్మి, నాగకేసర్, నువ్వుల నూనె

మీరు చాలా లావుగా ఉన్నారా?
ఎలాంటి వెదు పరిణామాలు లేక 5 నుంచి 10 కేజీలవరకు
మీ శరీర బరువుని తక్కువ చేసుకొని స్లిమ్ అవడానికి ఇదొక సువర
అవకాశం:
నేడే కొనండి ఆయుర్విస్వారి న్యూట్రిస్లిమ్+
న్యూట్రిస్లిమ్+ లో ఉన్న ప్రక్షాళన, పోదిద్ర, లకుణ మొదలైన మూలికాల లాభాలు :
- ఎక్కువగా చేరుకున్న కొవ్వుని కరిగించడానికి దోహదపడుతుంది.
- శరీరంలోని కొవ్వుని శక్తిగా మారుస్తుంది.
- శరీరంలోని కొవ్వుని పేరుకోవడానికుస్తుంది.
- ఇది పార్శ్వ సైడ్ ఎఫ్టులు వల్ల ఎలాంటి చెడు పరిణామాలు ఉండవు.

వివరాలకు వీడే సంప్రదించండి
E-mail : info@ayurwin.com | www.ayurwin.com
09379033555, 09346910888, 09397312444, 09392744333
C & F VENUE: 09397312444 Stockists: 9291593525/9391959166, Rajmundry-9866349177 / 9989252999 / 9441144734 Vishakapatnam-9985860303/ 0891-2736862 Anakapalle-9985310130, Vishakapatnam-9849195242, Sangareddy-9849455613, Nizamabad-08462-224389, Guntur-9849186383, Bhadrachalam-9030901117, Vijayawada-9299359587/9440502253/9290431823/9849029449/08662434138 Tenur - 9866505145 / 9247732143, Warangal - 9247774485 Nalgonda - 9440235669/9030248376 Karim Nagar - 0846-822226 / 8878-650424/9246936799 Sirilla - 9949072366 Netpally - 9989173669 Hyderabad- 9959629589,/ 040-27177117 / 8142172208/9291593525/040-27718036 Nalgonda-9030248376 West Godavari- 9705639392/9652491945 / 9848354387/9848366699/9848127330/9866227956 Khammam-08742-222941/9440320652/ 9200901117 Nellore- 9494818786/9908358346/9542818135 Tenpadi-9502092723 Adilabad-9949836940 Ongole- 8885514115 / 9705490559 / 9246467198 / 9296851548 Kandukur :9704132599 Srikakulam- 9246658628.

మెన్ ఫ్యాషన్

హ్యాట్... బూట్... జాకెట్

సీజన్ మారుతూనే ప్రకృతి కాంత హంగులను దిద్దుకున్నట్టు ఫ్యాషన్‌లోనూ మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. సౌకర్యంగా ఉంటూనే స్టైల్‌గా కనిపించేవి... వర్షానికి తడవకుండా, వెచ్చదనాన్నిచ్చే యాక్సెసరీస్ మెన్స్ వార్డ్‌రోబ్‌లో కొత్తగా చేరుతాయి. అందులో వాటర్ ప్రూఫ్ జాకెట్స్, హ్యాట్, బూట్స్ ప్రధానమైనవి. బ్రాండెడ్ నుంచి సాధారణ ధరలలో లభించే వీటిని ఆన్‌లైన్ ద్వారా బుక్ చేసి తెప్పించుకోవచ్చు.

ఆర్మీ కార్గో, గానెక్స్, ట్రెంచ్ కోట్ ఇన్‌వెర్‌నెస్ క్యాప్, వాక్స్‌డ్ జాకెట్... అంటూ వీటిలో రకరకాల స్టైల్స్ ఉన్నాయి.

హ్యాట్

రెయిన్ బూట్స్

ధర రూ.1000/- నుంచి లభిస్తున్నాయి.

జగన్ కోసం

391 రోజులు

ధైర్యం సడలలేదు ప్రజలను వీడలేదు

కాంగ్రెస్ పార్టీ, తెలుగుదేశం, సీబీఐ, ఈడీ... వీటికితోడుగా కొన్ని ఎల్లో పత్రికలు, వాటి యజమానులు పనిగట్టుకుని జగన్‌కు వ్యతిరేకంగా దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారు. కాబట్టే న్యాయవ్యవస్థ మీద ఆ ప్రభావం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. జగన్ మీద టీడీపీ నాయకులు, కాంగ్రెస్ మాజీ మంత్రి శంకర్‌రావు ఇద్దరూ కలిసి కేసు పెట్టిన వెంటనే సీబీఐ రంగంలోకి దిగింది. చంద్రబాబుని విచారించేందుకు సీబీఐ దగ్గర లేని సిబ్బంది... రాత్రికి రాత్రే జగన్‌ని అరెస్టు చేయడానికి ఎక్కడి నుంచి తీసివచ్చారు! జగన్‌ని విచారణ పేరుతో తమ అధీనంలోకి తీసుకోవడానికి ఇయన ఎల దీక్ష ప్రచారంలో ఉన్నప్పుడే సీబీఐకి సమయం దొరికిందా? ప్రచారం ముందో, ప్రచారం తర్వాతో కూడా ప్రశ్నించవచ్చు కదా. అయినా జగన్ చేసిన తప్పేంటి? తండ్రి మరణాన్ని తట్టుకోలేక వందలాదిమంది ఆయన మాటలు చనిపోయారు. వారి కుటుంబాలను చూసి తల్లడిల్లిన జగన్ నల్లకాలువలో ఒకే ఒక్క మాట ఇచ్చారు. 'న్యాయంగా నేనే మీ ఇంటికి వచ్చి ఓదార్చుతాను' అని చెప్పారు. ఇదే తప్పయితే - చనిపోయిన వారి కుటుంబ సభ్యులను బాలీయ సంప్రదాయం ప్రకారం పరామర్శించడానికి వెళ్లిన వారిది కూడా ఇక నుంచీ తప్పనిసరిపోవాలా? అధిష్ఠానం ఆదేశానికి వ్యతిరేకంగా ఓదార్పుయాత్రకు వెళ్లారని సాకుగా చూపించిన కాంగ్రెస్ నాయకులు... టీడీపీతో కుమ్మక్కై, కుట్ర రాజకీయాలకు తెర తీసి జగన్‌పై ఆద్రమ కేసులు బనాయించి జైలుకు పంపారు. సీబీఐ కూడా తన వంతు పాత్రను పోషిస్తోంది. జగన్ బయట ఉంటే సాక్ష్యాలను ప్రభావితం చేస్తాడట, అందుకే అయనకు బెయిల్ ఇవ్వకూడదట! అధికారంలో ఉన్న మంత్రులు బయట ఉన్నారు. మరి వాళ్ల సాక్ష్యాలను ప్రభావితం చేయరా? అసలు విషయం ఏంటంటే... జగన్ బయట ఉంటే, ప్రజల్లో తిరుగుతుంటే... తమ దుకాణాలు బంద్ అవుతాయన్న భయంతో కాంగ్రెస్, టీడీపీలకు చెమటలు పడుతున్నాయి. జగన్‌ను అవినీతిపరుడు అంటున్న కాంగ్రెస్ పార్టీలోని సీనియర్ లీడర్ అజాద్‌గారు, 'జగన్ కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఉండి ఈ పాటికి మంత్రి అయి ఉండేవారని, తర్వాత ముఖ్యమంత్రి అయ్యేవారని' అన్నారు. దీనినిబట్టి ప్రజలకు ఏం అర్థమౌతోంది అంటే... కాంగ్రెస్ పార్టీని వీడినందుకే, ఓదార్పుయాత్ర తలపెట్టడం ద్వారా హైకమాండ్‌ను ఎదిరించినందుకే అవినీతిపరుడు అనే ముద్రవేశారు కానీ, నిజంగా కాదని!

చంద్రబాబులాగ వూటకొక మాట, రోజుకొక వేషం వేసి చీకట్లో చిదంబరాన్ని కలిస్తే ఎల్లో పత్రికలు ఆ విషయాన్ని విశ్లేషించవు. ఉదయించే సూర్యుడిలాగా పార్టీని పెట్టి అస్తమించే సూర్యుడిలాగా మంత్రి పదవి కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీలో కలిసిపోయిన చిరంజీవి గురించి అవి రాయవు. త్వరలోనే ఈ కుటిల రాజకీయ నాయకులకు, తప్పుడు రాతలు రాసే ఎల్లో అధినేతలకు ప్రజలు బుద్ధి చెబుతారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడి, మైండ్‌స్పేర్ కాంగ్రెస్ పార్టీని నమ్ముకున్న కార్యకర్తలకు, నాయకులకు, బరోసా ఇస్తూనే... ఎంత కష్టం వచ్చినా, నష్టం వచ్చినా చివరకు తైలెక్షినా ధైర్యంగా ఉండి... తల్లి, చెల్లిని ప్రజల్లోకి పంపారు. ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకొమ్మన్నాడు. ప్రజా సమస్యలపై పోరాడమని చెప్పాడు. ఇదీ రాజకీయం అంటే ఇది. ఇదీ విశ్వాసం అంటే, ఇదీ విశ్వసనీయత అంటే.

– లాలూ, నిజామాబాద్

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

ఫిట్‌నెస్

'వేళాపాళా' సరిగా ఉంటే... ఆరోగ్యం మీవెంటే!

స్నానం చేసినట్టు, పళ్లు తోముకున్నట్టు వ్యాయామం కూడా రోజువారీ దినచర్యల్లో భాగం అనుకోవాలి. వ్యాయామం చేయాలనే నిర్ణయం దృఢమైనది కావాలి. ఫిట్‌నెస్ లాభాల పట్ల బలమైన నమ్మకం. అది లోపిస్తే వచ్చే నష్టాల పట్ల సరైన అవగాహన లేనట్లయితే అలాంటి దృఢమైన నిర్ణయం తీసుకోవడం కష్టం. నిర్ణయం తీసుకున్న తర్వాత దినికో సరైన టైమ్‌ని నిర్ణయించుకోవాలి. లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా వ్యాయామశైలిని నిర్ణయించుకోవాలి. వర్కవుట్స్‌కి సంబంధించి సమయం చాలా కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుందని వ్యాయామ నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఆరోగ్యాన్ని, ఫిట్‌నెస్‌ని కోరుకుంటూ వ్యాయామం చేసేవారు 'సమయం' విషయంలో తగినంత అవగాహనను ఏర్పరచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

ఏ టైమ్ దేనికి మంచిది?

ఉదయం వేళలో (5 గంటల నుంచి 10 గంటల దాకా) మజిల్ బిల్డింగ్‌కు చాలా మంచిది. వెయిట్ ట్రైనింగ్ సంబరంగా రూపుమాపే కండరాలను పునర్నిర్మించేందుకు ఈ సమయంలో ఉత్సాహ్తి అయ్యే టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్ అత్యంత ఉపయుక్తం. అంతేకాకుండా పొద్దున్న ఏకాగ్రత ఎక్కువ ఉంటుంది. కాబట్టి మజిల్‌కు, మైండ్‌కు మధ్య కనెక్టివిటీ సరిగా కుదిరి వ్యాయామ ఫలితాలు మరింత పెరుగుతాయి. ఏరోబిక్ శైలి వ్యాయామాలకు ఇది బాగా అనుకూలమైన సమయం.

మధ్యాహ్నం: నిజానికి దేహం 'శారీరక శ్రమకు నేను సిద్ధం' అని తెలియజెప్పేందుకు సిద్ధమవుతున్న సమయం. (11 గంటల నుంచి 3 గంటల దాకా) గత కొంతకాలంగా ఉదయం, సాయంత్రం చేస్తున్నా సరైన విధంగా ఫలితాలు రావడంలేదని బాధపడుతున్నవారు ఈ సమయంలో ప్రయత్నించవచ్చు. నొప్పిని, ఒత్తిడిని తట్టుకునే శక్తి బాగా ఉంటుంది. మరింత బాగా చేయడానికి కుదురుతుంది.

సాయంత్రం: (4 గంటల నుంచి 6 గంటల దాకా) శక్తివంతమైన సామర్థ్యం ప్రదర్శించడానికి అనుకూలం. శారీరకశ్రమకు బాగా సిద్ధంగా ఉంటుంది. రాత్రివేళలో దేహానికి వ్యాప్తి విశ్రాంతి లభిస్తుంది కాబట్టి, దేహసౌష్ఠవాన్ని పెంచాలనే లక్ష్యంతో చేసే స్ట్రెంగ్త్ ట్రయినింగ్‌కు బాగా అనుకూలమైన సమయం.

ఎంతెంత సమయం?

వ్యాయామానికి ముందుగా కనీసం 5-10 నిమిషాల పాటు దేహానికి వార్మప్ ఇవ్వాలి. దీనికోసం నడక లేదా జాగింగ్ లేదా నిదానంగా సైక్లింగ్ చేయవచ్చు. అనంతరం మజిల్స్‌ను కాసేపు స్ట్రెచ్ చేయాలి. ఆ తర్వాత సాకర్యవంతమైన దుస్తులు, షూస్ ధరించి 20-30 నిమిషాల పాటు శారీరకశ్రమ అందించే వ్యాయామాలు చేయాలి. మూడవవరసలో వార్మప్ తరహాలోనే కూల్‌డవున్ వ్యాయామాలు చేయాలి. కాసేపు కండరాలు వదులయ్యేలా స్ట్రెచ్ చేశాక, నిదానంగా నడవడం లేదా తేలికైన ఆసనాలు చేయడం చేయాలి. కూల్‌డవున్‌కి కనీసం 5-10 నిమిషాలు కేటాయించాలి.

వారంలో ఎన్ని రోజులు?

ఆరోగ్యలాభాల కోసం అయితే శారీరకశ్రమ అధికంగా ఉండే వ్యాయామాన్ని ఎంచుకుని కనీసం 30 నుంచి 60 నిమిషాల పాటు వారంలో 3-4 రోజులు చేస్తే సరిపోతుంది. అయితే పెరిగే సామర్థ్యానికి అనుగుణంగా వ్యాయామాన్ని, సమయాన్ని మార్చుకుంటూ చేయాలి. బ్రిస్క్‌వాకింగ్, ఏరోబిక్ ఎక్సర్‌సైజ్, జాగింగ్, రన్నింగ్, స్కిప్పింగ్, రోయింగ్, స్విమ్మింగ్, ఫుట్ బాల్ ఆడడం... ఇవన్నీ సామర్థ్యాన్ని పెంచేవే.

సెటికీ సెటికీ మధ్య...

సెటికీ సెటికీ మధ్య తగినంత విరామం ఉండాలి. అయితే ఇది మరీ ఎక్కువ ఉండకూడదని గుర్తుంచుకోవాలి. కనీసం 2 నుంచి 5 నిమిషాల వరకూ ఇవ్వొచ్చు. అంతకుమించితే వర్కవుట్ ప్రభావానికి గురవుతున్న మజిల్స్ తిరిగి తమ పూర్వస్థితికి చేరుకునే ప్రమాదం ఉంది. తద్వారా వ్యాయామ ఫలితాలు సంపూర్ణంగా అందవు. ఈ విరామ సమయంలో చతికిలబడిపోవడం, కూర్చోవడం కన్నా అటుఇటు నడుస్తూ హార్ట్‌రేట్ ఒకేసారి తగ్గిపోకుండా చూసుకోవాలి. మనం ఎంచుకున్న వ్యాయామం, చేస్తున్న నరాలని బట్టి సెట్‌కి సెట్‌కి మధ్య విరామం ఇవ్వాలి. తగినంత శారీరక శ్రమ లేకపోయినా 5 నిమిషాల విరామం ఇవ్వడం వల్ల చేసిన వ్యాయామం నిరుపయోగంగా మారుతుంది.

సమయమూ... సామర్థ్యమూ...

ఒక సెట్ చేయడానికి మీకు పట్టే సమయం రోజులు గడుస్తున్నకొద్దీ సహజంగానే తగ్గుతుంది. అంటే ఆ మేరకు మీ సామర్థ్యం పెరుగుతున్నట్టే. అలా జరగకుంటే చేసే శైలిలోగాని, తీసుకుంటున్న డైట్‌లోగాని తేడా ఉన్నట్టే. సెట్స్ మధ్య కనీసం 20 నుంచి 60 సెకన్ల విరామం అనేది మజిల్ ఎండ్యురెన్స్, మెటబాలిక్ ట్రయినింగ్, సర్క్యూట్ ట్రయినింగ్, అదనపు కేలరీల ధ్వంసం వంటి వాటికి అవసరం. అలాగే మజిల్ బిల్డింగ్‌కు, బాడీ టోనింగ్‌కు 1-2 నిమిషాల విరామం అవసరం. సామర్థ్యం పెంచుకునే వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు 2-3 నిమిషాలు, స్ట్రెంగ్త్‌ను, మజిల్ పవర్‌ను పెంచుకునే వ్యాయామాల సమయంలో 3-5 నిమిషాల విరామం సరిపోతుంది.

– ఎస్.సత్యబాబు

సైకియాట్రిక్

డాక్టర్ కల్యాణ్‌చక్రవర్తి
సైకియాట్రిస్ట్, మెడిసిటీ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

విపరీతమైన ఒళ్లునొప్పులు, అలసట..?

నా వయసు 35. నేను గృహిణిని. రెండేళ్లగా విపరీతమైన ఒళ్లునొప్పులు, అలసట. మీవునొప్పితో బాధపడుతున్నాను. ఎంతమంది డాక్టర్లను సంప్రదించినా, ఎన్ని మందులు వాడినా గుణం కనపడలేదు. టెస్టులు చేసిన కొందరు వైద్యులు మానసిక వైద్యనిపుణులను సంప్రదించడం మంచిదంటున్నారు. నిజమేనా? నేను ఏం చేయాలి? సలహా ఇవ్వగలరు.

– పార్వతి, హైదరాబాద్

నిజానికి ఈ సమస్య మీదే కాదు, ఇటీవలికాలంలో చాలామంది గృహిణులు, పురుషులకు కూడా ఎదురవుతున్నదే. వైద్యపరిభాషలో వీటిని సైకో- సొమాటిక్ పెయిన్స్ లేదా సొమటైజేషన్ డిజార్డర్స్ అంటారు. సాధారణంగా మనలోని భావోద్వేగాల తీవ్రత మూలంగా ఇటువంటి నొప్పులు వస్తుంటాయి. మనకు తెలియని సమస్య లేదా బాధ మనకు అంతరాళాలలో ఉండిపోయి, అది ఇలా నొప్పుల రూపంలో బయటపడుతుంటుంది. మెదడు నరాలలోని రసాయనాలలో చోటుచేసుకునే మార్పుల కారణంగా ఇటువంటి సమస్యలు ఏర్పడుతుంటాయని చాలా పరిశోధనలలో రుజువైంది కూడా!

ఈవిధంగా వచ్చే నొప్పులు ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కోవిధంగా ఉంటాయి. పైగా స్థిరంగా ఉండక, శరీరమంతటా పాకుతుంటాయి. ఈ విషయం తెలియక రోగులు రకరకాల డాక్టర్లను, హాస్పిటల్స్‌ను మార్చుతుంటారు.

కుటుంబ కలహాలు, భార్యాభర్తల మధ్య కలతలు, ఆర్థిక సమస్యలు, కుటుంబ సభ్యులకు లేదా సన్నిహితులకు ఆరోగ్యం బాగుండకపోవడం, వ్యాపారసమస్యలు, ఆఫీసులో బాస్ నుంచి, ఇతర కొలీగ్స్ నుంచి వేధింపులు లేదా పని ఒత్తిడి తదితరాల మూలంగా రగిలే బాహ్యోద్వేగాలను అణచుకోవడం వల్ల లేదా వాటి గురించి తీవ్రంగా ఆలోచిస్తుండటం వల్ల మెదడు నరాలపై విపరీతమైన ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది. అది రకరకాల శారీరక, మానసిక సమస్యలరూపంలో బయటపడుతుంటుంది. దానిని ఆర్థం చేసుకోలేకపోవడం వల్ల అందోళనకు గురవడం, డాక్టర్లను మార్చడం చేస్తుంటారు. ఐదుసు చేయవలసినవల్లా సమస్య మెనక గల కారణాలను తెలుసుకుని, వాటిని నివారించడమే! కుటుంబసభ్యులు, ఇతర పెద్దల సహకారం ఐదుసవసరం. ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే... పేషెంట్లు తమ సమస్యకు కారణాలను అన్వేషించే కొద్దీ ఇయా నొప్పులు లేదా బాధల తీవ్రత పెరుగుతుంటుంది. ఈ విషయం తెలియక పెయిన్ కిల్లర్లను విపరీతంగా వాడటం వల్ల గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్, ఆసిడిటీ వంటి దుష్పలితాలు కలుగుతుంటాయి.

మీ డాక్టర్లు చెప్పినప్పుడు మీనొప్పులకు శారీరక రుగ్మతలు కారణం కాకపోయి ఉండవచ్చు. కాబట్టి ఇలస్యం చేయకుండా సైకియాట్రిస్ట్‌ను సంప్రదించండి. వారి సలహాతో అవసరాన్నిబట్టి మీ జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం, మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడం, చిమ్మల్ని బాధించే కారణాలకు దూరంగా ఉండటం లేదా వాటిని ఎదుర్కొనే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపుకోండి. మీ నొప్పులు తగ్గుముఖం పడతాయి. ఆల్ ది బెస్ట్.

అనుభవజ్ఞులైన వైద్యుల పర్యవేక్షణలో
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్
• మధుమేహం • థైరాయిడ్ • కీళ్ళనొప్పులు • సోరియాసిస్ • సంతానలేమి
www.homeocare.in
ఉచిత కన్సల్టేషన్ - 95500 03399
Toll Free -1800 102 2202

డెంటల్

డాక్టర్ పార్థసారథి, కాస్మెటిక్ డెంటల్ సర్జన్,
పార్థా డెంటల్, హైదరాబాద్

పళ్ల మధ్య సందులు, నోటిదుర్వాసన..?

నా వయసు 30 సంవత్సరాలు. రెండేళ్ల క్రితం వరకు మ్లాంతో బాగుండేది. ఈ మధ్యనే ముందు పళ్ల మధ్య కొద్దికొద్దిగా సందులు వస్తున్నాయి. అప్పుడప్పుడు నోటిదుర్వాసన వచ్చినట్లుగా కూడా అనిపిస్తోంది. పళ్ల మధ్య సందుల వల్ల నవ్వినప్పుడు వికారంగా ఉంటోంది. దీనిని సరిచేయడం ఎలా? సలహా ఇవ్వగలరు.

–కృష్ణకుమారి, జగిత్యాల

పళ్లమధ్య సందులు రావడం చాలామందికి జరుగుతున్నప్పటికీ ఇది అందరికీ వచ్చే సమస్య కాదు. పళ్ల, చిగుళ్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటే ఏ సమస్యా లేదు. వంటికి ఆధారంగా ఉన్న చిగుళ్ల, దవడ ఎముక బలహీనపడినప్పుడే పళ్ల వాటి స్థానాలని వదిలి ముందుకు రావడమో, పక్కకు జరగడమో జరుగుతుంది. దీనికి చాలాసార్లు చిగుళ్ల జబ్బులు, ఇన్ఫెక్షన్లే కారణం. చిగుళ్ల జబ్బుల్లో ఎటువంటి నొప్పి, బాధ లేకపోవడం వల్ల మొదటిదశలో వీటిని తొందరగా గుర్తించే అవకాశమే లేదు. ఇటువంటి సమస్యలన్నీ మరీ ధైనా సమస్యతో డెంటిస్ట్‌ను కలిసినప్పుడో, ఎక్స్‌రేను చూసినప్పుడో లేదా చిగుళ్ల జబ్బులు బాగా ముదిరి పళ్ల కదిలినప్పుడో గుర్తిస్తూ ఉంటారు. చాలామంది... పళ్ల కదిలాయనగానే డెంటిస్ట్ వాటిని పీకేస్తాడేమోనని భయపడుతుంటారు. అది నిజం కాదు.

ఇదునిక దంతవైద్యంలో బలహీనపడుతున్న చిగుళ్లను ఆరోగ్యంగా చేయడానికి ఎన్నో చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. క్యూరటాస్, ఫ్లాప్ ట్రీట్‌మెంట్‌లాంటి చికిత్సల ద్వారా చిగుళ్లలో ఉన్న ఇన్ఫెక్షన్లను తొలగించి, ఆరోగ్యంగా చేయవచ్చు. కొన్నిసార్లు దవడ ఎముక ఆరిగిపోయి ఉంటే వంటి దృఢత్వాన్ని పెంచడానికి బోన్‌గ్రాఫ్టింగ్ వర్ధతి కూడా ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అత్యాధునిక లేజర్ వరికరాలు కూడా ఈ చికిత్సలో ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. మీరు ఇబ్బందిపడుతున్న పళ్ల మధ్య నందుల సమస్య చిగుళ్ల జబ్బులు వన్నున్నాయనడానికి గుర్తు. స్పెషలిస్టును కలిసి వెంటనే చికిత్స చేయించుకోవడం మంచిది.

అదేసమయంలో పళ్ల మధ్య సందుల వల్ల మీ అందమైన చిరునవ్వు పాడవుతోంది కాబట్టి దీన్ని కూడా తిరిగి పొందడానికి కాస్మాటిక్ దంతవైద్యంలో మంచి చికిత్సలే ఉన్నాయి. పళ్ల మధ్య సందు చిన్నదిగా ఉంటే దీనిని కేవలం ఒక గంటలో డెంటిస్ట్ కాంపొజిట్ అనబడే పంటిరంగు పదార్థాన్ని బిల్డప్ చేయడం ద్వారా పూడ్చేస్తారు. ఇది చూడటానికి ఎంతో సహజంగా ఉంటుంది. పళ్ల మధ్య సందు పెద్దదిగా ఉంటే క్రౌన్స్, లామినెట్ వంటి వాటి ద్వారా చక్కగా స్మైల్ డిజైనింగ్ చికిత్స చేయించుకుంటే సరిపోతుంది. ఏమాత్రం కంగారు పడవద్దు.

మీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యమే మా లక్ష్యం...
• దయాబెటిస్ • థైరాయిడ్ • పైల్స్
• ఫిస్టులా • ఫిషర్స్ • గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్
పాజిటివ్ హోమియోపతి
SMS 'Positive' to 56352 | Toll free No.1800 425 0144
www.positivehomeopathy.com
9290901002

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆర్థిక వరిస్థితిలో కొంత ఇబ్బంది. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో స్వల్ప వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. శ్రమాధిక్యం. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. నీలం రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
ఆర్థికాభివృద్ధి. కీలక నిర్ణయాలు. వ్యవహారాలలో విజయం. కుటుంబసభ్యుల నుంచి కానుకలు. వాహనయోగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు సంతృప్తికరం. ఆకుపచ్చ రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. చిన్ననాటి మిత్రుల కలయిక. వివందనీయుల వాహనయోగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
ఆర్థిక విషయాలు నిరాశ కల్గిస్తాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు, అంచనాలు పెరుగుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. పసుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
కుటుంబసభ్యులతో కొంత వత్తిడులు. ధనవ్యయం. వ్యయప్రయాసలు. బంధువుల నుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాల్లో విరోధులు. ఆరోగ్యభంగం. నలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
కొత్త వివాదాలు తెలుసుకుంటారు. వరిచయాలు పెరుగుతాయి. వస్తు లాభాలు. వివాదాలు తీరతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ముందడుగు. ఐరగాడు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
కుటుంబసభ్యులతో స్వల్ప వివాదాలు. ధనవ్యయం. ఒప్పందాలు వాయిదా. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో విరుద్ధాసాలు. ఆరోగ్యభంగం. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
కొత్త కార్యక్రమాలను శ్రీకారం. శుభవార్తలు. ఆర్థిక ప్రగతి. పాతమిత్రుల కలయిక. వివాద విషయాలలో పురోగతి. ఆధ్యాత్మిక చింతన. ఆస్తిలాభం. ఎరుపురంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
వరిస్థితులు అనుకూలిస్తాయి. వ్యయప్రయాసలు. దూర వ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. శ్రమ తప్పదు. ఉద్యోగోద్యోగులు. పసుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

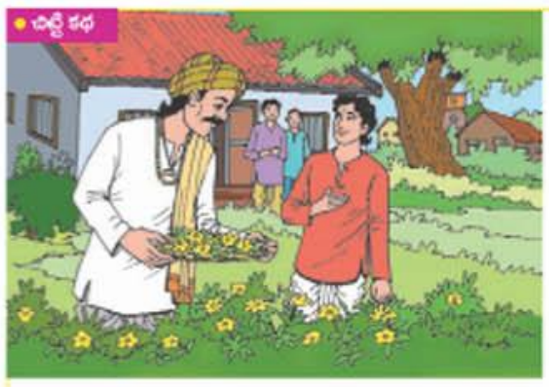
మకరం
మిత్రులతో సామరస్యం ఏర్పడుతుంది. విందువినోదాలు. భూములు, వాహనాలు కొంటారు. విద్యార్థులకు ఉత్సాహవంతంగా ఉంటుంది. వైవవర్యాలు. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
స్నేహితుల నుంచి ముఖ్య సమాచారం. విందువినోదాలు. భూములు, వాహనాలు కొంటారు. విద్యార్థులకు ఉత్సాహవంతంగా ఉంటుంది. వైవవర్యాలు. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
దూర ఒత్తిడులు. ధనవ్యయం. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. వ్యయప్రయాసలు. వృత్తి, వ్యాపారాల్లో విరోధులు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. గులాబీ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

చిట్టి కథ



మూర్ఖబాలుడు

జియపురం గ్రామంలో శంకరయ్య అనే వ్యక్తి ఉండేవాడు. శంకరయ్య ఎంతో మంచివాడు. పరోపకారి. తనకు చేతనైనంతవరకూ ఇతరులకు సాయం చేస్తుండేవాడు.

శంకరయ్యకు ముగ్గురు కుమారులు. పెద్దవాడు రాము, రెండవవాడు శ్యాము, మూడవవాడు సోము.

ఒకరోజు రాము తండ్రి దగ్గరికి వచ్చి "నాన్నా! ఈ రోజు నేనొక మంచిపని చేశాను" అని చెప్పాడు.

"శభాష్! ఏం చేశావు రామూ!" అని తండ్రి ప్రశ్నించాడు.

"అమ్మ నాకు రట్టి ఇచ్చిన భోజనంలో కొంత, ఆకలిగా ఉన్న ఒక పిల్లవాడికి పెట్టాను" అని చెప్పాడు. తండ్రి సంతోషించాడు.

కొన్నాళ్ళ తర్వాత శ్యాము వచ్చి "నాన్నా! ఈ రోజు నేను ఒక మంచిపని చేశాను" అన్నాడు. "బేష్! ఏం చేశావు శ్యామూ" అని శంకరయ్య అడిగాడు. "వీధిలో చలితో వణుకుతున్న ఒక అవ్వకు మన ఇంట్లో వృధాగా వడివున్న చుప్పటి తీసి ఇచ్చాను" అని చెప్పాడు. తండ్రి ఎంతో మెచ్చుకున్నాడు.

ఒకరోజు సోము చెరువు గట్టు మీద నడుస్తూ వస్తుండగా చెరువులో కొన్ని చేపపిల్లలు అర్ధవిద్ధంగా అటూ ఇటూ ఈదుతూ తిరుగుతున్నాయి. అది చూసిన సోము అవి పొరపాటున చెరువులో వడిపోయాయని అనుకుని వాటిని తీసి గట్టు మీద పెట్టాడు. అవి కొంత సేపటికి కదలకుండా ఉండిపోయాయి.

సోము వరుగు వరుగున ఇంటికి వచ్చి తండ్రితో "నాన్నా! నాన్నా! ఈ రోజు నేను కూడా ఒక మంచి వని చేశాను తెలుసా?" అని సంబరంగా చెప్పాడు.

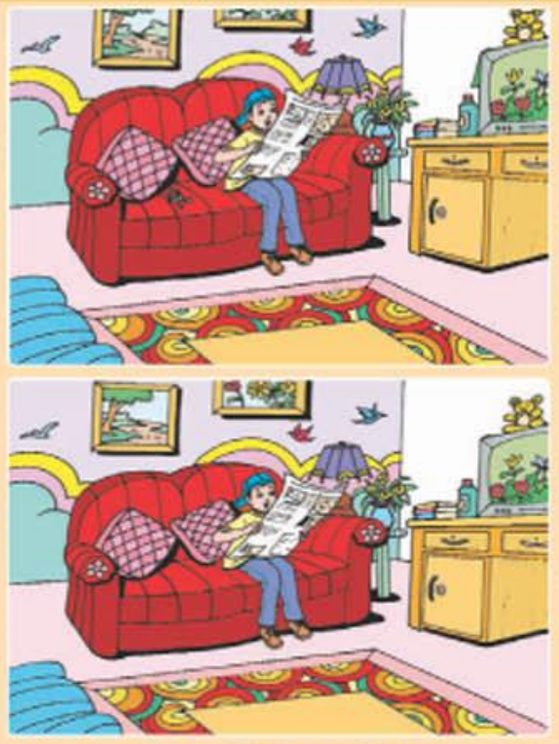
శంకరయ్య "ఆలాగా! ఏం చేశావు సోమూ!" అని అడిగాడు. "నాన్నా! మరేమో! కొన్ని చేప పిల్లలు చెరువులో వడిపోయి, గిలగిలా కొట్టుకుంటుంటే నేను వాటిని తీసి గట్టుమీద పెట్టాను. అప్పుడు అవి గిలగిలా కొట్టుకోవడం మానేసి హాయిగా ఉండిపోయాయి" అని చెప్పాడు.

దాంతో శంకరయ్య "ఓరి మూర్ఖుడా! చేపలు నీటిలో వుంటేనే సురక్షితంగా వుంటాయి. ఒడ్డున వేస్తే చచ్చిపోయి కదలకుండా వడి వుంటాయి" అని కోప గించుకున్నాడు. సోము చిక్కుమొహం వేశాడు.

నీతి: ఇతరులకు మంచి చేస్తున్నామనుకుని తెలిసీ తెలియనితనంతో హానిచేయరాదు.

రంగులు వేయండి

ఈ రెండు బొమ్మల మధ్య ఏడు లేదాలున్నాయి. అవేమిటో కనుక్కోండి



దారి కనుక్కోండి

మీకుతెలుసా?

సముద్రాల లోతును ఎలా కొలుస్తారు?

సముద్రాల లోతును కొలిచే పరికరాన్ని ఫాథోమీటర్ (Fathometer) అంటారు. దీన్ని ఓడకు అమర్చుతారు. ఇది 20,000 హెర్ట్‌జ్‌ల కంటే ఎక్కువ ఫ్రీక్వెన్సీలో శబ్దతరంగాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. వీటిని అల్ట్రాసోనిక్ తరంగాలు అంటారు.

ఇవి మానవుల శ్రవణశక్తికి అందనివి. ఈ శబ్దాలను మనం వినలేం. వీటిని సముద్రపు నీటిలోనికి ప్రసారం చేస్తారు. నీటి అడుగుకు చేరిన ఈ తరంగాలు వెనుకకు మరలి మళ్లీ నీటిపైకి వస్తాయి. తిరిగివచ్చిన ధ్వని తరంగాలను "రిసీవర్" అనే వరికరం గ్రహిస్తుంది.

ఈ తరంగాలు సముద్రంలో నీటి అడుగుకు చేరి మళ్లీ నీటిపైకి వచ్చిన సమయాన్ని లెక్కిస్తారు. ఈ సమయంలో సగాన్ని సముద్రపు నీటిలో శబ్దవేగంతో గుణించి, ప్రయోగం చేసిన స్థలంలో సముద్రపు లోతును తెలుసుకుంటారు. ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించి సముద్రంలో ఎక్కడైనా లోతును తెలుసుకోవచ్చు.

సముద్రాలన్నిటిలోకీ పసిఫిక్ మహాసముద్రం ఎక్కువ లోతైనది (4282 మీటర్లు). రెండవస్థానంలో హిందూ మహాసముద్రం (3963 మీటర్లు), అట్లాంటిక్ మహాసముద్రానికి మూడవ స్థానం (3926 మీటర్లు).

చరిత్ర

ఐస్‌క్రీమ్ తయారీ ఎక్కడ ప్రారంభమైంది?

పిల్లలకు చాలా ఇష్టమైన పదార్థం ఐస్‌క్రీమ్. మునుపు వేసవికాలంలో మాత్రమే ఎక్కువగా ఐస్‌క్రీమ్ తినేవారు. ఇప్పుడు అన్ని సీజన్లలోనూ ఐస్‌క్రీమ్ తింటున్నారు. చల్లచల్లగా, తియ్యతియ్యగా ఉండే ఐస్‌క్రీమ్ తింటుంటే భలేగా ఉంటుంది కదా. ఐస్‌క్రీమ్ ఎప్పుడు, ఎక్కడ తయారైందో తెలుసుకుందామా?

ఐస్‌క్రీమ్ తయారీ మొట్ట మొదట ఇటలీలో ప్రారంభమైంది. అక్కడి నుండి దాన్ని ప్రపంచ ప్రసిద్ధ నావికుడు మార్కోపోలో 700 సంవత్సరాల కిందట ఇటలీకి తెచ్చాడు

మార్కోపోలో తన తండ్రి, సోదరులతో కలిసి 1271లో వ్యాపార నిమిత్తం చైనా వెళ్లాడు.

పెకింగ్ నగర వీధులలో లాగుడు బళ్లలో శీతలీకరించిన ఒక పదార్థాన్ని అమ్మడం చూసి ఆశ్చర్యపోయాడు. అది శీతలీకరించిన పాలు, పళ్లరసాల మిశ్రమం.

అతడు దీన్ని తనతో ఇటలీకి తీసుకువెళ్లాడు. ఇటలీ నుండి దాని తయారీవిధానం ఫ్రాన్సుకు వెళ్లింది. 1533లో ఇటలీకి చెందిన కాథరిన్ డిమెడిసి అనే ఆమె వివాహ నిమిత్తం ఫ్రాన్స్ వెళ్ళి అక్కడి వాళ్లకు ఐస్‌క్రీమ్‌ను తన వంట వాళ్ల ద్వారా వరిచయం చేయించింది.

ఫ్రాన్స్ దేశస్థురాలైన హెన్రిట్టా మేరియా 1630లో ఇంగ్లండ్‌కు ఐస్‌క్రీమ్‌ను వరిచయం చేసింది. అచిర కాలంలోనే ఐస్‌క్రీమ్ అమెరికాతో సహా ప్రపంచమంతా వ్యాపించింది.

కానుకో సుడోకు

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

నింపడం: ప్రతి వరుసలో 1 నుండి 9 అంకెలు నింపండి (అడ్డంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే రాయాలి. ప్రతి 3x3 చదరంలోనూ 1 నుండి 9 అంకెలు రావాలి.

నిన్నటి జవాబు

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

మంచిమాట

మెదడుకు మేత

మూడు అంకెలను కలిపినప్పుడు ఎంత వస్తుందో, అదే వాటిని కూడినప్పుడు కూడా ఫలితం అంతే వస్తుంది. మరి ఆ అంకెలు ఏవో చెప్పండి.

ఇక్కడ 12 కాగితం వంఖాలున్నాయి. అందులో ఒకటి మాత్రం తేడాగా ఉంది. అదేదో కనుక్కోండి.

నిన్నటి జవాబులు

దైవాలజీ sakshi.daivology@gmail.com

ఆరోగ్యదేవుడి ఆలయం

నెల్లువాయ్‌లోని ధన్వంతరి ఆలయం

అంతరాలయంలోని ధన్వంతరి విగ్రహం

ధన్వంతరి అంటే ఆయుర్వేదంలో వైద్యానికి మూలపురుషుడు. మనకు ఆయుర్వేద ఆస్పత్రుల లో ధన్వంతరి విగ్రహం కనిపిస్తుంటుంది. ఈ ఆరోగ్యదేవుడికి కేరళలో పకంగా ఆలయాలే ఉన్నాయి. మున్నువరువట్టం, గురువాయూర్, నెల్లువాయ్... ఇలా అనేకచోట్ల ఆలయాలున్నాయి. నెల్లువాయి ధన్వంతరి విగ్రహం అశ్వినీదేవతల ప్రతిష్ఠగా పేరు పొందడంతో మిగిలిన అన్నింటిలోకీ ఇది ప్రత్యేకం. ధన్వంతరి ఆలయాల్లో పురాతనమైనది కూడా నెల్లువాయిలోని ఆలయమే. ఈ ధన్వంతరి మూర్తి ఆలయం వైద్యానికి మూలస్థానం. ఆ ఆలయాల్లో పూజావిధానాలు కూడా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడమే ప్రధానంగా ఉంటాయి.

అయ్యప్ప భక్తులు శబరియాత్రలో భాగంగా నెల్లువాయ్ ధన్వంతరిని కూడా దర్శించుకోవడం పరిపాటి. అయితే ఈ ఆలయ విశిష్టత చాలా మందికి తెలియదు.

స్థలపురాణం: దేవతలు, రాక్షసులు పాలసముద్రాన్ని చిలికినప్పుడు అమృతం వస్తుంది. ఆ అమృతభాండాన్ని ధన్వంతరి పట్టుకుని వస్తారు. ఒక చేతిలో శంఖం, మరో చేతిలో చక్రం, ఒకచేతిలో అమృతభాండం, మరో చేతిలో జలూకం (జలగ, ఆయుర్వేద వైద్యంలో జలగను వాడతారు)తో ఉద్భవించాడు ధన్వంతరి. ఆ మూర్తినే ఇక్కడ ప్రతిష్ఠించారు.

ధన్వంతరి విష్ణుమూర్తికి ప్రతిరూపమనీ, అందుకే నెల్లువాయ్‌లోని ధన్వంతరిని కృష్ణుడి తండ్రి వసుదేవుడు కొలిచేవాడని చెబుతారు. అలాగే గురువాయూర్‌లో ఉన్న ధన్వంతరి విగ్రహాన్ని కృష్ణుడిని పెంచిన తండ్రి నందగోపుడు పూజించేవాడని విశ్వాసం. నెల్లువాయ్ గ్రామం కేరళ రాష్ట్రం, త్రిశూర్ జిల్లాలో ఉంది. నెల్లువాయి ధన్వంతరి ఆలయాన్ని నంబూద్రి సామాజిక వర్గానికి చెందిన 'ముందనాట్ మన, నల్పార్ మన' వంశీయులు కట్టించారు. 'మన' అనేది నంబూద్రిలలో కొందరి ఇంటిపేరు. ఏటా ఈ వంశీయులు 21 రోజుల పాటు భజనకార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. ధన్వంతరికి నైవేద్యంగా 'ముక్కిడి' అనే ఒక విధమైన ద్రవరూప మిశ్రమాన్ని నివేదన చేసి దానిని ప్రసాదంగా భక్తులకు పంచుతారు. ముక్కిడి అనేది 36 ఔషధాల మిశ్రమం. ముక్కిడి తయారుచేసేవారిని 'కుట్టంజరిమూస్' అంటారు. కేరళ ఆయుర్వేద వైద్యంలో అష్టవైద్యులు ప్రధానమైనవాళ్లు. వారి సంబంధీకులు నంబూద్రులు. వీరు ధన్వంతరి ఆలయ నిర్వహణలో ప్రధాన భూమిక పోషించేవారు.

> **ముక్కిడి నైవేద్యాన్ని అవుపెరుగు, మిరియాలు, ఉప్పుతోపాటు దివ్యౌషధాన్ని కలిపి చేస్తారు. దివ్యౌషధం తయారీ విధానాన్ని సాక్షాత్తూ అశ్వినీదేవతలు అష్టవైద్యులకు ప్రసాదించారని ఇక్కడి వారి నమ్మకం.**

ఔషధమే ప్రసాదం!

ముక్కిడి నైవేద్యాన్ని అవుపెరుగు, మిరియాలు, ఉప్పుతోపాటు దివ్యౌషధాన్ని కలిపి చేస్తారు. ఈ దివ్యౌషధాన్ని కొన్ని ఔషధవృక్షాల నుంచి సేకరించిన పత్రి, చెరకులతో చేస్తారు. దీనిని నంబూద్రి కుటుంబీకులు ఏడాదికోసారి ఇస్తారు. కుట్టింజర్ మూస్‌లు దానిని నిల్వ ఉంచి రోజూ కొంత ఔషధాన్ని అవుపెరుగు మిశ్రమంలో కలుపుతారు. దివ్యౌషధం తయారీ విధానాన్ని సాక్షాత్తూ అశ్వినీదేవతలు అష్టవైద్యులకు ప్రసాదించారని, ఇది ఉదరాన్ని ప్రక్షాళన చేస్తుందని ఇక్కడి పూజారులు చెబుతారు.

మహాప్రసాదం!

ధన్వంతరికి 'వెన్నచార్తి' పూజ జరుగుతుంది. ఈ పూజలో విగ్రహానికి వెన్న రాస్తారు. ఈ వెన్నను భక్తులకు ప్రసాదంగా ఇస్తారు. ఎంతటి వేసవిలోనూ ఈ వెన్న కరగకపోవడం అద్భుతం. ప్రతిరోజూ పాలు, చక్కెర, దియ్యంతో పాయసం వండి నివేదన చేస్తారు. దీనిని భక్తులు 'మహాప్రసాదం' గా స్వీకరిస్తారు. గురువారం ధన్వంతరికి ప్రత్యేకమైన రోజు. గురువారం భక్తులు కూడా అధికసంఖ్యలో విచ్చేస్తారు.

– వాకా మంజులారెడ్డి

పసిహృదయాలకు 'గాయం'

సృజన్ అట్లూడ
'గాయం' లఘుచిత్ర దర్శకుడు

చేతికి రాని పంట... పెట్టుబడి మట్టిపాలు... రైతుల ఆత్మహత్యలు... వీధిన పడిన కుటుంబాలు... చిన్నచిన్న కోరికలను కూడా తీర్చుకోలేని పిల్లలు... నిత్యం ఈ సంఘటనలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. పిల్లల కోరికలను తీర్చలేక, పంట చేతికి రాకపోవడంతో ఆత్మహత్య చేసుకున్న ఒక రైతు కథ ఆధారంగా రూపొందినదే 'గాయం' లఘుచిత్రం.

'గాయం' లఘుచిత్రంలోని ఓ దృశ్యం

డైరెక్టర్స్ వాయిస్: వ్యవసాయ ఆధారిత దేశమైన భారతదేశంలో మట్టిని నమ్ముకుని బతుకుతున్న రైతులు ఎందరో ఉన్నారు. పంట చేతికి రాకపోవడంతో ఆ రైతు కుటుంబాలు చిన్నచిన్న కోరికల్ని కూడా తీర్చుకోలేని పరిస్థితుల్లో ఉన్నారు. అరగంటలో రైతు ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నాడు. వారి పిల్లల భవిష్యత్తు ప్రశ్నార్థకంగా మారుతోంది. మరి అటువంటప్పుడు ఆ రైతు కుటుంబం ఎలా బతుకుతుంది. ఇటువంటి సమస్యల నుంచి రక్షించగలిగే ఆలోచనలను 'గాయం' లఘుచిత్రంగా తీశాను. విశాఖపట్నంలో ఇంజినీరింగ్ పూర్తిచేసి ప్రస్తుతం సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్‌గా పనిచేస్తున్నాను. 'సన్నాయి' అనే లఘుచిత్రాన్ని గిరిజన బాలుడి జెనిజెన్సియల్ న్యూల్ జీవితం గురించి, గురజాడ 'దిద్దుబాటు' కథను లఘుచిత్రంగాను తీశాను. వైజాగ్ షార్ట్‌ఫిల్మ్ కంటెస్ట్‌లో 'గాయం' చిత్రానికి రెండవ బహుమతి గెలుచుకున్నాను.

షార్ట్‌స్టోరీ:

ఒక పిల్లవాడు చాళ్ల స్కూల్‌లో ఆగస్టు 15న స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా ఒక నాటికలో రాజకీయనాయకుడి పాత్ర వేయడానికి ఎంపికవుతాడు. పాత్రకు తగిపోయే బట్టలు కుట్టించమని తండ్రిని వేడిస్తుంటాడు. అతడి తండ్రి ఒక రైతు. మూడు సంవత్సరాలుగా పంట పలసాయం అందక పీకల్లోతు అప్పుల్లో కూరుకుపోయి ఉంటాడు. పొలానికి మదువు ఎక్కడ దొరుకుతుందా అని ఎదురుచూస్తున్న తరుణం అది. తండ్రి ఏ పరిస్థితిలో ఉన్నాడో ఆ బచ్చాయికి తెలియదు. పిల్లాడిని నిరాశపరచడం ఇష్టం లేక, టైలర్ దగ్గర కొలతలు ఇస్తాడు. పిల్లాడి సంతోషానికి అవధులు ఉండవు.

తండ్రి ఎంత ప్రయత్నించినా అప్పు పుట్టదు. ఫైనాన్స్ వాడు ఇంటి మీద దాడి చేస్తాడు. ఇంక ఎలా బతకాలో తెలియక, పిల్లవాడి చిన్న కోరిక కూడా తీర్చలేని తండ్రిగా నిరాశతో ఆత్మహత్య చేసుకుంటాడు.

కామెంట్: చాలామంది యువకులు నిజ జీవితంలోనే ఎక్కువగా లఘుచిత్రాలు తీస్తుంటారు. అందుకు చిన్నగా ఈ యువకుడు పూర్తి గ్రామీణ నేపథ్యంతో లఘుచిత్రాన్ని తీయడం విశేషం. ఈ యువకుడిలో సామాజిక స్పృహ ఎక్కువ అనిపిస్తుంది. 'సన్నాయి' లఘుచిత్రంలో గిరిజన బాలుడి గురించి తీయడం కాని, 'గాయం' చిత్రంలో రైతుల గురించి తీయడం గాని చూస్తే, చిన్నవయసులోనే సమాజంలోని సమస్యల మీద చిత్రాలను తీయడాన్ని ప్రశంసించవలసిందే. లొకేషన్స్, టేకింగ్, స్క్రిప్ట్ అంతా బాగున్నాయి. పాత్రల ఎంపిక కూడా బాగుంది. డైలాగ్స్ చెప్పించడంలో మరి కాస్త శ్రద్ధ తీసుకుని ఉంటే మరింత బాగుండేది.

– డా.వైజయంతి

యంగ్వేదం

sakshi.youngvedam@gmail.com, www.facebook.com/youngvedham

సాహిత్యం స్మారకం

స్నేహం, ప్రేమల మధ్య భేదాన్ని తెలిపింది!

శ్రీమణి, సినీ గీతరచయిత

ఇటీవలి కాలంలో నాకు నచ్చింది, నేను పదే పదే వినేది, రోజుకొకసారైనా వినాలి అనుకునే పాట ఒకటుంది. అది... 'ఓ మై ఫ్రెండ్' సినిమాలోని 'నేనూ తానని అనుకుంటారా'!

'నేనూ తానని' పాట నాకు ఆలాంటి ఓ గొప్ప ఫీలింగ్‌ని కలిగించింది. స్నేహం, ప్రేమల గురించి చాలామంది చాలా రకాలుగా చెప్పారు. కానీ ఈ తుంది. ఇక రెండో చరణం. కనులకు కనిపించే రూపం లేకుంటే ప్రాణం తానున్నానన్నా నమ్మమంటారా/చెవులకు వినిపించే సవ్వడి చేయందే గుండెల్లో కదిలే నాదం లేదని అంటారా/మదిలోని భావం మాటలో చెప్పకుంటే అటువంటి మౌనం తగునిదంటూ అర్థమా/లేరాన్ని నిత్యం ఆలా ఆలా తాకుతుంటే నిలిపే నిషేధం న్యాయమా...!

పాటలో ఆ రెండిటి మధ్య ఉన్న తారతమ్యాన్ని చెప్పారు. నేనూ తానని అనుకుంటారా నీనే తానని అనుకోరా/ఇద్దరిలా కనిపించటమే మా తప్పం టారా... ఈ రెండు లైన్లలో ఉన్న ప్రతి అక్షరంలోనూ ఎంతో బాధ ఉంది. ఎందుకంటే, సినిమాలో ఆ పాట వచ్చే సందర్భం అలాంటిది! సిద్ధార్థ, శృతి హాసన్ దిన్ననాటి స్నేహితులు. ఎంత గొప్ప స్నేహితులంటే ఒకరి ఆలోచనల్ని మరొకరు చదివేయగలరు. వారి స్నేహం గురించి అందరికీ తెలిసి కూడా అపార్థం చేసుకుంటారు. తల్లిదండ్రులు కూడా అనుమానిస్తారు. ఆలాంటి సమయంలో వస్తుంది పాట. మా మనసులు ఒకటే అని తెలిసి కూడా, శరీరాలు వేరుగా ఉన్నంతమాత్రాన ఇలా చేస్తారా అని బాధగా ప్రశ్నిస్తారు ఆ ఇద్దరూ. అడామగా అని తేడా ఉందని అభిమానానికి చెబుతారా/స్నేహం మోహం రెండూ వేరని తెలిసీ తప్పుకుపోతారా... మేం ఆడ, మగ అన్న విషయాలనే గుర్తు పెట్టుకున్నారు తప్ప, స్నేహం, ప్రేమ వేరువేరని ఎందుకు అర్థం చేసుకోలేకపోతున్నారు!

మొదటి చరణం చూసుకుంటే... ఒకటోటి ఉంటూ ఒకటే కల కంటూ విడివిడిగా కలిసే ఉండే క్షణని ఏ బంధం/కలకాలం వెంటే నడవాలనుకుంటే కాస్తైనే ఓ ముడి ఉండాలని ఎందుకు ఈ వంతం/చుట్టరికముందా చెట్టుతో పిట్టలేదో/ఏం లేకపోతే గూడు కడితే నేరమా/ఈ లెలిమి లేదా గట్టుతో ఏటి లేదో ఏదో వివరించమంటే సాధ్యమా... ప్రతి మాట లోనూ ఎంత అర్థముందో కదా! విడిగా ఉన్న కళ్లు ఒకే కల కంటాయి. మేం ఆ కళ్లలాంటి వాళ్లమే. కల కాలం కలిసే ఉండాలనుకుంటున్నాం. మా కాళ్లకు ఎందుకు బంధనాలు వేయాలని చూస్తున్నారు... ఈ మాటలు వింటుంటే మనసు ఆర్ద్రమైపోతుంది. స్నేహం విలువ తెలిసిన ప్రతివాడి కన్నూ తడి అవుతుంది. ఇక రెండో చరణం. కనులకు కనిపించే రూపం లేకుంటే ప్రాణం తానున్నానన్నా నమ్మమంటారా/చెవులకు వినిపించే సవ్వడి చేయందే గుండెల్లో కదిలే నాదం లేదని అంటారా/మదిలోని భావం మాటలో చెప్పకుంటే అటువంటి మౌనం తగునిదంటూ అర్థమా/లేరాన్ని నిత్యం ఆలా ఆలా తాకుతుంటే నిలిపే నిషేధం న్యాయమా...!

తర్వాత వచ్చే పల్లవి ఎందుకు మార్చుకోరు అని ప్రశ్నిస్తుంది పాట. స్నేహానికి ఆడా మగా తేడా ఉండదు అని చెబుతుంది. ఎన్నాళ్లుగానో పేరుకుపోయిన రాతియుగంనాటి అభిప్రాయాన్ని, గుడ్డి నమ్మకాన్ని పేలెత్తి చూపిస్తుంది. కళ్ల తెరిచి నిజాన్ని చూడమని, కళ్లు మూసుకుని వాస్తవం నుంచి తప్పుకోవద్దని చురక వేస్తుంది.

నేటి యువతరానికి ఈ పాట ఆత్మలాంటిదైతే, నాలాంటి యువ రచయితలందరికీ ఈ పాట కరదీపిక వంటిది. తేలికైన పదాల్లో బరువైన భావాల్ని ఎలా పలికించాలో ఈ పాటను చూసి తెలుసుకోవచ్చు. అందుకే ఈ పాటను నేను రోజూ వింటాను. స్ఫూర్తిని పొందుతాను!

– సేకరణ: సమీర నేలపూడి

sakshisong@gmail.com

గోడమీద ఊరికే తడుతూ పొడ్డుపుచ్చద్దు. చేతనైతే అందులోనుంచి అవతలికి వెళ్లగలిగే మార్గాన్ని ఏర్పరచు.
- కోకో చానెల్, ఫ్రెంచి ఫ్యాషన్ డిజైనర్

సాక్షి ఫ్యామిలీ

9
హైదరాబాద్
ఆదివారం
23-6-2013

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

హీరోయిన్‌గా పీక్‌లో ఉన్నప్పుడే పెళ్లి చేసుకున్నా...

స్టైలిస్ట్: శివ మల్లాల

విజయశాంతి పవర్ ఏంటో... ఆమె పాత్రలు చెబుతాయి.
విజయశాంతి పంచ్ ఏంటో... ఆమె ప్రసంగాలు చెబుతాయి.
విజయశాంతి డైనమిక్... అప్పుడప్పుడు డైనమైట్ కూడా!
ఒక్కమాటలో...
'ముక్కుసూటిగా మాట్లాడే ఉక్కుమహిళ' విజయశాంతి!
స్క్రీన్‌పై ఆమెను చూసినా... సభల్లో ఆమె స్పీచ్ విన్నా...
మహిళలు ఇన్‌స్పైర్ అవుతారు.
అమె ఆకాంక్ష కూడా అదే...
ఇంటా బయటా స్త్రీలంతా స్ట్రాంగ్, స్ట్రాంగర్, స్ట్రాంగెస్ట్... అవ్వాలని.
ఈ ఇంటర్వ్యూ చదవండి.
సాధించేవరకు దేన్నీ వదలని 'మొండితనం' మిమ్మల్నీ ఆవహిస్తుంది.

■ **మీ బాల్యం, అమ్మానాన్నల గురించి...**

విజయశాంతి: మా అమ్మానాన్న నన్ను చాలా క్రమశిక్షణగా పెంచారు. చిన్నప్పుడు స్కూలు, ట్యూషన్ క్లాస్, డాన్స్ క్లాస్ తప్ప వేరేది తెలియదు. నేను క్లాసికల్ డాన్స్ నేర్చుకున్నాను. చదువు, డాన్స్ వల్ల వేరే దేని మీదా నాకు మైండ్ డీవియేట్ అయ్యేది కాదు. ఆ క్రమశిక్షణ నాకు బాగా ఉపయోగపడింది. ఒకవేళ స్వేచ్ఛ ఇచ్చి ఉండి ఉంటే నా లైఫ్ వేరే విధంగా వెళ్లి ఉండేదేమో. ఇవ్వడు పిల్లలను చూస్తుంటే.. ఎంత స్వేచ్ఛ అనుభవిస్తున్నారో తెలుస్తోంది. నా చిన్నప్పుడు నాకు స్వేచ్ఛ లేకపోయినా అదే కరెక్ట్ అనిపిస్తోంది. అలా క్రమశిక్షణగా పెంచబట్టే జీవితం విలువ తెలిసింది. ఒడిదుడుకులు తట్టుకునే శక్తి వచ్చింది.

■ **అమ్మా నాన్న చిన్నతనంలోనే దూరమైనట్టున్నారు... ఎలా తట్టుకోగలిగారు?**

విజయశాంతి: నాన్నగారు చనిపోయినప్పుడు నాకేం అర్థం కాలేదు. మా అమ్మగారు హార్ట్ పేషెంట్. మందాన పడింది. తనను చూసుకుంటూ సినిమాలు చేసేదాన్ని. అలాంటి సమయంలో అవిడ కూడా చనిపోవడంతో షాక్ అయ్యాను. మూడు, నాలుగేళ్ల తేడుకోలేకపోయాను. ఆ తర్వాత ప్రిపేర్ అయ్యా. చావలేం... బతకాలి. బతకడానికి డబ్బులు కావాలి... అంటే పనిచేస్తూ పోవాలి, తప్పదు... ఇలా రకరకాలుగా ఆలోచించేదాన్ని కానీ, ఎవరి నంచో తీసుకోవాలో తెలిసేది కాదు. అందుకని జాగ్రత్తగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం మొదలుపెట్టాను. బహుశా ఇమ్మడిలా స్ట్రాంగ్‌గా ఉండటం కోసమే దేవుడు నాకలాంటి పరిస్థితులు కల్పించాడేమో అనిపిస్తోంది.

■ **మీకు బ్రదర్, సిస్టర్స్ ఉన్నారా?**

విజయశాంతి: ఒకే ఒక్క అన్నయ్య ఉన్నారు. ఆయన చెన్నయ్‌లో సెటిలయ్యారు. అక్కచెల్లెళ్లు లేరు.

■ **మీరు పుట్టి, పెరిగిందంతా చెన్నయ్‌లోనే అనుకుంటా?**

విజయశాంతి: అవును. అప్పుడు ఇండస్ట్రీ కూడా అక్కడే ఉండేది కదా. చిన్న వయసులోనే సినిమాల్లోకి వచ్చాను కాబట్టి పెద్దగా చదువుకోలేకపోయాను.

■ **సినిమా ఇండస్ట్రీలో హీరోయిన్స్‌ని చిన్నచూపు చూస్తారంటారు... అందులోనూ మీరు చిన్నవయసులో వచ్చారు కదా... మీకలాంటి అనుభవాలు ఎదురవలేదా?**

విజయశాంతి: లక్కిగా ఎదురు కాలేదు. నా చిన్నవయసులో జరిగిన ఏకైక బాధాకరమైన సంఘటన మా అమ్మా నాన్న చనిపోవడం. అది మినహా నాకు వేరే చేదు అనుభవాలు ఎదురు కాలేదు. ఎవ్వడూ మాటింగ్స్‌తో బిజీగా ఉండేదాన్ని. రోజుకి దాదాపు అరు మూటింగ్స్ చేసేదాన్ని. రౌండ్ ది క్లాక్ పని చేసేదాన్ని. పని తప్ప వేరే దేనికీ ప్రాధాన్యం ఇచ్చేదాన్ని కాదు. అది నాకివ్వడు హెల్ప్ అవుతోంది.

■ **మొదట్లో పువ్వులాంటి పాత్రలు చేసి.. ఒక్కసారిగా రెబల్ పాత్రలు చేయడం ఎలా అనిపించింది?**

విజయశాంతి: అది తలచుకుంటే ఒక్కోసారి నాకే ఆశ్చర్యం వేస్తుంది! ఒకప్పుడు విజయశాంతి చాలా సాఫ్ట్! అంటే, సినిమాల్లోకి వచ్చిన కొత్తలో అన్నమాట! లొకేషన్‌లో నా సీన్‌లో నటించాక, షాట్ గ్యాప్‌లో దూరంగా వెళ్ళి కూర్చునేదాన్ని, ఎవరితోనూ ఎక్కువగా మాట్లాడేదాన్ని కాదు, 'హలో' అంటే 'హలో' అన్నట్లు ఉండేదాన్ని. హీరోయిన్ ఓరియంటెడ్ మూవీస్ చేయడం మొదలుపెట్టిన తర్వాత తెలియకుండానే నాలో మార్పు వచ్చేసింది. ఎవ్వడైనా ఒంటరిగా కూర్చుని ఆలోచించినప్పుడు.. 'ఇది నేనేనా? ఏమైనా మాయా? అని ప్రశ్నించుకుంటుంటాను. ఒక్కోసారి చాలా ఆగ్రెసివ్‌గా వెళుతుంటాను.

■ **సాఫ్ట్‌గా ఉన్నప్పుడు జీవితం బాగుందా? ఇప్పుడా?**

విజయశాంతి: స్ట్రాంగ్ అయిన తర్వాతే బాగుంది. మహిళలు సాఫ్ట్‌గా ఉండకూడదు. ఏ ప్రొఫెషన్‌లో అయినా మగువాళ్లదే పై చెయ్యి. ఆడవాళ్లను దాదాపుగా తొక్కేస్తారు. ఇంట్లో ఆడవాళ్లని బాగానే చూసుకుంటారు. కానీ ప్రొఫెషనల్‌గా మాత్రం భరించలేరు. మగువాళ్ల స్వార్థం అలా ఉంటుంది.

■ **అప్పట్లో హీరోయిన్ ఓరియంటెడ్ మూవీస్‌కి మారడం అనేది రివల్యూషన్! అందులోనూ ఈ 'మేల్ డామినేటెడ్' ఇండస్ట్రీలో ఇంకా కష్టమనుకుంటా..!**

విజయశాంతి: హీరోయిన్ అంటే పాటలకు, కొన్ని సీన్లకే పరిమితం చేస్తారు. ఈ పరిస్థితిలో మార్పు రాదా? హీరోలనే ఎందుకు గొప్పగా మాట్లాడతారనిపించేది. హీరోయిన్లను ఎందుకు తక్కువగా చేసి మాట్లాడతారు? అనే బాధ ఉండేది. లోలోపల చాలా కసిగా కూడా ఉండేది. యాక్చువల్‌గా హీరోయిన్ లేకపోతే సినిమా లేదు. హీరోని రెండున్నర గంటలు చూడాలంటే బోర్ కొడుతుంది. హీరో హీరోయిన్ ఉంటేనే సినిమా బాగుంటుంది. ఒకవేళ హీరో లేకపోయినా హీరోయిన్ ఉన్న సినిమాని చూస్తారు. ఇది గ్రహించే ఓ నవాల్‌గా తీసుకుని హీరోయిన్ ఓరియంటెడ్ మూవీస్ చేశాను. టఫ్ కేరక్టర్స్ ఒప్పుకున్నాను. హీరోకి ఏమాత్రం హీరోయిన్ తక్కువ కాదని నిరూపించాలనుకున్నాను. అందుకే రస్కీ ఫైట్స్ చేశాను. కాళ్ళు, చేతులు విరిగినా ఫర్వాలేదని ఫిక్స్ అయ్యి, రస్కీ ఫైట్ సీన్స్ ఒప్పుకున్నాను. సాధించాలనుకున్నది సాధించాను!

■ **మానసికంగా గాయాలేమైనా తగలడంవల్లా ఆ కసి?**

విజయశాంతి: హీరోయిన్లను తక్కువ చేసి మాట్లాడిన సంఘటనలు చాలా ఉన్నాయి. అప్పుడు బాధ కలిగేది. 'ఆయినా, ఆలా ఎందుకు మాట్లాడుతున్నార'ని ఎప్పుడూ ఎవరితోనూ వాదనలు పెట్టుకోలేదు. కానీ నా ఆలోచనా విధానం మారింది. అందుకే 'కర్తవ్యం'లాంటి సినిమా చేయాలనుకున్నాను. ఆ ప్రయోగం సక్సెస్ కావడం, 'లేడీ అమితాబ్' అని పేరు రావడం జరిగింది.

■ **1990లలో కోటి రూపాయలు తీసుకున్న హీరోయిన్ మీరే కదా?**

విజయశాంతి: ఔను. అప్పట్లో అందరిలాగా హయ్యస్ట్ పెయిడ్ హీరోయిన్ నేనే. 'కర్తవ్యం' తర్వాత అది జరిగింది. హీరోలతోనూ కూడా నాదే హయ్యస్ట్ రెమ్యునరేషన్. చిరంజీవి, బాలకృష్ణతోనూ కూడా అప్పట్లో నా పారితోషికమే ఎక్కువ. అప్పట్లో ఓ ప్రముఖ పత్రిక కూడా రజినీకాంత్, అమితాబ్‌బచ్చన్, విజయశాంతి అత్యధిక పారితోషికం తీసుకుంటున్న తారలని రాసింది. అది గొప్ప ఎచీవ్‌మెంటే కదా!

■ **రెబల్‌స్టార్ హీరోయిన్‌గా కంటిన్యూ అయ్యుంటే.. ఇంకా చాలా సినిమాలు చేసి ఉండేవారని, ఇంకా డబ్బు సంపాదించేవారని కొంతమంది అంటుంటారు...**

విజయశాంతి: 28ఏళ్లంటే సామాన్యమైన విషయం కాదు! నాకు తెలిసి ప్రపంచంలో ఏ హీరోయిన్‌కీ ఇంత లాంగ్ కెరీర్ లేదు. మహా అయితే పది, పది హేనేళ్లు చేసి ఉంటారేమో! నేను 25ఏళ్లని టార్గెట్ చేశాను. అదనంగా మరో మూడేళ్లు చేయగలిగాను. ఓపిక, సహనం, మొండి పట్టుదల, కమిట్‌మెంట్ ఉండబట్టే ఇన్నేళ్లు సినిమాల్లో ఉండగలిగాను. ఇక డబ్బంటారా? బాగానే సంపాదించాను. ఇవ్వడు నాకున్న స్థాయికి నేను ఆనందంగానే ఉన్నాను. నా కాళ్ల మీద నేను నిలబడాలన్నది మొదటి నుంచీ నా సిద్ధాంతం. చాలా మొండిదాన్ని. ఎవరికీ లొంగకూడదనుకుంటాను. ఇప్పటిదాకా ఆలాగే బతుకుతూ వచ్చాను.

■ **అసలు మీకు మొండితనం ఎలా అలవడింది?**

విజయశాంతి: నా చిన్నప్పుడే మా అమ్మానాన్న చనిపోయారు. నా పదిహేనేళ్ల వయసులో నాన్న, ఆ తర్వాత ఏడాదికి అమ్మ చనిపోయింది. దాంతో ఫ్యామిలీ బాధ్యత నా మీద పడింది. సపోర్ట్ చేసేవాళ్లు ఉండరు. జీవితం అంటే ఏంటో ఒంటరితనమే నాకు నేర్పింది. ఒక ఆడపిల్ల అమ్మానాన్నల నీడలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిన వయసులో బాధ్యతలు మోయాల్సి వచ్చింది. దాంతో జీవితం ఏంటో అర్థమైంది. ఇవన్నీ నన్ను రాయిని చేశాయి. దీని కైనా తెగించాలనే మొండితనాన్ని అలవాటు చేశాయి.

■ **మీ మొండితనం మీకు ప్లస్ అయిందా? మైనస్సా?**

విజయశాంతి: ఏ నిర్ణయం తీసుకున్నా మొండితనంతో తీసుకుంటాను. అనుకున్నది సాధిస్తూ వచ్చాను. నా జీవితంలో పెయిల్యుర్ అనేది లేదు. నేను అనుకున్నదానికన్నా దేవుడు నాకు ఎక్కువే ఇచ్చాడు. 1998 జనవరి 26న నేను బీజేపీలో చేరాను. వన్నెండేళ్లు నేను పోటీ చేయలేదు. టిక్కెట్లు ఇచ్చినా ఇంట్రస్ట్ చూపలేదు. అప్పుడు సినిమాలు కూడా చేస్తున్నాను. రెంటినీ బాలెన్స్ చేసుకుంటూ వెళ్లాలనుకున్నాను. అయితే ఆ తర్వాత తెలంగాణ ఉద్యమం బలపడటంతో ఇక సినిమాలు వద్దనుకున్నాను. టీఆర్ఎస్ ఎప్పుడైతే తెలంగాణ ఇవ్వలేదో అప్పుడు సొంత పార్టీ పెట్టి, నాలుగున్నరేళ్లు నడిపాను. 2001లో టీఆర్ఎస్ కూడా వచ్చింది. ఒకే 'కాజ్' కోసం ఇద్దరూ పోరాడుతున్నాను కాబట్టి, కలిసి పోరాడమన్నుగా అని అందరూ అనడంతో పార్టీని విలీనం చేశా. 2009లో ఎంపీగా మొదటిసారి పోటీ చేసి, గెలిచాను.

■ **ఇరవై ఎనిమిదేళ్లు సినిమాయే మీ ప్రపంచం... ఎలా దూరంగా ఉండగలుగుతున్నారు?**

విజయశాంతి: రాజకీయాల్లో బాగంగా ఎన్నో ఉద్యమాలు ఉంటాయి. ఉద్యమంలో ఉన్నప్పుడు షూటింగ్ చేయడం కుదరదు. షూటింగ్‌లో ఉన్నప్పుడు, అది వదిలేసి ఉద్యమానికి వెళ్లడానికి కుదరదు. అందుకని సినిమాలు మానుకుంటే బెటర్ అనుకున్నాను.

■ **'లేడీ అమితాబ్' అనిపించుకుని, ఓ వెలుగు వెలిగి... అలా వదిలేయడం అంత ఈజీనా?**

విజయశాంతి: మామూలుగా సినిమాలు మానుకున్న తర్వాత కొంతమందికి మళ్లీ యాక్ట్ చేయాలని మనసు పీకుతుంది. కానీ ఎందుకో తెలీదు, నాకలా అనిపించలేదు. 28ఏళ్లు సుదీర్ఘంగా చేశాను కాబట్టి.. బ్రేక్ కావాలని పించిందో, చాలనిపించిందో... అవకాశాలు వచ్చినా ఇంట్రస్ట్ కలగలేదు.

■ **'రుద్రమదేవి' అనే సినిమాతో మళ్లీ తెరపైకి వస్తున్నారనే టాక్ వచ్చింది?**

విజయశాంతి: యాక్చువల్‌గా చేద్దాం అనుకున్నాను. కొంత వర్క్ కూడా చేశాం. ఎప్పుడైతే తెలంగాణ ఉద్యమం తీవ్రం అయ్యిందో అప్పుడు సినిమా ఆలోచన వదులుకున్నా. ఈలోపు 'రుద్రమదేవి' కదతో వేరే సినిమా ప్రారంభమైంది. అందుకని మేం బ్రాప్ అయ్యాం. ఇప్పుడైతే సినిమాలు చేసే ఆలోచనే లేదు.

■ **ఎన్నో ఏళ్లు ఒకే రంగంలో ప్రయాణం చేసి, అక్కడ్నుంచి బయటికి రావాలంటే మానసికంగా బాగానే ప్రిపేర్ అవ్వారేమో?**

విజయశాంతి: ప్రిపేర్ అయ్యాను. మామూలుగా కాదు.. చాలా బలంగా! రాజకీయాల్లో పూర్తిగా ఇన్‌వాల్వ్ అవ్వాలనుకున్నాను... ఎంపీ అయ్యాను. ఈ రంగంలోకి వచ్చినవ్వట్నుంచీ బిజీగానే ఉంటున్నాను. ఒకవేళ ఖాళీగానో, ఒంటరిగానో ఉండి ఉంటే సినిమాల మీదకు గాలి మళ్లేదేమో. ఎంపీ బాధ్యతలు, నియోజకవర్గ బాధ్యతలతోనే సరిపోతోంది.

■ **మీరు రాజకీయాల్లోకి దిగాలనగానే హీరోయిన్ ఎంపీయా? ఏం చేస్తుందని చాలామంది అనుకున్నారు. ఆ మాటలు మీ వరకూ వచ్చాయా?**

విజయశాంతి: మొదట మా నియోజకవర్గానికి వెళ్లిన వ్వడు మా పార్టీతో పాటు ఇతరులతో కూడా నేను పని చేస్తానని నమ్మకం ఉండేది కాదు. ఇంత పెద్ద స్టార్.. ఆనలు ఈమె ఎండల్లో వస్తుందా? పని చేస్తుందా అనుకున్నారు. కానీ అందరికన్నా ఎక్కువ పని చేయడంతో ఆశ్చర్యపోయారు. బద్దకంగా ఉండటం నాకు చిన్నవ్వట్నుంచీ అలవాటు లేదు. పని తప్ప నాకు వేరేది తెలియదు. అందుకే సినిమాల్లో అన్నేళ్లు ఉండగలిగాను... ఇవ్వడు రాజకీయాల్లో రాణించగలుగుతున్నాను. నేనో పెద్ద స్టార్‌ని, లీడర్‌ని అని ఎవ్వడూ అనుకోలేదు, అనుకోను.

■ **ఎంత ఎవ్వడి మంచి పేరు తెచ్చుకున్నా రాజకీయాలంటే 'రొచ్చు' అంటారు. మరి.. ఈ రొచ్చులోకి ఎందుకు రావాలనుకున్నారు?**

... మిగతా 11వ పేజీలో

■ **ఏ మహిళనైనా 'అమ్మా' అని పిలిపించుకోవాలనే తాపత్రయం ఉంటుంది. మరి.. మీకు అలా అనిపించలేదా?**

విజయశాంతి: ఒకానొక సమయంలో అనిపించింది. ఆ తర్వాత వరిస్థితులు చూసి పిల్లలు వద్దనుకున్నాను. ఇవ్వడు జనరేషన్ చాలా ఫాస్ట్‌గా ఉంది. తల్లిదండ్రులకు ఇవ్వాల్సిన గౌరవం ఇవ్వడంలేదు. వయసు పైబడిన తర్వాత అమ్మానాన్నలను వృద్ధాశ్రమాల్లో వదిలేస్తున్న రోజులివి. ఎలాగైనా తల్లిదండ్రులను వదిలించుకుంటే చాలనే నంఘటనలను కూడా చూశాను. ఇవన్నీ చూస్తుంటే ఇక పిల్లలు అవసరమా? అనిపించేసింది. కానీ ఒకప్పుడు మాత్రం పిల్లలు కావాలని సిన్సియర్‌గానే అనుకున్నాను.

■ **జీవితం గురించి ఎక్కువ చదివేసారేమో అనిపిస్తోంది?**

విజయశాంతి: అది కరెక్టే. జీవితంలో పీహెచ్‌డి చేశాననిపిస్తోంది. వచ్చినప్పుడు ఏం తీసుకురాలేదు. వెళ్లేటప్పుడు ఏం తీసుకెళతాం. ఒక మహారాజు నంస్థానం ఉంటే.. దాన్ని అప్పగించడానికి వారసులు కావాలి. ఆయినా పిల్లల్ని కంటాం కానీ వాళ్ల తలరాతలను మనం రాస్తామా? ఇవాళ నేను కన్న బిడ్డలు రేపు మంచి చేస్తారని గ్యారంటీ ఏంటి? వాళ్ల బుద్ధి బాగుంటే బాగానే ఉంటుంది. బాగాలేకపోతే వాళ్లు ఎంతోమందిని ఇబ్బందులకు గురి చేస్తారు. కాబట్టి.. పిల్లలు లేరనే ఫీలింగ్ లేదు. ప్రజలే పిల్లలనుకున్నాను. నా జీవితం వాళ్లకే అంకితం చేశాను. వాళ్ల కోసమే బతుకుతాను. వాళ్ల కోసమే చచ్చిపోతాను.

జగన్ కోసం 392 రోజులు

పెద్దాయనకు ప్రతిరూపం జగనన్న!

జగన్ కేసులో కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలోని కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల వైఖరి, సీబీఐ తీరుతెన్నులు చూశాక, మనది ప్రజాస్వామ్య దేశమేనా అని అనుమానం కలుగుతోంది. రాజకీయ కురువృద్ధులు కరుణానిధి, ములాయం, మాయావతి, వెంకయ్యనాయుడు, నుష్మా స్వరాజ్‌లు.. కాంగ్రెస్ అధికార దాహంతో రాజకీయ ప్రత్యర్థుల మీద వేయి చేతులతో సీబీఐని ప్రయోగించి, వెంటాడి వేధించి చూడ్‌మెయిల్ రాజకీయాలకు పాల్పడుతోందని తీవ్రంగా ఆరోపించటాన్ని బట్టి, మనది ప్రజాస్వామ్య దేశమా లేక కాంగ్రెస్ నియంతృత్వ పాలనలో ఉన్న దేశమా అని నందేహం కలగడం సహజమే.

దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా తమ మీద ఆరోపణలకు నమాధానం చెప్పలేని దివంగతులను ఎఫ్ఐఆర్‌లో పెట్టటం, ఒకే ఎఫ్ఐఆర్ మీద ఫుంఖానుఫుంఖాలుగా చార్జిషీట్లు దాఖలు చేయటం ఏ రకమైన సహజ న్యాయ సూత్రమో సీబీఐ చెప్పాలి. కింది కోర్టులో ఒక రకంగా, హైకోర్టులో ఒక రకంగా మోసపూరితంగా వ్యవహరించి సీబీఐ జగన్ బెయిల్‌ను అడ్డుకుంటోంది. అదేమంటే జగన్ సాక్ష్యులను ప్రభావితం చేస్తారని వితండవాదం చేస్తోంది. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ అజమాయిషీలోని సీబీఐ వైఖరిని నిశితంగా గమనిస్తే, సాక్షులను ప్రభావితం చేస్తోంది ఎవరో ప్రజలకు అర్థమవుతూనే ఉంది. బొమ్మరిల్లువులి, ఖైదీ లాంటి సినిమాలు గుర్తుకొస్తున్నాయి. వాటిల్లో చట్టం ఎలా దిగ్భ్రమలో పడిందీ అందరికీ బాగా అర్థమయ్యేలా చిత్రీకరించారు.

పార్టీ నుండి బయటకు వచ్చి, సినలైన ప్రజానాయకుడిలా ప్రజాచరణ పాదయాత్ర, నిరంతరం ప్రజల మధ్యనే ఉంటూ ప్రజల పక్షాన నిలిచి రైతుదీక్ష, ఫీజుదీక్ష, జలదీక్ష అంటూ ప్రభుత్వ ప్రజావ్యతిరేక విధానాల మీద పోరాటం చేయటమే నేరం అన్నట్లు జగన్ మీద కాంగ్రెస్ కక్ష పెంచుకుంది. ఆయన్ని రాజకీయంగా

జగన్ కేసులో సహజ న్యాయ సూత్రాలకనుగుణంగా దర్యాప్తు చేయాలని, ఫిట్‌ప్రోపో మీద విచారణ జరపాలని కోర్టులు చెబితే... సంబంధిత జీవోల చట్టబద్ధత మీద దర్యాప్తు చేయకుండా పిటిషనర్లు ఎవరు పెట్టారు? నిధులు ఎలా సమకూర్చారు? అని సీబీఐ వక్రమార్గంలో దర్యాప్తు చేయటం ఏవిధమైన సహజ న్యాయ సూత్రమో ప్రజలకు అర్థం కావటం లేదు.

ఎదుర్కోలేక, తమకు అలవాటైన సీబీఐని ప్రయోగించి లొంగదీసుకోవాలని ఛీప్ పెట్టలు కుట్రలు మన్నారు. జగన్ మీద విచారణ కోరింది సోనియా ఆదేశాల మేరకు కాంగ్రెస్ నాయకుడు శంకర్రావుగారు. విచారణ జరుపుతున్నది సోనియాగాంధీగారు అధ్యక్షత వహిస్తున్న యూపీఏ ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలోని సీబీఐ. అంటే రాజకీయ కక్షతో విచారణ కోరింది, విచారణ పేరుతో కుట్రలకు పాల్పడుతోంది ఒక్కరే! దానికి రుజువుగా ఈ కేసులో జగన్‌కు ఎంత అన్యాయం జరుగుతోందో ప్రజలు చూస్తూనే ఉన్నారు. సీబీఐ విచారణ తీరు... తమకు నచ్చినవారిని వదిలేయటం, ప్రశ్నించక పోవటం, అరెస్టు చేయకపోవటం, జగన్‌కు వ్యతిరేకంగా చెప్పమని సాక్షులను ఒత్తిడి చేయటం, ఛార్జిషీట్ల మీద ఛార్జిషీట్లు దాఖలు చేయటం, కేసు విచారణ మూడు నెలల్లో పూర్తి చేస్తామని చెప్పి కూడా, టెయిల్‌ను అడ్డుకోవటానికి దర్యాప్తు ముగించకుండా సాగదీయటం, కోర్టుల్లో చెప్పిన మాటలకు కట్టుబడి ఉండకపోవటం, బెయిల్ పిటిషన్ల విచారణకు వచ్చే ప్రతిసారీ ఎల్లో మీడియాకు దర్యాప్తు అంశాలు లీకులిచ్చి కథనాలు ప్రచురించేట్టు చేసి, న్యాయ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేయాలని చూడటం... ఇన్ని నీతిమాలిన పనులకు సీబీఐ దిగజారిపోయింది. నవ్వినోదురు గాక నాకేటి సిగ్గు అన్న రీతిలో వెళుతోంది. సీబీఐ చేస్తున్నది నిష్పక్ష పాత దర్యాప్తు అని రాష్ట్రంలో ఏ ఒక్కరూ నమ్మటం లేదు. రాష్ట్ర ప్రజలందరూ కాంగ్రెస్ పెద్దలు సీబీఐ ద్వారా ఆడుతున్న ఈ నాటకానికి విస్తుపోతున్నారు. అధికారం ఉంది కదా అని కేవలం రాజకీయ కక్షతో ఒక ప్రజానాయకుడిని ఇంతలా వేధించటం ఏ విధంగా నమర్థనీయమో కాంగ్రెస్ నమాధానం చెప్పాలి. తమకు నచ్చని నాయకులను సీబీఐ ద్వారా వేధించటం ఏ విధమైన ప్రజాస్వామ్యమో ప్రజలకు చెప్పి తీరాలి. సీబీఐ మీద వివిధ పార్టీల నాయకులు చేస్తున్న ఆరోపణలు జగన్ కేసులో కోర్టులు పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి.

కాంగ్రెస్ నాయకులు జీవన కృతజ్ఞత మరచి బరితెగించి చనిపోయిన వైఎస్‌ను లిఫ్ట్ పోసినా, నియంతృత్వ పోకడలతో సీబీఐని ప్రయోగించి, జగన్‌ను మోనపూరితంగా అరెస్టు చేసినా ప్రజలు మాత్రం తమకు మంచి వరిపాలన అందించిన వైఎస్. మీద కృతజ్ఞతతో ఆయన తనయుడు జగన్‌కి మద్దతుగా ఉన్నారని ఉప ఎన్నికల్లో రుజువైంది. మళ్లీ వచ్చే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ప్రజలు జగన్‌కు పట్టం కట్టబోతున్నారన్నది నిజం.

ఇక జగన్‌పాని ఫిట్ ప్రోపో కేసులో మమ్మల్నందరినీ నిందితులుగా చేర్చాలని సీబీఐవారిని కోరుతున్నాను. మొదట మేము ఓట్లు వేశాం, వై.ఎస్. తన మంచి పాలనతో మాకు ఆర్థికంగా మేలుచేశారు. ప్రతిగా మేం మళ్లీ ఆయన్ను రెండోసారి గెలిపించాం. ఆయన కుమారుడైన జగన్‌ను ఉప ఎన్నికల్లో గెలిపించాం. ఇదంతా మీ వక్ర భాషలో చెప్పాలంటే ఫిట్ ప్రోపోనే కాబట్టి, మమ్మల్ని అందరినీ జగన్ కేసులో నిందితులుగా చేర్చి, కోటానుకోట్ల ఛార్జిషీట్లు కోర్టుకు నమర్పించమని నవినయంగా సీబీఐని వేడుకుంటున్నాం. ఛీప్ కాంగ్రెస్ పెద్దల డైరక్షన్‌లో సీబీఐ నడుస్తుంది కాబట్టి, ఆ పెద్దలను జగన్‌తో ఉన్న కోటాను కోట్ల మందిపై కూడా సీబీఐని ఫురిగొల్పి కేసులు పెట్టి వేధించుకోమని ప్రార్థిస్తున్నాం.

– గూడూరు చంద్రశేఖర్, షాపూర్‌నగర్, హైదరాబాద్

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

సయాటికా (గుద్రసీ వాతము)

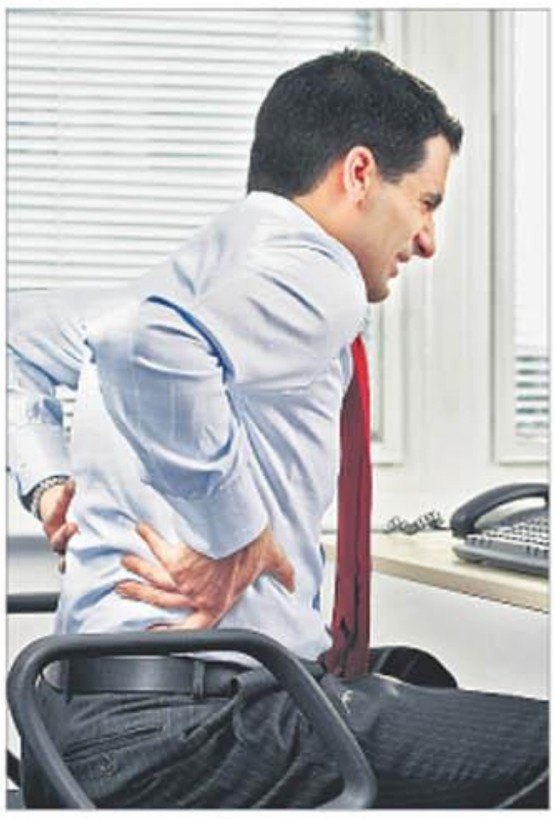
డాక్టర్ రమణరాజు
ఎం.ఎస్ (ఆయుర్వేద),
స్టార్ ఆయుర్వేద,
సికింద్రాబాద్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్,
విజయవాడ, విశాఖపట్నం, తిరుపతి,
రాజమండ్రి, కర్ణాటక
ph: 7416 101 101 / 7416 102 102

ప్రస్తుత పరిస్థితిలో మానవుని జీవితము చాల యాంత్రికముగా మారిపోయింది. ముఖ్యంగా ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య, స్వప్న విపర్యయము (పగలి నిద్ర, రాత్రి సమయానికి నిద్రపోకపోవటం) లాంటి విషయాలలో అనేక మార్పులు రావటం వలన, అందోళన, మానసిక ఒత్తిడి లాంటి సమస్యల వలన మానవులు అనేక వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. అందులో అతి ముఖ్యమైనది (నడుమునొప్పి) కటిశూల. నూటికి 80 మంది తమ జీవితకాలంలో ఎవ్వరో ఒకసారి ఈ నడుము నొప్పి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో కటక, మూత్రత, వాగ్బటులు ఈ సమస్యను గుద్రసీ వాతం (నయాటికా)గా పేర్కొంటూ ఎంతో విపులంగా వివరించారు.

దీనికి సాధారణ కారణాలు పరిశీలించినట్లయితే...

ఎక్కువగా ఒకే పొజిషన్‌లో కూర్చొనుట, స్థూలకాయము, అధిక శ్రమతో కూడిన పనులు ఎక్కువసేపు చేయటం, అధిక బరువులను మోయటం, ఎక్కువదూరం ద్విచక్ర వాహనాలు, కార్లలో ప్రయాణించటం, కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల వలన, కొన్ని వంశపారంపర్య వ్యాధుల వలన, మరికొన్ని లోడ్ర ప్రమాదాల వలన ఈ నడుమునొప్పి సమస్య వస్తుంటుంది.

ముఖ్యంగా పైన వివరించిన కారణాల వలన శరీరంలో వాత ప్రకోపం జరిగి, ముందుగా పిరుదులకు పైభాగాన స్తబ్ధతను, నొప్పిని కలిగించి తదుపరి కటి ప్రదేశం (నడుము), తొడలు, మోకాళ్ళ, పిక్కలు, పాదాలలో క్రమంగా నొప్పి కలుగుతుంది. దీనినే గుద్రసీ వాతము (నయాటికా) అని అంటారు. ఈ సమస్య శీతాకాలంలో ఎక్కువ అవుతుంది.



డిస్క్‌లో వచ్చే మార్పులు

ఈ వ్యాధిలో వెన్నుపూసల మధ్య ఉండే డిస్క్‌లో కొన్ని మార్పులు జరుగుతాయి. అవి డిస్క్ మీద ఒత్తిడి పెరగటం, వాపు రావటం లేదా డిస్క్‌కి రక్షణావరణ సరిగా లేకపోవటం, అరిగిపోవటం అనే సమస్యల వల్ల ఈ నొప్పి వస్తుంది.

డిస్క్‌లో వాపు వస్తే దానిలో ఉండే చిక్కని ద్రవం బయటవచ్చి మేరుదండం లేదా దాన్నుంది వచ్చే నరాలపై ఒత్తిడి కలిగించటం వల్ల నొప్పి వస్తుంది.

లక్షణాలు: నడుములో నొప్పి కలగటం, వాపు, కొందెం శరీరక శ్రమ చేయగానే నొప్పి తీవ్రత పెరగటం, ఈ నొప్పి సూదులతో గుచ్చినట్లుగా, ఒక్కోసారి మిమ్మిర్లు, మంట తో కూడి ఉంటుంది. సమస్య తీవ్రమైనది అయితే నడ్చుహాని కూడా కలుగవచ్చు. ఒక్కోసారి మలమూత్రాల మీద నియంత్రణ కూడా పోయే ప్రమాదం ఉంది. వెన్ను నొప్పి బాధ అనగానే సాధారణంగా పెయిన్ కిల్లర్స్‌తో కాలయాపన చేస్తుంటారు. దీనివల్ల తాత్కాలిక ఉపశమనం కల్గుతుంది. కాని మలబద్ధకం, జీర్ణాశయ సమస్యలు మొదలవుతాయి. కావున ఇలాంటి సమస్యలను ప్రారంభదశలోనే గుర్తించి, జాగ్రత్తవడటం వల్ల ఈ వ్యాధిని సమూలంగా తగ్గించవచ్చు.

ముఖ్యంగా నడుముకు సంబంధించిన ఎల్4-ఎల్5, ఎస్1-ఎస్2 వెన్నుపూసల మధ్యగల సయాటికా అనే నరంపై ఒత్తిడి పడటం వల్ల ఈ నొప్పి వస్తుంది.

అయుర్వేద చికిత్స

ఆయుర్వేదంలో ఇలాంటి సమస్యలకు సమగ్రమైన చికిత్సా పద్ధతులు ఉన్నాయి. అందులో 1. శోధన చికిత్స, 2. శమన చికిత్స.

శమన చికిత్స: ఇది దోషాలను బట్టి అభ్యంతరంగా వాడే ఔషధ చికిత్స. ఇందులో వేదన, కాయకంగా ఔషధాలు ఉంటాయి. అలాగే వాతహర చికిత్సా పద్ధతులు ఉంటాయి.

శోధన చికిత్స: శమన చికిత్స వలన ఒక్కోసారి మళ్లీ వ్యాధి తిరగబెట్టవచ్చు. అందుకే ఆయుర్వేదంలో పంచకర్మ అనే ఒక ప్రత్యేక చికిత్సావిధి ఉంది. ఈ చికిత్సా పద్ధతి ద్వారా ప్రకోపించిన వాతాది దోషాలను సమూలంగా తగ్గించవచ్చు.

1. **స్నేహకర్మ:** ఈ ప్రక్రియ ద్వారా వెన్నెముకలోని వెన్నుపూసల మధ్య స్నిగ్ధత్వాన్ని పెంపొందించి, తద్వారా జాయింట్స్‌లో కదలికలను తేలికగా చేయవచ్చును.

2. **స్వేదకర్మ:** ఈ పద్ధతిలో గట్టిగా అతుక్కొని ఉండే జాయింట్స్‌ను మృదువుగా ఆయ్యేటట్లు చేయవచ్చును.

బస్తి: ఈ ప్రక్రియ ద్వారా అరిగిపోయిన మృదులాస్థికి రక్షణావరణను పెంచి తద్వారా నొప్పి తీవ్రతను తగ్గించవచ్చును. అలాగే నర్వాంగధార, వస్తికర్మ అనే విశిష్ట చికిత్సా పద్ధతుల ద్వారా నాడీ కణాలలో కలిగిన లోపాలను సరిచేయవచ్చు. అదేవిధంగా ప్రకోపించిన వాతాన్ని సమస్థితికి తీసుకురావచ్చు.

జాగ్రత్తలు: సరి అయిన పోషక ఆహారాలు తీసుకోవడం, నిదాన వరివర్జనం అనగా పైన చెప్పిన ప్రత్యేక వ్యాధి కారకాలను వుష్టీవుష్ట చేయకుండా జాగ్రత్త పాటించినట్లయితే ఈ సమస్య నుంచి శాశ్వత విముక్తి పొందవచ్చును.

క్యాన్సర్ లక్షణాలు
ముందే గుర్తించండి... నిర్భయంగా ఉండండి

డాక్టర్ సిహెచ్.మోహనవంశీ
చీఫ్ సర్జికల్ అంకాలజిస్ట్
ఒమేగా హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్
ఫోన్: 9848011421

ఏవో కొన్ని మినహా ఇప్పుడు అన్ని రకాల క్యాన్సర్లు నయమవుతున్నాయి. ఎంత ముందుగా గుర్తిస్తే క్యాన్సర్‌ను అంత సమర్థంగా నయం చేయవచ్చు. అందుకే ఆయా రకాల క్యాన్సర్ల లక్షణాలను తెలుసుకుని, వాటినిబట్టి క్యాన్సర్‌ను నిర్ధారణ చేయగలిగితే చికిత్స సమర్థంగా జరుగుతుంది. అయితే ఇక్కడే ఒక చిన్న చిక్కు. క్యాన్సర్‌లో కనిపించే ఇవే లక్షణాలు సాధారణంగా చిన్న చిన్న రుగ్మతలలోనూ కనిపిస్తాయి. కాకపోతే ఆదే లక్షణం తరచూ కనిపిస్తుంటే మాత్రం క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ చేయించుకుని, అది కాదని తెలుసుకుని నిశ్చింతగా ఉండటం కోసమే ఈ కథనం.

క్యాన్సర్ వ్యాప్తి భారతదేశంలో వివరీతంగా పెరుగుతోంది. 2014 నాటికి ప్రమాదాలు (ట్రామా), గుండెజబ్బులు (కార్డియోవాస్క్యులార్ డిసీజెస్)ను అధిగమించి క్యాన్సరే అత్యధికంగా ప్రాణాలు బలిగొనే వ్యాధి అవుతుంది. ఆ ప్రమాదాన్ని నివారించాలంటే క్యాన్సర్‌ను ముందే గుర్తించడం అవసరం. ఈ కింద పేర్కొన్న సమాచారం ఆలా గుర్తించడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

క్యాన్సర్‌కు సాధారణ లక్షణాలు: • కారణం లేకుండా / తెలియకుండా బరువు తగ్గడం • ఆకలి మందగించడం • తరచూ జ్వరం రావడం • నీరసంగా, బలహీనంగా అనిపించడం. ఈ లక్షణాలు కనిపించాయంటే అది తప్పనిసరిగా క్యాన్సర్ కానక్కర్లేదు. తరచూ వ్రణిచారిలో ఇవి కనిపిస్తూనే ఉంటాయి. కాకపోతే ఇవే లక్షణాలు మాటిమాటికీ కనిపిస్తుంటే మాత్రం తప్పనిసరిగా పరీక్షలు చేయించాలి. తలనుంచి కాలి వరకూ అన్ని రకాల క్యాన్సర్‌లలో కనిపించే సాధారణ లక్షణాలిలా...

మెదడు క్యాన్సర్: • తలనొప్పి • కళ్లకు తిరగడం (గిడ్డీనెస్) • మెదడులో క్యాన్సర్ సోకిన ప్రాంతాన్నిబట్టి ఆయా అవయవానికి సంబంధించిన లోపాలు... (ఉదా: కళ్ల కనిపించకపోవడం, మాటపడిపోవడం, కాలూ చేయి పనిచేయకపోవడం వంటివి) •ప్రవర్తనలో అరస్థాత్యగా మార్పు • వాంతులు • వ్యాధాచ్యంలో వచ్చే ఫిట్స్.

నోటి (ఓరల్ క్యావిటీ) క్యాన్సర్: మన దేశంలో ఈ తరహా క్యాన్సర్లు ఎక్కువ. మన దగ్గర పొగాకు వాడకం వంటి అలవాట్ల వల్ల దీని వ్యాప్తి అధికం • నాలుక/దవడ /పెదవి పై ఎరుపు తెలుపులతో కూడిన మచ్చ • తెల్లటి మచ్చ (ల్యూకోప్లేసియా) • నొప్పిలేని మానని పుండు. • ఏదైనా పుండు నొప్పిలేకుండా పెరుగుతుండటం • నాలుక కదలికలు తగ్గడం • మాట స్పష్టంగా రాకపోవడం • చిగుళ్ల నుంచి రక్తస్రావం • పుండు నుంచి రక్తస్రావం • మింగడానికి ఇబ్బంది • మింగాక లోపల ఏదో అడ్డుపడ్డట్లు ఉండటం • మెడలో లింపు గ్రంథులు పెరగడం.

స్వరపేటిక క్యాన్సర్: • మానని దగ్గు • స్వరం బొంగురుపోవడం. • దగ్గుతున్నప్పుడు గళ్లతో రక్తం పడటం • ఊపిరి తీసుకుంటున్నప్పుడు ఇబ్బంది / శబ్దం.

అన్నవాహిక క్యాన్సర్: • మింగుతున్నప్పుడు ఏదో అడ్డంది •మింగుతున్నప్పుడు ఛాతీలో నొప్పి • వాంతులు • వాంతిలో రక్తం పడటం.

ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్: పొగాకు వాడకం, పొగతాగడం వంటి దురలవాట్ల వల్ల ఇది వచ్చే ప్రాంతపు వయసుల్లో చాలా ఎక్కువ • మానని దగ్గు • శ్లేష్మంలో రక్తం పడటం • ఛాతీలో నొప్పి • ఇది ఒకవేళ మెదడుకు పాకితే తలనొప్పి • వాంతులు కనిపించవచ్చు.

రొమ్ము క్యాన్సర్: రొమ్ములో గడ్డ (లంప్) • రొమ్ముచర్మంలో ముడుతలు • చన్నీకల వద్ద ముడుతలు • నరాలు ఉబ్బినట్టుగా ఉండటం • అల్సర్స్ • రొమ్ము నివుల్ లోపలికి వెళ్లడం • నివుల్ మీద అల్సర్స్ • రొమ్ముచర్మం మందంగా మారడం, రొమ్ము చర్మపు రంగు మారడం • నివుల్ నుంచి స్రావం • చంకలో గడ్డ.

జీర్ణాశయం క్యాన్సర్: ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం • కొంచెం తిన్నా కడుపు నిండిపోయినట్లుగా అనిపించడం • వాంతులు • వాంతుల్లో రక్తం పడటం • తేన్పులు • పొట్టపై భాగంలో నొప్పి (అప్పర్ ఆబ్డామినల్ పెయిన్) • మలం నల్లగా రావడం.

పెద్దపేగు (కొలాన్) క్యాన్సర్ : • మలం నల్లగా రావడం • బంక పడటం • నీళ్లవిరేచనాలూ, మలబద్ధకం ఒకదాని తర్వాత ఒకటి రావడం, • మలవిసర్జన తర్వాత కూడా ఇంకా మలవిసర్జన చేయాలని అనిపిస్తూ ఉండటం • మలవిసర్జన సాఫీగా జరగకపోవడం. పెద్దపేగు క్యాన్సర్ విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే పెద్దపేగు మొదట్లో క్యాన్సర్ ఉంటే లక్షణాలు వెంటనే కనిపించవు. అలాంటప్పుడు వారిలో రక్తహీనత, పాలిపోయి ఉన్నట్లు కనిపించడం, పెద్ద వయసులో బరువు తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే పెద్దపేగు క్యాన్సర్ ఉండేమో అని అనుమానించి నిర్ధారణ కోసం పరీక్షలు చేయించాలి. అశ్రద్ధ చేయకూడదు.

మూత్రాశయ (యూరినరీ బ్లాడర్) క్యాన్సర్: • మూత్రంలో రక్తం పడటం • ఎక్కువసార్లు మూత్రవిసర్జన చేయాల్సి రావడం • మూత్రంలో మంట • మూత్రం సాఫీగా రాకపోవడం • పొత్తికడుపులో నొప్పి (లోవర్ అబ్డామినల్ పెయిన్).

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్: వురుషుల్లో 50 ఏళ్ల పైబడ్డ వారిలో ఇది కనిపిస్తుంది. • ఎక్కువసార్లు మూత్రానికి వెళ్లడం • మూత్రవిసర్జనలో మంట • మూత్రవిసర్జనకు బాలాసేపు పట్టడం • రాత్రివేళల్లో ఎక్కువసార్లు మూత్రవిసర్జనకు లేచి వెళ్లడం • ధార తగ్గడం.(ట్రిగ్గర్ ప్రోస్టేట్ హైపర్‌ప్లేసియా అనే హానికరం కాని ప్రోస్టేట్ వాపు లక్షణాలూ ఇలాగే ఉంటాయి. కాకపోతే ఇది క్యాన్సర్ కానట్లయితే ఎలాంటి ప్రమాదమూ ఉండదు. కాబట్టి 50 ఏళ్ల దాటినవారు పై లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే పీఎస్ఏ (ప్రోస్టేట్ స్పెసిఫిక్ యాంటీజెన్) పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

గర్భసంచి ముఖద్వార క్యాన్సర్ (సర్వైకల్ క్యాన్సర్): • తెలుపు కావడం (వైట్ డిశ్చార్జి) • ఎరుపు కావడం (రెడ్ డిశ్చార్జి) • యోని నుంచి స్రావాలు, పొత్తికడుపులో నొప్పి • సెక్స్ తర్వాత రక్తస్రావం (పోస్ట్ కాయిటల్ బ్లీడింగ్). (మహిళల్లో వచ్చే ఈ తరహా క్యాన్సర్ చాలా సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. దీనికి వ్యాక్సిన్ అందుబాటులో ఉంది).

గర్భసంచి క్యాన్సర్: మెనోపాజ్ తర్వాత అప్పుడప్పుడూ రక్తం కనిపించడం మామూలే అన్న అపోహ చాలామందిలో ఉంది. నిజానికి ఒకసారి మెనోపాజ్ వచ్చాక ఇక ఎప్పుడూ రక్తస్రావం కాకూడదు. అలా జరిగిందంటే ఒకసారి తప్పనిసరిగా డాక్టర్‌చేత పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

ఒవేరియన్ క్యాన్సర్: ఇది నిశ్శబ్దంగా ప్రమాదకరమైన పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది • పొట్ట ఉబ్బరం • పొట్టలో నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు డాక్టర్ చేత ఒకసారి పరీక్ష చేయించుకోవడం అత్యవసరం.

మూత్రపిండాల (కిడ్నీ) క్యాన్సర్: • మూత్రంలో రక్తం పడటం • మెన్నులో నొప్పి.

కాలేయ క్యాన్సర్: లివర్ సిర్రోసిస్ అన్న కండిషన్ కాలేయ క్యాన్సర్‌కు దారితీయవచ్చు. ఇలా జరగడానికి హెపటైటిస్ బి, హెపటైటిస్ సి కారణం. దీనినిర్ధారణ కోసం ఒకసారి అల్ఫా ఫీటో ప్రోటీన్ పరీక్ష చేయించుకుంటే కాలేయ క్యాన్సర్‌ను వనిగట్టవచ్చు.

మెలనోమా: శరీరంపై పుట్టుమచ్చ పరిమాణం (సైజ్) అకస్మాత్తుగా పెరగడం • పుట్టుమచ్చ రంగుమారడం • పుట్టుమచ్చపై పుండు (అల్సర్) • పుట్టుమచ్చ నుంచి పారలు పారలుగా ఊడిపోతున్నా క్యాన్సర్‌గా అనుమానించి, నిర్ధారణ పరీక్ష చేయించాలి.

బ్లడ్ క్యాన్సర్స్: ఐటీవల పిల్లల్లో ఇవి పెరుగుతున్నాయి. • పిల్లలు పాలిపోతున్నట్లుగా ఉండటం • చర్మం మీద ఎర్రటి మచ్చలు, • దిగువ నుంచి రక్తస్రావం • ఆకలి తగ్గడం • బరువు తగ్గడం. • మెదల్లో లింపు గ్రంథుల వాపు • ఇన్ఫెక్షన్స్ రావడం.

పైన పేర్కొన్న లక్షణాలూ తరచూ కనిపిస్తుంటే మాత్రం ఒకసారి డాక్టర్‌ను సంప్రదించి, తగిన పరీక్షలు ఆపై క్యాన్సర్ లేదని నిర్ధారణ చేసుకుంటే నిర్భయంగా ఉండవచ్చు.

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆర్థికలావాదేవీలు మందగిస్తాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. అలంకరణ సంబంధిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. ఎడపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
మిత్రులతో మాటపట్టింపులు. ఆరోగ్యభంగం. త్రోమదిక్కు. చపలబుద్ధి. ఖాద్యం. ఆర్థిక పరిస్థితి చికాకు కలిగిస్తుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. నీలం రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
ఎంతటివారినైనా ఆకట్టుకుంటారు. మిత్రులతో వినోదం. ప్రముఖులతో పరిచయం. సంఘంలో గౌరవం. విలువైన వస్తువులు కొంటారు. ప్రైవేటరంగాలు. ఆకుపచ్చ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
క్రయ విక్రయాలు. సన్మానాలు. అనుకోని ఆహ్వానాలు అందుకుంటారు. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారం. వాహనయోగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
ఆర్థిక పరిస్థితి నిదుర్జాపచేస్తుంది. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. మనస్థిరంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
కీలకమైన కార్యక్రమాలలో స్వల్ప ఆటంకాలు. ధన వ్యయం. క్రయ విక్రయాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలు పరవాలేదనిపిస్తాయి. నలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
కొత్త మిత్రులు పరిచయం. సంఘంలో ఆదరణ. ఉద్యోగయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. చిన్ననాటి మిత్రుల కలయిక. వినోదయాత్రలు. ఉద్యోగంలో పదోన్నతులు. మనువులంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
ఆశ్చర్యకరమైన సంఘటనలు. మనుల్లో ఆవేశం. ఆర్థిక లావాదేవీలు నిరుత్సాహపరుస్తాయి. క్రయ విక్రయాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు చికాకు కలిగిస్తాయి. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
క్రయ విక్రయాలు. సూదర విద్యావకాశాలు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవం. కీలక బాధ్యతలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
వ్యయప్రయాసలు. ధన వ్యయం. శ్రమాధిక్యం. బంధువులతో వివాదాలు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. ప్రైవేటరంగాలు. ఖంగారు వలన, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
కొత్త మనుషులు పరిచయమౌతారు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. నమ్మకాలకు సాయం అందుతుంది. వాహనాలు, ఆభరణాలు కొంటారు. తెలుపురంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
పనులు విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తారు. సీనీవంటగ్రంథ లభిస్తుంది. వాహనయోగం. దూరప్రాంతాల నుంచి శుభవార్తలు. వృత్తి,వ్యాపారాలలో అనుకూలత. ఎడపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

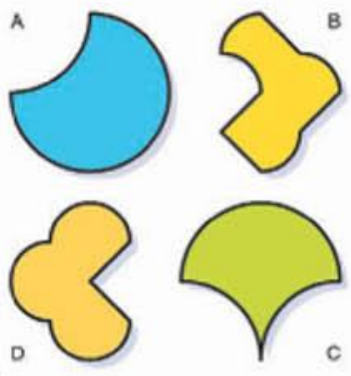
● ఎలా పనిచేస్తుంది

స్టీరింగ్ వీల్

• కారు, బస్సు, ట్రక్కు, లారీ లాంటి వాహనాలకు డ్రైవింగ్ సీట్ వద్ద స్టీరింగ్ లేదా స్టీరింగ్ వీల్ ఉంటుంది. ఇది ఒక చక్రం • వాహనం దిశను మార్చడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది • ఒక పెద్ద లోహపు కడ్డీతో స్టీరింగ్ వీల్ కలుపబడి ఉంటుంది • వాహనం ముందుభాగంలో గల గేర్ బాక్స్‌లోకి ఈ కడ్డీ కలుపబడి ఉంటుంది • స్టీరింగ్ వీల్‌ను తిప్పినపుడు లోహపు కడ్డీ గేర్‌ను తిప్పుతుంది. ఈ గేర్‌ను వర్మ్‌గేర్ అంటారు • వర్మ్ గేర్ లివర్‌తో కలుపబడిన మరో గేర్‌ను తిప్పుతుంది • లివర్ రెండు కడ్డీలతో కలుపబడి ఉంటుంది. ఒక కడ్డీ ముందరి ఎడమ చక్రానికి, మరో కడ్డీ కుడి చక్రానికి కలుపబడి ఉంటాయి. • స్టీరింగ్ వీల్‌ను తిప్పినపుడు ఆది గేర్‌ను తిప్పుతుంది. గేర్ లివర్‌ను కదుపుతుంది. లివర్ ద్వారా చక్రాలకు కలుపబడిన కడ్డీలు లెఫ్ట్‌కు రావాలంటే లెఫ్ట్‌కు, రైట్‌కు రావాలంటే రైట్‌కు తిప్పుతారు.

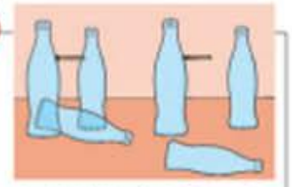
ఈ ఆకారాలను వాలుగు భాగాలుగా విభజిస్తే వాటి పరిమాణం, ఆకారం, పొడవు ఒకేలా ఉంటుంది. అయితే అందులో ఒకటి మాత్రం పై విధంగా వేయడం కుదరదు. అది ఏది?

ప్రయత్నించండి



● మేజిక్ నేర్చుకోండి

సీసాల మధ్య సీసా!



కోక్ సీసాలు రెండు నిలబెట్టి ఉన్నాయి. రెండింటి మధ్య ఒక అగ్గిపుల్ల అడ్డంగా పెట్టబడి ఉంది. సీసాలమధ్య మరొక సీసా పడి ఉంది. పడివున్న సీసా తీసేటప్పుడు నిలబెట్టిన సీసాల మధ్య ఉన్న అగ్గిపుల్ల పడిపోకూడదు.

కావలసినవి: కోక్ సీసాలు 3, ఒక అగ్గిపెట్టె.

కిందపడివున్న కోక్ బాటిల్‌కి రెండువైపులా రెండు కోక్ సీసాలు నిలబెట్టి ఉన్నాయి. నిలబెట్టిఉన్న సీసాల ఆధారంగా మధ్య ఒక అగ్గిపుల్ల చిత్రంలో చూపించినట్లు పెట్టబడి ఉంది. ఇ పుల్ల కింద పడకుండా బాటి మధ్య ఉన్న సీసా తీయాలి.

అగ్గిపెట్టి తీసుకుని ఒక పుల్ల వెలిగించి సీసాలకు అడ్డంగా పెట్టిన అగ్గిపుల్ల మండుతున్న వైపు అంటించాలి. అప్పుడు అది మండి సీసాకి అతుక్కుంటుంది. దీని మధ్యలో ఉన్న సీసా సులభంగా తీసేయవచ్చు.

● తమాషా తమాషా...

కాకి... కాకి...

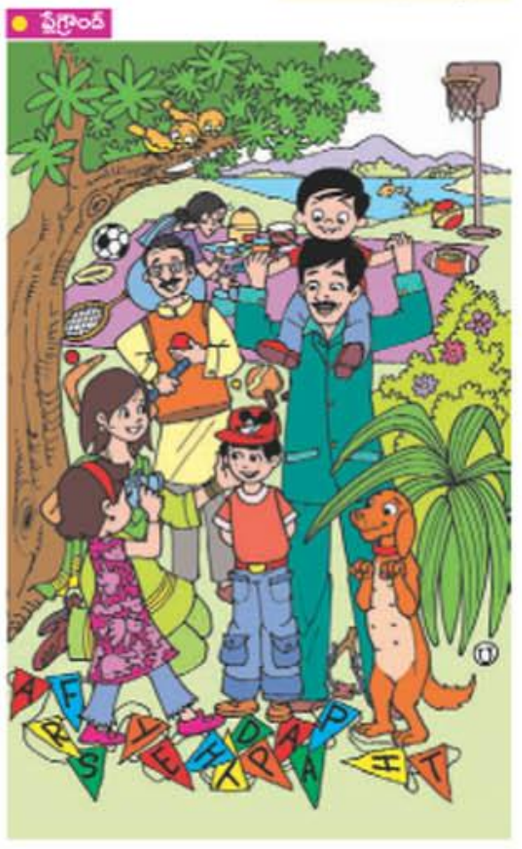
కాకి గోల – అనేక మంది ఒక చోట చేరి రణగొణ ధ్వనిగా మాట్లాడుకుంటుంటే కాకిగోల అంటారు.
కాకిపిల్ల కాకికి ముద్దు – ఎవరి సంతానం వారికి ఇష్టం అని దీని అర్థం.
కాకి నలుపు – నల్లటి నలుపు
కాకి ఎంగిలి – తినే పదార్థాన్ని ఒక గుర్రలో పెట్టి కొరికి ఇవ్వడాన్ని సాధారణంగా కాకి ఎంగిలి అంటారు.
కాకి బంగారం – మెరిసే కాగితాన్ని కాకి బంగారం కాగితం అంటారు.
లోకులు పలుగాకులు – ఇతరులు నిందలు వేస్తారు అని దీని అర్థం.
కాకి ముక్కుకు దొండపండు – వికారంగా ఉండే భార్యకు అందమైన భర్త లేదా వికారంగా ఉండే భర్తకు అందమైన భార్య ఉంటే ఇలా అంటారు.
కాకిలా కలకాలం జీవించడం – వ్యర్థంగా, ఎవలికీ ఉపయోగం లేకుండా అనేక సంవత్సరాలు బతకడం.
కాకులను కొట్టి గద్దలకు వేయడం – చిన్నవారికి హానికలిగించి పెద్దవారికి మేలు చేయడం.
... కాకి మన ఇళ్ల దగ్గర తిరుగుతుండే నల్లనివట్టి. దీన్ని ఆశుభ సూచకంగా భావిస్తారు. అయితే కాకి అరిస్తే చుట్టాలు వస్తారు అనే నమ్మకం కొందరికి ఉంటుంది.

నిన్నటి జవాబులు

• మండిమాట: ఎటువంటి వైభవానైన రెక్కలుంటాయి.
• మెరుపు మీత: 1 x 2 x 3 = 1 + 2 + 3 = 6
• 7వ రాగాలు పంచామిగా వాటికంటే విన్నంగా ఉంది.

1. కిందున్న అక్షరాలను తిరిగి ఒకచోట పేర్చితే ఒక ఆకారమే తయారవుతుంది. ఆ ఆకారం ఏమిటో చెప్పగలరా? 2. ప్రిడిక్టబుల్ కూడా ఉంది. మీకైనా తట్టిందా? 3. ఇంకా ఇక్కడ ఎన్ని రకాల ఆకారాలు ఉన్నాయో చెప్పగలరా? 4. అందులో మొత్తం చతురస్రాలు ఎన్ని ఉన్నాయి? 5. దూరంగా ఎవరో ఉన్నారు. గమనించారా?

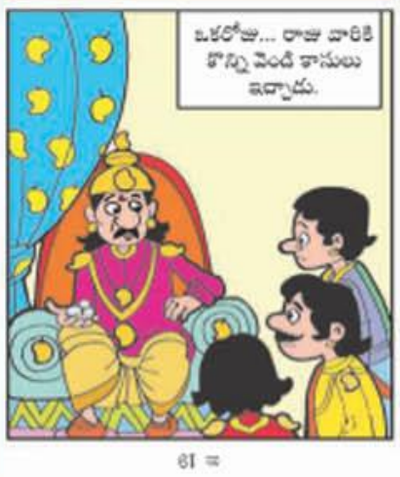
● ఫ్లేగ్రౌండ్



చోటా విక్రమ్ - బేతాళ్
పజిల్ కథలు

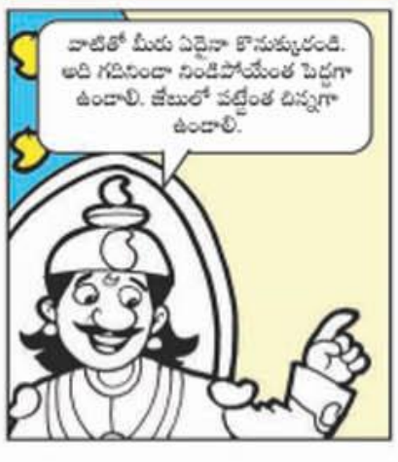
అప్పుడే పెట్టుదిగిన చోటా విక్రమ్‌తో బేతాళుడు ఇలా అన్నాడు ''ఒక రాజుకి ముగ్గురు కొడుకులు ఉండేవారు. గురుకులంలో విద్యాభ్యాసాన్ని పూర్తి చేసుకుని వచ్చారు వారు. రాజు వారికో పరీక్ష పెట్టి అందులో ఏ కొడుకు తెలివైన వాడో తెలుసుకోవాలని అనుకున్నాడు.

ఇక్కడ ఎన్ని మామిడి పండ్ల ఆకారాలు ఉన్నాయో లెక్కించండి.



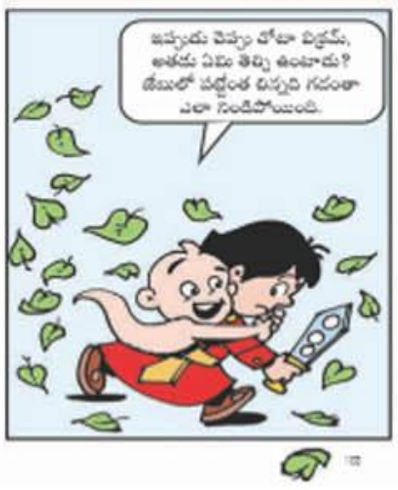
61

పక్క ఫ్రేమును చూసి రాజుకు రంగులు వేయండి.

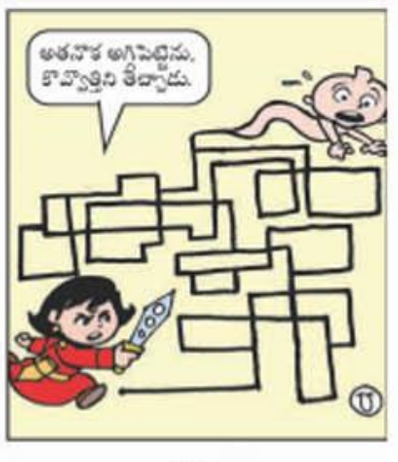


ఇక్కడో ప్రాణి దాక్కుని ఉంది. వెతకండి.

ఈ ఆకులో ఒకేలా ఉన్న రెండు ఆకులు ఏవి?



చిక్కడ ఎన్ని దీర్ఘచతురస్రాలు ఉన్నాయో చెప్పండి.



8

అప్పట్లో చిరంజీవి, బాలకృష్ణలకన్నా నా పారితోషికమే ఎక్కువ..!

► స్టారిస్ట్రీ తరువాయి

విజయశాంతి: ఎస్.. రౌన్సు ఆంటారు. కాదనను. తెలంగాణ వాదం గురించి నా మనసులో ఉన్నది ఏనాడూ బయట పెట్టుకోలేదు. సరైన సమయం వచ్చినప్పుడు ముందుకొచ్చాను.

■ **సినిమాల్లోకి రాకముందు రాజకీయాల గురించి ఎలాంటి అభిప్రాయం ఉండేది?**

విజయశాంతి: మురికి కాలువ అని తెలుసు. కానీ దిగాల్సి వస్తుందనుకోలేదు. దిగాను కాబట్టి ఇదే గంగా, యమున, సరస్వతి అనుకుని ఈదాలి.

■ **ప్రతిఘటన, కర్తవ్యం, ఓసేయ్ రాములమ్మ చిత్రాల్లోని పాత్రల తాలూకు ప్రభావం మీ రాజకీయ జీవితంపై ఉందంటారా?**

విజయశాంతి: డెఫినెట్! విజయశాంతి సినిమాల్లో అంత డైనమిక్‌గా ఉంటుంది కదా.. నిజంగా కూడా అలానే ఉంటుందా? లేక సాఫ్ట్‌గా ఉంటుందా? అని చాలామంది అనుకునేవారు. విడిగా కూడా డైనమిక్‌గా ఉండటంతో బయట కూడా 'రాములక్క'నే అన్నారు. మొన్నామధ్య 'భలే అసెంబ్లీ' అప్పుడు కూడా 'కర్తవ్యం సినిమా చూసి, మీకు ఫ్యాన్స్ అయ్యాం. అందులో ఎలా ఉన్నారో ఇక్కడా అలానే ఉన్నా'రని కొంతమంది పోలీసులు అన్నారు. అసెంబ్లీ దగ్గరకు ఎవర్నీ వెళ్లనివ్వకుండా బారికేడ్లు కట్టినా, అన్నిటినీ దాటుకుని వెళ్లాను. ఆ తర్వాత అరెస్ట్ అయ్యి, జైలుకెళ్లాను. ఆ రోజంతా తిండీ తిప్పలు మానుకున్నాను. అదంతా చూసి పోలీసులే ఆశ్చర్యపోయారు!

■ **పొలిటికల్ మీటింగ్స్‌లో మిమ్మల్ని ఎవ్వరైనా 'లేడీ అమితాబ్' అనీ 'రాములమ్మ' అనీ పిలిచారా?**

విజయశాంతి: పబ్లిక్‌లోకి వెళ్లినప్పుడల్లా విజయశాంతి అని కాకుండా 'రాములమ్మా' అనే పిలుపు వినిపిస్తుంటుంది. 'రాములమ్మ' మన బిడ్డ అనే ఫీలింగ్ చాలామంది మనసుల్లో నాటుకుపోయింది. 'సినిమాలు చేయొచ్చుగా అక్కా' అని కొంతమంది ఇప్పటికీ అడుగుతుంటారు. వాళ్లని నిరుత్సాహపరచడం ఇష్టం లేక 'చూద్దాం.. చేస్తా' అని చెప్పి తప్పించుకుంటుంటాను. చాలామందికి నేను సినిమాలు చేయకపోవడం బాధగా ఉంది.

■ **సినిమాల్లో డైనమిజమ్‌కి ప్రతీక అయిన మీరు రాజకీయాల్లో కూడా అలాంటి ముద్రే వేసుకోవాలని అనుకున్నారా?**

విజయశాంతి: నాలాంటి ప్రాంగ్ మెంటాల్టీ ఉన్నవాళ్లు ఏ రంగంలో ఆడుగుపెట్టినా 'డైనమిక్' అనే అనిపించుకుంటారు. రాజకీయాల్లో కూడా నేను డైనమిక్ అనిపించుకుంటున్నాను. రాజకీయాలు పాలో అయ్యేవారికి ఆ విషయం తెలుసు. ఏ సమస్య వచ్చినా ధైర్యంగా పోరాడతాను. (నవ్వుతూ) సినిమాల్లో ఇవన్నీ చేశాను కానీ ఇప్పుడు ఆవి నిజంగా చేస్తున్నా!

■ **మరి.. సినిమాల నుంచి రాజకీయాల్లోకి రావాలనుకున్న వారికి మీరిచ్చే సలహా?**

విజయశాంతి: సినిమాల్లో హ్యాపీగా ఉంటే అలానే ఉండండి. మీకు తట్టుకునే ధైర్యం ఉంటే రాజకీయాల్లోకి రండి. అదే నేనిచ్చే సలహా. రాజకీయాల్లోకి ఊరికే వస్తే ఉపయోగం లేదు. ఓటు వేసి, గెలిపించిన ప్రజలకు ఏదైనా చేయాలనుకుని రావాలి. ఏమీ చేయకుండా పదవిని ఎంజాయ్ చేయాలనుకునేవాళ్ల మాత్రం రాకూడదు. నియోజక వర్గానికి మొహం చూపించకుండా, ఎప్పుడో సారి 'హాయ్, బాయ్' చెప్పేవాళ్ల రాజకీయాల్లోకి రాకపోవడమే బెటర్!

■ **ఇక తెలంగాణ విషయానికొస్తే... మీరనలు తెలంగాణ ఆవిర్భావమే కాదనే విమర్శ ఉంది?**

విజయశాంతి: రాజకీయాల్లోకి వచ్చినప్పుడు విమర్శలు, వివాదాలు సహజం. ఇవన్నీ తట్టుకోవడానికి సిద్ధపడినప్పుడే రాజకీయాల్లోకి రావాలి. అవి తట్టుకునే మానసిక స్థయిర్యం ఉంది కాబట్టే ఆడుగుపెట్టా. మొండిదాన్ని కాబట్టి పోరాడుతున్నా. ఇక విమర్శలంటారా.. ఎవరైతే అలా విమర్శించారో వాళ్ల తప్పు తెలుసుకున్నారు.

■ **ప్రత్యేక తెలంగాణ సాధిస్తారనే నమ్మకం ఉందా?**

విజయశాంతి: రావాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను. వస్తుందా లేదా అనేది కాలమే నిర్ణయిస్తుంది. మావైపునుంచి మేం చేయాల్సినవి చేస్తున్నాం.

■ **ప్రత్యేక తెలంగాణ వల్ల సినిమా పరిశ్రమ బిడిపోతుందని, హైదరాబాద్‌కి వెళ్లే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు. సినిమా పరిశ్రమకు చెందిన వ్యక్తిగా ఈ టీలిక గురించి మీరేమంటారు?**

విజయశాంతి: అలా చూసుకుంటే చెన్నయ్‌లో ఉన్న ఇండస్ట్రీ మొత్తం ఇక్కడకు రాలేదా? ఎవరూ ఎవర్నీ వెళ్లగొట్టరు. వెళ్లిపోవాలని బలవంతం చేయరు. అనవసరంగా లేనిపోని డౌట్లు పెట్టుకుంటున్నారు.

■ **పదేళ్లో ఎక్కడికెళ్లినా అందరూ 'మా విజయశాంతి' అంటారు. కానీ మీరు మాత్రం ప్రాంతానికే పరిమితం అయ్యారు...**

విజయశాంతి: సమస్య ఒక ప్రాంతంలో ఉంది కాబట్టి దానికి కట్టుబడాల్సి వచ్చింది. ఆ ప్రాంతంలో జరిగే అన్యాయానికి న్యాయం చేయాలనుకున్నాను. ఒకవేళ ఇది రాష్ట్ర వ్యాప్త సమస్య అయ్యుంటే పరిస్థితి వేరేలా ఉండేది.

■ **మరి.. ఆంధ్రా అభిమానుల నుంచి విమర్శలేమీ రాలేదా?**

విజయశాంతి: అభిమానుల నుంచి నాకెలాంటి ఇబ్బందులు లేవు. 'తెలంగాణా కోసం పోరాడండి. మాకేం ఇబ్బంది, కోపం లేదు. కానీ మీరు మా ఫేవరెట్ హీరోయిన్. సినిమాలు చేయొచ్చుగా. మమ్మల్నందుకు మర్చిపోయారు' అంటుంటారు. 'నేనెవర్నీ మర్చిపోలేదు. ఒక సినిమా హీరోయిన్‌గా నన్ను అందరూ ఆదరించి, అభిమానించారు కాబట్టే నేనీ స్థాయికి చేరుకోగలిగాను. కాకపోతే ఓ ప్రయోజనం కోసం పోరాడుతున్నాను కాబట్టి సినిమాలు వద్దనుకున్నాను.

■ **ఒక హీరోయిన్‌గా మంచి సక్సెస్‌ఫుల్ లైఫ్‌ని ఎంజాయ్ చేశారు. రాజకీయ నాయకురాలిగా కూడా అంతే. కానీ వ్యక్తిగత విషయానికొస్తే.. మీరు పెళ్లయిన సంగతి చాలా మందికి తెలియదు. మీ పెళ్లిని ఎందుకు అధికారికంగా ప్రకటించలేదు?**

విజయశాంతి: నాకు ఇర్కాటాలు నచ్చవు. గ్రాండ్‌గా పెళ్లిళ్లు చేసుకుని, విడాకులు తీసుకున్నవాళ్లు ఎంతోమంది ఉన్నారు. పైగా సినిమా హీరోయిన్స్ లైఫ్ అంటే దాదాపు ట్రాజెడీనే. చాలామంది జీవితాలు చిలికిపోయాయి. ఆచి చూసి, ఇర్కాటం అవసరం లేదనిపించింది. ఒకరికొకరం అర్థం చేసుకుని బతికితే చాలనుకున్నాను. పదిమందికీ గొప్ప చూపించడం కోసం కోట్లు ఖర్చు పెట్టి పెళ్లి చేసుకోవడానికి నేను వ్యతిరేకం.

■ **మీ భర్త శ్రీనివాస్‌ప్రసాద్, మీరు పబ్లిక్‌లో కూడా కనిపించరు?**

విజయశాంతి: మాకు సింపుల్‌గా ఉండటం ఇష్టం. పబ్లిక్‌స్కి వెళ్లడం నచ్చదు. అందుకే పబ్లిక్‌లో కనిపించం. ఆ దేవుడి దయ వల్ల నా మ్యారేజ్ లైఫ్ ఎలాంటి ఒడిదుడుకులు లేకుండా హాయిగా సాగుతోంది.

■ **మీలో ఎవరు ముందు ప్రపోజ్ చేశారు?**

విజయశాంతి: ఎప్పుడైనా నరే ప్రపోజల్ అనేది అటు సైడ్ నుంచే వస్తుంది కదా. ప్రపోజ్ చేయగానే 'ఎస్' అన్నాను.

■ **మీ పెళ్లయ్యి ఎన్ని సంవత్సరాలైంది?**

విజయశాంతి: చాలా ఏళ్లయ్యింది. హీరోయిన్‌గా పీక్‌లో ఉన్నప్పుడే పెళ్లి చేసుకున్నా. ఎప్పుడు చేసుకున్నానేది ఇప్పుడు అనవసరం. నా శ్రేయోభిలాషులకు, సినిమా పరిశ్రమవారికి తెలుసు. నా ప్రైవేట్ లైఫ్‌ని వబ్లిక్‌గా చెప్పుకోవడం ఇష్టం ఉండదు. ఆ దేవుడు నాకంతా మంచే చేశాడు. మంచి భర్తను ఇచ్చాడు. చాలా ఆనందంగా ఉంది.

■ **అంటే.. మీ మెనకుండి మిమ్మల్ని ఆయనే నడిపిస్తారని, మీరు తక్కువ ఆలోచిస్తారనే అభిప్రాయం చాలామందికి ఉంది.. దీనికి మీ సమాధానం?**

విజయశాంతి: యుద్ధరంగంలోకి దిగిన తర్వాత అక్కడ స్పాట్ డెసిషన్స్ తీసుకోవాల్సిన బాధ్యత దిగినవాళ్ల మీదే ఉంటుంది. ఎవరూ మెనకుండి నడిపించలేరు. స్పాట్‌లో నిర్ణయాలు చెప్పాల్సింది నేనే. ఆ రోజు సినిమాల్లో అయినా అంతే... ఇప్పుడు రాజకీయాల్లోనూ అంతే!

■ **ఒకప్పుడు మీ నిర్ణయాలను మీరే తీసుకున్నారు. మరి.. మీ జీవితంలోకి ఓ వ్యక్తి వచ్చిన తర్వాత ఎలాంటి మార్పొచ్చింది?**

విజయశాంతి: నా ఆలోచనలను మావారు ఎప్పుడూ సపోర్ట్ చేస్తారు. ఎందుకంటే నా ఆలోచనల్లో క్లారిటీ ఉంటుంది. న్యాయం ఉంటుంది. ఆ నమ్మకంతోనే నా నిర్ణయాన్ని ఆయన కాదనరు. నాకు నచ్చినదే నేను చేస్తాను. నా నిర్ణయం ఎప్పుడూ తప్పు కాదు. ఒకవేళ పొరపాటున తప్పు చేస్తే.. క్షమాపణ ఆడగడానికి వెనకాడను. నేను బాగా ఎదగాలనే తపన ఆయనకు ఉంది కాబట్టే నా నిర్ణయాలను ఆయన సపోర్ట్ చేస్తున్నారు. నా భర్త మంచివారు కాబట్టి. స్వార్థం లేదు కాబట్టి.. ప్రజల కోసం నేను చేస్తున్న దాన్ని అర్థం చేసుకుని, ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ఒకవేళ ఆయన వద్దంటే వెనకడుగు వేయాల్సి వచ్చేదేమో!

■ **అవును, రాజకీయాలు బోర్ కొట్టేస్తే... ఏం చేస్తారు?**

విజయశాంతి: ఇక అప్పుడు చేయడానికి ఏమీ ఉండదు. ముసలోళ్లమైపోతాం. ఇంటి పట్టున ఉండి హాయిగా కాలక్షేపం చేయడమే (నవ్వుతూ).

■ **అవకాశం వస్తే మళ్లీ సినిమాల్లోకొస్తారా?**

విజయశాంతి: లేదు. నేను ఓ ప్రామిస్‌ని సెలక్ట్ చేసుకుంటే దాన్ని ఫుల్‌ఫిల్ చేసి, ఎచీవ్ చేసేంతవరకూ వదలను. సినిమాల్లో ఎన్ని కష్టాలొచ్చినా తట్టుకుని, నిలబడ్డాను. రాజకీయాల్లో కూడా ఇబ్బందులుంటాయి. అయితే ఏంటి? వాటిని తట్టుకుని ముందుకెళతాను. వాతావరణంలో మార్పొచ్చినట్లు రాజకీయాల్లో మార్పొస్తుంది. ఇవాళ ఆస్నీ బాగున్నట్లు అనిపిస్తుంది. రేపు అలా ఉండదు. అయినా మెనకడుగు వేసే ప్రసక్తే లేదు. ఇంకేదైనా జరిగితే నేను చెప్పలేను కానీ... నేను బతికున్నంతవరకు మాత్రం ప్రజలకు సేవ చేస్తాను.

■ **ప్రతి మనిషికీ జీవితంలో ఏదో ఒక లక్ష్యం ఉంటుంది... మీకు?**

విజయశాంతి: నా జీవితంలో నేనెప్పుడూ లక్ష్యం పెట్టుకోలేదు. మంచి సినిమాలు చేసి, మంచి పేరు తెచ్చుకోవాలనుకున్నాను. సూపర్ స్టార్ అవ్వాలని టార్గెట్ పెట్టుకోలేదు. కానీ ఆ దేవుడు నాకు చాలా బోనస్‌లిచ్చాడు. ప్రజలకు ఉపయోగపడాలని, తెలంగాణ రాష్ట్రం సాధించాలని ఉంది. మరి ఏం జరుగుతుందో వేచి చూడాల్సిందే!

■ **అవును... రేపు మీ పుట్టినరోజు కదా!**

హ్యాపీ బర్త్ డే ఇన్ అడ్వాన్స్...

■ **థ్యాంక్యూ...**

– డి.జి.భవాని

■ సినిమాల్లో మీకు పోటాపోటీగా ఉన్న హీరోలు ఇప్పుడు రాజకీయాల్లో కూడా పోటీగా వేరే పార్టీల్లో ఉన్నారు. వాళ్లు మీరు తిట్టుకోవడం చాలా మందికి వినోదం అవుతోంది...

విజయశాంతి: రాజకీయాల్లో ఒకరి మీద ఒకరు కత్తులు దూసుకోవడం కామన్. మనం కరక్ట్‌గా ఉన్నంతవరకు ఎక్కువ విమర్శలు రావు. వ్యక్తిగత విమర్శలు కరెక్ట్ కాదన్నది నా అభిప్రాయం. నేనెప్పుడూ ఎవర్నీ వ్యక్తిగతంగా విమర్శించను. వాళ్ల పార్టీ విధి విధానాల్లో లోపాలుంటే విమర్శిస్తాను తప్ప మీరు వ్యక్తిగతంగా ఆలా, కుటుంబం ఇలా అని ఎప్పుడూ విమర్శించలేదు. రాజకీయాల్లోకి ఆడుగుపెట్టినప్పుడే నేను ఓ గీత గీసుకున్నాను. ఎవర్నీ వ్యక్తిగతంగా దూషించకూడదని. భాషవరంగా కూడా చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలని. మగవాళ్లు ఎంత అసభ్యంగా మాట్లాడినా పెద్ద విషయం అనిపించదు కానీ మహిళలు అసభ్యంగా మాట్లాడితే బాగుండదు. మన వ్యక్తిత్వానికి కూడా అది మంచిది కాదు. లేడీస్ ఎప్పుడూ హుందాగా ఉండాలి. అలాగే డ్రెస్‌కోడ్‌ని కూడా పాటించాలి. ప్రజల్లోకి వచ్చేటప్పుడు వద్దతిగా కనిపించాలి. ప్రవర్తించాలి. అప్పుడే మంచి నాయకురాలు అనిపించుకోవడానికి కుదురుతుంది. అందుకే నేను బాష, వస్త్రధారణవరంగా నియమాలు పాటిస్తాను.

■ రాజకీయాల్లోకి రావడంవల్ల, వేరే పార్టీలో ఉన్న సినిమావాళ్లని తిట్టాల్సి వస్తోంది కదా?

విజయశాంతి: తెలంగాణాకు సంబంధించిన ఇమ్మాల్లో వేలుపెట్టినవారిని మాత్రమే విమర్శించాల్సి వచ్చింది. ఎవరైతే వాయిస్ రైజ్ చేసి, రాంగ్ కామెంట్స్ చేశారో వాళ్లను తిట్టాల్సి వచ్చింది. వాళ్లు ఓ పార్టీలో ఉండి, నేను మరో పార్టీలో ఉన్నప్పుడు.. తిట్టుకోక తప్పదు. నా ఇమ్మా వేరు. నా తెలంగాణ గురించి వాళ్లు విమర్శించినప్పుడు నేనెందుకు ఊరుకుంటాను.

● కదంబానమీ

● సమీపింగ్ స్పెషల్

పిల్లి దొరవారు!

మీ ఊరి పెత్తనాన్ని పిల్లికి అప్పగిస్తే ఊరుకుంటారా? ఈ ఊరోళ్లు మాత్రం 15 ఏళ్లుగా ఓ పిల్లిని మేయర్‌గా గెలిపించుకుంటున్నారు. దాని పేరు స్టబ్స్. ఆ ఊరేమో అమెరికాలోని అలస్కాకి చెందిన 900 మంది జనాభా కలిగిన టాల్కీట్నా అనే ఓ కుగ్రామం. 1997లో నాగ్గే అనే దుకాణం పక్కన పిల్లికూనలున్న ఓ పెట్టెను స్థానికులు గుర్తించారు. అందులో ఓ తోక లేని పిల్లికూన నచ్చి దుకాణం యజమాని ల్యారీ స్వెక్ పెంచుకున్నాడు. అదే ఏడాది ఆక్కడ స్థానిక ఎన్నికలు జరగ్గా ప్రజలకు ఆభ్యర్థులు నచ్చలేదు. ఇలా సరైన అభ్యర్థులు లేకపోతే అందుకు నిరసనగా ప్రజలు వాస్తవంలో లేని నూవర్ మేన్, స్నైడర్ మేన్ వంటి కామిక్ హీరోలు, పెంపుడు జంతువులు, వస్తువుల్ని ఎన్నికల్లో పోటీ చేయిస్తారు. అమెరికాలో ఇదో సంప్రదాయం. తమకు నచ్చిన వ్యక్తుల పేర్లను బ్యాలెట్ పేపర్‌పై రాసి పోలింగ్ బ్యాలట్‌లో వేయడం మరో పద్ధతి. ఇలా ఎన్నికైన ప్రతినిధులూ ఉన్నారు. ఇదే లేశారు టాల్కీట్నా ప్రజలు. రూడముచ్చటగా ఉండే ఈ పిల్లిని తమ ఆభ్యర్థిగా బరిలో దింపారు. ప్రచార కార్యక్రమాలు మిగతా ఆభ్యర్థులకు దీటుగా చేశారు. ఎన్నికల రోజున దాని పేరు రాసి బ్యాలెట్ బ్యాలట్‌లో వేసి ఘనంగా గెలిపించుకున్నారు. అప్పటి నుంచి ప్రతి ఎన్నికలోను ఈ పిల్లిదొరవారికి బ్రహ్మరథం పడుతూ 15 ఏళ్ల పాలన రిలాక్స్ అయ్యేలా చేశారు.

● పోలర్

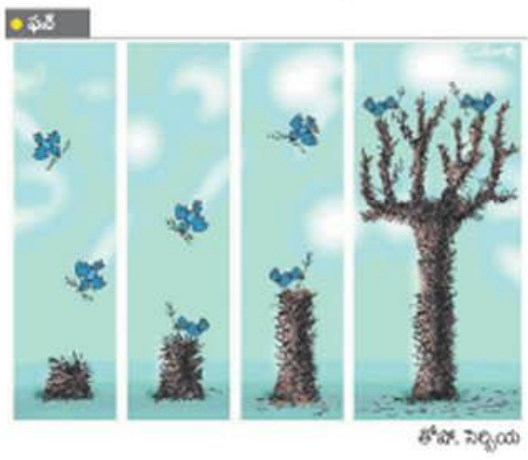
వెంటాడే ఆత్మ!

ఉన్నట్టుండి కిటికీలు వాటంతట అవే తెరచుకోవడం, భయంకరమైన ఏడుపులు వినిపించడం, ఆత్మలు ప్రత్యక్ష మవ్వటం... ఇవన్నీ వింటూంటేనే ఒళ్లు భయంతో కంపించిపోతోంది కదూ! అలాంటి ఓ భయంకరమైన ఇల్లే వించెస్టర్ హౌజ్. 1857లో ఓలీవ్ వించెస్టర్ తుపాకుల ఫ్యాక్టరీని కొన్నాడు. ఓలీవ్ వించెస్టర్ కొడుకు విలియమ్ వీర్ వించెస్టర్ వివాహం న్యూహెవిన్‌కు చెందిన సారాతో జరిగింది. ఈ దంపతులకు కూతురు పుట్టింది. కొన్నాళ్ల తరువాత పాప అనారోగ్యంతో చనిపోయింది. షాక్‌తో సారా కృంగిపోయింది. సారా భర్త, వించెస్టర్ ఆస్తికి వారసుడైన విలియమ్ వించెస్టర్ టీ.బీతో మరణించాడు. స్నేహితురాలు నహాయంతో ఓ మంత్రగాడిని కలిసి తన పరిస్థితిని వివరించింది సారా.

''తుపాకుల ఫ్యాక్టరీని పెట్టి ఎంతోమంది అమాయకుల ప్రాణాలు పోవడానికి కారణం కావడం వల్లే వారందరి ఆత్మలు మీ కుటుంబాన్ని నాశనం చేయాలని కంకణం కట్టుకున్నాయి'' అని చెబుతూ కొన్ని సలహాలు ఇచ్చాడు మంత్రగాడు. ఆ సలహా మేరకు న్యూ హెవిన్‌లో ఉన్న ఆస్తి పాస్తులను అమ్మేసి కాలిఫోర్నియాలోని ఒక ఆరు గదులున్న ఇంటిని కొనుగోలు చేసింది సారా. కుట్టుప్రవక్కల కాలా స్థలం ఉంది. ఇందులో దేవతైన నిర్మాణమే ఆ తరువాత వించెస్టర్ హౌసుగా పేరొందింది. తనపై పగ తీర్చుకోవాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఏవైనా ఆత్మలు వచ్చినా వాటిని మధ్య పెట్టేలా ఆ ఇంటినిర్మాణం చేపట్టింది సారా. ఎన్నోమార్లు ఆత్మలతో మాట్లాడటం చేసేదట సారా. ఒంటరితనం భరించలేక అప్పుడప్పుడూ పియానోను వాయించేది. 1906లో పెనుభూకంపం వచ్చింది. అందులో వించెస్టర్ హౌజ్‌పై 3 అంతస్తులు కూలిపోయాయి. ఈ చర్య కూడా ఆత్మలదే అని చాలామంది నమ్మకం. 83 ఏళ్ల వయసులో సారా కన్నుమూసింది. సారా చనిపోయినా... ఆ ఇంటిరుట్టూ తిరిగే ఆత్మల కబుర్లు ఇప్పటికీ వినిపిస్తూనే ఉన్నాయి!

– పదకంటి నాగరాజు

● ఫన్



తోట. సెల్వియ

● స్పోర్ట్స్

- ప్రపంచంలో ఎక్కువ మంది ఆడే, వీక్షించే ఆట ఫుట్‌బాల్.
- 80 శాతం సాకర్ బాల్స్ పాకిస్తాన్‌లోనే తయారవుతున్నాయి!
- ఒక ఫుట్‌బాల్ ప్లేయర్ ఒక మ్యాచ్ పూర్తయ్యే లోపు పరిగెత్తే దూరం కోసినం ఏడు మైళ్లు ఉంటుందని అంచనా.
- ఇంతవరకూ రెండు సాకర్ ప్రపంచకప్‌లకు ఆతిథ్యం ఇచ్చిన ఏకైక దేశం మెక్సికో.
- బ్రెజిల్ ఇంతవరకూ ఐదుసార్లు ఫుట్‌ప్రపంచకప్‌ను గెలుచుకుంది.

● దైవాలజీ

రెపరెపలాడవలసిన విజయపతాకమే విశ్వాసం!

భక్తిపరుడైన ఒక యవసైనికుడు ప్రతిరాత్రి పాటలు పాడి, బైబిలు చదివి, మోశారించి ప్రార్థించి పడుకునేవాడు. బ్యారక్స్‌లో అతనితోపాటు ఉన్న మరో యాభై మంది సైనికులు మాత్రం మద్యం సేవిస్తూ, పేకాట ఆడుతూ అతన్ని అవహేళన చేసేవారు. పై అధికారికి చెబితే 'వాళ్లతో తలపడకు. రహస్యంగా ఆరాధించు. దేవుడర్థం చేసుకుంటాడులే'అని సలహా ఇచ్చాడు. కొన్నాళ్లకు 'నా సలహా మని చేస్తోందా?'అని ఆ అధికారి ఆడిగాడు. ''దేవుణ్ణి బహిరంగంగా ఆరాధించేంత ధైర్యం లేకపోతే, నేననలు సైనికుడిగానే మనికిరానని బహిరంగంగానే ఆరాధన సాగించాను. వారిలో చదిమంది ఇప్పుడు నాతో కలిసి ఆరాధిస్తున్నారు. మిగిలిన వాళ్ల కూడా త్వరలో నాతో కలుస్తారని నా విశ్వాసం'' అన్నాడా సైనికుడు.

యేసుక్రీస్తును నిలువ చేసిన తరువాత ఆయన పునరుత్థానుడయ్యాక కూడా ఆయన శిష్యులు యూదులకి భయపడి ఒక ఇంట్లో చేరి తలుపులు మేసుకుని దాక్కున్నారు (యోహాను 20:19). ఆ తరువాత ఏడు వారాలకే అంటే పెంతెకొస్తు పండగ నాటికి 'పరిశుద్ధాత్మ కుమ్మరింపుతో వారికెంత ధైర్యం వచ్చిందంటే మీరు దుష్టుల చేత శిలువ మేయించి ఆయన్ను చంపారు. అయితే ఆ యేసును దేవుడు లేపాడు. అందుకు మేమంతా సాక్షులము' అంటూ యేసుక్రీస్తును చంపించిన యూదులకే బోధించారు. యూదులు కూడా, ప్రతిఘటించకుండా మనసులో నొచ్చుకున్నారు. 'ఇప్పుడు మమ్మల్నేం చెయ్యమంటారు?' అని అడిగి మరీ ప్రభువు మార్గాన్ని తెలుసుకుని విశ్వాసులయ్యారు (అపో 2:23-42).

విశ్వాసం అనేది రెపరెపలాడవలసిన విజయ పతాకమే తప్ప జేబులో దాచుకునే రుమాలు కాదు. పిరికితనం, విశ్వాసం ఒకదానితో మరొకటి కలవదు. బైబిలు చేతపట్టుకుని 'ఇది నా విశ్వాస విష్వాం. ఇదే నా ఆర్యోయ జీవనాధారం' అని ప్రకటించడానికి హిమాలయ మంత విశ్వాసం, ధైర్యం కావాలి. ఎందుకంటే అలాంటి విశ్వాసులను చూసి సైతాను వండిపోతాడు. యేసుప్రభువును, బైబిలును విశ్వాసి నుండి వేరు చేయడానికి శత విధాలా కుట్రలు చేస్తాడు. తోటి విశ్వాసులే విరగబడేలాగా చేస్తాడు, తప్పుడు చేసులు పెట్టిస్తాడు, జైలుపాలు చేస్తాడు, తీవ్రమైన ఆశాంతిని జీవితంలో రేపుతాడు. అయితే 'నీ పక్కను వేయిమంది పడినా, కుడిపక్కన వది వేలమంది కూలినా అపాయం నిన్ను ముట్టదు' అన్నది విశ్వాసికి సజీవుడైన దేవుడిచ్చే నత్యమైన వాగ్దానం (కీర్తన 91:7) అంటే ఆవమానాలు, కీనులు, కుట్రలు, ఆపజయాల మధ్య చివరికి విశ్వాసే ఆజేయుడని దాని సారాంశం.

దేవునికోసం విశ్వాసి బహిరంగంగా నిలబడటమే వునాదిగా నిర్మించబడిన క్రైస్తవ విశ్వాసంలో తుదిచిజయమెప్పుడూ ధైర్యం కోల్పోని విశ్వాసిదే! చరిత్రను లిఖరాసి మహోన్నతమైన దైవిక సంకల్పాలను లోకకల్యాణార్థం నెరవేర్చడానికి, పేదల కన్నీరు తుడవడానికి వూనుకున్న ఏ ఒక్క విశ్వాసినీ సైతాను వదిలిపెట్టలేదు. అయితే అన్నింటిని ప్రతిఘటించగలిగిన ఏ విశ్వాసినీ అతడు పడగొట్టలేక పోయాడన్నదీ చారిత్రక నత్యమే.

పరుగువందెంలో దివరి పదడుగులే అత్యంత కీలకమైనవని చెబుతారు. నిన్నహారు, అలసత్వానికి, ఆలసటకూ తావివ్వకుండా అంతే శక్తితో ఆ పదడుగులూ పూర్తి చేస్తే అవతల అంతా విజయమే, ఆనందమే! అలాంటి విశ్వాసిని చూసి దేవుడు మురిసిపోతాడు, ఆ విశ్వాసి లోకానికి నిరులు పంచుతాడు.

– రెవ.బి.ఎ.ప్రభుకిరణ్

హితబాహ్యం: పగబాడి 'బాడంకున్నా పిరికిబాడైన స్నేహితుని
'మౌనం' ఎక్కువబాధను, వష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. – మార్టిన్ లూథర్ కింగ్ (జూనియర్)

బ్యాడ్మింటన్‌లో ఇంటర్నేషనల్ టోర్నమెంట్ టైటిల్ సాధించిన పిల్లలు సందగోపాల్, శ్రీకాంత్‌లతో తల్లిదండ్రులు కె.వి.ఎస్. కృష్ణ, రాధాముకుంద

క్రీడాకారులను తయారు చేయడం
అంత చిన్న విషయం కాదు.
పిల్లలతోపాటు తల్లిదండ్రులకు కూడా
క్రమశిక్షణ ఉండాలి.
సరైన సమయంలో సరైన నిర్ణయాలు
తీసుకోవాలి. అవి ఒక్కోసారి కఠినంగా
ఉండవచ్చు. అయినా సరే, అనుకున్నది
సాధించాలంటే అన్నింటినీ ఓర్చుకోవాలి.
ఈ తల్లిదండ్రులు తమ ఇంటినుంచి
దేశానికి ఒక క్రీడాకారుడిని ఇవ్వాలన్న
పెద్దల ఆశయాన్ని తమ పిల్లల ద్వారా
నెరవేర్చాలని సంకల్పించారు.
తాము అనుకున్నది సాధించారు.
వారి పెంపకానుభవాలే నేటి పేరెంట్రీ...

క్రీడలబాటలో నడిపించాం

హైదరాబాద్... గచ్చిబౌలిలోని గోపీచంద్ అకాడమీ... మీడియా కెమెరాలన్నీ ఇద్దరి వైపే పోకస్ అవుతున్నాయి. ఆ ఇద్దరూ అన్నదమ్ములు కావడం మరో విశేషం. సందగోపాల్, శ్రీకాంత్‌లు బ్యాడ్మింటన్‌లో ఇంటర్నేషనల్ టోర్నమెంట్ టైటిల్ సాధించి ఆదే రోజు అర్ధరాత్రి హైదరాబాద్ వచ్చారు. వాళ్లను రిసీవ్ చేసుకోవడానికి గుంటూరు నుంచి హైదరాబాద్ వచ్చినవారి తల్లిదండ్రులు రాధాముకుంద, కె.వి.ఎస్ కృష్ణలు కూడా అక్కడే ఉన్నారు. ఇద్దరు జాతీయ క్రీడాకారుల్ని తయారుచేయడంలో అనుభవాలను ప్రస్తావించినప్పుడు ఆసక్తికరమైన విషయాలను చెప్పారు ఈ దంపతులు. ముందుగా కృష్ణ మాట్లాడుతూ... ''మా కుటుంబం నుంచి ఒక్కరైనా జాతీయ క్రీడాకారుడిగా ఎదగాలన్నది మా నాన్నగారి కోరిక. నన్ను కూడా ప్రోత్సహించారు. నేను గుంటూరులో అండర్ 16 రేటుగానీలో క్రికెట్ ఆడాను. తర్వాత హయ్యర్ స్టడీస్‌కి వెళ్లడంతో ఆటను కొనసాగించలేకపోయాను. నేను క్రీడాకారుడిగా కొనసాగలేదు కానీ, మా నాన్న కోరికకు అనుగుణంగా మా పిల్లలను ఎలా తయారుచేయాలని అనుకున్నాను. అయితే నేను ఎవ్వడూ ఒళ్లిడి చేయలేదు... ఆట పట్ల ఆసక్తి కలిగేటట్లు మాత్రమే చేశాను. ఇంటివద్దనే ఖాళీవ్రదేశంలో పిల్లలతో కలిసి ఆడేవాడిని, వాళ్ల చేత ఆడించేవాడిని. ఇంతలో గుంటూరులో ఎస్టీయార్ స్టేడియం రెడీ అయింది. అందులో స్పోర్ట్స్ క్లబ్‌లో నేను లైఫ్ మెంబర్‌ని. అయితే నేను దానిని అవకాశంగా తీసుకుని పిల్లలచేత అందులో ప్రాక్టీస్ చేయించలేదు. గుంటూరు మున్సిపాలిటీ... 2001లో ఆ స్టేడియంలో సంక్రాంతి సంబరాలు నిర్వహించింది. నందగోపాల్ అప్పుడు తొమ్మిదేళ్ల వాడు. 'నేను వెళ్తి ఆడతా' అన్నాడు. అలాగే వెళ్లమన్నాను. ఎనభైమంది పిల్లలు పాల్గొన్న ఆ పోటీల్లో వాడే విజేత. అప్పటికి తనకి ప్రొఫెషనల్ కోచింగ్ లేదు... నాతో ఆడిన అనుభవం తప్ప. తర్వాత ఒకసారి ఆ స్టేడియం ఇన్‌చార్జ్ నాతో మాట్లాడుతూ 'పిల్లాడికి ట్రైనింగ్ ఇప్పించవచ్చుకదా' అన్నాడు. నా ఆలోచన కూడా అదే. ఇంతలో అదే ఏడాది అక్టోబర్‌లో సాడ్ (ఎస్ఎఐడి - స్పోర్ట్స్ అథారిటీ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్) కి సెలక్ట్ అవడంతో వెంటనే వైజాగ్‌కి పంపించాం'' అన్నారు కృష్ణ.

తల్లి లేకుండా అమ్మమ్మ గారింటికి వెళ్లలేదు!

శ్రీకాంత్ బ్యాడ్మింటన్ ప్రస్థానం ఎలా మొదలైంది అన్నప్పుడు రాధాముకుంద మాట్లాడుతూ... ''వైజాగ్‌లో సాడ్ సెలక్షన్స్‌లో ఇద్దరూ సెంట్ అయ్యారు. అప్పుడు శ్రీకాంత్‌కి ఏడేళ్లు నిండాయి. అంత చిన్నవాడిని వంపడం ఇష్టం లేక అప్పటికి ఆపేశాం. తర్వాత కొంతకాలానికి వంపించాం'' అన్నారు. అంత చిన్నవయసులోనే పిల్లల్ని హాస్టల్‌కి పంపించడం గురించి మాట్లాడుతూ రాధ... ''అప్పటి వరకు నేను లేకుండా పిల్లల్ని మా అమ్మగారింటికి కూడా వంపలేదు. పోస్ చేసినప్పుడు వాళ్లకంటే ముందు నేను ఏడ్చేదాన్ని. మా పిల్లలిద్దరిలో శ్రీకాంత్‌కి నిబ్బరం ఎక్కువ. నన్నూ, నందూని తనే ఊరుకోబెట్టేవాడు. ఇప్పుడు తలుచుకుంటే నవ్వొస్తుంది కానీ అప్పుడు మాత్రం బాగా బాధేసేది'' అన్నారామె, గతాన్ని తలుచుకుంటూ!

సూటి ప్రశ్నకు స్పష్టమైన జవాబు!

పిల్లలు దూరంగా ఉన్నారనే భావన వెంటాడుతున్నప్పటికీ దానినుంచి బయటపడడానికి తమకు తామే ధైర్యం చెప్పుకునేవాళ్లం అంటున్నారు ఈ దంపతులు. ''పిల్లల్ని విన్నప్పుడే స్పష్టంగా అడిగాం... 'మా ఇష్టం గురించి పక్కన పెట్టి... మీరు చదువుకుంటారా లేక బ్యాడ్మింటన్‌లో సైవుజ్యం కోసం ప్రాక్టీస్ చేస్తారా?' అని అడిగినప్పుడు వాళ్లు అంతే స్పష్టంగా 'ఆడతాం' అని చెప్పారు. ఇక దూరంగా పెట్టాల్సిన విషయానికొస్తే మామూలుగా చదువుకుంటున్న పిల్లలైనా సరే ఇంటర్ తర్వాత చాలా వరకు హాస్టల్‌లోకెళ్లాల్సిందే. మా పిల్లలను మరోదారిలో పెంచుతున్నాం కాబట్టి ఆ గోల్ సాధించాలంటే దూరంగా ఉండక తప్పదని నిర్దిదెవ్వుకునే వాళ్లం. పిల్లలు టోర్నమెంట్లలో గెలిచినప్పుడు కలిగే సంతోషాలు అప్పటివరకు నిర్దిదెవ్వుకున్న మనసును సాంత్వనపరిచేవి'' అని తాము రాజీపడటాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు.

తమ మీద గెలిచిన వాళ్లను గ్రీట్ చేయడం గొప్ప సంస్కారం!

''పిల్లలకు దూరంగా ఉన్నప్పటికీ వారి వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దడాన్ని మేము ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయలేదు. రాధాముకుంద. గెలిచినప్పుడు కాలరెగేసుకుండా, గెలిచిన వాళ్లను అభినందించాలని చెప్పాం. అందరితో స్నేహంగా ఉండాలని చిన్నవ్రజినుంచి నేర్పించాం. ఇదే మాత్రాన్ని మేమూ పాటించాం. మేము పాటించిన మరో ముఖ్యమైన నిబంధన ఏమిటంటే... మాకు ఎవరి కారణంగా కష్టం కలిగినా వాళ్ల మీద మాకు కలిగిన నిమ్మారాన్ని పిల్లల ముందు వ్యక్తం చేసేవాళ్లంకాదు''.

- కృష్ణ, రాధాముకుంద

కోచ్ సంరక్షణలో...

పిల్లల బ్యాడ్మింటన్ శిక్షణ వైజాగ్ నుంచి ఖమ్మం ప్రాంతానికి మారడాన్ని ప్రస్తావించినప్పుడు కృష్ణ మాట్లాడుతూ... ''వైజాగ్‌లో సాడ్‌లో కోచింగ్ తీసుకుంటూన్న రోజుల్లో స్వస్థలానికి ఇండోర్ స్టేడియంలో ప్రాక్టీస్ ఉండేది. ప్రాక్టీస్ తర్వాత స్కూల్‌కెళ్లేవాళ్లం. సాడ్‌లో కోచింగ్ ఫ్రీగా ఇచ్చేవారు, స్కూల్ మనమే చూసుకోవాలి. ఇలా ఉండగా అకాడమీని లీరువలికి మార్చారు. అప్పటికే మా పిల్లలు కోచ్ సుధాకర్‌రెడ్డికి బాగా అలవాటుపడ్డారు. ఆ వయసులో పిల్లలకు కోచ్ మారడం ఎందుకని ఆయనతోపాటు ఖమ్మం వంపించాం. అక్కడ ఆయన పీశ్లతోపాటు మరో ఇద్దరు పిల్లలకు కలిపి ఇల్లు తీసుకుని వంటమనిషిని పెట్టి తానే గార్డియన్‌గా చూసుకున్నారు. నేను ఆరునెలలకోసారి వెళ్లి చూసేవాడిని'' అన్నారు.

అకాడమీలో అమ్మ ఆదరణ!

ఖమ్మం నుంచి గోపీచంద్ అకాడమీకి మారడాన్ని ప్రస్తావించినప్పుడు కృష్ణ మాట్లాడుతూ ''మన చుట్టూ ఉన్న పదిమంది రంటే మెరుగ్గా ఆడడం వచ్చిన తర్వాత మన పరిధి విస్తృతం కావాలి. అందుకే గోపీచంద్ అకాడమీకి తీసుకువచ్చాం. మనకంటే నమర్థులైన వాళ్లతో ఆడినప్పుడే మన ఆటతీరు మెరుగవుతుంది. స్పోర్ట్స్ పర్సన్‌గా నాకు తెలిసిన ఈ పార్యులానే పీశ్ల విషయంలోనూ పాటించాను'' అన్నారు. ఈ అకాడమీలో ఎన్నాశ్లుగా ఉంటున్నారన్న ప్రశ్నకు రాధాముకుంద స్పందిస్తూ... ''ఐదారేశ్లుగా ఉంటున్నారు. రోజూ మూడు-నాలుగుసార్లు ఫోన్ చేస్తారు. వ్రత్యేకంగా మాట్లాడేదేమీ ఉండదు, 'నిద్ర లేదాం, ప్రాక్టీస్‌కెళ్తున్నాం, భోజనం చేశాం' ఇలా ఒకటి-రెండు మాటలే. పిల్లలు హోమ్‌సిక్ ఫీలవుతారేమోనని మేము వాళ్లెప్పుడూ టచ్‌లో ఉండడానికి వ్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ ఇప్పుడ గోపీచంద్ గారి తల్లి, అకాడమీలో ఉన్న పిల్లందరినీ సొంతబిడ్డల్లా చూసుకుంటారు. పిల్లలు అకాడమీనే ఇల్లుగా భావిస్తారు'' అనేటప్పుడు ఆమె మాటల్లో కోచింగ్‌కు వచ్చిన పిల్లల పట్ల అకాడమీ చూపిస్తున్న ఆదరణకు కృతజ్ఞత వ్యక్తమైంది.

తమ ఇంటి నుంచి దేశానికి ఒక క్రీడాకారుడినైనా ఇవ్వాలన్నది కృష్ణ నాన్నగారి కోరిక! ఆ కోరికను తన పిల్లల్లో ఎవరైనా తీరుస్తారేమో అని ఈ తండ్రి ఆశ. 'ఒక్కరు కాదు ఇద్దరం తీరుస్తాం' అని... చేసి చూపించారు ఈ ఇద్దరు అబ్బాయిలూ. 'ఇద్దరూ ఒకేసారి టైటిల్ గెలవడం రాలా ఆనందంగా ఉంది' అని ఈ తల్లి సంతోషంలో మునిగిపోతుంటే, తండ్రి మాత్రం 'ఈ విజయంతో శిఖరాన్ని చేసిపోయామని రిలాక్స్ కాకూడదు, ఆటలో నైవుణ్యం తగ్గకుండా చూసుకోవాల్సింది ఇప్పుడే' అని పిల్లలకు బాధ్యత గుర్తుచేస్తున్నారు. ఈ తల్లిదండ్రులను చూస్తుంటే తమ పిల్లలను చాంపియన్లను చేయడమే కాదు వారిని మంచిపౌరులుగా కూడా తీర్చిదిద్దుతారని అర్థం అవుతోంది.

- వారా మంజులారెడ్డి,
సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి
ఫొటోలు: శివ మల్లాల

జగన్ కోసం 393 రోజులు

సీబీఐని తప్పబడుతూనే, పదే పదే.... బెయిల్‌ని ఎందుకు తిరస్కరిస్తున్నారు?

వ్రజలకిచ్చిన మాటకోసం, తండ్రి ఆశయ సాధనకోసం... లెక్కలేనన్ని కష్టాలు ఎదురైనప్పటికీ మొక్కవోని ధైర్యంతో, మనోనిబ్బరంతో ముందుకుసాగుతున్న జగన్ నిజంగా ధీరోదాత్తుడే. వ్రజానాయకులు దివంగత రాజశేఖరరెడ్డి కృషి ఫలితంగా అధికారంలోకి వచ్చిన ఈ కాంగ్రెసుపార్టీ; వ్రజాబలం కోల్పోయి కాంగ్రెస్‌పార్టీకి బ్రాంచి ఆఫీసుగా మారిన చంద్రబాబు నేతృత్వంలోని ఈ తెలుగుదేశంపార్టీ... సీబీఐని అడ్డుపెట్టుకుని ఆడుతున్న నాటకాలు, చేస్తున్న ఆగడాలు అన్నీఇన్నీ కావు. రాజకీయంగా ముక్కుపచ్చలారని ఒక యువనాయకుడిని వ్రజాక్షేత్రంలో ఎదిరించలేక పిట్టీ నుండి గట్టి దాకా కుట్రలు, కుతంత్రాలు చేసి, జైల్లో ఆత్రమంగా నిర్బంధించి హైశాచికానందం పొందుతున్న ఈ రెండు పార్టీల వారు ఒక విషయం గుర్తుంచుకుంటే మంచిది. మేలు చేసిన వారిని మోసం చేసే మీలాంటి రాజకీయనాయకులు ఉండవచ్చుగాక, కాని సామాన్య వ్రజలు అలా కాదు. మేలు చేసిన వారిని గుండెల్లో దాచుకుంటారు. జగన్ విషయంలో అదే జరుగుతుంది.

జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి వట్ల సీబీఐ తీరు చూస్తే మనం వ్రజాస్వామ్య దేశంలో ఉన్నామా లేక నియంతృత్వ పాలనలో ఉన్నామా అనే అనుమానం కలుగుతుంది రాజ్యాంగ మూలిక సూత్రమైన 'చట్టం ముందు అందరూ నమానులే' అనే అంశాన్ని సీబీఐ విస్మరించినట్టుంది. ఈ కేసుతో నంబంధం ఉన్న మంత్రులు బయట ఉంటూ, అధికారం చలాయిస్తూ సాక్ష్యులను వ్రభావితం చేయనే చేయరట కానీ, ఏ అధికారమూ లేని జగన్ సాక్ష్యులను వ్రభావితం చేస్తారట! ఇదెక్కడి తర్కం? ఈ సీబీఐ నంస్థ నిజమైన దొంగల్ని వదిలిపెట్టి... సామాన్యులను, నిర్దోషులను వేధిస్తుంటుంది. సీబీఐ వల్ల మన దేశం పరువుపోతోంది. దేశంలోనే అత్యున్నత దర్యాప్తు నంస్థ అయి ఉండి, ఒక నిర్దోషిని ఆత్రమంగా జైల్లో నిర్బంధించి నంవత్సరం అవుతున్నా ఎక్కడ అత్రమం జరిగిందో రుజు పెట్టలేక, సాక్ష్యాధారాలను సేకరించలేక, నూటొకేనులు, బ్రుందుపెట్టెలు పట్టుకుని ఇటు అటు తిరగడం తప్ప సీబీఐ ఏం సాధించింది? ఒకవేళ అత్రమం జరిగిందని సీబీఐ బావిస్తే ముందుగా ఆంధ్రవ్రదేశ్ వ్రభుత్వం ఇచ్చిన 26 జీవోలు అత్రమమని చెప్పాలి. వాటిని ఇచ్చిన మంత్రులను నిర్బంధించాలి. అది చేయకుండా ఒక నిర్దోషిని ఆత్రమంగా నెలల తరబడి జైల్లో పెట్టి, చెయిల్ రాకుండా అడ్డుకోవడం భావ్యం కాదు. ఈ విషయాన్ని నామాన్య వ్రజలు కూడా తట్టుకోలేకపోతున్నారు. సీబీఐ కర్తవ్య నిర్వహణవట్ల దేశ అత్యున్నత న్యాయస్థానం ఆనంతృప్తిని వ్యక్తం చేస్తూనే... అదే సీబీఐ మాటలను నమ్మి వ్రతిపక్ష జగన్ చెయిల్ పిటిషన్‌ను తిరస్కరిస్తోంది. ఇది మాకు బాధను, చిన్నయాన్ని కలుగజేస్తోంది.

- ఎస్. వెంకటరావు, పాతపట్నం, శ్రీకాకుళంజిల్లా

● జర్నోబైట్

కోడి ముందా? కోర్టు ముందా?

కోడి కుయ్యండే నిద్ర లేచే అలవాటు లేని రామ్ ప్రసాద్ చెడియా ఆ వేళ కోడి కుయ్యకుండానే లేచాడు. లేది, ఎంతకూ కుయ్యని తన కోడి కోనం చుట్టూ వెతికాడు. కనిపించలేదు! కోడి కుయ్యలేదు, కోడి కనిపించలేదు! కొంవదీసి ఎవరూ కొయ్యలేదు కదా! ఆలా అనుకోగానే పక్కింటి కక్రూ, రాజీశ్ గంయు బ్రదర్స్ తనవైపు చూస్తూ కొక్కారోకో మని వెక్కిరించినట్లనిపించింది రామ్‌ప్రసాద్‌కి. అంతకు ముందురోజే ఊర్లో కోడి వండేలు జరిగాయి. ఆ వండెంలో రామ్ ప్రసాద్ కోడి, కక్రూ బ్రదర్స్ కోడిని కనిపామనిపించింది, తన బాస్‌కి ప్రైజ్ మనీ నంపాదించి పెట్టింది. అది మనసులో పెట్టుకుని వీశ్లే తన కోడిని మాయం చేసి ఉంటారని ఖాయంగా అనుకున్న రామ్ ప్రసాద్ కోవంగా వెళ్లి ''నా కోడెక్కడ?'' అని అడిగాడు.

ప్రతీకాత్మక చిత్రం

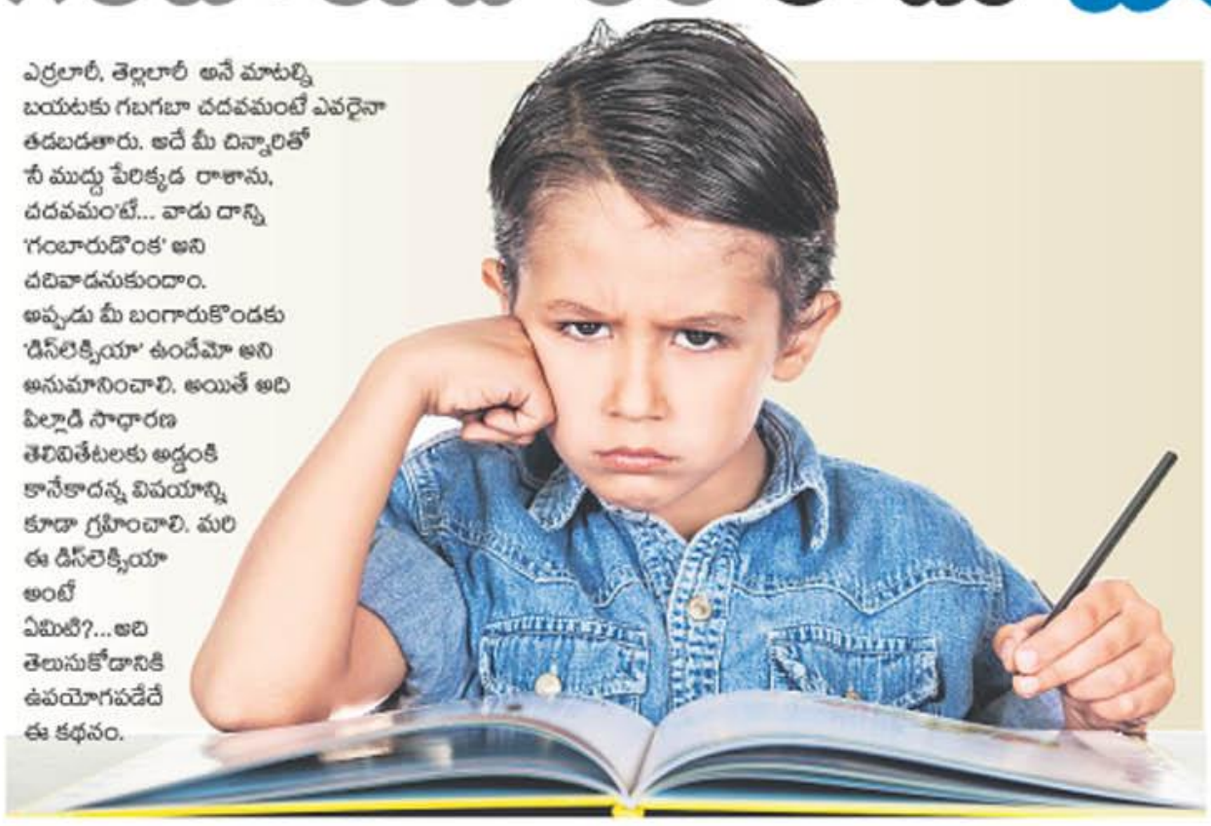
''మాలేం తెలియదు పో' అని వండెకోశ్లలా రామ్ ప్రసాద్ పైకి లేదారు కక్రూ బ్రదర్స్. 'మీ అంతు తేలుస్తా' అని రామ్ ప్రసాద్ కోర్టుకెక్కాడు. తర్వాత ఏమయింది? ఏమయిందో తెలుసుకోవాలంటే ఎనిమిదేళ్లు వెనక్కి వెళ్లాలి. ఎందుకంటే కోడి మిస్సయింది 2006 జనవరి 2న. అప్పట్నుంచి సాగుతూ... సాగుతూ... ఇన్నాళ్లకు కోడి ఒక కొలిక్కి... సారీ, కేసు ఒక కొలిక్కి వచ్చింది. కోడి దొరికిందా? దొరకలేదు. కక్రూ బ్రదర్స్ దొంగతనాన్ని ఒప్పుకున్నారా? ఒప్పుకోలేదు. పోనీలెమ్మని రామ్ ప్రసాదే యుద్ధ విరమణ చేశాడా? చేయలేదు. మరి కేసు ఎలా ఒక కొలిక్కి వచ్చింది? ఎలా వచ్చిందన్నది కాదు, ఎందుకు వచ్చిందన్నదే అనలు పాయింట్.

రామ్ ప్రసాద్ అండ్ కో(డి) ది రాంచీలోని గజోష్ పూర్. ఆ గ్రామంలోని ఫిర్యాదులన్నీ ఒర్రుంబే పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోకి వస్తాయి. రామ్ ప్రసాద్ ఫిర్యాదు కూడా అక్కడికే వెళ్లింది. వాళ్లు తక్షణమే విచారణ చేపట్టారు కానీ, కేసు డైరీ తయారు చేసి స్థానిక కోర్టులో దాఖలు చేయడానికి మూడేళ్లు పట్టింది! 2009 జూలై 10న కోర్టుకు డైరీ నమర్పించారు. ఆ తర్వాత ఎనిమిది నెలలకు 2010 మార్చి 20న కోర్టులో వాదోవాదాలు మొదలయ్యాయి. కక్రూ బ్రదర్స్ మంచి లాయర్‌ను పెట్టుకున్నారు తప్ప వెనక్కి తగ్గలేదు. కోర్టులో ఆర్డుమెంట్లు కూడా కోశ్ల వండేల్లానే జరిగాయి. నాలుగేశ్ల పాటు జరిగాయి. లాయర్లు ఇంకా ఉత్సాహంగా పోట్లాడుకునే వారే కానీ, వైరివర్గాలు అలసిపోయాయి. లెక్కచూసుకుంటే కక్రూ బ్రదర్స్ కోర్టు ఖర్చులు 30 వేలు దాటింది! రామ్‌ప్రసాద్‌ది కూడా ఇంచుమించు ఆదే పరిస్థితి. ఇక వద్దనుకుని కోర్టు బయట రెండ్రోజుల క్రితమే వీస్‌వుల్ సెటిల్‌మెంట్‌కి వచ్చేశారు. 'రామ్ ప్రసాద్ చెడియా వేసిన ఉవనంహారణ పిటిషన్‌ను స్వీకరించదమైనది' అని అడిషనల్ జుడీషియల్ కమిషనర్ అరుజ్ కుమార్ మిశ్రా వ్రకటించగానే వీశ్ల ఆనందానికి హద్దులేకుండా పోయాయి. కక్రూకి మాత్రం ఒక బాధ ఉండిపోయింది. విచారణ నమయంలో రెండున్నర నెలలపాటు ఆతడు జైల్లో గడపవలసి వచ్చింది మరి.

● డిస్‌లెక్సియా

గంబారుడొంక కాదు బంగారుకొండ

డాక్టర్ కల్యాణ్‌చక్రవర్తి
సైకియాట్రిస్ట్,
లెయినేబో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్,
హైదరాబాద్



ఎర్రలారీ, తెల్లలారీ అనే మాటల్ని బయటకు గబగబా చదవమంటే ఎవరైనా తడబడతారు. అదే మీ చిన్నారితో నీ ముద్దు పేరిక్కడ రాశాను, చదవమంటే... వాడు దాన్ని 'గంబారుడొంక' అని చదివాడనుకుందాం. అప్పుడు మీ బంగారుకొండకు 'డిస్‌లెక్సియా' ఉందేమో అని అనుమానించాలి. అయితే అది పిల్లాడి సాధారణ తెలివితేటలకు అద్దంకి కానేకాదన్న విషయాన్ని కూడా గ్రహించాలి. మరి ఈ డిస్‌లెక్సియా అంటే ఏమిటి?... అది తెలుసుకోడానికి ఉపయోగపడేదే ఈ కథనం.

మనకు తెలియని కొత్త విషయాన్ని నేర్చుకోవడమే 'నేర్చుకునే ప్రక్రియ'. దీన్నే ఇంగ్లిష్‌లో లెర్నింగ్ ప్రాసెస్ అంటారు. ఇలా నేర్చుకోవడం అన్నది చాలారకాలుగా ఉంటుంది. ఒకవేళ ఏదైనా విషయాన్ని నేర్చుకోలేకపోతే... ఇలా నేర్చుకోలేకపోవడం అన్నది ఒక లోపం. ఇలాంటి లోపాలు చాలా రకాలు ఉంటాయి. ఉదాహరణకు...

● చదవడం నేర్చుకోలేకపోవడాన్ని ఇంగ్లిష్‌లో... డిస్‌లెక్సియా అంటారు ● లెక్కలు నేర్చుకునే సామర్థ్యం కొరవడటాన్ని... డిస్‌కాల్క్యూలియా అంటారు ● రాయడం నేర్చుకునే సామర్థ్యం కొరవడితే ... డిస్‌గ్రాఫియా అంటారు.

అసలు నేర్చుకోవడం ఎలా జరుగుతుంది...

మనకు తెలియని ఏదైనా విషయాన్ని మనం నేర్చుకునే ప్రక్రియ నాలుగు దశల్లో సాగుతుంది. అవి.. ఇన్‌పుట్, ఇంటిగ్రేషన్, స్టోరేజ్, ఔట్‌పుట్.

ఇన్‌పుట్: మనం మన జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా ఏదైనా కొత్త విషయాన్ని గుర్తించి, దాన్ని గ్రహించడమే ఇన్‌పుట్. ఉదాహరణకు అంతరుమానుపు ఎప్పుడూ చూసి ఉండని దాన్ని చూడటం, దాని ఆకృతి, పరిమాణం వంటి వాటిని గ్రహించడం. ఆదే వినడం ద్వారా జరిగితే దాని శబ్దం, లీవ్రత వంటివి గ్రహించడమన్నమాట.

ఇంటిగ్రేషన్: గ్రహించిన ఇన్‌పుట్‌ను మన మనసులో వర్గీకరించుకుని ఒకక్రమంలో పెట్టుకోవడమే ఇంటిగ్రేషన్. ఉదాహరణకు ఒక విషయాన్ని చూసి నమ్మడం అది దృష్టి ద్వారా గ్రహించిన జ్ఞానమని ఎరుక కలగడం, అలాగే ఒకమాట విన్న వెంటనే దాని అర్థాన్ని గ్రహించడం. ఇలా మనం తీసుకున్న ఇన్‌పుట్‌ను క్రమపద్ధతిలో మనసులో పెట్టుకోవడమే ఇంటిగ్రేషన్.

స్టోరేజ్: మనం చూసిన లేదా విన్న అంశాలను మనసులో గట్టిచరమ కోవడం, దాన్ని భద్రంగా మనసు అరల్లో దాచుకోవడమే స్టోరేజ్.

ఔట్‌పుట్: మన మనసులో లేదా జ్ఞాపకంలో మరీ సాంతేపికంగా చెప్పాలంటే మన స్టోరేజ్‌లో ఉన్న అంశాన్ని అవసరమైనప్పుడు గుర్తుతెచ్చుకుని దాన్ని ఉపయోగించడం ఔట్‌పుట్ అన్నమాట. పై నాలుగు అంశాలు ఒక క్రమపద్ధతిలో ఎలా జరుగుతాయో ఒక ఉదాహరణ ద్వారా తెలుసుకుందాం.

● ఒక కొత్తమాటను తెలుసుకోవడం ఇన్‌పుట్. దాని స్పెల్లింగ్‌ను మొదటి సారిగా మనసులోకి ఇహ్వానించడం ఇంటిగ్రేషన్. దాన్ని మననం చేసుకుని మనసులో గట్టిచేసుకోవడం, భద్రపరచుకోవడం స్టోరేజ్. ఇది త్వరగా మర చిపోతే అది తాత్కాలిక మెమరీలో ఉన్నట్లు. అదే మాటిమాటికీ తలచుకోవడం ద్వారా పదిలంగా ఉంచుకుంటే శాశ్వత మెమరీలో ఉన్నట్లు. అలా మెమరీ ద్వారా స్టోరేజీలో ఉంచుకున్న పదాన్ని అవసరమైనప్పుడు బయటికి తీసి ఉపయోగించుకోవడం ఔట్‌పుట్ అన్నమాట.

కొన్నిసార్లు ఏం జరుగుతుందంటే...

మనకు తెలియని కొన్ని కారణాలతో... అది మనకు తెలిసి ఉన్న సమాచారమే అయినప్పటికీ... మనకు అవసరమైన ఆ సమాచారాన్ని మెదడు బయటకు తీసి, ఒక క్రమపద్ధతిలో పేర్చి మనకు అందించి, ఔట్‌పుట్‌గా ఉపయోగించడంలో విఫలమవుతుంటుంది.

ఉదాహరణకు ఒక పదం మనకు బాగా తెలిసినదే. దాని అర్థం కూడా మనకు బాగా తెలుసు. స్పెల్లింగ్ కూడా తెలుసు. అయినప్పటికీ మెదడులో ఏర్పడే కొన్ని అడ్డంకులతో ఆ పదం స్ఫురణకు వస్తుంది. కానీ దాన్ని అదే రూపంలో క్రమానుగతంలో పెట్టి బయటకు ఉచ్చరించడంలో వైఫల్యం ఎదురవుతుంది. ఇలా మనకు తెలిసిన పదమే అయినప్పటికీ, మన ఇంటెలిజెన్స్‌తో గ్రహించిన పదమే అయినప్పటికీ, స్పెల్లింగ్ బాగా తెలిసి ఉన్నప్పటికీ, ఉపయోగించేటప్పుడు తప్పుగా ఉచ్చరించడమే 'డిస్‌లెక్సియా'.

చదవడం ఎలా జరుగుతుంది?

అసలు చదవడం అనే ప్రక్రియ ఎలా జరుగుతుందో చూద్దాం. ఎందుకంటే డిస్‌లెక్సియాను అర్థం చేసుకోవాలంటే ముందుగా చదవడం అన్న ప్రక్రియ ఎలా జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలి. చదవడంలో ఈ కింద పేర్కొన్న అంశాలు ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగా జరుగుతుంటాయి.

● ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగా అక్షరాలు చూస్తారు ● ఆ అక్షరాల వెంట మన చూపు వెళ్తూ... ఒకదాని తర్వాత మరొకటిగా ఉన్న అక్షరాలను మన చూపు గ్రహిస్తుంది. ఆయా అక్షరాలు కలగలిసి ఏ పదాన్ని సృష్టిస్తాయో తెలుస్తుంది. అది ఎలా పలుకుతారో (అంటే దాని ఉచ్చారణ ఎలాగో) తెలుస్తుంది ● అక్షరాలన్నీ కలిసి పదంగా ఎలా మారుతుందో, ఆ పదాన్నంతా కలిపి ఎలా ఉచ్చరించాలో అర్థమవుతుంది ● ఆ పదం అక్కడ ఏ అర్థం ఇస్తుందనే విషయం తెలుస్తుంది ● అదే ఒక కొత్తపదమైతే ఆ సందర్భాన్ని (ఆ కాంటెక్స్ట్‌ను) బట్టి దాని అర్థమేమి టో ఊహించడం జరుగుతుంది ● ఆలా ఊహించాక మొత్తం అర్థం గ్రహిస్తారు.

డిస్‌లెక్సియా పిల్లల్లో ఏం జరుగుతుందంటే...

పైన పేర్కొన్న క్రమానుగతమైన కార్యకలాపాల్లో ఏదో ఒక దశలో పొరపాటు జరుగుతుంది. ఒకటో జరిగిన ఆ తడబాటు వల్ల పిల్లాడు ఆ క్రమతను కొనసాగించలేడు. అంటే చదివే ఆ ప్రక్రియలో జరిగే ఒకదానితర్వాత మరొకటిగా జరిగే క్రమత్వాన్ని పాలో కాలేడు. దాంతో దాని తర్వాత దశ (స్టెప్) అతడికి మరింత కఠినమవుతుంది. ఫలితంగా ఇక చదవడం, చదివిన దాన్ని అర్థం చేసుకోవడం, అర్థం చేసుకున్న దాన్ని గ్రహించి మెదడులో నిలుపుకోవడం... ఇవన్నీ క్రమం తప్పుతాయి. ఫలితంగా 'డిస్‌లెక్సియా' వల్ల అతడి మెదడు చదవడం అన్న ప్రక్రియను ఒక శ్రమగా భావిస్తుంది. ఆ శ్రమ పెరగడం వల్ల మెదడు మరింత త్వరగా అలసిపోతుంటుంది.

తర్వాత్తర్వాత మరింత తీవ్రం...

అప్పటికే డిస్‌లెక్సియా ఉన్న పిల్లలకు మరికొన్ని మాటలు మరింత గందరగోళంలో పడేస్తాయి. ఉదాహరణకు... కొన్ని పదాలను చాలామంది తప్పుగానే గ్రహించేందుకు అస్కారం ఉంది. ఉదా: ఇంగ్లిష్‌లో విసురు అనే మాటను 'థ్రో' అంటారు. అయినప్పటికీ అనేమాటను 'దో' అంటారు. ఇలా క్లుప్తంగా అన్నమాటను దరో అంటారు. అసలు మామూలు మాటల విషయంలోనే తడబడే డిస్‌లెక్సియా విద్యార్థి... సాధారణంగానే గందరగోళానికి గురిచేసే ఇలాంటి రైమింగ్ మాటల విషయంలో మరింత అయోమయానికి గురవుతాడు. ఇది అతడు పాఠాలు చదవడానికి, గుర్తుంచుకోడానికి, గట్టిగా బయటకు అప్పజెప్పడానికి... చివరగా అర్థం చేసుకున్నది రాయడానికి ఆర్థంకిగా మారుతుంది.

డిస్‌లెక్సియాకు కారణం: దీనికి కారణం అన్నది ఇదా అన్నమేమీ, నేర్చుకునే ప్రక్రియలో ఈ లోపం ఎందుకు ఏర్పడుతుందన్న దానిపై ఇదా నన్నమైన శాస్త్రీయమైన వివరణ లేదు. కాకపోతే ఈ కింది సందర్భాల్లో ఇది జరుగుతుంది. అవి...

● **వంశపారంపర్యంగా:** ఇలా నేర్చుకునే సామర్థ్యాల్లో లోపం రావడం అన్నది ఒక్కోసారి తల్లిదండ్రుల నుంచి పిల్లల్లో వంశపారంపర్యంగా వస్తుంటుంది లేదా నమీప బంధువుల్లో ఉంటే అది పిల్లలకూ రావచ్చు.

● **గర్భంలో ఉన్నప్పటి లోపాలు లేదా పుట్టిన సమయంలో లోపాల వల్ల:** గర్భంలో ఉన్నప్పుడు పిల్లల ఎదుగుదలలో ఏదైనా లోపాలు ఏర్పడటం, మెదడుకు జబ్బు చేయడం, మెదడు వికాసంలో లోపం, మెదడుకు గాయం కావడం, గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో తల్లి ఏదైనా క్రమాచరకరమైన ఆహారం అంటే... ఆల్కహాల్, హానికరమైన మందులు, డ్రగ్స్ వంటివి తీసుకోవడం, మెదడుకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందకపోవడం, పుట్టిన వెంటనే తక్కువ బరువు ఉండటం (లో బర్త్ వెయిట్), పూర్తిగా ఎదగకముందే పుట్టడం (నెల తక్కువ పిల్లలుగా పుట్టడం). కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రసవ సమయం చాలాసేపు జరగడం (ప్రొలాంగ్డ్ లేబర్)... ఇలాంటి సందర్భాల్లో పుట్టిన పిల్లల్లోనూ డిస్‌లెక్సియా రావచ్చు.

● **తలకు దెబ్బ తగలడం, పోషకాహార లోపం, క్రమాచరకరమైన పదార్థాలు పొరబాటున కడుపులోకి తీసుకోవడం వల్ల కూడా ఈ లోపం రావచ్చు.**

లోపాన్ని అంచనా వేయడం: పిల్లల్లో ఈ లోపాన్ని అంచనా వేయడం కోసం చాలారకాల ప్రక్రియలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు డిస్‌లెక్సియా స్క్రీనింగ్ టెస్ట్ (డీఎస్‌టీ), వెచ్స్లెర్ ఇంటెలిజెన్స్ స్కేల్ ఫర్ చిల్డ్రన్ (డబ్ల్యూఐసీసీ) లేదా వెచ్స్లర్ ఇండివిడ్యువల్ అచీవ్‌మెంట్ టెస్ట్ (వెయిట్).

డిస్‌లెక్సియా పిల్లలెలా ఫీలవుతారంటే: ఈ లోపం ఉన్న పిల్లలు మిగతా పిల్లల్లా చదవలేకపోతున్నందుకు కాస్త నిరాశతో, కోపంతో, విచారంగా ఉంటారు. అయితే వారికి నైపుణ్యం ఉన్న అంశాల్లో శిక్షణ ఇస్తే మెరుగ్గా రాణించగలరు కాబట్టి వారిని కించపరచకుండా, ఆసక్తి ఉన్న రంగాలను గుర్తించి వాళ్లను ప్రోత్సహించాలి.

చికిత్స: వ్యక్తిగతంగా ఆ పిల్లాడిలో డిస్‌లెక్సియా లీవ్రతను సైకియాట్రిస్ట్ మొదట అంచనా వేస్తారు. ఆ తర్వాత ఈ సమస్యను చక్కదిద్దడానికి చాలా రకాలైన టెక్నిక్‌లు, ప్రాసీజర్లను ఉపయోగించి అతడి లోపాన్ని చక్కదిద్దడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అతడిలోని యాంగ్జయిటీని తొలగించి మిగతా పిల్లల్లా అర్థం చేసుకోడానికి, దాన్ని రాయడానికి ప్రోత్సహిస్తారు. ఇలాంటి పిల్లల విషయంలో టీచర్లు, తల్లిదండ్రులు కూడా అదనపు సంరక్షణ బాధ్యతలను తీసుకోవాలి.

-నిర్వహణ: యాసీన్

ఆరోగ్యకర హోమియో ప్రొడక్ట్స్ కోసం హోమియోకేర్ లో షాపింగ్
● మధుమేహం ● థైరాయిడ్ ● కీళ్లనొప్పులు ● సెక్స్ సమస్యలు ● సంతానలేమి
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్స్
www.homeocare.in
ఉచిత కన్సల్టేషన్ - 95500 03399
Toll Free -1800 102 2282 ఆంధ్రప్రదేశ్ · కర్ణాటక · తమిళనాడు

మీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యమే మా లక్ష్యం...
● దయాబెటిస్ ● థైరాయిడ్ ● పైల్స్
● ఫిస్టులా ● ఫిషర్స్ ● గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్
పాజిటివ్ హోమియోపతి
SMS 'Positive' to 55352 | Toll Free No.1800 425 0144
9290901002

తెలివితేటలున్నా స్లో లెర్నర్స్‌లా ఎందుకు కనిపిస్తారంటే...

డిస్‌లెక్సియా అన్న పదబంధంలో డిస్ అన్నది 'సామర్థ్య లోపం' అనే మాటకు సూచన కాగా... లెక్సియా అన్న మాట 'పదానికి' సూచన. 'డిస్‌లెక్సియా'తో బాధపడే పిల్లలు సాధారణంగా తమకు తెలిసిన పదాన్ని వెంటనే చెప్పలేకపోవడం వల్ల 'స్లో లెర్నర్స్'గా ముద్ర వేయించుకుంటారు. అంటే కాస్తంత మందకొడిగా ఉన్న పిల్లలుగా పేరు తెచ్చుకుంటారు. అయితే వీళ్ల సాధారణ తెలివితేటలు మామూలుగానే ఉండటంతో ఈ పిల్లల తల్లిదండ్రులు అదేదో దురులో నిర్లక్ష్యమో లేదా ఇతరత్రా చదువుపై దృష్టి నిలపలేకపోవడంగానో భావించి అంత త్వరగా సైకియాట్రిస్ట్‌కు చూపించరు.

సెలస్టిమెంట్

మేషం
ఆర్థిక లావాదేవీలు విదుత్సాహవంతంగా సాగుతాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబవిద్యంతో స్వల్ప వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఎదురుదెబ్బలు. దక్షిణ దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
నస్నిహితులతో మాట పట్టింపులు. వ్యయ ప్రయాసలు. ఇంటా బయటా చికాకులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో నిరుత్సాహం. నీలం రంగు. పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
కొత్త వినయాలు గ్రహిస్తారు. నంఘంలో గౌరవం. ఒడ నమాచారం సంతోషం కలిగిస్తుంది. ఆసుపోని ధనలాభం. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఆనుదెబ్బరంగు. తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
మిత్రుల నుంచి శుభవార్తలు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. నస్నిహితుల నుంచి ధనలాభం. ప్రయత్నాలలో ఫురోగతి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో అనుకూలత. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
మిత్రులు, బంధువులతో స్వల్ప వివాదాలు. ధన వ్యయం. కుటుంబంలో కొత్తి పాటి చికాకులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఆలయాల నందర్శిస్తారు. పనువు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
ఆర్థిక వ్యవహారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. ఇంటాబయటా ఒత్తిడులు. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. ఆరోగ్యభంగం, క్రమతప్పిన్ను. నలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
ఆకస్మిక ధనలాభం. ఉద్యోగయత్నాలు ఆనుకూలిస్తాయి. మిత్రులతో వినోదాలు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. నంఘంలో గౌరవం. బంగారు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
నస్నిహితులతో వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. శ్రమ తప్పదు. పనుల్లో జాప్యం. ఆర్థిక లావాదేవీలు అంతంత మాత్రంగా ఉంటాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిదుత్సాహపరుస్తాయి. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
ఆశ్చర్యకరమైన విషయాలు తెలుసుకుంటారు. పలుకుబడి పెరుగుతుంది. పన్నులాభాలు. ఉద్యోగయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఫురోగతి. ఎరుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
వ్యయప్రయాసలు. ధన వ్యయం. కుటుంబంలో చికాకులు. ఆరోగ్యభంగం కనిపిస్తాయి. బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. పసుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
నస్నిహితులు, మిత్రులతో ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. నంఘంలో గౌరవం. విలువైన వస్తువులు నమకూర్చుకుంటారు. వాహనయోగం. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
ఉద్యోగయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. మిత్రుల కలయిక. విందు వినోదాలు. వాహనయోగం. ముఖ్య నిర్ణయాలు. వ్యాపారాలు రాణిస్తాయి. గురుబీరంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

● చిట్టి కథ

దురాశ తెచ్చిన చేటు

మేఘనాడుడు అనే రాజు తన రాజ్యంలో పేదల స్థితిగతులు స్వయంగా తెలుసుకోవాలనుకున్నాడు. అందుకోసం ఏమి చేయాలా అని నుదీర్ఘంగా ఆలోచించాడు. చివరకు తానే మారువేషంలో వెళ్లి పరిశీలించాలని నిర్ణయించుకున్నాడు.

అనుకున్న ప్రకారం మేఘనాడుడు రాత్రి వేళ మారువేషంలో ఒక్కొక్కరోజు ఒక్కొక్కు పేదవాడి ఇంటికి వెళ్లి ఆ ఇంట భోజనం చేసేవాడు. వారి పరిస్థితులు తెలుసుకుని, మరునాడు రహస్యంగా వారికి కొంత డబ్బు పంపించేవాడు.

ఈవిషయం అంతా రహస్యంగా వుంచాలని రాజు ఆజ్ఞాపించడంతో బయట ఎవ్వరికీ ఈ విషయం తెలిసేదికాదు.

ఆయితే సోమన్న ఆనే పేదవాడికి అంతఃపురంలో పనిచేసే ఒక సేవకుడి ద్వారా ఈ విషయం మొత్తం తెలిసిపోయింది. రాజు ఏరోజు తన ఇంటికి వస్తాడో కూడా తెలుసుకున్నాడు.

వచ్చిన అన్నం పెట్టేమాత్రానికే రాజు డబ్బు ఇస్తుంటే తను వుడసోపేతమైన విందు ఏర్పాటు చేస్తే ఇంకా ఎక్కువ ధనం, కానుకలు ఇవ్వవచ్చని ఆశపడ్డాడు సోమన్న.

అంగడివీధికి వెళ్లి అప్పుచేసి ఖరీదైన సరుకులు తీసుకువచ్చి వుడసోపేతమైన విందు తయారుచేయించాడు. మారువేషంలో వున్న రాజు రాగానే విందు భోజనం వడ్డించాడు. ఆ వదార్థాలు చూసి ఆశ్చర్యపోయిన రాజు సోమన్నపై కనిపించేటంత పేదవాడీమీ కాదని, రహస్యంగా చాలా ధనం దాచి పెట్టురున్నాడనీ భావించాడు. సోమన్నరు ధనం పంచరహోగా కోశాధికారికి చెప్పి సోమన్నకు ఎక్కువ వన్ను విధించాడు. సోమన్న లబోదిబో అన్నాడు.

● మెదడుకు మేత

సుబ్బారావు తన భార్యకంటే 5 సంవత్సరాలు పెద్ద. వాళ్లకి ఇద్దరు కవల పిల్లలు. ఒక రోజు ఒక పిల్లాడు తన స్నేహితుడితో "మా అమ్మానాన్నల వయసును గుణించి, మా ఇద్దరి వయసును కలిపి అమ్మానాన్నల వయసును భాగిస్తే 57 వస్తుంది. మా నాన్న వయసు 38 అయితే మా వయస్సెంత?" అని అడిగాడు.

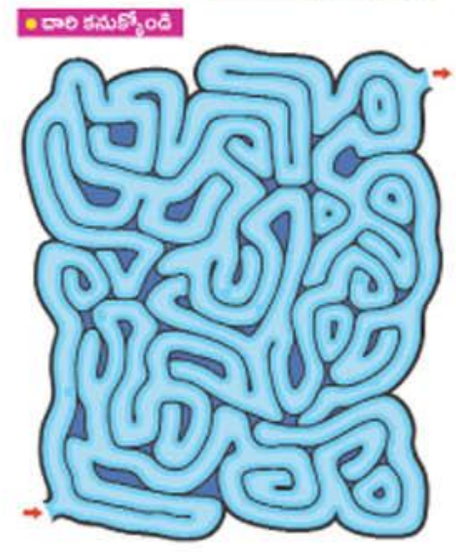
● ప్రయత్నించండి

ఈ గడియారంలో మూడు జీవుల పేర్లు గజిబిజిగా ఉన్నాయి. మీరు గడియారంపై గంటల ముల్లు, నిమిషాల ముల్లు, సెకన్ల ముల్లు గీసి ఆ మూడు జీవుల పేర్లను విడదీయాలి. మరి ఆ విడదీసిన అక్షరాలను సరిచేస్తే ఏ జీవులు వస్తాయో చెప్పండి చూద్దాం!

ఈ ఆకారాన్ని ఆరు ముక్కలుగా విభజించండి. ఆ ముక్కల పరిమాణం, ఆకారం ఒకేలా ఉండాలి.

● రంగులు వేయండి

● దారి కనుక్కోండి



● మీకుతెలుసా?

ఎవరెస్టుకు ఆ పేరు ఎలా వచ్చింది?

ఎవరెస్టు శిఖరం హిమాలయాలలో తూర్పు దిశన ఉంది. దీని ఎత్తు 29028 అడుగులు. నేపాల్‌లో ఉన్న ఈ వర్వతాన్ని నేపాలీయులు మొదట్లో ''సరగ్ మాతా'' (స్వర్గ వర్వతం) అని పిలిచేవారు. క్రీ.శ. 1852లో భారత ప్రభుత్వం ఈ వర్వతానికి నంబంధించిన నమాచారాన్ని సేకరించడానికి ఒక బృందాన్ని వంపింది.

ఈ బృందంలో సర్ జార్జ్ ఎవరెస్ట్, బెంగాలీ అయిన రాధానాథ్ సిశిందర్ తదితరులు వుండేవారు.

రాధానాథ్ సిశిందర్ ఎంతో కష్టపడి ఈ శిఖరాన్ని గురించిన అనేక విషయాలు సేకరించాడు. ఈ వర్వత శిఖరం ఎత్తును, నరైన స్థితిని కనుగొన్నది సిశిందరే. తాను సేకరించిన నమాచారాన్ని నర్వేయరు అయిన జార్జ్ ఎవరెస్టుకు రాధానాథ్ సిశిందర్ వంపుతుండేవారు. ఎవరెస్టు ఆ నమాచారాన్ని ప్రభుత్వానికి చేరవేస్తుండేవాడు.

ఆ తర్వాత కొన్ని నంవత్సరాలకు ఈ వర్వత శిఖరానికి పేరు పెట్టడం గురించి చర్చ వచ్చినపుడు ఎవరెస్టు పేరును ప్రతిపాదించడం, ఆమోదించడం జరిగిపోయాయి. నిజానికి నమాచారం కోసం లీవ్రంగా కష్టపడిన రాధానాథ్ సిశిందర్‌కు శ్రమ తప్ప మరేమీ దక్కలేదు.

కాసుకో సుడోకు

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

నింపండిలా : 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

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

● ఫ్లై గ్రౌండ్ జవాబులు

1a. Happy fathers day అన్నదాన్ని బ్యాట్, క్యాప్ పుట్ 2a. తాతగారి పేరిలో ఉంది. 3a. బామాలాంగ్, బాక్సింగ్ అనే బాబ్, బింగ్, ఫుటబాల్, బాస్కెట్‌బాల్, రగ్బీ, టేబుల్ 4a. ఏ రెండు మీద రెండు పాదాలు గాను మీద మూడు 5a. పేజీలు ఎదుట వైపు తిప్పి బాబు తల దగ్గర చూడండి.

● చరిత్ర

హెలికాప్టరు ఎలా తయారైంది?

హెలికాప్టర్ ఒక ప్రత్యేక రకమైన విమానం. 15 వ శతాబ్దంలో ప్రఖ్యాత ఇటాలియన్ శాస్త్రవేత్త లియోనార్డో డావిన్సీ (LEONARDO DEVINCI-) ఒక పెద్ద హెలికాప్టర్ నమూనాను మొట్టమొదటిసారిగా రూపొందించాడు. కానీ ఆ రోజుల్లో మోటార్లు అభివృద్ధి చెందలేదు. అందువల్ల అది ఎగరడానికి పనికిరాలేదు.

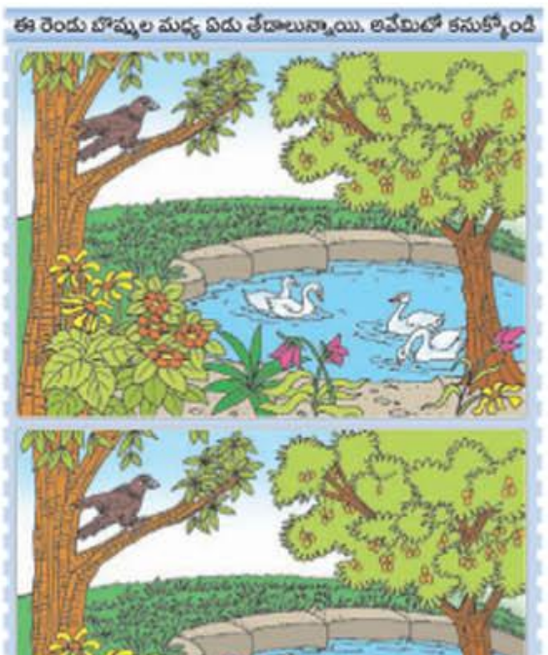
క్రీ.శ. 1783లో ఫ్రాన్స్‌లో ఇటుమన్నుల రూపంలో హెలికాప్టరు తయారుచేశారు. దీన్ని అందరూ ఆనక్తిగా వరిశీలించారు. అటుతర్వాత దాదాపు 100 నంవత్సరాల వరకూ హెలికాప్టర్ తయారుచేయడంలో ఎవరూ నఫలం కాలేదు. అంతవరకూ తక్కువ బరువుగల ఇంజన్లు తయారు కాకపోవడంతో ఇది సాధ్యం కాలేదు.

మొదటి ప్రవంచయుద్ధ కాలంలో తేలికైన ఇంజన్లు తయారయ్యాయి. వీటినాయంతో మానవుడు మొదటి సారిగా హెలికాప్టరులో ఎగరగలిగాడు. ఆ తర్వాత హెలికాప్టరు అనేక రూపాలు ధరించింది.

1936లో జర్మనీకి చెందిన ఫోక్ ఉల్ఫ్‌బర్ ఉత్తమమైన హెలికాప్టర్‌ను తయారుచేసినట్లు ప్రకటించాడు. 11,000 అడుగుల ఎత్తున విజయవంతంగా ఎగురగలిగిన మొట్టమొదటి హెలికాప్టర్ ఇదే. ఇది గంటకు 112 కిలోమీటర్ల వేగంతో వెళ్లగలిగింది.

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. అది మీకోసమ్మాయికి చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

● ఈ రెండు బొమ్మల మధ్య ఏడు తేడాలున్నాయి. అవేమిటో కనుక్కోండి



● దైవాలజీ sakshi.dailvology@gmail.com

పరమ పావనం... శ్రీజగన్నాథుని స్నానయాత్ర

స్నానానంతరం అలంకారానికి ముందు స్నానవేదికపై దేవతామూర్తులు

శ్రీక్షేత్రంలో కొలువుదీరిన శ్రీజగన్నాథుని సేవలు, ఉత్సవాలు, యాత్రలు సాధారణ మానవుని జీవనశైలిలో పాలి ఉండడం విశేషం. శ్రీజగన్నాథునికి ఏటా నిర్వహించే ద్వాదశయాత్రల్లో తొలుత జరిగేది స్నానయాత్ర. దీనిని ప్రపంచ ప్రఖ్యాత రథ యాత్ర తొలి ఘట్టంగా కూడ పరిగణిస్తారు. మండు మేనివి తాపం నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు సాయం సంధ్యవేళలో నరేంద్ర కొలనులో జలక్రీడ పర్వం చందనయాత్రగా నిర్వహిస్తారు. మేనివి ముగిసే తరుణంలో స్వామి భారీగా స్నానం ఆచరిస్తాడు. ఇదే స్నానయాత్ర. భక్తుల మధ్య ఆరుబయట శ్రీజగన్నాథుడు ఉత్సవాల్ని జరుపుకోవడం మరో విశేషం. స్నానయాత్ర పురస్కరించుకుని రత్నవేదిక నుంచి మూలవిరాట్లు దారు విగ్రహాలు ఆరుబయట ఏర్పాటుచేసిన స్నాన వేదికకు చేరతాయి. ఆశేష భక్త జనుల మధ్య శ్రీజగన్నాథుడు సోదర (బలభద్రుడు), సోదరి (సుభద్ర)తో స్నానమాచరిస్తాడు. దీని ప్రభావంతో స్వామి అలసిసొలసి అనారోగ్యానికి గురై వర్షం రోజులుపాటు చీకటిమందిరంలో విశ్రమిస్తాడు. ఈ వ్యవధిలో శ్రీక్షేత్రం జగన్నాథ దేవస్థానం శ్రీమందిరం రత్నవేదికపై స్వామి దర్శనం భక్తులకు లభించదు. స్వామి స్నానయాత్రలో తలమునకలు కావడంతో జ్వరంతో పీడించబడతాడని భక్తుల విశ్వాసం. జ్వరం బారినపడిన శ్రీజగన్నాథుడు కోలుకునేంత వరకు అన్న ప్రసాదాలను నిలిపివేసి వైద్యం వంటకాల్ని నివేదిస్తారు. దశ మూలికలతో తయారుచేసిన కొషధ పానీయాలతో రాజవైద్యులు శ్రీజగన్నాథునికి ఆరోగ్యసేవల్ని గోప్యంగా నిర్వహిస్తారు. శ్రీమందిరంలో స్వామి అనారోగ్యంతో వీకటి గదిలో ఉన్న కాలంలో బాహ్య ప్రపంచంలో ఉష్ణపోత వాతావరణం సెలకొంటుందని నమ్ముతారు. శ్రీజగన్నాథుని స్నానయాత్ర నుంచి రథయాత్ర ముగిసే వరకు వైత వలి సేవాయత్‌లు స్వామికి ప్రత్యక్షంగా సేవలందిస్తారు. వైతవుల సేవలతో పదిహేను రోజుల తర్వాత కోలుకున్న స్వామి నవ యవ్వన అలంకారంతో భక్తులకు కల్పించే దర్శనం నేత్రోత్సవంగా కొనియాడతారు. నంపూర్ణ స్వస్థత పొందిన భగవంతుడు అమితానందంతో బయల్దేరే యాత్ర రథయాత్ర. నవయవ్వన ఉత్సాహంతో స్వామి రథయాత్రలో పాల్గొంటాడు. స్నానయాత్ర నుంచి రథయాత్ర ముగింపు వరకు భగవంతుని మూలవిరాట్లు దర్శనం తరచు లభించడంపట్ల భక్తులలో ఆనందం వెల్లివిరుస్తుంది.

> శ్రీజగన్నాథుని స్నానయాత్రను కనులారా తిలకిస్తే, సర్వ పాపాలు హరిస్తాయని నమ్ముతారు. ఇంద్రద్యుమ్నుని కాలం నుంచి ఈ యాత్ర ఆచరణలోకి వచ్చినట్లు పౌరాణిక ఆధారాలు సూచిస్తున్నాయి. రత్న వేదికపై నిత్యం ఆసీనులైన ప్రధాన దేవతా విగ్రహాల్ని క్రమంలో శ్రీమందిరం బయట ఏర్పాటు చేసిన స్నాన వేదికపైకి తరలించే ప్రక్రియ 'పాహాండి'

స్నానయాత్ర

శ్రీజగన్నాథుని స్నానయాత్రను కనులారా తిలకిస్తే, సర్వ పాపాలు హరిస్తాయని నమ్ముతారు. ఇంద్రద్యుమ్నుని కాలం నుంచి ఈ యాత్ర ఆచరణలోకి వచ్చినట్లు పౌరాణిక ఆధారాలు సూచిస్తున్నాయి. రత్న వేదికపై నిత్యం ఆసీనులైన ప్రధాన దేవతా విగ్రహాల్ని క్రమంలో శ్రీమందిరం బయట ఏర్పాటు చేసిన స్నాన వేదికపైకి తరలించే ప్రక్రియ 'పాహాండి'. గర్భగుడి నుంచి బయటకు వచ్చిన దేవతా మూర్తులకు ఏడు మెట్ల దగ్గర బీలుగుతో చేసిన బారీ మరు బాల్చీ అమర్చి బయట ఏర్పాటు చేసిన స్నాన వేదిక వరకు మేళతాళాల మధ్య తరలిస్తారు. శ్రీమందిరం ప్రహరి 'మేమనాద్' రాశాస్య దిశలో స్నాన మండపం ఏర్పాటు చేస్తారు. మందిరం బయటవైపు 76 అడుగుల ఎత్తులో ఈ వేదిక ఉంటుంది. అశేష సంఖ్యలో తరలివచ్చే యాత్రికులు, భక్తులు దూరం నుంది స్వామివారి స్నానోత్సవాన్ని కనులారా తిలకించేందుకు వీలుగా దీనిని ఏర్పాటు చేయడం విశేషం. స్వామి స్నానానికి శ్రీమందిరం ప్రాంగణంలో బంగారు బావిలో నీటిని వినియోగిస్తారు. 108 కలశాల నీటిలో సుగంధ ద్రవ్యాల్ని కలిపి దేవతామూర్తులకు నిర్వహించే జలాభిషేకం 'స్నానయాత్ర'. ఘనంగా స్నానమాచరించిన శ్రీజగన్నాథుడు గజానన అలంకారంతో శోభిల్లుతాడు. స్నానపూర్ణిమ సాయంత్రం స్వామి ఈ అలంకారంలో స్నానవేదికపై భక్తులకు దర్శనమిస్తాడు. స్నానం, స్నానానంతర అలంకారం వగైరా సేవలన్నీ బహిరంగ వేదికపై భక్తుల సమక్షంలో నిర్వహించడం విశేషం. శ్రీజగన్నాథుడు, బలభద్రుడు గజానన అలంకారం మధ్య దేవీ సుభద్ర వద్ద సోయగాలతో శోభిల్లుతుంది. గజానన అలంకారంలో దేవతామూర్తుల అలంకారంలో బీలుగు, వెదురు, జనీ కాగితాలు, ముఖమల్ వస్త్రాల్ని విని యోగించడం విశేషం. అక్షయ తృతీయ నుంచి అలంకార సామగ్రి తయారీ ప్రారంభిస్తారు. రూపకారులు, దర్జీసేవకులు ఈ పనుల్లో పాల్గొంటారు. స్వామి సేవకు అలంకార సామగ్రి తయారుచేసే సమయంలో ఒంటిపూట, ఆకాహారంతో నియమనిష్ఠలు పాటిస్తారు.

– ఎస్వీ రమణమూర్తి, భువనేశ్వర్, న్యూస్‌లైన్

● యంగ్వేదం sakshi.youngvedam@gmail.com

ఎం.ఆర్. ప్రొడక్షన్స్ సమర్పించు...

ధీరజ్‌రాజ్, సుభాష్‌చంద్ర

విజయా పిక్చర్స్, వాహిని స్టూడియోస్, సురేష్ ప్రొడక్షన్స్... ఈ బ్యానర్‌ల పేరు మీద విడుదలైన చిత్రాలన్నీ విజయవంతం అయ్యాయి. వాటి పేరు చెబితే చాలు సినిమాకి కాసుల వర్షం కురిసేది. అంతటి చరిత్రను సృష్టించాయి ఆ బ్యానర్లు. ఇప్పుడు యూట్యూబ్‌లో కూడా సొంత బ్యానర్ల మీద అనేక లఘుచిత్రాలను విడుదల చేస్తోంది నేటి యివతరం. అందులో ఒకటి ఎం.ఆర్.ప్రొడక్షన్స్. ఈ బ్యానర్ మీద ఇప్పటికి సుమారు 70 లఘుచిత్రాలను విడుదల చేశారు. విశాఖపట్టణానికి చెందిన సుభాష్‌చంద్ర, ధీరజ్ రాజ్ కవిసి 2008లో ఈ సంస్థను స్థాపించారు. వారితో మాటామంతీ...

మీ ఇద్దరికీ ఎప్పటి నుంచి స్నేహం?

ఇంటర్ నుంచి ఇద్దరం కలిసే చదువుకున్నాం. ఇద్దరి అభిప్రాయాలు ఒకటి కావడంతో మా స్నేహం మల్టిప్లీగా అల్లుకుపోయింది. అలా ఇద్దరం కలిసి ఎం.ఆర్.ప్రొడక్షన్స్ స్థాపించాం. మొదట్లో షార్ట్‌ఫిల్మ్ కాంటెస్ట్ కోసమే లఘుచిత్రాలు తీసేవాళ్లం. 2009 మార్చిలో గీతం కాలేజీలో నిర్వహించిన షార్ట్‌ఫిల్మ్ కాంటెస్ట్‌లో మొదటి ఆరు చిత్రాలలో ఒకటిగా నిలిచింది. మా చిత్రాలలో మొదట్నో మా కాలేజీ ఫ్రెండ్స్ నటించేవారు. తరవాత ఫేస్‌బుక్‌లో చాలామంది పరిచయమై, నటించాలనే ఆసక్తిని వ్యక్తం చేశారు. అలా ఎప్పటికప్పుడు నటీనటులు వారంతట వారే వచ్చి చేరారు.

ఎటువంటి చిత్రాలు తీశారు?

మొదట్నో మెసేజ్ ఓరియంటెడ్ చిత్రాలనుతీశాం. ఆ తరువాత లవ్, కామెడీ, హారర్, యాక్షన్ తీశాం. ఇప్పుడు ఎక్స్‌పరిమెంటల్‌గా ఫ్యామిలీ డ్రామా 'పెళ్లివుస్తకం' తీశాం. ఇది పూర్తి తెలుగుచిత్రం. అంటే ఇందులో అంతా తెలుగులోనే రాశాం.

మేకప్ ఏ విధంగా చేస్తారు?

మాచి తీరో బడ్జెట్ చిత్రాలు కావడం వల్ల, ఎవరికి వారు వాళ్లే మేకప్ వేసుకుని వస్తారు.

మీ టీమ్ గురించి...

కేశవ్‌కిరణ్, రాజేశ్ అర్య, వంశీకృష్ణ... వీళ్లు మా మ్యూజిక్‌డైరెక్టర్లు. వీళ్లల్లో వంశీకృష్ణ ఘంటసాల విశ్వనాథ్ (జీవీ) అనే సంగీత దర్శకుడి దగ్గర అసిస్టెంట్‌గా పనిచేస్తున్నాడు. కేఎస్‌కిరణ్‌కి 'మూగమనసులు' సినిమాకి సంగీత దర్శకత్వం చేసే అవకాశం వచ్చింది. మా చిత్రంలో నటించిన 'చాందినీ చౌదరి'కి కుర్చుబొసినిమాలో నటించే అవకాశం, పాటలు పాడిన 'దీప్తిపొద్దుసొరది'కి సినిమాలో పాటలు పాడే అవకాశం వచ్చాయి. మా చిత్రాలలోనే నటించిన 'ఆన్ని' కి వైజాగ్ సత్యానంద్‌గారు పిలిచి మరీ నటననేర్పుతున్నారు. ఫ్లోరిడాలో నివసించే సాహితి అనే అమ్మాయి ఫేస్‌బుక్‌లో పరిచయమై మాకు ఎక్యువపాటలు రాసింది. సినిమటోగ్రఫీ, డైరెక్షన్, ఎడిటింగ్, పోస్టర్... అన్నీ మేమే చేసుకుంటాం.

మీ బ్యానర్ గురించి...

ఎం.ఆర్.ప్రొడక్షన్స్ (ప్రొడక్షన్ విత్ వాల్యూస్ అండ్ క్రియేటివ్ ఐడియాస్) సుభాష్ అండ్ ధీరజ్ రాజ్ ప్రొడక్షన్స్. అన్ని వయసులవారు చూసేలా తీస్తున్నాం. ఒక్కో వీడియోకి వాలుగు లక్షల వ్యూస్ వస్తున్నాయి. ఫేస్‌బుక్‌లో వస్తున్న సలహాలతో ఎప్పటికప్పుడు మా కథలను, తీసే విధానాన్ని ఇంప్రూవ్ చేసుకుంటున్నాం. మా పేరెంట్స్, సిస్టర్స్ చాలా సపోర్టివ్‌గా ఉంటున్నారు.

మీ ప్రణాళిక...

మేం చేస్తున్న పనిలో పూర్తినైపుణ్యం, అనుభవం, పర్‌ఫెక్షన్ సంపాదించాలనే ఉద్దేశ్యంతో యాక్టింగ్ అండ్ డైరెక్షన్ స్కూల్‌లో చేరాం. ఎప్పటికైనా మంచి చిలువలు ఉన్న సినిమాలు తీయాలని, తెలుగు సినిమాను ప్రపంచస్థాయికి తీసుకువెళ్లాలన్నదే మా లక్ష్యం.

– డా.వైజయంతి

● ఇంటిరియం sakshi.interium@gmail.com

కృత్రిమత్వానికి తెర

బాత్‌రూమ్‌లో షవర్ కర్టెన్‌లు ఒకప్పుడు ఏ డిజైన్ లేకుండా సాదాగా, తాకితే ప్లాస్టిక్‌లాగా ఉండేవి. సాదాసీదా మీద బోర్ కొట్టిన తర్వాత రూపొందినవే కలర్‌ఫుల్ డిజైన్లు. ఇప్పుడు రకరకాల అందమైన డిజైన్‌లతో పాటు పర్యావరణానికి హాని కలిగించని ఎకో ఫ్రెండ్లీ కర్టెన్లు కూడా తయారవుతున్నాయి. షవర్ కర్టెన్ల తయారీకి పాలీవినైల్ క్లోరైడ్ వాడేవారు. ఈ మెటీరియల్‌తో కర్టెన్ తయారు చేసేటప్పుడు విషవాయువులు వెలువడుతాయి, వాడినంత కాలం, వాడి పారేసిన తర్వాత మట్టిలో కలిసే క్రమంలో కూడా కాలుష్యాన్ని విడుదల చేస్తాయి. వీటికి ప్రత్యామ్నాయంగా పెట్రోకెమికల్స్‌తో తయారైన కర్టెన్లు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఇప్పుడు హెంప్, ఆర్గానిక్ కాటన్‌తో తయారైన షవర్ కర్టెన్లు వస్తున్నాయి. హెంప్ అనేది కూడా సహజమైన ఉత్పత్తి, గడ్డిలాంటి ఒకరకం మొక్క. ఈ రెండింటి కలయికతో తయారవుతున్న షవర్ కర్టెన్లను వాషింగ్‌మెషీన్‌లో ఉతకవచ్చు. ఆర్గానిక్ ఫ్లాక్స్ లినెన్ మెటీరియల్‌తో తయారైనవి, చూస్తిగా సహజమైన వస్త్రాలతో తయారైనవి కూడా ఉంటాయి. పివిసి, వినైల్ వంటి కృత్రిమ రసాయనాలతో తయారైన ఏ వస్తువు అయినా దాని జీవితకాలమంతా సంబంధిత వాయువులను, కాలుష్యాన్ని విడుదల చేస్తూనే ఉంటుంది. సహజమైన మెటీరియల్‌తో తయారైన వాటితో ఆ ఇబ్బంది ఉండదు.

సేకరణ: నాగ

● ఆర్టిజం sakshi.artism@gmail.com

అనుభవాలే పాఠాలు నేర్పుతాయి...

– శరత్ శెట్టి, ఫ్యాషన్ ఫొటోగ్రాఫర్

స్నేహా ఉల్లాల్

పూనమ్ బజ్వా

ఫొటో: శరత్‌శెట్టి

శరత్ శెట్టి

శరత్ శెట్టితో పది నిమిషాలు మాట్లాడినా 'ఫ్యాషన్ ఫొటోగ్రఫీ'కి సంబంధించి పాఠిక విషయాలు తెలుస్తాయి. ఫ్యాషన్ ఫొటోగ్రఫీలో తనదైన శైలిలో రాణిస్తూ, ముంబైలో విజయకేతనం ఎగరేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్న శరత్‌కు గురువు అంటూ ప్రత్యేకంగా ఎవరూ లేరు. తాయన సెల్ఫ్‌మేట్ ఫొటోగ్రాఫర్. "ప్రతి ఫొటోగ్రాఫర్‌లోనూ తనదైన ప్రతిభ, శైలి ఉంటాయి" అంటున్న శరత్ శెట్టితో ఇంటర్వ్యూ...

ఫొటోగ్రఫీ ప్రేమలో ఎప్పుడు పడ్డారు?

నాకు పెచీ సైట్ ఉండేది. టీచర్లు బోర్డ్ మీద రాసే అక్షరాలు కూడా కనిపించేవు కావు. పదవతరగతి చదువుతున్న రోజుల్లో ఒక పెళ్లికి వెళ్లాను. పెళ్లి ఫొటోలు తీసే ఫొటోగ్రాఫర్ చేతిలో ఉన్న జూమ్ లెన్స్ తీసుకొని చూశాను. దృశ్యం చాలా నృష్టంగా కనిపించింది. ఈ 'నృష్టత' నన్ను ఆకట్టుకుంది. అలా ఫొటోగ్రఫీ మీద ఆసక్తి పెరిగింది. మా తీరు (నరసరావుపేట)లో ఫొటోగ్రాఫర్ రాము దగ్గర కూడా అలాంటి కెమెరా ఉందని తెలుసుకొని ఆయన దగ్గరికి వెళ్లాను. ఫొటోగ్రఫీకి సంబంధించి నా ఆసక్తిని గమనించి ఆయన ప్రోత్సహించారు. ప్రాథమిక విషయాలు నేర్పారు.

ఫ్యాషన్ ఫొటోగ్రఫీని ఎంచుకోవడానికి ప్రత్యేక కారణం ఏదైనా ఉందా?

ఫ్యాషన్ ఫొటోగ్రఫీలో అనేకరకాల ప్రయోగాలు చేయవచ్చు. రూల్స్ అంటూ ఏమీ ఉండవు. మన నృజనకి ఆకాశమే హద్దు. ఈ కారణం చేత ఫ్యాషన్ ఫొటోగ్రఫీ అనేది నాకు నచ్చిన అంశం అయింది.

ఇంజనీరింగ్ చేశారు కదా...

ఒకవేళ నేను ఇంజనీర్‌గా పనిచేసినా ఎక్కువ కాలం పని చేసేవాడిని కాదు. కొత్తగా ఏదైనా నృష్టించాలి. కొత్తగా ఆలోచించాలి... అనేది నా పద్ధతి. ఉద్యోగజీవితంలో ఇలాంటి అవకాశం ఉండదు. యాంత్రికతకు అలవాటు పడిపోతాం. యాంత్రికంగా పనిచేయడం నాకు ఎప్పుడూ ఇష్టం ఉండదు.

ఆర్థిక సంతృప్తి మాటేమిటి?

ఫొటోగ్రఫీకి ప్రాముఖ్యత పెరుగుతున్న కాలం ఇది. రోజుకు మూడు లక్షలు తీసుకునే ఫొటోగ్రాఫర్‌లు కూడా మన దగ్గర ఉన్నారు. అలా ఏ ఇంజనీర్‌కైనా సాధ్యపడుతుందా? ఇదంతా పక్కన పెడితే 'అభిరుచి' అనేదాని ముందు 'ఆర్థిక సంతృప్తి' అనేది చాలా చిన్న విషయం.

హైదరాబాద్‌లో ఫ్యాషన్ ఫొటోగ్రఫీ చెప్పుకోదగిన స్థాయిలో లేకపోవడానికి కారణం?

ఇక్కడి మార్కెట్ చాలా చిన్నది. షాడలు ఉన్నాయిగానీ కంపెనీలు లేవు. ఉత్పత్తి లేదు. ఈ కారణంగానే ఫ్యాషన్ ఫొటోగ్రఫీ అనేది చెప్పుకోదగిన స్థాయిలో లేదు. ఢిల్లీ, బెంగళూరు, ముంబైలలో మాత్రం ఫ్యాషన్ ఫొటోగ్రఫీకి మంది ఆదరణ ఉంది.

ఫ్యాషన్‌ఫొటోగ్రఫీలోకి ప్రవేశించాలనుకునే కొత్తాపాకులకు మీ సలహా?

ఫ్యాషన్‌ఫొటోగ్రఫీలోకి వందలాది మంది వస్తున్నారు. గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయం ఏమంటే రాత్రికి రాత్రే 'విజయం' అనేది మన ముందుకు నడిచి రాదు. బాగా కష్టపడాలి. ఇదొక జర్నీ. మనం చనిపోయేవరకు ఆ ప్రయాణం కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. మనం చేసే ప్రతి వర్క్‌ను 'ఇది బెస్ట్ కాదు' అనుకోవాలి. అప్పుడే కొత్త కొత్త ప్రయోగాలు చేయగలం.

వృత్తిపరంగా మిమ్మల్ని మీరు ఎలా మెరుగుపరుచుకుంటారు?

అదొక నిరంతర ప్రక్రియ. ఇంటర్‌నెట్ ద్వారా తెలుసుకోలేని విషయం అంటూ లేదు. ప్రతిరోజు ఒక గంట సమయం కచ్చితంగా నెట్‌ముందు గడుపుతాను. ఫ్యాషన్ ఫొటోగ్రఫీలో ఎప్పటికప్పుడు వచ్చే కొత్త కొత్త ధోరణులను అధ్యయనం చేస్తాను. కొత్తగా వచ్చే ఎక్విప్‌మెంట్‌ను గురించి తెలుసుకుంటాను.

మీరు ఇష్టపడే ఫ్యాషన్ ఫొటోగ్రాఫర్లు?

సురేష్ నటరాజన్, తరుణ్ కయ్యాల్ అంటే ఇష్టం. వారిది అద్భుతమైన నృజన.

మీ భవిష్యత్ లక్ష్యం?

దేశదేశాలు తిరిగి పనిచేయాలని, వేరే దేశాల నుంది అవకాశాలు రావాలని, వాటిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలనే ఆసక్తి ఉంది. ఇప్పటి వరకైతే ముంబాయి వరకు వెళ్లగలిగాను.

– పాషా

ప్రియ పాఠకులారా! కొత్తరూపు సంతరించుకున్న 'ఫ్యామిలీ' మీకు ఎలా అనిపించింది? దీనిలో మీకు నచ్చిన శీర్షికలేవి? ఆకట్టుకున్న అంశాలేవి? మీ నుందనను 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

మధుమాసం

పల్లవి:
ఆమె: కృష్ణా...
కృష్ణా... ప్రేమమయా...
నా జీవితము నీకంకితము
నీవే నాకు ఆలంబనము
నా జీవితము నీకంకితము

చరణం : 1
ఆ: కన్నెమనను కదిలించితివి
కలలు రేపే నన్ను కరిగించితివి
వలపు విందు చవి చూడమందే (2)
తొలిచివేసితివి ప్రాణమే కదవేసితివి
||నా జీవితము||

చరణం : 2
ఆతడు: కృష్ణా... కృష్ణా... దయసాగరా
నా జీవితము నీకంకితము
నీవే నాకు ఆలంబనము
నా జీవితము నీకంకితము
లేదిని ఓర్చితిని...
నిన్నేమని అడుగక నమ్మితిని
నమ్మినవారలు పెట్టిన బాధలు
నీ లీలనని భరించితిని
నా శక్తి మించిన పరీక్ష నీది
నీ తృప్తికి చాలని భర్తీయా నాది
ఆ: నా జీవితము నీకంకితము
ఆ: నా జీవితము నీకంకితము

చరణం : 3
ఆ: ఇచ్చిన మనసు
వసివాడక మునుపే
వచ్చి ఏలుకోవేమి స్వామీ...
వచ్చి ఏలుకోవేమి...
ఆ: దెర విడిపించి దెడునోడించి
ఉనికిని చాటుము స్వామీ...
నీ ఉనికిని చాటుము స్వామీ...
ఆ: రావేమి నా స్వామీ...
ఆ: రావేమి నా స్వామీ...
ఆ: స్వామీ... నా స్వామీ...
ఆ: స్వామీ... కృపరాదేమీ...

చిత్రం : శ్రీకృష్ణవిజయం (1971)
రచన : ఆదార్శ ఆత్రేయ
సంగీతం : పెండ్యాల నాగేశ్వరరావు
గానం : ఘంటసాల, పిసుశీల

naaptol.com నాప్‌టోల్ ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడి 24 x 7 వీరు తీసుకుంటారు 0922 349 0000 హోమ్ డెలివరీ | ఎస్ఎమ్ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి /naaptol.com/hot ని చూడండి An ISO 9001:2008 CERTIFIED QUALITY SERVICE ASSURED

LED సినిమా ప్రొజెక్టర్ రిమోట్‌తో మరియు ట్రైపోడ్ స్టాండ్‌తో

50 inch ప్రొజెక్షన్

మీ ఇంటిని సినిమా హాల్‌గా మార్చుకోండి

LOWEST PRICE PROJECTOR

ఈ రోజు స్పెషల్ ఆఫర్ ₹5999

డీల్ కోడ్: 1896

• TV యాంటెనా పోర్ట్
• డైరెక్ట్ USB
• సెట్ టాప్ బాక్స్ పోర్ట్
• AV ఇన్‌పుట్ / ఆడియో అవుట్‌పుట్

సంపూర్ణంగా పనిచేసే రిమోట్

ఇప్పుడు టివి అవసరం లేదు

ప్లగ్ & ఎంజోయ్ Set Top Box

సెట్ టాప్ బాక్స్, USB, TV, కేబుల్ TV కనెక్షన్, గేమ్ కంసోల్, MP3/DVD/VCD ప్లేయర్

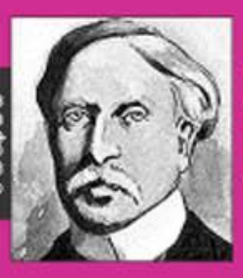
6 నెలల వారంటీ*, ఫ్రైట్ ₹ 399/- అదనం*

కిడ్స్ గేమ్ కంసోల్

వాల్ TV, మూవిస్

ప్యాకేజీలో ఉన్నవి: ప్రొజెక్టర్ రిమోట్‌తో, ట్రైపాడ్ స్టాండ్, AC అడాప్టర్, AV కేబుల్, మాన్యువల్

వెయిను వెలంటపేలు పట్టిస్తాయి. వెలిపిక చేసివిట్టరు హారులో చెల్లించండి. మీ పిరియా పిన కోడిని పెర్కొనగా ఉంచుకోండి. 30 రోజు పెంబాలే అడ్వాయిస పరిసరాలో వారంటీ క్లాజులు, లోగోలు, క్లీనింగ్‌లు, ట్రబుల్‌షూటింగ్, కార్పొరేట్ పంబంధిత చుట్టూరాల పాటలు



మనిషి తనకు కావలసించేదిటో
తెలుసుకోవడానికి లోకాలన్నీ తిరుగుతాడు.
చిత్రం ఏమిటంటే ఇంటికే తిరిగొచ్చాకగానీ
అతడా విషయం తెలుసుకోలేడు.
- జార్జి ఎ. మూర్
నవలారచయిత (1852-1933)

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
మంగళవారం
25-6-2013

ఆది - తారాంతరంగం | సోమ - లాలిపాఠం | మంగళ - జనహితం | బుధ - మనసే జతగా | గురు - రుచులు | శుక్ర - ప్రజాంశం | శని - ముస్తాబు

అమ్మమ్మ ఒడి

పెళ్లిన పార్కుకు తీసుకెళ్ల వాటినో ఆడుకుంటున్న భాగ్యమ్మ

పుట్టింది ఆడపిల్ల! దేవుడా ఏమిటీ పరీక్ష?
పిల్ల పెద్దదైంది! ఇక మొదలా గుండెదడ!
కాలేజీక్కూడా... వచ్చేసింది! ఏమిటింత త్వరగా, త్వరత్వరగా.
ఆడపిల్లైతే మాత్రం?! అమ్మ లేదా? నాన్న లేదా?
మామయ్యలు లేరా? బాబాయిలు లేరా?
పెంచే స్థోమత లేదా? అన్నీ ఉండీ, అందరూ ఉండీ..
ఆడపిల్లను పెంచడానికి ఎందుకింత భయం!
అరవై ఏళ్ల భాగ్యమ్మగారిని చూడండి!
తనొక్కరే నలభై మంది ఆడపిల్లల్ని చేరదీసి, చదివిస్తున్నారు.
కడ వరకు పెంచి పెద్ద చేస్తానని అంటున్నారు!
అనాథ ఆడబిడ్డలకు 'అమ్మమ్మ' ప్రేమను పంచుతున్న భాగ్యమ్మ..
కన్నకూతుళ్లను 'భారంగా' పెంచుతున్న
ఎందరో అమ్మానాన్నలకు ఒక ధైర్యం, ఒక ఆదర్శం!

రిటైర్‌మెంట్ తర్వాత కాస్త మేను వాల్చాలనుకునేవారికి భాగ్యమ్మ సెకండ్ ఇన్నింగ్స్ గురించి తెలిస్తే అరవైల్లోని జీవితం మీద కూడా ఆశ పుడుతుంది. జీవితంలో అన్నీ చూసేది ఆనక నెమరువేసుకోవడానికి మాత్రమే కాదేమో అని కూడా అనిపిస్తుంది. తన పిల్లల బాధ్యతలు తీరగానే అనాథ పిల్లలకు ఆశ్రయం ఏర్పాటుచేసి...అందరికీ అమ్మమ్మ అయిపోయారు భాగ్యమ్మ. హైదరాబాద్‌లోని విద్యానగర్ కట్టమైసమ్మ గుడి ఎదురుగా ఉన్న ఈ అమ్మమ్మ ఆశ్రమంలో ఓ నలభైమంది అనాథపిల్లలున్నారు. అందరూ ఆడపిల్లలే. ఒక పక్క టైలరింగ్ షాపుని చూసుకుంటూ మరోపక్క ఈ పిల్లల్ని స్కూళ్లకి పంపుకుంటూ ఒక్క క్షణం కూడా తీరిక లేకుండా గడుపుతున్న భాగ్యమ్మతో మాటలలిపితే అరవై ఏ మాత్రం బరువు కాదనిపిస్తుంది.

ఆదివారం వికటితో...

''నాకు పిల్లలు పుట్టకముందు నుంచే అనాథపిల్లలతో అనుబంధం ఏర్పడింది. పిల్లలు, భర్తతో ఇంట్లో ఎంత హడావిడిగా ఉన్నా... ఆదివారంనాడు ఓ గంటసేపు దగ్గర్లోని అనాథాశ్రమాలకు వెళ్లి గడిపేదాన్ని. పిల్లల బాధ్యతలు తీరాక నేను, ఆయన ఓ నలుగురు అనాథ పిల్లల్ని చేరదీసి చదివించాలని అనుకునేవాళ్లం. ఆయన ప్రయత్నోద్యోగి. నేను ప్రయివేట్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో టైలరింగ్ టీచర్‌గా పనిచేసేదాన్ని. అబ్బాయి చెంగుమారులో సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగి. అమ్మాయికి పెళ్లి చేశాం. ఇక మా ఆశయాలు నెరవేర్చుకుందాం అనుకునే సమయంలో నాలుగేళ్లక్రితం ఆయన మరణించారు. దాంతో 'మా' కలలు కాస్తా 'నా' కలలుగా మిగిలాయి'' అని గొంతు బీరపోతుందిగా చెప్పారు. కాని నిర్ణయంగా ముందడుగు వేశారు. ఎవ్వరూ వెళ్లే మురికివాడలకి వెళ్లి అనాథల్ని తీసుకొచ్చి ఇంట్లో పెట్టుకున్నారు. రోజురోజుకీ సంఖ్య పెరుగుతుండడంతో ఒక పెద్ద ఇల్లు అద్దెకు తీసుకున్నారు. వీధుల్లో దొరికిన వారు, ఇక్షమాల నుంచి వచ్చినవారు అంతా కలిసి ఏడాదిలోనే ఐదవైమంది అయ్యారు.

బంధువులతో పోట్లాడి మరీ...

అనాథల్ని అక్కున చేర్చుకోవడమే భాగ్యమ్మ లక్ష్యం కాదు. వారిని ఉన్నత చదువులు చదివించి మరి కొందరు అనాథలకు తోడుగా నిలవాలన్నది ఆమె ఆశయం. ''స్కూల్స్‌లో తల్లితండ్రులు లేని పిల్లల్ని యాచకులుగా మార్చి డబ్బులు దండుకునే బందువులతో పోట్లాడి మరీ పిల్లల్ని తీసుకొచ్చాను. రంటికి కనిపించిన అనాథల్ని చేరదీయడం వరకూ బాగానే అనిపించింది. వడ్డేశ్వరపాచకు అ ఆ లంటే ఏంటో తెలీదు. వారికి అక్షరాలు నేర్పించడానికి ఏ పాఠశాలవారూ అంగీకరించలేదు. దాంతో ఇంటినే స్కూలుగా మార్చేశాను. ఇద్దరు టీచర్లతో బడి మొదలెట్టాను. రెండేళ్లపాటు పిల్లలకు వారు చేసిన బోధన ఫలితం అక్షరాలు, పదాలు నేర్చుకున్నారు. అప్పటివరకూ నాకు నిద్ర పట్టలేదు'' అని చెబుతున్న భాగ్యమ్మ కళ్లలో ఎంతో సాధించిన తృప్తి కనిపించింది. 'తరగతి' పేరుతో ఆ ఆశ్రమం పెట్టి నేటికి మూడేళ్లవుతోంది.

ఆడపిల్లలకు మాత్రమే ఎందుకు?

ఆడ, మగ తేడా ఏంటి! తల్లిదండ్రుల ప్రేమకు నోచుకోని ఏ బిడ్డయినా అనాథే కదా అంటే...'' అనాథ నంగతి మర్చిన పెడితే తల్లిదండ్రులున్న ఆడ పిల్లల రక్షణకే దిక్కులేదు. అలాంటిది అనాథలంటే వారి జీవితం గాలిలో పెట్టిన దీపం మాదిరే ఉంటుంది. అందుకే ఆడపిల్లల్ని చేరదీయడంలో ఉన్న అవసరాన్ని గుర్తించి అలాంటి నిర్ణయం తీసుకున్నాను. పైగా నా అదృష్టం ఏంటో... నా దగ్గరకు వచ్చిన అమ్మాయిలందరూ మెరికల్లాంటివారే. చదువు, ఆట, పాట, అన్నీ ఇట్టే వచ్చేస్తారు. దానికితోడు నాకు పిల్లల బాధ్యతలు కూడా తీరిపోవడం వల్ల వీరికి న్యాయం చేయగలుతున్నాను'' అని ఎంతో సంతృప్తిగా చెప్పే భాగ్యమ్మ దినవర్య గురించి చింటే బాబోయ్ అనుకోకుండా ఉండలేం. పిల్లలందర్నీ కిందటేడు దగ్గర్లోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేర్పించారు. పాద్దున్న తొమ్మిదింటికల్లా పిల్లలందర్నీ స్కూల్‌కి పంపేసి కుట్టుమిషన్ సెంటర్‌కి వెళ్లిపోతారు. అర్ధగ రెండు గంటలు స్కూలు నుంచి పిల్లలు తిరిగొచ్చేసరికి వంటలు రెడీ చేయిస్తారు.

సాయం చేసే చేతులు...

నలభైమంది పిల్లల్ని పోషిస్తూ చదివించడానికి డబ్బు ఎక్కడిది? అంటే ''నా భర్త పెన్షన్ పదివేల రూపాయలు వస్తుంది. నా మిషన్ సెంటర్ నుంచి వచ్చే ఆదాయమంతా మా పిల్లలకే. ఇవి కాక మా అబ్బాయి తనకు తోచింది పంపుతుంటాడు. క్రాకో వంటి స్వచ్ఛంద సంస్థలు కూడా మాకు ఆర్థికంగా సాయపడుతుంటాయి. ఇవన్నీ కాక నా వయసువారు కొందరు పిల్లలకు బట్టలనీ, బ్యాగులనీ కొనిస్తుంటారు. మా ఇంటి ఆర్థి, నా దగ్గర పనిచేసే పనివాళ్ల, వంటదేసేవాళ్ల అందరూ సేవాగుణం ఉన్నవారే కావడంతో నాకు ఒక్కడి తమ్మనగానే ఉంటుంది. ఎన్ని మనుతులు, ఎంతటి ప్రోత్సాహం ఉన్నా ఆందరూ ఆడపిల్లలు కాబట్టి అనుక్షణం జాగ్రత్తగా ఉండాలి'' అని చెప్పారు భాగ్యమ్మ.

అందరికీ అమ్మమ్మ...

భాగ్యమ్మని పిల్లలందరూ 'అమ్మమ్మ' అనే పిలుస్తారు. చివరికి అక్కడ పని చేసే పనివాళ్లతో సహా. ఏదైనా అల్లరిపని చేస్తే అమ్మ తిడుతుంది. కాని అమ్మమ్మ మురిసిపోతుంది. మా అమ్మమ్మ కూడా అంతేనంటుంది నృజన. ''పుట్టిన రోజున కొత్త బట్టలు, పండగొస్తే కొత్త డమ్ములు, గాజులు, ప్రతి ఆదివారం పార్కులు....మాకు ఏం కావాలంటే అవి అమ్మమ్మ చేసి పెడుతుంది. నన్ను ఇక్కడికి తీసుకొచ్చినప్పుడు నాకు స్కూలంటే ఏంటో తెలీదు. నాకు అ..ఆలు, ఏ బి సి డిలు వచ్చేవరకూ అమ్మమ్మ చెంగుపట్టుకుంది. నేను స్కూల్లో చేరాక హమ్మయ్య...అనుకుంది'' అని చెప్పింది నృజన.

''ఒకే ఇంటిలో ఉండే నలభైమంది పిల్లలు పొద్దున్నే లేచి తయారై స్కూల్‌కి వెళ్లడం అంటే చాలా కష్టం. అందులోనూ ఎదగొచ్చే వయసున్న పిల్లలు పదిమంది వరకూ ఉన్నారు. వారికి ఎవరైనా దగ్గరుండి అన్నీ చేయాలి. ఇలాంటివన్నీ చూసుకోడానికి ఓ నలుగురు పిల్లల్ని ఎంపిక చేశాను. నాగరాజు, దుర్గ, నృజన, కస్తూరి...ఉన్న పిల్లల్లో వయసులో పెద్దవాళ్లు వీరు. వీరికి ఒక్కొక్కరికి తొమ్మిదిమంది పిల్లల బాధ్యత అప్పగించాను. వారి టీమ్‌లో వారికి కావాల్సినవన్నీ వారు చూసుకోవాలి. ఇయా సాయంతో వారి పనులన్నీ చేసుకోవాలి. వారి పని వాళ్లు అద్భుతంగా చేస్తున్నారు. వాళ్లు నిజంగా లీడర్స్'' అంటూ మురిసిపోయారు భాగ్యమ్మ.

మనవలతో ఆడుకోవాల్సిన వయసులో పనిపిల్లల్ని చేరదీసి కొత్తజీవితాన్ని ప్రసాదిస్తున్న ఈ అమ్మమ్మ అరవైఏళ్లవారికే కాదు ఐరవైఏళ్లవారికి కూడా ఆదర్శం. భాగ్యమ్మ నిండునూరేళ్లపాటు ఇదే ఉత్సాహంతో, ఆరోగ్యంతో ఉండాలని కోరుకుందాం.

- భువనేశ్వరి, సాక్షి పీచర్స్ ప్రతినిధి

అమ్మమ్మ నమ్మకం

చదువులు చెప్పించడం, ఆ తర్వాత ఉద్యోగాలు చేయించడం...అంతా బాగానే ఉంది. మరి వీరి పెళ్లిళ్ల సంగతేంటి? అని అడిగితే...''చదువు, ఉద్యోగం వరకూ విజయవంతంగా వెళ్లగలిగితే మా పిల్లల్ని ఎవ్వరయినా క్షణకర్దుకుని పెళ్లి చేసుకుంటారు. నా పిల్లలకు పెళ్లి చేసినట్టే వీరికి కూడా మంచి సంబంధాలు చూసి పెళ్లి చేస్తాను. అప్పటివరకూ నేను ఉండకపోతే నా పెంపకమే వారిని మంచిమార్గంలో ముందుకు నడుపుతుందని నా నమ్మకం'' అని ఎంతో ఆత్మవిశ్వాసంతో భాగ్యమ్మ చెప్పిన మాటలు వింటుంటే తను పెంచిన పిల్లల భవిష్యత్తుపై తనకున్న నమ్మకం గురించి తెలుస్తుంది.

జగన్ కోసం — 394 రోజులు

జనం కోరుతున్నది జగన్ నాయకత్వాన్నే

జగనన్నా!
పుట్టుకతోనే నువ్వు మహారాజువన్నా
ప్రజాధనం లిసీ తత్వం నీ రక్తంలో లేదన్నా
నిన్ను వేలెత్తి చూపేవారే అసలైన దొంగలన్నా
స్వార్థపరులు కోరుతున్నది అనమర్థపాలన
నిస్వార్థజనం కోరేది న్యాయపరమైన నీ సమర్థపాలన
పోనున్నది మనిషిమాలిన పాలన
రానున్నది రాజన్న పసిడి పాలన
ఆ.... పాలనే జనం కోరుకున్నది
నీ నాయకత్వం అది తీర్చనున్నది
జనం బలం ఉన్న ఏకైక నేతవు నువ్వేనన్నా
నీతో పోటీ చేసే దమ్ము ఎవరికీ లేదన్నా
రేపటి ముఖ్యమంత్రివి నువ్వేనన్నా
ప్రజలు ఎదురుచూస్తున్నది ఆ శుభతరుణం కోసమేనన్నా
ఇదే జనం ఉద్దేశం... ఇదే ఆ దేవుడి నందేశం.

- డి.యు.ఆర్, తిరుపతి

కాంగ్రెస్, తెలుగుదేశం కుమ్మక్కై క్విడ్ ప్రోకో రాజకీయాలు చేస్తున్నాయి

ఆంధ్రప్రదేశ్ అవతరణ జరిగాక ఎందరో ముఖ్యమంత్రులుగా చేశారు కాని, 'నేను అందరిలాంటి ముఖ్యమంత్రిని కాదు' అన్నట్లు వైయస్సార్ ప్రజాసంక్షేమం అనే వల్లకిలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజానీకాన్ని ఓ బోయిలా మోశారు. అలాంటి నాయకుడి కుటుంబానికి కాంగ్రెస్‌పార్టీ ఇప్పుడు అన్యాయం చేస్తోంది. జగన్ కాంగ్రెస్‌లో ఉన్నప్పుడు నీతిమంతుడని, కాంగ్రెస్ ను వీడాక అవినీతిపరుడని ప్రజలను నమ్మించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు ఆ పార్టీ నాయకులు. నమ్మడానికి ప్రజలు అంత అమాయకులు కారు. అవినీతిని కన్నబిడ్డలా, అభివృద్ధిని పెంచుడు బిడ్డలా పెంచి పోషించిన ఈ కాంగ్రెస్ పెద్దలు గురువిందగింజ సామెతలా అవినీతి గురించి మాట్లాడుతున్నారు. కుండోళాలన్నీ వాళ్లే చేస్తూ, అపరాధం తెలియని జగన్‌ను అరెస్టు చేయించారు. కానీ సీబీఐ ఇంతవరకు ఏ ఒక్క విషయంలో రుజువులు చూపలేకపోయింది. నిర్దోషి అయిన జగన్‌ను దోషి అని నమ్మించే ప్రయత్నం చేస్తోంది. చెయిలేరు ప్రయత్నించి నవ్వుడల్లా కుంటిసాకులు చెప్పి న్యాయస్థానాలను ప్రభావితం చేస్తోంది. ఏ ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉంటే ఆ ప్రభుత్వానికి అందరూ అనుకూలంగా పనిచేస్తారనే భావన ప్రజల మనసులో నాటుకుపోవడానికి కారణం సీబీఐ వంటి సంస్థల నిర్వాకమే.

నిరుటి ఉపఎన్నికల్లో జగన్‌తోనే జనం అని తేలిపోయింది. వరస్థితి ఇలానే కొనసాగితే వచ్చే సాధారణ ఎన్నికల్లో నెగ్గడం కష్టమన్న భయంతో కాంగ్రెస్, తెలుగుదేశంపార్టీలు కుమ్మక్కు రాజకీయాలకు తెర లేపాయి. చిడిచిడిగా ఉంటే ఏమీ చేయలేమని శత్రువు శత్రువు కలిసి మిత్రులైనట్లు 'క్విడ్ ప్రోకో' రాజకీయాలు చేస్తున్నాయి. బాబుగారికి, ప్రస్తుతం ఆయన్ని నడిపిస్తున్న కాంగ్రెస్‌పార్టీకి ప్రజలు తగిన గుణపాఠం చెప్పే రోజులు దగ్గరలోనే ఉన్నాయి.

- ప్రసాద్, ఊరిపేరు రాయలేదు

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

● ఆదర్శం

దేవుడి తోట... మవ్లీనాంగ్

ఆసియాలోనే అత్యంత శుభ్రమైన గ్రామం ఏది? అని అడిగితే... ఏ జపాన్‌లోనో, చైనాలోనో ఉండవచ్చనే ఆలోచనలు వస్తాయి. అటువంటి ఆలోచనలకు తెర దించమంటోంది భారతదేశంలోని ఓ గ్రామం. ఆసియాలోనే అత్యంత 'క్లీనెస్ట్ విలేజ్' మన దేశంలోనే ఉంది! ఆసియా ఖండం వరిధిలో భారతదేశం కంటే అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు ఎన్నో ఉన్నప్పటికీ ఆదర్శవంతమైన గ్రామం మాత్రం మన దగ్గరే ఉంది. ఆ గ్రామంలోని వరి నరాలు అత్యంత శుభ్రంగా, అందంగా ఉన్నాయని అంతర్జాతీయస్థాయి సంస్థలు సర్టిఫికెట్ ఇచ్చాయి. 'గాడ్స్ ఓన్ గార్డెన్' అంటూ కీర్తించాయి. నేషనల్ జియోగ్రాఫిక్ చానల్ నుంచి యునిస్కో వరకూ అందరి దృష్టినీ ఆకర్షించిన ఆ పల్లెటూరి పేరు మవ్లీనాంగ్. మేఘాలయా రాజధాని షిల్లాంగ్‌కు 80 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది ఈ గ్రామం. సాధారణంగా రాజధాని నగరానికి ఇంతదగ్గరగా ఏదైనా గ్రామాలుంటే వాటిపై పారిశ్రామికీకరణ, రియల్ ఎస్టేట్ వంటివి ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. కానీ ఈ ఊరు మాత్రం 'వచ్చగా పెరిగే పైరు, నిత్యం పారే సెలయేరు, శుచిశుభ్రతలకు మారు పేరు...' అన్నట్టుగా ఉంటుంది.

మవ్లీనాంగ్ గ్రామంలో ఒక వీధి

చెట్టు, తీగెలతో ఏర్పరచిన వంతెన

ఫాలుష్యానికి దూరంగా, పచ్చటి పరిసరాల మధ్య ఉండే ఈ ఊరిని 2005లో తొలిసారి డిస్కవరీ మ్యాగజీన్ ఆసియాలోనే అత్యంత శుభ్రమైన గ్రామంగా గుర్తించింది. అప్పటినుంచి అందరి దృష్టి ఈ గ్రామంపై పడింది.

కొండకోనల మధ్య ఉన్న ఈ ఊరిలో 80 ఇళ్లు ఉంటాయి. చుట్టూ ఉన్న ప్రకృతి మనదు లను, పర్యావరణాన్ని చీరంతా ఉమ్మడిగా కాపాడుకుంటున్నారు. కొండకోనల మధ్య ఉండే ఈ ఊరిలో ప్యాక్ర దీలు ఏర్పరచడానికి, ప్రత్యేక ఇర్రికమండలిగా ప్రకటించడానికి అవకాశం లేదు కాబట్టి... ఇక్కడ ప్రకృతి నమతుల్యత దెబ్బతినకపోవచ్చు, ఎలాంటి కాలుష్య ప్రభావం లేకుండా క్లీనెస్ట్ విలేజ్‌గా గుర్తింపు తెచ్చుకోవచ్చు... అనే అభిప్రాయాలతో ఈ గ్రామస్థుల గొప్పదనాన్ని తక్కువ చేయలేం.

వందశాతం అక్షరాస్యత రేటు సాధించిన వీరు, తమ జీవితాలను ప్రకృతితో మమేకం చేసుకుని జీవిస్తున్నారు. గ్రామాన్ని శుభ్రంగా ఉంచటానికి వీరు ఆచరిస్తున్న పద్ధతులు చూస్తే మహానగరాల వారు కూడా నేర్చుకోవలసింది చాలా ఉందనిపిస్తుంది.

స్థానిక కొండల్లో అధికంగా లభించే వెదురుతోనే ఇక్కడి ఇళ్ల నిర్మాణం సాగింది. ఊరిలో ఎక్కడికక్కడ వెదురుతో చేసిన చెత్త కుండీలను ఏర్పాటు చేశారు. చెత్తకుండీలు అన్ని ఊళ్లలోనూ ఉంటాయి. కానీ వీటిని సద్వినియోగం చేసుకునే మనుషులు అన్నిచోట్లా కనిపించరు. మవ్లీనాంగ్‌కు అలాంటి లోటు లేదు.

ఇంకో విషయం.. ఈ ఊరిలో పొగతాగడం కూడా నిషేధం! ఊర్లోని వీధులను శుభ్రం చేయడం గ్రామస్థుల దిన చర్య. వీరిని ఇలా నడిపించడానికి ఎవరి నాయకత్వమూ లేదు. ప్రత్యేకమైన స్ఫూర్తి లేదు. గ్రామస్థులందరిలోనూ ఊరిపై ఉన్న మమకారమే మవ్లీనాంగ్‌ను ఆసియాలో 'క్లీనెస్ట్ విలేజ్'గా నిలుపుతోంది.

- జీవన్

• యోగా

త్రికోణాసనం

ఈ ఆసన స్థితిలో శరీర భంగిమ మూడు కోణాలను కలిగి ఉంటుంది. అందుకే దీనిని త్రికోణాసనం అంటారు.

వీరెళ్లి చంద్రారెడ్డి
యోగా గురు,
నక్షత్రపుష్ప యోగ విద్యాకేంద్రం,
హైదరాబాద్

ఇలా చేయాలి!

- రెండు పాదాలను దగ్గరగా ఉంచుకుని రెండు చేతులు శరీరానికి ఇరువైపుల తాకించి నిటారుగా నమస్థితిలో నిలబడాలి.
- రెండు పాదాలను ఫొటోలో ఉన్నట్లు కొంచెం దూరంగా ఉంచాలి. తర్వాత కుడిచేతిని పూర్తిగా పైకి లేపి దెవిని తాకేటట్లుగా ఉండాలి.
- ఇప్పుడు శ్వాసను పూర్తిగా తీసుకుని నిదానంగా వదులుతూ ఎడమ వైపుకి వంగాలి. ఈ స్థితిలో ఎడమ అరచేతిని పాదం పక్కన నేల మీద ఆనించి ఉంచాలి. కుడి చేయి కుడిచెవిని తాకుతూ ఉండాలి. మోకాళ్లు వంచకూడదు. దృష్టి ముందు వైపుకి ఎదురుగా ఒక బిందువు మీద కేంద్రీకరించాలి. ఈ స్థితిలో ఉండగలిగినంతసేపు ఉన్న తర్వాత నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకుంటూ యదాస్థితికి రావాలి.
- ఇదే క్రమాన్ని కుడివైపు కూడా సాధన చేయాలి. ప్రతి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం మూడు నుంచి ఐదు సార్లు సాధన చేయాలి.

మోడల్: ఎస్. పుర్ణాశ్రీత,
శేషసాయి యోగా కాంప్లెక్స్

ఉపయోగాలు

- నడుము దగ్గర ఉన్న కొవ్వు కరిగిపోవడంతో దేహం నాజూకుగా మారుతుంది.
- మోకాళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. కాళ్లు, తుంటి భాగం శక్తిమంతం అవుతాయి.
- భుజాలు, మోచేతులు, మణికట్టు కండరాలు దృఢమవుతాయి.
- పాదాల నుంచి చేతివేళ్ల వరకు కండరాలు సాగి నరకతరమవుతాయి.

జాగ్రత్తలు...

స్పాండిలోసిస్‌తో బాధపడుతున్న వాళ్లు నిపుణుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే సాధన చేయాలి.

• ఆయుర్వేదం

తరచు జ్వరం... తగ్గేదెలా?

డాక్టర్ వృద్ధుల లక్ష్మీనరసింహశాస్త్రి
అడిషనల్ డైరెక్టర్, ఆయుష్ (రిటైర్డ్),
సౌభాగ్య ఆయుర్వేద క్లినిక్,
హుడాయిస్ నగర్, హైదరాబాద్

నా వయసు 82. గత మూడునెలలుగా జ్వరం వస్తోంది. తగ్గుతోంది. అన్ని పరీక్షలూ చేయించుకొని డాక్టర్లు చెప్పినట్లుగా మందులు వాడాను. ఏదో తెలియని ఇన్ఫెక్షన్ కారణమయి ఉండవచ్చునన్నారు. నాకు 15 ఏళ్లుగా మధుమేహవ్యాధి ఉంది. అది అదుపులోనే ఉంది. నా సమస్యకు సరైన ఆయుర్వేద మందులు తెలపండి.
– రమణమ్మ, అనంతపురం

కారణాన్ని బట్టి, ఉద్భవస్థానాన్ని బట్టి, శరీర ప్రకృతి, దోష, కాల, అనుబంధ లక్షణాలను బట్టి, దోష దూష్య ప్రాబల్యాన్ని బట్టి ఇది మారుతుంటుంది. కొన్ని రకాల క్యాన్సర్‌లలోనూ జ్వరం ఒక లక్షణంగా ఉంటుంది.

ఔషధాలు: ఈ కింద నూచించిన మందులు చాలారకాల జ్వరాలలో సాధారణంగా వాడతారు.

మృత్యుంజయరసం లేదా ఆనందభైరవిరసం లేదా త్రిభువనకీర్తి రస మాత్రలు: ఉదయం 1, రాత్రి 1 చొప్పున పది రోజులు. స్వర్ణ మాలినీవసంతరస మాత్రలు: ఉదయం 1, రాత్రి 1 (పదిహేను రోజులు) మహాసుదర్శన ఘనవటి లేక మామేజవాఘనవటి మాత్రలు మూడు మూటలా రెండేసి చొప్పున నెలరోజులు **అమృతారిష్ట, కిరాతారిష్ట (ద్రావకాలు):** రెండేసి చెంచాలను ఒక గ్లాసులో పోసుకొని, సమానంగా నీళ్ల కలిపి, మూడు మూటలా తాగాలి. (రెండు నెలల పాటు వాడుకోవచ్చు)జ్వరమ్ను కషాయాలు (అప్పటికప్పుడు తయారు చేసుకోవాలి). • పంచతిక్త కషాయం (వాకుడు, చివ్వతీగె, వేప, చేదుపొట్ల, అడ్డసరం). • త్రిఫలాది కషాయం (శొంఠి, పిప్పళ్ళ, మిరియాలు). • త్రిఫల కషాయం (కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ). • సురసాది కషాయం (తులసి, మారేడు, తమలపాకు, ధనియాలు, దాల్చినచెక్క). • లశునాది కషాయం (వెల్లుల్లి, అల్లం, వసువు, బీలతర్ర). వీటిలో ఏదో ఒక కషాయాన్ని ఆరు చెంచాల మోతాదులో, రెండు పూటలా భోజనమునకు తాగాలి. ఇవి ఒక నెలపాటు తాగవచ్చు. ఇవి వాడితే సైనెడెప్పిన 'ద్రావకాలు' వాడాల్సిన అవసరం లేదు.

ఆహారం: ఎప్పుడూ గోధుమెర్రని నీళ్ల తాగాలి. తేలికగా జీర్ణమయ్యే 'జావలు' (గోధుమ, బార్లీ, రాగులు మొదలైనవి), వరి శుభ్రమైన వస్త్రకాపాలు (బత్తాయి, దానిమ్మ, కమల, ద్రాక్ష మొదలైనవి) సేవించాలి. ఆకలి, జీర్ణశక్తిని బట్టి ఇడ్లీ, కిచిడీ, ఉప్మాల వంటివి స్వల్పప్రమాణంలో తినవచ్చు. నూనెలు, వెన్నలు, నిల్వపదార్థాలను వదిలేయాలి. పాలీయాల్లో కొబ్బరి నీళ్ల ప్రశస్తం.

విహారం: తమ శరీరంతో పాలు పివసించే గది, వసినరాల పారిశుద్ధ్యం అత్యవసరం. ప్రశాంత వాతావరణంలో చిత్తశాంతి, ప్రాణాయామం మంచిది.

గమనిక: ఔషధాన్ని బట్టి వైద్య నివుయిలను సంప్రదిస్తూ ఉండాలి.

అపోహ వద్దు హోమియో వైద్యం చేయు హోమియో లో మాత్రమే
• మధుమేహం • థైరాయిడ్ • కీళ్ళనొప్పులు • పిల్లల సమస్యలు • సంతానలేమి
Dr హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్స్
www.homeocare.in
ఉచిత కన్సల్టేషన్ -95500 03399
Toll Free -1800 102 2202 ఆంధ్రప్రదేశ్ : విశాఖపట్నం | తెలంగాణ

• హోమియో

ఆర్థరైటిస్

డాక్టర్ ఎం. శ్రీకాంత్, సి.ఎం.డి.,
హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్స్

కీళ్లనొప్పుల్లో చాలారకాలుంటాయి. సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్, లంబార్ స్పాండిలోసిస్, ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, గౌటీ ఆర్థరైటిస్, సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ ఇందులో ప్రధానమైనవి.

సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్: మెడవర్ట ఉన్న వెన్నుపాడి ఒత్తిడికి గురవడం వల్ల సమస్య మొదలవుతుంది. మెడలివ్వడం కష్టమవడం, చేతుల్లో లిచ్చిర్లు, మంటలు, కండర పటుత్వం తగ్గడం, కళ్ల తిరగడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ సమస్యలు సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగుల్లో, కూర్చునివనిచేసేవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి.

లంబార్ స్పాండిలోసిస్: నడుము భాగంలో వెన్నుపాడులు ఒత్తిడికి గురికావడం వల్ల ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. నడుము బిగుసుకుపోయినట్లుగా ఉండటం, బరువులు మోయలేకపోవడం, కుడి లేదా ఎడమవైపు కాలి మెనక ప్రాంతంలో నొప్పి మొదలవుతుంది. నడుము ప్రాంతంలో ఉండే నరాలు మూత్రాశయానికి, రెక్టమ్‌కు సరఫరా అవుతుంటాయి. అవి ఒత్తిడికి గురికావడం వల్ల యూరిన్ ఇన్‌కాంటినెన్స్, మలబద్ధకం వచ్చే అవకాశం ఉంది. కండర క్షీణతకు గురికావడం వల్ల కాళ్ల కండరాల పటుత్వం కోల్పోయే అవకాశం ఉంది. ఈ సమస్య ఎక్కువగా ప్రయాణాలు చేసేవారిలో కనిపిస్తుంది.

ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్: కీళ్లలో ఎక్కువగా అరుగుదల పోటుచేసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య మొదలవుతుంది. అధికబరువు ఉన్నవారిలో, నలభై ఏళ్ల పైబడ్డవారిలో, థైరాయిడ్, డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఉదయం లేవగానే కీళ్లలో స్టిఫ్‌నెస్, కాళ్లలో నొప్పి, కాసేపు నడిచిన తర్వాత నొప్పి తగ్గడం వంటి లక్షణాలుంటాయి. ఇది తల్లిదండ్రుల నుంచి పిల్లలకు సంక్రమించవచ్చు.

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్: దీనిని కీళ్లవాతం అని కూడా అంటారు. చిన్న కీళ్ల నుంచి పెద్ద కీళ్ల వరకు అన్నింటిపైనా ప్రభావం ఉంటుంది. ఏ వయసువారిలోనైనా రావచ్చు. ముఖ్యంగా నడివయసువారిలో ఎక్కువ. ఇది ఒక ఆటోఇమ్యూన్ డిజార్డర్. చేతివేళ్ల, కీళ్ల వాచడం, రుమటాయిడ్ నాడ్యుల్స్ ఏర్పడతాయి. ఇది ఎక్కువగా దీర్ఘవ్యాధులు ఉన్నవారిలో చూస్తుంటాం. వ్యాధి ముదరకముందే చికిత్స తీసుకుంటే శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుంది.

గౌటీ ఆర్థరైటిస్: రక్తంలో యూరిక్ ఆసిడ్ పాళ్లు పెరగడం వల్ల ఈ సమస్య వస్తుంది. ముఖ్యంగా కాలి బొటనవేలు భరించలేని నొప్పి ఉంటుంది.

చికిత్స: రోగి శారీరక, మానసిక లక్షణాలను బట్టి చేసే హోమియో చికిత్సల్లో వీటికి శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుంది.

మీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యమే మా లక్ష్యం...
• దయాబెటిస్ • థైరాయిడ్ • పైల్స్ • ఫిస్టులా • ఫిషర్స్ • గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్
పాజిటివ్ హోమియోపతి
SMS 'Positive' to 58352 | Toll free No.1800 425 0144
9290901002

భవిష్యం

మేషం – అధికాదాయవృద్ధి. ధన, వస్త్ర లాభాలు. ఉద్యోగయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. చిన్ననాటి మిత్రులను కలుసుకుంటారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఎరుపు, పసుపు రంగు, తూర్పుదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం – శ్రమ పెరుగుతుంది. మిత్రులతో వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. బంధువుల నుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాల సామాన్యంగా ఉంటాయి. రైతవర్గానాలు. గులాబీ రంగు, ఉత్తరదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం – ప్రయత్నాలు ముందుకు సాగవు. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో స్వల్ప వివాదాలు. బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. ఆరోగ్య భంగం. నీలం రంగు, వాయవ్యదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం – కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. చిన్ననాటి మిత్రులు కలుస్తారు. బంధువులతో వివాదాలు పరిష్కారం. రైతవర్గానాలు. ఆకుపచ్చ రంగు, తూర్పుదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం – సన్నిహితులతో సఖ్యత. వినోదాలు. కుటుంబసభ్యులతో పాల్గొంటారు. ధనలాభం. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య – అధికవ్యయానికి కొంత నిరాశ కలిగిస్తుంది. ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. శ్రమ తప్పదు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో నిరుత్సాహం. పసుపు రంగు, పశ్చిమదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల – వ్యవహారాలు ముందుకు సాగుతాయి. కుటుంబసభ్యులతో మాటపట్టింపులు. ఆరోగ్యం కలసిరాదు. ఇంటాబయటా ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో విజయాలు. నలుపు రంగు, పశ్చిమదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం – అధిక వ్యయాలు. సంతృప్తి కరంగా ఉంటాయి. మిత్రుల నుంచి ధనలాభాలు. ఉద్యోగయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. ప్రతికూలతలు. పసుపు రంగు, తూర్పుదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు – కుటుంబసభ్యులతో మాట పట్టింపులు. అనుకోని ధనవ్యయం. మనఃస్థైర్యం తొందరపాటు. ఆరోగ్యభంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం – పాతమిత్రులను కలుసుకుంటారు. విద్య, ఉద్యోగయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. ఆస్తుల నుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. పసుపు రంగు, పశ్చిమదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం – అధిక చాదస్తాలు మంచిని స్తాయి. కుటుంబసభ్యులతో మాటపట్టింపులు. ఆరోగ్యభంగం. శ్రమ తప్పదు. వృత్తి, వ్యాపారాలు సక్రమరీతిన సాగుతాయి. బంగారు రంగు, దక్షిణదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం – వ్యవహారాలలో విజయం. కుటుంబసభ్యులతో వివాదాలు. ఆస్తిపర ధన, వస్త్రలాభాలు. సోదరులతో సఖ్యత. వృత్తి, వ్యాపారాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. నల్లరంగు, తూర్పుదిక్ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

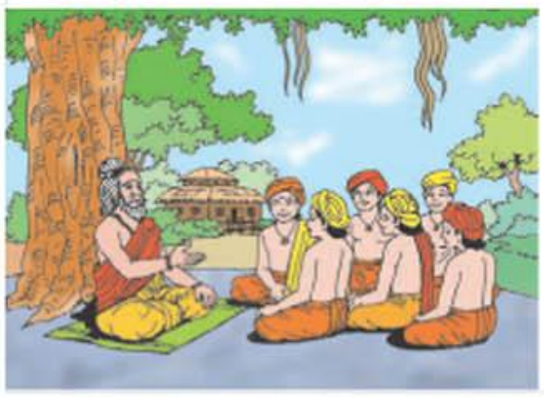
• చిట్టి కథ

ధర్మనిరతి

గోపాలపురంలో కౌశికుడు అనే గురువు ఉండేవాడు. ఆయన వేదవేదాంగాలను కొపోనన వట్టిన మహాపండితుడు. పురాణేతిహాసాలను వుక్కిట వట్టిన దిట్ట. అన్నిటికీ మించి ధర్మనిరతిలో, ధర్మ నిర్ణయంలో ఆయనకు సాటిరాగలవారు లేరని అందరూ చెప్పుకునేవారు.

కౌశికుడి దగ్గర చాలామంది శిష్యులు చదువు కుంటుండేవారు. ఆయనకు ముగ్గురు కొడుకులు. వాళ్లు కూడా ఆయన దగ్గరే విద్య నేర్చుకుంటుండేవారు. కౌశికుడు అన్ని విషయాలలోనూ కొడుకుల కంటే శిష్యులకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇచ్చేవారు. విద్య నేర్పడంలోగానీ, అన్నపానాదుల విషయంలో గానీ శిష్యులకే అగ్రస్థానం ఇస్తుండేవాడు.

ఒకనాడు కౌశికుడు పొరుగూరికి పనిమీద బయల్దేరాడు. ఆయన తన ముగ్గురు కుమారులను, ముగ్గురుశిష్యులను వెంట తీసుకుని అరణ్యమార్గం



ద్వారా వెళుతుండగా భీకరాకారుడైన ఒక బ్రహ్మ రాక్షసుడు వారికి ఎదురుపడ్డాడు.

ఆ బ్రహ్మరాక్షసుడు ''ఆకలి! ఆకలి! నేను మిమ్మల్ని తినేస్తాను'' అన్నాడు.

కౌశికుడు ''రాక్షసోత్తమా! నన్ను తిని నీ ఆకలి తీర్చుకో'' అన్నాడు.

''నువ్వు వృద్ధుడివి. నిన్ను తింటే నా ఆకలి తీరదు. ఈ ఆరుగురిలో ముగ్గురిని నేను తినేస్తాను'' అని చెప్పాడు.

అప్పుడు కౌశికుడు ''అలాగైతే నా ముగ్గురు కొడుకులను తిని, నా శిష్యులను వదిలెయ్యి'' అని ప్రార్థించాడు. బ్రహ్మరాక్షసుడు ఆశ్చర్యపోయి ''అదేమిటి? విచిత్రంగా ఉందే! నీకు పుత్రప్రేమ లేదా?'' అని ప్రశ్నించాడు.

అందుకు కౌశికుడు ''నువ్వు నా కుమారులను తింటే నాకు మాత్రమే పుత్రశోకం కలుగుతుంది. కానీ నన్ను నమ్మి విద్యాభ్యాసం కోసం తమ బిడ్డలను నా వద్దకు పంపిన తల్లిదండ్రులకు పుత్రశోకం కలిగించడం మహాపాపం'' అన్నాడు. ఆ బ్రహ్మరాక్షసుడు గంధర్వుడిగా మారి ''భళా! నీ ధర్మనిరతి ఎంతో గొప్పది. ఈ ధనువు నందిని నీకు కానుకగా ఇస్తున్నాను'' అని ధనువు నందిని ఇచ్చి అదృశ్యం అయ్యాడు.

• మెదడుకు మేత

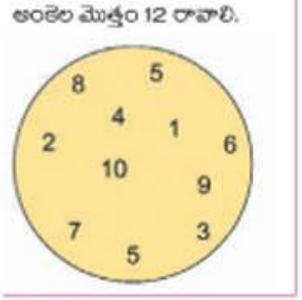
ఒక పిక్నిక్ స్థలాన్ని శుభ్రంచేస్తున్నవారు 21 కూల్‌డ్రింక్ సీసాలు దొరికాయి.
అందులో నిండా ఉన్న సీసాలు 7.
సగం నిండా ఉన్న సీసాలు 7.
పూర్తిగా ఖాళీగా ఉన్న సీసాలు 7.
ముగ్గురు పనివాళ్ళు వాటిని పంచుకోవాలి అనుకున్నారు.
అయితే ముగ్గురి దగ్గర ఒకే సంఖ్య సీసాలు, ఒకే మొత్తంలో కూల్‌డ్రింక్ ఉండేలా పంచుకున్నారు. అదెలాగో చెప్పగలరా?

• మంచిమాట

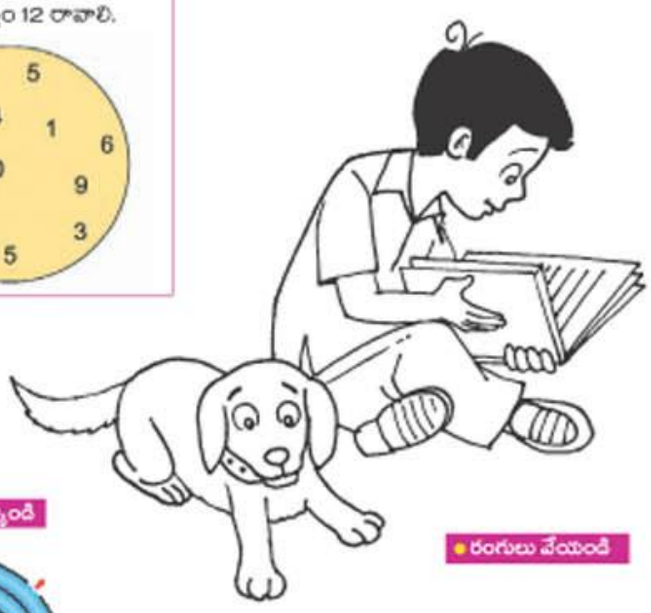
ఈ అక్షరాలను ఒక పద్ధతిలో అమర్చి చూడండి. అది మనిషిగురించి చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

• ప్రయత్నించండి

ఈ వృత్తాన్ని మూడు సరళరేఖలతో ఆరు భాగాలు ఏర్పడేలా గీయండి. ప్రతి భాగంలోని అంకెలను కూడితే అంకెల మొత్తం 12 రావాలి.

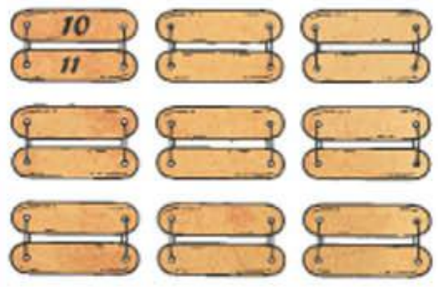


• దాని కనుక్కోండి



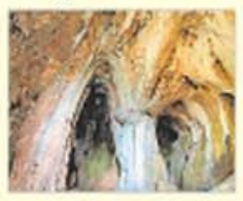
• రంగులు వేయండి

మీరు ఈ తాళపత్రాలపై ఏవైనా అంకెలను వేయండి. ఒకసారి వేసిన అంకెను రెండోసారి వేయకూడదు. అప్పుడు ప్రతిభాగంలోని అంకెలను కూడితే వాటి మొత్తం 135 రావాలి. ప్రయత్నించండి.



• మీకుతెలుసా?

గుహలు ఎలా ఏర్పడతాయి?



గుహలను, మానవనాగరికతకు మధ్య ఎంతో భావ సంబంధం వుంది. రాతియుగంలో చలి నుండి, క్రూరజంతువుల నుండి తమను తాము రక్షించుకోవడానికి మానవులు గుహలలో నివసించేవారు.

గుహలు అంటే పర్వతాల మధ్యన వుండే ఖాళీ ప్రదేశాలు. ఇవి అనేక విధాలుగా ఏర్పడతాయి. సముద్ర కెరటాలు పర్వతాలను తాకుతూ కొందరాళ్ల మధ్య వుండే చిన్నచిన్న రాళ్లను తొలగిస్తాయి. ఈ ప్రక్రియ ఇలా అనేక వేల ఏళ్లు కొనసాగితే పర్వతంలో విశాలమైన ఖాళీ ప్రదేశం ఏర్పడుతుంది. దీనినే 'గుహ' అంటారు.

కొన్ని గుహలు భూమి లోపల కూడా ఏర్పడతాయి. ఇవి భూమి లోపల ఉండే నీటి ప్రవాహాల వల్ల ఏర్పడతాయి. వర్షపు నీటి ప్రవాహంలో నున్న పురాళ్ల కొట్టుకునిపోయి ఆలా ఏర్పడిన ఖాళీలే గుహలు అవుతాయి.

జలపాతాలు కూడా పర్వతాల మధ్యలో ఖాళీ స్థలాలను ఏర్పరుస్తాయి. అవి చివరకు గుహలుగా మార్పు చెందుతాయి. నయాగరా జలపాతాల కింద గుహలు ఈ విధంగానే ఏర్పడ్డాయి.

భూమిపొరల మధ్యలో అన్ని పర్వతాలలో వచ్చే మార్పుల వల్ల కూడా గుహలు ఏర్పడతాయి. కొన్ని గుహలు చాలా పొడవుగా వుంటే మరికొన్ని చాలా లోతుగా ఉంటాయి.

కాసుకో సుడోకు

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

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

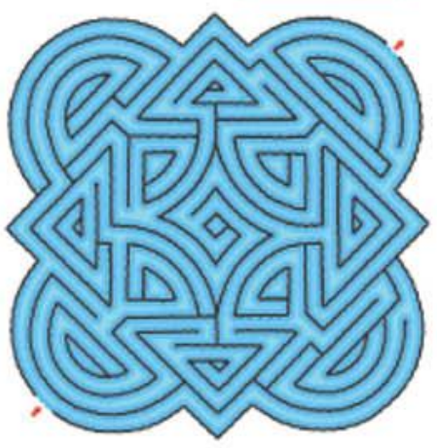
నిన్నటి జవాబు

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

• చరిత్ర

అచ్చు యంత్రం ఎలా మొదలైంది?

చైనాలో క్రీ.శ. 868వ సంవత్సరంలో అచ్చు యంత్రంతో అచ్చు వేయడం మొదలైంది. కొయ్యలోగానీ, లోహంలోగానీ అక్షరాలను చెక్కి మొట్టమొదటిసారిగా చైనాలో పుస్తకాన్ని అచ్చువేశారు. ప్రపంచంలో మొట్టమొదటి ముద్రణాలయాన్ని జర్మనీ దేశస్థుడైన జాన్ గుటెన్‌బర్గ్ 14 వ శతాబ్దం మధ్య ప్రాంతంలో నెలకొల్పాడు. 1476లో విజయవంతంగా ముద్రణాలయాన్ని స్థాపించిన ఖ్యాతి ఇంగ్లండ్‌కు చెందిన విలియమ్ కాక్స్టన్‌కు దక్కుతుంది. ఆ తర్వాత ఈ రంగంలో చెప్పుకోదగినంత అభివృద్ధి జరగలేదు. 19వ శతాబ్దిలో అచ్చువని సాంకేతికంగా త్వరగా అభివృద్ధి చెందింది. అచ్చు అక్షరాలను తయారుచేసే యంత్రాలు వచ్చాయి. చేతితో ఒక 'స్టిక్' అనే సాధనంలో కూర్చి వాక్యాల వరుసలను తయారుచేసేవారు. అచ్చు అక్షరాలను లైనోటైపర్‌లాంటి యంత్రంతో మేగంగా కూర్చే పద్ధతి తయారైంది. విచిత్రమైన విషయం ఏమిటంటే అచ్చు అక్షరాలను తొలి దశలో చూడటానికి మామూలుగా తయారుచేయగా అచ్చులో అవి తిరగబడి ఉండేవి. దాంతో వీటిని తిరగేసి తయారుచేయడం కనుగొన్నారు.



• నిన్నటి జవాబులు

• మంచిమాట: ఆరోగ్యానికి ఉన్నవాటి అన్నమే చేయడు.
• మెదడుకు మేత: 11 సంవత్సరాలు.

ఈ రెండు బొమ్మల మధ్య ఏడు తేడాలున్నాయి. అవేమిటో కనుక్కోండి

ముందడుగు మొదలు పెట్టడానికే ధైర్యం ఉంటే, ముగిసే వరకు కొనసాగించడానికి ధైర్యం దానంతటదే వచ్చేస్తుంది.
- డేవిడ్ విస్కాట్, సైకియాట్రిస్ట్ (1938-1996)

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7
హైదరాబాద్
బుధవారం
26-6-2013

ఆది - తారాంతరంగం | సోమ - లాలిపాఠం | మంగళ - జనహితం | బుధ - మనసే జతగా | గురు - రుచులు | శుక్ర - ప్రజాంశం | శని - ముస్తాబు

చేతన్ ఆనంద్, శారదాగోవర్ధని

ఫొటోలు: శివ మల్కాపురం

ఆనంద గోవర్ధనం

పడితేనే అది ముడి.
లేకుంటే ఒట్టి పసుపుతాడు.
కలిసి పడితేనే అవి ఏడడుగులు.
లేకుంటే ఒట్టి అడుగులు.
కానీ కొన్నిసార్లు...
మూడు ముళ్లు పడ్డాక కూడా
తాడు తాడులా ఉండిపోతుంది!
ఏడడుగులు నడిచాక కూడా
ఏకాకి నడకే బెటరనిపిస్తుంది!
చేతన్ ఆనంద్‌కి జరిగిందిదే!
పెళ్లి వర్కవుట్ అవలేదు.
అలాగని ఆనంద్ ఔట్ అవలేదు.
చేతనను, ఆనందాన్ని ఒకేసారి...
తన జీవితంలోకి తెచ్చిన గోవర్ధనితో కలిసి
ఫ్రెష్‌గా మ్యాచ్ స్టార్ట్ చేశారు.
ఈ కొత్త కాంబినేషనే...
ఈవారం... 'మనసే.. జతగా'.

చేతన్ ఆనంద్ పుట్టి పెరిగింది విజయవాడ. ఇంజనీరింగ్ వరకు చదివిన చేతన్ తొమ్మిదేళ్లకే క్రీడారంగంలోకి అడుగుపెట్టారు. అంతర్జాతీయ టోర్నమెంట్లలో ఆడారు. ఇరవై ఏడేళ్ల వయసులో సహ బాడ్మింటన్ క్రీడాకారిణి గుత్తాజ్వాలను ప్రేమ వివాహం చేసుకున్నారు. ఐదేళ్ల దాంపత్యంలో తోటుదేనుకున్న వరిణామాల ఫలితంగా ఇద్దరూ విడాకులు తీసుకున్నారు. ఆ తర్వాత అతని జీవితంలో స్నేహితురాలిగా, తర్వాత ప్రేమికురాలిగా, ఆ తర్వాత ఇల్లాలిగా శారదాగోవర్ధని ప్రవేశించారు. శారదాగోవర్ధని కూడా చేతన్ ఆనంద్ సహ క్రీడాకారిణి. ఆమె పుట్టిపెరిగింది హైదరాబాద్‌లో! వ్యాపార కుటుంబనేపథ్యం నుంచి వచ్చిన శారద అమెరికాలో ఎల్.ఎల్.ఎమ్ చేశారు. ''చేతన్ వ్యక్తిత్వం, సింప్లిసిటీ నన్ను అమితంగా ఆకట్టుకునేవి. అవే నన్ను తనకి దగ్గరచేశాయి'' అన్నారు శారద. చేతన్ గత జీవితం తనకు అర్థమైందని, ఇప్పుడు ఎంత ఆనందంగా జీవిస్తున్నామో, అదే తనకు ముఖ్యం అన్నారామె.

''ఆడంబరాలకు పోని వ్యక్తి శారద. మా మతాలు వేరైనా నన్ను పెళ్లి చేసుకోవడం కోసం పెద్దలుంచనీకి ఒప్పించింది. నాపై చూపే ఆ ప్రేమ శారదకు నన్ను దగ్గర చేసింది'' అంటారు చేతన్. చేతన్ ఆనంద్ వయసు 32. శారద గోవర్ధని వయసు 27. కిందటేడాది అక్టోబర్ 25న వీరి వివాహం అయ్యింది. ఎనిమిది నెలల వారి దాంపత్యం గురించి వీరు ఏం చెబుతున్నారంటే...

● మీ పరిచయం ప్రేమగా ఎప్పుడు మారింది? పెళ్లి వైపు ఎలా అడుగులు వేయించింది?

చేతన్: గోవి (శారదా గోవర్ధనిని ఇలా పిలుస్తారు చేతన్) క్రీడాకారిణిగా నాకు ముందే తెలుసు. మా ఇద్దరి స్నేహితుల ద్వారా మా మధ్య స్నేహం ఏర్పడింది. సాధారణంగా నాకు స్నేహితులు చాలా తక్కువ. కొత్తవాళ్లతో తొందరగా కలవలేను. ఎదుటివారి వేవ్‌లెంగ్త్ కొంత కలిస్తే తప్ప స్నేహం చేయలేను. శారద అలా కాదు, అందరితోనూ కలుపుగోలుగా ఉంటుంది. మా మధ్య స్నేహం ఎప్పుడు ప్రేమగా మారిందో గుర్తు లేదు...

శారద: క్రీడాకారిణిగా చేతన్ గురించి ముందే తెలుసు. చదువుకోసం అమెరికా వెళ్లి వచ్చిన తర్వాత మా మధ్య పరిచయం ఏర్పడింది. కామ్‌గా తన పనేదో తను చేసుకుంటూ, కలిసినప్పుడు చాలా చక్కగా మాట్లాడే చేతన్ అంటే.. ఎప్పుడు ఇష్టం ఏర్పడిందో నాకే తెలియదు. కాని ఏ చిన్న విషయమైనా షేర్ చేసుకునే వాళ్లం. అప్పుడే పెళ్లి చేసుకుంటే బాగుంటుంది కదా! అని అడిగాను...

చేతన్: దాదాపు ఏడాది పాటు కొనసాగిన మా స్నేహంలో గోవి ఎప్పుడూ నా గత జీవితం గురించి అడగలేదు. అయినా ఏదో సందర్భంలో 'ఇష్ట వజ్జాను' అని చెప్పినప్పుడు కూడా 'ముందే ఆలోచించుకో' అని భయ పెట్టాలని చూశాను (నవ్వుతూ)... కాని తన అమ్మనాన్నలను ఒప్పించి మరీ మా బంధాన్ని పెళ్లి వీటలవైపుకు లీనుకెళ్లింది.

శారద: ఈయన చెంత ఉంటే నేను సంతోషంగా ఉంటాను అనే నమ్మకం వచ్చింది కనుకే పెళ్లివైపు అడుగులు వేశాను.

● పెళ్లి తర్వాత మీ జీవితంలో ఎలాంటి మార్పులు చూశారు?

శారద: పెళ్లికి ముందు కూడా ప్రతి అమ్మాయికీ కొన్ని బాధ్యతలు ఉంటాయి. ఆ తర్వాత ఇల్లాలిగా ఈయన అవసరాలు చూడటం, ఇంటిని చక్కదిద్దుకోవడం.. బాధ్యతలలో మార్పు వచ్చిందనుకున్నాను తప్ప ప్రత్యేకించి ఏమీ అనిపించలేదు.

చేతన్: నేనెప్పుడూ ఒకేలా ఉన్నాను. పెద్ద మార్పేమీ అనిపించలేదు.

● ఒకరిలో ఒకరికి నచ్చనివి?

చేతన్: గోవి నన్ను, నా అవసరాలను గమనించి చూసుకోవడం, మా అమ్మనాన్నలకు ఇచ్చే గౌరవం నాకు బాగా అనిపిస్తాయి. పార్టీలకి, పబ్‌లకు వెళ్లడం, పెద్ద పెద్ద కార్లలో తిరగడం అంటే నాకు ఇష్టం ఉండదు. గోవి కూడా అంతే! ఎవరో చూస్తున్నారు కదా, డ్రాండెడ్ దుస్తులు వేసుకోవాలి, పెద్ద పెద్ద కార్లలో తిరగాలి, దొరకాలంటూ డ్రెస్ వేసుకోవాలి, ప్రతి రోజూ మీడియాలో కనిపించాలి అనుకోదు. పార్టీలకు వెళ్లినా జస్ట్ అటెండ్ అయ్యి వస్తేస్తాం. పార్టీలకు వెళ్లకపోవడం తప్పు అనను కాని పార్టీలే లోకంలా, పార్ట్‌నర్ కన్నా స్నేహితులే ముఖ్యంగా అనుకోకూడదు. వాటికే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తే కుటుంబం స్పాయిల్ అవుతుంది. గోవి అలాంటిదానికి దూరం చిరుద్దం. అలాగే టూ మచ్‌గా నన్ను పలానా చోటుకి తీసుకెళ్లాలి అనుకోదు. ఇంట్లో ఉండటం ఎక్కువ ఇష్టపడుతుంది. నా నుంచి పెద్దగా ఎక్స్‌పెక్ట్ చేయదు... ఇలా నచ్చే అంశాలు చాలానే ఉన్నాయి.

శారద: ఈయన ఎవరినీ హర్ట్ చేయరు. బయట వ్యక్తితో ఎలా ఉన్నా, నా దగ్గరకు వచ్చేసరికి చాలా ఓపెన్‌గా ఉంటారు.

● ఒకరిలో ఒకరికి నచ్చనివి?

చేతన్: గోవి ఓ పెద్ద క్వాళ్చన్స్ బ్యాంక్. చెడు అయినా, మంచి అయినా ఏ చిన్న విషయంలో అయినా డౌట్ వచ్చిందంటే దాలు చెప్పేదాకా వదిలిపెట్టదు. ఇదే నాకు నచ్చదు. వుత్తకాలు, పేపర్లు తెగ చదివేస్తుంటుంది. అందులో ఏదైనా డౌట్ వచ్చిందా... నెట్ సెర్చింగ్ చేసైనా సరే తెలుసుకునేదాకా నిద్రపోదు.

శారద: ఇలాంటి వ్యక్తి నచ్చకుండా కూడా ఉంటారా?! (నవ్వులు)

● పాదువు, పెట్టుబడులు... దబ్బు విషయంలో ఇద్దరిలో ఎవరు పర్‌ఫెక్ట్?

చేతన్: మా నాన్నగారు విజయవాడలోనే బాడ్మింటన్ అకాడమీ స్టార్ట్ చేశారు. దానికి క్రీడలపరంగా సపోర్ట్ చేస్తుంటాను. కాని బిజినెస్ మ్యానేజ్ చేయాలంటే చాలా భవ్యం అనుకుంటాను. అలాగే సేవింగ్స్ కూడా! ఆ క్రెడిట్ గోవికే...!

శారద: నేను డాడీ కంపెనీలోనే ఏడాది పాటు జాబ్ చేశాను. అలా కొంత వరకు మనీ మేనేజ్‌మెంట్ గురించి తెలుసు. కాని పెద్దగా తెలియదు. (నవ్వుతూ)

● బాడ్మింటన్‌లో ఎవరు ఎవర్ని ట్రైన్ చేస్తుంటారు?

చేతన్: ఇంతకు ముందు గోవి కూడా ఆడేది. ఇప్పుడు ప్రెగ్నెంట్. అందుకే ప్రాక్టీస్ చేయడం లేదు. అందుకేనేమో నన్ను ఎక్కువ ట్రైన్ చేయాలని చూస్తుంటుంది. (నవ్వుతూ) తనూ ప్లేయర్ కాబట్టి, ఆ సూచనలు తీసుకుంటుంటాను.

శారద: టెన్నిస్ కోర్ట్‌లో ఇద్దరం డబుల్స్ ఆడుతుంటాం. అప్పుడు నేను సరిగా ఆడకపోతే ఈయనకి చాలా కోపం వచ్చేస్తుంది. ఎవరు సరిగా ఆడకపోయినా ఏమీ అనరు, నన్ను మాత్రం అంటారు. అప్పుడు నాకూ కోపం వస్తుంటుంది.

● పెళ్లలు దాంపత్యబంధాన్ని పట్టి ఉంచుతారంటారా?

చేతన్: పిల్లలు ఉంటే దాంపత్యం ఇంకా స్ట్రాంగ్ అవుతుంది. కాని పిల్లల కోసమే అన్నట్టుగా ఉంటే అది రాజీ పడడమే అవుతుంది.

శారద: మరో ఐదు నెలల్లో మా మధ్య ఇంకో ప్రాణి వస్తుందనుకోవడమే చాలా ఆనందంగా ఉంది.

● ఇద్దరికీ కంగ్రాట్స్!

చేతన్, శారద: థాంక్యూ!

– నిర్మలారెడ్డి, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి

● గతం నుంచి నేర్చుకున్న పాఠాలు?

చేతన్: జరిగినదాంట్లో నా పొరపాటు ఏమీ లేదు. ఇక పాఠాలేముంటాయి? ఎప్పుడూ నేను సింపుల్‌గా ఉండటానికి ఇష్టపడతాను. నాకు నచ్చే అమ్మాయి ఎలా ఉండాలో గోవిలో ఆ క్వాలిటీస్ ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అందుకు నేను అదృష్టవంతుడ్ని అనుకుంటాను.

● ఎప్పుడైనా మీ ముగ్గురూ (చేతన్, జ్వాల, శారద) తారసపడిన సందర్భాలు?

చేతన్: రెగ్యులర్‌గా ఎల్.బి.స్టేడియంలో ప్రాక్టీస్ దగ్గర ఎదురు పడుతుంటాం. 'హాయ్' చెప్పేసుకుంటాం. ఎవరి జీవితంలో వాళ్లం హ్యాపీగా ఉన్నాం కాబట్టి ఏమీ అనిపించదు.

శారద: ఫీలవడం లాంటివి ఏవీ ఉండవు. గతం గతః అంతే!

జగన్ కోసం 395 రోజులు

దైవసమానులైన న్యాయమూర్తులారా... ప్రజల ఆశాజ్యోతికి బెయిల్ ఇవ్వండి

భారతదేశ న్యాయవ్యవస్థ చాలా గొప్పదని, దైవంతో సమానమైన న్యాయమూర్తులు హైకోర్టులో కాని సుప్రీంకోర్టులో కాని అనేక కేసులలో నిరూపించారు. అటువంటి మహానుభావులను ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కోట్లాదిమంది హిందువులు, క్రైస్తవులు, ముస్లింలు ఆసే తారతమ్యం లేకుండా మేమంతా ఒకటే కోరుకుంటున్నాం! మాకు రాజకీయ పార్టీలతో సంబంధం లేదు. ఎవరు నిజాయితీగా ప్రజల కోసం పాటు పడితే వారిని మేము సపోర్ట్ చేస్తాం. దయచేసి జగన్‌కి బెయిల్ మంజూరు చెయ్యండి.

మొన్న ఎన్టీఆర్ ప్రభంజనం: 1983 వరకు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఎంత దారుణమైన పరిస్థితులుండేవో, కాంగ్రెస్ ఎంతమంది ముఖ్యమంత్రులను మార్చిందో, ప్రజలంతా ఎంత విసిగి వేసారి పోయారో! సరిగ్గా అప్పుడే ఒక ప్రభంజనం ప్రారంభం అయ్యింది. తెలుగు ప్రజల ఆశాజ్యోతిగా పేద, మధ్యతరగతి ప్రజల ఆశాదీపంగా అవతరించి, ఢిల్లీ పార్లమెంటులో కూడా మన ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు ప్రత్యేకస్థానాన్ని, గుర్తింపును తెచ్చిన ఘనత ఆనాడు ఎన్టీఆర్‌కే దక్కింది. ఆయన తెలుగుదేశం పార్టీని స్థాపించినప్పుడు కాంగ్రెస్‌లో ఉన్న చంద్రబాబుగారు ఎన్టీఆర్ ముఖ్యమంత్రి అయిన వెంటనే తెలుగుదేశం పార్టీలో చేరి మామగారికే వెన్నుపోటు పొడిచి చివరికి తనే ముఖ్యమంత్రి అయ్యారు.

నిన్న వైయస్సార్ ప్రభంజనం: 1983 ఎన్టీఆర్ ప్రభంజనంలో సైతం 'వులి వెందుల ముద్దుబిడ్డ' గా భారీ మెజారిటీతో గెలిచిన ప్రజాబంధువు వైయస్సార్ గారు, చంద్రబాబు నాయుడు గారు తన పాలనలో హైటెక్ అంటూ పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలను నిర్లక్ష్యం చేసి మేధావి పాలన కొనసాగించారు. ఆయన వల్ల జనం పడుతున్న బాధలను వైయస్సార్‌గారు తన పాదయాత్రలో స్వయంగా చూసి వారి బాధలను పోగొడతానని హామీలిచ్చారు. ముఖ్యమంత్రి అయిన వెంటనే అద్భుతమైన పథకాలతో ఆ హామీలన్నిటినీ నెరవేర్చారు. 2004లో, 2009లో చంద్రబాబు నాయుడు ఎన్ని కుట్రలు చన్ని ఎవరితో పొత్తు పెట్టుకున్నా ప్రజలు ఆయన్ని ఓడించారు. రెండుసార్లు ఇటు రాష్ట్రంలోను, ఇటు కేంద్రంలోను కాంగ్రెస్ పాలనకు ముఖ్యకారకుడైన వైయస్సార్ గారి పాలనను ప్రజలంతా ఒక స్వర్ణయుగంగా నేటికీ కొనియాడుతుండడం తెలిసిందే.

త్వరలో తెఎమ్మెల్యే ప్రభంజనం: 1983 లో ఎన్టీఆర్ ప్రభంజనం, 2004-2009లో వైయస్సార్ ప్రభంజనం చూశాం. త్వరలోనే 2014లో తెఎమ్మార్ (జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి) ప్రభంజనం చూడబోతున్నాం. జగన్ పరిపాలన కోసం జనం ఎదురుచూస్తున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు మళ్లీ మంచిరోజులు రాబోతున్నాయి. అందుచేత ప్రజాబీష్టం మేరకు జగన్‌ను విడుదల చేయాలని ప్రజల్లో ఒకడిగా మన న్యాయమూర్తులను కోరుకుంటున్నాను.

– ఎన్.రాము, కొత్తపేట, హైదరాబాద్

● సమ్‌థింగ్ స్పెషల్

సరదాగా విసిరేస్తే.. శతాబ్దం తర్వాత దొరికింది!

నదిలో దొరికిన బాటిల్ ఇదే...

ఆనక్షరంగా ఉన్న బాటిల్ కథ ఇది. అమెరికాలోని మిచిగాన్ రాష్ట్రం ఆల్గానక్ నగరంలోని ఓమ్మా అనే పార్క్‌కు ఆనుకుని ఉన్న నదిలో కి శతాబ్దం కిందట విసిరేసిన ఈ బాటిల్ తాజాగా బయటపడింది. ఇందులో ఉన్న కాగితం, అందులో రాసిపెట్టిన వివరాల ప్రకారం ఈ బాటిల్‌ను ఎప్పుడు, ఎవరు నీటిలోకి విసిరారో తెల్సారు. 1915లో బాటిల్‌ను నదిలోకి విసిరేసినట్లు తేలింది. మిచిగాన్‌కు చెందిన ఇద్దరు అమ్మాయిలు పార్క్‌లో తాము ఎంజాయ్ చేసిన విధానం గురించి ఒక కాగితం మీద రాసి దాన్ని బాటిల్‌లో పెట్టి నదిలోకి విసిరేశారు. ఆ తర్వాత వారు దాని గురించి పట్టించుకోలేదు. ఎవరెవరికీ దొరకలేదు. కాలక్రమంలో నాటి అమ్మాయిలు అమ్మలై, అమ్మమ్మలై మరణించారు. ఈ మధ్యనే నది మధ్యలో 90 అడుగులలోతులో ఒక డైవర్‌కు ఈ బాటిల్ దొరికింది. కాగితంలో ఉన్న అక్షరాలను బట్టి ఈ విషయాన్ని వారి కుటుంబానికి వివరించారు. ఇదొక ఆశ్చర్యకరమైన వార్తగా వత్రికలకు ఎక్కింది. 97 సంవత్సరాల కిందట ఈ బాటిల్‌ను నదిలో విసిరిన టిలీ ఎన్సర్, పెలీనా ప్రామ్ స్టెల్లర్ ల వారసులు ఈ విషయంపై ఉత్కంఠిక్కిరి అవుతున్నారు. తాము ఈ బాటిల్‌ను మ్యూజియంకు డొనేట్ చేస్తామని వారు ప్రకటించారు.

● విటమిన్-డి

రోగాల పాలిట 'రవి'డి !

ఆ పోషకాన్ని వ్యాధుల పాలిట 'రౌడీ' అని పిలిచే బదులు... 'రవిడి' అని పిలిస్తే బాగుంటుంది. ఎందుకంటే... అది 'రవి' నుంచి లభిస్తుంది. అంటే సూర్యుడి నుంచి అన్నమాట. ఎండ తగలక పోవడం ఒక ప్పుడు గొప్ప విషయమేమో గాని ఇప్పుడు కాదు. ఎందుకంటే ఎండలోకని వాళ్లకు ఇప్పుడు ఆ పోషకం లోపించడంతో ఎన్నో వ్యాధులు వస్తున్నాయి. ఎన్నో జబ్బులు చేస్తున్నాయి. వాటి నుంచి దూరంగా ఉండాలంటే దాన్ని తినడం ద్వారా తీసుకో వడం కంటే తిరగడం ద్వారా తీసుకోవ డమే ఎక్కువ వీలవుతుంది. అందుకే ఎండలో కాస్త రవికాంతులకు ఎదురెళ్లండి. ఆ 'రవి'-డీ బాడీలో రెడీ అవుతుంది. అది వ్యాధులను 'ధీ' కొడు తుంది. ఆ పోషకం పేరే విటమిన్-డి. దాని ప్రాధాన్యాన్ని చెప్పేదే ఈ కథనం.

సుజాత స్టీఫెన్,
న్యూట్రిషనిస్ట్, అవేర్ గ్లోబల్ హాస్పిటల్,
హైదరాబాద్

విటమిన్-డి ఆహారంలో కంటే సూర్యరశ్మిలో ఎక్కువగా లభ్యమవుతుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే సూర్యకాం తిలో శరీరం వల్ల లభ్యమయ్యే 80% నుంచి 90% ఉంటే, దిగతాది మాత్రమే ఆహారం నుంచి లభ్యమవుతుందన్న మాట. 'విటమిన్ డి'లో ప్రధానంగా దాదాపు వది రకాల వరకు ఉన్నా అందులో విటమిన్ డి2 (ఎర్గో క్యాల్సిఫెరాల్), విటమిన్ డి3 (కోలీ క్యాల్సిఫెరాల్) ముఖ్యమైనవి. ఇది సూర్యరశ్మిలోని అల్ట్రావయొలెట్ కిరణాలు తాకినప్పుడు చర్మంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది.

ఎన్నో రకాల ఉపయోగాలు...

మన శరీరంలోని జీవక్రియల నిర్వహణకు 'డి'-విట మిన్ చాలా కీలకం. రికెట్స్ అనే ఎముకల వ్యాధి, ఎముకలు బలహీనపడి ఆస్టియోపోరోసిస్, ఎముకల్లో సొప్పగా ఉండే ఇస్టియోమలేసియా, హైపోపారాయిడిజమ్ వల్ల ఎముక బల హీనపడటం, ఆస్టియోజెనిసిస్ ఇమ్‌పర్‌ఫెక్టా వంటి జన్యు సంబంధమైన వంశపారంపర్యంగా వచ్చే వ్యాధులు... వీటి న్నింటిలోనూ విటమిన్-డితో చికిత్స చేస్తారు. దీని లోపంతో పారాథైరాయిడ్ గ్రంథి సక్రమంగా పనిచేయకపోతే ఒక్కో సారి ఫిట్స్/కన్వల్షన్స్‌కు దారితీసే ప్రమాదమూ ఉంది. పెద్దవయసు వారు ప్రమాదవశాత్తూ పడిపోతే ఎముకలు విరిగిపోకుండా ఉండా లంటే విటమిన్-డి కావాల్సిందే. ఇక మాత్రమిందాల జబ్బు ఉన్న వారిలో క్యాల్షియం తగ్గి ఎముకల్లో బలహీనత రాకుండా ఉండాలంటే విటమిన్-డి చాలా అవసరం.

పైన పేర్కొన్న వాటికి తోడు గుండె, రక్తప్రసరణ జబ్బుల విషయంలో, రక్తపోటు ఉన్నవారికి, పై కొలెస్ట్రాల్‌తో బాధపడేవారికి, దయాబెటిస్, న్యూలరాయం ఉన్న వారికి, మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, క్రానిక్ ఆబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మునరీ డిసీజ్ (సీఓపీడీ) ఉన్నవారికి, ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్ బాధితులకు, మహిళల్లో ప్రీ-మెన్స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్‌తో బాధపడేవారికి, వంటి, దిగుళ్ల వ్యాధుల నివారణకు కూడా విటమిన్-డి కావాలి. ఇక విటిలిగో, స్క్లిరోడెర్మా సోరియాసిస్ వంటి చర్మరోగాలు ఉన్నవారికి కూడా విటమిన్-డి కావాలి. సోరియాసిస్ చికిత్సల్లోనైతే 'క్యాల్సిట్రాల్' లేదా 'క్యాల్సిపోట్రీన్' అని పిలిచే విటమిన్-డిని వాడుతారు.

క్యాన్సర్ నివారణి విటమిన్-డి

ఆస్టియోకంటే కీలకమైన విషయం ఏమిటంటే... విటమి న్-డి ఎన్నో రకాల క్యాన్సర్లను సమర్థంగా నివారిస్తుంది. క్యాన్సర్ కణాలను విటమిన్-డి నాశనం చేస్తుంది. అందుకే కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల చికిత్సలో 'విటమిన్-డి'ని ఒక కొష ధంలా ప్రిస్క్రయిబ్ చేస్తారు. అంతేకాదు... ఇది సహజ వ్యాధినిరోధకశక్తిని ప్రేరేపించడం వల్ల ఒక్క క్యాన్సర్లనేగాక... చిత్ర తృత పీలకాని ఎన్నో రకాల ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్లనూ నివారి స్తుంది. అందుకే 'విటమిన్-డి' ఉప యోగాలు, వైద్యరంగంలో దీని ప్రాధాన్యం చర్చనీయాంశమైంది.

కనుగొన్నదిలా...

విటమిన్-డి ని కనుగొన్న తీరు చాలా ఆసక్తికరం. రికెట్స్ వ్యాధికి గురైన ఎముకలు తమ గట్టిదనం కోల్పోవడం వల్ల సహజాకృతిని కోల్పోవడమో, తేలికగా విరిగిపోవడమో జరుగుతుంది. 1918లో ఎడ్వర్డ్ మెలాన్‌బీ అనే శాస్త్రవేత్త - కాడ్‌లివర్ ఆయిల్‌లోని కొవ్వులో కరిగే ఒక పోషకం రికెట్స్ వ్యాధికి సమర్థమైన చికిత్స అని కనుగొన్నారు. ఆ తర్వాత 1924లో హెచ్. స్టీన్‌బాక్, ఆల్ఫ్రెడ్ ఫేబియన్ హెస్ అనే పరిశోధకులు చేసిన అధ్యయనాల్లో సూర్యరశ్మిలోని అల్ట్రా వయొలెట్ కిరణాలు సోకినప్పుడు కొన్ని జీవుల్లో కొవ్వు పదార్థం లాంటి పోషకం ఉత్పత్తి అవు తోందని, ఆ పోషకంలో రికెట్స్‌ను తగ్గించే గుణం ఉందని కనుగొన్నారు. అయితే అప్పటికి విటమిన్ 'డి'ని ఐసొ ల్యాబ్‌లో ఏసొలేట్ చేయలేదు. అప్పటివరకూ ఆ పోషకాన్ని 'వయొస్టెరాల్' అని పిలిచారు. ఆ తర్వాత 1935 నాటికి 'వి టమిన్ డి'ని వ్యూహ్లాయిల్ వేరు చేశారు. దాన్ని వైద్యపరిభా షలో 'క్యాల్సిఫెరాల్' అంటారు.

లభ్యమయ్యేదిలా...

ఆరుబయట నడవడం విటమిన్-డి గ్రహించడానికి చాలా సులభమైన, సమృద్ధమైన మార్గం. ముఖం, చేతులు, భుజాలు లేత ఎండ కాంతికి ఎక్స్‌పోజ్ అయ్యేలా రోజులో మూడుపాళ్ల పొద్దున మొత్తం ఆరుగంటలు గడపుతూ... ఇలా మూడు వారాలు కొనసాగిస్తే విటమిన్-డి లోపం ఉన్న వారిలో స్వాభావికంగానే అది చాలావరకు సమకూ తుంది. విటమిన్-డి లోపం ఉన్నవారు ఇలా ఎండకు ఎక్స్ పోజ్ కావడం మొదలుపెట్టిన ఆరు రోజుల్లోనే గుణం కనిపి స్తుంది.

ఇక ఆహారపదార్థాల విషయానికి వస్తే... ముఖ్యంగా దేవల కాలేయాల్లో లభ్యమయ్యే నూనెల్లో విటమిన్ డి పొరు కుతుంది. కాడ్, మాకెరెల్, సార్డినేవ (షార్క్), సాల్మొన్, ట్యూనా వంటి చేవల కాలేయాలతో పాటు కొన్ని కాయధా న్యాలు, గుడ్లు, నెయ్యి, వెన్న వంటి ఆహార పదార్థాలలో కూడా ఇది లభ్యమవుతుంది.

మరికొన్ని ఉపయోగాలు...

● శరీరం క్యాల్షియమ్‌ను గ్రహించేందుకు విటమిన్ డి తోడ్ప డుతుంది. ● ఫాస్ఫరస్ వంటి ఇతర పదార్థాలను గ్రహించే దుకు ఉపయోగపడుతుంది. ● రక్తంలోని క్యాల్షియమ్ సరైన పాళ్లలో ఉండేలా చూసేందుకు ఉపయోగపడే పారాథైరా యిడ్ గ్రంథి సక్రమంగా పనిచేయాలంటే విటమిన్ డి ఎంతో అవసరం. ● గర్భిణులకు విటమిన్ -డి ఇవ్వడం - భవిష్య త్తులో పిల్లల ఆరోగ్య సంరక్షణకు, వాళ్ల వికాసానికి ఎంత గానో తోడ్పడుతుంది. ● మానసిక ఆరోగ్యానికి సైతం విట మిన్ డి ఎంతో అవసరం. ఎముకల విషయంలోనే కాదు... మానవ సంబంధాలు బలిష్ఠంగా ఉండటానికి విటమిన్-డి దోహదపడుతుందని కొన్ని ఆధునిక పరిశోధనల్లో తేలింది. ● ఒత్తిడి ఊబి పెరగడం కోసం కూడా విటమిన్-డి తోడ్ప డుతుంది.

నిర్ధారణ కిలా...

రక్తపరీక్ష ద్వారా విటమిన్-డి ఉందాల్సిన పరిమాణాన్ని తెలుసుకుంటారు.

అనుబంధ రుగ్మతల్లో చికిత్స కోసం...

● రికెట్స్‌లో చికిత్సకు, నివారణకు దీన్ని ఉపయోగిస్తారు. ఎముకలలో లోపాలు ఉన్నప్పుడు వైద్యపరంగా అమర మైన మోతాదులు (ప్రతిరోజూ 25 మైక్రోగ్రాముల నుంచి 125 మైక్రోగ్రాముల వరకు) సూచిస్తారు. వ్యాధితీవ్రతను బట్టి ఈ మోతాదును నిపుణులు నిర్ణయిస్తారు.

● ఆర్థరైటిస్ చికిత్సలో: ఎముకలు పెళుసుగా మారిపోయి తేలిగ్గా విరిగిపోయే 'ఆర్థరైటిస్' వ్యాధి చికిత్సలో కూడా వైద్యులు 'విటమిన్-డి' ఇస్తుంటారు. అవసరాన్ని, వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి రోజూ 125 మైక్రోగ్రాముల వరకు డాక్టర్లు సూచిస్తుంటారు.

● చంటి చికిత్స: పన్ను ఏర్పడే ప్రక్రియలో వంటికి అవసర మైన పోషకాల్లో విటమిన్-డి ముఖ్యమైనదని మెలాన్‌బీ పరిశోధనల్లో తేలింది. తగినంత విటమిన్-డి ఇవ్వడం వల్ల వంటికి సంబంధించిన చాలా సమస్యలను నివారించవచ్చని కనుగొన్నారు. పన్ను బలంగా, పటిష్ఠంగా మారడానికి విటమిన్-డి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

● ఇన్ఫ్లుయెంజా: విటమిన్-డి ద్వారా శరీరానికి లభించే వ్యాధినిరోధకశక్తి వల్ల ఇన్ఫ్లుయెంజా వైరస్ వంటి సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుందని తేలింది. అంతేకాదు మరెన్నో రకాల ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి విటమిన్-డి రక్షిస్తుంది.

ఈ జబ్బుల నుంచి రక్షణ

● అస్థమా ● అల్జెరోస్క్లిరోసిస్ ● బ్లాడర్ క్యాన్సర్ ● బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ● క్రానిక్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్ ● కొలోన్ క్యాన్సర్ ● కంజెస్టివ్ హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ ● క్రోన్స్ డిసీజ్ ● ఓవేరియన్ క్యాన్సర్ ● డిప్రెషన్ ● ఎపిలెప్సీ ● ఫైబ్రో మయాల్జియా ● హార్ట్ ఎటాక్ ● హైపర్‌టెన్షన్ ● ఇన్ఫ్లమేటరీ బవెల్ డిసీజ్ ● లెప్రసీ ● లివర్ డిసీజ్ ● మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ ● మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్ ● మయోఫేషియల్ పెయిన్ సిండ్రోమ్ ● ఆస్టియోపోరోసిస్ ● పెరియోడాంటల్ డిసీజ్ ● ప్రి-ఎక్లాంప్సియా ● సోరియాసిస్ ● రెక్టల్ క్యాన్సర్ ● రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ● సెనైల్ డిమెన్షియా ● స్ట్రోక్ (పక్షవాతం) ● టెటెటస్ (రెచిలో గుయ్ మనే శబ్దం) ● ట్యూబర్క్యులోసిస్ ● టైప్-2 డయాబెటిస్ ● అల్సరేటివ్ కొలైటిస్

ఏయే పదార్థాలలో ఎంతెంత...?

వాస్తవానికి ఆహారపదార్థాల ద్వారా లభ్యమయ్యేదాని కంటే సూర్యరశ్మికి తాకినప్పుడు చర్మం కింది పొరలో దీని ఉత్పత్తి ఎక్కువ. అయినప్పటికీ కొద్ది మోతాదుల్లో కొన్ని రకాల ఆహారపదార్థాల నుంచి అది లభిస్తుంది. అవి...

ఆహారపదార్థం	పరిమాణం (మైక్రోగ్రాముల్లో)
కాడ్‌లివర్ ఆయిల్	175
పార్క్ లివర్ ఆయిల్	50
గుడ్లు	1.5
నెయ్యి	2.5
వెన్న	1.0

(ఇవి 100 గ్రా. ఎడిబుల్ పోర్షన్‌లో లభించే మోతాదులు)

గోడలపై క్యాల్షియమ్ పాళ్ల పెరగవచ్చు. రక్తనాళాలతో పాటు కాలేయంలో, మిపిరిత్తుల్లో, మూత్రపిండాల్లో, కడు వులో క్యాల్షియమ్ మోతాదులు పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే ఎండలో తిరగడం లేదా స్వాభావికమైన ఆహారం ద్వారా కాకుండా... ఇతరత్రా కూపాల్లో (కృత్రిమంగా) విట మిన్-డి తీసుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు కేవలం నిపుణుల సూచనల మేరకే దాన్ని తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

విటమిన్-డి విశేషాలు...

● విటమిన్-బీ కాంప్లెక్స్, విటమిన్-సి ల తరహాలో విట మిన్-డి... వంట సమయంలో ఆ వేడికి అంత తేలికగా నాశనం కాదు.

● ఆహారపదార్థాల ద్వారా దీన్ని తీసుకున్నప్పుడు ఇది చిన్నపేగులోని 'జెజునమ్' నుంచి శరీరంలోకి ఇంకు తుంది. అయితే సూర్యరశ్మి ద్వారా చర్మం నుంచి ఉత్పత్తి అయినప్పుడు మాత్రం చర్మంలోని లోపలి పొర డెర్మిస్ ప్రాంతంలో తయారై రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశించి, కాలే యానికి వెళ్తుంది.

● ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఒక బిలియన్ మంది విటమిన్-డి లోపంతో బాధపడుతున్నారు.

● విటమిన్-డి లోపం వల్ల పట్టణ ప్రాంతపు పిల్లల్లో న్యూల కాయం వస్తోంది.

● ఐటీవల ఆడపిల్లలు తగిన వయసు రాకముందే చాలా త్వరగా రజస్వల అవుతున్నారు. ఇది తల్లులకు చాలా ఆందోళన కలిగిస్తున్న అంశం. విటమిన్-డి తగినంత లభించడం ద్వారా వారు 12-14 ఏళ్ల వయసులోనే రజ స్వల అవుతారని, విటమిన్-డి లోపం వల్ల చాలా చిన్న వయసులో ఆ పరిణామం కనిపిస్తోందని ఇటీవలి అధ్యయనాల్లో తేలింది.

విటమిన్-డి ప్రాధాన్యాన్ని గ్రహించి ఇకపై పిల్లలు ఆరుబయట తిరగడం, పిల్లలనైతే లేత ఎండపాడ తగిలేలా ఆరుబయట ఆడనివ్వడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అందుకే చిన్న తర్వాత తిరగడం వాకింగ్ రూపంలోనైతే ఆరోగ్యాన్నీ, ఎండలోనైతే ఆరోగ్యభాగ్యాన్ని ఇస్తుంది.

– నిర్వహణ: యాసీన్

మీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యమే మా లక్ష్యం...
• దయాబెటిస్ • కైరాయిడ్ • పైల్స్
• ఫిస్టులా • ఫిషర్స్ • స్కిన్ & హెయిర్
పాజిటివ్ హోమియోపతి
SMS 'Positive' to 55352 | Toll free No. 1800 425 0144
9290901002

ప్రపంచంలో 1st కాంప్లిమెంటరీ హోమియోపతి @ హోమియోకేర్
అడ్వాన్స్‌డ్ స్కిన్ మరియు హెయిర్ సొల్యూషన్ చికిత్స
• మధుమేహం • కైరాయిడ్ • కీళ్లనొప్పులు • పైల్స్ సమస్యలు
• సంతానలేమి • మాస్టిన్ సమస్యలు • చర్మ సమస్యలు
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్
అంతా కస్టమైజ్‌ఫర్ - 95500 03399 Toll Free - 1800 102 2202

భవిష్యం

మేషం
ఆదాయ వ్యయాలు. ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. చిన్ననాటి మిత్రుల కలయిక. వినమభిలోదాలు. వృత్తి, వ్యాపారంలో అనుకూలస్థితి. ఆస్తాపత్తిర వివాద. గులాబీ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
ఆర్థిక పరిస్థితి నిరాశాజనకం. ధనవ్యయం. కుటుంబ సమస్యలతో చికాకులు. ఆరోగ్యం కుంటిపడుతుంది. ఆదోగ్య భంగం. త్రుటిలోభ్యం. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
నమ్మిపోసులలో చివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. త్రుటి పెరుగుతుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. బంధువుల నుంచి ఒత్తిడులు. ధనవ్యయం. నీలం రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
ఆశ్చర్యకరమైన విషయాలు తెలుసుకుంటారు. పరిస్థితులు అనుకూలిస్తాయి. చిన్ననాటి మిత్రుల కలయిక. చిందువిదోదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఆకుపచ్చ రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
ఆర్థిక లావాదేవీలు సంతృప్తికరం. దుబారాలు తొలగుతాయి. మనశ్శాంతి భోగాతి. శుభవార్తలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఊపందుకుంటాయి. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
మిత్రులతో మాటపడొద్దు. ధనవ్యయం. కుటుంబ సమస్యలు. ఆరోగ్యభంగం. త్రుటిలోభ్యం. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. ప్రయాణాలు వాయిదా వేయడం మంచిది. ఆకుపచ్చ రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
పనిపాటుల నుంచి ఒత్తిడులు. ధనవ్యయం. కుటుంబంలో కొన్నిపాటి విరోధులు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిదుర్సాహ పడుస్తాయి. అధ్యాత్మిక చింతన. బంధువులను కలుసుకుంటారు. నలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
సేవా కార్యక్రమాలపై ఆసక్తి. సంఘంలో గౌరవం. విలువైన వస్తువులు కొంటారు. పనివారలాలు పెరుగుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. చమపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
కుటుంబవర్యులతో మాట పట్టింపులు. ఆరోగ్యభంగం. త్రుటి తప్పదు. మనశ్శాంతి కొద్ది. వృత్తి, వ్యాపారాలు సత్ఫలితాలు సాగుతాయి. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
కుటుంబంలో శుభకార్యాలు. ఆర్థిక ప్రగతి. ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలు సజావుగా సాగుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ముందడుగు. ఎరుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
త్రుటి. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిదుర్సాహకరం. ఆరోగ్యభంగం. ధనవ్యయం. గొడవలతో చివాదాలు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. బంగారు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
శుభవార్తలు. ఆస్తిక్ర భవ. వస్త్రలాభాలు. మనశ్శాంతి భోగాతి. బంధుమిత్రుల అండదండలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో అనుకూల వాతావరణం. చిందువిదోదాలు. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

● చరిత్ర

బిలియర్డ్స్ ఆట ఎప్పుడు మొదలయింది?

బిలియర్డ్స్ చాలా ఆధునికమైన ఆటలా కనిపించినా ఇది చాలా ప్రాచీనమైనది. క్రీస్తుపూర్వం 400 సంవత్సరాల నాటికే గ్రీకు వారికి ఈ ఆట తెలుసనడానికి చారి త్రక ఆధారాలున్నాయి. ప్రాచీన ఈజి ప్టులో కూడా బిలియర్డ్స్ ఆట ఆడేవాళ్లు.

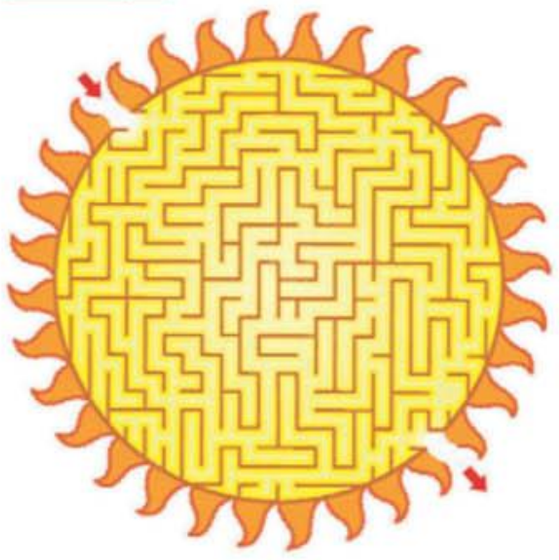
క్రీ.శ. 1461 నుండి 1483 వరకూ ఫ్రాన్స్‌ను పరిపాలించిన రాజు 11వ లూయిస్ దగ్గర బిలియర్డ్స్ ఇదే బల్ల వున్నట్లు లిఖిత రూపమయిన ఆధారాలున్నాయి.

18వ శతాబ్దం నాటికి బిలియర్డ్స్ మరికొన్ని దేశాలకు విస్తరించింది. 19వ శతాబ్దం ఆరంభంలో పియాజా, కోవెంట్ గార్డెన్ (లండన్‌లో) బమ్మడు అందరూ ఆడే మొదటి బిలియర్డ్స్ రూమ్‌ను నిర్మించారు.

1674లో బిలియర్డ్స్ ఆట గురించి చార్లెస్ టాటస్ వ్రాసిన "కంప్లీట్ గేమ్‌స్టర్" గ్రంథంలో పేర్కొనబడింది.

1800లలో బిలియర్డ్స్ ఆట కొత్తరూపు సంతరించుకున్నది. ఇంగ్లం డ్‌లో 1807లో బిలియర్డ్స్ ఆట గురించి ఇంగ్లీషులో పుస్తకం వెలువడింది.

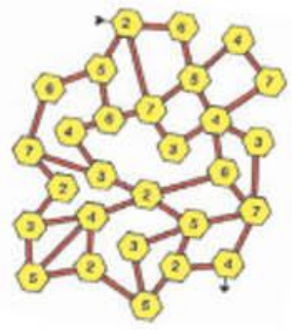
● దారి కనుక్కోండి



● మెదడుకు మేత

ఒక మైదానంలో కొన్ని బాతులు, కొన్ని గొర్రెలు ఉన్నాయి. వాటన్నటి కాళ్ళు లెక్కిస్తే 50 కాళ్ళు ఉంటాయి. ఒకవేళ గొర్రెలకు రెండు కాళ్ళు, బాతులకు నాలుగు కాళ్ళు ఉన్నాయని అనుకుంటే వాటి కాళ్ళ మొత్తం సంఖ్య 68 ఉంటుంది. మరి ఆ మైదానంలో ఎన్ని బాతులు, ఎన్ని గొర్రెలు ఉన్నాయో చెప్పగలరా?

బాణం గుర్తు నుండి ప్రారంభించి ఈ దారుల ద్వారా బయటకి రావాలి. కానీ అలా దాటిన షడ్భుజాల సంఖ్య బేసిసంఖ్యలో ఉండాలి. ఆ షడ్భుజాల్లోని అంకెలను కూడితే మొత్తం 48 రావాలి. ప్రయత్నించగలరా?



● రంగులు వేయండి

కాసుకో సుడోకు

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

నిన్నటి జవాబు

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

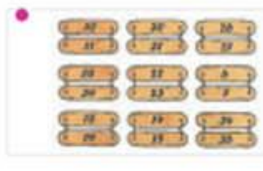
నిబంధనలు : ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అధంగా, పలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే వాడాలి. ప్రతి 3x3 చదరంలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

ఈ అక్షరాలను ఒక పదుసూత్రంలో అమర్చి చూడండి. ఇది పెదలో తెచ్చిన ఓ మంచి మాట.

● నిన్నటి జవాబులు

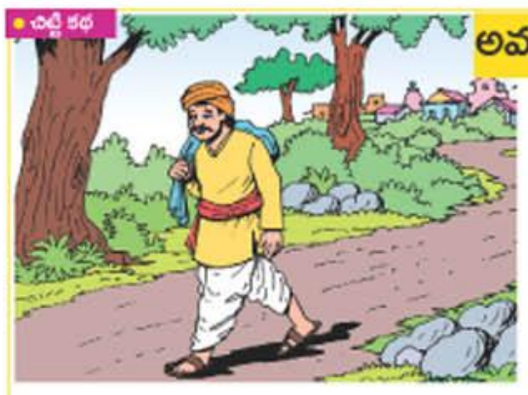
● మండిమాళ: బల్బోన్నలికి తోడ్పడేది విద్య

● మెదడుకు మేత: నిండి ఉన్న సీసాలు 3 + 1 నుగు నిండి ఉన్న సీసా + 3 ఖాళీ సీసాలు నిండి ఉన్న సీసాలు 3 + 1 నుగు నిండి ఉన్న సీసా + 3 ఖాళీ సీసాలు నిండి ఉన్న సీసాలు 1 + 5 నుగు నిండి ఉన్న సీసా + 1 ఖాళీ సీసా



● చిట్టి కథ

అవయవాల అలక



ఒక వ్యక్తి కూలి పనిచేయడానికి కాలినడన కాలా దూరం బయలుదేరాడు. అలా నడ న్తూనే వున్నాడు. కొంతసేపటికి అలసట వచ్చింది. కాళ్ల నొప్పులు మొదలయ్యాయి. నడిచి నడిచి కాళ్ల పీక్కుపోతున్నాయి.

అప్పుడు కుడిచాలు ఎడమ కాలితో ఇలా అంది. ''ఇంత భవనడి నడవటం మన వంతు. నోరు, పొట్ట మాత్రం హాయిగా తిని కూర్చుంటాయి''

''అవును నిజమే, ఇన్నాళ్ళూ నాకు ఈ ఆలోచనే రాలేదు'' అంది ఎడమ కాలు.

''భవనడటం మన వంతు. ఇది చాలా అన్యాయం కదూ!'' అంది కుడిచాలు.

''నిజంగా చాలా అన్యాయం'' అని ఎడమ కాలు అంది.

ఆ వ్యక్తి కూలి చేసే ప్రాంతానికి చేరుకు న్నాడు. అప్పుడు కాళ్లకు విశ్రాంతి లభిం చింది. చేతులు పని చేయడం ప్రారంభిం చాయి. కాళ్ళు కొట్టడం, నేల చదును చేయడం, నీళ్ళు పోయడం ఈ పనులన్నీ చేతులు చేస్తున్నాయి. హఠాత్తుగా కుడి చెయ్యి ఎడమ చెయ్యితో ఇలా అంది.

''ఇందాక కాళ్ల మాట్లాడుకున్న మాటలు విన్నావు కదా! ఇప్పుడిక శ్రమ పడటం మన వంతు అయింది. కాళ్ల చెప్పింది నిజమే. మనం శ్రమపడుతుంటే నోరు, పొట్ట హాయిగా తింటున్నాయి''.

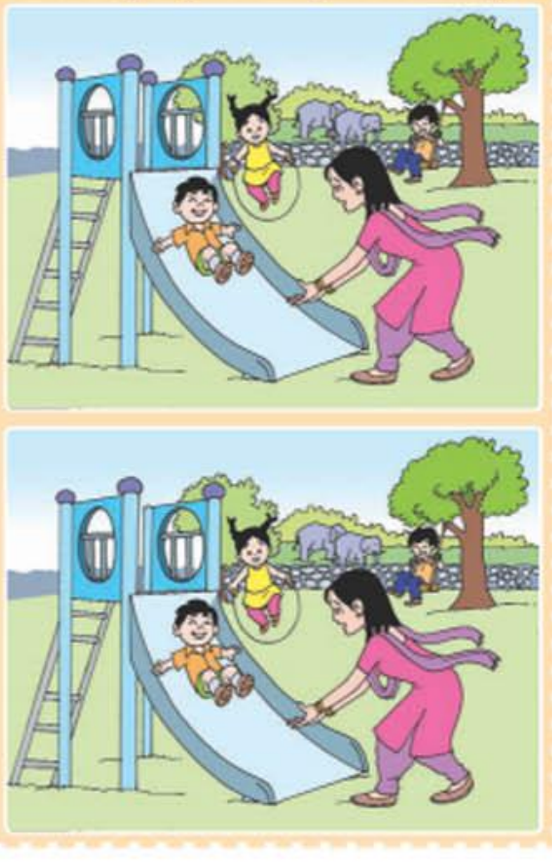
''అవును, నరిగ్గా చెప్పావు'' అంది ఎడమ చెయ్యి. ఈ మాటలన్నీ నోరు, పొట్ట విన్నాయి.

ఆ తర్వాత ఆ వ్యక్తి భోజనం చేయడానికి కూర్చున్నాడు. చేతులు ఆహారం అందించినా నోరు తెరవడం లేదు.

ఆకలితో శరీరం నీరసించిపోతోంది. బ్రతిమాలగా బ్రతిమాలగా నోరు ఆహారం స్వీకరించింది. కానీ పొట్ట దాన్ని జీర్ణం చేసుకో నని భీష్మించింది.

ఆహారం జీర్ణం కాక శక్తి లేకపోవడంతో కాళ్లకు, చేతులకు నీరసం వచ్చి తూలిపోతు న్నాయి. అవి మళ్లీ పొట్టను బతిమాలగా ఆహారం జీర్ణం అయింది. కాళ్లకు, చేతులకు శక్తి వచ్చింది.

ఈ రెండు బొమ్మల మధ్య ఏదు తేడాలున్నాయి. అవేమిటో కనుక్కోండి



● మీకు తెలుసా?

పక్షులు తమ ఈకలను ఎందుకు శుభ్రం చేసుకుంటాయి?

పక్షులు తరచూ తల వక్కను తిప్పి తమ ఈకలను ముక్కుతో శుభ్రం చేసుకోవడం గమనించవచ్చు. ఇలా చేసుకోవడం మనకు చూడటానికి తమాషాగా వుంటుంది.

రెక్కలు రావడం మొదలు కాగానే పక్షులకు ఇలా శుభ్రం చేసు కునే అలవాటు వస్తుంది. దీనివల్ల ఈకలు బలంగా, శుభ్రంగా తయారవుతాయి. ముక్కుతో శుభ్రం చేయడం వల్ల ఈకలు మెత్తగా తయారవుతాయి.

ప్రతి పక్షికి తోకమొన వైపుభాగంలో తైలగ్రంథులు వుంటాయి. ఈ గ్రంథులకు ముక్కు తగలగానే ఒక విచిత్రమైన తెల్లని తైలం రెక్కల మీదికి ప్రవహిస్తుంది. ఈ తైలం వల్ల ఈకలు శుభ్రంగా మెరుస్తూ కనబడ తాయి. ఈ తైలం వుండటం వల్ల ఈకలకు నీటి తడి అంటదు. పోతపోసిన ఈ తైలం వక్షికోటికి పోయినా దానికి హాని లేదు. పైగా తైలంలో వుండే 'విటమిన్ డి' లభించి బలం చేకూరుతుంది. ఒకవేళ ఈకల మధ్యలో చిన్న పురుగులు వంటివి ఏవైనా చిక్కుబడితే వాటివల్ల పక్షికి హానికలగకుండా ఆది ముక్కుతో ఈకలను శుభ్రం చేసుకునేప్పుడు వాటిని తినేస్తుంది లేదా అచి కాలిపోతాయి.

సన్మార్గం sakshi.daivology@gmail.com

మన కర్మలకి దేవుడు బాధ్యత వహించడా?

కర్మణః పురుషః కర్తాశుభస్యా వ్యశుభస్యచ
స్వఫలమ్ తదుపాశ్నుతే కథమీ కర్తాస్వీశ్వరః

భావం: ఎవరు చేసిన కర్మఫలాన్ని వారనుభవించక తప్పదు. దానికి భగవంతుడు కర్త కాదు. కాకపోతే ప్రపంచంలో మందిని పెంచాలని, ప్రూరత్వాన్ని, దుర్మార్గాన్ని అంతం చేయాలనే ఉద్దేశ్యంతో భగవంతుడు కర్మని, పాపపుణ్యాలని, కర్మఫలాన్ని ఏర్పాటు చేసి ఉంటాడు. ఒక వ్యక్తి తన స్వార్థం కోసి, ఒక రెడు పని చేస్తే దాని ఫలితంగా అతనిలోని చైతన్యం సంకుచితం అయి, తద్వారా అజ్ఞానాంధకారం అలుముకుంటుంది. అదే నిస్వార్థంగా ఇతరుల మంచికోసం చేసిన కర్మల వల్ల అతనిలోని చైతన్యం విశాలం అయి తద్వారా జ్ఞానోదయం అవుతుంది.

మన కర్మలని దేవుడు ఎందుకు తొలగించడు?

ఒక పాప పుట్టుకవేలిలో కట్టెపేడు దిగింది. ఇమె తండ్రి ఆ వేలిని చూసి, చికిత్స చేయడానికి బ్యాండ్ ఎయిడ్, ఆయింట్‌మెంట్, టింక్చర్ తెచ్చాడు. వేలిలోని ఆ పేడ ముక్కని తొలగించబోతే ఆ పాప 'వద్దు నాన్నా, అది తీస్తే నొప్పి, ఆలాగే ఉంచి కట్టుకట్టు' అంది. అయినా ఆ తండ్రి ఊరుకోలేదు. ఎందుకంటే ఆ పేడ బయటకివచ్చేదాకా ఆ చిన్నారికి శాంతి ఉండదు కదా!

కష్టాలలో ఉన్నప్పుడు మనమంతా ఇలాగే ప్రవర్తిస్తాం. ఇక్కడ పేడ ముక్క దుష్కర్మ. దానిని వేలిలోంచి తీయడం కర్మఫలం. మనం చికిత్స వద్ద, పైన కట్టు కడితే చాలనుకుంటాం. నొప్పివచ్చినకుండా పేడు తొలగానుకుంటాం. కష్టం తొలగితే దుష్కర్మ ఆలాగే ఉండిపోతుంది. పేడు ముక్కను తీయవద్దంటే తండ్రి ఊరుకుంటాడా? అలాగే మనకి కష్టం తొలగి దుష్కర్మని ఆలాగే ఉండుమీయమంటే దేవుడు ఊరుకోడు. కర్మ ఫలం కూడా అంతే? అది మన రక్షణకే అని గ్రహించాలి. జీవాత్మ రకరకాల దుష్కర్మలు చేస్తూ, దానికి శిక్షని అనుభవిస్తూ ప్రయాణం చరిత్రని నంతరించుకుంటుంది. కర్మప్రయోజనం ఇదేనని అద్వైత వేదాంతుల నమ్మకం. కొందరంటారు. మనహృదయంలో ఉన్న దేవుడే మన చేత కర్మలు చేయిస్తున్నాడు కాబట్టి వాటి ఫలితాలు కూడా ఆయనకే చెందాలని, మరి కొందరు శివదాజ్ఞ లేనిదే చీమైనా కుట్టదు' అన్న సామెత ప్రకారం తాము చేసే ప్రతి కర్మని పరమాత్మ ఆజ్ఞతోనే చేస్తున్నాం కాబట్టి వారి ఫలాలు కూడా ఆయనే అనుభవించాలని, అన్యాయంగా తామ నుభవిస్తున్నామని అంటారు. అయితే ఇది నిజం కాదని, దేవుడికి మనకర్మలతో ఎలాంటి ప్రమేయం లేదని చెప్పడానికి పెద్దలు ఈ ఉదాహరణ చెబుతుంటారు...

ఒక చిన్నగదిలో దీపం వెలుగుతోంది. కొందరు ఆ వెలుగులో భగవద్గీత చదువుకుంటున్నారు. మరి కొందరు ఎవరివో చెప్పుల మీద దొంగనంతకాలు దేస్తున్నాడు. భగవంతుడి కరుణ ఆ దీపం వంటిది. గీత చదివినవారు తరిస్తే, దొంగ నంతకాలు పెట్టినవాడు జైలుకి వెళ్ళవస్తు. తప్పు ఆ దీపానిదా? మన కర్మలఫలాలని అందించడంలో భగవంతుడు సాక్షీమాత్రుడు మాత్రమే.

దేవుడు కర్మ ఫలప్రదాత మాత్రమే:

భగవంతుడు బ్యాంకులో క్యాషియర్‌లాంటివాడు. అంటే మన చెక్కుకు తగినంత డబ్బే క్యాషియర్ ఇస్తాడు. అదీ అందుకు తగ్గ జమ ఉంటేనే. దేవుడు కూడా మన కర్మలను అనుసరించే మనకి ఫలాలని ఇస్తాడు. అంతే కానీ ఆ కర్మలకి ఆయన కారణం కాదు. వారి వారి సంస్కార బీజాల వల్ల మనుషులు దుష్కర్మలని చేసి దుఃఖాన్ని, నుకర్మలని చేసి నంతోషాన్ని అనుభవిస్తుంటారు. ఆయితే తాము కేవలం వ్యుత్కరణలని మాత్రమే చేస్తామని, అనలు పాప కర్మలు చేయనే చేయము అని చెప్పడం మనిషి లక్షణం.

ఒక్కోసారి ఎంత ప్రార్థించినా కష్టాల తీరవెందుకు?

మన కర్మబలం ముందు సర్వేశ్వరుడు కూడా మౌనం దాల్చవలసిందే. ఈ జన్మలో మనం అనుభవించాల్సి ఉన్న ప్రారబ్ధకర్మలన్నింటినీ అనుభవించి తీరవలసిందే తప్ప వాటినుంచి మనకు విడుదల ఉండదు. కాబట్టి ఒక్కోసారి మనం ఎంత పెద్దముక్కులు మొక్కుకున్నా, ఎన్ని పూజలు చేసినా ఏ దేవుడూ ప్రారబ్ధ కర్మలుగా వచ్చే ఆ కష్టాలని తీసేయలేడు. ప్రారబ్ధంలో లేని సుఖాలని ఇవ్వలేడు. అదేవిధంగా మన ప్రారబ్ధ కర్మల ప్రకారం ఆ కష్టం తీరడానికి ఇంకా కొంత నమయం ఉంటే మనం ఎంత పూజించినా ప్రయోజనం ఉండదు. అయితే ఏ ప్రయోజనం లేదు కదా అని మనం సుకర్మలు చేయకుండా, భగవంతుని పూజించకుండా ఉండటం వల్ల ఆ కష్టాన్ని మరింతగా అనుభవించాల్సి ఉంటుంది. అందుకే రోగబాధని తగ్గించుకునేందుకు, ఉపశమనాన్ని పొందేందుకు ఔషధాన్ని క్రమం తప్పకుండా ఎలా వాడతామో అలా స్వాంతన కోసం మనం సర్వేశ్వరుణ్ణి సేవించాలి. దేవుడి ఆరాధన ద్వారా సంచితం లేదా ఆగామి కర్మలు నశించే అవకాశం కూడా ఉంది. రాబోయే జన్మల్లో అనుభవించాల్సిన కష్టనష్టాలని, రోగాలని ఈ విధంగా మనం మొక్కుల రూపేణా చేసే దైవారాధన ద్వారా రద్దు చేసుకోవచ్చు.

– మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

మన కర్మబలం ముందు సర్వేశ్వరుడు కూడా మౌనం దాల్చవలసిందే. ఈ జన్మలో మనం అనుభవించాల్సి ఉన్న ప్రారబ్ధకర్మలన్నింటినీ మౌనంగా అనుభవించి తీరవలసిందే తప్ప అంతకు ముందు వాటినుంచి మనకు విడుదల ఉండదు.

అంగవైకల్యమా? అంటే ఏమిటి?

– సైక్లిస్ట్ ఆదిత్య మెహతా

ఈ ఏడాది మే 28న వర్షపు హోరులో ప్రారంభమైన లండన్ - ప్యారిస్ సైక్లింగ్ చాలెంజ్ పోటీలో మొత్తం 48 మంది పాల్గొన్నారు. వారిలో ఆదిత్యమెహతా ఒకరు. కాదు కాదు ఒకే ఒక్కడు. ఒంటికాలితోనే దాదాపు 500 కి.మీ ప్రతిష్టాత్మకమైన ఛాలెంజ్‌ను మూడున్నర రోజుల్లో పూర్తి చేసి, ఆ ఛాలెంజ్‌లో పాల్గొన్న తొలి అంగవికలుడైన సైక్లిస్ట్‌గా ఘనత సాధించాడు. "ప్రపంచాన్నంతా సైకిల్ మీద చుట్టేసిన రికార్డ్ సాధించాలనే లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి నేనింకా కృషి చేయాల్సి ఉంది" అంటాడు విధి విధించిన శిక్షనే విజయాలకు ఆలంబనగా మార్చుకుంటున్న ఆదిత్య.

ఫంకీ మా నుంచి ఫారిన్ బ్రైడ్ దాకా ఏది కావాలంటే అది కొనిస్తే నాన్న, ఆడిగేలోపే అన్నీ అమర్చి పెట్టే అమ్మ... కాలేజీ నరదాలు, పుస్తవయసు హుషారులు... జీవితం వడ్డించిన విస్తరిలా ఉన్న వ్యుడు... ఆదిత్య ఓరోజు బ్రైక్ మీద వెళుతుంటే బాలానగర్ (హైదరాబాద్) నమీపంలో వెనుకనుంచి ఆర్టీసీబస్సు గుద్దేసింది. కొన్ని నెలల పాటు ఆనుపత్రిలో అపస్మారక స్థితిలో ఉండి... అతి కష్టమ్మీద కళ్ళు తెరిచి కాళ్ల కదిలించబోతే... ఆర్థ మైంది. తనవి ఓ కాలు లేదని, చిన్నగా అరిచాడు. చచ్చిపోవాలనుకున్నాడు. ఒక్కసారిగా ఆలోచనల్లేని బంధకారంలోకి జారిపోయాడు. కొన్నిరోజులపాటు అయినవాళ్ళంతా ఇచ్చిన మద్దతుతో మెల్లగా మామూలు మనిషయ్యాడు. కృత్రిమకాలు అమర్చుకుని నడవడం మొదలుపెట్టాడు.

ఆదిత్య మెహతా

స్ఫూర్తినిచ్చిన 'సాక్షి'...

ఇక ఈ జీవితం ఇంతే అనుకుంటున్న నమయంలో ఆదిత్య ఆలోచనల్లో మార్పు తేవడానికి తండ్రి నడుం బిగించాడు. ఓ అవయవం కోల్పోయినంత మాత్రాన జీవితం ముగిసిపోయినట్టే అనుకోవడం నరికాదని నచ్చజెప్పాడు. నీవు ఐది మలో ఐన్‌వి, ఏదో సాధించేది ఉండుబట్టే దేవుడు నిన్ను ఇంకా బత కుమని చెప్పాడంటూ ఆలోచన రేకెత్తించాడు. కాలు లేకపోవడాన్ని నమాలగా తీసుకోమని చెన్నతబ్బాడు. తొలి చూలో వాకింగ్‌కు తోడొచ్చాడు. ఆలా ఆడుగడుగునా తండ్రి ప్రోత్సాహంతో కిలోమీటరు మొదలుయిని 118కి.మీ దాకా నడిచే స్థాయికి చేరాడు. ఆదే ఊపులో సైకిలెక్కాడు. ఎన్నోసార్లు వడ్డాడు. లేచాడు. ఆతని పట్టుదల ముందు వడడం ఓడింది. హైదరాబాద్‌లో జరిగిన కొన్ని చిన్న చిన్న సైకిలోస్‌లలో పాల్గొన్నాడు. ఆ నందర్భంగా ఒక కాలు లేకపోయినా సైక్లింగ్ చేస్తున్న ఆదిత్య ఫొటో సాక్షిలో ప్రచురితమైంది. పరిచయస్థులే కాదు ఎవరెవరో పేరు తెలియనివారు కూడా ఫోన్ చేసి అభినందిస్తుంటే... విజయాల ఇమేజ్ ఏమిటో తెలిసింది. అంతే. ఇప్పటిదాకా సైకిల్ పరిగెడుతూనే ఉంది. ఆదిత్యను రికార్డుల మొనగాడిగా నిలబెడుతూనే ఉంది.

నడవడానికి దేవుడిచ్చిన కాళ్ళున్నా రెండు అడుగులు కూడా వేయలేక వాహనాల శరణు జొచ్చే కుర్రకారు'న్న ఈ రోజుల్లో... ఒంటి కాలితో సైకిలేని పరుగులు తీయిస్తున్న ఆదిత్యను ఆదర్శంగా తీసుకోవడం క్రీడాకారులకే కాదు ఎవరికైనా అవసరమే.

– ఎన్.సత్యబాబు

తిరిగే చక్రం... రికార్డులే గమ్యం...

వేగంగా 100 కి.మీ (5.5 గంటల్లో) పూర్తి చేసిన అంగవైకల్యం కలిగిన సైక్లిస్ట్‌గా ఆదిత్య లిమ్కా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్‌లోకి ఎక్కాడు. హైదరాబాద్ నుంచి బెంగళూరుకు అంటే 540 కి.మీ దూరాన్ని కేవలం 3 రోజుల్లో సైకిల్ మీద చేరుకున్నాడు. ఏషియన్ పారా సైకిల్ చాంపియన్ షిప్‌లో 2 రజత పతకాలు గెలుచుకున్నాడు. తాజాగా లండన్-ప్యారిస్ సైక్లింగ్ చాలెంజ్‌ను విజయవంతంగా పూర్తి చేశాడు. మొత్తం మీద గత ఏడాదిన్నరగా తాను సైక్లింగ్ చేసిన దూరాన్ని లెక్కిస్తే దాదాపు 17వేలకి.మీ వస్తుందని చెప్పాడు ఆదిత్య. అంగవైకల్యంతో మీరిన్ని సాధించడం గొప్ప విశేషమే అంటే... "అంగవైకల్యమా? అంటే ఏమిటి?" అంటాడీ కుర్రాడు. ఏడేళ్ల క్రితం జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదం తనకు శారీరకంగా కలిగించిన కష్టం సంగతిలా ఉన్నా... అంతకు ముందున్నా తానిప్పుడీ అన్ని విధాలా బాగున్నానంటాడు. ఏ మనిషికైనా ఆలోచనల్లో లోపం లేకపోతే అవయవ లోపం అనేది అనలు లోపమే కాదంటాడు.

కుతూహలం sakshi.artism@gmail.com

రాయల్ కలెక్షన్!

మహారాజులు, మహారాణులు వాళ్ల కుటుంబసభ్యులు తరతరాలుగా రకరకాల కళలలో తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించడం తెలిసిన విషయమే. అయితే ఆ 'కళా ప్రతిభ' గురించి సామాన్యప్రజలకు తెలిసింది తక్కువ. బ్రిటన్ రాచకుటుంబానికి చెందిన 'ఆర్టవర్క్'ను ఇటీవల విండ్సర్ క్యాజిల్‌లో ప్రదర్శనకు పెట్టారు. రాచకుటుంబీకులు వేసిన పెయింటింగ్‌లు, తయారు చేసిన శిల్పాలు, దాచుకున్న స్కెచ్‌బుక్‌లు, రకరకాల కళాకృతులు ఈ ప్రదర్శనలో చోటుచేసుకున్నాయి.

ఎలిజబెత్ కుంచె నుంచి జాలువారిన పూలగుత్తి

17వ శతాబ్దం నుంచి నేటి కాలం వరకు రాచకుటుంబానికి చెందిన రకరకాల ఆర్టవర్క్‌లను ఈ ప్రదర్శనలో చూడవచ్చు. రాజు విక్టోరియ గీసిన పిల్లల పోర్ట్రేట్‌లు, ల్యాండ్ స్కేప్‌లకు మంచి నందన లభిస్తోంది. 1830లో క్వీన్ఎలిజబెత్ తయారుచేసిన 'నర్సరీ గుర్రం' ప్రత్యేక ఆకర్షణ. ప్రిన్స్ అగస్టస్ గీసిన 15 వాటర్ కలర్ చిత్రాలు ప్రేక్షకులను సంభ్రమాశ్చర్యాలలో ముంచెత్తాయి. ఆర్కిటేచర్ పరమ్రేక్షి ఐలో ఆగస్టస్ 'విండ్సర్ టౌన్-క్యాజిల్' చిత్రం గీసి శూష్ అనిపించుకున్నాడు.

ప్రిన్స్ అగస్టస్ చిత్రించిన విండ్సర్ టౌన్ క్యాజిల్

క్వీన్ విక్టోరియ గీసిన చిత్రం

జార్జ్ III మూడవ కూతురు ఎలిజబెత్ నృజనాత్మకత మూర్తీభవించిన ఆర్టిస్ట్‌గా పేరు తెచ్చుకుంది. చిత్ర, శిల్పకళలలో ఆమె విన్నమైన ప్రయోగాలు చేసింది.

1750లో జార్జ్ II గీసిన చిత్రాలు కూడా ఈ ఎగ్జిబిషన్‌లో కోటుచేసుకున్నాయి. విక్టోరియ రాణి చేసిన కళాత్మకమైన వినకర్ర అందరిని ఆకట్టుకుంది. విక్టోరియ పిల్లలందరూ చాలా శ్రద్ధగా గురువుల దగ్గర చిత్రకళలో పాఠాలు నేర్చుకున్నారు. విక్టోరియ మూతురు లూయిస్ తయారు చేసిన శిల్పాలు ప్రశంనీయంగా ఉండేవి.

రిచర్డ్ వెస్టల్, జార్జ్ హెటర్, ఎడ్వర్డ్ లియర్, విలియం లైటన్‌లాంటి ప్రొఫెషనల్ ఆర్టిస్ట్‌ల దగ్గర క్వీన్ విక్టోరియ ఆమె కుటుంబనభ్యులు వాటర్ కలర్ పెయింటింగ్‌ను నేర్చుకున్నారు. అధికారిక పనుల నుంచి విరామం దొరికినప్పుడల్లా తరుబయట వాటర్ కలర్స్‌తో చిత్రాలు గీస్తుండేవారు క్వీన్ విక్టోరియ. బ్రిటన్ రాచకుటుంబీకుల కళాత్మక నైవుణ్యంపై 'ది రాయల్ పెయింట్‌బ్రష్' పేరుతో ఒక డాక్యుమెంటరీ కూడా నిర్మాణమైంది.

'కళ' అనేది కాలాతీతమైనది, ఏ తరాన్ని అయినా ఆకట్టుకునే శక్తి ఉంటుందని కళాప్రియుల హృదయాల్లో నదా నిలిచిపోతుందని చెప్పడానికి ఈ ఎగ్జిబిషనే నిదర్శనం!

మళ్లీ వాడుదాం...

మార్కెట్‌లో రకరకాల ట్రాష్‌బ్యాగ్‌లు ఉంటాయి. అందులో ప్లాస్టిక్‌వే ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఆలా కొని ఇలా వాడేయడం చాలా నులభం. కానీ వర్యావరణ పరిరక్షణను దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్లాస్టిక్, ఆల్యూమినియం పాయిల్ వంటి వాటిని రీసైకిల్ చేస్తే... అది మంచి ఆలోచనే అవుతుంది. కొంచెం శ్రమ, నృజనాత్మకత ఉంటే ప్రతి ఇంట్లోనూ రీసైకిల్డ్ ట్రాష్‌బ్యాగ్‌లు తయారు కావడం పెద్ద కష్టమేమీ కాదు. ఇంట్లో ఉన్న బెస్ట్ మెటీరియల్‌ను ఒకపొరి గుర్తు చేసుకోండి. మీకే ఓ కొత్త ఐడియా వస్తుంది. వంటగది ఆవనరాలకు తగినట్లు ఒకటి, పిల్లల గదికి ఒకటి ట్రాష్ క్యాన్‌లు తయారు చేసుకుంటే చాలు.

ఇలా చేయవచ్చు...

- సింపుల్‌గా వని కావాలంటే రేకు డ్బా లేదా అల్యూమినియం డ్బాకి మూత తీసేసి అంచులను నునువు చేయాలి. డ్బా మొత్తం కవర్ అయ్యేటట్లు కామిక్ బొమ్మల పేపర్ అతికిస్తే చాలు. వారం- పది రోజుల కొకపొరి ఆ పేపర్ తొలగించి మరో బొమ్మల పేపర్‌ని అతికించుకోవడమే.
- నన్నటి తీగలను వలయాకారంగా, నిలువుగా వంచి బేస్ డ్బ్ బిన్‌ను చేసుకోవాలి. చాక్లెట్ రేపర్లు, ఫుడ్ పాల్చల్స్‌తోపాటు ఇతరత్రా వచ్చే అల్యూమినియం పాయిల్‌ను పారేయకుండా ఉంచాలి. ఆ పాయిల్‌తో కనువ తీగల మధ్య అల్లాలి. తీగలు కనిపించకుండా దిక్కుగా అల్లాలి. మధ్యలో రంగురంగుల రేపర్లు ఉండేటట్లు చూస్తే ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది.
- ట్రాష్‌బ్యాన్ అడుగుకు వెడల్పాటి పాత్ర లాంటి బేస్ తీసుకోవాలి. న్యూస్ పేపర్లను మడతపెట్టి రోల్స్ చేసుకోవాలి. బేస్ మీద పేపర్ రోల్స్‌ని అతికించాలి. పేపరే కదా ఇట్టే దిరిగిపోదా అని కొట్టి పారేస్తే కుదరదు. పేపర్‌ని ఏడు మడతలు పెట్టి... ఎనిమిదో మడతపెట్టే ప్రయత్నం చేయండి... వంగనే వంగదు. అంత గట్టిదనం ఉంటుంది.

naaptol.com నాప్‌టోల్ భారతదేశపు నం.1 హోమ్ షాపింగ్ కంపెనీ
An ISO 9001:2008 CERTIFIED QUALITY SERVICE ASSURED
ఫోల్డింగ్ కప్‌బోర్డ్
స్టైల్‌గా ఉంటుంది + స్థలం అదాఅవుతుంది + ఉచిత షూ రాక్
మీ పోర్టబుల్ కంపెనియన్!
అతితక్కువ ధర గ్యారంటీ
ఈరోజు స్పెషల్ ఆఫర్ ₹ 1999
డీల్ కోడ్ : 1922
• పెటీరియల్: కాన్వాస్ (నాన్-వొవెన్ లేదా లేదా PEVA ఫాబ్రిక్)
• అసెంబుల్ చేయడం ములభం • వాడేమికోసమ్ము మరియు సాలభ్యమైనది
• విన్యానీయుటి అతుకులు మరియు పాడవాలి స్క్రాంగింగ్ రింబుల్
• భరించగలిగిన మరియు వరమైన ధర
• ఇండోర్/ఆవుట్‌డోర్‌లో ఉపయోగించవచ్చు
• ప్లాస్టిక్ బొమ్మలు గల పిల్లల ప్రైవేట్ ప్రేమ
మడుమురుపే పిక్షణం
విల్చుచేయడం ములభం
అసెంబుల్ తరువాత సైజు:
సైజు: 143 ఎత్తు x 64 వెడల్పు x 40 లోతు సెం.మీల్లో
ఉచిత షూ రాక్ మొదటి 100 మంది కస్టమర్‌లకు
తయారీ లోపాలపై 7 రోజుల వారంటీ*
ప్రైజ్ ₹ 399/- అదనం*
ప్యాకింగ్‌లో ఉన్నవి: ఫోల్డింగ్ కబోర్డ్, షూ రాక్
• అత్యంత నాణ్యమైన ఫ్యాబ్రిక్ • క్రోమ్ ఫినిషింగ్
• రెండు మెట్లు • పెంచుకోదగిన ర్యాక్ • వరమ్ముట్లు అవసరం లేదు
సైజు: 64.5 ఎత్తు x 64 వెడల్పు x 19.5 లోతు సెం.మీల్లో
ఆర్డరుఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 తెరిచి ఉండును
0922 349 0000
మీ పోస్టల్ పిన్ కోడ్‌ను పెర్కొనగా ఉండుకోండి
హోమ్ డెలివరీ | ఎస్ఎమ్ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని చూడండి

మనసా స్మరామి sakshisong@gmail.com

నిర్వహణ: నాగేష్

పల్లవి :
అతడు: వడవా వచ్చిందే పిల్లా పిల్లా హాయ్
వడవా వచ్చిందే పిల్లా వండుగ వచ్చిందే
ఆమె: వండుగ వచ్చిందోయ్ మావా
వందూ వెన్నెల వచ్చిందోయ్
ఇద్దరూ: వందూ వెన్నెల వడుదునంతో వందెం వేసిందీ
అ: వడవా వచ్చిందే పిల్లా...

చరణం : 1
ఆ: నీలి నంద్రం పొంగే పొంగే సింగిని రమ్మంది హోయ్
అ: నీలాకాశం వంగే వంగే నీకో ముద్దంది
ఆ: నీలి నంద్రం పొంగే పొంగే సింగిని రమ్మంది హోయ్
అ: నీలాకాశం వంగే వంగే నీకో ముద్దంది

ఎం.ఎస్. విశ్వనాథన్

ఆచార్య ఆత్రేయ

చరణం : 2
ఆ: చిన్నతనంలో కబ్బామిక్కడ ఎన్నో పిచ్చుక గూళ్లు (2)
పరువంలో అది ఫలించే పిల్లా వెన్నని రొగిళ్లూ
రు వెచ్చని రొగిళ్లూ...
ఆ: బచ్చన్న దేవత తెరిచెను కళ్లూ... అందరికిద్దాం బాగాలు (2)
రు కలిమిసిచ్చినా దేవుని కాళ్లకు... రోజూ పెడదాం దండాలు
అమ... రోజూ పెడదాం దండాలు
ఇద్దరూ: వచ్చగ ఉందామూ ముద్దూ ముచ్చటగుందామా (2)
అ: వడవా వచ్చిందే పిల్లా...

చిత్రం : పిపాయి చిన్నయ్య (1969), రచన : ఆచార్య ఆత్రేయ
సంగీతం : ఎం.ఎస్. విశ్వనాథన్, గానం : ఘంటసాల, పి.సుశీల

ప్రియ పాఠకులారా! కొత్తరూపు సంతరించుకున్న 'ఫ్యామిలీ' మీకు ఎలా అనిపించింది? దీనిలో మీకు నచ్చిన శీర్షికలేవి? ఆకట్టుకున్న అంశాలేవని? 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, www.facebook.com/sakshifamily

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7

హైదరాబాద్
గురువారం
27-6-2013

మూర్ఖుల నిఘంటువులో మాత్రమే 'అసాధ్యం' అనే మాట కనిపిస్తుంది.
- నెపోలియన్ బోనపార్టీ,
సైన్యాధ్యక్షుడు (1769-1821)

ఫుడ్డు సహించకే కదా బ్రెడ్డు?
బ్రెడ్డుతో కూడా మళ్లే ఫుడ్డేనా?
అదే మరి! అలా తొందరపడితే ఎలా?
బ్రెడ్డుతో బిర్యానీ, బ్రెడ్డుతో సమోసా
బ్రెడ్డుతో డబుల్ కా మీఠా, బ్రడ్డుతో పాన్ కేక్
ఇలా... ఎన్ని చేసుకోవచ్చో తెలుసా?
అస్సలు బ్రెడ్డు తిన్నట్లే ఉండదు...
తింటుంటే... వదలబుద్ధీ అవదు!

బ్రెడ్డు తిన్నట్లే ఉండదు..!

స్పైసీ వెజిటబుల్ టోస్ట్

కావలసినవి: బ్రెడ్ స్లైసులు - 4
బంగాళదుంపలు - 3
(మరీ మెత్తగా కాకుండా ఉడికించాలి)
ఉల్లితరుగు - పావు కప్పు
క్యాప్సికమ్ తరుగు - పావు కప్పు
టొమాటో తరుగు - పావు కప్పు
కారం - అర టీ స్పూను
చాట్‌మసాలా - అర టీ స్పూను
ఉప్పు - తగినంత
అల్లంతురుము - టేబుల్ స్పూను
పచ్చిమిర్చి తరుగు - టేబుల్ స్పూను
కొత్తిమీర తరుగు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
నూనె - వేయించడానికి తగినంత

తయారి

- ఉడికించిన బంగాళదుంపలను ఒక పాత్రలో వేసి, మెత్తగా చేయాలి.
- మిగిలిన కూరముక్కలు, మసాలా దినుసులు, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర వేసి మరోమారు కలపాలి.
- ఒక బ్రెడ్ స్లైస్ తీసుకుని గుండ్రంగా, దీర్ఘచతురస్రంగా లేదా చతురస్రంగా ఒక్కో స్లైసుని నాలుగు ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి.
- తయారుచేసి ఉంచుకున్న మిశ్రమాన్ని బ్రెడ్‌కి రెండు వైపులా ఉంచి లేతిలో గట్టిగా అదమాలి.
- నాన్‌స్టిక్ పాన్‌ను స్టౌ మీద ఉంచి వేడి చేసి, నూనె వేసి కాగాక, బ్రెడ్ స్లైస్ వేసి రెండువైపులా కాల్చాలి.

మిక్స్‌డ్ వెజిటబుల్ బిర్యానీ

కావలసినవి: నేతిలో వేయించిన బ్రెడ్ స్లైసులు - 250 గ్రా.
ఉల్లితరుగు - కప్పు; టొమాటో తరుగు - కప్పు
బఠాణీ - కప్పు; ఉడికించిన బీన్స్ తరుగు - కప్పు
ఉడికించిన బంగాళదుంప ముక్కలు - అర కప్పు
బటర్ - 3 టేబుల్ స్పూన్లు; జీలకర్ర - అర టేబుల్ స్పూను
నూనె - తగినంత; కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు
కొత్తిమీర - కట్ట; అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్ - టేబుల్ స్పూను
ఉప్పు - తగినంత; వేయించిన జీడిపప్పు- కప్పు
వనువు - టేబుల్ స్పూను; కారం - టేబుల్ స్పూను
నిమ్మరసం - కప్పు; బిర్యానీ మసాలా - టేబుల్ స్పూను

తయారి: • స్టౌ మీద బాణలి ఉంచి నూనె వేసి, కాగాక జీలకర్ర వేసి వేయించాలి • కరివేపాకు, కొత్తిమీర వేసి వేయించి, ఉల్లితరుగు, టొమాటో తరుగు, కూరముక్కలు, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి • వేయించి ఉంచిన బ్రెడ్ ముక్కలు, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్, బీన్స్ తరుగు వేయాలి • జీడిపప్పు, కారం, వనువు వేసి మంట తగ్గించాలి • బిర్యానీ మసాలా, బటర్ వేసి కలపాలి • కొద్దిగా నూనె జతచేయాలి • నిమ్మరసం వేసి రెండు నిమిషాలు వదిలేయాలి.

బ్రెడ్ పాన్ కేక్

కావలసినవి: బ్రెడ్ స్లైసులు - 10; పాలు - ఒక కప్పు
ఉల్లితరుగు - అర కప్పు; క్యాప్సికమ్ తరుగు - పావు కప్పు
టొమాటో తరుగు - పావు కప్పు; బంగాళదుంప తురుము - అర కప్పు; పచ్చిమిర్చి - టేబుల్ స్పూన్;
అల్లంతురుము - టేబుల్ స్పూన్
కొత్తిమీర తరుగు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు; ఉప్పు -తగినంత
కారం - అర టీ స్పూను; గరంమసాలా - అర టీ స్పూను
నూనె - దోస్ పైకి సరిపడా
తయారి: • బ్రెడ్‌స్లైసుల అంచులను తీసేసి, బ్రెడ్‌ను పాలిలా చేసి, అర కప్పు పాలలో వదిలిపెట్టాలి. • పాలు తప్ప మిగిలిన వస్తువులన్నీ ఒక గిన్నెలో వేసి, నూనె కొద్దికొద్దిగా పోస్తూ కలపాలి • పాలు జతచేసి దోసె మిశ్రమంలా తయారుచేయాలి • కొద్దిగా జిగురుగా ఉండాలి. లేదంటే మరీ మెత్తగా అయిపోయి, సరిగా రావు • స్టౌ మీద పాన్ ఉంచి, వేడయ్యాక నూనె రాయాలి • తయారుచేసి ఉంచుకున్న మిశ్రమాన్ని పెనం మీద వేసి, దోసె మాదిరిగా కొద్దిగా మందంగా వేయాలి. గోధుమరంగులోకి మారాక రెండవవైపు తిప్పి కాలనివ్వాలి.

డబుల్ కా మీఠా

కావలసినవి: బ్రెడ్ స్లైసులు - 6; పాలు - ఒకటిన్నర కప్పులు; పంచదార - ఒక కప్పు; కిస్‌మిస్ - పావు కప్పు
నెయ్యి - రెండు కప్పులు; కుంకుమపువ్వు - కొద్దిగా
బాదంపప్పులు - 10; ఏలకులపొడి - అర టీ స్పూను
వేయించిన జీడిపప్పు - అర కప్పు; పచ్చికోవా - కప్పు
తయారి: • ఒక పాత్రను స్టౌ మీద ఉంచి, పాలు, ఏలకుల పొడి (నగం), కుంకుమపువ్వు వేసి 20 నిముషాలు ఉడికించాలి • స్టౌ మీద పాన్ ఉంచి అందులో కొద్దిగా నెయ్యి వేసి కరిగాక బ్రెడ్‌ముక్కలను గోధుమరంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి • మరొక పాత్రలో పంచదార, నీరు, రెండు ఏలకులు దంచిన పొడి వేసి లేత పాకం వచ్చాక అందులో పాల మిశ్రమం, బ్రెడ్ ముక్కలు వేసి దగ్గర పడేవరకు ఉడికించాలి • పచ్చికోవా, నెయ్యి వేసి రెండు నిముషాలు ఉడికించి దించేయాలి • జీడిపప్పు, బాదంపప్పు, కిస్‌మిస్‌లతో గార్నిష్ చేయాలి.

బ్రెడ్ సమోసా

కావలసినవి: నూనె - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు; ఉల్లితరుగు - పావుకప్పు
వెల్లుల్లి తరుగు - టీ స్పూను; ఎండుమిర్చి - 3; పచ్చిమిర్చి తరుగు - 2 టీ స్పూన్లు
బంగాళదుంప - 1 (పెద్దది, ఉడికించి, తొక్క తీసి, చిన్నచిన్నముక్కలుగా చేయాలి)
ఉడికించిన బఠాణీ - 50 గ్రా.; ధనియాల పొడి - 2 టీ స్పూన్లు
కొత్తిమీర తురుము - 2 టేబుల్ స్పూన్లు; వైట్ బ్రెడ్ - 8 (పెద్ద స్లైసులు, చివర్లు తీసేయాలి)
దీప్ ఫ్రైకోసం నూనె - తగినంత
తయారి:

- స్టౌ మీద పాన్ ఉంచి, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేసి కాగాక, ఉల్లితరుగు, వెల్లుల్లి తరుగు, పచ్చిమిర్చి తరుగు వేసి రెండు నిముషాలు వేయించాలి.
- బంగాళదుంప ముక్కలు, బఠాణీ, ధనియాలపొడి వేసి బాగా మెత్తగా అయ్యేలా కలిపి, రెండు నిముషాలు ఉడికించాలి.
- కిందకు దించి ఉప్పు, మిరియాలపొడి, కొత్తిమీర తురుము వేసి కలపాలి.
- బ్రెడ్ స్లైసులు షేప్‌గా అయ్యేలా అవసరాల కర్రతో నిమ్మదిగా ఒత్తాలి.
- ఉడికించుకున్న మిశ్రమాన్ని కొద్దికొద్దిగా తీసుకుంటూ, బ్రెడ్ పీస్ మీద ఉంచి పైన మరో పీస్ ఉంచి, అంచులను నీటితో తడుపుతూ అంతా మూసుకునేలా సమోసా ఆకారంలో జాగ్రత్తగా మూయాలి.
- స్టౌ మీద పాన్ ఉంచి నూనె పోసి కాగాక, తయారుచేసి ఉంచుకున్న సమోసాలను వేసి వేయించాలి • బంగారురంగులోకి వచ్చాక తీసి, పేపర్ టవల్ మీద ఉంచాలి.

చికెన్ స్టఫ్‌డ్ బ్రెడ్ రోల్స్

కావలసినవి:
బోన్‌లెస్ చికెన్ - 100 గ్రా.
(ఉడికించి, మెత్తగా దేనికోవాలి)
అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్ - టీ స్పూన్
వనువు - అర టీ స్పూను
కారం - టీ స్పూను
జీలకర్ర పొడి - టీ స్పూన్
ధనియాలపొడి - అర టీ స్పూన్
గరంమసాలా - టీ స్పూన్
ఉప్పు - తగినంత; కోడిగుడ్డు - 2
బ్రెడ్ క్రంబ్స్ - కప్పు
నిమ్మరసం - 2 టీ స్పూన్లు
బంగాళదుంప - 1 (ఉడికించి, మెత్తగా చేయాలి)
తయారి:

- ఒక పాత్రలో ఉడికించిన బోన్‌లెస్ చికెన్, వనువు, కారం, జీలకర్రపొడి, ధనియాలపొడి, ఉప్పు, గరం మసాలా, నిమ్మరసం వేసి బాగా కలిపి బరకగుంట నేవు దినుసివ్వాలి.
- స్టౌ మీద బాణలి ఉంచి వేడయ్యాక రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేసి కాగనివ్వాలి.
- చికెన్ మిశ్రమం వేసి బాగా వేయించాలి.
- మిశ్రమం బాగా దగ్గరపడ్డాక, బంగాళదుంప ముద్ద వేసి కలపాలి.
- బ్రెడ్ అంచులను కట్ చేసి, నీటితో కొద్దిగా తడి చేయాలి.
- తయారు చేసి ఉంచుకున్న మిశ్రమం బ్రెడ్ మీద ఉంచి రోల్ చేయాలి.
- ఒక గిన్నెలో కోడిగుడ్డు సొన వేసి గిలక్కొట్టి ఒక ప్లేట్‌లో పోయాలి.
- మరో ప్లేట్‌లో బ్రెడ్ క్రంబ్స్ చేయాలి.
- బ్రెడ్ రోల్స్‌ని ముందుగా కోడిగుడ్డు సొనలో దొర్లించి ఆ తరువాత బ్రెడ్‌క్రంబ్స్ పొడిలో దొర్లించాలి.
- స్టౌ మీ పాన్ ఉంచి అందులో నూనె పోసి కాగాక, వీటిని ఒక్కొక్కటిగా వేస్తూ చిన్నమంట మీద వేయించాలి.
- బాగా వేగాక తీసి, సాస్‌తో కాని, చట్నీతో కాని సర్వ్ చేయాలి.

జగన్ కోసం 396 రోజులు

ఎవరెన్ని కుట్రలు, వ్యూహాలు పన్నినా జగన్‌పై ప్రజాభిమానం చెక్కు చెదరదు

జగనన్న మెనుక జనబలం ఉంది. బలమైన నర్సం చలి చీమల దేత చిక్కి చచ్చినట్లు, వచ్చే ఎన్నికల్లో ఫ్యాన్‌గాలికి కాస్తం కొట్టుకపోతుంది. నరైన నమయానికి ఇంకా ఎనిమిది నెలలు ఉంది. 2014లో జగన్‌ని గెలిపించి తీరుతాం. వైఎస్సార్‌గారు అమలులేసిన ఒక్క పథకాన్నైనా ఇప్పటి పాలకులు నవ్యంగా కొనసాగిస్తున్నారా? లేదు! ఆరోగ్యశ్రీని అనారోగ్యంగా మార్చారు. ఉచిత విద్యుత్తుని ఉత్త విద్యుత్తుగా మార్చారు. ఆబలలు నబలలుగా మారటానికి ఇచ్చిన పీజు రీయింబర్స్ మెంటును అందని ద్రాక్షగా మార్చారు. జగన్‌పై ఆరోపణల దుమ్మెత్తి పోస్తూ, నీతులు వలుకుతున్న ఈ రాజకీయనాయకులు దుబ్బు మెనకేసు కోలేదా? తప్పితే అన్నీ అవే బయటికి వస్తాయి. అంతా కలిసి గుడ్డు మీద ఈకలు పీకినట్లు ఏ ఆధారం లేకుండానే జగన్ రాజకీయ భవిష్యత్తును నీరుగార్చటం కోసం కుట్రలు పన్నుతూనే ఉంటారు. ఒకటి మాత్రం నిజం. ఎవరెన్ని అవరోధాలు కల్పించినా చివరికి విజయం జగన్‌దే. ఎందుకంటే జనమంతా జగన్ వైపే ఉన్నారు.

- సిరి ప్లెన్సీ డానియల్, హైదరాబాద్

సీబీఐ న్యాయంగా ఒక్క అడుగూ వేయలేదు అన్యాయంగా మాత్రం మైళ్లు దాటేంది!

రాష్ట్రంలో ఇప్పుడు నడుస్తున్నవి ప్రతీకార రాజకీయాల్లా ఉన్నాయే కాని, ప్రజానమస్యలపై పోరాడే రాజకీయాల్లా లేవు. కాంగ్రెస్‌పార్టీవాళ్ల తెలుగుదేశం, సీబీఐ, ఈడీలను రెచ్చకొట్టి జగన్‌ని జైల్లో వేయించి, బెయిల్ రాకుండా జాగ్రత్తపడడం చూస్తుంటే ఇవి పిరికి రాజకీయాల్లా కూడా అనిపిస్తున్నాయి. సీబీఐ కూడా ఇదేదో తనపు, జగన్‌కు మధ్య ఉన్న శత్రుత్వంలా తేనును నడిపిస్తోంది కాసీ ఇంతవరకు ఆ దర్యాప్తు నంచే న్యాయంగా ఒక్క అడుగు కూడా వేయలేదు. అన్యాయంగా మాత్రం మైళ్ల దూరం వచ్చేసింది. ఈ కుట్రలు, కుయుక్తులు సామాన్య లకు తేలిగ్గా అర్థం అవుతున్నా, కోర్టులకు ఎందుకో అర్థం అవుతున్నట్లు లేదు. ఒకవేళ కోర్టుల్ని కూడా ఈ సీబీఐ ఉడీలు ప్రభావితం చేస్తున్నాయా? యుగానికో పురుషుడు జన్మించి, దుష్టులను, రాక్షసులను... శ్రీరాముడు, శ్రీకృష్ణుడు మాదిరిగా నంహరించి, ధర్మాన్ని, సత్యాన్ని కాపాడారు. ఈ కలియుగ దుష్టరాజకీయ నాయకుల బారి నుండి జగన్‌ను రక్షించడానికి ఏ ప్రభావానికీ లోనుకాని హైకోర్టు / సుప్రీం కోర్టు జడ్జి రావాలేమో! బహుశా ఈ పాలక రాబందుల నుండి రాష్ట్ర ప్రజలను రక్షించే నాయకుడు జగన్ బయటికి వస్తారు.

- వై.సుబ్రహ్మణ్యం రాజు, నెల్లూనగర్, తిరుపతి

నిజంగా తప్పు చేసి ఉంటే... పార్టీ నుంచి ఎందుకు బయటికొస్తారు?

వై.ఎస్.రాజశేఖర్‌రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు ఆయన్ని ప్రతి రోజూ కీర్తించిన కాంగ్రెస్ నేతలు, ఆయన మరణించాక ఆయన్నీ, ఆయన కుటుంబనభ్యులను తేలికదేసి మాట్లాడుతున్నారు. వారిపై అనేక ఆరోపణలు చేస్తున్నారు. తెలుగుదేశం వారితో పోటీపడి మరీ నిందలు వేస్తున్నారు. ఆ మహానేత నువరిపాలనలో, ఆయన లెక్కల కష్టంతో పదవుల్ని పొంది, వాటిని అనుభవిస్తూ ఇవాళ ఇలా దిగజారి మాట్లాడడాన్ని ప్రజలు జీర్ణించుకోలేకపోతున్నారు. రాజకీయ నాయకుల వాగ్దానాలు నీటి మీద రాతలు అనే నానుడి ఉంది. అది నిజం కాదని నిరూపిస్తూ, తను ఇచ్చిన హామీలన్నిటినీ వై.ఎస్.గారు నెరవేర్చారు. ప్రజానంక్షేమమే ఆయన రాజకీయ లక్ష్యం. అదే లక్ష్యాన్ని అంది పుచ్చుకున్న వై.ఎస్.జగన్‌గారు తను ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకోడానికి పదవుల్ని సైతం కాదనుకుని కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి బయటికి వచ్చారు. ఆ పరిణామంతో జగన్‌కు పెరిగిన ప్రజాదరణను చూసి భయపడిన కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం ఆయన్ని జైలుకు పంపి, బెయిల్ రాకుండా అవరోధాలు కల్పిస్తోంది. జగన్ నిజంగా తప్పుచేసి ఉంటే ఆయన కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచే బయటికి వచ్చేవారే కారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన మాట కోసం నిలబడేవారే కాదు. ఇవాళ కాకపోయినా రేపయినా జగన్ బయటికి వస్తారన్న నమ్మకం మారుంది. జగన్ తప్పక విడుదలవుతారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో అఖండ మెజారిటీతో గెలుస్తారు.

- డి.రంగారావు, శ్రీశైలం ప్రాజెక్ట కాలనీ, నున్నిపెండ, కర్నూలు జిల్లా

సైనసైటిస్‌కి హోమియో చికిత్స

డాక్టర్ మురళి అంకిరెడ్డి,
ఎం.డి (హోమియో),
స్టార్ హోమియోపతి,
సికింద్రాబాద్, రసూల్‌పురా, కూకట్‌పల్లి,
విజయవాడ, విశాఖపట్నం, తిరుపతి,
రాజమండ్రి, కర్నూలు
www.starhomeo.com
ph: 7416107107 / 7416107108

- ఆకస్మాత్తుగా వాతావరణ మార్పులు
- చలికాలం, వర్షాకాలం
- గాలిలో తేమ ఎక్కువగా ఉండే సమయం
- మంచు ప్రదేశాలు: కొడైకెనాల్, ఊటి, జమ్ముకాశ్మీర్, మనాలి, ముస్సూరి.
- సీటులో ఈదడం వల్ల
- జలుబు, గొంతునొప్పి
- పిప్పిపన్ను
- టాన్సిల్స్ వాపు
- రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం

వ్యాధి లక్షణాలు

ముఖంలో భారంగా ఉండటం, తలనొప్పి, ముఖంలో వాపు, సైనస్ భాగంలో నొప్పి, ముక్కు దిబ్బడ, ముక్కు దురద, నీరు కారుట, గొంతులో నికి ద్రవం కారడం, గొంతు గరగర, దగ్గు, జలుబు, దెబ్బలో తీము, కోపం, మానసిక స్థైర్యం కోల్పోవడం, అలసట, వినుగు, పనిపై శ్రద్ధ లేకపోవడం, పోరు దగ్గు.

వ్యాధి నిర్ధారణ

- ఎక్స్ రే
- ముఖ్యంగా ఇతర వ్యాధులతో కలిసి సైనసైటిస్ రావచ్చును సైనస్ భాగంలో నొక్కితే నొప్పి
- సీటీ స్కాన్

ఇతర దుష్పరిణామాలు

దీర్ఘకాలికంగా సైనసైటిస్ వ్యాధితో బాధపడేవారు కళ్ళ రెప్పల వాపు, కుమురుడ్డు ప్రక్కను జరిగినట్లుండటం, కన్ను నరం దెబ్బతిన్నప్పుడు చూపు కోల్పోవడం, వాసనలు తెలియకపోవడం, తరచు వచ్చే జ్వరం, ఎదుగుదలలో లోపాలు రావచ్చును. మానసికంగా ధైర్యం కోల్పోవడం జరగవచ్చు.

హోమియోపతి ద్వారా ఎలాంటి శస్త్రచికిత్స లేకుండా సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా సమూలంగా కాన్‌స్టిట్యూషనల్ చికిత్స ద్వారా నయం చేయవచ్చు. హోమియోపతి ఇంటర్‌నేషనల్ ఆల్రౌండ్ సెంటర్ ద్వారా ఎన్నో కేసులకు నష్టరహిత చికిత్సనందించాం.

సైనసైటిస్‌ను గుర్తించే ప్రశ్నావళి

మీరు పది రోజుల కంటే ఎక్కువగా ఈ కింది వాటిలో దేనితోనైనా బాధ పడుతున్నారా? అయితే సైనసైటిస్ ఉన్నట్టే. వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.

1. ముఖభాగంలో నొప్పి	అవును/కాదు
2. తలనొప్పి	అవును/కాదు
3.ముక్కుదిబ్బడ	అవును/కాదు
4. చిక్కటి వనుపు, ఆకుపచ్చ స్రావాలు	అవును/కాదు
5. జ్వరం (99-100)	అవును/కాదు
6. నోటి దుర్వాసన	అవును/కాదు
7. వంటినొప్పి	అవును/కాదు

సైనసైటిస్ ఎలా నివారించవచ్చు

మీ నోటిని తరచు గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకుంటూ ఉండడం. అలర్జీకి సంబంధించిన దుమ్ము, దూళికి దూరంగా ఉండి, ఇల్లు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకొని, కంటి చుట్టూ నీరూ, బురదా లేకుండా ఉండాలి.ద

ఈత కొలనులో ఎక్కువ సమయం కేటాయించ వద్దు. ఎందుకంటే అది ముక్కు లోపలి దళసరి చర్మాన్ని దెబ్బతీయవచ్చు.

ఎక్కువగా చల్లని పదార్థాలు తీసుకోకుండా ఉండటం, చల్లని గాలితో తగలకుండా చెవిలో దూది పెట్టుకోవటం, వేడి ఆవిరి పట్టడం వల్ల కొంత వరకు సైనసైటిస్‌ను నివారించవచ్చు.

హోమియో చికిత్స

హోమియోపతిలో ఆపరేషన్ లేకుండా మంచి మందులు ఉన్నాయి. వాటిలో ముఖ్యంగా కాలిబైక్, కాలినల్ఫ్, హెపార్ సల్ఫ్, మెర్క్ సాల్, సాంగ్ న్యూరియా, లెమినా మైనర్, స్పైజిలియా వంటి మందులు ఉన్నాయి.

ఈ వడం వాతావరణ మార్పులు చోటుచేసుకుని వర్షాకాలం మరియు శీతాకాలంలో ఎక్కువగా వింటూ ఉంటాం. సైనసైటిస్ వస్తే ఇక ఆపరేషన్ తప్పదని, ఆ తర్వాత కూడా ఇది మళ్లీ మళ్లీ వచ్చి దీర్ఘకాలికంగా బాధిస్తుంటుందని దీని బారిన పడిన వారు అంటుంటారు. దీనిలో మూడు విధాలుగా మనం చూడవచ్చు.

అక్యూట్ ... వచ్చి ఒక వారం రోజులు ఉంటుంది.
సబ్ అక్యూట్ ... 4-8 వారాలు ఉంటుంది.
క్రానిక్ ... దీర్ఘకాలిక సైనసైటిస్ ఇది 8-10 వారాలపైన ఉంటుంది.

ప్రతి మనిషి తన జీవితకాలంలో సైనసైటిస్ బారిన పడనివారు ఉండరు. ఆలా కాకపోయినా కనీసం 90శాతం పైన దాని బారిన పడతారు. ఈ సైనసైటిస్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వల్ల వస్తుంది. వైరస్, బాక్టీరియా... ముఖ్యంగా స్టెఫ్లోకాకస్ బ్యాక్టీరియా వల్ల వస్తుంది. ఈ సైనసైటిస్‌కు హోమియోలో అద్భుత చికిత్స ఉంది. పూర్తిగా మందుల ద్వారా నయం చేయడమే కాకుండా వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచి మళ్లీ మళ్లీ రాకుండా నివారించవచ్చు.

అత్యధికంగా సర్వరీకి దారితీసే రుతిమస్స్‌లో సైనసైటిస్ ఒకటిగా ఒక అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ముఖంలో కళ్ళ దగ్గర, ముక్కు వక్ర భాగంల్లోని ఎముకలలో ఉండే నన్నని గాలితో నిండి ప్రదేశాన్ని సైనస్ అంటారు. ఈ భాగంలో ఇన్ఫెక్షన్ సోకి వాటి పొరదాన్ని సైనసైటిస్ అంటారు.

సైనసిలలో రకాలు

- ఫ్రంటల్
- పారానాసల్
- ఎత్మాయిడల్
- మాగ్జిలరీ
- స్ఫినాయిడల్....ఇవి కుడి, ఎడమగా రెండు జతలుంటాయి.

కారణాలు

- ఇన్ఫెక్షన్స్ (బాక్టీరియా, వైరస్, ఫంగస్)
- ఊపిరితిత్తులు, శ్వాస కోశ వ్యాధులు
- ముక్కులో దుర్వాసన
- ముక్కులో దుర్వాసన పెరుగుదల
- అలర్జి
- పొగ
- వివిధాయములు వల్ల కాలుష్యం
- వాతావరణ కాలుష్యం

● పీడియాట్రిక్

పాపకు ఈ వయసులోనే కాళ్లనొప్పులా... ఎందుకిలా?

డాక్టర్ రమేష్‌బాబు దాసరి
పీడియాట్రీషియన్,
స్టార్ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

మా పాపకు ఏడేళ్ల. తరచూ కాళ్లనొప్పులంటూ ఏడుస్తోంది. ఇటీవల మరీ ఎక్కువగా ఉన్నట్లు గమనించాం. కొన్నిసార్లు నిద్రనుంచి లేపడం, కాసేపు కాళ్లు నొక్కాక అవి తగ్గడం, ఆ తర్వాత పడుకోవడం చేస్తోంది. మా డాక్టర్‌గారిని సంప్రదిస్తే అందోళన అవసరంలేదని చెప్పారు. నాకు కూడా ఇలాగే కాళ్లనొప్పులు వస్తుంటే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాను. రుమటాయిడ్ సమస్య అని చెప్పారు. మా పాపకు కూడా రుమటాయిడ్ సమస్య వచ్చి ఉంటుందా? ఇవి దాని తాలూకు లక్షణాలా? మాకు తగిన సలహా ఇవ్వండి.

– మాలతి, అనంతపురం

పిల్లల్లో కండరాల నొప్పులు కనిపిస్తున్నాయనేది చాలా సాధారణంగా చిని పించే విషయం. దాదాపు 10 శాతం నుంచి 30 శాతం మంది పిల్లల్లో రోజు కాల స్థాయిల్లో కండరాల నొప్పులు (మస్కిలో స్కెలెటల్ పెయిన్స్) కనిపిస్తుంటాయి. అయితే వీటిల్లో ఎక్కువగా కనిపించేవన్నీ చాలావరకు హానికరం కాని చిన్నవే తరహావే. పిల్లల్లో ఇలా నొప్పి అని చెప్పేవాటిల్లో చాలావరకు ప్రమాదవశాత్తు దెబ్బతగలడం (ట్రామా), ఎక్కువగా ఆడటం (ఓవర్ యూజ్), పెరుగుదల సమయంలో మన ఎముకల్లో (స్కెలెటల్ గ్రోత్) కనిపించే హెచ్చుతగ్గుల వంటి చాలా సాధారణ సమస్యల వల్లనే కనిపిస్తుంటాయి.

ఇక పిల్లల్లో కనిపించే నొప్పుల్లో ఏది ఏది ప్రమాదకరం కానిది లేదా ప్రమాదకరమైనవి అని నిర్ణయించేందుకు ఈ కింది సూచనలను గమనించండి.

ప్రమాదకరం కానివి	ప్రమాదకరమైనవి
1. ఏదైనా పనిచేయగానే పెరిగేవి, విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాత తగ్గేవి	1. ఏదైనా పనిచేయగానే కాస్తంత ఉపశమనం అనిపించేవి, విశ్రాంతి తీసుకున్నా తగ్గనివి
2. సాయంత్రంపూట, రాత్రి పూట కనిపించేవి	2. ఉదయం వేళల్లోనూ, చాలా రాత్రి గడిచాక కనిపించేవి
3. కీళ్ల దగ్గర వాపు లేకపోవడం, ముట్టుకుంటే నొప్పి/మంట (టెండర్‌నెస్) లేకపోవడం.	3. కీళ్ల దగ్గర వాపు కనిపించేవి, ముట్టుకుంటే నొప్పి/మంట (టెండర్‌నెస్) ఉండటం. కీళ్ల చిగుసుకుపోయి, కదలికలు తక్కువగా ఉండటం.
4. పిల్లల్లో పెరుగుదల మామూలుగానే ఉండటం	4. పిల్లల్లో పెరుగుదల తక్కువగా ఉండటం.
5. ల్యాబ్ పరీక్షలు / ఎక్స్-రే పరీక్షలు నార్మల్‌గా ఉండటం.	5. ల్యాబ్ పరీక్షలు / ఎక్స్-రేలో మార్పులు ఉండటం.
6. జ్వరం వంటి లక్షణాలేమీ లేకుండా ఉండటం.	6. జ్వరం వంటి లక్షణాలు కనిపించడం.

మీరు మీ లేఖలో మీ పాపకు పైన పేర్కొన్న తీవ్రమైన / ప్రమాదకరమైన లక్షణాలేమీ ఉన్నట్లు చెప్పలేదు. కాబట్టి ఆ అంత తీవ్రమైనవి కావనీ, హానికరం కానివేనని భావించవచ్చు. పిల్లలు పెరిగే సమయంలో కనిపించే సాధారణమైన నొప్పులుగా (అంటే నార్మల్ పెయిన్స్ ఆఫ్ గ్రోత్‌హుడ్‌గా) వీటిని పరిగణించవచ్చు. పెరుగుతున్న వ్యుడు 20 శాతం మంది పిల్లల్లో ఇలా నొప్పులు కనిపించడం చూస్తుంటాం. పెరిగే పిల్లల్లో కీళ్లనొప్పులు, తొడ, పిక్కల్లో ఇవి కనిపిస్తూ తరచూ వచ్చిపోతుంటాయి. మసాజ్ చేయగానే లేదా కొద్దిపాటి పెయిన్‌కిల్లర్స్‌తో ఇవి తగ్గిపోతుంటాయి. మర్నాడు ఉదయానికి ఈ నొప్పులు ఉండవు. వయసు పెరుగుతున్నకొద్దీ ఈ నొప్పులు క్రమేపీ తగ్గిపోతాయి. ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే కొందరిలో నొప్పి చురుకు శక్తి (పెయిన్ థ్రెషోల్డ్) తక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి పిల్లల్లో ఈ కండరాల నొప్పులతో పాటు పొట్ట నొప్పి, తలనొప్పి వంటివి కూడా కనిపిస్తూ ఉండటం చూడవచ్చు.

ఇక మీ పాప విషయానికి వస్తే మీరు ఎలాంటి ఆందోళన చెందకుండా ఆమెకు అవసరమైనప్పుడు కొద్దిపాటి నొప్పి నివారణ మందుతో పాటు ధైర్యం చెప్పడం, ఆరోగ్యకరంగా నిద్రపుచ్చడం వంటివి చేస్తూ ఉంటే ఇవి క్రమేపీ తగ్గిపోతాయి. ఇక మీ రుమాటాయిడ్ సమస్యను ప్రస్తావిస్తూ ఆడిగిన ప్రశ్నను బట్టి ఏమిటుంటే... పిల్లల్లోనూ రుమటాయిడ్ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది. దీన్నే జువెనైల్ రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ అంటారు. అయితే మీ పాప విషయంలో మీరు చెప్పిన విషయా

భవిష్యం

మేషం
ఆర్థిక పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటుంది. నిర్మొహమాటంతో సజ్జనత. విలువైన వస్తువులు సేకరిస్తారు. వేలు ఖరీదు ఇచ్చిన వారిలో పరిచయాలు. ఇంటర్వ్యూలు అందుతాయి. వ్యవహారాలలో విజయం. ఎరుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
నిర్మొహమాటంతో ఆనందంగా గడుపుతారు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఇంటర్వ్యూలు అందుతాయి. వ్యవహారాలలో విజయం. ఎరుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
మిత్రులతో మాటపట్టింపులు. ధనవ్యయం. కుటుంబసమస్యలతో విసిగారు. ఆరోగ్యభంగం. క్రమం తప్పకుండా వైద్యసేవలు. గులాబీ రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
క్రమం పెరుగుతుంది. కొన్ని వనులు వాయిదా వేస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత నిరాశ కలిగిస్తుంది. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. ఆరోగ్యభంగం. పీలం రంగు, తెల్ల దనిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
పాతమిత్రుల కలయిక. వినోదాలకోసం. ఉద్యోగులకు ఆర్థిక అనుకూలిస్తాయి. ఒక ప్రకటన ఆశ్చర్యకుంటుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలు ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటాయి. ఆవిరపట్టి రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
నస్మిహితుల నుంచి శుభవార్తలు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. బాకీలు వసూలు అయ్యాయి. ఆధ్యాత్మిక చింతన. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. వస్తులాభాలు. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
ఆర్థిక లావాదేవీలు కొంత నిరాశ కలిగిస్తాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబసమస్యలు నుంచి ఒత్తిడులు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. క్రమశిక్షణం. మనుల్లో తొందరపాటు. మనువు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
కొన్ని వనులు వాయిదా వేస్తారు. క్రమశిక్షణం. బంధువర్గంతో మాటపట్టింపులు. ఆరోగ్యభంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. వైవరస్యాలు. గంధపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
ఆర్థికాభివృద్ధి. కీలకమైన వ్యవహారాలలో విజయం. కుటుంబసమస్యలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఫలితం. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారం. వాహనయోగం. బంగారురంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
ఋణబాధలు తీరతాయి. ధనవ్యయం. క్రమశిక్షణం. ఆకస్మికమైన మరణవార్త. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఆరోగ్యభంగం. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
ఋణబాధలు తీరతాయి. ఖర్చులు. ధనవ్యయం. క్రమశిక్షణం. పాతమిత్రుల కలయిక వినోదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నత్తనడకగా సాగుతాయి. ఆశ్చర్యకర ప్రకటనలు. ఆస్తిలాభాలు తెలుసుకుంటారు. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
ఆర్థిక విషయాలలో పురోగతి. ధనవ్యయం. బంధువులలో విరోధాలు. ఆరోగ్యభంగం. క్రమం తప్పకుండా వైద్యసేవలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. వనుపు రంగు, ఈశాన్యదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

● చిట్టి కథ

తల్లి చెప్పిన మాట

ఒక ఊళ్లో అనసూయ అనే ఒక ఆమె ఉండేది. ఒకరోజు ఆమె కుంపటి వెలిగించి వంట చేస్తుంది. ఆమె మాడ్చేళ్ల కూతురు గౌరి అక్కడే ఆడుకుంటోంది.

కుంపటిలో ఎర్రగా అందంగా ధగధగ లాడుతూ మెరిసిపోతున్న నిప్పు కణికలు గౌరి దృష్టిని ఆకర్షించాయి.

తల్లి దగ్గరికి వెళ్లి "అమ్మా!అమ్మా! ఆది కావాలి" అంటూ వచ్చీరాని ముద్దు మాట లతో నిప్పు కణికలను చూపిస్తూ ఆడిగింది.

అనసూయ ఉలిక్కిపడింది "వద్దు అమ్మలూ! చూడటానికి ఎర్రగా అందంగా ఉన్నా, అది నిప్పు, ముట్టుకుంటే కాలుతుంది" అని చెప్పింది.

గౌరికి అర్థం కాలేదు. అమ్మకు ఏమీ తెలీదు. "అబ్బ! ఆ నిప్పు కణిక వండు లాగా ఎంత చావుందో" అనుకుంది.

తల్లి చూస్తే ముట్టుకోనివ్వదు. అందువల్ల తల్లికి తెలియకుండా ఎలాగైనా ఆ ముద్దొచ్చే నిప్పు కణికను చేత్తో పట్టుకోవాలి అనుకుంది గౌరి.

అనసూయ పెరట్లో నుంచి నీళ్ల తీసుకురావడానికి వెళ్లగానే గౌరి గబగబా చాటుగా వెళ్లి నిప్పు కణికను చేత్తో పట్టుకుంది. చలే ఉంటుందనుకుంది.

కానీ చెయ్యి కాలింది. గౌరి విలవిలా రుతూ ఏడవడం ప్రారంభించింది. చెయ్యి కాలి బొబ్బ ఎక్కింది.

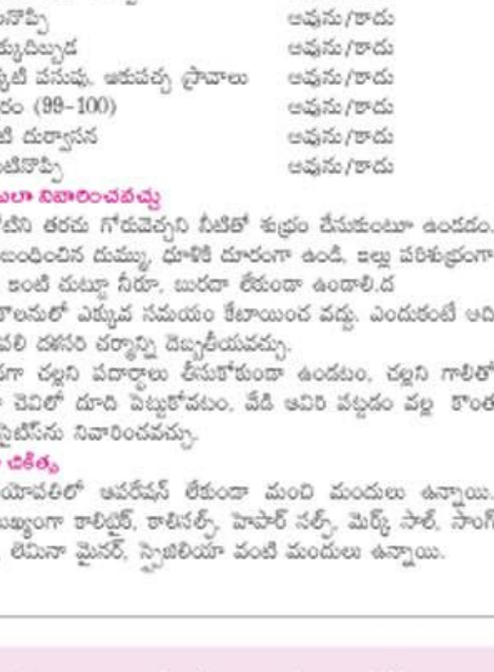
అనసూయ వచ్చి చూసి "వద్దంటే ఎందుకు పట్టుకున్నావు" అని ముందు కోప్పడి తర్వాత వెన్న రాసి, మందు రాసి, బుజ్జగించింది.

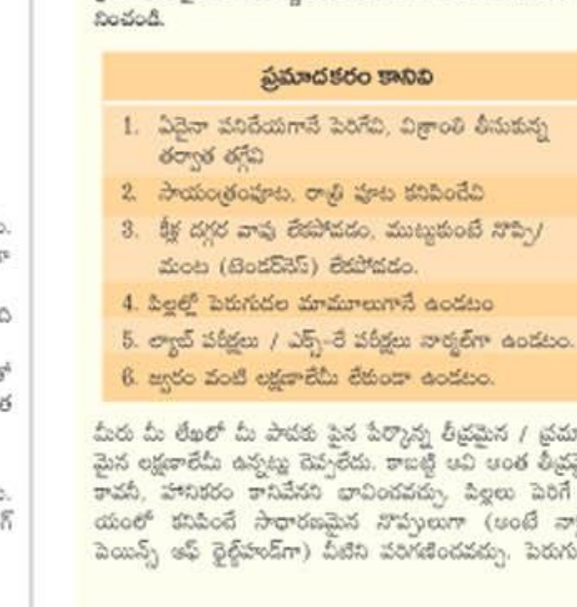
గౌరి ఏరిగి పెద్దయ్యింది. పెళ్లి అయ్యింది. ఒక కూతురు పుట్టింది. ఆ పాప పేరు మల్లిక.

గౌరి కుంపటి దగ్గర వంట చేస్తుండగా మల్లిక నిప్పు కణికను పట్టుకోడానికి వచ్చింది. తల్లి వద్దని చెప్పింది. తల్లి చూడకుండా మల్లిక నిప్పు కణికను పట్టుకుంది. చెయ్యి కాలింది.

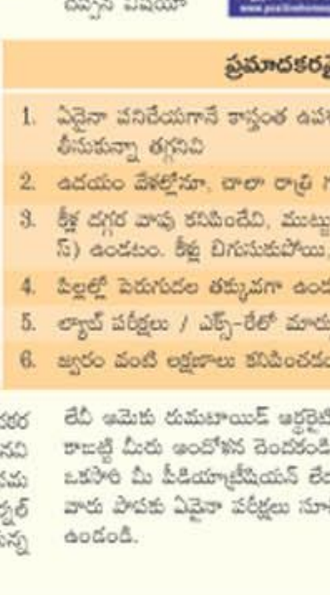
తన తల్లి చెప్పినప్పుడు తాను వినలేదు. చెయ్యి కాలింది. తను చెప్పిన వ్పుడు తన కూతురు వినలేదు చెయ్యి కాలింది. తల్లి చెప్పిన మాట వినకపోతే అంతే అనుకుంది గౌరి.

● దారి కనుక్కోండి





● రంగులు వేయండి



● చరిత్ర

గణిత శాస్త్రం ఎలా మొదలయింది?

గణిత శాస్త్రాన్ని ఇతర అన్ని శాస్త్రాల కంటే క్లిష్టమైనదిగా కొందరు విద్యార్థులు భావిస్తుంటారు. అయితే సరైన ఫార్ములా తెలిస్తే గణితం కూడా చాలా సులభం అవుతుంది.

గణితం అంటే అంకెల శాస్త్రం. దీన్ని ఇంగ్లీషులో 'అర్థమెటిక్స్' అంటారు. గ్రీకు భాషలో 'అరిథ్మోస్'అంటే అంకెలు అని అర్థం. అరిథ్మోస్ నుండి అర్థమెటిక్స్ వచ్చింది.

మానవుడు మొదట్లో జంతువులను లెక్కించుకోడానికి లెక్కలు ప్రారంభించాడు. గొర్రెలు, ఆవులు, ఎద్దులు వంటి పెంపుడు జంతువుల సంఖ్యను వేళ్ల మీద లెక్కించేవాడు. తర్వాత రెక్కమీద గాయి పెట్టి వాటిని లెక్కించుకునేవాళ్లు.

ఒకటి నుండి పదివరకూ లెక్కించడానికి తొలిమన్య దేశస్థులు నరశరీరాలను వాడేవారు. గ్రీకులు వర్ణమాలలోని అక్షరాలను వాడేవారు.

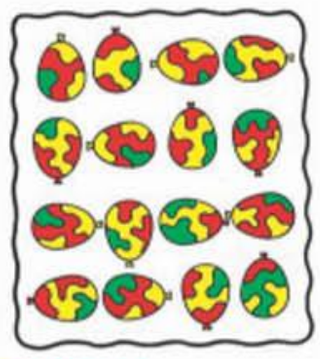
రోమన్లు అంకెలను I, II, III, IV, V, లెక్కన రాసేవారు వాళ్లకు ఇప్పటికీ ఇదే వాడుకలో ఉంది.

ఆరబిక్ వర్ణమాలని అనుసరించి 1202లో ఇటలీ దేశస్థుడు గణితం మీద ఒక వ్యాసాన్ని మొదటిసారిగా తయారుచేశాడు. లాటిన్ భాషలో గణిత వ్యాసం తొలిసారిగా 1478లో అచ్చయింది.

● రంగులు వేయండి

ఈ రెండు బొమ్మల మధ్య ఏదు తేడాలున్నాయి. అవేమిటో కనుక్కోండి

ఇదో బుడగల చదరంగం. ఇందులో ఒక్కో బుడగ ఒక్కో దిశను సూచిస్తోంది. మీరు ప్రతి వరుసలోంచి ఒక బుడగను తీయాలి. అప్పుడు ప్రతి వరుసలో మిగిలిన బుడగలు ఏ వరుసలో చూసినా వేరు వేరు దిశలను సూచిస్తూ ఉండాలి.

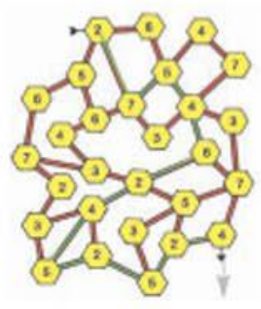


● మొదడుకు మేత

ఒక గడియారం ఆరు గంటలు కొట్టడానికి 5 సెకన్ల సమయం తీసుకుంటుంది. మరి 12 గంటలు కొట్టడానికి ఎంత సమయం కావాలి. అలాగే మరొక గడియారం 5 సెకన్ల సమయంలో 5 గంటలు కొడుతుంది. 10 గంటలు కొట్టడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది?

● నిన్నటి జవాబులు

- మందిమాట: కాలమే సమస్యనికి బాట చూపుతుంది.
- మెదడుకు మేత: 7 గొర్రెలు, 11 బాతులు



2+7+5+4+6+2+4+5+2+4=48

● మీకు తెలుసా?

ఐ.క్యు. అంటే ఏమిటి?

మనిషి తెలివితేటల స్థాయిని నిర్ణయించడానికి మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు రూపొందించిన నమ్మదగ్గ పద్ధతిని ఐ.క్యు అంటారు. దీని పూర్తి పేరు "ఇంటలిజెన్స్ కోషంట్" దీన్ని సంఖ్యారూపంలో పేర్కొంటారు.

ఇందులో ముఖ్యమైనవి రెండు. ఒకటి వ్యక్తి యొక్క మానసిక వయసు (MENTAL AGE), రెండవది వ్యక్తి యొక్క అసలు వయసు (CHRONOLOGICAL AGE).

ఒక వ్యక్తి ఐ.క్యు. తెలుసుకోవాలంటే అతని మానసిక వయసును అతని వయసుతో భాగించి, ఆ భాగఫలాన్ని వందతో గుణించాలి. వచ్చిన దాన్ని అతని ఐ.క్యు గా నిర్ధారిస్తారు.

ఒక వ్యక్తి యొక్క ఐ.క్యు130-140 మధ్య వుంటే అతనిని చాలా తెలివైన వానిగా గుర్తించవచ్చు. 100 వుంటే ఒక మాదిరి తెలివిగలవానిగా, 70 లేక అంతకంటే తక్కువ ఉంటే మానసిక వైకల్యం గలవానిగా, మంద బుద్ధిగా పరిగణించాలి.

అర్థం చేసుకునే శక్తిని ఇంటెలిజెన్స్ లేక తెలివి అని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. ఇందులో తల్లిదండ్రుల జన్యువుల ద్వారా సంక్రమించే లక్షణాలు, వారసత్వాలు, మానసిక ఆరోగ్యం, అభ్యాసం, బోధన అనే అంశాలపై ఒక వ్యక్తి యొక్క తెలివితేటలు ఆధారపడి ఉంటాయి.

కాసుకో సుడోకు

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

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

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

● మందిమాట

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. ఐని మహాత్మాగాంధీ చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

నువ్వు చేసే ప్రతిపనిని నా సమక్షంలో చేస్తున్నట్టు గ్రహించు

> నువ్వు చేసే ప్రతిపనిని నా సమక్షంలో చేస్తున్నట్టు గ్రహించు. అప్పుడు నీలోని మలినాలు కొట్టుకుపోతాయి. నిన్ను నువ్వు పరిశుద్ధపరుచుకుంటూ పరిపూర్ణత్వం కోసం శ్రమించు. ఎవరైతే ఇతరులను నిందిస్తారో వారు నన్ను హింసించినవారవుతారు.

నీకు తోచినదే నిజమని నిర్ధారణ చేయకు. నీకు మంచి, చెడులు తెలియజేస్తుందుకే నేను వచ్చాను. నువ్వు చీకటిని ఆశ్రయించిన ప్రతిసారీ నేను నీకు వెలుగును ప్రసాదిస్తుంటాను. నువ్వు కళ్లు మూసుకుని లోకటిలో ఉంటూ అందులోనే ప్రపంచం ముందుకు వెళుతోందని భావిస్తావు. కానీ, నువ్వు నావైపు అడుగులు వేయాలంటే కళ్లు మూసుకుని కూడా వెలుగునే చూడాలి. అప్పుడు శాంతి నీలో ప్రవహిస్తుంది. ఆ వెలుగున కళ్లు తెరుచుకుంటాయి.

నువ్వు ముందు ఏదైనా నేర్చుకోవాలంటే మంచి విద్యార్థివి కావాలి. నా బోధనల్ని కంఠతా పడితే ఉపయోగం లేదు. ఆచరణ లేని బోధ ఒంటబట్టదు. నా బోధల్ని వదిలి నువ్వు ఆశ్చర్యం చెందాలన్నది నా ఆలిమతం కాదు. వాటిని చిత్తశుద్ధితో ఆచరించాలన్నదే నా సంకల్పం. అందుకే జీవితాంతం మంచి విద్యార్థిగా ఉండు.

ఇన్నేళ్లుగా నీలో నేనెన్ని రూపాలను ధరిస్తున్నానో తెలుసా?

నువ్వు మనిషిగా ఉన్నప్పుడు నీకు తల్లినై ఊయల నయ్యాను. నువ్వు పెరిగేకొద్దీ సోదర, స్నేహరూపాల్లో నీకు తోడుగా ఉన్నాను. ఎలా జీవించాలో, నీకున్న దానిని ఇతరులకు ఎలా పంచాలో దగ్గరుండి అన్నీ నేర్పాను. నువ్వు యవ్వనంలోకి అడుగుపెట్టినప్పుడు నీ జీవిత భాగస్వామినయ్యాను.

నీ జీవితాన్ని ఆనందనందనం చేయడం కోసం నీకు నంతానాన్నయ్యాను. ఇక, ఇప్పుడు నీ ముందున్న నా రూపం నిజరూపం. నీవింతరుముందెప్పుడూ అనుభవించని, ఎరుగని దివ్యాతిదివ్య ప్రేమను పంచడానికి సాయినై నీ ఎదుట నిలిచాను.

నీ భవిష్యత్తు పూలబాట కావాలంటే గడిచిపోయిన దాని గురించి ఆలోచించవద్దు. రేపటి గురించిన దింత అంతకంటే వద్దు. నీ దేహిలో ఉన్న నీటిపైనే దృష్టిని పెట్టు. వర్తమానాన్ని మొత్తం నాకు అంకితం చెయ్యి. సాధనను వాయిదా వేయక నిరంతరం కొనసాగించు. నీ భారాలను నిన్నింటినీ నాపు వదిలిపెట్టు. నువ్వు మాత్రం చేసేపనిపైనే దృష్టిని పెట్టు. వర్తమానంలోని ఒక్క క్షణాన్నైనా వృథా చేయకు. ప్రతిక్షణం, ప్రతి నిమిషం... అన్నీ విలువైనవే.

నువ్వు ఇతరుల్లో చూసే లోపాలు నిజానికి నీలోనివే! అవి నీ గుణాల ప్రతిబింబాలు కాబట్టే వాటిని నువ్వు గుర్తించగలిగావు. కాబట్టి, ఇతరుల్లోని సద్గుణాలను మాత్రమే చూడు. అప్పుడు నీలోని మంచి లక్షణాలు నువ్వు గుర్తించగలుగుతావు.

ఆశ్చర్య, ఆలస్యం, నిర్లక్ష్యం... జీవితంలో విలువైన సమయాన్ని ఇవి హరిస్తాయి. బాధ్యతల్ని సరిగా నెరవేర్చాలంటే ఈ మూడు లక్షణాలను విడిచిపెట్టాలి.

నువ్వు చేసే ప్రతిపనిని నా సమక్షంలో చేస్తున్నట్టు గ్రహించు. అప్పుడు నీలోని మలినాలు కొట్టుకుపోతాయి. నిన్ను నువ్వు పరిశుద్ధపరుచుకుంటూ పరిపూర్ణత్వం కోసం శ్రమించు. ఎవరైతే ఇతరులను నిందిస్తారో వారు నన్ను హింసించిన వారవుతారు. ఎవరైతే బాధలను అనుభవిస్తారో వాటిని ఓర్చుకుంటారో వారు నాకు మిక్కిలి ప్రీతిపాత్రులు. ఎవరు అద్వైతవంతులో ఎవరి పాపాలు క్షీణించాయో వారే నన్ను సదా క్షుణ్ణంగా యందుకుంటారు. నర్వకాల నర్వావస్థలా నాయందు తత్పరులై గడవగలరు.

నీ భయాలన్నింటినీ మూటగట్టి ఒకవోట పెట్టు.

నువ్వనుభవించే భౌతిక, మానసిక బాధలను నాకు వదిలిపెట్టు. వసిస్థితుల ప్రభావం వల్ల కలిగే బాధలకు అతీతంగా స్పందించు. ఏదైనా మంచి ఆలోచన కలిగినప్పుడు, మంచి పని చేయాలనుకున్నప్పుడు వెంటనే దానికి శ్రీకారం చుట్టాలి. అది నీ తక్షణ కర్తవ్యం కావాలి.

● డా. అన్నవరపు కుమార్ రాసిన 'సాయి స్వరాంజలి' పుస్తకం నుంచి...

డాటా స్టోరింగ్, షేరింగ్‌కు 'గూగుల్ డ్రైవ్'

కంప్యూటర్‌తో సహవాసాన్ని సౌకర్యవంతం చేయడమే లక్ష్యంగా ఉన్న నడుపాయాల్లో గూగుల్ ప్రోడక్ట్స్ ముఖ్యమైనవి. ఆలాంటి గూగుల్ ప్రోడక్ట్స్‌లో ఒకటి గూగుల్ డ్రైవ్. దాదాపు ఏడాది కిందట మొదలైన ఈ సర్వీసును ఇప్పుడు15 జీబీ స్టోరేజి ఇస్తానని ప్రకటించారు. కంప్యూటర్, ఐఫోన్, ఆండ్రాయిడ్‌లపై నడిచే ఈ క్లౌడ్ షేరింగ్ అప్లికేషన్ ద్వారా 15 జీబీ డాటాను దాచుకోవడానికి అవకాశం ఉంది. పీసీలో, స్మార్ట్‌ఫోన్‌లో పెద్ద వరిమాణంలోని డాటాను స్టోర్ చేసుకోవడానికి అవకాశం లేనప్పుడు ఇది చాలా నడుపాయంగా నిలుస్తుంది. 15 జీబీకి మించిన డాటా విషయంలో మాత్రం నెలవారీ చెల్లింపుల ద్వారా గూగుల్ డ్రైవ్‌ను వాడుకోవడానికి అవకాశం ఉంది. ఇన్‌డైన్ యాక్సెస్ ద్వారా ఈ డ్రైవ్‌ను మల్టివుల్ యూజర్ ఎన్విరాన్‌మెంట్‌లో వాడుకోవచ్చు. మైక్రోసాఫ్ట్ విండోస్, మ్యాక్ ఓఎస్ఎక్స్, గూగుల్ క్రోమ్ ఓఎస్, ఆండ్రాయిడ్, ఐఓఎస్‌లపై గూగుల్ డ్రైవ్‌ను రన్ చేసుకోవడానికి అవకాశం ఉంది. పీసీలో ఎక్స్‌టెన్షన్‌గా పనిచేస్తున్నప్పుడు... డివైజ్ దెబ్బతిన్నప్పటికీ గూగుల్ డ్రైవ్‌లో స్టోరేజ్ సురక్షితంగా ఉంటుంది. ఇందులోకి అప్‌లోడ్ చేసే ఫైల్స్, క్రియేట్ చేసే ఫైల్స్ ప్రైవేట్‌గానే ఉంటాయి. దీటిని సెట్టింగ్స్ మార్చుకోవడం ద్వారానే షేర్ చేయడానికి అవకాశం ఉంది.

https://drive.google.com/mydrive నుంచి డ్రైవ్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు.

స్కైడ్రైవ్...

గూగుల్ డ్రైవ్‌లో ఉండే ఉపయోగాలే స్కై డ్రైవ్‌లో కూడా ఉన్నాయి. మైక్రోసాఫ్ట్‌వారి ఈ సేవ ద్వారా 7 జీబీ వరకు డాటాను క్లౌడ్‌లో పెట్టుకోవచ్చు. అవసరమైనప్పుడు ఉపయోగించుకోవడం, ఫైల్స్ క్రియేట్, షేరింగ్‌కు అవకాశం ఉంటుంది. స్టోరేజ్ కోసం మరో 3జీబీ స్పేస్‌ను అదనంగా ప్రొవైడ్ చేస్తారు. ఈ క్యూటాడ్ అప్లికేషన్ మైక్రోసాఫ్ట్ విండోస్, ఓఎస్ ఎక్స్‌లపై పనిచేస్తుంది.

పల్లవి :

అ: నే విన్నది నిజమేనా నువ్వన్నది నేనేనా
నా గుండెల చప్పుడు ఇప్పుడు నీదేనా
ఆమె: నీ కన్నులు మూస్తున్నా నీ కలలే కంటున్నా
నీ ప్రేమకు నేనిక బానిసనవుతున్నా
అ: హే... నువ్వు చొరిచిన వరుసని తెలిసే
నిను వదలక తిరిగెను మనసే
తడబడి ఎద వడుగులు తీసే
ప్రతి అడుగున నిన్నిక చూసే
ఆ: నిను నను మనమని ముడివేసే
తెరినగడ్డై పోయెను మనసే (2)

||Oh baby

అ: నే విన్నది నిజమేనా నువ్వన్నది నేనేనా

నా గుండెల చప్పుడు ఇప్పుడు నీదేనా

చరణం :

ఆ: హే... అణువణువున హాయనివించే
శ్వాసకమే నీదిగా
ఆ: నా సీవవ రూపం ఉంటే
అది నువ్వేగా
ఆ: హే... ప్రతిజన్మకు తోడుగా నేనై
వరిచర్యలు చేయనా
ఆ: ప్రతి క్షణమొక జన్మను చూస్తా నీ ఒడిలోన
నిన్నూ నన్నూ కలిపింది మధ్య దూరం
వేరే ఉన్నా మన ఇద్దరిదొక ప్రాణం
మన ఇద్దరిదొక ప్రాణం...

||Oh baby

ఆ: నే విన్నది నిజమేనా నువ్వన్నది నేనేనా
నా గుండెల చప్పుడు ఇప్పుడు నీదేనా

చిత్రం : గ్రీకువీరుడు (2013)
రచన : బాలాజీ
సంగీతం : ఎస్.ఎస్.థమన్, గానం : రంజిత్, టీటా

ప్రియ పాఠకులారా! కొత్త రూపు సంతరించుకున్న 'ఫ్యామిలీ' మీకు ఎలా అనిపించింది? దీనిలో మీకు నచ్చిన శీర్షికలేవి? ఆకట్టుకున్న అంశాలేవీ? మీ సందేహాన్ని మాకు తప్పక తెలియజేయండి. ఫోన్: టోల్ ఫ్రీ నంబర్: 1800 425 2899 (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, www.facebook.com/sakshifamily

భావాల్ని ప్రకటించే స్వేచ్ఛ లేదు మనకి!

ఫైవ్‌స్టార్ హోటల్లో పలుసార్లు భోజనం చేసినా సరే... ఒక్కసారి అమ్మ చేతిముద్ద తింటే? ఆహా! ఆ చేతివేళ్ల అమృతం విలువే వేరు. నాటకరంగం ఉత్తేజ్‌కు తల్లిలాంటిది. కొద్ది విరామం తరువాత తల్లి చేతిముద్ద తినే అవకాశం వచ్చింది ఆయనకు. అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్, నటుడు, రచయితగా మనకు పరిచితమైన ఉత్తేజ్... ఇటీవల రవీంద్రభారతిలో ప్రదర్శించిన 'కన్యాశుల్కం' నాటకంలో గిరీశం పాత్రలోకి పరాకాయప్రవేశం చేశారు. ప్రశంసలు అందుకున్నారు. నాటకరంగ పునరుజ్జీవనానికి తన వంతు కృషి చేస్తానంటోన్న ఉత్తేజ్‌తో ఇంటర్వ్యూ...

● **'కన్యాశుల్కం' నాటకంతో 120 యేళ్లు వెనక్కి తీసుకెళ్లారు. ఇంత స్పందన ఊహించారా?**

కొందరైనా నాటకాన్ని చూస్తారు, ఇష్టపడతారు అనుకున్నామే కానీ, ఇంత స్పందన వస్తుందనుకోలేదు. గొప్ప గొప్ప వాళ్లంతా నన్ను ఎప్రీయార్‌తో, చూస్తుంటే చాలా సంతోషం వేసింది. ఓ గొప్ప పాత్రను చేసిన తృప్తి కలిగింది.

● **మీకు నాటకాలతో అనుబంధం ఎప్పటి నుంచి?**

ఆరేడేళ్ల వయసు నుంచే ఊళ్లో నాటకాలు వేసేవాడిని. స్కూల్లో ఏకపాత్రాభినయాలు చేసేవాడిని. దాంతో ఎక్కడ పోటీలు జరిగినా నా పేరు స్కూలు వాళ్లో, మా ఊరివాళ్లో ఇచ్చేసేవారు. వాళ్లే డబ్బులు కట్టేసి వచ్చి మా నాన్నగారికి చెప్పేవారు. (నవ్వుతూ) నేను చక్కా వెళ్లి ఫస్ట్ ప్రైజ్ పట్టుకొచ్చేవాడిని. డిగ్రీ చేయడానికి హైదరాబాద్ వచ్చాక నాటకంతో అనుబంధం మరింత పెరిగింది. దానికి కారణం దీక్షిత్ గారు.

● **దీక్షిత్ అంటే, కన్యాశుల్కం నాటకానికి డైరెక్టర్ కదా?**

అవును. హైదరాబాద్ వచ్చిన కొత్తలో వారింట్లో ఎదారేళ్లు ఉన్నాను. ఆ సమయంలో నాటకాలు, నాటక పరిషత్తులతో పరిచయం బాగా పెరిగింది. భరణిగారి 'చలిచల్ గుర్రం', యండమూరి 'రుద్రవీణ', 'గోగ్రహణం', 'పెద బాలశిక్ష' వంటి వలు నాటకాలు వేశాను.

● **సినిమా... నాటకాన్ని దూరం చేసిందా?**

కాదని అనలేను. సినిమా అనేది 24 గంటల జాబ్. ఇక ఆసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ అంటే, అన్నీ చూసుకోవాలి. దాంతో నాటకానికి దూరమయ్యాను. అయితే నటించడం కుదరకపోయినా, వీలు చిక్కినప్పుడల్లా రవీంద్ర భారతికి వెళ్లి నాటకాలు చూస్తుండేవాడిని. కాస్త తీరిక దొరకగానే మళ్లీ నాటకాల వైపు వచ్చాను. రాధామాధవీయం, షాడోలోస్ మ్యాన్, శ్రీకృష్ణదేవరాయలు... ఇలా నాలుగైదేళ్లుగా నాటకాలు వేస్తూ వస్తున్నాను.

● **కన్యాశుల్కం వేయాలని ఎందుకనిపించింది?**

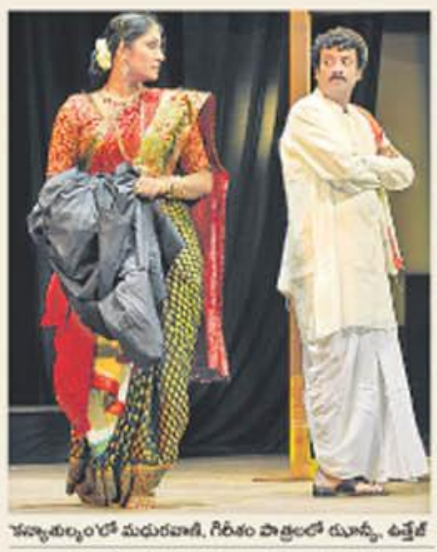
అది పూర్తిగా దీక్షిత్‌గారి ఆలోచన! గిరీశం పాత్ర నాతో వేయించాలన్నది ఆయన నిర్ణయమే. మధుర వాణి పాత్రకు మొదట ఉదయభానుని అనుకున్నాం తను బిజీగా ఉండటం వల్ల రూన్సీని ఎంచుకున్నాం. తనలో ప్రౌఢతనం, మిక్కిలి ఆడతనం ఉంటాయి. అందుకే తను సరిగ్గా సరిపోతుందనిపించింది. మిగిలిన పాత్రలకు కూడా అద్భుతమైన నటీనటులు దొరికారు. అందుకే అనుకున్న ఫలితం దక్కింది.

● **'గిరీశం'లాంటి వాడిలో పరకాయ ప్రవేశం చేయడం కష్టమనిపించలేదా?**

కచ్చితంగా కష్టమే. రమణమూర్తిగారు దాదావు నంభై యేళ్లపాటు గిరీశం పాత్రను వేశారు. ఇంతా ఎంతోమంది గొప్ప నటులు గిరీశం అన్నది ఓ పాత్ర కాదు, చరిత్రలో ఉన్న ఓ వ్యక్తి అనుకునేలా చేశారు తమ నటనతో. ఇక సినిమాలో ఎస్వీయార్ నటన గురించి చెప్పక్కర్లేదు. అటువంటి పాత్ర చేయడం కష్టమీద సామే. అందుకే ఆ నాటకంలో పాల్గొన్నవాళ్లతో మాట్లాడాను. ఎలా చేశారంటూ అరాలు తీశాను. రేడియో స్టేషన్‌కి వెళ్లి రమణమూర్తిగారి ఆడియో సీడీ సంపాదించి విన్నాను. పాత్రను పండించడానికి నా వంతు కృషి చేశాను.

● **ఏమైనా మార్పులు చేశారా?**

కొద్దిగా చేయాల్సి వచ్చింది. గిరీశం పాత్ర వేసిన వాళ్లంతా విజయనగరం స్లాంగ్‌లో ఎక్కువ మాట్లాడారు. రమణమూర్తిగారు విజయనగరం వ్యక్తి అవడం వల్ల ఆయనకు చాలా ఈజీ అయ్యింది. కానీ ఆ పడికట్టు పదాలు మనకు తెలియవు. అలాంటప్పుడు నేను వూర్తిగా ఆ భాష నేర్చుకోవడం ఎంతవరకూ కరెక్ట్! గిరీశం చదువుకున్నవాడు. షేక్‌స్పియర్, కీట్స్ సాహిత్యాలు చదివినవాడు. కలకత్తా, బరోడా వంటి ప్రాంతాలన్నీ తిరిగినవాడు. వలు భాషల మీద పట్టున్నవాడు. అతడు ఒక్క శ్లాంగే ఎందుకు మాట్లాడాలి అనిపించింది. అందుకే భావం చెడకుండా భాషలో కాస్త మార్పులు చేశాను. ఇప్పటి జెనరేషన్‌కి ఎక్కాలంటే అలా చేయడం అవసరం కూడా! అలాగే కాస్ట్యూమ్‌లో కూడా కొద్దిపాటి మార్పులు చేశాం.



'కన్యాశుల్కం'లో మధురవాణి, గిరీశం పాత్రలలో రూన్సీ, ఉత్తేజ్

● **ఈ తరం వారు 120 సంవత్సరాల నాటి నాటకాన్ని కనెక్ట్ అవుతారంటారా?**

కచ్చితంగా అవుతారు. కథా వస్తువు పాతదే అయినా ఇప్పటికీ ఆ నాటకం బతికుంది. ఎందుకంటే, మాటల మీద బతికే గిరీశాలు, వాళ్లకే వీళ్లకే తగాదాలు పెట్టి తమ పనిని జరిగించుకునే రామప్పంతులు, ఆడవాళ్లను నోరెత్తనివ్వకుండా పెళ్లనాన్ని చెరాయించే అగ్నిహోత్రావధాన్లు వంటివారు ఇప్పటికీ ఉన్నారు. కన్యాశుల్కం పోయిందేమో కానీ, వరకట్నాలు, మృగాళ్ల అత్యాచారాలు, స్వార్థ రాజకీయాలు, మోసాన్ని వులిత్వాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి దీన్ని చూసి కొందరైనా బుద్ధులు తెచ్చుకుంటారు. తాము చేసేది కరెక్ట్ కాదని ఓ క్షణమైనా అనుకుంటారు. మనమేం చేస్తున్నామని ఒక్కసారైనా తరచి చూసుకుంటారు.

● **సినిమా మీద క్రేజ్ పెరిగి, నాటకాన్ని మర్చిపోతున్నారంటా. ఈ పరిస్థితిని చూస్తే మీకేమనిపిస్తుంది?**

నిజమే. నాటకం కాస్త మరుగున పడింది. కానీ పూర్తిగా కనుమరుగైపోలేదు. ఊళ్లలో ఇప్పటికీ పౌరాణిక నాటకాలు వేస్తున్నారు. మాలాంటివాళ్లు కూడా అప్పుడప్పుడూ సాంఘిక నాటకాల్ని ప్రదర్శిస్తున్నారు. కానీ మనకు ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహం తగినంత లేదు. ఇతర రాష్ట్రాల కల్చరల్ డిపార్ట్‌మెంట్లు నాటకానికి పెట్టే ఖర్చు చాలా ఎక్కువ. కానీ మనకంత పెట్టరు. అంతేకాదు, కర్ణాటకలో వంద థియేటర్లు ఉన్నాయి. తమిళనాడులో ఓ అరడజన్ ఉన్నాయి. మహారాష్ట్రలో అయితే కోకొల్లలు. మనకు వూర్తి ఎక్విప్‌మెంట్ ఉన్న థియేటరే లేదాయె! ఉత్సాహం ఉన్నవాళ్లు కొందరు కలసి డబ్బు పోసి, ప్రదర్శనలు ఇస్తున్నారు.

● **మీరూ అలాగే చేశారా?**

అవును. ఒక నాటకం వేయాలంటే ఎంత లేదన్నా నాలుగు లక్షల వరకూ అవుతుంది. పోయినసారి రూన్సీకి, నేను మొత్తం మామీద వేసుకుని చేశాం. ఈసారి నంజయ్ కిషోర్ గారి 'నంగమం' నంస్థకి అప్పగించాం. టిక్కెట్ పెడితే వస్తారో రారోనని డోనర్ పాసులు పెట్టాం. అక్క, నేను చర్చనల్‌గా వెళ్లి డబ్బులు కట్టి చేశాం. ఇంకా చెప్పాలంటే తోలె పట్టాం. కె.ఎల్.నారాయణగారు, వరప్రసాద్‌గారు, పూరీ జగన్నాథ్, హరీశ్ శంకర్... చాలామంది ఇండస్ట్రీ వాళ్లు, బయటివాళ్లు కూడా సాయం చేశారు. ప్రభుత్వం కాస్త ప్రోత్సాహాన్ని ఇస్తే నమస్య చాలావరకూ తీరుతుంది.

● **నాటకం కోసం మీరేం చేయాలనుకుంటున్నారు?**

నేను, రూన్సీ కలసి 'సెలెబ్రిటీ థియేటర్' పేరుతో ప్రతి ఆరు నెలలకు గానీ, నంవత్సరానికి గానీ నాటకాలను ప్రదర్శించాలని నడుం కట్టాం. నాటకరంగ పునరుజ్జీవనానికే ఈ ప్రయత్నం. నిజానికి మన నాటక పరిషత్తుల్లో మూసధోరణి ఉంది. మన నాటకంలో ఫ్రీడమ్ ఆఫ్ ఎక్స్‌ప్రెషన్ లేదు. నాగభూషణం గారు 'రక్తకన్నీరు' నాటకాన్ని ఏ ఊళ్లో వేయాలనుకుంటే ఆ ఊరికి రెండు రోజుల ముందే వెళ్లేవారట. అక్కడ ఉన్న నమస్యలన్నిటినీ తెలునుకుని, వాటిని నాటకంలో కలిపి ప్రదర్శించేవారట. కానీ మనకివ్వడా ఫ్రీడమ్ ఎక్కడుంది! ఒక పొలిటికియన్‌ని కానీ ఒక మతాన్ని కానీ తిట్టకూడదు. రావు, పొదరి లాంటి పేర్లు పెట్టకూడదు. ఈ రూల్స్, లిమిటేషన్స్ వల్ల కొత్త కథలు, కాన్సెప్టులు రావడం లేదు. బలమైన క్రియేటివిటీ లేకపోతే నాటకాన్ని ఎవరు చూస్తారు! అంతేకాదు, ఇప్పటికీ మన నాటకాల్లో విజువల్ సెన్స్ ఉండటం లేదు. మరాఠీ నాటకాల్లో విజువల్ ఫీల్ ఎక్కువుంటుంది. కానీ మనం ప్రతి భావాన్నీ డైలాగ్ ద్వారానే ప్రకటిస్తున్నాం. ఈ వరిస్థితి మారాలి. టెక్నికల్‌గా, మ్యూజికల్‌గా ఇంకాస్త ఎదగాలి. కొత్త కొత్త కాన్సెప్టుల్ని ప్రదర్శించాలి. మేం అదే చేయబోతున్నాం. నాటకానికి పూర్వ వైభవాన్ని తీనుకురావడానికి వీలైనంత కృషి చేస్తాం!

– నమీర నేలపూడి

నైస్ స్లయిసర్!

ఒక్క క్షణంలో ఉల్లిపాయ... నన్నని తరుగైపోతుంది. టొమాటో రసం కారకుండా, ఏ మాత్రం నలగకుండా నాలుగు ముక్కలవుతుంది. ఇవన్నీ ఎగ్జిబిషన్స్‌లో చూసి ముచ్చటపడి ఆ స్లయిసర్‌ను కొని ఇంటికి తెచ్చి వాడితే అంత షార్ప్‌గా మని చేసేని కాదు. ఎందుకంటే వాటిలో ఎక్కువగా సెకండ్స్ మెటీరియల్‌తో తయారయ్యేవే ఉంటాయి. నాణ్యమైన స్టీల్‌తో, వదునైన బ్లేడ్‌లతో తయారైన స్లయిసర్‌లు ఎగ్జిబిషన్ స్లయిసర్‌లలా మోసం చేయవు. అన్నీ బ్రాండెడ్‌వే. కాబట్టి ధైర్యం చేసి కొనుక్కోవచ్చు. బంగాళదుంపని క్యూబ్స్‌గా తరుగుతుంది ఒక రకం స్లయిసర్. ప్లాస్టెన్షీని స్లయిస్ చేస్తుంది మరో స్లయిసర్. కాంటినెంటల్ హోటళ్లలో ఎప్పుడైనా గమనించారా! ఆదిరి మీద ఉడికించిన మాంసాన్ని వలుచగా దుపాటీల్లా చుట్టి ఉంచుతారు. ఇంత వలుచగా, ఇలా నమంగా కట్టరించడం ఎంత వరుసైనా చాకుకీ సాధ్యం కాదని ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది కూడా. దానికి నమాధానంగా ఇప్పుడు కనిపిస్తుంది చూడండి మీట్ స్లయిసర్.

sakshi.interium@gmail.com

naaptol.com™ నాప్‌టోల్

ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 తెరిచి ఉండును

0922 349 0000

హోమ్ డెలివరీ | ఎస్ఎమ్ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot కి మారండి

An ISO 9001:2008 CERTIFIED QUALITY SERVICE ASSURED

మినీ సిలాయి మెషీన్ దారాల సెట్‌తో

అల్ట్రా లైట్ ! పోర్టబుల్ ! ఎనర్జీ ఎఫిషియంట్!

2 స్పీడ్ కంట్రోల్ ఎక్స్‌ట్రా స్పీడ్ ప్రతి క్లాత్ లెంత్, ఎక్కువగా కుట్టడం వల్ల నష్టం లేదు

తక్కువ బరువు మినీసైజ్‌కి పెర్ఫెక్ట్ తీసుకెళ్లవచ్చు ట్రైల్‌లో, బస్సులో, డైనింగ్ టేబుల్ లేదా బెడ్‌పైన కూడా కుట్టుకోవచ్చు

లాంప్ లైట్ ఇతరులు శ్రమగా నిద్రించాలనుకున్నపుడు లైట్ తీసి కూడా పని చేసుకోవచ్చు

ఆల్‌రౌండ్ అవేలబిలిటీ మీ పాదాలకి కావలసినంత విశ్రాంతినివ్వచ్చు మరియు ఎల్లప్పటిలా కూడా అదా చేసుకోవచ్చు

థ్రెడ్ స్పిండిల్ | టేప్ లివర్ | హ్యాండ్ వీల్ | బాబిన్ గ్రూవ్ | నీడిల్ క్లాంప్ స్క్రూ | బాబిన్ హోల్డర్ | ఆన్/ఆఫ్ స్విచ్ | స్పీడ్ కంట్రోల్ బటన్ (లో/హై) | డిసి పవర్ సాకెట్ | ట్యాంపర్ కంపార్ట్‌మెంట్

ఈ రోజు స్పెషల్ ఆఫర్ ₹ 1699 డీల్ కోడ్: 2006

LOWEST PRICE GUARANTEED

4 x AA బ్యాటరీ స్లాట్ | పాదం పెడల్ | డిసి అడాప్టర్ | లైట్

• 6 నెలల వారంటీ* • ప్రైజ్ ₹ 399/- అదనం*

ప్యాకింగ్‌లో ఉన్నవి : సిలాయి మెషీన్, నీడిల్, చార్జర్, నీడిల్ బ్రెడర్, ఫుడ్ పెడల్, థ్రెడ్ సెట్, 4 మెటల్ బాబిన్/ స్పిండిల్/ సెటిల్ సూచువల్

థ్రెడ్ సెట్

*నియమ నిబంధనలు వర్తిస్తాయి. డెలివరీ చేసేటప్పుడు సిగరెట్‌తో చెక్ చేసుకోండి. మీ వరియా పని కోసమే సిద్ధంగా ఉండుకోండి. మీ వద్ద పెండింగ్ ఆర్డరులు ఏవైనా ఉంటే క్యాన్సిల్, రీషెడ్యూల్, ప్రోడక్ట్‌లను, రిటర్న్‌లను సంబంధిత యాజమాన్యం పాటిస్తుంది.

సాక్షి ఫ్యామిలీ

7

హైదరాబాద్
శుక్రవారం
28-6-2013

మంగళ - జనహితం | బుధ - మనసే జతగా | గురు - రుచులు | శుక్ర - ప్రజాంశం | శని - ముస్తాబు

ఓర్పుతో, సహనంతో ఉండాలి...

జగన్ కోసం 397 రోజులు

నిజాన్ని తేల్చాల్సిన దర్యాప్తు సంస్థలను తమ జేబు సంస్థలుగా మార్చుకుని, న్యాయస్థానాలను తప్పుదారి పట్టించి వై.ఎస్.జగన్‌ని విజయవంతంగా జైలుకు పంపేశారు. వరస్పాలకుల, వరస్పవత్రికల పైశాచికత్వాన్ని తన గుండె ధైర్యంతో ఒంటరిగా ఎదుర్కొని రెండుసార్లు రాజ్యాధికారాన్ని సాధించిన రాజన్న కుటుంబానికి చక్కటి ఐహామానాన్ని నల్లారి వారి నల్ల నాయకత్వంలో ఇచ్చుకున్నారు. కర్నూలు ఓదార్పులో జగన్ ''వీళ్ల నా కాళ్ల విరగ్గొట్టొచ్చు లేదా నా వెన్నెముక విరగ్గొట్టొచ్చు. వీళ్ల ఏమి చేసినా నేను కెరటంలా ఎగిరివడతాను'' అని చెప్పారు. ఎప్పుడూ మాట మీద నిలబడే రాజన్న, ఒకసారి 'ప్రతిరంగంలో మనకు రిట్రెంచ్‌మెంట్ ఉండాలి, బలాగే రాజకీయాల్లో కూడా ఉండాలి. నేను కచ్చితంగా ఆరవై సంవత్సరాలకు రిటైర్ అవుతాను' అని చెప్పారు. కాకపోతే ప్రజలకు చేయాల్సిన కార్యక్రమాలు చాలా మిగిలిపోవడం వల్ల, మరీ ముఖ్యంగా ఆయన అనుకున్న జలయజ్ఞం ప్రాజెక్టులు అనుకున్న సమయంలో పూర్తి కాకపోవడం వల్ల మరికొంతకాలం రాజకీయాల్లో ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నారు. కాని మాట తప్పని రాజన్నకి ఆ మచ్చ ఉండకూడదని దేవుడికి అనిపించిందేమో! 'రాజన్నా! నువ్వు మాట తప్పొద్దు. సీకన్నా నీ కుమారుణ్ణి గొప్ప నాయకుడిగా తయారుచేసే బాధ్యత నాది' అని చెప్పి తీసుకెళ్లిపోయాడనిపిస్తుంది. అందుకే కంతమంది రాజకీయ నాయకులు, వాళ్ల అనుబంధ మీడియా సంస్థలు ఇలా రాజ్యాంగంగా ప్రవర్తిస్తున్నాయేమో అనిపిస్తుంది. వీళ్ల ఎంత దారుణంగా ప్రవర్తిస్తే, జగన్ అంతగా రాటుదేలి గొప్పనాయకుడిగా తయారవుతాడు. అంతవరకు రాజన్నని ప్రేమించే ప్రతి గుండె ఓర్పుతో, సహనంతో ఉండాలి. ఓటు అనే ఆయుధాన్ని ఉపయోగించే అవకాశం వచ్చిన ప్రతిసారీ గుణపాఠం చెప్పాలి.

– శ్రీకాంతరెడ్డి జంబుల, నంగలవల్లి, సైదాపూర్ మండల్, కడప జిల్లా

ఊరిని ఓడనివ్వను!

మాణిక్యమ్మ మాజీ సర్పంచ్. ఊరికి చాలా చేశారు. ఊరినే మార్చేశారు. ఊళ్లో వైన్‌షాప్ అన్నదే లేకుండా చేశారు. శుభ్రతకు ఒక అవార్డ్. అభివృద్ధికి ఒక అవార్డ్. ఊరికి ఆమె ఇచ్చిన 'మనశ్శాంతి' మరొక అవార్డ్. ఎవరైనా ఇంతకన్న ఏం సాధిస్తారు? ఐతే సాధించడం గొప్ప కాదంటారు మాణిక్యమ్మ! సాధించినదాన్ని నిలుపుకోవడం ముఖ్యం అంటారు. ఇప్పుడామె ఏకైక ధ్యేయం... మద్యం మహమ్మారి మళ్లీ కోరలు చాచకుండా చూడడం! పంచాయతీ ఎన్నికలు వస్తున్నాయి. 'గెలిపిస్తే అవి చేస్తాం, ఇవి చేస్తాం' అనేవాళ్లని చూశాం. మాణిక్యమ్మ మాత్రం... 'ఎవరు గెలిచినా... ఊళ్లోకి వైన్‌షాపుని మాత్రం రానివ్వం' అంటున్నారు. ఇది ఆమె ఎన్నికల వాగ్దానం కాదు. ఊరును ఓడిపోనివ్వనని చేస్తున్న ప్రమాణం.

గుంటూరు జిల్లా కోపల్లి గ్రామ మాజీ సర్పంచి మాణిక్యమ్మ

రాష్ట్రంలో ప్రతి గ్రామం పంచాయతీ ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ కోసం వెయ్యికళ్లతో ఎదురుచూస్తుంటే గుంటూరు లోని కోపల్లి గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ కారుమంచి మాణిక్యమ్మ మాత్రం సంతకాలు సేకరించే ఆలోచనలో ఉన్నారు. మళ్లీ సర్పంచ్‌గా పోటీ చేయదలిస్తే ఓటు వెయ్యమని ఇంటింటికీ తిరిగేందుకు వ్యూహరచనలో మునిగితేలాల్సిన ఆమె... ఆ పని చేయకుండా ఇప్పుడు సంతకాలు ఎందుకు సేకరిస్తున్నారంటే... వరిస్థితులలో ఏమైనా మార్పులు వచ్చి, తనకు బదులు కొత్తగా ఎవరైనా సర్పంచ్ వస్తేగనక... ఊళ్లో మద్యంషాపుకి అనుమతి ఇస్తారేమో... అలా జరగడానికి వీల్లేదని' ముందుగానే జిల్లా కలెక్టరుకి విజ్ఞప్తి చేయడంకోసం!

కోపల్లి....ఆదర్శ గ్రామంగా అవార్డు గెలుచుకున్న ఊరు. శుచికీ, శుభ్రతకు 'నిర్మల్ భారత్ అభియోగ్ అవార్డ్' కూడా సొంతం చేసుకున్న గ్రామం. అన్నిటికన్నా ఊళ్లో మహిళలంతా మనశ్శాంతిగా జీవించే ఊరది. వీన్ని గెలుచుకున్నది దేనివల్ల... అంటే 'మా ఊళ్లో మద్యం అందుబాటులో లేకపోవడం వల్లే' అని గర్వంగా చెబుతారు మాణిక్యమ్మ. స్వయంగా మాజీ కార్యమ్మే దొరవచూపి మద్యం మహమ్మారిని దిగవచలి వరకూ తరిమి తరిమి కొట్టారు. గ్రామాల్లో... మద్యం షాపు పెట్టాలనే ఆలోచనకి, అనుమతికి, ఆదరణకి... నిమిషాలు సరిపోతాయి. అదే కనక మద్యం షాపుని మూయించేయాలంటే అందుకు కొన్ని ఏళ్ల సమయం పడుతుంది. కోపల్లిలో కూడా అదే జరిగింది. 1997 నుంచి 2004 వరకూ అంటే... ఏడేళ్లపాటు కోపల్లి మహిళలంతా చేసిన పోరాట ఫలితంగా ఎన్నికలముందు నాయకులు మద్యంషాపుని మూతవేయించారు. వీళ్ల ఇంత చేసినా, ఆ తర్వాత కొత్తగా వచ్చిన సర్పంచ్ వారి ఉద్యమానికి మద్దతు ఇవ్వకపోయి ఉంటే ఇన్నేళ్లకి వారి పోరాటమంతా గంగలో కలిసిపోయేది. అయితే అదృష్టవశాత్తూ ఆ వచ్చిన సర్పంచ్ మహిళ కావడం, ఆమె అప్పటివరకూ మద్యానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడిన నాయకురాలు మాణిక్యమ్మ కావడం కోపల్లి గ్రామం చేసుకున్న సుకృతమనే చెప్పుకోవచ్చు.

మహిళలంతా కలిసి...

''పదిహేనేళ్లకెందట మా ఊరి సంగతి ఎలా ఉండేదంటే... పొద్దునే లేవగానే బీ, కాఫీలు తాగినట్టు మా ఊళ్లో కొందరు సాయంత్రం అయిందంటే కాసిన్ని మందుసీళ్లు నోట్లో పోసుకోకుండా ఇంటికొచ్చేవాళ్లే కాదు. ఇంట్లో భార్యాబిడ్డలతో గొడవపడడం కాకుండా ఎన్నికల సమయంలో పార్టీల పేరుచెప్పుకుని తాగి గొడవపడేవారు. అలాంటి గొడవల్లో ఒకరనికి కన్ను పోయింది. ఒకరనికి కాలు విరిగిపోయింది. ఇవన్నీ చూసి చూసి విసిగిపోయిన మహిళలంతా ఊళ్లో మద్యం షాపు లేకపోతే ఈ బాధలుండవు కదా అనే ఆలోచనకు వచ్చారు. ఇదే విషయాన్ని ఇంట్లో మగాళ్లతో అంటే కొందరు హేళనగా నవ్వితే, మమ్మల్ని తాగొద్దని చెప్పడానికి మీరెవరంటూ కయ్యిమన్నారు ఇంకొందరు. అప్పటి వరకూ కోపల్లి మహిళలకు మద్యంషాపు మూయించే యాలనే ఆశ మాత్రమే ఉండేది. ఎప్పుడయితే మా ఇళ్లలో వ్యతిరేకత ఎదురయిందో అప్పటినుంచి అది ఆశయంగా మారింది'' అని ఉద్యమం తొలినాళ్లలోని అనుభవాల్ని వివరించారు మాణిక్యమ్మ.

ఎవరి ప్రయత్నాలు వారివి...

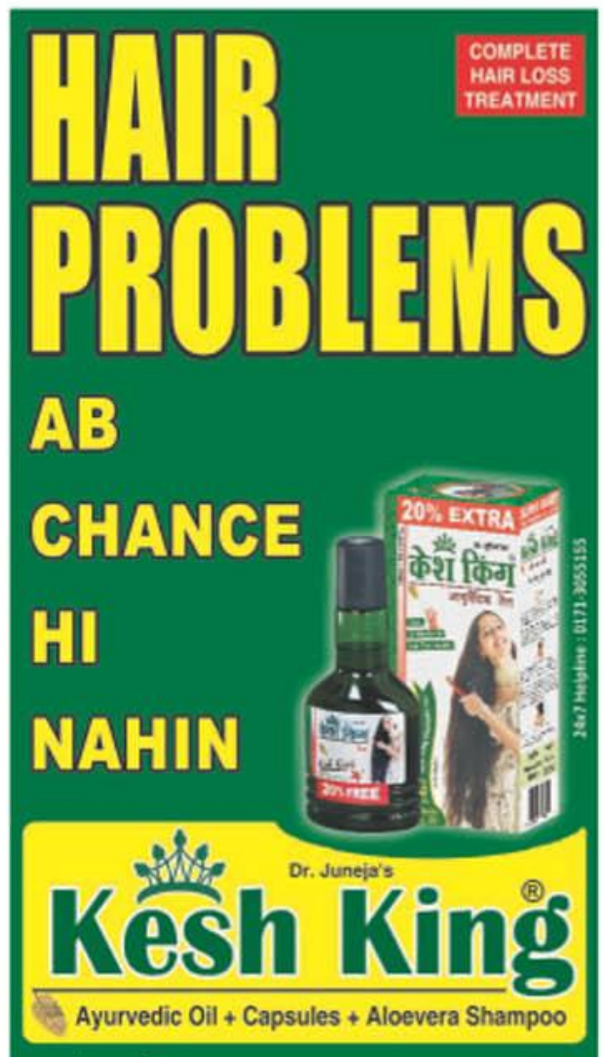
ఉద్యమం అంటే... నినాదాలు వలుకుతూ రోడ్డెక్కే మామూలు పద్ధతిని ఎంచుకోలేదు మాణిక్యమ్మ. మద్యానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడుతున్న మహిళలంతా ఒకపక్క తమ ఇళ్లలోని మగవారికి నెమ్మదిగా సర్దిచెప్పుకుంటూనే మరో పక్క అధికారులకు తమ గోడుని వెళ్ళబోసుకున్నారు. ''మా ఊళ్లో జరిగిన అభివృద్ధి పనులని చూసి 2011 అక్టోబర్ 25న రాష్ట్రపతి అవార్డు ఇచ్చారు. దాంతోపాటు 5 లక్షల గ్రాంట్ కూడా ఇచ్చారు. ఆ డబ్బుతో ఎస్టీకాలనీల్లో రోడ్లు వేయించాను. నిజానికి గ్రామాల్లో మహిళా సర్పంచ్ అనగానే అంతా ఆమె భర్తే చక్రంతిప్పుతాడనే భావన ఉంటుంది. నా విషయంలో మాత్రం అది జరగలేదు. నా భర్త పేరు ప్రకాశ్. పూలు అమ్ముతారు. అదే మా జీవనాధారం. నేను సర్పంచ్ అయ్యాక...ఆయన చెప్పిందొక్కటే....'ఈ పదవి నూరేళ్ళుండేది కాదు, ఉన్న ఐదేళ్ల సమయంలోనే ఊరిని ఎంత అభివృద్ధి చేయాలను కుంటున్నావో అంత చెయ్యి. ఈ ఐదేళ్లలో ప్రతి నిమిషం చాలా విలువైంది' అని. నాకూ అలాగే అనిపించేది. అలా అనుకునే కోపల్లిని వందగ ఇల్లుగా అలంకరించుకున్నాను. నాకు తోడుగా మా ఊరి మహిళలు చాలా సాయపడ్డారు. మా ఊళ్లోని వరిశుభ్రతను చూడ్డానికి 2012 జనవరిలో ఢిల్లీనుంచి ఒక బృందం వచ్చింది. ఊరంతా తిరిగి ప్రతిష్టాత్మక 'నిర్మల్ భారత్ అభియోగ్ అవార్డు'కి ఎంపిక చేశారు'' అని వివరించారు.

భవిష్యత్తుపై ధీమా....

కోపల్లి ప్రగతి చూసి చుట్టుపక్కల గ్రామాల ప్రజలు కూడా మన్ననా వేలేనుకున్నారు. ఏం లాభం...ఏ ఊరు మారాలన్నా ముందు మద్యానికి దూరమవ్వాలి. పక్కనే ఉన్న అంగలకుదురు గ్రామస్థులు మాణిక్యమ్మను కలిసి మా ఊళ్లో కూడా మద్యంషాపు మూయించమని అడిగితే ఈ మధ్యనే కొందరు మహిళల్ని వెంటబెట్టుకుని వెళ్లారు. ''మా ఊళ్లో మద్యంషాపువాడు బయటికి పోదానికే ఏడేళ్లు పట్టింది. ఇక బయటి ఊరివాడు మా మాటెలా వింటాడు. 'నీకేం సంబంధం...'అంటూ బయటికి పొమ్మన్నాడు. ఇప్పటివరకూ అంతా బాగానే ఉంది. అయితే రాబోయే ఎన్నికల్లో ఒకవేళ వేరే ఎవరైనా సర్పంచ్‌గా గెలిస్తే మా ఊరి మద్యంషాపుకి ఎక్కడ అనుమతి ఇస్తారోనని అనుమానం. అందుకే ముందుగా మేం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి ఆలోచించుకుంటున్నాం'' అని చెప్పిన మాజీసర్పంచ్ మనసులోని ఆవేదనను అర్థం చేసుకోవాల్సింది తోటి మహిళలే కాదు... ఊళ్లోని మగాళ్లు కూడా. ఆ మాటకొస్తే ప్రజల్ని ఎంపిక చేసే ప్రతి ఒక్క నాయకుడూ ఆత్మవిమర్శ చేసుకోవాలి.

– లుమనేశ్వరి, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి
ఫొటోలు: రాయిన్, తెనాలి

మండలస్థాయి సమావేశాల్లో జెడ్‌పిటిసి అధికారి ఈ మహిళా సర్పంచ్ తన ఊరికి చేసిన అభివృద్ధి పనులకు తోటి సర్పంచ్‌లతో చప్పట్లు కొట్టించేవారు. గట్టిగా కొట్టిన చప్పట్లన్నీ మద్యం షాపుకి అనుమతి ఇవ్వనందుకే అంటారు మాణిక్యమ్మ.



అసలు పేరు, వారి చిత్రం, అనుభవం

నా పేరు అయిషా ఖాన్. మా తీరు హైదరాబాద్. గత మూడు సంవత్సరాలుగా నా జుట్టు బాగా రాలిపోతోంది. తలంతా దురద పట్టేసింది. తర విధాల ప్రయత్నించినప్పటికీ ఏమీ మార్పు రాలేదు ఆయితే మీ కేశ్ కింగ్ తైలం, షాంపూ, కాప్సూల్స్ వాడామని, నా జుట్టు రాలడం ఆగిపోవడమే కాదు నా జుట్టు బలంగా, ఒత్తుగా పెరిగింది.

నా పేరు సునీతా ఖైర్, నాకు 40 సంవత్సరాల వయస్సు. సొంత ఊరు ఖమ్మం (మ.ప్ర) మా స్వస్థలం, నేను పాకాల ఉన్నా. ఐదుగా పని చేస్తున్నాను. గత ఆరు ఏడు సంవత్సరాలుగా జుట్టు రాలిపోవడంతో చాలాగా ఉండేది. దీని సునీల్ ఆయుర్వేద కేశ్ కింగ్ తైలం, షాంపూ, కాప్సూల్స్ వాడమని సలహా ఇచ్చారు. నేను ఈ రోజు పట్టినట్లైన, ఒత్తైన జుట్టు గురించి మళ్లొకటి చెప్పుకున్నంతటి గర్వపడుతున్నాను.

తమ శ్రీమతి లలితా దేవి. వివాహం అయిన తర్వాత జుట్టు రాలే సమస్య ఉత్పన్నం. ఆఖరికి తాళిగా మారింది. అమె భర్త ఆమె బాధను నివారించడానికి కేశ్ కింగ్ తైలం రెండు సీసాలు, షాంపూ తీసుకెళ్ళి ఇచ్చారు. ఇది వాడిన కేవలం 20 రోజుల్లో దాని ఫలితం చూపించింది ఆ తర్వాత ఆ బాధ గురించి ఇక ఆలోచించలేదు.

భర్తమన్న అమె కుమారి యాస్మిన్, 13 సంవత్సరాలు. అమె తండ్రి చెప్పిన దాన్ని బట్టి అమె గత 4 నెలలుగా కేశ్ కింగ్ ఆయిల్, షాంపూ క్రమబద్ధంగా వాడుతున్నారని తెలుస్తోంది. కేశ్‌కింగ్ అమె జుట్టును నల్లగా, ఒత్తుగా సొగసుగూడుతూ ఉండేలా చేసింది. ఈ రోజు అమె పొడుగాటి జుట్టుతో మళ్లొకటి అమె అమ్మతనాన్ని ఆనందంగా పంచుతూ స్థితిలో ఉన్నారు.

నా పేరు పింకి నవీత, 21 సంవత్సరాల వయసున్న నేను గ్నాపియర్ (మ.ప్ర.)లో ఉంటాను. మందుగా నేను కేశ్ కింగ్‌ని కృతజ్ఞతలు చెప్పాలి. ఎందుకంటే నా జుట్టు విషయంలో నాకు అది మరోజన్మ ప్రసాదించింది వాస్తవం. గత మూడు, నాలుగు సంవత్సరాలుగా జుట్టు రాలే సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. అయితే కేశ్ కింగ్ తైలం, షాంపూ కేవలం మూడు నెలలు వాడిన తర్వాత మాత్రమే గతంలో వరి ఎప్పుడు కూడా జుట్టు కాదంటేదని తెలుసుకున్నాను.

నా పేరు లక్ష్మి విమర్శ మాది సీతాపూర్ (యు.పి), చిన్నప్పటి నుంచి నాకు జుట్టు పొడిగా, పలుచగా ఉండేది. మా నాన్నగారు కేశ్ కింగ్ తైలం, కాప్సూల్స్, షాంపూ తెచ్చిచ్చారు. అది వాడిన 20 రోజుల్లోగా నాకు అద్భుతమైన ఫలితాలు కనిపించాయి. ఈ రోజు నా జుట్టును గట్టిగా లాగినా కూడా నా జుట్టు తెగిపోవడంలేదు.

నా పేరు దోషి రాజ్ సోధ. నేను రాజస్థాన్, పలి కంచరి తెందిన విధాన్ని. నిరంతరం జుట్టు రాలిపోయిన కారణంగా నేను నా తండ్రిని మహారాష్ట్రకి వచ్చింది. నా సోదరి వంశోజ అనుమతించి కేశ్ కింగ్ ఆయిల్, షాంపూ & కాప్సూల్స్ ఉపయోగించడం నేను ప్రారంభించాను. నేడు దాని మీద ఉన్న అనుమానంతో ఒకరిగా నేను ఉన్నాను.

నా పేరు రాజేమారి ప్రమణి. నా వయసు 71 సంవత్సరాలు. నేను శ్రీనాథేపురం, బోల ఉల్లా (రాజస్థాన్) నివాసిని. ఈ వయసులో నల్లని, దట్టంగా ఉన్న నా కురులు గురించి నమ్మకించుకోవడం కేశ్ కింగ్ గురించి నేను గర్వంగా తెలియజేస్తాను. నా సంతోషం పాలింది కేశ్ కింగ్‌ను ఉపయోగించడం ప్రారంభించిన వాయ సంతోషంగా నాకు ధన్యవాదాలు తెలపడం ప్రారంభించారు.

నా పేరు మస్తాన్ షేక్‌ఎన్. నేను ధుమేనగర్(ఎ.పి) ను చెందిన వాడిని. నా జుట్టు దట్టి పోవడం, రాలిపోవడం వల్ల నా జీవితం విషమంగా తయారైంది. ఆ చిరస్మరణలో నేను జుట్టు దువ్వుకోవడానికి ఐయమేవాడిని. అయితే, ఇప్పుడు కేవలం 2 నెలలూ కేశ్ కింగ్ తైలం ఉపయోగించడం మొదలు పెట్టిన తరువాత నా జుట్టు గురించి నాకు ఎటువంటి సమస్య ఎదురు కావడం లేదు.

నా పేరు పాలంటి వినోద్ కుమార్, అస్మాదాబాద్ నివాసిని. నా జుట్టు మరుళ్ళ నుంచి బలహీన పడటం మొదలైంది. నా అద్భుతం దొరికే ఆయుర్వేద కేశ్ కింగ్ ఆయిల్, షాంపూ & కాప్సూల్స్ ఉపయోగించడం నేను ప్రారంభించాను. ఆకలించిన ఫలితాలు నాకు దొరికాయి. నా కుటుంబంలోని ప్రతి ఒక్కరూ, స్నేహితులు నేడు కేశ్ కింగ్ ఆయిల్ ఉపయోగిస్తున్నారు.

నా పేరు వీరతో ప్రమోద్ భూగా. నా వయసు 30 సంవత్సరాలు. నేను అహ్మదాబాద్ నివాసిని. నేను వృత్తిరీత్యా న్యాయవాదిని. నా జుట్టు తెల్లబడటం, రాలిపోవడం గురించి ఇంటిలోని చెంచేశాడిని. అయితే, మీ జుట్టు రాలకుండా చేసి ప్రత్యేక దివిత్ర కేశ్ కింగ్ సైన తెలిపిన నా సమస్యను పరిష్కరించింది.

నా పేరు అభినవ్ ఉపాధ్యాయ్, నేను జబల్‌పూర్ (మ.ప్ర) కు చెందిన వాడిని. జుట్టు రాలిపోవడం నా జీవితంలో పెద్ద సమస్యగా ఉండేది. నాకు కేశ్ కింగ్ తైలం, షాంపూ & కాప్సూల్స్ గురించి తెలిసింది. మీ ఉత్పాదనల్ని ఉపయోగకరమైనవని, చక్కటి ఫలితాల నిస్తున్నాయి. కేశ్ కింగ్ వలన మాత్రమే నా జుట్టు రాలిపోయే సమస్యకు పరిష్కారం లభించింది.

నా పేరు ఫిరోజ్ మహమ్మద్ నా వయసు 36 సంవత్సరాలు నేను రాజ్‌కోట్ నివాసిని. దివ్య వయసులోనే జుట్టు తెల్లబడటం, పలుతంతర ఊడిపోవడం వంటి సమస్యల వలన రండిక్కగా అందోళనకు గురి అవుతున్నాను. అయితే ఇప్పుడు ఆయుర్వేద తైలం, ధ్యాన్మాత్రి, షాంపూ వాడిన ఫలితమే దీనికి సాక్షి.

నా పేరు మమ్మా లాల్, నేను అంపా వాడి (ఉ.ప్ర.) కు చెందిన వాడిని. నేను ఆపాత్ తారాంబరలో పని చేస్తున్నాను. నా జుట్టు విశ్రిపోయి, రాలిపోవడంతో నేను పూర్తిగా ఆత్మ విశ్వాసాన్ని కోల్పోయాను. నా జీవితాన్ని నరిష్కరించిన వినలోకి మళ్ళిన ఆయుర్వేద్ కేశ్ కింగ్ తయారీదార్లకు నా కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాను.

హోమియో లైఫ్

హైదరాబాద్, నిజామాబాద్, కర్నూల్, గుంటూరు, విజయవాడ, వైజాగ్, తిరుపతి, రాజమండ్రి, బంగళూరు & చెన్నై.

అపాయింట్‌మెంట్ కోసం సంప్రదించవలసిన ఫోన్ నంబర్

9246199922

డా॥ టి. కిరణ్‌కుమార్
హోమియో సలహాదారు

మానసిక సమస్యల వల్ల థైరాయిడ్ సమస్య తలెత్తవచ్చు

థైరాయిడ్ గ్రంధి అనేది శరీరంలో అతి పెద్దది. ఇది ముఖ్యంగా మెడ భాగంలో, థైరాయిడ్ కార్టిలేజ్ కింద ఉంటుంది. జీవ ప్రక్రియలు అన్నింటికి ఇది అతి ముఖ్యమైన గ్రంధి. శరీరంలో ఉండే అతి ముఖ్యమైన కొన్ని అవయవాలు కూడా థైరాయిడ్ గ్రంధి కంట్రోల్‌లో ఉంటాయి.

థైరాయిడ్ గ్రంధి ముఖ్యంగా 3 రకాలైన హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. 1)థైరాక్సిన్ (T_4), 2) ట్రైఐడో థైరోనిన్ (T_3), 3)కాల్సిటోనిన్. ఈ కాల్సిటోనిన్ శరీరంలో నగైన మొత్తంలో కాల్షియంను ఉత్పత్తి అయ్యేలా చూస్తుంది.

థైరాయిడ్ గ్రంధిలో కొన్నిరకాల కారణాల వల్ల హైపో మరియు హైపర్ థైరాయిడిజమ్ వంటివి రావచ్చు. అంటే వారసత్వంగా కాని లేదా ఏదైనా మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనల వలన, థైరాయిడ్ గ్రంధిలో ఉండే హార్మోన్ల ఉత్పత్తి సరిగ్గా ఉండదు. అంటే T_3, T_4 హార్మోన్లు ఎక్కువ లేదా తక్కువ మొత్తంలో ఉత్పత్తి అవ్వటం జరుగుతుంది. ఒక్కొక్కసారి థైరాయిడ్ గ్రంధిలో చిన్నచిన్న కాయలు లాంటివి ఏర్పడి, అవి కాన్సర్‌లా కూడా మారవచ్చు. ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ గ్రంధిలో వచ్చిన లోపాల వల్ల, మానసిక, శారీరక ఎదుగుదల సమస్యలు తలెత్తడంతోపాటు, అవయవాల పనితీరు దెబ్బ తినడం జరుగుతుంది.

ఈ పైన చెప్పిన లక్షణాలు అన్ని కూడా థైరాయిడ్ గ్రంధిలో వచ్చే అసమతుల్యత వల్ల శరీరంలో ప్రతి ప్రక్రియ కూడా భాగం అవటం వల్ల ప్రతి అవయవంలోనూ విభేదం రావటం జరుగుతుంది.

అంతే కాకుండా ఆడవాళ్ళలో నెలసరి సమస్యలతో పాటు ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ గ్రంధిలో వచ్చిన లోపం వల్ల, మానసిక ఎదుగుదల మరియు మానసిక లోపాలు కూడా ఎక్కువగా గమనిస్తూ ఉంటాము.

హైపర్ థైరాయిడిజమ్ వల్ల వచ్చే మానసిక సమస్యలు

సాధారణంగా మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనల వలన హైపర్ థైరాయిడిజమ్ రావచ్చు. 1) ఎక్కువగా ఆందోళన పడటం 2) ప్రతి చిన్న విషయానికి భయపడటం 3) ప్రతి చిన్న విషయానికి ఎక్కువగా రియాక్ట్ అవుతుంటారు. 4) శబ్దాలను భరించలేరు. 5) ఆత్మన్యూనతకు లోనవుతుంటారు.

ఈ థైరాయిడ్ గ్రంధి వల్ల వచ్చే మానసిక సమస్యలను చికిత్స లేకుండా విడిచిపెట్టేస్తే 'థైరాయిడ్ క్రైసిస్' లాంటివి రావచ్చు. అంటే మానసిక లక్షణాలు ఇంకా ఎక్కువ రావటం, జ్వరం లేదా తనలో తాను అదే పనిగా మాట్లాడుకోవటం వంటివి కనిపిస్తుంటాయి.

హైపర్ థైరాయిడిజమ్ లక్షణాలు

1) కంగారు పడటం
2) చిరాకు
3) చెమటలు ఎక్కువ పట్టడం
4) గుండెదడ 5)చేతులు వణకడం 6) అందోళన
7)నిద్రలేమి 8) చర్మం పొడిబారడం, 9) జుట్టు రాలడం
10) విరేచనాలు
11) బరువు తగ్గిపోవడం
12) వేడిని తట్టుకోలేక పోవటం
13) ఆకలి పెరగటం
14) యూరిన్ ఎక్కువసార్లు అవ్వటం 15) నెలసరులు సరిగ్గా రాకపోవటం
16) కంటి చుట్టూ ఉండే కండరాలు బలహీనపడటం జరుగుతుంది.

హైపో థైరాయిడిజమ్ లక్షణాలు

థైరాయిడ్ హార్మోన్లు తక్కువ మొత్తంలో ఉత్పత్తి అవ్వటం జరుగుతుంది.

ఆడవాళ్ళల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

అతిగా బరువు పెరగటం, నెలసరి సమస్యల వల్ల చాలా త్వరితంగా ఈ పరిస్థితిని గుర్తించవచ్చు.

లక్షణాలు

1) అలసట 2) ఆయాసం మరియు మానసికంగా ఆత్మన్యూనతకు లోనవటం
3) చలిని తట్టుకోలేకపోవటం
4) మలబద్ధకం 5) జుట్టు మరియు చర్మం పొడిబారటం
6) ఏకాగ్రత తగ్గిపోవటం
7) శరీరం అంతా నొప్పులు
8) కాళ్ళు వాపులకు గురవటం
9) కంటి చుట్టూ వాపులు రావటం 10) నెలసరులు సరిగ్గా రాకపోవటం అంటే అధిక రక్తస్రావం లేదా నెలసరులు పూర్తగా రాకపోవటం
11) బరువు అకారణంగా పెరగటం.

హైపో థైరాయిడిజమ్ వల్ల వచ్చే మానసిక సమస్యలు:

1) మానసిక ఎదుగుదలలో లోపాలు 2) అసక్తి తగ్గిపోవటం 3) విషయాలు సరిగ్గా గుర్తుండక, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంది. 4) ఆలోచనా శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది.

ముఖ్యంగా ఆత్మన్యూనత హైపోథైరాయిడిజమ్‌లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే శారీరకంగా కూడా అధిక బరువు వల్ల అందరిలాగా పోవటం మరియు శక్తి తగ్గిపోవటం వెనకబడటం జరుగుతుంది. దీనివలన నలుగురు కలవలేక వెనకబడటం జరుగుతుంది.

ప్రత్యేక పనిలో పాల్గొనక ఏకాగ్రత, ఆలోచనా వలన, చదువులో

ఏది ఏమైనా హైపో మరియు హైపర్ థైరాయిడిజమ్ మూలంగా మానసికంగా పేషెంట్లు ఎక్కువగా బాధపడటం వల్ల, థైరాయిడ్ లెవల్స్ మరీ ఎక్కువ లేదా తక్కువ ఆవటం జరుగుతుంది. పాజిటివ్ హోమియోపతిలో ఈ మానసిక సమస్యలకు అనుగుణంగా, పేషెంట్ తత్వాన్ని బట్టి, మూలకారణాన్ని ఎనలైజ్ చేసుకుని, 'జెనిటో కానస్టిట్యూషనల్ సిమిలిమమ్' అనే వర్ధతి ద్వారా మందులు ఇచ్చి పూర్తి స్థాయిలో పరిష్కారం ఇవ్వటం జరుగుతుంది.

Health Desk: Positive R&D

జెంటిల్‌మెన్ కౌన్సెలింగ్

డాక్టర్ వి.చంద్రమోహన్, యూరోసర్జన్, అండ్రాలజిస్ట్,
శ్రీతి యూరాలజీ & కిడ్నీ హాస్పిటల్, కొత్తపేట, హైదరాబాద్

విండో పీరియడ్ అంటే ఏమిటి?

నాకు 28 ఏళ్ళు. వి.టెక్. ఫైనల్ ఇయర్. ఇటీవలే మా ఫ్రెండ్‌తో కండోమ్ లేకుండా సెక్స్‌లో పాల్గొన్నాను. పదిరోజుల తర్వాత మూత్రంలో మంట మొదలైంది. ఆ అమ్మాయికి వేరే వాళ్లతో కూడా సంబంధాలు ఉన్నాయని నాకు తర్వాత తెలిసింది. ఆ విషయం తెలిశాక హెచ్‌ఐవీ వచ్చుండేమో అని భయం వేసి, ఒకసారి ల్యాబ్‌లో పరీక్ష చేయించాను. నెగెటివ్ అని చెప్పారు. అయితే విండోపీరియడ్‌లో రిజల్ట్ పక్కగా రాదని తెలిశాక మళ్ళీ ఆందోళన మొదలైంది. విండోపీరియడ్ అంటే ఏమిటి? నాకు హెచ్‌ఐవీ లేదని కన్‌ఫర్మేషన్ కోసం ఇంకేమైనా పరీక్షలు చేయించాలా?
– జి.ఆర్.కె., హైదరాబాద్

హెచ్‌ఐవీ నిర్ధారణ వివయంలో హెచ్‌ఐవీ ఎలీసా, వెస్టర్న్ బ్లాట్ పరీక్షలు అన్నవి కొంచెం కచ్చితంగా, త్వరగా నిర్ధారణ చేయగలిగే పరీక్షలు. విండో పీరియడ్ అంటే వ్యాధి సోకాక అది పరీక్షల ద్వారా బయటపడటానికి మధ్యన ఉండే సమయం అని అర్థం. అంటే... విండోపీరియడ్‌లో పరీక్ష చేయిస్తే ఒకవేళ శరీరంలో హెచ్‌ఐవీ కారక ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నా అది పరీక్షల్లో మాత్రం తెలియదన్నమాట. ఎలీసా టెస్ట్‌లో ఈ విండోపీరియడ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంటే ఆర్నెల్ల వరకు కూడా పట్టవచ్చు. అదే వెస్టర్న్ బ్లాట్ అయితే కొన్ని వారాల లోపే తెలుస్తుంది. అందుకే సెక్స్ తర్వాత వెస్టర్న్ బ్లాట్‌గాని, ఎలీసాగాని మొదట చేయించి, ఆ తర్వాత మూడు నెలల కోసారి, ఆర్నెల్ల తర్వాత మరోసారి చేయించి... ఆ మూడు పర్యాయాలూ పరీక్షల్లో నెగెటివ్ ఫలితం వస్తే ఇకపై మీరు నిశ్చింతగా ఉండవచ్చు. అంతేగాకుండా ఆ అమ్మాయి మీ గర్ల్‌ఫ్రెండే అంటున్నారు కాబట్టి వీలైతే మీతోపాటు సెక్స్‌లో పాల్గొన్న అమ్మాయికి కూడా అవే పరీక్షలు చేయించేలా ఒప్పించగలిగితే మంచిది. ఆమెకు కూడా ఫలితం నెగెటివ్ అని వస్తే మీరు (ఆమె కూడా) మరింత నుర్మొత్తంగా ఫీల్ కావచ్చు. పెళ్ళి వరకూ సెక్స్‌లో పాల్గొనకుండా ఉండటం వల్ల అటు శారీరక ఆరోగ్యానికీ, ఇటు నైతిక, సామాజిక ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిదని గుర్తుంచుకోండి.

ప్రపంచంలో 1st కాన్సెప్షన్ల హోమియోపతి @ హోమియోకేర్
అడ్వాన్స్‌డ్ స్పెర్మ్ మరియు అండాల మంచితనం లేకపోవడం
మగవాళ్ళలో: సంతానలేమి, హైడ్రోసిల్, పొజిషన్ సమస్యలు, వీర్యకణాలు
ఆడవాళ్ళలో: చర్మ సమస్యలు, పిసిఓడి, పిసిఓఎస్, ఫైబ్రాయిడ్స్, నెలసరి సమస్యలు
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్
LEADERS IN WORLD CLASS HOMEOPATHY
ఉచిత కన్సల్టేషన్ - 95500 03399 Toll Free - 1800 102 2202

గైనిక్ కౌన్సెలింగ్

డాక్టర్ సుశీల వావిలాల, ఫీటల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్,
ఫెర్నాండజ్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

ఈ టైమ్‌లో ఇద్దరి కోసం తినాలా...?

నా వయసు 24. ఇటీవలే గర్భవతినయ్యాను. మా ఇంట్లో ఇద్దరి కోసం తినమంటూ చాలా ఒత్తిడి చేస్తున్నారు. దాంతో కాస్త బరువు పెరిగాను. ఇలా ఈ టైమ్‌లో బరువు పెరగడం మంచిదేనా? ఈ విషయంలో నాకు తగిన సలహా ఇవ్వండి.
– మాలాదేవి, కల్వకుర్తి

ప్రెగ్నెన్సీలో బరువు పెరగడం చాలా సాధారణంగా జరిగేదే. ఈ సమయంలో గర్భవతులు 8 నుంచి 10 కిలోల బరువు వరకు పెరుగుతారు. అయితే ఎవరెవరు ఎంతెంత బరువు పెరగడం ఆరోగ్యకరం అన్న విషయం... గర్భవతి కాకమునువు వారున్న బరువుపై ఇదారపడి ఉంటుంది. సాధారణంగా బరువు విషయంలో వారి శరీరతత్వం ఏమిటి అన్నది వారి బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (బీఎమ్ఐ) మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకరి బరువును కేజీల్లో తీసుకుని, దాన్ని మీటర్లలో వారి ఎత్తు స్క్వేర్‌తో భాగిస్తే వచ్చే సంఖ్యను 'బీఎంఐ' అంటారు. (కిలో గ్రామ్స్ / మీటర్స్ స్క్వేర్). ఇలా లెక్కవేయగా వచ్చిన ఈ సంఖ్య 18 కంటే తక్కువగా ఉంటే... వారిని తక్కువ బరువువారిగా(అండర్‌వెయిట్‌గా) వర్గీకరించవచ్చు. అలాగే ఈ సంఖ్య 18.5 నుంచి 24.9 వరకు ఉంటే వారిని సాధారణ బరువు ఉన్నవారిగా చెప్పవచ్చు. ఆదే 25 నుంచి 29.9 వరకు ఉంటే వారిని ఎక్కువ బరువు ఉన్నవారిగానూ(ఓవర్ వెయిట్), 30 కంటే ఎక్కువగా ఉంటే స్థూలకాయులుగానూ (ఓబేస్‌గా) చెప్పవచ్చు.

వీరిలో బరువు తక్కువగా ఉన్నవారు (అండర్ వెయిట్ మహిళలు) ప్రెగ్నెన్సీ టైమ్‌లో 15 కిలోల వరకు పెరిగినా వర్రేదు. కానీ స్థూలకాయులు మాత్రం 5 నుంచి 9 కిలలో లోపే తమ బరువు పెరుగుదలను పరిమితం చేసుకోవడం మంచిది. నగటున చూస్తే గర్భంతో ఉన్నప్పుడు మహిళలు సాధారణంగా వారినికి 200 గ్రాముల నుంచి 500 గ్రాముల వరకు బరువు పెరగవచ్చు. ఇక వేవిళ్లతో బాధపడుతూ తరచూ వాంతులు చేసుకునేవారు 20 వారాలలోపు ఒక్కొక్కసారి ఆనలు బరువే పెరగకపోవచ్చు. ఇలా బరువు పెరగకపోవడం అన్నది కూడా వారి సాధారణ ఆరోగ్యానికి లేదా ఆరోగ్యకరమైన గర్భధారణకూ (హెల్తీ ప్రెగ్నెన్సీకి) ఆవరోధమేమీ కాదు.

చాలామంది ప్రెగ్నెన్సీలో బరువు పెరుగుతూ పోతూ, నిజీరియన్ తర్వాత ఒళ్ళు వచ్చిందంటూ బాధపడుతుంటారు. నిజానికి నిజీరియన్‌కూ బరువు పెరగడానికీ ఎలాంటి నంబంధమూ లేదు. ప్రెగ్నెన్సీ నమయంలో ఎక్కువగా తినడంతో పాటు విద్రపు పాలు తాగించడం, నంర్రీంచడంలో పడిపోయి తమ గురించి తగినంత శ్రద్ధ తీసుకోకపోవడంతో జరిగే పరిణామం ఇది. గర్భవతులు తమ బరువు పెరుగుదలను ఆరోగ్యకరమైన పరిమితిలో ఉంచుకోడానికి తక్కువ మోతాదుల్లో ఎక్కువసార్లు తినడం మంచిది. అన్ని పోషకాలు ఉండే నమతులాహారం తీసుకోవాలి. అంటే సాధారణ ఆహారంతో పాటు పాలు, గుడ్లు, వంద్లు, మొలకెత్తిన గింజలు తీసుకోవడం మంచిది. మాంనాహారం తినేవారైతే చికెన్, చేపలు తినవచ్చు. శాకాహారులు తమ ఆహారంలో పాలు, పెరుగు, ఉన్న ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ఇక గర్భవతులు ఇద్దరి కోసం తినాలంటూ వారిని ఒత్తిడి చేస్తుంటారు. నిజానికి బిడ్డ తన ఆహారాన్ని తల్లినుంచి ఎలాగైనా గ్రహిస్తుంటాడు. కాబట్టి సాధారణ బరువు ఉన్నవారు, ఎక్కువ బరువు ఉన్నవారు తక్కువ మోతాదుల్లో ఎక్కువసార్లు మామూలుగానే తింటే సరిపోతుంది. అంటే బరువు తక్కువగా ఉన్నవారు మినహా మిగతా వారంతా ఇద్దరి కోసం తినడం అన్నది సరికాదని గ్రహించాలి.

మీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యమే మా లక్ష్యం...
• డయాబెటిస్ • థైరాయిడ్ • పైల్స్
• ఫిస్టులా • ఫిషర్స్ • గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్
పాజిటివ్ హోమియోపతి
SMS 'Positive' to 55352 | Toll free No. 1800 425 8144
9290901002

భవిష్యం

మేషం
ఆకస్మికమైన నమాచారం. ఉద్యోగ,వ్యాపారాలు. ఆర్థిక వ్యవహారంలో పురోగతి. వృత్తి,వ్యాపారంలో అనుకూలత. సంఘంలో గౌరవం. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
ఇంటర్వ్యూలు అందుతాయి. వ్యవహారాలలో విజయం. కుటుంబ్యులు బ్యు పెచ్చిస్తారు. సోదరులు, మిత్రులతో ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. అన్యోన్య దనలాభం. గులాబీరంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
ఆర్థాత్మిక చింతన. వ్యవహారాలు ముందుకిస్తాయి. ఆలోచనలు వనిరావు. పనులను ధ్యంతో మాటపట్టించవలు. ఆరోగ్యభంగం. వృత్తి,వ్యాపారాంలో మార్పులు. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
నష్టపోకుండా వివాదాలు. ఆర్థిక లావాదేవీలు విదుత్సాహపరుస్తాయి. క్రమశిక్షణం. దూరపు బంధువుల కలయిక. వృత్తి, వ్యాపారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. నీలం రంగు, వశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
సేవాకార్యక్రమాల్లో ఆసక్తి. సంబంధంలో గౌరవం. వస్తులాభాలు. ఉద్యోగయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. వృత్తి, వ్యాపారంలో ఫలితాలున్నత్తి. కీలక నిర్ణయాలు. ఆకుపచ్చ రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
ఆశ్చర్యకరమైన వివయాలు తెలుసుకుంటారు. వాహన యోగం. వనులో విజయం. శుభవార్తలు. ఆర్థిక్ర దగ్గరాతం. వృత్తి, వ్యాపారంలో ఫలితాలు. ఆలయ దర్శనాలు. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
ఆర్థిక వరిస్థితి నిరాశ కలిగిస్తుంది. ధనవ్యయం. కుటుంబ వమ్యలతో నష్టం వివాదాలు. ఆకస్మిక ధనలాభం. ఆలోచనలు కలసిరావు. భార్యతలు పెరుగుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారంలో మార్పులు. పనుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
దూబుయత్నాలు. మనుల్లో నష్టాల ఆలుకొలు. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. వైవధ్యనాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందుకు సాగవు. ఆరోగ్యభంగం. నలుపురంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
నూతన పరిచయాలు. నంఘంలో ఆదరణ. ఇంటి వ్యవహారాలు చక్కదిద్దుతారు. ఆర్థాత్మిక చింతన. వృత్తి, వ్యాపారంలో నూతనోత్సాహం. విందువినోదాలు. బంగారు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
కుటుంబనమ్యలతో వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. క్రమశిక్షణం. దూరపు బంధువుల నుంచి ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాలు విదుత్సాహవరస్తాయి. తెలుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
వదిష్టులను అనుమరిస్తాయి. విద్యార్థులకు మిత్రుల కలయిక. ఖర్చులతో పాటు ఋణాలు. బాకీలు వనూలు. వృత్తి, వ్యాపారంలో ఫలితాలు. ఆలుదురగానాలు. ఎరుపురంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
దుబుఒత్తిడులు. మనుల్లో ఆనక్తి. ఆర్థిక లావాదేవీలు మందుగిస్తాయి. వ్యుత్పత్తికారులు నందర్శిస్తారు. ఆరోగ్యభంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా తంగాయి. బంగారు రంగు, వశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంబట్ల సుబ్బారావు

ఈ రెండు బొమ్మల మధ్య ఏడు తేడాలున్నాయి. అవేమిటో కనుక్కోండి

చిట్టి కథ

ఎలుక - ఏనుగు

ఒక అడవిలో ఒక ఏనుగు - ఒక ఎలుక ఉండేవి. ఏనుగు ఉత్సాహంగా అడవంతా కలియ తిరుగుతుండేది.

ఆంతపెద్ద ఏనుగు ఆకారాన్ని చూస్తే ఎలుకకు ఆశ్చర్యంగా ఉండేది.

ఒకరోజు ఎలుక ఏనుగు దగ్గరికి వెళ్లి ''ఏనుగూ! ఏనుగూ! నాకు నీతో స్నేహం చేయాలని ఉంది'' అని చెప్పింది.

ఆ మాటతో ఏనుగుకు చాలెడంత కోపం వచ్చింది.

''ఛీ! ఛీ! నా కాలిలో ముల్లంత లేవు. నీకు నాతో స్నేహం కావాలా పో అవతలికి'' అని కసిరికొట్టింది.

దాంతో ఎలుకకు రోషం వచ్చింది. ''నేను నీతో ఎందుకు స్నేహం చేయకూడదు? నువ్వు నల్లగానే ఉన్నావు. నేనూ నల్లగానే ఉన్నాను. నీకు తోక ఉంది. నీకు కళ్ల చెవులు ఉన్నాయి. నాకూ కళ్లూ చెవులూ వున్నాయి. ఇద్దరికీ తేడా ఏముంది?'' అని అడిగింది.

''నేను నీకంటే ఎన్నో లక్షల రెట్లు పెద్దగా వున్నాను. నీవంటి అల్పజీవితో నేను స్నేహం చేయను'' అని ఏనుగు వెళ్లిపోయింది.

అయినా ఎలుక మాత్రం వదలకుండా ఏనుగు ఉన్న చోటనే తిరుగాడుసాగింది.

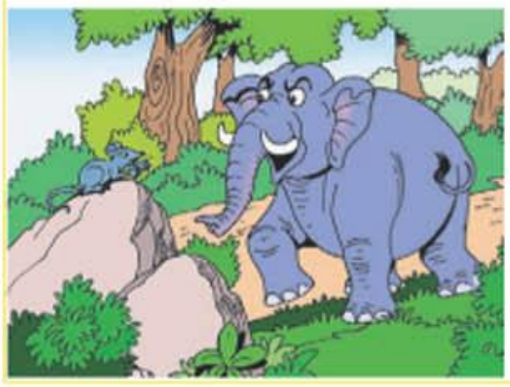
ఒకరోజు అడవిలో ఏనుగులను పట్టుకునే వాళ్లు వచ్చి పెద్ద వలవేసి ఏనుగును పట్టుకున్నారు.

''రాత్రికి రహస్యంగా వచ్చి ఏనుగును తీసుకు పోదాం'' అనుకుని వాళ్లు వెళ్లిపోయారు.

''వలలో చిక్కిన ఏనుగు బోరున ఏడుస్తుండగా ఎలుక వచ్చి ''అయ్యో! ఏడవకు. నేను నా మిత్రులను తీసుకువచ్చి నీకు బంధవిముక్తి కలిగిస్తాను'' అని చెప్పి అందాబోలెడు ఎలుకలను తీసుకువచ్చింది. అవన్నీ కలిసి వల మొత్తం కొరికి ఏనుగును విడిపించాయి.

అన్నీ కలిసి వేరే చోటికి పారిపోయాయి. అనాటి నుండి ఏనుగు ఎలుకతో స్నేహంగా వుంటూ దాన్ని తన వీపు మీద ఎక్కించుకుని సరదాగా అడవి అంతా తిరిగేది.

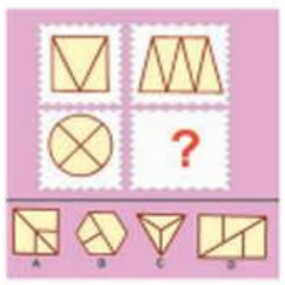
వేటగాళ్ళు ఏనుగును వట్టుకున్నప్పుడల్లా ఎలుక వల తాళ్లను కొరికేసి ఏనుగును రక్షించేది.



దారి కనుక్కోండి

మెదడుకు మేత

జయదేవ్ పావురి వెళ్ళి రెండు పెన్నిళ్ళు కొన్నాడు. ఒకటి మామూలు పెన్సిలు. మరొకటి రంగుల పెన్సిలు. ఆ రెండింటి ధర 20 రూపాయలు. రంగుల పెన్సిల్ మామూలు పెన్సిల్‌కంటే 10 రూ ధర ఎక్కువ. మరి ఆ రెండు పెన్సిళ్ళ ధర ఎంతో చెప్పగలరా?



ప్రయత్నించండి
ఈ వరుసలో తరువాత వచ్చే గుర్తు ఏది?

మీకుతెలుసా

వాషింగ్ మెషీన్‌ను ఎప్పుడు కనిపెట్టారు?

ఇదివరలో బకెట్‌లో నీళ్ల పోసి, డిటర్జెంట్ పౌడర్ వేసి బట్టలు నానబెట్టి ఉతికేవాళ్ల. ఇప్పుడు చాలా గృహాలలో వాషింగ్ మెషీన్లు వాడుతున్నారు.

అమెరికాలోని పిట్స్‌బర్గ్‌కు చెందిన హేమిల్టన్ స్మిత్ 1858లో మొదటిసారిగా బట్టలు ఉతికే యంత్రం (వాషింగ్ మిషన్) తయారుచేశారు.

ఇందులో ఒక క్రాంక్ టబ్‌లో వుంచిన బట్టలను గుండ్రంగా తిప్పేవిధంగా తయారుచేశారు. అయితే దీనివల్ల బట్టలు త్వరగా చినిగిపోయేవి. 1907లో ఇటువంటి లోపాలు లేని మరో యంత్రాన్ని తయారు చేశారు. ఇది కరెంట్ మోటరుతో నడిచేది. 1912లో అంతకంటే మెరుగైన వాషింగ్ మెషీన్‌ను తయారు చేశారు.

మొదట్లో చెక్క తొట్లు, తర్వాత రాగి, అల్యూమినయం తొట్లు గల వాషింగ్ మెషీన్లు వుండేవి. 1916 నుండి పార్సిలెస్ ఎనామిల్‌తో తయారు చేయడం ప్రారంభించారు. ఇది డిటర్జెంట్‌ల వల్ల, వేడివల్ల పాడుకాదు.

1937ల హూర్తి ఆటోమేటిక్ మెషీన్లను తయారు చేశారు. తర్వాత డ్రయ్యర్ కూడా రూపొందించారు.

చరిత్ర

రాతియుగం అంటే ఏమిటి?

మానవుడు రాతి వనిముట్లను ఉపయోగించిన దశను మానవ చరిత్రలో ''రాతియుగం'' అంటారు. దీన్ని పాత రాతియుగం, మధ్య రాతియుగం, కొత్త రాతియుగం అనే మూడు భాగాలుగా విభజించారు.

మనిషి ఆకారంలో గల 'ఆస్ట్రలో పిథిసిన్స్' అనే జంతువులు కనిపించడంతో పాత రాతియుగం ప్రారంభమైంది. ఈ యుగంలో మనుషులందరూ వేటగాళ్లు. వారి వనిముట్లన్నీ ఆది మోటుగా వుండేవి. ఆది ప్రాచీనమైన పాత రాతియుగవు వనిముట్లు 2,500,000 నంవత్సరాల నాటివి. పాతరాతియుగం 10,000 నంవత్సరాల పాటు కొనసాగింది.

క్రీస్తుపూర్వం 8000 నంవత్సరం నుంచి 2700 నంవత్సరాల వరకూ వాయవ్య యూరప్‌లో జరిగిన వురోవివృద్ధిని మధ్యరాతియుగంగా పేర్కొంటారు. ఈ యుగంలో వదునైన రాతి వనిముట్లను ఉపయోగించేవారు. విల్లు, బాణాలను మొదటిసారిగా ఈ యుగంలోనే ఉపయోగించారు.

కొత్త రాతియుగంలో యూరప్‌లో వ్యవసాయం, కుండల తయారీ బాగా వ్యాప్తిలోకి వచ్చాయి. జంతువులను మచ్చిక చేసుకుని, వాటితో వని చేయించడం కొత్త రాతి యుగంలో ప్రారంభమైంది. రాళ్లను సానబట్టి వాటితో వనిముట్లు, ఆయుధాలు కొత్త రాతియుగంలోనే తయారు చేశారు.

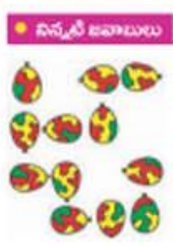
కాసుకో సుడోకు

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

నింపండిలా : ప్రతి వరుసలో 1నుంచి 9 అంకెలు నింపండి (అడ్డంగా, నిలువుగా). ఒక వరుసలో ఒక అంకెను ఒకసారి మాత్రమే రాయాలి. ప్రతి 3X3 చదరంలోనూ 1 నుంచి 9 అంకెలు రావాలి.

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

కొన్నటి జవాబులు



• మంచిమాట:
ద్రోహాన్ని
మరణమే
మానవత్వం

• మెదడుకు మేత:
11 పెకన్లు,
11.25 పెకన్లు

రంగులు వేయండి

నంచిమాట

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసపక్రమంలో అమర్చి చూడండి. ఐదు మహత్మాగాంధీ చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

సన్మార్గం sakshi.daivology@gmail.com

హృదయ విజేత ప్రవక్త ముహమ్మద్ (స)

ముహమ్మద్ (స) మహనీయులు మానవాళి ఇహపరసౌఖ్యం కోసం అహర్నిశలు శ్రమించిన గొప్ప దైవప్రవక్త. ప్రజలను దుర్మార్గాల నుండి కాపాడి, సన్మార్గపథంపై, నిజధర్మంపైన నడిపించడానికి అలుపెరగని ప్రయత్నం చేశారు. ప్రజలకు ఎప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటూ, వారి సమస్యల్లో పాలు పంచుకుంటూ, వారికి వీలైనన్ని సేవలందించేవారు. ఆ మహనీయుడు తన కర్తవ్య నిర్వహణలో ఏనాడూ ఎలాంటి లోటూ రానివ్వలేదు. ప్రజలతో ఆయన ఎంతో ప్రేమానురాగాలతో, ఖాలి కుసుమలతో, స్నేహ సౌహార్ద్రతలతో వ్యవహరించేవారు. అనారోగ్యులకు, ఆపదలో ఉన్న వారికి ఆసరాఇచ్చి ఆదుకునేవారు. ఆ మహనీయుని కారుణ్యగుణాన్ని, సుగుణ సంపన్నతను తెలిపే ఓ సంఘటన చూద్దాం.

ముహమ్మద్ ప్రవక్త (స) బోధనల వల్ల మక్కాలో చాలామంది అయనకు శిష్యులుగా మారిపోతున్నారు. ఈ విషయం ఓ వృద్ధురాలికి తెలిసింది. ఎట్టే పరిస్థితుల్లోనూ తాను ఆయన మాటలు వినరూదని, ఒకవేళ ఆ బోధనలు వింటే ఎక్కడ ఆ ప్రభావానికి లోనవుతానోనని ఓ కఠిన నిర్ణయం తీసుకుంది. కొన్నాళ్లపాటు ఊరు విడిచి వెళ్లిపోవాలని తీర్మానించుకుంది. మూటాముల్లె సర్దుకుని బయలుదేరింది. మూట చాలా బరువుగా ఉండడంతో వల్లే పోయే వారిని సహాయం కోసం పిలుస్తోంది. కాని ఎవరి దారిన వారు వెళుతున్నారే తప్ప ఆ వృద్ధురాలికి సాయంగా ఒక్కరూ ముందుకు రావడం లేదు. అంతలో ఓ వ్యక్తి ఆటుగా వెళుతున్నాడు. వృద్ధురాలు అతణ్ణి కూడా పిలిచింది. వృద్ధురాలి పిలుపుకు వెంటనే స్పందించిన ఆ వ్యక్తి, ఇమేను సదీపించి క్షేమసమాచారం విచారించాడు. ఇష్యాయంగా వలకరించాడు. ఇంత బరువు ఎలా మోస్తావమ్మా! అంటూ స్వయంగా తానే భుజాలపైకెత్తుకున్నాడు. ఆమె కోరిన చోటుకు చేర్చాడు. 'బాబూ! దీపుడు నిన్ను చల్లగా చూడాలి. ఏ తల్లి కన్నా బిడ్డమోకాసి ముక్కుమొఖం తెలీని నాలాంటి వృద్ధురాలికి ఇంత పెద్దసాయం చేశావు. చాలాసేపటినుండి ఒంటరిపై నిలబడి ఎంతోమందిని సాయంకోసం అర్థించాను. ఒక్కరూ నా మాట వినిపించుకోలేదు. కాని నువ్వుమాత్రం ఇంత పెద్ద బరువులు మోయడమే కాకుండా నా క్షేమం పట్ల ఎంతో శ్రద్ధ కనబరిచావు. నీలాంటివాళ్ల వదికాలాలపాటు చల్లగా వర్ధిల్లాలి నాయనా''అంటూ ఆటూ ఇటూ చూసి అతని మేలుకోరి ఏదో రహస్యం చెబుతున్నట్లుగా, ''బాబూ! నేను చెప్పేమాట జాగ్రత్తగా విను. ఇంత మంచివాడివి, కలకాలం సుఖంగా ఉండాలి. అందుకే చెబుతున్నాను. ఇక్కడ ఎవరో 'ముహమ్మద్' అట, ఏమేమో కొత్త కొత్త విషయాలు చెబుతున్నాడట. అతని మాటల్లో ఏం మాయ ఉందోగాని, విన్నవాళ్లు విన్నట్లుగానే అతని వలలో పడుతున్నారట. జాగ్రత్త నాయనా! అతని మాయలో పడకు. నిజానికి నేను ఈ ఊరొదిలి వెళ్లిపోతున్నది కూడా అందుకే'' అని హితబోధ చేసింది.

> "అమ్మా! ఏమని చెప్పను? నా పేరు 'ముహమ్మద్' అని నీకెలా చెప్పను? ఏ ముహమ్మద్‌కు భయపడి నువ్వు దూరంగా వెళ్లిపోతున్నావో, ఏ ముహమ్మద్ మాటలు కూడా వినకూడదని నువ్వు నిర్ణయించుకున్నావో ఆ ముహమ్మద్‌ను నేనేనమ్మా! నన్ను మన్నించు" అన్నాడా వ్యక్తి.

ఆమె చెప్పినదంతా ఎంతో శ్రద్ధగా విన్న ఆ వ్యక్తి 'నరేనమ్మా' అంటూ ఎంతో వినయపూర్వకంగా, ప్రేమతో ఆప్యాయ ఆదివాదం చేసి సెలవు తీసుకున్నాడు. అతను చూపిన అలీ మానానికి, మంచితనానికి, అంతటి వినయపూర్వక వీడ్కోలుకు కరిగిపోయిన ఆ వృద్ధురాలు ఆ వ్యక్తి మెనదిరుగుతుంటే ఒక్కసారిగా భావోద్వేగానికిలోనై, 'బాబూ..! అని ఆప్యాయంగా పిలిచింది. ఆ వ్యక్తి వృద్ధురాలి పిలుపుతో 'అమ్మా!' అంటూ ఆమెను సమీపించాడు. వృద్ధురాలు ''బాబూ! నీ పేరేమిటి నాయనా?''అంటూ ప్రశ్నించింది. కాని ఆ వ్యక్తి తలదించుకుని మౌనం వహించాడు. 'కీనం నీ పేరయినా చెప్పు నాయనా. కలకాలం గుర్తుంచుకుంటాను'' అంటూ ఆభ్యర్థించింది.

''అమ్మా! ఏమని చెప్పను? నా పేరు 'ముహమ్మద్' అని నీకెలా చెప్పను? ఏ ముహమ్మద్‌కు భయపడి నువ్వు దూరంగా వెళ్లిపోతున్నావో, ఏ ముహమ్మద్ మాటలు కూడా వినకూడదని నువ్వు నిర్ణయించుకున్నావో ఆ ముహమ్మద్‌ను నేనేనమ్మా! నన్ను మన్నించు''అన్నాడు ఆ వ్యక్తి. దీంతో ఒక్కసారిగా ఆ వృద్ధురాలు అవాక్కయిపోయింది. ఏమిటి? నేను చూస్తున్నది ముహమ్మద్‌నా? నేను వింటున్నది ఈ ముహమ్మద్ మాటలా? ఏ ముహమ్మద్ మాటలు వినరూదని, ఏ ముహమ్మద్ ముఖం కూడా చూడకూడదనుకుని పుట్టి పెరిగిన ఊరినే వదులుకున్నానో, ఆ ముహమ్మద్ ఇంత మంచివాడా? మానవత్వం మూర్తీభవించిన ఈ ప్రేమమూర్తికి దూరంగా పోవాలనుకున్నానా? నాది ఎంతటి అజ్ఞానం? ఎంతటి మూర్ఖత్వం? క్షణంనుండి ఆనందబాష్పాలు రాలుతుండగా, ''బాబూ ముహమ్మద్! (స) నేనెక్కడికీ వెళ్లను. నిజానిజాలు తెలుసుకోకుండా చెప్పుడు మాటలు విని తొందరపడి నిర్ణయం తీసుకున్నాను. అపోహలకు లోనై, అనవసర ద్వేషాన్ని పెంచుకున్నాను. ఇప్పటినుంచి ఇక నీ మాటలే వింటాను'' అంటూ ముహమ్మద్ ప్రవక్త(స)కు ప్రియశిష్యురాలిగా మారిపోయింది.

ఇదీ ప్రవక్త మహనీయుని ఆచరణావిధానం. ఆయన సుగుణ సంపదలో ఎంతో కొంత భాగం మనం కూడా ఆచరణలో పెట్టగలిగితే సమాజంలో తప్పకుండా మంచి, మానవత్వం పరిమళిస్తుంది.

– యండీ.ఉస్మాన్‌ఖాన్

నవయువం sakshi.youngvedam@gmail.com, www.facebook.com/youngvedam

కాలేజీ నుంచి కొలువు దాకా!

ఓ ఇంజినీరింగ్ విద్యార్థి స్వగతం

ఉదయం అయ్యింది. కాని నిన్నటికి ఈ రోజుకీ చాలా తేడా ఉంది. ఓహ్! కాలేజీ అయిపోయింది కదా! ఇక బ్రష్, స్నానం ఒకేసారి చేయడం, ఏదో ఒక టిఫిన్ మింగడం, బ్యాగ్ తగిలించుకుని పరిగెత్తి బస్ ఎక్కడం, క్లాస్ - క్లాసుకీ మధ్యన క్యాంటీన్‌లో సమోసా బ్రేక్, లంచ్ అవర్‌లో రిదార్ కంప్లీషన్, బెంచ్ కింద జరిగే నవీనే నర్వర్ గేమ్‌లు, ఇంటర్నల్స్‌కి స్లిప్‌లు, కాలేజీ ఫెస్ట్‌లు, ప్రాజెక్ట్ కోసం చిందులు, భుమించు చేసే అందాలు, నాలుగేళ్ల ఈ బంధంలో 'బంధ్' లతో సాగిన బంధాలు, పార్కింగ్ లాట్‌లో జరిగిన మినీ యుద్ధాలు, ఎగ్జామ్స్ ముందు ఒన్‌డే బ్యాటింగ్... ఏదో నడెన్‌గా ఆగిపోయిన ఇంటర్నెట్ కనెక్షన్‌లా, ఒక్కసారిగా కళాశాలాకాశం నుండి భూమి పాతాళానికి వచ్చట్టుంది.

'ఆ ఏముందిలే కాలేజీలో! ఆ రామో (గొడవపడ్డవాడు) ముఖం చూడాలి, వెంకటేశ్వరరావు సార్‌తో తిట్లు తినాలి, ఐడీ కార్డ్ మేనుకని సెక్యూరిటీ గార్డ్‌కి చూపించాలి, క్యాంటీన్‌లో ఉప్పు లేని సాంబార్, చల్లారిపోయిన ఇడ్లీ... ఈ వవేమీ లేవయ్యగోదు. ఫ్రీబర్డ్స్... అవును ఫ్రీబర్డ్స్, బాగా అయిపోతాం. ఓ! ఫేస్‌బుక్ ఉందిగా! అందరికీ మెసేజ్‌లు పెడదాం. కాలేజీలో దిగిన ఫొటోలు అప్‌లోడ్ చేసి ఉంటారుగా! వాటన్నిటికీ లైకులు కొడదాం!

కాని ఎంతసేపలా? సినిమా చూద్దాం! కాని సినిమాలన్నీ ఎప్పుడో కవర్ చేసేశామే! రోజుకో కొత్త సినిమా కూడా రాదాయే! పేపర్ చదువుదాం! ఈసారి బిజినెస్ పేజ్ కూడా... కాస్త కంపెనీల గురించి నాలుగు విషయాలు తెలుస్తాయి. అనలు పొస్టింగ్ వేరేలోల వస్తే, 'అమ్మా! నాతో వచ్చెయ్యి! నేను అక్కడ ఒంటరిగా ఉండాలి' అని అనలేం కదా! సో...ముందుగా మన బట్టలు మనమే ఉతుక్కోవడం, రెండు మూడు ఎమర్జెన్సీ కూరలు తయారు చేయడం నేర్చుకుందాం. కానీ ఈ పనులన్నీ మహా అయితే మూడు గంటల్లో అయిపోతాయి. తరువాత ఏం చేద్దాం? కెమెరా ఎలాగూ ఖాళీగానే ఉంది! ఎప్పుడో ఫేస్‌బుక్‌లో మనకరంటూ ఒక ఫొటోగ్రఫీ పేజీ స్టార్ట్ చేశాం కదా! అహహ్హా... ఆ కెమెరాతో ఫొటోలు తీసి, కాప్షన్లు అనే ఆల్బమ్ క్రియేట్ చేసి, అందులో అప్‌లోడ్ చేద్దాం. దీనికో రెండు గంటలు సరిపోతుంది. ఇంకా ఎన్ని గంటలు మిగిలాయో!

> అరె! పాపం ఒక చున్నపెల్లవాడు, అకలేసి అడుక్కుంటున్నాడే! ఒక్కరికీ కూడా పట్టింపులేదు. అవును! వాళ్లననే బదులు, నేనే పట్టించుకోవచ్చు కదా! కాలేజీలో ఉన్నప్పుడు చాలా ఎన్‌జీవోలలో పని చేశాను కదా! ఇప్పుడు కూడా ఏదో ఒక స్వచ్ఛంద సంస్థలో చేరదాం. చేరి, చేతనైనంత సాయం చేద్దాం!

(ఇలా అనుకుంటూ రోడ్ మీద నడుస్తూ ఉండగా...) ఆ కాళ్లు చూడు ఎలా పరిగెడుతున్నాయో, కాలం కన్నా వేగంగా. రేపు మనం కూడా ఇలాగే పరిగెత్తాలేమో! ఆరె! పాపం ఒక చిన్నపిల్లవాడు, ఆకలేసి అడుక్కుంటున్నాడే! ఒక్కరికి కూడా పట్టింపులేదు. అవును! వాళ్లననే బదులు, నేనే పట్టించుకోవచ్చు కదా! కాలేజీలో ఉన్నప్పుడు చాలా ఎన్‌జీవోలలో పనిచేశాను కదా! ఇప్పుడు కూడా ఏదో ఒక స్వచ్ఛంద సంస్థలో చేరదాం. చేరి, చేతనైనంత సాయం చేద్దాం!

హమ్మయ్య! ఇంకొక ఆయిదు గంటలు! వీటినేం చేద్దాం... 'నాలుగేళ్లుగా చదువుతున్నావు. చిన్న ప్యాస్ చిగించడం కూడా రాదు' అన్నారుగా నాన్న. ఏకంగా మెకానిక్ షాడ్‌లోని జాయిస్ అయిపోయి, పెద్ద షాక్ ఇద్దాం. డిగ్రీటీ ఆఫ్ లేబర్ అంటారేమో! కంపెనీదేముందిలే! అయిదు నెలలకో కొత్తబండి వస్తుంది. అదే మెకానిక్ షెడ్ అయితే రోజుకి వంద బండ్లు రిపేర్‌కి వస్తాయి. ఆక్కడి కన్నా ఇక్కడే ఎక్కువ నేర్చుకోవచ్చు. అక్కడ డిగ్రీటీ ఒక్కటే ఉంటే, ఇక్కడ డిగ్రీటీతోపాటు డిమాండ్ కూడా ఉంది అని నచ్చజెప్పచ్చులే! ఎంత చేసినా ఓ రెండు గంటలు మిగిలిపోతున్నాయి. ఏం చేద్దాం! గుడికెళ్తే నరి. 'ఎగ్జామ్స్ అయితే తప్ప గుర్తు చేసుకోనివాళ్ళు, ఏంటి ఈ రోజు ఏకంగా గుడికి వచ్చేశారు' అని షాకీ అయినా అవ్వొచ్చు దేవుడు. వద్దులే! కథలు, కవితలు రాద్దాం. 'మడిసన్నాక కూసంత కళాపోసణుండాలి రా!' హమ్మయ్య, మళ్లీ బిజీ అయిపోతాం. ముందుగా జిమ్స్ ఒక పేపర్ మీద రాద్దాం. చాలు.

ఈ రోజు చాలా చేసేశాం. నిద్ర కూడా వస్తోంది. చదువుకోవడానికి వీలుగా ఇంట్లో కూడా క్లాస్‌రూమ్ టెంప్ ఉంటే బాగుండు.

– జాయ్

కళాత్మకం sakshi.artsm@gmail.com

ఇండో-చీనీ కళాత్మక బంధం!

'గంగానదీ తీరంలో ఎన్ని ఇసుక రేణువులున్నాయో అందరు జ్ఞానులు నాకంటె ముందు వచ్చారు. తర్వాతా వస్తారు. ఇందరిలో అలావచ్చిన (తథా-ఆగత) నేనొకడిని. మీరు సత్యం అని నమ్మిన మార్గానికి నేను అడ్డువస్తే నా తల నరికి ముందుకు వెళ్లండి' అన్నాడు గౌతమ బుద్ధుడు. ఆ మాటలను ఎలా అర్థం చేసుకున్నారో కొందరు పాలకులు బుద్ధవిగ్రహాల తలలను అక్షరాలా తొలగించారు! మన దేశంలోనే కాదు, చైనాలో కూడా.

ఈ నేపథ్యంలో ఉత్తర చైనాలోని హెబీ పరగణా 'ఏచెంగ్' సమీపంలో ఇటీవలి జరిపిన పురావస్తు తవ్వకాలు కొత్త వెలుగులను ప్రసరిస్తున్నాయి.

కంచి కథ!

క్రీ.శ 3-6 శతాబ్దాల మధ్య ఆరు రాజవంశాలు వరిపాలించిన ప్రాంతానికి ఏచెంగ్ రాజధాని. ధన,ధాన్య సమృద్ధమైన ఈ ప్రాంతానికి దక్షిణ భారత దేశంలోని కంచి నగరంతో పోలిక ఉంది. కంచి వలె ఏచెంగ్ బౌద్ధ ధర్మానుయాయులకు కేంద్రంగా విలసిల్లింది. ఈ చైనాస్కీకి చెందిన యాంగ్ జియాన్ ఆరవ శతాబ్దిలో ఏచెంగ్‌ను జయించి ఆ ప్రాంతాన్ని బూదిద చేశారు. అత్యాధునిక ఎలక్ట్రానిక్ సాధనాలతో యాంగ్ జియాన్ కాలం నాటి చారిత్రక ఆధారాలను అన్వేషించే క్రమంలో ఉపరితలానికి ఐదు మీటర్ల లోతున రంగురంగుల బుద్ధుని శిల్పాలను గుర్తించారు. తెల్ల, నీలి పాలరాతితో ఈ విగ్రహాలను మలచారు.

రంగులీనుతున్నాయి!

ఈ మూడు వేల శిల్పాలు వేర్వేరు సైజుల్లో ఉన్నాయి. ఇవన్నీ సెంటీమీటర్ల నుంచి లైఫ్ సైజ్ వరకూ. చైనాలో ఇది అరుదైన అతిపెద్ద పురావస్తు అవిష్కరణ. కాళ్లు, చేతులు విరిగి శిథిలమైనప్పటికీ వాటి రంగులు మాత్రం తాజాదనంతో తేజరిల్లుతున్నాయి. వాతావరణంలోని మార్పులను నమతూకం చేసే వరిధాన్యంతో తయారుచేసిన పేపర్ చుట్టి వీటిని భద్రవరిచారు.

సమాధానాలను కోరుతోన్న ప్రశ్నలు

పూడ్చివేయబడిన బుద్ధుని విగ్రహాలు వలు ప్రశ్నలను సంధిస్తున్నాయి. ''ఏ రాజుల కాలంలో, ఎవరు వీటిని పూడ్చారు? ఏ విశ్వాసాలు ఇందుకు పురిగొల్పాయి?' అని తెలుసుకోవడానికి చైనీయులు ఆసక్తితో ఉన్నారని వాటికి సమాధానాలు చెప్పేందుకు కొంత వ్యవధి అవసరమని చైనీస్ అకాడెమీ ఆఫ్ సోషల్ సైన్సెస్ (సీఏఎస్ఎస్) డైరెక్టర్ వాంగ్-వీ అంటున్నారు. పగోడాలను (ఆరామాలు) నిర్మించే క్రమంలో పునాదుల్లో ధాతువులను వేసే రీతిలో ఈ విగ్రహాలను ఉంచారా? అనే అభిప్రాయాన్ని కొందరు వ్యక్తం చేస్తున్నారని, అయితే అటువంటి వాటిని తొన భద్రతతో అమరుస్తారని 'వీ' అంటున్నారు.

> ఈ మూడు వేల శిల్పాలు వేర్వేరు సైజుల్లో ఉన్నాయి. కాళ్లు, చేతులు విరిగి శిథిలమైనప్పటికీ వాటి రంగులు మాత్రం తాజాదనంతో తేజరిల్లుతున్నాయి!

పౌ-టాంగ్ రాజవంశాలు చౌద్ధధర్మాన్ని నిర్మూలించి ఆనందించేవని గుర్తుచేస్తూ మూడువేల బుద్ధుల పూడ్చివేత అందులో భాగం కావచ్చని పురావస్తు శాఖ ప్రొఫెసర్ యాంగ్ హాంగ్ అభిప్రాయపడుతున్నారు. ''కారణాలు ఏమైనా మనం చేయాల్సింది కళాఖండాల పరిరక్షణే'' అంటున్నారు ఆయన.

పాంస్కృతిక పకత్వం...

'సాయుధమైన ఒక్క వ్యక్తిని వంచకుండా మీ దేశం మా దేశాన్ని సాంస్కృతికంగా రెండువేల సంవత్సరాలు వరిపాలించింది ' అన్నారు ఒక చైనా దేశవు దౌత్యవేత్త. ఈ వ్యాఖ్య ఎంత నిజమో ఈ విగ్రహాలు నిరూపిస్తున్నాయి. మనదేశంతో, ముఖ్యంగా మన రాష్ట్రంతో చైనాకు గల కళాత్మక బాంధవ్యానికి ఇవి ఆరుగులేని ఆధారాలు. క్రీ.వూ. 1-2 శతాబ్దాల అమరావతి, నాగార్జునకొండ శిల్పాలు, 5-6 శతాబ్దాలకు చెందిన అజంతా, ఎల్లోరా చిత్ర, శిల్పకారీతులు 'ఏచెంగ్' శిల్పాలలో ప్రతిఫలిస్తున్నాయి! రాజకీయ అంశాలను ఆలా ఉంచితే తాత్విక, కళాత్మక రంగాల్లో 'ఇండో-చీనీ భాయీ భాయీ' కాదనగలమా? పోనీ, మైత్రేయ బుద్ధుని సాక్షిగా ఇండోచీనా 'మైత్రీయా' అందాం!

– పున్నా కృష్ణమూర్తి

అమరిక sakshi.interium@gmail.com

మోడరన్ పడక్కుర్చీ!

తాతయ్య పడక్కుర్చీ... పెదనాన్న వాలు కుర్చీ... తరం మారిన తర్వాత ఇప్పుడు మోడరన్ రీక్లైయినర్. రోజంతా పనులతో అలసిపోయిన తర్వాత ఇంటికొచ్చి కదలకుండా కుర్చీలో కూర్చోవడమూ ఓ శిక్షగానే అనిపిస్తుంది. ఆరాగని ఏడింటికే పడక మీద మేను వాల్చడమూ కుదరదు. అందుకే ఈ రెండింటికీ మధ్యస్థంగా ఓ సుఖాసనం కావాలి. అది ఆలనట నుంచి పేదదీర్చాలి, మెన్నకు ధీతంగా ఉండాలి. మంచి నవల చదువుతూ సెలవ లోజుని ప్రశాంతంగా, విశ్రాంతిగా గడిపేయాలనే వారికి సౌకర్యంగా ఉండే ఔయలలాంటి సాధనమేదో కావాలి, అదే రీక్లైయినర్.

రెడీమేడ్ రీక్లైయినర్‌ని కొనడం ఒక వద్దతి, దెక్కతో మనకు కావల్సిన మోడల్‌లో చేయించుకోవడం మరో వద్దతి. విశాలమైన గది ఉంటే ఏ సమస్యా ఉండదు, కానీ చిన్న గదుల ఇంట్లో వీటిదే స్థలం పెద్ద సమస్యే. దీనిని ఇంటికి తెచ్చాక ఎక్కడ పెట్టాలా అని చోటు కోసం చూస్తే కష్టం. ముందుగానే గదిలో ఒక ప్రదేశాన్ని చూసుకుని కొలతలు తీసుకుని చేయించడమంటే మంచిది. ఇవన్నీ కాదు టూ ఇన్ వన్ లాగ పని జరిగిపోవాలంటే మాత్రం... సోఫా కమ్ రీక్లైయినర్‌లు తీసుకోవాల్సిందే. సోఫాకి ఒక వక్కన కీ బటన్ ఉంటుంది. దానిని తిప్పితే ఫుట్ రెస్ట్ పైకి లేచి రీక్లైయినర్‌గా మారుతుంది. ఉదయం సోఫా, సాయంత్రానికి రీక్లైయినర్ అన్నమాట!

మనసా స్మరామి sakshisong@gmail.com

నిర్వహణ: నాగేష్

పల్లవి :

అతడు: జాబిల్లి ఎందల్లో నరసాలు
నరదాలు కనిగా కదలా మొదలాయే
ఆమె: ఈ పూలదండల్లో యమకాలు
చమకాలు తొలిగా చలిగా కదలాయే
ఆ: తనువుల కదలిక నడుముల
కలయిక ఏమి రాకమో
ఈ: అదిమెను ఆడగజ బిగువును
వదలక ఎంత రామో ॥జాబిల్లి॥

చరణం : 1

ఆ: చిన్నప్పుడు ఊడున్నప్పుడు వేడున్నప్పుడు
రేగే చప్పుడు
ఎక్కడికక్కడ ఎక్కిడి తొక్కిడి సోడులు నిక్కడి ముద్దుల
ముట్టడి సాగినప్పుడు... తొందరే పుట్టినప్పుడు...
ఈ: ఈ కప్పెడు నా గుట్టిప్పుడు విడగొట్టిప్పుడు
అతకట్టిప్పుడు
ఝర్ర వెక్కిలి వెక్కిన ఎంగిలి అంటిన కౌగిలి
ఆక్కిటి లోగిలి చేరినప్పుడు... సిగ్గులు జారినప్పుడు...
ఆ: జాజుల మల్లెల మోజుల వెల్లువ
రోజూర వెన్నెల చిలికిన వలపుల
ఒలికిడికి తడిసిన తనువుల
నంచెల చిందిన చందన కుంకుమ

వేటూరి — ఎస్.పి.బాలు

వందనమన్నది ఇందనమైనది
ఇద్దరి మోహ లాహిరిలో ॥జాబిల్లి॥

చరణం : 2

ఈ: మాటిచ్చుకో ఎదరోటిచ్చుకో
పాచమాటిచ్చుకో పెదవే వచ్చుకో
ఒక్కరు మల్లెల మత్తులలోబడి
ఒక్కరి జీవుడు
హత్తుకపోయిన రాసలీలలో... ఇప్పుడే బానదేనుకో...
ఈ: వూవందుకో చిరునవ్వందుకో
జత నువ్వెందుకో నీకు లవ్వెందుకో
మెత్తని కామిడి జిత్తులలో వడి ఒత్తుల పోయెడి
ఒంపులలో నుడి రాశి చూడనా
చూడని తనుడు చూడనా...
ఈ: చుక్కలకంచక చిక్కని సందిట దెక్కిలి ఇచ్చట
తెలిసిన వయసుల
మదనముడి బిగిసిన మనసుల నంచడి ఊహల
నండుల మూసిన పొండుల వేసిన
విందులు కోరిన తేనెల వానల ఊటిడిలో
॥జాబిల్లి॥

చిత్రం : అగ్ని (1989)
రచన : వేటూరి సుందరరామమూర్తి
సంగీతం : హంసలేఖ, గానం : ఎస్.పి.బాలు, ఎస్.జానకి

ప్రియ పాఠకులారా! కొత్త రూపు సంతరించుకున్న 'ఫ్యామిలీ' మీకు ఎలా అనిపించింది? దీనిలో మీకు నచ్చిన శీర్షికలేవి? ఆకట్టుకున్న అంశాలేవి? మీ సందేహాలు మాకు తప్పక తెలియజేయండి. ఫోన్: టోల్ ఫ్రీ నంబర్: 1800 425 9699
పోస్ట్: సాక్షి ఫ్యామిలీ, 8-3-249/1, సాక్షి ఎవర్స్, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-500034.

naaptol.com™ నాప్‌టోల్ ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇవ్వండి 24 x 7 తెరిచి ఉండును 0922 349 0000 హోమ్ డెలివరీ | ఎస్ఎమ్ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి |naaptol.com/hot ని చూడండి An ISO 9001:2008 CERTIFIED QUALITY SERVICE ASSURED

VC VITO CARLO విటో కార్లో క్యాజువల్ షూస్ + సన్‌గ్లాసెస్ + ఉచిత స్టైలిష్ వాచీ

ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇవ్వండి మీకందే ₹250 పొందండి ఉచితంగా గిఫ్ట్ ఓచర్ మీ ఆర్డరుతో కొనండి

ఈ రోజు స్పెషల్ ఆఫర్ ₹ 2199 డీల్ కోడ్: 1714

LOWEST PRICE GUARANTEED

WOW! WHAT A DEAL!

ఉచితం స్టైలిష్ వాచీ మొదటి 100 మంది కస్టమర్‌లకు

చలువకళ్లద్దాలు

విటో కార్లో క్యాజువల్ షూస్
• కాలుకును ప్రతిఫలించే సాల్ మరియు లెదర్ మెటీరియల్
• లభ్యం మరియు లభ్యం ఉపయోగంచవచ్చు.
• లభించే సైజులు (UK): 6, 7, 8, 9, 10

ప్యాకేజ్‌లో ఉన్నవి: విటో కార్లో షూస్, చలువకళ్లద్దాలు, వ్రైస్ వాచీ

• వారిపై 1 సంవత్సరం తయారీదారుని వారంటీ* • వ్రైస్ ₹ 399/- అదనం*

వెయ్యకు కొలతలకు పట్టిస్తాము. తెలివిగా చేసేవ్యక్తు సగటులో చెల్లించండి మీ పరియా పేవ కోరిన సిద్ధంగా ఉందుకోండి ఏ వ్యు పంపిన ఆర్డరులు మరియు వారంటీ కాపీలు, లోగోలు, ట్రేడ్‌మార్కులు, ట్రేడ్‌మార్కులు, కాపీరైట్‌లు పంపకపోతే యాజమాన్యం కాదు

దక్కిన ఫలాన్ని బట్టి కాకుండా, చల్లిన విత్తనాలను బట్టి మనమెంత గొప్పగా జీవించామన్న దానిని ఏరోజుకారోజు బేరీజు వేసుకోవాలి.
- రాబర్ట్ లూయీ స్టీవెన్‌సన్, రచయిత (1850-1894)

సాక్షి ఫ్యామిలీ

9
హైదరాబాద్
శనివారం
29-6-2013

ఆది - తారాంతరంగం | సోమ - లాలిపాఠం | మంగళ - జనహితం | బుధ - మనసే జతగా | గురు - రుచులు | శుక్ర - ప్రజాంశం | శని - ముస్తాబు

దాగుడుమూతలు

కాలం అన్ని గాయాలనూ మాన్పుతుందంటారు.
అవునా, మరి... కాలం చేసే గాయాల మాటేమిటి?!
నుదుటిపైన అడ్డంగా, నోటికి ఇరువైపులా నిలువుగా...
కళ్లచుట్టూ వలయాలుగా, గొంతుకింద ముడతలుగా...
కాలం గీసే 'గీత'లను ఎలా చెరుపుకోవాలి?
ఒక్క వెంట్రుక రాలిపోతేనే గుండె బద్దలౌతుందే...
అందరూ గుర్తించేలా ముఖంపై ముడతలు కనిపిస్తుంటే
లోకం తలకిందులే కదా!
ఏం చేద్దాం? కాలంతో కత్తియుద్ధం చేయగలమా?!
అంతకంటే తేలిక... కాలంతో 'దాగుడుమూతలు' ఆడడం!

క్లెన్సర్, మాయిశ్చరైజర్, సన్‌స్క్రీన్‌ను రోజూ వాడాలి.

దేహానికి చర్మం ఎలాగో ముఖానికి అలాగే. శరీరం లోపల ఏదైనా సమస్య ఉంటే చర్మం... మొటిమలు, మచ్చలు, ముడతల రూపంలో బయటకు చూపుతుంది. ఈ మార్పును మొద, నుదురు, కళ్లకింద, చేతులపైన త్వరగా గుర్తించవచ్చు. వీటివల్ల ఉన్న వయసుకన్నా పైబడినట్లుగా కనిపిస్తారు. అద్దంలో ముఖాన్ని చాలా దగ్గరగా చూసుకున్నప్పుడు ఇ తేడా ఇట్టే తెలిసిపోతుంది. పెరిగే వయసును అడ్డుకోలేకపోయినా, యవ్వనకాంతిని పొడిగించుకునే అవకాశం మన చేతుల్లోనే ఉంది. ప్రకృతి సిద్ధంగా వయసు పైబడటం అనేది ఆడ, మగ ఇద్దరిలోనూ ఉంటుంది. అయితే పురుషుల కన్నా స్త్రీలు త్వరగా బాహ్యదేహ్యాలకు లోనవుతుంటారు. దీంతో అధిక ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటుంటారు. గర్భం దాల్చినప్పుడు ఈ ఒత్తిడి రెట్టింపు అవుతుంటుంది. ఇక కుటుంబ అవసరాలు తీర్చడంలో సరైన నిద్ర, సమతుల ఆహారంపై దృష్టి పెట్టకపోవడం, వ్యాయామం లేక అధిక బరువు అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. వీటికి తోడు మార్కెట్లో లభించే 'వైటెనింగ్ క్రీములు' వాడటం వల్ల వాటిలో ఉండే గాఢ రసాయనాలు చర్మాన్ని ఇంకాస్త నిర్జీవంగా చేస్తాయి. ఫలితంగా చర్మం ముడతలు పడుతుంటుంది. పాతికేళ్ల వయసులోనే ముడిమికి దేయవపుతున్నట్లు కనిపిస్తారు.

ఏం చేయాలంటే..

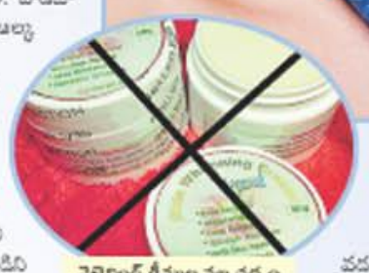
చాలావరకు 35-40 ఏళ్ల మధ్యవారు చర్మం ముడతలు పడుతుందని, వయసు పైబడినట్లుగా కనిపిస్తోందని నివృణులను సంప్రదిస్తుంటారు. అలాకాకుండా 20 ఏళ్ల నుంచే చర్మవైద్యులను సంప్రదించాలి.

● రోజూ క్లెన్సర్, మాయిశ్చరైజర్, సన్‌స్క్రీన్ వాడుతుంటే చర్మం త్వరగా ముడతలు పడదు.

క్లెన్సర్: నుబ్బులలో చర్మంలోని నవజాసిద్ధ నూనెలను తొలగించే పి.హెచ్ స్థాయి (9-10) ఉంటుంది. మన చర్మాన్ని శుభ్రపరచడానికి పి.హెచ్ స్థాయి 4.7 ఉంటే సరిపోతుంది. అందుకే ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడానికి నుబ్బు కాకుండా క్లెన్సర్‌ని ఉపయోగించాలి. జిడ్డు చర్మతత్వం గలవారు యాక్టివ్ క్లెన్సర్, పొడి చర్మతత్వం గలవారు లోషన్ టైప్ క్లెన్సర్‌ను ఎంచుకోవాలి. పాడిబాదం, నున్నితమైన, డీహైడ్రేటెడ్ చర్మం గలవారు ఆల్కహాల్ ఫ్రీ క్లెన్సర్‌ను ఉపయోగించడం మేలు.

● నన్‌స్క్రీన్ లోషన్‌ని 18 ఏళ్ల నుంచే వాడటం మొదలుపెట్టాలి. లేదంటే పిగ్మెంటేషన్, ఫ్రెకాయిడ్, యాక్సై, మొటిమలు... ఒకదాని కొకటి వచ్చి చేరుతుంటాయి ● టింక్, ఫోలిక్‌యాసిడ్, విటమిన్ డి, విటమిన్ ఇ ఉన్న ఆహారం రోజువారీ ఆహారంగా తీసుకోవాలి ● రోజూ 7-8 గంటలు నిద్రపోవడం, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం వంటివి నమం చేసుకోవాలి ● నిగనిగలాడే చర్మం చక్కని ఆరోగ్యాన్ని సూచిస్తుంది.

బాదం నూనెతో కంటిచుట్టూ మసాజ్



వైటెనింగ్ క్రీముల వల్ల చర్మం దెబ్బతింటుంది.

ఇవి చేయకూడదు...

● శరీరంలో కొవ్వు ఎక్కువగా తగ్గిపోయినప్పుడు, క్రాస్ డైట్ చేస్తున్నప్పుడు చర్మంపై త్వరగా ముడతలు వచ్చేస్తాయి ● తెల్లబడటానికి బ్యూటీ పార్లర్‌లో అమ్మకానికి ఉంచినవి, ఇతర వైటెనింగ్ క్రీములు 14-15 ఏళ్ల వారు కూడా వాడుతుంటారు. వీటి వల్ల చర్మం జీవం కోల్పోయి ముడతలు పడుతుంది.

● 35 ఏళ్ల తర్వాత వచ్చే ముడతలను బొటాక్స్ ఇంజక్షన్స్ ద్వారా సరి చేసుకోవచ్చు. 3-4 నెలల వరకు చర్మం బిగుతుగా ఉంటుంది. వాటి ఈ ఇంజక్షన్లను నివృణుల పర్యవేక్షణలోనే చేయించుకోవాలి ● ముడతల నివారణకు డెర్మేజ్ అనే లేజర్ ట్రీట్‌మెంట్ వాడవచ్చు. ఇది బాండే లాంటి మహానగరాల్లో అందుబాటులో ఉంది. ఈ చికిత్స ఏడాదికి ఒకసారి చేయించుకుంటే చర్మం నిగారింపు కోల్పోదు. ముడతలు రావు.

శరీరంలో జీర్ణవ్యవస్థ సక్రమంగా లేకపోవడం, దర్వప్రసరణలో లోపాలు ఉంటే చర్మం త్వరగా ముడతలు పడుతుంది. ముడతలు పోగొట్టడానికి పైన ప్యాక్‌లు వేసినంత మాత్రానా యవ్వన కాంతి రాదు. అందుకే... వేళకు పోషకాహారం తీసుకోవాలి ● రోజూ 7-8 గంటలు నిద్ర పోవాలి ● రోజు మొత్తంలో 8-10 గ్లాసుల నీరు తప్పక తాగాలి ● రోజూ 30 ని.లు వ్యాయామం చేయాలి. జంక్‌ఫుడ్ తీసుకోకూడదు. వీలైనంతవరకు పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలతో చేసిన సలాడ్స్ తీసుకోవాలి.

బ్యూటీ ప్యాక్...

శనగపిండి, పచ్చిపాలు కలిపి ముఖానికి రాసుకొని, ఆరాక శుభ్రపరుచుకుంటే చాలు. మిగతా బ్యూటీ ప్యాక్‌లేవీ అవసరం లేదు. స్క్రిప్‌సాలిషింగ్, గ్లైకాలిక్ పీల్, హైడ్రా పీల్... వంటి సౌందర్య చికిత్సలు ఉంటాయి. ఇందులో భాగంగా మృతకణాలను తొలగిస్తారు. ఈ చికిత్సలు నివృణులైన చర్మ వైద్యులనే చేయించుకోవాలి.చర్మ సంరక్షణకు మార్కెట్లో ఎన్నో సీరమ్స్ మన్నున్నాయి. వాటిని నివృణుల సలహాతో చర్మతత్వానికి ఉపయోగపడే సీరమ్‌ను ఎంచుకోవాలి.

- డా.శాను
డెర్మటాలజిస్ట్

సాగిన చర్మాన్ని లాగి కుట్టేస్తాం...

ముఖంపైన ముడతలను సర్జికల్, మెడికల్ ట్రీట్‌మెంట్ ద్వారా సరిచేయవచ్చు. ఫిల్లర్, బొటాక్స్ ఇంజక్షన్స్‌తో నుదురు, కంటి కింద, లాఫింగ్ లైన్స్ దగ్గర ముడతలను తగ్గించవచ్చు. మెడ, దవడ దగ్గర సాగి ముడతలు పడిన చర్మాన్ని లాగి కుట్టువేస్తాం. జీవశాస్త్రీయ సక్రమంగా ఉంటే ఏ చికిత్స తీసుకున్నా మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. శస్త్రచికిత్సతో చేసే వద్దతి కొన్ని సంవత్సరాల వరకు పనిచేస్తుంది.

- డా.వెంకట రమణ, ప్లాస్టిక్ సర్జన్

నేటి స్టైల్

కాపీ కొట్టకపోవడమే పెద్ద కోర్సు...

- నీలమ్ ఆష్లే, ఫ్యాషన్ డిజైనర్

దేశీయ- పాశ్చాత్య భావాల కలబోతతో అంతర్జాతీయ ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్‌లోనూ తనదైన ముద్రకనబరుస్తున్నారు నీలమ్‌ఆష్లే-. "డిజైనర్ దుస్తులలో ఒకదానిని పోలిన డ్రెస్ మరోటి ఉండకూడదు. దేనికదే ప్రత్యేకంగా ఉండాలి. అప్పుడే ఆ డిజైన్స్‌కి ఓ ప్రత్యేకత, ఆ డిజైనర్‌కి ఓ గుర్తింపు" అంటున్న డిజైనర్ నీలమ్‌ఆష్లేతో చిన్న చిట్‌చాట్...

మీ డిజైన్స్ ప్రత్యేకత?

సంప్రదాయత, ఆధునికతను మేళవించిన వివాహ దుస్తుల డిజైనింగ్ నా ప్రత్యేకత. నా కలెక్షన్‌లో ప్రధానంగా విభిన్నమైన రంగులు, ఇర్మమెంట్ ప్యాటర్స్, కొచ్చార్ డిజైన్స్, వెరైటీ ఎంబ్రాయిడరీ, క్రాఫ్ట్ డిజైన్స్,. ఉంటాయి. ఒక డిజైనర్ వేర్‌కు మరొకటి కాపీ ఉండదు. ఎవరైనా కోరినా కాపీ డిజైన్ చేసి ఇవ్వను.

మీరు చేసిన కోర్సులు?

న్యూయార్క్, స్విట్జర్‌లాండ్‌లో ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్ కోర్సులు పూర్తిచేశాను. దీంతో ఇండో-వెస్టర్న్ స్టైల్స్‌ను డిజైన్ చేయడంలో ప్రత్యేకత కనబరచగలిగాను. లండన్, అమెరికా ... దేశాలలో ఉన్న ఇండియన్ కస్టమర్స్ సైతం నా డిజైన్స్‌ను ఇష్టపడుతుంటారు. బాలీవుడ్ నటి సుస్మితాసేన్ మిస్ ఇండియా వరల్డ్ శిల్పా ముగ్గ గాడ్‌కు డ్రెస్ డిజైనింగ్ చేశాను. చేస్తున్నాను. ఈ రంగంలో ఉన్నవారు ఎవరైనా కమ్యూనికేషన్స్ పెంచుకోవడం, విభిన్నతరహా వస్త్రశ్రేణులను రూపొందించడం, ఇతరులను అనుకరించకపోవడమే పెద్ద కోర్సుగా భావించాలి.

ఈ రంగంలో మీకు ప్రోత్సాహం?

పరీక్షకాలం అనుకోకుండా నేను డిజైన్ చేసిన ఓ డ్రెస్‌కి రూ.400/- లాభం వచ్చింది. అప్పుడు అనుకున్నాను ఈ దారి నాకు అనుకూలమైనదని. డిజైనర్ ఎక్స్‌పోజిబే కాని ఎక్స్‌పెన్సివ్ అనుకోకూడదు. ఆ దృష్టితోనే దేశవిదేశాలలో ఏడాదికి రెండు-మూడు ఫ్యాషన్ షోలను నిర్వహిస్తుంటాను. నా తల్లిదండ్రులు డాక్టర్లు. అన్న, చెల్లెలు విదేశాలలో ఉంటారు. నా డిజైన్స్‌ను వారు బాగా ఇష్టపడతారు. ప్రోత్సహిస్తారు.

ఫ్యాషన్ షోలో మోడల్స్ మధ్య డిజైనర్ నీలమ్ ఆష్లే...

ఇతరుల సహాయ సహకారాలు...?

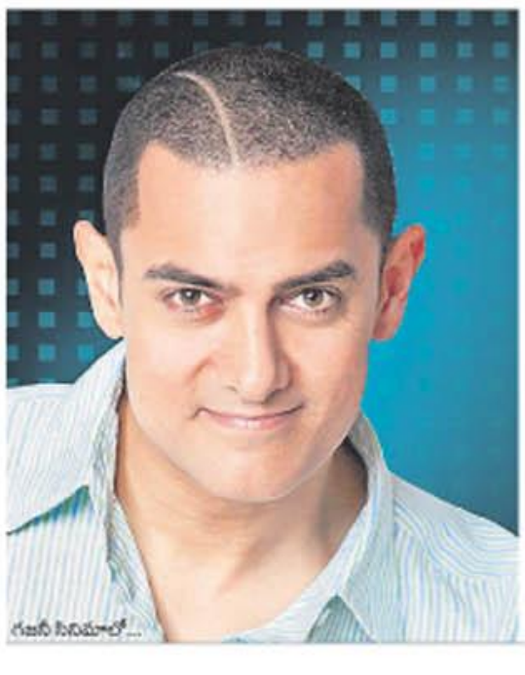
ఏ డిజైన్ అయినా నా సొంత సృజనమీదనే ఆధారపడతాను. ఇతర ఫ్యాషన్ డిజైనర్ల ప్రత్యేకతలను గమనిస్తానే తప్ప అనుకరించను. వారి సాయం కూడా ఆశించను. 'ఆలబాస్టర్' అనే బ్రాండ్‌నేమ్‌తో దుస్తులను ప్రేమభావనలతో రూపొందిస్తాను. నా దగ్గర పదిహేను మంది ఉద్యోగులు ఉన్నారు. నేను డిజైన్ చేసిన వాటిని, వారు రూపకల్పన చేస్తారు.

ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్ భవిష్యత్తు?

ప్రతి ఒక్కరికీ అందం మీద శ్రద్ధ బాగా పెరిగింది. ఇతరులకన్నా విన్నంగా, ప్రత్యేకంగా ఉండాలని డిజైనర్‌వేర్ పైన దృష్టిపెడుతున్నారు. ముందు ముందూ ఈ రంగంలో ఉన్నవారు ఆశించిన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

- సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి

సెలబ్ స్టైల్



గజనీ సినిమాలో...

వెరైటీ హెయిర్... కేరాఫ్ ఆమిర్...

బాలనటుడుగా బాలీవుడ్‌లో అడుగుపెట్టిన ఆమిర్‌ఖాన్ విలక్షణ నటుడిగా ఎదిగారు. ప్రతి సినిమాకూ ఓ ప్రత్యేకమైన స్టైల్‌ని పరిచయం చేసే ఆమిర్‌ఖాన్ అభిమానులచే హైస్టే యాక్టర్‌గా పిలిపించుకుంటారు. లవర్‌బాయ్ దశ నుంచి విన్నమైన క్యారెక్టర్స్‌తో అన్‌క్రిన్ మీద అభిమానులను ఆకట్టుకున్న హెయిర్‌స్టైల్స్ ఇవి... ఆమిర్‌ఖాన్ ముఖాకృతిని పోలిన వారు ఇలా రకరకాల హెయిర్‌స్టైల్స్‌ని ఫాలో అవ్వవచ్చు.

ఫంక్షన్స్‌కి అటెండ్ అయ్యే టైమ్‌లో క్యాజువల్ అండ్ ఫంకీ స్టైల్

రంగ్ దే బసంతీలో | ఇదో స్టైల్... | 'ఘనా' సినిమా కోసం... | ఓ బొమ్మ ప్రకటనలో ... | హమ్ ఫై థహే ప్యార్ కే...

జగన్ కోసం

398 రోజులు

జననేతకు జరుగుతున్న అన్యాయం ప్రజల మనసులను కలచివేస్తోంది

ఇంత పెద్ద ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో ఒక మనిషిని ఎంతో సునాయాసంగా నెలల తరుబడి జైల్లో నిర్బంధించడం చూస్తుంటే ఈ వరిస్థితిని ఏ విధంగా వర్ణించాలో కూడా అర్థం కాని ఆయోమయం దావరించింది. ఇది ముమ్మాటికీ రాజకీయ కుట్ర. ఓ విధంగా చూస్తే ఇది రాజకీయ హత్యాయత్నం కాదుకదా అనే అనుమానం రాక మానదు. ప్రత్యేకించి ఓ వ్యక్తిని టార్గెట్ చేసి నడిపించే రాజకీయాన్ని ఇంతకన్నా ఏమంటారు మరి! ఓవ్యక్తిని దోషిగా నిర్ధారణ అయితే తదనుగుణంగా శిక్షించడంలో తప్పులేదు. చట్టం తన పని చేసుకుంటూ పోతే ఎవరూ ఆక్షేపించరు. కాని నిందారోపణలు మాత్రమే ఎదుర్కొంటూ, ఆ ఆరోపణలకు ఎలాంటి సాక్ష్యాధారాలను చూపించే స్థితిలో లేనప్పుడు ఆ వ్యక్తిని ఒట్టి పుణ్యానికి నిర్బంధించడం ఎంతవరకు సబబో సుప్రీంకోర్టు పునరాలోచన చేయాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. జగన్ కేసులో నిజంగా న్యాయవరంగా నడుస్తున్నట్లు ఎవరి అంతరాత్మకైనా అనిపిస్తోందా అని

జగన్‌కు బెయిల్ ఇస్తే సాక్షులను ప్రభావితం చేస్తారని సీబీఐ అంటోంది. "ప్రభావితం చేస్తారని ఎందుకనుకోవాలి?" అని సీబీఐ వాదిని కోర్టు ఎందుకు ప్రశ్నించదన్నది నా ఆవేదన. సీబీఐ అరెస్టు చేస్తుందేమో, ముందస్తు బెయిల్ ఇవ్వండి' అని జగన్ తరపు న్యాయవాది అడిగినప్పుడు - "అరెస్టు చేస్తారని ఎందుకనుకోవాలి" అని ఆనాడు కోర్టు వ్యాఖ్యానించలేదా? మరి అదే 'లా'జిక్ ఇప్పుడు ఏమయింది? ఇలా ప్రశ్నించడం కూడా మన న్యాయవ్యవస్థను ధిక్కరించడమేమో నాకు తెలీదు. కానీ కళ్లెదుటి అన్యాయానికి నా మనసు కలతచెందుతోంది.

నేను ప్రభ్నిస్తున్నాను. అరెస్టు తర్వాత ధార్జ్‌షీట్ వేయడానికి ఎంతకాలం కావాలనే ప్రాథమిక సూత్రాన్ని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా జనాదరణ కలిగిన ఓ నేతని జైలు జీవితానికి పరిమితం చేయడం నిజంగా ప్రజాస్వామ్యం కిందపడే వస్తుందా అనే సందేహం పామరులను సైతం అలోచింపజేస్తోంది. దేశంలో ఎన్నో కేసులను సీబీఐ పరిశోధించింది. కానీ ఈ విధంగా ముక్కలు ముక్కలుగా చార్జిషీట్‌లు దాఖలు చేసిన సందర్భాలు ఎక్కడా లేవు. ఆర్థిక నేరాల ఆరోపణలు రోజానికి కొత్తేమీ కాదు. ఈ విధమైన ఆరోపణల్ని ఇందిరాగాంధీ కుటుంబం కూడా ఎదుర్కొంది. ఇవ్వాడు జగన్ కేసులో అనుసరించిన విధానాలనే సీబీఐ ఆనాడూ పాటించిందా అని ఓసారి ఆత్మావలోకనం చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. బయిలివ్వటికి ఎవ్వటికివ్వడు తన ఉనికిని కాపాడుకునేందుకు సీబీఐని కాంగ్రెస్ ఓ ఆస్త్రంగా వాడుకుంటోంది.

ఎటువంటి పదవులు లేని వ్యక్తి తన వ్యాపారం తను చేసుకుంటూ బతికేవ్యక్తి చెందితే అది ఏ విధంగా తప్పవుతుంది? మోసం జరిగిందని అంటున్నారు. మోసపోయిన వారు ముందుకు రావాలి కదా! ఐస్క్రీమ్ అయినా, ఒక్కరు కూడా ముందుకు రాకపోయినా బలవంతంగా సీబీఐ వారు స్టేట్‌మెంట్‌లు రాయించుకోవడం చూస్తుంటే మనం ఏ యుగంలో ఉన్నామో అర్థమవుతోంది. రాజకీయంగా ఎవరైనా ప్రజాదరణ పొందితే జైలు జీవితం గడపాల్సిందేనన్న సంప్రదాయాన్ని సోనియా తీసుకొస్తున్నట్లు ఉన్నారు. అయినా జగన్ చేసిన తప్పేమిటి? కాంగ్రెస్ అధినేత్రి సోనియా మాట వినకపోవడమే కదా? అదే నేరమా? జగన్ ఒక్కరే నేరం చేస్తుంటే అందరూ కళ్లప్పగించి చూస్తుండిపోయారా!

రాత్రికి రాత్రి బలవంతంగా అందర్నీ బదిరించి ఆయన ఫైళ్ల లాక్కొన్నపోయారా? లేక వారంతా కళ్లకు గంతలు కట్టుకున్నారా? అలా చేస్తే ఇంత కాలం ఎందుకు మౌనంగా ఉన్నారు? అప్పుడు ప్రశ్నించే ధైర్యం, శక్తి వారికి లేవా? ఈ రకంగా చేస్తూ ఎవర్ని ఎవరు మోసం చేస్తున్నారు.? ఎందుకు చేస్తున్నారు? ఇదంతా ప్రజలు గమనిస్తూనే ఉన్నారు. కోర్టుల నుంచి ఎంతయూ రాని (తాము ఆశించిన) తీర్పును తామివ్వడానికి తగిన సమయం కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు.

- కొండా రాజేశ్వరరావు, విజయవాడ

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

ఫిట్‌నెస్

ఇదీ... వ్యాయామ 'చిత్రమ్'...

''కండలు తిరిగిన మగాడి శరీరా'' భయం చూస్తుంటే... భలే మజాగా ఉంది'' అంటూ దెయ్యం పట్టిన హీరోయిన్ విభ్రమమైన ముఖంతో అంటుంటే భయంతో చెమట్లు పట్టిన అబ్బాయి... అభినయంతోపాటు అందంతో కూడా ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకున్నాడు. టాలీవుడ్‌లో హ్యాండ్సమ్ హీరోల కొరత తీర్చేలా తెరపై తళుక్కుమన్న ఆ అబ్బాయి ''ప్రేమ కథాచిత్రమ్'' హీరో సుధీర్‌బాబు. గ్రీకు శిల్పం లాంటి తన ఫిజిక్ మెనుక రహస్యాల్ని అమ్మురిస్తూనే... 'సాఫ్ట్ ఫ్యామిలీ' పాఠకులకు కొన్ని ఫిట్‌నెస్ టిప్స్ కూడా అందించారు సుధీర్. ఆ విషయాలు ఆయన మాటల్లోనే...

శ్రీధరే శీర్షదిద్దాయి...

చిన్న వయసు నుంచే క్రీడల వల్ల ఆసక్తి పెంచుకోవడం అనేది ఎవరికైనా మంచి ఫిట్‌నెస్‌ని, ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుం దని నా విషయంలో రుజువైంది. టీనేజర్‌గా ఉన్నప్పుడే షటిల్ బ్యాడ్మింటన్ ఆడేవాడిని. తర్వాత తర్వాత పుల్లెల గోపీచంద్ పార్ట్‌నర్‌గా జాతీయస్థాయిలో ఆడాను. అలాగే సినిమాల్లోకి రాకముందే ఫిట్‌నెస్ కొటీన్ ఉండేది. కొన్నేళ్ల నుంచి మారకుండా స్థిరంగా ఉన్న నా రెగ్యులర్ వెయిట్ 78 కిలోలు. వారానికి జీనం 4 నుంచి 5 రోజులు తప్పనిసరిగా వ్యాయామానికి సమయం కేటాయిస్తాను. అలాగని గంటల తరబడి చేయను. రోజుకి 30 నుంచి 40 నిమిషాలు అంతే. సినిమాల్లోకి రావాలని అనుకున్నప్పుడు ఇలైడే ఫిట్‌గా ఉన్నా కాబట్టి... సిక్స్‌ప్యాక్ కోసం స్పెషల్ వర్కవుట్స్ చేశాను. ఆరునెలల్లోనే సాధించాను. అయితే దీనికోసం ప్రయత్నించేటప్పుడు ముఖవర్చస్సు దెబ్బతిన కుండా డైట్ స్పెషల్‌గా తీసుకున్నాను. ఆలివ్ ఆయిల్, చపాతులు, పీనట్ బటర్ వంటి మంచి ఫ్యాట్‌ని అందించే ఫుడ్‌ని రెగ్యులర్‌గా దినియోగించాను. అయితే నిని మాల కోసం అని కాకుండా ఎల్లప్పుడూ ఫిట్‌గా ఉండడానికే నేను ప్రయత్నించాను. నా సర్కిల్‌లో సుధీర్ అనగానే ఫిట్‌గా ఉంటాడనే ఐడెంటిటీ ఉంది. అది పోగొట్టుకోకూడదనే నా ఆలోచన.

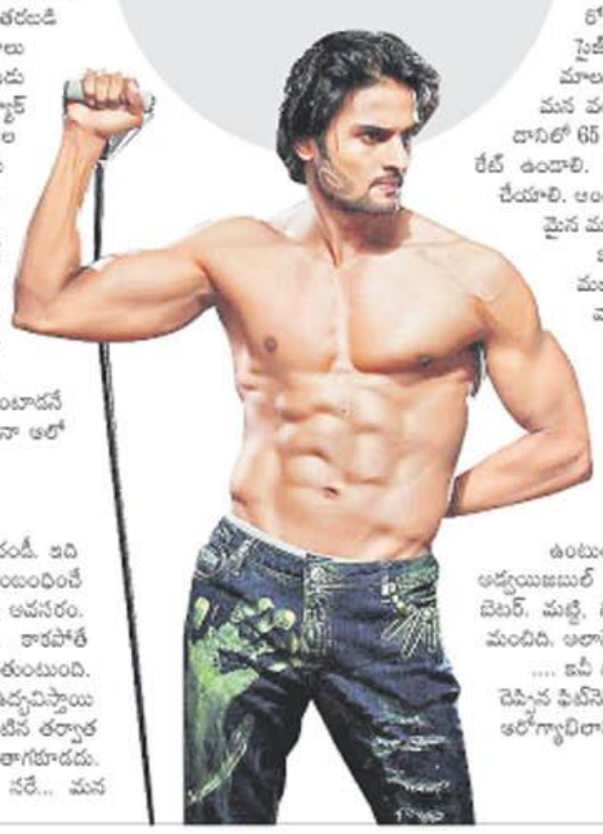
వ్యాయామాల్లో రన్నింగ్ అద్వయిజబుల్ కాదు. వాకింగ్, లేదా స్కిప్పింగ్ బెటర్. మట్టి, గడ్డి ఉన్న చోట మాత్రమే నడక మంచిది.

పరిగెత్తవద్దు...పాలు తాగొద్దు...

ఏదో సామెత అనుకుంటున్నారా? కాదండీ. ఇది ఆరోగ్య సూత్రం మాత్రమే. కాని 'మేత'కు సంబంధించే అనుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం చాలా అవసరం. కొవ్వులు, ప్రొటీన్లు... అందరికీ కావాలి. కాకపోతే వయసు, బరువును బట్టి... ఆహారం మారుతుంటుంది. చిన్నపిల్లలకు కొన్ని రకాల ఎంజైమ్స్ ఉద్భవిస్తాయి కాబట్టి వారికి ఓకే కాని... ఒక వయసు దాటిన తర్వాత పాలు మనకి జీర్ణం కావు. కాబట్టి పాలు తాగకూడదు. నన్నుగా ఉన్నా, లావుగా ఉన్నా ఎవరైనా సరే... మన దేహవు బరువుకి 2 రెట్లు ప్రొటీన్ మనకి అవసరం. అంటే నన్నగా మారాలనుకున్నవారు కూడా ప్రొటీన్ ఫుడ్ తీసుకోవాల్సిందే. ఇక లావుగా ఉన్నవాళ్ల కార్బోహైడ్రేట్స్ అధికంగా ఉండే రైస్, గోధుమ వంటివి తగ్గించాలి. మగర్ కంటెంట్ ఉన్న ఫుడ్ అనలు మంచి దికాదు. కాఫీ, టీలలో చంచదార కూడా మంచిది కాదు. అప్పుడప్పుడు పెరుగు ఓకే. బాడీలో కమ్యూనిటీని అది పెంచే అవకాశం ఉంది. తగిన శారీరక శ్రమ ఉన్నవాళ్లు రోజుకి 6సార్లు ఆహారాన్ని విభజించాలి. రోజులో 150గ్రా.చికెన్ లేదా దాంతో సమానమైన ప్రొటీన్ ఫుడ్, ఎగ్ వైట్స్ తీసుకోవాలి. ఆరుసార్లు కుద రకపోతే... ప్రొటీన్‌షేక్స్‌ని ఆహారంలో భాగం చేయవచ్చు.

స్లిమ్‌గా ఉండాలంటే ప్రతి రోజూ కార్డియో వాస్క్యులర్ ఎక్సర్ సైజ్‌లు తప్పనిసరి. ఈ వ్యాయామాలు చేసే సమయంలో 220 నుంచి మన వయసును మైనస్ చేసి ఆ వచ్చిన దానిలో 65 శాతంతో సమానంగా మన వర్క్ రేట్ ఉండాలి. అదే వర్క్‌రేట్ మెయిన్‌టైయిన్ చేయాలి. అంతకన్నా వర్క్‌రేట్ పెరిగితే అవసరమైన మజిల్ కూడా నష్టపోతాం. ఆలాగే- ఒక రోజున ఒకటి లేదా రెండు మజిల్స్‌కి మించి ఒకేసారి వ్యాయామం ఇస్తే... సరైన ఫలితం రాదు. ఉదాహరణకి సోమవారం ఛాతీకి సంబంధించిన ఎక్సర్‌సైజ్ చేస్తే మంగళవారం మరో మజిల్... ఇలా మార్చుకుంటూ పోవాలి. తిరిగి ఛాతీకి వ్యాయామం చేసే సమయానికి అది పూర్తిగా రికవరీ అయి ఉంటుంది. వ్యాయామాల్లో రన్నింగ్ అద్వయిజబుల్ కాదు. వాకింగ్, లేదా స్కిప్పింగ్ బెటర్. మట్టి, గడ్డి ఉన్న రోటు మాత్రమే నడక మంచిది. అలాగే సరిగ్గా నప్పే షూస్ ధరించాలి. .... ఇవీ టాలీవుడ్ లేటెస్ట్ సెన్సేషన్ సుధీర్ చెప్పిన ఫిట్‌నెస్ రహస్యు. ఈ నవయువ హీరోకి ఆరోగ్యచిరామల తరపున ధ్యాంక్స్.

– ఎస్.సత్యబాబు



సైకియాట్రిక్

డాక్టర్ కల్యాణ్‌చక్రవర్తి
సైకియాట్రిస్ట్, మెడిసిటీ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

పీరియడ్స్ వస్తే చాలు... విపరీతమైన కోపం, ఆందోళన!

నా వయసు 32. పెళ్లయింది. హ్యాపీగానే ఉన్నాను. అయితే ఇటీవల కొంత కాలం నుంచి నాకు కోపం ఎక్కువైంది. ఇంట్లో చాక్లెమీద అయిన దానికీ, కానిదానికీ చికాకు పడటం, విసుక్కోవటం చేస్తున్నాను. మామూలుగా నాది శాంతస్వభావం. అయితే ఈ కోపం పిరియడ్స్ టైమ్‌లోనే ఉంటోంది. పిరియడ్స్ రావడానికి 5-10 రోజుల ముందు మొదల్తె, అయిపోయేంతవరకు కొనసాగుతోంది. ఆ సమయంలో నా మూడ్ ఏమాత్రం బాగుండటం లేదు. ఇది తప్ప ఇతరత్రా సమస్యలు ఏమీ లేవు. కోపం వచ్చినప్పుడు అవతలి వారి స్పందనను బట్టి నాకు ఏడుపు రావటం, చేతిలో ఏది ఉంటే అది విసిరేయటం జరుగుతోంది. రాత్రిపూట నిద్ర సరిగా పోలేకపోతున్నాను. గైనకాలజిస్టును సంప్రదిస్తే, ఆమె హార్మోనల్ ట్రీట్‌మెంట్ ఇచ్చారు కానీ, దానివల్ల నాకేమాత్రం ప్రయోజనం కలగలేదు. నా సమస్యకు సరైన సలహా ఇవ్వగలరు.

–ఒక సోదరి, హైదరాబాద్.

మీరు ఎదుర్కొంటున్నటువంటి పరిస్థితిని మెడికల్ పరిభాషలో ప్రీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ లేదా ప్రీ మెన్‌స్ట్రువల్ టెన్షన్ అంటారు. సాధారణంగా రుతుచక్రం ఆరంభమయిన పదిహేనేళ్ల పిల్లం నుంచి 40 ఏళ్ల వారి వరకు హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల ఈ విధంగా జరుగుతుంటుంది. మెదడులో గ్రహించే సెరటోనిన్ అనే రసాయనంలో చోటుచేసుకునే అసమానతల వల్ల డిప్రెషన్, ఆందోళన వంటివి ఏర్పడతాయి. ఈ స్థితిలో శరీరమంతా ఉబ్బరించినట్టుగా ఉండటం, చిన్నవానికి కూడా అలసిపోవటం, చేస్తున్న పని మీద శ్రద్ధానక్తులు మందగించటం, కడుపులో మంటలు, అజీర్తి, ఆకలి లేకపోవటం, ఊరికూరికే చెమటలు పట్టడం, హృదయస్పందనలో వివరీతమైన తేడాలు, శ్వాసబరువుగా తీసుకోవడం వంటి శారీరక మార్పులు కనపడతాయి. వీటితోబాటు అయోమయం, అస్థిరత, ఆర్థం చేసుకోలేకపోవటం, మూడ్స్ క్షణక్షణానికీ మారిపోవడం వంటి మానసికపరమైన మార్పులూ రోటు చేసుకుంటాయి. చిన్న చిన్న శబ్దాలను కూడా భరించలేకపోవటం, చెలుతురును చూడలేకపోవటం, చీటికిమాటికీ కోపం తెచ్చుకోవడం, చెడ్డికతో కూడిన ఎడుపు రావటం, నిద్ర అనలు పట్టకపోవడం లేదా మీదకలలతో కలత నిద్ర, తలదిమ్ముగా ఉండటం వంటివి నర్వసాధారణంగా కనిపించే మానసిక లక్షణాలు.

వీటిమూలంగా కుటుంబ కలహాలు, కార్యరంలో కలతలు ఏర్పడతాయి. ఇవన్నీ పీరియడ్స్‌కి నాలుగైదు రోజుల ముందు మొదల్తె, పీరియడ్స్ అయిపోయేవరకు కొనసాగుతాయి. దీనికి హార్మోన్స్ చికిత్స ఒక్కటే పరిష్కారం కాదు. దానివల్ల మానసికపరమైన భావోద్వేగాలు అదుపులోకి రావు. మానసికవైద్యుల పర్యవేక్షణలో తక్కువ మోతాదులో యాంటీడిప్రెసెంట్స్, యాంటీ-యాంగ్జైటీ మందులు వాడటం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది కొద్దినెలలపాటు తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

మీరు వెంటనే ఒక మంచి సైకియాట్రిస్టును కలవండి. విష్ యు ఆల్ది బెస్ట్.

అనుభవిస్తున్న ఏ సమస్యకైనా హోమియోకేర్ లో పరిష్కారం
• మధుమేహం • థైరాయిడ్ • కీళ్ళనొప్పులు • పిల్లల సమస్యలు • మరెన్నో
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్స్
www.homeocare.in
ఉచిత కన్సల్టేషన్ - 95500 03399
Toll Free -1800 102 2232

దెంటల్

డాక్టర్ పార్థసారథి, కాస్మెటిక్ డెంటల్ సర్జన్,
పార్థా డెంటల్, హైదరాబాద్

పళ్లు మళ్లీ ఎత్తుగా వస్తున్నాయి..?

నా వయసు 27. నాకు పళ్లు ఎత్తుగా ఉండేవి. ఇంటర్‌లో ఉన్నప్పుడు క్లిప్పులు వేయించుకున్నాను. అప్పుడు తగ్గినట్లే అనిపించింది. అయితే ఈ మధ్యనే పళ్లు ఎత్తుగా అవుతున్నట్లుగా అనిపిస్తోంది. డెంటిస్టును కలిస్తే మళ్లీ క్లిప్పులు వేసుకోమన్నారు. సంవత్సరాల తరబడి క్లిప్పులు వేసుకోవడం నా వల్ల కాదు. ఎందుకిలా జరుగుతుందో, ఏం చేయాలో సలహా ఇవ్వండి.

– మాలతి, శ్రీశైలం

ఎత్తుపళ్ల సమస్య ఎంతో సంక్లిష్టమైనది. అయితే అన్ని రకాల ఎత్తు పళ్ల సమస్యలకి క్లిప్పులు వేయడం మాత్రమే పరిష్కారమార్గం కాదు. ఎదిగే వయసులో పళ్లు ఎత్తుగా ఉన్నా, చళ్ల మధ్య సందులున్నా, ఎగుడు దిగుడు పళ్లున్నా క్లిప్పుల చికిత్సతో ఎంతో సులభంగా సరిదిద్దుకోవచ్చు. ముఖ్యమైన విషయమేమిటంటే, క్లిప్పులు అందరికీ ఒకేరకంగా ఉండవు. ఎన్నో అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఉదాహరణకి ఎత్తుపళ్ల సమస్య ఉన్న ఐదుమంది పిల్లలు క్లిప్పులు వాడుతుంటే, ఒక్కొక్కరికి ఒక్కోరకమైన క్లిప్పులను, పద్ధతులను వాడాల్సి ఉంటుంది. ఎవరి సమస్య వారికి ప్రత్యేకమైనది. సాధారణంగా చిన్న వయసులో క్లిప్పులు వేసుకుని, చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత మళ్లీ ఇటువంటి సమస్యలు రాబోవని, లేదా రావనే అనుకుంటారు. కానీ దంతవైద్యంలో ఎటువంటి చికిత్స చేయించుకున్నా, జీవనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యమే మా లక్ష్యం...
• దయాబెటిస్ • బైరాయిడ్ • ఫైల్స్ • ఫిస్టులా • పిషర్స్ • గ్యాస్టిక్ అల్సర్
పాజిటివ్ హోమియోపతి
SMS 'Positive' to 55352 | Toll free No. 1800 425 8144
9290901002

సాధారణ దంతవైద్యంలో ఇటువంటి సమస్యలకు చక్కటి పరిష్కార మార్గాలున్నాయి. మీరనుకుంటున్నట్లు పళ్లమధ్య సందు కొద్దిగా ఉంటేనో, పళ్లు కొద్దిగా ఎత్తుగా వస్తేనో ఇంతకుముందు చికిత్స చేయించుకున్నట్లు మళ్లీ సంవత్సరాలతరబడి క్లిప్పులు ఆమర్చుకోవలసిన అవసరం లేదు. కేవలం కొన్ని నెలల్లోనే చికిత్స పూర్తవుతుంది కూడా. కొంతమందికి క్లిప్పులనగానే చినుగొచ్చి ఉంటుంది. నసీమిరా క్లిప్పులు మీనుకోను అనుకునే వారికి కూడా కాస్మాటిక్ దంతవైద్యంలో అందమైన చిరునవ్వు పొందడానికి మంచి చికిత్సలే ఉన్నాయి. మరి మీకు ఎత్తుగా ఉన్న పళ్లతోబాటుగా దవడ ఎముక కూడా ముందుకు రావటం, నవ్వినప్పుడు చిగుళ్లు కనిపించడం లాంటి సమస్యలుంటే ఒక్కరోజులోనే ఎత్తుపళ్లను సరి చేసే సర్జరీల ద్వారా కూడా చక్కటి ముఖాకృతిని పొందవచ్చు. వెంటనే స్పెషలిస్టును కలిసి చికిత్స చేయించుకోండి.

భవిష్యం

మేషం – ఆర్థికాభివృద్ధి. ముఖ్యమైన పనులు సకాలంలో పూర్తి. సంఘంలో గౌరవం. విలువైన వస్తువులు కొంటారు. ఉంచూలు సంబంధిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం – నస్నిహితులు నుంచి కీలక సమాచారం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ముందడుగు. వస్త్ర లాభాలు. ఆస్తివివాదాల పరిష్కారం. సన్మానాలు, పుర స్కారాలు. దైవదర్శనాలు. గులాబీ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం – ఆర్థిక లావాదేవీలు సరళతరమవుతాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబసమస్యలతో సతమతం. విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త. ఆరోగ్యభంగం. క్రమవిక్రయం. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. ఆకుపచ్చ రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం – క్రమవిక్రయం. పనుల్లో కొంత ఆటంకాలు. బంధువుల నుంచి ఒత్తిడులు. అనారోగ్యభంగం. వృత్తి, వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ఆధ్యాత్మిక చింతన. నీలం రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం – సున్నితత్వంతో సమస్యలు. విలువైన వస్తువులు సమకూర్చుకుంటారు. పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఆశ్చర్యకరమైన సంఘటనలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో అనుకూలత. ఊదా వర్ణ రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య – కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. శుభవార్తలు. ధనలాభం. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. చిన్ననాటి మిత్రులు కలుసుకొని. సినిమా విశేషాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. తెలుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల – ఆర్థిక లావాదేవీలు మందగిస్తాయి. ధనవ్యయం. కుటుంబసమస్యలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో కొంతవరకు అనుకూలం. దైవదర్శనాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో కొంతవరకు అనుకూలం. ఆరోగ్యభంగం. పసుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం – కొన్ని కార్యక్రమాలు వాయిదాపడతాయి. బంధువర్గంలో మాటపట్టింపులు. స్వయంకృతాపరాధాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. ధనవ్యయం. దైవదర్శనాలు. నలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు – ఆర్థిక వివిధాంశాల సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. ఇంటి రుగ్మాలు అందుతాయి. వ్యవహారాలలో విజయం. విద్యార్థులకు అనుకూల ఫలితాలు. అలంకారవస్తువులు. పసుపు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం – కుటుంబసభ్యులతో స్వల్ప విభేదాలు. ధనవ్యయం. క్రమవిక్రయం. ఇంటి పనులు ప్రారంభిస్తారు. ఆస్తి వివాదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు నత్తనడక సాగుతాయి. ఆధ్యాత్మిక చింతన. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం – కొత్త కార్యక్రమాలు ప్రారంభిస్తారు. సంఘంలో ఆదరణ. విద్యార్థులకు కొత్త అవకాశాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఆస్తి వివాదాల పరిష్కారం. వైవిధ్య రంగు. నూలు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

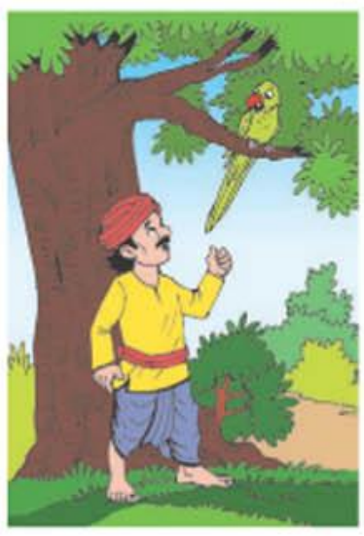
మీనం – మిత్రులతో మాటపట్టింపులు. ఆరోగ్యభంగం. క్రమవిక్రయం. సమస్యలే కాస్తం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. దూరపు బంధువులను కలుసుకుంటారు. బంగారు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

– సింహంభట్ల సుబ్బారావు

చిట్టి కథ

చిలుక జోస్యం

రఘునాథపురంలో శివప్ప అనే చిలుక జోస్యుడు ఉండేవాడు. నిజానికి అతను ఏ పనీ లేక ఖాళీగా తిరుగుతుండి, ఒక వ్యక్తి దగ్గర చిలుక జోస్యం నేర్చుకుని, తానూ చెప్పడం ప్రారంభించాడు.



ఒకరోజు శివప్ప చెట్టు కింద కూర్చుని ఉండగా శంకరం అనే వ్యక్తి వచ్చి జోస్యం చెప్పమని అడిగాడు.

శివప్ప చిలుకతో చీటీ తీయించి ''నువ్వు గొప్ప అదృష్టజాతకుడివి. త్వరలో భాగ్యవంతుడివి అవుతావు. లక్షాధికారివి కాగలవు'' అని చెప్పాడు.

శంకరం నంబురపడ్డాడు. అది మొదలు శంకరం ఏపనీ చేయకుండా కలలుగంటూ, ఊహాలోకంలో విహరిస్తూ లక్షాధికారి అయిపోతానని ఆశపడుతుండేవాడు.

ఎవరైనా పని ఇస్తామన్నా చేసేవాడు కాదు. నీలాంటి వాళ్ల దగ్గర నేను చిన్న చిన్న పనులు చేయడమా? నేను లక్షాధికారిని కాబోతున్నాను తెలుసా?'' అంటూ దంబాలు పలికేవాడు. కానీ క్రమంగా అతని ఆర్థిక పరిస్థితి క్షీణించిపోయింది.

ఒకరోజు శంకరం దారిలో వెళుతుండగా 'శంకరం! శంకరం!' అని ఎవరో పిల్చారు శంకరం ఎవరా అని చూడగా చెట్టు మీద చిలుక ''నేనే శంకరం! ఇటురా!'' ఉన్నది.

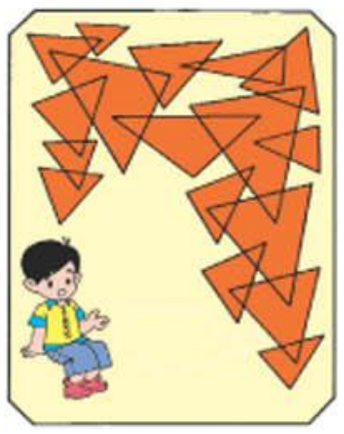
శంకరం వెళ్లాడు. ''నువ్వు ఒకప్పుడు జోస్యం చెప్పించుకున్నావు గుర్తుందా?'' అని అడిగింది చిలుక. అవునన్నాడు అతను.

'ఆ శివప్ప అందరికీ అలాగే చెబుతుంటారు. అది గిట్టక నేను వచ్చేశాను. చూడు శంకరం! కష్టపడకుండా ఎవ్వరూ లక్షాధికారి కాలేరు. కష్టపడి సంపాదించు. తప్ప కుండా లక్షాధికారివి అవుతావు' అని చిలుక జోస్యం చెప్పింది.

నిజమే కదా అనుకున్నాడు శంకరం. ఆ రోజు నుండి కష్టపడి పని చేయడం ప్రారంభించాడు. కొంత ధనం సమకూర్చుకుని వ్యాపారం ప్రారంభించాడు. శ్రద్ధగా వ్యాపారం చేయడంతో బాగా లాభాలు వచ్చాయి. ఆ లాభాలను పెట్టుబడిగా పెట్టి వ్యాపారం మరింత వృద్ధి చేశాడు. ఇంతా ఎప్పుడు డబ్బు వచ్చింది. క్రమంగా అతను లక్షాధికారి అయ్యాడు. శివప్ప జోస్యం నిజం కాలేదు. చిలుక చెప్పిన జోస్యం నిజం అయింది. అనుకున్నాడు శంకరం.

ఈ ఆకారం మొత్తాన్ని కలం ఎత్తకుండా గీయగలరా? గీసిన చోట మళ్ళీ గీయకుండా చూసుకోండి మరి!

ఇక్కడ మొత్తం ఎన్ని త్రిభుజాలున్నాయో కనుక్కోండి.



ఈ రెండు బొమ్మల మధ్య ఏడు తేడాలున్నాయి. అవేమిటో కనుక్కోండి

దారి కనుక్కోండి

మీకు తెలుసా?

బొగ్గు ఎలా ఏర్పడుతుంది?

బొగ్గు వల్ల ఇంధనంగా ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. బొగ్గు గనులు ఏర్పడటం అనేది 25 కోట్ల సంవత్సరాలకు పూర్వం మొదలయింది. ఆ కాలాన్ని 'కార్బోనిఫెరస్ పీరియడ్' (CARBONIFEROUS PERIOD) అంటారు. అప్పట్లో భూమిమీద దట్టమైన అడవులు, ఊబి ప్రాంతాలు చాలా ఉండేవి.

బాగా పెరిగిన ఊబిలో పడిన చెట్లను బ్యాక్టీరియా నల్లని ద్రవరూపంలోకి మార్చేసేది. ఈ ద్రవాన్ని పీట్ (PEAT) అంటారు. శతాబ్దాల సమయం గడిచేసరికి ఈ ద్రవం బురద, ఇసుకలో కప్పబడిపోయింది.

కొన్ని లక్షల సంవత్సరాలకు భూమి ఒత్తిడివల్ల, ఉష్ణం వల్ల పీట్ ద్రవం లిగ్నైట్ (LIGNITEగా మారింది. చివరకు అది గట్టి బొగ్గుగా రూపం దాల్చింది.

ఈ విధంగా బొగ్గు భూమి లోపల అనేక పొరలలో ఏర్పడింది. నేడు మనం బొగ్గు గనులను తవ్వి బొగ్గును బయటకు తీస్తున్నాం.

బొగ్గు మీద చెట్ల గుర్తులు ఉండటం వల్ల చెట్లనుండే బొగ్గు ఏర్పడిందని గుర్తించారు.

బొగ్గు శిలల రూపంలో ఉంటుంది. గనులలో మందుగుండు పెట్టి పేల్చడం వల్ల బొగ్గు శిలలు పగిలి, చిన్న చిన్న ముక్కలు అవుతాయి.

చరిత్ర

లిప్టును ఎప్పుడు కనుగొన్నారు?

చిన్న పెట్టె వలె ఉండి, కరెంటుతో నడుస్తూ ఒక అంతస్తు నుండి మరొక అంతస్తుకు మనుషులను తీసుకుని వెళ్ళే లిఫ్టులు మనకందరికీ తెలిసినవే. బహుళ అంతస్తుల భవనాలలో లిఫ్టులు తప్పనిసరిగా ఉంటాయి.

భవన నిర్మాణంలో బరువైన వస్తువులను పైకి తీసుకుని వెళ్ళడానికి అనువైన సాంకేతిక పద్ధతులను క్రీస్తు పూర్వమే రోమనులు కనుగొన్నారు.

క్రీస్తు పూర్వం మొదటి శతాబ్దంలో రోమను ఇంజనీరు విట్రూవియస్ పోల్లియో జలశక్తితో బరువులను పైకెత్తే విధానాన్ని పేర్కొన్నాడు.

క్రీ.శ. 1800లో ఇంగ్లండ్‌లో ఆవిరిశక్తితో వస్తువులను ఎత్తే విధానాన్ని కనిపెట్టారు. 19వ శతాబ్దం ప్రారంభంలో హైడ్రాలిక్ లిఫ్టులు సామానులను పై అంతస్తులకు తరలించి, మనుషులు వీటిలో వెళ్ళడానికి భయపడేవారు.

1853లో ఎలిషాగ్రేవ్స్ ఓటో (ELISHA GRAVES OTIS)అనే వ్యక్తి ఒక సురక్షితమైన యంత్రంతో లిఫ్టులను నడిపే పద్ధతిని కనుగొన్నాడు. దానితో మానవ చరిత్రలో మొదటి సారిగా లిఫ్టులు తయారయ్యాయి.

మొదటి ప్రయాణికుల లిఫ్టును 1857లో న్యూయార్క్ సిటీలోని హవాట్ డిపార్ట్‌మెంటల్ స్టోర్‌లో నడిపారు. 1894లో వుష్ బటన్ పద్ధతి, 1950లో ఆటోమేటిక్ పద్ధతి లిఫ్టులు తయారయ్యాయి.

కాసుకో సుడోకు

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

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

నిన్నటి జవాబు

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

మంచిమాట

ఈ అక్షరాలను ఒక వరుసక్రమంలో అమర్చి చూడండి. మని మహాత్మాగాంధీ చెప్పిన ఓ మంచి మాట!

రంగులు వేయండి

మెదడుకు మేత

ఒక ప్రత్యేకమైన సంఖ్య ఉంది. తలక్రిందులు చేస్తే దాని విలువ 21 పెరుగుతుంది. మరి ఆ సంఖ్య ఏదో చెప్పగలరా?

నిన్నటి జవాబులు

- మెదడుకు మేత: రంగుపెన్సిల్ ధర 15రూ. చాపులు పెన్సిల్ ధర 5 రూ.
- మంచిమాట: నీటి నీ తెలివైన నిర్ణయమే రేపటి భవిష్యత్తుకు పునాది.
- C, గమకిత ఆంగ్ల అక్షరాల వరుసలో V, W, X తర్వాత వచ్చేది Y.

సన్మార్గం

ఉచితంగా... సముచితంగా...

తిరుమలలో జరిగే నిత్యాన్నదానంలో భోజనప్రసాదం స్వీకరిస్తున్న భక్తులు

'మానవ సేవే మాధవ సేవ' లక్ష్యంతో తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (టీటీడీ) శ్రీవారి దర్శనానికి వచ్చే భక్తులకు మౌలిక సదుపాయాలు ఉచితంగా కల్పిస్తోంది. ప్రపంచంలో మరో పుణ్యక్షేత్రం సాటిరాని విధంగా స్వామి దర్శనం కోసం అలిపిరి పాదాల నుంచి, తిరిగి విశ్రీవరకు విశిష్ట సేవలందిస్తోంది. ప్రతి యేటా సేవా తత్పరత పెంచే ఉచిత సేవల్ని అవసరానికి తగ్గట్టుగా పెంచుతూ ధార్మిక సంస్థ తన ప్రతిష్టను ఇనుమడింప చేస్తోంది. ఈ ఉచితసేవల గురించి తెలుసుకునేందుకు భక్తులకు ఎక్కడికక్కడ టీటీడీ ప్రజాసంబంధాల విభాగానికి చెందిన సమాచార కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసింది.

- తిరుమలలో రైల్వే స్టేషన్ దిగిన భక్తులు అలిపిరి, శ్రీవారి మెట్టు మార్గాల వరకు ఉచిత బస్సు సౌకర్యం ఏర్పాటు చేసింది. తిరుమలకు చేరిన భక్తులకు ప్రయాణావేవం తలెత్తకుండా అన్ని కాటేజీలు, బఫెటిగృహాలను కలుపుతూ 16 బస్సులు ఏర్పాటు చేసింది. ఇవి ప్రతి రెండునిమిషాలకు ప్రతి బస్టాండులోనూ ఆగుతూ భక్తులకు ఉచిత ప్రయాణ సదుపాయం కల్పిస్తున్నాయి. ఇక నడిచివచ్చే భక్తుల లగేజీని కూడా ఉచితంగానే తిరుమలకు చేరవేస్తోంది. అలిపిరి, శ్రీవారి మెట్టు మార్గాలలో ఇందుకోసం ప్రత్యేకంగా లగేజీ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి కాలిబాట భక్తులకు లగేజీ కష్టాలు తొలగించారు.
- 1985లో రోజుకు 2 వేల మంది భక్తులకు ఉచితంగా అన్నప్రసాదాలు అందించే లక్ష్యంతో ఆరంభించిన నిత్యాన్నదానం ద్వారా నేడు లక్ష మందికి వడ్డించే స్థాయికి చేరింది. ఎటువంటి షరతులు లేకుండానే ఇకలే ఆర్హతగా ఉదయం నుంచి రాత్రి 11 గంటల వరకు ఎవరైనా ఉచిత అన్నప్రసాదాన్ని స్వీకరించవచ్చు. దీనిపై టీటీడీ ఏడాదికి రూ.40 కోట్లు ఖర్చుచేస్తోన్నా, అదేస్థాయిలో భక్తుల నుంచి విరాళాలు లభించటం విశేషం.
- శ్రీవారి ప్రధాన కల్యాణకట్టలో ఉచితంగా తలనీలాలు సమర్పించే ఏర్పాట్లు కల్పించింది. దీనివల్ల నిత్యం సుమారు 10 నుంచి 15 వేల మంది ఉచితంగా తలనీలాలు సమర్పించుకునే అవకాశం కలిగింది.
- శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి దర్శనం కోసం వైకుంఠం క్యూకాంప్లెక్స్‌లు, వెలుపల క్యూలైన్లలో వేచి ఉండే భక్తులకు రుచికరమైన సాంబారు అన్నం, పెరుగు అన్నం, కాఫీ, టీ, వంటి విధ్లు - వృద్ధులకు న్వవు మెన వేడి పాలు అందజేస్తున్నారు.
- తిరుమలలో ఉచిత గదులు మంజూరు చేస్తున్నారు. గదులు లభించని భక్తులకు సుమారు 15 వేల మందికి నరవడా భారీ స్థాయిలో యాత్రికుల వసతి సముదాయాలు ఐదు భవంతులు (యాత్రి నదన్) నిర్మించారు. ఇక్కడ ఉచితంగా లాకర్లు, మరుగుదొడ్లు, స్నానాల గదులు, సేద తీరేందుకు అన్ని వసతులతో కూడిన ఆరి పెద్ద హాళ్లు (వరండాలు) అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇక్కడే వృద్ధులకు ప్రత్యేకంగా వడపగదులు ఏర్పాటు చేశారు.
- నడవలేని చికలాంగులు, వృద్ధులకు బ్యాటరీ వాహనాలు ఏర్పాటు చేశారు.
- తిరుమల వెళ్లే కాలిబాట మార్గాలు, తిరుమలలోని శ్రీవారి ఆలయం వద్ద 24 గంటలూ అందుబాటులో ఉండే ఆరు అంబులెన్స్‌లు మని చేస్తూ నిత్యం భక్తులకు సేవలందిస్తున్నాయి.
- కాలిబాటలో భక్తులు ప్రయాణించే వారి సొంత వాహనాలు మరమ్మతులకు గురైతే వాటికి ఉచిత సేవలతోపాటు వాటిని గమ్య స్థానాలు చేర్చేలా ఘాట్‌రోడ్డు మొబైల్ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేశారు.
- తిరుమలకు చేరిన భక్తులకు ఉచిత వైద్య సదుపాయం కల్పించేందుకు ఆశ్విని ఆస్పత్రి, వైకుంఠం క్యూకాంప్లెక్స్‌లు, ఇతర ప్రాంతాల్లో ప్రథమ చికిత్సా కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ ఆస్పత్రులకు అనుబంధంగా అపోలో ఆస్పత్రికి చెందిన హృద్రోగుల ప్రథమ చికిత్సా కేంద్రం ఇక్కడే ఏర్పాటు చేశారు.
- శ్రీవారి దర్శనానికి వెళ్లే భక్తులు పాదరక్షలు, సెల్‌ఫోన్లు, లగేజీ భద్రపరిచేందుకు ఉచిత కౌంటర్లు ఏర్పాటు చేశారు. స్వామి దర్శనానికి వచ్చే భక్తులందరికీ ఆలయంలో అన్నప్రసాదాలు/ 25 గ్రాములు దిన్న లడ్డూ. ఉచితంగా భక్తులకు వంపిణీ చేస్తున్నారు.
- ఏడాదిలోపు వయసు వంటివిధ్ల తల్లిదండ్రులకు సువధం(రూ.300 టికెట్ల దర్శనంతో కలిపి)ఉచితంగా దర్శనానికి అనుమతిస్తున్నారు.
- 65 ఏళ్ల వయసు నిండిన వృద్ధులు, స్వాతంత్ర్య సమర యోధులు, వికలాంగులు ఆలయ మహాద్వారం నుంచి ఉచితంగా దర్శనానికి అనుమతిస్తారు. రోజులో ఉదయం 10 గంటలు, మధ్యాహ్నం 2 గంటలు, రాత్రి 10 గంటలకు అనుమతిస్తారు. ఆయితే, రెండు గంటల ముందే సంబంధిత భక్తులు హాజరు కావాల్సి ఉంటుంది.

ఇక్కడ సంప్రదిస్తే భక్తులకు అదనపు సమాచారం లభిస్తుంది

టీటీడీ కాల్‌సెంటర్‌లో శ్రీవారి ఆర్జిత సేవలు, వసతి సమాచారం కోసం సంప్రదించాల్సిన నెంబర్లు 0877-22 33333, 22 77777, 22 64262
వెబ్‌సైట్: www.tirumala.org ఈ-మెయిల్: www.tirupati.org
టీటీడీ కాల్‌సెంటర్: webmaster@tirumala.org
సేవలు, వసతి ఆన్‌లైన్ బుకింగ్: www.ttdseevaonline.com
టీటీడీ దాతల విషయ వివరాల కేంద్రం : 0877-2263472
ఉచిత సేవలకు దుర్బులు ఆడిగితే టీటీడీ విజిలెన్స్ టోల్‌ఫ్రీ నెం: 18004254141 సంప్రదించవచ్చు

ఫొటో: కె.మోహనకృష్ణ, తిరుమల

నవయువం

సంతోషం కోసం పనిచేసేవారు లెజెండ్స్... అంటున్న 'బ్యాక్ బెంచర్స్'

దిలీప్‌కుమార్
లఘుచిత్ర దర్శకుడు

బ్యాక్ బెంచర్స్... చదువురానివారి సింబాలనంగా ప్రసిద్ధి...
అల్లరికి, పోకిరీ వనులకు, దిలిపిచేష్టలకు కేరాఫ్ అడ్రస్... బ్యాక్ బెంచెస్...
ఎన్నో కొత్త ఆలోచనలకు, సంతోషం కోసం మనిచేయడానికి...
మంచి వేదిక బ్యాక్ బెంచెస్...
లెజెండ్స్ కావడానికి తోడ్పడుతున్నాయంటున్న 'బ్యాక్ బెంచర్స్'

డైరెక్టర్స్ టాయిస్:

నా పేరు దిలీప్‌కుమార్. వానవి ఇంజినీరింగ్ కళాశాలలో బిటెక్ పూర్తి చేశాను. చిన్నప్పటి నుంచీ దర్శకత్వం అంటే నాకు చాలా ఇష్టం.ప్రేక్షకులకు మంచి చిత్రాలను అందించాలనేది నా లక్ష్యం. నేను దర్శకత్వం వహించిన 'రైతు' లఘుచిత్రానికి, 'శ్రీనిధి ఇంజినీరింగ్ కళాశాల' నిర్వహించిన షార్ట్‌ఫిల్మ్ శంటెస్ట్‌లో మొదటి బహుమతి వచ్చింది. ఈ బహుమతిని అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ ఫిల్ స్కూల్ వాళ్ళ స్పాన్సర్ చేశారు. నేను తీసిన రెండవ చిత్రం 'బ్యాక్ బెంచర్స్'. కాలేజ్ స్టూడెంట్స్ మధ్య జరిగే కొన్ని తీపి గుర్తుల ఆధారంగా ఈ చిత్రం తీశాను. ఈ చిత్రాన్ని రెండు నెలల వ్యవధిలో రెండు లక్షల మంది చూశారు.

'బ్యాక్ బెంచర్స్'లో ఓ దృశ్యం

దీనికి వానవి ఇంజినీరింగ్ కళాశాల, 'రెండవ బెస్ట్ షార్ట్‌ఫిల్మ్' అవార్డు అందించింది. సినిమారంగం అంటే మెనుకండ మేని, పిల్లలు కెడిపోతారని, బుద్ధిగా చదువుకోమని చెప్పే తల్లిదండ్రులకి చిరుద్దంగా, నా కలలను సాకారం చేసుకోమని మా తల్లిదండ్రులు నన్ను ప్రోత్సహించారు. నా స్నేహితులు కూడా నన్ను ఎంతగానో ఎంకరేజ్ చేశారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని మంచి చిత్రాలను డైరెక్ట్ చేసి, మంచి గుర్తింపు ఉన్న దర్శకుడిగా రాణించాలనేది నా కోరిక.

షార్ట్‌స్టోరీ: కాలేజీ జీవితంలో స్టూడెంట్స్‌కి ఎన్నో సరదాలు, షికార్లు ఉంటాయి. అంతేకాదు, వాటికి మించిన మరిన్నో కలలు కూడా ఉంటాయి. ఆ కలలను వాస్తవరూపంలోకి తీసుకురావడానికి ఎన్నో సమస్యలను అధిగమించాలి. జీవితంలో సక్సెస్ సాధించాలనుకునేవారు ఏదో ఒక విధంగా ఆ సక్సెస్ కొడతారు. కాని తమ ఆనందం కోసం పనిచేసేవారు మాత్రం లెజెండ్స్ అవుతారు... అనే నినాదంతో ఈ చిత్రకథ నడుస్తుంది.

కామెంట్: ఈ లఘుచిత్రం చిత్రీకరణలో ఎటువంటి లోపం లేదు. నటీనటులంతా బాగా నటించారు. మెనక బెంచీలో కూర్చున్న విద్యార్థులు సైతం ఎన్నో విజయాలు చూపిస్తారని చెప్పడంలోనూ ఎటువంటి లోపం లేదు. అయితే కాలేజీ విద్యార్థులంటే నిరంతరం మందు కొట్టేవారిగా చూపడం మాత్రం సరికాదు. చలనచిత్రాల కంటె లఘుచిత్రాలను చాలామంది చిక్షిస్తారు. వాటి ప్రభావం యువతరం మీద చాలా ఉంటుంది. ఒక లఘుచిత్రాన్ని చూసి విద్యార్థులు మంచి నేర్చుకోవాలి. 'రైతు' అనే సామాజిక స్పృహ ఉన్న చిత్రాన్ని తీసిన దిలీప్, 'బ్యాక్ బెంచర్స్' విషయంలో మాత్రం ఆ స్పృహను కోల్పోయాడు. ఎంతో అందంగా దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ యువకుడు, తాను ఎంచుకున్న అంశాన్ని మరింత మంచి కోణంలో చూపి ఉంటే మరిన్ని అభినందనలు వచ్చి ఉండేవి. కేవలం వ్యూయర్స్ సంఖ్యను పరిగణనలోకి తీసుకుని, చిత్రం బావుందనుకుంటే పొరపాటే.

- దా. వైజయంతి

కిటికీ

అందమైన కాలం..!

వాల్‌క్లాక్ అంటే మనకు గుర్తొచ్చేది ఒకప్పటి పెండ్యులమ్ క్లాక్‌లు, ఆ తర్వాత పెండ్యులమ్ లేని చదరపు గడియారాలు. రెండు దశాబ్దాల క్రితం రాధాకృష్ణుల వాల్ హ్యాంగింగ్‌లో ఒక మూల క్లాక్ ఉండేది. అది ఐదవయ్యో శతాబ్దపు చివరి దశకాలకు హైలైట్. మరి ఐదవై ఒకటో శతాబ్దం మరింత కొత్తగా ఉండాలి కదా! అందుకే మరికొంత విభిన్నంగా, కొంత వైవిధ్యంగా రూపొందాయి ఈ పెయింటింగ్ వాల్ క్లాక్‌లు.

చక్కటి పెయింటింగ్‌ను వాల్ హ్యాంగింగ్‌గా అమర్చుకుంటే గదికి అందం. దానిని ఒకే ఫ్రేమ్‌లో పూర్తి చేయకుండా మూడు ఫ్రేములోకి విభజించి... స్థూలంగా ఒకే చిత్రాన్ని ఆవిష్కరిస్తే ఆ గదికి మరింత అందం వస్తుంది. అందులోనే క్లాక్ కూడా ఇమిడిపోతే? ఇక్కడ కనిపించే సీనరీలు ఉన్నంత ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది. పూల కొమ్మల పెయింటింగ్ గదిలోకి ప్రకృతి సహజత్వాన్ని తెస్తుంది, అందులో ఇమిడిన క్లాక్ కొమ్మపు పూచిన పూలలో కలిసి పోయినట్టుంది.

కళాత్మకం

కల్ కరే సో ఆజ్ కరో
ఆజ్ కరే సో అబ్...

'రేపటి పని ఈరోజు చేయండి...ఈరోజు పని ఇప్పుడే చేయండి...' కబీర్ మాట మన నిత్యజీవితంలో వెలుగు చూపుతూనే ఉంది. 'రేపటి పని మంచిదని అయితే ఇక అట్టే ఆలస్యం చేయవద్దు... ఈరోజే ఇప్పుడే' అన్నట్టుగా శరవేగంతో కదిలారు శబ్నం!

కబీర్ తత్వాన్ని తెలుసుకోవడం ఎంత అదృష్టమో, భుజాల మీద మోసి నలుగురికి చెప్పడం మరింత అదృష్టం. 2009 నుంచి ఆ పని చేస్తున్నారు శబ్నం వీర్‌మణి 15 వ శతాబ్దానికి చెందిన మార్మిక కవి కబీర్ మీద ప్రేమతో 'కబీర్ ప్రాజెక్ట్' చేపట్టారు. కబీర్ కవితల్లో మనిషిని ఇద్యాత్మిక, సామాజిక, రాజకీయ సారాన్ని పాటల్లో, చిత్రాల్లో, సంభాషణల్లో ఇమె దేశం నలుమూలలా ప్రచారం చేస్తున్నారు. చెంగళూరు కేంద్రంగా కబీర్ ప్రాజెక్ట్‌లో భాగంగా నాలుగు చలనచిత్రాలు, ఇరు వస్తకాలు, పది పాటల ఇడియో సీడిలు వచ్చాయి.

గుజరాత్‌లో మతకలహాల మంటలు చెలరేగిన ఒకానొక కాలంలో శబ్నం అహ్మదాబాద్‌లో ఉండేవారు. మతం పేరుతో జరిగిన విధ్వంసం, దాడులు ఆమెను కలవరపెట్టాయి. కల్లోల గాయాలను మాన్పడానికి 'కబీర్' బోధనను మించి మందు లేదు అనుకున్నారు. ఇక అప్పటినుంచి కబీరు తత్వాన్ని వివిధ కళాత్మక రూపాల్లో విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలనుకున్నారు. ''కుల, వర్గ, మతనరిమార్పులను చెరిపి మనుషులందరినీ ఒకటి చేసి గొంతుక ఇయనది'' అంటారు ఆమె. అందుకే కబీర్‌ను అచిమానించే నమస్త కళాకారుల దగ్గరికి కాలికి బలం కట్టుకొని వెళ్లారు. వాళ్ల చెప్పేది శ్రద్ధగా విన్నారు. ఆ కవి పట్ల తన ఆరాధన, అభిమానం రెట్టింపు అయ్యింది.

చారిత్రకపురుషుడు అనే కారణంతో ప్రజలు కబీర్‌ను అభిమానించడం లేదు. అతని 'తత్వం' నచ్చి అభిమానించారనేది అర్థమైంది. వెల్లువెత్తే అభిమానం నుంచి ఆమె ఆలోచించారు

''నేనేం చేయగలను'' అని. అవును, చేయడానికి చాలా ఉంది. అది 'కబీర్ ప్రాజెక్ట్' రూపంలో పట్టాలెక్కింది. కబీర్ ప్రాజెక్టకు ముందు డాక్యుమెంటరీ ఫిల్మ్‌మేకర్‌గా వివిధ మహిళా సంఘాలు, మానవహక్కుల సంఘాలతో పనిచేశారు శబ్నం. తనలోకి తాను తొంగి చూడగలిగే 'స్పృహ', సామాజిక అంశాలను తన ఎజెండాగా చేసుకున్న శబ్నంకు ఈ రెండూ కబీర్ కల్చర్‌లో ఉన్న విషయం అర్థమైంది.

'కబీర్ ప్రాజెక్ట్' పట్టణ-గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ఒకేరకంగా దృష్టి సారిస్తుంది. అయితే ఈ రెండు ప్రాంతాల్లోనూ ఒకేరకమైన స్పందన లభిస్తుంది. 2009లో బెంగళూరులో 'కబీర్ ఫెస్టివల్' నిర్వహించారు. దజను మంది గాయకులను ఇండియా, పాకిస్తాన్‌ల నుంచి ఆహ్వానించారు. చలనచిత్రాలను ప్రదర్శించారు. వారం పాటు ఆ నగరంలో కబీర్‌కు సంబంధించిన కరకరాల కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. బెంగళూరుతో పాటు ఖాట్మాండు, యుఎయస్ఏ, చెన్నై, ముస్సూరి, డిల్లీ, పూనే, అహ్మదాబాద్, బరోడా, ఇండోర్, బికనేర్, తూడ్‌వూర్‌తో పాటు రాజస్థాన్‌లోని చాలా గ్రామాల్లో 'కబీర్ ఫెస్టివల్'ను మనంగా నిర్వహించారు.

15 వ శతాబ్దానికి చెందిన మార్మిక కవి కబీర్ మీద ప్రేమతో 'కబీర్ ప్రాజెక్ట్' చేపట్టారు శబ్నం మిర్‌మని. కబీర్ కవితల్లో మినిమించే ఆధ్యాత్మిక, సామాజిక, రాజకీయ సారాన్ని పాటల్లో, చిత్రాల్లో, సంభాషణల్లో ఆమె దేశం నలుమూలలా ప్రచారం చేస్తున్నారు.

నీట బొట్టు సముద్రంలో కలవడం అందరికీ తెలుసు. కొద్దిమందికి మాత్రమే సముద్రం నీటిబొట్టులో కలవడం తెలుసు.

- కబీర్

గీత స్మరణం

కొమ్మన కూసిన కోయిల పాట వినబడలేదా!

శివశక్తిదత్తా
పాటల రచయిత, చిత్రకారుడు

ఆర్ద్రత క్రితం ఓరోజు... యాదృచ్ఛికంగా ఓ పాట నా చెవిన పడింది. చిన్నంతసేపూ నన్ను నేను మర్చిపోయాను. ఏదో లోకంలో విహరించాను. వినిపించీ వినిపించనట్టుగా ఉన్న హాయైన సంగీతం, ఎంత విన్నా తనివి తీరనంత సొగసైన సాహిత్యం, వ్రళి వలుకులోనూ లీయదనాన్ని పొంగి ప్రవహించవేసిన చక్కని గాత్రం... ఇవన్నీ ఆ పాటకు నన్ను ఆచిమానిని చేశాయి. చిన్నంతనే కట్టిపడేసిన ఆ పాట... 'మరుగేల... మబ్బు మునుగేల'!

'అల్లుడుగారు వచ్చారు' అనే సినిమా సక్సెస్ కాలేదు. అందువల్లే అందులోని ఈ పాట ఎవరికీ పెద్దగా తెలియలేదు. కానీ ఒక్కసారి వింటే, మర్చిపోలేరు దీన్ని.

మరుగేల మబ్బు మునుగేల ఓ చందమామా... మొదటి లైను వినగానే మనం చందమామ గురించే పాడాడని అనుకుంటాం. కానీ సినిమా చూస్తే తెలుస్తుంది, ఆ నందర్భాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని రాశారని. హీరోయిన్ ఓ అబ్బాయిని ప్రేమిస్తుంది. ఇంట్లోవాళ్లు సంబంధం చూసేనరికి భయపడి పెళ్లి చేసుకుంటానని అబద్ధం చెబుతుంది. అంతలో ఆ అబ్బాయి యాక్సిడెంట్ చనిపోతాడు. సరిగ్గా అప్పుడే భర్తతో కలసి రమ్మని పుట్టింటివాళ్ల నుంచి కబురు వస్తుంది. నిజం తెలిస్తే వాళ్లు తనకు పెళ్లి చేసేస్తారని భయంతో తన స్నేహితుడిని భర్తలా నటించమంటుంది. అందుకు ఒప్పుకున్న అతడు, తమ బద్దరి మనోస్థితికీ... జరిగిన ఘోరాన్ని జరుగుతున్న సంఘటనలను అనునందా నిస్సా పాడే పాట ఇది. చందమామకు మబ్బు మునుగు కమ్మేసినట్టు నీ మనసు మునుగేసుకున్నావెందుకు అన్న భావం గోచరించడం లేదూ ఈ మాటల్లో! ఇలా ఏ విషయాన్నయినా చెప్పే చెవ్వనట్టు చెప్పడానికి ఎంత నేర్పు కావాలి!

మాటకు అందని ఊసులు లేవా మాపులలోన/మాపులు వేరని నీమలు లేవా ఊహల లోన... తేలికైన పదాలే, కానీ బరువైన ఆర్థం తొస్తుంది లోతుగా ఆలోచిస్తే. ***కనుమాపులో చిగురాకులు బరువైన రెవుల్లో బంధించకు/మది వీధిలో వ్రచ్ఛాలకు నంకెళ్లు వేసేటి జంతెందుకు...*** నీకు ఆశలున్నాయి, కానీ వాటిని కనిపించనీయకుండా బంధించేస్తున్నావు, నీ ఆశలకీ కలలకీ నంకెళ్లు వేసేంతగా ఎందుకు భయపడుతున్నావు అంటూ ప్రశ్నిస్తున్నాడు. ఊయలలూపే మృదుభావాలు ఊపిరి తీగను మీటుతున్నాయని అంటాడు. మానం మోహనరాగమవుతోందని అంటాడు. ఆ పదాల ఎన్నిక, భావాల పొందిక గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే!

ప్రేమించిన వాడి మరణంతో హీరోయిన్ మనసు ముక్కలైపోయింది. తన తన చుట్టూ ఓ గీత గీసేసుకుని అందులోనే ఉండిపోతోంది. బయటకు వచ్చే ప్రయత్నం చేయడం లేదు. చుట్టూ జరిగేదాన్ని గమనించడం లేదు. ఇక బతని మనసులో ఉన్న భావాలను ఎలా తెలుసుకుంటుంది! తన జీవితాన్ని ఎలా చిగురింపజేసుకుంటుంది! ఇలా ఉండొద్దు, నువ్వు చూడాల్సినవి, వినాల్సినవి, తెలుసుకోవాల్సినవి చాలా ఉన్నాయి అని చెప్పే ప్రయత్నం కనిపిస్తుంది రెండోచరణంలో. ***కాంచన కాంతుల కాంచన బాట కనబడలేదా/కొమ్మన కూసిన కోయిల పాట వినబడలేదా*** అని అడుగుతాడు. ***ఉలి తాకిన శిల మాదిరి ఉలికులికి వడుతోంది యిదలో నడి/చలి దాటున మరుమల్లికి మారాకు వుడుతోందో ఏమో మరి*** అంటూ భావుకతను కుమ్మరిస్తాడు. అద్భుతమైన సాహిత్యానికి అంతకంటే అద్భుతమైన నంగీతం తోడయ్యింది. ఆ రెండిటినీ మించిన మధుర గాత్రం పాటకు మరింత మన్నెత్తిచ్చింది. ఇవన్నీ కలసి ఆ గీతం... రసరమ్య కలశంలా మన ముందు నిలిచింది. ఇంతగొప్ప పాటను చేయించుకున్న దర్శకుడిని, నిర్మాతను కూడా మెచ్చుకోకుండా ఉండలేం. దర్శక నిర్మాతలందరికీ ఇలాంటి అభిరుచి ఉంటే ఇలాంటి గొప్ప పాటలు మరెన్నో వస్తాయి. ఇవ్వటికి నేను ఓ మూడువేలసార్లు ఈ పాటను విన్నానంటే అతిశయోక్తి కాదు. నేనో చిత్రకారుణ్ణి, చిత్రాలు గీసేటప్పుడు ఓ ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని కోరుకుంటాను. దాన్ని ఈ పాట నాకు కల్పిస్తుంది. నేను చిత్రం గీసినంతసేపూ ఈ పాట ప్లే అవుతూనే ఉంటుంది. అంత ఇష్టం నాకా పాట. కానీ అంత గొప్ప పాట అందరికీ తెలియకుండా మరుగున పడిపోయిందని అనుకున్నప్పుడు మాత్రం మనసు కాస్త కలుక్కుమంటూ ఉంటుంది!

- సేకరణ: నమీర నేలపూడి

naaptol™ నాప్‌టోల్.com

ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 తెరిచి ఉండును

0922 349 0000

హోమ్ డెలివరీ | ఎస్ఎమ్ఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని మూడండి

An ISO 9001:2008 CERTIFIED QUALITY SERVICE ASSURED

ఖరీదైన మంచం మరియు సోఫాను వేర్వేరుగా ఎందుకు కొనాలి, మీరు రెండిటిని ఒకేదానిలో పొందగలిగినప్పుడు

సౌకర్యవంతమైన సోఫా కమ్ బెడ్- లివింగ్ రూమ్ మరియు బెడ్‌రూమ్‌లో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది

LOWEST PRICE GUARANTEED

ఈ రోజు స్పెషల్ ఆఫర్ ₹ 3999

డీల్ కోడ్: 1188

Double layer bed

డబుల్ బెడ్

రౌండ్ సోఫా

Double lounge

- పెద్దది సేమకోవడం మరియు విప్పదీయడం మరియు
- ఇద్దరు వ్యక్తులకు సౌకర్యవంతమైనది
- ఇండోర్ మరియు అవుట్‌డోర్‌లో ఉపయోగించేందుకు సౌలభ్యంగా ఉంటుంది
- ఓపెన్ సైజు: 76inch x 60inch x 25inch
- తాత్కాలిక బరువు: 295 కిలోలు

సోఫా కమ్ బెడ్

తయారీ లోపంపై 7 రోజుల వారంటీ* | సైజు ₹ 399/- అదనం*

ప్యాకేజీలో ఉన్నది: అంతిమంగా సోఫా కమ్ బెడ్, 2 సూపర్ అడ్జార్బెంట్‌తో ఉచిత ఎల్క్ట్రిక్ ఎయిర్ పంప్, హెవీ డ్యూటీ రిపేర్ పాంచ్

ఉచిత ఎల్క్ట్రిక్ ఎయిర్ పంప్

*షరతులు వెలంతరించి వర్తిస్తాయి. | దెలివరీ సేవలవ్యాప్తు సరిహద్దులో చెల్లించండి | మీ పరిసరాల్లో ఏవి కోరిక సిద్ధంగా ఉంచుకోండి | ఏ వస్తు వెలంతరాల్ ఉత్పత్తులు పరిసరాల్ ప్రాంతాల, లోగాలు, ప్రతిబంధాలు, ప్రతిమార్పులు, కారణాలు వెలంతరాలు చూడగలరు

సాక్షి ఫ్యామిలీ

9

హైదరాబాద్
ఆదివారం
30-6-2013

ఆది - | జనహితం | బుధ - మనసే జతగా | గురు - రుచులు | శుక్ర - ప్రజాంశం | శని - ముస్తాబు

స్టైలిస్ట్: శ్రీ మన్నెం

'ఏ... గన్నులాంటి కన్నులున్న జున్నులాంటి పిల్లా...'
ఈ అబ్బాయిలకేం పన్లేదు, అమ్మాయి కనిపిస్తే చాలు...
గబ్బర్‌సింగ్‌లా రెచ్చిపోయి సాంగ్ ఎత్తుకుంటారు.
జున్నులాంటి పిల్లకు గన్నులాంటి కళ్లు లేకపోతే...
ఆ మాత్రమైనా ఆగుతారా?!
శ్రుతిహాసన్ ఇప్పుడు తెలుగు ఇండస్ట్రీకి స్వీట్ డిలైట్.
మొన్న గబ్బర్‌సింగ్‌లో ఆమే, ఇవాళ 'బలుపు'లో ఆమే...
రేపు 'ఎవడు', 'రామయ్యా వస్తావయ్యా'లో కూడా ఆమే!
కమల్ కూతురు అనే ట్యాగ్ సడన్‌గా ఎక్కడో రాలిపోయి...
సక్సెస్‌ఫుల్ యాక్ట్రెస్‌గా మెరిసిపోతున్నారు శ్రుతిహాసన్.
స్క్రీన్ మీద ఇంతవరకు 'గన్ను'లాంటి ఆమె కళ్లనే చూశాం.
అవి పేల్చే బులెట్‌లాంటి వ్యూస్‌ని ఇవాళ చదవబోతున్నాం.
మరి జున్నో?!!
మీ దగ్గర ఏ థియేటర్‌లోనైనా దొరుకుతుంది బాస్.
ఇవాళ్టి 'తారాంతరంగం' మాత్రం సాక్షికి... స్పెషల్!

పెళ్లి చేసుకుని, తల్లయ్యాక కూడా

సినిమాలను వదలను

చుట్టూ ఉంటారు. అందుకని ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉండటం ఇష్టం. కవితలు, కథలు రాసుకోవడం, మ్యూజిక్ వినడం, సినిమాలు చూడటం.. ఇలా ఎంజాయ్ చేయడం ఇష్టం. అందుకే ముంబయ్‌లో ఒక్కదాన్నే ఉంటున్నాను.

■ మీ అమ్మగారు, చెల్లిల్ని ఎప్పుడెప్పుడు కలుస్తుంటారు?

శ్రుతిహాసన్: ఎప్పుడు వీలు కుదిరితే అప్పుడు కలుస్తుంటాము. ఒకట్రెండు రోజులు ఖాళీ వస్తే, వాళ్లతోనే స్పెండ్ చేస్తా.

■ అక్షర డైరెక్టర్ అవ్వాలనుకుంటున్నారట?

శ్రుతిహాసన్: తను ఏం అవ్వాలనుకుంటుందనేది తనే నిర్ణయంగా చెబుతుంది. అయితే తను ఏం చేసినా నేను సపోర్ట్ చేస్తాను. నెక్స్ట్ అవ్వాలని కోరుకుంటాను.

■ మీరు మంచి పని చేసినప్పుడు ఎవరూ ఇవ్వని, తప్పు చేస్తే మాత్రం కమల్‌హాసన్ కూతురు అలా చేసిందా అంటారు. ముఖ్యంగా సినిమాల్లో చిక్కిన పరిచిన ప్పుడు, హద్దులు దాటి ఎక్స్‌పోజింగ్ చేసినప్పుడు, ఎగైనప్పుడు...?

శ్రుతిహాసన్: మీరన్నది కరెక్టే. కానీ ఆలా అనేముందికి నేను ఒక్కటే చెప్పదల్చుకున్నాను. ఒక ప్రొఫెషన్‌ని ఎంచుకున్న తర్వాత దానికి పూర్తిగా న్యాయం చేయాలనే ఎవరైనా అనుకుంటారు. మేం కూడా అంతే. ఏదైనా సీన్ డిమాండ్ చేసినప్పుడు చికినీ ధరించాల్సి ఉంటుంది. అలాగే సీన్ డిమాండ్ చేస్తే వంటి నిండా చీర కట్టుకుంటాం. మరి.. చీర కట్టుకున్నప్పుడు ఇమ్మ్యా చేయని వాళ్లు చికినీ గురించి మాత్రం ఎందుకు మాట్లాడతారు? ఇక ఎక్స్‌పోజ్... మిగతా విషయాలంటే ఎవరికి తోచినది వాళ్లు మాట్లాడతారు. వాటి గురించి నేనెందుకు మాట్లాడాలి? నాన్న కూడా సినిమా ఫీల్డ్‌లోనే ఉన్నారు కాబట్టి.. ఇలాంటివి సహజం అని ఆయనకు తెలుసు.

■ సిద్ధార్థ్‌తో సహజీవనం అంటూ వార్తల్లో నిలిచారు. దీనికి మీరిచ్చే సమాధానం?

శ్రుతిహాసన్: సెలబ్రిటీస్ గురించి ఏవేవో వార్తలు వస్తుంటాయి. నా గురించి వచ్చే వార్తలకు రియాక్ట్ అవ్వడం నా పని కాదు. సినిమాల్లో యాక్ట్ చేయడమే నా పని. ఏ పత్రికలో వచ్చిన వార్త అయినా కాలగర్భంలో కలిసిపోతుంది.

... మిగతా 11వ పేజీలో

■ మీ పేరెంట్స్ ఇద్దరూ (కమల్‌హాసన్, సారిక) సెలబ్రిటీస్.. గొప్ప బ్యాక్‌గ్రౌండ్... మరి మీ బాల్యం ఎలా గడిచింది?

శ్రుతిహాసన్: అమ్మానాన్నలు చిన్నప్పట్నుంచీ చాలా ఫ్రెండ్లీగా ఉండేవారు. ఏది అడిగినా కాదనేవారు కాదు. నేను, చెల్లి బాగా ఆల్లరి చేసేవాళ్లం. పిల్లలు కదా అని వదిలేసేవాళ్లు. ఆడింది ఆట పాడింది పాటగానే నా బాల్యం హ్యాపీగా సాగింది.

■ ఎప్పుడైనా మీ నాన్నగారితో కలిసి మూటింగ్స్‌కి వెళ్లారా?

శ్రుతిహాసన్: చాలాసార్లు వెళ్లాను. ఫస్ట్ టైమ్ ఆయనతో మూటింగ్‌కి వెళ్లింది 'చిత్ర సోదరులు' టైమ్‌లో. ఆ చిత్రంలో నాన్న సింహాలు, పులులతో కలిసి నటించారు. అది చూసి 'అమ్మో' అనుకున్నాను. నాన్న చాలా 'దేరింగ్' అనిపించింది.

■ మీరు చిన్నప్పుడే 'దేవర్ మగన్' (తెలుగులో 'క్షత్రియ పుత్రుడు') సినిమాలో పాట పాడారు కదా?

శ్రుతిహాసన్: అవును.. అప్పుడు నాకు ఆరేళ్లు ఉనుకుంటా. ఇళయరాజాగారి కంపోజిషన్‌లో పాడాను. పాట పూర్తవ్వగానే అందరూ అప్రిషియేట్ చేశారు.

■ ఇళయరాజా దగ్గర కాన్ఫిడెన్స్ అందుకోవడం ఎలా అనిపించింది?

శ్రుతిహాసన్: 'దేవర్‌మగన్'లో పాడక మునుపే ఓసారి నాన్న నన్ను రికార్డింగ్ థియేటర్‌కి తీసుకెళ్లారు. అక్కడ ఇళయరాజాగారు ఉన్నారు. నేను ఓ పక్కన కూర్చుని, ఎప్పుడో నాన్న సేర్చించిన ఓ దేశభక్తి గీతాన్ని మెల్లిగా హమ్ చేయడం మొదలుపెట్టాను. అది విని, 'మీ అమ్మాయి గొప్ప సింగర్ అవుతుంది. పేరు కూడా శ్రుతి అని ఏలే పెట్టారే' అని ఇళయరాజాగారు అన్నారు. చిన్న వయసులో ఆ కాన్ఫిడెన్స్ చిలువ నాకంతగా తెలియ లేదు. కానీ ఇప్పుడా సంఘటన ఎప్పుడు గుర్తొచ్చినా.. 'ఇళయరాజాగారిలాంటి గొప్ప వ్యక్తి అభినందనలు అందుకున్నాను' అని ఆనందపడిపోతుంటా!

■ బహుశా మ్యూజిక్ నేర్చుకోవాలనే ఆకాంక్ష అప్పుడు కలిగి ఉంటుందేమో...

శ్రుతిహాసన్: సంగీతం మీద ఎప్పుడు ఇంట్రస్ట్ కలిగిందో కరెక్ట్‌గా చెప్పలేను. కానీ చిన్నతనం నుంచీ ఎప్పుడూ ఏదో ఒక పాట హమ్ చేస్తుండేదాన్ని. కొంచెం ఊహ తెలిశాక ఓ పద్ధతి ప్రకారం నేర్చుకుంటే బాగుంటుందనిపించింది. అయిదేళ్ల పాటు మ్యూజిక్ నేర్చుకున్నాను. తర్వాత ఆమెరికాలో మ్యూజిక్‌లో డిగ్రీ పుచ్చుకున్నాను.

■ హీరోయిన్ అవ్వాలనే కోరిక చిన్నప్పట్నుంచీ ఉండేదా?

శ్రుతిహాసన్: సినిమా హీరోయిన్ అంటే అందంగా ఉండాలి. మనం అందంగా లేం కదా అనే ఫీలింగ్ ఉండేది. చిన్నప్పుడు స్పోర్ట్స్ బాగా ఆడేదాన్ని. సో, నీడ పట్టున ఉన్నది తక్కువ, ఎండల్లో ప్రే అయినది ఎక్కువ (నవ్వుతూ). అందుకని రంగు తక్కువగా ఉండేదాన్ని. హీరోయిన్‌గా పనికి రానునుకునేదాన్ని. కానీ సినిమా లంటే ఇష్టం. అందుకని సింగర్‌గా అయినా ఈ ఫీల్డ్‌లో ఉండాలనుకున్నాను. పెద్దయిన తర్వాత అందం మీద కాన్ఫిడెన్స్ పెరిగింది. దాంతో సినిమాల్లో ట్రై చేయొచ్చు నుకున్నాను.

■ 'లక్' చిత్రం ద్వారా సినిమాల్లోకొచ్చి, ఆ చిత్రం ఫ్లాప్ అవ్వడంతో 'అన్‌లక్కీ' అనిపించుకున్నారు. దానికి తోడు వరుస ఫ్లాప్‌లతో మీ మీద 'ఐరన్ లెగ్' ట్యాగ్ పడింది...

శ్రుతిహాసన్: నిజాయితీగా చెప్పాలంటే.. ఓ సినిమా బాగా రావాలంటే మంచి హీరో, మంచి దర్శకుడు, మంచి బ్యానర్ చాలా ముఖ్యం. అలాగే హిట్ సినిమాకి కావల్సిన అంశాలన్నీ ఉండాలి. సినిమా ఎందుకు ఆడుతుంది? ఎందుకు ఆడలేదు? అని కారణాలు వెతకడం కష్టం. ఇక నా మీద వేసిన ట్యాగ్ గురించి అంటారా.. దాని గురించి పట్టించుకోలేదు. ఏదేదో మాట్లాడుతుంటారు. అవన్నీ పట్టించుకోలేం కదా. ఒక సినిమా వర్కవుట్ అవ్వడం... కాకపోవడం ఆనేది నా చేతుల్లో ఉండదు. కానీ హార్డ్‌వర్క్ చేయడం మాత్రం నా చేతుల్లోనే ఉంటుంది. కాబట్టి.. నా పాత్రకు ఎంత న్యాయం చేయాలో అంతా చేస్తాను. ఒకవేళ శ్రుతి బాగా యాక్ట్ చేయలేదని ఎవరైనా అంటే.. అప్పుడు తప్పు నాది అవుతుంది. ఆ తప్పు జరగకుండా చూసుకుంటాను.

■ హీరోలు చరుసగా స్లిప్ సిని మాల్లో యాక్ట్ చేస్తే 'ఐరన్ లెగ్' అనరు. మరి.. హీరోయిన్లను మాత్రం ఎందుకు అలా అంటారో అని ఎప్పుడైనా అలోచించారా?

శ్రుతిహాసన్: ఎప్పుడూ ఆలోచించలేదు. కానీ ఇప్పుడు ఆలోచిస్తుంటే.. ఒక సినిమాకి హీరోయిన్ ఎంతో ఇంపార్టెంట్ కాబట్టే.. తనకే టార్గెట్ చేస్తున్నారనిపిస్తోంది (నవ్వుతూ). సో.. హీరోయిన్స్‌ని ఆలా మాట్లాడటం మంచిదే.

■ కమల్‌హాసన్ కూతురు అనే ట్యాగ్ కొంత ప్లస్, కొంత మైనస్ కదా?

శ్రుతిహాసన్: నిజమే. ప్లస్ కొంతవరకు మైనస్ కొంతవరకు ఉంటుంది. కమల్‌హాసన్ కూతురినని అభిమానంగా చూస్తారు... అది ప్లస్! కానీ నాన్నతో నన్ను పోల్చినప్పుడు, మైనస్ అవుతుంది! ఆయన రెండిళ్లగా యాక్ట్ చేస్తున్నారు. నన్ను మాత్రమే కాదు ఎవర్నీ నాన్నతో పోల్చడం సరికాదు. నాన్న తెచ్చుకున్న పేరు, ప్రఖ్యాతులకు నాకు గర్వంగా ఉంటుంది. కానీ తనతో నన్ను పోల్చవద్దు. మొదట్లో ఆ పోలిక వచ్చింది. ఆ తర్వాత తెలుగు, హిందీ భాషల్లో నన్ను నన్నుగా చూడటం మొదలుపెట్టారు. అందుకు ఆనందంగా ఉంది.

■ దేశం గర్వించదగ్గ నటుడు కమల్‌హాసన్ 'విశ్వరూపం' సినిమా అనుకున్న సమయంలో విడుదలవ్వకపోతే ఇక రోడ్డు మీదకొచ్చేస్తానని అన్నప్పుడు ఓ కూతురిగా మీకేమనిపించింది?

శ్రుతిహాసన్: నాన్నగారిలోని నటుణ్ణి నేను చూస్తూ గొరవిస్తా, ఓ అభిమానిగా నేను అయన్ను సపోర్ట్ చేస్తాను. ఇక ఓ సినిమాకి ఎంత పెట్టుబడి పెట్టాలన్నది నిర్మాత వ్యక్తిగత విషయం. ఆ వరంగా 'విశ్వరూపం'కి నాన్న పెట్టిన పెట్టుబడిని నేను గొరవిస్తాను. మా ఇంట్లో సినిమాయే ముఖ్యం. సినిమాని ఉన్నత స్థాయిలో పెడతాం. కరెక్ట్‌గా చెప్పాలంటే ఆకాశమంత ఎత్తున పెడతాం. కాబట్టి సినిమా కోసం ఏమేం చేయాలో అంతా చేస్తాం.

■ నాన్నగారి ఆర్థిక స్థితి తెలుసు కున్న తర్వాత అభద్రతాభావానికి గురయ్యారా?

శ్రుతిహాసన్: లేదు. ఎందుకంటే నాకు ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం ఉంది. నాన్న ఫైనాన్షియల్ సేఫ్‌టీస్ మేరు. నాది మేరు. నా బిల్స్ నేనే పే చేసుకుంటాను. నా ఫైనాన్స్‌ని నేను మేనేజ్ చేసుకుంటాను.

■ మీ పేరెంట్స్‌తో మీ సంపాదన గురించి డిస్కస్ చేయరా?

శ్రుతిహాసన్: చెయ్యను. ఫైనాన్షియల్‌గా ఇండిపెండెంట్‌గా ఉంటాను. నా ఫస్ట్ సినిమా నుంచీ ఇలానే ఉన్నాను. డబ్బు సంపాదించుకుంటూ, ఆ డబ్బుని ప్రాపర్‌గా మేనేజ్ చేయడంలో ఓ జోష్ ఉంది. ఆలాగే బాధ్యత కూడా ఉంటుంది.

■ మరి.. ఆ బాధ్యతను నిర్వర్తించడంలో మీరెంతవరకు సక్సెస్‌ఫుల్ అనుకుంటున్నారు?

శ్రుతిహాసన్: డబ్బు ఉంది కదా అని ఖర్చు పెట్టకూడదనేది నా ఫిలాసఫీ. అంతా పోగొట్టుకుంటే ఎవరి దగ్గరైనా చేతులు చాపాల్సి వస్తుంది. ఆ పరిస్థితిని ఎప్పటికీ తెచ్చుకోకూడదనుకుంటాను. అందుకే సింపుల్‌గా ఉంటా. ఎక్కువ ఖర్చు పెట్టను.

■ ప్రస్తుతం మీరెక్కడ ఉంటున్నారు?

శ్రుతిహాసన్: ముంబయ్‌లో ఉంటున్నాను.

■ మీ అమ్మగారు, చెల్లెలు అక్షర కూడా ముంబయ్‌లోనే ఉంటారు కదా.. వాళ్లతో కలిసి ఉంటున్నారా?

శ్రుతిహాసన్: లేదు. నా ఇంటికీ మా అమ్మగారి ఇంటికీ మూడు వీధుల దూరం.

■ ఒకే ఊళ్లో ఉంటూ.. విడివిడిగా ఉండటం మొదుకు?

శ్రుతిహాసన్: నా స్పేస్‌ని నేను ఎంజాయ్ చేయాలనుకుంటాను. అందుకే విడిగా ఉంటున్నాను. మూటింగ్స్‌లో యాభై నుంచి వందమంది

■ మీ తల్లిదండ్రులు విడిపోయిన వ్యక్తి ఏమనిపించింది?

శ్రుతిహాసన్: విడిపోవడం ఆనేది వారి వ్యక్తిగత విషయం. నా జీవితం కాని దాని గురించి నేనేం మాట్లాడను! మా అమ్మానాన్నల ఆనందమే నా ఆనందం. అందుకని వాళ్లు ఆనందంగా తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని నేనెలా కాదనగలను.

■ అమ్మానాన్నల్లో మీరు ఎవరి దగ్గర ఎక్కువ పెరిగారు?

శ్రుతిహాసన్: అమ్మ దగ్గర పెరిగాను. నాన్న దగ్గరా పెరిగాను. ఎవరి దగ్గర ఎక్కువ అంటే చెప్పలేను. ఇద్దరితోనూ చాలా ఎటాచ్‌డ్‌గా ఉంటాను. అయితే అమ్మతో చనువు ఎక్కువ. ఎందుకంటే ఏ ఆడపిల్లయినా తల్లి దగ్గరే కదా అన్నీ చెప్పుకోగలిగేది!

■ ఎప్పుడైనా ఇద్దర్నీ కలపడానికి ట్రై చేశారా?

శ్రుతిహాసన్: ట్రై చేయలేదు. ఇక ఈ విషయం గురించి నేను ఎక్కువ మాట్లాడలబ్బుకోలేదు.

■ మీ నాన్నగారి జీవితంలో కీలక వ్యక్తి అయిన గౌతమిని మీరెప్పుడైనా 'అమ్మ'గా అనుకున్నారా?

శ్రుతిహాసన్: నాకు ఒక తల్లి ఉంది. తన పేరు 'సారిక'. నాకు ఇంకో తల్లి అవసరం లేదు. అయితే నాన్న ఆనందాన్ని మాత్రం కాదనను.

జగన్ కోసం

399 రోజులు

దేవుడు జగన్‌కు మంచి చేస్తాడు జగన్ ద్వారా ప్రజలకు మంచి చేయిస్తాడు

ఏడాదిన్నరగా రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న పరిణామాలన్నిటినీ జనం చూస్తూనే ఉన్నారు. కొంతమంది రాజకీయ నాయకులు 'మేమే తెలివి గలవాళ్లం, మాకు ఎదురులేదు, మాకెవరి అవసరమూ లేదు' అనుకుంటూ ప్రజావ్యతిరేక విధానాలకు పాల్పడుతూ, ప్రజాపీష్కానికీ వ్యతిరేకమైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నారు. జగన్ అరెస్టు అలాంటిదే. ఆయన్ని చెయిల్‌పై బయటికి రానివ్వకుండా అడ్డుకోవడమూ అలాంటిదే. జగన్‌ని జైలుకు పంపామని చిత్రహింసలుతున్న ఈ నాయకులంతా ఓ విషయం తెలుసుకోవాలి. ఈ లోకం కుటిల రాజకీయాల వల్ల నడవడం లేదు. కేవలం మంచివారి వల్ల నడుస్తోంది. అలాంటి మంచి వ్యక్తి జగన్ గారు. కష్టం వస్తే తమకు చేయి అందించేది జగన్ మాత్రమేనని ప్రజలు గుర్తించారన్న వాస్తవాన్ని ఇంకా గ్రహించే స్థితిలో లేవు ఈ కాంగ్రెస్, తెలుగుదేశం పార్టీలు. ఒక సంవత్సరం రోజులు జగన్ జైల్లో ఉన్నా నేను, నా పిల్లలు బతకగలిగామంటే, దేవుని దయ అని భారతిగారు అన్నారు. 'దేవుని మీద నమ్మకం' అనే మాటను మంచివాళ్ల మాత్రమే మాట్లాడగలరు. ఇతరులకు మన ద్వారా మేలు జరగాలే కానీ కీడు జరగకూడదని జగన్ కుటుంబం నమ్ముతోంది. ఆ కుటుంబాన్ని ప్రజలు విశ్వసిస్తున్నారు. ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడిన మనిషిగా ప్రజల కోసం నిలబడిపోరాడాడు జగన్. దేవుడు ఆయనకు మంచి చేస్తాడు. ఆయన ద్వారా ప్రజలకు మంచి జరిగేలా దీవిస్తాడు.

– దొన్నకూటి రోసిబాబు, భవానీపురం, విజయవాడ

ఇదేం వింతధోరణి?

జగన్న చిలువైన నమయాన్ని, అమూల్యమైన కుటుంబ బంధాలను, ప్రజల నరనరాల్లో ప్రవహిస్తున్న అభిమానాన్ని, కోట్ల ప్రజల ఆశల్ని ఏడాది కాలంగా ఈ పాలకులు జైలు గోడల మధ్య బంధించారు. ప్రజల పక్షాన పోరాడే నాయకుడిని ఇలా బందీగా ఉంచడం మాకు బాధను కలిగిస్తోంది. అధికారం చేతిలో ఉందని ఒక ప్రజానాయకుడిని వేధిస్తూ ఉంటే జనం చూస్తూ ఊరుకోరు. అవకాశం వచ్చినప్పుడు తగిన రీతిలో ఈ కుటిల నాయకులకు ఓటు అనే ఆయుధంతో గుణపాఠం చెబుతారు. చిలుకకి జ్యోతిషుడు శిక్షణ ఇచ్చి ఏం చెప్పమంటే అది చెబుతుంది. ఈ దుర్మార్గపు ప్రభుత్వం ఏం చెప్పమంటే అది ఈ సీబీఐ చెబుతోంది. కడప పార్లమెంట్ స్థానంలో ఐదు లక్షల ఓట్ల మెజారిటీతో 'మేము జగన్ వెంటే ఉన్నాము' అని లీర్పు చెప్పి ప్రత్యర్థుల మెన్నులో వణుకు పుట్టించారు ప్రజలు. ఇంతటి ప్రజాచరణ కలిగిన నాయకుడిని దేశం మొత్తంలో ఒక్కరినైనా చూడగలుమా? ప్రజల ఆత్మబంధువైన జగన్నను జైల్లో వేసిన సీబీఐ... ప్రజాకంటకుడైన చంద్రబాబుని ఎందుకు విచారించలేకపోయింది? గవర్నమెంటుకి సీబీఐ ఊడిగం చేస్తున్న మాట నిజం కాకపోతే రాబర్ట్ వాద్రా తదితర స్కామ్ మాస్టర్లను ఎందుకు అరెస్ట్ చేయలేకపోయింది? కోల్ స్కామ్, 2జీ స్కామ్ చేసిన వాళ్లు బయట ఉండి సాక్షులను ప్రభావితం చేయరా? ప్రజాబలమనం తప్ప ఏ అధికారమూ లేని మా జగన్నను ప్రభావితం చేస్తాడా? ఇదేం వింత ధోరణి? జగన్నను అభిమానిగా, ఓటు హక్కు ఉన్న యువకుడిగా నేను కోరుకునేది ఒక్కటే. అన్న విడుదలవ్వాలి. అన్న సీఎం అవ్వాలి. రాష్ట్ర ప్రజల కష్టాలు తొలగిపోవాలి.

– మధురెడ్డి, ఇ-మెయిల్

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

నడుమునొప్పి - ఆయుర్వేద చికిత్స

డాక్టర్ కరుణశ్రీ
ఎం.డి (ఆయుర్వేద),
స్టార్ ఆయుర్వేద,
పెరేంద్రాబాద్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్,
విజయవాడ, విశాఖపట్నం, తిరుపతి,
రాజమండ్రి, కర్ణాటక
ph: 7416 101 101 / 7416 102 102

ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో మానవుని జీవనం ప్రకృతి సహజ విధానాలకు విరుద్ధంగా ఉంటోంది. పెరిగిపోతున్న పని ఒత్తిడి, పోషకాహారం సరిగా తీసుకోకపోవడం వలన, ఈరోజుల్లో 40 ఏళ్లకే నడుము నొప్పి వస్తోంది. ముఖ్యంగా ఆహార లోపాలు, అస్తవ్యస్తమైన దినచర్యలు, స్వల్ప వివర్య అంటే రాత్రివేళ నిద్రపోకపోవటం, పగటివేళ నిద్రించడం వంటి అలవాట్లు శరీర వ్యవస్థను బాగా దెబ్బ తీస్తున్నాయి. ఆలాగే ఆందోళన, మానసిక ఒత్తిడి వంటి కారణాలు కూడా అనేక ఆనారోగ్యాలకు కారణమవుతున్నాయి. వీటిలో అతి ముఖ్యమైనది నడుము నొప్పి (కటిశూల). ఆయుర్వేద శాస్త్రం నడుము నొప్పికి గుర్తుస్నేహాతంగా నామకరణం చేసింది. నూటికి 90 శాతం మంది తమ జీవితకాలంలో ఎప్పుడో ఒక్కసారి నడుము నొప్పి బారిన పడతారని కొన్ని అధ్యయనాల్లో స్పష్టమైనది.

కారణాలు: ఎక్కువ సమయం ఒకే భంగిమలో కూర్చోవటం, స్థూలకాయం, ఎక్కువ గంటలు విపరీతంగా శ్రమించడం, అతిగా బరువులు మోయటం, ద్విచక్రవాహనం మీద ఎక్కువ దూరం ప్రయాణం చేయడం, కోడ్డు ప్రమాదాలు, దీర్ఘకాలిక రుగ్మతలు, వంశపారంపర్యం వ్యాధులు ఇవి అన్ని నడుమునొప్పికి కారణమవుతుంటాయి. ఈ కారణాలవల్ల ముఖ్యంగా వాత ప్రకోపం జరుగుతుంది. ఫలితంగా ముందు పిరుదులకు పైభాగాన స్తబ్ధతను, నొప్పిని కలిగించి, ఆ తదుపాత నడుముభాగం, తొడలు, మోకాళ్లు, పిక్కలు, పాదాల్లోకి వ్యాపిస్తుంది. ఈ సమస్య శీతాకాలంలో ఎక్కువ ఆవుతుంది. నడుము భాగంలో ప్రత్యేకించి ఎల్-4, ఎల్-5 వెన్నుపూసల మధ్య ఉండే నయాటికా నరం మీద ఒత్తిడి పడటం వల్ల ఈ నొప్పి వస్తుంది.

డిస్క్‌లో వచ్చే మార్పులు

వెన్నుపూసల మధ్య ఉండే డిస్కుల్లో వాపు రావటం, డిస్క్‌కి రక్త ప్రసరణ సరిగా లేకపోవటం, డిస్కు అరిగిపోవడం వంటి అనేక సమస్యల వల్ల ఈ నొప్పి వస్తుంది. డిస్కులో వాపు వస్తే అందులోంచి చిక్కని ద్రవం బయటికి వచ్చి మేరుదండం నుంచి వచ్చే నరాలపైన ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీనివల్ల వెన్ను నొప్పి వస్తుంది.

నడుము నొప్పికి ఆయుర్వేద చికిత్స

నడుము నొప్పి అనే సమస్యకు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో సమగ్రమైన చికిత్సా పద్ధతులున్నాయి. అందులో నిదాన పరివర్జనం, శమన చికిత్స, శోధన చికిత్స అనే మూడు ప్రధానమైనవి.

నిదాన పరివర్జనము: నిదాన పరివర్జనము అనగా వ్యాధికి కారణమైన విషయాలను పాటించకపోవడం. ఉదా: విరుద్ధ ఆహార - విహారసేవన. (రాత్రి మేల్కొనుట, పగలు నిద్రించుట మొదలైనవి)

శమన చికిత్స: వ్యాధి దోషాలను శమింపచేయటానికి తెచ్చే కొషధాలు, ఇందులో రోగ లీవ్రతను బట్టి, రోగి బలాన్ని బట్టి చూర్ణాలు, గుటికలు, కషాయాలు, లేహ్యాలు, తైలాలు ఇత్యాది కొషధాలు రోగికి ఇవ్వబడతాయి. కానీ, ఈ శమనచికిత్స వలన ప్రకోపించిన దోషాలు మళ్లీ తిరగబడవచ్చు. అందుకే వ్యాధి లీవ్రతను బట్టి శమన చికిత్సలతోపాటు, కొందరికి పంచకర్మ (శోధన చికిత్స) కూడా అవసరం. తద్వారా ప్రకోపించిన దోషాలను (వాత, పిత్త, కఫ) సమంగా చేసి శరీర శుద్ధిని, అగ్నిబలాన్ని పెంపొందించవచ్చును.

ఆయుర్వేదాన్ని స్నేహకర్మ ద్వారా వెన్నుపూసల మధ్య, స్నిగ్ధత్వాన్ని పెంపొందించి శీఘ్ర కదలికను సులభతరం చేసే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. స్వేదకర్మ ద్వారా దిగసుపోయిన కీళ్లను వదులుగా, మృదువుగా మారేలా చేయవచ్చు.

కటివస్తి: ఈ విధానం ఆయుర్వేదంలోని ఒక విశిష్ట ప్రక్రియ. అరిగిపోయిన మృదులాస్థికి (కార్టిలేజ్) రక్షణప్రసరణను పెంచి నొప్పి తీవ్రతను తగ్గించడంలో ఈ ప్రక్రియ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఇదే క్రమంలో నర్వాంగధార చికిత్స కూడా చీకికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

లక్షణాలు

నడుములో నొప్పి, వాపు, ఏ కాస్త శ్రమించినా నొప్పి తీవ్రం కావటం, సూదులతో గుచ్చినట్లుగా నొప్పి, కాళ్లల్లో తిమ్మిర్లు, మంటలు ఉంటాయి. సకాలంలో చికిత్స అందకపోతే స్పర్శ జ్ఞానం కోల్పోతారు. సమస్య తీవ్రమైతే కొందరు మలమూత్రాల మీద నియంత్రణ కోల్పోయే ప్రమాదం కూడా ఉంది. పెయిన్ కిల్లర్స్ వాడటం మందిది కాదు. పెయిన్‌కిల్లర్స్‌లో మలబద్ధకం, జీర్ణాశయ సమస్యలు వస్తాయి. వెన్ను సంబంధిత సమస్యలను వెంటనే గుర్తించి చికిత్స తీసుకుంటే ఈ వ్యాధి రాకుండా పోతుంది.

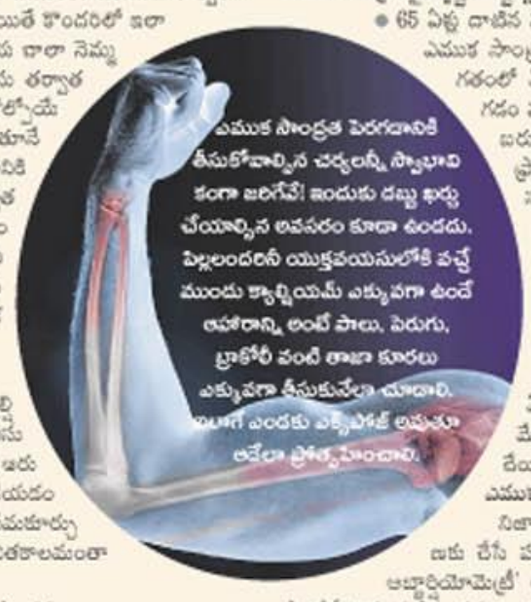
వస్తికర్మ: ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వస్తికర్మ అనే చికిత్స అత్యంత ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది. ఈ వస్తికర్మ ముఖ్యంగా చిన్నప్రేవులు, పెద్దప్రేవుల లోని ఎంటరిక్ వర్సస్ సిస్టమ్‌పై ప్రభావం చూపుతుంది. తద్వారా నాడీకణాలలో ఏర్పడిన లోపాలను సరిచేసి బలం చేకూర్చవచ్చు. ఆలాగే పశ్చాశయలో వాతస్థానం కాబట్టి ప్రకోపించిన వాతాన్ని కూడా సహజస్థితికి తీసుకునిరావచ్చును.

జాగ్రత్తలు: అవసరమైన పోషకాహారం తీసుకుంటూ, వ్యాధి తిరిగి రాకుండా వైద్యులు సూచించిన విధానాలను అనుసరించడం చాలా అవసరం. కొషధ చికిత్సల తరువాత క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం కూడా చేస్తే నడుము నొప్పి సమస్య నుంచి శాశ్వతంగా విముక్తి కలుగుతుంది.

మీ ఎముకల్లో బలమెంత?

డా. కె. సుధీర్ రెడ్డి
చీఫ్ ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్,
పోలిక్లినిక్ పోస్పిటల్, హైదరాబాద్

మన ఎముకలు దిన్నప్పుడు కాన్తంత మెత్తగా (ప్లాస్టిబుల్‌గా) ఉంటాయి. ఎదిగే కొద్దీ బలం పుంజుకుని, గట్టిపడుతుంటాయి. ఐందుకోసం ఆహారం నుంచి క్యాల్షియమ్‌ను, సూర్యరశ్మి నుంచి విటమిన్ 'డి'ని గ్రహిస్తాయి. ఈ రెండింటితో పాటు మనం చేసే శారీరక శ్రమ కూడా తోడైతే మరింత బలంగానూ, ఆరోగ్యకరంగానూ తయారవుతాయి. ఇలా ఎముకలు బలం పుంజుకుని, వాటిలో ఉండాల్సిన పదార్థాన్ని, ఖనిజాలను సమకూర్చుకుని వూర్తి సాంద్రతను సమకూర్చుకోడం అన్నది ఎదిగే క్రమంలో జరుగుతూ పోతుంది. ఇలా ఎముకలో ఉండే సాంద్రతను బోన్ మినరల్ డెన్సిటీ (బీఎమ్‌డీ) అంటారు. మనిషి 22 ఏళ్ల వచ్చే నాటికి ఎముకల్లోని సాంద్రత గరిష్ఠంగా ఉంటుంది. దీన్నే పీక్ బోన్ మాస్ అంటారు. ఆ తర్వాత నుంచి క్రమంగా ఎముకలోని పదార్థాన్ని కోల్పోతూ ఉంటారు. దీన్నే ప్రోగ్రెసివ్ బోన్ లాస్ అని వ్యవహరిస్తారు. దీన్ని త్వరగా కోల్పోతే ఎముకలు పెళుసుబారి త్వరగా ఆస్టియోపోరోసిస్‌కు దారితీస్తుంది. అయితే కొందరిలో ఇలా ఎముక సాంద్రతను కోల్పోయే ప్రక్రియ చాలా నెమ్మదిగా జరుగుతుంది. కానీ ఒక వయసు తర్వాత మాత్రం ఎముక తన సాంద్రతను కోల్పోయే పరిస్థితి క్రమంగా కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. ఇక మహిళల విషయానికి వస్తే రుతుస్రావం ఆగిపోయిన తర్వాత ఎముక సాంద్రత కోల్పోయే వేగం బాగా పెరుగుతుంది. ఎముకలోని సాంద్రతను వీలైనంత ఎక్కువ కాలం నిలువుకోగలిగితే మన ఎముక ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది.



యౌవనదశే కీలకం...

యౌవన ప్రవేశకాలంలో క్యాల్షియమ్ సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, విటమిన్ 'డి'ని గ్రహించేలా ఉరు బయట తిరగడం, వ్యాయామం చేయడం అవసరం. ఎందుకంటే అప్పుడు సమకూర్చుకున్న ఎముక సాంద్రత దాదాపు జీవితకాలమంతా రక్షణ ఇస్తుంది.

సాంద్రత తగ్గడానికి దోహదపడే రిస్క్ ఫ్యాక్టర్లు

ఎముకల్లో సాంద్రత తగ్గేలా చేసే పొగాకు, ఆల్కహాల్ దురలవాట్లు, వ్యాయామం చేయకపోవడం వంటి వాటిని మనం ప్రయత్నపూర్వకంగా మార్చుకుని ఆరోగ్యాన్ని సమకూర్చుకోవచ్చు. అయితే ఐందులో కొన్ని మార్చుకోలేని, తప్పనిసరి రిస్క్ ఫ్యాక్టర్లు కూడా ఉన్నాయి. అవి... మహిళలు ఎముకల సాంద్రత కోల్పోవడం ఎక్కువ (మరీ ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత), పొట్టి దనం (ఆరడై కిలోల లోపు ఉండి, 155 సెం.మీ. కంటే తక్కువ ఎత్తున్న మహిళల్లో ఎముక సాంద్రత తగ్గడం చాలా త్వరగా, వేగంగా జరుగుతుంటుంది). దీనితోడు మన ప్రాంతీయత, మన కుటుంబ చరిత్ర (కొందరిలో ఎముకలు తేలిగ్గా విరిగే తత్వం ఉంటుంది), జీవనశైలి, కాఫీ, ఆల్కహాల్ వంటివి ఎముక సాంద్రత త్వరగా తగ్గడానికి దోహదం చేస్తాయి.

సాంద్రతను తక్కువ చేసే రుగ్మతలు

ఐర హైపోగొనాడిజమ్, థైరోటాక్సికోసిస్, కుషింగ్ సిండ్రోమ్, అనొరెక్సియా నర్వోజా (తిండిపై ఆసక్తిలోల్యాయి అసలు ఆహారం తీసుకోపోయే రుగ్మత), మాల్ అబ్జార్షన్ సిండ్రోమ్ (మనం తీసుకున్న పోషకాలు వంటికి పట్టని రుగ్మత), దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధులు, దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు, ఫిట్స్ వస్తున్న వ్యక్తులు తీసుకునే మందులైన యాంటీ కన్వల్సెంట్స్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధుల వల్ల కూడా ఎముక సాంద్రత తగ్గిపోయి, సెకండరీ ఆస్టియోపోరోసిస్‌కు దారితీస్తుంది.

ఎముక సాంద్రతపై దృష్టి పెట్టాల్సిన వారెవరు?

● 65 ఏళ్ల దాటిన మహిళలు, 70 ఏళ్ల దాటినవురుషులు ఎముక సాంద్రత పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఆలాగే, గతంలో ఏదైనా ప్రమాదం జరిగి ఎముక విరగడం వంటి ట్రామా కేసుల వారు ● తక్కువ బరువు ఉన్నవారు ● తుంటి ఎముక ఫ్రాక్చర్ అయినవారు ● వెన్నెముకకు సంబంధించిన రుగ్మత లేదా ఆబ్నార్మాలిటీస్ ఉన్నవారు ● గ్లూకోకార్టికాయిడ్ స్టెరాయిడ్‌ను తీసుకుంటున్నవారు ● హైపర్ థైరాయిడిజమ్‌తో బాధపడుతున్నవారు ● తినడానికి సంబంధించిన రుగ్మతలున్నవారు... విటమిన్ 'డి' లోపం ఉన్నవారు 50 ఏళ్ల పైబడ్డ నాటి నుండే డాక్టర్ సలహా మేరకు ఎముక సాంద్రత పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి.

ఎముక సాంద్రత తెలుసుకోవడం ఎలా..?

నిజానికి ఇది ఆస్టియోపోరోసిస్ నిర్ధారణకు చేసే పరీక్ష. దీన్ని 'డ్యుయల్ ఎనర్జీ ఎక్స్-రే అబ్జార్షియోమెట్రీ' అంటారు. దీనితో కేవలం ఐదు నిమిషాల్లోనే ఎముక సాంద్రత ఎంత అన్నది తెలిసిపోతుంది. అయితే ఈ విలువను అందరిలో ఒకేలా కాకుండా వయసును పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. కాబట్టి దీన్ని 'టీ' స్కోర్‌గా చెబుతారు. దీనితో పాటు సీరమ్ లెవల్స్ ఆఫ్ క్యాల్షియమ్, ఫాస్ఫరస్, ఆల్కలైన్ ఫాస్ఫేట్స్, ఇంటాక్ట్ పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ (పీటీహెచ్) వంటి పరీక్షలు కూడా అవసరమవుతాయి.

దీనివల్ల శరీరంలో విటమిన్ 'డి' ఎక్కువగా తయారవుతుంది. మనం తీసుకున్న ఆహారపదార్థాల్లోని క్యాల్షియమ్‌ను ఎముకల్లోకి ఇంకేలా చేస్తుంది విటమిన్ 'డి'. అందుకే కేవలం క్యాల్షియమ్ ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తీసుకున్నంత మాత్రాన కాకుండా... విటమిన్ 'డి' వల్ల కూడా ఎముకలకు బలం చేకూరుతుంది. దీనితో పాటు ఆ సమయంలో వారు తగినంతగా శారీరక శ్రమ, వ్యాయామం చేసేలా చూస్తే పిల్లలు బలంగా మారడమే కాకుండా, వారు ఆనంతర కాలంలో, ఆ మాటకొస్తే వృద్ధాప్యంలోనూ బాగా బలంగా ఉంటారు.

– నిర్వహణ: **యాసీన్**

రాశిఫలం

మేషం
పనుల్లో జాప్యం. ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత నిరాశ కలిగిస్తుంది. ఆరోగ్యభంగం. క్రోధచిత్తం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒడిదుడుకులు. అయిమయి నందిచ్చిస్తారు. వనువు రంగు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృషభం
కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం. ఖబరాల్లు. ఆర్థికాభివృద్ధి. కీలక నిర్ణయాలు. సోదరులతో సఖ్యత. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. విందువినోదాలు. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మిథునం
నూతన ఉద్యోగయోగం. పనులు విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తారు. ఆత్మీయులతో ఆనందంగా గడుపుతారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. ఎరుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కర్కాటకం
ప్రమాదిర్యం. ఆరోగ్యభంగం. ఋణబంధువుల్యంతో స్వల్ప వివాదాలు. పనులు నత్తనడక సాగుతాయి. వుణ్యక్షేత్రాల సందర్శనం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు. గురుపీరంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

సింహం
ఆశ్చర్యకరమైన సంఘటనలు. పనులు వాయిదా. ప్రమ తప్పడం. మిత్రులతో మాటపట్టింపులు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందిస్తాయి. ఉద్యోగ్యక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. నీలం రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కన్య
కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. వివిధమార్గాలు పెడుతుంటాయి. ఆర్థిక లావాదేవీలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పురోగతి. ప్రైవర్యనాలు. ఆకుపచ్చ రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

తుల
నూతన పరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవం. విలువైన వస్తువులు సేకరిస్తారు. దివ్య క్షేత్ర మిత్రుల కలయిక. ఇంజినీయర్ అనుకూలం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో అనుకూలత. తెలుపు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

వృశ్చికం
ఆర్థిక లావాదేవీలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. దుణబయత్నాలు. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. ఆలయ సందర్శిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. ఆరోగ్యభంగం. వనువు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

ధనుస్సు
క్రమ ఫలించదు. కొత్త రుణయత్నాలు. బంధువులతో వ్యర్థ వివాదాలు. వనులు వాయిదా పేస్తారు. బంధువులతో వివాదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఆరోగ్యభంగం. క్రమ పెరుగుతుంది. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మకరం
సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. ఆప్తి వివాదాల పరిష్కారం. ఖబరాల్లు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగవుతుంది. నస్నిహితుల సాయం అందుతుంది. వ్యాపారవృద్ధి. బంగారు రంగు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

కుంభం
ఆర్థిక విషయాలలో చిరు ర్యాహం. పనులు వాయిదా పేస్తారు. బంధువులతో వివాదాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఆరోగ్యభంగం. క్రమ పెరుగుతుంది. తెలుపు రంగు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

మీనం
కొత్త పనులు చేపడతారు. ఆర్థిక యత్నంతో నష్టాలు. విలువైన వస్తువులు కొంటారు. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగయోగం. కీలక నిర్ణయాలు. వృత్తి, వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఎరుపు రంగు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం.

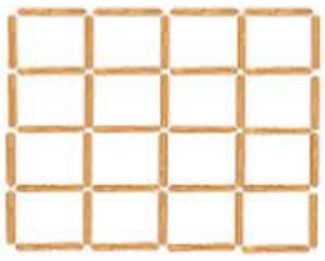
– నింహంభట్ల సుబ్బారావు

● ఎలా పనిచేస్తుంది

టార్చ్‌లైట్

● టార్చ్ లైట్‌లో నాలుగు ప్రధాన భాగాలు ఉంటాయి. అవి బ్యాటరీలు, బల్బు, గొట్టం, స్విచ్.
● టార్చ్‌లో రెండు లేక మూడు బ్యాటరీలను వాడతారు. బ్యాటరీ గొట్టానికి బల్బు అమర్చబడి ఉంటుంది.
● స్విచ్ నొక్కినప్పుడు రెండు బ్యాటరీ సెల్స్ మధ్య తాకిడి ఏర్పడి బల్బు వెలిగి కాంతి ప్రసారం అవుతుంది.
● గొట్టంలోని ధన ధ్రువం, ఋణధ్రువం కలుసుకోవడం ద్వారా బల్బు వెలుగుతుంది.
● ధన ధ్రువం నుంచి విద్యుత్తు ఋణధ్రువానికి ప్రవహించడం వల్ల బల్బు వెలిగి విద్యుత్ ప్రవాహంలో ఒక సర్క్యూట్ పూర్తి అవుతుంది.
● స్విచ్‌ను నొక్కినపుడు బ్యాటరీలోని ధనధ్రువం అదమబడి విద్యుత్ ప్రవహించేందుకు వీలు కలుగుతుంది.
● టార్చ్‌లైట్‌లో కాంతి పరావర్తనం చెంది ఎక్కువ దూరం ప్రసరించేందుకు వీలుగా బల్బుకు దిగువన రిఫ్లెక్టర్ ఉంటుంది.
టార్చ్‌లైట్ ఈ విధంగా పని చేస్తుంది.

ఇక్కడున్న పూలలతో 30 చదరాలు తయారై ఉన్నాయి. ఐతే అతి తక్కువ పూలలను తీసేసి ఒక్క చదరం కూడా మిగలకుండా చేయగలరేమో చూద్దాం!



● మేజిక్ నేర్చుకోండి

చేతులు కట్టిన తాడులోకి బ్రేస్‌లెట్

బేడీలు వేసినట్టుగా రెండు చేతులకు కలిపి తాడు కట్టివేశాక ఆ తాడుకి బ్రేస్‌లెట్ ఎక్కించడం!
కావలసినవి: 60 సెం.మీ. నుంచి 90 సెం.మీ. పొడవున్న తాడు. ఒకే రకంచి రెండు బ్రేస్‌లెట్లు.

ఒక బ్రేస్‌లెట్‌ను చేతికి వేసుకొని మీ చేతి దాకా పైకి తోసి రహస్యంగా చొక్కా చేతుల కింద వుంచుకోవాలి.

ఒక ప్రేక్షకుడిని పిలిచి తాడు, బ్రేస్‌లెట్ అప్పగించాలి. రెండు చేతులకి కలిపి ఆ తాడు కట్టమనాలి. తాడు కట్టిన తర్వాత ఆతని నుంచి బ్రేస్‌లెట్ తీసుకోవాలి. ఒక నిమిషం వెనక్కి తిరిగి మీ చేతిలోని బ్రేస్‌లెట్ జేబులో దాచి మీరు మీ చేతి దగ్గర దాచుకున్న బ్రేస్‌లెట్‌ని కిందకి తీసి తాడు మీదకి తేవాలి. ఇదంతా కన్ను మూసి కన్ను తెరిచే లోపల జరిగిపోవాలి. దీనికి ఎంత ప్రాక్టీస్ కావాలో ఆలోచించండి. ప్రేక్షకులవైపు తిరిగి మీ ఘనకార్యం చూపండి.

● తమాషా తమాషా...

నిప్పు... నిప్పు

నిప్పులాంటి మనిషి - నిజాయితీ పరుడు.
నిప్పుతో చెలగాటం - ప్రమాదంలోకి వెళ్లడం
నిప్పు లేనిది పొగరాదు - వాస్తవం లేనిదే వదంతి రాదు
వాళ్లిద్దరూ ఉప్పు, నిప్పు - వాళ్లిద్దరూ శత్రువులు
నిప్పులాంటి నిజం - అసలు సిసలైన, నిఖార్సయిన నిజం.
నిప్పులపై నడక - ప్రమాదంతో కూడిన పని.
నిప్పుకు చెదలు అంటదు - మంచి వాళ్లు చెడ్డ పనులు చేయరు.
నిప్పులు తొక్కిన కోతి - అసలే తుంటరికి అది కంగా కోపం రావడం
నిప్పుల్లో దూకడం - కోరి ప్రమాదం తెచ్చుకోవడం
... ఈ విధంగా నిప్పును ఉదాహరణగా చూపుతూ అనేక రకాల అంశాలు చెపుతుంటాం! నిప్పు కేవలం వంట చేసుకోవడమే కాదు. నిత్య జీవితంలో అనేక మాటలకు ఇంత ప్రాధాన్యం ఉంది.

నిన్నటి జవాబులు

● మంచిమాట చెప్పించిన వారిని ప్రేమించడమే అహింస.
● మెదడు మేత: 68
● 38 ప్రమాణాలు

1) ఈ పిల్లలు రంగుల రాట్నం ఎక్కి ఆడుకుంటున్నారు. ఈ ప్రదేశం ఏమిటో తెలుసుకోవాలంటే ఈ బోర్డు మీదున్న అక్షరాలను సరిచేసి చదవండి. తెలుస్తుంది. 2) వీళ్ళు అక్కడికి దీని ద్వారా వేరుకున్నారు. ఏమిటది, ఎక్కడుంది? 3) ఐందులో శ్రీలంక మ్యాప్ ఉంది ఎక్కడో చెప్పండి. 4) ఐక్కడొక విలువైన వజ్రపుటుంగరం దాక్కుని ఉంది? ఎక్కడది? 5) ఐక్కడ పిల్లలే కాకుండా ఐంకా ఎన్ని ప్రాణులున్నాయి?

చోటా విక్రమ్ - బేతాళ్

పజిల్ కథలు

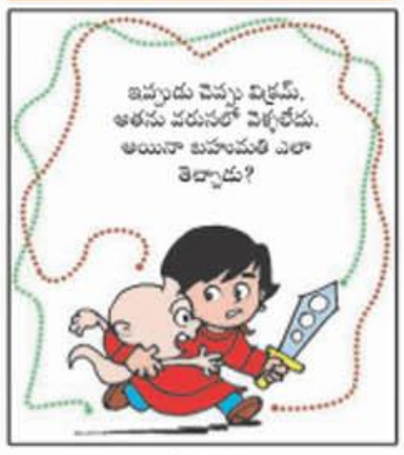
అప్పుడే వెళ్ళుదిగిన చోటా విక్రమ్‌తో బేతాళుడు ఇలా చెప్పాడు. అనగనగా ఒక ఊళ్ళో రంగమ్మ అనే ఆవిడ ఉండేది. ఆమె ఒక్కడే కొడుకు. అతడి పేరు గిరి. ఒకరోజు...ఆ ఊరి జమీందారు తన పుట్టినరోజు సందర్భంగా అందరికీ బహుమతులు ఇస్తున్నారు.

ఐందులో మరొక వ్యక్తి కూడా రాగున్నాడు. ఎక్కడ

వర్షం వదుతోంది. మరి గొడుగెక్కడుంది

జమీందారు ఏమిచ్చాడు. కుర్రు కూడా ఉంది

ఈ రెండింటిలో ఏ దారి పెద్దది



బేతాళుడు ఏ దారిగుండా పారిపోయాడు

ప్యాకింగ్, అన్‌ప్యాకింగ్ లేకపోతే జీవితం బాగుంటుంది

► 'తారాంతరంగం' తరువాయి

కానీ ఒక సినిమా డీవీడీ 20, 30, 50 ఏళ్ల... ఆ పైనే ఉంటుంది. సో.. నా ఫోటో నిరంతరం నిలిచే సినిమాలపైనే ఉంటుంది. నాపై వచ్చిన వార్తల మీద ఉండదు. నా గురించి ఎవరైనా ఏమైనా మాట్లాడొచ్చు. నేనేంటో నాకు తెలుసు. నా పనేంటో ప్రేక్షకులకు తెలుసు. ఆ పనిలో నన్ను నేను నిరూపించుకోవాలన్నదే నా ప్రస్తుత కర్తవ్యం.

■ **రజనీకాంత్ అల్లుడు ధనుష్‌తో కమల్‌హాసన్ కూతురు ఎపైర్ అంటూ వచ్చిన వార్తలకు మీ రియాక్షన్?**

శ్రుతిహాసన్: ఈ వార్తలకు కూడా ఫీలవ్వలేదు. ధనుష్ మంచి కో-స్టార్. మంచి నటుడు. మళ్లీ అవకాశం వస్తే ధనుష్ సరసన తప్పకుండా నటిస్తాను. అది మినహా నాకు తన మీద వేరే ఏదీ లేదు.

■ **ధనుష్ భార్య ఐశ్వర్యతో మీ అనుబంధం?**

శ్రుతిహాసన్: తమిళంలో నేను చేసిన రెండో సినిమాకి తను డైరెక్టర్. నా ఫస్ట్ ఫీమేల్ డైరెక్టర్. తనతో నాకు మంచి రిలేషన్ ఉంది.

■ **ఇక ప్రస్తుతం మీ కెరీర్ విషయానికొస్తే... గత ఏడాదితో పోల్చితే ఈ ఏడాది మీ పేరిటిందా సినిమాలే. ఎలా అనిపిస్తోంది?**

శ్రుతిహాసన్: ఆ దేవుడు నా మీద చాలా దయ చూపిస్తున్నాడనిపిస్తోంది. ఇటీవల 'బలుపు' విడుదలయ్యింది. హిందీలో చేస్తున్న 'రామయ్యా వస్తావయ్యా', 'డీ-డే' సినిమాలు వచ్చేనెల 19న విడుదలవుతాయి. ఇంకా తెలుగులో చేస్తున్న 'ఎవడు', 'రామయ్యా వస్తావయ్యా' ఈ ఏడాదే విడుదలవుతాయి. ఇలా ఒకే సంవత్సరం ఆరుసార్లు సిల్వర్ స్క్రీన్‌పై కనిపించడం ఓ మర్చిపోలేని అనుభూతి.

■ **ఈ రెండేళ్లలో లేని విధంగా ఒకేసారి ఇన్ని సినిమాలు చేస్తున్నారు. 'గబ్బర్ సింగ్' ఇచ్చిన మీ కెరీర్‌ని మంచి మలుపు తిప్పిందనుకోవచ్చా?**

శ్రుతిహాసన్: ఒక సినిమా సక్సెస్ ప్రభావం కొంతవరకు ఉంటుందేమో. ఆ విషయం నాకు తెలియదు. అయితే నా గత చిత్రాలకు ఎంత హార్డ్‌వర్క్ చేశానో 'గబ్బర్‌సింగ్'కి అలానే చేశాను. నా మొదటి రెండు సినిమాలు సరిగ్గా ఆడకపోవడం దురదృష్టం. ఆ చిత్రాల ఫ్లాపుకి కారణాలు తెలియదు. అపోహలాలు కామన్ కాబట్టి వాటి గురించి పెద్దగా ఆలోచించలేదు.

■ **ఐదారు సినిమాలు చేస్తున్నప్పుడు ఎవ్వరెక్కడ ఉంటారో తెలియదు కాబట్టి ఎవ్వరూ నూటికి నూరు రెడీగా పెట్టుకోవాలేమో?**

శ్రుతిహాసన్: అవును. యాక్చువల్‌గా ప్యాకింగ్, అన్‌ప్యాకింగ్ వరమ బోర్. వారం రోజులు హైదరాబాద్ ఆ తర్వాత ఏడెనిమిది రోజులు ముంబై.. ఆ తర్వాత ఇంకో సిటీ.. ఇలా ఉంటుంది. సూట్‌కేస్ ఖచ్చితంగా సర్దినట్లు ఉంటుంది. ఊలోపే వారం ముగుస్తుంది. అన్‌ప్యాక్ చేసి, మళ్లీ ప్యాక్ చేయడం పెద్ద యజ్ఞంలా ఫీలవుతా. ఈ రెండూ నాకు నచ్చని విషయాలు. ఈ ప్యాకింగ్, అన్‌ప్యాకింగ్ లేకపోతే మన జీవితం ఎంత బాగుంటుందని అప్పుడప్పుడు అనుకుంటుంటాను.

■ **ఇటీవల విడుదలైన హిందీ చిత్రం 'డి డే' పోస్టర్ చూసినవాళ్లు, శ్రుతి విజృంభించింది అంటున్నారు. శ్రుతి ఈ సినిమా చేయడం అవసరమా అన్నది చాలామంది అభిప్రాయం?**

శ్రుతిహాసన్: చేశ్యాపాత్రను సవాల్‌గా తీసుకున్నాను కాబట్టే ఆ సినిమా ఒప్పుకున్నాను. సినిమా పోస్టర్‌ని దురుద్దేశంతో చూస్తే అది తప్పుగానే అనిపిస్తుంది. అదే కళాత్మక దృష్టితో చూశారనుకోండి అనవద్యం కనిపించదు.

■ బ్రాండెడ్ పేరిటి ఇంపోర్టెడ్స్ ఇవ్వను. కంటికి నచ్చిన డ్రెస్సులు బ్రాండెడ్‌వి కాకపోయినా కొనుక్కుంటాను.
■ స్విమ్మింగ్ మంచి వ్యాయామం. ఇండియాలో ఉన్నప్పుడు కుదరదు. అందుకని మూటింగ్స్ కోసం విదేశాలు వెళ్లినప్పుడు అక్కడ స్విమ్మింగ్‌కి టైమ్ కేటాయిస్తా.
■ ఫేషియల్ చేయించుకోవడం ఇష్టం ఉండదు. రాత్రి నిద్ర పోయే ముందు చక్కగా మొహం కడుక్కుని, నైట్ క్రీమ్ రానుకుంటాను. అది మినహా పెద్దగా కేర్ తీసుకోను.
■ గతంలో ఆల్బమ్ చేశాను. ఇప్పుడు టైమ్ దొరకడం లేదు. భవిష్యత్తులో ఎప్పుడైనా టైమ్ దొరికితే ఓ ఆల్బమ్ చేయాలని ఉంది.
■ ఇప్పటివరకు నేను చేసిన సినిమాల్లో నాకు 'గబ్బర్‌సింగ్', '3' ఇష్టం.
■ భవిష్యత్తులో సినిమాలు నిర్మించాలని ఉంది. మరి.. ఆ భగవంతుడు ఏం ప్లాన్ చేశాడో..
■ చిన్నప్పట్నుంచీ నాకు కవిలు రాయడం ఇష్టం. అలాగే కవితలు రాస్తుంటాను. ఏదైనా ఆలోచన రాగానే ఐపాన్‌లో టైప్ చేసుకుంటాను.
■ నా క్రీమ్ రోల్‌ని ఇంకా ఎవరూ రాయలేదు. ఆ పాత్ర ఎవరైనా రాస్తే.. అప్పుడు దాని గురించి మాట్లాడతా.

■ **ఈ మధ్య మీరు ఎక్కువగా ఫోటోలకు పోజులివ్వడం లేదు. ఫోటోలకు దూరంగా ఉండాలని ఏమైనా నిర్ణయించుకున్నారా?**

శ్రుతిహాసన్: ఫోటోలకు పోజులివ్వడం ఇష్టమే. కానీ ఫోటోలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఇష్టం ఉండదు. ఫోటోలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఎక్కువగా ఎక్స్‌పోజ్ చేయాల్సి వస్తుంది. అది నాకు ఇష్టం ఉండదు. అందుకే ఫోటోలకు దూరంగా ఉంటున్నాను.

■ **మీ నాన్నగారు కమల్‌హాసన్ గారి సినిమాలు ఎన్నిసార్లు చూశారు?**

శ్రుతిహాసన్: ఆయన సినిమాలు ఎన్నిసార్లు చూశానో లెక్కలేదు. ఆయన సినిమాలు చూడటం నాకు ఇష్టం. ఆయన సినిమాలు చూసినప్పుడల్లా ఆయన్ని ఎంత ప్రేమిస్తున్నానో అర్థమవుతుంది.

■ **ఇటీవల మీ నాన్నగారి పుట్టినరోజు వేడుకలు ఎలా జరుపుకున్నారు?**

శ్రుతిహాసన్: ఆయన పుట్టినరోజు వేడుకలు ఎప్పుడూ ఘనంగానే జరుపుకుంటాం. ఈసారి కూడా అలానే జరుపుకున్నాం. ఆయన పుట్టినరోజు వేడుకలు ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉంటాయి. ఆయన ఫ్రెండ్స్ అందరూ వస్తారు. ఆయన ఫ్రెండ్స్ అందరూ నాకు ఫ్రెండ్స్ అయిపోయారు. ఆయన ఫ్రెండ్స్ అందరూ కలిసి ఆయన్ని సర్‌ప్రైజ్ చేయడానికి ఏదో ప్లాన్ చేస్తుంటారు. ఆయన ఫ్రెండ్స్ అందరూ కలిసి ఆయన్ని సర్‌ప్రైజ్ చేయడం చూడటం నాకు చాలా ఇష్టం.

■ **ఇటీవల మీ నాన్నగారు ఆస్పత్రిలో చేరారని వార్తలొచ్చాయి. ఆయన ఆరోగ్యం ఎలా ఉంది?**

శ్రుతిహాసన్: ఆయన ఆరోగ్యం బాగానే ఉంది. ఆయన ఆరోగ్యం గురించి ఎవరూ కంగారు పడాల్సిన అవసరం లేదు.

■ **మీ అమ్మగారి సంగతి?**

శ్రుతిహాసన్: తను ఆధ్యాత్మిక బాటలో నడుస్తుంది. గుడికి వెళ్లడం కాని దేవుణ్ణి నమ్ముతుంది.

■ **మీరు గుడికి వెళ్తుంటారా?**

శ్రుతిహాసన్: వీలు కుదిరినప్పుడల్లా గుడికి వెళుతుంటాను. గుడి అంటే దేవుడు ఉన్నాడని మాత్రమే అనుకోను. చరిత్ర అనుకుంటాను. గుడికి వెళితే ఒక పాజిటివ్ ఎనర్జీ వస్తుందని నమ్ముతాను. 'మురుగన్' అంటే ఇష్టం.

■ **ఏదైనా విషయంలో నిర్ణయాలు తీసుకోవాలనుకున్నప్పుడు ఎవరి సలహా తీసుకుంటారు?**

శ్రుతిహాసన్: నా పర్సనల్, ప్రొఫెషనల్ డెసిషన్స్‌ని నేనే తీసుకుంటాను. అది తప్పయినా, సరైనా ఏ నిర్ణయమైనా అది నాదే. దేవుడు ఉన్నాడు.. చూసుకుంటాడనే నమ్మకంతో నిర్ణయాలు తీసేసుకుంటాను. ఆ దేవుడు మంచే చేస్తాడని నమ్ముతాను.

■ **మీ తోటి కథానాయికలు ఎంత పారితోషికం తీసుకుంటున్నారో తెలుసుకుంటుంటారా?**

శ్రుతిహాసన్: ఎవరెవరు ఏయే సినిమాలు చేస్తున్నారో అలా తీయను. అలాగే పారితోషికం తెలుసుకోవడానికి కూడా ఆసక్తి చూపను. నేను నా జర్నీ గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తాను.

■ **క్రేజ్ ఉన్నప్పుడు 'క్యాష్' చేసుకోవాలనే సిద్ధాంతాన్ని నమ్ముతారా?**

శ్రుతిహాసన్: నమ్ముతాను. కానీ కోట్లు కోట్లు పారితోషికం తీసుకోవాలనే లక్ష్యం నాకు లేదు. స్టార్ హీరోయిన్ అనిపించుకోవాలని కూడా లేదు. ఇప్పుడు నాకు క్రేజ్ ఉంది కాబట్టి.. మంచి మంచి అవకాశాలు వస్తాయి. ఆ అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలనుకుంటాను. టైమ్ బాగున్నప్పుడు హార్డ్‌వర్క్ చేయాలి. ఆ భగవంతుడి దయ వల్ల ఇంత బిజీగా ఉన్నాను. మూటింగ్స్‌కి మించిన మంచి రిలాక్సేషన్ లేదు. పనిలోనే ఆనందాన్ని వెతుక్కునే టైప్ నేను. మరో ఏడాది వరకు నాకు తిరిగి వెకేషన్ తీసుకునే టైమ్ ఉండదు. నాక్కావల్సింది అదే.

■ **అటు సీనియర్స్ ఇటు యువహీరోలతో నటిస్తున్నారు?**

శ్రుతిహాసన్: ఓ సినిమా ఒప్పుకునేటప్పుడు ఆ హీరో ఏజ్ ఎంత అని ఆలోచించను. నాకు కథ, పాత్ర నచ్చితే సినిమా చేస్తాను. మిగతా విషయాలు నాకనవసరం.

■ **ఓకే... కొంచెం నన్నబడినట్లున్నారు?**

శ్రుతిహాసన్: 'గబ్బర్‌సింగ్'కి కొంచెం నన్నబడితే బాగుంటుందన్నారు. ఆ సినిమా కోసం బరువు తగ్గాను. ఆ తర్వాత అంగీకరించిన 'బలుపు, రామయ్యా వస్తావయ్యా, డీ డే' చిత్రాల్లో కూడా సన్నగానే కనిపించాలి కాబట్టి, బరువు పెరగాలనుకోలేదు.

■ **సన్నబడటానికి ఏం చేశారు?**

శ్రుతిహాసన్: నెమ్మదిగానే తగ్గాను. ఎక్సర్‌సైజ్, డైట్ పరంగా కేర్ తీసుకున్నాను. ఫిట్‌నెస్ ట్రైనర్‌ని పెట్టుకుని, వర్కవుట్లు చేయడం మొదట్నుంచీ అలవాటు లేదు. ఏ వ్యాయామం చేస్తే ఎక్కడ తగ్గుతామనే విషయంలో నాకు అవగాహన ఉంది. నాకు ప్రత్యేకంగా డైటీషియన్ లేరు. ఎలాంటి ఫుడ్ తీసుకుంటే మంచిదో నాకు తెలుసు.

■ **మీ లివ్‌ఇన్‌పార్ట్‌నర్ గురించి?**

శ్రుతిహాసన్: చేతిలో ఆరు సినిమాలు ఉన్నాయి. మూటింగ్స్‌తోనే సరిపోతుంది. ఇక ప్రత్యేకంగా లైఫ్ స్టయిల్‌కి టైమ్ ఎక్కడుంటుంది? మూటింగ్స్ చేయడం, పేకప్ చెప్పగానే ఇంటికొచ్చిపోవడం, కాసేపు ఎక్సర్‌సైజ్ చేసి, హాయిగా నిద్రపోవడం .. ప్రస్తుతం నా లైఫ్ స్టయిల్ ఇలా ఉంది.

■ **మీ హాబీస్ ఏంటి?**

శ్రుతిహాసన్: ట్రావెల్ చేయడం ఇష్టం. వంట చేయడం ఇంకా ఇష్టం. రకరకాల వంటకాలు టేస్ట్ చేయడానికి ఇష్టపడతాను. బుక్స్ చదువుతాను. నా వయసులో ఉన్న అమ్మాయికి ఎలాంటి హాబీస్ ఉంటాయో అలాంటివే.

■ **అయితే వంట చేయడం వచ్చన్నమాట.. ఎప్పుడు నేర్చుకున్నారు?**

శ్రుతిహాసన్: యూఎస్‌లో సూటింగ్‌లో ఉన్నప్పుడు నేర్చుకున్నాను. అక్కడ వంట చేసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఆ విధంగా అలవాటయ్యింది. ఖాళీ దొరికినప్పుడల్లా కిచెన్‌లో ప్రయోగాలు చేస్తుంటాను.

■ **ఇప్పుడు యూత్ అంతా 'పార్టీయింగ్' అంటున్నారు. ఈ విషయంలో మీ ఒపీనియన్?**

శ్రుతిహాసన్: పార్టీయింగ్ నాకు ఇంట్రస్ట్ లేదు. నాకు ఇండస్ట్రీలో పెద్దగా ఫ్రెండ్స్ లేరు. అందరూ బయట ఫ్రెండ్సే. వాళ్లతో వీలైనంత సమయం గడపాలనుకుంటాను. ఇంట్లో కలిసి భోజనం చేయడం, కబుర్లు చెప్పుకోవడం... అలా ఎంజాయ్ చేస్తాను.

■ **పచికి వెళతారా?**

శ్రుతిహాసన్: ఒక్కోసారి వెళతాను. కానీ ఇప్పుడు టైమ్ లేదు.

■ **ఎన్ని సంవత్సరాలు యాక్ట్ చేయాలనుకుంటున్నారు?**

శ్రుతిహాసన్: యాక్టింగ్, రైటింగ్, సింగింగ్.. ఇలా ఏం చేసినా సినిమాకు అనుసంధానంగానే చేస్తాను. సినిమా మినహా నాకు వేరే తెలియదు. ఈ ఫీల్డ్‌ని వదిలే ప్రసక్తే లేదు. పెళ్లి చేసుకుని, బిడ్డలకు తల్లయిన తర్వాత కూడా సినిమాలను వదలను.

■ **ఒకవేళ మీరు పెళ్లి చేసుకునే వ్యక్తి సినిమాలు వద్దంటే?**

శ్రుతిహాసన్: అలాంటి వ్యక్తిని అస్సలు పెళ్లి చేసుకోను. పెళ్లి ప్రపోజల్ అప్పుడే సినిమాలు వదలనని కండీషన్ పెడతాను. అందుకు ఇష్టపడ్డ వ్యక్తినే పెళ్లి చేసుకుంటాను.

■ **కొంతమంది ఆడవాళ్లు వైవాహిక జీవితం కోసం కెరీర్‌ని త్యాగం చేస్తుంటారు కదా?**

శ్రుతిహాసన్: ఎందుకు చేయాలి? ఇష్టపూర్వకంగా చేసేవాళ్ల గురించి నేను మాట్లాడను. కానీ ఎవరో బలవంతం చేస్తే కెరీర్‌ని వదులుకోవాడదన్నది నా అభిప్రాయం. ఇంటిని చక్కబెట్టుకుంటూ కెరీర్‌ని ప్లాన్ చేసుకోవాలి. ఆడవాళ్ల వంటింటికే పరిమితం అనే రోజులు ఎప్పుడో పోయాయి.

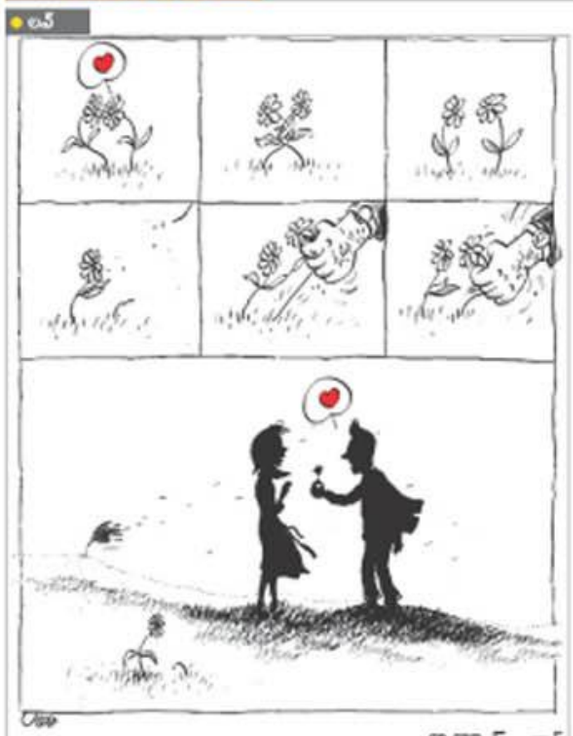
■ **పెళ్లెప్పుడు చేసుకోవాలనుకుంటున్నారు?**

శ్రుతిహాసన్: జీవితంలో నేనేదీ ప్లాన్ చేయను. సో.. పెళ్లి గురించి ప్లాన్ చేయడంలేదు. అయితే ఇప్పట్లో పెళ్లి చేసుకోకూడదనుకుంటున్నాను. ప్రస్తుతం నా ఫోకస్ వర్క్ మీదే.

– సంభాషణ: **డి.జి.భవాని**

కదంబం

లవ్



బొజ్కోర్, ఇరాన్

ఫన్

ఒక డౌటు!

"ఈ ప్రపంచమే ఒక నాటకరంగం. మనమందరం అందులో పాత్రధారులం" అన్నారు షేక్స్‌పియర్.
అవ్వన్నీ...
మరి ప్రేక్షకులు ఎవరు, ఎక్కడ కూచుంటారు?

నీ తెలివి తెల్లారి పోనూ...

తప్పి: ఒరేయ్ చింటూ, ఆ ఎలుక తోక లాగడం తప్పు...
చింటూ: నేను లాగలేదు మమ్మీ, పట్టుకున్నాను అంతే! అదే లాగుతోంది.

సుబ్బారావుగారి భార్యగారి కథనం ప్రకారం...

సుబ్బారావు భార్య: దొంగలు మా ఇంట్లో టీవీ తప్ప అన్నీ ఎత్తుకుపోయారండీ...
ఇన్‌స్పెక్టర్: మరి ఆ టీవీని మాత్రం ఎందుకు వదిలారు?
సు.బా: ఆ సమయంలో నేను టీవీలో సీరియల్ చూస్తున్నానండీ...

ఇలా....

తెలివైన బాయ్‌ఫ్రెండ్ అంటే?
జ: తన గర్ల్‌ఫ్రెండ్ బర్త్‌డే కేకు మీద రెండు క్యాండిల్స్ తక్కువగా వెలిగించేవాడు!

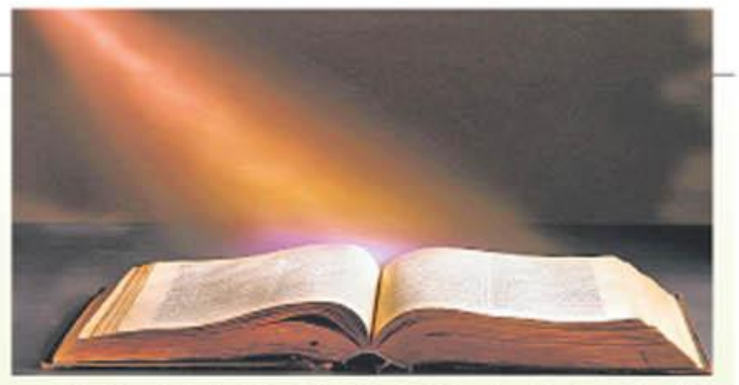
తత్వం

ధైవాలజీ

వెలిగే దివ్వె విశ్వాసి

లెవెల్ క్రాసింగ్ వద్ద రీకబట్లో మేగంగా వచ్చిన రైలును ఒక కారు వట్టాలు దాటబోతూ ఢీకొంది. ఆ ప్రమాదంపైన కోర్టులో విచారణ జరుగుతోంది. ఆ సమయంలో సైకియాట్రీలో ఉన్న వాచ్‌మన్‌ను జడ్జి ప్రశ్నిస్తున్నాడు. అతడేమో భయంతో వణికిపోతున్నాడు. "రైలు వస్తోందని తెలుపడానికి నువ్వు లాంతరును ఊపావా?" అనడిగితే "ఊపానండీ" అన్నాడు. "రైలు వచ్చి పోయేంతవరకూ లాంతరు ఊపుతూనే ఉన్నావా?" అనడిగితే "అవునండీ" అని జవాబిచ్చాడు. కోర్టునుండి బయటికొచ్చాక "బాగా చెప్పావు కానీ, అంత భయపడ్డావెందుకు?" అని అతని లాయర్ ప్రశ్నించాడు. "జడ్జిగారు ఎంతసేపూ లాంతరు ఊపావా? అనడిగాడు గానీ నరికాయించి. అప్పుడు నీ లాంతరు ఆగలు వెలుగుతోందా? అనడిగి ఉంటే నా బండారం బయటపడి ఉండేది కదా. అందుకే అంతగా భయపడ్డానన్నాడతను.

వెలుగని లాంతరుకు విలువేముంటుంది? ఇశ్రాయేలీయులకు న్యాయాధిపతిగా ఉన్న సమ్సోను మహా బలాఢ్యుడు. గొడ్రాలైన అతని తల్లికి దేవుడు ప్రసాదించిన వరపుత్రుడతను. క్షౌరపు కత్తి అతని తలవెంట్రుకలకు తగలకుండా అతన్ని అత్యంత నిష్ఠతో పెంచాలన్న దేవుని ఆజ్ఞాలమేరకు తల్లిదండ్రులు అతన్ని అలాగే పెంచారు. ఫలితంగా దేవుడతన్ని ఎంత బలాఢ్యుని చేశాడంటే, ఎదురొచ్చిన కొదమసింహాన్ని ఒకసారి అతను మేకపిల్లను చీల్చినట్లుగా చీల్చాడు. ఎన్నోసార్లు ఒంటరిగానే వేలాదిమంది శత్రువులను హతమార్చి తన ప్రజలను కాపాడాడు. అంతటి బలాఢ్యుడైన సమ్సోను దెలీలా అనే ఒక స్త్రీ వ్యామోహంలో పడి అత్యంత దుర్బలుడయ్యాడు. ఆమె శత్రువుల గూఢచారి అని తెలియక, కత్తి తగలని తన వెంట్రుకలే తన బలానికి రహస్యమని ఆమెకు వెల్లడించాడు. ఆమె అతన్ని లాలించి, నిద్ర బుచ్చి జరల్లాగా అల్లబడిన అతని వెంట్రుకలు కత్తిరించి బలహీనుడ్ని చేసి శత్రువులకు అప్పగించింది. శత్రువులైన ఫిలిష్తీయులతని రెండు కళ్లూ పెకలించి గుడ్డివాడ్ని చేసి చెరసాలలో మేనీ అవమానించారు. ఎంతో అద్భుతంగా ఆరంభమైన అతని జీవితం ఆ విధంగా విషాదాంతమయింది. (న్యాయాధి 13-16). హెబ్రీ భాషలో సమ్సోను అంటే శుచ్యుడని, దెలీలా అంటే రీకబటి అని అర్థం. ఆ విధంగా దేదీప్యమానంగా వెలగవలసిన నూర్యుడు, దెలీలా అనే రీకబటితో సాంగత్యం చేసి ఆరిపోయాడు.



యేసుక్రీస్తు అనే నూర్యునికిరణాలే విశ్వాసులు! ప్రపంచాన్ని ఆత్మీయంగా విస్తవాత్మకం చేసిన తన కొండ మీది ప్రసంగంలో యేసుప్రభువు విశ్వాసులతో 'మీరు లోకానికి వెలుగై ఉన్నారు' అన్నాడు. 'మీ నక్షత్రియలు అనే వెలుగును చూసి మనుషులు మీ పరలోకపు తండ్రిని మహిమపరచులాగున వారి మధ్య మీరు ప్రకాశించండి' అని కూడా ప్రభువన్నాడు (మత్తయి 5:4,16).

వెలుగుతూ చీకటితో పోరాడవలసిన విశ్వాసుల జీవితమే కారుచీకటికి నిలయమైతే ఎంత విషాదం? చీకటిని చూసి జడుసుకునే చిన్నపిల్లాడికి ధైర్యం చెప్పాల్సుకాని క్షణికానందం కోసం కావాలనే చీకటిని కౌగిలించుకునే విశ్వాసిని ఏమనగలం? చెవులకు శబ్దం, ఊపిరితిత్తులకు గాలి అవసరమైనట్లే క్షణకు వెలుగు కావాలి. చీకటికీ వెలుగుకూ ఎప్పుడూ వైరుధ్యమే! విశ్వాసి ఈ రెండింటిలో ఏదో ఒకటి కోరుకోవలసించే తప్ప తోడు గుర్రాల స్వారీ కుదరదు. కాంతి తాను చాలా వేగంగా వయసిస్తానని అనుకుంటుంది కాని ఎంత వేగంగా ప్రయాణించినా, అది చేరుకోలేని చీకటి దానికి ముందుగా ఉంటూనే ఉంటుంది. అందుకే చీకటితో నిండిన లోకానికి దేవుడు నక్షత్రియలు అనే వెలుగును కలిగిన విశ్వాసులకిచ్చాడు. విశ్వాసి వెలుగుతూనే ఉండాలి. దీని దాటికి చీకటి పారిపోతూనే ఉండాలి.

– రెవ.టి.ఎ.ప్రభుకిరణ్

హితవాక్యం: వెలుగులో ఇతరుల గొప్పతనం మనకు కనిపిస్తుంది.
చీకటిలో మన బలహీనతలు మనకు కనిపిస్తాయి.
– ఆల్బర్ట్ మాంగ్ యెవ్