

ఉద్

పుడయం సాహిత్యం

నీలగిరి నువ్వు

కొన్నిసార్లు నీకు తెలుసు, నువ్వు ఆడుగు వేస్తున్నది ఊరిలో అని. కానీ మనసు ఇచ్చే మాయా సంతోతాలు నిన్ను లోపలికి లాగేస్తుంటాయి. ఆ ఊరిలో కూరుకుపోయినప్పుడు కలిగే వేదనను భరించలేక, నిజాన్ని ఒప్పుకోలేక నిన్ను నువ్వు కాపాడుకోవడానికి పక్కనాదిపై నిద్రలు వేస్తుంటావు. ఇది నీ బలహీనత కాదు, నీలోని మనిషి పడే సంఘర్షణ.

ప్రేమలో పడటం అంటే అది ఒక పునర్జన్మ వంటిది. అక్షరాలు కవిత్వమై మెరచడం, మటే వాసనతో వసంతం ఏకసించడం... ఇన్నీ పూదయం చేసే ఉభయాల. కొన్ని భావాలు మాటల్లో చెప్పలేని మధురానుభూతిని మిగిలిస్తుంటాయి. ఊర్పున ఉడయించే సూర్యుడిలా, పూదయం ప్రతిసారీ కొత్త ఆశతో పుష్పిస్తూనే ఉంటుంది.

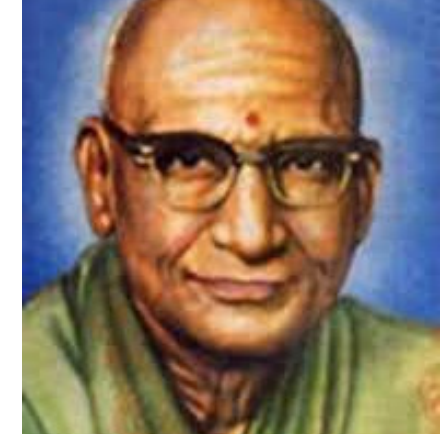
కందిమర్ల లక్ష్మి

9849368808



పెదాయనతో ‘ఉష్మా’నందం

మహాకవి విశ్వనాథ సత్యనారాయణ గారితో నాకు ఓ మధుర మైన స్మృతి ఉంది! "చెలియలికట్ట" నవల వారిదగ్గర దొరుకుతుండేమోనని 1975 చివర్లో వారి ఇంటికి వెళ్ళాను! పైనుంచి కిందికి, నా టక్ అదీ చూసి, ఓ చిరునవ్వు నవ్వి, "స్వర్ణద్రూపిహేయ్" అన్నారు. నేనేమో ఇలా మాడర్న్ గా ఉన్నాను, ఎలాంటి ట్రీబింగ్స్ ఎదురాలేందో ఏమో అనుకొంటూ మనసులోపల కొంచెం బితుకు బితుకుముంటూ ఉంటే భయం భయంగా లోపలికి



వెళ్ళాను. సాదరంగా లోపలికి ఆహ్వానించారు. "లోయాలై ఏ కదా!" అంటూ నాతో impeccable dic-tion లో ఇంగ్లీష్ లో మాట్లాడారు! నాకు పరమాశ్చర్యం కలిగింది, ఇంగ్లీష్ పై ఇంత ప్రభుత్వమా అని! పైకే అనేశాను.

"ఒక భాషపైన మాస్టర్ ఉంటే మిగతా వాటిపైనా వస్తుంది" అన్నారు నవ్వుతూ! అక్కడితో ఆగకుండా, "హిందీలో కూడా మాట్లాడూకుండా ఏమిటి?" అన్నారు. "చిన్నపిల్లల్లో ఉండే కవిత్వం కనిపించింది ఆ ముఖంలో! నిజం చెప్పొద్దా! అది ఆముఖమే అనిపించింది ఆ క్షణం నాకు. "నేను సెకండ్ లాంగ్వేజ్ గా హిందీ చదువుకోలేదు, తెలుగు, సంస్కృతం చదువుకున్నాను మాస్టారు" అన్నాను, వినయంగా. మేకే హ్యాండ్ ఇచ్చారు! వారిలో ఉన్న అర్ధాబీన పోకడలు నాకొక్కడికే దర్శనమి

ప్రెష్ అవ్ అయి వచ్చారు. మొహంలోకి చూస్తూ విస్త్రుతంగా పుచ్చుకొని, గుండెలకు హత్తుకొని ఆయన సంతకం వైపు చూస్తూ పేజీలు తిప్పుతు న్నాను. "పుస్తకం తర్వాతయినా చదవవచ్చు" అన్నారు! ఏదైనా మాట్లాడమన్నట్టు! నాకేం మాట్లాడాలో అర్థం కాలేదు. ఒప్పేసుకున్నాను. "పోనీ ఇజ్రాయేల్ దుందుదుకుతనం గురించి మాట్లాడకుండామా?" అడిగారు. నేను అయోమయంగా చూశాను. ఈ పెదాయన జిజ్ఞాసే కూడా దాడి చేస్తాడా? అని అప్రతిబద్ధిని కావడం చూసి,

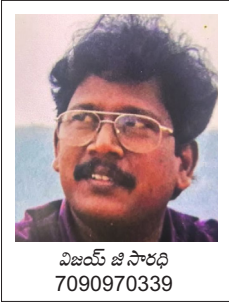
ఒక మధ్యమయనలోకి ప్రవేశిస్తున్న ఊరిమనిషి తెచ్చి ఇద్దరికీ ఇచ్చాడు. తింటున్నంతసేపూ ఇద్దరం ఏమీ మాట్లాడుకోలేదు. తర్వాత, "శనగన తో పెద్దగా మాటలుండడే. ఎలావున్నాను?" "కొత్తలోకం" రాస్తున్నాటగా!" అడిగారు. శనగన అంటే మా గురువుగారు శనగన నరసింహ స్వామిగారు. నా దస్రబేతో ఘెయర్ కానీ వారి ఇంట్లోనే వారంతాల్లో తయారు చేయడంలో తోడ్పడుతున్నట్టు చెప్పాను. తర్వాత ఆ మాటా ఈ మాటా మాట్లాడి వంగి కాళ్ళకు నమస్కరిస్తోంటే,

ఆర్యాచీన సత్యనాథుడు

చ్చాయా అని ఎంతో అబ్బురపడ్డాను. "ఏమున్నా తిన్నావా? నాకు ఆకలిగా ఉంది... ఏమోయ్ ఏమున్నా చేసివెడతామా మాయిద్దరికి?" అని లోపలికి కేక వేశారు. "అలాగ" ఒక స్త్రీ గొంతు వినిపించింది! అది కొంచెం యువ స్వరమే అనిపించింది! "ఏమిటో ఆలోచిస్తున్నావో!?" అన్నారు, ఆరగా చూస్తూ. అందులో చిలిపితనం తొంగి చూసింది. "నదే, కొంచెం ఉండు" అంటూ లోపలికి వెళ్ళి పుస్తకం తెచ్చి కుభాశీస్సులతో అని రానీ పూర్తిపేరు సంతకం చేసి ఇచ్చారు.

తుంటే ఏమిటి? అన్నిట్లో ప్రతిభ కనబరిచేలా ఉండాలో అన్నాడు కళ్ళెగ రేస్తూ! పొడవాటి మొహం నాలో ప్రవేశించి, "నేను లయోలాలో స్టూడెంట్, యూనియన్ లిటరరీ అండ్ కల్చరల్ ఆసోసియేషన్ నెట్వర్క్ గా డిబేటర్స్ క్లబ్ ను కూడా నిర్వహించాను" అన్నాను. "ఇంట్లో" అన్నాడు ముక్కునరిగా, హోలోనుంచి లోపలికి చూస్తూ! పాపం ఆకలివేస్తున్నది అనుకుంటాను అనిపించింది. అప్పుడు పొట్టు సవరించుకుంటూ, "అన్నట్టు ఎలావున్నాడు మా జోగారాట్" అడిగారు, సంభాషణ కొనసాగిస్తూ! ఈ లోపల పాగలుకట్టి జీడిపప్పు ఉష్మా చచ్చింది.

"చిరంజీవ్" అని అతీర్చుదించారు. ఇంతటి అద్భుష్టం నాకు తెలిసి, నా మిథులెచ్చింది పట్టలేదు, నాకు తప్ప! అది చాలా అరుదైన అద్భుష్టం! అదీ ఆయనతో కలిసి అర్ధాహారం చేసి, వీసరంత చేదు (స్ట్రాంగ్) కాఫీ కూడా సేవించే అద్భుష్టమైతే అంత చిన్న వయసువాళ్ళలో (అప్పుడు నా వయసు 19 +) ఇంకెవరికీ దక్కివుండే అవకాశం లేదు అనుకుంటాను. ఫుల్ హ్యాపీ ఫరవర్ అనుకుంటాను, ఆ అనుభవం స్మృతిపథంలో మెదిలినప్పుడల్లా! నాకే జ్ఞాపకాలూ, నా మనస్సులో ఇంత రైట్ గా రికార్డ్ కాలేదు అనడం అతిశయోక్తి కాదు! గ్రేట్ పర్వనాటిలే!



హరిత బుగ్గల మీద హైకు హూలు

నాలుగు వందల యేళ్ళ పైబడి చరిత్ర కల జపనీయ హైకు తెలుగు నేలమీద కాబడి రెండు దశాబ్దాలు కాబోస్తోంది. మార్చి1990లో "ఆంధ్రభూమి" పత్రికలో శ్రీ గారి నానరరెడ్డి గారి హైకులతో తెలుగువారికి పరిచయం అయిన ఈ హైకులు తెలుగు కవుల్ని అచిరకాలంలోనే ఆకట్టుకున్నాయి. రూపంలో ప్రపంచంలోనే అతి చిన్న కవితా ప్రక్రియ కావడంతో ఎంతోమంది కవులు ఇబ్బడిమిబ్బడిగా హైకులు వ్రాశారు. పత్రికలూ ప్రోత్సాహించాయి. అయితే, చాలామంది తెలుగు హైకు మూల తత్వం ఆకలిపించే చూపుతో కృత్రిమ భావావేశంతో హైకుల్ని సృష్టించడానికి ప్రయత్నించారు. తదాత్మ్య భావనలో నుంచి హైకు చెప్పడం అలవాటు కాక ఆభాసపారాయ్నారు. దీనిపై హైకు ఆంధ్రరాష్ట్రంలో ఎంతగా విస్తరించిందో..అంతకు మించి విమర్శలకు గురయ్యింది. హైకుని, దాని వెనుకన్న ఇంద్రియ చేతనకొన్నాని, ద్యాన స్థితిని, ప్రాకృతిక తత్వ ఏకత్వస్థితిని ఎంతమంది తెలుగు హైకు కవులు అందుకున్నారన్నది ప్రశ్నార్థకమైతే, ఎంతమంది తెలుగు విమర్శకులు 'నాలుగాకులు' ఎక్కువగా ఈ స్థితిని అవగాహన చేసుకున్నారన్నది ఇంకా పెద్ద ప్రశ్న. ఇన్నాయిల్ గారు, గారి నానరరెడ్డి గారు, డా.ఆర్ద్రవీర్ రామమోహనరావు గారు,పెన్నా శివరామకృష్ణ గారు,డా.రెంటాల శ్రీవేంకటేశ్వర రావు గారు, మాకీనీడి సూర్యభాస్కర్,లలితానంద్ గారు, బి.వి.వి.ప్రసాద్ గారు మొదలగు వారు హైకు గురించి కొన్ని వ్యాసాలు, వీరికలు వ్రాసి హైకు పట్ల అవగాహన కలిగించేందుకు కృషి చేసారు. అయినా ఆ తర్వాత వెలువడిన హైకుల్ని గమనిస్తే తెలుగు హైకు కవులు ఆ వ్యాసాలు, వీరికలు నుంచి సత్ప్రతిష్టన, సమగ్రమైన, సరళమైన రీతిలో అవగాహన పొందలేకపోయారని అర్థం అవుతుంది. కొంత వరకు పొందినా ఆ అవగాహనతో మెరుగైన హైకులు వ్రాయలేక పోయారు, హైకుకు వస్తుభావ పరిమితులుండటం,తాత్విక గాఢతను జోడించి చెప్పవలసి రావడంతో.. చాలామంది తెలుగు హైకు కవులు కలం కదవలేకపోయారు.ఒక వేళ కదిలితూ అవి పేలవంగా వుండి తేలిపోతూ వుండంతో ఎక్కువ మంది కవులు తేలికగా వుండి ఇతర ప్రక్రియలోకి జారుకున్నారు. దీనికి కారణ మేమంటే - హైకును గురించిన సర్వసమగ్రమైన విషయాలైనా,అది ప్రతిపాదిస్తున్న అంతాల్ని సంపూర్ణంగా చూడమంటే తీసుకోక పోవడం...అందులో పూర్తిగా లీనం కాకపోవడం..!

అయితే - ఒక మంచి హైకు వ్రాయడానికి ఏం సాధన చేయాలి ? వేటిని ఆకలిపి చూడాలి? ఏమి స్వీకరించాలి? వేటిని పరిత్యజించాలి? చూద్దాం..!

1. హైకు రూపసారాల్లోనే కాక నిర్మాణంలో కూడా కొన్ని నియమాలు ఉన్నాయి.అందులో మొదటిది మూడు పాదాలు : జపనీయభాషలో ఏకవంశిగా వున్న హైకు..19వ శతాబ్దం ఆరంభం నుండి ఇతర దేశాల్లోనూ వ్యాప్తి చెందడం ప్రారంభించింది. ఆయా దేశాల అవసరాలకు అనుగుణంగా మార్పులు చేర్పులు గురయిన హైకు జపనీయ భాషలోని విధానం పదాలు, విభజన పదము (కిరెజి) ఆధారంగా మూడు పాదాలుగా అవతరించింది. అలాగే మూడు పాదాలు రెండు యూనిట్లుగా ఏర్పడింది. "మూడు పాదాల విభజనలో హేతుబద్ధత ఏదీ ఉన్నట్లు కనిపించదు" అని ఒక విమర్శకుడు అన్నాడు గానీ, హైకు అభివ్యక్తిని బట్టి పాద విభజన, నిర్మాణశైలిబట్టి విరామపదము(కిరెజి) మొదటి పాదంతానికీగానీ, రెండవ పాదంతానికి గానీ జరుగుతుంది. కవి అందించే హైకులో పాదవిభ

జన విరామ పద్యాన్నిబట్టి కూడా హైకు దృశ్యావిష్కరణలో మార్పు అందొచ్చు.అంటే హైకుని చదివినప్పుడు పరిత తన మనసులో ఒక్కో పాదానికి ఒక్కో దర్శన భంగిమలో పదచిత్రాన్ని అనుభూతమవుతు. సుదూర పర్యటాలు - ప్రతిఫలింపాయి, తూనీగ కంట్లో - ఇన్నా మొదటి పాదంలో పర్యటాలు సుదూరంగా (Long distance image) ఉన్నాయి. కానీ, తూనీగ కంట్లో (Zoomed in close-up),ఈ హైకులో ఇన్నా Long-Medium-close వంటి వివిధ భంగిమలలో దృశ్యానుభూతిని ఆవిష్కరించాడు.చివరి పాదంతో జ్ఞాన సంపర్యాన్ని కలిగించే పాదం వాడినట్లు అర్థమవుతుంది. అన్ని హైకులలో ఈ వరుస వుండనవసరం లేదు గానీ, దూరం నుంచి దగ్గరగా (Distance to close view) కదలి దృశ్యాలు మనసులో గాఢంగా ముగ్ధ వేషాలు.తద్వారా హైకు మనసులో పదచిత్రాన్ని వదిలం చేస్తుంది. చావు ఇంట్లో అంతా భావధుమంటున్నారూ - పసిది ఆడుకుంటోంది. - జి.రాజశేఖర్ చరిత్రాత్మికీమార్గ చప్పుడు - నిశ్శబ్దం మరి వినిపిస్తోంది -- డా.ఎన్.శైలజ ఈ రెండు హైకుల్లో విరామ పదం (కిరెజి) రెండో పాదం చివరికి చేరి,హైకు తాత్వికతను ప్రతిబింబిస్తున్నాయి.

2. హైకు మూడు పాదాలు 5-7-5 మాత్రా ఛందస్సులో వుండాలి. 5-7-5 మాత్రా ఛందస్సు విషయంలో బిన్నాబిప్రాయాలు వున్నాయి.5-7-5 నియమాన్ని పాటించకపోతే హైకుకు, త్రిపదకు లేదా మూడు పాదాల్లో రాసే కవితలకు తేడా ఏమిటని ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఈ విషయంగా ప్రముఖ హైకు కవయిత్రి Jane Reichhold ఇలా అంటున్నారు.. "The culprit is the difference between the two languages using the common word 'Haiku'.For the Japanese writer of haiku, the rule of using five or seven sound units in a phrase works perfectly and has for over four hundred years.The problem is that there are several difference in our language that prevent us, English and other European languages, from following their rule for our Haiku.The first conflict is the fact that a Japanese sound unit what is being counted on their fingers as the Haiku is read, is must shorter than when written or spoken than most of our syllabus. In Japanese, each vowel is counted as a unit. Sometime the vowel will stands alone and other times it is combined with one or two consonants."

దీర్ఘకరాలు లేని, బహువచనాలు లేని, ఏక వర్ణ పదాలైన జపాన్ భాష పద్యపాఠకు : సంయుక్తసక్తరాలు, ఉభయాక్షరాలు,బహువర్ణ పదాలతో, అక్షరాలే మాత్రలు (Sound units)గా ఏర్పడి వున్న తెలుగు పద్యపాఠకు అనలు పొంతన లేదు." 17 పదాల నియమం తెలుగులో పాటించడం అసాధ్యం. జపనీయ భాషలో ఏకవర్ణ పదాలెక్కువ. తెలుగులో బహువర్ణ పదాలు జాన్ని. కనుక జపనీయ భాషను అనుకరించడం తెలివి తక్కువ" అన్నారు ఇన్నాయిల్. జపనీయులు పదిహేడు మాత్రలు చెప్పగలిగితే,

ఆంగ్లంలో 13 లేదా 14 మాత్రలలోనే హైకు చెప్పగలుగుతారు. మొదట్లో 5-7-5 నియమాన్ని పాటించిన గారి నానరరెడ్డి గారు ఆ తర్వాత ఈ నియమాన్ని పక్కన పెట్టి హైకులు రాస్తున్నారు. ఇన్నాయిల్ గారు మొదటి నుండి ఈ నియమాన్ని పాటించలేదు. చాలామంది హైకు కవులు నియమం కోసమే 5-7-5 మాత్రల నిర్మాణంలో వ్రాసినా, అవి ఎక్కువగా కృతకంగా వున్నాయని చెప్పక తప్పదు. హైకు intuitive గా 5-7-5 నిర్మాణంలో వస్తే మంచిదే..!కానీ, నియమం కోసమేని హైకు మౌలిక అంశాలైన సరళ పద ప్రయోగాన్ని, తాత్విక అనుభూతిని బలి పెట్టుకొవడం కదా! అసంబద్ధ సంయుక్తాక్షరాల్ని హైకులో వాడడం వల్ల ప్రశాంతంగా వున్న సరస్సును కలిచినట్లు అవుతుంది. ప్రాచీన జపనీయ సాహిత్యాన్ని చూసినా, భారతీయ హైకుల్ని గమనించినా, ఒక మాత్ర ఎక్కువయినా, తక్కువయినా పెద్దగా పట్టించుకోలేదని అర్థం అవుతుంది. ఇంగ్లీషు, యురోపియన్, ఆసియా భాషల్లోనూ 5-7-5 హైకు ఫల్సాన్ని నిర్బంధంగా ఆచరించినట్లు కనపడదు.

Simply Haiku, World Haiku Review.May fly,Tiny Words వంటి అనేక హైకు e- magazines లోనూ ఈ నియమాన్ని విధిగా పాటించడం లేదు.హైకు అంటే కేవలం 5-7-5 అనుకునేవారు, హైకు లోని మిగతా అన్ని ముఖ్యంశాల పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నారు. 5-7-5 నియమం పాటిస్తూ వ్రాసిన తెలుగు హైకులలో ముప్పుకు రెండు : కదలి హోదా - దూరంగా గగనంలో తారల మౌనం -- గారి నానరరెడ్డి వర్ణారంభము - మొన్నటి గొంతులు రెక్కలిప్పాయి --- డా.తలతోటి పృథ్వీరాజ్ సీతాకోక చిలుకలతో పాటు ఎగురుతూ పోతున్న నీడలు మన కళ్ళలో మదలకపోతే పైన మొదటి హైకు విఫలమైస్తే..! పదాల కుంచెలతో మనసు కాన్యాను మీద దృశ్యాన్ని చిత్రిస్తాడు హైకు కవి. 7. కళ్ళ ముందు జరుగుతున్న దృశ్యాన్ని సరళంగా, పదచిత్రంగా అనువదిస్తే అది హైకు అవుతుంది.లేదంటే గతంలో జరిగి, ఇప్పటికీ జరుగుతున్నదన్నా అయి వుండాలి. భూత, భవిష్యత్ కాలాల కంటే వర్తమాన కాలంలో, అదే తక్షణం జరుగుతున్న విషయాలకే హైకు ప్రాధాన్యం. " నిన్ను లేపుల గురించిన ఆలోచనలో చిక్కుకుపోవడం కన్నా ఈ రోజు గురించి ఆలోచించు.ఈ రోజులోనే జీవింపు. నవ్వుకున్నా, ఏం చేస్తున్నా, నీ చుట్టూ ఈ క్షణాన లయస్తూ వున్న అందమైన విషయాల అన్నింటినీ అనుభూతిస్తూ..ఆనందిస్తూ వుండు. ఈ క్షణంలో జీవింపు. చేతిలో వున్న ఈ క్షణమే శాశ్వతం."అంటుంది జెస్ బౌద్ధం. కప్ప అరుపుల మధ్య తప్పించుకు తిరుగుతోంది - మిణుగురు - గోపిరెడ్డి రామకృష్ణారావు తన దారలో పరిమళం పంచుతూ - పూలకుర్రాడు - మంత్రి కృష్ణమోహన్

8.హైకు ఊహాల్లోంచి పుట్టుడు.మన దైనందిన జీవితంలో మనకు ఎదురయ్యే, అనుభవమయ్యే చిన్న చిన్న దృశ్యశక్తరాల నుంచి వుడుతుంది. హైకు కల్పనా జగత్తు కారు.వాస్తవ చిత్రణ.అయితే హైకు పరిత భావోక్త ధ్వారాలు తెరుచుకుంది. అందుకే " Haiku is not a creation, but an invention" అంటారు. పర్యత ప్రయాణం - ప్రతి మలుపుకీ కాస్తంత ఏకాంతం. --- బి.వి.వి.ప్రసాద్ పామున నేనూ నన్నదీ ఏం చేయలేదు - ఎల్లోళ్లం ఆటు. --- డా. తలతోటి పృథ్వీరాజ్ 9. హైకు సున్నితమైన భావ స్పందనల, అనుభూతి ప్రకంపనల ధ్వారా ఏర్పడి చైతన్యం లోంచి వుడుతుంది. ఈ చైతన్యానికి అంత రూపాన్ని కలిగించే పదబంధాలు, అలంకారాలు, సంస్కృత సమాసములు, పర్వనలు, పదాదంబరాలకు హైకులో స్థానం లేదు. సరళంగా, సంక్షిప్తంగా వ్యక్తమయ్యే హైకు మోతాదు మించిన కవిత్యాన్ని భరించలేదు.

తదలు

- 1) మబ్బులు నిండు చూలాళ్ళ సెలకల్ల ప్రసవస్థయి ఫలాలుగా ఏరుకుంటుమ్
- 2) వాన వాసన సెల్ల ఆదన నాన ఎడ్డ మెడ గంటలకు ఎలా తెలుస్తుదో కాడి పక్కన గన గనమంటయి
- 3) విత్తనం దుక్కిల వేసి తనూ అందుల మునుగుతడు అది మారాకు వేస్తే పైకి లేస్తడు
- 4) చమట నింపి వరి లుంగలు పంచిన పాటను నింపి పోనపోసగా నాటిప్ర సెలలు నిండో ఎవరికి ఏమిస్తుయో?
- 5) నాగటి సాల్లల అంటిన భూసుగంధం ఇప్పటికీ కలం సిరా అదే

6) వాన తన చినుకుకు తానే జడిసి మబ్బు కేందికి పోతున్నది మబ్బు చాటు నుంచే బయట పడడానికి ఎండ భయపడు తున్నది ఆకుల గుబురుల నుంచి బయలు పడడానికి చలి వణుకుతున్నది రైతు మాత్రం అనాచ్చాదితంగా తన ధర్మంలో తాను ఉంటుడు త్రికాలమై

7) కంకి మీద పొడిచిన పాదు పొద్దంతా కంటితో సావాసం చేసింది. అతని కనురెప్పలను శాశ్వతంగా మూసేసింది రాత్రి కురిసిన రాతి వాన

సుంకరెడ్డి నారాయణరెడ్డి

9885682572

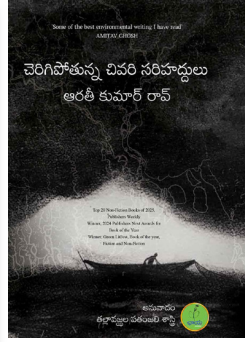


<sunare1954@gmail.com>

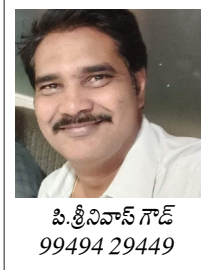
" నువ్వు చెయ్యగలిగినది మాత్రమే చేస్తుండటం ఆమె, నువ్వు నిజంగా చెయ్యాలనుకున్నది ఎప్పుడు చేస్తావు?" ఈ ప్రశ్న ఎందరు వేసుకుంటారో తెలియదు కానీ, ఇది ఎదురయిన వాళ్ళ జీవితం అర్ధపతమవుతుంది. అందుకు చక్కని ఉదాహరణ ఆరతి కుమార్ రావ్. తన లోపలి ఆన్వేషణ, అశాంతి నిరోధించిన పని కోసం భద్రమైన కార్పొరేట్ జీవితాన్ని వదిలి ఎడూరల్లోకి, నడి తీరాల్లోకి బయల్దేరింది ఆమె. అభివృద్ధి పేరుతో జరుగుతున్న పరివార్పరణ విద్యనాసాన్ని స్వయంగా చూసి, వెల్లడించే ప్రయత్నంలో ఆమె రాసిన అతి విలువైన డాక్యుమెంట్, " మార్షిన్ లాండ్స్". ఈ పుస్తకం మనల్ని ఒక కొత్త ఆవరణం లోకి ప్రవేశపెడుతుంది. అద్భుతమైన వ్యక్తులను, ఎన్నడూ చూసేవుండని సంస్కృతిని మనకు పరిచయం చేస్తుంది. ★ ★ ★ నాగరికుల దృష్టిలో ఎడూరలంటే ఉల్లి ఊసరక్షైత్రాలు కదా! ఆక్రమణ పందలాది సంపత్కరాలుగా నీటిని నిలవచేసుకున్న ఊటబావులు ఉంటాయని వేసుంది. అక్కడి జనం గొర్రెల పోషణతో, వ్యవసాయంతో స్వయం సమృద్ధమైన ఒక జీవన విధానాన్ని రూపొందించుకున్నారని విన్నామా? అక్కడి సమాజంలోనూ కులం ఉంది. కానీ

హద్దులు మీరిన విధ్వంసం

వివిధ రుతువుల్లో కనబడే మేఘాలనూ, వేర్వేరు స్థాయిల్లో కురిసే వర్షధారలనూ దేనికదీగా గుర్తించి నేను చెయ్యడం వల్ల నిలబడనూ ఎదారి వాసులు. ఎంత సౌందర్యదృష్టి! అరుదుగా లభించేది ఎప్పుడూ అపురూపంగానే ఉంటుందని ఆరతితోబాటు మనకూ ఎరుకలోకి వస్తుంది ఇది వింటుంటే. లేదా ప్రాంతంలో వచ్చిన గడ్డగట్టే కాలంలో మంచు నూపాలను రూపొందించి, జనానికి తాగునీటిని, వ్యవసాయాన్ని అందించిన శాస్త్రవేత్త, సోనమ్ వాంగ్ చక్ కు ప్రజలపై ఎంత ప్రేమ ఉండాలి! ★ ★ ★ ఒకే పసుపుకు ఒకవైపున సాంస్కృతికంగా పవిత్రతను ఆపాదస్తూ, మరోవైపున నిస్సంకోచంగా



దాన్ని కలుపుతం చెయ్యగల వైరుధ్యం ఎలా సాధ్యపడుతుందో తెలుసుకోవాలంటే గంగానది విషాద చరిత్రను చదవాల్సిందే. ★ ★ ★ ముందుమాట లేని అభివృద్ధి ప్రణాళికలు, జీవాపరణంపై అవగాహన లోపించిన ప్రాజెక్టులు, గనుల తవ్వకాలు ఎంతటి విధ్వనకొన్నా సృష్టిస్తున్నాయో, ప్రజల జీవితాలను ఎంత కాలానుష్ఠాలోకి నెడుతున్నాయో గొప్ప బాధ్యతతో రికార్డు చేశారు ఆరతి రావ్. పర్యావరణ పరిరక్షణ రంగంలో సుదీర్ఘమైన అనుభవమున్న తల్లావజ్జుల పతంజలి శాస్త్రి అనువాదం ఈ పుస్తకానికి మరింత ప్రత్యేకతను తెచ్చింది. ఆయన రాసిన ముందుమాట దానికదే ఒక విలువైన చేర్పు. భవిష్యత్తులో భారతదేశంలో ఏర్పడతూన్న పర్యావరణ ప్రమాదాలను ఎదుర్కోటానికి సన్నద్ధం కావాలంటే ముందుగా దానిపై తోతైన అవగాహనను పొందాలి. అందుకోసం చదివి తీరాల్సిన పుస్తకం " చెరిగిపోతున్న చివరి సరిహద్దులు". "దాని" ప్రచురణలో వెలువడిన ఈ పుస్తకాన్ని chaayabooks.com నుండి పొందవచ్చు. ఎన్ కాత్యాయని 6303805727 s.kathyayani1@gmail.com



కోదాడకు చేరుకున్న జీబు జాత



కోదాడ, పుడయం: కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బిజెపి ప్రభుత్వం కనిపిస్తున్న కార్మిక రైతు వ్యవసాయ కార్మిక వ్యతిరేక విధానాలను విడనాడాలని తెలంగాణ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మట్టపల్లి సైదులు డిమాండ్ చేశారు. స్థానిక కోదాడ పట్టణంలో నిజదీయ తెలంగాణ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం, తెలంగాణ రైతు సంఘాల ఆధ్వర్యంలో మోడీ ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న కార్మిక

మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని రద్దుచేసి కొత్త చట్టాన్ని తీసుకురావడం కేవలం మహాత్మా గాంధీ పేరు కొలగింపేందుకే అని అన్నారు. పలకడానికి వీలు లేనటు వంటి వికసిత భారత్ గ్యారంటీ ఫర్ రోజుగా అండ్ అజీవి కమిషన్ ఆన్ కోత్ చట్టాన్ని తీసుకువచ్చారని ఆరోపించారు. వెంటనే తప్పుడు చట్టాలను రద్దు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో నిజదీయ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి నెమ్మాది వెంకటేశ్వర్లు రైతు సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గండాల శంకర్ రెడ్డి ప్రజాస్వామ్యం దలి జిల్లా కార్యదర్శి వెంకటన్న నిజదీయ జిల్లా అధ్యక్షులు కోటగిరి వెంకటనారాయణ రైతు సంఘం జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు మేదరమెట్ల వెంకటేశ్వరరావు కోదాడ పట్టణ కార్యదర్శి ఎం ముత్యాల తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పుల్లూరు శ్రీ స్వయంభూ లక్ష్మీనరసింహస్వామి బండ జాతర



పుడయం, సిద్దిపేట : సిద్దిపేట జిల్లా, హురల్ మండలం పుల్లూరు గ్రామంలో ఉన్న శ్రీ స్వయంభూ లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయంలో నిర్వహించిన వార్షిక బండ జాతర ఆశేష భక్తిజనవాహినీతో అత్యంత ఘనంగా జరిగింది. చుట్టూ కృల గ్రామాలతో పాటు జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి భారీ సంఖ్యలో భక్తులు తరలివచ్చి స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ పూజారి మాట్లాడుతూ, బండమీద వెలసిన శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆత్మంతో మహిమగల దేవుని, భక్తుల

కోరికలు నెరవేర్చే కల్పవృక్షమని కొని యాచారు. స్వామివారి నామసమరణతో ఆలయ పరిసరాలు భక్తిశ్రద్ధలతో మారు మోగాయి. జాతర సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు, హోమాలు నిర్వహించగా భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. స్వామివారి బండ ఊరేగింపు అత్యంత వైభవంగా సాగింది. బండ ఊరేగింపును తిలకించేందుకు భక్తులు పోటెత్తడంతో గ్రామమంతా వండుగ వాతావరణం నెలకొంది. ఈ సందర్భంగా పుల్లూరు గ్రామ సర్పంచ్ లత - వెంకటే యాదవ్ మాట్లాడుతూ, జాతరకు వచ్చి భక్తులకు ఎలాంటి అవకాశం కలగకుండా అన్ని రకాల సదుపాయాలు కల్పించామని తెలిపారు. తమ పాలనలో ఆలయ స్థానాల కోసేరులో శ్రీకృష్ణ స్వామి ప్రతిష్ఠ చేపట్టామని, కోసేరులో ఏర్పాటు చేసిన శ్రీకృష్ణ విజ్ఞానం విగ్రహం భక్తులను ఆకట్టుకుంటోందని పేర్కొన్నారు. భక్తుల కోసం తీర్థ



ప్రసాదాల పంపిణీ, తాగునీటి సౌకర్యం, ప్రాథమిక వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేయడంలో పాటు, ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు లేకుండా ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేసినట్లు తెలిపారు. గ్రామ యువకులు, ఆలయ నిర్వహణ కమిటీ సభ్యులు సమన్వయంతో పాటు అందించారని వెల్లడించారు. భక్తుల కిటికలపై మద్దతు సాంఘిక యంతంగా, భక్తిశ్రద్ధలతో బండ జాతర విజయవంతంగా ముగిసిందని గ్రామ పేర్లలు తెలిపారు. ఈ జాతరలో గ్రామంలో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం వెల్లివిరించిన భక్తులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు.

అదృశ్యమైన యువకుడు అడవిలో ఆత్మహత్య



సారంగాపూర్ సమీపంలో మృతదేహం లభ్యం
ధర్మపురి, పుడయం: అదృశ్యమైన యువకుడు చివరకు విగతజీవిగా కనిపించిన ఘటన స్థానికంగా అపూర్వ నింపింది. ధర్మపురి పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం మండలంలోని నేరేళ్ల గ్రామానికి చెందిన మంద శంకరమ్మ, సత్యనల్ల

చిన్నకుమారుడు సరేష్ (35) తన కుటుంబంలో కలిసి గ్రామంలోనే నివసిస్తున్నారు. ఈ నెల 10వ తేదీన మ ద్యాహ్నం నయంలోనే కిరాణా షాపుకు వెళ్లి ఘనంగా అని భార్యకు చెప్పి సరేష్ ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్తూ దంతసేపటికే అతను తిరిగి రాకపోవడంతో ఆందోళన చెందిన కుటుంబ సభ్యులు బండ్లుమీతల ఇళ్లలో, చుట్టూ పక్కన ప్రాంతాల్లో గాలించారు. పులింత లేకపోవడంతో మృత్యు డి తల్లి శంకరమ్మ ఈ నెల 11న ధర్మపురి పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేశారు. ఆమె ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు

సమోచు చేసుకుని దర్భాపు ప్రారంభించారు. పోలీసులు గాలింపు చర్యలు చేపట్టగా, ఆదివాడం సారంగాపూర్ మండలం బట్టపల్లి గ్రామ శివారు లోని చెలిమెల లోడ్లిగుట్ట ప్రాంతంలో ఒక వ్యక్తి చెట్టుకు ఉరివేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకున్నట్లు పోలీసులు సమాచారం అందింది. ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు మృతదేహాన్ని పరిశీలించగా, అది అదృశ్యమైన మంద సరేష్ డిగా గుర్తించారు. మృతదేహ వివరాలను కుటుంబ సభ్యులకు తెలియజేసిన పోలీసులు, పంచనామా అనంత రం మృతదేహాన్ని హోష్టూర్యం నిమిత్తం జగిత్యాల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. సరేష్ ఆత్మహత్యకు గల కారణాలు తెలియాల్సి ఉందని ఎనిఐ జి. మహేశ్ తెలిపారు.

తెలంగాణ గ్రామీణ బ్యాంక్ అభివృద్ధిలో ఓబిసీ ఉద్యోగుల పాత్ర అమోఘం

సంఘటిత శక్తి ద్వారానే సమస్యల పరిష్కారానికి మార్గం సుగమం ఓబిసీ ఉద్యోగుల సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కే శంకర్



కరీంనగర్, పుడయం : సంఘటితంగా ఉండడం ద్వారానే సమస్యల పరిష్కారం సాధనకు మార్గం సుభద్రతం అవుతుందని తెలంగాణ గ్రామీణ బ్యాంక్ ఓబిసీ ఉద్యోగుల సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కే.శంకర్ అన్నారు. తెలంగాణ గ్రామీణ బ్యాంక్ అత్యధిక శాఖలలో రాష్ట్రంలోనే అతిపెద్ద రెండు బ్యాంకుగా అవతరించిందని, గ్రామీణుల కోసం ప్రజలకు సేవలు అందించడంలో ముందుపరచుకో నిలిచిందని తెలిపారు. బ్యాంకు సాధిస్తున్న విజయాలలో ఓబిసీ ఉద్యోగుల పాత్ర మరుపరాదని ఆయన చెప్పారు. తెలంగాణ గ్రామీణ బ్యాంక్ ఓబిసీ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ కరీంనగర్, జగిత్యాల రిజియన్ ఉద్యోగుల సమావేశం ఆదివారం సాగిన భగత్ నగర్ లోని వారాహా బాంకెట్ హాల్ లో సంగం ప్రాంతీయ కార్యదర్శి ఆలేటి రమేష్ ఆధ్వర్యంలో జరిగింది. ఈ సమావేశంలో బ్యాంక్ ఓబిసీ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు పి దేవేందర్, కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కొండపల్లె వెంకటేశ్వర్లు, బండారి శ్రీనివాస్, ఉప ప్రధాన కార్యదర్శులు వై సవీర్ కుమార్, బాదినేని సుధాకర్, వ్యవహారాల కార్యదర్శి డి శ్రీనివాస్, ప్రాంతీయ కార్యదర్శులు ఆలేటి రమేష్, వానాస వెంకటేశ్, కోశాధికారి రాజేష్ ఖన్నా, కార్యవర్గ సభ్యులు కిరణ్ ప్రశాంత్ తదితరులు పాల్గొని ప్రసం

గించారు. తెలంగాణ గ్రామీణ బ్యాంక్ కరీంనగర్, జగిత్యాల రిజియన్ పరిధిలోని బ్యాంకు శాఖలలో వివిధ హోదాలలో పని చేస్తున్న ఓబిసీ ఉద్యోగులు పెద్ద సంఖ్యలో ఈ సమావేశానికి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వక్రలు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ గ్రామీణ బ్యాంకులో ఓబిసీ ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి ఈ సంఘం ఒక వారణాశివా పనిచేస్తున్నదని చెప్పారు. ఉద్యోగుల సంక్షేమం కోసం సంఘం నిరంతరం కృషి చేస్తుందని తెలిపారు. ఉద్యోగులు, వివిధ విభాగాల నిపుణుల బదిలీలు, పదోన్నతులు, బ్యాంక్ రోజువారీ వ్యవహారాలలో ఎదురవుతున్న ఇబ్బందులు వాటి పరిష్కారానికి తీసుకోవాలని చర్యలు, బ్యాంకు యాజమాన్యంతో వివిధ అంశాలపై జరపాల్సిన సంప్రదింపుల గురించి ఈ సమావేశంలో చర్చించారు. యూనియన్ కేంద్ర కమిటీ నాయకులు రావుల సంతోష్ కుమార్, రవికుమార్, పి దేవేందర్, కే కోటయ్య, బి సుధాకర్, డి శ్రీనివాస్, తాళ్లకృష్ణప్రయ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గన్నేరువరం మండల సర్పంచుల ఫోరం చైర్మన్ గా కటుకం తిరుపతి



కరీంనగర్, పుడయం ప్రతినిధి) గన్నేరువరం మండల సర్పంచుల ఫోరం చైర్మన్ గా కటుకం తిరుపతి ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. ఆదివారం ఎర్రం డి కాలనీలో ఎం ఎల్ ఏ రయ్య, గుండ్లపర్తి రాజే్ రాయ్ సర్పంచ్ క్యాంపు కార్యాలయం లో జరిగిన

సర్పంచుల సమావేశంలో యాసాద్ గ్రామ సర్పంచ్ కటుకం తిరుపతి ఫోరం మండల చైర్మన్ గా ఏర్పాటున్నారు. ఈ సమావేశంలో చాకా రావుపల్లె సర్పంచ్ ఏ.గోపాల్ రెడ్డి, కొనపేట సర్పంచ్ కర్తే చంద్రయ్య, హనూజీపల్లి సర్పంచ్ సందికొండ్రే, అంజలిరెడ్డి, గోపాల్ సర్పంచ్ అతల కవిత్-సంతోష్, ఓమలకుంభపల్లి సర్పంచ్ జుగిటి ప్రజాశి, గుండ్లపర్తి సర్పంచ్ కాల్వ పద్మ-కామయ్య, గుండ్లపర్తి రాజే్ రాయ్ చింతల అలతా ఉమాకాణి, నారాయణ

పల్లి సర్పంచ్ గడ్డం రమ్య ఉదయ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఫోరం చైర్మన్ పునస్సాని చింతల ఎమ్మెల్యే గన్నేరువరం మండల సర్పంచుల ఫోరం చైర్మన్ గా ఏకగ్రీవంగా నియత కటుకం తిరుపతి క్యాంపు కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కండపల్లి నట్ల నారాయణ రావు మాట్లాడుతూ కన్నేరువరం వారు ఈ కార్యక్రమంలో గన్నేరువరం మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మువ్వల ఉపేందర్ రెడ్డి తో పాటు జిల్లా కార్యదర్శి అనంతరెడ్డి, కేసీబీ బ్యాంకు డైరెక్టర్ అలవల, కోటి వివిధ గ్రామాల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

హుస్సాబాద్ అభివృద్ధి, సంక్షేమమే ప్రభుత్వ ప్రథమ కర్తవ్యం

మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ హుస్సాబాద్, పుడయం:



హుస్సాబాద్ నియోజకవర్గాన్ని అన్ని రంగాల్లో సమగ్రంగా అభివృద్ధి చేసి, 'సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల చెంతకు చేర్చడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని రాష్ట్ర రవాణా, బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం హుస్సాబాద్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలో ఆయన పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుట్టారు. తొలుత సిద్దిపేట రోడ్డులోని పట్టణ ప్రవేశద్వారం వద్ద 'సమస్య' విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించగా, ఆనంతరం జాతీయ రహదారిపై ఏర్పాటు చేస్తున్న క్రిడాకారుల విగ్రహాల పనులను పరిశీలించారు. పట్టణంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో అధ్యులైన లబ్ధిదారులకు వివిధ సంక్షేమ ఫలాలను మంత్రి పంపిణీ చేశారు. ఒకే రోజు 372 మందికి ఇందిరమ్మ ఇళ్ల మంజూరు పత్రాలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కో పర్యేక్తం పేదలకు ఇళ్ల మంజూరు జరగలేదని, తమ ప్రభుత్వం ప్రతి నియోజకవర్గానికి 3,500 ఇందిరమ్మ ఇళ్లను మంజూరు చేసిందన్నారు. ఇల్లు నిర్మించుకునే వారికి ఎనిమిది లక్షలను ఇనుకును ఉచితంగా అందిస్తామని ప్రకటించారు. అలాగే 3,520 మంది మహిళా

సంఘాల సభ్యులకు రూ.1.13 కోట్ల వడ్డీ లేని రుణాల చెక్కులు, 57 మంది మైనారిటీ మహిళలకు కుట్టు షిఫ్టు, మహిళలకు ఇందిరమ్మ బీరలను పంపిణీ చేశారు. హుస్సాబాద్ పట్టణ మౌలిక వసతుల అభివృద్ధిపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించిందని మంత్రి తెలిపారు. వైద్య, విద్య రంగాల అభివృద్ధిలో భాగంగా 250 వడకల ఆసుపత్రి నిర్మాణంతో సిద్దిపేట జిల్లాలో కలిపారని, ప్రజల ఆకాంక్ష మేరకు రిటైర్డ్ జడ్జి నివేదిక ఆధారంగా తిరిగి కరీం

అభివృద్ధి, రింగ్ రోడ్డు ప్రతిపాదనలను ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్తామని చెప్పారు. ఎల్లమ్మ చెరువు సుందరీకరణ, అర్బన్ ఫార్వేడ్ పార్క్, సర్కారు పాపన్న కోటల అభివృద్ధి చేస్తున్నామని వివరించారు. గౌరవెల్లి, గండిపల్లి ప్రాజెక్టులను వేగవంతంగా పూర్తి చేసి ఈ ప్రాంతాన్ని సస్యశ్యామలం చేస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. హుస్సాబాద్ ను గతంలో బలవంతంగా సిద్దిపేట జిల్లాలో కలిపారని, ప్రజల ఆకాంక్ష మేరకు రిటైర్డ్ జడ్జి నివేదిక ఆధారంగా తిరిగి కరీం

తెలంగాణ పల్లెల్లో కనుమరుగవుతున్న సాంస్కృతిక వృత్తులు

బయటి రాష్ట్రాల కూలీలతోనే సాగుతున్న వ్యవసాయ పనులు



పుడయం, సిద్దిపేట: సిద్దిపేట రూరల్ మండలంలోని గాడి చర్రపల్లి గ్రామంలో ఒకప్పుడు తెలంగాణ సాంస్కృతిక వైభవానికి ప్రతీకగా నిలిచిన వ్యవసాయ పనులు నేడు పూర్తిగా మారిపోయిన దృశ్యాన్ని చూపిస్తున్నాయి. పల్లెల్లో మహిళలు పాటలు పాడుకుంటూ వరి నాట్లు వేస్తూ కనిపించే సంప్రదాయం కనుమరుగవుతోంది. ఆ స్థానంలో బీహార్, పశ్చిమ బెంగాల్, ఒరిస్సా, రాజస్థాన్ రాష్ట్రాలకు చెందిన పురుష కూలీలే వరి నాట్లు పనుల్లో నిమగ్నమవుతున్నారు. తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రంగా ఏర్పడిన తర్వాత స్థానికులకు ఉపాధి అవకాశాలు పెరుగుతాయని భావించినా, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మాత్రం పరిస్థితి భిన్నంగా ఉంది. ఒకప్పుడు చేతివృత్తులు, కులవృత్తులపై ఆధారపడి జీవనం సాగించిన తెలంగాణ ప్రజలు ఇప్పుడు ఇతర రంగాల వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు . వ్యవసాయ పనులపై ఆసక్తి తగ్గడంతో పెద్ద సంఖ్యలో స్థానికులు పట్టణాలకు, ఇతర రాష్ట్రాలకు వసతి వెళ్తున్నారు. దీంతో గ్రామాల్లో సాగు పనుల కోసం ప్రేతులు తప్పనిసరిగా బయటి రాష్ట్రాల కూలీలపై ఆధారపడల్సి వస్తోంది.

వరి నాట్లు, కోతలు, ఇతర వ్యవసాయ పనుల్లో తెలంగాణ ప్రజలకంటే ఇతర రాష్ట్రాలవారే ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నారు. ఇది తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోందని గ్రామ పెద్దలు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా పల్లెల్లో మహిళలు పాటలు పాడుకుంటూ, సమూహంగా వరి నాట్లు చేయడం ఒక ప్రత్యేక ఆకర్షణగా ఉండేది. ఆ దృశ్యం ఇప్పుడు అరుదుగా మారింది. తెలంగాణ సంస్కృతి పేరుతో పండుగలు, ఉత్సవాలు జరుపుకుంటున్నా, భూమిపై కనిపించే వాస్తవ పరిస్థితి మాత్రం భిన్నంగా ఉందని గ్రామస్థులు చెబుతున్నారు. ప్రభుత్వం స్థానికులకు వ్యవసాయ పనులపై ఆసక్తి పెంచేలా ప్రోత్సాహకాలు ఇవ్వాలని, గ్రామీణ ఉపాధి కార్యక్రమాలను మరింత బలోపేతం చేయాలని ప్రేతులు కోరుతున్నారు. లేనివక్షంలో తెలంగాణ పల్లెల్లో సాంస్కృతిక వృత్తులు పూర్తిగా కనుమరుగయ్యే ప్రమాదం ఉందని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు.

యువతకు శ్రమతో పాటు క్రీడలు అవసరం: బల్లీర్ సింగ్



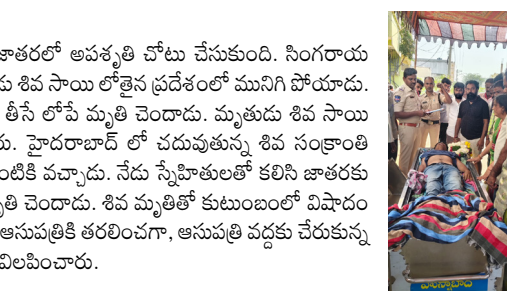
పుడయం సిద్దిపేట, నంగునూరు : యువతకు శ్రమతో పాటు ఆటలు కూడా ఎంతో అవసరమని డి ఎక్స్ ఎన్ కంపెనీ యాజమాన్యం బల్లీర్ సింగ్ అన్నారు. నంగునూర్ మండలం మండలాధ్యక్షులు గ్రామంలో డి ఎక్స్ ఎన్ కంపెనీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన క్రికెట్ పోటీల్లో గ్రామ సర్పంచ్ ఆవిధాన్తి

చేయగలుగుతారని పేర్కొన్నారు. డి ఎక్స్ ఎన్ సంస్థలో పని చేసే యువతకు ఇలాంటి క్రీడా కార్యక్రమాలు మంచి ప్రోత్సాహాన్ని ఇస్తాయని ఆయన అన్నారు. అలాగే డి ఎక్స్ ఎన్ కంపెనీలో తయారయ్యే నాణ్యమైన ఉత్పత్తులు ప్రజలకు మరింతగా పరిచయం కావానే ఉద్దేశంతో ఇటువంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని వివరించారు. భవిష్యత్తులో కూడా యువతను ప్రోత్సహించే క్రీడా, సామాజిక కార్యక్రమాలను నిరంతరం కొనసాగిస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డా. సవీర్, డా. సమో, చంద్రకాంత్, ఆనంద్ విజయ్, రామస్వామి, డి ఎక్స్ ఎన్ కంపెనీ ప్రతినిధులు, గ్రామ పెద్దలు, యువకులు పాల్గొని పోటీలను విజయవంతం చేశారు.

చేయగలుగుతారని పేర్కొన్నారు. డి ఎక్స్ ఎన్ సంస్థలో పని చేసే యువతకు ఇలాంటి క్రీడా కార్యక్రమాలు మంచి ప్రోత్సాహాన్ని ఇస్తాయని ఆయన అన్నారు. అలాగే డి ఎక్స్ ఎన్ కంపెనీలో తయారయ్యే నాణ్యమైన ఉత్పత్తులు ప్రజలకు మరింతగా పరిచయం కావానే ఉద్దేశంతో ఇటువంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని వివరించారు. భవిష్యత్తులో కూడా యువతను ప్రోత్సహించే క్రీడా, సామాజిక కార్యక్రమాలను నిరంతరం కొనసాగిస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డా. సవీర్, డా. సమో, చంద్రకాంత్, ఆనంద్ విజయ్, రామస్వామి, డి ఎక్స్ ఎన్ కంపెనీ ప్రతినిధులు, గ్రామ పెద్దలు, యువకులు పాల్గొని పోటీలను విజయవంతం చేశారు.

సింగరాయ జాతరలో అపశృతి వాగులో మునిగి యువకుడు మృతి

హుస్సాబాద్ కోహెడ పుడయం:



సిద్దిపేట జిల్లా కోహెడ మండలంలోని సింగరాయ జాతరలో అపశృతి చోటు చేసుకుంది. సింగరాయ వాగులో స్నేహితులతో కలిసి స్నానం చేస్తూ యువకుడు శివ సాయి లోతైన ప్రదేశంలో మునిగి పోయాడు. వాగులో స్నానం చేస్తున్న వారు గమనించి బయటికి తీసి రోప్ వృత్తి చెందారు. మృత్యు శివ సాయి హుస్సాబాద్ పట్టణానికి చెందిన వాడిగా గుర్తించారు. హైదరాబాద్ లో చదువుతున్న శివ సంతాంతి సెలవుల నిమిత్తం హుస్సాబాద్ లో నానమ్మ వాళ్ళ ఇంటికి వచ్చాడు. నేడు స్నేహితులతో కలిసి జాతరకు వెళ్లి వాగులో స్నానం చేస్తుండగా ప్రమాదవశాత్తు మృతి చెందాడు. శివ మృతికో కుటుంబంలో విషాదం రేటుచేసుకుంది. మృతదేహం హుస్సాబాద్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించగా, ఆసుపత్రి వద్దకు చేరుకున్న తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ సభ్యులు కన్నీరు ముసిరుగా విలపించారు.

మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో గౌడలకు 4 సీట్లు కేటాయించాలి

పెన్ కబ్-పెడపల్లి
- పెడపల్లి గౌడ జేపీసీ డిమాండ్ పెడపల్లి, పుడయం :

రానున్న మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో గౌడ సామాజిక వర్గానికి రాజకీయంగా సముచిత స్థానం కల్పించాలని పెడపల్లి మున్సిపల్ కౌన్సిల్ సభ్యులు పెడపల్లి గౌడలకు 4 సీట్లు కేటాయించాలి డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం పెడపల్లి ప్రెస్ క్లబ్లో గౌడ సంఘం జేపీసీ నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు బాలసాని వెంకటేశం ఆహ్వానం ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కుల సమావేశంలో గౌడ సభ్యులు జేపీసీ నాయకులు బోర్లెల్లి రాజమౌళి గౌడ్, పదాల కామరయ్య గౌడ్, బాలసాని వెంకటేశ్ గౌడ్, పదాల సతీష్ గౌడ్

అభ్యర్థుల గెలుపు కోసం తమ సంఘం శ్రేణులన్నీ ఏకతాటిపై నిలిచి సంఘాధ్యక్షులు మద్దతు తెలుపుతాయని ప్రకటించారు. ఎన్నికల ముందు ప్రజలకు సాధ్యం కాని హామీలు ఇచ్చి, అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత కాంగ్రెస్, బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ ప్రజలను వంచించాయని ఆయన విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ బీసీలను దారుణంగా మోసం చేసిందని దుయ్యబట్టారు.

మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో అన్ని స్థానాల్లో బీఎస్సీ పోటీ

-బీఎస్సీ జిల్లా అధ్యక్షుడు రాజనర్సయ్య పెడపల్లి (పుడయం :

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో త్వరలో జరగనున్న కార్యరేషన్ల మరియు మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల్లో బహుజన సమాజ్ పార్టీ అభ్యర్థులు అన్ని స్థానాల్లో పోటీ చేయనున్నట్లు బీఎస్సీ పెడపల్లి జిల్లా అధ్యక్షుడు ఇరుకుల రాజనర్సయ్య వెల్లడించారు. ఆదివారం జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహించిన పార్టీ సమావేశంలో జిల్లా

అధ్యక్షుడు రాజనర్సయ్య మాట్లాడుతూ పెడపల్లి జిల్లాలోని రామగుండం కార్పొరేషన్ సహా మండలి, పెడపల్లి, నల్లూనా బాద్ మున్సిపాలిటీల్లోని అన్ని కార్పొరేటర్, కౌన్సిలర్ స్థానాలకు బీఎస్సీ అభ్యర్థులను రంగంలోకి దింపుతున్నట్లు ప్రకటించారు. ఎన్నికల ముందు ప్రజలకు సాధ్యం కాని హామీలు ఇచ్చి, అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత కాంగ్రెస్, బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ ప్రజలను వంచించాయని ఆయన విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ బీసీలను దారుణంగా మోసం చేసిందని దుయ్యబట్టారు.

సగర్ జిల్లాలో కలుపుతామని మంత్రి పునస్సాబాద్ లో చారు. హుస్సాబ్ రహిత నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రజల సహకారం అవసరమన్నారు. మున్సిపల్ పల్లెల విషయంలో ప్రజలపై భారం పడకుండా సమీక్ష చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. రాబోయే ఎన్నికల నేపథ్యంలో స్థానిక నాయకుల పని తీరుపై రాష్ట్రపాయిల్డ్ సర్వేలు జరుగుతున్నాయని, గెలుపు అవకాశాలు ఉన్నవారికే టీకెట్లు కేటాయస్తామని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. పార్టీ నిర్ణయమే తుది అని

, అభ్యర్థులు వార్డుల్లో తిరుగుతూ ప్రజల మద్దతు కూడగట్టాలని సూచించారు. జిల్లా కలెక్టర్ కె హైమావతి, జిల్లా గౌరవాలయ చైర్మన్ కేడమ్ లింగమ్మార్ల మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కంది తిరుపతి రెడ్డి, ఆర్ఎస్ రామూర్తి మున్సిపల్ కమిషనర్ వచ్చి కాడ్లన్ గౌడ్, తహసీల్దార్లు లక్ష్మారెడ్డి సింగిల్ విండ్ మాజీ చైర్మన్ బోలిశెట్టి శివయ్య, హుస్సాబాద్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు బంక వంధు, నాయకులు చిత్ర రవీందర్, పెడపల్లి వెంకటరమణ, వెన్నె రాజు, గట్టు రామకృష్ణ, మైదంశెట్టి వీరన్న, భూకృ రమేష్ నాయక్, రావుదీపా బిశ్వా నాయక్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ధర్మపురిలో బండ్ల పులలలో ఇంటిరమ్మ ఇల్లు గృహ ప్రవేశం



రిటైర్డ్ కబ్ చేసిన మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు దివేష్ ధర్మపురి పుడయం :

ధర్మపురి పట్టణ కేంద్రంలో ఒకటో వార్డులో మైనారిటీ వర్గానికి చెందిన ఓసినా భర్త ఫయజ్ కుటుంబానికి మంజూరైన ఇందిరమ్మ ఇల్లు ఘనంగా ప్రవేశం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు దివేష్ రిటైర్డ్ కబ్ చేసి కార్యక్రమ మాన్వి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ,

పేదలు, మైనారిటీ వర్గాలకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల సక్రమంగా అందేలా కాంగ్రెస్ పార్టీ కృషి చేస్తుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల ఉపాధ్యక్షులు మేముల రాజేష్, ఎంఎస్ డైరెక్టర్ మహమ్మద్ రఫీయద్దీన్, అక్కపెల్లి రాజరాజే శృర స్వామి దేవస్థానం చైర్మన్ సీపీఐ సత్యనారాయణ శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి దేవస్థానం ధర్మశ్రద్ధ సంభం కాడి గణేష్, మాజీ కాన్సిలర్ అయ్యారె. వెంబ, పేక్ సమీర్, ఎండ్రి నయోబిడ్స్, సంగి. ఆనంద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిద్దిపేట పట్టణంలో రోడ్డుపై ఎండ్రికాయ ...

స్థానికుల్లో ఆశ్చర్యం



పుడయం, సిద్దిపేట :

సిద్దిపేట పట్టణంలోని ఇండిగ్రేటెడ్ మార్కెట్ సమీపంలోని ప్రధాన రోడ్డుపై ఎండ్రికాయ ఎండ్రికాయ (క్రాబ్) కనిపించడంతో స్థానికులు ఆశ్చర్యానికి గురయ్యారు. సాధారణంగా పొలాలు, పొలాలు గట్ల వద్ద, వాగులు లేదా నీటి వనరులు ఉన్న ప్రాంతాల్లో మాత్రమ

చేక్కిని ఆరోగ్యం

అందంగా తీసేద్దాం..! కోడిగుడ్డు ఉడికించే ముందు కొంచెం నిమ్మరసం రాస్తే...?

అందాన్ని కాపాడుకోవడానికి అమ్మాయిలు చేయని ప్రయత్నమంటూ ఏదీ ఉండదు. పసుపు, చందనం అద్దినా పార్శ్వకి వెళ్లి ప్యాంక్లమీద ప్యాంక్లు వేయించుకున్నా అన్నీ అందాన్ని కాపాడుకోవడం కోసమే. కాకపోతే ఇప్పుడున్న ఈ బిజీలైఫ్లో గంటలు గంటలు పార్శ్వలో గడపాలంటే కుదరని పని. అలాగేని అలసిపోయిన ముఖంతో పార్శ్వల వెళ్లాలంటే కాస్త ఆలోచించాల్సిన విషయమే. అలాంటి వారి కోసం మార్కెట్లోకి కొత్తగా వస్తున్నవే ఫేస్ షీట్

మాస్క్లు. వీటిని అతికించుకుని కొద్దిసేపు ఆగి తీసేస్తే చాలు, పార్శ్వకి వెళ్లాల్సిన పనిలేకుండా ఆ క్రిమీ ఈ క్రిమీ ముఖానికి పూయాల్సిన అవసరమే లేకుండా ఇంట్లోనే అందాన్ని సులువుగా రెట్టించు చేసుకోవచ్చు. ఎలా వేసుకోవాలంటే.. పల్పుటీ ఫ్రైబర్ షీట్ను ముఖం ఆవృతించి కత్తిరించి దానికి సిరమ్, ఫ్లోరల్ సెంట్, విటమిన్లు, స్యూట్రియంట్లతో తయారైన జెల్ను జతచేస్తారు.

పొడిబారిన చర్మం, జిడ్డు చర్మం, సాధారణ చర్మం... ఇలా ఒక్కో రకం చర్మతీరు ఉన్న వాళ్ళకు ప్రత్యేకించి తయారు చేసిన షీట్ మాస్కులు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ముఖాన్ని శుభ్రం చేసి దానిమీద ఈ షీట్ మాస్క్ని అతికించుకుని పది నుంచి ఇరవై నిమిషాల పాటు ఉంచితే సరిపోతుంది. షీట్ను తొలగించిన తర్వాత మళ్ళీ తీరిగి ముఖం కడుక్కోవాల్సిన పని కూడా లేకుండా ఎంచకూ మేకప్ వేసుకుని పార్శ్వకి రెడీ అయిపోవచ్చు.

ఇందులో కీర, కలబంద, కివీ, గులాబీ, నిమ్మ, దానిమ్మ, ఆపిల్.. ఇలా సహజంగా దొరికే పూలు, పండ్ల వెర్రిటీలు చాలానే అందుబాటులో ఉన్నాయి. అంతేకాదు ఫేషియల్ మార్డింగ్ షీట్ మాస్క్లో కూడా పెరల్, గోల్డ్, చార్కోల్ లాంటి రకాలూ దొరుకుతాయి. ఎంతో ముఖానికి ఫేషియల్ చేసుకున్నా పార్శ్వలకు వెళ్లినప్పుడు కళ్ళు అలసిపోయినట్లైతే, పెదాలు పగిలిపోయినట్లైతే ఉంటే ఏం బాగుంటుంది? అందుకే కళ్ళకూ, పెదవులకూ ప్రత్యేకంగా అండర్ ఐ ప్యాడ్స్, లిప్ మాస్క్లు వస్తున్నాయి. ఫేస్ షీట్ మాస్క్ల మాదిరిగానే వీటిని ఆయా ప్రాంతాల్లో స్పెక్యల్లా అతికించుకుని, ఆరిన తర్వాత తీసేస్తే సరిపోతుంది.

బాదం గింజలతో చేసిన డార్క్ చాక్లెట్లలో..?

ఒత్తిడి దూరం కావాలంటే.. ఒక కప్పు ఉడికించిన ఓట్స్ తీసుకోవాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఓట్స్లో మనిషిని ఉత్తేజితం చేసే సెరోటోనిన్ హార్మోన్ల సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వీటిలో ఉండే పీచుపదార్థం నిదానంగా జీర్ణం కావడంతో పాటు వీటికి రక్తపోటును అస్తవ్యస్తం కాకుండా నిలబెట్టే లక్షణం ఉంది. అయితే, ఓట్స్లో దాల్చిన చెక్క పొడిని, ఒక చెంచా తేనె కూడా కలిపి తీసుకుంటే తీపి పట్ల ఉన్న కోరికా తీరుతుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తి కూడా బాగా పెరుగుతుంది. సోయా పాలతో చేసిన కాఫీ తాగితే ఒత్తిడి మటాఫ్ అవుతుంది. వీటిలో గల ఫోలేట్ నిల్వల

వలన మనసును ప్రశాంతపరిచే సెరటోనిన్ హార్మోన్లు పెరుగుతాయి. కాఫీతో కోకో పౌడర్ కలిపి తీసుకుంటే మనిషికి మేలు చేసే డోపామిన్ హార్మోన్లు పెరుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అలానే బాదం గింజలతో చేసిన డార్క్ చాక్లెట్లలో పెటన్ హార్మోన్లను తగ్గించే గుణం ఉన్నట్లుగా ఉంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గించడంలో మందులతో సమానంగా పనిచేస్తుంది. బాదాం పప్పులో గొప్ప శక్తినిచ్చే ప్రొటీన్ కూడా ఉంది. ఇది మోసో శామ్మరేటెడ్ ఫ్లావోనోల ఎంతో మంచి చేస్తుంది. అలాగే డిప్రెషన్ను తగ్గించే శక్తి కూడా ఈ డార్క్ చాక్లెట్లకు ఉంది.

ఎలాంటి కాయకూరలు కొనాలి..?

కూరగాయలు ఎలా కొనాలి.. ఎలాంటి కాయగూరలు కొంటే మంచిది అనే ప్రశ్న చాలామందికి తరచూ ఎదురవుతూ ఉంటుంది. ఒకసారి ఈ క్రింది టిప్స్ ఫోలో అవ్వండి. మీరూ మాస్టర్ అవుతారు. 1. వంకాయలు ముదతలు పడకుండా ఉండాలి. మరీ గట్టిగా లేదా మరీ మెత్తగా ఉండకూడదు. తొడిమి ఆకుపచ్చరంగులో, తోలునిగనిగ లాడుతూ ఉండాలి. పుచ్చలు లేకుండా చూడాలి. 2. బంగాళాదుంపలు గట్టిగా ఉండాలి. పై పొర తీసినప్పుడు లోపలిభాగం లేత పసుపు పచ్చని రంగులో ఉండాలి. బంగాళాదుంపపైన నల్లటిమచ్చలు లేదా ఆకుపచ్చని మచ్చలు ఉన్నట్లయితే వాటిని పొరపాటున కూడా కొనవద్దు. దుంపలమైన గుంటలు లేకుండా నున్నగా ఉండేవి చూసి కొనండి. 3. అల్లం మరీ గట్టిగా లేదా మరీ మెత్తగా ఉండకూడదు. మూడు రంగులో ఉన్న అల్లం చూసి కొనాలి. అల్లం పై పొర తీసి వాసన చూసి దాని ఘాటును బట్టి అల్లాన్ని అంచనా వేయాలి.

4. ఉల్లిపాయలు గట్టిగా సన్నని మాత్రమే కొనాలి. ఉల్లిపాయ పై పొరలేతేమ ఉంటే అసలు కొనవద్దు. 5. మంచి ఆకారం కలిగివున్న క్యారెట్టునే కొనాలి. వంకరగా ముదతలతో, ఎత్తు పల్లాలూ ఉన్న క్యారెట్లను కొనవద్దు. క్యారెట్ మెత్తం మెత్తగా ఉన్నా, అక్షరకట్టా మెత్తగా ఉన్నా కొనవద్దు. క్యారెట్ లేతగా ఉంటే మరీ మంచిది. క్యారెట్ నిల్వ ఉన్నట్లయితే పూరకే మెత్తపడిపోతుంది. 6. బీటరూట్ కొనేముందు దానికింద భాగంలో వేర్లువున్న వాటిని కొనండి. ఎటువంటి మచ్చలు, రంగ్రాలు లేనివి చూసి కొనాలి. 7. కాలిఫ్లవర్ కొనేముందు దాని ఆకులు ఆకుపచ్చని రంగులో ఉండేలా చూసుకోవాలి. పచ్చదనం లేని ఆకులున్నఫ్లవర్ను కానవద్దు. పువ్వు విడిపోకుండా దగ్గరగా ఉన్న వాటినే కొనాలి. 8. ఆకుకూరలు కొనేముందు వాటిపైన తెల్లటి మచ్చలు లేకుండా చూసుకోవాలి. వాటి కాడలు తాజాగా, లేతగా ఉండేట్లు చూసుకోవాలి.

బద్ధకం వదిలేద్దాం.. !

చలికాలం వచ్చిందంటే అప్పటివరకూ నిశ్చలంగా ఉండిపోయిన నొప్పులన్నీ నిద్ర లేస్తాయి. ఇలా ఎందుకంటే?.. ఈ కాలంలో చర్మం అడుగున రక్తనాళాలు కుంచించుకుపోతాయి. దాంతో కీళ్లకు రక్తప్రసరణ తగ్గుతుంది. చలితంగా రక్తం ద్వారా కీళ్లకు అవసరమైన పోషకాలు అందకపోవడం వల్ల, మృదులాన్ని కుంచించుకుపోయి కీళ్లు బిగుసుకుంటాయి. ఆ ప్రదేశంలో నొప్పి మొదలవుతుంది. అయితే సమస్య ఎముకలది కాకపోయినా, అప్పుడే ఉన్న కీళ్ల సమస్య పెరగకపోయినా, చలికాలం వల్ల ఎముకల్లో ఇబ్బందులు ఎక్కువవుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది.

ఇలాంటి ఇబ్బంది ఆస్టియో ఆర్త్రయిటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్త్రయిటిస్ ఉన్నవాళ్లకు మరింత ఎక్కువ. అంతకు ముందు ప్రమాదాల్లో కీళ్లు, లిగమెంట్లకు తగిలిన దెబ్బల వల్ల కూడా చలికాలంలో నొప్పులు మొదలవుతాయి. ఈ సమస్యలన్నీ శీతకాలంలో చలి వల్ల ఎక్కువ అవుతాయి కాబట్టి ఈ సమస్యను వైద్య పరిజ్ఞానంలో రేనాడ్స్ ఫినిమిన్ అని పిలుస్తారు. ఈ నొప్పుల బాధ నుంచి తప్పించుకోవాలంటే కొన్ని ఉపశమన పద్ధతులు పాటించడంతోపాటు, కొన్ని జాగ్రత్తలూ తీసుకోవాలి. అవేంటంటే... చలికాలం బద్ధకం పెరిగిపోతుంది. మిగతా రోజులతో పోలిస్తే చలి రోజుల్లో ఉదయాన్నే లేవలేం! ఎక్కువ సమయంపాటు వెచ్చగా, ముసుగు తన్ని చదుకోవాలనిపిస్తుంది. వ్యాయామం అలవాటు ఉన్నా ఈ రోజుల్లో

కాస్త బద్ధకిస్తాం! ఇలా శరీర కదలికలు తగ్గడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ తగ్గుతుంది. చేతి వేళ్లు, మోకాళ్లు, మోచేతుల్లోని కీళ్ల దగ్గర తగ్గిన రక్తప్రసరణ ప్రభావం స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. కీళ్లు పాక్షికంగా బిగుసుకుపోవడం, కదలికలు కొంత కష్టం కావడం లాంటి లక్షణాలు మొదలవుతాయి.

అదే సమయంలో స్వల్పంగా నొప్పులూ పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో ఏసీకి దూరంగా ఉండాలి. ఆఫీసులు, సినిమా హాళ్లు... ఇలా ఎయిర్ కండిషన్ల వల్లదానినీ చలికాలంలోనూ తప్పించుకోలేం! కానీ కీళ్ల నొప్పులు పెరగకుండా ఉండాలంటే ఏసీలకు దూరంగా ఉండాలి. పొద్దున్నే శరీరానికి ఎండ తాకింది. ఆహారం ద్వారా అండే క్యాలియం శరీరం శోషించుకోవడానికి సరిపడా విటమిన్ డి అవసరం. ఇందుకోసం రోజూ మొత్తంలో కొంతసేపైనా చర్మానికి ఎండ సోకాలి. కాబట్టి చలికాలం పొద్దుకేవలరకూ నిద్రపోకుండా నడక అలవాటు ఉన్నవాళ్లు ఈ కాలంలోనూ కొనసాగించాలి.

పిల్లల ముందు తల్లిదండ్రులు తరచూ కోట్లాదుకుంటే దాని ప్రభావం చిన్నారుల మీద అంతో ఇంతో తప్పక ఉంటుంది. ఆ గోడవలు వయసుతో సంబంధం లేకుండా పసిపిల్లల నుంచి టీనేజర్ వరకూ మానసిక ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి అంటున్నారు ససెక్స్ విశ్వవిద్యాలయ నిపుణులు. ముఖ్యంగా వాళ్లు తోటిపిల్లలతో కలవలేరు. ఆనందంగా ఉండదు. అదే ఆలోచిస్తూ చదువులోనూ వెనకబడతారు. కొన్నిసార్లు పిల్లలు నిద్రపోతున్నారే అని పెద్దవాళ్లు గట్టిగా అరుచుకుంటుంటారు. కానీ నిద్రపోతున్న స్థితిలో కూడా ఆ అరుపుల్ని పిల్లలు వింటారని

కొబ్బరి పాలు తీసుకుంటే..?

కొబ్బరికాయలను తరచు దేవునికి నైవేద్యంగా వాడుతారు. ఇక కొబ్బరిబొండాల్లోని నీటిని తాగేందుకు ప్రతి ఒక్కరు ఇష్టపడుతారు. దీంతోపాటు దక్షిణ భారతదేశంలోని కేరళ వంటి రాష్ట్రాల్లో కొబ్బరి నూనెను ఎక్కువగా వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తారు. అయితే పూర్తిగా పక్వానికి వచ్చిన కొబ్బరికాయ కొబ్బరి నుంచి తయారయ్యే కొబ్బరి పాలతోనూ మనకు అనేక రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

బిరువు తగ్గించే దీవ్యోపద్రం: కొద్ది మొత్తంలో కొబ్బరి పాలను తీసుకున్న కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. అంతేకాదు ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఇవి బిరువు తగ్గేందుకు కూడా ఉపయోగపడుతాయి.

బీరకాయ కోడి గుడ్డు కూర తయారీ

కావలసినవి:కోడిగుడ్డు(ఉడికించి). ఫోర్స్తో అక్కడక్కడా గాట్లు పెట్టాలి)- నాలుగు, ఉల్లి తరుగు-ముప్పావుకప్పు, లేత బీరకాయ ముక్కలు-రెండు కప్పులు, కనవేపాకు రెమ్మ-ఒకటి, పచ్చిమిర్చి నిలుపుగా చీల్చి-ఒకటి, ఆవాలు-పావు టీస్పూన్, జీలకర్ర-అర టీస్పూన్, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్-ఒక టీస్పూన్, పసుపు-కొంచెం, ఉప్పు- రుచికి సరిపడా, కారం, గరం మసాలా పొడి-ఒక్కో టీస్పూన్ చొప్పున, నూనె- రెండు టేబుల్ స్పూన్లు.తయారీ: పాన్లో నూనె వేడి చేసి కరివేపాకులు, ఆవాలు, జీలకర్ర, పచ్చిమిర్చి వేసి వేగించాలి. అవి చిటపటముంటున్నప్పుడు ఉల్లి తరుగు వేసి ఉప్పు చల్లి ఉల్లి ముక్కలు రంగుమారేవరకు ఉంచాలి. తరువాత అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి పచ్చి వాసన పోయేవరకు వేగించాలి. ఇందులో గుడ్డు వేసి రెండు నిమిషాలు వేగించి తీసి పక్కన పెట్టాలి. తరువాత బీరకాయ ముక్కలు వేసి ఉప్పు, పసుపు వేయాలి. మంట పెంచి మూడు నిమిషాలు వేగించాలి.

మూతపెట్టి సన్నటి మంట మీద బీరకాయ ముక్కల్ని ఉడికించాలి. ఇందులో వేగించిన గుడ్డు, కారం, మసాలాలు వేసి బాగా కలిపి సన్నటి మంట మీద ఏడు నిమిషాలు ఉంచాలి.

పిండిలో కప్పు సగ్గుబియ్యం నానబెట్టి, రుబ్బి కలిపితే పిండి ఆటరావడమే కాకుండా అట్టు చిరిగిపోకుండా పలచగా వస్తాయి. 4. కోడిగుడ్డు ఉడికించే ముందు కొంచెం నిమ్మరసం రాస్తే ఉడుకుతుండగా గుడ్డు పగిలి సాన బయటకు రాదు. ఉల్లిపాయలు ఒక్కోసారి మొక్కలు వచ్చేస్తుంటాయి. దబ్బరం గానీ, ఏదైనా ఊచగానీ కొల్లి మొక్క వచ్చే వైపున ఉల్లిపాయలోనికి గుచ్చితే మొక్కలు రావు. 5. రెండు గుప్పిళ్ళు ఎందు మీరపకాయ ముచ్చికలు, ఐదు ఎందు మీరపకాయలు, గరిటెడు మినపప్పు, గరిటెడు శెనగపప్పులను కలిపి కొద్దిగా వేయించి కొంచెం ఉప్పు, కొంచెం చింతపండు, చిటికెడు ఇంగువ కలిపి దంచుకుంటే టిఫిన్లోకి కారప్పొడి బాగుంటుంది. 6. బిత్తాయి పండ్లు నిలువ ఉండి ఆరిపోతే వలిచేటప్పుడు తొక్క సులభంగా ఊడిరారు. అందుకు ముందుగా మీరు బిత్తాయి పండ్లను 5 నిమిషాలు వేడినీటిలో నానబెట్టి వలిస్తే సులభంగా తొక్కలు ఊడిపోతాయి.

పిల్లల ముందు అలా..!

దానివల్ల వాళ్లలో ఒత్తిడి పెరుగుతుందనీ వివరిస్తున్నారు. నిజానికి విదాకులు తీసుకున్న కేసుల్లోకన్నా తరచూ పోట్లాడుకునే వాతావరణంలో పెరిగే పిల్లల్లోనే మానసిక ఆరోగ్యం ఎక్కువగా దెబ్బతింటుందని అనేక అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అంతేకాదు, అలాంటి వాతావరణంలో పెరిగిన పిల్లల్లో రోగనిరోధకశక్తి తగ్గి పెద్ద యాక్ర మధువేహం, గుండెపోటు, ఆస్తమా... వంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉందనీ చెబుతున్నారు. పైగా వాళ్లు ఎక్కువసమయం ఇంటిబయట గడిపేందుకే ఇష్టపడతారనీ, కఠినంగా వ్యవహరిస్తారనీ చెబుతున్నారు. కొందరు పిల్లల్లో అబద్ధాలు చెప్పడం, దొంగతనం చేయడం, చెడు అలవాట్లకి బానిస కావడం... వంటి నేరపూరిత లక్షణాలన్నీ చోటు చే స కుం టా యు నీ హెచ్చరిస్తున్నారు.

మారిపోతున్నారు.. మాసం వద్దు ... పూట్ల ముద్దల

యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ నైరల్ గుణాలు కొబ్బరి పాలలో సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలోని రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టం చేస్తాయి. ఎముకలకు దృఢత్వం: పాస్టరైజ్డ్, క్యాలియం వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండడంతో ఎముకలకు దృఢత్వం లభిస్తుంది. కొబ్బరి పాలలో ఉండే గ్లూకోజ్ పధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు దోహదపడుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర నిల్వలు తక్కువగా ఉన్నవారికి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతాయి. కీళ్ల నొప్పులకు కొబ్బరి పాలు ట్రానికెలా పనిచేస్తాయి. క్యాన్సర్ బారి నుంచి రక్షించే గుణాలు కొబ్బరి పాలలో ఉన్నాయి.

మారిపోతున్నారు.. మాసం వద్దు ... పూట్ల ముద్దల

ఆధునిక జీవనశైలికి అలవాటుపడిన చాలా మంది త్వరగా అనారోగ్యంపాలవుతున్నారు. ఫలితంగా వారు త్వరగానే తమ జీవితాన్ని కోల్పోతున్నారు. ముఖ్యంగా, వివిధ రకాల దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల బారినపడుతున్నారు. దీంతో అనేక మంది తమ ఆహారపు అలవాట్లను పూర్తిగా మార్చుకుంటున్నారు. ముక్కులేనిదే ముద్ద దిగని వాళ్లందరూ రూటు మార్చేస్తున్నారు. చికెన్, మటన్లను పక్కన పెట్టేసి పండ్లు, ఆకు కూరలను ఎక్కువగా తమ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటున్నారు. ఇలా మారిపోతున్నవారి శాతం ఏకంగా 63 శాతంగా ఉండటం గమనార్హం. ఇటీవల ఐపోస్ అనే సంస్థ చేసిన సర్వేలో ఈ విషయం వెల్లడైంది. గత యేడాది ఆగస్టు 24వ తేదీ నుంచి సెప్టెంబరు 7వ తేదీ వరకు 29 దేశాల్లో ఈ సర్వే నిర్వహించారు. దీనికి సంబంధించిన నివేదికను సోమవారం విడుదల చేశారు. ఒకప్పుడు తందూరి చికెన్లు, మటన్ బిర్యానీలు తెగ లాగించేసేవాళ్లు కూడా వాటిని వదిలేశారట. 63 శాతం మంది శాఖాహారమే మేలని నిర్ణయించుకున్నారని సర్వే తెలిపింది. అలాగే 57 శాతం మంది ఆర్గానిక్ ఫుడ్ తీసుకొని ఇష్టపడుతున్నారని వివరించింది.

