ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య
కుటుంబ కదంబం
1-8-2012 ● బుధవారం

కలీ...కలీ...అనార్కలీ

ఎప్పుడూ సల్వార్‌కమీజ్‌లు, చుడీదార్లు, అనార్కలీ డ్రస్‌లేనా... ఇంకా వెరైటీలేమైనా ఉంటే బాగుండు అనుకుంటారు సంప్రదాయ వస్త్రధారణని ఇష్టపడే అమ్మాయిలు. ఎందుకంటే మోడ్రన్ డ్రస్‌ల్లో వచ్చినన్ని డిజైన్లు, వెరైటీలు సంప్రదాయ డ్రస్‌ల్లో రావు కదా. ఇలాంటి వాళ్ల కోసమే సంప్రదాయ డ్రస్‌ల్లో కొత్త వెరైటీలు రూపొందించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు ఫ్యాషన్ డిజైనర్లు. అందులో భాగంగానే టీనేజి అమ్మాయిల కోసం అనార్కలి డ్రస్‌లకి కొత్త డిజైన్లు అద్దుతున్నారు వాళ్లు. సింపుల్ డిజైన్లతో గ్రాండ్‌లుక్ తెచ్చే ఈ డ్రస్‌లు వేసుకుంటే అనార్కలీగా ఎవరికి వారే ఫీలవొచ్చు. రేపు ఎలాగూ రాఖీ పండుగ ఉంది కదా... ఆ రోజు మోడ్రన్ లుక్ ఉన్న అనార్కలి డ్రస్‌లు వేసుకుని అన్నదమ్ములకు రాఖీ కట్టి కలీ... కలీ... అనార్కలీ అంటూ ఎంజాయ్ చేయండి

సొగసు

ప్రేమ వెల 60 వేలా!

మామూలుగా అయితే ప్రేమకు వెలకట్టలేమంటారు. కాని ఓ ప్రేమికుడు వెల కట్టాడు. పెద్దలు కూడా ఓకే అన్నారు. ప్రేమను వదులుకున్నవాడు వెల మాత్రం ఎందుకు చెల్లిస్తాడు? సారీ... నువ్వంటే నాకు ఇష్టం లేదని చేతులు దులుపుకున్నాడు. తను ప్రేమించింది పచ్చి మోసగాడినని తెలుసుకున్న అమ్మాయి ఏం చేసింది? పోలీసులను ఆశ్రయించింది. ఆ మాయగాడి చేతులకు బేడీలు వేయించింది. కరీంనగర్ జిల్లా జగిత్యాల మండలానికి ఎనిమిది కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న గ్రామంలో జరిగిన వాస్తవ సంఘటన వివరాలివి...

హైదారాబాద్ బస్సు వచ్చే వేళయింది. బస్టాండు దగ్గర శ్రీనివాస్ కోసం లలిత వెయ్యికళ్లతో ఎదురుచూసింది. శ్రీనివాస్ వచ్చాడు. 'నీకెన్నిసార్లు చెప్పాను ఇలా నాకోసం రావొద్దని' అని విసుక్కున్నాడు. 'నువ్వు హైదరాబాద్‌కి వెళ్లింతర్వాత చాలా మారిపోయావు శ్రీను. ఏదో పట్నం గాలి ప్రభావం కొన్నాళ్లు అలా ఉంటుందని సరిపెట్టుకున్నాను. నువ్వు సీరియస్‌గానే నన్ను దూరంగా ఉంచుతున్నావంటే మాత్రం నేను ఊరుకోను...' అంది లలిత. 'ఏం చేస్తావ్....' అన్నాడు పొగరుగా. 'సరే నువ్వు ముందు ఇంటికి వెళ్లు. రేపు సాయంత్రం మన వీధి గుడి దగ్గర కలుద్దాం. అక్కడ మాట్లాడుకుందాం' అని చెప్పి వెళ్లిపోయింది లలిత. శ్రీనివాస్, లలిత ఒకే కులస్థులు. పక్కపక్క ఇళ్లు. కలిసి చదువుకున్నారు. లలిత ఇంటర్ పూర్తవ్వగానే నర్సు కోర్సు చేసి ఓ ప్రయివేటు ఆసుపత్రిలో నర్సుగా పనిచేస్తుంది. శ్రీనివాస్ కరీంనగర్‌లోనే డిగ్రీ పూర్తిచేసి ఎంబిఎ చదువుకోసం హైదరాబాద్ వెళ్లాడు. గత మూడేళ్లుగా వీరిద్దరూ ప్రేమించుకుంటున్నారు. ఈ విషయం వారి కులంలో చాలామందికి తెలుసు.

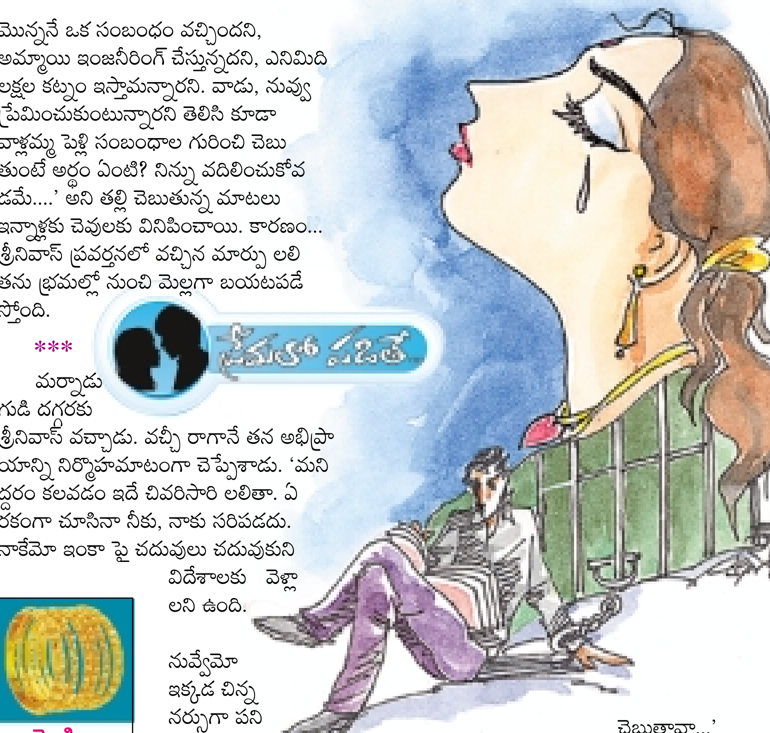
****

ఇంటికి వచ్చిన లలిత అన్నం తినలేదు. 'హైదరాబాద్ నుంచి శ్రీనివాస్ వచ్చాడా..' అని తల్లి అడిగిన ప్రశ్నకు సమాధానం చెప్పకుండా ఏడ్వడం మొదలుపెట్టింది. 'నేను నీకు మొదటి నుంచి చెబుతున్నాను. అయినా వినలేదు. వాడు వట్టి డబ్బు మనిషి. మొన్నటి వరకూ ఇక్కడిక్కడే తిరిగాడు కాబట్టి ఏదో నీతో కాలక్షేపం చేశాడు. ఇప్పుడు హైదరాబాద్‌లో ఎంబీఎ చేస్తున్నాడుగా...అబ్బాయి స్థాయి చాలా పెరిగిపోయింది. వాళ్లమ్మ మన పక్కింటివాడితో చెప్పిందట. మొన్ననే ఒక సంబంధం వచ్చిందని, అమ్మాయి ఇంజనీరింగ్ చేస్తున్నదని, ఎనిమిది లక్షల కట్నం ఇస్తామన్నారని. వాడు, నువ్వు ప్రేమించుకుంటున్నారని తెలిసి కూడా వాళ్లమ్మ పెళ్లి సంబంధాల గురించి చెబుతుంటే అర్థం ఏంటి? నిన్ను వదిలించుకోవడమే....' అని తల్లి చెబుతున్న మాటలు ఇన్నాళ్లకు చెవులకు వినిపించాయి. కారణం... శ్రీనివాస్ ప్రవర్తనలో వచ్చిన మార్పు లలితను భ్రమల్లో నుంచి మెల్లగా బయటపడేస్తోంది.

ప్రేమతో పడితే

***

మర్నాడు గుడి దగ్గరకు శ్రీనివాస్ వచ్చాడు. వచ్చీ రాగానే తన అభిప్రాయాన్ని నిర్మొహమాటంగా చెప్పేశాడు. 'మనిద్దరం కలవడం ఇదే చివరిసారి లలితా. ఏ రకంగా చూసినా నీకు, నాకు సరిపడదు. నాకేమో ఇంకా పై చదువులు చదువుకుని విదేశాలకు వెళ్లాలని ఉంది. నువ్వేమో ఇక్కడ చిన్న నర్సుగా పని చేసుకుని బతుకుతున్నావు. రెండేళ్లనాటికి, ఇప్పటికీ నాలో చాలా మార్పులు వచ్చాయి. అప్పుడంటే ఏదో తెలియక ప్రేమా గీమా అంటూ తిరిగాను. ఇప్పుడు నాకంటూ కొన్ని లక్ష్యాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి ఎవరిదారి వారు చూసుకుంటే మంచిది' అని చెప్పాడు. 'ఇదే మాట కులపెద్దల దగ్గర చెబుతావా...' కోపంగా అంది లలిత. 'ఎవరితో చెప్పమన్నా..చెబుతాను' అన్నాడతను.



****

పెద్దలందరూ కూర్చున్నారు. ముందు లలిత మాట్లాడింది. 'రెండేళ్లనాడు నాతో ప్రేమ తనకి నచ్చిందంట. ఇప్పుడు తన స్థాయి పెరగడంతో నాతో ప్రేమ, పెళ్లి కుదరదంటున్నాడు' ఏడుపు తన్నుకొస్తుండగా కంట్రోల్ చేసుకుంటూ చెప్పింది లలిత. 'అవును. తను చెప్పింది నిజమే. ప్రస్తుతం నేనున్న పరిస్థితుల్లో లలితతో కలిసి బతకడం నాకు ఇష్టం లేదు. ఇష్టం లేని పెళ్లి చేసుకోవడం కంటే ముందుగానే విడిపోవడం మేలనుకుంటున్నాను' అని చెప్పాడు శ్రీనివాస్. 'విడిపోవడానికి మీరేమైనా పెళ్లి చేసుకున్నారా....ప్రేమించుకున్నారు. ఇద్దరికీ ఇష్టమైతే ఎవరిదారిన వారు పోవచ్చు. కాని నువ్వు మాత్రమే ఇష్టం లేదంటున్నావు. దీన్ని విడిపోవడం అనరు. మోసగించడం అంటారు' అని ఒక పెద్దమనిషి చెప్పిన మాటలకు శ్రీనివాస్ నోట్లోనుంచి మాట రాలేదు. అయినా తడుముకోకుండా ఒకమాట మాత్రం చెప్పాడు. 'సరే నేను మోసం చేశాను. మోసగించినవాడు నష్టపరిహారం చెల్లిస్తే సరిపోతుంది కదా. లలిత కూడా తండ్రి లేని బిడ్డ. ఓ అరవైవేలు డబ్బు ఇచ్చి చేసిన పొరపాటుకి పరిహారం చెల్లించుకుంటాను' అన్నాడు. తప్పుఒప్పుకున్నవాళ్ల చేత డబ్బు కట్టించుకోవడం ఆ పెద్దలకు అలవాటే కాని లలితకు మైండ్ బ్లాక్ అయిపోయింది. పెద్దలందరూ శ్రీనివాస్ మాటలకు సరేనన్నారు. నెల రోజులలోపు డబ్బు చెల్లించి లలితకు గుడ్‌బై చెప్పమన్నారు. తన ప్రేమ విలువ అరవైవేలని తెలియగానే లలితకు చచ్చిపోవాలనిపించింది.

****

నెల రోజులు పూర్తయ్యాయి కాని శ్రీనివాస్ నుంచి ఎలాంటి సమాచారం లేదు. పరిహారం కూడా లేదు. కులపెద్దలు శ్రీనివాస్‌కి కబురు పంపారు. ఈసారి శ్రీనివాస్ ప్లాన్ మార్చాడు. 'లలిత విషయంలో నేను చాలా తప్పుగా ఆలోచించాను. నా మనసు మార్చుకున్నాను. నేను లలితను పెళ్లి చేసుకుంటాను' అని చెప్పాడు. లలిత బంధువొకాయన శ్రీనివాస్‌ని నమ్మలేదు. దాంతో శ్రీనివాస్ ఆ విషయాన్ని ఓ కాగితం మీద రాసిచ్చాడు. శ్రీనివాస్ నిజంగానే మారాడనుకుంది లలిత. ఎప్పటిలాగే చదువు పేరు చెప్పి హైదరాబాద్ వచ్చేశాడు శ్రీనివాస్. రెండు నెలలు గడచిపోయాయి. శ్రీనివాస్ నుంచి ఒక్క ఫోన్ కాల్ కూడా లేదు. లలిత ఫోన్ చేస్తే ఎత్తడు. లలితకు కోపం వచ్చి శ్రీనివాస్ తల్లిదండ్రులను నిలదీసింది. 'నువ్వెక్కడ, వాడెక్కడ...చచ్చినా వాడు నిన్ను పెళ్లిచేసుకోడు' అని ఉన్న విషయం చెప్పేశారు. శ్రీనివాస్ వచ్చాక అడిగితే ఏ మాటా చెప్పకుండా మొహం చాటేశాడు.

*****

లలిత శ్రీనివాస్‌పై పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. వెంటనే పోలీసులు శ్రీనివాస్‌ని స్టేషన్‌కి పిలిపించారు. కేసు నమోదు చేయకుండా మూడు రోజులు వరుసగా కౌన్సిలింగ్ ఇచ్చారు. శ్రీనివాస్ ఒకే ఒక్క కారణం చెప్పి లలితను వద్దంటున్నాడు. 'ఆ అమ్మాయి చాలా పొట్టిగా ఉంది' అని శ్రీనివాస్ చెప్పిన కారణం వినగానే ఎస్‌ఐకి ఒళ్లు మండిపోయింది. 'ప్రేమించినపుడు నీకు పొడవుగా కనిపించిందా...పెళ్లి మాటెత్తగానే పొట్టిదైపోయిందా...' అంటూ శ్రీనివాస్‌పై చీటింగ్ కేసు నమోదు చేసి కోర్టుకి పంపారు. ప్రస్తుతం శ్రీనివాస్ బెయిల్‌పై బయటికి వచ్చాడు. లలిత ఎప్పటిలాగే నర్సు ఉద్యోగం చేసుకుంటోంది. తల్లి చూసిన అబ్బాయినే పెళ్లి చేసుకుంటానని చెప్పింది.

● నవ్యడెస్క్

బంగారం వెండి

31-07-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	30,460 (----)	29,750 (29,850)	54,100 (----)
విజయవాడ	30,520 (30,400)	28,200 (28,100)	54,000 (53,300)
ప్రొద్దుటూరు	30,600 (30,600)	28,050 (28,050)	53,600 (53,600)
రాజమండ్రి	==== (====)	==== (====)	==== (====)
విశాఖపట్నం	30,470 (30,500)	28,020 (28,050)	53,000 (53,000)
ముంబయి	30,170 (30,115)	30,040 (29,980)	54,450 (54,370)
చెన్నయ్	30,320 (30,375)	28,350 (28,400)	54,245 (54,455)

● బ్రాకెట్లలో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు

లోపలి పేజీలో...
నవ మృదంగ మాంత్రికుడు

నవ్య గురించి సలహాలు, సూచనలు navyaa.aj@gmail.com కు పంపగలరు.

భరణి మేకప్ వేస్తే... 'నంది' వెంటపడాల్సిందే!

సమ్థింగ్ స్పెషల్

ఏ కళారూపం ప్రదర్శనకైనా మేకప్ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. పాత్రకు అనుగుణంగా మేకప్ వేయడంతోపాటు హావభావాలు స్పష్టంగా వ్యక్తం చేసేందుకు మేకప్ తోడ్పడాలి. పౌరాణిక, సాంఘిక నాటకాలు, శాస్త్రీయ నృత్యాలు...వేటి ప్రత్యేకత వాటిదే. తొమ్మిది సార్లు ఉత్తమ మేకప్ ఆర్టిస్టుగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నాటక నందులను గెలుచుకున్న తొత్తరోటి భరణికుమార్ చెబుతున్న మేకప్ ముచ్చట్లు.

మాది విశాఖపట్నం. మా నాన్న ప్రకాశరావు ఫ్రీలాన్స్ మేకప్ ఆర్టిస్టు. మా పెదనాన్న చిరంజీవి ఆంధ్రా యూనివర్సిటీలోని థియేటర్ ఆర్ట్స్‌లో మేకప్ ఆర్టిస్టుగా పనిచేసేవారు. టెన్త్ ఫెయిలవ్వడంతో మేకప్ అసిస్టెంట్‌గా మా పెదనాన్న వెంట నాటకాలకు వెళ్లేవాణ్ని. నేను స్వతంత్రంగా మేకప్ ఆర్టిస్టుగా రంగ ప్రవేశం చేసింది 'తోలు బొమ్మలాట' నాటకంతో. 1999లో నంది నాటకోత్సవాలు మొట్టమొదటిసారి జరిగినపుడు 'కర్మణ్యే వాధికారస్తే' నాటికకు ఉత్తమ మేకప్ ఆర్టిస్టుగా నంది అవార్డు లభించింది. ఆ మరుసటి సంవత్సరం 'అలరాస పుట్టిల్లు' నాటకానికి, ఆ తర్వాత అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు, కందుకూరి వీరేశలింగం ఇలా హ్యాట్రిక్ నంది అవార్డులు లభించాయి. మొత్తం 9 సార్లు నంది అవార్డులు లభించాయి. అయితే ఈ ఏడాది మలయాళంలో 'పరదేశి' అనే సినిమాకు మేకప్ ఆర్టిస్టుగా పనిచేయడం వల్ల నంది నాటకోత్సవాలలో పాల్గొనలేకపోయాను. ఎల్.సత్యానంద్ నిర్వహిస్తున్న యాక్టింగ్ స్కూల్లో నటశిక్షణ పొందిన అల్లు అర్జున్, సాయిరాం శంకర్, రాజా, వైభవ్ తదితర యువనటుల ట్రైల్స్ ఫోటో షూట్‌కు నేనే మేకప్ వేశాను.

అన్నిటికి ఒకే మేకప్ కాదు

నాటకానికి, శాస్త్రీయ నృత్యప్రదర్శనకు మేకప్‌లో చాలా వైరుధ్యం ఉంటుంది. నాటకంలో ఆర్టిస్టుల పాత్రలకు తగ్గట్టు మేకప్ ఉంటుంది. అక్కడ డైలాగ్‌కే అధిక ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. ఆర్టిస్టులకు మేకప్ నేచురల్‌గా ఉండాలి. అదే శాస్త్రీయ నృత్య ప్రదర్శనలో మేకప్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కళ్లు, కనుబొమలు, పెదాలు, ఇలా శరీరంలోని ప్రతి భాగం భావాలను పలికించాల్సి ఉంటుంది. మేకప్ ఆర్టిస్టుకు అందంగా తీర్చిదిద్దడమే కాదు వర్ణం కాంతులీనేలా చేయాలి. స్టేజ్ మీద లైట్ పడగానే మనం వేసిన కలర్ మరింత ప్రకాశవంతంగా కనపడాలి. నేను క్రేప్ హెయిర్(జనుముతో తయారుచేసే విగ్)ను వాడను. నేచురల్ హెయిర్‌తో తయారు చేసిన విగ్గులే వాడతాను. దీని వల్ల నటుల హెయిర్‌స్టయిల్ సహజంగా ఉంటుంది.

పేరుతెచ్చి పెట్టిన ప్రదర్శనలు

కూచిపూడి నాట్యగురువు వెంపటి చినసత్యం రూపొందించిన 'హరవిలాసం', 'రుక్మిణీ కల్యాణం' నృత్యరూపకాలకు మేకప్ ఆర్టిస్టుగా పనిచేసే గొప్ప అదృష్టం నాకు దక్కింది. అలాగే తోలు బొమ్మలు, మనుషులతో సాగే ఎల్. సత్యానంద్ 'బొమ్మలాట' నాటకం, ఢిల్లీలోని నేషనల్ స్కూల్ డ్రామాలో ప్రదర్శించిన 'మిక్కి మెర్క్యూర్యం' అనే సంస్కృత నాటకం మేకప్ ఆర్టిస్టుగా నాకు మంచి పేరు తెచ్చిపెట్టాయి.

ఇదో గొప్ప రంగం

మేకప్ అనేది ఒక అద్భుతమైన రంగం. మేకప్ ఆర్టిస్టులను చులకనగా చూస్తారు అన్న అపోహ చాలామందిలో ఉంది. వాస్తవానికి ఏ విభాగం ప్రత్యేకత, విశిష్టత దానిది. మేకప్‌పైనే కళాకారుల అందం, అభినయం ఆధారపడి ఉంటాయి. ఈ వృత్తిలోకి రావాలనుకుంటున్న కళాకారులకు మొదటగా తమ వృత్తి పట్ల గౌరవ భావం ఉండాలి. విశ్వవిద్యాలయాలలోని ఫైన్ ఆర్ట్స్ విభాగాలు తరఫున మేకప్‌పై నిష్ణాతులతో వర్క్‌షాప్ నిర్వహించి యువ కళాకారులకు మేకప్‌లో మెళకువలు తెలియజేయాలి. 9849284898 ఫోన్ నెంబర్‌లో మీ సూచనలు నాకు అందచేయవచ్చు.

నవ మృదంగ మాంత్రికుడు

ఏడవ ఏటనే తొలి కచేరీ. 14వ ఏట రాష్ట్రపతి చేతుల మీదుగా పురస్కారం. తన 65 ఏళ్ల జీవితంలో ఆయన అధిరోహించని శిఖరాలు లేవు. మృదంగంతో రాగాలు పలికించడం ఆయనకే సాధ్యం. బాల్యంలో బడి గడప ఎక్కని ఆయనను డాక్టరేట్ వరించింది. చదువుకోవాలన్న తపన ఆయనను ఆ తర్వాత డిగ్రీ, పీజి పట్టాలు సాధించేలా చేసింది. మృదంగ కీర్తిని అంతర్జాతీయ స్థాయికి చేర్చిన పద్మశ్రీ డాక్టర్ ఎల్లా వెంకటేశ్వరరావు అంతరంగం ఆయన మాటల్లోనే...

నవరంగ్

మాది పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా భీమవరం దగ్గర పాలకోడేరు గ్రామం. మాది సంగీత కుటుంబం. నేను ఐదవ తరం వాణ్ని. మా తాత తాతముత్తాతలు మృదంగ విద్వాంసులు. మా నాన్న రామమూర్తి గాత్ర, వయొలిన్ విద్వాంసులు. మా పెదనాన్న ఎల్లా సోమన్న మృదంగ విద్వాంసులు. మా ఇల్లు శిష్యుల సంగీత సాధనతో సరస్వతి నిలయంలా ఉండేది. అనునిత్యం సంగీతం, మృదంగం, వయొలిన్ సాధనలు జరుగుతుండేవి. నా నాలుగవ సంవత్సరంలో మృదంగం నేర్చుకోవడం మొదలుపెట్టాను. మా పెదనాన్న విద్యార్థులకు పాఠాలు నేర్పించేటప్పుడు అవి విని పొలాలు, కాలువ గట్ల మీద కూర్చుని సాధన చేసేవాణ్ణి. రోజుకు 16 నుంచి 20 గంటలపాటు నిరంతరంగా సాధన సాగేది.

ఏడవ ఏట తొలి కచేరి

మా పెదనాన్న విజయవాడ రేడియో స్టేషన్‌లో మృదంగ విద్వాంసులుగా పని చేసేవారు. దక్షిణాది బాణీని ఆయనే మృదంగంలో ప్రవేశపెట్టారు. నేను మా పెదనాన్న వద్ద ఉండే వాణ్ణి. నా ఏడవ సంవత్సరంలో వినాయక చవితి రోజున ఒక పెద్ద గాయకుడి గాత్ర కచేరిలో పాల్గొనాల్సిన మృదంగం ఆర్టిస్టు రాకపోవడంతో గాత్రధారుడు వచ్చి అప్పటికప్పుడు ఒక ఆర్టిస్టు కావాలని మా పెదనాన్నను అడిగారు. అప్పుడు నేను లోపల ప్రాక్టీసు చేసుకుంటున్నాను. ఆ వచ్చినాయన నా మృదంగ విన్యాసాన్ని విని నన్ను తీసుకున్నాడు. అది నేను చేసిన తొలి కచేరి. ఇక అక్కడి నుంచి కచేరీలకు వెళ్లేవాణ్ని. 1961లో ఢిల్లీలో జాతీయ స్థాయిలో ఆల్ ఇండియా రేడియో సంగీత పోటీలు జరిగినపుడు రాష్ట్రపతి సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ చేతుల మీదుగా బంగారు వీణను ప్రథమ బహుమతిగా తీసుకున్నాను. అప్పుడు నాకు 14 ఏళ్లు.

ఎన్నెన్నో కొత్త ప్రయోగాలు

నేను మృదంగం కళాకారుడిగా చాలామంది సంగీత విద్వాంసులకు సంగీత సహకారం అందించేవాడిని. మొదట్లో మృదంగంలో సోలోలు లేవు. పక్క వాయిద్యంగానే ఉండేది. ఫిడేల్‌లో రాగాలు పలుకుతాయి, వయొలిన్, వేణువు, వీణలో రాగాలు పలుకుతాయి. కాని మృదంగంలో రాగాలు పలకవని చాలా మంది భావన. మృదంగంలో రాగాలు ఎందుకు పలికించకూడదు అన్న ఆలోచనలో నుంచి పుట్టిందే నవమృదంగం. ఒకే వ్యక్తి 9 మృదంగాలు వాయించడం ద్వారా అందులో నుంచి రాగాలు పలికించడం ఆ విన్యాసం. ఈ ప్రక్రియ ద్వారా నాకు జెఎన్‌టియు వారు డాక్టరేట్ ఇచ్చారు. అక్కడ్నుంచి మృదంగం సోలోలు, తాళ వాద్య కచ్చేరి, నవమృదంగం, సమైక్య సంగీత లహరి, ఫ్యూషన్ లాంటి ఎన్నో ప్రయోగాలు చేశాను. 1981లో హైదరాబాద్‌లో 36 గంటల పాటు ఏకధాటిగా మృదంగ మహాయజ్ఞం నిర్వహించి గిన్నిస్ బుక్‌లో పేరు సంపాదించుకున్నాను. ఇప్పటిదాకా 72 దేశాలలో ప్రదర్శనలు ఇచ్చాను. 2008లో రాష్ట్రపతి ప్రతిభా పాటిల్ చేతుల మీదుగా పద్మశ్రీ అవార్డు అందుకున్నాను. నాలుగు తరాలకు చెందిన సంగీత విద్వాంసులతో నా సంగీత ప్రయాణం కొనసాగుతోంది. మన దేశంలోని కర్ణాటక, హిందుస్తానీ సంగీత విద్వాంసులందరితో పనిచేసే అదృష్టం నాకు దక్కింది.

మృదంగానికి సిలబస్

మన విశ్వవిద్యాలయాలలో కాని, సంగీత కళాశాలల్లో కాని అంతకుముందు మృదంగానికి ప్రత్యేక సిలబస్ లేదు. నేను 1971లో డైరెక్టర్ ఆఫ్ టెక్నికల్ ఎడ్యుకేషన్‌తో మాట్లాడి సిలబస్ తయారు చేశాను. అప్పటి దాకా థియరీ తెలిసేది కాదు. ప్రాక్టికల్స్ మాత్రమే ఉండేవి. ఒకే విధంగా, ఒకే సారి పరీక్ష పెట్టే విధానాన్ని సంగీత కళాశాలల్లో తీసుకువచ్చాము. ఆ తర్వాత ఎన్టీఆర్ హయాంలో తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం స్థాపన జరిగినపుడు ఆకాశవాణి నుంచి డిప్యుటేషన్ మీద సంగీత విభాగంలో హెడ్ ఆఫ్ ది డిపార్ట్‌మెంట్‌గా చేరాను. విశ్వవిద్యాలయం స్థాయిలో సంగీతంలో డిగ్రీ ఉంటే బాగుంటుంది అన్నది నా ఆలోచన. మా కమిటీ ఇచ్చిన సూచన మేరకు కోర్సులు ప్రారంభమయ్యాయి. లలిత కళల విభాగానికి నేను డీన్ అయిన తర్వాత నెల్లూరు, రాజమండ్రి, గుంటూరు, వరంగల్, నిజామాబాద్‌లో సంగీత కళాశాలలు ఏర్పడ్డాయి. అలాగే వృద్ధ కళాకారులకు పెన్షన్, బలహీనవర్గాల కోటాలో పక్కా ఇళ్లు నిర్మించి ఇవ్వడం వంటి సంక్షేమ చర్యలను ప్రభుత్వాలతో మాట్లాడి అమలుచేయగలిగాను.

> **మృదంగంలో రాగాలు ఎందుకు పలికించకూడదు అన్న ఆలోచనలో నుంచి పుట్టిందే నవమృదంగం.ఒకే వ్యక్తి 9 మృదంగాలు వాయించడం ద్వారా అందులో నుంచి రాగాలు పలికంచడం ఆ విన్యాసం.ఈ ప్ర క్రియ ద్వారా నాకా జెఎన్‌టియు వారు డాక్టరేట్ ఇచ్చారు.**

చదువంటే మక్కువ

నేను చదువుకోలేదు. ఏనాడూ స్కూలుకు వెళ్లలేదు. ఇంట్లో మా పెద్దవాళ్లను చూసి నేర్చుకున్నదే నా విద్యంతా. అయితే చదువుకోవాలన్న తపన మాత్రం బాగా ఉండేది. 1980వ దశకంలో ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలో ఓపెన్ యూనివర్సిటీని స్థాపించినపుడు నేను, మా ఆవిడ త్రిమూర్తులమ్మ ఇద్దరం చేరాము. నా భార్య ఏడవ తరగతి వరకు చదువుకుంది. నాకు అదీ లేదు. ఇద్దరం ఎంట్రెన్స్ టెస్ట్ రాశాము... పాసయ్యాము. ఆమె చదువుతుంటే వినే వాణ్ణి. ఆ తర్వాత ఇద్దరం బిఎ పాసయ్యాము. నా భార్య అక్కడే ఎంఎ పాసయ్యింది. నేను కాకతీయ యూనివర్సిటీలో ఒన్‌టైమ్ ఎంఎ పూర్తిచేశాను. అన్నిటి కన్నా వింతేమిటంటే అప్పటికే నాకు జెఎన్‌టియు ద్వారా డాక్టరేట్ వచ్చింది.

అకాడమీలు రావాలి

మన రాష్ట్రంలో సంగీత నాటక అకాడమీలు మళ్లీ ఏర్పడకపోవడం వల్ల కళలు, కళాకారులకు తీరని నష్టం జరుగుతోంది. అకాడమీలు ఉంటే కేంద్రం నుంచి నిధులు వస్తాయి. ఆ అవకాశాన్ని మనం కోల్పోయాము. యువ కళాకారులకు ప్రోత్సాహక మార్గాలు, వృద్ధ కళాకారులకు పెన్షన్, డాక్యుమెంటేషన్, మండల, జిల్లాలో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, నిష్ణాతులైన వారికి వార్షిక అవార్డులు వంటివన్నీ కోల్పోయాము. మన రాష్ట్రంలో ఏర్పడిన రాజీవ్ గాంధీ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ నాలెడ్జ్ టెక్నాలజీస్ (ట్రిబుల్ ఐటి) కాలేజీలలో ఇటీవలే మృదంగం, కూచిపూడి నాట్యం, గాత్రం మైనర్ సబ్జెక్టులుగా ప్రవేశపెట్టడం జరిగింది. దానికి సిలబస్ రూపొందించడమే గాక ప్రొఫెసర్‌గా సేవలందిస్తున్నాను.

మృదంగ వారసత్వం

నాకు ఇద్దరు అబ్బాయిలు. ఇద్దరు అమ్మాయిలు. పెద్దబ్బాయి సోమశేఖర్ మంచి మృదంగ విద్వాంసుడు. చిన్నతనంలోనే విదేశాలలో కూడా ప్రదర్శనలు ఇచ్చాడు. అయితే అతను హఠాత్తుగా16వ ఏట కన్నుమూశాడు. దీంతో నా వారసత్వం నాతోనే అంతం అనుకున్నాను. రెండవ కుమారుడు గాత్రసంగీతం నేర్చుకున్నాడు. అయితే ఇప్పుడు నా మనవలు మృదంగం నేర్చుకుంటున్నారు. వారు నా సంగీత వారసత్వాన్ని కొనసాగించాలన్నదే నా ఆకాంక్ష. ఇప్పుడు నాకు 65 సంవత్సరాలు. ఏడవ ఏట మొదలుపెట్టిన మృదంగ ప్రయాణం ఇప్పటికీ కొనసాగుతోంది. 1969లో ఎల్లా మృదంగ అంతర్జాతీయ సంస్థను స్థాపించి ఉచితంగా మృదంగ విద్యను విద్యార్థులకు నేర్పిస్తున్నాను. కొన్ని వేల మంది విద్యార్థులతో గురుశిష్య పరంపర కొనసాగుతోంది. ఊపిరి ఉన్నంతవరకు ఈ సంగీత యాత్ర సాగుతూనే ఉండాలన్నది నా ఆశ...ఆశయం. 9440396363 ఫోన్ నెంబరులో నాతో మీ మనోభావాలు పంచుకోవచ్చు.

● టి. సుధాకర్

డైలీ సుడోకు126

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

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

ఎలా పూరించాలి?

✔ ప్రతి బాక్స్‌లోనూ తొమ్మిది గడులు ఉంటాయి.

✔ నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతి లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.

✔ ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

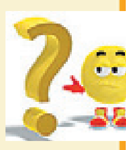
డైలీ సుడోకు 125 సమాధానం

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

తమాషా ప్రశ్నలు

1. ఉండవల్లిలో లోతులు చేసేది ఏది?
2. వేసవి కాలంలో చలి ఎక్కడ ఉంటుంది?
3. తినలేని జాం?
4. ముక్కుకు రాసుకోలేని విక్స్?
5. భక్తులు లేని సాయి ఎవరు?

–అయ్యంగారి రామకృష్ణ, టీచర్, నాగుల వలస.



కితకితలు

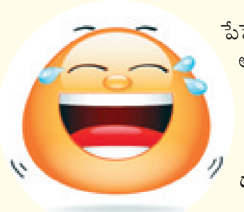
ఆఫీసర్ : ఏమయ్యా సతీష్ ఈ డ్రైవర్ ఉద్యోగం నీకు ఇస్తున్నాను. స్టార్టింగ్ శాలరీ రెండువేలు

సతీష్ : సార్ లారీ స్టార్ట్ చేస్తేనే రెండు వేలు ఇస్తామంటున్నారు. మరి డ్రైవింగ్ చేస్తే ఇంకెంత ఇస్తారు సార్ ?

ఆఫీసర్ : ఆఁ ?

* * *

డాక్టర్ : మీరు చాలా వీక్‌గా ఉన్నారు. ఈ మందు రెండుపూటలా తాగి బాగా నిద్రపోండి



పేషెంట్ : సరే డాక్టర్. అయితే, రేపట్నుంచి ఆఫీసుకు వెళ్తాను. అక్కడయితే హాయిగా నిద్ర పడుతుంది.

డాక్టర్ : ఆఁ ?

జె.హన్వి,నిజామాబాద్

లిటిల్స్ littles

గుర్తు పట్టండి

సమాధానాలు

జంతర్‌మంతర్ : 1.పురుషుడు, 2.సీతాదేవి, 3.లక్ష్మణుడు, 4.ధర్మరాజు, 5.మురిపాలు ,పదవినోదం : 1. Cook 2. Look 3. Hook , పదవృత్తం : 1. కాలు 2. పాలు 3. తోలు 4. వేలు 5. కీలు 6. మేలు , పొడుపుకథ : ఆకాశం, నక్షత్రాలు ,క్విజ్ : గగన్ నారంగ్ , తమాషా ప్రశ్నలు : 1. ఉల్లి, 2. చలివేంద్రం, 3.ట్రాఫిక్ జాం, 4. సివిక్స్, 5. కసాయి , సినిమా పేర్లు : 1. శ్రీమంజునాథ 2. అన్నమయ్య 3. శ్రీరామరాజ్యం, గుర్తు పట్టండి : మహేశ్

రంగులు వేయండి

క్విజ్

ఒలంపిక్స్ క్రీడల్లో షూటింగ్ విభాగం నుంచి తొలి కాంస్యపతకం సాధించిన భారతీయుడు ఎవరు?

టి. విష్ణుమూర్తి, హైదరాబాద్

సినిమా పేర్లు

ఆధారాలతో గడులను సినిమా పేర్లతో పూరించండి

1. చిరంజీవి శివుడుగా నటించిన చిత్రం
2. వెంకన్న భక్తుడిగా నాగార్జున నటించిన చిత్రం
3. శ్రీరాముడిగా బాలకృష్ణ నటించిన సినిమా

– జి. కవిత, విశాఖపట్నం

జాబిల్లి మీద జంతర్‌మంతర్

చంద్రుడి మీద మనం కాలుపెట్టగానే మన బరువు మారిపోతుంది. వయసు కూడా మారుతుంది. ఒక్క చంద్రుడే కాదు, ఏ గ్రహం మీద అడుగు పెట్టినా, మన వయసు,బరువు మారిపోతుంది... అదెలాగో తెలుసుకుందామా ...!

భూమి మీద ఉన్నప్పుడు ఒక మనిషి బరువు సుమారు 120 పౌండ్లు ఉంది. అతను చంద్రమండలంలోకి అడుగు పెట్టినపుడు కూడా అతని బరువు 120 పౌండ్లే ఉండాలి కదా. అయితే, చంద్రుడి దగ్గరకు వెళ్లినపుడు అతని బరువులో చాలా మార్పు ఉంటుంది. ఒక్క చంద్రుడే కాదు సౌరమండలంలోని ఏగ్రహం మీద అడుగు పెట్టినా కూడా మన బరువులోనూ, వయసులోనూ చాలా తేడా ఉంటుంది. భూమి మీద 120 పౌండ్ల బరువు ఉన్న వ్యక్తి అతి చిన్న గ్రహమైన ఫ్లూటో మీద అడుగు పెడితే, అతని బరువు కేవలం ఎనిమిది పౌండ్లు మాత్రమే ఉంటుంది. భూమి మీద చాలా ఎక్కువ బరువు ఉన్న మనిషి ఒక్కసారి అంతరిక్షంలోకి వెళితే అంత బరువు ఎలా తగ్గిపోయాడు, అక్కడ ఏమన్నా వెయిట్ రిడక్షన్ సెంటర్లు ఉన్నాయా అని ఆశ్చర్య పోతున్నారు కదూ. అయితే, అంతరిక్షంలోని గ్రహాల వద్ద బరువు,వయసు తగ్గించే మెషిన్లు ఏమీ లేవు. భూమి మీద మన బరువు ఎక్కువగా ఉండడానికి, మిగిలిన గ్రహాల వద్ద మన బరువు తక్కువగా ఉండడానికి కారణం గురుత్వాకర్షణ శక్తి మాత్రమే. మనం బరువు చూసుకోడానికి వెయింగ్ మెషిన్ మీద నిలబడతాము కదా. అప్పుడు భూమికి ఉన్న గురుత్వాకర్షణ శక్తి వల్ల బరువును సులభంగా కొలవగలుగుతాం. అదే, ఇతర గ్రహాల మీద అయితే, వాటికి గురుత్వాకర్షణ ఉండదు. అందువల్ల వెయింగ్‌మిషన్ స్కేలు 0 ను చూపిస్తుంది. ఇతర గ్రహాల మీద మనం నిలబడి ఉన్నప్పుడు మన బరువును కొలవడానికి ప్రత్యేక సూత్రాన్ని కనిపెట్టాడు న్యూటన్. అతని సిద్ధాంతం ప్రకారం చంద్ర గ్రహం మీద మనం ఉంటే మన బరువు చంద్రుడుకూ, భూమికీ మధ్య ఉన్న దూరం, చంద్రుడు, భూమి మధ్య గల విస్తీర్ణంలో తేడా, గురుత్వాకర్షణ,పీడనాన్ని అనుసరించి ఉంటుంది. అందుకే, భూమి మీద 92 కేజీల బరువు ఉన్న వ్యక్తి చంద్రుడి వద్ద అతి తక్కువ బరువును కలిగి ఉంటాడు.

వయసులో తేడా

భూగ్రహం నుంచి ఇతర గ్రహాల మీదకు వెళ్లినపుడు మన బరువుతో పాటు వయసు కూడా మారుతుంది. 100వ పుట్టిన రోజు జరుపుకునే వారి సంఖ్యను ఇక్కడ మనం వేళ్ళ మీద లెక్కపెట్టుకోవచ్చు. అదే ఇంకో గ్రహం మీద కనుక ఉంటే 200,300ల పుట్టినరోజులు కూడా చేసుకోవచ్చు.అమ్మో అరవై దాటేసాయి. ఒకసారి చిన్న పిల్లలం అయిపోతే ఎంత బాగుంటది అనుకుంటే, ఫ్లూటో మీదకు వెళితే ఎంచక్కా చిన్నపిల్లలం అయిపోవచ్చు. ఉదా. ప్రస్తుతం ఒక వ్యక్తికి నలభై సంవత్సరాలు నిండి నలభై ఒకటో పుట్టినరోజు కనుక చేసుకుంటే, మెర్క్యూరీ మీద అతని వయసు 168 సంవత్సరాలు. వీనస్ వద్ద అయితే 66 ఏళ్ళు, యురేనస్, నెప్ట్యూన్, ఫ్లూటో వద్ద అయితే, ఇంకా ఫస్ట్ బర్తడే కూడా జరుపుకోలేదు తెలుసా. ఈ తేడా ఎందువల్ల నంటే, మనకు 365 రోజులకు ఒక సంవత్సరం పూర్తి అవుతుంది. అదే మెర్క్యూరి గ్రహంలో అయితే, 87రోజులకే ఒక సంవత్సరం నిండుతుంది. వీనస్‌కు 224 రోజులు, మార్స్‌కు 1.88, జూపిటర్ 11.86 సాటరన్‌కు 29.46,యురేనస్‌కు 84, నెప్ట్యూన్‌కు 164రోజులు, ఫ్లూటోకు 248రోజులకు సంవత్సరం పూర్తి అవుతుంది. అందుకే, ఒక్కో గ్రహం వద్ద మన వయసు ఒక్కో విధంగా ఉంటుంది.

పొడుపుకథ

నల్లటి చీర నిండా తెల్లని చుక్కలు ఏమిటవి?

– ఎం.పద్మజ, మండపేట

చుక్కలు కలపండి

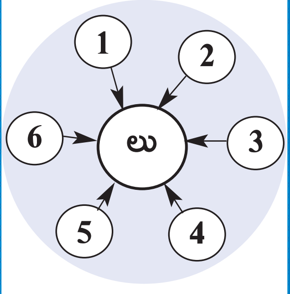
జంతర్‌మంతర్

1.రు పు డు షు
2.వి సీ దే తా
3.డు ల ణు క్ష్మ
4.జు ర్మ ధ రా
5.లు పా ము రి

– ఐ.రవి, నాయుడుపేట

పదవృత్తం

ఆధారాలకు తగిన తెలుగు పదాలతో వృత్తాన్ని పూరించండి.



1. Leg
2. Milk
3. Leather
4. Thousand
5. Bone
6. Help

– బాలబాంధవ గంగరాజుమోహనరావు, తమిళనాడు

ఆంధ్రజ్యోతి
సకల
1-8-2012 • బుధవారం | 3

టెక్‌బిట్స్

ఎడ్యుకేషన్ అప్లికేషన్

బ్లాక్‌బెర్రీ ఫోన్ తయారీ సంస్థ రీసెర్చ్ ఇన్ మోషన్, ఎంట్రెన్స్ టెస్ట్ ప్రిపరేషన్ కంపెనీ ఐఎంఎస్, సెల్యూలార్ ఆపరేటర్ వోడాఫోన్ కెంపెనీలు కలిసి సంయుక్తంగా వివిధ పోటీ పరీక్షలకు స్టడీమెటీరియల్ అందించేలా కొత్త మొబైల్ అప్లికేషన్‌ను రూపొందించాయి. పూణే కేంద్రంగా ఉన్న ఓమ్నీ బ్రిడ్జ్ సిస్టమ్స్ అనే కంపెనీ తాజాగా ఈ అప్లికేషన్‌ను అభివృద్ధి చేసింది. ఈ ఎడ్యుకేషన్ అప్లికేషన్‌లో క్యాట్, సీమ్యాట్, ఐసీట్, నీట్, గేట్, ఐఐటీ, బ్యాంకు ప్రొబేషనరీ ఆఫీసర్స్ తదితర ప్రవేశ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న విద్యార్థులకు ఈ ఎడ్యుకేషన్ అప్లికేషన్ ఎంతగానో దోహదం చేయనుంది. ఏదైనా ఒక ప్రవేశ పరీక్షకు కోచింగ్ తీసుకోవాలంటే ఏడాదికి 40వేల నుంచి 2 లక్షల రూపాయల వరకు వ్యయమవుతుంది. ఈ సరికొత్త అప్లికేషన్ ద్వారా వివిధ ప్రవేశ పరీక్షలకు చెందిన స్టడీ మెటీరియల్‌ను డెడికేటెడ్ డాటా యాక్సస్ ద్వారా మీ మొబైల్‌లోనే చదువుకోవచ్చు. ఈ అప్లికేషన్‌ను ఉచితంగా డౌన్‌లోడ్ చేసుకొని, నెలకు కొంత డబ్బును చెల్లించేలా ప్లాన్‌ను యాక్టివేట్ చేసుకోవటం ద్వారా మీ మొబైల్ సాయంతో చదువు కొనసాగించవచ్చు.

❖ ❖ ❖

లండన్ ఒలింపిక్స్ అప్లికేషన్

లండన్ ఒలింపిక్స్‌లో పతకాన్ని సాధించిన గగన్ నారంగ్ రైఫిల్ షూటింగ్ దృశ్యాలను మీ మొబైల్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఒలింపిక్స్ క్రీడలను మీరు లైవ్‌లో తిలకించాలనుకుంటే మీ స్మార్ట్ ఫోన్‌లో అప్లికేషన్‌లను వినియోగించవచ్చంటున్నారు టెక్నో నిపుణులు. 30 శాతం మంది ఒలింపిక్స్ క్రీడలను మొబైల్ డివైజ్‌లో వీక్షిస్తున్నారని కాలిఫోర్నియాకు చెందిన ఓ ఎలక్ట్రానిక్ వెబ్‌సైట్ జరిపిన సర్వేలో వెల్లడైంది. ఐఓఎస్, ఆండ్రాయిడ్ డివైజ్‌లలో ఎన్‌బీసీ ఒలింపిక్స్ లైవ్ ఎక్స్ట్రా సాయంతో లైవ్ వీడియో స్ట్రీమ్‌ను చూడవచ్చు. దీంతోపాటు అవార్డుల సెర్మనీని కూడా తిలకించే సౌలభ్యం ఉంది. ఆగస్టు 12వ తేదీ వరకు జరగనున్న ఈ క్రీడోత్సవాలను తిలకించే అప్లికేషన్‌లు ఆండ్రాయిడ్, ఐఓఎస్, విండోస్, బ్లాక్‌బెర్రీ డివైజ్‌లలో ఉన్నాయి.

❖ ❖ ❖

ఓమ్నియా ఎం స్మార్ట్‌ఫోన్

సామ్‌సంగ్ తాజాగా ఓమ్నియా ఎం పేరిట సరికొత్త స్మార్ట్ ఫోన్‌ను మార్కెట్‌లో విడుదల చేసింది. నాలుగు ఇంచుల సూపర్ ఆమోలెడ్ టచ్‌స్క్రీన్, 1జీహెచ్‌జడ్ ప్రాసెసర్, 1,500 ఎంఏహెచ్ బ్యాటరీతో అత్యంత వేగంగా, సున్నితంగా మల్టీటాస్కింగ్ చేయవచ్చు. ఈ డివైజ్‌లో విండోస్ 7.5 ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్ ఉంది. ఈ డివైజ్‌లో 384 ఎంబీ ర్యామ్, 4 జీబీల ఇంటర్నల్ స్టోరేజ్ స్పేస్, 5 మెగా ఫిక్సల్ కెమెరా విత్ ఎల్ఈడీ ఫ్లాష్, వీజీఏ ఫ్రంట్ కెమెరాలున్నాయి. గ్రూప్ ఛాట్, ఫన్ కంటెంట్ షేరింగ్‌తో కూడిన స్మార్ట్‌ఫోన్ 21 మోడళ్లలో ఉంది.

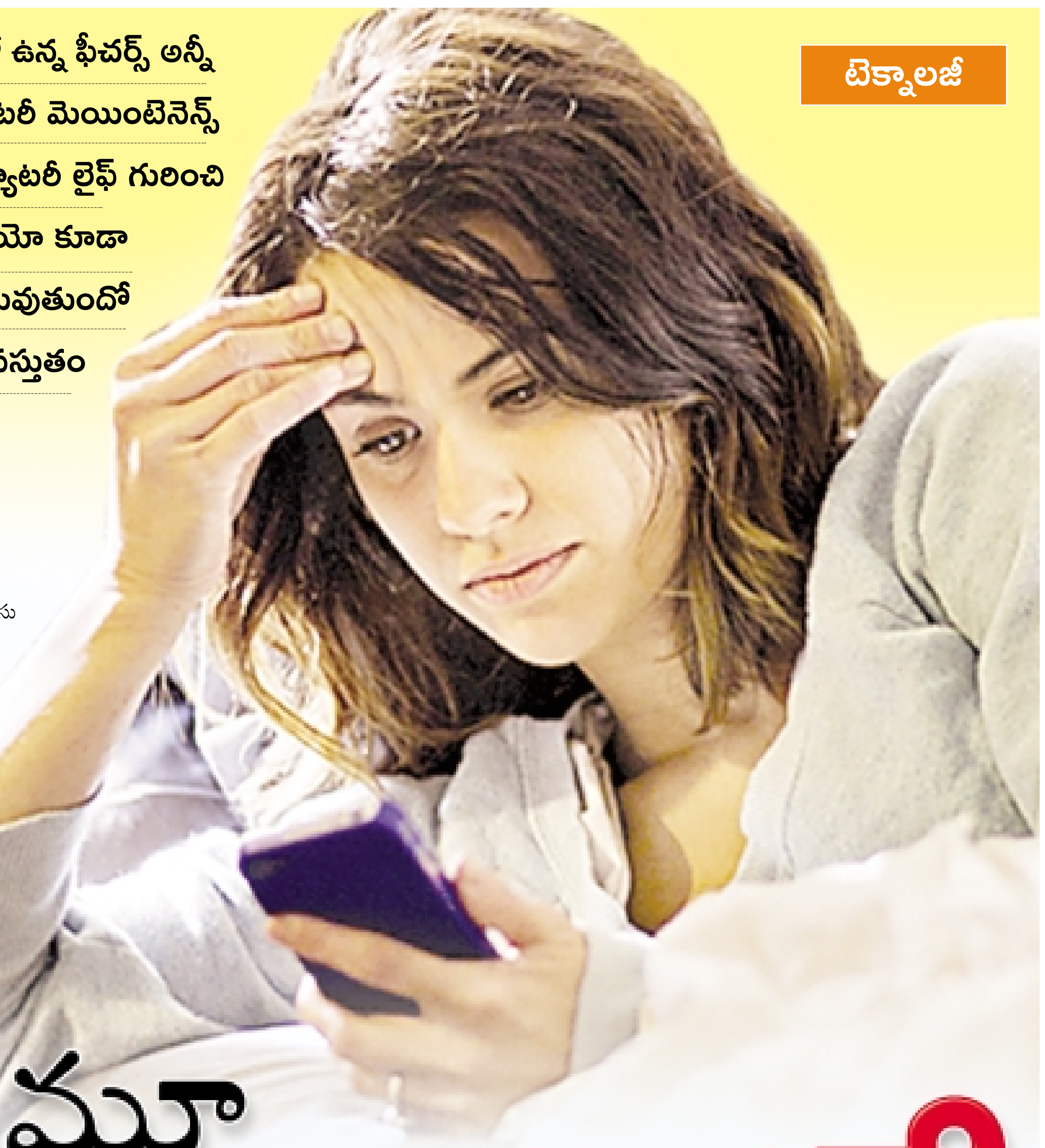
❖ ❖ ❖

సర్ఫేస్ టాబ్లెట్

సాఫ్ట్‌వేర్ జెయింట్‌గా పేరొందిన మైక్రోసాఫ్ట్ ఆధ్వర్యంలో విండో 8 ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్‌తో కూడిన సర్ఫేస్ టాబ్లెట్ త్వరలో మార్కెట్‌లోకి విడుదల చేయనుంది. ఈ డివైజ్‌లో ఏఆర్ఎం ప్రాసెసర్‌తో పాటు అత్యంత అధునాతన వెర్షన్ హార్డ్‌వేర్ ఉంటుంది. విండోస్ ఫోన్‌లో లాగే ఇందులో మెట్రో ఇంటర్‌ఫేస్ ఫీచర్ ఈ డివైజ్‌లో ఉంటుంది. మైక్రోసాఫ్ట్‌లో రెండు మోడళ్ల సర్ఫేస్ టాబ్లెట్‌లను మైక్రోసాఫ్ట్ మార్కెట్‌లోకి విడుదల చేయనుంది.

టెక్నాలజీ

ఫోన్ వాడటమూ ఒక కళే



అరచేతిలో ఫోన్ ఉండటం ఇప్పుడు కామన్. కానీ అందులో ఉన్న ఫీచర్స్ అన్నీ తెలుసుకుని ఉపయోగించడం మాత్రం నాట్ కామన్. బ్యాటరీ మెయింటెనెన్స్ కూడా ఈ కోవలోనిదే. అదే పనిగా ఫోన్ మాట్లాడే వాళ్లు బ్యాటరీ లైఫ్ గురించి పట్టించుకోరు. బ్యాటరీ లైఫ్ పెంచడానికి ఏయే ఆప్షన్లున్నాయో కూడా వారికి తెలియదు. కానీ బ్యాటరీ ఎక్కడ ఎక్కువ వినియోగమవుతుందో తెలుసుకుని, బ్యాటరీ సామర్థ్యాన్ని నిలుపుకునే సౌలభ్యం ప్రస్తుతం ఉంది. ఆ విశేషాలు తెలుసుకుందాం రండి.

మీరు కొత్తగా ఫోన్ కొంటే కనుక బ్యాటరీ లైఫ్ గురించి ఆలోచించాల్సిందే. బ్యాటరీ లైఫ్‌ను సేవ్ చేయడానికి అనేక మార్గాలున్నాయి. మీది స్మార్ట్‌ఫోన్ అయితే కనుక ఆండ్రాయిడ్ ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్‌లో బ్యాటరీ సేవింగ్ సెట్టింగ్స్ ఉన్నాయి. వీటిని ఎంచుకోవడం ద్వారా బ్యాటరీ లైఫ్‌ను పెంచుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ప్రత్యేకంగా అప్లికేషన్ల ఇన్‌స్టాల్ చేసుకోవలసిన అవసరం లేదు. ఒకప్పుడు సాధారణ మొబైల్ ఫోన్స్ ఉపయోగించే సమయంలో బ్యాటరీ చార్జింగ్ పెద్దగా అవసరం ఉండేది కాదు. రెండు, మూడు రోజులు బ్యాటరీ చార్జింగ్ చేయకపోయినా ఇబ్బంది తలెత్తేది కాదు. కానీ ఇప్పుడు స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు వచ్చాక పరిస్థితి మారిపోయింది. స్మార్ట్‌ఫోన్ చాలా శక్తివంతమైన బ్యాటరీల అవసరం ఏర్పడింది. మెయిల్స్, జీపీఎస్, ఫేస్‌బుక్, ట్విట్టర్, ఈబుక్ రీడింగ్ వంటి పనులన్నీ ఫోన్‌లోనే జరిగిపోతున్నాయి. అంతే స్థాయిలో బ్యాటరీ వినియోగం జరుగుతోంది. అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా బ్యాటరీ లైఫ్‌ను కాపాడుకోవచ్చు.

అడ్జస్ట్ ద బ్రైట్‌నెస్

డిస్‌ప్లే మూలంగా ఎంత బ్యాటరీ వినియోగం అవుతుందో ముందుగా తెలుసుకోవాలి. ఆ తరువాత బ్యాక్‌లైట్ బ్రైట్‌నెస్‌ను అడ్జస్ట్ చేసుకోవాలి. సెట్టింగ్స్, డిస్‌ప్లే, బ్రైట్‌నెస్ ఆప్షన్‌ను ఎంచుకోవాలి. ఆటోమెటిక్ ఆప్షన్‌ను ఎంచుకోవచ్చు.

బిల్టిన్ బ్యాటరీ యూసేజ్ స్క్రీన్

కరెంట్ బ్యాటరీ యూసేజ్‌ను చెక్ చేసుకోవడానికి ఆండ్రాయిడ్‌లో బిల్టిన్‌గా ఆప్షన్ ఉంటుంది. సెట్టింగ్స్, అబౌట్ ఫోన్, బ్యాటరీ యూజ్ ఆప్షన్‌ను ఎంచుకోవడం ద్వారా చెక్ చేసుకోవచ్చు. ఈ ఆప్షన్ ఎంచుకోగానే బ్యాటరీని ఉపయోగించుకుంటున్న కాంపోనెంట్స్ లిస్ట్‌ని చూపిస్తుంది. ఎక్కువ బ్యాటరీ సామర్థ్యాన్ని ఉపయోగించుకుంటున్న అప్లికేషన్లను గుర్తించి అందులో అవసరం లేని వాటిని టర్న్ ఆఫ్ చేయాలి.

అప్‌డేట్ ఆప్స్

అప్లికేషన్లు బ్యాటరీని కాస్త ఎక్కువగా వినియోగించుకుంటాయి. బ్యాటరీ పవర్‌ను తక్కువగా ఉపయోగించడానికి అవసరమైన అప్‌డేట్స్‌ను డెవలపర్స్ పంపిస్తుంటారు. వీటిని అప్‌డేట్ చేసుకోవడం మరవద్దు. 'అప్‌డేట్ ఆటోమేటికల్లీ' ఆప్షన్ ఎనేబుల్‌లో ఉన్నా కూడా మాన్యువల్‌గా అప్‌డేట్ చేసుకోవాలి. కొన్ని అప్లికేషన్లకు మాన్యువల్‌గా అప్‌డేట్ చేయాల్సిన అవసరం ఉంటుంది.

కనెక్టివిటీ ఫీచర్స్

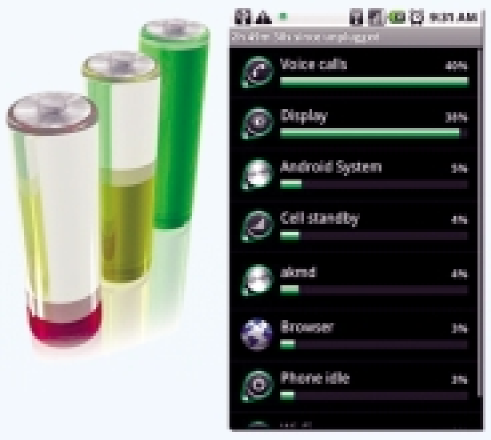
వై ఫై, బ్లూటూత్ వంటి ఫీచర్స్ బ్యాటరీని ఎక్కువగా వినియోగించుకుంటాయి. ఈ ఫీచర్స్ అవసరం లేదనుకుంటే వెంటనే టర్నాఫ్ చేయాలి. సెట్టింగ్స్, వైర్‌లెస్ అండ్ నెట్‌వర్క్‌లోకి ఫీచర్స్ మోడిఫై చేయవచ్చు.

ఆండ్రాయిడ్ పవర్ విడ్జెట్

ఆండ్రాయిడ్ స్మార్ట్‌ఫోన్‌లో ఉపయోగకరమైన విడ్జెట్ ఇది. హోమ్‌స్క్రీన్‌లో పెట్టుకోవడం ద్వారా వైఫై, జీపీఎస్, బ్లూటూత్ కనెక్షన్లను ఇన్‌స్టంట్‌గా ఆన్, ఆఫ్ చేసుకోవచ్చు. బ్రైట్‌నెస్‌ను అడ్జస్ట్ చేసుకోవచ్చు. ఎంతో ఉపయోగకరమైన ఫీచర్ ఇది.

రిమూవ్ యూజ్‌లెస్ విడ్జెట్స్

విడ్జెట్స్ వల్ల ఆండ్రాయిడ్ స్మార్ట్‌ఫోన్‌కు బ్యూటీ వస్తుందనండంలో సందేహంలేదు. కానీ అవసరం లేని విడ్జెట్స్ బ్యాటరీని తినేస్తాయని మరిచిపోవద్దు. అందుకే తరచుగా ఉపయోగించే విడ్జెట్స్‌ను మాత్రమే ఉంచి మిగతా వాటిని రిమూవ్ చేయాలి.



యానిమేటెడ్ వాల్‌పేపర్స్

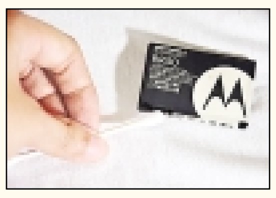
హోమ్‌స్క్రీన్‌పై యానిమేటెడ్ వాల్‌పేపర్స్ ఉంటే కనుక డిసేబుల్ చేయండి. ఇది అదనంగా బ్యాటరీని వినియోగించుకునే పనిచేస్తుంది. యానిమేటెడ్ వాల్‌పేపర్స్‌స్థానంలో సింపుల్‌గా డార్క్ బ్రాక్‌గ్రౌండ్ స్క్రీన్ పెట్టుకోండి.

బ్యాటరీ టూ హాట్

బ్యాటరీ బాగా వేడెక్కేవరకు ఫోన్ ఉపయోగించడం మంచిది కాదు. మల్టీమీడియా, గేమ్స్ ఎక్కువ సేపు ఆడటం వల్ల ఫోన్ వేడెక్కిపోతుంది. కాసేపైనా బ్రేక్ ఇవ్వడం మంచిది. దీని వల్ల బ్యాటరీ లైఫ్ దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది.

ఇలా చేసి చూడండి

- మొబైల్‌లో బ్లూటూత్ ఆన్ చేసి ఉంటే కనుక వెంటనే ఆఫ్ చేయండి. బ్లూటూత్ ఆన్ చేసి ఉన్నప్పుడు బ్యాటరీ ఎనర్జీ ఎక్కువగా వినియోగమవుతుంటుంది.
- వైబ్రేటింగ్ అలర్ట్‌ని డిసేబుల్ చేయండి. కీప్యాడ్ టోన్స్ అవసరం లేదనుకుంటే ఆ ఆప్షన్‌ను ఆఫ్ చేయండి. సినిమా థియేటర్‌లో ఉన్నప్పుడో, మీటింగ్‌లో ఉన్నప్పుడో వైబ్రేటింగ్ ఆప్షన్ అవసరం పడుతుంది. మిగతా సమయాల్లో ఈ ఆప్షన్‌ను ఎంచుకోకుండా రింగ్‌టోన్ పెట్టుకోవడమే ఉత్తమం.
- స్క్రీన్ బ్రైట్‌నెస్‌ను తగ్గించండి. మరీ తగ్గించకుండా కొంత మేర తగ్గించుకోవడం వల్ల బ్యాటరీని సేవ్ చేయవచ్చు.
- పవర్ సేవర్ టైమ్ అవుట్ సెట్టింగ్స్‌ను ఎంచుకోండి. డిస్‌ప్లే సెట్టింగ్స్‌లో ఈ ఆప్షన్ ఉంటుంది.
- ఏదైనా అప్లికేషన్‌ను ఉపయోగించడం లేదనకుంటే స్విచ్చాఫ్ చేయండి. యాక్టివ్‌లో ఉన్న అప్లికేషన్స్ లిస్ట్ కావాలంటే మెనూ బటన్‌ను లాంగ్ ప్రెస్ చేయండి. ఏ డివైస్‌కైనా ఈ రూల్‌వర్తిస్తుంది.
- ఫోన్‌లో గేమ్స్ ఆడటం మీకు ఎంత ఇష్టమైనా ఒకసారి బ్యాటరీ గురించి ఆలోచించండి. గేమ్స్ ఆడవద్దని కాదు, ఆడుతున్న సమయంలో బ్యాటరీ సామర్థ్యం ఎంత ఉందో పరిశీలించండి.
- సిగ్నల్ లేని ప్రాంతంలో ఉన్నప్పుడు, ఫోన్ అవసరం లేదని అనుకున్నప్పుడు స్విచ్చాఫ్ చేయండి.



- ఆటో లాక్ సూనర్ ఆప్షన్‌ను ఎంచుకోండి. మీరు ఎంచుకున్న సమయం తరువాత ఆటోమెటిక్‌గా మీ మొబైల్ స్లీప్ మోడ్‌లోకి వెళుతుంది. దీనివల్ల బ్యాటరీ లైఫ్ పెరుగుతుంది.
- బ్యాటరీకి ఉండే కాంటాక్ట్స్ అప్పుడప్పుడు శుభ్రం చేయాలి. కాటన్‌తో శుభ్రంగా తుడవాలి లేదా ఐసోప్రొపైల్ ఆల్కహాల్‌ను ఉపయోగించవచ్చు.
- బ్యాటరీ పూర్తిగా డిశ్చార్జ్ అయ్యే వరకు చూడకూడదు. బ్యాటరీ పూర్తిగా డిశ్చార్జ్ అయితే దాని లైఫ్ దెబ్బతింటుంది. ఒకపాయింట్ ఉండగానే చార్జింగ్ పెట్టుకోవాలి. బ్యాటరీ ఫుల్‌గా చార్జ్ అయ్యే వరకు ఉంచాలి.
- కొత్త బ్యాటరీ ఉపయోగిస్తున్నట్లయితే మొదటిసారి మాక్సిమమ్ కెపాసిటీ వరకు చార్జింగ్ పెట్టాలి. లిథియం అయాన్ బ్యాటరీలైతే 5 నుంచి 6 గంటల పాటు చార్జింగ్‌లో ఉంచాలి. నికెల్ బేస్‌డ్ బ్యాటరీ అయితే 16 గంటల పాటు చార్జింగ్‌లో పెట్టాలి. బ్యాటరీ ఫుల్ మెసేజ్ వచ్చినా పట్టించుకోనవసరంలేదు. మొదటి సారి బ్యాటరీ ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు మాత్రమే ఇది వర్తిస్తుంది.

మీ పీసీ రక్షణ ఇలా...

నేటి కంప్యూటర్ యుగంలో పలు రకాల అవసరాలకు పర్సనల్ కంప్యూటర్ల వినియోగం గణనీయంగా పెరిగింది. మధ్యతరగతి ప్రజలు కూడా కంప్యూటర్‌ను వినియోగిస్తున్నారు. ఇంట్లో కంప్యూటర్‌ను సురక్షితంగా ఎలా వినియోగించాలి? అనే విషయాన్ని వివరిస్తున్నారు కంప్యూటర్ నిపుణుడు.

ఇంట్లో పర్సనల్ కంప్యూటర్ వినియోగంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం ద్వారా మీ సిస్టమ్‌ను మెరుగ్గా పనిచేసేలా చూసుకోవచ్చు.

- ఇంట్లో కంప్యూటర్‌కు అటాచ్ చేసే కరెంటు నెట్‌వర్క్‌కు ఎర్తింగ్ ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- సిస్టమ్‌కు అన్ ఇంటరప్టబుల్ పవర్ సప్లయి (యూపీఎస్) తప్పనిసరిగా ఉంటే మంచిది.

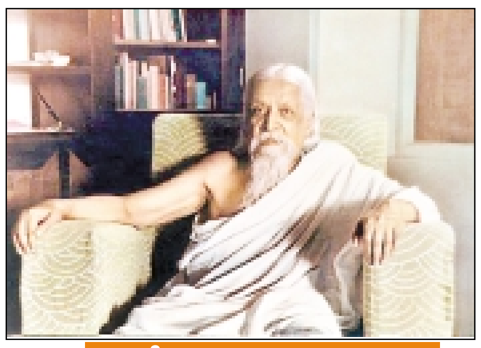
- కంప్యూటర్‌ను వినియోగించే ముందు మంచి యాంటీవైరస్‌ను ఇన్‌స్టాల్ చేసుకోండి.
- మీ ఇంట్లో కంప్యూటర్‌కు పాస్‌వర్డ్ ఏర్పాటు చేసుకోండి. దీంతో మీ సిస్టమ్ ఇతరులు వినియోగించేందుకు అనుమతించకండి.
- కంప్యూటర్ మానిటర్, యూపీఎస్, సీపీయూ, కీబోర్డు, మౌస్‌లకు నీళ్ల తడి అంటకుండా చూడండి.
- సిస్టమ్‌ను తడిగుడ్డతో శుభ్రంచేయకండి. కంప్యూటర్ లిక్విడ్, క్లీనింగ్ కిట్‌ను ఉపయోగించండి.
- బొద్దింకలు, ఎలుకలు మీ కంప్యూటర్‌ను దరిచేరకుండా ఉండాలంటే మీ సీపీయూలో యాంటీ కీటకాల పౌడరు ప్యాకెట్ పెట్టండి.
- సీపీయూ, మానిటర్‌లను ఒపెన్ చేయకండి. దీని వల్ల కంప్యూటర్ విడిభాగాలు దెబ్బతినే అవకాశముంది.
- మీ సిస్టమ్ హ్యాంగ్ అయినా, స్టక్ అవుతున్నా ఫార్మాట్ చేయించాలనే విషయాన్ని విస్మరించకండి.
- కంప్యూటర్ రీస్టార్ట్ అవుతుంటే ర్యామ్‌లో సమస్య ఉందని గుర్తించి, దాన్ని మార్చుకోండి.

– ముహమ్మద్ ఉమర్
కంప్యూటర్ సర్వీస్ ఇంజనీర్, హైదరాబాద్

మట్టిలో పుట్టి మట్టిలోనే కలిసి..

చింతన

"సావిత్రీ! మానవుడు సాధించిన విజ్ఞానం, నీవు ఊహిస్తున్నంత ఘనమైనదేమీ కాదు. అలాగే మీరు అనుకునే ప్రేమ, ఆకాశం నుంచి, స్వర్గం నుంచి, ఊడిపడిందేమీ కాదు. ఈ భూవాతావరణం నుంచి ఊర్ధ్వముఖంగా ఎగురదలచినప్పుడు మైనపు రెక్కలు ధరించకూడదు. అలా అయితే ఎంత దూరం ఎగరగలరు? ఈ భూమిపైన దివ్యప్రజ్ఞ నిలిచేందుకు తావెక్కడిది? అసలు మీ లోకంలో ఎక్కడా, శాశ్వతమైన ప్రేమ మచ్చుకైనా కనిపించదు. స్వర్గంలో జన్మించిన వారు స్వర్గంలోనే జీవిస్తారు. ఆ స్వర్గం కూడా స్వప్నభ్రాంతే కదా! అసలు నీ ఉనికి, నీ ఊహలు, నీ భావనలు, నీ ఆలోచనలు అన్నీ కేవలం కల్పితాలు. లేనిది ఉన్నట్లు కనిపించే భ్రాంతి, మనస్సు, శరీరం, ప్రాణం అన్నీ ప్రాపంచిక మాయాజనితాలే. నీ మనస్సులోని కల్పిత జగత్తు. నీకొక మహోన్నత లోకంలా అనిపించవచ్చుగాక. నీ జీవితం మహాద్భుతంగా సాగిపోతున్నట్లు అనిపించవచ్చు గాక. అదంతా కేవలంఒక భ్రాంతి. ఒక భ్రమ." "సహజసిద్ధంగా తనలో ఉన్న దివ్యతత్వాన్ని తనలోనే నిలుపుకొని అనుభవించడం చేతకాక, తన కంటికి కనిపించే రూపాలతో, పరిస్థితులతో రాజీపడి, తనకు పునాదిగా ఉన్న దివ్యతత్వాన్ని దూరం చేసుకుని, మట్టిలో పుట్టిన మానవుడు మట్టిలోనే కలసిపోతాడు. ఇదంతా మహాశూన్యంలోని ఒక మరీచిక. నీవు కలలుగనే స్వర్గసౌందర్యాలను ఈ అవాస్తవిక ప్రపంచంలో నిజం చేసుకుని ఎలా అనుభవించాలనుకుంటున్నావు? అసలే అది స్వప్నం. ఆ స్వప్నలోకంలో ఉండి మరో స్వప్నం కంటున్నావు."



శ్రీఅరవిందుల సావిత్రి

ధర్మాలను అనుభవించాల్సిందే

"సావిత్రీ! ఇదంతా నీ మనఃకల్పనే తప్ప వాస్తవం కాదని మరో సారి చెబుతున్నాను. నీ భావాలు, నీ భాష, ఆలోచనలు అన్నీ కలసి కల్పించుకున్న కల్పన. అసలు దివ్యరూపాలు నీకు కనిపించేవి కావు. కల్పిత రూపాల భ్రాంతిలో పడి నీవు మోసపోతున్నావు. నీ సంకల్పాలు, నీ కోరికలు ఈ జన్మలో రూపుదాల్చవు.అందుకే జీవించినంతం కాలం, నీకు అందివచ్చే ఆనందాలను అనుభవించు. అవన్నీ నీ ప్రాపంచిక ధర్మాలు. వాటిని అంగీకరించక తప్పదు. చివరకు ఇవన్నీ నేను రాసే విధిరాతకు తలవంచాల్సిందే. జీవిత చరమాంకంలో శాశ్వతమైన నిద్రలో, శూన్యంలో, సుదీర్ఘ నిశీధిలో విశ్రమించు. ఏ శూన్యం నుంచి వచ్చావో, ఆ శూన్యంలోకే వెళ్లు. గత్యంతరం లేదు.అదే మానవుల విధిరాత. దాన్నెవరూ తప్పించలేరు. ఈ వృధాప్రయాసలన్నీ ఎందుకు? ఇక నైనా వెనుదిరుగు.

సహజసిద్ధంగా తనలో ఉన్న దివ్యతత్వాన్ని తనలోనే నిలుపుకొని అనుభవించడం చేతకాక, తన కంటికి కనిపించే రూపాలతో, పరిస్థితులతో రాజీపడి, తనకు పునాదిగా ఉన్న దివ్యతత్వాన్ని దూరం చేసుకుని, మట్టిలో పుట్టిన మానవుడు మట్టిలోనే కలసిపోతాడు. ఇదంతా మహాశూన్యంలోని ఒక మరీచిక.

హేతువాదం

పుట్టిన ప్రతి జీవీ మరణించాల్సిందే. అయితే మృత్యువు అనేది, మానవులు అనుకున్నంత భయంకరమైనదేమీ కాదు. మానవ చైతన్యంలోనూ, ఉన్నతజాతి జంతువులలోనూ, మృత్యువంటే ఒక విధమైన జుగుప్సాకరమైన భావన ఉంది. వాస్తవానికి మృత్యువు అనవసం ఎంతో ఉంది. అది తప్పనిసరి కూడా. ఈ జ్ఞానమంతా మానవుల అవచేతనలో రహస్యంగా ఉంది. జీవుల పునర్జన్మకీ, అవి రూపాంతరం చెందేందుకూ మృత్యువు అవసరం. మరణం ఒక మజిలీ మాత్రమే. అయితే హేతువాదదృష్టికి మాత్రం, ఈ జీవన యానం మృత్యువుతో పరిసమాప్తమే అవుతుంది. మానవ జన్మకు అదే ముగింపు. అందుకే ఈ జీవనయానం ఒక యాదృచ్ఛిక సంఘటన. దానికేదో అర్థం పరమార్థం ఉంద,నుకోవడం ఒక కల్పన. బతికినంత కాలం ఒకరికి సాయపడాలి. మంచిపనులు చేయాలి అంతవరకే. అంతకు మించి మరేమీ లేదంటుంది, హేతువాదం. కానీ, వాస్తవం వేరుగా ఉంటుంది. సృష్టి జరిగినప్పుడు భూమ్మీద ఉన్న జఢపదార్థపు చిత్రవిచిత్ర పరిస్థితుల వల్ల మృత్యువు తప్పనిసరి అయ్యింది. ఈ విషయాల్ని అర్థం చేసుకోవాలంటే, ముందుగా మనం, పరిణామం అంటే ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. మొట్టమొదటి దశ అయిన జడపదార్థం చైతన్యాన్ని పొందాలి. ఆ చైతన్యం అనేక దశలుగా జరుగుతుంది. అనేక రూపాలను పొందుతుంది. కొత్తరూపాలను పొందాలనుకున్నప్పుడు పాతరూపాలను వదిలేయక తప్పదు.ఈ ప్రక్రియ జరిగేందుకు ఒక్కో స్థాయిలో ఒక్కో నిశ్చయమైన రూపం దాల్చాలి. ఈ పాతగొడుగును వదిలేయాలనే ప్రక్రియనే మృత్యువు అంటాం. అదే మృత్యువు పరమార్థం. నిజానికి మృత్యువనేది ఒక ముగింపు కాదు. అది మరో కొత్త రూపానికి ప్రారంభం. పరిణామ క్రమంలో ప్రాణశక్తులు, చేతనాశక్తులు ఒక వస్తువు మీద అంటే ఒక రూపం మీద పని చేసి, దాన్ని పరిణమింపచేస్తాయి. అందుకే ఆ వస్తువు కచ్చితంగా భౌతికరూపంలో ఉండాలి. అయితే అది కొంతవరకే మారుతుంది. ఆ తరువాత అది శిథిలమవుతుంది. పరిణామ శక్తిని అది తట్టుకోలేదు. అప్పుడది తన రూపాన్ని మార్చుకుని, వేరే రూపం ధరించాలి. దీన్నే మృత్యువు అంటున్నాం. ఒకవేళ పదార్థం, తన జడత్వాన్ని పోగొట్టుకుని, ఉన్నత శక్తులకు స్పందించి, పరిణమించగల సామర్థ్యాన్ని సంతరించుకుంటే, అప్పుడిక మృత్యువుకు గురికావలసిన అవసరం ఉండదు. అంతవరకూ మృత్యువు ఉనికి అలాగే ఉంటుంది. ఆ తరువాత అది తనను తాను కోల్పోతుంది. ఆ విషయాన్నే సావిత్రి మృత్యుదేవునితో చెప్పబోతున్నది. మనమూ విందాం.

● కొంగర భాస్కరరావు,
శ్రీఅరవిందాశ్రమం, తెనాలి

'కామిక్స్' రాఖీలు

రాఖీ పండగ వచ్చిందంటే చిన్నారుల మనసుల్లో సందడే సందడి. రంగురంగుల రాఖీలను చేతికి కట్టుకుని, వాటిని చూసుకుని తెగ మురిసిపోతుంటారు. ఎన్ని ఎక్కువ రాఖీలు కట్టుకుంటే అంత గ్రేట్ అని ఫీలవుతారు. (అదే కాలేజీ పిల్లలయితే ఎన్ని తక్కువ రాఖీలు కట్టించుకుంటే అంత మేలు అనుకుంటారు.) వాటిల్లో కూడా ఎవరెక్కువ వెరైటీలు కట్టుకున్నారని పోటీ పడుతుంటారు. వీళ్ల ఆసక్తిని గ్రహించే ఏటా మార్కెట్లోకి కొత్త కొత్త రాఖీలను తీసుకువస్తారు వ్యాపారులు. ఈసారి డోరెమాన్, మిక్కీమౌస్, మిస్టర్‌బీన్ వంటి బొమ్మలతో తయారయిన రాఖీలు మార్కెట్ నిండా కనిపిస్తున్నాయి.
అవే ఇవి.

బంగారం వెండి

1-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	30,280 (----)	29,670 (29,570)	53,650 (----)
విజయవాడ	30,350 (30,520)	28,000 (28,200)	53,600 (54,000)
ప్రొద్దుటూరు	30,370 (30,370)	27,900 (27,900)	53,500 (53,500)
రాజమండ్రి	30,400 (30,350)	27,870 (27,820)	53,500 (53,900)
విశాఖపట్నం	---- (----)	---- (----)	---- (----)
ముంబయి	29,975 (29,945)	29,845 (29,800)	53,960 (54,020)
చెన్నయ్	30,155 (30,160)	28,190 (28,200)	53,710 (53,835)

• బ్రాకెట్లలో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు

'ప్రతి మగవాడిలోనూ ఒక చిన్నపిల్లవాడు ఉంటాడు. వాడ్ని చివరిదాకా ప్రేమించగలిగేది ఆ పిల్లవాడి అక్కచెల్లెళ్లు మాత్రమే.' అంతేకాదు. 'సోదరుడు దేవుడిచ్చిన స్నేహితుడు' అని కూడా అంటారు. అందుకే రాఖీ పండగ వచ్చిందంటే తోబుట్టువుల మొహాల్లో అంత కళ. ఒక అన్నో తమ్ముడో ఉన్నవాళ్ల కంటే ఆరుగురు అన్నదమ్ములను కలిగిన ఆడపడుచయితే ఆ రక్షాబంధాల గురించి ఇంకా బాగా చెప్పగలరు కదా. అటువంటి అదృష్టవంతురాలయిన హైదరాబాద్‌కు చెందిన 'సూర్య పూర్ణిమ' చెపుతున్న రాఖీ పండగ కబుర్లే ఇవి.

రక్షాబంధన్

తోబుట్టువులుండిన అదే భాగ్యమూ...

ఈ సారి రాఖీ పౌర్ణమికి రెండో అన్నయ్య ఒక్కడే హైదరాబాద్‌కి వస్తానని ఫోన్ చేశాడు. మిగతా ఐదుగురిలో ఇక్కడ ఉన్నది ఇద్దరు అన్నయ్యలు, ఒక తమ్ముడు. ఇంకో ఇద్దరు తమ్ముళ్లు అమెరికాలో ఉంటున్నారు. ఇక్కడ ఉన్నవాళ్లు కూడా ఉద్యోగాల వల్ల రాలేకపోతున్నామని మొబైల్ సందేశాలు పంపారు. అమెరికా వాళ్లిద్దరూ ఆ రోజు ఆన్‌లైన్‌లో వచ్చి మాట్లాడతాం అన్నారు. ఐదేళ్ల క్రితం వరకు ప్రతీ రాఖీ పండగకి మేమందరం కలిసే వాళ్లం. పిల్లల చదువులు, కుటుంబ బాధ్యతల వల్ల ఈ మధ్య అందర్నీ కలవలేకపోతున్నాం. ముగ్గురు అన్నయ్యలకు, ముగ్గురు తమ్ముళ్లకి ఏకైక ఆడపడుచును కావడంతో వాళ్లకీ నాకూ ఈ పండగ చాలా ముఖ్యమైనది. నేను స్వయంగా వెళ్లి రాఖీ కట్టలేని పరిస్థితిలో పోస్టులో రాఖీలు పంపుతుంటాను. అమెరికాలో ఉన్న తమ్ముళ్లిద్దరికీ ఆన్‌లైన్ రాఖీలు పంపుతుంటాను.

పోయినేడాది రాఖీ పండగకి గుడివాడలో ఉంటున్న మా పెద్దన్నయ్య వాళ్లింట్లో కలవాలని డిసైడ్ అయ్యాం. రైలు రిజర్వేషన్ దొరక్క పండగ రోజు ఉదయం కాస్త ఆలస్యంగా వెళ్లాను. ఈలోగా మా వాళ్లందరూ నా కోసం తెగ ఎదురుచూశారు. ఎందుకంటే ఉదయాన్నే లేచి అందరం తల స్నానాలు చేసిన తరువాత నేను హారతి వెలిగించి నుదుట బొట్టు పెట్టి రాఖీలు కడతాను. ఆ తరువాతే టీలు, టిఫిన్లు. నేనెక్కిన రైలు ఆలస్యం కావడంతో వాళ్ల కడుపులో ఎలుకలు పరుగెట్టాయట. ఒకళ్ల తరువాత ఒకళ్లు నా మొబైల్‌కి ఒకటే ఫోన్లు. దాంతో నా కంటే ముందు నా మనసు అక్కడికి చేరిపోయింది. నేను ఇంటికెళ్లి స్నానం ముగించుకునేసరికి పదకొండు అయ్యింది. నేను అలా రెడీ అయ్యానో లేదో ముగ్గురు అన్నయ్యలు, ఒక తమ్ముడు నా ముందు చేతులు చాపి నాకు ముందంటే నాకు ముందంటూ చిన్న పిల్లల్లా గొడవ చేశారు. అదంతా అమెరికాలో ఉన్న నా ఇద్దరు తమ్ముళ్లు ఆన్‌లైన్‌లో చూస్తూ వాళ్ల చేతులు కూడా నా ముందుకు చాపారు.

మా అందరి కంటే చిన్నవాడయిన తమ్ముడంటే కాస్త అభిమానం ఎక్కువ నాకు. ఎందుకంటే వాడ్ని నా చేతుల మీదుగా ఎత్తుకుని పెంచాను. అలాగని మిగతావాళ్ల మీద ఇష్టం లేదని కాదు. వాళ్లంటే కూడా ఇష్టమే. కాకపోతే వాడంటే ఓ పిసరు అభిమానం ఎక్కువ. ముందునుంచీ ఉన్న అలవాటు కొద్దీ వాడి చేతిని ముందుకు చాపమని అడిగి రాఖీ కట్టాను. ఆ తరువాత పెద్దన్నయ్యతో మొదలుపెట్టి మిగతా వాళ్ల వంతు పూర్తి చేశాను. భోజనాలయ్యాక బాల్య జ్ఞాపకాలను ఒకసారి గుర్తుకుచేసుకున్నాం. అందరి కళ్లూ చెమ్మగిల్లితే నా కళ్ల నుంచి మాత్రం ధారాపాతంగా నీళ్లు కారిపోయాయి. ఎందుకలా అంటే కారణం చెప్పలేను కాని. మనసంతా బరువుగా అనిపించింది కాసేపు. 'ఆడపిల్లలు అత్తింటికి వెళ్లి దూరమవుతారు. మగవాళ్ల పనే హాయి. ఎప్పుడూ పుట్టింట్లో ఉంటారనుకునే'దాన్ని. కాని ఇప్పుడలా ఉంటున్న వాళ్లని వేళ్ల మీద లెక్కపెట్టొచ్చు. పొట్టకూటికోసం ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాలు చేయకా తప్పడంలేదు. వాటికోసం ఉన్న ఊరిని వదలకా తప్పడంలేదు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో కలిసినప్పుడు ముఖాలు చూసుకుని మంచీ చెడూ మాట్లాడుకోవడం తప్ప ఏం చేయగలం? వాటి మధ్యే పాత జ్ఞాపకాలూను.

నా మొదటి పుట్టినరోజు నుంచే నా చేత రాఖీలు కట్టించడం మొదలుపెట్టింది మా అమ్మ. నాకు ఊహ తెలిసిన దగ్గర్నించీ ఆ రోజున అన్నయ్యలు నాకేదో ఒక బహుమతి ఇస్తూనే ఉన్నారు. నా ఐదో ఏట పెద్దన్నయ్య స్వయంగా వేసిన చింతచెట్టు బొమ్మ ఇవ్వడం నాకు ఇప్పటికీ బాగా గుర్తు. తన దగ్గర ఒక్క రూపాయి కూడా లేదంట అప్పుడు. చెల్లికి ఏమి బహుమతి ఇవ్వాలా అని ఆలోచించి తన నోటు పుస్తకం అట్ట చింపేసి. దానిమీద రంగు పెన్సిళ్లతో నాకెంతో ఇష్టమైన చింతచెట్టు బొమ్మ గీసి ఇచ్చాడు. మా ఇంట్లో అటువంటి చెట్టు ఉండేది. ఆ చెట్టు నీడన మేమంతా రకరకాల ఆటలు ఆడుకునే వాళ్లం. ఆ అట్టముక్క ఇప్పుడు నాదగ్గర లేకపోయినా ఆ బొమ్మ మాత్రం నా కళ్లలో ఇప్పటికీ సజీవంగా ఉంది. ఇక రెండో అన్నయ్య హడావిడి గురించయితే చెప్పక్కర్లేదు. తను ఎక్కడుంటే అక్కడ గోలగోలగా ఉంటుంది. మా ఇంట్లో మిగతా ఏ పండుగలకి లేనంత హడావిడి రాఖీ పండగకే ఉంటుంది. రెండో అన్నయ్య చేసే హడావిడి వెనక కారణం లేకపోలేదు. ముందే చెప్పాను కదా రాఖీ చేతికి కట్టుకునేదాకా మంచినీళ్లు కూడా ముట్టుకోం మా ఇంట్లో అని. అది అమ్మ నేర్పిన అలవాటు. రాఖీ పౌర్ణమి అంటే చేతికి తోరణం కట్టేసి, బహుమతులు ఇచ్చుకోవడం కాదు. మనసులు పంచుకోవాల్సిన పండగ ఇది అని చెప్తుండేది అమ్మ. అమ్మకి ఒక అన్నయ్య ఉన్నాడు. ఆ ఒక్కడూ తన పెళ్లి తరువాత ఆస్తి గొడవలు వచ్చి అమ్మతో మాట్లాడడం మానేశాడు. ఇదంతా నేను పుట్టకముందే జరిగింది. ఆయన ఇప్పటికీ మాట్లాడడం లేదు. అవసాన దశలో ఉన్న అమ్మని చూసేందుకు కూడా ఆయనకు మనసొప్పడంలేదు. అందుకే కాబోలు అమ్మ అన్నయ్యలతో పదే పదే మనసు బంధాల గురించి చెప్తుండేది. దానివల్లే కాబోలు మా అన్నదమ్ములందరూ ఎవరికి ఏ అవసరమొచ్చినా మనసుతో ఆలోచించి స్పందిస్తారు. అదే పెద్ద ఆస్తిలా అనిపిస్తుంది నాకు. కొంచెం హెవీ అయినట్లు ఉంది కదూ.

మా అన్నలు పోటీపడి గిఫ్ట్‌లు తెచ్చేవాళ్లు. ఎలాంటివి అనుకున్నారు? జామకాయలు, అరటిపండ్లు, నాకెంతో ఇష్టమైన రెక్క మందార పువ్వులు, చాక్‌పీసులు, బలపాలు, కొబ్బరుండలు వగైరాలు. కాలేజికి వచ్చాక బహుమతుల స్థాయి పెరిగింది. అమ్మావాళ్లు ఇచ్చిన పాకెట్‌మనీతో ఏదో ఒకటి కొనుక్కొచ్చేవారు అన్నయ్యలు.

చిన్నప్పటి మా సరదా రాఖీ విషయాలు చెప్తాను. రాఖీ పండగ వచ్చిందంటే ఇంటి టాప్ ఎగిరిపోయేంత గొడవ చేసేవాళ్లం. ఏడుగురి స్నానాలూ అయిన తరువాత అమ్మ అందరి నుదుటా కుంకుమ పెట్టి, హారతి పళ్లెం నా చేతికి ఇచ్చి పక్కన పాయసం గిన్నెను పట్టుకుని నా చేతికి ఒక్కో రాఖీ అందిస్తుండేది. కుంకుమ పెట్టి రాఖీ కట్టి నోట్లో ఒక స్పూను పాయసాన్ని పెట్టడంతో ఆ కార్యక్రమం పూర్తయ్యేది. మా అన్నలు పోటీపడి గిఫ్టులు తెచ్చేవాళ్లు. ఎలాంటివి అనుకున్నారు? జామకాయలు, అరటిపండ్లు, నాకెంతో ఇష్టమైన రెక్క మందార పువ్వులు, చాక్‌పీసులు, బలపాలు, కొబ్బరుండలు వగైరాలు. కాలేజికి వచ్చాక బహుమతుల స్థాయి పెరిగింది. అమ్మావాళ్లు ఇచ్చిన పాకెట్‌మనీతో ఏదో ఒకటి కొనుక్కొచ్చేవారు అన్నయ్యలు. తమ్ముళ్లు చిన్నవాళ్లు కావడం వల్ల అన్నయ్యలు తెచ్చిన బహుమతుల్లో భాగం పంచుకునేవారు. ఒకసారి ముగ్గురన్నయ్యలు మూడు డ్రస్‌లు తెచ్చారు. ప్యాకెట్లు విప్పి చూస్తే అన్నీ ఒకేలాంటివి. ఒకరికి తెలియకుండా ఒకరు ఒకటే షాపుకి వెళ్లి ఒకేలాంటి డ్రస్‌లు తెచ్చారు. ఎవరు తెచ్చింది వెనక్కి ఇచ్చినా మరొకరు ఫీలవుతారు. అందుకని ఆ మూడు డ్రస్‌లు కొన్నేళ్ల పాటు వేసుకున్నాను. ఇది నేను ఇంటర్మీడియెట్‌లో ఉండగా జరిగింది.

కాలేజికి వెళ్లే రోజుల్లో ఆకతాయిలు వేధిస్తారన్న భయం ఉండేది కాదు నాకు. దాంతో అమ్మాయిల బ్యాచ్ అంతా నాతోనే కాలేజికి వచ్చేవారు. ఎందుకంటే ఏ బజారులో చూసినా మా అన్నల లేదా తమ్ముళ్ల స్నేహితులే ఉండేవారు. దాంతో మనం ఎక్కడికి వెళ్లినా ఫుల్ సెక్యూరిటీ అన్నమాట. డిగ్రీ వరకు ఎంతో సరదాగా ఏ బాధ్యతా పట్టకుండా తిరిగాను నేను. అంతమందిలో ఒక్కదాన్నే కావడం వల్ల వంట పని అమ్మ, ఇంటి పనులు నాన్నా, అన్నలు చూసుకునేవారు. ఏ రోజూ షాపుకి వెళ్లి ఫలానాది కావాలని నేను తెచ్చుకోలేదు. నోట్లో మాట నోట్లో ఉండగానే అన్నీ అమరిపోయేవి.

అలా పెరిగిన నేను పెళ్లి చేసుకుని అత్తవారింట్లో అడుగుపెట్టినప్పుడు ఎంత భయపడ్డానంటే మాటల్లో చెప్పలేను. మా అత్తగారు వాళ్లకి మా ఆయన ఒక్కడే. దాంతో మా పుట్టిల్లు ఎంత గోలగోలగా ఉండేదో మా అత్తగారిల్లు అంత నిశ్శబ్దంగా ఉండేది. జీవితంలో మొదటిసారి నిశ్శబ్దం ఓ భూతంలా కనిపించేది నాకు. మా పెళ్లయ్యింది ఆగస్టులో. అదే నెలలో రాఖీ పండగ రావడంతో నా దిగులుకు కాస్త బ్రేక్ పడింది. పెళ్లయిన నెల కావడంతో అన్నదమ్ములందరూ మా అత్తగారింటికే వచ్చేశారు. అప్పుడు మేం చేసిన అల్లరి చూసి ఇదెక్కడి గోలంటూ మా ఆయన చాలా భయపడ్డారు. కాని ఆ తరువాత తరువాత ఆయనకి ఈ గోలే ఎంతో ఇష్టంగా మారింది. రాఖీ పండగ వస్తోందంటే ఇప్పుడు మా ఇంట్లో ఆయన హడావిడే ఎక్కువ.

మా రెండో అన్నయ్య రాఖీ బహుమతుల్లో మార్పు తెచ్చాడు. ఒక ఏడు ఆ అన్నయ్యకి ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు ఎదురయ్యాయి. ఆ ఏడాది మిగతా వాళ్లు నాకు ఇచ్చిన డబ్బును, బంగారాన్ని అన్నయ్యకి బహుమతిగా ఇచ్చాను. దానికి అన్నయ్య చాలా బాధపడ్డాడు. 'నువ్వు నాకు ఇవ్వలేకపోతున్నానని బాధపడొద్దు. నీ దగ్గర బాగా ఉన్నప్పుడు నాకేమైనా ఇద్దుగాని' అని ఓదార్చాను. మూడో ఏడు వాడు రాఖీ పౌర్ణమి నాడు నా చేతిలో ఎఫ్.డి. (ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్) ఫారాలు పెట్టాడు. ఇదేంటి అన్నయ్యా అంటే మామూలుగా నేను డబ్బు ఇస్తే ఇంటి అవసరాలకు వాడేస్తావు. ఇలాగయితే అవసరం పడినప్పుడు నీ కోసమంటూ డబ్బు ఉంటుంది కదా అన్నాడు. ఆ తరువాత నుంచి వాళ్లందరూ కూడా సేవింగ్ సర్టిఫికెట్‌లు, హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్‌లు, ఇన్సూరెన్స్ పాలసీలు, ఇందిరా వికాస పత్రాలు గిఫ్ట్‌లుగా ఇవ్వడం మొదలుపెట్టారు. 'ఈ ఆలోచన మాకు ముందు నుంచీ రాలేదు. మా దగ్గర ఒక ఏడు డబ్బు ఉండొచ్చు ఉండకపోవచ్చు. ఇలాగయితే నీకు అండగా ఉన్నట్టు ఉంటుందే' అన్నారు. అమెరికాలో ఉన్న తమ్ముళ్లిద్దరూ నా పేరున అమ్మావాళ్లు ఇచ్చిన స్థలంలో ఇల్లు కట్టిస్తామంటున్నారు. నా సోదరుల ఆప్యాయతానురాగాల ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోతున్న నాకు ఈ జన్మకి ఇది చాలు అనిపిస్తుంది.

సేకరణ: **కిరణ్మయి**

అమ్మకి ఒక అన్నయ్య ఉన్నాడు. ఆ ఒక్కడూ తన పెళ్లి తరువాత ఆస్తి గొడవలు వచ్చి అమ్మతో మాట్లాడడం మానేశాడు. ఇదంతా నేను పుట్టకముందే జరిగింది. ఆయన ఇప్పటికీ మాట్లాడడం లేదు. అవసాన దశలో ఉన్న అమ్మని చూసేందుకు కూడా ఆయనకు మనసొప్పడంలేదు.

ఆంధ్రజ్యోతి
సకల 2
2-8-2012 • గురువారం

జుట్టు రాలే సమస్యలను ట్రీట్‌మెంట్ల ద్వారా రీ గ్రోత్ చేయడం సాధ్యమే అయినా, బట్టతలకు పరిష్కారం చాలా క్లిష్టమైనది. కాని ఇంజక్షన్ల ద్వారా అద్భుతమైన ఫలితాలు సాధించవచ్చని అంటున్నారు బి.ఎన్. రత్న.

బట్టతలకు ఇంజక్షన్లతో మేలైన వైద్యం

బి.ఎన్.రత్న, కాస్మెటాలజిస్ట్
ఆస్య కేర్ క్లినిక్
బేగంపేట (గ్రీన్‌ల్యాండ్స్) ఫోన్: 92916 34930
కూకట్‌పల్లి (కేపీహెచ్‌బీ) ఫోన్: 92916 87414
హైదరాబాద్

మనిషి తలపై 1 నుంచి 1.5 లక్షల వెంట్రుకలు ఉంటాయి. 50 నుంచి 100 దాకా వెంట్రుకల వరకు సాధారణంగా రాలిపోతుంటాయి. అయితే రాలిపోయిన శిరోజాల స్థానంలో కొత్త జుట్టు వస్తూనే ఉంటుంది. కానీ కొన్ని కారణాల వల్ల రాలిన జుట్టు స్థానంలో కొత్త జుట్టు రాదు. దీంతో బట్టతల మొదలవుతుంటుంది. జుట్టు రాలిపోతున్నపుడు దీనికి అసలు కారణాన్ని గుర్తించాలి. సాధారణ పరిస్థితుల్లో స్వల్పంగా జుట్టు రాలితే ఆందోళన చెందాల్సిన పని లేదు. చాలా చిన్న చికిత్సతో తక్కువ కాలంలోనే ఈ సమస్యను నివారించవచ్చు. ఎక్కువగా జుట్టు రాలుతుంటే, అంతర్గతంగా మందులు వాడటంతోపాటు క్రమం తప్పకుండా ఆరు నెలల పాటు థెరపీలు కూడా చేయించుకోవాలి. ఎక్కువగా జుట్టు రాలుతుంటే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా సత్వరం కాస్మెటాలజిస్ట్‌ల సలహాపై సరైన చికిత్స చేయించుకోవాలి.

కారణాలు

జుట్టు రాలటానికి వివిధ రకాల కారణాలున్నాయి. పోషకాహారం, ఐరన్ లోపాలు, ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు, గర్భం దాల్చటం, దీర్ఘకాల వ్యాధులు, తీవ్రమైన ఒత్తిడి, కొన్ని రకాల ఔషధాల వల్ల ఏర్పడిన రియాక్షన్‌లతో కూడా సాధారణంగా జుట్టు రాలుతుంది. వంశపారంపర్య లక్షణాలతో కూడా బట్టతల ఏర్పడుతుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత, శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే యాంటీబాడీస్ వల్ల కూడా కొందరికి జుట్టు ఎక్కువగా రాలి, బట్టతల ఏర్పడుతుంది.

ఆండ్రోజెనిటిక్ అలోపీసియా : కొంత మంది స్త్రీపురుషుల్లో వంశపారంపర్యం కారణంగా జుట్టు రాలుతుంటుంది. వాస్తవానికి ఇది జుట్టు సమస్య కాదు. స్త్రీపురుషుల్లో కొన్ని ఎంజైముల వల్ల జుట్టు తక్కువ వయసులోనే ఊడిపోతుంటుంది. దీన్ని 5 ఆల్ఫా రీడ్యూక్టేజ్ అంటారు. టెస్టోస్టెరాన్ హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత వల్ల వెంట్రుకల వృద్ధి నిలచిపోతుంది. డీ హైడ్రోటెస్టోస్టెరాన్ అనే హార్మోన్ అధికంగా ఉత్పత్తి అవటం వల్ల జుట్టు రాలుతుంది. ఇది 18 నుంచి 35 ఏళ్ల వయసు మధ్య వారిలో కనిపిస్తుంది.

హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత కారణం

ప్రధానంగా పురుషుల్లో జుట్టు రాలటానికి ప్రధాన కారణం హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత, వంశపారం పర్యంగా వచ్చిన లక్షణాలు కారణమని తేలింది. వెంట్రుకల కుదుళ్లు బలహీనమైపోవటం వల్ల జుట్టు రాలిపోయి పలుచబడి పోతుంది. నార్‌వుడ్ బట్టతల సమస్యను ఏడు దశలుగా విభజించాడు. పురుషుల్లో 20 ఏళ్లకే జుట్టు రాలటం ఆరంభమైతే 3 లేదా 4 వ దశ అని చెప్పవచ్చు. 50 ఏళ్ల తర్వాత జుట్టు రాలుతుంటే ఏడవ దశ అని చెప్పవచ్చు.

చికిత్స: బట్టతల ఏర్పడటాన్ని ప్రాథమిక దశలో గుర్తిస్తే సులభమైన చికిత్సతో సమస్యను నివారించవచ్చు. అంతర్గతంగా మందులతో చికిత్స చేయడం ద్వారా ఎంజైముల ఉత్పత్తిని తగ్గించవచ్చు. జుట్టు కుదుళ్ల వద్ద రక్త సరఫరాను పెంచేందుకు థెరపిటికల్ ట్రీట్‌మెంట్ చేయవచ్చు.

నాన్ సర్జికల్ పద్ధతులు

మూడు పద్ధతుల్లో బట్టతలపై జుట్టును మొలిపించవచ్చు. సహజసిద్ధంగా, స్టెమ్ సెల్ థెరపీ, మెసో థెరపీలతో బట్టతల సమస్యను పరిష్కరించవచ్చు.

స్టెమ్ సెల్ థెరపీ : మూలకణ వైద్యం ద్వారా కూడా తలపై జుట్టును మొలిపించవచ్చు. మాస్టర్ సెల్స్‌గా పేరొందిన మూలకణాలను బ్లడ్‌సెల్స్, నరాల ద్వారా శరీరంలోకి పంపించి చికిత్స చేయవచ్చు. అంతర్గతంగా ఉన్న శరీరంలోకి ఈ మూలకణాలను పంపించడం ద్వారా వెంట్రుకలు మొలిచేలాచేయవచ్చు. స్టెమ్ సెల్స్, టిస్యూల సాయంతో చికిత్స చేయవచ్చు.మన శరీరం ఏర్పడినపుడు బిల్డర్స్ బ్లాక్‌గా ఉన్న మూలకణాలను ఇంజక్షన్‌ల ద్వారా శరీరంలోకి ఎక్కించటం ద్వారా బట్టతల సమస్యను పరిష్కరించవచ్చు.

చికిత్స

మొదట జుట్టు మొదళ్లను బలోపేతం చేసేందుకు వీలుగా జుట్టును సిద్ధం చేస్తారు. ఆ తర్వాత మైక్రోఇంజక్షన్‌లు,లోనోఫోరోసిస్, ఎలక్ట్రోపోరేషన్‌ల సాయంతో స్టెమ్ సెల్స్‌ను ఇంజెక్ట్ చేస్తారు. ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్టులు లేకుండా ఈ చికిత్స చేసి జుట్టు సమస్యను పరిష్కరిస్తారు. మూలకణ చికిత్స అనంతరం హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత ఏర్పడకుండా ఓరల్ మందులు ఇస్తారు. ఈ ఇంజక్షన్‌తో 70 నుంచి 80 శాతం వెంట్రుకలు మళ్లీ పెరుగుతాయి.

స్టెమ్‌సెల్ థెరపీతో ఉపయోగాలెన్నో

మూలకణ చికిత్సతో శరీరంలోని టిస్యూలు, ఇతర అవయవాలను మరమ్మతు చేయవచ్చు. శరీరంలో దెబ్బతిన్న టిష్యూలకు ఈ మూలకణాలు పునర్జీవం కలిగిస్తాయి. ఈ థెరపీ వల్ల బట్టతల సమస్య తీరుతుంది. వెంట్రుకల కుదుళ్లకు రక్త సరఫరాను పెంచేందుకు ఈ స్టెమ్ సెల్స్ దోహదం చేస్తాయి.

మెసో థెరపీ : ఈ విధానంలో ఒక ఇంజక్షన్ చేయటం వల్ల రక్తనాళాల్లోని ప్లేట్‌లెట్ల రిచ్ ప్లాస్మాలు (పీఆర్‌పీ) ఉత్పత్తి పెరిగి బట్టతల సమస్య పరిష్కారమవుతుంది. ప్లేట్‌లెట్లను రక్తం ద్వారా ఎక్కించుకోవటం వల్ల బట్టతల సమస్యను నివారించవచ్చు.

చినుకుల్లో ఎంజాయ్

అల్పపీడనం, వాయుగుండం లేచినపుడు రోజంతా వర్షం పడుతూనే ఉంటుంది. ఇంట్లోనే ఉంటే చికాకుగా ఉంటుంది. ఏం చేయాలో తోచదు. ఇలాంటి సమయంలో మీ భాగస్వామితో కలిసి రోమాంటిక్ డ్రైవ్‌కి వెళ్లండి. రోడ్ సైడ్ టీ స్టాల్‌లో టీ తాగడం మరవకండి. పిల్లలను వర్షంలో బయటకు పంపించకుండా ఇంట్లోనే క్యారంబోర్డ్, చెస్ లాంటి గేమ్స్ ఆడుకునేందుకు ప్రోత్సహించండి. లేదంటే పాత టీ షర్టులు, షార్ట్స్ తీయండి. నైబర్స్, ఫ్రెండ్స్‌ని పిలిచి వర్షంలో ఫుట్‌బాల్ ఆడండి. వర్షంలోనూ ఆనందాన్ని ఆస్వాదించండి.

డైలీ సుడోకు -127

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

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

ఎలా పూరించాలి?

- ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 126 సమాధానం

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

శ్వాసలో బాధ, గొంతులో ఏదో అడ్డుపడుతున్న ఫీలింగ్, శ్వాసకోసం ఇబ్బంది... అలర్జిక్ ఆస్తమా రోగుల్లో కనిపించే పరిస్థితి ఇది. చిన్న పిల్లల్లో ఈ సమస్య మరింత ఆందోళన కలిగిస్తుంది. మరి ఈ సమస్యకు నెబ్యులైజర్స్, ఇన్‌హేలర్స్ జీవితాంతం వాడాల్సిందేనా? అంటే అవసరం లేదంటున్నారు హోమియో వైద్యులు. ఆధునిక హోమియో చికిత్సతో నమ్మకమైన పరిష్కారం లభిస్తుందని అంటున్నారు డాక్టర్ మధు వారణాశి.

అలర్జిక్ ఆస్తమాకు అద్భుతమైన చికిత్స

దీర్ఘకాలం పాటు వేధించే సమస్య అలర్జిక్ ఆస్తమా. మన దేశంలో పెద్దలలో 2 నుంచి 3 శాతం ఉంటే పిల్లల్లో 5 నుంచి 10 శాతంద వరకు ఆస్తమా బాధితులు ఉన్నారు. ఏటా సుమారు 56 వేల మంది ఈ సమస్య మూలంగా మరణిస్తున్నారు. ప్రధాన నగరాలలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. శ్వాసనాళాలు కుచించుకుపోవడం వల్ల దగ్గు, ఆయాసం, పిల్లికూతలు వస్తాయి. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ఎల్లకాలం ఉండవు. మామూలు సమయాలలో ఎలాంటి లక్షణాలు లేకుండా నార్మల్‌గా కనిపిస్తారు. ప్రారంభ దశలో దీన్ని గుర్తించి సరియైన చికిత్స చేయకపోతే క్రమేణ ఊపిరితిత్తులను పాడు చేసి ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది. అలర్జిక్ ఆస్తమా ఏళ్ల తరబడి వేధించే సమస్య. గాలి గొట్టాలు అతిగా స్పందించడం వల్ల ఆ మార్గాలు చిన్నగా మారి శ్వాసప్రక్రియ కష్టంగా మారుతుంది. ఆస్తమా రావడానికి చాలా కారణాలున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యమైనది అలర్జీ.

అలర్జీ అంటే...

మనం నిత్యం పీల్చే గాలిలో, ఆహారంలో శరీరానికి హాని కలిగించే సూక్ష్మజీవులు, ఇతర పదార్థాలు అనేకం ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలోకి ప్రవేశించి హానికలిగించక ముందే వాటిని శక్తివంతంగా ఎదుర్కొని వాటిని నాశనం చేయడానికి మన శరీరంలో ప్రభావంతమైన రక్షణ వ్యవస్థ ఉంటుంది. ఈ రోగవ్యవస్థ అనేక రకాలుగా మన శరీరాన్ని రక్షిస్తూ ఉంటుంది. ప్రకృతి సహజంగా ఉన్న ఈ వ్యవస్థ మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తున్న పదార్థాలు ప్రమాదకరమని భావిస్తే వెంటనే స్పందించి వాటిని నాశనం చేస్తుంది. అంటే ప్రకృతి మనకిచ్చిన వరం ఈ రోగనిరోధక వ్యవస్థ. ఇది మామూలుగా జరిగే ప్రక్రియ. అలాకాకుండా కొన్ని పదార్థాలు అంత ప్రమాదకరం కలిగించకున్నా వాటిని ప్రమాదకర పదార్థాలుగా భావించి అతిగా స్పందిస్తుంది. అంతేకాకుండా వాటిని నాశనం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. మన రక్షణ వ్యవస్థ అతిగా స్పందించడాన్ని హైపర్‌సెన్సిటివిటి అంటారు. అంటే రక్షణ వ్యవస్థ అతి సున్నితంగా ఉండి ఎక్కువగా స్పందించడం అన్న మాట. గాలిలో ఉండే పుప్పొడి రేణువులతో చాలా మందికి ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. అలర్జీ ఉన్న వ్యక్తికి శరీరంలో ప్రవేశించడానికి ప్రయత్నిస్తే వెంటనే విపరీతంగా తుమ్ములు, కళ్ల దురద, ముక్కు దురద, గొంతులో, చెవిలో దురద, ముక్కు వెంట నీళ్ళలాగా కారడం, దగ్గు, ముక్కులు మూసుకుపోవడం, ఆయాసం, పిల్లికూతలు రావడం జరుగుతుంది. మరికొంతమందికి దుమ్ము, బూజు, చల్లటి పదార్థాలు వల్ల అలర్జీ రావచ్చు. ఇంకొంత మందిలో పులుపు పదార్థాలు, నట్స్, వేరుశెనగ, చేపలు తింటే ఆయాసం, చర్మంపై దద్దుర్లు వస్తాయి. అంటే ఆయా పదార్థాల వల్ల అలర్జీ వస్తుందని భావించాలి.

డా. మధు వారణాశి, ఎం.డి
ప్రముఖ హోమియో వైద్యులు ,
ప్లాట్ నెం 188, వివేకానందనగర్ కాలనీ,
కూకట్‌పల్లి, హైదరాబాద్,
ఫోన్ : 8897331110, 8886 509 509.

కారణాలు

పుప్పొడి రేణువులు, నిలువ ఉంచిన ఆహారపదార్థాలు, వాహనాల కాలుష్యం, పరిశ్రమల కాలుష్యం, జన్యుపరమైన కారణాలు, పాలు, చేపలు, గుడ్లు, దోసకాయ, వంకాయ, పెన్సిలిన్ లాంటి ఔషధాలు, సౌందర్యసాధనాలు, హెయిర్ డైస్, నట్స్, రంగులు, పర్‌ఫ్యూమ్స్, మస్కిటో కాయిల్స్, మానసిక ఒత్తిడి, జీవనవిధానంలో మార్పులు రోగనిరోధక వ్యవస్థలో మార్పులు మొదలగునవి కారణాలుగా చెప్పవచ్చు. విచిత్రమైన విషయం ఏమిటంటే అలర్జీ వివిధ రకాలుగా ప్రత్యక్షమవుతుంది. వేరు వేరు రూపాలుగా కనిపిస్తుంది. వాటిలో అలర్జిక్ రైనైటిస్, ఆస్తమా, కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్, దద్దుర్లు, సైనసైటిస్, కండ్లకలక, ఐబీఎస్, జీర్ణసంబంధ వ్యాధులు ఉంటాయి.

వ్యాధి నిర్ధారణ

సీబీపీ, ఈఎస్ఆర్, ఏఈసీ, ఛాతీ ఎక్స్‌రే, సీటీ స్కాన్ చెస్ట్, సీరం ఐజీఈ, స్పైరోమీటర్ టెస్ట్, కాంప్రహెన్సివ్ అలర్జిక్ ప్రొఫైల్ వంటి పరీక్షలతో వ్యాధి నిర్ధారణ చేసుకోవచ్చు.

హోమియో చికిత్స

చాలా మంది అవగాహన లోపంతో ఆస్తమా సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. పూర్తిగా నియంత్రించే మందులు ఉన్నా నిర్యక్ష ధోరణితో వ్యాధి ముదిరేలా చేసుకుంటారు. నెబ్యులైజర్స్, ఇన్‌హేలర్స్ వ్యాధిని తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయే తప్ప వ్యాధి మూలాన్ని తొలగించలేవు. అత్యవసర సమయాలలో దీనిని ఉపయోగించినా తరువాత దశలలో హోమియో చికిత్సలతో ఎన్నో అద్భుతాలు సృష్టించవచ్చు. రోగనిరోధక వ్యవస్థను పెంచి అలర్జీ కారకాలను శరీరంలో నుంచి తొలగించి ఆస్తమాను పారదోలవచ్చు. అనుభవజ్ఞులైన హోమియో వైద్యున్ని సంప్రదించి తగిన చికిత్స తీసుకుంటే అలర్జిక్ ఆస్తమా ఇట్టే దూరమవుతుంది.

పెట్స్ అంటే మీకు చాలా ఇష్టం. ముద్దొచ్చే వాటితో ఆడుకోవడం అంటే మరీ మరీ ఇష్టం. కానీ మీ ఇంట్లో చూసుకునే వాళ్లు ఎవరూ లేరనో, మరో కారణం వల్లో పిల్లులు, కుక్కల్ని పెంచటం లేదా? అయితే సౌత్ కొరియాకు పోదాం రండి. అక్కడ వెరైటీగా పెట్స్‌కేఫ్ పెట్టారు. డజన్ల కొద్దీ అందమైన కుక్కపిల్లల్ని మనతో ఆడుకునేందుకు సిద్ధం చేశారు.

కవ్వించే డాగ్స్ కేఫ్

పిల్లలందరికీ పెంపుడు జంతువులంటే ప్రాణం. వాటితో ఆడుకోవాలని, వాటికి పాలుపట్టాలని వుంటుంది. అవి షేక్‌హ్యాండ్ ఇస్తే మురిసిపోతారు. స్కూలు నుంచి రాగానే అవి ప్రేమగా పలకరిస్తే పిల్లల ఆనందానికి అవధులే వుండవు. కానీ చాలా మంది ఇళ్లలో పెట్స్‌ను పెంచే అవకాశం వుండదు. వాటి ఆలనాపాలనా చూసుకునేందుకు ఎవరూ లేకపోవటం, కొన్ని దేశాల్లో వాటిని సరిగా పెంచకపోయినా కఠిన శిక్షలు వుండటంతో పెట్స్ అంటే చాలా మంది ఆమడ దూరంలో వుంటారు. కానీ పెట్స్ అప్యాయతని ఆనందించేందుకు వారి మనసు తహతహలాడుతూ వుంటుంది. ఇలాంటి వారి కోసం దక్షిణ కొరియాలో ఒక పెట్స్ కేఫ్ ప్రారంభించారు. 2004లో పిల్లుల కోసం జపాన్‌లో ఒక కేఫ్ ప్రారంభించారు. అదే రీతిలో ఇప్పుడు దక్షిణకొరియాలోని బుసాన్ పట్టణంలో కుక్కల కేఫ్ ప్రారంభం అయింది.

కోరుకున్న పప్పీతో కాసేపు..

ఈ కేఫ్‌కు వెళ్లే వారంతా పెట్స్ ప్రియులే. కుక్కలతో సరదాగా కాసేపు ఆడుకునేందుకు ఇప్పుడు చాలా మంది ఆ కేఫ్‌కు వెళుతున్నారు. ఆ కేఫ్‌లో జర్మన్ షెఫర్డ్ మొదలుకుని గోల్డెన్ రిట్వీర్ వరకు అన్ని రకాల జాతుల కుక్కలూ వున్నాయి. వయసుల వారీగా వీటిని ప్రత్యేకమైన గదులలో వుంచుతారు. తోటి కుక్కలతో ఆడుకోవడం ఎలా? తమ యజమానులతో, తోటి కుక్కలతో ప్రేమగా మెలగడం ఎలా అనే విషయాలపై శిక్షణ ఇస్తారు. మనం ఆ కేఫ్‌కు వెళ్లి మన కరెన్సీలో సుమారు 400 రూపాయలు చెల్లిస్తే చాలు, మనం కోరుకున్న కుక్కపిల్లతో ఓ గంట సేపు సరదాగా ఆడుకోవచ్చు. కాఫీ, టీలు తాగుతూ, డోనట్స్, ఫేవరెట్ ఫుడ్స్ తింటూ చిట్టి శునకాలతో ఆడుకోవచ్చు. ఎంజాయ్ చేయెచ్చు అంటున్నారు ఆ కేఫ్ నిర్వాహకులు.

కేఫ్‌లో అందుబాటులో వున్న శునకాల వివరాల్ని అంటే వాటి వయసు, ఏ జాతికి చెందినది, అది ఎలాంటి చిలిపి పనులు చేస్తుంది, దాని ప్రత్యేకతలు ఏమిటి? ఇలాంటి వివరాల్ని కంప్యూటర్‌లో వుంచారు. మనం వెళ్లగానే ఆ వివరాలు చూసుకుని కావలసిన కుక్కను తెప్పించుకుని, ఎంతసేపు కావాలంటే అంతసేపు కాలక్షేపం చేయవచ్చు.

పెట్స్‌కోసం హైటెక్ సౌకర్యాలు

కేఫ్‌కు వచ్చే పెంపుడు జంతువుల ప్రేమికుల్ని అలరించే ఆ కుక్కలకు హైటెక్ సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నారు ఆ కేఫ్‌లో. ఆహారం, మందులు అన్నీ సమయానికి అందిస్తారు. ఇవి విశ్రాంతి తీసుకునేందుకు ప్రత్యేకంగా బెడ్‌లు ఏర్పాటు చేశారు. చలికాలంలో వీటికి ప్రత్యేకంగా హీటర్లు కూడా ఏర్పాటు చేస్తారు. ఎప్పటి కప్పుడు వీటిని పర్యవేక్షించేందుకు ప్రత్యేక సిబ్బంది కూడా వుంటారు. కొన్ని దేశాల్లో పెంపుడు జంతువుల విషయంలో కోర్టులు కఠిన శిక్షలు అమలు చేస్తున్నాయి. పెట్స్‌ను సరిగా పోషించకపోయినా, వాటికి ఏ మాత్రం హాని కలిగించినా, వాటి పట్ల అమానుషంగా ప్రవర్తించినా జరిమానాతో పాటు కఠిన శిక్షలు విధిస్తున్నారు. దీంతో జంతువుల పెంపకం పట్ల ఇష్టం వున్నా పొరపాటు జరిగితే శిక్షలు ఎందుకులే అని జంతుప్రేమికులు మనసు చంపుకుంటున్నారు. ఇలాంటి వారి కోసం ఈ కేఫ్‌లు మంచి విడిదిగా మారాయి. త్వరలో మన దేశంలో కూడా ఇలాంటి కేఫ్‌లు వస్తే, ఇష్టమైన శునకాలతో మనం హాయిగా ఆడుకోవచ్చు కదూ?

చిట్టి కవిత...

రామయ్య మా తాత
మా తాత గొప్ప దాత
ఉండాలి కర్ర ఊత
చదవమన్నాడు రోజూ గీత
చదవకపోతే పెడతా
నన్నాడు వాత

-అయ్యగారి రామకృష్ణ, నాగులవలస.

పొడుపు కథలు

ఒళ్లు వేడెక్కితే గట గటా.. నీళ్లు తాగేస్తాను..
చల్లగాలి తగిలితే ఏడ్చేస్తాను...
నేనెవరో చెప్పుకోండి చూద్దాం...?

లిటిల్స్ littles

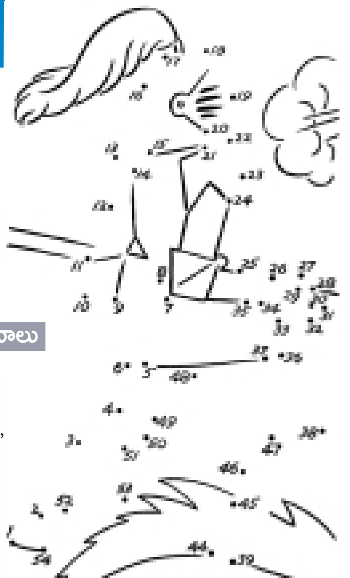
తమాషా ప్రశ్నలు...

1.ఎప్పుడు చూసినా 'ఈచెట్ల'కు మూడు ఆకులే?
2.ఇలాంటి రేవు కూడా ఉంటుంది?
3.రాను రాను ఈ చెట్లకు నిచ్చెనలు వేస్తారట?
4.ఈ పండు లోపల ఏమీ ఉండదు?
5.సకల జనులు భయపడేది ఎవరికి?
6.దీన్ని దినితోనే కోయాలి?

-మౌని, చెన్నూరు.

ఫన్ ఫొటో

చుక్కలు కలపండి



సమాధానాలు

తమాషా ప్రశ్నలు: 1.మోదుగ చెట్టు, 2.నీలాటి రేవు, 3.వెంపలి చెట్లకు, 4.కరి మింగిన వెలగ పండు, 5.మృత్యువుకు, 6.వజ్రం , పొడుపు కథలు:మేఘం ,జంతర్‌మంతర్:1.ఆప్యాయత, 2.దృగ్విషయం, 3.దీర్ఘకాలం 4.మేఘావృతం, 5.అబ్బాయిలు

జంతర్‌మంతర్

1. య త ప్యా ఆ				
2. గ్వి యం ష దృ				
3. లం ర్ఘ దీ కా				
4. వృ ఘా మే తం				
5. యి లు బ్బా యి				

- ఎస్. స్వీటీ, పుత్తూరు

నిజమైన సంపద

అనగనగా ఒక ఊరిలో ఒక ధనవంతుడు వుండేవాడు.. అతనికి తన ఆస్తిని చూసుకుని చాలా గర్వంగా వుండేది. ఒక రోజు అతను తన కొడుకుకు తన ఆస్తి ఎంత విలువైనదో తెలియజేయాలనుకున్నాడు. అందుకు రెండురోజుల పాటు ట్రిప్‌ను ఏర్పాటు చేశాడు. తన కొడుకును తీసుకుని ఓ పేదవాళ్లు వుండే గ్రామానికి వెళ్లాడు. వారితో పాటే వుండేలా ఏర్పాటు చేశాడు.

రెండు రోజుల తర్వాత వాళ్లు తిరుగు ప్రయాణమయ్యారు. అప్పుడు ధనికుడు తన కొడుకును అడిగాడు 'ఈ రెండు రోజుల్లో నువ్వేం తెలుసుకున్నావు' అన్నాడు. అందుకు కొడుకు 'చాలా తెలుసుకున్నాను. అసలు పేదరికం అంటే ఏంటో తెలుసుకున్నాను' అన్నాడు. అందుకు ధనికుడు చాలా సంతోషపడ్డాడు. 'పేదరికం అంటే ఏం తెలిసింది నీకు' అని అడిగాడు. అందుకు కొడుకు 'మనం కేవలం ఒక్క చోట మాత్రమే కొంత స్థలంలో వుంటాం. కానీ ఇక్కడి వారు వాళ్లకు ఇష్టం వచ్చినట్లు వుంటారు. ఎక్కడికైనా వెళ్తారు. మనం స్నానం చేయడానికి మన ఇంటి ముందు ఒక చిన్న స్విమ్మింగ్ పూల్ వుంటుంది. కానీ వీళ్లు స్నానం చేసేందుకు ఒక పెద్ద నదే వుంది. మనం ఆహారాన్ని కొనుక్కుంటాం... ఇక్కడి వారు వాళ్లకు కావలసినవి వారే పండించుకుంటారు. మన తోటలో విదేశాల నుండి తెచ్చిన విద్యుత్ దీపాలు ఉన్నాయి. కానీ వీరికి అందమైన ఆకాశం... నక్షత్రాలు... వేటికీ హద్దులేదు. మనకు వడ్డించేందుకు, పని చేసేందుకు పనివారు ఉన్నారు. కానీ వీరు ఇతరులకు తమ సేవలను అందించే స్థితిలో వున్నారు. మన ఆస్తిని కాపాడుకోవడానికి మనం ఇంటి చుట్టూ గోడ కట్టించుకున్నాం. కానీ వీళ్లను రక్షించేందుకు చుట్టూ వీరి స్నేహితులు వున్నారు. ఈ రెండు రోజులు నా జీవితంలో ఎంతో ముఖ్యమైనవి. నాకు ఈ అవకాశాన్ని ఇచ్చినందుకు చాలా సంతోషంగా వుంది' అన్నాడు. దాంతో ధనికుడికి ఏం మాట్లాడాలో తెలియక కొడుకు వంక అలాగే చూస్తూ వుండి పోయాడు.

శ్రావణ పున్నమి వేళ సంప్రదాయాల సందడి

నేటిపర్వం

సోదర సోదరీ బంధానికి ప్రతీకగా మన దేశంలో శ్రావణ పౌర్ణమి నాడు రక్షాబంధనం పండుగను జరుపుకోవడం సంప్రదాయంగా వస్తున్నది. సోదరి తన సోదరుని చేతి మణికట్టుకు పవిత్రమైన రాఖీని కట్టి అతని శ్రేయస్సును కాంక్షించడం ఈ పండుగ విశిష్టత. అయితే భారతదేశంతోపాటు నేపాల్‌లో శ్రావణ పౌర్ణమిని వేడుకగా జరుపుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తోంది. వివిధ రాష్ట్రాలలో ఈ పండుగ రోజును భిన్న రూపాలలో జరుపుకోవడం విశేషం.

దక్షిణాది రాష్ట్రాలైన ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక, తమిళనాడు, కేరళతోపాటు మహారాష్ట్ర, ఒరిస్సా రాష్ట్రాలలోని బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ, వైశ్య కులాలవారు శ్రావణ పౌర్ణమిని జంధ్యాల పౌర్ణమిగా కూడా జరుపుకుంటారు. ఆ రోజున తమ శరీరంపైని పాత జంధ్యాన్ని విసర్జించి కొత్త యజ్ఞోపవీత ధారణ చేస్తారు. ఉత్తరాది రాష్ట్రాలలో శ్రావణ పౌర్ణమి రోజును శ్రీకృష్ణుని సోదరుడు బలరాముని జయంతిగా జరుపుకుంటారు.

ఒరిస్సాలో గోపూజ

ఒరిస్సాలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో శ్రావణ పౌర్ణమిని 'గంహ పౌర్ణమి'గా జరుపుకుంటారు. ఆ రోజు గోవులు, ఎడ్లను అలంకరించి వాటికి పూజలు చేస్తారు. పాలతో చేసిన మిఠాయిలను తమ బంధుమిత్రులకు పంచిపెడతారు. అలాగే పూరీ జగన్నాథ స్వామికి కూడా శ్రావణ పౌర్ణమి ఒక విశేషమైన రోజుగా వేడుక జరుపుతారు. శ్రావణ పౌర్ణమికి నాలుగు రోజుల ముందు శుక్ల పాఢ్య ఏకాదశి నాడు రాధాకృష్ణులు వర్ష రుతు ఆగమనాన్ని పురస్కరించుకుని సంబరాలు జరుపుకుంటారు. ఆ సందర్భంగా పూరీ జగన్నాథస్వామి ఆలయంలో శ్రావణ పౌర్ణమి నాడు 'జూలన్ యాత్ర'(ఊంజల్ సేవ) జరుపుతారు. ముగ్ధమనోహరంగా అలంకృతులైన రాధాకృష్ణులు ఉయ్యాలలో ఊగుతూ దర్శనమిస్తారు.

సముద్రుడికి పూజలు

పశ్చిమ భారతదేశంతోపాటు మహారాష్ట్ర, గుజరాత్, గోవాలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో శ్రావణ పౌర్ణమిని నారలి పూర్ణిమగా జరుపుకుంటారు. మరాఠీలో నారలి అంటే కొబ్బరికాయ. సముద్ర దేవుడిని ప్రసన్నం చేసుకునేందుకు జాలరులు కొబ్బరి కాయలతో పూజలు చేస్తారు. వరుణ దేవుడు కరుణ చూపాలని ప్రార్థిస్తారు. శ్రావణ పౌర్ణమి నాటి నుంచి వారి చేపల వేట మొదలవుతుంది.

కజారి ఉత్సవం

మధ్యప్రదేశ్, చత్తీస్‌గఢ్, జార్ఖండ్, బీహార్ తదితర మధ్య భారతదేశంలోని రాష్ట్రాలలో శ్రావణ పౌర్ణమిని కజారి ఉత్సవంగా జరుపుకుంటారు. ఇది రైతులకు ముఖ్యమైన పండుగ. అలాగే పుత్రసంతానం కలిగి ఉండడాన్ని సౌభాగ్యానికి చిహ్నంగా భావిస్తూ ఈ పండుగను జరుపుకుంటారు. శ్రావణ అమావాస్య తర్వాత తొమ్మిదవ రోజున కజారి ఉత్సవాలకు సన్నాహాలు మొదలవుతాయి. తొమ్మిదవ రోజును కజారి నవమిగా వ్యవహరిస్తారు. కజారి పూర్ణిమ(శ్రావణ పౌర్ణమి) వరకు ఈ వేడుకలు జరుగుతాయి.

మహాశివునికి పూజలు

గుజరాత్‌లోని కొన్ని ప్రాంతాలలో శ్రావణ పౌర్ణమిని 'పవిత్రోపన'గా జరుపుకుంటారు. ఆ రోజు పరమశివునికి ప్రీతిపాత్రమైన రోజుగా విశ్వసిస్తూ వేడుకగా పూజలు నిర్వహిస్తారు. శ్రావణ పౌర్ణమిని నేపాల్ ప్రజలు వేడుకగా జరుపుకుంటారు. బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ కులాలకు చెందిన వారు ఆ రోజును 'జనై పూర్ణిమ'గా పిలుస్తారు. 'జనై' అంటే యజ్ఞోపవీతమని అర్థం. ఆయా కుటుంబాలకు చెందిన పెద్దలు తమ పిల్లల మణికట్టుకు పవిత్రాన్ని కట్టి ఆశీర్వదించడం అక్కడ సంప్రదాయం. ఏడు రకాల మొలకెత్తిన గింజలతో తయారుచేసిన 'క్వాతి' అనే పాయసాన్ని నేపాలీలు ఆ రోజు ఎంతో ఇష్టంగా వండుకుని సేవిస్తారు.

సంగీతం-ఆధ్యాత్మికత

చింతన

భారతదేశంలో పుట్టిన వారికి తాము పుట్టింది మొదలు ఈ జనన మరణ చక్రాల నుంచి బయటపడడమే పరమార్థంగా భావిస్తారు. ఒక సారి మానవ జన్మ ఎత్తిన తర్వాత ముక్తిని చేరుకోవడమే సర్వోత్కృష్టంగా నమ్ముతారు. కుటుంబం, వృత్తి, వ్యాపారం ఇలా మిగతా అన్ని అంశాలు జీవితంలో ఒక భాగం మాత్రమే, అసలు లక్ష్యం మాత్రం ముక్తే. ఇక్కడి సంస్కృతిలో సంగీతం, నాట్యం లాంటి కళలు వినోదం కోసమే కాదు ఆధ్యాత్మిక సాధనలో కూడా ఇవి భాగం. శాస్త్రీయ సంగీతంలోని శబ్దాలు, స్వరాలు, రాగాలు వీటిలో మీరు మమేకం అయితే అవే మిమ్మల్ని ధ్యానావస్థలోకి తీసుకువెళతాయి. నాట్యం కూడా వినోదానికి కాదు. భంగిమ ముద్ర సరిగా ఉంటే అవి కూడా ధ్యానావస్థలోకి తీసుకువెళతాయి. శాస్త్రీయ సంగీతంలో పూర్తిగా మునిగిపోయిన వారిని చూస్తే వారు ఒక సాధువులా కనిపిస్తారు. సంగీతం అతనిని ధ్యానావస్థలోకి తీసుకువెళుతుంది కాబట్టే ఆయన ఒక యోగిలా అవుతాడు. సంగీతం అంటే కేవలం వినోదం కోసం కనిపెట్టినది కాదు. మనిషి చేసే ప్రతి పని అతనిని ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నత స్థితికి చేర్చే ప్రక్రియ. నిలబడడం, కూర్చోవడం, తినడం అన్నీ ఒక సాధనే. మీరు వినగలిగితే మొత్తం సృష్టి అంతా సంగీతమే. మీ శరీరం కూడా ఒక సంగీతమే. అంతా సంగీతమే, ఎందుకంటే ఈ జగత్తు అంతా ఒక స్పందనే. స్పందన ఎక్కడ ఉంటే అక్కడ ధ్వని ఉండి తీరుతుంది. మొత్తం సృష్టి అంతా ఈ శబ్దాల సమ్మేళనం. ఈ ధ్వనులను మామూలుగా వింటే కర్ణ కఠోరంగా ఉంటాయి. ఇవే ధ్వనులను వినాల్సిన విధంగా వింటే అద్భుతమైన సంగీతంగా, శ్రవణానందంగా ఉంటాయి. ధ్వని సంపూర్ణత తెలియని వారికి ఇది ఒక శబ్దం. ఎందుకంటే అతను వినేది ముక్కలుగానే కాబట్టి. సృష్టి సంపూర్ణత తెలిసిన వారికి సంగీతం కానిది ఏదీ లేదు. మీరు వినగలిగితే, ఈ శరీరమే మధుర సంగీతంగా స్పందిస్తున్నది.

ధ్వని అంటే ?

ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ప్రకారం ధ్వనిని కొలిచే పరికరంలోకి ధ్వనిని ప్రవేశపెడితే పౌనఃపున్యం, కంపన పరిమితిని బట్టి ఒక రూపం ఏర్పడుతుంది. అంటే ప్రతి ధ్వనికి ఒక రూపం, అలాగే ప్రతి రూపానికి ఒక ధ్వని ఉంటుంది. ఈ విశ్వం అంతా శక్తి యొక్క ప్రకంపనలే అని నేటి సాంకేతిక

శాస్త్రం నిరూపిస్తున్నది. అరవై, డెబ్బై సంవత్సరాల క్రితం వరకూ సృష్టిని ఒక పదార్థంగా పరిగణించారు, కాని ఇప్పుడు కాదు. ఆధునిక శాస్త్ర రీత్యా పదార్థం అనేది లేదు. అది కేవలం 'ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది' అంటున్నది. చివరకు యదార్థమేమిటంటే సృష్టి అంటే ఒక ప్రకంపన. ప్రకంపన ఎక్కడ ఉంటే అక్కడ ధ్వని ఉంటుంది. అందుకే యోగాలో మనం సృష్టి అంతా శబ్దమే అంటాము. దాన్నే మనము నాదబ్రహ్మ అంటాము. అంటే సృష్టి, సృష్టికర్త అంతా శబ్దమే అని అర్థం.

శబ్ద తరంగాలు వినలేమా?

అంతా ధ్వని రూపంలో సంక్షిప్తమై ఉంటే మరి నేను ఎందుకు వినలేకపోతున్నాను అన్నదే కదా మీ ప్రశ్న? మీరు వినలేరు. ఎందుకంటే మీ చెవులకు ఉన్న శబ్దగ్రహణ శక్తి చాలా పరిమితమైనది. మీ గ్రహణ శక్తికి తక్కువ లేదా ఎక్కువ పౌనఃపున్యంతో ఉన్న శబ్దాలను మీరు వినలేరు. ఉదాహరణకు రేడియో ప్రసారాలకు సంబంధించిన శబ్ద తరంగాలు అంతటా ఉంటాయి. కాని మీరు వాటిని నేరుగా గ్రహించలేరు. ఈ విశ్వమంతా ధ్వని స్వరూపమే. అయితే మీ గ్రహణశక్తి చాలా పరిమితంగా ఉండడంతో ఆ శబ్దాలను వినలేకపోతున్నారు. మీరు యోగాలో పట్టుసాధించి ''రితంబర ప్రజ్ఞ'' స్థాయికి చేరుకున్నప్పుడు ఏ వస్తువును చూసినా, ఆ రూపంలో నిక్షిప్తమై ఉన్న శబ్దాన్ని వినగలుగుతారు.

అంశీభూతాలే సప్తస్వరాలు

ఏ ఏడు ప్రాథమిక అంశీభూతాలతో మానవ శరీరం నిర్మితమైందో వాటికి సంబంధించిన ధ్వనులే సప్తస్వరాలుగా నేడు ప్రపంచంలో సంగీతానికి మూలాలయ్యాయి. అయితే సంగీతాన్ని రూపొందించే వారికి ఈ అనుభూతి కలగకపోవచ్చు. కాని సంగీతంలో మీరు నిమగ్నమైనప్పుడు, సప్త స్వరాలు మానవ శరీరంలోని ఏడ అంశీభూతాల పరిధిలోకి వస్తాయని తెలుసుకుంటారు. ఇక మానవ శరీరంలోని ఏడు చక్రాలు సృష్టిలోని ప్రాథమిక అంశీభూతాలకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నాయి. చక్రాలంటే శక్తి ప్రసరణ వ్యవస్థలో ఒక రకమైన కూడలి ప్రదేశాలని అర్థం. అంటే ట్రాఫిక్ సిగ్నల్ లాంటివి అన్నమాట. ఒక్కో చక్రాన్ని ఓ పెద్ద కూడలిగా భావించవచ్చు. సాధకుడు తనలో తాను పరిపూర్ణంగా శాంత చిత్తుడైనపుడు తన శరీరాన్నే ధ్వనిగా అనుభూతి చెందవచ్చు. సంగీతానికి మూలమైన సప్తస్వరాలు ఇలాంటి దశలోనే రూపొందించబడ్డాయి. యోగలో సృష్టి అంతా ఈ సప్తస్వరాల సమ్మేళనమే అంటాము. అందుకే యోగ, సంగీతమూ రెంటికీ సంబంధమూ ఉన్నదని అంటాము.

• సద్గురు

ఒరిజినల్స్ పోతే... భూమి అమ్మలేమా?

లీగల్

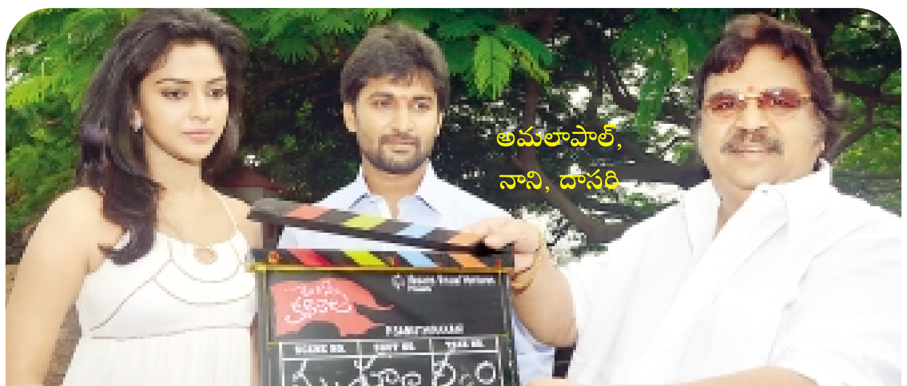
నాలుగేళ్ల క్రితం ఘట్‌కేసర్ మండలం, గ్రామ పంచాయితి లే అవుట్‌లోని ప్లాట్లు కొనుగోలు చేశాను. రిజిస్ట్రేషన్ కూడా చేయించుకున్నాను. అందులోనే ఇల్లు కట్టుకుని నివసిస్తున్నాను కూడా. అయితే 8 మాసాల క్రితం రిజిస్ట్రేషన్ ఒరిజినల్ పేపర్స్ ఎక్కడో పోయాయి. ప్రస్తుతం వాటి జిరాక్స్ పేపర్స్ మాత్రమే మా వద్ద ఉన్నాయి. ఈ మధ్యే అంటే 15 రోజుల క్రితం ఇ.సి తీసుకున్నాను. అది నా పేరు మీదే ఉంది. ఇప్పుడు ఆ ప్లాట్లను నా భార్య పేరు మీద రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోవచ్చా? అలా చేయిస్తే బ్యాంక్ లోన్ దొరుకుతుందా? ఒకవేళ అలా దొరకకపోతే, మరే ఇతర మార్గంలో లోన్ దొరికే అవకాశం ఉంటుది? ఏదైనా అవసరం వచ్చి ఎప్పుడైనా నా ఇల్లు అమ్ముకోవచ్చా? ఈ వివరాలు తెలియచేయండి.

– ఎన్ కిరణ్ కుమార్, ఘట్‌కేసర్

వొడ్నాల శ్రీహరి
న్యాయవాది, హైదరాబాద్

మీరు కొన్న ప్లాట్‌కు సంబంధించిన ఒరిజినల్ సేల్ డీడ్ 8 మాసాల క్రితం ఎక్కడో పోయినట్లుగా రాశారు. ఒరిజినల్ సేల్ డీడ్ పోయినందువల్ల, మీరు మీ వద్ద ఉన్న జిరాక్స్ కాపీ ఆధారంగా, ఏ సబ్–రిజిస్ట్రార్ గారి కార్యాలయంలో మీ దస్తావేజు రిజిస్టర్ అయ్యిందో ఆ కార్యాలయానికి వెళ్లి, ఒక సర్టిఫైడ్ కాపీ తీసుకోండి. ఆ సర్టిఫైడ్ కాపీ పొందిన తరువాత గానీ, అంతకు ముందు గానీ, స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్‌లో మీ ఒరిజినల్ దస్తావేజులు పోయాయని, వాటికోసం అన్వేషించి, తిరిగి మీకు అప్పగించమని కోరుతూ ఒక దరఖాస్తు పెట్టుకోండి. పోలీసు వారు మీ దరఖాస్తును స్వీకరించిన తరువాత, ఒరిజినల్ సేల్ డీడ్ పోయిన విషయానికి సంబంధించి మీరు ఒక సర్టిఫికెట్ అడిగినట్లయితే, దానికి ఇ–సేవ ద్వారా కొంత రుసుమును కట్టించుకుని మీకు ఒక సర్టిఫికేటు ఇస్తారు ఆ తరువాత స్థానిక వార్తాపత్రికలో మీ భూమి రిజిస్ట్రేషన్‌కు సంబంధించిన ఒరిజినల్ పేపర్స్ పోయినట్లుగా, అవి ఎవరికైనా దొరికినట్లయితే, వాటిని మీకు అప్పగించవలసిందిగా ఒక ప్రకటన ఇవ్వండి. . అలాగే, మరే వ్యక్తి అయినా, ఆ ఒరిజినల్ సేల్ డీడ్ ఆధారంగా, మీరు కొన్న భూమిపై లావాదేవీలు జరిపితే, అవి చెల్లవని కూడా ఆ ప్రకటనలో పేర్కొనండి. ఇకపోతే కేవలం మీ సేల్ డీడ్ ఒరిజినల్ పేపర్స్ పోయాయన్న కారణంగా, మీ భార్య పేరిట గిఫ్ట్ డీడ్ గానీ, సేల్ డీడ్ గానీ, చేసినా, చాలా మంది బ్యాంకు అధికారులు మీకు లోన్ ఇచ్చే సందర్భంలో, అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తూనే ఉంటారు. అలాంటి సమయాల్లో మీరు మీ దస్తావేజు నిజంగానే పోయినట్లుగా, ఆ భూమికి సంబంధించిన మిగతా దస్తావేజులు మీ వద్ద ఉన్నట్లుగా వారికి తెలియచేయండి. మీ వద్ద ఉన్న సర్టిఫైడ్ కాపీని, అలాగే మీరు ఈ విషయమై, పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఇచ్చిన ఫిర్యాదు కాపీ, మీరు ఇచ్చిన పత్రికా ప్రకటన కాపీ, ఇవన్నీ వారికి అందచేయండి. అప్పుడు వారు మీ ఒరిజినల్ పేపర్స్‌ను పోగొట్టుకున్నది వాస్తవమని గుర్తించి, లోన్ కోసమైన మీ కోరిక సహేతుకంగా భావించి, మీకు లోన్ మంజూరు చేసే అవకాశం ఉంది. కేవలం ఒరిజినల్ దస్తావేజు లేదన్న భయంతో , మీరు అనవసరమైన ఖర్చు చేస్తూ, మీరు మీ భార్య పేర మీద గిఫ్ట్ డీడ్‌గానీ, సేల్‌డీడ్ గానీ చేయవలసిన అవసరం ఎంత మాత్రమూ లేదు. ఒక వేళ మీరు మీ భార్య పేరు మీద అలా చేసినా, మీ భార్య పేరిట లింకు డాక్యుమెంట్ ఏదీ లేనందువల్ల, ప్రస్తుతం ఎవరైతే అనుమానాలు వ్యక్తపరుస్తుంటారో, మీ భార్య ఒరిజినల్ సేల్ డీడ్ తీసుకునిపోయినప్పుడు కూడా అదే తరహా అనుమానాల్ని వ్యక్తం చేసే ఆస్కారం ఉంది. ఇకపోతే, మీ ఒరిజినల్ సేల్‌డీడ్ పోయినంతమాత్రాన మీరు సేల్‌డీడ్ ద్వారా కొన్న ఆస్తికి సంబంధించిన మీ యాజమాన్యపు హక్కులకు ఏ విధమైన భంగమూ కలగదు. మీ వద్ద ఒరిజినల్ పేపర్స్ లేకపోవడం, మీరు మీ భూమి అమ్ముకోవడానికి అదేమీ ఆటంకం కాదు. మీ భూమి కొన్నవారికి ఆ భూమి తాలూకు సంపూర్ణ యాజమాన్యపు హక్కులూ సంక్రమిస్తాయి. ఒరిజినల్ సేల్‌డీడ్ లేనంత మాత్రాన మీరు మీ భూమిని అమ్మకూడదనే రూల్ ఏదీ లేదు. మీ భూమిని కొనుగోలు చేసేవారు, మీ మాటల్ని నమ్మాల్సి ఉంటుంది.

ఆంధ్రజ్యోతి చిత్రజ్యోతి



అమలాపాల్, నాని, దాసరి

'జెండాపై కపిరాజు ప్రారంభం'

నాని, అమలాపాల్ జంటగా బుధవారం మొదలైన చిత్రం 'జండాపై కపిరాజు'. వాసన్స్ విజువల్ వెంచర్స్ సమర్పిస్తోంది. కె.ఎస్.శ్రీనివాసన్ నిర్మాత. పి. సముద్రఖని దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం ముహూర్తపు సన్నివేశానికి దాసరి నారాయణరావు క్లాప్‌నిచ్చారు. తమ్మారెడ్డి భరద్వాజ స్విచ్చాన్ చేశారు. దర్శకుడు మాట్లాడుతూ ''ఇది తెలుగులో నా రెండో సినిమా. జండాపై కపిరాజు అనేది విజయసూచిక. కృష్ణవంశీ మాకోసం ఈ టైటిల్‌ని ఇచ్చారు. ఇందులో వ్యక్తిగతమైన యుద్ధాన్ని చర్చిస్తున్నాం. మనం మారితే సమాజం దానంతట అదే మారుతుంది అని చెప్పే సినిమా'' అన్నారు. నాని మాట్లాడుతూ ''నాకిష్టమైన దర్శకుడు సముద్రఖని. ఛాలెంజింగ్ పాత్రలో నటిస్తున్నాను. మనలో ఉన్న చెడును గురించి ఈ చిత్రం ప్రస్తావిస్తుంది'' అని చెప్పారు. మంచి పాత్రలో నటిస్తున్నందుకు ఆనందంగా ఉందని అమలాపాల్ తెలిపారు. ''ఇంతవరకు నేను సంగీతం చేసిన సినిమాలకు భిన్నంగా ఉంటుందీ చిత్రం. ఒక పాటను రికార్డింగ్ చేశాం. నేను, అనంతశ్రీరామ్ కలిస్తే ఆ పాటలు పెద్ద హిట్టవుతాయి'' అని జీవీ ప్రకాష్ చెప్పారు. నిర్మాత మాట్లాడుతూ ''తెలుగులో ఇంత మంచి సినిమాతో ప్రవేశిస్తున్నందుకు ఆనందంగా ఉంది. ఆగస్టు 5 నుంచి చాలకుడి, గోవాలో పాటలు తెరకెక్కిస్తాం. హైదరాబాద్, వైజాగ్‌లో టాకీ చేస్తాం. యంగ్ టీమ్ చేస్తున్న బాధ్యత గల చిత్రమిది'' అని అన్నారు. టైటిల్‌కి పాజిటివ్ స్పందన వస్తోందని శశాంక్ వెన్నెలకంటి చెప్పారు.

ఈ చిత్రానికి మాటలు: శశాంక్ వెన్నెలకంటి, పాటలు: అనంతశ్రీరామ్, కెమెరా: ఎన్.సుకుమార్, సంగీతం: జి.వి.ప్రకాష్, కళ: జాకీ, కూర్పు: ఎస్.ఎన్.ఫాజిల్, ఫైట్స్: దిలీప్ సుబ్బరాయన్, కథ, స్క్రీన్‌ప్లే, దర్శకత్వం: పి.సముద్రఖని.

చివరి షెడ్యూల్‌లో 'ఇష్టసఖి'

వరుణ్, భాస్కర్, శ్రీరామ్, అనుస్మృతి హీరోహీరోయిన్లుగా భరత్ పారేపల్లి దర్శకత్వంలో ది డ్రీమ్స్ కంపెనీ నిర్మిస్తున్న 'ఇష్టసఖి' చిత్రం చివరి షెడ్యూల్ జరుగుతోంది. చిత్రం గురించి దర్శకుడు మాట్లాడుతూ 'ముగ్గురు యువకులు, ఓ యువతి చుట్టూ తిరిగే ప్రేమకథ ఇది. ట్రయాంగిల్ లవ్ స్టోరీల్లో ఇంతవరకూ తెర మీద చూడని కొత్త అంశాలతో ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నాం. చిత్రంలో ఆరు పాటలు, నాలుగు ఫైట్లు ఉన్నాయి. సెప్టెంబర్ 15న ఆడియోను, అక్టోబర్ 5న చిత్రాన్ని విడుదల చేస్తాం' అని తెలిపారు. వేణుమాధవ్, చలపతిరావు, గిరిబాబు, రఘుబాబు, తనికెళ్ల భరణి, ఎం.ఎస్.నారాయణ, ఎల్.బి.శ్రీరామ్, కొండవలస, కృష్ణభగవాన్, జయలలిత, గీతాసింగ్, సురేఖావాణి, తెలంగాణ శకుంతల తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి పాటలు: పెద్దాడ మూర్తి, సంగీతం: లలిత్‌సురేష్, మాటలు: మరుధూరి రాజా, ఫొటోగ్రఫీ: శంకర్, కథ, స్క్రీన్‌ప్లే, నిర్మాత, దర్శకుడు: భరత్ పారేపల్లి.

మలయాళ ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకుంటున్న 'శ్రీరామరాజ్యం'

నందమూరి బాలకృష్ణ శ్రీరామునిగా, నయనతార సీతగా బాపు దర్శకత్వంలో యలమంచి సాయిబాబు నిర్మించిన 'శ్రీరామరాజ్యం' చిత్రాన్ని మలయాళంలోకి అనువదించి ఈ నెల 27న అక్కడ విడుదల చేశారు. ఈ సినిమాకు అద్భుతమైన స్పందన లభిస్తోందని నిర్మాత సాయిబాబు చెబుతూ 'మా సినిమాను మొదట తమిళంలోకి అనువదించాం. తమిళ సోదరులు ఆ సినిమాను బాగా ఆదరించారు. ఆ ఉత్సాహంతో మలయాళంలోకి అనువదించి విడుదల చేశాం. నటీనటుల సామర్థ్యానికి, బాపు దర్శకత్వ ప్రతిభకు జనం ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. త్వరలో ఈ చిత్రాన్ని హిందీలోకి కూడా అనువదించి విడుదల చేయబోతున్నాం' అన్నారు.

పాటల చిత్రీకరణలో 'స్వాతి ఐ లవ్ యు'

సంతోష్ పార్లవార్, దిలీప్‌కుమార్ హీరోలుగా, వర్షిణి హీరోయిన్‌గా రూపొందుతున్న చిత్రం 'స్వాతి ఐ లవ్ యు'. సంతోష్ పార్లవార్ దర్శకత్వంలో ఎస్.ఆర్.పి. క్రియేషన్స్ పతాకంపై శ్యామలా సంతోష్ నిర్మిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం పాటల చిత్రీకరణ జరుగుతోంది. ఈ సంగతిని నిర్మాత శ్యామల తెలియజేస్తూ ''హైదరాబాద్‌లోని సంజీవయ్య పార్క్, ట్యాంక్‌బండ్, నెక్లెస్‌రోడ్‌లలో పాటని తీస్తున్నాం. వారం రోజుల పాటు జరిపే షూటింగ్‌లో మరో పాటను కూడా తీస్తాం. ఈ నెలాఖరులోగా షూటింగ్ పూర్తవుతుంది. ఈ నెల మూడో వారంలో ఆడియో సీడీలను విడుదల చేస్తాం'' అని చెప్పారు. ''ఇదొక ట్రయాంగిల్ లవ్‌స్టోరీ. అందమైన లొకేషన్‌లలో ప్రస్తుతం రెండు పాటలు తీస్తున్నాం. సంగీత దర్శకుడు ఘన్‌శ్యామ్ మంచి సంగీతం అందించారు'' అని తెలిపారు సంతోష్. ఈ చిత్రానికి ఛాయాగ్రహణం: వెంకట్, కూర్పు: వినయ్‌రామ్, కథ, స్క్రీన్‌ప్లే, దర్శకత్వం: సంతోష్ పార్లవార్.

'హాయిహాయిగా' పాటల విడుదల

సత్య దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న చిత్రం 'హాయిహాయిగా'. పనోరమ పెంగ్విన్ ప్రొడక్షన్స్ నిర్మిస్తోంది. కె.ఇ.రాజు ప్రముఖ్, జయకృష్ణ నిర్మాతలు. ఈ చిత్రంలోని పాటలు మంగళవారం హైదరాబాద్‌లో విడుదలయ్యాయి. టి. ప్రసన్నకుమార్, వి.సాగర్ సంయుక్తంగా పాటల సీడీలను ఆవిష్కరించారు. సత్య మాట్లాడుతూ ''ఈ చిత్రం ద్వారా అన్ని తరగతుల ప్రేక్షకులకు చేరువవుతాం. కామెడీ నేపథ్యంలో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించాం'' అన్నారు. నిర్మాతలు మాట్లాడుతూ ''పూర్తి వినోదాత్మకంగా ఉంటుంది. సినిమా చూసిన ప్రేక్షకులు హాయిహాయిగా నవ్వుకుంటూ ఇంటికెళ్తారు'' అని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజా వన్నెంరెడ్డి, స్వరకర్త మహర్షి, సూర్యప్రతాప్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇంటర్‌నెట్‌లో సినిమా వార్తలకు
www.andhra-jyothy.com

27 మంది కొత్త ఆర్టిస్టులతో '3జి లవ్'

స్కైయిర్ ఇండియా స్టూడియోస్ ప్రై.లి పతాకంపై వెంకటపతి దర్శకత్వంలో ప్రతాప్ కోలగట్ల నిర్మించే '3జి లవ్' చిత్రం షూటింగ్ రామానాయుడు స్టూడియోలో ప్రారంభమైంది. ఈ సినిమాతో 27 మంది కొత్త నటీనటులను పరిచయం చేస్తున్నారు. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి విజయనగరంకు చెందిన వ్యాపారవేత్త ఆనంద్ క్లాప్‌నివ్వగా, దర్శకుడు నీలకంఠ కెమెరా స్విచాన్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా నీలకంఠ మాట్లాడుతూ 'ఈ చిత్ర దర్శకుడు నాకు బాగా తెలుసు. తనలో మంచి సృజనాత్మకత ఉంది. కొత్త స్టయిల్‌లో ఉండే సినిమాని చూడబోతున్నాం' అన్నారు.

చిత్ర నిర్మాత ప్రతాప్ మాట్లాడుతూ 'మాకు ఇదే తొలి సినిమా. దాదాపు 11 వేల మందిని ఆడిషన్ చేసి, 15 మంది యువకులను, 12 మంది యువతులను ఎంపిక చేసి నాలుగు నెలల పాటు ట్రైనింగ్ ఇచ్చాం. సెప్టెంబర్‌లో రెగ్యులర్ షూటింగ్ మొదలవుతుంది. ఫిబ్రవరి 14న సినిమాను విడుదల చేస్తాం' అన్నారు. 'కాలేజ్ బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో సాగే సినిమా ఇది. అందుకే 18 నుంచి 25 ఏళ్ల లోపు ఉన్న యువతీయువకుల్ని ఎంపిక చేశాం' అని తెలిపారు దర్శకుడు వెంకటపతి. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: శేఖర్ చంద్ర, ఛాయాగ్రహణం: సాయిశ్రీరామ్.

'ఆ రోజు' ఏం జరిగింది?

సదా, స్నేహావుల్లాల్, రియాసేన్, దేశ్‌ముఖ్ కీలక పాత్రల్లో నటించిన ఓ తమిళ చిత్రం 'ఆ రోజు' పేరుతో తెలుగులోకి అనువదమవుతోంది. 'ఏం జరిగింది?' అనేది ఉపశీర్షిక. గ్లామర్ ప్రధానమైన హారర్ చిత్రమిది. సంతోష్‌శివన్ సోదరుడు సంగీత్ శివన్ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. నివేద స్టూడియో ఫిలిమ్ కంపెనీ సమర్పిస్తోంది. అడ్డాల వెంకట్రావు, ఎ.సెల్వం సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం డబ్బింగ్, రికార్డింగ్ కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయి. నిర్మాతలు మాట్లాడుతూ ''వినూత్నమైన కథాంశంతో తెరకెక్కిన సినిమా ఇది. తమిళ ప్రేక్షకుల్ని అమితంగా ఆకట్టుకుంది. తెలుగులోనూ విశేషంగా అలరిస్తుందనే నమ్మకం ఉంది. సదా, స్నేహావుల్లాల్, రియాసేన్ గ్లామర్, కథలోని నవ్యత, ముఖ్యంగా హారర్, సంగీత్ శివన్ ఫొటోగ్రఫీ, దర్శకత్వం ఈ చిత్రానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణలు. డబ్బింగ్ జరుగుతోంది. త్వరలోనే తొలి కాపీ సిద్ధమవుతుంది'' అని అన్నారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: శర్మ, పాటలు: పొందూరి, యం.రామారావు, మాటలు: అడ్డాల వెంకట్రావు, కూర్పు: ఎల్.రామారావు, సహ నిర్మాత: అరుణ్; నిర్మాతలు: అడ్డాల వెంకట్రావు, ఎ.సెల్వం, కెమెరా–చిత్రానువాదం–దర్శకత్వం: సంగీత్ శివన్.

ఆంధ్రజ్యోతి నవ్య

కుటుంబ కదంబం

3-8-2012 • శుక్రవారం

లాప్‌టాప్ స్క్రీన్ మీద వాక్యాలు చదువుతుంటే నా బుర్ర పనిచేయటం మానేసింది. కోపం, ఆశ్చర్యం, సందేహం ఇలాంటి రకరకాల భావాలన్నీ నాలో ఒకే సారి తలెత్తాయి. నా పెంపకం మీద నాకే అనుమానం వచ్చింది. ఒక్క నిమిషం ఏం చేయాలో పాలుపోలేదు. నిభాయించుకొని గదిలో నుంచి బయటకు వచ్చేసా.

నాకున్న మార్గం అదొక్కటే!

Akbar

మనసున ఉన్నది

నాకు ఎదురయిన సమస్య చాలా మధ్యతరగతి కుటుంబాలలో తల్లితండ్రులకు ఎదురయి ఉండచ్చు. కాని నేను వెతికిన పరిష్కారం సరైనదో కాదో నిర్ణయించాల్సింది కాలమే. నేనో బ్యాంక్ ఆఫీసర్‌ని. మా ఆవిడ కాలేజీలో లెక్చ రర్. మాకు ఇద్దరు పిల్లలు. ఇద్దరూ అమ్మాయిలే. పెద్ద అమ్మాయి ఇంజనీరింగ్ రెండో సంవత్సరం చదువుతోంది. రెండో అమ్మాయి ఇంటర్మీడియట్‌లోకి ఇప్పుడే వచ్చింది. ఆర్థికంగా మాకు పెద్ద ఇబ్బందులు లేవు. అలాగని విచ్చలవిడిగా ఖర్చు పెట్టేనన్ని డబ్బులూ లేవు. చిన్నఅమ్మాయి చదువులో చురుకుగా ఉంటుంది. పెద్దఅమ్మాయి కొద్దిగా ఆడంబరాలకు పోతుంది. స్నేహితులూ ఎక్కువే. ప్రతి వ్యక్తికి – చిన్న వాళ్లైనా, పెద్దవాళ్లైనా– కొంత స్పేస్ ఉండాలని నమ్మే వాళ్లలో నేను ఒకడిని. అందుకే చిన్నప్పటి నుంచి మా అమ్మాయిలను ఎప్పుడూ కట్టడి చేయలేదు. వాళ్లు తమకు తోచింది మాతో చెప్పచ్చు. మాకు తోచిన సలహాలు మేం ఇస్తాం. '' సల్మాన్ సూపర్ డాడీ.. అమీర్ అదిరిపోయాడు మమ్మీ!'' లాంటి కామెంట్స్ మా ఇంట్లో మామూలే. మా పెద్ద అమ్మాయి ప్రవర్తన డిగ్రీలోకి వచ్చిన తర్వాత మారింది. మూడీగా ఉండటం, చిన్న విషయాలకు చిరాకు పడటం, నా ప్రవర్తన మీద, మా ఆవిడ ప్రవర్తన మీద అప్పుడప్పుడు సెటైర్లు వేయటం – ఇలాంటి పనులు చేయటం మొదలుపెట్టింది.

పిల్లలు డిగ్రీ దాకా ఒక విధంగా ఉంటారు. డిగ్రీలో చేరిన తర్వాత పెద్దవాళ్లమైపోయామనుకుంటారు. వారి ప్రవర్తనలో మార్పు వస్తుంది. మా అమ్మాయిలో వచ్చిన మార్పు కూడా అలాంటిదేనని నేను సరిపెట్టుకున్నా. కాని మా ఆవిడకి మాత్రం ఏదో అనుమానం వచ్చింది. ''జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ ఉండు. నాకేదో అనుమానంగా ఉంది. అది తప్పు చేస్తుందనుకోవటం లేదు. కాని వయసు అలాంటిది. ఇప్పుడు చదువు మీద శ్రద్ధ పోయిందంటే మళ్లీ తిరిగిరావటం చాలా కష్టం'' అని హెచ్చరిస్తూనే ఉంది. కాని నాకు పిల్లల వ్యక్తిగత జీవితాలలోకి వెళ్లటం ఇష్టం లేదు.

ప్రతి రోజు రాత్రి అందరూ పడుకున్న తర్వాత కూడా మా అమ్మాయి నెట్ చూసుకుంటూ ఉండేది. ఒక రోజు మా అమ్మాయి గదిలో లైటు వెలుగుతోంది. నెట్ చూస్తోందనుకున్నా. గదిలోపలికి తొంగిచూసా. లాప్‌టాప్ ఆన్ చేసి ఉంది. దానికి బాగా నిద్ర వచ్చేసిందనుకుంటా.. టేబుల్ మీదే తల పెట్టుకొని పడుకుంది. లాప్‌టాప్ ఆఫ్ చేద్దామని టేబుల్ దాకా వెళ్లా. గూగుల్‌లో చాట్ విండో కొట్టుకుంటోంది. లాప్‌టాప్ ఆఫ్ చేయబోయి– చాట్ బాక్స్ వైపు చూసా. ''హాయ్ డార్లి.. మిస్ యూ.. ఆర్ యూ దేర్'' అని ఉంది. చాట్ విండో తెరిచి చూసా. చాలా లైన్లు టైప్ చేసి ఉన్నాయి. ఎక్కువ అలికిడి అయితే నిద్ర లేస్తుంది కాబట్టి ల్యాప్‌టాప్ తీసుకొని చప్పుడు చేయకుండా హాల్‌లోకి వచ్చేసా. లాప్‌టాప్‌లో మా అమ్మాయి చేసిన చాట్ చదువుతూ నాకు మతిపోయింది. ఆ లైన్లలో ఎన్ని హగ్‌లు, ఎన్ని లవ్‌లు, ఎన్ని మిస్ యూలు.. వాటన్నింటిని చూస్తుంటే మా అమ్మాయి ఎవరితోనే పీకలలోతు ప్రేమలో పడిందని అర్థమయింది. వెంటనే లేచి మా ఆవిడను నిద్ర లేపాను. చాట్ చూపించాను. తర్వాత లాప్‌టాప్ ఆఫ్ చేసి రూమ్‌లో పెట్టేసి వచ్చేసా. మర్నాడు ఉదయం మా అమ్మాయి ల్యాప్‌టాప్ ఎవరు ఆపుచేశారు అనే విషయంపై ఆరా తీయటం మొదలుపెట్టింది. తన ముఖంలో టెన్షన్ స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. నేను ఏం మాట్లాడలేదు. మా ఆవిడ ఏం మాట్లాడలేదు. దీనితో తన టెన్షన్ మరింత పెరిగింది. ఇలా ఒక గంట గడిచింది.

ఆ తర్వాత మా అమ్మాయి వాళ్లమ్మ దగ్గరికి వెళ్లి గట్టిగా ఏడ్వటం మొదలుపెట్టింది. ''నేనేం తప్పు చేయలేదు. సరదాగా మాట్లాడుకుంటున్నామంతే. ఒక్క సారి కూడా అతనిని చూడలేదు. కలవలేదు. అలాంటప్పుడు నేను ఏం తప్పు చేస్తా? నాకు అతని మీద ఫీలింగ్స్ ఏం లేవు..'' అని తన మనసులో బాధను వెళ్లగక్కడం మొదలుపెట్టింది. మా ఆవిడ ఏం అనలేదు. తను చెబుతున్నదంతా వింది. నెమ్మదిగా ఒకో ప్రశ్న వేయటం మొదలుపెట్టింది. వాటి సమాధానాలు విన్న తర్వాత మాకు మతిపోయింది. ఇంటర్నెట్‌లో ఫ్రెండ్ వాళ్ల ఫ్రెండ్ ద్వారా ఒక కుర్రాడు మా అమ్మాయికి పరిచయమయ్యాడు. హాయ్‌తో ప్రారంభమయిన చాటింగ్– ముందు వ్యక్తిగత ఇష్టాలు చెప్పుకొనే దాకా పెరిగింది. ఆ తర్వాత మనసులో భావాలు పంచుకొనే దాకా పాకింది. మూడు నెలలలో ఒకరితో మరొకరు చాటింగ్ చేసుకోకపోతే ఉండలేని పరిస్థితికి వెళ్లిపోయారు. ప్రతి రోజు రాత్రి 10.30 నుంచి 12 గంటల దాకా వాళ్ల సమయం. అందులో వాళ్ల పక్క సందులో కుక్క పిల్ల దగ్గర నుంచి కాలేజీ ఫ్రెండ్ వాళ్ల ఫ్రెండ్‌కు జరిగిన అబార్షన్ దాకా అన్నీ పంచుకోవటమే. ''రోజూ రాత్రి ఎవరో ఒకరితో మాట్లాడాలనిపిస్తుంది.. నువ్వు, నాన్న ఏదో పనుల్లో బిజీగా ఉంటారు. మీ మాటలకే మీకు టైమ్ ఉండదు. అలాంటప్పుడు నా మాటలు మీరెలా వింటారు? ఫ్రెండ్స్‌కు రాత్రి కాల్ చేయలేను. అలాంటప్పుడు నా ఫీలింగ్స్ ఎవరితో చెప్పుకోవాలి?''– ఇదీ మా అమ్మాయి వాదన.

''రోజూ నీతో మాట్లాడితే అతనితో చాట్ చేయటం మానేస్తావా?'' అని అడిగా. ముందు ఏమో అంది. తర్వాత ఆలోచిస్తా అంది. ఆ తర్వాత సరే అంది. తన పర్సనల్ మెయిల్ అకౌంట్ పాస్‌వర్డ్ నేను తీసుకున్నా. అతనిని మెయిల్‌లోను, చాట్‌లోను, ఫేస్‌బుక్‌లోను బ్లాక్ చేయించేసా. ప్రైవసీని గౌరవించే నేను మా అమ్మాయి వ్యవహారాల్లో తలదూర్చానేమో తెలియదు. తనకి ఒక మంచి మిత్రుడిని దూరం చేసానేమో కూడా తెలియదు. మెయిల్‌ను, చాట్‌ను బ్లాక్ చేయిస్తున్న సమయంలో నాకు పిల్లలకు మధ్య ఎంత దూరం ఉందో మాత్రమే గుర్తుంది. ఆ దూరాన్ని పూడ్చటానికి నాకున్న మార్గం అదొక్కటే అనిపించింది. నేను ఎంచుకున్న మార్గం తప్పో, రైటో కాలమే నిర్ణయించాలి...

• సేకరణ: సివిఎల్ఎన్ ప్రసాద్

అతీంద్రియ శక్తులు నిజంగా ఉన్నాయా? దివ్యదృష్టితో ఎక్కడో జరిగే విషయాలను మనం తెలుసుకోగలమా? ఒకవేళ దివ్యదృష్టే ఉంటే దానిని ఎలా పొందాలి? దానికున్న పరిమితులేమిటి?- ఇలాంటి ప్రశ్నలకు సమాధానాలు తెలుసుకోవటానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కేవలం శాస్త్రపరమైన ఆసక్తితోనే కాకుండా గూఢచారి కార్యకలాపాల కోసం అతీంద్రియ శక్తులను ఉపయోగించుకోవటానికి అమెరికా గూఢచారి సంస్థ సీఐఏ కూడా ప్రయత్నించింది. దీనికోసం స్టార్‌గేట్ పేరిట ఒక ప్రాజెక్టును ప్రారంభించింది. ఈ ప్రాజెక్టు డైరక్టర్‌గా పనిచేసిన ఎడ్విన్ సి మే అనుభవాలే ఈ వారం ఓపెన్ డయాస్..

అతీంద్రియ శక్తులతో గూఢచర్యం

ఓపెన్ డయాస్

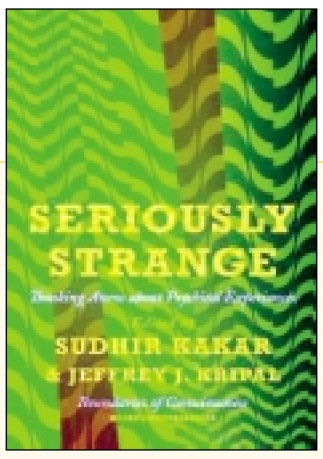
సీఐఏ ఆధ్వర్యంలో 1972 నుంచి 79 వరకూ స్టార్‌గేట్ ప్రాజెక్టును స్టాన్‌ఫర్డ్ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో నిర్వహించాం. ఈ ప్రాజెక్టుకు మూడు ప్రధానమైన లక్ష్యాలను నిర్దేశించారు. అతీంద్రియ శక్తుల సాయంతో సోవియట్ యూనియన్, చైనా, వాటి మిత్ర దేశాల నుంచి అమెరికాకు రాగల ముప్పును ముందే పసిగట్టడం వీటిలో మొదటిది. అతీంద్రియ శక్తులపై సోవియట్ యూనియన్ చేస్తున్న పరిశోధనల గురించి గూఢచారి వర్గాలు అందించే సమాచారాన్ని విశ్లేషించి దాని విశ్వసనీయతను అంచనా వేయటం రెండోది. అతీంద్రియ శక్తులకు, మౌలిక భౌతిక, మానసిక శాస్త్రాలకు సంబంధించిన అంశాలకు ఉన్న సంబంధంపై పరిశోధనలు చేయటం మూడో లక్ష్యం.. ఆర్థిక సాయం అందించటానికి ఆధునిక సైనిక వ్యూహకర్తలు తటపటాయించారు. ప్రచ్ఛన్న యుద్ధం ఊపు మీదున్న సమయంలో సెనేటర్ విలియం ప్రాక్స్‌మైర్ 'గోల్డెన్ ఫ్లీస్' అనే ఒక అవార్డును ప్రవేశపెట్టాడు. సిల్లీ ప్రాజెక్టులకు ఆర్థిక సాయం చేసిన ప్రభుత్వాధికారులను ఎగతాళి చేయటానికి ఈ అవార్డును ఉపయోగించేవారు. అతీంద్రియ శక్తుల ప్రాజెక్టు మీద ఎవరికీ పెద్ద నమ్మకం ఉండేది కాదు. ఒక వైపు నమ్మకం లేకపోవటం, మరో వైపు గోల్డెన్ ఫ్లీస్ అవార్డు ఇస్తారేమోననే భయంతో ప్రభుత్వాధికారులు స్టార్‌గేట్ ప్రాజెక్టుకు నిధులు కేటాయించటానికి పెద్దగా ఆసక్తి చూపించేవారు కాదు. ఈ కారణాల వల్ల స్టాన్‌ఫర్డ్ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో ఈ ప్రాజెక్టును మూసేయాల్సి వచ్చింది. ఆ తర్వాత ఈ ప్రాజెక్టును సైన్స్ అప్లికేషన్స్ ఇంటర్నేషనల్ కార్పొరేషన్ (ఎస్ఏఐసీ)లో ప్రారంభించాం.

1981, డిసెంబర్ 17వ తేదీన ఇటలీలోని వెరోనా అనే ప్రాంతం నుంచి అమెరికా సైనిక బ్రిగేడియర్ జనరల్ డోజియర్‌ను కొందరు గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు కిడ్నాప్ చేశారు. మా దగ్గర పనిచేసే జాన్ మెక్‌మోనియాగే అనే పరిశోధకుడి ద్వారా జనరల్ డోజియర్ ఎక్కడ ఉన్నాడో అతీంద్రియ శక్తులను ఉపయోగించి తెలుసుకున్నాం. జాన్ తన దివ్య దృష్టిని(రిమోట్ వ్యూయింగ్) ఉపయోగించి డోజియర్ ఉన్న ప్రాంతాల చిత్రాలను గీశాడు. వృత్తాకారంలో ఉన్న ఒక పార్కు, దాని మధ్యలో ఉన్న ఒక చర్చి సమీపంలో డోనియర్ ఉన్నాడని జాన్ కనుగొన్నాడు. జాన్ అందించిన సమాచారం ఆధారంగా గూఢచారి విభాగపు అధికారులు అలాంటి భవనాల కోసం మ్యాపులు, చిత్రాల ద్వారా వెతికారు. పడువా అనే పట్టణంలో అలాంటి నిర్మాణాలు ఉన్నట్లు అధికారులు కనుగొన్నారు. తర్వాత ఆ ప్రాంతంలోనే డోజియర్‌ను గూఢాచార విభాగపు అధికారులు రక్షించగలిగారు. ఆ తర్వాత డోజియర్‌కు ఈ ప్రాజెక్టు గురించి సవివరంగా తెలియజేశాం. జాన్ దివ్య దృష్టితో చూసి చెప్పిన విషయాలు, డోజియర్ అందించిన వివరాలు ఒకే విధంగా ఉన్నాయి. దీనితో డోజియర్ ఈ ప్రాజెక్టు పట్ల చాలా ఆసక్తి చూపారు.

1981, డిసెంబర్ 17వ తేదీన ఇటలీలోని వెరోనా అనే ప్రాంతం నుంచి అమెరికా సైనిక బ్రిగేడియర్ జనరల్ డోజియర్‌ను కొందరు గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు కిడ్నాప్ చేశారు. మా దగ్గర పనిచేసే జాన్ మెక్‌మోనియాగే అనే పరిశోధకుడి ద్వారా జనరల్ డోజియర్ ఎక్కడ ఉన్నాడో అతీంద్రియ శక్తులను ఉపయోగించి తెలుసుకున్నాం. జాన్ తన దివ్య దృష్టిని (రిమోట్ వ్యూయింగ్) ఉపయోగించి డోజియర్ ఉన్న ప్రాంతాల చిత్రాలను గీశాడు. వృత్తాకారంలో ఉన్న ఒక పార్కు, దాని మధ్యలో ఉన్న ఒక చర్చి సమీపంలో డోనియర్ ఉన్నాడని జాన్ కనుగొన్నాడు.

1986లో అమెరికన్ ఎయిర్‌ఫోర్స్ అతీంద్రియ శక్తుల పరిశోధనపై ఆసక్తి చూపించటం మొదలుపెట్టింది. రక్షణ పరికరాలకు సంబంధించిన వివరాలను దివ్య దృష్టి ద్వారా తెలుసుకోవచ్చా? అనే విషయాన్ని పరిశోధించటానికి మాకో ప్రాజెక్టును అప్పగించారు. మేము చేస్తున్న ప్రాజెక్టు గురించి, దాని వెనకున్న ఉద్దేశాల గురించి ఎవరికి తెలియకుండా చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నాం. ఈ ప్రాజెక్టులో పాల్గొనే పరిశోధకులకు కూడా తాము ఆయుధ వ్యవస్థ గురించి శోధిస్తున్నామనే విషయం తెలియదు. ఈ ప్రాజెక్టు నడిచే పద్ధతి కూడా చాలా ఆసక్తికరంగా ఉండేది. ప్రాజెక్టులో పాల్గొనే పరిశోధకులకు ఒక సోషల్ సెక్యూరిటీ నెంబర్ ఇచ్చేవాళ్లం. ఆ నెంబర్ ఉన్న వ్యక్తి ఎక్కడ ఉన్నాడో పరిశోధకులు కనుగొనాల్సి ఉంటుంది. సాధారణంగా ఈ నెంబర్ ఉన్న వ్యక్తి, ఎయిర్‌ఫోర్స్ అధికారులు ముందే నిర్ధారించిన ఆయుధ వ్యవస్థల దగ్గర ఉండేవాడు. అతని పరిసరాలను పరిశోధకులు దివ్యదృష్టి ద్వారా చూసి చిత్రాలు గీసేవారు. ఎయిర్‌ఫోర్స్ అధికారులు అందించిన కొన్ని పత్రాలను నింపేవారు. ఈ పత్రాల్లో కొన్ని టేబుల్స్ ఉండేవి. ఈ టేబుల్స్ విశ్లేషిస్తే... ఆ ఆయుధ వ్యవస్థ ఉన్న స్థలం గురించి, అక్కడ వెలువడుతున్న శక్తి గురించి, ఇతర అంశాల గురించి తెలుస్తుంది. వాస్తవానికి ఎయిర్‌ఫోర్స్ అధికారుల వద్ద ఈ ఆయుధ వ్యవస్థలకు సంబంధించిన వివరాలు ముందే ఉండేవి. తమ వద్ద ఉన్న సమాచారాన్ని, దివ్యదృష్టితో పరిశోధకులు రూపొందించిన సమాచారాన్ని పోల్చి చూడటానికి ఎయిర్‌ఫోర్స్ అధికారులు కంప్యూటర్లను ఉపయోగించేవారు. కంప్యూటర్లు ఈ సమాచారాలలో ఉన్న సామ్యాలను, తేడాలను తేల్చి చెప్పేవి. ఉదాహరణకు న్యూమెక్సికో ఎడారిలో శాండియా నేషనల్ లాబొరేటరీ ఉంది. దీనిలో 'ప్రాజెక్ట్ రోజ్' పేరిట అత్యంత శక్తివంతమైన మైక్రోవేవ్ ఆయుధ వ్యవస్థను శాస్త్రవేత్తలు రూపొందించారు. ఈ ఆయుధ వ్యవస్థకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని దివ్య దృష్టి ద్వారా తెలుసుకొనే పనిని జాన్‌కు అప్పగించాం. జాన్ ఈ ఆయుధ వ్యవస్థకు సంబంధించిన టేబుల్స్ నింపాడు. ఎయిర్‌ఫోర్స్ వద్ద ఉన్న సమాచారంతో పోల్చి చూసినపుడు జాన్ 80 శాతం సమాచారాన్ని కచ్చితంగా అందించాడు.

సీరియస్‌లీ స్ట్రేంజ్: థింకింగ్ ఎన్యూ
సంపాదకులు: సుధీర్ కాకర్, జెఫ్రీ జె కృపాల్
ప్రచురణ: పెంగ్విన్
ధర: రూ. 499
పేజీలు: 400
అన్ని ప్రముఖ పుస్తక దుకాణాలలో లభిస్తుంది



బంగారం వెండి

2-8-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	30,230 (----)	29,620 (29,520)	53,200 (----)
విజయవాడ	30,280 (30,350)	28,000 (28,200)	53,600 (54,000)
ప్రొద్దుటూరు	30,330 (30,330)	27,840 (27,840)	53,000 (53,000)
రాజమండ్రి	.... (....)	.... (....)	.... (....)
విశాఖపట్నం	30,300 (30,290)	27,920 (27,890)	53,500 (53,500)
ముంబయి	.... (....)	.... (....)	.... (....)
చెన్నయ్	30,150 (30,000)	28,060 (28,050)	53,995 (52,940)

• బ్రాకెట్లో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు

లోపలి పేజీలో...

'ఫిత్రా' పరమార్థం

డైట్ కంట్రోల్ తప్పితే

నవ్యపై మీ అభిప్రాయాలు, సూచనలు navyaa.aj@gmail.com కు పంపండి

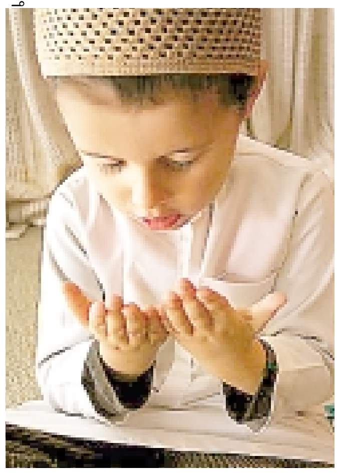
ఆంధ్రజ్యోతి
సకల 2
3-8-2012 • శుక్రవారం

'రోజా' పాటించినా , పాటించక పోయినా అందరూ ఫిత్రామాత్రం చెల్లించాలి. కుటుంబంలో ఎంతమంది సభ్యులుంటే వారందరి తరుపునా కుటుంబ యజమాని ఫిత్రా చెల్లించాలి. పండుగ నమాజు కంటే ముందు జన్మించిన శిశువు తరుపున కూడా తల్లిదండ్రులు ఫిత్రా చెల్లించ వలసి ఉంటుంది.ఫిత్రా దానాలను పండుగ కంటే కనీసం మూడు, నాలుగు రోజుల ముందు చెల్లిస్తే మంచిది.

'ఫిత్రా' పరమార్థం

చింతన

పవిత్ర రమజాన్ ఆసాంతం అత్యంత శుభప్రదం. చివరి దినాల్లో ఈ శుభాల శాతం మరింతగా విస్తరిస్తుంది. అందుకే ఈ దినాల్లో 'ఫిత్రా' చెల్లించాలని ఆదేశించడం జరిగింది. ఏతేకాఫ్, షబేఖద్ర్ జాగరణ, దానధర్మాలు తదితర సత్కార్యాల్లో ఎక్కువ సమయాన్ని వెచ్చించాలి. స్వయంగా ముహమ్మద్ ప్రవక్త మహనీయులు ఈ చివరి దినాల్లో ఎక్కువగా శ్రమించేవారు. ప్రజలను ఆ దిశగా ప్రోత్సహించేవారు. స్వతహాగా ప్రవక్త మహనీయులు మానవులందరిలో ఎక్కువ దాతృ స్వభావులు. రమజాన్‌లో ఆయన గారి దాతృత్వం విపరీతంగా పెరిగిపోయేది. సత్కార్యాల విషయంలో ఆయన దాతృత్వం వీచే గాలి కన్నా వేగంగా ఉండేదని హదీసుల ద్వారా మనకు తెలుస్తోంది. అందుకని ఈ పవిత్ర దినాల్లో అధికంగా సత్కార్యాలు ఆచరిస్తూ, 'ఫిత్రా'లు చెల్లించాలి. నిజానికి ఉపవాసం పాటించే వారిని సత్కార్యాల ప్రతిరూపం అనవచ్చు. వారి అంతరంగంతోపాటు బాహ్య శరీరంలో కూడా పవిత్రాత్మ నిత్యం జాగృతమై ఉంటుంది.



వ్రతం పాటించేవారు సహజంగానే అసత్యాలు పలకరు. చాడీలు చెప్పరు. అసహ్యంగా నోరు పారేసుకోరు. సాధ్యమైనంత వరకు అన్ని రకాల చెడుల నుంచి, పాపాల నుంచి సురక్షితంగా ఉండడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అయినప్పటికీ ఒక్కోసారి మనవ సహజ బలహీనత వల్ల ఏదో ఒక పొరపాటు జరిగి పోతూనే ఉంటుంది. నోటి నుంచి ఏదో ఒక మాట జారి పోతూనే ఉంటుంది. అంటే, దైవికంగా అన్ని దోషాలకు అతీతంగా, పరిపూర్ణంగా ఉండడమనేది అసాధ్యం. అందుకని మమతల మూర్తి ముహమ్మద్ (స) ఉపవాసాన్ని ఇలాంటి లోపాలు, దోషాలకు అతీతంగా, పరిపూర్ణం, పవిత్రం గావించడానికి 'ఫిత్రా' అనబడే ఈ ప్రత్యేక దానం చేయవలసిందిగా హితవు పలికారు.

ఖత్రాతో ఉపవాసాలు పరిపూర్ణం

ప్రవక్త (స) వారి ఉపదేశానుసారం సకాలంలో ఫిత్రాలు చెల్లించక పోతే రమజాన్ రోజాలు భూమ్యాకాశాల మధ్య వేలాడుతూ ఉంటాయి. దైవ సన్నిధికి చేరవు. స్వీకార భాగ్యానికి నోచుకోవు. ఫిత్రా దానాల వల్ల ఉపవాసాలు పవిత్రం, పరిపూర్ణమై ఉపవాసులకు పరలోకిక లాభాలు కలిగించడంతోపాటు మరో సామాజిక ప్రయోజనం కూడా ఉంది. దీని వల్ల సమాజంలోని పేద సాదలకు స్వల్ప స్థాయిలోనైనా ఆర్థిక వెసులుబాటు కలుగుతుంది. వారి పండుగ అవసరాలు తీరతాయి. అందుకే ముహమ్మద్ ప్రవక్త(స) ఫిత్రా దానాన్ని 'తూమతుల్లిల్ మసాకీన్' అన్నారు. అంటే దీనులు, నిరుపేదల భృతి అన్న మాట. అందుకే ప్రవక్త మహనీయులు 'ఫిత్రా' దానాలను ఉపవాసులకు మాత్రమే పరిమితం చేయకుండా, ఈ పరిధిని అందరికీ విస్తరించారు. అంటే 'రోజా' పాటించినా, పాటించక పోయినా అందరూ ఫిత్రా మాత్రం చెల్లించాలి. కుటుంబంలో ఎంతమంది సభ్యులుంటే వారందరి తరపునా కుటుంబ యజమాని ఫిత్రా చెల్లించాలి. పండుగ నమాజు కంటే ముందు జన్మించిన శిశువు తరపున కూడా తల్లిదండ్రులు ఫిత్రా చెల్లించ వలసి ఉంటుంది. ఫిత్రా దానాలను పండుగ కంటే కనీసం మూడు, నాలుగు రోజుల మందు చెల్లిస్తే మంచిది. వీలుపడని పక్షంలో పండుగ నమాజు కంటే ముందైనా తప్పక చెల్లించాలి. నమాజు తర్వాత చెల్లించేవి ఫిత్రాలుగా పరిగణించబడవు. అవి సాధారణ దానధర్మాల కిందికే వస్తాయి.

పండుగ సంతోషం

కనీసం రెండు మూడు రోజులైనా ముందు చెల్లిస్తే పేదసాదలు కొత్త బట్టలు కొనుక్కోవాలన్నా, పండుగ సామగ్రి కొనుక్కోవాలన్నా, ఇతర పండుగ అవసరాలు తీర్చుకోవాలన్నా అనుకూలంగా ఉంటుంది. పండుగ సంతోషాల్లో అందరినీ భాగస్వాములను చేయడమే ఫిత్రాల అసలు ఉద్దేశం. కనుక ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. ఫిత్రా దానాలను ముస్లిములు, ముస్లిమేతరులు ఎవరికైనా ఇవ్వవచ్చు. పేదరికానికి అందరూ సమానులే. ఫిత్రా దానంగా ఒక 'సా' ఖర్జూరం కాని, 'జౌ'(ఓట్లు) గాని చెల్లించాలి. అంటే ఆ కాలంలో ఇవే ప్రధాన ఆహార ఉత్పత్తులుగా ఉండేవి కాబట్టి ప్రవక్త మహనీయులు వాటినే దానం చేయమన్నారు. అయితే నేడు మనం మన ఆహార ఉత్పత్తులను దృష్టిలో పెట్టుకొని వాటి ధరను చెల్లిస్తే సరిపోతుంది. ఫిత్రాలను నగదు రూపంలో, వస్త్రాల రూపంలో, ఆహార ఉత్పత్తుల రూపంలో ఎలాగైనా ఇవ్వవచ్చు. పేదసాదల పండుగ అవసరాలు, వారి సంతోషం ఒక్కటే ప్రధానం. కనుక పండుగ సందర్భంగా మన సంతోషం ఒక్కటే చూసుకోకుండా మన చుట్టు పక్కల, మన సమాజంలో ఉన్నటువంటి అనేక మంది అభాగ్యుల సంతోషాన్నీ గమనంలో ఉంచుకోవాలి. ఎవరికి వారు తమ పరిధిలో ఒకరిద్దరి అవసరాలు తీర్చగలిగినా, వారి మోముపై చిరునవ్వులు పూయించ గలిగినా , వారి రమజాన్ దీక్షల ప్రతిఫలం నగదుగా ఇక్కడే లభించినట్లే. ఇక పరలోక ప్రతిఫలానికైతే పరిమితులే ఉండవు. అల్లాహ్ అందరికీ పండుగ సంతోషాన్ని నిండుగా ప్రసాదించుగాక!

• యం.డి ఉస్మాన్‌ఖాన్

డైట్ కంట్రోల్ తప్పితే...

పరిమితి లేని ఆహారం, ఎక్కువగా ఉప్పు తీసుకోవడం వల్ల గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉందని ఒక తాజా సర్వేలో తేలింది.

దీనికితోడు ఎటువంటి వ్యాయామాలు, శారీరక శ్రమ లేకపోతే చాలా శీఘ్రంగా గుండెపోటును ఎదుర్కోక తప్పదని సర్వే తేల్చింది. పండ్లు, కూరగాయలను తమ ఆహారంలో తీసుకునే వారికి గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంది. అలాగే మాంసాహారం తీసుకునే వారికి గుండెవ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉందని ఈ సర్వేలో వెల్లడైంది.

డైలీ సుడోకు -128

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

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

ఎలా పూరించాలి?

- ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 127 సమాధానం

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

దేహ సౌందర్యాన్ని ఇచ్చేది చర్మం. అలాంటి చర్మం వ్యాధి బారినపడితే... చర్మం మొత్తం పొట్టు మాదిరిగా రాలిపోతుంటే ఆ బాధ చెప్పనలవికాదు. ఎన్నిమందులు వాడినా తగ్గని ఈ సమస్యకు హోమియోచికిత్స ద్వారా చక్కని పరిష్కారం లభిస్తుందంటున్నారు డాక్టర్ శ్రీకర్‌మను

చర్మంపై పొట్టు రాలే సమస్యకు హోమియో చికిత్స మేలు

మానవాళికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన కవచకుండలం చర్మం. ఎముకలు, నరాలు, కండరాలు, రక్తనాళాలు, ఇతర అవయవాలను కాపాడే చర్మం శరీరంలోనే అతి పెద్ద అవయవం. రకరకాల ఇన్‌ఫెక్షన్లు, పర్యావరణ మార్పులు, క్రిమికీటకాల నుంచి శరీరాన్ని అనునిత్యం కాపాడుతూ సౌందర్యాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తున్న చర్మంలో కణాలు ప్రతిరోజు ఎన్నో వేళ సంఖ్యలో పునఃభర్తీ కావడం మామూలు విషయమే. అయితే మనస్తత్వం, జన్యుతత్వం, పర్యావరణం, వృత్తి, జీవక్రియ సమతుల్యత, హార్మోన్ల సమతుల్యత వంటివి కూడా చర్మంపై తగు ప్రభావం చూపెడతాయి. అయితే దీర్ఘకాలికంగా కొనసాగే అసహజ క్రియలు లేదా నిర్లక్ష్యం వల్ల చర్మం దాని కణాల అస్థిత్వం కోల్పోయి రకరకాల అనారోగ్య లక్షణాలకు దారితీయవచ్చు. ముఖ్యంగా చర్మం ద్వారా బయటకు రావలసిన విషపదార్థాలు ఎక్కువ మోతాదులో ఉండటం వల్ల రోగ నిరోధక వ్యవస్థపై ఒత్తిడి పెరిగి చర్మ కణాలపై ప్రభావం చూపటం వల్ల కణాలు అవసరానికి మించి ఎక్కువ మోతాదులో ఉత్పత్తి కావటం, అదే సమయంలో వాటికి అందవలసిన పోషకపదార్థాలు అందకపోవటం వల్ల రోగనిరోధక కణాలు వాటిని విషకణాలుగా గుర్తించి నష్టం చేకూరుస్తాయి. తద్వారా చర్మకణాలు మృతి చెంది పొట్టు రాలడం జరుగుతుంది.

ముఖ్యకారణాలు

జన్యులోపాలు ముఖ్యకారణాలుగా పేర్కొన్నప్పటికీ జన్యులోపాలు ఉన్న అందరిలో ఒకే రకమైన లక్షణాలు లేకపోవటం గమనార్హం. అలాగే వంశపారంపర్యత కొనసాగటం అందరిలోనూ జరగడం లేదు. అయితే శాస్త్రీయ పరిశోధనల నుంచి వెలువడిన అధ్యయనం ప్రకారం అనారోగ్యం మొదలుకావడానికి జన్యువు లోపానికి తోడు పోషకపదార్థాలు అందకపోవడం, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, థైరాయిడ్ సమస్యలు, డయాబెటిస్ వంటి జీవక్రియల అసమతుల్యత, సొరియాసిస్, శ్వాసకోశ అనారోగ్యాలు, దీర్ఘకాలిక అలర్జీలు, ఒబేసిటి, పిగ్మెంటేషన్ సమస్యలతో పాటు మానసిక ప్రేరేపకాలు అంటే ఆందోళన, భయం, బాధ వంటివి కారణమవుతాయి.

ముఖ్య లక్షణాలు

సొరియాసిస్, ichthyosis సంబంధిత వ్యాధులలో పొట్టు రాలడం, చర్మంలో పగుళ్లు ఏర్పడటంతో పాటు ఇన్‌ఫెక్షన్ల వల్ల నీటి మాదిరి ద్రవం కారడం చీము పట్టడం, పొడా బారడం జరగవచ్చు. తలలో చుండ్రు లాంటి లక్షణాలు మొదలై పెచ్చులు కట్టడం, జుట్టు రాలడం, జుట్టు పలుచబడటం జరగవచ్చు. అలర్జిక్ డెర్మటైటిస్‌లో దురద, మంట,నీరు కారడం, పొక్కులు ఏర్పడటం వంటివి జరగవచ్చు. ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లో చర్మం పొడి బారడంతో పాటు శరీరమంతటా త్వరగా వ్యాపిస్తుంది.

డా. శ్రీకర్ మను
ఫౌండర్ ఆఫ్ డా. మనూస్ హోమియోపతి,
ఫోన్ : 9032 108 108
9030 339 999

దుష్పరిణామాలు

జుట్టు రాలటం, పిగ్మెంటేషన్ సమస్యలు, ఆర్థరైటిస్ వంటివి మొదలుకావచ్చు. లోపల జరుగుతున్న అసమతుల్యతను గుర్తించక పైపూతలతో కాలం వృథా చేయటం వల్ల థైరాయిడ్ సమస్యలు, ఒబేసిటి, డయాబెటిస్ మొదలైన వాటిలోకి దారితీయవచ్చు. సొరియాసిస్ లాంటి అనారోగ్యాలతో రక్తనాళాలపై ప్రభావం పడి గుండె సమస్యలకు దారితీయవచ్చు.

వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు

చర్మ లక్షణాలతోపాటు రోగి తెలియచేసే లక్షణాల ద్వారా సమస్య మూలాలన్నీ గుర్తించవచ్చు. స్కిన్ బయాప్సీ, ఐజిఇ, ఇసినోఫిల్ కౌంట్, ఇఎస్ఆర్, సిబిపి, స్కిన్ అలర్జీ టెస్ట్, హార్మోనల్ అనాలసిస్ వంటివి సమస్య ఉధృతిని తెలియచేస్తాయి. లివర్, కిడ్నీలపై భారాన్ని కనుగొనడానికి స్కానింగ్ వంటివి అవసరమవుతాయి.

అపోహలు: పొట్టు రాలటం అంటువ్యాధి లక్షణం కాదు. ఒకరి నుండి వేరొకరికి సోకే అవకాశం లేదు. ఆహార నియమాలు లేదా పైపూతలతో తగ్గడం జరగదు. తాత్కాలికంగా జరిగినా పునరావృతమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

హోమియో వైద్యం

స్వభావ లక్షణాలు, చిన్నతనం నుండి శరీరంలో జరుగుతున్న ముఖ్య మార్పులు, పర్యవసానాలు, చర్మ స్వభావం అంటే తేమ శాతం, పొడిగా లేదా జిడ్డుగా ఉండటం, పొక్కులు, పొట్టు స్వభావం ప్రభావం చూపిన అవయవాలు లేదా ప్రదేశం మొదలైనవి హోమియో వైద్యంలో కీలకమైన అంశాలు. మందుల షాపులో తీసుకుని తాత్కాలిక ఉపశమనం పొందే కన్నా సరైన హోమియో వైద్యుడిని సంప్రదించటం మిన్న. రోగ నిరోధక వ్యవస్థని కూడా పటిష్టం చేయటం వల్ల హోమియోపతి చికిత్స అనంతరం ఎటువంటి పునరావృతాలు జరగవు. ఒత్తిడి తగ్గించుకోవటం, వయస్సుకు తగ్గ వ్యాయామం, పౌష్టికాహారం అందటం వల్ల త్వరగా కోలుకునే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటాయి.

లిటిల్స్
littles

పొడుపుకథ

పచ్చపచ్చని తల్లి
పసిడి పిల్లల తల్లి
తల్లిని చీల్చితే
తియ్యని పిల్లలు

– ఎం.సరిత, నిజామాబాద్

సీక్రెట్‌లు రాద్దాం .. రహస్యంగా

ఆసక్తికరమైన రహస్యం ఒకటి మీకు మాత్రమే తెలిసింది. ఆ విషయాన్ని వెంటనే మీ క్లోజ్‌ఫ్రెండ్‌కు మాత్రమే చెప్పాలి, ఈ రహస్యం మూడోకంటికి తెలియకూడదు.అయితే, సమయానికి అతడు మీ దగ్గర లేడు. పోనీ, అతను వచ్చే వరకూ వెయిట్ చేద్దామా అంటే అస్సలు కుదరదు. మరెలా ... ఆలోచించండి. ఇంత చిన్న విషయానికి అంత ఆలోచన ఎందుకు సెల్‌ఫోన్లు, ఇంటర్నెట్ ద్వారా ఈమెయిల్, చాటింగ్ వంటి సౌకర్యాలు ఎన్నో ఉన్నాయిగా అనుకుంటున్నారా... అవన్నీ ఇప్పుడు వచ్చాయి. అదే పూర్వకాలంలో అంటే, సెల్‌ఫోన్లు, కంప్యూటర్లు రాని రోజుల్లో ఏం చేసేవారో తెలుసా... దేశరక్షణ, భద్రత, అంతఃపుర రహస్యాలు,పొరుగుదేశాల ఎత్తుగడల సమాచారాన్ని ఒక ఖాళీ తెల్లపేపర్‌ద్వారా అందించేవారు. ఏమీ రాయకుండా రహస్యాన్ని ఎలా పంపేవారు అనేగా మీ సందేహం. అయితే, ఖాళీగా కనిపిస్తున్న పేపర్ మీద ఎన్నో రాసి పంపేవారు. అది మామూలుగా చూస్తే ఖాళీగా ఉన్న తెల్ల కాగితమే. దాని మీద ఉన్న అక్షరాలు మనకు కనపడాలంటే కాగితాన్ని క్యాండిల్‌తో కాస్త వేడిచేయాలి. అప్పుడు దాని మీద ఉన్న రహస్యాలు అన్నీ చదువుకోవచ్చు. ఈ సీక్రెట్‌లను ఇంకుతో రాయకూడదు. బాగా మెత్తగా నూరిన ఉల్లిపాయరసంతో సీక్రెట్స్ రాయాలి. ఉల్లిపాయ రసంతో రాసిన అక్షరాలు పేపరు మీద కనపడవు. చూసిన వాళ్లకు అది ఒట్టి కాగితం లాగే కనిపిస్తుంది. కాస్త వేడి చేసి చూస్తే రహస్యాలన్నీ తెలిసిపోతాయి మరి. మీరూ ట్రై చేస్తారా.

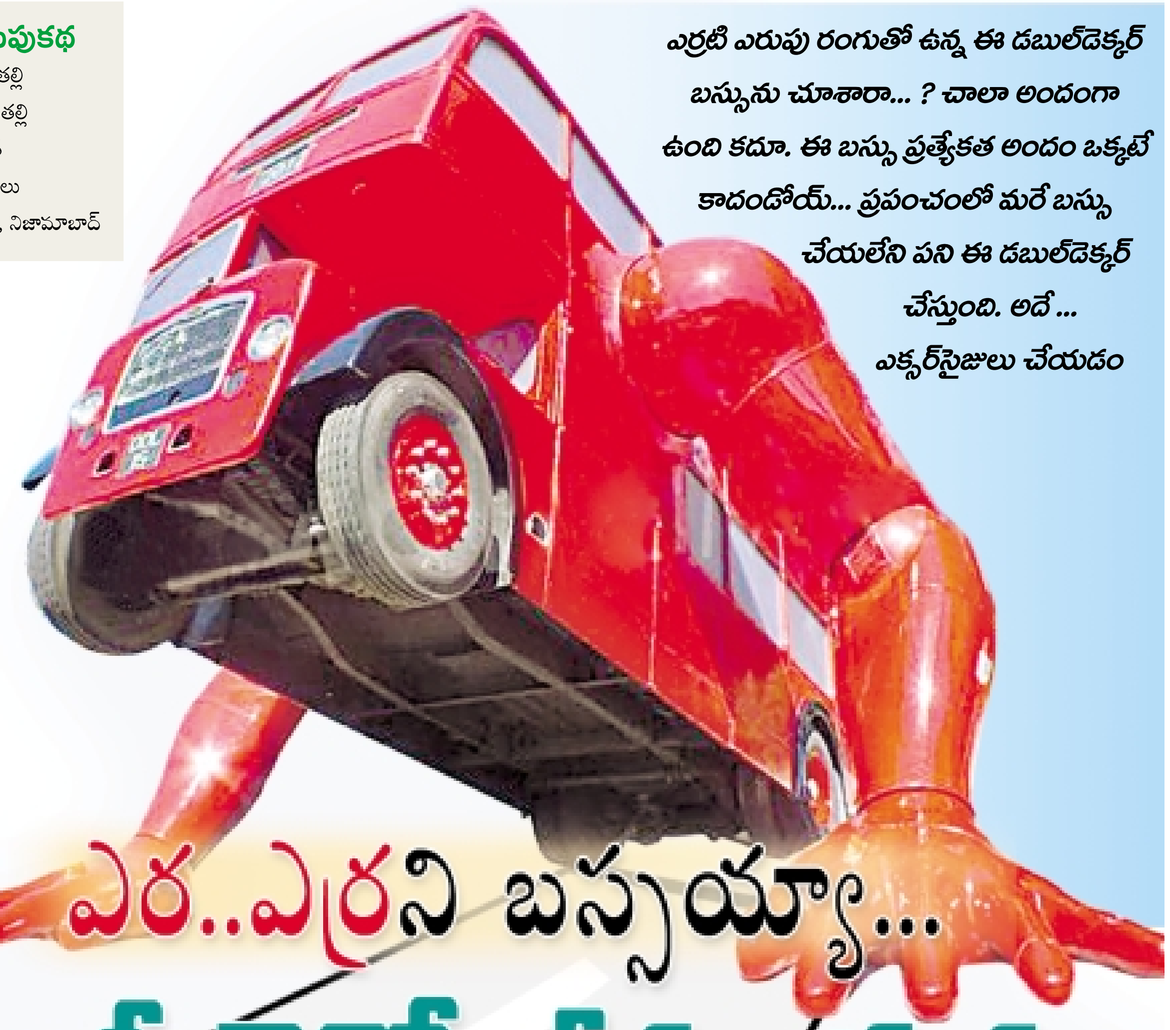
పదవృత్తం

ఆధారాలకు తగిన తెలుగు పదాలతో వృత్తాన్ని పూరించండి.

(మధ్యలో: ల్ల ; చుట్టూ: 1, 2, 3, 4, 5, 6)

1. Cool
2. Buttermilk
3. White
4. Slow
5. Empty
6. Black

– జె.నవీన్, మంగళగిరి



ఎర్ర..ఎర్రని బస్సయ్యా...

ఎర్రటి ఎరుపు రంగుతో ఉన్న ఈ డబుల్‌డెక్కర్ బస్సును చూశారా... ? చాలా అందంగా ఉంది కదూ. ఈ బస్సు ప్రత్యేకత అందం ఒక్కటే కాదండోయ్... ప్రపంచంలో మరే బస్సు చేయలేని పని ఈ డబుల్‌డెక్కర్ చేస్తుంది. అదే... ఎక్సర్‌సైజులు చేయడం

బస్కీలెన్నో తీస్తుందయా

ఆరోగ్యంగా, ఫిట్‌గా ఉండడం కోసం మనం ప్రతి రోజూ ఉదయం వ్యాయామం చేస్తుంటాం. ఎక్సర్‌సైజులు, జాగింగ్, స్కిప్పింగ్, రన్నింగ్ ఇలా ఎవరికి ఇష్టం వచ్చిన వ్యాయామం వారు చేస్తుంటారు. సెలవురోజులు, పండుగరోజుల్లో మనం ఎక్సర్‌సైజుల్ని ఎగ్గొట్టేస్తాం. అదే క్రీడాకారులకు పండుగరోజులు, సెలవురోజులు, వానలు అంటూ ఏమీ ఉండవు. ప్రతిరోజూ కచ్చితంగా వ్యాయామం చేస్తూనే ఉంటారు. మనతో పాటు అక్కడక్కడ కొన్ని జంతువులు కూడా ఈమధ్య యోగా, ఎక్సర్‌సైజులు, డ్యాన్స్‌లు గట్రా చేయడం చూస్తున్నాం. ఇంకా ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న క్రీడాకారులకు పతకాల పండుగ రోజులు. అందుకు వేదిక లండన్‌లో జరుగుతున్న ఒలంపిక్స్ 2012. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న క్రీడాకారులంతా పోటీలు పడి తమ ప్రతిభను ప్రదర్శిస్తున్నారు. వారిని చూసి ఎంతోమంది స్ఫూర్తి పొందుతున్నారు. ఇలా స్ఫూర్తి పొందిన వారిలో ఒక బస్సు కూడా ఉంది. క్రీడాకారుల నుంచి బస్సులు స్ఫూర్తి పొందడం ఏమిటని ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదూ. ఈ విచిత్రం జరిగింది ఒలంపిక్స్ జరుగుతున్న లండన్ నగరంలోనే. ఒలంపిక్స్‌లో పాల్గొంటున్న క్రీడాకారుల స్ఫూర్తితో ఈ ఎర్రటి డబుల్‌డెక్కర్ బస్సు ప్రతి రోజూ ఎక్సర్‌సైజులు చేస్తోంది. ఆ ఎక్సర్‌సైజులు కూడా ఈజీగా ఉన్నవి కావు. అతి కష్టమైన బస్కీలు తీయడం. ఎంతో కష్టమైన ఈ బస్కీలను ఎర్రబస్సు చాలా ఈజీగా చేస్తోంది. ఒకటి కాదు రెండు బస్సులు ఒకదానిపై ఒకటి ఉండి ఎంతో పొడవు, బరువు ఉన్న డబుల్‌డెక్కర్ బస్సు తన రెండు చేతులను నేల మీద ఆనించి ఒకటి, రెండు, మూడు అని లెక్కపెడుతూ అదిరిపోయే సౌండ్‌తో బస్కీలు తీస్తుంటే, చూస్తున్నవారు ఔరా అని ముక్కున వేలేసుకుంటున్నారు. అంతేకాదు ఈ బస్సుకు లండన్ బూస్టర్ అని ముద్దు పేరు కూడా పెట్టారు. లండన్‌బూస్టర్‌గా ప్రజలందరి మనసు దోచుకున్న ఈ పుష్ అప్ డబుల్‌డెక్కర్ బస్సు సృష్టికర్త డేవిడ్ కెర్నీ. అథ్లెట్లు చేసే వర్కవుట్స్‌ను డబుల్‌డెక్కర్ బస్సుతో చేయిస్తే ఎలా ఉంటుంది అన్న ఆలోచనకు ప్రతిరూపమే లండన్ బూస్టర్ అని డేవిడ్ అంటున్నాడు. ఈ బస్సును డిజైన్ చేసి తయారు చేయడానికి చాలా టైమ్ పట్టింది. బస్సు ఇంజనులో రెండు రోబో యంత్రాలను అమర్చడం జరిగింది. 1957లో ప్రపంచాన్ని ఉర్రూతలూగించిన మ్యూజిక్‌ను, ప్రత్యేకమైన సౌండ్స్‌ను రికార్డు చేసి బస్సులో పెట్టడం జరిగింది. అందువల్ల ఈ బస్సు అథ్లెట్ల లాగే బస్కీలు తీస్తుంది. మంచి సౌండ్ కూడా వినిపిస్తోందని డేవిడ్ అంటున్నాడు. ఈ బస్సును ఒలంపిక్ క్రీడలు జరుగుతున్న ప్రధాన కార్యాలయం వద్ద ప్రదర్శనకు ఉంచడంతో సందర్శకుల తాకిడి విపరీతంగా ఉంది. అంతేకాదు, బస్సు చేసే ఎక్సర్‌సైజులని చూస్తున్న ప్రేక్షకులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల కూడా శ్రద్ధ చూపిస్తున్నారు. ఫిట్‌గా ఉండడానికి కచ్చితంగా ఎక్సర్‌సైజులు చేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు కూడా .....

సినిమా పేర్లు

ఆధారాలతో గడులను సినిమా పేర్లతో పూరించండి

1. కిలాడి కంత్రీగా ఎన్టీఆర్ నటించిన సినిమా
2. తమన్నాతో చెర్రీ చేసిన రచ్చ ఎందులో
3. అల్లరి ప్రేమకథతో బన్నీ మెప్పించిన చిత్రం

– ఎస్.నిఖిత, నిజామాబాద్

కితకితలు

టీచర్ : ఏరా శ్రీనూ, హోంవర్కు చేయలేదు ఏందుకని?
శ్రీను : నేను హాస్టల్లో ఉన్నాను, హోమ్‌లో లేను టీచర్
టీచర్ : ఆఁ

కొడుకు : నాన్నా, మా స్కూల్లో స్విమ్మింగ్ పూల్ కడుతున్నారు. డొనేషన్ ఇవ్వమన్నారు
తండ్రి : ఒక బకెట్ నీళ్ళు డొనేషన్‌గా ఇవ్వు

క్విజ్

కేంద్ర ఆర్థికశాఖ మంత్రి ఎవరు?
– టి. సుజాత, హైదరాబాద్

పదవినోదం

తెలుగు ఆధారాలతో గడులను ఆంగ్లంలో పూరించండి

1. వర్షం
2. లాభం
3. ప్రధాన

– ఎ.సత్యనారాయణ,అనంతపురం

సమాధానాలు

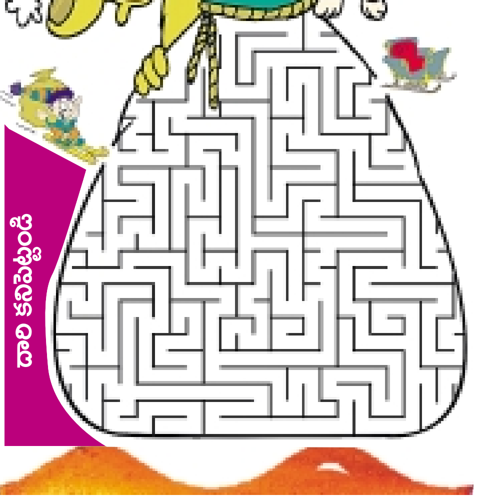
పదవినోదం : 1. Rain 2. Gain 3. Main , పొడుపుకథ : పనసపండు , క్విజ్ : కె.చిదంబరం , తమాషా ప్రశ్న : మంచినీళ్ళు త్రాగాలి , సినిమా పేర్లు : 1. కంత్రీ 2. రచ్చ 3. ఆర్య , పదవృత్తం : 1. చల్ల 2. సల్ల 3. తెల్ల 4. మెల్ల 5. డొల్ల 6. నల్ల ,

తమాషా ప్రశ్నలు

కారం బాగా ఎక్కువ అయితే....?

జె.చిట్టి,హైదరాబాద్

దారి కనుక్కోండి



ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య
కుటుంబ కదంబం
4-8-2012 • శనివారం

కృష్ణుడి పుట్టినరోజునాడు వెన్నతో పాటు బోలెడు నైవేద్యాలు పెడతారు. వాటన్నిట్లోకి ఆ నల్లనయ్యకు ఇష్టమైనది అటుకుల నైవేద్యమే. అటుకుల్లో బెల్లంపొడి, పుట్నాలు కలిపి చేతినిండా పోస్తే పిల్లలు ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. అటుకుల పాయసం, లడ్డూల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. అయితే అటుకులతో వట్టి నైవేద్యాలే కాదు.. దోసెలు, పొంగడాలవంటి అల్పాహారాలు కూడా చేసుకోవచ్చు. ఐదు రోజులైతే కృష్ణాష్టమి వచ్చేస్తుంది. ఆ రోజు అటుకులతో ఈ స్పెషల్ వంటలు చేసి చూడండి.

అల్లరి కృష్ణుడికి అటుకుల నైవేద్యం

పోహా

కావలసిన పదార్థాలు: అటుకులు – పావుకిలో, కొబ్బరి – రెండు కప్పులు, ఎండు మిరపకాయలు – మూడు, పచ్చిమిరపకాయలు – నాలుగు, శెనగపప్పు – ఒక టేబుల్ స్పూను, మినప్పప్పు – ఒక టేబుల్ స్పూను, కరివేపాకు – రెండు రెబ్బలు, ఆవాలు – ఒక టీ స్పూను, ఉప్పు – తగినంత, జీడి పప్పు – ఆరు, నూనె – సరిపడా.

తయారుచేయు విధానం: అటుకుల్ని నీటిలో వేసి వెంటనే తీసేసి నీరంతా పోయేలా చిల్లుల గిన్నెలో వేసుకోవాలి. నీరు పోయాక అందులో కొబ్బరి తురుము వేసి కలిపి పక్కన పెట్టుకోవాలి. పొయ్యి మీద గిన్నె పెట్టి సరిపడా నూనె పోసి బాగా కాగాక ఆవాలు, శెనగపప్పు, మినప్పప్పు, కరివేపాకు, ఎండు మిరపకాయలు, పచ్చిమిరపకాయలు, జీడిపప్పు వేసి వేగించాలి. తరువాత ఉప్పు, కొబ్బరి తురుము కలిపిన అటుకులు వేసి బాగా కలిపి దించేయాలి.

తీపి అటుకులు

కావలసిన పదార్థాలు: అటుకులు – పావుకిలో, బెల్లం – 200 గ్రాములు, కొబ్బరి – ఒక కప్పు, యాలకుల పొడి – అర టీ స్పూను, జీడి పప్పులు – పది, నెయ్యి – రెండు టేబుల్ స్పూన్లు.

తయారుచేయు విధానం: ముందుగా అటుకుల్ని నీటిలో వేసి వెంటనే తీసేసి నీరంతా పోయేదాకా చిల్లుల గిన్నెలో వేయాలి. పొయ్యి మీద గిన్నె పెట్టి సరిపడా నెయ్యి వేసి బాగాక జీడిపప్పుని వేగించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. అదే గిన్నెలో బెల్లం వేసి ఒక చిన్న గ్లాసు నీళ్లు పోసి మరిగించాలి. లేత పాకం వచ్చాక అందులో కొబ్బరి, అటుకులు, యాలకుల పొడి, జీడి పప్పు వేసి బాగా కలిపి దించేయాలి.

వంటిల్లు

పాయసం

కావలసిన పదార్థాలు: అటుకులు – పావుకిలో, పాలు – రెండు గ్లాసులు(పెద్దవి), బెల్లం – పావుకిలో, పంచదార – ఒక టేబుల్ స్పూను, నెయ్యి – ఒక టేబుల్ స్పూను, యాలకులు – మూడు, కిస్‌మిస్‌లు – పది, జీడి పప్పులు – పది.

తయారుచేయు విధానం: ముందుగా పాలను మరిగించుకోవాలి. అందులో అటుకులు, బెల్లం, యాలకుల పొడి వేసి ఉడికించాలి. అటుకులు మెత్తగా ఉడికి దగ్గరికి అయ్యాక దించేయాలి. పొయ్యి మీద గిన్నె పెట్టి నెయ్యి వేసి బాగా కాగాక కిస్‌మిస్‌లు, జీడిపప్పులు వేసి వేగించి పాయసంలో కలపాలి.

లడ్డూలు

కావలసిన పదార్థాలు: అటుకులు – పావుకిలో, బెల్లం – పావుకిలో, కొబ్బరి తురుము – ఒక కప్పు, నెయ్యి – 50 గ్రాములు, జీడిపప్పు – పది, కిస్‌మిస్‌లు – 10, యాలకులు – 5.

తయారుచేయు విధానం: ముందుగా జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్‌లను నేతిలో వేగించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. అటుకులను దోరగా వేగించి పొడి చేసి పెట్టుకోవాలి. అందులో బెల్లం తురుము, యాలకుల పొడి, జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్‌లు వేసి బాగా కలిపి చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకోవాలి.

దోసెలు పొంగడాలు

కావలసిన పదార్థాలు: అటుకులు – ఒక కప్పు, మినపప్పు – అర కప్పు, బియ్యం – పావు కప్పు, మెంతి గింజలు – ఆరు, ఉప్పు – తగినంత, నూనె – సరిపడా.

తయారుచేయు విధానం: పొద్దున మినప్పప్పు, బియ్యం, మెంతులు కలిపి నానపెట్టుకోవాలి. సాయంత్రం ఒక గంట ముందు అటుకులను కూడా నానబెట్టుకోవాలి. వీటన్నిటినీ కలిపి మిక్సీలో వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. మర్నాడు పొద్దున ఈ పిండితో దోసెలు వేసుకుంటే మెత్తగా, చాలా రుచిగా ఉంటాయి. ఈ పిండితోనే గుంట పొంగడాలు కూడా వేసుకోవచ్చు.

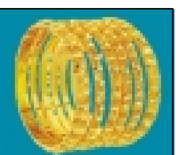
నవ్యపై మీ అభిప్రాయాలు, సూచనలు
navyaa.aj@gmail.com కు పంపండి

బంగారం వెండి

03-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	30,250 (----)	29,550 (29,650)	53,100 (----)
విజయవాడ	30,250 (30,280)	27,900 (28,000)	52,900 (53,600)
ప్రొద్దుటూరు	30,330 (30,330)	27,830 (27,830)	52,900 (52,900)
రాజమండ్రి	==== (====)	==== (====)	==== (====)
విశాఖపట్నం	30,170 (30,180)	27,750 (27,760)	53,000 (53,000)
ముంబయి	29,880 (29,880)	29,745 (29,730)	53,350 (53,295)
చెన్నయ్	30,020 (29,975)	28,070 (28,030)	52,8055 (52,685)

• బ్రాకెట్లలో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు



బాదంతో అందం

బాదం పప్పుని చాలా తక్కువగా వాడతారు. దానికి ఖరీదు ఒక్కటే కారణం కాదు, ఎన్ని రకాలుగా వాడాలో తెలియకపోవడం కూడా ఒక కారణం. రోజూ నాలుగు బాదం పప్పుల్ని తింటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. వీటిలో ఎ, బి విటమిన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. చర్మసౌందర్యానికి బాదం నూనె చాలాసాయపడుతుంది. అదెలాగంటే...

- కళ్ల చుట్టూ ఉన్న నల్లటి వలయాలు పోవాలంటే కాటన్‌బాల్‌ని బాదం నూనెలో ముంచి కళ్ల చుట్టూ మసాజ్ చేయాలి. ఇలా రోజూ చేస్తే కొన్ని వారాల్లోనే చర్మం నలుపు తగ్గుతుంది.
- వయసుతో వచ్చే ముడతలకు కూడా బాదం నూనె మంచి ఔషదంగా పనిచేస్తుంది. బాదం నూనెను కొద్దిగా వేడి చేసి గోరువెచ్చటి నూనెలో కాటన్‌బాల్ ముంచి మొహానికి, చేతులకు మసాజ్ చేసుకోవాలి. ఇలా వారానికి రెండు మూడుసార్లు చేస్తే చర్మం ఆరోగ్యంగా, తేమగా కనిపిస్తుంది.
- పగిలిన పెదాలకు బాదంనూనె బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఒక టీ స్పూను బాదం నూనెలో టీ స్పూను తేనె కలిపి పెదాలపై ఐదు చుక్కలు వేసి మెల్లగా మసాజ్ చేస్తే పగుళ్ల తగ్గుతాయి. పెదాలు పొడిగా అయినపుడు కూడా ఇలా చేస్తే మెత్తబడతాయి. ఎప్పటికప్పుడు తయారుచేసుకోకుండా అర కప్పు బాదం నూనెలో అర కప్పు తేనె కలిపి ఒక డబ్బాలో భద్రపరుచుకుంటే ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు వాడుకోవచ్చు.

ఏమో ఏం చేస్తానో...

సుబ్బలక్ష్మి చావుతో పోరాడుతుంది. భర్త అయోమయం మంచం పక్కనే కూర్చుని బాధపడుతున్నాడు.

సుబ్బలక్ష్మి: నేను చనిపోయిన తర్వాత మీరు ఏమవుతారండి.

అయోమయం: పిచ్చాడినైపోతానే...

సుబ్బలక్ష్మి: మీరు మళ్లీ పెళ్లి చేసుకుంటారా?

అయోమయం: ఏమోనే..ఆ పిచ్చిలో ఏంచేస్తానో.. ఏం చెప్పగలం.

naaptol.com నాప్‌టోల్
100% డబ్బు వాపసుకు గ్యారంటీ
VOX 4 సిమ్ ఫుల్ టచ్ స్క్రీన్ టివి మొబైల్ - V8500
డ్యుయల్ కెమెరా డ్యుయల్ మెమొరీ కార్డ్ స్లాట్
విలువ ₹ 10000
₹ 2999
ఆదా 70%
డీల్ కోడ్ : 1890
4 సిమ్ (GSM + GSM + GSM + GSM)
అనలాగ్ టివి
వాచ్ లైవ్ టివి స్ట్రీమింగ్

• HD రేర్ కెమెరా
• Internet కనెక్టివిటీ
ప్యాకేజీలో ఉన్నవి: మొబైల్, ఇయర్‌ఫోన్, బ్యాటరీ, చార్జర్
600+ సర్వీస్ సెంటర్స్
Also Available With Bluetooth @ ₹ 3499 (Deal Code : 1550)
ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 తెరిచి ఉండును
0922 347 9000

అప్పర్‌లిప్‌పై, గడ్డం పై అన్‌వాంటెడ్ హెయిర్...

మేడం! నా ఐబ్రోస్ చాలా థిక్‌గా ఉన్నాయి. ఎన్ని సార్లు షేప్ చేయించుకున్నప్పటికీ 15 రోజులకే అస్తవ్యస్తంగా కనబడుతున్నాయి. దీనికి తోడు నా అప్పర్‌లిప్‌పై, గడ్డం పై అన్‌వాంటెడ్ హెయిర్ ఇప్పుడిప్పుడే వస్తోంది. నేను ఇంట్లోనే షేవింగ్ చేసుకుందామనుకుంటే స్కిన్ రఫ్‌గా మారిపోతుందేమోనని భయమేస్తోంది. ఏంజెల్స్‌లో నా సమస్యకు ఏదైనా పరిష్కారం ఉంటే తెలియజేయండి.

గిరిజ, కాకినాడ

Angels
(Since 1991) Advanced Clinic Pvt. Ltd.
HAIR, SKIN & BODY CARE

Dr. G. RADHIKA REDDY, M.A. Ph.D.,
Doctor of Philosophy in Cosmetology (U.S.A.)

బట్టతల ఉన్నందుకు నా పై నాకే కోపంగా ఉంది...

Body Fat Analyser
Counseling

స్కిన్ కలర్ ఇంప్రూవ్‌మెంట్ Advanced Skin Peels ద్వారా...
హెయిర్, స్కిన్, బాడీకేర్ సొల్యూషన్స్‌కై హెల్ప్‌లైన్: 9848113694 - 9246249899 - 9959666699
హైదరాబాద్ - పంజాగుట్ట : 040 - 66368999, 66361299/ సికింద్రాబాద్ : 040 - 27898869, 66337888/ హైదరాబాద్ - హిమాయత్‌నగర్ : 040 - 65767888, 27631223/ విజయవాడ : 0866 - 2477149, 6517149/ విశాఖపట్నం : 0891 - 2598697, 2736399/ రాజమండ్రి : 0883 - 2461599, 6567879/ తిరుపతి : 0877-6450899, 2221159/ బెంగుళూరు : 080 - 41153995, 41153996/ చెన్నై : 044 - 42176679, 26212547
ALL DAYS WORKING 9A.M. TO 7.P.M. ALL SERVICES ARE UNDER SUPERVISION OF DOCTORS. Web: www.angelsclinic.in, e-mail : angels@angelsclinic.in

ధర్మం సదా అనుసరించదగినది. హితకరమై ఆచరించదగినది. ధర్మానికి ఉన్న బలం అమేయమైనది, అమితమైన ఫలాన్ని ఇచ్చేది. ధర్మాన్ని అనుసరించినవాడికి జయం తథ్యం! ధర్మో రక్షతి రక్షితః అన్న మహితోక్తి ఏనాటికీ శిరోధార్యమైనదే. ధర్మాన్ని అనుసరించడానికి వెళ్లే మార్గం ముందుగా కఠినంగా అనిపిస్తుంది. అయితే, ఆ మార్గంలో పోనూ పోనూ, నీతి, నియతి అనే మధురమైన ఫలాలతో నిండిన చెట్లూ, పక్కనే సద్భావనలనే పవిత్ర జలంతో నిండిన సుందర సరోవరాలు దర్శనమిస్తాయి.

ధర్మఫలం

చింతన

ధర్మాన్ని వ్యక్తికీ, జాతికీ అజరామ రత్నాన్ని ప్రసాదించే అమృతంగానూ, అధర్మవర్తనను కష్టాన్నీ, నష్టాన్నీ కలిగించే విషంతోనూ పోల్చవచ్చు. అంతేకాదు ధర్మంతో వచ్చే బలిమి, అణిమాది సిరులిచ్చే కలిమి కన్నా ఘనమైనది. ధర్మం మానవునికి ఉత్తమగతిని, ఉన్నత స్థితిని సొంతం చేస్తుంది. ధర్మాత్ముని నడవడి, ఋజువర్తన లోకానికి వెలకట్టలేని మేలు చేస్తాయి.

ధర్మజునికి భీష్ముని ధర్మబోధ

మహాభారత యుద్ధానంతరం ధర్మరాజుకు అంపశయ్యపై ఉన్న భీష్మ పితామహుడు రాజధర్మంతోపాటు ధర్మ సూక్ష్మాలెన్నిటినో తెలియచేస్తాడు. ధర్మం యొక్క నిజమైన అర్థాన్ని చెప్పమని కోరిన ధర్మజునికి లోక సంక్షేమాన్ని, జనుల క్షేమాన్ని కోరేదే నిజమైన ధర్మమంటాడు భీష్ముడు. వేదాలలో ఋషిప్రోక్తంగా చెప్పబడినదీ, కన్నుల యెదుట కనపడేదీ, లోకరీతిని అనుసరించి ఆచరణలో ఉన్నదీ అనేవి ధర్మ విశేషాలను తెలుసుకోవడంలో మూడు దశలని భీష్మ పితామహుడు చెబుతాడు. అహింసా మార్గాన్ని అనుసరించడం, దానగుణాన్ని కలిగి ఉండటం, సత్యవ్రతాన్ని ఆచరించడం, క్రోధాన్ని విసర్జించడం అనేవి లోకాన పేర్కొనదగిన ఉత్తమమైన ధర్మాలనీ ధర్మజునికి తేటతెల్లం చేస్తాడు. ధర్మజుడు చేసిన ఉత్తమకార్యాలే పాండవుల అభ్యున్నతికి కారణమనీ, ధర్మఫలం అమోఘమైనదనీ మార్గదర్శనం చేస్తాడు. కౌరవుల వినాశనానికి వారి దుష్ప్రవర్తన, దుష్కర్మలే కారణమనీ, అధర్మవర్తనులై చరించినందున ఆ ఫలాన్నే అనుభవించారనీ ధర్మజునికి భీష్ముడు స్పష్టం చేస్తాడు.

రావణునికి హనుమ హితబోధ

రామాయణంలో ధర్మానికి సంబంధించిన ప్రస్తావన విభిన్న పాత్రలతో పదేపదే ప్రస్తావించబడి ధర్మవిశిష్టతను లోకానికి తేటతెల్లం చేస్తుంది. లంకా నగరాన్ని విధ్వంసం చేసిన అనంతరం ఆంజనేయుని బంధించి రావణుని కొలువుకు తీసుకువస్తాడు ఇంద్రజిత్తు. అప్పుడు మహాబలశాలిగానే గాక వేదవేదాంగాలను అభ్యసించిన కుశాగ్రబుద్ధియైన ఆంజనేయుడు రావణునికి యుక్తాయుక్తాలను తెలుపుతూ, ధర్మం యొక్క ప్రశస్తిని నొక్కి వకాణిస్తాడు. "ఓ రాక్షసరాజా! నీవు తొలుత ధర్మాన్ని సదా ఆచరిస్తూ పెక్కు తపస్సులు చేసి ఆ పుణ్య ఫలితంగా సాధారణమైన రీతిలో మరణం పొందకుండా ఉండే వరాన్ని బ్రహ్మాదుల ద్వారా పొందావు. అయితే, సీతాదేవిని అపహరించి ఘోరమైన తప్పిదం చేయడమే కాక నీవు సంపాదించిన ధర్మఫలాన్ని చాలావరకు కరిగించేసుకున్నావు. ధర్మం షడ్రసోపేతమైన విందు భోజనమైతే, అధర్మం గరళంతో మిళితమైన ఆహారం లాంటిది. మిక్కిలి విషపూరితమైన అన్నాన్ని భుజించి ఎంతటి ఆకలి గలవాడైనా జీర్ణించుకోలేడు కదా! కఠోర దీక్షతో, అకుంఠిత ప్రయత్నంతో సాధించిన నీ తపఃఫలితాన్ని, ప్రభావాన్ని చేతులారా నాశనం చేసుకోవడం ఏమాత్రం యుక్తం కాదు. ధర్మబలం, అధర్మఫలం ఎప్పుడూ కలిసి ఉండవు. ధర్మం యొక్క బలం నిరతమూ శ్రేయస్కరమైన శుభ ఫలితాలను ఇస్తుంది. అధర్మం ఒనగూర్చే ఫలం అశుభాన్నీ, అకాల వినాశనాన్నీ కొనితెస్తుంది. 'అవశ్యమను భోక్తవ్యమ్ కృతం కర్మ శుభాశుభమ్' అని కదా ఆర్యోక్తి. అందుకే ఇప్పటికైనా శ్రీరాముని ధర్మపత్నిని అతనికి అప్పగించి ధర్మాన్ని పాటించడమే గాక నీ ప్రాణాలను కూడా కాపాడుకోవయ్యా రాక్షసరాజా" అంటూ హితబోధ చేస్తాడు.

టి.వెంకట్ గరికపాటి
తాళ్లపాక పద సాహిత్య విశ్లేషకులు, వ్యాఖ్యాత

కఠినమైనది ధర్మమార్గం

ధర్మానికి దారితీసే మార్గం మిక్కిలి కఠోరమైనది, అమిత ప్రయాసతో కూడుకున్నది. వేయి అడ్డంకులను అధిగమించైనా శీలాన్ని సుప్రతిష్ఠితం చేసుకోవాలంటాడు స్వామి వివేకానంద. మహనీయులచే పలుకబడిన ఇటువంటి మధురోక్తులు మన జీవితానికి ఆలంబన కావాలి. ధర్మానికి సంబంధించిన వివేకమైన ఆలోచనే మనలో ఎల్లప్పుడూ వెల్లివిరియాలి. ధర్మాధర్మ విచక్షణ కలిగిన మానవుడు, వాటిని ఆచరణలో చూపిన నాడు మహనీయుడై నిలిచిపోతాడని చరిత్ర అనేక ఉదాహరణలతో నిరూపించింది. అధర్మ మార్గంలో వెళ్లే వాళ్లు తాత్కాలికంగా సుఖించినట్లు కనిపించినా, అంతిమ విజయం ఎప్పటికీ ధర్మవర్తనులదే! అందుకే ధర్మంగా చరిస్తూ, ఇతరులకు ఆ దిశలో మార్గదర్శనం కావిస్తూ, తమ జీవనంలో తరిస్తూ నిలిచేవారు తప్పక సత్ఫలాలనే పొందుతారు. జనహితానికి, జాతి ప్రగతికి పథ నిర్దేశకులుగా కీర్తిని పొందుతారు.

పర్సనల్ ఫైనాన్స్

బ్యాంకులో పాన్ నెంబర్ ఇస్తే... ఐ.టి. రిటర్న్ దాఖలు చేయాలా?

వంగా రాజేంద్రప్రసాద్
ఆర్థిక సలహాదారులు

బ్యాంకులో ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లపై 10,000 రూపాయల వడ్డీ వస్తే పాన్ నెంబరు ఇవ్వాల్సి వస్తుంది. ఇలా బ్యాంకుకు పాన్ నెంబరు ఇస్తే ఐ.టి. రిటర్న్ దాఖలు చేయాలా? ప్రస్తుతం నా ఆదాయం ఇన్‌కంట్యాక్స్ పరిధిలో లేదు.నేను చిన్న ప్రైవేటు ఉద్యోగం చేస్తుంటాను. నా సంవత్సర ఆదాయం లక్ష రూపాయలు మాత్రమే. దీనిపై తగిన సలహా ఇవ్వగలరు.

– రామలింగం, నల్గొండ

బ్యాంకు డిపాజిట్‌లపై ఏడాదికి 10,000 రూపాయలకు పైగా వడ్డీ వస్తే 20శాతం పన్ను మినహాయిస్తారు. పాన్‌నెంబరు ఇస్తే ఈ పన్ను 10 శాతమే కట్ చేస్తారు. మీ ఆదాయం ఏడాదికి 2,00,000 దాటితేనే మీరు ఆదాయపు పన్ను కట్టాల్సి ఉంటుంది. అంతకంటే తక్కువ ఉంటే మీరు బ్యాంకులో ఈ విషయాన్ని ధ్రువీకరిస్తూ ఫారం 16 జి కానీ ఫారం 16 హెచ్ కానీ ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. ఇది ఇస్తే వడ్డీ చెల్లింపులో పన్ను మినహాయింపు (ట్యాక్స్ డిడక్షన్ ఎట్ సోర్స్- టిడిఎస్) చేయరు. పాన్‌నెంబరు ఇచ్చినంత మాత్రాన మీకు పన్ను చెల్లించేంత ఆదాయం లేకపోయినా ఆదాయపు పన్ను రిటర్నులు దాఖలు చేయనవసరం లేదు. మీ ఆదాయం తక్కువే కాబట్టి మీరు ఆదాయపు పన్ను రిటర్ను దాఖలు చేయనవసరం లేదు.

షేర్లలో పెట్టే పెట్టుబడి మొత్తాన్ని ఇన్‌కంట్యాక్స్ రిటర్న్‌లో చూపించాలా? నేను సంవత్సరానికి 50,000 వేల రూపాయలు షేర్లలో పెట్టుబడిగా పెడుతుంటాను. నా సంవత్సరాదాయం తక్కువే. ఇన్‌కంట్యాక్స్ పరిధిలో లేను. నాకున్న ఈ సందేహాన్ని తీర్చగలరు.

– వెంకటలక్ష్మి, ఒంగోలు

ఆదాయం బట్టి ఆదాయపు పన్ను చెల్లించాలి. దానిని బట్టి వాటి రిటర్నులు సమర్పించాలి. కానీ ఖర్చుల్ని బట్టి, పెట్టుబడులను బట్టి కాదు. అయితే మీరు పెట్టే ఖర్చులు, పెట్టుబడులకు కావాల్సిన డబ్బులు ఎక్కడి నుంచి వచ్చాయో చూసి అది ఆదాయం అయితే దానిపై పన్ను కట్టాల్సిందే. ఏడాదికి 2,00,000 రూపాయలకు పైగా ఆదాయం వస్తేనే మీరు ఆదాయపు పన్ను కట్టాలి. అంతకంటే తక్కువ ఉంటే కట్టనవసరం లేదు. మీ పెట్టుబడి 50,000 రూపాయల నుంచి 2,00.000 లోపు ఆదాయం పరిధిలోనే ఉంది కాబట్టి మీరు ఆదాయపు పన్ను రిటర్నులు సమర్పించనవసరం లేదు.

నేను రైతును. నాకు రెండకరాల పొలం ఉంది. మరో మూడు ఎకరాలు కౌలుకు తీసుకుని సాగు చేస్తుంటాను. నాకు ఇద్దరు పిల్లలు. ఒకమ్మాయి. అబ్బాయి. నా కూతురికి 10 ఏళ్లు వచ్చాయి. అమ్మాయికి 18 ఏళ్లు రాగానే పెళ్లి చేయాలనుకుంటున్నాను. ఇప్పటి వరకు అమ్మాయి పేరిట ఎలాంటి పొదుపు చేయలేదు. అమ్మాయి పెళ్లికి కనీసం నాలుగు లక్షల రూపాయలు అయినా అవసరం. మరో 8 ఏళ్ల తర్వాత పెళ్లి చేయాలంటే ఏడాదికి ఎంత పొదుపు చేయాలి? ఏ స్కీంలో పొదుపు చేయాలో ఆర్థిక సలహా ఇవ్వగలరని మనవి.

– కె. వెంకటేశ్వర్లు, గుంటూరు

ఇప్పటి నాలుగు లక్షలు ఎనిమిదేళ్ల తర్వాత 6,88,000 రూపాయలకు సమానం అవుతాయి. ఏటా 7 శాతం చొప్పున ధరలు పెరిగితే అంత మొత్తం మీ అమ్మాయి పెళ్లికి అవసరం అవుతాయి. కాబట్టి ఇప్పుడు మీరు నెలకు 4,900 రూపాయలు తొమ్మిది శాతం వడ్డీకి బ్యాంకు రికరింగ్ డిపాజిట్ పథకంలో ప్రతినెల దాచుకుంటే మీ అమ్మాయి పెళ్లికి ఇబ్బంది లేకుండా ఉంటుంది.

డైలీ సుడోకు - 129

డైలీ సుడోకు 128సమాధానం

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

ఎలా పూరించాలి?

- ✔ ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- ✔ నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ✔ ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

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

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

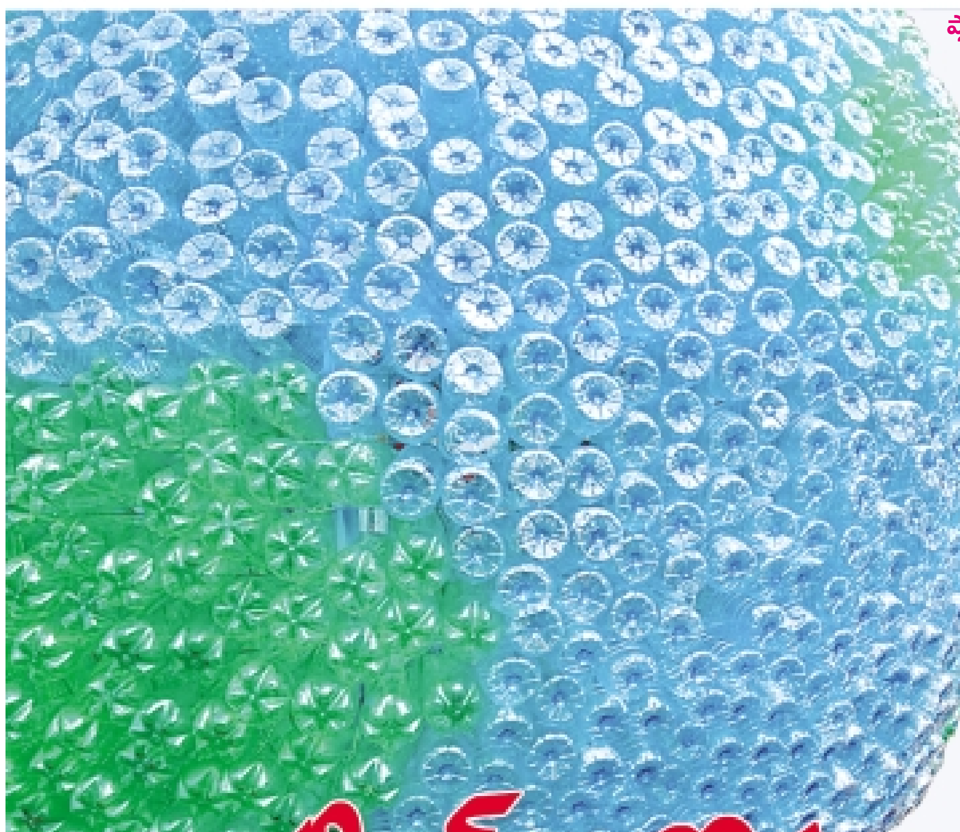
అమ్మకానికి

శ్రీ దుండిగల్ ఆంజనేయ ద్విశతి

రచన: 'శంకు' (శంభుని కుమార్)
వెల: రూ.50
ప్రతులకు: పద్య భారతి పబ్లికేషన్స్
ఇం.నెం. 5-105, దుండిగల్
రంగారెడ్డి జిల్లా
ఫోన్: 9912235412

శ్రీ రామ కథా తరంగిణి

(సంక్షిప్త రామాయణం-ఛందః పద్య పుష్పార్చన)
రచన: విద్వాన్ చక్రాల లక్ష్మీకాంత రాజారావు
వెల: రూ.60.
ప్రతులకు: 18/805-2, తిలక్ నగర్
గుంతకల్, అనంతపురం జిల్లా
ఫోన్: 9291333880



బాటిల్స్ బొమ్మల లోకం!

ప్లాస్టిక్‌తో ఆడుకునే బొమ్మలు.. వస్తువులు.. చూసింటాం. కానీ ఏకంగా వేలాది వాటర్ బాటిల్స్‌తో చిన్నారుల కోసం ఓ 'రీసైకిల్డ్ అమ్యూజ్‌మెంట్'పార్క్‌నే తయారుచేసేశారు. అక్కడ ఆట వస్తువులు.. గ్రౌండ్.... అంతా వాడిపారేసిన ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్‌తోనే.. రూపొందించారు. దీన్ని చూడాలంటే ఉగాండా వెళ్లాల్సిందే.. ఆ బాటిల్స్ పార్క్ కథేంటో తెలుసుకుందామా..!

పార్క్‌లో ఎక్కడ చూసినా బాటిల్స్, వాటి క్యాప్స్‌తో తయారు చేసిన వస్తువులే. ఎన్నో రకాల బొమ్మలు, ఆటవస్తువులు.. రీసైకిల్ చేసిన బాటిల్స్‌తో రూపొందించారు. ఇక్కడి ఒక విమానం బొమ్మ నగరాల్లో పెరిగిపోతున్న చెత్త సమస్యకు ఒక తార్కాణంగా నిలుస్తోంది.

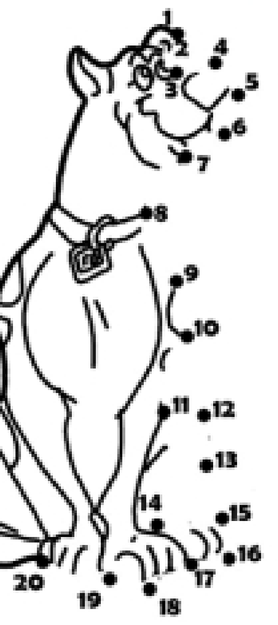
'నేను గతంలో గోడల మీద నా కళను ఆవిష్కరించేవాడిని. కానీ ఇప్పుడు దాన్ని మార్చాను. నా చుట్టూ ఉన్న సమాజానికి నా కళ ఉపయోగపడేలా చేయాలని ఆశిస్తున్నాను' అని త్సుసింగ్‌వైర్ అంటున్నాడు. ఇంకా చెబుతూ 'అమ్యూజ్‌మెంట్ పార్క్‌ను విస్తరించేందుకు నాకు అందిన బహుమతి మొత్తాన్ని వెచ్చించేందుకు నిర్ణయించుకున్నాను. 15 మంది పర్యావరణ కళాకారులకు ఎంపిక చేసి వారికి రుణాలను అందజేశాను' అని చెప్పారు.

ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలతో నగరాల్లో పేరుకుపోతున్న చెత్త సమస్య, తమదేశంలోని చిన్నారుల మానసిక సమస్యలకు సరికొత్త పరిష్కారమిచ్చాడు యుగాండా పర్యావరణ కళాకారుడు రుగాంజు బ్రూనో త్సుసింగ్‌వైర్. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలతో చిన్నారుల పార్క్ 'రీసైకిల్డ్ అమ్యూజ్‌మెంట్'ను ఏర్పాటు చేసి సంచలనం సృష్టించాడు. ఇక్కడ చిన్నారులకు మానసికోల్లాసానికి కావాల్సిన ఆటలు ఆడిస్తారు. ఎంచక్కా ఆహారం కూడా అందిస్తారు. ఇంకా అనేక వినోదాత్మక, విజ్ఞానదాయక కార్యక్రమాలు కూడా వుంటాయి. ఈ ఆవిష్కరణకు TEDx 2012 సిటి 2.0 అవార్డును కూడా అందుకున్నాడు త్సుసింగ్‌వైర్. అవార్డు ద్వారా అందుకున్న 10,000 డాలర్ల మొత్తాన్ని పార్క్ అభివృద్ధికి కేటాయిస్తున్నాడు. కేవలం పర్యావరణం కోసమే కాదు.. ఇటువంటి పార్క్‌ను మురికి వాడల్లోనే ఏర్పాటు చేయడానికి కూడా ఒక కారణం వుందట. ఎందుకంటే ఉగాండా దేశం ప్రస్తుతం పేదరికం, యుద్ధం, వ్యాధులు, నిరుద్యోగం సమస్యలతో సతమతమవుతోంది. సిఎన్ఎన్ సర్వే ప్రకారం వీటన్నిటి కారణంగా ఉత్తర ఉగాండాలోని 3000 మంది చిన్నారులు ఒక వింతైన మూర్ఛ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారట. దీనికి సరైన వైద్య సదుపాయాలు కూడా లేవు. ఈ విషయం త్సుసింగ్‌వైర్‌ను ఎంతో కలవర పెట్టింది. అటువంటి చిన్నారుల కోసం ఏదైనా చేయాలనే తలంపుతో ఈ పార్క్‌ను ఏర్పాటు చేశాడు.

రుగంజు బ్రూనో త్సుసింగ్‌వైర్ ఆటలాడే వయసు నుండే పర్యావరణంపై ప్రేమ పెంచుకున్నాడు. అద్భుతమైన పెయింటింగ్స్‌తో అందరినీ ఆకట్టుకునేవాడు. కంపాలాలోని క్యాంబోగో యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ విభాగంలో విద్యార్థిగా 'పర్యావరణ-కళ' ని ఒక అంశంగా తీసుకుని ప్రయోగాలు చేశాడు. తన తోటి వారి సహాయంతో వ్యర్థ పదార్థాలతో ఒక ప్రాజెక్టును రూపొందించారు. కంపాలాలోని మురికి వాడను ఎంచుకుని 'రీసైకిల్డ్ అమ్యూజ్‌మెంట్' పార్క్‌ను ఏర్పాటు చేశాడు. ఈ త్సుసింగ్‌వైర్ 'ఏ డే ఆఫ్ ఇన్‌స్పిరేషన్' పేరిట అక్టోబర్ 13న ఓ వినూత్న కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. దీని ద్వారా పార్క్ అభివృద్ధి, చిన్నారుల మానసిక వికాసం, పర్యావరణ కళాకారులను ఆదుకోవడమే దీని లక్ష్యంగా చెబుతున్నారు.

లిటిల్స్ littles

చుక్కలు కలపండి



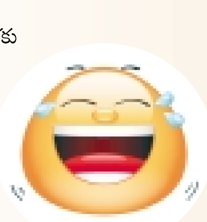
కితకితలు

డీఇఓ : స్టూడెంట్స్ మీకు మీ స్కూలులో ఎవరంటే ఎక్కువ ఇష్టం?

స్టూడెంట్స్ : అటెండరంటే మాకు చాలా ఇష్టం.

డీఇఓ : ఎందుకు?

స్టూడెంట్స్ : మేము ఇళ్లకు వెళ్లాలంటే బెల్ కొట్టేది అతనే కదా.. అందుకే మాకు ఇష్టం.



^ ^ ^

టీచర్ : ఒరేయ్ సుధీర్ నీ పేరు, మీ నాన్న పేరు చెప్పరా...

సుధీర్ : నా పేరు చిట్టిబాబు, మా నాన్న పేరు సూర్యప్రకాశ్.

టీచర్ : ఏదీ.. ఇదే వాక్యాన్ని ఇంగ్లీషులో చెప్పు చూద్దాం...

సుధీర్ : నా పేరు లిటిల్ బాయ్, మా నాన్న పేరు సన్ లైట్..

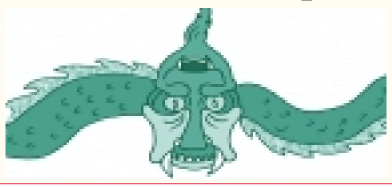
బుర్రకు పదును

1) ఒక మునిగిపోతున్న బోటులో 20 మంది ప్రయాణీకులు వున్నారు. అందులో పది మంది గణిత శాస్త్రవేత్తలు. పది మందికి మాత్రమే సరిపడా లైఫ్‌బోట్ వుంది. ఇందుకు అందరూ ఒక రింగ్‌లో నిలుచోవాలి.. రింగ్‌లో నిలబడిన వారిలో పదిమందిలో ఏడవ స్థానంలో వున్నవారు మాత్రమే లైఫ్‌బోట్‌లో ఎక్కుతారు. అప్పుడు శాస్త్రవేత్తలు ఏ ఏ స్థానాల్లో నిలుచోవాలి?

2) మీ దగ్గర మూడు ఇటుకలు వున్నాయి. అవి వరుసగా 18 x 9 x 6 సెం.మీ వ్యాసం కలిగివున్నాయి. వీటిని ఉపయోగించి ఎన్ని రకాలుగా(హైట్స్) అమర్చగలం ?

మ్యాజిక్!

ఏంటీ! ఈ చిత్రంలో ఏముందా అనుకుంటున్నారా! పేపరు తిరగేసి చూడండి మీకే తెలుస్తుంది!



లిటిల్స్ ఆహ్వానం

నలుగురికీ తెలియనివి, మీకు మాత్రమే తెలిసిన విశేషాలను లిటిల్స్‌తో పంచుకోండి.

చిరునామా: లిటిల్స్, ఆంధ్రజ్యోతి, ప్లాట్ నం. 76, రోడ్ నం.70, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ 33

జవాబులు

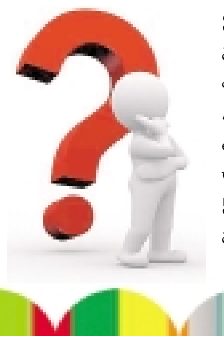
క్విజ్ : [illegible]
బుర్రకు పదును : 1. 1 4 5 7 8 9 14 15 16 17 , 2.10 రకాలు

మీకో ఎస్ఎమ్ఎస్...

"Isn't the principal a dummy!" said a boy to a girl.
"Say, do you know who I am?" asked the girl.
"No."
"I'm the principal's daughter."
"And do you know who I am?" asked the boy.
"No," she replied.
"Thank goodness!"

క్విజ్

1. మహాత్మాగాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం జాతీయ అవార్డు ఏ జిల్లాకు దక్కింది
2. లండన్‌లో జులై8న ముగిసిన ఫార్ములావన్ బ్రిటిష్ గ్రాండ్ ప్రిని ఎవరు గెలుచుకున్నారు?



3. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ నూతన ప్రధాన కార్యదర్శి(సిఎస్) ఎవరు?
4.ప్రపంచంలోనే పొడవైన తీగల వంతెన ఏ దీవుల మధ్య ఉంది?
5. ఐపిఎల్-5లో విజయం సాధించిన జట్టు ఏది?

– ఎం.ధరణి, హైదరాబాదు.

పద సంపద

1. abductor - అపహరించే వ్యక్తి
2. acerous - కొమ్ములు లేని
3. agio - మారకం
4. bimetal - ద్విలోహం
5. billet - వంటచెరుకు

తేనెలో స్ట్రా ఎందుకు ఉపయోగించరు?

పదార్థాలు మూడు రూపాలలో ఉంటాయి. అవి ఘన, ద్రవ, వాయు రూపాలు. వీనిలో ద్రవస్థితికి ఉండే ప్రత్యేక లక్షణం తలతన్యత. స్నిగ్ధత. ఏదైనా ద్రవంలో ఉదాహరణకు మజ్జిగలోగాని, కూల్‌డ్రింక్ కొబ్బరిబోండాంలో స్ట్రా వేసుకుని తాగుతున్నప్పుడు ద్రవ అణువులను స్ట్రా అనువులకు మధ్య అసంజన బలాలు ఎక్కువగా ఉండి ద్రవం తేలికగా పైకి వస్తుంది. ఈ కారణంగా సులువుగా వాటిని తాగొచ్చు. అదే చిక్కని ద్రవాలు తేనే, ఆముదం వంటి వాటిలో స్ట్రా వేసి పైకి పీల్చినపుడు అధిక స్నిగ్ధత, సమ సంజన బలాలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల అంత తేలిగ్గా పైకి రాలేవు. అందుకే ఇటువంటి చిక్కని ద్రవాలలో స్ట్రా వేసుకుని తాగటం కష్టం.

ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య
కుటుంబ కదంబం

మా ఊరు

"మా ఊరుని బాగుచేయాలంటే నాలాంటి వాడి వల్లయ్యే పని కాదు. మరోసారి ఇంగ్లీషువాళ్లు మన దేశం రావాలి. ముందు మా గ్రామానికి రావాలి. సర్పంచ్ మొదలు ఎమ్మెల్యే వరకూ అవినీతికి పాల్పడే ప్రతి ఒక్కరికి ఆ తెల్లదొరలైతేనే బాగా బుద్ధి చెప్పగలరు" మీ సొంతూరు గురించి చెప్పమని అడిగితే... ఇలా ఆవేశపడ్డారు డాక్టర్ మోహన్‌బాబు. మామూలుగా ఊరనగానే జ్ఞాపకాలు, ప్రత్యేకతలు, అనుబంధాలు... గురించి మాత్రమే చెబుతారు. కాని మోహన్‌బాబు మాత్రం అలా ముగించలేదు. 'మనసులో ఒకటి పెట్టుకుని పైకి మరోలా చెప్పడం నాకు అలవాటు లేదు. అది ఊరైనా, ఏదైనా' అని మొదలుపెట్టి ఆయన చెప్పిన ఊరు విశేషాలే ఈ వారం 'మా ఊరు'

సహకరిస్తారా.. సాయపడతాను

"నాన్నా, నేను పొద్దునే ఏడుగంటలకల్లా ఇంటి నుండి బయలుదేరేవాళ్లం. మాఊరికి ఆరు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న పుత్తూరు నడుచుకుంటూ వెళ్లాలి. ఆయన చదువు చెప్పడానికి, నేను చదువుకోడానికి. ఆయన ఏ స్కూల్లో పనిచేస్తే నేను ఆ స్కూల్లో చదువుకోవాలి. వెళ్లేటప్పుడు త్వరగా వెళ్లాలి కాబట్టి మాట్లాడకుండా స్పీడుగా నడుచుకుంటూ వెళ్లిపోయేవాళ్లం. సాయంత్రం వచ్చేటపుడు మాత్రం ప్రతి రోజూ పెళ్లే నాకు. ఆ రాయి ఈ రాయి తన్నుకుంటూ ఆయన వెనక నడుస్తుంటే సడెన్‌గా 'పదిహేను పదిహేనులెంతరా....' అని అడిగేవారు నాన్న. అడిగిన వెంటనే టక్కున సమాధానం చెప్పకపోతే ఆయన చేతిలో ఉన్న గొడుగుతో వీపుమీద రెండు దెబ్బలు కొట్టేవారు. అలా కొట్టీ కొట్టీ ఒకసారి గొడుగు విరిగిపోయింది. అప్పటి నుంచి దారి మధ్యలో ఉన్న చెట్ల కర్రలు విరుచుకుని కొట్టేవారు. ఆరు కిలోమీటర్లలో రెండు కిలోమీటర్లు అచ్చంగా ఇసుక ఉండేది. అడుగు వేస్తే అరికాలు మొత్తం ఇసుకలో మునిగిపోయేది. దాంతో సైకిల్ ఉన్నా వేసికెళ్లే పరిస్థితి ఉండేది కాదు. నాకు లెక్కలంటే భయం. ఆ భయం పోగొట్టడానికి నాన్న నాకు దెబ్బల భయం చూపించేవారు. అలా.. రోజూ నాన్న వెనక ఏడ్చుకుంటూ వచ్చేవాడ్ని. ఊళ్లోకి రాగానే ఎవరో ఒకరు 'అయ్యోరు.. బాబు ఎందుకు ఏడుస్తున్నాడు...' అని జాలిగా అడిగేవారు. 'ఓ చిన్న లెక్క అడిగితే తెలియదంటున్నాడు....' అని చెప్పేవారు నాన్న. 'అదేంటి బాబు..అయ్యోరు కొడుకయ్యుండి మీకే రాకపోతే ఎలా...' అనేవారు వాళ్లు. దాంతో నాన్నకు ఇంకాస్త కోపం ఎక్కువై మరో రెండు అంటించేవారు. ఊరు పేరు చెప్పగానే ఆ ఇసుకలో నడక, నాన్న కొట్టిన దెబ్బలే ముందు గుర్తుకువస్తాయి. చిత్తూరు జిల్లా 'మోదుగులపాళెం' గ్రామం మాది. స్వర్ణముఖి నది దాటాక మా ఊరొస్తుంది. ద్వీపంలా ఉండే మా ఊరు చుట్టూ రెండు కిలోమీటర్ల వరకూ ఇసుకే ఉండేది. ఎలాంటి వాహనం వాడే అవకాశం ఉండేది కాదు. అప్పట్లో ఊరు చాలా చిన్నది. యాభై ఇళ్లే ఉండేవి.

కైకాలవాళ్ల ఊరు...

మా ఊర్లో చాలామంది కైకాలవాళ్లే. మగ్గం నేస్తారు వాళ్లు. ఉన్న యాభై ఇళ్లలో నలభై ఇళ్లు వారివే. మా నాన్న(నారాయణస్వామి నాయుడు)టీచర్. మా ఊరికి దగ్గర గ్రామాల్లోనే పనిచేసేవారు. ఎన్ని కిలోమీటర్లయినా నన్ను వెంటబెట్టుకుని నడుచుకుంటూ వెళ్లేవారు. మా తాతయ్య(రంగస్వామి నాయుడు) రైతు. ఆయనిచ్చిన ఐదెకరాల పొలం ఉండేది. పెంకుటిల్లు కూడా తాతయ్య కట్టించిందే. నాన్న వ్యవసాయం చేసుకుంటూనే ఉపాధ్యాయుడుగా పనిచేసేవారు. ఎక్కువగా వరి, వేరుశెనగ, చెరుకు పండించేవారు. పెద్దవాడ్ని కావడంతో పాఠశాలకైనా, పొలానికైనా నాన్న వెంట వెళ్లేవాడ్ని. ఏ రకంగా చూసినా మా ఊరు చాలా వెనకబడి ఉండేది. పెద్దగా భూస్వాములున్న ఊరు కాదు. అందరూ మధ్యతరగతివారే కావడంతో ఏ విషయంలోనూ పోటీ ఉండేది కాదు. అమ్మ(లక్ష్మమ్మ)కి చెవుడు. చిన్నప్పటి నుంచి వినిపించేవి కావట. నాన్నకు ఆ విషయం తెలిసే చేసుకున్నారు. గుణం మంచిదై ఉండాలని ఆయన చెప్పడమే కాదు అమ్మ విషయంలో చేసి చూపించారు. మేమంతా అమ్మతో మాట్లాడాలంటే సైగలే.

గ్రామ దేవతల కొలువులో...

నా చిన్నప్పుడు మా ఊరంతా గ్రామ దేవతలతో కళకళలాడుతూ ఉండేది. తాళమ్మ, కనికలమ్మ, అంకాలమ్మ, నాగమ్మ...మా ఊరి దేవతలు. వీరితో పాటు నాగూరువీరాస్వామి గుడి కూడా ఉండేది. ఇంట్లో ఏ చిన్న శుభకార్యం జరిగినా ఏదో ఒక దేవతకు వేటను బలివ్వడమో కోడిని కొయ్యడమో తప్పనిసరి. ఈ దేవతలందరికీ పంటలు ఇంటికొచ్చినప్పుడల్లా ఘనంగా పూజలు చేసేవారు. ఇవి కాకుండా ఏటా గంగమ్మ జాతర చాలా గొప్పగా జరుపుకునేవాళ్లం. ఊరి మధ్యలో ఒక రాయి ఉంటుంది. అదే గంగమ్మతల్లి. మూడు రోజులుండేది జాతర. పీర్ల పండగ కూడా బాగా చేసుకునేవాళ్లం. ఆరోజు నిప్పులమీద నడిచే వేడుక చాలా ఆసక్తిగా ఉండేది. పెద్దవాళ్లమధ్యన దూరి భయం భయంగా చూసేవాళ్లం.

బోగి మంట...తారా జువ్వ

సంక్రాంతి పండగరోజు వచ్చే బోగి పండుగ రోజు ఊళ్లో నా హడావిడే ఎక్కువగా ఉండేది. రెండు రోజుల ముందు గొడ్డళ్లు పట్టుకుని ఊరవతల ఉన్న కంప కొట్టుకొచ్చేవాళ్లం. అందరికంటే నేనే ఎక్కువగా కంప కొట్టేవాడ్ని. ఎవరి ఇంటిముందు బోగిమంట పెద్దగా వేస్తే వాళ్లే గొప్పన్నమాట. ఎంత పోటీ పడినా దాదాపుగా అందరిదీ ఒకేలా వస్తుంది. దానికోసం నేనేం చేసేవాడ్నంటే...తెల్లవారుజామునే లేచి చుట్టుపక్కల ఇళ్ల చూరుల్లో పెట్టిన చాటలు, గంపలు, కర్రలు ఎత్తుకొచ్చి బోగిమంటలో వేసేవాడ్ని. 'చూడంయ్యోరు...మీ అబ్బాయి ఎలా చేశాడో....' అంటూ అందరూ నాన్న దగ్గరికి వచ్చేవారు. ఏముంది? తర్వాత సీన్ రొటీనే. ఆయన స్కూలుకి పట్టికెళ్లే బెత్తాలన్నీ విరిగిపోయేవి(నవ్వుతూ...). దీపావళి పండగొస్తే పిల్లలంతా పెద్దాళ్లను కాకాపట్టే పనిలో పడేవారు. మా నాన్న రెండు రూపాయలు చేతిలో పెట్టేవారు. నాకేమో బోలెడు టపాసులు కాల్చాలని ఉండేది. నాకు బాగా గుర్తు...దీపావళి పదిరోజులుందనగా ఒకసారి నాన్న దగ్గరికి వెళ్లి ఊళ్లో టపాసుల కొట్టు పెడతాను, ఇరవై రూపాయలిమ్మని అడిగాను. దానికి నాన్నకి ఎంత కోపం వచ్చిందంటే... ఇలాంటి ఐడియాలు చదువులో ఎందుకు రావని చితక్కొట్టేశారు. తప్పుచేస్తే ఎంత కొట్టేవారో... బుద్ధిగా ఉంటే అంత చేరదీసేవారు. చేపలు తినాలనుకున్నప్పుడల్లా నాన్నా నేను చెరువుకి వెళ్లిపోయేవాళ్లం. మేమే చేపల్ని పట్టుకుని తెచ్చుకునేవాళ్లం. అలాగే పొలానికెళ్లినపుడు కూడా ఆయన పార పట్టుకుంటే నేను గేదెల్ని చూసుకునేవాడిని. నాన్నా, నేను ఆరోజు ఎలా ఉన్నామో...ఈరోజు కూడా అలాగే ఉన్నాం.

భక్తినయ్యస్వామి దయతో...

మా ఊరికి ఎనిమిది కిలోమీటర్ల దూరంలో కొండమీద ఉంటుంది భక్తినయ్యస్వామి గుడి. దారి ఉండేది కాదు...అయినా సరే రాళ్లు రప్పలు, కొండలు, గుంటలు దాటుకుంటూ ఆ స్వామి దర్శనానికి వెళ్లేవారు. పిల్లలు పుట్టనివారు ఆ గుడిలో ఉన్న ఈశ్వరుడ్ని దర్శించుకుంటే పిల్లలు తప్పకుండా పుడతారనేది భక్తుల నమ్మకం. మా అమ్మానాన్నలకు కూడా చాలాకాలం వరకూ పిల్లలు పుట్టకపోతే ఆ గుడికి వెళ్లి మొక్కుకున్నాకే నేను పుట్టానట. అందుకే నా పేరు భక్తవత్సలనాయుడు అని పెట్టారు. సినిమాల్లోకి వెళ్లాక దాసరిగారు నా పేరు మార్చేశారు. ప్రస్తుతం ఆ గుడికి మెట్లు కట్టించేపనిలో ఉన్నాను. నేను ఎంపీ అయ్యాన వెంటనే ముందు మా సొంతూరికేమైనా చేయాలని అనుకున్నాను.

మోడల్ విలేజ్ చేద్దామని...

ముందుగా ఊళ్లో బడి కట్టించడానికి స్థలం ఇచ్చాను. నా సొంతడబ్బుతో రామాలయం కట్టించాను. ఊళ్లో సిమెంటురోడ్లు, వాటర్ ట్యాంక్, బస్సు వేయించడం అన్నీ నా ఎంపీ ఫండ్‌తో చేశాను. ఏర్పేడు నుంచి మోదుగులపాళానికి 9 కిలోమీటర్ల రోడ్డు వేయించి బస్సు సౌకర్యం కూడా కల్పించాను. ఇది కాకుండా స్వర్ణముఖి నదిమీద నుంచి ఒక వంతెన కట్టించాను. దానికి అరవై లక్షలవరకూ ఖర్చయింది. నా ఎంపీఫండ్ సరిపోకపోతే సెంట్రల్‌గవర్నమెంటు దగ్గర మరికొంత డబ్బు తీసుకుని ఆ వంతెన పూర్తిచేశాను. మా ఊరికి ఇవన్నీ కనీస అవసరాలు మాత్రమే. అభివృద్ధి అంటే ఇంకా చాలా చేయాలి. దానికి నేనొక్కడ్నే ప్రయత్నిస్తే సరిపోదు. ఊరివాళ్ల సహకారం ఉండాలి. ఊరు బాగుపడాలనే కాంక్ష వారిలో ఉండాలి. అవేమీ నాకు వారిలో కనిపించలేదు. కొన్ని రోజుల తర్వాత ఊరి నుంచి వచ్చిన కొన్ని వార్తలు నన్ను చాలా బాధపెట్టాయి.

ఇప్పటికైనా నేను సిద్ధమే...

మా పొలం, ఇల్లు అలాగే ఉన్నాయి. ఆ ఇంట్లో మా తమ్ముడు ఉంటున్నాడు. నాన్న తిరుపతి స్కూల్లో ఉంటారు. ఆయనకు ఇప్పుడు 96 సంవత్సరాలు. ఇప్పటికీ మా విద్యానికేతన్‌లో తెలుగు పాఠాలు చెబుతున్నారు. మా ఊరికి అప్పుడప్పుడు వెళ్లివస్తుంటారు. 'చూడరా...బాబు మన ఊరు' అని ఆయన నిట్టూరుస్తుంటే నాకు చాలా కోపం వస్తుంటుంది. ఇప్పటికైనా సరే మా ఊరివారంతా ఒక్కమాటపై ఉండి స్వార్థాలకు పోకుండా ఊరిని బాగుచేసుకోవాలంటే నేను ఏం చేయడానికైనా సిద్ధమే.

• భువనేశ్వరి
ఫోటోలు: శ్రీను, శ్రీరాములు

అపాత్రదానం అనవసరం...

ఒకరోజు నాన్న ఫోన్ చేసి ఒక విషయం చెప్పారు. నేను కట్టించిన వంతెన కింద నుండి ఎవరో ఇసుక తోడుకెళ్లి పోతున్నారని ముందు ఊరి పెద్దలకు చెప్పమని చెప్పాను. ఈ విషయం వారందరికీ తెలుసన్నారు. నేను జిల్లా కలెక్టర్‌కి రాతపూర్వకంగా ఫిర్యాదు చేశాను. ఒకసారి కాదు మూడుసార్లు చేశాను. ఎలాంటి స్పందనా లేదు. నేను ఊళ్లో లేను...అయినా ఊరివారి తరపున ఉత్తరం రాశాను. ఎవరు పట్టించుకుంటారు....అదే ఊరివారంతా ఎదురుతిరిగితే ఎలాంటివాడైనా సరే దిగివస్తాడు. ఆ విషయంలో మా ఊరి ప్రజలు తమకు పట్టనట్టు ప్రవర్తిస్తున్న తీరుకి నాకు చాలా కోపం వచ్చింది. నాన్నే రెండు మూడు సార్లు ఇసుకతవ్వకాల దగ్గరికి వెళ్లి అడిగితే 'నీకెందుకని...' అడిగారట. 'ఊరి సర్పంచ్‌కి, మండల అధికారులకు, జిల్లా కలెక్టర్‌కు, ఆ నియోజక వర్గం ఎమ్మెల్యేలకు...ఎవరికీ ఏ అభ్యంతరం లేనపుడు నీకెందుకు పెద్దాయనా...' అని ఇసుక తవ్వుకునే కూలీలడిగిన ప్రశ్నకు నాన్న దగ్గర సమాధానం లేక వెనక్కి వచ్చారు. ఇంకొన్నాళ్లపాటు అలాగే ఇసుక తవ్వేస్తే వంతెన కూలిపోవడం ఖాయం. ఎంతో కష్టపడి కట్టించిన వంతెన నేలకొరిగితే నష్టపోయేదెవరు? నా ఊరివాళ్లే కదా!

స్కూల్ అరుగుపై వడ్ల బస్తాలు

స్కూలే గోదాము...

గుడికన్నా...బడి పదిలం అనేది నా కాన్సెప్ట్. అన్ని దానాల్లోకెల్లా విద్యాదానం గొప్పది. అందుకే ముందు స్కూలు నిర్మాణం చేయించాను. కాని ఇప్పుడు స్కూలుని చూస్తే నా రక్తం సలసలా కాగిపోతుంది. ఉన్నవే మూడు గదులు..అందులో ఒక మూల యూరియా బస్తాలు, మరో మూల వడ్లబస్తాలు, దాణాసంచులు కనిపిస్తాయి. టీచర్లు రెండు మూడు రోజులకొకసారి వస్తారు. మొత్తానికి స్కూల్‌ని గ్రామస్తులంతా గోదాములా వాడుకుంటున్నారు. నాలుగు డబ్బులున్నవారు పిల్లల్ని చుట్టుపక్కలున్న ప్రైవేటు స్కూళ్లకు పంపుకుంటున్నారు. గవర్నమెంటు స్కూల్లో చదువుకునే పిల్లలంతా గాలికి తిరుగుతున్నారు. నాన్నకు, నాకు చదువంటే ప్రాణం. అయితే ఏం లాభం...ఊళ్లో స్కూలుని చూశాక అక్కడ ఏం చేసినా ప్రయోజనం ఉండదని అనుకుని తిరుపతిలో పెద్దఎత్తున విద్యానికేతను స్థాపించాను. అందులో ఇప్పటివరకూ లక్షమంది విద్యార్థులు చదువుకున్నారు. వారిలో పాతికవేలమంది విద్యార్థులకు ఉచితంగా చదువు చెప్పించాను. అంత చేస్తున్నవాడ్ని ఊరిని బాగుచేసుకోలేనా? కాని చేసినవాటికే గతిలేదు. వాళ్లు ఏదీ కావాలని కోరుకోరు. ఉన్నవాటిని రక్షించుకోరు. అందుకే నాకు అప్పడప్పుడు అనిపిస్తుంది మా ఊరిని బాగుచేయాలంటే హిట్లర్ అయినా ఇంగ్లీషువాళ్లైనా రావాలని. ఎక్కడ అన్యాయం కనిపిస్తే అక్కడే వారికి తగిన బుద్ధి చెబుతారు.

స్నేహానికి గుర్తుగా...

ఈ రోజు 'ఫ్రెండ్‌షిప్ డే'. మిత్రుల చేతికి బ్యాండ్ కట్టి తమ స్నేహాన్ని చాటుకునే రోజు.

ఒకప్పుడు ఫ్రెండ్‌షిప్ బ్యాండ్ అంటే రకరకాల రంగుల్లో ఉండే రిబ్బన్స్ బ్యాండ్స్ మాత్రమే. ఇప్పుడవి కూడా సరికొత్తగా వస్తున్నాయి. అలాంటివి కొన్ని ఇక్కడ ఇచ్చాం చూడండి.

చైనాలో.. మ్యారేజ్ డేటాబేస్

చైనా ప్రభుత్వం తీసుకున్న ఒక నిర్ణయం అక్కడ సంచలనం సృష్టించింది. రెండో భార్యల వల్లనే ఎక్కువ అవినీతి జరుగుతోందని ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. ప్రకటనతో సరిపెట్టలేదు. బహుభార్యత్వము, మోసపూరితమైన వివాహాల నిరోధానికి నడుంబిగించింది. అక్కడ రాజకీయ ప్రముఖులు, అధికారులు, వ్యాపారవేత్తలు వారి రెండవ భార్యల పేరిట లైసెన్సులు తీసుకుని అక్రమంగా వ్యాపారాలు చేస్తున్నారన్నది చైనా ప్రభుత్వ వాదన. అంతేకాదు ఇతర దేశస్తులు కూడా వారి వ్యాపార ప్రయోజనాల కోసం చైనా మహిళల్ని వివాహం చేసుకుంటున్నారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి ఆరా తీయడం కష్టం కాబట్టి వివాహాలకి సంబంధించి ఒక జాతీయ డేటాబేస్‌ని తయారుచేయబోతోంది చైనా. ఈ ఏడాది ముగిసేలోపే బీజింగ్, షాంఘై నగరాలు మ్యారుజ్ డేటాబేస్‌లోకి చేరబోతున్నాయి. 2015 సంవత్సరానికల్లా దేశంలోని మిగతా నగరాలనూ ఈ డేటాబేస్‌లోకి చేర్చే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ఆ తర్వాత చైనా ప్రభుత్వం చైనీయులందరికీ మ్యారేజ్ గుర్తింపుకార్డులను జారీ చేస్తుందట.

నవ్యపై మీ అభిప్రాయాలు, సూచనలు navyaa.aj@gmail.-com కు పంపండి

బంగారం వెండి

04-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	30,120 (----)	29,420 (29,520)	53,300 (----)
విజయవాడ	30,250 (30,250)	27,900 (27,900)	52,900 (52,900)
ప్రొద్దుటూరు	30,220 (30,220)	27,760 (27,760)	53,200 (53,200)
రాజమండ్రి	==== (====)	==== (====)	==== (====)
విశాఖపట్నం	30,130 (30,140)	27,720 (27,730)	53,200 (53,200)
ముంబయి	29,700 (29,700)	29,840 (29,840)	53,605 (53,605)
చెన్నయ్	30,065 (30,065)	28,110 (28,110)	53,665 (53,665)

• బ్రాకెట్లలో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు

లోపలి పేజీలో...

వెన్ను నొప్పికి మైక్రోడిస్కెక్టమీ సర్జరీ వరం

బైపాస్ సర్జరీ తర్వాత మళ్లీ బ్లాక్స్ ఏర్పడతాయా?

మనం క్రీస్తును అనుకరిస్తున్నామా?

చింతన

ఒక బాలుడిని చిన్నప్పటినుంచే పాశ్చాత్య దేశపు వేషభాషలతో పెంచారు. అతని బాహ్య నడక, అభినయనం అంతా ఫారినర్ లాగానే ఉంది. కాని అతిని ఆలోచనలు, భావాలు తెలుగువాడివే. భోజనం దగ్గరకు వచ్చేసరికి ఉప్పు, కారం కావాలంటాడు. ఇలా ఎందుకు జరిగిందంటే, బాహ్యంగా మార్పు జరిగింది కానీ హృదయం మాత్రం తెలుగువాడిదే. ఎక్కడ జరిగింది పొరపాటు? చాలా మంది క్రైస్తవులు విశ్వాసులం అంటారు. అలాగే ప్రవర్తిస్తుంటారు. భక్తిగా కనిపిస్తారు. ప్రార్థనలు బ్రహ్మాండంగా చేస్తారు కానీ, పెళ్లిళ్లు, ఫంక్షన్‌లు, ఇంట్లో వస్తువులు సర్దేటప్పుడు, ఊరికి వెళ్లేటప్పుడు, ఇళ్లు కట్టేటప్పుడు మాత్రం పక్కా అన్యుడు లాగానే తేదీలు, నక్షత్రాలు, వాస్తు అంటారు. చూస్తారు కూడా! మరి అన్యులు ఏమనుకుంటారు. వారు విమర్శించరా. విమర్శిస్తే తప్పేముంది. అందుకే యేసు అన్నాడు. నీ వల్లనే కదా నా నామము దూషించబడుతున్నది?

సాక్ష్యమును పరిశీలించుకోవాలి

యేసు శిష్యులను పదేపదే అడిగి తెలుసుకున్నాడు. నేను ఎవరని ప్రజలు అనుకుంటున్నారు? క్రైస్తవులు ఎప్పుడు తమ సాక్ష్యమును పరిశీలించుకోవాలి. ప్రతి పనీ క్రైస్తవుడిగా చేస్తున్నామా, అన్యుడిలాగా చేస్తున్నామా అని. పరి.పౌలు అన్నాడు. నా పొరుగువాడికి ఏది అభ్యంతరకరమైనా దానిని తీసివేసుకుంటాను. చివరకు మాంసం తినడం అభ్యంతరకరమైతే, అది తినడం మానివేస్తానన్నాడు.

దేవుడు యోనా అనే గొప్ప ప్రవక్తను తన కార్యమై ఏర్పర్చుకున్నాడు. నీనెవె పట్టణస్థుల దోషము ఆయన దృష్టికి ఘోరంగా ఉండినది. అందుకు దేవుడు యోనాతో నీవు లేచి, నీనెవె పట్టణమునకు పోయి వారికి తాను విధించే శిక్షను ప్రకటించమనగా, అది చేయకుండా మరో చోటకు పారిపోవాలని చూశాడు. దేవుడు అతనికి బుద్ధి వచ్చేలా చేయగా, ఆ యోనా ప్రవక్త నీనెవె పట్టణమునకు పోయి, నలభై దినాల్లో , మీ పాపములను పెట్టి మీ మీదకు దేవుడు ఉగ్రతను పంపుచున్నాడని ప్రకటించాడు. రాజు, ప్రజలు అందరూ దేవునికి భయపడి ఉపవాసముండి, తమ వినయానికి గుర్తుగా గోనెపట్టా కట్టుకున్నారు. తమ దీన స్వభావమును బట్టి ఆయన మనస్సు మార్చుకుంటాడని, దేవుని ఉగ్రత, కోపం చల్లారుతుందని మారు మనస్సు ప్రకటించారు. దేవుడు వారి మారుమనస్సు చూసి, వారు చెడునడతలు మానుకొనగా, దేవుడు వారి మీదకు శిక్షను తేలేదు.

దేవుడు నేర్పిన పాఠము : దేవుడే సొరచెట్టు ఒకటి నాటి అది వెంటనే పెరిగి, యోనాకు వేడి ఎండ తగులకుండా చేసింది. అందుకు అతడు సంతోషించాడు. దేవుడు మరుసటిరోజు పంపిన పురుగు, చెట్టును తొలచింది. చెట్టు ఎండిపోయింది. దేవుడు వేడిగాలి యోనా మీద రప్పించగా తలకు ఎండ తగిలి సొమ్మసిల్లాడు. దేవుడన్నాడు– ఎదిగి నీకు నీడ ఇచ్చిన చెట్టు ఎండిపోతే కోపగించుకున్నావే, ప్రజలు చేసిన పాపాన్ని బట్టి నేనెంత బాధ పడాలి? వారు మారుమనసు పొందారు. అంతమందిని ఎలా వదులుకుంటాను? అని తన ప్రేమను ప్రకటించాడు. యేసు క్షమించే దేవుడు. మన హృదయాలను మార్చి ప్రేమ కలిగేలా చేస్తాడు. ఆయన వద్దకు చేరుదాం.

● **లంకపల్లి సంపత్‌కుమార్**
అమూల్య మినిస్ట్రీస్, నాగార్జునసాగర్

డైలీ సుడోకు -130

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

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

ఎలా పూరించాలి?
- ✔ ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- ✔ నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ✔ ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 129 మాధానం

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

ఇటీవల వెన్ను నొప్పితో బాధ పడే వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతోంది. వివిధ రకాల ప్రమాదాల్లో గాయపడటం, వృద్ధాప్యం, అధికంగా బరువులు ఎత్తడం తదితర కారణాల వల్ల వెన్ను నొప్పి వస్తుంటుంది. కారణాలేవైనా వెన్ను నొప్పి శాశ్వత నివారణకు చిన్న రంధ్రం ద్వారా మైక్రోస్కోపీ సాయంతో చేసే మైక్రోడిస్కెక్టమీ సర్జరీ అందుబాటులోకి వచ్చిందంటున్నారు న్యూరో సర్జన్ డాక్టర్ రవిసుమన్‌రెడ్డి.

వెన్ను నొప్పికి మైక్రోడిస్కెక్టమీ సర్జరీ వరం

ఆధునిక జీవనశైలి వల్ల ఇటీవల చాలామంది వెన్ను నొప్పి సమస్యతో సతమతమవుతున్నారు. మనిషి శరీరంలో కీలకమైనది వెన్నెముక. వెన్నెముకలో 23 న్యూరో స్పాంజి షాకబ్జర్వర్స్‌తోపాటు 24 ఎముకలుంటాయి. ప్రతి డిస్క్ ఫైబర్‌తో ఉంటుంది. నరాలు, డిస్క్‌లు, ఎముకలు కలిసి ఉన్న వెన్నెముకలో వివిధ కారణాల వల్ల తీవ్ర నొప్పి వస్తుంటుంది. వృద్ధాప్యం వల్ల వెన్నులో ఉన్న నీటిశాతం తగ్గిపోవటం వల్ల నరాలపై ఒత్తిడి పడుతుంది. దీనివల్ల వెన్నులో నొప్పి వస్తుంటుంది. వెన్నెముకలో ఉన్న వట్టిబ్రా పెరగటం వల్ల నొప్పి తీవ్రమవుతుంది. మజిల్, ఎముకల్లో సమస్యల వల్ల కూడా వెన్నునొప్పి వస్తుంటుంది. దీనికితోడు ఒత్తిడి వల్ల వచ్చే మానసిక సమస్యలు, గైనకాలజీ సంబంధిత సమస్యలతో కూడా వెన్ను నొప్పి రావచ్చు. మనం పనిచేసేటపుడు కూర్చునే విధానం సరిగా లేకున్నా కూడా ఈ నొప్పి వస్తుంది.

లక్షణాలు

ఆకస్మికంగా తీవ్రంగా వెన్ను నొప్పి వస్తుంది. మెడ, మిడ్‌బ్యాక్, లోయర్‌బ్యాక్, వెన్నెముక, తుంటి, భుజం, చేతుల్లో నొప్పి వస్తుంది. చేయి, కాలి నరాల్లో కరెంట్ షాక్‌లాగా నొప్పి వస్తుంటుంది. వెన్నుతోపాటు కాలిలోనూ వచ్చే నొప్పిని బ్యాక్‌పెయిన్ విత్ సియాటికా అంటారు. కాళ్లు లాగడం, తీవ్రమైన వెన్ను నొప్పితోపాటు చేతులు బలహీనమై ఏదైనా వస్తువును చేతితో పట్టుకోలేక పోవడం, కాళ్లలో చెప్పులు కూడా స్లిప్‌అవుతుంటాయి. నడకలోనూ తేడా వస్తుంది.కొన్ని సార్లు కొందరికి వెన్నునొప్పితోపాటు మలం, మూత్రం సరిగా రాకపోవటం కూడా జరుగుతుంటుంది.

వెన్నునొప్పికి కారణమైన డిస్క్, ఎముక పెరిగిన భాగాన్ని కట్ చేసి తొలగిస్తారు. దీనివల్ల వెన్నునొప్పి శాశ్వతంగా మటుమాయం అవుతుంది. ఇప్పటికి మైక్రోడిస్కెక్టమీ సర్జరీ గోల్డ్‌స్టాండర్డు లాంటిది. ఈ సర్జరీ తర్వాత కొద్ది రోజుల పాటు ఫిజియోథెరపీతోపాటు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. కూర్చునే విధానంలోనూ కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

పరీక్షలు

వెన్నునొప్పి ఉన్నపుడు ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి తగిన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ప్రాథమిక దశలో నొప్పిని గుర్తిస్తే మందుల ద్వారా ఉపశమనం పొందవచ్చు. వెన్ను నొప్పి ఉన్నపుడు ప్రాథమికంగా ఎక్స్‌రే తీయించాలి. వెన్నెముకలో ఎముకలు, నరాలు, డిస్క్‌లు స్పష్టంగా కనిపించేలా ఎంఆర్‌ఐ స్కాన్ చేయడం ద్వారా ఈ వ్యాధిని నిర్ధారిస్తారు. కొన్ని రకాల రక్తపరీక్షలు కూడా చేస్తారు.

ప్రాథమిక చికిత్స

సాధారణంగా వెన్ను నొప్పికి ప్రాథమిక దశలో మందుల ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. వెన్ను నొప్పి సమస్య వచ్చినపుడు ముందుగా రెండు వారాల పాటు బెడ్‌రెస్ట్ తీసుకోవాలి. దీంతో పాటు తేలికపాటి పెయిన్‌కిల్లర్స్ వాడుతూ ఫిజియోథెరపీ చేయించుకోవాలి. నొప్పి నివారణకు ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి.

లామినెక్టమీ డిస్కెక్టమీ సర్జరీ : వెన్ను నొప్పి తీవ్రంగా ఉన్నపుడు దీన్ని నివారించేందుకు వెన్ను ప్రాంతంలో ఆపరేషన్ చేసి వెన్నులో పెరిగిన డిస్క్‌తోపాటు ఎముకను తొలగిస్తారు. ఇది ఒపెన్ సర్జరీ. ఈ సర్జరీలు గతంలో చేసేవారు.

మైక్రోడిస్కెక్టమీ సర్జరీ : వెన్నెముక వద్ద చిన్న రంధ్రం చేసి మైక్రోస్కోపీ సాయంతో చేసే శస్త్రచికిత్స ఇది. దీన్ని ఎండోస్కోపిక్ డిస్కెక్టమీ సర్జరీ అని కూడా అంటారు. వెన్నునొప్పికి కారణమైన డిస్క్, ఎముక పెరిగిన భాగాన్ని కట్ చేసి తొలగిస్తారు. దీనివల్ల వెన్నునొప్పి శాశ్వతంగా మటుమాయం అవుతుంది. ఇప్పటికి మైక్రోడిస్కెక్టమీ సర్జరీ గోల్డ్‌స్టాండర్డు లాంటిది. ఈ సర్జరీ తర్వాత కొద్ది రోజుల పాటు ఫిజియోథెరపీతోపాటు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. కూర్చునే విధానంలోనూ కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

డాక్టర్ రవి సుమన్‌రెడ్డి
సీనియర్ న్యూరో సర్జన్ అండ్ స్పైన్ సర్జన్
యశోద హాస్పిటల్
మలక్‌పేట,హైదరాబాద్
ఫోన్స్ : 98499 88642
040–2455 5555

ప్రయోజనాలెన్నో...

వెన్ను నొప్పికి మైక్రోడిస్కెక్టమీ సర్జరీ వరం లాంటిది. ఈ సర్జరీతో రోగికి నొప్పి ఉండదు. రోగి నుంచి రక్తం ఎక్కువ పోదు. రిస్క్ తక్కువతోపాటు రోగి త్వరగా కోలుకోవచ్చు. దీంతో ఆసుపత్రి నుంచి త్వరగా డిశ్చార్జి కావచ్చు.

ముందుజాగ్రత్తలు

- వెన్ను నొప్పి రాకుండా ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట సేపు వ్యాయామం చేయాలి.
- మనం తీసుకునే ఆహారంలో ప్రోటీన్‌లు ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. దీంతోపాటు కార్బోహైడ్రేట్‌లు తగ్గించుకోవాలి. సమతుల ఆహారంతో వెన్ను నొప్పి సమస్య రాకుండా చూసుకోవచ్చు.
- స్థూలకాయం ఏర్పడకుండా చూసుకోవాలి. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ చేరకుండా జాగ్రత్తలు అవసరం.
- పనిచేసేటపుడు, కూర్చునేటపుడు సక్రమంగా కూర్చోవాలి.
- అధ్వానంగా ఉన్న రోడ్లపై టూవీలర్, ఫోర్‌వీలర్ డ్రైవింగ్ చేయకుండా నివారించాలి.
- ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవటంతోపాటు ఆరోగ్యకర జీవనాన్ని అలవర్చుకోవాలి.

బైపాస్ సర్జరీ తర్వాత మళ్లీ బ్లాక్స్ ఏర్పడతాయా?

నా వయసు 55 సంవత్సరాలు. నాకు బీపీ, షుగర్‌లున్నాయి. నేను 2010 డిసెంబరులో బైపాస్ సర్జరీ చేయించుకున్నాను. బైపాస్‌సర్జరీ చేయించుకున్నాక నాకు గుండె రక్తనాళాల్లో (కొరొనరీ ఆర్టీస్) బ్లాక్స్ ఏర్పడతాయా? రక్తనాళాల్లో బ్లాక్స్ ఏర్పడితే వాటి లక్షణాలేమిటి? ఇవి ఏర్పడకుండా నివారించేదెలా?

– సూరయ్య, హైదరాబాద్

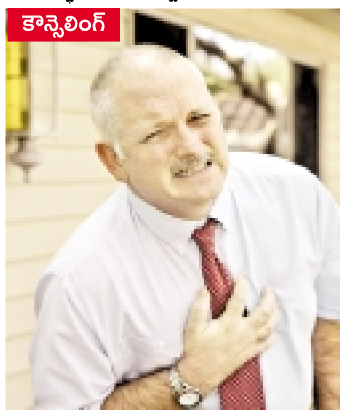
గుండె రక్తనాళాల్లో కొలెస్ట్రాల్ చేరడం వల్ల గుండెకు ఆక్సిజన్, గ్లూకోజ్ సరఫరాలో అంతరాయం వాటిల్లుతుంది. సాధారణంగా బైపాస్ సర్జరీ తర్వాత 5 నుంచి 10 ఏళ్లకు శరీర తత్వాన్ని బట్టి మళ్లీ గుండె రక్తనాళాల్లో కొవ్వు చేరవచ్చు. నడుస్తుంటే గుండెనొప్పి రావటం, మెడ, ఎడమచేయి నొప్పి రావటం దీని లక్షణాలు. డయాబెటీస్ రోగులు నడుస్తున్నపుడు ఎక్కువ ఆయాసం వస్తున్నా వెంటనే కార్డియాలజిస్టును సంప్రదించడం మేలు. రక్తనాళాల్లో మళ్లీ కొలెస్ట్రాల్ చేరకుండా నివారించాలంటే మీ బీపీ, షుగర్‌లను అదుపులో ఉంచుకోండి. ప్రతి 6 నెలలకు ఓ సారి మీ కొలెస్ట్రాల్‌ను లిపిడ్‌ప్రొఫైల్ పరీక్ష చేయించుకోండి. ప్రతిరోజు బ్లడ్‌షుగర్‌ను నియంత్రించుకుంటూ ప్రతి మూడు నెలలకు ఓ సారి హెచ్‌బీఏ 1 సి పరీక్ష చేయించుకోండి.

డాక్టర్ పవన్ పొద్దార్
కార్డియాలజిస్ట్
యశోద హార్ట్ ఇన్‌స్టిట్యూట్
యశోద హాస్పిటల్
మలక్‌పేట, హైదరాబాద్
ఫోన్స్ : 99499 98378
040– 2455 5555

నా వయసు 61 సంవత్సరాలు. నేను యాక్టివ్‌గానే ఉంటాను. గత రెండు నెలలుగా నాకు అధిక బ్లడ్ ప్రెషర్‌తో బాధపడుతున్నాను. 500 మీటర్లు నడిస్తే చాలు నాకు గుండెనొప్పి వస్తుంది. వారం క్రితం నేను యాంజియోగ్రామ్ చేయించుకోగా, ఓ రక్తనాళంలో 90 శాతం బ్లాకేజ్ ఉందని తేలింది. డాక్టర్ నాకు స్టెంట్ వేయించుకోమని సలహా ఇచ్చారు. నేను స్టెంట్ వేయించుకోవాలా? స్టెంట్ వేసే పద్ధతి ఏమిటి? స్టెంట్‌లలో రకాలేమున్నాయో తెలియజేయగలరు.

– గోవింద్, మహబూబ్‌నగర్

కౌన్సెలింగ్



గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసేందుకు మూడు రక్తనాళాలుంటాయి. ఇందులో మూడు రక్తనాళాల్లో బ్లాక్స్ ఏర్పడినపుడు బైపాస్ సర్జరీ చేయించుకోమని సలహా ఇస్తాం. ఒకటి లేదా రెండు రక్తనాళాల్లో బ్లాక్స్ ఏర్పడినపుడు స్టెంట్‌లు వేయించుకోమని సలహా ఇస్తాం. మీరు తప్పనిసరిగా స్టెంట్ వేయించుకోండి. యాంజియోప్లాస్టీ, స్టెంటింగ్ విధానాలు చాలా సులభమైన విధానం. స్టెంటు వేసే ఒక రోజు ముందు 8 ట్యాబ్లెట్లు వేసుకోవాలి. కొద్దిగా అల్పాహారంతోపాటు రెగ్యులర్‌గా వాడే మందులు వేసుకున్నాక చేతి రక్తనాళం నుంచి యాంజియోప్లాస్టీ చేస్తారు. లోకల్ అనస్థీషియాతో చేసే స్టెంట్ ప్రొసీజర్ కేవలం 30 నిముషాల్లో ముగుస్తుంది. స్టెంట్‌లలో మెడికేటెడ్, నాన్ మెడికేటెడ్ స్టెంట్‌లున్నాయి.

నాకు 40 ఏళ్లు. ఛాతీ నొప్పి రావటానికి చాలా కారణాలుంటాయి. గుండెనొప్పిని ఎలా గుర్తించాలి? ఒకవేళ గుండెనొప్పి వస్తే ఎలాంటి ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలియజేయగలరు.

– సునీత, నల్గొండ

గుండెకు సంబంధించిన నొప్పి ప్రభావం ఛాతీ మధ్యభాగంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. మెడ, ఎడమచేతి నొప్పితో పాటు ఛాతీపై అధిక బరువు పడినట్లు అనిపిస్తుంది. ఒత్తిడి వల్ల, నడుస్తున్నపుడు ఈ నొప్పి వస్తుంది. చెమట పట్టడం, వాంతులు చేసుకోవటం కూడా జరుగుతుంది. డయాబెటీస్ రోగులకు గుండెనొప్పి రాదు. వారికి శ్వాస పీల్చుకోవడంలో ఇబ్బందులు వస్తాయి. ఇలాంటపుడు ఎకోస్ప్రిన్ 325 ఎంజి ట్యాబ్లెట్ వేసుకొని సోర్‌బిట్రేట్ 5 ఎంజీ ట్యాబ్లెట్ నోటిలో చప్పరిస్తూ సమీపంలోని ఆసుపత్రికి లేదా కార్డియాలజిస్ట్ వద్దకు వెంటనే వెళ్లాలి. అధిక రక్తపోటు, డయాబెటీస్, ఒబేసిటీ ఉన్న వారిలో ఈ హృద్రోగ ముప్పు అధికంగా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా మందులు వేసుకోవటం ద్వారా బీపీ, షుగర్‌లను అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

అందరికీ హ్యాపీ ఫ్రెండ్‌షిప్‌డే. మా అమ్మా నాన్నలకు మాత్రం చాలా ఫ్రెండ్స్ వుండొచ్చు. మాకు మాత్రం వుండకూడదట. వాళ్లతో కాసేపు ఫోన్‌లో మాట్లాడినా ఏదో కామెంట్ చేస్తారు. నిజంగా ఫ్రెండ్స్‌తో మాట్లాడుతుంటే ఎంత హ్యాపీగా వుంటుందో? ఫ్రెండ్స్‌తో మాట్లాడటమే రిలాక్సేషన్, అదో ఎడ్యుకేషన్ అని ఎక్స్‌పర్ట్స్ చెబుతున్నా మా పేరెంట్స్‌కు అవేం పట్టవుఎందుకో?

ఫ్రెండ్‌షిప్.. ఓ రెయిన్‌బో

మా స్కూల్లో వారం రోజుల ముందు నుంచే స్టూడెంట్స్ అంతా బ్యాచ్‌లు బ్యాచ్‌లుగా కూర్చుని గుసగుసలు చెప్పుకుంటున్నారు. కారణం ఏంటా అని ఆరా తీస్తే ఈ ఆదివారం ఫ్రెండ్‌షిప్ డే అని తెలిసింది. అప్పటి నుంచి మా బ్యాచ్ కూడా బిజీ అయిపోయింది. ఈ ఆదివారం బాగా ఎంజాయ్ చేయాలి. అందుకని అందరం ఎవరో ఒక ఫ్రెండ్ ఇంట్లో మీట్ అయి సెల్‌బ్రేట్ చేసుకుందామని ప్లాన్ చేస్తున్నాం. వారంగా లంచ్ అవర్ వస్తే చాలు మా ఐదుగురి మధ్యా ఇదే విషయం హాట్ టాపిక్ అయి కూర్చుంది. ఫ్రెండ్స్ అందరికీ బ్యాండ్స్ కొనాలి, ఎంత ఖర్చువుతాయి, ఒక్కొరి దగ్గర పాకెట్‌మనీ ఎంతుంది అని నిఖిత, రమ్య, శ్రావ్య, దీప్తిలు నలుగురూ లెక్కలు వేస్తున్నారు. ఆఖర్న పార్టీ ఎవరి ఇంట్లో చేసుకోవాలి అనే డిస్కషన్. వాళ్ళు నలుగురూ ఏమో మా ఇంట్లో అంటే మా ఇంట్లో అని పట్టు పడుతున్నారు.

నేను అలా అనలేకపోతున్నానెందుకో. ఫ్రెండ్స్ అనగానే మా ఇంట్లో వాళ్లిచ్చే రియాక్షన్ గుర్తువచ్చినప్పుడల్లా బాధగా వుంటుంది. ఫ్రెండ్స్ ఫోను చేసినా, ఎక్కువ సేపు వాళ్ళతో మాట్లాడినా అరుస్తూ ఉంటారు. ఎప్పుడూ ఫ్రెండ్సేనా చదువుకునే పనిలేదా అని మొదలు పెడతారు. అసలు వాళ్లు ఎవరయినా మా ఇంటికి వచ్చి కూర్చుంటే చాలు మా అమ్మకు ఎక్కడెక్కడ పనులో గుర్తు వస్తాయి. అక్కడకు పోయి అది తీసుకురా.. ఇక్కడ ఈ పని చెయ్యి అని మొదలు పెట్టుంది. నువ్వన్నా చెప్పు నిఖితా దాన్ని సరిగ్గా చదవమని, ఈ మధ్య అస్సలు చెప్పిన మాటే వినడం లేదు అని క్లాసు మొదలు పెడుతుంది. పైగా ఫ్రెండ్స్‌తో తిరిగితే సరిగ్గా చదవరు, మంచి మార్కులు రావు మీరు కూడా ఇంటికి పోయి చదువుకోండి అని ఒక సలహా ఇచ్చి పంపేస్తుంది. అప్పుడు నాకు భలే ఏడుపు వస్తుంది. క్లాసులో నాకు ఎప్పుడూ మంచి మార్కులే వస్తాయి. ఎగ్జామ్స్ అప్పుడు అందరం కలిసి బాగా చదువుకుంటాము. టాప్ ర్యాంక్ ఎప్పుడూ మా బ్యాచ్‌లోనే ఉంటుంది. మరి, ఇంకెందుకు ఫ్రెండ్స్‌తో కలవనీయరు అని నేను గొడవ చేస్తాను. అలా అని మా అమ్మకు, నాన్నకు ఇంకా ఇంట్లో వాళ్ళకు ఫ్రెండ్స్ లేరా అంటే, బోలెడంత మంది. ఎప్పుడూ వాళ్లు మా ఇంటికి, వాళ్ల దగ్గరకు మేమూ వెళుతూనే ఉంటాము. ఫ్యామిలీఫ్రెండ్స్‌తో ఉన్నప్పుడు అమ్మానాన్నలు ఎంత హ్యాపీగా ఉంటారో నేను కళ్లారా చూస్తాను. మరి, నాకు కూడా ఫ్రెండ్స్‌తో ఉంటే అంతే హ్యాపీగా ఉంటుందని ఎందుకు అనుకోరు, వారానికి ఒక రోజు సినిమాకు తీసుకుపోతున్నాం, నువ్వు అడిగింది కొనిపెడుతున్నాం, ఇష్టమైనవి అన్నీ తింటున్నావు, ఇంకా టీవీ కూడా చూస్తున్నావు. మరి, కాలక్షేపం చాల్లేదని ఫ్రెండ్స్‌తో బాతాఖానీ ఏంటని అమ్మ కోప్పడుతుంది. మాకయితే అప్పుడు ఇన్ని సౌకర్యాలు కూడా లేవు. ఇంత సుఖంగా ఉంచుతున్నా, ఫ్రెండ్సూ ఫ్రెండ్స్ అంటావని అరుస్తుంది. ఐతే, నాకు ఇవేమీ వద్దు. సినిమాలు,టీవీలు ఏమీ వద్దు. చక్కగా రోజుకు ఒక గంట ఫ్రెండ్స్‌తో ఆడుకోనిస్తే చాలు. అందరం కలిసి స్కూల్లో జరుగుతున్న విషయాలు, ఫ్రెండ్స్ మీద కామెంట్స్, టీచర్ల గురించి, క్లాసులో ర్యాంకులు గురించి మాట్లాడుకుంటే ఎంత సరదాగా ఉంటుందో ... ఆ సంతోషం ముందు ఏదీ సాటిరాదు. అందుకే, నాకూ ఫ్రెండ్‌షిప్ ఈజ్ ఎ రెయిన్ బో!

ఇట్లు
మీ ఫ్రెండ్

లిటిల్స్ littles

క్విజ్

ఒలంపిక్స్ 2012 షూటింగ్ పోటీల్లో రజత పతకం సాధించిన భారత షూటర్ ఎవరు?

– జి.కవిత, హైదరాబాద్

జంతర్‌మంతర్

1. వారునడు				
2. వాడుమను				
3. వాసురడు				
4. వాదురాన				
5. వాలోకిటి				

– కె.సుజాత, తిరుపతి

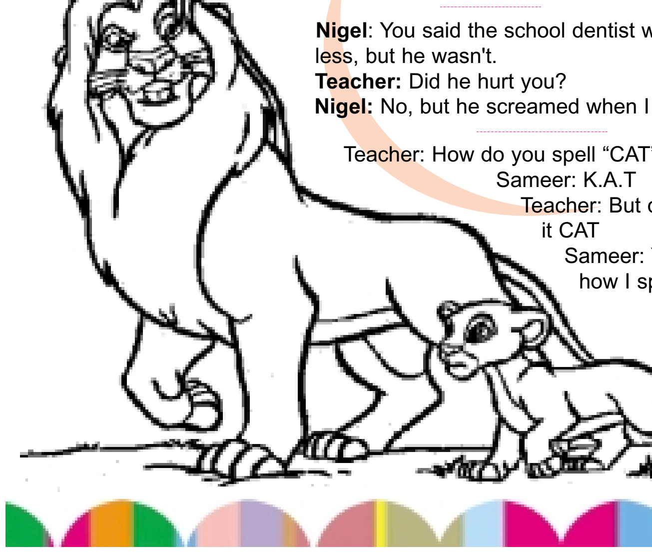
తమాషా ప్రశ్న

తేనెతుట్టెని కదిలిస్తే ... ?

జె.చిట్టి,హైదరాబాద్

ఫన్నీ ఫొటో

రంగులు వేయండి



కితకితలు

Teacher: You weren't at school last Friday, Robert. I heard you were at the movie theatre.
Robert: That's not true, sir. And I've got the tickets from the football game to prove it.

Nigel: You said the school dentist would be painless, but he wasn't.
Teacher: Did he hurt you?
Nigel: No, but he screamed when I bit his finger.

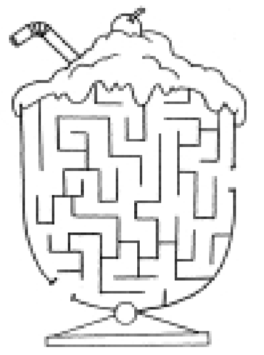
Teacher: How do you spell "CAT"
Sameer: K.A.T
Teacher: But dictionary spells it CAT
Sameer: You asked me how I spell it?

పొడుపుకథ

అడవిలో పుట్టింది
అడవిలో పెరిగింది
మాఇంటికొచ్చింది
తైతక్కలాడింది ఏమిటది?

– జె.కళ్యాణి, గుంటూరు

దారి కనుక్కోండి



పదవినోదం

తెలుగు ఆధారాలతో గడులను ఆంగ్లంలో పూరించండి

1. కూర
2. హడావుడి
3. ఒక పండు

rry

– ఎం.రాజు, నిజామాబాద్

జవాబులు

(తలకిందులుగా ముద్రించబడింది)
1. Curry
2. Hurry 3. Cherry

Sweet SMS

A friend is sweet when it is new. And it is sweeter when it is true. But you know what? It is sweetest when it is u.

Mango

Friends are like mango... you'll never know which is sweet and which is not. Well I'm lucky coz I was able to find the sweetest mango in U!

మీకు తెలుసా ...

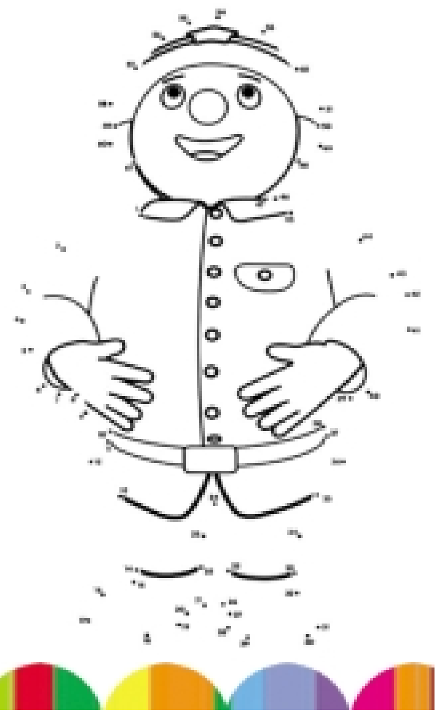
మన శరీర నిర్మాణంలోని అద్భుత విషయాలు తెలుసుకుందామా

ఆరోగ్యంగా ఉన్న మనిషి గుండె నిమిషానికి ఎన్ని సార్లు కొట్టుకుంటుందో మీకందరికీ తెలుసు. మరి ఒక్క రోజుకు ఎన్ని సార్లు లబ్‌డబ్ మంటుందో ఎప్పుడైనా లెక్కించారా.. (లక్ష సార్లు.)

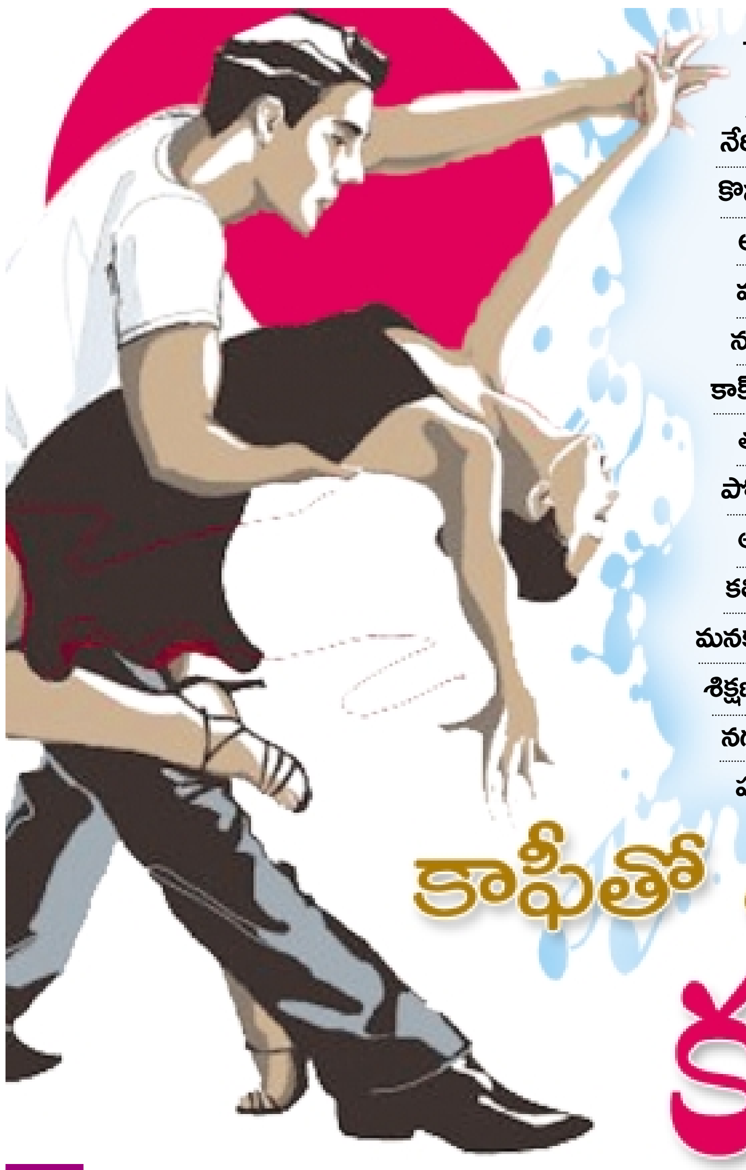
ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే రక్తకణాల సంఖ్య లక్షల్లో ఉంటుంది. వాటిలో అతిసూక్ష్మంగా ఉన్న రక్తకణాల సంఖ్య సుమారు మూడు లక్షల మిలియన్లు. ఈ రక్త కణాల చివరలను ఒకదానితో ఒకటి ముడివేస్తే దాని పొడవు సుమారు 2400కిమీ.

మన శరీరంలోని ఎముకలు చాలా పటిష్టంగా ఉంటాయి. ఎంత గట్టిగా అంటే గ్రానైట్ రాయి కంటే ధృఢంగా.

చుక్కలు కలపండి



ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య
కుటుంబ కదంబం
6-8-2012 • సోమవారం



చాక్లెట్ కాఫీ తాగటానికి వెళితే అక్కడ రాగం తప్పకుండా పాడటం ఎలాగో నేర్పిస్తారు. బుజ్జాయెవరో బ్యాటు, బాలు కొనుక్కుందామని షాపింగ్ కాంప్లెక్స్‌లో అడుగుపెడితే అతన్ని చిత్రకారునిగా మార్చేస్తారు. కుదిరితే ర్యాంపు మీదా నడిపిస్తారు. వారాంతంలో పెదాలను కాక్‌టైల్‌తో తడుపుకుందామని కేఫ్, పబ్ తలుపుతడితే వారు మనతో సల్సా, పోల్‌డాన్స్ చేయించి గాని బై చెప్పరు. ఆటవిడుపు స్థలాలు ఉత్తమాభిరుచి కలిగించడానికి మేము సైతం అంటూ మనకు అభిరుచి ఉన్న రంగంలో ఉచితంగా శిక్షణనిస్తూ ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. రాజధాని నగరంలో కనిపిస్తున్న ఈ నయా ట్రెండ్ పరిచయమే ఈ సమ్‌థింగ్‌స్పెషల్...

సమ్‌థింగ్ స్పెషల్

కాఫీతో పాటు కళలు

క్యాంపస్ కబుర్లు ఎప్పుడూ తాజాగా ఉంటాయి. అక్కడ కాసేపు చెవుల్ని విడిచిపెడితే బోలెడు సంగతులు తెలుసుకోవచ్చు. ఇప్పుడు హైదరాబాద్‌లోని విల్లామేరీ, నిఫ్ట్, సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్, సెయింట్ మేరీ...ఇలా క్యాంపస్ ఏదైనా సరే యూత్ అంతా తాము ఏం నేర్చుకుందామనుకుంటున్నామె దాని గురించి చర్చించాకే ఏ హ్యాంగవుట్‌కు వెళ్లాలో నిర్ణయించుకుంటున్నారు. వారికి డిజె (డిస్క్ జాకీ)లతో బాతాఖానీ కావాలంటే చక్కని లైవ్ మ్యూజిక్ అందించే ఏదో ఒక కేఫ్‌లో కేక పుట్టిస్తారు. అలాంటి చోటైతే బోలెడన్ని పంచ్ డైలాగులు, సెటైర్లు పేల్చవచ్చు కదా మరి.

మారిన మెనూ...

సేదతీరే స్థలాలు తమ కంటూ ఏదో ఒక ప్రత్యేకతను ప్రదర్శించడం ఎప్పటి నుంచో వస్తున్నదే. అయితే దీనికి 'కేఫ్ కాఫీ డే(సిసిడి)' కొత్త కొనసాగింపునిచ్చింది. తమ దగ్గరకు వచ్చే పిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు ఏదో ఒక వ్యాపకం కల్పించి వారి ఆకట్టుకునేలా మెనూకార్డును మార్చేసింది. తాము సర్వ్ చేసే నలభై రకాల కాఫీలలో ఏదో ఒకటి రుచి చూద్దామని వచ్చేవారికి సిసిడి చాలా ఆఫర్లు ఇస్తోంది. ఆ ఆఫర్లు ఆర్డర్ ఇచ్చిన ఐటమ్‌పై కాకుండా అది తీసుకునేవారి అభిరుచిపై ఆధారపడి ఉండటమే ఇందులోని కొత్తదనం. కాఫీ ఆర్డర్ ఇచ్చిన వారికి సంగీతం ఇష్టమైతే దానికి సంబంధించిన విషయాలను బోధపరచడానికి ఒక బోధకుడు సిద్ధంగా ఉంటారు. అలా సిసిడీలో డాన్సింగ్, ఫోటోగ్రఫీ, క్రియేటివ్ రైటింగ్, పెయింటింగ్, యానిమేషన్‌లపై అవగాహన కలిగిస్తున్నారు.

అక్కడ యూత్ రాకింగ్...

రాజధానిలో ఎక్కువమంది యువత వారాంతంలో తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించుకోవడానికి 'మై కేఫ్ లెట్' పబ్‌ను ఆశ్రయిస్తుంటారు. నగరంలో ఒక కార్యక్రమం నిర్వహించుకొని తమ ప్రతిభను పదిమందికీ చాటుకోవాలంటే బోలెడంత ఖర్చు అవుతుంది. అదే మై కేఫ్ లెట్‌లో అయితే ఉచితంగానే చాటుకోవచ్చు. పైగా అక్కడ అనుభవం ఉన్న డిజెలు కూడా ఉంటారు. వారి నుంచి సరైన సూచనలు పొందవచ్చు. అంతేకాదు అక్కడ చూసే వాళ్ల ద్వారా ప్రచారం జరిగి ఉచిత ప్రాచుర్యమూ చేకూరుతుంది. దీనిలో ప్రదర్శనలిచ్చే అవకాశం కాలేజీ విద్యార్థులకే ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, తరుచూ వచ్చే వినియోగదారులకు కూడా మై కేఫ్‌లెట్ నిర్వాహకులు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు.

'హార్డ్' వర్క్ ఉంటే...

లైవ్ మ్యూజిక్‌కు పెట్టింది పేరైన 'హార్డ్ రాక్ ' కూడా వినియోగదారుల కోరిక మేరకు(అని భావించాలి) కొన్ని ఆకర్షణీయమైన ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ విధానాలను ప్రవేశపెట్టింది. వారాంతాలతోపాటు, ప్రతీ రోజూ సాయంత్రం ఒక లైవ్ మ్యూజిక్‌ను, లైవ్ డాన్స్‌ను అందించే సంప్రదాయం హార్డ్‌రాక్‌లో ఉంది. లైవ్ డాన్స్ కంటే లైవ్ మ్యూజిక్‌కు అక్కడ ప్రాధాన్యత ఉండటం ఒక విధంగా కాలేజీ యువతకు చక్కని అవకాశంగా చెప్పుకోవచ్చు. కాలేజీల్లో ఉండే రాక్‌బాండ్ టీమ్‌లకు హార్డ్‌రాక్ కేఫ్ ఎప్పుడూ హార్టీ వెల్‌కమ్ చెబుతుంటుంది.

హార్డ్‌రాక్‌లో ఐటి జనాల తరువాత ఎక్కువమంది వినియోగదారులు విద్యార్థులే. దీంతో వీరికి హార్డ్‌రాక్ మ్యూజిక్ టీమ్ సభ్యులు చక్కని సలహాలు అందిస్తారు. వారొకసారి యూత్ ప్రతిభ చూసి అందులో షో ఇచ్చే అవకాశాన్ని కల్పిస్తే ఆపై యువతకు పండగే. ఎందుకంటే హార్డ్‌రాక్‌లో ఒకసారి షో చేసే సందర్భం వస్తే అది ఇతర

మెట్రో నగరాల్లోని హార్డ్‌రాక్ కేఫ్‌ల్లో ప్రదర్శనలిచ్చే అదృష్టాన్ని మోసుకొస్తుంది. ఆయా లైవ్ మ్యూజిక్ కార్యక్రమాల్లోనూ మెప్పించగలిగితే వాళ్లు విదేశాలకు ఎగరేసుకుపోయినా ఆశ్చర్యపోనక్కర్లేదు. అందుకే హార్డ్‌రాక్‌లో పిజ్జా తినేవారు రుచిని నాలుకకు వొదిలి, బుర్రను లైవ్ షో చాన్స్ కొట్టేవైపు ఉంచుతారు.

రుచికో అభిరుచి బహుమతి...

ఒకానొక టాలీవుడ్ హీరో పెట్టిన బీమ్స్ కాఫీ షాప్ కూడా తమ దగ్గరకొచ్చే యువతను ఖాళీ చేతులతో పంపమనే సందేశాన్ని ఇచ్చింది. ఈ బీమ్స్ కాఫీ షాప్ పెట్టిన కొత్తలో వినూత్నమైన ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ యువతను ఎల్లప్పుడూ బీమ్స్ మంత్రం జపించేలా చేసింది. ఈ కాఫీ షాప్‌కు వచ్చేవారికి కొత్త కొత్త గేమ్‌లను పరిచయం చేయడం మొదలు పెట్టి ఆ తర్వాత వాటిని నేర్చుకున్న వారికి అక్కడే పోటీలు కూడా నిర్వహించడాన్ని ఆరంభించారు. ఆటలు ఇష్టంలేని వారికి సంగీతం, చిత్రకళ వంటివాటిలో అవగాహన కలిగించేలా చేసి ఆపై వాటిలో పోటీలు నిర్వహించిన సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. క్రిస్‌మస్, నూతన సంవత్సరం వంటివాటిని పోటీల ద్వారా ఆహ్వానించే సంప్రదాయానికి బీమ్స్ స్వాగతం పలికింది. మెనూలోని వెరైటీలను రుచి చూసి వెళ్లిపోకుండా మన అభిరుచికి తగ్గ ఒక మంచి బహుమతి అందుకునేలా చేయడం దీని విశేషం.

చిన్నారులపై మాల్ మంత్ర...

కేఫ్, పబ్, కాఫీ డే షాపులు పెద్దలకు వివిధ అంశాలపై తర్ఫీదు ఇచ్చి ఆహ్లాద కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తే మాల్స్ మాత్రం పిల్లలపై దృష్టిపెట్టాయి. ఇవి కిడ్స్‌ను వివిధ రంగాల్లో ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా మ్యూజిక్, డాన్స్, ఫ్యాషన్ రంగాలలో చిన్నారులకు శిక్షణనిస్తున్నాయి. వేసవి కాలంలో వారం రోజులు ఆయా అంశాల పట్ల కిడ్స్ కార్నివాల్ కార్యక్రమాలు నిర్వహించాయి. జూనియర్ రాక్‌స్టార్, జూనియర్ ర్యాంప్ షో, జూనియర్ మ్యూజిక్ పేరిట ఆ వారం రోజులు హడావిడి చేసి ప్రతిభ ఉన్నవారికి బహుమతులు అందజేశాయి. కేవలం ప్రోత్సహించడమే కాకుండా వారికి కానుకలు ఇవ్వడం విశేషం. అయితే ఈ అవకాశం చిన్నారులకు మాత్రమే.

వస్తు ప్రపంచమైతే వినియోగదారులకు డిస్కౌంట్‌లు, ఆఫర్లు ఇవ్వగలవు. ఆటవిడుపు కలిగించాలనుకునే ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్, ఆహార విభాగాల షాప్‌లకు అలాంటి చాన్స్ లేదు. దాంతోపాటు పోటీతత్వం నిరంతరం పెరిగిపోతూ ఉంది. దీనిని అధిగమించి వినియోగదారులను సంతృప్తి పరచడానికి నూతన మార్గాలను వెతుక్కోవడం తప్పనిసరవుతోంది.

ఎవరి 'బిజినెస్' వాళ్లది...

ఎప్పటికప్పుడు మారిపోతున్న వ్యాపార ధోరణుల నుంచే వినియోగదారులను ఆకర్షించే ఫీచర్లు పుడుతుంటాయి. వస్తు ప్రపంచమైతే వినియోగదారులకు డిస్కౌంట్‌లు, ఆఫర్లు ఇవ్వగలవు. ఆటవిడుపు కలిగించాలనుకునే ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్, ఆహార విభాగాల షాప్‌లకు అలాంటి చాన్స్ లేదు. దాంతోపాటు పోటీతత్వం నిరంతరం పెరిగిపోతూ ఉంది. దీనిని అధిగమించి వినియోగదారులను సంతృప్తి పరచడానికి నూతన మార్గాలను వెతుక్కోవడం తప్పనిసరవుతోంది. మొత్తానికి వీటి ద్వారా వ్యాపారాల మాట ఎలా ఉన్నా తమకు నచ్చే ఆటవిడుపు స్థలాన్నే కాకుండా, తమ తమ అభిరుచికి మెరుగులు దిద్ది, గుర్తింపునిచ్చే చోట్లను ఎంచుకునే అవకాశాన్ని యూత్ పొందుతున్నారు.

• బల్లెడ నారాయణమూర్తి

చార్జింగ్ బాయ్స్

వారికి ఎదురైన సమస్యకు వారే పరిష్కారం కనుగొనాలనుకున్నారు. ఒకరికి ఆలోచన వస్తే, ఇంకొకరు దాన్ని ఎలా ఆచరణలో పెట్టాలో ప్రణాళిక వేసుకున్నారు. అలా మొదలైన వారి ప్రాజెక్టు చివరకు వారి జీవితాన్నే మార్చేసింది. సెల్‌ఫోన్‌కు ఎల్లప్పుడూ చార్జింగ్ ఉండేలా చూడాలనుకున్న వారికి అది ఫలించడంతో వాళ్ల కెరీర్‌కే ఫుల్ చార్జింగ్ వచ్చేసింది. ముంబై విద్యార్థులు చేసిన ఆ ప్రయోగానికి ముగ్ధులయిన చాలా సెల్‌ఫోన్ కంపెనీలు ఆ ప్రాజెక్టును తమకివ్వాలంటూ బోలెడన్ని ఆఫర్లు ఇస్తున్నారు.

ముంబైలోని టివైబికామ్ మానవవనరుల కాలేజీలో చదువుతున్న ప్రతీక్, జిహాన్‌లు మంచి స్నేహితులు. ఇద్దరికీ ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులతో ఏదో ఒక ప్రయోగం చేయడం అలవాటు. ఒక రోజు తన దగ్గరున్న బ్లాక్‌బెర్రీ ఫోన్‌కు చార్జింగ్ అయిపోవడం ప్రతీక్‌కు చిరాకు తెప్పించింది. ఎంత చార్జింగ్ పెట్టినా సరే అందలోనే నెట్, ఫేస్‌బుక్, ఆన్‌లైన్ షాపింగ్ వంటివన్నీ చేయడంతో దానికి చార్జింగ్ సరిపోవడం లేదు. ఇవన్నీ చేశాక ఎప్పుడైనా ఫోన్‌లో మాట్లాడదాం అనుకునే సమయంలో చార్జింగ్ అయిపోయేది. ఎంత వాడినా చార్జింగ్ తరిగిపోకుండా ఉండేందుకు ఎదైనా వస్తువు తయారు చేయాలనే ఆలోచనను ప్రతీక్ తన మిత్రుడైన జిహాన్‌తో పంచుకున్నాడు.

ప్లాన్‌రెడీ...

ప్రతీక్ చెప్పిన సమస్య నిత్యం ఎదురవుతున్నదే. దాంతో జిహాన్ దాన్నొక సవాలుగా స్వీకరించాడు. ఇద్దరూ కొన్ని నమూనాలు తయారు చేసుకున్నారు. ఫోన్‌కు విడిగా వేరొక బ్యాటరీని అమర్చడం, డబుల్ చార్జింగ్ సౌకర్యం పెట్టడం ఇలాంటి కొన్ని ఆలోచనలు చేశారు. అవేవీ వారికి సంతృప్తిని ఇవ్వలేదు. ఎందుకంటే ఇవన్నీ సెల్‌లో అంతర్భాగంగా కాకుండా విడిగా ఉండటమే అందుకు కారణం. ఇలా కొంతకాలమయ్యాక అందరూ తమ ఫోన్ రక్షణకోసం ఒక కవర్ వాడుతుండటం వారు గమనించారు. దాంతో సెల్‌ఫోన్ కవర్ ద్వారానే ఫోన్‌కు చార్జింగ్ అందేలా చేయొచ్చుకదా అనుకున్నారు. అంతే కొన్ని నెలల కాలంలోనే అందుకు అవసరమైన ప్రాజెక్టును రెడీ చేశారు.

కాలేజీ సహకారం...

ఏదైనా ప్రయోగం చెప్పడానికైతే సులభంగానే ఉంటుంది. కానీ ఆచరణలో పెట్టాలంటే దానికి ఆర్థిక సాయం నుంచి మెటీరియల్ వరకు చాలా అవసరాలుంటాయి. అందుకోసం వాళ్లు తమ కాలేజీని సంప్రదించారు. సాయపడితే చేసి చూపిస్తామని తమ ప్రాజెక్టును కాలేజీ యాజమాన్యం ముందు ఉంచారు. మొదట తటపాయించినా తరువాత సాయానికి యాజమాన్యం ముందుకొచ్చింది. అయితే ప్రతీక్, జిహాన్‌లు అనుకున్నంత బడ్జెట్ అవసరం లేకుండానే ప్రాజెక్టు పట్టాలెక్కేసింది. ఒక వైపు చదువుకుంటూనే, ఇంకోవైపు తమ ప్రయోగాన్ని కొనసాగించారు. చదువుకు ఎలాంటి ఆటంకం లేకుండా చూసుకున్నారు. ఆరునెలల కాలంలోనే ప్రయోగ ఫలం చేతికొచ్చేసింది.

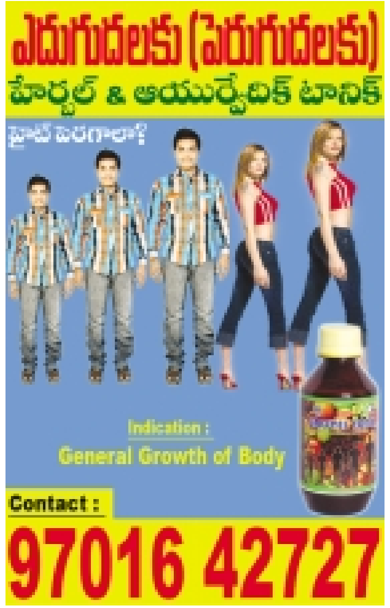
చార్జింగ్..చార్జింగ్..

ఎట్టకేలకు సెల్‌ఫోన్, ఐఫోన్స్, సామ్‌సంగ్ గలాక్సీ వంటివాటికి రక్షణగా పెట్టే కవర్‌తోనే చార్జింగ్ ఎక్కేలా చేశారు. ఫోన్ కవర్‌లోనే చార్జింగ్‌ను తీసుకునే సౌకర్యం ఉంటుంది. దీనికి ప్రత్యేకంగా ఎలాంటి చార్జర్ అవసరం లేదు. మనం ఫోన్‌కు పెట్టుకునే చార్జర్‌తోనే కవర్‌ను చార్జింగ్ చేసుకోవచ్చు. ఎప్పుడైనా ఫోన్‌లో చార్జింగ్ అయిపోతే ఈ కవర్‌లో ఉండే స్విచ్‌ను ఆన్‌చేస్తే చాలు. ఫోన్‌కు చార్జింగ్ అందిపోతుంది. ఈ చార్జింగ్ కవర్ ధరను వెయ్యి రూపాయలుగా నిర్ణయించారు. అందమైన కవర్లు కొన్ని డిజైన్ చేసి తక్కువ సంఖ్యలో విడుదల చేశారు. అవి తీసుకొచ్చిన వెంటనే అమ్ముడు పోయాయి. దాంతో చాలా కంపెనీలు ప్రతీక్, జిహాన్‌ల చుట్టూ చక్కెర్లు కొడుతున్నాయి.

మహిళా టీవీ చానల్

ఈజిప్టు రాజధాని కైరోలో మహిళల కోసం ఇటీవల ఓ ఇస్లామిక్ టీవీ చానల్‌ను ప్రారంభించారు. దాని పేరు మారియా టీవీ. ఇది ఆడవాళ్ల కోసం... ఆడవాళ్ల చేత నడపబడే చానల్. దీనిలో పనిచేసే టెక్నీషియన్లు, యాంకర్లు, ప్రొడ్యూసర్లు అందరూ ఆడవాళ్లే. ఇప్పటికే ప్రసారమవుతున్న 'ఉమ్మా' అనే టీవీ చానల్ నిర్వాహకులే ఈ చానల్‌ను ప్రారంభించారు. అందువల్ల మారియా చానల్ కార్యక్రమాలు ఉమ్మా టివి చానల్‌లో రికార్డు అవుతాయి. మారియా టీవీ కార్యక్రమాలను రికార్డు చేసే సమయంలో గాని, ప్రత్యక్షప్రసారాలు జరిగే సమయంలో గాని ఆ దరిదాపులకు మగవాళ్లను అనుమతించరు. ఈ చానల్‌లో పనిచేసే మహిళలందరూ తలపై భాగం నుంచి పాదాల వరకు నలుపు రంగు బుర్ఖాలు, ముఖానికి నఖాబ్‌లు, చేతులకు గ్లవుజ్‌లు ధరించాల్సిందే. యాంకర్ల డ్రస్ కూడా ఇదే. వాళ్ల కళ్లు మాత్రమే కనిపిస్తాయి. "విషయ వ్యక్తీకరణకు గొంతు వినపడుతుంది, భావాలను పలికించేందుకు కళ్లు కనిపిస్తాయి. సమాచారాన్ని చేరవేసేందుకు ఈ రెండూ చాలు కదా" అంటారు చానల్ నిర్వాహకులు.

లోపలి పేజీలో...
ఆ పరీక్ష లేకుంటే నా పాట బతికేదా?
చంద్రబోస్ అనుభవం



ఈ మధ్య కాలంలో వయసుతో సంబంధం లేకుండా డయాబెటిస్ వ్యాధి వస్తోంది. జీవన విధానంలో మార్పులు, ఆహారపు అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటివి డయాబెటిస్ రావడానికి ప్రధాన కారణాలు. డయాబెటిస్‌తో అనేక సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. హోమియో వైద్యంతో డయాబెటిస్‌ను పూర్తిగా అదుపులోకి తేవచ్చని అంటున్నారు డాక్టర్ చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి.

మధుమేహం నియంత్రణకు మేలైన చికిత్స

షుగర్ వ్యాధిని వైద్య పరిభాషలో డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ అని వ్యవహరిస్తారు. శరీరంలో పాంక్రియాస్ గ్రంథి ఇన్సులిన్ అనే హార్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇన్సులిన్ రక్తం ద్వారా చక్కెరను శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు అందిస్తూ సమర్థవంతమైన పాత్రను పోషిస్తూ ఉంటుంది. ఈ హార్మోన్ స్థాయి తగ్గడం లేదా అనియంత్రిత వల్ల రక్తంలో చక్కెర పేరుకు పోయి వ్యాధిగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. దీని వల్ల రక్తంలో, మూత్రంలో మధుమేహ వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

రకాలు

డయాబెటిస్‌లో ముఖ్యంగా రెండు రకాలు ఉంటాయి:

టైప్ 1 డయాబెటిస్: క్లోమగ్రంథిలోని ఏలెట్స్ ఆఫ్ లాంగర్ హాన్స్‌లో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేసే బీటా కణాలు తగ్గిపోవడం లేదా నశించడం వల్ల కలుగుతుంది. ఈ వ్యాధి పెద్దవారిలోనూ, పిల్లల్లోనూ రావచ్చు. చిన్న పిల్లల్లో వచ్చే ఈ వ్యాధిని జువెనైల్ డయాబెటిస్ అంటారు.

టైప్ 2 డయాబెటిస్: ఈ రకం ఇన్సులిన్ నిరోధకత వల్ల కలుగుతుంది. కణజాలంలో ఉండే రిసెప్టర్లు వివిధ శరీర భాగాల్లో సరిగ్గా విధిని నిర్వర్తించకపోవడం ముఖ్య కారణం.

లక్షణాలు

ఆకలి ఎక్కువగా ఉండటం, దాహం ఎక్కువ వేయడం, మూత్ర విసర్జన ఎక్కువగా ఉండటం, బరువు తగ్గడం, నీరసం వంటివి ముఖ్యమైన లక్షణాలు.

కారణాలు

వంశపారంపర్యత, మానసిక ఒత్తిడి, ఆల్కహాల్ అధికంగా తీసుకోవడం, అధిక బరువు, వ్యాయామం లేకపోవడం, స్టెరాయిడ్స్ వాడటం వంటివి ప్రధాన కారణాలు.

షుగర్ వల్ల దుష్ఫలితాలు

డయాబెటిస్ వల్ల కనిపించే దుష్ఫలితాలలో న్యూరోపతి ప్రధానమైనది. న్యూరోపతితో పాటు కంటికి సంబంధించిన క్యాటరాక్ట్, గ్లూకోమా వంటి సమస్యలతోపాటు శీఘ్రస్ఖలనము, అంగస్తంభన వంటి లైంగిక సమస్యలు ఏర్పడతాయి. స్త్రీలలో లైంగిక వాంఛలు తగ్గిపోవడం, తరచుగా మూత్రాశయ ఇన్‌ఫెక్షన్ల బారిన పడటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి,

డయాబెటిక్ న్యూరోపతి

డయాబెటిస్ వల్ల వచ్చే నరాల జబ్బును డయాబెటిక్ న్యూరోపతి అంటారు. దీర్ఘకాల డయాబెటిస్‌తో బాధపడే వారిలో ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. కాళ్లలో తిమ్మిర్లు, నొప్పి, కాళ్లు, చేతులు శక్తిని కోల్పోయినట్లు అనిపించడం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. కొందరిలో ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించవు. డయాబెటిస్‌తో

డాక్టర్ చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి
డైరెక్టర్ అండ్ సీనియర్ ఫిజీషియన్
మాస్టర్స్ హోమియోపతి
ఫోన్ : 7842 106 106
9032 106 106

బాధపడేవారిలో 60 నుంచి 70 శాతం మందిలో న్యూరోపతి సమస్య ఉంటుంది. ఒకవేళ న్యూరోపతి సమస్యలు ఏవీ లేకపోయినా నిర్లక్ష్యం చేస్తే దీర్ఘకాలంలో సమస్యలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. బ్లడ్ షుగర్ నియంత్రణలో లేకపోవడం, అధిక రక్తపోటు, స్థూలకాయంతో బాధపడేవారిలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది.

కారణాలు

రక్తంలో గ్లూకోజ్ శాతం పెరిగిపోవడం, దీర్ఘకాలంతోపాటు అది కొనసాగడం వల్ల నరాలు దెబ్బతింటాయి. న్యూరో వాస్క్యులర్ కారణాల వల్ల కూడా ఆక్సిజన్‌ను, ఇతర పోషకాలను సరఫరా చేసే రక్తనాళాలు దెబ్బతింటాయి. కార్పెల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్, జీవన విధానం, ధూమపానం, ఆల్కహాల్ సేవించడం కూడా కారణాలే.

లక్షణాలు

ఒక్కో వ్యక్తిని బట్టి లక్షణాలు మారుతూ ఉంటాయి. పాదాలలో నొప్పి, తిమ్మిర్లు సాధారణంగా కనిపించే లక్షణాలు. చేతులు, భుజాలు, కాళ్లు, వేళ్లలో నొప్పి ఉంటుంది. అజీర్ణం, వాంతులు, డయేరియా లేదా మలబద్ధకం, మూత్ర విసర్జనలో ఇబ్బంది, అంగస్తంభనలో లోపాలు, నీరసం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన అధికంగా ఉంటుంది.

హోమియో చికిత్స

మధుమేహం రావడానికి గల కారణాలను అన్వేషించి ఏ దశలో ఉందో గుర్తించి, దుష్ప్రభావాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని హోమియో చికిత్స అందించడం జరుగుతుంది. డయాబెటిస్ రావడానికి ముందు జీవన విధానంలో ఎలాంటి మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయనే విషయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవడం జరుగుతుంది. హోమియో మందులు వాడటం వల్ల మధుమేహం పూర్తిగా అదుపులో ఉంటుంది. ఇతర మందులు ఉపయోగిస్తూ హోమియో మందులు వాడవచ్చు. అలాగే రక్తంలోని గ్లూకోజ్‌ని అదుపు చేయడమే కాకుండా భవిష్యత్తులో సమస్యలు రాకుండా చేస్తుంది. న్యూరోపతి, రెటినోపతి, కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలు ఉత్పన్నమైనపుడు వెంటనే హోమియో వైద్యుడిని సంప్రదించి చికిత్స తీసుకుంటే వాటిని సమర్థవంతంగా తగ్గించవచ్చు.

అందమైన గోళ్ల కోసం...

అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాల్సిన మీ చేతి గోళ్లు పెళుసుగా మారుతున్నాయా? ఎక్కువగా నెయిల్ పాలిష్ రిమూవర్లను వాడడంతో పాటు డిటర్జెంట్లతో చేతులను పనికల్పించడం, నీళ్లలో చేతులు ఎక్కువ సేపు నానడం వంటి కారణాల వల్ల గోళ్లు పెళుసుగా తయారవుతాయి. అంతేగాక విటమిన్ బి7 లోపం కూడా దీనికి ఒక కారణం. చేతి గోళ్లు మృదువుగా ఉండాలంటే మెడికేటెడ్ కాటన్‌ను ఆలివ్ ఆయిల్‌లో కాని కాస్టర్ ఆయిల్‌లో కాని ముంచి ఆ కాటన్‌ను గోళ్లపైన అద్దితే కొద్దిరోజుల్లోనే గోళ్లు మళ్లీ నాజూకుగా తయారవుతాయి.

డైలీ సుడోకు -131

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

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

ఎలా పూరించాలి?

- ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 130 సమాధానం

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

కలవరపెట్టే కీళ్ల నొప్పులకు హోమియోతో చెక్

కీళ్లనొప్పులను వైద్య పరిభాషలో రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ అంటారు. ఇది ఒక ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధి. అంటే శరీర రక్షణ వ్యవస్థ లోపం వలన వచ్చే సమస్య. ఈ వ్యాధి చిన్న ఎముకలు, కీళ్లు, మెడ ఎముకలు మొదలైన చోట్ల వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కీళ్ల చుట్టూ ఉండే పొరలో వాపు వచ్చి, ఆ పొరలో ఉండే కణాలు పెద్దగా మారి ద్రవపదార్థాన్ని ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనివల్ల ఎముకలు దెబ్బతిని కీళ్లు బిగుసుకుపోవడం అవుతుంది. దీనివల్ల కదలికలు కష్టంగా ఉంటాయి.

లక్షణాలు

కీళ్లవాపు, నొప్పి, వెచ్చదనం ఇంకా కదలికలు కష్టంగా ఉండటం మొదలైన లక్షణాలుంటాయి. ఉదయం లేచిన వెంటనే కీళ్లు బిగపట్టినట్లు మారి నొప్పిని కలిగిస్తాయి. కీళ్లు దెబ్బతినడం వల్ల చేతి వేళ్లు వంకరపోవడం, స్వాన్ నెక్ డిఫార్మిటీ, బటన్‌హోల్ డిఫార్మిటీ వంటి లక్షణాలుంటాయి. మడమ చేతి ఎముకలపై చిన్న గడ్డలు రావడం, నీరసం, అలసట, ఆకలి తగ్గడం, బరువు తగ్గడం జరుగుతుంది.

ఇతర లక్షణాలు

వ్యాధి తీవ్రమైనపుడు కీళ్లలోనే కాకుండా ఇతర భాగాలలో కూడా ప్రభావం ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో నీరుపట్టడం, మూత్రపిండాల్లో నెఫ్రాన్స్ పొరలు వాచి, మూత్ర సమస్యలు రావడం, గుండె పొరల వాపు, రక్తనాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టడం, గుండె పోటు రావడం, కంటి పొరల వాపు, కాలేయం వాపు, రక్తహీనత, నరాల సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు

సీబీపీ, ఈఎస్ఆర్, యూఎస్‌జీ, ఎమ్ఆర్ఐ జాయింట్స్, ఎక్స్‌రే, ఆర్ఏ ఫ్యాక్టర్, సీ రియాక్టివ్ ప్రొటీన్, రీనల్ ఫంక్షన్ టెస్ట్, లివర్ ఫంక్షన్ టెస్ట్ వంటి పరీక్షలు వ్యాధి నిర్ధారణకు ఉపయోగపడతాయి.

హోమియో మందులు

కాస్టికమ్ : కండరాలు, కీళ్ల చుట్టూ ఉండే పొర మొదలైన చోట్ల మంచి ప్రభావం చూపుతుంది. వాతరోగం, కాళ్లలో నీరసం, తిమ్మిర్లు, సూదులతో పొడిచినట్లు ఉండటం వంటి లక్షణాలకు మంచి మందు.

ఆర్సెనిక్ ఆల్బమ్: కొద్ది శ్రమకే అలసిపోవడం, నీరసం, దాహం అధికంగా ఉండటం, ఆందోళన, కుదురుగా ఒకచోట ఉండలేక పోవడం, కీళ్ల వాపు, కాళ్లు చేతులు బలహీనంగా ఉండటం, బరువుగా అనిపించడం, నడుము నొప్పి వంటి లక్షణాలకు మంచి మందు.

బ్రైయోనియా : ఉత్సాహంగా లేకపోవడం, ఒంటరిగా ఉండలేనంత భయం, ఆలోచనా శక్తి తగ్గడం, కాళ్లు, చేతులు తిమ్మిర్లు, బరువుగా ఉండటం, భుజం, మోచేయి నొప్పి, వాతరోగం, కీళ్ల దగ్గర రాళ్లు ఏర్పడటం, నడుం నొప్పి, కీళ్ల నొప్పి, వాపు, కదిలితే నొప్పి ఎక్కువగా ఉండటం, తీపి పదార్థాలను ఎక్కువగా ఇష్టపడటం వంటి లక్షణాలుంటే ఈ మందు బాగా పనిచేస్తుంది.

డా. శ్రీకాంత్, ఎండీ(హోమియో)
మేనేజింగ్ డైరెక్టర్
హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్
ఫోన్ : 9550003399
srikantmorlawar@yahoo.com

రోడోడెండ్రాన్ : కీళ్ల వ్యాధులకు, వాతరోగానికి మంచి మందు. కీళ్లవాపు, వాతరోగం, కడి పక్క నొప్పులు ఎక్కువగా ఉండటం, కీళ్లు బిగుసుకున్నట్లు ఉండటం, మణికట్టు వద్ద నొప్పి, వాతావరణ మార్పులకు సమస్యలు రావడం, కాళ్లు ఒకదానిపై మరొకటి పెడితే ఉపశమనంగా అనిపించడం వంటి లక్షణాలుంటాయి.

న్యాట్రమ్ ఆర్స్ : మంట, నొప్పి, నొప్పి ఒకచోట నుంచి మరొక చోటికి మారుతుండటం, చల్లవాతావరణాన్ని భరించలేకపోవడం, తొందరగా కలవరపడటం, తీపిపదార్థాలు, కారం, పులుపు ఇష్టపడటం వంటి లక్షణాలకు ఈ మందు మంచిది.

డల్కమారా : పగలు వేడిగా రాత్రి చల్లగా ఉండే వాతావరణంలో ఈ మందు బాగా పనిచేస్తుంది. కాళ్ల తిమ్మిర్లు, మెడ బిగుసుకున్నట్టు ఉండటం, నడుం నొప్పి, కీళ్లనొప్పులు, జీర్ణసమస్యలు ఒకదాని తరువాత ఒకటి వస్తుండటం, ముఖం, చేతులపై కురుపులు రావడం వంటి లక్షణాలకు ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.

నేట్రమ్‌మూర్ : కోపం, భయం, బాధ తరువాత వచ్చే సమస్యలకు ఇది మంచి మందు. అరచేతులు వేడిగా ఉండటం, పెదవులు పట్టడం, కాళ్లు, చేతులు, మోకాళ్ల నొప్పి, కాళ్ల తిమ్మిర్లు, మడమలు బలహీనంగా ఉండటం, కండరాలు పట్టేసినట్లు ఉండటం, కదలికలకు కీళ్ల నుంచి శబ్దాలు రావడం వంటి లక్షణాలకు ఈ మందు మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

లిటిల్స్ littles

మనం ఎన్నో రకాల చీమలను చూస్తూ వుంటాం. ముఖ్యంగా వానా కాలంలో పెద్ద చీమలు వేలు, లక్షలు కనిపిస్తాయి. కానీ ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే చీమ సప్తవర్ణాల చీమ! అదేంటని ఆశ్చర్యపోకండి. క్షణాల్లో రంగులు మార్చే ఈ రెయిన్‌బో చీమ గురించి చదవండి మరి.

చీమా... చీమా... నీకీ రంగులెక్కడివమ్మా...?

ఇంట్లో లేదా తరగతి గదిలో.. పాలాల్లో ఎక్కడ పడితే అక్కడ ఈ వెరైటీ చీమలు కనిపిస్తాయి. కాకపోతే ఇవి మామూలు చీమలు కావు. నిజంగానే ఇవి వెరైటీ చీమలు. ఇవి పూర్తి పారదర్శకంగా వుంటాయి. కాళ్లు, శరీరం, యాంటెన్నా లాంటి భాగాలు అన్నీ పారదర్శకంగా కనిపిస్తూ వుంటాయి. అందుకే ఈ చీమల్ని దెయ్యం చీమలు అని కూడా అంటారు. పారదర్శకంగా వుండే ఈ చీమలు రంగులు రంగులుగా ఎలా కనిపిస్తాయని సందేహపడుతున్నారు కదూ? అదే తెలుసుకుందాం. ఈ పారదర్శక చీమలు వాటంతటవే అవేమీ కలర్‌ఫుల్‌గా మారిపోవు. అవి సప్తవర్ణాల చీమలుగా మారేందుకు మనమే వాటికి సాయం చేయాలి. అలా అని రంగులు తీసుకెళ్లి వాటిపై చల్లాల్సిన అవసరం లేదు. కేవలం వాటికి కావాల్సిన ఆహారాన్ని ఇస్తే అవి కొత్తరంగులు అద్దుకుంటాయి. అదెలాగంటే చక్కెర పానకం, పాలు లేదా చీమలు ఇష్టపడే ఇతర ఆహార పదార్థాల్లో రంగులను కలిపి దాన్ని చీమల ముందు చల్లాలి. చక్కెర వంటి పదార్థాలకు చీమలు తొందరగా ఆకర్షితులవుతాయి. గుంపులుగా వచ్చి చేరతాయి. రంగుతో కూడిన చక్కెర ద్రవాన్ని లేదా ఆహారంగా తీసుకున్న తరువాత చూడండి వాటిని.. మీరు ఏ రంగు ఆహారాన్ని అక్కడ వేశారో అదే రంగుల్లో ఆ చీమలు దర్శనమిస్తాయి. దీనికి కారణం వాటికున్న పారదర్శక లక్షణం. చీమలు ఇలా రంగులు మారుస్తాయనే విషయాన్ని భారతీయ శాస్త్రవేత్త మహ్మద్ బాబు(53) కనుగొన్నారు. ఓ సారి ఆయన భార్య వంటింట్లో చీమలు తెల్లరంగులో వుండటం చూసి మహ్మద్‌కు చెప్పిందట. ఆయన వాటిని పరిశీలించి పాలు తాగడం వల్ల అవి ఆ రంగులో కనిపిస్తున్నాయని కనుగొన్నాడు. వెంటనే మహ్మద్ బాబుకి ఒక ఆలోచన వచ్చింది. తన ఆలోచన కరెక్టా? కాదా అని తేల్చేందుకు, వంట గదిలో చక్కెర ద్రవంలో కలర్స్ కలిపి కొన్ని చుక్కలను అక్కడ వేశాడు. చీమలు చకచకా అక్కడకు వచ్చి, ఆ ద్రవాన్ని తాగాయి. ఆ ద్రవాన్ని తాగిన వెంటనే చీమలు క్షణాల్లో ఆ రంగులో మారిపోవడం గమనించాడు మహ్మద్. మొత్తం శరీరం మొత్తం అదే కలర్‌లోకి మారిపోవటం చూసి ఆశ్చర్యపోయాడు. ఆ చీమలు మళ్లీ మరో రంగు వున్న ఆహారపదార్థం తీసుకుంటే పారదర్శకంగా వుండే శరీరతత్వం వల్ల అవి అదే రంగులో కనిపిస్తాయని ఆయన తేల్చి చెప్పారు. అంతటితో ఆగకుండా ఈ పారదర్శక జాతి చీమల మీద మహ్మద్ ప్రయోగాలు చేసి అనేక విషయాలను ప్రపంచానికి చాటిచెప్పాడు. ఈ చీమలు ఉష్ణమండల లేదా ఉప ఉష్ణమండల ప్రాంతాలలో ఎక్కువగా వుంటాయి. అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలు, హవాయి, టెక్సాస్ ప్రాంతాలలో వుండే ఈ చీమలు 1.3 నుండి 1.5 మిల్లీ మీటర్ల పొడుగుంటాయి. వీటికి దగ్గరగా పోలికలు వుండే మరొక జాతి చీమలు ఎక్కువగా అర్జెంటీనాలో కనిపిస్తాయి. యునైటెడ్ స్టేట్స్ యూరోప్, ఆస్ట్రేలియా వంటి అనేక దేశాల్లో ఇవి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. సో.... మీ కెప్పుడైనా పారదర్శకచీమలు కనిపిస్తే, వాటిని మీరు కోరుకున్న రంగులోకి మార్చేసి, ఎంజాయ్ చేస్తారు కదూ?

మ్యాథ్స్ ఫజిల్..

ఇక్కడ ఇచ్చిన గళ్లను చూశారా..! ఇందులో కొన్ని గడులలో కొన్ని అంకెలు ముందే వున్నాయి. మిగిలిన వాటిలోని అంకెలను మీరు నింపాలి. ఎలా అంటే 1-16 లోపు అంకెలను ఉపయోగించి ఎటు కూడినా కూడా మొత్తం 34 రావాలి. ఒక సారి ఉపయోగించిన అంకెను మళ్లీ ఉపయోగించరాదు...! ఆలస్యమెందుకు ప్రయత్నించి చూడండి!

క్విజ్

1. ఇరాన్ పూర్వ నామం ఏమిటి?
2. ప్రపంచంలో అతి పెద్ద దేశాలలో భారత్‌ది ఎన్నో స్థానం?
3. భారతదేశంలో ఎన్ని విశ్వవిద్యాలయాలు వున్నాయి?
4. ప్రపంచ నాటక దినోత్సవం ఎప్పుడు జరుపుకుంటాం?
5. ఇప్పటివరకు జరిగిన ప్రపంచ కప్ మ్యాచ్‌లకు అన్నింటికీ ఏ ఆటగాళ్లు మాత్రమే ఆడారు?

-తిరువీధుల విష్ణుమూర్తి, యంఐజి, బిహెచ్ఇయల్, హైదరాబాద్.

మీకో ఎస్ఎమ్ఎస్...

Exam rule of NEWTON
Half of wat u read is waste
Half of d rest u dnt undrstnd
Half of wat u undrstnd u wont remembr
n d Half of wat u remembr is nevr asked!

బుర్రకు పదును

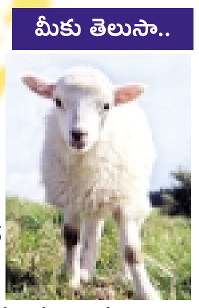
1) 1,2,3,4,5,6,7,8,9 అంకెలను (ఒక సంఖ్యను ఒకసారి మాత్రమే ఉపయోగించాలి) పైన, కింద బిన్నంగా వుపయోగించుకుని 1/3 జబాబుగా వచ్చేలా చేయాలి? ఎలా చేస్తే వస్తుందో చెప్పండి.

2) ABCD × E = DCBA ఇక్కడ ఇచ్చిన సమీకరణాన్ని అంకెలను ఉపయోగించి సరిచేయండి?

మ్యాజిక్!

ఏంటీ! ఈ చిత్రంలో ఏముంది? అనుకుంటున్నారా! పేపరు తిరగేసి చూడండి మీకే తెలుస్తుంది!

మీకు తెలుసా..



చింపాంజీలు మాత్రమే తన ఫొటోలను గుర్తించగలవని అనుకునేవారు. కానీ ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనల్లో తేలిందేమిటంటే.. గొర్రెలు వాటి చిత్రాలతో పాటు తోటి గొర్రెల ఫొటోలనూ గుర్తించగలవు. గొర్రెలే కాదు మరికొన్ని జంతువులు కూడా తమ ఫొటోలను గుర్తించగలవట. ఎలుగుబంట్లు ఏకంగా తమకు 20 మైళ్ల దూరంలో వుండే వున్న వస్తువుల వాసనను పసిగట్టగలవని శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొన్నారు.

విచిత్రం

ఈ చిత్రంలో ఎలుగుబంటి, గుమ్మడికాయ, బ్రాస్‌లెట్, స్ప్రే దాక్కుని వున్నాయి. అవెక్కడున్నాయో గుర్తించండి.

కితకితలు

టీచర్ : న్యూటన్ ఒక చెట్టుకింద కూర్చుని వున్నప్పుడు పై నుండి ఒక యాపిల్ పండు కింద పడింది. దాన్ని గమనించి న్యూటన్ గురుత్వాకర్షణను తెలుసుకున్నాడు. ఎంత అద్భుతమో కదా..!

రాహుల్ : నిజమే టీచర్ నాలా స్కూల్లో రోజంతా కూర్చుని వుంటే అలా కనిపెట్టేవాడు కాదు.

❀ ❀ ❀

అమ్మ : ఎందుకురా మార్కులు తక్కువ వచ్చాయి?
కొడుకు : పరీక్ష రోజు స్కూలుకు వెళ్లలేదు.
అమ్మ : అదేంటి పరీక్ష రాయలేదా?
కొడుకు : కాదమ్మా.. నా ముందు కూర్చునే అమ్మాయి రాలేదు.

జవాబులు

క్విజ్: 1.పర్షియా, 2.ఏడవ స్థానం, 3.సుమారు 117, 4.మార్చి 27, 5.ఇమ్రాన్ ఖాన్, జావెద్ మియాన్‌దాద్ , **బుర్రకు పదును:** 1. 5832/17496 = 1/3 , 2.2178 × 4=8712, **పదబంధం:** CHAIR, PENCIL, HORSE, QUEEN, DAIRY, COTTON, MANGO, PLATE, GLASS , **సినిమా పేర్లు** :1. రోజా 2. బొంబాయి 3. ప్రేమికుడు

సినిమా పేర్లు

ఆధారాలతో గడులను సినిమా పేర్లతో పూరించండి

1. రెహమాన్ మ్యూజిక్ అందించిన రెండక్షరాల ప్రేమకథ ○○
2. రెహమాన్ సంగీతంలో మూడక్షరాల సినిమా ○○○
3. రెహ్మాన్ మ్యూజిక్‌లో వచ్చిన ప్రభుదేవా నాలుగక్షరాల సినిమా ○○○○

- పి.నీలిమ, పెనుమూరు,చిత్తూరు.

పద సంపద

1. void - శూన్యం
2. swamp - చిత్తడినేల
3. socket - గిన్నె
4. spree - ఉల్లాస సమయం
5. stern - కఠిన

పదబంధం...

ఇక్కడ వస్తువుల పేర్లు తారుమారుగా వున్నాయి. వాటి ఎదురుగా ఆ వస్తువుల బొమ్మలు కూడా వున్నాయి. ఆ పదాలను సరిచేసి వరుస క్రమంలో రాస్తే వస్తువు పేరు వస్తుంది.. కనుక్కోండి?

I R A C H ______
L C P I E N ______
E O R S H ______
U N E Q E ______
Y D R A I ______
N T O T C O ______
O M N A G ______
E L P T A ______
S L S G A ______

ఎక్కడో వరంగల్ జిల్లాలోని, చల్లగరిగ అనే మారుమూల గ్రామం నుంచి వచ్చి, వెనకా ముందు ఎవరూ లేని వెండితెరలోకి ప్రవేశించి, గీతాల వెన్నెల కురిపిస్తున్న సినీకవి చంద్రబోస్. ఎవరి పాటల పట్ల శ్రోతలు ఎక్కువ కుతూహలంగా ఉన్నారో తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో 'వికీపీడియా' ఇటీవల నిర్వహించిన ఒక సర్వే ప్రకారం. చంద్రబోస్, దేశంలో 17వ స్థానంలో, తెలుగులో మొదటి స్థానంలో ఉన్నారు. కేవలం పదిహేడేళ్ల కాలంలో రెండున్నర వేల పాటల్ని తెలుగు హృదయాల మీద వెదజల్లి, నిరంతరం ఒక కొత్త పాట కోసం పరుగులు తీస్తున్నవారాయన, చంద్రబోస్ సినీజీవితానికి పునాదిరాయి వేసిన ఆ తొలినాటి ఓ సంఘటనే ఈవారం 'అనుభవం'

అనుభవం

ఆ పరీక్ష లేకుంటే నా పాట బతికేదా?

అవి బి.టెక్ చదువుతున్న రోజులు. అప్పటిదాకా సినిమా పాటకు సంబంధించిన ఏదో ఒక శాఖలోకి ప్రవేశించాలన్నదే నా అభిలాష. అంతే కానీ, అది ఏ శాఖో ఒక స్పష్టత లేదు. పాటలు రాయడం, బాణీలు కూర్చడం, పాడటం వెరసి ఈ మూడు శాఖల్లో నాకు ఒక ప్రాథమిక అవగాహన ఉండేది. పాటకు చివరి రూపం పాడటమేగా. ప్రతి ఫంక్షన్‌లోనూ, ప్రతి స్టేజ్ మీదా, గుళ్లల్లో జరిగే నవరాత్రి దినోత్సవాల్లోనూ పాడుతూ ఉండే వాణ్ని. ఒకదశలో అవన్నీ నన్ను నిరంతరం పాడటం గురించే ఆలోచించేలా చేశాయి. చివరికి పాటగాడిగానే నా భవిష్యత్తును నిర్ణయించుకున్నాను. ఈ క్రమంలో ఆల్ ఇండియా రేడియోకు, దూరదర్శన్‌కూ వెళ్లి పాడే అవకాశాల కోసం ప్రయత్నించాను, కానీ, అన్ని చోట్లా వైఫల్యమే ఎదురవుతూ వచ్చింది. ఇంజినీరింగ్ ఫైనల్ ఇయర్‌లో ఉన్నప్పుడు కూడా ఈ ప్రయత్నాలు ముమ్మరంగానే చేస్తూ వచ్చాను. కానీ, ప్రతి చోటా చుక్కెదురే.

స్నేహితుడే ఉంటే... అతని మాటే వింటే...

శ్రీనాథ్ అని నాకో మిత్రుడున్నాడు. మైత్రికి మించి మాది అన్నదమ్ముల అనుబంధం. నా గురించి, నా కెరియర్ గురించి ఎన్ని రోజులుగా ఆలోచిస్తున్నాడో ఏమోగానీ, ఉన్నట్లుండి ఒకరోజు తన మనసులోని మాట బయట పెట్టాడు. ''చూడు తమ్ముడూ! నువ్వు బాగానే పాడుతున్నావు. అయినా పాడే అవకాశాలు ఎందుకు రావడం లేదూ అంటే, పాడటం, పాటను రికార్డు చేయడం అనేది ఎంతో ఖర్చుతో కూడుకున్న పని. రికార్డింగ్ థియేటర్ ఖర్చు, వాద్యకారుల ఖర్చు, రికార్డింగ్ ఖర్చు ఇవన్నీ ఉంటాయి. ఈ కారణంగానే చాలా మంది నిర్మాతలు అంత తొందరగా ముందుకు రారు. ఈ రంగంలో అలాంటి ఖర్చులేవీ లేని పని ఏద్దైనా ఉంటే, అది పాటలు రాయడం. పైగా నువ్వు రాసే పాటల్లోని భావాల్లో మంచి పదును కనపడుతోంది. అందుకే నీ మనసంతా కేవలం పాటలు రాయడం మీదే పెడితే బావుంటుందనిపిస్తోంది. నువ్వు పాట రాస్తే, నిర్మాత బావుంటే బావుందంటారు. లేదా మరికాస్త మెరుగు పరిస్తే బావుంటుందని సూచిస్తారు. అసలే బాగోలేకపోతే బాగోలేదని చెబుతారు. అందులో వాళ్లకొచ్చే నష్టం ఏమీ లేదు. పాట రాయడంలో మనకు అయ్యే ఖర్చు మాత్రం ఏముంది? కలం, కాగితం, మన మానసిక శ్రమ అంతే కదా!'' అన్నాడు. ఆ మాట నాకెంతో వాస్తవికంగా అనిపించింది. ఆ మాట వింటేనే మేలనిపించింది.

జీవన్మరణ పోరాటమది

అది 1993. ఉద్దండులైన ఓ ఇద్దరు ముగ్గురు సినీ కవులు ఎంతో ఉధృతంగా పాటలు రాస్తున్న కాలమది. సినిమా పాటలు రాయాలని నేను ఓ నిర్ణయానికి వచ్చేనాటికి నేను బి.టెక్ ఫోర్త్ ఇయర్‌లో ఉన్నాను. అప్పుడు నా వయసు 22 ఏళ్లే. ఆ రోజుల్లో అన్నపూర్ణా పిక్చర్స్, సురేశ్ ప్రొడక్షన్స్ తప్ప మిగతా సినిమా పరిశ్రమ అంతా మద్రాసులోనే ఉంది. కాకపోతే అప్పుడప్పుడే కొన్ని సంస్థలు హైదరాబాద్ వైపు వచ్చే ప్రయత్నాల్లో ఉన్నాయి. సరిగ్గా ఈ స్థితిలోనే గీత రచయితగా సినీరంగంలోకి ప్రవేశించే ప్రయత్నంలో పడ్డాను. ఈ క్రమంలో వివిధ సందర్భాలకు సరిపోయేలా ఓ పది పాటలు రాశాను. ఆ తరువాత, నా మిత్రుడు శ్రీనాథ్ నన్ను వెంట తీసుకుని సినిమా వ్యక్తులకు పరిచయం చేయడం మొదలెట్టాడు. అందులో భాగంగా ఒకరోజు ముప్పలనేని శివ గారికి పరిచయం చేశాడు. అప్పటికింకా ఆయన 'ఘరానా అల్లుడు' అనే ఒకే ఒక్క సినిమాకు దర్శకత్వం వహించాడు. రెండవ సినిమాగా రామానాయుడు గారు నిర్మించే 'తాజ్‌మహల్' అనే సినిమాకు దర్శకత్వం వహించే ప్రయత్నంలో ఉన్నారు. నేను రాసిన మొత్తం పది పాటలూ ఆయన విని అన్నీ బావున్నాయన్నారు. ఆ మరుసటి రోజు నన్ను మళ్లీ రమ్మని, తాజ్‌మహల్ సినిమా కథలోని కొన్ని సందర్భాలకు సరిపోయే పాటలు రాసుకురమ్మని చెప్పారు. నేను ఆ రోజు రాత్రే ఒక పాట రాసేసి, ఆ మరుసటి రోజే వెళ్లి పాడి వినిపించాను. బావుందన్నారు. అలా వరుసగా మూడు రోజుల్లో మూడు పాటలు రాసి ఇచ్చాను. ఈ లోగా మ్యూజిక్ సిట్టింగ్స్ మొదలయ్యాయి. ఆ సినిమాకు తాజ్‌మహల్ సినిమాకు సంగీత దర్శకత్వం వహిస్తున్న శ్రీలేఖ నాకో ట్యూన్ ఇచ్చి పాట రాయమన్నారు. నేను ఆ మరుసటి రోజే 'మంచుకొండల్లో చంద్రమా' అనే పాట రాసి ఇచ్చేశాను. అంతా జీవన్మరణ సమస్య కదా! ఏ కాస్త ఆలస్యంతో, వచ్చిన అవకాశం ఎక్కడ చేజారిపోతుందోనన్నది నా భయం.

అదో అగ్ని పరీక్ష

పాట రాయడం అయిపోయాక, రోజూ వెళ్లి రామానాయుడు గారి వద్దకు వెళ్లి చెంతనే కూర్చునే వాణ్ని. సరిగ్గా అదే సమయంలో నాకు అగ్ని పరీక్ష మొదలయ్యింది. డిస్ట్రిబ్యూటర్లు ఎవరొచ్చినా, మేము తాజ్‌మహల్ అనే సినిమా తీస్తున్నాం. అందులో ఓ పాటను కొత్తగా వచ్చిన ఈ కుర్రాడు రాశాడు, వినండి అనేవారు. నేను వెంటనే పాటంతా పాడేసే వాణ్ని. వాళ్లంతా బావుంది అంటూ వెళ్లే వారు. ఆ తరువాత రామనాయడు గారి ఫ్రెండ్స్ వచ్చినా, రాజకీయ నాయకులు వచ్చినా, ఆయన సన్నిహితులు ఎవరొచ్చినా, నా చేత మళ్లీ మళ్లీ ఆ పాట పాడిస్తూనే ఉన్నారు. అలా వరుసగా మూడు రోజుల పాటు ఆ పాటను నాతో పాడిస్తూనే ఉన్నారు. ఒక్కోసారి ''ఇదేమిట్రా నా బతుకు ఇలా అయిపోయిందీ!'' అని కూడా అనిపించేది. కానీ, ఎక్కడా గొంతులో నిరుత్సాహం గానీ, నీరసం గానీ రానిచ్చే వాణ్ని కాదు. నాకైతే, రామానాయుడు గారు నా తపననీ, నా పట్టుదలనూ పరీక్షిస్తున్నట్లే అనిపించేది. అందుకే ఏమాత్రం నిరుత్సాహ పడకుండా ఆ మూడు రోజులూ అలా పాడుతూనే ఉన్నా. నాలోని తపన, పట్టుదల రామానాయుడు గారికి నచ్చాయి. పాట ఓకే అయ్యింది. రికార్డింగ్ కూడా అయిపోయింది. విషయం ఇంత దాకా రావడం వెనుక ముప్పలనేని శివగారి కృషి చాలా ఉంది. ఆ సినిమా విడుదల అయ్యింది. సినిమా హిట్ అయ్యింది. నేను రాసిన పాట కూడా గొప్ప హిట్ అయ్యింది.ఆ తరువాత రామానాయుడు గారే 'ధర్మచక్రం' సినిమా కోసం పాట రాసే మరో అవకాశం ఇచ్చారు. ఆ తరువాత ఒక్కొక్కటిగా అవకాశాలు రావడం మొదలయ్యింది.

అధ్యయనం ఒక ఆయువుపట్టు

స్నేహితులు అప్పుడో ఇప్పుడో ఒక మంచి మాట చెబుతారు. ఆ మాట విని, ఆచరణలో పెడితే, ఒక్కోసారి అద్భుతమే జరిగిపోవచ్చు. దానికి నా జీవితమే ఉదాహరణ. గాయకుడిగా స్థిరపడాలనుకున్న నేను, నా స్నేహితుడి మాట విన్నాక పునరాలోచనలో పడ్డాను. అప్పటిదాకా ఉన్న నిర్ణయానికి భిన్నంగా, హఠాత్తుగా దారి మార్చుకోవడం అన్నది, హృదయాన్ని సంక్షుభితం చేసే విషయమే. కానీ, అందులోంచి తేరుకుని అడుగులు వేస్తే గొప్ప తీరమొకటి మన ముందు నిలుస్తుంది. ఆ రోజు నా మిత్రుడి మాట వినడం వల్లే నేను ఈ రోజు ఈ స్థితిలో ఉన్నాను. ఎక్కడో ఓ మారుమూల గ్రామం నుంచి వచ్చిన నేను ఈ రోజు కళాత్మకమైన నా కలను సాకారం చేసుకుని ఇలా జీవిస్తున్నాను. కాకపోతే, మిత్రుడి సలహా పాటించినా, ఆ రోజు ఆ అగ్నిపరీక్షకు నిలబడలేకపోయి ఉంటే, ఈ స్థితి ఉండేది కాదు. అయితే, ఒక అవకాశమే వచ్చి ఏదో ఒక రంగంలోకి ప్రవేశించగలిగినా, అందులో నిలదొక్కుకోవడానికి మాత్రం ఒక నిరంతర అధ్యయనం అవసరం. నిజానికి ఆ అధ్యయనమే నన్ను నిలబెట్టింది. అందుకే, మొక్కవోని పట్టుదల, నిరంతరం అధ్యయనం ఈ రెండే విజయానికి నిజమైన సోపానాలని నేను బలంగా నమ్ముతానన్నారు చంద్రబోస్.

● బమ్మెర

లైఫ్ లైన్

పడిపోవడం, ఓడిపోవడం అందరి జీవితాల్లోనూ ఉంటాయి. అయితే, పడిపోయిన వాళ్లు తిరిగి లేస్తారు. ఓడిపోయిన వాళ్లు మళ్లీ గెలుస్తారు. కానీ, కొందరు మళ్లీ మళ్లీ పడిపోతుంటారు. వరుసగా ఓడిపోతూనే ఉంటారు. ఇలా జరగడాన్ని మానసిక సమస్యలే అని సరిపెట్టుకోవడం తగదు. మానసిక సమస్యలు వేరు, మానసిక వ్యాధులు వేరు. సమస్యలు ఒక దశలో పరిష్కారమవుతాయి. కానీ, మానసిక వ్యాధులనుంచి మాత్రం మందులు లేకుండా బయుటపడటం సాధ్యం కాదు. సమస్యలకూ, మానసిక వ్యాధులకూ మధ్యగల తేడాను గుర్తించలేకపోతే, జీవితాలు శిథిలమైపోయే ప్రమాదం ఉంది.

డిప్రెషన్ మహా డేంజర్!

ఆ యువకుడికి 18 ఏళ్లు ఉంటాయి. డిగ్రీ సెకండ్ ఇయర్‌లో ఉన్న అతడుఎప్పుడూ చాలా చలాకీగా ఉంటాడు. అందరితోనూ బాగా కలిసిపోయే స్వభావం, అన్ని విషయాల్లోనూ చాలా పాజిటివ్‌మైండ్‌తోనే వ్యవహరిస్తాడు. అప్పటిదాకా మంచి ర్యాకు స్టూడెంట్‌గానే ఉన్న అతని ఇటీవలి ఒక మంత్లీ పరీక్షల్లో అంతకు ముందుకన్నా కాస్త తక్కువ మార్కులు వచ్చాయి. ఎందుకిలా జరిగిందని ఒకసారి టీచర్ ప్రశ్నించింది. అంతేఆ రోజు నుంచే దిగులూ, ఆందోళనా మొదలయ్యాయి. ఎప్పుడూ ఒంటరిగా ఉండిపోవడం, ఏదో విచారంలో మునిగిపోవడం కనిపించేది. ఫలితంగా ఆ తరువాత మరో రెండు సార్లు కూడా ఇలా తక్కువ మార్కులే వచ్చాయి. విసుగు, అసహనం, కోపం ఎక్కువైపోయాయి. భోజనం తగ్గిపోయింది. చివరికి కాలేజీకి వెళ్లను అని మొండికేశాడు. తల్లిదండ్రుల కాలేజీ మానేందుకు ససేమిరా అన్నారు. కాలేజ్‌కి బలవంతంగా వెళ్లేవాడు. ఎవరినైనా ప్రేమించి దెబ్బతిన్నాడేమోనని ఆరాతీస్తే, అలాంటిదేమీ లేదని తేలిపోయింది. ఏమైనా దిగులు, ఆందోళన నుంచి క్రమంగా డిప్రెషన్‌లోకి జారిపోయాడు. చదువు మీదా, భవిష్యత్తు మీదా నిరాశా, నిస్పృహల్ని వ్యక్తం చేయడం మొదలుపెట్టాడు. ''ఈ చదువులతో ఉద్యోగాలు వచ్చే అవకాశాలైతే లేవు. ఇంకా చదవడం దేనికి దండగ.'' ఇలా మాట్లాడేవాడు. ఈ మాటలకు అతని మిత్రులంతా మొదట బెంబేలెత్తిపోయారు. ఆ తరువాత తమ మిత్రుడు ఏదో సమస్యతో బాధపడుతున్నాడని గ్రహించారు. కొందరు అతనితోనే చెప్పేశారు. ''ఒకసారి సైకియాట్రిస్టును కలిస్తే బావుంటుందేమో!'' అని. కానీ, ఆ మాటతో ఒక్కసారిగా చిర్రెత్తిపోయాడు. ''ఉన్న వాస్తవాలు చెబితే నాకేదో అయిపోయినట్లు మాట్లాడతారేమిటి? నాకు చదువు మీదే ఆసక్తి లేదంటే సైకియాట్రిస్టు అంటారేమిటి. నాకున్నది డిప్రెషన్ కాదు. సామాజిక వాస్తవాల గురించిన ఆందోళన. నాకేమైనా 50 ఏళ్లా? 60 ఏళ్లా? నేను డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్లడానికి. నేను పరీక్ష రాయకుండానే, ఆయన ఇచ్చే మాత్రలతో మార్కులు వచ్చేస్తాయా? నిద్ర మాత్రలు ఇచ్చి నన్ను పడుకోబెట్టడం తప్ప వాళ్లు చేయగలిగేదేమీ లేదు.'' అంటూ వాళ్ల మీదికి ఎదురు దాడిదిగిపోవడం మొదలెట్టాడు. అయినా వెనక్కి తగ్గకుండా, పేరెంట్స్‌కు కూడా ఈ విషయాన్ని చెప్పి సైయియాట్రిస్టు వద్దకు తీసుకు వెళ్లారు.

> కౌన్సెలింగ్‌కు వెళ్లండి, యోగా, మెడిటేషన్ చేయండి. రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్ అన్నీ అనుసరించండి. కానీ, కొన్ని రకాల డిప్రెషన్లకు అవి మాత్రమే సరిపోవు. తీవ్రమైన నిరాశా, నిస్పృహల్లో ఉన్నప్పుడు అలా వెళ్లడానికి అవసరమైన స్ఫూర్తి ఏదీ రాదు. ఆ స్ఫూర్తి రావాలంటే కొద్ది రోజుల పాటు మందుల అవసరం ఉంటుంది.

నీళ్లు తాగుతూ బావి తవ్వాలి

డా.ఎం.ఎస్. రెడ్డి
కన్సల్టెంట్ సైకియాట్రిస్ట్
ఆశా హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

డిప్రెషన్ అనగానే అదేదో పెద్ద వయసు వారికే వస్తుందని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ, 18 నుంచి 25 ఏళ్ల లోపు యుక్తవయస్కుల్లోనే ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. చాలా కాలంగా దిగులూ ఆందోళనలతో బాధపడే వారికే డిప్రెషన్ సమస్యలు వస్తాయని కూడా కాదు. ఈ సమస్య హఠాత్తుగానూ మొదలు కావచ్చు. దీనికంతా మెదడులో జరిగే రసాయనిక మార్పులే కారణం. ఈ స్థితిలో కౌన్సెలింగ్ ఇప్పించవచ్చు. టీచర్స్ ప్రోత్సహించేలా చూడవచ్చు. పేరెంట్స్ వెన్నుదన్నుగా నిలవవచ్చు. అయితే అదే సమయంలో మెడికల్ ట్రీట్‌మెంట్ కూడా అవసరమవుతుంది. ఒకసారి తక్కువ మార్కులు రావడం, ఒకసారి ఎక్కువ రావడం ఇవన్నీ మామూలే. ఆ మాటకొస్తే, తక్కువ మార్కులు వచ్చిన మిగతా వాళ్లంతా ఎందుకిలా కుంగిపోలేదు? మార్కులు తక్కువగా వచ్చి, మనసులో నెగెటివ్ భావాలతో మనసు కుంగిపోయినా ,మూడు నాలుగురోజుల్లో మళ్లీ ఏదో ఒక విధంగా సర్దుకుపోతుంది. ప్రతి ఒక్కరిలోనూ తట్టుకునే తత్వం ఉంటుంది. మామూలుగా అయితే, ఏదో ఒక దశలో ఆ దిగులూ, ఆందోళన నుంచి బయటపడతారు. అదే డిప్రెషన్ వ్యాధితో ఉన్నప్పుడు మాత్రం, ప్రతి చిన్నదాన్ని కూడా పెద్దది చేసుకుంటారు. ఈ ధోరణి వల్ల సమస్యలు రోజురోజుకూ పెరుగుతాయి. వాస్తవానికి మందుల వల్ల జరిగే నష్టమేమీ పూడదు. కేవలం మాత్రల వల్లే మంచి మార్కులు రావు. మందులు పరీక్షల్లో పాస్ చేయించకపోయినా, వాటితో మనిషికి ఒక పాజిటివ్‌ఆలోచనలు వచ్చి, ఆశావహ దృక్పథంతో అడుగులు ముందుకు వేయడానికి అవసరమైన శక్తి లభిస్తుంది. సమస్యలు వచ్చినా వాటిని తమ గుప్పిట్లో పెట్టుకుని మేనేజ్ చేసుకోగలిగితే సామర్థ్యం వారిలో పెరుగుతుంది. ట్రీట్‌మెంట్ ఏదీ లేకుండా డిప్రెషన్‌లోనే ఉండిపోతే, ఆ రెండవసారి మళ్లీ ఫెయిల్ అయ్యే ప్రమాదమే ఉంటుంది. కౌన్సెలింగ్‌కు వెళ్లండి, యోగా, మెడిటేషన్ చేయండి. రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్ అన్నీ అనుసరించండి. కానీ, కొన్ని రకాల డిప్రెషన్లకు అవి మాత్రమే సరిపోవు. వర్రీ కావద్దు రోజూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. అందరూ చెబుతారు. కానీ, ఒక పాజిటివ్ మనస్తత్వం ఉంటేనే వ్యాయామానికైనా, యోగా, మెడిటేషన్‌లకైనా వెళతారు. తీవ్రమైన నిరాశా, నిస్పృహల్లో ఉన్నప్పుడు అలా వెళ్లడానికి అవసరమైన స్ఫూర్తి ఏదీ రాదు. ఆ స్ఫూర్తి రావాలంటే కొద్ది రోజుల పాటు మందుల అవసరం ఉంటుంది. కేవలం యోగా, మెడిటేషన్ ద్వారానే డిప్రెషన్‌ను అధిగమించలేమా అంటే, అది దాహం వేసినప్పుడు బావి తవ్వడం లాంటిది. నీళ్లు తాగుతూ బావి తవ్వండి. ఒక పక్క గొంతు ఎండిపోతుంటే, బావి ఎలా తవ్వుతారు? అలా తవ్వుతూ ఉండపోతే స్పృహ తప్పి ఆ బావిలోనే పడిపోతారు. ఎండిపోయిన గొంతుతో కాదు నీళ్లు తాగుతూ బావి తవ్వాలి. ఎండిపోయిన గొంతుకు తక్షణమే నీళ్లు ఎంత అవసరమో, అంత తక్షణంగానే, డిప్రెషన్‌లో ఉన్నప్పుడు మందులు కూడా అవసరం

చిరాకును ఓడిస్తే... మీరుగెలుస్తారు!

మనలో చాలామంది తెలిసో తెలియకో తమ మనసులోని భావాలను సూటిగా, విస్పష్టంగా చెప్పడంలో విఫలమవుతుంటారు. దీని వల్ల ఒక్కోసారి అనర్థాలు జరగడంతోపాటు తమ ఆత్మీయుల మనసు గాయపడే అవకాశం కూడా ఉంది.

ఏ విషయాన్నయినా సానుకూల దృక్పథంతో తీసుకోవాలే తప్ప ప్రతికూల వైఖరితో వ్యవహరిస్తే జీవితంలో ప్రశాంతత కరువవుతుందని అంటున్నారు మానసిక విశ్లేషకులు. పగలంతా ఆఫీసులో పనిచేసి, ట్రాఫిక్‌పద్మవ్యూహం నుంచి బయటపడి, అలసి సొలిసి ఇంటికి చేరిన ఉద్యోగికి ఇల్లంతా చిందరవందరగా పడి ఉంటే చిర్రెత్తకమానదు. రోజంతా ఇంట్లో పిల్లలతో, ఇంటిపనులతో సతమవుతున్న ఇల్లాలిపై భర్త చిరాకుపడితే మాటల యుద్ధం మొదలై అది చివరకు ఎక్కడకో దారితీస్తుంది. అలాగే చాంతాడు పొడుగున్న క్యూలైన్లలో నిలుచోవాలన్నా, వేళకు రాని బస్సులను తలచుకున్నా, ట్రాఫిక్ జామ్‌ల కారణంగా ఆలస్యమవుతున్నా బిపి పెరిగిపోతుంటుంది. దీంతో తమ నిస్సహాయతకు ఇతరులపై ఆక్రోశించడం వల్ల ఎదుటివారి మనసు గాయపడడం మినహా మరేమీ కాదు. ఇలాంటి సమయాలలో సానుకూల దృక్పథంతో వ్యవహరించాల్సి ఉంటుంది. ప్రతి చిన్న విషయానికి చిరాకు పడటం వల్ల మానసిక ఒత్తిడి పెరిగి అది చిలికి చిలికి గాలివానగా మారి ఎదుటివారిపై మాటల తూటాలను పేలుస్తుంది. అవతలి వ్యక్తి రియాక్షన్ కూడా అంతే తీవ్రంగా ఉంటే అక్కడ తుపాను వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. అందుకే ఎటువంటి సమస్య ఎదురైనా కొన్ని చిన్న సూచనలను పాటిస్తే మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవచ్చు.

- ఆఫీసులో పనిచేసి అలసిపోయి వచ్చిన మీకు ఇంటి వాతావరణం చికాకు తెప్పించిందా! అయితే వెంటనే ఇంట్లో వారి మీద ఫైర్ కాకండి. చిందర వందరగా పడి ఉన్న వస్తువులను సర్దడానికి మీరే ఉపక్రమించండి. వెంటనే మిగతావాళ్లూ మీతో చేతులు కలుపుతారు. దీంతో మీ కోపం మాయమై ఆ స్థానంలో అందరం కలసి చేస్తున్న పనివల్ల ఆహ్లాదం ఏర్పడుతుంది.
- ఆఫీసులో మీతో పనిచేసేవారు మీతో సమానమే అన్న భావన ఏర్పర్చుకోవాలి. మీకన్నా ఎవరూ ఎక్కువ కాదు...తక్కువా కాదన్న విషయాన్ని తెలుసుకోవాలి. అలాగే ఎదుటి వారు చెప్పే విషయాలను శ్రద్ధగా వినాలే తప్ప అన్నీ నాకు తెలుసు అన్న భావాలను మొహంలో చూపెట్టకూడదు. ఎదుటి వారు చెప్పేది పూర్తయిన తర్వాత వారి అభిప్రాయాలను గౌరవిస్తూనే మీ అభిప్రాయాలను అందులో చేర్చండి. దీని వల్ల వారికి మీ పట్ల గౌరవ భావం పెరుగుతుంది.

ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్

- ఎరీక్షలలో తక్కువ మార్కులు వచ్చాయని బాధపడుతున్న పిల్లలను తిట్టి వారిని మరింత బాధపెట్టే బదులు వారిలో ధైర్యాన్ని నూరిపోయాలి. ఎందుకలా జరిగిందో వారితో కలసి విశ్లేషించాలి. మంచి మార్కులు సాధించడానికి ఎలా కృషిచేయాలో వారికి విడమరచి చెప్పాలి. వారిలో పాజిటివ్ ఎనర్జీని ఎక్కించాలే తప్ప నైరాశ్య వచనాలతో వారిలో నైతిక స్థయిర్యాన్ని దెబ్బతీయకూడదు.
- చాలామంది ఆఫీసు బాధ్యతలను ఇంటికి మోసుకువస్తుంటారు. దీని వల్ల కుటుంబంతో గడిపే సమయం తగ్గిపోతుంది. కుటుంబ సభ్యులలో అసంతృప్తి ఏర్పడుతుంది. కెరీర్ ఎంత ముఖ్యమో కుటుంబమూ అంతే ముఖ్యమని తెలుసుకున్న వారే జీవితంలో ఎదగగలుగుతారు. ఆఫీసులో చేయాల్సిన పనులను అక్కడే పూర్తి చేసుకోవాలి. దీని కోసం ఒక నిర్దిష్టమైన టైమ్ టేబుల్‌ను ఏర్పర్చుకోవాలి. కుటుంబంతో ఎక్కువ సేపు గడపలేని పరిస్థితే వస్తే ఆ విషయాన్ని కుటుంబ సభ్యులకు సూటిగా మీ మనసులోని బాధను తెలియచేయాలే తప్ప మీలో మీరే మథనపడడం వల్ల ప్రయోజనం లేదని తెలుసుకోవాలి.
- మనం మాట్లాడే ప్రతి మాట స్పష్టంగా ఉండడంతోపాటు బాధ్యతాయుతంగా కూడా ఉండాలి. బాధ్యతను మనమే స్వీకరించాలి తప్ప ఎదుటివారిపై నిందలు వేయడం తగదు. తప్పు ఎదుటివారి వల్ల జరిగినా బాధ్యతను మనమే స్వీకరించాలి. ఆఫీసుకు లేట్టైనందుకు బస్సులపైనో, ట్రాఫిక్ జామ్‌లకు కారణమైన ట్రాఫిక్ వ్యవస్థపైనో నిందుల వేయడానికి బదులు అరగంట ముందు బయల్దేరడం వల్ల ఈ సమస్యను అధిగమించవచ్చన్న ఆలోచన ఏర్పర్చుకోవాలి.

జీవితం ఒక అనంత ప్రవాహం!

జీవితమంటే ఎక్కడో, ఎవరికో, ఎప్పుడో పుట్టి, ప్రపంచంలో కొంత కాలం జీవించి, ఏదో ఒక రోజున మరణించటమేనా? ఈ జన్మలో ఏర్పడిన, ఏర్పరచుకున్న బంధాలు, అనుబంధాలు, అనురాగాలు ఇంతకు ముందు గడిపిన జన్మలోనూ ఉన్నాయా? మరుజన్మలోనూ ఇవి కొనసాగుతాయా? మనిషి నిరంతరమూ ఎందుకని అశాంతితో, దుఃఖంతో, అసంతృప్తితో జీవితాన్ని సంక్లిష్టం చేసుకుంటాడు? ఆందోళన, ఆతృత ఎందుకని జీవితాన్ని నడిపిస్తున్నాయి. ఈ ప్రశ్నలు, సామాన్యుడిని వీడని నీడలవలె వెంటాడుతూనే ఉన్నాయి. భగవాన్ ఇటువంటి ప్రశ్నలకు ఎంతో దయతో సమాధానాలిచ్చిన సన్నివేశాలెన్నో!

'నేను' ఉంటే జన్మ తప్పదు

''నేను చేస్తున్నానన్న భావనతో చేసే కర్మలన్నీ విత్తనాలు. విత్తనం ఉన్నంతకాలం, అవకాశం కలిగినపుడు అన్నీ అనుకూలించనపుడు అది విచ్చిన్నమై మొలకెత్తక తప్పదు. 'నేను' అన్న దేహభావం నశించనంతవరకు జన్మించటం ఆగదు. ఆత్మవిచార మార్గంలో ప్రయాణించి మూలాన్వేషణలో మూలశక్తిని గమనించగలిగిన వాడికి మరణం, ఒక దివ్యానుభవం. తాను ఇంతకాలం నిలిచిన దేహాన్ని విడిచే సమయంలో జీవుడు, మరొక దేహాన్ని పొందే ఆతృతే మరణ క్షణం. అది మార్పే. ఈ ప్రస్థానం అనంతం. ఎందుకంటే, కర్మలన్నిటినీ దేహభావంతో చేసిన కారణంగా కర్మానుభవం పొందాలి కనుక జన్మలు ఎత్తవలసిందే. నిజానికి మరణమంటే, కర్తృత్వభావన నశించటమే. ఈ స్థితిని సాధించటానికి ఎంతో సాధన చేయాలి. ఈ సాధనా ప్రక్రియంతా వదలటంలోనే ఉంది. పట్టుకోవడంతో కాదు'' వదలనంత వరకూ బంధన తప్పదు. బంధన, వియోగాన్ని, దుఃఖాన్ని కలిగించి జీవితాన్ని యాతనామయం చేస్తుంది.

చింతన

చరమముక్తి

జీవితం అంటే పోగొట్టుకుంటూ ఉండటమే. వియోగమే అసలు సిసలు వైభోగం. బాల్యం, కౌమారం, యౌవనం...ఇవన్నీ జీవుడు తన ప్రయత్నం లేకుండానే పోగొట్టుకుంటున్నవే. పైకి పోగొట్టుకుంటున్నట్లు కనిపిస్తున్నా, ఇదంతా రాబట్టుకోవడం నిలబెట్టుకోవడమే. జననమరణాలు రెండు దేహానికి, అది ఆచరించే కర్మలకు సంబంధించిన విషయం. ఈ రెండూ లేని ఆత్మ, అసలు నేనుగా ఉండటమే నిష్ఠ. ఈ విషయం ఆత్మవిచారమార్గంలో ఉన్న సాధకుడికి క్రమంగా అనుభవంలోకి వస్తుంది. సత్యమన్నా ఆత్మన్నా ఒకటే. ఒక్కొక్క జన్మ, ఒక్కొక్క అనుభవం ద్వారా సత్యదర్శనం వైపు నడిపిస్తుంది. కడగా, సర్వానుభవము సమసిపోగా, ఆత్మదర్శనంతో పునరావృత్తిరహితస్థితి ఏర్పడుతుంది. అదే పరముక్తి. ఎడతెరిపి లేకుండా ఆగిన వర్షంవలె, చలన మెరుగని గాలివలె అది చరమ ముక్తి. కనుక సాధకుడు గతించిన జన్మల గురించిన ఆలోచనను, రాబోయే జన్మల గురించిన ఆతృతను వదిలిపెట్టి వర్తమానంలో స్పష్టంగా జీవించాలి. జీవితాన్ని కర్మమయం చేసుకున్నా, కర్మఫలాన్ని ఆశించనంత కాలం వర్తమానం ఆనందనందనమే. జరిగిపోయిన దానివలన కలిగిన బాధ, జరగబోయే దాన్ని ఊహించుకుంటున్నందున కలిగే భయం, వర్తమానాన్ని కకావికలం చేస్తున్నంత కాలం ఆనందం ఒక అందని పండే. వర్తమానమే వాస్తవం. వర్తమానమే శక్తివంతం. వర్తమానమే సుందరమైన అనుభవం. సాధకుడు ఈ అవకాశాన్ని వృధా చేసుకోకూడదు. రేపుకు రూపంలేదు కనుక, రూపము, భావము, ఆలోచన, అనుభవం పూర్ణంగా నింపుకున్న వర్తమానాన్ని సాధనామయం చేసుకోవాలి. గడిచిన దాన్ని గురించిన ఆలోచనలు, భవిష్యత్ గురించిన ఊహాలు వర్తమాన కాలాన్ని అతలాకుతలం చేయకూడదు. దీనికై సంయమనం, స్పష్టత, నిర్భీతి, స్వచ్ఛత, నియమం, శ్రద్ధ, ఏకాగ్రత... వంటి ఎన్నో లక్షణాలను సమన్వయం చేసుకోవాలి. అన్నిటికీ కర్త ఒకడున్నాడని, నిశ్చితబుద్ధితో ఉండాలి.

మనసు మలగి... మౌనం వెలిగి..

సత్సంగం, సత్యాంగత్యం, సద్గోష్ఠి,సదాచారం వంటివన్నీ జీవనగమనంతో ప్రధాన భాగాలై, జీవితం సాగాలి. వ్యర్థమైన ఆలోచనలకు మనసులో తావీయక, అచలంగా ఉండాలి. ఈ సాధనకు మూలశక్తియైన మానసిక మౌనాన్ని ఆశ్రయించాలి. మౌనం మహాశక్తివంతమైన ఆధ్యాత్మిక భూమిక. ఈ భూమికను ఆధారం చేసుకుని సాధకుడు అంతర్ముఖుడు కావాలి. బయట స్థూలంగా కనిపిస్తున్నదాన్ని దాటి, సూక్ష్మ, సూక్ష్మేతర స్థాయిని దర్శించగల ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించాలి. మనసును లోపలికి తిప్పాలి. లోపలికి వెళ్లగలిగిన శక్తినివ్వాలి. తనమూలమైన హృదయస్థానంలోకి వెళ్లిమనసు అక్కడ స్థిమిత పడాలి. అపుడే మనసు మలగి, మౌనం వెలిగి, తన మూలంతో కలిసి మౌనభూమిక ఏర్పడి అంతరంగంలో ఆనందజ్యోతి ప్రకాశమానమౌతుంది. ఆ వెలుగే జ్యోతిర్మయిగా, వాగ్మయిగా, చరాచరమయిగా, శ్రీమయిగా, జనన మరణాతీతమైనం ఆవలిగట్టుకు చేరుస్తుంది. ఈ అనుభవమే ఆత్మానుభవం. ఒకసారి ఆత్మానుభవం కలిగిన తరువాత అది పోవటమంటూ ఉండదు. ఆలోచనకు, ఆలోచనకు మధ్య ఉన్న విరామకాలాన్ని పెంచుకుంటూ, స్థిమితంగా ఉంటే, అనుభవం, అనుభూతిగా మారి, విభూతి స్థితిని కలిగిస్తుంది. ఇక జనన మరణాల గురించిన ప్రస్తావనకు చోటెక్కడ? ధ్యానము, మౌనము, యోగము, జ్ఞానము, అచలాద్వైతస్థితి సహజంగా ఏర్పడి ఆనందభూమికలో నిలకడ చెందిన సాధకుడు, సచ్చిదానందస్థితిని అందుకుంటాడు. అదే జీవన్ముక్త స్థితి. అదే ఆనంద తారక స్థితి. దేహాత్మభావన, కర్మలు, మనసున్నంత కాలం, చావు, పుట్టుకల గురించిన ఆలోచనలు తప్పవు. కనుక జన్మలూ తప్పవు. ఆత్మభావనలో నిలకడ చెందిన జ్ఞానికి సర్వేసర్వత్రా ఆత్మ తప్ప అన్యభావన ఉండదు''. ఇదే రమణ ప్రసాదం!

వి.యస్.ఆర్. మూర్తి
ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త

ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య
కుటుంబ కదంబం
7-8-2012 ● మంగళవారం

ఈ పెద్దోళ్లున్నారే...

కూతురికి పెళ్లయిపోయింది. భర్తతో అత్తారింట్లో ఉంది. అయినా కూతురికి పెళ్లి సంబంధాలు వెతకడం మానలేదు ఆ తల్లిదండ్రులు. ఎలాగైనా మరో పెళ్లి చేయాలని వాళ్ల తపన. ఫలితం...? అబ్బాయిని చితక్కొట్టారు...అయినా దారికి రాలేదని అతన్ని కిడ్నాప్ చేశారు. తన వాళ్ల నుంచి భర్తను రక్షించుకోడానికి ఆ అమ్మాయి పడుతున్న తిప్పలే ఈ వారం 'ప్రేమలో పడితే'.

ప్రేమలో పడితే...

రాత్రి పన్నెండైనా వరలక్ష్మికి నిద్రపట్టడం లేదు. తెల్లవారుజామున ఇల్లొదిలి పారిపోవాలి. ఎక్కడికో కాదు ఊరు చివరన ఉన్న వెంకటేశ్వరస్వామి గుడి వరకే. భయం పారిపోతున్నందుకు కాదు... అమ్మానాన్నను కాదని మళ్లీ వాళ్ల కళ్లముందే బతకాలి. ఇవన్నీ ఆలోచించు కుంటుండగానే అలారమ్ మోగింది. టైం కరెక్టుగా ఐదైంది. వరలక్ష్మి లేచి స్నానం చేసి గుడికి వెళతానని చెప్పి బయటపడింది. నేరుగా వెంకటేశ్వరస్వామి ఆలయానికొచ్చింది. అప్పటికే అక్కడ నర్సింహ వరలక్ష్మికోసం ఎదురుచూస్తున్నాడు. పెళ్లికి కావాల్సిన దండలు, తాళిబొట్టు...వగైరా అన్నీ ఏర్పాటు చేసుకున్నాడు. పూజారి కూడా సిద్ధంగా ఉన్నాడు. అరగంటలో వరలక్ష్మి, నర్సింహ దంపతులైపోయారు. నూతనవధూవరులిద్దరూ నేరుగా నర్సింహ ఇంటికి వెళ్లారు. అక్కడ నర్సింహ తల్లి హారతి పళ్లెం పట్టుకుని కొడుకూ కోడలి కోసం ఎదురుచూస్తోంది. దంపతులిద్దరికీ దిష్టితీసి లోపలికి ఆహ్వానించింది.

C C C

వరలక్ష్మి తండ్రి, పినతండ్రి కర్రలు పట్టుకుని ఓ పది మందిని వెంటబెట్టుకుని నర్సింహ ఇంటికి వచ్చారు. వారు అరిచిన అరుపులకు నర్సింహ కుటుంబమే కాదు ఆ వాడకట్టువాళ్లంతా అక్కడికి వచ్చేశారు. 'ఎన్నిసార్లు చెప్పానురా నీకు. నా కూతుర్ని కన్నెత్తి చూస్తేనే చంపుతానని చెప్పాను. అలాంటిది చెయ్యిపట్టుకుని ఇంటికి తీసుకొస్తావా...బతకాలని లేదా....' అని కేకలు పెడుతున్న వరలక్ష్మి తండ్రికి సమాధానం చెప్పడానికి వరలక్ష్మి బయటికి వచ్చింది. 'నర్సింహ నన్నేమీ లాక్కుని రాలేదు. నేను, అతను ఈ రోజు ఉదయం మన ఊరి గుడిలో పెళ్లిచేసుకున్నాం. ఇక నుంచి మీకు, నాకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు...' అని చెబుతున్న కూతురి మాటలకు అడ్డుపడి....' దండలు మార్చుకుంటే పెళ్లయిపోతుందా...నువ్వెప్పటికైనా తిరిగి ఇంటికి రావాల్సిందే. లేదంటే ఇద్దరి ప్రాణాలూ మిగలవు' అని వార్నింగ్ ఇచ్చాడు. 'మేమిద్దరం ప్రేమించుకున్నాం. ఆ విషయం మీకు ఇదివరకే తెలుసు. ఇప్పుడు పెళ్లిచేసుకున్నాం. మీ బెదిరింపులకు ఇక్కడ ఎవ్వరూ భయపడరు...' అంటుండగానే నర్సింహని వరలక్ష్మి పినతండ్రి కర్రతో కొట్టాడు. రెండో దెబ్బ పడేలోగా వరలక్ష్మి అడ్డుపడింది. ఇద్దరికీ గాయాలయ్యాయి. ఇంతలో ఊరివాళ్లంతా కలగజేసుకుని వరలక్ష్మి తండ్రిని అక్కడినుంచి పంపించేశారు.

C C C

తలకు గాయమవడంతో నర్సింహ నాలుగురోజులు ఇల్లు కదల్లేదు. ఐదోరోజు ఎప్పటిలాగే పొలానికి బయలుదేరాడు. దారిలో వరలక్ష్మి పినతండ్రి ఎదురయ్యాడు. 'ఒరేయ్ ఎందుకురా మా చేతిలో దెబ్బలు తింటావ్. మా అన్న చెప్పిన మాట విని మర్యాదగా మా అమ్మాయిని మాకు అప్పగించు. వరలక్ష్మికి అమెరికా సంబంధాలు వస్తున్నాయి. ఒక్కాగానొక్కమ్మాయిని చూస్తూ చూస్తూ నీలాంటివాడికిచ్చి ఎలా కట్టబెడతావనుకున్నావురా. నేను చెప్పిన మాట విను. మా అన్నయ్య తన గొంతులో ప్రాణం ఉండగా మీ పెళ్లిని ఒప్పుకోడు. అది చూస్తే చిన్న పిల్ల. బోలెడు ఆస్తికి వారసురాలు. నాలుగురోజులైతే మీ పేదింటి ముచ్చట తీరిపోతుంది. అప్పుడు అదే నిన్ను వదిలేస్తుంది. ఈలోగా నువ్వే ఆ పనిచేస్తే మంచిది. నా మాట విను...' అని నర్సింహని నెమ్మదిగానే హెచ్చరించాడు. 'వరలక్ష్మికి ప్రస్తుతం నేను తప్ప ఎవ్వరూ లేరయ్యా...మీది పెద్దకులమే. మీరు పెద్దోళ్లే...నేను కాదనను. కాని మా ప్రేమకు అవేమీ తెలియవు. మీరేమైనా చెయ్యండి. నేను వరలక్ష్మిని వదులుకోను. వరలక్ష్మి కూడా నేను లేకుండా బతకలేదు' అని చెప్పి వెళ్లిపోయాడు.

C C C

చూస్తుండగానే నెలలు గడిచిపోతున్నాయి. వరలక్ష్మి తండ్రి చేసే ఏ ప్రయత్నమూ ఫలించడం లేదు. ఇక లాభం లేదని ఓ రోజు నర్సింహని కిడ్నాప్ చేయించాడు. రోజూ సాయంత్రం ఆరింటికల్లా ఇంటికొచ్చే నర్సింహ ఇంటికి రాకపోయేసరికి వరలక్ష్మికి కంగారొచ్చింది. ఆ రోజు రాత్రి, మర్నాడు పొద్దున వరకూ ఊరంతా గాలించారు. నర్సింహ ఎక్కడా కనిపించలేదు. వరలక్ష్మి నేరుగా పోలీస్‌స్టేషన్‌కి వెళ్లింది. 'నా భర్తని నా తండ్రి కిడ్నాప్ చేశాడు' అని ఫిర్యాదు చేసింది. పోలీసులు వరలక్ష్మి మాటని లెక్కచేయలేదు. తన తండ్రి ఎవ్వరినైనా తన గుప్పెట్లో పెట్టుకోగల పలుకుబడి ఉన్న వ్యక్తి అని వరలక్ష్మికి తెలుసు. దాంతో పోలీస్‌స్టేషన్ ముందు బైఠాయించింది. తన భర్తని తనకు అప్పగించేవరకూ అక్కడినుంచి కదిలే ప్రసక్తి లేదని తేల్చిచెప్పింది. ఊళ్లో నర్సింహ కులస్థులే ఎక్కువ. దాంతో ఊరంతా వరలక్ష్మికే మద్దతు తెలిపింది. ఓ రాత్రి పగలూ గడిచినా వరలక్ష్మి పోలీస్‌స్టేషన్ ముందు నుంచి కదల్లేదు. చివరికి ఎస్సై దిగొచ్చి కేసు ఫైల్ చేశాడు.

C C C

పోలీసులు ఒక రోజంతా గాలించగా నర్సింహ దొరికాడు. అతన్ని కిడ్నాప్ చేసిన వ్యక్తుల్ని అరెస్టు చేసి సెల్‌లో పెట్టారు. నర్సింహని వరలక్ష్మి తండ్రే కిడ్నాప్ చేయించాడని అందరికీ తెలిసింది. వరలక్ష్మి, నర్సింహ తమ ఇంటికి తిరిగి వచ్చారు. తర్వాత రోజు వరలక్ష్మి పినతండ్రి వచ్చాడు. 'అమ్మా...నీమీద మీనాన్న చాలా ఆశలు పెట్టుకున్నాడు. తనకన్నా పదింతల గొప్పోడికి నిన్నిచ్చి పెళ్లి చేయాలని కలలు కన్నాడు. తన కళ్లముందే ఈ కులంతక్కువోడితో నువ్వు కలిసి బతుకుతుంటే చూసి తట్టుకోలేకపోతున్నాడు....' అని వరలక్ష్మికి నచ్చజెపుతున్నాడు. ఇంతలో నర్సింహ కులస్థుల్లో పెద్దవాళ్లు వచ్చి..'అయ్యా...మా వాడు చేసింది తప్పే కావొచ్చు. కాని మీ అమ్మాయి ఇష్టంతోనే కదా పెళ్లి జరిగింది. వాళ్లనెందుకలా ఏడ్పిస్తున్నారు...ఇక వదిలేయండి బాబు..' అని సర్దిచెప్పారు. 'నేనుండగా నా భర్తని మీరెవ్వరూ ఏమీ చేయలేరు చిన్నాన్నా...ఇప్పటివరకూ మీరు వార్నింగ్‌లిచ్చారు. ఇకపై నేను చేస్తాను ఆ పని' అని హెచ్చరించింది వరలక్ష్మి. ఇంత జరిగినా...వరలక్ష్మి తండ్రి మనసు మాత్రం మారలేదు. కూతుర్ని ఇంటికి రప్పించడానికి మరో ప్లాన్‌వేసే పనిలో ఉన్నాడు.

నవ్యడెస్క్

అచ్చం 'కెంపే'

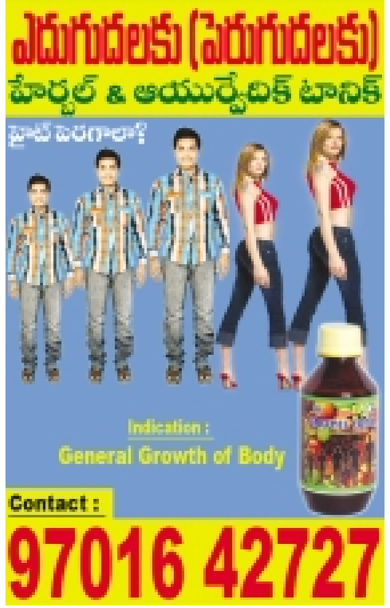
రంగులన్నిట్లోకెల్లా ఎరుపు ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది. మళ్లీ ఎరుపులో ఎన్నో ఛాయలు. వాటిలో కెంపు మరింత అందంగా ఉంటుంది. పట్టు చీరైనా, ఫ్యాన్సీ చీరైనా...కెంపు రంగు కాంబినేషన్ అనగానే మనసు ఓకే చెప్పేస్తుంది. అయితే సాదా రంగు చీరైతే స్పెషల్ లుక్ ఉండదు. అందుకే రకరకాల రంగులు కెంపు రంగుకి కాంబినేషన్‌గా వచ్చి కొత్త అందాల్ని పరిచయం చేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఆకుపచ్చ, బూడిద రంగు, నీలం, నలుపు...ఇలా కొన్ని రంగుల కాంబినేషన్‌లో వచ్చే కెంపురంగు చీరలకు ఎక్స్‌ట్రా డిమాండు ఉంటుంది. ఈ రంగులో పట్టుచీరలు రొటీనే. ఫ్యాన్సీ చీరల్లోనే వెరైటీ చూపించే అవకాశం ఉంది. అలాంటి కొన్ని చీరల్ని ఇక్కడ ఇచ్చాం చూడండి.

బంగారం వెండి

06-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	30,150 (----)	29,450 (29,520)	53,350 (----)
విజయవాడ	30,140 (30,250)	27,850 (27,900)	52,200 (52,900)
ప్రొద్దుటూరు	30,250 (30,250)	27,760 (27,760)	53,200 (53,200)
రాజమండ్రి	30,160 (30,220)	27,640 (27,700)	53,400 (53,200)
విశాఖపట్నం	30,180 (30,180)	27,760 (27,760)	53,000 (53,000)
ముంబయి	29,875 (29,900)	29,740 (29,765)	53,610 (53,680)
చెన్నయ్	29,875 (30,065)	27,930 (28,060)	53,185 (53,395)

• బ్రాకెట్లలో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు



ఆంధ్రజ్యోతి
సకల 2
7-8-2012 మంగళవారం

మెరిసే చర్మం మీ సొంతం

చర్మం నిగనిగలాడుతూ ఆకర్షణీయంగా కనిపించాలంటే బ్యూటీపార్లర్ల చుట్టూ తిరిగితే సరిపోదు. క్రమంతప్పకుండా వ్యాయామం కూడా చేయాలంటున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామం చేయడంవల్ల రక్తప్రసరణ పెరిగి చర్మానికి కావలసిన పోషకాలు బాగా అందుతాయి. ఎరోబిక్ ఎక్సర్‌సైజులు చేయడం వల్ల టాక్సిన్స్ బయటకు పంపబడతాయి. కొల్లాజెన్ అనే ప్రొటీన్ తయారీకి వ్యాయామం ఉపకరిస్తుంది. ఇది ముడతలను నివారిస్తుంది. వ్యాయామం వల్ల మొటిమలు కూడా దూరమవుతాయి. చెమట వల్ల చనిపోయిన చర్మకణాలు తొలగించబడతాయి. దీంతో చర్మం నిగనిగలాడుతూ యవ్వనంగా ఉంటుంది.

డైలీ సుడోకు -132

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

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

ఎలా పూరించాలి?

- ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 131 సమాధానం

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

శరీరభాగంలో ఎక్కువగా కదిలే కీలు భుజం. అలాంటి భుజం పలు కారణాల వల్ల దెబ్బతిని, బాధ కలగటంతోపాటు దైనందిన కార్యక్రమాలకు ఆటంకంగా మారుతుంది. భుజం బిగుసుకుపోవటం, జారటం, పరిభ్రమణ పట్టీ సమస్యలు, భుజం కీలునొప్పి సమస్యల్లో కొన్నింటికే శస్త్రచికిత్స అవసరం.అభివృద్ధి చెందిన వైద్య పరిజ్ఞానంతో భుజానికి బాధ లేకుండా, భద్రమైన విధానంలో కీ హోల్ తరహా ఆర్థోస్కోపిక్ శస్త్రచికిత్స చేయవచ్చంటున్నారు డాక్టర్ చంద్రశేఖర్.

భుజం సమస్యలకు ఆర్థోస్కోపిక్ సర్జరీ

డాక్టర్ చంద్రశేఖర్
కన్సల్టెంట్ షోల్డర్ సర్జన్, ఆర్థోస్కోపి అండ్ స్పోర్ట్సు సర్జరీ
సన్‌షైన్ హాస్పిటల్ , సికింద్రాబాద్
సెల్ : 98483 76740

వృద్ధాప్యం, మధుమేహం, ప్రమాదాల వల్ల భుజం నొప్పి సమస్యతో చాలామంది సతమతమవుతుంటారు. భుజంలో ఏర్పడిన నొప్పితో భుజాన్ని కదిలించలేరు. భుజం జారుతుంది. భుజానికి వచ్చిన ఇబ్బంది అర్థం కాక కొన్నేళ్లపాటు బాధను అనుభవిస్తూనే ఉంటారు. ఈ నొప్పి భుజం బంతి, గిన్నెకీలు, కీలుతుంటిలోనూ ఉంటుంది. భుజం చివర ఉండే బంతి వంటి నిర్మాణం గిన్నె వంటి అంశకుహరంలో కూర్చుంటుంది. దీనిని ఆవరించి గుళిక ఉంటుంది. ఈ గుళికకు బాహ్యంగా పరిభ్రమణ కండర సముదాయాలుంటాయి. ఈ కండరాలే భుజ సమస్థితిని కాపాడతాయి. భుజం తిరిగేందుకు సహాయ పడతాయి. కండరాల మీదుగా ఎక్రోమియన్ అనే ఒంపులు తిరిగిన ఎముక ఉంటుంది. భుజం భాగాల్లో ఏ ఒక్క దానిలో సమస్య మొదలైనా భుజం నొప్పి పుడుతుంది.

బిగుసుకున్న భుజం

భుజం కీలులోని గుళిక భాగం వాపు, సంకోచాల సమస్య వల్ల భుజం బిగుసుకుంటుంది. మధ్యవయసు, వయసు మళ్లిన వారితోపాటు డయాబెటిక్ రోగుల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. భరించలేని బాధతో రోగిని నిద్రపోనివ్వదు. క్రమంగా బిగుసుకోవటం పెరుగుతుంది. దీనికి మందులతోపాటు గుళికను సాగదీసే ఫిజియోథెరపీ వ్యాయామం చేయిస్తారు. అవసరాన్ని బట్టి నొప్పిని తగ్గించే ఇంజక్షన్‌ను భుజం కీలుకు ఇస్తారు. ఈ చికిత్సతో నొప్పి తగ్గకుంటే బిగుసుకున్న గుళిక విచ్చుకునేలా ఎండోస్కోప్ సాయంతో ఆర్థోస్కోపిక్ సర్జరీ చేస్తారు. శస్త్రచికిత్స చేసిన రోజే రోగి ఇంటికి వెళ్లడంతోపాటు భుజం పనితీరు మెరుగవుతుంది. భుజం మరింత మెరుగ్గా పనిచేసేందుకు అవసరమైన వ్యాయామం చేయిస్తారు.

పరిభ్రమణ పట్టీ సమస్యలు

వయసుతోపాటు వచ్చే ఇబ్బంది పరిభ్రమణ పట్టీ సమస్య. వయసు మళ్లిన వారిలో ఈ సమస్య అధికం. భుజం కదిలిస్తుంటే నొప్పి వస్తుంది. కండరాలు దెబ్బతినటం క్రమంగా పెరిగి పరిభ్రమణ పట్టీ కండరం తెగినట్టవుతుంది. తీవ్రబాధ, చేయి పైకి లేపలేకపోవటం దీని లక్షణం. కిందపడినా, ప్రమాదాల్లో చిక్కుకున్న యువతకు , భుజంపై ఒత్తిడి పెంచే క్రీడాకారులకు ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. కండరం తెగినపుడు ఆర్థోస్కోపిక్ సర్జరీ తరహాలో కీ హోల్ సర్జరీతో మరమ్మతు చేస్తారు. ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేస్తే భుజం కీలు పూర్తిగా దెబ్బతిని కీళ్లనొప్పి శాశ్వతమవుతుంది.

భుజం జారటం

భుజం చివరలోని బంతి అంశకుహరంలో నుంచి బయటకు వచ్చి పైనున్న గుళికను దెబ్బతీయటం వల్ల భుజం జారుతుంది. కిందపడినా, రోడ్డు ప్రమాదాల్లో ఇరుక్కున్నా భుజం జారుతుంది. తీవ్రమైన బాధతో చేతిని తిప్పలేరు. జారిన బంతి కీలును తిరిగి గిన్నెలో అమరుస్తారు.కొందరిలో భుజం తరచుగా జారుతుంటుంది. ఎక్కువసార్లు భుజం జారితే బంతి,గిన్నె ఎముకలకు శాశ్వత నష్టం కలిగే ప్రమాదముంది. ఈ స్థితిలో లాబ్రమ్ అనే ప్రత్యేక నిర్మాణానికి మరమ్మతు అవసరం. దీన్ని ఆర్థోస్కోపిక్ సర్జరీ ద్వారా చేస్తారు.

భుజం కీళ్లనొప్పి

భుజం అరుగుదలతో కీళ్లనొప్పి వస్తుంది.మోకాలి కీళ్లలో ఎక్కువగా కనిపించే అరుగుదల భుజం దగ్గర తక్కువగా ఉంటుంది.రుమటాయిడ్ తరహా నొప్పి కూడా భుజాన్ని బాధిస్తుంది. భ్రమణ కండర పట్టీకి తగిలిన దెబ్బను నిర్లక్ష్యం చేసినపుడు దీర్ఘకాల ప్రభావంగా భుజం కీలునొప్పి ఏర్పడుతుంది. ఈ నొప్పిని తొలిదశలో మందులతో, ఫిజియోథెరపీతో బాగుచేయవచ్చు. ముదిరితే ఆర్థోస్కోపిక్ సర్జరీ తప్పదు. బాగా ముదిరితే కీళ్లమార్పిడి ఆపరేషన్ చేయాల్సిందే. అరిగిపోయిన ఎముకలను తొలగించి వాటి స్థానంలో ప్లాస్టిక్ లేదా మెటల్‌తో చేసిన కృత్రిమ భాగాలను అమరుస్తారు.

కీ హోల్ ఆర్థోస్కోపిక్ సర్జరీ : ఇది కూడా ఎండోస్కోపిక్ సర్జరీనే. ఉదరభాగంలో సమస్యలకు చేసే లాప్రోస్కోపిక్ సర్జరీ వంటిది. ఈ సర్జరీ రోగులకు వరంగా మారింది. భుజం మీద ఒక సెంటీమీటరు సైజుకు మించని రెండు లేదా మూడు రంధ్రాలు చేసి ఎండోస్కోప్‌ను భుజం కీలులోకి ప్రవేశపెడతారు. భుజానికి చేసే ఈ ఆపరేషన్‌ను టెలివిజన్ తెరపై చూడవచ్చు. లోపాలను గమనించి సరిదిద్దవచ్చు. ఆపరేషన్ తర్వాత చిన్న మచ్చ మాత్రమే మిగులుతుంది. బాధ కూడా తక్కువ. అదేరోజు లేదా మరుసటి రోజు హాస్పిటల్ నుంచి డిశ్చార్జి కావచ్చు. పూర్తిస్థాయి సర్జరీతో భుజం సమస్యలు మటుమాయమవుతాయి.

మనిషిని శారీరకంగా, మానసికంగా వేధించే చర్మ వ్యాధులలో సొరియాసిస్ అత్యంత ప్రధానమైనది. సొరియాసిస్ రావడానికి ప్రత్యేకంగా కారణమంటూ ఏదీ ఉండనప్పటికీ వచ్చిన తర్వాత అలక్ష్యం చేస్తే అది ప్రాణాంతకంగా కూడా మారే ప్రమాదముంది. సొరియాసిస్‌ను పూర్తిగా నిర్మూలించడానికి హోమియో వైద్యం అద్భుతంగా పనిచేస్తుందని అంటున్నారు డాక్టర్ పవన్ రెడ్డి.

సొరియాసిస్‌కు హోమియోతో చెక్

సొరియాసిస్ శరీరంలో ఏ భాగంలోనైనా వచ్చే చర్మ వ్యాధి. ఇది ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి. చర్మంపైన పెళుసు పెళుసులుగా ఏర్పడి తీవ్రమైన మానసిక శారీరక ఇబ్బందులకు గురి చేసే ఈ వ్యాధిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది ఇతర శరీర భాగాలపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది.

రకాలు: సొరియాసిస్‌లో అనేక రకాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా గట్టేడ్, క్రానిక్ ప్లేక్, పస్టులర్, ఎరిథ్రోడెర్మా, నెయిల్ సొరియాసిస్, ఫ్లెక్సురల్, ఆర్థ్రోపతి సొరియాసిస్ వంటివి ఎక్కువగా కనపడతాయి.

గట్టేడ్: ఈ రకం వ్యాధి ఎక్కువగా పిల్లలు, యువజనులలో కనపడుతుంది. ఛాతీ, వీపు భాగాలలో చర్మం పెళుసు బారుతుంది. తెల్లని మచ్చలు ఏర్పడతాయి.

క్రానిక్ ప్లేక్: 90 శాతం కేసులలో ఈ రకమే ఎక్కువగా కనపడుతుంది. మోచేతులు, మోకాళ్లు, నడినెత్తిన, గజ్జలలో తెల్లని మచ్చలు ఏర్పడతాయి. అంతేగాక చెవుల వెనుక భాగం, పురుషాంగం, తొడల సందుల్లో ఈ మచ్చలు ఏర్పడుతుంటాయి.

పస్టులర్: ఇది సొరియాసిస్‌లో తీవ్రమైన పరిస్థితిగా చెప్పవచ్చు. ఈ వ్యాధితో బాధపడే రోగులలో జ్వరం తరచు ఉంటుంది. అరిచేతులు, అరిపాదాలలో ఇది ఏర్పడుతుంది. దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే ప్రాణాంతకంగా మారే ప్రమాదం ఉంది.

ఎరిథ్రోడెర్మా: ఇది కూడా ప్రమాకరమైన వ్యాధి. ఇది మొత్తం శరీరమంతా వ్యాపిస్తుంది. దీని వల్ల రక్తహీనత, ఇన్‌ఫెక్షన్ వంటి వ్యాధులతో పాటు గుండెకు కూడా ముప్పు తీసుకురావచ్చు.

నెయిల్: ఇది గోళ్లకు వచ్చే వ్యాధి. 50 శాతం మందిలో ఇది కనపడుతుంది. గోళ్లు కొంకర్లు పోవడం దీని లక్షణం.

కారణాలు: సొరియాసిస్ ఎవరికైనా రావచ్చు. అయితే కొన్ని కారణాలు ఈ వ్యాధి రావడానికి ఎక్కువ దోహదం చేస్తాయి.

- కుటుంబంలో ఎవరికైనా సొరియాసిస్ ఉండి ఉంటే వారి వారసులకు ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.
- మానసిక ఒత్తిడి కూడా ఒక కారణం. ఒత్తిడి కారణంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది.
- స్థూలకాయం , పొగ తాగడం వల్ల కూడా సొరియాసిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.
- వైరల్, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ల వల్ల కూడా ఈ వ్యాధి రావచ్చు. హెచ్ఐవి రోగులలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం వల్ల ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.

వ్యాధి తీవ్రత: లక్షణాలు, చర్మంపై ఏర్పడిన ప్రదేశాన్ని బట్టి సొరియాసిస్ తీవ్రత మారుతుంటుంది. అయితే ఎర్రగా చర్మంపై మచ్చలు ఏర్పడటం ప్రధాన లక్షణంగా పరిగణించాలి. ఎర్రటి దద్దుర్లు తరహాలో చర్మంపై మచ్చలు ఏర్పడటం, గుండు సూదంత పరిమాణం నుంచి అరచేయంత మందాన ఇవి ఉండటం జరుగుతుంటుంది. కాళ్లు, ఛాతీ, వీపు భాగాలలో కొన్ని సార్లు నీలం రంగుతో మచ్చలు కూడా ఏర్పడుతుంటాయి. పస్టులర్ సొరియాసిస్ వచ్చిన వారిలో జ్వరం తరచు రావడం, దురద, మంటలు, చీము పట్టడం వంటి లక్షణాల కారణంగా ప్రాణాంతకంగా పరిణమించే అవకాశం ఉంది.

దుష్ప్రభావాలు: సొరియాసిస్ ఏర్పడిన ప్రదేశం, తీవ్రత, వ్యాధి వ్యాప్తి వంటి అంశాల ఆధారంగా దాని దుష్ప్రభావాలు ఏర్పడతాయి. చర్మం పెళుసులుగా తయారై దురద రావడం, ఆ ప్రదేశంలో గీరుకోవడం వల్ల పుండ్లు ఏర్పడటం కూడా జరగవచ్చు. సొరియాసిస్ రోగులలో మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడి, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలు ఏర్పడతాయి. సమాజానికి దూరంగా ఒంటరి జీవితాన్ని కోరుకోవడం వల్ల మానసిక అశాంతితో బాధపడుతుంటారు. అంతేగాక సొరియాసిస్ రోగులలో జీవక్రియ దెబ్బతినడం, హై బ్లడ్ ప్రెషర్, మధుమేహ రోగులకు గ్లూకోజ్ లెవల్స్ పెరిగి ఇన్సులిన్ మోతాదు పెరగడం, మలబద్ధకం, గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు, కేన్సర్లు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఎక్కువగా ఉన్నాయి. సొరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ కారణంగా కీళ్ల సమస్యలు ఏర్పడతాయి.

డాక్టర్ జి. పవన్‌కుమార్
జెనెటిక్ హోమియోపతి
కొండాపూర్ & దిల్‌సుఖ్‌నగర్
హైదరాబాద్
ఫోన్: 8125 108 108
9133 180 108

పరీక్షలు: శరీరంలో ఏర్పడిన ఎర్రని మచ్చలను, పొలుసులుగా మారిన చర్మాన్ని క్షుణ్ణంగా పరీక్షించిన తర్వాతనే వ్యాధి నిర్ధారణ జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా మాడుపైన, కాలి గోళ్లు, చేతి గోళ్లలో ఏర్పడిన మచ్చలను నిశితంగా పరీక్షించాల్సి ఉంటుంది. చేతివేళ్లపైన చిన్న రంధ్రాలు ఏర్పడటం కూడా సొరియాసిస్ లక్షణాలుగా భావించాలి.

హోమియో చికిత్స: రోగికి చెందిన కుటుంబ చరిత్ర, చిన్ననాటి నుంచి ప్రస్తుతం వరకు గల ఆరోగ్య చరిత్ర, వ్యాధి లక్షణాలు వంటివి పరిగణనలోకి తీసుకుని జెనెటిక్ హోమియోపతిలో చికిత్సను అందచేయడం జరుగుతుంది. జన్యుపరంగా వ్యాధిని నిర్మూలించడం ఈ వైద్య చికిత్స విశిష్టత. జెనెటిక్ కాంబినేషన్ మందులతోపాటు జెనెటిక్ కాన్స్టిట్యూషనల్ మందులను ఇవ్వడం వల్ల వ్యాధి మళ్లీ వచ్చే అవకాశం ఉండదు. కాలి అర్స్, బరైటా కార్బ్, నిట్ యాసిడ్, గ్రాఫిటిస్, స్టాఫ్, సెపియా, లైకోపోడియం, కాలి కార్బ్, కాలి ఫాస్, బ్రయోనియా, మెర్క్ వంటి మందులు బాగా పనిచేస్తాయి. అయితే అనుభవజ్ఞులైన వైద్యుని పర్యవేక్షణలో వాడితే సత్ఫలితాలు ఇస్తాయి.

లిటిల్స్ littles

పొడుపుకథ

1. అక్కడక్కడి బండి అంతరాల బండి మద్దూరి సంతలో మాయమైన బండి ఏమిటది?
2. అంతులేని చెట్టుకు అరవై నాలుగు కొమ్మలు కొమ్మకొమ్మకూ కోటి పువ్వులు కోటి పువ్వులకు రెండే కాయలు ఏమిటవి?

ఎస్. శిరీష, మదనపల్లి

తమాషా ప్రశ్న

కోటి తారలు ఉన్న చోటు ఎక్కడ?

జె.చిట్టి, హైదరాబాద్

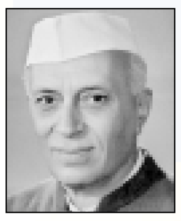
క్విజ్

ఒలంపిక్స్ 2012 బాడ్మింటన్ పోటీల్లో కాంస్యం సాధించిన హైదరాబాదీ క్రీడాకారిణి ఎవరు?

జి.కవిత, హైదరాబాద్

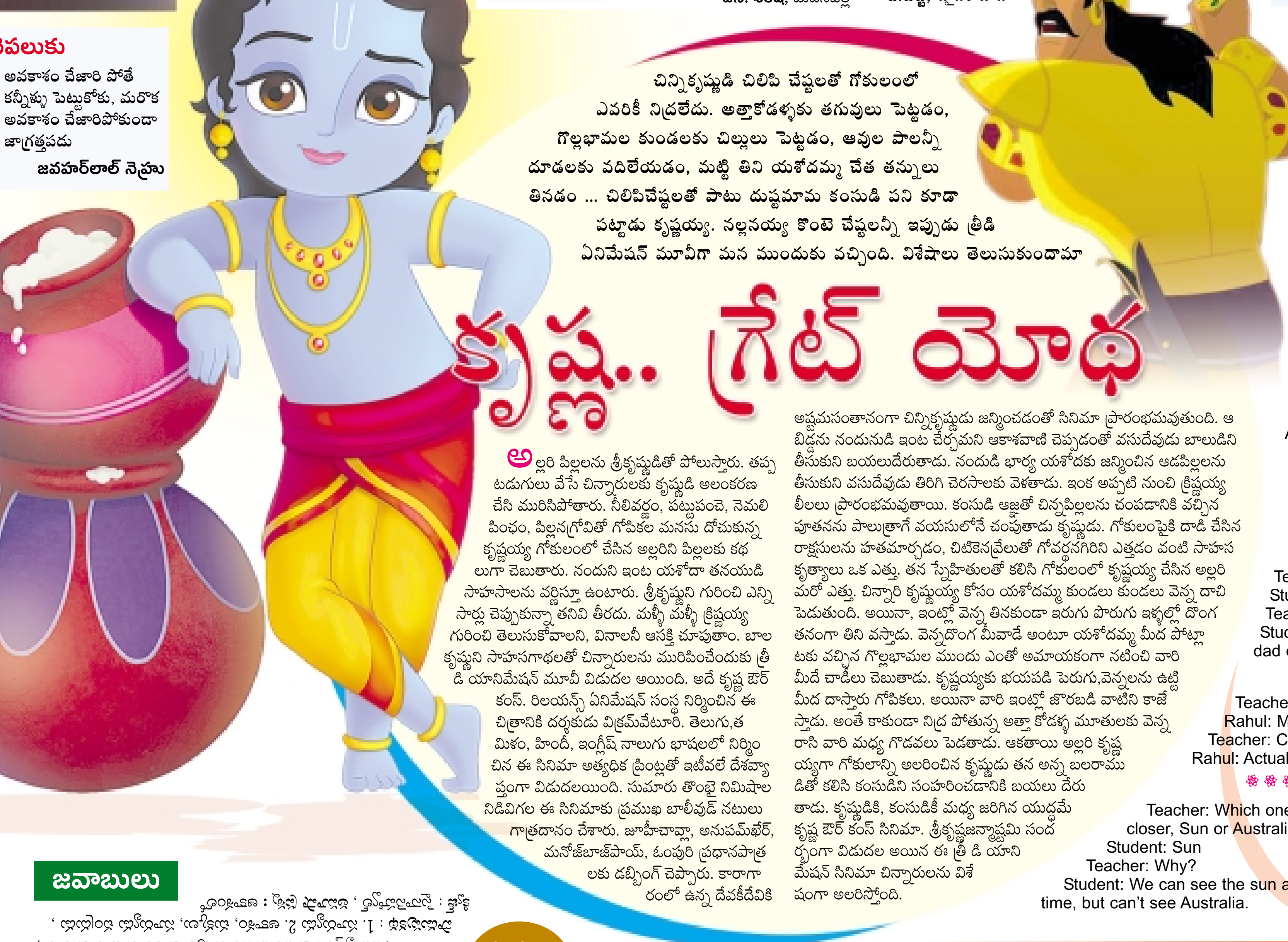
చుక్కలు కలపండి

తేనెపలుకు



అవకాశం చేజారి పోతే కన్నీళ్ళు పెట్టుకోకు, మరొక అవకాశం చేజారిపోకుండా జాగ్రత్తపడు

జవహర్‌లాల్ నెహ్రు



చిన్నికృష్ణుడి చిలిపి చేష్టలతో గోకులంలో ఎవరికీ నిద్రలేదు. అత్తాకోడళ్ళకు తగువులు పెట్టడం, గొల్లభామల కుండలకు చిల్లులు పెట్టడం, ఆవుల పాలన్నీ దూడలకు వదిలేయడం, మట్టి తిని యశోదమ్మ చేత తన్నులు తినడం ... చిలిపిచేష్టలతో పాటు దుష్టమామ కంసుడి పని కూడా పట్టాడు కృష్ణయ్య. నల్లనయ్య కొంటె చేష్టలన్నీ ఇప్పుడు త్రీడి ఏనిమేషన్ మూవీగా మన ముందుకు వచ్చింది. విశేషాలు తెలుసుకుందామా

కృష్ణ.. గ్రేట్ యోధ

అల్లరి పిల్లలను శ్రీకృష్ణుడితో పోలుస్తారు. తప్పటడుగులు వేసే చిన్నారులకు కృష్ణుడి అలంకరణ చేసి మురిసిపోతారు. నీలివర్ణం, పట్టుపంచె, నెమలి పింఛం, పిల్లనగ్రోవితో గోపికల మనసు దోచుకున్న కృష్ణయ్య గోకులంలో చేసిన అల్లరిని పిల్లలకు కథలుగా చెబుతారు. నందుని ఇంట యశోదా తనయుడి సాహసాలను వర్ణిస్తూ ఉంటారు. శ్రీకృష్ణుని గురించి ఎన్నిసార్లు చెప్పుకున్నా తనివి తీరదు. మళ్ళీ మళ్ళీ క్రిష్ణయ్య గురించి తెలుసుకోవాలని, వినాలనీ ఆసక్తి చూపుతాం. బాలకృష్ణుని సాహసగాథలతో చిన్నారులను మురిపించేందుకు త్రీడి యానిమేషన్ మూవీ విడుదల అయింది. అదే కృష్ణ ఔర్ కంస్. రిలయన్స్ ఏనిమేషన్ సంస్థ నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి దర్శకుడు విక్రమ్‌వేటూరి. తెలుగు,తమిళం, హిందీ, ఇంగ్లీష్ నాలుగు భాషలలో నిర్మించిన ఈ సినిమా అత్యధిక ప్రింట్లతో ఇటీవలే దేశవ్యాప్తంగా విడుదలయింది. సుమారు తొంబై నిమిషాల నిడివిగల ఈ సినిమాకు ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటులు గాత్రదానం చేశారు. జూహీచావ్లా, అనుపమ్‌ఖేర్, మనోజ్‌బాజ్‌పాయ్, ఓంపురి ప్రధానపాత్రలకు డబ్బింగ్ చెప్పారు. కారాగారంలో ఉన్న దేవకీదేవికి అష్టమసంతానంగా చిన్నికృష్ణుడు జన్మించడంతో సినిమా ప్రారంభమవుతుంది. ఆ బిడ్డను నందునుడి ఇంట చేర్చమని ఆకాశవాణి చెప్పడంతో వసుదేవుడు బాలుడిని తీసుకుని బయలుదేరుతాడు. నందుడి భార్య యశోదకు జన్మించిన ఆడపిల్లను తీసుకుని వసుదేవుడు తిరిగి చెరసాలకు వెళతాడు. ఇంక అప్పటి నుంచి క్రిష్ణయ్య లీలలు ప్రారంభమవుతాయి. కంసుడి ఆజ్ఞతో చిన్నపిల్లలను చంపడానికి వచ్చిన పూతనను పాలుత్రాగే వయసులోనే చంపుతాడు కృష్ణుడు. గోకులంపైకి దాడి చేసిన రాక్షసులను హతమార్చడం, చిటికెనవ్రేలుతో గోవర్ధనగిరిని ఎత్తడం వంటి సాహస కృత్యాలు ఒక ఎత్తు. తన స్నేహితులతో కలిసి గోకులంలో కృష్ణయ్య చేసిన అల్లరి మరో ఎత్తు. చిన్నారి కృష్ణయ్య కోసం యశోదమ్మ కుండలు కుండలు వెన్న దాచి పెడుతుంది. అయినా, ఇంట్లో వెన్న తినకుండా ఇరుగు పొరుగు ఇళ్ళల్లో దొంగతనంగా తిని వస్తాడు. వెన్నదొంగ మీవాడే అంటూ యశోదమ్మ మీద పోట్లాటకు వచ్చిన గొల్లభామల ముందు ఎంతో అమాయకంగా నటించి వారి మీదే చాడీలు చెబుతాడు. కృష్ణయ్యకు భయపడి పెరుగు,వెన్నలను ఉట్టి మీద దాస్తారు గోపికలు. అయినా వారి ఇంట్లో జొరబడి వాటిని కాజేస్తాడు. అంతే కాకుండా నిద్ర పోతున్న అత్తా కోడళ్ళ మూతులకు వెన్న రాసి వారి మధ్య గొడవలు పెడతాడు. ఆకతాయి అల్లరి కృష్ణయ్యగా గోకులాన్ని అలరించిన కృష్ణుడు తన అన్న బలరాముడితో కలిసి కంసుడిని సంహరించడానికి బయలు దేరుతాడు. కృష్ణుడికి, కంసుడికీ మధ్య జరిగిన యుద్ధమే కృష్ణ ఔర్ కంస్ సినిమా. శ్రీకృష్ణజన్మాష్టమి సందర్భంగా విడుదల అయిన ఈ త్రీ డి యానిమేషన్ సినిమా చిన్నారులను విశేషంగా అలరిస్తోంది.

SMS

Stars has 5 ends
Square has 4 ends
Trinagle has 3 ends
Line has 2 ends
but Circle of our friendship
has no end...

A daily thought...
A silent tear...
A Constant wish that ur near...
Words are few but thoughts r deep...
Memories of our frenship i'll always keep!!

కితకితలు

Teacher : How old is your dad.
Student : He is as old as I am.
Teacher :How is it possible?
Student :Because he became a dad only after I was born.

***

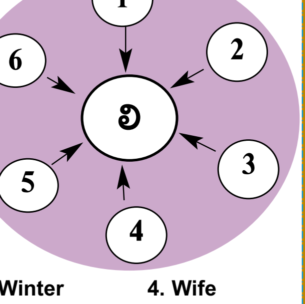
Teacher: Which is your native place?
Rahul: Maharashtra m'aam.
Teacher: Can you spell it?
Rahul: Actually my native place is goa.

***

Teacher: Which one is closer, Sun or Australia?
Student: Sun
Teacher: Why?
Student: We can see the sun all the time, but can't see Australia.

పదవృత్తం

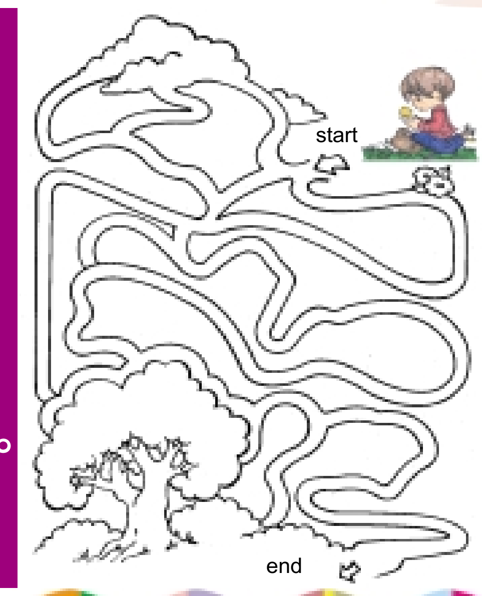
ఈ కింది ఆంగ్ల పదాలకు సరియైన అర్థాన్నిచ్చే రెండక్షరాల తెలుగు పదాన్ని వృత్తంలో నింపండి



1. Winter
2. Fear
3. Tiger
4. Wife
5. Sympathy
6. Babysong

– **ఎస్. శ్రీనివాస్‌రెడ్డి** , కరీంనగర్

దారి కనుక్కోండి



జవాబులు

పదవినోదం : 1. Well 2. River 3. Pool

రంగులు వేయండి

పదవినోదం

తెలుగు ఆధారాలతో గడులను ఆంగ్లంలో పూరించండి

1. బావి
2. నది
3. గుంట

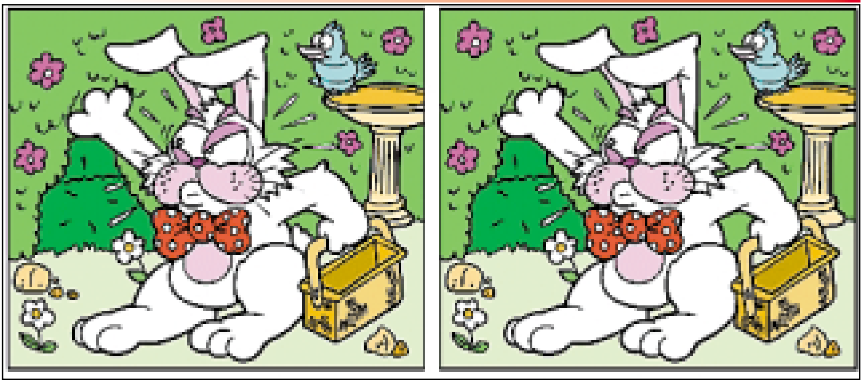
– **కె.సుధాకర్**, హైదరాబాద్

జంతర్‌మంతర్

1. ఫైలుజు
2. క్లాలుసు
3. లురూము
4. తూలుము
5. గులువా

– **వి.ఎస్.రెడ్డి**,పిడుగురాళ్ళ

తేడాలు గుర్తించండి



ఏదో చర్మ సమస్యలే అనుకుని ఊరుకుండిపోతే ఎలా? అది సోరియాసిసేమో మరి! అయినా, లక్షణాలు తెలిస్తే వ్యాధిని ముందే గుర్తించి వెంటనే వైద్యచికిత్సలకు వెళ్లవచ్చు. కాకపోతే ఇక్కడ మరో విషయం కూడా ఉంది. వచ్చిన చర్మ వ్యాధి, సోరియాసిస్ కాకపోవచ్చు. కానీ, దీర్ఘకాలికంగా ఉన్న ఏ చర్మవ్యాధి అయినా ఏదో ఒక దశలో సోరియాసిస్‌గా మారే ప్రమాదమే ఎక్కువ. అందుకే ''ఈ రోజు చర్మవ్యాధి రేపటి సోరియాసిస్'' అనుకుని వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం ఎంతో అవసరం అంటున్నారు, ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ పూజారి రవికుమార్...

లక్షణాలు తెలిస్తే సోరియాసిస్‌పై గెలుపు

గమనించాలే గానీ, సోరియాసిస్‌ను ముందే గుర్తించడం ఏమంత కష్టం కాదు. నిజానికి, సోరియాసిస్ పూర్తి స్థాయిలో ఒక వ్యాధిగా రూపొందడానికి ముందు నుంచే కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వీటిని పూర్వరూపాలు అంటారు. శరీరం అతిగా చెమట పట్టడం గానీ, అసలే చెమట పట్టకపోవడం కానీ కనిపిస్తుంది. చర్మం నూనెగానో లేదా పొడిగానో కనిపిస్తుంది. వెంట్రుకలు నిలబడటం, చర్మం తన సహజ వర్ణాన్ని కోల్పోవడం వంటి కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. చర్మం ఏ కారణంగానైనా గాయమైనప్పుడు ఎక్కువ రోజుల దాకా మానకపోవడం కూడా గమనించవచ్చు. మౌలికంగా శరీరంలోని వాత, పిత్త, కఫాల్లో ఏర్పడే లోపాలే (ప్రకోపాలు) సోరియాసిస్‌కు కారణమవుతాయి.

ప్రకోపాలే మూలం

ఒకవేళ వాతప్రకోపంతోనే సోరియాసిస్ వస్తున్నప్పుడు శరీరమంతా నల్లగా మారుతుంది. దద్దుర్లు వచ్చి బాగా దురదగా ఉంటాయి. చర్మం పొట్టులా రాలుతుంది. ఒక వేళ వ్యాధి పిత్త ప్రకోపం వల్ల వచ్చి ఉంటే, చర్మం మేడిపండు రంగులోకి మారుతుంది. దురద, మంట ఉంటాయి. అతిగా చెమట రావడం, చెమట వాసన వేయడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒకవేళ కఫం ప్రకోపం చెందడం వల్ల సోరియాసిస్ వచ్చి ఉంటే, చర్మం పొడిబారిగానీ, నూనెగా గానీ కనిపిస్తుంది. చర్మమంతా ఏనుగు చర్మంలా మారి, దురదగా ఉంటుంది. వ్యాధి తీవ్రమైనప్పుడు ఆ ప్రభావం శరీరంలోని సప్తధాతువుల మీద కూడా పడి, దాతు క్షయం జరుగుతున్నప్పుడు ఆ ధాతు సంబంధితమైన లక్షణాలు సైతం కనిపిస్తాయి. రసధాతువు దెబ్బ తిన్నప్పుడు చర్మం తన సహజ వర్ణాన్ని కోల్పోతుంది. చర్మం పొడిగా మారడం, కొందరిలో చెమట అతిగా రావడం కనిపిస్తుంది. కొందరిలో స్పర్శజ్ఞానం తగ్గిపోతుంది. అలాగే రక్తధాతువు దెబ్బతిన్నప్పుడు ఒళ్లంతా మచ్చలు ఏర్పడి దురదతో పాటు వాటిలో చీము ఏర్పడి, చెడు వాసన వేస్తుంది. మాంసధాతువు దెబ్బ తిన్నప్పుడు చాలా మందంగా మచ్చలు ఏర్పడతాయి. మేధో ధాతువు ప్రభావితమైతే విపరీతంగా చెమట రావడంతో పాటు, మచ్చలు తయారై అందులో చీము ఏర్పడి, బాగా చెడు వాసన వేస్తుంది. వాటిలోంచి బాగా క్రిములు కూడా పుట్టుకొస్తాయి. అస్థిధాతువు ప్రభావితమైనప్పుడు కీళ్లలో నొప్పులు మొదలవుతాయి. ముక్కుదూలం వంకరపోవడం, కళ్లు ఎర్రబారడం, శుక్రధాతువు ప్రభావితమైనప్పుడు, జననాంగాల మీద మచ్చలు ఏర్పడటం, అంగంలో నొప్పి రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

స్కాల్ప్ (కపాలం) సోరియాసిస్

అత్యధికుల్లో అంటే 90 శాతం మందిలో సోరియాసిస్ తల మీదే మొదలవుతుంది. ఆ తరువాత క్రమంగా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు పాకుతుంది. రెండు మూడు రోజులు తలస్నానం చేయకుండా అలాగే ఉండిపోయి, ఆ తరువాత దువ్వితే, తల నుంచి సన్నని పొడి రాలిపడితేఅది చుండ్రు. పొడిలా కాకుండా చిన్న చిన్న పెచ్చుల్లా, పెళుసుల్లా రాలిపడితే అది సోరియాసిస్. సాధారణంగా చుండ్రు తల భాగమంతా ఆవరించి ఉంటుంది. సోరియాసిస్ మాత్రం తల మీద అక్కడక్కడ బిల్లలు బిల్లలుగా ఏర్పడి పెచ్చుల్లా లేస్తుంది. పైగా ఈ స్కాల్ప్ సోరియాసిస్, తల భాగానికే పరిమితం కాకుండా, నుదురు, చెవుల వెనుక, మెడ కింది భాగానికి కూడా పాకుతుంది.

నేల్ (గోళ్లు) సోరియాసిస్

ముందు కపాలంలో మొదలైనసోరియాసిస్ అత్యధికుల్లో ఒళ్లంతా పాకి ఆ తరువాత గోళ్లలోకి పాకుతుంది. కొందరిలో ఒంటిమీదికి పాకకుండానే తల నుంచి నేరుగా గోళ్లమీదికి రావచ్చు. ఈ స్థితిలో గోళ్లు తమ సహజ వర్ణాన్ని కోల్పోతాయి. ఎక్కువ మందిలో లేత పసుపు రంగులోకి మారతాయి. గోళ్లు పెలుసుగానూ, నిర్జీవంగానూ మారతాయి.

ప్లేక్ సోరియాసిస్

ఇది చాలా ఎక్కువమందిలో కనిపించే సోరియాసిస్. చర్మం మీద ఎక్కడో ఒక చోట చిన్న కురుపులా తయారవుతుంది. అది ఎండిపోయిన పొట్టులా ఉంటుంది. జీవంలేని చర్మకణాలు ఉత్పన్నమై చర్మం మీద ఒక మచ్చల్లా ఏర్పడతాయి. ఈ మచ్చలు బాగా దురదగా ఉంటాయి. దురద కారణంగా ఆ కురుపును గోకడం ద్వారా పొట్టు రాలుతుంది కానీ, ఆ మచ్చ పెద్దదవుతుంది.

గట్టేట్ సోరియాసిస్

ఈ వ్యాధి చిన్నపిల్లల్లో, మధ్య వయస్కుల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇది చిన్న చిన్న మచ్చలుగా ఎరుపు రంగులో ఉండి, మచ్చలు ఒకదానితో ఒకటి కలవకుండా శరీరమంతా వ్యాపించి ఉంటాయి. ఇవి ఎక్కువగా ఛాతీ, వీపు భాగంలోనే వస్తాయి. ఇందులో చాలా దళసరి మచ్చలు ఏర్పడతాయి.

ఇన్‌వర్స్ సోరియాసిస్

ఈ సోరియాసిస్ ఎక్కువగా చంకల్లో, గజ్జల్లో, చర్మం మడతల్లో వస్తూ ఉంటుంది. అలాగే జననాంగాల్లోనూ వస్తుంది. మచ్చలు మెరుస్తూ, ఎరుపు రంగులో ఉంటాయి. ఈ మచ్చలు గరుకుగా కాకుండా నునుపుగా ఉంటాయి. స్థూలకాయుల్లో ఈ సోరియాసిస్ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

ఆస్పిడ్జ్ సైన్

సోరియాసిస్‌లో కొందరి చర్మం మీద పొక్కులు ఏర్పడి, పొలుసులు ఏర్పడినప్పుడు తీవ్రమైన దురద మొదలవుతుంది. గోటితో గోకి ఆ పొలుసుల్ని తీసివేసినప్పుడు ఆ భాగంలో రక్తపు చుక్కల్లా కనిపిస్తాయి. వీటినే ఆస్పిడ్జ్ సైన్స్ అంటారు.

కోఫినార్ ఫినామినా

గాయం మానిన తరువాత గానీ, సర్జరీ జరిగిన తరువాత గాటు మీద గానీ కొందరిలో సోరియాసిస్ మొదలయ్యే వీలుంది. అలా వచ్చే వాటిని కోఫినార్ ఫినామినా అంటారు.

పస్టులార్ సోరియాసిస్

ఈ సోరియాసిస్ మచ్చలు చీముతో ఉంటాయి. ఈ చీము రక్తంలో కలిసి శరీరమంతా వ్యాపించినప్పుడు ఇతర అవయవాలు కూడా ఇన్‌ఫెక్షన్స్‌కు గురై, రోగి, శరీరమంతా విషతుల్యమవుతుంది. ఒక్కోసారి ఇది సెప్సిస్ వ్యాధికి గురికావచ్చు. శరీరంలోని కీలక అవయవాలన్నీ ఒకేసారి దెబ్బతినే మల్టీ ఆర్గన్ ఫెయిల్యూర్ దాకా వెళ్లవచ్చు. అంతిమంగా ఇది ప్రాణాపాయానికి కూడా దారి తీయవచ్చు.

ఎరిత్రో డెర్మిక్ సోరియాసిస్

ఈ సోరియాసిస్‌లో వచ్చే మచ్చలన్నీ వాపుతోనే ఉంటాయి. ఇవి ఎరుపు రంగులో ఉబ్బెత్తుగానూ, వేడిగానూ ఉంటాయి. రోగి శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా ఎప్పుడూ నిలకడగా ఉండదు. పైగా అతి తక్కువ వ్యవధిలోనే ఎక్కువ సార్లు పెరుగుతూ తగ్గుతూ ఉంటుంది. ఈ మచ్చలు చాలా పెద్దవిగా, దాదాపు చర్మం మొత్తాన్ని వ్యాపించి ఉంటాయి. ఇందులో తీవ్రమైన దురద, నొప్పి ఉంటాయి. ఈ మచ్చలు చిన్న చిన్న పెళుసులుగా కాకుండా పెద్దపెద్ద పొరలుగా ఊడిపడుతూ ఉంటుంది. ఈ సోరియాసిస్ చర్మం మొత్తాన్ని ఆవరించి ఉండడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగి గుండె వేగం పెరుగుతుంది. మరే సోరియాసిస్‌లోనూ కనిపించని ప్రత్యేక లక్షణమిది.

వామ్ జంబుశ్చ్ సోరియాసిస్

ఇది పస్టులార్ సోరియాసిస్, ఎరిత్రో డెర్మిక్ సోరియాసిస్ ఈ రెండూ కలగలసినప్పుడు వచ్చే సోరియాసిస్. అందుకే ఇందులో ఈ రెండింటి లక్షణాలూ కనిపిస్తాయి. చీముతో పాటు, అతి పెద్ద మచ్చలు వాపు రావడం వల్ల ఇది సెప్సిస్‌గానూ మారుతుంది. శరీరంలోని ప్రొటీన్ అంతా వెళ్లిపోయి, శరీరం నిర్జీవంగా మారిన స్థితిలో శరీరమంతా చీము నిండిపోవడంతో వ్యాధి నిరోధక శక్తి బాగా తగ్గిపోతుంది. అంతిమంగా ఇది ఒక్కోసారి ప్రాణాపాయానికి కూడా దారి తీయవచ్చు. కాకపోతే, ఈ ప్రమాదం వయసు పైబడిన వారిలోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది.సోరియాసిస్ వ్యాధి బాగా ముదిరే దాకా పట్టించుకోకపోతే దాని వల్ల వచ్చే దుష్ప్రభావాలు ఎక్కువే. ఒకవేళ నిజంగానే అది మరేదో చర్మ వ్యాధే అయినా, దీర్ఘకాలికంగా ఆ వ్యాధి అలాగే ఉంటే చివరికి అది సోరియాసిస్‌గా మారే ప్రమాదమూ ఉంది. అందుకే ఆ వ్యాధిని ముందే గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ లక్షణాల గురించి తెలిసి ఉంటే ముందే గుర్తించి, ఆయుర్వేద వైద్య చికిత్సలతో ముందే బయటపడవచ్చు. ఎక్కడ సోరియాసిస్ అని బయటపడుతుందోనని, వైద్యుల్ని కలవకుండా ఉండిపోతే ఏమవుతుంది?వ్యాధి ముదిరి ఒక్కోసారి సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ వచ్చి కాళ్లూ చేతులూ వంకర్లు పోయి అంగవైకల్యమే మిగిలిపోవచ్చు. అందుకే లక్షణాలు కనిపించగానే వైద్య చికిత్సలకు వెళితే, సోరియాసిస్ యాతనలేవీ లేకుండా జీవితం హాయిగా సాగిపోతుంది.

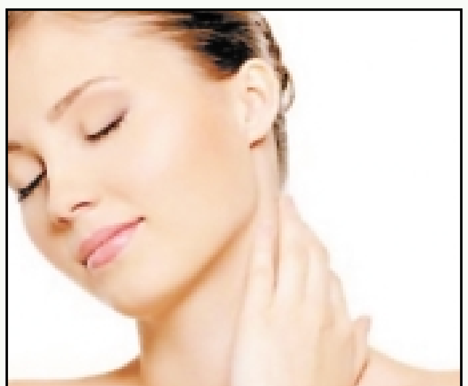
డాక్టర్ పూజారి రవికుమార్
ఆర్ కె ఆయుర్వేదిక్ అండ్ సోరియాసిస్ సెంటర్
క్లినిక్స్: హైదరాబాద్,విజయవాడ, వైజాగ్, హన్మకొండ,కర్నూలు, తిరుపతి
ఫోన్స్:98492 54587, 040-23057483

శరీరంలో థైరాయిడ్ గ్రంథి నిర్వర్తించే పాత్ర ఎంతో కీలకమైంది. దైనందిన జీవితానికి తగిన శక్తిని జీవక్రియ సమతుల్యత ద్వారా సమకూర్చడమే కాదు శరీర కణాల పురోభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. హార్మోన్‌ల పనితీరును మెరుగుపర్చడంతోపాటు ఎముకలకు కావాల్సిన కాల్షియంను క్యాల్సిటోనిన్ హార్మోన్ ద్వారా అందిస్తుంది. రక్తంలో హార్మోన్‌ల శాతం పెరగటం లేదా తగ్గటం వల్ల వివిధ రకాల అనారోగ్య లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. హైపర్ లేదా హైపో థైరాయిడ్ సమస్యలకు హోమియో వైద్యం మేలంటున్నారు డాక్టర్ శ్రీకర్ మను.

థైరాయిడ్‌తో ఆర్థో సమస్యలు హోమియోతో పరిష్కారం

థైరాయిడ్ గ్రంథి మానసిక, శారీరక ఒడిదుడుకుల్లో తన వంతు భాగస్వామ్యం చూపిస్తుంది. ఈ గ్రంథి విడుదల చేస్తున్న టీ3, టీ4, క్యాల్సిటోనిన్ హార్మోన్‌ల అసమతుల్యతకు కారణాలు శారీరకమే కాకుండా మానసిక, జన్యుపరంగా గుర్తించటం వల్ల మెరుగైన ఆరోగ్యం వైపు తొలిమెట్టుగా చెప్పుకోవచ్చు. రక్తంలో హార్మోన్‌ల శాతం పెరగటం వల్ల పలు దుష్పరిణామాలు ఎదురవుతుంటాయి. చాలామందిలో పైకి ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించకపోయినా కాల్షియం సమతుల్యత దెబ్బతిని శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థ నుంచి శరీరంలో ప్రతీ కదలికకు తోడ్పడే ఎముకలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఆస్టియోఫోరోసిస్ అంటే ఎముకల గట్టిదనం పోగొట్టడం వల్ల చిన్న చిన్న ప్రేరేపకాలను కూడా ఎముకలు విరుగుతుండటంతోపాటు అనారోగ్య పరిస్థితులకు దారితీస్తుంది.

ముఖ్యకారణాలు : జన్యువులోపాలు లేదా పనితీరును మార్చే ప్రేరేపకాలకు మానసిక, శారీరక కారణాలు తోడవడం వల్ల థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరుపై ప్రభావం పడుతుంది. దీనివల్ల శరీరంలోని అవయవాలు, హార్మోన్‌లు తగిన విధంగా ప్రతిస్పందించవు. ఇలాంటపుడు తాత్కాలికంగా ఒకే అంశాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని చికిత్స తీసుకోవడం వల్ల అసలైన కారణాలు చాపకింద నీరులాగా మిగిలిన జీవక్రియలపై ప్రభావం చూపిస్తూ దీర్ఘకాలిక



అనారోగ్యానికి దారితీస్తాయి. శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే లక్షణాల్లోని ఆంతర్యాన్ని అర్థం చేసుకొని సంపూర్ణ పరిష్కారం పొందటం అవసరం.

ప్రేరేపకాలు : మానసిక ఆందోళన, భయం, బాధ, అవమానాలు వంటి సామాన్య ప్రేరేపకాలకు జీవకణాలు తగిన విధంగా ప్రతిస్పందించటం మామూలుగా జరుగుతుంది. కాని ప్రతిస్పందన అవసరమైన రీతిలో లేకపోవడం అంటే కొన్ని శారీరక ప్రేరేపకాలు తోడవటం వల్ల అసమతుల్యత మొదలవుతుంది. ఒత్తిడి, తగిన వ్యాయామం, పౌష్టికాహారం, నిద్ర లేకపోవడం, సమయానుసారం భోజనం చేయకపోవటం లేదా భోజన సమయంలో రకరకాల కృత్రిమ ఆహారాలకు అలవాటు పడటం లాంటివి కొంతమందిలో ప్రేరేపక అంశాలుగా నిలుస్తున్నాయి.

లక్షణాలు : థైరాయిడ్ సమస్యల వల్ల బరువు పెరగడం లేదా తగ్గడం, జుట్టు రాలటం, తెల్లబడటం, కళ్ల కింద నల్లని చారలు రావటం, గొంతుపైన వాపు రావడం, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు మొదలవుతాయి. తిన్న ఆహారం వంటబట్టక పోవడం మలబద్ధకం లేదా విరోచనాలు అవటం, కీళ్ల నొప్పులు, కండరాలు పట్టేయడం, మైగ్రేన్ తలనొప్పి రావటం వంటివి సాధారణ లక్షణాలు. ఆస్టియో ఫోరోసిస్ లేదా కాల్సియం అసమతుల్యత వల్ల ఎముకల సాంద్రతపై ప్రభావం పడి ఆర్థరైటిస్ మొదలవుతుంది. లివర్, కిడ్నీలపై ప్రభావం వల్ల వైఫల్యానికి దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది. హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత వల్ల ఒబెసిటీ, స్పాండిలైటిస్, డయాబెటీస్‌లతోపాటు రోగ నిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బతిన తరచూ అలర్జీ, సైనసైటిస్, సోరియాసిస్, చర్మ సమస్యలు, పిగ్మెంటేషన్ సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. పురుషుల్లో వీర్యకణాలు, సెక్సు సమస్యలు, స్త్రీలలో పిసిఒడి, ఫైబ్రాయిడ్స్, నెలసరి సమస్యలతో సంతానలేమికి కారణభూతంగా పరిగణించవచ్చు.

నిర్ధారణ పరీక్షలు : టీ3, టీ4, టీఎస్ 4, క్యాల్సిటోనిన్ మొదలగు ముఖ్య హార్మోన్‌ల పరీక్షలు ప్రాథమికంగా అవసరం. అలాగే బోన్ డెన్సిటీ పరీక్ష, రక్త కాల్షియం పరీక్షల ద్వారా జరగబోయే ప్రమాదాన్ని అంచనా వేయవచ్చు. లక్షణాలను బట్టి అవసరమైన హార్మోనల్ పరీక్షలు అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్, సీటీ, ఎంఆర్ఐ, సీబీపీ, హిమగ్లోబిన్ శాతం వంటి పరీక్షలు సూచించడం వైద్యుల సమయస్ఫూర్తిని బట్టి ఉంటుంది. థైరాయిడ్ యాంటీబాడీస్ వంటివి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యంలో తప్పనిసరి కావచ్చు.

జాగ్రత్తలు : సొంతవైద్యం, అపోహలు కట్టిపెట్టి సరైన చికిత్స తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. తాత్కాలిక ఉపశమనం లేదా ఒక్కో లక్షణానికి ఒక్కొక్క రకమైన చికిత్స తీసుకోవడం వల్ల దుష్పరిణామాలు తప్పవు. వయస్సును బట్టి తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, శరీర కాల్షియం నిల్వలను పెంచే సూర్యరశ్మిలో కొంత సమయం గడపటం, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. ఆకుకూరలు, తాజా పండ్లు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. పాలు, గుడ్లు వయస్సుని బట్టి సరైన పద్ధతిలో తీసుకోవటం ఉత్తమం.

హోమియో వైద్యం: సమస్య మూలాలను పారదోలే హోమియో వైద్యం వల్ల హార్మోనల్ సమతుల్యత ఏర్పడటమే కాకుండా, రక్తంలో కాల్షియం నిల్వలు సమృద్ధిగా నిలబడతాయి. ఈ మందులు జీవితాంతం వాడాల్సిన అవసరం లేకపోవటం, దీర్ఘకాలికంగా వాడుతున్న మందులను ఒక క్రమపద్ధతిలో తగ్గించుకోవటం వల్ల ఎలాంటి దుష్పరిణామాలు ఉండవు. సరైన హోమియో చికిత్స వల్ల జన్యువుల లోపాలు చక్కబడి జీవక్రియ సమతుల్యత ఏర్పడి, థైరాయిడ్ గ్రంథిపై పడుతున్న దుష్ప్రభావాన్ని పూర్తిగా నిర్మూలించవచ్చు. తద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

డా. శ్రీకర్ మను
ఫౌండర్ ఆఫ్ డా. మనూస్ హోమియోపతి,
ఫోన్ : 9032108108
9030 339 999

బట్టతల బాధితులకు హెచ్.టి. సర్జరీ ఓ వరం

బట్టతల వచ్చేసిందని బాధపడాల్సిన పనిలేదు. నలుగురిలో తిరగలేక ఇంట్లోనే కూర్చోవాల్సిన అవసరం అసలే లేదు. హెచ్.టి.సర్జరీతో బట్టతలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపించవచ్చని అంటున్నారు ప్రముఖ హెయిర్‌ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ సర్జన్ డా. ఎ. రవిచందర్‌రావు.

బట్టతల కనిపించకుండా చేయాలంటే ఒక్కో వెంట్రుకను తీస్తూ అతికించాలి. అదీ అతి జాగ్రత్తగా గంటల తరబడి కొన్ని వేల వెంట్రుకలను బట్టతల ఉన్న ప్రాంతంలో నాటాల్సి ఉంటుంది. ఇంతటి క్లిష్టమైన హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ సర్జరీని నిపుణులైన సర్జన్‌లు మాత్రమే చేయగలుగుతారు. చాలా జాగ్రత్తగా, ఓపికతో చేయాల్సిన ఆపరేషన్ ఇది. ఈ రోజుల్లో హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్స్‌లో చాలా పద్ధతులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఒక్కొక్కరికి ఒక్కోరకమైన హెయిర్ స్టయిల్ ఉంటుంది. దానికనుగుణంగా డాక్టర్లు కొత్త పద్ధతులు అభివృద్ధి పరుస్తున్నారు.

ముందుగా ఏంచేయాలి?

హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ చేయించుకోవాలనుకుంటున్న వ్యక్తి ముందుగా మంచి పేరున్న నిపుణులైన డాక్టర్‌ను, క్లినిక్‌ను కలవాలి. డాక్టర్‌ను కలిసినపుడు హెయిర్‌లాస్ ఏ మేరకు ఉంది? శిరోజాలు రాలకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి? హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ ఎంత భాగం చేయాలి? తదితర అంశాలను పరిశీలించి సూచనలు చేస్తారు. డాక్టర్‌ను కలిసినపుడు ఇప్పటి వరకు ఎన్ని సర్జరీలు చేశారు? వారి ఫోటోలు చూపించగలరా? సర్జరీకి ముందు సర్జరీ తరువాత వారి శిరోజాలు ఎలా ఉన్నాయి? తదితర అంశాలను ఫోటోలు చూసి తెలుసుకుంటే మంచిది. వీలుంటే సర్జరీ చేయించుకున్న క్లయింట్స్‌తో ఒకసారి మాట్లాడించమని అడగవచ్చు. సర్జరీ చేయించుకుంటే మీ హెయిర్ స్టయిల్ ఎలావస్తుందో స్కెచ్ గీసి చూపించమని కోరవచ్చు. ఎన్ని సెషన్లు రావాల్సి ఉంటుందో తెలుసుకోజ్చు మొత్తం సర్జరీకి ఎంత ఖర్చవుతుందో ముందుగా తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం. డాక్టర్‌ను కలిసినపుడు ఈ విషయాలు గుర్తుపెట్టుకుని సందేహాలు నివృత్తి చేసుకోవాలి.

సర్జరీలో ఏం చేస్తారు?

హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ చేయించుకోవాలనుకుంటున్న వ్యక్తి తలలో నుంచే శిరోజాలను తీసుకోవడం జరుగుతుంది. అందుకే పూర్తి సహజసిద్ధంగా, ఎవరూ గుర్తుపట్టలేనంతగా ఉంటుంది. హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్‌లో రెండు ముఖ్యమైన పద్ధతులు ఉన్నాయి. స్ట్రిప్ లేదా ఎఫ్‌యూఈ(ఫోలిక్యులర్ యూనిట్ ఎక్స్‌ట్రాక్షన్). సర్జరీ కోసం ఒకరోజంతా క్లినిక్‌లోనే ఉండాల్సి ఉంటుంది. కొన్ని గంటల పాటు సర్జరీ జరుగుతుంది. ఈ సర్జరీకి లోకల్ అనస్థీషియా సరిపోతుంది. అంటే క్లయింట్ సర్జరీ జరుగుతున్నంత సేపు మెలకువగానే ఉంటాడు. ఎఫ్‌యూఈ పద్ధతిలో ఒక్కో వెంట్రుకను తీసుకుంటూ బట్టతల ప్రాంతంలో అతికించడం జరుగుతుంది. హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ తరువాత ఎర్రగా మారడం, వాపు ఉంటాయి. కొన్ని వారాల తరువాత ఇవి తగ్గిపోతాయి. ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ చేసిన తరువాత శిరోజాలు రాలిపోతాయి. కానీ అక్కడి నుంచే కొత్త జుట్టు పెరగడం మొదలవుతుంది. ఏడాది తరువాత జుట్టు పూర్తిగా పెరిగిపోతుంది. శిరోజాలు తీసే స్థలంలో, అతికించే స్థలంలో అనస్థీషియా ఇవ్వడం జరుగుతుంది. దీనివల్ల నొప్పి ఏ మాత్రం తెలియదు. ఒక సెషన్‌లో 1500 నుంచి 3 వేల వరకు శిరోజాలను తీసి అతికించవచ్చు. రోజంతా సర్జరీ చేసినపుడు ఇది సాధ్యమవుతుంది. చాలా వరకు పేషెంట్స్ ఉదయం క్లినిక్‌కు వస్తే సాయంత్రంకల్లా ఇంటికి వెళ్లిపోవచ్చు.

సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్

పొగతాగడం, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం, ఇతర మందులు వాడే అలవాటు ఉంటే సర్జరీకి కొన్ని వారాల ముందు నుంచి ఆపేయాలి. దీనివల్ల ఎటువంటి సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్‌రాకుండా ఉంటాయి. అధికంగా మద్యం సేవించడం, ఇతర వ్యాధులకు వాడే మందుల వల్ల సర్జరీ సమయంలో లేదా తరువాత బ్లీడింగ్ కావడానికి అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే సర్జరీ చేయించుకోవాలని అనుకుంటున్న వారు తప్పనిసరిగా ఈ అలవాట్లను మానుకోవాలి.

జుట్టు పెరగడానికి ఎన్ని రోజులు?

హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ చేయించుకోగానే నిండైన జుట్టుతో అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటారు. కానీ దానికి సమయం పడుతుందని గుర్తుంచుకోవాలి. ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ చేసిన శిరోజాలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. సర్జరీ చేసిన కొన్ని వారాల తరువాత ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ హెయిర్స్ రాలిపోతాయి. ఆ తరువాత నెమ్మదిగా పెరగటం మొదలవుతంది. మూడు నెలల్లో మెల్లగా శిరోజాలు పెరుగుతుండటం గమనించవచ్చు. ఆరు నుంచి ఏడాదిలోపల జుట్టు పూర్తిగా పెరుగుతుంది. సర్జరీకి ముందు, సర్జరీ తరువాత తేడాను స్పష్టంగా గమనించవచ్చు. ఈ జుట్టు పూర్తిగా సాధారణ జుట్టు మాదిరిగానే ఉంటుంది. మామూలుగా దువ్వుకోవడం చేయవచ్చు. ఈ జుట్టు ఊడిపోవడం మళ్లీ బట్టతల రావడం అంటూ జరగదు. ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ చేసిన జుట్టు జీవితాంతం నిగనిగలాడుతూ ఉంటుంది. బట్టతలతో బాధపడుతున్నవారికి హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ సర్జరీలు ఒకవరంగా చెప్పవచ్చు.

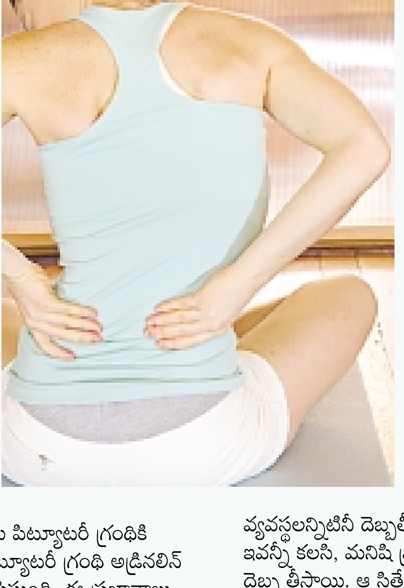
డా. ఎ. రవిచందర్‌రావు
ఎమ్.బి.బి.ఎస్, ఎమ్ఎస్, ఎమ్‌సిహెచ్(ప్లాస్టిక్‌సర్జరీ)
కాస్మెటిక్ అండ్ హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ సర్జన్
హెయిర్‌ష్యూర్ హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ సెంటర్
హబ్సీగూడ, హైదరాబాద్
ఫోన్ : 040- 42020202, 9494020202

ఆరోగ్యం జీవితానికి గొప్ప వరమైతే, వెన్ను నొప్పి ఓ పెద్ద శాపం. వెన్నునొప్పి తీవ్రమైనప్పుడు అడ్రినలిన్ గ్రంథి అదే పనిగా స్ట్రెస్ హార్మోన్లను విడుదల చేయడం వల్ల అంతిమంగా అది అధికరక్తపోటుకు, మధుమేహానికీ దారి తీస్తుంది. పైగా హార్మోన్ వ్యవస్థ అంతా దెబ్బతింటుంది. అందుకే వెన్నునొప్పి సమస్య మొదలైన వెంటనే వైద్య చికిత్సలకు వెళ్లడానికి మించిన వివేకం మరొకటి లేదంటున్నారు ఆయుర్వేద వైద్యనిపుణులు డాక్టర్ వర్థన్, డాక్టర్ మాధురీ వర్థన్.

వేయి సమస్యలకు వెన్నునొప్పే మూలం

వెన్ను స్థిరంగా నిలబడలేకపోతే, వారి జీవితమూ స్థిరంగా నిలవదు. వెన్నునొప్పి తీవ్రమైతే, ఏళ్ల పర్యంతం మంచాన పడి మూల్గే స్థితి ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా ఉద్యోగ, వ్యాపారాల నుంచి పూర్తిగా వైదొలగిపోయే స్థితి కల్పిస్తుంది. జీవితంలో ఎంతో చేయాలనుకున్న మనిషి చివరికి ఏమీ చేయలేని అసహాయ స్థితిలో పడిపోతాడు. వెన్నునొప్పిని ఎవరైనా నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది క్రానిక్‌గా మారిపోయి మనిషిని నానా యాతనల పాలు చేస్తుంది. ఈ నొప్పి శారీరకంగా, మానసికంగా దెబ్బతీయడమే కాకుండా, సామాజికంగా కూడా వెనుకబడేలా చేస్తుంది.

వెన్ను నొప్పి, కేవలం వెన్ను భాగానికే పరిమితమై ఉంటే అక్యూట్ పెయిన్ అంటారు. ఒకవేళ వెన్ను వ్యవస్థను దాటి నరాలను, మొత్తం నాడీవ్యవస్థను దెబ్బతీస్తే దాన్ని క్రానిక్ పెయిన్ అంటారు. మరో రకంగా చూస్తే, వెన్నునొప్పి తగిలిన దెబ్బ తాలూకు ఒక లక్షణంగా మాత్రమే ఉంటే అది అక్యూట్ పెయిన్. ఒకవేళ ఆ నొప్పే ఒక వ్యాధిగా మారితే అది క్రానిక్ పెయిన్. వ్యాధిగా మారడం అంటే అది వెన్ను వ్యవస్థను దాటి, మొత్తం నాడీ వ్యవస్థనూ, ఆ క్రమంలో శరీరంలోని కీలక భాగాలన్నింటి మీదా దుష్ప్రభావం కలిగించడం. నిజానికి, నొప్పి ఒక లక్షణంగా ఉన్నప్పుడే సరియైన వైద్యచికిత్సలు తీసుకుంటే, అది వ్యాధిగా మారే అవకాశమే ఉండదు. ఒకవేళ ఏ కారణంగానో అప్పటికే వ్యాధి మారిపోతే, అప్పుడింక నొప్పి ఒక లక్షణంగా ఉన్నప్పుడు చేసే సాధారణ చికిత్సలు కాదు. కొన్ని ప్రత్యేక చికిత్సలు అవసరమవుతాయి.



క్రానిక్‌గా మారితే?

ఎవరిలోనైనా వెన్నునొప్పి క్రానిక్‌గా మారి, నాడీవ్యవస్థ దెబ్బతిన్నప్పుడు మెదడులోని భావోద్వేగాలకు సంబంధించిన లింబిక్ సిస్టమ్, శరీర పోషణ, నిద్ర, లైంగిక విభాగాలకు చెందిన హైపోథలమస్ దెబ్బ తింటాయి. హైపోథలమస్ ముందు పిట్యూటరీ గ్రంథికి సంకేతాలు పంపిస్తే, పిట్యూటరీ గ్రంథి అడ్రినలిన్ గ్రంథికి సంకేతాలు పంపిస్తుంది. ఈ ప్రభావాలు, వెన్నుకు దగ్గరలో, కిడ్నీల పైన ఉండే అండ్రినలిన్ గ్రంథి మీద పడి, స్ట్రెస్ హార్మోన్స్ విడుదల అవుతాయి. నిజానికి, నరాలు, రక్తనాళాలన్నీ ఈ గ్రంథి నియంత్రణలోనే ఉంటాయి. గుండె వేగం, శ్వాసకోశాల వేగం, మూత్రాశయ క్రియలు, ఎలక్ట్రొలైట్స్ సమతుల్యత, లవణాల మెటబాలిజం ఇవన్నీ ఈ గ్రంథి అదుపాజ్ఞల్లోనే ఉంటాయి. ఏకారణంగానైనా, ఈ అడ్రినల్ గ్రంథి సక్రమంగా పనిచేయనప్పుడు , అధిక రక్తపోటు, మధుమేహ సమస్యలు మొదలవుతాయి.

పోషకాలు అందక...

అవసరమైన పోషకాలు అందక వెన్ను కండరాలతో పాటు, లిగమెంట్లు, టెండాన్లు బిగుసుకుపోతాయి, దీంతో వెన్నునొప్పి మరింత తీవ్రమవుతుంది. ఒక దశలో రక్తనాళాలూ బిగుసుకుపోతాయి. ఫలితంగా, వివిధ అవయవాలకు రక్తప్రసరణ జరగడంలో ఒత్తిడి పెరిగిపోతుంది. అంతిమంగా ఇది అధిక రక్తపోటు మధుమేహం సమస్యలు తలెత్తడంతో పాటు, జననాంగాలకు వెళ్లే రక్తప్రసరణలో అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. ఇది పురుషుల్లో అయితే, అంగస్తంభన, శీఘ్రస్ఖలన సమస్యలు మొదలవుతాయి. టెస్టోస్టెరాన్ హార్మోన్ కూడా తగ్గిపోయి, అంతిమంగా ఇది ఆండ్రోపాజ్‌కు దారి తీయవచ్చు. స్త్రీలలో అయితే, అండాశయం మీద కూడా ఈ దుష్ప్రభావం పడుతుంది. దీనివల్ల వైట్ డిస్చార్జ్ (తెల్లబట్ట) నుంచి మొదలుకుని, రతీ సమయంలో నొప్పి, పిసిఒడి, ఫైబ్రాయిడ్స్, సంతానలేమి, ఇలా సమస్త స్త్రీ-లైంగిక సమస్యలూ మొదలవుతాయి. అప్పటికే కండరాల వ్యవస్థ అంతా దెబ్బతిని అది వెన్ను నొప్పికి కారణమై బాధపడుతున్న సమయంలో, అడ్రినలిన్ గ్రంధి కూడా స్ట్రెస్ హార్మోన్లను విడుదల చేస్తే, అది కండరాలతో పాటు లిగమెంట్లు, టెండాన్లకు కూడా పోషకాలు అందకుండా పోయే పరిస్థితి నెలకొంటుంది. దీని వల్ల శరీరంలోని సప్తధాతువులూ దెబ్బతిని శరీర స్థితి మరింత వేగంగా క్షీణిస్తూ వెళుతుంది. ఇదంతా ఒక విషవలయంలా మనిషి జీవితాన్ని ముంచేస్తుంది

ఆలస్యం ప్రాణాంతకం

నిజానికి సమస్య అంతా కేవలం అడ్రినల్ గ్రంధి విడుదల చేసే హార్మోన్లకే పరిమితమై లేదు. ఈ పరిణామాలు శరీరంలోని మొత్తం హార్మోన్ వ్యవస్థలన్నిటినీ దెబ్బతీస్తూ వెళతాయి. అంతిమంగా ఇవన్నీ కలసి, మనిషి ప్రాణాన్ని నిలబెట్టే ఓజస్సును దెబ్బ తీస్తాయి. ఆ స్థితే వస్తే మనిషి ఇక నిర్జీవమే. అందుకే కేవలం వెన్నునొప్పికే పరిమితం కాకుండా, ఆ కారణంగా దెబ్బతినే మొత్తం వ్యవస్థల్ని తిరిగి సాధారణ స్థితికి తేవడమే లక్ష్యంగా ఆయుర్వేదం పనిచేస్తుంది. మేరు చికిత్సలు, మర్మ చికిత్సలు, రసాయన చికిత్సలు ఈ విషయంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. లైంగిక సమస్యలే ఉంటే వాజీకరణ చికిత్సలూ తీసుకోవచ్చు. వెన్నునొప్పి పట్ల నిర్లక్ష్యం నిజంగా మనిషిని నిర్జీవుణ్నే చేస్తుంది. సమగ్రమైన ఆయుర్వేద చికిత్సలే ఇక్కడ మనిషిని సంపూర్ణుడిగా నిలబెడతాయి.

డాక్టర్ వర్థన్, డాక్టర్ మాధురీ వర్థన్
ది కేరళ ఆయుర్వేదిక్ కేర్,
స్పెషాలిటీ, పంచకర్మ సెంటర్
స్కైలేన్ థియేటర్ లేన్, బషీర్‌బాగ్ హైదరాబాద్
బ్రాంచ్: దానవాయి పేట, రాజమండ్రి
ఫోన్: 9866666055, 8686848383

ఆంధ్రజ్యోతి

నవ్య

కుటుంబ కదంబం

8-8-2012 ● బుధవారం

రఘురాం, రాజాజీ, నారాయణరావు మాస్టారు... ఈ మూడు పాత్రల స్వభావాన్ని జోడిస్తూ ఎవరైనా ఒక వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకం తీసుకువస్తే అది కచ్చితంగా విజయవంతమవుతుంది. అంతగా ఈ పాత్రలతో ప్రేక్షకులు సహానుభూతి చెందారు. వాటి ప్రభావానికి ముగ్ధులయ్యారు. 35 ఏళ్ల సినీ వనంలో హాస్యపు పరిమళాలు వెదజల్లిన రాజేంద్రప్రసాద్ ఈ మూడు సీరియస్ పాత్రలకూ అంతే స్థాయిలో జీవం పోసి చెరగని ముద్రవేశారు. ఆయా పాత్రల గురించి రాజేంద్రప్రసాద్ మనసులో మాట తెలుసుకునే ప్రయత్నమే ఇది...

రఘురాం.. రాజాజీ.. నారాయణరావు మాస్టారు.. అలియాస్ రాజేంద్రప్రసాద్

చాలామంది సీనియర్ హీరోలు సీరియస్ పాత్రలు చేస్తే ప్రేక్షకులు కామెడీగా తీసుకుని వదిలేశారు. కానీ రాజేంద్రప్రసాద్ అనే హాస్య కథానాయకుడు చేసిన సీరియస్ పాత్రల్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకుంటున్నారు. ఎందుకు?

నేను హాస్యాన్ని సీరియస్‌గా తీసుకుని చేశాను. అందుకే ఆ కామెడీకి అంత ఆదరణ లభించింది. సీరియస్ పాత్రల్ని సైతం అంతే సీరియస్‌గా చేశాను. చాప్లిన్ నుంచి నగేష్ వరకు రాజ్‌కుమార్ నుంచి అల్లు రామలింగయ్య వరకూ నటనలో ఇన్‌వాల్వ్ అయ్యే వారంతా చేసింది ఇదే. వీళ్లు నవరసాలూ పండించగలరు. వీళ్లని వెల్‌ట్యూన్డ్ యాక్టర్ అంటారు.

శంకరాభరణం తీసుకుంటే అందులో శంకరశాస్త్రి వంటి బరువైన పాత్రను ఎప్పటికప్పుడు సర్దుబాటు బాటలో నడిపే స్నేహితుడిగా అల్లు రామలింగయ్య చేశారు. అందులో ఆయన శంకర శాస్త్రిని ''ఒరేయ్! నువ్వు అనుకున్నది నిజం కాదురా!'' అంటూ నిర్దేశనం చేస్తుంటారు. మరి అల్లు రామలింగయ్య హాస్యనటుడు కదా ఎలా అంత సీరియస్ పాత్రను చేయగలిగారు అంటే? సమాధానం అది ఏ రకమైన పాత్రయినా కానివ్వండి అందులో ఇమిడిపోవడమే ముఖ్యం. అందుకే నేను 'ఆ నలుగురు'లో బాధపడితే ప్రేక్షకులు బాధపడ్డారు. 'మీ శ్రేయోభిలాషిలో' నీతులు చెబితే నిజమే కదా అనుకున్నారు. 'ఓనమాలు'లో ప్రస్తుత పరిస్థితిపై కన్నీరు పెడితే తామూ కదిలిపోయారు.

చాప్లిన్ పాత్రల్ని చూసి హాస్యానికి స్ఫూర్తి పొందానని చెప్పుకుంటుంటారు. మరి ఈ పాత్రలకు స్ఫూర్తి?

జీవితం. అవును జీవితం నుంచే ఆ స్ఫూర్తి వచ్చింది. జీవితానుభవాలే మనల్ని సీరియస్‌గా ఉంచుతాయి. నా సినిమా జీవితం కూడా నాకదే నేర్పింది. నటనను చదువుకున్నాను. గోల్డ్ మెడల్ తీసుకున్నాను. నేను శిక్షణలో నేర్చుకున్నది వేరు, నా 35 ఏళ్ల సినిమా ప్రయాణంలో చేసింది వేరు. వ్యక్తిగతంగా నా నటనను ఎప్పటికప్పుడు మెరుగుపరచుకుంటూనే ఉన్నాను. ఇప్పుడు చేస్తున్న సీరియస్ పాత్రలకు బీజాలు కూడా ఇప్పుడు పడ్డవి కాదు. గతంలో 'కాష్మోరా', 'ముత్యమంత ముద్దు', 'ఎర్ర మందారం' వంటివి చేశాను. ఎర్రమందారంలో దొరమాటను ఎదిరించలేక బయటకు వచ్చేసి, బాగా తాగి చాలా దూరం అరుచుకుంటూ వచ్చి శోష లేకుండా పడిపోయిన సీన్‌లో ఎంతో లోతు ఉంది. చివర్లో నేలపై పడినపుడు నాకు మెడ నరం పట్టేసింది. ఆ దెబ్బతో టాబ్లెట్ వేసుకుని ఒక రోజంతా నిద్రలోనే ఉన్నాను. అప్పుడు కూడా ఇదే సీరియస్ నెస్‌తో చేశాను. ఆ బీజాలు మొలకెత్తి నన్ను ఈ పాత్రల్లో పోత పోశాయి. నటుడు ఎప్పటికప్పుడు తనను తాను రిఫ్రెష్ చేసుకోవడం ద్వారా ఇది సాధ్యమవుతుంది.

''నా సూదిలో దారమేమీ కాదు'' లాంటి డైలాగులు చెప్పిన మీరు ఇప్పుడు ''పెట్టే చేతిని పరమాత్మ వదలడు'' అని ఒక అనుభవశాలిగా బోధ చేస్తున్నారు. పాత జంపింగ్ డైలాగ్ మాడ్యులేషన్ నుంచి ఒక పరిణతి సాధించిన టోన్‌ను ఎలా సాధించుకున్నారు? ఈ మాటల కోసం ఎవరిని గుర్తుచేసుకున్నారు?

'పాండవ వనవాసం' సినిమాలో ఎన్‌టి రామారావు భీముని పాత్రలో తొడకొట్టి రౌద్రంగా పద్యం చెబుతారు. ఆ తరువాత ఎస్వీరంగారావు అదంతా విని ఒక నిర్లక్ష్యపు నవ్వు నవ్వి ''బానిసలు.. బానిసలకు ఇంత అహంభావమా...'' అనే డైలాగ్ చెప్పారు. ఆ తరువాత సావిత్రి ప్రవేశం. ఆ స్పాట్‌లో ఎవరు ఎలా చెబుతారా అని నోరెళ్లబెట్టి చూసిన సందర్భమది. సెట్‌లో ఈ హేమాహేమీల డైలాగుల తీరు చూస్తూ పెరిగిన వాడ్ని. ఆ సన్నివేశానికి తగ్గట్టుగా ఎలా డైలాగ్ చెప్పాలనేదానికి అవే పెద్ద పాఠాలు నాకు. అవన్నీ గుర్తు చేసుకుని సాధన చేస్తే ఆ టోన్ వచ్చింది. ఇక ఈ మూడు సినిమాల్లో ఒక్కో పాత్రకు ఒక్కొక్కరిని స్ఫూర్తిగా తీసుకున్నాను. రఘురాం పాత్రకు కాకాని వెంకట రత్నం, రాజాజీ పాత్రకు మా నాన్న మిత్రుడ్ని, నారాయణరావు మాష్టారు పాత్రకు మా నాన్నను గుర్తు చేసుకున్నాను.

నా భాష్యం

నవ్వుకునేది?: ఎవరైనా చనిపోతే వారి దగ్గర కూర్చొని ఏడ్చే వారిని చూసి. ఎందుకంటే వాళ్లేదో ఇక్కడ ఉండిపో తామన్నంతగా బాధపడిపోతుంటారు.

ఏడ్చేది?: అమ్మ గుర్తుకు వస్తే

సీరియస్‌గా తీసుకునేది?: జీవితాన్ని

భయపడేది?: ప్రేమకు. ఎక్కువమంది చేత ప్రేమించబడ్డాక కలిగేది భయమే కాబట్టి.

ఇప్పటికిప్పుడు 23 ఏళ్లు వస్తే?: మన దేశానికి ఎలా ప్రధానమంత్రి కావాలో ప్రణాళిక వేసుకుంటా.

ఎలాంటి కలలు వస్తుంటాయి ? : ఎక్కువగా ఆకాశంలో ఎగురుతున్న కలలు వస్తాయి. లేదంటే ఒక కొండ మీది నుంచి ఇంకో కొండ మీదికి దూకుతున్నట్టుగా వస్తాయి. ఇవన్నీ వందల సార్లు వచ్చుంటాయి.

ఇష్టమైన భోజనం?: రోటీ, పచ్చడి.

మిమ్మల్ని మరోసారి ఇంటికి పిలవకూడదనుకుంటే?: భోజనం ఆఖర్లో పెరుగన్నం పెట్టకపోతే చాలు. ఇంకెప్పుడూ వాళ్లింటి ముఖం చూడను.

చెప్పాలనుకునే మాట: బ్రహ్మ దగ్గర తప్పుచేస్తే విష్ణువు కాపాడతాడు. విషువు దగ్గర తప్పు చేస్తే శివుడు కాపాడుతాడు. శివుడు దగ్గర తప్పు చేస్తే గురువు కాపాడతాడు. గురువు దగ్గర తప్పుచేస్తే మాత్రం నిన్నెవడూ కాపాడలేడు.

చివరి వీడ్కోలు ఎలా ఉండాలి?: నేను ఈ లోకం నుంచి వెళ్లిపోయేటప్పుడు... నన్ను గుర్తుచేసుకునే వాళ్లంతా రాజేంద్రప్రసాద్ మా మనస్సుల్లోనే ఉండిపోయాడు అనుకోవాలి.

ఎప్పుడైతే నేను వీరిగా మారిపోయానో హావభావాలు కూడా వాటితోపాటు ప్రాణం పోసుకున్నాయి.

'రఘురాం' మంచిని కాపాడాలంటాడు. 'రాజాజీ' ఆత్మహత్యలతో సాధించేదేమీ లేదంటాడు. 'నారాయణరావు మాష్టారు' మూలాలు మరచిపోవద్దంటాడు. మరి జీవితం గురించి ఈ ''రాజేంద్రుడు'' ఏమంటారు?

ఉన్నతమైన ఆశయం కోసం కృషి చేసిన వ్యక్తులను మరచిపోవద్దని అంటాను. మనకు వచ్చిన అవకాశం గొప్పదైతే దాంట్లో మన కృషి గొప్పగా నిలిచిపోతుంది. నన్ను కామెడీ హీరోగా ఇంట్లోకి రానిచ్చారు. ఇప్పుడు సీరియస్ పాత్రలను ఆదరించి గుండెల్లో పెట్టుకున్నారు. ఇంట్లో పెట్టుకున్న వారికి నాలుగు మంచి మాటలు చెప్పి రుణం తీర్చుకోగలిగే అవకాశాన్ని ఈ మూడూ పాత్రలూ నాకిచ్చాయి. ఇక్కడ నిలిచిపోయేది పేరొక్కటే. ఆ పేరు శాశ్వతం అన్నది గుర్తుపెట్టుకుని నేను జీవిత పాత్రను పోషిస్తుంటాను.

ఈ పాత్రలు అంగీకరించడానికి మీ ఆలోచనల్లో వచ్చిన మార్పుల ప్రభావం ఏమైనా ఉందా ?

ఏదైనా ఉద్యోగంలో చేరి కొన్నాళ్లకు రిటైర్ కావడం ఒక పద్ధతి. నేను ఏ రోజైనా ఇంట్లో ఉంటే మా ఆవిడ నాతో ''ఏమండీ, ఈరోజు షూటింగ్ లేదా?'' అంటుంది. అంటే నా వృత్తికి రిటైర్‌మెంట్ లేదు. మొదట్లో నవ్వించినా నాకు మూడు దశాబ్దాలు గడిచాక బాధ్యత పెరిగింది అనుకున్నాను. ఆ బాధ్యత వలన ఈ సీరియస్‌నెస్ నాలో ప్రవేశించింది. ఆ బాధ్యతే ఈ సినిమాలను చేయడానికి కారణమయింది. అలా నా ఆలోచనలు మారుండొచ్చు.

కామెడీ కింగ్‌ను ఇలా సీరియస్ టీచర్‌గా చూస్తున్న సన్నిహితులు, అభిమానులు ఎలాంటి సలహాలు ఇస్తున్నారు?

వారైతే కామెడీని వదులుకోవద్దనే సలహా ఇస్తున్నారు. నేను ఇటీవల చేసిన 'జులాయి', చేయబోతున్న 'నూతిలో కప్పలు' వంటి సినిమాలు వారి సూచనలను గౌరవిస్తున్నానని హామీ ఇస్తాయి.

నిజానికి సీరియస్ పాత్రల ద్వారా మీరు చెబుతున్న మంచి సాంఘిక నాటకాలు చేయాల్సిన పనిని చేస్తున్నాయి. వాటిని నాటక పాత్రలతో పోల్చవచ్చా?

ఇలాంటి పాత్రల ద్వారా నేను రెండు తరాలకు మధ్య వారధిలా పనిచేస్తున్నానని భావిస్తున్నాను. నాటకాలు చూడని వారికి, రెగ్యులర్ సినిమాల్లో మంచిని చూడలేని వారికి నేను చేసిన ఈ మూడు సినిమాలు చక్కని వేదిక. ప్రతి దాన్నీ సమస్యగా మలచుకుంటున్న నేటితరం ఇవ్వాళ నాటకాలకు వెళ్లడమనేది జరిగే పనికాదు. మరి వారికి మంచిని బోధించాలనుకుంటున్నా పెద్ద తరమూ ఆ కళకు అంతే దూరంలో ఉంది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో ఈ సినిమాలు వినోదంతోపాటు విజ్ఞానాన్ని అందిస్తున్నాయి.

మీరెంచుకున్న పాత్రలు కలిగించే భావోద్వేగాలు ప్రస్తుత గ్రాఫిక్స్ ట్రెండ్ ముందు నిలబడతాయా?

సినిమా పుట్టుక నాటకం అనుకుంటే అక్కడి నుంచి అది నేడు చాలా దశలు దాటేసింది. కొంతకాలం క్రితం సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వచ్చింది. ఇప్పుడది మరొకడుగు ముందుకు వేసి గ్రాఫిక్స్ మార్గం తీసుకుంది. ఇదంతా సహజ పరిణామమే. నిజానికి ఎన్ని మార్పులు వచ్చినా సరే అది భావోద్వేగ రహితంగా ఉంటే కష్టం.

సింపుల్‌గా చెప్పాలంటే...ఎవరో ప్రధానమంత్రి కొడుకు వచ్చాడు వాడికో పాత్ర ఇవ్వండంటే ఇవ్వగలరు. ఆ సినిమాలో కావలసినంత గ్రాఫిక్స్ పెట్టాలంటే పెట్టించగలరు. కానీ అవన్నీ ఎంత వరకు అన్నదే పెద్ద ప్రశ్న. అతనితో ఇలా నవ్వాలని గ్రాఫిక్స్ ద్వారా చెప్పించగలరా? గ్రాఫిక్స్‌తో ఏడిపించగలరా? అదంతా కుదిరే పనికాదు. భావోద్వేగం లేకపోతే ఎంత చేసినా ప్రేక్షకుడు దానితో సహానుభూతి చెందడు. కాబట్టి భావోద్వేగ సన్నివేశానికి అవసరమైనంత గ్రాఫిక్ జోడిస్తేనే అది విజయవంతమవుతుంది.

రఘురాం, రాజాజీ, నారాయణరావు మాష్టారు...ముగ్గురిలో ఎవరంటే ఇష్టం మీకు?

ముగ్గురూ నా బిడ్డలే. ఒకరు ఐఎఎస్, ఒకరు ఐపిఎస్, ఇంకొకరు ఐఆర్ఎస్ కాబట్టి ఎవరు ఎక్కువ ఇష్టమంటే చెప్పడం కష్టం. ఇప్పుడున్న స్థితిలో నన్ను నేను నారాయణరావు మాష్టారుగానే చూసుకుంటున్నా.

ఇంటర్వ్యూ: **బల్లెడ నారాయణమూర్తి**
ఫోటోలు: **రాజ్‌కుమార్**

బంగారం వెండి

07-08-2012

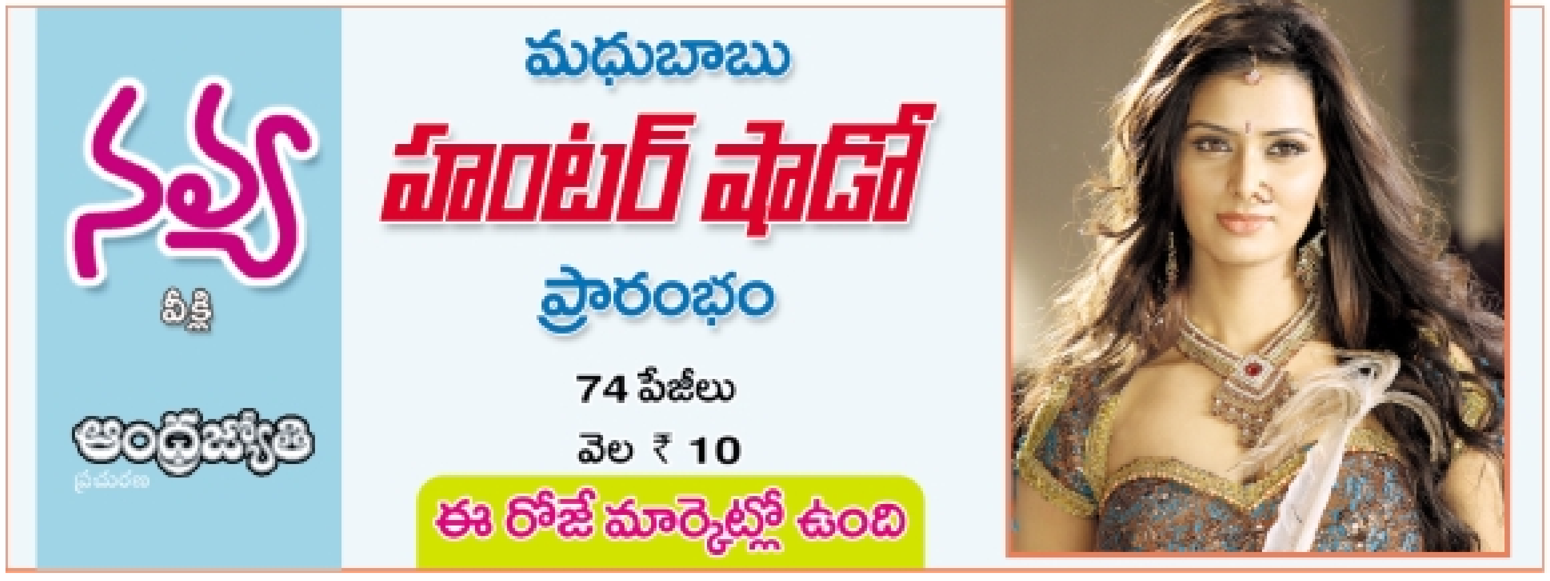
	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	30,190 (----)	29,590 (29,490)	53,350 (----)
విజయవాడ	30,200 (30,140)	28,000 (27,850)	53,000 (53,200)
ప్రొద్దుటూరు	30,300 (30,300)	27,800 (27,800)	53,200 (53,200)
రాజమండ్రి	---- (----)	---- (----)	---- (----)
విశాఖపట్నం	30,140 (30,200)	27,710 (27,780)	53,500 (53,800)
ముంబయి	29,890 (29,925)	29,755 (29,790)	53,715 (53,710)
చెన్నయ్	30,075 (30,015)	27,120 (28,060)	53,565 (53,415)

● బ్రాకెట్లో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు

లోపలి పేజీలో...

జానపదం కదలాలి... సంస్కృతి వెలగాలి

శబ్దసౌందర్యం మీ సొంతం



సమ్‌థింగ్ స్పెషల్

రంగస్థలంలో సంగీత కళాకారుడిగా 50 ఏళ్ల ప్రస్థానం. రక్తకన్నీరు నుంచి పడమటిగాలి దాకా వందలాది ప్రదర్శనలకు నేపథ్య సంగీతం. నాటక 'నంది' ప్రయాణంలో 9 మైలురాళ్లు సాధించిన ఘనచరిత్ర. 70 ఏళ్ల వయసులో కూడా ప్రయోగాలు చేయడానికి సిద్ధపడుతున్న నాటక సంగీత దర్శకుడు ఎం.సైదారావు చెబుతున్న విశేషాలు...

నాటక సంగీతంలో ప్రయోగాల సైదారావు

గుంటూరు జిల్లాలోని పొన్నూరు మా స్వగ్రామం. 1942లో పుట్టాను. మా నాన్న పిచ్చయ్య క్లారినెట్ వాద్యంలో నిష్ణాతుడు. ఆయనే నా తొలిగురువు. 12వ ఏట క్లారినెట్ నేర్చుకోవడం మొదలుపెట్టాను. రెండేళ్లు కర్ణాటక సంగీతం నేర్చుకున్నాను. 1958లో బ్రతుకుతెరువు వెతుక్కుంటూ చెన్నై చేరుకున్నాను. వల్లం నరసింహారావు గారింట్లో అద్దెకు ఉండేవాడిని. సినీనటుడు పద్మనాభం తమ్ముడు మధు నేను రూమ్మేట్స్. గరికపాటి రాజారావుగారి అల్లూరి సీతారామరాజు నాటకానికి క్లారినెట్ వాయించడం ద్వారా నాటకాల సంగీతం మొదలైంది.

'రక్తకన్నీరు'తో ముందడుగు

ఆ తర్వాత ప్రముఖ సినీ నటులు నాగభూషణం గారు రక్తకన్నీరు నాటకానికి పిలిచారు. రక్తకన్నీరు నాటక ప్రదర్శన జరిగినన్నాళ్లు నేనే క్లారినెట్ కళాకారుణ్ణి. దాదాపు 40 ప్రదర్శనల్లో పాల్గొన్నాను. ఆ తర్వాత పద్మనాభం, సంగీత దర్శకుడు ఎస్‌పి కోదండపాణి ప్రదర్శించిన శాంతినివాసం నాటకానికి పనిచేశాను. అలా 1962 దాకా చెన్నైలోనే గడిపాను. మా నాన్నగారు చనిపోవడంతో మా సొంతూరుకు వచ్చేశాను.

పరిషత్ నాటకాలు

పరిషత్ నాటకాలకు సంగీతం అందచేయడం 1963లో మొదలయ్యింది. పి.ఎల్.నారాయణ, కె.ఎస్.టి. సాయి కలిసి రూపొందించిన చాణక్య-చంద్రగుప్త నాటకంతో పరిషత్‌లో దిగాను. ఇక అక్కడి నుంచి అనేక పరిషత్ నాటకాలకు సంగీత దర్శకుడిగా పనిచేశాను. 1980లో తెనాలికి మకాం మార్చాను. హైదరాబాద్‌కు వచ్చి ఆకాశవాణిలో ప్రముఖ ఆర్టిస్టు శారద భర్త శ్రీనివాసన్ దగ్గర వేణువు నేర్చుకున్నాను. హిందుస్తానీ శాస్త్రీయ సంగీతాన్ని నేర్చుకున్నాను. బిస్మిల్లాఖాన్ ఇంటి నుంచి షెహనాయిని తెప్పించుకుని నేర్చుకున్నాను. కీబోర్డ్, క్లారినెట్, ఫ్లూట్, షెహనాయి వాద్యాలలో నైపుణ్యం సాధించాను. కర్ణాటక, హిందుస్తానీ సంగీతం రెండింటికీ సంగీతం ఇవ్వగలను.

నందుల పరంపర

1989-90 సంవత్సరాలలో రాష్ట్రంలో నంది నాటక పోటీలు మొదలయ్యాయి. 'పృథ్వీ సూక్తం' నాటకానికి ఉత్తమ సంగీత దర్శకుడిగా తొలి నంది నాకు దక్కింది. ఆ తర్వాత రావణకాష్టం, ఎక్కడ ఉన్నా ఏమైనా, మిథునం, వందేమాతరం, రాచపుండు, సైసై జోడెడ్ల బండి నాటకాలకు ఉత్తమ సంగీత దర్శకుడిగా నందులు లభించాయి. నిజామాబాద్‌లో జరిగిన నంది నాటకోత్సవాలలో పుణ్యభూమి నా దేశం(నాటకం), జో అచ్యుతానంద(నాటిక)లకు రెండు నందులు నాకే లభించాయి. 2010లో తిరుపతిలో జరిగిన నాటకోత్సవాలలో గరుడ అవార్డు నాకు లభించింది. రాష్ట్రంలో సంచలనం సృష్టించిన పాటిబండ్ల ఆనందరావు రచించిన 'పడమటి గాలి' నాటకం వంద ప్రదర్శనలకు నేనే సంగీతం అందించాను.

త్వరలో జుగల్‌బందీ

త్వరలోనే హైదరాబాద్‌లో జుగల్‌బందీ ప్రయోగం చేయడానికి సంసిద్ధమవుతున్నాను. ఈ ప్రయోగం రాజమండ్రి, తెనాలిలో విజయవంతంగా జరిగింది. షెహనాయి, బేస్ ఫ్లూట్, కీబోర్డ్‌ను నేనే వాయిస్తాను. తబలా మాత్రం వేరే కళాకారుడు వాయిస్తారు. ఇదో వినూత్నమైన ప్రయోగమని చెప్పాలి. అలాగే నాటకాలకు సంగీతం అందించడంలో నాకు ఎనలేని తృప్తి ఉంది. ఆనాటి రక్తకన్నీరు నుంచి నేటి పడమటిగాలి దాకా ఎన్నో గొప్ప నాటకాలకు సంగీతం అందించానన్న తృప్తిని సంపాదించుకున్నాను. ఒక కళాకారుడికి ఇంతకన్నా మించిన తృప్తి ఏముంటుంది. మీ మనోభావాలను 9440758927 ఫోన్ నంబర్‌లో నాతో పంచుకోవచ్చు.

డైలీ సుడోకు133

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

ఎలా పూరించాలి?

- ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

డైలీ సుడోకు 132సమాధానం

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

తెలుగు సంస్కృతి వికాసం కోసం కృషి చేస్తున్న అధికారి రాళ్లబండి కవితాప్రసాద్. రాష్ట్ర సాంస్కృతిక శాఖ డైరెక్టర్‌గా మరో పర్యాయం బాధ్యతలు చేపట్టిన ఆయన గడిచిన కొన్నేళ్లుగా రాష్ట్రంలో ఆగిపోయిన సాంస్కృతిక ప్రయాణాన్ని మళ్లీ ఉరకలెత్తించడానికి సన్నద్ధమవుతున్నారు. సంస్కృతికి మూలాలైన జానపద కళలకు పునరుజ్జీవం కల్పించడమే తన లక్ష్యమని అంటున్న రాళ్లబండి మనోభావాలు ఆయన మాటల్లోనే...

నవరంగ్

జానపదం కదలాలి... సంస్కృతి వెలగాలి

ఏ సంస్కృతికైనా మూలాలు జానపద కళలు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 125 రకాల జానపద కళలు ఉన్నాయి. వీటిలో 27 కళలు అంతరించిపోయాయి. 98 రకాల కళలు మాత్రమే మనకు మిగిలాయి. వీటిలో కూడా 30 కళలు మాత్రమే ప్రస్తుతం కనపడుతున్నాయి. మిగిలిన 68 కళలు కూడా కనుమరుగయ్యే స్థితిలో ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు కాటిపాకుల అనే కులానికి చెందిన వారే ప్రదర్శించే ఒక కళ ఉంది. పల్లెల్లో పంటలు చేతికొచ్చే కాలంలో వీళ్లు గ్రామాలకు వెళ్లి తేళ్లను, పాములను సృష్టించడం వంటి మ్యాజిక్కులు చేసేవారు. రైతులు ఇచ్చేది పుచ్చుకునేవారు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వీరు వీధి మాంత్రికులని చెప్పాలి. ఈరోజు ఆ కళాకారులు పూర్తిగా కనుమరుగైపోయారు. అలాగే తెరచీరల వాళ్లు ఉండేవారు. స్టేజ్ మీదనే క్షణాలలో చీరలు మార్చుకోవడం వీరికి ప్రత్యేకత. ఇప్పుడు ఈ కళను ప్రదర్శించే కుటుంబం ప్రకాశం జిల్లా కందుకూరులో ఒక్కటంటే ఒక్కటే మిగిలి ఉంది. అలాగే కిన్నెర అని ఒక పురాతన వాద్యం ఉంది. వేదాలలో కూడా కిన్నెరగాంధ్రు అని పేర్కొని ఉంది. వరంగల్ జిల్లా దాని పుట్టిల్లు. అది వాయించగల వ్యక్తి ఇప్పుడు ఒక్కడే ఉన్నాడు. అతని తర్వాత ఆ కళ ఇక మిగలదు. బుట్టబొమ్మలు ప్రదర్శించే బృందం ఒక్కటే మిగిలి ఉంది. పటం కథలు చెప్పే కళాబృందాలు నాలుగే ఉన్నాయి.

అలంకారంగా సంప్రదాయ నృత్యం

సాంప్రదాయ కళలలో నృత్యం, సంగీతం ప్రధానమైనవి. మన రాష్ట్రంలో కూచిపూడి నాట్యానికి ఉన్న ఆదరణ మరే నాట్యానికి లేదు. దీంతోపాటు మనకు ఆంధ్రనాట్యం ఉంది. దీన్ని సంగీత, నృత్య కళాశాలల్లో కోర్సుగా ప్రవేశపెట్టినా నేర్చుకునే వారి సంఖ్య తగ్గిపోతోంది. కూచిపూడి నాట్యాన్ని కూడా నేర్చుకునే విద్యార్థుల్లో సీరియస్‌నెస్ ఉండటం లేదు. అదో అలంకార ప్రాయంగా మారుతోంది. అరంగేట్రంతోనే సరిపెట్టుకునే వారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. కార్పొరేట్ పాఠశాలలు, కళాశాలల విద్యార్థులకు చదువు తప్ప లలిత కళలను నేర్పించడంపై వాటి యాజమాన్యాలు ఆసక్తిని కనపరచడం లేదు. ఏ వయసులో నేర్చుకోవలసిన విద్యను ఆ వయసులో వారికి అందచేయకపోవడం మంచిది కాదు. అందుకే కార్పొరేట్ విద్యా సంస్థలలో కూడా కచ్చితంగా ఒక లలిత కళలకు చెందిన సబ్జెక్ట్ పెట్టి ఏదో ఒక కళారూపం నేర్పాలన్నది ప్రభుత్వ ఆలోచన. ప్రపంచీకరణ ఎంత వేగంగా వచ్చినా కళారూపాలకు మరణం ఉండకూడదు. రెండింటినీ సమన్వయం చేసుకున్నపుడే కళలు సజీవంగా ఉంటాయి.

> **ప్రపంచీకరణ ఎంత వేగంగా వచ్చినా కళారూపాలకు మరణం ఉండకూడదు. రెండింటినీ సమన్వయం చేసుకున్నపుడే కళలు సజీవంగా ఉంటాయి.**

నిధులు తక్కువయినా...

మన రాష్ట్రంలో సాంస్కృతిక విధానం రూపకల్పన కోసం 8 సంవత్సరాల క్రితం పొత్తూరి వెంకటేశ్వరరావు అధ్యక్షతన ఒక కమిటీ ఏర్పడింది. కమిటీ కూడా తన నివేదికను ప్రభుత్వానికి అందచేసింది. అయితే సాంస్కృతిక విధానం లేదని సాంస్కృతికపరంగా ఏమీ చేయకుండా ఉండలేము కాబట్టి మూడు లక్ష్యాలు ఏర్పర్చుకుని ముందుకు సాగుతున్నాం. రాష్ట్ర సాంస్కృతిక శాఖ బడ్జెట్ 18 కోట్లు. ఇందులో 2 కోట్ల 50 లక్షలే సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల కోసం. మిగిలినదంతా ఉద్యోగుల జీతభత్యాల కోసమే. పక్క రాష్ట్రాలైన తమిళనాడు, కేరళ, కర్ణాటకలతో పోలిస్తే మన బడ్జెట్ చాలా తక్కువ. అయితే సరైన ప్రతిపాదనలతో ప్రభుత్వం వద్దకు వెళితే బడ్జెట్ అన్నది ఒక సమస్య కాదన్నది నా అభిప్రాయం.

మళ్లీ 'శతరూప'

2006 నుంచి 2009 వరకు సాంస్కృతిక శాఖ డైరెక్టర్‌గా పనిచేసినపుడు 'శతరూప' అనే కార్యక్రమాన్ని చేపట్టాను. ప్రతి కళారూపానికి సంబంధించిన కళాకారుడికి రవీంద్రభారతిలో ప్రదర్శించే అవకాశం కల్పించాము. 11 కళారూపాలు వారం రోజుల పాటు...అంటే 77 రోజులు సప్తాహాలు జరిగేవి. బుర్రకథ, హరికథ, కూచిపూడి, ఏకపాత్రాభినయం, పద్యనాటకం, సాహిత్య రూపకం, జానపద సంగీతం, జానపద కళారూపాలు వంటి ప్రదర్శనలతో వందరోజులపాటు పండుగ నిర్వహించాము. ఏడాదికి 5 వేల మంది కళాకారులకు ప్రదర్శన అవకాశాలు కల్పించి ప్రోత్సహించాము. మళ్లీ వానలు తగ్గిన తర్వాత 'శతరూప'ను తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాము. అలాగే ఉర్దూ భాష కూడా మన సాంస్కృతిక శాఖలో భాగం. గతంలో జష్నే ఉర్దూ పేరిట మూడు సంవత్సరాలు కవ్వాలీలు, గజల్స్ వంటివి నిర్వహించాము. వాటిని పునరుద్ధరించాలన్నది ప్రయత్నం.

ప్రాచీన కళారూపాల ప్రదర్శన

అక్టోబర్‌లో హైదరాబాద్‌లో జరిగే అంతర్జాతీయ బయో డైవర్సిటీ సదస్సులో మన రాష్ట్రంలోని ప్రాచీన కళారూపాల ప్రదర్శనకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం. కళాప్రదర్శనల వేదికలు, ఇతర ఏర్పాట్ల కోసం ప్రభుత్వం 1.36 కోట్ల రూపాయలను కేటాయించింది. అలాగే రాష్ట్రంలో వృద్ధ కళాకారుల పరిస్థితి దారుణంగా ఉంది. 10 వేల మంది కళాకారులకు నెలకు 500 రూపాయల పెన్షన్ ఇస్తున్నాము. ఈ మొత్తాన్ని పెంచాలి. వృద్ధ కళాకారులు మరో 5 వేల మంది ఉన్నారు. వారందరికీ కలిపి పెన్షన్ మొత్తాన్ని పెంచే దిశగా ప్రయత్నిస్తాను. మన రాష్ట్రంలో ఎన్టీఆర్ హయాంలో అకాడమీలు రద్దయ్యాయి. అకాడమీల పునరుద్ధరణ కోసం వేసిన కమిటీ ఇచ్చిన నివేదికను ప్రభుత్వం సమీక్షిస్తోంది. ప్రపంచ మహాసభల లోపల ఒక నిర్ణయం వెలువడుతుందని ఆశిస్తున్నాను. అలాగే మన రాష్ట్రంలో లక్షమంది కళాకారులకు గుర్తింపు కార్డులను ఇవ్వడం జరిగింది. మరో 5వేల దరఖాస్తులు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయి. వీటిపై త్వరలోనే నిర్ణయం తీసుకుంటాము.

సాంస్కృతిక ప్రయాణం సాగాలి

తెలుగు సంస్కృతికి మూలస్తంభాలైన కళల పరిరక్షణకు ప్రభుత్వం తన వంతు పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే ప్రజలు కూడా కళలను తమ సొంతం చేసుకోవాలి. ప్రజలలో కళల పట్ల చైతన్యం పెరగాలి. వాటిని రక్షించుకోవాలన్న ఆకాంక్ష ఉండాలి. అందుకోసమే గ్రామీణ ప్రాంతాలలోని కళారూపాలను నగర ప్రాంతాలకు, నగర ప్రాంతాల్లోని కళారూపాలను గ్రామీణ ప్రాంతాలకు తీసుకువెళ్లాలని ప్రభుత్వ ప్రయత్నం. ప్రస్తుతం సాంస్కృతిక ప్రయాణం నిలిచిపోయింది.

● టి. సుధాకర్

నేచర్ బాయ్

ఏడేళ్ల జేమ్స్ వాళ్ల ఇంటికి రోజూ పిట్టలు, పక్షులు, కీటకాలు ఇలా ఒకటేమిటి ఎన్నో రకాలు వచ్చి పోతుంటాయి.. ఆహారాన్ని తింటాయి. వాళ్ల గార్డెన్‌లోని కుంటలోని నీళ్లు తాగుతాయి... అంతేనా ఇవన్నీ కలిసి జేమ్స్‌కి వైల్డ్ లైఫ్ యాక్షన్ అవార్డు అందుకున్న 10,000 చిన్నారిగా నిలబెట్టాయి. ఇంతకీ ఎవరా నేచర్ బాయ్? అవార్డు కథ ఏమిటంటే..!

జేమ్స్ స్మిత్ వాళ్ల ఇంట్లోనే ఓ గార్డెన్‌ను పెంచుతున్నాడు. ఇందుకు వాళ్ల అక్క ఒలీవియా(10), అతని స్నేహితుల సహాయం తీసుకుంటాడు. అందరూ కలిసి చెట్లు నాటుతారు. పక్షులకు ఆహారం పెడతారు. గూళ్లు తయారు చేసి పక్షుల కోసం చెట్ల కొమ్మలకు తగిలిస్తారు. నీళ్లు పెడతారు. చిన్న చిన్న కీటకాలకు ఇళ్లు కూడా కడతారు. ఈ పక్షులకోసం చెట్లను కూడా నాటతారు. ఇలా ఎన్నో రకాల పనులను వాళ్లు ఖాళీ సమయంలో చేస్తుంటారు. అందుకే జేమ్స్ వైల్డ్ లైఫ్ యాక్షన్ అవార్డు అందుకున్న 10,000 చిన్నారిగా రికార్డు సృష్టించాడు. నేచర్ బాయ్‌గా అందరి మన్ననలందుకుంటున్నాడు. ఈ అవార్డును 1995 నుండి ఆర్‌ఎస్‌పిబి అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ అందిస్తోంది. ఆ సంస్థకు సంబంధించి మొత్తం 33 విభాగాలు వుంటాయి. ఒక్కో విభాగంలో ఒక్కో రకమైన పని చేయాల్సి వుంటుంది. అవన్నీ ప్రకృతికి మేలు చేసేవిగా వుంటాయి. 6, 12, 18 రకాల కార్యక్రమాలకు వరుసగా కాంస్యం, వెండి, బంగారం పథకం వుంటాయి. అందులో జేమ్స్ స్మిత్ మొత్తం 12 విభాగాలను పూర్తి చేసి సిల్వర్ వైల్డ్ లైఫ్ అవార్డును అందుకున్నాడు. ఇందుకు జేమ్స్ ఎంతో ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నాడు. 'సిల్వర్ విజేతగా అవ్వడం ఎం తో ఆనందంగా వుంది. త్వరలో నేను బంగారు పథకాన్ని కూడా అందుకుంటాను'అంటు న్నాడు. త్వరలో జేమ్స్ ఈ అవార్డ్స్ స్కీమ్‌లో తన ఒలీవియాతో కలిసి పంచుకోనున్నాడు. ఇప్పటి వరకు ఆర్‌ఎస్‌పిబి సంస్థ నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాల ద్వారా 100 చెరువులు, 200 వన్యప్రాణి పార్కులు ఏర్పాటయ్యాయి. 4,500కు పైగా పక్షి గూళ్లు.. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఎన్నో.. ఇవన్నీ కూడా చిన్నారుల ద్వారా రూపొందినవే. ఆర్‌ఎస్‌పిబి యూత్ అండ్ ఎడ్యుకేషన్ హెడ్ ఆండీ సింసన్ ఏం చెబుతున్నారంటే '10,000 అవార్డు అతి చిన్న వయసులో జేమ్స్ అందుకున్నందుకు ఎంతో సంతోషంగా వుంది. ప్రతిరోజు జేమ్స్ ఎంతో శ్రద్ధగా గార్డెన్‌ను చూసుకున్నారు. ఆ పని చేయడంలో ఎంజాయ్ చేశారు. ఈ రోజుల్లో పిల్లలు ఇలాంటి పనులకు దూరంగా వుంటారు అని అంటారు. కానీ అది నిజం కాదు.. పెద్ద వారి కన్నా చిన్న పిల్లలే ఎంతో శ్రద్ధ చూపిస్తారు. అందుకే చిన్నారుల కోసం ఈ అవార్డులను అందిస్తున్నాం' అన్నారు.

కేవలం బ్రిటన్ చిన్నారులే కాదు మీరు కూడా ఇందులో పాల్గొనవచ్చు. www.rspb.org.uk/waa లో కెళ్లే ఇందులో ఎలా పాల్గొనాలి.. అవార్డు విశేషాలు ఏంటి? అనే విషయాలన్నీ తెలుస్తాయి.

లిటిల్స్ littles

క్విజ్

1.ఇరాక్ పాత పేరు ఏమిటి?
2.బహరేన్ వైశాల్యం ఎంత?
3.ధుర్యోధనుని రథ సారథి ఎవరు?
4.'శివం' అనే పేరుగల లక్క ఇంటిని నిర్మించిన వాస్తు నిపుణుడెవరు?
5.లక్నో విమానాశ్రయం పేరేమిటి?
6.మన దేశంలో జనాభా లెక్కలు ఎప్పటినుండి గణిస్తున్నారు?

-తిరువీధుల విష్ణుమూర్తి, MIG, BHEL, హైదరాబాద్,

జంతర్‌మంతర్

1.తశ్వశాము			
2.గరముసా			
3.మురగసం			
4.సుక్షరాడు			

మీకో ఎస్‌ఎమ్‌ఎస్...

A Kid calls the Help Desk to complain a computer problem.

Kid: When I type computer password, it just shows star star star star. Whatz the joke?

Help Desk: Dear kid, those stars are to protect you, so that if a person standing behind, he can't read your password.

Kid: Yeah, but stars appear even when there is no one standing behind me.

ఫన్నీ ఫొటో

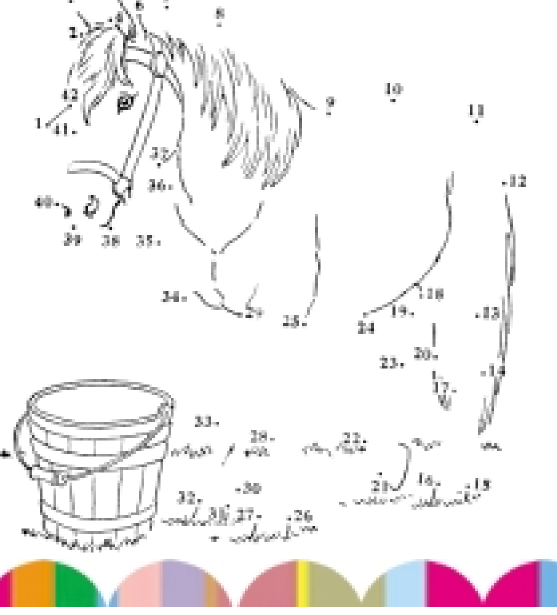
పద సంపద

1. agony - ఆందోళన
2. ban - నిషేధం
3. baryte - ముగ్గురాయి
4. chiton - సన్నని వస్త్రం
5. crutch - చంక కర్ర

జవాబులు

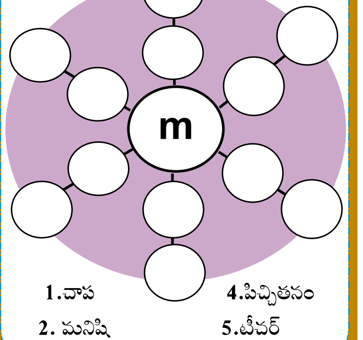
క్విజ్ : 1.మెసపొటేమియా, 2.622 చ.కి.మీ, 3.[illegible] ... 6.1881 [illegible]
[illegible] : 1.mat, 2.man, 3. map, 4.mad, 5.mam, 6.mug

చుక్కలు కలపండి



పదవృత్తం

ఆధారాలకు తగిన ఆంగ్ల పదాలతో వృత్తాన్ని పూరించండి.



1.చాప
2. మనిషి
3.దేశపటం
4.పిచ్చితనం
5.టీచర్
6.నీరు త్రాగే పాత్ర

కితకితలు

సురేష్ : అంకుల్ మీ అబ్బాయి చారిని బాగా చదవమని చెప్పండి?

నారాయణ : ఎందుకు రా?

సురేష్ : అంకుల్ మీవాడు బాగా చదివితేనే కదా నేను వాడిదాంట్లోంచి కాపీ కొట్టేది.

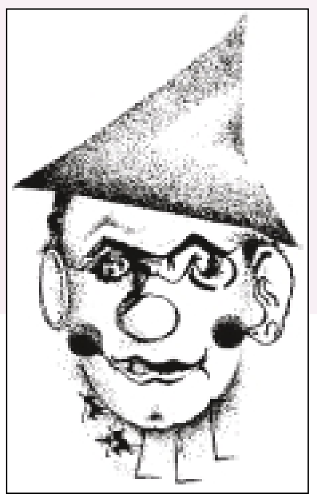
❀ ❀ ❀

లెక్చరర్ : చింటు ఒక చిన్ని ప్రశ్న కోడిముందా గుడ్డు ముందా?

చింటు : కోడి ముందు.

లెక్చరర్ : ఎలా?

చింటు : కోడి ముందు వుంటుంది. గుడ్డు వెనకనుండి వస్తుంది కాబట్టి.



మ్యాజిక్!

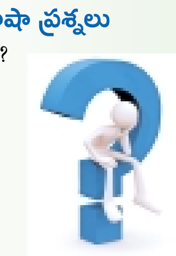
ఏంటీ! ఈ చిత్రంలో ఏముందా అనుకుంటున్నారా! పేపరు తిరగేసి చూడండి మీకే తెలుస్తుంది!

లిటిల్స్ ఆహ్వానం

నలుగురికీ తెలియనివి, మీకు మాత్రమే తెలిసిన విశేషాలను లిటిల్స్‌తో పంచుకోండి.

చిరునామా:
లిటిల్స్, ఆంధ్రజ్యోతి,
ప్లాట్ నం. 76,
రోడ్ నం.70, జూబ్లీహిల్స్,
హైదరాబాద్ 33

తమాషా ప్రశ్నలు



1.ఆకలిలో భార్య?
2.తామరలో నక్షత్రం?
3.కుంభకర్ణునిలో సూతపుత్రుడు?
4.పాదములో సర్పము?

-బాలబాంధవ గంగరాజు మోహనరావు

వజ్రం ఎందుకు మెరుస్తుంది?

వజ్రం కార్బన్ పరమాణువుల సమ్మేళనం వల్ల అధిక పీడనం, అధిక ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఏర్పడే స్ఫటికం. ఇది ముడి రూపంలో దొరికినప్పుడు కాంతి విహీనంగా, గుర్తు పట్టలేనంతగా ఉంటుంది. వజ్రానికి సానపెట్టి ఎన్నో ముఖాలు కలుగజేసినప్పుడు కాంతి పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఒక చిన్న వజ్రానికి కనీసం 58 నుండి 70 ముఖాల వరకు వుంటాయి. ఈ చెక్కే ముఖాల సంఖ్య వజ్రం యొక్క రంగులేని తనం, భారాన్ని బట్టి వజ్రం నాణ్యత నిర్ణయిస్తారు. వజ్రానికి అత్యధిక వక్రీభవన గుణకం 2.5 ఉండటం వల్ల దీనిపై కాంతి కిరణం పతనం అయినప్పుడు 'సంపూర్ణ అంతర పరావర్తనం' చెంది కాంతిలోపల బంధింపబడుతుంది. దీని కారణంగా వజ్రం మెరిసినట్లనిపిస్తుంది.

కనుక్కోండి చూద్దాం?

ఈ చిత్రంలో నాలుగు పక్షులు, ఒక బొమ్మ, పెన్, ఎలుక దాక్కుని వున్నాయి. అవెక్కడున్నాయో గుర్తించండి.

టెక్‌బిట్స్

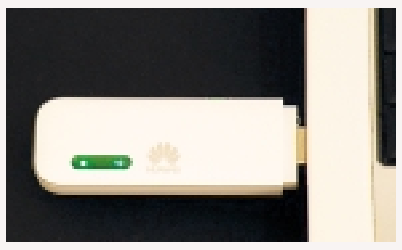
అవుట్‌లుక్ డాట్‌కాం ప్రివ్యూ వెర్షన్

మైక్రోసాఫ్ట్ తాజాగా అవుట్ లుక్ డాట్‌కాం పేరిట సరికొత్త ప్రివ్యూ వెర్షన్‌ను విడుదల చేసింది. ఈ వెబ్‌బేస్‌డ్ పర్సనల్ ఈమెయిల్ సర్వీసు మెరుగైన సేవలందిస్తుందని మైక్రోసాఫ్ట్ వైస్‌ప్రెసిడెంట్ క్రిస్ జోన్స్ చెప్పారు. ఈ కొత్త మెయిల్ సర్వీసు ఫేస్‌బుక్, ట్విట్టర్, లింకెడిన్ సోషల్ నెట్‌వర్కింగ్ సైట్‌లను నేరుగా కనెక్టు అయ్యేలా చేయటంతోపాటు నేరుగా స్నేహితులతో ఛాటింగ్, వీడియో కాలింగ్ చేయవచ్చని కంపెనీ ప్రకటించింది. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 324 మిలియన్‌లమంది హాట్‌మెయిల్‌ను వినియోగిస్తున్నారని, దాని బదులు ఈ సరికొత్త అవుట్‌లుక్ డాట్‌కాంను తీసుకురానున్నట్లు టెక్నో నిపుణులు భావిస్తున్నారు.

డిజైర్ వీసీ స్మార్ట్‌ఫోన్

హెచ్‌టీసీ డిజైర్ వీసీ డ్యుయల్ సిమ్ ఆండ్రాయిడ్ స్మార్ట్‌ఫోన్‌ను తాజాగా విడుదల చేసింది. ఈ డివైజ్ జీఎస్ఎం, సీడీఎంఏ సిమ్‌కార్డులకు సపోర్టు చేస్తుంది. ఈ స్మార్ట్‌ఫోన్‌లో 4.0 బోర్డు ఆండ్రాయిడ్‌తోపాటు 4 ఇంచుల డబ్ల్యువీజీఏ ఎల్ఈడీ డిస్‌ప్లే ఉంది. ఆండ్రాయిడ్ 4.0 ఐస్‌క్రీమ్ శాండ్‌విచ్ ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్, 1 జీహెచ్‌జడ్ కోర్‌టెక్స్-ఎ5 ప్రాసెసర్, 5 ఎంపీ ప్రైమరీ కెమెరా, 4 జీబీ ఇంటర్నల్ అండ్ ఎక్స్‌పాండబుల్ 32 జీబీ మెమోరీ, 512 ఎంబీ ర్యామ్, 1650 ఎంఏహెచ్ లీలాన్ బ్యాటరీ డిజైర్ వీసీ సొంతం. వినూత్న ఫీచర్స్‌తో కూడిన ఈ స్మార్ట్‌ఫోన్ కొత్త టెక్నాలజీతో పనిచేస్తుందని కంపెనీ నిపుణులు చెపుతున్నారు.

హువేయి వైఫై డాటాకార్డు



గ్లోబల్ ఇన్‌ఫర్మేషన్ అండ్ కమ్యూనికేషన్ టెక్నాలజీ సొల్యూషన్స్ ప్రొవైడర్ అయిన హువేయి ఈ 355 వైఫై డాటాకార్డును తాజాగా విడుదల చేసింది. ఈ డాటాకార్డు మొబైల్ వైఫై హాట్‌స్పాట్‌గా ఒకే సారి ఎక్కడైనా, ఎప్పుడైనా అయిదు డివైజ్‌లకు ఇంటర్‌నెట్ కనెక్టివిటీ అందిస్తుంది. ఈ డాటాకార్డు చిన్న వ్యాపారవేత్తలకు వేగంగా ఇంటర్‌నెట్ సౌకర్యం కల్పించేందుకు ఉపయోగపడుతుంది.

ఐసీహెచ్ టాబ్లెట్

ఢిల్లీకి చెందిన ఛాంపియన్ కంప్యూటర్స్ ఐస్‌క్రీమ్ శాండ్‌విచ్ టాబ్లెట్‌ను మార్కెట్‌లోకి తాజాగా విడుదల చేసింది. డబ్ల్యూ ట్యాబ్ 7.2 రన్స్‌తోపాటు 1.5 జీహెచ్‌జడ్ ప్రాసెసర్, 512 ఎంబీ ర్యామ్‌తో 7 ఇంచుల డిస్‌ప్లేతో ఆకట్టుకుంటుంది. 4 జీబీల ఇంటర్నల్ స్టోరేజితోపాటు ఫ్రంట్ కెమెరాతో 3జీ వయా యూఎస్‌బీ, వైఫై కనెక్టివిటీ ఫీచర్‌లు ఈ టాబ్లెట్‌లో ఉన్నాయి. అందుబాటు ధరల్లో అధునాతన ఫీచర్స్‌తో టాబ్లెట్‌ను ప్రజలకు అందించాలని తాము ఈ టాబ్లెట్‌ను విడుదల చేశామని కంపెనీ ప్రకటించింది. యూఎస్‌బీ పోర్ట్‌తోపాటు మైక్రోఎస్‌డి కార్డు స్లాట్‌తో కూడిన ఈ టాబ్లెట్ 320 గ్రాముల బరువు ఉంది.

ఫైన్ పిక్స్ ఎస్ 4500 ఆప్టికల్ జూమ్

ఫ్యుజీఫిలిం ఫైన్ పిక్స్ ఎస్ 4500 పేరిట సరికొత్త ఆప్టికల్ జ్యూమ్‌ను తాజాగా విడుదల చేసింది. ఈ సూపర్ జ్యూమ్ కెమెరా 14 మెగా పిక్సెల్ సీసీడీ సెన్సార్‌తో పాటు షిఫ్ట్ ఇమేజ్ స్టెబిలైజేషన్, 30 ఆప్టికల్ జ్యూమ్ లెన్స్, 3 ఇంచుల సీసీడీ సెన్సార్ ఫీచర్‌లతో ఈ కెమెరా ఫొటోల ప్రేమికులను ఆకట్టుకుంటుంది. మల్టీలేయర్ సూపర్ ఎలక్ట్రాన్ బీమ్ కోటింగ్‌తో కెమెరా అందుబాటులోకి వచ్చింది. 4,288 రెజిల్యూషన్స్‌తో ఐఎస్‌వో ఆటో, 24-720 ఫోకల్ లెన్త్‌తో ఆప్టికల్ జ్యూమ్, 3 ఇంచుల స్క్రీన్‌తో బిల్ట్ ఇన్ ఫ్లాష్ సౌకర్యం ఈ కెమెరా ప్రత్యేకతలు.

టెక్నాలజీ

శబ్దసౌందర్యం మీ సొంతం

ట్రాఫిక్ రణగొణధ్వనుల మధ్య ఫోన్‌లో మాట్లాడాలంటే... బయటి ప్రపంచంతో సంబంధం లేకుండా సంగీతసాగరంలో మునిగితేలాలంటే... మీ చెవుల్లో ఇయర్‌ఫోన్స్ ఉండాల్సిందే. బస్సుల్లో ప్రయాణిస్తున్నా, ఫోర్ వీలర్‌లో వెళుతున్నా, ట్రెడ్‌మిల్‌పై పరుగెడుతున్నా చెవుల్లో ఇయర్ ఫోన్స్ ఉండి తీరాల్సిందేనంటోంది నేటి యువతరం. ఈ నేపథ్యంలోనే మార్కెట్లోకి కొత్త కొత్త హెడ్‌ఫోన్ మోడల్స్ వస్తున్నాయి.

హెడ్‌సెట్స్ వాడే ఉద్యోగుల్లో మెడ, భుజం నొప్పి, కండరాల నొప్పులు చాలా తక్కువగా ఉంటున్నాయి. శాంతా క్లారా వ్యాలీ మెడికల్ సెంటర్ నిర్వహించిన అధ్యయనంలో వెల్లడయిన విషయమిది. దూర ప్రయాణాల్లో ఇయర్‌ఫోన్స్ పెట్టుకుని మ్యూజిక్ వినేవారిలో ప్రయాణ బడలికె ఉండటం లేదు. నిపుణులు చెబుతున్న అంశమిది. అందుకే కస్టమర్ కేర్ సెంటర్స్, రిసెప్షనిస్టులు, వ్యాపారవేత్తలు, ఇతర ఉద్యోగులు...ఇలా వివిధ రంగాల్లో పనిచేస్తున్న వారు హెడ్‌ఫోన్స్ ఉపయోగించడం పట్ల ఆసక్తి చూపుతున్నారు.

బ్లూటూత్ హెడ్‌సెట్స్

మొదటిసారి చూసిన వారికి తమలో తామే మాట్లాడుకుంటున్నాడేమోనని భ్రమపడతారు. టెక్నాలజీ తెచ్చిన ఫలితం ఇది. చెవిలో ఇమిడిపోయే బ్లూటూత్ హెడ్‌సెట్ ద్వారా ఫోన్‌లో మాట్లాడుతున్నారనే విషయం తెలియదు. మాట్లాడుతూ కంప్యూటర్‌పై పనిచేసే వారికి ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. వెహికిల్స్‌పై ప్రయాణం చేసే సందర్భంలోనూ ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో అనేక మోడల్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. అభిరుచిని బట్టి ఎంచుకోవచ్చు. నాయిస్ రిడక్షన్, సౌండ్ క్వాలిటీ ఉన్న హెడ్‌సెట్స్ ఆఫీస్ ఎన్విరాన్‌మెంట్‌కు బాగా పనిచేస్తాయి. యాక్టివ్ నాయిస్ రిడక్షన్ టెక్నాలజీ(ఏఎన్ఆర్) చెవులకు చేరే సౌండ్‌వేవ్స్‌ను ఎలిమినేట్ చేసి బయటి సౌండ్ వినపడకుండా చేస్తుంది. ఉన్నాయి. మరి మాట్లాడేదెలా? అంటే మీ కంప్యూటర్‌కు హెడ్‌సెట్స్ కనెక్ట్ చేసుకోవాల్సిందే. హెడ్‌సెట్స్ పెట్టుకుంటే విదేశాల్లో ఉన్న స్నేహితులతో సైతం ముచ్చటించుకోవచ్చు.

సెల్‌ఫోన్‌కు ఎందుకు?

టూ వీలర్‌లో, కారులో డ్రైవింగ్ చేస్తూ ఫోన్ మాట్లాడే వారిని మనం చూస్తూనే ఉంటాం. దీనివల్ల ప్రమాదాలు జరగడానికి ఆస్కారం ఉంది. ఒక చేత్తో ఫోన్ పట్టుకుని మాట్లాడుతూ మరో చేత్తో గేర్లు మార్చుతూ, స్టీరింగ్ తిప్పుతూ, ఎఫ్ఎం సౌండ్ తగ్గిస్తూ, వైపర్ ఆన్ చేస్తూ డ్రైవింగ్ చేయడం ఎంత ప్రమాదమో ఊహించండి. అదే బ్లూటూత్ హెడ్‌సెట్ ఉంటే ప్రయాణం సుఖమయమవుతుంది. ఏ కాల్‌నయినా లిఫ్ట్ చేసి నింపాదిగా మాట్లాడవచ్చు. హెడ్‌సెట్ వల్ల సేఫ్టీ ఉంటుందనడంలో సందేహం లేదు. హెడ్‌సెట్స్ వాడటం వల్ల రేడియేషన్ ప్రభావం ఉండదని నిపుణులు అంటున్నారు. లాంగ్‌టూర్ వెళుతుంటే మీకు కావలసిన ఉల్లాసాన్ని అందించేది సంగీతమే. ఇయర్‌ఫోన్స్ పెట్టుకుంటే సమయమే తెలియకుండా పోతుంది. ఇష్టమైన పాటలు వింటూ ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.

అన్ని హెడ్‌సెట్స్‌లోనూ ఈ టెక్నాలజీ అందుబాటులో ఉంది. ఇందులో ఉండే మరో అద్భుతమైన ఫీచర్ డిజిటల్ సిగ్నల్ ప్రాసెసింగ్ టెక్నాలజీ(డీఎస్‌పీ). ఇది ఆటోమెటిక్‌గా లిజనింగ్ వాల్యూమ్‌లెవెల్స్ పెరిగేలా చేయడంలో తోడ్పడుతుంది. బూమ్ మైక్రోఫోన్ ఎంచుకుంటే మైక్రోఫోన్ నోటి దగ్గరకు వస్తుంది. అయితే ఆపరేటర్‌లా కనిపించడం మీకిష్టం లేదనుకుంటే బూమ్‌లెస్ మైక్రోఫోన్ ఉన్న హెడ్‌సెట్ ఎంచుకోవచ్చు. ఇందులో చెవి దగ్గరే మైక్రోఫోన్స్ ఉంటాయి. హెడ్‌సెట్‌లోనే వాల్యూమ్ కంట్రోల్స్, ఆన్సర్, ఎండ్ బటన్స్ ఉంటాయి. కొన్ని హెడ్‌సెట్లలో కాలర్‌ఐడీ, ఫోన్ బుక్ చూసే సౌలభ్యం ఉంది. బ్యాటరీ ఐదు గంటల పాటు ఉంటుంది. బ్యాటరీ సామర్థ్యం మోడళ్లను బట్టి మారుతూ ఉంటుంది.

టాక్ విత్ హెడ్‌సెట్

కంప్యూటర్లకు, ల్యాప్‌టాప్‌లకు స్పీకర్లు ఉంటాయి. కానీ అందులో క్వాలిటీ ఉండదు. ఇతరులకు ఆటంకం కలగకుండా మూవీస్ చూడాలన్నా, మ్యూజిక్ వినాలన్నా హెడ్‌సెట్స్ ఉండాల్సిందే. స్పీచ్ రికగ్నేషన్ ప్రోగ్రామ్స్‌కి మైక్రోఫోన్ పనిచేస్తుంది. ఇంట్లో కంప్యూటర్‌కు నెట్ సౌలభ్యం ఉంది. అందులో ఉచితంగా మాట్లాడుకోవడానికి స్కైపీ లాంటి బోలెడు అప్లికేషన్లు

గేమ్స్ కోసం ప్రత్యేకం

ఈ మధ్యకాలంలో పిల్లలు కంప్యూటర్ ముందు కూర్చున్నారంటే చాలు గేమ్స్ ఓపెన్ చేస్తున్నారు. చెవుల్లో హెడ్‌సెట్స్ పెట్టేస్తున్నారు. గేమ్స్‌కు సౌండ్స్ తోడైతే ఇక చెప్పనక్కర్లేదు. ఒక పట్టాన గేమ్స్ క్లోజ్ చేయాలనిపించదు. గేమ్స్ కోసం ప్రత్యేకమైన ఫీచర్స్‌తో రూపొందించిన హెడ్‌సెట్స్ కూడా ఉన్నాయి. ఇందులో సీఎమ్ స్టార్మ్ సిరస్ 5.1ఒకటి. హైక్వాలిటీ మెటీరియల్‌తో తయారయిన ఈ హెడ్‌ఫోన్స్‌లో ఉండే క్లాత్ కుషనింగ్ చెవికి వేడి తగలకుండా కాపాడుతుంది. గేమింగ్‌లో రియల్ టైమ్ ఎక్స్‌పీరియన్స్‌ని అందిస్తుంది.

నాయిస్ కాన్సిలేషన్, కంఫర్ట్, సౌండ్ క్వాలిటీ, పోర్టబులిటీ (సైజ్), ధర... ఇవి హెడ్‌సెట్, ఇయర్‌ఫోన్స్ కొనేముందు గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలు. ఈ ఐదు అంశాలు బాగుంటే మీ హెడ్‌సెట్‌కు తిరుగుండదు.

కొత్త టెక్నాలజీ

అన్ని గాడ్జెట్స్‌లో మాదిరిగానే ఇయర్ ఫోన్స్‌లో సైతం కొత్త టెక్నాలజీ అనేక మార్పులు తీసుకువచ్చింది. ఇప్పుడంతా వైర్‌లెస్ హెడ్‌సెట్ హవా నడుస్తోంది. ట్రాఫిక్‌లో ఎంత సౌండ్ ఉన్నా హెడ్‌సెట్ పెట్టుకున్నారంటే బయటి చప్పుడు కొంచెం కూడా మీకు వినబడదు. నాయిస్ కాన్సిలేషన్ టెక్నాలజీ సహాయంతో ఇది సాధ్యమవుతోంది. బయట చప్పుళ్లను పూర్తిగా తగ్గించేసి మీరు వింటున్న పాటలు, మాటలను పూర్తి క్లారిటీతో వినపడేలా చేస్తుంది.

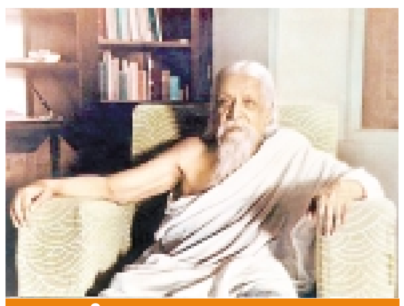
వైర్‌లెస్ హెడ్‌సెట్స్

క్రియేటివ్ డీఇ300. వైర్‌లెస్ టెక్నాలజీ సహాయంతో పనిచేసే హెడ్‌ఫోన్స్ ఇవి. పది మీటర్ల రేంజ్‌లో ఇది పనిచేస్తుంది. వాల్యూమ్ కంట్రోల్ చేసుకునేందుకు వీలుగా కంట్రోల్స్ ఉంటాయి. క్రియేటివ్ టెక్నాలజీ సంస్థ వీటిని విడుదల చేసింది. ఈ సంస్థ డీఇ450, డీఇ350, డీఇ250 పేరుతోనూ వైర్‌లెస్ హెడ్‌సెట్స్‌ను విడుదల చేసింది. ఏపీటీ-ఎక్స్ టెక్నాలజీ, స్పీచ్ ఎన్‌హాన్స్‌మెంట్ ప్రాసెసింగ్, నాయిస్ సప్రెషన్ వంటి ఫీచర్లు ఇందులో ఉన్నాయి. క్రియేటివ్ ఈపీ 660 పేరుతో విడుదల చేసిన ఇయర్ ఫోన్స్ రన్నర్స్, సైక్లిస్ట్‌లకి బాగా నప్పుతాయి. ఇవి చెవుల్లో బాగా సెట్ అయి పడిపోకుండా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే మూడు సిలికాన్ టిప్స్ పర్‌ఫెక్ట్‌గా ఫిట్ అయ్యేలా చేస్తాయి.

మృత్యుదేవా! మానవుడు నిన్ను జయించి తీరతాడు

చింతన

మృత్యువు సావిత్రితో ఎన్నో విధాల వాదిస్తున్నది. జీవితానికి ఈ ప్రపంచంలో ఎన్నోరకాల నిర్వచనాలు, వాదనలూ ఉన్నాయి. హేతువాదం, శూన్యవాదం, మాయావాదం, కర్మ సిద్ధాంతం వంటి వాదనలెన్నో తమదైన పద్ధతిలో జీవితం పట్ల అనేక దృక్పథాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. మృత్యువు అన్నిరకాల వాదనలతో సావిత్రితో తలపడుతున్నది. వాటన్నింటినీ సావిత్రి తన సంకల్పబలంతో, సత్యనిష్ఠతో ఎగరగొట్టి వేస్తున్నది. అయినా, మృత్యువు తన పంతం వీడడం లేదు. సావిత్రి కూడా తన పట్టు సడలించడం లేదు. ''కాలపురుషా! ఈ లోకంలో పేరుకుపోయిన దైన్యాన్ని, విషాదాన్ని ఆధారం చేసుకుని వాదిస్తున్నావు. సత్యాన్ని మాయ ముసుగులో కప్పివేసి, ప్రకృతిలోని సౌందర్యాన్ని వికృతం చేసి మాట్లాడుతున్నావు. మానవ మేధస్సుపై చీకటి తెరలు కప్పి మనస్సుకు మనిషిని బానిసను చేసి వితండవాదం చేస్తున్నావు. నా భావాలకు భ్రమ అనే వక్రభాష్యం చెబుతున్నావు. ఈ లోకంలో ఉన్న విషాదమే నీకు ఆహారం. ఆనందం. నీ పరుషవాక్కులతో కాంతిని కమ్మివేసి, అసత్యానికి సత్యాన్ని బదిలీ చేయాలని వృధాప్రయాస పడుతున్నావు.''


శ్రీఅరవిందుల సావిత్రి

'' ఓ మృత్యుదేవా! నీ వాదనలు వినాశకారులు. విధ్వంసం నీ జన్మహక్కు... కానీ, నేను నమ్ముతున్న 'సత్యం' విశ్వకళ్యాణానికి దోహదకారి. తనను తాను తెలుసుకుని పురోగమించాల్సిన మానవుడు, ఈ లోకంనుంచే బయలు దేరతాడు. ఈ చీకటి ద్వారానే తేజోమయ లోకాలను అందుకుంటాడు. నిన్ను జయించి అమరత్వాన్ని చేరుకుని తీరతాడు. ఈ కనిపించే భౌతిక ప్రపంచమంతా పరమాత్మకు మరోరూపం. ఈ జగతి లోతుల్లో చైతన్యం దాగి ఉంది. విశ్వం ద్వారా సంపాదించిన జ్ఞానం, తనను తాను అధిగమించి మహాజ్ఞానాన్ని పొందుతుంది. అనంతంగా మారిపోతుంది. ఆనాడు ఈ మానవుడు అతీంద్రియ జ్ఞానంతో పరమానందానుభూతి చెందుతాడు. ఈ కనిపించే అశాశ్వ తత్వం, శాశ్వతంగా రూపాంతరం చెందుతుంది.

సృష్టిక్రమం

మృత్యుదేవా! ఒక్కసారి వెనుదిరిగి సృష్టిక్రమం వైపు చూడు. కాలాతీత భావం ఎదిగి ఎదిగి శూన్యాన్ని చేరుతుంది. ఆ శూన్యంలోనే ఈ విశ్వానికి రూపకల్పన జరుగుతుంది. నన్ను శూన్యంలోకి మరలిపొమ్మంటున్నావు. ఈ జీవాత్మ సాహసించి 'కాలం'లో అడుగుపెట్టి విధితో కలసి పోరాటం చేస్తుంది. ఈ ఆత్మ విశ్వాంతరాళంలో యాత్రకు బయలు దేరి, అనాది నిర్గుణం, ఓ భావాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. అప్పుడు ఈ శూన్యరూపంలోని పరమాత్మలో ఆత్మ కదలాడి, అది ఒకనాటికి మహాగ్నిగా మారి తేజస్సును ప్రసరిస్తుంది. ఈ నిరాకారంలో చలనం బయలుదేరి ఆకారాలను ఏర్పరుస్తుంది. ఇంతవరకూ ఒక రూపంలేని పదార్థం రూపం తీసుకుంటుంది. అదే ఈ సృష్టిక్రమం.

నిరంతర వికాసం

మానవుడు క్రమంగా వికసించి, మేధస్సులో జాగరూకుడై, తానూ పశువులో ఒకడైనా, వివేకాన్నీ, ప్రజ్ఞనూ సంపాదించుకుని, సకల జీవకోటిలో తానే అధికుడయ్యాడు. ఇప్పటికీ మానవుడే అత్యున్నత జీవి. అతని మేధస్సు అంతకంతకూ వికసించింది. తనను తాను అధిగమించడం కోసం, విధిని దిక్కరించాడు. ప్రకృతిలోని అగోచర శక్తులతో పోరాటం సాగించాడు. శూన్యంలో పయనించి, ఇతర గోళాలను చేరే ప్రయత్నంలో ఉన్నాడు. తన చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలపై ఆధిపత్యం సంపాదించాడు. తనకు కావలసిందంతా రాబట్టుకుంటున్నాడు. మనస్సు పరిమితులను అధిగమించి మహత్తర శక్తుల్ని గుర్తించాడు. అలా అగోచరాన్ని దర్శిస్తున్నాడు. బ్రహ్మవర్చస్సు నుంచి బయలుదేరిన కాంతికిరణం, మనిషిని తాకింది. నిశ్చలంగా, అగాధమైన అంతరాంతరాలలో ప్రవేశించి, భౌతికానికి అతీతమైన తేజస్సుతో చైతన్యవంతుడయ్యాడు. మానవుడు తనలోకి తాను చూసుకుని తనను తాను అధిగమించి, పరప్రజ్ఞను పొంది తాను ఆదిగా మారాలనుకుంటున్నాడు. అదీ ఎక్కడో కాదు. ఇక్కడే.

ఇది అసంపూర్ణ విశ్వం

'' మృత్యుదేవా! నీకు కనిపిస్తున్నది అసంపూర్ణ విశ్వం. ఇంకా చాలా మార్పులు జరగాల్సి ఉంది. అది మార్గమధ్యంలో ఉంది. తాను అనుకొన్నది జరిగే వరకే నీ ప్రతాపం. నీ ఉనికి. అసంపూర్ణ మానవుడు, అసమగ్ర మేధతోనే అజ్ఞానంలోనే ఉన్నాడు కనుక దేనినీ విశ్వసించలేదు. అందుకే హేతువాదంలో కూరుకుపోయి, తన కంటికి కనిపించని దైవాన్ని విశ్వసించలేకపోతున్నాడు. ఈ నాటి ఈ పసివాడు ఎప్పటికీ ఇలాగే ఉంటాడనుకుంటున్నావు. ఇప్పుడు అజ్ఞానంలో ఉన్నవాడు పూర్వజ్ఞాని కాలేడంటావా? అది నీ భ్రమ. నీవు భ్రమలో ఉండి, మేము భ్రమల్లో ఉన్నామంటున్నావు. నీకు తెలిసిందే పూర్ణజ్ఞానం కాదు. అసలు నీ ఉనికే ఒకనాటికి లేకుండా పోతుంది. ఇంక నీ హేతువాదం కట్టిపెట్టు. నేను వెనుదిరిగి వెళ్లడం జరగదు. ఆ ఆశలు వదులుకో.''

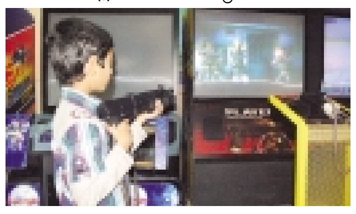
సావిత్రి మృత్యువుతో భవిష్యత్తులో జరగబోయే విశేషాలు చెప్పబోతున్నది. మనమూ విందాం.

• కొంగర భాస్కరరావు
శ్రీఅరవిందాశ్రమం, తెనాలి

ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య
కుటుంబ కదంబం
9-8-2012 గురువారం

ఊచకోతలకు అసలు కారణం

ఇటీవల అమెరికాలోని కొలరాడో థియేటర్‌లో పన్నెండుమందిని చంపి, పదుల సంఖ్యలో జనాలను క్షతగాత్రులుగా మార్చిన జేమ్స్ హోల్మేన్స్ గురించి రోజులు గడిచేకొద్దీ ఆశ్చర్యకరమైన విషయాలు వెలుగు చూస్తున్నాయి. అంతే కాదు గతేడాది నార్వేలో బాంబులు వేసి విచ్చలవిడిగా కాల్పులు జరిపి 77 మంది మరణానికి కారణమైన ఆండర్స్ బెహింగ్ బ్రివెక్‌కూ, ఈ హోల్మేన్స్‌కూ ఒకే రకమైన అభిరుచి ఉందట. అదేమిటంటే –ఎల్లవేళలా హింసాత్మకమైన వీడియో



గేమ్స్‌ను చూడటం. వారు చూసిన ఈ డేంజర్ గేమ్స్ ఇప్పుడు పెద్ద చర్చనీయాంశమయ్యాయి.

1980ల నేపథ్యంలో వచ్చిన 'గ్రాండ్ తెఫ్ట్ ఆటో' అనే ఆట అంటే విపరీతమైన ఇష్టమని హోల్మేన్స్ వెల్లడించాడు. దాన్ని రోజుకు కనీసం పది సార్లు చూసేవాడట. ఎనభై దశకంలో అమెరికా మాఫియా తన ప్రత్యర్థులను ఎంత భయంకరంగా మట్టుపెట్టేదో తెలియజేస్తూ రూపొందించిన వీడియోగేమ్ అది. ఆ ఆటలో హింస మరీ ఎక్కువగా ఉండటంతో అప్పట్లోనే దానిపై విమర్శలు వెల్లువెత్తాయట. అయితే ఇప్పుడది ఆన్‌లైన్‌లో లభ్యమవుతుండటంతో ఎక్కువమంది చూడగలుగుతున్నారు. విశేషమేమిటంటే ఆ వీడియో గేమ్ బ్రివెక్‌కు కూడా ఫేవరెట్ ఆట కావడం. చేసే హింసకు పాయింట్లు ఇచ్చే సంస్కృతి రావడంతో వీడియో గేమ్స్ వికృతి విశ్వరూపం దాల్చింది. హోల్మేన్స్‌కు ప్రాణమైన మరో ఆట పేరు 'బుల్లెట్ స్ట్రామ్'. దీంట్లో విలనే ప్రధాన పాత్రధారి. ఎంతమంది ప్రత్యర్థులను చంపితే అతను అంత పైకి ఎదుగుతాడు. ఈ ఆటలో ఒకేసారి వందలమందిని చంపగలిగితే బోనస్ పాయింట్లు లభిస్తాయి. పైగా ప్రత్యర్థి చనిపోతే మాత్రమే పాయింట్లు వస్తాయి. గాయాల పాలైతే రావు. కాబట్టి కచ్చితంగా ప్రత్యర్థులను చంపాల్సిందే. ఈ ఆట ప్రభావం వల్లనే హోల్మేన్స్ ఒక సారి కాల్చిన వారిని మళ్లీ మళ్లీ కాల్చాడని చెబుతున్నారు. ఈ రెండు గేమ్స్ కంటే 'గాడ్ ఆఫ్ వార్' ఆట ఇంకా ప్రమాదకరమంటున్నారు. ఇది కూడా పైన చెప్పిన ఇద్దరు నిందితులకు ఇష్టమట. ఇందులో హింస పరాకాష్టకు చేరుతుంది. ఈ ఆటలో ప్రత్యర్థిని కచ్చితంగా తలపైనే షూట్ చేయాలి. అవతలి వ్యక్తి సున్నితమైన అవయవాలను ఎంత దారుణంగా హింసించి చంపితే అన్ని పాయింట్లు అదనంగా వచ్చి చేరుతాయి. చనిపోయేటపుడు ప్రత్యర్థులు కేకలు వేస్తూ ప్రాణాలు వదిలితే పాయింట్లు పెరుగుతాయి. ఇలాంటి ఆటలే వారిద్దరి మనస్తత్వం పంకిల మవడానికి కారణంగా చెబుతున్నారు.

డేంజర్‌కు దూరంగా...

హోల్మేన్స్ బయటపెడుతున్న డేంజర్ గేమ్ సంగతులు సంచలనం సృష్టిస్తున్నాయి. అలాంటి హింసాత్మక ఆటలను నిషేధించాలని ప్రజలు వీధులకెక్కుతున్నారు. బాలలను, యుక్త వయస్సులోకి ప్రవేశించే వారిని హింసాత్మక వీడియో గేమ్స్ తప్పుదారి పట్టిస్తాయని చాలా కాలం నుంచి చాలామంది మానసిక శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. పిల్లలు ఎటువంటి వీడియో గేమ్స్ ఇష్టపడుతున్నారో తల్లిదండ్రులు ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుండాలని వారు అంటున్నారు. ఒక వేళ పిల్లలు హింసాత్మక ఆటలను కోరుకుంటుంటే వారి మనసు మార్చి మంచి ఆటలను పరిచయం చేయాలని సూచిస్తున్నారు. నిజమే, చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకుంటే ప్రయోజనం ఉండదు కదా!.

బంగారం వెండి

08-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	30,080 (----)	29,580 (29,480)	53,300 (----)
విజయవాడ	30,100 (30,200)	27,800 (28,000)	53,000 (53,000)
ప్రొద్దుటూరు	30,160 (30,160)	27,200 (27,200)	53,200 (53,200)
రాజమండ్రి	---- (----)	---- (----)	---- (----)
విశాఖపట్నం	30,060 (30,060)	27,660 (27,660)	53,150 (53,150)
ముంబయి	---- (----)	---- (----)	---- (----)
చెన్నయ్	29,825 (29,815)	27,890 (27,880)	53,325 (53,410)

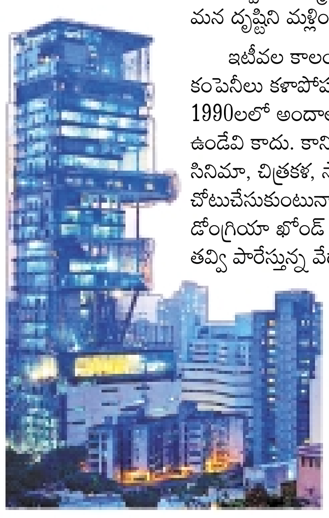
• బ్రాకెట్లలో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు

నవ్య గురించి సలహాలు, సూచనలు navyaa.aj@gmail.com కు పంపగలరు.

'పేదల గురించి ఎవరూ ఆలోచించరనేది అబద్ధం. ప్రభుత్వమూ, కార్పొరేట్ సంస్థలూ నిత్యం వారి గురించే ఆలోచిస్తుంటాయి. ఎంత ఆలోచించకపోతే పేదలకు చెందాల్సిన సమస్త సంపదనూ వారు ఎప్పటికప్పుడు తమ గుప్పిట్లోకి తెచ్చుకోగలుగుతారు?' అంటారు సుప్రసిద్ధ మేధావి, కలం కార్యకర్త అరుంధతీ రాయ్. తెలుగులోకి అనువాదమైన ఆమె తాజా పుస్తకం 'పెట్టుబడిదారీ విధానం ఒక ప్రేతాత్మ కథ' నుంచి కొన్ని భాగాలు మీ కోసం.

ఒక ప్రేతాత్మ కథ

భారత ప్రణాళికాకారులు ఆశిస్తున్న స్థాయిలో సామాజిక పునర్నిర్మాణం జరగాలంటే బలప్రయోగం ఒక్కటే చాలదని భారత సైన్యపు అనుభవం చెపుతోంది. పేద ప్రజలపై యుద్ధం చేయడం సరే. మిగిలిన మధ్యతరగతి, మేధో సంబంధ ఉద్యోగస్తులు, మేధావులు,'ప్రజాభిప్రాయాన్ని మలిచే' మనబోటి వాళ్ల విషయంలో (రాజ్యం) 'అవగాహనలను నియంత్రించటానికి' పూనుకోవాల్సిందే. దీని గురించి తెలుసుకోవాలంటే కార్పొరేట్ ధర్మకర్తృత్వం అనే అద్భుత కళవైపు మన దృష్టిని మళ్లించాల్సి ఉంటుంది.



ఇటీవల కాలంలో కొన్ని పెద్ద పెద్ద గనుల కంపెనీలు కళాపోషకులుగా మారాయి. 1990లలో అందాల పోటీలు తప్పించి వేరే కళలు ఉండేవి కాదు. కాని ఇప్పుడు వాటి స్థానంలో సినిమా, చిత్రకళ, సాహిత్య ఉత్సవాలు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. బాక్సైట్ కోసం పురాతన డోంగ్రియా ఖోండ్ జాతి నివాస ప్రాంతాలను తవ్వి పారేస్తున్న వేదాంత కంపెనీ యువత కోసం సుస్థిర అభివృద్ధిపై సినిమాల పోటీ నిర్వహిస్తోంది. వేదాంత కంపెనీ ఉపశీర్షిక 'ఆనందాన్ని తవ్వి తీయడం'. జిందాల్ సంస్థ ఒక సమకాలీన కళా పత్రికను ప్రచురిస్తోంది. భారతదేశంలోని ప్రముఖ కళాకారులకు మద్దతునిస్తోంది (వీళ్లు సహజంగానే స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్‌తో పనిచేస్తారు.) తెహెల్కా న్యూస్‌వీక్ నిర్వహించిన 'థింక్ ఫెస్ట్'కి ముఖ్య పోషకురాలయిన ఎస్సార్ కంపెనీ – ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రముఖ రచయితలు, సామాజిక కార్యకర్తలు, వాస్తు శిల్పి ఫ్రాంక్ గెహ్రీ వంటి వారితో ఉద్విగ్న, ఉత్తేజిత చర్చలు ఉంటాయని ప్రచారం చేసింది. (గోవాలో పెద్ద ఎత్తున జరుగుతున్న గనుల కుంభకోణాలను కార్యకర్తలు, పాత్రికేయులు వెలికితీస్తున్న సమయంలోనే ఈ పండగ గోవాలో జరిగింది. బస్తర్‌లో మొదలవుతున్న యుద్ధంలో ఎస్సార్ పాత్ర వెల్లడవుతున్న సమయం కూడా అదే.) టాటాస్టీల్, రియోటింటో (1873లో ఏర్పాటైన బ్రిటిష్ – ఆస్ట్రేలియన్ గనుల కార్పొరేషన్ – దీనికీ తనదైన ఘోరచరిత్ర ఉంది.) ముఖ్య పోషకులుగా ఉన్న జైపూర్ సాహిత్య ఉత్సవాలను (దీని పూర్తి శాస్త్రీయ నామం దర్శన్ సింగ్ కన్‌స్ట్రక్షన్ జైపూర్ సాహిత్య ఉత్సవం) కళాభినివేశకులు 'ప్రపంచంలోకెల్లా అతిపెద్ద సాహిత్య ప్రదర్శన'గా పేర్కొన్నారు. టాటాలకు 'వ్యూహాత్మక బ్రాండ్ నిర్వాహకు'లైన కౌన్సెలేజ్ అన్న కంపెనీ ఈ ఉత్సవంలోని ప్రెస్ ప్రాంగణాన్ని స్పాన్సర్ చేసింది.

* * *

1957లో రాక్‌ఫెల్లర్ ఫౌండేషన్ ఆసియాలోని ప్రజానాయకులకు రామన్ మెగసెసే బహుమతిని ఏర్పాటు చేసింది. ఆగ్నేయాసియాలో కమ్యూనిజానికి వ్యతిరేకంగా జరిగిన పోరులో అమెరికాకి ముఖ్య భాగస్వామిగా నిలిచిన ఫిలిప్పైన్స్ అధ్యక్షుడి పేరుమీద దీనిని నెలకొల్పారు. 2000లో ఫోర్డ్ ఫౌండేషన్ రామన్ మెగసెసే పేరు మీద మరొకటి – నవ నాయకత్వ అవార్డుని ఏర్పాటు చేసింది. మెగసెసే బహుమతి చాలా ప్రతిష్ఠాత్మకమైనదిగా భారతదేశంలోని కళాకారులు, సామాజిక కార్యకర్తలు, ప్రజల కోసం పనిచేసేవాళ్లు భావిస్తారు. ఎం.ఎస్. సుబ్బులక్ష్మికి, సత్యజిత్‌రేకి అది వచ్చింది. జయప్రకాశ్ నారాయణ్‌కీ వచ్చింది: భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ జర్నలిస్టులలో ఒకరైన పి. సాయినాథ్‌కీ వచ్చింది. అయితే ఆ బహుమతి వల్ల వీరికంటే, వీరివల్లే ఆ బహుమతికి ఖ్యాతి వచ్చింది. ఏ రకమైన కార్యకలాపాలు 'ఆమోదనీయమో', ఏవి కావో ఈ బహుమతి సూచిస్తూ ఉంటుంది.

గత సంవత్సరం అన్నా హజారే చేపట్టిన అవినీతి వ్యతిరేక ఉద్యమానికి ముగ్గురు మెగసెసే బహుమతి గ్రహీతలు నాయకత్వం వహించడం ఆసక్తికరమైన విషయం. వారు అన్నా హజారే, అరవింద్ కేజ్రివాల్, కిరణ్ బేడీలు. అరవింద్ కేజ్రివాల్‌కి ఉన్న అనేక స్వచ్ఛంద సంస్థలలో ఒక దానికి ఫోర్డ్ ఫౌండేషన్ ధారాళంగా నిధులు ఇస్తుంది. కిరణ్ బేడి నడిపే స్వచ్ఛంద సంస్థకి కోకా కోలా, లేమన్ బ్రదర్స్ నిధులను ఇస్తున్నాయి.

అన్నా హజారే గాంధేయవాదినని చెప్పుకుంటాడు. కానీ అతను ప్రతిపాదిస్తున్న జన్ లోక్‌పాల్ బిల్లు గాంధేయవాదానికి వ్యతిరేకమైనది, ప్రమాదకరమైనది. అయినా రేయింబవళ్లూ సాగిన కార్పొరేట్ మీడియా ప్రచారం అతడిని 'ప్రజల గొంతుక'గా పేర్కొంది. అమెరికాలో 'వాల్ స్ట్రీట్ ముట్టడి' ఉద్యమంలా కాకుండా హజారే నడుపుతున్న ఉద్యమం ప్రైవేటీకరణ, కార్పొరేట్ శక్తి, ఆర్థిక 'సంస్కరణలకు' వ్యతిరేకంగా పల్లెత్తు మాట కూడా అనలేదు. హజారేకు మద్దతు తెలిపిన కార్పొరేట్ మీడియా అతిపెద్ద కార్పొరేట్ అవినీతి కుంభకోణాలు బయటపడినపుడు (పెద్ద పెద్ద విలేఖరుల గుట్టు కూడా రట్టు అయ్యింది.) వాటి నుంచి ప్రజల దృష్టిని మళ్లించడానికే ప్రయత్నించింది. రాజకీయ నాయకుల పట్ల ప్రజాగ్రహాన్ని సాకుగా చేసుకుని ప్రభుత్వ అధికారాలను మరింత నీరు కార్చాలని, మరిన్ని సంస్కరణలు చేపట్టాలని, ప్రైవేటీకరణను వేగవంతం చెయ్యాలని ప్రచారం సాగించింది. (2008లో అన్నా హజారేకి విశిష్ట ప్రజాసేవకి గాను ప్రపంచ బ్యాంకు అవార్డు లభించింది.) ఆయన చేస్తున్న అవినీతి వ్యతిరేక ఉద్యమం తమ విధానానికి సరిగ్గా సరిపోయిందని వాషింగ్టన్ నుంచి ప్రపంచ బ్యాంకు ఒక ప్రకటన కూడా ఇచ్చింది.

* * *

తాము పాలిస్తున్న ప్రజలను నియంత్రించటానికి వారి గురించిన సమాచార సేకరణ ఏ పాలక శక్తులకైనా ప్రాథమిక అంశమవుతుంది. మధ్య భారతంలో యుద్ధ నేపథ్యంలో (రాజ్యానికి – మావోయిస్టులకు మధ్య) భూసేకరణ పట్ల, నూతన ఆర్థిక విధానాల పట్ల వ్యతిరేకత దేశమంతా విస్తరిస్తున్నపుడు ప్రభుత్వం పెద్దఎత్తున బయోమెట్రిక్స్ కార్యక్రమం చేపట్టింది. అంటే ప్రతి మనిషికి ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు సంఖ్య (యు.ఐ.డి. – ఆధార్). ప్రపంచం మొత్తం మీద అత్యంత ఖరీదైన సమాచార సేకరణ పథకం ఇదేనేమో! ప్రజలకి శుభ్రమైన తాగునీళ్లు లేవు, మరుగుదొడ్లు లేవు, ఆహారం లేదు, డబ్బు లేదు. కానీ వాళ్లకి ఓటరు గుర్తింపు కార్డులు, ఆధార్ కార్డులు ఉంటాయి. 'పేదలకు సేవనందించడం' అన్న పేరుతో నడుస్తున్న ఆధార్ ప్రాజెక్టుకి ఇన్ఫోసిస్ మాజీ సిఇఓ నందన్ నీలేకని ఆధిపత్యం వహించడం, సమస్యల్లో ఉన్న ఐటి పరిశ్రమకు ఈ పథకం ద్వారా పెద్దఎత్తున నిధులు సమకూరడం యాదృచ్ఛికమేనా? (ఆధార్‌కి అయ్యే ఖర్చు అధమంగా లెక్కేసినా భారత ప్రభుత్వం ఒక సంవత్సరంలో విద్యపై ఖర్చు పెట్టేదానికంటే ఎక్కువ.) భారతదేశం వంటి అధిక జనాభా దేశంలో – అధిక శాతం నిరక్షరాస్యులుగా, ప్రభుత్వ లెక్కల్లో లేని వారిగా, మురికివాడల వాసులుగా, రోడ్ల వెంట సరుకులు అమ్మేవాళ్లుగా, ఎటువంటి భూమి రికార్డులు లేని ఆదివాసులుగా ఉండగా – డిజిటలైజ్ చెయ్యటానికి పూనుకోవడమంటే వారిని నేరస్తులుగా చెయ్యటమే. వాళ్లను చట్టేతరుల స్థాయి నుంచి చట్ట వ్యతిరేకుల స్థాయికి మార్చడమే. ఉమ్మడి వనరుల చుట్టూ కంచె వేసి సొంతం చేసుకున్నట్టు, రాను రాను మరింత పోలీసు రాజ్యంగా మారుతున్న ప్రభుత్వం చేతిలో ఈ సమాచారం ఉండడం దానికి మరింత అధికారాన్ని కట్టబెట్టినట్లవుతుంది. డిజిటల్ డేటాబేస్‌లు, 'అంకెలతో కూడుకున్న లక్ష్యాలు', 'ప్రగతికి మార్కుల సూచికలు' వంటి వాటి పట్ల బిల్ గేట్స్‌కు ఎంత పిచ్చి ఉండేదో నీలెకనికి కూడా అంతే. ఆయన్ని గణాంకాల సేకరణ పూనింది. వలసవాదం, అప్పులు, కార్పొరేట్లకు ఇబ్బడిముబ్బడిగా లాభాలు సమకూర్చే విధానాల వల్ల కాక సమాచార లేమి వల్లనే ప్రపంచంలో ఆకలి సమస్య ఉన్నట్లు.

* * *

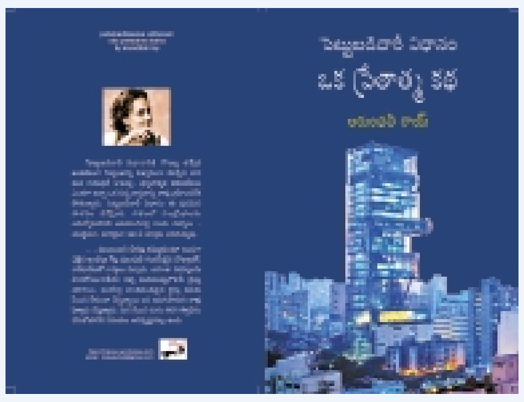
అంబానీలు తమ భవనానికి అంటిల్లా అన్న పేరు ఎందుకు ఎంచుకున్నారు? 8వ శతాబ్దపు ఐబీరియన్ గాథ ప్రకారం అంటిల్లా ఒక కల్పిత దీవుల సమూహం పేరు. హిస్పానియా దేశాన్ని ముస్లింలు జయించినప్పుడు ఆరుగురు క్రిస్టియన్ విసిగోథిక్ బిషప్పులు, వారి అనుచరులు ఓడలెక్కి పారిపోయారు. సముద్రం మీద కొన్ని రోజుల పాటు, బహుశా కొన్ని వారాల పాటు ప్రయాణం చేసి అంటిల్లా దీవులను చేరుకున్నారు. అక్కడ ఒక కొత్త నాగరికతను నిర్మించాలని వాళ్లు నిర్ణయించుకున్నారు. బర్బరీకుల స్వాధీనంలో ఉన్న తమ మాతృభూమితో శాశ్వతంగా సంబంధాలు తెంచేసుకోటానికి వాళ్లు తాము వచ్చిన ఓడలను తగలబెట్టేశారు.

తమ బహుళ అంతస్తుల భవనానికి అంటిల్లా అని పేరు పెట్టడం ద్వారా అంబానీలు పేదరికం, మురికివాడలతో నిండిన తమ మాతృభూమితో తెగతెంపులు చేసుకుని ఒక కొత్త నాగరికతను నిర్మించాలనుకుంటున్నారా? భారతదేశంలో అత్యంత విజయవంతమైన విభజన – మధ్య, ఎగువ తరగతులు అంతరిక్షంలోకి విడిపోయే – ఉద్యమంలో ఇది చరమాంకమా?

ముంబయిను చీకట్లు కమ్ముకుంటూ ఉండగా ఎత్తయిన అంటిల్లా గేట్ల ముందుకి గంజిపెట్టిన చొక్కాలతో, వాకీటాకీలతో గార్డులు వచ్చారు. బహుశా దెయ్యాలను పారదోలటానికేమో కళ్లు మిరుమిట్లుగొలిపే లైట్లు వెలిగాయి. అంటిల్లాలో వెలిగే కాంతివంతమైన లైట్లు తమకు రేయిని లేకుండా చేస్తున్నాయని ఇరుగుపొరుగు వాళ్లు ఫిర్యాదు చేస్తున్నారు.

మన రేయిని మనం తిరిగి స్వాధీనం చేసుకోటానికి సమయం ఆసన్నమైనట్లు ఉంది. ■

ఈ పుస్తకావిష్కరణ ఈ నెల 12 న హైదరాబాద్‌లో జరగనుంది.



పెట్టుబడిదారీ విధానం ఒక ప్రేతాత్మ కథ
అరుంధతీ రాయ్
అనువాదం: కె. సురేష్
పేజీలు: 44, వెల: రూ 25/-
ప్రతులకు: మలుపు బుక్స్ 98665 59868

వాకింగ్-యోగా

షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగాయని, ఎవరితోనైనా అనేస్తే, వారు మీకిచ్చే మొదటిసలహా వాకింగ్ చెయ్యమనే. నిజమే, రక్తంలో ఉన్న షుగర్ తగ్గించడంలో వాకింగ్ బాగా ఉపకరిస్తుంది. కానీ, షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గడానికి చాలా మందిలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గడమే కారణంగా ఉంటుంది. క్లోమగ్రంధిని తిరిగి ఉత్తేజితం చేస్తే తప్ప, ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరగదు మరి! అయితే, ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరగడానికి కేవలం వాకింగ్ ఒక్కటే సరిపోదు. రోజూ కొన్ని యోగాసనాలు కూడా వేయాలి. వాటిలో సర్వాంగాసనం, హలాసనం, మండూకాసనం రోజూ ఈ మూడూ వేస్తే చాలు. ఆలస్యం ఎందుకు? ఈ రోజు నుంచే మొదలుపెట్టండి.

డైలీ సుడోకు -134

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

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

ఎలా పూరించాలి?

- ✔ ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- ✔ నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ✔ ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 133 సమాధానం

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

ధర్మం X అధర్మం

మహాభారతమంతా ధర్మం, అధర్మం అనే రెండు ప్రాథమిక అంశాల చుట్టూనే సాగుతుంది. ధర్మాధర్మాల మాట ఎత్తగానే మనలో చాలా మందిలో మంచిచెడులు అన్న ఆలోచన తలెత్తుత1ంది. ఏది మంచి, ఏది చెడు అన్న పరిమిత అర్థం స్ఫురిస్తుంది. ఈ రెండు పదాలను చాలా రకాలుగా వాడుకలో ఉపయోగించడం కనిపిస్తుంది. యోధుడైన క్షత్రియుడికి ఒక ధర్మం ఉంటుంది. ఒకరికి బోధించే బ్రహ్మణుడికి వర్తించే ధర్మం మరోలా ఉంటుంది. వైశ్యుడికి వర్తించే వేరే ధర్మం ఉంటుంది. శూద్రులకు మరో రకమైన ధర్మం ఉంటుంది. ఇలా వేర్వేరు వర్ణాలకు వేర్వేరు ధర్మాలు ఉండడమే కాదు. ప్రతి వ్యక్తికి ఒక్కో ధర్మం ఉంటుంది. భీష్ముడు పదేపదే - ఇది నా ధర్మం - అని అంటుంటాడు. అలా ప్రతి ఒక్కరికి ఒక్కో స్వధర్మం ఉన్నట్లయితే, ఇక చట్టం ఎలా?

స్వధర్మాన్ని పాటించనందువల్లే...

ఇది చాలా జటిలమైనది, జీవన గమనాన్ని నిశితంగా చూడాల్సిన అంశం. ప్రతి ఒక్కరికి ఒక్కో చట్టం ఉండటం వల్ల, ఆ ధర్మం మరొకరికి వ్యతిరేకమైన కారణంగా కురుక్షేత్ర సంగ్రామం జరగలేదు. ఆ యుద్ధం జరగడానికి అసలు కారణం- వారంతా తమకు వర్తించే స్వధర్మాన్ని సక్రమంగా పాటించక పోవడమే. అంటే, ప్రతి ఒక్కరికి ఒక్కో స్వధర్మం ఉన్నప్పటికీ, వారందరికీ అంతస్సూత్రంగా వర్తించే, ఎవరూ కూడా ఉల్లంఘించడానికి వీలు లేని- సార్వత్రిక ధర్మ సూత్రాన్ని ఆచరించక పోవడమే. ప్రతి ఒక్కరు తమ తమ జీవితాలను స్వేచ్ఛగా, ఇతరుల స్వేచ్ఛకు భంగం కలిగించకుండా జీవించవచ్చు. సమాజంలో అలాంటి నిశితమైన వ్యవస్థ నెలకొని ఉండేది. అందరూ కలిసి సహజీవనం చేయగల అటువంటి ప్రాథమిక ధర్మ సూత్రాన్ని, ఆ సహజీవన సూత్రాన్ని కొందరు ఉల్లంఘించారు.

మత్స్యనీతి

ఇలా ధర్మం ఆచరణలోకి రావడానికి ముందు మత్స్య న్యాయం అమలులో ఉండేది. అంటే మత్స్య నీతి. అదంతా ఒక పెద్ద కథ. ఒక రోజు ఒక చిన్న చేప గంగానదిలో ఈదుకుంటూ ఎంతో సంతోషంగా ఉంది. కాని ఒక రోజు కాస్త పెద్ద చేప ఎక్కడి నుంచో ప్రవేశించింది. చిన్న చేపను మింగేసింది. చిన్న చేప పెద్ద చేపలో భాగమై పోయింది. ఇప్పుడు పెద్ద చేప చాలా హాయిగా ఉంటుంది. మరో రోజు మరింత పెద్ద చేప అక్కడికి చేరింది. అది ఈ పెద్ద చేపను తినేసింది. ఇలా చేప పెద్దది అయ్యే కొద్దీ అంతకు ముందు ఉన్న చిన్నచేపలు వాటికి ఆహారంగా మారిపోతూ వచ్చాయి. ఒక రోజున ఆ పెద్ద చేప సముద్రంలోకి చేరింది. అక్కడ దొరికిన చిన్న చేపలను తినేయడం మొదలెట్టింది. అది ఎంత పెద్దగా తయారైందంటే, అది దాని తోకను కదిలిస్తే సముద్రపు నీరు హిమాలయాలను ఢీకొట్టే స్థాయికి చేరింది. ఈ కథను సరైన తీరులో మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ రోజు కూడా ఇందులోని వాస్తవికత మనకు కనిపిస్తుంది. ప్రతి చేప కూడా ఇంకా ఇంకా పెద్దదిగా మారిపోవాలనుకుంటుంది. అలా కొన్ని చేపలు పెద్దవిగా మారిపోతే, అప్పుడు సమాజంలోని మౌలిక సూత్రాలు కుప్పకూలిపోతాయి. అదే అన్ని చేపలు కూడా సహేతుకంగా సమాన వేగంతో పెరుగుతూ ఉన్నట్లయితే, సమాజంలో నాగరికత వెల్లివిరుస్తుంది. అదే ఒక చేప మరీ పెద్దదిగా మారిపోయినట్లయితే అప్పుడు ఏ చట్టమూ ఆ సమాజంలో నిలవదు. అక్కడ ఏ నాగరికత ఉండదు. ఆ పెద్ద చేప ఇష్టాఇష్టాలే చట్టంగా మారిపోతాయి. అలాంటి మత్స్య న్యాయం నుంచి, సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరూ స్వేచ్ఛగా జీవిస్తూనే ఇతరుల స్వేచ్ఛకు భంగం కలగకుండా ఉండే స్థాయికి చేరాలని సమాజం ప్రయత్నిస్తుంది. సమాజంలో ప్రతి వారూ తమ న్యాయాన్ని పాటిస్తూనే మౌలిక విధానానికి భంగం కలిగించకుండా, ఒకరితో ఘర్షణ లేకుండా ఉండే విధానం. ప్రతిచోటా, భౌతిక ప్రపంచంలో కూడా ఈ విధమైన సరళమైన నిబంధనలను ఏర్పాటు చేసుకోవడం.

లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలి

మహాభారతంలో కొన్ని చేపలు చాలా పెద్దవిగా తయారయ్యాయి. ప్రతివారికీ స్వేచ్ఛాజీవనం ఉండాలన్న ఈ ప్రాథమిక సూత్రాలను అవి గౌరవించలేదు. అలాంటి వారు చట్టం గురించి, ధర్మం గురించి మాట్లాడేటప్పుడు అది అందరికీ వర్తించే విధంగా పౌర స్మృతి అని, సమాజంలో శాంతియుత వాతావరణానికి తోడ్పడేలా ఆలోచించలేదు. మానవులుగా భావస్వేచ్ఛ, ప్రేమాధికారం, సామర్థ్య నిరూపణ హక్కులను గౌరవించలేదు. ధర్మం అంటే, జీవితంలో ప్రతివారూ కూడా తమ లక్ష్యాన్ని చేరుకునేందుకు, పరమోన్నత స్థాయిని అందుకునేందుకు తోడ్పడేలా ఉండాలి. లక్ష్యం చేరుకునేందుకు మీరు అనుసరించేది, మీ ధర్మ మార్గం అవుతుంది. మీరు మీ ఆధ్యాత్మిక పథంలో అలా ప్రగతి చెందుతుంటే ఆ యాత్ర మీ ధర్మం అవుతుంది. ఆ విధంగా మీరు పురోగమించకపోతే మీరు ఇతరులకు ఎవరికీ హాని చేయకున్నప్పటికీ, మీరు ధర్మ మార్గాన్ని అనుసరిస్తున్నట్లు కాదు. వారు ధర్మం గురించి మాట్లాడే మాటల తీరు ఈ విధంగా ఉండేది. వారు రూపొందించిన చట్టం కూడా అందుకు అనుగుణంగానే ఉండేది.

ధర్మాన్ని పాటించాలి

ఎవరైనా సరే 'ఇది నా ధర్మం' అన్నారనుకోండి. మీకు ఇష్టం లేకున్నా, మీకు అనుకూలంగా లేకున్నా ఫరవాలేదు కాని, ఒక వ్యక్తి 'ఇది నా ధర్మం' అంటున్నాడంటే, 'ఈ మార్గంలో నేను నా అంతిమ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలనుకుంటున్నాను' అని అర్థం. 'నేను చేసిన ప్రతిజ్ఞ, నా ధర్మం' అని భీష్ముడు చెబుతున్నాడంటే కురు సంతతి ఛిన్నాభిన్నమై పోయినా సరే, కురువంశం నాశనమైనా సరే, నేను ఈ సామ్రాజ్య రక్షణకు నా ప్రాణాలనైనా ధార పోయడానికి సిద్ధమే అని. నా ధర్మాన్ని పాటించడంలో ఆ సామ్రాజ్యం పతనమై పోయినా సరే, నా ప్రతిజ్ఞ, నేనే నిర్దేశించుకున్న ధర్మమే ముఖ్యం అని అర్థం. ఆ మాటలు అంటున్నపుడు ఆయన తన మోక్ష సాధనకు ఆ మార్గంలో సాగడమే తన నిర్ణయమని, ఆ విషయంలో ఆ మార్గాన్ని విడిచిపెట్టే ప్రసక్తి లేదని స్పష్టం చేస్తున్నాడు. ఆ సమయంలో విదురుడు ఈ విధంగా నచ్చచెప్పడానికి ప్రయత్నించాడు. '' ఒక కుటుంబం కోసం ఒక వ్యక్తిని త్యాగం చేయవచ్చు. ఒక గ్రామం ప్రయోజనాల కోసం ఒక కుటుంబం మొత్తాన్ని బలి చేయవచ్చు. ఒక దేశ సౌభాగ్యం కోసం ఒక గ్రామం మొత్తాన్ని వదులుకోవచ్చు. విశ్వశ్రేయస్సు కోసం ఒక దేశాన్ని పణంగా పెట్టవచ్చు. తాము ఏర్పరచుకున్న అంతిమ లక్ష్య సాధనకు ఈ ప్రపంచం మొత్తాన్ని వదులుకోవచ్చు.''అని. ఇక్కడ మీరు వారి మాటల్లోని భావాలన్నీ సరిగా అర్థం చేసుకోవాలి. తమ అంతిమ లక్ష్యం ఏమిటో, దాని ప్రాధాన్యం ఏమిటో వారు చాలా స్పష్టంగా చూడగలిగారు.

• సద్గురు

నడుము నొప్పి బాధిస్తుంటే నొప్పి నివారణ మాత్రలతో కాలం గడపాల్సిందేనా? సర్జరీ చేయించుకుంటే శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుందా? ఈ సందేహాలు వెన్నునొప్పితో బాధపడుతున్న ప్రతీ ఒక్కరినీ వేధిస్తుంటాయి. నిజానికి నడుమునొప్పికి సర్జరీలు శాశ్వత పరిష్కారం చూపించవు. కేరళీయ ఆయుర్వేద వైద్యవిధానంలో చేసే ప్రాచీన మర్మచికిత్సలతో నడుము నొప్పి శాశ్వతంగా తొలగిపోతుందని అంటున్నారు డాక్టర్ మంజుషా.

ప్రాచీన మర్మచికిత్సలతో
నడుము నొప్పి మాయం

మనిషికి వెన్నుపూస మూలాధారం. ఈ వెన్నుపూసలో వెన్నెముకలు, డిస్కులు, నరాలు, కండరాలు, స్నాయువులు వంటి అనేక నిర్మాణాలు ఉంటాయి. ఇందులో రెండు బలహీనమైన ప్రాంతాలుంటాయి. అవి ఒకటి నడుము, రెండవది మెడ. శరీరభారమంతా నడుం మీద పడటం వల్ల క్రమేపీ నడుంలోని కండరాలు బలహీనమవుతాయి. దీనికి తోడు వాహనాలు ఎక్కువగా నడపడం, ఎక్కువ సేపు కూర్చుని లేదా నిలబడి పనులు చేయడం, అధిక బరువులు యోయడం, కూర్చునే భంగిమ సరిగ్గా లేకపోవడం, వ్యాయామలేమి, అధిక బరువు, మానసిక ఒత్తిడి, స్త్రీలలో గర్భధారణ వంటివి నడుం నొప్పికి కారణాలవుతాయి. వయసు పైబడిన వారిలో డీజనరేటివ్ కారణాల వల్ల బ్యాక్ పెయిన్ వస్తుంటుంది. డిస్కుల మధ్యన ఉండే వాటర్ కంటెంట్ తగ్గిపోవడం కూడా కారణమే. నడుం నొప్పికి ప్రధానంగా ఈ ఆరు అంశాలు కారణమవుతాయి. 1) నడుం బలహీనంగా ఉండటం 2) డిస్కుల్లో వాపు 3) వెన్నుపూస జారడం 4) నరం మీద ఒత్తిడి 5) వెన్నులోని గుజ్జు బయటకు రావడం 6) అరుగుదల

లక్షణాలు

నడుం భాగంలో, వెన్నుకింది భాగంలో నొప్పి ఉంటుంది. కొందరికి నొప్పి అకస్మాత్తుగా వస్తుంది. మరి కొందరికి నొప్పి నిరంతరం ఉంటుంది. నొప్పి కాలుకు కూడా విస్తరిస్తుంది. మూత్రవిసర్జన, మలవిసర్జన కష్టంగా మారుతుంది. ఎక్కువ సేపు కూర్చుని పనిచేయలేరు. వాహనం నడపటానికి కూడా ఇబ్బంది పడుతుంటారు.

నిర్ధారణ

ఏ కారణం చేత నొప్పి వస్తోందో ముందుగా తెలుసుకోవాలి.. సమస్యను గుర్తించడం కోసం ఎక్స్‌రే, ఎమ్ఆర్ఐ పరీక్షలు చేయించాల్సి ఉంటుంది. ఈ పరీక్షల ద్వారా డిస్క్ సమస్యలున్నా, నర్వ్ మీద ఒత్తిడి పడుతున్నా స్పష్టంగా గుర్తించే వీలుంది.

సర్జరీ పరిష్కారం కాదు

నడుం నొప్పికి కొందరు సర్జరీ చేయించుకుంటుంటారు. కానీ ఈ సమస్యకు సర్జరీ ఏ మాత్రం పరిష్కారం చూపదు. ఒక డిస్క్‌ను తొలగించడం మూలంగా ఇతర డిస్కుల పైనా ప్రభావం పడుతుంది. దీనివల్ల సమస్య మరింత పెద్దదవుతుంది. వెన్నుపూసల మధ్య కుషన్‌లాంటి భాగాన్ని డిస్క్ అంటారు. ఇందులో ఉండే జెల్లీలాంటి పదార్థం శరీరం అటూ ఇటూ సులువుగా కదలడానికి ఉపకరిస్తుంది. బరువులు ఎత్తినపుడు, కూర్చునే భంగిమ సరిగ్గా లేనపుడు ఈ డిస్కులు దెబ్బతినడానికి అవకాశం ఉంటుంది. వయసు పైబడిన వారిలో ఈ సమస్య సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. డిస్కుల్లో సమస్య ప్రారంభమైన వెంటనే చికిత్స తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఆలస్యం చేస్తే డిస్కులు బాగా దెబ్బతినడమే కాకుండా ఇతర డిస్కులపైన ప్రభావం పడుతుంది. నొప్పి ఉన్నప్పుడు పెయిన్ కిల్లర్స్ వేసుకోవడం వల్ల తాత్కాలిక ఉపశమనం లభిస్తుందే తప్ప శాశ్వత పరిష్కారం లభించదు. కేరళీయ ఆయుర్వేదంలో ఈ సమస్యకు మంచి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. చికిత్సలో భాగంగా ప్రత్యేకమైన లేపనాలు, ప్రాచీన మర్మచికిత్సలను ఉపయోగించడం జరుగుతుంది. కండరాలను బలోపేతం చేయడం ద్వారా డిస్క్‌పై పడే భారాన్ని తగ్గించడం జరుగుతుంది.

తీవ్రమైన నడుం నొప్పి ఉన్న వారు మందులతో పాటు ఔషధ సిద్ధ తైలాలు, వివిధ లేపనాలతో చికిత్స తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. శాస్త్రబద్ధమైన తైలాలు, కేరళీయ మూలికలు నడుము నొప్పిని సమూలంగా తగ్గిస్తాయి. ఈ చికిత్స ద్వారా వెన్ను నొప్పి, వాపు, బిగుసుకుపోవడం తగ్గి వెన్నుకి బలం చేకూరుతుంది.

డా.మంజుషా
మంజుషా ఆయుర్వేదిక్ హాస్పిటల్,
మాదాపూర్, హైదరాబాద్,
ఫోన్ : 8978 222 777,
8978 222 888,040-64507090.

చికిత్స

నొప్పి వచ్చినపుడు, రోజూ వారి పనిచేసుకోవడం ఇబ్బందిగా మారినపుడు, నొప్పి కాలుకు విస్తరించినపుడు, మూత్ర విసర్జనలో ఇబ్బంది ఎదురవుతున్నప్పుడు ఆలస్యం చేయకుండా చికిత్స తీసుకోవాలి. నడుం నొప్పిని శాస్త్రీయమైన కేరళీయ ఆయుర్వేదం, అతి ప్రాచీన మర్మచికిత్సల ద్వారా శాశ్వతంగా తగ్గించే వీలుంది. రోగిని పరీక్షించిన తరువాత దోష స్థితి, శరీర ప్రకృతి, వ్యాధి తీవ్రత వంటి అంశాలను పరిశీలించి మందులు ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. తీవ్రమైన నడుం నొప్పి ఉన్న వారు మందులతో పాటు ఔషధ సిద్ధ తైలాలు, వివిధ లేపనాలతో చికిత్స తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. శాస్త్రబద్ధమైన తైలాలు, కేరళీయ మూలికలు నడుము నొప్పిని సమూలంగా తగ్గిస్తాయి. ఈ చికిత్స ద్వారా వెన్ను నొప్పి, వాపు, బిగుసుకుపోవడం తగ్గి వెన్నుకి బలం చేకూరుతుంది. మిగతా వైద్య విధానాల మాదిరి కాకుండా కేరళీయ ఆయుర్వేదం భిన్నంగా పనిచేసి నొప్పిని సమూలంగా తొలగిస్తుంది. నిపుణులైన ఆయుర్వేద వైద్యుల పర్యవేక్షణలో చికిత్స తీసుకుంటే నొప్పి తగ్గిపోవడమే కాకుండా శాశ్వతంగా రాకుండా ఉంటుంది.

నివారణ

నడుం నొప్పి రాకుండా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాల్సి ఉంటుంది. వాటిని దినచర్యలో తప్పకుండా ఆచరించాలి. కూర్చునే భంగిమ సరిగ్గా ఉండేలా చూసుకోవడం, వంగాల్సి వచ్చినపుడు నెమ్మదిగా వంగడం, వెన్ను నిటారుగా ఉండేలా చూసుకోవడం చేయాలి. పడుకునేటప్పుడు దిండును కాళ్ల కింద పెట్టుకోవడం, బల్లపైన పడుకోవడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే నడుం నొప్పి దరిచేరకుండా ఉంటుంది.

లిటిల్స్
littles

పూల డైనోసార్...

ముద్దొచ్చే ముద్దబంతులు ... గుబాళించే గులాబీలు ... రంగురంగుల చామంతులను ప్రతి ఊళ్లో చూస్తూనే ఉంటాము. ఎరుపు పూల డైనోసార్లు, పచ్చగులాబీలతో ముచ్చట గొలుపుతున్న పాండాలు, తెల్లని బాతులు, పూలరెక్కల గుర్రాలు, పూల పూల టెడ్డీబేర్‌లు చూడాలంటే మాత్రం బెంగుళూరు వెళ్ళాల్సిందే. స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా కొన్ని లక్షల పూలతో , వేలాది పూమొక్కలతో లాల్‌బాగ్ బొటానికల్ గార్డెన్‌లో ఫ్లవర్‌షోను ఏర్పాటు చేశారు ..... చూసొద్దామా ...

అందమైన పూలను చూస్తే చాలు మైమరిచి పోతాం. ఇంకా రంగురంగుల్లో అందంగా విరబూసిన పూల దగ్గరకు పోతే బాహ్య ప్రపంచాన్నే మరచిపోతాం. అందుకే, అలాంటి అందమైన పూలన్నీ మన ఇంట్లో ఉండాలని కోరుకుంటాము. వర్షాలు ప్రారంభం కాగానే రెండు, మూడు పూల కుండీలు తీసుకు వచ్చి బజార్లో అమ్ముతున్న మొక్కలను కొని నాటేస్తాం. ఇక అప్పటి నుంచి మొగ్గలు వచ్చాయా, పూలు ఎప్పుడు పూస్తాయి అన్న ధ్యాసే. స్కూలుకు వెళ్లినా, ట్యూషన్‌కు పోయినా, ఇదే ఆలోచన. మొక్కలు ఉన్నాయో, ఆవులు, మేకలు వచ్చి తినేశాయో అన్న సందేహాలే. అయితే, మన ఇంట్లో , మనం చూసే తోటల్లోనూ పరిమిత సంఖ్యలోనే పూలు ఉంటాయి. కొన్ని వేలరకాల మొక్కలను, లక్షల సంఖ్యలో పూలను ఒక్క చోట చూడాలనుకుంటేమాత్రం కుదరదు. కనుచూపు మేరా అందమైన పూలు స్వాగతం పలకాలి అని కోరుకునే పుష్ప ప్రియులు ఇంట్లో ఉన్న ఫ్లవర్ గార్డెన్‌తో సంతృప్తి చెందరు. అటువంటి వారి కోసం నగరాల్లో అప్పుడప్పుడు పుష్పాల ప్రదర్శన జరగుతుంది. మనదేశంలో ఊటీలోనూ, బెంగుళూరులోనూ జరిగే ఫ్లవర్‌షోలకు ఎంతో ప్రత్యేకత ఉంది. ఈ ఫ్లవర్ షోల్లో కనువిందు చేసే పూలకూ, ముఖ్యంగా వివిధ ఆకృతుల్లో ఆకర్షణీయంగా ఉండే పుష్పాల అలంకరణకు అంతర్జాతీయంగా ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంది. రిపబ్లిక్ డే, ఇండిపెండెన్స్‌డేల సందర్భంగా బెంగుళూరులోని లాల్‌బాగ్ బొటానికల్ గార్డెన్‌లో ఏటా రెండుసార్లు ఫ్లవర్ షోలు జరుగుతాయి. ఇండిపెండెన్స్ డే ఫ్లవర్ షో ఈ రోజు లాల్‌బాగ్ బొటానికల్ గార్డెన్‌లో ప్రారంభమయింది. ఆరు రోజుల పాటు జరిగే ఈ షో ఆగస్టు 9నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. ఈ ఫ్లవర్ షోకు ఎన్నో ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయి. అంతరించి పోతున్న వన్య మృగాలను రక్షించండి అనే సందేశాన్ని పూలప్రదర్శన ప్రజలకు ఇస్తోంది. ప్రస్తుతం పూర్తిగా అంతరించి పోయిన జంతుజాతి డైనోసార్. భయంకరంగా ఉండే డైనోసార్లను, అందమైన పాండాలను, అరుదైన బాతులను, ఇంకా ఎన్నో రకాల వన్యప్రాణులను కాపాడి ప్రకృతిని సేవ్ చేయమని సందేశాన్ని ఇస్తోంది. వన్యమృగాలను వేటాడకూడదు, వాటికి హాని చేయకూడదు, వాటిని రక్షించండి అన్న సందేశాన్ని సందర్శకులకు ఇస్తోంది ఫ్లవర్‌షో. అయితే, ఆ సందేశం అక్షరాలతో కాకుండా విభిన్నంగా అందమైన పూలతో ఇస్తున్నారు. ఎరుపు, పసుపు పచ్చ, తెలుపు రంగులతో ఉన్న గులాబీలతో తయారయిన డైనోసార్, పసుపుపచ్చ గులాబీలతో ముచ్చటగా ఉన్న పాండాలు, తెల్లని బాతులు సందర్శకులను కనువిందు చేస్తున్నాయి. అంతేకాదు, ఢిల్లీలో ప్రఖ్యాతి చెందిన లోటస్ టెంపుల్‌ను కూడా ఇక్కడ చూడవచ్చు. సుమారు 7.5 అడుగుల ఎత్తుతో ఉన్న ఫ్లవర్ లోటస్ ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఉంది. ఎనిమిది అడుగుల ఎత్తుతో ఏర్పాటయిన పూల చెట్టు ఇక్కడ ప్రత్యేకతలు. ధ్యానముద్రలో బుద్ధ భగవానుడు కూర్చున్న బౌద్ధ స్థూపం, ఏనుగులు, గుర్రాలు, జింకలు, పిల్లలు ఎంతో ఇష్టపడే రకరకాల టెడ్డీబేర్‌లు ఈప్రదర్శనలో ప్రత్యేక ఆకర్షణలు. సుమారు 200 రకాలకు పైగా ఆర్కిడ్‌లు, ఆంటీర్రిహినమ్స్, వింకా, బోగన్ విల్లియా, లిల్లీ, ఆగా పాంథా, సైక్లేమెన్, వంటి అరుదైన జాతుల పుష్పాలను ప్రదర్శనలో ఉంచారు.

జంతర్‌మంతర్

1. స్వాలుము
2. గోలువు
3. బాలువు
4. దాలురు
5. దూలుడ

- ఎం.రాణి, వనస్థలిపురం,హైదరాబాద్

పొడుపుకథ

1. అంభాల మీద కుభాలు, కుంభాల మీద కుడితి తొట్టి కుడితి తొట్టి మీద గుండ్రాయి, గుండ్రాయి మీద కోరింత, కోరింత మీద ఆరిక ఆవురూ, ఆరిక ఆవురు గడ్డిలో ఆవులు వేయూ, ఏమిటవి?
2. అక్క ఇంటిలో దీపం పెడితే, చెల్లెలింటిలో వెలుతురొస్తుంది ఏమిటది?
3. అక్కడకు పచ్చ పచ్చని చిలుకలొచ్చాయి కొంటారు తింటారు. అంగడిలో అమ్ముతారు ఏమిటది?

- జి.రవి, నెల్లూరు

చుక్కలు కలపండి

SMS

A Sweet demand by a kid.
A kid was beaten by his mom.
Dad came n asked- what happen son?
Kid said-I cant adjust with your wife anymore,
I want my own.

U look sweet when u read my message.
U look sweeter when u read my message & smile.
U look sweetest when u read my message, smile & reply.
So, try to look sweetest.

కితకితలు

How did the telephones get married ?
In a double ring ceremony !
Why did the child study in the aeroplane ?
He wanted a higher education !
Why was the broom late ? It over swept !
Do you know the time ? No, we haven't met yet !
What kind of hair do oceans have ? Wavy !
What runs but never walks ? Water !
How do you make milk shake ? Give it a good scare !

పద చదరం

ఇంగ్లీషు ఆధారాలతో గడులను తెలుగులో పూరించండి

1		2
	ల	
3		4

1. Wave
2. Dream
3. Net
4. Whistle

- బి.మోక్షానందం, కామవరపుకోట, ప.గో.జిల్లా

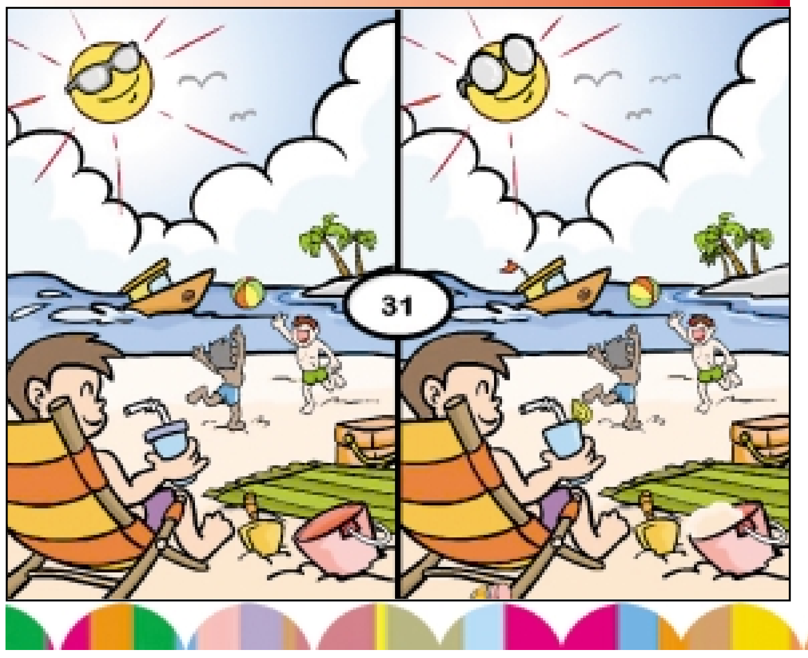
జవాబులు

తమాషా ప్రశ్న

తొక్కుడు బిళ్లను తొక్కేది ఎవరు ?

జె.చిట్టి, హైదరాబాద్

తేడాలు గుర్తించండి



ఫన్నీ ఫొటో

క్విజ్

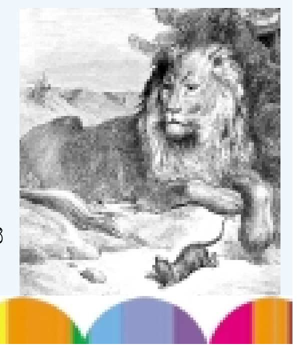
సిక్కుల గురువు పేరు ఏమిటి?

జి.కవిత, హైదరాబాద్

రంగులు వేయండి

సింహం - చిట్టెలుక

ఒకానొక చిట్టడవికి రాజు సింహం. మృగరాజు సింహం వేటకు బయలు దేరితే చాలు, అడవిలోని జంతువులన్నీ ప్రాణాలు అరచేతిలో పట్టుకొని తలా ఒక దిక్కుకు పారిపోతాయి. ప్రాణభయంతో పరుగులు తీస్తున్న లేడినో, జింకనో వేటాడి, కడుపునిండా తిని సింహం విశ్రమిస్తుంది. ఒకరోజు వేటాడడం పూర్తయిన తర్వాత ఒక చెట్టు కింద తాపీగా విశ్రమించింది సింహం. చల్లని గాలికి కునుకు పట్టింది. ఇంతలో, ఒక ఎలుక కలుగులోనుంచి బైటకు వచ్చింది. అది ఆహారం కోసం పరిగెత్తుతూ సింహం ముక్కు మీదగా వెళ్లింది. దాంతో, సింహానికి నిద్రాభంగం జరిగింది. వెంటనే, ఎలుకను పట్టుకుని చంపేయాలని అనుకుంది. అయితే, ఎలుక మాత్రం తనను చంపొద్దని సింహాన్ని బ్రతిమలాడింది. ప్రాణాలతో తనను వదిలేస్తే ఆపద సమయంలో సింహాన్ని కాపాడతానని ప్రమాణం చేసింది. ఇంత చిన్న ప్రాణివి నువ్వు నన్ను కాపాడతావా అని సింహం ఎలుకను ఎక్కిరించింది. ఎట్టకేలకు, ఎలుక మీద జాలి పడి సింహం దాన్ని వదిలేసింది. ఒకరోజు వేటగాడి వలలో సింహం చిక్కుకుంది. అది చూసిన ఎలుక గబగబా సింహం దగ్గరకు వచ్చి తన పళ్ళతో వలను కొరికేసింది. దాంతో, సింహం ప్రాణాలతో బైటపడింది. చిన్న ప్రాణి అని ఎవరినీ చులకన చేయకూడదని సింహం గ్రహించింది. తన తప్పు తెలుసుకుని ఎలుకను క్షమార్పణ కోరింది. అప్పటి నుంచి సింహం ఎలుక మంచి ఫ్రెండ్స్‌గా మారాయి.



ఆంధ్రజ్యోతి నవ్య

కుటుంబ కదంబం

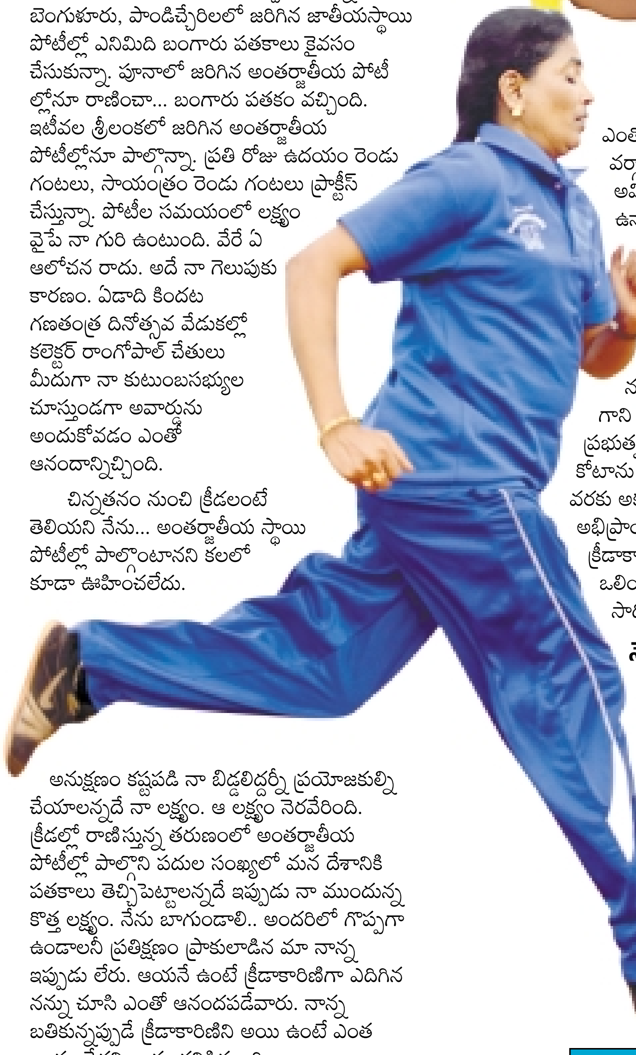
10-8-2012 • శుక్రవారం

అష్టమి రోహిణి ప్రొద్దున
అష్టమగర్భమున బుట్టి యాదేవకికిన్
దుష్టుని కంసు వధింపవె
సృష్టిప్రతిపాలనంబు సేయగ కృష్ణా!

నలభైల్లో నెరవేరిన కల

'నేనో సామాన్య గృహిణిని... నిరుపేద కుటుంబం మాది. నలభై అయిదేళ్ల వయస్సులో అనుకోకుండా పరుగుతీశా... ఆ పరుగు పతకాలు తెచ్చిపెట్టింది. ఒక్కసారిగా నన్ను క్రీడాకారిణిగా మార్చేసింది. నన్ను నేను నమ్మలేకపోయా... అప్పటినుంచి పరుగు ఆపలేదు. ప్రాణమున్నంతవరకు ఆపను కూడా' అంటున్నారు నెల్లూరుకి చెందిన యాభై ఏళ్ల వెటరన్ క్రీడాకారిణి పాశం కోటేశ్వరమ్మ. కుటుంబ పరంగా ఎన్నెన్నో కష్టాలు పడి... జీవితం చివరంకంలో క్రీడాకారిణిగా రాణిస్తున్న ఆమె..నవ్యతో తన అనుభవాల్ని పంచుకున్నారు.

స్ఫూర్తి



ప్రకాశం జిల్లా కరేడు మా సొంతూరు. ఊహ తెలిసినప్పటి నుంచి నాకు అన్నీ కష్టాలే. మా నాన్న పోతిరెడ్డి నిరుపేద. నాతో పాటు ముగ్గురు తమ్ముళ్లు. కుటుంబం గడవాలంటే మేమంతా కష్టపడాల్సిన పరిస్థితి. నాల్గవ తరగతి వరకే చదువుకున్నా. ఆ తరువాత మా నాన్నతో కలిసి గొర్రెలు, పశువులు మేపేందుకు వెళ్లేదాన్ని. చిన్నప్పుడు ఆటలు, పాటలు అస్సలు తెలియవు. పండుగ రోజుల్లో కూడా గొర్రెలు తోలుకుని బీడుకి పోయేవాళ్లం. మండుటెండలో మలమలమాడుతూ గొర్రెల్ని, పశువుల్ని మేపుకు రావడమే జీవితమైంది. వివాహమైతే హాయిగా ఉండొచ్చనుకున్నా... ఆ ఆశ కూడా నెరవేరలేదు. 1983లో నెల్లూరుకు చెందిన మల్లయ్యకి ఇచ్చి వివాహం జరిపించారు. కష్టాలు మరింత పెరిగాయి. ఆయనకి మద్యం అలవాటు ఉండేది. ఏ పనీ చేసేవాడు కాదు. ఉన్న కొద్ది ఆస్తులు అతికొద్దికాలంలోనే కరిగిపోయాయి. ఇంతలోనే ఇద్దరు కుమారులు పుట్టారు. మల్లయ్య తీరులో ఏమాత్రం మార్పురాలేదు. ఒకానొకదశలో పస్తులుండాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. కుటుంబాన్ని నెట్టుకొచ్చేందుకు కుట్టుమిషన్ నేర్చుకున్నా. తెల్లవారుజామున నాలుగు గంటలకి నిద్రలేచి ఆరు గంటలలోపు వంటపని పూర్తిచేసి అప్పట్నించి రాత్రి పన్నెండు, ఒంటిగంట వరకు కూడా కుడుతూనే ఉండేదాన్ని. అలా వచ్చిన డబ్బుతో మా పెద్దబ్బాయి మహేంద్రని ఇంజనీరింగ్ వరకు చదివించా. ఉద్యోగాల వేటలో ఉన్నాడు. రెండో అబ్బాయి మహేశ్ పదో తరగతి వరకు చదువుకున్నాడు. ఆటోనడుపుతూ కుటుంబానికి తన వంతు సహకరిస్తున్నాడు.

నా జీవితంలో స్నేహితురాలు వెంకటరత్నంని జీవితంలో మరిచిపోలేను. ఆమె వెటరన్ క్రీడాకారిణి. సికింద్రాబాదులో రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలకి వెళుతూ నన్నూ రమ్మంది. సరదాగా ఆమెతో కలిసి వెళ్లా. అక్కడ వారితో పాటు కలిసి పరుగులు తీశా... 200, 400 మీటర్ల రిలే పరుగులో ద్వితీయస్థానం వచ్చింది. వెంకటరత్నంతో పాటు మాతోపాటు అక్కడికి వచ్చిన వారంతా నన్ను పొగడ్తలతో ముంచెత్తారు. ఆ వెంటనే సంగారెడ్డిలో జరిగిన రాష్ట్ర స్థాయి పోటీల్లో పాల్గొన్నా... అక్కడైతే ఏకంగా మూడు బంగారు పతకాలే వచ్చాయి. అస్సాం జాతీయ పోటీలకు అవకాశం వచ్చింది. అయితే నా దగ్గర ఎనిమిది వందల రూపాయలు లేక వెళ్లలేకపోయా.. కానీ నాలో పతకాలు సాధించాలనే తపన తగ్గలేదు. నెల్లూరులో జరిగిన రాష్ట్ర పోటీల్లో నాలుగు బంగారు పతకాలు వచ్చాయి. లక్నో, ఇరోడ్, బెంగుళూరు, పాండిచ్చేరిలలో జరిగిన జాతీయస్థాయి పోటీల్లో ఎనిమిది బంగారు పతకాలు కైవసం చేసుకున్నా. పూనాలో జరిగిన అంతర్జాతీయ పోటీల్లోనూ రాణించా... బంగారు పతకం వచ్చింది. ఇటీవల శ్రీలంకలో జరిగిన అంతర్జాతీయ పోటీల్లోనూ పాల్గొన్నా. ప్రతి రోజు ఉదయం రెండు గంటలు, సాయంత్రం రెండు గంటలు ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నా. పోటీల సమయంలో లక్ష్యం వైపే నా గురి ఉంటుంది. వేరే ఏ ఆలోచన రాదు. అదే నా గెలుపుకు కారణం. ఏడాది కిందట గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకల్లో కలెక్టర్ రాంగోపాల్ చేతుల మీదుగా నా కుటుంబసభ్యుల చూస్తుండగా అవార్డును అందుకోవడం ఎంతో ఆనందాన్నిచ్చింది.

చిన్నతనం నుంచి క్రీడలంటే తెలియని నేను... అంతర్జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో పాల్గొంటానని కలలో కూడా ఊహించలేదు.

అనుక్షణం కష్టపడి నా బిడ్డలిద్దర్నీ ప్రయోజకుల్ని చేయాలన్నదే నా లక్ష్యం. ఆ లక్ష్యం నెరవేరింది. క్రీడల్లో రాణిస్తున్న తరుణంలో అంతర్జాతీయ పోటీల్లో పాల్గొని పదుల సంఖ్యలో మన దేశానికి పతకాలు తెచ్చిపెట్టాలన్నదే ఇప్పుడు నా ముందున్న కొత్త లక్ష్యం. నేను బాగుండాలి.. అందరిలో గొప్పగా ఉండాలనీ ప్రతిక్షణం ప్రాకులాడిన మా నాన్న ఇప్పుడు లేరు. ఆయనే ఉంటే క్రీడాకారిణిగా ఎదిగిన నన్ను చూసి ఎంతో ఆనందపడేవారు. నాన్న బతికున్నప్పుడే క్రీడాకారిణిని అయి ఉంటే ఎంత బాగుండేదని.. ఇప్పుడనిపిస్తుంది.

గ్రామీణప్రాంతాల్లో నాలా ఎంతో మంది పేద, నిరుపేద వర్గాల వారు క్రీడల్లో అమితంగా రాణించగల సత్తా ఉన్నా.. ప్రోత్సాహం, డబ్బులేక సాధారణ వ్యక్తుల్లానే మిగిలిపోతున్నారు. నాలో క్రీడల్లో రాణించే శక్తి, పట్టుదల ఉన్నాయన్న విషయం నలభై అయిదేళ్ల వయస్సులో గాని తెలుసుకోలేకపోయాను. ప్రభుత్వం క్రీడల కోసం వెచ్చించే కోటాను కోట్ల రూపాయల్లో చాలా వరకు అక్కరకు రావడం లేదనేది నా అభిప్రాయం. సరైన రీతిలో క్రీడాకారులకి అవకాశాలు కల్పిస్తే ఒలింపిక్ లో బంగారు పతకాలు సాధించడం కష్టమేమీ కాదు.

నేను సైతం...

చిన్నప్పటి నుంచి కష్టాల్లో పుట్టి కష్టాల్లో పెరిగిన నాకు తోటి వారి కష్టసుఖాలు బాగా తెలుసు. చాలా మంది రేషన్‌కార్డులు, పింఛన్లు వంటి వాటి కోసం ప్రభుత్వ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగడం చూసి నా మనస్సు చలించిపోయేది. వారి వెంట వెళ్లి అర్హులైన వారిని ఎందుకు కార్యాలయాల చుట్టూ తిప్పుకుంటారంటూ అధికారులను నిలదీసేదాన్ని. వారి పనులు చేయించి పెట్టేదానిని. అలా కొన్నాళ్ల కిందట రాజకీయాల్లో అడుగుపెట్టా. బి.జె.పి మహిళా మోర్చా జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బాధ్యతలు నిర్వరిస్తున్నా. నాతోటివారితో కలిసి పలుమార్లు ప్రజాపోరాటాల్లో పాలుపంచుకున్నా. అయిదవ నగర పోలీసుస్టేషన్‌లో మైత్రీ సభ్యురాలి బాధ్యత కూడా తీసుకున్నా. ఖాళీ సమయంలో పోలీసులకి సహకరిస్తుంటా. ఎవరైనా రక్తం కావాలంటే రక్తం దానం చేస్తుంటా. ఇప్పటి వరకు మూడుసార్లు రక్తం దానమిచ్చా. రక్తదానంపై మహిళల్లో అవగాహన కూడా కల్పిస్తున్నా.

చాలా మంది డబ్బులేకపోవడం వల్లే క్రీడల్లో రాణించలేకపోతున్నారు. ఇప్పుడు దేశంలో ఎక్కడకైనా వెళ్లే స్థోమత నాకుంది. కాని విదేశాలకి వెళ్లాలంటే వేల రూపాయల ఖర్చుతో కూడుకున్న వ్యవహారం. అప్పుచేసి వెళ్లాల్సిందే. గ్రామీణప్రాంతాల్లో చాలామంది పిల్లలు చదువులు మధ్యలోనే మానేసి పనులకి వెళుతున్నారు. కాస్తంత డబ్బు ఖర్చుచేసి క్రీడా వస్తువులు కొనుగోలు చేసే స్థోమత చాలా మందికి ఉండదు. నాలా ఇబ్బందులు పడుతున్న పిల్లలంతా క్రీడాకారులవ్వాలని.. వారంతా పతకాలు సాధించాలని నా కోరిక. ఒలింపిక్ గేమ్స్ చూస్తుంటే చాలా బాధేస్తుంది. ఇంత మంది జనమున్న మన దేశం పతకాలు సాధించలేకపోవడం ఆవేదన కలిగిస్తుంది.

• **కంచర్ల మహేశ్ బాబు,**
ఎ.బి.ఎన్ ప్రతినిధి, నెల్లూరు.
ఫోటోలు: సయ్యద్ జకీర్

బంగారం వెండి

09-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	---- (----)	---- (----)	---- (----)
విజయవాడ	30,150 (30,100)	27,850 (28,800)	53,400 (53,000)
ప్రొద్దుటూరు	30,250 (30,250)	---- (----)	53,200 (53,200)
రాజమండ్రి	---- (----)	---- (----)	---- (----)
విశాఖపట్నం	30,150 (30,080)	27,730 (27,760)	53,600 (53,600)
ముంబయి	---- (----)	---- (----)	---- (----)
చెన్నయ్	29,985 (29,965)	27,040 (27,020)	53,810 (53,720)

• బ్రాకెట్లలో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు

విధి విలాసం కాకపోతే...

మనసున మనసై

కొందరిని మనవాళ్లనుకుంటాం. ఇంకొందరిని పరాయివాళ్ల జాబితాలో చేరుస్తాం. దీనికి తర్కముండదు. కాని ఒక్కొక్కసారి ఆ పరాయివాళ్లే మనకు ప్రాణదాతలవుతారు. ఒకప్పుడు నాకు నా రెండో కూతురంటే విపరీతమైన ద్వేషం. ఇప్పుడు కృతజ్ఞత.

ఇది దాదాపు 40 ఏళ్ల క్రితం నాటి సంగతి. మాకు కొత్తగా పెళ్లైంది. పిల్లలు వద్దనుకుంటుండగానే ఒక కూతురు పుట్టింది. అప్పటికి నాది చిన్న ఉద్యోగం. చాలీ చాలని సంపాదన. రెండో బిడ్డ పుడితే ఆర్థికంగా తట్టుకోలేని పరిస్థితి. అందుకే వద్దనుకున్నాం. కాని నా భార్య గర్భవతి అయింది. సంపాదన అరకొరగా ఉంది. ఒక పిల్లను పెద్ద చేయటమే కష్టమనుకుంటున్న సమయంలో రెండో పిల్ల పుడితే?– ఈ ఆలోచనే భయంకరంగా ఉండేది. అందుకే అబార్షన్‌కు మా ఆవిడను ఒప్పించా. అప్పట్లో వైద్య రంగం ఇంత అభివృద్ధి చెందలేదు. మాత్రలు వేసుకుంటే అబార్షన్లు అయ్యే రోజులు కావవి. డాక్టర్లు కూడా గర్భస్రావం చేయటానికి ఒప్పుకొనేవారు కాదు. అతి కష్టం మీద ఒక డాక్టర్‌ను ఒప్పించి ఆసుపత్రిలో చేర్చా. ఆ డాక్టర్ అబార్షన్ చేయటానికి ప్రయత్నించింది. కాని ఆ ప్రయత్నం విఫలమయింది. ఇంకోసారి ప్రయత్నిస్తే ప్రాణానికే ముప్పు అని డాక్టర్ హెచ్చరించింది.

రెండో సారి కూడా ఆడపిల్లే పుట్టింది. దాన్ని చూస్తే ఎందుకో తెలియని కోపం వచ్చేది. నా కష్టాలన్నీ దాని వల్లే వచ్చాయనుకొనేవాడిని. చాలా సార్లు కోపం– కాలంతో పాటు కరిగిపోతుందంటారు. కాని మా చిన్న పిల్ల మీద ఎందుకో గాని తెలియని ద్వేషం పేరుకుపోయింది. చిన్న పిల్ల పుట్టిన కొద్ది రోజులకు ఉద్యోగం మానేసి కాంట్రాక్టులు చేయటం మొదలుపెట్టా. ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకున్నా. అయినా ఎందుకో నా మనసులో రెండో పిల్ల అంటే ఉన్న ద్వేషభావం పోలేదు. కాని ఈ విషయాన్ని మా ఆవిడ గ్రహించింది.

పిల్లలు పెద్దవాళ్లయ్యారు. పెద్ద పిల్లకు బాగా డబ్బున్న బిజినెస్‌మ్యాన్‌కు ఇచ్చి పెళ్లి చేసా. నిజం చెబితే పాపం ప్రక్షాళన అవుతుందంటారు– చిన్న పిల్ల చదువు గురించి గాని దానికి ఒక మంచి సంబంధం తెచ్చి పెళ్లి చేయాలని గాని నేను ఎప్పుడూ అనుకోలేదు. అదే బాగా చదువుకుంది. ఒక పెద్ద సాఫ్ట్‌వేర్ కంపెనీలో ఉద్యోగంలో చేరింది. మా దగ్గర నుంచి దూరంగా వెళ్లిపోయింది. దాని యోగక్షేమాలు తెలుసుకోవటానికి నేను ఎప్పుడూ ప్రయత్నించలేదు. ఇదంతా చదువుతూ– ఏ తండ్రైనా ఇంత కఠినంగా ఉంటాడా? అని మీరు అనుకోవచ్చు. ద్వేషం మన విజ్ఞతను పనిచేయనివ్వదు. నా విషయంలోను అదే జరిగింది. మేము సంబంధాలు చూడాల్సిన అవసరం లేకుండానే– అది తన కొలీగ్‌ను ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకుంది. పెద్దమ్మాయికి చేసినంత ఘనంగా దాని పెళ్లి చేయలేదు. పెళ్లి జరిగిన వారం రోజులకు నేను కళ్లు తిరిగి పడిపోయా. లివర్ పాడైపోయిందని చెప్పారు. నేను ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తీసుకోను. ఇతర దుర అలవాట్లు కూడా ఏం లేవు. కొందరికి లివర్ పాడైపోవటానికి కారణాలు ఉండక్కరలేదేమో. అలాంటి కేసుల్లో నాది ఒకటి.

లివర్ పాడైపోయిందని.. దానిని వెంటనే ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ చేయాలని డాక్టర్లు చెప్పిన దగ్గర నుంచి అందరిలో ఆందోళన మొదలయింది. నాకు లివర్ ఇవ్వటానికి మా ఆవిడ ముందుకు వచ్చింది. కాని సరిపోలేదు. మా పెద్దకూతురు ముందుకు వచ్చింది. దాని లివర్ కూడా నాకు సరిపడలేదు. ఈ విషయం తెలిసేసరికి నేను మరణం అంచున ఉన్నాను. ఆశ్చర్యమేమిటంటే– ఆ సమయంలో కూడా నాకు మా చిన్న కూతురు గుర్తుకు రాలేదు. మనం ఒకటి అనుకుంటే– విధి ఒకటి తలుస్తుంది. చివరికి నా చిన్న కూతురు లివరే నాకు సరిపోయింది. నాకు ఏం చేయాలో అర్థం కాలేదు. ఇన్నాళ్లు నేను ద్వేషభావం ప్రదర్శించిన పిల్ల దగ్గర నుంచి లివర్ స్వీకరించి బతకాలా? లేక నా అహాన్ని చంపుకోలేక నన్నే చంపేసుకోవాలా? అసలు నాకు అదంటే ద్వేషభావం ఎందుకుండాలి? అది చేసిన తప్పేంటి? నా ద్వేషానికి మూల కారణం ఏమిటి? ఇలా రకరకాలుగా ఆలోచించటం మొదలుపెట్టా. భర్తల విషయంలో ఆడవాళ్లకు ఒక సిక్త్ సెన్స్ ఉంటుందనుకుంటా. నా ఆలోచనలను చెప్పకుండానే మా ఆవిడ కనిపెట్టింది. "మీరు ఏమనుకున్నా.. ఎలా ఆలోచించినా– అది మీ కూతురు. మీరు దాని తండ్రి. దీనినెవరూ కాదనలేరు. అటువంటప్పుడు పిచ్చి ఆలోచనలు పెట్టుకోకండి. మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండాలనేదే మా కోరిక" అంది. నాకు కళ్లంట నీళ్లొచ్చాయి.

నా లివర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ ఆపరేషన్ పూర్తయింది. చిత్రమేమిటంటే– ఆ ఆపరేషన్ జరుగుతున్నంతసేపు నేను మా రెండో పిల్ల గురించే ఆలోచిస్తున్నా. దానికి ఏదైనా ప్రమాదం జరుగుతుందేమోనని భయపడుతూనే ఉన్నా. ఎంత ఎనస్థిషియా ఇచ్చినా అవే ఆలోచనలు. ఇప్పుడు నేను ఆరోగ్యంగానే ఉన్నా. మా కూతురు కూడా కోలుకుంది. మా రెండో కూతురిని చూసినప్పుడల్లా– తనని ద్వేషించి నేనెంత పాపం చేసానా అనిపిస్తుంది. దానితో చెప్పి క్షమాపణ కోరే ధైర్యమూ నాకు. నా పాపానికి నిష్కృతి లేదేమో.

సేకరణ: **సి.వి.ఎల్.ఎన్ ప్రసాద్**

ఆంధ్రజ్యోతి సకల 2
10-8-2012 • శుక్రవారం

కృష్ణం వందే జగద్గురుం

దశావతారాలలో అత్యంత వైవిధ్యభరితమైనదైన అవతారం శ్రీకృష్ణావతారం. శ్రీకృష్ణుడు అవతరించిన శ్రావణ బహుళ అష్టమి పుణ్యతిథిని శ్రీకృష్ణాష్టమిగా జరుపుకోవటం సంప్రదాయంగా వస్తున్నది. శ్రీకృష్ణుడు జన్మించిన వెంటనే దేవకీ వసుదేవులకు తన నిజరూప దర్శన ప్రాప్తి కలిగించి, తన అవతార రహస్యం చెపుతాడు. తదుపరి కార్యమైన తనను గోకులానికి చేర్చటం యశోద పుత్రికను తెచ్చి దేవకి పక్కలో పరుండబెట్టడం ఇత్యాది భావి కార్యాచరణకు ఆదేశమిస్తాడు. పుట్టినది మొదలు గోకులం యమునాతీరం బృందావన ప్రాంతాలు అన్నీ ఆ చిన్నారి చిద్రూపుని విహార భూములయ్యాయి. ధర్మసంరక్షణార్థం మహావిష్ణువు కృష్ణుడుగా అవతరించినప్పుడు, ఎందరో మహర్షులు, దేవతలు గోప గోపీ జనులుగాను, ఆదిశేషుడు బలరామునిగాను ఆ ఆదిదేవుని అనుసరించి జన్మించిన వారే!

దివ్య గానామృతం

ఆ బాలకృష్ణుని దివ్యలీలా చేష్టలకు పరవశించి, కలవరించి, కవులెందరో ఆ వేణుగానలోలుని గుణగణాలను గానం చేసి తరించారు. మన తెలుగు వారికి కృష్ణుని పేరు చెప్పగానే స్ఫురించేది పోతన గారి భాగవతమే కద. భక్తికి మరో పేరు భాగవతంగా ప్రసిద్ధి పొందటానికి కారణం మందారమకరంద సదృశమైన శైలిలో, సుందర పదబంధ భరితమైన పోతనగారి తెలుగుపద్యాలే. కవిత్వాన్ని కైవల్య సాధనంగా చేసుకొని, మధురమైన భక్తి మార్గంలో పయనించి తరించిన భాగవతోత్తముడు పోతన. తెలుగునాట పోతన పద్యంలాగ ఉత్తరాన సూరదాస్ కీర్తనలు బహుళ ప్రాచుర్యం పొందినవి. ఇవి భాగవతంలోని కథలను వర్ణించినా దశమస్కంధంలోని కృష్ణలీలలను తనివితీరా పాడుకొన్నాడు సూరదాస్. వంగసాహిత్యాన్ని శ్రీకృష్ణ చైతన్యంతో పునీతమొనరించిన వాడు చైతన్య మహాప్రభు. మహారాష్ట్రులకు పండరిపురంలో వెలసిన పాండురంగడే పరమ ఆరాధ్యుడు. ఏకనాథ్, తుకారాం, నాందేవ్‌లాంటి కవులు శ్రీకృష్ణ కవితా లహరిలో తడిసిన వారే. గుజరాతీలో నరసిమెహెతా రచనలు ప్రసిద్ధిపొందాయి. కృష్ణతత్త్వ ప్రతిపాదిత గ్రంథాలలో జయదేవుని గీతగోవింద ప్రాశస్త్యం ఇంతింతనరానిది. అటులనే లీలాశుకుని కృష్ణ కర్ణామృతం, నారాయణ తీర్థుల కృష్ణలీలా తరంగిణి మకుటాయమానంగా భాసించే మహత్తర మధుర కావ్య కల్పతరువులు. రాగరంజిత శైలితో, లలిత శబ్ద సంయోజనంతో, అనుప్రాస యమకాది శబ్దాలంకార యుతమై శ్రవణ సుభగమై భక్తిని కవితలో రక్తికట్టించే ఆసేతు హిమాచల పర్యంతం భక్తి రసవాహినిలో ఓలలాడేట్టు చేసిన రసరమ్య గీతమాలికలివి.

రాసలీల పరమార్థం

శ్రీకృష్ణుడు తన అవతారంలో చూపిన లీలా వినోదాలన్నిటిలోకి రాసలీల మధురాతి మధురమైనది. అందువల్లనే భాగవతమున రాసలీలలు ఐదు అధ్యాయములలో వర్ణితములైనవి. దీనినే రాస పంచాధ్యాయి అంటారు. బహుజన్మకృత పుణ్యఫలంగా గోపికలకు కృష్ణ పరమాత్మతో తదాత్మ్యం చెందే భాగ్యం లభించింది. అదే రాసలీల పరమార్థంగా సంభావించాలి. అనురక్తికే కాక భక్తికీ సుందర అభివ్యక్తిగా నిలచింది రాధ. మధురాధిపతేరఖిలం మధురం అని మాధుర్య రసాధిపతి అయి భాసించిన వాడు కృష్ణుడు. పరా ప్రకృతిగా

నేడు శ్రీకృష్ణాష్టమి

భాసించినది రాధ. పైకి శృంగారంగా కనపడినా జీవాత్మ పరమాత్మల సంయోగం కోసం అంతరచైతన్యం కోరుకునే భగవద్రతి అది. భాగవతంలో కనిపించే గోపికల ప్రణయతత్త్వమూ ఇదే.

అవతార రహస్యాలు

శ్రీకృష్ణ భగవానుడు తన అనంతముఖ అవతార రహస్యాలను మూడు ముఖ్యదశలలో విశదపరిచాడు. మొదటిది బాల్యదశ. వెన్నదొంగగా మారి, గోపాలకుడై నందకులాన్ని వందనీయం చేశాడు. పూతన సంహారం, శకటాసుర తృణావర్తుల వధ, అర్జున వృక్షరూపంలోని యక్షుల శాపవిమోచనం, మన్ను తిన్న మిషతో కలయో వైష్ణవమాయయో అని ఆశ్చర్యచకితమయ్యేటట్లు తన చిన్ని నోటిలో సలక భువనాలను యశోదకు చూపటం బాల్యదశలో ప్రముఖంగా కానవచ్చేవి. తరువాత బృందావనానికి రావటం, అక్కడ కాళీయ మర్దనం, గోవర్ధనగిరినెత్తి గోపకులాన్ని కాపాడటం చేశాడు. తదుపరిదైన యవ్వనాంకురదశ అంతా రాసలీలా బంధురమై బృందావన క్రీడలతో నిండి ఉంటుంది. తరువాత ప్రౌఢ నిర్భర పరిపాక దశ వంటిది గోచరమౌతుంది. ఇందులో వీరుడిగా, రాజకీయ చతురుడిగా, గృహస్థుగా దర్శనమిస్తాడు. ఇందులో కంస చాణూర మర్దనం, జరాసంధ వధ జరుగుతాయి. తరువాత విదర్భ రాజకుమారి రుక్మిణితో కల్యాణ ఘట్టం. అనంతరం సత్యభామాది అష్టమహిమలతో పరిణయం జరుగుతుంది. వారిలో ఒక్కొక్కరిని పరిణయమాడిన ఉదంతం ప్రేమ తత్త్వాన్ని తెలిపే ఒక్కొక్క ప్రత్యేక కథ. ఆ తదుపరి పాంచాల ఇంద్రప్రస్థ నగరాలకు రాకపోకలు, ధర్మజుని రాజసూయ యాగంతో కృష్ణావతార కీలకఘట్టం ప్రారంభమవుతుందనవచ్చు. మహాభారత గాథ అందులో శ్రీకృష్ణుని పాత్ర జగద్విదితమే కదా! ఇన్ని పాత్రలను అవలీలగా అనితర సాధ్యంగా నిర్వహించి, గీతీ మకరందాన్ని జగతికి అందించి జగద్గురువై, కృష్ణం వందే జగద్గురుం అని యుగయుగాలుగా కీర్తించబడుతున్నాడు. విద్యా, రూప, తారుణ్య, సౌజన్య, శ్రీ, బల, దాన, శౌర్య, కరుణా సంశోభితుడైన శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ.

అల వైకుంఠపురంబులో నగరిలో నామూల సౌధంబు దాపల మందార వనాంతరాలలోనే కాదు శ్రీకైవల్య పదాభి లాషులందరి హృదయాలలోనూ వెలసే ఉన్నాడు. అలా వెలసి ఉన్న వాడని తెలుసుకోవటమే జన్మ సార్థకత.

దాల్చిన చెక్కతో లాభాలెన్నో...

దాల్చిన చెక్కలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. మసాలా దినుసుగా దీన్ని ఉపయోగించుకోవడంతో

పాటు ఔషధంగా కూడా వాడతారు. దీనితో తయారుచేసే నూనె యాంటీవైరల్‌గా, యాంటీ బ్యాక్టీరియాగా పనిచేస్తుంది. అలాగే రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్‌ను అదుపులో ఉంచడంలో కూడా ఇది కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. డయాబెటిస్ రోగులు దీన్ని తరచు తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. అంతేగాక శృంగార ఉద్దీపన శక్తిగా కూడా ఇది పనిచేస్తుంది.

డైలీ సుడోకు -135

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

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

ఎలా పూరించాలి?

- ✔ ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- ✔ నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతి లైనులోనూ 1 నుండి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ✔ ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 134 సమాధానం

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

మారుతున్న జీవనశైలి, ఆధునికత ఏర్పరచిన సుఖాలు, పెరుగుతున్న పోటీతత్వము వలన శరీరం తట్టుకోలేనంత ఒత్తిడికి గురికావటం తద్వారా రకరకాల జీవక్రియలు, జీవరసాయన మార్పులు సంభవించడం జరిగి శరీర జన్యుతత్వం బట్టి ప్రభావితం అవుతుంది.ఒత్తిడి ప్రభావం మానసికంగానే కాకుండా శారీరకంగానూ ఉంటుంది. ఒత్తిడి మూలంగా అనేక సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. అందులో స్పాండిలైటిస్ సమస్య ఒకటి. ఈ సమస్యకు హోమియోలో అద్భుతమైన మందులు ఉన్నాయంటున్నారు డాక్టర్ శ్రీకర్‌మను.

ఒత్తిడి మూలంగా వచ్చే స్పాండిలైటిస్‌కు

హోమియోతో శాశ్వత విముక్తి

దైనందిన జీవితంలో ఒత్తిడి కూడా ఒక అంశం. గర్భం నుంచి మొదలు జీవితంలో అణువణువున ఎదురవు రకరకాల ఒడిదుడుకులకు శరీరం చూపించే ప్రతిక్రియ ఒత్తిడి. ముఖ్యంగా కిడ్నీలపై ఉన్న అడ్రినల్ గ్రంథి నుంచి మెదడుకు కార్టిజోల్ హార్మోన్ ద్వారా శరీరం అన్ని రకాల ఒత్తిడిలను సమర్థవంతంగా పారదోలుతుంది. కాని మారుతున్న జీవనశైలి, ఆధునికత ఏర్పరచిన సుఖాలు, పెరుగుతున్న పోటీతత్వము వలన శరీరం తట్టుకోలేనంత ఒత్తిడికి గురికావటం తద్వారా రకరకాల జీవక్రియలు, జీవరసాయన మార్పులు సంభవించడం జరిగి శరీర జన్యుతత్వం బట్టి ప్రభావితం అవుతుంది. పైగా ఒత్తిడిని తట్టుకోవడంలో సంబంధిత అవయవములకు రక్తసరఫరా పెరగటం, వాపు రావటం వంటివి జరిగి తదుపరి జరగాల్సిన జీవచర్యలు జరగకుండా నిలిచిపోవడం వలన సంబంధిత అనారోగ్య లక్షణాలు మొదలవుతాయి. ముఖ్యంగా ప్రతి కార్యములో క్రియాశీలత పాత్ర పోషిస్తున్న మన నడుముపై ఒత్తిడి ప్రభావం పడి స్పాండిలైటిస్‌కు దారితీయడం జరుగుతుంది.

అనేక రకాలుగా ఒత్తిడి

ఒత్తిడి ప్రభావం అందరిలో ఒకేలా ఉండవలసిన అవసరం ఎంత మాత్రం లేదు. ఒక రకమైన అంశం కొంత మందిలో ఇబ్బంది కలిగిస్తే మరికొంత మందిలో ఎటువంటి ఇబ్బంది కలిగించకపోవచ్చు.ఒత్తిడి కేవలం మానసికం కాదు శారీరకం కూడా. తల్లి గర్భంలోని శిశువుపైన కూడా ఒత్తిడి ఉండవచ్చు. అయితే తల్లి మానసిక స్థైర్యం, వాడుతున్న రకరకాల మందులు, తీసుకుంటున్న ఆహారం సమతుల్యంగాలేనప్పుడు పెరుగుతున్న శిశువుపై ఒత్తిడి రూపంలో జన్యు నిర్మాణంపై ప్రభావం చూపించి తదుపరి దశలో ప్రేరేపకాలు తోడైనపుడు స్పాండిలైటిస్ లాంటి లక్షణాలకు దారితీయవచ్చు. పుట్టిన తరువాత పరిసరాలు, రకరకాల మందుల ప్రభావాలు లాంటివి జన్యుతత్వంలో మార్పులు తీసుకువచ్చి ప్రేరేపకాలు తోడైన దశలో అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు.వయస్సుకి మించిన మానసిక భారం, చదువుల రూపంలో గానీ, ప్రాముఖ్యత రూపంలో గానీ ఏర్పడుతున్న ఒడిదుడుకులు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత మొదలైనవి ఒత్తిడిగా పరిగణించి స్పాండిలైటిస్ లక్షణాలకు దారితీయవచ్చు. మధ్య వయస్కులలో పని ఒత్తిడి, వ్యాయామం లేకపోవడం, కృత్రిమ ఆహారపు అలవాట్లు, రకరకాల మందుల దుష్ప్రభావాలు వంటివి ఒత్తిడిగా మారి స్పాండిలైటిస్‌కు దారితీస్తుంది. వృద్ధాప్యంలో మందులు దుష్ప్రభావాలు, మానసిక ప్రేరేపకాలు అంటే ఆందోళన, బాధ, అవమానం వంటివి ఒత్తిడి తద్వారా స్పాండిలైటిస్‌కు దారితీయవచ్చు.

డా. శ్రీకర్ మను
ఫౌండర్ ఆఫ్ డా. మనూస్ హోమియోపతి,
ఫోన్ : 9032 108 108
9030 339 999

ముఖ్యలక్షణాలు

మెడనొప్పి, నడుము నొప్పి, కళ్లు తిరగడం, తలనొప్పి, కాళ్ళు లాగడం, చేతులలో తిమ్మిర్లు, స్పర్శ కోల్పోవడం, శక్తి తగ్గడం, కండరాలు బి గుసుకుపోవడం, భుజాల నొప్పి, కడుపు నొప్పి, అరికాళ్లలో మంటలు, స్పర్శ కోల్పోవడం, తిమ్మిర్లు, మంటలు రావడం, మూత్ర, మల విసర్జనపై నియంత్రణ కోల్పోవడం, నడక, భంగిమలో మార్పు రావడం వంటివి ఆందోళన, బాధ, నిద్రలేమి మొదలగు మానసిక లక్షణాలతో అనుసంధానమై ఉంటాయి. డిస్క్ సమస్యలు మొదలైనప్పుడు బాధలు మరింత ఉద్ధృతమై కదలికలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తాయి.

నిర్ధారణ

లక్షణాలు, మానసిక సమతుల్యత వంటి విషయ సేకరణ ద్వారా ఒత్తిడి వల్ల కలిగే స్పాండిలైటీస్‌పై అవగాహన వస్తుంది. అలాగే సెరమ్ కార్టిజోల్, యూరిన్ కార్టిజోల్, ఎక్స్‌రే, సీటీ, ఎంఆర్ఐ, నర్వ్ కండక్షన్ స్టడీ, డాప్లర్ పరీక్షల ద్వారా నిర్ధారణ చేసుకోవచ్చు. కాల్షియం నిల్వలు, హార్మోనల్ అనాలసిస్, ఆర్ఏ, సీఆర్‌పీ, హెచ్ఎల్ఏ, బి–27 మొదలగు పరీక్షల ద్వారా సంబంధిత లక్షణాలను గుర్తించవచ్చు. బోన్‌స్కాన్ మరియు బయాప్సీ అవసరం కూడా రావచ్చు.

హోమియో వైద్యం

జీవం పుట్టినప్పటి నుంచి నేటి వరకు శరీరంలో జరుగుతున్న మానసిక, శారీరక పరివర్తనలో ఏది ప్రకృతి పరంగా జరిగింది, అలాగే ఏదీ అసహజంగా జరిగిందో తెలుసుకొని వ్యాధి జన్యుమూలాలు గుర్తించడం హోమియో వైద్యంలో ప్రథమం. అలాగే ఒత్తిడి వల్ల మానసిక, శారీరక మార్పులు, ప్రతిక్రియలను గుర్తించి హోమియో మందుల ద్వారా పూర్తిగా యథాస్థాయికి తీసుకురావచ్చు. వ్యాయామం, పౌష్టికాహారం, సూర్యరశ్మి వంటివి ఒత్తిడి తగ్గించటంతోపాటు త్వరగా కోలుకునే అవకాశాన్ని ఇస్తాయి. జీవితాంతం హోమియోపతిలో మందులు వాడాల్సిన అవసరం ఉండదు. అనుభవజ్ఞులైన హోమియో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో చికిత్స తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

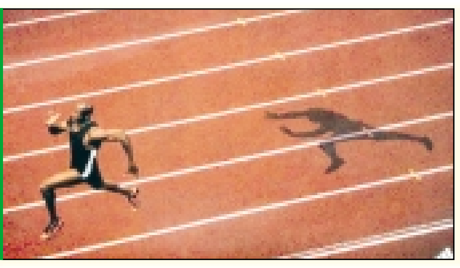
లిటిల్స్ littles

తమాషా లెక్క

1.ఇద్దరు అబ్బాయిలు ఒక నదిని దాటాలి. అక్కడ ఒకటే పడవ వుంది. అందులో ఒక్కరు మాత్రమే ప్రయాణం చేయగలరు. పడవ దానంతట అది వెనక్కి రాలేదు. తాడు లాంటి ట్రిక్స్ ఏమీ లేవు. కానీ వాళ్లు నదిని దాటారు ఎలా?

2.పిల్లికి ముందు రెండు పిల్లులు, పిల్లికి వెనక రెండు పిల్లులు, పిల్లికి మధ్య ఒక పిల్లి, మొత్తం ఎన్ని పిల్లులు?

ఫన్నీ ఫొటో



క్విజ్

1.స్వాతంత్ర్యం వచ్చేనాటికి మన దేశంలో ఎన్ని రేడియో స్టేషన్లు వున్నాయి?
2.రాజ్య సభకు మన రాష్ట్రం నుండి ఎంతమంది ఎన్నుకోబడతారు?
3.ఐక్యరాజ్య సమితి ప్రధాన కార్యదర్శి?
4.మన దేశ ప్రథమ పౌరుడు?ట
5.'హౌస్ సర్జన్' నవల రచయిత ఎవరు?
6.'ఆరెంజ్ బాక్స్' ఏ దేశానికి చెందిన అధికార ప్రచురణ?

మీకో ఎస్ఎమ్ఎస్...

Sit 'n Cry for the whole day
'n Nobody shows intrest to know whats wrong,
But
Sit 'n Smile seeing a Msg on your phone
'n the whole damn world wants to know
Whose on the other side.. !!

జంతర్‌మంతర్

1.కుశోలడు				
2.ణుపుడుని				
3.నావిలుమా				
4.రుసుడుల				
5.లమిదుగ				

జవాబులు

మ్యాజిక్!

ఏంటీ! ఈ చిత్రంలో ఏముందా అనుకుంటు న్నారా! పేపరు తిరగేసి చూడండి మీకే తెలుస్తుంది!

గ్యాస్ మండినపుడు బూడిద ఎందుకు రాదు?

కర్ర, బట్ట, ఎండుగడ్డి, కాగితం మొదలైన వాటిని గాలిలో మండించినప్పుడు కార్బన్, ఆక్సిజన్ కలిసి కార్బన్ డై ఆక్సైడ్, కార్బన్ మోనాక్సైడ్‌గా మారతాయి. హైడ్రోజన్ ఆక్సిజన్ కలిసి నీటి ఆవిరిగా మారతాయి. ఇలా మండుతున్నప్పుడు వెలువడే వాయువులు కాబట్టి అవి గాలి లోకి పైకిపోతాయి. అయితే పదార్థంలోని కార్బన్ పూర్తిగా మండనప్పుడు నల్లటి బూడిద మిగులుతుంది. అదే ఇంటిలోని వంటగ్యాస్‌లో ఉన్న కార్బన్, హైడ్రోజన్‌లు ఆక్సిజన్‌తో కలిసి పూర్తిగా మండిపోవడం వల్ల అధిక వేడిమి లభించి బూడిద మిగలకుండా పోతుంది. కొన్ని రకాల వృక్షాలు, పశువుల పేడ(పిడకలు) వంటి వాటిలో సోడియం, పొటాషియం, ఐరన్, కాల్షియం వంటి పదార్థాలు స్వల్ప పరిమాణంలో ఉండటం వల్ల అవి మండినప్పుడు లోహపు ఆక్సైడ్‌లుగా మారతాయి. ఇవి తెల్లగా ఉంటాయి. అందువల్ల పిడకలు మండించినప్పుడు నలుపు, తెలుపుల మిశ్రమం కలిసి బూడిద వర్ణం ఏర్పడుతుంది.

రంగులు వేయండి

రాబందులను ఎప్పుడైనా చూశారా? పొడవాటి ముక్కు.. పెద్ద పెద్ద రెక్కలు.. వాడైన గోళ్లు... చూసేందుకు కొంచెం భయంకరంగా వుంటాయి.. కానీ ఇవి పర్యావరణానికి ఎంతో మేలు చేస్తున్నాయి. జీవసమతుల్యాన్ని కాపాడుతున్నాయి. మానవాళికి ఇంత మేలు చేస్తున్న ఈ పక్షులు మన వల్లే అంతరించిపోయే స్థితికి చేరుకున్నాయి. ఎక్కడో దేశాలు దాటి తలదాచుకుంటున్నాయి.

రా'బందు'ల కుటీరాలు!

రాబందులు పర్యావరణ బంధువులుగా చెప్పొచ్చు. ఇవి జంతువుల, మనుషుల మృత కళేబరాలను ఆహారంగా తీసుకుంటాయి. ఫలితంగా కుళ్లి హానికరమైన బ్యాక్టీరియా, వైరస్ వృద్ధి, నీటి కాలుష్యం అంటువ్యాధుల వ్యాప్తిలాంటి సమస్యలు ఉత్పన్నం కాకుండా రక్షిస్తున్నాయి. జీవ సమతుల్యాన్ని కూడా కాపాడుతున్నాయి. కానీ ఇంతమేలు చేస్తోన్న రాబందులు అంతరించిపోతున్న అనేక పక్షిజాతుల్లో ముందున్నాయి. చాలా దేశాల్లో అసలు కనిపించకుండా పోయాయి.

చివరి దశకు చేరుకున్న ఈ జాతిని కాపాడేందుకు కొన్ని దేశాలు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాయి. Saving Asia's Vultures from Extinction పేరుతో ఇప్పటికే లండన్, నేపాల్ ప్రభుత్వాలు చర్యలు తీసుకుంటున్నాయి. నేపాల్ ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా 'వల్చర్ రెస్టారెంట్స్'ను ప్రారభించింది. ఇక్కడ డైక్లోఫినాక్ లేని పదార్థాలను వాటికి ఆహారంగా ఇస్తారు. ఆరోగ్యం వంటి వాటి విషయాల్లో శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. వాటి సంతతి పెంచేందుకు, కాల్షియం లోపాన్ని అధిగమించేందుకు వాటికి ప్రత్యేకమైన ఆహారాన్ని అందిస్తారు. ఒక్కో రెస్టారెంట్‌లో 170 నుండి 200ల వరకు రాబందులు వుంటాయి. వీటికి మూడు గ్రౌండ్స్‌ను కూడా అక్కడి ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసింది. ఇందులో భారత్ కూడా భాగస్వామిగా వుంది. డైక్లోఫినాక్ మందులపై కూడా భారత్, నేపాల్‌తోపాటు బంగ్లాదేశ్ కూడా నిషేధం విధించింది.

రాబందులలోనూ ఎన్నో జాతులు వున్నాయి. ముఖ్యంగా మన భారతదేశంలో ఒకప్పుడు పది జాతులు వుండేవి. ప్రస్తుతం వైట్‌బ్యాక్, లాంగ్ బిల్డ్, స్లెండర్ బిల్డ్ అనే మూడు జాతుల రాబందులు కనిపిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం ఇవి కనుమరుగయ్యే స్థితికి చేరుకున్నాయి. దీనికి కారణం పశువులకు బతికున్న రోజుల్లో నొప్పి నివారిణిగా, వాటికిచ్చే డైక్లోఫినాక్ అనే సూది మందు. వీటి ప్రభావం జంతువు చనిపోయిన తరువాత కూడా వాటి శరీరంలో అలాగే నిలిచి వుంటుంది. ఇటువంటి జంతువుల మాంసాన్ని ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల రాబందులు మూత్రపిండాలు చెడిపోయి రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగి చావుకు దగ్గరవుతున్నాయి. మరో తీవ్రమైన సమస్య రాబందులు ఒకటి రెండు కంటే ఎక్కువ గుడ్లు పెట్టవు. పైగా ఈ జంతువుల్లో కాల్షియం లోపించడం వల్ల పెట్టిన గుడ్లు కూడా తోలుగుడ్లు. దీంతో ఇవి అంతరించే స్థాయి మరింత వేగంగా పెరుగుతోంది.

రాబందుల సంఖ్య తగ్గిపోవడం కారణంగా కుళ్లిన కళేబరాలను కుక్కలు ఆహారంగా తీసుకుంటున్నాయి. దీని వల్ల రేబిస్ వ్యాధి ప్రబలి పిచ్చి కుక్కల బెడద తీవ్రమవుతుంది. ఇదే విషయాన్ని మనం అవతార్ సినిమాలో దర్శకుడు కామెరూన్ ఎంతో చక్కగా వివరించారు. జీవ సమతుల్యం దెబ్బతింటే అది భూమి మీద జీవి మనుగడుకే ప్రశ్నార్థకం అవుతుందని. ఇప్పుడు రాబందుల విషయంలోనూ కనిపిస్తున్నది అదే!

కితకితలు

అనిల్ : నాకు తలనొప్పిగా వుంది.

స్వాతి : తలనొప్పి ఎందుకు వచ్చిందో నాకు తెలుసు.

అనిల్ : ఎందుకు వచ్చింది?

స్వాతి : నిన్న నాకు కడుపు నొప్పి వచ్చినప్పుడు మా అమ్మ చెప్పింది కడుపు ఖాళీగా వుంటే నొప్పి వస్తుందని!

❀ ❀ ❀

డైనింగ్ టేబుల్ దగ్గర

తాతయ్య : అన్నం తినే ముందు దేవుడికి దండం పెట్టవా?

మనవడు : ఆ అవసరం లేదు తాతయ్యా. మా అమ్మ వంట బాగా చేస్తుంది..!

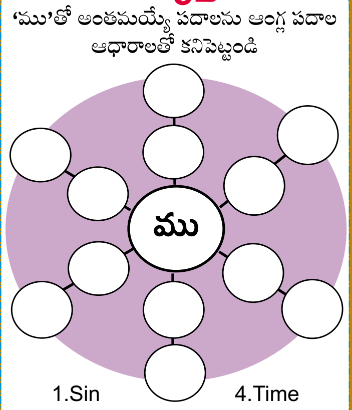
❀ ❀ ❀

రాహుల్ : ప్రపంచంలో పెద్ద కిరీటం వున్న రాణి ఎవరో తెలుసా ?

రమేష్ : తెలుసు! ఎవరి తల పెద్దగా వుంటే వాళ్లకే పెద్ద కిరీటం వుంటుంది!

పదవృత్తం

'ము'తో అంతమయ్యే పదాలను ఆంగ్ల పదాల ఆధారాలతో కనిపెట్టండి



1.Sin
2.Part
3.Disease
4.Time
5.Net
6.Silence

పద సంపద

1. aestival - వేసవి కాలపు
2. amoral - నీతి బాహ్యపు
3. crux - మర్మం
4. flinch - జంకు
5. insect - కీటకం

కనుక్కోండి చూద్దాం?

ఈ చిత్రంలో బొమ్మకారు, పెన్సిల్, బాక్స్, బాల్, దీపం వున్నాయి. అవెక్కడున్నాయో గుర్తించండి.

11-8-2012

శనివారం

ఆంధ్రజ్యోతి

నవ్య

కుటుంబ కదంబం

ఒంట్లో రక్తం తగ్గిందని చెప్పగానే రోజూ బీట్‌రూట్ తినమని సలహా ఇచేస్తారందరూ. ఆరోగ్యం పట్ల బాగా శ్రద్ధున్నవారు రెండు ముక్కలు తినడానికి సిద్ధమవుతారు. కాని ఎక్కువమంది దాన్ని చూడగానే మూతి మూడు వంకర్లు తిప్పుతారు. నిజానికి బీట్‌రూట్‌ను జ్యూస్, సలాడ్, వేపుడు రూపంలోనే కాకుండా బోలెడు వెరైటీలుగా వండుకుని తొనొచ్చు. పూరీలు మొదలు వడలు వరకూ రకరకాల వంటలు చేసుకోవచ్చు.

వంటిల్లు

హల్వా

కావలసిన పదార్థాలు: బీట్‌రూట్ దుంపలు – రెండు, పంచదార – రెండు కప్పులు, యాలకుల పొడి – ఒక టీ స్పూను, నెయ్యి – అర కప్పు, కిస్‌మిస్‌లు – సరిపడా, జీడి పప్పులు –పది.

తయారుచేయు విధానం: ముందుగా పొయ్యి మీద గిన్నె పెట్టి ఒక టేబుల్ స్పూను నెయ్యి వేసి కిస్‌మిస్‌లు, జీడి పప్పు వేగించుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. తర్వాత పొయ్యిమీద మందపాటి గిన్నె పెట్టి సరిపడా నెయ్యి వేసి బీట్‌రూట్ తురుము వేసి వేగించాలి. పచ్చి మొత్తం పోయేవరకూ వేగాక అందులో యాలకుల పొడి, పంచదార వేసి మరికొద్దిసేపు వేగించి దించేయాలి. ఒక పళ్లెంలో నెయ్యి రాసి అందులో వేగించిన బీట్‌రూట్ ముద్దని వేసి చేతితో సమానంగా ఒత్తి పైన కిస్‌మిస్‌లు, జీడిపప్పులు గుచ్చాలి. చల్లారిన తర్వాత మనకు నచ్చిన ఆకారంలో కట్ చేసుకోవాలి. అంతే బీట్‌రూట్ హల్వా తయారయినట్టే.

బీట్ రూటే వేరు

వడలు

కావలసిన పదార్థాలు: బీట్‌రూట్ – ఒకటి, శెనగపప్పు – రెండు కప్పులు, పచ్చిమిరపకాయలు – ఆరు, అల్లం తురుము – రెండు టీ స్పూన్లు, కొత్తిమీర – రెండు కట్టలు, కరివేపాకు – ఒక రెబ్బ, ఉల్లిపాయ ముక్కలు – అర కప్పు, జీలకర్ర – ఒక టీ స్పూను, ఉప్పు – తగినంత, నూనె – సరిపడా.

తయారుచేయు విధానం: శెనగపప్పుని ముందురోజు నానబెట్టుకోవాలి. తెల్లారాక పప్పుని శుభ్రంగా కడిగి అందులో పచ్చిమిరపకాయలు వేసి కచ్చాపచ్చాగ రుబ్బుకోవాలి. ఇందులో అల్లం తురుము, కరివేపాకు, కొత్తిమీర తురుము, బీట్‌రూట్ తురుము, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, జీలకర్ర, ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి వడలుగా చేసుకుని నూనెలో వేగించుకోవాలి. రెండువైపులా వేగేలా చూసుకుని ఎరుపురంగు వచ్చాక తీసేయాలి.

పులావ్

కావలిసిన పదార్థాలు: బీట్‌రూట్‌లు – రెండు, బాస్మతి బియ్యం – రెండు కప్పులు, అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద – రెండు టీ స్పూన్లు, పచ్చిమిరపకాయలు – ఐదు, ఎండు మిరపకాయలు – నాలుగు, కరివేపాకు – ఒక రెబ్బ, లవంగాలు – ఆరు, దాల్చిన చెక్కలు(చిన్నవి)– ఐదు, గరం మసాలా – ఒక టీ స్పూను, ఉల్లిపాయ – ఒకటి, పుదీన – నాలుగు రెమ్మలు, కొత్తిమీర – ఒక కట్ట, ఉప్పు – తగినంత, నూనె – సరిపడా.

తయారుచేయు విధానం: ముందుగా బియ్యాన్ని కడిగి చిల్లుల గిన్నెలో వేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. పొయ్యిమీద దళసరి గిన్నె పెట్టుకుని సరిపడా నూనె పోసి బాగా కాగాక లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద, కరివేపాకు, పుదీన ఆకులు వేసి వేగించాలి. తర్వాత పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు, ఎండు మిరపకాయలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, బీట్‌రూట్ ముక్కలు కూడా వేసి బాగా వేగించాలి. ఆ తర్వాత బియ్యం, గరం మసాలా పొడి, ఉప్పు, కొత్తిమీర తురుము వేసి మరో ఐదు నిమిషాలపాటు వేగించాలి. తర్వాత మూడు కప్పుల నీళ్లు పోసి సన్నని మంటపై ఉడికించి దించేయాలి.

పూరీలు

కావలసిన పదార్థాలు: బీట్‌రూట్ దుంప – ఒకటి, గోధుమ పిండి –పావుకిలో, ఉప్పు – తగినంత, నూనె – సరిపడా.

తయారుచేయు విధారం: ముందుగా బీట్‌రూట్‌ని శుభ్రంగా కడిగి తొక్కతీసి ముక్కలు కోసుకోవాలి. ఒక విజిల్ వచ్చేవరకూ ఉడికించి దించేయాలి. చల్లారాక వీటిని మిక్సీలో వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. అరగ్లాసు నీళ్లు కలిపి చిక్కంతో వడకట్టుకోవాలి. గోధుమ పిండిలో తగినంత ఉప్పు, ఒక టేబుల్ స్పూను నూనె, సరిపడా బీట్‌రూట్‌నీళ్లు పోసి కలుపుకుని పూరీలు చేసుకుని నూనెలో కాల్చుకోవాలి. కెంపు రంగులో భలేగా ఉంటాయి పూరీలు.

పకోడా

కావలసిన పదార్థాలు: బీట్‌రూట్ దుంపలు – రెండు, స్వీట్‌కార్న్ – అర కప్పు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు – అర కప్పు, శెనగపిండి – రెండు కప్పులు, పచ్చిమిరపకాయలు – ఆరు, ధనియాల పొడి – ఒక టీ స్పూను, ఉప్పు – తగినంత, వంట సోడా – చిటికెడు, నూనె – సరిపడా.

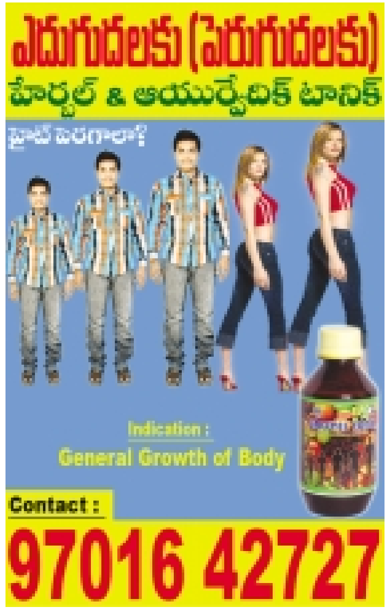
తయారుచేయు విధానం: బీట్‌రూట్‌ని చిన్న చిన్న ముక్కలు గా కట్ చేసుకోవాలి. అందులో స్వీట్‌కార్న్, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, శెనగపిండి, ధనియాల పొడి, పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు, సోడా, ఉప్పు, తగినన్ని నీళ్లు పోసి పకోడీల పిండిలా కలుపుకోవాలి. పొయ్యి మీద గిన్నె పెట్టి సరిపడా నూనె పోసి కాగాక ఈ పిండితో పకోడీలు వేసుకోవాలి.

బంగారం వెండి

10-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	30,220 (----)	29,620 (29,520)	53,600 (----)
విజయవాడ	30,200 (30,150)	27,900 (28,850)	53,400 (53,400)
ప్రొద్దుటూరు	30,250 (30,250)	27,800 (27,800)	53,200 (53,200)
రాజమండ్రి	---- (----)	---- (----)	---- (----)
విశాఖపట్నం	30,170 (30,800)	27,800 (27,800)	53,200 (53,200)
ముంబయి	---- (----)	---- (----)	---- (----)
చెన్నయ్	29,975 (30,065)	27,030 (27,110)	53,500 (53,690)

• బ్రాకెట్లలో ఇవ్వనవి ఓపెనింగ్ ధరలు



కంపెనీ పెట్టాలనే నా కోరిక తీరేదెలా?

వంగా రాజేంద్రప్రసాద్
ఆర్థిక సలహాదారులు

నా వయసు 24 సంవత్సరాలు. రెండు నెలల నుంచి ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. నెలకు ఆదాయం రూ.48,000. కానీ నాకు ఊహ తెలిసినప్పటి నుంచి సొంతంగా వ్యాపారం చేయాలని, పెద్ద కంపెనీ పెట్టాలని కోరిక. డిగ్రీ చదివేటప్పుడు సెలవుల్లో వ్యాపారం చేస్తూ ఏదాదికి 20,000రూపాయలు సంపాదించాను. మా నాన్న బ్యాంకులో పొదుపు చేసుకుంటూ కొంత మొత్తాన్ని సిద్ధం చేసుకొని 4.5 ఏళ్లలో ఇంటి రుణం తీసుకొని సొంత ఇల్లు కొనుక్కోమని చెపుతున్నారు. నాకు మాత్రం ఇల్లు, కారు లాంటివి చాలా చిన్న కోరికలుగా కనిపిస్తాయి. నా కంపెనీ కల తీరాక అవన్నీ వాటంతట అవే వస్తాయి అని నా నమ్మకం. మా అమ్మ కూడా నాన్న చెప్పిందే చెపుతుంది. ఉద్యోగం, జీతం చూసి పిల్లనిస్తారు అంటుంది. మా వాళ్లను నమ్మించడం ఎలా? నా ఆలోచన సబబే అని అంటారా మీరు రాస్తున్నాను.

పి.వి. అవినాష్, హైదరాబాద్

పర్సనల్ ఫైనాన్స్

"నా ఆలోచన సబబే అని అంటారా మీకు రాస్తున్నాను"... అని మీరు రాయడంలోనే మీ మీద మీకున్న నమ్మకం కనిపిస్తుంది. వెరిగుడ్. ధైర్యంగా మీరు అనుకున్నది చేయండి. మీ లక్ష్యం చూసి జనం నవ్వుకోకపోతే అది చాలా చిన్న కోర్కెలని అర్థం చేసుకుంటారు. అయితే మీరు ఎంచుకున్న మార్గంలోకి ఇప్పుడే వెళ్లాలను కుంటే అది పూలదారిలో మొదలు కాదని గుర్తుంచుకోండి. ప్రారంభ పరీక్షలకు సిద్ధమైతే ప్రాపంచిక జ్ఞానం అప్పుడే మీ సొంత మార్గంలోకే వెళ్లండి. కానీ ఒక మాట. అనుభవంతో వ్యాపారంలోకి అడుగుపెడితే డబ్బు వస్తుంది. డబ్బుతో అడుగుపెడితే అనుభవం మిగులుతుంది దన్న వేదు భగవాన్ మాటల్ని గుర్తుంచుకొని అడుగులు వేస్తే మంచిది. రిస్క్ తీసుకునే శక్తి లేకపోతే మీ సొంత ప్రాజెక్టుకు వసికి వచ్చే ఉద్యోగాలు చేసు కుంటూ అనుభవం సంపాదించండి. ఆ ఉద్యోగంలో సంపాదించిన ఆదాయాన్ని సంపదగా మార్చేలా పెట్టుబడులు పెట్టండి. కొంత రిజర్వ్ మనీని ఏర్పాటు చేసుకోండి. ఏ పథకంలో దాచుకుంటే ఎంత రాబడి వస్తుందో తెలుసుకోవడానికి, మీరు వివిధ పథకాలు గురించి తెలుసుకోండి. మీ సొంత ప్రాజెక్ట్ మొదలయ్యేలోగా మీ కనీస అవసరాలకు (ఇల్లు, పెళ్లి, పిల్లలు, పెన్షన్) సరిపడేంత క్రమేణి ఆదాయం ప్రతినెలా వచ్చే ఏర్పాటు చేసుకుంటే రిస్క్ లేకుండా మీ కలల్ని భవిష్యత్తులోనైనా నిజం చేసుకునే వీలు ఉంటుంది. ముందు మీ ఐడియాని మీ తల్లి దండ్రులతో ఒప్పించేందుకు ప్రయత్నించండి. అది మీ మార్కెటింగ్ సామర్థ్యానికి తొలి పరీక్ష. మీకు నచ్చిన అమ్మాయికి మీ భవిష్యత్ ప్రణాళికలు చెప్పి ఆమెను మీ పెళ్లికి ఒప్పించడం మీ రెండో మార్కెటింగ్ పరీక్ష కావచ్చు. మీ సామర్థ్యాన్ని బట్టి, రిస్క్ తీసుకునే మీ మనస్తత్వాన్ని బట్టి ఎప్పుడు మీరు ఎంచుకున్న మార్గంలోకి వెళ్లాలో నిర్ణయించుకోండి.

కాదు. తనలో ఉన్న అవకాశాలను, ఇల్లు, పెళ్లి, పిల్లలు, పెన్షన్ అనుకుంటూ కంఫర్ట్ జోన్‌లో తమని తాము బంధించుకుంటే వారెన్ బఫెట్, బిల్‌గేట్స్, ఇన్ఫోసిస్ నారాయణమూర్తి లాంటి వారు అసాధారణ వ్యక్తులుగా మిగిలే వారు కాదు. రశ్మి భన్సాల్ రాసిన 'వాలెంటినా కలగనండి.. వారిలా సాధించండి' అనే పుస్తకం తెలుగులోకి అనువాదమైంది. ఆ పుస్తకం మీరు చదవండి. మీ మారాలని కావాల్సిన ధైర్యం మీకు పెరుగుతుంది. సొంత వ్యాపారం చేయాలన్న 'పురుగు' కుట్టిన వారు ఉద్యోగాలతో సుఖం చూడలేరని అందులో రాస్తారు. మీ అమ్మ నాన్నలతో 'రిచ్ డాడ్ పూర్ డాడ్' పుస్తకం చదివించండి. అది కూడా తెలుగులో అనువాదమైంది. మీ ఆలోచనలను

మనిషి సహజత్వానికి దూరంగా బ్రతికితే అతని జీవితానికి విలువే లేదు. సహజసిద్ధమైన లక్షణాలను, గుణాలను దాచిపెట్టుకుని కృతక మైన జీవితాన్ని గడిపే మానవుని జీవితం నిరర్థకం అంటాడో ప్రాచీన తత్వవేత్త. ఎవరి మెప్పు కోసమో, గొప్ప కోసమో కృతకంగా జీవితాన్ని వెలయించే వాళ్లకూ, అవసరాన్ని బట్టి రంగులు మార్చే ఊసరవెల్లికి భేదం లేదు. అంతే కాదు, తనలో ఉన్న నిద్రాణమై ఉన్న సహజ గుణాలను పుత్తడికి మెరుగులు దిద్దే ఆభరణ లుగా మార్చినట్టు ఉత్తేజితం చేసుకోవాలి.

చింతన

నువ్వు నువ్వుగా జీవించు

వెంకట్ గరికపాటి
తాళ్లపాక పద సాహిత్య విశ్లేషకులు, వ్యాఖ్యాత

నదులు తమ ప్రవాహగురిని ఒకరి కోసం మార్చుకుంటున్నాయా? తరువులు చిగురించే విధా నాన్ని కానీ, తమ పుష్పాలను వికసింప చేసే సంవి ధానాన్ని కానీ ఒకరి కోసం మార్చుకోవటం లేదే? వాటి దృష్టిలో స్వాభావిక సృష్టిలో ఎవరైనా ఒకటే! ప్రకృతిలో వరించే ప్రాణికోటిలో సహజ సిద్ధమైన లక్షణాలతోనే మిగిలిన జీవులు చరిస్తూ ఉంటాయి. మనుజుడొక్కడే ఎందుకు తమ పంథానూ, జీవనశైలిని మార్చుకోవాలి?

అసామాన్యులు

జాతి మొత్తాన్ని ఒక తాటిపై నిలిపి స్వతంత్ర భారత అవతరణకు కారణమైన జాతిపిత మహాత్మాగాంధీ ఎటువంటి క్రమశిక్షణతో, సమయపాలనతో జీవితక్రమాన్ని నియమబద్ధీకరించుకున్నారో జాతికంతటికీ విదితమైన విషయం. విషయాన్ని నిక్కచ్చిగా మాట్లాడే తత్వమున్న ఆయన వ్యర్థమైన సంభాషణలకు, నిరర్థకమైన కాలక్షేపానికి ఎక్కడా తావు ఇవ్వలేదు. అందుకే అతి సామాన్యుడిగా జన్మించినా మాన్యుడిగా చరిత్రలో నిలిచిపో యారు. దేశ నాయకులతో మాట్లాడినా మాటలనే యధాతథంగా ఆంగ్లేయులతో మాట్లాడినప్పుడు కూడా తన బలమైన వాణిని ప్రతిభావంతమైన బాణీలో వినిపించేవారు. భగత్‌సింగ్ లాంటి విప్లవ వీరులు, సుభాష్ చంద్రబోస్ లాంటి అతివాదు లుగా ముద్రపడిన నాయకులు సైతం జీవన పర్యంతం తమదైన విశిష్ట జీవన శైలిని ఒకరి కోసం మార్చుకోకుండా అతి సహజమైన రీతిలో ప్రకాశమానమైన తీరులో ప్రతి మలుపులో వెల యించారు. వివేకానంద లాంటి సిద్ధయోగులు ఎందరో మనకు సహజసిద్ధమైన జీవితాన్ని గడ పడం, ఒకరి కోసం అలవాట్లను, అభిరుచులను మార్చుకోకుండా ఉండటం ఘనమైనదిగా పేర్కొ న్నారు. సహజత్వమనే బలిమి అనే కలిమి కన్నా మించిన చెలిమి లేదని తెలియచేశారు.

అంతర్మథనం

నిజానికి మన నిజ స్వభావం ఏమిటి అన్న తార్కిక సందేహం మనకే కలిగించుకోవాలి. అప్పుడు వచ్చిన సమాధానాన్ని నిజాయితీగా స్వీకరించి సహజ గుణాలను ఉన్నతంగా ప్రకటితమయ్యేలా మనకు మనమే బోధ చేసుకోవాలి. అది ఒక రకంగా నిదిస్తున్న ఆత్మను మేలుకొలపడం లాంటిదే. కానీ ఈ బోధనను సాధన చేస్తే ముందుగా స్వల్పంగా ఆవేదన కలిగినా అది తాత్కాలికమే. అది ఒక రకంగా నిప్పు మీదున్న నివురును తొలగించడం లాంటిది. నాకున్న బలం ఇది అని తెలిసినప్పుడు మనిషికి అపరిమితమైన శక్తి ప్రజ్వరిల్లుతుంది.

మాటకు కట్టుపడాలి

సమయపాలన, ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడి ఉండడం వంటి సుగుణాలు మనలను పరులకు దాసోహం కాకుండా రక్షించే దివ్య సాధనాలు. ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడటం అన్నది మనకు భారత పురాణేతిహాసాలలో చాలా సందర్భాలలో కమనీయమైన ఉదాహరణలతో కనపడుతుంది. ద్వాపర యుగంలోని ఈ సంఘటన ఇచ్చిన మాటకు కట్టుపడి ఆత్మీయులతోనైనా ఘర్షణకు సిద్ధపడాలని అది నిజమైన జీవితానికి అర్థమని తెలియచేస్తుంది. సంధ్యావందన సమయాన శ్రీకృష్ణునికి అపచారం చేసి అతని ఆగ్రహానికి గురవుతాడు గయుడనే గంధర్వుడు. తనను చంపబూనినది సాక్షాత్తు కృష్ణ పరమాత్మే కాబట్టి తనను రక్షించగలిగింది అర్జునుడే అని నారద మహర్షి ఇచ్చిన సలహాలననుసరించి పాండవ మధ్యముణ్ణి శరణువేడిన గయుడికి నిటలాక్షుడెత్తి వచ్చినా రక్షిస్తానని మాట ఇస్తాడు అర్జునుడు. ఇచ్చిన మాట కోసం తనకు ప్రియాతిప్రియమైన కృష్ణునితో యుద్ధానికి తలపడతాడు అర్జునుడు. మాటకు నిలబడటం అన్న ఉత్తమ లక్షణానికి ఎంతో చక్కని ఉదాహరణ ఈ వృత్తాంతం.

విశ్వాసరాహిత్యం తగదు

నిజానికి నేడు మన జీవితంలో ఒకడి దగ్గర అవసరమున్నా, లేకున్నా అణిగిమణిగి పడి ఉన్నట్లు నటించడానికి కారణం చాలావరకు తమ మీద తమకున్న విశ్వాస రాహిత్యం. నీ మనసులో "ఒకరి కోసం కాదు నేను జీవించేది. నా కోసం ఈ జీవితం" అనుకున్నప్పుడు నీ ప్రతి చర్య నీలో అసంతృప్తిని తొలగించడమే కాక ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగిస్తుంది. సహజ సిద్ధమైన గుణాలను మనం నలుగురిలో సదా ప్రకటించగలిగితే మనం పవిత్రాత్మ కలిగిన వాళ్లమవుతాము. ఆత్మ విశ్వాసం మనలో ఇనుమడించినప్పుడు ఎటువంటి విపత్కర పరిస్థితినైనా ఎదుర్కొనే సాహసం మనకు తోడవుతుంది.

అందుకే ప్రతి మనిషీ అలవరుచుకోవలసిన సందేశం ఒక్కటే...! అది ఏమిటంటే "నువ్వు నువ్వులా బ్రతకాలని నీ ఆత్మతో ఘోషించు. నిత్యం నూతనత్వాన్ని అన్వేషించు. అప్రతిహతమైన విజయాలను చేబూని ఈ జగతిని శాసించు."

డైలీ సుడోకు -136

డైలీ సుడోకు 135 సమాధానం

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

ఎలా పూరించాలి?

- ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

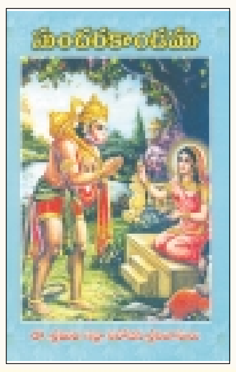
సమాధానం రేపటి పేజీలో...

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

అమృతవర్షిణి

శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి మహాత్మ్యం
సచిత్ర నిత్యపారాయణ గ్రంథము
రచన: తాడంకి వెంకట లక్ష్మీనరసింహారావు
వెల: రూ. 300
ప్రతులకు: జెపి పబ్లికేషన్స్, గోగావారి వీధి, అరండల్‌పేట, విజయవాడ
ఫోన్: 0866-2439464

స్త్రీల వ్రతాలు, నోములు
రచన: తాడంకి వెంకట లక్ష్మీనరసింహారావు
వెల: రూ. 80
ప్రతులకు: జెపి పబ్లికేషన్స్, ఏలూరు రోడ్డు, విజయవాడ
ఫోన్: 0866-2439464



సుందరకాండము
రచన: డాక్టర్ సిస్ట్రా సరోజినీ శ్రీనివాసులు
వెల: రూ. 70
ప్రతులకు: ఎం.202, 3వ అంతస్తు, సెంట్రల్ ప్లాజా, కర్నూలు
ఫోన్: 08518 277014

లిటిల్స్
littles

పట్టుమని ఆరేళ్ళు కూడా లేవు .. వేసుకునే బట్టల రేటు మాత్రం లక్షల్లోనే. అసలు ఈ అమ్మాయికి ఉన్నన్ని డిజైనర్ డ్రస్సులు, చెప్పులు, బ్యాగులు ప్రపంచంలోనే మరెవరికీ లేవు. ఈ అమ్మాయి వార్డురోబులో ఉన్న బట్టల రేటు తెలిస్తే , ఎవరికైనా కళ్ళు తిరిగి పోవాల్సిందే... మోస్ట్ స్టైలిష్ చైల్డ్‌గా ఫోర్బ్సు పత్రిక పతాక శీర్షికల్లో కూడా ఎక్కింది... ఆ అమ్మాయే సూరీ క్రూయిజ్.

అదిరేటి డ్రస్సులు... ఖరీదేమో పది కోట్లు...

లేత ఆకుపచ్చ బ్యాగు పట్టుకుని ఎర్రటి డ్రస్సులో పాలరాతి బొమ్మలా మెరిసి పోతున్న ఆ అమ్మాయి పేరు సూరీ క్రూయిజ్. ప్రఖ్యాత హాలీవుడ్ జంట టామ్ క్రూయిజ్, కేట్ల్ గారాల పట్టి. వారిద్దరి అందాన్ని పుణికి పుచ్చుకుంది సూరీ. హాలీవుడ్ సెలబ్రెటీల కూతురుగా ఇన్నాళ్ళూ వార్తల్లో కనిపించిన సూరీ క్రూయిజ్ తనే సెలబ్రెటీగా మారింది. మోస్ట్ స్టైలిష్ సెలబ్రెటీ కిడ్‌గా ఫోర్బ్సు పత్రికలో చోటు సంపాదించింది. ఎంతోమంది సెలబ్రెటీల పిల్లలు ఉన్నా మొట్ట మొదటి స్థానం మాత్రం సూరీక్రూయిజ్‌కే లభించింది. అందుకు కారణం సూరీ మెయిన్‌టెయిన్ చేస్తున్న డ్రస్సింగే. ఒక్కసారి సూరీక్రూయిజ్ వార్డ్‌రోబ్ తెరిచి చూస్తే చాలు, కళ్ళు తిరిగి పోవా ల్సిందే. ఆ అమ్మాయికి వందల సంఖ్యలో కూడా కాదు. కొన్ని వేల సంఖ్యలో బట్టలు ఉన్నాయి. వాటి ఖరీదు సుమారు పది కోట్ల రూపాయలకు పైనే ఉంటుంది. సూరీ క్రూయిజ్ పుట్టిన దగ్గర నుంచి ఇప్పటి వరకూ వేసుకున్న ప్రతి డ్రస్సూ డిజైనర్‌దే. క్యాజువల్స్, పార్టీవేర్, నైట్ డ్రస్సులు ఇలా ఏ డ్రస్సయినా ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేయించాల్సిందే. సూరీ క్రూయిజ్ ప్రతిరోజూ వేసుకునే క్యాజువల్ డ్రస్సులు, నైట్ డ్రస్సుల రేటే కొన్ని వేల డాలర్లలో ఉంటుంది. ఇంకా పార్టీలకు, ఫంక్షనకు వేసుకునే డ్రస్సులయితే, ఒక్కొక్కటి సుమారు పాతికవేల డాలర్ల పైమాటే. ప్రతి డ్రస్సుకూ మ్యాచింగ్ చెప్పులు, హ్యాండ్‌బ్యాగులు, పర్సులు, క్లిప్పులు, రబ్బరుబ్యాండ్లు వగైరాలన్నీ ఖరీదయినవే. వాటి విలువ మన రూపాయల్లో సుమారు పది కోట్లకు పైగానే. ఇంకా చెప్పులు, బ్యాగులు, లిప్‌స్టిక్‌ల వంటి వాటిని కూడా ఖరీదు కడితే, మరో పదికోట్లకు పైగా రేటు పలుకుతాయి. ఇంకా లిప్‌స్టిక్‌లు, మేకప్ సామాగ్రి తాలూకు వస్తువుల రేటు కూడా లక్షల రూపాయల్లోనే ఉంటుంది. సూరీ క్రూయిజ్ ఎటువంటి డ్రస్సులో కనిపిస్తుంది, ఎలాంటి చెప్పులు వేసుకుంది అని తెలుసుకోడానికి ప్రతిరోజూ ఇంటర్నెట్‌ను చూసే అభిమానులు ఎంతో మంది ఉన్నారు. అందుకే, సూరీ క్రూయిజ్‌కు సంబంధించిన ప్రతి వార్తను, ఫొటోను ఆమె తల్లిదండ్రులు ప్రతిరోజూ యూట్యూబ్‌లోనూ, నెట్‌లోనూ అప్‌డేట్ చేస్తుంటారు. ఎన్నో ప్రముఖ కంపెనీలకు మోడలింగ్ చేస్తున్న సూరీ క్రూయిజ్ కోసం ఇంట్లోనే ప్రత్యేకంగా జిమ్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. ఆమె చదువుకునే స్కూలు కూడా ఏదో సాదా సీదా స్కూలు కాదు. న్యూయార్క్‌లోనే అత్యంత కాస్ట్లీయస్ట్ స్కూలు. సూరీ క్రూయిజ్ పుట్టిన క్షణం నుంచి ఇప్పటి వరకూ ప్రతి రోజూ వీడియో తీస్తూనే ఉన్నారు. దాని ఆధారంగా తీసిన డాక్యుమెంటరీ కూడా అతిత్వరలో విడుదల కానుంది.

పద చదరం

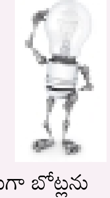
ఇంగ్లీషు ఆధారాలతో గడులను తెలుగులో పూరించండి

1		2
	క్ష	
3		4

1. Lac
2. Punishment
3. Vengeance
4. Protection

– బి.మోక్షానందం, కామవరపుకోట, ప.గో.జిల్లా

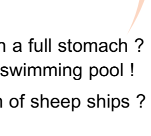
క్విజ్



1. సుమతీ శతకం రాసింది ఎవరు?
2. లక్ష దీవుల్లో ఎన్ని దీవులు ఉన్నాయి?
3. మొట్ట మొదటిసారి మహిళలకు డిగ్రీలను ప్రదానం చేసి యూనివర్శిటీ ఏది?
4. ప్రయాణం చేయడానికి కార్లకు బదులుగా బోట్లను ఉపయోగించే దేశం పేరు?
5. వరల్డ్‌బ్యాంకు ఏ సంవత్సరంలో ప్రారంభమయింది?

– టి.విష్ణుమూర్తి, బిహెచ్ఇఎల్,హైదరాబాద్

కితకితలు



Why did the hen cross the road ?
To prove she wasn't chicken !

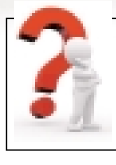
What do you call a man with a tree growing out of his head ?
Ed-ward !

How do you stop a head cold going to your chest ?
Easy - tie a knot in your neck !

Why shouldn't you try to swim on a full stomach ?
Because it's easier to swim on a full swimming pool !

What creature sticks to the bottom of sheep ships ?
Baaa-nacles !

చుక్కలు కలపండి



తమాషా ప్రశ్న

తూరుపు తిరిగి పెట్టేది ఏమిటి?

జె.చిట్టి, హైదరాబాద్

పొడుపుకథలు

1. ఎంత మంది ఎక్కినా విరగని మంచం?
2. కాళ్లు లేవు గానీ నడుస్తుంది కళ్లు లేవు గానీ ఏడుస్తుంది?
3. చూస్తే చూసింది గాని కళ్లు లేవు నవ్వితే నవ్వింది గాని పళ్లు, నోరు లేదు తంతే తన్నింది గాని కాలు లేదు ఏమిటది?

జవాబులు

జంతర్‌మంతర్: 1. తొడుగు 2. గిడుగు 3. గొడుగు 4. అడుగు 5. మడుగు , **పదచదరం:** 1. లక్ష 2. శిక్ష 3. కక్ష 4. రక్ష , **పొడుపుకథలు:** 1. అరుగు 2. మేఘం 3. అద్దం **క్విజ్:** 1. బద్దెన 2. 27 3. లండన్ యూనివర్శిటీ (యు.కె) 4. వెనీస్ 5. 1944 , **తమాషా ప్రశ్న:** దండం

జంతర్‌మంతర్

1. తొగుడు			
2. గిగుడు			
3. గొగుడు			
4. అగుడు			
5. మగుడు			

– ఎ. సునీత, జీడిమెట్ల, హైదరాబాద్

ఫన్నీ ఫొటో

దురాశపరుడు

రామాపురంలో రాముడు అనే ఒక పేదవాడు ఉన్నాడు. దగ్గరలో ఉన్న అడవికి పోయి కట్టెలు కొట్టి తీసుకు వచ్చి అమ్ముతూ జీవిస్తున్నాడు. ఒకరోజు రాముడు అడవిలో కట్టెలు కొడుతుండగా, వన దేవత ప్రత్యక్షమయింది. రాముడూ, ప్రతి రోజూ నువ్వఉ పడుతున్న కష్టాన్ని నేను చూస్తున్నాను. అందుకు వరంగా నీకు ఒక బంగారుబాతుని అనుగ్రహిస్తున్నాను. ఇది ప్రతి రోజూ బంగారుగుడ్లు పెడుతుంది. వాటితో సంతోషంగా జీవించు అని వరం ఇచ్చింది. రాముడు ఆ బంగారుబాతును తీసుకుని ఎంతో సంతోషంగా ఇంటికి పోయాడు. బంగారు బాతు పెట్టే గుడ్లతో ఎంతో ధనవంతుడయ్యాడు. హటాత్తుగా ఒకరోజు రాముడికి ఒక దురాలోచన కలిగింది. బంగారుబాతు రోజుకు ఒక్కటే గుడ్డు ఇస్తోంది కదా. మరి దాని పొట్టలో ఉన్న బంగారుగుడ్లన్నీ ఒకేసారి తీసుకుంటే ఇంకెంత బావుంటదో అనుకున్నాడు. ఆ కోరిక ఎక్కువ కావడంతో ఒకరోజు ఆ బంగారుబాతును చంపేశాడు. అయితే, బాతు పొట్టలో ఒక్క గుడ్డు కూడా లేకపోవడంతో బావురమన్నాడు. అందుకే, పెద్దలు దురాశ దుఃఖానికి చేటు అన్నారు.

దారి కనుక్కోండి

ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య
కుటుంబ కదంబం
12-8-2012 ఆదివారం

మా ఊరు

‘మన కృష్ణంరాజే’ అంటారు

‘ఏటా సంక్రాంతికి ఊరెళ్లాలి. ఊరి పక్కనే ఉన్న బీచ్‌లో కాసేపు ఆడుకోవాలి. ఊరివాళ్లను పలకరించాలి. వారికేదైనా కష్టమొస్తే ఆదుకోవాలి. సంతోషమైతే పంచుకోవాలి...ఇదీ మా ఊరితో నాకున్న అనుబంధం’ అంటారు కృష్ణంరాజు. ‘మనల్ని ఎవరు మరిచిపోయినా...ఊరివాళ్లు మాత్రం మరచిపోరు. పలానావాడు మా వాడే...అని ఎంతో అభిమానంగా చెప్పుకునే బంధం ఊరివల్లే ఏర్పడుతుంది’ అంటూ తన ఊరి విశేషాలను పంచుకున్నారు రెబల్‌స్టార్ ఈవారం ‘మా ఊరు’లో..

నా ఊళ్లో ప్రభుత్వ పాఠశాల ఉన్నా నేను అందులో చదువుకోలేదు. ఎందుకంటే మా ఫ్యామిలీకి ప్రత్యేకంగా ఒక పాఠశాల ఉండేది. అక్కడే మూడో తరగతి వరకూ చదువుకున్నాను. చదువంటే పొద్దునే లేచి బ్యాగు వేసుకుని స్కూల్‌కి వెళ్లిపోవడం కాదు...ముందు గాలిమేడకు వెళ్లి అక్కడ చెప్పిన పనులన్నీ చేసి అప్పుడు స్కూల్‌కి వెళ్లాలి. ఆరేళ్లు దాటిన పిల్లలందరినీ పొద్దునే నాలుగింటికి లేపి గాలి మేడలోకి పంపించేవారు. ఉమ్మడి కుటుంబం కదా ఓ ఇరవైమంది పిల్లలవరకూ ఉండేవారు. గాలి మేడ అంటే పైన కప్పు ఉండి చుట్టూ ఓపెన్‌గా ఉంటుంది. అక్కడ మేం చేయాల్సిందేమిటంటే... ముందు మాతో యోగాసనాలు, వ్యాయామాలు, తర్వాత పారాపలుగు పట్టుకుని మేడ చుట్టూ ఉన్న పూలతోటల్లో మట్టి పని, ఆ తర్వాత చెరువుకెళ్లి ఓ అరగంట ఈత..ఇదీ వరస. అక్కడ్నుంచి నేరుగా ఇంటికి వచ్చేటప్పటికి వంటింట్లో పెద్దపళ్లెంలో అన్నం కలుపుకుని అమ్మో, పిన్నో ఎవరో ఒకరు మమ్మల్ని చుట్టూ కూర్చోబెట్టుకుని అన్నం తినిపించేవారు. ఒకోసారి ఆ మేడలోనే పడుకునేవాళ్లం. తలకింద

దిండు లేకుండా నేలమీదే పడుకోమనేవాళ్లు. అవన్నీ క్రమశిక్షణలో భాగమే. ఊళ్లో చిన్నప్పటి విషయాలు గుర్తుచేసుకున్నప్పుడల్లా ముందు గాలిమేడ జ్ఞాపకాలే గుర్తుకొస్తాయి. పశ్చిమగోదావరి జిల్లాలోని మొగల్తూరు మా ఊరు. నాకు ఊహ తెలిసేటప్పటికి మా కోటే నాకు పెద్ద ఊరు.

ఆరుతరాలనాటి కోట...

మొగల్తూరు కోటనే మా ఇల్లు. 22 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఉండేది. కోట గోడ వెడల్పే 20 అడుగులు. నా చిన్నప్పటికే ఆరు తరాలనాడు కట్టించారని చెప్పేవారు. దత్తుడుగారని మా మేనత్త భర్త ఆ కోట వారసుడు. ఆయన కుటుంబం మా నాన్నగారి కుటుంబం కలిసే ఉండేవారు. 15 కిలోమీటర్ల దూరం నుంచి మట్టిని తీసుకొచ్చి ఆ కోటను నిర్మించారు. బళ్లలో వేసుకుని కాదు ఆ మట్టిని పెద్దసైజు ఉండలుగా చేసి అందరూ వరసగా నిలబడి ఒకరి చేతుల్లోనుంచి ఒకరు అందిపుచ్చుకుని మా ఊరికి చేరవేశారట. మా కోట కోసం మట్టి తవ్విన చోట పెద్ద చెరువు ఉంది. దాని పేరు లంకల కోడేరు చెరువు. మా కోట గోడకి ఫిరంగు గుండ్లు కొడితే నేరుగా గోడలోకి దూసుకెళ్లేవి కాని గోడకు మాత్రం బీట వచ్చేది కాదు. అంత గట్టిగా ఉండేది గోడ. ప్రస్తుతం కోటంతా శిథిలమైంది. కూలిన కోటగోడ మట్టిని రైతులు పొలానికి ఎరువుగా వాడారు. పాటి మట్టి అని మొహానికి రాసుకునే పౌడర్‌లా చాలా మెత్తగా ఉంటుంది. దాన్ని పొలాల్లో వేస్తే మంచి దిగుబడి వస్తుంది.

నాన్నగారి మార్కెట్...

మా నాన్న పేరు వీర వెంకట సత్యనారాయణ రాజు. కాని అందరూ నారాయణరాజుగారని పిలిచేవారు. ఆయనకి సొంతంగా మార్కెట్ ఉండేది. మా తాతగారి పేరు ఉప్పలపాటి వెంకటకృష్ణంరాజు. ఆయన పేరే నాకు పెట్టారు. నాన్న అన్నదమ్ములు ఐదుగురు. ఒక చెల్లి. ఆమె భర్తే దత్తుడుగారు. ఆయన చాలా ఇంటలిజెంట్. చదివింది రెండో తరగతయినా...రాజ్యాంగం మొదలు న్యాయశాస్త్రం వరకూ అన్నీ విషయాలపైనా అవగాహన ఉండేది. ఆయన తెలివితేటలు మాకే కాక ఊరివారందరికీ ఉపయోగపడేవి. నాకు కచ్చితంగా సంఖ్య తెలియదు గాని మూడునాలుగు వందల ఎకరం ఉండేది. వరితో పాటు జీడి, మామిడి తోటలు బాగా ఉండేవి. చెరుకు కూడా వేసేవారు. మా బీడు భూముల్లో మేకల్ని మేపుకున్నవారు ఏడాదికి ఇన్ని మేకలని ఇచ్చేవారు. అలా ఇచ్చినవి రెండు వందలవరకూ ఉండేవి. నాన్న పొద్దునే వ్యవసాయం పనులు చూసుకుని మార్కెట్‌కి వెళ్లిపోయేవారు. దాంతో పాటు ఊరి మంచి చెడులు కూడా చూసుకుంటుండేవారు. ఊళ్లో ఏదైనా గొడవ జరిగినా, మరే ఇబ్బంది వచ్చినా ఇంటికొచ్చి మా మావయ్యతో మాట్లాడి సమస్యని ఎలా పరిష్కరించాలో ఆలోచించేవారు.

లక్కమేడ స్పెషాలిటి...

మా కోటలో లక్కమేడ ఉండేది. దాన్ని చైనా కళాకారులు కట్టారు. అలాంటి మేడలు మన దేశంలో నాలుగోఐదో ఉన్నాయంతే. పూర్తిగా కలపతో కట్టిన మేడ. ఆ మేడ స్పెషాలిటి ఏంటంటే...వేసవికాలం తలుపు తీసేసి కూర్చుంటే లోపలంతా చల్లగా ఉండేది. అచ్చం ఏసీలా అనుకోండి. చలికాలం తలుపులు వేసేసి లోపలుంటే ఒక పది నిమిషాల తర్వాత వెచ్చగా అయిపోయేది. కారణమేంటో ఇప్పటికీ అర్థం కాదు. కలపతో కట్టిన గోడలకు సిమెంటు వేసి పైన కోడిగుడ్డు తెల్లసొనతో పూత పెట్టారు. దాంతో గోడ అద్దం మాదిరిగా కనిపించేది. కాశ్మీర్‌నుంచి ఒక పెద్దసైజు చలువరాయిని తెప్పించి దాని మీద పడుకునేవాళ్లం. ఇలా...మా కోటలో ఒక్కో కట్టడానికి ఒక్కో ప్రత్యేకత ఉండేది.

కోటశక్తమ్మ సంబరం...

ఏటా మా ఊళ్లో కోటశక్తమ్మ సంబరాలు జరుపుతారు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే అది మా కోట బర్త్‌డే. చాలా ఘనంగా చేసేవారు. మా ఊరువాళ్లే కాకుండా చుట్టుపక్కల ఊళ్ల నుంచి కూడా జనం వచ్చేవారు. కోటలో ఒక బురుజులో అమ్మవారి ప్రతిమ ఉండేది. దానికి మేకల్ని బలిచ్చి అక్కడే భోజనాలు వండుకుని తినేవారు. సాయంత్రం అయితే అందరూ పేకాటల్లో మునిగిపోయేవారు. అలాగే సంక్రాంతి నెలలో జరిగే కోడి పందేలు కూడా చాలా జోరుగా ఉండేవి. చుట్టుపక్కల ఊళ్లతో పోలిస్తే మా కోటలో పందేలు చాలా ఖరీదైనవి. మా ఇంట్లో మగవాళ్లందరి పేరుతో పందెంకోళ్లను పెంచేవారు. ఎక్కువగా నాపేరుతో ఉన్న కోడే గెలిచేది. నేను కూడా దాన్ని చాలా శ్రద్ధగా చూసుకునేవాడ్ని. దాని చెవులకు బంగారు దుద్దులుండేవి. ఒకసారైతే ఒకే పందెంలో రెండుకోళ్లపై వరసగా గెలిచి రికార్డు సృష్టించింది. దీపావళికి అన్ని రకాల టపాసుల్ని మేమే తయారుచేసుకునేవాళ్లం. ముఖ్యంగా జింకానాలతో బాగా ఎంజాయ్ చేసేవాళ్లం. వాటిని ఎవరిమీదకైనా విసిరితే బాగా మంట వచ్చేది. ఎక్కువగా బావ, బావమరదుల వరసల్లో ఉన్నవారిపై విసిరేవాళ్లం. చాలా గాయాలయ్యేవి. దీపావళి మర్నాడు కాలిన గాయాలకు మందులు రాసుకుంటూ కూర్చునేవాళ్లం(నవ్వుతూ..). ఊళ్లోని శివాలయం, రామాలయం మా కుటుంబంవారే కట్టించారు. మా ఊరికి దగ్గర్లో ఉన్న అంతర్వేది దేవాలయానికి పూర్వం మా కుటుంబంవారు మూడు వేల ఎకరాల పొలం దానంగా ఇచ్చారట. అప్పటి నుంచి అక్కడ రథోత్సవం జరిగినపుడు మా కుటుంబీకులు వెళ్లి కొబ్బరికాయ కొట్టడం ఆనవాయితీ. మేము రథంపై చెయ్యి వేస్తే గాని అది కదలదు. కొన్నాళ్లక్రితం ప్రభుత్వం జోక్యం చేసుకుని మావాళ్లకు ఆ హక్కులేకుండా చేసింది. ఆ ఏడాది ఆ రథం కిందపడి ఇద్దరు భక్తులు చనిపోయారు. దాంతో భక్తులంతా గొడవచేసి రథోత్సవానికి మా వాళ్లకే చైర్మన్‌షిప్ ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. దాంతో ఎప్పటిలానే మా మేనత్త వారసులే ఆ పని చేస్తున్నారు.

వరదలొచ్చినపుడు...

సుఖసంతోషాలపుడు ఎవరెలా ఉన్నా..ఊరికి ఏదైనా కష్టమొస్తే మాత్రం అందరూ ఒక్కటైపోయేవారు. ముఖ్యంగా మా ఫ్యామిలీ ఊరి ప్రజలకోసం ఏం చెయ్యడానికైనా సిద్ధపడేది. ఊళ్లోకి వరదొచ్చే అవకాశం ఉందని తెలియగానే జనమందరినీ పోగేసి పెద్ద పెద్ద గట్టులు కట్టేసేవారు. ఎంత కట్టినా మా ఊళ్లోని హరిజనపేట బాగా ఒంపులో ఉండేది. వారిళ్లన్నీ వరదల్లో మునిగిపోయేవి. అలాంటప్పుడు మా మావయ్య, నాన్న వారందరినీ మా కోటకి తీసుకొచ్చి వసతి ఏర్పాట్లు చేసేవారు. మామూలపుడు ఏ హడావిడి చేయని మా నాన్న వారొచ్చినపుడు మాత్రం భోజనాలకు పది నిమిషాలు లేటైనా ఊరుకునేవారు కాదు. వరదనీరు పోయే వరకూ వారిని ఇంట్లోవాళ్లను చూసుకున్నట్టు చూసుకునేవారు. అలాగే ఏప్రిల్, మే సమయాల్లో పనుల్లేక ఇబ్బంది పడేవాళ్లకు మా కోట తరపు నుంచి ప్రతి ఇంటికి ఇరవై కిలోల బియ్యం, ఇరవై కిలోల నూకలు ఇచ్చేవారు. ఇళ్లు కూలి పోయినవాళ్లకు మా పొలాల్లోని తాటిచెట్లు ఇచ్చి ఇళ్లు కట్టుకోమనేవాళ్లు.

రాజకీయాల్లోకి వచ్చాక...

తర్వాత రాజకీయాల్లో అడుగుపెట్టాను. నేను ఎంపీ అయ్యాక ఎంపీ ఫండ్‌తో మా ఊరుతో పాటు 480 ఊళ్లకు రోడ్లు వేయించాను. మంచినీటి పథకం కూడా ఏర్పాటు చేశాను. అయితే ఇంటింటికీ మంచినీటి పైప్‌లైన్, ముస్లింకి, క్రిస్టియన్స్‌కి, హిందువులకి విడివిడిగా కమ్యూనిటీ హాల్స్ నిర్మాణం...వంటి సౌకర్యాలన్నీ చేయించాను. అలాగే మా ఊళ్లో కాలేజి నిర్మాణానికి సొంతంగా15 లక్షలు విరాళం ఇచ్చాను. ఎన్ని చేసినా...ఒక్క విషయంలో మాత్రం నేను చాలా బాధపడ్డాను. మా ఊళ్లోని బెస్తలు చేపలు పట్టే పనిముట్లు, సౌకర్యాలు లేక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. మత్స్యకారుల అభివృద్ధి స్కీమ్‌లో 9.8 కోట్ల ఫండ్‌కు ఏర్పాటు చేశాను. అయితే సక్రమంగా వినియోగం కాకపోవడంతో నా లక్ష్యం నెరవేరలేదు. మా ఊరి మత్స్యకారులకు పూర్తిస్థాయిలో న్యాయం చేయలేకపోయాననే బాధ నన్ను వెంటాడుతుంటుంది.

ఏటా పండక్కి...

ప్రతీ సంక్రాంతికి ఫ్యామిలీతో ఊరికి వెళతాను. అక్కడ బీచ్‌లో కాసేపు సరదాగా గడపడం నాకిష్టం. ఇల్లు, పొలాలు అలాగే ఉన్నాయి. పెద్దవాళ్లంతా ఊళ్లో ప్రజల అభిమానం కూడా అలాగే ఉంది. నన్ను హీరోని చూసినట్టు కాకుండా నారాయణ రాజుగారి అబ్బాయిని చూసినట్టే చూస్తారు ఇప్పటికీ. అదే నచ్చుతుంది నాకు.

● భువనేశ్వరి

మా నాన్న నమ్మకం

నర్సాపురంలో పియుసి పూర్తిచేసి హైదరాబాద్ వెళ్లిపోయాను. అక్కడ డిగ్రీ అయ్యాక గవర్నమెంటు పథకాల డాక్యుమెంటరీలు తీసే వ్యాపారంలో పార్ట్‌నర్‌గా పనిచేశాను. ఆ సమయంలో నేనంటే గిట్టనివాళ్లు మా నాన్నకి ‘మీ అబ్బాయి ఇక్కడ చెడు సావాసాలు చేసి పాడైపోతున్నాడు’ అని ఉత్తరాలు రాసేవారు. చిన్నప్పటి నుంచి నాన్నంటే నాకు చాలా భయం. ఎందుకంటే ఏ చిన్న తప్పు చేసినా చితక్కొట్టేసేవారు. ఒకరోజు నాన్న దగ్గర నుంచి ఒక ఉత్తరం వచ్చింది. ‘నువ్వంటే గిట్టనివారు నీ గురించి చెడుగా చెబుతున్నారు. వాళ్లను కాస్త దూరంగా ఉంచు’ అని. ఆ ఉత్తరం చదివినపుడు నా కళ్లలో నీళ్లు తిరిగాయి. నాన్నకు నేనంటే ఎంత నమ్మకమో మొదటిసారి అనుభవమైంది. ఈ డాక్యుమెంటరీ వ్యాపారంతో పాటు మూర్తిరాజనే నాన్న స్నేహితుడు సాయంతో సొంతంగా ఫోటో స్టూడియో పెట్టుకున్నాను. ఇద్దరు ఫోటోగ్రాఫర్లు ఉండేవారు. మొదట్లో బేరాలు రాక...నా ఫోటోలే తీసేవారు(నవ్వుతూ...). అప్పట్లో నేను టిప్‌టాప్‌గా ఉండేవాడ్ని. తర్వాత సినిమాల్లో అవకాశం రావడంతో మద్రాసుకి వెళ్లిపోయాను. ఎప్పుడు ఊరు గుర్తుకు వచ్చినా మొగల్తూరికి బయలుదేరిపోయేవాడ్ని. ఊరంతా నా ఫ్యాన్సే. ‘మన కృష్ణంరాజు’ అని ఎంతో ఆప్యాయంగా, గర్వంగా నోటినిండా పిలిచే మా ఊరి వాళ్ల పిలుపు నా ఉత్సాహాన్ని రెట్టింపు చేసేది.

బంగారం వెండి

11-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	30,270 (----)	29,670 (----)	53,650 (----)
విజయవాడ	30,300 (30,200)	28,000 (27,900)	53,500 (53,400)
ప్రొద్దుటూరు	---- (----)	---- (----)	---- (----)
రాజమండ్రి	30,300 (30,240)	27,775 (27,720)	53,800 (53,500)
విశాఖపట్నం	30,380 (30,370)	27,850 (27,830)	53,700 (53,700)
ముంబయి	30,020 (30,020)	29,880 (29,880)	54,140 (54,140)
చెన్నయ్	30,005 (30,990)	28,050 (28,040)	53,840 (53,840)

● బ్రాకెట్లలో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు

కరివేపాకుతో అందం

బ్యూటీ

కరివేపాకుని కేవలం తాలింపుకే కాదు మంచి సౌందర్యసాధనంగా కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు. అదెలాగంటే...

● కరివేపాకుని శుభ్రంగా కడిగి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఒక స్పూను కరివేపాకు ముద్దలో కొద్దిగా పసుపు కలిపి మోచేతులకు రాసుకుని పావుగంట తర్వాత గోరువెచ్చటి నీళ్లతో కడిగేసుకోవాలి. ఇలా వారానికి రెండు మూడు సార్లు చేస్తే మోచేతుల దగ్గర నలుపు పోతుంది.

● అర స్పూను కరివేపాకు ముద్దలో ఒక స్పూను తులసి ఆకుల పొడి, కొద్దిగా పుదీనా ఆకుల పొడి, రెండు టీ స్పూన్ల రోజ్‌వాటర్ వేసి బాగా కలిపి చేతులకు, కాళ్లకు రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా అవుతుంది.

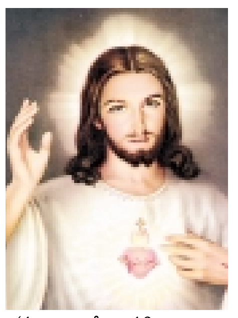
● వేడినీళ్లలో కరివేపాకు ఆకులు వేసి పావుగంట తర్వాత ఆకుల్ని తీసేసి అందులో చల్లటినీళ్లు కలుపుకుని వాటితో మొహం కడుక్కోవాలి. వర్షాకాలంలో ఇలా చేస్తే మంచిది. తరుచు ఇలా చేయడం వల్ల మొటిమల సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి.

నవ్యపై మీ అభిప్రాయాలు, సూచనలు navyaa.aj@gmail.com కు పంపండి

ఈర్ష్యను యేసు శక్తితో జయిద్దాం

చింతన

ఒక యువకుడు తనతోపాటు చదువుకునే సహ విద్యార్థితో కపట స్నేహం నటించి, ఒక తరుణంలో అతన్ని బంధించాలని మోసం చేశాడు. ఆ తర్వాత చట్టానికి పట్టుబడినాక, అతను ఇచ్చిన జవాబు- తన తోటి విద్యార్థి అంటే తనకు ఈర్ష్య. తన కన్నా బాగా చదువుతాడు. అందరూ అతన్ని ఇష్టపడతారు. తనవెంట పట్టించుకోరు. అది తన హృదయంలో బాధ కలిగించి, అతన్ని చంపేసే వరకూ ఆగలేక పోయాను. యేసు ప్రభువు బోధ విని ఆయనను ఎందరో వెంబడించారు. ఆయన మాట ద్వారానే ఎందరో రోగులు స్వస్థపరచబడ్డారు. తమ ఆటలు సాగవని తెలుసుకున్న ప్రధాన యాజకులు 'యేసు దేవ దూషణ' చేస్తున్నాడని అసూయతో ఆయన మీదే నేరం మోపి, సిలువలో చంపమన్నారు. (మార్కు 15: 10) యేసు చనిపోయే వరకు అబద్ధపు సాక్ష్యాలు సృష్టించారు. అమాయక ప్రజలను రెచ్చగొట్టారు. డబ్బుతో మనుషులను కొన్నారు. అదంతా కేవలం ఈర్ష్యతోనే. యేసు మానవ పాప ప్రక్షాళనకు మనుష్య కుమారుడిగా జన్మించి, మానవుని నిత్య జీవము ఇవ్వాలని వస్తే, ఆయన మీదనే కక్ష కట్టి చంపి వేశారు. ఈర్ష్య పాతాళమంత కఠోరమైనది. అంతేకాకుండా ఈర్ష్య అనేది శరీర కార్యం అని కొత్త నిబంధనలో ఉంది.



బైబిల్‌లోని సంఘటనలు...

యేసేపును ఈర్ష్య, అసూయతో అతని సోదరులు అమ్మేశారు. అది 3:7.5.11.అహరోను, మిర్యాములు కూడా మోషే మీద అసూయ ప్రదర్శించారు. సంఖ్య 12:12హామాను, ఎస్తేరులో ఈర్ష్య పడ్డాడు. ఎస్తేరు 5:13 ప్రధానయాజకులు కొత్త నిబంధనలో యేసు పట్ల ఈర్ష్యగా ఉన్నాడు. యేసు శిష్యులు ఒక్కొసారి ఈ శరీర కార్యానికి బలైపోయారు. సౌలు దావీదుపైన ఈర్ష్య కలిగి అతన్ని చంపాలని ప్రయత్నించాడు. దావీదు ఫిలిష్తీయుని హతము చేసి తిరిగి వచ్చినపుడు, స్త్రీలు ఆతనికి ఆహ్వానం తెలుపుతూ (1సమూయేలు 18 అధ్యాయంలో) పాటు పాడుతూ వేలకొలది, దావీదు పదివేల కొలది (శత్రువులు) హతము చేసెను. (7వ) అదే విషపృష్టి ప్రతివారిని అధఃపాతాళానికి నెట్టి వేసి, జీవితాలను చిన్నాభిన్నం చేయగల భూతం ఈర్ష్య(గ్రీన్ ఐడ్ మాన్‌స్టర్) ఏదేవిధంగా అది మనుషులలో పెరిగి పెద్దదై పోయి. నిత్య జీవితంలో వారిని ఎన్నో ఇబ్బందులకు గురిచేస్తుంది. ఈర్ష్య ఉద్యోగాలలో తోటి ఉద్యోగుల మధ్య, జరుగు- పోరుగు, బంధువుల మధ్య...ఇలా ప్రతీ జీవన సరళిలో అంతర్లీనమై ఉంటుంది. ఈర్ష్యను అదుపులో ఉంచుకోవాలంటే...అది చాలా కష్టమైన విషయమే మరి. ఈర్ష్య ఎన్నో విధాలుగా బహిర్గతం అవుతుంది. ఈర్ష్యాపూరితమైన మనస్సు మనిషిని కాల్చివేస్తుంది. ప్రముఖ మనోవైజ్ఞానికులు ఎన్నో పరిశోధనలు చేసి చక్కని విశ్లేషణ ఇచ్చారు. అతి సామాన్య కుటుంబాలలో నుంచి గొప్పింటి బతుకులలో కూడా చాపకింద నీరులా వ్యాపిస్తూ ఉంటుంది.

ఈర్ష్యను జయించడం ఎలా?

బైబిల్ ప్రకారం ఈర్ష్య అనేది శరీర కార్యాలలో ఒకటి. దానిని కేవలం యేసు నందు విశ్వాసముంచి, ఆయన ఆత్మ చేత అభిషికేంచబడిన వారు ప్రార్ధన, విజ్ఞాపనలతోడు, దైవవాక్యాన్ని ధ్యానిస్తూ ఉంటే... ఈర్ష్య మీద తప్పక విజయం పొందగలరు. ఆత్మీయంగా ఎదిగేవారు- లోక విషయాలకు దూరంగా ఉంటారు. రండి మనం ప్రభువును ఆశ్రయిద్దాం.

● **లంకపల్లి సంపత్‌కుమార్**
అమూల్య మినిస్ట్రీస్, నాగార్జునసాగర్

డైలీ సుడోకు -137

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

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

ఎలా పూరించాలి?

- ✔ ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- ✔ నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ✔ ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 136 సమాధానం

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

ధూమపానం, కాలుష్యం తదితర కారణాలతో లంగ్ కేన్సర్ వస్తుంది. మన దేశంలో కేన్సర్‌తో ఏటా 6 లక్షల మంది మరణిస్తున్నారు. వారిలో మూడోవంతు శాతం మంది మృతికి ఊపిరితిత్తుల కేన్సర్ కారణమని పరిశీలనలో తేలింది. కేన్సర్ దశను గుర్తించిన తర్వాత మాలిక్యులార్ స్టడీతో రోగికి ఎలాంటి చికిత్సచేయాలనేది నిర్ణయిస్తారు. కేన్సర్ నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు వీలుగా ఆధునిక చికిత్స పద్ధతులైన టార్గెటెడ్ థెరపీ, టైలరింగ్ థెరపీలు అందుబాటులోకి వచ్చాయంటున్నారు మెడికల్ అంకాలజిస్ట్ డాక్టర్ నార్మన్ బెతూన్ నాయుడు.

కేన్సర్ నివారణకు టార్గెటెడ్ థెరపీ

ఊపిరితిత్తుల కేన్సర్ రావటానికి ప్రధాన కారణం ధూమపానం. సాధారణ వ్యక్తులతో పోలిస్తే ధూమపానం చేసే వారికి లంగ్ కేన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 25 రెట్లు ఎక్కువ. పొగాకులో నాలుగువేలకు పైగా కెమికల్ కాంపొనెంట్స్ ఉన్నాయి. ప్రధానంగా పొగాకులో ఉన్న నైట్రోసెమిన్స్, పాలిసైక్లిక్ మ్యారోయాటిక్ హైడ్రోకార్బన్స్ లంగ్‌కేన్సర్‌కు దారితీస్తున్నాయి. ఆస్‌బెస్టాస్, రేడాన్ గ్యాస్‌ల వల్ల కూడా ఈ కేన్సర్ వచ్చే అవకాశముంది. పరిశ్రమలు, వాహనాల కాలుష్యం కూడా ఈ వ్యాధి రావటానికి కారణమవుతుంది. దీర్ఘకాలికంగా ఛాతీవ్యాధులున్న వారికి ఈ కేన్సర్ రావచ్చు. క్రానిక్ అబ్‌స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్‌లున్న వారికి లంగ్ కేన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది. పొగ తాగని వారికి కూడా ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం లేకపోలేదు.

డాక్టర్ నార్మన్ బెతూన్ నాయుడు
మెడికల్ అంకాలజిస్ట్
యశోద కేన్సర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్
యశోద హాస్పిటల్
సోమాజిగూడ, హైదరాబాద్
ఫోన్ : 99894 89877

ఇలా వుంటే జాగ్రత్త

మూడు వారాలకంటే ఎక్కువగా దగ్గు ఉన్నా, ఇంతకు ముందు తక్కువగా ఉన్న దగ్గు ఆకస్మాత్తుగా తీవ్రమైనా, నడుస్తుంటే ఆయాసం వస్తూ ఏ పనీ చేయలేక పోవటం, ఛాతీ నొప్పి ఎప్పుడూ ఉంటే లంగ్ కేన్సర్ అని చెప్పవచ్చు. కఫంలో రక్తం పడటం, గొంతు బొంగురు పోవడం, భుజం నొప్పి, బరువు బాగా తగ్గటం లంగ్ కేన్సర్ వ్యాధి లక్షణాలు. నిమోనియా ఉన్న వారు యాంటీబయాటిక్ మందులు వాడినా తగ్గకపోతే కేన్సర్ ముప్పు ఉందేమో ఒకసారి పరీక్షించుకోవాలి. ఛాతీ ఎక్స్‌రే, సీటీ స్కాన్ పరీక్షలతో ఛాతీ భాగంలో ఏమైనా కేన్సర్ గడ్డలున్నాయా అనేది నిర్ధారించవచ్చు. ఏ రకం లంగ్ కేన్సర్ ? ఏ స్టేజీలో ఉంది అనేది తెలుసుకోవటం కోసం హిస్టలాజికల్ డయాగ్నోసిస్ చేస్తారు. ఎండోస్కోపి సాయంతో బ్రాంకోస్కోపీ పరీక్ష చేస్తారు. కఫం పరీక్ష, సీటీ స్కాన్ గైడెడ్ బయాప్సీ, థొరాకోసెంటసిస్ పరీక్షలు చేయడం ద్వారా వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు. లంగ్ కేన్సర్ ఏ స్టేజీలో ఉంది? కేన్సర్ ఊపిరితిత్తుల్లోని ఒక శ్వాసకోశానికే పరిమితమైందా? లేదా శరీరంలో ఇతర భాగాలకు పాకిందా ? అనే విషయాన్ని నిర్ధారించుకునేందుకు పెట్ సీటీస్కాన్ చేస్తారు. ప్రధానంగా లంగ్ కేన్సర్‌లో రెండు రకాలున్నాయి. స్మాల్ సెల్ లంగ్ కేన్సర్ , నాన్ స్మాల్ సెల్ లంగ్ కేన్సర్ . సాధారణంగా 80 శాతం మందికి నాన్‌స్మాల్ సెల్ లంగ్ కేన్సర్ వస్తుంటుంది. దీనిలో కూడా 15 రకాల కేన్సర్‌లున్నాయి. అయితే వీటిలో అడినో కార్సినోమా అనేది పొగతాగే వారికి ఎక్కువగా వస్తుంది. స్మాల్ సెల్ లంగ్ కేన్సర్ తీవ్రమైనది. ఈ జబ్బు ఇతర అవయవాలకు పాకిన తర్వాత గుర్తిస్తారు. సాధారణంగా పొగతాగే వారికి ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

ముందు జాగ్రత్తలు

లంగ్ కేన్సర్ వచ్చిన తర్వాత చికిత్స చేయించుకునే కన్నా ఈ వ్యాధి రాకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవటం ఉత్తమం. ధూమపానం అలవాటు చేసుకోవద్దు. సిగరెట్ తాగే అలవాటు ఉంటే వెంటనే దాన్ని మానివేయాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తూ పండ్లు, కూరగాయలతోపాటు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతోపాటు ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానాన్ని అవలంభిస్తే లంగ్ కేన్సర్ దరిచేరదనే వాస్తవాన్ని అందరూ గుర్తించాలి.

స్టేజ్‌ను బట్టి చికిత్స

లంగ్ కేన్సర్ స్టేజ్‌ను బట్టి సర్జరీ లేదా రేడియేషన్, కీమోథెరపీ, మందులతో చికిత్స చేస్తారు. జబ్బు ఛాతీలోని ఒక శ్వాసకోశానికే పరిమితమైతే రేడియేషన్ చేయవచ్చు. కేన్సర్ ఒక శ్వాసకోశం నుంచి మరో శ్వాసకోశానికి పాకినా, ఇతర శరీర భాగాలకు పాకినా కీమోథెరపీతోపాటు మందులతోనే చికిత్స చేయాలి. కేన్సర్ 4వ దశలో మందులే శరణ్యం.

టైలరింగ్ థెరపీ : గతంలో లంగ్ కేన్సర్ వచ్చిన రోగికి సాధారణంగా కీమోథెరపీ చేసేవారు. కాని ఇటీవల అభివృద్ధి చెందిన వైద్య పరిజ్ఞానంతో రోగి మాలిక్యులార్ స్టడీ చేయడటం ద్వారా ఈజీఎఫ్ఆర్, ఏఐకే పాజిటివ్ వస్తే ఎలాంటి ఇంజక్షన్‌లు లేకుండా మందులతోనే చికిత్స చేయవచ్చు. మాలిక్యులార్ స్టడీతో రోగిని బట్టి చికిత్స చేస్తారు. కేన్సర్ రకాన్ని బట్టి వైద్య చికిత్స ఉంటుంది.

టార్గెటెడ్ థెరపీ : ఊపిరితిత్తుల్లో వచ్చిన కేన్సర్ గడ్డను మాత్రమే కరిగించేలా టార్గెటెడ్ థెరపీ చేస్తారు. సాధారణంగా కేన్సర్‌కు చేసే కీమోథెరపీతో జుట్టు ఊడిపోవటంతోపాటు కణాలు తగ్గి జ్వరం వస్తుంది. కొందరికి వాంతులు కూడా అవుతుంటాయి. ఇలాంటి సైడ్ ఎఫెక్టులను నివారించేందుకు వీలుగా కేన్సర్ కణాలను మాత్రమే నివారించేలా ఈ థెరపీ చేస్తారు. కేన్సర్ శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు పాకిన తర్వాత కేవలం మందులతోనే చికిత్స చేస్తారు. లంగ్ కేన్సర్ రకం, దాని లక్షణాలు, రోగి మాలిక్యులార్ స్టడీ ఫలితాన్ని బట్టి చికిత్స మారుతుంది. మందులతో కూడా లంగ్ కేన్సర్‌ను నయం చేయవచ్చు.

గుండెనొప్పి వస్తే ఏం చేయాలి?

డాక్టర్ రాజీవ్ గార్గ్
కార్డియాలజిస్ట్
యశోద హార్ట్ ఇన్‌స్టిట్యూట్
యశోద హాస్పిటల్
మలక్‌పేట, హైదరాబాద్
ఫోన్ : 98480 28238

డాక్టర్ గారూ! నా వయసు 35 సంవత్సరాలు. నేను భోజనం చేశాక నడుస్తున్నపుడు ఛాతీలో బండలాగా బరువుగా అనిపిస్తుంది. ఇలా ఉండడానికి కారణమేమిటి? నేనేం చేయాలి?

– **పి.మల్లేష్‌గౌడ్**, కరీంనగర్

గుండెకు రక్తం సరిగా అందకపోవటం వల్ల ఇలా జరుగుతుంటుంది. దీన్ని ఎంజైనా అంటారు.ఇలాంటపుడు మీరు సోర్‌బిట్రేట్ అనే టాబ్లెట్‌ను నాలుక కింద పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ, సత్వర చికిత్స కోసం మీ సమీపంలోని కార్డియాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించండి.

నేను రాత్రి నాలుగైదు గంటలు నిద్రపోయాక ఆకస్మాత్తుగా రాత్రివేళ ఆకస్మికంగా నిద్ర లేస్తున్నా. మళ్లీ నిద్ర పట్టక కూర్చుని ఉంటున్నా. తీవ్ర ఆయాసం కూడా వస్తుంది. ఎందుకిలా జరుగుతుంది? సలహా ఇవ్వగలరు.

– **ఎ. సింహాచలం**, విశాఖపట్టణం

గుండెలో నాలుగు ఛాంబర్లు ఉంటాయి. గుండె బలహీనమవటం వల్ల కొట్టుకునే వేగం తగ్గుతుంది. దీన్ని లెఫ్ట్ వెంట్రిక్యూలార్ ఫెయిల్యూర్ అంటారు.ఇది గుండెజబ్బు అని గుర్తించండి. ఇలా జరిగినపుడు స్థానిక డాక్టరు వద్ద లాసిక్ ఇంజక్షన్ ఒకటి చేయించుకొని, తగిన చికిత్స కోసం వెంటనే కార్డియాలజిస్ట్‌ను కలవండి.

డాక్టరు గారూ! ఎప్పుడూ నా గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఇలా ఉన్నపుడు కొంతసేపు విశ్రాంతి తీసుకున్నా, చల్లని మంచినీళ్లు తాగినా గుండె దానంతట అదే సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటుంది. ఇలాంటప్పుడు ఏం చేయాలి?

– **ఆర్. సుబ్బారెడ్డి**, అనంతపురం

కౌన్సెలింగ్

గుండెలో ఉన్న నరాలు షార్టుసర్క్యూట్ అవటం వల్ల ఇలా గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. ఇలాంటపుడు గుండె దడ పెరుగుతుంది. ఇలాంటపుడు మీరు వెంటనే హాస్పిటల్‌లో చేరి తగిన చికిత్స పొందాలి.

గత నాలుగు నెలలుగా నా శరీరం వాపు వచ్చినట్లుంది. దీనికిగల కారణాలేమిటి? ఇలా వచ్చినపుడు ఏం చేయాలో సూచించగలరు.

– **దీప్తిరెడ్డి**, మలక్‌పేట

మీకు గుండె జబ్బు ఉందనటానికి సంకేతం ఈ లక్షణం. మీరు అశ్రద్ధ చేస్తే హార్ట్‌ఎటాక్ వచ్చే ప్రమాదముంది. దీన్ని కంజెస్టివ్ హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ అంటారు. ఇలా ఉన్నపుడు ఆలస్యం చేయకుండా కార్డియాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించి చికిత్స చేయించుకోవాలి.

బయట రోడ్డుపై వెళుతున్నపుడు ఆకస్మాత్తుగా గుండెనొప్పి వస్తే ఏం చేయాలి? ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

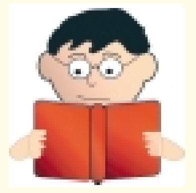
– **సురేందర్**, నల్గొండ

మీకు గుండెనొప్పి వచ్చినపుడు గాలి ఆడేలా చేసి, వీలైనంత త్వరగా సమీపంలోని హాస్పిటల్‌కు వెళ్లాలి. ఆస్ప్రిన్ మాత్ర వేసుకున్న అనంతరం సార్బిట్రేట్ ట్యాబ్లెట్‌ను నాలుక కింద చప్పరిస్తూ ఎలాంటి ఆలస్యం చేయకుండా కార్డియాలజిస్ట్‌ను కలవండి.

లిటిల్స్ littles

పద సంపద

1. caird - దేశదిమ్మరి
2. dose - మోతాదు
3. evade - తప్పించుకొను
4. fickle - చంచల
5.gamble - జూదం
6.hunter - వేటగాడు



ఫన్నీ ఫొటో

క్విజ్

1.వాఘా సరిహద్దు ఏ రాష్ట్రంలో వుంది?
2.నానాజాతి సమితి రూపకర్త ఎవరు?
3.బ్రహ్మ సరోవరం ఏ రాష్ట్రంలో వుంది?
4.ఏ రాష్ట్రాన్ని 'టైగర్ స్టేట్' అంటారు?
5.గుడ్లగూబలు ఏ ప్రాంతంలో ఉండవు?

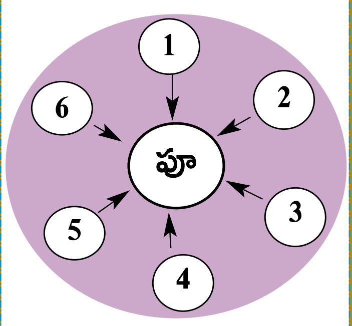
–**తిరువీధుల విష్ణుమూర్తి**, బిహెచ్‌ఇఎల్, హైదరాబాద్.

మీకో ఎస్ఎమ్ఎస్...

3 Simple Rules of Life:
1. If you do not GO after what you want,
You will never have it.
2. If you do not ASK,
The answer will always be NO.
3.If you do not step FORWARD,
You will ALWAYS be in the same place.

పదవృత్తం

'పూ'తో ప్రారంభమయ్యే పదాలను ఆంగ్ల పదాల ఆధారాలతో కనిపెట్టండి



1.Worship 4.Flat cake
2.Half a day 5.Blosom
3.Coating 6.Compleate

–**ఎ.సత్యనారాయణ**, అనంతపురం.

తమాషా లెక్క

1.ఒక చోట కొంత మంది పిల్లలు, కొన్ని అరటి పళ్లు ఉన్నాయి. ఒక్కొరికి ఒక పండు ఇస్తే ఒకటి మిగులుతుంది. ఒక్కొక్కరికి రెండు చొప్పున ఇస్తే ఒక పిల్ల వాడు మిగిలిపోతాడు. అక్కడ ఎంత మంది పిల్ల లున్నారు? ఎన్ని పళ్లు న్నాయి?

కితకితలు

స్టూడెంట్ టీచర్‌తో

స్టూడెంట్ : మేడం నేను చేయని పనికి మీరు నాకు శిక్ష వేస్తారా?

టీచర్ : లేదు. నువ్వు చేయని పనికి ఎందుకు శిక్ష వేస్తాను.

స్టూడెంట్ : థాంక్యు టీచర్! ఈ రోజు నేను హోంవర్క్ చేయలేదు.

× × ×

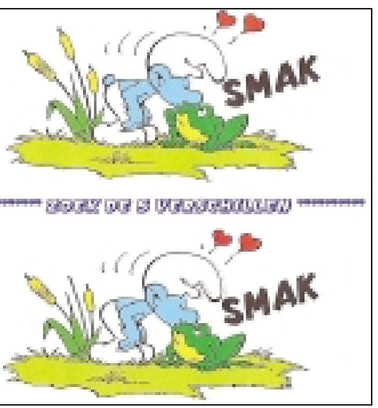
కొడుకు : నాన్నా .. నాన్నా నాకు సన్నాయి కొనిపెట్టవా

నాన్న : వద్దురా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు వాయిస్తూనే వుంటావు.

కొడుకు : లేదు నాన్నా. మీరంతా పడుకున్నాకనే వాయించుకుంటా!

చుక్కలు కలపండి

తేడాలు గుర్తించండి



జవాబులు

కనుక్కోండి చూద్దాం?

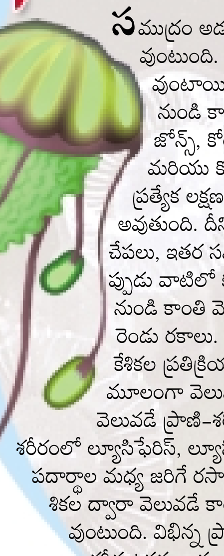
ఈ చిత్రంలో ఎలుక, పెండెంట్, బ్రాస్‌లెట్, ఆపిల్, పుర్రె వున్నాయి. అవెక్కడున్నాయో గుర్తించండి.

జంతర్‌మంతర్

1. ణభీవిష				
2. కాకీటలు				
3. స్తవిణర				
4. సంధ్యఅయ				
5. నిక్కామె				

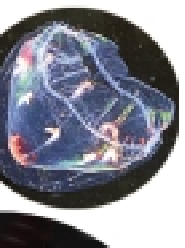
సముద్రం అడుగున అసలు వెలుతురే వుండదు. చిమ్మచీకట్లు అలముకుని వుంటాయి. వెలుతురు లేకుండా కోట్లాది జీవరాశులు ఎలా జీవిస్తాయి? ఆ చీకట్లో ఆహారం ఎలా సంపాదించుకుంటాయి? అక్కడో చిత్రం జరుగుతుంది. కొన్ని జీవులు లాంతర్లలా కాంతిని పంచుతూ సంచారం చేస్తుంటాయి. ఆ వెలుగుల్లో మిగిలిన జీవులు హ్యాపీగా వుంటాయి. ఆ మెరిసే జీవుల విశేషాలు చదవండి మరి.

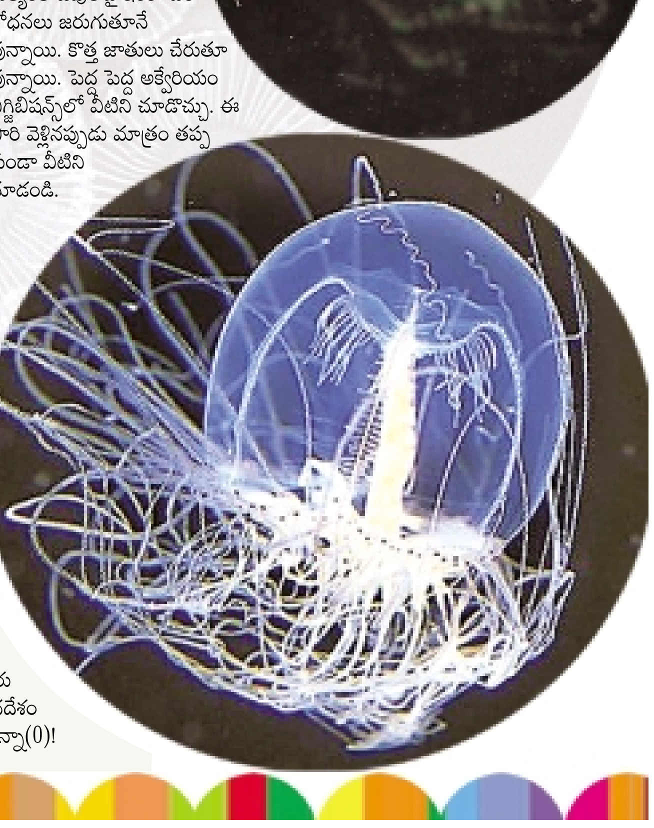
చేపమ్మా.. చేపమ్మా.. నీకీ కాంతి ఎక్కడిదమ్మా?



సముద్రం అడుగు భాగం చీకటిగా, చలిగా కూడా వుంటుంది. కాకపోతే అక్కడ కొన్ని ప్రత్యేకమైన చేపలు, జీవులు వుంటాయి. వీటిలో సుమారు 600 రకాల జాతుల శరీరం నుండి కాంతి వెలువడుతుంది. వీటిలో ముఖ్యమైవి ప్రొటోజోన్స్, కోయిలం ట్రేట్స్, పోలికేట్స్, మోలస్కస్, క్రస్టగీన్స్ మరియు కొన్ని చేపలు. వీటిలో వుంటే Bioluminescence అనే ప్రత్యేక లక్షణం వల్లే ఈ జీవుల శరీరం నుండి కాంతి విడుదల అవుతుంది. దీని గురించి శాస్త్రవేత్తలు ఏం చెబుతున్నారంటే.. చేపలు, ఇతర సముద్ర జీవాల శరీర నిర్మాణాలను అధ్యయనం చేసినప్పుడు వాటిలో కలిగే రసాయనిక ప్రతిక్రియ ద్వారా వీటి శరీరం నుండి కాంతి వెలువుడుతుంది. ఈ ప్రాణుల నుండి వెలువడే కాంతి రెండు రకాలు. వాటిలో 1.అంతర్ కేశికలు 2.బాహ్య కేశికలు. అంతర కేశికల ప్రతిక్రియ జరిగే ప్రాణులలో కాంతి కొన్ని గ్రంథుల మూలంగా వెలువుడుతుంది. బాహ్య కేశికల ప్రతిక్రియ ద్వారా కాంతి వెలువడే ప్రాణి-శరీరంలో ఏదేని ఒక భాగం లేక భాగాలుంటాయి. వీటి శరీరంలో ల్యూసిఫేరిస్, ల్యూసిఫేరిజ్ అనే రెండు పదార్థాలుంటాయి. ఈ రెండు పదార్థాల మధ్య జరిగే రసాయనిక మార్పు వలన కాంతి పుడుతుంది. అంతర్ కేశికల ద్వారా వెలువడే కాంతి ఒక సెకను నుండి కొన్ని నిమిషాల వరకు వుంటుంది. విభిన్న ప్రాణులలో ఈ కాంతిని కలిగించే భాగాలు చర్మం లేదా శరీర ఉదర భాగంలో వుంటాయి. ఇటువంటి అవయవ నిర్మాణమున్న ప్రాంతంలోనే కాంతి వెలువడుతుంది.

కాంతి వెదజల్లే చేపల్లో ముఖ్యమైనవి లాంట్రన్ (లాంతరు చేప), ఏంగ్లర్ ముఖ్యమైనవి. లాంట్రన్ ఫిష్ శరీరం మొత్తం అంతర కేశికలను కలిగి వుంటుంది. ఇది శరీరం నుండి చిన్న చిన్న లైట్ల వంటి వెలుగులను వెదజల్లుతూ వుంటుంది. ఇక సముద్రం అడుగు భాగాల్లో నివసించే వింత చేపల్లో ఏంగ్లర్ ఫిష్ ఒకటి. శాస్త్రీంగా వీటిని Melanocetus johnsoni అని పిలుస్తారు. వీటిలోనూ 200ల జాతులు వున్నాయి. వీటిలో వుండే పొటోపోర్ అనే ఒక ప్రత్యేకమైన అవయవం ద్వారా ఇవి కాంతిని విడుదల చేస్తాయి. ఇంకా బిగ్‌ఫిన్ రీఫ్, సెట్లోఫొరా, అలారమ్ జెల్లీఫిష్, క్రిస్టల్, బార్బీల్డ్ డ్రాగన్ ఫిష్ లాంటి ఎన్నో రకాలు కూడా కాంతులను వెదజల్లుతాయి. ఇటువంటి ప్రత్యేకత జీవులపై ఇంకా పరిశోధనలు జరుగుతూనే వున్నాయి. కొత్త జాతులు చేరుతూ వున్నాయి. పెద్ద పెద్ద అక్వేరియం ఎగ్జిబిషన్స్‌లో వీటిని చూడొచ్చు. ఈ సారి వెళ్లినప్పుడు మాత్రం తప్పకుండా వీటిని చూడండి.





ఇండియాలో మొదటి కారు

బిపిన్ బిహారి దాసు అనే అతను మనదేశంలో మొదటిసారిగా కారు తయారు చేశాడు. ఇది 15 హెచ్‌పి, నాలుగు సిలెండర్ ఇంజన్‌తో తయారైంది. దీనికి నాలుగు డోర్లుండేవి. ఇందులో నలుగురు కూర్చునే వీలుండేది. కారును బిపిన్ బిహారి 1931లో బెనారస్ హిందూ యూనివర్శిటీకి అమ్మాడు. ఇది చాలా సంవత్సరాలు పనిచేసింది. మోతీలాల్‌నెహ్రూ, మదన్ మోహన మాలవ్య లాంటి వారు ఈ కారును ఉపయోగించారు. మనదేశంలోకి మొదటి కారు దిగుమతి చేసుకుంది పాటియాల మహారాజు. ఫ్రెంచ్‌వారు తయారు చేసిన కారును 1902లో మొదటిసారి మనదేశంలోకి దిగుమతి చేసుకున్నాడు. ఈ కారు నెంబరు సున్నా(0)!

ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య
కుటుంబ కదంబం
13-8-2012 ● సోమవారం

పక్షులకో ఆన్‌లైన్ గూడు

ఈ లోకంపై మానవుడొక్కడే మనుగడ సాగిస్తానంటే కొన్ని గంటల్లోనే అతనికి పరమ బోర్ కొట్టేయొచ్చు. ప్రకృతిలో మానవునితోపాటు ఇతర జీవరాశులు ఉంటేనే జీవితం పరిపూర్ణంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మనిషికి దగ్గరగా ఉండే జంతువుల, పక్షుల సహచర్యం అతనికెంతో అవసరం. దానివలన అధికంగా లాభపడేది కూడా మానవుడే. అయినప్పటికీ మనిషి తన చుట్టూ మెసలే జీవరాశుల పట్ల పెద్దగా శ్రద్ధ చూపడు. దీనిని గమనించిన ముంబైకు చెందిన ఎన్‌ఆర్‌ఎస్(నేచర్ ఫరెవర్ సొసైటీ) అనే సంస్థ మానవ సమాజం కోసం ఒక వినూత్న కార్యక్రమం చేపట్టింది. మన చుట్టూ ఉండే పక్షులను కాపాడుకోలేకపోయినా కనీసం వాటి వివరాలైనా సేకరించిపెట్టడానికి ఒక ఆన్‌లైన్ గూడును ఏర్పరచింది.

ప్రతీ సంవత్సరం చేపట్టే పక్షుల గణంకాల ప్రకారం ...ఒక ఏడాది కాలంలోనే పదుల సంఖ్యలో పక్షి జాతులు అంతరించిపోతున్నాయి. మానవుని ఆధునిక జీవనశైలి, పెరిగిన సాంకేతికత వలన కొన్ని పక్షులు లుప్త దశకు చేరుకుంటున్నాయి. అయితే మానవునితో స్నేహంగా మసలే కొన్ని రకాల పావురాలకు కూడా ఇదే గతి పడుతుండటంతో ఎన్‌ఆర్‌ఎస్ సంస్థ ఆందోళన చెంది ఒక కొత్త ప్రయత్నానికి శ్రీకారం చుట్టింది. దేశ వ్యాప్తంగా మానవుని చుట్టూ మసలుతున్న పక్షుల వివరాలను ఒక చోట చేర్చే కార్యక్రమం మొదలుపెట్టింది. దీంట్లో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావచ్చు. మన చుట్టూ కనిపిస్తున్న పక్షుల వివరాలను వాటిలో పొందుపరచడమే ఈ కార్యక్రమ ముఖ్య ఉద్దేశం.

ఎన్‌ఆర్‌ఎస్ సంస్థ తన వెబ్‌సైట్‌లో పక్షుల కోసం ఒక ప్రత్యేకమైన విభాగాన్ని కేటాయించింది. అందులోకి లాగిన్ అయి దాంట్లోని సమాచారాన్ని సేకరించవచ్చు. అదే విధంగా తమకు తెలిసిన పక్షుల సమాచారాన్ని పొందుపరచవచ్చు. అయితే ఆ పక్షులు కచ్చితంగా ఆ వ్యక్తి పరిసర ప్రాంతాలకు చెంది ఉండాలి. అంతేకాని వేరే దేశానికో, రాష్ట్రానికో సంబంధించినవి కాకూడదు. మన దగ్గరకు వచ్చే వలస పక్షుల వివరాలను కూడా అందులో పెట్టవచ్చు. వాటి ఫోటోలను కూడా అప్‌డేట్ చేసుకునే సౌకర్యాన్ని కల్పించారు ఇందులో. ప్రతీ సంవత్సరం వచ్చే పక్షులు ఆ ఏడాది రాకపోయినా ఆ వివరాలను కూడా ఎన్‌ఆర్‌ఎస్‌కు అందజేయవచ్చు.

ఎన్‌ఆర్‌ఎస్ ఆరంభించిన ఈ కార్యక్రమానికి కొద్ది కాలంలోనే మంచి స్పందన లభించింది. ఇప్పటివరకు 18 జాతులకు చెందిన వేలాది పక్షుల వివరాలు ఎన్‌ఆర్‌ఎస్‌కు అందాయి. వీటిలో కాకుల నుంచి పిచ్చుకల వరకు మానవ మిత్రులుగా ఉండే పక్షులన్నీ ఉన్నాయి. దీని వలన కొత్త సంగతులు వెలుగులోకి వచ్చాయని ఎన్‌ఆర్‌ఎస్ సంస్థ ప్రతినిధులు అంటున్నారు.

ఒకే జాతిలో వేలాది పక్షులు ఉన్నాయనీ, వాటిలో కొన్ని ఒక ప్రాంతంలో లుప్త దశకు చేరుకున్నా మరొక ప్రాంతంలో అవి విస్తృతి చెందడం వంటివి తెలుస్తున్నాయట. అంతేకాదు పక్షులను వేటాడే వాళ్ల వివరాలు కూడా ఎన్‌ఆర్‌ఎస్‌కు అందుతున్నాయి. అలా చేరుతున్న సమాచారంతో అక్రమ వేటపై చట్ట బద్ధ పోరాటం చేయడానికి ఎన్‌ఆర్‌ఎస్ సిద్ధపడుతోంది.

లోపలి పేజీలో...
కలిసి సాగితేనే కమనీయ రాగం
చక్రి 'అనుభవం'

చంద్రకాంత కోర్ట్నీ టెక్సాస్‌లోని హ్యూస్టన్‌లో ఉంటారు. భర్త డేవిడ్ కోర్ట్నీతో కలిసి హిందుస్తానీ సంగీత కచేరీలు చేస్తుంటారు. ఆవిడ పాడితే ఆయన తబలా వాయిస్తారు. ఇంకా.. భారతీయ సంగీతంపై వర్క్‌షాపులు, లెక్చర్స్ వంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తుంటారు. వాళ్ల పేరు మీదే ఒక సంగీత పాఠశాల కూడా నడుపుతున్నారు. బందరు నుంచి హ్యూస్టన్ వెళ్లి దేశ విదేశాల్లో గాయనిగా ఎంతో పేరు తెచ్చుకున్న మన తెలుగింటి ఆడపడుచు చంద్రకాంతే నేటి 'మన పరదేశీ'

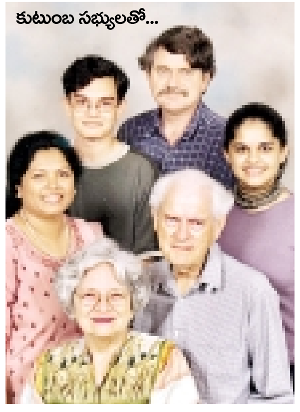
మన పరదేశీ

భర్త డేవిడ్‌తో చంద్రకాంత

హ్యూస్టన్‌లో సరిగమల 'చంద్రకాంతు'లు

"టెక్సాస్‌లో మా జీవితం చాలా సింపుల్‌గా ఉంటుంది. మా ఇంట్లో ఖరీదైన ఫర్నిచరుండదు. కింద కూర్చునే సంగీత పాఠాలు చెపుతాం. ఆరేళ్ల నుండి అరవయ్యేళ్ల దాకా ఎవరికైనా వాళ్ల వాళ్ల ఆసక్తులను బట్టి సంగీతాన్ని నేర్పుతాం" తనను తాను పరిచయం చేసుకుంటూ చంద్రకాంత కోర్ట్నీ చెప్పిన మొదటి మాటలివి.

చంద్రకాంత అచ్చ తెలుగు పేరు కదా. మరి కోర్ట్నీ ఏమిటి? ఆ ప్రశ్న వినగానే ఆమె మొహం చిరునవ్వుతో విప్పారింది. "అదో పెద్ద కథ. కాని మూడు ముక్కల్లో ముగిస్తాలెండి" అంటూ ఇలా చెప్పారు. 'డేవిడ్ కోర్ట్నీకి వింజమూరి సీతగారు తెలుసు. ఆయన ఇండియా వచ్చి తబలా నేర్చుకుంటున్న రోజుల్లో తనకు ఎవరైనా ఇండియన్ అమ్మాయిని చూస్తే పెళ్లి చేసుకుంటానని ఆమెతో చెప్పారట. సీతగారు డేవిడ్‌ను మా ఇంటికి తీసుకొచ్చారు. ఫలానా పని మీద వస్తున్నట్టు మాకేం చెప్పలేదు. మా ఇంట్లో తబలా కనబడగానే ఆయన బాసింపట్టు వేసుకుని కూర్చుని వాయించడం మొదలుపెట్టారు. అందరం ఆశ్చర్యపోయాం. తిరిగి వెళ్లిపోయేటపుడు వింజమూరి సీతగారు మా అమ్మ దగ్గరికి వచ్చి డేవిడ్‌కు నేను నచ్చానని చెప్పారు. ఎవరూ ఊహించని సంఘటన ఇది. మా నాన్న, అన్నయ్య కూడా ఓకె అన్నారు. కాని నేనే మొదట తటపటాయించాను. గాయనిగా నా కెరీర్ అప్పుడప్పుడే మొదలైంది. ఇప్పుడు పెళ్లి చేసుకుని అమెరికా వెళితే ఎలా అనుకున్నాను. వద్దని కూడా చెప్పేశాను. ఇంతలో నేను పాటలు పాడే కూచిపూడి డాన్సర్, నా ఫ్రెండ్ ఉమా భారతి వచ్చి తనకు పెళ్లి కుదిరిందని, కాబోయే భర్త టెక్సాస్‌లోని హ్యూస్టన్‌లో ఉంటాడని చెప్పింది. దాంతో మా అమ్మ స్నేహితులిద్దరూ ఒక చోటే ఉండొచ్చు ఒప్పుకోమంటూ బతిమిలాడింది. అలా 1978లో నాకూ, డేవిడ్‌కు పెళ్లయి నేను చంద్రకాంత కోర్ట్నీగా మారాను'



కుటుంబ సభ్యులతో...

సంగీత కుటుంబం...

క్రిస్టియన్ కుటుంబం అయినప్పటికీ చంద్రకాంత తండ్రి శామ్యూల్ సుందరానికి భారతీయ సంప్రదాయమంటే చాలా గౌరవం. కళలంటే ప్రాణం. హిందుస్తానీ సంగీతం పాడేవారు. తల్లి దైవ కృపావరం కూడా గాయనే. వీణ వాయించేవారు. వాళ్లింట్లో హార్మోనియం, ఫ్లూట్, తబల, వీణ ఉండేది. పిల్లలందరికీ ఆ వాయిద్యాలు వాయించడం వచ్చు. ఆ వాతావరణంలో పెరగడం వల్ల కాబోలు "పాట నోట్లో ఉంటే ఎండలో కాళ్లు కాలుతున్నా... ఆ సంగతే తెలిసేది కాదు. హరిదాసుల పాట వినిపిస్తే ఆ రాగంలో సొంతంగా పదాలు పెట్టి పాడుకునేదాన్ని. అలా ఏది విన్నా చిన్నప్పట్నించీ వాటిని మళ్లీ మళ్లీ పాడుకుంటూ ఉండేదాన్ని. నేనిలా పాడడాన్ని మా నాన్నగారు గుర్తించారు. దాంతో ఆయనకి నన్ను గాయనిగా చూడాలనే ఆలోచన వచ్చింది. ఆయన ప్రోత్సాహం, ఆశీర్వాదబలాలే నన్ను గాయనిగా నిలిపాయి" అని చెప్పారు చంద్రకాంత.

విజయవాడ ఆకాశవాణి కేంద్రంలో చంద్రకాంత పిల్లల కార్యక్రమాలలో పాడి బాగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. "రేడియో అన్నయ్య, అక్కయ్య నన్ను బాగా ప్రోత్సహించారు. నా ఉచ్చారణ బాగోలేకపోతే సరిచేసేవారు. వాళ్ల సలహాలతో సాధనచేసి శ్లోకాలు పాడడం నేర్చుకున్నాను. వాళ్లకి నేనెప్పుడూ కృతజ్ఞురాలినై ఉంటాను" అని ఆనాటి జ్ఞాపకాలు గుర్తుచేసుకున్నారామె.

ఛాయాదేవితో కలిసి ఆమె పాడిన పాటతోనే హైదరాబాద్ దూరదర్శన్ కేంద్రం ప్రారంభమైందట. ఇప్పుడు ప్రభుత్వ సంగీత కళాశాలగా పిలవబడుతున్న ఘంటసాల కాలేజీలో సంగీతం నేర్చుకుని ఎన్నో ప్రోగ్రాంలు ఇచ్చారామె. ఒక ట్రూప్‌తో కలిసి 1976లో ప్రపంచ పర్యటన కూడా చేశారు. "ఆ పర్యటన నా జీవితంలో ఒక మధురమైన అనుభవం. ఆఫ్రికాకి వెళ్లిన మొదటి కల్చరల్ ట్రూప్ మాదే. మేము జోహానస్‌బర్గ్‌లో దిగి మరో ఫ్లయిట్ పట్టుకుని డర్బన్ వెళ్లాం. అప్పుడు ఎయిర్‌పోర్టులో జెండాలతో, పెద్ద పెద్ద పూల బొకేలతో చీరలు కట్టుకున్న ఆడవాళ్లు ఘనస్వాగతం పలికారు. మైకుల్లో మమ్మల్ని పేరుపేరునా పరిచయం చేశారు. మాతో పాటు నేరెళ్ల వేణుమాధవ్, వేదాంతం జగన్నాథశర్మ, కూచిపూడి నృత్యకారిణి ఉమా భారతి వంటి పెద్ద పెద్ద ఆర్టిస్టులు వచ్చారు. రేడియో, టీవీ వాళ్లు ఇంటర్వ్యూలు తీసుకున్నారు. ఫోటోలు, వీడియోలు తీసి ప్రతిరోజు వార్తాపత్రికల్లో వేసేవాళ్లు. మేము ఎక్కడికి వెళ్లాం, ఏం చేస్తున్నాం, ఎటువంటి బట్టలు కట్టుకున్నాం, ఏం తిన్నాం, ఏయే ప్రదేశాలు తిరిగాం వంటివన్నీ పెద్ద పెద్ద సెలబ్రిటీలకు రాసినట్టు రాసేవారు. నా పాట విన్న డర్బన్ మేయర్, ఆయన భార్య నన్ను కలుసుకోవడానికి స్వయంగా రావడం ఆశ్చర్యం కలిగించింది. దక్షిణాఫ్రికా తరువాత మలేషియా, సింగపూర్, మారిషస్‌లకు కూడా వెళ్లాం" అని చెప్పారామె.

పెళ్లి చేసుకుని అమెరికాకి వచ్చినా ఆరునెలలు ఇండియాలో, ఆరునెలలు అమెరికాలో ఉండేవారట మొదట్లో. దూరదర్శన్‌లో లలిత గీతాలు, 'మన మహాత్ముడు' సినిమాలో కొన్ని పాటలు, ఒక సినిమాకు సంగీత దర్శకత్వం కూడా చేశారు.

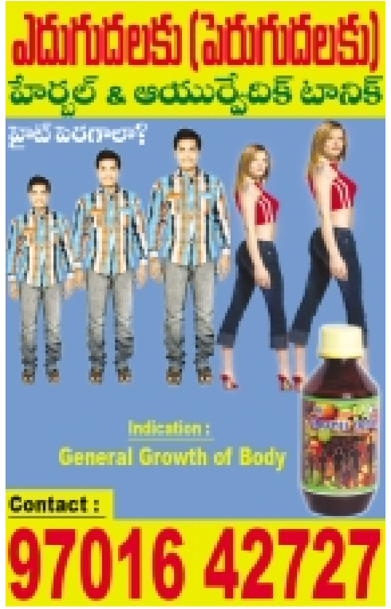
అమెరికాలో శ్రీశ్రీ గీతాలు పాడి ఎందరినో మెప్పించారు. వాటిని 'కవితా ఓ కవితా' అనే సి.డి.గా విడుదల చేశారు కూడా. శ్రీశ్రీ పాటలు పాడాలనే ఆలోచన గురించి చెప్తూ "నేను హ్యూస్టన్‌కి వచ్చాక మా ఇంటి దగ్గర ఉండే దువ్వూరి నారాయణరావు గారితో పరిచయం అయ్యింది. ఆయన నన్ను కూతురిలా చూసుకునేవారు. ప్రతి ఏడాది ఒక కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసి నాతో పాడించేవారు. వారింటికి ఒకసారి శ్రీశ్రీ వచ్చారు. ఆయనతో కూర్చొని మాట్లాడడం, కలిసి భోజనం చేయడం నా అదృష్టం. ఆయన తన కవితలు చదువుతుంటే, నేను పాటలు పాడుతూ ఆయన అక్కడ ఉన్నన్ని రోజులూ సరదాగా గడిపేశాం. శ్రీశ్రీ మరణం తరువాత కూడా నారాయణరావు గారు ఒక కార్యక్రమం నిర్వహించారు. అందులోనూ పాడాను. శ్రీశ్రీ కవితలు ఇష్టపడని వారు ఎవరుంటారు చెప్పండి. అలాగే నాక్కూడా ఆయన కవితలంటే విపరీతమైన అభిమానం" అని చెప్పారు చంద్రకాంత.

భారతీయ సంగీతానికే పరిమితం కాకుండా 'వాణి' అనే బ్యాండ్‌లో గాయనిగా ఉన్నారు. ఈ బ్యాండ్ 'రాగా రాక్' అనే ఫ్యూజన్ మ్యూజిక్‌లో స్పెషలైజ్ చేస్తుంది. ఈ మధ్య వీళ్లు చేసిన ప్రాజెక్టు 'ది రిథమ్ ఆఫ్ రాగా రాక్'. ఇదేకాక 2005లో 'డ్యాన్సింగ్ ఇన్ ట్విలైట్' అనే సినిమాలో కూడా పాడారు కూడా. ఇండియన్ కల్చరల్ సెంటర్ ఆఫ్ హ్యూస్టన్ వాళ్లు 'కల్చరల్ జ్యుయల్ ఆఫ్ ఇండియా(భారతీయ సాంస్కృతిక మణి) అనే అవార్డు ఇచ్చి సత్కరించారు.

" సంగీతం ఓ సముద్రం లాంటిది. కొద్దిగా నేర్చుకుని పూర్తిగా వచ్చేసింది అనుకోకూడదు. నేను నేర్చుకోవలసింది ఇంకా ఎంతో ఉంది. చెవులకి ఇంపుగా, మధురంగా ఉండే ఏ సంగీతమైనా నాకిష్టమే. మతాలు, గొడవలు వదిలేసి సంగీతాన్నే ఒక మతంలా స్వీకరించి అందరూ గొంతు కలిపి పాడితే ప్రపంచం వసుధైక కుటుంబంలా ఒక్కటయిపోదా అనిపిస్తుంది. సంగీతమే ప్రజలందరినీ కలుపుతుందని నేను నమ్ముతున్నాను. ఆ రోజు కోసం ఎదురు చూస్తున్నాను. డేవిడ్, నేను సంగీత భాషే మాట్లాడతాం. ఆయనకి మ్యూజిక్ వీడియోలు తీయడం అంటే చాలా ఇష్టం. మేము చేసిన 'గాయత్రీ మంత్ర'ని 2011లో రెమి వరల్డ్ ఫెస్టివల్‌కి పంపితే కాంస్య పతకం వచ్చింది. ఈ ఏడాది అదే ఫెస్టివల్‌లో 'జయజయవంతి తరానా'కి బంగారు పతకం వచ్చింది. అక్కడికెళ్లి చూసేవరకు ఆ ఉత్సవాల్లో ఎన్ని దేశాల వాళ్లు పాల్గొంటారు? ఎన్ని రకాల వీడియోలు వస్తాయి? అనే వివరాలేవీ మాకు తెలియదు. అందరు టాలెంట్ ఉన్న వాళ్ల మధ్య మాకు బంగారు పతకం రావడం గర్వంగా అనిపించింది" అని ముగించారామె.

మాకు ఇద్దరు పిల్లలు. అబ్బాయి శ్యామ్‌సుందర్, అమ్మాయి వీణాకృప. ఇద్దరికీ సంగీతం నేర్పించేందుకు ప్రయత్నించాం. చిన్నప్పుడు నేర్చుకున్నారు కాని పెద్దయ్యాక ఆసక్తి తగ్గిపోయింది. అయినప్పటికీ ఇద్దరూ ఏదో ఒక వాయిద్యం వాయిస్తారు, కాస్త పాడతారు కూడా.

● కనకదుర్గ (అమెరికా నుంచి)
durga.dingari@gmail.com



ఆంధ్రజ్యోతి
2 | 13-8-2012 సోమవారం
సకల sakala

డెంటల్ సమస్యలకు ఏలకులు బెస్ట్

మనం నిత్యంవాడే మసాలా దినుసులు, సుగంధ ద్రవ్యాలలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగి ఉన్నాయి. ఏలకులలో మూడు రకాలు ఉన్నాయి. పచ్చ, నలుపు, తెలుపు రంగులలో ఏలకులు లభిస్తాయి. మనం ఎక్కువగా వాడేది మాత్రం పచ్చవే. దంత సమస్యలు, దంతాలకు ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఏర్పడినపుడు ఏలకుల వైద్యం చక్కగా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఒబేసిటీకి కూడా ఏలకులు బాగా పనిచేస్తాయి. కడుపులో వికారంగా ఉంటే దానికి విరుగుడుగా అల్లం బాగా పనిచేస్తుంది.

డైలీ సుడోకు -138

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

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

ఎలా పూరించాలి?

- ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 137 సమాధానం

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

కండరాల నొప్పికి అద్భుతమైన చికిత్స

డా. శ్రీకాంత్, సీఎండీ(హోమియో)
మేనేజింగ్ డైరెక్టర్
హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్
ఫోన్ : 9550003399
srikantmorlawar@yahoo.com

మానవుని శరీరంలో సుమారు ఆరువందల యాభై కండరాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీర బరువులో సగభాగం ఉంటాయి. కండరాలు కట్టలుగా కట్టబడిన కొన్ని పీచునారలు(ఫైబర్)కలిగి ఉంటాయి. వీటివలన కండరాలకు కుదించుకుపోవడం, మళ్లీ తరువాత తమ పూర్వస్థితికి వచ్చే సామర్థ్యం ఉంటుంది. కండరాలు ఎముకలకు టెండాన్స్‌లో కలపబడతాయి. కండరాలు శ్రమించినపుడు లాక్టిక్ యాసిడ్ అనే రసాయనాన్ని విడుదల చేస్తాయి. ఈ రసాయనం వలన కండరాలు తొందరగా అలసటకు లోనవుతాయి.

కండరాల నొప్పి సాధారణమైన సమస్య. ఇది ఒకటి లేక చాలా కండరాల వలన రావచ్చు. ఈ నొప్పి లిగమెంట్స్, టెండాన్స్,

ఎముకలు లేదా శరీరఅవయవాల వలన కూడా రావచ్చు.

కారణాలు

- గాయాలు, కండరాలుపై ఎక్కువ ఒత్తిడి ఉదాహరణకు వ్యాయామం, శారీరక శ్రమ అధికంగా ఉండటం.
- శరీరంలో పొటాషియం, కాల్షియం మోతాదు తగ్గడం
- ఏసీఈ ఇన్‌హిబిటర్స్, బి.పి కి వాడే మందులు, కొకైన్, స్టాటిన్స్ అంటే శరీరంలో కొవ్వుని తగ్గించే మందులు వాడటం వలన రావచ్చు.
- ఇన్‌ఫ్లూయెంజా, మలేరియా, కండరాలపై గడ్డలు, పోలియో వంటి ఇన్‌ఫెక్షన్ల వల్ల రావచ్చు.
- ఫైబ్రోమయాల్జియా, డెర్మటోమైటోసిస్ వంటి వ్యాధుల వల్ల వచ్చే అవకాశం ఉంది.

లక్షణాలు

కండరాల వాపు, నొప్పి, తొందరగా అలసిపోవడం, నిద్రలేమి, తలనొప్పి, ఇతర ఇన్‌ఫెక్షన్ల వల్ల వచ్చినపుడు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, ఆకలి మందగించడం, శరీరం సన్నబడటం వంటి లక్షణాలుంటాయి. కదలికలు కష్టంగా మారతాయి.

నిర్ధారణ పరీక్షలు

ఈఎస్ఆర్, సీబీపీ, సీరమ్, పొటాషియం, కాల్షియం లెవెల్స్ పరీక్షలు చేయించడం ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ చేసుకోవచ్చు.

హోమియో చికిత్స

హోమియోపతి వైద్యవిధానంలో రోగి లక్షణాలను బట్టి, వ్యక్తిత్వాన్ని బట్టి తగిన చికిత్స ఉంటుంది. ఈ సమస్యకు హోమియోలో వాడదగిన మందులు ఆర్సనిక్ అల్బమ్, బెల్లడోనా, బ్రయోనియా, యూపటోరియమ్, లైకోపోడియం, కాల్మియా, రస్టాక్స్, మెర్క్‌సాల్, పల్సటిల్లా, రోడోడెంద్రాన్.

ఆర్సెనిక్ అల్బమ్ : కండరాల బలహీనత, కాళ్లు, చేతులు బరువుగా ఉన్నట్లు అనిపించడం, కాళ్ల వాపు, నడుమునొప్పి వంటి లక్షణాలతో బాధపడుతున్న వారు ఉపయోగించదగిన ఔషధం.

బెల్లడోనా : నొప్పి తీవ్రంగా ఉండటం, కండరాల వాపు, నొప్పి, నొప్పి ఉన్న ప్రదేశంలో శరీరం ఎర్రబడటం, స్పర్శకి వేడిగా ఉండటం, రక్తనాళాలు కొట్టుకుంటున్నట్లు అనిపించడం వంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు బాగా పనిచేస్తుంది.

బ్రయోనియా : నల్లగా, సన్నగా ఉండి దృఢ శరీరతత్వం ఉన్న వారికి మంచి మందు. శరీరంలోని ప్రతి కండరం నొప్పిగా ఉండటం, అలసట, నొప్పి పొడిచినట్లుగా ఉండటం, కుడి పక్క ఎక్కువగా లక్షణాలు కనిపించడం, విశ్రాంతి తీసుకుంటే ఉపశమనంగా అనిపించడం వంటి లక్షణాలు ఉన్నవారు వాడదగిన మందు.

యూపటోరియమ్ : ఇది మలేరియా, ఇన్‌ఫ్లూయెంజా, ఇతర రోగాల తరువాత వచ్చే కండరాల నొప్పికి, ఎముకల నొప్పి, నిర్ణీత కాలంలో నొప్పులు మరలా వస్తుండటం, చేతులు, మణికట్టు, నడుము, ఎముకలు, ఎముకల చుట్టూ ఉండు కండరాల వద్ద తీవ్రమైన నొప్పి మొదలైన లక్షణాలతో బాధపడుతున్న వారికి ఉపయోగకరమైన హోమియో ఔషధం.

లైకోపోడియం: చిన్న వయసులోనే వృద్ధలక్షణాలు కనిపించే వారికి మంచి మందు. కీళ్లనొప్పి, నడుము నొప్పి, వాతరోగం, నరాల బలహీనత ఉన్నవారికి మంచి మందు.

కాల్మియా : ఇది కండరాలు, కీళ్లపై మంచి ప్రభావం చూపుతుంది. కుడి భుజం నొప్పి, కీళ్ల వాపు ,నొప్పి, తిమ్మిర్లు, గుండె దడ, వాతరోగం, నొప్పులు ఒకచోట నుంచి మరొక చోటుకు మారుతుండటం వంటి లక్షణాలున్నప్పుడు వాడవచ్చు.

రస్టాక్స్ : అధిక శారీరకశ్రమ, అధిక బరువులు మోయడం వల్ల వచ్చిన కండరాల సమస్యకు మంచి మందు. కీళ్లు, టెండాన్స్, కండరాలపై ప్రభావం చూపుతుంది.

మెర్క్‌సాల్ : శరీరం అలసటగా ఉండటం, వణుకు, కాళ్ల వాపు, కండరాలు, ఎముకలలో నొప్పి తీవ్రంగా ఉండటం వంటి లక్షణాలున్నప్పుడు వాడవచ్చు.

పల్సటిల్లా : తిమ్మిర్లు, కండరాల నొప్పి, వాపు, నొప్పి ఒక ప్రదేశం నుంచి మరొక ప్రదేశానికి మారుతుండటం వంటి లక్షణాలుంటాయి. చల్లటి ఆహారపదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు కొంత ఉపశమనంగా అనిపించడం వంటి లక్షణాలున్నప్పుడు వాడదగిన మందు.

రోడోడెంద్రాన్ : వాతరోగానికి ఇది మంచి మందు. వేడి వాతావరణంలో వచ్చే సమస్యలకు వాడదగిన ఔషధం.

హెపటైటిస్‌కు హోమియోలో చికిత్స ఉందా?

డాక్టర్ రవికిరణ్ ఎండి
డైరెక్టర్ అండ్ సీనియర్ ఫిజీషియన్
మాస్టర్స్ హోమియోపతి
ఫోన్ : 7842 106 106
9032 106 106

నాకు హెపటైటిస్ బి పాజిటివ్ అని తేలింది. హోమియోపతి వైద్యంలో ఈ వ్యాధికి చికిత్స ఉందా? చికిత్స ఉంటే కనుక ఎన్ని రోజులు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది? ఆహారం విషయంలో ఎలాంటి పత్యం పాటించాల్సి ఉంటుంది? వ్యాధి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి? తెలియజేయగలరు.

– **విజయ్**, గుంటూరు

హెపటైటిస్ బి లక్షణాలు బయటపడటానికి చాలా ఏళ్లు పడుతుంది. వైరస్‌కి పరిసరాలు సహకరించేంత వరకు అది వెయిట్ చేస్తుంది. ఆ తరువాత అటాక్ చేస్తుంది. కొంత మందిలో వైరస్ సోకిన నాలుగు వారాలు లేదా 12 వారాల తరువాత కొన్ని రోగ లక్షణాలను బయటపెడుతుంది. ఆకలి తగ్గిపోవడం, వాంతులు వస్తున్నట్లుగా ఉండటం, మూత్రంపచ్చగా రావడం, లో ఫీవర్ వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇలాంటి సమయంలోనే వైద్యులను కలిసి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. కొంతమందిలో రోగనిరోధక శక్తి బాగా ఉన్నట్లయితే దానంతట అదే తగ్గుతుంది. కొందరిలో లక్షణాలు కనిపించకుండానే లివర్ ఫెయిల్యూర్‌కు దారితీసే అవకాశం ఉంది. ఏళ్ల తరబడి హెపటైటిస్‌తో బాధపడుతున్న వారిలో మెల్లమెల్లగా లివర్ సిర్రోసిస్‌గా మారే అవకాశం ఉంటుంది. చివరకు ఇది లివర్ ఫెయిల్యూర్‌కు లేదా లివర్ కేన్సర్‌కు దారి తీస్తుంది. అయితే హెపటైటిస్ బి సమస్యకు హోమియోపతి వైద్యవిధానంలో చికిత్స ఉంది. హోమియో మందులు రోగనిరోధక శక్తిపైన పనిచేస్తూ శరీరంలోని జీవక్రియల సమతుల్యతను కాపాడుతూ ఉంటాయి. అందువల్ల హెపటైటిస్ బి వైరల్ అటాక్‌ను ఎదుర్కోవడంలో హోమియోపతి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆహారం విషయానికొస్తే ఆల్కహాల్ మానివేయాలి. నూనె పదార్థాలు, వేపుళ్లు, మాంసాహారం మానేయాలి. పండ్లరసాలు, మొలకెత్తే విత్తనాలు, పీచుపదార్థాలు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. రెగ్యులర్‌గా వ్యాయామం చేయాలి. కాబట్టి మీరు బయటపడకుండా అనుభవజ్ఞులైన హోమియో వైద్యున్ని సంప్రదించి తగిన చికిత్స తీసుకోండి.

ఇటీవల చేసిన వైద్యపరీక్షల్లో హెపటైటిస్ సి అని నిర్ధారణ అయింది. దీంతో పాటు లివర్ సిర్రోసిస్ ఉన్నట్లు తేలింది. దీనివల్ల పోర్టల్ హైపర్‌టెన్షన్ వచ్చింది. దీనికి హోమియోలో ఎలాంటి చికిత్స ఉందో తెలియజేయండి.

– **రామచంద్రరావు**, విశాఖపట్నం

హెపటైటిస్ సి వ్యాధికి హోమియో వైద్యవిధానంలో చికిత్స ఉంది. కానీ మీకు లివర్ సిర్రోసిస్ ఉంది కాబట్టి ఆల్కహాల్ అలవాటు ఉన్నట్లయితే వెంటనే పూర్తిగా మానేయండి. మాంసాహారం తీసుకోవడం కూడా తగ్గించండి. హెపటైటిస్‌తో ఏళ్ల తరబడి బాధపడుతున్న వారిలో, ఆహారం విషయంలో, చికిత్స విషయంలో నిర్లక్ష్యం వహించే వారిలో లివర్ సిర్రోసిస్ సమస్య కనిపించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మీరు ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ హోమియో చికిత్స తీసుకోండి. కొన్ని నెలల్లోనే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

చాలా మంది వైద్యులు హెపటైటిస్‌ని ట్రీట్ చేయగలమని అంటున్నారు. కానీ అది నిజంగానే సాధ్యమా? చికిత్స చేసినట్లుగా ఆధారాలున్నాయా?

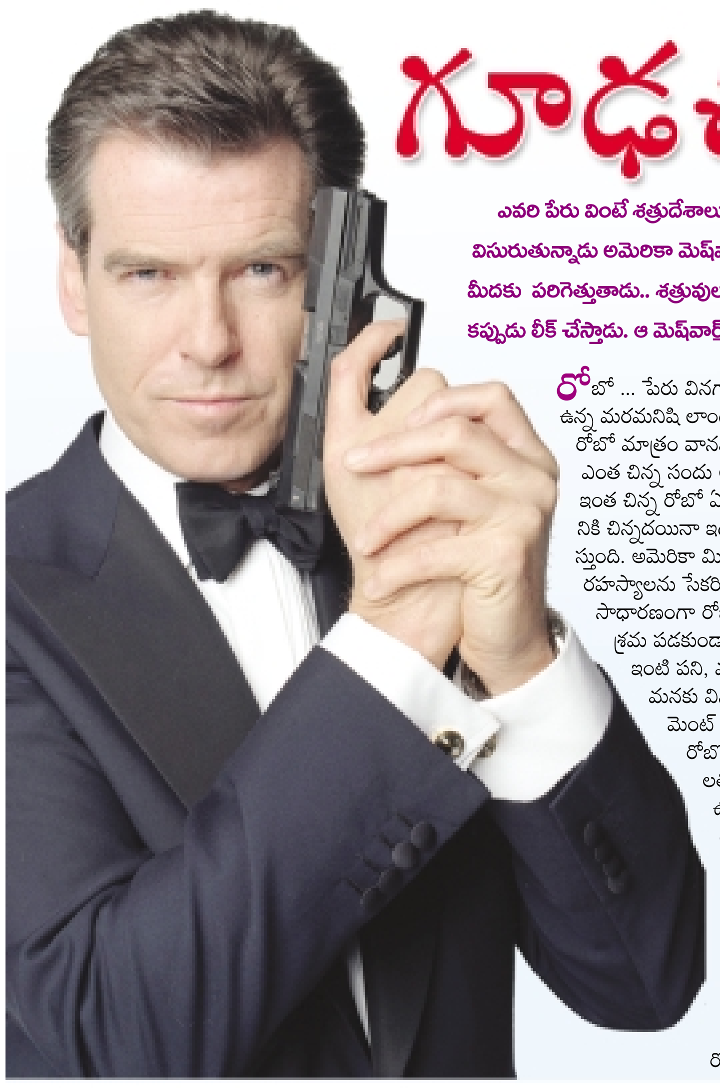
– **కె. కరుణాకర్**, వరంగల్

మీరు అడిగిన ప్రశ్న జెన్యూన్‌గా ఉంది. హోమియో చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితాలు సాధించిన కేసెస్ మా దగ్గర చాలా ఉన్నాయి. చికిత్స ప్రారంభించక ముందు వైరల్ లోడ్ రిపోర్ట్స్‌ను తీసుకొని, ట్రీట్‌మెంట్ తరువాత వైరల్ లోడ్ రిపోర్ట్స్‌ను తీసుకుని కంపేర్ చేస్తాము. చాలా కేసెస్‌లో మంచి ఫలితం కనిపించింది. వైరల్ లోడ్ లక్షల్లో ఉన్నది వేలల్లోకి రావడం, లివర్ ఫంక్షన్‌టెస్ట్ రిపోర్టులు నార్మల్ రావడం, కాలేయ వాపులు తగ్గడం వంటివి హోమియో మందులు వాడటం వల్ల సాధ్యమయ్యాయి. వాటికి సంబంధించిన టెస్టిమోనియల్స్ మా దగ్గర ఉన్నాయి.

మామూలుగా వచ్చే జాండిస్‌కు, హెపటైటిస్ వల్ల వచ్చే జాండిస్‌కు గల తేడా ఏమిటి? హెపటైటిస్ వచ్చినట్లుగా ఎలా గుర్తించగలుగుతాం?

– **నర్సారెడ్డి**, కడప

మామూలుగా వచ్చే జాండిస్ కొన్నిరోజులలో తగ్గిపోతుంది. కొన్ని ఆహార నియమాలను కచ్చితంగా పాటించినట్లయితే సులభంగా జాండిస్ నుంచి బయటపడవచ్చు. దీనిని ఎక్యూట్ హెపటైటిస్ అంటారు. కాని క్రానిక్ హెపటైటిస్ ద్వారా వచ్చే జాండిస్ తగ్గదు. అలా పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. దీన్ని నిర్ధారించుకోవడానికి ఎల్ఎఫ్‌టీ, హెచ్‌బీఎస్–ఏజీ, హెపటైటిస్ వైరల్ లోడ్ వంటి పరీక్షలు ఉపయోగపడతాయి.



గూఢచారి నెం.007

ఎవరి పేరు వింటే శత్రుదేశాలు వణికిపోతాయో అతనే గూఢచారి నెం.007. అయితే, ఆ 007కే సవాల్ విసురుతున్నాడు అమెరికా మెష్‌వార్మ్. కంటికి కనపడడు, ఎవ్వరికీ చిక్కడు. బరబరా పాకేస్తాడు, పర్వతాల మీదకు పరిగెత్తుతాడు.. శత్రువుల రహస్యాలన్నీ చిటికెలో సంపాదిస్తాడు. శత్రువుల కదలికలను ఎప్పటి కప్పుడు లీక్ చేస్తాడు. ఆ మెష్‌వార్మ్ ఎవరో తెలుసుకోవాలని ఆసక్తిగా ఉంది కదూ... వానపాము రోబో.

రోబో ... పేరు వినగానే అందరికీ రెండు కాళ్లూ , చేతులు, తలతో ఉన్న మరమనిషి లాంటి యంత్రం గుర్తుకు వస్తుంది. అయితే, ఈ రోబో మాత్రం వానపాములా ఉంటుంది. నేల మీద పాకుతూ, ఎంత చిన్న సందు అయినా, ఎంత పెద్ద పర్వతమైనా ఎక్కేస్తుంది. ఇంత చిన్న రోబో ఏమి చేస్తుందని ఆశ్చర్యపడుతున్నారా... చూడ్డానికి చిన్నదయినా ఇది అగ్రరాజ్యం అమెరికా గూఢచారిగా పనిచేస్తుంది. అమెరికా మిలటరీ, నావికాదళాల్లో పని చేస్తూ శత్రుదేశాల రహస్యాలను సేకరిస్తుంది. శత్రువుల కదలికలను గుర్తిస్తుంది. సాధారణంగా రోబోలు అంటే కాస్త కూడా అలసట లేకుండా, శ్రమ పడకుండా ఎంత పని అయినా చిటికెలో చేస్తాయి. ఇంటి పని, వంటపని, ఆఫీసు పని ఏదైనా సరే. ఇంకా, మనకు వినోదం పంచడానికి ప్రత్యేకంగా ఎంటరటైన్‌మెంట్ రోబోలు, మనతో కలిసి ఆడుకోడానికి పెట్ రోబోలు కూడా ఉన్నాయి. పొడవాటి కాళ్లు, చేతులతో అవి పనులు చేస్తుంటే, చూడ్డానికి చిత్రంగా ఉంటుంది. రోబోలు కనపడితే చాలు పిల్లలు టీవీలకు అతుక్కుపోతారు. రోబోలకు ఎంత క్రేజ్ ఉందంటే, ఆ పేరుతో వచ్చిన సినిమా కూడా సూపర్ హిట్టయింది. అందుకే, శాస్త్రవేత్తలు ఎప్పుడూ ఏదో ఒక కొత్తరకం రోబోలను కనిపెట్టడానికి పరిశోధనలు చేస్తూనే ఉంటారు. అమెరికా శాస్త్రవేత్తలు కొత్తరకం రోబోను సృష్టించారు. దాని పేరు మెష్‌వార్మ్ రోబో. అయితే, ఈ రోబో మనకు తెలిసిన రోబోల్లాగా పనీపాటలు చేసి పెట్టదు. ఈ రోబో అచ్చు మన ఇంట్లోనూ, పొలాల్లోనూ తిరిగే వానపాములాగే ఉంటుంది. నేల మీద తిరుగుతూ చకచకా పాకే ఈ రోబోకు మెష్‌వార్మ్ అని పేరు పెట్టారు. దీన్ని మస్సాచుసెట్స్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ, హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయం, సియోల్ జాతీయ విశ్వవిద్యాలయాలు కలిసి రూపొందించాయి. ఈ రోబో చాలా మృదువుగా ఉంటుంది. సముద్రంపై నుంచి తేలి వచ్చే అలలను చూశారు కదా! మెష్‌వార్మ్ కూడా అలల్లాంటి కదలికలతోనే పాకుతుంది. అది పాకే దారిని బట్టి తన శరీరాన్ని మార్చుకుంటుంది. చాలా ఇరుకైన సందు నుంచి వెళుతుంటే, తన శరీరాన్ని చాలా చిన్నదిగా ముడుచుకుని వెళుతుంది. అంతే కాదు శరీరం పైన పూర్తి నియంత్రణ కలిగి ఉంటుంది. శరీరాన్ని ఎక్కడ ముడుచుకోవాలి, ఎక్కడ పెద్దదిగా ఉంచాలో దానికి బాగా తెలుసు. ఈ రోబో అగ్రరాజ్యం అమెరికా రక్షణ విభాగంలో పనిచేస్తుంది. అమెరికాలోని మిలటరీ, నావికాదళం విభాగాల్లో మెష్‌వార్మ్ పనిచేస్తుంది. అది శత్రు దేశాల సైనిక కదలికలను అమెరికాకు తెలియచేస్తుంది. శత్రువుల స్థావరాలను, వారి కదలికలను ఎప్పటికప్పుడు అమెరికా మిలటరీకి చేరవేస్తుంది. అంటే అమెరికా తరుపున గూఢాచారిలాగా పనిచేస్తుందన్నమాట. ఈ రోబోను నికెల్, టైటానియం, పాలిమర్లతో తయారైన కృత్రిమ కండరాలతో రూపొందించారు. ఇది పనిచేయడానికి అతి తక్కువ విద్యుత్ ఖర్చవుతుంది. చూసేందుకు ఎంతో మృదువుగా కనపడే ఈ రోబో చాలా దృఢంగా ఉంటుంది. దీన్ని నేలకేసి కొట్టినా ఇది విరగదు, పాడవదు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఈ రోబో నాశనం చేయలేము. దీనిలో ఉన్న అవయవాలన్నీ తిరిగి అమర్చుకోడానికి వీలుగా ఉంటాయి.

లిటిల్స్ littles

పొడుపుకథ

1. ఇల్లంతా వెలుగు, బల్లకింద చీకటి ఏమిటది?
2. ఎర్రటి పండు మీద ఈగైనా వాలదు ఏమిటది?
3. దాస్తే పిడికిలిలో దాగుతుంది, తీస్తే ఇల్లంతా జారుతుంది ఏమిటది?
4. తలుపుల సందున మెరుపుల గిన్నె ఏమిటది?
5. తెల్లకోట తొడుక్కున్న ఎర్ర ముక్కు దొర ఎవరు?

– **కె.శ్రీనివాస్**, నందులూరు

పద చదరం

ఇంగ్లీషు ఆధారాలతో గడులను తెలుగులో పూరించండి

1		2
	క	
3		4

1. Tail
2. Goat
3. Saree
4. Feather

– **బి.మోక్షానందం**, కామవరపుకోట, ప.గో.జిల్లా

చుక్కలు కలపండి

SMS

Never Reply
When You Are Angry
Never Make a Promise
When You are Happy
Never Make a Decision
When You are Sad

Surround Yourself With Only People
Who Are Going to Lift You Higher
Life is Already Filled with Those
Who Want to Bring You Down ..

Sometimes You will Never Know
The True Value of a Moment
Until It Becomes a Memory.

జంతర్‌మంతర్

1. జుయిలా			
2. లయిడా			
3. డాయిబ			
4. తుయిరా			
5. షయిరా			

– **పి.నీలిమ**, అమలాపురం

కితకితలు

How do you know if your little brother is turning into a fridge ?
See if a little light come on when ever he opens his mouth !

What is the coldest part of the North Pole ?
An explorer's noes !

What do computer operators eat for lunch ?
Chips !

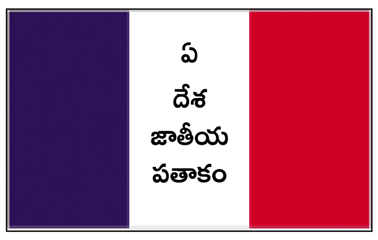
Why is that man standing in the sink ?
He's a tap dancer !

Where do rabbits learn to fly ?
In the Hare Force !

ఫన్నీ ఫొటో

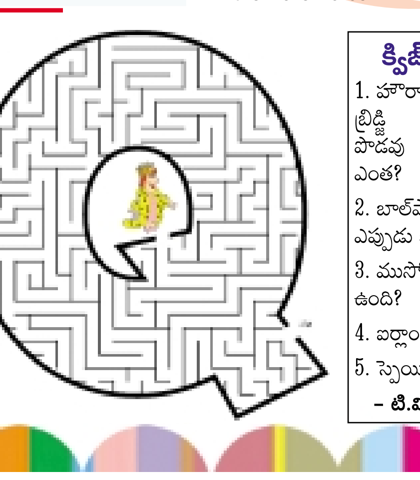
జవాబులు

పొడుపుకథలు: [illegible] క్విజ్ : 1. 2150 అడుగులు 2. 1938 3. ఉత్తరాఖండ్ 4. డబ్లిన్ 5. బుల్ ఫైటింగ్
జంతర్‌మంతర్: [illegible] పదచదరం : 1. తోక 2. మేక 3. చీర 4. ఈక
ఏ దేశ జాతీయ పతాకం: ఫ్రాన్స్



తేడాలు గుర్తించండి

దారి కనుక్కోండి



క్విజ్

1. హౌరా బ్రిడ్జి పొడవు ఎంత?
2. బాల్‌పాయింట్ పెన్నును ఎప్పుడు కనుగొన్నారు?
3. ముస్సోరి హిల్ స్టేషన్ ఎక్కడ ఉంది?
4. ఐర్లాండ్ రాజధాని ఏది?
5. స్పెయిన్ జాతీయ క్రీడ ఏది?

– **టి.విష్ణుమూర్తి**, హైదరాబాద్

రంగులు వేయండి

మీకు తెలుసా ...

మనం నవ్వడానికి సుమారు పదిహేడు కండరాలు పనిచేస్తాయి.

మన శరీరంలో అతిముఖ్యభాగమైన మెదడు అధిక శాతం నీటితోనే నిర్మించబడింది. 85శాతం నీటితో మెదడు నిర్మాణం జరిగింది. దీనిలో వంద బిలియన్ల న్యూరాన్లు ఉంటాయి. ప్రతి న్యూరాను కింద మరో పదివేల న్యూరాన్లు పని చేస్తాయి. అందువల్లే మన మెదడు కంప్యూటర్ లాగా పనిచేస్తుంది.

మన శరీరంలోని అతి చిన్న కండరం చెవిలో ఉంటుంది. దీని పొడవు కేవలం ఒక్క మిల్లీ మీటరు మాత్రమే. ఇది చెవి మధ్యభాగంలో ఉంటుంది.

సుమారు 29 రకాల బ్లడ్‌గ్రూపులు ఉన్నాయి.

మన శరీరంలోని అతిబలమైన కండరం దంతాల వెనుక భాగంలో ఉంటుంది. దీని వల్లనే మనం ఆహారాన్ని తినగలుగుతున్నాం.

మన పళ్ళ పైన ఉండే ఎనామిల్‌పొర చాలా గట్టిగా ఉంటుంది.

మనసు మర్మం తెలుసుకోవటం అంత సులభం కాదు. మనసుకు గాయమైతే అది మానిపోయిందా? లేదా? అని గ్రహించటం చాలా కష్టం. మనసుకు అయిన గాయం ఎప్పుడో ఒకసారి మళ్లీ తిరగబెడుతుంది. ముందుగా ప్రమాదాన్ని గ్రహించి వైద్య సాయం తీసుకోకపోతే జీవితమే కుప్పకూలిపోతుంది. కొత్తగా పెళ్లయిన ఓ యువతి జీవితంలో అదే జరిగింది. ఎప్పుడో మనసుకు తగిలిన గాయం చాలా కాలం తరువాత పెనుతుపాను రేపింది. అలా ఎందుకు జరిగింది? ఆ గాయం మాని, ఆమె జీవితం కుదుట పడిందా? లేదా?

ఆమెకు ఆ పెళ్లి ఇష్టం లేదా?

ప్రణీత వయసు 28. ఆరు మాసాల క్రితమే ఎంసిఏ పూర్తి చేసింది. జాబ్ గురించిన ప్రయత్నాలు అలా మొదలయ్యాయో లేదో పెళ్లి ప్రయత్నాలు కూడా అప్పుడే మొదలయ్యాయి. వెంటనే ఆ ప్రయత్నాలు ఫలించి, పెళ్లి కూడా అయిపోయింది. ఎందుకోగానీ, పెళ్లి ఘడియల్లో సహజంగా ఉండే ఆనందమేదీ ఆమెలో కనిపించలేదు. పైగా ఏదో ముభావంగా ఉన్నట్లే అనిపించింది. పెళ్లి కొడుక్కి కూడా కొంత మేరకు అలాంటి ఫీలింగే కలిగింది. అంతా కొత్తవాళ్లే ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల పెళ్లి సమయాల్లో ఈ కాస్త బెరుకుతనం సహజమే అనుకున్నారు. కాకపోతే ఆ ముభావ ధోరణి ఆమెలో ఇంకా అలా కొనసాగుతూనే ఉంది. కొత్తగా పెళ్లయిన వారిలో ఉండే ఆ ఆనందాతిశయం గానీ, ఉత్సాహం గానీ ఆమెలో పెద్దగా కనిపించడంలేదు. హనీమూన్‌కు వెళ్లిరావడమూ అయ్యింది. శృంగారపరమైన విషయాల్లోనూ సఖ్యంగా, సానుకూలంగానే ఉంది. కానీ, సహజంగా ఉండవలసిన ఆ ఉత్సాహం గానీ, ఉల్లాసం గానీ ఆమెలో కనిపించడం లేదు. పైగా తాను తన గదిలో, ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు ఏవో బాధాకరమైన ఏవో ఆలోచనల్లో కొట్టుకుపోతున్నట్లు ఉంటుంది. ఒక్కోసారి పక్కనే ఉండికూడా , రెండు మూడు సార్లు పిలిచినా పలక్కుండా ఉండిపోతుంది. ఏమిటి అలా ఉన్నావు? అంటే ఏమీ లేదు, ఏమీ లేదు అంటూ సైలెంట్ అయిపోతుంది. కాకపోతే ఇవేవీ ఒక పెద్ద సమస్యగా ఏమీ కనిపించ లేదు.అందుకే వారంతా కొంత కాలం దాకా పట్టీపట్టనట్లుగానే ఉండిపోయారు.

కన్నీళ్ల వెనుక కథేంటి?

భర్త, తాను ఆఫీసు నుంచి తిరిగి వచ్చిన వేళల్లో, ఆమె కన్నీళ్లు కార్చడం ఒకటి రెండు సార్లు గమనించాడు. ఆశ్చర్యపోయి ఏమిటీ, ఏమయ్యింది అంటూ ఎంత సేపు అడిగినా, ఏమీ లేదని చెబుతూ ఉండిపోయింది. ఆమె పుట్టింట్లో ఏమైనా సమస్యలు ఉన్నాయేమోనని ఆరాతీస్తే అలాంటిదేమీ లేదు. ఏమైనా, రోజులు అలా గడిచిపోతుంటే, మెల్లమెల్లగా భర్తలోనూ, ఇతర కుటుంబ సభ్యుల్లోనూ ఆమె వ్యక్తిత్వం గురించిన కొన్ని అనుమానాలు మొదలయ్యాయి. ముఖ్యంగా పెళ్లికి ముందు ఆమె ఎవరినైనా ప్రేమించిందేమో! పెద్దల బలవంతం మీద, ఈ పెళ్లికి ఒప్పుకుందేమోననే అనుమానం వారిలో మొదలయింది. అందుకే, పెళ్లికి ముందు ఆమె నడవడి గురించి ఆరా తీసే ప్రయత్నాల్లో పడ్డారు. కానీ, ప్రతికూలంగా ఎక్కడా, ఎవరూ ఏమీ చెప్పలేదు. అయినా, అమ్మాయి కచ్చితంగా ఈ పెళ్లికి ఏదో బలవంతం మీదే ఒప్పుకుందనే ఒక అభిప్రాయం వారిలో బలపడుతూ వచ్చింది. అందుకే ఆమె మనసుకు కష్టం కలిగే మాటలేవో కొన్ని మాటలు తరుచూ వారి నోట వస్తున్నాయి.

పెళ్లికి ముందు ఏమైందంటే?

ఓ మూడు మాసాలు గడిచిన తరువాత పెద్దమనుషుల సమక్షంలో ఇదేదో తేల్చేయాల్సిందేనన్న అభిప్రాయానికి కూడా వచ్చారు. ఆ మేరకే అమ్మాయి తరపు కొంత మందిని పిలిచి, విషయమంతా చెప్పారు.. అత్తగారు వాళ్లంతా, అంత మందిలో అమ్మాయిని నిలదీయడం మొదలెట్టారు. చివరికి ఆ ప్రశ్నలు తట్టుకోలేక బావురుమని ఏడ్చేసింది. చివరికి అమ్మాయి తండ్రి కలగచేసుకుని, ''ఇంతకాలం ఒక విషయాన్ని మీకు చెప్పకుండా దాచి ఉంచినందుకు క్షమించమని ముందుగా మిమ్మల్ని కోరుతున్నాను. ఆ దాచి ఉంచిన విషయం ఏమిటో ఇప్పుడు మీకు చెబుతాను.'' అన్నాడు. ''ఓ ఆరేళ్ల క్రితం ఎంసెట్ రాలేదన్న కారణంగా కొద్ది రోజులు డిప్రెషన్‌లో ఉండిపోయింది. తెలిసిన వారి సలహా మేరకు సైకియాట్రిస్టును సంప్రదించాము. ఆయన రాసిన మందుల్ని ఆరు మాసాల పాటు వాడటంతో పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. ఆ తరువాత డిగ్రీ చేసినప్పుడు గానీ, పిజి చేస్తున్నప్పుడు గానీ, ఏ సమస్యా లేదు. అయితే, సరిగ్గా పెళ్లికి ఓ 15 రోజుల ముందు మళ్లీ ఏదో ముభావంగా ఉండడం కనిపించింది. జాబ్‌లో సెటిల్ అయ్యాకే పెళ్లి చేసుకుంటానని చెప్పిన ఆమె మాటను మేము పట్టించుకోకపోవడమే అందుకు కారణమేమో అనుకున్నాం. ఒకదశలో మనసులో ఏదో ఒక మూలన మళ్లీ ఆ డిప్రెషన్ సమస్య మొదలయ్యిందేమో అన్న అనుమానమైతే వచ్చింది. కానీ, పెళ్లికి సంబంధించి అన్ని ఏర్పాట్లు అయిపోయాక అప్పుడు ఆ ప్రస్థావన తేవడానికి మాకు నోరు రాలేదు. ఒకవేళ నిజంగానే మళ్లీ ఆ డిప్రెషన్ సమస్యే వచ్చినా, కొద్ది రోజులు మందులు వాడితే, అది పూర్తిగా తగ్గిపోతుందన్న ధైర్యం కూడా మీకు చెప్పకపోవడానికి కారణం కావచ్చు.'' అంటూ ముగించాడు. అదే సమయంలో ఆరేళ్ల క్రితం వాడిన మందుల తాలూకు ప్రిస్క్రిప్షన్ పేపర్స్ కూడా వారి ముందు ఉంచాడు. ఇదంతా విని, అబ్బాయి వారి కుంటుంబ సభ్యులు తాత్కాలికంగా కొంత నిస్పృహకు గురైనా, ''ఆ విషయాన్ని ఇప్పటికైనా చెప్పారు. సంతోషం.'' అన్నారు. ఆ వెంటనే సైకియాట్రిస్టును సంప్రదించడం బెటర్ అంటూ ఆ వైపు అడుగులు వేశారు. సైకియాట్రిస్టు ఇచ్చిన మందులు వాడటం మొదలైన నెల రోజులకే ఆమెలో చాలా మార్పు కనిపించింది. రెండు నెలల్లో పూర్తిగా నార్మల్ అయిపోయింది.

కారణమేదైనా.. చికిత్స ఉంది

డా.ఎం.ఎస్. రెడ్డి
కన్సల్టెంట్ సైకియాట్రిస్ట్
ఆశా హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

గతంలో కూడా ఒకసారి డిప్రెషన్ వచ్చినందువల్ల దీన్ని రికరెంట్ డిప్రెషన్ అంటాం.అనుకున్న దానికి ఏదైనా విరుద్ధంగా జరిగినప్పుడో, ఊహించని రీతిలో ఎవరైనా మన మనసును గాయం చేసినప్పుడో ఏర్పడే మానసిక స్థితిని కూడా డిప్రెషనే అంటాం. అయితే ఇది మానసికమైన ఒక దశ మాత్రమే. అంతే తప్ప అది వ్యాధి మాత్ర కాదు. అయితే కొందరిలో ఈ డిప్రెషన్ ఒక వ్యాధి రూపంలో వస్తుంది. ఇది మెదడులోని కొన్ని రసాయనాల మార్పుల వల్ల వచ్చే డిప్రెషన్. అన్నిసార్లూ దీనికి ఒక కారణం ఉంటుందని చెప్పలేం. ఏ కారణమూ లేకుండానే రావచ్చు. కాకపోతే ఈ సమస్య రావడానికి జన్యుపరమైన కారణాలు ప్రధానంగా కనిపిస్తాయి. ఇకపోతే వరుస పరంపరగా కళ్లముందు జరిగే లేదా మనసులో మెదిలే కొన్ని ప్రతికూల విషయాలు కూడా ఇందుకు కారణం కావచ్చు. అవి కారణం కాకపోనూ వచ్చు. అయినా, కారణం ఏదైనా, వైద్య చికిత్సలతో ఈ వ్యాధి పూర్తిగా నయమైపోతుందనేది వాస్తవం. అయితే, ఒకసారి డిప్రెషన్ వచ్చి తగ్గిపోయాక, మళ్లీ వస్తుందా? అన్న ప్రశ్న మనసులో మెదలడం సహజం. నిజానికి, డిప్రెషన్ గురైన వారిలో 30 శాతం మందికి మొత్తం జీవితకాలంలో మళ్లీ ఎప్పుడూ రాకపోవచ్చు. మరో 30 శాతం మందికి జీవిత కాలంలో రెండు, మూడు సార్లు రావచ్చు. మరో 30 శాతం మందికి రెండేళ్లకో, మూడేళ్లకో ఒకసారి రావచ్చు. ఒక వేళ మళ్లీ వచ్చినా అందులో ఆందోళన పడాల్సిన అవసరమేమీ లేదు. ఎందువల్ల అంటే ట్రీట్‌మెంట్ ద్వారా ఈ రికరెంట్ డిప్రెషన్ పూర్తిగా నయమైపోతుంది. ఆ వ్యక్తి పూర్తిగా నార్మల్ అయిపోతారు.

ఆనంద సముద్రం

చింతన

మనిషి ఆనందాన్నే ఎందుకు కోరుకుంటాడు? అది అతని స్వభావం కనుక. సుఖసంతోషాలకై అనుక్షణం ఎందుకు అర్రులు చాచుతుంటాడు? ఆ రెండూ శాశ్వతం కావని తెలియక. నిజానికి మానవుడి సుఖ, సంతోష, ఆనందాలు వ్యక్తిగతం మాత్రమే కావు. వ్యక్తి నుంచీ సమాజానికి, సమాజం నుంచీ సర్వ ప్రపంచానికీ సంబంధించిన విషయాలవి. ఒక వ్యక్తి సమాజం కాలేడు. ఒక ఇల్లు గ్రామం కాలేదు. ఒక వృక్షం వనం కాదు. ఒకడి ఆనందం అందరి ఆనందం కాదు. అందరి, అంతటి ఆనందం ఒకరికి ఆనందమై నిలుస్తుంది. సమగ్రత, సమన్వయం, సమత... యివన్నీ ఆనందంవైపు నడిపిస్తాయి. జాగ్రత్తగా గమనిస్తే మనిషి తన కోసమే జీవిస్తాడు. అందరూ ఆనందంగా ఉండాలని కోరుకుంటాడు. ఇది ఆదర్శం. ఆచరణలో మనిషి వెనుకబడి పోతాడు. కారణం స్వార్థం, సంకుచితత్వం. నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నా అనటం వెనుక తన ఆనందమే ఉన్నది కనుక. అది ఆదర్శం కాదు.

ఇంతకీ సుఖమంటే?

ఏదైనా ఒక వస్తువు ఒక అనుకూలాన్ని కలిగిస్తే అది సుఖం. అటువంటి సుఖం, వస్తువుతో ముడిపడి ఉంది. వస్తువు తన నుంచీ దూరమైనా, తాను వస్తువు నుంచి దూరమైనా సుఖము దూరమవుతుంది. అంటే దుఃఖం కలుగుతుంది. అంటే పోతున్న సుఖానికి, వస్తున్న దుఃఖానికి కారణం వస్తువే అవుతున్నది. కనుక సుఖదుఃఖాలు రెండూ స్థితులే. మారుతూ ఉంటాయి కనుక అశాశ్వతాలు. చలచ్చలితాలు. ఆ కారణంగా సుఖమూ ఒక ఎండమావే! దాని మూలం, దుఃఖం పోవటంతో ఉన్నది. కనుక, నిరంతరమూ మారుతుండే ఈ రెండు స్థితులు అనుభవాన్నే మిగుల్చుతాయి. ఒక వస్తువు నాకే చెందాలన్న అహంకారం, నాదే కావాలన్న మమకారం. ఆ వస్తువును పొందటంతో అహం శాంతించి , మమకారం అతిశయించినపుడు కలిగిన యింద్రియపరమైన తృప్తే సంతోషం. దీనికి శాశ్వతత్వం లేదు. సంతోషం మనోమూలకమై క్షణికమై ఉంటుంది.

సుఖం దేహపరం, సంతోషం మనోపరం!

ఈ రెండింటినీ ఒకటే అనుకుని, అవే శాశ్వతమని భావించి, మనిషి ఎన్నోసార్లు మోసపోతుంటాడు. ఓడిపోతుంటాడు. శరీరం మనసుల మధ్య నిత్యసంఘర్షణ ప్రారంభమై భరింపరాని దుఃఖంగా మారుతుంది. నిజానికి, కష్టమే కర్మనిష్ఠ. కర్మానుస్థానం వలన జీవితం స్పష్టంగా అర్థమై, మనసు నెమ్మదించి, ఆనందం వైపు మరలుతుంది. ఆనందమంటే మార్పెరుగనది. ఉద్వేగ మెరుగనది. తాద్మ్యామెరుగనది. అదొక ఆత్మనిష్ఠ. ఈ ఆనందం పలుస్థాయిలలో అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఒక వ్యక్తి సుఖసంతోషాల పరిధిని దాటి వస్తువుల పరిమిత ఆవరణాన్నిదాటి వుండగలిగితే అది మనుష్యానందం. తాను పొందిన ఆనందాన్ని మరొకరితో పంచుకోగలిగిన ఔదార్యం కలిగినపుడు మనుష్యానందమే మనీషానందంగా మారి ఆనందపరిధిని పెంచుతుంది.

గంధర్వానందం

మనీషానందం ఏ కొందరికో మాత్రమేకాక, మరింత విస్తృతానుభవాన్ని సంతరించుకోవలసినపుడు, ఆ ఆనందానికి కొంత చేతనను జోడించి, పవిత్రీకరించి, మానవీయతను అద్ది, అనుభవించగలిగితే అది గంధర్వానందమౌతుంది. గాంధర్వమంటే సహజప్రజ్ఞ. ఎక్కడో ఒక ఆనందభావనగా ప్రారంభమైనది, ప్రజ్ఞను కలుపుకున్నప్పుడు స్పష్టతను సంతరించుకుంటుంది. ప్రజ్ఞలేని మానవుడు లేడు. ప్రాథమికమై, పరిమితమైన ఆవరణంతో ప్రజ్వరిల్లే ప్రజ్ఞ, గంధర్వానందంతో కలిసినపుడు అది మానవ గంధర్వానందమౌతున్నది. సంస్కారము, సంస్కృతి, నిబద్ధత వంటి ఉదాత్త భావనలతో కూడిన ప్రజ్ఞ, మానవగంధర్వానందాన్ని దేవగంధర్వానందంగా అనుభవంలోకి తెస్తుంది. ఈ ప్రజ్ఞంతా సమాజపరమైనపుడు ఆనందం ప్రజాపితానందంగా మారుతుంది. ఈ స్థితిలోనూ కర్తృత్వం ఉంటుంది. చేస్తున్నవాడు, చేయబడుతున్న పని, దానివలన కలిగే ఫలితం ఇంకా ఉండనే ఉన్నాయి. కాకపోతే సుఖ, సంతోష, ఆనందకందాయంగా ఉన్నాయి. తన ఉనికి, వ్యక్తిత్వం, ప్రజ్ఞ, కార్యనిష్ఠ వీటి వల్ల లబ్ధి పొందుతున్న ప్రపంచం వీటన్నిటికీ మూలమైన 'తాను' మరలిపోయి అసలు 'తాను' మిగిలి, ఆ అనుభమమూ నశించి, సర్వమూ బ్రహ్మమేనన్న స్థితిలో ఆనంద బిందువు, హిరణ్య గర్భానందసింధువై, అమదానందమై నిలకడ చెందుతుంది. ఈ హిరణ్యగర్భానందం సముద్రం మధ్యలో ఉన్న స్థిమితం వంటిది. ఆనందం మనస్వభావం! అందుకే దాన్ని కోరుకుంటాం. యోగంలో చరమస్థాయి యోగానందమే, భోగంలో చివరి స్థాయి భోగానందమే, సంయోగంలో ఉన్నదంతా ప్రాపంచికానందమే, విషయంలో ఉన్నదంతా పరిమితానందమే. మనిషి మనసు విశ్వాత్మతో కూడినపుడు ఆ కలయిక స్థిరమైతే కలిగే ఆనందమే అసలు ఆనందం. అదే బ్రహ్మానందం. పరమానందం. ఆత్మానందం!

వి.యస్.ఆర్. మూర్తి
ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త

ఆంధ్రజ్యోతి
సకల
13-8-2012 సోమవారం

అనుభవం

అందరూ వెళ్లే దారిలో అయితే, ఎవరైనా సునాయాసంగా తీరం చేరవచ్చు. కాకపోతే, అలా వెళ్లిన వారి ఆనవాళ్లేవీ ఎక్కడా మిగలవు. అలా అని ఏదైనా భిన్నంగా చేయాలనుకుంటే ఎన్నెన్నో ప్రవాహాలకు ఎదురీదాల్సి వస్తుంది. ఎన్ని కష్టాలొచ్చినా, ఎత్తైన రాగాల హరివిల్లును దించకుండా, సినీ సామ్రాజ్యంలో తనదైన స్థానం నిలుపుకున్నారు, యువ సినీ సంగీత దర్శకుడు చక్రి. ప్రైవేట్ ఆల్బమ్స్ నుంచి సినిమా సంగీతం దాకా సాగిన ఆయన జీవన ప్రస్థానంలోని కొన్ని అరుదైన సంఘటనలే ఈవారం 'అనుభవం'.

కలిసి సాగితేనే కమనీయ రాగం

పాటంటే నాలో ఉన్న అపారమైన ప్రేమ నన్ను పట్నానికి చేర్చింది. టీచర్ వృత్తినో లేదా లేదా ఏదైనా వ్యాపారాన్నో ఎంచుకోమని నాన్నగారు ఎంత చెప్పినా. నేను అవేవీ వినిపించుకోలేదు. నిజానికినా మనసులో నిండిపోయిన పాట, ఎవరి మాటా విననివ్వలేదు. కర్ణాటక గాత్ర సంగీతంతో పాటు కొంత కాలం వాయిలిన్ కూడా నేర్చుకున్నాను. సంగీతంలో విశేషంగా ఏదైనా చేయొచ్చన్న నమ్మకమేదో నాలో పెరిగిపోయింది. అంతే...! నేను మా ఊరు మహబూబాబాద్ నుంచి హైదరాబాద్‌కు వచ్చేశాను. కృష్ణానగర్‌లో ఒక రూమ్ తీసుకుని ఉండేవాణ్ని. నాన్నగారి మాట కాదని వచ్చేశాను కాబట్టి, మళ్లీ ఇంటినుంచి ఏమీ ఆశించకుండా బతకాలనుకున్నాను. అందుకే వచ్చిన వెంటనే ఒక జాబ్‌లో చేరాను. అయితే, ఓ ఏడాది గడిచిందో లేదో, మ్యూజిక్ వర్క్‌కే పూర్తి కాలం వెచ్చించాలని, ఆ జాబ్ మానేశాను. కొన్నాళ్లు ఒక ఆర్కెస్ట్రాను నడిపాను. అలాగే ప్రైవేట్ ఆల్బమ్స్ ఓ 50 దాకా తీశాను. వాటిలో చాలా పాటలు నేను రాసినవే. ఈ ఆల్బమ్స్‌కు వర్క్ చేయడం ద్వారా కొన్ని డబ్బులైతే వచ్చేవి. కాకపోతే కొన్నిసార్లు ఆ ఆల్బమ్స్‌కు సంబంధించిన ఆఫర్స్ కూడా వచ్చేవి కాదు. డబ్బులకు చాలా కటకటగానే ఉండేది. ఇంటి అద్దె ఒక్కణ్నే కట్టడం కష్టమని ఓ మూడేళ్లు ఒకే రూమ్‌లో ముగ్గురం ఉండేవాళ్లం. రూమే కాదు, తిండివిషయంలోనూ అదే విధానం.మెస్‌లో తినేస్తే, ఒక ప్లేట్ భోజనం ఒక్కరే తినాలి. అందుకే ఆ ఒక్క మెస్ ప్యాకెట్ తెచ్చుకుని ముగ్గురం తినేసే వాళ్లం. పైగా అందులోనే కొంత మిగుల్చుకుని, సాయంత్రం ఒక సింగిల్ మీల్స్ తెచ్చుకుని, అది ఇది కలిపేసుకోని రాత్రి భోజనం అయ్యిందనిపించే వాళ్లం.

ప్రైవేట్ ఆల్బమ్స్ కోసం...

ప్రైవేట్ ఆల్బమ్స్ చేసే ఆఫర్స్ ఏమైనా వస్తాయేమోనని ఎదురు చూసే నాకు కోటిలోని ఆడియో కంపెనీల వాళ్ల నుంచి అప్పుడో ఇప్పుడో పిలుపు వచ్చేది . కొన్నిసార్లు కంపెనీ వారే ఆల్బమ్ కాన్సెప్ట్ చెబితే, కొన్నిసార్లు నేనే చెప్పేవాణ్ని. తీరా వెళితే, ఇప్పుడే పిలుస్తాం, కాసేపు వెయిట్ చేయమని చెప్పి, చాలా సార్లు రోజంతా అలాగే కూర్చోబెట్టే వారు. జేబులో పది, ఇరవై రూపాయల కన్నా మించి ఉండేవి కాదు. పొద్దున్నే వెళ్లి, ఆడియో కంపెనీ ముందు కూర్చుంటే మధ్యాహ్నానికి ఆకలి. అతి తక్కువలో వచ్చే ఆహారం దాల్-రైస్ ఒక్కటే. ఆరు రూపాయలు ఇచ్చి ఆకలి తీర్చుకునే వాణ్ని, వాళ్లు ఇచ్చేది కొంచెమే అన్నం కాబట్టి సాయంత్రానికి మళ్లీ ఆకలి మొదలయ్యేది ఏవో రెండు బజ్జీలు తినేసి, అతి కష్టంగా ఆ పూటా గడిచిపోయేది. ఏదో ఒక ఆఫర్ వస్తే, అడ్వాన్స్‌గా కొన్ని డబ్బులు ఇస్తారు కదా! అన్న ఆశ. అయితే, తీరా ఏ 9 గంటలకో ఆడియో కంపెనీ తాలూకు వ్యక్తి వెలుపలికి వచ్చేవారు. ఏదైనా శుభవార్త చెబుతారేమోనని చూస్తే '' ప్రస్తుతం ఆడియో బిజినెస్ చాలా టైట్‌గా ఉందండి. ఈ కాన్సెప్ట్‌తో ఇప్పుడు వర్కవుట్ కాదనిపిస్తోంది. అనుకూలిస్తే, మరెప్పుడైనా పిలుస్తాం. ప్రస్తుతానికి వెళ్లిరండి '' అంటూ చావు కబురు చల్లగా చెప్పేవారు. ఇంకేముంది? చాలా సార్లు తిరిగి వెళ్లడానికి కూడా జేబులో డబ్బులు ఉండేవి కాదు. ఎవరెవరినో అడిగి కొంత దూరం లిఫ్ట్‌లో, మరికొంత దూరం కాలినడకన ఎలాగోలా ఇంటికి చేరేవాణ్ని.

సినిమా కంపెనీల చుట్టూ...

సినిమా కంపెనీల వద్దకు వెళితే అక్కడ మరో రకం అనుభవాలు. ఎవరి వద్దకు వెళ్లినా, మనం త్వరలోనే సినిమా తీయబోతున్నాం. ఇన్ని లక్షల్లో తీస్తున్నాం, ఇన్ని కోట్లల్లో తీస్తున్నాం అంటూ చాలా గొప్పగా చెప్పేవాళ్లు. అయితే, వాళ్ల టిఫిన్‌లూ, టీలు, మధ్యాహ్నం భోజనాలు ఇలా వారి ఖర్చులన్నీ నాతోనే పెట్టించేవారు. నేనూ ఉత్సాహంగానే బిల్లులు కట్టేవాణ్ని. అయితే వారం రోజుల తరువాత చూస్తే వాళ్లు అసలు కనిపించేవాళ్లే కాదు. ఆ తరువాత మరో కంపెనీ, మరో కంపెనీ అలా వరుసగా మొత్తం ఓ 10 సినిమా కంపెనీల చుట్టూ తిరిగాను. అన్నీ మన జేబులు ఖాళీ చేసేవే. నేను సంగీతం ఇచ్చిన 'చిరునవ్వు' అనే ఒక ప్రైవేట్ ఆల్బంతో నాకు కొంత గుర్తింపు వచ్చింది. ఆ తరువాత తీసిన ' వందేమాతరం' అనే ఆల్బమ్‌తో మరింత గుర్తింపే కాకుండా, దాని ద్వారా సినీ పరిశ్రమలో కూడా కొన్ని పరిచయాలు ఏర్పడ్డాయి. 1998-99 మధ్య కాలంలో కొన్ని సినిమాలకు సంగీతం ఇచ్చే అవకాశాలు కూడా వచ్చాయి. కాకపోతే, రికార్డింగ్ దాకా వెళ్లినా ఆ సినిమా నిర్మాణం పూర్తవుతుందన్న గ్యారెంటీ ఉండేది కాదు. ఒక సినిమాకు పాటలన్నీ రికార్డయితే అయ్యాయి గానీ, షూటింగ్ జరగకుండా ఆగిపోయింది. ఆ తరువాత మరో సినిమా అవకాశమైతే వచ్చింది కానీ, అసలు ఆ ప్రాజెక్టే మొదలవ్వలేదు. ఇక 2000 లో మాత్రం నేను సంగీతం ఇచ్చిన 'లిటిల్ హార్ట్స్' సినిమా పూర్తయ్యింది. సరిగ్గా లిటిల్ హార్ట్స్‌కు పనిచేస్తున్న సమయంలోనే నాకు పూరి జగన్నాథ్ గారు పరిచయం అయ్యారు. ఆయన ద్వారానే ' బాచి' సినిమాకు సంగీతం ఇచ్చే తొలి అవకాశం నాకు దక్కింది.

ఏకపక్షమైతే ఎంత సమస్య?

'బాచి' సినిమాకు సంగీతం ఇచ్చే సమయంలోనే నాకు నా కళ్లు తెరిపించే అనుభవం ఒకటి ఎదురయ్యింది. ఆ సినిమాకు సంబంధించిన పాటల రికార్డింగ్ జరుగుతోంది. మొదటి పాటను కులశేఖర్ రాశారు. రెండవ పాట కూడా ఆయనే రాస్తున్నారు. సినిమాలోని మొత్తం పాటల్ని కులశేఖర్ గారే రాస్తారని చెప్పాను. అప్పటికే పూరి జగన్నాథ్ గారి 'బద్రి' సినిమా రిలీజ్ అయ్యింది. ప్రతి దర్శకుడికీ తాము ఇష్టపడే గాయనీ గాయకులు, పాటల రచయితలు కొందరు ఉంటారు. 'బాచి' నాకది తొలి సినిమాయే కాబట్టి ఈ విషయాలేమీ నాకు తెలియదు. అందుకే అన్నీ నా ఇష్టప్రకారమే చేసుకుపోయే ఉద్దేశంలో ఉన్నాను. సింగర్స్ విషయంలో దర్శకుడు పూరి జగన్నాథ్ (జగన్) గారు కొన్ని పేర్లు ప్రస్థావిస్తే, నేను రిజెక్ట్ చేశాను. ఆ రిజెక్ట్ చేసిన వారిలో సీనియర్ సింగర్స్ కూడా ఉన్నారు. రికార్డింగ్ జరుగుతోంది. పాటలన్నీ బాగున్నాయి. సింగర్స్‌గా నా మనసులో ఉన్నకృష్ణన్, మనోహర్, హరిహరన్, ఉదిత్ నారాయణ్, సిక్కిందర్ సింగ్‌ల పేర్లు ఉన్నాయి. ఆ పేర్లే అందరికీ చెబుతున్నాను. ఆ క్రమంలో ముందుగా కుంచె రఘుతో ఒక పాట పాడించి రికార్డ్ చేశాను. మిగతా పాటల రికార్డింగ్ కోసం, చెన్నయ్, ముంబయ్ వెళ్లి, ఆయా గాయకులతో పాడించాలనే విషయాన్ని చెప్పాను. ముందుగా రికార్డ్ చేసిన పాటల్ని విన్న జగన్ ఈ వాయిస్‌లు బాగానే ఉన్నాయి కదా! మళ్లీ చెన్నయ్, ముంబయ్ ఎందుకు? అన్నారు. పక్కనే ఉన్న చంటి అడ్డాల కూడా నిజమే ఈ వాయిస్‌లు బాగున్నాయి. మళ్లీ వేరే వాళ్లతో పాడించాల్సిన అవసరం ఏముంది? అన్నారు.

అప్పటికి బోధపడింది

ఎంతసేపూ నేనుకున్న వాళ్ల పేర్లే బలంగా చెబుతున్నాను. అంతేగానీ, నా యీ ధోరణి వల్ల అవతలి వారి మనసు నొచ్చుకుంటోందన్న విషయమే నాకు స్ఫురించడం లేదు. ఇంతలో ఒక మిత్రుడు నన్ను పక్కకు పిలిచి, '' చూడు మిత్రమా! జగన్ గారు, నువ్వు ఆయన మాటేదీ వినడం లేదని కాస్త ఫీల్ అవుతున్నారు. కొన్ని పాటల్ని వేరే కవులతో రాయించాలని ఆయన అనుకుంటే, నువ్వేమో అన్ని పాటల్నీ కులశేఖర్‌తోనే రాయించాలంటున్నావ్. సింగర్స్ విషయంలోనూ అన్నీ నీకు నచ్చిన పేర్లే చెబుతున్నావ్. నిజానికి, జగన్ గారి మనసులో కొన్ని వేరే పేర్లు ఉన్నాయి మరి!'' అన్నాడు. ఆ మాటలు విని నేను అవాక్కయిపోయాను. అయ్యో! నాకా విషయమే స్ఫురించలేదేమిటని, తీవ్ర మనస్తాపానికి గురయ్యాను. శబ్దాలయ రికార్డింగ్ థియేటర్‌లో ఉన్నప్పుడు జగన్ గారి వద్దకు వెళ్లి, '' సార్! మీతో ఒక నిమిషం మాట్లాడాలి ప్లీజ్!'' అంటూ పక్కకు పిలిచాను. ఆయన రాగానే, '' సారీ సర్! ఇప్పుడిప్పుడే నాకు ఓ విషయం తెలిసింది. ఇప్పటిదాకా మీరు చెప్పినదేదీ నేను వినిపించుకోలేదు. వాస్తవానికి నేను వినడం లేదనే విషయం ఇప్పటిదాకా నాకు తెలియలేదు. కచ్చితంగా ఇది నా తప్పే. నా తప్పును మీరు క్షమించండి. నన్ను సినిమా పరిశ్రమకు పరిచయం చేసింది మీరే. నేను మీ బిడ్డ లాంటి వాణ్ని, నా తప్పుల్ని మీరే క్షమించాలి. సరియైన మార్గమేదో కూడా మీరే చెప్పాలి. ఇక నుంచి మీరు ఏది చెప్పాలనుకుంటే అది సూటిగా చెప్పేయండి. నేనేమీ ఇబ్బంది పడను.'' అన్నాను. జగన్ గారు నా వేపు ఎంతో ఆర్ద్రంగా చూస్తూ, ఓకే ఓకే అంటూ నా భుజం తట్టారు. అంతటితో మా ఇద్దరి మధ్యా ఒక కంఫర్టబుల్ వాతావరణం ఏర్పడింది. అలా ఇద్దరికీ నచ్చిన వాళ్లతో పాటలు రాయించడం, పాడించడం చేశాం. 'బాచీ' సినిమా ముందు రిలీజ్ అయ్యి, అంతకు ముందే సంగీతం ఇచ్చిన 'లిటిల్ హార్ట్స్' సినిమా ఆ తరువాత రిలీజ్ అయ్యింది. 'బాచీ' సినిమా యావరేజ్‌గానే నడిచినా, ఆ సినిమా పాటలు నాకు బాగా పేరు తెచ్చి పెట్టాయి. ఆ తరువాత ఒక్కొక్కటిగా అవకాశాలు రావడం మొదలయ్యింది.

సామర్థ్యమే సరిపోదు

సినిమా మేకింగ్‌లో అత్యంత కీలకం అయి ఉండి కూడా డైరెక్టర్లు కొన్నిసార్లు తమ మనసులో ఉన్న విషయాల్ని నేరుగా చెప్పలేకపోవచ్చు. అందువల్ల వారికి బాగా క్లోజ్‌గా ఉంటూ, వారు పరోక్షంగా చెప్పిన మాటల్ని కూడా శ్రద్ధగా విని అందుకు అనుగుణంగా నడుచుకోవాలని అప్పుడు నాకు అనిపించింది. సంయుక్తంగా పనిచేసే చోట మన ఇష్టాలకు మనం ఇచ్చే ప్రాధాన్యతతో. సమానంగానే ఎదుటి వారి ఇష్టాలకు కూడా అంతే ప్రాధాన్యతను ఇవ్వాలన్న సత్యం కూడా ఆ రోజు నాకు మరింత స్పష్టంగా బోధపడింది. నా ప్రొఫెషనల్ లైఫ్‌లో ఈ అనుభవం నాకు నిజంగా, ఎంతగానో తోడ్పడుతోంది. నిజానికి ఏ రంగంలో నిలదొక్కుకోవాలన్నా, కేవలం ఆ రంగానికి సంబంధించిన సామర్థ్యం ఒక్కటే సరిపోదు. ఆ రంగానికి అనుబంధంగా ఉండే వ్యక్తుల్ని కలుపుకుపోయే తత్త్వం కూడా తప్పనిసరిగా ఉండాలన్నారు చక్రి.

• బమ్మెర

పవిత్ర ఖుర్‌ఆన్ అవతరించిన రాత్రి.. షబెఖద్ర్

వారం - పర్వం

సంవత్సరంలో పన్నెండు మాసాల్లో అత్యంత శుభప్రదమైన, మంగళప్రదమైన, విశిష్ఠమాసం రమజాన్. ఇందులోని ప్రారంభ దశ...అంటే మొదటి రోజులు కారుణ్యభరితమైనవి. ఈ దశలో దైవ కారుణ్యం విశేషంగా వర్షిస్తుంది. రెండవదశ క్షమాపణ, మన్నింపునకు సంబంధించింది. ఈ దశలో దైవం తన దాసుల తప్పుల్ని మన్నిస్తాడు. వారి పాపాలను క్షమించి తన కారుణ్యఛాయలో చోటు కల్పిస్తాడు. ఇక మూడవది నరకాగ్ని నుంచి విముక్తి దశ. ఈ చివరి దశలో దైవం అసంఖ్యాక మందిని నరకజ్వాలల భయం నుంచి విముక్తి కల్పిస్తాడు. ఇది చాలా కీలకమైన దశ. దీని ప్రాశస్త్యం చాలా గొప్పది. సంవత్సరంలోని పన్నెండు మాసాల్లో రమజాన్‌కు ఎంతటి ప్రాముఖ్యం ఉందో, ఈ మాసంలోని మూడు భాగాల్లో ఈ చివరి భాగానికీ అలాంటి ప్రత్యేకతే ఉంది. ఈ చివరి పది రోజుల్లోని ఒక రాత్రిలోనే 'షబెఖద్ర్' ఉంది. దీన్నే 'లైలతుల్ ఖద్ర్' అని కూడా అంటారు. ఇది వేయి మాసాల కన్నా ఎక్కువ విలువైన రాత్రి. ఈ రాత్రినే పవిత్ర ఖుర్‌ఆన్ గ్రంథం అవతరించింది. ఈ విషయాన్ని దైవం ఇలా ప్రకటించాడు. 'ఇన్నా అన్‌జల్నాహు ఫీలైల తిల్ ఖద్రి వమా అద్‌రాక మాలైలతుల్ ఖద్ర్. లైలతుల్ ఖద్రి ఖైరుమ్మిన్ అల్ఫిషహ్రా. తనజ్జలుల్ మలాయికతువ ర్రూహ్. ఫీహాబి ఇజ్ని రబ్బిహిం మిన్‌కుల్లి అమ్ర్. సలామున్ హియ హత్తమత్‌ల ఇల్‌ఫజ్ర్.' అంటే, మేము ఈ ఖుర్‌ఆన్ గ్రంథాన్ని ఒక విలువైన రాత్రిలో అవతరింపజేశాము. ఆ రాత్రి ఘనత ఏమిటో మీకు తెలుసా? అది వెయ్యి మాసాల కన్నా అత్యంత విలువైన రాత్రి. దైవదూతలు మరియు ఆత్మ తమ ప్రభువు అనుమతితో, ప్రతి అనుజ్ఞతో ఆ రాత్రికి దిగి వస్తారు. ఆ రాత్రి శుభోదయం వరకు శాంతియుతమైన రాత్రి. (ఖుర్‌ఆన్. 97-1,5)

ఇహపర సాఫల్యానికి దిక్సూచి...రమజాన్

పవిత్ర ఖుర్‌ఆన్‌లో మరో చోట ఇలా ఉంది. ''ఖుర్‌ఆన్ అవతరించిన మాసం రమజాన్. ఇది సమస్త మానవాళికీ మార్గదర్శక జ్యోతి. రుజుమార్గం చూపే, సత్యాసత్యాలను వేరు చేసి చూపే స్పష్టమైన ఉపదేశాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ''(2-185) మానవజాతికి సన్మార్గం చూపి, వారి ఇహపర సాఫల్యానికి దిక్సూచిగా నిలిచే మహత్తర మార్గదర్శిని రమజాన్ మాసంలో, ప్రత్యేకించి చివరి భాగంలోని 'లైలతుల్‌ఖద్ర్' రాత్రిలో అవతరించింది కాబట్టే ఈ రాత్రికి ఇంతటి ప్రాముఖ్యత, విశిష్ఠత ఏర్పడింది. ఈ ఒక్క రాత్రి చేసే ఆరాధన వెయ్యి మాసాల కన్నా ఎక్కువగా చేసిన ఆరాధనలతో సమానమంఏ దీని ప్రాశస్త్యాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు. అందుకే రమజాన్ చివరి పది రోజుల్లో ఆరాధనలు ఎక్కువగా చేయాలని, ఇందులోనే ఈ శుభరాత్రి ఉంది కనుక దాన్ని పొందాలని ప్రవక్త మహనీయులు ఉపదేశించారు. అయితే ఇక్కడ ఆ రాత్రి 'ఫలానా రాత్రి' అని ఖచ్చితంగా నిర్ధారించబడలేదు. కాని దాన్ని ఖచ్చితంగా ఎలా పొందవచ్చో ప్రవక్త మహనీయులు స్పష్టంగా వివరించారు. చివరి పదిరోజుల్లోని బేసి రాత్రుల్లో దాన్ని అన్వేషించమని ఆయన ఉపదేశించారు. ఎవరైతే ఆత్మ సంతోషంతో, పరలోక ప్రతిఫలాపేక్ష తో ఈ రాత్రి ఆరాధనలో గడుపుతారో వారి గత పాపాలన్నీ మన్నించబడతాయి. ఎవరైతే 'షబెఖద్ర్'లో ఆరాధనలు చేయకుండా, ఆ మహా శుభరాత్రిని పోగొట్టుకుంటారో వారికి మించిన దౌర్భాగ్యులు మరెవరూ ఉండరని ప్రవక్త వారి సూక్తుల ద్వారా మనకు తెలుస్తోంది. కాబట్టి ఈ పవిత్ర మాసం చివరి భాగం ఆరాధనలు, సదాచరణలు, అధికంగా చేసి దైవ ప్రసన్నతను పొందే ప్రయత్నం చేయాలి.

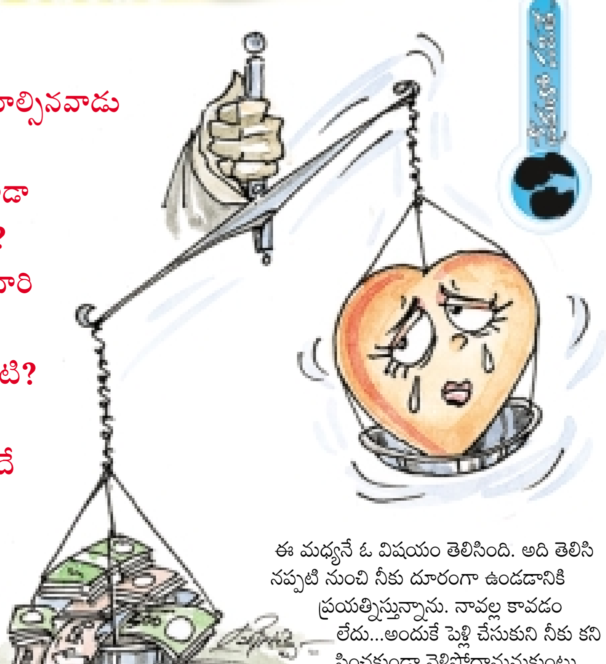
ఈ ప్రబోధనా జ్యోతి మానవులకు జీవితంలోని అన్ని రంగాల్లో మార్గ దర్శనం చేసింది. సమస్త రంగాల్లో మానవుడు ఏ విధమైన జీవన విధానాన్ని అవలంబించాలి. ఎలాంటి వైఖరిని కలిగి ఉండాలో సవివరంగా తెలియజేసింది.

ప్రబోధనా జ్యోతి...ఖుర్‌ఆన్

ముఖ్యంగా పవిత్ర ఖుర్‌ఆన్‌తో సంబంధాన్ని పెంచుకోవాలి. ఎందుకంటే మానవ మనుగడ కోసం ఈ ప్రపంచంలో చేసిన ఏర్పాట్లన్నీ ఒక ఎత్తు అయితే, పవిత్ర ఖుర్‌ఆన్ అవతరణ మరో ఎత్తు. ఈ ప్రబోధనా జ్యోతి మానవులకు జీవితంలోని అన్ని రంగాల్లో మార్గ దర్శనం చేసింది. సామాజిక, సాంస్కృతిక, కుటుంబీక, ఆర్థిక, ఆధ్యాత్మిక, రాజకీయ తదితర సమస్త రంగాల్లో మానవుడు ఏ విధమైన జీవన విధానాన్ని అవలంబించాలి. ఎలాంటి వైఖరిని కలిగి ఉండాలో సవివరంగా తెలియజేసింది. మానవుడు పుట్టింది మొదలు మరణించే వరకు సంభవించే వివిధ దశల్లో అతనికి మార్గం చూపింది. ఈ ప్రపంచంలో మానవుడి జీవన విధానం ఎలా ఉండాలి? కుటుం బం, బంధుమిత్రుల పట్ల ఎలా మసలుకోవాలి? సమాజంలో ఒక మనిషికి మరో మనిషిపై తారసిల్లే బాధ్యతలేమిటి? పరస్పర మానవసంబంధాలు పటిష్ఠంగా, అర్థవంతంగా, సామరస్య పూర్వకంగా మనగలగాలంటే ఏం చేయాలి? ఇత్యాది విషయాలన్నిటినీ పవిత్ర ఖుర్‌ఆన్ చర్చించింది. అందుకని ఈ పవిత్ర మాసంలో దీన్ని అధ్యయనం చేయడానికి, అర్థం చేసుకోవడానికి, దాని ప్రకారం ఆచరించడానికి శక్తివంచన లేని ప్రయత్నం చేయాలి. ముఖ్యంగా చివరి బేసిరాత్రుల్లో 'షబెఖద్ర్' ను అన్వేషించాలి. 21,23, 25,27,29 వ రాత్రుల్లో ఏదో ఒకరాత్రి 'షబెఖద్ర్' కావచ్చు. వీలున్న వారు చివరి దశకంలో 'ఏతికాఫ్' పాటించాలి. 'ఫిత్రాలు' కూడా ఈ చివరి రోజుల్లో ఇవ్వడం శుభప్రదం. షబెఖద్ర్‌లో ప్రత్యేకంగా చేయాల్సిన దువా ప్రవక్త మహనీయులు హ. ఆయిషా (ర.అన్‌హా)కు ఉపదేశించారు. దాన్నే మనమంతా అధికంగా పఠించాలి. 'అల్లాహుమ్మ ఇన్నక అఫువ్వున్ తుహిబ్బుల్ ఆఫ్‌వఫు ఆఫ్ అన్ని' . అల్లాహ్ సమస్త మానవులకూ పవిత్ర ఖుర్‌ఆన్ బోధనలు అర్థం చేసుకునే భాగ్యాన్ని ప్రసాదించుగాక.!

• యండి. ఉస్మాన్‌ఖాన్

పదిమందికి న్యాయం చేయాల్సినవాడు అన్యాయం చేస్తాడా? అంత చదువు చదివాక కూడా ఆడపిల్లను మోసం చేస్తాడా? ..ఎందుకు చేయడు... దేనిదారి దానిదే. బుద్ధికి, ఉద్యోగానికి లింకేంటి? ఖమ్మం జిల్లాలో జరిగిన ఓ యధార్థఘటనను చూస్తే ఇదే నిజమనిపిస్తుంది. ఆ వివరాలే ఈవారం 'ప్రేమలో పడితే'



ప్రేమకు న్యాయం లేదా..?

సాయంత్రం ఏడింటికల్లా రూమ్‌కి వచ్చే లక్ష్మణ్ ఆ రోజు రాలేదు. మర్నాడు కూడా రాలేదు. ఫోన్ చేస్తే 'నెంబర్ పనిచేయట్లేదని' వస్తోంది. ఓసారి ఇంటికెళితే మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుందని ఊరికి బయలుదేరింది సుకన్య. ఇంటికెళ్లగానే తల్లిదండ్రీ సుకన్యని ఇంటిముందే నిలబెట్టారు. 'లక్ష్మణ్ ఎక్కడున్నాడు' అని అడిగారు. 'తెలియదమ్మా...ఫోన్ చేస్తే ఆ నెంబర్ పనిచేయడం లేదని వస్తోందమ్మా...' అని చెప్పింది. 'రేపో మాపో పెళ్లిచేసుకోబోతున్నాడుగా 'కొత్త నెంబర్..' వేసుకున్నాడేమో...' అని తండ్రి వెటకారంగా అన్నమాటలు వినగానే సుకన్య గుండెల్లో రాయిపడ్డంత పనైంది.

* * *

సుకన్య, లక్ష్మణ్ గత ఆరేళ్ల నుంచి ప్రేమించుకుంటున్నారు. ఇద్దరిదీ ఒకే ఊరు. ఒకటే కులం. చదువైపోగానే సుకన్యకు ఖమ్మం జిల్లాలోని ఒక ప్రైవేటు ఆసుపత్రిలో నర్సు ఉద్యోగం వచ్చింది. లక్ష్మణ్ కూడా లా చదువుకున్నాడు. ఇద్దరూ ఒకే రూములో కలిసి ఉండసాగారు. పెళ్లెప్పుడని పెద్దవాళ్లు అడిగితే నాక్కూడ ఉద్యోగం రావాలని అనేవాడు. రెండేళ్ల క్రితం అతనికి జిల్లాకోర్టులో ఉద్యోగం వచ్చింది. రోజులు గడిచే కొద్దీ లక్ష్మణ్ ప్రవర్తనలో మార్పు వచ్చింది. రెండు మూడు రోజులకొకసారి రూమ్‌కి రాసాగాడు. సుకన్యతో అంటీముట్టనట్టు ఉండడం మొదలుపెట్టాడు. జీతం పెరిగిన విషయం కూడా సుకన్యకి చెప్పలేదు. ఆ విషయం తెలిసినప్పటి నుంచి సుకన్యకి భయం మొదలైంది. మెల్లగా మాటలు తగ్గించాడు... కొన్నాళ్లకు తన మనసులోనుంచి ఆమెను తొలగించాడు. ఊరికి వస్తే గాని సుకన్యకి విషయం పూర్తిగా అర్థం కాలేదు.

* * *

లక్ష్మణ్ ఇంటిదగ్గరున్నాడని తెలుసుకుని కబురు పంపింది సుకన్య. అప్పుడు ఫోన్ చేశాడు లక్ష్మణ్. 'చూడు సుకన్య...నాకు ఈ మధ్యనే ఓ విషయం తెలిసింది. అది తెలిసినప్పటి నుంచి నీకు దూరంగా ఉండడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాను. నావల్ల కావడం లేదు...అందుకే పెళ్లి చేసుకుని నీకు కనిపించకుండా వెళ్లిపోదామనుకుంటున్నాను....' ఏదో మిస్టరీ కథ చెబుతున్నట్టు చెప్పసాగాడు లక్ష్మణ్. 'ఏమైంది నీకు...ఏం తెలిసింది...' అని ఆశ్చర్యంగా అడిగింది సుకన్య. 'మొన్నీమధ్య మా బంధువొకాయన మా ఇంటికొచ్చాడు. అతను మీకు కూడా బంధువేనట. మన బంధుత్వాల గురించి చెబుతూ నీకు నేను వరసకు బాబాయినవుతానని చెప్పాడు. అప్పటి నుంచి మా ఇంట్లోవాళ్లు నిన్ను పెళ్లి చేసుకోవద్దని చెప్పారు. అందుకే నాకు సంబంధాలు చూడ్డం మొదలుపెట్టారు' అని వివరంగా చెప్పాడు లక్ష్మణ్. సుకన్యకు చెమటలు పట్టాయి. నోట మాట రావడం లేదు. ఇంతలోనే ఫోన్ పెట్టేశాడు అతను.

* * *

సుకన్య తల్లికి లక్ష్మణ్ చెప్పిన విషయమంతా చెప్పింది. 'నాలుగు రోజుల క్రితం వాడికొక సంబంధం వచ్చింది. రెండు లక్షల కట్నం ఇస్తామన్నారంట. సంబంధం వచ్చిన మర్నాడే లక్ష్మణ్ చిన్నాన్న మీ నాన్నను కలిసి పిల్లకు ఏ మాత్రం కట్నం ఇస్తావని అడిగాడు. పిల్లను కష్టపడి చదివించాను. ఉద్యోగం చేసుకుంటుంది కదా..అదే కట్నమన్నాడంట నాన్న. దాంతో వాళ్లు నిన్ను వదిలించుకుందామనుకుంటున్నారు. కావాలనే లేనిపోని వరసలు సృష్టించి వాడ్ని నీకు బాబాయిని చేశారు' అని తల్లి చెప్పిన మాటలకు సుకన్యకు పట్టరాని కోపం వచ్చింది. ఒకటీ రెండూ కాదు ఆరేళ్లు ఇద్దరూ కలిసి బతికారు. పెళ్లికాని దంపతుల్లా తిరిగారు. వృత్తి..జీతం..కోర్టులో ఉద్యోగం అన్నీ కలిసి లక్ష్మణ్ స్థాయిని పెంచాయి. సుకన్యపై ప్రేమను పోగొట్టాయి.

* * *

ఇంత జరిగాక ఊరుకునే ప్రసక్తే లేదని సుకన్య తల్లిదండ్రులు కులపెద్దల వద్ద పంచాయితీ పెట్టారు. ముందురోజు లక్ష్మణ్‌కి కబురు పంపితే వస్తానన్నాడు. పంచాయితీ సమయానికి మాత్రం పారిపోయాడు. లాభం లేదని సుకన్య పోలీసులను ఆశ్రయించింది. లక్ష్మణ్‌కి కౌన్సిలింగ్ ఇస్తే ప్రయోజనం ఉంటుందని ఎస్ఐ హామీ ఇచ్చాడు. ఎన్నిసార్లు కబురు పంపినా లక్ష్మణ్ స్టేషన్‌కి రాలేదు. దాంతో కేసు నమోదు చేశారు. సుకన్య మీడియాని కూడా ఆశ్రయించింది. తాను చేయాల్సిన ప్రయత్నాలన్నీ చేసింది. ఫలితం కనిపించలేదు. కేసు విషయం ఎంతవరకూ వచ్చిందని పాత్రికేయులు పోలీసులను అడిగితే 'ఇన్వెస్టిగేషన్' అవుతోందని చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం లక్ష్మణ్ ఎంచక్కా ఖమ్మం జిల్లా కోర్టులో ప్రాక్టీస్ చేసుకుంటున్నాడు. సుకన్య మాత్రం 'న్యాయం'కోసం ఎదురుచూస్తోంది.

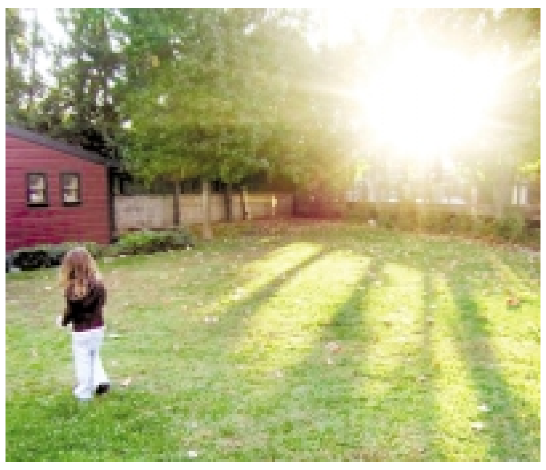
● నవ్యడెస్క్

మల్లెపువ్వంత అందంగా...

తెలుపు అందంగానే కాదు ఆహ్లాదంగా, మనసుకు హాయిగా ఉంటుంది. హుందాగా కూడా ఉంటుంది. ఎన్ని ప్రత్యేకతలున్నా...తెలుపు మనకి నప్పుతుందో లేదోననే సందేహంతో కొనేముందు ఒకటికి పదిసార్లు ఆలోచిస్తారు. పూర్తిగా తెల్లటి డ్రస్సులైతే అలాగే ఆలోచించాలి. వైట్ కాంబినేషన్ డ్రస్సుల గురించి మాత్రం ఆలోచించక్కర్లేదు. కలర్ కాంబినేషన్ మాత్రమే కాదు డ్రస్సు డిజైన్‌లో కూడా తెలుపుకి మరింత అందం తెచ్చే వెరైటీలు ఉన్నాయి. అనార్కలీ, షార్ట్ కుర్తీ, పంజాబీ మోడల్లో మీకు నచ్చిన వైట్ కాంబినేషన్ డ్రస్సుల్ని ఎంచుకోవచ్చు. పూర్తిగా వైట్ కావాలంటే నెట్టెడ్ క్లాత్‌ని ఉపయోగిస్తే చూడ్డానికి ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది. ముదురు ఆకుపచ్చ, నలుపు, కెంపు రంగుల కాంబినేషన్‌తో వైట్‌డ్రస్సు కుట్టించుకుంటే పార్టీవేర్ రెడీ అయిపోయినట్టే. అలాంటి కొన్ని వెరైటీ డ్రస్సులు ఈవారం 'సొగసు'లో...

ఎండ చేసే మేలు...

బరువు పెరగడానికి కారణాలేంటని అడిగితే....నాన్‌స్టాప్‌గా నలభై కారణాలు చెప్పొచ్చు. ఆ లిస్టులో మరో కారణం కూడా చేరిపోయింది. శరీరానికి సరిపడా ఎండ తగలకపోవడం వల్ల కూడా ఊబకాయం వస్తుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఎండకు, బరువుకి సంబంధం ఏంటంటారా...మన శరీరంపై సూర్యకిరణాలు పడడం వల్ల డి విటమన్ వస్తుంది. మన ఒంట్లో డి విటమన్ లోపం ఉంటే కాల్షియం కూడా తక్కువైపోతుంది. ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నవారికి కాల్షియంలోపం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మనలో కాల్షియం లోపం లేకుండా చూసుకుంటే కాని ఊబకాయం నుంచి బయటపడలేం. కాల్షియం కావాలంటే రోజూ ఎండలో అరగంటైనా ఉండాలని అంటున్నారు వైద్యనిపుణులు. కొంచెంసేపు ఎండలో ఉండాలంటే తెగ బాధపడిపోయేవాళ్లు ఈ విషయాన్ని గమనించాలని కూడా చెబుతున్నారు.



బంగారం వెండి

13-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	30,450 (----)	29,740 (29,840)	53,850 (----)
విజయవాడ	30,500 (30,300)	28,200 (28,000)	53,800 (53,500)
ప్రొద్దుటూరు	30,500 (30,500)	28,020 (28,020)	53,500 (53,500)
రాజమండ్రి	30,300 (30,470)	27,775 (27,930)	53,800 (54,100)
విశాఖపట్నం	30,430 (30,490)	27,990 (28,050)	53,900 (53,900)
ముంబయి	==== (----)	==== (----)	==== (----)
చెన్నయ్	39,235 (30,260)	28,270 (28,290)	53,985 (53,925)

● బ్రాకెట్లలో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు

మేలు చేసే చిలకడదుంప

శరీరంలోకి ఇన్‌ఫెక్షన్లు, వైరస్ వంటి క్రిములు ప్రవేశించకుండా రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించడంలో విటమిన్ ఎ కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. విటమిన్ ఎ కొరవడితే ఇన్‌ఫెక్షన్లు, వైరస్‌లు శరీరంపై దాడి చేసి అనారోగ్యం పాల్జేస్తాయి. అలాగే కంటి చూపు, జీర్ణ వ్యవస్థలు సక్రమంగా పనిచేయడంలో కూడా విటమిన్ ఎ పాత్ర అధికం. కేన్సర్ కణాలను అణచివేయడంలో కూడా విటమిన్ ఎ చురుకైన పాత్ర పోషిస్తుంది. చిలకడదుంప, క్యారెట్ వంటి కూరలతోపాటు బొప్పాసు, మామిడి, యాపిల్ తదితర పండ్లలో విటమిన్ ఎ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది.

డైలీ సుడోకు -139

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

డైలీ సుడోకు 138 సమాధానం

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

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

ఎలా పూరించాలి?

- ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

ఎప్పుడో ఓ 30 ఏళ్ల క్రితం నాటి కేన్సర్ చికిత్సలు వేరు. అత్యాధునికమైన నేటి కేన్సర్ చికిత్సలు వేరు. వాస్తవానికి కేన్సర్ నుంచి పూర్తిగా బయటపడే అవకాశాలు అత్యాధునిక చికిత్సల ద్వారా బాగా పెరిగాయి. ఒకప్పుడైతే కేన్సర్ రెండవసారి వస్తే, ఇక అతని జీవితం అయిపోయినట్లే అనుకునే వారు. ఇప్పుడు ఆ దశలోనూ వ్యాధిని నయం చేసి, వారి జీవిత కాలాన్ని గణనీయంగా పెంచే అవకాశాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కాకపోతే, కొన్ని రకాల అపోహలతో కొంతమంది కేన్సర్ రోగులు, చికిత్సలు పూర్తికాకుండానే నిలిపివేస్తున్నారు. చేజేతులా ప్రాణాల మీదికి తెచ్చుకుంటున్నారు. కేన్సర్ అపోహలు దాటి వాస్తవాలు తెలుసుకుంటే కేన్సర్‌ను జయించడం ఏమంత కష్టం కాదంటున్నారు ప్రముఖ కేన్సర్ నిపుణులు డాక్టర్ సిహెచ్ మోహన వంశీ.

మా నాన్నకు కేన్సర్ ఉంది. ఆయన మా పిల్లల్ని ముద్దుపెట్టుకుంటున్నాడు. ఆయన ద్వారా మా పిల్లలకు కేన్సర్ సోకుతుందా? అతని ప్లేట్‌లో మా పిల్లలు భోజనం కూడా చేస్తున్నారు. అలా తినడం వల్ల మా పిల్లలకు ఏమైనా అవుతుందా?

నాకు కేన్సర్ ఉంది. నేను శృంగారంలో పాల్గొంటే నా భార్యకు కేన్సర్ సోకే ప్రమాదం ఉందా?

మా మామయ్యకు కేన్సర్. నా కూతురు గర్భిణి. ఆయన కేన్సర్ ప్రభావం ఆమె మీద ఏమైనా పడుతుందా?

కేన్సర్...అపోహలు - వాస్తవాలు

ఎవరో ఒకరు ఇలాంటి ప్రశ్నలు రోజూ వేస్తూనే ఉంటారు. కేన్సర్ అంటు వ్యాధి కానే కాదు. అంటు వ్యాధే కానప్పుడు అది ఇతరులకు పాకే అవకాశమే లేదు కదా!

వాస్తవానికి, కేన్సర్ గురించిన వాస్తవాల కన్నా కేన్సర్ గురించిన అపోహలే చాలా ఎక్కువగా ప్రచారంలో ఉన్నాయి. నిజానికి జన్యుపరంగా వచ్చే వ్యాధులు వేరు. వంశానుగతంగా వచ్చే వ్యాధులు వేరు. కేన్సర్ జన్యుపరమైన కారణాలతో వచ్చే వ్యాధే గానీ, వంశానుగతంగా వచ్చే వ్యాధి కానే కాదు. కానీ, చాలా మంది కేన్సర్‌ను వంశానుగతంగా వచ్చే వ్యాధిగా పొరబడుతుంటారు. ఈ కారణంగా కొందరు తమకు కేన్సర్ వచ్చినట్టు చెప్పుకోవడానికే భయపడుతుంటారు. కేన్సర్ వంశానుగతంగా వచ్చే వ్యాధి అనే భావన సమాజంలో ఉండడం వల్ల తమకు కేన్సర్ ఉన్నట్లు తెలిసిపోతే తమ పిల్లలకు పెళ్లి సంబంధాలు రావేమోనని, అప్పటికే వచ్చిన సంబంధాలు తెగిపోతాయేమోనన్నది వారి భయం. తమ సంతానంలో ఎవరో ఒకరికి కేన్సర్ ఉంటే మిగతా తోబుట్టువులకు అందరికీ కేన్సర్ వస్తుందేమోనని కూడా భయపడుతుంటారు. కానీ, ఇవన్నీ అపోహలే తప్ప వాస్తవాలు కావు. కీమోథెరపీ తీసుకుంటే, జుట్టు ఊడిపోతుందని, కాబట్టి, కాబోయే మా వియ్యంకులకు తనకు కేన్సర్ ఉన్నట్లు తెలిసిపోతుందని కొందరు ట్రీట్‌మెంట్‌ను మధ్యలోనే ఆపేసి వెళ్లిపోతారు. దీనివల్ల కేన్సర్ పూర్తిగా నయమైపోవాల్సిన సమయంలో మధ్యలోనే వదిలేయడం ద్వారా ప్రాణాల మీదికి తెచ్చుకుంటారు.

జన్యుకారణాల్ని కాదనలేం

కేన్సర్ రావడానికి జన్యుపరమైన కారణాలు ఉన్నాయే తప్ప, వంశానుగత మూలాలు ఏమీ లేవు. జన్యుకారణాలు, పారిశ్రామిక కాలుష్యాలు, వాతావరణ కాలుష్యాలు కేన్సర్‌కు దోహదం చేసే అవకాశమైతే ఉంది గానీ, వంశానుగతమైన కారణాలతో కేన్సర్ వచ్చే అవకాశమేమీ లేదు. కాకపోతే, రొమ్ము కేన్సర్, పెద్ద పేగు కేన్సర్, థైరాయిడ్ కేన్సర్‌లు తమ తల్లిదండ్రులకు ఉన్నప్పుడు, అదీ వారికి బాగా చిన్న వయసులోనే వచ్చి ఉంటే, ఆ తరువాత తరం వాళ్లకు వచ్చే అవకాశం సాధారణ ప్రజానీకం కన్నా కొంచెం ఎక్కువ. అలాగే కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరికైనా, బిఆర్‌సిఎ-1, బిఆర్‌సిఎ-2 జన్యువుల మ్యూటేషన్ ఉంటే ఆ వ్యక్తికి, అండాశయ కేన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువే ఉంటాయి. మగవాళ్లయితే, మేల్ బ్రెస్ట్ కేన్సర్ గానీ, క్లోమగ్రంధి కేన్సర్ గానీ రావచ్చు. అలాగే తల్లిదండ్రుల్లో ఎఫ్ఎపి జీన్ ఉంటే వారి పిల్లల్లో 50 శాతంమందికి కేన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాకపోతే ఇవన్నీ జన్యుపరమైన సమస్యలే. ఈ మ్యూటేషన్ సమస్య అతి కొద్ది శాతం మందిలోనే ఉంటుంది. ఇలా జన్యుపరమైన కారణాలు ఉంటే తప్ప కేన్సర్ వంశానుగతమైన కారణాలతో వచ్చే వ్యాధి కాదు.

కత్తి కారణం కాదు

కత్తిపెడితే కేన్సర్ పెరుగుతుందనే అపోహ ఇప్పటికీ చాలా మందిలో ఉంది. ఇదో పెద్ద అపోహ. వాస్తవానికి కేన్సర్‌కు సర్జరీని మించిన ఉత్తమ చికిత్స మరొకటి లేనే లేదు. సర్జరీతో పాటు, కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ, టార్గెటెడ్ థెరపీ, హార్మోనల్ థెరపీ, మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీ థెరపీ కూడా ఉంటాయి. అలాగే లింఫ్‌నాళాల ద్వారా పాకకుండా సర్జరీలో లింఫ్‌గ్లాండ్స్‌ను కూడా తీసివేస్తారు. ఇవన్నీ సర్జరీ ద్వారానే సాధ్యమవుతాయి. కాకపోతే కేన్సర్‌కు సహజంగా ఒక శరీర భాగం నుంచి మరో శరీర భాగానికి పాకే లక్షణం ఉంటుంది. పక్కనున్న భాగాలకు గానీ, లింఫ్ నాళాల ద్వారా గానీ, రక్తనాళాల ద్వారా గానీ, శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు పాకవచ్చు. కేన్సర్ మౌలిక లక్షణాన్ని అర్థం చేసుకోకుండా, కత్తిపెడితే కేన్సర్ పెరుగుతుందనే ప్రచారం ఒకటి బాగా వాడుకలో వచ్చింది. వాస్తవానికి ఇది ఒక అపోహ మాత్రమే.

కేన్సర్ వంశానుగతంగా వచ్చే వ్యాధి అనే భావన సమాజంలో ఉండడం వల్ల తమకు కేన్సర్ ఉన్నట్లు తెలిసిపోతే తమ పిల్లలకు పెళ్లి సంబంధాలు రావేమోనని, అప్పటికే వచ్చిన సంబంధాలు తెగిపోతాయేమోనన్నది వారి భయం. తమ సంతానంలో ఎవరో ఒకరికి కేన్సర్ ఉంటే మిగతా తోబుట్టువులందరికీ కేన్సర్ వస్తుందేమోనని కూడా భయపడుతుంటారు.

రేడియేషన్ అంటే కరెంట్ పెడతారా?

రేడియేషన్ అంటే కరెంట్ పెట్టడమేనని, కరెంట్ షాక్స్ పెట్టడమేనని, అందుకే రేడియేషన్ తీసుకున్నాక నల్లగా మారిపోతారని అనుకుంటూ ఉంటారు. వాస్తవానికి రేడియేషన్ అనేది శరీరంలోని ఆయా శరీర అవయవాలకు ప్రత్యేకించి ఇచ్చే ఒక మెగావోల్టేజ్ ఎక్స్‌రే థెరపీ. ఇది శరీరంలోని కేన్సర్ కణజాలాన్ని మాత్రమే నశింపచేస్తుంది. ఇటీవలి కాలంలో మరింత కచ్చితంగా ఆ కేన్సర్ కణాలనే చంపే రేడియేషన్ విధానాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. కేవలం కోబాల్ట్ రేడియేషన్ మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్న పాత రోజుల్లో ఆ రేడియేషన్ కిరణాలు, కేన్సర్ కణజాలానికి పరిమితం కాకుండా, దాని పక్కనున్న కణజాలం మీద కూడా పడేవి. దీని వల్ల కొన్ని దుష్ప్రభావాలు ఉండేవి. ఇప్పుడు ఆ పరిస్థితి ఎంత మాత్రమూ లేదు. ముఖ్యంగా ఇప్పుడు వచ్చిన వి-మ్యాట్ రేడియో థెరపీ వల్ల ఆ సమస్యలేవీ ఉండటం లేదు.

కీమోథెరపీ, వ్యాధి కన్నా భయంకరమా?

కేన్సర్ ట్రీట్‌మెంట్‌లో ఇచ్చే కీమోథెరపీ, కేన్సర్ కన్నా భయంకరమనే అపోహ ఒకటి బాగా ప్రచారంలో ఉంది. ఈ ట్రీట్‌మెంట్ చాలా బాధాకరమైనదని కూడా చెబుతుంటారు. ట్రీట్‌మెంట్ తరువాత ఆరోగ్యం బాగా క్షీణించిపోతుంది అంటారు. నిజమే. ఒకప్పటి కీమోథెరపీలు కొంత బాధాకరంగానే ఉండేవి. కానీ, ఇప్పుడు వస్తున్న ఆధునికమైన కీమోథెరపీలతో ఆ సమస్యలేమీ లేవు. కాకపోతే కీమోథెరపీ అనేది కేవలం కేన్సర్ కణాలకే పరిమితమయ్యేది కాదు. అది శరీరంలో వేగంగా పెరిగే ప్రతికణాన్నీ ఆపేస్తుంది. జుట్టు వేగంగా పెరుగుతుంది కాబట్టి రాలిపోతుంది. కాకపోతే అది తాత్కాలికమే. కీమోథెరపీ ఆపిన వెంటనే, మళ్లీ పూర్తి స్థాయిలో జుట్టు వచ్చేస్తుంది. కీమోథెరపీ సమయంలో తెల్లరక్తకణాలు, ఎర్ర రక్తకణాలు, ప్లేట్‌లెట్లు తగ్గే అవకాశం ఉంది. కాకపోతే ఇదీ తాత్కాలికమే. ట్రీట్‌మెంట్ అయిపోగానే మళ్లీ ఆ కణాలు యథాస్థితికి వచ్చేస్తాయి. పైగా ఇటీవల వచ్చిన కొన్ని కొత్త మందుల ద్వారా ఈ వికారం, వాంతుల సమస్య బాగా తగ్గిపోయింది. దీనికి తోడు తెల్ల రక్తకణాలు తగ్గకుండా ముందుగానే కాలనీ స్టిములేటింగ్ ఫ్యాక్టర్స్, ఎర్రరక్తకణాలు తగ్గకుండా, ఎరిథ్రో పాయిటింగ్ ఇంజెక్షన్స్ ఇస్తున్నారు. ప్లేట్‌లెట్లు తగ్గకుండా, ముందే సేకరించిన ప్లేట్‌లెట్లను ఎక్కించడం జరుగుతోంది. మొత్తానికి కీమోథెరపీ ద్వారా వచ్చే దుష్ప్రభావాలను తగ్గించడానికి అవసరమైన ఆధునిక చికిత్సలన్నీ ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

ట్రీట్‌మెంట్ తరువాత అందరిలాగే....

గుండె జబ్బు కారణంగానో, కీళ్ల జబ్బుల కారణంగానో ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకుంటే, ఆ తరువాత జీవిత కాలమంతా పాటించవలసిన కొన్ని జాగ్రత్తలు ఉంటాయి. పరుగెత్తకూడదు, బరువులు ఎత్తకూడదు. బాగా ఒత్తిడి కలిగించే పనులేవీ చేయకూడదనే ఆంక్షలు ఉంటాయి. కేన్సర్ ట్రీట్‌మెంట్ తరువాత ఎవరికీ అలాంటి ఆంక్షలు, నియమాలు ఏమీ ఉండవు. వారు ఇతర సాధారణ వ్యక్తుల్లాగే అన్నింటిలోనూ పాల్గొనవచ్చు. ఆ విషయమై జీవితాంతపు భయాలేమీ అవసరం లేదు.

డాక్టర్ సి హెచ్ మోహనవంశీ
చీఫ్ సర్జికల్ ఆంకాలజిస్ట్,
ఒమేగా హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్
ఫోన్: 9848011421

శృంగారానికి ఆటంకం కాదు

కేన్సర్ చికిత్స కాలంలో గానీ, ఆ తరువాత గానీ, శృంగారంలో పాల్గొనకూడదనే నియమం ఏదీ లేదు. ఇది అంటువ్యాధి కాకపోవడమే ఇందుకు కారణం. ఏ అమ్మాయికైనా చిన్న వయసులోనే కేన్సర్ వచ్చి నయమైపోతే, ఆ తరువాత పెళ్లి చేసుకోవడానికి గానీ, గర్భం ధరించడానికి గానీ, ఏ ఆటంకమూ ఉండదు. వాళ్లు తమ శృంగార జీవితాన్ని అందరిలాగే కొనసాగించవచ్చు. పిల్లలను కన్నా ఇవ్వవచ్చు. వాళ్ల ద్వారా వాళ్ల పిల్లలకు కేన్సర్ వచ్చే అవకాశమే లేదు.

ఏమైనా, కేన్సర్ చికిత్సలు సంపూర్ణంగా తీసుకున్న తరువాత వారిది అందరిలాగే అతి సాధారణ జీవితమే పని! అందుకే కేన్సర్ ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకున్న వారిని ప్రత్యేకంగా చూడకూడదు. కేన్సర్ వచ్చినవారు ఆయుష్షు ఎంతకాలమో అనే భావనతోనూ చూడకూడదు. వాస్తవానికి సరియైన చికిత్సలు తీసుకున్న వారు ఇతరులకు సరిసమానంగానే జీవిస్తారు. వారిపట్ల జాలిచూపులు ఏవీ చూడకూడదు. ఆ చూపులకు అర్థమే లేదు. అవసరమైతే, వారిలో మరింత ఉత్సాహం నింపే మాటలే చెప్పాలి. మనతో పాటే వారినీ వెంట తీసుకుని నడవాలి. వారి జీవన ప్రయాణంలో ఒక నిజమైన నేస్తంగా వెన్నుదన్నుగా నిలవాలి.

లిటిల్స్ littles

క్విజ్

1.మన దేశంలో వజ్రాల గనులు ఎక్కడ వున్నాయి?
2.'లెనిన్ గోరీ' ఎక్కడ ఉంది?
3.నేపాల్ పార్లమెంటును ఏమంటారు?
4.సాలార్ జంగ్ మ్యూజియం వ్యవస్థాపకుడు ఎవరు?
5.పాక్ జలసంధిని ఈదిన ఆంధ్రప్రదేశ్ ఐపిఎస్ అధికారి?
6.అతి పొడవైన కేబుల్ బ్రిడ్జి ఏ దేశంలో ఉంది?

తిరువీధుల విష్ణుమూర్తి, బిహెచ్ఇఎల్, హైదరాబాద్.

పద సంపద

1. blain - బొబ్బ
2. clue - జాడ
3. context - సందర్భం
4. crafish - గాజురొయ్య
5.dawn - వేకువ

తమాషా లెక్కలు

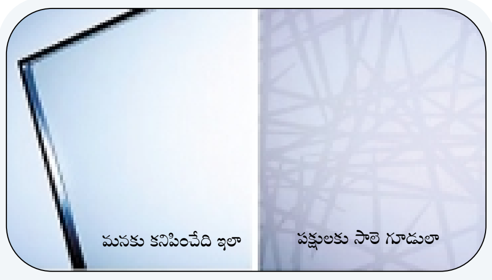
1.ఎనిమిది కోళ్లు ఎనిమిది నిమిషాల్లో 8 పురుగుల్ని తినేస్తే 16 కోళ్లు 16 నిమిషాల్లో ఎన్ని పురుగుల్ని తింటాయి?
2.నాలుగు అనేది ఐదులో సగం. ఈ స్టేట్‌మెంట్ ఏ విధంగా రుజువు చేయగలరో చూడండి?

జంతర్‌మంతర్

1. హా స్స ని య				
2. నం ట స్ఫో వి				
3. ష్యం ర్మా ని ను				
4. తి అ స మ్మ				
5. అ త మి స్థి				

– ఎం.శశి, గుంటూరు

చుక్కలు కలపండి



సాలీడు గూడు అద్దాలు..

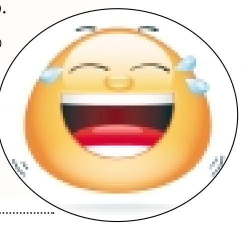
నగరాల్లో ఎక్కడ చూసినా పెద్ద పెద్ద భవనాలు, వాటి చుట్టూ అద్దాల గ్లాసెస్. ఈ అద్దాలకు ఆకర్షితమవుతున్న పక్షులు వేగంగా వచ్చి వాటిని ఢీకొని చనిపోతున్నాయి. కొన్ని సార్లు గాయాలపాలవుతున్నాయి. ఒక్క యూరప్ ఖండంలోనే ఏటా 2.5 కోట్ల పక్షులు ఇలా చనిపోతున్నాయి. దీంతో ఈ పక్షుల మరణాలను ఆపేందుకు జర్మనీకి చెందిన ఆర్నాల్డ్ గ్లాస్ అనే సంస్థ నడుం బిగించింది. మనకు మామూలు అద్దంలాగా కనిపిస్తూనే.. పక్షులకు మాత్రం సాలీడుగూడులాగా కనిపించే కొత్తతరహా అద్దాలను రూపొందించింది. గజిబిజి గీతలు కనిపిస్తాయి కాబట్టి పక్షులు వీటికి ఆకర్షితం కావు. ఆ మేరకు వాటికి ముప్పు తప్పినట్టే. కాకపోతే, మామూలు అద్దాలతో పోలిస్తే వీటి ఖరీదు 50 శాతం ఎక్కువ. దీనికి గాను ఈ సంస్థ బర్డ్స్ ఫ్రెండ్లీ అవార్డును కూడా ఈ ఏడాది అందుకుంది.

కితకితలు

కొడుకు : నాన్నా .. మా టీచర్ లెక్కలు సరిగా చెప్పడం లేదనిపిస్తోంది.
నాన్న : ఏమైంది. ఎందుకు అలా అనుకుంటున్నావు.
కొడుకు : మొన్న 6+4=10 అని చెప్పింది. ఈ రోజు 5+5=10 అంది.
రేపు ఏం చెప్తుందో.. ఒక్కటి కూడా గుర్తుంచుకోదు నాన్నా.

^ ^ ^

ఒక డాక్టర్, ఇంజినీర్ ఒకే అమ్మాయిని లవ్ చేస్తారు
డాక్టర్ రోజూ అమ్మాయికి రోజ్ ఇస్తాడు.
కానీ ఇంజినీర్ రోజూ ఓ ఆపిల్ ఇస్తాడు
డాక్టర్ : ఎందుకు ఆ అమ్మాయికి రోజూ యాపిల్ ఇస్తావ్
ఇంజినీర్ : "An Apple A Day Keeps The Doctor Away"..!!



కనుక్కోండి చూద్దాం?

ఈ చిత్రంలో టవల్, కాయిన్, ఆరెంజెస్, కాలిక్యులేటర్, చిన్న కోడి పిల్ల వున్నాయి. అవెక్కడున్నాయో గుర్తించండి?

బాలల బ్యాంక్

ఆ చిన్నారులకు వుండేందుకు ఇళ్లు వుండవు.. రోజంతా కష్టపడితే కానీ తినేందుకు తిండి దొరకదు. అయితేనేం వాళ్లం దరికీ ఇప్పుడు సొంత బ్యాంకు వుంది. అ బ్యాంకులో ఖాతాదారులు, మేనేజర్లు, సిబ్బంది.. అందరూ చిన్నారులే. ఢిల్లీ నుంచి దేశ దేశాలకూ విస్తరిస్తున్న ఆ బాలల ఖజానా చిత్రం చూద్దాం రండి.

ఢిల్లీలోని స్వచ్ఛంద సంస్థ బట్టర్‌ఫ్లై నిర్వాహకులకు ఓ వెరైటీ ఆలోచన వచ్చింది. వీధి బాలల కోసం ఓ బ్యాంకు పెడితే ఎలా వుంటుందనేది ఆ ఆలోచన. ఇళ్లు లేని, చిన్న చిన్న పనులు చేసుకుని బతికే చిన్నారులందరికీ ఒక చోట చేర్చి తమ ఐడియాను వివరించింది. ఏ రోజు సంపాదించింది, ఆ రోజు ఖర్చుపెట్టుకుంటూ పోతే భవిష్యత్తు అవసరాల కోసం పైసా మిగలదని వారికి నచ్చచెప్పింది. పిల్లలందరూ కలిసి సొంతగా ఓ బ్యాంకు ఏర్పాటు చేసుకుని, అందులో తమ డబ్బును దాచుకునేలా ప్రోత్సహించింది. వీధి బాలలకు కూడా ఈ ఐడియా తెగ నచ్చేసింది. 2001లో 'చిల్డ్రన్ డెవలప్‌మెంట్ ఖజానా' ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. అది అప్పటి మాట... ఇప్పుడు ఢిల్లీలో ఆ బ్యాంకుకు మొత్తం 12 బ్రాంచ్‌లున్నాయి. ఈ బ్యాంకు సేవలు కేవలం భారతదేశానికే కాదు.. నేపాల్, బంగ్లాదేశ్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్, ఐర్లాండ్, శ్రీలంక, కజకిస్తాన్‌కు విస్తరించాయి. మొత్తంగా 77 అనుబంధ బ్రాంచ్‌లను ఏర్పాటు చేసుకుని ప్రపంచ స్థాయి బ్యాంకులకు పాఠాలు చెప్పే స్థాయికి చేరుకున్నారు ఈ వీధి బాలలు.

ఈ బ్యాంకులో ఎంత తక్కువ మొత్తం అయినా సరే డిపాజిట్ చేసుకోవచ్చు. పది రూపాయలయినా ఓకే. అయితే ఈ బ్యాంక్‌లో చిన్నపిల్లలకే ఖాతా తెరుస్తారు. సొంతంగా పనిచేసుకుంటూ వుండాలి. అలా అని ఎలా పడితే అలా నిధులు సేకరించరు. కొన్ని కఠినమైన రూల్స్ కూడా పెట్టుకున్నారు. అడుక్కోవడం, మాదక ద్రవ్యాలు అమ్మడం వంటి మార్గాలలో డబ్బు సంపాదించే పిల్లలకు ఈ బ్యాంకులో అకౌంట్ ఇవ్వరు.

ఉద్యోగులు కూడా చిన్నారులే

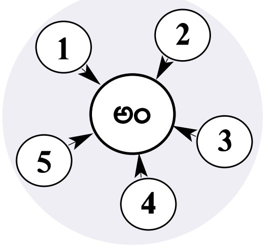
ఈ బ్యాంకులో ఉద్యోగులు కూడా చిన్న పిల్లలే. వారి రోజూ వారి పాఠశాల, పని అన్నీ అయిపోయిన తరువాత సాయంత్రం వేళల్లో బ్యాంకు ఎట పనులు చేసుకుంటారు. అది కూడా స్వచ్ఛందంగా. ప్రతి ఆరునెలలకొకసారి తమ డిపాజిటర్ల నుంచే ఇద్దరు బ్యాంకు మేనేజర్లను ఎన్నుకుంటారు. చిన్నారులు సొంతగా ఈ పనులన్నీ చేసుకోలేరు కాబట్టి బటర్‌ఫ్లై స్వచ్ఛంద సంస్థ నుంచి సాయం తీసుకుంటారు. ప్రస్తుతం ఈ ఖజానా బ్యాంకు మేనేజర్ పేరు కిరణ్. వయసు ఎంతో తెలుసా 14 ఏళ్లు! ఇతను పెద్ద పెద్ద పార్టీలు, పెళ్లిళ్లలో క్లీనింగ్, డెకరేషన్ వంటి పనుల్లో సహాయం చేసి డబ్బులు సంపాదిస్తుంటాడు. తన పనులు అయిపోయిన తరువాత బ్యాంకు విధులు నిర్వహిస్తాడు. వాళ్లు నియమించుకున్న ఒక వాలెంటీర్ సహాయంతో రికార్డులన్నిటినీ ఎప్పటికప్పుడు రెడీగా వుంచుతాడు. ఇక్కడ కేవలం డబ్బు డిపాజిట్ చేయటమే కాదు. సాధారణ బ్యాంకులు అందించే అన్ని సేవలు అందిస్తారు. డిపాజిట్లపై 5 శాతం వడ్డీని ఇస్తారు. కుటుంబ అవసరాలకు, చదువుకోవాలనే వారికి, చిన్న చిన్న వ్యాపారాలకు సైతం రుణాలు అందిస్తారు. వెరైటీగా వున్న ఈ చిన్నారుల ఖజానాను మనం కూడా ఒకసారి చూసొద్దామా?

జవాబులు

క్విజ్ : 1.పన్నా(మధ్యప్రదేశ్), 2.రెడ్‌స్క్వేర్ (మాస్కో), 3.నేషనల్ పంచాయత్, 4.నవాబ్ సాదర్‌యార్, 5.రాజీవ్ త్రివేది, 6.రష్యా (1104 మీటర్లు), జంతర్ మంతర్ : 1.నిస్సహాయ, 2.విస్ఫోటనం, 3.నిర్మానుష్యం, 4.అసమ్మతి, 5.అస్థిమిత , పదవృత్తం:1. అంతం, 2.అంశం, 3.అందం, 4.అంకం, 5.అంగం , తమాషా లెక్కలు : 1.32 పురుగులు, 2.నాలుగు అనేది ఐదులోని సగం ద్వారా చెప్పొచ్చు. ఎలాగంటే F(IV)E.

పదవృత్తం

'అం'తో ప్రారంభమయ్యే పదాలను ఆంగ్ల పదాల ఆధారాలతో కనిపెట్టండి



1.end
2.part
3.beauty
4.act of a play
5.body

–ఎ.సత్యనారాయణ, కళ్యాణదుర్గం, అనంతపురం

సకల
ఆంధ్రజ్యోతి
3
14-8-2012 • మంగళవారం

హార్మోన్ల అసమతుల్యత, వంశపారంపర్యత, అనారోగ్యకర ఆహారపు అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల వచ్చే స్థూలకాయం అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. వ్యాయామాలు, డైటింగ్‌తో ఈ సమస్య తొలగిపోవడం అంత సులువు కాదు. టైప్ 2 డయాబెటిస్, హై బ్లడ్ ప్రెషర్, హై కొలెస్ట్రాల్ తదితర వ్యాధులకు దారితీసే అధిక బరువును బేరియాట్రిక్ సర్జరీలతో చాలా సులభంగా తగ్గించవచ్చని అంటున్నారు డాక్టర్ నందకిశోర్ దుక్కిపాటి.

బేరియాట్రిక్ సర్జరీలతో సొగసైన జీవితం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో ఒబెసిటీ అత్యంత ప్రధానమైనది. శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలు పేరుకుపోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తి అవి జీవితకాలాన్ని హరించివేస్తోంది. అనారోగ్యకర ఆహారపు అలవాట్లు, పరిమితి లేకుండా ఆహారం తీసుకోవడం, వేళకు ఆహారం తీసుకోకపోవడం, పగటిపూట నిద్రపోవడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, వంశపారంపర్యత వంటివి స్థూలకాయం ఏర్పడడానికి ప్రధాన కారణాలు. అధిక బరువు కారణంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్, హై బ్లడ్ ప్రెషర్, హైపర్ టెన్షన్, హై కొలెస్ట్రాల్, నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్, నిద్రలేమి వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఏర్పడతాయి. అధిక బరువును తగ్గించుకోకపోతే ఇవి తీవ్రరూపం దాల్చి ప్రాణాలకు ముప్పు వాటిల్లే అవకాశం ఉంది.

బేరియాట్రిక్ విశిష్టత

సాధారణంగా అధిక బరువును తగ్గించుకోవడానికి ఆహార నియంత్రణ, వ్యాయామాలు, వాకింగ్ వంటివి చేపడుతుంటారు. వీటి వల్ల చాలా స్వల్పంగా మాత్రమే ప్రయోజనం ఉంటుంది. అధిక బరువును తగ్గించుకోవడానికి ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న అధునాతన వైద్య విధానం బేరియాట్రిక్ సర్జరీలు. ఈ సర్జరీల ద్వారా చాలా తక్కువ సమయంలోనే గణనీయ స్థాయిలో అధిక బరువును కోల్పోవడమే కాక అధిక బరువు తెచ్చిన దుష్పరిణామాలైన టైప్ 2 డయాబెటిస్, హైపర్ టెన్షన్, హై బ్లడ్ ప్రెషర్ తదితర వ్యాధులను కూడా సమూలంగా తొలగించుకోవడానికి అవకాశం ఉంది. అధిక బరువు తగ్గించుకోవడానికి కొన్ని ఇతర రకాల సర్జరీలు చాలాకాలంగా ఉన్నప్పటికీ అత్యంత అధునాతనంతోపాటు విజయవంతమైన ఫలితాలను అందించేవన్నీ బేరియాట్రిక్ సర్జరీలు మాత్రం ఇటీవలి కాలంలోనే అందుబాటులోకి వచ్చాయి. అమెరికా వంటి దేశాలలో ఈ సర్జరీలు మంచి సత్ఫలితాలు ఇవ్వడంతో మన దేశంలో కూడా వీటిని అందుబాటులోకి తీసుకురావడం జరిగింది. సర్జరీలు అనగానే చాలా కోతలు పెద్ద పెద్ద కోతలు, నొప్పి వంటివి ఉంటాయి. కాని, బేరియాట్రిక్ సర్జరీలు మాత్రం ఇందుకు పూర్తిగా విరుద్ధమైనవి. చాలా చిన్న చిన్న రంధ్రాలతో, అవి కూడా మూడు నాలుగు మాత్రమే వేసి లేపరోస్కోపిక్ పద్ధతిలో చేసే ఈ సర్జరీలు చాలా స్వల్ప సమయంలో పూర్తి అవుతాయి. పేషెంట్ కూడా ఎక్కువ రోజులు హాస్పిటల్లో ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. ఒకటి రెండు రోజుల్లో డిస్చార్జ్ కావడమే కాక చాలా త్వరితంగా తమ దైనందిన జీవితాన్ని యధావిధిగా చేసుకోవచ్చు. ఫలితాలు కూడా చాలా తక్కువ సమయంలోనే కనపడతాయి. రెండు మూడు నెలల్లోనే అధిక బరువులో ఎక్కువ శాతాన్ని పోగొట్టుకోవడం కేవలం ఈ వైద్య విధానంలోనే సాధ్యం.

అధిక బరువును తొలగించుకోవడానికి బేరియాట్రిక్ సర్జరీలకు చెందిన పద్ధతులు ఏమిటో తెలుసుకుందాం.

గ్యాస్ట్రిక్ బ్యాండ్

ఈ సర్జరీని లేపరోస్కోపిక్ అడ్జెస్టబుల్ గ్యాస్ట్రిక్ బ్యాండ్ ప్లేస్‌మెంట్ అంటారు. అన్నాశయం పైభాగాన్ని ఒక సిలికాన్ గ్యాస్ట్రిక్ బ్యాండ్‌తో ముడివేయడం జరుగుతుంది. దీంతో అన్నాశయం ఒక చిన్న సంచిగా తయారవుతుంది. అన్నాశయం పరిమాణం చాలా చిన్నగా తయారుకావడంతో తీసుకునే ఆహారం పరిమాణం కూడా బాగా తగ్గిపోతుంది. ఈ పద్ధతిలో ఉన్న మరో సౌలభ్యం ఈ గ్యాస్ట్రిక్ బ్యాండ్‌ను అవసరానికి తగ్గట్టు సరి చేసుకోవచ్చు. వదులు చేసుకోవాలన్నా, ఇంకాస్త పెంచుకోవాలన్న చాలా సులభంగా సాధ్యపడుతుంది. దీనికి ఐదు నిమిషాల కన్నా ఎక్కువ సమయం తీసుకోదు. లేపరోస్కోపిక్ కెమెరా ద్వారా చేసే ఈ సర్జరీ చాలా తక్కువ సమయంలో పూర్తి కావడమే కాక పేషెంట్ కూడా అదే రోజు డిస్చార్జ్ అయి వెళిపోవచ్చు. అలాగే ఫలితాలు కూడా చాలా శీఘ్రంగా చూడవచ్చు. డాక్టర్ల సూచన మేరకు ఆహారపు అలవాట్లు, జీవన శైలిని పాటిస్తే చాలా తక్కువ సమయంలో అధిక బరువును సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

గ్యాస్ట్రిక్ స్లీవ్ రిసెక్షన్

ఈ సర్జరీ విధానం కూడా లేపరోస్కోపిక్ పద్ధతిలోనే జరుగుతుంది. ఈ సర్జరీలో అన్నాశయంలోని 85 శాతం భాగాన్ని తొలగించడం జరుగుతుంది. దీంతో అన్నాశయం ఒక సన్నని గొట్టంలా తయారవుతుంది. అంతేకాక మెదడుకు ఆకలి సంకేతాలను పంపే ఘ్రెలిన్ అనే హార్మోన్‌ను కూడా తొలగించడం జరుగుతుంది. సాధారణంగా ఈ హార్మోన్ ఆహారం తీసుకోవడానికి ముందు పెరిగి, ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత తగ్గుతుంటుంది. ఒబేసిటి రావడానికి ప్రధాన కారణంగా పరిగణించే ఈ హార్మోన్‌ను తొలగించడం ద్వారా ఆకలి తగ్గిపోయి అధిక బరువు శీఘ్రంగా తొలగిపోతుంది. అన్నాశయం పరిమాణం తగ్గిపోయినందు వల్ల తీసుకునే ఆహారం కూడా స్వల్పంగానే ఉంటుంది. జీర్ణం కూడా త్వరగా జరిగిపోతుంది. ఈ కారణంగా ఒకేసారి అధిక మొత్తంలో తీసుకునే ఆహారం దఫదఫాలుగా తీసుకోవచ్చు. అయితే ఆహారం తీసుకునే విషయంలో పేషెంట్ కచ్చితమైన నియంత్రణను పాటించాల్సి ఉంటుంది. ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల అన్నాశయం పరిమాణం సాగే అవకాశం ఉంటుంది. డాక్టర్ల సలహా మేరకు ఆహార అలవాట్లను అదుపులో ఉంచుకుంటే ఈ సమస్య తలెత్తే అవకాశం ఉండదు.

డాక్టర్ నందకిశోర్ దుక్కిపాటి
ఎండి, జనరల్ సర్జరీ(యుఎస్ఎ),
మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, **లివ్‌లైఫ్ హాస్పిటల్స్**
ప్లాట్ నం. 729, రోడ్ నెం. 36, హైదరాబాద్
ఫోన్స్: 040 30 888 888, 996 306 1234
బ్రాంచ్: సూర్యారావు పేట, విజయవాడ,
ఫోన్: 0866 3088888

రూ–ఎన్–వై గ్యాస్ట్రిక్ బైపాస్

ఆహారాన్ని అన్నాశయం ద్వారా కాకుండా నేరుగా చిన్న ప్రేగుల్లోకి పంపడానికి ఒక చిన్న గ్యాస్ట్రిక్ సంచిని ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుంది. చిన్న ప్రేగుల్లోంచి ఆహారం ఎటువంటి ఆటంకం లేకుండా వెళ్లడానికి వీలుగా అదనంగా మరో అటాచ్‌మెంట్‌ను అమర్చడం జరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గడానికి అత్యుత్తమ వైద్య పద్ధతిగా ఈ విధానాన్ని పరిగణించడం జరుగుతోంది. అయితే విటమిన్లు, కాల్షియం, ఐరన్ వంటి పోషకాలు శరీరంలో తగ్గి పోయినట్లు రోగులు భావించడం జరుగుతుంది. ఇటువంటి లోపాలను నివారించడానికి పోషకాలను అదనంగా ఇవ్వడం జరుగుతుంది.

గ్యాస్ట్రిక్ బెలూన్

ఈ పద్ధతిలో నోటి ద్వారా ఒక కెమెరాను పంపించి ఎండోస్కోపిక్ విధానంలో ఒక బెలూన్‌ను కడుపులో అమర్చడం జరుగుతుంది. ఈ బెలూన్‌ను 450–550 మిల్లీ లీటర్ల మెడికేటెడ్ నీటితో నింపుతారు. అన్నాశయంలో అధిక భాగాన్ని ఈ బెలూన్ ఆక్రమించుకోవడం వల్ల తీసుకునే ఆహారం పరిమాణం తగ్గిపోతుంది. ఈ బెలూన్‌ను ఆరు మాసాల తర్వాత తొలగించి పేషెంట్ అవసరం మేరకు తిరిగి అమర్చడం జరుగుతుంది.

గ్యాస్ట్రిక్ ఇంబ్రికేషన్

ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న అత్యంత అధునాతన పద్ధతి ఇది. అన్నాశయాన్ని మడచి కుట్టివేయడం ద్వారా దాని పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తారు. అవసరమైతే రోగి కోరిక మేరకు ఈ కుట్లను తొలగించడం ద్వారా పూర్వ స్థితిలోకి అన్నాశయాన్ని తీసుకువెళ్లవచ్చు. ఈ సర్జరీ కూడా లేపరోస్కోపిక్ విధానంలో జరుగుతుంది. చిన్న చిన్న రంధ్రాలతో సర్జరీ జరుగుతుంది. రోగి త్వరగా కోలుకుని డిస్చార్జ్ కావచ్చు.

మరిన్ని పరిశోధనలు

స్థూలకాయం వల్ల తలెత్తే దుష్ప్రభావాల సమస్యను అరికట్టేందుకు ఎప్పటికప్పుడు ఆధునిక పరిశోధనలు నిరంతరం జరుగుతూనే ఉన్నాయి. బేరియాట్రిక్ సర్జరీలలో కొత్త పద్ధతులపై కూడా పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి. చాలా స్వల్ప సమయంలోనే అధిక బరువును కోల్పోవడంతో మంచి మెరుగైన జీవన ప్రమాణాలు సాధించడం ఈ సర్జరీల విజయంగా చెప్పవచ్చు. దీర్ఘకాలికంగా వేధించే టైప్ 2 డయాబెటిస్, హై కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలను కూడా తొలగించుకోవడం ఈ సర్జరీల ద్వారానే సాధ్యం.

లివ్‌లైఫ్ హాస్పిటల్ విశిష్టత

- ఉన్నత ప్రమాణాలు, ఫైవ్‌స్టార్ సౌకర్యాలు గల మా హాస్పిటల్ హైదరాబాద్, విజయవాడలో పేషెంట్లకు అందుబాటులో ఉంది.
- పేషెంట్ల పట్ల తీసుకునే జాగ్రత్తలు, అత్యుత్తమ ఫలితాలను పురస్కరించుకుని అమెరికాలోని సర్జికల్ రివ్యూ కార్పొరేషన్ మా హాస్పిటల్‌కు ఇంటర్నేషనల్ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సెలెన్స్‌గా గుర్తింపు ఇచ్చింది.
- మా హాస్పిటల్ వైద్య బృందంలో సర్జన్లు, ఫిజీషియన్లు, అనెస్తియాలజిస్టులు, సైకాలజిస్టులు, కౌన్సెలర్లు, ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన నర్సులు, డైటీషియన్లు, కోఆర్డినేటర్లు, ఫిజియో థెరపిస్టులు తదితర నిపుణులు ఉన్నారు.
- పేషెంట్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవడం మా హాస్పిటల్ విశిష్టత. ఒక నర్సు పర్యవేక్షణలో ఒక పేషెంట్ మాత్రమే ఉంటారు. నర్సు, పేషెంట్ నిష్పత్తి 1:1 రీతిలో ఉంటుంది. అలాగే సర్జరీ తర్వాత కూడా పేషెంట్ తీసుకోవలసిన ఆహారం, జీవనశైలి వంటి విషయాలపై సంపూర్ణ అవగాహన కల్పించడంతోపాటు ఎప్పటి కప్పుడు సమీక్షించడం జరుగుతుంది.

ఆర్థరైటిస్‌కు మేలైన హోమియో చికిత్స

శరీరంలోని మోచేయి, మోకాలు, చేతివేళ్లు, తుంటి, భుజం జాయింట్లలో తీవ్రమైన నొప్పిని కలిగించే వ్యాధి ఆర్థరైటిస్. వృద్ధులనే కాదు అన్ని వయసుల వారిని కూడా ఈ వ్యాధి బాధిస్తుంది. ఈ వ్యాధిలో వంద రకాలున్నాయి. అన్ని రకాల ఆర్థరైటిస్‌లలోనూ కీళ్ల నొప్పి సాధారణంగా వస్తుంటుంది. అసలు ఆర్థరైటిస్ వ్యాధి రకాన్ని గుర్తించి, దానికి మేలైన హోమియో చికిత్స చేయడం ద్వారా ఈ వ్యాధిని నయం చేయవచ్చంటున్నారు డాక్టర్ కె. రాజశేఖర్‌రెడ్డి.

డా. కె. రాజశేఖర్‌రెడ్డి
జెనెటిక్ హోమియోపతి
దిల్‌సుఖ్‌నగర్ – కొండాపూర్
హైదరాబాద్
ఫోన్ : 8125 108 108
9133 180 108

ఆర్థరైటిస్ వ్యాధి వల్ల వచ్చే కీళ్లనొప్పి కొందరికి ఉదయం వేళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అరగంట, గంట తర్వాత ఈ నొప్పి దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది. కొంతమందికి రాత్రివేళ ఈ నొప్పి ఎక్కువగా వస్తుంటుంది. ఈ వ్యాధిగ్రస్థులు టీవీ చూస్తూ ఎక్కువ సేపు కూర్చొని ఉంటే కీళ్లనొప్పి తీవ్రమవుతుంది. ఈ వ్యాధి వల్ల శరీరంలోని కొన్ని భాగాలు దెబ్బతింటాయి. కొన్ని రకాల ఆర్థరైటిస్‌లు సొరియాసిస్‌గా మారి చర్మసంబంధ సమస్యలు తలెత్తుతుంటాయి. నొప్పి, వాపు, బిగుసుకుపోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. జీవక్రియలలో మార్పులు, ఆటోఇమ్యూన్ డిసీజెస్, ఇన్‌ఫెక్షన్స్, బాధ వెన్నంటే ఉంటాయి. ఈ వ్యాధి అనేక రూపాల్లో రావచ్చు. అవి ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, గౌట్, సూడోగౌట్, సొరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్, అంకైలోజింగ్ స్పాండిలైటిస్, జువెనైల్ ఆర్థరైటిస్. పురుషులతో పోల్చితే స్త్రీలలో మూడు రెట్లు ఎక్కువగా ఈ వ్యాధి వస్తుంది. ఏ వయసులోనైనా ప్రారంభం కావచ్చు. కానీ 40 నుంచి 60 ఏళ్ల మధ్య వయస్సు వారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

ఆస్టియోఆర్థరైటిస్ : జాయింటుల్లో వచ్చే సాధారణమైన ఆర్థరైటిస్ వ్యాధి ఇది. కార్టిలేజ్ దెబ్బతినడం వల్ల రెండు ఎముకల మధ్య రాపిడి జరిగి నొప్పి మొదలవుతుంది. నొప్పితో పాటు, కీళ్ల బిగుసుకుపోవడం, కదల్చడానికి వీలులేకపోవడం, వాపు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇది ఎక్కువగా తుంటి, వెన్నెముక, పాదం, చేతుల్లోనూ, వేళ్లలోనూ, మోకాలి జాయింటుల్లోనూ ప్రభావం చూపిస్తుంది. అధిక బరువు ఉన్న వారిలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువ. స్థూలకాయం, మెటబాలిక్ కండీషన్స్, వంశపారంపర్యం వంటి కారణాల వల్ల ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంది.

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ : సాధారణంగా కనిపించే ఆర్థరైటిస్ వ్యాధుల్లో రెండవది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ శరీరానికి వ్యతిరేకంగా పనిచేయడం వల్ల ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. జాయింటుల్లో నొప్పి, వాపుతో ప్రారంభమై కార్టిలేజ్, ఎముకకు విస్తరిస్తుంది. రెండు వైపులా ఒకేరకమైన జాయింటుల్లో నొప్పి కలగవచ్చు. ఉదాహరణకి రెండు చేతుల మణికట్టు దగ్గర ప్రభావం ఉంటుంది.

సాధారణ లక్షణాలు : జాయింటుల్లో వాపు, నొప్పి ఉంటుంది. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ప్రభావం ఎక్కువగా మణికట్టు, మోకాలు కీళ్లలో ఉంటుంది. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ రోగుల్లో ఒకటి లేదా ఎక్కువ కీళ్లలో వాపు, నొప్పి ఉంటుంది. జాయింట్ స్టిఫ్‌నెస్, విపరీతమైన నొప్పి, వాపు, కదల్చలేకపోవడం, నిలుచోలేకపోవడం, నడవలేకపోవడం వంటివి ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ వ్యాధి లక్షణాలు. జ్వరం, అనూహ్యంగా బరువు తగ్గిపోవటం, బలహీనంగా కనిపించటం ఈ వ్యాధి లక్షణాలు. కీళ్ల వద్ద వాపుతోపాటు ఎర్రగా మారుతుంది.

గౌట్ : కీళ్లవాతం(గౌట్) రావడానికి ప్రధాన కారణం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ లెవెల్స్ పెరిగిపోవడం. ముఖ్యంగా జాయింట్స్ దగ్గర చిన్న స్ఫటికాల మాదిరిగా యూరిక్ యాసిడ్ పేరుకుపోతూ ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే అది పేరుకుపోతుందో జాయింట్‌లో నొప్పి, వాపు ప్రారంభమవుతుంది. కీళ్లవాతం ప్రభావం మొదట బొటన వేలు జాయింట్‌లో కనిపిస్తుంది. చీలమండలు, కీళ్లు, మణికట్లు, చేతివేళ్లు, మోచేతి ప్రాంతాల్లో కూడా ప్రభావం ఉంటుంది.

సొరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్

సొరియాసిస్ బారినపడిన వారిలో ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. 40 శాతం మందికి జన్యుపరంగా ఈ వ్యాధి వస్తుందని పరిశోధకులు తేల్చారు. తల, మోచేయి, మోకాలు, మెడ ప్రాంతాల్లో ప్యాచ్‌ల మాదిరిగా చర్మం ఎర్రగా మారుతుంది. చేతి వేళ్లు, కాలి వేళ్ల దగ్గర విస్తరించినపుడు సొరియాటిస్ ఆర్థరైటిస్ ప్రారంభమవుతుంది. రెండు చేతులు, కాళ్లలోని జాయింట్లు దీని ప్రభావానికి లోనవుతాయి. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మాదిరిగానే లక్షణాలు ఉంటాయి. చేతి వేళ్లలోనూ, కాలి వేళ్లలోనూ నొప్పి, వాపు ఉంటుంది. పాదం నొప్పిగా ఉంటుంది. కొందరిలో సొరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ మూలంగా స్పాండిలైటిస్ డెవలప్ అవుతుంది. తీవ్రమైన నడుము నొప్పి ప్రారంభమవుతుంది.

అంకైలోజింగ్ స్పాండిలైటిస్ : వెన్నులో తీవ్రమైన నొప్పి మొదలవుతుంది. ఈ వ్యాధి రావడానికి కారణాలు తెలియనప్పటికీ వంశపారపర్యంగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. జువెనైల్ ఆర్థరైటిస్ 16 ఏళ్లలోపు పిల్లల్లో కనిపిస్తుంది. భుజాలు, మోచేతులు, మోకాళ్లు, మడమ, పాదాలలో నొప్పి, వాపు ఉంటుంది. జ్వరం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు బాడీ రాషెస్ కనిపిస్తాయి.

హోమియో చికిత్స

హోమియోపతిలో కానిస్టిట్యూషనల్ అప్రోచ్ ద్వారా ఆర్థరైటిస్‌కు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చు. ఆర్థరైటిస్ విజృంభించడానికి ఎమోషనల్ ఫ్యాక్టర్స్ కూడా కారణమవుతాయి. హోమియో వైద్య విధానంలో రోగి శారీరక, మానసిక లక్షణాలను సైతం పరిగణలోకి తీసుకోవాలి. ఈ చికిత్స వల్ల ఆర్థరైటిస్ వల్ల కలిగిన వాపుతో పాటు నొప్పి తగ్గిపోతుంది. బ్రయోనియా, లెడమ్‌పాల్, ఎపిస్ మెల్లిఫిక, సిల్సియా, కాలి సల్ఫ్, కాస్టికమ్ వంటి మందులు ఆర్థరైటిస్ నివారణకు చక్కగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే ఈ మందులను వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే వాడాలి.

సర్జరీతో వెన్నునొప్పి పోతుందా?

వెన్నునొప్పితో బాధపడే వారిలో 95 శాతం మందికి సర్జరీ అవసరమే లేదని, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఇప్పటికి ఎన్నోసార్లు ప్రకటించింది. కానీ, జరుగున్నదేమిటి? అవసరం లేని ఆ 95 శాతం మందీ సర్జరీకే సిద్ధమవుతున్నారు. సర్జరీతో డిస్కును సరిచేసినా, డిస్కు దెబ్బతినడానికిగల అసలు కారణాలనేమో గాలికి వదిలేస్తున్నారు. అలా వదిలేయడం వల్లే, మళ్లీ మళీ వెన్నునొప్పి బారిన పడి, పదే పదే సర్జరీ చేయించుకునే పరిస్థితిలో పడుతున్నారు. అదే అయుర్వేదంలో అయితే, 95 శాతం వెన్నునొప్పులు కేవలం ఔషధాలతోనే సమూలంగా తొలగిపోతాయి, సమస్య నుంచి శాశ్వత విముక్తి లభిస్తుంది అంటున్నారు, ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ వర్ధన్, డాక్టర్ మాధురీ వర్ధన్. మరిన్ని వివరాలు వారి మాటల్లోనే...

సమస్య ఏదైనా సరే సర్జరీ చేసేస్తాం అంటే ఎలా?

వెన్ను భాగంలో వచ్చే ఏ నొప్పినైనా సింపుల్‌గా వెన్నునొప్పి అనే చెబుతారు. కానీ, వెన్ను నొప్పులు ఎన్నెన్ని రకాలు? ఆ నొప్పికి అసలు కారణమేమిటో తెలిసి, ఆ నొప్పికి అవసరమైన చికిత్సలే కదా చేయాలి? అసలైన వెన్ను చికిత్సలు, వెన్ను నొప్పి ఏ కారణంగా వచ్చిందనే అంశం మీదే ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటాయి. నిజానికి, జీవనశైలి కారణంగా వచ్చే సాధారణ వెన్నునొప్పులు వేరు, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి దేహక్రియా సంబంధితమైన వెన్నునొప్పులు వేరు. అలాగే వైరస్, బ్యాక్టీరియాల వల్ల వచ్చే వెన్నునొప్పులు, వ్యాధినిరోధక శక్తి తగ్గడం ద్వారా వచ్చే కొన్ని తీవ్రమైన వ్యాధుల వల్ల వచ్చే వెన్నునొప్పులు వేరు. అయితే ఏదో ఒక వ్యాధి కారణంగానూ వెన్నునొప్పి రావచ్చు. మూడు నాలుగు వ్యాధులు కలగలిసి కూడా వెన్నునొప్పి రావచ్చు. అందుకే వెన్నునొప్పి రావడానికి గల మూలకారణాలేవో ముందు తెలుసుకుని, అందుకు అవసరమైన వైద్య చికిత్సలు చేయాల్సి ఉంటుంది.

ఔషధాలు ఎంతో శక్తివంతం

సహజంగా డిస్కు పైభాగాన వలయంలా ఒక గట్టిపదార్థం ఉంటుంది. ఆ వలయం లోపల ఒక గుజ్జు లాంటి పదార్థం ఉంటుంది. ఏ కారణంగానైనా డిస్కు మీద ఒత్తిడి పెరిగినప్పుడు లోపల ఉన్న గుజ్జు బయటికి వచ్చి, ఆ పక్కనే ఉన్న వెన్ను నరం మీద వాలిపోతుంది. ఆ క్షణం నుంచి ఆ నరంలో ఒక కంపరం మొదలవుతుంది. అదే సమయంలో వెన్ను నొప్పి మొదలై, ఆ తరువాత, ఆ భాగమంతా పొడిచినట్లు, మొద్దుబారినట్లు ఉంటుంది. చురకలు, మంటలు మొదలవుతాయి. క్రమంగా ఆ భాగంలోని కండరాలన్నీ ఎండిపోయి, ఒక దశలో ఆ భాగమంతా బలహీనపడుతుంది. ఈ సమస్యలన్నీ ఆయుర్వేద చికిత్సలతో పూర్తిగా తొలగిపోతాయి. ఒక్కోసారి, డిస్కుల్లోంచి బయటికి వచ్చిన గుజ్జు ఆ పక్కనున్న నరాన్ని బలంగా నొక్కడంతో మల మూత్రాలు ఆగిపోవచ్చు.లేదా వాటి మీద అదుపు లేకుండా పోవచ్చు. దీనికి తోడు జననాంగాలకు రక్తప్రసరణ అందక, అంగస్తంభన లోపాలు, శీఘ్రస్ఖలనం వంటి లైంగిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. కాకపోతే, వెన్ను సమస్య కారణంగా, ఇలా మలమూత్రాలు ఆగిపోవడం, లైంగిక సమస్యలు తలెత్తడం అన్నది, వెన్నునొప్పితో బాధపడే వారిలో కేవలం 5 శాతం మందిలోనే ఉంటుంది. ఆ ఐదు శాతం మందికి సర్జరీ తప్పనిసరి అవుతుంది. అయితే, ఆ విపరీత పరిస్థితి గానీ, ఆ సర్జరీ అవసరం గానీ లేని మిగతా 95 శాతం మందికి కూడా సర్జరీ ఒక్కటే మార్గమంటూ చెబుతున్నారు. నిజానికి సర్జరీ అవసరం లేకుండానే ఈ 95 శాతం మందికి కేవలం ఆయుర్వేద వైద్య చికిత్సలతోనే నయం చేసే అవకాశాలు సంపూర్ణంగా ఉన్నాయి.

డాక్టర్ వర్ధన్, డాక్టర్ మాధురీ వర్ధన్
కేరళ ఆయుర్వేదిక్ కేర్
స్పెషాలిటి పంచకర్మ సెంటర్
స్కైలేన్ థియేటర్ లేన్, బషీర్‌బాగ్, హైదరాబాద్
బ్రాంచ్: దానవాయిపేట, రాజమండ్రి
ఫోన్స్: 98666 66055, 86868 48383

నడకంతా సర్జరీ వైపే...

వెన్నునొప్పితో అల్లోపతి వైద్యానికి వెళితే, కొంత కాలం బెడ్‌రెస్ట్ తీసుకోమని చెబుతారు. ఆ తరువాత పెయిన్ కిల్లర్స్ సూచిస్తారు. కానీ, పెయిన్ కిల్లర్స్ వల్ల జరిగేదేమిటి? పెయిన్ కిల్లర్స్ వల్ల ఆ భాగం మొద్దుబారిపోయి, తాత్కాలికంగా నొప్పి తెలియకుండా పోతుంది. అంతే గానీ, నొప్పి లేకుండా పోదు. మౌలికంగా వెన్నునొప్పి రావడానికి వాతం పెరిగిపోవడమే కారణం. నొప్పి పూర్తిగా పోవాలంటే శరీరంలో పెరిగిపోయిన ఆ వాతాన్ని హరింపచేయాలి.అల్లోపతి వైద్య విధానంలో అది ఎలాగూ సాధ్యం కాదు కాబట్టి ఎన్ని పెయిన్ కిల్లర్స్ వేసుకున్నా పెద్దగా ఉపశమనం అనిపించదు. అందుకే ఒక దశలో పెయిన్ కిల్లర్స్ వద్దని, స్టెరాయిడల్ ఇంజెక్షన్ (ఎపిడ్యూరల్ షాట్) ఇస్తారు. ఈ షాట్స్‌ను మొత్తం జీవిత కాలంలో రెండు సార్లకు మించి ఇవ్వకూడదు. అందుకే చివరికి సర్జరీ అంటారు. కానీ, దెబ్బతిన్న డిస్కును సరిచేయడమే తప్ప, వాతాన్ని సామ్యస్థితికి తెచ్చే శక్తి సర్జరీకి లేదు కదా! అందుకే చాలా మందికి సర్జరీ తరువాత కడూఅ వెన్నునొప్పి కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. అందుకే ఒక సర్జరీ తరువాత మరో సర్జరీ కోసం రోగి ఆసుపత్రి పాలవుతూనే ఉంటాడు.

ఆయుర్వేదం పూర్తిగా భిన్నం

వెన్నునొప్పి బాధితుల్లో కొంత మంది చాలా కాలం పెయిన్‌కిల్లర్స్‌తోనే కాలయాపన చేస్తుంటారు. అయితే పెయిన్ కిల్లర్స్‌తో వచ్చే ప్రధాన సమస్య మలబద్ధకం. ఈ కారణంగా వాతం మరింతగా పెరుగుతుంది. నొప్పి నివారణలో వాతాన్ని తగ్గించాల్సింది పోయి, పెయిన్ కిల్లర్స్‌తో పెంచుకున్నట్లు అవుతుంది. పైగా దీర్ఘకాలికంగా వాడే పెయిన్ కిల్లర్స్ వల్ల జీవక్రియలన్నీ కుంటుపడతాయి. ఈ క్రమంలో గుండె వేగం, శ్వాసకోశాల పనివేగం తగ్గిపోతాయి. ఫలితంగా శరీరం నీరసించిపోతుంది. అందుకే ఆయుర్వేదం ఇందుకు భిన్నంగా చికిత్సలు అందచేస్తుంది. వెన్నునొప్పికి కారణమైన వాతాన్ని తగ్గించే చికిత్సలు అందిస్తుంది. అలా వెన్నుచుట్టూ ఉండే కండరాలు, లిగమెంట్లు, టెండాన్లు, కీళ్లు సవ్యంగా పనిచేసేలా చేస్తుంది. అందుకు, ఆయుర్వేదంలోని పంచకర్మ చికిత్సలు, మేరుచికిత్సలు దివ్యంగా పనిచేస్తాయి. వీటితో పాటే ఇచ్చే రసాయన చికిత్సలు శరీరంలో జీవశక్తిని నింపుతాయి. ఆయుర్వేద చికిత్సలు సర్జరీ లేకుండా వెన్నునొప్పిని తగ్గించడమే కాదు. జీవితంలో ఇంకెప్పుడూ వెన్నునొప్పి ఛాయలైనా లేకుండా చేస్తుంది.

వెరికోసిల్‌తో సంతానలేమి

పురుషుల్లో వెరికోసిల్ సమస్య ఉంటే వీర్యకణాలలో లోపం ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా సంతానలేమి సమస్య ఎదురవుతుంది. అయితే ఆయుర్వేద చికిత్స ద్వారా వెరికోసిల్‌ను సమూలంగా తగ్గించుకోవచ్చని ఫలితంగా సంతాన సాఫల్యం కలుగుతుందని అంటున్నారు డాక్టర్ నరసింహ.

పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య పూర్తిగా లేకపోవడానికి, వీర్యకణాల సంఖ్య తగ్గిపోవడానికి ప్రధాన కారణం వెరికోసిల్‌గా పేర్కొనవచ్చు. వృషణాలపై రక్తనాళాలు(సిరలు) ఉబ్బి గుత్తులు గుత్తులుగా మారడాన్ని వెరికోసిల్ అంటారు. బీజాల నుంచి రక్తాన్ని గుండెకు తీసుకునిపోయే రక్తనాళాలలో కవాటాలు బలహీనపడటం వల్ల రక్తం గుండెకు చేరకుండా బీజాలలోనే ఉండిపోవడం వల్ల రక్తనాళాలు ఉబ్బి సాగిపోవడం జరుగుతుంది. ఇలా సాగిపోవడం వల్ల వృషణాలలో వేడి ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీనివల్ల వృషణాలకు కావలసిన ఆక్సిజన్, పోషకాలు అందకపోవడం వలన వృషణాల సైజు తగ్గి వాటి సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది.

డా. ఎం. నరసింహ
ఎండి(ఆయుర్వేద) సెక్సాలజిస్ట్
సాయిబాలాజి ఫెర్టిలిటి క్లినిక్స్
హైదరాబాద్, విజయవాడ
ఫోన్స్ : 9246564433
9396564433

లక్షణాలు

వెరికోసిల్ వల్ల వృషణాలలో మెలితిప్పినట్లు నొప్పి, పొడిచినట్లు ఉండుట, బీజాలు బరువుగా మారినట్టు అనిపించడం జరుగుతుంది. ఇది వృషణాలపై నులి పురుగుల సంచివలె కనిపించును. వెరికోసిల్ ఉన్నవారిలో కూడా కొందరిలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. వెరికోసిల్ యువకులలో 10 నుంచి 15 శాతం మందిలో కనిపిస్తోంది. దీనివల్ల వృషణాల సైజులో మార్పులు సంభవించవచ్చు. హార్మోన్ల ఉత్పత్తిలో మార్పులు జరగవచ్చు. వెరికోసిల్‌లో నొప్పికి కారణం బీజకోశం జీజాలను సపోర్టు చేయలేకపోవడం వల్ల ఆ బరువు స్పెర్మాటిక్ కార్డ్‌పైన పడినందువల్ల ఇలా జరుగుతుంది. వృషణాలలో ఏ వైపు వెరికోసిల్ ఉంటే ఆ వైపు వృషణాలలో లాగుతున్నట్లు నొప్పి ఉంటుంది. బీజాలకు క్రెమాస్టర్, డార్టస్ అనే కండరాలు సపోర్టుగా ఉంటాయి. బీజాలకు దెబ్బతగులుతుందనుకుంటే బీజాలను పైకి తీసుకుని రావడంలో క్రెమాస్టర్ కండరం పనిచేస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు జీజాలను బీజకోశంపైకి తీసుకుని రావడం, వేడిగా ఉన్నప్పుడు బీజాలను బీజకోశంలో కిందకు పంపి బీజాలలో తగిన ఉష్ణోగ్రత ఉండేటట్లు డార్టస్ కండరం పనిచేస్తుంది.

కారణాలు

వేడివాతావరణంలో పనిచేసే వారికి, ఎక్కువ సేపు నిలబడి పనిచేసే వారికి వెరికోసిల్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పొగతాగే వారికి, బిగుతైన దుస్తులు ధరించే వారికి, ఎక్కువ దూరం ద్విచక్రవాహనాలపై ప్రయాణం చేసే వారికి వెరికోసిల్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బాగా వేడినీళ్లతో స్నానం చేసే వారిలోనూ, నిలబడి ఎక్కువ బరువులు ఎత్తే వారిలోనూ వెరికోసిల్ ఉన్నట్లయితే ఎక్కువ ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది.

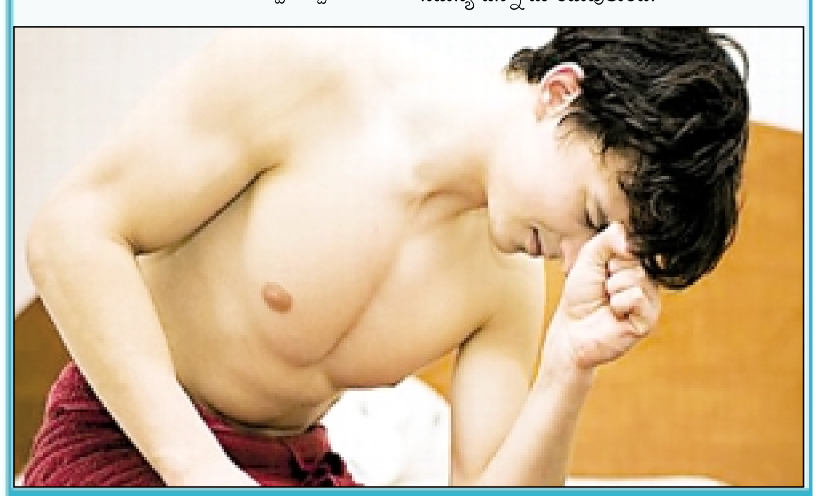
సంతానం కలగని వారిలో 30నుంచి 35 శాతం మందిలో వెరికోసిల్ కారణంగా చెప్పవచ్చు. ఒకసారి సంతానం పొంది రెండవ సంతానం కలగని వారిలో ఎక్కువగా వెరికోసిల్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. వెరికోసిల్ ఎడమవైపు వృషణాలలో 85 శాతం, కుడివైపు వృషణాలకు 15 శాతం, రెండు వైపులా వృషణాలకు 20 శాతం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. వెరికోసిల్ ఏర్పడటం వల్ల వృషణాలలో ఉష్ణోగ్రత పెరగడం వల్ల వీర్యకణాల ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది. వీర్యకణాల సంఖ్య, కదలికలు తగ్గిపోతాయి. 80 శాతం మందిలో వీర్యకణాల కదలికలు తగ్గిపోతాయి. 60శాతం మందిలో వీర్యకణాల సంఖ్యలలో తగ్గుదల కనిపిస్తుంది. వెరికోసిల్ ఉన్న ప్రతి ఒక్కరిలో వీర్యకణాలలో లోపాలుంటాయని చెప్పలేము.

నిర్ధారణ

వెరికోసిల్‌ను స్క్రోటల్ డాప్లర్ స్టడీ ద్వారా నిర్ధారణ చేయవచ్చు. వెరికోసిల్‌ను గ్రేడ్ 1, గ్రేడ్ 2, గ్రేడ్ 3లలో గుర్తిస్తారు. దగ్గినపుడు మాత్రమే స్పర్శకు తగిలే వెరికోసిల్‌ను గ్రేడ్ 1 వెరికోసిల్‌గా చెప్పవచ్చు. నిలబడినపుడు, దగ్గినపుడు స్పర్శ తగిలినపుడు నొప్పిగా ఉండేవి గ్రేడ్ 2 వెరికోసిల్‌గా చెప్పవచ్చు. నిలబడినపుడు స్పష్టంగా కనిపస్తూ ఎక్కువ నొప్పిగా ఉంటే దాన్ని గ్రేడ్ 3 వెరికోసిల్‌గా నిర్ధారించుకోవాలి. వెరికోసిల్ గ్రేడ్ 1, గ్రేడ్ 2 ఉన్న వారికి ఆపరేషన్ అవసరం లేకుండానే మందుల ద్వారా తగ్గించవచ్చు. వెరికోసిల్ గ్రేడ్ 3 ఉన్న వారిక అవసరమైతే ఆపరేషన్ చేయాల్సిఉంటుంది. కాని ఆపరేషన్ వల్ల ఫలితం చాలా తక్కువ ఉంటోంది.

ఆయుర్వేద చికిత్స

ఆయుర్వేదం ప్రకారం వెరికోసిల్ ప్రధానంగా వాత దోషం వల్ల ఏర్పడుతుంది. ఈ సమస్యకు ఆయుర్వేదంలో అద్భుతమైన ఔషధాలు ఉన్నాయి. ఆయుర్వేద చికిత్స వల్ల మంచి ఫలితం లభిస్తుంది. వస్తికర్మ చికిత్స కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఆయుర్వేద మందుల ద్వారా వీర్యకణాల ఉత్పత్తి, వీర్యకణాల సంఖ్య, వీర్యకణాల కదలికలు పెరుగుతాయి. ప్రాకృత కణాల సంఖ్యను పెంచుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు. వెరికోసిల్ సమస్య ఉందని తెలియగానే అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్యుని సంప్రదించి తగిన చికిత్స తీసుకుంటే వెరికోసిల్ సమస్య తొలగిపోవడంతో పాటు సంతానలేమి సమస్య ఉన్నా దూరమవుతుంది.



రాగి, ఇత్తడి చేసే మేలు ఇంతింత కాదయా!

శుభకార్యాలకు కళ తెచ్చే రాగి, ఇత్తడి వస్తువులు మానవుని ఆరోగ్యానికీ సాయపడుతున్నాయి. రాగి పాత్రలో ఉంచిన నీళ్లు మూడు గంటల కాల వ్యవధిలోనే క్రిమి రహితంగా మారి, వాటిని తాగే వారికి ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చేంతగా పరిశుద్ధత పొందుతాయి. పాత్రలలో నీటిని నిల్వ ఉంచడం వలన ఈ-కొలి బ్యాక్టీరియాలు సైతం నశించిపోతాయి.

ఇత్తడి పాత్రలేమో జింక్, అలాయ్ మిశ్రమంతో తయారవుతాయి. జింక్ రోగ నిరోధక శక్తిని కలిగి ఉండటంతోపాటు ప్రొటీన్స్‌ను కూడా సమకూర్చేశక్తిని కలిగి ఉంటుంది. అందువలన ఇత్తడి ఆరోగ్యప్రదాయిగా గుర్తింపు పొందింది.

రాగి, ఇత్తడి వస్తువుల నుంచి వచ్చే కాంతి ఫ్రీక్వెన్సీలను నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానమైన పిఐపి(పాలీకాంట్రాస్ట్ ఇంటర్ఫియరెన్స్ ఫోటోగ్రఫీ) అనే విధానం ద్వారా నిరూపించారు. పూణెలోని కాస్మిక్ స్పిరిచ్యువల్ ఎనర్జీ సెంటర్‌లో ఈ సదుపాయం ఉంది.ఇలా ఆధునిక పరిజ్ఞానమం కూడా రాగి, ఇత్తడి వలన కలిగే మేలును వివరిస్తూనే ఉన్నాయి.

ఎంత రాగైనా, ఇత్తడైనా అవీ పదార్థాలే కాబట్టి ఎప్పటికప్పుడు వాటిని శుభ్రపరుస్తుండాలి. వాతావరణంలోని తేమ మూలంగా రాగి, ఇత్తడి పాత్రలపై చేరే ఆక్సైడ్స్ పచ్చని పొర ఏర్పడటానికి కారణమవుతుంది. దీనిని ఎప్పటికప్పుడు తొలగిస్తుండాలి. గతంలో సున్నం, చింతపండు, జున్నుపాలు, బూడిద, మన్ను వంటి వాటితో రాగి, ఇత్తడి వస్తువులను శుభ్రపరిచేవారు. ఇప్పుడు వీటి స్థానంలో మార్కెట్‌లో రాగి, ఇత్త డి వస్తువులను శుభ్రపరిచే చక్కని ఉత్పత్తులు లభ్యమవుతున్నాయి. వాటిని ఉపయోగిస్తే రాగి, ఇత్తడి వస్తువుల మన్నిక బాగుంటుంది. చింతపండు, తదితరాల్లో ఇతర పదార్థాల్లో తగినంత యాసిడ్ ఉండదు. అలాగే మన్ను, బూడిద వంటి వాటి వలన మెరిసే వస్తువులపై గీతలు ఏర్పడతాయి. అందువలన దీనికి పత్యామ్నాయంగా రాగి, ఇత్తడి వస్తువులను శుభ్రపరచడానికి మార్కెట్‌లో మంచి పౌడర్లు వస్తున్నాయి. ఇవి రాగి, ఇత్తడి వస్తువులను మెరిసేలా చేస్తున్నాయి. అప్పుడు ఇంట్లో జరిగే శుభకార్యంలో వాడే వస్తువులతో పాటు మనం కూడా ఆరోగ్యంతో కళకళలాడుతాము.

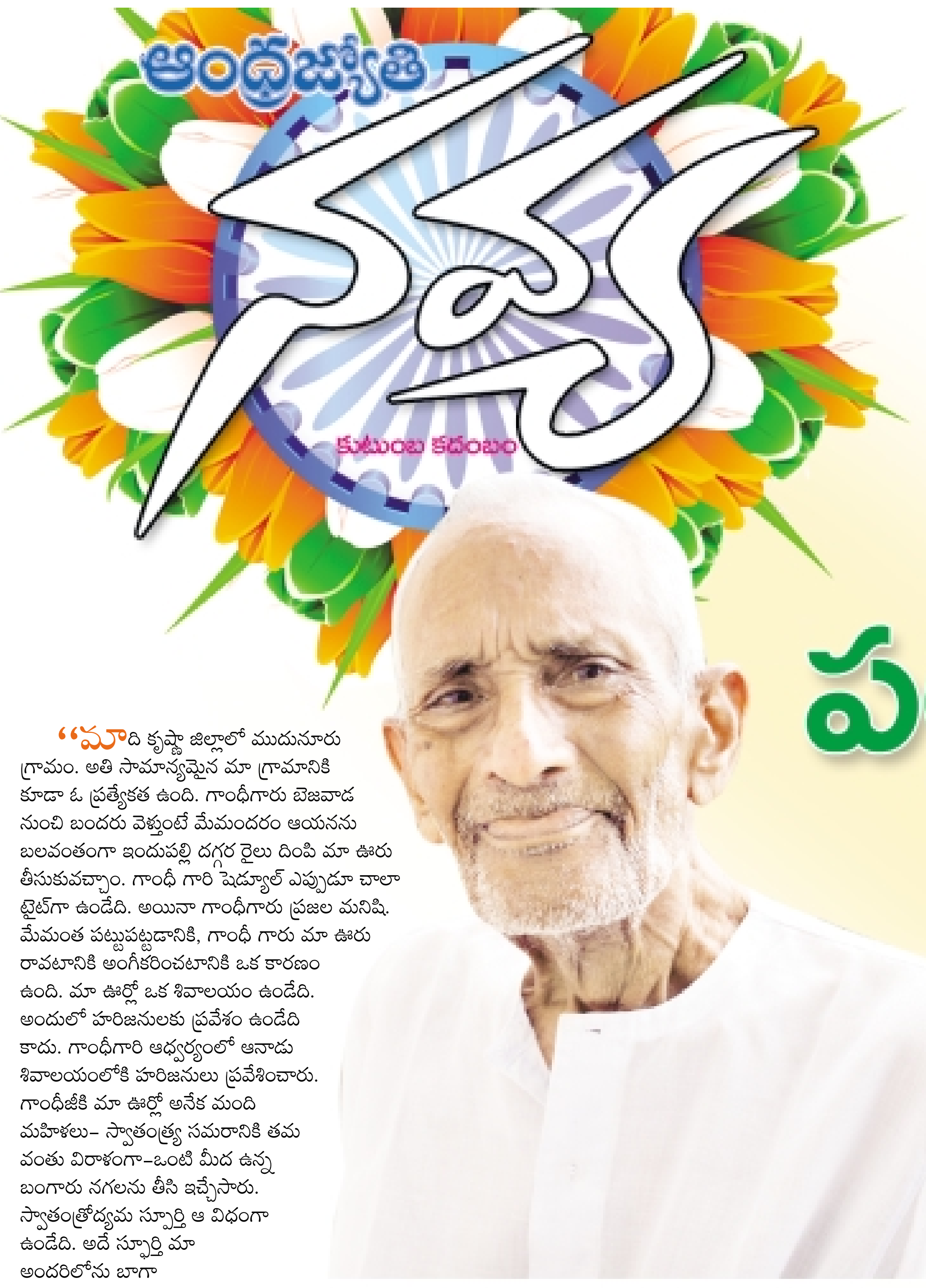
(పీతాంబరి ప్రొడెక్ట్స్ ప్రై.లి. సౌజన్యంతో)

బంగారం వెండి

14-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	30,350 (----)	29,740 (29,640)	53,600 (----)
విజయవాడ	30,400 (30,500)	28,100 (28,200)	53,600 (53,800)
ప్రొద్దుటూరు	30,450 (30,450)	27,940 (27,940)	53,450 (53,450)
రాజమండ్రి	---- (----)	---- (----)	---- (----)
విశాఖపట్నం	30,390 (30,380)	27,950 (27,940)	53,900 (53,900)
ముంబయి	30,095 (30,135)	29,965 (30,000)	54,215 (54,255)
చెన్నయ్	30,265 (30,160)	28,300 (28,200)	53,915 (53,580)

• బ్రాకెట్లలో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు



స్వాతంత్ర్యసమరయోధుడు నాగులపల్లి సీతారామయ్యను చూస్తే- 98 ఏళ్లు అనిపించవు. ఆలోచనలలో తీవ్రత, గాంధీజీ పట్ల నిబద్ధత, దేశం పట్ల ప్రేమ- ఆయన మాటల్లో అణువణువునా కనిపిస్తాయి. ''ప్రతి ఏడాది స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం వస్తుంది. కాని నా మనసులో 1947నాడు జరుపుకున్న స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలే గుర్తుండిపోయాయి. ఆ ఉత్సాహం నా మనసు నుంచి ఎప్పటికీ చెరిగిపోదు. అప్పటికి ఇప్పటికి చాలా తేడా ఉంది. ఈ పరిస్థితి మారాలంటే పార్టీయేతర ప్రజాస్వామ్యం ఒక్కటే మార్గం'' అనే సీతారామయ్య అనుభవాల సమాహారమే నేటి స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ ప్రత్యేక కథనం..

పల్లె మారింది!

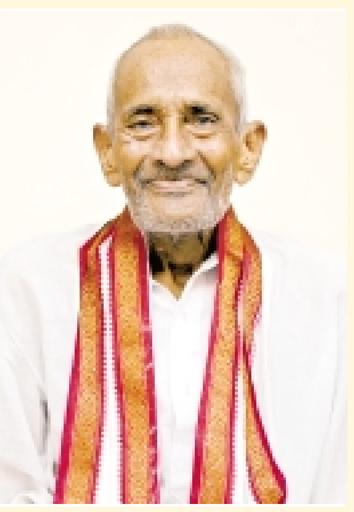
''మాది కృష్ణా జిల్లాలో ముదునూరు గ్రామం. అతి సామాన్యమైన మా గ్రామానికి కూడా ఓ ప్రత్యేకత ఉంది. గాంధీగారు బెజవాడ నుంచి బందరు వెళ్తుంటే మేమందరం ఆయనను బలవంతంగా ఇందుపల్లి దగ్గర రైలు దింపి మా ఊరు తీసుకువచ్చాం. గాంధీ గారి షెడ్యూల్ ఎప్పుడూ చాలా టైట్‌గా ఉండేది. అయినా గాంధీగారు ప్రజల మనిషి. మేమంత పట్టుపట్టడానికి, గాంధీ గారు మా ఊరు రావటానికి అంగీకరించటానికి ఒక కారణం ఉంది. మా ఊర్లో ఒక శివాలయం ఉండేది. అందులో హరిజనులకు ప్రవేశం ఉండేది కాదు. గాంధీగారి ఆధ్వర్యంలో ఆనాడు శివాలయంలోకి హరిజనులు ప్రవేశించారు. గాంధీజీకి మా ఊర్లో అనేక మంది మహిళలు- స్వాతంత్ర్య సమరానికి తమ వంతు విరాళంగా-ఒంటి మీద ఉన్న బంగారు నగలను తీసి ఇచ్చేసారు. స్వాతంత్రోద్యమ స్ఫూర్తి ఆ విధంగా ఉండేది. అదే స్ఫూర్తి మా అందరిలోను బాగా పాదుకుపోయింది. ఈ స్ఫూర్తితోనే మా గ్రామంలో కూడా ఒక పాఠశాల పెట్టి దాంట్లో నేను ఉపాధ్యాయుడిగా పనిచేయటం మొదలుపెట్టా. అనేక ప్రాంతాల్లో కుల, మత ఘర్షణలు జరుగుతున్నాయని పేపర్లలో చదువుతూ ఉంటా. టీవీలలో చూస్తూ ఉంటా. కానీ స్వాతంత్రోద్యమంలో పనిచేసే మాలాంటి వారిలో అలాంటి భావనలేమి ఉండేవి కావు. మన వాళ్లు, పరవాళ్లు అనే భేదం ఉండేది కాదు. అప్పుడు స్వాతంత్ర్య ఉద్యమమే అందరి మతం. అదే అందరి కులం..

జైలు జీవితం..

క్విట్ ఇండియా ఉద్యమ సమయంలో- స్వాతంత్ర్య ఉద్యమకారులపై బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం ఉక్కు పాదం మోపింది. ఎలాంటి చిన్న అనుమానం ఉన్నా వెంటనే పోలీసులు వచ్చి అరెస్ట్ చేసేవారు. వీరికి సమాచారం అందించటానికి పెద్ద గూఢచారి నెట్‌వర్క్ కూడా పనిచేస్తూ ఉండేది. ఒక ప్రాంతం నుంచి మరొక ప్రాంతానికి స్వాతంత్రోద్యమానికి సంబంధించిన సమాచారాన్ని చేరవేస్తే పోలీసులు చాలా తీవ్రంగా పరిగణించేవారు. క్విట్ ఇండియా కార్యక్రమాలు ఎక్కడెక్కడ జరుగుతాయి? వాటిలో ఎవరెవరు పాల్గొంటారు మొదలైన విషయాలతో రెడీ అనే ఒక పత్రిక వచ్చేది. ప్రభుత్వం దీనిని నిషేధించింది కాబట్టి బహిరంగంగా ఎవరూ ఈ పత్రిక తరపున పనిచేయకూడదు. అందువల్ల ఈ పత్రికలోని సమాచారాన్ని మహారాష్ట్రలో చీమూరు అనే ప్రాంతం నుంచి కులకర్ణి అనే ఒక వ్యక్తి తీసుకొచ్చేవాడు. ఆయన పోలీసుల కంటపడకుండా గ్రామగ్రామాలు తిరుగుతూ ఉండేవాడు. ఆయన వచ్చి ఇచ్చిన సమాచారాన్ని నేను తెలుగులోకి అనువాదం చేసేవాడిని. బయట చేస్తే ఎవరికైనా తెలుస్తుంది కాబట్టి పొలాలలో సైక్లోస్టెయిల్ మిషన్ పెట్టి కాపీలు తీసేవాడిని. ఆ కాపీలను మరి కొందరు కార్యకర్తలు గ్రామగ్రామాలలో పంచేవారు. ఇలా అనేక గ్రామాలకు మేం సమాచారాన్ని చేరవేసేవాళ్లం.

ఇలా కొద్ది కాలం జరిగింది. పోలీసులకు అసలు విషయం తెలిసింది. దీంతో నన్ను , మరో అరవై మందిని పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. మాకు సమాచారం ఎక్కడి నుంచి వస్తోందో చెప్పమని చిత్రహింసలు పెట్టారు. కాని మేం చెప్పలేదు. దీంతో ఏం చేయలేక మమ్మల్నందరిని బందరు జైల్లో పెట్టారు. ఇది చాలా పురాతనమైన జైలు. అక్కడ పరిస్థితులు చాలా దారుణంగా ఉండేవి. కొద్ది కాలానికి మమ్మల్ని విడుదల చేశారు. ఆ తర్వాత కాలంలో నన్ను నూజివీడు సబ్ జైలులో బంధించారు. అప్పట్లో అది చాలా అధునాతమైన జైలు. ఇలా ఎన్ని కష్టాలు పడ్డా- అందరిలోను స్వాతంత్ర్యమే ప్రధాన లక్ష్యంగా ఉండేది. అందరూ తాము నమ్మిన ఆదర్శం కోసమే పనిచేసేవారు.

క్విట్ ఇండియా కార్యక్రమాలు ఎక్కడెక్కడ జరుగుతాయి? వాటిలో ఎవరెవరు పాల్గొంటారు మొదలైన విషయాలతో రెడీ అనే ఒక పత్రిక వచ్చేది. ప్రభుత్వం దీనిని నిషేధించింది కాబట్టి బహిరంగంగా ఎవరూ ఈ పత్రిక తరపున పనిచేయకూడదు. అందువల్ల ఈ పత్రికలోని సమాచారాన్ని మహారాష్ట్రలో చీమూరు అనే ప్రాంతం నుంచి కులకర్ణి అనే ఒక వ్యక్తి తీసుకొచ్చేవాడు. ఆయన పోలీసుల కంటపడకుండా గ్రామగ్రామాలు తిరుగుతూ ఉండేవాడు. ఆయన వచ్చి ఇచ్చిన సమాచారాన్ని నేను తెలుగులోకి అనువాదం చేసేవాడిని. బయట చేస్తే ఎవరికైనా తెలుస్తుంది కాబట్టి పొలాలలో సైక్లోస్టెయిల్ మిషన్ పెట్టి కాపీలు తీసేవాడిని. ఆ కాపీలను మరి కొందరు కార్యకర్తలు గ్రామగ్రామాలలో పంచేవారు. ఇలా అనేక గ్రామాలకు మేం సమాచారాన్ని చేరవేసేవాళ్లం.



మరువలేని మనిషి 'గోరా'

దాదాపు ఇదే సమయంలో నాకు, మరి కొందరు మిత్రులకు గోపరాజు రామచంద్రరావు (గోరా) గారితో పరిచయం ఏర్పడింది. ఆయన అప్పటికే బందరులో సుప్రసిద్ధులు. మా గ్రామంలో నాస్తిక కేంద్రాన్ని పెట్టమని ఆహ్వానించాం. దీంతో ఆయన అలాగే చేశారు. బహుశా ప్రపంచంలో తొలి నాస్తిక కేంద్రం అదే కావచ్చు! ఒక వైపు స్వాత్రంత్ర్య ఉద్యమం. మరో వైపు మూఢనమ్మకాల వ్యతిరేక ఉద్యమం. ఆ సమయంలో ప్రజలలో అనేక రకాల మూఢనమ్మకాలు, సామాజిక దురాచారాలు ఉండేవి. అవి తొలగిపోకుండా మనకు స్వాతంత్ర్యం రావటం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదని కొందరు నేతలు భావించేవారు. వాటి నిర్మూలనకు ప్రయత్నించేవారు. వారిలో గోరా కూడా ఒకరు. ఆయన మాలో ఒక ఉద్యమ స్ఫూర్తిని నింపారు. మేమందరం ఆయనతో కలిపి- హరిజనులతో సహపంక్తి భోజనాలు, కుల,మతాంతర వివాహాలు నిర్వహించేవాళ్లం. ఈ పెళ్లిళ్ల విషయంలో అప్పటికి ఇప్పటికి ఎంతో తేడా ఉంది. ఆ సమయంలో మేము పది రూపాయలతో ఒక వివాహం చేసేసేవాళ్లం. ఇప్పుడు మామూలు రిజిస్ట్రర్ మ్యారేజీ చేసుకోవాలన్నా చాలా ఖర్చు అవుతుంది. నాలుగేళ్ల కార్యక్రమాలు నడిపిన తర్వాత గోరా గారు నాస్తిక కేంద్రాన్ని ముదునూరు నుంచి విజయవాడకు మార్చారు. అయినా ఆయన కుటుంబంతో నాకు సన్నిహిత సంబంధాలు ఉండేవి. ఆయన పిల్లలు మనోరమ, విద్య నా దగ్గర చదువుకున్నవారే. లవణం కూడా నా దగ్గర కొద్ది కాలం చదువుకున్నాడు.

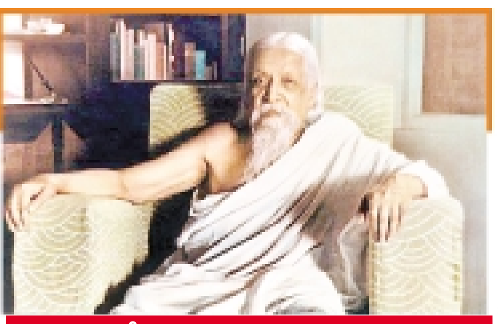
ఒకరిపై మరొకరు..

నేను పుట్టింది, పెరిగింది, పనిచేసింది అంతా పల్లెలోనే. ఇప్పటికీ నేను సంవత్సరానికి ఒక సారైనా మా ఊరిలో పాఠశాలకు వెళ్తా. అయితే ప్రస్తుతం గ్రామాల పరిస్థితి చూస్తే చాలా బాధ వేస్తుంది. ఒక వైపు బీదరికం. మరో వైపు తారతమ్యాలు, ద్వేషాలు. గతంలో పరిస్థితులు మరీ ఇలా ఉండేవి కావు. ఒకప్పుడు గ్రామాలలో అందరూ కలిసి సమస్యలపై పోరాడేవారు. ఇప్పుడు చాలా గ్రామాలలో ఒకరిపై మరొకరు పోరాడుతున్నారు. అంతేకాదు. ప్రస్తుతం పిల్లలకు, యువకులకు మన దేశం గురించి పూర్తి అవగాహన లేదు. రాజకీయ నాయకులు కూడా ప్రజలను ఆకర్షించటానికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు తప్ప వారికి ఏది మంచిదనే విషయాన్ని ఆలోచించటం లేదు. దీనికి నా దృష్టిలో విరుగుడు పార్టీయేతర ప్రజాస్వామ్యమే. గోరాగారు గాఢంగా నమ్మింది కూడా ఇదే. బహుశా అప్పుడే మనం మంచి ప్రజా ప్రతినిధులను ఎన్నుకోగలమేమో!''

• సివిఎల్ఎన్ ప్రసాద్

ఫోటోలు: రాజ్‌కుమార్

దివ్యజీవన ప్రవక్త



నేడు అరవిందుల జయంతి

శ్రీఅరవిందో అన్నట్టు యాదృచ్ఛికం కాబోయినా, లేదా యాదృ చ్ఛికమే అయినా, ఆయన ఆగస్టు 15వ తేదీన జన్మించారు. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన ఆ తేదీనే తాను జన్మించడం పట్ల ఆయన పలుమార్లు హర్షాన్ని వ్యక్తం చేసేవారు. జన్మదినం విషయం అలా ఉంచితే,శ్రీ అరవిందులు ఒక గొప్ప విద్యావేత్త, రాజకీయ నాయకుడు, మహర్షి, కవి,ద్రష్టదార్శనికుడు. దివ్యజీ వన ప్రవక్త. వాస్తవానికి శ్రీఅరవిందో జీవితం, పైకి కనిపించే దాని కన్నా, అంతర్లోకాలలోనే ఎక్కువగా గడిచింది. అరవిందో రాసిన ఉద్గ్రంథాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అయితే, ఆయన ఆంగ్లభాషలో రాసిన 'సావిత్రి' ఆయన రచనలన్నింటిల్లో తలమానికంగా, ఒక మార్మిక మంత్ర మహాకావ్యంగా నిలిచిపోయింది.

శ్రీ అరవిందులు1872లో కలకత్తాలో జన్మించారు. విద్యాభ్యాసం కోసం తండ్రి కృష్ణధనఘోష్ ఆయనను ఏడేళ్ల వయసులోనే ఇంగ్లాండుకు పంపించారు. విద్యాభ్యాసం కోసం ఆయనక్కడ 13 ఏళ్లు ఉన్నారు. ఐసిఎస్ పాసయ్యారు. ఆయన గురించి విన్న బరోడా మహారాజు ఫతేసింగ్‌రావ్ గైక్వాడ్ ఆయనను తన ఆస్థానంలో కొలువు చేసేందుకు ఆహ్వానించడంతో 1893లో ఇంగ్లాండు నుంచి భారతదేశానికి వచ్చారు. వచ్చిందే తడవుగా, శ్రీ అరవిందులు శతాబ్దాల తరబడి నిద్రావస్థలో పడి ఉండి, బానిసత్వంలో మగ్గిపోతున్న తన దేశీయులను మేలుకొలిపి స్వాతంత్ర్య పిపాసను రగిలించేందుకు కృషిచేశారు.

యోగిగా మారి...

శ్రీఅరవిందో కలకత్తాని నిరంతరం గమనిస్తూ వచ్చిన బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం, 1908 మే నెలలోఆయన్ని అరెస్టు చేసి, అలీపూర్ జైలులో బంధించింది. జైలులోనే ఆయనకు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానసిద్ధి కలిగింది. రాజకీయ ఖైదీగా జైలుకు వెళ్లిన ఆయన, ఒక ఏడాది తరువాత యోగిగా బయటికి వచ్చారు. పాండిచ్చేరిలో శ్రీమాతతో కలసి, ఒక ఆశ్రమం స్థాపించి, అది, రాబోయే దివ్యమానవ సమాజావిష్కారం దిశగా పయనించేందుకు పునాదులు వేశారు. 'ఆర్య' అనే ఆధ్యాత్మిక పత్రిక ద్వారా మానవాళికి ఒక సరికొత్త దిశానిర్దేశం చేశారు. మానవాళికి ఒక దివ్య భవితవ్యం ఉందని ప్రతిపాదిస్తూ 'దివ్యజీవనం' (లైఫ్ డివైన్) అనే గ్రంథాన్ని, ఆ దివ్యజీవనాన్ని సిద్ధింపచేసుకునేందుకు 'యోగసమన్వయం' రాశారు. ఇవేకాక భారతీయ సంస్కృతి, నాగరికతా వైభవాన్ని వివరిస్తూ రాసిన 'భారతీయ సంస్కృతి పునాదులు' అనే గ్రంథం రచించారు.

సావిత్రి- అది వారి పైకి కనిపించని జీవితం

శ్రీఅరవిందో రాసిన ఇతర గ్రంథాలన్నీ ఒక ఎత్తు, 'సావిత్రి' మహాగ్రంథం ఒక ఎత్తు. పరిణామశీలి అయిన సృష్టిలో, మానవుడు దివ్యమానవుడిగా రూపొందబోతున్నాడన్న 'దివ్యజీవనం' గ్రంథానికి 'సావిత్రి' ఒక కావ్యరూపం. 'ఆర్య' ద్వారా ప్రచురితమైన వారి మహాగ్రంథాలన్నీ కేవలం ఏడేళ్లలో పూర్తికాగా, ఒక 'సావిత్రి' గ్రంథ రచన 40 ఏళ్ల పాటు (1910-1950) అంటే తన దేహత్యాగం వరకూ కొనసాగింది. బయటికి కనిపించని శ్రీఅరవిందుల జీవన

యానానికి 'సావిత్రి' మహాగ్రంథం ఒక ప్రతీక. అందుకే సావిత్రి చదవనిదే వారి జీవిత చరిత్ర గురించిన అవగాహన అసంపూర్ణమే అవుతుంది. ఇక్కడ మరణాన్ని తప్పించుకోవడమే కథాంశం కాగా, సావిత్రి మహాకావ్యం ద్వారా, పరిణామక్రమంలో మానవునికి అమృతత్వం సిద్ధించబోతున్నదని, అది అనివార్యమేనని నిరూపిస్తారు. శ్రీఅరవిందుల సావిత్రి మృత్యుదేవతతో మరణశక్తి విధించిన క్రమం, ఆ తరువాత మృత్యుదేవుడు దివ్యపురుషునిగా మారి తనను ఊర్ధ్వలోకాలలోనే ఉండిపొమ్మని అనేక వరాలు ప్రసాదించేందుకు సిద్ధపడడం ఇందులో కీలకాంశాలు. అయితే, తనను ఆ విధంగా, ప్రలోభపెట్టే వ్యర్థ ప్రయత్నం చేయవద్దని, తనకు ప్రసాదించదలిచిన దివ్యమైన వరాలన్నీ భూలోకవాసులందరికీ ప్రసాదించమనీ అడిగిన మహోజ్వల మాటలు సావిత్రి ఔన్నత్యానికి పరాకాష్ఠగా నిలుస్తాయి. ఇంతకూ ఈ దివ్యమానవ జాతి ఆవిష్కరణ, సావిత్రి కథాక్రమం అంతా కేవలం ఊహాజనితమా? కాల్పనికమేనా? అని అడిగిన ప్రశ్నకు శ్రీఅరవిందులు "సావిత్రి' లోని ప్రతీ అంశం, నేను ప్రత్యక్షంగా చూసింది, అనుభవించిందే. ఈ పరిణామక్రమం గానీ, రూపాంతరయోగం గానీ, ఎలా జరుగుతుందన్నది తాను అనుభవించిందే. ఆ అనుభవాలను చెప్పేందుకే నాకు 40 ఏళ్ల పట్టింది అన్నారాయన. చివరికి 1950 డిసెంబర్ 5వ తేదీన ఈ పరిణామక్రమాన్ని సర్వమానవాళికి అందించేందుకు 'అతిమానసశక్తి'ని అవతరింపచేసే క్రమంలో శ్రీఅరవిందులు తన దేహాన్ని చాలించారు.

" ఈ ప్రపంచాన్ని అమృతత్వపు వెలుగులోనికి లేపనెత్తి
ఈ ప్రపంచంలోకి భగవంతుని ఆవిష్కరింపచేసి
ఈ భూమి మీద జీవితాన్ని దివ్యజీవితంగా
మార్చేందుకు మనం వచ్చాము."

అన్న మాటల్ని శ్రీ అరవిందులు సావిత్రి నోట పలికిస్తారు. 'సావిత్రి' ఒక మామూలు గ్రంథం కాదు. ఒక పురాణం మాత్రమే కాదు. అది శ్రీఅరవిందులు చేసిన అంతర్యానం. అంతర్నేత్రంలో ప్రదర్శించిన, సృష్టి రహస్యాలను ఛేదించి, పరమాత్మ సంకల్పాన్ని తెలుసుకుని, ఆ దిశగా పయనించేందుకు అవసరమైన అతి మానవశక్తిని భూమి పైన ఆవతరింపచేసిన దివ్యజీవన ప్రవక్త శ్రీఅరవిందులు. ఆయన స్వానుభవం, ఈ రహస్యాల సమాహారమే సావిత్రి. ఇదే శ్రీఅరవిందుల దివ్యజీవన రహస్యం.

● కొంగర భాస్కరరావు
శ్రీఅరవిందో ఆశ్రమం, తెనాలి

డైలీ సుడోకు -140

డైలీ సుడోకు 139 సమాధానం

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

ఎలా పూరించాలి?

- ✔ ప్రతి బాక్స్‌లోనూ తొమ్మిది గళ్లు ఉంటాయి.
- ✔ నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ✔ ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

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

జానపద కళారూపాలు అంతరించిపోతున్న దశలో ఒగ్గుకథకు జవజీవాలను కల్పించి, నేటి తరానికి మరింత చేరువయ్యేలా చేయడంలో విశేషంగా కృషి చేసిన ఒగ్గుకథ కళాకారుడు స్వర్గీయ మిద్దె రాములు. ఆయనపై ఆలిండియా రేడియో హైదరాబాద్ కేంద్రం 'ఎల్లమ్మ కొడుకు రాములు' పేరిట రూపొందించిన డాక్యుమెంటరీ 2011 సంవత్సరానికి అఖిల భారత ఆకాశవాణి వార్షిక పోటీలలో ప్రథమ బహుమతిని గెలుచుకుంది. ఈ డాక్యుమెంటరీ రూపకర్త, ఆకాశవాణి ప్రోగ్రామ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ సుమనస్పతి రెడ్డి చెబుతున్న విశేషాలు మనమూ విందాం...

నవరంగ్

ఒగ్గు కథకు ప్రాణం పోసిన 'ఎల్లమ్మ కొడుకు రాములు'

నేను ఆలిండియా రేడియో జానపద విభాగం ప్రోగ్రామ్ ఎగ్జిక్యూటివ్‌గా ఐదేళ్ల క్రితం బాధ్యతలు చేపట్టాను. మా దగ్గరకు చాలామంది జానపద కళాకారులు కార్యక్రమాలు ఇవ్వడానికి వస్తుంటారు. ఆకాశవాణిలో కార్యక్రమమంటే ఏ కళాకారుడైనా ఎగిరి గంతేస్తాడు. ఒగ్గుకథ కళాకారుడు మిద్దె రాములు చేత కూడా ఒక కార్యక్రమం చేయించాలని నేను ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టాను. కాని, మిద్దె రాములు ఎప్పుడూ నేను బిజీగా ఉన్నాను, ఇప్పట్లో కాదు అంటూ చెప్పేవారు. సరే ఎలాగోలాగా ఆయనకు నచ్చచెప్పి "మీరు ఎల్లమ్మ కథ చెప్పాలి...మొత్తం కథ చెప్పాలి...ఐదారు గంటలైనా ఫర్వాలేదు" అని ఆయనకు చెప్పాను. "ఐదారు గంటల్లో ఏం కథ చెప్పాలి? కనీసం 20 గంటలైనా కథ ఉంటుంది" అని ఆయన సమాధానం చెప్పారు. పూర్తి కథ చెప్పించుకోవడం రేడియోలో ఇంతకు ముందెన్నడూ చేయలేదు.

8 గంటలు ఏకధాటిగా...

సాధారణంగా గ్రామాలలో ఈ కథలు రాత్రంతా నడుస్తూ... 20 రాత్రులు, 40 రాత్రులు ఇలా సాగుతూనే ఉంటాయి. మల్లమ్మ కథ ఉంది. ఐదు కాండలు ఉంటాయి. అది 40 గంటలు ఉంటుంది. మిద్దె రాములు రేడియో స్టేషన్‌కు వచ్చి ఎల్లమ్మ కథ చెప్పారు. 8 గంటల పాటు ఏకధాటిగా రికార్డింగ్ చేశాము. నాలుగు నెలలు ప్రసారం చేశాము. ఆ తర్వాత మళ్లీ వచ్చి నల్ల పోచమ్మ కథ చెప్పారు. అది ఐదు గంటలు రికార్డ్ చేశాము. పది వారాల పాటు ప్రసారం చేశాము. నల్లపోచమ్మ కథ ప్రసారమైన ఏడాది తర్వాత ఆయనను సంప్రదించిన ప్రతిసారి తనకు ఆరోగ్యం బాగా లేదని చెప్పేవారు. హైదరాబాద్‌లో చూపించుకున్నా కడుపునొప్పి తగ్గటం లేదని ఆయన చెప్పడంతో ఆలిండియా రేడియో తరఫున మేమే కొంత సహాయం చేశాము. ఇండో అమెరికన్ కేన్సర్ హాస్పిటల్‌లో చేరడానికి తోడ్పాటు అందచేశాము. ఆయన తన అనారోగ్యం గురించి ఎవరికీ చెప్పుకోలేదు. రేడియో ద్వారా ఈ విషయం బయటకు రావడంతో చాలామంది ఆయనకు సహాయం చేయడానికి ముందుకొచ్చారు. అయితే అప్పటికే ఆయనకు కేన్సర్ ముదిరిపోయింది. ఆ దశలో ఆయననోటి నుంచి మాట కూడా స్పష్టంగా రాలేని పరిస్థితి. గొంతుకు ఏదో అడ్డుపడుతున్నట్లు ఆయన చాలా ఇబ్బంది పడేవారు. ఎలాగోలాగ ఆయన మాటలను రికార్డింగ్ చేశాము.

పాటంటే మమకారం

మిద్దె రాములు స్వగ్రామం కరీంనగర్ జిల్లా వేములవాడ సమీపంలోని అమ్మాజీపేట. చిన్నప్పటి నుంచి మంచి పాటగాడు. పెద్దగా చదువుకోలేదు. పొలంలో పనిచేస్తూ అతను పాడే పాటలు స్త్రీలను కూడా విపరీతంగా ఆకట్టుకునేవి. ఆ తర్వాత నాటకాలు వేయడం మొదలుపెట్టారు ఆయన. వేములవాడలో ఒక కొబ్బరికాయల దుకాణం పెట్టుకుని నాటకాలు ఆడుతూ గడుపుతున్న ఆయనకు ఒకసారి ఒగ్గుకథను చూడటం తటస్థించింది. ఆ కథను విని మంత్రముగ్ధుడైపోయాడు ఆయన. తాను కూడా ఒగ్గు కథను నేర్చుకోవాలని ఆ బృందంలో చేరిపోయి రెండేళ్లకే ఆ బృందానికి గురువుగా ఎదిగిపోయి వారినే తన శిష్యులుగా చేసుకున్న మేటి కళాకారుడు ఆయన. అప్పటిదాకా ఒగ్గు కథ ఒక సాంప్రదాయ పద్ధతిలో వెళ్లేది. రాములు రాకతో ఒగ్గుకథ కొత్త రూపాన్ని, కొత్త జవసత్వాలను పుణికి పుచ్చుకుంది.

ప్రజారంజకంగా...

ప్రజలను రంజింపచేయడానికి తాను ఎన్నో ఎన్నో కొత్త ప్రయోగాలు చేశానని, ఒగ్గు కథలో లేని ఎన్నో ఇతివృత్తాలకు ఒగ్గు కథా రూపం ఇచ్చానని, జతులు వంటివి కొత్తవి చేర్చానని, అలాగే అభినయానికి కూడా ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇచ్చేవాడినని రాములు చెప్పారు. అలాగే తన చిన్ననాటి ముచ్చట్లు, తాను ఈ కళలోకి ఎలా ప్రవేశించింది వంటి విషయాలెన్నో రికార్డ్ చేశాము. నాలుగు దశాబ్దాలతో పాటు నిరాటంకంగా ఒగ్గుకథను నడిపించిన ఘనత ఆయనకే దక్కుతుంది. ఆయన కులవృత్తిగా ఒగ్గు కథను చేపట్టలేదు. గొల్ల కురుమలకు చెందిన ఒగ్గు కథను గౌడ కులస్థుడైన రాములు స్వీకరించడం, అందులో అసాధారణ ప్రఖ్యాతిని సాధించడం అపూర్వం. పైగా ఆయన తన 22వ ఏట ఒగ్గుకథను చేపట్టారు. సంప్రదాయ ఒగ్గు కథ కళాకారుల మెప్పును పొందడమే కాక ఎందరో శిష్యులను తయారు చేసుకున్నారు. కేన్సర్ నుంచి కోలుకోలేని పరిస్థితిలో ఆయన తన స్వగ్రామానికి వెళ్లిపోయారు. ఆయన చనిపోయారని తర్వాత వార్త వెలువడింది.

కళాకారుల అపూర్వ నివాళి

దశదినకర్మ రోజున ఆయన నివసించిన వేములవాడలోని ఆయన ఇంటికి వెళ్లాము. అక్కడి వాతావరణం చాలా అద్భుతంగా కనిపించింది. ఆయన చనిపోయిన నాటి నుంచి పది రోజులుగా కేవలం ఒగ్గుకథకులే కాకుండా కొన్ని వందల జానపద కళాబృందాలు పగలూ రాత్రీ తేడా లేకుండా నిరంతరం ప్రదర్శనలు నిర్వహిస్తూ ఆయనకు నివాళి అర్పించడం మమల్ని ఆశ్చర్య చకితుల్ని చేసింది. చివరకు మిద్దె రాములు కూడా కళాకారుల గుండెల్లో ఒక దైవత్వం సంపాదించుకున్న మహా కళాకారుడిగా నిలిచిపోయారు. అప్పుడు ఆ కళాబృందాల పాటను కూడా రికార్డ్ చేశాము.

డాక్యుమెంటరీకి నాంది

గత ఏడాది నవంబర్‌లో ఆయన మొదటి వర్ధంతి తర్వాత మిద్దె రాములుపై డాక్యుమెంటేషన్ చేయాలన్న ఆలోచన పురుడు పోసుకుంది. రాములు నివసించిన వేములవాడ, ఆయన పుట్టిన ఊరు అమ్మాజీపేటలో ఐదారురోజులు ఉండి రాములు శిష్యులు, ఇతర పరిచయస్తులు ఆయన గురించి చెప్పిన విశేషాలు, రాములు రేడియో స్టేషన్‌లో రికార్డ్ చేసిన ఎల్లమ్మ కథ, ఆసుపత్రిలో ఆయన చెప్పిన విశేషాలు...వీటన్నిటిని సమ్మిళితం చేసి 20 నిమిషాల నిడివితో డాక్యుమెంటరీని రూపొందించాము. 'ఎల్లమ్మ కొడుకు రాములు' అని ఈ డాక్యుమెంటరీకి పేరు పెట్టాము. ఎల్లమ్మ గౌడ కులస్తుల కులదేవత. అంతేకాదు మిద్దె రాములు తల్లి పేరు కూడా ఎల్లమ్మే! 2011 జాతీయ స్థాయి ఆకాశవాణి వార్షిక పురస్కారాల పోటీకి పంపించాము. దీనికి అత్యుత్తమ రేడియో డాక్యుమెంటరీగా మొదటి బహుమతి లభించింది. ఈ డాక్యుమెంటరీ రూపకం నిర్మాణ బృందంలో నాతో పాటు వై.జీవరతన్, ఎం.రామకృష్ణ, క్రాంతికుమార్ పాల్గొన్నారు.

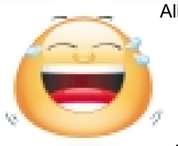
● టి. సుధాకర్

లిటిల్స్ littles

కితకితలు

Where do ants go for their holidays?
Frants!

What do you call an ant who skips school?
A truant!



What do you get if you cross some ants with some tics?
All sorts of antics!

What do you call a greedy ant?
An anteater!

Why did the elephant put his trunk across the path?
To trip up the ants!

What is even bigger than an elephant?
A giant!

What do you call an ant in space?
Cosmonants & Astronants!

పొడుపుకథ

1. యుద్ధంలో దూరాడు వెనక్కి రాకనే పోయాడు ఎవరు?
2. యుద్ధం ముందు వచ్చాడు సేనలు చూచి వెన్ను చూపాడు ఎవరు?

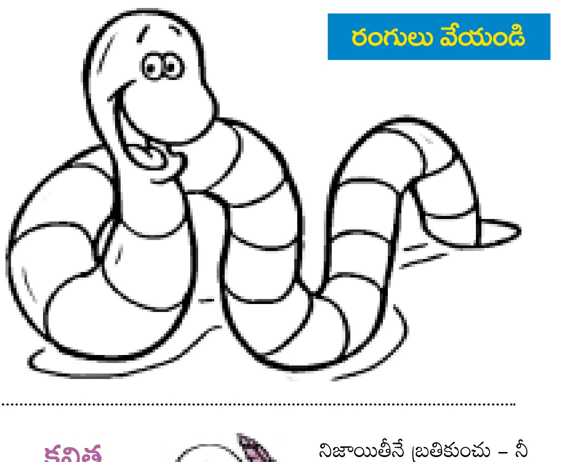
– బాలబాంధవ గంగరాజు మోహనరావు, తిరునింద్రవూరు,తమిళనాడు

జంతర్‌మంతర్

1. గొభాల్లమ				
2. గోలుపాడు				
3. గోసోలీడా				
4. గోలుమధు				
5. గొగుడులు				

– ఎస్. సంధ్య, తిరుపతి.

రంగులు వేయండి



SMS

Freedom in the Mind,
Faith in the Words
Pride in our Hearts
Pride in our Souls
Lets Salute the
Nation
Vande Mataram.

B B B B

Today we come
together,
Be the
cause
for the
unity,
Make it
Beautiful day
another.
Fight against corruption,
Furl the flag of the NATION
Happy Independence
Day!

క్విజ్

1. ఖడ్గమృగం కొమ్ము దేనితో తయారై ఉంటుంది?
2. బాడ్మింటన్ నగరం ఏ దేశంలో ఉంది?
3 . కవలల దినోత్సవం జరుపుకునే రోజు ?
4. ప్రపంచంలో కెల్లా అత్యంత వేగంగా ప్రయాణించే క్షిపణి ఏది?
5. భారత్, రష్యాల్లోని నదుల మొదటి సగం పేర్లతో ఉన్న క్షిపణి పేరు ?

– టి. విష్ణుమూర్తి, బిహెచ్ఇఎల్, హైదరాబాద్

కవిత

విద్యార్థీ ఓ విద్యార్థీ
విద్యనే అర్జించు – వినయంతో
అమ్మానాన్నా మాట ఆలకించి ఆచరించు
ఆచార్యుల బాట నడిచి నీ విలువ పెంచు
నిజాయితీనే బ్రతికుంచు – నీ జీవితమే వాటికై అర్పించు
సత్యమునే సదా పలికించు –
సత్ప్రవర్తనే నీ గౌరవాన్ని పెంచు

– త్రిపురారి పద్మ , జి.ప.ఉ.పాఠశాల, బచ్చన్నపేట, వరంగల్

సమాధానాలు

జంతర్‌మంతర్ : 1. గొల్లభామ 2. గోపాలుడు 3. గోలీసోడా 4. గోధుమలు 5. గొడుగులు , పొడుపుకథలు : 1. అభిమన్యుడు 2. ఉత్తరుడు ,క్విజ్ : 1. వెంట్రుకలతో 2. ఇంగ్లండ్ 3. ఫిబ్రవరి 22 4. బ్రహ్మోస్ 5. బ్రహ్మోస్

ఆగస్టు 15 ... తెల్లదొరలను తరిమికొట్టి మనం స్వేచ్ఛావాయువులు పీల్చుకున్న రోజు. అందుకే, ప్రతి ఏటా పంద్రాగస్ట్ రోజున దేశమంతా పండుగ జరుపుకుంటుంది. ప్రతి ఊళ్లో , ప్రతి వాడలోనూ మువ్వన్నెల జెండా రెపరెపలాడుతుంది. మనతో పాటు మరి కొన్ని దేశాలు కూడా ఆగస్టు పదిహేనో తేదీన స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం జరుపుకుంటున్నాయి. ఆ దేశాలు ఏవో తెలుసుకుందామా ...!

మనతో పాటు... జెండా ఎగరేసే దేశాలు

పిల్లలూ ...! మీకందరికి ఈ రోజు ప్రత్యేకత తెలుసు కదా. ఆగస్టు పదిహేనో తేదీన మనందరి పండుగ రోజు. కులం, మతం, భాష, ప్రాంతం అనే భేదాలు ఏమీ లేకుండా భారతీయులు అందరూ చేసుకునే పండుగ. ఆంగ్లేయుల పాలన నుంచి ఈ రోజే భరతమాత విముక్తి పొందింది. మహాత్మాగాంధీ సారధ్యంలోని కోట్లాది భారతీయులు పోరాట ఫలితంగా మనకు స్వాతంత్ర్యం దక్కింది. అయితే, మనతో పాటు మరికొన్ని దేశాలు కూడా ఆగస్ట్ పదిహేనో తేదీన స్వేచ్ఛా వాయువులు పీల్చుకున్నాయి. వ్యాపారాల కోసం దేశంలో అడుగుపెట్టి తమను బానిసల కంటే హీనంగా చూస్తున్న సామ్రాజ్యవాద దేశాలకు బుద్ధి చెప్పాయి. భారతదేశంతో పాటు, బహ్రెయిన్, సౌత్ కొరియా, డెమొక్రటిక్ రిపబ్లిక్ ఆఫ్ కాంగో దేశాలు ఆగస్టు పదిహేనో తేదీన ఇండిపెండెన్స్ డే ను జరుపుకుంటున్నాయి.

సౌత్ కొరియా

ఆగస్టు పదిహేనో తారీఖున స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం జరుపుకున్న మరో దేశం సౌత్ కొరియా. చౌసాన్ పాలకులు కొరియాను స్థాపించారు. ఈ రాజ్యానికి ఒకవైపు చైనా, మరో పక్క సోవియట్ యూనియన్‌లు సరిహద్దులు. దాంతో ఈ దేశం మీద ఆధిపత్యం సంపాదించాలని చైనా, సోవియట్ యూనియన్లు ఎప్పుడూ దాడులు చేస్తూనే ఉండేవి. అనేక యుద్ధాల తర్వాత కొరియాను చైనా ఆక్రమించింది. నార్త్ వైపు ఉన్న కొరియాను సోవియట్ ఆక్రమించింది. ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందడం, సహజ సంపదలు పుష్కలంగా లభిస్తుండడంతో కొరియా పై జపాన్ కన్ను కూడా పడింది. 14వ శతాబ్దం నుంచి కొరియా పాలకులు చైనా, రష్యా, జపాన్‌దేశాలతో ఎప్పుడూ యుద్ధాలు చేస్తూనే ఉన్నారు. దాంతో ఆర్థికంగా బాగా చితికి పోయింది. 1910లో జపాన్ సౌత్ కొరియాను పూర్తిగా స్వాధీనం చేసుకుంది. ఆ తర్వాత సౌత్ కొరియన్లు చేసిన పోరాటాలు, ఉద్యమాల ఫలితంగా 1945 ఆగస్టు పదిహేనో తారీఖున జపాన్ పాలకులు సౌత్ కొరియాకు స్వాతంత్ర్యం ప్రకటించి దేశం నుంచి నిష్క్రమించారు.

బహ్రెయిన్

చమురుబావులు, ఖనిజ సంపద అధికంగా ఉన్న అందమైన దీవి బెహ్రెయిన్. కొన్ని వేల సంవత్సరాలకు పైగా చరిత్ర ఉన్న దేశం ఇది. అపారమైన ఖనిజ సంపద ఉండడంతో సహజంగానే దోపిడీదేశాల కన్ను దీనిపై పడింది. అరబ్‌ల ఆధిపత్యంలో ఉన్న ఈ దేశంపై నాలుగో శతాబ్దంలో పర్షియన్లు దాడి చేసి తమ ఆధీనంలోకి తెచ్చుకున్నారు. తర్వాత ఖలీఫాలు బహ్రెయిన్‌ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఖలీఫాల ఆధీనంలో ఉన్నప్పుడు ఆంగ్లేయులు వ్యాపార కోసం బహ్రెయిన్ చేరుకున్నారు. మొదట చమురు బావులను లీజుకు తీసుకుని డబ్బు చెల్లించేవారు. పెట్రోల్, గ్యాసుల్లో మంచి లాభాలు రావడంతో ఆ దేశాన్ని తమ స్వాధీనం చేసుకున్నారు. సుమారు 111 సంవత్సరాలు బ్రిటీష్ వారి ఆధిపత్యంలో ఉన్న బహ్రెయిన్ 1971, ఆగస్టు 15వ తేదీ స్వాతంత్ర్యం సాధించింది. అప్పటి నుంచి బహ్రెయిన్లు ఆగస్టు పదిహేనో తేదీని ఇండిపెండెన్స్ డేగా జరుపుకుంటున్నారు.

డెమొక్రటిక్ రిపబ్లిక్ ఆఫ్ కాంగో

ఫ్రాన్స్ వలస పాలకుల నుంచి డెమొక్రటిక్ రిపబ్లిక్ ఆఫ్ కాంగో ఆగస్టు 15,1960వ సంవత్సరంలో స్వాతంత్ర్యం సాధించింది. సెంట్రల్ ఆఫ్రికాలోని ఉత్తర ప్రాంతంలో ఉన్న ప్రాంతమే కాంగో. ఆయిల్ పామ్ పెంపకం ద్వారా అర్బారి కల్చర్‌ను ప్రపంచానికి మొట్టమొదట పరిచయం చేసింది వీరే. నీరు, సహజ వనరులు ఇక్కడ పుష్కలంగా ఉండేవి. కాంగోని యూరోప్, జపాన్, ఫ్రాన్స్ దేశాలు యుద్ధం చేసి తమ తమ స్వాధీనం చేసుకున్నాయి. కాంగో దేశం ఎవరి ఆధీనంలో ఉన్నప్పుడు ఆ దేశం ముందు వారి పేరు ఉండేది. వలస పాలకుల పెడుతున్న బాధలు భరించలేక ప్రజలు తిరగబడ్డారు. వారి తిరుగుబాటు ఫలితంగా ఫ్రాన్స్ 1960 ఆగస్టు 15న కాంగోకు స్వాతంత్ర్యం ప్రకటించింది. అప్పటి నుంచి డెమొక్రటిక్ రిపబ్లిక్ ఆఫ్ కాంగో ప్రతి సంవత్సరం ఆగస్టు 15న ఇండిపెండెన్స్ డే జరుపుకుంటుంది.

"ఎవరో ఒకరు.. ఎప్పుడో అప్పుడు..నడవరా ముందుగా అటో, ఇటో, ఎటో వైపు.." అంటాడు ఒక కవి. అలా ధైర్యం చేసి ముందడుగు వేసిన వ్యక్తి దార్శనికుడు అవుతాడు. అలాంటి వ్యక్తే వెయిల్ గోనిమ్. ఈ ఇంటర్నెట్ యుగంలో ఫేస్‌బుక్ ద్వారా కూడా ఉద్యమాలను నిర్మించవచ్చని.. నిరంకుశ ప్రభుత్వాలను కూలదోయవచ్చని నిరూపించిన వెయిల్ గోనిమ్ ఆత్మకథే రివల్యూషన్ 2.0. దానిలోని కొన్ని ఆసక్తికరమైన అంశాలే ఈ వారం ఓపెన్ డయాస్.

ఈజిప్టు ఉద్యమానికి ఫేమస్

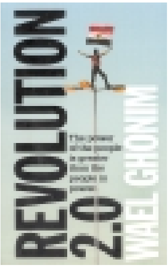
ఓపెన్ డయాస్

ఈజిప్టులో మారుతున్న రాజకీయ దృశ్యం మాదిరిగానే నా వ్యక్తిగత జీవితంలో కూడా అనేక మార్పులు వచ్చాయి. నా భార్య ఇల్కాకు ఈజిప్టులో ఉండటం ఇష్టం లేదు. కైరో ట్రాఫిక్, వాతావరణ కాలుష్యం నుంచి దూరంగా వెళ్లిపోవాలనేది ఆమె ఉద్దేశం. అంతే కాకుండా ఆమెకు అరబిక్ సరిగ్గా రాదు. దీనితో మార్కెట్‌కు వెళ్లేటప్పుడు చాలా ఇబ్బంది పడేది. దాదాపు ఏడేళ్లు ఈజిప్టులోనే ఉన్నా- ఆమెకు ఎందుకో ఆ దేశం నచ్చలేదు. ఇదే సమయంలో నేను పనిచేస్తున్న గూగుల్ అరబ్ దేశాలలో తమ కార్యకలాపాలను పునఃవ్యవస్థీకరించాలని నిర్ణయించింది. యూఏఈలో ఒక ఆఫీసు పెట్టి, అక్కడి నుంచే కార్యకలాపాలు నడపాలనేది కంపెనీ ఉద్దేశం. దుబాయ్‌కి వెళ్లిపోతే నాకు వృత్తిపరంగా కూడా బావుంటుంది. కాని నాకు కైరోను వదిలి వెళ్లటం ఇష్టం లేదు. కానీ ఇల్కా కోసం దుబాయ్ వెళ్లాలని నిర్ణయించుకున్నా. అయితే కంపెనీ కార్యకలాపాల కోసం తరచు ఈజిప్టు రావాల్సిన వస్తుందనే ఆలోచన నాకు కొంత ఉపశమనం కల్గించింది. సరిగ్గా ఈ సమయంలోనే ఈజిప్టులో రాజకీయ వాతావరణం వేడెక్కింది. అక్కడ పరిస్థితులపై ఫేస్‌బుక్‌లో ఉన్న గ్రూపులో జరిగే చర్చలన్నింటినీ నేను జాగ్రత్తగా చదివేవాడిని. 2010, ఫిబ్రవరిలో డాక్టర్ ఇల్‌బరాదీ ఈజిప్టుకు తిరిగి వచ్చారు. ఆయనకు స్వాగతం చెప్పిన వారిలో వివిధ పార్టీలకు చెందిన కార్యకర్తలు ఉన్నారు. ఈజిప్టుకు చెందిన అనేక మంది ప్రముఖ రాజకీయ నాయకులు కూడా ఆయనకు సంఘీభావం ప్రకటించారు. వీరిందరితో పాటుగా వేల సంఖ్యలో యువతీ, యువకులు ఆయనకు స్వాగతం చెప్పటానికి ముందుకు రావటం ఒక వినూత్న పరిణామం. నేను కూడా ఇల్‌బరాదీకి మద్దతు ఇవ్వాలనుకున్నా. అయితే నేను పనిచేస్తున్న గూగుల్ విధానాల ప్రకారం- కంపెనీ సిబ్బంది రాజకీయ కార్యకలాపాలలో పాల్గొనకూడదు. ఈజిప్టులో ఒక మంచి పాలన అందిస్తానని ప్రకటిస్తున్న ఇల్‌బరాదీకి మద్దదు ఇవ్వాలనే ఆకాంక్ష ఒక వైపు.. ఉన్న ఉద్యోగం పోతుందనే భయం ఒక వైపు నన్ను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేశాయి. చివరకు అల్‌బరాదీకి నెట్ ద్వారా మద్దతు ఇవ్వాలని నిర్ణయించుకున్నా.

(ఈజిప్టులో పుట్టి పెరిగిన గోనిమ్ ఈజిప్టులో జరిగే నిరసనలకు వ్యతిరేకంగా ప్రజలను కూడగట్టడానికి ఫేస్‌బుక్‌ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకున్నాడు. తద్వారా అరబ్ ప్రపంచంలో తాజా స్వేచ్ఛ ఉద్యమాలకు ఆద్యుడయ్యాడు...)

ఫేస్‌బుక్ పేజీ..

నేను ఇంటర్నెట్‌ను ఎక్కువగా వాడుతాను. అందువల్ల దాని అనుపానులన్నీ నాకు బాగా తెలుసు. ఫేస్‌బుక్‌లో ఒక గ్రూపు కన్నా ఒక పేజీని రూపొందించటం వల్ల ఎక్కువ మంది ప్రజలను ఆకర్షించవచ్చనే విషయం నాకు తెలుసు. ఫేస్‌బుక్ పేజీలో వాల్ మీద ఒక వ్యాఖ్య రాస్తే అది వెంటనే వేల మందికి చేరిపోతుంది. క్షణాల్లో ప్రపంచంలో మూలమూలకు వెళ్లిపోతుంది. కాని ఫేస్‌బుక్ గ్రూపులు ఈ విధంగా ప్రజలను చేరలేవు. అందువల్లే నేను అల్‌బరాదీ అభిమాన ఫేస్‌బుక్ పేజీని రూపొందించాను. మొదలుపెట్టిన మూడు నెలలలో ఈ పేజీని ఫాలో అయ్యే అభిమానుల సంఖ్య లక్షలకు చేరింది. అల్‌బరాదీ ఇంటర్వ్యూలతోను, ఆయన సభలకు సంబంధించిన వివరాలతోను దీనిని ప్రతి రోజు అప్‌డేట్ చేస్తూ ఉండేవాడిని. 2011, ఏప్రిల్6వ తేదీన అల్‌బరాదీకి మద్దతు ఇచ్చే యువకులు ఒక ప్రదర్శన చేయటానికి ప్రయత్నించారు. కాని భద్రతా దళాలు కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు చేయటంతో ఆ ప్రయత్నం విఫలమయింది. ఇదే సమయంలో అలగ్జాండ్రియాలోని కొందరు పోలీసు అధికారులు- ఖలీద్ మహ్మద్ సయ్యద్ అనే యువకుడిని ఇంటరాగేషన్ పేరుతో కొట్టి చంపేశారు. అతని మృతదేహం ఫోటోలు ఇంటర్నెట్‌లో కొన్ని సైట్లలో వచ్చాయి. వాటిని చూసిన వెంటనే నాకు షాక్ తగిలినట్లు అయింది. వాటిని అల్‌బరాదీ ఫేస్‌బుక్ పేజీలో పెట్టాలనుకున్నా. కాని అది సబబు కాదనిపించింది. దీనితో "కులీనా ఖలీద్ సయ్యద్" (మనమందరం ఖలీద్ సయ్యద్‌లమే..) అనే పేరిట ఒక పేజీని రూపొందించా. ఈ పేజీలో నాకు సంబంధించిన సమాచారమేదీ లేదు. ఈజిప్టులో ఎక్కడ ఎలాంటి అరాచకం జరిగినా దానిని ఈ పేజీలో ఖలీద్ సయ్యద్ పేరిట ఖండించేవాడిని. ఈ వ్యాసాలను ఈజిప్టులో సాధారణ ప్రజలు మాట్లాడుకొనే భాషలో రాసేవాడిని. 1980, 90ల తర్వా పుట్టిన వారికి వ్యవహారిక ఈజిప్షియన్ మాత్రమే తెలుసు. సంప్రదాయబద్ధమైన అరబిక్ భాష తెలియదు. అంతే కాకుండా ఈ పేజీలో వాడే పదాలు, ఉపమానాలు కూడా చాలా మామూలుగా ఉండేవి. ఆ పేజీని ఎవరైతే చదువుతారో, వారందరూ నేను కూడా వారిలో ఒకడని అనుకోవాలనేది నా ఉద్దేశం. ఈ పేజీలో ఉంచే వ్యాసాలు, వ్యాఖ్యలు ఒక సాధారణ ఈజిప్టు పౌరుడు దేశంలో జరుగుతున్న అరాచకాలను చూసి చలించిపోయే విధంగా ఉండేవి. దీనితో ఈ పేజీకి విపరీతమైన స్పందన లభించింది. పేజీని ప్రారంభించిన మొదటి రోజునే దీనిలో 1800 కామెంట్స్ వచ్చాయి. 70 వేల మంది ఈ పేజీకి అభిమానులయ్యారు. ఈజిప్టులోను, అరబ్ దేశాలలోను ఈ పేజీ ఒక సంచలనమయింది. ఈజిప్టు ప్రభుత్వానికి, అక్కడ జరుగుతున్న అరాచకాలను నిరసనగా- ఈ పేజీ అభిమానులందరూ కలిసి ఒక ప్రదర్శన నిర్వహించాలని నిర్ణయించాం. దీని కోసం పేజీలో ఒక ఈవెంట్ కాలమ్‌ను రూపొందించా. జూన్ 17, శుక్రవారం సాయంత్రం ఐదు గంటలకు నైల్ పట్టణంలో ఈ నిరసన ప్రదర్శన జరుగుతుందని పేజీలో పెట్టాం. దీనికి అపూర్వమైన స్పందన వచ్చింది. కైరోలో కూడా ఇదే సమయానికి ఇలాంటి ప్రదర్శన జరిగితే బావుంటుందని వేల మెయిల్స్ రావటం మొదలుపెట్టాయి. కైరో మాత్రమే కాకుండా ఇతర ప్రాంతాల ప్రజలు కూడా తమ దగ్గర ఈ ప్రదర్శన కావాలని మెసేజ్‌లు పంపటం మొదలుపెట్టారు. పేజీని చదివిన వారు – తమ స్నేహితులందరికి ప్రదర్శన గురించి చెప్పమని, అంతే కాకుండా సొంతంగా ఆహ్వానాలు తయారు చేసి పంచిపెట్టమని కోరాం. కొందరు ఖలీద్ సయ్యద్ తల్లి దగ్గరకు వెళ్లి ప్రదర్శనలో పాల్గొనమని కోరారు. ఆమె దానికి అంగీకరించింది. ఈ విషయం పేజీలో పెట్టాం. దీంతో ప్రదర్శనకారులకు మరింత ఊతం వచ్చింది. ■



రివల్యూషన్ 2
రచయిత: **వెయిల్ గోనిమ్**, ప్రచురణ: **హార్పర్ కోలిన్స్**
పేజీలు: **308**, ధర: **రూ. 599**
అన్ని ప్రముఖ పుస్తక దుకాణాలలోను లభిస్తుంది.

ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య
కుటుంబ కదంబం

ప్రతిభ

జాహ్నవీయం

ఆమె పిన్న వయస్సులోనే నృత్య కళను ఔపాసన పట్టి నాట్యంలో తనకంటూ ఓ స్థానం సంపాదించింది. ఆరు వందలకి పైగా నాట్య ప్రదర్శనలిచ్చి జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో అవార్డులు అందుకుంది. ఎన్నో బిరుదులు...ఇంకెన్నో అవార్డులు.. ప్రశంసలు సొంతం చేసుకుంటోన్న శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా కావలికి చెందిన జాహ్నవి ఇంకోవైపు సామాజిక సేవలోనూ నేను సైతం అంటోంది. అంతేకాకుండా చదవులోనూ ముందంజలో ఉంటూ ఆల్‌రౌండర్‌గా ప్రతిభ చూపిస్తోన్న జాహ్నవి పరిచయమే ఈ కథనం...

పువ్వు పట్టగానే పరిమళిస్తుందంటారు. ఈ మాట జాహ్నవికి వర్తిస్తుందని చెప్పొచ్చు. ఆమె రెండున్నరేళ్ల నుంచే నాట్యం నేర్చుకోవడం ఆరంభించింది. తొలుత కావలిలోని ఉమామహేశ్వరరావు వద్ద నాట్యాభ్యాసం చేసింది. ఆ పై కొంతకాలంగా వేదాంతం సత్యనరసింహశాస్త్రి వద్ద కూచిపూడి నృత్యంలో శిక్షణ పొందుతోంది. ఇప్పటి వరకు కూచిపూడి నాట్యంలో సర్టిఫికెట్, డిప్లమో కోర్సులు పూర్తి చేసింది. జాతీయ స్థాయి స్కాలర్ షిప్ పొందుతోంది కూడా. కూచిపూడి నాట్యంతోనే ఆమె ఆగిపోలేదు. క్రమంగా భరతనాట్యం, కథక్‌లలోనూ శిక్షణ తీసుకుంది. ఇంకోవైపు సంగీత సాధన కొనసాగిస్తోంది. నాట్యంలో ఇప్పటి వరకు ఆరు వందలకు పైగా ప్రదర్శనలిచ్చింది. అంతర్జాతీయ స్థాయి నాట్య పోటీల్లో పాల్గొని రెండవ బహుమతులు అందుకుంది. ఢిల్లీ, అమృత్‌సర్, చెన్నయి, బెంగుళూరులలో జరిగిన జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో పాల్గొని రెండు సార్లు అవార్డులు సాధించింది. ఇటీవల హైదరాబాద్ గచ్చిబౌలిలో జరిగిన అంతర్జాతీయ కూచిపూడి నృత్యోత్సవంలో పాల్గొని గిన్నిస్ బుక్ రికార్డులో భాగస్వామి అయింది.

చదువుల రాణి...

జాహ్నవి చిన్నప్పటి నుంచి అమ్మమ్మ జమున వద్దే ఉంటోంది. కృష్ణా జిల్లా గుడివాడకు చెందిన మొగిలిశెట్టి జమున కుటుంబం కావలిలో స్థిరపడింది. ఆమె కుమార్తె ఉషారాణి, అల్లుడు మధుసూదన్‌రావులు నెల్లూరు జిల్లా ఓజిలిలో స్థిరపడ్డారు. జమున ఎయిడెడ్ స్కూల్లో ఉపాధ్యాయురాలిగా పని చేస్తూ జాహ్నవికి తోడ్పాటు అందిస్తోంది. జాహ్నవి కావలిలోని సంఘమిత్ర ఎయిడెడ్ స్కూల్లో ఏడో తరగతి వరకు చదివింది. ఆ తరువాత పదో తరగతి వరకు విశ్వోదయ బాలికోన్నత పాఠశాలలో చదువుకుంది. పదో తరగతిలో 528 మార్కులు పొందింది. ప్రస్తుతం జవహర్ భారతి జూనియర్ కళాశాలలో ఎంపీసీ గ్రూపులో ఇంటర్ చదువుతోంది. ఇంటర్ మొదటి సంవత్సరం పరీక్షల్లో 85 శాతం మార్కులు సాధించింది. నాట్యంలో రాణిస్తున్నప్పటికీ జాహ్నవి చదువును అశ్రద్ధ చేయలేదు. నాట్యంలో రాణిస్తూనే ఉన్నతమైన మార్కులు పొందుతూ ఇతరులకు ఆదర్శంగా నిలుస్తోంది.

సేవకు నేస్తం...

జాహ్నవి సామాజిక సమస్యలను జానపద నృత్యాలుగా ప్రదర్శిస్తూ ప్రజల్లో అవగాహన కల్పిస్తోంది. పర్యావరణం, విద్య, బాల కార్మికుల నిర్మూలన, ఆడ పిల్లలు, బాలికా విద్య తదితర అంశాలపై నృత్య ప్రదర్శనలిచ్చి ఎంతో మంది ప్రముఖుల మెప్పు పొందింది. ఎన్‌సీసీలోనూ జాహ్నవి ముందంజేనే కొనసాగుతోంది. తొమ్మిదవ తరగతి చదివే సమయంలో ఢిల్లీలో జరిగిన క్యాంప్‌లో ఫైరింగ్ విభాగం నందు జాతీయ స్థాయి మూడో బహుమతి అందుకుంది. హైదరాబాద్‌లో జరిగిన ఫ్రీ ఆర్‌డీసీసీ క్యాంప్‌లో పాల్గొని ద్వితీయ బహుమతి పొందింది. బీ సర్టిఫికెట్ పూర్తి చేసి ప్రస్తుతం సీ సర్టిఫికెట్ చేస్తోంది. నేషన్ గ్రీన్ కోర్‌లోనూ జాహ్నవి పాల్గొంటోంది. పర్యావరణంపై నృత్య ప్రదర్శనలిచ్చి ప్రథమ బహుమతి అందుకుంది. ఇటీవల తన బృందానికి నాయకత్వం వహించి రాష్ట్ర డీజీపీ దినేష్‌రెడ్డి చేతుల మీదుగా ద్వితీయ బహుమతి అందుకుంది. జూనియర్ రెడ్‌క్రాస్‌లో చేరి రక్తదానం కోసం ప్రచారం సాగిస్తోంది. రెండు సార్లు నేషనల్ క్యాంపుల్లో పాల్గొన్న జాహ్నవి ఒకసారి జాతీయ అవార్డు అందుకుంది.

ప్రతిభకు సన్మానం...

గతేడాది ఢిల్లీలో ఇచ్చిన ప్రదర్శనకి ఎక్స్‌లెన్ట్ ఫెర్మామెన్స్ అవార్డు లభించింది. పలు చోట్ల జాహ్నవిని సన్మానించి బాల మేధావి, నాట్యఝరి, నాట్యబాల, నర్తనబాల వంటి బిరుదులిచ్చారు. జాహ్నవికి సింగపూర్ ఒలంపియాడ్ – 2012 నృత్య పోటీకి ఆహ్వానం వచ్చింది. ఆ పోటీలు ఈ ఏడాది డిసెంబర్‌లో జరగనున్నాయి. జాహ్నవి ప్రతిభను చూసిన ఎంతో మంది ప్రముఖులు ముగ్ధులయ్యారు. కేంద్ర మంత్రులు పురందేశ్వరి, పనబాక లక్ష్మి, జైరాం రమేష్, మాజీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, దివంగత ముఖ్యమంత్రి రాజశేఖర్‌రెడ్డి, ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రి షీలా దీక్షిత్, గవర్నర్లు రంగరాజన్, రామేశ్వర్ ఠాకూర్, రమాదేవి వంటి ప్రముఖులు పలు సందర్భాల్లో జాహ్నవికి బిరుదులిచ్చి సన్మానించారు. మున్ముందు మరింత పైకెదగాలని ఆశిస్తూ మనం కూడా జాహ్నవికి అభినందనలు తెలుపుదాం.

● **కంచర్ల మహేష్‌బాబు**
ఏబీఎన్ ప్రతినిధి, నెల్లూరు
ఫోటోలు : షాహిద్ కిర్మాని

నృత్య కళాశాల ఏర్పాటు చేస్తా...

ఇతరుల కంటే భిన్నంగా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తుంటాను. జీవితంలో ఏదైనా సాధించాలని, సమాజానికి మన వంతు సాయం చేయాలని భావిస్తాను. నాట్యంలో మరిన్ని ప్రయోగాలు చేయడం, దేశ, విదేశాల్లో నాట్యప్రదర్శనలివ్వడం ద్వారా ప్రపంచానికి మన సంస్కృతిని చాటడమే నా ముందున్న ఏకైక లక్ష్యం. అంతే కాదు... ఎప్పటికైనా ఓ నృత్యకళాశాలని స్థాపించి... పేద, నిరుపేద విద్యార్థులకి శిక్షణనివ్వాలనే కోరిక ఉంది.

నవ్య గురించి సలహాలు, సూచనలు navyaa.aj@ gmail.com కు పంపగలరు.

మెంతులు చేసే మేలు

మెంతులులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. డయాబెటిస్‌ని అదుపులో ఉంచడంలో మెంతులు బాగా పనిచేస్తుంది. మూడు టీస్పూన్ల మెంతుల్ని రాత్రి పడుకునే ముందు గ్లాసుడు నీళ్లలో నానబెట్టి ఉదయం నిద్రలేవగానే వాటిని మెత్తగా నూరుకుని వడగట్టుకుని ఆ నీటితో సహా ఆ ముద్దను తీసుకోవాలి. ఇలా రోజూ చేస్తే కొద్ది వారాల్లోనే డయాబెటిస్ రోగులకు చక్కని ఫలితం కనపడుతుంది. మెంతుల్ని నేరుగా కూడా తీసుకోవచ్చు. రెండు టీస్పూన్ల మెంతులను నేరుగా మంచి నీళ్ల లేదా పాలతో తీసుకుంటే కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే వంటకాలలో కూడా మెంతుల్ని ఎక్కువగా వాడితే మంచిది.

డైలీ సుడోకు -141

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

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

ఎలా పూరించాలి?

- ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతి లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 140 సమాధానం

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

గుండె లయను సరిచేసే పేస్ మేకర్

గుండె లయ గతి తప్పినప్పుడు అది ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆ పరిస్థితులలో గుండె లయను సరిచేయడానికి కృత్రిమ పేస్ మేకర్‌ను అమర్చవలసి వస్తుంది. ఇందులో కూడా చాలా రకాలు ఉన్నాయి. కృత్రిమ పేస్ మేకర్ ఎందుకు అమర్చుకోవాలి, వాటి వల్ల ఎటువంటి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి వంటి విషయాలను వివరిస్తున్నారు ప్రముఖ కార్డియాలజిస్ట్ డాక్టర్ శరత్.

గుండె స్పైగదిలో సహజంగా ఉండే ఎస్ నోడ్ 'పేస్ మేకర్'(గతి ప్రేరకం) గుండె సరిగ్గా కొట్టుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది సూక్ష్మ విద్యుచ్ఛక్తి ప్రవాహాలను ఉత్పత్తి చేసి సంకోచాలను కలుగజేస్తుంది. దీని పనికి అంతరాయం కలిగినప్పుడు గుండె తన విధి నిర్వర్తించలేదు. అప్పుడు వైద్యులు కృత్రిమంగా తయారుచేసిన 'పేస్ మేకర్'ను గుండెలో అమరుస్తారు.

డాక్టర్ శరత్ అన్నం, ఎం.డి. డి.ఎం.,
కన్సల్టెంట్ ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజిస్ట్
సన్‌షైన్ హాస్పిటల్స్,
పి.జి. రోడ్, ప్యారడైజ్ సమీపాన,
సికింద్రాబాద్
ఫోన్: 94400 87532

ఇది ఎందుకు అవసరం?

గుండె గతి ప్రేరక ఎందుకంటే, ప్రమాదకరంగా పరిణమించే గుండె చప్పుడు తాలూకు హెచ్చు తగ్గులను సరి చేయడానికి, గుండె చాలా చిన్నగా కొన్నిసార్లు కొట్టుకుంటుంది. అంటే నిమిషానికి 60 సార్ల కంటే తక్కువగా కొట్టుకోవడం. ఇది అనేక జబ్బులకు దారి తీస్తుంది. ఉదాహరణకు గుండె సహజంగా పనిచేయనప్పుడు తద్వారా శరీరానికి కావలసిన అవసరాలను ఇది తీర్చలేదు. తద్వారా మైకం, కళ్ళ తిరగడం వంటివి సంభవిస్తాయి. అప్పుడు అమర్చే 'పేస్ మేకర్' గుండె లయను సక్రమంగా ఉంచుతుంది.

ఎన్ని రకాలు?

శరీరం లోపలికి పంపి అమర్చే పర్మనెంట్ హార్ట్ పేసర్ జీవితాంతం ఉంచుకోవాలి.

కొంతకాలం ఉంచే పేస్ మేకర్: ఇది కార్డియాక్ క్రైసిస్ ఉన్నప్పుడు అవసరానికి అమర్చి, వాడి తీసేస్తారు.

అవసరాన్ని బట్టి ఉపయోగించే పేస్ మేకర్: ఇది ఎలా పని చేస్తుందంటే హార్ట్‌బీట్ ఒక్కసారిగా పడిపోతే సెన్సర్ సహాయంతో ఆటోమేటిక్‌గా ఆన్ అయి ఉపయోగపడుతుంది. ఎప్పుడైతే హార్ట్‌బీట్ అవసరానికి తగ్గట్టుగా పెరిగిన వెంటనే ఆఫ్ అవుతుంది.

ఒక ఛాంబర్ హార్ట్ పేస్ మేకర్: ఇది ఒక లీడ్ కలిగి సంకేతాలను అవసరాన్ని బట్టి కుడి కర్ణికకు, సాధారణంగా కుడి జఠరికకు పంపుతుంది.

రెండు ఛాంబర్ల హార్ట్ పేస్ మేకర్: దీనికి రెండు లీడ్స్ ఉంటాయి. రోగి శరీర ధర్మశాస్త్రాన్ని, వ్యాధికి సంబంధించిన పాత చరిత్ర, గుండె స్థితిని బట్టి ఎలాంటి ప్రేరకం రోగి గుండెకు అవసరమో నిర్ధారిస్తారు.

ఎలా పనిచేస్తుంది?

దీనిలో ఉండే ప్రధానమైన విభాగాలు.

బ్యాటరీలు: లిథియం బ్యాటరీలు ఉంటాయి.

సెన్సింగ్ కాంపోనెంట్: ఇవి గుండె లయను గుర్తించి సంకేతాలను పంపించి విద్యుచ్ఛక్తి ప్రవాహాలను ఉత్పత్తి చేసి గుండె లయను క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. ఎప్పుడైతే హార్ట్ పేస్ మేకర్ గుండె లయ మరీ తక్కువగా ఉందని గమనిస్తుందో, వెంటనే ఒక సన్నని సంకేతాన్ని అమర్చబడినటువంటి లోహ ఎలెక్ట్రోడ్‌కు అందిస్తుంది. ఇది సరాసరి గుండెకు అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. వీటిని 'పేసింగ్ పల్సెస్' అంటారు. సహజంగా గుండె కొట్టుకోవలసినంత మేర ఇది కొట్టుకునేలా చేస్తాయి.

ఎలా అమరుస్తారు?

పేస్ మేకర్ ఆపరేషన్ తరువాత లోకల్ అనస్థీషియా ఇచ్చి చేయడం జరుగుతుంది. రోగి మూడు రోజుల్లో ఇంటికి వెళ్లి పోవచ్చు. ఛాతీ కుడి, ఎడమ భాగాల్లో ఒక అంగుళం కోత పెట్టి ఇది చేస్తారు. కేవలం ఒకటి రెండు గంటల్లో నరం ద్వారా గుండెకు అనుసంధానించి ఈ పని పూర్తి చేస్తారు. ఆపరేషనుకు ముందు ఆరు గంటలు తినకుండా ఉండాలి.

ఆపరేషన్ తర్వాత జాగ్రత్తలు

★ కోత విధించిన భాగం పొడిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. తడి తగలనివ్వకూడదు.

★ రెండు నుంచి మూడు వారాలపాటు మోచేయి మీద ఒత్తిడి పడకూడదు.

★ ఇంప్లాంట్ చేసిన కార్డ్‌ను రోగి తనతోపాటు తీసుకువెళ్లాలి.

★ ఫిజీషియన్ మందులు మార్చేటప్పుడు పేస్ మేకర్ పనితనం గమనించాలి. మెటల్ డిటెక్టర్స్ వద్ద ఇవి ఆగి పోయే అవకాశం లేదు.

★ ఆరు నుంచి 10 సంవత్సరాల మధ్యలో బ్యాటరీ మార్చవలసి ఉంటుంది.

అంగస్తంభన సమస్యకు ఆదిలోనే చెక్

నరహరికి 30 సంవత్సరాలు. అందమైన అమ్మాయితో పెళ్లయింది. ఇతరత్రా ఎలాంటి బాధలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు లేకపోవడంతో శృంగార జీవితాన్ని బాగా ఎంజాయ్ చేశాడు. ఆరు నెలలు ఆరు రోజుల్లా గడిచిపోయాయి. కానీ ఒకరోజు పడకగదిలో వైఫల్యం. ఎంత ప్రయత్నించినా అంగస్తంభన కలేదు. అనుకోకుండా వచ్చిన మార్పు ఎందుకో అర్థం కాలేదు. రోజూ రెండు మూడు సార్లు శృంగారంలో పాల్గొనే తను ఇప్పుడు రెండు, మూడు రోజులకు ఒకసారి కూడా భార్యతో గడపడంలేదు. భార్య నోరు తెరిచి ఏమీ అడకపోయినా సుఖాన్ని అందించలేకపోతున్నానన్న బాధ రోజురోజుకి పెరిగిపోయింది. భార్యప్రేమించినా మధ్యలోనే అంగం మెత్తబడిపోతోంది. శృంగారంలో పాల్గొనాలనే కోరిక ఉన్నా సాధ్యం కావడం లేదు. దాంపత్య జీవితానికి ఇక పనికిరానేమో అని భావించి ఒకసారి డాక్టర్‌ను కలిసి పరిస్థితిని వివరిద్దామని నిర్ణయించుకుని నా దగ్గరకు వచ్చారు. ఎంతో ఆవేదనతో తన బాధను చెప్పుకొచ్చారు. అతడు అడిగిన మొదటి ప్రశ్న అంగస్తంభన సమస్య ఎందుకు తలెత్తుతుంది?

డా. మధువారణాసి, ఎం.డి. (హోమియో)
డైరెక్టర్ అండ్ సీనియర్ ఫిజిషియన్
మాస్టర్ హోమియోపతి
ఫోన్: 7842 106 106, 9032 106 106

కారణాలు అనేకం

మానసిక ఒత్తిడి, అధిక శారీరక శ్రమ, మానసిక ఆందోళన వంటివి ఈ సమస్యకు ముఖ్యకారణాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. మానసిక ఆందోళనతో లేదా శారీరక ఒత్తిడితో వచ్చే సమస్యలను చాలా వరకు మంచి వైద్యునితో కౌన్సెలింగ్ చేయించుకోవడం ద్వారా తగ్గించుకోవచ్చు. సరియైన నిద్రతో చాలా వరకు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు. మంచి నిద్రతో అలసట, మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో లైంగికపరమైన కోరికలు పెరుగుతాయి. శృంగార జీవితానికి మంచి మనసు, మంచి ఆహారం దోహదపడతాయి. శృంగారానికి ముందు, మంచి ఆలోచనతో, మంచి మూడ్‌తో ప్రేరేపిస్తే అసలు సమస్య రావడం జరగదు. దంపతులు మూడ్‌ను పెంచే విషయాలను పరస్పరం చర్చించుకోవాలి. చిన్న చిన్న పనులతో మొదలుపెట్టాలి. దీంతో ఇద్దరికి తెలియని ఉద్రేకం మొదలవుతుంది. అలాకాకుండా సరియైన వాతావరణం, పరస్పర ఆకర్షణ లేనిపక్షంలో మూడ్‌లోమార్పులు వచ్చి అంగస్తంభన వైఫల్యం జరుగుతుంది. శృంగారం విషయంలో స్త్రీపురుషుల మధ్య సరియైన ఆకర్షణ లేకపోతే లైంగిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాకాకుండా తన భాగస్వామిలో ఒకరకమైన ఆసక్తి లేకపోయినా శృంగార జీవితంలో సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఒకవేళ స్త్రీనుంచి సరియైన ప్రేరణ, కోరిక లేకపోయినా తన నిగ్రహత వల్ల పురుషునిలో ఒక రకమైన నిరాశావాదం ఏర్పడి సరియైన రీతిలో స్పందనలు కలగకపోవడం వల్ల అంగస్తంభన వైఫల్యం జరుగుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో స్త్రీలలో కామవాంఛ అధికంగా ఉండటం జరుగుతుంది. దీనివల్ల తను భర్తనుంచి పరిపూర్ణమైన శృంగారజీవితాన్ని ఆశిస్తుంది. శృంగారంలో వివిధ భంగిమలను, వివిధ ప్రేరణలను ఆశించడం జరుగుతుంది. అతిగా ఆసక్తి చూపుతున్న స్త్రీని చూసి మగవాడిలో ఒకరకమైన భయం ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల అతనిలో సరియైన సెక్స్ సుఖం ఇవ్వలేకపోతున్నామనే అనుమానం ఏర్పడుతుంది. ఆ అనుమానం తన లైంగికశక్తిపైన పడి అంగవైఫల్యానికి దారితీస్తుంది. దీనివల్ల సరియైన నిద్ర లేకపోవడం, అలసట, నీరసం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలు మరింత ఎక్కువైతే చాలా సార్లు అంగస్తంభన సమస్యతో సతమతమవుతారు. పని ఒత్తిడి వల్ల చాలా మందిలో లైంగిక కోరికలు తగ్గిపోతున్నాయి. వ్యాపారాలు, కాల్‌సెంటర్లలో పనిచేసే వాళ్లు, రాత్రిళ్లు ఉద్యోగాలు చేసే వారిలో తెలియకుండా మానసిక ఒత్తిడితో అంగస్తంభన వైఫల్యం జరుగుతోంది.

అనాసక్తి కారణమే

మధ్య వయస్కుల్లో అప్పుడప్పుడు అంగస్తంభన వైఫల్యం జరగడం సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. లైంగికపరమైన కోరికలు తగ్గినట్లుగా అనిపిస్తాయి. జీవనవిధానంలో మార్పులు సెక్స్‌సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. కొందరిలో 50 నుంచి 60 సంవత్సరాల మధ్యలో శృంగారంపైన ఒకరకమైన అనాసక్తి ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల తరచుగా అంగస్తంభన వైఫల్యం జరుగుతుంది. దీనికి కారణం పరస్పర ఆకర్షణ తగ్గడం. యాంత్రికంగా మారిన లైంగికజీవితం వల్ల అంగస్తంభన వైఫల్యం జరుగుతుంది. కొంతమంది ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల లైంగిక సామర్థ్యం పెరుగుతుందని భావిస్తారు. మొదట్లో అలా అనిపించినా తరువాత సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుంది. మద్యపానం అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల టెస్టోస్టెరాన్ హార్మోన్ లెవల్ తగ్గడం జరుగుతుంది. ఆల్కహాలిక్ న్యూరైటిక్ వల్ల చాలా మందిలో అంగస్తంభన సమస్య కనిపిస్తోంది. కొన్ని సార్లు అంగం బాగా స్తంభించాలనే ఆరాటంతో మరింత వైఫల్యం చెందుతారు. డయాబెటిస్ ఉన్న వారిలో అంగస్తంభన వైఫల్యం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. మధుమేహంఉన్న వారిలో రక్తప్రసరణ సమస్యలు ఏర్పడి అంగానికి తగినంత రక్తసరఫరా జరగక అంగస్తంభన జరగదు. రక్తపోటు, ఉబ్బసం, గుండె జబ్బులు, సయాటిక సమస్యలతో బాధపడేవారిలో చాలామందిలో ఈ సమస్య కనపడుతుంది. కొన్నిరకాల మందులు వాడటం వల్ల, స్టెరాయిడ్స్ వాడటం వల్ల, డిప్రెషన్‌కు వాడే మందుల వల్ల అంగస్తంభన సమస్యలు తలెత్తుతాయి. టెస్టోస్టెరాన్ హార్మోన్ తగ్గడం వల్ల కూడా అంగస్తంభనలో వైఫల్యం ఉంటుంది. అధిక బరువు ఉన్నవారిలో ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. పొగతాగే అలవాటు ఉన్నవారిలో రక్తప్రసరణ సమస్యలతో లైంగిక కోరికలు తగ్గి శృంగార జీవితంలో ఎన్నో సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు.

వ్యాధి నిర్ధారణ

ముందుగా శారీరక, మానసిక లక్షణాలను పరిశీలించాలి. లైంగికజీవితం గురించిన పూర్తి సమాచారం రాబట్టాలి. పినైల్ డాప్లర్ స్టడీ, టెస్టోస్టెరాన్ లెవెల్స్, టీఎస్‌హెచ్, బ్లడ్‌షుగర్ లెవెల్స్, ప్రోస్టేట్ ఎగ్జామినేషన్‌లాంటి పరీక్షలతో అంగస్తంభన వైఫల్యాలను గుర్తించవచ్చు.

చికిత్స

లైంగిక సమస్యలను దూరం చేసే ఔషధాలు హోమియోలో చాలా ఉన్నాయి. లైంగిక సమస్యలకు ముఖ్యంగా అంగస్తంభన వైఫల్యం, శీఘ్రస్ఖలనం వంటి సమస్యలకు హోమియో మందులు వరప్రసాదంగా పనిచేస్తాయనడంలో అతిశయోక్తి లేదు. ఇది చాలా సున్నితమైన అంశం. రోగులకూ నతలపైన ఆధారపడి ఉంది. సరియైన వైద్యం పర్యవేక్షణలో చర్చించి మందులు వాడితే లైంగిక జీవితం ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది. శారీరక, మానసిక లక్షణాలపై ఆధారపడి చికిత్స చేస్తే ఎలాంటి సమస్య అయినా దూరమవుతుంది. సరియైన వ్యాయామం పాటు సరియైన ఆహారం తీసుకుంటే అంగస్తంభన సమస్య నుంచి సులువుగా బయటపడవచ్చని వివరించడంతో నరహరిలో ఎంతో ధైర్యం వచ్చింది. కొన్ని నెలలు చికిత్స తీసుకున్నాడు. ఇప్పుడు నరహరి శృంగార జీవితం హాయిగా సాగిపోతోంది.

క్విజ్

1.మన దేశంలో 'వ్యాక్స్' మ్యూజియం ఎక్కడ వుంది?

2.వీరేశలింగం పంతులు మొదటి బాలికల పాఠశాల ఎక్కడ స్థాపించారు?

3.సహజసిద్ధ జలపాతాలకు ప్రసిద్ధిగాంచిన రాష్ట్రం?

4.స్పెయిన్ నేషనల్ ఎంబ్లమ్ ఏది?

5.ప్రపంచ జనాభాలో అత్యధికులు ఏ మతానికి చెందిన వారు?

తిరువీధుల విష్ణుమూర్తి, హైదరాబాద్.

పద సంపద

1. oddity - అపూర్వం
2. podge - లావైన
3. sauna - ఆవిరి స్నానం
4. shandy - సంత
5.squib - ఎగతాళి

తమాషా లెక్కలు..

1.ఎనిమిది 8 లను ఉపయోగించి 1000 రావాలి. వాటిని ఎలాగైనా వుపయోగించుకోవచ్చు. తీసివేత, కూడిక ఏమైనా చేయొచ్చు. సమాధానం మాత్రం రావాలి. ఎలాగో కనుక్కోండి?

2.ఒక దేశంలో 5లో 1/2 వంతు అంటే 3, అదే విధంగా అక్కడ 10లో 1/3 వ వంతు ఎంత వస్తుంది?

లిటిల్స్ littles

ముట్టుకుంటే మటాష్..!

అందమైన పూలచెట్లే కదా అనీ ఆ గార్డెన్‌లోని మొక్కలను ముట్టుకున్నా.. అంతెందుకు వాటికి దగ్గరగా వెళ్లినా.. అంతే సంగతి! స్పృహ కోల్పోవచ్చు. లేదా ప్రాణానికే ప్రమాదం ఏర్పడవచ్చు. ఒకటి కాదు రెండు కాదు.. ఆ తోటలోని వందలాది మొక్కలన్నీ అంతే... చిటికెలో ప్రాణాలు తీసేస్తాయి.. చిత్రంగా వుంది కదా..? ఇంతకీ ఏంటి ఈ చిత్రమైన గార్డెన్.. ఎక్కడుంది?

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎక్కువగా ఔషధ మొక్కల పెంపకం నిర్వహిస్తున్న దేశాలే ఎక్కువ. అందులోనూ వ్యాపార దృక్పథంతో పెంచేవి అధికంగా వుంటాయి. కానీ ఇంగ్లాండ్‌లోని ఆల్ వినిక్ పాయిజన్ గార్డెన్ వీటన్నిటికీ భిన్నమైనది. మూడు దశాబ్దాల చరిత్రను కలిగిన ఈ పార్క్‌ను 1750లో పరిశోధనల కోసం డచ్ వారు ఏర్పాటు చేశారు. ప్రత్యేకంగా విషపూరితమైన మొక్కల కోసమే దీన్ని నిర్మించారు. వాటితో పాటు మనిషిని మత్తులో ముంచే మొక్కలు కూడా ఇక్కడ చాలానే వున్నాయి. స్థానికంగా దొరికే విషపూరిత మొక్కలతో పాటు దేశ, విదేశాల నుండి కూడా మొక్కలను తెప్పించి పరిశోధన చేసేవారు. రెండో ప్రపంచ యుద్ధం సమయంలో ఈ పార్కు దాడికి గురైంది. చాలా వరకు మొక్కలన్నీ తొలగించబడ్డాయి. కానీ ఆ తరువాత మళ్లీ చాలా కాలం తరువాత పునరుద్ధరణకు నోచుకుంది. ఇటీవలే ఈ పార్కును సందర్శకుల కోసం తెరిచారు.

ఈ పార్కులో సుమారు 100 రకాల విషపూరితమైన మొక్కలు వున్నాయి. వీటిలో కొన్ని చాలా అందంగా వుంటాయి. కొన్ని చెట్లు అస్సలు హాని చేయనివాటిలా అనిపిస్తాయి. కానీ వాటి లక్షణాలు తెలుసుకుంటే అంతే.. క్షణాల్లో ప్రాణాలను తీసే గుణాలను కలిగి వుంటాయి. అయితే ఇందులో కొన్ని రకాల విషపు మొక్కలను ఔషధాలుగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఉదాహరణకు నక్స్‌వోమికా (విషముష్టి) అనే లాటిన్ పేరు గల చెట్టు నుండి తీసే విషపూరితమైన రసాయనాలు కొన్ని రకాల వికారాలకు విరుగుడుగా వుపయోగిస్తారు.

తెలిసిన మొక్కలు...

ఆముదం జాతికి చెందిన మొక్క గురించి వింటే చాలా ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. అచ్చం ఆముదం గింజల్లానే వుండే ఈ చెట్టు గింజలను పొరపాటున నోట్లో పెట్టుకుంటే అత్యంత భయంకరమైన చావును కొని తెచ్చుకున్నట్లే. దీని రసాయనాలు మూత్రపిండాలు, కాలేయంలపై పనిచేస్తాయి. వాంతులు, వికారం వంటి లక్షణాలతో సమస్య విజృంభిస్తుంది. వీటితోపాటు Foxgloves, belladonna, poppies, laburnam, aquilegia మొక్కలు కూడా చాలా ప్రమాదకరమైనవి. వీటిని మనం భారతదేశంలోనూ కొన్ని ప్రాంతాల్లో చూడొచ్చు. ఎంతో ఆహ్లాదకరంగా కనిపించే ఈ మొక్కల దగ్గరికి ఎటువంటి రక్షణ లేకుండా పొరపాటున కూడా వెళ్లకూడదు. వీటి దగ్గర పనిచేసే వారు తప్పకుండా మాస్క్‌లు, చేతికి గ్లౌజులు వేసుకోవాలి. అందుకే వీటికి ప్రత్యేక తరహాలో రక్షణ కల్పించి పెంచుతున్నారు. ఇప్పుడు అర్థమైందా ఈ పాయిజన్ గార్డెన్ ఎందుకు ప్రమాదకరమైందో.. ఈ సారి ఎప్పుడైనా అవకాశం వస్తే మీరు చూసిరండి! ఈ వింత మొక్కల గురించి తెలుసుకోండి.

చెప్పుకోండి చూద్దాం..!

1.A boy fell off a 100 foot ladder. But he did not get hurt. Why not?

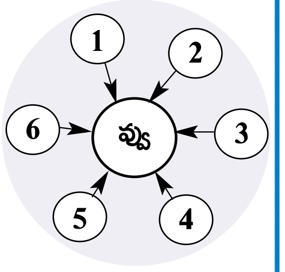
2.A cowboy rode to an inn on Friday. He stayed two nights and left on Friday. How could that be?

3.A father's child, a mother's child, yet no one's son?

In a certain country ½ of 5 = 3. If the same proportion holds, what is the value of 1/3 of 10 ?

పదవృత్తం

'వృ'తో ప్రారంభమయ్యే పదాలను ఆంగ్ల పదాల ఆధారాలతో కనిపెట్టండి



1.Flower 2.smile 3.you 4.give 5.throw 6.fat

ఎం.ధరణి, తాడిపత్రి, అనంతపురం

మీకో ఎస్ఎమ్ఎస్..

Let's be a Willow
A literal dream.
Let's be a bud and smile at dawn;
Let's be a spring and gush from a stone;
Let's be cloud and rain over the world;
Let's be a willow and dance in drizzling rain;
Let's be dew and kiss the face of acacia;
Let's be a melody and wind in a desert;
Let's be love and make lovers frenzied;
Let's be a kindness sun and shine forever.

లిటిల్స్ ఆహ్వానం

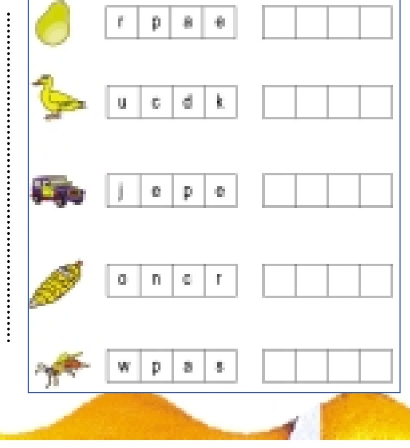
నలుగురికీ తెలియనివి, మీకు మాత్రమే తెలిసిన విశేషాలను లిటిల్స్‌తో పంచుకోండి.

చిరునామా:

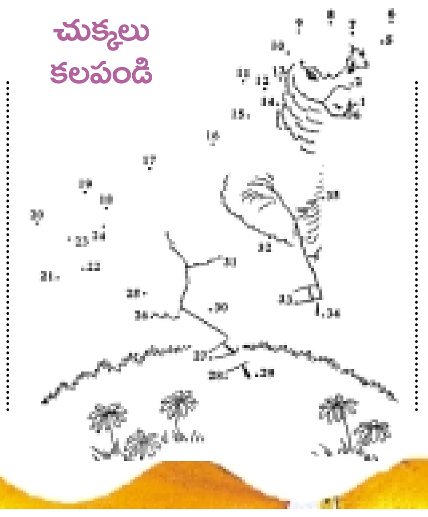
లిటిల్స్, ఆంధ్రజ్యోతి, ప్లాట్ నం. 76, రోడ్ నం.70, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ 33

ఫన్ ఫోటో

జంతర్‌మంతర్



చుక్కలు కలపండి

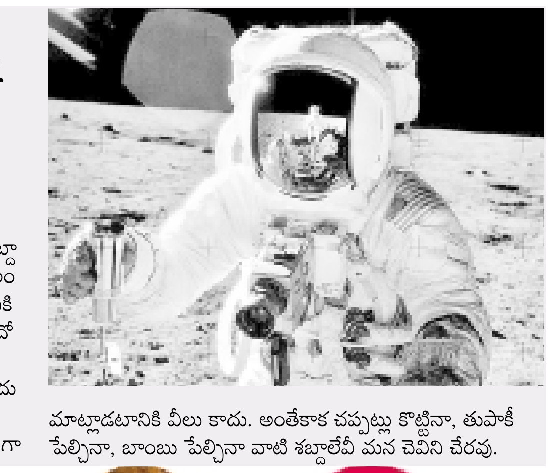


జవాబులు

క్విజ్: 1.గోవాచ 2.ధవళేశ్వరం, 3.కర్ణాటక, 4.ఈగిల్, 5.క్రిస్టియన్లు, పదవృత్తం: 1.పువ్వు, 2.నవ్వు, 3.నువ్వు, 4.ఇవ్వు, 5.రువ్వు, 6.కొవ్వు, జంతర్ మంతర్ : 1.pear, 2.duck, 3.jeep, 4.corn, 5.wasp, చెప్పుకోండి చూద్దాం :1. He fell off the bottom step, 2.His horse was called Friday, 3.A Daughter, తమాషా లెక్కలు :1. 888 +88 +8 +8 +8 =1,000, 2.4,

చంద్రమండలంపై శబ్దాన్ని ఎందుకు వినలేరు?

చంద్రమండలంపై పుట్టే శబ్దాలను మనం వినలేము. ఎందుకంటే అక్కడ శబ్ద వేగము వుండదు. ఎందుకంటే ధ్వని కంపించే వస్తువుల వల్ల పుడుతుంది. అయితే కంపించే అన్ని వస్తువుల శబ్దాలను మనం వినలేం. మనం వినగల్గిన శబ్దాలను శ్రావ్య ధ్వనులంటారు. శబ్దము యాంత్రిక తరంగం అవటం వల్ల దీని ప్రసారానికి యానకం కావాలి. అనగా ఘన, ద్రవ, వాయు పదార్థాలలో ఏదో ఒకటి ఉన్నప్పుడు మాత్రమే కంపనల వల్ల ధ్వని జనిస్తుంది. శూన్యంలో యానకం వుండదు కాబట్టి కంపనలు జరగవు. అందు వల్ల ధ్వని జనించదు. కాబట్టి శూన్యంలో లేదా చంద్రునిపై శబ్ద వేగము సున్నా. అందుకే మనిషి చంద్రమండలంపై మామూలుగా మాట్లాడటానికి వీలు కాదు. అంతేకాక చప్పట్లు కొట్టినా, తుపాకీ పేల్చినా, బాంబు పేల్చినా వాటి శబ్దాలేవీ మన చెవిని చేరవు.



పుడమి పుత్రులు

తరతరాలుగా వ్యవసాయం చేసుకునే వారు కూడా ఈ కాలంలో వ్యవసాయం అంటే భయపడిపోతున్నారు. యువత అయితే సాగు చేసేందుకు ససేమిరా అంటున్నది. అవసరమైతే పట్నం వెళ్లి ఆటో అయినా నడుపుకుంటాం కాని వ్యవసాయం మాత్రం చేయమని భీష్మిస్తున్నది నవతరం. కానీ ఉద్యోగం అనే బానిస బతుకు మాకొద్దు! పుడమితల్లిని నమ్ముకుంటాం... సొంతంగా సాగు చేసుకొని గౌరవప్రదంగా జీవిస్తాం...!! అంటున్నారు ఈ యువకులు. అనటమే కాదు ఆధునిక పద్ధతుల్లో సేద్యం చేసి, మంచి లాభాలు ఆర్జిస్తున్న ఆ యువకులతో మాట్లాడదాం రండి.

ఉద్యోగాలు వేస్ట్... సేద్యమే బెస్ట్!

మెదక్ జిల్లా చేగుంట మండలం నార్సింగి గ్రామానికి చెందిన యువకులు స్వామి, వెంకటేష్, లక్ష్మణ్‌లు వ్యవసాయ కుటుంబాల్లో పుట్టారు. ఇంటర్ మీడియెట్ వరకు చదువుకున్నారు. తమ కుటుంబ జీవనాధారమైన వ్యవసాయం అంటే వారికి ఎంతో ఇష్టం. కాలేజీకి వెళ్లే రోజుల్లో కూడా సెలవుల్లో పొలం వెళ్లి, తల్లిదండ్రులకు చేదోడువాదోడుగా ఉండేవారు. సొంత ఊళ్లో తీవ్ర వర్షాభావ పరిస్థితులు వున్నప్పటికీ, బోరు వేసుకుని, తమకున్న కొద్దిపాటి పొలంలో వివిధ రకాల పంటలు పండించేవారు. ఇంటిల్లిపాదీ ఆరుగాలం కష్టపడి పనిచేసినా, ఆశించిన విధంగా దిగుబడి రాక, పెట్టిన పెట్టుబడి చేతికందక నష్టపోవడాన్ని ఆ యువకులు బాగా గమనించారు. ఏం చేయాలా అని ఆలోచించారు. ఆధునిక సాగు విధానాలపై అవగాహన పెంచుకోవాలనుకున్నారు. తమ గ్రామానికి సమీపంలో ఉన్న కౌడిపల్లి మండలం తునికి గ్రామంలో ఉన్న డాక్టర్ రామానాయుడు విజ్ఞాన జ్యోతి అగ్రికల్చర్ రూరల్ డెవలప్‌మెంట్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో వ్యవసాయ విద్యను అభ్యసించారు.

పెరిగిన అవగాహన

వ్యవసాయ క్షేత్రంలో భూసారం నుంచి సీడ్ టెక్నాలజీ, సాగునీటి నిర్వహణ పద్ధతులు, ప్లాంట్ పాథాలజీ, పంటను ఆశిస్తున్న క్రిమికీటకాలు, వివిధ రకాల పంటల సాగులో మెళకువలు, వ్యవసాయ పనిముట్ల నిర్వహణ దాకా పలు అంశాలపై వారు అధ్యయనం చేశారు. వ్యవసాయ విద్య చదువుకోవటంతో ఆ యువకులకు క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్స్‌లో భాగంగా వ్యవసాయానుబంధ కార్పొరేట్ కంపెనీల్లో ఉద్యోగాలు వచ్చాయి. ఉద్యోగాల్లో చేరారు కానీ వారి మనసు మాత్రం వ్యవసాయం మీదే వుంది. 'రైతు కుటుంబాల్లో పుట్టి, ఈ ఉద్యోగాలు చేయటం ఏమిటి?' అనుకున్నారు. వ్యవసాయం గురించి చదువుకున్నాం. పుడమితల్లిని నమ్ముకుందాం. ఆధునిక, సంప్రదాయ పద్ధతుల్ని మేళవించి, సాగుచేసి, అధికదిగుబడులు సాధిద్దాం అనుకున్నారు ఆ యువకులు. ఉద్యోగాలకు గుడ్‌బై చెప్పారు. పొలంబాట పట్టారు. వ్యవసాయాన్ని తమ భుజాలకెత్తుకున్నారు. సాగునీటి కొరత, పంటలకు చీడపీడల వంటి చిక్కులు ఎదురైనా తమకున్న పరిజ్ఞానంతో ఆ సమస్యల్ని అధిగమించారు. గ్రామంలో మిగిలిన రైతుల కంటే వారు అధిక దిగుబడి సాధించి రైతులోకానికే ఆదర్శంగా నిలిచారు. కన్నవారికి గర్వకారణమయ్యారు.

ఆధునిక, సంప్రదాయ పద్ధతుల్ని మేళవించి, సాగు చేసి, అధికదిగుబడులు సాధిద్దాం అనుకున్నారు ఆ యువకులు. ఉద్యోగాలకు గుడ్‌బై చెప్పారు. పొలం బాట పట్టారు. వ్యవసాయాన్ని తమ భుజాలకెత్తుకున్నారు. సాగునీటి కొరత, పంటలకు చీడపీడల వంటి చిక్కులు ఎదురైనా తమకున్న పరిజ్ఞానంతో ఆ సమస్యల్ని అధిగమించారు. గ్రామంలో మిగిలిన రైతుల కంటే వారు అధిక దిగుబడి సాధించి రైతులోకానికే ఆదర్శంగా నిలిచారు.

తక్కువ పెట్టుబడి... అధిక దిగుబడి

''వ్యవసాయ విద్య పూర్తయ్యాక ఏలూరులోని ఓ పత్తివిత్తనాల కంపెనీలో ఉద్యోగంలో చేరాను. చేస్తున్న ఉద్యోగం సంతృప్తినివ్వలేదు. ఉద్యోగానికి రాజీనామా ఇచ్చేసి సొంత ఊరు నార్సింగికి వచ్చి వ్యవసాయానికి శ్రీకారం చుట్టాను. మాకున్న రెండున్నర ఎకరాల్లో మొక్కజొన్న, వరిపంటలు వేశాను. మొక్కజొన్నలో కావేరి 50:50 రకం విత్తనాలను శాస్త్రీయ విధానం ప్రకారం నాటాను. దుక్కిని లోతుగా దున్ని, సేంద్రీయ ఎరువు వేసిన తర్వాత శుద్ధి చేసిన విత్తనాలు వేశాను. సమగ్రసస్యరక్షణతో పాటు పంటల సాగులో మేలైన ఆధునిక విధానాలు అవలంభించడం ద్వారా రబీ సీజనులో ఎకరానికి 35 క్వింటాళ్ల మొక్కజొన్నలు దిగుబడి సాధించాను. ఎకరానికి కేవలం 12వేల రూపాయల పెట్టుబడితో 45 వేల రూపాయల పంట దిగుబడి సాధించాను. నా పొలంలో భూగర్భంలో తక్కువ నీరు ఉంది. అందువల్ల తక్కువ నీటితో పండే శ్రీవరిని ఎకరంలో వేశాను. నాగలితో దుక్కి దున్నటం, పురుగుల నివారణకు తక్కువ మోతాదులో పురుగు మందులతోపాటు వేపకాషాయం స్ప్రేచేయడం, పంట కోత, నూర్పిడి దాకా అన్ని పనులు స్వయంగా చేసుకున్నాం. మన పనులు మనమే చేసుకుంటే వ్యవసాయం తప్పక లాభసాటి అవుతుంది. భవిష్యత్‌లో మరో పదెకరాలు కౌలుకు తీసుకొని వివిధ పంటలను పండించాలనుకుంటున్నాను. నాకు తెలిసిన విషయాల్ని గ్రామంలోని ఇతర రైతులతో పంచుకుంటున్నాను. ''అన్నారు నార్సింగికి చెందిన సీహెచ్ స్వామి.

డిమాండ్‌ను బట్టి పంటలు

మార్కెట్‌లో వివిధ వ్యవసాయోత్పత్తుల ధరలను పరిశీలించి, ఏ పంట వేయాలనేది ఎంపిక చేసుకోవాలంటారు యువరైతు డి. వెంకటేష్. మార్కెట్‌లో మంచి ధర పలుకుతున్న కొన్ని రకాల కూరగాయలను ఎంపిక చేసుకొని పండిస్తున్నానంటారాయన. నా పొలంలో క్యాబేజీ, ఆలుగడ్డ, బెండ, టమాటా, వంగ రకాల కూరగాయలు సాగు చేస్తున్నాను. ఇందులోనే బీర, కాకర, పొట్ల కాయలు కూడా వేశాను. వర్షపునీటిని ఉపయోగించుకొని తక్కువ నీటితో అధిక దిగుబడి నిచ్చే కొత్త వంగడాలను సాగు చేస్తున్నాను. దీని ద్వారా లాభాలు గడిస్తున్నానంటారు'' అగ్రికల్చర్ విద్యార్థి వెంకటేష్.

ఏడాదికి రెండు పంటలు

''కాలానుగుణంగా ఏడాదికి రెండు పంటలు పండిస్తున్నాను. కావేరీ సీడ్స్‌లో ఉద్యోగాన్ని వదిలి మాకున్న మూడెకరాల్లో వివిధ పంటలు పండిస్తున్నాను. ఒక పక్క డిగ్రీ చదువుతూ మరో వైపు వ్యవసాయం చేస్తున్నాను. ఉదయాన్నే ఆరుగంటలకే పొలం వెళ్లి 9 గంటల వరకు పనులు చేస్తుంటాను. ఆ తర్వాత కాలేజీకి వెళ్లి చదువుకొని సాయంత్రం నాలుగు గంటలకు తిరిగి వచ్చాక ఆరుగంటల వరకు పొలం పనులు చేసుకుంటాను. అగ్రికల్చర్ వృత్తివిద్యా కోర్సుతో వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా ఎలా చేయాలనేది తెలిసింది. పురుగులు, క్రిమికీటకాలను నివారించడానికి తక్కువ ఖర్చుతో పొగాకు, వేపకాషాయం స్ప్రేచేస్తుంటాను. అడ్డగోలుగా పెట్టుబడి పెంచుకోకుండా అధిక దిగుబడి సాధించి వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా మార్చి చూపించాలనేది నా లక్ష్యమంటారు'' లక్ష్మణ్. నవతరంలో మరింత మంది ఇలా ఆలోచిస్తే అన్నపూర్ణగా పేరొందిన మన రాష్ట్రం మరింతగా పురోగమిస్తుందనడంలో సందేహం లేదు. యువకులంతా సేద్యాన్ని వదిలేసి సిటీల బాట పడుతుంటే చేస్తున్న ఉద్యోగాల్ని వదిలేసి పల్లెసీమల్ని సస్యశ్యామలం చేసేందుకు నడంకట్టిన ఈ యువకులకు హేట్సాఫ్ చెబుదాం.

• సలీం

వేద శాస్త్రాల పరమార్థం...

వేదాలు భూమి మీద అతి ప్రాచీనమైన, పరమ సమగ్రమైన శాస్త్రాలు. వేదాలు గ్రంథాలు కావు. వాటిలోని అంశాలు ఎవరో కనుగొన్నవీ కావు. అవి మరి ఎవరో రచించిన నీతిసూత్రాలు కావు. బాహ్యాపరంగా, అంతరంగం పరంగా కనుగొన్న అనుభవ జ్ఞానమే ఈ విజ్ఞానం. మన సంస్కృతికి చెందిన ప్రాచీన కాలజ్ఞాన భాండారమే ఈ వేదాలు. ఇందులో లేని విషయాలు లేవు. మనం ఎలా తినాలి. ఓ ఎద్దుల బండి ఎలా తయారు చేయాలి. ఘన ఇంధనాలతో ఏకంగా విమానాన్ని తయారు చేయడమెలా...మన ఇరుగు పొరుగు వాళ్లతో ఎలా మసలు కోవాలి. అంతేకాదు. పరలోక జీవులతో ఏ విధంగా మెలగాలి. చివరికి మీ యదార్థ స్థితిని ఎలా చేరుకోవాలి. ఇలా అన్ని అంశాలూ ఇందులో వివరించబడ్డాయి. వేదాలంటే ఏదో చదువుకునే పుస్తకాలు కాదు. అవి ఈ సృష్టికి సంబంధించిన పూర్తి సాంకేతిక విజ్ఞాన స్వరూపము.

శబ్దానికి రూపం

వేదాల్లోని అనేక అంశాలు రూపాన్ని శబ్దంగా అన్వయించడం గురించి ప్రస్థావించబడింది. శబ్దాన్ని కొలిచే సాధనమైన ఆసిలోస్కోప్‌లోకి మీరేదైనా శబ్దాన్ని లేదా ధ్వనిని పంపించినట్లయితే, ఆ శబ్దం ప్రకంపన, ఫ్రీక్వెన్సీ (పౌనః పున్యము), దాని విస్తరణ ఆధారంగా ఆసిలోస్కోప్ ఓ విధమైన రూపాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది. ప్రతి శబ్దానికీ ఓ రూపం ఉంటుందన్న యధార్థం ఆధునిక విజ్ఞానంలో ఇప్పుడు రుజువు అయింది. ఈ విషయాన్ని మన వారు వేదాల్లో ఎప్పుడో ప్రస్థావించారు. అదేవిధంగా ప్రతి రూపమూ ఒక ధ్వని లేదా శబ్దం కలిగి ఉంటుంది. రూపానికి శబ్దానికి గల ఈ సంబంధాన్నే మనం మంత్రం అని అంటునానం. ఆ రూపాన్ని యంత్రం అని, శబ్దాన్ని మంత్రం అని అంటారు. ఈ శబ్దం, రూపం రెండింటిని కలిపి వినియోగించే సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్నే తంత్రం అని అంటారు.ఈ సృష్టిలోని వివిధ రూపాలు, శబ్దాల మధ్యగల సంబంధాన్ని మనవారు పరిపూర్ణంగా తెలుసుకున్నారు. ఋగ్వేదంలో చాలా భాగం సామవేదం, అధర్వణ వేదం అంతా ఈ సంబంధం గురించే ఉంటుంది. అంటే, సృష్టిని శబ్దరూపంలోకి అన్వయించడం గురించే ఉంటుంది. ఫలితాన్ని కొన్ని రకాల శబ్దాలను ఉచ్చరించడం ద్వారా ఈ సృష్టి అంతా మీలోనే ప్రతిధ్వనించడాన్ని గమనించవచ్చు. ధ్వని మీద మీరు పట్టు సాధించడం ద్వారా రూపం మీద కూడా మీకు పట్టు లభిస్తుంది. ఇదే మంత్ర శాస్త్రం. దురదృష్టవశాత్తు ఇంతటి మహత్తర శాస్త్రం దారుణంగా దుర్వినియోగమైంది. వక్రీకరించబడింది.

వేదాలను అవగతం చేసుకోవాలి

చింతన

ఈ శాస్త్రాలన్నీ అంతర్గత మైనవి. వీటిని కాలేజీలకు వెళ్లి చదువుకోవడం సాధ్యం కాదు. ఇవి అంతఃకరణ పరమైనవి కావునే అన్ని రకాల వక్రభాష్యాలకూ గురయ్యాయి. అలాగే అనేక విధాల దుర్వినియోగమయ్యాయి. ఈ దుర్వినియోగం వక్రభాష్యాలు ఎంతవరకూ వెళ్లాయంటే...అసలు విషయం హరించుకు పోయి, మొత్తం అర్థరహితంగా మారాయి. వేదాలను అవగతం చేసుకోవాలంటే పూర్తి జీవితం దానికి వినియోగించాలి. మీ మొత్తం జీవితమంతా వాటి కోసం ధారపోయాలి. లేకుంటే అవి మీకు పట్టుబడవు. ఓ విద్యార్హతను (డిగ్రీనిఇ) సంపాదించాలనో, లేదా దానిని ఒక వృత్తిగా స్వీకరించాలనో మీరు భావిస్తే అది మీ వశం కావు. వాటి కోసం మిమ్మల్ని మీరు పూర్తిగా అర్పించుకోవాల్సిందే. అప్పుడే అవి మీకు లభిస్తాయి. ఆధునిక విద్యా శాస్త్రవేత్తలు ఏమి హెచ్చరిస్తున్నారంటే, ఓ బాలుడు కిండర్‌గార్టెన్ స్కూల్లో చేరి వరుసగా 20 సంవత్సరాల పాటు విద్యను నేర్చుకొని, చివరకు ఓ పీహెచ్‌డీ సంపాదిస్తే...ఆ రకమైన విద్యా విధానం కారణంగా అతనిలోని 70 శాతం మేధోశక్తి పూర్తిగా నాశనమైపోతుందని చెబుతున్నారు. కేవలం అతను తెలివిగల మూర్ఖుడిగా అవుతున్నాడని వారి విశ్లేషణ. అంటే, మౌలిక జీవిత జ్ఞానం వారిలో మచ్చుకు కూడా లేకుండా తుడిచి పెట్టుకుపోతుందన్నమాట. దీనికి విద్యా శాస్త్రవేత్తలు ఓ చక్కటి సూచన కూడా చేశారు.ఆడుతూ పాడుతూ, కథలుగా వింటూ విద్య నేర్వాలనేదే వారి సలహా. ఇదే ప్రాచీనులు వేలాది సంవత్సరాల కిందటే అమలు చేశారు. శాస్త్రపరిజ్ఞానానికి సంబంధించిన అత్యున్నత అంశాలను, విషయాలను వారు కథల రూపంలో ప్రకటించారు. శివపురాణం వంటి మహాద్భుతమైన విద్యాశాస్త్రం చక్కని కథల రూపంలో పొందుపర్చబడినది. అయితే దురదృష్ట వశాత్తూ క్రమేణా జనం దీన్ని సక్రమంగా ముందు తరాలకు అందించలేక పోయారు. వారు అంతర్లీనంగా ఉన్న శాస్త్రపరిజ్ఞానాన్ని వదిలివేసి కేవలం కథలనే ప్రచారం చేశారు. కథలు ఓ తరం నుంచి తరువాతి తరాలకు చేరేసరికి వాటి సహజ స్వరూపాన్ని కోల్పోవడమే కాకుండా వాటిలో ఎన్నో అతిశయోక్తులు వచ్చి చేరుతాయన్న సంగతి మనందరకూ తెలిసిందే. అది సర్వ సహజం కూడా. వేద, పురాణ, ఇతిహాసాల విషయంలో ఇప్పుడు జరిగినది కూడా అదే.

అవగాహన పెరగాలి

విషయ పరిజ్ఞానం పెంచడం కాకుండా అవగాహన విస్తృత పర్చడం పైనే వేద సంస్కృతి ఎప్పుడూ దృష్టి పెడుతూ వచ్చింది. అయితే ఇప్పటి మన విద్య అంతా కేవలం సమాచార సేకరణ మీదే కేంద్రీకరించి ఉంది తప్ప జ్ఞాన సముపార్జనపైన లేనే లేదు. ఈ తరహా అధ్యయనం, సమాచారాన్ని సమీకరించే ఈ ప్రయత్నం అంతా...సాంకేతిక పరిజ్ఞానం పెరుగుతున్న ఈ కాలంలో పూర్తిగా నిరుపయోగంగా మారిపోతుంది. ఓ మనిషి ఈ భూమి మీద ప్రభావశీలంగా, వివేకవంతంగా జీవించడానికి అత్యవసరమైనది. తన అవగాహన విస్తరించుకోవడమొక్కటే. ఇందుకు అతడు తన అవగాహన ప్రస్తుత పరిమితులను అధిగమించే విధంగా పెంపొందించుకోవాలి. అప్పుడు మాత్రమే అతడు పూర్తి భిన్నమైన రీతిలో వ్యవహరించగలుగుతాడు.

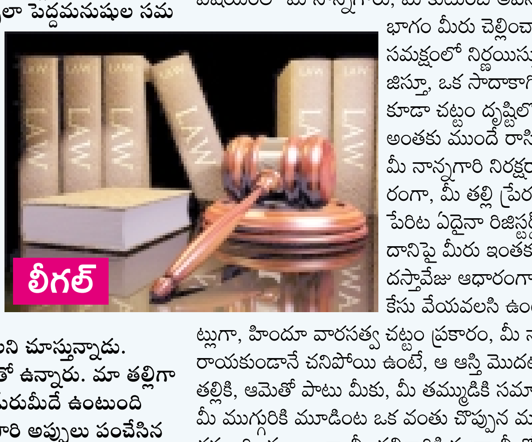
వ్యక్తి తన పంచేంద్రియాలను అధిగమించగలిగే ఎన్నో పద్ధతులను యోగం సిద్ధం చేసింది. తద్వారా అతని అవగాహన ఈ భౌతిక ప్రపంచానికి అతీతంగా విస్తృతమవుతుంది. అనుభూతి భౌతికాతీత స్థాయికి పెరిగినప్పుడే నిజమైన ఆధ్యాత్మిక ప్రక్రియ మొదలవుతుంది. మీరు చదివినంత మాత్రాన్నో, దాని గురించిన సమాచారాన్ని పోగు చేసినంత మాత్రాన్నో ఆధ్యాత్మికత మీకు లభ్యం కాదు. మీరు సేకరించిన ఆధ్యాత్మికత అంతా కేవలం మీ బుర్రలో నిక్షిప్తం చేసుకున్నదే అయితే దాని వల్ల ప్రయోజనం శూన్యం. ఎందుకంటే ఆధ్యాత్మికత అనేది అంతర్గత ప్రక్రియ.

• సద్గురు

రిజిస్టర్ చేసుకోగానే నా వాటా పోతుందా?

మేము ఇద్దరం అన్నదమ్ములం. నేను పెద్దవాణ్ని. నాకు వివాహమై ఒక కుమారుడు. మా నాన్న నిరక్షరాస్యుడు. మా తల్లికి నేనంటే అసలే గిట్టదు. నా పెళ్లయిన కొన్నాళ్లకు నన్ను వేరుగా జీవించమని చెప్పి, అప్పటివరకు కుటుంబానికి ఉన్న అప్పులను రెండు భాగాలు చేసి ఒక భాగం నా మీద వేశారు. మా తమ్ముని పెళ్లి కానందున, చిన్నకొడుకు సంరక్షణలో ఉంటున్నామంటూ తలిదండ్రులూ, చిన్నకొడుకు ముగ్గురికీ కలిపి అప్పుల్లో ఆ మిగతా ఒక భాగం వారి మీదికి వచ్చేలా పెద్దమనుషుల సమక్షంలో పంచారు. ఆస్తి గురించి మా నాన్నను అడిగితే. ముందు చిన్న అబ్బాయి పెళ్లి అయిపోయి వేరుగా జీవించడం మొదలవ్వాలి. ఆ తరువాత మీరు మా ఇద్దరినీ సరిగ్గా చూసుకుంటే, అప్పుడు మీ ఇద్దరికీ ఆస్తి పంచి ఇస్తానని చెప్పాడు. ఈ విషయాలన్నీ కాగితం మీద రాయిస్తే, మేమంతా సంతకాలు చేశాం. అయితే మా తల్లిగారి ధోరణి వల్ల సొంతింట్లో ఉండలేక, నా కుటుంబాన్ని వెంట తీసుకుని నేను వేరే ఊళ్లో ఉంటున్నాను. మేము ఇంట్లో ఉండడం లేదన్న మిషతో మా నాన్నగారు తన మొత్తం ఆస్తిని, తన చిన్న కుమారుడి పేరు మీద రాయాలని చూస్తున్నాడు. ప్రస్తుతం మా నాన్నగారు తీవ్రమైన అనారోగ్యంతో ఉన్నారు. మా తల్లిగారేమో ఆయన పోతే, మొత్తం ఆస్తి ఎలాగూ తన పేరుమీదే ఉంటుంది కాబట్టి, ఆస్తిని ఎవరికీ పంచను అంటోంది. ఒకసారి అప్పులు పంచేసిన తరువాత, ఎవరికి వారు విడిగా జీవిస్తున్నప్పుడు మళ్లీ అప్పులు వేయవచ్చా? మా నాన్నగారు నా సంతకం లేకుండానే, మొత్తం ఆస్తిని తమ్ముడి పేరు మీద రిజిస్ట్రేషన్ చేస్తే అది చెల్లుతుందా? ఒకవేళ అలా నాకు తెలియకుండా మా తమ్ముడి పేరు మీద ఆస్తి అంతా రిజిస్ట్రేషన్ అయిపోతే, నా వాటా మాటేమిటి? అసలు చట్టం ప్రకారం మా తల్లిగారికి ఆస్తిలో వాటా ఉంటుందా? ఈ వివరాలు తెలియచేయండి.

- జివికె యాదవ్



లీగల్

మీ నాన్నగారు తన స్వార్జితమైన ఆస్తిని, వారి యిష్టాయిష్టాల మేరకు, రిజిస్టర్ దస్తావేజు ద్వారా ఎవరికైనా అన్యాక్రాంతం చేసినప్పుడు మాత్రమే, ఆ వ్యక్తులకు ఆ ఆస్తిపై, యాజమాన్యపు హక్కులు సంక్రమిస్తాయి. కానీ, మీ విషయంలో మీ నాన్నగారు, మీ కుటుంబ అవసరాలకు చేసిన అప్పులో సగభాగం మీరు చెల్లించాల్సిందిగా పెద్దమనుషుల సమక్షంలో నిర్ణయిస్తూ, తన ఆస్తిపాస్తులను విభజిస్తూ, ఒక సాదాకాగితం రాసినందువల్ల అది కూడా చట్టం దృష్టిలో చెల్లుతుంది. ఇకపోతే అంతకు ముందే రాసిన కాగితానికి విరుద్ధంగా, మీ నాన్నగారి నిరక్షరాస్యత అమాయకత్వం ఆధారంగా, మీ తల్లి ప్రేరణ మేరకు మీ తమ్ముని పేరిట ఏదైనా రిజిస్టర్డ్ దస్తావేజు చేసినట్లయితే, దానిపై మీరు ఇంతకు క్రితమే రాసినసాధారణ దస్తావేజు ఆధారంగా, సివిల్ న్యాయస్థానంలో కేసు వేయవలసి ఉంటుంది. ఇకపోతే మీరు కోరినట్లుగా, హిందూ వారసత్వ చట్టం ప్రకారం, మీ నాన్నగారు వీలునామా రాయకుండానే చనిపోయి ఉంటే, ఆ ఆస్తి మొదటి తరగతి వారసులైన మీ తల్లికి, ఆమెతో పాటు మీకు, మీ తమ్ముడికి సమానంగా చెందుతుంది. అంటే మీ ముగ్గురికి మూడింట ఒక వంతు చొప్పున ముగ్గురికీ సమానంగా వస్తుంది. ముఖ్యంగా మీ తల్లిగారికి కూడా మీతో పాటే ఒక వాటా మాత్రమే వస్తుంది తప్ప, మీ నాన్న స్వార్జితమైన మొత్తం ఆస్తికి ఆమె ఒక్కతే వారసురాలు కాలేదు. ఇకపోతే ఒకసారి ఆస్తి విషయమై పంపకాలు జరిగిన తరువాత, వేరేగా జీవిస్తున్నప్పుడు మళ్లీ అప్పులు వేస్తారా? అంటూ మీరు ప్రశ్నించారు. వారి కొడుకులుగా మీరు ఆస్తిలో హక్కు అడుగుతున్నప్పుడు, వారి అప్పులో కూడా భాగం పంచుకోవలసి ఉంటుంది. ఇందులో గతంలోనే ఒకసారి మీ వాటా అప్పు మీమీద వేసుకున్నప్పుడే, ఇక ముందు కుటుంబ అవసరాల కోసంగానీ, మరే ఇతర అవసరాల కోసం గానీ మళ్లీ అప్పులు చేస్తే, ఆ అప్పుతో మీకు సంబంధం లేదని ఏదైనా కాగితం రాసుకుని ఉండాలి. అలా అయితేనే, ఆ తరువాత చేసిన అప్పులకు మీరు బాధ్యులు కారు. పైగా మీరు మీ కుటుంబానికి కూడా దూరంగా ఉండడం వల్ల ఆ అప్పు విషయంలో మీకు ఏ రకమైన బాధ్యతా ఉండదు. ఇకపోతే మీ నాన్నగారు తన ఇష్టపూర్వకంగా, ఎవరి ఒత్తిడీ లేకుండా, తన స్వార్జితమైన ఆస్తిని, మీ తమ్ముడికి రిజిస్టర్డ్ దస్తావేజు ద్వారా దారాదత్తం చేయవచ్చు. కాకపోతేఇంతక్రితమే పెద్దల సమక్షంలో అప్పుల విభజన చేసినందువల్ల అలాగే ఆస్తులను ఏకపక్షంగా తన ఆస్తిని మీ తమ్ముడికి దారాదత్తం చేయడానికి వీలు లేదు. ఒకవేళ మీ తమ్ముడు మీకు తెలియకుండా మొత్తం ఆస్తిని తన పేరు మీద రిజిస్టర్ చేసుకున్నట్లయితే, మీరు ఇంతకు క్రితమే పెద్ద మనుషుల సమక్షంలో అప్పును పంచుతూ, రాసుకున్న కాగితాల ఆధారంగా, సివిల్ న్యాయస్థానంలో దాన్ని ప్రశ్నించే హక్కు మీకు ఉంటుంది. అందువల్ల , సాదా కాగితం మీద రాసుకున్నటువంటి ఆస్తిని అట్టి శరతులకు లోబడి సివిల్ న్యాయస్థానం ద్వారా మీరు దానిపై యాజమాన్యపు హక్కులను పొందవచ్చు. మీ తమ్ముడు తన పేరు మీద రిజిస్టర్ చేయించుకున్నంత మాత్రాన ఆ ఆస్తిపై అతనికి సంపూర్ణ యాజమాన్యపు హక్కులు అతనికేమీ సంక్రమించవు. అందువల్ల మీరు ఈ విషయమై ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరమేమీ లేదు. కాకపోతే, మీ ఆస్తికి సంబంధించిన యాజమాన్యపు హక్కులు పొందడానికి సివిల్ న్యాయస్థానాన్ని సంప్రదించడం తప్పనిసరి అవుతుంది.

వొడ్నాల శ్రీహరి
న్యాయవాది, హైదరాబాద్

తూర్పు గోదావరి జిల్లా రాయవరం మండలంలోని వెదురుపాకలో 1972 సంవత్సరంలో వెలసిన దివ్యక్షేత్రం శ్రీ విజయ దుర్గా పీఠము. దుర్గాదేవి ప్రేరణతో స్థాపించిన ఈ ఆధ్యాత్మిక కేంద్రానికి వెదురుపాక 'గాడ్'గారుగా భక్తులు పిలుచుకునే వాడ్రేవు వెంకట సుబ్రహ్మణ్యం పీఠాధిపతి. పంచలోహాలతో అష్టభుజ వ్యాఘ్రవాహినిగా దుర్గాదేవి కొలువై ఉందీ పీఠం. గడచిన 40 సంవత్సరాలుగా కేవలం మజ్జిగనే ఆహారం చేసుకుని అమ్మవారి సేవలో తరిస్తున్న 76 సంవత్సరాల ఈ ఆధ్యాత్మిక గురువు ప్రస్తుత సమాజాన్ని పట్టిపీడిస్తున్న సమస్యలపై వ్యక్తంచేసిన అభిప్రాయాలు...

గురువు ధర్మం వీడరాదు

ఏ యుగంలోనైనా ధర్మం ఒక్కటే. ధర్మానికి ఎప్పుడూ భేదం లేదు. ఆచార వ్యవహారాలన్నవి ఆయా ప్రాంతాలను బట్టి ఉంటాయి. కాని, ధర్మం అలా కాదు. పెద్దలు ఆచరించే ఆచారాలే వారి పిల్లలూ అనుసరిస్తారు. కలియుగంలో కలి పురుషుడు వస్తాడు...చెడును అంతమొందిస్తాడు అని చాలామంది విశ్వసిస్తుంటారు. నిజానికి, కలి పురుషుడు మరెవరో కాదు...సాక్షాత్తు ఆ వేంకటేశ్వరుడే. కల్కి రూపమంటే ఆయనేనని వేంకటేశ్వర సుప్రభాతంలో స్పష్టంగా పేర్కొని ఉంది కూడా. నీ తర్వాత మరెవరూ లేరని కూడా అందులో ఉంది.

ఇదే కలియుగ ధర్మం

ఉపకారం చేసేవాడికి అపకారం చేయడం కలియుగ ధర్మం. ఈ యుగ లక్షణం పాడుచేయడానికే కాని బాగుచేయడానికి కాదు. తల్లీ తండ్రి బ్రతికున్నంత కాలం సమిష్టి కుటుంబం. వారు కాలం చేసిన తర్వాత వేరు కుటుంబం. ఇది ఈ యుగ ధర్మం. పూర్వకాలంలో అపుత్రస్య గతం నాసి అన్నారు. కాని ఇప్పుడు సుపుత్రస్య సర్వం నాస్తి అనాలి. మనిషి కోరిక పదిమందికి ఉపయోగపడే విధంగా ఉండాలే తప్ప స్వార్థపూరితంగా ఉండరాదు. రోజూ ఆ భగవంతుడిని దర్శించుకునే అవకాశం కల్పించాలని కోరుకుంటేనే సర్వ ఐశ్వర్యాలు సిద్ధిస్తాయని అర్థం.

వేదసారమే పరమార్థం

వేదాలను మించింది లేదు. అలాగే రామాయణ, మహాభారత కావ్యాలను వాల్మీకి, వ్యాస భగవానుడు రాయగా వాటికి విరుద్ధంగా చాలా గ్రంథాలు వచ్చాయి. వీటిని ఇతిహాసాలుగానే వ్యవహరించాలి. మానవుడు ఎలా ధర్మనిరతితో జీవించాలో ఈ కావ్యాలు తెలియచేస్తాయి. మానవుడికి ఆశ అనేది సహజ లక్షణం. అయితే ఆ ఆశ ఎలా ఉండాలంటే మనం తినగా మిగిలినది ఇతరులకు పెట్టాలి అన్నట్లుగా ఉండాలే తప్ప సర్వం నాకే అన్నట్లు ఉండకూడదు. ప్రస్తుతం కలియుగ ప్రభావం అత్యంత తీవ్రంగా ఉంది. అందుకే ధర్మం దారితప్పింది. మనుషుల్లో అసూయాద్వేషాలు పెచ్చు మీరుతున్నాయి. నిజానికి ఈ పరిస్థితి ఏర్పడడానికి ఎవరో కారణం కాదు. ఎవరి సంతానాన్ని వారు దారిలో పెట్టనందువల్లే ఈ అనర్థమంతా. భగవద్గీతలో ఒక శ్లోకం ఉంది. దాని ప్రకారం ఒక మహావృక్షం భూమిలో ఉండే వేర్లు పూర్వీకులని, కాండం తండ్రి అని, పలవలు ప్రస్తుత తరమని, పుష్పాలు, పండ్లు మనవలు అని అర్థం. వేర్లు బలంగా ఉంటే మిగిలిన చెట్టంతా బాగుంటుంది. మన పూర్వీకులు, తాత, తండ్రి ఏ ధర్మాన్నయితే ఆచరించారో ఆ ధర్మాన్ని మనం కూడా ఆచరించి మన పిల్లలకు నేర్పించాలి. అలాగే నిన్న, నేడు, రేపు మాత్రమే వాస్తవం. నిన్న గడచిపోయిన కాలం. నేడు ప్రత్యక్షంగా అనుభవిస్తున్న సత్యం. రేపు ఆశ. రేపు అనేది ఉంది. అయితే మనం జీవించి ఉంటామో లేదో తెలియదు. నిన్న జరిగిపోయింది. నిన్నను మన తండ్రిగా భావించాలి. నేడు మనం. రేపు మన పిల్లలు, ఇదే విషయాన్ని మరింత వివరంగా చెప్పాలంటే వారానికి ఏడు రోజులు ఉంటాయి. అటు మూడు రోజులు, ఇటు మూడు రోజులు, మధ్యలో ఒక రోజు. అటు మూడు రోజులును మన ముత్తాత, తాత, తండ్రిగా భావించాలి. ఇటు మూడు రోజులును మన పిల్లలు, మనవలు, మునిమనవలుగా పరిగణించాలి. మధ్యలో ఉన్న నేడు మనమని తెలుసుకోవాలి. మన పూర్వీకులు పాటించిన ఆచారాలను మనం పాటించి రేపటి తరానికి అందచేయగలిగితే ఆచార వ్యవహారాలను కలకాలం ఉంటాయి.

యువత సన్మార్గంలో నడవాలంటే...

ప్రస్తుత సమాజంలో యువత చెడు మార్గం పట్టడానికి ప్రధాన కారణం వారి తల్లిదండ్రులదేనని చెప్పాలి. ఆర్థిక శాస్త్ర సూత్రాల ప్రకారం అవసరం, సౌఖ్యం, విలాసవంతం అని మూడు అంశాలు ఉన్నాయి. ఒక అధికారికి కారు అవసరం. అదే ఒక విద్యార్థికి విలాసవంతం. విద్యార్థికి సైకిల్ అవసరం. స్కూటర్ సౌఖ్యం, కారు విలాసవంతం. ధనం అపరిమితంగా ఉందని పిల్లలను విలాస జీవితానికి అలవాటు చేస్తే ఎటువంటి దుష్పరిణామాలు జరుగుతాయో మన కళ్ల ముందే జరుగుతున్న సంఘటనలు తెలియచేస్తున్నాయి. ఇవన్నీ అధిక డబ్బు తెచ్చే అనర్థాలే.

కార్పొరేట్ చదువులు కూడా పిల్లలు మన సంస్కృతిని మరచిపోయేలా చేస్తున్నాయి. పిల్లలకు చదువు తప్ప తల్లిదండ్రులతో గడిపే సమయం తగ్గిపోతోంది. ఇక హాస్టళ్లలో చదువుకునే విద్యార్థులకు తమ స్నేహితులే వారికి తెలిసిన ప్రపంచంగా మారిపోతోంది. అలాగే ఇంట్లో ఇంగ్లీష్ మాట్లాడటం ఒక గొప్పగా భావిస్తూ మాతృభాషను మరచిపోతున్నారు. మన భాషను, సంస్కృతిని విస్మరిస్తున్నారు. ఇప్పుడు 'అ' అంటే అన్నం, 'ఆ' అంటే ఆకలి, 'ఇ' అంటే ఇక్కట్లు, 'ఉ' అంటే ఉన్నాయని అర్థం ఏర్పడుతోంది. అంటే అన్నం కోసం, ఆకలి కోసం, ఇక్కట్లు ఉన్నాయని అర్థం. ఈ పరిస్థితులకు పోటీ చదువులే కారణం. పక్కవాడి కన్నా ఎక్కువ మార్కులు రావాలి...పిల్లలకు ఎందులో ఆసక్తి ఉందో తెలుసుకోకపోవడం కూడా పెద్దలు చేస్తున్న తప్పు. ఇంటికొస్తే ట్యూషన్లు, క్షణం తీరిక లేని చదువుల భారంతో విద్యార్థుల్లో ఒత్తిడి పెరిగి వారిలో మానసిక చంచలత్వం ఏర్పడుతోంది.

ఒక తండ్రి తప్పు చేస్తే కుటుంబం నాశనమవుతుంది. ఒక గ్రామపెద్ద తప్పుచేస్తే గ్రామం నాశనమవుతుంది. ఒక గురువు తప్పు చేస్తే వ్యవస్థే నాశనమవుతుంది. గురు స్థానంలో ఉన్నవారు ముందు వారు సన్మార్గంలో నడవగలిగితే యావత సమాజమే ధర్మ మార్గాన్ని అనుసరిస్తుంది.

• టి.సుధాకర్

కంటినిండా నిద్రపోవాలంటే...

కార్యాలయానికి వచ్చిన సుబ్బారావు పని చేస్తూనే మధ్యలో టేబుల్‌పై కాస్త కునుకు తీస్తున్నాడు. ఏమిటీ కళ్లు వాసిపోయి నీరసంగా కనిపిస్తున్నావని తోటి ఉద్యోగి వెంకట్ ప్రశ్నించాడు. ''రాత్రి వేళ నాకు నిద్ర పట్టడం లేదు. గత వారం రోజులుగా సరిగా నిద్రలేక సతమతమవుతున్నాను'' అని అన్నాడు సుబ్బారావు. ఒక్క సుబ్బారావే కాదు... ఇలా నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడుతున్న వారెందరో ఉన్నారు. నిద్రలేమి సమస్యను అధిగమించేదెలా అనే అంశంపై నిపుణులు పలు సూచనలు చేస్తున్నారు.

- ఓ తల్లి తన చంటిపాపను సమయం ప్రకారం ఎలా నిద్ర పుచ్చుతుందో అలా... నిద్రపోయే వేళలతో షెడ్యూల్‌ను రూపొందించుకోవాలి. వీకెండ్స్‌లో రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రపోతే ఉదయాన్నే ఆలస్యంగా నిద్ర లేస్తుంటారు. అలా కాకుండా నిర్దేశిత షెడ్యూల్ ప్రకారం నిద్రపోయేలా చూసుకోవాలి.
- పగటివేళ నిద్రపోకుండా నివారించుకోండి. దీనివల్ల రాత్రి నిద్రకు భంగం వాటిల్లకుండా చూసుకోవచ్చు.
- ఉదయం లేదా మధ్యాహ్నం వేళ అరగంటసేపు వ్యాయామం చేయడం వల్ల మీకు మంచి నిద్ర పడుతుంది.
- నిద్రపోయే ముందు వేడినీళ్లతో స్నానం చేయడం వల్ల మంచి నిద్ర పట్టవచ్చు.
- మీరు నిద్రకు కనీసం రెండు గంటల ముందు తినడం మంచిది. నిద్రకు ముందు కాఫీ తాగకండి.
- ఫిక్షన్ పుస్తకాలు చదవటం వల్ల నిద్రలోకి త్వరగా జారుకోవచ్చు.
- మీ పడక గదిలో వేడిగా ఉండకుండా చూసుకోండి. శీతకాలంలో వెచ్చదనాన్ని ఇచ్చే దుస్తులు ధరించడం వల్ల నిద్ర బాగా పడుతుంది.
- నిద్రపోతున్నపుడు మ్యూజిక్ గాని టీవీని గాని పెట్టుకోకుండా ఆఫ్ చేయండి. పడక గది నిశ్శబ్ధంగా ఉండేలా చూసుకోండి.
- పడుకునే ముందు మద్యం తాగకండి. రాత్రి వేళ బాగా నిద్ర పోవటం ఆరోగ్యానికి మంచిదనే వాస్తవాన్ని గుర్తించండి.

మహిళా కార్పొరేటర్లే మంచి ఫలితాలిస్తారు!

కాలేజీలో పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ బోధించే లెక్చరర్ అనుకోకుండా రాజకీయ రంగంలోకి కాలుపెట్టడమే విచిత్రమనుకుంటే, అరవయ్యేళ్ల వయసులో పీహెచ్‌డీ పట్టానందుకోవడం ఇంకా విచిత్రంగా అనిపిస్తుంది ఎవరికైనా. యూనివర్సిటీ గడప దిగి వచ్చేసాక తెలుగుదేశం ఎమ్మెల్యేగా, విశాఖ నగర మేయర్‌గా పనిచేసిన రాజాన రమణి మళ్లీ అదే యూనివర్సిటీ మెట్లెక్కి 'స్థానిక సంస్థల్లో మహిళా కార్పొరేటర్లు' అన్న అంశంపై పరిశోధన పూర్తిచేశారు. ఆసక్తి కలిగించే ఆ పరిశోధన వివరాలు ఆమె మాటల్లోనే...

''అరవయ్యేళ్ల వయసులో పీహెచ్‌డీ చెయ్యడమేమిటి, ఎందుకు అని మీరడగొచ్చు. దానికి ముందు నా నేపథ్యం చెప్పాలి. 1976లో ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంలో పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ పట్టా పుచ్చుకున్నాక నేను చదివిన కాలేజీలోనే లెక్చరర్‌గా చేరాను. ఒకవైపు ఉద్యోగం చేస్తూనే మరోవైపు పీహెచ్‌డీకి దరఖాస్తు చేశాను. తర్వాత రోటరీ గ్రాడ్యుయేట్ స్కాలర్‌గా అవకాశం రావడంతో అమెరికాలోని జార్జియా యూనివర్సిటీలో 79-80కాలంలో మరో డిప్లమా చేశాను. ఈ చదువు వల్లే నాకు రాజకీయాలంటే ఆసక్తి ఉండేది. అలాగని జెండాలు పట్టుకొని సభల్లో ఎప్పుడూ పాల్గొనలేదు. 1985లో ఎన్టీఆర్‌గారు 'తెలుగుదేశం పిలుస్తోంది రా కదలిరా' అని పిలుపునిచ్చి అప్పటిదాకా ఆ వాసనలేమీ లేని విద్యావంతులను రాజకీయాల్లోకి తీసుకొచ్చారు. ఆ సమయంలో నేను చాలా యాదృచ్ఛికంగా ఎమ్మెల్యేనయ్యాను. ఐదేళ్ల పదవీకాలం తర్వాత ట్రేడ్ యూనియన్ కార్యకలాపాల్లో పాల్గొన్నాను. 2000 సంవత్సరంలో విశాఖ నగర మేయరు స్థానం మహిళలకు రిజర్వు కావడంతో ఎన్నికల్లో పోటీ చేసి గెలిచాను. ఆ సమయంలో పాలనా యంత్రాంగం తీరుతెన్నులు, ప్రజల అవసరాలు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధుల పనితీరు వంటివి సమగ్రంగా అర్థమయ్యాయి. అప్పుడే ఓ సమావేశానికి ఢిల్లీ వెళ్లాల్సి వచ్చింది. హాల్లోకి వెళ్లే ముందు చూస్తే ఓ యువతి ఏడుస్తూ కనిపించింది. ఎవరా అని ఆరా తీస్తే, ఆమె కర్నూలు మేయరని తెలిసింది. సమావేశం జరిగే హాల్లోకి వెళ్లడానికి భయపడి ఏడుస్తోంది! 'ఏం పర్లేదు, నేనున్నా, నాతోపాటే కూర్చో' మని ఎంతో నచ్చజెప్పాక బెరుగ్గా వచ్చింది. ఆ సంఘటన నన్ను చాలా కదిలించింది. ప్రజాప్రతినిధులుగా ఎన్నికైన మహిళల స్థితిగతుల గురించి లోతుగా తెలుసుకోవాలన్న ఆనాటి ఆలోచనే ఈనాటికి పీహెచ్‌డీ పరిశోధనాంశమైంది.''

సవాళ్లెన్నో...

''92 తర్వాత 33 శాతం రిజర్వేషన్లు అమల్లోకి రావడంతో చట్టసభల్లోకి ప్రవేశించే మహిళల సంఖ్య పెరిగింది. ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలుగా ఎన్నికయ్యే వారి కన్నా, స్థానిక సంస్థల్లో ప్రజాప్రతినిధులుగా ఎన్నికయ్యే మహిళల స్థితిగతులు చాలా వేరుగా ఉంటాయి. చదువు, ఆర్థిక స్థాయి, అవగాహన అన్నిటిలోనూ తేడా లుంటాయి. అందుకే మహిళా కార్పొరేటర్లను అధ్యయన అంశంగా ఎంచుకున్నాను. 2009లో మన రాష్ట్రంలోని పద్నాలుగు మున్సిపల్ కార్పొరేషన్లలో మొత్తం 317మంది మహిళలు కార్పొరేటర్లుగా ఉన్నారు. మా గైడ్లు ప్రొఫెసర్ రత్నకుమారి, రవిల సహకారంతో సవివరమైన ప్రశ్నావళి రూపొందించుకున్నాను. అందరినీ నేను వ్యక్తిగతంగా వెళ్లి కలిసి సమాధానాలు పొందలేను గనక మరొక పరిశోధక విద్యార్థిని సాయం తీసుకున్నాను.

నా పరిశోధనలో తేలినదేమంటే, ప్రజాప్రతినిధులుగా స్త్రీలు ఎన్నికైన చోట్ల అవినీతి, లంచగొండితనాలు తక్కువ. వార్డుల్లోని మహిళలు సమస్యల్ని చెప్పుకోవడానికి ధైర్యంగా ముందుకొస్తారు. వీరూ వారికి అందుబాటులో ఉంటారు. అలాగే స్థానిక సమస్యలు ఆడవారికి బాగా అర్థమవుతాయి, వాటి పరిష్కారానికి చిత్తశుద్ధితో కృషి చేస్తారు. అయితే ప్రజాప్రతినిధులుగా రాణించడంలో మహిళలకు ఎదురయ్యే ఇబ్బందులు లెక్కలేనన్ని. పురుషులతో పోలిస్తే వాళ్లకెదురయ్యే ప్రతిబంధకాలు మూడింతలుంటాయి. మొదటిది ఇల్లు, పిల్లలు. నలభయ్యేళ్లలోపు ఆడవారు రాజకీయాల్లోకి రావడానికి ఇవే ముఖ్య అడ్డంకులు. రిజర్వేషన్లను అమలు చెయ్యడంలో భాగంగా పార్టీలు స్థానికంగా పట్టున్న రాజకీయ కుటుంబాల్లోని స్త్రీలకే టికెట్లిస్తాయి. దీంతో అప్పటికే రాజకీయానుభవం ఉన్న భర్త చాటు భార్యలే కార్పొరేటర్లవుతుంటారు. దీనివల్ల భర్తల జోక్యం వీరి పనిలో ఎక్కువగా ఉండి, వీరు నామమాత్రంగా మిగిలిపోతున్నారు. అయినా రెండేళ్లు గడిచేసరికి వాళ్లకి తమ పరిధి, అధికారం, హక్కులు వంటివన్నీ అవగాహనలో కొస్తున్నాయి. దాంతో ముందడుగెయ్యాలనుకున్నప్పుడు ఇంట్లో భర్తతో విభేదాలు వస్తున్నాయి. 'ఈ చిన్న పదవి కోసం కట్టుకున్నవాడితో గొడవలెందుకులే' అని మిన్నకుండిపోతున్నారు కార్పొరేటర్లు.

ఇంటిపోరును అధిగమించి పనిచేద్దామనుకున్న వారికి బైట నుంచి మరిన్ని అడ్డంకులు ఎదురవుతున్నాయి. అదెలాగంటే - మహిళా కార్పొరేటర్లు ప్రశ్నిస్తే మున్సిపల్ అధికారులు సరిగా స్పందించరు. విలువనిచ్చి మాట్లాడరు. కుల, లింగ వివక్ష అధికంగా ఉంటుంది. సాటి పురుష కార్పొరేటర్లు, కమిషనర్లు, ఇతర అధికారులు తీవ్రమైన పదజాలంతో దూషించిన ఉదంతాలూ ఉన్నాయి. ఇన్ని ఇబ్బందులను ఎదుర్కొని మరీ పనిచేస్తున్నప్పటికీ కనీసం నలభై శాతం మంది మహిళా కార్పొరేటర్లు పాలనలో మంచి ఫలితాలనే అందించారన్నది నా పరిశోధనలో తేలింది.

కొన్ని మెరుపులూ ఉన్నాయి...

'లాలించే చెయ్యి పాలించగలదు' అన్నదే నేను నమ్మిన సూత్రం. వచ్చే ఎన్నికల తర్వాత ప్రతిచోటా యాభై శాతం మంది కార్పొరేటర్లు స్త్రీలే ఉంటారు. వీరు ఇంకా సమర్థంగా రాణించాలంటే పార్టీలు వారికి తగిన శిక్షణనివ్వాలి. పదో తరగతి, ఇంటర్మీడియెట్ వరకే చదువుకుని మధ్యతరగతి ఆర్థిక వనరులతో వచ్చే మహిళా కార్పొరేటర్లకు మన చట్టాల మీద, స్థానిక సంస్థల పనితీరు మీద పెద్ద అవగాహన ఉండదు. వారికి అది కల్పించాల్సిన బాధ్యతను పార్టీలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు తీసుకోవాలి. కార్పొరేషన్ బడ్జెట్ ఎంత, తమ వార్డుకొచ్చే నిధులెన్ని, సమస్యల పరిష్కారానికి ఎలా కృషి చెయ్యాలి... వంటివాటిపై వారికి లోతైన అవగాహన కల్పించాలి. 'కెపాసిటీ బిల్డింగ్' సరిగ్గా జరిగితే మహిళా ప్రతినిధులు బాగా పనిచేస్తారన్నది నా పరిశోధన తేల్చిచెప్పింది. పనులన్నిటిలో భర్త హస్తమే ఉందని, తనదే పాత్రా లేదని బాహాటంగానే ఒప్పుకొన్న మేయర్లూ, కార్పొరేటర్ల సంఖ్యే ఎక్కువ నిజానికి. వాళ్లకు భిన్నంగా స్వతంత్రంగా రాణిస్తున్న వారూ కొందరున్నారు. విశాఖ నగరానికి చెందిన కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ కార్పొరేటర్ బొట్టా ఈశ్వరమ్మ కేవలం తన వార్డులోని సమస్యలపైనే పోరాడి ఊరుకోరు, నగరం మొత్తం బాగోగుల మీద ఆమె ఒక కన్నేసి పెడుతుంటారు. ప్రతి సమస్య మీదా ఆమెకు అవగాహన కల్పించడంలో పార్టీ ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తోంది. అలాగే పెద్ద చదువేమీ లేకపోయినా, రాజకీయాలకు కొత్తయినా కూడా పెంటకోట వీరలక్ష్మి ప్రజలతో మెలిగే తీరు గొప్పగా ఉంటుంది. రాజమండ్రి మేయరుగా ఆదిరెడ్డి వీరరాఘవమ్మ బాగా రాణించారు. వీళ్లకు భిన్నంగా మరో ఉదాహరణ చెబుతాను. గుంటూరులో మంచి ప్రాక్టీసున్న డాక్టరమ్మ ఒకరు కార్పొరేటరయ్యారు. భార్య మేయరవుతుందనుకుంటే కార్పొరేటరవడం ఏమిటన్న భావనతో ఆమెను సమావేశాలకు, ప్రజలకు దూరం చేశారామె భర్త. ఆ పదవి కన్నా ఆమె నర్సింగ్ హోమ్ సంపాదనే ముఖ్యమనుకున్నారాయన. భర్తతో రోజూ గొడవెందుకు లెమ్మని ఆమె కూడా మిన్నకుండిపోయారు. బాగా చదువుకున్నవారు కూడా ముందుకురావడానికి ఇలాంటి అడ్డంకులెన్నో! అయినా నేను సానుకూలంగానే ఆలోచిస్తున్నాను. ఎన్నో ఏళ్లుగా మనది పురుషాధిక్య సమాజం. ఆ వాసనలు వదిలించుకుని పాలకులుగా స్త్రీలు రాణించడానికి వారికి మరికొంత సమయం అవసరం. రాజకీయ వర్గాలు కూడా 'ఏదో రిజర్వేషనుంది కాబట్టి తప్పనిసరై సీటు కేటాయించాం లెమ్మ'న్నట్టుగాకుండా మహిళలకు దారి సుగమం చేస్తే, వాళ్లు పాలనలో అద్భుతాలు చెయ్యగలరని నా నమ్మకం.''

• అరుణ పప్పు, విశాఖపట్నం
ఫోటోలు : వై. రామకృష్ణ

బంగారం వెండి

16-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	30,380 (----)	29,770 (29,670)	53,850 (----)
విజయవాడ	30,500 (30,400)	28,200 (28,100)	53,600 (53,600)
ప్రొద్దుటూరు	30,420 (30,450)	27,940 (27,940)	53,400 (53,400)
రాజమండ్రి	---- (----)	---- (----)	---- (----)
విశాఖపట్నం	30,350 (30,400)	27,920 (27,950)	53,800 (53,800)
ముంబయి	---- (----)	---- (----)	---- (----)
చెన్నయ్	30,165 (30,200)	28,200 (28,240)	53,935 (53,945)

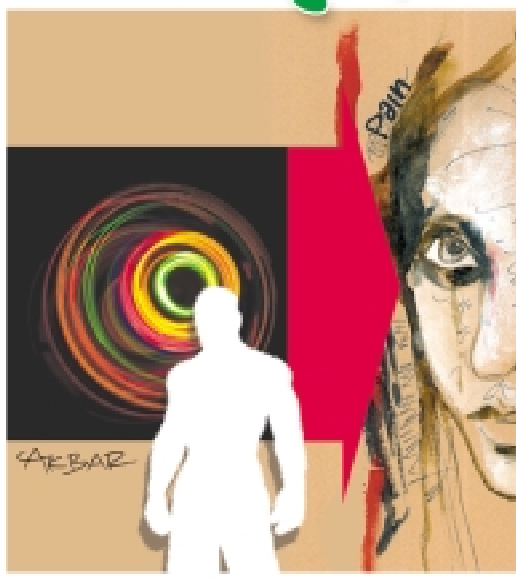
• బ్రాకెట్లో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు

నేను..నీలిమ..శ్రీధర్

మనసున ఉన్నది

'ఇన్ఫోసిస్' నీలిమ కేసు చదువుతుంటే నాకు నా గతం గుర్తుకొచ్చింది. నాదీ ఆమెలాంటి కథే. కాని ఒకటే తేడా. ఆమె మరణించింది. నేను పోరాడా! ఆమె ఒత్తిడిని భరించలేకపోయింది. నేను జయించగలిగా!' అని చెప్పిన ఒక యువతి కథ ఇది.

మాది ఏలూరు. మధ్యతరగతి కుటుంబం. చదివిందంతా విజయవాడ. చదువు అయిన వెంటనే ఉద్యోగం వచ్చేసింది. అమ్మానాన్న వెతికి ఒక సంబంధం పట్టుకొచ్చారు. ఆ అబ్బాయి ఎంసీఏ చేశాడని చెప్పారు. అతని పేరు శ్రీధర్. ప్రింటింగ్ బిజినెస్ చేస్తున్నాడన్నారు. వాళ్లు కూడా మాలాగే మధ్యతరగతి మనుషులే. శ్రీధర్ చూడటానికి బానే ఉన్నాడు. చొచ్చుకుపోయే స్వభావం ఉన్నవాడిలా కనిపించాడు. పెళ్లి చూపుల సమయంలోనే నా ఉద్యోగం గురించి పూర్తిగా చెప్పా. నేను ఆన్‌సైట్ ప్రాజెక్టు కోసం విదేశాలకు వెళ్లాలనుకుంటున్నానని, ఈ విషయంలో అభ్యంతరాలు ఉంటే ముందే చెప్పమన్నా. తనకేం అభ్యంతరం లేదని- వాస్తవానికి ప్రింటింగ్ బిజినెస్ మానేసి తను కూడా ఉద్యోగం చూసుకుంటానని- విదేశాలకు వెళ్లి సెటిల్ అయిపోతే బానే ఉంటుందనీ అన్నాడు. పెళ్లికి 'నో' చెప్పటానికి పెద్ద కారణాలు ఏమీ నాకు కనిపించలేదు. పెళ్లి అయిపోయింది. నేను హైదరాబాద్ వచ్చేసా. ఒక అపార్ట్‌మెంట్ తీసుకున్నా. తను ప్రతి శుక్రవారం వచ్చేవాడు. ఒక మూడు నెలలు ఇలా సాగింది.



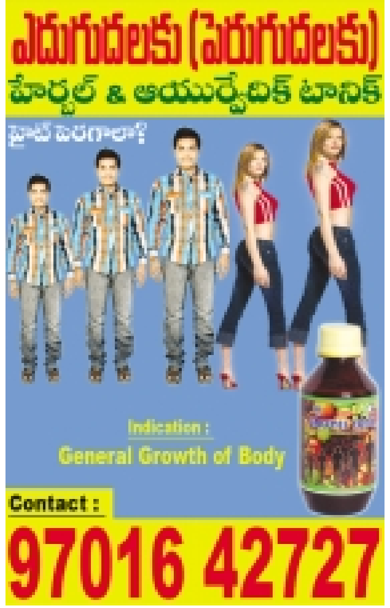
ఈ లోపులో నాకు ఆన్‌సైట్ అవకాశం వచ్చింది. ఫిన్‌లాండ్‌లో ప్రాజెక్టు. ఆరు నెలలు అక్కడే ఉండాలి. కంపెనీ పాలసీ ప్రకారం ప్రాజెక్టు మూడు నెలల కన్నా ఎక్కువ ఉంటే భర్తను, పిల్లలను ఆన్‌సైట్‌కు తీసుకువెళ్లొచ్చు. ఫిన్‌లాండ్‌కి వెళ్లిన పదిహేను రోజులకు వాళ్లింటి నుంచి ఫోన్లు మొదలయ్యాయి. ''మా వాడిని నీ వెంట తిప్పుకుంటున్నావు. దాని వల్ల వాడి వ్యాపారం ఇక్కడ దెబ్బతింటోంది. మామయ్యగారు చూడలేకపోతున్నారు. వాడు వెంటనే వచ్చేస్తే బావుంటుంది..'' అని మా అత్తయ్య సాధించటం మొదలుపెట్టింది. శ్రీధర్ మొదట వాళ్లమ్మ మాటలు పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. ఆ తర్వాత అతనిలో కూడా మార్పు వచ్చింది. ''నేను నీతో పాటు ఉంటే అటు వ్యాపారం లేదు. ఇటు ఇక్కడ ఉద్యోగం చేసే అవకాశం లేదు. వెనక్కి తిరిగి వెళ్లిపోదాం. నాకు ఉద్యోగం వచ్చిన తర్వాత మళ్లీ రావచ్చు''అని నా మీద ఒత్తిడి పెట్టడం మొదలుపెట్టాడు. నాకు ఏం చేయాలో అర్థం కాలేదు. మరో నెల రోజులు గడిచాయి.

మాటలు దెబ్బలాటలుగా మారాయి. ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనూ నేను ప్రాజెక్టు వదిలేసి ఇండియా రానని, వస్తే నా ఉద్యోగం కూడా పోతుందని శ్రీధర్‌కు కరాఖండిగా చెప్పేసా. వాళ్లమ్మతో, నాన్నతో మాట్లాడాడు. తనకు టిక్కెట్ కొంటే ఇండియా వెళ్లిపోతానని.. ఇక్కడ నా ప్రాజెక్టు అయిపోయేలోపు హైదరాబాద్‌లో ఉద్యోగం చూసుకుంటానన్నాడు. నాకు కూడా అంత కన్నా మంచి మార్గం ఏదీ తోచక శ్రీధర్ వెళ్లిపోయాడు. రోజూ మెయిల్ ఇచ్చేవాడు. ఫోన్‌లో మాట్లాడేవాడు. పరిస్థితులు చక్కబడ్డాయనుకున్నా. నేను తీసుకున్న నిర్ణయం రైటే అనిపించింది. ఆరునెలల ప్రాజెక్టు ఏడాదయ్యింది. 'తనకు ఒక మంచి కాంట్రాక్టు దొరికిందని- దానిలో పెట్టుబడి పెడితే చాలా లాభాలు వస్తాయని' శ్రీధర్ తరచూ చెప్పటం మొదలుపెట్టాడు. రెండు, మూడు సార్లు చెప్పిన తర్వాత తనకు కొన్ని డబ్బులు కావాలని నాకు అర్థమయింది. అప్పటి దాకా నేను దాచిన దాంట్లో ఒక ఐదు లక్షలు తీసి పంపాను.

ఫిన్‌లాండ్ నుంచి ఇండియాకు రాగానే నాకో షాక్ తగిలింది. ''ఐదు లక్షలు పోయాయి. ఇంకో రెండు లక్షల అప్పు మిగిలింది. దీన్ని తీరిస్తే ఇంక వ్యాపారం నుంచి బయటపడిపోవచ్చు'' అన్నాడు శ్రీధర్. నాకు ఏం చేయాలో అర్థం కాలేదు. మరో మార్గం లేక ఆ రెండు లక్షల అప్పు కూడా తీర్చేసా. మళ్లీ హైదరాబాద్‌లో మా కాపురం ప్రారంభమయింది. ఒక రోజు బీరువా తీసి సర్దుతుంటే శ్రీధర్ సర్టిఫికేట్లు బయట పడ్డాయి. వాస్తవానికి అవి విజయవాడలో ఉండాలి. ఏదో పని కోసం తీసుకువచ్చి శ్రీధర్ వాటిని బీరువాలో పెట్టినట్లున్నాడు. సహజమైన కుతూహలంతో ఆ సర్టిఫికేట్లు చూశా. ఇంటర్ సర్టిఫికేట్లే ఉన్నాయి. ఆ తర్వాతవి లేవు. నాకెందుకో శ్రీధర్ మీద చిన్న అనుమానం కలిగింది. మా కజిన్ ఒకతను విజయవాడలో ఉంటే- అక్కడ శ్రీధర్ వ్యాపారం ఎలా ఉందో తెలుసుకోమన్నా. అప్పటి దాకా నాకు మా అమ్మానాన్నలు చెప్పిన విషయాలు తప్పితే- శ్రీధర్ కుటుంబం గురించి ఏమీ తెలియదు. వాళ్ల ఆర్థిక పరిస్థితి, వ్యాపార వ్యవహారాలు ఎప్పుడూ నాకు శ్రీధర్ చెప్పలేదు. నేను కూడా పట్టించుకోలేదు. రెండు రోజుల తరాఀత మా కజిన్ ఫోన్ చేశాడు. అతను చెప్పిన విషయాలు వింటే నా తల తిరిగిపోయింది. శ్రీధర్ చదివింది ఇంటర్ వరకే. ఆ తర్వాత చదువు ఆపేసి వాళ్ల నాన్న ప్రింటింగ్ బిజినెస్‌లో చేరాడు. అది కూడా సరిగ్గా చేయలేదు. దీంతో అప్పులపాలయ్యాడు. నేను ఇచ్చిన ఏడు లక్షలతో కొన్ని అప్పులు తీర్చాడు. మరో 30 లక్షల దాకా అప్పు ఉంటుంది. మా కజిన్ చెప్పిన దాని ప్రకారం ఆ అప్పులు కూడా నేనే తీర్చాలి.

అమ్మానాన్నలకు ఈ విషయం చెప్పా. వాళ్లు పరిష్కారం వెతకటం మానేసి నాపై ఒత్తిడి పెట్టడం మొదలుపెట్టారు. '' మంచో చెడో ఒక సారి పెళ్లి చేశాం. దానికి కట్టుబడాల్సిందే. నీది బంగారంలాంటి ఉద్యోగం. రెండు, మూడేళ్లు ఉద్యోగం చేస్తే అప్పులన్నీ తీరిపోతాయి. అప్పుడు మీ బతుకు మీరు బతకచ్చు'' అంది అమ్మ. ''నీ జీవితం. నీ ఇష్టం. తొందరపడి నిర్ణయాలు తీసుకోకు. అతని అప్పు నేను మాత్రం తీర్చలేను. నువ్వే ఏదో దారి చూడాలి'' అన్నాడు నాన్న. నాకు వాళ్లిద్దరి మీద విపరీతమైన కోపం వచ్చింది. నేరుగా విజయవాడలో శ్రీధర్ వాళ్లింటికి వెళ్లా. శ్రీధర్ అమ్మ నాన్న ముభావంగా కూర్చున్నారు. నేను అరిచినా, ఏడ్చినా మాట్లాడలేదు. శ్రీధర్ తనకేం పట్టనట్లు బయటకు వెళ్లిపోయాడు. ఆ రోజు సాయంత్రమే బయలుదేరి హైదరాబాద్ వచ్చేసా. శ్రీధర్ నన్ను మోసం చేశాడని తెలుస్తూనే ఉంది. భవిష్యత్తులో మరింత మోసం చేయడనే నమ్మకం కూడా ఏం లేదు. మరో 30 లక్షల అప్పు తీరుస్తూ తనతో ఉండాలా? జరిగిన శాస్తి చాలని మళ్లీ కొత్త జీవితాన్ని మొదలుపెట్టాలా? ఒక వైపు శ్రీధర్ నుంచి ఫోన్లు. మరో వైపు అమ్మానాన్నల ఒత్తిడి. చివరకు శ్రీధర్ నుంచి విడిపోవాలని నిర్ణయించుకున్నా. ఇది జరిగి ఐదేళ్లు అయింది. నేను మళ్లీ పెళ్లి చేసుకోలేదు. ఇప్పటికీ మా అమ్మానాన్నలు నాతో సరిగ్గా మాట్లాడరు. చుట్టాలు సరిగ్గా ఉండరు. కొన్ని సార్లు నేను తప్పు చేశానా అనిపిస్తూ ఉంటుంది. కాని ఎక్కువ సార్లు నేను చేసింది రైటే అనిపిస్తుంది.

సేకరణ: సివిఎల్‌ఎన్ ప్రసాద్



ఆంధ్రజ్యోతి
సకల 2
17-8-2012 • శుక్రవారం

ఆరోగ్య రక్షణ కోసం...

కొన్ని రకాల విషవాయువుల కారణంగా శరీరంలో ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ అనే హానికారక అంశాలు తయారవుతుంటాయి. వీటికారణంగా వ్యాధినిరోధక శక్తి బాగా తగ్గిపోయి, శరీరం తరుచూ రోగగ్రస్తమవుతూ ఉంటుంది. ఈ ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ బారినుంచి శరీరాన్ని కాపాడేవి యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ మాత్రమే. ఇవి ప్రధానంగా పండ్లు, తాజా కూరగాయల్లో ఎక్కువగా లభిస్తాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ మాత్రలు కూడా అందుబాటులో ఉన్నా, ప్రకృతి సహజంగా లభించే పండ్లు కూరగాయలు తీసుకోవడం ద్వారానే ఈ సమస్యల్ని అధిగమించడం ఎంతో ఉత్తమం.

డైలీ సుడోకు -142

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

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

ఎలా పూరించాలి?

- ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 141 సమాధానం

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

ఆడా, మగా తేడా లేకుండా అందమైన శరీరాకృతి కోసం అందరూ తపిస్తున్నారు. నాజూకైన చర్మం కోసం నానా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. అయితే అందంగా కనిపించాలని తహతహలాడే వారికి ఆధునిక చికిత్సలు ఓ వరమని, అందాన్ని ద్విగుణీకృతం చేయడంలో ఈ చికిత్సలు ఎంతో ఉపయోగపడుతాయని అంటున్నారు డాక్టర్ రేష్మ.

ఆధునిక చికిత్సలతో అందమైన శరీరాకృతి

ఆకర్షణీయంగా కనిపించాలని తాపత్రయపడటం తప్పేమీకాదు. మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యానికి అది అవసరం కూడా. అయితే ఒత్తిడి, పోటీతత్వం, ఆహారపు అలవాట్లు శరీరాకృతిపై తీవ్రప్రభావాన్ని చూపిస్తున్నాయి. వీటికి తోడు శారీరక వ్యాయామం లేకపోవడం, సమయపాలన లేని భోజనం వల్ల బరువు బాగా పెరిగి శరీరాకృతి దెబ్బతింటోంది. ఇంకా తీరికలేని బిజీలైఫ్‌లో, ఉద్యోగంలో ఎక్కువసేపు కదలకుండా కూర్చొని ఉండే వారికి కూడా ఈ పొట్ట విపరీతంగా పెరిగి శరీరాకృతి దెబ్బతింటుంది. శరీరంలో అధిక కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని ఒబేసిటి(స్థూలకాయం) అంటారు. స్థూలకాయం భౌతికంగా అసౌకర్యాన్ని కలిగించడమే కాకుండా మానసిక వేదనను న్యూనతా భావాన్ని కలిగిస్తుంది. వేగంగా మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా భారతదేశంలో స్థూలకాయం అనేక రెట్లు పెరుగుతోంది. వంశపారంపర్యంగా సక్రమించడమే కాకుండా చిన్న వయసులోనే అధిక బరువు పెరుగుతున్నారు. ఒబేసిటిని నిర్ధారించుకోవడం కోసం బీఎమ్ఐ(బాడీ మాస్ ఇండెక్స్) ఉపయోగపడుతుంది.

సర్జరీ లేకుండానే...

శరీర ఆకృతిని అందంగా తీర్చిదిద్దుకోవడం కోసం, నిర్దిష్ట భాగాలలో కొవ్వును తొలగించడానికి లైపోసక్షన్ ప్రక్రియ ఉపయోగపడుతోంది. ఒబేసిటితో బాధపడుతున్న వారికోసం నాన్ ఇన్‌వాసివ్ చికిత్సా విధానం అందుబాటులో ఉంది. అంటే ఎటువంటి శస్త్రచికిత్సలు అవసరం లేకుండా అధిక బరువును తగ్గించడం జరుగుతుంది. అంతేకాకుండా ఎటువంటి సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. చికిత్స తరువాత ఎటువంటి మందులు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉండదు. చికిత్సా సమయంలో ఎనస్థీషియా(మత్తు) ఇవ్వాల్సిన అవసరం కూడా లేదు. చికిత్స తీసుకున్న మరుసటి రోజు నుంచి తమ పనులు యధావిధిగా చేసుకోవచ్చు.

చికిత్సా విధానం

చికిత్సా విధానంలో ఉపయోగిస్తున్న పరికరం పేరు అల్ట్రాసోనిక్ కావిటేషన్ మరియు రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ. అల్ట్రాకావిటేషన్‌లో కొవ్వు కలిగిన కణాల చుట్టూ ఉండే పొరలను ఛిద్రం చేసే గాలి బుడగలను సృష్టించే నిమిత్తమై అల్ట్రాసౌండ్, అల్ట్రాసోనిక్ వేవ్స్ ఉపయోగించడం జరుగుతుంది. బరువు తగ్గడానికి ఇది అత్యంత ప్రభావవంతమైన చికిత్స. చర్మంలోని విద్యుత్ క్షేత్రాన్ని పాజిటివ్ నుంచి నెగెటివ్‌కు మార్చు నిమిత్తమై 6 మెగా హెడ్జ్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీని ఉపయోగించడం జరుగుతుంది. ఇది ప్రాథమికచర్మాన్ని వికృతీకరణం చేస్తుంది. తర్వాత వికృతీకరణ చర్మాన్ని బిగుసుకునేలా చేసి మృదుత్వాన్ని ఇస్తుంది. ఇది కేవలం కొవ్వును తగ్గించడమే కాకుండా చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంపొందింపజేస్తుంది. శరీరంలోని ఏ భాగంలోనైనా చర్మం కింద అదనంగా పేరుకుపోయిన కొవ్వును తొలగించేందుకు నాన్ సర్జికల్ లైపోసక్షన్ ఉపయోగపడుతుంది. నాన్ సర్జికల్ లైపోసక్షన్ అంటే ఏ భాగంలో కొవ్వును కరిగించాలో నిర్ధారించుకున్న తర్వాత ఆ ప్రదేశంలోని అల్ట్రా సౌండ్ వేవ్స్‌ను పంపించడం జరుగుతుంది. ముందుగా అల్ట్రాసోనిక్ జెల్ అప్లై చేసి లోఫ్రీక్వెన్సీలో అల్ట్రాసోనిక్ వేవ్స్‌ను ఫ్యాట్ సెల్స్‌పైకి పంపించడం జరుగుతుంది. ఈ చికిత్స విధానంలో రక్తనాళాలపైన కాని, నరాలపైన కాని ఎటువంటి ప్రభావం ఉండదు. పూర్తిగా సురక్షితమైన ట్రీట్‌మెంట్ ఇది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వును తొలగించుకోవడానికి ఇది ఉపయుక్తమైన ట్రీట్‌మెంట్. వారంలో రెండు రోజులు ఈ ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవాలి.

డాక్టర్ రేష్మ
లితి స్లిమ్మింగ్ అండ్ కాస్మెటిక్ క్లినిక్
హైదరాబాద్
ఫోన్ : 96 4021 4021
040- 4021 4021

బట్టతలకు గుడ్‌బై

బట్టతలతో బాధపడే వారి సంఖ్య నానాటికీ పెరుగుతోంది. అందాన్ని ఇనుమడింప జేసేది జుట్టే అనడంలో సందేహం లేదు. బట్ట తల మూలంగా అందమైన ముఖాకృతి కోల్పోతున్నామని బాధపడుతున్నారు. బట్టతల మూలంగా తమ వాస్తవ వయసు కన్నా పెద్దగా కనిపిస్తున్నామని మదనపడే వారూ ఉన్నారు. అయితే బట్టతల సమస్యకు ఇప్పుడు శాశ్వత పరిష్కారం ఉంది. స్టెమ్‌సెల్‌థెరపీ, ఎఫ్‌యూఈ పద్ధతులు బట్టతలకు శాశ్వత పరిష్కారాన్ని అందిస్తాయి.

బ్యూటీ ట్రీట్‌మెంట్స్

చర్మాన్ని బిగుతుగా చ్చేయడం, ఫిగర్‌కరెక్షన్, వెయిట్‌లాస్, బ్రెస్ట్ లిఫ్టింగ్, స్కిన్ టైటెనింగ్, టమ్మీటక్స్, ఇన్‌స్టాస్లిమ్, హోల్ బాడీ ఎనలైసిస్ వంటి చికిత్సలు శరీర అందాన్ని ద్విగుణీకృతం చేసుకోవడానికి ఉపయోగడతాయి. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న ఆధునిక చికిత్సలు అందాన్ని రెట్టింపు చేస్తాయనడంలో సందేహం లేదు.

ఏ వయసు వారినైనా వేధించే ఆరోగ్య సమస్యల్లో మైగ్రేన్ ఒకటి. తీవ్రమైన తలనొప్పికి దారితీసే మైగ్రేన్ శరీరంలోని ఇతర అవయవాలపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం చూపగలదు. మెదడులో మొదలయ్యే నొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే మెదడులో రక్తనాళాలు చిట్లి అది పక్షవాతానికి కూడా దారితీయవచ్చు. మైగ్రేన్ సమస్యను హోమియో వైద్యంతో సమూలంగా తొలగించవచ్చని అంటున్నారు డాక్టర్ శ్రీకర్ మను

హోమియోతో మైగ్రేన్ నుంచి విముక్తి

పిల్లలు, పెద్దలన్న వ్యత్యాసం లేకుండా ముఖ్యంగా పదేళ్ల వయసుపై బడిన వారిని ఏదో ఒక దశలో ఇబ్బందికి గురి చేసే అనారోగ్య లక్షణం మైగ్రేన్. నిర్లక్ష్యం, సరైన అవగాహన లేకపోవటం వల్ల దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగా మారుతున్న మైగ్రేన్ వెలుపల జరుగుతున్న లేదా జరగబోయే జీవక్రియ, రసాయన అసమతుల్యతకు సంకేతంగా నిలుస్తుంది. చాలావరకు మైగ్రేన్ సంబంధిత లక్షణాలు తాత్కాలికంగా ఉండటం వల్ల నిర్లక్ష్యానికి గురవుతున్నాయి. అయితే అందరూ తెలుసుకోవలసిన అతి ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే మైగ్రేన్ సంబంధిత లక్షణాలు సరైన చికిత్స లేనపుడు ఒక్కోసారి రూపాంతరం చెంది మరో దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగా బయటపడవచ్చును. జన్యు నిర్మాణం, హార్మోనల్ ప్రభావం, మానసిక సున్నితత్వం వల్ల స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపించే మైగ్రేన్ లక్షణాలు వంశపారంపర్యంగా కూడా కొనసాగవచ్చు.

ప్రేరేపక అంశాలు

సాధారణంగా మైగ్రేన్‌లు శరీరంలో అవయవాలు, జీవక్రియ కార్యక్రమాలను తగిన విధంగా నిర్వహించే మెదడుపై తట్టుకోలేనంత ఒత్తిడి పడినపుడు మొదలవుతాయి. అంటే మైగ్రేన్‌కు మూల కారణం మెదడు భాగాలలో ఉన్నప్పటికీ ప్రేరేపక అంశాలు శరీరంలో ఏ భాగం నుండైనా ఉండవచ్చు. అయితే మెదడు సంబంధిత రక్త సరఫరా, నరాల పనితీరుపై ప్రభావం పడటం వల్లనే మైగ్రేన్ లక్షణాలు మొదలవటం గమనార్హం. మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి, కొన్ని రకాల సుగంధ ద్రవ్యాలు, మానసిక ఆందోళన, దిగులు, అకస్మాత్తుగా వినపడే శబ్దాలు, ప్రకాశవంతమైన కాంతి, వెలుతురు, సిగరెట్లు, తత్సమ అలవాట్లు, త్రాగుడు లేదా కాఫీ వంటివి అకస్మాత్తుగా మానివేయటం, స్త్రీలలో హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత లేదా గర్భనిరోధక సాధనాల పర్యవసానం మొదలైనవి సాధారణ ప్రేరేపకాలు.

ముఖ్య లక్షణాలు

కొంతమంది మైగ్రేన్ లక్షణాలు మొదలవక ముందు కొన్ని ఆరంభ సంకేతాలు కూడా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా కంటికి సంబంధించిన లక్షణాలు అంటే అకస్మాత్తుగా చూపు తగ్గటం, మసకగా అనిపించటం, కంటి నొప్పి, చూపులో చుక్కలు లేదా గీతలు కనిపించటం, ఆవలింతలు రావటం, ఏకాగ్రత కోల్పోవటం, వికారంగా అనిపించటం, నత్తినత్తిగా మాట్లాడటం మొదలైన లక్షణాలు మైగ్రేన్ మొదలవక ముందు 10–15 నిమిషాల వ్యవధిలో ఆరంభ సంకేతాలుగా ఉండవచ్చు. అయితే కొంతమందిలో ఎటువంటి ఆరంభ సంకేతాలు ఉండకపోవచ్చు. తలనొప్పి ముఖ్య లక్షణంగా కనిపిస్తూ తలలో ఏదో ఒక పక్కనే ఉండే అవకాశం చాలామందిలో కనిపిస్తుంది. సుత్తితో కొడుతున్నట్లు లేదా సూదులతో పొడిచినట్లు నొప్పి ఉంటుంది. 6 నుండి 48 గంటలపాటు మైగ్రేన్ లక్షణాలు బాధపెట్టవచ్చు. వీటితోపాటు చలి, వణుకు, మెడనొప్పి, మూత్ర విసర్జన ఎక్కువ సార్లు కావటం, నీరసం, ఆకలి తగ్గటం, వికారం, వాంతులు, తిమ్మిర్లు, ఏకాగ్రత లోపాలు, చికాకు, ఆందోళన, కోపం, చిన్న శబ్దాలు లేదా కాంతి వల్ల లక్షణాలు పెరగటం, చెమటలు పట్టడం లాంటివి ఉండవచ్చు.

డా. శ్రీకర్ మను
ఫౌండర్ ఆఫ్ డా. మనూస్
హోమియోపతి,
ఫోన్ : 9032 108 108
9030 339 999

సంబంధిత ప్రమాదాలు

ఆరంభ సంకేతాలతో ప్రారంభమయ్యే మైగ్రేన్‌కు సరైన చికిత్స తీసుకోకపోవటం వల్ల మెదడులో రక్తనాళాలు చిట్లి పక్షవాతం వంటి సమస్యలకు దారితీసే అవకాశం ఉన్నట్లు కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అయితే మిగిలిన అంశాలు అంటే బిపి, డయాబెటిస్, ఒబేసిటి, పొగ త్రాగే అలవాటు వంటి అంశాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. అలాగే మైగ్రేన్ లక్షణాలు కొన్నిసార్లు మూర్ఛవ్యాధికి కూడా దారి తీయవచ్చు. హార్మోన్‌ల అసమతుల్యతకు సంకేతాలుగా నిలిచే మైగ్రేన్‌లో ఒబేసిటి, నెలసరి సమస్యలు, వీర్యకణాల లోపాలు ఉండటం కొందరిలో చూడవచ్చు. అంతే కాకుండా శరీరానికి రక్త సరఫరా చేసే గుండెపై కూడా ప్రభావం పడవచ్చు. మైగ్రేన్ లక్షణాలు దీర్ఘకాలికంగా కొనసాగినపుడు మానసిక ఆందోళన, బుద్ధి మాంద్యం, వ్యాకులత, ఏకాగ్రత లోపాలు వంటివి ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు.

నిర్ధారణ

లక్షణాలతోపాటు బ్రెయిన్ సిటి లేదా ఎంఆర్ఐ స్కాన్, రక్తనాళాల డాప్లర్ స్టడీ వంటివి జరుగుతున్న ప్రమాదాలను గుర్తించడానికి ఉపకరిస్తాయి. అలాగే మైగ్రేన్ తలనొప్పిని ఇతర తలనొప్పుల నుండి స్పష్టంగా నిర్ధారణ చేయటం వల్ల ఎన్నో ప్రమాదాలను అరికట్టవచ్చు. ఎక్స్‌రే, హార్మోనల్ అనాలసిస్, ఇఎస్ఆర్, సిబిపి మొదలైనవి సంబంధిత లక్షణాలను బట్టి సూచించటం జరుగుతుంది.

హోమియో వైద్యం

జన్యు సంబంధిత లోపాలకు అద్దం పట్టే అనారోగ్య లక్షణాలు, ప్రేరేపక లక్షణాలు, జీవన శైలి ప్రభావం వల్ల కలిగే లక్షణాలు మొదలైన అంశాలను విశ్లేషించి తగిన హోమియో వైద్యంతో మైగ్రేన్ సంబంధిత లక్షణాలను పూర్తిగా నిర్మూలించవచ్చు. అలాగే సంబంధిత హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత, రక్తపోటు, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు, ఒబేసిటి సమస్యలు వంటివి పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు. నొప్పిని, సంబంధిత లక్షణాలను తగ్గించటం కన్నా నొప్పికి కారణమైన అంశాలను తొలగించటమే హోమియో వైద్యం విశిష్టత.

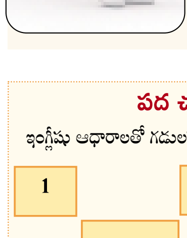
అమెరికాలో జరిగే అంతర్జాతీయ ఐ.క్యూ టెస్ట్‌లో ఫస్ట్ వచ్చి ఇండియన్ ఐ.క్యూ ఐకాన్ అయిపోదాం అనుకున్నారా..! అయితే మీరు చెయ్యాల్సింది చాలా సింపుల్. వెస్ట్లర్ స్కేల్ లో ఉన్న వెర్బల్, నాన్‌వెర్బల్ సూత్రాలను ఫాలో కండి ....

ఐ.క్యూ..ok నా?

ఐ.క్యూ.కు సంబంధించిన పోటీలు ఎక్కడ జరుగుతున్నా ఆసక్తిగా చూస్తాం. ఇంకా, స్కూల్లో కనుక క్విజ్ పోటీలు పెడితే వెంటనే పార్టిసిపేట్ చేస్తాం. ఎంతో హుషారుగా, ఉత్సాహంగా పోటీలకు వెళితే, అక్కడ మన ఐ.క్యూ. లెవల్స్ జీరో అని తేలిపోతుంది. ఇదెలా జరిగింది అని డీలా పడకుండా వెస్స్లర్ స్కేలును ఫాలో అయి ఈ సారి పోటీలకు వెళ్లి చూడండి... ఇంతకీ అందులో ఏముంది అనే కదా మీ అనుమానం.. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోడానికి అవసరమైన రెండు రకాల పద్ధతులు అవి నాన్ వెర్బల్, వెర్బల్ టెస్టులు. కొంతమందికి రాత్రింబగళ్లు ఎంత కష్టపడి చదివినా అస్సలు గుర్తుండదు. క్విజ్ పోటీల్లో పాల్గొన్నపుడు , పరీక్షలు రాసే సమయానికి ఆన్సర్లు అస్సలు గుర్తురావు. అంతే కాదు క్విజ్‌లో అడిగిన ప్రశ్నలను సరిగ్గా విశ్లేషించ లేకపోవడం, గమ్మత్తుగా ఉన్న పదాలను, అంతర్లీనంగా ఉన్న బొమ్మలను గుర్తించ లేకపోవడం జరుగుతుంది. దీనితో, పోటీలో ఓడిపోయి ఉస్సూరుమంటూ, ముఖాన్ని వేలాడేసుకుని ఒట్టి చేతులతో ఇంటికి రావడం సహజం. అయితే, జ్ఞాపకశక్తి తక్కువ, రీజనింగ్, పరస్పెక్చువల్ రీజనింగ్‌లు తెలియకపోవడం అనే సమస్య కేవలం చిన్నారుల్లోనే కాదు, అన్ని వయసుల వారిలోనూ ఉంది. ఈ సమస్యను అధిగమించి, మనలో ఐ.క్యూ. ను పెంచుకోడానికి డేవిడ్ వెస్స్లర్ కొత్త రకం ప్రక్రియను కనిపెట్టాడు. డేవిడ్ సూచించిన ఈ పరీక్షల వల్ల పిల్లలు, పెద్దవారిలో ఐ.క్యూ బాగా పెరుగుతుందని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో మంది విశ్వసిస్తున్నారు. డేవిడ్ సూచించిన ఈ పరీక్షల సెట్‌లో పిల్లలకు, పెద్దవారికి ప్రత్యేకమైన పరీక్షలు ఉంటాయి. అవి నాన్‌వెర్బల్, వెర్బల్ పరీక్షలు. మొదట నాన్‌వెర్బల్ పరీక్షలో ప్రత్యేకంగా ఉన్న బొమ్మలు వస్తువులు, నెంబర్లు, జంతువుల వంటి బొమ్మలు, సంకేతాలు, గుర్తులు,

అర్థపర్థం లేకుండా ఉన్న ఫొటోలు ఇస్తారు. వాటిలో మీకు కనిపించిన బొమ్మల సంఖ్య ఎంత అనేది ఒకటి, రెండు, నాలుగు, ఆరు అంకెల్లో గుర్తించాలి. మరోటి వెర్బల్ ప్రక్రియ. మనల్ని అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వాలి. అదే సమాధానం ఎందుకు ఇచ్చాము అనే విషయాన్ని విశ్లేషించాలి. ఆ విశ్లేషణ కచ్చితంగా ఉండాలి. మనం ఇచ్చే సమాధానాలను బట్టి మనలో ఉన్న ఐ.క్యూని అంచనా వేస్తారు. ఐ.క్యూ. పెరగడానికి డేవిడ్ ఇచ్చే సలహా ఏమిటంటే, కనపడ్డ పజిల్స్ అన్నీ పూరించడం, వాటిని విశ్లేషించడం చేస్తే కచ్చితంగా ప్రతి ఒక్కరిలో జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. మొదట నెమ్మదిగానే చేసినా, అలవాటు పడిన తర్వాత మనలో వేగం పెరుగుతుంది. పజిల్స్‌ను స్పీడుగా పూర్తి చేసి, విశ్లేషించితే మనలో ఐ.క్యూ రేటు పెరిగినట్టే. అప్పుడు ఏ పోటీలకు పోయినా, ప్రైజులన్నీ మనవే. ఐ.క్యూ లెవల్స్ మీద మన కుటుంబ చరిత్ర కూడా ఆధార పడి ఉంటుంది. తాత ముత్తాతల్లో ఎవరైనా మేధావులు, పండితులు ఉండే వారి ఐ.క్యూ. వంశపారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇంకా మనం పెరిగే వాతావరణం, మన చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలు, సంస్కృతి వంటి అంశాలు కూడా ఆధారపడి ఉంటాయి. ఇంటలిజెన్స్ జీన్స్ కూడా మన ఐ.క్యూ మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. అయితే, వంశపారంపర్యంగా తెలివితేటలు, జ్ఞాపకశక్తి లేకపోయినా రీజనింగ్ వల్ల కూడా కచ్చితంగా ఐ.క్యూ పెరుగుతుంది.

ఇక్కడ కనిపిస్తున్న ఏనుగు బొమ్మను చూశారా..!
బాగా పరీక్షగా చూడండి. ఏనుగుతో పాటు ఇంకా జంతువులు ఉన్నాయి. వాటి సంఖ్య ఎంతో చెప్పండి
2, 4, 5, 6. .....
మీ సమాధానం కనుక 6 అయితే మీ ఐ.క్యూ. లెవల్స్ బాగున్నట్టు లెక్క.



తమాషా ప్రశ్న

తివాచీలో టైమ్ చెప్పేది ?

– జె. చిట్టి, హైదరాబాద్

పద చదరం

ఇంగ్లీషు ఆధారాలతో గడులను తెలుగులో పూరించండి

1		2
	వి	
3		4

1. Poet
2. Well
3. Ear
4. Sun

– బి.మోక్షానందం, కామవరపుకోట, ప.గో.జిల్లా

SMS

A Friend Is Like A Pillow,
You Can Hug When You Are In Trouble,
Cry On When You Are In Pain And
Embrace When You Are Happy,
So Remember When You Need A Friend
Buy A Pillow..

^ ^ ^

SWEET fruits are nice to eat,
SWEET words are easy to say,
but SWEET people are really hard to find .
MY GOODNESS, how the hell did you manage to find me?!

లిటిల్స్ Littles

క్విజ్

1. హోటళ్లు ఎక్కువగా ఉన్న నగరం ఏది?
2. పాదరసం అత్యధికంగా ఉత్పత్తి అయ్యే దేశం ?
3. లోటస్ టెంపుల్ ప్రత్యేకత ఏమిటి?
4. మనదేశంలో అతి ప్రాచీన గ్రంథాలయం ఎక్కడ ఉంది?
5. గోవా రాజధాని పేరు ఏమిటి?

– టి. విష్ణుమూర్తి, బిహెచ్‌ఇఎల్, హైదరాబాద్

జంతర్‌మంతర్

1. యంమజరాశ్రీ					
2. శ్రీస్త్రిహళకా					
3. రంపురస్థిశ్రీ					
4. జేశ్వరిశ్రీరా					
5. శ్రీలద్యావియం					

– బాలబాంధవ గంగరాజు మోహనరావు, తమిళనాడు

పొడుపుకథ

1. పైనో పలకా, కిందో పలకా, పలకల మధ్యా మెలికల పాము ఏమిటది?
2. భూమాతకు ముద్దు బిడ్డ ఆకాశపు జున్నుగడ్డ రాత్రి వేల రాజరికం పగలైతే పేదరికం ఏమిటది?

– ఎస్. సౌజన్య, తిరువూరు

సమాధానాలు

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

రంగులు వేయండి

కితకితలు

What do you call an ant from overseas?
Impartant!
What medicine would you give an ill ant?
Antibiotics!
What is smaller than an ant's dinner?
An ant's mouth!

ఫన్ ఫొటో

ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య
కుటుంబ కదంబం
18-8-2012 • శనివారం

వంటిల్లు
రంజాన్ స్పెషల్...

గోష్‌తో భేష్‌గా...

రంజాన్ మాసంలో మటన్‌కి ఉండే క్రేజ్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. హలీం రూపంలోనే కాదు ఇతరత్రా కూడా మటన్ ఈ కాలంలో ఘుమఘుమలాడుతుంది. వేపుడు మొదలు పులుసు వరకూ మటన్‌తో మనం చేసుకోగల వంటకాలే ఈవారం వంటిల్లు.

వేపుడు

కావలసిన పదార్థాలు: బోన్‌లెస్ మటన్ – అరకిలో, అల్లం ముద్ద – ఒక టీ స్పూను, అల్లం తురుము – ఒక టేబుల్ స్పూను, వెల్లుల్లి ముద్ద – ఒక టీ స్పూను, వెల్లుల్లి ముక్కలు – ఒక టేబుల్ స్పూను, కారం – ఒక టీ స్పూను, ధనియాల పొడి – రెండు టీ స్పూన్లు, పసుపు – చిటికెడు, ఉల్లిపాయలు – ఒకటి, చిన్న ఉల్లిపాయలు – ఆరు, కొబ్బరి తురుము – అరకప్పు, గరం మసాలా – ఒక టీ స్పూను, కరివేపాకు – రెండు రెబ్బలు, దాల్చిన చెక్క ముక్కలు – నాలుగు, ఉప్పు – తగినంత, నూనె – సరిపడా.

తయారుచేయు విధానం: ముందుగా మిక్సీ గిన్నెలో ఉల్లిపాయ ముక్కలు, అల్లం వెల్లుల్లి, ధనియాల పొడి వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి.పొయ్యి మీద మందపాటి గిన్నె పెట్టి సరిపడా నూనె పోసి బాగా కాగాక ఉల్లిపాయ గుజ్జు, ఉప్పు, కారం, పసుపు వేసి బాగా వేగించి అందులో మటన్ ముక్కలు వేసి పూర్తిగా ఉడికాక ఉడికించి దించేయాలి. ఇప్పుడు మరో గిన్నెలో సరిపడా నూనె పోసి కొబ్బరి తురుము, కరివేపాకు, అల్లం తురుము, వెల్లుల్లి ముక్కలు, తొక్క తీసిన చిన్న ఉల్లిపాయలు వేసి వేగించాలి. తరువాత ఉడికించిన మటన్, గరం మసాలా వేసి ఓ ఐదు నిమిషాలు వేగించి దించేయాలి.

పకోడి

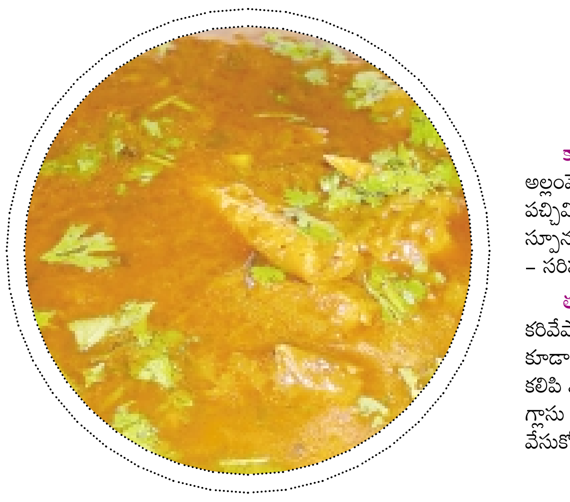
కావలసిన పదార్థాలు: బోన్‌లెస్ మటన్ – పావుకిలో, మొక్కజొన్న పిండి – రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, శెనగపిండి – అర కప్పు, కారం – ఒక టీ స్పూను, ధనియాల పొడి – ఒక టీ స్పూను, జీలకర్ర పొడి – ఒక టీ స్పూను, అల్లం ముద్ద – ఒక టీ స్పూను, ఉప్పు – తగినంత, నూనె – సరిపడా.

తయారుచేయు విధానం: మటన్‌ని శుభ్రంగా కడిగి చిన్న ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. మరో గిన్నెలో మొక్కజొన్న పిండి, శెనగపిండి, జీలకర్ర పొడి, ధనియాల పొడి, అల్లం ముద్ద, ఉప్పు, కారం, సరిపడా నీళ్ల జారుగా కలుపుకోవాలి. అందులో మటన్ ముక్కలు వేసి ఓ పది నిమిషాలు నానబెట్టాలి. తర్వాత మరో గిన్నెలో సరిపడా నూనె పోసి బాగా కాగాక మటన్ పకోడీలు వేసుకోవాలి.

బిర్యాని

కావలసిన పదార్థాలు: బోన్‌లెస్ మటన్ – అరకిలో, బాస్మతి బియ్యం – అరకిలో, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద – రెండు టీ స్పూన్లు, ఉల్లిపాయ – ఒకటి, ధనియాల పొడి – రెండు టీ స్పూన్లు, గరం మసాలా – ఒక టీ స్పూను, కారం – ఒక టీ స్పూను, పచ్చిమిరపకాయలు – నాలుగు, లవంగాలు – ఐదు, దాల్చిన చెక్కలు – నాలుగు, కొత్తిమీర కట్ట – ఒకటి, నెయ్యి – రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, పసుపు – చిటికెడు, ఉప్పు – తగినంత, నూనె – సరిపడా.

తయారుచేయు విధానం: ముందుగా బియ్యాన్ని కడిగి ఆరబెట్టుకోవాలి. పొయ్యి మీద గిన్నె పెట్టి సరిపడా నూనె పోసి బాగా కాగాక ఉల్లిపాయ ముక్కలు, ఒక టీ స్పూను అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద, ధనియాల పొడి, ఉప్పు, కారం, పసుపు వేసి బాగా వేగించాలి. తరువాత మటన్‌వేసి బాగా ఉడికించి దించేయాలి. తరువాత మరో మందపాటి గిన్నె పెట్టి సరిపడా నూనె పోసి ఒక టీ స్పూను అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద, పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క వేసి వేగించాలి. తర్వాత బియ్యం, ధనియాల పొడి, గరం మసాలా, ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి వేగించాలి. ఓ ఐదు నిమిషాలు వేగించాక ఉడికించిన మటన్ వేసి మరో ఐదు నిమిషాలు వేగించాలి. తర్వాత వంతుకు వంతున్నర నీళ్ల పోసి ఉడికించి దించేయాలి. దించే ముందు కొత్తిమీర తురుము వేయాలి.



పులుసు

కావలసిన పదార్థాలు: మటన్(ఎముకలతో సహా) – అరకిలో, ఉల్లిపాయలు – నాలుగు, అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద – ఒక టేబుల్ స్పూను, చింతపండు – కొద్దిగా, కారం – రెండు టీ స్పూన్లు, పచ్చిమిరపకాయలు – మూడు, పసుపు – చిటికెడు, ఉప్పు – తగినంత, గరం మసాలా – ఒక టీ స్పూను, ధనియాల పొడి – ఒక టీ స్పూన్లు, కరివేపాకు – ఒక రెబ్బ, కొత్తిమీర – ఒక కట్ట, నూనె – సరిపడా.

తయారుచేయు విధానం: గిన్నెలో సరిపడా నూనె వేసి బాగా కాగాక అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద, కరివేపాకు, పచ్చిమిరపకాయలు వేసి వేగించాలి. తర్వాత సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు కూడా వేసి బాగా వేగించాలి. తర్వాత ఉప్పు, పసుపు, ధనియాల పొడి, గరం మసాలా వేసి బాగా కలిపి మటన్ కూడా వేసి వేగించాలి. సన్నని మంటపై ఓ పదినిమిషాల వేగించిన తర్వాత ఒక గ్లాసు చింతపండు నీళ్ల పోసి ఉడికించి దించేయాలి. దించే ముందు కొత్తిమీర తురుము వేసుకోవాలి.

గోంగూరతో

కావలసిన పదార్థాలు: మటన్ – అరకిలో, గోంగూర –చిన్న కట్ట, ఉల్లిపాయలు – మూడు, అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద – రెండు టీ స్పూన్లు, కరివేపాకు – ఒక రెబ్బ, గరం మసాలా – ఒక టీ స్పూను, పసుపు – చిటికెడు, ఉప్పు – తగినంత, నూనె – సరిపడా.

తయారుచేయు విధానం: ముందుగా గోంగూరని ఉడికించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. మరో గిన్నెలో సరిపడా నూనె పోసి బాగా కాగాక అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద, కరివేపాకు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి వేగించాలి. తర్వాత ఉప్పు, కారం, పసుపు,గరంమసాలా, మటన్ వేసి బాగా కలిపి కొద్దిసేపు వేగించాలి. అర కప్పు నీళ్ల పోసి ఓ పదినిమిషాలు వేగించి ముక్క మెత్తబడ్డాక ఉడికించిన గోంగూర ముద్ద వేసి మరో పదినిమిషాలు ఉడికించి దించేయాలి.

నవ్యపై మీ అభిప్రాయాలు, సూచనలు navyaa.aj@gmail.com కు పంపండి

బంగారం వెండి

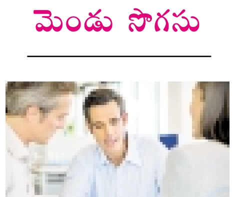
17-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	30,430 (----)	29,720 (29,820)	54,100 (----)
విజయవాడ	30,450 (30,500)	28,100 (28,200)	54,000 (53,600)
ప్రొద్దుటూరు	30,450 (30,450)	27,980 (27,980)	53,500 (53,500)
రాజమండ్రి	---- (----)	---- (----)	---- (----)
విశాఖపట్నం	30,400 (30,430)	27,940 (27,990)	54,000 (54,000)
ముంబయి	---- (----)	---- (----)	---- (----)
చెన్నయ్	30,265 (30,275)	28,300 (28,310)	54,315 (54,515)

• బ్రాకెట్లలో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు

లోపలి పేజీలో....

నిండు మనసే మెండు సొగసు



ఆదాయపు పన్ను భారం తగ్గించుకునేదెలా?

ఏంజిల్స్ (Since 1991) Advanced Clinic Pvt. Ltd. HAIR, SKIN & BODY CARE
Dr. G. RADHIKA REDDY, M.A. Ph.D., Doctor of Philosophy in Cosmetology (U.S.A.)
Angels (Since 1991) Advanced Clinic Pvt. Ltd. HAIR, SKIN & BODY CARE

అవాంఛితరోమాలను శాశ్వతంగా పోగొట్టుకోవాలని అనుకుంటున్నారా..!

Uncle look నుండి handsome look కి మారండి 1 గంటలోనే

చుండ్రు, హెయిర్ ఫాలింగ్‌కి ముఖ్యకారణం అవుతుంది.

ముఖమంతా మొటిమలు వచ్చి నల్లగా మచ్చలుగా మారిపోతున్నాయి.

SKIN
• పింపుల్స్ • మచ్చలు • Holes • పిగ్మెంటేషన్ • కలర్ ఇంప్రూవ్‌మెంట్
• ఫేస్ లిఫ్టింగ్ • స్ట్రెచ్ మార్క్స్ • వత్తైన ఐబ్రోస్ 1 గంటలోనే శాశ్వతంగా
• చిన్న చిన్న తెల్లమచ్చలకు మైక్రో పిగ్మెంటేషన్ థెరపీ ద్వారా ఇన్‌స్టంట్ రిజల్ట్స్

హెయిర్, స్కిన్, బాడీకేర్ సొల్యూషన్స్‌కై హెల్ప్‌లైన్: 9848113694 - 9246249899 - 9959666699

హైదరాబాద్ - పంజాగుట్ట: 040 - 66368999, 66361299/ సికింద్రాబాద్: 040 - 27898869, 66337888/ హైదరాబాద్ - హిమాయత్‌నగర్ : 040 - 65767888, 27631223/ విజయవాడ : 0866 - 2477149, 6517149/ విశాఖపట్నం : 0891 - 2598697, 2736399/ రాజమండ్రి : 0883 - 2461599, 6567879/ తిరుపతి : 0877- 6450899, 2221159/ బెంగుళూరు : 080 - 41153995, 41153996/ చెన్నై : 044 - 42176679, 26212547, 098400 46599

ALL DAYS WORKING 9A.M. TO 7.P.M. ALL SERVICES ARE UNDER SUPERVISION OF DOCTORS. Web: www.angelsclinic.in, e-mail : angels@angelsclinic.in

ఆదాయపు పన్ను భారం తగ్గించుకునేదెలా?

వంగా రాజేంద్రప్రసాద్
ఆర్థిక సలహాదారులు

నేను ప్రభుత్వ బ్యాంకు అధికారిని. ప్రస్తుతం నాకు 21,500 రూపాయలు పెన్షన్ వస్తుంది. బ్యాంకులో 10 లక్షల రూపాయలు డిపాజిట్ చేశాను. అది మూడు సంవత్సరాలకు చేశాను. ఎఫ్‌డీ సెప్టెంబరులో మెచ్యూర్ అవుతుంది. పదవీ విరమణ చేసేనందు వల్ల ఇతర పెట్టుబడులు పెట్టలేదు. సంవత్సరానికి ఒక సారి 16,133 రూపాయల ఇన్సూరెన్స్ ప్రీమియం చెల్లిస్తున్నాను. ఈ సంవత్సరంలో ఇన్‌కంటాక్స్ బరువు తగ్గించుకోవాలనుకుంటున్నాను. నేను షేర్లు, మ్యూచువల్ ఫండ్స్ లాంటి రిస్క్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్లు చేయలేను. ఆర్బీఐ రిలీఫ్ బాండ్లు వంటి వాటిలో ఆదాయపుపన్ను ఎక్కువ పడుతుంది. కనుక ఆదాయపుపన్ను తగ్గించే పొదుపు పథకాల గురించి తెలియజేయాలని నా మనవి. బ్యాంకులు, పోస్టాఫీసుల్లో పొదుపు చేయదగిన పథకాల గురించి వివరాలు తెలుపగలరు.

– ఓ. శ్రీనివాసులు, మొగల్రాజపురం, విజయవాడ

పర్సనల్ ఫైనాన్స్

రిస్క్ తీసుకునే ఉద్దేశం లేని మీరు బ్యాంకులో టాక్స్ సేవింగ్ డిపాజిట్లలో లక్షరూపాయల వరకు పొదుపు చేసి సెక్షన్ 80 సి కింద ఆదాయపు పన్ను రాయితీ పొందవచ్చు. దీని మెచ్యూరిటీ వడ్డీ తర్వాత ఉంటుంది. మీరు ఈ మధ్యనే రిటైర్ అయ్యారు, 15 ఏళ్ల తర్వాత అవసరం వచ్చేలా దాచుకోవాలని మీరు అనుకుంటే పీపీఎఫ్ మెరుగైన మార్గం. ఇందులో 8.8 శాతం వడ్డీ రావడంతో పాటు, గడువు తర్వాత అందే మొత్తానికి కూడా పన్ను ఉండదు. పోస్టాఫీసు ఎన్‌ఎస్‌సీలు కూడా మీకు ఉపయోగపడతాయి. ఇందులో వడ్డీ డిపాజిట్ 8.6 శాతం, పదేళ్ల డిపాజిట్ అయితే 8.9 శాతం వడ్డీ వస్తుంది.

'గ్రామీణ్ టాజ్ ఇన్సూరెన్స్ పాలసీ'లో 30,000 రూపాయలు ఒక్కసారి కడితే మూడు లక్షల రూపాయల బీమా లభిస్తుందని దానికి విజిటింగ్ చేసేందుకు వస్తున్నారు. దీంతో పాటు మనకు ఏమి కాకపోతే పదేళ్ల తర్వాత మూడు లక్షల రూపాయలు ఇస్తారు అని నమ్మకంగా చెపుతున్నారు. ఇది సాధ్యమేనా? వాళ్ల కరపత్రం పంపుతున్నాను. చూసి చెప్పండి.

– హరినాథ్‌బాబు, కోదాడ

అసాధ్యం...30,000 రూపాయలు కడితే బీమాతోపాటు పదేళ్లలో మూడు లక్షల రూపాయలు తిరిగి రావడం అసాధ్యం. మీరు పంపిన కరపత్రంలో 'ఇది టరం ఇన్సూరెన్స్ పాలసీ' అని ఒక చోట రాశారు. అంటే మనకు ఏమి కాకపోతే గడువు తర్వాత ఒక్క రూపాయి కూడా తిరిగి రాదని అర్థం. మరోచోట 'ఇది లాభాలతో కూడిన పాలసీ కాబట్టి బోనస్ వస్తుంది' రాశారు. రెండు విభిన్న అర్థాలు వచ్చేలా కరపత్రం రాసి కట్టే వారిని తప్పుదోవ పట్టించే వేతకం ఇది అని అర్థం అవుతుంది. కరపత్రంలో చొప్పించిన గందరగోళాన్ని ఆసరాగా తీసుకొని పదేళ్ల తర్వాత మూడు లక్షల రూపాయలు వస్తాయని మీ ఏజెంటు మిత్రుడు చెపుతున్నట్లున్నాడు. అటువంటి వాళ్లకు దూరంగా ఉండండి.

నేను 19 సంవత్సరాల క్రితం 8 రకాల కంపెనీల షేర్లు కొన్నాను. ఆ షేర్ల ద్వారా ఒక్క రూపాయి ఆదాయం కూడా పొందలేదు. ఇప్పుడు ఆ కంపెనీలు కనిపించకుండా పోయాయి. నా షేర్ల విషయంలో ఎవరికి ఫిర్యాదు చేయాలో తెలియజేయాలని విజ్ఞప్తి.

– తెల్ల సత్యనారాయణ, రిటైర్డ్ టీచర్, మోతెపేట్, ఖమ్మం

షేర్లలో లాభాలు వస్తాయని ఎవరు హామీ ఇవ్వలేరు కదా. ఏమని ఫిర్యాదు చేస్తారు? ముందు మీరు కొన్న కంపెనీలు ఉన్నాయా లేదో వాటి చిరునామాలను బట్టి చూడండి. ఇన్నాళ్లు వాటి గురించి మర్చిపోయారు కదా. 19 ఏళ్లక్రితం సమాధానం తర్వాత ఇప్పుడు లాభం వస్తుందనుకుంటే ముందు ఆ కంపెనీలు ఎక్కడున్నాయో ఎలా ఉన్నాయో తెలుసుకోండి. ఆ తర్వాత స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజిలో అమ్మే వీలు లేని షేర్లను కొన్ని ఫైనాన్స్ కంపెనీలు కొంటున్నాయి. వాటిని సంప్రదించండి.

డైలీ సుడోకు -143

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

ఎలా పూరించాలి?
- ✔ ప్రతి బాక్సులోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- ✔ నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతి వరుసలోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ✔ ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 142 సమాధానం

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

“నా మనసే ఒక తెల్లని కాగితం. నీ వలపే తొలి వెన్నెల సంతకం. అది ఈనాడైనా, ఏనాడైనా నీకే నీకే అంకితం...” అంటుంది ప్రేయునితో ప్రేయసి. ఇది ప్రేమానురక్తి మధురంగా మిళితమైన వలపు మహత్యం. “మనసులోని మర్మమును తెలుసుకో! మానరక్షకా” అంటూ శ్రీరామచంద్రుని కీర్తిస్తాడు ఆర్తితో త్యాగరాజు. ఇది అమేయమైన భక్తి తత్వం.

చింతన

“ఎక్కడి మానుష జన్మంబెత్తిన ఫలమేమున్నది? నిక్కము నిన్నే నమ్మితి నీ చిత్తంబికను” అంటాడు తాళ్లపాక పెద తిరుమలయ్య. ఇది జీవన్ముక్తి సహితమైన వైరాగ్యతత్వం.

మానవుని ప్రతి చర్యను నిర్దేశించే యంత్రం మనసు. మనసు కుహరంలో అహరహం కదిలే జీవనాదుల స్పందనే మనిషి ఆదరించే కార్యాలుకూ, అతని ఆలోచనలకు అద్దం పడుతుందనేది సత్యం. మనిషిలోని భావాలకు, అభిప్రాయాలకు, ఆలోచనలకు మూల బిందువు, విశాల సింధువు కూడా మనసే!

అనిపించవచ్చు. మనకు అందంగా సాక్షాత్కరించేది పక్కవాడి నేత్రాలకు వికారంగా ప్రత్యక్షం కావచ్చు.

మనసును బట్టే రూపు

ఒక వ్యక్తికి సంబంధించిన ముగ్గురు వ్యక్తుల వైవిధ్యమైన ఆలోచనా సరళికి ప్రాచీనమైన ఒక కథ చక్కని అర్థం వడుతుంది. పూర్వకాలంలో దీపాంకుడనే ఒక మహాయోగి పరమశివుని గూర్చి తీవ్రమైన తపస్సు చేసి సమాధిలో ఉండిపోయాడు. ఆయన సమాధిముగ్ధుడై ఉండటం చేత ఇహలోకంతో

నిండు మనసే మెండు సొగసు

మనసే అంతర్యామి

మానవుని శరీరం ఒక మందిరమైతే, అందులో నిక్షిప్తమైన అంతర్యామి అతని మానసం. మన మనసులో జనించిన ఆలోచనా తరంగాలను బట్టి మనం ఈ లోకాన్ని చూడగలం. ఒక వస్తువును కానీ ఒక విషయాన్ని కానీ దర్శించే మనోనేత్రానికి ప్రబలమైన రూపు, సజలమైన రూపు మన మనస్సే! జీవి ఆవేశంతో ప్రకోపించినా, ఆహ్లాదంతో పరవశించినా కారణం మనస్సే! అంతరంగంలోని ఆలోచనలకు అందమైన ప్రతిరూపం ఇచ్చేది మానసమే! సృష్టిలో రకరకాల అందాలున్నాయి. పలురకాల ఆనందాలున్నాయి. ఈ ఆమని మనకందించిన సోయగాలలో అంతులేని ఆస్వాదనలున్నాయి. అయితే ఈ అందాలూ, ఆనందాలూ, సృష్టిలో దృగ్గోచరమయ్యే విభిన్న ప్రకృతులూ అందరి మానస నేత్రాలకూ ఒకే రకంగా దర్శనమిస్తున్నాయా? ఖచ్చితంగా లేవని మనకు ప్రతిరోజూ జరిగే అనేక సంఘటనల్లో ద్యోతకమవుతూ ఉంటుంది. మనకు మంచి అనిపించేది పక్కవాడికి వంచనగా

సంబంధం కోల్పోయాడు. ఇది జరిగిన కొంత కాలానికి అదే దారిని వెళుతున్న ఒక దొంగ తపస్సమాధిలో ఉన్న యోగిని చూసి 'ఇతని శరీర స్థితిని, వాలకాన్ని చూస్తే పెద్ద దొంగలా ఉన్నాడు. రాత్రి అవకాశమున్నంత మేర దొంగతనం చేసి అలసటతో ఇక్కడ నిద్రిస్తున్నాడు. త్వరలోనే ఈ మనవ్యక్తి రక్షకభటులకు పట్టుబడితే రాజసైనికులతో వీడి వెంటపడతారు. కాబట్టి నేను ఇక్కడ ఉండకూడదు' అని అక్కడి నుంచి పలాయనం చిత్తగించాడు. అతను వెళ్లిన కొద్ది సేపటికే ఒక తాగుబోతు అటుగా వచ్చి కాలువ పక్కన సమాధిలో ఉన్న యోగిని చూసి 'అయ్యో మానవా! మితిమీరిన తాగుడుతో నిగ్రహించుకోలేక కాలువ గట్టున పడిపోయావా? నీలాంటి నేనే చాలా నయం! నేనంత మద్యపు సేవించినా కైపుని నిగ్రహించుకున్నాను' అంటూ సందర్భ శుద్ధిలేని మాటలాడి అక్కడి నుంచి నిష్క్రమించాడట. వీరిద్దరూ వెళ్లిన తరువాత అదే మార్గంలో పయనిస్తున్న ఒక సాధుపుంగవుడు దీపాంకుని సమాధిస్థితిని పరికించి' ఆహా! ఈ వ్యక్తి ఎవరో మహాత్ముడైన

యోగి పుంగవునిలా ఉన్నాడే. నా పూర్వజన్మ భాగ్యమా కదాకు స్వామి దర్శన భాగ్యం కలగడం. ఈ మహనీయుడు సమాధి స్థితి నుంచి బాహ్యస్థితికి వచ్చేదాకా ఉంటూ సపర్యలు చేసే అదృష్టానికి నోచుకుంటాను' అంటూ అక్కడే ఉండి దీపాంకునికి వినయ విధేయతలతో శుశ్రూష చేస్తూ ఉండి తరించాడనే ఇతివృత్తంతో ఈ కథ ముగుస్తుంది.

కనిపించేవే నిజాలు కాదు

పైన చెప్పబడిన కథలోని ముగ్గురి చిత్తవృత్తిని గమనిస్తే ముగ్గురిది ఏ మాత్రం సంబంధంలేనిదే, పోల్చనలవి కాని ఆలోచనలు. కనుక మన ముందు కదలాడేవన్నీ నిజాలే కానక్కరలేదు. సత్యాలతో కొన్ని నీడలు కూడా నిజంతో కలిసి మన ముందు తారటలాడుతూ ఉంటాయనేది పై ఇతివృత్తం మనకు సోదాహరణంగా తెలియచేస్తుంది. అయితే ఆ ఛాయల వెనుక ఉన్న సిసలైన నిజాన్ని గ్రహించటం కూడా అందరికీ సాధ్యం కాదని తెలుస్తుంది. అంతేకాదు, మనిషిలోని తత్వాన్నీ,

వెంకట్ గరికపాటి
వ్యాఖ్యాన విశారద

మహత్వాన్నీ ఆకళింపు చేసుకోవడం భిన్నమైన చిత్తవృత్తులు, అతి సాధారణమైన లౌకిక ప్రవృత్తులు మనసు అనే యంత్రాన్ని పదేపదే నిర్దేశిస్తూ ఉంటాయని రామకృష్ణ పరమహంస పదేపదే ప్రవచిస్తూ ఉండేవారు.

అందుకే ప్రతి విషయం మన కంటికి కనిపించినదే సత్యమని నమ్మకుండా, సహేతుకమైన ఆలోచనా సరళితో, వివేచనతో దాన్ని పరిశీలించాలి. అప్పుడు మనకు నిగూఢమై నిలిచిన పరమార్థం ఆవిష్కృతమవుతుంది. మన మనసులో జనించే ఆలోచనలకు రూపకల్పన చేసేది మన మనస్తత్వం. ఈ ఆలోచనా తరంగాలకు మహితమైన విశేషణ జోడిస్తేనే ఆవిష్కృతమవుతుంది మనసు యొక్క నిజమైన సొగసు. అదే జనహితమనే పద్యానికి అందమైన ఛందస్సు!

అమృత వర్షిణి

సక్సెస్ మన సొంతం కాకుండా పోదు. మొదట్లో అనుకరించి, అనుసరించి, అన్వేషించడం వల్ల సాధ్యమవుతుంది. క్రమంగా ప్రయత్నం, ప్రణాళిక, ఆచరణల ద్వారా అందుతుంది. ప్రయత్నానికి పూర్వం సంకల్పంతో తొలి అడుగు పడుతుంది. “సంకల్పం సమకాలీనమైనదైతే సరిపోదు.. స్పందన సైతం వర్తమానానిదే అయి ఉండాలి” అంటారు డా. వాసిలి వసంతకుమార్ తమ సిగ్గుపడితే సక్సెస్ రాదు అన్న పుస్తకంలో. మనం ఊపిరితీసుకుంటున్నది వర్తమానంలో. మనం వర్తనం సాగిస్తున్నది సమకాలీన సమాజంలో. కాబట్టి మన వ్యక్తిత్వం కూడా సమాంతరంగా శోభించాలి అంటారు. మల్టీ నేషనల్ కంపెనీలలో ఉద్యోగాలు చేస్తున్నవారు, ఇతర రంగాలలో ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాలు చేస్తున్నవారు, ఉద్యోగాలలో అడుగుపెట్టబోతున్నవారు అనునిత్యం స్పృహలో ఉండాల్సిన అంశం ఇది. “ఇతరుల కనుసన్నలలో మెలుగుతున్నంత కాలం సక్సెస్ మన వైపు కన్నెత్తయినా చూడదు. మనకు మనంగా అడుగులు వేయడం ప్రారంభిస్తే సక్సెస్ మనలను గమనిస్తుంటుంది” అన్నది వాసిలి దృక్పథం. మనం విజేతలం కావటానికే పుట్టాం అన్న విశ్వాసంతో బయలుదేరితే విజేతలం కాకుండాపోము అన్న విశ్వాసాన్ని మనలో నింపుతూ మనం మనలోని శత్రువును జయించగలిగితే బాహ్య ప్రపంచంలోని శత్రువులను ఇట్టే జయించగలం అని విజయానికి మరో చిట్కా మన ముందుంచారు. “కాంపిటీషన్ అంటే కంపారిజన్ అనే”

“సరిచూసుకోగలిగితే సరిచేసుకోగలిగితే సక్సెస్ బాట తప్పదు” ఇటువంటి వందల చిట్కాలు, రహస్యాలు, విశ్లేషణలు, వివేచనల రూపంలో ఈ పుస్తకంలోని 48 శీర్షికలలోనూ రచయిత వాసిలి సక్సెస్ ముద్ర స్పష్టంగా సరికొత్తగా స్పష్టమవుతుంది. ప్రతి అధ్యాయం మనసుల్ని తట్టిలేపి మన వ్యక్తిత్వాన్ని తిరగరాసుకునేలా చేస్తుంది పుస్తకం.

• కామేశ్వరి

సిగ్గు పడితే సక్సెస్ రాదు
రచన : డా. వాసిలి వసంతకుమార్
వెల : రూ.100
ప్రతులకు : యోగాలయ రీసెర్చ్ సెంటర్
ప్లాట్ 90, కృష్ణాఎన్‌క్లేవ్
ఎండి. ఫామ్ రోడ్, తిరుమలగిరి
సికింద్రాబాద్, 500015
సెల్ : 93 93 93 39 46

లిటిల్స్ littles

కితకితలు

ముష్టి వాడు : అయ్యా ఒక్క రూపాయి దానం చెయ్యండయ్యా.
రామయ్య : లేదు పోవయ్యా..
ముష్టి వాడు : అయ్యా కనీసం ఓ చొక్కా అయినా వుంటే ఇవ్వండయ్యా..
రామయ్య : చొక్కా లేదు ఏమీ లేదు పో
ముష్టి వాడు : అయితే రా అన్నా ఇద్దరం కలిసి అడుక్కుందాం..!

]]]

సురేష్ : నాకు ఈ మధ్య మతి మరుపు ఎక్కువైందిరా.
రమేష్ : అదేంటి అలా ఎందుకు అనిపిస్తోంది నీకు.
సురేష్ : గుడికి వెళ్లి కూడా నా పాత చెప్పులే వేసుకొచ్చేశాను.

క్విజ్

1.సీతాకోక చిలుక గంటకు ఎంత దూరం ప్రయాణించ గలదు?
2.హౌరా బ్రిడ్జి పొడవెంత?
3.ఐర్లాండ్ రాజధాని ఏది?
4.ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఎన్ని మండలాలు వున్నాయి. ?
5.రెండు రాష్ట్రాల మధ్య ఏర్పడే వివాదాలను పరిష్కరించేది?
6.స్పెయిన్ జాతీయ క్రీడ ఏది?

తిరువీధుల విష్ణుమూర్తి,హైదరాబాద్.

బాబోయ్ బ్లాక్‌హోల్స్

బ్లాక్‌హోల్‌కు సూర్యుడు... భూమినే అమాంతం మింగేసే శక్తి వుంది. అలాంటిది రెండు బ్లాక్‌హోల్స్ కలిస్తే? ఆ శక్తిని తట్టుకునేందుకు ఈ విశాల విశ్వం సరిపోదేమో? టెలిస్కోప్‌లకు కూడా కనిపించని ఈ కృష్ణబిలాలు శాస్త్రవేత్తలనే తికమకపెడుతున్నాయి. విశ్వానికి వార్నింగ్ బెల్స్ మోగిస్తున్న బ్లాక్‌హోల్స్‌పై తాజాపరిశోధనల విశేషాలివిగో...

బ్లాక్‌హోల్స్ విశ్వంలో ఎంతో శక్తి వంతమైన ప్రదేశాలు. చిన్న బంతి సైజులో వుంటాయి.. కానీ కాలా శక్తి వంతమైనవి.. వీటికి దగ్గరగా వెళ్తే.. సూర్యుడు, భూమిని కూడా మింగేస్తాయి.. అలాంటి రెండు బ్లాక్ హోల్స్ కనుక కలిసిపోతే ఏమవుతుంది? అనే ఆలోచనే శాస్త్రవేత్తల్లో కంగారు పుట్టిస్తున్నది. అంతరిక్షంలో గురుత్వాకర్షణ శక్తి, ద్రవ్యరాశి ఎక్కువగా వుండే నల్లటి ప్రదేశాలనే బ్లాక్ హోల్స్ అంటారు. వీటి అధ్యయనం ద్వారానే విశ్వం ఆవిర్భావానికి సంబంధించిన విషయాలు కూడా తెలుస్తాయనేది శాస్త్రవేత్తల నమ్మకం. అంతరిక్షంలో సూర్యుని కన్నా అనేక వందల రెట్ల పెద్ద వైన నక్షత్రాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. వాటిలో నిరంతరం పరమాణువుల మధ్య రసాయన చర్యలు జరుగుతూ వుంటాయి. వాటిలో వుండే హైడ్రోజన్ వాయువు హీలియంగా మారిపోతుంటుంది. చివరకు హైడ్రోజన్ పూర్తిగా అయిపోతే హీలియం మాత్రమే మిగిలిపోయి అది పేలిపోతుంది. దీంతో పాటే దాని ద్రవ్యరాశి పెరిగి గురుత్వాకర్షణ శక్తి పెరిగిపోతుంది. మళ్లీ ఇందులో పేలుడు సంభవించి చివరిగా చిన్నదిగా అవుతుంది. దీన్నే 'బ్లాక్ హోల్' అంటారు. ఇవి టెలిస్కోపులకు కూడా కనిపించవు. ఎన్నో ఏళ్ల సంవత్సరాల పాటు పరిశోధనలు చేస్తే కానీ వీటిని కనుక్కోలేరు. వీటి సాంద్రత 5,000 కోట్ల టన్నులు ఉంటుంది.

కనిపిస్తే ఖతం!

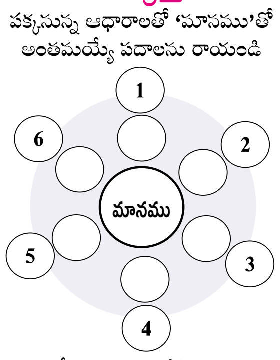
తమ గురుత్వాకర్షణ పరిధికి సమీపంలో ఉండే నక్షత్రాలు, వాయువులు ధూళి వంటి వేటినీ ఈ కృష్ణ బిలాలు వదలవు. సూర్యుడు, భూమిని కూడా మింగేసేంత శక్తి వీటికుంటుంది. అయితే ఇప్పుడు శాస్త్రవేత్తలను మరో కొత్త ప్రశ్న వేధిస్తున్నది. రెండు బ్లాక్ హోల్స్ కలిసిపోతే విశ్వం పరిస్థితి ఏమిటి అని శాస్త్రవేత్తలు కంగారుపడిపోతున్నారు. రెండూ కలిసిపోయినప్పుడు వాటి శక్తి మరింతగా పెరిగి విశ్వాన్ని తనలోకి లాగేసుకుంటుందా అని పరిశోధనలు చేస్తున్నారు. ఒకవేళ అలా జరిగినా అంత ప్రమాదం వుండదని చెబుతున్నా వారి మనసుల్లో ఏదో మూల బ్లాక్‌హోల్స్ ఎప్పుడు కొంపముంచుతాయో అనే కంగారుమాత్రం వుంది. ఎందుకంటే వీటికి సంబంధించి ఎన్నో విషయాలు ఇంకా చిదంబర రహస్యాలుగానే వున్నాయి!

భూమిని ఢీకొడుతుందా?

ప్రస్తుతం ప్రమాదకరంగా చెప్పుకుంటున్న ఎం 87 కృష్ణ బిలానికి కూడా సూర్యుడు 28,000 కాంతి సంవత్సరాల దూరంలో (ఒక్క కాంతి సంవత్సరమంటే దాదాపుగా 9,50,000 కోట్ల కిలోమీటర్ల దూరం) వున్నాడు. దాని వయసు కూడా 30 సంవత్సరాలుగా శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. అందుకే సూర్యుడిని ఈ కృష్ణ బిలం ఢీకొనడం జరిగే పని కాదు. ఇవి కాకుండా 6 కిలోమీటర్ల వ్యాసార్థానికి మించిన ఆస్టిరాయిడ్లు, తోకచుక్కలు లేదా నియర్ అర్త్ ఆస్ట్రానామికల్ పదార్థాలు వంటివి భూమిని ఢీకొనే ఆస్కారం వున్నప్పుడే ప్రమాదం జరగొచ్చు. ఇప్పటి వరకు ఇలాంటివి 6.5 కోట్ల ఏళ్ల క్రితం జరిగాయి. అప్పుడే రాక్షస బల్లులతో పాటు భూమిపై 60 శాతం జీవరాశి అంతమైంది. కానీ ఇలాంటి సంఘటనలు తరచు జరగవని, 10 కోట్ల సంవత్సరాలకు ఒకటి మాత్రమే జరుగుతాయని అంతరిక్ష పరిశోధకులు తాజాగా వెల్లడించారు. అయినా ఏమో.. మనం ఊహించిన దానికంటే ముందే బ్లాక్‌హోల్స్ మనల్ని మింగేస్తే? అనే దిశగా శాస్త్రవేత్తలు నిరంతరం పరిశోధనలుచేస్తున్నారు. వారి పరిశోధనలు ఫలించాలని, మన విశ్వం క్షేమంగా వుండాలని మీరూ విష్ చేస్తారు కదూ?

పదవృత్తం

పక్కనున్న ఆధారాలతో 'మానము'తో అంతమయ్యే పదాలను రాయండి



1.సందేహము, 2.ప్రేమ, 3.సాటిలేనిది, 4.పోలిక, 5.గాలిలో ఎగిరేది, 6.రెండూ ఒక్కటైతే

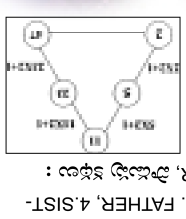
అయ్యంగారి రామకృష్ణ, నాగులవలస.

పొడుపు కథలు..

1చూస్తే చూసింది కాని కళ్లు లేవు. తంతే తంతుంది కాని కాళ్లు లేవు. నవ్వితే నవ్వుతుంది కానీ నోరు లేదు. ఏంటది?
2.రెండు అంగుళాల గదిలో 60 మంది దొంగలు. తల మొండం వుంటాయి కానీ కాళ్లూ చేతులు వుండవు?

జవాబులు

క్విజ్ : 1.48 కి.మీ, 2.2150 అడుగులు, 3.డబ్లిన్, 4.1115, 5.సుప్రీంకోర్టు, 6.బుల్‌ఫైట్, పదవృత్తం : 1.అనుమానము, 2.అభిమానము, 3.అసమానము, 4.ఉపమానము, 5.విమానము, 6.సమానము, జంతర్ మంతర్ : 1. SCHOOL, 2.MOTHER, 3. FATHER, 4.SISTER, 5.MISTER, పొడుపు కథలు : 1.అద్దం, 2.అగ్గిపెట్టె. కనుక్కోండి చూద్దాం : D, i

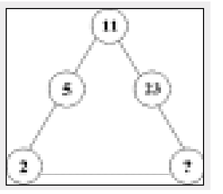


రిమోట్ కంట్రోల్ ఎలా పనిచేస్తుంది?

రిమోట్ కంట్రోల్‌లో ఎల్ఇడి ట్రాన్స్ మీటర్ ఉంటుంది. ఈ ట్రాన్స్ మీటర్ నుండి పరారుణ కాంతి కిరణాలు రిలీజ్ అవుతాయి. ఇవి రకరకాల సంకేతాలను 300 శంఖాకృతి కోణం పరిధిలో పంపుతాయి. ఈ సంకేతాలను టెలివిజన్ సెట్‌లోకి రిసీవర్ గ్రహిస్తుంది. ట్రాన్స్‌మీటర్ పంపిన సంకేతాలను అంటే టెలివిజన్‌ను ఆన్, ఆఫ్ చేయటం, రంగులు మార్చడం, ఛానల్స్ మార్చడం వంటి వాటిని టివిసెట్‌కు రిలే చేసి సర్దుబాటు చేస్తుంది. ఈ విధంగా ట్రాన్స్‌మీటర్ నుంచి వెలువడే పరారుణ సంకేతాలకు మనిషిగాని, చెక్కగాని లేదా ఏదైనా మందపాటి వస్తువు అడ్డువచ్చినప్పుడు పని చేయదు. ఇదే విధంగా టివి నుండి రిమోట్ కంట్రోల్ బాగా దూరంగా వున్నా సరే పని చేయదు. అందుకే రిమోట్‌ని వినియోగించేప్పుడు దానికి అడ్డుగా ఏమీ ఉండకూడదు.

తమాషా లెక్కలు

1. ఇక్కడ ఒక త్రిభుజంలోని వరుసలో నంబర్లు వున్నాయి. చివరి గడిలో నెంబరు లేదు. మొదటి గళ్లలో వున్న నెంబర్ల ఆధారంగా దాన్ని కనుక్కోవాలి. ఆ నెంబరు ఏంటో కనుక్కోండి?



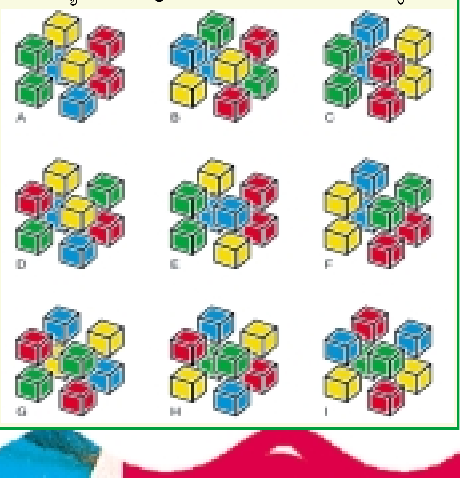
జంతర్‌మంతర్

1.LOOCHS						
2.HEROTM						
3.THERAF						
4.TERSIS						
5.RETSIM						

– బాలబాంధవ గంగరాజు మోహనరావు, తమిళనాడు.

కనుక్కోండి చూద్దాం..!

ఇందులో ఎనిమిది రంగులు కలిగిన తొమ్మిది క్యూబ్స్ వున్నాయి. వీటిలో రెండు మాత్రం ఒకేలా వుంటాయి. కాకపోతే మొదటి దానికి వ్యతిరేకంగా వుంటుంది. ఆ రెండూ ఏవో కనుక్కోండి?



ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య
కుటుంబ కదంబం
19-8-2012 ఆదివారం

మా ఊరు

''అమ్మకవసరమైతే బావిలో నీళ్లు తోడాలి.. నాన్నకవసరమైతే నాగలి అందుకోవాలి.. స్కూలు గ్రౌండ్‌లోకి వెళితే కబడ్డీలో దుమ్ము రేపాలి.. కాలేజికెళితే లీడర్ అవ్వాలి.. ఎమ్మెల్యేగా పోటీ చేస్తే దిమ్మతిరిగే మెజారిటీ రావాలి...ఇదీ నా ఊరి నుంచి నేనెక్కడిదాకా నడిచిన నడక'' అంటున్నారు తెలుగుదేశం సీనియర్ నేత, తుంగతుర్తి ఎమ్మెల్యే **మోత్కుపల్లి నర్సింహులు.** ఊరు పేరెత్తగానే ఆయన మనసు తండ్రి కట్టించిన పెంకుటిల్లు దగ్గరికి వెళ్లిపోయింది. గంపలో మోసుకొచ్చిన సరుకుల దగ్గర్నుంచి ఇంట్లో మొదటిసారి వెలిగిన కరెంటు బల్బు వరకూ ఆయన చెప్పుకొచ్చిన ఊరి విశేషాలే ఈ వారం 'మా ఊరు'

అప్పట్లో మాకు భువనగిరే హైదరాబాదు

''స్కూలు నుంచి వచ్చాక కొంచెం ఖాళీగా కనపడితే చాలు అమ్మ నర్సిమ్మా...నీళ్ళుదోడు....'అనేది. అంతే...నీళ్ల బకెట్ తీసుకుని బావిలో వేసానంటే పది..ఇరవై..ముప్పై బక్కెట్లు నీళ్ల తోడేవాడ్ని. మధ్యలో అన్నయ్యలెవరైనా వస్తేనే బకెట్ వదిలిపెట్టేవాడ్ని. ఇంట్లో ఆడపిల్లలున్నా...మాకన్నా బాగా చిన్నవాళ్లవడంతో మాకు ఇంటిపనులు తప్పేవి కావు. ఇప్పుడు ఊళ్లో ఒక బావి కూడా లేదు. పాతవేవైనా కనిపిస్తే నా నీళ్లబకెట్ రోజులే గుర్తుకొస్తాయి. నల్గొండ జిల్లా ఆలేరు మండలంలోని 'పారుపల్లి' అనే మారుమూల గ్రామం మాది. అది ఆలేరుకే కాదు అభివృద్ధికీ చాలా దూరం. రోడ్డు ఎక్కాలంటే మూడు కిలోమీటర్లు నడవాలి. చిన్న గ్రామం. నాకు ఊహ తెలిసేటప్పటికి నాలుగువందలమంది జనాభా ఉండేవారు. అందరూ రైతులే.

రైతు కుటుంబం...

మా తాత(సోమయ్య)కి డెబ్బై ఎకరాల పొలం ఉండేదట. నాన్న(నర్సయ్య)దగ్గరికి వచ్చేసరికి 15 ఎకరాలు మిగిలింది. నాన్నకు ఆరుగురు సంతానం. నలుగురు కొడుకులు, ఇద్దరు అమ్మాయిలు. మా చిన్నప్పుడే నాన్న మా నలుగురు అన్నదమ్ములకు నాలుగు రూములుండేలా పెంకుటిల్లు కట్టించాడు. వారం వారం ఇల్లు అలికేసరికి అమ్మ(పోచమ్మ)పనైపోయేది. ఇప్పుడంటే చుట్టూ ఇల్లు వచ్చేసి వాకిలి చిన్నగా ఉంది కాని అప్పట్లో చాలా పెద్ద వాకిలి. పొద్దున మేము లేచేసరికి ఇంటి ముందు షాంపు(కళ్లాపి)ముగ్గులు ఉండేవి. నాన్న ఎక్కువగా వరి, జొన్న పండించేవారు. గొర్రెలు, మేకలు, బర్రెలు అందరికీ ఉండేవి. మా పొలంలో అన్ని రకాల కాయగూరలు, పప్పు దినుసులు పండేవి.

నాగలి...మేకలు

స్కూలు నుంచి రాగానే పొలం వెళ్లిపోయేవాళ్లం. అప్పటికే అన్నయ్యలు పొలంలో ఉండేవారు. నేను వెళ్లాక ఎవరో ఒకరు రెస్ట్ తీసుకునేవారు. ఎక్కువగా నాన్న నాగలి నాకిచ్చి తను నీళ్లు చూసుకునేవాడు. లేదంటే చిన్నన్న మేకలు చూడమనేవాడు. ఇంట్లో ఐదుగురం మగవాళ్లు ఉండడం వల్ల పొలం పనులు చాలా వరకూ మేమే చేసుకునేవాళ్లం. ఇంటికెళ్లేటపుడు కూరలు తీసికెళ్లే బాధ్యత నాదే. కూరగాయల్ని కొనుక్కుంటారనే తెలియదప్పుడు. మా పొలంలో ఉల్లిపాయలు, అల్లం, వెల్లుల్లి కూడా పండించేవాళ్లం. అడిగి కోసుకోవడం తక్కువ. ఒక గిన్నె పట్టుకుని వచ్చి ఇంటిపక్కన ఏ కాయలుంటే అవి కోసుకుని పోతున్న....అని చెప్పేవారు. అంటే ఊరివాళ్ల మధ్య అంత చనువు, అభిమానం ఉండేది.

ఓ డొక్కు బస్సు...

మా ఊరు నుంచి మూడు కిలోమీటర్లు నడిస్తే రాజాపేట అనే గ్రామం వచ్చేది. అది గ్రామపంచాయితీ కావడంతో మా ఊరితో పోలిస్తే బాగా అభివృద్ధి చెందిన గ్రామం. అన్ని సౌకర్యాలు ఉన్న గ్రామం. మేం నెలకొకసారికీ సరుకులు తెచ్చుకోవడానికి వెళ్లేవాళ్లం. నాన్నతోనో, పెద్దన్నతోనో వెళ్లేవాడ్ని. అక్కడ కొనితెచ్చుకునేదల్లా... నూనె, పోపు గింజలు, మసాలా వస్తువులు, చక్కెర, ఉప్పు. పండగలుంటే రెండు మూడు సరుకులు అదనంగా ఉండేవి. వీటన్నిటీ్నీ గంపల్లో పెట్టుకుని అక్కడ్నుంచి మోసుకుని తెచ్చుకునేవాళ్లం. నెలాఖరొచ్చిందంటే ఊళ్లో ఇంటికిద్దరు ఖాళీ గంపలేసుకుని రాజాపేటకు బయలుదేరేవాళ్లు. ఎప్పుడైనా భువనగిరికి వెళ్లాలంటే రాజాపేట నుంచి ఒక డొక్కు బస్సు ఉండేది. అదీ ప్రైవేటు బస్సు. దాన్నిండా జనం కిక్కిరిసిపోయి ఉండేవారు. అప్పట్లో మాకు భువనగిరే హైదరాబాదు. హైదరాబాద్ అనే పదం ఎప్పుడో ఒకసారి వినిపించేది. అక్కడి సౌకర్యాల గురించి ఎంతో గొప్పగా చెబుతుంటే మేము నోళ్లెళ్లబెట్టి వినేవాళ్లం.

కబడ్డీ..కబడ్డీ...

మా ఊరి స్కూలు రెండు గదులు. ఐదో తరగతి వరకూ ఉండేది. లింగయ్య, రాములు అని ఇద్దరు సార్లు ఉండేవారు. వాళ్లు కూడా మా ఊళ్లోనే ఉండేవారు. ఆ రోజుల్లో రవాణా సౌకర్యం లేక ఏ ఊళ్లో సార్లు ఆ ఊళ్లోనే ఉండాల్సివచ్చేది. గట్టిగా లెక్కబెడితే ఓ నలభైమంది పిల్లలం ఉండేవాళ్లం. ఆడపిల్లలు చాలా తక్కువ. స్కూల్లో పిల్లలం తక్కువైనా చదువులు, మిగతా కార్యక్రమాలు చాలా గొప్పగా ఉండేవి. ముఖ్యంగా ఆటలపోటీలు చాలా సీరియస్‌గా ఉండేవి. నేను కబడ్డీ బాగా ఆడేవాడ్ని. మా టీమ్ గెలిచేవరకూ నాకు నిద్రపట్టేది కాదు. నా జిగిరి దోస్త్ ముకుంద రెడ్డి అని ఉండేవాడు. ఇప్పటికీ మేము ప్రాణస్నేహితులం. ప్రస్తుతం లెక్చరర్‌గా పనిచేస్తున్నాడు. ఊరి విషయంలోనే కాదు ఏ విషయంలోనైనా నాకు వాడి సలహా తప్పనిసరి. నాకు గ్రౌండ్‌లో ఆటలెంత సీరియస్సో, క్లాస్ పాఠాలు కూడా అంతే సీరియస్. బాగా కష్టపడి చదివేవాడ్ని. ఇంట్లో చిన్నాడ్ని కాబట్టి నాన్నకు నన్ను పెద్ద చదువులు చదివించాలని ఉండేది. 'నువ్వు పట్నంబోవాలిరా...' అనేవాడు.

ఆసుపత్రి అంటే...

ముందే చెప్పానుగా సౌకర్యాలకు దూరంగా ఉండే ఊరని. పురిటినొప్పులొస్తే మంత్రసానులు, కడుపునొప్పులొస్తే నాటువైద్యులు, తేలో పామో కరిస్తే మంత్రగాళ్లు రెడీగా ఉండేవారు. వీళ్లెవరూ నయం చేయలేని జబ్బొస్తే నోర్మూసుకుని చావాలి. అలా చాలామంది చనిపోయేవాళ్లు. కారణాలు తెలియకుండా మంచంపట్టేవారు. ఆసుపత్రులంటే ఎక్కడో పట్నాల్లో ఉంటాయని, అక్కడ జబ్బు వచ్చిన వెంటనే నయం చేసేస్తారని బయటి నుంచి వచ్చిన వాళ్లు చెబుతుంటే వినేవాళ్లం. బాగా మారుమూల పల్లె కావడం వల్ల ఏదైనా కొత్త విషయం తెలిస్తే ఊరంతా ఆశ్చర్యంగా చర్చించుకునేవాళ్లు. కనీసం రవాణా సౌకర్యం ఉన్నా...వైద్యం అందుబాటులో ఉన్నట్టే. మాకు అది కూడా లేకపోవడంతో బతుకులన్నీ అదృష్టాలపైన ఆధారపడేవి. ఎవడైనా బాగుపడితే 'వాని అదృష్టం అట్లుంది...' అనేవారు. లేదంటే 'వాని కర్మ'.

మారెమ్మ గుడి...

మా ఊరు వెలిసినప్పట్నించి ఉంది మారెమ్మ గుడి. ఊరి ప్రజల పాలిట కల్పవల్లి. ఆ తల్లిని కొలవందే ఏ శుభకార్యమూ జరిగేది కాదు. పంట మంచిగా పండినా... ఇంట్లో పరిస్థితి బాగోలేకపోయినా ఆ తల్లికి కోడ్ని కోసేవాళ్లం. మా ఊళ్లో దసరా, సంక్రాంతి పండుగలు కూడా బాగా జరుపుకునేవాళ్లం. బాగా అంటే సెలబ్రేషన్స్ ఏమీ ఉండేవి కావు. నాన్‌వెజ్ వంటకాలే పెద్ద వేడుక. మిగతా పండుగల్లో మాంసం వండుకునే అవకాశం ఉండదు కదా(నవ్వుతూ...). సంక్రాంతి కంటే దసరాని ఎక్కువగా ఇష్టపడేవాళ్లం. ఎందుకంటే ఆ రోజు ఎంత పేదవాడైనా కొత్త బట్టలేసుకోవాలి కాబట్టి. మా ఊళ్లో ఆ పండుగ వచ్చినపుడు చాలామంది అప్పులు చేసేవాళ్లు. అప్పంటే వందలు..వేలు కాదు ఇరవై, ముప్పై రూపాయలు. వాటితో బట్టలు కొనుక్కుని ఇంట్లో ఉన్న మేకనో, కోడినే కోసుకుంటే దసరా పండగ అయిపోయినట్టే. పిల్లలందరం దసరానాడు టపాసు బాంబులనీ పేల్చేవాళ్లం. అంటే ఏం లేదు...పోటాషియం పొడి రోట్లో వేసి రోకలితో కొడితే పెద్ద శబ్దం వచ్చేది. అప్పట్లో అవే మాకు పెద్ద బాంబులు. అలాగే పీర్ల పండుగ కూడా చాలా శ్రద్ధగా చేసేవారు. మా ఊళ్లోకి అడుగుపెట్టగానే మొదట ఒక పెద్ద మసీదు ఉంటుంది. మా చిన్నప్పుడు ఊళ్లో అదే ఎత్తయిన కట్టడం. ఇంటికి ఎవరైనా చుట్టాలొస్తుంటే ఆ మసీదెక్కి చూసేవాళ్లం. చాలా దూరంలో ఉన్నవాళ్లు కూడా కనిపించేవారు. ఇప్పటికీ అలాగే ఉందది.

రోడ్డుపై బల్బు...ఇంట్లో దీపం

1986లో నాకు విద్యుత్‌శాఖా మంత్రి ఇచ్చారు. అప్పటికే మా ఊళ్లోకి కరెంటు వచ్చింది. అయితే అది వీధులకే పరిమితం. ఏదో కాస్త డబ్బున్నవారు మాత్రం కరెంటువారికి డబ్బిచ్చి ఇంట్లోకి కూడా కరెంటు తీగలు వేయించుకునేవారు. మా ఊరికి కరెంటు వచ్చినపుడే మేం కూడా మా ఇంటికి కరెంటు పెట్టించుకున్నాం. పేదవాళ్ల ఇళ్లలో మాత్రం కిరోసిన్ దీపం బుడ్లే ఉండేవి. నేను మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు ఎన్టీఆర్ ఒక పథకం ప్రవేశపెట్టారు. రాష్ట్రంలోని ప్రతి పేదవాడి ఇంట్లో కరెంటు బల్బు వెలగాలని. తక్కువ సమయంలోనే ఆయన కల నెరవేర్చుకున్నారు.

ఆ రోజుల్ని...

మా ఊళ్లో ఇంటింటికీ కరెంటు బల్బు వచ్చినపుడు, మా ఊరికి డాంబర్(తారు)రోడ్డు వేసినపుడు మా ఊళ్లో వాళ్లు చాలా ఆనందపడ్డారు. నా విషయానికొస్తే నేను చదువుకున్న పాఠశాలని హైస్కూలు చేసినపుడు పండగ చేసుకున్నాను. ఎందుకంటే నేను ఈరోజు ఈస్థాయిలో ఉన్నానంటే అంతా మా స్కూలు దయ. ఆ రోజుల్లో ఆ నాలుగు అక్షరాలు నేర్చుకునే పరిస్థితి లేకుంటే నేను కూడా పారుపల్లిలో వరిచేలో నాట్లు వేసుకుంటూ ఉండేవాడ్ని. అందుకే నేను మంత్రినయ్యాక ముందు ఊళ్లో హైస్కూలు నిర్మాణం అయ్యేలా చేశాను. ఇప్పటికీ నాన్నిచ్చిన పదిహేను ఎకరాల పొలం అలాగే ఉంది. ఆయన కట్టించిన ఇల్లు కూడా అలాగే ఉంది. అందులో నాకోసం కట్టిన గది కూడా అలాగే ఉంది. అందులో పెద్దన్నయ(సోమయ్య)చిన్నయ్య బాల నర్సయ్య ఉన్నారు. ఇప్పటికీ ఊరికెళ్లే ఏ సందర్భాన్ని వదులుకోను.

• **భువనేశ్వరి**

ఫోటోలు: నాని, కంచర్ల రాంచంద్రారెడ్డి

స్టూడెంట్ ఎమ్మెల్యే...

ఐదో తరగతి వరకూ మా ఊళ్లో చదివాక భువనగిరిలో పదో క్లాస్, హైద్రాబాద్‌లో ఇంటర్, డిగ్రీ, ఎల్‌ఎల్‌బి పూర్తిచేశాను. పిజి చదువుతున్నప్పుడు స్టూడెంట్ యూనియన్ ప్రెసిడెంటు కూడా అయ్యాను. అదే సమయంలో ఎన్టీఆర్ పార్టీ పెట్టారు. యువకులకు అవకాశం ఇస్తున్నారని తెలిసి వెళ్లి కలిసాను. 'నీలాంటి వాళ్లే కావాలయ్యా...' అన్నారు. అన్నట్టుగానే నాకు ఆలేరు నుంచి ఎమ్మెల్యేగా పోటీ చేసే అవకాశం ఇచ్చారు. మొదటిసారే అత్యధిక మెజారిటీతో గెలిచాను. ఆ రోజు మా ఊరంతా పండగ చేసుకుంది. ఎందుకంటే అప్పటివరకూ గ్రామపంచాయితీ పుస్తకంలో మాత్రమే కనిపించే మా ఊరు పేరు ఆలేరు మొత్తం వినిపించింది. 'గెలిసింది....పారుపల్లి ఊరాయనంట' అని అందరూ చెప్పుకుంటుంటే నాకు చాలా గర్వంగా ఉండేది. 27 ఏళ్లకే ఎమ్మెల్యేనయ్యాను. నాకు తెలిసి అప్పటికి పార్టీలోనే నేను యంగ్‌ఎమ్మెల్యేని. పైగా స్టూడెంట్‌ని. అంత చిన్నవయసులో రాజకీయాల్లోకి అడుగుపెట్టి అధికారపార్టీలో ఉండడాన్ని చాలా థ్రిల్‌గా, గర్వంగా ఫీలయ్యేవాడ్ని. ఆలేరు నుంచి వరుసగా ఐదు సార్లు ఎమ్మెల్యేగా గెలిచాను. అందులో ఒకసారి ఇండిపెండెంట్‌గా కూడా ఎన్నికయ్యాను. ఒక దళితుడిగా ఎన్నో ఆటుపోట్లను ఎదుర్కొని నిలబడ్డాను. నేను ఎమ్మెల్యే అయ్యాక మా నాన్న సంతోషాన్ని మాటల్లో చెప్పలేను. 'మా చిన్నోడు ఎమ్మెల్యే అయ్యిండు...' అని ఎంతో సంబరంగా చెప్పుకునేవాడు. అప్పటివరకూ మేము పాలితులం మాత్రమే కదా...అందుకే ఆయనంత ఆనందపడేవాడు. నాన్నకు ఎనభైఏళ్లొచ్చాక చనిపోయాడు. ఆ తర్వాత అమ్మ. ఇద్దరికీ ఊరి ఎంట్రన్స్‌లోనే పెద్ద గోరీలు కట్టించాం.

మొబైల్ షర్టు

ఇక మొబైల్ ఫోన్లు ప్రత్యేకంగా పట్టుకోవాల్సిన పనిగానీ, ఎక్కడైనా పోతాయేమోనన్న భయంగానీ అవసరం లేదు. ఎందుకంటే ఫోన్లను మనం ధరించే దుస్తుల రూపంలో తయారు చేస్తోంది బ్రిటన్‌కు చెందిన ఓ కంపెనీ. వీరు ఫోన్లను షర్టుల్లాగా తయారు చేస్తున్నారట. వీటికి వైర్లు కూడా ఉండవట. ముఖ్యంగా వీటిని మనం మామూలు బట్టల్లాగే ఉతుక్కోవచ్చు కూడా. దీనిలో పవర్ సప్లై కోసం ఒక చిన్న తొమ్మిది వోల్టుల బ్యాటరీని ఉపయోగిస్తున్నారు. బ్యాటరీ ఉంది కదా మరి షాక్ కొడుతుందేమోనని భయపడక్కర్లేదు. దీన్ని షాక్ ప్రూఫ్ మెటీరియల్‌తో తయారుచేశారు. ఈ దుస్తుల వల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. ఇది డ్రైవర్లకు మంచి ఉపయోగకారి. ఎందుకంటే వారు రెండు చేతుల్తోనూ వాహనాలు నడుపుతారు కదా. ఈ కంపెనీ వాళ్ళు వెచ్చగా ఉండే, సిగ్నల్స్ పంపే స్కై జాకెట్‌ను కూడా తయారు చేశారట. ఇది జిపిఎస్ టెక్నాలజీ ద్వారా పనిచేస్తుందట. ఇంకా వీరు స్కర్టు లేదా ప్యాంటులను కూడా కీ బోర్డులా పనిచేసే దుస్తులను కూడా రూపొందించారు. ఇపుడు నెక్‌టైని మౌస్‌లా పనిచేయించే పనిలోపడ్డారు వీరు.

ఫన్‌కార్నర్

నరకంలో మూడు శిక్షలు

తప్పుచేసిన వారికి నరకంలో మూడు శిక్షలు విధిస్తున్నారు. అవి –దేహాన్ని నూనెలో కాగించడం, తలపై మేకులు కొట్టడం, నిప్పుకణికలతో స్నానం చేయించడం. ఈ శిక్షలు అమలు చేయడానికి రెండు ప్రాంతాలున్నాయి అక్కడ. వాటిలో ఒక దానిపేరు విదేశీ శిక్షా స్థలం, రెండోది భారత శిక్షా స్థలం.

విదేశీ శిక్షా స్థలంలో అవే శిక్షల్ని రెండు రోజులు పాటు అమలు చేస్తారు. భారత శిక్షా స్థలంలో అయితే ఆ శిక్షల్ని రెండు సంవత్సరాలపాటు భరించాలి. అయినప్పటికీ

ఎక్కువమంది భారత శిక్షా స్థలంలోనే శిక్ష విధించాలని కోరుతూ క్యూ కడుతున్నారు. ఇదంతా చూసిన కొత్త నేరస్థుడికి ఏమీ అర్థంకాక అక్కడే క్యూలో ఉన్న ఒకాయన్ని అడిగాడిలా ''అవే శిక్షల్ని భారత శిక్షా స్థలంలో ఎక్కువ కాలం ఎందుకు భరించాలి. విదేశీ శిక్షాస్థలంలో అయితే రెండు రోజులతో పోతుంది కదా!'' అని. దానికి సమాధానమిస్తూ ఆయన ఇలా చెప్పుకొచ్చాడు ''భారత శిక్షా స్థలంలో అయితే మొదటి శిక్షలో.. కల్తీ నూనె వాడొచ్చు కొన్ని సార్లు అదీ దొరకదు. రెండో శిక్షలో మేకులు కొట్టే సుత్తి ఎవడో ఎత్తుకుపోయుంటాడు. మూడోది నిప్పుకణికలు చేయడానికి కర్రలు ఉండవు''. ఇదంతా విని కొత్త నేరస్థుడు ఆయన వెనుకనే సర్ధుకున్నాడు.

నవ్యపై మీ అభిప్రాయాలు, సూచనలు navyaa.aj@gmail.com కు పంపండి

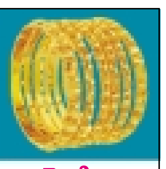
లోపలి పేజీలో...

హైఫ్లెక్షన్ మోకాలు మార్పిడి సర్జరీ ఓ వరం

అద్భుతాలు చేసిన యేసు

హృద్రోగ ముప్పును ఎదుర్కొనేదెలా?

బంగారం వెండి



18-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	30,430 (----)	29,720 (29,820)	54,100 (----)
విజయవాడ	30,420 (30,450)	28,100 (28,100)	54,000 (53,000)
ప్రొద్దుటూరు	30,450 (30,450)	27,950 (27,950)	53,400 (53,400)
రాజమండ్రి	30,430 (30,440)	27,930 (27,905)	54,100 (54,000)
విశాఖపట్నం	30,430 (30,400)	27,800 (27,800)	54,000 (54,000)
ముంబయి	30,210 (----)	30,070 (----)	54,630 (----)
చెన్నయ్	30,290 (30,290)	28,320 (28,320)	54,180 (54,180)

• బ్రాకెట్లలో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు

ఆంధ్రజ్యోతి
సకల 2
19-8-2012 ఆదివారం

అద్భుతాలు చేసిన యేసు

చింతన

దేవుడు అద్భుతాలు చేస్తాడు. తన సేవ కోసం తానే ప్రజలను ఎన్నుకుంటారు. అలా ఎన్నుకున్న దైవ జనులు దేవుని శక్తితో ప్రజల్లో యేసు పట్ల ప్రేమను కల్గించారు. యేసయ్యతో ఆయన సేవకే పుట్టిన దైవజనుడు ఏసన్న.ఏసన్న ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని నెల్లూరులో ఒక సంపన్న కుటుంబంలో జన్మించాడు. ఈయన తండ్రి నర్సింగం. తాత సోమరాజులు. నాల్గవ తరగతిలో రెండుసార్లు తప్పాడు. ఆ సమయంలోనే ఒక దురాత్మ ఆవరించగా, మానసికంగా చాలా కుంగిపోయాడు. తండ్రి ఎందరో డాక్టర్లకు చూపించాడు. వారు ఏమీ చేయలేకపోయారు. ఇక లాభం లేదనుకొని ఏసన్నను తండ్రి ఒక మాంత్రికుడికి చూపాడు. వాడు మంత్రాలు చెప్పాడు కాని, ఎలాంటి మార్పు కలగలేదు. కుటుంబసభ్యులు ప్రతీ అవకాశాన్ని వదలకుండా ఎంతో డబ్బు ఖర్చు చేశారు. ఫలితం చూపకపోవడంతో వారు పూర్తిగా విసిగిపోయి ఇక ఇది వీడి తలరాత అనుకున్నారు. ఏసన్న వీధుల్లో చిన్న టవల్ ఒంటికి చుట్టుకొని పిచ్చివాడిలా తిరిగేవాడు. తనలో తానే మాట్లాడుకోవడం, నవ్వుకునేవాడు. రోడ్డు పక్కనున్న చెట్ల కింద పడుకునేవాడు. అకలి వేసినపుడు హోటళ్ల పడేసిన తిండి పదార్థాలు ఏరుకొని తినేవాడు. ఏడేళ్ల పాటు పిచ్చివాడిలాగా వీధుల్లో తిరిగాడు. కుటుంబసభ్యులు అవమానంతో వీడు చస్తే పీడ వీడిపోతుందనుకునేవారు. 1964 ఫిబ్రవరి మాసంలో అతని జీవితంలో ఓ అద్భుతం జరిగింది. వీధుల్లో తిరుగుతూ ఉంటే, రాత్రి సమయంలో ఓ చోట ఒక పాట విన్నాడు. ఆ పాట అతన్ని బాగా ఆకర్షించింది. ఇది రాత్రిపూట ఓ విశ్వాసి కుటుంబ ప్రార్థన సమావేశం. ఆ పాట వినబడుతున్న ఇంటికి వచ్చి, తలుపు దగ్గర నిలబడ్డాడు. వాసన వేస్తూ భయంకరంగా కనిపిస్తున్న అతన్ని, ఆ కుటుంబసభ్యులు సంతోషంతో లోపలకు ఆహ్వానించి, తమతోపాటు చాపపై కూర్చోబెట్టారు. దేవుని మహిమ పరుస్తూ వారు పాట పాడి బైబిల్ చదివి, ప్రార్థన చేశారు. ఆ ప్రార్థన అయిపోగానే ఏసన్న లేచి వీధిలోకి వెళ్లిపోయాడు. ఒక్కసారిగా గొప్పవెలుగు అతని ముందు కనిపించింది. అయోమయంగా నిలబడ్డాడు. యేసుప్రభువు నవ్వుతూ కనిపించాడు. ఆయన ముఖతేజస్సు, ఈ బాలుని ముఖంలోనూ ప్రతిబింబించింది. అతను మామూలు మనిషిగా మారాడు.

ఇంటికి వెళ్లాడు. అతనిలో మార్పు చూసి తల్లిదండ్రులు ఆశ్చర్యపోయారు. స్నానం చేశాడు. తన సోదరుడి దుస్తులు ధరించి, ఆ రోజు రాత్రి పాట వినిపించిన ఇంటికి వెళ్లాడు. తనకు జరిగింది ఆ విశ్వాసికి చెప్పాడు. అతను మారిపోయాడు అని తెలుసుకున్న అతని తండ్రి రైస్‌మిల్లు బాధ్యతలు అప్పగించాడు. కాని, దేవుడు తనని ఫుల్‌టైమ్ మినిస్ట్రీకి పిలుస్తున్నాడని గ్రహించి, ఎంతో ఆందోళన చెందాడు. చివరికి, ప్రభువు సేవకే నిశ్చయించుకున్నాడు. కొద్దికాలం దైవజనుల దగ్గర ఉండి, ఆ తర్వాత సొంతంగా పరిచర్య చేపట్టాడు. దేశ, విదేశాల్లో దాదాపు 250 చర్చిలు ఏర్పాటు చేశాడు. యేసు ఇలాంటి అద్భుత క్రియల ద్వారా మానవాళికి రక్షణ సువార్తను, పాపక్షమాపణను బోధించటానికి తనకై ఎన్నుకుంటాడు.(హాల్లెలూయా)

● **లంకపల్లి సంపత్‌కుమార్**
అమూల్య మినిస్ట్రీస్, నాగార్జునసాగర్

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

ఎలా పూరించాలి?
✔ ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
✔ నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ బ్లాకులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
✔ ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు -144

డైలీ సుడోకు 143 సమాధానం

[illegible]								
[illegible]								
[illegible]								
[illegible]								
7	3	1	8	4	2	9	5	6
6	2	8	5	9	1	3	7	4
5	4	2	9	6	8	7	1	3
8	6	7	1	5	3	2	4	9
9	1	3	7	2	4	6	8	5

హైఫ్లెక్షన్
మోకాలు మార్పిడి సర్జరీ ఓ వరం

యాభై ఏళ్ల వయసు తర్వాత కనిపించే మోకాళ్ల నొప్పి ఇటీవల యుక్త వయసు వారిలోనూ కనిపిస్తున్నది. మోకాళ్ల నొప్పిని శాశ్వతంగా నివారించాలంటే మోకాలు మార్పిడి ఒక్కటే శరణ్యం. కృత్రిమమైన హైఫ్లెక్షన్ మోకాలును అమర్చడం ద్వారా మోకాలు పనితీరును అద్భుతంగా మెరుగుపరచవచ్చు అంటున్నారు ఆర్థోపెడిక్, జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జన్ డాక్టర్ పి. మనోజ్ చక్రవర్తి.

మోకాలి నొప్పి మనిషిని తీవ్రంగా బాధిస్తుంది. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ అంటే నొప్పితోపాటు మోకాలి వద్ద వాపు వస్తుంది. మోకాలు వంకర పోవటం, నడక మారటం, కింద కూర్చొని లేసేటపుడు తీవ్రనొప్పి రావటం, మోకాలిలో శబ్దాలు రావటం జరుగుతుంది. వృద్ధాప్యంలో వచ్చే ఈ వ్యాధి వల్ల నడవలేక సతమతమవుతుంటారు. కొంతమంది చిన్న పిల్లల్లోని రక్తకణాల్లో రుమటాయిడ్ ఫ్యాక్టర్ పాజిటివ్ ఉంటే వారికి తక్కువ వయసులోనూ మోకాలినొప్పి వస్తుంటుంది. దీన్ని జువైనల్ రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటీస్ అంటారు. కొంత మందికి ఎముకలు అరగటం వల్ల కూడా కూడా ఈ నొప్పి వస్తుంటుంది. దీన్ని అంకిలోజింగ్ స్పాండిలైటిస్ అంటారు. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌లో మూడు దశలుంటాయి.

మైల్డ్ ఆర్థరైటిస్ : మోకాలి నొప్పిలో ఇది ప్రాథమిక దశ. మైల్డ్ ఆర్థరైటిస్‌ను పెయిన్‌కిల్లర్స్ ద్వారా తాత్కాలికంగా నొప్పిని తగ్గించవచ్చు. జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకొని, వ్యాయామం చేయటం, బరువు తగ్గటం, ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకోవటం ద్వారా ఈ వ్యాధిని నయం చేసుకోవచ్చు. మోకాలిలో కార్టిలేజ్ తయారీకి వీలుగా హైలురొనిక్ యాసిడ్ ఇంజక్షన్ చేస్తారు. దీనివల్ల తాత్కాలికంగా మోకాలి నొప్పి నుంచి రోగికి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

మోడరేట్ ఆర్థరైటిస్ : మోకాలి జాయింటులో ఇంజక్షన్ చేయడం ద్వారా మోకాలి నొప్పిని తగ్గించవచ్చు. శరీరతత్వాన్ని బట్టి పెయిన్‌కిల్లర్స్‌తోపాటు క్రమం తప్పకుండా ఫిజియో థెరపీ చేయించుకోవటం ద్వారా ఈ నొప్పిని నివారించవచ్చు.

సివియర్ ఆర్థరైటిస్ : మోకాళ్లలో తీవ్ర నొప్పి వస్తుంటుంది. కొంచెం దూరం నడిస్తే ఈ నొప్పి ఎక్కువ అవుతుంది. ఏదైనా సపోర్టు లేకపోతే నడవలేక పోవటం జరుగుతుంటుంది. సివియర ఆర్థరైటిస్‌కు

కారణాలు : రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వృద్ధాప్యంలో వస్తుంది. స్థూలకాయంతోపాటు ఎక్కువగా కింద కూర్చోవటం, ఇండియన్ టాయ్‌లెట్లు వాడటం వల్ల కీళ్లనొప్పి వస్తుంటుంది. షుగర్, థైరాయిడ్ లాంటి వ్యాధులున్న వారికి ఈ కీళ్ల నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది. తక్కువ వయసు వారిలో తుంటికి, మోకాలికి గాయాలైతే కూడా మోకాలి నొప్పి రావచ్చు.

వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు : మోకాలి ఎక్స్‌రేతో రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌ను నిర్ధారించవచ్చు. కొంతమంది రోగులకు ఎంఆర్ఐ పరీక్షలు కూడా చేయాల్సి రావచ్చు. రుమటాయిడ్ డిక్రలైజింగ్ ఉన్న రోగులకు రక్తపరీక్షల ద్వారా వ్యాధిని నిర్ధారిస్తారు.

మినిమల్లీ ఇన్‌వేసివ్ సర్జరీ : సివియర్ ఆర్థరైటిస్ ఉన్న రోగులకు జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీ ఒక్కటే మార్గం. మోకాలి నొప్పి పూర్తిగా నివారించేందుకు వీలుగా మోకాలికి చిన్న రంధ్రం ద్వారా చేసే మోకాలి మార్పిడి సర్జరీ రోగులకు వరంగా మారింది. స్థూలకాయులకు మోకాలు వద్ద ఎక్కువ కొవ్వు పదార్థం చేరి ఉంటున్నందున వారికి రెగ్యులర్ విధానంలో రెగ్యులర్ జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీ చేస్తారు. సన్నగా ఉండే రోగులకు మినిమల్లీ ఇన్‌వేసివ్ సర్జరీ చేయడం వల్ల రోగికి తక్కువ రక్తస్రావంతోపాటు త్వరగా కోలుకుంటాడు. ఈ సర్జరీ వల్ల ఎలాంటి ఇన్ఫెక్షన్‌లకు అవకాశముండదు. అరిగిపోయిన మోకాలు స్థానంలో కృత్రిమమైన కీలును అమరుస్తారు. కీలు సైజును బట్టి హైఫ్లెక్షన్ కృత్రిమ మోకాలు అందుబాటులోకి వచ్చింది. దీనిలో పాలిథిలిన్ కార్టిలైజ్‌తోపాటు మోకాలు ఎక్కువ కదిలేందుకు వీలుగా ఉంటుంది. ఈ మోకాలు మార్పిడి చేసుకున్న వారు క్రీడాకారులు, డ్యాన్సర్లు అయితే వారు తమ క్రీడలు, నృత్యాన్ని కొనసాగించవచ్చు. అయితే సర్జరీ తర్వాత ఫిజియోథెరపీ తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలి.

అపోహలు- వాస్తవాలు

1. **అపోహ :** జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీ వల్ల రెండు కాళ్లు పడిపోతాయా? నడిచేందుకు కూడా వీలుండదా? మోకాళ్లు అసలే పనిచేయవా ? అని కొందరు రోగులు అపోహ పడుతుంటారు.

వాస్తవం : మోకాలి మార్పిడి శస్త్రచికిత్స కేవలం ఎముకలకు సంబంధించింది. ఈ సర్జరీ తర్వాత కాళ్లు పడిపోవటం అనేది ఉండదు. ఈ సర్జరీతో మెట్లు ఎక్కడటంతోపాటు అన్ని పనులు యథావిధిగా చేసుకోవచ్చు.

2. మోకాలి మార్పిడి శస్త్రచికిత్స అనంతరం మోకాలి నొప్పి ఉంటుందా?

వాస్తవం : సర్జరీ తర్వాత 15 నుంచి 20 రోజులపాటు స్వల్ప నొప్పి ఉంటుంది. ఆపరేషన్ చేయించుకున్న రోగులందరికీ నొప్పి ఉండకపోవచ్చు. కేవలం 20 రోజులు నొప్పి భరించి ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే 20 ఏళ్ల పాటు మోకాలి నొప్పి లేకుండా హాయిగా జీవించవచ్చు.

3. మెకాలి మార్పిడి సర్జరీ వృద్ధులు చేయించుకోవచ్చా?

వాస్తవం : మోకాలు మార్పిడి ఆపరేషన్ వృద్ధులకే చేస్తారు. యువకులకు ఈ సర్జరీ చేయరు. 50 ఏళ్లు దాటిన వారే మోకాలి నొప్పి నుంచి శాశ్వత ఉపశమనం పొందేందుకు ఈ సర్జరీ చేయించుకుంటారు.

4. షుగర్, థైరాయిడ్, బీపీ, హృద్రోగ సమస్యలు ఉన్న వారు మోకాలి మార్పిడి శస్త్రచికిత్స చేయించుకోవచ్చా?

వాస్తవం : అన్ని వ్యాధులు ఉన్న వారు సైతం మోకాలి నొప్పి సమస్యతో బాధపడుతుంటే తప్పకుండా మోకాలి మార్పిడి ఆపరేషన్ చేయించుకోవచ్చు. 50 ఏళ్లు దాటి, షుగర్, బీపీ, థైరాయిడ్ లాంటి వ్యాధులు లేని వారు తక్కువగా ఉన్నారు. మోకాలి నొప్పిని శాశ్వతంగా నివారించుకునేందుకే ఈ సర్జరీ చేస్తారు.

డాక్టర్ పి. మనోజ్ చక్రవర్తి
ఆర్థోపెడిక్ అండ్ జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జన్
యశోద హాస్పిటల్
సోమాజిగూడ, హైదరాబాద్
ఫోన్ : 98855 77255

హృద్రోగ ముప్పును ఎదుర్కొనేదెలా?

కౌన్సెలింగ్

గుండెనొప్పి వచ్చినపుడు రోగిని ఎంత సమయంలోగా హాస్పిటల్‌కు తీసుకెళితే మంచిది. నొప్పి వచ్చిన తర్వాత రెండు,మూడు గంటల్లోగా రోగిని ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనమేమిటి? దీనివల్ల ప్రాణాపాయం ముప్పును తప్పించవచ్చా?

– సుమలత,దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్

డాక్టర్ ఉదయకుమార్
సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్
యశోద హార్ట్ ఇన్‌స్టిట్యూట్
యశోద హాస్పిటల్
సికింద్రాబాద్, హైదరాబాద్
ఫోన్ : 98480 39671

గుండె నొప్పి వచ్చిన తర్వాత రోగిని వీలైనంత త్వరగా హాస్పిటల్‌కు తీసుకువెళ్లి కార్డియాలజిస్ట్ పర్యవేక్షణలో చికిత్స చేయించాలి. రెండు, మూడు గంటల్లోగా రోగిని తీసుకురావటం వల్ల వెంటనే ఇంజక్షన్‌తోపాటు చికిత్స చేసి హార్ట్ పంపింగ్‌ను మెరుగుపర్చవచ్చు. రక్తనాళంలో గడ్డకట్టిన రక్తాన్ని కరిగించేందుకు చర్యలు తీసుకోవచ్చు. రోగి స్థితిని బట్టి ఇంజక్షన్ ఇవ్వడంతోపాటు ఎమర్జెన్సీ యాంజియోప్లాస్టీ చేస్తారు. హార్ట్ మజిల్ బలహీనం కాకుండా నివారించడం వల్ల గుండెకు ముప్పును తప్పించవచ్చు.

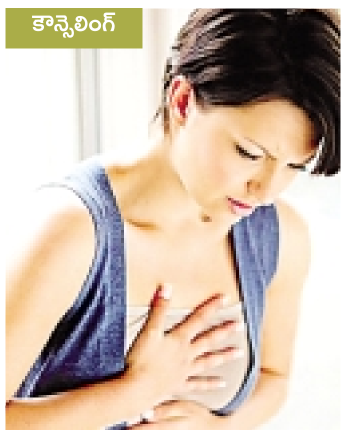
నా వయసు 47 సంవత్సరాలు. నేను స్థూలకాయం సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. దీంతోపాటు నాకు షుగర్, బీపీలు కూడా ఉన్నాయి. నాకు సిగరెట్లు తాగేఅలవాటుంది. నాకున్న వ్యాధులు, అలవాట్ల వల్ల హృద్రోగ ముప్పు ఉందా? ఈ ముప్పు నుంచి బయట పడాలంటే ఏం చేయాలి?

– జె. చంద్రశేఖర్‌రావు, సికింద్రాబాద్

షుగర్, బీపీలు లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులున్న వారు 45 ఏళ్ల వయసు తర్వాత ఏడాదికి ఆరునెలలు లేదా ఏడాదికి ఒకసారి తప్పనిసరిగా గుండె పరీక్షలు చేయించుకోవటం మేలు. స్థూలకాయం, ధూమపానం వల్ల కూడా మీకు హృద్రోగ ముప్పు ఉంటుంది. మీరు ఈసీజీ, హార్ట్ స్కానింగ్ 2డి ఎకో, ట్రేడ్‌మిల్ టెస్ట్‌లు చేయించుకుంటూ బీపీ, షుగర్‌లను అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ధూమపానం అలవాటును తక్షణం మానివేయండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకుంటూ స్థూలకాయాన్ని తగ్గించుకునేందుకు యత్నించండి. ఇలాంటి చర్యలు మీలో హృద్రోగ ముప్పును తగ్గిస్తాయనే వాస్తవాన్ని గుర్తెరగండి.

మా మామయ్యకు ఇప్పటికే రెండు సార్లు హార్ట్ అటాక్ వచ్చింది. గతంలో చికిత్స చేయించటం వల్ల గుండె సమస్య పరిష్కారమైంది. మూడో సారి హార్ట్ అటాక్ వస్తే బయటపడటం కష్టం అంటున్నారు మా బంధువులు. అసలు మూడవసారి వచ్చే హార్ట్ అటాక్‌తో ముప్పు ఎక్కువగా ఉందా?

– సునందా, కరీంనగర్



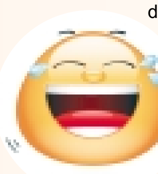
ఓ రోగికి ఎన్ని సార్లు హార్ట్ అటాక్ వచ్చిందనే అంశంతోపాటు గుండె రక్తనాళాల్లో ఎంతమేర రక్తం గడ్డకట్టిందా అనే అంశంపై ఆధారపడి ప్రాణాపాయ ముప్పు ఉంటుంది. రక్తనాళాల్లో ఒకటి కంటే ఎక్కువ ప్రాంతాల్లో మేజర్ బ్లాకేజ్‌లు ఏర్పడితే ముప్పు ఎక్కువ అని చెప్పవచ్చు. హార్ట్‌అటాక్ వచ్చాక చికిత్స చేయించుకోవటం కన్నా, ఈ గుండెనొప్పి రాకుండా ముందుజాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవటం మేలు అనే అంశాన్ని మీరు గుర్తించండి.

హృద్రోగం రావటానికి ప్రధాన కారణమైన ఒత్తిడి, స్థూలకాయాన్ని ఎలా తగ్గించుకోవాలి? మనం తీసుకునే ఆహారం విషయంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

– సత్యనారాయణ గౌడ్, జనగామ

హృద్రోగాలు రావటానికి ప్రధాన కారణమైన ఒత్తిడి, స్థూలకాయాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. వాకింగ్, యోగా, వ్యాయామాల ద్వారా ఒత్తిడి నుంచి బయటపడాలి. కూరగాయలు, పండ్లతో కూడిన హెల్తీ డైట్‌ను తీసుకుంటూ స్థూలకాయం పెరగకుండా చూసుకోవాలి. బర్గర్‌లు, పిజాలకు దూరంగా ఉండి ఆయిల్ ఫుడ్ తీసుకోకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. ఉప్పును మితంగా తీసుకోండి.

కితకితలు



Teacher: How old is your dad.
Student: He is as old as I am.
Teacher: How is it possible?
Student: Because he became a dad only after I was born.

k k k

Teacher: Tomorrow there will be a lecture on Pluto and Neptune. Everyone must attend it.
Sudent: Sorry my mom wouldnt let me go so far.

k k k

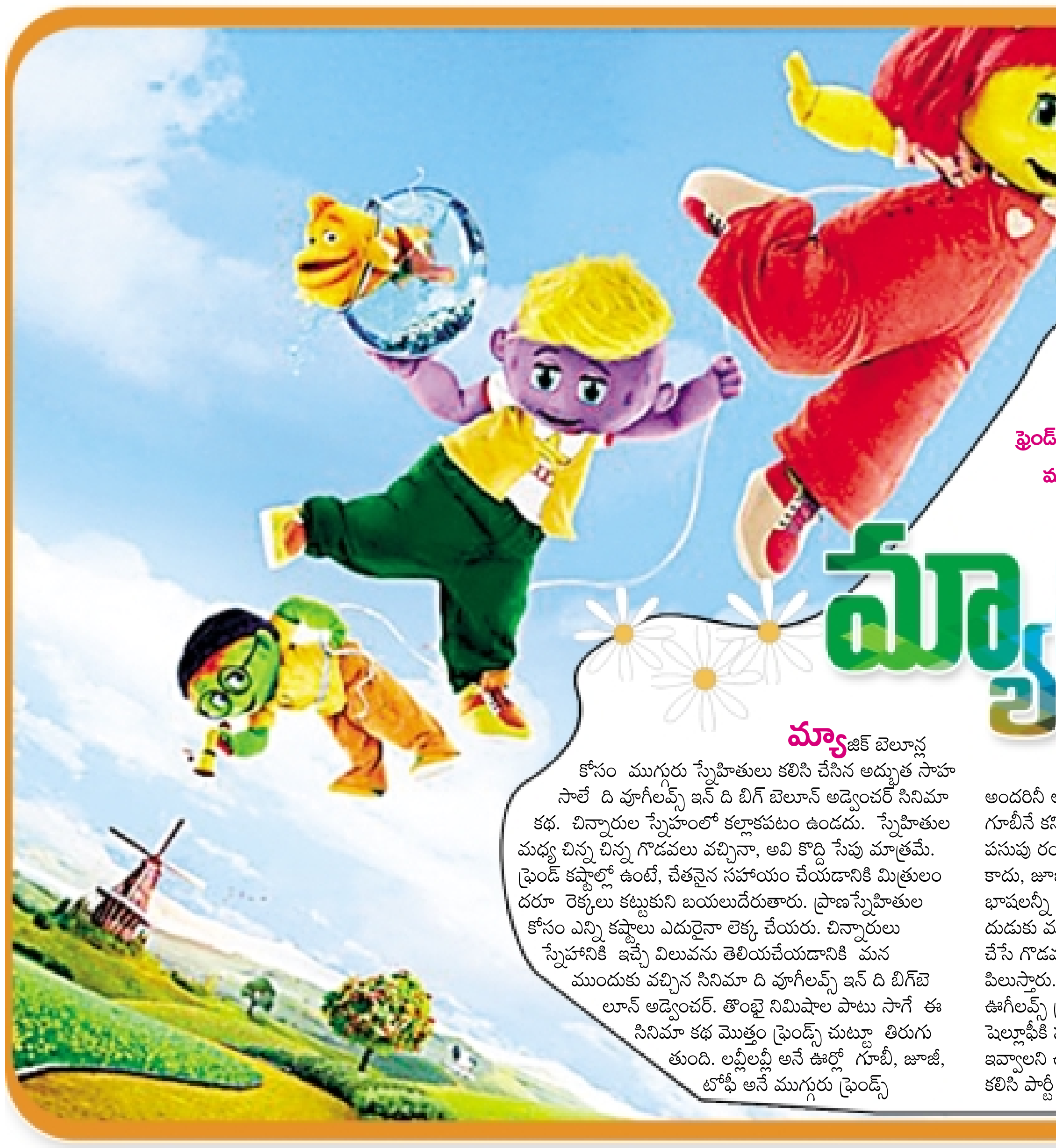
Teacher: You are late today Mike.
Mike: Sir, I obeyed a sign.
Teacher: What sign?
Mike: COLLEGE AHEAD, DRIVE SLOW.

క్విజ్

1. ' డు ఆర్ డై ' అనే నినాదాన్ని ఇచ్చింది ఎవరు?
2. 'రెడ్‌ప్లానెట్ ' అని ఏ గ్రహాన్ని అంటారు?
3. శ్రీమంజునాథ స్వామి దేవాలయం ఏ రాష్ట్రంలో ఉంది?
4. ' బ్లూ సిటీ' అని ఏ నగరాన్ని పిలుస్తారు?
5. భోపాల్ గ్యాస్ దుర్ఘటన ఏ సంవత్సరంలో జరిగింది?

– తిరువీధుల విష్ణు మూర్తి, హైదరాబాద్

లిటిల్స్
littles



ఊగీలవ్స్ ముగ్గురూ ప్రాణమిత్రులు. ఒకసారి వాళ్ల ఫ్రెండ్ బర్తడే పార్టీ కోసం స్నేహితులు అంతా కలిసి బయలుదేరారు. ఫ్రెండ్‌కు గిఫ్ట్‌గా ఇవ్వాలని ఎంతో కష్టపడి మ్యాజిక్ బెలూన్లను తయారు చేస్తారు. అయితే, పార్టీలో వాటిని ఫ్రెండ్‌కు ఇచ్చేలోపే ఎవరో ఆ బెలూన్లను దొంగతనం చేస్తారు. ఫ్రెండ్‌ను సర్‌ప్రైజ్ చేయడానికి తెచ్చిన బెలూన్లు ఎక్కడున్నా తెస్తామని గూబీ, జూజీ,టోఫీలు బయలుదేరారు. మరి, వారు మ్యాజిక్ బెలూన్లతో తిరిగి వచ్చారా.. ఊగీలవ్స్ చేసిన ఆ సాహసాలు ఏమిటో తెలుసుకోవాలని ఉంది కదూ...

మ్యాజిక్... బెలూన్లు

మ్యాజిక్ బెలూన్ల కోసం ముగ్గురు స్నేహితులు కలిసి చేసిన అద్భుత సాహసాలే ది వూగీలవ్స్ ఇన్ ది బిగ్ బెలూన్ అడ్వెంచర్ సినిమా కథ. చిన్నారుల స్నేహంలో కల్లాకపటం ఉండదు. స్నేహితుల మధ్య చిన్న చిన్న గొడవలు వచ్చినా, అవి కొద్ది సేపు మాత్రమే. ఫ్రెండ్ కష్టాల్లో ఉంటే, చేతనైన సహాయం చేయడానికి మిత్రులందరూ రెక్కలు కట్టుకుని బయలుదేరుతారు. ప్రాణస్నేహితుల కోసం ఎన్ని కష్టాలు ఎదురైనా లెక్క చేయరు. చిన్నారులు స్నేహానికి ఇచ్చే విలువను తెలియచేయడానికి మన ముందుకు వచ్చిన సినిమా ది వూగీలవ్స్ ఇన్ ది బిగ్‌బెలూన్ అడ్వెంచర్. తొంభై నిమిషాల పాటు సాగే ఈ సినిమా కథ మొత్తం ఫ్రెండ్స్ చుట్టూ తిరుగుతుంది. లవ్లీలవ్లీ అనే ఊర్లో గూబీ, జూజీ, టోఫీ అనే ముగ్గురు ఫ్రెండ్స్ ఉంటారు. సైన్స్‌తో అద్భుతాలు సృష్టించడంలో గూబీ దిట్ట. సైన్స్‌లో రకరకాల మ్యాజిక్‌లు చేస్తూ అందరినీ ఆకర్షిస్తుంటాడు. మ్యాజిక్ బెలూన్లను, మాట్లాడే చేపను గూబీనే కనిపెడతాడు. జూజీ అందమైన అమ్మాయి. గులాబీ, పసుపు రంగుల్లో ఉన్న పూలంటే చాలా ఇష్టం. అంతేకాదు, అంతే కాదు, జూజీలో మరో ప్రత్యేకత ఉంది. జంతువులు మాట్లాడుకునే భాషలన్నీ జూజీకి తెలుసు. మరో ఫ్రెండు పేరు టోఫీ. మహా దుడుకు మనిషి. అందరితో గొడవ పడే వాడు. ఒక్కోసారి టోఫీ చేసే గొడవలు వీరి ప్రాణం మీదకి వచ్చేవి. వీరిని ఊగీలవ్స్ అని పిలుస్తారు. వీరికి ఉన్న ఇంకో కామన్ ఫ్రెండ్ జె. ఎడ్గర్. షెల్లూఫీ ఊగీలవ్స్ ప్రాణమిత్రుడు. ఇంతలో, షెల్లూఫీ బర్తడే వస్తుంది. షెల్లూఫీకి సర్‌ప్రైజ్ పార్టీ ఇచ్చి గిఫ్టుగా ఐదు మ్యాజిక్ బెలూన్లు ఇవ్వాలని ఊగీలవ్స్ నిర్ణయించుకుంటారు. ఊగీలవ్స్, జె.ఎడ్గర్‌తో కలిసి పార్టీ అరేంజ్‌మెంట్స్ చేయడం మొదలు పెడతారు. ఊరికి దూరంగా ఉన్న ఒక అందమైన రిసార్ట్‌లో పార్టీ ప్రారంభం అవుతుంది. ఊగీలవ్స్ ఇస్తున్న బర్తడే పార్టీకి రమ్మని మరి కొంతమంది మిత్రులను ఆహ్వానిస్తాడు షెల్లూఫీ.పార్టీకి వచ్చిన గెస్ట్‌లను ఆటలు, పాటలు, డ్యాన్సులతో ఊగీలవ్స్ ఎంటర్‌టైనర్ చేస్తారు. మిత్రులంతా పార్టీ వేడుకల్లో మునిగి తేలుతున్న సమయంలో ఊగీలవ్స్ ఎంతో భద్రంగా దాచిన మ్యాజిక్ బెలూన్లను ఎవరో దొంగిలిస్తారు. రిసార్ట్ మొత్తం ఎంత వెదికినా, మ్యాజిక్ బెలూన్లు మాత్రం కనపడవు. ఫ్రెండ్ బర్తడే కోసం తయారు చేసిన మ్యాజిక్ బెలూన్ను పోవడంతో ఊగీలవ్స్ ఎంతో బాధపడతారు. పార్టీ పూర్తయ్యేలోగా మ్యాజిక్ బెలూన్లను తిరిగి సంపాదించాలని ఊగీలవ్స్ బయలుదేరుతారు. మరి మ్యాజిక్ బెలూన్లు ఊగీలవ్స్ తిరిగి సంపాదించారా..? దారిలో వారికి ఎదురైన సమస్యలు, వాటిని ఎదుర్కోడానికి ఊగీలవ్స్ చేసిన సాహసాలను వెండితెర మీద చూడాల్సిందే......

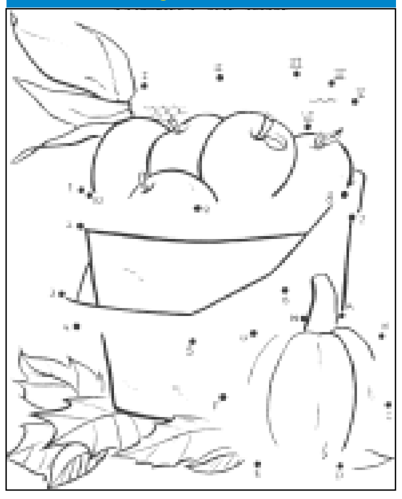
SMS

Rain of summer,
snow of winter,
grace of autumn, glory of spring,
May beauty of every season
give ur heart a beautiful reason 2 smile.
May God suceed u in every exams of ur life.
Good luck all the best

B B B

Stealing the blue from the splashing seas,
A tinge of green from the youthful trees,
A bit of orange from the sunset hues,
With crystal white from the morning dews,
I have framed a bright and colourful wish
Just for you
Good Luck!

చుక్కలు కలపండి

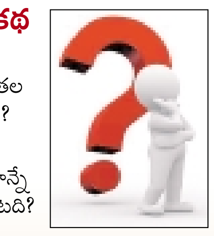


జంతర్‌మంతర్

1. కొలవెరి				
2. తాలిఫలు				
3. డుసైకుని				
4. కవలరం				
5. బమహుతి				

– కె. శారద, నిజామాబాద్

పొడుపుకథ



1. ఒంటి కాలి వాడు లావాటి తల కలవాడు ఎవరు?
2. ఇంటి మీద కెక్కును ఉదయాన్నే అరుచును ఏమిటది?
3. మురికి బట్ట మోయును వెనుక కాలితో తన్నును ? ఏమిటది?
4. ఇల్లంతా తిరుగును మూలలోనే చేరును ఏమిటది?
5. మజ్జిగలో మును గును తైత క్కలాడును

బి.జి. మోహనరావు, తమిళనాడు

పద చదరం

ఇంగ్లీషు ఆధారాలతో గడులను తెలుగులో పూరించండి

1		2
	డ	
3		4

1. Ship
2. Neck
3. Wall
4. Plait

– బి.మోక్షానందం, కామవరపుకోట,ప.గో.జిల్లా

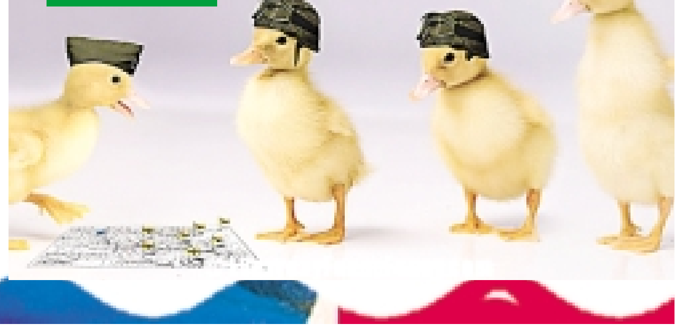
తమాషా ప్రశ్న

మంచి మంచి కలలు రావాలంటే ఏం చేయాలి?

జె.చిట్టి, హైదరాబాద్

సమాధానాలు

ఫన్ ఫొటో



ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య
కుటుంబ కదంబం
20-8-2012 • సోమవారం

రూపాయి బడ్జెట్ సినిమా!

మన దేశంలో ప్రయోగాత్మక సినిమాలకు పేరెన్నికగన్న బెంగాలీలు ఒక కొత్త సినిమా ఫార్ములాకు తెర తీశారు. సినిమా తీయటానికి ప్రతిభ ఉండాలేకానీ పైసలతో పనేముందని ఈ నయా సత్యజిత్‌రాయ్ వారసులు అంటున్నారు. కలకత్తాకు చెందిన అనిమిత్రరాయ్, శ్రీపర్ణ దేవ్‌లు సినిమా తీయటానికి రూపాయి చాలంటున్నారు. అనటమే కాదు వాళ్ల ప్రాజెక్టును జనం ముందు పెట్టి సగానికి పైగా బడ్జెట్‌ను సంపాదించారు.

కలలకు అంతం ఉంటుంది. సినిమా కలలకు మాత్రం అంతం ఉండదు. అవి అనంతాలు. అనిమిత్రరాయ్, శ్రీపర్ణ దేవ్‌లు కూడా అలాంటి కలల్లోనే ఓలలాడారు. ఆ కల నెరవేర్చుకోవడానికి తమ కథను నమ్ముకుని చాలా చోట్ల తిరిగారు. ఫలితం లేకపోయింది. తమ సినిమాకు కేవలం రెండు లక్షల యాభై రూపాయలు సరిపోతాయని వారు చెప్పినా ఎవరూ నమ్మలేదు.

కొంతమందేమో కథ విని ఇంత పెద్ద కథను అంత తక్కువలో ఎలా చేస్తారని అడిగారు. మరికొంతమంది మీరు తీసేది డాక్యుమెంటరీనా అని ప్రశ్నించారు. ఇలాంటి ప్రశ్నలన్నిటికీ – తెలిసిన నటులు ఉన్నారని, తక్కువ ఖర్చయ్యే సాంకేతికతను వినియోగించుకోవచ్చని కుర్రాళ్లు బదులిచ్చారు. అయినా సరే పేద కుటుంబాల్లో పుట్టి డిగ్రీలు పూర్తి చేసిన వీళ్లకి ఛాన్స్ ఇవ్వడానికి ఎవరూ ముందుకు రాలేదు.

ప్రయోగానికి శ్రీకారం...

ఎక్కువ మంది నిరాకరించడంతో వాళ్లకు నమ్మకం సడలింది. నిజమే ఇలాంటి బడ్జెట్‌తో సినిమా సాధ్యం కాకపోవచ్చేమో అనుకున్నారొక దశలో. చివరి ప్రయత్నంగా ఒక ప్రయోగానికి శ్రీకారం చుట్టారు. ఇది విఫలమైతే సినిమా కల నుంచి వైదొలగడానికి నిర్ణయించుకున్నారు. దాని కోసం వారు ''రూపాయి మూవీ'' పేరిట ఒక బ్లాగ్ మొదలు పెట్టారు. అందులో తమ సినిమా వివరాలు, ప్లాన్ అంతా పొందుపరిచారు. ప్రాజెక్టుపై నమ్మకమున్న వారు రూపాయి ఇస్తే చాలని ప్రకటించారు. ఫిబ్రవరి నెలలో ఈ బ్లాగ్‌ను మొదలు పెట్టారు. దాతలిచ్చే రూపాయికి లాభం తీసుకొస్తామని కూడా మాట ఇచ్చారు. దాంతో వారి ప్రాజెక్టుకు నెమ్మదిగా స్పందన రావడం మొదలైంది.

చిన్న చేప పెద్ద చేపను మింగితే...

వాళ్లిద్దరికీ ఆ ప్రాజుక్టుపై నమ్మకముంటే వాళ్లపై జనాలకు నమ్మకం వచ్చింది. రూపాయి బడ్జెట్ సినిమాకు కాసులు రావడం మొదలైంది. రూపాయికి రూపాయి కూడింది. ఐదు నెలలు గడిచేసరికి లక్షా యాభై వేల రూపాయలు సమకూరాయి. వారి 90 నిమిషాల సినిమా పూర్తవడానికి ఇంకో లక్ష రూపాయలు కావాల్సి ఉంది. అయితే వీరి ప్రయత్నం గురించి తెలిసిన కొంతమంది ఎక్కువమొత్తంలో ఇవ్వడానికి కూడా సిద్ధపడ్డారట. కాని తాము రూపాయి మాత్రమే ఆశిస్తున్నామని చెప్పి ఆ ప్రతిపాదనల్ని సున్నితంగా తిరస్కరించారు. ఇప్పటికే షూటింగ్ మొదలైన ఈ రూపాయి బడ్జెట్ సినిమా ఫిబ్రవరిలో విడుదల కానుంది.

లోపలి పేజీలో...
అగ్ని పరీక్షల తరువాతే
అసలైన విజయం
గిరిబాబు 'అనుభవం'

కళ

స్వచ్ఛమయిన పల్లె మనస్సుల నుంచి ఆకృతి పొందిన చిత్రకారుడు ఎలా ఉంటాడు అని అడిగితే ఆత్మకూరు రామకృష్ణతో ఉంటాడని తడుముకోకుండా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే 'చిత్ర' కళ ద్వారా అంతగా ఆయన ప్రకృతిని ఆరాధిస్తారు. ఓ సాధారణ వ్యవసాయ కుటుంబంలో పుట్టి 'ఆర్ట్' వనంలో మొలకెత్తారు రామకృష్ణ. కుంచె తోడుగా 'చిత్ర' కళా ప్రయాణం ఆరంభించిన ఆయన తరువాతి కాలంలో చేతి వేళ్లతో వి'చిత్రాలు' సృష్టించారు. ఈ వి'చిత్ర'కారుని పరిచయమే ఈ కథనం...

వేళ్లు తిరిగిన చిత్రకారుడు

వేదిక బెంగుళూరులోని ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్సు క్యాంపస్. ఒక్కరోజులో 'వంద చిత్రాలు' పూర్తి చేసి లిమ్కా రికార్డు స్థాపించడానికి రామకృష్ణ సిద్ధపడ్డ సమయం. చిత్రాలన్నీ చేతి వేళ్లతోనే రూపుదిద్దుకోవాల్సి వుంది. తన దగ్గరున్న ఒకటిన్నర లక్షల రూపాయలతో కాన్వాస్‌లు, కలర్ల నుంచి అవసరమైన అన్ని రకాల ఏర్పాట్లు రామకృష్ణ చేసుకున్నారు. ఆ ప్రకారం 100 కాన్వాసులు వేదికపై కొలువుతీరాయి. ఇప్పుడు కావాల్సింది...24 గంటల్లో... వంద చిత్రాలు. రామకృష్ణ ఏం చేస్తారో చూద్దామని వచ్చిన అతిథులు జరగబోతున్న అద్భుతం కోసం అంతే నిశ్శబ్దంగా వేచి ఉన్నారు.

లిమ్కారికార్డు నిర్వాహకులు ఓకె అనగానే ఎనిమిది గంటల పదిహేను నిమిషాలకు ఫింగర్ పెయింటింగ్ మొదలైంది..కాదు కాదు రామకృష్ణ 'ఆర్ట్ కవాతు'కు సైరన్ మోగింది. చేతి వేళ్లను రంగు ముద్దల్లో ఉంచి రామకృష్ణ ఒక రంగును మరో రంగుతో మేళవిస్తూ.. ఆవచ్చిన మిశ్రమ వర్ణాన్ని కాన్వాస్‌పై అద్దారు. అవి రామకృష్ణ చేతిలో మేఘాలను తాకే కొండలుగా, పుడమిని నమస్కరిస్తున్న వృక్షాలుగా మారిపోయాయి. ఆరంభించిన నాలుగు నిమిషాలకు రామకృష్ణ తొలి వి'చిత్రం' పూర్తయింది. ప్రేక్షకుల చప్పట్లకు స్పందనగా ఇది ఆరంభమే...అంతం కాదని చెబుతున్నట్టుగా రామకృష్ణ చిరునవ్వులు చిందించారు.

పల్లెలో ఒక ఆరంభం...

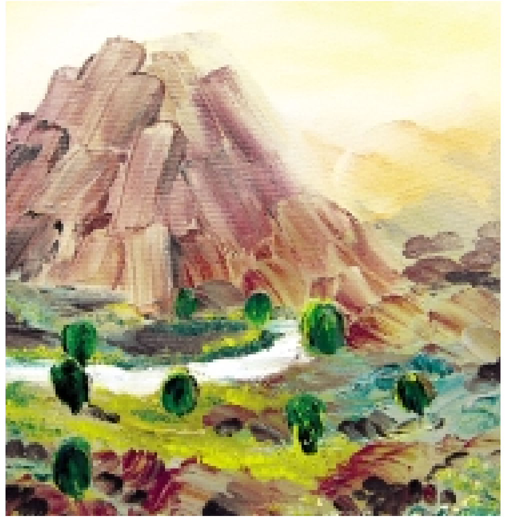
నెల్లూరు జిల్లాలోని ఇందుకూరుపేట రామకృష్ణ స్వగ్రామం. ఆత్మకూరు రమణయ్య, రత్నమ్మలకు ఈయన ప్రథమ సంతానం. జెఎన్‌టియులోని లలిత కళల కళాశాలలో బ్యాచిలర్ ఆఫ్ ఫైన్ ఆర్ట్సులో గోల్డ్ మెడల్ సాధించారు. తరువాత బెనారస్ హిందూ యూనివర్సిటీలో మాస్టర్ ఆఫ్ ఫైన్ ఆర్ట్సును పూర్తి చేసి కేంద్రీయ విద్యాలయంలో ఆర్టు టీచర్‌గా ఉద్యోగ బాధ్యతలను స్వీకరించారు. ఇలా ఇంట గెలచిన రామకృష్ణ రచ్చ గెలవడానికి కుంచె అందుకున్నారు. ఆయన కాన్వాస్‌కు కొద్దికాలంలోనే మంచి గుర్తింపు లభించింది. అది క్రమంగా హద్దులు చెరిపేస్తూ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో జరిగే చిత్ర ప్రదర్శనల వరకు వెళ్లింది. అలాంటి సమయంలో చేసిన ఒక ప్రయోగం రామకృష్ణను కొత్త దారుల్లో నడిపించింది.

ఫింగర్ వండర్స్...

ఆయనోసారి సాక్షరతా మిషన్ వారి క్యాలెండర్ కోసం నాలుగు ఫింగర్ పెయింటింగ్స్ వేశారు. చేసిన ప్రయోగం చిన్నదే అయినా వాటికి మంచి ప్రశంసలు దక్కాయి. దాంతో రామకృష్ణ ఫింగర్ పెయింటింగ్స్‌లో ప్రయోగాలు మొదలు పెట్టారు. అలా చేతివేళ్లతో వేసిన 50 చిత్రాలను ఓసారి బెంగుళూరులోని ఆర్ట్‌గ్యాలరీలో ప్రదర్శించినపుడు అనూహ్యమైన స్పందన వచ్చింది. అవి చేతివేళ్లతో వేసిన చిత్రాలు తెలుసుకొన్న వీక్షకులు ''చేతితో ఎలా వేయొచ్చు?'', ''కలర్స్ మిక్సింగ్‌ఎలా చేస్తారు?'', ''చేతి వేళ్లు పాడైపోవా'' అంటూ ప్రశ్నించడం మొదలుపెట్టారు. తరువాత హైదరాబాద్‌లోని స్టేట్ ఆర్ట్ గ్యాలరీలో ఆ ఫింగర్ పెయింటింగ్స్‌ను ఏర్పాటు చేసినపుడు అక్కడ ఇంకా అద్భుతమైన స్పందన వచ్చింది. ఆర్ట్ ప్రేమికులు వాటిని అక్కున చేర్చుకున్నారు. దీంతో ఫింగర్ పెయింటింగ్స్ ద్వారా ఇప్పటి వరకు చేయని ప్రయోగం ఒకటి చేసి రికార్డు స్థాపించాలని రామకృష్ణ నిర్ణయించున్నారు.

టిక్.. టాక్ టిక్..టాక్

నాలుగు నిమిషాలకు తొలి చిత్రాన్ని పూర్తి చేసిన రామకృష్ణ మధ్యాహ్నం భోజన విరామ సమయానికి 32 చిత్రాలను ముగించారు. ఒకే చోట కూర్చుని చేయాల్సిన పని ఇది. కడుపులో చల్ల కదలకుండా చేసే పని మంచిదనే నానుడి ఉంది కానీ, అది కూడా కష్టమైన పనేనని కాసేపటికే రామకృష్ణకు అర్థమయ్యింది. అయితే చేరుకోవాల్సిన లక్ష్యం కంటే ఇష్టమైనదేమీ ఉండదు కదా! దాన్ని ఆపే శక్తి కూడా ఏదీ ఉండదు. ఎందుకంటే అది పనిని మరింత వేగంగా చేయిస్తుంది. అందుకే సాయంత్రం ఆరు గంటలయ్యేసరికి 74 చిత్రాలను రామకృష్ణ పూర్తి చేయగలిగారు. మరో రెండు గంటలు గడిచేసరికి ఆ సంఖ్య 87 చిత్రాలకు చేరుకుంది. అంటే 24 గంటల్లో వేయాల్సిన 100 చిత్రాల లక్ష్యానికి ఆయన చేరువయ్యారన్నమాట. వీక్ష కుల ప్రోత్సాహం నడుమ రామకృష్ణ 9 గంటల 40 నిమిషాలకు వందో చిత్రాన్ని పూర్తి చేశారు. అలా ప్రపంచ రికార్డుల పుస్తకంలో రామకృష్ణ పేరు నమోదయింది. అందరూ ఆ పనిలో రికార్డును చూస్తే రామకృష్ణ మాత్రం తను వేసిన పెయింటింగ్‌లను ప్రకృతికి కానుకగా భావించారు.



రికార్డుల రారాజు వందనం...

కళ అనేది సమాజ హితానికేనని రామకృష్ణ నమ్ముతారు. నమ్మటమే కాదు తన కళ కూడా ప్రకృతికే అంకితమని చెబుతారు. అందుకే తన వంద చేతివేళ్ల పెయింటింగ్స్‌ను ప్రకృతికి ప్రతిబింబాలుగా తీర్చిదిద్దారు. ఆ చిత్రాల్లో మట్టి వాసనలు, చెట్ల పచ్చదనాలు, కొండ కోనల సోయగాలు కనిపిస్తాయి. ఈ ప్రకృతి ప్రేమికునికి రికార్డులు కూడా అదే స్థాయిలో పలకరించాయి. రామకృష్ణకు లిమ్కారికార్డుతో పాటు ఇండియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డు, గ్లోబల్ వరల్డు రికార్డు, యు.ఆర్.డి.బి. అఫిషియల్ రికార్డు (యు.ఎస్.ఎ.), ఎవరెస్ట్ వరల్డ్ రికార్డు(నేపాల్) రికార్డు హోల్డర్స్ రిపబ్లిక్ రికార్డు ఇలా చాలా రికార్డులు వరించాయి. ఈ రికార్డుల గురించి ప్రస్తావించినపుడు ''రికార్డులు ఈ రోజు రావచ్చు. రేపు పోవచ్చు. కానీ నేను వేసిన ఈ చిత్రాలను చూసి ఒక్కరైనా సరే ప్రకృతి ప్రేమికునిగా మారితే అదే నాకు పెద్ద రికార్డు'' అని రామకృష్ణ అంటారు.

• ఈతకోట సుబ్బారావు
ఆన్‌లైన్, నెల్లూరు

ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య
3
20-8-2012 సోమవారం

ప్రేమకు ప్రతిరూపం...
ఈదుల్ ఫిత్ర్

పండుగ అంటే అందరికీ పరమానందమే. అంబరాన్నింటేలా సంబరాలు జరుపుకుంటూ, ఆనంద తరంగాల్లో తేలియాడుతుంటారు ప్రజలు. కొత్త దుస్తులు ధరించి, రుచికరమైన ఆహారపదార్థాలు తింటూ, పరస్పర కరచాలనాలు, ఆలింగనాలు, ఆదాబ్‌లు, కబుర్లతో కాలక్షేపం చేస్తుంటారు. కాని కొందరు పర్వదిన సందర్భాల్లో కూడా పరిస్థితుల ప్రభావం కారణంగా ఎలాంటి సంతోషం లేకుండా విచార వదనంతోనే ఉంటారు. అలాంటి అభాగ్యులను గుర్తించి ఆనందంలో వారినీ భాగస్వాములను చేసినప్పుడే నిజమైన పండుగ.

నేటి పర్వం

నువ్వు అనాథవు కావు...

ఒకసారి రమజాను పండుగ సందర్భంగా మహమ్మద్ ప్రవక్త మహనీయులు (స) పండుగ నమాజు కోసం ఈద్‌గాహ్‌కు వెళుతున్నారు. మార్గమధ్యంలో ఒక అబ్బాయి ఏడుస్తూ కనిపించాడు. చింపిరి జుట్టు, మాసిన బట్టలు, కళ్ల వెంట కన్నీళ్లు, ఒళ్లంతా దుమ్ము కొట్టుకొని దీనంగా ఉంది అతని పరిస్థితి. ప్రవక్త మహనీయులు నమాజుకు వెళుతున్న వారల్లా ఆగి అతణ్ణి సమీపించారు. 'బాబూ ! ఎందుకేడుస్తున్నావ్? ఈ రోజు పండుగ కదా! నీ ఈడు పిల్లలంతా చక్కగా స్నానం చేసి, కొత్తబట్టలు తొడుక్కొని ఆనందంతో కేరింతలు కొడుతూ పండుగ సంబరాల్లో మునిగిపోతే, నువ్వెందుకిలా బాధపడుతున్నావ్? ఏమిటి విషయం' అంటూ ఆరా తీశారు అనునయంగా. అప్పుడా అబ్బాయి, 'అయ్యా ! నేనొక అనాథను. నాకు తల్లిదండ్రులు లేరు. ఈ రోజు పండుగ. నా ఈడు పిల్లలంతా కొత్త వస్త్రాలు ధరించి, అత్తరు పన్నీరు పూసుకొని ఆనందంతో ఆడుతూ పాడుతూ ఈద్‌గాహ్‌కు వెళుతున్నారు. తల్లిదండ్రులు వారికవన్నీ సమకూర్చారు. మరి నాకెవరున్నారు? అమ్మా నాన్నలుంటే నాక్కూడా ఇవన్నీ సమకూర్చేవారు. కాని తల్లిదండ్రుల్ని కోల్పోయిన అభాగ్యుడిని నేను. ఈ దీనస్థితికి ఏం చేయాలో పాలుపోక ఏడుపొస్తోంది.' అంటూ ఇక మాట్లాడలేక బోరుమన్నాడు బాలుడు. ఆ మాటలు విన్న మమతల మూర్తి కారుణ్య హృదయం ద్రవించి పోయింది. పండుగ నమాజు కోసం ఈద్‌గాహ్‌కు వెళుతున్న ప్రవక్త మహ

నీయులు పండుగ ప్రార్థనలను కాసేపటి కోసం వాయిదా వేసుకొని ఆ అబ్బాయిని ఇంటికి తీసుకువెళ్లారు. విషయం తెలుసుకున్న ప్రవక్త మహనీయుల వారి సతీమణి హజ్రత్ ఆయేషాసిద్దీఖా (ర.అన్హా) బాబును అక్కున చేర్చుకున్నారు. బాబుకు స్నానం చేయించి, అందుబాటులో ఉన్న మంచి దుస్తులు తొడిగారు. అత్తరు పన్నీరు పూసి, తలదువ్వి టోపీ పెట్టారు. తర్వాత ప్రవక్త మహనీయులు, 'బాబూ ! నీ రోజు నుంచి నువ్వు అనాథవు కావు. మేమిద్దరం నీ తల్లిదండ్రులం. నీకు సమ్మతమేనా?' అని నుడువగానే ముద్దుగుమ్మ 'ప్రేమను అడిగారు. అప్పుడా అబ్బాయి ఆనందంతో పొంగిపోతూ ఎగిరి గంతేసినంత పని చేశాడు. 'మహమ్మద్ ప్రవక్త నా తండ్రి, ఆయేషా సిద్దీఖా నా మాతృమూర్తి' అంటూ చిన్నలు పిక్క టిల్లేలా అరిచాడు. ఈ విధంగా ఆ అబ్బాయి మోములో ఆనందం వెలిబుచ్చిన తర్వాత ప్రవక్త మహనీయుల వారి మనసు కుదుట పడింది. స్వహస్తాలతో అతనికి ఖర్జూర పాయసం తినిపించి, అప్పుడు గాని అబ్బాయిని వెంటబెట్టుకొని పండుగ నమాజుకు వెళ్లారు మమతల మూర్తి, కారుణ్య హృదయులు సల్లల్లాహు అలైహివసల్లం.

ఆ స్ఫూర్తిని అందిపుచ్చుకోవాలి

ఈ సంఘటన మనకు ఇస్తున్నటువంటి సందేశం ఏమిటి? పండుగ సందర్భంగా జరిగిన ఈ సంఘటనలో మనందరికీ ఒక గుణపాఠం ఉంది. దాని స్ఫూర్తిని మనమంతా అందిపుచ్చుకోవలసిన అవసరముంది. ఈనాడు మనం కూడా సమాజంలో, మన చుట్టుపక్కల ఇలాంటి అనాథలు, అభాగ్యులు, అన్నార్తులు, అగత్యపరులు ఆనేకమంది ఉన్నారు. మనం వారి గురించి ఆలోచిస్తున్నామా? కనీసం ఒక్క పూట తిండికి లేనివారు, ఒళ్లు దాచుకోవడానికి వస్త్రాలు లేనివారు, ఇల్లు లేక చెట్ల కింద బస్టాపుల్లో తలదాచుకుంటున్న అభాగ్యులను గురించి మనం ఎప్పుడైనా ఆలోచించామా? ప్రతినిత్యం ఇలాంటి వారు ఎంత మంది మనకు తారస పడటం లేదు? కాని మనం యథాలాపంగా వారిని చూసీ చూడనట్లు ముందుకు సాగిపోతాం. వారితో మనకేలాంటి సంబంధం లేనట్లు, అలాంటి వారి పట్ల మనకెలాంటి బాధ్యత లేనట్లు ప్రవర్తిస్తాం. కాని ఇదే పరిస్థితిలో మనం ఉండి వస్తే ఏమిటి పరిస్థితి. అది మానవత్వానికి, మంచితనానికి వ్యతిరేకమని ఈ సంఘటన మనకు తెలుపుతోంది. పండుగ సంతోషంలో, ఈద్ నమాజు లాంటి దైవ కార్యానికి వెళుతున్నా కూడా కూడా అనాథలు, అభాగ్యుల సంగతి తర్వాత అని ప్రవక్త మహనీయులు వారు భావించలేదు. అనాథలు, అభాగ్యుల మోములో చిరునవ్వు మెరిసే వరకూ దైవ కార్యాన్ని సైతం వాయిదా వేసుకున్నారు. కనుక మనమంతా పండుగ స్ఫూర్తిని గుండెల్లో నింపుకొని, ఈ ఆనందంలో అందరినీ భాగస్వాములను చేసే ప్రయత్నం చేయాలి. జకాత్, ఫిత్రా, సదఖాల పేరుతో సమాజంలోని అభాగ్యుల పట్ల మన బాధ్యతను నెరవేర్చాలి. కులమతాలు, వర్గ భేదాలకు అతీతంగా మనుషులంతా స్పందిస్తూ సమాజంలో దారిద్ర్యం, పేదరికం, అసమానతలను దూరం చేసి, శాంతిని, సంతోషాన్ని, సామరస్యాన్ని పెంపొందింప చేయాలి. ఇదే 'ఈదుల్ ఫిత్ర్' (రమజాన్) పండుగ మనకిస్తున్న సందేశం.

• యండి. ఉస్మాన్‌ఖాన్

సినిమాల్లోకి హీరోగా ప్రవేశించినా ఆ తరువాత, విలన్‌గా, క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్ట్‌గా మారి, తన సహజ నటనతో ప్రతిపాత్రకూ ప్రాణం పోసిన విలక్షణ నటుడు గిరిబాబు. తొలిరోజుల్లో అడుగడుగునా అంతరాయాలే ఎదురైనా, ప్రతిసారీ, ముందుకే అడుగులు వేసిన ఆత్మవిశ్వాసం ఆయనది. సుమారు 550 సినిమాల్లో ఎన్నో కీలక పాత్రలు పోషించి, స్వయంగా కొన్ని సినిమాలు నిర్మించి, నేటికీ నిర్విరామంగా సాగిపోతున్న గిరిబాబు నట జీవితంలోని కొన్ని అరుదైన సంఘటనలే ఈవారం 'అనుభవం'

అగ్నిపరీక్షల తరువాతే
అసలైన విజయం

అనుభవం

కళారంగం, ప్రత్యేకించి సినిమా రంగం, కొత్తగా వచ్చేవారికి రెడ్ కార్పెట్ పరిచి ఎప్పుడూ ఆహ్వానించదు. మాకన్నా ముందు తరం వాళ్లు, ఆ పైతరం వాళ్లల్లో కూడా చాలా మంది కాస్తంత స్థానం కోసం నానా కష్టాలూ పడ్డవాళ్లే. ఎన్నెన్నో రోజులు దర్శకుల చుట్టూ, నిర్మాతల చుట్టూ, స్టూడియోల చుట్టూ తిరిగిన వాళ్లే. వాళ్లందరిలాగే నేనూ ఆ కష్టాలన్నీ పడ్డాను. నా యుక్తవయసులో అప్పుడో ఇప్పుడో హాబీగా నేను వేసే నాటకాల్లోని నా నటన చూసిన నా మిత్రులు కొందరు, ''సినిమాల్లోకి వెళ్లే ప్రయత్నం ఎందుకు చేయకూడదు?'' అంటూ ఉండే వారు. ఎక్కడో ప్రకాశం జిల్లా, రావినూతల అనే మారుమూల గ్రామంలోని, ఒక చిన్న వ్యవసాయ కుటుంబం నుంచి వచ్చిన వాణ్ని. పైగా సినిమా రంగంలో మనకు తెలిసిన వాళ్లెవరూ లేరు. అప్పటికే నాకు పెళ్లయి, ముగ్గురు పిల్లలు కూడా. అందుకే ఎవరెన్ని చెప్పినా, నాకు ధైర్యం చాలేది కాదు. అయినా, నాకు తెలియకుండానే ఒక్కోసారి నా మిత్రులు కొందరు కొత్తవాళ్లతో సినిమా తీస్తామని ప్రకటించిన వారికి నా ఫోటోలు పంపించేవారు. ఆ తరువాత నేను కూడా పంపడం మొదలెట్టాను. ఫోటోలు పంపిన ప్రతిసారీ వెంటనే వారు ఎంపికైనట్లు లెటర్ పంపుతూ ఉండేవారు. నిజంగా నాకది చాలా ఆశ్చర్యం వేసేది.

ఎంపికే కొలమానం

కొన్ని ప్రయత్నాల తరువాత 1970లో 'స్వర్గానికి నిచ్చెనలు' అనే సినిమాకి నేను హీరోగా ఎంపికయ్యాను. అయితే కొన్ని షెడ్యూల్స్ షూటింగ్ అయ్యాక ఆ సినిమా నిర్మాణం ఆగిపోయింది. ఆ తరువాత 'ధైర్యే సాహసే లక్ష్మి' అనే సినిమాలో మళ్లీ హీరోగా చాన్స్ వచ్చింది. కాకపోతే, అదీ మధ్యలోనే ఆగిపోయింది. అలా చాలా సినిమాలకు ఎంపిక కావడం, అవి నిర్మాణ దశలోనే ఆగిపోవడం చాలా సార్లు జరిగింది. ఏం చేయాలో తోచదు. తిరిగి ఊరికి వెళ్లిపోదామనుకుంటే ఏ మొహం పెట్టుకునిపోవాలి? ఓడిపోయి ఊరికెళితే ఎంత అవమానం? అందుకే ఏ కష్టమైనా ఇక్కడే పడదాం అనుకున్నాను. మద్రాసులోనే ఉంటూ నాటకాలు వేస్తే, సినిమా వాళ్లు చూసి ఏదైనా అవకాశం ఇస్తారేమోనని మరో ఆశ మొదలయ్యింది. అలా నాటకాలు వేసినా, సినిమా అవకాశాలు మాత్రం రాలేదు. ఇక వెనక్కి వెళ్లిపోక తప్పదేమో అనుకుంటున్న సమయంలో జి వరలక్ష్మి స్వయంగా, కొత్త నటీనటులతో 'మూగజీవులు' అనే ఒక సినిమా నిర్మాణానికి పూనుకుంది. ఆ సినిమాకి నేను హీరోగా ఎంపికయ్యాను. ఆ సినిమాను ఇంకా విడుదల చేయక ముందే, 'తప్పటడుగు' అనే మరో సినిమా నిర్మాణానికి పూనుకుంది. ఆ తరువాత మూగ జీవులు సినిమా విడుదల అయ్యింది. కానీ, అదో పెద్ద ఫ్లాప్. ఆ కారణంగా ఈ తప్పటడుగు సినిమా కూడా ఆగిపోయింది. వచ్చిన ప్రతి అవకాశం ఇలా చేజారిపోతున్నా, మరీ అంత నిస్పృహకు గురయ్యే వాణ్ని కాదు. పైగా, దరఖాస్తు చేసుకునే వందలాది మందిలో ప్రతిసారీ నేనే హీరోగా ఎంపిక కావడాన్ని చూసి నాలో ఒక ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతూ వచ్చింది. కాకపోతే, మద్రాసులో వుండలేని పరిస్థితి. ఇంటినుంచి ప్రతినెలా డబ్బులు పంపితే గానీ, గడిచేది కాదు.1967 నుంచి 1972 దాకా సినిమాల పేరుతో ఖాళీగా తిరిగిన కారణంగా ఉన్న ఆ కొద్దిపాటి ఆస్తులు కరిగిపోవడంతో పాటు కుటుంబం బాగా అప్పుల్లో కూరుకుపోయింది. సినిమా అవకాశాలు అదుగో వస్తున్నాయి, ఇదుగో వస్తున్నాయని అనుకోవడమే గానీ, ఒక్కటీ పూర్తయ్యింది లేదు. చివరికి వీడు జీవితంలో ఒక్క రూపాయి కూడా సంపాదించలేడనే ఒక నిశ్చితాభిప్రాయానికి మా నాన్న వచ్చేశాడు. వీడి భార్య, ముగ్గురు పిల్లల భవిష్యత్తేమిటి? అన్న పెద్ద బెంగ నాన్నను బాగా కుంగదీస్తూ వచ్చింది.

ఆ దుఃఖం వెనుక ఎంత ఆనందమో

నూతన నటీనటుల కోసం 1973లో వచ్చిన మరో ప్రకటన చూసి పంపిన దరఖాస్తుతో నాకు మళ్లీ అవకాశం వచ్చింది. వారు తీయబోయే 'జగమే మాయ' అనే సినిమా కోసం నేను విలన్‌గా, మురళీ మోహన్ హీరోగా ఎన్నికయ్యాం. అయితే ఆశ్చర్యంగా ఈ సినిమా విడుదలైనా కాకముందే, నాకు మరో ఆరు సినిమాల్లో నటించే అవకాశాలు వచ్చాయి. మొత్తం ఈ ఏడు సినిమాల వాళ్లు ఒక్కొక్కరు 500 వందల రూపాయల చొప్పున అడ్వాన్స్ ఇవ్వడంతో మొత్తంగా 3500 రూపాయలు నా చేతిలో పడ్డాయి. వాటిలోంచి ఓ 1000 రూపాయలు నా ఖర్చుల కోసం ఉంచేసుకుని, మిగతా 2500 రూపాయలు మా నాన్న పేరిట మనియార్డర్ చేశాను. ఆ డబ్బులు పంపుతున్న విషయం నా భార్యకు ఉత్తరం ద్వారా ముందే తెలియచేశాను. కానీ, చెబితే మా అమ్మానాన్న నమ్మరని ఆమె వాళ్లకు చెప్పకుండానే ఉండిపోయింది. నా భార్య చెప్పిన వివరాల ప్రకారం, ఒక రోజు సాయంత్రం, మా నాన్నగారు మా ఇంటిముందున్న అరుగు మీద కూర్చుని. మా ఊరి వాళ్లతో ఏదో మాట్లాడుతున్నారు. ఇంతలో పోస్ట్‌మాన్ వచ్చి, మానాన్నతో ''బాబాయ్! అన్నయ్య మీకు డబ్బులు పంపాడు.' అన్నాడు. అక్కడున్న అందరూ అతనికేసి అదోలా చూశారు. మా నాన్నగారు అతనికేసి కాస్తంత ఆక్రోషంగా చూసి, మౌనంగా ఉండిపోయాడు. ఆ సమయంలో మా అమ్మ నా భార్య కూడా అరుగు పక్కనే ఉన్నారు. పోస్ట్‌మాన్ మళ్లీ '' నిజం బాబాయ్! అన్నయ్య డబ్బులు పంపాడు.'' అన్నాడు. మరోసారి అదే మాటను అనేసరికి నాన్న ముఖం కందిపోయింది. ఇక నిగ్రహించుకోలేక '' ఏరా! ఊరి వాళ్లందరికీ నేనంటే ఎగతాళి అయిపోయింది. చివరికి నీకూ ఎగతాళి అయిపోయానా?'' అన్నాడు. అయినా పోస్ట్‌మాన్ వినమ్రంగానే, నిజం బాబాయ్! ఇదుగో మనియార్డర్ కాగితాలు, పాతిక వందలు పంపాడు.'' అన్నాడు. ఆ వెంటనే ఆ కాగితాల మీద నాన్నతో వేలిముద్ర వేయించి ఆ పాతిక వందలు అతని చేతిలో పెట్టి వెళ్లిపోయాడు. అంతే. ఒక్క నిమిషం పాటు అక్కడున్న ఎవరినోటా మాట పెగల్లేదు. నాన్నగారు లేచి నిలుచుని, చేతిలో ఉన్న డబ్బులతో మౌనంగా ఇంట్లోకి వెళ్లిపోయాడు. లోనికి వెళ్లీ వెళ్లడంతోనే గోడకు తలవాల్చి, వెక్కి వెక్కి ఏడ్వడం మొదలెట్టాడు. ఆయన వెనకే ఉన్న మా అమ్మ కూడా బావురుమంది. ఆ ఇద్దరినీ చూసి నా భార్యకు కూడా ఏడుపు వచ్చేసింది. నా జీవితం ఎందుకూ పనికి రాకుండా పోయిందనుకున్న మా నాన్నకు ఆరోజు కలిగిన ఆనందం నా జీవితంలో ఎప్పుడూ మరపు రానిది. ఏమైనా అలా మొదలైన నా సినీ ప్రస్థానం ఎక్కడా బ్రేక్ లేకుండా నేటికీ కొనసాగుతూనే ఉంది. వచ్చిన ప్రతి అవకాశం చేజారిపోయిన ఆ తొలి నాటి పరిణామాల మీదే ఒక నిర్ణయానికి వచ్చి, సినిమా రంగం నుంచి వైదొలగిపోయి ఉంటే ఇప్పుడీ స్థితిలో ఉండేవాణ్ని కాదు. అసలైన విజయాలు ఎప్పుడూ అగ్ని పరీక్షల తరువాతే వస్తాయన్న సత్యం నా జీవితం నాకు నేర్పిన ఒక గొప్ప పాఠం అన్నారు గిరిబాబు.

• బమ్మెర

ప్రశాంత ధామం!

వి.యస్.ఆర్. మూర్తి
ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త

ఎవరి సన్నిధిలో మనసు ప్రశాంతి, ప్రసన్నత, శాంతి, హాయి నిశ్చలతను పొంది నెమ్మదిస్తుందో అతడే పూర్ణగురువు. ఏ మార్గంలో వెడితే ఆధ్యాత్మ ప్రయాణం ఒడుదుడుకులు లేక సాగుతుందో సూచించేది సూచక గురువు. మోక్షసాధనను స్పష్టంగా నిర్దేశించేది మోచక గురువు. మంత్రదీక్షను గ్రహించి సాధకుడి మనసును నిశ్చలము నిర్మలము చేయగలిగినది, దీక్షాగురువు. నిరంతర ప్రబోధం ద్వారా ఆలోచనా పరిధిని విస్తృతం చేసే గురువు, బోధగురువు. జన్మపరమార్థాన్ని తెలియపరిచి, ఆత్మవిచారమార్గం సూచించి, అంతర్ముఖత్వ స్థితిని ఎరుకపరిచే మహాత్ముడే కారణగురువు. అతడే ఉత్తమోత్తమ గురువు. అటువంటి గురు సన్నిధి ప్రశాంతినిలయమే. ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలను చదివి, వేదాంతోపన్యాసాలను విని, ప్రవచనాలను అని, ఒక్కొక్కసారి సాధకుడు భ్రమకు లోనౌతాడు, తాను ఎరుగవలసినదిక యేమీ లేదని. ఈ సన్నివేశంలో గురువు, సాధకుడి స్థితిని గమనించి, పరిస్థితిని చక్కదిద్ది, సాధకుడి తమస్సును తొలగించి, సాధనను సులభతరం చేస్తాడు. కర్మలన్నిటినీ నిష్కామం చేసుకోమంటాడు.

కర్మఫలత్యాగం

ఒకసారి భగవాన్ అరుణగిరిపైన వంకరటింకరగా ఉన్న ముళ్ల కర్రను సరిచేసి అందమైన చేతికర్రగా మలిచారు. అదే సమయంలో ఒక పశువుల కాపరి తన కర్రను పోగొట్టుకొని విచారంగా ఉన్నాడు. దానిని గమనించిన రమణులు, తాను తయారుచేసిన కర్రను ఆ పిల్లవాడికి ఇచ్చి, వాడి ఆనందానికి కారణమైనారు. సాధకుడు కూడా ఇటువంటి కర్మఫల త్యాగాన్ని అలవరచుకోవాలి. అపరిగ్రహం ఆనందాన్ని అనుగ్రహిస్తుంది. ఎన్నో సందర్భాలలో భక్తులు, రమణులకు వస్తువులను ఇస్తుండేవారు. అవన్నీ ఖరీదైనవే. కానీ భగవాన్ ఇచ్చినవారి తృప్తికోసం వాటిని తాకి, తిరిగి వారికో, మరెవరికో ఇస్తుండేవారు. ఏ వస్తువుతోనూ సంబంధం పెట్టుకోక ఎవరి నుంచీ ఏదీ గ్రహింపక ఆనంద స్వరూపంగా నిలకడ చెంది, ప్రత్యక్షపరోక్షబోధను అనుగ్రహించేవారు. అకర్తృత్వం రమణుల స్థితి. నేను చేస్తున్నాన్న భావన నశించటమే అహం అణగటం. ''అందరూ నన్ను మహర్షి అంటుంటారు. నాకేమో అందరూ మహర్షులుగానే అనిపిస్తారు'' అనటం వెనక వారి సర్వాత్మ భావన స్పష్టం. 'సర్వ ఖల్విదం బ్రహ్మ' అనే భావన సహజస్థితిగా స్థిరపడినపుడు తాను చూడటానికి, అనుకోవటానికి, అనుభవించటానికిమరొక వస్తువే మిగలదే? అదే వినిర్మల, ప్రశాంత స్థితి. ఈ ప్రశాంత స్థితి అధ్యాత్మస్థాయిని స్థిమిత పరచగలదు. ఈ సాధనలో ముందు వెదుకులాట ప్రారంభం కావాలి. ఆ వెదుకులాట తానుకాని వేరొక వస్తువు కోసం కాక, తన కోసం కావాలి. అదే ఆత్మవిచారమార్గం. 'కోహం?' అనుకుంటూ అన్వేషణను తీవ్రతరం చేయాలి. తన ఉనికిని, అస్తిత్వాన్ని వదుల్చుకుని, నేను దేహము మాత్రమే కాదన్న స్థితిని అందుకోవాలి. నిరంతర ఆత్మ విచారణ వల్లదేహాతీతమైన అనుభవాలు మొదలై నిలకడ చెందిన మనసును నిర్మల మనసుగా మారుస్తాయి. పవిత్రీకరణం చెందిన మనసు నిత్య, సత్య, శాశ్వతమైన ఆత్మవైపు తననడక సాగిస్తుంది. హృదయమే ఆత్మస్థానం కనుక మనసు కూడా హృదయం వైపు నడిచి, దానియందు లీనమై, సహజానందస్థితిని పొంది, పూర్ణతను సంతరించుకుంటుంది. ప్రశాంతి నిలయమై లయయోగస్థితిని పొందుతుంది.

చింతన

మానవజన్మ, మహాపురుషుల సేవ, మోక్షాసక్తి, కేవలం దైవానుగ్రహం వల్లనే లభిస్తాయి. ఈ మూడింటినీ సమన్వయపరిచి సాధకుడికి ప్రశాంతస్థితిని వరదానం చేయటమే గురువు పని. గురు సన్నిధే ప్రశాంతి నిలయం. తృప్తిని మించిన సంపద లేదు.

ప్రశాంత వరదాత

కారణ గురువులు ఎలుగెత్తి చాటరు. గంభీరోపన్యాసాలు చేయరు. వారి ప్రశాంత, గంభీరమౌనముద్రే అద్భుతబోధ. సాధకుడి మనసును అలజడుల నుంచి తప్పించి, సందేహాలకు సమాధానం అనుగ్రహిస్తూ మౌనం ద్వారా గురువు తన శక్తిని ప్రసారించి సాధకున్ని అంతర్ముఖుని చేస్తాడు. లోదృష్టి కారణంగా సాధకుడు అనుభూతిని స్థిరపరచుకుని ఆత్మనిష్ఠను సాధించుకుంటాడు. ఈ స్థితిని భగవాన్ ఎందరికో అనుగ్రహించారు. ఆధ్యాత్మిక స్థితులను అందుకోగల స్థాయిని గురవనుగ్రహించి, సాధకుడికి మహోన్నత స్థితిని కల్పిస్తాడు. అట్టి కారణ గురువు దొరకటం అనేక జన్మల పుణ్యఫలమే. మానవజన్మ, మహాపురుషుల సేవ, మోక్షాసక్తి, కేవలం దైవానుగ్రహం వల్లనే లభిస్తాయి. ఈ మూడింటినీ సమన్వయపరిచి సాధకుడికి ప్రశాంతస్థితిని వరదానం చేయటమే గురువు పని. గురు సన్నిధే ప్రశాంతి నిలయం. తృప్తిని మించిన సంపద లేదు. కోరికలు నెమ్మదించి, మూల వాసనలు నశించి, జీవిత పరమార్థమెరిగి, నిత్యతృప్తుడైనవాడే శాంతినందుకోగలడు. శాంతి నొందినవాడికి ఆనందం, ఒక స్వభావమౌతుంది. ధర్మాన్ని ఆచరించాలి. శాంతిని అనుభవించాలి. ప్రేమను పంచాలి. సత్యాన్ని ఎరగాలి. ఇదంతా జరగాలంటే, సద్గురువును ఆశ్రయించాలి. భగవాన్ రమణులు తమ అవనీ సంచారంలోనూ తదనంతర కాలంలో ఈ ప్రపంచానికి అనుగ్రహించిన జ్ఞానమార్గం, సూటిదారి. వారి దివ్యసన్నిధే సచ్చిదానంద భూమిక. వారి తలపే అచల మహాబోధ. పశుపక్ష్యాదులు సైతం ప్రశాంతిననుభవించిన వైనం ఒక చారిత్రక సత్యం! భగవాన్ ఒక ప్రశాంతినిలయం.

అతి ఊగిసలాట.. అనర్థమే!

కార్తీక్ వయసు 30. ఎంబిఏ పూర్తి అయిపోయి ఇప్పటికి ఏడేళ్లు. ఈ ఏడేళ్లూ అతడు ఖాళీగానే ఉన్నాడు. ఉద్యోగం చేస్తానని కొన్నాళ్లు,తనే స్వయంగా ఒక వ్యాపారం మొదలెడతానని కొన్నాళ్లు అలా మాట్లాడుతూనే ఉన్నాడు.కానీ, చివరికి అతని వ్యాపారమూ మొదలు కాలేదు. కనీసం ఏదైనా ఒకఉద్యోగంలో చేరిందీ లేదు. ఒకసారి ఉద్యోగం చేయడాన్ని గట్టిగా వ్యతిరేకిస్తూ మాట్లాడే అతడు,ఈ పోటీ ప్రపంచంలో వ్యాపార రంగంలోకి దిగడం అంటే, నరకంలోకి దిగడమేనని మరోసారి వాదిస్తాడు. అతని ధోరణి అంతా, ఎదుటి వారెవరో తన ఉద్యోగ ప్రయత్నాన్నో, లేదా తన వ్యాపార ప్రయత్నాన్నో అడ్డుకుంటున్నట్లుగా ఉంటుంది. నిజానికి అతని విషయంలో అలా ఆక్షేపించే వారు గానీ, నిరుత్సాహపరిచేవాళ్లెవరు గానీ ఎవరూ లేరు. ఏమైనా, అందరికీ అతని పట్ల ఒక చులకన భావమైతే ఏర్పడింది. ''ఏదో గాలిగా బతికేయడం తప్ప ఇతనేమీ పని చేసే రకం కాదులే'' అన్న భావనతోనే అందరూ చూడటం మొదలయ్యింది. అతనిలో ఒక ప్రత్యేకమైన సామర్థ్యం కూడా ఉంది. ఒక వ్యాపారం లేదా ఉద్యోగం గురించిన నెగేటివ్ అంశాలను ఎంత బలంగా చెప్పగలడో, పాజిటివ్ విషయాల గురించి అంతే బలంగా చెప్పగలడు. సమస్య అంతా,ఈరోజు పాజిటివ్ అంశాల గురించి చెబుతూ ఒక విషయాన్ని ఎంతో గొప్పగా సమర్థించిన అతడే , రేపు అదే విషయంలోని నెగేటివ్ అంశాల గురించి ఏకరువు పెట్టి ఎంతో ఘోరంగా ఖండిస్తాడు. అంతిమంగా తనకు ఏ ఒక్క ఉద్యోగం మీదా, వ్యాపారం మీదా ఒక స్థిరాభిప్రాయం అంటూ ఉండదు. అందుకేఏ రంగంలోనూ అతని అడుగులు ముందుకు సాగవు. ఇవన్నీ అయిన వాళ్లల్లో, శ్రేయోభిలాషుల్లో కుల్లో అతని పట్ల ఒక ఏవగింపు పుట్టించాయి. కొన్నాళ్లుచూసీచూడనట్లు ఉండిపోయినా, ఆ తరువాత క్రమంగా ఖండించడం మొదలు పెట్టారు. అది అతనికి భరించరాని విషయంగా అనిపించేది. దానికిప్రతిగా తీవ్రమైన ఆక్రోశాన్నీ, ఆగ్రహాన్నీ వ్యక్తం చేసేవాడు. అయినా వరుసగా ఒక్కొక్కరూ విడివిడిగా విమర్శలు చేయడంతో అందరికీ సమాధానం చెప్పలేక, తనను తాను సమర్థించుకోలేక డిప్రెషన్‌కు గురయ్యాడు.

బాధ్యత భారంగా....

ఏదైనా ఒక నిర్ణయం తీసుకుంటే గానీ, ఆ విషయమై ఒక ఆచరణాత్మక చర్యలు తీసుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. నిజానికి, నిర్ణయం తీసుకోవడం అంటే చాలా వరకు ఆ నిర్ణయం వల్ల వచ్చే ఫలితాలకు బాధ్యత వహించడం కూడా. బాధ్యత ఏదీ లేకపోతే, నిర్ణయాలు తీసుకోవడం చాలా సులువు. ఒకవేళ బాధ్యత తీసుకోవడం తప్పనిసరి అయినప్పుడే చాలా మంది నిర్ణయం తీసుకోవడానికి వెనకాడతారు. ప్రతీక్ విషయం కూడా ఇదే. ఒకరకంగా బాధ్యతల భారాన్నించి తప్పించుకోవడానికే అతడు పదే పదే అలా తన నిర్ణయాల్ని మార్చుకుంటూ ఉంటాడు. మొత్తానికి ఈ ధోరణి అతన్ని నలుగురి దృష్టిలో ఒక అసమర్థునిగా నిలబెట్టింది. చివరికి ఒక పలాయన వాదిగా మిగిలిపోయాడు. ఆ మేరకు అవతతలి వ్యక్తులు చేసేప్రతికూల వ్యాఖ్యలు అతన్ని మరింత కుంగదీస్తున్నాయి. ఏమైతేనేం? ఏళ్లకు ఏళ్లు అలా గడిచిపోతూనే ఉన్నాయి. చూస్తుండగానే 30 ఏళ్లు వచ్చాయి. రోజులన్నీ డిప్రెషన్‌లో గడిచిపోతున్నాయి. డిప్రెషన్‌లో ఉన్నవాళ్లు సహజంగానే నిర్ణయాలు తీసుకునే శక్తి కోల్పోతారు.

ఒత్తిళ్లతో పెనుమార్పులు

డా.ఎం.ఎస్. రెడ్డి
కన్సల్టెంట్ సైకియాట్రిస్ట్
ఆశా హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

మానసిక ఒత్తిడి ఏళ్ల పర్యంతం కొనసాగుతూ ఉంటే అది ఏదో ఒక దశలో డిప్రెషన్‌కు దారి తీయవచ్చు. మెదడులో జరిగే రసాయనిక మార్పుల వల ఆలోచనల్లో కొన్ని ప్రతికూల ధోరణులు చోటు చేసుకోవడం గురించి మానసిక శాస్త్రాలు తరుచూ విశ్లేషిస్తూ ఉంటాయి. అయితే, తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిళ్లు కూడా మెదడులో రసాయనిక మార్పులకు కారణమవుతాయనేది వాస్తవం. అందుకే ఏ కారణంగానైనా ఒకరు దీర్ఘకాలికంగా మానసిక ఒత్తిడితో ఉన్నప్పుడు వారిని ఒకసారి మానసిక వైద్య నిపుణుల వద్దకు తీసుకు వెళ్లడం చాలా అవసరం. రసాయనిక మార్పులను సరిచేసే కొన్ని మందుల ద్వారా ముందు మెదడు పరిస్థితిని చక్కబరిస్తే, ఆ తరువాత అతని ఆలోచనా శక్తి కుదురుకుంటుంది. ఆ పైన అతడు ఒక నిర్ణయాత్మకమైన ఆలోచనలుచేసే స్థితికి చేరుకుంటాడు. వాటిని ఆచరణలో పెట్టే సామర్థ్యం కూడా అతనిలో పెరుగుతుంది. నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో గానీ, తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని ఆచరణలో పెట్టడంలో గానీ, ఎవరైనా, అతిగా కాలయాపన చేస్తున్నారని గమనించినప్పుడు, వారిని ఒకసారి మానసిక నిపుణుల వద్దకు తీసుకు వెళ్లడం చాలా ముఖ్యం. అది వారికి ఒక నిశ్చలమైన వ్యక్తిత్వాన్ని ఇస్తుంది.

సకాల నిర్ణయాలే మేలు

ఎవరైనా, వెంట వెంటనే నిర్ణయాలు తీసుకుంటే అవి తప్పుడు నిర్ణయాలు అవుతాయని ఏళ్లకు ఏళ్లు గడిపినా ప్రమాదమే. అలాగే ఆలస్యం చేస్తే బావుండదని తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకోవడమూ ప్రమాదమే. విషయ తీవ్రతను, అవసర ప్రాధాన్యతను అనుసరించి ఆయా కాలవ్యవధిలో నిర్ణయాలు జరిగిపోవాలి. త్వరత్వరగా తీసుకున్న నిర్ణయాలన్నీ తప్పయిపోయాతయని గానీ, ఆలస్యంగా తీసుకున్న నిర్ణయాలన్నీ ఒప్పవుతాయని గానీ, ఏమీ లేదు. విషయాన్ని ఎంత లోతుగా పరిశీలిస్తారు, ఎంత విస్తృతంగా ఆలోచిస్తారన్నదే ఎప్పుడైనా కీలక అంశమవుతుంది. ఒకవ్యాపారంతో వచ్చే తక్షణ లాభాలు, తక్షణ నష్టాల్ని మాత్రమే కొందరు గమనిస్తారు. అంతే గానీ, ఆ తరువాత వచ్చే లాభనష్టాల గురించిన అంచనా వారికి ఉండదు. ఎక్కువ మంది నిర్ణయాలు తప్పయిపోవడానికీ, విఫలమైపోవడానికీ ఇదేప్రధాన కారణమవుతూ ఉంటుంది. కొంత కాల వ్యవధి తరువాత, కొన్ని పరిణామాల పిదప వచ్చే దుష్పరిణామాల గురించి కొందరు విపరీతంగా మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతారు. ఇది కొన్నిసార్లు డిప్రెషన్‌కు కూడా దారి తీయవచ్చు. కొంతవ్యవధి తరువాత ఒక మంచి నిర్ణయానికి రాబోతున్న సమయంలో డిప్రెషన్ పాలైతే, అంతిమ ఫలితాలు చేజారిపోయే ప్రమాదం ఉంది. సరిగ్గా అలాంటి సమయంలో డిప్రెషన్ నుంచి బయటపడే కౌన్సెలింగ్ గానీ, వైద్య చికిత్సలు గానీ అందితే, నిర్ణయం సాధించడంలోచివరి దాకా నిలకడగా ఉండే అవకాశాలు మెండుగా ఉంటాయి.

ఉడికించినవే మేలు!

కూరగాయలను నూనెలో వేయించి తినడం వల్ల విటమిన్లు, మినరల్స్ పోతాయని అంటుంటారు. పచ్చి కూరగాయలు తినడం వల్ల ప్రయోజనం బాగుంటుందని యోగా నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. కానీ అధ్యయనాల్లో ఇందుకు భిన్నంగా తేలింది. కూరగాయలను వండటం మూలంగా వ్యాధి నిరోధక న్యూట్రియెంట్స్ (యాంటీ అక్సిడెంట్లు) మరింత పెరుగుతాయని వెల్లడయింది. క్యారట్, పాలకూర, మష్రూమ్, క్యాబేజీ వంటి వాటిని పచ్చివి తినడం కన్నా ఉడికించి తినడం వల్ల ఎక్కువ యాంటీ అక్సిడెంట్లు లభిస్తాయని తేలింది.పచ్చి కూరగాయలు తినాలా వద్దా అనే మీమాంస ఉన్న వారికి ఈ అధ్యయనం చక్కని పరిష్కారం చూపించినట్లే కదూ.

డైలీ సుడోకు -145

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

ఎలా పూరించాలి?

- ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 144 సమాధానం

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

పాదాల నొప్పికి శాశ్వత పరిష్కారం

డా. శ్రీకాంత్, ఎం.డి(హోమియో)
మేనేజింగ్ డైరెక్టర్
హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్
ఫోన్ : 9550003399
srikantmorlawar@yahoo.com

ప్లాంటార్ ఫేషియా అంటే ఎముకను కండరాలను కలిపే ధాతువు వంటిది. దీనికి సాగే గుణం ఉంటుంది. ఇది మడమ కింది భాగంలో మొదలై కాలి వేళ్ల వద్ద ఉండే ఎముకల వరకు పాదం అడుగుభాగమంతా విస్తరించి ఉంటుంది. ఇది పొట్టిగా ఉంటే పాదం దగ్గర వంపు పెద్దగా ఉంటుంది. ఇది పొడుగ్గా ఉంటే పాదం వంపు చిన్నగా ఉండి పాదం మొత్తం సమభూమి ఆకారంలో ఉంటుంది. ఈ ధాతువు కింద కొవ్వుపదార్థం ఉండి నడుస్తున్నప్పుడు గానీ, బరువు పడినప్పుడు గానీ ప్లాంటార్ ఫేషియాపై పడే ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఈ ఫేషియా గాయపడినపుడు పాదం నొప్పి వస్తుంది.

కారణాలు

వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఫేషియాకు సాగే గుణం తగ్గుతుంది. కొవ్వు పదార్థం తగ్గి గాయం అవ్వడం వల్ల నొప్పి రావచ్చు. అధిక బరువు,స్థూలకాయం, అతి మూత్ర వ్యాధి, డయాబెటిస్, ఎక్కువ సమయం నిలబడి ఉండటం, తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ ఒత్తిడి కలిగించే పనులు చేయడం, పాదం వంపు చిన్నగా సమభూమి ఆకారంలో ఉండటం వంటి కారణాల వల్ల రావచ్చు.

లక్షణాలు

నొప్పిఉదయం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎక్కువ సేపు కూర్చుని నిలబడగానే నొప్పి వస్తుంది. నొప్పి కత్తితో కోసినట్లు, సూదులతో పొడిచినట్లుగా ఉంటుంది. నిలుచున్నప్పుడు నొప్పి మెల్లగా మందంగా అవుతుంది.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

ఎక్కువగా నడవటం, పరుగెత్తడం తగ్గించాలి. పాదం వంపు చిన్నగా, సమభూమి ఆకారంలో ఉంటే చెప్పుల అడుగుభాగంలో మెత్తని పదార్థం అమర్చుకుని ఒత్తిడిని తగ్గించాలి.

ఫేషియా సాగే వ్యాయామం : గోడ ఎదురుగుండా నిలబడి చేతులను గోడపై ఆన్చాలి. తరువాత నొప్పి ఉన్న కాలిని వెనక్కి పెట్టి పాదాలను భూమికి ఆనించి ఉంచాలి. ఇప్పుడు మోకాళ్లను వంచాలి. పాదాలను లేపకూడదు. ఇలా చేస్తే ఫేషియా సాగి సమస్య తగ్గే అవకాశం ఉంది. ఇలా ఆరు నుంచి ఎనిమిది సార్లుచేయాలి.

పిక్క సాగే వ్యాయామం : గోడ ఎదురుగా నిలబడి చేతులను గోడపై ఆనించి నొప్పి ఉన్న కాలిని నిలకడగా ఉంచి ఇంకొక కాలిని మోకాళ్ల వద్ద వంచి ముందుకు వంగాలి. పాదాలు నేలను తాకే ఉండాలి. ఇలా ఆరు నుంచి ఎనిమిది సార్లు చేయాలి. కాలి కండరాలను బలపరుచుకునేందుకు కాలి వేళ్లపై నిలబడి పైకి ఏదైనా వస్తువును అందుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కాలి కండరాలు బలపడతాయి. కింద పడి ఉన్న వస్తువులను కాలి వేళ్లతో పైకి తీయడానికి ప్రయత్నించాలి.

హోమియో మందులు

ఆర్సెనిక్ ఆల్బమ్ : కాళ్లు, చేతులు బరువుగా ఉండి పిక్కలు పట్టేయడం, పాదాల వాపు, నొప్పి, నడుము నొప్పి, పాదాలలో పుండ్లు, తిమ్మిర్లు మొదలగు లక్షణాలుంటాయి. అర్ధరాత్రి, చల్లటి వాతావరణంలో సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. వేడి పదార్థాలు, వేడి వాతావరణంలో ఉపశమనం ఉండటం వంటి లక్షణాలున్నప్పుడు ఉపయోగించదగిన ఔషధం.

లెడమ్‌పాల్ : ఇది కీళ్లవాపుకు మంచి మందు. ఏదైనా పదునైన వస్తువులు లేదా జంతువుల కాటు వల్ల వచ్చిన గాయాలకు వాడవచ్చు. శరీరం చల్లగా ఉండటం, ఎముకలకు వాతరోగం, కీళ్లవాపు, కాలి బొటన వేళ్ల వాపు, మడమల వాపు, పాదాల నొప్పి, నడవటానికి కష్టంగా ఉండటం వంటి లక్షణాలుంటాయి.

పెట్రోలియం : మానసిక ఆందోళన తరువాత వచ్చే సమస్యలు, ఉత్సాహం లేకపోవడం, చర్మం పొడిగా ఉండటం, చలికాలంలో సమస్య పెరగడం, నడుస్తున్నప్పుడు కీళ్లలో శబ్దాలు, పాదాలలో ఎరుపు, వాపు, మంట, నొప్పి ఎక్కువగా ఉండటం వంటి లక్షణాలున్నప్పుడు వాడదగిన మందు.

జింకమ్ మెట్ : నడుము నొప్పి, మెడ నొప్పి, కండరాల బలహీనత, తరచుగా పాదాలను కదల్చడం, పాదాల నొప్పి, నడవటానికి కష్టంగా ఉండటం వంటి లక్షణాలతో బాధపడుతున్నప్పుడు ఉపయోగించవచ్చు.

ఆసిడ్ బెంజ్ : వాతరోగం, కీళ్లనొప్పులు, నడుస్తున్నప్పుడు కీళ్లనుంచి శబ్దాలు, కండరాల నొప్పి, మణికట్టు దగ్గర వాపు, బొటన వేలి వాపు, నొప్పి లక్షణాలున్నప్పుడు వాడవచ్చు.

రోడోడెండ్రాన్ : కీళ్లనొప్పి, వాతరోగం, కాలి బొటన వేలి వాపు, నొప్పి తీవ్రంగా ఉండటం, కాళ్లు ఒకదాని మీద ఒకటి పెడితే గానీ పడుకోలేరు. నొప్పి కుడి పక్క ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు బాగా పనిచేస్తుంది.

కాస్టికమ్ : దగ్గినప్పుడు, మూత్రం పడుతుండగానే మూత్రం పడిపోవడం, నడుము నొప్పి, తిమ్మిర్లు, పాదాలు చిన్న పనికే నొప్పి రావడం, నడవటం కష్టంగా ఉండటం, కీళ్లలో శబ్దాలు వంటి లక్షణాలతో బాధపడుతున్న వారు ఉపయోగించదగిన హోమియో ఔషధం.ఈ మందులను అనుభవజ్ఞులైన హోమియో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో పూర్తి కోర్సు వాడినపుడే మంచి ఫలితం ఉంటుందని గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

హోమియోతో కీళ్లనొప్పులు దూరం

ఉదయం లేవగానే నాలుగు అడుగులు నడవలేరు. కింద కూర్చోలేరు. పట్టుమని ఒక ఫ్లోర్ మెట్లు ఎక్కలేరు. కీళ్లనొప్పులతో బాధపడుతున్న వారి పరిస్థితి ఇది. ఎన్ని నొప్పి నివారణ మాత్రలు వేసుకున్నా, తాత్కాలికమే. పైగా వాటి వల్ల మూత్రపిండాలు, కాలేయము చెడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. కానీ హోమియో మందులతో కీళ్లనొప్పుల నుంచి శాశ్వత విముక్తి లభిస్తుందని అంటున్నారు డాక్టర్ చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి.

శరీర కదలికల్లో కీళ్ల పాత్ర చాలా కీలకం. అంతేకాదు శరీరాకృతికి, ఫ్లెక్సిబిలిటీకి, కదలికలకు కీళ్లు సహాయపడతాయి. వాటిలో సమస్య వస్తే దైనందిన కార్యక్రమాల్లో విఘాతం ఏర్పడుతుంది. నడవడానికి సాధ్యం కాదు. కాళ్లు చేతుల కదలికల్లో తీవ్రమైన నొప్పి మొదలవుతుంది. కీళ్లనొప్పుల్లో చాలా రకాలుంటాయి. సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్, లుంబార్ స్పాండిలోసిస్, ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్, గౌట్ ఆర్థరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్.

వయసు పైబడుతున్న వారిలో వచ్చే ఆర్థరైటిస్ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్. కీళ్ల మధ్యలో సమాంతరం పెరిగి డీజనరేషన్ ఏర్పడటం వల్ల వస్తుంది. అది మెడ ప్రాంతంలో ఉన్న కీళ్లు ఎఫెక్టు అయితే సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ అని, నడుము ప్రాంతంలో ఉన్న కీళ్లు ఎఫెక్ట్ అయితే లుంబార్ స్పాండిలోసిస్ అని అంటారు. మోకాళ్లు ఎఫెక్ట్ అయితే ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ ఆఫ్ నీ జాయింట్స అంటారు.

లక్షణాలు

సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ : మెడ భాగంలో ఉన్న వెన్నుపూసల మధ్య సమాంతరం పెరగటం వల్ల సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ వస్తుంది. మెడ పట్టుకోవడం, చేతుల్లో తిమ్మిర్లు, మంటలు, కళ్లు తిరగడం, కండర బలహీనత చూస్తాం.

లుంబార్ స్పాండిలోసిస్ : నడుము ప్రాంతంలో ఉండే స్పైనల్ నర్వ్ ఒత్తిడికి గురకావడం వల్ల ఈ సమస్య వస్తుంది. నడుము ప్రాంతం బిగుసుకు పోవటం, బరువు మోయలేకపోవడం జరుగుతుంది. చికిత్స తీసుకోకుండా నిర్లక్ష్యం చేస్తే సయాటికాకు దారితీసే అవకాశం ఉంది. అంటే కుడివైపు కాలులో గానీ, ఎడమవైపు కాలులో గాని వెనుకభాగంలో నొప్పి కంటిన్యూగా ఉంటుంది. యూరిన్ ఇన్ కాంటినెన్స్, మలబద్ధకం వస్తుంది. కండరాలు క్షీణతకు గురికావడం వల్ల కాళ్లు కండరాలు పటుత్వాన్ని కోల్పోయి చచ్చుబడిపోతాయి.

ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ : కీళ్లలో ఎక్కువగా అరుగుదల చోటు చేసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య మొదలవుతుంది. అధిక బరువు ఉన్న వారిలోను, నలభై ఏళ్లు దాటిన వారిలోనూ డయాబెటిస్ థైరాయిడ్ పారాథైరాయిడ్ వంటి సమస్యలు ఉన్న వారిలో ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఎక్కువగా మోకాళ్ల కీళ్లలో కనిపిస్తుంది. ఉదయాన్నే కీళ్లల్లో స్టిఫ్‌నెస్, నొప్పి కాసేపు నడిచిన తర్వాత నొప్పి తగ్గడం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. ఈ సమస్య వంశపారంపర్యంగా తల్లిదండ్రుల నుంచి పిల్లలకు సంక్రమిస్తుంది.

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ : దీనినే కీళ్ల వాతం అంటారు. చిన్న కీళ్ల నుంచి పెద్ద కీళ్ల వరకు అన్నింటిపైనా ప్రభావం ఉంటుంది. ఏ వయస్సు వారికైనా ఈ సమస్య రావచ్చు. 30-40 ఏళ్ల వయసు వారిలో ఎక్కువగా చూస్తాం. చేతుల యొక్క ప్రాక్సిమల్ ఇంటర్ ఫాలింజియల్ జాయింట్లు వాయడం, నోడ్యుల్స్ ఏర్పడటం గమనిస్తాం. మోకాళ్ల వాపులు తీవ్రంగా ఉంటాయి.

డాక్టర్ చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి
డైరెక్టర్ అండ్ సీనియర్ ఫిజీషియన్
మాస్టర్స్ హోమియోపతి
ఫోన్ : 7842 106 106
9032 106 106

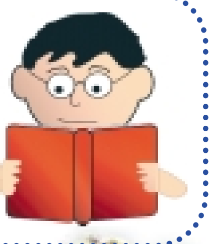
సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ : సోరియాసిస్‌తో బాధపడే వారు సరైన చికిత్స తీసుకోకుంటే పదిలో ముగ్గురు నుంచి నలుగురు సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్‌కు గురవుతుంటారు.

గౌటి ఆర్థరైటిస్ : రక్తంలో యూరిక్ ఆసిడ్ లెవెల్స్ అధికం అవడం వల్ల అవి కిడ్నీ స్టోన్స్‌గా మారుతాయి. లేకుంటే మోకాళ్ల కీళ్లు అక్యుమలేట్ అవడం చూస్తాం. దీనినే గౌటీ ఆర్థరైటిస్ అంటారు. నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఆ కీళ్లను కదలనివ్వలేం. ముట్టుకున్నా చాలా నొప్పి వస్తుంది.

గుర్తించడం ఎలా : రోగి చెప్పే లక్షణాలను బట్టి, సీటీస్కాన్, ఎక్స్‌రే, ఎంఆర్‌ఐ స్కాన్, సీబీపీ, బ్లడ్ కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, యూరిక్ ఆసిడ్ లెవెల్స్, ఏఎన్ఎ, ఆర్ ఎఫాక్టర్, సీఆర్‌పీ పరీక్షలు అవసరం.

జాగ్రత్తలు : శారీరక వ్యాయామం చేయడం వల్ల రక్తసరఫరా సరిగా జరుగుతుంది. ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పాలు, పప్పులు, సిట్రిస్‌జాతి ఫలాలు తీసుకోవటం వల్ల శరీరంలో కాల్షియం డెఫిషీయన్సీ పూరింపబడుతుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. నిటారుగా కూర్చోవాలి. సడెన్‌గా వంగడం, పక్కకు తిరగడం లాంటి అబ్‌నార్మల్ పనులను నివారించాలి. అధిక బరువులు మోయడం మానివేయాలి. సమతల ఉపరితలంపై పడుకోవాలి. శారీరక, మానసిక అసమతుల్యత వల్లనే ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. వ్యాధి లక్షణాలు అందరిలో ఒకేలాగ ఉన్నా వాటి మూల కారణాలు వారిలో ఉండే జన్యువులను బట్టి మారతాయి. కాబట్టి వ్యాధి లక్షణాలను మాత్రమే చికిత్స చేయడం వల్ల తాత్కాలిక ఉపశమనం కలుగుతుంది. అదే జన్యువుల్లో వచ్చే లోపాల కారణంగా వచ్చే ఫలితాలకు చికిత్స చేయడం సరైన విధానం. హోమియోపతి చికిత్స వల్ల దుష్పరిణామాలు అసలు ఉండవు. నిపుణులైన, అనుభవజ్ఞులైన హోమియో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో చికిత్స పొందడం వల్ల ఆర్థరైటిస్‌కు చికిత్స లభించవచ్చు.

లిటిల్స్ littles



పద సంపద

1. awry - వంకర
2. awn - కంకి
3. bastion - బురుజు
4. brindle - చారలు
5.cluster - గుంపు

మీకో ఎస్‌ఎమ్‌ఎస్..

"HOPE"
Ups & Downs,
unexpected results
& problems are part of life.
Never lose hope in any condition
because the darkness of night
always finishes with light of day.
Remember
A man can live about 40 days without food
About 3 days without water
About 8 minutes without air
But not for 1 second without hope!

క్విజ్

1.పుట్టుకతోనే కొమ్ములుండే జీవి?
2.ప్రపంచ జనాభాలో భారత్ వాటా ఎంత?
3.నార్వే పార్లమెంట్ పేరేమిటి?
4.స్వతంత్ర భారతావనికి తొలి న్యాయశాఖ మంత్రి ఎవరు?
5.అలహాబాద్ పూర్వ నామం ఏమిటి?
6.జీవితాంతం పళ్లు పెరుగుతూనే వుండే జంతువు?

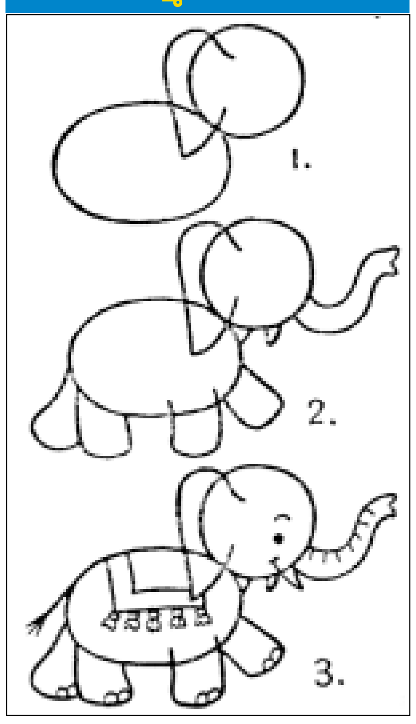
అలల మీద థియేటర్..!

మల్టీప్లెక్స్ థియేటర్‌లో సినిమా చూడటం రొటీన్. ఈ సెలవు రోజున వెరైటీగా సినిమా చూడాలని వుంది కదూ? సముద్రంలో సోఫా వేసుకు కూర్చుని, అలలతో పాటు కదులుతూ సినిమా చూడండి! అందుకోసం థాయ్‌లాండ్ వున్న నీటిలో తేలే థియేటర్‌కు వెళదాం పదండి.

నీలి రంగులో మెరిసిపోయే సముద్రంలో థియేటర్.. అందులో అటూ ఇటూ కదులుతూ సినిమా చూడటం ఓ కలలా అనిపిస్తోంది కదూ.. కానీ ఇది నిజమే. థాయ్‌లాండ్‌లోని కుడూ ద్వీపంలో నిజంగానే సముద్రంలో తేలియాడే థియేటర్ వుంది. జర్మనీకి చెందిన ఆర్కిటెక్ ఓలే స్చీరెన్ నీటి మీద తేలియాడే విధంగా దీన్ని రూపొందించాడు. సినిమాలను ఇష్టపడే వారికి సరికొత్త అనుభూతినిచ్చేందుకు దీన్ని ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేశాడు. దీనికోసం నీటిలోపలికి వుండే విధంగా ప్రత్యేకమైన పిల్లర్స్‌ని రూపొందించారు. వీటి ఆధారంతో పైన థియేటర్ ఫ్లాట్‌ను, వాటిపై సీట్లను ఏర్పాటు చేశారు.

థియేటర్ మొత్తం అచ్చం ఫాంటసీ సినిమాల్లోలాగా ఓ ఊహలా వుంటుంది. చుట్టూ ఎటువంటి గోడలూ వుండవు. అంతా ఓపెన్‌గానే వుంటుంది. పైకి తలెత్తి చూస్తే ఆకాశం.. చుక్కలు.. పక్కన చూస్తూ నీళ్లు.. ఎదురుగా స్క్రీన్.. పెద్ద పెద్ద కొండలు.. దానికి ఎదురుగా ప్రేక్షకుల గ్యాలరీ. పెద్ద పెద్ద సోఫాలు.. ఫ్రీగా కూర్చుని సినిమాను ఎంజాయ్ చేయొచ్చు. థియేటర్‌లో మొత్తం 60 నుండి 70 మంది వరకు ఒకసారి సినిమా చూసేందుకు వీలుగా వుంటుంది. నీటి అలలకు అనుగుణంగా ప్రేక్షకుల గ్యాలరీ కూడా కదులుతూ వుంటుంది. అంటే సినిమా చూసేప్పుడు పైకి కిందకు ఊయ్యాలలోలాగా ఊగుతూ ఉంటుందన్నమాట. ఇక్కడ ఇంకో విషయం ఏమిటంటే ఈ సినిమా థియేటర్ ఓపెన్‌గా డిజైన్ చేయడం వల్ల కేవలం రాత్రిళ్లు మాత్రమే సినిమాలు వేస్తారు. ఎందుకంటే పగలు వెలుతురు వల్ల స్క్రీన్ సరిగా కనిపించదు. ఇదంతా చూశాక మీకూ ఇక్కడ సినిమా చూడాలనిపిస్తోంది కదా.. అలా అని ఎప్పుడు అనుకుంటే అప్పుడు సినిమా చూడాలంటే వీలు కాదు.. ఎందుకంటే ఇక్కడ థియేటర్‌ని ప్రత్యేక సందర్భాలలో మాత్రమే ఏర్పాటు చేస్తారు. పండుగలు, ఇతర సందర్భాల్లాంటి వాటికన్నా మాట. సినిమా ఫెస్టివల్స్ కూడా నిర్వహిస్తారు. ఆ తరువాత తీసేస్తారు. ఏర్పాటు చేసే ముందు వీటి వివరాలను కూడా తెలియజేస్తారు. ఈసారి థాయ్‌లాండ్ వెళ్లేప్పుడు దీని గురించి తెలుసుకుని వెళ్లండి.. నీళ్లలో తేలే థియేటర్‌లో సినిమా చూసి ఎంజాయ్ చేయొచ్చు.

బొమ్మగీయండి..!



టంగ్ ట్విస్టర్

How many cuckoos could a good cook cook, if a cook could cook cuckoos.

తమాషా లెక్కలు

నవీన్ దగ్గర కొన్ని పావురాళ్లు, కొన్ని పంజరాలు వున్నాయి. ఒక్కో పంజరంలో నాలుగు పావురాళ్లను పెడితే ఒక పంజరం మిగిలి పోతుంది. ఒక్కో దానిలో మూడు పావురాళ్లను పెడితే ఒక పావురం మిగిలి పోతుంది. ఆమె దగ్గర ఇప్పుడు ఎన్ని పంజరాలు, పావురాళ్లు వున్నాయి?

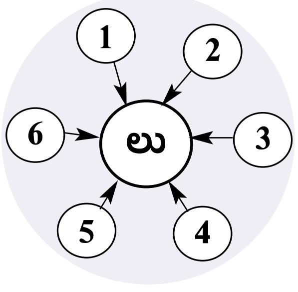
కనుక్కోండి చూద్దాం!

ఇక్కడ ఇచ్చిన త్రిభుజంలో ఒక నెంబర్ లేదు. ఆ నెంబరేంటో కనుక్కోండి?

	?		
	9	25	
4			36
1	81	64	49

పదవృత్తం

ఆంగ్ల పదాల ఆధారాలతో 'లు'తో అంతమయ్యే తెలుగు పదాలను కనుక్కోండి?



1.leg
2.milk
3.leather
4.thousands
5.help
6.train

బాల బాంధవ గంగరాజు మోహనరావు, తమిళనాడు.

జంతర్‌మంతర్

1. U D O L C					
2. E I T Y D					
3. S E A L F					
4. R A I T K					
5. O H T M U					

– ఎం.ధరణి, తాడిపత్రి.

సూర్యున్ని సాధారణ కెమేరాతో ఫొటో తీయవచ్చా?

అన్ని ఫొటోలు తీయగలిగినప్పుడు సూర్యుడిని ఎందుకు తీయకూడదు.. అనే ప్రశ్న చాలా మందికి వస్తుంటుంది. కానీ అలా సూర్యుణ్ని ఫొటో తీయడం చాలా ప్రమాదం. ఎందుకంటే కెమేరా ముందు భాగంలో వున్న కుంభాకార కటకం మీద పడ్డ సూర్య కిరణాలు కనుగుడ్డులోపలికి దూసుకుపోవడంతో దృష్టి దెబ్బతినే ప్రమాదం వుంది. అందుకే బైనాక్యులర్స్, టెలిస్కోప్ లాంటి పరికరాల్లోంచి మాత్రమే చూడాలి. సూర్యుడిని అధ్యయనం చేసే అంతరిక్ష శాస్త్రజ్ఞులు కూడా సూర్యుడి ప్రతిబింబాన్ని తెరవెనక్కు ప్రసరింపజేసి చూస్తారు. ఒక వేళ నేరుగా సూర్యుడిని చూడాల్సి వస్తే ఆ కిరణాల్ని వడబోసి ప్రమాదాల్ని నివారించే ఫిల్టర్లు అమర్చిన కటకాల్ని ఉపయోగించి చూస్తారు. మీకు తెలుసా గెలీలియో టెలిస్కోపు ద్వారా నేరుగా సూర్యుడిని చూసి తన కళ్లను కోల్పోయాడు. అందుకే సూర్యుడితో కాస్త జాగ్రత్తగా వుండాలి.

జవాబులు

క్విజ్ : 1.జిరాఫి, 2.17.5 శాతం, 3.స్టోర్టింగ్, 4.భీమ్‌రావ్ రామ్‌జీ అంబేద్కర్, 5.కౌసంబి, 6.కుందేలు ,పదవృత్తం : 1.కాలు, 2.పాలు, 3.తోలు, 4.వేలు, 5.మేలు, 6.రైలు, తమాషా లెక్కలు : 16 పావురాళ్లు, 5 పంజరాలు, కనుక్కోండి చూద్దాం : 1.16 జంతర్ మంతర్ : 1.CLOUD, 2.DEITY, 3.FALSE, 4.KRAIT, 5.MOUTH

సొగసు

ఆర్ట్ సిలుకులు

ఒకప్పుడు సిల్క్ చీరలకు చాలా క్రేజ్ ఉండేది. ఇప్పుడు కూడా ఇంట్లో ఉంటే సిల్క్ చీరలనే కట్టడానికి ఇష్టపడతారు. అయితే ఇప్పుడు వస్తున్న సిల్క్ చీరల్లో 'ఆర్ట్ సిల్ సారీస్' మగువల మనసును దోచేస్తున్నాయి. వీటిల్లో వచ్చే పార్టీ వేర్ చీరలైతే మరింత అందంగా ఉంటున్నాయి. ప్లెయిన్ సిల్క్ చీరలపై మగ్గం వర్క్, ఫాబ్రిక్ పెయింటింగ్, స్క్రీన్ ప్రింటింగ్, స్టన్ వర్కుల్లో లేటెస్ట్ వర్క్ చేస్తున్నారు. వీటిల్లో ఎక్కువగా మగ్గం వర్క్ చేసిన సిల్క్ చీరలు చాలా ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తున్నాయి. అలాగే స్క్రీన్ ప్రింటింగ్ చేసిన సిల్క్ చీరలు కూడా పార్టీ వేర్‌గా బాగుంటాయి. అలాంటి కొన్ని చీరలను ఈ వారం సొగసులో చూడండి...

నిప్పును ఆర్పే రోబో

మన లోపల ఏదో చేయాలనే ఫైర్ ఉండాలే కానీ అది ఎంత వరకైనా తీసుకెళుతుంది. అలాంటి ఫైర్ ఒక కుర్రాడి లోపల జ్వలించి అది ఏకంగా 'ఫైర్' మీద ఫైట్ చేసేలా అతన్ని ప్రేరేపించింది. తన సహాధ్యాయులంతా హోమ్ వర్కులు, పరీక్షల్లో ర్యాంకుల కోసం పాటు పడుతుంటే నాసిక్‌కు చెందిన అమీ నీరకర్ మాత్రం అగ్ని ప్రమాదాలను అరికట్టే రోబోను తయారు చేసే పనిలో నిమగ్నమయ్యాడు. చేసిన ప్రయత్నం ఊరకే పోలేదు. అందుకే ఇప్పుడీ యువ సైంటిస్ట్ అందరి దృష్టినీ ఆకర్షిస్తున్నాడు.

గతేడాది డిసెంబర్‌లో కలకత్తాలోని ఎఎమ్ఆర్ఐ ఆసుపత్రిలో జరిగిన అగ్ని ప్రమాదం గుర్తుంది కదా! ఆ దుర్ఘటనలో 89 మంది రోగులు చనిపోయారు. అందరూ బాధ పడ్డట్టే దాని గురించి మీడియాలో చదివి, టీవీలో చూసి అమీ నీరకర్ కూడా చలించిపోయాడు. అయితే మిగతా వారిలా అతను 'అయ్యో!' అని ఊరుకోలేకపోయాడు. ఆ వార్తలను రోజూ ఫాలో అయ్యాడు. దట్టమైన పొగ వలన ఊపిరి ఆడక చాలామంది రోగులు చనిపోతే, ఆ పొగ వలన అగ్నిమాపక సిబ్బంది సైతం అక్కడికి చేరుకోలేకపోయారని తెలుసుకున్నాడు. అప్పుడే ఇలాంటి పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడానికి ఏం చేయాలనే ఆలోచనల ఫైర్ అతనిలో రగులుకుంది.

రోబోసార్‌కి వెల్‌కమ్...

అగ్ని ప్రమాదం జరిగినపుడు అసలు విలన్ పొగ అని నిర్ధారించుకున్నాక దాన్ని ఎదుర్కోవడానికి కొన్ని రకాల మాస్కులు తయారు చేశాడు. వాటి వలన పొగ పీల్చకుండా చేయగలిగాడు కాని వాటిని ధరిస్తే చూపు స్పష్టంగా ఉండటం లేదని గమనించాడు. దాంతో సమస్య మళ్లీ మొదటికి వచ్చింది. ఆటబొమ్మలను గమనిస్తున్నప్పుడు అతనికో ఆలోచన వచ్చింది. రిమోట్ బొమ్మలకు చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులతో ఎలాంటి సంబంధమూ ఉండదు. రిమోట్ నొక్కితే చాలు అవి ఎక్కడికైనా వెళ్లగలవు. ఇదే ఆలోచనను ఫైర్ మీద ఫైట్‌కు ఉపయోగించు కోవాలనుకున్నాడు. పొగను, చీకటిని జయించే రోబోను తయారు చేయడానికి సిద్ధపడ్డాడు.

'చిన్న' గెలుపుతో ఆరంభం...

బొమ్మలా ఉండే రోబో తయారు చేయడానికి ప్రణాళికలు వేసుకున్నాడు. కొన్ని సూత్రాలను అమలు చేయడానికి భౌతికశాస్త్ర ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేస్తున్న తండ్రి నరేంద్రన్ సహకారం తీసుకున్నాడు. ఒక వైపు చదువును కొనసాగిస్తూనే ప్రయోగానికి సమయం వెచ్చించాడు. పరీక్షలు ముగిసిన వెంటనే రోబో తయారీ కోసం అధిక సమయం కేటాయించాడు. అమీ నీలకర్ ప్రయత్నం గురించి తండ్రి గుర్తు చేసుకుంటూ.. ''చాలా రాత్రులు అతను మేల్కొనే ఉండేవాడు. వేసవి సెలవులనే మాటను పూర్తిగా మరచిపోయాడు. అతను తయారు చేసిన రోబో ఒక్కోసారి పొగలో నెట్టుకు రాగలిగేది కాని, అగ్నికి ఆహుతైపోయేది. కొన్ని సార్లు పొగను, అగ్నిని తట్టుకున్నా చీకట్లోకెళితే రోబో నుంచి ఎలాంటి సమాచారం వచ్చేది కాదు. అయితే నీలకర్ ఎప్పుడూ నిరాశ పడలేదు'' అని నరేంద్రన్ చెప్పారు.

సమయమే బోలెడు 'వ్యయం'...

నీలకర్ దగ్గరున్న మెటీరియల్ అంతా ఎన్నోసార్లు ఖాళీ అయిపోయేది. అబ్దుల్ కలామ్‌ను అతి గాఢంగా అభిమానించే నీలకర్ బుర్రలో ఉత్సాహం మాత్రం ఎప్పుడూ ఖాళీ అవలేదు. ఒక ప్రయత్నానికి వినియోగించే మెటీరియల్‌కు 20 వేల రూపాయలు ఖర్చయ్యేవి. అయితే దాని కంటే నీలకర్ వెచ్చించే సమయమే అతి విలువైనదని నరేంద్రన్ అంటారు. నీలకర్ ధైర్యంగా ఉన్నప్పటికీ అతని కుటుంబ సభ్యుల్లో మాత్రం ఆందోళన ఉండేది. చివరికి తను చేసిన ప్రయోగాన్ని అందరి ముందు ప్రదర్శించినపుడే ఇంట్లో వాళ్లకూ నీలకర్ చూపించాడు. అప్పుడు వాళ్ల ఆనందానికి అవధుల్లేకుండా పోయాయి.

రోబో ఫైట్ మొదలు...

నీలకర్ చేసిన రోబో ప్రత్యేక విధులను నిర్వర్తిస్తుంది. అది దట్టమైన పొగలోకి చొచ్చుకుపోగలదు. అక్కడి సమాచారాన్ని తనకు అమర్చిన లేజర్ లైట్ కెమెరా ద్వారా బయటకు ఫోటోల రూపంలో పంపించగలదు. వెయ్యి డిగ్రీల సెల్సియస్ వేడిని తట్టుకుంటూ అగ్నిని ఆర్పడానికి ఉపయోగపడే కార్బన్‌డయాక్సైడ్‌ను లోపలికి చేరవేయగలదు. తద్వారా నిప్పును ఆర్పగలదు. దీనిని పరీక్షించడానికి హాజరైన నాసిక్ అగ్నిమాపకశాఖాధికారి అనిల్ మహాజన్ రోబో పనితీరు చూసి అబ్బురపడ్డారు. ఈ మోడల్ రోబోలతో అగ్ని ప్రమాదాలను సునాయాసంగా ఎదుర్కొనవచ్చని కితాబిచ్చారు కూడా. పభుత్వానికి ప్రతిపాదనలు పంపిస్తానని కూడా ఆయన హామీ ఇచ్చారు. బొమ్మ రోబోను కాక నిజమైన తయారు చేయడానికి దాదాపు 20 లక్షల రూపాయల వ్యయం అవుతుంది. పేటెంట్ హక్కు పొందాక కొన్ని సంస్థలతో కలిసి వాటిని ఉత్పత్తి చేయాలని నీలకర్ భావిస్తున్నాడు.

అసలైన నాయకుడు

ఫన్‌కార్నర్

ప్రపంచంలోని రాజకీయ నాయకులు ఎంత తెలివైన వారో తెలుసుకోవడానికి కొన్ని పోటీలు పెట్టారు. వాటిలో ఫైనల్ రేసుకు అమెరికా, చైనా, ఇండియా నుంచి ముగ్గురు నాయకులు ఎంపికయ్యారు. వారికి ఫైనల్ నిర్వహించేందుకు ఘనంగా ఏర్పాట్లు జరిగాయి.

ఆ పోటీలో ఒక్కొక్క నాయకునికీ వంద రూపాయల చొప్పున అందజేశారు. ఆ వంద రూపాయలతో వారు ఒక గదంతా నింపేసే వస్తువులను సమకూర్చుకోవాలి. దానికోసం వారం రోజుల సమయం ఇచ్చారు.

అమెరికా నాయకుడు ఆ వంద రూపాయలను ఆరు రోజులకుగాను ఇరాన్ వ్యక్తికి వడ్డీకి ఇచ్చి, వారం తరువాత వచ్చిన మొత్తంతో పెట్రోలు కొనుగోలు చేసి గదిలో పోశాడు. పెట్రోలు గదంతా పాకింది కానీ కాసేపటికే ఆవిరైపోయింది.

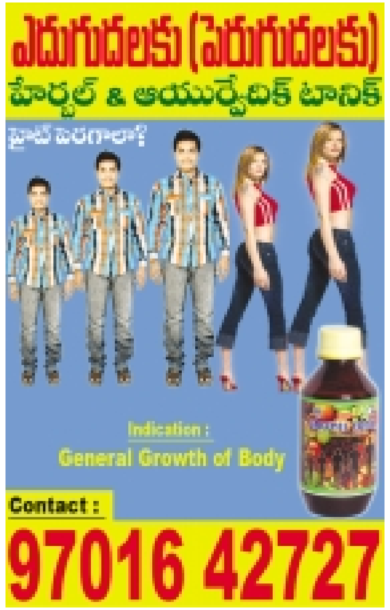
చైనా నాయకుడు ఆ వంద రూపాయలు పెట్టి ఒక వస్తువును తయారు చేసి దాన్ని మరింత లాభానికి అమ్మేశాడు. వచ్చిన లాభంతో మరిన్ని వస్తువులు తయారు చేశాడు వారం రోజుల్లో. కానీ ఆ వస్తువులతో గది నిండలేదు.

భారతదేశ నాయకుడు వంద రూపాయల్లో పది రూపాయలు పక్కన పెట్టేసి మిగతావి వారం రోజులు పాటు ఖర్చు పెట్టుకున్నాడు. ఆ పది రూపాయల్లో ఐదు రూపాయలు లంచమిచ్చి పక్కింటి పాకిస్థానీ ఇంట్లోని బల్బును అద్దెకు తెచ్చుకున్నాడు.

ఆ బల్బును గదిలో పెట్టి స్విచ్ వేయగానే గదంతా వెలుగుతో నిండిపోయింది. భారత నాయకుడే గెలిచినట్టు ప్రకటించారు.

(రాసింది భారతీయుడు అని గమనించగలరు)

నవ్య గురించి సలహాలు, సూచనలు navyaa.aj@gmail.comకు పంపగలరు.



2 ఆంధ్రజ్యోతి
సకల
21-8-2012
మంగళవారం

వేరుశనగలో ఎన్నో ప్రొటీన్లు

మనకు సమృద్ధిగా లభించే ఆహార పదార్థాలలో వేరుశనగ ఒకటి. పొట్టుతో లేదా గింజ రూపంలో లభించే వేరుశనగ ఎన్నో రూపాలలో ఆహార పదార్థంగా మనకు ఉపయోగపడుతుంది. పచ్చిగా తిన్నా, లేక ఉడకబెట్టుకుని తిన్నా రుచికరంగా ఉండే వేరుశనగలో పోషక విలువలు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. వేరుశనగ నూనెను వంటకాలలో ఉపయోగించడం వల్ల కూడా శరీరానికి పోషక విలువలు లభిస్తాయి. వంద గ్రాముల వేరుశనగ గింజలలో దాదాపు 20 గ్రాముల ప్రొటీన్లు లభిస్తాయి.

డైలీ సుడోకు -146

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

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

ఎలా పూరించాలి?

- ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 145 సమాధానం

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

సొరియాసిస్ చికిత్సల కోసం వచ్చే వారిలో కొంత మంది ఔషధాలైతే తీసుకుంటున్నారు. కానీ, పంచకర్మ చికిత్సల విషయంలో నిర్లక్ష్యంగా ఉంటున్నారు. నిజానికి సొరియాసిస్‌కు కారణమైన శరీరంలోని విషపదార్థాలను సంపూర్ణంగా తొలగించగలిగేవి పంచకర్మ చికిత్సలే. పంచకర్మ చికిత్సలు తీసుకోకుండా ఎన్ని రకాల మందులు వాడినా పెద్ద ప్రయోజనం ఉండదు. కేవలం ఔషధాలకే పరిమితమైన వారిలో ముందు సొరియాసిస్ ఒకవేళ తగ్గినా, ఆ తరువాత ఎప్పుడో మళ్లీ ఆ వ్యాధి వస్తుంది. అందుకే సొరియాసిస్ నుంచి శాశ్వత విముక్తి పొందాలంటే పంచకర్మ చికిత్సలు తప్పనిసరి అంటున్నారు ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ పూజారి రవికుమార్.

పంచకర్మ చికిత్సలతోనే సొరియాసిస్ వైద్యం పరిపూర్ణం

నిలువెల్లా పాకిపోయిన సొరియాసిస్ మచ్చలు తగ్గడానికి ఎంతకాలం పడుతుందో ఏమో అనుకుంటారు కానీ, పంచకర్మ చికిత్సల ద్వారా అవి కేవలం పాతికరోజుల్లో తగ్గిపోతాయి. వ్యాధి తగ్గిపోయాక కూడా ఏటా ఒకసారి ఈ పంచకర్మ చికిత్సలు చేయించుకుంటే జీవితంలో ఇంకెప్పుడూ సొరియాసిస్ తన ఛాయల్లోకే రాదు. ఈ విషయాన్ని మేము అంత కచ్చితంగా చెప్పగలం. దీనికంతా ఒక దశాబ్దానికి పైగా కొన్ని వేల సొరియాసిస్ సమస్యల్ని సమూలంగా తొలగించిన అనుభవమే కారణం. వ్యాధిని తగ్గించడమే కాదు. జీవితంలో మళ్లీ రాకుండా చేసే వైద్య చికిత్సలు కూడా వారికి అందిస్తున్నాం. అయితే సొరియాసిస్‌ను సమూలంగా తొలగించడంలో పంచకర్మ చికిత్సలది ఎప్పుడూ పైచేయిగానే ఉంటోంది.

పంచకర్మ చికిత్సల వల్ల కేవలం సొరియాసిస్ తగ్గడమే కాదు. శరీరానికి మూలస్థంభాలైన, సప్తధాతువులూ చైతన్యవంతమవుతాయి. అన్నిటినీ మించి వ్యాధి నిరోధక శక్తి అపారంగా పెరిగి సొరియాసిసే కాదు, మరే వ్యాధి దరిచేరకుండాపోతుంది. పంచకర్మ చికిత్సలతో శరీరంలోని విషపదార్థాలన్నీ తొలగిపోవడంతో పదేపదే శరీరం వ్యాధిగ్రస్తమయ్యే పరిస్థితులే ఉండవు. ఈ చికిత్సతో కేవలం పాతిక రోజుల్లో సొరియాసిస్ మచ్చలు తొలగిపోవడంతో రోగి శారీరకంగానే కాకుండా నస్యకర్మతో మానసికంగా కూడా ఉపశాంతిని పొందుతాడు. దిగులు, ఆందోళనా, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలకు దూరమవుతాడు. సొరియాసిస్ చికిత్సలో యోగా, ప్రాణాయామాలు కూడా భాగంగా ఉండడం వల్ల మునుపెన్నడూ చవిచూడని ఒక దివ్యమైన ఆనందాన్ని పొందుతాడు.

పంచకర్మ చికిత్సలో

వమనం, విరేచనం, వస్తి, నస్య, రక్తమోక్షణం అనే ఐదు రకాల చికిత్సలను కలిపి పంచకర్మ చికిత్సలు అంటారు. అయితే, ఆయుర్వేదంలో మౌలికంగా, శమన చికిత్సలు, శోధన చికిత్సలు అంటూ రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. వ్యాధినుంచి తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కలిగించేవి శమన చికిత్సలు. ఉపశమనానికే పరిమితం కాకుండా వ్యాధి మూలాలను సైతం తొలగించేవి శోధన చికిత్సలు. వ్యాధి మూలాలను తొలగించడం ద్వారా సహజంగానే ఒకసారి వచ్చిన ఆ వ్యాధి మరోసారి రాకుండాపోతుంది. పంచకర్మ చికిత్సలు కూడా శోధన చికిత్సలే. ఇవి వ్యాధిని సమూలంగా తొలగించడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తాయి. అయితే వ్యాధి మూలాలను తొలగించడానికే పరిమితం కాకుండా ఈ చికిత్సలతో వ్యాధినిరోధక శక్తి కూడా గణనీయంగా పెరుగుతుంది. అందుకే ఏదో వ్యాధికి గురైన వాళ్లే అని కాకుండా, ఆరోగ్యవంతులు కూడా మరింత శక్తివంతంగా, చైతన్యవంతంగా మారడానికి కూడా ఈ పంచకర్మ చికిత్సలు తీసుకోవచ్చు. పంచకర్మ చికిత్సలను పూర్వకర్మలు, ప్రధాన కర్మలు, పాశ్చాత్ కర్మలు అంటూ మూడు రకాలుగా పిలుస్తారు. పూర్వకర్మల్లో దీపన పాచనాలు, స్నేహన- స్వేద కర్మలు. దీపన పాచన కర్మలో కొన్ని ఔషధాలను రోగికి నోటిద్వారా ఇస్తాం. ఇవి జీర్ణక్రియను చక్కదిద్దడంలోనూ, ఆకలిని పెంచడంలోనూ బాగా తోడ్పడతాయి. సొరియాసిస్ కారణంగా ఆకలి తగ్గిపోయిన వారికి ఇవి గొప్పగా ఉపకరిస్తాయి. శరీరంలో దోషాలు రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. వాటిలో ఒకరకం పక్వావస్థలో, మరోరకం అపక్వావస్థలో ఉంటాయి. దోషాలు అపక్వావస్థలో ఉన్నప్పుడు అవి ఎంతో లోతుగా అంటే ధాతువులను, స్రోతస్సులను దెబ్బతీస్తూ ఉంటాయి. ఆ స్థితిలో వాటిని తొలగించాలంటే వాటన్నిటినీ జీర్ణాశయంలోకి తీసుకు రావాలి.ఇలా తీసుకు రావడంలో దీపన పాచన చికిత్సలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఈ చికిత్సల వల్ల శరీరంలోని ప్రతికణంలోనూ ఒక ప్రక్రియ జరిగి, కణజాలంలోని విషపదార్థాలన్నీ జీర్ణాశయంలోకి వచ్చి చేరతాయి. స్నేహ కర్మను పూర్వకర్మగా తీసుకుంటాం. ఇది బాహ్యస్నేహనం, అభ్యంతర స్నేహనం అంటూ రెండు రకాలుగా ఉంటుంది.స్నేహనం అంటే ఔషధాలు కలిపిన నెయ్యిని తాగించడం. బాహ్యస్నేహనం ద్వారా శరీరమంతా రక్తప్రసరణ పెరుగుతుంది. సాధారణంగా, శరీరంలో ఎక్కడైనా విషపదార్థాలు పేరుకుపోయినప్పుడు సహజంగానే అక్కడ రక్తప్రసరణ తక్కువగా ఉంటుంది. బాహ్యస్నేహనం వల్ల రక్తప్రసరణ పెరగడంతో అక్కడున్న మలినాలు తొలగిపోతాయి. పైగా ఇది శరీరానికి శక్తిని కూడా ఇస్తుంది. ఆ తరువాత అభ్యంతర స్నేహనం చేయవలసి ఉంటుంది. ఈ స్నేహన చికిత్సలను రోగి శరీర ధర్మాన్ని అనుసరించి, మూడు, ఐదు, లేదా ఏడురోజుల పాటు కొనసాగించవలసి ఉంటుంది. పాచన చికిత్సద్వారా విషపదార్థాలన్నీ జీర్ణమయ్యే స్థితిని కలిగిస్తాం. ఆ తరువాత వాటన్నిటినీ బయటికి పంపడానికి స్నేహన చికిత్సలు తోడ్పడతాయి ఈ చికిత్సలో శరీరంలోని కలుషితాలన్నీ జీర్ణాశయంలోకి చేరుకుంటాయి. పంచకర్మ చికిత్సలు చేయడానికి మూడు లేదా ఐదు రోజుల ముందు చేయవలసి ఉంటుంది.

పంచకర్మ చికిత్సలు వ్యాధిని సమూలంగా తొలగించడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తాయి. అయితే వ్యాధి మూలాలను తొలగించడానికే పరిమితం కాకుండా ఈ చికిత్సలతో వ్యాధినిరోధక శక్తి కూడా గణనీయంగా పెరుగుతుంది. అందుకే ఏదో వ్యాధికి గురైన వాళ్లే అని కాకుండా, ఆరోగ్యవంతులు కూడా మరింత శక్తివంతంగా, చైతన్యవంతంగా మారడానికి కూడా ఈ పంచకర్మ చికిత్సలు తీసుకోవచ్చు.

దోషాల నియంత్రణ

శరీరంలో మౌలికంగా వాత, పిత్త, కఫాలనే మూడు దోషాలు ఉంటాయి. ఏ వ్యాధి అయినా ఈ దోషాలు సామ్యావస్థను కోల్పోవడం వల్లే వస్తుంది. సొరియాసిస్ ఒక్కటే కాదు. ఏ వ్యాధి రావడానికూనా శరీరంలో వాతం పెరగడమే కారణం. వాత దోషాన్నిఅలాగే పిత్త, కఫ దోషాలను, నియంత్రించాలంటే పంచకర్మ చికిత్సలను ఆశ్రయించవలసిందే. ఒకవేళ కఫదోషం వల్ల వ్యాధి వచ్చి ఉంటే, వమనం చేయవలసి ఉంటుంది. వమనం ద్వారా కఫాన్ని, పిత్తాన్ని సామ్యావస్థకు తీసుకురావలసి ఉంటుంది. వమనం కొన్ని ఔషధాలు కలిపిన నెయ్యి ఇచ్చి వాంతి చేయించే ప్రక్రియ. ఆ తరువాత విరేచన కర్మ ఉంటుంది. ఇది పిత్తదోషాలను తొలగించడంలో బాగా తోడ్పడుతుంది. వమనం ద్వారా పోగా మిగిలి ఉన్న విషపదార్థాలు కూడా విరేచనంతో పూర్తిగా తొలగిపోతాయి. ఆ తరువాత మూడు రోజులకు సంసర్జన క్రియ ఉంటుంది. దీర్ఘకాలికంగా సొరియాసిస్ ఉన్నవారిలో కీళ్లను దెబ్బతీసే సొరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. దీనికి శరీరంలో వాతం పెరిగిపోవడమే కారణం. పంచకర్మలోని వస్తి చికిత్సతో వాతం హరించుకుపోతుంది. వస్తి చికిత్సలు ఈ చికిత్సలు 8, 15, 30 రోజులు ఇలా ఉంటాయి. ఎన్ని రోజులు ఇవ్వాలనేది రోగి శరీర స్థితి, వ్యాధి తీవ్రతను అనుసరించి ఉంటుంది. వస్తి చికిత్స, తైల వస్తి, కషాయ వస్తి అంటూ రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. సొరియాసిస్ దుష్ప్రభావాలను తొలగించడంలో ఈ వస్తి చికిత్సలు బలంగా పనిచేస్తాయి. మహర్షి యూనివర్సిటీ వారు నిర్వహించిన పంచకర్మ చికిత్స అధ్యయనంలో పాలిక్లోరినేటెడ్ బైఫినైల్ వల్ల గానీ, క్రిమి సంహారక మందుల వాడకంతో వచ్చే ఆహార పదార్థాల వినియోగం వల్ల గానీ శరీరంలో నిలిచిపోయే విషపదార్థాల ద్వారా వచ్చే శారీరక సమస్యల్లో 50 శాతానికి మించి ఈ పంచకర్మ చికిత్సలతోనే నయమవుతాయని తేలింది.

డాక్టర్ పూజారి రవికుమార్
ఆర్ కె ఆయుర్వేదిక్ అండ్
సొరియాసిస్ సెంటర్
క్లినిక్స్: హైదరాబాద్,విజయవాడ,
వైజాగ్, హన్మకొండ,కర్నూలు,
తిరుపతి ఫోన్స్:98492 54587,
040-23057483

సైకోసొమాటిక్ వ్యాధి

సొరియాసిస్ మౌలికంగా మానసిక కారణాలతో వచ్చే శారీరక వ్యాధి (సైకోసొమాటిక్) కావడం వల్ల ఈ వ్యాధిని తగ్గించడానికి కొన్ని ప్రత్యేక చికిత్సలు చేయవలసి ఉంటుంది. వాటిలో ముఖ్యంగా శిరోఅభ్యంగం, తక్రధార వంటి చికిత్సలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ, నాడీవ్యవస్థ, హైపోథాలమస్, పిట్యూటరీ గ్రంధులు సక్రమంగా పనిచేసేలా చేస్తాయి. వీటితో పాటు శిరోపిచ్చు, శిరోమర్దన చికిత్సలు కూడా ఉంటాయి. సొరియాసిస్‌లో శరీరం ఎంత దుష్ప్రభావానికి గురవుతుందో, మెదడు కూడా అంతే స్థాయిలో దుష్ప్రభావానికి లోనవుతుంది. అందుకే పంచకర్మలతో పాటు ఈ చికిత్సలు కూడా చేస్తాం. ఇవన్నీ మానసిక స్థిరత్వాన్నీ , ప్రశాంతతనూ ఇస్తాయి. పంచకర్మ చికిత్సల ద్వారా వ్యాధి నిరోధక శక్తి గణనీయంగా పెరగడంతో ఆరో గ్యం విషయంలో ఒక నిశ్చింత ఏర్పడతాయి. ఇన్నేళ్లు మనసులో పాతుకుపోయిన ఆత్మన్యూనతా భావం పోయి, గొప్ప ఉత్సాహంతో జీవితం సాగిపోతుంది.

లిటిల్స్ littles

పద చదరం

ఇంగ్లీషు ఆధారాలతో గడులను తెలుగులో పూరించండి

1		2	1. School
	డి		2. Heat
			3. Wet
3		4	4. Temple

– బి.మోక్షానందం, కామవరపుకోట, ప.గో.జిల్లా

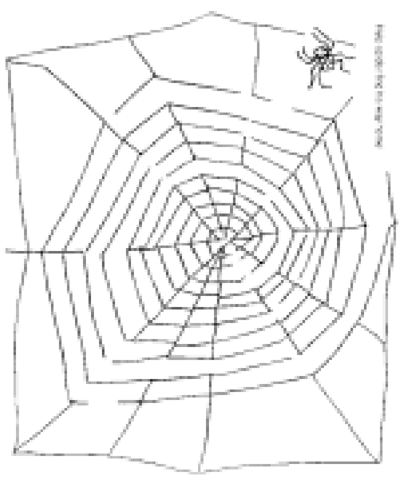
పొడుపుకథ

1. ఇల్లంతా వెలుగు, బల్లకింద చీకటి ఏమిటది?
2. ఎర్రటి పండు మీద ఈగైనా వాలదు ఏమిటది?
3. ఎందరు ఎక్కినా విరగని మంచం ఏమిటది?
4. దాస్తే పిడికిలిలో దాగుతుంది, తీస్తే ఇల్లంతా జారుతుంది ఏమిటది?
5. ఓహోయి రాజా ఒడ్డు పొడుగేమి పట్టుకోబోతే పిడికెడు లేదు ఏమిటది?

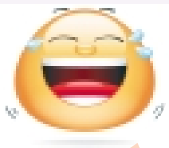
– ఎస్. నిఖిత, నిజామాబాద్

జవాబులు

దారి కనుక్కోండి



కితకితలు



Smart Son Joke
Dad: What would you like to be when you grow up son?
Son: I want to be a garbage collector Dad.
Dad: What?! A garbage collector of all professions? Why?!
Son: Because I have seen them work only once a week.

Kid and Doctor
Kid: Doctor, a German shepherd bit my finger.
Doctor: Which one?
Kid: The one owned by Mr. James next door.

Doctor and the nickel
Man: Doctor, my son swallowed a nickel!
Doctor: Don't worry; I will give you a dollar.

తేడాలు గుర్తించండి

వీళ్లు ఆకాశాన్ని జయించారు

ఆకాశంలో చేయీ చేయీ కలిపారు ... విన్యాసాలెన్నో చేశారు ... రికార్డులు బద్దలు కొట్టారు. ఆకాశపు అంచులను తాకుతూ, ప్రేక్షకుల ఒళ్ళు గగుర్పొడిచేలా 138 మంది కలిసి చేసిన స్కై డైవ్ రికార్డులను తిరగరాసింది. చికాగోలో జరిగిన నాలుగు సెకండ్ల అద్భుత సాహసం ప్రపంచ రికార్డుగా నమోదయింది...........

ఆకాశంలో తిరిగే పక్షులను ఎప్పుడయినా గమనించారా ... ఆకలి వేసినప్పుడు ఆహారం కోసం ఆకాశంలో చక్కర్లు కొడుతుంది. పొడవాటి రెక్కలను బారుగా చాపి తలను కొద్దిగా వంచి రకరకాల విన్యాసాలు చేస్తుంది. పక్షులు చేసే ఆ విన్యాసాలు చూస్తుంటే మనకు కూడా రెక్కలు వచ్చి ఆకాశంలోకి ఎగిరే అదృష్టం ఉంటే ఎంత బాగుండు అని అనుకుంటాం కదా... అయితే, సాహసికులు మాత్రం ప్రాణాలను లెక్క చేయకుండా ఆకాశంలో అద్భుతమైన విన్యాసాలు చేసి ఆ ముచ్చటను తీర్చుకుంటూ ఉంటారు. పారాచూట్ల సహాయంతో విమానం నుంచి దూకి ఆకాశంలో చక్కర్లు కొడుతూ, అద్భుతమైన సాహస విన్యాసాలతో హాలీవుడ్ సినిమాలను మరిపిస్తుంటారు. అయితే, అటువంటి సాహసాలు చేసేవారి సంఖ్య చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ప్రపంచంలో ఎక్కడో ఒకచోట ఒకరో. ఇద్దరో స్కైడైవ్‌లు చేసి ప్రజలను ఆకర్షిస్తుంటారు. అయితే, 2009లో మాత్రం నూట తొమ్మిది మంది కలిసి ఒక్కసారి స్కైడైవ్ చేశారు. అది ఒక అద్భుతమైన సాహస విన్యాసంగా ప్రపంచమంతా వీక్షించింది. 109 మంది కలిసి ఒక్కసారే స్కైడైవ్ చేయడం ప్రపంచరికార్డు గా నమోదయింది. అయితే, 2009లో నమోదైన ఆ రికార్డును తిరగరాశారు 138 మంది. రికార్డులు ఉన్నది తిరగరాసేందుకే అన్న నానుడి నిజం చేస్తూ 138 మంది సాహసికులు ఆ రికార్డును తిరగరాశారు. ఆ సాహస విన్యాసం చూసిన అభిమానులు వారిని అభినందనలతో ముంచెత్తుతున్నారు. అమెరికాలోని చికాగో నగరంకు సమీపంలో ఉన్న ఇల్లినాయిస్ వద్ద ఈ ఘటన జరిగింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న స్కై డైవర్స్ అందరూ చికాగోకు వచ్చి అక్కడ నుంచి విమానం ఎక్కారు. ఆకాశం మధ్యలోకి వెళ్లిన తర్వాత విమానం నుంచి ఒక్కొక్కరు జంప్ చేయడం మొదలు పెట్టారు. ముందు 8 మంది స్కైడైవర్లు వృత్తాకారంలో ఒక వలయం లాగా ఏర్పడ్డారు. మిగిలిన వారంతా ఒక్కొక్కరు ఆకాశంలో పల్టీలు కొడుతూ కాసేపు విన్యాసాలు చేశారు. తర్వాత ఒకరి చేతులు ఒకరు పట్టుకొని నిలువు వరసల్లోనూ, కొంతమంది అడ్డ వరసల్లోనూ ఏర్పడి స్కై డైవ్ చేశారు. 138 మంది కలిసి ఒక్కసారిగా చేసిన ఆ విన్యాసాలు ప్రేక్షకులను అబ్బుర పరిచాయి. భూమి నుంచి సుమారు 165 మీటర్ల ఎత్తులో ఈ విన్యాసాలు జరిగాయి. నాలుగు సెకండ్లలో జరిగిన ఆ అద్భుత విన్యాసం కోసం సుమారు సంవత్సరం పాటు ఎంతో కఠోరంగా శ్రమపడ్డారు స్కైడైవర్లు. రికార్డు స్థాయిలో ఎన్నో సార్లు రిహార్సల్స్ చేశారు. అంతేకాదు పలు చోట్ల ప్రత్యేక క్యాంపులు ఏర్పాటు చేసుకుని రిహార్సల్స్ చేశారు. కాలిఫోర్నియా నుంచి ఫ్లోరిడా, స్పెయిన్ నుంచి దుబాయ్ వంటి చోట్ల ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేశారు. కొన్ని వందల సార్లు రిహార్సల్స్ చేసిన తర్వాత ఆకాశంలో అద్భుతాన్ని సృష్టించి ప్రపంచ రికార్డును సొంతం చేసుకున్నారు.

మీకు తెలుసా ...

నీటిలో బుడుంగుమని మునిగి తేలే డాల్ఫిన్లు చాలా తెలివైన జంతువులు

ప్రపంచంలో ఉన్న జంతువులు అన్నిటి కంటే చాలా తెలివైనవి డాల్ఫిన్లు

సాధారణంగా మనకు కనపడే డాల్ఫిన్ల జాతి పేరు బాటిల్‌నోస్

ఆడ డాల్ఫిన్లను కౌస్, మగవాటిని బుల్స్ అని, యంగ్ డాల్ఫిన్లను క్లావ్స్ అంటారు

డాల్ఫిన్లు ఎక్కువగా మనుషుల్ని అనుకరిస్తాయి.మనతో కలిసి ఈత కొట్టడం, నీటిలోకి జంప్ చేయడం, డైవ్ చేయడం , అలల మీద రైడ్ చేస్తాయి.

తల దగ్గర ఉన్న రంధ్రం ద్వారా డాల్ఫిన్లు శ్వాస పీల్చుకుంటాయి.

ఇవి చాలా సునిశితమైన దృష్టిని కలిగి ఉంటాయి. చాలా దూరంలో ఉన్న వస్తువులను కూడా స్పష్టంగా చూడగలవు

ఫన్నీ ఫొటో

క్విజ్

1. అన్నాహజారే అసలు పేరు ఏమిటి
2. అమెరికా లాడెన్ చంపడానికి ఎన్ని రోజుల సమయం తీసుకుంది?
3. బిన్‌లాడెన్‌చంపడానికి చేసిన ఆపరేషన్ పేరు?
4. భీముడి రథసారథి ఎవరు?
5. మనదేశంలో ఎక్కువ కాలం ముఖ్యమంత్రిగా పనిచేసింది ఎవరు?

– టి.విష్ణుమూర్తి, హైదరాబాద్

SMS

Fallen flowers cannot climbback. So donot think about the past. Love the Present. Live for the Future, with a beautiful & sweet Smile

★ ★ ★

Life is too short, So follow some rules. Forgive quickly, Believe Slowly, Love Truely, Laugh Loudly and Never miss anything that makes you Happy.

★ ★ ★

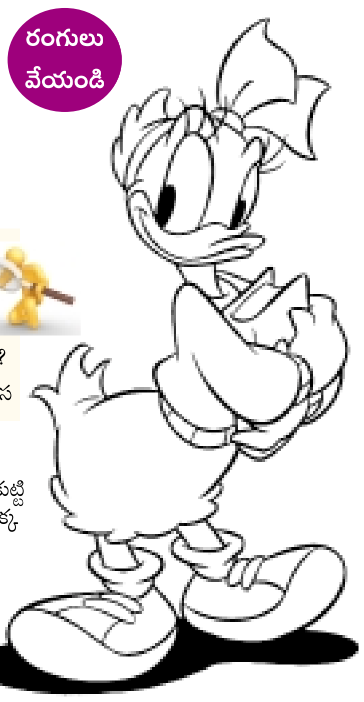
Kill the tension before tension kills you. Reach your goal before goal-kicks you. Help everyone before some-one helps you. Live LIFE before the LIFE leaves you..!

జంతర్‌మంతర్

1. మొబడిక్కు				
2. వీడిబధి				
3. సాడిగుబ				
4. కూడిబల				
5. ఏడిబలు				

– సి.శ్రీదేవి, హైదరాబాద్

రంగులు వేయండి



తమాషా ప్రశ్నలు

1. అందరూ భయపడే బడి ఏది?
2. బట్టలు నేయని సాలి ఎవరు?
3. పోలీసులకు ఉపయోగపడే ఫార్మర్?

– అయ్యగారి రామకృష్ణ, నాగులవలస

ఔనా...

ఒకేసారి 12 లక్షల దోమలు మనల్ని కుట్టి రక్తం పీల్చితే ఇక మన దేహంలో చుక్క రక్తం కూడా మిగలదు.

Connect the Dots!

గర్భాశయ కణుతులకు సర్జరీయే మార్గమా?

డాక్టర్ ఎల్. ఫమీదాబాను
ఎండి, ఎఫ్ఆర్‌సిఓజి,
లేపరోస్కోపి, హిస్టరోస్కోపిక్ సర్జన్
జీమ్స్ హాస్పిటల్స్, రోడ్ నం. 1,
జూబిలీహిల్స్, హైదరాబాద్
ఫోన్స్: 9246544465
8886112222
doctorfahmidabanu@gmail.com

నాకు 35 సంవత్సరాలు. అధిక రక్తస్రావంతో బాధపడుతున్నాను. మా కుటుంబ డాక్టర్ అల్ట్రా సౌండ్ పరీక్ష చేయించి నా గర్భాశయంలో ఫైబ్రాయిడ్స్(కణితులు) ఉన్నాయని చెప్పారు. అసలు ఫైబ్రాయిడ్స్ అంటే ఏమిటి? అవి ఎలాగ ఏర్పడతాయి? ఇవి ఉండడం వల్ల కలిగే రోగ లక్షణాలు ఏమిటి?

నెలసరి సమయంలో అధిక రక్తస్రావం లేదా ఆగి ఆగి రక్తస్రావం జరగడం సర్వసాధారణ లక్షణాలు. అధిక రక్తస్రావం కారణంగా రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. పర్యవసానంగా నీరసం, అలసటతోపాటు అధిక మూత్ర విసర్జన వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పొత్తి కడుపులో భారంగా అనిపించడం లేదా మూత్రాశయంలో ఒత్తిడి ఏర్పడి అత్యవసరంగా మూత్ర విసర్జన చేయాలని అనిపించడం, ఎక్కువ సార్లు మూత్ర విసర్జన చేయడం వంటివి కొన్ని సందర్భాలలో మూత్రవిసర్జనలో ఇబ్బందులు తలెత్తడం కూడా ఉంటాయి. కొందరు స్త్రీలకు కడుపునొప్పి రావచ్చు. మరికొందరు స్త్రీలలో సంతానలేమి ఏర్పడవచ్చు. ప్రేగులపై ఒత్తిడి కారణంగా మలబద్ధకం కూడా తలెత్తవచ్చు. పొత్తి కడుపులో సన్నగా సూదులతో పొడుస్తున్నట్లు నొప్పి కూడా ఉండవచ్చు. ఈ నొప్పి వస్తూ, పోతూ ఉంటుంది. అయితే చాలామంది స్త్రీలలో ఫైబ్రాయిడ్స్‌కు సంబంధించిన లక్షణాలు ఏవీ కనిపించకపోవచ్చు కూడా.

ఫైబ్రాయిడ్స్ ఎందుకు వస్తాయి?

ఫైబ్రాయిడ్స్ రావడానికి మూలకారణం ఏమిటో ఇప్పటివరకు తెలియరానప్పటికీ అయితే జన్యుపరంగా ఇది సంక్రమించే అవకాశం ఉన్నట్లు మాత్రం వెల్లడైంది. 35 సంవత్సరాలు పైబడిన స్త్రీలలో 20-25 శాతం మందికి ఫైబ్రాయిడ్స్ వచ్చే అకాశం ఉంది. అయితే ఇటీవలి కాలంలో యువతులలో కూడా ఫైబ్రాయిడ్స్ ఏర్పడుతున్నాయి. కారణాలు తెలియరానప్పటికీ ఆఫ్రికన్ సంతతికి చెందిన స్త్రీలలో ఫైబ్రాయిడ్స్ ఎక్కువగా ఏర్పడడం గమనార్హం.

ఫైబ్రాయిడ్స్‌ను నిర్మూలించడానికి వైద్యపరంగా అవకాశం ఉందా?

కొన్ని సందర్భాలలో మాత్రల ద్వారా ఫైబ్రాయిడ్స్ కారణంగా ఏర్పడే సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఈ మాత్రల ద్వారా రక్తస్రావాన్ని నియంత్రించడం కొన్ని కేసులలో సాధ్యపడుతుంది. కొన్ని మందులతో ఫైబ్రాయిడ్స్‌ని పెరగకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

కొన్ని ఇంజెక్షన్లతో ఫైబ్రాయిడ్స్‌ని పూర్తిగా కరిగించవచ్చని తెలిసింది. అలా సాధ్యపడుతుందా?

ఫైబ్రాయిడ్స్‌ని పూర్తిగా నిర్మూలించే మందులేవీ మనకు ప్రస్తుతం అందుబాటులో లేవు. అయితే జిఎన్ఆర్‌హెచ్ ఇంజెక్షన్ ద్వారా ఫైబ్రాయిడ్స్ పరిమాణాన్ని, రక్తస్రావాన్ని తగ్గించడంతోపాటు రక్తంలో ఎర్ర కణాల స్థాయిని పెంచడం సాధ్యపడుతుంది. అయితే ఈ ఇంజెక్షన్లు నిలిపివేసిన కొద్ది నెలలకే అవి మళ్లీ పూర్వపు పరిమాణానికి వచ్చేస్తాయి.

ఫైబ్రాయిడ్స్‌ని తొలగించడానికి అందుబాటులో ఉన్న సర్జరీలు ఏవి?

గర్భాశయాన్ని తొలగించకుండా సర్జికల్ విధానం ద్వారా మయోమెక్టమీతో ఫైబ్రాయిడ్స్‌ను తొలగించవచ్చు. సాధారణంగా దీన్ని పొట్ట భాగంలో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు చేసి లేపరోటమీ లేదా లేపరోస్కోపీ ద్వారా కీహోల్ సర్జరీ చేస్తారు.

అంతపెద్ద ఫైబ్రాయిడ్‌ను చిన్న చిన్న రంధ్రాల ద్వారా ఎలా తీస్తారు?

ప్రస్తుతం మనకు అందుబాటులో ఉన్న మార్సిల్లటోరా పరికరాన్ని లేపరోస్కోపిక్ మార్గం ద్వారా శరీరంలోకి పంపిస్తారు. ఈ పరికరం ఫైబ్రాయిడ్‌ను చిన్న ముక్కలుగా చేస్తుంది. తద్వారా దాన్ని పూర్తిగా తొలగించవచ్చు. లేపరోస్కోపిక్ మయోమెక్టమి సర్జరీ వల్ల ఆసుపత్రిలో ఎక్కువ కాలం ఉండనక్కర లేదు. త్వరగా కోలుకుని ఇంటికి వెళ్లిపోవచ్చు. నొప్పి తక్కువగా ఉండడమే కాక దైనందిన విధులను త్వరగా చేసుకోవచ్చు. కాస్మెటిక్ చికిత్సలలో ఇది అత్యున్నతమైనదని చెప్పవచ్చు. శృంగార జీవితానికి ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదు. అంతేగాక గర్భాశయం, ఫలదీకరణకు ఈ సర్జరీ వల్ల సమస్యలు ఏర్పడవు.

గర్భాశయాన్ని తొలగించే హిస్టెరక్టమీ గురించి వివరించండి.

మీరు సంతానవంతులైన పక్షంలో ఈ సర్జరీని చేసుకోవచ్చు. అధిక రక్తస్రావం జరగడం లేదా ఇతర నెలసరి సమస్యలు ఏర్పడిన పక్షంలో అన్ని సమస్యలకు పరిష్కారంగా ఈ సర్జరీ చేసుకోవచ్చు. ఇప్పుడు లేపరోస్కోపిక్ పద్ధతిలో కూడా ఈ సర్జరీని చేసుకోవచ్చు.

ఫైబ్రాయిడ్స్ ఉన్న ప్రతి స్త్రీ చికిత్స తీసుకోవలసిందేనా?

అవసరం లేదు. ఫైబ్రాయిడ్స్ ఉన్నప్పటికీ ఎటువంటి సమస్యలు లేకపోతే, అలాగే అవి చిన్న పరిమాణంలో ఉంటే సర్జరీ అవసరం లేదు. అయితే తరచు వైద్య పరీక్షలు చేసుకుంటూ ఉండాలి.

ఫైబ్రాయిడ్స్ ఉన్నట్లు కనుగొనడం ఎలా?

ఏడాదికి ఒకసారైనా మహిళలు గైనకాలజిస్టు ద్వారా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షల ద్వారా ఫైబ్రాయిడ్స్‌ను సులువుగా కనుగొనవచ్చు. తగిన సలహా ఇవ్వవచ్చు.

కీళ్లనొప్పులే కదా! పెయిన్ కిల్లర్స్ వేసుకుంటే తగ్గిపోతాయిలే అనుకుంటూ కొందరు. అంతగా అయితే కీలు మార్పిడి చేయించుకుంటే సరి. ఆ తరువాత జీవితమంతా నిశ్చింతంగా ఉండిపోవచ్చని కొందరు. ఇలా అర్థం లేని ధీమాతో చాలామంది కాలం గడిపేస్తున్నారు. నిజానికి కీళ్లనొప్పులు (ఆర్థరైటిస్) రావడానికి గల అసలు కారణం శరీరంలో ఆమం (విషపదార్థం) పేరుకుపోవడమే. అసలు కారణమైన ఆమాన్ని తొలగించకపోతే ఒక కీలు తరువాత మరో కీలు దెబ్బతింటూ చివరికి శరీరం విరిగి పడిన ఎముకల గూడవుతుంది. అందుకే కీళ్లనొప్పులను సమూలంగా తొలగించే ఆయుర్వేద చికిత్సలను ఆశ్రయించడమే ఏకైక మార్గం అంటున్నారు డాక్టర్ వర్ధన్, డాక్టర్ మాధురీ వర్ధన్.

కీళ్లనొప్పులకు మూల వైద్యం

డాక్టర్ వర్ధన్, డాక్టర్ మాధురీ వర్ధన్
ది కేరళ ఆయుర్వేదిక్ కేర్,
స్పెషాలిటీ, పంచకర్మ సెంటర్
స్కైలేన్ థియేటర్ లేన్, బషీర్‌బాగ్ హైదరాబాద్
బ్రాంచ్: దానవాయి పేట, రాజమండ్రి
ఫోన్: 9866666055, 8686848383

ఆర్థరైటిస్..... కీళ్లనొప్పులకు మారు పేరు. కీళ్లు అరిగీ అరిగీ ఒకదశలో అంగవైకల్యం మిగిలిపోయే ఒక తీవ్ర సమస్య. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మొత్తం 350 మిలియన్ల మంది నేడు ఆర్థరైటిస్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇది కొద్దిపాటి నొప్పితో మొదలై, చివరికి జీవితాన్నే స్థంభింపచేస్తుంది. ఈ సమస్య ఎప్పుడో పెద్ద వయసులోనే అని కాదు, 20 నుంచి 80 దాకా ఎవరికైనా రావచ్చు. దీనికంతా జీవన శైలి లోపాలే కారణం. ఇటీవలి కాలంలో బాడీబిల్డింగ్ కోసం ఎక్కువ గంటలు జిమ్‌లో గడపడం, జంక్‌ఫుడ్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం, రోజుకు 10 గంటలకు పైగా కంప్యూటర్ వర్క్‌లో ఉండిపోవడం, ఎక్కువ గంటలు టీవీ చూస్తూ ఉండిపోవడం, రోజంతా బైక్‌మీదే తిరగడం, మొబైల్‌ఫోన్‌లో గంటల పర్యంతం మెసేజ్‌లు పంపుతూ ఉండిపోవడం, ఇలా ఎంతసేపూ మైండ్‌గేమ్స్ తప్ప వాకింగ్ గానీ, మరే శరీర శ్రమ గానీ లేకపోవడం,ఈ కీళ్లనొప్పులకు అంటే ఆర్థరైటిస్ సమస్యకు దారి తీస్తున్నాయి.

ఇవీ లక్షణాలు

ఈ సమస్య మొదట్లో పెద్ద వ్యాధిగా ఏమీ అనిపించదు. కాకపోతే కొన్ని లక్షణాలు మాత్రం కనిపిస్తాయి. కూర్చున్నా, లేచినా, కాస్త అసౌకర్యంగా అనిపించడం, కాలు పట్టేసినట్లో, లేదా జారిపోతున్నట్లో అనిపించడం వంటి ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.. పదే పదే కాలు బెణకడం నుంచి కీళ్లల్లో మోకాళ్లలో టక్ టక్ అనే శబ్దం రావడం దాకా ఇన్నీ ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలే. పట్టించుకోకుండా చాలా మంది నొప్పి తగ్గితే చాలనుకుంటారు. అందుకే పెయిన్ కిల్లర్స్ వేసుకోవడానికే మొగ్గుచూపుతారు. వాస్తవానికి ఈ పెయిన్ కిల్లర్స్ నొప్పి తెలియకుండా చేస్తాయే తప్ప నొప్పి లేకుండా చేయవు. నొప్పి గురించిన సంకేతాలు మెదడుకు చేరకుండా అడ్డుకోవడం ద్వారా పెయిన్ కిల్లర్స్ నొప్పి తెలియకుండా చేస్తాయి. అయితే నొప్పి తెలియకుండా పోయినంత మాత్రాన ఆర్థరైటిస్ సమస్య పోదు. రోజురోజుకూ కీళ్ల అరిగిపోతూ, చివరికి కాలుకదపలేని స్థితి ఏర్పడుతుంది. నిజానికి కీళ్ల అరుగుదలకు అసలు కారణం, శరీరంలో ఆమం పెరిగిపోవడమే. అయితే నొప్పి తగ్గడానికి వేసుకునే ఈ పెయిన్ కిల్లర్స్ శరీరంలో ఆమాన్ని మరింతగా పెంచుతాయి. చివరికి సమస్య బాగా జటిలమైపోయాక అల్లోపతి వైద్యానికి వెళితే కీలు మార్పిడి చికిత్స తప్ప మార్గం లేదంటారు.

కీలు మార్పిడి సంపూర్ణ పరిష్కారమా?

మోకాలు కీళ్లలో నొప్పి వస్తే, అది కేవలం మోకాళ్లకే కొంతమందిలో అంతకుముందెప్పుడో ప్రమాదవశాత్తూ ఎప్పుడైనా పడిపోయి గాయమై ఉంటే, దానికి జీవన శైలిలోపాలు కూడా తోడై, అది కాలక్రమంలో ఆర్థరైటిస్‌గా మారవచ్చు, ఆర్థరైటిస్ అంటే కేవలం మోకాళ్లకే పరిమితమయ్యే సమస్య కాదు. ఇది శరీంలోని అన్ని కీళ్లలోనూ దెబ్బతీస్తుంది. నొప్పి ముందు మోకాళ్లలోనే మొదలైనా, ఆ తరువాత వెన్నెముక, నడుము, కటిభాగం, భుజాలు, మోచేతులు, మణికట్లు, మడమలు అలా మొత్తం కీళ్ల ఆర్థరైటిస్ పాలవుతాయి.

నొప్పి ఏ కారణంతో వచ్చిందన్న విషయాన్ని పరిమితమైన సమస్య అని కాదుకదా! ముందు సమస్య మోకాళ్లలోనే మొదలైనా, ఆ తరువాత మిగతా అన్ని కీళ్లకూ పాకుతుంది. దానికి కారణం ఎముకలకు మూలమైన అస్థిధాతువు క్షీణించడమే. అస్థిధాతువు క్షీణించడానికి, శరీరంలో ఆమం పేరుకుపోవడమే అసలు కారణం. ఆమం పేరుకుపోవడానికి జీర్ణక్రియనుంచి శరీరంలో సమస్త దేహక్రియలన్నీ పాడైపోవడమే మూలం. ఈ స్థితిలో ఆమాన్ని హరించే చికిత్సలు చేయాలి. అందుకు దేహక్రియలను చైతన్య పరుస్తూ, ధాతు వృద్ధిని కలిగించే ఔషధాలు ఇవ్వాలి. అందుకు ఆయుర్వేదం లోని పంచకర్మ చికిత్సలు, రసాయన చికిత్సలు అవసరమవుతాయి. కీళ్లకు వెన్నుదన్నుగా ఉండే కండరాలు, లిగమెంట్లు, టెండాన్లు వీటన్నిటినీ శక్తివంతం చేసే మర్మ చికిత్సలు కూడా అవసరమవుతాయి. దేహక్రియలు, సప్తధాతువుల లోపాల్ని పట్టించుకోకుండా కీలు మార్పిడి చేయించుకుంటాం, మాకేమిటి? అనుకుంటూ ఉండిపోతే, అప్పుడు మోకాళ్ల కీళ్లే కాదు శరీరంలోని ప్రతి కీలునూ మార్చవలసి వస్తుంది. ఒకవేళ ఎవరైనా అప్పటికే కీలు మార్పిడి చేయించుకుని ఉంటే, ఆ తరువాతయినా, ఆయుర్వేద చికిత్సలు చేయించుకోవాలి. లేదంటే ఆ సమస్య మిగతా కీళ్లకు కూడా పాకుతుంది. ఫలితంగా శరీరం శిధిలమైపోతుంది. అయితే, ఆర్థరైటిస్ వల్ల తలెత్తే దుష్ప్రభావాలు ఎన్నయినా ఉండవచ్చు. ఆ సమస్య రావడానికి అసలు కారణం మాత్రం శరీరంలో ఆమం పేరుకుపోవడమే. ఆ ఆమాన్ని సమర్థవంతంగా హరించే ఏకైక శక్తి ఎప్పటికీ ఆయుర్వేదమే.

సంతానలేమి, శృంగార సమస్యలకు ఆయుర్వేదం బెస్ట్

ఒక్కోసారి చిన్న లోపం కూడా సంతానలేమికి కారణమవుతూ ఉంటుంది. ఆ లోపానికి సరియైన వైద్యం తీసుకుంటే సంతానసాఫల్యం లభిస్తుంది. శృంగార సమస్యల విషయంలో కూడా ఇదే విధానం వర్తిస్తుంది.సంతానసాఫల్యానికి అడ్డంకులను తొలగించడంలోనూ, శృంగార సమస్యలను దూరం చేయడంలోనూ ఆయుర్వేద వైద్యం బాగా ఉపకరిస్తుందంటున్నారు డాక్టర్ నరసింహ.

డా. ఎం. నరసింహ
ఎండి(ఆయుర్వేద) సెక్సాలజిస్ట్
సాయిబాలాజి స్పెషాలిటి క్లినిక్
హైదరాబాద్, విజయవాడ
ఫోన్స్ : 9246564433
9396564433

మారిన జీవనవిధానం, పని ఒత్తిడి సంతానలేమి సమస్యను రెట్టింపు చేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా పురుషుల్లో సంతానలేమి సమస్య రోజురోజుకు పెరిగిపోతోంది. సంతానలేమితో బాధపడే పురుషుల సంఖ్య 15నుంచి 20 శాతం వరకు ఉందని సర్వేలు చెబుతున్నాయి. వీర్యకణాల సంఖ్య పూర్తిగా లేకపోవడం లేదా తక్కువగా ఉండటం, వీర్యకణాల కదలికలలో లోపాలు ఉండటం, ఆకృతులలో లోపాలుండటం వంటివి పురుషుల్లో ప్రధానంగా కనిపించే లోపాలుగా చెప్పవచ్చు. పురుషుల్లో అంగస్తంభన సమస్యలు, శీఘ్రస్ఖలన సమస్యలు కూడా సాధారణంగా కనిపిస్తుంటాయి. ఈ రెండు సమస్యలు శృంగార జీవితంపై తీవ్రప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి. షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది.

కారణాలనేకం

సంతానలేమి సమస్యకు శారీరకకారణాలు, మానసిక కారణాలు రెండూ ఉంటాయి. మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడి, డిప్రెషన్, హార్మోన్ల లోపాలు, అధిక బరువు, మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉండటం, సుఖవ్యాధులు, మూత్రసంబంధ, నాడీ సంబంధ వ్యాధులు, వెరికోసిల్, పొగతాగడం, అధికంగా మద్యంసేవించడం వంటివి ప్రధాన కారణాలుగా పేర్కొనవచ్చు.

వ్యాధి నిర్ధారణ

సంతానలేమి సమస్య ఉన్నప్పుడు వ్యాధి నిర్ధారణ కోసం అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. వీర్యపరీక్ష, హార్మోన్ల పరీక్ష, స్క్రోటల్ డాప్లర్ స్టడీ వంటి పరీక్షలు వ్యాధి నిర్ధారణలో ఉపయోగపడతాయి. శృంగార సమస్యలు ఉన్నట్లయితే హార్మోన్ల పరీక్ష, పినైల్ డాప్లర్ టెస్ట్ బాగా ఉపయోగపడతాయి. వృషణాల్లో వచ్చే వెరికోసిల్‌ను గ్రేడ్ 1, గ్రేడ్ 2, గ్రేడ్ 3లలో డాప్లర్ స్టడీ ద్వారా గుర్తిస్తారు. గ్రేడ్ 1, గ్రేడ్ 2 ఉన్నవారికి సర్జరీ అవసరం లేకుండానే మందుల ద్వారా నయం చేయవచ్చు. వెరికోసిల్ గ్రేడ్ 3 ఉండి నొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే సర్జరీ అవసరమవుతుంది. కానీ ఆపరేషన్ చేయించుకున్నా ఫలితం తక్కువగానే ఉంటుంది. శీఘ్రస్ఖలన సమస్యకు మందులతో పాటు స్టాప్ అండ్ స్టార్ట్ టెక్నిక్, స్క్వీజ్ టెక్నిక్‌లు చికిత్సలో కొంత ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.

వాజీకరణ చికిత్స

సంతానలేమి, శృంగార సమస్యలను దూరం చేయడంలో ఆయుర్వేద వాజీకరణ చికిత్స అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ చికిత్స ద్వారా ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా అద్భుతమైన ఫలితాలను పొందవచ్చు. పురుషుల్లో కనిపించే ఈ సమస్యలకు ఆయుర్వేద మూలగ్రంథాలైనటువంటి చరకసంహిత, సుశ్రుతసంహితలలో ప్రత్యేకంగా ఒక విభాగాన్నే కేటాయించారు. అదే వాజీకరణ విభాగం. ఈ వాజీకరణ విభాగంలో వాజీకరణ చికిత్స గురించి పేర్కొన్నారు. వాజీకరణ ఔషధాలను శుక్రజనకాలు, శుక్రప్రవర్తకాలు, శుక్రజనక ప్రవర్తకాలు, శుక్రశోధకాలు అని నాలుగు విధాలుగా విభజించారు. వాజీకరణ ఔషధాలను 4 నుంచి 6 నెలలపాటు వాడితే సంతానలేమి ఇట్టే దూరమవుతుంది. పంచకర్మ చికిత్సలు చేయించుకొని వాజీకరణ ఔషధాలను వాడినట్లయితే మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. పురుషుల్లో వీర్యకణాలు పూర్తిగా లేకున్నా ఆయుర్వేద చికిత్స ద్వారా సత్ఫలితాలు పొందవచ్చు. ఇతర వైద్యవిధానాల్లో ఈ సమస్యకు సరియైన చికిత్సా విధానలు లేవనే చెప్పాలి. వీర్యకణాలు పూర్తిగా లేకపోవడాన్ని అజోస్పెర్మియా అంటారు. అజోస్పెర్మియా సమస్యకు ఆయుర్వేదంలో మందులు ఉన్నాయని చాలా మందికి తెలియదు. వీర్యకణాలు లేవు కదా ఇక సంతాన భాగ్యం కలగదు అని మధనపడిపోతుంటారు. కానీ అది నిజం కాదు. అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్యుని కలిసి తగిన చికిత్స తీసుకుంటే అజోస్పెర్మియా సమస్య సైతం తొలగిపోతుంది. శృంగార సమస్యలు, సంతానలేమి సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లయితే ఆయుర్వేద చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా మంచిఫలితాలు పొందే అవకాశం ఉంది.

అందానికి ప్రాముఖ్యత పెరిగింది. నలుగురిలో నాజూగ్గా కనిపించాలని కోరుకునే వారి సంఖ్య పెరిగింది. అందమైన శరీరాకృతిని పొందడం కోసం సర్జరీల కోసం వెళుతున్నారు. అయితే శరీరంపై గాటు పడకుండా నాజూకైన శరీరసౌష్ఠవాన్ని సొంతం చేసుకోవడం ఇప్పుడు సాధ్యమంటున్నారు డాక్టర్ శుభ.

డాక్టర్ శుభ ధర్మాన
ఎమ్‌బీబీఎస్, డీఎఫ్ఎఫ్‌పీ, డీపీడీ(యూకే)
ప్లాట్ నెం24, మాక్సివిజన్ బిల్డింగ్
4 ఫ్లోర్, సైబర్ టవర్స్ ఎదురుగా
మాదాపూర్, హైదరాబాద్
ఫోన్స్ : 07702200093
040-64647071, 8978575733
shuba@drshuba.in

ఆకట్టుకునే అందానికి అద్భుతమైన చికిత్సలు

హైడ్రాఫేసియల్

చర్మాన్ని శుభ్రపరిచి, నిగనిగలాడేలా చేసేందుకు ఈ చికిత్స ఉపయోగపడుతుంది. ఈ చికిత్సలో చర్మంపై పొరలోని మృతకణాలను తొలగించడమే కాకుండా బ్లాక్‌హెడ్స్, వైట్‌హెడ్స్‌ను తొలగించడం జరుగుతుంది. ఈ చికిత్స వెస్ట్రన్ కంట్రీస్‌లో బాగా పేరుంది. ఈ చికిత్సకు పట్టే సమయం 20 నిమిషాలు. సెన్సిటివ్ స్కిన్, ఆయిల్, డ్రై స్కిన్, ఓపెన్ పోర్స్, క్లాగ్‌డ్ పోర్స్, బ్లాక్ హెడ్స్... ఇలా ఏ సమస్యకైనా, ఎటువంటి వారికైనా ఈ చికిత్స బాగా ఉపకరిస్తుంది. చికిత్స అనంతరం ముఖం తేజోవంతంగా తయారవుతుంది. చికిత్సకు ముందు, చికిత్స తరువాత ముఖంలో ఉన్న తేడా స్పష్టంగా గుర్తించవచ్చు.

లేజర్ హెయిర్ రిమూవల్

ఈ మధ్యకాలంలో అందం విషయంలో స్త్రీలను వేధిస్తోన్న ప్రధాన సమస్య అవాంఛిత రోమాలు. ఈ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం దొరికితే బాగుండని చాలా మంది కోరుకుంటున్నారు. శాశ్వత పరిష్కారాన్ని అందించే చికిత్సల గురించి తెలియక తాత్కాలిక బ్లీచ్‌లతో, హెయిర్ రిమూవల్ స్ట్రిప్‌లతో కాలం గడిపిస్తేన్నారు.అయితే వీటివల్ల సున్నితమైన చర్మం దెబ్బతినడమేకాకుండా చర్మం నిగారింపు కోల్పోయే అవకాశం ఉంది. అవాంఛిత రోమాల సమస్య ఎక్కువగా కాళ్లు, చేతులు, చాతీ, వీపు, ముఖం భాగాల్లో ఉంటుంది. అవాంఛిత రోమాల సమస్యకు లేజర్ చికిత్స ఉన్నా దానివల్ల పిగ్మెంటేషన్ సమస్య ఎదురవుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి నిపుణులైన డెర్మటాలజిస్టు పర్యవేక్షణలో మాత్రమే చికిత్స తీసుకోవాలి. మా దగ్గర ఉన్న సూపర్ లేజర్ హెయిర్ రిమూవల్ సిస్టమ్ వల్ల ఎటువంటి సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. ఇతర లేజర్ చికిత్సలో రోమాలు మళ్లీ పెరగడం, ఎక్కువ సిట్టింగ్స్‌కు వెళ్లాల్సి రావడం జరుగుతుంది. కానీ మేమందించే చికిత్సలో ఇటువంటి సమస్యలు ఉండవు.

ఫ్యాట్ రిడక్షన్

ఎక్కువ మంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్య స్థూలకాయం. వ్యాయామం లేకపోవడం, జంక్ ఫుడ్, ఆహార నియమాలు లేకపోవడం వంటివి ఒబేసిటీకి కారణమవుతున్నాయి. ఒబేసిటీని నిర్లక్ష్యం చేస్తే డయాబెటిస్, ఆర్థరైటిస్, గుండె జబ్బులు వంటివి వచ్చే అవకాశం ఉంది. నడుము, పిరుదుల ప్రాంతంలో ఎక్కువగా కొవ్వు పేరుకుపోతూ ఉంటుంది. దీనివల్ల శరీరాకృతి కూడా దెబ్బతింటుంది. అయితే ఫ్యాట్‌ను తగ్గించుకోవడానికి ఫ్యాట్ డిజాల్వింగ్ ఇంజెక్షన్లతో పాటు నాన్ సర్జికల్ లైపో చికిత్స బాగా ఉపయోగపడుతుంది. నాన్ సర్జికల్ లైపో చికిత్సలో అల్ట్రాసోనిక్ వేవ్స్ ఉపయోగించి కొవ్వు కణాలను కరిగించడం జరుగుతుంది. ఈ చికిత్సలో సూదులు ఉపయోగించడం జరగదు. శరీరంపై గాటు గానీ, కుట్లు గానీ పడవు. ఎటువంటి నొప్పి ఉండదు. చికిత్స తీసుకున్న తరువాత ఒక వారంలో ఫలితం కనిపిస్తుంది. రెండు అంగుళాల మేర కొవ్వు తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది. ఒబేసిటీతో బాధపడుతూ శరీరాకృతి అందంగా లేదనుకునే వారికి ఈ చికిత్స బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అందమైన శరీరాకృతి సొంతం చేసుకోవాలనుకునే వారు ఈ ట్రీట్‌మెంట్‌ను ఎంచుకోవచ్చు.

పిగ్మెంటేషన్

పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గించడానికి అనేక పద్ధతులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. చర్మ రకాన్ని, పిగ్మెంటేషన్ స్థాయిని బట్టి ఏ చికిత్స అవసరమో ఎంచుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ చికిత్సతో పాటు లేజర్ ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకుంటే మంచి ఫలితం లభిస్తుంది.

యాంటీ ఏజింగ్

వయసు పైబడుతున్న కొద్దీ చర్మంలో మార్పులు వస్తుంటాయి. ఆ మార్పులు ముందుగా ముఖంపైనే కనిపిస్తాయి. ముఖంపై ముడతలు కనిపించగానే తెలియని ఆందోళన ప్రారంభమవుతుంది. ముడతలు కనిపించకుండా ఉండటానికి నానా ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. కొందరిలో ఈ ముడతలు 30 ఏళ్లకే కనిపిస్తాయి. చర్మం నిగారింపు కోల్పోయి పేలవంగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఇటువంటి వారికి బొటాక్స్ ఇంజెక్షన్ మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది. ముఖంపై గీతలు, ముడతలు కనిపించకుండా చేయడానికి ఈ ఇంజెక్షన్లు బాగా పనిచేస్తాయి. అయితే క్రమం తప్పకుండా ఇంజెక్షన్లు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. చర్మంలోకి ఫిల్లర్స్(ఇంజెక్షన్స్) పంపించడం మూలంగా ముడతలు పోయి అందంగా తయారవుతుంది. బుగ్గలు లోపలికి పోయినట్లుగా ఉండేవారికి, పెదవులు, ముక్కు, నోరు పక్కన వచ్చే గీతలను నివారించడానికి ఈ చికిత్స ఉపయోగపడుతుంది. ఒకసారి ఫిల్లర్స్ తీసుకుంటే వాటి ప్రభావం 12 నుంచి 18 నెలల పాటు ఉంటుంది. ఈ చికిత్సలతో నిగారింపుతో కూడిన శరీరం సొంతం చేసుకోవచ్చనడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు.

డయాబెటిస్ దుష్ప్రభావాలకు హోమియోతో చెక్

మనలో చాలామందికి రేపటి గురించి ఆలోచించేంత తీరిక కాని చింత కాని ఉండదు. ఇక డయాబెటిస్ వల్ల దీర్ఘకాలంలో జరిగే నష్టాల గురించి ఆలోచించేంత ఓపిక అసలే ఉండదు. కాని... డయాబెటిస్ గురించి తెలుసుకుని కొన్ని ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే భవిష్యత్తుపై ఎటువంటి బెంగ ఉండదంటున్నారు హోమియో వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి.

డా. కె. రాజశేఖర్‌రెడ్డి
జెనెటిక్ హోమియోపతి
దిల్‌సుఖ్‌నగర్ అండ్ కొండాపూర్
హైదరాబాద్
ఫోన్ : 8125 108 108
9133 180 108

శరీరంలో బ్లడ్ సుగర్ లెవల్స్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలని డాక్టర్లు పదేపదే ఎందుకు చెబుతున్నారని చాలామంది ఆశ్చర్యపోతుంటారు. బ్లడ్ సుగర్ లెవల్స్ దీర్ఘకాలికంగా అదుపులో ఉండకపోతే జరిగే దుష్ప్రభావాలు తెలుసుకోవడం ఎంతైనా మంచిది. ఈ దుష్ప్రభావాలు శరీరంలోని అనేక అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. అయితే బ్లడ్ సుగర్ లెవల్స్ కారణంగానే డయాబెటిస్ వస్తుందని పూర్తిగా అనుకోవడానికి వీల్లేదు. జన్యువులు కూడా డయాబెటిస్ రావడంలో కీలకమైన పాత్రను పోషిస్తాయి.

దుష్ప్రభావాలు

డయాబెటిస్ దీర్ఘకాలంగా కొనసాగితే ఈ దుష్ప్రభావం శరీరంలోని అనేక అవయవాలపై పడుతుంది. ముఖ్యంగా కళ్లు, మూత్రపిండాలు, నరాలు, గుండె, రక్త నాళాలు, చిగుర్లు, పాదాలపై ఈ ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది.

కంటి సమస్యలు: కంటి చూపుపై దట్టంగా పొర ఏర్పడడాన్ని కేటరాక్ట్ అంటారు. కేటరాక్ట్ వల్ల కంటి చూపు మసకబారుతుంది. రాత్రి పూట దృష్టి లోపం ఏర్పడుతుంది. డయాబెటిస్ రోగులలో బ్లడ్ సుగర్ లెవల్స్ దీర్ఘకాలం కొనసాగితే కేటరాక్ట్ ఏర్పడే అవకాశాలు ఎక్కువ. అలాగే కంటి రెటీనాలో మార్పులు సంభవించి డయాబెటిక్ రెటీనోపతి సమస్య తలెత్తుతుంది. అంతేగాక రెటీనాకు, కంటి నరాలకు రక్త ప్రసరణ తగ్గి గ్లూకోమా వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ సమస్య వల్ల కంటి చూపును పూర్తిగా కోల్పోయే ప్రమాదం కూడా ఉంది.

కిడ్నీ వ్యాధులు: బ్లడ్ సుగర్ లెవల్స్ దీర్ఘకాలం పైస్థాయిలో ఉన్న పక్షంలో మూత్ర పిండాలలోని రక్త నాళాలను ఇవి దెబ్బతీసి కిడ్నీ సమస్యలను సృష్టిస్తాయి. కొన్ని సందర్భాలలో వీటిని డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతిగా వ్యవహరిస్తారు. దీర్ఘకాలంపాటు తమ బ్లడ్ సుగర్ లెవల్స్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుకోని డయాబెటిక్ రోగులలో ఈ సమస్యలు ఏర్పడతాయి. హై బ్లడ్ ప్రెషర్ ఉన్నవారు లేదా పొగాకును ఎక్కువగా వాడేవారిలోల ఈ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది.

నరాల సమస్య: దీర్ఘకాలం పాటు డయాబెటిస్ ఉన్న రోగులలో డయాబెటిక్ న్యూరోపతిగా వ్యవహరించే నరాల సమస్యలు కూడా తలెత్తే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. శరీరంలోని అనేక భాగాలలోని నరాలపై ఇది ప్రభావం చూపిస్తుంది. సాధారణంగా కాళ్లు, అరిపాదాలు మొద్దుబారిపోవడం, సూదులతో పొడుస్తున్నట్లు నొప్పులు, మంటలు రావడం వంటివి ప్రాథమిక లక్షణాలు. ఈ నరాల సమస్య శరీరంలోని ఏ భాగంలోనైనా రావచ్చు. జీర్ణాశయం, మూత్రాశయం, కళ్లు, గుండె ఇలా వివిధ వ్యవస్థలలో ఏర్పడే అవకాశం ఉంది.

గుండె, రక్త నాళాల వ్యాధులు: డయాబెటిస్ వ్యాధిగ్రస్తులలో గుండె, రక్త నళాలకు సంబంధించి కొన్ని సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. అవేమిటో తెలుసుకుందాం. గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్త నాళాలలో అడ్డంకులు ఏర్పడి హార్ట్ అటాక్ రావచ్చు. మెదడుకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్తనాళాలలో అడ్డంకులు ఏర్పడి స్ట్రోక్ రావచ్చు. కాళ్లలోని రక్తనాళాలలో అడ్డంకులు ఏర్పడి పుండ్లు, ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఏర్పడి బొటనవేలు, పాదం, ఒక్కోసారి కాలును తొలగించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు.

ఇతర సమస్యలు

డయాబెటిస్‌తో దీర్ఘకాలంగా బాధపడుతున్న రోగులలో ఇంకా చిగుర్ల సమస్య, లైంగిక సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పురుషులలో అంగస్తంభన సమస్యలు, స్త్రీలలో మర్మాంగం వద్ద తేమ ఉండకపోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది.

హోమియో చికిత్స

జెనిటిక్ హోమియోపతిలో కాన్‌స్టిట్యూషనల్ విధానంలో చికిత్సను అందచేయడం జరుగుతుంది. వ్యాధి లక్షణాలనే కాక వ్యాధికి సంబంధంలేని శారీరక, మానసిక లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని చేసే చికిత్సా విధానం ఇది. హోమియో మందులు జన్యుపరమైన స్థాయిలో పనిచేయడంతోపాటు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి తోడ్పడతాయి. లైకోపోడియం, బ్రయోనియా, నాట్రమ్ మూర్, టుబర్‌కనినమ్, వెరట్రమ్ ఆల్బమ్, నక్స్ వామికా, సల్ఫర్ తదితర మందులు డయాబెటిస్‌ను నియంత్రణలో ఉంచడానికి ఉపయోగించడం జరుగుతుంది. అయితే వీటిని అనుభవజ్ఞులైన హోమియో వైద్యుల పర్యవేక్షణలోనే వాడాల్సి ఉంటుంది.

ఆంధ్రజ్యోతి

నవ్య

కుటుంబ కదంబం

22-8-2012 • బుధవారం

తరగతి గదిలో టీచర్ చెప్పే 'నీతి' పాఠాలు వినడానికి ఇష్టం ఉండకపోవచ్చు. కాని అదే నీతి పాఠాలను యానిమేటెడ్ 'గబ్బర్‌సింగ్' పాడి వినిపిస్తే పిల్లలు 'భలే భలే' అనొచ్చు. అదే పనిగా 'మంచి'ని చెబుతుంటే చిన్నారులకు విసుగు రావచ్చు. కాని అదే 'మంచి'ని నిజ జీవితంలో చేసి హీరోలయ్యే మనుషుల గురించి సినిమా తీసి చూపిస్తే బుజ్జాయిలకు మజా రావచ్చు. వాటిని తెలుసుకుని సూపర్ అనొచ్చు వాళ్లు. ఈ సూత్రంతో మొదలైన 'స్కూల్ సినిమా' ఇప్పుడు విద్యార్థులను విశేషంగా ఆకర్షిస్తోంది.

సమ్‌థింగ్ స్పెషల్

సినిమా పాఠం

'సీనియర్ సిటిజన్స్‌ను గౌరవించాలి'...'అబద్ధం ఆడరాదు'...'మార్కులొక్కటే ముఖ్యం కాదు, మనలో మంచితనం పెరగాలి'...'త్వరగా పడుకొని త్వరగా మేల్కొవాలి'...'ఏ రోజు పాఠాన్ని ఆ రోజే చదువు కోవాలి' లాంటి మాటలు మొదలుకుని ' మనలో కుల, మత భావన ఉండ కూడదు'..వంటి సీరియస్ భావనల వరకు విద్యార్థులకు బోధించడానికి వేదికగా ముంబైకు చెందిన ఎడ్యుకేషన్ మీడియా అనే సంస్థ 'స్కూల్ సినిమా'ను ఎంచుకుంది. దేశంలోని ప్రధాన నగరాలతోపాటు హైదరాబాద్, విజయవాడలలో వాళ్లు తీసిన నీతి చిత్రాలను తరగతి గదిలో వీళ్లు చూపెడుతున్నారు. అయితే చిన్న చిన్న మంచి మాటలను పెద్ద సినిమాలుగా చూపించటానికి ఈ బృందం చేస్తున్న కృషి మాత్రం చిన్నదేమీకాదు.

కథే అసలైన హీరో...

పిల్లలకు నచ్చేలా ఒక 'నీతి' సినిమా తీయడానికి వీళ్లు చాలా ప్రయోగాలే చేస్తున్నారు. ఆ విధానం గురించి ఆ సంస్థ ప్రతినిధి సయ్యద్ ఇలా చెప్పుకొచ్చారు '' మేం చూపించేవి డాక్యుమెంటరీలు కావు. పూర్తి నిడివి సినిమాలనే చూపిస్తాం. వాటిల్లో కొన్ని 120 నిమిషాలు వుంటే, మరికొన్ని తక్కువ కాల వ్యవధి కలిగిన షార్టు ఫిల్మ్స్ ఉంటాయి. ఇప్పటివరకు మేము 96 సినిమాలు తీశాం. అన్నీ ఆంగ్లమే. సినిమాలు రూపొందించేటపుడు కథకే ప్రాధాన్యత ఇస్తాము. మా వద్ద ఉన్న పాత సినిమాలతో ఈ సినిమా కథను పోల్చుకోవడం జరుగుతుంది. దానికి భిన్నంగా ఉంటేనే షూటింగ్ మొదలవుతుంది. ఎక్కువ సినిమా కథలు మేము తయారు చేసుకున్నవే. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే మా దగ్గర స్క్రిప్ట్ రైటర్స్‌కు ఎక్కువ పని ఉంటుంది. ఒక కథ అనుకోగానే మేం స్క్రిప్ట్‌ను పది వెర్షన్స్‌లో రాయించుకుంటాం. వాటిని మా సభ్యులంతా వింటారు. ఒక్కోసారి ఎంపిక చేసిన విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు కూడా వింటారు. అలా స్క్రిప్ట్‌ను ఎన్నుకున్నాకే సినిమా మొదలుపెడతాము. కథ విషయంలో అంత జాగ్రత్తగా ఉంటాం కాబట్టే వాటికి అవార్డులు కూడా వస్తుంటాయి'' అని చెప్పుకొచ్చారాయన.

'ది ఫినిష్ లైన్' సినిమాలోని దృశ్యం

యానిమేటెడ్ 'స్టార్స్'

వీళ్ల దగ్గర సాధారణ నిడివి సినిమాలే కాకుండా యానిమేటెడ్ సినిమాలు కూడా ఉంటాయి. అందులోనూ హీరోలుంటారు. అవి మన హీరోల పాత్రలను పోలి ఉంటాయి. ఈ యానిమేటెడ్ స్టార్స్ బాగా పేరున్న బాలీవుడ్ నటులైన సల్మాన్ ఖాన్, షారూఖ్ ఖాన్, హృతిక్ రోషన్, అభిషేక్ బచ్చన్‌లను పోలి ఉంటారు. అలాగే పేరు మోసిన దక్షిణాది టాప్ హీరోలు కూడా యానిమేటెడ్ సూపర్‌స్టార్స్‌గా పిల్లలను అలరిస్తారు. వీళ్ల ప్రదర్శించే సినిమాల్లో సాధారణ చిత్రాల మాదిరిగానే జోకులు, సస్పెన్స్, థ్రిల్స్ వంటివన్నీ కూడుకుని ఉంటాయి. సాధారణ సినిమాలు తీయడానికి ఈ సంస్థ ఇరవై లక్షల రూపాయల వరకు కేటాయిస్తుంది. అదే యానిమేటెడ్ సినిమాలకైతే యువ యానిమేటర్ల సహాయం తీసుకుని తక్కువ బడ్జెట్‌లోనే పూర్తి చేస్తుంది.

పెద్దలకూ సినిమా పాఠాలు...

నీతికి, మంచికి వయసుతో పనిలేదు కదా! అందుకే ఈ సంస్థ తీసే కొన్ని సినిమాలు పెద్దలకూ ఉద్దేశించినవై ఉంటాయి. ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రులకు, ఉపాధ్యాయులకు ఇవి పాఠాలు చెబుతాయి. మంచి విత్తు నుంచే మంచి మొక్క మొలకెత్తుతుంది కాబట్టి ఇంట్లో అమ్మానాన్నల ప్రవర్తన పిల్లలపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. అలాగే తరగతి గదిలో ఉపాధ్యాయులు ఆదర్శవంతంగా ఉంటేనే విద్యార్థులు వారి నుంచి స్ఫూర్తిని పొందుతారు. వీటిని దృష్టిలో పెట్టుకుని తల్లిదండ్రులకు, ఉపాధ్యాయులకు కూడా వారు తమ చిత్రాలు చూపిస్తారు. అంతేకాదు పిల్లలకు సినిమాలు చూపించే ఉపాధ్యాయులకూ వీళ్ల ప్రత్యేక శిక్షణ ఇస్తారు. అందులో ముఖ్యమైనది - విద్యార్థులను బలవంతంగా కూర్చోపెట్టకూడదు. దీని అర్థం సినిమా బావుంటే విద్యార్థులే చూస్తారని, ఒక వేళ విద్యార్థులు చూడటం లేదంటే ఆ సినిమాను పక్కన పెట్టొచ్చనే సంకేతంగా నిర్వాహకులు భావిస్తారు.

ఏడాదికి 360 రూపాయలు...

ఈ సంస్థ పాఠశాలల్లో ప్రదర్శించే సినిమాలు చూడటానికి ఒక్కో విద్యార్థి సంవత్సరానికి 360 రూపాయలు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. వీళ్ల దగ్గర పూర్తి నిడివి సినిమాలు 56 ఉండగా, మిగతావి యానిమేషన్ సినిమాలు. అంతేకాకుండా షార్ట్ ఫిల్మ్స్ విభాగం కూడా ఉంది. ఎవరైనా మంచి కథతో సినిమా తీసి స్కూల్ సినిమాకు అందజేయవచ్చు. కథ, కథనం చెబితే స్కూల్ సినిమానే 20 లక్షల రూపాయల వరకు బడ్జెట్‌ను అందజేస్తుంది.

అవార్డులు పలకరిస్తే...

నటి రేవతి, అక్షయ్‌రాయ్ వంటి వాళ్లు వీళ్లతో కలసి సినిమాలను నిర్మించారు. ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థుల పట్ల పక్షపాతంతో వ్యవహరిస్తే ఎదురయ్యే పరిణామాలేమిటో తెలియజేస్తూ అక్షయ్‌రాయ్ 'ది ఫినిష్ లైన్' అనే సినిమా తీశారు. విద్యార్థుల ఎదుగుదలకు అమ్మానాన్నల అనుబంధం ఎలా సహకరిస్తుందో వివరిస్తూ రేవతి 'రెడ్ బిల్డింగ్' అనే సినిమాను తీశారు. ఈ రెండు సినిమాలు కూడా అవార్డులు అందుకున్నాయి.

ప్రశ్న-జవాబుల సినిమా...

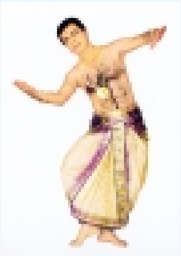
థియేటర్‌లో సినిమా చూడటంతో శుభం కార్డు పడుతుంది. అయితే ఇక్కడ సినిమా చూడటంతో అసలు సినిమా మొదలవుతుంది. ఎందుకంటే ఆఖర్న కొన్ని ప్రశ్నలను వాళ్లు విద్యార్థుల ముందుంచుతారు. 'సినిమాలో హీరో చేసిన తప్పేమిటి?'.. 'ఆ తప్పు వలన అతను ఎలాంటి కష్టాలు పడ్డాడు'...'చివరికి ఎలా వాటి నుంచి బయటపడ్డాడు'... 'మంచి ఆలోచనలు లేకపోవడం వలన కలిగిన నష్టాలేమిటి?'..ఇలాంటి ప్రశ్నలెన్నో ఉంటాయి వీళ్ల ప్రశ్నావళిలో. ఒక సినిమా అయ్యాక ఈ ప్రశ్నాపత్రాలు ఇచ్చి తరువాతి సినిమా వేసేలోపు జవాబు పత్రాలు స్వీకరిస్తారు. చక్కని సమాధానాలు రాసిన వారికి మంచి బహుమతులు కూడా ఇస్తారు.

• బల్లెడ నారాయణమూర్తి

'ఆరాధ్య' ముందు 100 కోట్లు దిగదుడుపే!

బచ్చన్ కుటుంబంలో పుట్టిన 'ఆరాధ్య' ముందు వంద కోట్ల రూపాయలు ఎందుకూ కొరగాకుండా పోయాయి. ఆరాధ్య పుట్టినప్పటి నుంచీ ఐశ్వర్యరాయ్ బచ్చన్ వదులుకున్న మొత్తమే ఇదంతా. పాప పుట్టాక ఐశ్వర్యరాయ్ లావెక్కటంతో కొన్నాళ్ల వరకు ఆమె వైపు స్పాన్సర్లు, సినిమా నిర్మాతలు పెద్దగా దృష్టిపెట్టలేదు. ఐశ్వర్యరాయ్ కూడా ఆఫర్ల గురించి పెద్దగా నోరు విప్పింది లేదు. అయితే ఇటీవల ఆమె కాన్స్‌లో మెరవడం, ఒకటి రెండు సంస్థలతో గతంలో చేసుకున్న ఒప్పందాల ప్రకారం కొన్ని ప్రకటనల్లో నటించడంతో మళ్లీ అందరి దృష్టి ఆమెపై పడింది.

యాష్ చోప్రా సంస్థ తీయబోతున్న తదుపరి సినిమాలో ఐశ్వర్యారాయ్‌ని హీరోయిన్‌గా తీసుకోవాలనుకున్నారట. ఆ భారీ బడ్జెట్ సినిమా ద్వారా సెకెండ్ ఇన్నింగ్స్ మొదలు పెట్టించేందుకు వారు రెట్టింపు ఆఫర్ చేశారని బాలీవుడ్ వర్గాలు చెప్పుకుంటున్నాయి. ఈ ఆశ్చర్యకర ఆఫర్ ఐస్‌కు నచ్చినప్పటికీ మరి కొంతకాలం వరకు ఆగాలని ఆమె వారితో చెప్పడం, అయితే ఆ కొంతకాలం ఒక సంవత్సరం కూడా కావొచ్చని ఐస్ అభిప్రాయపడటంతో యాష్ చోప్రా సంస్థ వెనక్కు తగ్గిందట. దాంతోపాటు కొన్ని టెలిఫోన్ సంస్థలు, ఐపీఎల్ ఫ్రాంచైజీలు కూడా ఐశ్వర్యరాయ్‌ను బ్రాండ్ అంబాసిడర్‌గా ఉండాలంటూ ఆఫర్లు ఇచ్చాయట. వీటన్నిటి మొత్తం దాదాపు వంద కోట్ల రూపాయల వరకు ఉండొచ్చని మార్కెట్ వర్గాలు చెప్పుకుంటున్నాయి. అయితే ఆరాధ్యతో ఎక్కువ సమయం గడపాలనుకుంటున్న ఐశ్వర్యరాయ్ యాష్ చోప్రా వర్గాలకు చెప్పిన మాటే వీరికీ చెప్పారట. దాంతో వాళ్లు చేసేది లేక ఊరుకున్నారని బాలీవుడ్ గుసగుసలాడుకుంటోంది.



లోపలి పేజీలో...

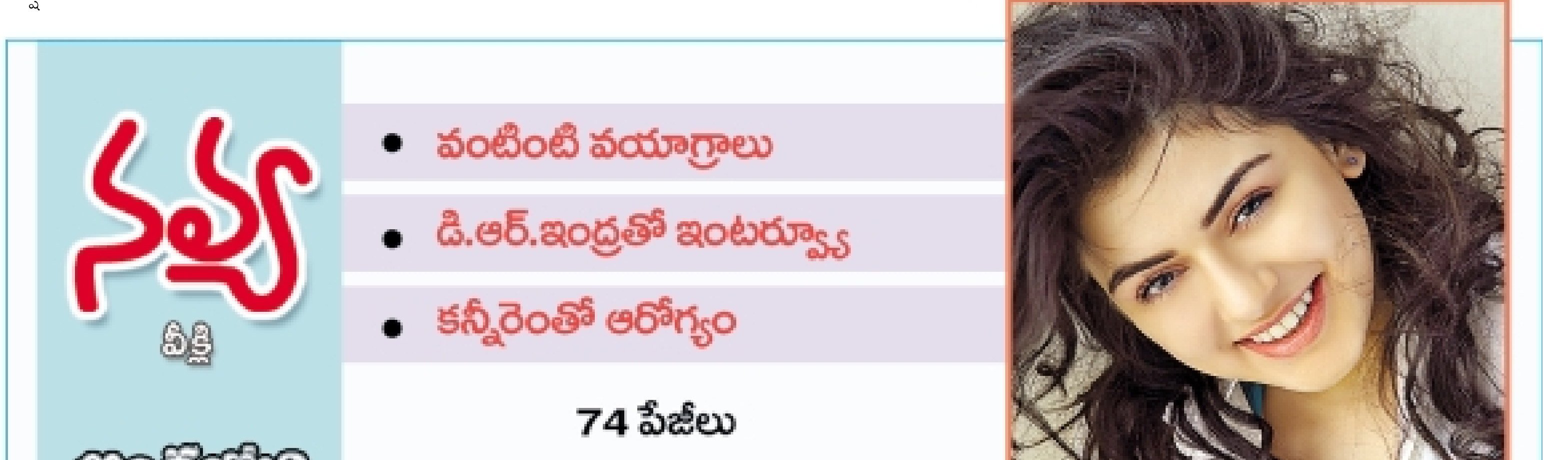
'విలాసిని' అందరిదీ

బంగారం వెండి

21-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	30,150 (----)	29,890 (29,790)	55,000 (----)
విజయవాడ	30,580 (30,420)	28,200 (28,100)	54,300 (54,000)
ప్రొద్దుటూరు	30,550 (30,550)	28,020 (28,020)	54,300 (54,300)
రాజమండ్రి	.... (....)	.... (....)	.... (....)
విశాఖపట్నం	30,430 (30,500)	27,990 (28,060)	55,000 (55,000)
ముంబయి	30,100 (----)	.... (----)	55,460 (----)
చెన్నయ్	30,330 (30,330)	28,360 (28,360)	54,310 (54,285)

• బ్రాకెట్లో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు



ఆంధ్రజ్యోతి 2
సకల
22-8-2012
బుధవారం

సమ్‌థింగ్ స్పెషల్

జనం గుండెలో నుంచి పుట్టిన పాట అది. జనం నర్తించిన నాట్యమది. అవి కవులు రాసిన పాటలు కాదు. ఆ నాట్యానికి నాట్య శిక్షకులు ఎవరూ లేరు. పల్లె జనం తమ జీవితంలోని ఆనందాన్ని, వేదనను, సుఖదుఃఖాలను, గ్రామ దేవతలకు తమ నివేదనలను పాట రూపంలో ప్రాణం పోశారు. అవే జానపద కళలుగా కొన్ని వందల ఏళ్ల నుంచి తరతరాలుగా కొనసాగుతూ వస్తున్నాయి. నేడు ప్రపంచ జానపద దినోత్సవం. ప్రపంచీకరణ మాయాజాలంలో జనానికి దూరమవుతున్న జానపద కళారూపాల గురించి తెలుసుకుందాం..పదండి...

జనం గుండె చప్పుడు... మార్మోగాలి

జానపద కళారూపాలు మన దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాలలో వివిధ రూపాలలో కొన్ని వేల సంఖ్యలో ఉన్నాయి. మన రాష్ట్రానికే వచ్చే సరికి దాదాపు 125 జానపద కళారూపాలు ఉన్నాయి. వీటిలో మూడొంతుల వంతు అంతరించిపోగా కొన్ని మాత్రమే కొన ఊపిరితో మిగిలి ఉన్నాయి. భిన్న సంస్కృతులు, భిన్న భాషలు, భిన్న సాంప్రదాయాలు, భిన్న ఆచార వ్యవహారాలకు సమాహారమైన భారతదేశంలోని అనేక రాష్ట్రాలలో ప్రపంచ జానపద దినోత్సవం ఆగస్టు 22న జరుగుతోంది. మన రాష్ట్రంలో గడచిన నాలుగేళ్లుగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ ఉత్సవాలను నిర్వహిస్తోంది.

ప్రాచీన వాయిద్యాలకే పెద్దపీట

జానపద కళారూపాలలో ప్రాచీన వాయిద్య పరికరాలే ఇప్పటికీ కొనసాగుతున్నాయి. డోలు, డక్కీ, డివిటి, పంబ, బుర్ర, రుంజ, డప్పు, డమ్మె, తప్పెట, బ్రహ్మతాళాలు, జయగంటలు, దండ, కిన్నెర, కడ్డీ, నాగస్వరం, గట్టం గ్రోవి, అలకోజ, తిత్తి, శంఖం మొదలైనవి వాయిద్యాలుగా ఉన్నాయి.

జానపద సంగీత రూపాలు

జానపద కళలను మూడు రూపాలుగా విభజించారు. సంగీత రూపాలు, నృత్య రూపాలు, నాటక రూపాలుగా విడగొట్టి చూడాలి. జానపద సంగీత రూపాలలో ముఖ్యమైనవి రములు, గొల్ల సుద్దులు, ఏడు మెట్ల కిన్నెర, శారద కథాగానం, డమ్ముల కొయ్యనాదం, బాల సంత కథ, బుర్ర పంత ఏకతారనాదం, పల్లెపాటలు, జముకులు, అట్టతిత్తి పాటలు, దంపుళ్లు, జాతర, దాసిత్రక, సాతాని, దూదూ బసవన్న పాటలు, జంగం కథ, చెక్క భజన, డప్పుల దరువు మొదలైనవి.

జానపద నృత్య రూపాలు

బుట్ట బొమ్మలు, వీరభద్ర సంబరాలు(కత్తుల నాట్యం), తప్పెట గుళ్లు, గరగలు, డప్పుల నాట్యం, జావళీ నృత్యం, సత్యభామ

వేషం, వీర నాట్యం, యక్షగానం, తూర్పు భాగవతం, కోలాటం, పులి వేషం, థింసా నృత్యం, చెంచు భాగవతం, సుగాలి నాట్యం, వీధి భాగవతం, జడ కోలాటం, జల క్రీడలు, యక్షగానం, ఒగ్గు కథ, బతుకమ్మ ఆట, హిందోళరాగ వధ(యక్షగానం), సింగి-సింగడు, అరుణోదయ ఆటవిక నాట్యాలు, గారడీ, చిందు భాగవతం, చిరతల రామాయణం, గుర్రపు నాట్యాలు, గంటె భాగవతం, సాధన శూరులు వంటివి నృత్య రూపాలలో కొన్ని.

నాటక రూపాలు

బయలు నాటకం, తుపాకీ రాముడు, కాటి పాపలు, తోలు బొమ్మలు, వాలకం, బుర్రకథ, పగటి వేషాలు, విప్ర వినోదులు, బొమ్మలాట, మంద హెచ్చు, చెంచు నాటకం, కోల్ల సంబరం, పిచ్చుగుంట్ల కథ వంటివి నాటక రూపాలలో ఉంటాయి.

ఘనంగా జానపద దినోత్సవం

రాష్ట్ర సాంస్కృతిక శాఖ సౌజన్యంతో ఆంధ్రప్రదేశ్ జానపద కళాకారుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో బుధవారం రవీంద్రభారతిలో ప్రపంచ జానపద దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నాము. అంతరించిపోతున్న కళలను కాపాడుకోవాలనే ఆశయంతో రాష్ట్రంలోని ప్రతి జిల్లాకు చెందిన ఓ కళారూపానికి ఈ ఉత్సవంలో పాల్గొనే అవకాశం కల్పిస్తున్నాము. ఇందులో 25 కళారూపాల ప్రదర్శన జరుగుతుంది.

- రాళ్లబండి కవితా ప్రసాద్
సంచాలకులు, రాష్ట్ర సాంస్కృతిక శాఖ

నవరంగ్

విలాసిని అందరిదీ...

విలాసినీ నాట్యం అత్యంత ప్రాచీనమైనది. భగవంతునికి తమను తాము అర్పించుకున్న దేవదాసీ స్త్రీలకు మాత్రమే చెందిన నాట్య శాస్త్రమిది. విలక్షణమైన ఈ నాట్యం దాదాపు కనుమరుగైపోయిన దశలో ఈ నాట్య పునరుజ్జీవానికి కృషి చేస్తున్న వారిలో కథక్ నృత్య కళాకారుడు సంజయ్ కుమార్ జోషి ముఖ్యులు. గడచిన పదేళ్లుగా విలాసిని నాట్యాన్ని ఆలయంలో ప్రదర్శిస్తున్న ఆ నాట్య కళాకారుడు చెబుతున్న విలాసిని విశేషాలు...

మాది కళాకారుల కుటుంబం కాదు. మహారాష్ట్ర నుంచి ఎప్పుడు నిజాం కాలంలో మా పూర్వీకులు హైదరాబాద్‌కు వచ్చి స్థిరపడ్డారు. చిన్నప్పటి నుంచి నాట్యం చేయాలన్న అభిలాష నాలో ఏర్పడింది. నా 15వ ఏట, పదవ తరగతి పాసైన తర్వాత సంగీత, నృత్య కళాశాలలో కథక్ నృత్యం నేర్చుకోవడానికి చేరాను. రాష్ట్ర స్థాయిలో నృత్య పోటీలు జరిగినపుడు కథక్ నృత్యం చేసి అప్పటి మన రాష్ట్ర గవర్నర్ డాక్టర్ శంకర్ దయాళ్ శర్మ చేతుల మీదుగా ద్వితీయ బహుమతిని అందుకున్నాను. కల్చరల్ కోటాలో నాకు రైల్వేలో ఉద్యోగం లభించింది. 1987లో పరంపర డ్యాన్స్ అండ్ మ్యూజిక్ ఫోరమ్ స్థాపించి విద్యార్థులకు కథక్‌లో శిక్షణ ఇవ్వడం మొదలుపెట్టాను.

మొట్టమొదటిసారి దేవదాసీల ఆలయ నృత్యమైన విలాసినీ నాట్యాన్ని ప్రవేశపెట్టడం జరిగింది. ఈ ఆలయ ట్రస్టీలైన శరద్ పిత్తీ స్వప్నసుందరిని పిలిపించి ఆమె చేత ఈ ప్రదర్శనను నిర్వహించారు. ఇందుకు ప్రభుత్వ అనుమతి తీసుకున్నారు. ఆనాటి నుంచి నేటి వరకు ప్రతి ఏటా ఆలయ బ్రహ్మోత్సవాల సమయంలో స్వామివారికి నృత్యార్చనగా 8 రోజులపాటు విలాసినీ నాట్య ప్రదర్శనలు జరుగుతున్నాయి. ఆ సమయంలో నాకు కూడా విలాసిని నాట్యం నేర్చుకోవాలన్న తృష్ణ ఏర్పడింది. మగవాడినైన నేను ఈ విలాసిని నాట్యాన్ని నేర్చుకోవచ్చా అని మా గురువు స్వప్నసుందరిని అడిగితే ఆమె సంతోషంగా నేర్పడానికి అంగీకరించారు. ప్రతి నెల ఢిల్లీకి వెళ్లి ఓ పది రోజులు ఉండి విలాసిని నాట్యం నేర్చుకునేవాణ్ని. అలాగే కొన్నేళ్ల సాధన తర్వాత రాజస్థాన్‌లోని పుష్కర్‌లోగల శ్రీకృష్ణమందిరంలో మూడు సంవత్సరాలు వరుసగా విలాసిని నాట్యం చేశాను. దేశవ్యాప్తంగా 4వేలకు పైగా ప్రదర్శనలు నేను నా శిష్యులతో కలిసి ఇచ్చాను.

దేవదాసీలతో ముఖాముఖీ

1987లో ప్రముఖ నాట్య గురువు స్వప్నసుందరితో పరిచయం ఏర్పడింది. ఆమె హైదరాబాద్‌లో కూచిపూడి వర్క్‌షాప్ నిర్వహించినపుడు. కూచిపూడి నృత్యంలో ప్రాథమిక అంశాలను నేర్చుకున్నాను. ఆ తర్వాత వేదాంతం రామలింగశాస్త్రి దగ్గర కూచిపూడిలో జతి స్వరాలు, పదాలు నేర్చుకున్నాను. సామ్రాజ్యం లక్ష్మీరమణారావు, వి.ఎస్.రామ్మూర్తి వద్ద భరతనాట్యం నేర్చుకున్నాను. 1989 ప్రాంతంలో స్వప్నసుందరి దేవదాసీల నృత్యం 'విలాసినీ నాట్యం'పై పరిశోధన చేపట్టారు. ఆమెతోపాటు మన రాష్ట్రంలోని అనేక జిల్లాలలో పర్యటించి అక్కడక్కడ మిగిలి ఉన్న దాదాపు 30 మంది దేవదాసీలను కలిసాము. వారితో డాక్యుమెంటేషన్ చేశాము. కేంద్ర సంగీత నాటక అకాడమీ ఆర్కివ్స్ కోసం వారితో ఒక ఫిల్మ్ కూడా తీశాము. స్వప్నసుందరి స్వయంగా నృత్య ప్రదర్శన ఇచ్చారు. మన దేశంలో ఆలయాలలో దేవదాసీల నృత్యాలను స్వాతంత్ర్యానికి పూర్వమే రద్దు చేయడం జరిగింది. అనంతర కాలంలో ఎక్కడా దేవదాసీల నాట్య ప్రదర్శనలు జరగలేదు.

'విలాసిని'పై మమకారం

అయితే 1996లో హైదరాబాద్‌లోని నానక్‌రామ్ గూడలో ఉన్న శ్రీరంగనాథస్వామి ఆలయంలో

రంగనాథుని చెంత...

నానక్‌రామ్ గూడలోని శ్రీరంగనాథుని సమక్షంలో 2002లో నేను తొలిసారి విలాసిని నాట్యం చేశాను. ఆలయంలో బలిహరణ, పల్లకి ఊరేగింపు సేవల్లో మేము నాట్యం చేస్తాము. నాటి నుంచి నేటి దాకా ఆ ఆలయంలో నేను కూడా స్వామివారి బ్రహ్మోత్సవాలలో నాట్య ప్రదర్శన ఇస్తూనే ఉన్నాను. అయితే ఇందుకోసం నేను స్త్రీ వేషధారణ చేసుకోను. పురుష వేషధారణలోనే విలాసినీ నాట్యం చేస్తున్నాను. విలాసిని నాట్యం స్త్రీలకు సంబంధించిన నాట్యమే అయినప్పటికీ ఇది స్వామి వారికి భక్తుడు సమర్పించే నాట్య నివేదన. నా దృష్టిలో వేషధారణ కన్నా భావం ముఖ్యం. భక్తి భావంతో చేసే ఈ నాట్యం ఎంతో విశిష్టమైనది. ఇది దేవదాసీల నృత్యం కాబట్టి ఇది అనర్హమైన నాట్యంగా కొందరు భావిస్తుంటారు. కాని, దేవదాసీలు భగవంతుని చెంత ఎంతో భక్తిభావంతో చేసిన నాట్యమిది. వారి హావభావాలు కాని, నృత్య భంగిమలు కాని ఎంతో ఉదాత్తంగా, భగవంతుని పట్ల ఆరాధనాభావంతో ఉంటాయి. ఈ నాట్యాన్ని మళ్లీ ప్రజలకు చేరువ చేయాలి. మళ్లీ మన ఆలయాలలో ఈ నాట్యకళ పునరుజ్జీవం పొందాలి. విలాసిని నాట్యాన్ని నేర్చుకోవడానికి ఇప్పుడు చాలా మంది ఔత్సాహిక కళాకారులు మక్కువ చూపడం చాలా సంతోషకరమైన పరిణామం. నా దగ్గర చాలామంది యువతులతోపాటు యువకులు కూడా ఇప్పుడు విలాసిని నాట్యాన్ని నేర్చుకుంటున్నారు. ఈ కళారూపాన్ని గురించి మీ మనోభావాలను 9849316526 ఫోన్ నెంబర్‌లో నాతో పంచుకోవచ్చు.

● టి. సుధాకర్

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

డైలీ సుడోకు -147

ఎలా పూరించాలి?

- ✔ ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- ✔ నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ✔ ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 146 సమాధానం

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

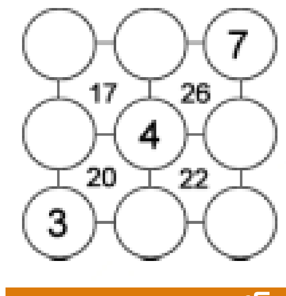
క్విజ్

1.భారతదేశంలో ఎక్కువ కాలం పాటు ముఖ్యమంత్రిగా చేసిన వ్యక్తి?
2.గోదావరి నది జన్మస్థలం ఏది?
3.పెంగ్విన్ పక్షుల గుంపును ఏమంటారు?
4.అన్నా హజారే పూర్తి పేరేమిటి?
5.భీముని రథసారధి పేరేమిటి?
6.ఒసామా బిన్ లాడెన్‌ను మట్టుపెట్టడానికి చేసిన ఆపరేషన్ పేరు?

-తిరువీధుల విష్ణుమూర్తి, బి.హెచ్.ఈ.యల్.

కనుక్కోండి చూద్దాం!

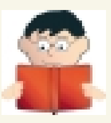
ఇక్కడ ఇచ్చిన పజిల్‌లో నాలుగు గళ్లలో వున్న అంకెల మొత్తం దాని మధ్యలో వుండే అంకెకు సమానం. అలా రావాలంటే ఖాళీగా వున్న గళ్లలో ఏ అంకెలు నింపాలో కనుక్కోండి?



ఈ పదాలను గబగబా పలకండి..!

I saw Susie sitting in a shoe shine shop.
Where she sits she shines,
and where she shines she sits.

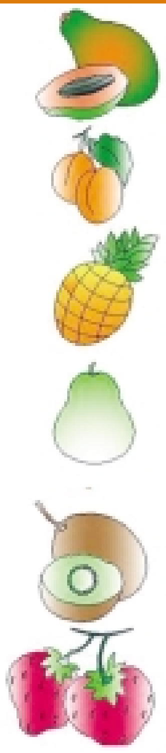
పద సంపద



1. barb - ముల్లు
2. bimetal - ద్విలోహం
3. clank - గలగల ధ్వని
4. coopt - చేర్చుకోవడం
5.decline - నిరాకరించడం

జంతర్ మంతర్

ఇక్కడ కొన్ని పండ్లు వున్నాయి. వాటి పేర్లు ఎదురుగా వున్నాయి. కాకపోతే తారుమారుగా వున్నాయి. వాటిని సరిచేసి రాయండి?



లిల్లీపుట్ లోకం..!

అదో వింత రాజ్యం. ఆ రాజ్యంలో వాళ్లందరూ మరుగుజ్జులే. మనుషులే కాదు.. చెట్లు.. జంతువులు, ఇళ్లు ఇలా.. అన్నీ పొట్టివే.. ఇంతకీ ఏమిటా రాజ్యం? ఏ గ్రహం మీద వుంది అనుకుంటున్నారా? అది ఎక్కడో లేదు.. చైనాలోని 'కింగ్స్ ఆఫ్ డార్ఫ్స్'లో మీ కోసం రెడీగా వుంది.

చైనాలోని కుమ్మింగ్ నగరం శివారు ప్రాంతంలో ఓ చిన్న రాజ్యం వుంది. దాని పేరు కింగ్స్ ఆఫ్ డార్ఫ్స్. ఆ రాజ్యంలోని మనుషులంతా చిన్న వారే. వాళ్ల ఇళ్లు కూడా చిన్న చిన్న పుట్ట గొడుగుల్లా వుంటాయి. రాజ్యం అంతటా భటులు గస్తీ కాస్తూ వుంటారు. రాజు, రాణి, మంత్రులూ రాజ భవనంలో నిరంతరం చర్చల్లో మునిగి వుంటారు. కాకపోతే వాళ్ల చర్చలు రాజ్య పాలన కోసం కాదు.. వాళ్ల రాజ్యానికి వచ్చే అతిధులను నవ్వించడం కోసం. ఇదే వాళ్ల రాజ్యం ముఖ్యోద్దేశం. ఇందుకు వాళ్లకు జీతం కూడా ఇస్తారు. అసలు వీరిలా ఎందుకు చేస్తున్నారంటే..

చైనాలోని ఓ పెద్ద రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారి చెన్‌మింగ్ జింగ్. సమాజానికి తనవంతుగా ఏదైనా చేయాలనుకున్నాడు. అందుకోసం ప్రయత్నాలు కూడా చేశాడు. అనుకోకుండా ఒక రోజు ఆయన కొందరు మరుగుజ్జు మనుషులను చూశాడు. వాళ్ల చుట్టూ వుండే వారు వాళ్లని చూసి గేలి చేయడం, నవ్వడం చూసి ఆయనకు చాలా బాధ అనిపించింది. వెంటనే అటువంటి వారి కోసం ఏదైనా చేయాలి అనుకున్నాడు. ఒక థీమ్ పార్క్‌కు రూపకల్పన చేశాడు. కొత్తగా ఎక్కడైనా అలా ఏర్పాటు చేయడం కన్నా చిన్న మనుషులు ఎక్కువగా వుండే చోటైతే బాగుంటుందనుకున్నాడు. అందుకు కుమింగ్‌లోని ఓ ప్రాంతాన్ని ఎంచుకున్నాడు. అక్కడున్న పదుల సంఖ్యలోని చిన్న వాళ్లని ఒక చోట చేర్చి కింగ్స్ ఆఫ్ డార్ఫ్స్‌ను రూపొందించాడు. ఇక్కడ రోజూ రెండు ప్రదర్శనలు వుంటారు. ఉదయం మధ్యాహ్నం. ఈ నగరానికి రావడానికి ప్రత్యేకంగా ప్రయాణ సౌకర్యాలు కూడా వుంటాయి. ఒక కొత్త రాజ్యం.. ఇక్కడ వుండే వారంతా చిన్న మనుషులే. కేవలం మనుషులే కాదు ఇక్కడి జంతువులు, చెట్లు కూడా చాలా చిన్నగా వుంటాయి. ఇక్కడ పోలీసులు కూడా వుంటారు. వారు కూడా చిన్న వారే. ఇప్పుడు ఈ రాజ్యంలో 120కిపైగా వున్నారు. ఈ నగరాన్ని 1000 మంది వరకు విస్తరించాలన్నదే చెన్‌మింగ్ కోరిక. ఇక్కడ రాజుగా వుంటున్న జెమిన్ ఎంతో ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నాడు తమ కంటూ ప్రత్యేకమైన ప్రాంతం అనేది తన చిన్నప్పటి కల అని అది నెరవేరుతుందని ఎప్పుడూ అనుకోలేదని ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నాడు. తెలిసిందిగా చిన్న మనుషుల రాజ్యం గురించి ఇంకేం మీకు కూడా వెళ్లాలని అనిపిస్తోంది కదూ..! అయితే చైనాలోని కింగ్స్ ఆఫ్ డార్ఫ్స్‌కి పయనమవ్వండి.

తమాషా లెక్కలు

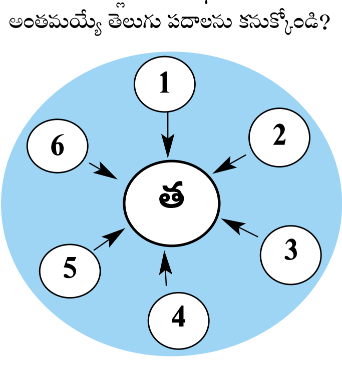
నాలుగు 4 లను ఉపయోగిస్తే చివరిగావచ్చే సమాధానం '0' కావాలి. ఇందులో మీరు కూడిక, తీసివేత, భాగాహారం, వర్గం వంటివి ఏమైనా ఉపయోగించొచ్చు. కానీ సమాధానం మాత్రం సున్నా రావాలి? ఎలాగో కనుక్కోండి?

మీకో ఎస్ఎమ్ఎస్..

4get about the people
who want 2 see U fail
never stop believing in urself
never 4get to dream big
Always remember-
"A man is not finished
when he is defeated.
He is finished
when he quits."

పదవృత్తం

ఈ కింది ఆంగ్ల పదాల ఆధారాలతో 'త'తో అంతమయ్యే తెలుగు పదాలను కనుక్కోండి?



1.pair
2, old
3.line
4.leader
5.crab
6.writing

-యం.యోషిత, కేశవరెడ్డి స్కూల్, నంద్యాల.

కితకితలు

గంట క్రితమే ఫోనొచ్చింది

''త్వరలో మనం ముగ్గురం కాబోతున్నాం తెలుసా?'' అప్పుడే ఇంటికి వచ్చిన జోగినాథంతో చెప్పింది వరాలు.

''యాహూ... '' అని అరుస్తూ వెర్రి ఆనందంతో వరాల్ని ఎత్తుకు తిప్పి దించేసి, ఆయాసంతో రొప్పుతూ ''అమ్మదొంగా ... ఇంత ఆలస్యంగానా చెప్పడం'' అన్నాడు బుంగమూతి పెట్టి.

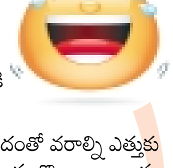
''నాకు మాత్రం ఏం తెలుసండీ? గంట క్రితమేగా మా అమ్మ తను వస్తున్నట్టు ఫోన్ చేసింది'' అమాయకంగా అంది వరాలు.

❀ ❀ ❀

ఎక్కడంటే అక్కడే

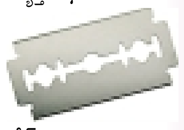
''బస్సు ఎక్కడెక్కడ ఆపుతారు కండక్టరుగారూ?'' చేపల బుట్టతో బస్సెక్కుతూ అడిగింది అప్పలమ్మ.

అసలే చిరాగ్గా ఉన్న కండక్టర్ ''రిపేరు వచ్చినదగ్గరంతా ఆగుద్ది'' డ్రైవర్ వైపు క్రీగంట చూస్తూ అరిచినట్టు చెప్పేడు.



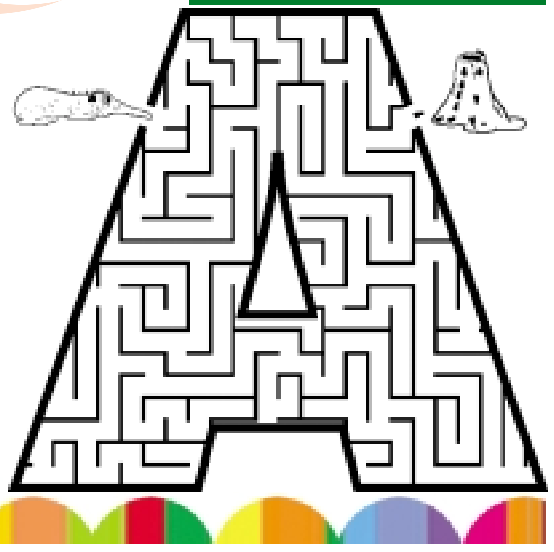
ఔనా...!

1.ఈ భూమిపైన ఉన్న జీవుల్లో అన్నింటికంటే ప్రమాదకరమైనది. ఈగ. చాలా రకాల వ్యాధుల వ్యాప్తికి ఇవే కారణం.



2.మన కడుపులో ఉన్న యాసిడ్స్ బ్లేడ్‌ని సైతం కరిగించగలవు.

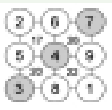
దారి కనుక్కోండి



జవాబులు

తమాషా లెక్కలు: 0 = 44-44

క్విజ్: 1.జ్యోతి బసు, పశ్చిమబెంగాల్, 2.త్రయంబకేశ్వర్, 3.రూకరీలు, 4.కిసన్ బాబూ రావ్ హజారే, 5.విశోక, 6.ఆపరేషన్ జెరోనిమో, **పదవృత్తం:** 1.జత, 2.పాత, 3.గీత, 4.నేత, 5.పీత, 6.రాత, **జంతర్ మంతర్:** 1.papaya, 2.apricot, 3.pineapple, 4.pear, 5.kiwi, 6.strawberry,

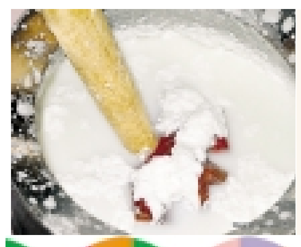


తేనెపలుకు

మోసం చేసి గెలవడం కంటే, ఓటమిని అంగీకరించడం మేలు.

– అబ్రహాంలింకన్

ఫన్నీ ఫొటో



పెరుగు చిలికినప్పుడు వెన్నపైకి ఎందుకువస్తుంది?

పెరుగు చిలికినప్పుడు వెన్న పాత్ర పై భాగానికి చేరుకోవడం గమనించే వుంటారు. అలా పైకే ఎందుకు వస్తుందంటే..? భ్రమణ చలనంలో వున్న ఏ వస్తువుపైనైనా 2 రకాల బలాలు పని చేస్తాయి. ఒకటి అభికేంద్రబలం, ఇది కేంద్రం వైపుకు పని చేస్తుంది. రెండు అపకేంద్ర బలం. ఇది కేంద్రానికి దూరంగా పని చేస్తుంది. పెరుగు చిలుకుతున్నపుడు పెరుగులోని వివిధ కణాలను కవ్వం సహాయంతో భ్రమణ చలనానికి గురి చేసినప్పుడు తేలిక కణాలకు అభికేంద్రబలం ఎక్కువై కేంద్రానికి దగ్గరగాను, భారకణాలకు అపకేంద్రబలం ఎక్కువ అవటం వల్ల పాత్ర అంచులకు నెట్టివేయబడతాయి. అంటే తేలికగా ఉన్న వెన్న కణాలు కేంద్రం వద్దకు, మజ్జిగ కణాలు పాత్ర అంచుకు నెట్టివేయబడతాయన్నమాట. ఈ విధంగా వెన్నను మజ్జిగ లేదా పచ్చిపాల నుండి వేరుచేస్తారు. ఇదే పద్ధతిలో పాలలో వెన్నశాతం తెలుసుకుంటారు.

టెక్ బిట్స్

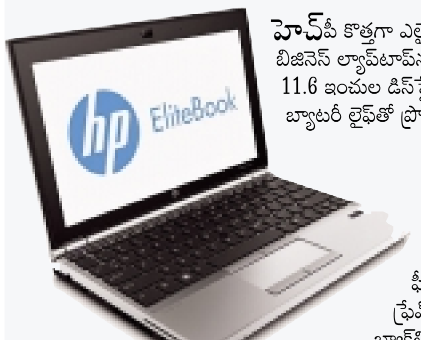
సూపర్‌ఫోన్ ఎలైట్

మైక్రోమ్యాక్స్ సూపర్ ఫోన్ ఏ 84 పేరిట సరికొత్త ఆండ్రాయిడ్ స్మార్ట్‌ఫోన్‌ను విడుదల చేసింది. ఈ డివైజ్ 3జి సపోర్టుతో పనిచేస్తుంది. ఈ స్మార్ట్‌ఫోన్‌కు ఆండ్రాయిడ్ 2,3,6 జింజర్ బ్రెడ్ ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్‌తో పాటు 1 జీహెచ్‌జడ్ ప్రాసెసర్ ఉంది. 5 మెగాఫిక్సెల్ ప్రైమరీ కెమెరాతోపాటు ఎల్‌ఈడీ ఫ్లాష్, ఫ్రంట్ కెమెరా, 0.3 ఎంపీల వీడియోకాలింగ్, ఛాటింగ్ చేసే సౌకర్యం ఈ డివైజ్ సొంతం. బ్లూటూత్ 2.1తోపాటు వైఫై టెక్నాలజీ సౌకర్యం, 2.0 యూఎస్‌బీ, మైక్రో ఎస్‌డి కార్డు స్లాట్ , 32 జీబీల ఎక్స్‌పాండ్ మెమోరితో లభ్యం అవుతుంది.

క్యాష్‌లెస్ క్యాంపస్...ఐఐటి బాంబే

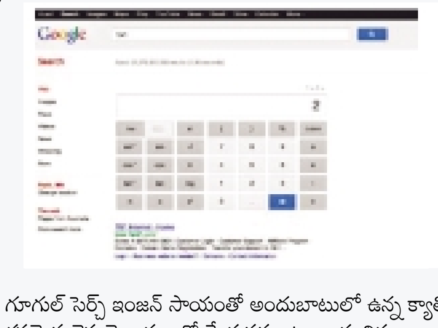
ఏదైనా కొనటానికి దుకాణానికి వెళ్లినపుడు, షాపు యజమాని అక్కడ చిల్లర లేదన్నా పరవాలేదు...క్యాంటీన్‌కు వెళ్లినపుడు మీరు పర్సు తీసుకెళ్లడం మర్చిపోయినా ఓకే...తాము రూపొందించిన యూనివర్శల్ క్రెడిట్ కార్డు ఉంటే చాలు, ఏమైనా కొనవచ్చంటున్నారు బాంబే ఐఐటీ విద్యార్థులు. ఇప్పుడిక క్యాంటీన్‌కు, స్టేషనరీ షాపునకు, రెస్టారెంట్‌కు వెళ్లాలన్నా యూనివర్శల్ డెబిట్‌కార్డు ఉంటే చాలంటున్నారు. బాంబే ఐఐటీ క్యాంపస్‌ను క్యాష్‌లెస్ క్యాంపస్‌గా ప్రకటించారు. ఒక అప్లికేషన్ ఫాంతోపాటు ఐడెంటిటీ కార్డు ఫోటో కాపీని ఇస్తే చాలు క్షణాల్లో యూనివర్శల్ డెబిట్‌కార్డు జారీ చేస్తున్నారు. ఈ కార్డు కోసం ఎలాంటి రిజిస్ట్రేషన్, ప్రాసెసింగ్ ఫీజు లేకుండా జారీ చేస్తారు. దేశంలోనే మొట్టమొదటి క్యాష్‌లెస్ క్యాంపస్‌గా బాంబే ఐఐటీ క్యాంపస్‌ను రూపొందించారు. కెనరా బ్యాంకు సహకారంతో ఇంటర్‌నెట్ బ్యాంకింగ్ ఆటోమేటిక్ యాక్టివేషన్ ద్వారా ఆన్‌లైన్ కూపన్‌లు, రీచార్జ్ ఆప్షన్లతో మొబైల్ ఫోన్‌తో లావాదేవీలు చేపట్టనున్నారు. దీనికి ఎలాంటి యాక్టివేషన్ చార్జీలు, మెయిన్‌టెనెన్స్ చార్జీలు ఉండవు.

అల్ట్రామొబైల్ ఎలైట్‌బుక్



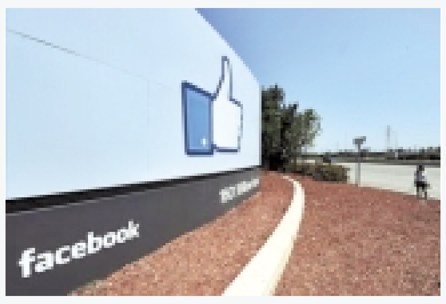
హెచ్‌పీ కొత్తగా ఎలైట్‌బుక్ 2170పి పేరిట బిజినెస్ ల్యాప్‌టాప్‌ను విడుదల చేసింది. 11.6 ఇంచుల డిస్‌ప్లేతో 8 గంటలపాటు బ్యాటరీ లైఫ్‌తో ప్రొఫెషనల్స్‌కు బాగా పనికొచ్చేలా దీన్ని రూపొందించారు. ఈ ల్యాప్‌టాప్ ఎంటర్‌ప్రైజెస్ లెవెల్ కనెక్టివిటీ, మేనేజ్‌మెంట్ అండ్ సెక్యూరిటీ ఫీచర్స్‌తో డిస్‌ప్లే సేఫ్ ఫ్రేమ్‌తో ఉంది. ఆప్షనల్ బ్యాక్‌లిట్ కీబోర్డు, ఫింగర్‌ప్రింట్ స్కానర్ ఫీచర్‌లు కూడా దీనిలో ఉన్నాయి. అల్ట్రా లో వోల్టేజీ ఇంటెల్ బ్రిడ్జ్ ప్రాసెసర్ కోర్ ఐ3, ఐ5, ఐ7లలో లభ్యమవుతున్నాయి. 500 జీబీల స్టోరేజ్ కాన్ఫిగరేషన్‌తోపాటు గ్రాఫిక్ ఆప్షన్‌లు16 జీబీ ర్యామ్‌తో ఈ ల్యాప్‌టాప్‌తో అత్యంత వేగంగా పనిచేసుకోవచ్చు. ఈ ల్యాప్‌టాప్‌లో మొబైల్ బిజినెస్ ప్రొఫెషనల్స్‌కు అవసరమైన అన్ని ఫీచర్‌లు ఉన్నాయి.

గూగుల్ సెర్చ్‌లో కాలిక్యులేటర్



ఇంటర్‌నెట్ జెయింట్‌గా పేరొందిన గూగుల్ తాజాగా తన సెర్చ్ ఇంజన్‌లో క్యాలిక్యులేటర్‌ను పెట్టింది. మొబైల్ బ్రౌజర్లకు ఆండ్రాయిడ్, ఐఫోన్ డివైజ్‌లు వాడే వారికి ఫుల్ క్యాలిక్యులేటర్‌ను అందుబాటులో ఉంచింది. గూగుల్ సెర్చ్ ఇంజన్ సాయంతో అందుబాటులో ఉన్న క్యాలిక్యులేటర్‌తో ఎంతటి కష్టమైన లెక్కలైనా క్షణాల్లో చేయవచ్చంటున్నారు నిపుణులు.

2013లో ఫేస్‌బుక్ ఫోన్



సోషల్ నెట్‌వర్కింగ్ దిగ్గజంగా పేరొందిన ఫేస్‌బుక్ తైవాన్‌కు చెందిన స్మార్ట్‌ఫోన్‌ల తయారీదారైన హెచ్‌టీసీ కలిసి ఫేస్‌బుక్ ఫోన్‌ను తీసుకురానున్నాయి. ఫేస్‌బుక్ సెల్ఫ్ బ్రాండెడ్ ఫోన్ 2013లో అందుబాటులోకి వస్తుందని నిపుణులు చెపుతున్నారు. డెడికేటెడ్ ఫేస్‌బుక్ బటన్‌తో ఇప్పటికే హెచ్‌టీసీ మొదటి ఫోన్‌ను తయారు చేసింది. సరికొత్త ఫీచర్స్‌తో రానున్న ఫేస్‌బుక్ ఫోన్ కోసం సోషల్ నెట్‌వర్కింగ్ ప్రియులు ఎదురు చూస్తున్నారు.

ఆండ్రాయిడ్ ఫోన్స్‌కు హ్యాకింగ్ బెడద

హ్యాకర్లు ఆండ్రాయిడ్ స్మార్ట్‌ఫోన్స్ హ్యాకింగ్‌కు కొత్త మార్గాలను కనుగొన్నారు. ఆండ్రాయిడ్ ఫోన్‌ల వినియోగం పెరిగిన నేపథ్యంలో హ్యాకర్లు వీటిపై దృష్టి సారించారు. ఈ ఫోన్‌లు హ్యాకింగ్‌కు గురికాకుండా మొబైల్ యాంటీవైరస్‌ను ఇన్‌స్టాల్ చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.

ఎక్కడైనా, ఎప్పుడైనా, ఏ ఫార్మాట్‌లో ఉన్నా మొబైల్‌లో వీడియోస్ చూడాలి. అదీ మంచి క్వాలిటీ ఆడియో, వీడియోతో. నచ్చని దృశ్యాలు ఉంటే కట్ చేసుకోగలగాలి. మొబైల్‌లో ఉన్న వీడియోలన్నీ ఇతరుల కంటపడకుండా భద్రంగా దాచుకోగలగాలి. పవర్ కట్‌తో సంబంధం లేకుండా మొబైల్‌లో టీవీ చూడగలగాలి. ఇవన్నీ ఇప్పుడు సాధ్యమే. ఈ ఫీచర్స్‌ను అందించే అప్లికేషన్లన్నీ ఇప్పుడు ఉచితంగా లభిస్తున్నాయి. మీకు మరింత కన్నుల విందును అందించే వాటి వివరాలు తెలుసుకుందాం రండి.

వీడియో వండర్స్

టెక్నాలజీ

స్నేహితుని ల్యాప్‌టాప్‌లో మీకు నచ్చిన సినిమా కనిపించింది. వెంటనే మొబైల్‌లోకి డౌన్‌లోడ్ చేసుకున్నారు. కానీ ఆ వీడియో ఎంత ప్రయత్నించినా ఓపెన్ కాలేదు. కారణమేంటా అని చూస్తే ఆ ఫార్మాట్‌ను మొబైల్‌లో ఉన్న వీడియోప్లేయర్ సపోర్టు చేయడంలేదు. ఈ తరహా సమస్యలు చాలా మందికి ఎదురవుతూనే ఉంటాయి. వీడియో చూడాలని ప్రయత్నించినప్పుడల్లా కోడెక్స్ ఎర్రర్ రావడం,

కన్వర్ట్ చేయాల్సి రావడం జరుగుతూ ఉంటుంది. అయితే ఈ ఇబ్బందులన్నింటిని అధిగమించి, ఏ ఫార్మాట్‌లో ఉన్నా ఓపెన్ చేసే అప్లికేషన్లు ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీడియో అద్భుతాలను అరచేతిలో చూసే అవకాశాన్ని అప్లికేషన్లు ఇప్పుడు ఉచితంగా అందిస్తున్నాయి.

MoboPlayer

ఆండ్రాయిడ్ వినియోగదారులకు ఉపయోగపడే బెస్ట్ వీడియో ప్లేయర్ ఇది. ఎలాంటి కన్వర్షన్ లేకుండా ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా మొబైల్‌లో వీడియోస్ చూడాలంటే మోబోప్లేయర్ ఉండాల్సిందే. ఈ అప్లికేషన్ అన్ని వీడియో ఫార్మాట్స్‌ను సపోర్టు చేస్తుంది. సాఫ్ట్‌వేర్ డీకోడింగ్ మోడ్ ఎంచుకుంటే చాలు. ప్లేలిస్ట్‌లోని ఫైల్స్ కంటిన్యూస్‌గా ప్లే అయ్యేలా ఆప్షన్ ఎంచుకోవచ్చు. వీడియోస్‌ని, మీడియా లైబ్రరీస్‌ని వాటి టైప్‌ను బట్టి సార్టింగ్ చేసుకోవచ్చు. వీడియోలను థంబ్‌నెయిల్ డిస్‌ప్లే ఆప్షన్‌లో పెట్టుకోవచ్చు.

QQPlayer

ఎక్కువ వినియోగంలో ఉన్న వీడియో ఫార్మాట్స్ అన్నింటినీ సపోర్టు చేసే వీడియో ప్లేయర్ అప్లికేషన్ ఇది. ఇందులో ఉండే స్మార్ట్ కోర్ టెక్నాలజీ వీడియో ఫార్మాట్స్‌ని అటో డిటెక్ట్ చేస్తుంది. నాణ్యతతో కూడిన వీడియోస్ చూడాలనుకునే వారు దీన్ని ఎంచుకోవచ్చు. ఆండ్రాయిడ్ మార్కెట్ నుంచి ఉచితంగా డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు.

HD Video Player

ఇది అత్యుత్తమమైన ఎమ్‌పీ 3 మ్యూజిక్‌ప్లేయర్, వీడియో ప్లేయర్. మూవీస్, టీవీ షోస్ చూడొచ్చు. ఎఫ్‌ఎల్‌వీ, ఎస్‌డబ్ల్యూఎఫ్ ఫ్లాష్ వీడియో ఫైల్స్‌ను వీక్షించవచ్చు. అడోబ్ ఫ్లాష్ ప్లేయర్ ప్లగిన్స్‌ను ఇన్‌స్టాల్ చేయాల్సిన అవసరం లేదు. ఈ అప్లికేషన్ పాపులర్ వీడియో, ఆడియో ఫార్మాట్స్ అన్నిటినీ సపోర్టు చేస్తుంది. మీ టైమ్‌ను సేవ్ చేయడంతో పాటు డిస్క్ స్పేస్‌ను సేవ్ చేస్తుంది. ఎస్‌డీ కార్డ్ పెట్టి బ్రౌజర్ యూఆర్‌ఎల్‌పై క్లిక్ చేస్తే చాలు వీడియో చూడవచ్చు.

VLC Direct Pro

మొబైల్ ఫోన్, టాబ్లెట్‌లలో ఉపయోగించుకోవడానికి అనువైన ఆప్ ఇది. ప్లే, పాస్, స్టాప్, వాల్యూమ్, ఫుల్ స్క్రీన్, చేంజ్ వీడియో, చేంజ్ ఆడియో ట్రాక్ వంటి ఆప్షన్స్ ఉంటాయి. ఆండ్రాయిడ్ నుంచి కంప్యూటర్‌కు అనుసంధానమయి వీడియో, మ్యూజిక్, ఫోటోలు వీక్షించవచ్చు. ఇందులో ఉండే ఇంటర్నల్ వీడియోప్లేయర్ కంప్యూటర్ నుంచి ఆండ్రాయిడ్‌కు అనుసంధానమై కంటెంట్‌ను చూసే వెసులుబాటును కల్పిస్తుంది.

Mp3 Media Converter

మీడియా ఫైల్‌ని కన్వర్ట్ చేయడానికి ఉపయోగపడే అప్లికేషన్ ఇది. కొన్ని మీడియా ఫైల్స్‌ని స్మార్ట్‌ఫోన్స్ సపోర్టు చేయవు. అలాంటప్పుడు కన్వర్ట్ చేయాల్సి వస్తుంది. అలాంటి సమయంలో ఈ అప్లికేషన్ ఉపయోగపడుతుంది.

AndroVid Video Trimmer

మీ పాపాయి పుట్టినరోజు వేడుకకు సంబంధించిన వీడియోలో మీకు నచ్చని కొంత భాగం ట్రిమ్ చేయాలంటే ఈ అప్లికేషన్ ఉండాల్సిందే. వీడియో ఫైల్‌ని ట్రిమ్ చేయడానికి, ఇతరులతో షేర్ చేసుకోవడానికి, ఎమ్‌పీ3లోకి కన్వర్ట్ చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడే అప్లికేషన్ ఇది. వీడియోలో మిడిల్ పార్ట్ డిలీట్ చేసుకోవచ్చు. ఒకే వీడియో ఫైల్‌ని రెండు ఫైల్స్‌గా స్ప్లిట్ చేసుకోవచ్చు. వీడియో ఫైల్స్‌ని ఎమ్‌పీ3 ఆడియో ఫైల్స్‌గా కన్వర్ట్ చేసుకోవచ్చు. మీకు నచ్చిన విధంగా వీడియో ఎఫెక్ట్స్ ఇచ్చుకోవచ్చు. వీడియో ఫ్రేమ్స్‌ని మీ మొబైల్ వాల్‌పేపర్‌గా సెట్ చేసుకోవచ్చు. వీడియోస్‌ని ఫేస్‌బుక్, యూట్యూబ్‌లోకి అప్‌లోడ్ చేయవచ్చు. నేమ్, సైజ్, డ్యూరేషన్, డేట్ ఆధారంగా సార్ట్ చేసుకోవచ్చు. వీడియోఫైల్‌కి రీనేమ్, అవసరం లేదనకుంటే మొబైల్‌లో నుంచి డిలీట్ చేసుకోవచ్చు.

VidTrim - Video Trimmer

వీడియోస్‌ని ఎడిట్ చేయడానికి ఉపకరించే ఆప్ ఇది. ఒరిజినల్ వీడియో క్లిప్‌ను ఎడిట్ చేసుకోవచ్చు. అదే ఫైల్‌పై ఓవర్‌రైట్ చేయవచ్చు లేదా కొత్త క్లిప్‌గా సేవ్ చేసుకోవచ్చు. స్నేహితులతో షేర్ చేసుకోవచ్చు.

Video Locker - Hide videos

మీ మొబైల్‌లో చాలా వీడియో క్లిప్పింగ్స్ ఉన్నాయి. ఇతరులు చూడకూడని వీడియోస్ కూడా అందులో ఉన్నాయి. ఇతరులు మీ ఫోన్ తీసుకున్నా వాటిని చూడకుండా ఉండాలంటే ఎలా? వీడియో లాకర్ ఆప్ ఉంటే చాలు. మీ వీడియోస్ అన్నింటిని సేఫ్‌గా లాకర్‌లో పెట్టుకోవచ్చు. ఇది హిడెన్ గ్యాలరీ అప్లికేషన్. సీక్రెట్ పిన్ కోడ్ ఎంటర్ చేస్తే తప్ప మీ వీడియోస్‌ని చూడటం సాధ్యం కాదు. హిడెన్ వీడియోస్ మీ మొబైల్‌లో సీక్రెట్ లోకేషన్‌లో స్టోర్ కావడమే కాదు ఎన్‌క్రిప్టెడ్ అయిపోతాయి. అంటే మీ మెమొరీ కార్డును ఎవరైనా తస్కరించి హిడెన్ వీడియో ఫైల్స్‌ని కాపీ చేసి చూడాలని ప్రయత్నించినా లాక్‌డ్ వీడియోస్ ఓపెన్ కావు. రీసెంట్ అప్లికేషన్ లిస్ట్‌లోనూ కనిపించవు. ఒకవేళ మీరు వీడియో లాకర్‌లోనుంచి ఎగ్జిట్ కావడం మరిచిపోతే మీ మొబైల్ స్లీప్‌మోడ్‌లోకి వెళ్లిపోగానే అటోమెటిక్‌గా అప్లికేషన్ లాక్ అవుట్ అయిపోతుంది. ఒకవేళ పిన్ నంబర్ మరిచిపోతే రికవరీ చేసుకోవడానికి ఆప్షన్ ఉంది. పిన్‌నంబర్‌ను అప్లికేషన్ మీకు మెయిల్ చేస్తుంది. హైడ్ చేసిన వీడియోఫైల్స్‌ను సులువుగా అన్‌హైడ్ చేసుకోవచ్చు.

Watch TV

మీరేమో ఆఫీసులో ఉన్నారు. టీవీ చూడటానికి వీల్లేదు. ఐతే ఏం? మొబైల్ ఉందిగా! మొబైల్ ఫోన్‌లో టీవీని చూడటానికి వాచ్ టీవీ అప్లికేషన్ ఉపయోగపడుతుంది. వాచ్ టీవీ అప్లికేషన్ మీ బ్రౌజర్‌ని ఓపెన్ చేసి టీవీ చానెల్స్‌కి కనెక్ట్ అవుతుంది. వాచ్ టీవీ ఆప్ సహాయంతో 100 ఆన్‌లైన్ టీవీ చానెల్స్‌ను యాక్సెస్ చేయవచ్చు. మూవీస్, మ్యూజిక్, కార్టూన్స్, న్యూస్, స్పోర్ట్స్ కేటగిరీలుగా విభజించుకోవచ్చు. అయితే మొబైల్‌లో టీవీ చూడాలంటే ఫ్లాష్ ప్లేయర్‌ని ఇన్‌స్టాల్ చేసుకోవాలి. ఆండ్రాయిడ్ మార్కెట్లో అడోబ్ ఫ్లాష్ ప్లేయర్ ఉచితంగా లభిస్తుంది.

Real player

సంగీతమంటే అభిరుచి కలవారు మొబైల్‌లో ఉంచుకోవాల్సిన అప్లికేషన్. మ్యూజిక్, వీడియో, ఫోటోస్ అన్నీ ఒకే చోట చూసే వీలుంది. తొమ్మిది భాషలను సపోర్టు చేస్తుంది. హెడ్‌ఫోన్స్ సహాయంతో కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు. వాయిస్ కమాండ్‌తో సెర్చ్ చేసే వీలుంది.

ఫిషింగ్ మెయిల్స్‌ను గుర్తించేదెలా?

టెక్ కౌన్సెలింగ్

ఎన్. కిరణ్‌కుమార్
సీనియర్ టెక్నికల్ సపోర్ట్ ఇంజనీర్
హైదరాబాద్

నేను హైదరాబాద్‌లోని ఓ ప్రైవేటు కంపెనీలో అకౌంటెంట్‌గా పనిచేస్తున్నాను. నేను బ్యాంకింగ్ లావాదేవీలు ఆన్‌లైన్‌లో చేస్తుంటాను. ఇటీవల నేను ఖాతాదారుగా ఉన్న ఓ బ్యాంకు పేరిట మెయిల్ వచ్చింది. ఆ మెయిల్‌లో మీ ఆన్‌లైన్ బ్యాంకింగ్ ఖాతా సెక్యూరిటీని పెంచటంతోపాటు మీకు మెరుగైన సేవలందించేందుకు వీలుగా ఆన్‌లైన్‌లో ఎలక్ట్రానిక్ సైన్ కాన్‌సెంట్ యాక్సస్ సౌకర్యం కల్పించేందుకు వీలుగా ఆన్‌లైన్ బ్యాంకింగ్ ఇన్‌ఫర్‌మేషన్‌ను అప్‌డేట్ చేయాలని సూచించారు. 72 గంటల లోగా మీరు ఆన్‌లైన్ బ్యాంకింగ్ ఇన్‌ఫర్‌మేషన్‌ను అప్‌గ్రేడ్ చేయకుంటే మీ ఖాతాలో లావాదేవీలు నిలిపివేస్తామంటూ హెచ్చరికను కూడా మెయిల్‌లో చేశారు. దీనిపై బ్యాంకులో పనిచేసే ఓ స్నేహితురాలితో ఆరా తీస్తే, అవి ఫిషింగ్ మెయిల్ అని, బ్యాంకులు ఎప్పుడూ ఆన్‌లైన్‌లో ఇలాంటి వివరాలు ఇవ్వమని కోరవని చెప్పింది. బ్యాంకుల పేరిట వస్తున్న ఫిషింగ్ మెయిల్స్‌ను ఎలా గుర్తించాలి? వీటి విషయంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో సవివరంగా తెలియజేయగలరు.

– **శ్రీదేవి**, సికింద్రాబాద్

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇటీవల బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు ఆన్‌లైన్‌లో తెలియజేయాలని కోరుతూ ఫేక్ వెబ్‌సైట్‌ల నుంచి ఫిషింగ్ మెయిల్స్ రావడం సర్వసాధారణంగా మారింది. ఇలాంటి మెయిల్స్‌ను మీరు సునిశితంగా పరిశీలిస్తే అవి సైబర్‌నేరగాళ్లు పంపిన ఫేక్ ఫిషింగ్ మెయిల్ అని సులభంగా తెలుస్తుంది. బ్యాంకు నుంచి వచ్చే ఉత్తరాలు, మెయిల్స్‌లో ఖాతాదారు పేరిట ఉంటాయి. కాని ఫిషింగ్ మెయిల్‌లో డియర్ వాల్యూడ్ కస్టమర్ అని సంబోధించారు. ఏ బ్యాంకు కూడా ఆన్‌లైన్‌లో బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు, యూజర్ ఐడి, పాస్‌వర్డ్, డెబిట్‌కార్డు నెంబరు, పిన్ నెంబరు, మొబైల్‌నెంబరు, పుట్టినతేదీ లాంటి రహస్యంగా ఉంచాల్సిన వివరాలు అడగవని గుర్తించండి. బ్యాంకు లోగోతోపాటు మీకు వచ్చిన ఈమెయిల్‌ను పరిశీలిస్తే హెచ్‌టీటీపీ స్థానంలో హెచ్‌ఎక్స్‌ఎక్స్‌పీ పేరిట ఉంది. అందులోనూ మీ బ్యాంకు పేరు తర్వాత ఉంది. బ్యాంకు వెరిఫికేషన్, ప్రాసెస్, వ్యాలిడేషన్ ప్రాసెస్ ఆన్‌లైన్‌లో చేయవని గమనించండి. బ్యాంకు ఖాతాలకు సంబంధించిన నెంబర్లన్నీ అత్యంత రహస్యమని గుర్తించండి. వీటిని ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోనూ ఇతరులకు తెలియజేయవద్దు. బ్యాంకు లాగిన్, ట్రాన్స్‌క్షన్ పాస్‌వర్డ్, టైమ్ పాస్‌వర్డ్, యూనిక్ రిఫరెన్స్ నెంబర్లు ఈమెయిల్ ద్వారా బ్యాంకులు అడగవని గుర్తించండి. అత్యంత రహస్యమైన ఈ నెంబర్లను సీల్డ్ కవరులో మీకు అందజేస్తాయి. వాటిని మెయిల్ ద్వారా బహిర్గతం చేస్తే మీ ఖాతాలోని డబ్బు మాయం అవుతుంది. జాగ్రత్త! బ్యాంకుల పేరిట ఏవైనా మెయిల్స్ మీకు వచ్చినపుడు అధికారిక బ్యాంకు వెబ్‌సైట్‌లోకి వెళ్లి సరిచూసుకోండి. బ్యాంకుల పేరిట వచ్చే ఫిషింగ్ మెయిల్స్‌ను క్లిక్ చేయకుండా డిలిట్ చేయండి.

ఫేస్‌బుక్ ఫోటో ట్యాగ్ నోటిఫికేషన్ పేరిట మాలవేర్ వెరస్‌దాడులు ఇటీవల పెచ్చు పెరిగాయి. నాకు మాలవేర్ మెసేజ్‌లు తరచూ వస్తున్నాయి. దీన్ని క్లిక్ చేయడం వల్ల మన కంప్యూటర్‌కు ఎలాంటి నష్టం జరుగుతుంది. దీన్ని నివారించేదెలా?

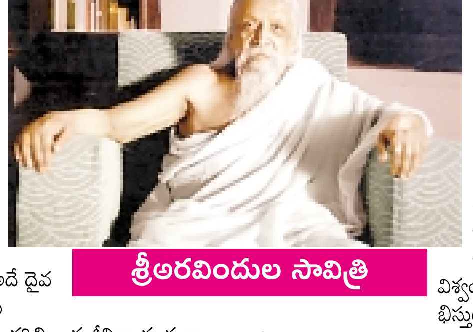
– **వెంకటకృష్ణారావు**, విజయవాడ

ఫేస్‌బుక్ ఫోటో ట్యాగ్ నోటిఫికేషన్ పేరిట ఇటీవల మాలవేర్ వైరస్ దాడులు పెరిగిన మాట వాస్తవమే. ఫేస్‌బుక్ యూజర్లకు హెచ్చరిక. ఇలాంటి ఫ్రాడ్ ఈమెయిల్స్, మెసేజ్‌ల పట్ల అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలి. ఫేస్‌బుక్ ఫోటో ట్యాగ్ నోటిఫికేషన్‌ను క్లిక్ చేస్తే మీ కంప్యూటర్‌లోకి వైరస్ డౌన్‌లోడ్ అవుతుంది. దాని వల్ల బ్రౌజర్ సెట్టింగ్ ఛేంజ్ అవుతుంది. మీ ఈమెయిల్‌కు వాణిజ్య ప్రకటనలు వెల్లువలా వస్తాయి. మీ సిస్టమ్‌లో వైరస్ బ్యాకింగ్ వల్ల మీ విలువైన డాటాను కూడా సైబర్‌నేరగాళ్లు తీసుకుంటారు. మీరు నెట్ బ్రౌజింగ్ చేయకుండానే ఆటోమేటిక్‌గా వైరస్ వల్ల డైరెక్టుగా నెట్‌కు కనెక్ట్ అవుతుంటుంది. అందుకే మాలవేర్ ఈమెయిల్స్ విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. అలాంటి మెసేజ్‌లు, ఈమెయిల్స్‌ను డిలిట్ చేయండి.

అనంతరూపాల వెనుక ఉన్నది ఒక్కటే

చింతన

ఓ మృత్యుదేవా! చిన్న విత్తనంలోంచి, మహావృక్షం బయటికి వస్తుంది. శుక్లశోణితంలోని కనిపించని ఒక స్వల్పాంశ పెరిగి ఒక మహారాజుగా పెరుగుతుంది. ఒక మహర్షి అవుతుంది. అదంతా ఈశ్వరునిలోని ఒక మహత్యం. దానిని కాదనే హక్కు నీకెక్కడిది? ఆ అధికారం నీకు ఎవరిచ్చారు? ఆధ్యాత్మిక అనుభవాలనూ, విభూతాలనూ కాదనేందుకు నీవెవరివి? ఇవన్నీ సంభవాలవుతున్నప్పుడు భగవంతుడు లేడనీ, ఆత్మలేదనీ అనడానికి నీకున్న ప్రజ్ఞ ఏపాటిది? కాలపురుషా! చైతన్యరహితమైన జడప్రకృతి, ఒకనాటికి మేల్కొంటుంది. అది తనదైన భాషను సృష్టించుకుంటుంది. దానికి తనదైన ఇచ్ఛ ఒకటి ఉంది. అదేమిటో తెలుసా?అది తనను తాను తెలుసుకుని, పరమాత్మగా ఎదగడమే! అలా జీవించడమే! అలా ఎందుకు జరగాలన్నది నీ అనుమానం. అదే దైవ సంకల్పం కనుక– ఆ సంకల్పమే జడంగా మారి, అది చైతన్యంగా కదిలి, ఒక జీవిగా రూపుదాలుస్తోంది. తనకు తాను అధిగమించి ముందుకు సాగడమన్నది పరమలక్ష్యం. ఈ పరిణామం, ఈశ్వరుని వైపుగా పయనిస్తున్నది. ఈ రోజు అసమగ్రంగా, అసంపూర్ణంగా ఉన్న ఈ మార్పులు, రేపు సమగ్రంగా, సంపూర్ణంగా రూపుదాలుస్తుంది. ఈ శరీరం పెరుగుదలకూ, ఆ వికాసానికీ ఆధారం ఆ ఆవాసమే.



శ్రీఅరవిందుల సావిత్రి

విశ్వకర్మ

ఇదంతా విశ్వకర్మ చేసే విశ్వరచనా శిల్పరహస్యం. ఈ జరగబోయే పరిణామం బయటికి కనిపించేదేమీ కాదు. అదొక మార్మిక రహస్యం అదొక రహస్య లిపిలో ఉంది. అది కంటికి కనిపించదు. ఈ కనిపించే ప్రపంచంలోని ప్రతి అంశం, పరమేశ్వరుని ప్రజ్ఞలోని మర్మమే. కన్నులుండి చూడగలిగితే, అన్నింటిలోనూ దైవశక్తి, దైవం ఉనికీ కనిపిస్తుంది. ఈశ్వరుని మహాద్భుత శక్తికి ప్రత్యక్ష నిదర్శనం సూర్యుడు. అతని మరో ప్రజ్ఞకు తార్కాణం, ఆయనలోని ఔన్నత్యపు ప్రకటన చంద్రుడు. చూడగలిగిన నేత్రాలకు, ప్రతి చెట్టులోనూ, ప్రతిపూవులోనూ సౌందర్యం కనిపిస్తుంది. ఆ ప్రతిపూవులోనూ సృష్టిలోని మహాద్భుతమే గోచరిస్తుంది. వెరసి ఈ మహావిశ్వమే అతనికి బాహ్య రూపం. దైవంలోని ఈ మహారహస్యాలు ఎంత తరచిచూసినా మన ప్రజ్ఞకు అందవు. అదొక మహాద్భుత శక్తి విన్యాసం. మృత్యుదేవా! ఆ మహాశక్తి ముందు నీ ప్రజ్ఞాపాటవాలు ఏపాటివి? ఏదీ తెలియని అల్పజ్ఞత్వంతో ఏదో గొప్పతనం ఉందని విర్రవీగుతావు. ఇవన్నీ పిల్లచేష్టలు. కనిపించని శూన్యం నుంచి కనిపించే లోకాన్ని సృష్టించిన మహాప్రజ్ఞ దైవానిది.

ఆ నాటకంలో భాగమే

మనస్సు తోవతప్పి, మన స్వాధీనం తప్పినప్పుడు జీవితం నిరర్థకమవుతుంది. చేసే దుర్మార్గాలూ, దివ్యకార్యాలూ అన్నీ ఆయన ఆడించే నాటకంలోని అల్ప సన్నివేశాలే. వెరసి ఇవన్నీ ఆయన నాటకానికి అవసరం. అందరూ ఆ జగన్నాటకంలోని పాత్రదారులే. అంతటినీ, అందరినీ కలిపి తన నాటకాన్ని పరమాత్మే రక్తి కట్టిస్తాడు. చివరికి ఈ చీకటి వెలుగుల ద్వారా సైతంఅ పరమాత్మనే చేరుకుంటాం. పైకి కనిపించే ఈ పరస్పర వ్యతిరేకతలన్నీ ఆ నటరాజ స్వామి పదవిన్యాసంలోని భంగిమలే. అదొక చిదంబర రహస్యం. ఆ పరమేశ్వరుని శక్తి అంశే ఆ జగన్మాత.

జగన్మాత

కఠోరమైన నియమాలతో ఆ జగన్మాత ఆత్మను పరీక్షిస్తుంది. అంతరంగంలోని పరమాత్మను అందకుండా చేస్తుంది. పరమాత్మను నిద్రపుచ్చుతుంది. అలా నిద్రించే విశ్వంలోని జీవితాల్లో తాను విజృంభిస్తుంది. ఆమె చేసే అద్భుత కార్యాలన్నీ పూర్ణత్వం దిశగా నడిపిస్తాయి. ఏ ప్రయత్నమూ లేకుండా ఆమె దివ్యత్వం వేపు నడిపిస్తుంది. అలా నడుస్తున్నట్లుగా మనకు తెలియకుండా రహస్యంగా ఉంచుతుంది. తన సృష్టిని తానే హరిస్తుంది. అదే మరణం. ఆ మరణంతోనే అమరత్వం వేపుగా నడక సాగుతుంది. దాని అంతిమగమ్యంలో పరమాత్మ రూపం దర్శనమిస్తుంది. అదంతా ఒక మజిలీ మాత్రమే. ఈ లోకంలో ఈశ్వరీయతా ఆవిష్కరించబడేంతవరకూ మనం తుదికి చేరినట్లు కాదు. ప్రయాణం అయిపోయినట్లూ కాదు. మృత్యుదేవా! ఈశ్వరీయత, అజ్ఞానపు ముసుగులో రహస్యంగా ఉంది. నిజానికి పాపకర్మల ద్వారానే పుణ్యకార్యాలు అంటే ఏమిటో తెలుసుకుంటాం. ఈ రోజు చేస్తున్న తప్పుల్ని చూసి ఎప్పుడూ భయపడకూడదు. వాటి ద్వారానే నిజమేమిటో, సత్యమేమిటో తెలుస్తుంది. పశ్చాత్తాపంతోనే బ్రహ్మానందానికి బాటలు వేసుకుంటాం.

దారులు అనేకం

అనేక దారుల ద్వారా పరమాత్మను చేరుకునే వీలుంది. ఈ ద్వంద్వ ప్రకృతి ఆ ఏకత్వ సిద్ధికి మార్గమే. ఈ అనంతరూపాల వెనుక ఉన్నది ఆ ఏకత్వమే. అది ఇన్ని రూపాల్లో తనను తాను ఆవిష్కరించుకుంటున్నది. అదే ఆ పరమేశ్వరుని లీలా విన్యాసం. ఈ జీవన పోరాటాలన్నీ ఆ అవ్యక్తంలో ఒకనాటికి లయించిపోతాయి. అంతా, అన్నీ ఒకే దివ్యప్రేమకు తోవదీస్తాయి. తప్పటడుగులు వేయకుండా పనివాడు సరియైన నడకను నేర్చుకోలేడు. ఈ సృష్టిలో ఏదీ వ్యర్థంగా లేదు. చివరికి అన్నీ ఆ భగవంతుని చేరే మార్గంలో లయిస్తాయి. మృత్యుదేవా! ఇంకా ఈ సృష్టి రహస్యాలు చాలా ఉన్నాయి.''

• కొంగర భాస్కరరావు
శ్రీఅరవిందాశ్రమం, తెనాలి.

ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య
కుటుంబ కదంబం
23-8-2012 గురువారం

యువరాజు అంతరంగం!

ఒక వైపు ''మా యువరాజుకు జై!'' అంటూ కాంగ్రెస్ నేతలు చేసే నినాదాలు.. ''అబ్బే, అతను ఎక్కడ వేలు పెడితే అక్కడ నాశనం'' అని విపక్షాలు విసిరే సూటిపోటి మాటలు.. ఈ గందరగోళ ధ్వనిలో రాహుల్ వ్యక్తిత్వాన్ని, అతని గుణగణాలను ఎలా తెలుసుకోవాలి? ఇది చాలామందికి ఎదురవుతున్న సందేహం. రాహుల్ రాజకీయాలలో విఫలమవుతున్నాడు కాబట్టి సోనియా పగ్గాలు చేపట్టడానికి ముందుకు వస్తున్నారనే వార్తలు వ్యాపిస్తున్న నేపథ్యంలో విడుదలవుతున్న పుస్తకమే– ''డికోడింగ్ రాహుల్ గాంధీ''. హారతి రామచంద్రన్ రాసిన ఈ పుస్తకంలోని కొన్ని ఆసక్తికరమైన భాగాలు మీ కోసం..

''కేంబ్రిడ్జిలో నేను గడిపిన సమయం నా వ్యక్తిత్వాన్ని గణనీయంగా తీర్చిదిద్దింది. అక్కడ ఆర్థిక శాస్త్రం అభ్యసించే విద్యార్థులు 'డెవలప్‌మెంట్ ఎకనామిక్స్' (అభివృద్ధి ఆర్థికశాస్త్రం)ను ఒక ప్రధానమైన అంశంగా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఆ సందర్భంగా నేను చదివిన ఆర్థిక శాస్త్ర సిద్ధాంతాలు నాపై ప్రభావం చూపించాయి. అయితే భారత్‌కు వచ్చిన తర్వాత, ఇక్కడ పరిస్థితులు చూసిన తర్వాత నా అభిప్రాయాలు మారాయి. నేను ఇదివరకటంత వామపక్ష అభిమానిని కానని చెప్పగలను. నాన్న మరణించాక అందరి దృష్టి నావైపు ఉన్న సమయంలో నేను కేంబ్రిడ్జిలో చేరా. అక్కడ నేనెవరో ఎవరికీ తెలియదు. అప్పుడప్పుడు బాక్సింగ్ చేసేవాడిని. స్క్వాష్ ఆడేవాడిని. మిగిలిన సమయమంతా చదువుతూనే ఉండేవాడిని. రాజీపడడం ఎంత ముఖ్యమో నాకు కేంబ్రిడ్జి నేర్పింది. ఈ విశ్వవిద్యాలయం విద్యావిధానంలోనే ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. మన అభిప్రాయాలతో మనమే వాదించి నిగ్గు తేల్చుకునేలా, ఇతరుల అభిప్రాయాలను కూడా గౌరవించి ఒక సమస్యకు పరిష్కారం కనుగొనేలా నేర్పుతుంది అది. ఇక భారత విద్యావ్యవస్థ విషయానికి వస్తే– ఇంగ్లిషు విద్యా విధానం కన్నా మనం 800 ఏళ్లు వెనకబడి ఉన్నాం. మధ్యయుగాలలో బోధించే పద్ధతులనే ఇప్పటికి అనుసరిస్తున్నాం. విశ్వవిద్యాలయాలకే విజ్ఞానంపై గుత్తాధిపత్యం ఉన్నట్లు భావిస్తాం. కేవలం పుస్తకాలే విజ్ఞానానికి ఆధారాలనే భావనలో ఉంటాం. వేర్వేరు రకాల సమాచారాన్ని సేకరించి దానిని ఉపయోగించుకొనే విధానాలను పిల్లలకు ఉపాధ్యాయులు నేర్పాలి. పిల్లలు తాము సేకరించిన సమాచారాన్ని విమర్శనాత్మకంగా విశ్లేషించగలగాలి..''

అరుదైన ఇంటర్వ్యూ..

రాహుల్ ఇంటర్వ్యూలు చాలా అరుదుగా ఇస్తాడు. *2010*లో కేంబ్రిడ్జి విశ్వవిద్యాలయం ప్రచురించే 'వర్సిటీ' అనే ఇంటర్నల్ మ్యాగజైన్‌కు రాహుల్ ఒక ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చాడు. మెరోగోల్డిన్, ఎష్లిగ్ ల్యామింగ్‌లు చేసిన ఈ ఇంటర్వ్యూలోని ముఖ్యాంశాలు చదివితే రాహుల్ వ్యక్తిత్వంలో ఒక పార్శ్వం అర్థమవుతుంది...

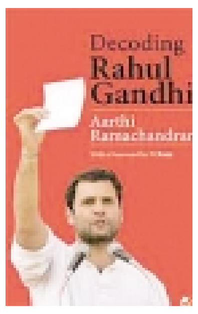
ఆ గర్ల్‌ఫ్రెండ్ ఏదీ?..

కేంబ్రిడ్జిలో చదువుతున్న సమయంలోనే రాహుల్ తన గర్ల్‌ఫ్రెండ్ వెరోనికాను కలిసాడు. 1998లో సోనియా తొలిసారి పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసినప్పుడు, ఆమెకు సాయం చేయటం కోసం రాహుల్ ఢిల్లీ వచ్చాడు. అప్పటికే రాహుల్‌కు ఒక గర్ల్ ఫ్రెండ్ ఉందనే విషయం ఢిల్లీ పార్టీ సర్క్యూట్‌లో గుప్పుమంది. అయితే వీటిని రాహుల్ పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. 1999లో బర్మింగ్‌హాంలో భారత్– ఇంగ్లాండ్‌ల మధ్య జరిగిన క్రికెట్ మ్యాచ్‌ను చూడటానికి రాహుల్ వెరోనికాతో కలిసి వచ్చాడు. ఆ సమయంలో కొందరు ఫోటోగ్రాఫర్లు ఫోటోలు కూడా తీసారు. దాదాపు ఇదే సమయంలో సోనియా గాంధీ విదేశీయతపై దుమారం చెలరేగుతోంది. అప్పుడే ఈ ఫోటోలు బయటకు వచ్చాయి. వెరోనికాను పెళ్లి చేసుకోవటం వల్ల వచ్చే రాజకీయ ఇబ్బందులను దృష్టిలో పెట్టుకొని, సోనియా వివాహానికి అనుమతి ఇవ్వలేదనే వార్తలు కూడా వెలువడ్డాయి. అయితే 1999 చివరలో రాహుల్, వెరోనికాలు కలిసి అండమాన్‌కు వెళ్లటంతో ఈ వార్తలు కేవలం వదంతులేనని తేలిపోయింది. మళ్లీ 2003లో ప్రియాంక కుటుంబంతో కలిసి రాహుల్, వెరోనికాలు కేరళ లక్ష దీవులకు వెళ్లారు. అయితే రాహుల్ కొత్త గర్ల్ ఫ్రెండ్‌తో కేరళకు వెళ్లాడని కొన్ని పత్రికలు రాశాయి. 2004లో అమేథీ పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో గెలిచిన తర్వాత ఇండియన్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌కు ఇచ్చిన ఒక ఇంటర్వ్యూలో రాహుల్ ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావించాడు. ''నా గర్ల్ ఫ్రెండ్ పేరు వెరోనికా మీ పత్రికల్లో ఆమె పేరును జునిటా అని తప్పుగా రాశారు. ఆమె స్పెయిన్‌కు చెందినది. మీరేమో ఆమె కొలంబియాకు లేదా వెనిజులాకు చెందినదని రాశారు. ఆమె ఒక ఆర్కిటెక్ట్. మీరు వెయిట్రస్ అని రాశారు. అదెలా ఉన్నా ఆమె కూడా నా క్లోజ్ ఫ్రెండే. '' అని రాహుల్ వ్యాఖ్యానించాడు. ఆ తర్వాత వెరోనికా గురించి రాహుల్ ఎప్పుడూ మాట్లాడలేదు. ఈ ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చి ఎనిమిదేళ్లు పూర్తయిన తర్వాత కూడా రాహుల్ ఇంకా బ్రహ్మచారిగానే ఉన్నాడు.

మారుపేరుతో..

కేంబ్రిడ్జిలో విద్యాభ్యాసం పూర్తిఅయిన తర్వాత రాహుల్ లండన్‌లోని మానిటర్ అనే మేనేజిమెంట్ కన్సల్టెన్సీ సంస్థలో మారుపేరుతో చేరాడు. 1996 నుంచి 99 దాకా రాహుల్ ఈ సంస్థలో పనిచేశాడు. కాని తమతో పనిచేస్తున్న వ్యక్తి పేరు రాహుల్ గాంధీ అని, అతను నెహ్రూ కుటుంబానికి వారసుడని ఎవరికీ తెలియదు. ఈ సంస్థలో రాహుల్ చాలా కష్టపడి పనిచేసేవాడు. ''చాలామంది నేను జాలీగా జీవితాన్ని గడిపాననుకుంటారు. కాని అది నిజం కాదు. నేను లండన్‌లో ఉన్నప్పుడు చాలా కష్టపడి పనిచేసేవాడిని. మానిటర్‌లో ఎవరైనా సరిగ్గా పనిచేయకపోతే, వారిని ఉద్యోగంలోనుంచి వెంటనే తీసేస్తారు. అందువల్ల నేను కష్టపడేవాడిని. లేకపోయినా కష్టపడే తత్వం నా రక్తంలోనే ఉంది. రాజకీయాల్లో ఉండేవారికి కూడా కష్టపడే తత్వం ఉండాలి..'' అని 2004లో ఇచ్చిన ఒక ఇంటర్వ్యూలో రాహుల్ వ్యాఖ్యానించాడు. అయితే రాజకీయాలలోకి వచ్చిన తర్వాత రాహుల్ దీర్ఘకాల ప్రణాళికలను పెట్టుకొని పనిచేయటం మొదలుపెట్టాడు. ముఖ్యంగా కాంగ్రెస్ సంస్థాగతంగా చాలా బలహీనపడిందని. దీనిని బలపేతం చేయాలంటే ఎక్కువ మంది యువకులను ఆకర్షించాలని రాహుల్ భావిస్తున్నాడు. ఒక వ్యూహకర్త పార్శ్వం నుంచి చూస్తే ఇది చాలా మంచి వ్యూహంగానే కనిపిస్తుంది. అయితే రాహుల్‌ను కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతలు కాని ఇతరులు కాని ఒక వ్యూహకర్తగా భావించటం లేదు. అతనే ముందుకు వచ్చి నేతృత్వం వహించాలని కోరుకుంటున్నారు. రాహుల్ మాత్రం తనను తాను ఒక వ్యూహకర్తగా చెప్పుకోవటానికే ఇష్టపడతాడు. పార్లమెంట్ వెబ్‌సైట్‌లో– రాహుల్ గాంధీకి సంబంధించిన పేజీలో– వృత్తి అనే కాలమ్ కింద 'వ్యూహాత్మక సలహాదారు' అని రాసిఉండటమే దీనికి ప్రత్యక్ష నిదర్శనం.

డికోడింగ్ రాహుల్‌గాంధీ
రచయిత: **హారతి రామచంద్రన్**
పబ్లిషర్స్: **ట్రాన్‌క్యుబార్ ప్రెస్– వెస్ట్‌ల్యాండ్ లిమిటెడ్**
పేజిలు: **275**, ధర: **350**
(ఈ పుస్తకం దుకాణాల్లో సెప్టెంబర్ మొదటివారం నుంచి లభ్యమవుతుంది)



దేశంలో తొలి రేడియోజాకీ హిజ్డాగా ఖ్యాతి పొందిన ప్రియాంక ప్రస్తుతం కమ్యూనిటీ ఎఫ్ఎం రేడియో (**90.4** రేడియో యాక్టివ్)లో గంటపాటు తనలాంటి వారి వెతలను శ్రోతలకు వినిపిస్తూ ఉంది. బెంగుళూరులోని జైన్ కళాశాల నిర్వహణలోని సమర సంస్థలో ప్రియాంక ఆర్‌జెగా పనిచేస్తోంది. ప్రతి గురువారం మధ్యాహ్నం **1** నుంచి **1.30** వరకు యారివరు..? (ఎవరు వీరు) అంటూ హిజ్డాల గురించే సాగే ప్రత్యేక కార్యక్రమం ఎఫ్ఎం శ్రోతలకు ఆకర్షణగా మారింది. అంతేకాదు హిజ్డాలకు ఈ కార్యక్రమం ఓ వేదికగా మారింది. హిజ్డాలకోసమే పనిచేస్తున్న సంగం అనే స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ ద్వారా వచ్చిన ఈ అవకాశంతో జీవితమే మారిపోయిందని ప్రియాంక గర్వంగా చెబుతుంది.

గుడ్ మార్నింగ్ బెంగుళూర్

తొలి హిజ్డా ఆర్జే

ప్రియాంక అసలుపేరు రాజు. ఉండేది బెంగుళూరులోని చామరాజపేట. హైస్కూల్‌లో 9వ తరగతి చదువుతున్న రోజుల్లో అచ్చం అమ్మాయిలా ప్రవర్తిస్తుండే రాజును తోటి విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు హేళన చేస్తుండేవారు. దీంతో మానసికంగా షాక్‌కు గురైన రాజు బడి మానేశాడు. కొంతకాలం ప్రింటింగ్ ప్రెస్‌లోనూ, ఒక బట్టల దుకాణంలోనూ రాజు పనిచేశాడు. అక్కడ కూడా ఇదే సమస్య. మగాళ్ళంతా ఓ రకంగా తనను చూసేవారని దీంతో మానసిక క్షోభకు గురయ్యానని చెప్పాడు. జీవితంలో ఏదో ఒకటి సాధించాలన్న ఉద్దేశ్యంతో చివరికి ఇంటి నుంచి పారిపోయాడు.

సెక్స్‌వర్కర్‌గా..

ఇంటి నుంచి పరారయ్యాక బతుకు దెరువుకోసం కొంతకాలం భిక్షాటన చేసిన రాజు ఆపై సెక్స్‌వర్కర్‌గా మారాడు. జననేంద్రియాన్ని మార్చుకునేందుకు ఆపరేషన్ అవసరం కావడంతో డబ్బు కోసం ఆ పని చేయాల్సి వచ్చిందట. ఈ సమయంలో పోలీసుల నుంచి కూడా ఎన్నో సార్లు వేధింపులు ఎదురయ్యాయి. ఒకరోజు సాయంత్రం ఓ ఆటో డ్రైవర్ రాజును నీ రేటెంత అంటూ అడిగాడు. 500రూపాయలని రాజు చెప్పడంతో ఆటో ఎక్కించుకుని తీసుకెళ్లాడు. ఆపై ఒక్కసారిగా నలుగురైదుగురు రాజును శారీరకంగా తీవ్రంగా హింసించారు. చావు తప్పి కన్నులొట్టబోయిన స్థితిలో బతుకు జీవుడా అంటూ బయటపడ్డాడు.

రాజు ఇలా సెక్స్‌వర్కర్‌గా ఉంటూనే తన స్నేహితుల సూచన మేరకు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని పలమనేరుకు వెళ్ళి ఇంద్రియ మార్పిడి చేసుకున్నాడు. గంటకుపైగా జరిగిన ఈ ఆపరేషన్‌కు లక్ష రూపాయలు ఖర్చు అయ్యాయి. సెక్స్‌వర్కర్‌గా సంపాదించిన డబ్బు ఈ ఆపరేషన్‌కు బాగా ఉపయోగపడింది. ఈ ఆపరేషన్ తర్వాత రాజు పూర్తిగా అమ్మాయిగా మారాడు. తన పేరును ప్రియాంకగా మార్చుకున్నాడు. సెక్స్ వర్కర్‌గా జీవితం గడపడం చాలా కష్టమనిపించడం ప్రారంభించింది. ఈ స్థితిలో ప్రియాంకకు సంగం ఫౌండేషన్ అనే సంస్థతో పరిచయం ఏర్పడింది. భిక్షాటన వద్దని సెక్స్ కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండాలని సంగం పదాధికారులు ప్రియాంకకు నచ్చచెప్పారు. కొత్త జీవితాన్ని ప్రసాదిస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. అన్నట్లే రేడియోజాకీగా అవకాశం కల్పించారు.

రేడియోజాకీగా ప్రియాంకు వచ్చిన అవకాశం ఆమె జీవితాన్ని, జీవన శైలిని మార్చేసింది. ఒకప్పుడు అద్దె ఇంట్లో ఉన్న ప్రియాంక ఇప్పుడు సొంత ఇంటికి వచ్చింది. అమ్మను, నాన్నను, చెల్లెలును తన వద్దకు పిలిపించుకుంది. సోదరిని చదివిస్తోంది. ఇంటింటికి వెళ్ళి పాచిపనిచేసే శ్రమను అమ్మకు లేకుండా చేసింది.

అవకాశం లభిస్తే ...

ప్రియాంకను కొత్త జీవితం గురించి మాట్లాడిస్తే సంతోషంగా ఉందంటూ బదులిచ్చింది. లింగమార్పిడి చేసుకున్నాక ఇప్పుడు హాయిగా ఉందని పూర్తిగా అమ్మాయిలా మారిపోయానని చెప్పింది. వివాహం చేసుకునే ఆలోచన ఉందా.. అని ప్రశ్నిస్తే సెక్స్‌వర్కర్‌గా ఉన్నప్పుడు పడ్డ కష్టాలు గుర్తొచ్చి అలాంటి ఆలోచన మానుకుంటున్నట్లు చెప్పింది. ఒక చిన్నారి బాబునుగానీ, పాపనుగానీ దత్తత తీసుకుని అమ్మగా మారతానని చెప్పింది. ఇంట్లో అందరూ తనను స్త్రీగా అంగీకరించారని చక్కగా ప్రేమ, అప్యాయతలు కురిపిస్తున్నారని ప్రియాంక చెప్పింది. డ్యూటీతోపాటు ఇంటి పనుల్లో అమ్మకు సహకరిస్తున్నట్లు చెప్పింది. 27 సంవత్సరాల ప్రియాంకకు ఓ బాయ్‌ఫ్రెండ్ కూడా ఉన్నాడు. అతడికి పెళ్ళైనప్పటికీ ఫ్రెండ్‌షిప్‌ను కొనసాగిస్తున్నానని ప్రియాంక చెప్పింది. పుస్తకాలు చదవడం, కవితలు రాయడం హాబీలు. అవకాశం లభిస్తే పెద్ద టీవీ చానెళ్ళలో యాంకర్‌గానైనా, రిపోర్టర్‌గానైనా పనిచేస్తానంటోంది ప్రియాంక. ప్రస్తుతం చిన్న చిన్న కార్యక్రమాలకు వ్యాఖ్యాతగా వ్యవహరిస్తున్న ప్రియాంక తీరిక సమయాల్లో సమాజ సేవలోనూ గడుపుతోంది. సెక్స్‌వర్కర్లుగా మారుతున్న హిజ్డాలకు హితబోధ చేస్తూ పరివర్తనకు కృషి చేస్తోంది.

• అబ్దుల్ రజాక్
ఆన్‌లైన్, బెంగుళూరు

బంగారం వెండి

22-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	30,740 (----)	.... (....)	56,000 (----)
విజయవాడ	30,800 (30,580)	28,500 (28,200)	56,000 (54,300)
ప్రొద్దుటూరు	30,750 (30,750)	28,260 (28,260)	55,300 (55,300)
రాజమండ్రి	.... (....)	.... (....)	.... (....)
విశాఖపట్నం	30,710 (30,750)	28,250 (28,290)	55,800 (55,800)
ముంబయి	.... (----)	.... (----)	.... (----)
చెన్నయ్	30,415 (....)	28,440 (28,430)	55,325 (54,280)

• బ్రాకెట్లలో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు

లోపలి పేజీలో...

ఆధునిక అనర్థం ఒబేసిటీ

దంత సమస్యలకు వరం పుత్తూరు తైలం 'క్లీన్‌టీ'
హెపటైటిస్ బి వ్యాధికి హోమియో చికిత్స మేలు

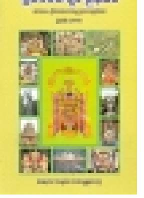
నవ్య గురించి సలహాలు, సూచనలు navyaa.aj@gmail.com కు పంపగలరు.

ఆంధ్రజ్యోతి
సకల 2
23-8-2012 • గురువారం

అమృతవర్షిణి

శ్రీ వేంకటేశ్వర వైభవం

తిరుమల శ్రీనివాసుని దివ్య వైభవ వ్యాసావళి
రచన: తిమ్మరాజు విశ్వపతి రామకృష్ణమూర్తి
వెల: 100
ప్రతులకు: టివిఆర్‌కె మూర్తి
ఫ్లాట్ నం. 202,
శ్రీకర్స్ రవి రెసిడెన్సీ
మోతీనగర్ క్రాస్ రోడ్స్ సమీపంలో
హైదరాబాద్
ఫోన్: 98494 43752



డైలీ సుడోకు -148

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

ఎలా పూరించాలి?

- ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 147 సమాధానం

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

దంత సమస్యలలో చాలావరకు స్వయంకృతాపరాధం వల్ల వచ్చేవే. దంతాలను సక్రమంగా పరిరక్షించుకోకపోతే దంతక్షయం, నోటి దుర్వాసన, చిగుళ్ల నొప్పి తదితర సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ సమస్యలను పోగొట్టే ఒక ఆయుర్వేద మందును కనిపెట్టింది పుత్తూరు తైలం రూపకర్త వర్మ ఇండస్ట్రీస్. తాము తయారుచేసిన 'క్లీన్ టీ డ్రాప్స్'తోపాటు గురకను పోగొట్టే 'డీ స్నోర్' ఆయుర్వేద మందులు చక్కని ఫలితాలను ఇస్తున్నాయని అంటున్నారు వర్మ ఇండస్ట్రీస్ సిఎండి భూపాలవర్మ

దంత సమస్యలకు వరం
పుత్తూరు తైలం 'క్లీన్ టీ'

సి.పి.ఎస్. భూపాలవర్మ, బి.ఇ.,
సిఎండి, వర్మ ఇండస్ట్రీస్
5-11, రెడ్డి అండ్ రెడ్డి కాలనీ, తిరుపతి
ఫోన్స్: 9550138527
9032265515

కీళ్ల నొప్పులకు మంచి ఉపశమనాన్ని ఇచ్చే పుత్తూరు తైలంతో మా కంపెనీ గడచిన దశాబ్దానికి పైగా ప్రజల ఆదరాభిమానాలను చూరగొంది. కీళ్లు, నడుము, మెడ, కండరాల నొప్పులతోపాటు నరాల బలహీనతల నివారణకు ఎంతో ఉపయోగపడే పుత్తూరు తైలంతోపాటు మరో 16 రకాల ఆయుర్వేద వనమూలికలను కలుపుకుని తయారుచేసిన పుత్తూరు బామ్‌కు ప్రజల నుంచి అపూర్వ స్పందన లభిస్తోంది. తాజాగా మా సంస్థ నుంచి రెండు కొత్త ఉత్పాదనలు వెలువడ్డాయి. అవి దంత సమస్యలను పోగొట్టే 'క్లీన్ టీ డ్రాప్స్' గురక నివారిణి 'డీ స్నోర్'.

క్లీన్ టీ డ్రాప్స్

మనదేశంలో అధిక సంఖ్యాకులు దంతాలకు సంబంధించి ఏదో ఒక సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. దంతక్షయము, నోటి దుర్వాసన, పళ్ల మధ్య గారల, చిగుళ్ల నుంచి రక్తం రావడం వంటివి సాధారణంగా వచ్చే దంత సమస్యలు. రాత్రిపూట నిద్రించే సమయంలో మన నోటిలలో బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. పళ్లు సరిగ్గా తోముకోకపోతే మనం తిన్న పదార్థాల రేణువులు నోట్లోనే ఉండిపోయి చెడు వాసన వస్తుంది. లవంగాలు, తులసి, పుదీన, మిరియాల నుంచి తయారుచేసిన నూనెతో రూపొందించిన ' క్లీన్ టీ డ్రాప్' దంత సమస్యలకు చక్కని పరిష్కారంగా పనిచేస్తుంది. ఇది వంద శాతం ప్రకృతి సిద్ధమైనది.

ప్రయోజనాలు

* క్లీన్ టీ డ్రాప్స్ వాడడం వల్ల దంతాలపై ఉన్న మరకలు పోయి దంతాలు ప్రకాశవంతంగా కనపడతాయి.
* ఇది హెర్బల్ ప్రాడెక్ట్ కావడం వల్ల ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు.
* పంటి నొప్పి, నోటి దుర్వాసన, చిగుళ్ల నుంచి రక్తం కారడాన్ని నివారిస్తుంది.
* పొగాకు, పాన్‌పరాగ్, గుట్కా, కిళ్లీ మొదలైనవి వాడే వారికి ఈ డ్రాప్స్ ఎంతో ఉపయోగపడతాయి.
* పంటిపై ఉన్న ఎనామిల్ కోటింగ్ పోకుండా ఈ డ్రాప్స్ ఉపయోగపడతాయి.

గురక నివారిణి 'డీ స్నోర్'

ప్రపంచంలో గురక సమస్యను పోగొట్టే మందులేవీ ఇప్పటి వరకు సత్ఫలితాలు ఇచ్చిన దాఖలాలు లేవు. మా సంస్థకు చెందిన ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు దాదాపు 15 నెలలు శ్రమించి రూపొందించిన 'డీ స్నోర్' సిరప్ గురక సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారాన్ని చూపుతోంది. గురకను పోగొట్టే డీ స్నోర్ సిరప్‌నకు ఆయుష్ డిపార్ట్‌మెంట్ నుంచి అనుమతి లభించడమేగాక గుడ్ మాన్యుఫాక్చరింగ్ ప్రాక్టీసెస్(జిఎంపి) సర్టిఫికెట్ కూడా లభించింది. ఈ సిరప్‌ను వాడడం వల్ల ఎటువంటి దుష్ఫలితాలు తలెత్తవు.

హైదరాబాద్‌తోపాటు కొన్ని తెలంగాణ జిల్లాలలో మా సంస్థకు చెందిన మందులకు నకిలీలు మెడికల్ షాపులలో విక్రయిస్తున్నట్లు ఫిర్యాదులు అందుతున్నాయి. ప్రజలు మా కంపెనీకి చెందిన ట్రేడ్‌మార్క్‌ను పరిశీలించిన తర్వాతే మందులను కొనుగోలు చేయాలని కోరుతున్నాము.

పుత్తూరు బామ్

కీళ్ల నొప్పుల నివారణ కోసం ఆయుర్వేద వనమూలికలతో మా సంస్థ తయారుచేసిన పుత్తూరు తైలం విశేష ఆదరణను సంపాదించుకుంది. దశాబ్దానికి పైగా దేశీయ మార్కెట్లో మంచి స్థానం సంపాదించుకున్న పుత్తూరు తైలానికి అనుబంధంగా ప్రవేశపెట్టిన పుత్తూరు బామ్‌కు కూడా మంచి ఆదరణ లభిస్తోంది. కీళ్లు, నడుము, మెడ, కండరాల నొప్పులతోపాటు నరాల బలహీనతకు పైపూతగా ఈ బామ్‌ను మర్దన చేస్తే మంచి ఫలితం లభిస్తుంది. పుత్తూరు బామ్ ట్యూబ్, టిన్ రూపాలలో అందుబాటులో ఉంది.

మరిన్ని ప్రయోగాలు

ఆరోగ్యానికి ఆయుర్వేదం అన్న పెద్దల మాటన ఆచరణలో పెట్టడానికి ఇంకా కొత్త కొత్త ఔషధాల తయారీకి మా సంస్థ కృషి చేస్తోంది. మద్యపానం, ధూమపానం, గుట్కా సేవనం వంటి అలవాట్లను మానివేసే విధంగా ఒక మందును కనిపెట్టడానికి ప్రయోగాలు చేస్తున్నాము. ఈ మందు అందుబాటులోకి వస్తే ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు పెరగడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది. అలాగే మేము రూపొందించిన మందులకు నకిలీలు తయారవుతూ ప్రజలను మోసం చేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా హైదరాబాద్‌తోపాటు కొన్ని తెలంగాణ జిల్లాలలో మా సంస్థకు చెందిన మందులకు నకిలీలు మెడికల్ షాపులలో విక్రయిస్తున్నట్లు ఫిర్యాదులు అందుతున్నాయి. ప్రజలు మా కంపెనీకి చెందిన ట్రేడ్‌మార్క్‌ను పరిశీలించిన తర్వాతే మందులను కొనుగోలు చేయాలని కోరుతున్నాము.

హెపటైటిస్ బి ఉన్న వారిలో వ్యాధి ముదిరే వరకు ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించవు. చాలా మందిలో ఇతర వైద్య పరీక్షలు చేయించే క్రమంలో హెపటైటిస్ ఉన్నట్లుగా బయటపడుతుంది. దాంతో ఇక తమ జీవితం ముగిసినట్లేనని ఆందోళన చెందుతుంటారు. అయితే హోమియో చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా హెపటైటిస్ బి వైరస్ వల్ల వచ్చే సమస్యలకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చని అంటున్నారు హోమియో వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ మధు వారణాశి.

హెపటైటిస్ బి వ్యాధికి
హోమియో చికిత్స మేలు

డా. మధు వారణాశి, ఎం.డి
ప్రముఖ హోమియో వైద్యులు ,
ప్లాట్ నెం 188, వివేకానందనగర్ కాలనీ,
కూకట్‌పల్లి, హైదరాబాద్,
ఫోన్ : 8897331110, 8886 509 509.

మానవ శరీరంలో కాలేయం అతి ముఖ్యమైన భాగం. ఈ అవయవానికి వైరస్ కారణంగా ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకితే ఎన్నో సమస్యలు మొదలవుతాయి. కాలేయంపై ప్రభావం చూపే వైరస్‌లలో ముఖ్యమైనవి హెపటైటిస్-బి, హెపటైటిస్-సి. వీటిని హెపాటోట్రోఫిక్ వైరసెస్ అంటారు. హెపటైటిస్ బి వైరస్ సోకగానే బయటకు ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించవు. కొంత కాలం పాటు వారు ఆ వైరస్ శరీరంలో నిద్రాణంగా ఉంటుంది. తరువాత మెల్లమెల్లగా కాలేయాన్ని నిర్వీర్యం చేస్తూ ప్రాణాంతంగా మారుతుంది. లివర్ క్యాన్సర్, సిర్రోసిస్, వైరల్ హెపటైటిస్ వ్యాధులు రావడానికి కారణమవుతుంది. హెపటైటిస్-బి వల్ల కాలేయంలోని కణజాలం క్రమక్రమంగా పాడవుతుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ తగ్గడం వలన కాలేయ విధులకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల కాలేయంలో వాపు వచ్చి పలురకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

వ్యాప్తి ఇలా...

లైంగిక సంపర్కం ద్వారా హెపటైటిస్ బి వైరస్ ఇతరులకు వ్యాప్తి చెందుతుంది. లాలాజలం, తల్లిపాల ద్వారా కూడా సంక్రమిస్తుంది. స్టెరిలైజ్ చేయని నీడిల్స్, సిరంజిలు ఉపయోగించడం వల్ల వచ్చే అవకాశం ఉంది. హెపటైటిస్-బి ఉన్న వ్యక్తి నుంచి నేత్రాలు, మూత్రపిండాలు, రక్తం తీసుకోవడం వలన వైరస్ సంక్రమించడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. డ్రగ్స్, పచ్చబొట్టు, ఒకరు ఉపయోగించిన బ్లేడ్‌ను, టూత్‌బ్రష్‌ను వాడటం వల్ల హెపటైటిస్ రావచ్చు. తల్లికి హెపటైటిస్- బి వైరస్ ఉన్నట్లయితే శిశువుకు వచ్చే అవకాశాలున్నాయి.

లక్షణాలు

హెపటైటిస్ వైరస్ శరీరంలోకి ప్రవేశించిన వెంటనే లక్షణాలు బయటపడవు. రోగలక్షణాలు కనిపించడానికి చాలా ఏళ్లు పడుతుంది. కొంతమందిలో మాత్రం వైరస్ సోకిన కొద్దిరోజులకే కామెర్లు వస్తాయి. దీనిని ఎక్యూట్ స్టేజ్‌గా చెప్పవచ్చు. ఈ దశలో వ్యాధి దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది. కొంతమందిలో ఈ వైరస్ తొలగిపోకుండా, శాశ్వతంగా శరీరంలో ఉంటూ బలం పెంచుకుంటూ పోతుంది. దీనిని క్రానిక్ స్టేజ్ అంటారు. ఇది అత్యంత ప్రమాదకరంగా మారుతుంది. కాలేయం వ్యాధిగ్రస్తమై మరిన్ని సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాళ్లవాపు, పొట్ట ఉబ్బరం, వాంతులు, ఆకలి తగ్గిపోవడం, వాంతులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం, కళ్లు పసుపుపచ్చగా మారడం, జ్వరం, ఒళ్లు నొప్పులు అధికంగా ఉండటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

పరీక్షలు

ఏఆఖి అజ అనే రక్తపరీక్ష ద్వారా వైరస్‌ను గుర్తించవచ్చు. ఇది చాలా సులభమైన పరీక్ష. దీంతోపాటు లివర్ ఫంక్షన్‌టెస్ట్ (ఎల్ఎఫ్‌టి), సి.బి.పి, లివర్ బయాప్సీ వంటి పరీక్షల ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ చేసుకోవచ్చు. వైరల్‌లోడ్ పరీక్ష ద్వారా వ్యాధి తీవ్రతను గుర్తించవచ్చు.

నివారణ

ప్రివెన్షన్ ఈజ్ బెటర్ దెన్ క్యూర్ అన్నట్లుగా రోగ నివారణ ఉత్తమమైన మార్గం. విచ్చలవిడి శృంగారానికి దూరంగా ఉండాలి. హెపటైటిస్-బి ఉందని నిర్ధారణ అయితే రక్తదానంకు దూరంగా ఉండాలి. సురక్షితమైన శృంగారంలో పాల్గొనాలి. హెపటైటిస్-బి వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవడం ద్వారా వైరస్ బారినపడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. రక్తదానం చేసే సమయంలో తప్పనిసరిగా హెపటైటిస్ బి స్క్రీనింగ్ చేయాలి. గర్భిణిలు తప్పనిసరిగా హెపటైటిస్ బి పరీక్ష చేయించుకోవాలి. హెపటైటిస్ బి ఉన్నట్లు తేలితే తల్లి నుంచి బిడ్డకు రాకుండా తగిన మందులు వాడాలి. పిల్లలు, పెద్దలు వాక్సినేషన్ చేయించుకోవాలి. సురక్షితమైన నీడిల్స్‌ను, సిరంజిలను మాత్రమే ఉపయోగించాలి. పండ్లరసాలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు, పీచుపదార్థాలు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. క్రమంతప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించాలి.

హోమియో చికిత్స

హోమియో చికిత్స రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి ఇమ్యునో మాడ్యులేటర్‌గా పనిచేస్తుంది. మూలకారణాన్ని కనుగొని దాన్ని తగ్గించే విధంగా చికితస అందించడం ద్వారా ఏ వ్యాధికైనా అడ్డుకట్ట వేయవచ్చు. హోమియో చికిత్స ద్వారా హెపటైటిస్-బిని సమర్థవంతంగా అడ్డుకోవచ్చు. కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరచవచ్చు. ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడిపే అవకాశం దక్కుతుంది. ముందుగా రోగి శారీరక మానసిక లక్షణాలను పరిశీలించి ఆపై చికిత్స అందించడం ద్వారా మంచి ఫలితం సాధించవచ్చు. హోమియోపతి చికిత్స తీసుకోవడంతో పాటు ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు హెపటైటిస్ బారినపడకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడమే శ్రేయస్కరం. ఒకవేళ హెపటైటిస్ బి వచ్చినా అధైర్యపడకుండా అనుభవజ్ఞులైన హోమియో వైద్యున్ని సంప్రదించి చికిత్స తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

తమాషాప్రశ్నలు

1. మూకుడులో ఉన్న అంకె
2. నాలుగులో ఉన్న పాము
3. జామకాయలో ఉన్న భార్య
4. కాకి కాని కాకి
5. మేకలో ఉన్కన ఆంగ్లమాసం

– బి.జి. మోహనరావు, తమిళనాడు

పొడుపుకథలు

1. కిట కిట తలుపులు కిటారి తలుపులు తీసిన, వేసిన చప్పుడు కావు?
2. పుట్టెడు శనగలలో ఒకటే రాయి ఏమిటది?
3. అంతులేని చెట్టుకు అరవై కొమ్మలు కొమ్మ కొమ్మకు కోటి పువ్వులు?
4. అడవిలో పుట్టింది, అడవిలో పెరిగింది మా ఇంటికొచ్చింది, మహాలక్ష్మి లాగుంది ఏమిటది?
5. తెల్లటి పొలంలో నల్లని విత్తనాలు చేతితో చల్లడం, నోటితో ఏరుకోవడం ఏమిటది?

జి. అనూరాధ, తెనాలి

క్విజ్

1. ఆఫ్ఘనిస్తాన్ పార్లమెంటు పేరు ఏమిటి?
2. ఐర్లాండ్ జాతీయచిహ్నం ఏమిటి?
3. పులిడ్జర్ ఎప్పటి నుంచి ఇస్తున్నారు
4. రామకృష్ణ పరమహంస అసలు పేరేమిటి?
5. సాధన పుస్తక రచయత ఎవరు?

– టి. విష్ణుమూర్తి, బి.హెచ్.ఇ.ఎల్, హైదరాబాద్

పద చదరం

ఇంగ్లీషు ఆధారాలతో గడులను తెలుగులో పూరించండి

1		2
	క్కు	
3		4

1. Right
2. Steel
3. Nose
4. Many

– బి.మోక్షానందం, కామవరపుకోట, ప.గో.జిల్లా

జవాబులు

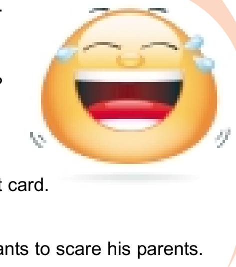
కితకితలు

Jon: What's the difference between a high-hit baseball and a maggot's father?
Tom: What?
Jon: One's a pop fly. The other's a fly pop.

....

Teacher (on phone): You say Michael has a cold and can't come to school today? To whom am I speaking?
Voice: This is my father.

....



Johnny's father: Let me see your report card.
Johnny: I don't have it.
Johnny's father: Why not?
Johnny: My friend just borrowed it. He wants to scare his parents.

....

"Dad, are bugs good to eat?" asked the boy.
"Let's not talk about such things at the dinner table, son," his father replied.
After dinner the father inquired, "Now, son, what did you want to ask me?"
"Oh, nothing," the boy said. "There was a bug in your soup, but now it's gone."

దారికనుక్కోండి

ఊహ తెలియక ముందే విడిపోయిన వారిద్దరూ తిరిగి మూడేళ్ళకు కలుసుకున్నారు. ఒక్క క్షణం పరిశీలనగా చూసుకున్నారు. అంతే, సెకండు కూడా ఆలస్యం చేయకుండా ఒకరినొకరు గాఢంగా హత్తుకుపోయి, కుశలప్రశ్నలు వేసుకున్నారు. ఇన్ని రోజులు ఏమైపోయావు అంటూ కంటతడి పెట్టుకున్నారు. ఇంతకీ, వారిద్దరూ ఎవరో తెలుసా ... ... గొరిల్లా బ్రదర్స్.

ఓను... వాళ్లిద్దరూ ఒక్కటయ్యారు.

రక్తం పంచుకు పుట్టిన అన్నాదమ్ముళ్లు, అక్కాచెల్లెళ్ల మధ్య ఆత్మీయతా అనురాగాలు ఉండడం సహజం. అనుక్షణం తోడూనీడగా ఒకరి వెనుక ఒకరు తిరుగుతారు అన్నా చెల్లెళ్లు, అక్కాతమ్ముళ్లు . అయితే, చదువులు, ఉద్యోగాలు, పెళ్ళిళ్ళ వంటి కారణాలతో ఒకరికొకరు దూరంగా ఉండాల్సి వచ్చినపుడు ఎంతో బాధ పడతారు. చాలా రోజుల తర్వాత ఊరి నుంచి తిరిగి వచ్చి అన్నల్ని, తమ్ముళ్లని కలిసినపుడు ఎంతో ఉద్విగ్నతకు లోనవుతారు. చాలా రోజులకు సొంత వారిని చూశామన్న ఆనందంతో ఒకరినొకరు గాఢంగా హత్తుకుపోతారు. భుజం మీద నుంచి బ్యాగులు, లగేజీ కూడా దింపకుండానే కుశల ప్రశ్నలు వేసుకుంటారు. కలుసుకున్న క్షణం నుంచి ఎక్కడ విడిపోతామో అన్నట్టు చేతులు పట్టుకుని రాత్రింబగళ్ళు మాట్లాడుకుంటారు. అయితే, మనం ఎలా ప్రవర్తిస్తామో అచ్చు అలాగే ప్రవర్తించాయి రెండు గొరిల్లాలు. గొరిల్లాలు మనలాగా ప్రవర్తించడం ఏమిటి, ఇదెక్కడి విడ్డూరం అని ఆశ్చర్యపోతున్నారా.. ఈ సంఘటన లండన్‌లో జరిగింది. లాంగ్‌లీట్ సఫారీ అడ్వెంచర్ పార్క్‌లో జరిగిన ఈ సంఘటనను చూసి అక్కడ ఉన్న వారందరూ ఎంతో ఆశ్చర్య పోయారు. ఆల్ఫ్, ఖేషో అనే రెండు గొరిల్లాలు లండన్‌లోని డబ్లిన్ జూపార్క్‌లో పుట్టాయి. ఇవి రెండూ అన్నాదమ్ముళ్ళు. జూలోని మిగిలిన గొరిల్లాలతో కలిసి డబ్లిన్ జూపార్క్‌లో ఎంతో సందడి చేసేవి. అయితే, ఎంతో అన్యోన్యంగా ఉన్న వీరిద్దరినీ జూ అధికారులు వేరు చేశారు. ఖేషోకు రెండు సంవత్సరాల వయసులో సంతానోత్పత్తి కోసం డబ్లిన్ నుంచి లండన్ జూ పార్క్‌కు 2010లో తరలించారు. సుమారు మూడు సంవత్సరాల తర్వాత తిరిగి ఖేషోను డబ్లిన్ జూపార్క్‌కు తీసుకు వచ్చారు. అయితే, ఈ మూడేళ్ళలో ఖేషో ఎంతో మారాడు.

బాగా ఒళ్లు చేసి కండలు తిరిగాయి. చాలా ఎత్తు పెరిగాడు. ధృఢంగా, ఎత్తుగా కండలు తిరిగిన యోధుడిలా ఉన్న ఖేషోను చూసి జూలోని పాత జంతువులు ఏవీ గుర్తు పట్టలేదు. కొత్త జంతువును చూసినట్టు చూశాయి. అయితే, సొంత తమ్ముడిని ఆల్ఫ్ అయినా గుర్తుపడతాడేమో చూద్దామని జూ అధికారులు ప్రయత్నించారు. ఆల్ఫ్‌ని ఖేషోకి పరిచయం చేసి షేక్ హ్యాండ్ ఇవ్వమన్నారు. షేక్‌హ్యాండ్ కోసం చేతులు ముందుకు చాపిన ఆల్ఫ్, ఖేషోలు ఇద్దరూ ఒక్కక్షణం ఒకరినొకరు చూసుకున్నారు. అంతే, ఆనందంతో గట్టిగా అరుస్తూ గాఢంగా హత్తుకుపోయారు. ఇద్దరూ సంతోషంతో చేతులు పట్టుకుని కేకలు వేశారు. పక్కనే ఉన్న పచ్చగడ్డిలోకి ఒక్క దూకు దూకి పల్టీలు కొట్టారు. అన్నాదమ్ముళ్ళు చాలా రోజుల తర్వాత కలిశామన్న ఆనందంతో నిద్ర కూడా పోవడం లేదు. పగలూ రాత్రీ అనే తేడా లేకుండా ఆరుబయట కూర్చుని కబుర్లతో కాలక్షేపం చేస్తున్నారు. మూడేళ్ళ కాలంలో అన్నాదమ్ములు ఇద్దరిలో శారీరకంగా ఎన్నో మార్పులు జరిగాయి. ఎత్తు, లావు, ఆఖరికి రంగు కూడా మారారు. అయినా, వారిద్దరూ గుర్తు పట్టడం ఆశ్చర్యంగా ఉంది. జంతువుల్లో ఇది ఎంతో అరుదుగా జరుగుతుందని జూ అధికారులు అంటున్నారు. సాధారణంగా గొరిల్లాలకు మనుషుల్లా తల్లిదండ్రులను , తోబుట్టువులను గుర్తించే శక్తి ఉంటుంది. అయితే, అది కొద్దికాలమే. గొరిల్లాల్లో శారీరకంగా ఎన్ని మార్పులు వచ్చినా, వాటి ముక్కు మాత్రం జీవితాంతం మారదు. ఆల్ఫ్, ఖేషలు కూడా ముక్కులను చూసే గుర్తు పట్టి ఉంటాయని, అయితే, రెండు గొరిల్లాలు ఇన్ని సంవత్సరాల పాటు ఒకరిని ఒకరు గుర్తుంచుకోవడం ఆశ్చర్యమేనని, ఇటువంటి సంఘటనలు గతంలో జరగలేదని అధికారులు చెబుతున్నారు.

టాయ్ ట్రెయిన్

రైలు ప్రయాణం ఎంతో బోర్‌గా ఉంటుంది. పెద్దవాళ్ళు అంతా కూర్చుని రాజకీయాలు, సినిమాలు, సీరియల్స్, వ్యాపారాలు అంటూ ఏవేవో మనకు అర్థం గాని భాష మాట్లాడుకుంటారు. బైటకు చూస్తూ ఎంత సేపు కూర్చుంటాము. పైగా, రైల్లో పోతుంటే, చెట్టూ చేమ తప్ప ఎవ్వరూ కనపడరు. అందుకే అస్సలు రైల్లో వెళ్ళబుద్ధి కాదు. అయితే, మన కోసం కూడా ట్రైన్‌లో కొన్ని ఫెసిలిటీస్ ఉంటే ఎంత బావుంటుంది. బొమ్మలు, ఇతర ఆటవస్తువులు, పడుకోడానికి మంచాలు ఉంటే ఎంత బాగుంటుంది. ఎంచక్కా వాటితో ఆడుకుంటుంటే జర్నీ ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది. అని రైల్లో ప్రయాణించిన ప్రతిసారీ అనుకుంటారు కదా. సరిగ్గా అటువంటి ఆలోచనే జపాన్ రైల్వే వారికి వచ్చింది. ఆలోచన వచ్చిందే తడవుగా 'చైల్డ్ ఫ్రెండ్లీ ట్రాన్స్‌పోర్ట్' అంటూ రెండు రైళ్ళను ప్రవేశపెట్టారు.వీటి పేర్లు ఓమోదెన్(టాయ్ ట్రెయిన్), ఇచిగో ఇక్(స్ట్రాబెర్రీ ట్రెయిన్). ఈ రైళ్ళలో పిల్లలకి ఆడుకోవడానికి వందలకొద్దీ బొమ్మలు, కార్టూన్ చానల్స్ వచ్చే టీ.వీ.లు, అంతేకాదు కావాలంటే నేలపై ఆడుకోవడానికి చెక్కతో ఫ్లోరింగ్ చేయించారు, చిన్న పిల్లలు పడుకోడానికి మంచాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ ట్రెయిన్‌లో పిల్లలతోపాటు వారి తల్లులు కూడా ప్రయాణించవచ్చు. ఈ రైళ్ళు జపాన్‌లోని కిషిగవా లైన్‌లో రోజుకి ర14.3 కి. మీ. ప్రయాణిస్తాయి. ఇంతకీ దీన్ని డిజైన్ చేసిన వ్యక్తి పేరు ఇజి మితుకా.

జంతర్‌మంతర్

1. తలుకుకు				
2. బెకులులు				
3. సొలుగసు				
4. కవలులు				
5. మెలుపురు				

– కె. స్వాతి, తిరుపతి

చుక్కలు కలపండి

ఆంధ్రజ్యోతి

సకల 3

23–8–2012 • గురువారం

ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగడం ఎలా?

నేను ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నత స్థితిని చేరుకోవాలనుకుంటాను, కాని నా కుటుంబం అడ్డుపడుతోంది, మిత్రులు సహకరించడం లేదు. ఇప్పుడు నన్ను ఏమి చేయమంటారు? ఇది దాదాపు సాధకులందరికీ ఎదురయ్యే ప్రశ్న. అయితే ఎవరి పరిస్థితిని వారు, తమకు తగిన రీతిలో సరిచేసుకోవాలి. మీరు ఎంచుకున్న ప్రతి దానికీ ఒక పర్యవసానముంటుంది. మీరు తగిన మూల్యం చెల్లించకుండా దేనిలో నుంచి బయట పడలేరు. ప్రతిదానికి ఒక మూల్యం ఉంటుంది. మీ ఆధ్యాత్మిక మార్గం అసలు ఎవరికీ, ఎంత మాత్రమూ అడ్డంకి కాదు. మీరు ఎక్కడికి వెళ్లాలో, ఏమీ చేయాలో, అక్కడ మీరు ఎంత సేపు గడపాలో అన్నది మీ ఇష్టాన్ని బట్టి ఉంటుంది.

చింతన

జీవితం సాఫీగా...

మీరు సాయంత్రం బయటకు వెళదామనుకున్నప్పుడు, మీ ఇంట్లో ఒకరు బజారుకు వెళదామంటారు. మీరు బీచ్‌కు వెళదామనుకుంటారు. ఇది సమస్య కాదా? అంటే ఘర్షణ అనేది ఆధ్యాత్మిక మార్గం వల్ల కాదు, కేవలం మీరు ఎక్కడికి వెళదామనుకుంటున్నారు, ఎక్కడికి వెళ్లకూడదనుకుంటున్నారు అనే వాటి మధ్య పొంతన లేకపోవటం వల్లే. మీ ఆధ్యాత్మిక మార్గానికి ఎవరితోను ఘర్షణ లేదు.

ఆధ్యాత్మిక తపన

మీ ఆధ్యాత్మిక తపన, మీరున్న పరిస్థితుల నుంచి మిమ్మలను పూర్తిగా దూరం చేస్తుంటే అప్పుడు కొంత ఘర్షణ , కలత తప్పదు. నిజానికి అది ఘర్షణ కాదు, ఎందువలన అంటే ఘర్షణ అనేది ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య ఏర్పడుతుంది, అప్పుడు మనశ్శాంతికి కొంత భంగం ఏర్పడుతుంది. ఇక అపరాధ భావం వల్ల మరియు అసౌకర్యం వల్ల ఉదయిస్తున్న సమస్యల గురించి –''ఇతర కుటుంబ సభ్యుల కోసం నేను ఎం చేస్తున్నాను'' అనే ఆలోచనలు రావచ్చు. మీ బలహీనతలను గొప్ప చేయడం మీకైనా , ఇతరులకైనా ఎవరికీ మంచిది కాదు. మీ బలహీనతలను రూపుమాపటం చాలా బాధాకరమైనది. ఎంత బాధాకరమైనప్పటికిని వాటిని తొలగించుకోవటమే శ్రేయస్కరం. దాన్ని ఎలా చేయాలి? మీరు గనుక వీటిని మృదువుగా తొలగించుకోగలిగితే అద్భుతం. వాటిని మృదువుగా తొలగించుకోవటం అసంభవమని కాదు, కాని మిగతావారు దానిని అంత సులవుగా, మృదువుగా జరగనివ్వరు. ఎందుకంటే ఇది మృదువుగా జరిగినట్లయితే , మీరు దాన్ని చేయడంలోని అపరాధ భావన నుంచి తప్పించుకుంటారని వాళ్ల అభిప్రాయం.

ఆధ్యాత్మిక పురోగతి కావాలి

గౌతమబుద్ధుడు అన్వేషించాలనుకున్నప్పుడు – అన్వేషించాలనుకున్న దేమిటో కూడా తెలియకుండా– తన రాజ్యాన్ని, తన భార్యని, పసిపిల్లవాడిని త్యజించి, రాత్రిపూట దొంగలాగా వెళ్లిపోయాడు. అప్పుడు ఆయన కుటుంబసభ్యులు ఆయనని బహుశా అత్యంత దుర్మార్గుడుగా భావించి ఉండవచ్చు. ఆయన అలా చేయక పోయినట్లయితే ఈ ప్రపంచం ఇంకా దైన్యంగా ఉండి ఉండేది. ఆయన చేసిన పనుల ద్వారా బాధలకు లోనైన వారి కుటుంబీకులూ ఏమంత సంతోషంగా ఉండేవారు కాదు. కొంత కాలం తర్వాత వాళ్లు బాధపడటానికి మరొకరకమైన కారణం కనుగొని దానితో బాధ పడుతుండేవారు. అంటే ఆధ్యాత్మిక పురోగతి కావాలనుకున్నప్పుడు మనం చేసే దానికి ఒక రకంగా ఏదీ అడ్డుకాదు, మరో రకంగా అన్నీ అడ్డంకులే అది మీరు చూసే రీతిలో ఉంటుంది.

• సద్గురు

ఆరోగ్య సంరక్షణ పట్ల ప్రజలలో అవగాహన పెరుగుతున్నప్పటికీ నగరీకరణ ప్రభావం మనిషి జీవనంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతోంది. శారీరక శ్రమ లేని ఉద్యోగాలు మనిషిని అనారోగ్యం పాలుచేస్తున్నాయి. గంటల తరబడి కూర్చుని చేసే కొలువులు స్థూలకాయాన్ని, దానితోపాటు టైప్ 2 డయాబెటిస్, హైబిపి, హృద్రోగాలు వంటి అనారోగ్యాలను మోసుకొస్తున్నాయి. ఒబేసిటి సమస్యను పరిష్కరించే బేరియాట్రిక్ సర్జరీని మనరాష్ట్రంలో తొలిసారి నిర్వహించి, ఆరేళ్లుగా ఎందరికో నాజూకుదనాన్ని ప్రసాదిస్తున్నారు డాక్టర్ మహీధర్ వలేటి. స్థూలకాయాన్ని నివారించి, నాజూకుగా వుండేందుకు ఏం చేయాలో చెబుతున్నారాయన.

సమ్‌థింగ్ స్పెషల్

ఆధునిక అనర్థం ఒబేసిటి

ఒకప్పుడు ఒబేసిటి అనేది పాశ్చాత్య దేశాలకు చెందిన ఆరోగ్య సమస్యగా కనిపించేది. అయితే గడచిన పాతిక సంవత్సరాలుగా మన దేశంలో కూడా ఈ సమస్య తీవ్రరూపం దాలుస్తోంది. దీనికి ప్రధాన కారణం సంపద సృష్టి మన దేశంలో కూడా గణనీయంగా పెరగడమే. సంపదతో పాటు అది తెచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా పెరుగుతూ పోతున్నాయి. అలాగే ప్రకృతి ధర్మానికి భిన్నంగా చేసే కొత్త తరహా ఉద్యోగాలు పుట్టుకురావడం మరో కారణం. బిపిఓలు, ఐటి, సాఫ్ట్‌వేర్ ఇండస్ట్రీ వంటివి రావడంతో రాత్రి పూట పనిచేసి పగలు నిద్రపోయే కొత్త కొలువుల్లోకి ప్రవేశించడం జరుగుతోంది. ఇవి శారీరక శ్రమ లేని ఉద్యోగాలు. కేవలం మెదడుతో ఆలోచించి, ఒక చోట కంప్యూటర్ ముందు గంటల తరబడి కూర్చుని చేసే ఉద్యోగాలు. అమెరికా, ఇంగ్లండ్ వంటి దేశాల కాలమానానికి అనుగుణంగా ఇక్కడ రాత్రి పూట పనిచేయాల్సి రావడంతో అప్పటికప్పుడు లభించే బర్గర్లు, పిజ్జాలు లాంటి హైఫ్యాటీ ఫుడ్‌ను, లేదా జంక్‌ఫుడ్‌ను తినడం వంటివి ఒబేసిటి ఏర్పడడానికి ప్రధాన కారణాలని చెప్పాలి. మౌలికంగా మనిషి జీవన చక్రం పగలు పనిచేయడం, రాత్రి నిద్రించడం. కాని ఇందుకు విరుద్ధంగా పగలు నిద్రపోతూ, రాత్రి పనిచేయడం వల్ల మనిషి తన జీవనగతినే మార్చుకోవలసి వస్తోంది. ఇది కూడా స్థూలకాయానికి దారితీస్తోంది.

బిఎంఐని గుర్తించడం ఎలా?

ఒక వ్యక్తి అధిక బరువు ఉన్నట్లు ఎలా గుర్తించడం అన్న సందేహం చాలామందికి ఏర్పడుతుంటుంది. వ్యక్తి బరువును సూచించేదే బాడీ మాస్ ఇండెక్స్(బిఎంఐ). ఇది మనిషి ఎత్తుకు తగ్గ బరువు ఎంత ఉండాలో సూచించే పట్టిక. ఎవరైనా తమ బిఎంఐ ఎంత ఉందో తెలుసుకోవడానికి చాలా సులభమైన మార్గం ఉంది. మన ఎత్తును సెంటీమీటర్లలో కొలుచుకుంటే ఒక మీటరు పైన ఎన్ని సెంటీమీటర్లు ఉన్నామో అంతే మన బరువు ఉండాలి. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తి 165 సెంటీమీటర్ల ఎత్తు ఉంటే అందులోనుంచి వంద తీసేస్తే మిగిలే ఆ 65 అతను ఉండాల్సిన బిఎంఐ. మన దేశంలో స్త్రీలు సాధారణంగా 155–165 సెంటీమీటర్ల ఎత్తు ఉంటారు. అదే పురుషులు 165–175 సెంటీమీటర్ల ఎత్తు ఉంటారు. స్త్రీల బరువు 55–65 మధ్య ఉండటమే ఐడియల్ బిఎంఐ. అదే పురుషుల విషయానికి వస్తే 65–75 మధ్య బరువు ఉండటం ఐడియల్ బిఎంఐ. ఉండాల్సిన బరువు కన్నా 30 కిలోలు అధికంగా ఉన్నవారు ఒబేసిటీ పరిధిలోకి వస్తారు. 20–25 కిలోలు అధికంగా ఉన్నవారిని స్థూలకాయులుగా పరిగణించాల్సిన అవసరం లేదు. 25–30 కిలోలు అదనంగా బరువు ఉన్నవారి పరిస్థితిని సివియర్ ఒబేసిటీగా, 40 కిలోలకు పైగా అదనంగా బరువు ఉంటే మార్బిడ్ ఒబేసిటీగా, 55 కిలోలకు పైగా అదనంగా ఉన్నవారి పరిస్థితిని సూపర్ ఒబేసిటీగా పరిగణిస్తాము.

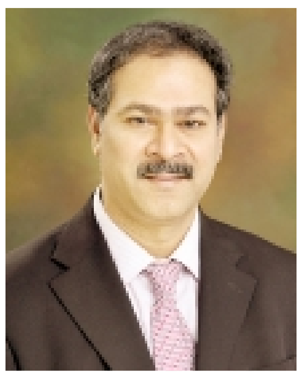
ఒబేసిటీ ఒక్కటే రాదు!

మనదేశంలో అత్యధిక శాతం మంది టైప్ 2 డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నారు. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ అధ్యయనం ప్రకారం పట్టణ ప్రాంతాలలో 14–16 శాతం మంది టైప్ 2 డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నారు. మన రాష్ట్ర రాజధాని నగరం ప్రపంచంలోనే డయాబెటిస్ రాజధానిగా మారుతోంది. హైదరాబాద్‌లో ప్రతి ఏడుగురిలో ఒకరు టైప్ 2 డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నారంటే పరిస్థితి తీవ్రత అర్థమవుతుంది. టైప్ 2 డయాబెటిస్ రావడానికి ప్రధాన కారణం ఒబేసిటి.

- ఇక రెండవ సమస్య హైపర్‌టెన్షన్. బరువు పెరిగిన కొద్దీ బ్లడ్ ప్రెషర్ కూడా పెరుగుతుంది.
- ఒబేసిటీ కారణంగా వచ్చే మరో సమస్య ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్. అధిక బరువు వల్ల మోకాలు, తుంటి జాయింట్లపై ఒత్తిడి ఏర్పడి అది ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌కి దారితీస్తుంది.
- అధిక బరువుతో బాధపడేవారిలో నిద్రలేమి ఏర్పడుతుంది. కలత నిద్ర సమస్య వారిని వేధిస్తుంటుంది. స్థూలకాయులకు ఊపిరి పీల్చడంలో ఇబ్బందులు ఉండడం వల్ల వారు వెల్లకిలా కాకుండా పక్కకు తిరిగి పడుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. సాధారణంగా వీరికి గాఢ నిద్ర పట్టడంలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. స్థూలకాయులు అధికంగా కూర్చున్న స్థితిలోనే నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు.
- స్థూలకాయంతో బాధపడే స్త్రీలలో పెద్దప్రేగు, బ్రెస్ట్, గర్భాశయ కేన్సర్లు వచ్చే అవకాశం అధికంగా ఉంటుంది. దీంతోపాటు సంతానలేమి, నెలసరి సక్రమంగా ఉండకపోవడం(సిపిఓడి) మరో ముఖ్యమైన సమస్య.
- బరువు ఎక్కువగా ఉన్నవారికి గ్యాస్ట్రో రిఫ్లక్స్ అనే సమస్య కూడా తలెత్తుతుంది. తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాక నోటి ద్వారా బయటకు రావడానికి ప్రయత్నించడం వంటి సమస్య ఉంటుంది.
- స్థూలకాయులలో మానసిక సమస్యలు కూడా ఏర్పడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీరిలో ఆత్మన్యూనతా భావం, ఎవరితో సరిగ్గా కలవలేకపోవడం, ఒంటరి తనాన్ని కోరుకోవడం వంటి మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

ఇలా చేస్తే మీరు స్లిమ్

ఇటీవలి కాలంలో పదేళ్లలోపు పిల్లలలో కూడా ఒబేసిటీ సమస్య తలెత్తుతుండడం చాలా ఆందోళనకరమైన పరిణామం. గడచిన రెండు మూడు దశాబ్దాలుగా ఒకే సంతానం చాలన్న పద్ధతి రావడంతో ఉన్న ఒక్క బిడ్డను గారాబంగా పెంచుతున్నామన్న భావనలో పరిమితి లేకుండా ఆహారం ఇవ్వడం కూడా స్థూలకాయానికి ఒక కారణంగా చెప్పవచ్చు. అలాగే కార్పొరేట్ విద్య కూడా పిల్లలను స్థూలకాయులుగా మారుస్తోంది. స్కూళ్లలో క్రీడలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వకపోవడం, చదువుపైనే శ్రద్ధ చూపడం వల్ల కూడా పిల్లలలో శారీరక శ్రమ కొరవడి వారిని స్థూలకాయుల్ని చేస్తోంది. ఈ విషయంలో తల్లిదండ్రులు చైతన్యవంతులు కావడంతోపాటు పిల్లల విషయంలో ఆహార నియమాలు కచ్చితంగా పాటించాలి. పిజ్జాలు, బర్గర్లు, ఫెంచ్‌ఫ్రైలు వంటి హై క్యాలరీలతో కూడిన పదార్థాలను తీసుకోవడం తగ్గించాలి. నూనెలో వేయించిన ఆహార పదార్థాలను సాధ్యమైనంత వరకు మానివేయాలి. రోజూ శారీరక వ్యాయామాలు తప్పనిసరిగా చేయాలి. రోజుకు 30–40 నిమిషాలు బ్రిస్క్ వాక్ లేదా ట్రెడ్‌మిల్ వాకింగ్ చేయడం అవసరం. డైటింగ్, ఎక్సర్‌సైజులతో కూడా అధిక బరువు తగ్గకపోతే సర్జరీల ద్వారా ఈ సమస్యను పరిష్కరించవలసి ఉంటుంది.



డాక్టర్ మహీధర్ వలేటి
సీనియర్ కన్సల్టెంట్ సర్జన్
లేపరోస్కోపిక్, జిఐ & బేరియాట్రిక్ సర్జరీ
అపోలో హెల్త్ సిటీ
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్
ఫోన్: 87900 83737

"స్కూళ్లలో క్రీడలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వకపోవడం, చదువుపైనే శ్రద్ధ చూపడం వల్ల కూడా పిల్లలలో శారీరక శ్రమ కొరవడి వారిని స్థూలకాయుల్ని చేస్తోంది. ఈ విషయంలో తల్లిదండ్రులు చైతన్యవంతులు కావాలి."

ఆంధ్రజ్యోతి

చిత్రజ్యోతి

మోగనున్న 'బాజా భజంత్రీలు'

నమిత, కిరణ్ రాథోడ్, కీర్తి చావ్లా హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న చిత్రం 'బాజా భజంత్రీలు'. ప్రియం క్రియేషన్స్ పతాకంపై ఎస్.ఆర్. మనోహర్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. మంగై హరిరాజన్ దర్శకుడు. తెలుగుతో పాటు తమిళ, కన్నడ భాషల్లో ఏక కాలంలో ఈ సినిమా తయారవుతోంది. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్ రామోజీ ఫిల్మ్‌సిటీలో జరుగుతోంది. హోం అండ్ సినిమాటోగ్రఫీ మంత్రిగా నటిస్తున్న విజయ్‌కుమార్, పోలీస్ కమీషనర్‌గా నటిస్తున్న కన్నడ నటుడు రవీంద్రనాథ్, జూనియర్ ఆర్టిస్టులపై సన్నివేశాలు చిత్రీకరిస్తున్నారు. మంగళవారం అక్కడ ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో దర్శకుడు హరిరాజన్ మాట్లాడుతూ ''ఇది నాకు ఏడో సినిమా. అలాగే నేను డైరెక్ట్ చేసిన మహిళ, బృందావనం, స్నేహం, అంతులేని కథ వంటి టీవీ సీరియల్స్ తెలుగు, తమిళ భాషల్లో బాగా పాపులర్ అయ్యాయి. ఇది ఐదుగురు సినీ తారల కథ. ఓ హీరోయిన్ కిడ్నాప్ చుట్టూ కథ నడుస్తుంది. సెప్టెంబర్‌లో షూటింగ్ పూర్తిచేసి, మూడు భాషల్లో నవంబర్‌లో విడుదల చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నాం'' అని చెప్పారు. ఇందులో హోం మంత్రిగా మంచి పాత్రను చేస్తున్నానని విజయ్‌కుమార్ చెప్పారు. ఇందులో సినీ హీరోయిన్ కీర్తి చావ్లాగా నిజ జీవిత పాత్రనే చేస్తున్నానని కీర్తి చావ్లా తెలుపగా, ఇప్పటివరకు చెయ్యని కొత్త పాత్రను చేస్తున్నానని కిరణ్‌రాథోడ్ తెలిపారు.

ఆర్తి, మేఘనా నాయుడు, సత్యప్రకాశ్, నళిని, శివాని, త్రిపుర తారాగణమైన ఈ చిత్రానికి మాటలు: ఇరముని శేఖర్, పాటలు: వెన్నెలకంటి, సంగీతం: భూపతి, ఛాయాగ్రహణం: జె.జి. కృష్ణ, కథ, స్క్రీన్‌ప్లే, దర్శకత్వం: మంగై హరిరాజన్.

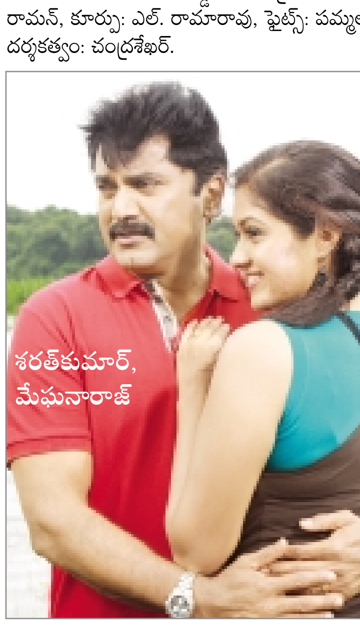
కీర్తి చావ్లా, కిరణ్ రాథోడ్

'కమీషనర్ నరసింహ'గా శరత్‌కుమార్

శరత్‌కుమార్ హీరోగా నటించిన చిత్రం 'కమీషనర్ నరసింహ'. తమిళంలో సంచలన విజయం సాధించిన 'నరసింహన్ ఐపిఎస్' చిత్రానికి ఇది తెలుగు అనువాద రూపం. అన్నపూరణి మూవీస్ పతాకంపై కె. అరుణాచలం ఈ చిత్రాన్ని అందిస్తున్నారు. తొలి కాపీ సిద్ధమైన ఈ చిత్రాన్ని త్వరలో విడుదల చేయడానికి సన్నాహాలు జరుగుతున్నాయి.

ఈ సినిమా గురించి నిర్మాత మాట్లాడుతూ ''పవర్‌ఫుల్ పోలీసాఫీసర్ పాత్రలో శరత్‌కుమార్ మరోసారి విజృంభించి నటించారు. ఒక లాకప్‌డెత్ కేసుతో మొదలై అనేక మలుపులతో ఈ చిత్రం నడుస్తుంది. ఆద్యంతం ఉత్కంఠభరితంగా కథనం ఉంటుంది. ఫైట్‌మాస్టర్ పమ్మల్ రవి ఆధ్వర్యంలో తీసిన ఐదు ఫైట్లు అలరిస్తాయి. జాసీ గిఫ్ట్ సంగీత సారథ్యంలో రూపొందిన మూడు పాటలకు పొందూరి చక్కటి సాహిత్యం అందించారు. వాటిని అందమైన లొకేషన్లలో చిత్రీకరించారు. ఓ వారంలో సెన్సార్ పనులు పూర్తిచేసి సెప్టెంబర్ తొలి వారంలో విడుదల చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నాం'' అని చెప్పారు.

శరత్‌కుమార్ సరసన మేఘనారాజ్ నటించిన ఈ చిత్రంలో నెడిముడి వేణు, జగదీశ్, తలైవాసల్ విజయ్, లక్ష్మీశర్మ, విజయరాఘవన్ తారాగణం. ఈ చిత్రానికి మాటలు: ఎం. రాజశేఖర్‌రెడ్డి, ఛాయాగ్రహణం: దిలీప్ రామన్, కూర్పు: ఎల్. రామారావు, ఫైట్స్: పమ్మల్ రవి, దర్శకత్వం: చంద్రశేఖర్.



శరత్‌కుమార్, మేఘనారాజ్

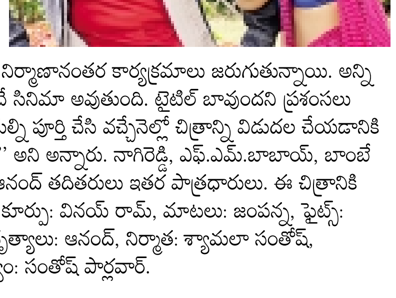
'నా స్టైల్ నాదే' ఆడియో విడుదల

కృష్ణుడు ప్రధాన పాత్రధారిగా, రితీశ్‌పటేల్, నీలమ్‌శెట్టి జంటగా రూపొందుతున్న 'నా స్టైల్ నాదే' చిత్రం ఆడియో సీడీలు ఆదిత్యా మ్యూజిక్ ద్వారా విడుదలయ్యాయి. కళా ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై స్వీయ దర్శకత్వంలో సురేందర్ కపూర్ నిర్మిస్తున్నారు. సునీల్ కశ్యప్ సంగీత దర్శకుడు. రామ్ పైడిశెట్టి, శ్రావణ్‌కుమార్ పాటలు రాశారు. ప్రసాద్ ల్యాబ్స్ ప్రివ్యూ థియేటర్‌లో మంగళవారం రాత్రి జరిగిన కార్యక్రమంలో ఫిల్మ్‌చాంబర్ అధ్యక్షుడు తమ్మారెడ్డి భరద్వాజ్, నిర్మాతల మండలి కార్యదర్శి తుమ్మల ప్రసన్నకుమార్ ఆడియో సీడీలను విడుదల చేశారు. సురేందర్ కపూర్ ఈ చిత్రాన్ని ఆకర్షణీయంగా తీసినట్లు కనిపిస్తున్నదనీ, తప్పకుండా పాటలూ, సినిమా విజయం సాధించాలనీ వారు ఆకాంక్షించారు. కృష్ణుడు మాట్లాడుతూ ''వైవిధ్యమైన పాత్రల కోసం చూస్తున్న నాకు ఇందులో రౌడీగా చాలా డిఫరెంట్ కేరక్టర్ లభించింది. సురేందర్ కపూర్ చిత్రాన్ని బాగా రూపొందించారు'' అని చెప్పారు. నిర్మాత, దర్శకుడు సురేందర్ కపూర్ మాట్లాడుతూ ''ఈ చిత్రంలోని అన్ని పాత్రలూ 'నా స్టైల్ నాదే' అన్నట్లు ప్రవర్తిస్తుంటాయి. వినోదం ప్రధానంగా ఈ సినిమా నడుస్తుంది'' అని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంఖ్యాశాస్త్ర నిపుణుడు దైవజ్ఞశర్మ, హైకోర్టు అడ్వకేట్ వరప్రసాద్, డిజీక్వెస్ట్ కిశోరీ బసిరెడ్డి, దర్శకుడు ఎం. నాగార్జునరెడ్డి, హీరో హీరోయిన్లు రితీశ్‌పటేల్, నీలమ్‌శెట్టి, నటి ఢిల్లీ రాజేశ్వరి, నటుడు అర్జున్‌యాదవ్, సహ నిర్మాతలు భరత్‌వ్యాస్, మేఘరాజ్, ఛాయాగ్రహకుడు నాగేంద్రకుమార్, నిర్మాణ నిర్వాహకుడు రవికపూర్, గేయ రచయితలు రామ్ పైడిశెట్టి, శ్రావణ్‌కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కృష్ణుడు

పాటల్లో 'స్వాతి ఐ లవ్ యు'

ఎస్.ఆర్.పి. క్రియేషన్స్ నిర్మించిన చిత్రం 'స్వాతి ఐ లవ్ యు'. శివాజీ బొడ్డెన సమర్పిస్తున్నారు. సంతోష్ పార్లవార్, దిలీప్ కుమార్ హీరోలుగా, వర్షిణి హీరోయిన్‌గా నటించారు. సంతోష్ పార్లవార్ దర్శకత్వం వహించారు. శ్యామలా సంతోష్ నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలోని పాటలను ఇటీవల హైదరాబాద్‌లో విడుదల చేశారు. దర్శకుడు మాట్లాడుతూ ''పాటలకు చాలా మంచి స్పందన వస్తోంది. ఘనశ్యామ్ మంచి బాణీలిచ్చారు. విన్న ప్రతి ఒక్కరూ పాటలు ట్రెండీగా ఉన్నాయని కితాబిస్తున్నారు. షూటింగ్ మొత్తం పూర్తయింది. ప్రస్తుతం నిర్మాణానంతర కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయి. అన్ని వర్గాల వారినీ మెప్పించే సినిమా అవుతుంది. టైటిల్ బావుందని ప్రశంసలు వస్తున్నాయి. అన్ని పనుల్ని పూర్తి చేసి వచ్చేనెల్లో చిత్రాన్ని విడుదల చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నాం'' అని అన్నారు. నాగిరెడ్డి, ఎఫ్.ఎమ్.బాబాయ్, బాంబే పద్మ, అనిల్ మొగిలి, ఆనంద్ తదితరులు ఇతర పాత్రధారులు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: ఘనశ్యామ్, కూర్పు: వినయ్ రామ్, మాటలు: జంపన్న, ఫైట్స్: ప్యాంథర్ నాగరాజు, నృత్యాలు: ఆనంద్, నిర్మాత: శ్యామలా సంతోష్, కథ–స్క్రీన్‌ప్లే–దర్శకత్వం: సంతోష్ పార్లవార్.



సంతోష్ పార్లవార్, వర్షిణి

బత్తుల రతన్‌పాండు, శ్రీహరి, మనోజ్, తాప్సీ, లక్ష్మీప్రసన్న, నవదీప్, మహంకాళి దివాకర్, కార్తికేయ గోపాలకృష్ణ

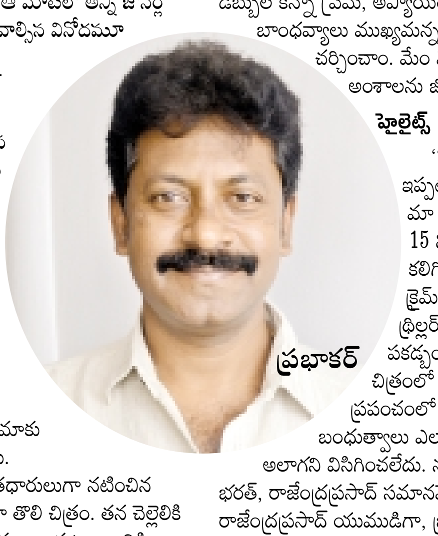
'వసూల్ రాజా' ఎవరు?

బి.యమ్.స్టూడియోస్ నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'వసూల్ రాజా'. శ్రీహరి, నవదీప్, రీతూ బర్మేచా కీలక పాత్రధారులు. కార్తికేయ గోపాలకృష్ణ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. బత్తుల రతన్‌పాండు, మహంకాళి దివాకర్ నిర్మాతలు. ఈ చిత్రం ప్రారంభోత్సవం హైదరాబాద్‌లోని అన్నపూర్ణస్టుడియోలో బుధవారం ఉదయం జరిగింది. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి రాష్ట్ర మంత్రి ఏరాసు ప్రతాప్‌రెడ్డి క్లాప్‌నిచ్చారు. మంచు లక్ష్మీప్రసన్న, తాప్సీ, మనోజ్ కెమెరా స్విచ్చాన్ చేశారు. క్రిష్ పూజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. శ్రీహరి మాట్లాడుతూ ''కార్తిక్ చెప్పిన కథ నచ్చింది. నా పాత్ర చాలా బావుంది. ఈ టీమ్, వాళ్ళు చేస్తున్న కృషి నచ్చాయి. నిర్మాతకు మంచి వసూలు రావాలని కోరుతున్నాను''అని చెప్పారు. నవదీప్ మాట్లాడుతూ ''ఈ సినిమాకు సంబంధించి పాజిటివ్ వైబ్రేషన్స్ మొదలయ్యాయి. మంచి ప్రేమకథ. వినోదం ప్రధానంగా ఉంటుంది. తొలి షెడ్యూల్ పది రోజులుంటుంది. మాస్, హై ఎనర్జటిక్ స్టోరీ. ఈ సినిమాకు శ్రీహరి పాత్ర ప్లస్ అవుతుంది. నేను ఎంతో కాలంగా ఎదురుచూస్తున్న బ్రేక్ ఈ సినిమాతో వస్తుంది'' అని అన్నారు. దర్శకుడు మాట్లాడుతూ ''నా రెండో సినిమా ఇది. మాస్ ఎంటర్‌టైనర్‌గా తెరకెక్కిస్తున్నాను''అని చెప్పారు. ''కథ అన్ని వర్గాల వారికీ నచ్చేలా ఉంటుంది. టైటిల్ బావుందని పలువురు ప్రశంసిస్తున్నారు'' అని నిర్మాతలు అన్నారు. మంచి పాత్రలో నటిస్తున్నట్టు రీతు బర్మేచా, సత్యం రాజేష్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి మాటలు: రామస్వామి, పాటలు: చిన్నిచరణ్, సాగర్ నారాయణ, ముని, మహి, కెమెరా: జి.కృష్ణప్రసాద్, సంగీతం: చిన్నిచరణ్, నృత్యాలు: శేఖర్, నిర్మాతలు: బత్తుల రతన్‌పాండు, మహంకాళి దివాకర్, కథ, స్క్రీన్‌ప్లే, దర్శకత్వం: కార్తికేయ గోపాలకృష్ణ.

నవరసాల మిళితం 'సినిమాకెళ్దాం రండి'

''సినిమా కెళ్దాం రండి అనేది నలుగురు స్నేహితులు కలిసిన ప్రతిసారీ వినిపించే మాట. ఆ మాటలో అన్నీ జోనర్ల చిత్రాలూ ఉంటాయి. అందరికి కావాల్సిన వినోదమూ ఉంటుంది. అందుకే మా సినిమాకి 'సినిమాకెళ్దాం రండి' అనేదే టైటిల్ అయింది. ఇందులో సినిమా పరిశ్రమకు సంబంధించిన ప్రస్తావన ఏమీ ఉండదు'' అని అంటున్నారు పాలడుగు ప్రభాకర్. రాజేంద్రప్రసాద్, భరత్ కీలక పాత్రధారులుగా ఆయన నిర్మిస్తున్న 'సినిమాకెళ్దాం రండి' ఈ నెల 24న విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా ప్రభాకర్ 'చిత్రజ్యోతి'తో పంచుకున్న విశేషాలు..

''నేను గతంలో 'లక్ష్యం' సినిమాకు ఎగ్జిక్యూటివ్ నిర్మాతగా పనిచేశాను. రాజేంద్రప్రసాద్, భరత్ కీలక పాత్రధారులుగా నటించిన 'సినిమాకెళ్దాం రండి' నిర్మాతగా నా తొలి చిత్రం. తన చెల్లెలికి అన్యాయం జరిగినప్పుడు, ఓ మామూలు కుటుంబానికి చెందిన అన్నదమ్ములు ఎలా తమ కోపాన్ని తీర్చుకున్నారన్నది ఇందులోని ఆసక్తికరమైన కథ. ఎక్కడా హాస్యం ఉన్నట్టు అనిపించదు. కానీ ఆద్యంతం ప్రేక్షకులు నవ్వుతూనే ఉంటారు. పెళ్ళై పదేళ్ళయిన భార్యాభర్తలు ఈ సినిమాను చూస్తే తమ జీవితంలో ఏదో ఒక సందర్భంలోనైనా సరే జీవిత భాగస్వామితో 'అలా ప్రవర్తించి ఉండకూడదు కదా' అని పశ్చాత్తాపానికి గురవుతారు. అన్నచెల్లెళ్ళ విషయంలోనూ అదే భావం కలుగుతుంది. డబ్బుల కన్నా ప్రేమ, అప్యాయతలు, కుటుంబ బాంధవ్యాలు ముఖ్యమన్న విషయాన్ని అంతర్లీనంగా చర్చించాం. మేం ఏం చెప్పినా కమర్షియల్ అంశాలను జోడించే చెప్పాం.''



ప్రభాకర్

హైలైట్స్

''పాటలు బావున్నాయని ఇప్పటికే టాక్ వచ్చింది. స్క్రీన్‌ప్లే మా సినిమాకు ఆయువు. ప్రతి 15 నిమిషాలకు ఓసారి ఉత్కంఠ కలిగించే అంశాలు మెప్పిస్తాయి. క్రైమ్ ఉంటుంది కానీ కనిపించదు. థ్రిల్లర్ విషయంలోనూ అంతే. పకడ్బందీగా నవరసాల్ని ఈ చిత్రంలో చొప్పించాం. ఈ ఫాస్ట్ ప్రపంచంలో కుటుంబంలోని బంధుత్వాలు ఎలా ఉండకూడదో చర్చించాం. అలాగని విసిగించలేదు. నవ్వించే ప్రయత్నమే చేశాం. భరత్, రాజేంద్రప్రసాద్ సమానమైన పాత్రలు చేశారు. రాజేంద్రప్రసాద్ యముడిగా, బ్రాహ్మణుడిగా వేసిన వేషాలు గొప్పగా ఆకట్టుకుంటాయి. ఆయన కెరీర్‌లో వెరైటీగా నిలుస్తుందీ సినిమా. కథను ఇంకెవరి చేతిలోనైనా పెడితే ఎలా తీస్తారోనన్న సంశయంతో మా ఎంఎంజీ రెడ్డి చేతిలో పెట్టాం. ఆయన ప్రతి ఫ్రేమునూ గొప్పగా తీశారు.''

తదుపరి

''మా సంస్థలో తేజ, సాయిరామ్‌శంకర్ కాంబినేషన్‌లో తర్వాతి చిత్రాన్ని రూపొందిస్తాం.''

ఆ రెండు కలయికలు మర్చిపోలేనివి!

"మా అమ్మమ్మ ఉదయం ఎనిమిది గంటలకు మరణించింది.."– అని శాస్త్రి పంపిన మెసేజ్ చూసినప్పుడు నాకు బాధ కలగలేదు. కులమే జీవితం అని నమ్మిన ఒక తరం అంతరించిపోయిందనిపించింది. వాస్తవానికి నాకు, శాస్త్రి వాళ్ల అమ్మమ్మకు మధ్య 'చిత్రమైన సంబంధం' ఉన్నది. మేం ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకున్నది రెండు సార్లే. కాని ఆ రెండు కలయికలను ఎప్పటికీ మర్చిపోలేను.

దాదాపు 30 ఏళ్ల క్రితం భీమవరంలో శాస్త్రి వాళ్ల అమ్మమ్మను తొలిసారి చూసా. శాస్త్రి మా స్కూలే. కొద్దిగా దూరమయినా– ప్రతి రోజు సాయంత్రం వాళ్లింటి దగ్గరకు వెళ్లేవాడిని. అక్కడ ఇంకొంత మంది పిల్లలు ఉండేవాళ్లు. అందరం కలిసి ఆడుకొనేవాళ్లం. ఒక ఆదివారం ఉదయమే ఆట మొదలెట్టాం. విపరీతమైన వేడి. ఆడి ఆడి అందరం అలిసిపోయాం. చాలా దాహమేస్తోంది. దగ్గరలో ఉన్నది శాస్త్రి ఇల్లే కాబట్టి– మంచినీళ్లు తాగటానికి వాళ్లింటికే వెళ్లాం. అరుగు మీద శాస్త్రి వాళ్ల అమ్మమ్మ కూర్చుని ఉంది. మేం ఎవ్వరం ఆవిడను పట్టించుకోలేదు. శాస్త్రి పరిగెత్తుకొని లోపలికి వెళ్లి చెంబుతో నీళ్లు, కొన్ని గ్లాసులు తెచ్చాడు. మేం గబగబ నీళ్లు తాగటం మొదలు పెట్టాం. ఈ లోపున– "ఒరే అబ్బాయ్.." అనే పిలుపు వినబడింది. నీళ్లు తాగుతున్నవాడిని తల తిప్పి చూసా. శాస్త్రి వాళ్ల అమ్మమ్మ నన్నే పిలుస్తోంది. ఆవిడ దగ్గరకు వెళ్లా. "ఒరే అబ్బాయ్.. నీ పేరేంటిరా.." అని అడిగింది. చెప్పా. "మీదే కులం.. మీ నాన్నేం చేస్తాడు.." అని రెండో ప్రశ్న సంధించింది. నాకు ఒక నిమిషం ఏం చెప్పాలో అర్థం కాలేదు. అప్పటిదాకా ఎవరూ నన్ను కులం గురించి అడగ లేదు. "నాకు తెలియదండి.. మాల అనుకుంటా.." అన్నా. ఆ మాటలు విన్న వెంటనే ఆవిడలో విపరీతమైన మార్పు వచ్చింది. ఒక రకమైన అలజడి మొదలయింది. "నీళ్లు తాగిన ఆ గ్లాసు అసుంట పెట్టేయ్.. ఒరేయ్ శాస్త్రి.. ఆ గ్లాసు ఎవరు ముట్టుకోవద్దు" అని స్వరం పెంచి అరవటం మొదలుపెట్టింది. నా స్నేహితులందరూ నా వైపే చూడటం మొదలుపెట్టారు. నాకు చాలా చిన్నతనంగా అనిపించింది. నేను ఏదో పెద్ద తప్పు చేస్తూ ఆవిడకు దొరికిపోయాననే అనే భావన కలిగింది. కానీ ఆ తప్పేంటో అర్థం కాలేదు. మా స్నేహితులెవ్వరికి కూడా నా తప్పేంటో తెలియలేదు. "వెధవ.. అంటరానివాళ్లందరిని ఇంట్లోకి తీసుకొచ్చి ఎంగిలి చేయిస్తాడు. ఇల్లంతా శుద్ధి చేసుకున్నా మైలు పోదు.." అని గట్టిగా సణుగుకుంటూ ఇంట్లోకి వెళ్లిపోయింది. నేను మౌనంగా తిరిగి ఇంటికి వెళ్లిపోయా.

మనసున ఉన్నది

కులం అనేది మనుషుల మధ్య పైకి కనిపించని అడ్డుగోడని తొలిసారి నాకు అర్థమయింది. చాలా కాలం దాకా– శాస్త్రి వాళ్లింట్లోని గ్లాసులో నేను నీళ్లు తాగితే– వాళ్ల ఇల్లు ఎలా మైలు పడిపోతుందో నాకు అర్థం అవలేదు. ఈ సంఘటన జరిగిన తర్వాత నేనెప్పుడూ శాస్త్రి వాళ్లింటికి వెళ్లలేదు. శాస్త్రే ఆడుకోవటానికి మా సందులోకి వచ్చేవాడు. మా స్నేహితులందరూ ఆ సంఘటన మర్చిపోయారు. కాని ఈ సంఘటన ప్రభావం నాపై గాఢంగా పడింది. కుల, మతాల వివక్షలకు సంబంధించిన అనేక పుస్తకాలు చదివేలా చేసింది. పదో తరగతి నుంచి నాకు స్కాలర్‌షిప్‌లు వచ్చాయి. డిగ్రీ, పీజీ పూర్తి అయిన వెంటనే నాకు గ్రూప్–1 ఆఫీసర్‌గా ఉద్యోగం కూడా వచ్చింది. శాస్త్రి ఇంజనీరింగ్ చేసి ఒక పెద్ద కంపెనీలో చేరాడు. ఇద్దరం ఆర్థికంగా బాగానే స్థిరపడ్డాం. ఒకే ఊరులో లేకపోయినా – ఒకరి వివరాలు మరొకరికి తెలుస్తూనే ఉండేవి. ఐదేళ్ల క్రితం అనుకుంటా. ఒక రోజు హఠాత్తుగా శాస్త్రి ఫోన్ చేశాడు. "మా అమ్మమ్మకు ఒంట్లో బావులేదు. హైదరాబాద్‌లో చూపించమన్నారు. రేపు ఉదయం వస్తున్నాం. ఏదైనా గెస్ట్‌హౌస్ ఉంటే రూమ్ బుక్ చేయి.." అన్నాడు. వెంటనే నా మదిలో పాతికేళ్ల క్రితం నాటి సంఘటనలన్నీ మెదిలాయి. "గెస్ట్‌హౌస్‌లు మీ అమ్మమ్మలాంటి వాళ్లకు పనికిరావు. ఏదైనా హోటల్ బుక్ చేస్తా.." అన్నా. "ఉదయం వచ్చి సాయంత్రం వెళ్లిపోయే దానికి హోటల్ ఎందుకు.." అన్నాడు శాస్త్రి. "అయితే మా ఇంటికి వచ్చేయండి. ఎలాంటి సమస్య ఉండదు. నా కారు ఇచ్చి పంపుతా.." అన్నా. సరేనని శాస్త్రి ఫోన్ పెట్టేశాడు. అన్నానే గాని ఆ తరవాత శాస్త్రిని, వాళ్ల అమ్మమ్మను అనవసరంగా ఇంటికి పిలుస్తున్నానా అనిపించింది.

ఆ మర్నాడు శాస్త్రి, వాళ్ల అమ్మమ్మ వచ్చారు. ఆవిడ బాగా ముసలిదయిపోయింది. వచ్చిన వెంటనే స్నానం చేసి ఆసుపత్రికి వెళ్లిపోయారు. వాళ్లు తిరిగి వచ్చేసరికి సాయంత్రం నాలుగైపోయింది. మళ్లీ ఏడింటికి ట్రైను. శాస్త్రితో ఏవో కబుర్లు చెబుతూ నేను కూడా ఇంట్లోనే ఉండిపోయా. సరిగ్గా కారు ఎక్కే ముందు– "అమ్మమ్మా.. వీడు నీకు గుర్తున్నాడా? ఒక సారి ఇంటికి వచ్చినప్పుడు మంచినీళ్లు ఇచ్చాడని పెద్ద గొడవ చేశావు.." అన్నాడు శాస్త్రి. "ఏదో ఆ రోజుల్లో అలాగ అనుకునేవాళ్లం.." అనో "అప్పటికి ఇప్పటికి ఎంతో తేడా ఉంది.." అనో అంటుందనుకున్నా. కాని ఆవిడ ఫీలింగ్స్ మారిపోయాయి. 30 ఏళ్ల క్రితం ఎలాంటి అలజడి కనిపించిందో అలాంటి అలజడే ఆమెలో నేను చూశా. వయస్సు ప్రభావం కాబోలు ఈసారి. ఏం మాట్లాడకుండా కారు ఎక్కేసింది. శాస్త్రి నాకు సారీ చెప్పి కారు ఎక్కాడు. వాళ్లిద్దరిని అనవసరంగా ఇంటికి పిలిచానా అని మరోసారి అనుకున్నా. ఆ మర్నాడు ఉదయం శాస్త్రి ఫోను చేసి మళ్లీ సారీ చెప్పాడు. పర్వాలేదంటే వినలేదు. "ఆవిడ మారదురా. ఎన్ని సార్లు చెప్పినా అంతే. ఇంట్లో పనిమనిషి దగ్గర నుంచి కూరలు అమ్మే వాళ్ల దాకా అందరితోను ఇబ్బందే.. గతంలో అరిచేది. ఇప్పుడు మౌనంగా ఊరుకుంటోంది. అంతే తేడా. మీ ఇంటికి వచ్చి నిన్ను ఇబ్బంది పెట్టాం.." అన్నాడు శాస్త్రి.

ఆ తర్వాత ఆవిడ ఆరోగ్యం గురించి నేను శాస్త్రిని ఎప్పుడూ అడగలేదు. తనూ చెప్పలేదు. నేను రెండు మూడు సార్లు శాస్త్రి వాళ్ల ఊరు వెళ్లాను కాని అతనిని హోటల్‌లోనే కలిసా. కాని ఎప్పుడూ వాళ్లింటికి వెళ్లలేదు. ఇప్పుడు వాళ్ల అమ్మమ్మ లేదు కాబట్టి వాళ్లింటికి కూడా వెళ్లొచ్చేమో....!

● సేకరణ: సివిఎల్‌ఎన్ ప్రసాద్

ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య
కుటుంబ కదంబం
24-8-2012 • శుక్రవారం

అనుక్షణం ఒత్తిడితో సతమతమయ్యే ఆధునిక జీవనంలో ప్రశాంతత కోరుకోనివారు ఎవరూ ఉండరు. అందుకే ఉదయాన్నే లేచి జాగింగ్, వాకింగ్, ధ్యానం చేసే వారి సంఖ్య రోజు రోజుకు పెరుగుతోంది. వీరికి ఆహ్లాదకరమైన పరిసరాలతో పాటు, ఆరోగ్యాన్ని అందించే వాతావరణం కూడా లభిస్తే? అందుకే తాము వందలాది ఔషధ మొక్కలతో ఒక గార్డెన్‌ను ఏర్పాటు చేసుకున్నామంటున్నారు హైదరాబాద్‌లోని మియాపూర్‌కు చెందిన మైహోం జ్యూయెల్ అపార్ట్‌మెంట్ కాంప్లెక్స్ వాసులు. ఈ తరహా గార్డెన్ దేశంలోనే మరెక్కడా లేదంటున్నారు వాళ్లు. ఆ గార్డెన్ ఏమిటో, దాని విశేషాలేమిటో చూసొద్దాం...

మంజిష్ఠ-ఓ అరుదైన గార్డెన్

మైహోం జ్యూయెల్ విస్తీర్ణం దాదాపు 24 ఎకరాలు. దానిలో 9 ఎకరాలలో మాత్రమే భవనాలు, ఇతర నిర్మాణాలు ఉన్నాయి. మిగిలిన ప్రాంతమంతా పచ్చని మొక్కలు, లాన్లు, రోడ్లు కనిపిస్తాయి. వీటన్నింటితో పాటు ఇటీవలే అందులో ఔషధ మొక్కలతో 'మంజిష్ఠ' అనే పేరుతో ఒక గార్డెన్‌కు రూపకల్పన చేశారు. "మంజిష్ఠ అనేది సంస్కృత పదం. రక్తాన్ని శుద్ధి చేసి, మనిషిని పునరుజ్జీవింపచేసే విశిష్టమైన ఔషధ గుణాలు ఉన్న మొక్క పేరు అది. అందుకే మా గార్డెన్‌కు మంజిష్ఠ అనే పేరు పెట్టాం. దీనిలో ప్రస్తుతం 114 రకాల ఔషధ మొక్కలు ఉన్నాయి. నాకు తెలిసి మన దేశంలో ఇలాంటి ఔషధ వనం మరెక్కడా లేదు" అన్నారు ఈ కాంప్లెక్స్ ఓనర్స్ వెల్‌ఫేర్ అసోషియేషన్ అధ్యక్షులు రత్నం చౌదరి. దీనిలో మొత్తం 2,106 ఫ్లాట్లు, వాటిలో దాదాపు ఆరువేల మంది నివసిస్తున్నారు. "వీరిలో ఎక్కువ మంది ఐటీ రంగంలో పనిచేసేవారే. ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకూ ఒత్తిడికి లోనయ్యేవారే. ఈ ఒత్తిడి నుంచి తప్పించుకోవటానికి ఉదయం లేదా రాత్రి వేళల్లో మా దగ్గరున్న జాగింగ్ ట్రాక్‌లో నడుస్తూ ఉంటారు. వీరికి నడకతో పాటు యోగాసనాలు వేయటానికి, ధ్యానం చేయటానికి అనువుగా ఉండేలా ఔషధ వనానికి రూపకల్పన చేశాం. ఈ వనంలో ఉన్న మొక్కలకు విశిష్టమైన గుణాలున్నాయి. రోజుకు 10 నుంచి 15 నిమిషాలు ఈ మొక్కల మధ్య గడిపితే చాలా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది" అని అసోషియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీనివాసులరెడ్డి వివరించారు.

హెర్బల్ మెడిటేషన్..

ఈ వనం రూపొందించటం వెనక మరో రహస్యం కూడా ఉంది. చెట్లు ఆక్సిజన్ విడుదల చేస్తాయని మనందరికీ తెలుసు. అందువల్లే మన చుట్టుపక్కల ఎన్ని చెట్లు ఉంటే మనకు అంత హాయిగా ఉంటుంది. అయితే అన్ని చెట్లు ఒకే విధంగా ఆక్సిజన్‌ను విడుదల చేయవు. ఔషధ గుణాలు ఉన్న మొక్కలు ఎక్కువ ఆక్సిజన్‌ను విడుదల చేస్తాయి. కాబట్టే ఆ మొక్కల మధ్యలో కూర్చుని యోగా చేసినా, ధ్యానం చేసినా ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుంది. హెర్బల్ మెడిటేషన్ అనే ఈ పద్ధతి ఈ మధ్య బాగా ప్రచారంలోకి వస్తోంది. "ఇప్పుడు చాలా మంది తమ ఇళ్లలో కూడా ఔషధ మొక్కలను పెంచుకుంటున్నారు. వాటి పక్కనే కూర్చుని ధ్యానం చేసుకుంటున్నారు. ఇదే సూత్రాన్ని ఉపయోగించి– ఈ వనాన్ని రూపొందించాం" అని మంజిష్ఠ రూపకల్పనలో ముఖ్య పాత్ర వహించిన ఆయుర్వేద డాక్టర్ దేవేందర్ వెల్లడించారు. ఈ వనం పెద్దలతో పాటు పిల్లలకు కూడా ఉపయోగపడుతోందంటున్నారు అపార్ట్‌మెంట్ కాంప్లెక్స్ వాసులు. ఎలాగంటే " మా కాంప్లెక్స్‌లో దాదాపు 800 మంది పిల్లలు ఉన్నారు. వీరిలో ఎక్కువ శాతం పట్టణ ప్రాంతాల్లో పుట్టి పెరిగిన వారే. వీరెవ్వరికి ఔషధ మొక్కల గురించి, వాటి ప్రయోజనాల గురించి తెలియదు. వీరి కోసం వనంలో ఉన్న ప్రతి మొక్కకు దాని పేరు ఉన్న ట్యాగ్‌ను తగిలించాం. దీని వల్ల వారికి మొక్కల వివరాలు తెలుస్తున్నాయి" అని అసోషియేషన్ ఉద్యానవన ఇన్‌ఛార్జి అర్జునరావు పేర్కొన్నారు.

రకరకాల మొక్కలు..

ప్రస్తుతం మంజిష్ఠలో 114 రకాల ఔషధ మొక్కలు ఉన్నాయి. అవి కాక 20 రకాల పూల మొక్కలు కూడా ఉన్నాయి. వీటిలో– సర్పగంధ, అరకువధ, శ్రీగంధం, లెమన్‌గ్రాస్, పారిజాతం, బ్రహ్మముడి, మేషముష్టి, నాగముష్టి, తెల్లఈశ్వరి, నల్ల తెల్ల వావెల్లి, దేవకాంచనం, చిత్రమూలం, అశ్వగంధలతో పాటు ఎనిమిది రకాల తులసి మొక్కలు కూడా ఉన్నాయి. వీటి నుంచి వచ్చే గాలిని ఉదయం లేదా సాయంత్రం పీలిస్తే చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

● దుర్గా ప్రసాద్,
ఆన్‌లైన్, శేరిలింగంపల్లి

క్యాన్సర్ రోగులకు ఒక 'శాంతవనం'

క్యాన్సర్‌తో చెల్లెలు చనిపోతే ఆ అన్నయ్య కుమిలిపోయాడు. చేస్తున్నది చిన్న ఉద్యోగమే అయినా అదే ఆసరాగా క్యాన్సర్ రోగులను ఆదుకోవడానికి పెద్ద ప్రయత్నానికే సిద్ధమయ్యాడు. 'శాంతవనం ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్' అనే సామాజిక సేవా సంస్థను స్థాపించి పేద క్యాన్సర్ రోగులకు ఊతమయ్యాడు. తరచి చూస్తే ఆయనో సాధారణ పోస్ట్‌మాన్. ఆయన ప్రయత్నమే ఈ కథనం...

కేరళలోని తిరువనంతపురంలో ఎస్.బాబు పోస్ట్‌మాన్‌గా కాలం వెళ్లదీస్తున్నాడు. ఇద్దరు చెల్లెళ్లు ఉన్న చిన్న కుటుంబం ఆయనది. చిన్నతనంలోనే అమ్మా,నాన్న అందనంత దూరాలకు వెళ్లిపోతే వారికి అన్నీ తానై పెంచి వివాహాలు జరిపించి సంతోష పడ్డాడు. ఆ ఆనందానికి ఇరవై ఏళ్లు రాగానే క్యాన్సర్ మహమ్మారి వారిపై పగబట్టింది. ఇద్దరు పిల్లలున్న పెద్ద చెల్లెలు క్యాన్సర్ రోగంతో రెండేళ్ల క్రితం చనిపోయింది. ఆమెకు తిరువనంతపురంలోని ఆర్‌సిసి(రీజనల్ క్యాన్సర్ సెంటర్)లో చికిత్స అందించారు. అప్పుడు బాబు తన చెల్లెలుతోనే ఉన్నాడు. ఆ కాలంలోనే క్యాన్సర్ బారిన పడే పేద రోగుల ఇబ్బందులు తెలుసుకున్నాడు. చనిపోయిన తన చెల్లెల్ని తీసుకురాలేక పోయినా ఆమె జ్ఞాపకార్థం ఏదైనా చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాడు.

పేదలకు ఆసరా..

ఆర్‌సిసికి వచ్చే పేద రోగులకు కొంతకాలంపాటు తనకు వచ్చే జీతంలోనే ఆహారపదార్థాలు కొని ఇచ్చాడు. తనకొచ్చే కొద్ది జీతంతో ఎక్కువమందికి సాయపడలేనని అర్థమయ్యాక. దాంతో పేదక్యాన్సర్ రోగులకు సాయం చేయటానికి సిద్ధంగా ఉన్న కొంతమందిని కూడగట్టి 'శాంతవనం' ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్ మొదలుపెట్టాడు. ఎక్కడా ఒక్క రూపాయి తేడా రానివ్వకుండా దాతలు మెచ్చుకునేలా సేవలు మొదలుపెట్టాడు. బాబు కృషికి మీడియాలో గుర్తింపు రానప్పటికీ నోటి ప్రచారమే అతనికి దాతలను తెచ్చిపెట్టింది.

రూపాయితో మొదలై లక్షలకు...

ఇప్పుడు శాంతవనం మూడు నెలలకు ఓసారి ఆర్‌సిసి ఆహార విభాగానికి 25 వేల రూపాయలు అందజేస్తోంది. వాటితో పేదలకు ఉచితంగా ఆహారం ఇస్తోంది. అంతేకాదు చికిత్స తీసుకుంటున్న వందమంది నిరుపేదల జాబితాను సిద్ధం చేసి వారికి మందుల ఖర్చు కోసం నెలకు మూడు వేల రూపాయలు కూడా అందజేస్తోంది. మళ్లీ ఇదెందుకు అంటే –క్యాన్సర్ రోగుల మందులకు ఎంత ఖర్చు అవుతుందో ప్రత్యక్షంగా తెలుసు కాబట్టి అని బాబు సమాధానమిస్తాడు. కేవలం మందులకే వేల రూపాయలు ఖర్చవుతాయని బాబు చెప్పుకొస్తారు.

బాధిత కుటుంబాలకు నేనున్నానని..

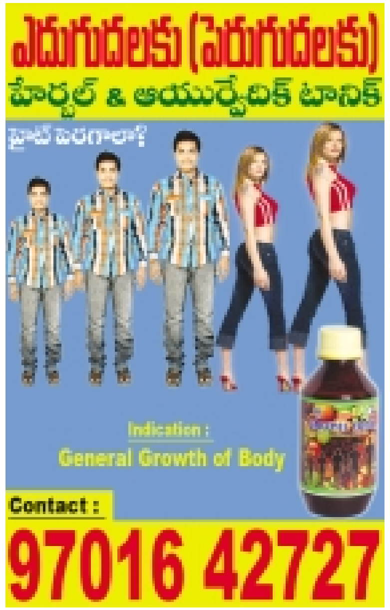
ఇప్పటివరకు రోగులను మాత్రమే ఆదుకుంటున్న శాంతవనం మరికొద్ది రోజుల్లో మరో మేలైన పనికి శ్రీకారం చుట్టబోతోంది. ఒక వ్యక్తికి క్యాన్సర్ సోకితే ఆ కుటుంబం మానసికంగా, ఆర్థికంగా ఎంతగా నలిగిపోతుందో స్వయంగా ఎరిగిన బాబు కుటుంబాలకు అటువంటి ఆసరా ఇవ్వాలని సంకల్పించాడు. పేద కుటుంబాల్లో ఎవరైనా క్యాన్సర్ బారిన పడి చనిపోతే ఆ కుటుంబంలో ఒక వ్యక్తికి ఉపాధి కల్పించాలని శాంతవనం అనుకుంటుంటోంది. అనుకోవడమే కాదు దాని కోసం ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకుంది. అలా ఉపాధి పొందినవారు తమ జీతంలో ఎంతో కొంత క్యాన్సర్ రోగుల కోసం కేటాయించాలని కోరుతోంది. బాబు ఎంతో ఉదారంగా చేస్తున్న ఈ ప్రయత్నం విజయవంతం కావాలని ఆశిద్దాం... ■

బంగారం వెండి

23-08-2012

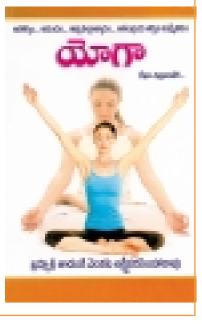
	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	30, 970 (----)	30,350 (----)	56, 900 (----)
విజయవాడ	31,000 (30,800)	28,750 (28,500)	56,900 (56,000)
ప్రొద్దుటూరు	31,020 (31,020)	28,470 (28,470)	55,800 (55,800)
రాజమండ్రి	30,740 (31,000)	28,180 (28,415)	55,700 (57,000)
విశాఖపట్నం	30,960 (31,100)	28,480 (28,520)	56,900 (57,000)
ముంబయి	---- (----)	---- (----)	---- (----)
చెన్నయ్	30665 (30685)	28670 (28690)	56150 (56405)

● బ్రాకెట్లలో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు



అమృతవర్షిణి

యోగా



రచన: తాడంకి వెంకట లక్ష్మీనరసింహారావు
వెల: రూ.120
ప్రతులకు: జెపి పబ్లికేషన్స్, ఏలూరు రోడ్డు, విజయవాడ
ఫోన్: 0866-2439464

డైలీ సుడోకు -149

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

ఎలా పూరించాలి?

- ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 148 సమాధానం

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

స్వార్థాన్ని వీడాలి

చింతన

ఈనాడు ప్రపంచాన్ని పట్టి పీడిస్తున్న ప్రధాన సమస్య అవినీతి. స్వార్థం, స్వలాభం తద్వారా పుట్టుకొచ్చిన ధనాశ దీనికి మూలం ఎలాగైనా సరే సంపాదించాలి. వెండి బంగారాలు పోగు చేయాలి. వజ్రవైఢూర్యాలు కూడబెట్టాలి. ప్లాట్లు సేకరించాలి. పెద్ద పెద్ద భవంతులు నిర్మించుకోవాలి. అపార్ట్‌మెంట్లు, వాణిజ్య సముదాయాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. లక్షలు కాదు కోట్లకు పడగలెత్తాలి. కోటీశ్వరుడైతేనే కోరుకున్నది పొందగలడు. కోట్లకు పడగలెత్తాలి. కోటీశ్వరుడైతేనే కోరుకున్నది పొందగలడు. సిరిసంపదలే సమస్త అవసరాలూ తీర్చగల సాధనం. కాబట్టి వీలైనంత అధికంగా ధనం సంపాదించాలి. సాధ్యమైనంత డబ్బు కూడబెట్టి బ్యాంకు బ్యాలెన్సును విపరీతంగా పెంచుకోవాలి. స్విస్‌బ్యాంకుల్లోనూ ధనం దాచుకోవాలి.

నీతి, న్యాయం, ధర్మం అంటూ మడికట్టుకు కూర్చుంటే కథ నడవదు. నీతిని గోతిలో పాతరేయాలి. న్యాయాన్ని నట్టేట ముంచి సమాధి చేయాలి. ఏదైనా చేయాలి, కాని సంపాదించాలి. సిరిసంపదలతో, భోగభాగ్యాలతో తులతూగాలి. అర్థబలంతో అంగబలం, అధికారం, అందలం అన్నీ వస్తాయి. అవినీతికి అసలు మూలం ఇదే.

ఎన్నటికీ తీరని ధనాశ

మానవుని ధనాశ ఎన్నటికీ తీరేది కాదు. తాను కోటీశ్వరుడై పోవడమొక్కటే కాదు. తన కొడుకులు, కూతుళ్లు, మనవళ్లు, ముని మనవళ్లు కూడా కోటీశ్వరులై పోవాలని కోరుకుంటాడు. కోట్లకు పడగలెత్తిన తర్వాత దాని సంరక్షణకు గుండాలను పోషిస్తాడు. ప్రభుత్వాధికారులకు లంచాలిస్తాడు. దాని తర్వాత ఎన్నికల బరిలో నిలిచి రాజకీయ రక్షణ కవచం సంపాదిస్తాడు. వీటన్నిటికీ పెట్టిన ఖర్చులు వడ్డీతో సహా రాబట్టుకోవడానికి రాజకీయం ముసుగులో పెద్ద కుంభకోణాలకు పాల్పడతాడు. అయినప్పటికీ మానవుడి ధన పిపాస తీరదు. సంతృప్తి లభించదు. ఈ విషయాన్ని ముహమ్మద్ ప్రవక్త (సం) ఎంత సోదాహరణంగా వివరించారో చూడండి.

దురాశగా మారకూడదు

''మానవుడికి బంగారంతో (సిరిసంపదలతో) నిండిన పెద్ద లోయ ఒకటి లభిస్తే అతడు మరొకటి కావాలని కోరుకుంటాడు. రెండవది కూడా లభించినా అతడు మూడవది కావాలని అభిలషిస్తాడు. మానవుడి కడుపు మట్టితో మాత్రమే నిండుతుంది. (అంటే అతడి ధనాశ సమాధికి చేరిన తర్వాత మాత్రమే అంతమవుతుందని అర్థం) అయితే ప్రాపంచిక వ్యామోహాన్ని వదిలిపెట్టి పశ్చాత్తాప హృదయంతో అల్లాహ్ వైపునకు మరలితే, అలాంటి వారిని ఆయన మన్నిస్తాడు. వారి పశ్చాత్తాపాన్ని స్వీకరించి వారిని అనుగ్రహిస్తాడు. ''(అలాంటి వ్యక్తికి ఆత్మ సంతృప్తి ప్రాప్తమవుతుంది.) 'అత్యధిక సిరి సంపదలతో కలిమి రాదు. అసలైన కలిమి ఆత్మ సంతృప్తి ద్వారానే ప్రాప్తమవుతుందని ' ముహమ్మద్ ప్రవక్త (స) ప్రవచించారు. అందుకని మనిషి అడ్డమొచ్చిన గడ్డి కరిచి అవినీతి, అక్రమాలకు పాల్పడకుండా ధర్మబద్ధమైన జీవన విధానాన్నే అవలంబించాలి. ఆశ ఉన్నా అది దురాశగా మారకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఎప్పుడూ మధ్యేమార్గాన్ని అనుసరించాలి. ముహమ్మద్ ప్రవక్త (స) ఇలా సెలవిచ్చారు.

ధర్మసమ్మతంగా సంపాదించాలి

''మంచి విషయం వల్ల ఎప్పుడూ మంచే జరుగుతుంది. ప్రాపంచిక సంపద పైకి ఎంతో తళుకు బెళుకులతో, మనోరంజకంగా, రుచిలో ఎంతో మధురంగా ఉంటుంది. వర్షాకాలంలో ఏపుగా పెరిగి నవ నవ లాడే పచ్చికను గనక పశువు మితిమీరి మేస్తే (అజీర్తితో) దాని పొట్ట ఉబ్బిపోతుంది. దాంతో చావనైనా చస్తుంది. లేకపోతే చావు దరిదాపులకైనా చేరుకుంటుంది. అలా కాక ఆ పశువు మితంగా మేసి, కడుపు నిండగానే ఎండలోకెళ్లి నిలబడి నెమరు వేసి, మల మూత్ర విసర్జన తర్వాత మళ్లీ తిరిగొచ్చి మేస్తే బాగుంటుంది. నష్టమేమి ఉండదు. ఈ ప్రాపంచిక సిరిసంపదలు కూడా అలాంటివే. ఇవి పైకి ఎంతో ఆకర్షణీయంగా, రుచిలో ఎంతో మధురంగా ఉంటాయి. అందుకని వీటిని (అవసరమైనంత మేర) ధర్మ సమ్మతంగా సంపాదించి, ధర్మయుక్తంగా వినియోగించాలి. అప్పుడు మాత్రమే అది మనిషికి సత్ఫలితాన్నిస్తుంది. అలా కాకుండా అధర్మంగా, అక్రమంగా, తనకు అవసరమున్న దానికంటే ఎక్కువ సంపాదించి, దుర్వినియోగ పరిచేవాడు ఎంత తిన్నా కడుపు నిండని వాడితో సమానం.'' (బుఖారీ, ముస్లిమ్)

మంచి బుద్ధిని ప్రసాదించాలి

స్వార్థాన్ని విడిచిపెట్టి సమాజం కోసం ఆలోచిస్తే అవినీతికి అణువంతైనా ఆస్కారం ఉండదు. మంచీ చెడు, ధర్మం, అధర్మం, సత్యం, అసత్యం, న్యాయం, అన్యాయం లాంటి విషయాలను ఆచరిస్తే చాలు.

కాబట్టి మనిసి సర్వకాల సర్వావస్థల్లో, ధర్మాధర్మాలను దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ మధ్యే మార్గాన్ని విడిచి పెట్టకూడదు. స్వార్థాన్ని విడిచిపెట్టి సమాజం కోసం ఆలోచిస్తే అవినీతికి అణువంతైనా ఆస్కారం ఉండదు. దీనికోసం సర్వసంగ పరిత్యాగం చేయవలసిన అవసరం లేదు. మంచీ చెడు, ధర్మం, అధర్మం, సత్యం, అసత్యం, న్యాయం, అన్యాయం లాంటి విషయాలను ఆచరిస్తే చాలు.

ముహమ్మద్ ప్రవక్త (స) ప్రవచించినట్లు,' మనిషి తన స్వయానికి ఏ స్థితిని కోరుకుంటాడో, పరుల విషయంలో కూడా అదే స్థితిని అభిలషించే వాడై ఉంటే చాలు.' ప్రతి ఒక్కరూ ఈ విధంగా ఆలోచిస్తే ఒక్క అవినీతి మాత్రమే కాదు, సమాజాన్ని పట్టి పడీస్తున్న సకల సమస్యలూ వాటంతట అవే పరిష్కారమై పోతాయి. దైవం అందరికీ అలాంటి మంచి బుద్ధిని ప్రసాదించాలని మనసారా కోరుకుందాం.

• ముహమ్మద్ ఉస్మాన్‌ఖాన్

రక్తహీనతతో జుట్టు సమస్య

మానసిక ఒత్తిడి, జన్యువుల ప్రభావమే కాకుండా ప్రస్తుత ఆధునిక జీవనశైలి కారణంగా రక్తహీనత ఏర్పడి తద్వారా జుట్టు, చర్మ సమస్యలకు దారితీస్తోంది. ఈ సమస్యలకు పైపూతలు ఎటువంటి ప్రయోజనాన్ని చేకూర్చవు. జీవక్రియ, జీవ రసాయన అసమతుల్యతలను సరిచేయడం ద్వారా ఈ సమస్యలకు హోమియో వైద్యంతో శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుందని అంటున్నారు డాక్టర్ శ్రీకర్ మను.

హోమియోతో పరిష్కారం

ఒత్తిడి, నీరసం, నిస్పృహతో సాగుతున్న దైనందిన జీవితానికి శిరోజాలు, చర్మ సమస్యలు తోడైతే గోరుచుట్టుపై రోకలిపోటు మాదిరిగా ఉంటుంది. ఆధునిక సమాజంలో చిన్న పెద్ద తేడా లేకుండా అందరికి ఆత్మ విశ్వాసం అందించే జుట్టు, చర్మ సౌందర్యంపై జన్యువులు, ఒత్తిడి వంటివే కాకుండా నేటి జీవనశైలి దుష్ప్రభావాలకు అద్దం పట్టే రక్తహీనత ప్రభావం కూడా దినదినగండంగా తయారవుతోంది. అయితే తెలుసుకోవలసిన అతి ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే రక్తహీనత వల్ల ఏర్పడే చర్మ, జుట్టు సమస్యలు వెలుపల జరుగుతున్న జీవక్రియ, జీవ రసాయన అసమతుల్యతలకు ప్రమాద సంకేతాలు. అంతేగాని కేవలం పైపూతల ద్వారా తగ్గేవి కావు. తాత్కాలిక ఉపశమనం ఉన్నా కూడా రూపాంతరం జరిగి వేరొక ముఖ్య అవయవంపై దుష్ప్రభావాలు కలిగించవచ్చు. సరైన హోమియో వైద్యంలో ఎటువంటి పైపూతలు లేదా తాత్కాలిక లక్షణాలను తగ్గించే మందులు కాకుండా జీవక్రియ సమతుల్యత ఏర్పరిచే మందులతో శాశ్వత పరిష్కారం లభించగలదు.

డా. శ్రీకర్ మను
ఫౌండర్ ఆఫ్ డా. మనూస్ హోమియోపతి,
ఫోన్ : 9032 108 108
9030 339 999

ముఖ్య కారణాలు

శరీర కణాల జీవక్రియకు అవసరమైన పోషకాలను అందించే రక్త కణాలు అంటే ఆర్‌బిసి కణాలు హిమోగ్లోబిన్ పిగ్మెంట్ ద్వారా ప్రాణ వాయువును కూడా సరఫరా చేయును. ఏదైనా కారణాల వల్ల ముఖ్యంగా ఆహార పోషకాల లోపాల వల్ల ఆర్‌బిసి కణాలు పురోభివృద్ధి చెందటంలో విఘాతం కలగడం జరిగినప్పుడు శరీరం మొట్టమొదట ప్రమాద సంకేతాలను జుట్టుతోపాటు చర్మంపై లక్షణాల ద్వారా తెలియచేస్తుంది. అంటే ముఖ్య అవయవాలు ఇటువంటి దుష్ప్రభావాల బారిన పడకుండా రోగ నిరోధక వ్యవస్థ అవలంబించే కర్యాచరణలో ఇది ఒక భాగం. అయితే జుట్టు, చర్మ సమస్యలకు దారితీసే రక్తహీనత ముఖ్యంగా మూడు రకాల పోషకాల లోపం వల్ల రావచ్చును. ఐరన్ లోపం వల్ల ముఖ్యంగా స్త్రీలలో రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. అంటే నెలసరిలో జరిగే రక్తనష్టం పునః భర్తీ కానప్పుడు జుట్టు రాలడం, బరువు తగ్గడం, చర్మం పాలిపోవడం, జుట్టు, చర్మం పొడిబారడం, జుట్టు రంగు మారడం, గోళ్లు, చర్మం సహజత్వం కోల్పోవడం, మానసిక ఒత్తిడి పెరగడం లాంటివి జరగవచ్చు. అలాగే విటమిన్ 'సి' లోపం వల్ల, కాఫీ లేదా మత్తు పానీయాల అలవాట్ల వల్ల శరీర ఐరన్ నిల్వాలు తగ్గుముఖం పట్టి రక్తహీనత తద్వారా జుట్టు సమస్యలకు దారి తీయవచ్చును. బియ్యం, బ్రెడ్, కాలిఫ్లవర్, బీన్స్ మొదలైన ఐరన్ కలిగిన పోషకాహారాలు తీసుకోవటం వల్ల దీన్ని అరికట్టవచ్చును. అలాగే కాపర్ ఖనిజం రక్తంలోని ప్రొటీన్‌లను నిలుపుతూ చర్మం, జుట్టు రంగునిచ్చే మెలనిన్ సిగ్మెంట్ ఉత్పత్తికి, ఐరన్ జీవక్రియలకు కూడా తోడ్పడును. అయితే ఎక్కువగా మాంసం తీసుకునే వారిలో, గర్భ నిరోధక సాధనాలు వాడేవారిలో, సిగరెట్లు లేదా మత్తు పానీయాలు సేవించే వారిలో కాపర్ నిల్వాలు అధిక శాతంలో పేరుకుపోయి తద్వారా దుష్ప్రభావాలు అంటే జుట్టు రాలటం, తలనొప్పి, రక్తంలో గ్లూకోజ్ శాతం తగ్గడం, గుండె దడ రావటం, మానసిక ఆందోళన, నిద్రలేమి పెరగటం వంటివి జరగవచ్చు. అయితే రోజూ వ్యాయామం చేయటం వల్ల అడ్రినల్ గ్రంథి ద్వారా అధిక కాపర్ నిల్వాలు శరీరం నుండి బయటకు పంపవచ్చు. దానితోపాటు పప్పు ధాన్యాలు, మాంసం, గుడ్లు, బీన్స్, వేరుసెనగలు వంటివి ఆహారంలో తప్పనిసరి. అయితే కాపర్ నిల్వాలు ఎక్కువ శాతం ఉన్నవారు ప్రొటీన్ ఆహార పదార్థాలు అరిగించుకోలేకపోవటం చాలామందిలో కనిపిస్తుంది. విటమిన్ 'బి12' ఆహార పదార్థం లోపాల వల్ల జుట్టు రాలటం, బరువు తగ్గటం, జుట్టు రంగు మారటం,నోటిలో పూత, చిగుళ్ల నుండి రక్తం కారటం, ముక్కు నుండి రక్తం కారటం వంటివి ఉండవచ్చును. అయితే పాలు, గుడ్లు, పప్పు ధాన్యాలు తీసుకోవటం వల్ల రక్తహీనతను తొలగించవచ్చును.

వ్యాధి నిర్ధారణ

మిగిలిన అనారోగ్యాల వలె కాకుండా రక్తహీనతను శారీరక పరీక్షల ద్వారా గుర్తించటం చాలా సులభం. అలాగే సిబిపి, డిసి, హెచ్‌బి శాతం, విటమిన్ బి12, ఇఎస్‌ఆర్, సీరం ఐరన్ మొదలైనవి నిర్ధారక పరీక్షలు. కొన్ని సార్లు బోన్‌మారో బయాప్సి, హార్మోనల్ అనాలసిస్ వంటివి మూల కారణాన్ని వెలికితీయడానికి ఉపయోగపడవచ్చు. అనారోగ్య లక్షణాలు ఒకే రకంగా ఉన్నప్పుడు అసలైన కారణాన్ని గుర్తించడానికి నిర్ధారణ సాధనాలు సూచించడం జరుగుతుంది.

హోమియో చికిత్స

జన్యువుల నుంచి శరీరంలో ఏర్పడే అసమతుల్యత, జీవక్రియ లోపాలను సరిదిద్దడం ద్వారా హోమియో చికిత్సతో రక్తహీనత తత్సమ లక్షణాలను పూర్తిగా నయం చేయవచ్చును. వ్యాయామం, సమయానుసారం భోజనం, ఆహార నియమాలు, ఒత్తిడి తగ్గించుకోవటం, రోజూ ఉదయం వేళలో సూర్యరశ్మిలో కొంత సమయం గడపటం వంటివి తప్పనిసరి. జీవితాంతం మందులు వాడాల్సిన అవసరం లేకపోవటం, శాశ్వత పరిష్కారం, ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకపోవటం వల్ల హోమియో వైద్యం వాడే వారి సంఖ్య పెరుగుతూనే ఉంది. అంతేకాకుండా మిగిలిన చికిత్సల వలె కాకుండా హోమియో చికిత్సా విధానంలో శరీరమంతట ఏర్పడే రకరకాల రోగ లక్షణాలను తొలగించడం సాధ్యపడుతుంది.

లిటిల్స్ littles

రాళ్లకు పూలు పూస్తాయా? ఎక్కడా పూయవు? కానీ సౌతాఫ్రికా ఎడారుల్లోని రాళ్లకు నిజంగానే పూలు పూస్తాయి. ఒక్క పూలేంటి అవి.. తమ జాతి మొక్కలతో ప్రమాదాలు వచ్చినప్పుడు మాట్లాడుకుంటాయి కూడా... అదేంటి చిత్రం అనుకుంటున్నారా.. అయితే మీరే చూడండి...!

పూలు పూచే శిలలు!

సౌతాఫ్రికాలోని ఎడారుల్లో కొన్ని అరుదైన జాతి మొక్కలు వున్నాయి. అవి అచ్చం రాళ్లలానే వుంటాయి. అందుకే లివింగ్ వీటిని స్టోన్స్(బతికున్న రాళ్లు) అని అంటారు. ఇవి లితోప్ అనే జాతికి చెందిన మొక్కలు. కాకపోతే ఆకారంలో, స్వభావంలో అచ్చం రాళ్లలానే వుంటాయి. మొక్కలకు వుండే లక్షణాలేవీ కని పించవు. సమయానుకూలంగా వీటికి పూచే పూలు, ఆకులను బట్టే ఇవి మొక్కలు అని గుర్తిస్తారు. జంతువుల నుండి, ఇతర ప్రతికూల పరిస్థితుల నుండి తమను తాము రక్షించుకునేందుకే ఈ మొక్కలు ఇలా వుంటాయట. అందుకే 1811 వరకు వీటిని గుర్తించలేకపోయారు. ఒక యూరోపియన్ యాత్రికుడు అను కోకుండా అక్కడి ఎడారిలో ప్రయాణించడం ద్వారా ఈ మొక్కలు ప్రపంచానికి తెలిసాయి. 1822లో ఆయన రాసిన పుస్తకంద్వారా మరింత ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చాయి.

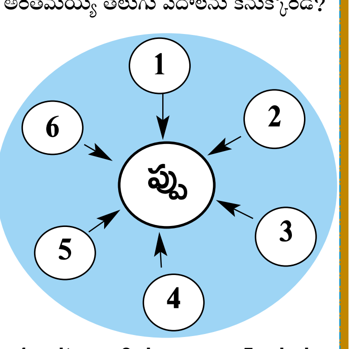
ఈ జాతి మొక్కల్లో 37 రకాలు వున్నాయి. ఆకారంలోనూ ఇవి ఇవి చాలా విచిత్రంగా వుంటాయి. కేవలం రెండు ఆకులు మాత్రమే వుంటాయి. అది కూడా కలిసిపోయి ఒక కోన్ ఆకా రంలో వుంటాయి. ఈ మొక్కకు కాండం అంటూ వుండదు. ఆకుల కింది భాగంలో వేళ్లు వుంటాయి. ఈ ఆకులు సున్ని తంగా, పారదర్శకంగా వుంటాయి. ఈ మొక్కలు ఇలా వుండటం వల్ల వీటికి లాభాలు కూడా వున్నాయి. చిన్నగా వుండటం వల్ల వేడి గాలుల నుండి రక్షణ పొందుతాయి. అలాగే జంతువులు కూడా రాళ్లు అనుకుని వీటి జోలికి వెళ్లవు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ మొక్కలు ఇలా రెండే ఆకులను కలిగి వుండటం వల్ల సూర్యరశ్మి సరిగ్గా సోకక కిరణజన్య సంయోగ్ర క్రియకు అంతరాయం కలిగి మొక్కకు కావలసిన ఆహారం దొరక కదు.

ఈ మొక్కల తమ జాతి మొక్కలతో మాట్లాడేందుకు కొన్ని రకాల శబ్దాలను కూడా చేస్తాయట. ఏవైనా జంతువులు వచ్చిన పుడు, ప్రమాదాలు సంభవిస్తున్నప్పుడు ఇవి శబ్దాల ద్వారా సందేశాలను చేరవేసుకుంటాయట. ఇక ముఖ్యంగా చెప్పుకోవా ల్సింది వీటి పూల గురించి. ఈ పూలను చూశారంటే వదలరు. ఎంతో అందంగా ఆకర్షణీయమైన తెలుపు, పసుపు, పర్పుల్ కలర్స్‌లో వుంటాయి. ఈ పూలు కూడా కొన్ని కాలాల్లోనే పూస్తాయి. నీరు సమృద్ధిగా దొరికే సమయం లోనే ఈ మొక్కలు అందంగా ఇలా పూలతో నిండిపో తాయి. లేదంటే రాళ్ల గుట్టలా పడి వుంటాయి.

ఇప్పుడు ఈ మొక్కలు కూడా అంతరించే స్థితికి చేరుకున్నాయి. అందుకే వీటిని కాపాడేందుకు సౌతాఫ్రికాలో వీటికోసం ప్రత్యేక చట్టాన్ని తీసు కొచ్చారు. ఈ జాతి మొక్కలను సేకరించి నర్సరీల్లో భద్రపరుస్తు న్నారు. ఎంతో నచ్చాయి కదా.. ఈ రాళ్ల మొక్కలు.. ఈ సారి మీరు కూడా ఎక్క డికైనా వెళ్లినప్పుడు ఇలాంటి అద్భుతమైన మొక్కలు, జంతువులు కనిపిస్తాయో చూడండి. ఏమో మన దగ్గర కూడా ఇలాంటివి ఎన్నో వుండొచ్చు మరి!

పదవృత్తం

ఈ కింది ఆంగ్ల పదాల ఆధారాలతో 'ప్పు'తో అంతమయ్యే తెలుగు పదాలను కనుక్కోండి?



1.salt 2.rust 3.danger 4.wrong 5.admire 6.debt

-యం.యోషిత, కేశవరెడ్డి స్కూల్, నంద్యాల.

మీకు తెలుసా?

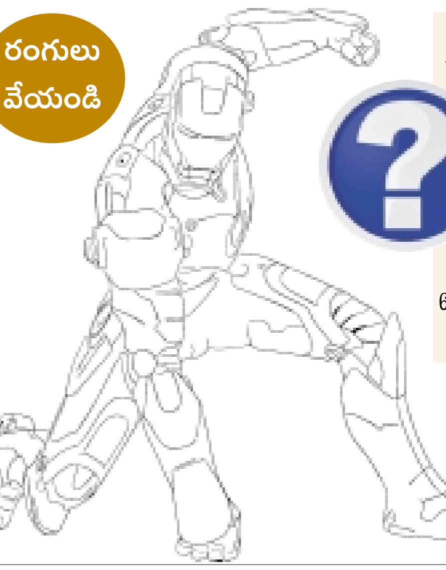
మనుషులకన్నా గుర్రాలే ఎక్కువ

మనుషులకన్నా గుర్రాలు ఎక్కువగా ఉన్న దేశం మంగోళియా. చెంగీస్ ఖాన్ కాలం నాటి నుండి నేటి వరకు ఈ దేశంలో మనుషులకన్నా గుర్రాలే ఎక్కువట. ఇక్కడ 2.7 మిలియన్ల జనాభాకు 3 మిలియన్ల గుర్రాలు వున్నాయట.

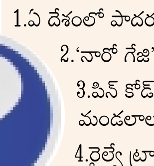
అతి పెద్ద రాజ భవనం

ప్రపపంచంలో వున్న రాజభవనాలన్నిటి లోకి చైనాలో ఉన్న రాజ భవనం అతి పెద్దది. దీన్ని 1409లో కట్టారు. ఈ రాజ భవనంలో మొత్తం 980 చిన్న భవనాలు ఉన్నాయి. మొత్తం విస్తీర్ణం 78,00,000 చదరపు అడుగులు.

రంగులు వేయండి



క్విజ్



1.ఏ దేశంలో పాదరసం అత్యధికంగా ఉత్పత్తి చేస్తారు?
2.'నారో గేజి' వెడల్పు ఎంత?
3.పిన్ కోడ్ కోసం తపాలా శాఖ భారతదేశాన్ని ఎన్ని మండలాలుగా విభజించింది?
4.రైల్వే ట్రాన్స్‌పోర్ట్ మ్యూజియం ఏ నగరంలో ఉంది?
5.సముద్రాలలో అతిపెద్దదైన పసిఫిక్ మహాసముద్రం సరాసరి లోతు?
6.గొంగళిపురుగుకు ఎన్ని కాళ్లు ఉంటాయి?

-**తిరువీధుల విష్ణుమూర్తి**, బి.హెచ్.ఈ.యల్.

మీకో ఎస్ఎమ్ఎస్..

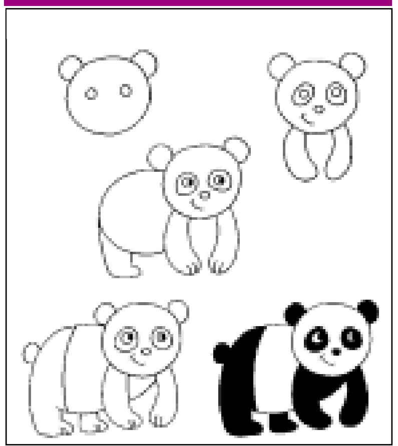
CHANGING EXAM PATTERN
Year 1995 : Answer all questions.
Year 2000 : Answer any 5 question.
Year 2005 : Select the correct answer (A, B or C).
Year 2010 : Write either a or b.
Year 2015 : Please only read the questions.
Year 2020 : Thanks for Coming !!!

జంతర్‌మంతర్

1. క డు కు ర్ర
2. ణు వ రా డు
3. డు స్నే హి తు
4. డు ణు క్ష ల
5. గ్రీ సు వు డు
6. వ డు ణు ర

- ఎం.ధరణి, తాడిపత్రి.

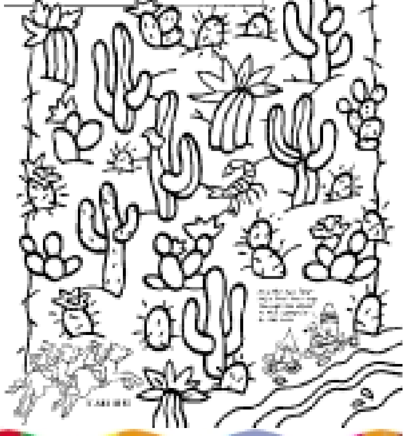
బొమ్మగీయండి..!



గబగబా పలకండి..!

One-one was a race horse.
Two-two was one too.
One-one won one race.
Two-two won one too

దారి కనుక్కోండి



కరెంట్ తీగపై పక్షి ఎందుకు సేఫ్?

పక్షులన్నీ ఎగురుకొంటూ పోయి కరెంట్ తీగపై హాయిగా కూర్చొని మరలా తిరిగి ఎగురుతూ వెళ్లిపోతాయి. మరి ఈ పక్షులు కరెంట్ తీగపై వాలినా క్షేమంగా ఎలా ఉండగలుగుతున్నాయి అంటే.. పక్షి తీగపై కూర్చొన్నప్పుడు పక్షి శరీరం తీగతో సమాంతర వలయాన్ని ఏర్పరచటం వల్ల విద్యుత్ పొటెన్షియల్ స్థిరంగా ఉండి పక్షి రెండు కాళ్ల మధ్య పొటెన్షియల్ భేదం వుండదు. అందువల్ల అది విద్యుద్ఘాతానికి గురికాదు. కాని అదే పక్షి ముక్కుతో ముందు తీగను తాకితే దానికి మూడినట్లే . అంటే పక్షి ముందు తీగను తాకినప్పుడు వలయం శ్రేణి పద్ధతిలో ఉండటం వల్ల పొటెన్షియల్ బేధం ఏర్పడి ఒక తీగ నుండి మరొక తీగకు పక్షి ద్వారా విద్యుత్ ప్రవహిస్తుంది. అందు వల్ల అది విద్యుద్ఘాతానికి గురవుతుంది. ఈ ప్రమాదాన్ని తొలగించేందుకు ఒక దిశలో కరెంట్ తీసుకుపోయే రెండు తీగల మధ్య ఆకర్షణ ఉండటం వల్ల పక్షులు ప్రమాదానికి గురి కావచ్చని తీగల మధ్య కొంత దూరం ఎప్పుడూ ఉంచుతారు. పక్షేకాదు మనిషి అయినా ఒక్క తీగను పట్టుకుని వేలాడుతూ మరే ఇతర వస్తు వును కాని, భూమయిని కాని తాకకుండా ఉంటే క్షేమంగా ఉంటాడు.

ఆ నెంబరేంటి?

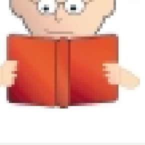
ఇక్కడ ఇచ్చిన చతురస్రంలోని ఒక గడి ఖాళీగా వుంది. మిగిలిన సంఖ్యలను బట్టి అక్కడ వుండాల్సిన నెంబరేంటో కనుక్కోండి చూద్దాం?

10	5	11
13	18	?
9	15	10

లిటిల్స్ ఆహ్వానం

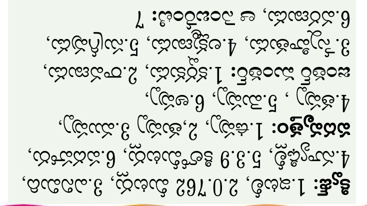
మీకు తెలిసిన విశేషాలను లిటిల్స్‌తో పంచుకోండి.
చిరునామా: లిటిల్స్, ఆంధ్రజ్యోతి, ప్లాట్ నం. 76, రోడ్ నం.70, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ 33

పద సంపద



1. allot - కేటాయించు
2. azure - నీలవర్ణం
3. caird - దేశ దిమ్మరి
4. daze - విభ్రాంతి
5. dice - పాచిక

జవాబులు



క్విజ్: 1.స్పెయిన్, 2.0.762 మీటర్లు, 3.ఎనిమిది, 4.ఢిల్లీ, 5.3.9 కిలోమీటర్లు, 6.పదహారు
పదవృత్తం: 1.ఉప్పు, 2.తుప్పు, 3.ముప్పు, 4.తప్పు, 5.మెప్పు, 6.అప్పు
జంతర్ మంతర్: 1.కర్షకుడు, 2.వానరుడు, 3.స్నేహితుడు, 4.లక్ష్మణుడు, 5.సుగ్రీవుడు, 6.వరుణుడు
ఆ నెంబరేంటి: 7

సన్నటి బొంబాయి రవ్వని చూడగానే కమ్మటి ఉప్మా తప్ప మరేం గుర్తుకురాదు. కొంచెం అల్లం దట్టించి నాలుగు జీడి పప్పులు వేసి ఉప్మా చేసుకోవడంతో బొంబాయి రవ్వ పనైపోతుందనుకుంటారు చాలామంది. కాస్త ఓపిక ఉంటే ఈ రవ్వతో కూడా చాలా వంటలు చేసుకోవచ్చు. రోజూ ఇంట్లో చేసుకునే టిఫిన్లన్నీ కూడా ఈ రవ్వతోనే చేసుకోవచ్చు. ఇడ్లీ మొదలు పునుగుల వరకూ రవ్వతో చేసే వెరైటీ స్నాక్స్ ఈ వారం వంటిల్లు.

ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య
కుటుంబ కదంబం
25-8-2012 • శనివారం

బ్రేక్‌ఫాస్ట్ విత్ బొంబాయి రవ్వ

పునుగులు

కావలసిన పదార్థాలు: మినపప్పు – ఒక కప్పు, బొంబాయి రవ్వ – ఒక కప్పు, ఉల్లిపాయ – ఒకటి, పచ్చిమిరపకాయలు – రెండు, జీలకర్ర – ఒక టీ స్పూను, ఉప్పు – తగినంత, సోడా – చిటికెడు, నూనె – సరిపడా.

తయారుచేయు విధానం: మినపప్పుని ముందురోజు నానబెట్టుకుని మర్నాడు పొద్దుటే మిక్సీలో వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. అందులో ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు, జీలకర్ర, బొంబాయి రవ్వ వేసి బాగా కలిపి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఓ గంట తర్వాత పొయ్యి మీద మందపాటి గిన్నె పెట్టి సరిపడా నూనె వేసి బాగా కాగాక పునుగుల్లా వేసుకోవాలి. కరకరలాడుతూ చాలా రుచిగా ఉండే ఈ పునుగులను పల్లీ పచ్చడితో తింటే ఇంకా బాగుంటాయి.

దోసెలు

కావలసిన పదార్థాలు: వరి పిండి – ఒక కప్పు, మైదా పిండి – ఒక కప్పు, బొంబాయి రవ్వ – ఒక కప్పు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు – ఒక కప్పు, పచ్చిమిరపకాయలు – నాలుగు, జీలకర్ర – రెండు టీ స్పూన్లు, ఉప్పు – తగినంత, నూనె – సరిపడా.

తయారుచేయు విధానం: ముందు రోజు రాత్రి వరిపిండిలో మైదా పిండి, రవ్వ కలిపి సరిపడా నీళ్లు పోసి జారుగా కలుపుకోవాలి. ఉప్పు కూడా వేసి బాగా కలిపి పక్కన పెట్టుకోవాలి. మర్నాడు పొద్దుట ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు, జీలకర్ర వేసి గరిటతో బాగా కలపాలి. పొయ్యి మీద పెనం పెట్టి కొద్దిగా నూనె వేసి కాగాక, కొద్దిగా నీళ్లు చిలకరించి దోసెలు పోసుకోవాలి. మెత్తగా, కమ్మగా ఉండే ఈ దోసెల్ని చట్నీ లేకుండా కూడా తినొచ్చు.

ఇడ్లీ

కావలసిన పదార్థాలు: మినపప్పు – ఒక కప్పు, బొంబాయి రవ్వ – రెండు కప్పులు, ఉప్పు – తగినంత, పోపు గింజలు – సరిపడా, కరివేపాకు – ఒక రెబ్బ, నూనె – సరిపడా.

తయారుచేయు విధానం: మినపప్పుని పొద్దునే నానబెట్టుకుని రాత్రి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. అందులో రవ్వ కలుపుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. మర్నాడు పొద్దునే ఆ పిండిలో ఉప్పు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. పొయ్యి మీద గిన్నె పెట్టి కొద్దిగా నూనె వేసి పోపుగింజలు, కరివేపాకు వేసి వేగించాలి. ఈ తాలింపుని ఇడ్లీ పిండిలో వేసి బాగా కలిపి అప్పుడు ఇడ్లీలు వేసుకోవాలి. అక్కడక్కడా పోపుగింజలు కనిపిస్తూ ఉండే ఈ ఇడ్లీలు చాలా మృదువుగా, రుచిగా ఉంటాయి.

వంటిల్లు

ఉప్మా బేల్ పూరి

కావలసిన పదార్థాలు: బొంబాయి రవ్వ – రెండు కప్పులు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు – అర కప్పు, పచ్చిమిరపకాయలు – మూడు, కరివేపాకు – ఒక రెబ్బ, అల్లం తురుము – రెండు టీ స్పూన్లు, జీలకర్ర – ఒక టీ స్పూను, ఆవాలు – ఒక టీ స్పూను, కారం పూస – అర కప్పు, బూందీ – అర కప్పు, వేగించిన అటుకులు – అర కప్పు, వేగించిన పుట్నాలు – ఒక టేబుల్ స్పూను, వేగించిన పల్లీలు – పావు కప్పు.

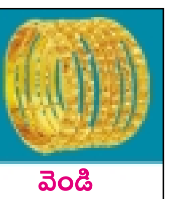
తయారుచేయు విధానం: ముందుగా పొయ్యి మీద గిన్నె పెట్టి సరిపడా నూనె పోసి బాగా కాగాక ఆవాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు, పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు, అల్లం తురుము వేసి వేగించి నాలుగు కప్పుల నీళ్లు పోసి మరిగించాలి. సరిపడా ఉప్పు వేసి నీళ్లు మరుగుతున్నప్పుడు రవ్వ వేసి నాలుగుసార్లు గరిటతో కలిపి దించేయాలి. ఒక పళ్లెంలో ఈ ఉప్మాని వెడల్పుగా వేసి దానిపై కారప్పూస, బూందీ, వేగించిన అటుకులు, వేగించిన పల్లీలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేయాలి. వీటితో కలిపి తినే ఈ ఉప్మా చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

స్వీట్ రవ్వ పూరి

కావలసిన పదార్థాలు: మైదా పిండి – అర కిలో, బొంబాయి రవ్వ – 200 గ్రాములు, పంచదార – 200 గ్రాములు, ఉప్పు – చిటికెడు, నూనె – సరిపడా.

తయారుచేయు విధానం: మైదా పిండిలో బొంబాయి రవ్వ, పంచదార, చిటికెడు ఉప్పు ఒక టేబుల్ స్పూను నూనె, సరిపడా నీళ్లు పోసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఓ గంట తర్వాత ఈ పిండితో చిన్న ఉండలు చేసుకుని పూరీలుగా ఒత్తుకోవాలి. ఇప్పుడు పొయ్యిమీద కడాయి పెట్టి సరిపడా నూనె పోసి బాగా కాగాక అందులో వీటిని వేసి దోర రంగు వచ్చే వరకూ వేగించుకోవాలి. కమ్మగా, తియ్యగా ఉండే ఈ పూరీలను పిల్లలు చాలా ఇష్టంగా తింటారు.

బంగారం వెండి



24-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	31,120 (.....)	30,400 (30,500)	57,000 (.....)
విజయవాడ	31,200 (30,000)	29,000 (28,750)	57,200 (56,900)
ప్రొద్దుటూరు	31,120 (31,120)	28,550 (28,550)	56,200 (56,200)
రాజమండ్రి	30,740 (31,000)	28,180 (28,415)	55,700 (57,000)
విశాఖపట్నం	..... (.....)	..... (.....)	..... (.....)
ముంబయి	30,850 (30,900)	30,690 (30,760)	57,720 (57,910)
చెన్నయ్	31,165 (31,100)	29,050 (29,080)	58,125 (58,450)

• బ్రాకెట్లలో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు

కరివేపాకు వైద్యం...

'కూరలో కరివేపాకు' అనే మాట వినే ఉంటారు. దాని అర్థం సంగతెలా ఉన్నా...కరివేపాకుని తినకుండా పక్కన పడేయడం మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎన్నో ఔషధ గుణాలున్న కరివేపాకుని తినడం వల్ల బోలెడు ప్రయోజనాలు ఉంటాయంటున్నారు.

రోజూ ఒక టీ స్పూను కరివేపాకు ముద్దని తింటే అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. చర్మ సంబంధిత వ్యాధుల్ని కూడా నిర్మూలిస్తుంది. కరివేపాకు మంచి సౌందర్య పోషకంగా కూడా ఉపయోగపడుతుంది. అన్నంలో కరివేపాకు పొడి వేసుకుని తింటే చర్మం కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. ఆకలి తక్కువగా ఉన్నవారు రోజూ రెండు మూడు పచ్చి కరివేపాకులు తింటే జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరిచి ఆకలి పెంచుతుంది.

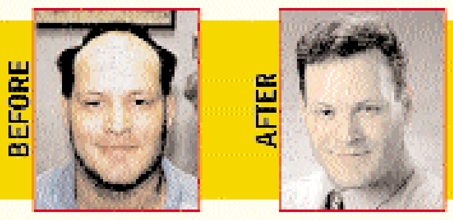
ఏంజిల్స్ (Since 1991) Advanced Clinic Pvt. Ltd.
HAIR, SKIN & BODY CARE

Dr. G. RADHIKA REDDY, M.A. Ph.D.
Doctor of Philosophy in Cosmetology (U.S.A.)

Angels (Since 1991) Advanced Clinic Pvt. Ltd.
HAIR, SKIN & BODY CARE

బట్టతలకు సిలికాన్‌సిస్టమ్

మేడమ్! నా పేరు వెంకట్. నేను ఖమ్మంలో ఉంటాను. నేను హైదరాబాద్‌లో ఉన్నప్పుడు నా హెయిర్ ఒత్తుగా దట్టంగా ఉండేది. కాని, ఇక్కడకు వచ్చాక నా హెయిర్ బాగా ఊడిపోయి బట్టతల వచ్చేసింది. బట్టతలతో నేను బాధపడుతున్న సమయంలో ఇంటర్నెట్‌లో ఏంజిల్స్ వెబ్‌సైట్ చూడటం జరిగింది. బట్టతలకు సిలికాన్‌సిస్టమ్‌లో హెయిర్ అరేంజ్ చేస్తారని చదివి, నేను ఎంతో ఆనందించాను. దీనికి నేను ఎన్నిరోజులు టైం స్పెండ్ చేయాల్సి ఉంటుంది? దయచేసి తెలియచేయండి. వెంకట్, ఖమ్మం



వెంకట్‌గారూ! మీకు బట్టతల ఉందని వ్రాసారు. సిలికాన్ సిస్టమ్ ద్వారా మీ బట్టతలపై హెయిర్ అరేంజ్ చేయవచ్చు. ఈ మెథడ్‌లో మీ హెయిర్‌ను పరిశీలించి, ఆదేరకమైన నేచురల్ అదర్ హ్యూమన్ హెయిర్‌ను బట్టతల ఉన్న ప్లేస్‌లో అరేంజ్ చేయడం జరుగుతుంది. దీనితో మీకున్న ఒరిజినల్ హెయిర్, అరేంజ్ చేసిన హెయిర్‌తో కలిసిపోయి, అసలు అమర్చినట్లే తెలియదు. కేవలం గంటలోనే హెయిర్ అరేంజ్ చేయటం జరుగుతుంది.

పై పెదవి పై, గడ్డం క్రింద అవాంఛిత రోమాలు ఉన్నాయి.

మేడం! నా వయస్సు 28 సం॥ లు ఎన్నో పెళ్ళి సంబంధాలు చూస్తున్నారు. కాని ఒక్కటి కూడా కుదరటం లేదు. కారణం నా అప్పర్‌లిప్ పై, గడ్డం క్రింద అవాంఛిత రోమాలు ఉన్నాయి. అందువలన నేను అందరికి అందవికారంగా కనపడుతున్నాను. ఇదే ఆలోచనతో నిద్ర కూడా పట్టడంలేదు. అటువంటి సమయంలో మీ శీర్షిక చదివి, నాలో కొత్త ఆశలు చిగురించి నా సమస్యను మీరు పరిష్కరిస్తారనే నమ్మకంతో మీకు ఈ లెటర్ వ్రాస్తున్నాను. శ్రీదేవి, కరీంనగర్

శ్రీదేవి గారూ! మీ బాధను నేను అర్థం చేసుకోగలను. స్త్రీలను ఎక్కువగా వేధిస్తున్న సమస్య అవాంఛిత రోమాలు. దీని శాశ్వత నివారణకు లైరా ఐ ఎస్ డియోగ్ లేజర్ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ముఖంపై ఉన్న అవాంఛిత రోమాలనే కాకుండా శరీరంపై ఏ ప్రాంతంలో ఉన్న ఎక్సెస్ హెయిర్‌నైనా అతి కొద్ది సిట్టింగుల్లో తొలగించవచ్చు. Don't worry వెంటనే appointment తో కలవండి.

నా హెయిర్ రీగ్రోత్ అవదంటారా మేడమ్..?

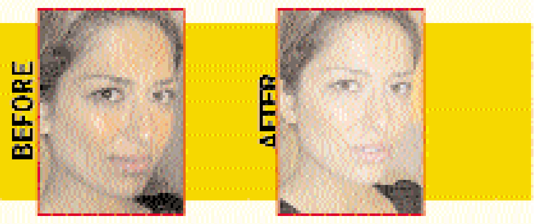
రాధిక గారికి! నా వయస్సు 23. నా హెయిర్ ఒక సంవత్సరం నుండి విపరీతంగా ఊడిపోవడం మొదలైంది. అలా ఊడిపోయిన హెయిర్ రీగ్రోత్ కావడం లేదు. పైగా ఇప్పుడు ఉన్న హెయిర్ కూడా పలుచబడుతోంది. ఇక నా హెయిర్ రీగ్రోత్ అవదంటారా మేడమ్..? దయచేసి తెలియచేయగలరు. సుప్రియ, మహబూబ్‌నగర్

సుప్రియ గారూ! దిగులు చెందకండి. ఇంత చిన్న ఏజ్‌లో హెయిర్ పలుచబడటం అనేది చాలా అరుదు. కొన్ని హార్మోనల్ ఇంబ్యాలెన్స్ జరిగినప్పుడు Permanent hair defuse జరిగే అవకాశం ఉంది. అయితే Hair & scalp analyse చేసిన తరువాత మీ problem diagnose చేయటం జరుగుతుంది. దీని ద్వారా మీకు తగిన Hair care Therapy ఇస్తాము. తద్వారా హెయిర్ ఫాల్ కంట్రోల్ అయి, ఊడిపోయిన హెయిర్ రీగ్రోత్ కూడా అవటం జరుగుతుంది. ఎంత త్వరగా వీలైతే అంత త్వరగా విజిట్ అయి తగిన ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకున్నట్లయితే మీ problem solve అయ్యే అవకాశం ఉంది.

స్కిన్ కలర్ ఇంప్రూవ్ చేయవచ్చా మేడమ్!

రాధిక గారూ! నా పేరు బిందు. నా వయస్సు 24 సంవత్సరాలు. నాకు మ్యాచెస్ చూస్తున్నారు. నేను ఒకప్పుడు కొంచెం కలర్ ఉండేదానిని కాని నా స్కిన్ కలర్ బాగానే ఉంటుంది, నా ఫేస్ పాండ్స్ నల్లగా అయిపోయింది ఎందువలనో తెలియుటం లేదు. నా స్కిన్ కలర్ పెంచటం సాధ్యమేనంటారా! బిందు, విజయవాడ

బిందుగారూ! తప్పకుండా మీ స్కిన్ కలర్ ఇంప్రూవ్ చేయవచ్చు. ఇప్పుడు ఏంజిల్స్‌లో GSH technologyను ఉపయోగించి నాన్ మెడికల్ మరియు మెడికల్ గ్రేడ్ చేసి Skin care treatment ఇస్తున్నాము. Internalగా మెలనిన్ పిగ్మెంట్స్‌ను lighten చేస్తూ, externalగా కూడా Skin care treatment చేయటం ద్వారా స్కిన్‌తో పాటు total body color, glow పెరుగుతుంది.



హెయిర్, స్కిన్, బాడీకేర్ సొల్యూషన్స్‌కై : 9848113694 - 9246249899 - 9959666699

హైదరాబాద్ - పంజాగుట్ట : 040 - 66368999, 66361299/ సికింద్రాబాద్ : 040 - 27898869, 66337888/ హైదరాబాద్ - హిమాయత్‌నగర్ : 040 - 65767888, 27631223/ విజయవాడ : 0866 - 2477149, 6517149/ విశాఖపట్నం : 0891 - 2598697, 2736399/ రాజమండ్రి : 0883 - 2461599, 6567879/ తిరుపతి : 0877- 6450899, 2221159/ బెంగుళూరు : 080 - 41153995, 41153996/ చెన్నై : 044 - 42176679, 26212

ALL DAYS WORKING 9A.M. TO 7.P.M. ❖ ALL SERVICES ARE UNDER SUPERVISION OF DOCTORS
❖ Web: www.angelsclinic.in ❖ e-mail : angels@angelsclinic.in

naaptol.com నాప్‌టోల్
ఆర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడే 24 x 7 అందుబాటు
0922 347 9000
మీ పోస్టల్ పిన్ కోడ్‌ను సిద్ధంగా ఉంచుకోండి
హోమ్ డెలివరీ | ఎస్ఎంఎస్ naaptol అని 58888 పంపండి | naaptol.com/hot ని చూడండి

టాకింగ్ లాప్‌టాప్ మౌస్, సిడి డ్రైవ్ మరియు ఇయర్‌ఫోన్

LET YOUR CHILD DISCOVER FUN WHILE LEARNING

విలువ ₹ ~~7000~~ ₹ 1999 ఆదా 71%
డీల్ కోడ్: 1123

వంద రూపాయలకి నాలుగు లక్షల బీమా వస్తుందా?

ఏడాదికి వంద రూపాయలు చెల్లిస్తే నాలుగు లక్షల రూపాయలకు ప్రమాద బీమా వస్తుందని రెలులో వెళుతూ విన్నాను. అంత తక్కువ ప్రీమియంకు బీమా అంటే నమ్మశక్యంగా లేదు. నిజమేనా? వివరాలు తెలియజేయండి.

– టి. నీలిమరెడ్డి, వరంగల్

వంగా రాజేంద్రప్రసాద్
ఆర్థిక సలహాదారులు

మీరు విన్నది నిజమే. స్టేట్‌బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాలో పొదుపు ఖాతా ఉన్న వారు ఎవరైనా ఏడాదికి వంద రూపాయలు చెల్లిస్తే నాలుగు లక్షల రూపాయల ప్రమాద బీమా సౌకర్యం పొందవచ్చు. స్టేట్‌బ్యాంక్ సేవింగ్స్ ఖాతాదారులకు మాత్రమే ఇది పరిమితం. స్టేట్‌బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా జనరల్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ ద్వారా ఈ గ్రూపు ఇన్సూరెన్స్ లభిస్తోంది. ఇది తీసుకున్న వారికి రోడ్డు ప్రమాదం, పాముకాటు, పిడుగుపాటు, చెట్టు నుంచి పడటం... లాంటి ఏ ప్రమాదం కారణంగా అయినా ప్రాణానికి ఏమైనా అయితే బీమా కంపెనీ 4 లక్షల రూపాయలు చెల్లిస్తుంది. ప్రమాదంలో ప్రాణం నిలిచినా శాశ్వత అంగవైకల్యం ఏర్పడినా కూడా బీమా మొత్తాన్ని చెల్లిస్తారు. అంగవైకల్యతను బట్టి ఈ కింది విధంగా బీమా మొత్తం లభిస్తుంది.

- రెండు పాదాలు లేదా రెండు చేతులు కోల్పోతే 100 శాతం...రూ.4లక్షలు
- రెండు కళ్ల చూపు కోల్పోతే 100 శాతం ...రూ. 4లక్షలు
- ఒక చేయి, ఒక పాదం కోల్పోతే 100 శాతం ...రూ. 4లక్షలు
- పాదం, చేతుల్లో ఒకటి, ఒక కంటి చూపు నష్టపోతే 100 శాతం...రూ.4 లక్షలు
- మాట పడిపోయి, రెండు చెవుల్లో వినికిడి కోల్పోతే 100 శాతం...రూ.4 లక్షలు
- చేయి, పాదాల్లో ఏదో ఒకటి నష్టపోతే 50 శాతం...రూ. 2లక్షలు
- ఒక కంటి చూపు కోల్పోతే 50 శాతం... రూ. 2 లక్షలు
- మాట పడిపోయినా లేదా రెండు చెవుల్లో వినికిడి కోల్పోయినా 50 శాతం...రూ. 2లక్షలు
- ఒక చెవి వినికిడి కోల్పోతే 25 శాతం...రూ. రూ.1 లక్ష
- ఒక చేతి బొటనవేలు, చూపుడు వేలు కోల్పోతే 25 శాతం... రూ.1లక్ష

పర్సనల్ ఫైనాన్స్

స్టేట్‌బ్యాంక్‌లో సేవింగ్స్ ఖాతా లేకపోతే వెంటనే మీ ఇంటిలోని వారందరూ ఖాతా తెరచి ఈ బీమాను వినియోగించుకోండి. 18 నుంచి 65 ఏళ్ల లోపు వారెవరైనా ఈ బీమా పొందవచ్చు. స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ హైదరాబాద్ వంటి అనుబంధ స్టేట్‌బ్యాంక్‌లో కూడా ఈ బీమా పాలసీ త్వరలో అమలులోకి వస్తుందని విన్నాను. ఆంధ్రాబ్యాంకులో అభయ గోల్డ్‌ఖాతాలో లక్ష రూపాయల ప్రమాద బీమాకు ఏడాదికి 45 రూపాయలు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. జనరల్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలైన న్యూ ఇండియా ఇన్సూరెన్స్, ఒరియెంటల్ ఇన్సూరెన్స్, నేషనల్ ఇన్సూరెన్స్, యునైటెడ్ ఇండియా ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీల్లో ఏడాదికి 60 రూపాయలు చెల్లిస్తే లక్ష రూపాయల ప్రమాద బీమా లభిస్తుంది. 10 నుంచి 70 సంవత్సరాల వారు ఎవరైనా జనతా ఇన్సూరెన్స్ పాలసీ తీసుకోవచ్చు. ఒరియెంటల్ ఇన్సూరెన్స్‌లో గరిష్ఠ వయోపరిమితి 80 ఏళ్లు. ఆత్మహత్య, డ్రగ్స్, మద్యం తాగినపుడు జరిగిన ప్రమాదం, కావాలని ఏర్పరచుకునే వైకల్యం, రేసులు, షూటింగ్ వంటి ప్రమాదకర ఆటలు, పర్వతారోహణ, యుద్ధం వంటి ప్రమాదాలకు ప్రమాద బీమా సాధారణంగా వర్తించదు.

డైలీ సుడోకు -150

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

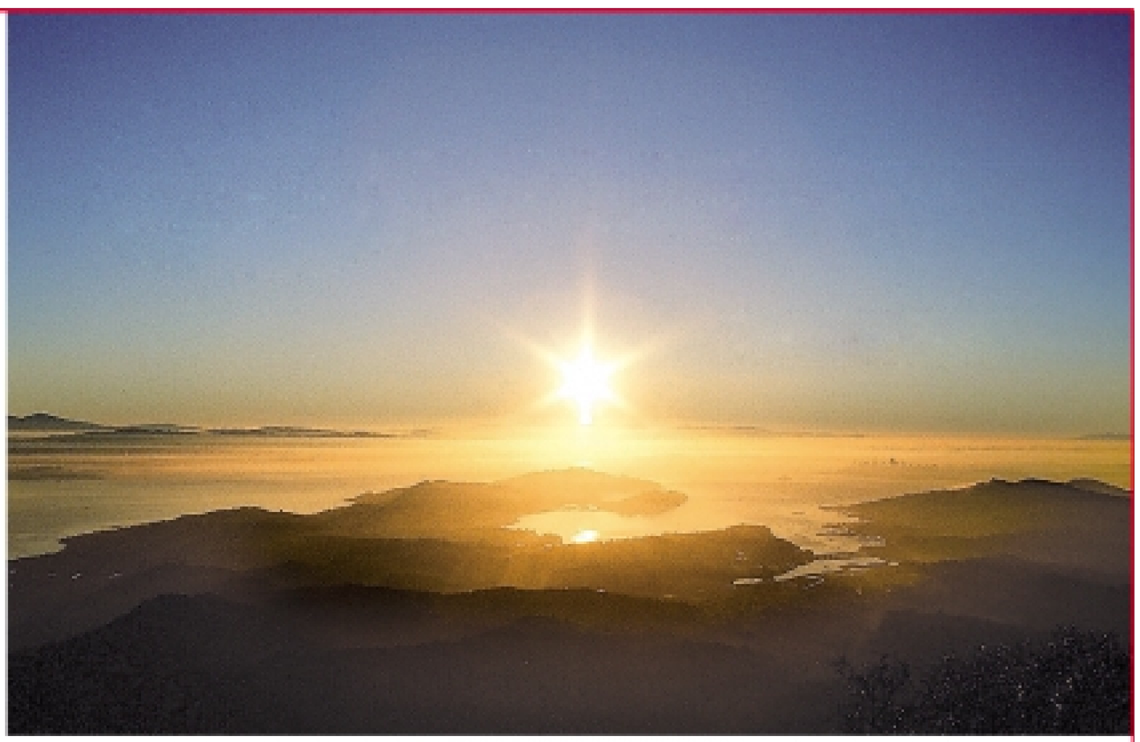
ఎలా పూరించాలి?

- ✔ ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- ✔ నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ✔ ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 149 సమాధానం

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

చింతన chintana



ఈ ధరణిలో పుట్టిన ప్రతి జీవి గిట్టక మానదు. ఇది జీవ లక్షణం. యుగధర్మం. ''మాయా దేహము స్థిరమని నమ్మి మదిలో పొంగకే ఓ మనసా! కాయము నిలువదు కాపాడిన గాని, మాయమై పోవునే ఓ మనసా'' అంటాడు ఆర్ద్రంగా ఓ వాగ్గేయకారుడు. ''పుట్టుటయు నిజము. పోవుటయు నిజము. నట్ట నడిమి పని నాటకము. ఎట్ట నెదుటా కలదీ ప్రపంచము. కట్టకడపటిదీ కైవల్యము'' అంటాడు నిత్యమైన జీవనసత్యాన్ని ఉద్బోధిస్తూ పదకవితా పితామహుడు అన్నమయ్య.

సద్గుణ సంపన్నులు

ఈ జనన మరణ చక్రం అనివార్యమైనది, లోకరీతికి అవిభాజ్యమైనది. అయితే నిరంతరాయంగా జరిగే ఈ చక్రభ్రమణంలో మానవుడు ఆచరించవలసినదేమిటి? తన వల్ల సంఘంలోని నలుగురికీ కలిగే ప్రయోజనంలోనే సదా తరిస్తూ, వారి కోసమే పరితపిస్తూ సత్కార్యాచరణంలో నిమగ్నమయ్యేవాళ్లే ఈ భూమిపై నిరతమూ ప్రకాశించే సద్గుణ సంపన్నులు. పరుల ఆనందమనే విశాలమైన అద్దంలోనే నిజమైన జీవితం యొక్క అందమైన ప్రతిబింబాన్ని తిలకించడం పుణ్యజీవుల సహజ లక్షణం. ఈ లోకం చావు పుట్టుకలనే మొసళ్లతో నిండిన కాలం అనే సముద్రంలో మునిగిపోయి ఉంది'' అని తెలుసుకున్న మానవుడే గతించిన వారికోసం శోకాన్ని వదలి ధర్మతత్వాన్నీ, పరోపకార పరాయణత్వాన్నీ కలిగి ఉంటాడనేది సత్యం.

జీవితానికి నిజమైన సార్థకత ఎదుటివాడిని ఆనంద పరచటంలోనే ఉంది అంటాడు అవతార్ మెహెర్‌బాబా.

జనులకు ఉపయోగపడే పని ఏదన్నా చేసిన వాడే మనిషి అనబడటానికి యోగ్యుడు అంటాడు మహ్మద్ ప్రవక్త.

సర్వజన సంక్షేమమే జగతికి హితమైన చర్య అంటాడు సిక్కుమత స్థాపకుడు గురునానక్.

శాశ్వత ఆయుర్దాయం లేదు

మహాభారత సంగ్రామంలో మరణించిన సోదరుల కోసం విలపిస్తూ, కర్ణుని చరితాన్ని తెలుసుకుని విచారిస్తూ దుఃఖభాజనుడై ఉన్న ధర్మరాజును ఊరడిస్తూ చరితలో నిలిచిపోయిన ఎందరో మహనీయుల, చక్రవర్తుల ఘనమైన జీవితాలను, జీవించి ఉన్నప్పుడు వారు సాధించిన జనహిత కార్యాలను సోదాహరణంగా ఉదహరిస్తాడు శాంతిపర్వంలో కృష్ణ పరమాత్మ. చావు పుట్టుకలు సహజమైన లోకనీతి అని తెలియచేస్తూనే, మరణించినా తమ చేతల వల్ల శాశ్వతత్వాన్ని సంపాదించుకున్న స్తవనీయ చరితుల జీవనరీతిని వివరిస్తాడు పరమాత్మ.

''ఓ ధర్మనందనా! నీవు పురుష శ్రేష్ఠుడవు. ఉత్తమ గుణ సంజాతుడవు. శుభ లక్షణ విరాజితుడవు. నీవంటివాడు యుద్ధంలో జరిగిన బంధునష్టాన్ని తలుచుకుని బాధతో క్రుంగిపోవటం సమంజసమైన విషయం కాదు. మరణించిన వారి కోసం అదే పనిగా వగచి ప్రయోజనం లేదు. రణరంగంలో కేళీప్రాయంగా, భళీ అనే విధంగా నీ బంధువులంతా మానవాతీత శౌర్యాన్ని ప్రదర్శించి స్వర్గస్థులయ్యారు. రాజులేమిటి? శాశ్వత ఆయుర్దాయం కలిగిన మనుష్యులెక్కడ ఉన్నారో చెప్పగలవా? ఈ ధరిత్రిలో ఎవ్వరూ శాశ్వతులు కారు. వారు చేసిన లోకహితమైన కార్యాలు, సమాజ శ్రేయస్సును కాంక్షించే శుభవర్తనం మాత్రమే వారిని ఈ భువిలో చిరంజీవులను చేస్తుంది.

యశోజీవనులు

వ్యాఖ్యాన విశారద
వెంకట్ గరికపాటి

భవ్యమనస్కుడు భగీరథుడు

పూర్వం సగర పుత్రులకు సద్గతులు కల్పించాలని ఆశించి ఆకాశగంగను దివి నుంచి భువికి దించి భాగీరథి అన్న పేరుతో ఈ పుణ్యభూమిపై ప్రవహింపచేసి, ఇంద్రుడిని సైతం మెప్పించగల పరాక్రమంతో అతిశయించిన వీరుడు భగీరథుడు. అంతే కాదు, అశ్వమేథ యాగాలు చేసే సమయంలో అసంఖ్యాకమైన ఏనుగులనూ, గుర్రాలనూ, గోవులనూ, వాటితోపాటు అంతులేని బంగారాన్ని జతచేసి బ్రాహ్మణులకు దానమిచ్చిన వితరణ శీలి అయిన భవ్య మనస్కుడు భగీరథుడు. ఆయన చేసిన మహోన్నతమైన తపస్సుకు, మొక్కవోని పట్టుదలకు ప్రతిఫలంగా అతి పవిత్రమైన గంగాజలాన్ని సేవించే భాగ్యం, పుణ్యప్రదమైన గంగాస్నానం చేసి తరించే సుకృతం, ఈ ధరాతలం మీద చరించే జీవులకు కలిగింది. ఉన్నతమైన ఆశయంతో ప్రయత్నించే పనికి 'భగీరథ ప్రయత్నం' అంటున్నామంటేనే భగీరథుడు పట్టుదలలో, ప్రయత్నశీలతలో మేరునగధీరుడని తెలుస్తోంది కదా! ఆయన ఎన్నటికీ మలగని తన చిరయశస్సుతోనే శాశ్వతుడు కానీ భౌతికంగా జీవించి లేడు కదా?

జనన మరణాలనేవి కాలం యొక్క ధర్మాలు. కాలధర్మం చెందిన వారి కోసం విలపించటం వివేకుల లక్షణమూ కాదు. సజ్జనులైన వారికి హితమూ సమ్మతమూ కాదు.

పృథు చక్రవర్తి శౌర్యం

పాపరహితుడైన ఓ ధర్మరాజా! పూర్వం ఈ భూమండలం చాలా భాగం ఎత్తుపల్లాలుగా ఉండి మనుష్యులు తిరగటానికి, రథాలు మొదలైన వాహనాలు పయనించటానికి అనువుగా లేకపోతే, విసిగిపోయిన పృథు చక్రవర్తి తన శౌర్య శౌండీర్యాలతో ఈ భూమిని చదునుగా ఉండేటట్లు చేశాడు. అప్పటి నుంచే భూమికి పృథ్వి అన్న పేరు వాడుకలోకి వచ్చింది. గోరూపంలో ఉన్న భూమి నుండి హిమవంతుడిని దూడగా చేసి ఓషధులను, మణులను పితికి ప్రజలకు అపూర్వమైన ఆరోగ్యాన్ని, భాగ్యాన్ని అందించి మహోపకారం చేశాడు. ఈ భూమి నిలిచి ఉన్నంత కాలం ఆయన కీర్తి బావుటా ఎగురుతూనే ఉంటుంది. అంతులేని కీర్తి తప్ప ఆయన శరీరం శాశ్వతంగా, స్థిరంగా ఈ భువిలో నిలిచిందా? లేదు కదా!

కర్ణుడి చిరకీర్తి

అదే విధంగా ఈ మహాభారత సంగ్రామంలో వీరమరణం పొందిన యోధులు తమ తమ గొప్పదనంతో, వీరత్వంతో జనుల గుండెల్లో శాశ్వతులై నిలిచిపోతారు. కర్ణుడి అమేయమైన, అనుపమానమైన దానగుణాన్ని భరతజాతి చిరకాలం గుర్తుంచుకుంటుంది. అగ్రగణ్యమైన కర్ణుని వితరణశీలత, అగణ్యమై ఈ పుణ్యభూమిలో భాసిస్తుంది. గదాయుద్ధంలో దుర్యోధనుడు, ధైర్యానికి, స్థైర్యానికి మారుపేరుగా అభిమన్యుడు చిర యశస్కులై భారత చరిత్రలో నిలిచిపోతారు'' అంటూ కృష్ణుడు సందర్భోచితమైన, మహితమైన సాంత్వన వచనాలు పలుకుతూ ఉత్తమమైన నీతిని, ఈ లోకాన పుణ్యచరితులు జీవించవలసిన విధాన్ని ధర్మరాజుకు బోధిస్తాడు.

కాలధర్మం అనివార్యం

కృష్ణ పరమాత్మ తెలిపినట్లు జనన మరణాలనేవి కాలం యొక్క ధర్మాలు. కాలధర్మం చెందిన వారి కోసం విలపించటం వివేకుల లక్షణమూ కాదు. సజ్జనులైన వారికి హితమూ సమ్మతమూ కాదు. ''నేను సైతం'' అన్న చందాన సమాజానికి తోడ్పాటును అందిస్తూ ధర్మ స్వభావమే భువనైక భావంగా, అదే ప్రణవంగా ముందుకు సాగాలి. ''సొంత లాభం కొంత మానుకుని పొరుగు వాడికి సాయపడవోయ్'' అన్న మహాకవి గురజాడ సందేశమే స్ఫూర్తిగా చెదరని ఆర్తితో గమనం కొనసాగించాలి. నిరత శ్రేయోదాయకమైన, జగత్కల్యాణ కారకమైన పనులను జీవిత కాలంలో చేసిన సత్కర్మ జీవనులకు మరణం లేదు. వీరి గుణగణాలనే సదా కీర్తిస్తూ ఉంటారు జనులు. ఈ ధన్యచరితులు ఈ ధరాతలంపై ఎన్నటికీ నిలిచి ఉండే చిరజీవనులు. పరుల హితాన్ని కాంక్షించి, జాతి ప్రగతిని ఆకాంక్షించే ఈ యశోజీవనులు పరమ పావనులు.

లిటిల్స్ littles

పొడుపుకథ

1. తల నుంచి పొగ చిమ్మింది భూతం కాదు, కన్నులెర్రగా ఉండు రాకాసి కాదు, పాకి పోవుచుండు పాము కాదు ఏమిటది?
2. నిలబడితే నిలుస్తుంది, కూర్చుటే కూలబడుతుంది ఏమిటది?
3. దాని పువ్వు పూజకు రాదు, దాని ఆకు దొప్పకు రాదు దాని పండు అందరు కోరు, ఏమిటది?
4. తోలుతో చేస్తారు, కర్రతో చేస్తారు అన్నం పెడతారు, అదే పనిగా బాదుతారు ఏమిటది?
5. తోలు నలుపు, తింటే పులుపు ఏమిటది?

జి. గాయత్రి, ఎస్.ఆర్.నగర్, హైదరాబాద్

కితకితలు

Little five year old Johnny was in the bath tub, and his mom was washing his hair. She said to him, "Wow, your hair is growing so fast! You need a haircut again." Little Johnny replied, "Maybe you should stop watering it so much."

B B B

Two kids are talking to each other. One says, "I'm really worried. My dad works twelve hours a day to give me a nice home and good food. My mom spends the whole day cleaning and cooking for me. I'm worried sick!"

The other kid says, "What have you got to worry about? Sounds to me like you've got it made!"

The first kid says, "What if they try to escape?"

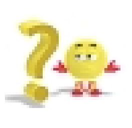
స్విమ్మింగ్ ఫ్లైట్

ఝూమ్మంటూ .... రెక్కలు వచ్చిన పక్షుల్లా ఆకాశంలోకి ఎగిరే విమానాలు మనకు తెలుసు. ఆకాశంలోనే కాదు నీటి మీద నడిచే విమానాలు కూడా వచ్చేశాయి. ఆ విమానం పేరు అకోయా. సరదాగా హిందూ సముద్రం చూడాలనుకుంటే, అకోయా ఎక్కి కూర్చుంటే చాలు, ఎంచక్కా సముద్రమంతా తిప్పి చూపిస్తుంది.

ఆకాశంలో ప్రయాణించే వాటినే విమానాలని అంటాము. అంతే తప్ప నీటి పైన ప్రయాణిస్తే విమానాలు ఎలా అవుతాయి. అసలు అవి ఎక్కడ ఉన్నాయి. అనే కదా మీ ధర్మ సందేహాలు. మీకు వస్తున్న ప్రతి సందేహానికీ సమాధానం అకోయా విమానం. ఎందుకంటే, ఆ విమానం నీటిపైన చాలా దూరం ప్రయాణిస్తుంది. ఆధునిక టెక్నాలజీని ఉపయోగించి నీటి పైన నడిచే విమానాన్ని రూపొందించింది ఫ్రాన్స్.

వైమానిక రంగంలోనే అతిపెద్ద సెన్సేషనల్‌గా అకోయాను చెప్పుకోవచ్చు. ఫ్రాన్స్ లోని లీసా ఎయిర్‌ప్లేన్స్ కంపెనీ అకోయాని తయారు చేసింది. సుమారు ఎనిమిది సంవత్సరాల నుంచి లీసా కంపెనీ చేస్తున్న ప్రయత్నాలు ఇప్పటికి ఫలించాయి. అతి తక్కువ ఇంధన ఖర్చుతో సుమారు రెండు వేల కిలోమీటర్లు ప్రయాణిస్తుంది అకోయా. అంతేకాదు, అకోయా బరువు కూడా చాలా తక్కువ. మనకు ఇష్టం లేకపోతే విమానం రెక్కలను మడిచి గ్యారేజ్‌లో పెట్టుకోవచ్చు. ఇంకా అకోయా విమానానికి చాలా ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయి. అది ఒక్క నీటిపైనే కాదు, అవసరం అయితే, ఆకాశంలోనూ, నేల మీద కూడా ప్రయాణించగలదు. నీరూ, నింగీ, నేలా అని తేడా లేకుండా మూడింటిపై అలవోకగా ప్రయాణిస్తుంది. అంతే కాదు, భూమి మీద ప్రయాణించేటపుడు మంచుగడ్డలు అడ్డం వస్తే వాటి అడ్డు తొలగించుకుని మరీ ముందుకు పోతుంది. ఒక్కసారి అకోయా విమానం ఎక్కి కూర్చుంటే, ఆకాశంలోకి అయినా ఎగరొచ్చు. సముద్రం పైన షికారు చేయవచ్చు. వేడివేడి బిరియాని తినడానికి ఊరి చివరన ఉన్న డాబాకు వెళ్ళి రావచ్చు. ఇన్ని రకాల సౌకర్యాలు ఉన్న ఆ విమానంలో బంధుమిత్రుల సమేతంగా ఒక్కసారైనా ప్రయాణిద్దాం అనుకుంటున్నారా.. అయితే, ఆ పప్పులు ఏమీ ఉడకవు. ఎందుకంటే, ఎన్నో ప్రత్యేకతలు ఉన్న అకోయాలో సీటింగ్ కెపాసిటీ ఇద్దరికి మాత్రమే. వీరికి నచ్చినట్టుగా సుమారు రెండు వేల కిలోమీటర్ల దూర వరకూ అకోయా తిప్పుతుంది. అకోయా విమానం బరువుతో పాటు దాని ధర కూడా తక్కువే. ఈ సంవత్సరం మేలో తయారయిన అకోయాను ఇప్పటి వరకూ ఆరుసార్లు టెస్ట్ డ్రైవ్ చేశారు. లీసా కంపెనీని స్థాపించిన ఎరిక్ హెర్జ్‌బర్గర్, లూస్ బెర్నోలీలు మొట్టమొదటి టెస్ట్ డ్రైవ్‌కు వెళ్ళారు. అకోయా చేస్తున్న అద్భుతాలు తమ అంచనాలను మించి పోయాయని వారు అంటున్నారు. అకోయాలో సముద్రం పైన ప్రయాణిస్తుంటే ఎంతో ఆనందం వేసింది. సముద్రపు అలలపై అకోయా ఎంతో వేగంగా, ఒడుపుగా ప్రయాణించింది. అకోయా ప్రయోగం వెనుక కొన్ని వేల మంది సంవత్సరాల తరబడి చేసిన కృషి ఉంది. వాతావరణ పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా, అకోయా మనల్ని క్షేమంగా గమ్యానికి చేరుస్తుంది. బలమైన గాలులను, నలభై సెంటీమీటర్లకు పైగా ఉవ్వెత్తున ఎగిసి పడే అలలను తట్టుకుని అకోయా సముద్రంలో ప్రయాణిస్తుంది. రెండు వందల మీటర్ల కంటే తక్కువ ఎత్తులోనే ల్యాండ్ చేయవచ్చు. కారు చౌకగా ముల్లోకాలూ ప్రయాణించే సామర్థ్యం ఉన్న అకోయా ఇండియాకి కూడా వస్తే బావుంటుంది కదూ... !

తమాషా ప్రశ్నలు



1. ఆభరణంలో ఉన్న దేవనర్తకి ఎవరు?
2. సముద్రంలో ఉన్న మరో పేరు?
3. బచ్చలి ఆకులో ఉన్న గొప్ప చక్రవర్తి?
4. పది మధ్యన సున్న పెడితే ఏమవుతుంది?
5. వడ్డితాండ్రలో తియ్యగా ఉండేది ఏమిటి?

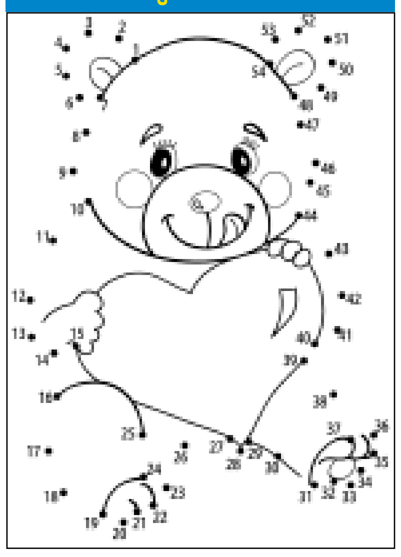
– అయ్యగారి రామకృష్ణ, నాగులవలస

క్విజ్

1. ఒక కిలో తేనెను ఎన్ని పూల నుంచి తేనె టీగలు సేకరిస్తాయి?
2. అతి చిన్న గడియారాన్ని తయారు చేసిన దేశం ఏది?
3. సముద్ర వేగాన్ని దేనితో కొలుస్తారు?
4. వీల్‌ను కనుగొంది ఎవరు?
5. పోలార్ బీర్ బరువు ఎన్ని కిలోలు?

– టి. విష్ణుమూర్తి, బిహెచ్ఇఎల్, హైదరాబాద్

చుక్కలు కలపండి



సమాధానాలు

జంతర్‌మంతర్ : 1. తెనాలి 2. కావలి 3. చీరాల 4. పరిగి 5. [illegible], పదచదరం : 1. ఆరు 2. వేరు 3. పల్లె 4. చారు, తమాషాప్రశ్నలు : 1. రంభ 2. కడలి 3. బలి 4. [illegible] 5. తాండ్ర, క్విజ్ : 1. 5 లక్షలు 2. జపాన్ 3. నాట్స్ 4. [illegible] 5. 600 కిలోలు, పొడుపుకథలు : [illegible] 4. [illegible] 5. చింతకాయ

నీటితో నిప్పు

మంటలను నీటితో ఆర్పుతారు. మరి నీటితో నిప్పును రాజేయడం ఏంటని ఆశ్చర్య పోతున్నారా..! అది ఒక సైన్స్ మ్యాజిక్. అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచే ఈ మ్యాజిక్ చేయడం చాలా ఈజీ. ఒకసారి మీరూ ట్రై చేస్తారా..!

ప్రయోగం కోసం ఒక ప్లేటు, కొద్దిగా నీరు, రెండు అగ్గిపుల్లలు, పెద్ద కాయిన్, సన్నగా పొడవుగా ఉన్న గాజు గ్లాసులను తీసుకోండి. ముందుగా పళ్ళాన్ని తీసుకుని దానిలో నీటిని పోయాలి. ఆ నీటికి మీకు ఇష్టమైన ఫుడ్ కలర్‌ను కలుపుకోవచ్చు. ఇంకా మీరు తీసుకున్న పెద్ద నాణాన్ని, ప్లేటు మధ్యలో ఉంచాలి. ఇప్పుడు ఒక అగ్గిపుల్లను బాగా బెండు చేసి పళ్ళెంలోని కాయిన్‌పై పెట్టాలి. అగ్గిపుల్ల నిలబడేందుకు సపోర్ట్‌గా ఏదైనా ఉంచాలి. మరో అగ్గిపుల్లతో దాన్ని వెలిగించాలి. వెంటనే వెలుగుతున్న అగ్గిపుల్ల మీద పొడవుగా ఉన్న సన్నని గాజుగ్లాసును బోర్లించాలి. అప్పుడు అగ్గిపుల్ల మంట గాజు గ్లాసు పై దాకా వ్యాపిస్తుంది. మండుతున్న అగ్గిపుల్లపై గాజు గ్లాసును బోర్లించడం వల్ల పళ్ళెం లోని నీరు పీడనానికి గురై మంటను వ్యతిరేఖదిశలో పైకి నెట్టుతుంది. అప్పుడు మంటలు ప్లేటు మొత్తం ఆక్రమించి పైకి వ్యాపిస్తున్నట్టుగా కనబడుతుంది. నీటికి ఫుడ్ కలర్ కలపడం వల్ల మంటలు ఆకర్షణీయమైన రంగుల్లో కనబడతాయి.

జి.కవిత, నిజామాబాద్

మీకు తెలుసా?

మన మెదడు బరువు సుమారు 3 పౌండ్ల బరువు ఉంటుంది.

ఆక్సిజన్ అందక పోయినా పని చేసే సమయం 4–6 నిమషాలు

మెదడు ఒక నిమషం పనిచేయడానికి ఖర్చుయ్యే శక్తి సుమారు 10– 23 వాట్లు.

మన శరీరంలోని రక్తం, ఆక్సిజన్లలో 20 శాతం మెదడుకు సరఫరా అవుతుంది.

మెదడులో సుమారు లక్ష రక్తకణాలు ఉన్నాయి.

మెదడులో ఉన్న న్యూరాన్ల సంఖ్య సుమారు వంద బిలియన్లు.

పద చదరం

ఇంగ్లీషు ఆధారాలతో గడులను తెలుగులో పూరించండి

1			2
	రు		
3			4

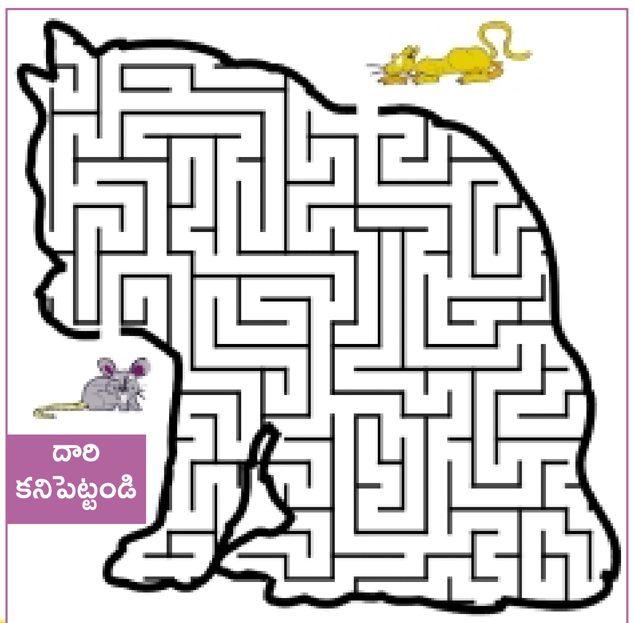
1. Six
2. Root
3. Village
4. Soup

– బి.మోక్షానందం, కామవరపుకోట,ప.గో.జిల్లా

జంతర్‌మంతర్

1. నాలితె
2. లికావ
3. రాలచీ
4. పగిరి
5. మోర్‌తూ్కా

– పి.ప్రేమ్‌నివాస్, హైదరాబాద్



దారి కనిపెట్టండి

ఆంధ్రజ్యోతి

నవ్య

కుటుంబ కదంబం

26-8-2012 ఆదివారం

హైదరాబాద్‌లో ఇల్లు

హైదరాబాద్ ఫిల్మ్‌నగర్‌లోని బైరెడ్డి రాజశేఖరరెడ్డి ఇంటికి వెళితే... కర్నూలు జిల్లాలోని ముచ్చుమర్రి గ్రామానికి వెళ్లినట్లు ఉంటుంది. ఎందుకంటే అచ్చంగా అక్కడ రెండు శతాబ్దాలనాడు కట్టిన ఇంటిని పోలి ఉంటుంది ఈ ఇల్లు. నగరంలో ఇలాంటి ఇల్లేంటని ఆయన్ని అడిగితే..."మా జేజబ్బ కట్టిన ఇల్లులో ఇది ఒక భాగం మాత్రమే. ముంపులో ఆ ఇల్లు కొట్టుకుపోయినా...జ్ఞాపకాలు మాత్రం నా వెంటే ఉన్నాయి. కొన్ని జ్ఞాపకాలకు రూపం ఇచ్చానంతే...' అంటారాయన. తన సొంతూరు ప్రజలు ఎంతో కలిసికట్టుగా ఒక్కమాటపై ఉంటారని, అదే తమ ఊరి ప్రత్యేకత అంటూ ఎన్నో ఆసక్తికరమైన విషయాలు చెప్పుకొచ్చారు. ఊరి పేరు చరిత్ర మొదలు ప్రస్తుతం ఊళ్లో ఉన్న పరిస్థితి వరకూ కళ్లకు కట్టినట్టు వివరించారు. ఆయన ఊరి విశేషాలే ఈవారం 'మా ఊరు'.

ప్రధానమంత్రే వచ్చిన ఊరు

"35 ఏళ్ల క్రితం శ్రీశైలం ప్రాజెక్టు కట్టినపుడు ముంపుకి గురైన గ్రామాల్లో మా ఊరొకటి. మా జేజబ్బ(ముత్తాత తండ్రి)కట్టిన ఇల్లు మాది. ఇరవై గదుల్లో రెండు గదులు మాత్రమే మిగిలాయి. అందులోనే తలదాచుకుని మరోచోట ఇల్లు కట్టుకున్నాం. రేపు గృహప్రవేశం అనగా పాత ఇంటి నుంచి సామాన్లన్నీ కొత్త ఇంటికి పంపించి... అమ్మానాన్న ఇంటి బయటికి వచ్చారు. నేను బయట వారి కోసం చూస్తున్నాను. ఇంతలో నాన్న ఇంటి స్తంభం పట్టుకుని భోరున ఏడ్వడం మొదలెట్టాడు. నాలుగు తరాల నాటి ఇల్లు. ఇల్లు మొత్తం తిరగాలంటే గంట పడుతుంది. సువిశాలంగా...ఎంతో అందంగా కట్టిన ఇల్లు నీట మునిగినపుడు కూడా నాన్న ఏడ్వలేదు. ఆ రెండు గదులు వదిలి బయటికి వచ్చినపుడు మాత్రం చిన్నపిల్లాడిలా ఏడ్చాడు. నాకూ కంట నీరాగలేదు. ఊరు పేరు చెప్పగానే నాకు ముందు గుర్తొచ్చేది మా

జేజబ్బ కట్టిన ఇల్లే. అందుకే ఆ ఇంటిలాంటి ఇల్లుని హైద్రాబాదులో కట్టుకున్నాను. కర్నూలు జిల్లాలోని 'ముచ్చుమర్రి' మాది. చాలా పెద్ద ఊరు. నా చిన్నప్పుడే ఏడు వందల గడపతో మూడు వేల జనాభాతో ఉండేది. మా తాత తరంలో రెండు మూడొందల ఎకరాల పొలమున్న రైతులు పాతికమందిపైనే ఉండేవారట. మా తరం వచ్చేసరికి వందెకరాల కంటే ఎక్కువ ఎవరికీ లేదు.

250 ఆవులు...

మా తాతకి మూడు వందల ఎకరం పొలముండేది. కెసి కాలువ కిందున్న పొలంలో వరి పెట్టేవారు. మెట్టపంటల కింద పొగాకు పండించేవారు. బీడీలకు ఉపయోగించే పొగాకు. మంచి దిగుబడి వచ్చే పంట అది. దాంతో పాటు శెనగలు కూడా పెట్టేవారు. మాకు ఈ పంటలన్నీ ఒకెత్తయితే పాడి ఒకెత్తు. 250 ఆవులుండేవి. ఓ యాభై ఎనుములుండేవి. ఒంగోలు జాతి ఎద్దులు కనీసం అంటే పది జతలుండేవి. ఇప్పుడంటే ట్రాక్టర్లు వచ్చాయి. అప్పుడు ఎన్ని వందల ఎకరాలైనా ఎద్దులే కదా దున్నేవి. ఇప్పటికీ ఊళ్లో మా ఇంటికొస్తే ఆవులు, ఎద్దులు, ఎనుములు కనిపిస్తాయి. వాటిని ఆదాయం కోసం పెంచడం లేదు. రైతు ఇంట్లో ఆవులు, గుమ్మం ముందర రెండు జతల ఎడ్లు కనిపించడం ఓ అలంకారంగా భావిస్తాం మేం. మామూలుగా పశువులు ముసలివైపోతే కబేళాలకు పంపించేస్తారు. మేం ఒక్క పశువుని కూడా మా దొడ్డి దాటనివ్వలేదు. పుట్టినా...గిట్టినా మా ఇంట్లోనే. ఓ ఆవు చనిపోయిందంటే ఇంట్లో మనిషిపోయినంత బాధపడేవాళ్లం. పొలం, పాడి చూడ్డానికి మా దగ్గర ఓ నలభైమంది జీతగాళ్లు ఉండేవారు. అందరికీ మా ఇంట్లోనే భోజనం. అమ్మకు(సుశీలమ్మ) వంటిల్లు దాటి బయటికొచ్చే తీరికుండేది కాదు.

ఎమ్మెల్సీ తాత...

మా తాత(చిన్నశివారెడ్డి)పేరున్న రైతు మాత్రమే కాదు, పలుకుబడి ఉన్న రాజకీయనాయకుడు కూడా. 1954లో ఆంధ్రప్రదేశ్ యూత్ కాంగ్రెస్ ప్రెసిడెంట్‌గా పనిచేశాడు. మన రాష్ట్రం ఏర్పడిన కొత్తలో ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో ఇండిపెండెంట్‌గా గెలిచి రికార్డు సృష్టించాడు. ఆయనకు ఓటు వేసినందుకు 16 మంది ఎమ్మెల్యేలను పార్టీ నుండి సస్పెండ్ చేస్తే వారంతా కలిసి మా తాత నేతృత్వంలో 'క్రిష్‌కార్డ్' అనే పార్టీ కూడా పెట్టారు. మా తాత ప్రకాశం పంతులుగారు మంచి స్నేహితులు. ఏ సందర్భం వచ్చినా మా తాత ఆయన్ని కలుస్తుండేవారట. మా తాత,కు నాన్న(శేషశయనరెడ్డి)ఒక్కడే కొడుకు. తాత, నాన్న ఇద్దరూ వ్యవసాయం చూసుకుంటూనే రాజకీయల్లో చురుగ్గా ఉండేవారు. నాన్న ఆంధ్రా యూనివర్శిటీలో ఎం.కాం చదివి రాజకీయాల్లోకి వెళ్లాడు. ఆయన కూడా తాత బాటలోనే ఇండిపెండెంట్‌గా ఎమ్మెల్సీగా ఎన్నికయ్యాడు. 1983లో కాంగ్రెస్ టికెట్ ఇవ్వకపోతే ఇండిపెండెంట్‌గా గెలిచి ప్రభంజనం సృష్టించాడు. కొన్నాళ్ల తర్వాత నేను కూడా ఆయన దార్లోనే నడిచాను.

గుడీ, బడీ...

నా చిన్నప్పటికే మా ఊళ్లో ప్రాథమిక పాఠశాల ఉండేది. నాలుగు స్తంభాలు.. పైన కప్పు..అదే మా స్కూలు. అందులోనే నాలుగు తరగతులవారు కూర్చునేవారు. అందరికీ నాగిరెడ్డి సారే పాఠాలు చెప్పేవారు. ఆయన చాలా కోపిష్ఠి. ఆయనంటే మాకు ఎంత భయమంటే కొందరు పిల్లలయితే ఆయన్ని చూడగానే లాగులు తడిపేసుకునేవారు(నవ్వుతూ..). ఎందుకంటే అన్ని క్లాసులు ఒకటే గదిలో అవ్వడం వల్ల పెద్ద క్లాసు పిల్లల్ని కొడుతుంటే చిన్న పిల్లలు చూసి భయపడిపోయేవారు. అలా రోజంతా ఆయన దెబ్బలు తింటూనో, చూస్తూనో గడిపేవాళ్లం. ఆయన బోధన మాత్రం ఎక్సలెంట్. లేదంటే మాకు పై చదువుల్లో సున్నాలే వచ్చేవి. ఐదో తరగతి వరకూ మా ఊళ్లో చదువుకుని ఆ తర్వాత కర్నూల్లో ఇంటర్ పూర్తిచేశాను. హైద్రాబాద్‌లో బీకామ్ చదివి ఐఎఎస్ ట్రైనింగ్‌కోసం ఢిల్లీలోని రావూస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో చేరాను. ఆ సమయంలో నాన్న ఎమ్మెల్యే. ఒకరోజు హైదరాబాద్ ఎమ్మెల్యే క్వార్టర్స్‌లో ఉండగా నాన్నపై దాడి జరిగింది. దుండగులు నాన్నను కత్తులతో పొడిచారు. కొనఊపిరితో ఉన్న నాన్నని వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసికెళ్లి బతికించుకున్నాను. ఆ సంఘటనతో నా ఐఎఎస్ కల కనుమరుగైపోయింది. ఇంటికి పెద్దకొడుకుగా కుటుంబాన్ని రక్షించుకోవడాన్ని నా బాధ్యతగా భావించి నేను కూడా రాజకీయాల్లోకి వచ్చాను. మా ఊళ్లో చాలా దేవాలయాలుండేవి. ఆంజనేయస్వామి, శివాలయం, వేణుగోపాలస్వామి, చెన్నకేశవస్వామి గుడులతో పాటు సాధువుల మఠం కూడా ఉండేది. పండుగలొస్తే గుడులన్నీ తోరణాలతో కళకళలాడుతూ ఉండేవి. శ్రీరామనవమి నాడు అయ్యవార్లు పెద్ద పెద్ద బిందెల్లో పానకం కలిపి ఊరంతా పంచేవారు.

కొత్త గ్రామం...

సిరి సంపదలతో తులతూగుతూ ఉండే మా ఊరు శ్రీశైలం ప్రాజెక్టు కట్టినపుడు ముంపుకు గురైంది. మా చుట్టుపక్కల చాలా ఊళ్లు నీట మునిగిపోయాయి. ఊరంతా గొల్లుమంది. సర్వం కోల్పోయింది. సాయం పేరుతో ప్రభుత్వ అధికారులు బుల్‌డోజర్లతో మా ఇళ్లను పడగొట్టి మమ్మల్ని మరింత ఇబ్బంది పెట్టారు. ఊరంతా ఒక్కమాటమీద రెండు కిలోమీటర్ల దూరంలో మరో ఊరును నిర్మించుకున్నాం. దానికి రెండేళ్ల సమయం పట్టింది. మా జిల్లాలోని ఊళ్లే కాదు మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా గ్రామాలు కూడా పూర్తిగా నీట మునిగిపోయాయి. ఆ దెబ్బకి నలుగురు జీతగాళ్లని మెయింటేన్ చేసే రైతులు కూడా నిలువనీడ లేకుండా పొట్టచేత్తో పట్టుకుని సాయం కోసం ఎదురుచూశారు. ఇప్పుడు ప్రాంతానికొక నాయకుడు పుట్టి లేని సమస్యల గురించి పోరాడుతున్నారు. కాని ఆ రోజు మా రెండు జిల్లాల గురించి ఎవ్వరూ పట్టించుకోలేదు. ఆ సమయంలో ముంపు బాధితులకు న్యాయం చేయమని నేను పెద్దఎత్తున పోరాటం చేశాను. బాధితుల కార్యాచరణ కమిటీకి నన్ను అధ్యక్షుడిగా ఎన్నుకున్నారు. లోక్‌అదాలత్ ద్వారా ముఖ్యమంత్రిని, ప్రధానమంత్రిని ఒక్క వేదిక పైకి తీసుకొచ్చి మా రెండు జిల్లాల ముంపు బాధితులకు తగిన నష్టపరిహారం ఇచ్చేవరకూ పోరాటం చేసి విజయం సాధించాను.

పీవీ మా ఇంటికొచ్చారు...

మా కొత్తఊరును నిర్మించుకున్నప్పుడు మేం చక్కగా ప్లాన్ చేసుకున్నాం. బీటీ రోడ్లు, మంచినీటి సరఫరా, హైస్కూలు, పొలాలకు రోడ్లు...అన్ని సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేసుకున్నాం. ఆ సమయంలో చుట్టుపక్కల ఊళ్లకు ఏది అవసరమైతే అది మాకున్నంతలో సాయం చేశాం. రాజకీయనాయకుడిగా నేను వయసులో చిన్నవాడినే అయినా నా కుటుంబ నేపథ్యం వల్ల పీవీ నర్సింహారావుతో నాకు మంచి స్నేహం ఏర్పడింది. ఆయన ప్రధానమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు నేరుగా ఫోన్లో మాట్లాడే చనువు ఉండేది నాకు. అలా ఒకసారి ఆయన్ని మా ఊరు తీసుకొచ్చాను. ఆ సమయంలో కోట్ల విజయభాస్కరరెడ్డి మన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి. మా ఊరికి దగ్గరగా నక్సల్స్ ప్రాంతం ఉందని, సెక్యూరిటీ ఇబ్బంది ఉంటుందని ఆయన పీవీగారిని మా ఊరెళ్లద్దని అన్నారు. అయినా పట్టించుకోకుండా పీవీ మా ఊరొచ్చారు. మా కుటుంబ సభ్యులతో కాసేపు గడిపి భోజనం చేసి వెళ్లారు.

మా జేజబ్బ ఇంటినే మళ్లీ...

ముంపుకి ముందున్న మా ఇల్లు మా జేజబ్బ కట్టిందని చెప్పాను కదా. నీట మునిగిపోయినపుడు దాని కలప, రాళ్లు, స్తంభాలు వంటివన్నీ నేను భద్రపరిచాను. 'వాటితో ఏం చేస్తావురా...,అనేవాడు మా నాన్న'. 'అలాంటి ఇల్లే కడతానని ' చెప్పేవాడ్ని. అలాగే చేశాను. 1995లో హైదరాబాద్‌లో స్థలం కొని ఆ ఇంటి మోడల్లోనే ఇల్లు కట్టుకున్నాను. ఈ ఇంటికి నేనే ఇంజనీర్‌ని. ఈ ఇల్లు చూసినవారంతా అంత పెద్ద ఇల్లా...అంటారు. అయితే విషయమేమిటంటే మా జేజబ్బ ఇంటిలో ఒక భాగం మాత్రమే కట్టాను నేను. కేవలం ఐదు గదుల ఇల్లు ఇది. ఊళ్లో మా తాత ఆవులు నీళ్లు తాగడానికి రాతిగోళాలు తయారుచేయించాడు. వాటిని తీసుకొచ్చి ఇక్కడ ఇంటి ముందు పెట్టి వాటిలో చేపలు, తామర మొక్కలు వేశాను. చూసినవారంతా 'వీటినెక్కడ చేయించారని...'ఆశ్చర్యంగా అడుగుతుంటారు. ఇంట్లో కూడా పల్లెటూరి వాతావరణం ఉండేలా డిజైన్ చేశాను.

చేపలు పడుతున్న రైతులు...

ప్రస్తుతం ఊళ్లో మా పొలాలు, పాడి అన్నీ అలాగే కొనసాగుతున్నాయి. అమ్మానాన్నే చూసుకుంటున్నారు. ఊళ్లో అన్ని సదుపాయాలు ఉన్నా... రైతుల పరిస్థితి అస్సలు బాగోలేదు. సమయానికి వర్షాలు లేక ఇప్పటికీ నారుమడులు అలాగే ఉన్నాయి. కాలం కాని కాలంలో పంటలు వేసి పెట్టుబడులు కూడా రాక అప్పుల పాలవుతున్నారు. దాంతో వాళ్లిప్పుడు రైతులు పొద్దున రెండింటికే లేచి రిజర్వాయర్‌లో చేపలు పట్టుకుని సంతలకు పోయి అమ్ముకుని డబ్బులు సంపాదించుకుంటున్నారు. పదుల ఎకరాల పొలం ఉండి కూడా చేపలు పట్టుకుని బతికే పరిస్థితిని తలచుకుంటే చాలా బాధేస్తుంది. అందుకే ఈ మధ్య ఒక పథకం గురించి ఆలోచించాను. ఊళ్లోని రైతులందరితో డైరీఫాంలు పెట్టించాలనుకుంటున్నాను. ఇది సక్సెస్ అయితే మా ఊరికి పూర్వపు కళ రావడం ఖాయం. అంతకంటే నేను ఊరికి చేయగలిగింది ఇంకేముంటుంది.''

• భువనేశ్వరి

ఫోటోలు: అశోకుడు, ఫజుల్ రెహ్మాన్

కోతుల మర్రిచెట్టు...

పూర్వం మా ఊళ్లో పెద్ద మర్రిచెట్టు ఉండేదట. దాన్నిండా కొండ ముచ్చులుండేవట. అప్పటికి మా ఊరికి ముచ్చులు, మర్రిచెట్టే లాండ్‌మార్క్. దాంతో మా ఊరిని 'ముచ్చుమర్రి'గా పిలిచేవారు. కొన్నాళ్లకు అదే ఊరి పేరైపోయింది. ఊరు కోట, పేట అని రెండు భాగాలుగా ఉండేది. పూర్వం రాజులు పాలించిన ప్రాంతం కావడంతో కొంతభాగం కోటగోడ ఉంటుంది. అందులో ఉన్న ఇళ్లన్నీ కోట ఇళ్లు. బయట ఉన్న ఇళ్లని పేట అని పిలిచేవారు. మా తాతల కాలంలో మా ఊళ్లో నీటి ఎద్దడి చాలా ఉండేదట. మంచినీటి కోసం ఊరి ప్రజలంతా కలిసి 300 మీటర్ల లోతు బావి తవ్వుకుని అందులోని నీళ్లు మోసుకెళ్లేవారట. కెసి కాలువ వచ్చిన తర్వా త మా ఊరికి నీటి కరువు తీరింది. 365 రోజులు పుష్కలంగా నీరు, వాటితో ఏడాదిలో మూడు పంటలు పండేవి.

ఊళ్లో బైరెడ్డి రాజశేఖరరెడ్డి ఇల్లు

మా మూడో అమ్మాయి...

నాకు ఇద్దరు తమ్ముళ్లు. పెద్దవాడు(మల్లిఖార్జునరెడ్డి) డాక్టరు. చిన్నవాడు(విష్ణువర్ధన్‌రెడ్డి) ఇంజనీర్. నాకు ఇద్దరు కూతుళ్లు. ఒకామె అమెరికాలో ఉంటుంది. చిన్నామె ఇక్కడే డాక్టర్ ట్రైనింగ్ అవుతోంది. నాకు మూడో అమ్మాయి కూడా ఉంది. పదిహేనేళ్లకిత్రం మా పక్క ఊళ్లో గ్రామ సభ ఏర్పాటు చేస్తే వెళ్లాను. సభ జరుగుతుంటే రెండేళ్ల అమ్మాయి ఏడుస్తూ ఎవరికో సమోసా వెతుక్కోవడం చూశాను. అట్టలుకట్టుకుపోయిన జుట్టు, ఏడుపుతో వాచిపోయిన కళ్లు... అంటుకుపోయిన పొట్టతో ఉన్న ఆ అమ్మాయిని చూడగానే నా మనసుకి చాలా బాధేసింది. మీటింగు అయిపోయాక ఆ అమ్మాయి దగ్గరికి వెళ్లి వివరాలు తెలుసుకుంటే ఒకతను ఆ అమ్మాయి తల్లీతండ్రీ చనిపోయారని చెప్పాడు. వెంటనే ఆ పాపను ఇంటికి తీసుకొచ్చాను. ఒక ఎస్సీ అమ్మాయిని ఇంట్లో పెట్టుకోవడం ఏంటి? ఎంతో కొంత డబ్బు ఇచ్చి ఏదో ఒక ఆశ్రమంలో చేర్పించమని మా వాళ్లంతా పోరు పెట్టారు. కాని నేను, నా భార్య(భారతి) మాత్రం దానికి ఒప్పుకోలేదు. మా మూడో అమ్మాయిగా అనుకున్నాం. ప్రస్తుతం ఆ అమ్మాయి(నాగమ్మ)శ్రీచైతన్య కాలేజీలో ఇంటర్ చదువుతోంది. తన కాలేజ్ రిజిస్ట్రర్‌లో నాన్న పేరు 'బైరెడ్డి రాజశేఖరెడ్డి' అనే ఉంటుంది. తన మార్కులు ఎప్పటికప్పుడు నా సెల్‌కి మెసేజ్ రూపంలో వచ్చేస్తాయి. నేను మధ్యలోనే వదిలేసిన ఐఎఎస్ ఆ అమ్మాయితో పూర్తి చేయించాలనేది నా కోరిక.

బంగారం వెండి

25-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	31,270 (.....)	30,540 (30,640)	57,700 (.....)
విజయవాడ	31,200 (31,200)	29,000 (28,000)	57,200 (56,200)
ప్రొద్దుటూరు	31,280 (31,280)	28,720 (28,720)	56,000 (56,000)
రాజమండ్రి	31,000 (31,350)	28,415 (28,700)	55,700 (57,000)
విశాఖపట్నం	31,330 (31,340)	28,820 (28,840)	57,000 (57,000)
ముంబయి	31,010 (30,010)	30,870 (30,870)	58,710 (58,710)
చెన్నయ్	31,130 (31,130)	29,110 (29,110)	59,180 (58,180)

• బ్రాకెట్లో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు

నవ్యపై మీ అభిప్రాయాలు, సూచనలు navyaa.aj@ gmail.com కు పంపండి

వర్షంలో పాదాలు...

వర్షంలో తడిచి ఇంటికి వెళ్లగానే ముందు తల తుడుచుకుంటారు. మరింత జాగ్రత్తగా ఉండేవారు వేడి నీళ్లతో స్నానం చేసి పడుకుంటారు. అంతేగాని...వర్షపునీటిలో నానిన పాదాల గురించి ఆలోచించరు. రోడ్డుపై ఉన్న చెత్తచెదాలతో కూడిన మురికినీటిలో నానిన పాదాలకు ఫంగస్ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఎలర్జీల వల్ల దురదలు, పొక్కులు వంటివి కూడా వస్తాయి. ఈ సమస్యలేవి మీ పాదాలజోలికి రాకుండా ఉండాలంటే మసాజ్ ఒక్కటే మార్గం.

ఇంటికెళ్లగానే గోరువెచ్చటి నీళ్లలో పదినిమిషాలు పాదాలను ఉంచి శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. ఆ నీళ్లలో కొద్దిగా పసుపు వేసుకుంటే మంచిది. తర్వాత పాదాలను శుభ్రంగా తుడిచి తడి ఆరిపోయాక ఏదైనా మాయిశ్చరైజింగ్ క్రీమ్‌తో ఓ పదినిమిషాలు మసాజ్ చేయాలి.

వేళ్లమధ్య క్రీములేకుండా తుడిచేయాలి. లేదంటే నీళ్లలో నానిన పాదం కాబట్టి వేళ్లమధ్య తడి ఉంటే ఫంగస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ కాలంలో సాక్సులు వేసుకోకపోవడమే ఉత్తతం. ఎందుకంటే వర్షంలో తడిచినపుడు నానిన సాక్సుల వల్ల కూడా ఎలర్జీలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ప్రార్థనలకు జవాబిచ్చే దేవుడు

చింతన

అమెరికాలో ఒక బాలుడికి ఒక సమస్య చిన్నప్పటినుంచే ఏర్పడింది. రెండు కాళ్లలో ఒక కాలు రెండు అంగుళాలు చిన్నదిగా ఉంటుంది. అందుకని ఆ కాలికి అంతే ఎత్తున్న బూటు వేసుకునేవాడు. అలా ప్రత్యేకంగా ఆ బాలుని కొరకే బూట్లు తయారయ్యేవి. అతనికి యేసు ప్రభువు పైన పరిపూర్ణమైన విశ్వాసం. గొప్ప దైవజనుడైన ఒరల్ రాబర్ట్స్ గురించి ఆ బాలుడు విన్నాడు. ఆ దైవజనుడు ఎవరి తల మీద చేతులు ఉంచి యేసు నామంలో ప్రార్థించినా, ఆ వ్యక్తులు తమ రోగం నుంచి స్వస్థత పొందేవారు. ఒక రోజు ఆ దైవజనుడు ఆ బాలుడి గ్రామానికి వచ్చాడు. అక్కడ స్వస్థత సభ జరిగే హాలు పూర్తిగా జనులు, రోగులతో కిక్కిరిసి పోయింది. ఎంతో దూరంలో ఉన్నాడా బాలుడు. ఆ దైవజనుడిని చేరుకోవాలంటే చాలా కష్టం. దైవజనుడు ప్రసంగం తర్వాత బయటకు వెళ్లాలంటే హాలులోని వెనుక ద్వారం గుండానే వెళ్లాలి. అక్కడ ఎదురుచూస్తే ఒక్కసారి ఒరల్ రాబర్ట్స్ కలవవచ్చని తలంచి బాలుడు ఆ ద్వారం వద్ద నిలిపోయాడు. మీటింగ్ ముగిసి రాబర్ట్స్ బయటకు వస్తూ, బాలుడి తలమీద చేతులుంచి ప్రార్థించి వెళ్లిపోయాడు. బాలుడు వెంటనే తన బూట్లు విప్పి నిలబడి కాళ్లను చూసుకున్నాడు. ఆశ్చర్యం! రెండు ఇంచులు కాలు పెరిగి సమంగా ఉంది. హల్లెలూయా!

విన్నపాలు చెప్పుకోవాలి

యేసు ఎప్పుడూ ప్రార్థనలకు జవాబు ఇచ్చే దేవుడు. మీ విన్నపాలను విని వెంటనే ఆశీర్వదిస్తాడు. కొన్ని సార్లు మరో విధంగా జవాబు ఇస్తాడు. మరికొన్నిసార్లు ఆలస్యం కూడా చేయవచ్చు. కొన్నిసార్లు ఆయన నో అని చెప్పినా, నీవు ఖచ్చితంగా ఎడతెగక ప్రార్థిస్తే, దానిని స్వీకరించేందుకు సిద్ధపడతాడు. దేవునికి మీ అక్కరలు తెలుసు. ప్రతీ సమస్యకు సమాధానం ప్రార్థన ద్వారానే దొరుకుతుంది. ప్రార్థన ద్వారా ఒకరి అంతరంగ పాపము నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు.

దైవసేవలో ముఖ్యసేవకులు

హడ్సన్ టేలర్ - చైనాకు వెళ్లిన మిషనరీ. అతని లక్ష్యం. ప్రజలను దేవుని కోసం కదిలించాలి. చైనాలో రావాల్సిన అంశాలు అతను చెప్పాడు. ఎప్పుడు డబ్బులు గురించి మాట్లాడలేదు. ఎప్పుడు డబ్బులు అవసరం ఏర్పడినా- సేవకులు అవసరం ఉన్నా దేవునికే ప్రార్థించాడు. అతని గదిలో చైనా దేశపు పటము. అందులో 11 ముఖ్యమైన ప్రాంతాలున్నాయి. అతను ఈ ప్రాంతాలను గురించి ఇలా ప్రార్థించాడు. ఫుల్ ప్రాంతానికి ఇద్దరు మిషనరీలు కావాలని! జిర్జై నలుగురు మిషనరీలు మరియు మంగోలియాకు కావాలని! ప్రభువు అతని ప్రార్థన విన్నాడు. 24 మంది మిషనరీలు కాదు- టేలర్ చనిపోయేలోగా 849 మంది మిషనరీలు చైనాకు పంపాడు. మీ విన్నపములు ప్రార్థన ద్వారా దేవునికి తెలపండి. దేవునిపై ఆధారపడండి. దేవుడు మనుషులను కదిలింపజేస్తాడు.

అందరు మిషనరీలు- దైవసేవకులు

జాన్‌పాటన్, మార్టిన్‌లూథర్, హెన్రీ మార్టిన్, హెన్రీ ఉల్కోలు ఒక గంట ఎక్కువ సమయం ప్రార్థనలోనూ, బైబిల్ స్టడీలో గడిపేవారు. వారు నిజమైన క్రీస్తు అనుచరులు కాబట్టి ప్రార్థనకు సమయం ఇచ్చారు. యేసు మదింపు యొక్క ముఖ్యమైన ఆయుధం- ప్రార్థన.

● **లంకపల్లి సంపత్‌కుమార్**
అమూల్య మినిస్ట్రీస్, నాగార్జునసాగర్

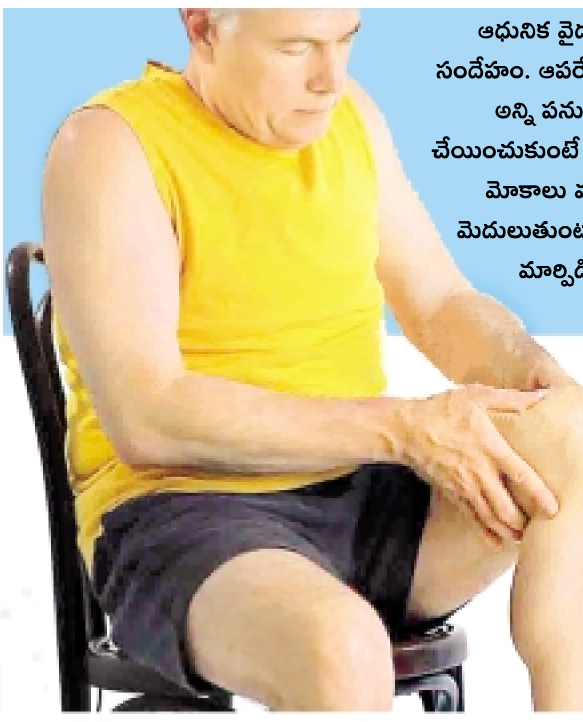
డైలీ సుడోకు -151

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

ఎలా పూరించాలి?
- ✔ ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- ✔ నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ✔ ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 150 సమాధానం

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



ఆధునిక వైద్య చికిత్సలు ఎన్ని అందుబాటులోకి వచ్చినా ఏదో మూలన సందేహం. ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే నడవగలుగుతానా? గతంలో మాదిరిగా అన్ని పనులు చేసుకోగలుగుతానా? ఇంత చిన్న వయసులో సర్జరీ చేయించుకుంటే భవిష్యత్తులో ఇబ్బందులు వస్తాయేమో? ఇలాంటి సందేహాలెన్నో మోకాలు మార్పిడి ఆపరేషన్ చేయించుకోవాలనుకునే వారి మదిలో మెదులుతుంటాయి. అయితే అలాంటి భయాలేమీ అవసరం లేదని మోకాలు మార్పిడి సర్జరీతో కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించవచ్చని అంటున్నారు సీనియర్ ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ డాక్టర్ టి. దశరథరామారెడ్డి.

మోకాలు మార్పిడి సర్జరీతో కొత్త జీవితం

పట్టుమని పదడుగులు కూడా వేయలేరు. భరించలేని నొప్పి ఉంటుంది. ఎన్ని మందులు వాడినా ప్రయోజనం కనిపించదు. ఇలాంటి సమయంలో మోకాలు మార్పిడి ఆపరేషన్ తప్పనిసరవుతుంది. చాలా మందిలో మోకాలు మార్పిడి ఆపరేషన్ గురించి చాలా భయాలున్నాయి. నొప్పితో కాలం వెళ్లదీస్తూ మోకాలు బాగా చెడిపోయిన స్థితిలో చివరి ప్రయత్నంగా మా దగ్గరకు వస్తుంటారు. నిజానికి ప్రాథమిక దశలో వస్తే సర్జరీ అవసరం లేకుండానే మందులతో తగ్గించవచ్చు.కానీ చాలా మంది ఎముక పూర్తిగా అరిగిపోయిన స్థితిలో వస్తారు. అప్పుడు ఆపరేషన్ అవసరమవుతుంది.

ఏది అవసరం?

టోటల్ నీ రీప్లేస్‌మెంట్ : మోకాలు కీలు పూర్తిగా మార్పిడి చేసే ఆపరేషన్ ఇది.

పార్షియల్ నీ రీప్లేస్‌మెంట్ : మోకాలులో ఒకవైపు దెబ్బతిన్న వారికి, మోకాలు పూర్తిగా తొలగించకుండా దెబ్బతిన్న భాగాన్ని రీప్లేస్ చేసే సర్జరీ ఇది. యుక్త వయసు వారికి ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. భవిష్యత్తులో మోకాలు బాగా దెబ్బతిన్నప్పుడు టోటల్ నీ రీప్లేస్‌మెంట్‌కు వెళ్లే సౌలభ్యం ఉంటుంది.

జెండర్ నీ రీప్లేస్‌మెంట్ : పురుషులకు, స్త్రీలకు వేరువేరుగా ఇంప్లాంట్స్ తయారుచేస్తారు. స్త్రీలకు నీ రీప్లేస్‌మెంట్ చేయాల్సి వచ్చినపుడు వారికోసం ప్రత్యేకంగా తయారుచేసిన ఇంప్లాంట్స్ వాడితే ఫలితం బాగుంటుంది.

కారణాలేంటి?

గాయాలయినపుడు, ఎముకలు విరిగినపుడు సరిగ్గా అతకకపోవడం వల్ల లేదా అతకడంలో తేడా వల్ల ఎముక అరిగిపోతుంది. ఒబేసిటీ వల్ల ఎముకలు తొందరగా అరిగిపోతాయి. ఎక్కువగా కింద కూర్చోవడం, రోజూ ఎక్కువ సార్లు మెట్లు ఎక్కడం. స్త్రీలలోనైతే ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ ఎక్కువగా ఉండటం వంటి కారణాల వల్ల మోకాలు కీలు దెబ్బతింటుంది. కొందరిలో యాక్సిడెంట్ అయినపుడు ఆపరేషన్ అయిన ఐదారేళ్ల తరువాత నొప్పి రావడం మొదలవుతుంది. ఎముక ఒకవైపే అరగడం మూలంగా ఈ సమస్య మొదలవుతుంది. ఇటువంటి వారికి నీ రీప్లేస్‌మెంట్ చేయాల్సి వస్తుంది. సరియైన ట్రాక్‌పై పరుగెత్తకపోవడం వల్ల క్రీడాకారుల్లోనూ, లిగమెంట్ కట్ అయిపోయినపుడు జాయింట్లపైన ఒత్తిడి పడి ఎముక అరిగిపోతుంది. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, సొరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్, గౌటీ ఆర్థరైటిస్‌లు కూడా కీళ్లపై తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. కొందరిలో మోకాలు కీలు సమస్య మొదటి నుంచీ ఉంటుంది. కానీ వాళ్లు దాన్ని గుర్తించలేరు. ఎక్కువగా ఒత్తిడి పడినపుడు అది బయటపడుతుంది.

నిర్ధారణ

మోకాలు నొప్పితో బాధపడుతున్న వారికి ముందుగా ఎక్స్‌రే తీయించాలి. సీబీపీ, సీఎస్ఆర్ వంటి రక్తపరీక్షలు చేయించాలి. రుమటాయిడ్ ఫ్యాక్టర్, గౌట్ ఉంటే తెలుసుకోవడానికి అవసరమైన టెస్ట్‌లు చేయాలి. థైరాయిడ్ ఉందా? రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఉందా? గౌటీ ఆర్థరైటిస్ ఉందా? అనే విషయాన్ని తెలుసుకోవాలి.

సర్జరీకి ఎవరు అర్హులు?

నొప్పి తీవ్రంగా ఉండి, నడవటానికి ఇబ్బందిపడుతున్న వారెవరైనా మోకాలి మార్పిడి చేయించుకోవచ్చు. డయాబెటిస్, థైరాయిడ్, గుండె జబ్బులు... ఇలా ఇతర వ్యాధులు ఉన్నా కూడా ఆపరేషన్ చేయించుకోవచ్చు. ఫిజీషియన్, ఎండోక్రైనాలజిస్ట్ పర్యవేక్షణలో సర్జరీ చేయించుకుంటే ఎటువంటి సమస్యలు తలెత్తవు. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ యాక్టివ్‌గా ఉన్నప్పుడు ఆపరేషన్ చేయించుకోవడం మంచిది కాదు. మూత్రంలో, దంతాలలో ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉంటే వాటికి మందులు వాడుకుని ఇన్‌ఫెక్షన్ తగ్గాక ఆపరేషన్ చేయించుకోవాలి. నీ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీకి సెలక్షన్ ఆఫ్ పేషెంట్, ప్రిపరేషన్ ఆఫ్ పేషెంట్ చాలా ముఖ్యం.

ఇలా కాపాడుకోండి

ఒకే చోట ఎక్కువ సేపు కూర్చోకుండా మధ్యమధ్యలో లేచి కాసేపు నడవటం చేయాలి. చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. మోకాలు నొప్పి ఉన్నప్పుడు వైద్యుల సలహాలను పాటించాలి. జాగింగ్ మూలంగా మోకాలు కీలు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. అందుకే బ్రిస్క్ వాకింగ్ ఎంచుకోవాలి. కార్డియాలజిస్టులు సైతం జాగింగ్ తక్కువగా చేయమని సూచిస్తున్నారు. మెకాలు నొప్పి ఉన్నప్పుడు నాటు వైద్యం ఎంచుకోవడం ఏ మాత్రం మంచిదికాదు. దీనివల్ల మోకాలు మరింత దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. చికిత్స చేయడం కూడా కష్టంగా మారుతుంది. అధిక బరువు ఉంటే తగ్గించుకోవాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా మోకాలు కీలు దెబ్బతినకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

డా. టి. దశరథరామారెడ్డి
ఎమ్ఎస్., ఎఫ్ఐసీఎస్., ఎమ్.సీహెచ్, ఆర్థో.
సీనియర్ ఆర్థోపెడిక్ అండ్ జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జన్, **యశోద హాస్పిటల్**
సోమాజిగూడ, హైదరాబాద్
ఫోన్ : 99499 99499

ఆక్సీనియమ్ నీ

యుక్త వయసులో మోకాలు మార్పిడి అవసరమైన వారికి ఇది ఒక వరంగా చెప్పుకోవచ్చు. సిరామిక్‌తో తయారు చేయబడిన ఇంప్లాంట్ ఇది. ఈ ఇంప్లాంట్ సహజమైన కీలుకు దగ్గరగా ఉంటుంది. ఎక్కువ కాలం మన్నుతుంది. 20 ఏళ్ల తరువాత మళ్లీ సర్జరీ చేయాల్సి వచ్చినపుడు మెటల్ మొత్తం మార్చాల్సిన అవసరం ఉండదు.

మళ్లీ మోకాలి నొప్పి ఎందుకు?

నా వయసు 55 సంవత్సరాలు. ఆరునెలల క్రితం మోకాలు మార్పిడి ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. ఇప్పుడు నా సమస్య ఏమిటంటే గత పదిహేను రోజుల నుంచి మళ్లీ మోకాలు నొప్పి మొదలయింది. కారణమేమై ఉంటుంది? రెండవసారి సర్జరీ ఏయే సందర్భాల్లో చేయాల్సి వస్తుంది? తెలియజేయగలరు.

– **నరసింహారెడ్డి**, నిజామాబాద్

మోకాలు మార్పిడి సర్జరీ చేయించుకున్న తరువాత 15 రోజుల పాటు నొప్పి ఉండటం సాధారణ విషయమే. కొందరిలో ఈ నొప్పి ఎక్కువగా కూడా ఉంటుంది. అయితే నెలల పాటు ఈ నొప్పి ఉంటున్నట్లయితే వైద్యులను కలిసి ఒకసారి పరీక్ష చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్లు, ఇంప్లాంట్ లూజ్‌గా ఉండటం, మాల్ ఫిక్సేషన్ వంటి కారణాల వల్ల నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఏ కారణం చేత నొప్పి వస్తుందో తెలుసుకుని తగిన చికిత్స తీసుకుంటే నొప్పి తగ్గిపోతుంది. ఎప్పుడో ఒకసారి ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయే తప్ప సాధారణంగా మోకాలు మార్పిడి ఆపరేషన్ చేయించుకున్న వారు మామూలుగా అందరిలాగే సాధారణ జీవితం గడుపుతుంటారు. ఒకసారి మోకాలు మార్పిడి చేయించుకుంటే 15 సంవత్సరాల పాటు దాని జీవితకాలం ఉంటుంది. అరుదుగా కొందరిలో సర్జరీ చేశాక వాపు, నొప్పి రావడం జరుగుతుంది. అలాంటప్పుడు కారణం తెలుసుకుని అవసరమైతే రివిజన్ సర్జరీ చేయాల్సి వస్తుంది. మీరు ఒకసారి వైద్యులను కలిసి పరిస్థితిని వివరించండి. మీ సమస్యకు తప్పకుండా పరిష్కారం లభిస్తుంది.

డా. అనిల్‌కుమార్
ఆర్థోపెడిక్ అండ్ జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జన్
యశోద హాస్పిటల్
మలక్‌పేట్, హైదరాబాద్
ఫోన్ : 98494 14113

నా వయసు 60 సంవత్సరాలు. ఇటీవలే మోకాలు మార్పిడి ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. అయితే ఎక్కువ దూరం నడిచినపుడు మోకాలు నొప్పి వస్తోంది. నీ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీ తరువాత ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుందో వివరించండి?

– **కమల**, ఉదయగిరి

మోకాలు మార్పిడి ఆపరేషన్ చేయించుకున్న వాళ్లు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. ముఖ్యంగా జీవన విధానంలో, రోజు వారి పనుల్లో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. కింద కూర్చోవడం పనికి రాదు. కింద కూర్చోవడం వల్ల ఇంప్లాంట్ జీవితకాలం తగ్గిపోతుంది. పరుగెత్తడం కూడా చేయకూడదు. అధిక బరువు ఉంటే తగ్గించుకోవాలి. అధిక బరువు ఉంటే ఆ బరువంతా మోకాళ్లపై పడుతుంది. దీనివల్ల ఇంప్లాంట్‌పై ప్రభావం పడుతుంది. నొప్పి రావడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. నాలుగైదు ఫ్లోర్లు మెట్లు ఎక్కడం చేయకూడదు. ఎక్కువ దూరం నడవటం మంచిది కాదు. ఒకవేళ ఎక్కువదూరం నడవాల్సివస్తే మధ్య మధ్యలో విశ్రాంతి తీసుకుంటూ నడవాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

నా వయసు 65 సంవత్సరాలు. నేను ఈ వయసులో మోకాలు మార్పిడి ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే అది ఎంత కాలం పనిచేస్తుంది. ఎన్నేళ్ల పాటు ఇబ్బంది లేకుండా నడవగలను. ఆపరేషన్ తరువాత ఎన్ని రోజుల్లో నడవటం మొదలుపెట్టవచ్చు. సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్ ఏమైనా ఉంటాయా? తెలియజేయండి.

– **నాయుడు**, మచిలీపట్నం

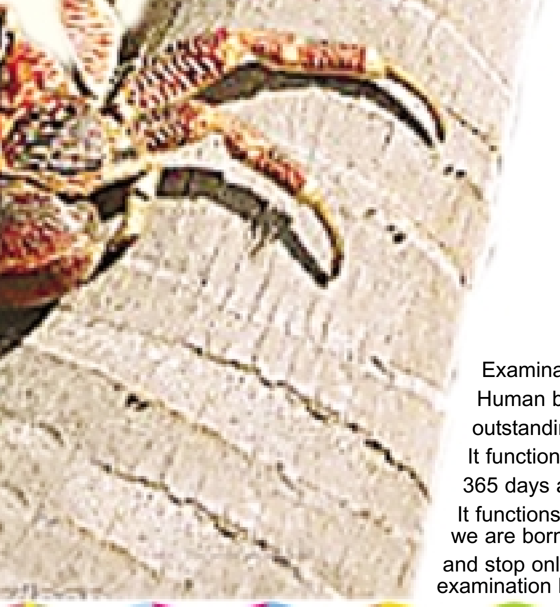
మోకాలు నొప్పితో నడవలేనిస్థితిలో ఉన్న వారు, 55 సంవత్సరాలు పైబడిన వారు, కీళ్లవాతం వల్ల ఎముకలు అరిగిపోయిన వారు ఈ ఆపరేషన్ చేయించుకోవచ్చు. శస్త్రచికిత్స చేస్తే 15 నుంచి 20 సంవత్సరాల వరకు ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు, సాధారణంగా ఆపరేషన్ చేసిన రెండవ రోజు నుంచే నడవటం ప్రాక్టీస్ చేపిస్తారు. అన్ని సర్జరీలలో ఉండే కాంప్లికేషన్స్ ఇందులో ఉంటాయి. అదీ 1 శాతం మాత్రమే. కాబట్టి భయపడకుండా సర్జరీ చేయించుకోవచ్చు.

కొబ్బరి చెట్టు కనిపించిందా.. గబగబా ఎక్కేస్తుంది..? కొబ్బరి కాయలను చీల్చేసి తినేస్తుంది. చుట్టుపక్కల ఎక్కడైనా ఇళ్లు వుంటే వెళ్లి దొంగతనాలు చేసేస్తుంది.. అది మనిషి అనుకుంటున్నారా.. కాదు.. అదో పీత!?

కంత్రీ క్రాబ్..!?

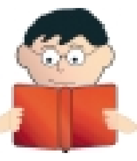
మీరు పీతలను చూసే వుంటారు. పెద్దవి చిన్నవి.. ఎంత చూసినా మన చేయి కన్నా కొంచెం పెద్దవాటిని చూసి వుంటారు. కానీ ఈ పీత ఏకంగా అరడుగుకన్నా పెద్దగా వుంటుంది. 10 నుండి 17 కిలోల బరువు వుంటుంది. పొడవైన, పదునైన కత్తుల్లాంటి పది కాళ్లు వుంటాయి దీనికి. వీటి సాయంతోనే కొబ్బరి చెట్లు కనబడగానే చకచకా ఎక్కేసి కాయలకు రంధ్రాలు చేసి వాటిలోని గుజ్జునంతా తినేస్తుంది. అందుకే ఇవి కొబ్బరిచెట్లు పెరిగే సముద్ర తీర ప్రాంతాల్లోనే ఎక్కువగా వుంటాయి. అక్కడి స్థానికులు వీటిని ఆహారంగా కూడా తీసుకుంటారు. కేవలం వీటిని అమ్మడం ద్వారా జీవించే కుటుంబాలు కూడా ఎక్కువేనట. అన్నట్లు వీటిని కొన్ని ప్రాంతాల్లో దొంగ పీతలు(రాబర్ క్రాబ్) అని కూడా అంటారు. ఎందుకంటే ఈ పీతలు చుట్టు పక్కల దగ్గరలోని ఇళ్లలోకి దూరి అక్కడ చిన్న చిన్న కుండలు, పాత్రలు ఎత్తుకెళ్లిపోతాయట. అందులోనూ మెరిసే వస్తువులు కంటపడ్డాయా వదలవట. ఎంచక్కా పిల్లిలా ఇంట్లోకి దూరి ఎత్తుకుపోతాయి. అలా అవి ఎందుకు ఎత్తుకెళ్తాయో మాత్రం ఎవరికీ తెలియదు. అందుకే స్థానికులు వాటిని దొంగ పీతలు అని పేరు పెట్టేశారు.

ఇంత విచిత్రంగా వున్న ఈ పీతల జీవన విధానం కూడా విచిత్రంగానే వుంటుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. ఆడపీతలు సముద్రంలోకి వెళ్లి గుడ్లు పెడతాయి. ఆ గుడ్లు ఇతర జీవుల గుడ్లలో చేరిపోతాయి. తరువాత అవి లార్వాలుగా... ఆ తరువాత చిన్న చిన్న జీవులుగా.. ఇలా పరిణామం చెందుతూ పెరుగుతాయి. ఎదిగిన తరువాత అవి సముద్రాన్ని వదిలి తీరానికి చేరుకుంటాయి. ఎందుకంటే మొప్పలు పూర్తి స్థాయిలో ఏర్పడి ఊపిరితిత్తుల్లాగా పనిచేయడం మొదలు పెట్టాక నీటిలో వీటికి శ్వాస ఆడదు. అందుకే బయటికి వచ్చేస్తాయి. భూమ్మీదకు వచ్చాక బయట ఇసుకలో బొరియలు చేసుకుని ఇళ్లు కట్టుకుంటాయి. స్థానికంగా దొరికే పదార్థాలకు ఆహారంగా తీసుకుంటాయి. వాటి శరీరం గట్టి పడే వరకు స్వయంగా ఆహారం సంపాదించుకునే శక్తి వీటికుండదు. అందుకే పాలు, చిన్న చిన్న జీవులను ఆహారంగా తీసుకుంటాయి. కొద్ది కాలానికే బలంగా తయారయిపోతాయి. ఆ తర్వాత ఇంకేముంది ఎంచక్కా కొబ్బరి చెట్లు ఎక్కి కొబ్బరి కాయల్లోని గుజ్జుని తినడం ప్రారంభిస్తాయి. ఈ సారి మీకు కూడా ఏదైనా సముద్రతీర ప్రాంతాలకు వెళ్లినప్పుడు తప్పకుండా చూడండి!



పద సంపద

1. behest - ఆజ్ఞ
2. congest - నిండు
3. earthly - లౌకికమైన
4. flinch - జంకు
5. iffy - సందిగ్ధ



నేనెవరు?

నేను ఒక ఐదు అక్షరాల ఆంగ్ల పదాన్ని. నన్ను ఆహార పదార్థా తయారీలో ఉపచెగిస్తారు. నాలో మొదటి లెటర్‌ని తీసేస్తే బలం అని అర్థం వస్తుంది. రెండవ లెటర్‌ని తీసేస్తే నేను బతికేందుకు అవసరమ్యే దాన్నవుతాను. మూడో లెటర్‌ని తీసేస్తే నేను మీకు దగ్గరవుతారు. మొత్తం మొదట వున్న నాలుగు లెటర్స్ తీసేస్తే మీకు తాగేందుకు ఉపయోగపడతాను. ఇప్పుడు కనుక్కోండి నేనెవరో..?

కితకితలు

ముగ్గురు స్నేహితులు ఇలా మాట్లాడుకుంటున్నారు

మొదటి వాడు: మా ఆవిడ కడుపుతో ఉండగా ఏ టేల్ ఆఫ్ టు సిటీస్ అనే నవల చదువింది. దాంతో కవల పిల్లలు పుట్టారు.

రెండవ వాడు: వెరీ ఫన్నీ! మా ఆవిడ కూడా కడుపుతో ఉండగా త్రీ మస్కటీర్స్ అనే పుస్తకాన్ని చదివింది. దాంతో 3 పిల్లలు పుట్టారు.

మూడవ వాడు: అయితే నేను తర్వాత కలుస్తాను. అర్జెంట్‌గా ఇంటికి వెళ్లాలి.

మిగతా ఇద్దరు ఏమైందని అడుగుతారు.

మూడవవాడు: ఇందాక మా ఆవిడ అలీబాబా 40 దొంగలు పుస్తకాన్ని చదువుతోందిరా...!

❀ ❀ ❀

వెంగళప్ప ఒక ఇంటర్వ్యూకి అటెండ్ అయ్యాడు.

ఆఫీసర్: మీకు MS - OFFICE తెలుసా?

వెంగళప్ప: అడ్రస్ ఇవ్వండి వెళ్తోస్తా..

దారి కనుక్కోండి

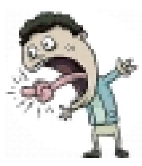
క్విజ్

1. ఇంగ్లండ్‌లోని ఒక నగరం పేరుతో ఉన్న ఆట పేరు?
2. ఏ ప్రఖ్యాత పెయింటింగ్‌లోని స్త్రీ మూర్తికి కనుబొమ్మలు ఉండవు?
3. ఖడ్గమృగం కొమ్ము దేనితో తయారై ఉంటుంది?
4. మిస్ వరల్డ్ కిరీటాన్ని అత్యధిక సార్లు గెలుచుకున్న దేశాలు?
5. నోబెల్ శాంతి బహుమతిని ఎవరు రూపొందించారు?
6. ఎర్రరక్తకణాలు ఏర్పడే భాగం?

– **తిరువీధుల విష్ణుమూర్తి**, హైదరాబాదు.

గబగబా పలకండి..!

A skunk sat on a stump and thunk the stump stunk, but the stump thunk the skunk stunk.



జవాబులు

నేనెవరు: wheat
[illegible]

పద వృత్తం

కింది ఆంగ్ల పదాల ఆధారాలతో 'రము'తో అంతమయ్యే తెలుగు పదాలను కనుక్కోండి

(వృత్తం మధ్యలో: రము; చుట్టూ 1 నుంచి 6 వరకు సంఖ్యలు)

1.Crime
2, Arrow,
3.Boon
4.Distance
5.Fever
6.Necklace

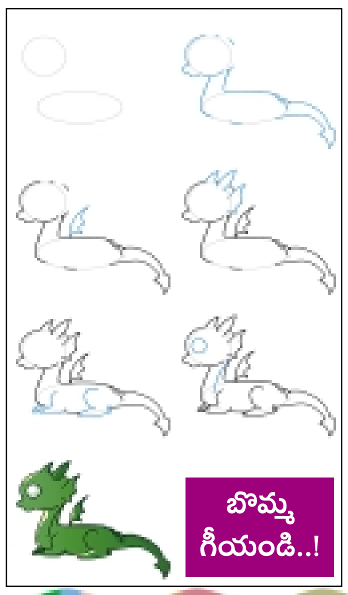
-**యం.యోషిత**, కేశవరెడ్డి స్కూల్, నంద్యాల.

తమాషా లెక్కలు

ఇక్కడ ఇచ్చిన బొమ్మలో అగ్గిపుల్లల ద్వారా 8+1=1 అనే సమీకరణం ఇచ్చారు. ఇది తప్పు కదా.. కానీ ఇందులో ఒక అగ్గిపుల్లను తీయడం ద్వారా దీన్ని రుజువు చేయవచ్చు. అదెలాగో కనుక్కోండి?

మీకో ఎస్ఎమ్ఎస్...

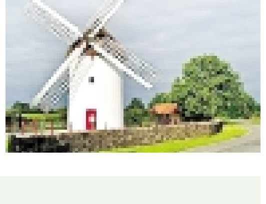
Examination hall
Human brain is the most outstanding object in world.
It functions 24 hours a day,
365 days a year.
It functions right from the time we are born,
and stop only when we enter the examination hall.



మీకు తెలుసా?

1) విచిత్రమైన విండ్ మిల్స్ ఉన్న దేశం ఐర్లాండ్. ఈ దేశంలో విండ్ మిల్స్ కుడి నుండి ఎడమవైపుకు తిరుగుతాయి. ప్రపంచంలోని మిగిలిన అన్ని దేశాలలో ఎడమనుండి కుడివైపుకు తిరుగుతాయి.

2) ఆస్ట్రేలియాలోని పెర్త్ నగరాన్ని ఏకాకి నగరం అంటారు. ఆ నగరం నుండి ఏ నగరానికి వెళ్లాలన్నా 200 మైళ్ల ఎడారిని దాటాలి.



కారు చక్రాల మాయ?

కారు వేగంగా వెళ్లే దృశ్యం చూస్తే చక్రాలు ముందుకు తిరిగినట్లే అనిపించి మళ్లీ వెనక్కు తిరిగినట్లు కనిపిస్తాయి. దీనికి కారణం మన దృష్టిపై కాంతి ప్రదర్శించే ఒక భ్రమ. కారు చక్రాలు తిరుగుతున్నప్పుడు ఆ భ్రమనానికి కొంత పౌనఃపున్యం ఉంటుంది. పౌనఃపున్యం అంటే.. ఒక సెకనుకు కారు చక్రాలు ఎన్ని భ్రమణాలు చేస్తున్నాయనే సంఖ్య. కారు చక్రాల భ్రమణాలు సెకనుకు 24 కన్నా తక్కువ ఉంటే కారు చక్రాలు వెనకకు తిరుగుతున్నట్లు మనకు కనిపిస్తుంది. కారు బయల్దేరినపుడు దాని వేగం తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఈ విధంగా కనబడుతుంది. కారు చక్రాల భ్రమణ పౌనఃపున్యం సరిగ్గా 24 అయితే చక్రాల తిరగకుండా నిశ్చలంగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తాయి. కారు వేగం ఎక్కువయ్యే కొలదీ చక్రాలు తిరిగే ఫ్రీక్వెన్సీ 24 కంటే ఎక్కువడం వల్ల అవి దిశను మార్చి ముందుకు తిరుగుతున్నట్లు కనిపిస్తాయి. అంటే కారు చక్రాలు మొదట్లో వెనక్కు తిరిగి తర్వాత కొన్ని క్షణాలు నిశ్చలంగా ఉండి ఆ తర్వాత ముందుకు తిరుగుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. పౌనఃపున్యాల తేడాల వల్ల ఈ వింత దృశ్యం కనిపిస్తుంది.

ఒక పేద బస్తీ కుర్రాడు మానుక రాజు యాదవ్ మూడు జాతీయ, మూడు అంతర్జాతీయ బాడీ బిల్డింగ్ ఛాంపియన్ షిప్‌ల్లో పతకాలు సాధించాడు. ఏ సంకల్పం అతని దేహాన్ని అంత దృఢంగా మలచి ఉంటుందో అనిపించింది అతన్ని కలవకముందు. అతనితో మాట్లాడి తిరిగి వస్తున్నప్పుడు ఆ శక్తి రాజు దేహానికే కాదు, మనస్సుకు కూడా ఉందని అర్థమయ్యింది. ఈ కండల వీరుడు ముళ్లబాటను ఎలా రహదారిగా మలచుకున్నాడో తెలిపే కథనమే ఇది...

బిల్డర్ రారాజు

''మిస్టర్ యూనివర్స్ డల్‌గా ఉండకూడదు!..'' రాజు యాదవ్ నీరసంగా ఉన్నట్టు కనిపించడంతో ఇలా అనాల్సివచ్చింది. దానికి ఆయన బదులిస్తూ '' ఏ బాడీ బిల్డరైనా ఏడాదికి ఒక ఛాంపియన్‌షిప్ పోటీలోనే పాల్గొంటాడు. కాదంటే రెండు. కాని నేను మాత్రం రెండేళ్లలో ఆరు ఛాంపియన్‌షిప్ పోటీలలో పాల్గొన్నాను. ఇంకో దాని కోసం సిద్ధపడుతున్నాను. వీటన్నిటి కోసం డైట్‌ను బాగా నియంత్రణలో ఉంచాల్సి వచ్చింది. దాంతో ఆరోగ్యం నెమ్మదించింది. ఇప్పుడైతే కొంచెం జ్వరం కూడా వచ్చినట్టుంది. అయినా ఈ మాత్రం కష్టాలను ఓర్చుకోకపోతే కేరాఫ్ ధూల్‌పేట్ కాలిఫోర్నియా వెళ్లగలనా?'' అని అన్నారు. నిజమే! రాజధాని నగరంలోని ధూల్‌పేట వెనుకబాటుతనానికి, పేదరికానికి చిరునామా. అలాంటి బస్తీలో మొలకెత్తిన ఈ విత్తు బాడీ బిల్డింగ్ వృక్షంగా ఎదగడం ఆరు పలకల దేహం పొందినంత సులభంగా జరిగిపోలేదు.

దేహ భాష..

ఈ మధ్యకాలంలో తనకు తరచూ ఒక కల వస్తోందని రాజు చెప్పాడు. ఒలింపిక్స్‌లో భారత్ తరపున బాడీ బిల్డింగ్ గోల్డ్ మెడల్ తను అందుకోవడమే ఆ కల సారాంశం. కొంతకాలం క్రితం కూడా రాజుకు ఇలాంటి కలలే వచ్చేవి. అప్పుడు మిస్టర్ సౌత్ ఇండియా దాటి మిస్టర్ ఇండియాగా ఎంపికై ఆపై మిస్టర్ యూనివర్స్ గెలిచినట్టు. రాజుకు వచ్చిన కలలు క్రమంగా నిజమయ్యాయి. అయితే ఈ కొత్త కల వాస్తవరూపం దాల్చే అవకాశం లేదని రాజుకు కూడా తెలుసు. ఎందుకంటే ఒలింపిక్స్‌లో బాడీ బిల్డింగ్ పోటీలే లేవు. (కాలిఫోర్నియా కేంద్రంగా పనిచేసే మజిల్ మానియా, ఐబిబిఎఫ్ (ఇండియన్ బాడీ బిల్డింగ్ ఫెడరేషన్) వంటి కొన్ని సంస్థలు బాడీ బిల్డింగ్‌ను కూడా ఒక క్రీడాంశంగా చేర్చాలని ఒలింపిక్ సంఘానికి విన్నవించుకున్నప్పటికీ, ఆ ప్రతిపాదనలు ఇంకా ప్రాథమిక దశలోనే ఉండటం ఇందుకు కారణం.) ఒక వేళ ఉండుంటే...తను కచ్చితంగా దేశానికి ఒక పతకం తెచ్చే వాడినంటాడు రాజు. ఆ మాట అనడంలో అతి విశ్వాసం లేదని, ఆత్మవిశ్వాసం మాత్రమే ఉందంటూ తన గతంలోకి వెళ్లిపోయాడు.

బస్తీమే సవాల్ జీవితం...

చిన్నప్పటినుంచీ మూగ జీవాలే రాజు నేస్తాలు. ఐదుగురు సంతానం ఉన్న రేణుక, రాముల కుటుంబంలో గేదెలను సంరక్షించే బాధ్యత రాజుది. వాటిని బాగానే పెంచాడు కానీ తన చదువును తొమ్మిదో తరగతికి మించి పెంచలేకపోయాడు. కొన్నాళ్లు గడిచాక రాజు తండ్రి రాములుకు నగరంలోనే మరో చోట యూసుఫ్‌గూడలో పని దొరకడంతో వీళ్లంతా అక్కడి చేరుకున్నారు. ఇప్పుడు రాజు గేదెలను సాకాల్సిన పనిలేదు. కాని పాల ప్యాకెట్లు వేయడం నుంచి మొబైల్స్ బాగు చేయడం వరకు రాజు చేయని పనంటూ లేదు. అలాంటి పరిస్థితిలో రాజధాని నగరంలోని ఇసిఐఎల్‌లో జరిగిన ఆర్మీ బాడీ బిల్డింగ్ ఛాంపియన్ షిప్ పోటీలను చూడటానికి వెళ్లటం తటస్థించింది. అక్కడికి వచ్చిన ప్రజలు బాడీ బిల్డర్స్‌కు ఇచ్చిన గౌరవం, పతకాలు గెలిచిన వారి ఆనందం చూసి రాజు మైమరచిపోయాడు. అప్పుడే ఒక నిర్ణయానికి వచ్చాడు. దాన్ని తన తండ్రి రాములుతో పంచుకున్నాడు. రాములు సరే అనడంతో ఆర్మీ బాడీ బిల్డింగ్‌పోటీల్లో అందరినీ మెప్పించిన రంజన్‌రెడ్డిని కలిసి తన మనసులోని మాట చెప్పాడు. అది అంత సులభంగా కాదన్న రంజన్‌రెడ్డి ... వాయిదా వేస్తే రాజు ఆలోచనల్లో మార్పు రావచ్చని భావించి కొన్నాళ్ల తరువాత రమ్మన్నాడు. అయితే వారం తిరిగేలోగా రాజు పదుల సార్లు వచ్చి కలవడంతో ఎంత ఖర్చయ్యేది, ఎంత కష్టపడాల్సి ఉంటుందీ బోధపరిచాడు రంజన్ రెడ్డి. ముఖ్యంగా పేదరికంలో ఉన్నవాళ్లు ఆ ఆహారానికయ్యే ఖర్చు భరించలేరని రంజన్‌రెడ్డి చెప్పారు. అయినా రాజు మాత్రం బాడీ బిల్డింగ్‌లో రారాజు కావడానికే నిర్ణయించుకున్నాడు.

నిర్ణయానికి ముందూ..వెనుకా

జీవితంలో కొన్ని నిర్ణయాలు మనం తీసుకుంటే, జీవితమే కొన్ని నిర్ణయాలు తీసుకుంటుంది. అప్పటికే మనం వాటిని అమలు చేస్తుంటాం. రాజు బాడీ బిల్డర్‌గా మారాలని నిర్ణయించుకుంటే, జీవితం అతని వివాహాన్ని నిశ్చయించింది. మామూలుగానైతే పెళ్లయినవారు కాపురాన్ని సాకితే సరిపోతుంది. కానీ బాడీ బిల్డర్‌గా మారాలనుకుంటున్న రాజుకు ఇప్పుడు రెండు బాధ్యతలున్నాయి. కుటుంబాన్నే కాదు, తననూ పోషించుకోవాలి. బాడీ బిల్డింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్ గెలవడానికి ప్రాక్టీస్ చేయాలంటే తొలి దశలో ఆహారాన్ని కూడా అదే స్థాయిలో తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఐదు కేజీల

మిస్టర్ యూనివర్స్‌కు సీఎం అభినందనలు

పతకాలతో రాజు యాదవ్

మాంసం, ఇరవైఐదు కోడిగడ్ల తెల్లసొన, మూడు కిలోల చేపలు, పది జొన్న రొట్టెలు, అరకిలో చొప్పున పెసలు, మినుములు, ఉలవలు, కొన్ని రకాల పళ్లు, మినరల్ నీళ్లు –ఇదీ బాడీ బిల్డర్ ఒక రోజు మెనూ. ''ఇవన్నీ తప్పదా?'' అంటే ''నేను కష్టపడేది ఆరు పలకల, ఎనిమిది పలకల దేహం కోసం కాదు. పొట్టపైనుండే దేహాన్ని ఎవరైనా, ఏ వయసులోనైనా ఇష్టమొచ్చినట్టు మార్చుకోవచ్చు. కానీ బాడీ బిల్డింగ్ పోటీల్లో తొడల దగ్గర ఉండే ఆరు మజిల్స్ చూస్తారు. అవే విజేతలను నిర్ణయిస్తాయి. దాంతోపాటు దేహానికి వెనుకభాగం ముఖ్యం. అలాంటి ఆహారాన్ని తీసుకుని దానికి తగ్గట్టుగా కష్టపడితేనే ఇవన్నీ సమకూరుతాయి'' అని రాజు చెప్పుకొచ్చారు. అయితే వీటన్నిటినీ తినడం సరే, కొనాలి కదా! వాటికి డబ్బులు కావాలి. ఈ విషయంలో రాములు తన కొడుకుని నిరుత్సాహపరచలేదు. ఇంట్లో తినడానికి ఉన్నా లేకున్నా, సంపాదన ఉన్నాలేకున్నా రాజు ఆహారం కోసమంటూ రోజుకు ఐదు వందల రూపాయలను రాజు భార్య రేఖకు ఇచ్చేసేవారు రాములు. ఈ మెనూ మూడేళ్లపాటు కొనసాగింది. ఈ సంగతి చెప్పినపుడు రాజు ఒక రకమైన నిశ్శబ్దంలోకి వెళ్లిపోయారు. అప్పట్లో ఖర్చులు ఇప్పుడంత ఖరీదైనవైతే బహుశా తన పరిస్థితి వేరేలా ఉండేదంటాడు ఆ నిశ్శబ్దం నుంచి బయటకొస్తూ.

ఒక ఛాంపియన్ పుట్టాడు...

యుద్ధరంగంలో ఎంత కష్టపడ్డామన్నది కాదు ముఖ్యం, ఫలితం ఏం వచ్చిందన్నదే కీలకం. 2008లో ఐబిబిఎఫ్ నిర్వహించిన మిస్టర్ సౌత్ ఇండియా ఛాంపియన్‌షిప్‌కు అర్హత పొందడంతో రాజుకు అసలు సవాలు ఆరంభమయింది. దాంట్లో గెలిస్తే మిస్టర్ ఇండియా 2009 కు ఎంపికవుతాడు. అలా ఒక్కో మెట్టు పైకి పోవాలి. ఇంకా మిస్టర్ సౌత్ ఇండియా ఛాంపియన్ పోటీలకు కొద్ది రోజులు ఉందనగా ఆహారం కోసం ఇంట్లో ఉన్న మూడు బంగారు ఉంగరాలను అమ్ముకున్నారు. ఇక అమ్ముకోవటానికి కూడా ఏమీ లేదు. అయితే ఆ పోటీలో రజతం వచ్చింది. ఆ తరువాత మిస్టర్ ఇండియాలో రాజును కాంస్యం పలకరించింది. పతకాలు వస్తున్న ఆనందం ఒక వైపు పొట్ట కూటి పాట్లు ఇంకోవైపు రాజును వెంటాడాయి. బతుకుబండికే రాజు తలొంచాడు. గద్వేల్‌లోని ఒక జిమ్‌లో పదిహేను వేల రూపాయల జీతానికి ట్రైనర్‌గా చేరాడు. కొద్ది రోజులు గడిచేసరికి లాస్‌వేగాస్‌లో నిర్వహించే బాడీ బిల్డింగ్ వరల్డ్ ఛాంపియన్ పోటీలకు రాజు ఎంపికైనట్టు సమాచారం వచ్చింది. అయితే వెళ్లడానికి కనీసం ఐదు లక్షల రూపాయలు అవసరమవుతాయి. ఆ బరిలో నిలిచి సాధిస్తే ఆ డబ్బు వెనక్కి రావచ్చు...కానీ అక్కడికి చేర్చే నావ కావాలి. స్పాన్సర్స్ కావాలి. ఆ సమయంలో జరిగిన సంఘటనలు జీవిత కాల అనుభవాన్నిచ్చాయని రాజు చెబుతారు.

ఒక నిరుపేద హైదరాబాదీకి బాడీ బిల్డింగ్ వరల్డ్ ఛాంపియన్‌షిప్ పోటీలో పాల్గొనే అవకాశం వచ్చిందని, అయితే స్పాన్సర్ల లేమి అతనికి శాపమని మీడియా గొంతెత్తింది. అప్పుడు ఒకాయన మీడియా ద్వారా రాజు ఫోన్ నెంబర్ తెలుసుకుని కోఠి స్టేట్‌బ్యాంక్‌లో తన రిటైర్మెంట్ డబ్బు ఓ 15 వేల రూపాయలు ఉన్నాయని అక్కడికి వస్తే ఇస్తానని అన్నాడు. ఆ డబ్బులు కొన్ని రోజుల ఆహారానికైనా ఉపయోగపడతాయి కదా అని రాజు ఆశపడి అక్కడికి వెళ్లాడు. ఆ అపరిచిత వ్యక్తి అకౌంట్ మూసి వేసే నిమిత్తం ఏదో అవసరముందని రాజు దగ్గర మూడు వేల రూపాయలు తీసుకుని కనిపించకుండా పోయాడు. ఆ కష్టకాలంలో రాజుకు ఆ సంఘటన ఒక భయానక అనుభవం. ఏం చేయాలో తోచలేదు.. అదే విషయాన్ని తన తండ్రి రాములు వద్ద కోపంగా చెప్పి బదులు తీర్చుకోవాలని అంటే దానికాయన '' నిజమైన బాడీ బిల్డర్ వేదిక మీదే ప్రదర్శన ఇస్తాడు. అంతేకాని వీధి రౌడీలా ప్రవర్తించడు. నీకు ఆత్మరక్షణ అవసరమైనపుడైనా సరే ఎదుటి వ్యక్తిపై నీ శక్తి ప్రదర్శించకు. నీవు నిజంగా ఆ ఛాంపియన్ షిప్‌లో పాల్గొనాలని కోరుకుంటే దారి దానికదే దొరుకుతుంది'' అని చెప్పారు.

ఇది జరిగిన కొద్ది రోజులకు రాజు గురించి మీడియా ద్వారా తెలుసుకున్న ఖైరతాబాద్‌కు చెందిన చౌదరి యాదయ్య యాదవ్ రాజుకు సహకరించడానికి ముందుకొచ్చారు. అంతకు ముందు మిస్టర్ ఇండియా వరకు రాజుకు చాలా మంది సాయం చేసి ఉన్నారు. వారిని మళ్లీ ఇబ్బంది పెట్టడం రాజుకు ఇష్టం లేక మౌనం దాల్చాడు. చౌదరి యాదయ్య చొరవతో చాలామంది నాయకులు రాజుకు సాయం చేయడానికి ముందుకొచ్చారు. వారిలో దానం నాగేందర్, అంజన్న కుమార్ యాదవ్, కవిత, సతీష్ రెడ్డి, ఈయన ద్వారా బాలీవుడ్ హీరో సునీల్ శెట్టి వీళ్లంతా తలో చేయి వేశారు. లాస్‌వేగాస్‌లో బాంటమ్ విభాగం(65 కేజీల విభాగం)లో రాజు కాంస్యంతో తిరిగి వచ్చి అందరి ఆశలకు ఊపిరిపోశాడు. ఆపై రాజు మూడు జాతీయ, మూడు అంతర్జాతీయ పతకాలు గెలిచాడు.

ప్రో-గా ఎదిగేందుకు...

ఫ్లోరిడాలో మిస్టర్ యూనివర్స్ విజేతలను ప్రకటిస్తూ ''మిస్టర్ యూనివర్స్ విన్నర్, గోల్డ్ మెడలిస్టు రాజు యాదవ్'' అని పిలిచినపుడు వేదికమీదికి రాజు కంటే ముందు నాగేశ్వరరావు అనే ఆయన చేరుకున్నాడు. ఆయన తన దగ్గరున్న వెయ్యిడాలర్లను రాజుకు ఇవ్వాలంటూ అక్కడికక్కడే నిర్వాహకులకు అందజేసి వేదిక దిగి వెళ్లిపోయాడు. మిస్టర్ యూనివర్స్‌గా నిలిచిన రాజుకు గోల్డ్ మెడల్ కంటే నాగేశ్వరరావు నుంచి అందుకున్న మొత్తమే గొప్పగా అనిపించింది. ఎందుకంటే తర్వాత నాగేశ్వరరావు కలిసి తనదీ హైదరాబాదేనని, ఇన్ని దేశాల వాళ్లతో పోటీపడి మన పేరు వినిపించేలా చేసినందుకు ఆనందంగా ఉందని అన్నారు. ఆ మాటలు రాజుకు మరిన్ని ఛాంపియన్‌షిప్‌లలో పాల్గొనడానికి ప్రేరకాలుగా పని చేశాయి. అదే లాస్‌వేగాస్‌లో మిస్టర్ వరల్డ్ ఛాంపియన్ పోటీలకు హాజరైన రాత్రి ఆకలి వేసి దగ్గర్లోనే ఉన్న మెక్‌డొనాల్డ్ రెస్టారెంట్‌కు రాజు వెళ్లి తిరిగి వస్తున్నపుడు ఆ అర్ధరాత్రి ఎవరో తనని వెంబడిస్తున్నట్టు అనిపించడంతో వెనక్కు తిరిగి చూశాడు. ''అతి దగ్గరలో ఒక నల్ల జాతీయుడు కనిపించాడు. అతనో దొంగని అర్థమయ్యింది రాజుకు. దొంగకి బాడీ బిల్డర్ దెబ్బ ఎలా ఉంటుందో రుచి చూపించాలనిపించింది. కాని ఆ క్షణంలో తండ్రి రాములు చెప్పిన మాటలు గుర్తొచ్చాయి. దాంతో పాటు రెండో రోజు తను పోటీ చేయాల్సి ఉన్న విషయం మదిలో మెదిలి రెప్పపాటులో రూమ్‌కు చేరుకున్నాడు. దాని గురించి రాజు చెబుతూ 'మరుసటి దినం పోటీలో గోల్డ్ మెడల్ గెలుచుకున్నప్పుడు ముందు రోజు రాత్రి జరిగిన విషయం గుర్తొచ్చి నవ్వుకున్నా'' అన్నారు. ఐఎఎస్ అధికారి స్టీఫెన్ రవీంద్ర అన్నా, పోలీసు డిపార్టుమెంట్ అన్నా విపరీతమైన అభిమానం. ''దానికి సరైన కారణాలు చెప్పలేను కానీ, అవకాశం వస్తే అందులో ఉద్యోగం చేయాలని ఉంది'' అంటున్న రాజు నవంబరులో లాస్ వేగాస్‌లో జరగనున్న ప్రో –ఛాంపియన్ పోటీలకు ఇప్పుడు సిద్ధమవుతున్నాడు. అక్కడి నుంచి రాజు 'రాజు'గా తిరిగి రావాలని ఆశిద్దాం...

• బల్లెడ నారాయణమూర్తి

ఫోటోలు: అశోక్

పెయిడ్ స్టడీ రూమ్స్

చదువుకోవడానికి కొందరికి ఆసక్తి ఉండదు. అది ఉన్నవారికి డబ్బులుండవు. అవన్నీ సమకూరాయంటే ప్రశాంతమైన వాతావరణం దొరకదు. ఇరుకిరుకు ఇళ్లు కావొచ్చు, ఐదారుగురు ఉండే హాస్టళ్లు కావొచ్చు, చుట్టూ రణగొణ ధ్వనులు ఉండొచ్చు. అక్కడ నిశ్శబ్దంగా చదువుకోవడం కుదరని పని. అలాగని చదువులు ఆగవు. పరీక్షలు వాయిదాలు పడవు. మరేం చెయ్యాలి? ''మా రీడింగ్ సెంటరుకొచ్చి మీకిష్టమైనంతసేపు చదువుకోండి. మీకు అనువైన వాతావరణాన్ని కల్పించే పూచీ మాది'' అంటున్నారు కొందరు నయా వ్యాపారస్తులు. విశాఖపట్నంలో మొదటిసారిగా అలాంటి ఒక రీడింగ్ సెంటరును ప్రారంభించిన సురేశ్ కట్టాతో 'నవ్య' మాట కలిపింది.

'విశాఖపట్నం రీడింగ్ రూమ్' అనగానే మహాకవి శ్రీశ్రీ, రచయితలు రావిశాస్త్రి వంటివారు నడిపిన ఉద్రేకపూరితమైన సాహిత్యచర్చలు గుర్తుకొస్తాయి. ఎంతోమంది గొప్ప కవులూ రచయితలూ చేసిన ఆవేశపూరితమైన, ఆలోచనాభరితమైన ప్రసంగాలు జ్ఞాపకానికొస్తాయి. విరసం వంటి సంస్థల ఆవిర్భావ వేదికగా అది స్ఫురణలో కదలాడుతుంది. అదంతా గత వైభవం. రోజుకో కొత్త రూపు మార్చుకుంటున్న నగరాల్లో అలనాటి కొండగుర్తులు చెరిగిపోవడం, వాటి ప్రాభవం మసకబారిపోవడం సహజం. ''వాటికి బదులు వస్తున్న ఈ కొత్త రీడింగ్ రూములు ఏ రత్నాల్ని జాతికి అందించబోతున్నాయో ఎవరికి తెలుసు'' అంటున్నారు విశాఖ నడిబొడ్డున 'దీపా రీడింగ్ రూమ్'ను ఏర్పాటు చేసిన సురేశ్ కట్టా. ఎంతో కష్టపడి ఉన్నత చదువులకొచ్చిన విద్యార్థులకు చదువుకోవడానికి అనువైన వాతావరణం, వసతులు లేకపోవడం ఈ యువకుణ్ని ఆలోచనలో పడేసింది.

వ్యాపారం + సేవ

నాగాయలంక సమీపాన పుల్లయ్యగారిదిబ్బ అనే పల్లెటూళ్లో పుట్టిపెరిగిన సురేశ్ హైదరాబాదులో ఎంబీయే పూర్తి చేశారు. అలాగని ఇదేమీ స్వలాభాపేక్ష లేని స్వచ్ఛంద సేవ కాదు. రోజుకు నాలుగ్గంటల పాటు ఈ రీడింగ్ సెంటర్లో చదువుకోవడానికి నెలకు ఎనిమిది వందల నుంచి వెయ్యి రూపాయల వరకూ రుసుము చెల్లించాలి విద్యార్థి. ''నేను చేస్తున్నది వ్యాపారమే. కానీ ఇది ఎంతోమందికి మేలు చేసే వ్యాపారం. ఇతరులకు టోకరా వేసి, మాయమాటలు చెప్పి చేస్తున్నదేమీ లేదిందులో. నేను గ్రామీణ ప్రాంతం నుంచి వచ్చిన రైతుబిడ్డను. చదువుకోవడానికెన్నో కష్టాలు పడ్డాను. నా ఇబ్బందులు ఇంకొకరు పడకూడదన్నదే నా ఊహ. అదే నేను సమాజానికి చెయ్యగలిగే సేవ'' అంటున్నారు సురేశ్. నిజానికి ఢిల్లీ, ముంబై, హైదరాబాద్ వంటి నగరాల్లో రీడింగ్ సెంటర్లన్నవి ఎప్పటినుంచో ఉన్నాయి. ఇప్పటివరకూ మెట్రోలకు పరిమితమైన ఈ ట్రెండును విశాఖపట్నం, విజయవాడ వంటి చిన్న నగరాలకూ విస్తరించడమే శుభ పరిణామం.

• ఫీచర్స్ ప్రతినిధి, విశాఖపట్నం

లోపలి పేజీలో...

ఓటమికి...

గెలుపే సమాధానం

ఎసిడిటీ, అల్సర్‌లకు హోమియో చికిత్స మేలు

ఆంధ్రజ్యోతి

2 | 27-8-2012 సోమవారం

సకల sakala

బిపి టెస్ట్ ఎందుకు?

వైద్య పరీక్షల కోసం డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లినపుడు చేతి పైభాగంలో ఒక బ్యాండులాంటిది వేసి దానిలోకి గాలి పంపి బ్లడ్ ప్రెషర్ చెక్ చేయడం మనకు నిత్యం అనుభవంలో ఉన్నదే. అయితే డాక్టర్ చెక్ చేసేది ఏమిటో చాలా మందికి తెలియదు. చేతికి కట్టిన బ్యాండ్‌లోకి గాలిని పంపి బుడగలా అది తయారైన తర్వాత డాక్టర్ తన స్టెతస్కోప్‌తో రెండు సంఖ్యలను చెక్ చేస్తారు. ఒకటి సిస్టోలిక్ ప్రెషర్. ఇది గుండె కొట్టుకోవడాన్ని తెలియచేస్తుంది. మరొకటి డయాస్టోలిక్ ప్రెషర్. ఇది గుండె కొట్టుకునే క్రమంలో మధ్యలో తీసుకునే విరామాన్ని తెలియచేస్తుంది. ఈ పరీక్ష ద్వారా శరీరానికి రక్తాన్ని సరఫరా చేయడంలో గుండె పనితీరు స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

డైలీ సుడోకు -152

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

ఎలా పూరించాలి?

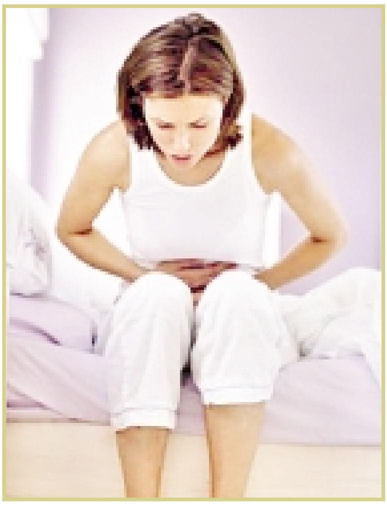
- ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 151 సమాధానం

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

మూత్రనాళ ఇన్‌ఫెక్షన్లకు చెక్

డా. శ్రీకాంత్, సీఎండీ(హోమియో)
మేనేజింగ్ డైరెక్టర్
హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్
ఫోన్ : 9550003399
srikantmorlawar@yahoo.com



మూత్రవ్యాధులు ఏర్పడడానికి బ్యాక్టీరియా ముఖ్య కారణం. ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్ మహిళలలో ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. మూత్రాశయంలో బ్లాడర్, యురేత్రా, మూత్రపిండాలు, యురేటర్స్ మొదలైన భాగాలుంటాయి. సాధారణంగా మూత్రాశయం అంతర్భాగాన్ని ఎపిథేలియమ్ అనే పొరతోటి కప్పబడి ఉంటుంది. ఇది మూత్రాశయాన్ని ఇన్‌ఫెక్షన్ నుండి కాపాడుతుంది. ఈ పొర గాయపడినపుడు ఇ. కోలై, స్టెఫైలోకోకస్ వంటి బ్యాక్టీరియా వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. మూత్రాశయం క్రింది భాగంలో వచ్చే సమస్యను సిస్టైటిస్, యురేత్రైటిస్ అంటారు. పైభాగంలో వచ్చే సమస్యను పైలోనెఫ్రైటిస్ అంటారు.

కారణాలు

- మహిళలలో మూత్ర విసర్జన ద్వారము(యురేత్రా), మల విసర్జన ద్వారము(ఆనస్) దగ్గరగా ఉండడం వలన ఇన్‌ఫెక్షన్ సులువుగా వచ్చే అవకాశం ఉంది.
- డయాబెటిస్ లేదా అతిమూత్ర వ్యాధి.
- మూత్ర విసర్జన సరిగ్గా జరుగకపోవడం(యూరినరీ రిటెన్షన్).
- గర్భిణీ స్త్రీలలో.
- శస్త్ర చికిత్సల సమయంలో పెట్టే యూరినరీ కాథెటర్ వల్ల, పురుషులలో ప్రొస్టేట్ గ్రంధి వాపు వల్ల
- కదలికలు లేకుండా ఎక్కువ కాలం ఉండటం వల్ల ఉదాహరణకు ఎముక ఫ్రాక్చర్ వంటివి.

లక్షణాలు

మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంట, మూత్రం ఆగిఆగి రావడం, పూర్తిగా విసర్జించలేకపోవడం, తరచు మూత్ర విసర్జన చేయాలనిపించడం, మూత్ర విసర్జన ద్వారము వద్ద దురద, జ్వరంగా ఉండటం, చలి, వాంతులు, ఆకలి మందగించడం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి.

వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు

సివిక్ష, సిబిసి మరియు ఇఎస్ఆర్, యూరిన్ అనాలిసిస్ అండ్ కల్చర్, అల్ట్రా సౌండ్, యుఎస్‌జి కిడ్నీస్, బ్లాడర్, కెయుబి, ఆర్‌బిఎస్, ఎఫ్‌బిఎస్, పిపిఎల్‌బిఎస్, ఇన్‌ట్రావీనస్ పైలోగ్రామ్(ఐవిపి), సిటి స్కాన్ అబ్డామెన్, ప్రొస్టేట్ స్పెసిఫిక్ యాంటిజెన్. ఇది పురుషులలో ప్రొస్టేట్ గ్రంధి వాపు ఉంటే చేస్తారు(పిఎస్ఎ టెస్ట్).

హోమియో చికిత్స

ఈ సమస్యకు హోమియోలో వాడదగిన మందులు ఆరెంటమ్ నైట్రికమ్, కాస్టికమ్, మెర్క్‌సాల్, కాన్తారిస్, నైట్రిక్ యాసిడ్, క్లిమేటిస్ క్యాన్డిస్ సెల్టైగా, తూజా.

ఆర్జెంటమ్ నైట్రికమ్: ఇది నరాలు, మెదడు మీద మంచి ప్రభావం చూపుతుంది. మూత్రం తెలియకుండా రావడం, మూత్ర మార్గంలో వాపు, నొప్పి, మంట, మూత్రం ఆగిఆగి రావడం, మూత్రం కొంచెంగా ఉండి రంగు ఎక్కువగా కూడి ఉండటం వంటి లక్షణాలు ఉన్న వారికి ఇది దివ్యౌషధం.

కాస్టికమ్: దగ్గినపుడు, తుమ్మినపుడు మూత్రం పడటం, మూత్రం మెల్లగా ఆగిఆగి రావడం, మూత్రాన్ని ఆపుకోలేకపోవడం, ముఖముపై పులిపిర్లు కలిగి ఉండటం వంటి లక్షణాలకు ఈ మందు బాగా పనిచేస్తుంది.

మెర్క్‌సాల్: మూత్రం తరచు రావడం, మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంట, నొప్పి, మూత్రం ముదురు రంగులో, కొంచెంగా, రక్తం కలిగి ఉండటం వంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు చక్కని ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

కాన్తారిస్: మూత్రం ఆపుకోలేకపోవడం, మూత్ర విసర్జనకు ముందు, తర్వాత తీవ్రమైన నొప్పి, మంట, మూత్రాశయం మొత్తం కత్తులతో పొడిచినట్లు నొప్పి, రక్తంతో కూడిన మూత్రం చుక్కలుగా రావడం, తరచు మూత్ర విసర్జన చేయాలనిపించడం వంటి లక్షణాలు ఉన్నవారు ఈ మందు తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది.

నైట్రిక్ యాసిడ్: మూత్రం కొంచెంగా, వాసనతో కూడి ఉండటం, మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంట, చర్మం చీల్చినట్లు నొప్పి, మూత్రంలో రక్తం, చీము వంటివి ఉండటం, నోటి పూత, అర్శమొలలు, ఫిషర్, పుండ్ల నుండి రక్తం కారడం, పులిపిర్లు ఉండటం వంటి లక్షణాలు ఉంటే ఈ మందు ఉపశమనం కలుగచేస్తుంది.

క్రియోసోట్: ఇది గ్రంధులు, జననేంద్రియాలు, చర్మం మీద మంచి ప్రభావం చూపుతుంది. మూత్ర విసర్జన తర్వాత కొంతసేపటి వరకు నొప్పి ఉండటం, తరుచూ కొద్దిగా, మంటతో కూడిన మూత్రం రావడం, మూత్రం ఆగి ఆగి రావడం, గ్రంధుల వాపు, చర్మంపై దురదలు మొదలైన లక్షణాలకు ఇది మంచి మందు.

థుజా: ఇది చర్మం, మూత్రపిండాలు, మెదడు, రక్తం మొదలైన భాగాలపై మంచి ప్రభావం చూపుతుంది. మూత్రద్వారం వాపు, నొప్పి, మూత్రం ఆగి ఆగి రావడం, మూత్ర విసర్జన తర్వాత నొప్పి, తరచూ మూత్రం రావడం, మూత్రంపై నియంత్రణ తగ్గడం మొదలైన లక్షణాలకు ఇది చక్కని మందు.

ఏదేమైనా రోగి లక్షణాలు, అతని గత ఆరోగ్య జీవితాన్ని ఆధారం చేసుకుని హోమియో వైద్య చికిత్స అందివ్వడం జరుగుతుంది. వ్యక్తి వ్యక్తికి బట్టి చికిత్సా విధానం మారుతుంది. వైద్యుల పర్యవేక్షణలోనే ఈ మందులను వాడవలసి ఉంటుంది.

మారిన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలిలో మార్పులతో ఎసిడిటీ, అల్సర్ సమస్యలు వస్తున్నాయి. కారణాలేవైనా ఇటీవల ఎసిడిటీ, అల్సర్ లాంటి గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు ఎక్కువమందికి వస్తున్నాయి. చికాకు కలిగిస్తున్న గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలను హోమియో వైద్యంతో నివారించవచ్చంటున్నారు డాక్టర్ రవికిరణ్.

ఎసిడిటీ, అల్సర్‌లకు హోమియో చికిత్స మేలు

డా. రవికిరణ్ ఎం.డి
డైరెక్టర్ అండ్ సీనియర్ ఫిజీషియన్
మాస్టర్స్ హోమియోపతి
ఫోన్ : 7842 106 106
9032 106 106

ఎసిడిటీ, గ్రాస్ట్రైటీస్‌లో పుల్లటి త్రేన్పులు వస్తుంటాయి. వాంతులవటం, కడుపులో మంట, కడుపు ఉబ్బరంగా ఉంటుంది. ఛాతీలో పట్టేసినట్లుగా ఉంటుంది. కొంతమంది రోగులకు కొద్ది ఆహారం తీసుకున్నా కడుపు నిండినట్టుగా అనిపిస్తుంది. ఆకలి అనిపించకపోవడం, ఎలాంటి కారణాలు లేకుండానే బరువు తగ్గి పోవడం వంటివి చూడవచ్చు. కడుపులో నొప్పి నాభి పైభాగంలో ఉంటుంది.

కారణాలు

ప్రధానంగా జీవనశైలిలో మార్పుల వల్ల ఎసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు వస్తాయి. నిద్ర సరిగా పట్టక పోవడం, భోజన వేళలు సరిగ్గా పాటించక పోవడం, మసాలాలు, మాంసాహారం ఎక్కువగా తీసుకోవడం, మానసికమైన ఒత్తిళ్ల వల్ల ఈ ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. మద్యం తాగే అలవాటు, ధూమపానం, గుట్కా తినే అలవాట్ల వల్ల కూడా ఈ సమస్య ఎదురవుతుంది. కొన్నిసార్లు హెచ్ పిలోరి అనే బ్యాక్టిరియా వ్ల కూడా ఇది వచ్చే అవకాశముంది.

నివారణ మార్గాలు :

హోమియోపతిలో ఈ వ్యాధికి మంచి మందులు ఉన్నాయి. నక్స్‌వోమికా, సల్ఫర్, బ్రయెనియా, రోబినియా, చెలిడోనియం, పల్సటిల్లా, లైస్‌పోడియం, కార్బొవేజ్ వంటి మందులున్నాయి. హోమియోలో మనిషి లక్షణాలను బట్టి మందులు ఇవ్వడం జరుగుతుంది. నిష్ణాతులైన హోమియో వైద్యుల సలహా మేర మందులు వాడితే ఫలితం కనపడుతుంది. వైద్యపరంగా కాకుండా జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకున్నట్లయితే మంచి ఫలితాన్ని రాబట్టవచ్చు. సరైన వేళలో భోజనం చేయడం, కారం, ఉప్పు, నూనె పదార్థాలను తక్కువగా తీసుకోవడం, రోజు ఉదయాన్నే లేచి రెండు గ్లాసుల గోరువెచ్చని నీరు తాగడం, సరైన వేళలో నిద్ర పోవడం, అనవసరమైన మానసిక ఒత్తిళ్లను దూరంగా పెట్టడం, మార్కెటింగ్ ఉద్యోగులు, మహిళలు పాటించాలి.

అల్సర్లు (గ్యాస్ట్రిక్)

అల్సర్లు అంటే పుండు లాగా మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ అవడాన్ని అల్సర్ అంటారు. అవి ఏ భాగంలో ఉంటే వాటికి ఆ పేరు ఉంటుంది. ఆహార వాహికలో, జీర్ణకోశంలో అల్సర్లు ఉంటాయి. చిన్న పేగు మొదటి భాగంలో అల్సరు డ్యుడెనాల్ అల్సర్ అంటారు. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు వచ్చిన తర్వాత సరైన చికిత్స తీసుకోక పోవడం వల్ల ఈ అల్సర్లు వచ్చే అవకాశముంది.

అల్సర్లు రావడానికి కారణాలు :

పెయిన్ కిల్లర్స్ ఎక్కువగా వాడటం వల్ల అల్సర్ వచ్చే ప్రమాదముంది. యాస్ప్రిన్, ఇబుప్రూఫెన్, ప్లేవిక్స్ లాంటి మందులు అధికంగా వాడటం వల్ల అల్సర్‌కు దారి తీయవచ్చు. ఆహారపు అలవాట్లలో తేడా వల్ల కూడా ఈ వ్యాధి వస్తుంది. పచ్చళ్లు, కారం, పులుపు, మసాల, మాంసాహారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్లర్లకు దారితీయవచ్చు. మానసిక ఒత్తిళ్లు, ప్రతి పని హడావుడిగా చేయడం, టెన్షన్‌తో కూడా వస్తుంది. నిద్రలేమి, ఒబేసిటీ, కొన్ని ట్యూమర్ల వల్ల, ఆల్కహాల్, ధూమపానం, గుట్కా తినే అలవాట్ల వల్ల వస్తుంది.

రోగ లక్షణాలు : కడుపులో నొప్పి, తినే ముందు, తిన్న తర్వాత మూడు గంటల తర్వాత నొప్పి, కడుపు ఉబ్బరంగా ఉండటం, పుల్లటి త్రేన్పులు, నోటిలో నీరు రావటం, తల తిప్పడం, వాంతులవడం. వ్యాధి ముదిరినపుడు రక్తపు వాంతులు అవుతాయి. నల్లటి మలం రావటం, భరించరాని కడుపునొప్పి, వెయిట్‌లాస్, ఆకలి లేకపోవటం దీని లక్షణాలు.

నివారణ మార్గాలు : ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకొని వైద్యం తీసుకుంటే ఖచ్చితంగా మంచి ఫలితాలు తీసుకురావచ్చు. ఇది ఖచ్చితంగా శాశ్వతంగా నివారణ చేయగలిగే సత్తా హోమియో వైద్యానికే ఉంది. మాస్టర్స్ హోమియో రీసెర్చ్ ఒరియెంటెడ్ రిజల్ట్స్ ద్వారా అల్సర్ శాశ్వత నివారణకు మందులు ఉన్నాయి.

చిలుక పూలు..

రంగురంగుల రామచిలుకలు ఎంత అందంగా ఉన్నాయి. కొమ్మల మీద నుంచి ఉయ్యాల వూగుతూ భలే ముద్దొస్తున్నాయి అనుకుంటున్నారా! ఒక్క క్షణం ఆగి సరిగ్గా చూసి చెప్పండి ..... అవి చిలుక లాంటి పూలు. ....

ఆకుపచ్చని చెట్టు కొమ్మల చాటు నుంచి తొంగి చూసే రామచిలుకల్ని చూశారా.. ఆకుపచ్చని రంగులో ఎర్రటి ముక్కుతో చాలా అందంగా ఉంటాయి. పట్టుకోడానికి వెళితే ఎగిరిపోతాయి. చెట్టు కొమ్మల మీద కూర్చుని జామకాయలు తింటూ మనల్ని రమ్మంటూ ఆహ్వానిస్తాయి. మనం చూసే రామచిలుకలు ఎక్కువగా ఆకుపచ్చ రంగు శరీరం, ఎర్రటి ముక్కును కలిగి ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి. అయితే, చిలుకలు ఇంకా బ్లూ, ఎల్లో , లావెండర్ వంటి రకరకాల రంగుల్లో ఉంటాయి. అందుకే, మనం చూసిన ఫొటోలో వంగపూవు రంగులో చెట్టు కొమ్మలకు ఊగుతున్నట్టు ఉన్న పువ్వును చూసి చిలుక అనే భ్రమపడ్డాం. అయితే, అచ్చంగా రామచిలుకల్లాగే ఉన్న పూలు ఉన్నాయి. కొమ్మకు వేలాడుతున్న ఆ పూలను చూస్తే రామచిలుక అనే అనుకుంటాము. ఆ పువ్వులో చిలుకల పోలికలు అంత స్పష్టంగా ఉంటాయి. అందం,ఆకర్షణతో పాటు ఎంతో ప్రత్యేకంగా ఉన్న ఆ పూలపేరు ఇంపేషన్స్ సిటాసినా. కొమ్మను పట్టుకుని ఎగిరే చిలుకలా ఉంటాయి ఇంపేషన్స్‌సిటాసినా పూలు. ఆ పువ్వుల పేరు ఇంపేషన్స్ సిటాసినా అంటే చిలుకల వంటి పూలని లాటిన్ భాషలో అర్థం. రకరకాల రంగుల్లో ఉండి అందరినీ ఇట్టే ఆకర్షిస్తున్న ఆ పూలు ఎక్కడ పడితే అక్కడ దొరకవు. థాయ్‌లాండ్ లోని చియాంగ్‌మయి అనే ప్రాంతంలో మాత్రమే విరివిగా కనిపిస్తాయి. థాయ్ భాషలో వీటిని డాక్‌నాక్‌క్యూ అని పిలుస్తారు. ఇంకా, ఈ పూలు సౌత్ ఈస్ట్ ఏషియాలో కొన్ని ప్రాంతాల్లో , మయన్మార్‌లతో పాటు మనదేశంలోని మణిపూర్‌లో కూడా చూడవచ్చు. ఇంపేషన్స్ పూల మొక్కలు విభిన్నమైన వాతావరణంలో పెరుగుతాయి. తేమ, తడి అధికంగా ఉన్న ఉష్ణమండల ప్రాంతాల్లో ఈ చెట్లు పెరుగుతాయి. అక్టోబర్ నుంచి నవంబర్ వరకూ పూలు పూస్తాయి. ఆ మొక్కల పొడవు సుమారు రెండు మీటర్లు ఉంటుంది. పువ్వు కూడా ఐదు సెంటీమీటర్ల పొడవు ఉంటుంది. ఆకులు వెడల్పుగా ఉండి కొనదేలినట్టు ఉంటాయి. అందమైన ఇంపేషన్స్ పూలను ప్రపంచానికి మొదట పరిచయం చేసింది జోసెఫ్ డాల్టన్ హుక్. 1901వ సంవత్సరంలో వంగపువ్వు, నీలంరంగు, ఎరుపు రంగుల చిలుకల్లా ఉన్న ఇంపేషన్స్ పూల అందం గురించి ప్రపంచానికి చెప్పాడు. థాయ్ ప్రభుత్వం మాత్రం ఇంపేషన్స్ పూలను, మొక్కలను విదేశీయులకు అమ్మడాన్ని నిషేధించింది.

లిటిల్స్ littles

పొడుపుకథలు

1. భూమాతకు ముద్దుబిడ్డ ఆకాశపు జున్నుగడ్డ రాత్రి వేల రాజరికం పగలైతే పేదరికం ?
2. పైనో పలకా కిందో పలకా పలకల మధ్యా మెలికల పాము?
3. ముక్కు మీది కెక్కు ముదర చెవులు నొక్కు టక్కునిక్కుల సొక్కు జారిందంటే పుటుక్కు ఏమిటది?
4. పండ్లు ఉన్నా నోరు లేనిది ఏమిటది?

ఎస్. సునీతారెడ్డి, హైదరాబాద్

జంతర్‌మంతర్

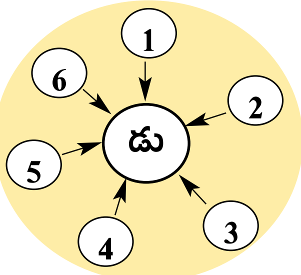
1. నరంగ
2. గసారం
3. పారంపు
4. సాంగరం
5. రవీంగం

ఎం.శిరీష, తాడికొండ, గుంటూరు

చుక్కలు కలపండి

పద వృత్తం

ఆంగ్ల ఆధారాలతో తెలుగుపదాలను గడుల్లో పూరించండి



1.Two 4.Burn
2.Fruit 5.Squeeze
3.Pillow 6.Sore

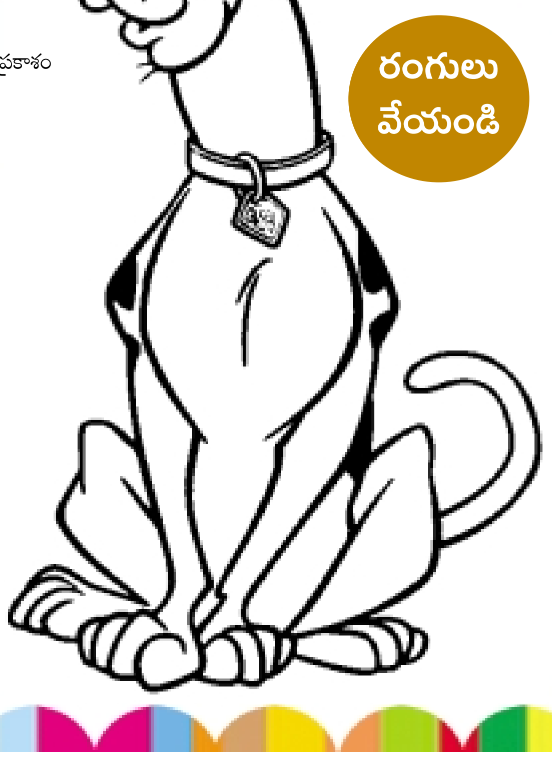
క్విజ్

1. ఏనుగు సగటున రోజుకు ఎన్ని గంటలు నిద్రపోతుంది?
2. మానవ శరీరంలో సాధారణంగా ఎన్ని స్వేదగ్రంధులు ఉంటాయి?
3. సీతాకోక చిలుకల్లో పొట్ట ఉండని జాతి పేరు ఏమిటి?
4. ప్రపంచంలో ఇప్పటి వరకూ అతిపెద్ద భూకంపం వచ్చిన దేశం ఏది?
5. పాములు లేని దేశం పేరు?

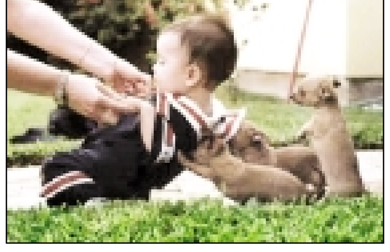
– పి. రోహిత్‌కుమార్, ప్రకాశం

దారి కనుక్కోండి

రంగులు వేయండి



ఫన్నీ ఫొటో



పద చదరం

ఇంగ్లీషు ఆధారాలతో గడులను తెలుగులో పూరించండి

1		2
	త	
3		4

1. Pair
2. Old
3. Line
4. Leader

– బి.మోక్షానందం, కామవరపుకోట, ప.గో.జిల్లా

కితకితలు

A small boy was at the zoo with his father. They were looking at the tigers, and his father was telling him how ferocious they were.
"Daddy, if the tigers got out and ate you up…"
"Yes, son?" the father asked, ready to console him.
" …Which bus would I take home?"

❀ ❀ ❀

Science teacher: When is the boiling point reached?
Science student: When my father sees my report card!

❀ ❀ ❀

Joe: What does your father do for a living?
Jon: He's a magician. He performs tricks, like sawing people in half.
Joe: Do you have any brothers or sisters?
Jon: Yep, four half-sisters and a half-brother.

తమాషాప్రశ్నలు

1. చీపురుపల్లిలో అందరి ఇంట్లో ఉండేది?
2. తిరుపతిలో పోగొట్టుకో కూడనిది ఏమిటి?
3. కడపలో హాయిని ఇచ్చేది?
4. ఇంటి కప్పుకు పనికి రాని రేకులు ?

– అయ్యగారి రామకృష్ణ, నాగులవలస

జవాబులు

జంతర్‌మంతర్: 1. నగరం 2. సాగరం 3. పావురం 4.సారంగం 5. వీరంగం

పదచదరం: 1. జత 2. పాత 3. గీత 4. నేత

పొడుపుకథలు: 1. చంద్రుడు 2. నాలుక 3. కళ్ళజోడు 4. రంపం

తమాషా ప్రశ్నలు: 1. చీపురు 2. పరపతి 3. పడక 4. పూతరేకులు

క్విజ్: 1. రెండు గంటలు 2. 2 నుంచి 3 మిలియన్లు 3. మోచ్ 4. ఈజిప్ట్ 5. న్యూజీలాండ్

పదవృత్తం: 1.రెండు 2.పండు 3.దిండు 4.మండు 5.పిండు 6.పుండు

6 తేడాలు కనుక్కోండి

ఆంధ్రజ్యోతి
సకల
27-8-2012 సోమవారం
3

''కంటి చూపుతో చంపేస్తా'' అన్న డైలాగ్ వినని తెలుగు ప్రేక్షకులు బహుశా ఉండరేమో! కేవలం డైలాగుల ద్వారానే సినిమాను అద్భుతంగా ఆడించిన ఘనకీర్తి పరుచూరి బ్రదర్స్‌కు దక్కుతుంది. ఆ బ్రదర్స్‌లో ఒకరైన పరుచూరి గోపాలకృష్ణ పూర్వాశ్రమంలో టీచర్. ఆ వృత్తి పట్ల ఉన్న అపారమైన మమకారం కొద్దీ 333 సినిమాలకు డైలాగులు రాసి, ఎంతో పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదించి కూడా విజిటింగ్ ప్రొఫెసర్‌గా పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు యూనివర్సిటీలో ఇప్పటికీ సినిమా రచన గురించి పాఠాలు చెబుతున్నారాయన. సినీ ప్రపంచంతో మూడు దశాబ్దాలకు పైగా ముడివడిన డా. పరుచూరి గోపాల కృష్ణ జీవితంలోని కొన్ని అరుదైన సంఘటనలే ఈ వారం 'అనుభవం'.

ఓటమికి... గెలుపే సమాధానం

అనుభవం

మా ముగ్గురు అన్నదమ్ముల్లో నేను మూడవ వాణ్ని. అయితే, నేను పుట్టినప్పుడు మా అమ్మతో ఒకావిడ, ''నీకేమిటిలేమ్మా...ముగ్గురు కొడుకులు. ముగ్గురూ కూలీకెళితే, మూడు కుంచల ధాన్యం వస్తుంది. ఒక కుంచ తినేసినా మిగతా రెండు కుంచల కూలీ మిగిలిపోతుంది'' అందిట ఎంతో వెటకారంగా. నాలుగెకరాల భూమి మాత్రమే ఉన్న మా కుటుంబం గతి అంతకన్నా మిన్నగా ఏమీ ఉండదులే అన్నది ఆమె అభిప్రాయం. ఆ మాట విన్న మా అమ్మ ఆ గతి మాకు పట్టకూడదని, ఎంతో కష్టపడి మమ్మల్ని పీజీ దాకా చదివించింది. గాయాలు మనిషిని ఎంత శక్తివంతుణ్ని చేస్తాయో మా అమ్మను చూస్తే ఎవరికైనా తెలుస్తుంది.

ఆయన వేసిన బీజమే

నేను ఓ కాలేజ్‌లో లెక్చరర్‌గా చేరిపోయిన తరువాత, ఒక రోజు ఆ కాలేజ్ ప్రెసిడెంట్ అడుసుమల్లి విశ్వేశ్వరరావు గారు నేను పాఠం చెబుతున్న సమయంలో క్లాస్ బయట నిలుచుని నేను చెప్పేదంతా వింటున్నారు. నాకు భయం వేసింది. నేను పాఠం సరిగా చెప్పడం లేదేమో అనిపించింది. నేను ఆ వెంటనే, ఆయన రూమ్‌కు వెళ్లి '' సార్! ఇంతకు ముందు ఎందుకు మీరు అలా క్లాస్ బయట నిలుచుని వింటున్నారు?'' అన్నాను. అందుకు ఆయన ''ఒరే నువ్వు పాఠం చెబుతుంటే, పిల్లలంతా బల్లలు చరుస్తున్నారని కొందరు చెప్పారు. ఎందుకలా చేస్తున్నారో తెలుసుకుందామని వచ్చి గమనించాను. ఆ నిజాన్ని కళ్లారా చూసి నేను ఆశ్చర్యపోయాను. సిలబస్ చెప్పడానికి మించి నీలో మరేదో విద్య ఉందని నాకు బోధపడింది.. నిజం చెప్పాలంటే, నువ్వు సినిమా రచనకు బాగా పనికొస్తావురా!'' అన్నాడు. సినిమా రచనకు సంబంధించిన ఆ తొలి మాట నా మనసులో ఒక బీజంలా పడింది. కాకపోతే అదేదో పొంతన లేని విషయంగా అనిపించింది. ఆయన ఆ మాట చెప్పడమే కాదు, నన్ను సినిమా రంగంలోకి ప్రవేశపెట్టే ప్రయత్నాలు కూడా చేశారు. దురదృష్టవశాత్తూ, నేను ఆయన ద్వారా సినిమా రంగానికి పరిచయమయ్యే పరిస్థితి రాలేదు. కానీ, ఆయన కుమారుడు ఎ.ఎల్ కుమార్ ద్వారా నేను ఆ రంగానికి పరిచయమయ్యాను. ఆయన కృష్ణ, శివాజీగణేశన్‌తో తీస్తున్న 'నివురుగప్పిన నిప్పు' సినిమా కోసం నాతో తొలిసారిగా డైలాగులు రాయించారు. నిజానికి, ఆ సినిమా కోసం అంతకు ముందే కొన్ని డైలాగులు ఇతర రచయితలతో రాయించారు. కానీ, అవి కృష్ణగారికి నచ్చితే, శివాజీ గణేశన్ గారికి నచ్చడం లేదు. శివాజీ గణేశన్ గారికి నచ్చితే, కృష్ణగారికి నచ్చడం లేదు. ఈ స్థితిలో నువ్వు ఏమైనా ట్రై చేస్తావా? అంటూ నన్ను అడిగారు. నేను రాస్తానన్నాను. రాశాను. నా డైలాగులు వారిద్దరికీ నచ్చాయి. అప్పటి నుంచి కృష్ణగారు ఏటా నటించే 10 సినిమాల్లో దాదాపు 8 సినిమాలకు డైలాగులు రాసే అవకాశం మాకే వచ్చేది.

కాలం విలువ గురించి

ఒకసారి 'చండశాసనుడు' సినిమా కథ వినిపించడానికి ఎన్‌టి రామారావు గారు మమ్మల్ని ఉదయం 4 గంటలకు రమ్మన్నారు. నేను బిక్కమొకం వేశాను. అసలు నేను నిద్ర లేచేదే 6 గంటలకు. నాలుగు గంటలకు రావడం అంటే కష్టం కదా! అన్నాను పక్కనే ఉన్న తాతినేని రామారావు గారితో. అంతలోనే ఒకచేయి, హఠాత్తుగా నా భుజం మీద పడింది. తీరా చూస్తే వెళ్లిపోయారనుకున్న ఎన్‌టిఆర్ నా పక్కనే ఉన్నారు. అయితే బ్రదర్ మీరు ఆరు గంటలకు రండి అన్నారు. మరునాటి ఉదయమే నేను బయల్దేరి వెళ్లాను. తీరా వెళ్లే సరికి 6.01 అయ్యింది. గడియారం వేపు చూసిన ఎన్‌టిఆర్ ''బ్రదర్! నా ఇంట్లోంచి లక్షరూపాయలు కాజేసి, మీరు పారిపోతే ఆ తరువాత ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా తారసపడితే నేను మిమ్మల్ని క్షమించి వదిలేస్తాను. కానీ, నా జీవితంలోని ఒక్క నిమిషాన్ని కాజేసి మీరు పారిపోతే, ఆ తరువాత ఎక్కడైనా తారసపడినప్పుడు మిమ్మల్ని క్షమించను'' అన్నారు. ఆ ఒక్కమాట కాలం విలువేమిటో, క్రమశిక్షణ విశిష్టతేమిటో తెలియచెప్పింది. ఆ అనుభవం జీవితమంతా ఆ విలువల మీదే నడిచేలా చేసింది.

వెనుదిరిగేదే లేదని....

వాస్తవానికి 1975లో కొందరు నువ్వు సినిమా రచనలకు అసలే పనికిరావన్నారు. నేను వెళ్లిపోయాను. 1976లో నువ్వు చెప్పే కథల్లో జీవమే లేదన్నారు. వెళ్లిపోయాను. కానీ, ఏనాడూ వెనక్కి వెళ్లిపోవాలని మాత్రం అనుకోలేదు. పైగా పరిశ్రమను వదిలేసే ప్రసక్తే లేదని గట్టిగా అనుకున్నాను. ఆ పట్టుదలే పరిశ్రమలో మమ్మల్ని నిలబెట్టింది. ప్రత్యేకించి, 'చండశాసనుడు' సినిమాకు మేము రాసిన కథ, డైలాగులు బాగా ప్రశంసలు పొందాయి. ఆ సమయంలోనే అప్పటిదాకా పూర్తి పేర్లతో చలామణి అయ్యే మాకు ''పరుచూరి బ్రదర్స్'' అంటూ ఎన్‌టిఆర్ గారు నామకరణం చేశారు. ఆ తరువాత కృష్ణగారి సినిమా 'ఈనాడు'తో మరింత పేరు ప్రఖ్యాతులు వచ్చాయి. అలా మొదలైన ప్రస్థానం నేటికి 333 సినిమాలకు డైలాగులు రాసే దాకా సాగుతూనే ఉంది.

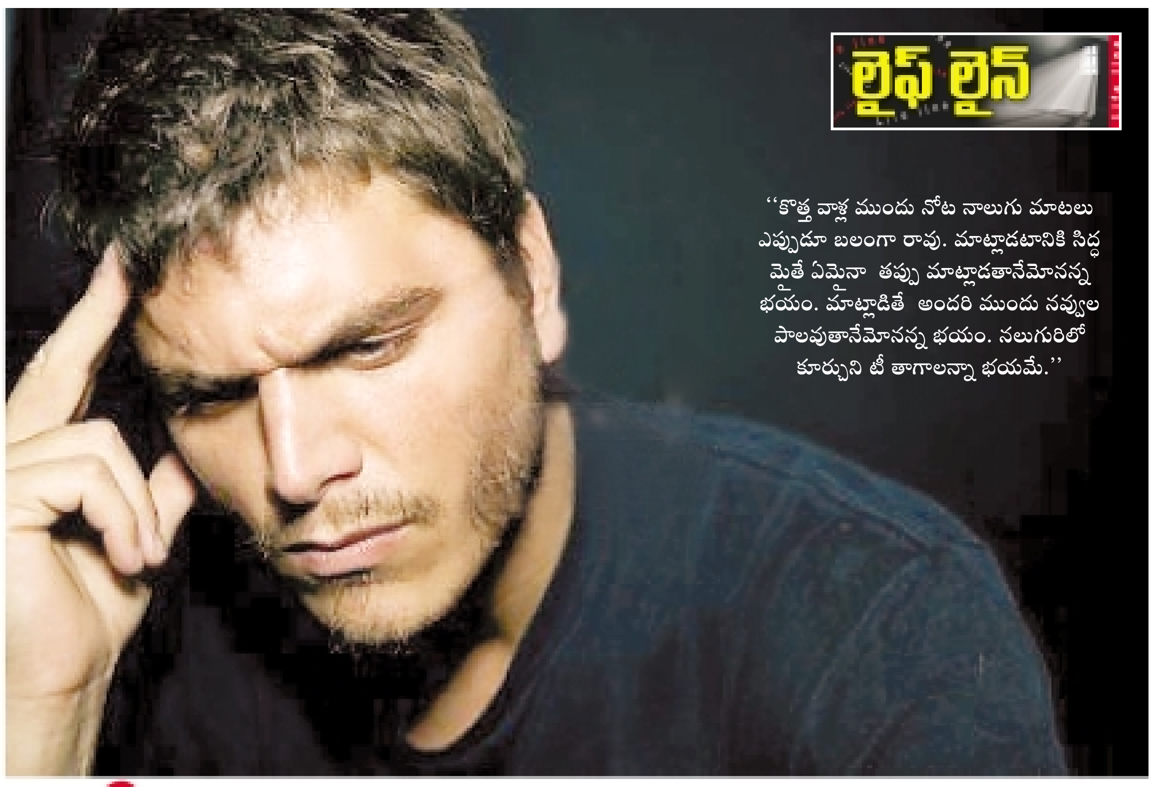
గెలిచే దాకా

మేము డైలాగులు రాసిన 'మహా సంగ్రామం' సినిమా విషయంలో శోభన్‌బాబు గారు తీవ్రమైన మనస్తాపానికి గురయ్యారు. తన క్యారెక్టర్‌ను ఇంతగా కుదిరించారేమిటన్నది ఆయన కోపానికి కారణం. జరిగిన విషయమేమిటంటే శోభన్‌బాబు వేసిన సైనిక పాత్ర, కామెడీ చేయడం పట్ల మిలిటరీ వాళ్లు అభ్యంతరం చెప్పారు. ఆ కారణంగా 3000 అడుగుల నిడివి సినిమా కట్ అయిపోయింది. ఆ విషయాన్ని శోభన్‌బాబు ముందే ఎవరూ చెప్పలేదు. ఆ తరువాత మేము ఆ విషయాన్ని వివరించినా ఆయన మనసులో మా పట్ల ఒకింత కినుక అలాగే ఉండిపోయింది. అయితే ఆ తరువాత శోభన్‌బాబు నటించే ''దోషి-నిర్దోషి'' సినిమాకు రచన చేశాం. ఆ సినిమా హిట్ అయ్యింది. అప్పుడు శోభన్ బాబు గారు ''ఆ నష్టాన్ని ఇలా పూరించారన్నమాట'' అన్నారు. మేము ఆ వెంటనే, ఆయనే నటించిన ''సర్పయాగం'' సినిమాకు కూడా డైలాగులు రాశాం. అది మరో గొప్ప హిట్. అప్పుడు శోభన్‌గారికి సంపూర్ణమైన ఆనందం కలిగింది. కారణం ఏదైనా, ఒకసారి నష్టం జరిగిన వారికి మళ్లీ సక్సెస్ అందించేదాకా మా కలాల్ని విరమింపచేయకూడదని, ఓటమికి, గెలుపుతోనే సమాధానం చెప్పాలన్నది మా మౌలిక సూత్రంగా ఉంటూ వచ్చింది. అదే మమ్మల్ని ఇన్ని దశాబ్దాలుగా పరిశ్రమలో నిలబడేలా చేసింది. ఏమైనా, మళ్లీ మళ్లీ ఆలోచిస్తేగాని, మస్తిష్కం పండదు. మళ్లీ మళ్లీ తిరగ రాస్తేగానీ అక్షరం పండదు. నిజానికి ఫైనల్ స్క్రిప్టే ప్రేక్షకులకు తెలుస్తుంది. అంతకన్నా ముందు ఎన్నెన్నో సార్లు ఆ డైలాగుల్ని తిరగరాస్తాం. వాస్తవానికి సమరసింహా రెడ్డి సినిమాలోని ' కత్తులతో కాదు... కంటి చూపుతో చంపేస్తా ' అన్న డైలాగ్, షూటింగ్ చివరి రోజున రాసినది . అది ఆ సినిమాకే గొప్ప హైలైట్ అయ్యింది. సినిమాల్లోనే కాదు. జీవితంలోనైనా పరిపూర్ణత కోసం చివరి దాకా తాపత్రయ పడిన వారికే ఎప్పటికైనా గొప్ప ఫలితాలొస్తాయన్నారు డా. పరుచూరి గోపాల కృష్ణ.

• బమ్మెర

లైఫ్ లైన్

కొత్తవాళ్లతోనో, సమూహం లోనో మాట్లాడాలంటే కొందరికి మహా భయం. వాస్తవానికి ఇది ఒక స్వభావం కాదు. సోషియల్ యాంగ్జయిటీ డిజార్డర్ అనే ఒక మానసిక వ్యాధి. ఈ సమస్య, వ్యక్తిత్వాన్ని దెబ్బతీయడమే కాదు, కెరియర్‌లో పూర్తిగా వెనుకబడేలా చేస్తుంది. కారణాలు ఏమైనా, మందులు, కౌన్సెలింగ్ ద్వారా ఈ సమస్యనుంచి పూర్తిగా బయటపడే అవకాశాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు



''కొత్త వాళ్ల ముందు నోట నాలుగు మాటలు ఎప్పుడూ బలంగా రావు. మాట్లాడటానికి సిద్ధమైతే ఏమైనా తప్పు మాట్లాడతానేమోనన్న భయం. మాట్లాడితే అందరి ముందు నవ్వుల పాలవుతానేమోనన్న భయం. నలుగురిలో కూర్చుని టీ తాగాలన్నా భయమే.''

నలుగురికీ దూరమైతే నరకమే!

నిశాంత్ వయసు 23. ఇటీవలే బిసిఎ పూర్తయ్యింది. కానీ, మొదటి నుంచీ అతనికి నలుగురిలో మాట్లాడాలంటే ఏదో భయం. కుటుంబ సభ్యుల ముందు, అయిన వాళ్ల ముందు బాగానే మాట్లాడతాడు. కానీ, కొత్త వాళ్ల ముందు ముఖ్యంగా, సమూహంలో మాట్లాడాలంటే బాగా భయం అతని శ్రేయస్సు కోరే మిత్రులంతా '' ఎప్పటికీ ఇలాగే ఉంటే నువ్వు నీ నీ కెరియర్‌ను ఎలా నిర్మించుకుంటావు? ఇంటరాక్షన్ సెషన్స్, గ్రూప్ డిస్కషన్ లేకుండా ఎక్కడా ఏమీ జరగదు.'' అంటూ అతన్ని హెచ్చరిస్తూ ఉంటారు. నిజమే మరి అతని సమస్య అలానే ఉంది. కొత్త వాళ్లముందు, లేదా సమూహంలో అతని నోట నాలుగు మాటలు ఎప్పుడూ బలంగా రావు. పక్కనున్న చాలా మంది కన్నా, ఎక్కువే తెలిసిన సందర్భాల్లో కూడా బయటికి ఏమీ చెప్పలేడు. ఏమైనా తప్పు మాట్లాడతానేమోనన్న భయం. మాట్లాడితే, అందరి ముందు నవ్వుల పాలవుతానేమోనన్న భయం. చివరికి నలుగురిలో కూర్చుని టీ తాగాలన్నా భయమే. టెన్షన్‌తో చేతులు వణికి ఎక్కడ టీ మీద పడుతుందో నన్న భయం. నలుగురి ముందు సంతకం పెట్టాలన్నా అదే సమస్య. నలుగురిలో ఎప్పుడూ ఏమీ మాట్లాడకపోవడం వల్ల అతనికేమీ తెలియదనే భావన అందరిలోనూ ఏర్పడిపోయింది. తెలిసిన వాళ్ల ముందు బాగానే ఉన్నా, కొత్త వాళ్ల ముందే నోటికి తాళం పడిపోతుంది. నిజానికి చదువు ఒకప్పటిలా లేదు కదా!. ప్రస్తుత విధానాలు నోరు విప్పక తప్పని ఒక అనివార్య పరిస్థితిని కల్పిస్తున్నాయి. తనకేమో అందరూ తననే గమనిస్తున్నట్లు, ఏ చిన్న తప్పు దొర్లినా ఇట్టే పట్టేస్తారని, అందరి ముందూ అబాసు పాలవుతుననీ అతని ఆందోళన. ఇవన్నీ క్రమంగా ఆత్మన్యూనతా భావనకు, నెగెటివ్ ఫీలింగ్స్‌కు గురిచేస్తూ వస్తున్నాయి. అన్నిటినీ మించి,ఇది అతన్ని ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు చేయడానికి పెద్ద అవరోధంగా నిలిచింది. వెళ్లిన ప్రతిచోటా వైఫల్యాన్నే మూటగట్టుకుని వచ్చాడు. ఈ స్థితిలో ఇతన్ని అలాగే వదిలేస్తే, చాలా ప్రమాదమని చెప్పిన మిత్రుల సలహా విని అతన్ని మానసిక నిపుణుడి వద్దకు తీసుకు వచ్చారు.

ఎందుకిలా?

కొత్తవాళ్లతో గానీ, సమూహంలో గానీ, కలవలేని ఈ సమస్యను సోషియల్ యాంగ్జయిటీ డిజార్డర్ అంటారు. ఈ సమస్య రావడానికి కారణాలు చాలానే ఉన్నాయి. కొందరిలో ఈ సమస్య రావడనానికి జన్యుపరమైన కారణాలు ఉండవచ్చు. తల్లిదండ్రులు పిల్లలను ఎప్పుడూ నలుగురిలోకి తీసుకు వెళ్లకపోవడం కారణం కావచ్చు. బాల్యంలో తనచుట్టూ ఎగతాళి చేసే వారే ఎక్కువ మంది ఉండడం కారణం కావచ్చు. ముఖ్యంగా, ఏమాట మాట్లాడితే ఎక్కడైతే సీరియస్ అయిపోతుందో నన్న భయం వీరిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. విషయం ఎక్కడ సంక్లిష్టంగా మారి పెద్ద సమస్యగా మారుతుందో నన్న ఆందోళన కూడా ఇందుకు కారణం కావచ్చు. చిన్న చిన్న విషయాలే చాలా పెద్ద సీరియస్ విషయాలుగా మారిన కొన్ని స్వీయ జీవితపు అనుభవాలు కానీ, అవతలి వారి జీవితాల్లోని అనుభవాలు కానీ కారణం కావచ్చు. ఇవన్నీ వీరిని బాగా బిగుసుకుపోయేలా చేస్తాయి. వైరుధ్యాలు, సంక్లిష్టమైన విషయాలంటే వీరికి చాలా భయం. అందుకే ఎప్పుడూ వాటికి చాలా దూరంగా ఉండాలనుకుంటారు. సంక్లిష్టమైన అంశాలు, మానసిక శక్తిని పెంచుతాయన్న అవగాహన వీరికి ఉండదు. సంక్లిష్టమైన ప్రశ్నలు ఏవైపు నుంచైతే వచ్చి పడితే, తాము వాటికి సమాధానం చెప్పలేమేమో నన్న భయం కూడా వీరిని బాగా వణికిస్తుంది. అందుకే ఎక్కువగా మౌనాన్నే ఆశ్రయిస్తారు. దారాళంగా మాట్లాడేవాళ్లంతా అప్పటికప్పుడే మాట్లాడేస్తున్నారనుకుంటారు. అంతే గానీ, వారిలో చాలా మంది బాగా హోమ్‌వర్క్ చేస్తారని, విధిగా ప్రిపేర్ అవుతారన్న విషయం వీరికి తెలియదు. అలా ప్రిపేర్ అయితే తాము కూడా మిగతా వారిలా మాట్లాడగలుగుతామన్న వివేకం వీరికి ఉండదు.నిజానికి ప్రిపరేషన్ టెక్నిక్ వీరికి ఒక గొప్ప ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

మందులూ, కౌన్సెలింగ్ రెండూ ముఖ్యమే

డా.ఎం.ఎస్. రెడ్డి
కన్సల్టెంట్ సైకియాట్రిస్ట్
ఆశా హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

సోషియల్ యాంగ్జయిటీ డిజార్డర్ సమస్య ఎక్కువగా 15 నుంచి 30 ఏళ్ల లోపు వారిలోనే ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ముందు వీరిలోని ఆందోళనను తగ్గడం చాలా అవసరం. అందుకు కొద్ది రోజులు మందులు తప్పనిసరి అవసరమవుతాయి. మందులతో కొంత ఆందోళన తగ్గాక, కొన్ని రకాల ప్రాక్టీసెస్ చేయించాలి. ముఖ్యంగా, నలుగురిలో మాట్లాడటానికి భయపడే వారికి ఐదేసి నిమిషాల చొప్పున కొత్తవారితో, గుంపులో మాట్లాడించాలి. ముందు ఐదు నిమిషాలతో ప్రారంభించి, ఆ తరువాత క్రమంగా ఆ సమయాన్ని పెంచడం చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల హైపర్ సెన్సిటివ్ నుంచి నార్మల్ స్టేజ్‌కు వచ్చే అవకాశాలు ఏర్పడతాయి. వీరిని అలా మానసికంగా సిద్ధం చేయడానికి వారితో '' మీకు వంద తప్పులు చేయడానికి అనుమతి ఇస్తున్నాం. ఇక మాట్లాడండి ''అన్నట్లు చెప్పాలి. అది వారికి ఎంతో ధైర్యాన్ని ఇస్తుంది. వంద తప్పులు ఎలాగూ చేయరు కాబట్టి చేసిన తప్పుల్ని చూసుకుని, తాము కొంత మేరకు బెటరే అనుకుంటారు. అది వారిలో మెల్లమెల్లగా ఒక నమ్మకాన్ని పెంచుతుంది. ఈ రోజు ఈ నలుగురి ముందే మాట్లాడలేక మౌనం వహిస్తే,రేపు ఏదో ఒక సమయంలో వందలాది మంది ముందు అభాసు పాలు అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుందనే నిజాన్ని వారికి పదేపదే చెప్పాలి. . ఒకవేళ తనకు అంత మంది ముందు మాట్లాడే అవసరమే రాదని అతని భావిస్తే, అది తమకు తాముగా, వ్యక్తిత్వాన్ని కుదించుకోవడమేనన్న నిజాన్ని వారికి తెలియచెప్పాలి. వీళ్లల్లో కొందరు '' సైలెన్స్ ఈజ్ గోల్డ్ ''అనే మాటను తరుచూ చెబుతుంటారు. కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాల్లో మౌనంగా ఉండడం వల్ల మేలే కలగవచ్చు. అలా అని అన్ని వేళల్లోనూ మౌనంగా ఉంటానంటే అర్థం లేదుకదా! ఈ డిజార్డర్ ఉన్న వారు మౌనమే గొప్పది అని చెప్పడం, మాట్లాడలేని తమ బలహీనతను కప్పిపుచ్చుకోవడానికే. ఏమైనా ఈ స్థితి నుంచి బయటపడటం అన్నది ఒకేసారి కాకపోయినా, ఒక క్రమంలో సాధ్యమవుతుంది. ముందు ఒక అడుగు వేయగలిగిన ధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం వస్తే, క్రమంగా అది మైళ్లకు మైళ్లే నడిచే ధైర్యాన్ని ఇస్తుంది. ఏమైనా, వైద్య చికిత్సలతో పాటు కొద్ది రోజులు కౌన్సెలింగ్ కూడా లభిస్తే క్రమంగా వీరు ఈ సోషియల్ యాంగ్జయిటీ డిజార్డర్ నుంచి బయటపడి సాధారణ స్థితికి వచ్చేస్తారు. జీవితంలో సమర్థులుగా నిలబడతారు.

ఆత్మానుభవం అంటే...?

చింతన

కనిపిస్తున్నదంతా కన్ను చూపిస్తున్నదే. అనుకుంటున్నదంతా మనసు అనుకుంటున్నదే. ఈ రెండు అనుభవాలు నిజంగా అనిపిస్తున్నా అవి నిజం కావు. దృశ్యమాన ప్రపంచమంతా ఒక స్వప్నమే. అసలు ప్రపంచం నీలోనే ఉంది. బయటి ప్రపంచాన్ని చూడాలంటే ఇంద్రియాలున్నాయి. వాటి పని అవి చేసుకుంటూ పోతాయి. దేహాత్మ భావన కారణంగా అవన్నీ మనమే చేస్తున్నామని, మనవలననే జరుగుతున్నవని భావించి, వాటన్నిటి బాధ్యతలను మోస్తూ, అనుభవాలు పొందుతూ, సుఖదుఃఖాలుగా వాటిని అనుభవిస్తుంటాం. దేహాత్మ భావన వలననే 'నేను' అన్న భావం బలపడి, అసత్యమే సత్యంగా చలామణి అవుతుంటుంది. మన దేహమే ద్వంద్వ చైతన్యాల కలయిక. దేహం జడం. ఆత్మే చైతన్యం. అంగాంగీ భావంతో ఉన్న దేహం ఒక మరబొమ్మ. దానంతట అది ఆడలేదు. ఆడటానికి కావాల్సిన చైతన్య విలసితమైన శక్తి దానిలోపల ఉన్నది. ఆ శక్తే ఆత్మశక్తి. సర్వేంద్రియాలకు కావాల్సిన చైతన్యాన్ని, ఆయా అవసరాలను బట్టి అది అందిస్తుంటుంది. ఈ సూక్ష్మం తెలియక దేహమే అన్నీ చేస్తున్నదని భ్రమిస్తాం. ఎంతగా భ్రమకు లోనవుతామంటే ఆత్మంటూ ఒకటున్నదని, అది చైతన్య ప్రధానమని సర్వశక్తులూ దాని యందున్నవని అణుమాత్రమైనా స్పృహ లేకుండా జీవిస్తాం. ఏ అనుభవము లేకుండానే మరణిస్తాం.

శుద్ధ చైతన్య స్వరూపం

ఆత్మానుభవం కలిగిన జ్ఞాని, ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకున్న కారణంగా, సమస్త కార్యకలాపాలకు కేవలం సాక్షిగా ఉంటాడు. అందువల్ల జ్ఞానికి బంధం, బంధన, సంయోగం, వియోగం, భేదం, స్వప్నం, జాగ్రద అనే అసంఖ్యాక ద్వంద్వాలలో ఏ ఒక్కటీ ఉండదు. దాని ఫలితంగా జ్ఞాని, నిరంతరమూ ఎరుకలో ఉంటాడు. గుణత్రయ, కాలత్రయ, అవస్థాత్రయాతీతుడైన జ్ఞాని, నిజంగా శుద్ధ చైతన్య స్వరూపమే. మనల్ని మనం తెలుసుకోవటానికి బయటి వస్తువేదీ అక్కరలేదు. అక్కరకు రాదు. 'నేను' అన్న అహాన్ని నిర్మూలించుకోగలిగితే, అంతా ఆత్మగానే కనబడుతుంది. ''అహాన్ని నాశనం చేసుకోవటమే అసలు సాధన. అహ మెరుగని వాడిని ఆశ్రయిస్తే శరణాగతి సంపూర్ణంగా పొందితే, అహం నశిస్తుంది. అందుకే రమణులు,

''అరుణాలచలమనుచు స్మరియించువారల,

అహము నిర్మూలింపు మరుణాచల!'' అంటారు.

అరుణస్థాయి అంటే...

మనం అరుణస్థాయిని, అచలస్థితినీ చేరుకోవాలి. ఋణం లేని స్థితే అరుణస్థాయి. ఋణం ప్రాపంచిక పరమైనది కాదు. సచ్చిదానందస్థితే అరుణస్థాయి. మనసు ఇంద్రియాలకు లోబడినందున, నిత్యమూ చలించటం దాని లక్షణం కనుక మనసును నియంత్రించుకోగలిగితే, అది అచలస్థితిని పొంది, నెమ్మదిస్తుంది. 'అరుణాచల' మంటే అర్థమది.

ఘనీభవించిన కరుణ, సచ్చిదానందమైన అరుణస్థాయిని, అణగిన మనోభూమిక అచలస్థితినీ అనుగ్రహించగల అరుణాచల అనే పంచాక్షరిని ఆశ్రయించి, స్మరిస్తూ ఉంటే, అహం నిర్మూలింపబడుతుంది. స్మరణ అంతా అజపమే. మననమంతా మనోవృత్తే. హృదయమే అరుణాచలం. దానిపై నిరంతర ధ్యానం కొనసాగిస్తే అహం నిశిస్తూనే ఆనందం వెల్లివిరుస్తుంది. కావాల్సినదల్లా వినయపూర్వక సమర్పణే!!

ఈ ప్రయాణంలో, ఈ సాధనలో అణగిన మనసే ఉన్నది. మనసింకా మలగలేదు. ధ్యానం చేస్తున్నాం అంటున్నంత కాలం మనోవృత్తులు ఉండనే ఉంటాయి. అవి దృశ్యాలను కల్పిస్తూనే ఉంటాయి. కల్పనలన్నీ వాస్తవంగా అనిపిస్తయ్.

ఒక భక్తురాలు, భగవాన్ సన్నిధిలో ఉన్నపుడు, వారు ఆమెకు ఒక పసిపాపవలె అనిపించారు. ఆ అనుభవాన్నే రమణులతో ప్రస్తావించినపుడు, ''అదంతా నీ మనసు కల్పించిన దృశ్యమే'' అన్నారు. 'భగవాన్ యందున్న గాఢాభిమానమే అటువంటి అనుభవాన్ని ఇచ్చింది. పట్టించుకోకండి' అంటూ సూచించారు.

''ఇది ఆధ్యాత్మిక అనుభవం కాదా'' అని ఆమె ప్రశ్నించినపుడు ''ఎట్లా అవుతుంది. చూస్తున్న మీరు, చూడబడుతున్న రమణులు, దీని వలన ఏర్పడిన దృశ్యము ఉండనే ఉన్నాయి. అంటే మనసు ఇంకా బలంగానే ఉన్నపుడు, దృశ్యం ఆత్మానుభవం కాదు. దృశ్యం దృశ్యమే'' అని రమణులు స్పష్టం చేశారు.

అదే ఆత్మానుభవం

''మీరు మా దేశానికి రావాలి! అని ఆమె అన్నపుడు, భగవాన్ ''భౌతిక రూపాన్ని భావించటం వల్ల దేశ కాలాలకు పరిమితం ఏర్పడుతుంది. మీరు భారతదేశంలో ఉన్నారా? భారతదేశం మీలో ఉన్నదా? నిద్రిస్తున్నపుడు మీరు మీ దేశంలో ఉన్నారు. తెలివిరాగానే 'నేను' హాయిగా నిద్రపోయాను అంటున్నారు. ఆ అంటున్నదెవరు? ఆ నిద్ర సుఖాన్ని అనుభవించిందెవరు? నిద్ర కరిగిపోయినా, అనుభవం మిగిల్చిన సుఖం ఇంకా మీలోనే ఉన్నదే. కనుక నిద్రా, అదిచ్చిన హాయి, మెలకువ, అది కొనసాగిస్తున్న అనుభూతి అంతా మీదే. అంతా మీరే. మీరు కాని మరొకరెవరున్నారు? ఆ స్థితే ఆత్మానుభవం! అంతే గాని ధ్యానంలో కలిగే అనుభవం ఆత్మానుభవం కాదు'' అని ముగించారు. ఆ రూపమే, స్వరూపం! ఆత్మకు రూపం లేదు. అది చైతన్య భూమిక. అదే మన స్వరూపం. అది ఆది, అనాది. అది నిత్యం, శాశ్వతం. అదే సత్యం. అదే ఆనందం. అదే అసలు. మిగిలినవన్నీ పైపై కనిపిస్తున్నవే.

వి.యస్.ఆర్. మూర్తి
ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త

దృశ్యాలు దాటకపోతే సాధన సమసిపోతుంది. ఆలోచనకు ఆలోచనకు మధ్య ఉన్న విరామకాలమే కాలం. అక్కడ ఉన్న ఎడమే ప్రదేశం. ఆ ఎడాన్ని ఎరుకతో విస్తరించుకోగలిగితే, అనుభవమూ లేదు. అనుభూతీ లేదు. ఉన్నదంతా నిరామయస్థితే!

మాన్‌సూన్‌లో స్పెషల్ కేర్

వర్షాకాలంలో నీటి కాలుష్యంతో డయేరియా, జాండీస్‌తోపాటు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లు వస్తుంటాయి. వివిధ జనావాస ప్రాంతాల్లో నీటి నిల్వ వల్ల దోమలు వ్యాప్తిచెందటం వల్ల మలేరియా లాంటి వ్యాధులు కూడా వస్తుంటాయి. వర్షాకాలంలో ఎలాంటి వ్యాధులు సోకకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం మేలంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.

వర్షాకాలంలో డైట్ టిప్స్

వర్షాకాలంలో పండ్లు, కూరగాయలు బాగా కడిగిన తర్వాతే తినాలి. అధికంగా వేపుడు పదార్థాలు, అధికంగా ఉప్పు ఉన్న ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవద్దు. వేడిచేసి చల్లార్చి ప్యూరిఫై చేసిన నీటిని తాగటంతోపాటు వంటకు వాడుకోవాలి. సీజనల్‌గా సోకే ఇన్ఫెక్షన్‌లకు దూరంగా ఉండాలంటే బయట జ్యూస్‌లు, మిల్క్‌షేక్‌లు తీసుకోవద్దు.

ఆరోగ్యసంరక్షణకు చర్యలు

వర్షంలో తడవటం వల్ల ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లు వచ్చే అవకాశముంటుంది. జలుబు, తగ్గు వస్తే వెంటనే మందులు వాడండి. వర్షాకాలంలో హార్ష్ సబ్బులు వాడకండి. మీ చర్మం శుభ్రంగా ఉండాలంటే ఫేస్‌వాష్‌లు వినియోగించవచ్చు.

పాదాల రక్షణ

వర్షాకాలంలో రోడ్లపై నడవటం వల్ల కాళ్లకు బురదతోపాటు మట్టి అంటుకుంటుంది. దీని నుంచి పాదాల రక్షణకు రెయిన్ ప్రూఫ్ షూలు వినియోగించవచ్చు. షూ వేసుకోవడం వల్ల వర్షంలోనూ మీ పాదాలు డ్రైగా ఉంటాయి. పని ప్రదేశంలో వేసుకునేందుకు వీలుగా శాండిల్స్‌ను వేసుకోవచ్చు.

కేశాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబర్చాలి

వర్షాకాలంలో కేశాల సంరక్షణకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటే మంచిది.తలంటి స్నానం చేశాక టవల్‌తో బాగా తుడుచుకొని కేశాలు పొడిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. చుండ్రు నివారించేలా కేశాలపై వర్షాకాలంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.

చర్మ రక్షణ

వర్షాకాలంలో చర్మ సంరక్షణకు సన్‌స్క్రీన్ లోషన్ ప్రతిరోజు వినియోగించాలి. చర్మ రక్షణకు పాలు,ఆరెంజ్ ఇతర పండ్లతో కూడిన పేస్ట్ వాడితే మంచిది. మొటిమల నివారణకు శ్రద్ధ చూపాలి. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు మీ ముఖంపై ఐస్‌ప్యాక్‌లు పెట్టుకోవడం వల్ల మీ ముఖం వర్చస్సు రెట్టింపవుతుంది. వర్షంలో వాటర్‌ప్రూఫ్, ఆయిల ఫ్రీ మేకప్ వేసుకోవటం మేలు.

దోమకాటును నివారించుకోండి

మలేరియా రావడానికి ప్రధాన కారణమైన దోమల కాటు నుంచి నివారించుకోండి. రాత్రి వేళల్లో ఇంట్లోకి దోమలు రాకుండా మీ ఇంటి ద్వారాలు, కిటికీలు మూసి ఉంచుకోవటం మేలు. మీ ఒంటిని పూర్తిగా కప్పేలా ఫుల్‌షర్టు, నైట్ ప్యాంట్‌లు ధరించండి. దోమల నివారణకు వీలుగా ఇన్‌సెక్ట్ రిపెలెంట్స్ వాడితే మేలు. దోమతెర వినియోగించినా దోమకాటు బారి నుంచి రక్షించుకోవచ్చు. వర్షాకాలంలో ముందుజాగ్రత్తలు తీసుకోవటం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవచ్చు.

సీటీ స్కాన్‌లో ఏం తెలుస్తుంది?

శరీరంలోని అవయవాలకు సంబంధించిన చిత్రాలను అందించే ఎక్స్‌రేల కన్నా మెరుగైన, స్పష్టమైన చిత్రాలను ఇచ్చేదే సీటీ స్కాన్. మామూలు ఎక్స్‌రేలలో ఎముకలు, కొన్ని అవయావాలకు చెందిన చిత్రాలు మాత్రమే కనపడతాయి. కాని సీటీ స్కాన్‌లో మాత్రం శరీరంలోని అనేక అవయవాలకు చెందిన స్పష్టమైన చిత్రాలు లభిస్తాయి. మనలో చాలామందికి సీటీ స్కాన్‌కు పూర్తి అర్థం తెలియకపోవచ్చు. సీటీ అంటే కంప్యూటెడ్ టెమోగ్రఫీ అని అర్థం.

విద్యుత్ పరికరాల సాయంతో గుండె కదలికలను తెలుసుకునే పరీక్షను ఎలెక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్‌గా వ్యవహరిస్తారు. దీన్నే ఇసిజి అని కూడా అంటారు. ఒక కాగితంపైన గుండె కదలికలను రికార్డు చేస్తారు. గుండె పనితీరులో ఎటువంటి లోపాలున్నా ఈ పరికరం ద్వారా తెలిసిపోతుంది. అలాగే గుండె కొట్టుకునే వేగాన్ని కూడా ఇది తెలియచేస్తుంది.

ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య
కుటుంబ కదంబం
28-8-2012 • మంగళవారం

మీ అందం 'డబుల్'

సొగసు

రంగురంగుల చుడీదార్లు, పంజాబి డ్రెస్సులు రొటీన్. సింగిల్ కలర్ స్పెషల్. డబుల్ కలర్ వెరైటీ. రెండు రంగుల కాంబినేషన్‌లో వచ్చే ఏ డ్రెస్సులైనా ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తాయనేది కాన్సెప్ట్. మీకు నచ్చిన రెండు రంగులను ఎంచుకుని ట్రెండ్‌కు తగ్గ డిజైన్‌లో డ్రెస్సు కుట్టించుకుంటే ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో మీరు ఎప్పటికప్పుడు అప్‌డేట్ అవుతున్నట్టే. డబుల్ కలర్ కాంబినేషన్‌లో మిగతావాటి సంగతెలా ఉన్నా అనార్కలీ మోడల్ డ్రెస్సులు మాత్రం అదిరిపోతున్నాయి. రెండు రంగుల మధ్య నెట్టెడ్ మెటీరియల్ మరింత అందంగా కనిపిస్తుంది. టైట్ చుడీదార్లు వేసేవారికి కూడా డబుల్‌కలర్ కాంబినేషన్ బాగా నప్పుతుంది. ఇలాంటి డ్రెస్సులకు మ్యాచయ్యే జువెలరీ కూడా తేలిగ్గా దొరుకుతుంది. డ్రెస్సులో రంగులు తక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి నగల అందం బాగా కనిపిస్తుంది. అలాంటి కొన్ని అందమైన డ్రెస్సులు ఇక్కడ ఇచ్చాం చూడండి.

బంగారం వెండి

27-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	31,400 (.....)	30,670 (30,770)	58,900 (.....)
విజయవాడ	31,500 (31,200)	29,000 (29,000)	58,000 (57,200)
ప్రొద్దుటూరు	31,500 (31,500)	28,900 (28,900)	56,200 (56,200)
రాజమండ్రి	31,000 (31,400)	28,415 (28,780)	57,000 (58,000)
విశాఖపట్నం	31,370 (31,460)	28,810 (28,940)	58,600 (58,600)
ముంబయి	31,110 (31,065)	30,975 (30,920)	59,375 (58,025)
చెన్నయ్	31,315 (31,235)	29,280 (29,200)	60,060 (59,345)

• బ్రాకెట్లలో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు

నవ్య గురించి సలహాలు, సూచనలు navyaa.aj@gmail.comకు పంపగలరు.

ప్రేమించినవాడు మోసం చేస్తే...ఏం చేయాలనిపిస్తుంది. కొందరికి చనిపోవాలనిపిస్తుంది. ఇంకొందరికి చంపేయాలనిపిస్తుంది. ఈ రెండూ చేయకూడదనేవారికి తగిన బుద్ధి అయినా చెప్పాలనిపిస్తుంది. కంటికి రెప్పలా చూసుకోవాల్సినవాడు కనిపించకుండా తిరుగుతుంటే తట్టుకోలేక నేరుగా పోలీస్ స్టేషన్‌కు వెళ్లి ఫిర్యాదు చేసింది ఆ అమ్మాయి. ఫలితం... ఆ అమ్మాయి స్థానికుల సంరక్షణలో...అబ్బాయి కటకటాల్లో. కరీంనగర్ జిల్లా జగిత్యాలలో ఈ నెలలో జరిగిన ఓ ప్రేమ సంఘటన వివరాలు....

ఆమె వంటింట్లో.. అతను జైల్లో

పగలంతా ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉన్న సుజాతకు ఒకసారి అలా బయటికి వెళ్దామనిపించింది. శ్రీకాంత్‌కి తెలిస్తే ఏమంటాడోనని భయం..అయినా ఏదో ఒక కారణం చెప్పొచ్చులేనని బయటకి వచ్చింది. అది చూసి పక్కింటి సంధ్య పిలిచింది. ఎక్కడికని అడిగింది. సుజాత బదులిచ్చేలోపే...'కూరలకు వెళదాం వస్తావా' అని అడిగింది. హమ్మయ్య తోడు దొరికిందని అనుకుంది సుజాత. ఇద్దరూ కలిసి నాలుగడుగులు వేసాక సంధ్య తన సందేహాలు తీర్చుకోవడం మొదలుపెట్టింది. 'శ్రీకాంత్ పెళ్లెప్పుడంటున్నాడు...' ఎప్పుడూ అడిగే ప్రశ్నే అడిగింది. 'ఇంకా రెండు నెలలంటున్నాడు' ఎప్పటిలాగే చెప్పింది సుజాత. 'ఎందుకో నాకు శ్రీకాంత్ సరైనవాడు కాదనిపిస్తోంది సుజాతా. పెళ్లిచేసుకోవాలనుకునేవాడు ఇంత కాలయాపన ఎందుకు చేస్తున్నాడో తెలియడం లేదు. అతను నీకు చెప్పే సాకులు కూడా చాలా విచిత్రంగా ఉంటున్నాయి. వెంటనే పెళ్లి చేసుకోవడం కుదరనపుడు నిన్ను హైదారాబాదు నుంచి ఇక్కడికి ఎందుకు తీసుకువచ్చినట్టు?' సుజాత దగ్గర సమాధానాలు లేవు.

****

సుజాత స్వస్థలం విజయవాడ. చిన్నప్పుడే తల్లిదండ్రులు చనిపోతే బంధువుల సాయంతో హాస్టల్లో ఉండి ఇంటర్‌వరకూ చదువుకుంది. ఉద్యోగం కోసం హైదరాబాద్ వచ్చి ఓ షాపింగ్‌మాల్లో సేల్స్‌గర్ల్‌గా సెటిల్ అయింది. షాపింగ్ కోసం వచ్చిన శ్రీకాంత్‌కి సుజాతతో స్నేహం ఏర్పడింది. కొన్నాళ్లకు అది ప్రేమగా మారింది. శ్రీకాంత్ ఆ షాపింగ్‌మాల్ పక్కనే ఉన్న ఓ ప్రయివేటు కంపెనీలో పిఎగా పనిచేస్తున్నాడు. ఏడాది గడిచాక పెళ్లి చేసుకుందామని చెప్పి సుజాతను జగిత్యాల తీసికెళ్లాడు. తల్లితండ్రీ లేని సుజాత తనకు నచ్చిన వాడి తోడు దొరికినందుకు చాలా సంతోషపడింది. శ్రీకాంత్ ఊరు జగిత్యాల దగ్గర ఒక పల్లెటూరు. టౌన్‌లో ఒక రూమ్ తీసి అందులో ఇద్దరూ కలిసి ఉండసాగారు. హైదరాబాద్‌లో చేస్తున్న పిఎ ఉద్యోగం వదిలేసి జగిత్యాలలోనే మరో కంపెనీలో చేరాడు శ్రీకాంత్. పెళ్లి ఎప్పుడని సుజాత అడిగితే శ్రీకాంత్ మొదటిసారి చెప్పిన సాకు...'నేను ఊహించినది ఒకటి, జరిగిందొకటి అయ్యింది సుజాత. మాకు ఇంట్లో కొన్ని ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నాయి. నిన్ను పెళ్లి చేసుకుని ఇద్దరం కలిసి సంపాదించి అప్పులు తీర్చేద్దామనుకున్నాను. కాని మా ఇంట్లోవాళ్లు ముందు అప్పులు తీరాలంటున్నారు. ఓ రెండు నెలలు ఓపిక పడితే మా పంట డబ్బులొస్తాయి. అప్పుడు పెళ్లి చేసుకుంటే మా ఇంట్లోవాళ్లకి, మనకి కూడా ఎలాంటి ఇబ్బందీ ఉండదు' అని చెప్పాడు.

ప్రేమలో పడితే..

****

రెండు నెలలయ్యాక....'ఈసారి పంటలో లాభం రాకపోగా చాలా నష్టం వచ్చింది. వేసవి పంటలొచ్చాకనే మన పెళ్లి. అప్పటివరకూ ఆగాల్సిందే. లేదంటే మా అమ్మ కట్నం తెచ్చే పిల్లని పెళ్లిచేసుకోమని సలహా ఇస్తుంది. మనం ఇంకొంతకాలం ఆగాలి...మరో దారి లేదు' అని శ్రీకాంత్ చెప్పిన మాటలకు ఏం చేయాలో తోచలేదు సుజాతకి. చుట్టుపక్కల ఆడవాళ్లంతా సుజాతకు రోజుకో క్లాస్ తీసుకుంటున్నారు. 'వాడి మొహం చూస్తే...నిన్ను పెళ్లిచేసుకుని ఇంటికి తీసుకెళ్లేవాడిలా లేడు. నీలాంటి వాళ్లని ఇంకెంతమందిని ఎక్కడెక్కడ పెట్టాడో...' అని ఎదురింటామె అనే మాటలకు సుజాతకు మొదట్లో చాలా కోపం వచ్చేది. గత రెండు నెలలనుంచి మాత్రం ఆమె మాటల్లో ఉన్న వాస్తవాలను వెతకడం మొదలుపెట్టింది సుజాత. దానికి తోడు శ్రీకాంత్ రాకపోకలు బాగా తగ్గిపోయాయి. మొదట్నుంచీ...'నువ్వు బయటికి రాకు. మన పెళ్లయ్యేవరకూ కొంచెం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. లేకపోతే నీకే ఇబ్బంది వస్తుంది' అనే శ్రీకాంత్ మాటల్లో ఉన్న గూఢార్థం ఇప్పుడు అర్థమవుతోంది సుజాతకి.

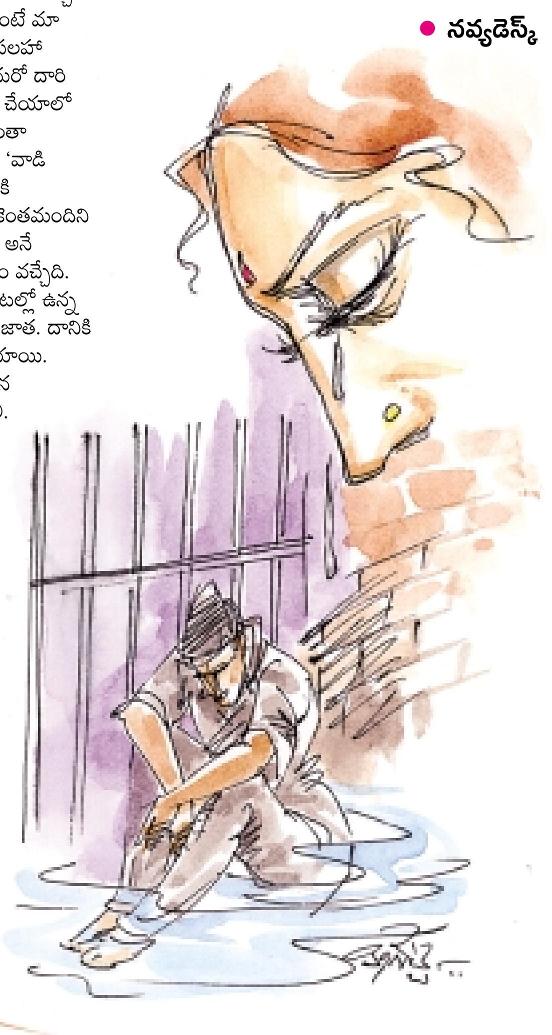
****

రాత్రి తొమ్మిదింటికి రావడం...తెల్లవారగానే వెళ్లిపోవడం. పెళ్లిని ఊహించుకుంటూ సుజాత కాలం గడపడం...ఇదీ గత ఎనిమిది నెలల నుంచి జరుగుతున్న వ్యవహారం. ఈసారి శ్రీకాంత్ మూడురోజులు కాదు నెలరోజులైనా రాలేదు. ఫోన్ చేస్తే స్విచ్చాఫ్. చుట్టుపక్కలవాళ్లు సుజాతనే మందలించారు. 'చూస్తే...తల్లితండ్రీ లేని పిల్లవి. నీకేం జరిగినా అడిగే నాదుడు లేదు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అలాంటి వాడ్ని నమ్మి ఎలా వచ్చావమ్మా...పైగా వాడికోసం మంచి ఉద్యోగం కూడా వదులుకున్నావు....వాడు పచ్చి మోసగాడు. నెల కాదు...ఏడాది ఎదురుచూసినా వాడింక రాడు. ముందు పోలీస్‌స్టేషన్‌కి పదా....వాడిపై కేసు పెట్టి రప్పిద్దాం' అని చుట్టుపక్కల పెద్దవాళ్లు సలహా ఇవ్వడంతో సుజాత సరేనంది. కేసు ఫైల్ అయ్యింది. శ్రీకాంత్‌ని అరెస్ట్ చేసి జైల్లో పెట్టారు.

****

ఇప్పుడు సుజాతకు ఇరుగుపొరుగువారే ఓ ఉద్యోగం ఇప్పించారు. సమీప ఆసుపత్రిలో డాక్టరుగా పనిచేస్తున్న ఓ పెద్దాయనకు వంటమనిషిగా పనిచేసే ఉద్యోగం. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో సుజాతకు అదే పదివేలుగా ఉంది. బయటికొచ్చాక శ్రీకాంత్ ఏం చేస్తాడో చూడాలి.

• నవ్యడెస్క్



ఫన్‌కార్నర్

జిరాక్స్...

అయోమయం: ఒరెయ్ అప్పారావ్ నీ దగ్గర ఐదు తెల్లకాగితాలుంటే ఇస్తావా.

అప్పారావ్: సారీరా...నా దగ్గర రెండే ఉన్నాయి.

అయోమయం: రెండైనా పరవాలేదు ఇవ్వు...మిగతా మూడింటికీ జిరాక్స్ తీసుకుంటాను.

2 ఆంధ్రజ్యోతి
సకల
28-8-2012
మంగళవారం

ఎక్స్‌రేలో తెలుపు ఎందుకు?

మన కంటికి కనిపించే వెలుగులాంటిదే ఎక్స్‌రేలో ఉపయోగించే విద్యుదయస్కాంత కిరణాలు. ఎక్స్‌రేలు తీసే యంత్రం ఎక్స్ కిరణాలను శరీరంలోని ఏదైనా ఒక అవయవానికి పంపిస్తుంది. ఆ భాగాన్ని చూసేందుకు ఒక ప్రత్యేక ఫిల్మ్‌ను ఉపయోగిస్తారు. దళసరిగా ఉండే ఎముకలు వంటివి ఈ కిరణాలను అడ్డుకుంటాయి. దీంతో ఆ భాగం తెల్లగా కనిపిస్తుంది. శరీరంలో ఉండే వాయువు వంటివి నలుపులో, కండరాలు, కొవ్వు, ఇతర ద్రవాలు బూడిద రంగులో మనకు ఎక్స్‌రే ఫిల్మ్‌లో కనిపిస్తాయి.

డైలీ సుడోకు -153

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

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

ఎలా పూరించాలి?

- ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 152 సమాధానం

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

అప్పటిదాకా ఉన్నది వెన్ను నొప్పి ఒక్కటే కావచ్చు, కానీ, ఆ నొప్పి తగ్గడానికని ఎవరైనా అదేపనిగా పెయిన్ కిల్లర్స్ వేసుకుంటూ పోతే, వెన్నుతో పాటే ఒళ్లంతా గుల్లబారిపోతుంది. సప్తధాతువులూ క్షీణించి, శరీరానికి ప్రాణమైన ఓజస్సు కూడా క్షీణిస్తుంది. నెలల పర్యంతం ఎవరైనా పెయిన్ కిల్లర్స్ వేసుకుంటున్నారూ అంటే అది మరణానికి దగ్గరకావడమే. పెయిన్ కిల్లర్స్, స్టెరాయిడ్స్, సర్జరీలు తాత్కాలిక ఉపశమనమే తప్ప, వెన్నునొప్పిని ఎప్పుడూ శాశ్వతంగా తొలగించలేవు. వెన్నునొప్పిని సమూలంగా తొలగించి, మనిషికి సంపూర్ణశక్తిని ప్రసాదించేవి ఆయుర్వేద చికిత్సలే అంటున్నారు డాక్టర్ వర్ధన్, డాక్టర్ మాధురీ వర్ధన్.

వెన్నునొప్పికి ఆయుర్వేదమే అసలైన వైద్యం

ఈనాటి వెన్ను నొప్పుల్లో చాలా వాటి అసలు మూలాలు ఎప్పుడో గతంలో పడినవే. దెబ్బ తగిలిన వెంటనే నొప్పి అంత తీవ్రంగా ఉండకపోవడం వల్ల వాటిని చాలా మంది నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. దాని కారణంగా కొంత కాలం తరువాత వెన్ను భాగం బిగదీసుకుపోవడం, పట్టేయడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హాస్పిటల్‌కు వెళితే, కొద్ది రోజుల పాటు పెయిన్ కిల్లర్స్ వేసుకొమ్మని చెబుతారు. అక్కడికీ తగ్గకపోతే, కొద్ది రోజుల పాటు స్టెరాయిడ్స్ ఇస్తారు. తగ్గినట్లు అనిపించగానే మళ్లీ విధుల్లోకి చేరిపోతారు. ఈ స్థితిలో వ్యాయామం అవసరమని ఎవరో చెబితే జిమ్‌లో చేరిపోవడం గానీ, యోగా సెంటర్‌కు వెళ్లడం గానీ, వాకింగ్‌కు వెళ్లడం గానీ చేస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల వెన్నుముక మీద ఒత్తిడి పెరిగి ఒక్కసారిగా నొప్పి తీవ్రమవుతుంది. డాక్టర్ వద్దకు వెళితే, మరోసారి ఎంఆర్ఐ చేయించి, డిస్క్ డీజనరేషన్ అయిపోయిందని చెబుతారు. ఈ స్థితిలో సర్జరీ తప్ప మరే ఇతర మార్గమూ లేదని చెబుతారు.

పెయిన్ కిల్లర్స్ ఏంచేస్తాయి?

వాస్తవానికి ఇంత కాలమూ ఇచ్చిన పెయిన్ కిల్లర్స్ వల్ల గానీ, ఇమ్యూనో సప్రెస్సెంట్స్ వల్ల, స్టెరాయిడ్స్ వల్ల, తాత్కాలిక ఉపశమనమే కలిగింది తప్ప లోలోపల సమస్య పెరుగుతూనే వచ్చింది. సహజంగా, శరీరంలోని ఏ భాగానికైనా దెబ్బ తగిలినప్పుడు మనలోని వ్యాధినిరోధక శక్తి ఉత్తేజితమవుతుంది. ఒకవేళ నొప్పి, వైరస్ లేదా బ్యాక్టీరియా ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల కారణంగా వచ్చి ఉంటే, వాటిని అణిచివేయడం, శరీర వ్యవస్థను తిరిగి సాధారణ స్థితికి తీసుకు రావడమే ఆ శక్తి ఉత్తేజిత కావడంలోని ఉద్దేశం. కానీ, అదేపనిగా పెయిన్ కిల్లర్స్ తీసుకోవడం వల్ల వ్యాధి నిరోధక శక్తి తన సహజ ధర్మాన్ని కోల్పోతుంది. కండరాలు సంకోచ వ్యాకోచాలు కోల్పోయి, బ్యాలెన్స్ దెబ్బ తింటుంది. లిగమెంట్లు, టెండన్లతో పాటు వెన్ను అవసరమైన రీతిలో ఏ వైపైనా వంగడానికి తోడ్పడే వెన్నుపూసల మధ్య ఉండే ఫేసెట్ జాయింట్స్ రాపిడికి గురవుతాయి. ఫలితంగా, మెడభాగంలో దెబ్బతింటే సర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ గానూ, నడుము భాగంలో దెబ్బతింటే లుంబార్ స్పాండిలైటిస్ గానూ పరిణమిస్తుంది.

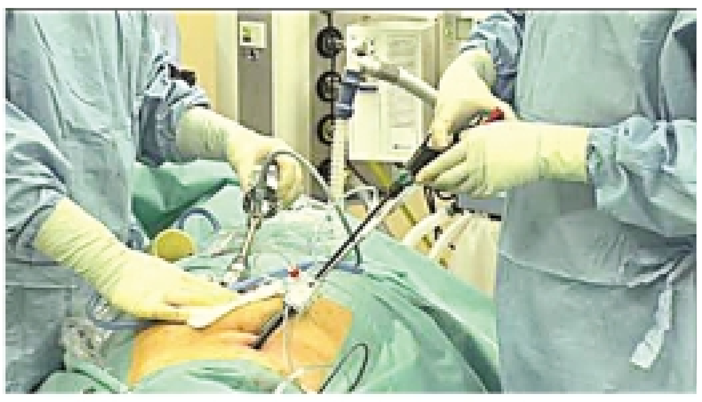
కీలక భాగాలన్నీ చిక్కుల్లో...

వెన్ను సమస్య దెబ్బతిన్న ఆ ఒక్క డిస్కుకే పరిమితం కాకుండా దాని కిందా, పైనా ఉన్న డిస్కులు కూడా దెబ్బ తింటాయి. దీనికి తోడు వెన్నెముకలో ఉండే ఫేసెట్ జాయింట్స్‌లో కూడా ఆర్థరైటిస్ మొదలవుతుంది. సర్వైకల్ ఆర్థరైటిస్ ఉన్న వారిలో ఈ స్థితి శ్వాసపరమైన సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఇది చివరికి అలర్జీ, ఆస్తమాకు కూడా దారి తీస్తుంది. ఒకవేళ లుంబార్ ఆర్థరైటిస్ సమస్య ఉంటే, అది లైంగిక సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. స్త్రీలలో అయితే, గర్భాశయ సమస్యలు, జననాంగం పొడిబారడం వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి. పురుషుల్లో అయితే, అంగస్తంభన సమస్యలు, మొదలవుతాయి. ఈ సమస్యలు ఏళ్ల పర్యంతం ఇలాగే కొనసాగితే వెన్నెముక ఒక వెదురు కర్రలా మారే యాంకైలోజింగ్ స్పాండిలైటిస్‌గా మారే ప్రమాదం ఉంది. ఈ స్థితిలో వేసేదేమీ లేక అదేపనిగా పెయిన్ కిల్లర్స్, ఇమ్యూనో సప్రెస్సెంట్స్ ఇస్తారు. వీటికి తోడు స్టెరాయిడ్స్ ఇస్తారు. వీటిని దీర్ఘకాలికంగా వాడటం వల్ల లివర్ దెబ్బతిని లివర్ ఎందుకూ పనికిరాకుండా పోయే లివర్ సిర్రోసిస్ సమస్యకు దారి తీస్తుంది.

సమస్యకు సిసలైన పరిష్కారం

ఈ వెన్నునొప్పికి దానితో పాటే వచ్చే సమస్త దుష్ప్రభావాలకూ శరీరంలో వాతం పెరిగిపోవడమే అసలు కారణం. తాత్కాలిక ఉపశమనం ఇచ్చే చికిత్సలకు వెళ్లడం వల్ల, వాతం అలాగే పెరుగుతూ, ఎముకలకు సంబంధించిన అస్థిధాతువు ఒక్కటే కాకుండా, మొత్తం సప్తధాతువులు దెబ్బ తింటూ వెళతాయి. ఈ క్రమంలో శరీరానికి ప్రాణమైన ఓజస్సు క్షీణిస్తుంది. ఫలితంగా మనిషి నిర్వీర్యంగా మారిపోతాడు. ఈ స్థితిలో చేయవలసిందల్లా వాతాన్ని నియంత్రించడమే. ఆయుర్వేదంలోని వాతహార చికిత్సలు, ధాతు వృద్ధి చికిత్సలు, బృహ్మణ చికిత్సలు తీసుకుంటే, ఈ సమస్యలే ఉండవు. ఆయుర్వేదాన్ని ఆశ్రయిస్తే, వెన్ను నొప్పి శాశ్వతంగా తగ్గడమే కాదు, సప్తధాతువులూ, ఓజస్సూ వృద్ధి చెంది. సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులవుతారు. సర్వశక్తువంతులై జీవితాన్ని ఎంతో సాఫీ సాగిస్తారు.

డాక్టర్ వర్ధన్, డాక్టర్ మాధురీ వర్ధన్
ది కేరళ ఆయుర్వేదిక్ కేర్,
స్పెషాలిటీ పంచకర్మ సెంటర్
ప్రైవేట్ థియేటర్ లేన్, బషీర్‌బాగ్ హైదరాబాద్
బ్రాంచ్: దానవాయి పేట, రాజమండ్రి
ఫోన్: 9866666055, 8686848383



డాక్టర్ గారూ నా వయసు 54 సంవత్సరాలు. గజ్జల్లో ఉబ్బుగా ఉంది. స్థానికంగా డాక్టరుకు చూపిస్తే ఇంగ్వైనల్ హెర్నియా అన్నారు. ప్రతిరోజూ నడిచేటప్పుడు చాలా సమస్యగా ఉంది. ఒక్కోసారి తీవ్రమైన నొప్పి కూడా వస్తుంది. నేను హైదరాబాద్‌లో హోల్‌సేల్ కూరగాయల దుకాణం నడుపుతున్నాను. ఒక్కోసారి కూలీవాళ్లు దొరక్కపోతే బస్తాలు కూడా నేనే దించాల్సి వస్తుంది. వ్యాపారం చేయకపోతే కుటుంబం గడవటం కష్టం. హెర్నియాకు ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే మళ్లీ వస్తుందా? నా ఈ సమస్యకు సరైన పరిష్కారం తెలపండి.

ఆంజనేయులు,హైదరాబాద్.

డాక్టర్ దీపక్‌శర్మ
జనరల్ అండ్ ల్యాప్రోస్కోపిక్ సర్జన్,
బీమ్స్ హాస్పిటల్,
జూబ్లీహిల్స్, రోడ్డు నెంబరు-1
హైదరాబాద్
ఫోన్: 8886112222

మెష్ అమర్చితే హెర్నియా మాయం

హెర్నియా అంటే గజ్జల్లో గాని, గతంలో శస్త్రచికిత్స చేసిన ప్రదేశంలో గాని కండరాలు బలహీనపడి ఆ భాగంలో లోపలి నుంచి పేగులు బయటకు చొచ్చుకు రావడాన్ని హెర్నియా అంటారు.

కొన్నిసార్లు హెర్నియా శస్త్రచికిత్స కూడా అత్యవసరంగా చేయాల్సి రావచ్చు. ఉదాహరణకు పేగులు సాధారణంగా ఉండాల్సిన దానికన్నా విభిన్నంగా మడతపడి ఉన్నా, బయటకు చొచ్చుకు వచ్చిన పేగులు ఏమైనా డ్యామేజ్ అయినా వెంటనే శస్త్రచికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. అత్యవసరంగా ఆపరేషన్ చేయక పోయినట్లయితే ఒక్కోసారి ప్రాణాపాయం కూడా ఏర్పడవచ్చు. ముఖ్యంగా హెర్నియా వచ్చే ప్రదేశాలను బట్టి అవి పేర్కొనడం జరిగింది. అవి బొడ్డు వద్ద వచ్చినట్లయితే అంబిలికల్ హెర్నియా అని, గజ్జల్లో వచ్చినట్లయితే ఇంగ్వైనల్ హెర్నియా అని, సర్జరీ చేసిన ప్రదేశంలో వచ్చినట్లయితే ఇన్‌సిషనల్ హెర్నియా అని, అబ్డోమిన్‌లో అన్నవాహికకు దగ్గరగా వచ్చినట్లయితే హైటస్ హెర్నియా అని, స్త్రీలలో ఫిమొరల్ కెనాల్‌లో వచ్చినట్లయితే ఫిమొరల్ హెర్నియా అని అంటారు. హెర్నియా సమస్య ఉన్న వాళ్లు తుమ్మినా, దగ్గినా, బరువులు ఎత్తినా, పరుగెత్తినా నొప్పి రావడం, హెర్నియా పెద్దగా ఉన్నట్లయితే పదిమందిలో తిరిగేటప్పుడు కొంత సమస్యగా ఉంటుంది.

లాప్రోస్కోపిక్‌తో తక్కువ రక్తస్రావం

ఆధునిక వైద్యవిధానం అందుబాటులోకి వచ్చిన ఈ రోజుల్లో మీరు భయపడాల్సిన పనిలేదు. సమస్య తీవ్రతను బట్టి డాక్టర్ క్లినికల్ పరీక్ష ద్వారా గాని, ఎక్స్‌రే, అల్ట్రాసౌండ్ లేదా సీటీస్కాన్ ద్వారా గాని పరీక్షించి వ్యాధి తీవ్రతను అంచనా వేయవచ్చు. లాప్రోస్కోపిక్ శస్త్రచికిత్సల వల్ల పేషెంట్ ఎక్కువ కాలం హాస్పిటల్‌లో ఉండాల్సిన పని ఉండదు. సర్జరీ చేయించుకున్న 24 గంటల్లో ఇంటికి వెళ్లవచ్చు. ఇన్‌ఫెక్షన్స్ 99శాతం ఉండవని చెప్పవచ్చు. వృత్తిరీత్యా కూడా ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న రెండు, మూడు రోజుల్లో ఆఫీసులకు కూడా వెళ్లవచ్చు. కొంతకాలం మాత్రం బరువులు మోయకూడదు. చిన్నపాటి రంధ్రాల ద్వారా పరికరాలను పంపి శస్త్రచికిత్స చేయడం వల్ల భవిష్యత్తులో ఇన్‌సిషనల్ హెర్నియా వంటివి రావడం అనేది ఉండదు. లాప్రోస్కోపిక్ సర్జరీ వల్ల బ్లడ్ లాస్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. బ్లడ్ లాస్ తక్కువగా ఉండడం వల్ల త్వరగా కోలుకుంటారు.

మెష్ వాడితే మళ్లీ రాదు

హెర్నియాకు సర్జరీ చేయించుకున్న ప్రదేశంలో మళ్లీ సమస్య రాకుండా ఉండేందుకు మెష్ వాడటం చాలా మంచిది. మెష్ ఒక సన్నని జాలి వంటిది. మెష్ వేయనట్లయితే మళ్లీ సమస్య ఏర్పడే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అదే విధంగా ఓపెన్ ఆపరేషన్ చేయించుకున్నా హాస్పిటల్‌లో ఉండాల్సిన సమయం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అధిక రక్తస్రావం వల్ల ఎక్కువ రోజులు విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కోలుకోవడానికి చాలా రోజులు పడుతుంది. ల్యాప్రోస్కోపిక్ సర్జరీలో నిపుణులైన వైద్యులు మనకు అందుబాటులో ఉన్నారు. మీ సమస్యకు ఆందోళన చెందాల్సిన పనిలేదు. హెర్నియాకు ల్యాప్రోస్కోపిక్ సర్జరీ చేయించుకొని, సర్జరీ ప్రదేశంలో డాక్టర్ల సలహా మేరకు మెష్ వేయించుకుంటే సమస్య మళ్లీ పునరావృతం కాకుండా, త్వరగా కోలుకొని మీ పనులకు మీరు వీలైనంత త్వరగా వెళ్లగలుగుతారు.

నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు

హెర్నియా ఉన్నదని గుర్తించిన వెంటనే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా సర్జరీ చేయించుకుంటే చాలా మంచిది. కొంతమంది తెలియక లంగోటి వంటివి వాడి సమస్యను జటిలం చేసుకుంటుంటారు. వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువైనట్లయితే ఒక్కోసారి అత్యవసరంగా సర్జరీ చేయాల్సి వస్తుంది. సర్జరీ అనంతరం కూడా డాక్టర్ల సలహా మేరకు నియమాలు పాటించడం మంచిది. ముఖ్యంగా మలబద్ధకం లేకుండా చూసుకోవాలి. ఆహారంలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. పొట్ట కండరాలపై ఒత్తిడి పడకుండా చేతులు, కాళ్లు కండరాలు బలంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. మాంసాహారం తక్కువగా తీసుకోవడం మంచిది. సర్జరీ చేయించుకునే సమయంలో లేదా హాస్పిటల్‌లో ఉన్న సమయంలో గాని పెద్దగా ఎవరిపై ఆధారపడాల్సిన పని ఉండదు. కుటుంబీకులకు శ్రమ తగ్గుతుంది. ఒక సెంటీమీటర్‌కు వేసిన స్టిచెస్ కూడా వాటంతట అవే ఊడిపోయే విధంగా కూడా ఆధునిక పద్ధతులు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. మీరు చెప్పిన వివరాల్ని బట్టి ఆరోగ్యపరంగా శ్రద్ధ వహించి డాక్టర్‌ను వెంటనే సంప్రదించి తగు శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నట్లయితే చాలా సులభంగా మీ సమస్య నుంచి అధిగమించవచ్చు.

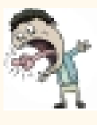
లిటిల్స్ littles

క్విజ్

1.బ్రహ్మోస్ క్షిపణికి ఆ పేరు ఎలా వచ్చింది?
2.ప్రపంచంలోకెల్లా అత్యంత వేగంగా ప్రయాణించే క్షిపణి ఏది?
3.విమానం ఎంత వేగం పుంజుకున్న తర్వాత గాలిలోకి ఎగురుతుంది?
4.కవలల దినోత్సవం ఏ రోజున జరుపుకుంటారు?
5.హైదరాబాద్ హైకోర్టు భవనం ప్రారంభించిన సంవత్సరం?

– **తిరువీధుల విష్ణుమూర్తి**, హైదరాబాద్.

గబగబా పలకండి..!



If you notice this notice, you will notice that this notice is not worth noticing

మీకు తెలుసా?

1. ప్రపంచంలోనే ఎక్కువ పిరమిడ్లు ఉన్న దేశం సూడాన్. ఈజిప్టు కన్నా సూడాన్‌లోనే ఎక్కువట. 20 నుండి 30 మీటర్ల ఎత్తులో దాదాపు 223 పిరమిడ్లు సూడాన్‌లో ఉన్నాయట.
2.ఎర్ర రంగులో వున్న దేశాలలో రోడ్డుకు కుడివైపు నడుస్తారు. వాహనాలు కూడా కుడివైపు వెళ్తాయి. కానీ నీలి రంగులో వున్న దేశాలలో మాత్రం ఎడమవైపు వెళ్తారు.

ఎనిమిదేళ్ల ఈ చిన్నోడు వండర్స్ చేస్తాడు. మిగతా వాళ్లను చూస్తే చాలు పారిపోయే జంతువులు వాల్చ్‌ని చూస్తే చాలు ప్రేమగా అతని దగ్గరకు వచ్చేస్తాయి. వాల్చ్ వాటితో ఆడతాడు, పాడతాడు, డ్యాన్స్ చేస్తాడు. ఇదేమీ జంగిల్ బుక్ స్టోరీ కాదు.. రియల్ లైఫ్ మోగ్లీ కథ.

రియల్‌లైఫ్ మోగ్లీ!

జంగిల్ బుక్ హీరో మోగ్లీ... అడవిలో చిన్నప్పుడు తప్పిపోయి, అక్కడే వుండిపోతాడు. పెద్దయి అడవంతా చక్కర్లు కొట్టేస్తూ.. వూడలు పట్టుకుని అడవంతా తిరుగుతూ అల్లరి చేసేస్తుంటాడు. మోగ్లీ ఎక్కడుంటే అక్కడ జంతువులన్నీ చుట్టూ చేరి కబుర్లు చెబుతాయి. ఆటలు.. పాటలతో ఆనందంగా గడిపేస్తాయి. అచ్చం ఆ కథలోని హీరోలాంటి వాడే మాట్టెయి వాల్చ్. జంగిల్ బుక్‌లో హీరోలాగానే మాట్టెయిని చూడగానే పెద్ద పెద్ద ఉడతలన్నీ బిలబిలమంటూ వచ్చి చేరతాయి. కబుర్లు చెప్తాయి. మాట్టెయి మీదికెక్కి ఆడుకుంటాయి. చేతుల్లో వుండే ఆహారాన్ని తినేస్తాయి. అందుకే ఆస్ట్రియాలో వాల్చ్ ఇప్పుడొక రియల్ లైఫ్ మోగ్లీ అయిపోయాడు. నాలుగేళ్లుగా అతడు ఇలా జంతువులతో స్నేహం చేస్తునే వున్నాడు.

పెద్ద ఉడుతలతో దోస్తీ

వాల్చ్‌కి నాలుగేళ్ల వయసున్నప్పుడు వాళ్ల కుటుంబం రెండు వారాల సెలవు కోసం ఆస్ట్రియాలోని గ్లోస్‌లోకర్‌కు వెళ్లారు. చుట్టూ అడవి ప్రాంతం. ఎంతో ఆహ్లాదంగా వుండే ఆ ప్రాంతంలో ఉడుత జాతికి చెందిన అల్పైన్ మార్మోట్స్ ఎక్కువగా వుంటాయి. కాకపోతే ఇవి మామూలు ఉడతలకన్నా చాలా పెద్దగా వుంటాయి. ఇవి 18 నుండి 50 సెంటీమీటర్ల పొడవుంటాయి. అలాగే వీటి బరువు కూడా ఎక్కువే. 8 కిలోల వరకు వుంటాయి. ఇంత పెద్దగా వున్నా కూడా వీటికి మనుషులంటే చాలా భయం.. చుట్టుపక్కల ఎక్కడైనా చిన్న అలికిడి వినిపించినా చిన్న చిన్న ఈలలతో మిగిలిన ఉడతలన్నిటికీ పారిపొమ్మని సిగ్నల్స్ ఇస్తాయి. వీటిని చూసిన వాల్చ్‌కి చాలా ఆనందం వేసింది. నవ్వుకుంటూ వెళ్లి వాటికి దగ్గరగా వెళ్లేందుకు ప్రయత్నించాడు. రెండు వారాల వాళ్ల ట్రిప్‌లో మార్మోట్స్‌తో స్నేహం చేసేశాడు. ఇది చూసి వాళ్ల నాన్న చాలా ఆశ్చర్యపోయాడు. వాల్చ్ వాటి మీద ఎంతో ప్రేమ పెంచుకోవడం, అవి కూడా అతడికి దగ్గరవడంతో ఏటా వాల్చ్‌ని ఆ అడవికి తీసుకురావడం మొదలెట్టాడు. వేరే పనులు మీద వాల్చ్ ఒక సంవత్సరం అక్కడికి రాకపోయినా సరే ఆ పై సంవత్సరం వచ్చినప్పుడు ఆ పెద్ద ఉడుతలు వాల్చ్‌ని ఇట్టే గుర్తు పడతాయట. వాల్చ్‌ని చూడగానే పరిగెత్తు కుంటూ వచ్చేస్తాయి. వాటితోనే కాదు.. ఇంటి చుట్టుపక్కల వుండే జంతువులను కూడా వాల్చ్ క్షణాల్లో మచ్చిక చేసుకుంటాడని అతని తండ్రి మురిసిపోతూ చెప్పారు.

తమాషాగా వుంది కదూ ఈ చిన్నారి మోగ్లీ కథ. మీరు కూడా ఇలాగే జంతువుల స్నేహితులు అయిపోండి. రియల్ లైఫ్ మోగ్లీ అయిపోండి.

పదవృత్తం

ఈ కింది ఆంగ్ల పదాల ఆధారాలతో 'రు'తో అంతమయ్యే తెలుగు పదాలను కనుక్కోండి?

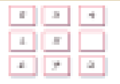
(1, 2, 3, 4, 5, 6 → రు)

1.Water
2 Nail
3.Name
4.Mouth
5.Root
6.Fight

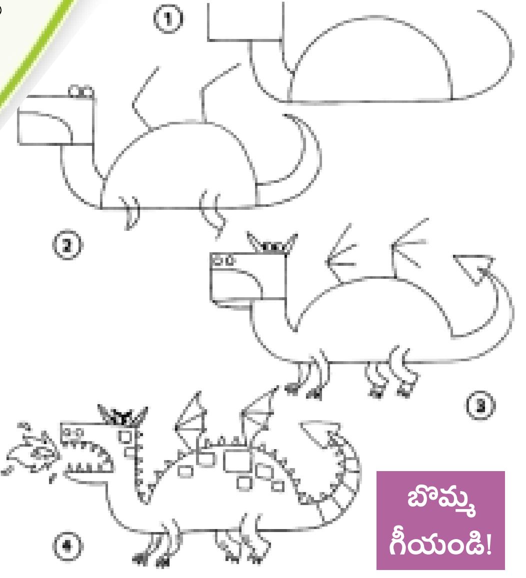
యం.యోషిత, కేశవరెడ్డి పబ్లిక్ స్కూల్, నంద్యాల.

ఫన్నీఫొటో

తమాషా లెక్కలు

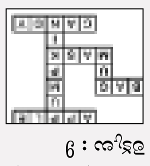


అడ్డం నిలువు ఎటు కూడినా 15 రావాలి. దాని ఆధారంగా ఖాళీ గడిలో వుండాల్సిన అంకె ఏంటో కనుక్కోండి?



బొమ్మ గీయండి!

జవాబులు



క్విజ్ : 1.బ్రహ్మపుత్ర, మెస్క్వానదుల పేర్లలోని సగాలకు కలిపి, 2.బ్రహ్మోస్, 3.275 కి.మీ/గంట, 4.ఫిబ్రవరి 22, 5.1920 ఏప్రిల్ 20, పదవృత్తం : 1.నీరు, 2.గోరు, 3.పేరు, 4.నోరు, 5.వేరు, 6.పోరు, తమాషా లెక్కలు : 9

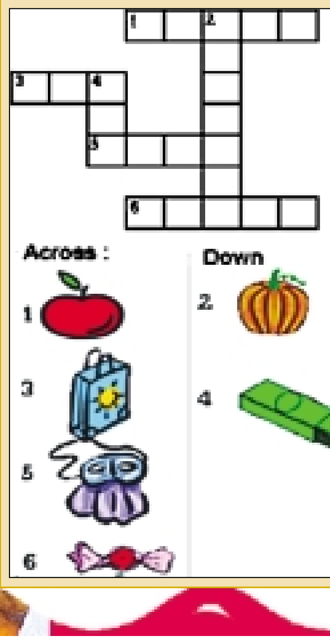
లిటిల్స్ ఆహ్వానం

నలుగురికీ తెలియనివి, మీకు మాత్రమే తెలిసిన విశేషాలను లిటిల్స్‌తో పంచుకోండి.

చిరునామా : లిటిల్స్, ఆంధ్రజ్యోతి, ప్లాట్ నం. 76, రోడ్ నం.70, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ 33

గళ్లు పూరించండి!

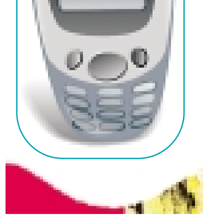
కింద ఇచ్చిన పజిల్‌లో ఖాళీ గళ్లు వున్నాయి. వాటి కింద అందులో నింపేందుకు ఆధారాలు కూడా వున్నాయి. ఇచ్చిన ఆధారాలతో వాటి పేర్లను గళ్లలో నింపితే పజిల్ పూర్తవుతుంది. ప్రయత్నించండి.



Across : 1, 3, 5, 6
Down : 2, 4

గుర్రం నేలమీద కూర్చోదెందుకు?

మామూలుగా ఆవు, మేక, గేదెలాంటి జంతువులు నేల మీద నాలుగు కాళ్లని ముడుచుకుని కూర్చుని సేద తీరుతాయి. ఏనుగు, ఒంటెలాంటి పెద్ద జంతువులు కూడా అలాగే నేలపై కూర్చుంటాయి. అలా కూర్చోవడం ద్వారా అవి తమ కాళ్ల కండరాలకు విశ్రాంతిని ఇస్తాయి. కానీ గుర్రం అలా కాదు. అది అతి వేగంగా పరిగెత్తగల జంతువు. వేగంతోపాటు అనేక కిలోమీటర్లు పరిగెత్తినా అలసిపోని శక్తి దాని సొంతం. దానికి కారణం దాని కాళ్లలోని కండరాలు చాలా బలంగా దృఢంగా ఉండడమే. గుర్రం నిలుచుని ఉన్నప్పుడు మూడు కాళ్లపైనే ఒకదాని తర్వాత ఒకటి మారుస్తూ దేహాన్ని నిలదొక్కుకోగల సామర్థ్యం ఉంది. అందువల్ల అది మిగతా జంతువుల లాగా తన కాళ్లను ముడుచుకుని కూర్చోవలసిన అవసరం లేదు. అంతేకాదు అది నిలబడి నిద్రపోగలదు. ఒక్కోసారి నేలపై పూర్తిగా ఒక పక్కకు ఒరిగి పడుకుంటుంది.



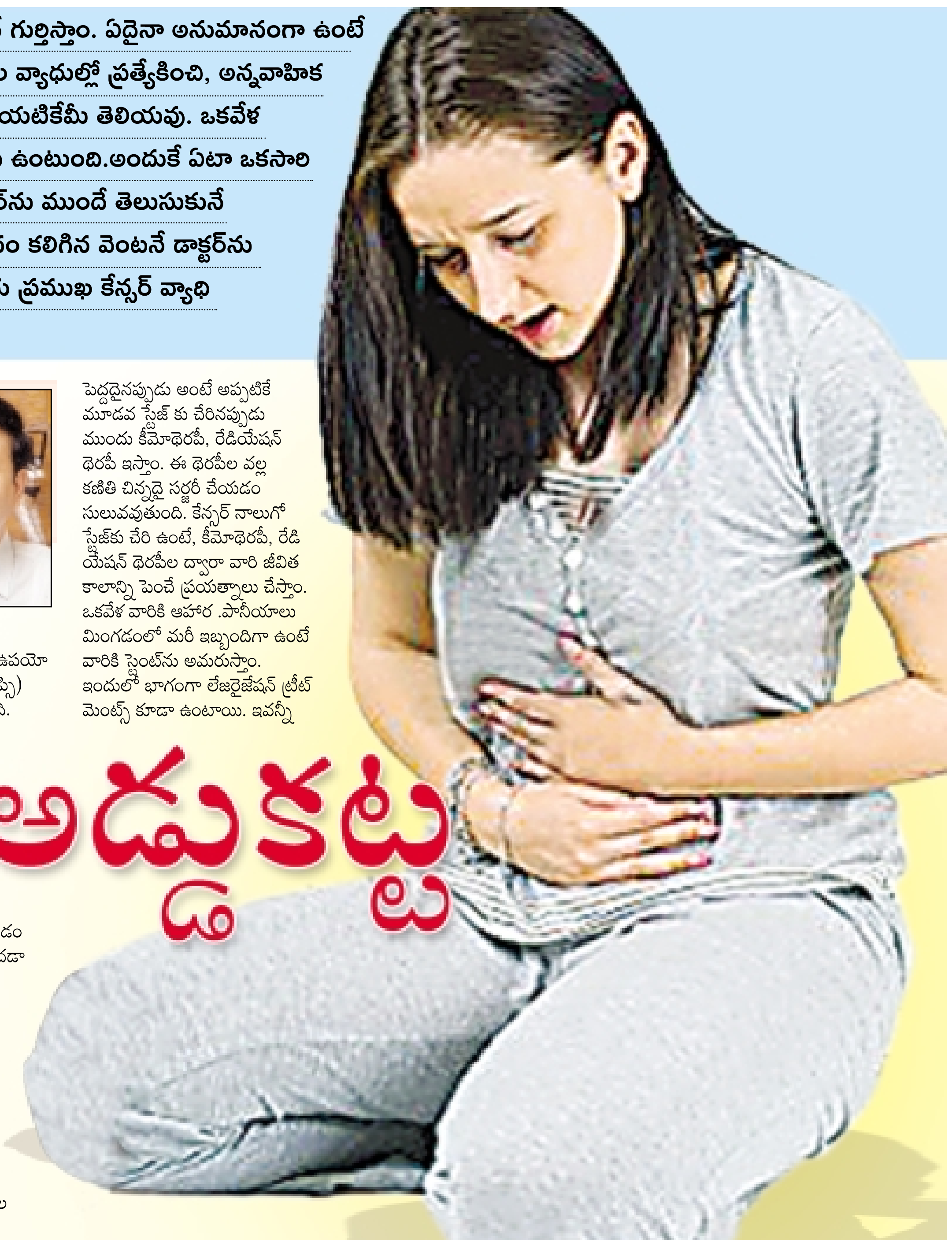
మీకో ఎస్ఎమ్ఎస్...

BOSS to an employee.... "Do you believe in life after Death?" EMPLOYEE..... "Certainly not! There's no proof of it", he replied. BOSS: "Well, there is now. After you left early yesterday to go to your uncle's funeral, he came here looking for you

పద సంపద

1. feast - విందు
2. fling - విసురు
3. gnome - నీతి వాక్యం
4. herb - మూలిక
5. induce - ప్రేరేపించు

సకల
ఆంధ్రజ్యోతి
3
28-8-2012 • మంగళవారం



సాధారణంగా ఏ వ్యాధినైనా లక్షణాల ఆధారంగానే గుర్తిస్తాం. ఏదైనా అనుమానంగా ఉంటే అప్పుడు డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తాం. కానీ, కొన్ని రకాల వ్యాధుల్లో ప్రత్యేకించి, అన్నవాహిక కేన్సర్‌లలో వ్యాధి లక్షణాలు చాలా కాలం దాకా బయటికేమీ తెలియవు. ఒకవేళ ఎప్పటికో తెలిసేనాటికి వ్యాధి బాగా ముదిరిపోయి ఉంటుంది.అందుకే ఏటా ఒకసారి కొన్ని పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా ఈ కేన్సర్‌ను ముందే తెలుసుకునే వీలుంటుంది. వ్యాధి గురించిన ఏ కాస్త అనుమానం కలిగిన వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే వ్యాధి నియంత్రణ సులువే అంటున్నారు ప్రముఖ కేన్సర్ వ్యాధి నిపుణులు డాక్టర్ సిహెచ్ మోహన వంశీ...

అన్నవాహిక కేన్సర్‌కు అడ్డుకట్ట

అన్నవాహికలో అంత పెద్ద కణితి ఉండని అసలు ఊహించి ఉండరు. అందుకే వైద్య పరీక్షల కోసం ఎప్పుడూ వెళ్లరు. రోజు వారి విధులన్నీ సక్రమంగా నిర్వహిస్తూనే ఉంటారు. ఉన్నట్టుండి అప్పుడప్పుడు ఆహారం మింగడంలో ఏదో ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది. తిన్నది జీర్ణం కాదు. ఆకలి ఉంటుంది కానీ, తినాలంటే కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ఎందుకైనా మంచిదని ఒకసారి డాక్టర్ వద్దకు వెళితే పరీక్షలన్నీ చేస్తారు. అప్పటిదాకా ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉన్నామనుకుంటున్న సమయంలో హఠాత్తుగా మనం ఊహించని నిజాలేవో బయటపడతాయి. అన్న వాహికలో కేన్సర్ కణుతులు ఉన్నాయని, వ్యాధి కూడా ముదిరిపోయిందని చెబుతారు. ఇదంతా అబద్ధమై పోతే బావుండునని మనసు బావురుమంటుంది. కానీ, నిజాలు ఎలా దాగుతాయి? అప్పుడింకా పొగతాగడాన్ని, మద్యపానం సేవించడాన్ని ఎవరెన్ని చెప్పినా పెడచెవిన పెట్టిన సందర్భాలన్నీ ఒక్కొక్కటిగా గుర్తుకొస్తాయి. ఆ అలవాట్లను సమర్థించుకున్న విషయాలు మనసులో మెదిలి తనమీద తనకే కోపం వస్తుంది. ఈ దశలో ఆ కోపం వల్ల కలిగే ప్రయోజనం ఏమీ ఉండదు. తక్షణమే తగిన వైద్య సత్వర్తి కూడా ఈ కేన్సర్ రావచ్చు. హ్యూమల్ పాపిలోమా అనే వైరస్ వల్ల కూడా ఈ కేన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొన్ని రసాయన కర్మాగారాల్లో పనిచేసే వారు కూడా ఈ కేన్సర్ బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. తల, లేదా మెడ భాగాల్లో కేన్సర్ ఉన్నవారిలో కూడా ఈ అన్నవాహిక కేన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. కొంత మంది స్త్రీలలో అన్న వాహికలో ఒక పొరలాంటిది అడ్డుపడుతూ ఉంటుంది. ఇది కూడా ఒక దశలో అన్నవాహిక కేన్సర్‌కు కారణం కావచ్చు. కొంత మందిలో పాదాలు, అరచేతులు చాలా మందంగా ఉండే టైలోసిస్ అనే సమస్య ఉంటుంది. వీరిలో కూడా ఈ కేన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువే. చిన్న వయసులో ఛాతీ భాగంలో గానీ ఎప్పుడైనా రేడియేషన్ ఇచ్చి ఉంటే వారిలో కూడా ఈ కేన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. స్థూలకాయుల్లో కూడా ఈ కేన్సర్ ఎక్కువగానే కనిపిస్తుంది. అలాగే సీలియాక్ అనే సమస్య ఉన్న వారిలో కూడా కొందరు ఈ వ్యాధి బారిన పడుతుంటారు. సాధారణంగా 60 ఏళ్ల పైబడిన వారిలోనే ఈ

డాక్టర్ సి హెచ్ మోహనవంశీ
చీఫ్ సర్జికల్ ఆంకాలజిస్ట్,
ఒమేగా హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్
ఫోన్: 9848011421

పెరిగి, శ్వాసతీసుకోవడం చాలా కష్టమైపోవచ్చు.

వ్యాధి నిర్ధారణ

అన్నవాహిక కేన్సర్‌ను గుర్తించడంలో ఎండోస్కోపీ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఎండో స్కోపీతో పాటే ముక్క పరీక్ష (బయాప్సీ) కూడా చేయవలసి ఉంటుంది.

పెద్దదైనప్పుడు అంటే అప్పటికే మూడవ స్టేజ్ కు చేరినప్పుడు ముందు కీమోథెరపీ, రేడియేషన్ థెరపీ ఇస్తాం. ఈ థెరపీల వల్ల కణితి చిన్నదైతే సర్జరీ చేయడం సులువవుతుంది. కేన్సర్ నాలుగో స్టేజ్‌కు చేరి ఉంటే, కీమోథెరపీ, రేడియేషన్ థెరపీ ద్వారా వారి జీవిత కాలాన్ని పెంచే ప్రయత్నాలు చేస్తాం. ఒకవేళ వారికి ఆహారం పానీయాలు మింగడంలో మరీ ఇబ్బందిగా ఉంటే వారికి స్టెంట్స్‌ను అమరుస్తాం. ఇందులో భాగంగా లేజర్ అబ్లేషన్ ట్రీట్‌మెంట్స్ కూడా ఉంటాయి. ఇవన్నీ

చికిత్సలు చేసుకుని వ్యాధిని నియంత్రించడం ఒక్కటే మనముందు ఏకైక ధర్మంగా ఉంటుంది.

అన్నవాహికలో....

అన్న వాహిక మెడ కింది నుంచి పొట్ట పై భాగం దాకా 25 సెంటీ మీటర్ల నిడివితో ఉంటుంది. మనం తీసుకునే ఆహారాన్ని జీర్ణాశయంలోకి తీసుకువెళ్లడం దీని లక్ష్యం. అయితే వివిధ కారణాల వల్ల ఇటీవలి కాలంలో అన్నవాహికలో కేన్సర్లు చాలా ఎక్కువగానే కనిపిస్తున్నాయి. ఈ అన్నవాహికలో కేన్సర్లు రావడానికి పొగతాగడం, మద్యపానం చేయడం ప్రధాన కారణాలుగా ఉంటున్నాయి. ఒకవేళ ఒకరికి ఈ రెండు అలవాట్లూ ఉంటే ఈ కేన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు మరీ ఎక్కువ. నేరుగా పొగాకును నమిలే వారిలో గుట్కా తినే వారిలో కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగానే ఉన్నాయి. ఈ కారణాల వల్లే స్త్రీల కన్నా మూడు రెట్లు అధికంగా పురుషులు ఈ కేన్సర్ పాలిట పడుతుంటారు. అన్న వాహిక కేన్సర్లు స్క్వామస్ కార్సినోమా, ఎడినో కార్సినోమా అంటూ రెండు రకాలు. గ్యాస్ట్రో ఈసోఫేజియల్ రిఫ్లక్స్ డిసీజ్ అంటే తిన్న ఆహారం పొట్టలోంచి తిరిగి పైకి రావడం. ఈ సమస్య కొందరిలో ఏళ్ల పర్యంతం అలా కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. ఎవరిలోనైనా ఈ సమస్య అలా ఎక్కువ కాలంగా ఉంటే, వారిలో ఓ 15 శాతం మంది ఈ అన్నవాహిక కేన్సర్ బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. బేరెట్ ఈసోఫేగస్ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. పూర్వీకుల్లో కేన్సర్లు ఉండి ఉంటే వారి వారసుల్లో ఈ అన్నవాహిక కేన్సర్లు వచ్చే అవకాశాలు సాధారణ ప్రజానీకం కన్నా కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ఎలా తెలుస్తుంది?

అన్నవాహిక కేన్సర్‌లో ప్రధాన లక్షణం ఆహారం మింగడంలో ఇబ్బందిగా ఉండడం. కొందరిలో మింగుతున్నప్పుడు నొప్పి కూడా ఉంటుంది. వీరికి ద్రవపదార్థాలు తీసుకోవడంలో ఇబ్బందేమీ ఉండదు కానీ, ఘనపదార్థాలు తీసుకోవడంలోనే సమస్య ఉంటుంది. ఆకలి బాగానే ఉన్నా, ఏమీ తినలేకపోతారు. దీనివల్ల చాలా వేగంగా బరువు తగ్గిపోతుంటారు. అతి కష్టంగా తిన్నా కడుపులో గడ్డ అలాగే ఉండిపోవడం, లేదా తిన్నది తిరిగి బయటికి వచ్చేయడం, వాంతి చేసుకోవడం, వాంతిలో రక్తం రావడం, దగ్గు వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. నిరంతరం దగ్గురావడం వల్ల ఒక్కోసారి ఇది న్యుమోనియాకు దారి తీసే ప్రమాదం కూడా ఉంది. ఆహారం సరిగా అందక రక్తహీనత ఏర్పడటం, ముఖంలో వాపు రావడం కూడా కనిపిస్తుంది. అన్న వాహిక వ్యాధి లక్షణాలు చాలా కాలం దాకా అసలు బయటపడవు. దీని వల్ల వ్యాధి ముదిరిపోయే దాకా రోగులు డాక్టర్లను సంప్రదించరు. ఆలస్యం చేయడంవల్ల ఒక్కోసారి అన్నవాహిక చిట్లిపోయి, శ్వాసకోశాల్లోకి వెళ్లే ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది. కేన్సర్ కాలేయానికి పాకి కొందరిలో జాండిస్‌గా కూడా బయటపడవచ్చు. ఒకవేళ శ్వాసకోశాల్లోకి

ముక్కపరీక్ష ద్వారా అది ఏ రకం కేన్సరో గుర్తించడం సులువవుతుంది. వ్యాధి ఏ దశలో ఉందో గుర్తించడానికి సీటీ స్కానింగ్ చేయించడం చాలా అవసరం. కేన్సర్ లింఫ్‌నోడ్స్‌లోకి ఏమైనా పాకిందేమో తెలుసుకోవడానికి ఈ పరీక్షలు బాగా తోడ్పడతాయి. ఇవేకాకుండా ఎండోస్కోపీ అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష కూడా అవసరమవుతుంది. దీని ద్వారా కేన్సర్ ఏ పొరల్లోకి ఎంత దూరం పాకిందనే విషయం చాలా స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. సమస్యను మరింత సూక్ష్మస్థాయిలో గుర్తించడానికి కొన్నిసార్లు ఎంఆర్ఐ స్కానింగ్ కూడా చేయవలసి రావచ్చు. ఇంకా ఏదైనా అనుమానంగా ఉంటే బ్రాంకోస్కోపీ పరీక్ష కూడా అవసరమవుతుంది. కేన్సర్ ఏ దశలో ఉందో గుర్తించడానికి ఇటీవల పెట్ సీటీ స్కాన్ కూడా ఉపయోగిస్తున్నాం.

వైద్యంతో కొత్త జీవితం

అన్న వాహికలోని ఉపరి భాగంలో, మధ్య భాగంలో, కింది భాగంలో వచ్చేవిగా ఈ కేన్సర్‌లను మూడు భాగాలుగా విడదీస్తారు ఉపరి భాగంలో వచ్చే ఈ కేన్సర్లకు సాధారంగా కీమో థెరపీ, రేడియేషన్ థెరపీ మాత్రమే ఇస్తూ ఉంటాం. ఈ భాగం స్వరపేటికకు దగ్గరగా ఉండడం వల్ల సర్జరీనుంచి మినహాయిస్తాం. మిగతా కేన్సర్లకు సర్జరీ అవసరమవుతుంది. అయితే కేన్సర్ కణితి బాగా

వ్యాధిని నియంత్రించడానికి వారి జీవిత కాలాన్ని బాగా పెంచడానికి బాగా తోడ్పడతాయి. ఏమైనా అన్న వాహిక కేన్సర్ గురించి గతంలోలా మరీ అంత ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరమేమీ లేదు. ఆధునిక వైద్య విధానాలు ఆ సమస్యను అధిగమించడం బాగా సులభతరం చేశాయి.

తీరైన కనుముక్కుకు కాస్మెటిక్ సర్జరీలు

నేటి యువతరం అందానికి అత్యంత ప్రాధాన్యమిస్తుంది. చూడచక్కని కనుముక్కు యువతీ, యువకుల అందాన్ని ద్విగుణీకృతం చేస్తుంది. మా అమ్మాయి ముక్కు ఇలా ఉంటే బాగుండేది. మా అబ్బాయి ముఖంలో దవడ ఇంకొంచెం స్ఫుటంగా కనబడితే బాగుండేది అని ఆరాటపడే తల్లిదండ్రులకు అందుబాటులోకి వచ్చిన ప్లాస్టిక్, కాస్మెటిక్ సర్జరీలు వరంగా మారాయంటున్నారు డాక్టర్ తోట వెంకట్.

టీనేజ్‌లోకి అడుగు పెట్టిన యువతీ, యువకులందరూ ముక్కు, ముఖం, శరీరాకృతి, శరీర ఛాయల గురించి మాట్లాడుకుంటుంటారు. యువతను ఎక్కువగా కలవరపరచేవి ఈ విషయాలే. ఒకసారి శరీరపు ఎదుగుదల ఆగిపోయాక అంటే ఆడపిల్లలకు 16, 17 ఏళ్లు, మగపిల్లలకు 17,18 ఏళ్లు నిండిన తర్వాత ముక్కు, ముఖంలో ఏమైనా తేడాలుంటే కాస్మెటిక్ సర్జరీ ద్వారా సరిచేయించుకోవచ్చు. పూర్వకాలంలో అంటే కాస్మెటిక్ సర్జరీలు చేసే సమర్థవంతమైన వైద్యులు అందుబాటులో లేనపుడు మనకు దేవుడు ఇంతే ఇచ్చాడు అని సరిపెట్టుకునే వారు. కానీ ప్రస్తుతం ఉన్న ఆధునిక వైద్యసదుపాయాలు, చేయి తిరిగిన సర్జన్‌లు అందరికీ అందుబాటులో ఉన్నారు. కాస్మెటిక్ సర్జరీలు మధ్య తరగతి వాళ్లకు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

డాక్టర్ వెంకట్ తోట
రెవేరా కాస్మెటిక్ అండ్ లేజర్ సర్జరీ సెంటర్, ప్రైమ్ ప్లాజా,
హిమాయత్‌నగర్, హైదరాబాద్,
ఫోన్ : 040 23461999 ,
9866224871

ఇంప్లాంట్స్‌తో ముక్కు అందం రెట్టింపు

ముఖంలో మొదటిసారి చూడగానే దృష్టిని ఆకట్టుకునేది ముక్కు. ఎందుకంటే ముక్కు ముఖంలో చాలా ముందుకు ఉంటుంది. భారతీయుల్లో అందులోనూ దక్షిణాది వారిలో చాలామందికి చప్పిడి ముక్కులు, బండ ముక్కులు ఉంటాయి. ఈ చప్పిడి ముక్కుల్ని ఇంప్లాంట్స్ ద్వారా పైకి లేపవచ్చు. బండముక్కుల్ని కార్టిలేజ్ కత్తిరించి, ఒక్కోసారి ఎముక కూడా తగ్గించి ముక్కు కొనభాగం సన్నగా చేయడం ద్వారా ఇంకా అందంగా చేయవచ్చు. ఈ ఆపరేషన్‌కి క్లినిక్‌లో ఒక రోజు ఉంటే చాలు. లేదా సర్జరీ తర్వాత నాలుగైదు గంటల్లో ఇంటికి వెళ్లిపోవచ్చు. రెండు, మూడు రోజుల్లో ముఖం మీది వాపు తగ్గిపోతుంది. తర్వాత జాబ్‌కి కూడా వెళ్లవచ్చు.

ఫిల్లర్లతో పెదవులు నాజూగ్గా...

ఎదుటి మనిషితో మాట్లాడేటపుడు వారి పెదవుల కదలికని ఎక్కువగా చూస్తాం. మరీ సన్నని పెదవులు, మరీ లావైన పెదవులు కూడా ముఖ సౌందర్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. మరీ సన్నగా ఉన్నా, పెదవులను ఫిల్లర్ల ద్వారా లావుగా చేయవచ్చు. అలాగే మరీ లావుగా ఉన్నా కూడా ఎక్కువగా ఉన్న కొవ్వు, చర్మాన్ని తీసివేయటం ద్వారా సన్నని నాజూకైన పెదవులను తయారు చేయవచ్చు. లిప్‌లైన్‌ను కూడా ఫిల్లర్ల ద్వారా అందంగా తయారు చేయవచ్చు.

కనుబొమలకు లేజర్ చికిత్స

కనుబొమలు వాలిపోయినట్లుగా ఉంటే బ్రోలిఫ్ట్ ద్వారా పైకి లేపవచ్చు. అలాగే మరీ వత్తైన కనుబొమలు కూడా లేజర్ ద్వారా సన్నగా చేయవచ్చు. కనుబొమలు కలిసి పోయినట్లుగా ఉంటే లేజర్ ద్వారా తీసివేయవచ్చు.

ఆర్థోగ్నాతిక్ సర్జరీ వరం

ముఖానికి ఒక ఆకృతిని ఇచ్చేది దవడ. కోలముఖం, గుండ్రటి ముఖం చదరపు ముఖం లాంటివన్నీ దవడ ఎముకను బట్టే ఉంటాయి. ఈ దవడ ఎముకలను మార్చే సర్జరీనే ఆర్థోగ్నాతిక్ సర్జరీ అంటారు. ఈ సర్జరీలో పై దవడను కింది దవడని వేర్వేరుగా కానీ ఒకేసారి కానీ మార్చవచ్చు. దవడ ఎముకని మధ్యలో కత్తిరించి ముందుకు కానీ, వెనక్కు కానీ జరపడం ద్వారా ముఖంలో కావాల్సిన మార్పును తీసుకురావచ్చు. ఎత్తు పళ్ల సమస్యతో ఇబ్బంది పడే చాలామందికి దవడ ఎముక సమస్య ఉంటుంది. వీరికి ఆర్థోగ్నాతిక్ సర్జరీ ద్వారా సమస్యను పరిష్కరించుకోవచ్చు. ముఖాకృతిని పూర్తిగా మార్చేసే ఈ సర్జరీ 17, 18 ఏళ్లు నిండిన యువతీ,యువకులు చేయించుకోవచ్చు. దవడలను ఐఎంఎఫ్ ద్వారా కదలకుండా రెండు నెలల పాటు బిగిస్తారు. తర్వాత కూడా కొద్దికాలం మెత్తటి పదార్థాలు తీసుకోవాల్సి వస్తుంది.

గుంట బుగ్గలకు ఫ్యాట్ ఇంజక్షన్‌లు

శరీరంలోని వేరే భాగం నుంచి కొవ్వును తీసి ఇంజక్షన్ ద్వారా బుగ్గల్లోకి ఇచ్చి గుంటగా ఉన్న బుగ్గల్ని సరిచేయవచ్చు.

బుగ్గల్లో సొట్ట

సొట్ట బుగ్గలనేవి కొంతమందికి సహజంగా వస్తాయి. సహజంగా లేని వారికి చిన్న ఆపరేషన్ ద్వారా బుగ్గల్లో సొట్టలు పెట్టవచ్చు.

బ్యూటీ స్పాట్

బుగ్గల మీద కాని, గడ్డం మీద కానీ పుట్టుమచ్చలని శరీరంలోని వేరేచోట ఉన్న పుట్టుమచ్చలని తీసి పెట్టవచ్చు. ఇవి సహజమైన బ్యూటీ స్పాట్‌లలానే ఉంటాయి. సొట్టబుగ్గలు, బ్యూటీస్పాట్‌లు ఆఫీస్ ప్రొసీజర్‌ల లాగా క్లినిక్‌కు వచ్చి చేయించుకోవచ్చు.

స్త్రీలలో సంతానలేమికి ఆయుర్వేదం వరం

సంతానలేమి దాంపత్య జీవితంలో కలతను నింపుతుంది. స్త్రీ, పురుషులలో ఎవరిలో లోపం ఉన్నా సంతానానికి వారు దూరమవుతారు. స్త్రీలలో సంతానలేమి సమస్య ఏర్పడడానికి పిసిఓడి సమస్యలతోపాటు గర్భాశయంలో గడ్డలు, అండాశయంలో కణుతులు వంటివి ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. ఆయుర్వేద చికిత్సల ద్వారా సంతానలేమి సమస్యను పోగొట్టుకోవచ్చని అంటున్నారు డాక్టర్ నరసింహ.

సంతానలేమి సమస్యతో బాధపడేవారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరిగిపోతోంది. ఈ సమస్యతో బాధపడేవారు సమాజంలో 17 నుండి 20 శాతం వరకు ఉన్నట్లు సర్వేలలో వెల్లడైంది. ఎలాంటి గర్భ నిరోధకాలను పాటించకుండా భార్యాభర్తలు కనీసం ఒ సంవత్సరం పాటు శృంగార జీవితాన్ని గడిపినప్పటికీ గర్భం రాకుంటే దానిని సంతానలేమిగా గుర్తిస్తారు. యవ్వనంలో ఉండి పెళ్లి చేసుకుని దాంపత్య జీవితాన్ని గడిపే వారిలో 50 శాతం మందికి మొదటి మూడు నెలల్లో గర్భం వస్తుంది. 70 శాతం మందికి 6 నెలలలోపు, 85 శాతం మందికి సంవత్సరంలోపు గర్భం దాల్చే అవకాశం ఉంది. సంతానలేమికి స్త్రీల నుండి 40 శాతం, పురుషుల నుండి 40 శాతం, ఇద్దరి నుండి 20 శాతం కారణంగా చెప్పవచ్చు. సంతానం కలుగకపోవడానికి స్త్రీ, పురుషులు ఇద్దరు సమాన కారణంగా పేర్కొనవచ్చు. స్త్రీలు 35 సంవత్సరాల తర్వాత సంతానం కోసం ప్రయత్నిస్తే పిండం గర్భాశయంలో కాకుండా పెల్లోపియన్ ట్యూబ్‌లో పెరగడం, అబార్షన్‌లు ఎక్కువ కావడం, అధిక రక్తస్రావం, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. సంతానలేమిని ఆయుర్వేద సంహితలో 'వంధ్యత్వము'గా పేర్కొంటారు.

డా. ఎం. నరసింహ
ఎండి(ఆయుర్వేద) సెక్సాలజిస్ట్
సాయిబాలాజి ఫెర్టిలిటి క్లినిక్స్
హైదరాబాద్, విజయవాడ
ఫోన్స్ : 9246564433
9396564433

కారణాలు

స్త్రీలలో సంతానలేమికి అనేక కారణాలు పేర్కొనవచ్చును. అందులో ప్రధానమైనవి.

- స్త్రీలలో నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవటం అంటే ముందుగా గాని ఆలస్యంగా గాని రావడం.
- అండాశయం నుండి అండం విడుదల సక్రమంగా లేకపోవడం.
- అండాశయంలో పాలిసిస్టిక్ ఓవరియన్ డిసీజ్(నీటి బుడగలు), అండాశయంలో కణుతులు ఏర్పడటం.
- గర్భాశయంలో గడ్డలు (ఫైబ్రాయిడ్స్), ఎండోమెట్రియాసిస్ ఏర్పడటం.
- పెల్లోపియన్ ట్యూబ్స్ మూసుకుని పోవడం.
- గర్భాశయానికి సుఖవ్యాధుల వల్ల, క్షయవ్యాధి వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్స్ సోకడం.
- స్త్రీలలో అధిక బరువు కూడా సంతానలేమికి కారణంగా చెప్పవచ్చు.
- మానసిక ఆందోళన, మానసిక ఒత్తిడి వల్ల కూడా సంతానలేమి ఏర్పడవచ్చు.

వ్యాధి నిర్ధారణ

సంతానలేమితో బాధపడే స్త్రీలలో హార్మోన్‌ల పరీక్షలు, అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్, ఫాలిక్యులర్ స్టడీ, హెచ్‌సిఎస్‌జి, లేప్రోస్కోపి వంటి పరీక్షలు వ్యాధి నిర్ధారణకు తోడ్పడతాయి.

ఆయుర్వేద చికిత్స

స్త్రీలలో సంతానలేమి సమస్యలకు ఆయుర్వేదంలో ఎంతో మంచి మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. స్త్రీలలో నెలసరి సక్రమంగా రానివారికి, అండం విడుదల సరిగా కానివారికి, పిసిఓడి ఉన్నవారికి, పెల్లోపియన్ ట్యూబ్స్ మూసకుని పోయినవారికి, ఎక్కువ సార్లు అబార్షన్లు అయిన వారికి ఆయుర్వేద ఔషధాల తోపాటు అనువాసనవస్తి, ఉత్తరవస్తి వంటి శోధన చికిత్స తీసుకున్నట్లయితే మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు. ఆధునిక వైద్యం ప్రకారం స్త్రీలలో సంతానలేమి సమస్యలలకు ఐయుఐ, ఐవిఎఫ్, ఇక్సి(ఐసిఎస్ఐ) వంటి కృత్రిమ గర్భధారణ పద్ధతులను ఎక్కువగా అనుసరిస్తున్నాయి. ఇవి పేద, మధ్యతరగతి వారికి అందుబాటులో లేకుండా ఉన్నాయి. కాని, ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా మంచి మందులు అన్ని వర్గాల వారికి అందుబాటులో ఉన్నాయి. సంతానలేమితో బాధపడే వారు అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్యుల ద్వారా 4 నెలల నుండి 6 నెలలపాటు మందులు వాడితే సంతానలేమి సమస్యలు పూర్తిగా తొలగిపోతాయి.

సైనస్‌కు హోమియోతో శాశ్వత పరిష్కారం

సైనసైటిస్‌కు సర్జరీ ద్వారానే శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుందని చాలా మంది అపోహ పడుతుంటారు. కానీ హోమియోలో సైనసైటిస్‌ను సమూలంగా పారదోలే అద్భుతమైన ఔషధాలున్నాయి. హోమియో మందులతో సైనస్ సమస్యకు శాశ్వాత పరిష్కారం లభిస్తుందని అంటున్నారు హోమియో వైద్యనిపుణులు డాక్టర్ పవన్‌రెడ్డి.

సైనస్ గదుల్లో ఏర్పడే నొప్పినే సైనసైటిస్ అంటారు. సైనస్ గదులు మూసుకుపోవడం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. సాధారణంగా జలుబు చేసిన తరువాత, అలర్జీ దాడి చేసినపుడు, వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల ఇరిటేషన్ కలిగినపుడు సైనసైటిస్ వస్తుంది. సైనస్ గదులు మూసుకుపోయినపుడు అక్కడ చాలా మ్యూకస్ పేరుకుపోతుంది. ఫలితంగా బాక్టీరియా, ఇతర క్రిములు సులభంగా పెరిగి సైనసైటిస్ సమస్య మొదలవుతుంది. శ్వాసకోశ మార్గానికి ఇన్‌ఫెక్షన్ రావటం వల్ల సైనస్‌లకు బాక్టీరియా ఇన్‌ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఫలితంగా తీవ్రమైన సైనసైటిస్ సమస్య మొదలవుతుంది. కొందరిలో సైనస్‌లలో వాపు రావటంతో పాటు, బాగా నొప్పిగా ఉంటుంది.

సైనసైటిస్‌తో బాధపడే వారిలో జలుబు, దగ్గు, ముక్కు కారడం వంటి లక్షణాలుంటాయి. ఒకవేళ ఈ దశలో సమస్యకు పూర్తి చికిత్స తీసుకోకపోతే వ్యాధి మరింత తీవ్రమై అలర్జిక్ బ్రాంకైటిస్/ఆస్తమాకు దారితీస్తుంది. మరో దశకు వెళుతుంది. యాంటీబయోటిక్, యాంటీఅలర్జినిక్ మందులు వ్యాధిని అణిచి ఉంచుతాయే తప్ప పూర్తిగా తొలగించవు. గొంతులో ఇన్‌ఫెక్షన్ మూలంగా దగ్గు విడవకుండా వస్తూ ఉంటుంది.

తరచు జలుబు చేయడం, జలుబుతో ఎక్కువ రోజులు బాధపడటం అనేది సైనస్ వ్యాధి ప్రాథమిక లక్షణం. ఆ తరువాత దశలో జలుబు చేసినపుడు ముక్కులు బిగదీసుకుపోతాయి. తల అంతా బరువుగా ఉంటుంది. ఆ పైన ముక్కు నుంచి పసుపు పచ్చని, ఆకుపచ్చని ద్రవాలు రావడం మొదలవుతుంది. తీవ్రమైన తలనొప్పి, దగ్గు, శ్వాస దుర్గంధంతో కూడి ఉండటం కూడా జరుగుతుంది. ఈ లక్షణాలతో పాటు కొందరిలో నిరంతరం ముక్కులో దురదగా ఉంటుంది. ముఖం, తల అంతా బరవుగా ఉంటుంది. ఒక దశలో ముక్కు వెనకభాగం నుంచి మ్యూకస్ గొంతులోకి వెళుతుంది. ముఖంలో వాపు కనిపిస్తుంది. పళ్లు, కళ్ల వెనుక భాగంలో కూడా నొప్పి కనిపిస్తుంది. కొద్దిరోజులకు వాసన తెలియకుండా పోతుంది. గొంతు మంటగా, నోరంతా చేదుగా మారుతుంది. కొందరిలో చెవి వినిపించకుండా పోతుంది. మరికొందరిలో రెండు చెవులూ పనిచేయవు. అలసటతో పాటు తరచు జ్వరం వస్తూ ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే ఆ వ్యక్తి సైనసైటిస్‌తో బాధపడుతున్నాడని భావించాలి. ముఖ్యంగా ఈ సమస్య మొదలైతే సాధారణ మందులకు లొంగదు.

ఎక్యూట్ సైనసైటిస్

జలుబు తరువాత సైనస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ మొదలవుతుంది. వైరస్ సైనస్ గదులపై దాడి చేయడంతో వాపు, నొప్పి ఏర్పడుతుంది. వైరస్‌ను బయటకు పంపించడానికి శరీరం మరింత ఎక్కువ మ్యూకస్‌ను తయారుచేస్తుంది. దీనివల్ల సైనస్ గదులు బ్లాక్ అయిపోతాయి. ఎక్యూట్ సైనసైటిస్‌తో బాధపడే వారిలో ముక్కునుంచి పసుపచ్చని లేదా ఆకుపచ్చని ద్రవం కారుతుంది. దుర్వాసనతో కూడి ఉంటుంది. ముక్కు లోపల ఎర్రగా మారిపోయి ఉంటుంది. ఉదయం లేవగానే తలనొప్పి ఉంటుంది.

డాక్టర్ పవన్ రెడ్డి
జెనెటిక్ హోమియోపతి,
దిల్‌షుక్ నగర్ & కొండాపూర్
హైదరాబాద్
ఫోన్: 8125108108,
9133180108

ముందుకు వంగినపుడు తలనొప్పి మరింత ఎక్కువవుతుంటుంది. కొంతమందిలో జ్వరం ఉంటుంది. చిన్నపిల్లలో సరిగ్గా నిద్రపోలేకపోతారు.

క్రానిక్ సైనసైటిస్

సైనస్ గదుల్లో వాపు, నొప్పి ఉంటుంది. సైనసైటిస్ సమస్య మూడు నెలల నుంచీ విడవకుండా వేధిస్తున్నట్లయితే దాన్ని క్రానిక్‌సైనసైటిస్‌గా భావించాలి. అలర్జీస్, పంగీ, నాసల్ పాలిప్స్, శ్వాసకోశనాళాల్లో ఇన్‌ఫెక్షన్లు క్రానిక్ సైనసైటిస్‌కు కారణమవుతాయి. సైనస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ విడవకుండా ఉండటం, ముక్కులో నుంచి ఆకుపచ్చ లేదా పసుపు పచ్చని దుర్వాసనతో కూడిన ద్రవం, ముక్కులు బిగుసుకుపోయి ఉండటం, శ్వాసలో ఇబ్బంది, గొంతులో ఇన్‌ఫెక్షన్, ఆకలి లేకపోవడం, దగ్గు, రాత్రివేళ దగ్గు ఎక్కువగా ఉండటం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి.

హోమియో చికిత్స

అలర్జిక్ రైనైటిస్, క్రానిక్ సైనసైటిస్, ఆస్తమా వంటి సమస్యలకు హోమియోలో అద్భుతమైన ఔషధాలున్నాయి. సైనసైటిస్ వల్ల కలిగే నొప్పి, అసౌకర్యాన్ని తొలగించడంలో హోమియో మందులు చక్కగా పనిచేస్తాయి. హోమియో మందుల్లో అస్ట్రింజెంట్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, నొప్పిని నివారించే గుణాలు ఉన్నాయి. ముక్కు కారడం, తలనొప్పి వంటి లక్షణాలను తగ్గించడం మాత్రమే కాకుండా అలర్జిక్ రైనైటిస్ సమస్యను సమూలంగా పారదోలే విధంగా హోమియో చికిత్స ఉంటుంది. అల్లోపతి వైద్య విధానంలో సైనసైటిస్ సమస్యకు సర్జరీ మాత్రమే పరిష్కారం చూపుతుంది. అయితే హోమియోపతి చికిత్స వల్ల సర్జరీ అవసరం లేకుండానే సైనసైటిస్‌ను సమూలంగా తగ్గించుకోవచ్చు. పైగా హోమియో మందుల్లో ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు. అర్సెనిక్ అల్బమ్, కాలి అర్సెనికమ్, అంటిమోనియం టార్ట్, సిల్సియా, నేట్రం సల్ఫ్, బ్రోమియం, నేట్రం కార్బ్ వంటి మందులు సైనసైటిస్ సమస్యకు చక్కగా పనిచేస్తాయి. సైనస్ లక్షణాలను ప్రారంభదశలోనే గుర్తించి అనుభవజ్ఞులైన హోమియో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో చికిత్స తీసుకుంటే సమస్య ఇట్టే తగ్గిపోతుంది.

ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య
కుటుంబ కదంబం
29-8-2012 ● బుధవారం

'సన్నీ'వుడ్

సన్నీ లియోన్‌ను సినిమాల్లోకి తీసుకోవడాన్ని 'డర్టీ' పిక్చర్‌గా అభివర్ణించిన వారే ఇప్పుడు ఆమె కోసం వెంపర్లాడుతున్నారు. 'జిస్మ్ –2'లో ఆమె పలికించిన దేహ భాష ప్రేక్షకులకు అర్థం కావడంతో బాలీవుడ్‌లో ఇప్పుడామెకు విపరీతమైన క్రేజ్ వచ్చింది.

ఆమె రెండో సినిమా 'రాగిణి ఎమ్ఎమ్ఎస్ –2' షూటింగ్‌లో ఉండగానే రికార్డు స్థాయిలో శాటిలైట్ హక్కులు అమ్ముడయ్యాయి. సినిమా ఎలా ఉన్నా కలెక్షన్స్ పరంగా 'జిస్మ్ –2' వసూళ్లు బాగుండటంతో 'రాగిణి ఎమ్ఎమ్ఎస్'కు సన్నీ రెట్టింపు మొత్తాన్ని వసూలు చేస్తున్నారు. హృతిక్ హీరోగా, అమీర్‌ఖాన్ విలన్‌గా వస్తోన్న 'క్రిష్ –2'లో ఒక ఐటమ్ సాంగ్‌లో సన్నీ మెరవనుందని కొందరు అంటుంటే, మరికొందరేమో అందులో ఆమెది చాలా చిన్న పాత్ర అంటున్నారు. అది కూడా అమీర్ ఖాన్ గ్యాంగ్‌లో కీలక పాత్రగా ఉండొచ్చని అనుకుంటున్నారు.

ఇప్పటి వరకు సన్నీలియోన్‌కు వచ్చిన ఆఫర్లన్నీ 'జిస్మ్', 'రాగిణి', 'క్రిష్' వంటి సీక్వెల్స్ సినిమాల్లోనే. అయితే బాలీవుడ్‌లో తనకంటూ ఒక మార్గం ఏర్పరచుకున్న మధూర్ బండార్కర్ దృష్టి సన్నీపై పడిందంటున్నాయి సినీ వర్గాలు. 'పేజ్ త్రీ', 'ట్రాఫిక్ సిగ్నల్', 'ఫ్యాషన్' వంటి చిత్రాలతో తన ప్రత్యేకతను చాటుకున్న బండార్కర్ ప్రస్తుతం 'హీరోయిన్' సినిమాలో బిజీగా ఉన్నారు. ఈ సినిమా అయ్యాక ఆయన సన్నీ ప్రధాన పాత్రగా హిజ్డాల మీద ఒక సినిమా రూపొందించనున్నారని సమాచారం. ఆ సినిమా కోసం సన్నీకి భారీ మొత్తం ఆఫర్ చేశారని బాలీవుడ్ చెప్పుకుంటోంది.

బంగారం వెండి

28-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	---- (----)	---- (----)	---- (----)
విజయవాడ	31,220 (31,500)	28,090 (29,200)	57,200 (58,000)
ప్రొద్దుటూరు	31,330 (31,330)	28,750 (28,750)	56,500 (56,500)
రాజమండ్రి	31,400 (31,300)	28,780 (28,700)	58,000 (58,000)
విశాఖపట్నం	31,230 (31,350)	28,720 (28,840)	58,800 (58,100)
ముంబయి	30,950 (30,965)	30,800 (30,830)	58,645 (58,770)
చెన్నయ్	31,185 (31,135)	29,160 (29,110)	59,400 (59,060)

● బ్రాకెట్లలో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు

విజయవాడ కనకదుర్గ, శ్రీశైలం భ్రమరాంబలాగా అమలాపురంలో అడుగుపెట్టగానే 'శ్రీకామాక్షి' పీఠం గురించి ప్రముఖంగా వినిపిస్తుంది. అయితే అవి రెండూ భక్తికి నిలయాలయితే, కామాక్షిపీఠం సేవకు చిరునామాగా నిలిచి పేరు తెచ్చుకుంటోంది. పాతికేళ్ల క్రితం మొదలైన ప్రేమ మందిరం అనాథలైన దాదాపు 127మంది చిన్నారులకు మంచి భవిష్యత్తునిచ్చింది. పీఠాధిపతి కామేశ మహర్షి చెబుతున్న ఆసక్తికరమైన వివరాలు ఆయన మాటల్లోనే....

అనాథలకు ప్రేమమందిరం

''ఆపదలో ఉన్నవారిని ఆదుకున్నప్పుడు కలిగే భావన గొప్పది. ఆ ఆత్మసంతృప్తే దైవమని నా నమ్మకం. అనాథలైన పిల్లలకు నీడనిచ్చి దారిచూపిస్తే వచ్చే అనుభూతి దేవుడు సాక్షాత్కరించడంతో సమానమని నా ఉద్దేశం. నాకు ఈ ఆలోచనలన్నీ కలగడానికి ముఖ్య కారణం 1986లో సంభవించిన గోదావరి వరదలే. ఆ సమయంలో వేల మంది తీరప్రాంత ప్రజలు రాత్రికిరాత్రి నిరాశ్రయులై, కట్టుబట్టలతో నిస్సహాయంగా నిలబడిపోయారు. తల్లిదండ్రులు కొట్టుకుపోతే అనాథలుగా మిగిలిపోయిన బాలలెంతోమంది. అలాంటి ముగ్గురు పిల్లలను స్థానిక పోలీస్, రెవెన్యూ శాఖలు మా సంరక్షణకు అప్పగించారు. అలా మొదలైంది ఈ 'కామాక్షి ప్రేమమందిరం'. శ్రీరాముడి మీద వేల కీర్తనలు రాసి స్వరపరచిన నాదబ్రహ్మ త్యాగరాజు 'అనాథరక్షకి శ్రీకామాక్షి...' అనే కీర్తన రాశారు. అదే మా ప్రేమమందిర నినాదమైంది. క్రమంగా పెరిగి ఈనాటికి 127మంది అనాథలు మంచి పౌరులుగా పెరగడానికి దోహద పడింది.

అందరికీ అమ్మ వాణి...

కామాక్షి ప్రేమ మందిరంలో ఉన్న అనాథలు ఇంత సంతృప్తికరమైన జీవితం గడుపుతుండటం వెనక ఒక మహిళ కృషి ఎంతో ఉంది. కామేశ మహర్షికి వరుసకు చెల్లెలయిన వక్కలంక వాణి తన వ్యక్తిగత జీవితాన్ని త్యాగం చేసి ఇక్కడి పిల్లల ఆలనాపాలనా చూసుకుంటున్నారు. పిల్లలంతా ఆమెను అమ్మా అనే పిలుస్తారు. అందరూ చక్కగా తయారై స్కూళ్లకు, కాలేజీలకు వెళ్లేవరకే కాదు, వాళ్ల జీవితంలో పూర్తిగా స్థిరపడే వరకూ కూడా వారి బాగోగులన్నీ ఆమే చూసుకుంటారు. ఆడపిల్లలకు పెళ్లి చేసి పంపడంతో కూడా బాధ్యత తీరిపోయిందనుకోకుండా వారి కాన్పులు కూడా ఇక్కడే జరిగేలా చూస్తారు. 'ప్రేమమందిరం అంటే అనాథాశ్రమం కాదు, అది మా పుట్టిల్లు' అనే భావన వారిలో కలిగించడం వెనక ఆమె శ్రమే దాగి ఉంది. దానికి తగ్గట్టే ఇక్కణ్నుంచి వెళ్లిపోయి, ఎక్కడెక్కడో స్థిరపడిన వారు కూడా ఆమెను ప్రతి నిత్యం ఫోనులో పలకరిస్తారు. తమవంటి మరికొందరిని ఆదుకోవడానికి చేతనైన సాయం చేస్తుంటారు. ''ఇంతమందితో అమ్మా అని పిలిపించుకోవడం కన్నా వేరే ఆస్తి ఏముంటుంది'' అని నవ్వేస్తారు ఎంతో నిరాడంబరంగా కనిపించే వాణి.

తలో చెయ్యి వేస్తే...

ప్రకృతి వైపరీత్యాలే కాకుండా అమ్మానాన్నలు విడిపోవడం, మరణించడం, మానసిక స్థితి బాగులేకపోవడం, కుటుంబ కలహాల్లో జైలుకెళ్లడం వంటి ఎన్నో సందర్భాల్లో పిల్లలు అనాథలవుతారు. వారినలాగే వదిలేస్తే ఆలనాపాలనా లేక సంఘవిద్రోహ శక్తులుగా మారే అవకాశం ఉంది. దాన్ని నివారించి మంచి క్రమశిక్షణతో పెంచితే వారు రేపటి మంచి పౌరులవుతారు. ఇదే కామాక్షి ప్రేమమందిరం స్థాపించడం వెనక ఉన్న లక్ష్యం. ఇక్కడ పెరిగిన పిల్లల్లో ఓ ఇరవై మంది అమ్మాయిలు, 13 మంది అబ్బాయిలు ఆర్థికంగా స్థిరపడి పెళ్ళిళ్లు చేసుకుని కుటుంబాలతో హాయిగా జీవిస్తున్నారు. మరో 30 మంది నర్స్ శిక్షణ పొంది ఉపాధి పొందుతున్నారు. ప్రస్తుతం 53 మంది పిల్లలున్నారు. వీరిలో 18మంది నర్సరీ నుంచి ఆరో తరగతి వరకూ ఇంగ్లీష్ మీడియమ్‌లో చదువుతున్నారు. మిగిలినవారు ప్రభుత్వ హైస్కూళ్లు, కాలేజీల్లో చదువుతున్నారు. వీళ్లందరి చదువు, బాగోగులు జాగ్రత్తగా చూసుకుంటాం.

ఎంతోమంది మహిళలు ప్రతి రోజూ లలితాసహస్రనామాలు చదివి పూజలు చేస్తూ ఉంటారు. అందులో వచ్చే 'ప్రేమరూపా', 'ప్రియంకరీ' అన్న నామాల మీద దృష్టి పెట్టాలి. ప్రేమ పూర్వకంగా చేసే సేవ భగవంతుణ్ని చేరుకోవడానికి బాటను వేస్తుంది. ఈ సూత్రాన్ని అందరూ అర్థం చేసుకుంటే 'అనాథ' అన్న పదం మన రాష్ట్రంలో వినిపించకుండా చెయ్యడం ఎంతసేపు?'' అంటారాయన.

తల్లే మొదటి దాత...

కామాక్షి పీఠాధిపతి కామేశ మహర్షి ఇక్కడ పుట్టి పెరిగినవారే. ఆయన తండ్రి బెహరా సుబ్రమణ్యం అప్పటి రాష్ట్రపతి డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ ప్రశంసలందుకున్న ఇంజనీర్. తల్లి బెహరా వెంకట రత్నమాంబ అరవయ్యేళ్ల పాటు యోగాభ్యాసం చేసి 'బ్రహ్మ విద్యారహస్యాలు' అనే పుస్తకాన్ని రాశారు. వారికి ఏకైక సంతానంగా 1938లో పుట్టిన బెహరా యర్రంరాజు మద్రాస్ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో ఏఎమ్ఐఈ పూర్తి చేశారు. కంచి పరమాచార్య ఆశీస్సులతో సన్యాస దీక్షను స్వీకరించి కామాక్షి పీఠాన్ని నెలకొల్పారు. ప్రస్తుతం కామాక్షి పీఠమున్న స్థలంలోనే వాళ్ల ఇల్లు ఉండేది. కామాక్షి ట్రస్టుకు మొట్టమొదటి విరాళంగా ఆయన తల్లి తన బంగారాన్ని, ఈ స్థలాన్ని ట్రస్టుకు రాసిచ్చేశారు. 'అనాథ పిల్లలను సాకడానికి అదే మాకు మొదట్లో ఆధారమయింది. క్రమంగా దాతలు పెరిగారు. అయితే ఇది కేవలం నాతో ఆగిపోకుండా ప్రేమమందిరానికి ఒక శాశ్వత నిధిని ఏర్పాటు చెయ్యాల్సిన అవసరం ఉంది' అని చెప్పుకొచ్చారు కామేశ మహర్షి.

● అరుణ పప్పు

మాత్రల్ని మరిచిపోనివ్వదు

ఇక మీదట 'అయ్యో... టైంకి టాబ్లెట్ వేసుకోవడం మర్చిపోయానే' అని నాలుక కరుచుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే మాత్ర వేసుకోవాల్సిన సమయాన్ని గుర్తు చేసే డిజిటల్ సెన్సర్ మార్కెట్‌లోకి త్వరలో రానుంది. ఈ సెన్సర్‌ను కాలిఫోర్నియాకు చెందిన 'ప్రోటస్ డిజిటల్ హెల్త్ ఇంక్' అనే సంస్థ కనుగొంది. కేవలం మందులు వేసుకోమని గుర్తు చేయడమే కాకుండా మనం శరీరాన్ని బద్ధకంగా ఉంచితే కూడా అది ఊరుకోదు. కాసేపు నడవాలని కూడా హెచ్చరిస్తుంది.

డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు ఉన్నవాళ్లకి ఈ పద్ధతి చాలా బాగా ఉపకరిస్తుంది అంటున్నారు వాళ్లు. దీనికి యుఎస్ ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ ఆమోద ముద్ర కూడా వేసింది. ''ఈ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం మందులు మర్చిపోకుండా వేసుకునేలా చేసేందుకే కాని మీరు మతిమరుపు మనుషులని చెప్పేందుకు కాదు'' అంటారు ప్రోటస్ సహ వ్యవస్థాపకుడు, చీఫ్ మెడికల్ అధికారి జార్జ్ సావేజ్.

డిజిటల్ సెన్సర్ ఎలా పనిచేస్తుందంటే...

సెన్సర్‌ను మాత్రలాగానే లోపలికి మింగేయాలి. చర్మం పైన ఉండే ప్యాచ్‌తో సెన్సర్ అనుసంధానమై ఉంటుంది. ప్యాచ్‌ను వీపు లేదా ఉదర భాగాల్లో అతికించుకోవాలి. సెన్సర్ పంపించిన రిపోర్టు ఆధారంగా హెచ్చరికలు జారీ అవుతుంటాయి. ఉప్పు కణిక సైజులో ఉండే ఈ సెన్సర్‌కి బ్యాటరీ, యాంటెన్నాల వంటి వాటితో పనిలేదు. కడుపులో విడుదలయ్యే వివిధ రకాల రసాలతో తడిసి పనిచేయడం మొదలుపెడుతుంది.

చర్మంపై ఉండే ప్యాచ్ డిజిటల్ సందేశాన్ని రికార్డు చేయడమే కాకుండా పేషెంటు గుండె వేగాన్ని, శరీరం ఏ కోణంలో ఉంది, ఎంత చురుకుగా ఉందనే విషయాలను కూడా రికార్డు చేస్తుంది. అలా రికార్డు చేసిన డేటాను బ్లూటూత్ సౌకర్యం ఉన్న ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్లకు పంపిస్తుంది. అది మాత్రలు వేసుకునే సమయాన్ని గుర్తుచేస్తుంది. ''ఇది ఎంతో ప్రాచీనమైన మోర్స్ కోడ్ టెలిగ్రాఫ్ కీ పద్ధతిలాగానే పనిచేస్తుంది. కాకపోతే దాన్నే కాస్త ఆధునీకరించి డిజిటల్ సెన్సర్‌గా తయారుచేశాం'' అని చెప్పారు సావేజ్.

నాటక రంగానికి వచ్చిన చాలా స్వల్ప కాలంలోనే మంచి పేరు తెచ్చుకున్న రంగస్థల నటి 'సావేరి' భవాని. పద్యనాటకాల ప్రదర్శనలో తన కంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపును సంపాదించుకున్నారు ఆమె. ఈ ఏడాది నంది నాటకోత్సవాలలో ఆమె సొంత సంస్థ ద్వారా ప్రదర్శించిన 'వరూధిని' పద్యనాటకం ఆరు నందులను గెలుచుకుంది. నాటక రంగంలోని సాధకబాధకాలు ఆమె మాటల్లోనే..

ఒక నాటకం...ఆరు నందులు

నేను పుట్టింది, పెరిగింది హైదరాబాద్‌లో. మా అమ్మగారు నా ఏడవ ఏటనే కన్నుమూశారు. ఆవిడ మంచి వయొలిన్ కళాకారిణి. మా తాతగారు తబలా విద్వాంసులు. నాకు తెలియకుండానే నాకు కూడా చిన్నప్పటి నుంచి పాటలంటే ఇష్టం ఏర్పడింది. శాస్త్రీయ సంగీతం ఏదీ నేర్చుకోకపోయినా స్టేజి షోలలో పాత సినిమా పాటలు పాడేదాన్ని. ఆ ఇష్టంతోనే 1995లో సావేరి సాంస్కృతిక సంస్థను డాక్టర్ సి. నారాయణరెడ్డి చేతుల మీదుగా ప్రారంభించాను. పాత తెలుగు సినిమా పాటలతో మ్యూజికల్ నైట్స్ నిర్వహించేదాన్ని. అలా 400కు పైగా మ్యూజికల్ నైట్స్ నిర్వహించాను. నా ప్రధాన వృత్తి టీచింగ్. ఎంఎ చేశాను. ఇంటర్ సెకండియర్ పిల్లల వరకు ట్యూషన్లు చెప్పేదాన్ని.

భవాని

నాటకాలవైపు అడుగులు

అప్పట్లో నేను ప్రముఖ నట దంపతులు విద్యాసాగర్, రత్నాసాగర్ ఇంటిలో అద్దెకు ఉండేదాన్ని. ఆయన నన్ను నాటకాల్లో నటించమని అడిగేవారు. ఆయన కోర్కె మేరకు ఒక నాటకంలో ఎన్నారై డాక్టర్ పాత్ర వేశాను. పరుచూరి రఘుబాబు స్మారక నాటక పోటీలలో ఈ పాత్రకు ఉత్తమ నటి బహుమతి వచ్చింది. మళ్లీ నాటకాలకు కొంత కాలం బ్రేక్ పడింది. ఒక కార్యక్రమంలో నేను పాట పాడుతుండగా రంగస్థల ప్రయోక్త పృథ్వీ వెంకటేశ్వరరావు చూసి నన్ను ఒక పద్యనాటకంలో నటించాల్సిందిగా కోరారు. ఆయన మాటను కాదనలేక ఆ నాటకంలో లక్ష్మీదేవి పాత్ర వేశాను. అది పద్య నాటకం. ఆ పాత్ర నాకు మంచి పేరు తెచ్చిపెట్టింది.

'నందులు' కైవశం

పృథ్వీ గారి ఆశీస్సులతో నార సంసారం అనే నాటకాన్ని తిరుపతిలో జరిగిన నంది నాటకోత్సవాలలో నా సొంత సంస్థ సావేరి ఆధ్వర్యంలో ప్రదర్శించాము. బహుమతులేవీ రాకపోయినా మంచి పేరైతే వచ్చింది. నంది నాటకోత్సవాలలో బహుమతి సాధించాలన్న పట్టుదల పెరిగిపోయింది నాకు. ఆ కసితోనే డాక్టర్ సి.నారాయణరెడ్డి గారి రచన కర్పూర వసంతరాయలులోని రాజనర్తకి లకుమాదేవి పాత్రను ప్రధాన ఇతివృత్తంగా చేసుకుని నల్గొండకు చెందిన పురుషోత్తమాచార్య గారి చేత వరూధిని నాటకాన్ని రాయించి ఈ ఏడాది గుంటూరులో జరిగిన నంది నాటకోత్సవాలలో ప్రదర్శించాము. ఆరు నందులు గెలుచుకుంది ఈ నాటకం. ప్రథమ ఉత్తమ ప్రదర్శన, ఉత్తమ నటిగా నాకు, ఉత్తమ దర్శకుడిగా సమ్మెట్ల భారతి సత్యనారాయణకు, ఉత్తమ రచయితగా డాక్టర్ ఎం. పురుషోత్తమచార్యకు, ఉత్తమ సంగీత దర్శకునిగా వై.కృష్ణమూర్తికి, ఉత్తమ రంగాలంకరణ కర్తగా సురభి సంతోష్‌కు నందులు లభించాయి.

గుణపాఠాలు

నంది నాటకోత్సవాలలో ఈ నాటక ప్రదర్శనకు ఎన్నో ఆటంకాలు ఎదురయ్యాయి. ప్రదర్శనకు ఎంతో డబ్బు ఖర్చు పెట్టాను. ఎన్నో సవాళ్లను అధిగమించి ప్రదర్శించిన ఈ నాటకం ఆరు నందులు గెలుచుకోవడం నాకు అమిత సంతోషాన్నిచ్చింది. దాంతోపాటు కొన్ని గుణపాఠాలను కూడా నేర్పింది. నా సొంత సంస్థ ద్వారా నాటకాలు ప్రదర్శించకూడదని నిర్ణయించుకున్నారు. పద్య నాటకాలు చాలా ఖర్చుతో కూడుకున్న పని. ఆర్టిస్టుల కన్నా టెక్నికల్‌గా ఎక్కువ ఖర్చు పెట్టాల్సి ఉంటుంది. నటిగా కొనసాగుతాను కాని సావేరి సంస్థపైన నాటకాలు వేసి ఆర్థికంగా చేతులు కాల్చుకోకూడదని నిశ్చయించుకున్నాను. అలాగే ఒక నాటకానికి దర్శకత్వం వహించాలన్నది నా కోరిక.

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

డైలీ సుడోకు -154

ఎలా పూరించాలి?

- ప్రతి బాక్స్‌లోనూ తొమ్మిది గళ్లు ఉంటాయి.
- నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 153 సమాధానం

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

రాష్ట్ర దేవాదాయ శాఖ ఇటీవల వెలువరించిన మయమతము, కాశ్యప శిల్ప శాస్త్రము గ్రంథాలు ప్రపంచ రికార్డులను సాధించాయి. ఈ సందర్భంగా వీటి ప్రచురణకు శ్రమించిన స్థపతి సలహాదారు ఎ.వేలుతో జరిపిన ఇంటర్వ్యూ విశేషాలు...

శిల్పం.. ఇక మన సొంతం!

శిల్ప శాస్త్రమంటే ఏమిటి? ఎప్పటిదీ శాస్త్రం?

కొన్ని వేల సంవత్సరాలకు పూర్వమే భృగుడు, అత్రి, వశిష్ఠుడు, విశ్వకర్మ, మయుడు, కాశ్యపుడు ఇత్యాది 18 మంది మహర్షులు శిల్ప శాస్త్ర గ్రంథాలను రచించారు. అందులో మయుడు రాసినటువంటి మయ వాస్తుశిల్పం, కాశ్యపుడు రాసిన కాశ్యప శిల్పశాస్త్రం ఎంతో విశిష్టమైనవి. కాశ్యప వాస్తుశిల్పం దేవాలయ వాస్తులో చాలా ప్రధానమైనది. శిల్ప శాస్త్రాలలో ఇంకా విశ్వకర్మీయము, అగస్త్య సకళాధికారము, శిల్పరత్నము, కామికాగమము, కారణాగమము, అగ్నిపురాణం, మత్స్యపురాణం, విష్ణుధర్మోత్తర పురాణం అనే గ్రంథాలు సంస్కృతంలో ముద్రణ పొంది ఎంతో ప్రాచుర్యం పొందాయి. రాష్ట్ర దేవాదాయ శాఖ తొలి స్థపతి పద్మశ్రీ ఎస్.ఎం.ఎస్. గణపతి స్థపతి ఎంతో శ్రమకోర్చి, శిల్ప శాస్త్ర అనువాద ప్రణాళికను ఏర్పాటు చేయించి రూప ధ్యాన రత్నావళి, కాశ్యప శిల్ప శాస్త్రము రెండవ భాగాన్ని తెలుగులోకి అనువదింపచేసి ప్రచురించారు. వారి తర్వాత స్థపతిగా పనిచేసి, పదవీవిరమణ అనంతరం స్థపతి సలహాదారుగా కొనసాగుతున్న నేను, ప్రస్తుత స్థపతి ఎస్. సుందరరాజన్‌గారు ముఖ్య సంపాదకులుగా, ఇతర సంపాదకవర్గ సభ్యులు, రాష్ట్ర దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖ కమిషనర్ జి. బలరామయ్య గారి సహాయ సహకారాలతో మయమతము, కాశ్యపశిల్ప శాస్త్రము(మూలము అనువాదము) తెలుగులో గ్రంథాలుగా ప్రచురించాము.

కాశ్యప శిల్ప శాస్త్రంలోని విశేషాలు ఏమిటి?

కాశ్యప శిల్ప శాస్త్రం ప్రధానంగా దేవాలయ నిర్మాణాలకు సంబంధించిన వాస్తు శిల్ప శాస్త్రానికి సంబంధించింది. ఒక దేవాలయాన్ని నిర్మించడానికి ముందు భూమిని దున్నాలి. ఆ దున్నిన భూమిలో నవధాన్యాలు వేసినపుడు తొమ్మిది రోజులలో మంచి పైరులాగా అవి మొలకెత్తితే అది శ్రేష్ఠమైన భూమి అని అర్థం. అదే మొలకలు రాకపోతే అది మంచి భూమి కాదని అర్థం. సగం మొలకెత్తి, సగం మొలకెత్తకపోతే అది మధ్యమ భూమిగా పరిగణించాలి. కాశ్యపుడు ఈ మూడు రకాల భూముల గురించి చెప్పాడు. భూమిని ఎన్నుకోవడం మొదలుకొని స్తూపి(కలశ) ప్రతిష్ఠ వరకు దేవాలయ వాస్తు మీద ఈ శాస్త్రంలో చెప్పబడింది. ఆలయ నిర్మాణంలో ఒక్కో అడుగుకు ఒక్కో పేరు ఉంటుంది. ఉపపీఠము, అధిష్ఠానము, స్తంభవర్గము, ప్రస్తరము, కంఠము, శిఖరము, స్తూపి ఇలా ఉంటుంది వరుస.

ఆలయ నిర్మాణాన్ని ఎలా చేపడతారు?

ప్రధానంగా ఐదు రకాలుగా దేవాలయాల నిర్మాణం జరుగుతుంది. మృణ్మయము(మట్టి), ధారు(కలప), శిల(రాయి), సుద్ద(సున్నము), ఇష్టిక(ఇటుక) వంటి వాటితో ఆలయాల నిర్మాణం చేపడతారు. వీటిలో ఏది శ్రేష్ఠం అన్న ప్రశ్నకు వస్తే మట్టి, ఇటుకతో చేసే నిర్మాణాలు ఎంతో కాలం మన్నలేవు. శిలతో నిర్మించిన ఆలయాలే ఉత్తమమైనవని కాశ్యప శాస్త్రం చెబుతోంది.

ఆలయ వాస్తు ఎలా చూస్తారు?

దేహమే దేవాలయం. ఇది శిల్ప శాస్త్రానికి అక్షరాలా వర్తిస్తుంది. శయన భంగిమలో ఉన్న మానవుని దేహాకృతిని ఆలయ వాస్తుగా పరిగణనలోకి తీసుకుంటే నిద్రిస్తున్న మానవుని రెండు కాళ్లు రాజగోపురం(ప్రవేశ ద్వారం)గా, కాళ్లపైని దేహాన్ని ధ్వజస్తంభంగా, హృదయంలో ఉండే ఎముకను మహా మండపంగా, కంఠ భాగాన్ని అర్ధమండపంగా, శిరస్సును గర్భాలయంగా శిల్పశాస్త్రం చెబుతోంది. అలాగే మనిషి నిలబడి ఉన్న భంగిమను కూడా ఆలయ వాస్తుగా శిల్ప శాస్త్రం చెబుతోంది. పాదాలను ఉపపీఠంగా, కాళ్లను అధిష్ఠానముగా, దేహాన్ని స్తంభ వర్గముగా, భుజాలను ప్రస్తరముగా, శిరస్సును శిఖరముగా, తల పైని కేశాలను స్తూపి(కలశము)గా ఈ శాస్త్రం చెబుతోంది. వీటితో పాటు గోపురాలు ఎలా ఉండాలి, ఏకతలము నుంచి 16 అంతస్తుల వరకు ఆలయ నిర్మాణం ఎలా చేయాలో కూడా ఈ శాస్త్రం వివరిస్తోంది.

"స్త్రీ, పురుష శిలలను మాత్రమే విగ్రహాల తయారీకి వినియోగించాలి. ఈ శిలలు భూమి లోపల ఉంటాయి. ఇవి గ్రీన్‌గ్రానైట్, బ్లాక్ గ్రానైట్, వైట్ గ్రానైట్‌గా ఉంటాయి."

శిల ఎంపిక ఎలా జరుగుతుంది?

శిలలను మూడు రకాలుగా విభజించడం జరిగింది. అవి స్త్రీ శిల, పురుష శిల, నపుంసక శిలగా వ్యవహరిస్తారు. ఈ వివరాలు కాశ్యప శిల్ప శాస్త్రం రెండవ భాగంలో చూడవచ్చు. స్త్రీ, పురుష శిలలను మాత్రమే విగ్రహాల తయారీకి వినియోగించాలి. ఈ శిలలు భూమిలోపల ఉంటాయి. ఇవి గ్రీన్‌గ్రానైట్, బ్లాక్ గ్రానైట్, వైట్ గ్రానైట్‌గా ఉంటాయి. గ్రీన్‌గ్రానైట్‌ను స్త్రీదేవతా మూర్తుల విగ్రహాలకు వినియోగిస్తారు. మిగిలిన రెండు గ్రానైట్లను పురుష దేవతామూర్తుల విగ్రహాలకు ఉపయోగిస్తారు. ఇక భూమి మీద మనకు కనిపించే శిలలన్నీ నపుంసక శిలలే. ఇవి పునాది రాళ్లకు మాత్రమే ఉపయోగపడతాయి.

స్త్రీ, పురుష శిలలని ఎలా నిర్ధారించుకుంటారు?

భూమిలోపల ఉండే ఆ మూడు రంగుల రాళ్లను వెలికితీసి ఉలి, సుత్తితో కొట్టినపుడు ఓంకార నాదం ధ్వనిస్తే అవి స్త్రీ, పురుష శిలలని నిర్ధారణ అవుతుంది. అలాగే ఆ శిలలు తేజస్సును కలిగి ఉంటాయి. ఉలితో చెక్కినపుడు నిప్పు రవ్వలు వెలువడతాయి. ఈ శిలలు చాలా గట్టిగా ఉంటాయి. చారలుగాని, గీతలు కాని వీటిపైన ఉండవు. కొన్ని శిలలలో కప్ప, నీళ్లు ఉంటాయి. ఇవి విగ్రహానికి పనికిరావు. శిలను చెక్కుతున్నపుడు చెమ్మ తగిలితే అందులో కప్ప, నీళ్లు ఉన్నట్లు తెలిసిపోతుంది.

ఈ శిలలు ప్రధానంగా ఎక్కడ లభిస్తాయి?

మన రాష్ట్రంలోనైతే వరంగల్ జిల్లాలోని రామడుగు దగ్గర శ్రేష్ఠమైన శిలలు లభిస్తున్నాయి. తమిళనాడులోని తిరువన్నామలై, పట్టిమలై కుప్పం ప్రాంతాలలో విగ్రహాల తయారీకి ఉపయోగపడే మంచి శిలలు లభిస్తాయి. కొన్ని చోట్ల రెడ్ గ్రానైట్‌తో విగ్రహాలు చెక్కుతున్నారు. ఇవి అలంకారానికి తప్ప విగ్రహారాధనకు ఏమాత్రం పనికిరావు.

మీ తదుపరి ప్రాజెక్టులేమిటి?

మయమతము గ్రంథాన్ని డాక్టర్ పెదపాటి నాగేశ్వరరావు, కాశ్యప శిల్ప శాస్త్రాన్ని కందుకూరి వేంకట సత్యబ్రహ్మాచార్య అనువదించారు. మయమతము గ్రంథానికి యూనిక్ వరల్డ్ రికార్డ్స్, గోబల్ వరల్డ్ రికార్డ్‌లో స్థానం దక్కగా, కాశ్యప శిల్ప శాస్త్రానికి వండర్ రికార్డ్ హోల్డర్స్‌లో పురస్కారం లభించింది. రాబోయే కాలంలో విశ్వకీర్మయము, మానసారము, శ్రీతత్వనిధి అనే మూడు గ్రంథాలను తెలుగులోకి అనువదించాలన్నది మా సంకల్పం. మన రాష్ట్రంలోని శిల్ప కళాశాలల్లో ఇప్పటి వరకు విద్యార్థులకు బోధించడానికి తెలుగులో పాఠ్యపుస్తకాలు లేవు. ఈ పుస్తకాలతో ఆ కొరత కూడా తీరనుంది. శిల్ప శాస్త్రానికి సంబంధించి ఎవరికైనా సందేహాలుంటే 9491071556 ఫోన్ నంబర్‌లో నన్ను సంప్రదించవచ్చు.

● టి. సుధాకర్

కితకితలు

Teacher :What happened in 1809?
Student: Abraham Lincoln was born.
Teacher :What happened in 1819?
Student: Abraham Lincoln was ten years old.

* * *

Teacher: Tomorrow there will be a lecture on Pluto and Neptune. Everyone must attend it.
Sudent: Sorry my mom wouldnt let me go so far.

* * *

Teacher: Suppose, I give you 2 dogs. Then I again give you 2 dogs. How many will you have?
Student: 5
Teacher: How?
Student: I have a dog in my house now.

తమాషాప్రశ్నలు

1. శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమిలో ఉన్న హీరో గారి అమ్మాయి ఎవరు?
2. అమలాపురంలో ఉన్న అమ్మాయిని పిలవండి?
3. చూసి ఆనందించే ఫలాలు ఏవి?
4. టైమ్ చెప్పని వాచీ ఏది?

– అయ్యగారి రామకృష్ణ, నాగులవలస

లిటిల్స్ littles

పైథాన్ పలూజా... చరిత్రలో కొండ చిలువ కోసం ఒక పేజీనే ప్రారంభించింది. ఇంక నుంచి కొండచిలువల హిస్టరీ పైథాన్ పలూజాతోనే ప్రారంభమవుతుంది. ఆరు అడుగుల పొడవు, డెబ్బయి నాలుగున్నర కిలోలు, ఎనభై ఏడు గుడ్లతో అతిపెద్ద కొండచిలువగా పైథాన్ పలూజా సరికొత్త రికార్డుని సృష్టించింది.

రికార్డు బ్రేక్

చరిత్రలో మనకోసం కొన్ని పేజీలుండాలోయ్ .. అన్న పాట మనతో పాటు పక్షులు, జంతువులను కూడా ప్రభావితం చేసినట్టుంది. అందుకే, అవి కూడా చరిత్రలో స్థానం కోసం రికార్డులు సృష్టిస్తున్నాయి. ఆ లిస్టులో ముందు వరుసలో ఉంది పైథాన్ పలూజా. సాధారణంగా కొండచిలువలు పొడవుగా, బరువుగా, పెద్దవిగా ఉంటాయి. అయితే, పైథాన్ పలూజా మాత్రం అసాధారణమైన కొండ చిలువ. సుమారు ఆరు అడుగుల పొడవు, డెబ్బయి నాలుగున్నర కిలోల బరువుతో సరికొత్త రికార్డును సృష్టించింది. ఇప్పటి వరకూ పైథాన్ పలూజా కంటే పొడవైన, బరువైన కొండచిలువలు లేనే లేవు. అందుకే, కొండ చిలువల చరిత్ర కనుక రాస్తే, పైథాన్ పలూజాకు ముందు, ఆ తర్వాత అని రాయాల్సి ఉంటుంది.

పైథాన్ పలూజా రికార్డులు అక్కడిలో ఆగలేదు. తన పేరుతో ఇంకో రికార్డును కూడా సృష్టించింది. అది ఏమిటంటే, పలూజా ఒక్కసారి పట్టిన గుడ్ల సంఖ్య87. అమెరికాలోని ఫ్లోరిడాలో పైథాన్ పలూజాను కనిపెట్టారు. పైథాన్ పలూజా సృష్టించిన రికార్డులను ప్రపంచానికి తెలియచేసింది అమెరికాలోని మ్యూజియం ఆఫ్ నేచురల్ హిస్టరీ. కొండచిలువల స్వస్థలం సౌత్ ఈస్ట్ ఏషియా. అయితే, అమెరికాలోని ఫ్లోరిడా ప్రాంతంలో కూడా కొండచిలువలు ఎక్కువగా సంచరిస్తూ ఉంటాయి. ప్రతి సంవత్సరం కొన్ని వేల కొండచిలువలు ఫ్లోరిడాలో పుడుతూ ఉంటాయి. ప్రస్తుతం ఫ్లోరిడాలో ఉన్న కొండచిలువల సంఖ్య సుమారు ముప్పయి వేల నుంచి ఎనభై వేలకు పైగా ఉంటుందని పరిశోధకుల అంచనా. అన్ని వేలసంఖ్యలో ఉన్న కొండచిలువల మధ్య రికార్డు సైజులో ఉన్న పైథాన్ పలూజాను కనిపెట్టడం చాలా కష్టమైన పని. అయితే, సౌత్ ఈస్ట్ ఫ్లోరిడాలో కొండచిలువల కంటే ఎక్కువ సంఖ్యలో పాములు ఉంటాయి. పాములు పట్టడానికి వెళ్ళిన పాములోళ్ళ కంట్లో ఒక రోజు పైథాన్‌పలూజా పడింది. అందరూ భయంతో నోరెళ్ళబెట్టి, ఆశ్చర్యపడేంత పొడవు, బరువు, ఉన్న ఆ కొండచిలువను కొద్దిరోజుల పాటు నిశితంగా గమనించారు. ఆ విషయాన్ని అమెరికాలోని జియోలాజికల్ సర్వే అధికారి క్రిస్టన్ హార్ట్‌కు తెలిపారు. ఆ కొండ చిలువ ఆచూకీ కోసం క్రిస్టన్ ఇద్దరు సభ్యులను విమానంలో పంపించాడు. ఒక వారం తర్వాత పైథాన్ పలూజా స్వాంపే నేషనల్ పార్క్ సమీపంలో ఉన్నట్టు గుర్తించారు. అయితే, అది బతికి ఉందో లేదో తెలియడానికి వారికి చాలా సమయం పట్టింది. రికార్డు స్థాయిలో ఉన్న పైథాన్ పలూజాను ఎలాగైనా పట్టుకోవాలని చాలా ప్రయత్నాలు చేశారు. చివరికి ఇద్దరు మనుషులు కలిసి బతికి ఉన్న పైథాన్ తలా, తోక పట్టుకున్నారు. ఒక పెద్ద ట్యూబ్ లాగా ఉన్న దాన్ని పట్టుకుని ల్యాబ్‌కు తీసుకురావడం చాలా కష్టమైంది. నాలుగు నెలల పాటు పైథాన్‌పై పరిశోధనలు చేసి పలూజా అని పేరు పెట్టారు. ప్రపంచంలో ఉన్న అతి పెద్ద కొండచిలువగా రికార్డులకు ఎక్కించారు.

పొడుపుకథలు

1. తోలు తియ్యన, గుండు మింగనా ఏమిటది?
2. జానెడు ఇంట్లో, మూరెడు కర్ర ఏమిటది?
3. కుడితి తాగదు, మేతమేయదు, కానీ, కుండెడు పాలిస్తుంది ఏమిటది?
4. కొప్పుంది కాని జుట్టు లేదు, కళ్ళున్నాయి కానీ చూపులేదు ఏమిటది?
5. కొమ్ములుంటాయి, కానీ ఎద్దు కాదు, అంబారీ ఉంటుంది కానీ ఏనుగు కాదు ఏమిటది?

– కె. వనజ, నగరి

SMS

I Cried when I Failed in 2 Subjects, .But
I smiled when i came to know my friend failed in 5 subjects

B B B

Thousand Words Of A Teacher Never Hurts
But
.The Silence Of A Friend In The Examination Hall Brings Tears To The Eyes

– బి. సుజాత, హైదరాబాద్

పద చదరం

ఇంగ్లీషు ఆధారాలతో గడులను తెలుగులో పూరించండి

1		2
	క	
3		4

1. Stain
2. Plough
3. Snore
4. Star

బి.మోక్షానందం, కామవరపుకోట, ప.గో.జిల్లా

జంతర్‌మంతర్

1. చినామారు
2. వీనాలుమా
3. పమాచంమా
4. ఏకరువా
5. పూతోలట

– జి.హరి, హైదరాబాద్

కళ్ళు మూస్తాం ఎందుకు?

మీకు తెలుసా

మనం కళ్ళు మూసుకుని నిద్రపోతాము. మనమే కాదు, మన చుట్టు పక్కల ఉన్న వారు, కుటుంబసభ్యులు, స్నేహితులు, మనం ఎంతగానో ప్రేమించే పెంపుడు జంతువులు కూడా కళ్ళు మూసుకునే నిద్రపోతాయి. కళ్లు తెరిచి ఎవ్వరూ నిద్రపోరు. ఎందుకో తెలుసా..? మనం కళ్ళు తెరిచి ఉంచడానికి శక్తి అవసరం అవుతుంది. ఆ శక్తిని కంటిలో ఉన్న రెండు చిన్న కండరాలు ద్వారా లభిస్తుంది. ఆ కండరాలు పని చేస్తున్నపుడు మనం కళ్ళు తెరిచి ఉంచుతాము. ఆ కండరాలు అలిసి పోయి విశ్రాంతి తీసుకునేటపుడు పనిచేయడం మానేస్తాయి. దాంతో, బరువుగా ఉన్న కంటిరెప్పలు కిందకు వాలిపోతాయి. దానివల్ల కళ్ళు మూసుకుపోయి మనం నిద్రపోతాము. అంతే కాకుండా మనం మెలుకువగా ఉన్నామా, లేదా అన్న సంకేతాలు మెదడుకు కూడా అవి పంపిస్తాయి. కంటిలో ఉన్న కండరాలు రిలాక్స్ అయినపుడే మెదడు కూడా విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. కంటి మీద వెలుతురు పడినంత సేపూ మెదడు పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. కళ్ళు మూసుకున్నపుడు మెదడు కూడా పనిచేయడం మానేసి విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. కళ్ళలో ఉన్న రెండు కండరాలు పనిచేయడం మానేసినపుడు శరీరం, మెదడు కూడా విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది.

సమాధానాలు

[illegible]

తేడాలు కనుక్కోండి

ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య
కుటుంబ కదంబం

30-8-2012 గురువారం

సంచలన కథనాలకు పెట్టింది పేరైన తెహెల్కా పక్షపత్రిక యువతలో నూతనోత్తేజాన్ని నింపేందుకు 'ద పవర్ ఆఫ్ ఇన్‌స్పిరేషన్' అనే కొత్త కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టింది. 25 వారాల పాటు దేశంలోని 25 నగరాల్లోని యంగ్ తరంగాలను కలిసి నవీన భారతం గురించిన తన ఆలోచనలను పంచుకుంటున్నారు తెహెల్కా వ్యవస్థాపకుడు, ప్రముఖ పాత్రికేయుడు తరుణ్ తేజ్‌పాల్. మొదటి సభ విశాఖపట్నంలోని గీతమ్ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో జరిగింది. పాత్రికేయుడిగానే కాకుండా గొప్ప రచయితగానూ పేరు తెచ్చుకున్న తరుణ్ తేజ్‌పాల్‌తో నవ్య జరిపిన ఇంటర్వ్యూ విశేషాలు...

పది రకాల పత్రికలూ ఛానెళ్లూ ఉండటమే మంచిది

మీరు ఆర్మీ వాతావరణంలో పెరిగారని విన్నాం. మరి జర్నలిజం వైపు ఎలా వచ్చారు?

మా నాన్న సైనికాధికారి కావడంతో నా బాల్యమంతా ఆర్మీ కంటోన్మెంట్లలోనే గడిపాను. త్రివిధ దళాల్లో 'ప్రశ్నించడం' పెద్ద నేరం. పై అధికారి చెప్పింది చెయ్యడమే తప్ప ఎందుకు, ఏమిటి వంటి ప్రశ్నలు అడిగే తావుండదు. క్రమశిక్షణకు పెట్టింది పేరు ఆ వాతావరణం. అది నాకు ముందునుంచీ నచ్చేది కాదు. నేను కొంచెం ఇండిసిప్లిన్డ్. ప్రతిదాన్నీ పరిశోధించి తెలుసుకోవాలన్న ఉత్సాహమేదో నన్ను ముందుకు నడిపించేది. సాధారణంగా త్రివిధ దళాల్లో పనిచేసే వ్యక్తులు తమ పిల్లలు తప్పనిసరిగా అటువైపే వెళ్లేలా నూరిపోస్తారు. నేనలాగ ఇమడలేనని ముందే ఊహించి రచనా రంగం వైపు వచ్చాను. నిజానికి నేను పాత్రికేయుణ్ని కూడా అవాలనుకోలేదు. పూర్తి స్థాయి రచయితగా, సాహిత్యకారుడిగా రాణించాలనుకున్నాను. బాగా చదవడం నాకలవాటు. అయితే అప్పటికింకా రచనల మీదే ఆధార పడి జీవించే పరిస్థితి లేదు దేశంలో. అందువల్ల రాత - భాషలకు సంబంధముండే జర్నలిజంలోకి అడుగుపెట్టాను. నిజం ఇంకోటి కూడా ఉంది లెండి. అప్పటికే నేను గీతమ్ బాత్రాతో పీకల్లోతు ప్రేమలో ఉన్నాను. త్వరగా ఒక జీవనాధారం ఏర్పడకపోతే ఆమెను వేరే ఎవరికైనా ఇచ్చి పెళ్లి చేసేస్తారని భయపడి ముందు ఉద్యోగం సంపాదించుకున్నాను. (నవ్వుతూ)

పాత్రికేయంలో మీకు స్ఫూర్తిగా నిలిచిన అంశాలేమిటి?

పంజాబ్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఎకనామిక్స్ పట్టా పుచ్చుకుని బయటకొచ్చాక ఆక్స్‌ఫర్డ్ యూనివర్సిటీలో చదివేందుకు మంచి స్కాలర్‌షిప్ కూడా వచ్చింది. కానీ నేను వెంటనే ఉద్యోగంలో చేరాలనుకున్నాను. దేశ వ్యవహారాల పరంగా అది చాలా క్లిష్టమైన సమయం. చాలా విషయాల్లో మన అమాయకత్వ పొరలు విడిపోతున్న కాలమది. ఇందిరాగాంధీ విధించిన ఎమర్జెన్సీతో మనం స్వాతంత్ర్యం అనుకుంటున్నదాని పరిధి ఎంతవరకూనో అర్థమైంది. గాంధీ, నెహ్రూ, అంబేద్కర్ వంటి గొప్ప దార్శనికులు ఏర్పరచిన మార్గం నుంచి ఎక్కడ పక్కకు తొలిగిపోయామో అన్నది ఆలోచించుకోవాల్సిన అవసరంలో అనేకమందిని పడేసిందా కాలం. వీటన్నిటికీ జవాబులు వెతికే ప్రయత్నం చేసింది ఆనాటి జర్నలిజమే. దేశం ఎదుర్కొంటున్న రకరకాల సమస్యల గురించి విపులంగా చర్చిస్తూనే, వాటినుంచి బైటపడి ముందడుగేసే ధైర్యాన్ని జనాలకిచ్చింది నాటి పత్రికలే. అదే స్ఫూర్తితో నేనూ పనిచేయడం మొదలుపెట్టాను.

'తెహెల్కా'ను ఎందుకు ప్రారంభించారు?

నేనిప్పటివరకూ చెప్పినలాంటి ఉత్తేజకరమైన పరిస్థితి 90ల వరకూ ఉంది. తర్వాత దేశంలో చోటుచేసుకున్న రకరకాల మార్పుల వల్ల పాత్రికేయమూ మారిపోయింది. సీరియస్ విషయాలు వదిలేసి 'ఫలానా తార ఏ సబ్బు వాడుతుంది, ఫలానా క్రికెటర్ సెలవు రోజున ఎలా గడుపుతాడు, ఫలానా ప్రముఖుడికి ఏం తినడం ఇష్టం....' తరహా సిల్లీ విషయాలకు ప్రాధాన్యత పెరిగిపోయింది. పాఠకులకు అవే ఇష్టమంటూ నెమ్మదిగా అన్ని పత్రికలూ పేజ్ 3 సంస్కృతికి దాసోహమైపోయాయి. పత్రికలు, ప్రచురణ సంస్థల ఆర్థిక ప్రయోజనాలూ వీటితోనే ముడిపడి ఉండటంతో యాజమాన్యాలు ఇలాంటి 'ట్రివియా'ను ప్రోత్సహించాయి. మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ - ఎడిటర్ల మధ్య ప్రతిరోజూ గొడవలు జరిగేవి. ఒక పత్రికలో అని కాదు. అన్నిచోట్లా అదే పరిస్థితి. నిజానికి దేశం అప్పుడు కూడా ఇబ్బందికర పరిస్థితుల్లోనే ఉంది. కానీ దాన్నెవరూ పట్టించుకునేవారు కాదు. మొత్తానికి 2000 కల్లా అనేక కుంభకోణాలు, సంక్షోభాల సుడిలో ఉన్నాం. వీటన్నిటికీ పరిష్కారంగా, సీరియస్ సమస్యలను ఎత్తిచూపడమే లక్ష్యంగా ఆ ఏడాది తెహెల్కా డాట్ కామ్ అనే వెబ్ పత్రికను ప్రారంభించాను. ఎడిటరూ, మేనేజింగ్ డైరెక్టరూ ఒకరే అయితే సంపాదక విలువలు నిలబడతాయన్నది కూడా నా ఉద్దేశం.

పేరుకు తగినట్టే తెహెల్కా సంచలనాలకు పెట్టింది పేరుగా నిలబడింది. ఆ క్రమంలో మీకెదురైన ఇబ్బందులేవైనా...

తెహెల్కా అనేది హిందీ పదం. ఆ పదానికి అర్థమే సంచలనం. 'ఫ్రీ -ఫెయిర్- ఫియర్‌లెస్' అనేది మా నినాదం. దానికి తగినట్టు మేం స్వేచ్ఛగా, నిజాయితీగా, నిర్భయంగా దూసుకెళ్లాం. క్రికెట్లో మ్యాచ్ ఫిక్సింగుల గురించి ప్రపంచానికి తెలియజెప్పింది మా పత్రికే. అలాగే భారత రక్షణ రంగంలో అవకతవకల గురించి, కొనుగోళ్లలో లాలూచీలు, కిందినుంచి పైస్థాయి వరకూ పేరుకుపోయిన అవినీతి - వీటి గురించి రహస్య కెమెరాలు, టేపులతో మేం చేసిన పరిశోధన 'ఆపరేషన్ వెస్టెండ్' దేశాన్ని ఊపేసింది. ప్రభుత్వం పడిపోయే వరకూ వెళ్లింది పరిస్థితి. ఇక మాకు బెదిరింపులు, అన్ని వైపుల నుంచి ఒత్తిళ్లు మొదలయ్యాయి. ఫలితం - పత్రిక మూడేళ్ల పాటు మూతపడింది. శక్తియుక్తులన్నీ కూడదీసుకుని కొత్త ఉత్సాహంతో మొదలైన తెహెల్కా కేవలం వెబ్ మ్యాగజీన్‌గానే కాదు, అచ్చులోనూ నూతన శకానికి శ్రీకారం చుట్టింది. జెస్సికాలాల్ హత్య కేసు, గోధ్రా అల్లర్లు, నక్సలైటు ఉద్యమం వంటివన్నీ ప్రజల దృష్టికి తీసుకొచ్చింది తెహెల్కానే.

ఇవన్నీ చేస్తున్నప్పుడు భయం వెయ్యలేదా?

'భయం' మన సంస్కృతిలోనే పాతుకుపోయి ఉంది. కొత్తవారితో మాట్లాడాలంటే భయం, కొత్త భాష నేర్చుకోవాలంటే భయం, కొత్త ఆహారమంటే భయం, కొత్త చోటికి వెళ్లాలంటే భయం. అడుగుతీసి అడుగు వెయ్యాలంటే ఎవరేమంటారోనని భయం. ఇక ఎవరినైనా ప్రశ్నించాలంటే చెప్పలేనంత భయం. భయం అనేది మన బుర్రల్లో తిష్టవేసి కూచుంది. దాన్ని వదులుకుంటే తప్ప పురోగమించడం సాధ్యం కాదు. అందుకే నిర్భీతి అనేది తెహెల్కాకు ట్యాగ్‌లైన్ అయింది. మా సంస్థలోని ఉద్యోగులకే కాదు, యంగ్ తరంగాలకూ ఇదే చెబుతున్నాను... భయాన్ని వీడండి. నిర్భయంగా ముందుకు దూసుకుపోండి. మీరు చేసేది మంచిదైనప్పుడు ఎవరికీ తలవంచాల్సిన అవసరం లేదు, దేనికీ భయపడాల్సిన అవసరం లేదు.

నోబెల్ పొందిన వీఎస్ నైపాల్ వంటివారి ప్రశంసలందుకున్న రచయిత మీరు. భాషకూ, సాహిత్యానికీ పాత్రికేయానికీ పొంతన ఎలా కుదురుతోంది?

భేషుగ్గా కుదురుతుంది. భాష మీద పట్టు లేనిదే పాత్రికేయులెలా రాణిస్తారు? దానికి బాగా చదవడం అవసరమని వేరే చెప్పాలా? తెహెల్కా పత్రిక మంచి వచనం రాస్తుందని విమర్శకుల ప్రశంసలందుకుంది. నా వరకూ నాకు నిత్య స్ఫూర్తిప్రదాత సాహిత్యమే. సాహిత్యం వలన మన ఊహా ప్రపంచం విస్తరిస్తుంది. ఇతరుల కష్టసుఖాలతో సహానుభూతి చెందడానికీ సాహిత్యం దోహదం చేస్తుంది. ఆ ఊహ, సహానుభూతులే జర్నలిజానికి అత్యవసర అంశాలు. ఉదాహరణకు 'అఖండ భారతావని' అనేదొక ఊహ. మన దేశం విభిన్నమైనది. మన సమస్యలూ విభిన్నమైనవి. అసమానత అనేది అన్ని రంగాల్లోనూ, అనేక రూపాల్లోనూ కనిపిస్తుంది. మరిదాన్ని 'అఖండ'మని ఎలా అనగలం? అంటే, మన దార్శనికుల రచనల ద్వారా ఏర్పడిన అత్యద్భుతమైన ఊహే అఖండ భారతం. ఇది మాస్ ఇమేజినేషన్‌కు గొప్ప ఉదాహరణ. దానికి కట్టుబడి, ఆ కలను నిజం చెయ్యడానికే ఇప్పుడింత మంది శ్రమిస్తున్నాం. ఏదైనా చెయ్యాలన్న తపన, అనుకున్నది సాధించేవరకూ సహనం అనేవి మనకు సాహిత్యం ద్వారానే అలవడతాయి. అవే జర్నలిజానికీ మూలసూత్రాలు. అందుకే తెహెల్కాలో భాష, సాహిత్యం, సంగీతం, నాటకం వంటివాటికి సముచిత స్థానముంది. ప్రతిష్ఠాత్మక బుకర్ ప్రైజ్‌ను గెల్చుకొన్న అరుంధతీరాయ్ నవల 'ద గాడ్ ఆఫ్ స్మాల్ థింగ్స్'ను మా సంస్థే ప్రచురించింది. ఏడాదికోసారి మేం తీసుకొచ్చే 'ఫిక్షన్' ప్రత్యేక సంచికల ద్వారా ప్రతిభావంతులైన యువ రచయితలు వెలుగులోకి వస్తున్నారు.

మీరు చెబుతున్న పాత్రికేయ విలువలన్నీ ఉదాత్తమైనవే. కానీ వాస్తవానికి వచ్చేసరికి ఇన్నిన్ని పత్రికలు, ఛానెళ్ల మధ్య పోటీతో అవసరమైనదీ కానిదీ ప్రతిదీ సంచలనమే అయికూచుంటోంది. అప్పుడు జనాలకు నిజాలెలా తెలుస్తాయి?

మీడియాలో పది రకాల పత్రికలూ, ఛానెళ్లూ ఉండటమే మంచిది. ఒకే విషయాన్ని పది కోణాల్లో చూసి ప్రజలకు అందిస్తాయవి. స్తబ్ధుగా ఉన్న కాలం కన్నా, గడచిన ఆరేడేళ్లలో మంచి పాత్రికేయం మళ్లీ ఊపిరిపోసుకుందనే నా అభిప్రాయం. టెలికామ్ కేటాయింపుల్లో అవినీతి, ఇటీవలి బొగ్గు కుంభకోణం వంటివన్నీ బైటికొచ్చాయంటే మీడియా పుణ్యమేగా. అయితే అచ్చులోనో, ఛానెళ్లలోనో కనిపించేదంతా మంచీ కాదు, అంతా చెడు కూడా కాదు. ప్రతిదాన్నీ నిశితంగా పరిశీలించి నిగ్గు తేల్చుకోవాల్సింది ప్రజలే. ఆంధ్రజ్యోతికి నా శుభాకాంక్షలు.

● **అరుణ పప్పు**, విశాఖపట్నం.

ఫోటో : వై. రామకృష్ణ

బంగారం వెండి

29-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	31,340 (----)	30,710 (30,610)	58,400 (----)
విజయవాడ	31,320 (31,220)	29,100 (28,090)	56,600 (57,200)
ప్రొద్దుటూరు	31,370 (31,370)	28,810 (28,810)	56,600 (56,600)
రాజమండ్రి	---- (----)	---- (----)	---- (----)
విశాఖపట్నం	31,250 (31,350)	28,760 (28,820)	58,200 (58,200)
ముంబయి	30,970 (31,040)	30,835 (30,900)	58,590 (58,820)
చెన్నయ్	31,195 (31,225)	29,170 (29,200)	59,365 (59,445)

● బ్రాకెట్లో ఉన్నవి ముందురోజు ధరలు

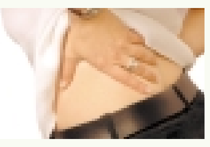
'చిరు' ప్రమాదం

హెల్త్

* భోజనం కంటే చిరుతిళ్లు తిన్నప్పుడు తక్కువ లాలాజలం విడుదలవుతుంది. ఇది దంతాలకు అంత మంచిది కాదు. చిరుతిళ్లు దంతాల మధ్య ఇరుక్కుపోయి ఎక్కువ గంటలు ఉండిపోతాయి. దాంతో బ్యాక్టీరియా ఏర్పడి చెడువాసన, ఇతర ఇబ్బందులు వస్తాయి. అందుకే చిరుతిళ్లు తినే అలవాటు తగ్గించుకోవడం మంచిది. తక్కువ చక్కెర, పిండిపదార్థాలు ఉన్న చిరుతిళ్లనే తినాలి.
* బంగాళా దుంప చిప్స్ కూడా దంతాలకు హానికరమే అంటే నమ్ముతారా... పంటిమీద ఉండే గార పిండిపదార్థాలను ఆమ్లాలుగా మారుస్తుంది. ఆ ఆమ్లం కాస్తా పంటిమీదకి చేరిన ఇరవై నిమిషాల్లో దాడి మొదలుపెడుతుంది. అందుకే ఇటువంటివి తిన్న వెంటనే దంతాలు శుభ్రం చేసుకోవాలి.

లోపలి పేజీలో...

వెన్నునొప్పికి గుడ్‌బై



జుట్టురాలే సమస్యకు అధునాతన చికిత్స

నవ్య గురించి సలహాలు, సూచనలు navyaa.aj@ gmail.com కు పంపగలరు.

ఆంధ్రజ్యోతి
సకల 2
30-8-2012 • గురువారం

రోజు మూడుసార్లు బ్రష్ చేస్తే...

శుభ్రంగా పళ్లు తోముకోవటం వల్ల మహిళల్లో జ్ఞాపకశక్తి పెరగటంతోపాటు మతిమరుపు దూరమవుతుందని తాజాగా కాలిఫోర్నియా యూనివర్శిటీ పరిశోధకులు జరిపిన పరిశోధనలో తేలింది. రోజుకు ఒకసారి పళ్లు తోముకునే వారికంటే రోజుకు మూడుసార్లు పళ్లు తోముకున్న వారిలో మతిమరుపు సమస్య లేదని తమ అధ్యయనంలో వెల్లడైందని పరిశోధకులు అంటున్నారు. పళ్లు సరిగా శుభ్రం చేసుకోకపోవడం వల్ల ఏర్పడే బాక్టీరియా వల్ల మెదడు దెబ్బతిని జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోతారని వారు తేల్చారు. పళ్లు శుభ్రంగా తోముకోవటం వల్ల ఏర్పడే ఓరల్ హైజీన్‌తో మతిమరుపు ముప్పు తగ్గించవచ్చని అధ్యయనంలో తేలింది.

డైలీ సుడోకు -155

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

ఎలా పూరించాలి?

- ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 154 సమాధానం

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

జుట్టురాలే సమస్యకు అధునాతన చికిత్స

జుట్టురాలే సమస్య సాధారణంగానే కనిపించినా అది మానసికంగా చాలా ప్రభావం చూపిస్తుంది. స్త్రీ, పురుషులని తేడా లేకుండా జుట్టు రాలే సమస్య అందరిలోనూ కనిపిస్తుంది. అయితే జుట్టురాలే సమస్యకు అడ్డుకట్ట వేయడానికి ఇప్పుడు అధునాతన చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయంటున్నారు కాస్మెటాలజిస్ట్ డాక్టర్ రత్న.

సాధారణంగా జుట్టు రాలడానికి చాలా కారణాలుంటాయి. పోషకాలు, లవణాల లోపం, ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు, గర్భధారణ, ఒత్తిడి, దీర్ఘకాల అనారోగ్యం, డ్రగ్ రియాక్షన్ వంటి కారణాల వల్ల జుట్టు రాలడం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ కారణాల వల్ల జుట్టు రాలుతున్నా అది సాధారణ హెయిర్‌లాస్‌గానే పరిగణించవచ్చు. కానీ ఆండ్రోజెనిటిక్ అలోపేసియా అంటే కొంత మంది స్త్రీపురుషుల్లో వంశపారంపర్యం కారణంగా జుట్టు రాలుతుంటుంది. వాస్తవానికి ఇది జుట్టు సమస్య కాదు. స్త్రీ, పురుషుల్లో కొన్ని ఎంజైముల వల్ల జుట్టు చిన్న వయసులోనే ఊడిపోతుంటుంది. దీంతోపాటు హార్మోన్ల అసమతుల్యత, ఆటో ఇమ్యూన్(అలోపేసియా ఎరియేటా, అలోపేసియా టొటాలిస్, అలోపేసియా యూనివర్సలిస్) కారణంగా జుట్టు రాలుతూ ఉంటుంది. ప్రతీ వ్యక్తిలో సుమారు ఒక లక్ష వరకు శిరోజాలుంటాయి. ఇవి అన్నీ ఒకే మాదిరిగా పెరుగుతుంటాయి. హెయిర్ లాస్ ప్రారంభంకాగానే జుట్టు పెరుగుదలపై కూడా ప్రభావం పడుతుంది. వంశపారంపర్యంగా వచ్చే హెయిర్‌లాస్ ప్రాణాంతకం కాకపోవచ్చు కానీ సైకలాజికల్‌గా చాలా ప్రభావం పడుతుంది. టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్ వల్ల జుట్టు రాలడం కనిపిస్తుంది. టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్ అధికంగా ఉత్పత్తి కావడాన్ని డీహెచ్‌టీగా వ్యవహరిస్తాం. ఇది జుట్టు ఫోలికిల్ రూట్‌కి ఆటంకం కలగజేస్తుంది. దీనివల్ల బట్టతల రావడం ప్రారంభమవుతుంది. జుట్టు బలహీనపడి క్రమంగా రాలిపోతూ ఉంటుంది.

నాన్ సర్జికల్ పద్ధతులు

ఎటువంటి శస్త్రచికిత్సలు అవసరంగా లేకుండా జుట్టు మొలిపించే పద్ధతులు ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అందులో స్టెమ్ సెల్ థెరపీ, మెసో థెరపీలు ఎక్కువ ఆదరణ పొందుతున్నాయి.

స్టెమ్ సెల్ థెరపీ

హెయిర్ లాస్ సమస్యకు ఈ మధ్యకాలంలో స్టెమ్‌సెల్ థెరపీ అనే కొత్త చికిత్సా విధానం అందుబాటులోకి వచ్చింది. శిరోజాలు రాలిపోవడం, బట్టతల వస్తుందేమోనని ఆందోళన చెందుతున్న వారికి ఇది ఒక వరంగా చెప్పుకోవచ్చు. స్టెమ్ సెల్స్(మూలకణాలు) శరీరంలో మాస్టర్‌సెల్స్‌గా పిలవబడుతుంటాయి. ఈ కణాలను బ్లడ్‌సెల్స్, నరాల ద్వారా శరీరంలోకి పంపించి చికిత్స చేయవచ్చు. అంతర్గతంగా ఉన్న శరీరంలోకి ఈ మూలకణాలను పంపించడం ద్వారా వెంట్రుకలు మొలిచేలా చేయవచ్చు. స్టెమ్ సెల్స్, టిస్యూల సాయంతో చికిత్స చేయవచ్చు. మన శరీరం ఏర్పడినపుడు బిల్డర్స్ బ్లాక్‌గా ఉన్న మూలకణాలను ఇంజక్షన్ల ద్వారా శరీరంలోకి ఎక్కించటం ద్వారా బట్టతల సమస్యను పరిష్కరించవచ్చు.

బి.ఎన్. రత్న, కాస్మెటాలజిస్ట్
ఆస్య కేర్, బేగంపేట్(గ్రీన్‌ల్యాండ్స్)
ఫోన్ : 9291634930
కూకట్‌పల్లి(కేపీహెచ్‌బీ)
ఫోన్ : 9291687414

సేకరించడం

మూలకణాలను వివిధ మార్గాల ద్వారా సేకరించే అవకాశం ఉంది. శిశువు జన్మించిన వెంటనే మూల కణాలను సేకరించవచ్చు. ప్రస్తుతం చాలా మంది ఈ మార్గాన్ని అనుసరిస్తున్నారు.శిశువు పుట్టిన వెంటనే మూలకణాలను సేకరించి స్టెమ్‌సెల్‌బ్యాంక్‌ల్లో భద్రపరుచుకుంటున్నారు. అడల్ట్ స్టెమ్ సెల్స్‌ను శరీరంలో బాగా అభివృద్ధి చెందిన అవయవాలు, కణాల నుంచి(ఎముక మూలుగ) సేకరించవచ్చు. ఇవి పిల్లల్లోనూ, పెద్దవారిలోనూ లభిస్తాయి. వెన్నెముక, ప్లాసెంటాలోనూ అడల్ట్ స్టెమ్‌సెల్స్ లభిస్తాయి.

చికిత్సా విధానం

మొదట జుట్టు మొదళ్లను బలోపేతం చేసేందుకు వీలుగా జుట్టును సిద్ధం చేస్తారు. ఆ తర్వాత మైక్రోఇంజక్షన్లు,లోనోఫోరోసిస్, ఎలక్ట్రోపొరేషన్‌ల సాయంతో స్టెమ్ సెల్స్‌ను ఇంజెక్ట్ చేస్తారు. ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్టులు లేకుండా ఈ చికిత్స చేసి జుట్టు సమస్యను పరిష్కరిస్తారు. మూలకణ చికిత్స అనంతరం హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత ఏర్పడకుండా ఓరల్ మందులు ఇస్తారు. ఈ ఇంజక్షన్‌తో 70 నుంచి 80 శాతం వెంట్రుకలు మళ్లీ పెరుగుతాయి.

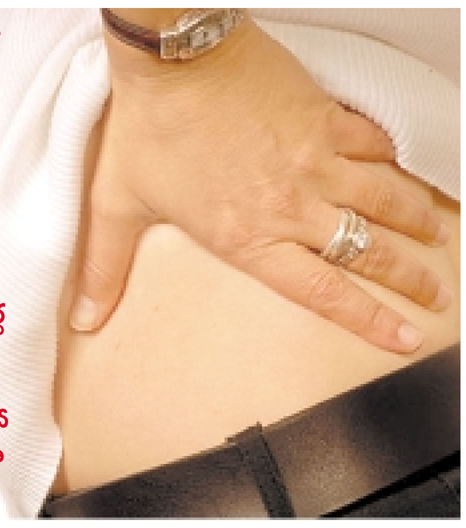
స్టెమ్‌సెల్ థెరపీతో ఉపయోగాలెన్నో

మూలకణ చికిత్సతో శరీరంలోని టిస్యూలు, ఇతర అవయవాలను మరమ్మతు చేయవచ్చు. శరీరంలో దెబ్బతిన్న టిష్యూలకు ఈ మూలకణాలు పునర్జీవం కలిగిస్తాయి. ఈ థెరపీ వల్ల బట్టతల సమస్య తీరుతుంది. వెంట్రుకల కుదుళ్లకు రక్త సరఫరాను పెంచేందుకు ఈ స్టెమ్ సెల్స్ దోహదం చేస్తాయి.

మెసో థెరపీ

ఈ విధానంలో ఒక ఇంజక్షన్ చేయటం వల్ల రక్తనాళాల్లోని ప్లేట్‌లెట్ల రిచ్ ప్లాస్మాల (పీఆర్‌పీ) ఉత్పత్తి పెరిగి బట్టతల సమస్య పరిష్కారమవుతుంది. ప్లేట్‌లెట్లను రక్తం ద్వారా ఎక్కించుకోవటం వల్ల బట్టతల సమస్యను నివారించవచ్చు.

వెన్నునొప్పికి గుడ్‌బై



వెన్నునొప్పి అంటేనే భయం....భయం...వంగాలన్నా, కదలాలన్నా, ఏ కాస్త బరువెత్తాలన్నా భయం. నిజానికి దీర్ఘకాలం కొనసాగితే, ఈ నొప్పి, బతుకు దెరువుకే ఎసరు పెడుతుంది. ఇది శస్త్ర చికిత్సతో తొలగిపోయే సమస్య కాదు. ఆధునిక హోమియో చికిత్సలు మాత్రం ఈ సమస్యను తొలగించడంలో ఎంతో సమర్థవంతంగా పనిచేస్తున్నాయి. తాత్కాలిక ఉపశమనం కాదు, హోమియోతో వెన్నునొప్పి శాశ్వతంగా తొలగిపోతుందంటున్నారు, హోమియో వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ మధు వారణాశి.

వెన్ను నొప్పిపేరెత్తితే చాలు చాలా మందికి వెన్నులో వణుకు మొదలవుతుంది. నిజానికి మన దేశంలో శరీర శ్రమ ఆధారంగా జీవించే వారే ఎక్కువ. అయితే, ఈ వెన్నునొప్పితో వారందరి బతుకు దెరువు దెబ్బ తింటోంది. అయితే వెన్ను నొప్పి విషయంలో పాతుకు పోయిన అపోహలు కూడా ఎక్కువే. చాలా మంది స్త్రీలు గతంలో తమకు అనస్తీషియా ఇంజెక్షన్ చేయడం వల్లే ఈ వెన్నునొప్పి వచ్చింది అనుకుంటారు. వెన్నునొప్పి రావడానికి అదీ ఒక కారణమే అయినా, అందరికీ ఆ ఒక్కటే కాదు, అనేక కారణాలు ఉంటాయి. వెన్నునొప్పి బాగా ముదిరితే గానీ, ఏ వైద్య చికిత్సలూ పనిచేయవనే అపోహ కొందరిలో ఉంది. నిజానికి వెన్నునొప్పి ప్రారంభంలో చికిత్స తీసుకున్నప్పుడే ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుంది. కాళ్లూ, చేతులు, వేళ్లల్లో నొప్పి ఉంటే, వెన్నునొప్పికి వాటితో సంబంధం లేదనుకుంటారు. కానీ, ఇవన్నీ వెన్నునొప్పిని తెలిపే లక్షణాలే. దీర్ఘకాలికంగా ఈ సమస్య ఉన్నవారిలో నొప్పి, కాళ్ల, చేతులకు కూడా పాకుతుంది. ఆ భాగాలు మొద్దుబారినట్టు ఉంటాయి. కొందరి కాళ్లూ చేతుల్లో మంటలు కూడా వస్తాయి. నడుము భాగంలో గానీ, వెన్ను భాగంలో గానీ, నొప్పి మొదలై అది క్రమంగా కాళ్లూ చేతులకు పాకిందీ అంటే ఇక వెన్నులో సునామీ మొదలయ్యిందనే అర్థం.మోకాలు, తుంటి, భుజంలోని కీళ్లు అరిగినట్లే, వెన్నులోని ఫేసెంట్ జాయింట్స్, డిస్కులు అరిగిపోవచ్చు. అందుకే ఎవరైనా వెన్ను భాగంలోని ఈ సమస్యలను గుర్తించకపోతే, ఆ తరువాత చాలా తీవ్రస్థాయిలో నష్టపోయే ప్రమాదం ఉంది. వెన్నునొప్పి రావడానికి గల అసలు కారణం తెలియకుండానే ఎవరైనా శస్త్ర చికిత్స చేయించుకుంటే సమస్య తగ్గకపోగా ఎన్నో తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలకు గురికావలసి రావచ్చు.

ఇవీ కారణాలు

సాధారణంగా డిస్కులల్లో రెండు రకాల సమస్యలు ఉంటాయి. వాటిలో ఒకటి డిస్కు ప్రొలాప్స్. రెండవది డిస్కు డీజనరేటివ్ డిసీస్. ఏ కారణంగానైనా, డిస్కు బయట ఉన్న పొర బలహీనపడినప్పుడు, డిస్కు వెనక్కి జరిగి కాళ్లలోకి వచ్చే నరాలపై ఒత్తిడి పడుతుంది. ఆ ఒత్తిడి పడిన భాగాల్లో తిమ్మిర్లు, కాళ్లు మొద్దుబారడం, మంటలు స్పర్శ తగ్గడం, నిలుచుంటే తూలినట్లు అనిపించడ, వంగడం, లేవడం కష్టమైపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇలా కావడాన్ని స్లిప్ డిస్క్ సమస్య అంటారు. కొన్ని సార్లు యానులస్ అనే పొర చిట్టిపోయి, డిస్కులోని గుజ్జులాంటి పదార్థం బయటికి వచ్చేస్తుంది. ఇలా కావడాన్ని డిస్క్ ప్రొలాప్స్ అంటారు. ఈ సమయంలో కాలును వంచకుండా పైకి ఎత్తాలి. ఆ సమయంలో కాల్లో నొప్పి పెరిగితే అది డిస్క్ ప్రొలాప్స్ సమస్యేనని ఒక నిర్ధారణకు రావచ్చు. ఈ సమస్యను 90 శాతం మందిలో హోమియో చికిత్సలతో తగ్గించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. కొంత మందిలో వెన్ను భాగంలో టిబి (క్షయ) రావడం వల్ల కూడా నొప్పి రావచ్చు. ఈ సమస్యను ట్యూబర్‌కులోసిస్ స్పాండిలైటిస్ అంటారు. సాధారణంగా ఈ రోగుల్లో వెన్నునొప్పితో పాటు, జ్వరం, బరువు తగ్గడం, పక్షవాత లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. తొలిదశలోనే ఈ లక్షణాలను గుర్తించి చికిత్స తీసుకోకపోతే, వెన్నెముక దెబ్బ తినిపోతుంది. ఫలితంగా వెన్నుపాము మీద ఒత్తిడి పడి కాళ్లూ, చేతులూ పడిపోవచ్చు. ఈ స్థితినే పేరాప్లేజియా అంటారు.

డా. మధు వారణాశి, ఎం.డి
ప్రముఖ హోమియో వైద్యులు ,
ప్లాట్ నెం 188, వివేకానందనగర్ కాలనీ,
కూకట్‌పల్లి, హైదరాబాద్,
ఫోన్ : 8897331110, 8886 509 509.

నిర్లక్ష్యం ఎంతో ప్రమాదం

మెడ నుంచి నొప్పి చేతుల్లోకి పాకడం, వేళ్లల్లో తిమ్మిరి, తల తిరగడం, మెడ పట్టేసినట్లుగా ఉండడంతో పాటు, నడుము నొప్పి, చేతుల్లోకి, కాళ్లలోకి పాకినా, తిమ్మిరెక్కినా, వెంటనే వెన్ను సమస్యలని గుర్తించాలి. చేతులు, కాళ్లలో తిమ్మిర్లు, మంటలు, మొద్దుబారినట్లు ఉండడం, నొప్పితో పాటు జ్వరం, ఆకలి తగ్గడం, బరువు తగ్గడం, కాళ్లూ, చేతుల కండరాలు పటుత్వం కోల్పోవడం, మల మూత్రాల మీద అదుపు తగ్గడం, నడకలో మార్పు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు తక్షణమే వైద్యుణ్ని సంప్రదించాలి.

హోమియో చికిత్సలు

శస్త్ర చికిత్స అవసరం లేకుండా కేవలం హోమియో చికిత్సలతోనే వెన్నునొప్పి సమస్యను తొలగపోతాయి. వెన్నునొప్పి రావడానికి గల మూల కారణాల్ని గుర్తించి చికిత్స చేస్తే, కచ్చితంగా ఈ సమస్యనుంచి విముక్తి లభిస్తుంది. శస్త్ర చికిత్సతో తాత్కాలిక ఉపశమనం లభిస్తుందే కాని, దాని వల్ల నొప్పి రావడానికి గల మూలకారణాలు మాత్రం తొలగిపోవు. అనుభవజ్ఞుడైన హోమియో వైద్యుడు నొప్పి రావడానికి గల ఆ మూల కారణాల్ని తొలగించడమే కాదు, వెన్నెముక శక్తివంతమై, అది జీవితానికి వెన్నుదన్నుగా నిలిచేలా సంపూర్ణ చికిత్సలు అందిస్తారు.

లిటిల్స్ littles

క్విజ్

1.మొట్టమొదటి జ్ఞాన పీఠ్ అవార్డు గ్రహీత?
2.ప్రపంచంలో అతి పెద్ద రాజ్యాంగం గల దేశం?
3.దాద్రానగర్ హవేలీ రాజధాని ఏది?
4.పిన్‌కోడ్‌లోని మొదటి అంకె దేన్ని సూచిస్తుంది?
5.మొట్టమొదటి ఆసియా క్రీడలు ఎక్కడ జరిగాయి ?
6.ఆసియా క్రీడలు ఎక్కువ సార్లు ఎక్కడ జరిగాయి?

– **తిరువీధుల విష్ణుమూర్తి**, హైదరాబాదు.

మీకో ఎస్ఎమ్ఎస్...

10 marks in an exam
Question: "How to kill an ant?"
Asked in an exam for 10 marks!
Student: Mix chilli powder with sugar,
& Keep it outside the ant's hole
After eating,
ant will search for some water near a water tank.
Push ant in to it!
Now ant will go to dry itself near fire,
When it reaches fire, put a bomb into d fire!
Then admit wounded ant in icu!
And then
remove oxygen mask from it's mouth and kill the ant :-|
Moral: Don't play with students!
They can do any thing for 10 marks

జంతర్‌మంతర్

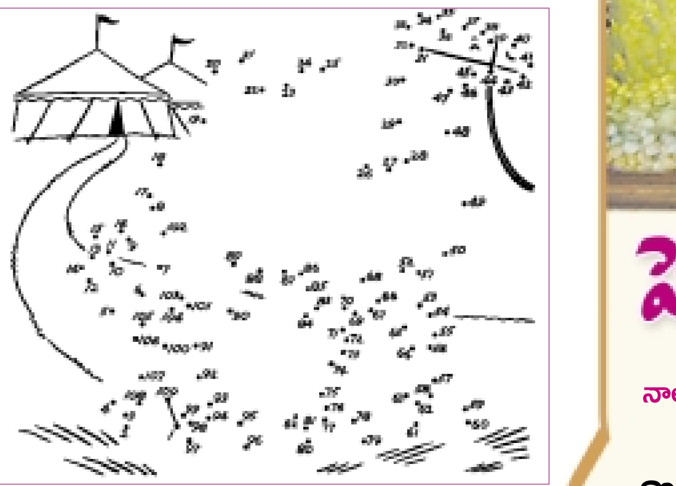
1. బా భ న్ బు శో
2.మో బు బా హ న్
3.ద్ర మో చం హ న్
4.హే ష్ బు బా మ
5.బు బా హ న్ మో

– సత్యనారాయణ, కళ్యాణదుర్గం.

పద సంపద

1. alate - రెక్కలు గల
2. ancestry - వంశ పారంపర్యం
3. biserial - పక్కపక్కన
4. crutch - చంక కర్ర
5. dozing - కోడి కునుకు

చుక్కలు కలపండి



పెన్ కంపెనీ బాస్ నేనే!

నాలుగో తరగతి లీషా.. మామూలు అమ్మాయి.. కానీ వాళ్ల స్కూల్లో మాత్రం ఎంతో ఫేమస్..
అదెలా అంటే.. ఆమె 'పెన్ రాక్ కంపెనీ' బాస్ కాబట్టి..!

తొమ్మిదేళ్ల లీషా డిసౌజ్ మంగళూరులోని ఎసోషియా ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్లో నాలుగో తరగతి చదువుతోంది. కేవలం చదువే కాదు బిజినెస్ కూడా చేస్తోంది. అది కూడా స్కూల్లోనే.. 'పెన్ రాక్ కంపెనీ' పేరుతో తన వద్ద వున్న పెన్నులను స్నేహితులకు, మిగిలిన విద్యార్థులకు అద్దెకిస్తోంది. దాని ద్వారా వచ్చే మొత్తంలో సగం 'సేవా'రికి డొనేట్ చేస్తుంది. అసలీ బిజినెస్ ప్రారంభించడానికి కారణం తన స్నేహితులే నట.

ఎలా మొదలైందంటే...

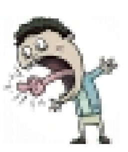
లీషా దగ్గర అనేక రకాల పెన్నులు వుండేవి. అందులో కొన్ని బహుమతులుగా వచ్చాయి. కొన్ని తనే కొనుక్కుంది. లీషా కొత్త పెన్ను తీసుకెళ్లినప్పుడల్లా స్నేహితులంతా ఆశ్చర్యంగా చూసేవారు. ఒక రోజు ఇవ్వమని అడిగేవాళ్లు. పైగా రోజూ ఒకే రకం పెన్నులు వాడటం బోర్‌గా వుందని లీషా పెన్నులు బాగున్నాయని అనే వాళ్లు. దీంతో లీషాకు ఒక ఐడియా వచ్చింది. తన దగ్గరున్న పెన్నులతో తనే ఓ కంపెనీ ఎందుకు స్టార్ట్ చేయకూడదు అనుకుంది. ఎక్కువ డబ్బులు పెట్టి పెన్నులు కొనుక్కోవడం కష్టం. కాబట్టి పెన్నులను అద్దెకిస్తే కావాల్సిన వాళ్లు ఒక రోజు రెండు రోజులు తీసుకుంటారు. వెంటనే 'పెన్ రాక్ కంపెనీ'ని మొదలు పెట్టింది. ఇందుకు కొన్ని రూల్స్ కూడా పెట్టుకుంది. ఒక లెడ్జర్ బుక్‌ని కూడా తయారు చేసుకుంది. పెన్నులు అద్దెకు తీసుకున్న వాళ్ల పేరు, రోల్ నెంబర్ సమయం అన్నీ అందులో నోట్ చేసుకుని పెన్నును అద్దెకిస్తుంది. ఆమె దగ్గరున్న పెన్నుల అద్దెల వివరాలు ఎలా వున్నాయంటే.. జైపూర్ నుండి తెచ్చుకున్న అద్దాల పెన్ను 'రాజా'కు ఒక రోజుకు అద్దె రూ.30, బెల్లీ, బార్బీలకు 25, 35. రాక్ పెన్, బ్లాక్ పెన్, స్టిక్ పెన్, గెలిటో వంటివన్నీ మామూలు పెన్నులు వీటిని ట్రై చేయడానికి 2 రూపాయలు తీసుకుంటుంది. ఒక రోజంతా అయితే 4 రూపాయలు, రెండు రోజులకు 6 అలా ఐదు రోజుల వరకు అద్దెకిస్తుంది. వీటి ద్వారా లీషా ఎంత సంపాదిస్తుందో మాత్రం చెప్పదట. వాటితో తన అవసరాలకు, వస్తువులు కొనుక్కోవడానికి, కొత్త పెన్నుల కోసం ఉపయోగించుకుంటుందట. తనకొచ్చే మొత్తంలో సగం డబ్బును ప్రతి ఆదివారం 'సేవ' వారికి డొనేట్ చేస్తుంది కూడా.

ఈ సారి తన డబ్బులతో అమ్మకు మంచి గిఫ్ట్ కొంటానని లీషా చెబుతోంది. మరి మీ నాన్నకు కొనివ్వవా అని అడిగితే అమ్మకు కొనివ్వగా మిగిలితే నాన్నకు కూడా కొంటాను అని చెబుతోంది. భవిష్యత్తులో ఓ పెద్ద పెన్నుల కంపెనీ పెడతానంటోంది. బాగుంది కదా.. లీషా బిజినెస్.. మీరు కూడా ఇలాంటి వెరైటీ ఐడియాలు వుంటే వెంటనే అమలు చేయండి.. మీరు కూడా ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్ అయిపోవచ్చు.

గబ్బిలాలు రాత్రిపూట ఎలా తిరుగుతాయి?

గబ్బిలాలు నిశాచర జీవులు. అవి రాత్రిపూట మాత్రమే సంచరిస్తాయి. కాకపోతే పగలైనా, రాత్రైనా కూడా గబ్బిలాలు చూడలేవు. వాటికి కళ్లున్నా అవి నామమాత్రమే. కాంతిని గ్రహించే శక్తి వాటికి వుండదు. అవి కేవలం నోరు, చెవుల సమన్వయంతో పరిసరాలను అంచనా వేసి సంచరిస్తాయి. ఓ విధంగా ఇవి చెవులతో వినడం కన్నా చూస్తాయనవచ్చు. వీటికి వుండే ఇంకో ప్రత్యేక లక్షణం అల్ట్రాసోనిక్ సౌండ్స్ అంటే అతి ధ్వనులు చేయడం. ఈ ధ్వనులు మనకు వినబడనంత తక్కువ ధ్వనితో వుంటాయి. అవి నోటి నుండి ధ్వనులను చేసినప్పుడు అవి గాలిలో ప్రయాణిస్తూ దారిలో ఎదురయ్యే వాటిని ఢీకొని తిరిగి వాటి చెవులను చేరతాయి. అలా వచ్చిన ధ్వనుల బట్టి దారిలో తమ పరిసరాలలో వుండే వస్తువులను గుర్తించి పక్కకు తప్పుకుని మార్గాన్ని మార్చుకుంటాయి. చిన్న తీగలను కూడా తప్పించుకుని ఎగరడం వీటికి మాత్రమే సాధ్యమయ్యే విద్య.

గబగబా పలకండి..!



A skunk sat on a stump
and thunk the stump stunk,
but the stump thunk
the skunk stunk.

జవాబులు

క్విజ్ : 1.మహాకవి శంకర్ కురుప్(మళయాళం), 2.భారతదేశం, 3.సిల్విస్సా, 4.ఏ ప్రాంతానికి చెందినదో తెలియజేస్తుంది, 5.1951, న్యూఢిల్లీ, 6.బ్యాంకాక్, జంతర్ మంతర్ : 1.శోభన్‌బాబు, 2.మోహన్‌బాబు, 3.చంద్రమోహన్, 4.మహేష్‌బాబు, 5.బాబుమోహన్, పదవృత్తం : 1.కాలు, 2.వేలు, 3.పాలు, 4.తేలు, 5.తోలు, 6.కౌలు, తమాషా లెక్కలు : ఏడు పూలు తీసుకుని బయలు దేరి ఒక్కొక్క గుడిలో ఎనిమిది పూలతో పూజించాడు.

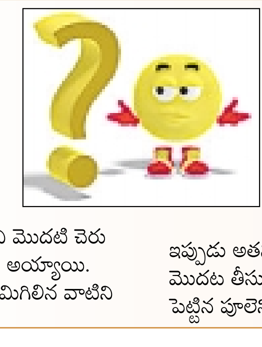
మీకు తెలుసా?

1. అతి దూర రైలు ప్రయాణం ట్రాన్స్ సైబీరియా. 5,580 మైళ్లు (9000 కిలోమీటర్లు) ప్రయాణానికి ఏడు రోజులు పడుతుంది.
2.అతి తక్కువ దూర విమాన ప్రయాణం జిబ్రాల్టర్(యూరప్) నుండి టాంబైర్ (ఆఫ్రికా). దూరం 34 మైళ్లు. ప్రయాణ సమయం 20 నిమిషాలు.

సరిచూడండి!

కింద ఇచ్చిన సమీకరణంలో ఒక అగ్గిపుల్ల స్థానాన్ని మార్చడం ద్వారా సరిచేయవచ్చు. అదెలా కనుక్కోండి?

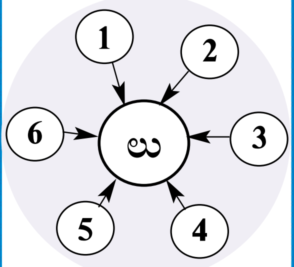
తమాషా లెక్కలు!



ఒక ఊరిలో మూడు చెరువులున్నాయి. ఆ చెరువులకు ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. ప్రతి చెరువులో ఎన్ని పూలు ముంచితే అంతకు రెట్టింపు పూలు అవుతాయి. ఒక భక్తుడు కొన్ని పూలు తీసుకుని మొదటి చెరువులో ముంచితే అవి రెట్టింపు అయ్యాయి. వాటిలో కొన్ని గుడిలో పెట్టి మిగిలిన వాటిని రెండవ చెరువులో ముంచాడు. అవి మళ్లీ రెట్టింపయ్యాయి. వాటిలో కొన్నిటిని రెండో గుడిలో పెట్టి మిగిలినవి మూడో చెరువులో ముంచాడు. ఆ పూలను మూడవ గుడిలో పెట్టాడు. మొత్తం అన్ని గుళ్లలో సమానంగా పూలను పెట్టాడు. ఇప్పుడు అతని వద్ద పూలేమీ లేవు. అతను మొదట తీసుకెళ్లిన పూలెన్ని? ఒక్కొక్క గుడిలో పెట్టిన పూలెన్ని?

పదవృత్తం

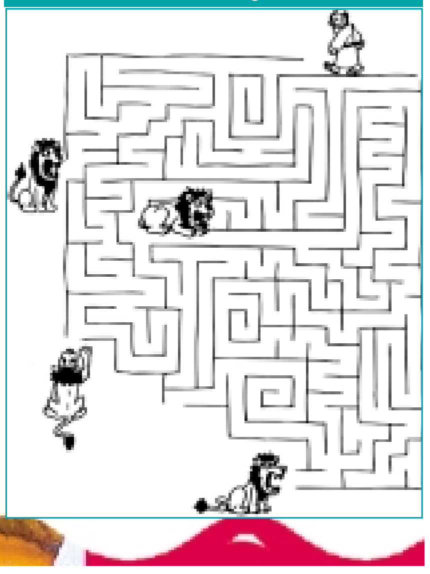
ఈ కింది ఇచ్చిన పదాల ఆధారంగా 'లు'తో అంతమయ్యే తెలుగు పదాలను కనుక్కోండి?



1.Leg
2.Finger
3.Milk
4.Scorpion
5.Skin
6.Lease

యం.యోషిత, కేసముద్రం పబ్లిక్ స్కూల్, సంగారెడ్డి.

దారి కనుక్కోండి?



డాక్యుమెంట్ పొరపాట్లను సరిదిద్దడం ఎలా?

వొడ్నాల శ్రీహరి
న్యాయవాది, హైదరాబాద్

సుమారు 20 ఏళ్ల క్రితం మా నాన్నగారు ఒకరి వద్ద 208 గజాల ఇంటిస్థలాన్ని కొనుగోలు చేశారు. అయితే ఎక్కడ పొరపాటు జరిగిందో తెలియదు గానీ, తీరా చూస్తే డాక్యుమెంట్ పేపర్లలో 108 గజాలుగా రిజిస్టర్ అయ్యింది. ఇటీవల ఒకసారి మేము లోన్ కోసం ఆ పేపర్లను బ్యాంక్‌లో షూరిటీగా పెట్టినప్పుడు ఈ విషయం మా దృష్టికి వచ్చింది. కాకపోతే డాక్యుమెంట్లలో తప్పుగా రాసినా, హద్దులు మాత్రం సరిగానే చూపించారు. ఆ ఇంట్లో సగభాగం అంటే 108 గజాల స్థలంలో మా నాన్న గారు ఇల్లు కట్టారు. మా నాన్న ఈ మధ్యే చనిపోయారు. ఇంటిస్థలాన్ని మాకు అమ్మిన వ్యక్తి చనిపోయి 10 ఏళ్లు కావస్తోంది. నిజానికి మా డాక్యుమెంట్లలో 108 గజాలే రిజిస్టర్ అయిన విషయం ప్రస్తుతానికైతే ఎవరికీ తెలియదు. కానీ ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఈ విషయం తెలియకుండా ఉండదు కదా! ఈ మధ్య మాకు ఈ దిగులే పట్టుకుంది. మా నాన్నగారు 108 గజాల్లో ఇల్లు కట్టి మిగతా స్థలాన్ని ఖాళీగా వదిలేశారు. ఆ ఖాళీ స్థలంలో కొత్తగా నేను ఓ ఇల్లు నిర్మిస్తున్నాను. దాదాపు ఇల్లు పూర్తి కావచ్చింది. మాకు భూమి అమ్మిన వారి వారసుల నుంచే కాకుండా మునుముందు, మా గ్రామపంచాయతి నుంచి కూడా మాకు ఏమైనా ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయా? ఈ సమస్యలు రాకుండా నిరోధించడానికి ఇప్పుడు మేము ఏంచేయాలో వివరించండి.

-ఎస్. నరేశ్ కల్వకుర్తి

ఎవరైనా ఒక స్థిరాస్తిని కొనుగోలు చేసినప్పుడు, దాని దస్తావేజుల్లో ఒక్కోసారి విస్తీర్ణం విషయంలో గానీ, హద్దుల విషయంలో గానీ కొన్ని పొరపాట్లు దొర్లిపోవచ్చు. ఈ పరిస్థితుల్లో మొదట ఆ డాక్యుమెంట్‌ను ఎక్సిక్యూట్ చేసిన వ్యక్తి ద్వారా జరిగిన పొరపాటును సరిదిద్దుతూ వేరొక దస్తావేజును చేయించుకోవలసి ఉంటుంది. మీ నాన్నగారు, 20 ఏళ్ల క్రితం కొన్న భూమి దస్తావేజులో జరిగిన పొరపాటు అనగా, 208 చదరపు గజాల కు బదులు 108 గజాలుగా పడిన విషయాన్ని, ఆ డాక్యుమెంట్‌ను ఎక్సిక్యూట్ చేసిన వ్యక్తి చనిపోయినందు వల్ల, అతని వారసులు జోక్యం చేసుకునే ఆస్కారం ఉంది. అలా అని ఇన్నేళ్ల తరువాత వారిని సంప్రదించినట్లయితే, వారు ఏదో ఒక రకమైన పేచీలు పెట్టే అవకాశాలు ఉన్నాయి. కాకపోతే మీ సరిహద్దులు సక్రమంగా ఉండడమే కాకుండా, ఆ ఆస్తిని మీరు గత 20 ఏళ్లుగా అనుభవిస్తున్నందువల్ల ఆ ఆస్తిపై యాజమాన్యపు హక్కుల విషయంలో ఏ విధమైన అభ్యంతరాలూ ఉండవు. పైగా 108 గజాల స్థలంలో అంతకు ముందే మీ నాన్న గారు ఒక ఇల్లు నిర్మించినట్లుగా, మిగతా ఖాళీ స్థలంలో మీరూ ఒక ఇంటి నిర్మాణం చేస్తున్నందువల్ల గ్రామ పంచాయతి వారికి టైటిల్ విషయంలో అభ్యంతరాలేమీ ఉండవు. ఒకవేళ స్థలం టైటిల్‌కు సంబంధించి ఏవైనా అభ్యంతరాలు ఉన్నా, ఆ అభ్యంతరాలు చెప్పే అధికారం ఆ స్థలం యజమాని పూర్వ వారసులకు మాత్రమే ఉంటుంది. మీ నాన్న గారికి అమ్మిన వ్యక్తి వారసులు కూడా, ఆ పొరపాటును ఆసరా చేసుకుని ఏదైనా అభ్యంతరం తెలిపినప్పటికీ, లేదా ఏదైనా కేసు వేసినప్పటికీ, ఆ భూమిని గత 20 ఏళ్లుగా స్వాధీనంలో ఉంచుకుని, అనుభవిస్తున్నందు వల్ల మీకు వచ్చే ఇబ్బందేమీ లేదు. పైగా సరిహద్దుల విషయాన్ని చూసినట్లయితే, మీకు 208 గజాలు అమ్మినట్లుగా నిరూపించే వీలు ఉంది. అందువల్ల ఏ రకంగా చూసినా మీకు చట్టపరమైన సమస్యలేవీ ఉండవు. ఒకవేళ ఈ విషయంలో మీమీద కోర్టులో కేసు వేసినా ఆ కేసులో మీరు గెలిచే అవకాశాలు మెండుగా ఉన్నాయి. కాబట్టి మీరు ఆ డాక్యుమెంటులో జరిగిన పొరపాటును, వారి వారసులు ఒప్పుకునే స్థితిలో ఉంటే తప్ప, నేరుగా వారిని సంప్రదిస్తే, అనుకోని పేచీలు వచ్చే ఆస్కారం ఉంది. ఎలాగూ మీ మొత్తం 208 గజాల స్థలాన్ని మీరే అనుభవిస్తున్నందువల్ల, ఆ స్థలం మీ అధీనంలో కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. ఒకవేళ ఏదైనా పేచీ వస్తే, కోర్టుకు వెళ్లి ఈ విషయాలన్నీ తెలియచేస్తూ, మీరు 208 గజాలకు యజమానులని, రిజిస్ట్రేషన్ సమయంలో జరిగిన పొరపాటును సరిదిద్దమని, ఆస్తి విలువ ఆధారితంగా సంబంధిత సివిల్ కోర్టులో దావా వేసినట్లయితే ఆ తరువాత మీరు పూర్తి నిశ్చింతతతో ఉండిపోవచ్చు.

అనుగ్రహం-ఆరాధన

మానవ చరిత్రలో అసాధారణమైన వ్యక్తులు ఎందరో అవతరించారు. వారు నింగిలో మెరిసే నక్షత్రాల కన్నా ఎక్కువ వెలుగులను విరజిమ్మారు. కొందరు ఇలా అద్భుతమైన సామర్థ్యంతో వెలుగులు ప్రసరిస్తుండగా, మరెందరో కోట్లాది మంది, లక్ష్యం లేకుండా పుట్టి, పెరిగి ఏ వెలుగూ లేకుండా ఎందుకు గతిస్తున్నారు? నేను ఇక్కడ వారి జీవితాలను మరొకరితో పోల్చడం లేదు. అలాగే 'ఇది నిరుపయోగం', అది 'ప్రయోజనకరం' అని కూడా చెప్పదలచుకోలేదు. నాకు కనీసం అటువంటి ఆలోచన కూడా లేదు. కొందరిలో ఎందుకు ఇలా అసాధారణమైన శక్తిసామర్థ్యాలు ఉన్నాయి? మరి కొందరు జీవన యాత్రలో నిత్యం ప్రతి చిన్న విషయానికి ఎందుకు పోరాడవలసి వస్తోంది? అన్నది ప్రశ్న. దానికి అందరూ ఇచ్చే సమాధానం వారికేదో 'అనుగ్రహం' ఉన్నది అని. అలా ఎవ్వరూ ఎవ్వరికీ ఏ ప్రత్యేకమైన అనుగ్రహమూ ఇవ్వలేదు. అది మీరే సంపాదించుకోవాలి. దానిని మీరు ఆనందంతో సంపాదించుకోవచ్చు లేదా భావోద్వేగంతో సంపాదించుకోవచ్చు.

చింతన

అనుగ్రహం అంటే ఏమిటి?

అనుగ్రహం సంపాదించుకోవడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. అనేక రకాలైన సాధనల ద్వారా ఎవ్వరైనా అది పొందవచ్చు. వాటిలో అతి తేలికైనది, సాధారణమైనది, కాని ఆత్మ విధ్వంసానికి కూడా దారి తీసేది-భక్తి. అసలు ఈ అనుగ్రహం అంటే ఏమిటి? మిమ్మల్ని మీరు ఒక యంత్రంతో పోల్చుకుంటే మీకు ఒక శరీరం, మెదడు, అన్నీ ఉన్నాయి. ఈ అనుగ్రహం అన్నది – కందెన(లూబ్రికేషన్) మాత్రమే. అటువంటి కందెన లేకపోతే మీ యంత్రం ఎక్కడ పడితే అక్కడ బిగిసిపోతుంది. మొండికేస్తుంది. భూమిపై అటువంటి కందెన లేక బాధపడేవారు పెద్ద సంఖ్యలోనే ఉన్నారు. తెలివైన వారే, సమర్థులే కాని జీవితంలో ప్రతి దశలోను ఈ లూబ్రికేషన్ లేకపోవడం వల్ల నిలబడిపోతున్నారు, ముందుకు కదలలేకపోతున్నారు. కొందరిలో అనుగ్రహం పూర్తిగా ఆవహించి ఉంటుంది. మరి కొందరిలో ఆ జాడలు కూడా కనిపించవు. అటువంటివారి జీవితం నిత్య పోరాటమే. ఈ విధమైన అనుగ్రహం అందుకోవడానికి, అందువల్ల జీవితాన్ని సార్థకంగా నడపడానికి భక్తి మార్గమే సులువైనది. అయితే మన మనసు ఒక టక్కరి. అది దేనికీ, ఎవరికీ విధేయతతో ఉండదు. మీరు ఎప్పుడూ భక్తిపాటలు, స్తోత్రాలు పాడుకుంటూ ఉండవచ్చు. కాని ఈ భక్తి వల్ల 'నాకు దేవుడు ఏం చేస్తాడు?' అని మీరు లెక్కలు వేస్తుంటారు. ఇలా లెక్కలు వేసుకునే మనసు భక్తి మార్గంలో నిలబడలేదు. ఇలా ఆ మార్గంలో ఉండేందుకు ప్రయత్నించడం కూడా వృథా శ్రమ. అది జీవితాన్ని వ్యర్థం చేయడమే అవుతుంది. నేను ఎన్నో భక్తి పాటలు, సంగీతం వింటూ ఉంటాను. ఇది కూడా ఇలాంటి గారడీయే. అందులో కూడా భక్తి సున్నా.

భక్తి అంటే ఏమిటి?

భక్తుడు అంటే మరొకరికి భక్తుడు అని కాదు. భక్తి అనేది ఒక గుణం, ఒక లక్షణం. ఏకాగ్రతతో, ఒక విషయంపై ఏకోన్ముఖం అయి ఉండడమే భక్తి. ఎప్పుడూ ఒక దానిపైనే నిశ్చలంగా దృష్టి కేంద్రీకరించి ఉండడమే భక్తి. అలా ఒక వ్యక్తి ఉండగలిగినప్పుడు, అతని ఆలోచనలు, భావాలు అన్నీ ఒకే లక్ష్యంపై ఉంటాయి. అలాంటి వ్యక్తికి అనుగ్రహం లభిస్తుంది, అతను అనుగ్రహం అందుకోవడానికి అన్ని విధాలా అర్హుడు. మీరు దేనికి బద్ధులై ఉన్నారు, ఎవరికి భక్తులై ఉన్నారు అన్నది కాదు ప్రశ్న. 'నేను కూడా భక్తుడిని అవుదామనుకుంటున్నాను అయితే, దేవుడు అసలు ఉన్నాడా లేడా అని నాకు అనుమానం...'ఇటువంటి సందేహాల కొందరి మనసులో ఉంటాయి. మీరు తెలుసుకోవలసింది ఏమిటంటే, దేవుడు అసలు లేడు, కాని భక్తుడు ఎక్కడ ఉంటే దేవుడు అక్కడ ఉంటాడు. భక్తికి ఉన్న ఒక అద్భుత శక్తి ఏమిటంటే-అది దేవుడిని సృష్టించగలదు. దేవుడు అనేవాడు లేకున్నా భక్తి తీవ్రతతో ఆ దైవాన్ని పుట్టించవచ్చు. ఆలోచనలకే పరిమితమైన సాధారణ మనసుకి అసలు భక్తి భావన అంటే కొంత వ్యతిరేకత ఉంటుంది. ఎందుకంటే భక్తులు అని చెలామణి అవుతున్న వారు తమ ప్రవర్తనతో తమను పరమ మూర్ఖులుగా నిరూపించుకుంటున్నారు. వార తమ కుటిల ప్రవర్తనను ఇప్పుడు భక్తిగా చెలామణి చేస్తున్నారు. అలాగే భయంతో ఉండడం కూడా ఈనాడు భక్తిగా చెలామణి అవుతోంది.

ఎవరిది నిజమైన భక్తి?

అసలైన భక్తిలోని ఆనందం తెలిస్తే, అసలు భక్తి తెలివి తక్కువ వారికి కాదు, తెలివైన వారికి మాత్రమే అని గమనించాలి. ఎందుకంటే, భక్తి లేకుండా, జీవితానికి గంభీరత, సమగ్రత ఉండదు. మీ ఆలోచనల అంతరాలలో నుంచి పరిశీలిస్తే, భక్తిలేని జీవితానికి అసలు విలువ లేదని స్పష్టమవుతుంది. ఈ ప్రపంచంలో మీరు గాని, మరి ఎవరైనా గాని, తమ తెలివితేటలతో తమ జీవితం విశ్లేషించుకుంటే, అది ఏమాత్రం విలువైనది కాదు అని తెలుస్తుంది. భక్తి భావం ఉన్నప్పుడే, జీవితంలో గాంభీర్యత చోటుచేసుకుంటుంది, అప్పుడే దానికి విలువ ఉంటుంది. భక్తి అంటే ఆలయాలకు వెళ్లడం, 'రామ' 'రామ' అంటూ భజనలు చేయడం కాదు. ఏకాగ్రతతో తాను చేపట్టిన పనిని తదేక దీక్షతో ఎవరు చేస్తుంటారో అతడే సహజ భక్తుడు అని గుర్తించాలి. అటువంటి వాడు భక్తుడు కావడానికి ఏ దేవతామూర్తి అవసరం లేదు. అయినా అతడు పరిపూర్ణ భక్తుడే. ఆయన కోసం దేవుడు సాక్షాత్కరిస్తాడు. దేవుడు ఉండడం వలన భక్తి అని కాదు. భక్తి ఉండడం వల్లనే దేవుడు ఉన్నాడు.

భక్తి పరమార్థం

భక్తిని ఒక భావనగా అనుకోవడం ఒకటి. జీవితంలో అన్నిటి కన్నా ఎక్కువ శక్తివంతమైనది భక్తి అని గుర్తించడం మరొకటి. భక్తిని ఒక హృదయస్పందనగా భావించడం వల్ల మీ జీవితం కొంత మేరకు తియ్యగా అనిపించవచ్చును. అయితే భక్తి ప్రయోజనం కేవలం జీవితాన్ని తియ్యగా మార్చడానికి కాదు. ఒక రకంగా ఇప్పుడు మీరు ఉన్న తీరును సమూలంగా మార్చివేయడమే భక్తి పరమార్థం. కొంచెం పురోగతి సాధించడం భక్తి ఉద్దేశం కాదు. భక్తి అంటే ఐక్యమై పోవడం. భక్తి అన్న పదానికి మూలార్థాన్ని గమనిస్తే 'ఐక్యం' అని గుర్తించాలి. అలా ఐక్యం కావాలనుకునే వారే నిజమైన భక్తుడు కాగలరు.

● సద్గురు

మాటే మంత్రము...

నాయకుత్వమంటే కేవలం రాజకీయ నాయకత్వమే కాదు. ఒక ఉద్యోగంలో కాని, కొద్దిమంది సభ్యులతో కూడిన గ్రూప్‌లో కాని నాయకునిగా ఎదగాలంటే ఉండాల్సిన లక్షణాలేమిటి? నాయకత్వమనేది జన్మతః వచ్చే లక్షణమా లేక ఇతరులను చూసి నేర్చుకునేదా? ఇవన్నీ చాలామందిని వేధించే విషయాలే. మంచి టీమ్ లీడర్‌కు ఉండాల్సిన లక్షణాలేమిటో వివరిస్తున్నారు మేనేజ్‌మెంట్ గురులు. అవేమిటో మీరూ చూడండి.

* ఏ నాయకునికైనా ముందుగా ఎదుటివారిని ఆకట్టుకునేలా పర్సనాలిటీ, మాటతీరు ఉండాలి. ఇది ఎవరికి వారు సొంతంగా డెవలప్ చేసుకోవచ్చు. మీరు మాట్లాడే ప్రతి మాట స్పష్టంగా, ఇతరులకు వినిపించేలా గట్టిగా ఉండాలి. మీరు చెప్పదలచుకున్న విషయాన్ని సూటిగా, కుండబద్దలు కొట్టినట్లు చెప్పాలి. ఎక్కడా తడబాటు ఉండకూడదు. మీరు మాట్లాడే సమయంలో ఇతరులు మధ్యలో చొరబడే అవకాశం ఇవ్వకూడదు. ఏ సందేహమున్నా మీరు చెప్పదలచుకున్నది పూర్తయిన తర్వాతే అవకాశం ఇవ్వాలి.

* మీ ఆఫీసులో కాని, కాలేజ్‌లో కాని ఒక గ్రూప్‌ను ఉద్దేశించి మాట్లాడాల్సి వచ్చినపుడు అటు ఇటు వాలకుండా నిటారుగా నిలబడి మాట్లాడాలి. మీ శరీరాకృతిలోనే మీ హుందాతనం, మీ వ్యక్తిత్వం ప్రస్ఫుటమవుతుంది. అందువల్ల జారగిలబడడం, లేదా ఒకవైపు ఒరగడం లాంటి భంగిమలకు తావివ్వకూడదు. నిటారుగా నిలబడి మాట్లాడుతున్న సమయంలో మీ చేతి కదలికలు మీరు చెప్పే విషయాన్ని ఇతరులు శ్రద్ధగా వినేలా చేస్తాయి.
* ఏదైనా ఒక అంశంపైన మాట్లాడే సమయంలో అవసరాన్ని బట్టి కొంచెం భావోద్వేగాన్ని మేళవించడం మంచిది. అయితే అది నిజాయితీగా, మీ హృదయాంతరాలలోనుంచి వచ్చినట్లుగా ఉండాలి. దీని వల్ల శ్రోతలకు మీ పట్ల గౌరవ భావం ఏర్పడడమే కాక మీలోని నిజాయితీని, మీ చిత్తశుద్ధిని గుర్తించడం సాధ్యపడుతుంది.
* ఇతరులు ఏదైనా చెప్పాలనుకున్నపుడు వారికి మాట్లాడే అవకాశం ఇవ్వాలి. వారి అభిప్రాయాలను గౌరవిస్తున్నారన్న భావన వారిలో కలిగేలా మీ భావవ్యక్తీకరణ ఉండాలి. వారి సూచనలను మొగ్గలోనే తెంపేయకుండా తప్పకుండా పరిశీలిద్దాం అన్న మాట వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపడమే కాకుండా మీ పట్ల గౌరవభావాన్ని పెంచగలదు.
* చాలామంది ఓటమి ఎదురైనపుడు సంయమనాన్ని కోల్పోతుంటారు. అప్పటి వరకు ఉన్న మిత్రులే వారికి శత్రువుల్లా కనపడతారు. ఈ ఓటమికి ఇతరులే బాధ్యులన్న భావన వారిలో కలుగుతుంటుంది. అయితే ఇది మంచి నాయకత్వ లక్షణం ఎంతమాత్రం కాదు. ఓటమైనా, గెలుపైనా సమానంగా స్వీకరించేవాడే అసలైన నాయకుడు. చాలామంది గొప్ప నాయకులు ఓటమి కాలంలోను తమ విధేయులను, నమ్మకస్తులను వదులుకోకుండా తమ వెంటే కొనసాగించుకున్న ఉదాహరణలు చాలా ఉన్నాయి.

ఆంధ్రజ్యోతి చిత్రజ్యోతి

పది రోజులుగా నిద్రపట్టట్లేదు

– ఉదయనిధి స్టాలిన్

''నా తొలి తెలుగు చిత్రం 'ఓకే ఓకే' ఈ నెల 31న విడుదల కానుంది. ఈ విషయాన్ని తలచుకుని నేను గత పది రోజులుగా నిద్రపోవడం లేదు. ఏదో తెలియని ఉత్సుకతతో సినిమా విడుదలయ్యే రోజు కోసం ఎదురుచూస్తున్నాను'' అని అంటున్నారు ఉదయనిధి స్టాలిన్. ఆయన హీరోగా నటించిన 'ఒరు కల్ ఒరు కన్నాడి' అనే తమిళ చిత్రం తెలుగులో 'ఓకే ఓకే' పేరుతో విడుదల కానుంది. హన్సిక నాయిక. బెల్లంకొండ సురేష్ నిర్మాత. ఈ సినిమా గురించి ఉదయనిధి స్టాలిన్ బుధవారం విలేకరులతో మాట్లాడారు. ఆ విశేషాలు..

''ఈ సినిమాలో నా పాత్ర పేరు శ్రీనివాస్. పక్కింటి కుర్రాడిలా కనిపిస్తాను. ఆద్యంతం కడుపుబ్బ నవ్వించే సినిమా 'ఓకే ఓకే'. నాతో పాటు బంగారం పాత్రలో సంతానం నటించారు. మా కాంబినేషన్ తమిళనాడులో చాలా పెద్ద హిట్టయింది. ఆబాలగోపాలం నవ్వుకున్నారు. మా సినిమా టైటిల్‌కి అర్థమేంటని సినిమా చూస్తే అర్థమవుతుంది.''

తొలి పరిచయం

''గతంలో సూర్య నటించిన 'ఆదవన్' సినిమాలో క్లైమాక్స్‌లో నటించాను. నన్ను నటించమని కె.ఎస్.రవికుమార్ బలవంతపెట్టారు. ఆయన కోసం వేసుకున్న మేకప్ ఓ సినిమాలో హీరోగా చేయించేసింది. విశాల్, విజయ్, సూర్య, జీవా కూడా నన్ను తెరపై చూడాలని ఎప్పుడూ అంటుండేవారు. వారందరి స్ఫూర్తితో నటనలో అడుగుపెట్టాను. తెలుగులో నాగార్జునగారి నటనంటే చాలా ఇష్టం. నేను స్కూల్ చదువుతున్నప్పుడు ఆయన నటించిన 'ఉదయం' తమిళంలో విడుదలైంది. అప్పటి నుంచీ ఫ్యాన్ అయిపోయా. ఈ మధ్య వరుసగా తెలుగు సినిమాలు చూస్తున్నా. '100% లవ్', 'మర్యాదరామన్న', 'అలా మొదలైంది', 'ఈగ' చాలా బాగా నచ్చాయి. 'అలా మొదలైంది' సినిమా తమిళ వెర్షన్‌లో నన్ను చేయమని అడిగారు. కానీ రీమేక్‌లో నటించడం నాకిష్టం లేదు. తమిళంలో స్ట్రైట్, కామెడీ సినిమాలు చేయాలన్నదే ఉద్దేశం. తెలుగులోనూ మంచి అవకాశాలొస్తే తప్పకుండా నటిస్తాను. తెలుగు మాట్లాడటం నేర్చుకుంటున్నాను. ''

మంచి ఫ్రెండ్

''హన్సిక నాకు మంచి ఫ్రెండ్. సినిమాల్లో తను చాలా ఎక్స్‌పీరియన్స్‌డ్. డ్యాన్సులు బాగా చేస్తుంది. ముందు రొమాంటిక్ సీన్‌లలో, డ్యాన్సుల్లో నటించాలంటే బాగా ఇబ్బందిగా అనిపించేది. డ్యాన్సుల కోసం ప్రత్యేకంగా క్లాసులకు వెళ్ళాను. తర్వాత అలవాటైంది. సినిమాను మా తాతయ్య కరుణానిధిగారు రెండు సార్లు చూశారు. మా నాన్నమ్మ 'నువ్వేనా స్క్రీన్‌మీద కనిపించేది. నమ్మలేకపోతున్నా' అన్నారు. ఇంటిల్లిపాదీ చూడదగ్గ సినిమాలు చేయమని నేను ఈ రంగంలో అడుగుపెడుతున్నప్పుడే మా తాతయ్య సలహా ఇచ్చారు. ఇప్పటికీ అదే మాట ప్రకారం వెళ్తున్నాను.''

హైలైట్స్

''కామెడీ సినిమాకు హైలైట్. సంతానం పాత్రకు సునీల్ డబ్బింగ్ చెప్పిన తీరు చాలా బావుంటుంది. హ్యారిస్ జైరాజ్ అద్భుతమైన సంగీతాన్నిచ్చారు. తమిళంలోనూ పాటలు పెద్ద హిట్. ఇక్కడ కూడా పాటలకు చాలా మంచి స్పందన వస్తోంది. తెలుగు ప్రేక్షకులు చక్కగా రిసీవ్ చేసుకునేలా ఉంటుంది కథ.''

బెల్లంకొండతో హ్యాపీ

''తెలుగులోకి రావాలనుకున్నప్పుడు నాకు పలువురు బెల్లంకొండ సురేష్ పేరును సజెస్ట్ చేశారు. ఆయనతో గత కొన్నేళ్ళుగా పరిచయం ఉంది. ఆయన సంస్థ ద్వారా తెలుగులోకి పరిచయం కావడం ఆనందంగా ఉంది. సినిమా విలువ తెలిసిన వ్యక్తి బెల్లంకొండ.''

తదుపరి

''సుందర్.సి. దర్శకత్వంలో మా సంస్థలో డిసెంబర్‌లో ఓ సినిమా మొదలుకావాల్సి ఉంది. ఆయన చెప్పే కథ నాకు నచ్చితే అందులో నేనే హీరోగా నటిస్తాను. ఇది కాక మా సంస్థలో 'నీర్‌పరవై', సముద్రఖని దర్శకత్వంలో మరో సినిమా నిర్మిస్తున్నాను. నటుడితో పోలిస్తే నిర్మాతల పని సులువు. నటనలో డాన్సులు, టైమింగ్... అంటూ చాలా కష్టాలుంటాయి. ''

మొదటి వారంలో 'కిచ్చ'

రమ్య, సుదీప్

'ఈగ' చిత్రంలో విలన్‌గా నటించిన సుదీప్ హీరోగా కన్నడంలో హిట్టయిన 'కిచ్చఖుచ్చా' చిత్రాన్ని మాతా మీడియా పతాకంపై అరిగెల కిశోర్ 'కిచ్చ' పేరుతో తెలుగులోకి అనువదిస్తున్నారు. అనువాద కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసుకుని తొలి కాపీతో విడుదలకు సిద్ధమైంది. 'పక్కా మాస్' అనేది ఉపశీర్షిక. చిత్రాన్ని సెప్టెంబర్ మొదటివారంలో విడుదల చేస్తున్నట్లు నిర్మాత చెప్పారు. ఇటీవల విడుదలైన ఆడియోకు మంచి స్పందన వచ్చిందని, తెలుగు ప్రేక్షకులకు కూడా ఈ సినిమా ఆకట్టుకుంటుందని ఆయన తెలిపారు.

'ఇది మాస్ ఎంటర్‌టైనర్. సుదీప్ తన అద్భుత నటనతో మరోసారి తెలుగు ప్రేక్షకులను అలరిస్తాడు. హీరోయిన్ రమ్య తన గ్లామర్‌తో ఆకట్టుకుంటుంది' అన్నారు కిశోర్.

ఈ చిత్రానికి పాటలు: కందికొండ, సాగర్ నారాయణ, ఎ.ఎస్.రావు, సంగీతం: వి.హరికృష్ణ, ఫొటోగ్రఫీ: శ్రీవెంకట్, సమర్పణ: అరిగెల ఉజ్వలగోపీచంద్, నిర్మాత: అరిగెల కిశోర్, దర్శకత్వం: గురుదత్.

'రైల్వేస్టేషన్'తో సంబంధం

''ముగ్గురు యువకులకు రైల్వేస్టేషన్‌తో ఉన్న సంబంధం ఏంటి? అనే కథతో తెరకెక్కిన చిత్రం 'రైల్వేస్టేషన్'. ఈ సినిమా చూశాక లిమిటెడ్ బడ్జెట్‌లో సినిమాలు తీయడంలో కృష్ణమాయ పలువురికి ఆదర్శంగా నిలుస్తారు'' అని ఈ చిత్రాన్ని రాష్ట్రమంతటా పంపిణీ చేస్తున్న వీరబాబు చెప్పారు. కృష్ణమాయ దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం 'రైల్వే స్టేషన్'. రమా రాధిక నిర్మాత. శివ, సందీప్, జయంత్, సునీత మానస్య, వైష్ణవి కీలక పాత్రధారులు. షూటింగ్‌తో పాటు నిర్మాణానంతర కార్యక్రమాలు పూర్తయ్యాయి. దాంతో మంగళవారం యూనిట్ గుమ్మడికాయ వేడుకను చేసుకుంది. కృష్ణమాయ మాట్లాడుతూ ''అన్ని పనులు పూర్తయ్యాయి. వైవిధ్యమైన సినిమా ఇది. పాటలకు చాలా మంచి స్పందన వస్తోంది. ఫ్యామిలీ మొత్తం ఆనందంగా చూసే సినిమా అవుతుంది'' అని చెప్పారు. బీ, సీ ప్రేక్షకుల్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని చేసిన చిత్రమని సందీప్ అన్నారు. అందరికీ నచ్చే సినిమా అని సునీత మానస్య చెప్పారు. జాంపళ్ళు అమ్మే యువతిగా నటిస్తున్నట్టు వైష్ణవి తెలిపారు. సినిమా బాగా వచ్చిందని ఎడిటర్ వెంకటేష్, కెమెరామేన్ జి.ఎల్.బాబు చెప్పారు. అన్ని వర్గాల వారినీ మెప్పించే సినిమా అవుతుందని శివ, జయంత్ అన్నారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: జి.ఎల్.బాబు, సంగీతం: జయంత్, కూర్పు: ఆవుల వెంకటేష్, నృత్యాలు: బందర్ కిరణ్, కథ-కథనం-దర్శకత్వం: కృష్ణమాయ.

శివ, సునీత

ప్రేమ ఎక్కడ పుట్టింది?

నాగవరుణ్‌తేజ కథానాయకుడుగా నటిస్తున్న చిత్రం 'ప్రేమ..ప్రేమ..ప్రేమా..!'. 'ప్రేమ ఎక్కడ పుట్టింది' అనేది ఉపశీర్షిక. బబ్లి కథానాయిక. వరుణ్ కార్పొరేషన్ పతాకంపై శంకర్రావు యడ్లపాటి నిర్మిస్తున్నారు. సెప్టెంబర్‌లో ఈ సినిమా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా నిర్మాత మాట్లాడుతూ ''కొరియాలోని 'మాతారి' అనే గ్రామంలో క్రీస్తు పూర్వం జరిగిన ఓ ప్రేమకథ ఇది. అక్కడ అమర ప్రేమికుల మధ్య పుట్టిన ప్రేమ కథాంశంతో ఈ చిత్రం రూపొందింది. మనసుకు హత్తుకునే సన్నివేశాలతో దర్శకుడు ఈ చిత్రాన్ని తీర్చిదిద్దారు. ప్రస్తుతం డబ్బింగ్ జరుగుతోంది'' అని అన్నారు. దర్శకుడు మాట్లాడుతూ ''ప్లేస్‌మెంట్ అనే సినిమాను తదుపరి తెరకెక్కిస్తాం. ఆ తర్వాత మరో సినిమాను కూడా ప్రారంభిస్తాం'' అని తెలిపారు.

రూప, నాగవరుణ్‌తేజ

యడ్లపాటి శంకర్రావు, పలాస శ్రీను, విక్రమ్, రూప, స్వామి, ప్రియ, బేబి యామిని, మాస్టర్ రితేష్ తదితరులు ఇతర పాత్రధారులు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: జి.ఎల్.బాబు, కె.వేణుకుమార్, కూర్పు: పూర్ణచంద్ర, నిర్మాత: శంకర్రావు యడ్లపాటి, కథ, మాటలు, పాటలు, స్టంట్స్, సంగీతం, స్క్రీన్‌ప్లే, దర్శకత్వం: నాగవరుణ్ తేజ.

ఆంధ్రజ్యోతి

నవ్య

కుటుంబ కదంబం

31-8-2012 • శుక్రవారం

కష్టాల్లో ఉన్నవారిని ఆదుకోవడానికి ఎక్కడో ఒక 'హీరో' పుడతాడు. అరాచక శక్తులతో ఆఖరి వరకు పోరాడి అభాగ్యులను రక్షిస్తాడు -ఇలా జరిగితే అది సినిమా. నిజ జీవితంలో మాత్రం ఎవరి సమస్యలపై వారే పోరాడాలి. సామాజిక అన్యాయంపై తిరగబడాలి. న్యాయం కోసం పోరాడితేనే న్యాయం దక్కుతుంది అని 'ఇజ్జత్ నగర్‌కి అసభ్య భేటియా' అనే లఘుచిత్రంలో చూపించారు. పరువు హత్యలపై పోరాడిన ఐదుగురి అనుభవాలతో రూపొందించిందే ఈ చిత్రం. ఇటీవల హైదరాబాద్‌లో ప్రదర్శించిన ఆ సినిమా పరిచయమే ఈ కథనం...

పరువుపై ప్రేమ గెలుస్తోంది

రాజధానిలో జోరుగా వర్షం కురిసి చల్లబడ్డ సాయంత్రం అది. అప్పటికే చాలామంది ఈ లఘుచిత్రం చూడటానికి 'లామకాన్' అనే చోటుకు చేరుకున్నారు. వాస్తవాలను కళ్లకు కట్టినట్టు చూపిస్తూ సాగిన 'ఇజ్జత్ నగర్‌కి అసభ్య భేటియా' చిత్రం అక్కడ అందరి కాళ్లకు బంధనాలు వేస్తే ఒకరిని మాత్రం కూర్చోబెట్టలేకపోయింది. సినిమా నడుస్తున్నంతసేపూ ఒకాయన అటూ ఇటూ పచార్లు చేస్తూ కనిపించాడు. సినిమా పూర్తయ్యాక తెలిసిన విషయమేమిటంటే -అతని పేరు నకుల్ సింగ్ సహానీ అనీ, ఆయనే ఆ సినిమాకు దర్శకుడనీ.

❍ ❍ ❍

కరోరా గ్రామంలోని రచ్చబండ దగ్గర ఒక వైపుకు ఒరిగిపోయి, దాదాపుగా ఎండిపోయినట్టుగా ఒక చింతచెట్టు ఉంది. దాన్ని చూపిస్తూ హర్యానాకు చెందిన ఖాప్ సంఘ కార్యదర్శి దారా సింగ్ అది చనిపోలేదని, మళ్లీ చిగురిస్తుందని అంటాడు. ఆ చెట్టు కిందే ఎందరో అభాగ్యులకు ఖాప్ పంచాయితీ శిక్షలు విధించింది. పరువు హత్యలకు బీజం పడేది అక్కడే. పౌరసమాజం, సుప్రీంకోర్టు స్పందించడంతో ఖాప్ పంచాయితీలు ఇప్పుడు వెనక్కు తగ్గాయి. కాని ఏదో ఒక రోజు ఆ చెట్టు చిగురించినట్టే మళ్లీ తాము తమ ప్రతాపాన్ని చూపగలమని వారంతా ఆశిస్తున్నారు. నేటి తరం మాత్రం ఈ ఆటవిక న్యాయాన్ని కూకటి వేళ్లతో సహా పెకిలించేస్తాం అంటోంది.

❍ ❍ ❍

సమాధానం దొరికే ప్రశ్న...

''సినిమా ప్రదర్శించినపుడు మీరెందుకలా.. ఇబ్బందికరంగా అటూ ఇటూ తిరుగుతూ కనిపించారు?'' అని అడిగితే, మూడు పదుల వయసు కలిగిన ఆ కుర్రాడు సమాధానం చెప్పటానికి మూడు క్షణాలు తటపటాయించాడు. ఆ తర్వాత దీర్ఘంగా నిట్టూర్చి ''మనోజ్, బబ్లీలను చంపిన కరోరా గ్రామం (హర్యానా రాష్ట్రం, కైతాల్ జిల్లా)లో తొలిసారి ఈ సినిమా వేసినపుడు ఒక రకమైన ఉద్విగ్నత, ఉద్వేగం కలిగాయి. అప్పుడు సినిమా ముగిసేంత వరకూ నేను ఒక చోట స్థిరంగా కూర్చోని చూడలేకపోయా. ఆ తర్వాత పదుల సంఖ్యలో ఈ సినిమా ప్రదర్శనలు ఏర్పాటు చేశాను. అయినా ఇప్పటికీ ఈ సినిమాలో మనోజ్, బబ్లీల హత్య గురించి 'సీమ' చెప్పే సీన్ వస్తే నాలో ఏదో అలజడి కలిగి అది నన్ను స్థిరంగా ఉండనీయదు'' అని చెప్పాడు. హర్యానాలో నమోదైన తొలి పరువు హత్య కేసు మనోజ్ -బబ్లీది. మనోజ్ అక్కే సీమ.

పరువు శాపం...

ఒకే గ్రామానికి చెందిన మనోజ్ -బబ్లీలు ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నారు. అది బబ్లీ కుటుంబ సభ్యులకు ఇష్టంలేదు. వాళ్లకు ఇష్టంలేకపోయినా పరవాలేదు కాని వారి వివాహం ఖాప్ పంచాయితీకి నచ్చలేదు. విడిపోవాలని ఆ జంటకు హుకుం జారీ చేశారు. కలిసింది విడిపోవడానికి కాదని వారు జంటగా సమాధానమిచ్చారు. అలాగైతే మేమే విడదీస్తాం అని చెప్పిన పెద్దలకు వారిద్దరూ బతికుండగా ఆ పని కష్టమని అర్థమయ్యింది. అందుకే కలకాలం కలిసి బతకాల్సిన ఆ జంటను కాటికి పంపించి విడదీశారు. వారం రోజుల వరకు మృతదేహాలు కూడా ఎవరికీ కనిపించలేదు. చివరకు కరోరా గ్రామానికి పక్కనే ఉన్న వాగులో మనోజ్ శవం దొరికింది. బబ్లీ ఏమైందన్నది మిస్టరీగా ఉండిపోయింది. శవం దొరికినప్పటినుంచీ మనోజ్ అమ్మ చందర్‌పాలి, అక్క సీమలకు కష్టాలు మొదలయ్యాయి.

చట్టం తన పని తాను చేయకపోతే...

బిడ్డను పోగొట్టుకున్న ఆ తల్లి పోలీసుస్టేషన్‌కు వెళితే ఆమెకు కొత్త అనుభవం ఎదురైంది. పోలీసులు కేసు నమోదు చేయడానికి నిరాకరించడమే కాక ఆమెనే అరెస్ట్ చేయడానికి సిద్ధమయ్యారు. తమ బిడ్డ కనిపించకపోవడానికి ఆమె, సీమాలే కారణమంటూ బబ్లీ కుటుంబ సభ్యులు అప్పటికే కేసు పెట్టి ఉన్నారు. పోలీసుస్టేషన్‌నుంచి తిరిగి వచ్చిన వీళ్లకి ఊరిలో ఇంకా భయంకరమైన వాస్తవం దిక్కుతోచనీయకుండా చేసింది. కారణం -ఖాప్ పంచాయితీ ఈ కుటుంబాన్ని గ్రామ బహిష్కరణకు గురిచేసింది. నీళ్లు ఇచ్చేవారు కరువు. మాట కలిపేవారు కరువు. ఓదార్చే వారు కరువు. న్యాయం కరువు. అందరి మధ్య మానవత్వమే కరువు. ఈ విషయం పత్రికల్లో రావడంతో హర్యానాలోని ఐద్వా నాయకురాలు జగ్మతి సంఘ్వానీ వీళ్లకు బాసటగా నిలచారు. పోలీసు స్టేషన్‌లో కేసు నమోదైంది. ఆ తరువాత కూడా మనోజ్ కుటుంబాన్ని ఆ సమాజం ఆమోదించడానికి చాలా కాలమే పట్టింది. మనోజ్ -బబ్లీల కేసు ఇప్పుడు సుప్రీంకోర్టు ముందు ఉంది.

మరణమృదంగానికో ముగింపు...

గౌరవ్ -మోనిక, సోనియా -రాంపాల్, అనిషా -దర్షా... ఇలా ఒక జంట, రెండు జంటలు కాదు. ఎందరో 'పరువు' బాధిత ప్రేమికులున్నారు. గౌరవ్ తన భార్య మోనికను కోల్పోతే, సోనియా తన భర్త రాంపాల్‌ను, దర్షా తన భార్య అనిషాను 'పరువు'కు బలిచ్చుకున్నారు. ఖాప్ పంచాయితీ పెద్దలు మాత్రం తాము చేస్తున్నదే సరైందని ఇప్పటికీ నమ్ముతున్నారు. వీటి గురించి ఖాప్ పెద్దల్లో ఒకరైన దారా సింగ్ మాట్లాడుతూ ''పిల్లలు సభ్యతగా ఉండకపోతే ఎలా? సమాజాన్ని కాపాడటానికే ఇదంతా చేస్తున్నాం. మనకు నాయకులు ఇచ్చిన రాజ్యాంగం ఉన్నా.. అసలు రాజ్యాంగం మాత్రం మనుస్మృతే. మేము పంచాయితీలో ఏ తీర్పు ఇచ్చినా మనుస్మృతి ప్రకారమే ఇస్తాం'' అంటాడు. అయితే కాలం ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండదని దారా సింగ్ లాంటి వాళ్లకూ అర్థమయ్యే రోజులు వచ్చేశాయి. పరువు హత్యలపై సుప్రీంకోర్టు తీవ్రంగా స్పందించడం ఒక ఎత్తయితే, పౌర సమాజం తిరగబడటం మరో మేలి మలుపు. ఈ 'పరువు' దాష్టీకాలపై తరువాతి తరం ఎలా తిరగబడింది.. ప్రజలు ఎలా చైతన్యవంతమయ్యింది.. ఇప్పుడు హర్యానాలో ఎలాంటి పరిస్థితులు ఉన్నాయన్నవి 'ఇజ్జత్ నగర్‌కి అసభ్య భేటియా' చూపిస్తుంది.

సమాజానికి 'సొంత' ఖర్చు

ఢిల్లీకి చెందిన నకుల్ సింగ్ సహాని పూణె ఫిల్మ్ ఇనిస్టిట్యూట్‌లో డైరెక్షన్ కోర్సు పూర్తి చేశారు. హర్యానాలో జరుగుతున్న 'పరువు' హత్యలపై పదిహేను నిమిషాల నిడివిగల డాక్యుమెంటరీ తీయాలని నకుల్‌ను ఒక స్వచ్ఛంద సంస్థ అడిగింది. దానికి సరేనంటూ బయలు దేరిన నకుల్ ఆ దారుణాలను చూపించడానికి పదిహేను నిమిషాలు చాలదని నిర్ణయించుకున్నాడు. తన సొంత డబ్బును 30 లక్షల రూపాయలు వరకు ఖర్చు చేసి, సంవత్సరన్నరపాటు కష్టపడి 'ఇజ్జత్ నగర్‌కి అసభ్య భేటియా' రూపొందించారు. 93 నిమిషాల నిడివి గల ఈ సినిమా ప్రదర్శించిన ప్రతిచోటా ప్రశంసలందుకుంది.

''సినిమా ప్రదర్శించినపుడు మీరెందుకలా.. ఇబ్బందికరంగా అటూ ఇటూ తిరుగుతూ కనిపించారు?'' అని అడిగితే, మూడు పదుల వయసు కలిగిన ఆ కుర్రాడు సమాధానం చెప్పటానికి మూడు క్షణాలు తటపటాయించాడు. ఆ తర్వాత దీర్ఘంగా నిట్టూర్చి ''మనోజ్, బబ్లీలను చంపిన కరోరా గ్రామం (హర్యానా రాష్ట్రం, కైతాల్ జిల్లా)లో తొలిసారి ఈ సినిమా వేసినపుడు ఒక రకమైన ఉద్విగ్నత, ఉద్వేగం కలిగాయి. ఆ తర్వాత పదుల సంఖ్యలో ఈ సినిమా ప్రదర్శనలు ఏర్పాటు చేశాను. అయినా ఇప్పటికీ ఈ సినిమాలో మనోజ్, బబ్లీల హత్య గురించి 'సీమ' చెప్పే సీన్ వస్తే నాలో ఏదో అలజడి కలిగి అది నన్ను స్థిరంగా ఉండనీయదు'' అని చెప్పాడు.

నకుల్, దర్శకుడు

• **బల్లెడ నారాయణమూర్తి**

బంగారం వెండి

30-08-2012

	బంగారం (24క్యా-10గ్రా)	ఆర్నమెంట్ (10గ్రా)	వెండి (కిలో)
హైదరాబాద్	31,160 (----)	30,540 (30,440)	58,200 (----)
విజయవాడ	31,170 (31,320)	28,800 (29,100)	56,000 (56,600)
ప్రొద్దుటూరు	31,230 (31,230)	28,670 (28,670)	56,500 (56,500)
రాజమండ్రి	31,340 (31,200)	28,730 (27,680)	57,800 (57,700)
విశాఖపట్నం	31,140 (31,200)	28,640 (28,700)	58,300 (58,000)
ముంబయి	30,845 (30,880)	30,705 (30,740)	58,500 (58,595)
చెన్నయ్	31,035 (31,040)	29,020 (29,020)	59,115 (59,115)

• బ్రాకెట్లలో ఇచ్చినవి ఓపెనింగ్ ధరలు

మేరీకోంను అందుకే ఇష్టపడతా

మేరీకోం ఒలింపిక్స్‌లో పతకం గెలిచినప్పుడు నేను ఆమె కన్నా ఎక్కువ ఆనందపడ్డా. ఎందుకంటే నాకు చిన్నప్పటి నుంచి బాక్సింగ్ అంటే ఇష్టం. పెద్ద బాక్సర్ అవ్వాలనే కోరిక కూడా ఉండేది నాకు. కాని అదేమిటో-'' మా అమ్మాయి రన్నింగ్‌లో ఛాంపియన్ '' అని గర్వంగా చెప్పుకోవాలనుకొనే తల్లితండ్రులు కూడా బాక్సింగ్ అంటే భయపడతారు. అప్పటికి, బహుశా ఇప్పటికీ బాక్సింగ్ మగవాళ్ల క్రీడ. అందులో ఆడవాళ్లకు స్థానం లేదు. అందుకే మా అమ్మానాన్నలు నన్ను బాక్సింగ్ కోచింగ్‌లో చేర్చలేదు. బాగా ఆటలాడతానని స్కూల్లో పీటీ టీచర్లు నేను పెద్ద ఛాంపియన్‌ని అవుతాననేవారు. చిన్నప్పుడు అందరూ అన్ని ఆటలూ ఆడతారు. కాని ఏదో ఒక క్రీడను ఎంచుకొని దానిలో కోచింగ్ తీసుకోవాలనుకుంటే మాత్రం ఆంక్షలు మొదలవుతాయి. ''అథ్లెటిక్స్ వరకూ పర్వాలేదు. బాక్సింగ్, వెయిట్ లిఫ్టింగ్ లాంటి మొరటు పనులు వద్దు. కోచింగ్ పేరు మీద అక్కడా, ఇక్కడా ముట్టుకుంటూ ఉంటారు. అంతే కాదు. నువ్వు బాక్సింగ్ ఛాంపియన్‌వి అయితే పెళ్లి కావటం కూడా కష్టమే'' అని నాన్న తెగేసి చెప్పేశాడు. చేసేదేం లేక చివరకు లాంగ్ జంప్‌లో స్థిరపడ్డా. నేషనల్ ఛాంపియన్‌షిప్ గెలిచా.

స్పోర్ట్స్ కోటాలో రైల్వేలలో ఉద్యోగం వచ్చింది. కాని నాన్న ఆ ఉద్యోగాన్ని ఎందుకో ఇష్టపడలేదు. ''ఇక్కడ మనకు పొలం ఉంది. నువ్వు ఊర్లు పట్టుకుతిరుగుతుంటే ఎలా? దగ్గరలో ఉంటే బావుంటుంది. స్పోర్ట్స్ కోటాలో టీచర్ ఉద్యోగాలు కూడా వస్తాయి. వాటిలో ట్రై చేయి'' అని సలహా ఇచ్చాడు. తల్లితండ్రుల మాటను దాటే దమ్ములేదు కాబట్టి పీటీ టీచర్‌గా ఉద్యోగంలో చేరా. వాస్తవానికి నాకు ఉన్న సామర్థ్యానికి, నా అర్హతలకు అది చిన్న ఉద్యోగమే. కాని సర్దుకుపోవటంలో కూడా తృప్తి ఉంటుందని నమ్మి టీచర్‌గా స్థిరపడ్డా. ఉద్యోగంలో చేరిన రెండేళ్లకు పెళ్లి అయింది. కాని నాకు బాక్సింగ్ అంటే ఉన్న ఆసక్తి మాత్రం పోలేదు. ''మీ శ్రీకాకుళం అమ్మాయిలే బాక్సింగ్, వెయిట్‌లిఫ్టింగ్ లాంటివి ఇష్టపడతారు. అక్కడ నీళ్లలోనే ఏదో తేడా ఉంది..'' అని మా ఆయన- నేను బాక్సింగ్ బౌట్ చూస్తున్నప్పుడల్లా సరదాగా ఏడిపిస్తూ ఉండేవాడు. ఆ మాటల్లో కొంత వెటకారం కూడా ధ్వనించేది. కాని బాక్సింగ్ నేర్చుకున్న అమ్మాయిలన్నా, బాక్సింగ్ కోచ్‌లన్నా అందరికీ చాలా భయమనే విషయం గత ఏడాది తెలిసింది.

ప్రతి ఏడాది స్పోర్ట్స్ మీట్‌లు జరుగుతూ ఉంటాయి. రాష్ట్రంలో అన్ని మూలల నుంచి టీచర్లు వస్తూ ఉంటారు. అనిల్ కూడా నాకు అలాగే పరిచయమయ్యాడు. నా వ్యక్తిగత విషయాలపై అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువ ఆసక్తి చూపించటం మొదలుపెట్టాడు. తరచూ ఫోన్లు చేస్తూ ఉండేవాడు. కాల్ రిసీవ్ చేసుకోకపోతే- మెసేజ్‌లు పెట్టేవాడు. ఒక రోజు చెప్పాచేయకుండా మా ఊరు వచ్చేశాడు. స్కూలుకి వచ్చి మాట్లాడి వెళ్లిపోకుండా మళ్లీ సాయంత్రం ఇంటికి వచ్చాడు. నాకు ఏం చేయాలో అర్థం కాలేదు. కాసేపు మాట్లాడి పంపించేశా. మర్నాడు సాయంత్రం స్కూలు విడిచే సమయానికి మళ్లీ వచ్చాడు. ''మీరు ఖాళీగా ఉంటే కాఫీ తాగటానికి వెళ్దామా? '' అన్నాడు. లాభం లేదు ఏదో రకంగా వదిలించుకోవాలనుకున్నాను. ''లేదండి. నా కోసం పిల్లలు వెయిట్ చేస్తూ ఉంటారు '' అన్నా. ''ఓ! మీరు పిల్లలకు కోచింగ్ కూడా ఇస్తారా? ఎక్కడ ఇస్తారు? ఏ స్పోర్ట్?'' అని అడిగాడు. ''బాక్సింగ్'' అన్నా. వెంటనే అతని ఫీలింగ్స్ మారిపోయాయి. ''మీరు బాక్సింగ్ కోచింగ్ ఇస్తారా?'' అన్నాడు. ''అవును.. నేను స్టేట్ ఛాంపియన్‌ని. నేను, మల్లీశ్వరీ ఒక ఊర్లోనే కోచింగ్ తీసుకోవటం మొదలుపెట్టాం. నేను బాక్సింగ్‌కి. తను వెయిట్‌లిఫ్టింగ్‌కి. తర్వాత ఆరోగ్య సమస్యలొచ్చి నేను మానేసా. కాని ఇప్పటికీ ప్రతి రోజు సాయంత్రం అమ్మాయిలకు కోచింగ్ ఇస్తూ ఉంటా'' అని నోటికొచ్చిన కథ అల్లేసా. నేను బాక్సింగ్ ఛాంపియన్‌ని అని చెప్పిన తర్వాత అనిల్ ప్రవర్తనలో చాలా మార్పు వచ్చింది. అతను భయపడ్డాడో లేదో తెలియదు కాని - బాక్సింగ్ కోచ్‌తో పెట్టుకుంటే ఇబ్బంది పడతాం అనే మెసేజ్ మాత్రం స్పష్టంగా వెళ్లిందని నాకు అర్థమయింది. ఆ తర్వాత అపరిచితులు ఎవరైనా- ' మీరు ఏం చేస్తూ ఉంటారు?' అని అడిగితే- 'బాక్సింగ్ కోచింగ్ ఇస్తూ ఉంటా' అని చెప్పడం మొదలు పెట్టా. ఈ సమాధానం విన్న తర్వాత వారి ప్రవర్తనలో కొంత తేడా వస్తుంది. ముఖ్యంగా బస్సుల్లో ప్రయాణించేటప్పుడు అతి చనువు తీసుకొనే మగాళ్లకు ఇది ఒక మందులా పనిచేస్తుంది. నేను చెప్పేది అబద్ధమని, ఒక ఉపాధ్యాయురాలిగా పనిచేస్తున్న నేను అలాంటి అబద్ధాలు చెప్పకూడదని నాకు తెలుసు. కాని కొత్త వ్యక్తులు- ముఖ్యంగా మగవాళ్ల పరిచయమయి నా వృత్తి అడిగితే- బాక్సింగ్ అని అసంకల్పితంగా చెప్పేస్తా. మేరీకోంకు ఇలాంటి అనుభవాలు ఉన్నాయో లేదో తెలియదు. ఆమెను చూసి అందరూ భయపడతారో లేదో కూడా నాకు తెలియదు. కాని ఒకటి మాత్రం నిజం. బాక్సింగ్ లాంటి మగవాళ్ల క్రీడలలో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించే అమ్మాయిలు అతి తక్కువ మంది ఉంటారు. వారి గురించి నాకు వ్యక్తిగతంగా తెలియకపోయినా అనేక ముళ్లపొదల్ని తొలగించుకుంటూనే వారు ఆ స్థానానికి వచ్చి ఉంటారు. ఆ కష్టం నాకు తెలుసు. అందుకే నాకు మేరీకోం అంటే అంత ఇష్టం.

మనసున ఉన్నది

సేకరణ: **సివిఎల్‌ఎన్**

మనీ పాలసీ

పిల్లలకు ఆర్థిక విషయాలపై అవగాహన కల్పించడం ఇంటి నుంచే ప్రారంభం కావాలి. పిల్లలకు పాకెట్ మనీ ఇవ్వడంతో ఆర్థిక విషయాలకు సంబంధించిన మొదటి అడుగు పడుతుంది. పిల్లలకు ఆర్థికాంశాలకు సంబంధించి స్వేచ్ఛ ఇవ్వడంతోనే సరిపోదు. పిల్లలకు డబ్బు విలువ తెలిసేలా ఎడ్యుకేట్ చేయాలి. 8 ఏళ్లు వచ్చే సరికి పిల్లలు డబ్బులను ఖర్చుపెట్టడం, దాచుకోవడం తెలిసిపోతుంది. ఈ వయసులో పిల్లలు డబ్బు దాచుకునేందుకు పిగ్గీ బ్యాంక్‌ను కొనివ్వాలి. డబ్బు దాచుకుంటే వాటితో అవసరమైనపుడు బొమ్మలు లేదా డ్రాయింగ్ గియడానికి అవసరమైన వస్తువులు కొనుక్కోవచ్చని చెప్పాలి. చిన్నప్పుడే నుంచే డబ్బు విలువ తెలిసేలా చేయడం ద్వారా వారు ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకునేందుకు తోడ్పడిన వారవుతారు.

డైలీ సుడోకు -156

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

ఎలా పూరించాలి?

- ✔ ప్రతి బాక్స్‌లోనూ 9 గళ్లు ఉంటాయి.
- ✔ నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ✔ ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

డైలీ సుడోకు 155 సమాధానం

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

మన దేశంలో స్థూలకాయుల సంఖ్య పెరిగిపోవడానికి ప్రధానంగా మన ఆహారపు అలవాట్లే కారణం. అలాగే పాశ్చాత్య దేశాల అనుకరణలో జీవన శైలిని మార్చుకోవడం. ఉండాల్సిన కన్నా అధిక బరువు ఉండటం వంటివి ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్, హై బ్లడ్ ప్రెషర్, ఆర్థరైటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలతోపాటు గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులకూ అధిక బరువు దారితీస్తుంది. ఎటువంటి శస్త్రచికిత్స లేకుండా అధిక బరువును తగ్గించుకోవడానికి 'స్లిమ్ సిస్టమ్ సెల్' అత్యంత ఆధునికమైనదని, ఫలితాలను కూడా చాలా త్వరగా చూడవచ్చని అంటున్నారు కాస్మెటాలజీ, డెర్మటాలజీ నిపుణురాలు డాక్టర్ శ్వేత.

సర్జరీ లేకుండా ఒబేసిటీకి చెక్

భారతదేశాన్నే కాక ప్రపంచదేశాలను పట్టిపీడిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో ఒబేసిటీ అత్యంత ప్రధానమైనదని చెప్పవచ్చు. ముఖ్యంగా మన దేశంలో 60 శాతం ఉద్యోగాలు బల్ల ముందు కూర్చునేవే కావడంతో ఉద్యోగస్తులలో స్థూలకాయం అన్నది చాలా చిన్న వయసులోనే ఏర్పడుతోంది. అధిక బరువు ఏర్పడడానికి దారి తీసే కారణాలు ఏమిటో ముందుగా తెలుసుకుందాం.

కారణాలు

- రుచికరమైన ఆహారాన్ని కోరుకోవడంలో తప్పులేదు కాని పోషకాలు లేకుండా శరీరానికి అదనపు కేలరీలు అందజేసే కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి దోహదం చేసే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల ఒబేసిటీ సమస్య తలెత్తుతుంది.
- స్థూలకాయం రావడానికి మరో ప్రధాన కారణం క్రమశిక్షణ లేని జీవనశైలి. నడక అనేది శరీరానికి చాలా అవసరం. అది కొరవడితే ఒబేసిటీ ఖాయం.
- గర్భ నిరోధక మాత్రలు, స్టెరాయిడ్స్ వంటివి కూడా స్థూలకాయానికి దారితీసే అవకాశం ఉంది. డిప్రెషన్ నివారణ మందుల వల్ల కూడా ఒబేసిటీ రావొచ్చు. జన్యుపరంగా, వంశపారంపర్య వల్ల కూడా ఒబేసిటీ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

చికిత్సా విధానం

శరీరంపై ఎక్కడా గాట్లు గాని గాయాలు గాని లేకుండా కొవ్వును కరిగించే విధానమే 'స్లిమ్ సిస్టమ్ సెల్' లేదా క్యావిటేషన్ పద్ధతి అంటారు. దీన్ని 'లైపోసక్షన్ రహిత లైపోసక్షన్' అని కూడా వ్యవహరిస్తారు. ఒబేసిటీ తగ్గించడానికి ఇతర వైద్య విధానాల్లో మాదిరిగా మత్తు మందిచ్చి సర్జరీ చేయడం వంటిది ఈ విధానంలో ఉండదు. శరీరంపై గాటు అనేది ఉండదు. ఇది చాలా సురక్షితమైన, అత్యంత ఆధునిక విధానమే కాకుండా పేషెంట్ గంటల్లోనే ఇంటికి వెళ్లిపోయి తన దైనందిన జీవితాన్ని గడపవచ్చు.

క్యావిటేషన్ అంటే ఏమిటి?

శరీరంలో ఎక్కడైతే కొవ్వు పేరుకుపోయిందో దాన్ని కరిగించడానికి అల్ట్రాసౌండ్‌ను ఉపయోగించే పద్ధతినే క్యావిటేషన్ విధానమని అంటారు. గడచిన నాలుగైదు సంవత్సరాలుగా ఈ విధానం కాస్మెటిక్ వైద్య రంగంలో ప్రాచుర్యం పొందింది. ఒబేసిటీ సమస్యకు అందుబాటులో ఉన్న వైద్య విధానాలలో అత్యంత విప్లవాత్మకమైనదిగా పరిగణించే ఈ విధానంలో కొద్దివారాల్లోనే అద్భుతమైన ఫలితాలు లభిస్తున్నాయి. స్థూలకాయం మటుమాయమై ఊహించనంత వేగంగా శరీరాకృతి మారడాన్ని ఈ విధానంలో చూడవచ్చు. క్యావిటేషన్ విధానంలో శరీరంలోని నిర్దిష్టమైన భాగాలలో ఏర్పడిన కొవ్వును కరిగించడానికి విద్యుదయస్కాంత తరంగాలను అల్ట్రాసౌండ్ ద్వారా శరీరంలోకి పంపిస్తారు. ఈ తరంగాలు వేడికి ఘన రూపంలో ఉండే కొవ్వు ద్రవ రూపంలోకి మారి కాలేయానికి చేరుకుని, అక్కడి నుంచి మూత్రం రూపంలో విసర్జన జరుగుతుంది. ఈ చికిత్స ప్రక్రియలో శరీరంలోని ఇతర అవయవాలపైన ఎటువంటి దుష్ప్రభావం చూపకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం జరుగుతుంది.

డాక్టర్ శ్వేత, ఎంబిబిఎస్, ఎండి
కాస్మెటాలజిస్ట్ అండ్ డెర్మటాలజిస్ట్,
లిత్ స్లిమ్మింగ్ అండ్ కాస్మెటిక్ క్లినిక్
ఎ.ఎస్.రావు నగర్, ఇసిఐఎల్
హైదరాబాద్
ఫోన్: 96 4021 4021
040 4021 4021
www.lithislim.com.

ఏ శరీర భాగాలకు అవసరం?

ఎబ్డామిన్ నొప్పి, దుష్ప్రభావం, సర్జరీ ఉండని ఈ చికిత్సా విధానాన్ని ముఖ్యంగా పిరుదులు, వక్షోజాలు, పొత్తి కడుపు, చేతుల పైభాగం, తొడలు వంటి కొవ్వు ఎక్కువగా పేరుకుపోయే భాగాలలో చేయడం జరుగుతుంది. ఈ చికిత్స ద్వారా జారిపోయిన వక్షోజాలు తిరిగి బిగుతుగా తయారవుతాయి. ముఖం మీద వృద్ధాప్య చిహ్నాలు మటుమాయం కావడంతోపాటు నవయవ్వనం కనిపిస్తుంది. అయితే ఒక సిట్టింగ్‌తో ఆశించిన ఫలితం రాదు. డాక్టర్ సూచన మేరకు వరుసగా సిట్టింగ్స్‌లో పాల్గొంటే వేగంగా ఫలితాన్ని చూడవచ్చు.

చికిత్స తర్వాత జాగ్రత్తలు

ఈ చికిత్స అనంతరం కొవ్వుతో కూడిన కణాలు కరిగిపోవడంతో శరీర జీవక్రియ మెరుగుపడి చర్మం మృదువుగా మారి కాంతులీనుతుంది. కరిగిపోయిన కొవ్వు కాలేయానికి చేరుతుంది కాబట్టి చికిత్సకు ముందు, చికిత్స జరుగుతున్నంత కాలం అధికంగా నీరు తాగవలసి ఉంటుంది. రోజుకు కనీసం రెండు లీటర్ల నీరు తీసుకోవలసి ఉంటుంది. దీని వల్ల ద్రవరూపంలోకి మారిన కొవ్వు నిరాటంకంగా విసర్జన జరుగుతుంది.

అలర్జీలు, దగ్గు, జలుబు, జ్వరము వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల శక్తి తగ్గటం సర్వసాధారణం. పట్టణవాసుల్లో ఎక్కువమంది ఆధునిక జీవనశైలి వల్ల దీర్ఘకాలిక నడుం నొప్పితోపాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా తాత్కాలిక ఉపశమనంతో తృప్తి పొందేవారిలో శక్తిహీనత కనిపిస్తుంది. హోమియో వైద్యంతో దీర్ఘకాలిక నడుం నొప్పి, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను పరిష్కరించవచ్చంటున్నారు ప్రఖ్యాత హోమియో వైద్యనిపుణులు డా. శ్రీకర్ మను

అనారోగ్య సమస్యలకు హోమియో వరం

నడుం నొప్పి దీర్ఘకాలికంగా ఉన్నప్పుడు శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడి ప్రతి చర్యకు ఎంతో శక్తి అవసరమవుతుంటుంది. ఈ శక్తి నిత్యం మనం తీసుకునే ఆహారం, శరీరం నిల్వ ఉంచుకున్న నిల్వలను ఉపయోగించుకుంటుంది. కాని ఏ కారణం వల్లనైనా శక్తి సంబంధించిన ప్రతిచర్యలు ప్రారంభమగునో ఆ కారణాల వల్ల శక్తి నిల్వలు పూర్తిగా తగ్గుతాయి. అలాంటి సందర్భాల్లో కార్బోహైడ్రేట్లు, పోటీన్లు, విటమిన్‌లు, ఖనిజాలు కూడా శరీర అంతర్నిర్మాణ వ్యవస్థ పనితీరు ద్వారా ఒక్కొక్కటిగా ఉపయోగించుకుంటుంది. తద్వారా ముఖ్య అవయవాలకు అందాల్సిన పోషకాలు అందక రకరకాల అనారోగ్య లక్షణాలకు దారితీస్తుంది. పగలు నిద్ర మత్తుగా ఉండటం, నిద్రలేమి, నడుం నొప్పి వంటి లక్షణాలకు దారితీస్తుంది. ఇలాంటప్పుడు ఈ అనారోగ్య సమస్యలను గుర్తించి వీటి నుంచి త్వరగా బయటపడాలి.

ముఖ్య ప్రేరేపకాలు

ఎక్కువ సేపు నిలబడిన, పనిచేసిన నడుం నొప్పి వస్తుంది. కాళ్లు, చేతులు లాగటం, నిద్రలేమి, సమయానుసారం భోజనం చేయకపోవటం, మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, శారీరక శ్రమ, వ్యాయామం లేకపోవటం వల్ల దీర్ఘకాలిక నడుం నొప్పి ఏర్పడుతుంది. దీర్ఘకాలిక ఇన్ఫెక్షన్లు, సైనస్ సమస్యలు, అలర్జీలు, మైగ్రేన్, హార్మోన్ సమస్యలు, విరోచనాలు, మలబద్ధకం దీర్ఘకాలికంగా కొనసాగటం, తిమ్మిర్లు, వాపులు రావటం, కీళ్ల వాపులు, నొప్పులతో బాధపడటం, రక్తహీనత, పోషక పదార్థాల లోపాలు, థైరాయిడ్ సమస్యలు, దీర్ఘకాలిక గుండె, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు శరీరంలో శక్తి తగ్గిపోవడానికి ముఖ్య సంకేతాలు.

అనారోగ్య సమస్యలెన్నో

ఒత్తిడితో వచ్చే నడుం నొప్పి, స్పాండిలైటిస్, కండరాల నొప్పి, బిగుసుకుపోవటం, ఎక్కువ సేపు ఒకే భంగిమలో ఉండలేకపోవటం, అరికాళ్లలో మంటలు ఉండటం, నిద్రలేచిన వెంటనే కీళ్లు బిగుసుకుపోవడం, తిమ్మిర్లు ఉండటం, మెడనొప్పి, కండరాల వాపు, కండరాలు పట్టు తగ్గటం కండరాలు చిక్కిపోవడం, మూత్ర, మల విసర్జనపై నియంత్రణ కోల్పోవటం, సెక్స్ సమస్యలు ఏర్పడుతుంటాయి. సెక్స్‌పై ఆసక్తి తగ్గటం, శీఘ్రస్ఖలనం కావటం, లైంగిక సంపర్కం తరువాత నడుం నొప్పి రావటం, వీర్యకణాల లోపాలు, సంతానలేమి సమస్యలు, స్త్రీలలో నెలసరి సమయంలో నడుంనొప్పి, కడుపునొప్పి, తలనొప్పి వంటి వాటితో చిరాకు, నీరసంగా వంటివి కలుగుతుంటాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడి పీసీఓడీ, ఫైబ్రాయిడ్ సమస్యలు, సంతానలేమి సమస్యలు మొదలవుతాయి. శక్తి కోల్పోవటం వల్ల జీవరసాయనాల అసమతుల్యత ఏర్పడి, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుముఖం పడుతుంది. తరచూ జలుబు, సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్లు, జ్వరము, దగ్గు వంటివి మొదలవుతాయి.

డా. శ్రీకర్ మను
ఫౌండర్ ఆఫ్ డా. మనూస్ హోమియోపతి,
ఫోన్ : 9032 108 108
9030 339 999

నిర్ధారణ

శరీరంలోని రోగ లక్షణాలను బట్టి కారణాలు, మూలాలను కనిపెట్టవచ్చు. కొన్ని రకాల అస్వస్థతల ప్రభావం వల్ల కొన్నిసార్లు రోగ లక్షణాలు కనిపించక పోవచ్చు. కాని సంబంధిత పరీక్షల్లో రోగ లక్షణాలు బయటపడవచ్చు. సీబీపీ, ఈఎస్ఆర్, బియఅర్, బివిం, వయసుకు తగిన బరువు, ఎత్తు కొలవటం, లక్షణాలను బట్టి అవసరమయ్యే విటమిన్, హార్మోన్ల పరీక్షలు చేయడం, నడుముకు సంబంధిత ఎక్స్‌రే, సిటీ, ఎంఆర్ఐ, బ్లడ్ వెజల్స్, స్కానింగ్‌లు చేయటం అవసరం.

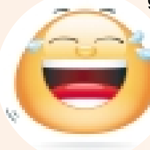
అజాగ్రత్త వద్దు

ఆరోగ్య సమస్యల విషయంలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సొంత వైద్యం పనికిరాదు. ఒకవేళ ఆరోగ్య సమస్య తగ్గినా కూడా అది తాత్కాలికమే. అనారోగ్యం రూపాంతరం చెంది వేరొక దిశలో శరీరంపై దుష్ప్రభావం చూపించవచ్చు. దీర్ఘకాలికంగా శక్తి తగ్గటం వల్ల జుట్టు రాలటం, జీవం కోల్పోవటం, చర్మం పొడిబారటం, చర్మ సమస్యలు తలెత్తడం, తరచూ ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడటం, ఊపిరితిత్తులు, గుండె సమస్యలు తలెత్తడం, కీళ్ళవాతం, స్పాండిలైటిస్, హార్మోన్ల సమస్యలు, కీళ్ల సమస్యలు, ఒబేసిటీ, థైరాయిడ్ సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. కిడ్నీ, లివర్ సమస్యలకు దారి తీసి ప్రాణాంతకం కూడా కావచ్చు. ఒక్కోసారి క్యాన్సర్ కూడా రావచ్చు.

హోమియో వైద్యం

దీర్ఘకాలికంగా జరిగే ప్రతిచర్యల మూలాలను సమూలంగా నిర్మూలించడానికి హోమియో చికిత్స ప్రాధాన్యమిస్తుంది. తద్వారా ఏర్పడే లక్షణాలు శాశ్వతంగా మాయం అవుతాయి. ఇతర చికిత్సల వలె కాకుండా శక్తినిచ్చే ఆహారం, ప్రత్యామ్నాయ విధానాలకు శరీర అనుకూలంగా ఔషధాలను మెరుగుపర్చి వేయడం హోమియో మందుల లక్ష్యం. తద్వారా ఎలాంటి కృత్రిమ సాధనాల అవసరం ఉండదు. జన్యు లోపాలను సరిదిద్దడం వల్ల ఎలాంటి అనారోగ్యం పునరావృతం కాదు. సరైన హోమియో వైద్యంతో శరీరంలో ముఖ్య అవయవాలను సంరక్షించుకోవాలి. అప్పుడే ఎలాంటి దుష్పరిణామాలు ఉండవు.

కితకితలు



Maths Teacher to Brilliant Student : How can you distribute 8 Apples among 6 people equally?
Student : Make a Juice and give it to all of them!

f f f

Teacher:What is a half of 8?
Student:Do you want the answer vertically or horizontally?
Teacher:What do you mean?
Student:Well,vertically it is 3 and horizontally it is 0.

f f f

TEACHER : Name four members of the cat family
Pupil : Daddy cat, mummy cat and two kittens !

f f f

TEACHER :What's you name ?
Class : Ravi
TEACHER : You should say "Sir"
Pupil : OK, Sir Ravi !

కె. దినేష్, మచలీపట్నం

తమాషా ప్రశ్నలు

1. వ్యాపారులకు ఇష్టమైన బడి ఏది?
2. మృదువుగా ఉండే పూస ఏది?
3. ఇవ్వలేని వరం ?
4. వ్యవసాయం చెయ్యని ఫార్మర్ ?

– అయ్యగారి రామకృష్ణ, నాగులవలస

పొడుపుకథలు

1. నల్లని షర్టువాడు, కావలికి గట్టివాడు ఎవరు వాడు ?
2. తోవలో పుట్టేది, తోవలో పెరిగేది, తోవలో పోయేవారి కొంగు పట్టేది ఏమిటది.
3. బండకు కొడితే వెండి ఊడుతుంది ఏమిటది?
4. వానా లేక ఎండా లేక పైరు పచ్చంగా ఆకులేక, సున్నం లేక నోరు ఎర్రంగ ఏమిటది?
5. పోకంత పొట్టోడు, ఇంటికి గట్టోడు ఎవరు వాడు?

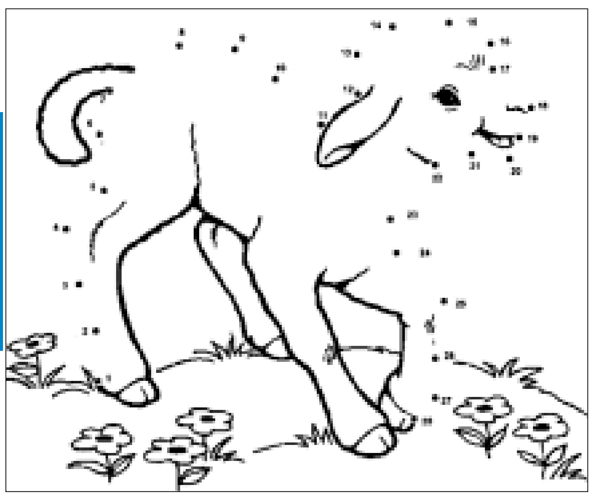
– ఎం. నిఖిత, హైదరాబాద్

క్విజ్

1. టేకుచెట్టు శాస్త్రీయనామం ఏమిటి?
2. పక్షుల గురించి అధ్యయనం చేసే శాస్త్రాన్ని ఏమంటారు?
3. సముద్రమార్గాన్ని కనుగొంది ఎవరు?

– వెంకటేష్, ఎస్.పి.తండ

చుక్కలు కలపండి



SMS

One Injection of Trust,
One Tablet of care,
One Syrup of attention,
One Drip of understanding,
take 3 timez a day!
Its all necessary 4 the health of our FRIENDSHIP!

F F F

life is a "Five Star",
Kind Star is Mother,
Action Star is Father,
Ultimate Star is Teacher,
Top Star is Lover and
THE SUPER STAR is Friend Like me.

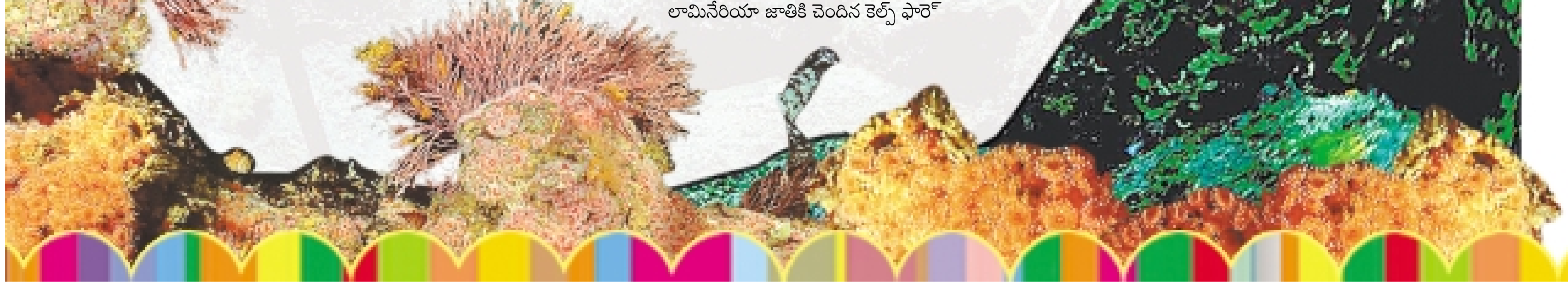
– సిహెచ్. శ్రీనివాసరెడ్డి, గుంటూరు

గుర్తు పట్టండి

ఇదో వెరైటీ ఫారెస్ట్ గురూ

పిల్లలూ .... సముద్రంలో చేపలు, తిమింగలాల వంటి జంతువులు ఉంటాయని మీకు తెలుసు. అంతేకాదు, సముద్ర అడుగు భాగంలో పెద్ద పెద్ద అడవులు కూడా ఉంటాయి. వాటిని కెల్ప్ ఫారెస్ట్ అని పిలుస్తారు.

అమ్మానాన్నతో కలిసి మీరు ఎప్పుడయినా సముద్రపు ఒడ్డుకు వెళ్లారా.. ఒడ్డున నిలబడి సముద్రంపై నుంచి వచ్చే పెద్ద పెద్ద కెరటాలను చూసి ఆనందంతో చప్పట్లు కొడతాము. నాన్న వేలు పట్టుకుని కొంచెం ముందుకుపోయి అలల్లో మునుగుతూ మురిసి పోతాం. ఇంకా మనకు సముద్రాల్లో నుంచి మంచి మంచి ముత్యాలు లభిస్తాయి. సముద్రం లోపల చేపలు, తిమింగలాల వంటి బోలెడన్ని జంతువులు తిరుగుతూ ఉంటాయి. అంతే కాదు, సముద్రం లోపల అడుగుభాగాన పెద్ద పెద్ద అడవులు కూడా ఉంటాయి. వాటిని కెల్ప్ ఫారెస్ట్‌లు అని పిలుస్తారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న సముద్రాలు అన్నింటిలోనూ కెల్ప్ ఫారెస్ట్‌లు ఉంటాయి. ఈ అడవి భూమి మీద మనకు కనపడే చిట్టడవిలాగా ఉంటుంది. ఆకుపచ్చని రంగులో ఉండే ఎత్తయిన వృక్షాలు, రంగురంగులుగా ఉండే మొక్కలు ఈ అడవుల్లో ఉంటాయి. సముద్రగర్భంలో ఉండే కెల్ప్‌ఫారెస్ట్‌లు ఎక్కువగా మెరైన్ ఆల్గేతో నిండి ఉంటాయి. అనగా సముద్రంలో నివశించే శైవలాలు అని అర్థం. ఈ శైవలాలు ఆకుపచ్చగా ఉండి సన్నగా పొడవుగా పెద్ద మొక్కల్లాగా తయారవుతాయి. అయితే, వీటికి పూలు పూయవు. సముద్రంలో ఉండే పెద్ద పెద్ద మొక్కలను మాక్రోసైస్టిస్ జాతి మొక్కలు అంటారు. వీటిలో లామినేరియా, ఎక్లోనియా, లెస్సోనియా, అలేరియా, ఏసేనియా వంటి రకరకాల తెగలు ఉన్నాయి. ఈ మొక్కలను ఎకోసిస్టమ్ ఇంజనీర్ అని కూడా పిలుస్తారు. అయితే, ఈ మొక్కల పనితీరు మనం చూసే మొక్కల కంటే భిన్నంగా ఉంటుంది. వీటిని మూడు భాగాలుగా విభజిస్తారు. వేరు భాగాన్ని హోల్డ్ ఫాస్ట్, కాండాన్ని స్టైప్, ఆకులు ఉన్న భాగాన్ని ఫ్రాండ్స్ అని పిలుస్తారు. సాధారణంగా కెల్ప్ జాతి మొక్కలు రాతినేలలు, ఇసుకనేలల్లో పెరుగుతాయి. వీటికి నైట్రోజన్, ఫాస్ఫరస్ వంటి అధిక పోషకాలు ఉన్న లవణాలు, వెలుతురు ఉన్న చోట వేగంగా వృద్ధి చెందుతాయి. ఈ మొక్కలు రోజుకు ముప్పయి నుంచి అరవై సెంటీమీటర్ల పొడవు పెరుగుతాయి. వీటిలో ఏన్యువల్, పెరీన్నియల్ వంటి జాతి మొక్కలు సుమారు ఇరవై సంవత్సరాల పాటు బతుకుతాయి. ప్రపంచంలో ఉన్న ప్రతి సముద్రంలోనూ కెల్ప్ ఫారెస్ట్‌లు ఉన్నాయి. వీటిలో ఎక్కువగా అట్లాంటిక్ మహా సముద్రం, చైనా, జపాన్ దేశాల్లోని సముద్రాల్లో లామినేరియా జాతికి చెందిన కెల్ప్ ఫారెస్టలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఆస్ట్రేలియా, న్యూజీలాండ్, సౌతాఫ్రికాలోని సముద్రాల్లో ఎక్లోనియా జాతి అడవులు, నార్త్, సౌత్‌ఈస్ట్రన్ పసిఫిక్ సముద్రంలో మాక్రోసైస్టిస్ జాతి అడవులు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. వీటిలో కొన్ని రకాల మొక్కలు ఆకుపచ్చ, నీలం, గులాబీ, వంగ వంటి రకరకాల రంగుల్లో ఉండి ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి. ఈ మొక్కలకు పూలు పూయవు. అయితే, వీటిలో కొన్ని రకాల మొక్కలు చూడ్డానికి అందమైన పూలు మాదిరిగా ఉంటాయి. మనం చూసే పెద్ద పెద్ద తామరపూలు, కలువపూలు, చిన్న చిన్న చామంతి, బంతి, చిట్టి చేమంతుల్లాగా ఉంటాయి. కొన్ని రకాల మొక్కలు గడ్డిపొదుల్లాగా కిందకు వ్యాపించి ఉంటాయి. వాటిని చూసినపుడు పూలతీగలనే అనుకుంటాము. సముద్రంలో ఉన్న చేపలు ఎక్కువగా ఈ మొక్కల వద్దకు వచ్చి వాటిలోని నాచును తింటాయి. భూమి మీద నివశించే మొక్కల్లాగే ఇవి కూడా స్వయంపోషకాలు. వీటి ఆహారాన్ని సముద్రంలోని ఖనిజ లవణాల నుంచి, సూర్యరశ్మి నుంచి గ్రహించి తయారు చేసుకుంటాయి.



అవినీతి

కృష్ణాపురం జమీందారు వద్ద ప్రతాపుడనే ఉద్యోగి ఉన్నాడు. ఆయనకు జమీందారీ పనుల్లో సహాయం చేయడానికి శంకరుడనే చిన్న ఉద్యోగిని పెట్టాడు జమీందారు. ప్రతాపుడు శంకరుడితో ఇంటిపనులు కూడా చేయించుకునేవాడు. పాలు తేవడం ఇంటిసరుకులు తీసుకు రావడానికి శంకరుడు నామోషీ పడేవాడు. అది గమనించిన ప్రతాపుడు శంకరుడ్ని అందరిలో పొగడడం మొదలు పెట్టాడు. దాంతో, శంకరుడి పరపతి బాగా పెరిగింది. పాలవాడు, కిరాణా దుకాణం వాడు ప్రతాపుడి వద్ద తమ గురించి జమీందారుకు ఘనంగా చెప్పమని వాడికి పాలు, సరుకులు ఉచితంగా ఇచ్చేవారు. శంకరుడి సిఫారుసు వల్ల ప్రతాపుడు జమీందారుకు చెబితే, జమీందారు పాలవాడికి రెండావుల్నీ, రెండు గేదెలను దానం చేశాడు. కిరాణా దుకాణం వాడికి కొట్టు పెద్దది చేసుకునేందుకు వడ్డీ లేకుండా అప్పునిచ్చాడు. ఊర్లో పరపతి పెరగడం, పాలు, కిరాణా సరుకులు ఉచితంగా లభిస్తుండడంతో శంకరుడికి రోజులు సుఖంగా గడుస్తున్నాయి. ఏదైనా అవసరం అయినపుడు జమీందారు పేరు చెప్పుకుని పనులు చేసుకునేవాడు. ప్రతాపుడికి ఆ విషయాలు తెలిసినా, చూసీ చూడనట్టు ఊరుకుండేవాడు. ప్రతాపుడిలాగే రంగనాథం అనే మరో ఉద్యోగి జమీందారు వద్ద పనిచేస్తున్నాడు. అతని వద్ద ఉన్న ముకుందాన్ని ఇంటి పనులు చేయమంటే ఒప్పుకోలేదు. అందుకని ముకుందంపై ఆయన జులుం చేయసాగాడు. అది భరించలేని ముకుందం అతనిపై జమీందారుకు ఫిర్యాదు చేశాడు. జమీందారు రంగనాథాన్ని సంజాయిషీ అడిగితే, శంకరుడి చేత ప్రతాపుడు కూడా ఇంటిపనులు చేయించుకుంటున్నాడు. నా తప్పేం ఉంది అని అన్నాడు. జమీందారు శంకరుడిని గురించి వాకబు చేసి నిజాలు తెలుసుకున్నాడు. దాంతో, ప్రతాపుడిని పిలిచి శంకరుడు చేస్తున్న అవినీతి గురించి తెలిసి నీ ప్రయోజనాల కోసం ఊరుకున్నావు. అందు వల్ల జమీందారీలోని సామాన్యులు నష్టపోతున్నారు. ఇకనుంచి ఇలాంటి అవినీతిని సహించను అని గట్టిగా మందలించాడు.

కథ

సమాధానాలు

పదచదరం : 1. పెరుగు 2. పరుగు 3. కరుగు 4. తిరుగు ,తమాషా ప్రశ్నలు : 1. రాబడి 2. వెన్నపూస 3. జ్వరం 4. ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ , పొడుపుకథలు :1. తాళం 2. ముళ్ల మొక్క 3. కొబ్బరికాయ 4. రామచిలుక 5. తాళంకప్ప , క్విజ్ : 1. టేక్టోనియా గ్రాండిస్ 2. ఆర్నిథాలజి 3. వాస్కోడిగామా , గుర్తు పట్టండి: నరేష్

పద చదరం

ఇంగ్లీషు ఆధారాలతో గడులను తెలుగులో పూరించండి

1		2		1. Curd
	రు			2. Run
				3. Melt
3		4		4. Turn

– బి. మోక్షానందం, కామవరపుకోట, ప.గో.జిల్లా