

- యాకూబ్ పాషా యం.డి

ముష్టి వ్యాధుల గురించి తెలుసుకోవడం ప్రాంతానికి వ్యాధుల నిరోధకు కొత్త శరణి ముందుకు తయారు చేయడం సాధ్యమవుతుంది. వ్యాధుల నిర్మూలన వ్యక్తుల మలంక పులులు అభివృద్ధి చెందడం, నేర నిర్మూలనలు కొన్నికాలాల్లో దీనినందు ఉపయోగిస్తున్నారు.

దమ్మది, బాండ్లది, ప్రపంచ ప్రస్థాన చందనది, వెలేలేలయితిలకా రాష్ట్రమున మండ కళలు మీ దృష్టికి వస్తే,
చక్కగా అనువాదం చేయగలిగితే, చేసి మూడు పంపించి, ఈ పేరిట ప్రతినిధినిస్తాను.
మా దయరామా: ఫిక్షన్, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి బహుళ రోడ్ నం. 1,
బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 034.

కాబోయే అమ్మ...

వాడకూడని మందులు

పండంటి బిడ్డలో ఏదో ఓ వైకల్పం చూడగానే చివుక్కుమనిపించే విషయం. అమ్మ కాబోయే కొద్దిమందికి ఆ విషయం తెలియక కొన్ని మందులు తీసుకుంటుంటారు. ఇది తెలిసి చేసే తప్పు కాదు. తెలితాక చెప్పించాల్సిన పరిహారం మాత్రం చాలా భారీగా, బాధాకరంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి వైకల్పాలను నివారించవచ్చు. చేయనిదల్లా ఇబ్బంది తల్లులు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడమే. మన ఇవ్వాలి కథనం... గర్భం వచ్చే అవకాశం ఉందని తెలిసిన నాటి నుంచి పొటించాల్సిన తీసుకోవాల్సిన 'ముందుజాగ్రత్త'.

ముందుజాగ్రత్త



జిల్లులు తేయగానే కొందరు మహిళలు గుమ్మన వాడటం చేసుకుంటూ ఉంటారు. ప్రయోజనం తలపెట్టగానే బస్సులో వాంతులవుతాయేమోనని ముందే మందులు వాడుతారు. వీరదం, వాంతులు లేనట్లే వడం వంటివి అందరి ముందర అనవ్యంగా ఉంటాయని మహిళలు పరీక్షాత్మకంగా ఉంటారు. అందుకే వీరికి తీసుకోవలసిన వైకల్పం కాదు, అవసరమైన వాటిని, అవసరం కాని వాటిని మందులు వాడకూడదు. ఆ పని అందరూ చేసినా... కాబోయే తల్లులు అమాలుకాగా చేసే ఆ పనితో కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురుపడతాయి. గర్భధారణకు అవకాశం ఉందని అనుమానించినప్పుడు, గర్భ నిర్ధారణ జరిగి లోపు కొన్ని మందులు వాడే ప్రమాదం ఉంది. కాబోయే తల్లులు అమాలుకాగా చేసే పని ఇది. దాంతో కడుపులో కీళ్లకు వైకల్పం రావచ్చు. మొదటి మూడు నెలల్లో కొన్ని మందులు వాడినట్లయితే అవయవ నిర్మాణంలో లోపాలు రావచ్చు. అవయవాల పరిమితు చెప్పలేనవచ్చు. మూడు నెలల తర్వాత కూడా కొన్ని మందుల వల్ల అవయవాల పరిమితు మారడం, ఎదుగుదలలో తగ్గదం జరగవచ్చు. అందుకా గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు కొన్ని మందుల వల్ల కీళ్లకు గర్భం లోని కనిపించవచ్చు.



డా. విజ్ఞాన
జ్యూనియర్ డాక్టర్
టి.ఎస్.ఆర్. హైదరాబాద్

రెండో నెల నుంచి మూడో నెల వరకు ఈ సమయంలో పిండం లోని కణాలు వేగంగా పెరుగుతూ, అన్ని అవయవాలూ ఏర్పడతాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని రకాల మందులు వాడడం వల్ల కొన్ని అవయవాల సరిగా ఏర్పడకపోవడంతో వీటిపైనే వైకల్పాలు రావచ్చు. అంటే తల, మెదడు, వెన్నునాళ సంబంధిత లోపాల వంటివి. అలాగే గుండె, కాళ్ళకెర్రలు ఏర్పడటం, ముతానికి సంబంధించిన లోపాల వంటివి ఎన్నో రావచ్చు.

మూడో నెల తర్వాత: ఈ సమయంలోని కొన్ని రకాల మందులు తల్లి నుంచి మామ ద్వారా బిడ్డకు చేరి బిడ్డలోని అవయవాల పరిమితు చెప్పలేనవచ్చు. రేడా ఎదుగుదలను మందగించేలా చేయవచ్చు. అంతేకాని ఈ సమయంలోని మందులు బిడ్డపైనే వైకల్పాలను కలిగించవచ్చు.

ప్రభావం ఉండరాక మందుల విధానాలు:
గర్భిణిలో మందులు కలిగించే దుష్ప్రభావం బట్టి వాటిని ఏ, బి, సి, డి, ఎన్ఎ అనే రేటింగ్ చేస్తారు. పైకొస్తూ, పైకి అంటే డ్రగ్స్ అనేవి యెవర్ ఈ విధానం చేసినది.

తేజగిరి ఏ: ఈ మందులను ఎప్పుడు వాడినా కీళ్లకు అవి పోయేరకం కాదు. గర్భిణిలో అరిగిన ఎన్నో పరిశోధనల తర్వాత ఈజిప్షన్ విషయం ఇది.

తేజగిరి బి: వీటి వల్ల కీళ్లకు హాని జరగడం చాలా అరుదు. మానవలకు హాని లేదు తెలిసినా, అందుకు పిండాలపై అరిగిన పరిశోధనలో కొన్ని దుష్ప్రభావాలు కనిపించాయి.

తేజగిరి సి: గర్భిణిని విషయంలో వీటిని పరిశీలించారు. ఎందుకంటే అందుకు పిండాలపై కొన్ని దుష్ప్రభావాలు వెల్లడయ్యాయి. కాబట్టి గర్భవతిలో వీటిని తప్పనిసరి అయిన పరిస్థితుల్లోనే వాడాలి. అంటే యిచ్చే రకం వీటిని ఎప్పుడూ ఉంటేనే తీసుకోవాలి.

తేజగిరి డి: కీళ్లకు నష్టాలు తప్పనిసరి. తల్లికి ప్రాణాపాయం తప్పని సీటిలో, నష్టం కంటే లాభం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే వీటిని తీసుకోవాలి.

తేజగిరి ఎన్ఎ: విలువంటి పరిస్థితుల్లోనూ



దుష్ప్రభావాలు ఎప్పుడు... ఎలా?
మొదటి నెలలో: రుతుప్రసవం వచ్చిన మొదటి రోజు నుంచి రెండు వేళ్లు 14వ రోజు నుంచి 18వ రోజు వరకు వలసినట్లుగా అవకాశాలు ఎక్కువ. ఆ రోజుల్లో అందం-పిండంగా మారే అవకాశాలుంటాయి. గర్భధారణ జరిగితే ఆ తర్వాత రెండువారాల్లో పిండం గర్భాశయంలోపల అంటుకుని పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ సమయంలో కొన్ని మందులు వాడడం వల్ల అల్లడి కణాలకు హాని జరిగి పిండం కనిపించే పాయింట్ లోపం కావచ్చు. రేడా కొన్ని కణాలలో హాని జరిగితే హాని ఏమీ జరగకపోవచ్చు కూడా.



మందులు... పాటించవలసిన నియమాలు

- ఏ మందులైనా డాక్టర్ సలహా లేకుండా, సొంతంగా వాడకూడదు.
- అవసరమైనప్పుడు, సాధ్యమైనంతవరకు, వీలైనంత తక్కువ మందులు, తక్కువ మోతాదులో, తక్కువ రోజుల్లో మాత్రమే అది డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో మాత్రమే వాడాలి.
- బిడ్డపై సమస్యలు ఏమీ లేనప్పుడు మొదటి నెలల్లో పోలింగ్ యాన్డ్ తప్ప ఏ మందులూ వాడకపోవడం మంచిది. (పోలింగ్ యాన్డ్ పిల్లల్లో మూడింట ఒక వంతు వైకల్పాలను నివారిస్తుంది).
- గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు ప్రమాదం లేని దుర్ఘటన వీరితో అవసరం లేదు.
- కొన్ని మందులు హాని కలిగించేవి అయినా తప్పని పరిస్థితుల్లో (ఉదాహరణకు మూర్చ వ్యాధి, క్యాన్సర్ వంటివి) తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అవి అవసరం వల్ల తల్లికి, ఆపైన బిడ్డకు ప్రమాదం కాబట్టి.
- బిడ్డపై జ్వరం, ఇన్ఫ్లూన్సా, మధుమేహం, హైపర్టి, అస్తమా, డైయిటి సమస్యలు, మానసిక వ్యాధుల వంటివి ఉన్నప్పుడు డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో మందులు తప్పనిసరిగా వాడాలి ఉంటుంది. లేకపోతే ఆ వ్యాధుల వల్ల తల్లికి, బిడ్డకు అపాయం ఉంటుంది.

టెస్ట్ అండ్ ప్రాసెస్

చిట్టా పాటించే ముందు...



చాలా మంది మహిళలు అందం కోసం కొన్ని చిట్టాలు పాటించుకుంటారు. చాలావరకు అవి హానికరం కావు. అయితే అవి పాటించే ముందు చిట్టా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముందుగా ఒకసారి అది తమ చర్మానికి సరిపడుతున్నాయో లేదో అని ఒకసారి కొద్ది మోతాదులో తర్చుస్తూ రాసుకుని పరీక్షించుకోవాలి. ఇంట్లో వివిధ రకాల లైన పదార్థాలు తర్చుస్తూ పూసుకోవడం వల్ల ఒక్కోసారి తలకి సమస్యలు తెలుసుకోవడం వల్ల ఇంకోసం తగ్గకుండా, ఏయే పదార్థాల వల్ల ఏయే సమస్యలు రావచ్చో తెలుసుకోండి.

శరీరంపై ముద్దు, కాంటాక్ట్ డెర్మాటైటిస్	చర్మంపై ముద్దు, కాంటాక్ట్ డెర్మాటైటిస్
పెరుగు, వెన్ను నిమగ్నం	యాక్రిఫోర్స్ రాష్
సూనెలు	కాంటాక్ట్ డెర్మాటైటిస్ లేదా చర్మంపై ముద్దు
చురుకు, చింది	పాలిమర్లైటిస్ (వెంటురేషన్లు దీనిని రావడం)
చురుకు, చింది	కాంటాక్ట్ డెర్మాటైటిస్
చురుకు, చింది	కాంటాక్ట్ రియాక్షన్, చర్మంపై ముద్దు
ముద్దాని ముద్దు	కాంటాక్ట్ డెర్మాటైటిస్...

వైటల్ వాటర్

నీళ్లు తాగడం తగ్గితే...



శరీరంలోని జీవక్రియలు... రక్తప్రసరణ, శ్లేష్మరసం, ఆహారం ఒంటికి పట్టడం... ఇలాంటి వాటన్నిటికీ నీళ్లు అవసరం.

మన శరీరం నిర్మాణంలో 70 శాతం నీటి ఉంటుంది. నిజానికి శరీరంలోని అవయవాల సక్రమంగా అన్ని రోజులూ అంతేలా చేయడానికి నీటి అంతే అవసరం. అందుకే ఏ దిన్న సమస్య వచ్చినా శరీరంలో ఫ్లూయిడ్స్ తగ్గినంతగా ఉండడం కోసం నీటిని తీసుకోవాలి. నీరు తగ్గినంత వల్ల పక్క సమస్యలేదు...
• మనం ఏదైనా ఆంశంపై దృష్టి కేంద్రీకరించడానికి (కాన్సంట్రేషన్), జ్ఞాపకశక్తికి నీళ్లు ద్వారా అవసరమైతే అవయవాల అవసరం. అందుకే మనం నీళ్లు తాగడం తగ్గినప్పుడు ఒక ఆంశంపై దృష్టి కేంద్రీకరణ సమస్యలు, మతిమరపు రావచ్చు.
• నీరు తగ్గినంత వల్ల మనలో మెయింటెనెన్స్ కావాల్సిన రక్తపోటు తగ్గవచ్చు. దాంతో ఒక్కోసారి న్యూనోప్రెషర్ అవకాశాలు ఉంటాయి.
• నీటి శాతం తగ్గినంత వల్ల గుండె స్పందించే ప్రయత్నం మార్పులు రావచ్చు.
• శరీరంలో నీళ్లు తగ్గినంత వల్ల ఒక్కోసారి మనలో యుక్తదనం తగ్గవచ్చు.
• శరీరంలో అవయవాల నీటి ద్వారా తీసుకోవడం వడం వల్ల రక్తదాహ పట్టేయవచ్చు (మలేరియా తగ్గవచ్చు).

డిటాక్సిఫయింగ్ డైట్

కాలుష్య విషం... ఆహారంతో హరణం...



రోజూ మనకు తెలియకుండానే మనలోకి రేపే కాలుష్యాలు ఎన్నో దీర్ఘకాలంలో అవి క్రమంగా అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయని తెలుసు. కొన్ని అవకాశాలు తీసుకుంటూ మనలోని మతిమరపు తగ్గేయే రేపే? అది సాధ్యమే అంటున్నారని న్యూజ్ టీవీస్టులు. అందుకోసం అనుసరించాల్సిన ఆహారనియమాలు 'డిటాక్సిఫయింగ్ డైట్'గా వ్యవహరిస్తారు. అయితే ఈ ప్రక్రియలను నిపుణుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే జరగాలి. గర్భవతులు, కొన్ని వ్యాధులతో బిరిత్తు తీసుకుంటూ మందులు వాడేవారు ఈ ప్రక్రియలను అనుసరించరాదు. అందుకే సాంతంగా ఈ ప్రక్రియలను పాటించరాదు.
శరీరంలోని మతిమరపు తగ్గేయే రోజూ జరుగుతూనే ఉంటుంది. అయితే మనం రోజూ వారి ఆహారంలో తీసుకునే మసాలాలు, రెఫైన్డ్ వంటివి, మనపై పనిచేసే మానసిక ఒత్తిడిల వల్ల ఎప్పుడోమప్పుడు మళ్ళీ విషాలు పోగుతుంటాయి ఉంటాయి. డిటాక్సిఫయింగ్ ఆహారం అన్నది మనలోని మతిమరపును కుట్రపరచుకునేందుకు, మనలో వ్యాధులతోబాటే పెంచేందుకు, దోహదం చేస్తుంది. ఇది మన జీవితాల్లో వచ్చేయడం, అలెటలను ఎదుర్కోవడం సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి ఉపయోగపడతుంది.

డిటాక్సిఫయింగ్ డైట్లో తీసుకోవలసిన నాలుగు ప్రధాన పద్ధతులు:

1. లెమన్స్ డైట్

డిట్టే 'మాస్టర్ డైట్' అంటారు. దీన్ని స్పాన్సర్ చేసిన అనే నిపుణుడు రూపొందించారు. 1940 నాటి నుంచి అనుసరిస్తున్న ఈ ప్రక్రియ ఇప్పటికీ వరకూ ఎంతో జవాబుదారీ పొందింది. దీన్ని అనుసరిస్తున్నప్పుడు బరువు తగ్గుతూ, శరీరంలోని కొవ్వులన్నీ తగ్గవు. అందుకే లెమన్స్ డైట్ను కేవలం శరీరం లోని మతిమరపును కుట్రపరచడం కోసమేమని తెలుసుకోవాలి.
లెమన్స్ డైట్లో తీసుకోవలసినవి: • ప్రతిరోజూ టెస్ట్ గ్లూకోస్ 80 బిల్లులకు ఒకసారి (ప్రొంగ్ వాటి... అంటే బాని రేడా ఒక నుంచి ఒకసారి నీళ్లు) ఒక్కోసారి 10 బిల్లులకు ఒకసారి అరు సాధ్యం తీసుకోవాలి. • రోజూ 12 టేబుల్ స్పూన్స్ మేపుర్ల నీరు (అంటే పైన పేర్కొన్న గ్లూకోస్ ప్రతిసారి రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ మేపుర్ల నీరు కలపాలి) తీసుకోవాలి. (ఇప్పుడు ఇది మార్కెట్లో దొరుకుతోంది) • అవసరమైతే పిండి నిపుణుల నుంచి 12 టేబుల్ స్పూన్స్ నిపుణుల నుంచి. (అంటే తరచుగా ఒకసారి తీసుకునే నీళ్లలో రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ కలపాలి) • రుచి కోసం ప్రతిసారి ఒక సగం టేబుల్ స్పూన్ మిరియాలను తయారుచేయవచ్చు. • ఈ సమయంలో కేవలం లెమన్స్ డైట్ మాత్రమే ఇవ్వడం వల్ల మనం తీసుకునే ఆహారంలో పీచు లోపం మలబద్ధరం కావచ్చు. దీన్ని నివారించి, మలబద్ధరం లేకుండా అయ్యేందుకు న్యూజ్ టీవీస్టులు కొన్ని పీచు దార్ధాలతో ఉండి లాక్సేటివ్స్ కూడా ఇస్తారు.

2. ఇరవై ఎనిమిది రోజుల పాటు పచ్చి కూరలు

డిటాక్సిఫయింగ్ డైట్లో భాగంగా 28 రోజుల పాటు పచ్చికూరలను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కొన్ని రకాల అవకాశాలు, పచ్చికూరలు వంటివి ఇస్తారు. ఇవి ఇవ్వడంలో ఉత్తేజాకరమిస్తుంది...
• ఆరోగ్యాన్ని చెల్లబెట్టేది, శరీర శక్తిని అలభ్యం చేసేది ఉంటుంది. ఉంటే విషాలను హరించడం
• మన కణాలకు అవసరమైన పోషకాలను అందించడం
• మన ఆహారం అలభ్యం చేస్తూ మార్పు...
మన దేశంలో చాలామంది అనుసరిస్తున్న ప్రధాన విధానం ఇది.

3. పరిశుభ్రం చేసే ఆహారం (క్లీన్ డైట్)

ఈ ప్రక్రియను న్యూజ్ టీవీస్టుల చిందిన డాక్టర్ అలికాండ్రో అంగెల్ అనే కార్మికాంజ్ డిజైన్ చేశారు. మన శరీరంలో ఎలాంటి గాయాన్ని అయినా తగ్గించే సహజ గుణాన్ని మనం పెంచడం దీని ఉద్దేశం. దాంతోపాటు • శ్లేష్మప్రక్రియలో పేగులపై వడే బాధాన్ని తగ్గించడం • రోగంలో ఉండి విషదార్ధాలను తగ్గించడం • కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని పెంచడం • సహజ పోషకాలను ఆహారం ఇవ్వడం, ఆహార నాశనం చేయడం, మలవిసర్జన జరిగే వరకు ఆహారం ప్రయోగం చేయడం దొరుకుతున్న ఉండి మార్కెట్లో రిపేర్ చేయడం.
క్లీన్ డైట్లో అనుసరించాల్సినవి... • దిమ్మ వంటి ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం ఏదైనా సరే దాన్ని వ్యాక్చు మానెయడం • పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండే కూరల యెలు, పండ్లు, నీళ్లు, గింజిదానాలు, బలాజీల వంటి వాటిని తీసుకోవడం • రెస్టూంట్ ఆహారం తీసుకోవడం మానేయడం వల్ల బిరిగి వీరకాన్ని తొలగించడానికి న్యూజ్ టీవీస్టుల కొద్ది నష్టమెట్టి ఇస్తారు • ఎముకల గట్టితడటానికి అవసరమైన వైటమిన్ 'డి' అందడానికి, డిజైన్డ్ కర్నడానికి బిల్లుల ఉదయపు లేత ఎండలో 15 నిమిషాలు చిరునవ్వు • డిటాక్సిఫయింగ్ ప్రక్రియ మరింత మేరంగా జరిగితే ఉపయోగపడే మసాలా, స్పైస్ ప్రాసెస్ చేయడంకోసం • సమయావధిగా ఎంతగా ఉన్నా బీసం ఇరు నిమిషాల పాటు దాగడం చేయడం.

4. క్లీన్, గ్రీన్ అండ్ రీన్ బాడి డిటాక్సిఫయింగ్ డైట్

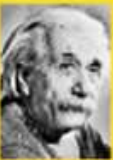
మనం రోజూ ఎదుర్కొనే కాలుష్యం ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి, అరుపు తగ్గడానికి ఈ ప్రోగ్రామును డిజైన్ చేస్తారు. ఇందులో కేవలం రోజుయిన ఎరువులు వాడకుండా సెంట్రయి ఎరువుతో స్వాభావికంగా వండిన వాటిని ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో భాగంగా లైటియమ్స్ ఇచ్చే ఆహారం: కూరగాయలు, ఉడికించిన చేపలు, చికెన్, సోయాబెన్స్, కొవ్వు తక్కువగా ఉండి పెరుగు, ముడి బియ్యం వంటివి ఉన్నాయి. కిడ్నీలపై, కాలేయంపై, అంటే అయితే, గ్రీన్ టీ.
ఇలాంటి ప్రక్రియలు చాలా ఉన్నాయి. అయితే పైన పేర్కొన్న ప్రథమంగా అనుసరించే డిటాక్సిఫయింగ్ ప్రక్రియలు. అయితే అవి టెస్ట్ చేయడం అందరి లోనూ ఒకేలాంటి ఫలితాలు ఇవ్వకపోవచ్చు. ఇవన్నీ అనువహించే సహాయంతో రూపొందించిన ప్రక్రియలు. అందుకే నిపుణుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే అనుసరించాల్సినవి.



డాక్టర్

రోజూ ఒకేలాంటి ఫలితాలు ఇవ్వకపోవచ్చు. ఇవన్నీ అనువహించే సహాయంతో రూపొందించిన ప్రక్రియలు. అందుకే నిపుణుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే అనుసరించాల్సినవి.





గుడ్ మార్నింగ్
విజయ సాధన కోసం భాగ్య విలసల సాధన
కోసం నిరంతరం ప్రయత్నిస్తూ ఉండాలి.
- ఆల్బర్ట్ ఐన్స్టీన్

ప్యామిటీ



ఆ తప్పలుకు ఇప్పుడు పీలవుతున్నా...
... నిలయా వెటర్నీ

హైదరాబాద్
శనివారం, 5-11-2011

7 వ పేజీ



అందమైన ఆనందం
ఒక పాత్రలో టీ స్టూన్ పాల పాడి.
టీ స్టూన్ తేనె, టీ స్టూన్ విమర్శనం, అర టీ
స్టూన్ బాదం నూనె వేసి బాగా కలపాలి.
ఈ మిశ్రమాన్ని చిక్కిరిస్తే పట్టించి ఇంట్లో
నిమిషాల తర్వాత శుభ్రమవుతుందని.
ఈ ట్రిక్ ట్రిక్ వదిలించడమే కాకుండా
చర్మాన్ని కాపాడడం చేస్తుంది.

బక్రీద్ బహార...



భునాపలువా గోష్

కావలసినవి: మటన్ - రేత;
వర్షిమిర్చి - 8 (నిలువుగా కట్టే రేయాలి);
కరివేపాకు - నాలుగు రెమ్మలు; మిరపిడి - 3 టీ స్పూన్లు; ఉప్పు - తగినంత;
అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ - రెండు టీ స్పూన్లు; పసుపు - అర టీ స్పూన్; పొతరా - టీ స్పూన్;
నిమ్మరసం - రెండు టీ స్పూన్లు; ఉల్లి తరుగు - కప్పు; భరియాల పొడి - టీ స్పూన్;
ఎండుకొబ్బరిపొడి - టీ స్పూన్; నూనె - తగినంత; కొత్తిమీర - చిన్న కట్ట
తయారీ: పైజెట్లో మటన్, కొద్దిగా నీరు, ఉప్పు వేసి ఉడికించాలి. తర్వాత మటన్లో
ఉప్పు నీటిని తీసివేసి, ఒక బాణ్లో నూనె వేసి వేడయ్యాక అందులో పొతరా, ఉల్లితరుగు,
కరివేపాకు వేసి గోధుమరంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి. తరువాత వర్షిమిర్చి, అల్లం - వెల్లుల్లి
పేస్ట్, పసుపు వేసి కలపాలి. తర్వాత మిరపిడి, ఉడికించిన మటన్ వేసి కలపాలి. కొద్దిగా
మోత ఎండుకొబ్బరి, భరియాలపొడి వేసి బాగా వేగనివ్వాలి. తర్వాత దిండి నిమ్మరసం
కలిపి, కొత్తిమీరతో గార్నిష్ చేయాలి.

ఈదేగాలో నమాజు ముగుస్తుంది.
అందరినీ చల్లగా చూడమని కోరే దువా ముగుస్తుంది.
ఆ తర్వాత ఈద్ ముబారక్ చెప్పకునే అలాయి బలాయి ముగుస్తుంది.
ఆ తర్వాత...? ఇంకేముంది... విందులా వినోదాణే.
స్నేహితులు, బంధువులు, ఆత్మీయులు, అయినవాళ్లు...
అందరూ కలిసి దావత్లో కూచుంటారు.
మతాలు మర్రిపోయే క్షణాల్లో అందరూ ఆత్మీయైపోతారు.
మటన్, చిక్నీ, రోటీ, సేమ్మా... ఘుమఘుమలాడే పదార్థాల మధ్య
మాటలు సంజుకుంటారు. నవ్వులు పంచుకుంటారు.
పండుగలు ఉండాలి. ఒకరి పండుగలో మరొకరి లోగిరి కళకళలాడాలి.
ఆ బహారే కోసమే ఈ మేనూ.

సేవీ కా మీరా

కావలసినవి: నన్ను సేమ్మా - పావు కిలో; పంచ
దార - పావుకిలో; పాలు - పావు లీటరు; నీరు
- 200 మి.లీ.; బాదంపలుకులు - 10; కుంకు
మపప్పు - కొద్దిగా; ఎలకుల పొడి - అర టీ
స్పూన్లు; నెయ్యి - మూడు టీ స్పూన్లు
తయారీ: బాణ్లో కొద్దిగా నెయ్యి వేసి వేడ
య్యాక అందులో సేమ్మా వేసి గోధుమరంగు
వచ్చేవరకు వేయించి దిండియాలి. మరొక
పాత్రలో పంచదార, పాలు, నీరు వేసి స్కా మీద
ఉంచి పంచదార కరిగేవరకు కలుపుతుంటారు.
పదార్థాలన్నీ బాగా కలిపి... ముందుగా
వేయించి ఉంచుకున్న సేమ్మాను అందులో వేసి
బాగా ఉడికించాలి. దివరగా ఎలకుల పొడి,
కుంకుమపప్పు వేసి అన్ని పదార్థాలూ బాగా కలి
సిన తరువాత దిండియాలి. దివరగా బాదం పలు
కులతో గార్నిష్ చేయాలి.



కర్తా:
చఫ్: ఎమ్.ఎ.మాజీద్
విక్రీ పాస్,
హైదరాబాద్

నేతరణ: డా.నైజయంతి
ఫోటోలు: ఎస్.ఎస్.రాకూర్

కుకింగ్ టిప్స్

- మటన్ వంటి మాంసాహార వంటకాలు
వృదువుగా ఉండాలంటే...
- పండటానికి ముందు రెండు గంటలు బాగా మారినట్లే చేయాలి.
 - వర్షిమిర్చిని నన్ను ముప్పులుగా తరిగి మెత్తగా చేసి, మటన్లో వేసి వండాలి.
 - వర్షిమిర్చిని తొక్కలను మెత్తగా పేస్ట్ చేసి ఆ గుల్లను మటన్లో వేసి వండాలి.
 - కొద్దిగా బాణ్లాయ పొడి వేయాలి.
 - మటన్ను మీదయంగా ఉంచాలి.
 - తరచుగా కాకుండా అవసరం అనుకున్నప్పుడు ఒకటిరెండు సార్లు మాత్రమే కలపాలి.

వీటిని పాటించి చూడండి...

- ఘనానీలను వీటిలో నానబెట్టి వాడితే స్వీట్ ముడుపుగా వస్తుంది. పంచదార పొతం తయారుచేసినప్పుడు అందులో ఘనానీలను కలిపిస్తే అటువంటి ముడుపులు వస్తాయి.
- రెండు టీ స్పూన్ల పాలు ఆ పొతంలో పోస్తే దుమ్ము పైకి కలుగుతుంది. దానిని స్పూనుతో తీసిస్తే స్వచ్ఛమైన పంచదార పొతం వస్తుంది.
- బ్రెడ్లను పై వేసినప్పుడు అది పాడిపోయి అయ్యి పొతాల్లోకి భాగమంతా మారినట్లు అవుతుంది. అలాగే బ్రెడ్ల పంటికి తయారుచేసినప్పుడు కూడా అందులో కొంత వర్షిమిర్చి దాగించి వేయాలి. అప్పుడు...
- చిన్న కప్పుడు నీటిలో రెండు టీ స్పూన్ల రాబ్బిర్, టీ స్పూన్ల మైదామిడి వేసి దోసింటింటిలా కలుపుకుని ఆ మిశ్రమాన్ని మూడుడులో వేస్తే బాణ్ల శుభ్రం అవుతుంది. నూనెలోని వర్షిమిర్చి తీలుతుంది. దానిని గురితే తీసిస్తే సరి.

- బి.స్వయం, ఎడిటర్స్ చఫ్

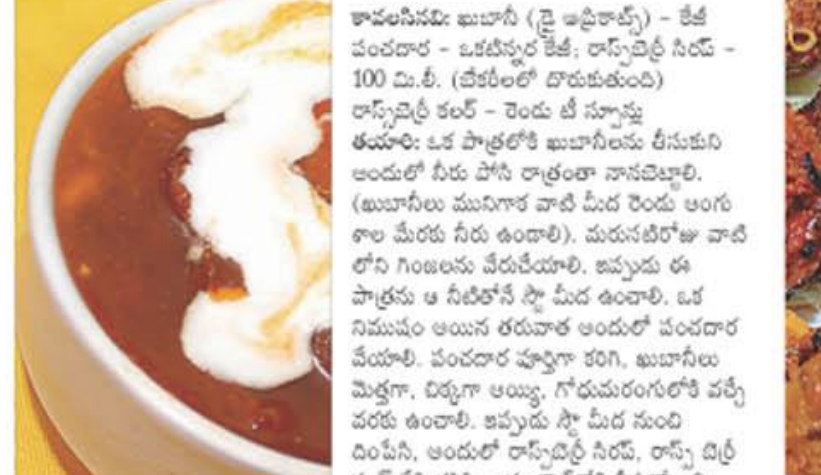
కావలసినవి: మటన్ - పావు కిలో; బాణ్ల చియ్యం - 2 గ్రాములు; నీళ్లు - 3 గ్రాములు; వర్షిమిర్చి - 4 (నిలువుగా కట్టే రేయాలి); అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్ - టీ స్పూన్; నూనె - 2 టీ స్పూన్లు; నెయ్యి - 2 టీ స్పూన్లు; ఉప్పు - తగినంత; ఉల్లిపొయ పేస్ట్ - 3 టీ స్పూన్లు; కొద్దిమిర్చి - చిన్న ముప్పు; పొతరా - టీ స్పూన్; ఎలకులు - 4; వడిన - చిన్న కట్ట; కొత్తిమీర - చిన్న కట్ట
తయారీ: బాణ్ల చియ్యం కడిగి నీరు ఉడికిన (కొద్దిగా పలుకుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి) తరువాత అందులోని నీటిని వంపి ఆ బాణ్లను వచ్చేవరకు ఉంచుకోవాలి. ఒక బాణ్లో నెయ్యి, నూనె వేసి వేడయ్యాక పొతరా, ఎలకులు, కొద్దిమిర్చి వేసి వేయించాలి. తర్వాత ఉల్లిపేస్ట్, అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి గోధుమరంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి. తరువాత వర్షిమిర్చి, పుడినా ఆకులు, ఉప్పు, మటన్ (కర రోలో తగినన్ని నీళ్లు పోసి ఉడికించి పెట్టుకున్నది) వేసి బాగా వేగనివ్వాలి. తరువాత కొద్దిగా నెయ్యి వేసి కలిపి... ఉడికించి ఉంచిన మటన్ మిశ్రమాన్ని ఒక రేయిలో నూనె, దానిపైన అన్నాన్ని మరో రేయిలో... ఇలా రేయిల్లో వండి, నన్ను మంటపై ఉడికించి దిండి యాలి. దివరగా కొత్తిమీరతో గార్నిష్ చేయాలి.

మటన్ బిర్యానీ



డబుల్ కా మీరా
కావలసినవి: బ్రెడ్ - కిలో (అయ్యిని బ్రెడ్); పంచదార - కిలో; నెయ్యి - నాలుగు టీ స్పూన్లు; పాలు - అర లీటరు; ఎలకులపొడి - టీ స్పూన్లు; బాదంపలుకులు - 10; కొబ్బరి పొడి - 200 గ్రా.; కుంకుమపప్పు - కొద్దిగా
తయారీ: బ్రెడ్ లంచులను విడదీసి, బ్రెడ్లను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా చేసుకుని బాదం గుంటల సేపు గాలికి ఆరని వ్వాలి. అలా చేయడం వల్ల అందులోని తడి పూర్తిగా ఆరి పోతుంది. స్కా మీద పాన్ ఉంచి అందులో కొద్దిగా నెయ్యి వేసి బ్రెడ్ ముక్కలను గోధుమరంగు వచ్చేవరకు వేయించి వర్షిమిర్చి ఉంచాలి. వేరొక పాత్రలో పంచదార, నీరు పాన్ పంచదార కరిగి చక్కపాకం వచ్చేవరకు కలపాలి. తరవాత ఆ పాకంలో పాలు, ఎలకులపొడి, కుంకుమపప్పు వేసి బాగా కలపాలి. తరువాత... ముందుగా వేయించి ఉంచుకున్న బ్రెడ్ ముక్కలను వేసి అది పూర్తిగా పాకం పీల్చు కునేవరకు కలుపుతుంటారు. దివరగా కొబ్బరి పొడి వేసి మరో మూడు కంటి దిండి, బాదం పలుకులతో గార్నిష్ చేయాలి.

ఖుబానీ కా మీరా



కావలసినవి: ఖుబానీ (పై అప్రికాట్) - రేత పంచదార - ఒకటిన్నర కేజీ; రాబ్బిర్ల నీయ - 100 మి.లీ. (చేకరించే దొరుకుతుంది) రాబ్బిర్ల కలర్ - రెండు టీ స్పూన్లు
తయారీ: ఒక పాత్రలో ఖుబానీలను తీసుకుని అందులో నీరు పోసి రాత్రంతా నానబెట్టాలి. (ఖుబానీలు మునిగిపోతే వాటి మీద రెండు అంగుళాల మీద నీరు ఉండాలి). మరునటిరోజు వాటి లోని గింజలను వేరుచేయాలి. ఇప్పుడు ఈ పాత్రను ఆ నీటిలోనే స్కా మీద వేడవ్వాలి. ఒక నిమిషం అయిన తరువాత అందులో పంచదార వేయాలి. పంచదార వచ్చిగా కరిగి, ఖుబానీలు మెత్తగా, చిక్కగా అయ్యి, గోధుమరంగులో వచ్చే వరకు ఉండాలి. ఇప్పుడు స్కా మీద నుండి దింపి, అందులో రాబ్బిర్ల నీయ, రాబ్బిర్ల చిల్ల వేసి కలిపి, ఒక పాత్రలో తీసుకోవాలి. ట్రిమిలో గార్నిష్ చేయాలి.



మటన్ కర్మా

కావలసినవి: మటన్ - పావు కేజీ ఉడికించిన బంగాళదుంప - 1 ఉప్పు - తగినంత మిరపిడి - 2 టీ స్పూన్లు గరం మసాలా - టీ స్పూన్ నూనె - తగినంత కొత్తిమీర - 2 టీ స్పూన్లు పెరుగు - అర కప్పు ట్రిమిలోనం:
కొబ్బరిపొడి - 2 టీ స్పూన్లు వేయించిన పట్టీలు - 20 గ్రా గరంమసాలా - టీ స్పూన్లు వేయించిన నువ్వులు - రెండు టీ స్పూన్లు బాదంపలుకులు - పది తయారీ:
బ్రెడ్లలోనం పైన చెప్పిన పదార్థాల నుండి మిక్సీలో వేసి మెత్తగా పేస్ట్ చేసుకుని వచ్చేవరకు ఉంచుకోవాలి.



బోటీ కబాబ్

కావలసినవి: మటన్ - పావు కేజీ (చిన్నచిన్న ముప్పులు) జీలకర్రపొడి - టీ స్పూన్లు మిరియాల - 8 పెరుగు - 2 టీ స్పూన్లు వర్షిమిర్చి - 4 (పేస్ట్ చేయాలి) ఉప్పు - తగినంత; ఎండుమిర్చి - 2 కనగిండి - 2 టీ స్పూన్లు అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - టీ స్పూన్ అవనూనె - 2 టీ స్పూన్లు
తయారీ: ఈ పదార్థాలన్నీనీ (అవనూనె తప్ప) కలిపి అరగంటపాటు నాననివ్వాలి. దొడ్డు కుంపటి వెలిగించి వచ్చేవరకు ఉంచు కోవాలి. గట్టిపల్లెలను తీసుకుని వాటికి ఈ ముప్పులను గుర్చి, కొద్దిగా నూనె రాని నిప్పుల మీద ఉంచి బాగా కాలిన తరు వాత ప్లేట్లోకి తీసుకోవాలి.

బాణ్లలో నూనె వేసి కాగిన తర వాత అందులో ఈ గ్రేడ్ మిక్స మాన్ని వేసి వర్షిమానన పోయేవ రకు వేయించాలి. అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్, మిరపిడి వేసి మరోసారి కలపాలి. తరువాత మటన్ వేసి

చిత్రాలు అబద్ధం చెప్పవు మీరు ఒప్పుకుంటారా?

గత సంవత్సరం నా బ్రాయింగ్ రూమ్లో నేను

ఇప్పుడు నా బ్రాయింగ్ రూమ్లో నేను

Ms. దేవి లాబెల్స్ 23 కి.గ్రా. బరువు తగ్గారు

తొన్ని నెలల క్రితం భార్య కూడా నేను బాగా లాభిగా ఉండేదాన్ని. తొమ్మిది మొలకలకి రెక్కలకి చక్కగా దుస్తులు ధరించాలంటే చాలా కష్టంగా ఉండేది. ఒక రోజు పా మిక్సీ దుస్తు లాబెల్స్ ను తీసుకుని వచ్చింది. నాకు అక్కడ రెండు కిలోలకి కాదు తొమ్మిది కిలోలకి బాగా పెరిగింది. ఈ రోజు నేను అక్కడ వచ్చింది అంటే చాలా చాలా ముచ్చట పడింది. మీరు కూడా...

FANTASY OFFER

Pay for 5 kg Guarantee & get 5 figure corrections FREE
Pay for 10 kg Guarantee & get 10 figure corrections FREE

0% INTEREST
Join now and pay in easy installments

LOW CARB KITCHEN
La Belle's own low carb recipes DVD

La Belle
TRANSFORMING LIVES
for slimming queries send sms Labelle to 56263

A.S. Rao Nagar (opp. Radhika Theatre) - 4202 4801, 4026 6130
Banjara Hills - 2330 3034, 6666 2203 / 04 / 05
Himayatnagar - 3052 5005, 3022 2000 / 01
Hi-Tech City (Gachibowli) - 4003 1532, 4201 4812 / 17
Kukatpally - 6450 2649, 2316 1636 / 86
Malakpet - 4021 5638, 3249 0001 / 02
Secunderabad - 4002 3826, 6648 6664 / 65

mediskin
FLAT 25% OFF on all SKIN TREATMENTS

ကျွန်ုပ်တို့ သတင်း၊ ဇာတ်ကား အမျိုးမျိုးကို သတင်းစာ၊ ရုပ်ရှင်၊ နှစ်စဉ်ကလောင်

[illegible]





ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ

నీట మునిగిన వారిని రక్షించాడు...

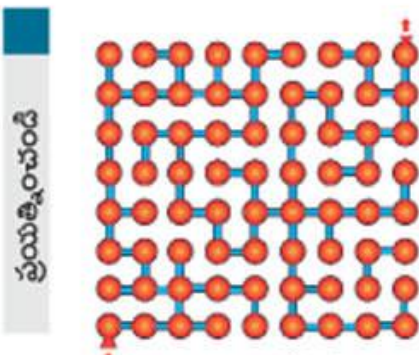
[illegible]

శ్రీశంకర పరియంబల్ హైస్కూల్లో షుగర్ వన్ (జంటిల్ మెంబర్స్ సంవత్సరం) చదువుతున్న విప్లవ 2010 మే 16న వ్యాఖ్య బంధువుల ఆయాసాల రైల్వే స్టేషన్ దగ్గర సైకిల్ తొక్కున సేద్యమవుతున్నాడు. ఆంధ్రోదారశాసనసభ ప్రధానం నంది



సాహస బాలలు

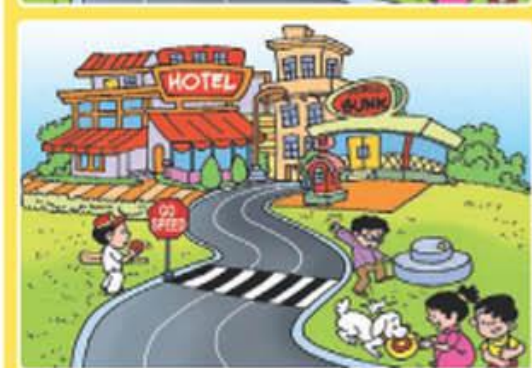
ఆరువులు వినిపించాయి. వెంటనే విష్ణు ఆరువులు వినిపించిన దిక్కుకి వరుగుతూడు. నదిలో ఆరే స్త్రీ, జడ్డరు ఆమ్మాయిలు ముగిసిపోతూ కనిపించారు. నవంబరు ౧౦లో గట్టిగా కేరలు వేస్తూవున్నారు. వెంటనే నదిలో ఆరే ఆమ్మాయి చిల్లినీ లోనిం ఆడదీ లేచారు. రులోగా ఆమ్మదీ వచ్చినా తారదు. పెద్దవాళ్ళ నీళ్ళలో 8 బులడల్లో ఆరే వేస్తూవున్న మహిళలు బయటకు లేవనవచ్చి వెంటనే ఆనవుడతనికి తీసుకువెళ్ళారు. కానీ ఆమె ఆర్మీడు రిజిస్ట్రారు పాండురుకు కనిపించలేదు. ఆమె మాత్రాన్వీధిలో మాత్రం క్షేమంగా ప్రాణాలతో ఆరుబుడద్దరుడు వాళ్ళ జంధువులు నంలేమిరారు. ఆ ఆమ్మాయిలద్దరుడు తాపాదీడు విష్ణుని ఆర్మీడుంచారు.



దారి కనుక్కోండి

		13		27
35			26	
				34
	24		33	
23				21

పక్కనున్న 5x5 మాయా చదరంలో
ఎటు కూడినా 125 రావాలి



లోని శ్రీకృష్ణవేదాలయంకు సమకాలికుడు. బాబర్ బిల్డిలోని రాణామయి తొండు రెండునాడు. బిల్డు రాష్ట్రంలో బాబర్ ఆంధ్రీ పురి. కాటాలోని రాజాగా ఉన్న బాబర్ 1526లో ఆంగ్లను వెనుకటి పానివెట్టు యుద్ధంలో ఆపావును సైన్యాన్ని కలిగి ఉన్న దిల్లీ సుల్తాన్ ఇబ్రహీంలోడిని తనవెట్టు యుద్ధంలో విజయంలో పూర్వపురం కంక ఒడిలో దిల్లీ నీరాన్ని దిల్లీకియంకున్నాడు.

బాబర్ కుమారుడు హేమాయన్, ఆయన కుమారుడు అక్బర్. బాబర్ కుమారుడు తుఖాన్ -బాబర్ ఆంధ్రీ ప్రధానాన్ని తురుష్కు బాబర్ గొప్ప దానిగా బానిస్తాడు. మొఘల్ సామ్రాజ్యానికి ఆంధ్రప్రదేశ్లో పూర్వపురం మేనిన బాబర్ 1590లో దనిహోయాడు.



అటు నుండి ఐదు నెలలపాటు పనిచేసి
అక్కడ రెవ్యూలో ఉండి తన గొంగులు దిన్న
సంగులు తదితర కేసులను ఇచ్చి అక్కడ
జిల్లరుగా ఉండి ఆ రెవ్యూ మీద
నా చాలడంతో క్లాక్ తో వాటిని
గుండుమీద మింగివేస్తాను.

అప్పుడు గంభీరం, ఎటు వదిలి అటు
వదిలి అటుగంటంగా ఉండటం. ఇది నీటి
మీద, బుడదగుంటలు, నీలమొదటి
తాలువలపై తిరుగుతూ, నీటిపై వెలిగి
మొక్కుల అడవిపైనే గుడ్డుపడతాయి.

అప్పుడైనా చదవడం, చదువునే వక్ర
నె. ఎవరైనా మట్టాచుప్పులను మత్తతో తలచి
మీది మింగివేస్తాను.




మనస్సులు నీ నడుము కొలక
నీటి చాలాలి
మనస్సులు కన్నీళ్ళాల్సి
గొల్లారు రమ్మంటి
మీదట మూటిల్లి ఒక్కారు
చందాపాన నరసాదు దాటి
పెదవనపూరు వేరుకుంటా
ఆ పై నీను ఒడివూరాలి
ఒకటపూరాలి
మగటి కానీ రాక్షసు గానీ
నిదురానగనం వెళ్ళనరా
మళ్ళున్నది పాపీయలోనీ తగి
తరిమి తరిమి తరిమి తా ॥ ఏ
చిత్తం : శంకరదాసు HBS (2)
రచన : చంద్రబాబ్
పండితు : పేదర్తి ప్రసాద్
గానం : లాల్మోహన్ నీమి, కల్పన



ధనుస్సు	మేనులు వాయిదా. రాహుడి కొ
మకరం	కొత్త ప్రయత్నాలు సానుకూల
కుంభం	కొద్ది మేనులు శ్రేయోదాయకం
మీనం	వ్యవహారాలలో పురోగతి. ఇ



	<p>అక్షరాలు:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. పైదే: దీని 7వ, 4వ, 9వ అక్షరాలు కలిపిన వరుస (7) 5. సిద్ధూరు: దీని 7వ, 4వ, 5వ, 8వ అక్షరాలు కలిపితే ఎన్నడూ (7) 6. కొండ లేదా పరివహారం: దీని మొదటి మూడున్నరలు అక్షరాలంటిపోనైనా (9) 7. రాతిలేదన్న: దీని మొదటి అయిదున్నరలు అక్షరాలేదే కలిపినవారే (8) 	<p>సంఖ్యలు:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. గుంటవడ లేదా: దీని 3వ, 6వ, 9వ, 7వ అక్షరాలు కలిపితే వరద (8) 2. వెలుగునొప్పు: దీని పదివేల నాలుగవ అక్షరాలే గురి (8) 3. వైద్య విద్యాలం: దీని పదివేల రెండవ అక్షరాలే శీత వ్యాధి పాలన (8) 4. దూని పదముల లేదా బొగా ఇలో పదివేల మూడు: దీని 2వ, 9వ అక్షరాలు కలిపితే, ఇరువురూ (8)
--------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



● ఆదర్శ తాతలు రెండు సుందరి వేయ్యేడు వరకు గుడ్లు పెట్టి సీరిటీ లేదా ఇసుకలో వదిలి వేస్తారు.

● గుడ్డలంది పిల్లలు వాటంతట ఆవే బయటికి వస్తాయి.

● ఆదా, మా తాతమ్మ వద్దకి తేదాని వాటి తోడు బట్టి గుడ్డలవచ్చు. ఆద వాటి తో పోలిగా, మగ వాటికి కాస్త పొడవుగా ఉంటుంది.

● ఇది గొట్టి, పుట్టలు, కొమ్మరాల వండ్లు తండ్రి, వాగ్దానాలు మార్చలే దేవతలను పించాలి.

● ఆద తాతమ్మ మగవాటివన్నా పెద్దగా ఉంటాయి.

● పెద్దతలను బయట 300 కిలోల వరకు ఉంటుంది.

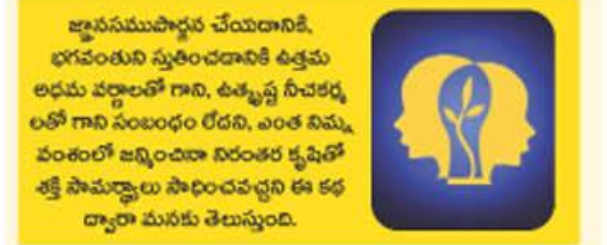
● జీవితాలం దాదాపు యాభై సుందరి వండ్లు.

[illegible]

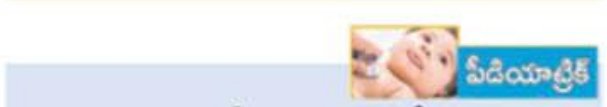
సందేశం

జాన సముపారనకు వరబేదం లేదు

మహిళ అనే పేరుగల చీమను చూచుస్తూ, హరిశ్చంద్రాచార్యతో చెప్పి
పండువ చేయిస్తూ, అందరి పాటాలూ పోగొట్టే మహానుభావుడు
నారదుడు. నారద బ్రహ్మ సూత్రాల జగత్సేవకుడు. హరిశ్చంద్ర రామాయ
ణాన్ని ఉపదేశించి, జగత్సేవ నిర్వాహానికి కారకుడైనది ఈమెదే. బ్రహ్మ
మహానుభావులగా జగత్సేవ చేసినవారిలో ఈ మహాత్మి. వ్యాసుని మనో
వైష్ణవ నిరూపకుడు హరిని స్తుతించే భగవాన్ని వ్రాయమని జగత్పర
మనకు చీమ అనేమీనాడు ఈ మహాత్మి. హరిశ్చంద్రుని వల్ల భగవంతుడైన
జననం అంతా జరిగింది కాదు. నామమేరే సామంతం ఆ సామంతుడైన ప్రసాద
మే! అంతా ఈ మౌర్యులకు వ్యూహాన్ని వ్యాసుడు తెలియజేసాడు
నారదుడు. "గతజన్మలో నీతో దాసివృత్తుడను. మా అమ్మ ద్విపాకు
లను పెరిపాటలు చేసినది. ఆ చిరకాలకాలము కాలంలో మా కొడుకానికి
కొండలంపప్పువుల వల్ల విషమవుతూ ఉండినాడు. నా తల్లి విష్ణువర్ధ
నుల కూడా హరిశ్చంద్రుని చేసినది. నేను నా తల్లితో అన్నదే ఉండినాడిని.
నాలుగు నెలల అనంతరం విష్ణువర్ధను గ్రామంలోనూ విష్ణువర్ధ
నులకు హరిశ్చంద్రుని నా తల్లితో పాటు వారికి నేను చేసిన సేవలకు దయతో
నాకు ఆరే రోజునామము, అమామము అయిన తగవుల విధానాన్ని జేపే
శంకారు. మండవర ప్రాయంలోనే పొందిన ఈ విధానాన్ని సాధన



దాగ్లా వేలినవరుడుతో పదానికి నేను దేని ప్రయత్నానికి వాస్తా నా తల్లి కూడా ప్రేమ, మమకారం అవతీర్థగా అనిపించేవి. ఒకవారు మా అమ్మ పాముకాబుతో మరణం పొందింది. తల్లి అనే ఐదం కూడా తెలి పోయిందినే నేను సిగ్గుగా నవ్వింది, వవనర్థాలు దాటుతుంటున్న ఉత్తరముఖంగా ఐదులుదేసారు. ఆకలిదమ్మలతో అలసి నవ్విందాన్ని గ్రహి ఒక రావిదెట్టు కింద దానినం దేవతోయ కూర్చున్నాను. నా ముదయలో దేవదేవుడు సాక్షాత్తుకొందాడు. కుటుంబ తెలివి కూర్చు ఆ మునాయుడు అభ్యర్థనలన్నిటిని నిరాశపర్చుచేసిన ఆ మునాయుడు ఆ సాక్షాత్తు వెదికాను. 'హెయ్... శోచాన్ని పొందకు, ఈ జన్మలో నీరు నా దర్శనం అయ్యే అవకాశం లేదు. నీ మనసులో నన్ను దానినిదానిదే కోరిక కోసనిగటానికి మాత్రమే నా రూపాన్ని స్మరించకపోకు' అనిపాడు సాక్షి. నాకు అనందం కలిగింది. జన్మలలో దానినొస్తూ గడిపాను. కొంతలానికి మృత్యువు నన్ను తన ఒడిలోకి దేల్చుకుంది. మరుజన్మలో ఒక బాగుండుడైన జన్మనిం తరువాత కల్యాణంకలాలంతో బ్రహ్మదేవుని నిశ్చయతో పాటు నేను వరమాతృ ఉండంలో ప్రవేశించాను. తరువాత కల్యాన్ని సృష్టించేమొదట బ్రహ్మ దేవుని నిశ్చయతో మంచి మొదలైన మునులతో పాటుగా నేను జన్మించాను. ఆ కారణంగా నేను బ్రహ్మపుత్రుడనయ్యాను. అసంతోష బ్రహ్మదానిని దేలి భుజంతుని జన్మనిం దేలి మృత్యువు గానం చేస్తూ శ్రీలోక సందర్శిస్తే అనందంగా తపించగలుగుతున్నాను. నీవు కూడా పరిశీలించి దానిపాలు సంపూర్ణంగా వర్ణించే గ్రంథాన్ని వ్రాయు. తపోధనుడైన నీవు ఈ కల్యాన్ని చూస్తూ నిర్భయించగలవు. దాని ప్రకృతుడని నేనే ఐతరీ బాధానానా ముందుగొనగలనే మమకారు వంశంలో జన్మించాను నీవు ఎంచెనా గొప్పకనాన్ని సాధించగలవు'. అంటూ నారదుడు వ్యాసునికి ఉపదేశిస్తాడు.



బాబుకు ఛాన్స్ పెరుగుతోంది..?

[illegible][illegible]



గుడి మార్చింగ్
మందిరం జీవన్మతం అతనిది. అతనిది
దేవాలయమనే పాత్రే నీవేనా... నవనాగం అందించు.
- స్వామి వివేకానంద

ప్యామిలీ

ప్రజలతో నేడే మునుత నిశ్చితార్థం
... సినిమా పేజీలో

హైదరాబాద్
శుక్రవారం, 11-11-2011

7 వ పేజీ

లండన్ లో అనందం



శీతాబాయిలో చక్కని పాత్రలు...
అనందం... రోజూ ముందుగానే
రామకృష్ణ అనందం పాత్రలు...
మొదటగా అనందం... రోజూ
ముందుగానే రామకృష్ణ అనందం
పాత్రలు... మొదటగా అనందం
రోజూ ముందుగానే రామకృష్ణ
అనందం పాత్రలు...

అన్ని రంగులూ మరో కొత్త రంగు కోసం చూస్తోంది.
రంగు బాగుంటే కొనేస్తోంది. ఇది మున్నగు విషయాలలోనే కాదు,
రంగుల తయారీలో కూడా విజయవంతమవుతుంది నమ్మండి
ఈ మహిళాపారిశ్రామిక వేత్త, అప్పటికే జాతీయ స్థాయిలో
కార్పొరేట్ ఇండస్ట్రీలు విజయవంతంగా చేస్తున్నాయిని
తెలిసే ముందరుగ వేసింది. రంగుల పరిశ్రమను నెలకొల్పి
మార్కెట్ కు కొత్త వేగం తెచ్చింది. ముగ్గురు డిజైన్లను
కాదని తన ఉత్పత్తిని నేరుగా వినియోగదారుని దగ్గరకు
చేర్చడంలో సక్సెస్ అయింది. పైగా భవనాలకు రంగులు
వేసే కాంట్రాక్టును తీసుకుని తన పరిశ్రమలో తయారైన
రంగులతో నాణ్యమైన పనిని ఇచ్చింది. విడుదల
ఉద్యోగులతో మొదలైన పరిశ్రమలో భర్తకు కూడా ఉద్యోగం
ఇచ్చిన మహిళా పారిశ్రామికవేత్త కవిత.
ఆమె పారిశ్రామిక వేత్తగా మారిన నేపథ్యాన్ని
ఆమె మాటల్లోనే...



సప్తవర్ణాల స్వప్నం

విజేత

"మా నాన్నగారు పారిశ్రామికవేత్త. రాష్ట్రంలోనే
తొలి దిన్న తయారీ పరిశ్రమను 1955లో స్థాపించారు.
ఆ రంగుల తయారీ పరిశ్రమ తర్వాత కాలంలోనే
విజయవంతమైంది. ఆయన కృషి, దీర్ఘ వ్యవహారం
చూస్తూ పెరిగాను. మంచి పారిశ్రామికవేత్తగా కావా
లని ఉండేది. అయితే అనుకోని పరిస్థితుల్లో ఉద్యోగం
గలలో చేరాల్సి వచ్చింది. తనలో ఉన్న అందరినీ
పరిచామంటే... నాన్నగారు వ్యాపారంలో నష్టాలు.
బాలానెట్ లోనే పరిశ్రమను అమ్మకానికి పెట్టారు.
అదంతా కేవలం వీలైతేనే పరిశ్రమ, నాన్నగారు
క్రమం చేశారే పోతుంటే నిన్నటివంటిగా నిలబడాలి."

నీకే ఇండస్ట్రీ నిలబెట్టాలి!
ఆ పరిస్థితిలో ఈ రంగుల పరిశ్రమ పెరిగింది
గాల్సింది పోయి పరిశ్రమ, అన్నీ పెరిగింది

గాయ. నాన్నగారు ఇండస్ట్రీలోని మిషన్ లోనే
కొన్నాను. అప్పటికే నా భర్తగారు రూ. నిలబడు.
అదే నా పెట్టుబడి. వ్యాపారంలో మోజుమలు.
ఇప్పుడు అమ్మగారు అమ్మగారు. తొలిదాకా తీసుకు
పెట్టుకుంటే అమ్మగారు కూడా స్వయంగా నాన్నగారు
మీద పెట్టి ఇచ్చింది. వేలు, అమ్మగారు దానానా వల్ల
నీకే చేయడం చూస్తూ నాటి మాట గొప్ప ప్రధానం
అనిపించింది. నేరుగా వినియోగదారులకు 40 గాతం
తగ్గింపు ధరలతో అందించాను. కాస్త ముఖ్యమం
తయం ఉన్న పాత్రే కూడా మా ఇండస్ట్రీ విజయం
చేశారు."



పెయింట్ తయారీలో పాటు బిల్డింగ్
గులకు పెయింట్ చేయడం...
అని బాటేలు. ట్రాన్స్ ఫార్మర్లు. అని
హెచ్ డిఎస్ లకు వేసింది మా రంగుల. రైల్వే కాంట్రాక్టర్లు. అని హెచ్
కాంట్రాక్టర్లకు సప్లయ్ చేస్తోంది. నేను ప్రాదేశిక చూసుకుంటే మా వారు మార్కెట్
లోగ్ అర్హులూ చూస్తారు. మూడు నెలల క్రితం ఎవరైనా నగరంలోని జాతీయ
స్మారకాలలో 60 అంతస్తులకు పెయింట్ వర్క్ మేను చేశాం.

- కవిత, టీం సాయి తండ్రి పెయింట్ నిర్వహకురాలు

పెయింట్ నుండి ఇండస్ట్రీలో నవాదారం ఉండడం
వలన... మార్కెటింగ్ విధానాన్ని పాటించాను.
దాంతో అమ్మగారు అమ్మగారు. అమ్మగారు మా వర్గాయి.
రా మెటేరియల్ ముందు నుండి. కొంత లోకంలో
సేకరిస్తూ తయారీ విధానం తగ్గించుకున్నాను.
కొద్దికాలంలోనే వ్యాపారం వుంటుంది. నాన్నగారు
లో లాభాలు కట్టడానికిగాను. దాంతో డైరెక్ట్
వచ్చింది. నా వ్యాపార అందనాలు. అలాంటివి
కలిపి ప్రాజెక్టు రిపోర్టులు ఎవరినైనా నమ్మించి
రాను. ఆ లోనలోపాలు ఎవరినైనా సవరించే ద్వారా
పరిశ్రమ పెరగాయి చివరకి నవాదారం లభించింది.

విజయంలో ముగ్గురు లీడర్లు...

అప్పుడు, నాన్నగారు పరిశ్రమ పెయింట్ నుండి
పాత్రలు నేర్చింది. వ్యాపారం తొలిదాకా ఎదు
కొన్న పెయింట్ లాభాలన్నీ. టీంపికి
చయనం పెయింట్ నుండి ఈ లోకం ఈ
విజయాలను చూసేదాన్ని కాదు. అలా చేయడం
చూడే... ఈ లోకం పెట్టుబడితో మొదలైన
ఇండస్ట్రీ కోటిపాత్రలకు లక్షలకు చేరుకుంటుంది.
అంతా అమ్మగారు కట్టడం ఎంచుకున్నాను.
చీటింగులతో మొదలై... 'నా మాటలు' అంటూ నాన్న
గారు గర్వంగా చెప్పుకుంటూ చేయడంగాను. అయితే
ఇప్పుడు అలాంటిది రాదు. ఎప్పుడైనా ఇండస్ట్రీ
రంగంలో మొదటి మార్కెట్ లో ఉంటుంది. ఆ అమ్మ
పోతుకు తప్పకుండా నిలబడి ఉన్న కేటరాను
చూడవచ్చునని నాకు అనుభవం నేర్పిన పాత్రం."

- ఎస్. నర్సయ్య

మనసున మనస్

నాకు పెళ్లి నాటికి ఆయన గురించి తెలిసిన
దాని మా అమ్మకు స్పష్టమైంది. మిలటరీలో
ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు. మంచివాడు అని
మాత్రమే. ఆ తర్వాత తెలిసింది ఆయన
దిన్నెలకు చాలా పెరిగిపోయింది. చదువు పెద్దగా అబ్బురం
గానా కాకే చదువు అయిందనిపించారు. 1972లో మిలటరీలో
ఉద్యోగం వదిలి తర్వాత జీవితాని ప్రయత్నం అంటే ఏమిటో తెలి
సిందని చెబుతుంటారు. 1978లో మాకు పెళ్లియ్యేనాటికి నాకు 18.
ఆయనకు 24 ఏళ్లు. ఇంకా పెద్ద కాదుగా చెబ్బింది. తమ్ముడి బాధ్యత
ఆయన మీద ఉంది. ఆయన బాధ్యత అంటే నాకు బాధ్యతే కదా!
అదేమిటో తెలియదు. మంచి కిసాన్ లాగా దీర్ఘకాలం పాటించాను.
అలా అమ్మకు అమ్మకును నా బంగారం పెట్టి పెట్టికొంది. అప్పుడు
వచ్చింది నుండి నాటికేనే మాటలు వచ్చాయి వచ్చాయి. బాధ్యత
కోసం నా పనిపైను పోగొట్టుకుంటున్నానని వాళ్లు వాడ. మా
వాళ్లతో గొడవపడి. ఇప్పుడు ఆయన రేపు
నా భర్త కంటే పాటుగా అమ్మగారు పోగొట్టా
డని నన్నుపెట్టాను. నా
బంగారం పెట్టిన సంగతి మిగి
లిన బంధువులకు తెలియ
కుండా ఉండడం కోసం కొద్ది
వంతుకు గొప్ప నగలతో పెట్టాను. బంగారంలాంటి భర్త ఉన్నప్పుడు
బంగారు నగలతోనే అంటే ఆయన పెట్టిన నా జీవితా
నువ్వంటే సంతోషం కలుగుతోంది. మనసులోనే ఉంటుందని

సంతోషం మనసులోనే...

భర్తగారు చెప్పగలను. జీవితం ఎప్పుడూ మనం సంతోషం అను
కుంటే సంతోషం. వివాహం అనుకుంటే వివాహం. మా పెళ్లియన
కాళ్లలో దింకారు అంటే ఉండేవాం. సెలవులో సినిమాలో సైకిల్ మీద



తీసుకెళ్తారు. ఎంత అనందంగా ఉండేదో చెప్పలేను.
ఇప్పుడు కాలంలో పెళ్లికాదు అమ్మగారు సైకిల్ నాకు
మధురమైనది.

వాళ్లు నేర్పించేదాన్ని. వాళ్లు నా గురించి గొప్పగా చెబుతుంటే ఆయన
అనందమంది. మిలటరీ ఉద్యోగంలో కాళ్లలో పాటు పరిచాస్తాలో
మనిచేశాం. అప్పుడు అంటే దూరంలో ఎప్పుడైనా సైకిల్ ఉండాలి.
మనిచేశాం అంటే అని ఉండదు. అలాంటి ఉద్యోగంలో పనిచేసే
నీకి ఇంకా రెండుంటే పనిచేసేది. నేను అలాంటి వాటిలో ఆయనను
ఎప్పుడూ ఇప్పుడు పెట్టలేదు. ఆయనకు తగినట్లు సంతోషాన్ని మలు
చుకున్నాను. నా కోసం దీర్ఘకాలం కొద్ది సమయాన్ని అనుభవించిన విష
యాలు, రాద్ధాంతాలు పాలు కానివ్వడం చూసుకున్నాను. నేను
తనను పదిలపెట్టి పెట్టానని ఇప్పుడును. మా అమ్మ వాళ్లతోనే పెట్టింది
కూడా చాలా తప్పదు. మా పిల్లలు భార్య, భర్త రెండు కోసం

వివాహపట్టు వచ్చేగాం. ఆయన కలం
లో ఉండి వంతుకు దిన్నాడు. ఆ
అంటే దూరంలో నా సంతోషం నడి
చేది. అంతాగా నేను చేసేదానికంటే
ఆయన బట్టే వచ్చును. అందుకే ఇప్పు
టికి ఆయన్ని చూస్తూ జాడపడుతుంది.
ఆయన ఏం చెప్పినా ఎదురు చెప్పడా
నికే మనసాడు.

- మేధా చంద్రావతి, వివాహపట్టు
నెడన: చింతించి క్రిందపాదాలు

పుస్తకాల పురుగు

ఫిరదాసి... నా నేస్తం..!

నేన్నీ పుస్తకాలు చదివినా గుర్తం జాబువా
రాన ఫిరదాసి ఎప్పుడో ముకుకుంటే గొప్ప
లంకగా నా మనస్సులో నాకు ముకుకుంటుంది.
దీన్ని జాబువా కలం నుండి జాబువారిన అమ్మ
కావ్వంగా చెబుతారు. కానీ నా దృష్టిలో ఇది
అమ్మకావ్వం కాదు. మహాకావ్యం. రూపం
ప్రాచీనమైనా నవ్వకావ్వం నుండిగా పాత్రులు
కలం కలిపిన మహాకావ్యం కాదు.



మంకా తెలుసుకున్నా అమ్మగారు నేను
మంచి పాత్రులని. ఫిరదాసి వాళ్లకు అమ్మగారు
యం చేయాలని గతంలో చెప్పింది. స్వీకరం
చేయకుండా ముందు నమ్మకం నమ్మకం.

తీర్పు వచ్చడం వరకంటే కాలాల్లో పరిచా
రాక గుడి. బారదాసిని కొట్టాల్సి అమ్మగారు భవనాలు
అవసరమవుతుంటే. పాత్రలకు విడి పాత్రాని పిలిచి
తన వంక భర్త దిరదాసిగా నిలిచేలా కావ్వం రాయడం
లాదు. అక్కో పద్మావతి అక్కో బంగారు నాణెం ఇస్తానని
లాదు. ముప్పయ్యే పాటు రాత్రినా పగలనా ఫిరదాసి
క్రమించి పానామా పీచీల రసంపెట్టి చేస్తాడు. అరవేల
వర్షాలు రాస్తాడు. అయితే గుడి మాకు తప్పి బంగారు
నాణెలకు బదులు వెండినాణెలు పంపిస్తాడు. కవి భంగ
వడి. ఆ వెండి నాణెలు తిరగొట్టి నిరసనపెట్టడంగా అవ
తీరతూరా రాకాగారి రాస్తాడు. దీంతో గుడి కోపించి ఫిర
దాసిని చంపడంలా సేవకుంటుంటే అమ్మగారు. ఇదంతా
తెలుసుకున్న కవి మాకు గోడలపై పద్మావతి రాసి
కుటుంబం నాకే వేరే డాక్టర్ పయనమవుతాడు. అక్కడే
దుర్భర దారిద్ర్యంతో మరణిస్తాడు. దీంతో గుడి విషయ

ఫిరదాసి చదువుకుంటే గుడి అర్థమవుతుంది.
మా ఊరు తూర్పుగోదావరి జిల్లా నడవల్లి. ఈ
బతుకు దారిలో మేలు మలుపుగా ఫిరదాసి మాత్రమే
నిలిచి నన్ను ప్రతి నిత్యమూ పరిచేస్తుంటాడు. నేనున్న
ఎదురైనప్పుడు ఈ వ్యక్తాన్ని చదువుకుంటాను. మన
కొన్న ఇప్పుడు ఎంత దిన్నో అప్పుడు తెలుస్తుంది.
అలా ఈ పుస్తకం ఎప్పుడూ చదివాను. దీనిలో పెట్టిన
తెలుగు చేయడం మూలాన వ్యక్తాలపట్ల అప్రేమ పెరి
గింది. ఆంధ్రాయానానికంటే ఇప్పుడు వివాహంలో వివా
ధిగా చేరాక, దాదాపు రేపే క్రమంలోనా అమ్మ పట్టించుకు
ఇటు ఎన్నెన్నో గ్రంథాలకు చేరువయ్యాను. ఎన్నో చదివా
ఫిరదాసి ఎన్నటికీ నాకు ప్రత్యేకం. ఇలాంటి అద్భుతమైన
రచనను తెలుగువారికి అందించిన గుర్తం జాబువా దివ్య
వ్యక్తికి మనంగా నివాళులర్పిస్తాను.

naaptol.com హాట్ డీల్స్ నాప్టోల్

అద్దం ఇవ్వండి ఇప్పుడే 24x7 మీరు ఉంటుంది

0922 349 0000 హాట్ లైన్ | ఎమ్మీఎస్ naaptol 858888 వందల | naaptol.com/hot నీ చూడండి

ఎయిర్ కంప్రెషర్ + కార్ జాక్ + కార్ టైర్ రిపేయర్ కిట్ + సుత్త మరీయం టార్గెట్ 6 ఇన్ 1 కారు ఎమర్జెన్సీ టూల్

80% ఆదా

వలువ ₹ 10000 ₹ 1999 డీల్ కోడ్: 1155

ఎయిర్ కంప్రెషర్ కార్ జాక్ కార్ టైర్ రిపేయర్ కిట్ సుత్త మరీయం టార్గెట్ 6 ఇన్ 1 కారు ఎమర్జెన్సీ టూల్

6 నెలల వారంటీ • ప్రైస్ ₹ 199/- అదనం •

అప్రెంటిస్ డిలీవర్ • ఎయిర్ కంప్రెషర్, కార్ జాక్, కార్ టైర్ రిపేయర్ కిట్, కార్ టార్గెట్ 6 ఇన్ 1 కారు ఎమర్జెన్సీ టూల్, సుత్త మరీయం టార్గెట్ 6 ఇన్ 1 కారు ఎమర్జెన్సీ టూల్

హైదరాబాద్ కేంద్రం: 09223518148, ఆ-ఫీస్: contact@naaptol.com మీ టియూఎస్ 24x7 కేంద్రం: 09223518148

నవంబర్ 14న
వరల్డ్
డయాబెటిస్ డే

● డయాబెటిస్ లో...

శరీర భాగాల రక్షణ

మనమందరం చాలా సమీపాన ఉన్నామని అందరికీ తెలుసుకుంటాం. ఈ రోజును మరోలా అప్రమత్తంగా కూడా గుర్తుంచుకోవాలి. డయాబెటిస్ ను నియంత్రించే ఇన్సులిన్ కనుగొన్న ప్రపంచ బ్యాంకింగ్ ఫుట్ బాస్ ఇవ్. అయిన దానిని డిప్టి అనే మరో పరిశోధకుడితో ఇన్సులిన్ కనుగొన్నారు. ఆ వ్యాధి నివారణ, నియంత్రణపై అవగాహన కోసం ప్రపంచ బ్యాంకింగ్ ఫుట్ బాస్ నవంబర్ 14ను 'ప్రపంచ డయాబెటిస్ డే'గా ప్రకటించి నిర్వహిస్తున్నారు. శరీరంలోని వేర్వేరు అవయవాలపై డయాబెటిస్ దుష్ప్రభావాలు, నివారణ ఎలాగో తెలుసుకోవడం కోసం ఈ కథనం.



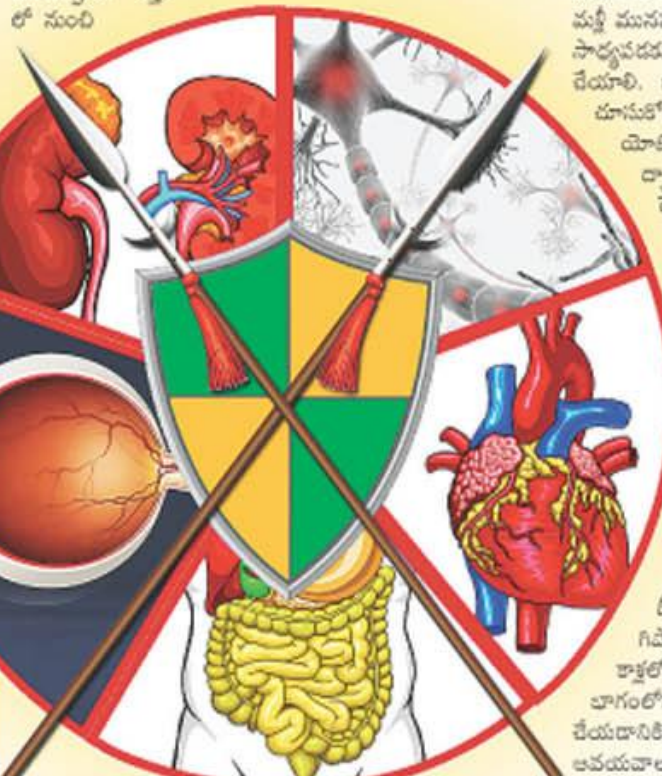
డా. డి. రవి వర్మ
ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని
సీనియర్ డి.ఎం.ఎస్., హైదరాబాద్

డయాబెటిస్ శరీరంలోని వేర్వేరు అవయవాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. గుండె, మూత్రపిండాలు, కళ్లు, నరాలపై దుష్ప్రభావం చూపుతుంది. ఆయా అవయవాలకు, డయాబెటిస్ కు సంబంధించి, దాని నివారణల వివరాలు తెలుసుకోవాలి.

డయాబెటిస్... గుండె: మిగతా వారితో పోలిస్తే డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో గుండెజబ్బులు లేదా గుండెపోటు వచ్చేందుకు అవకాశాలు రెట్టింపు. ఒకసారి గుండెపోటు వచ్చిన వారికి... డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి గుండెపోటు రన్స్ మరియు ఎక్కువ సార్లుగా మెన్ పాతే రాని మహిళలకు పురుషులతో పోలిస్తే గుండెపోటు రన్స్ ఎక్కువ. కానీ... డయాబెటిస్ వచ్చిన మహిళలకు ఈ సూత్రం వర్తింతుంది. ఒకసారి డయాబెటిస్ వస్తే మహిళల మెన్ పాతే రాక పోయినా గుండెపోటు అవకాశాలు పెరిగిపోతాయి.

డయాబెటిస్ ఉండటం గుండెపోటు రన్స్ ను పెంచుతుంది. అలాగే కుటుంబంలో ఎవరికైనా గ్రీ పిల్లకు ముందే గుండెపోటు వస్తే... ఆ కుటుంబంలోని మిగతావారికి గుండెపోటు రన్స్ ఉంటుంది. అయితే ప్యాన్ ప్యాన్ అనే రన్స్ ప్యాన్ ప్యాన్ ఉంటుందేమోనా... డయాబెటిస్ ను నియంత్రించే అందుకుంటే తద్వారా వచ్చే రన్స్ తగ్గించవచ్చు.

డయాబెటిస్... కళ్లు: డయాబెటిస్ మెదడు లోని రక్తనాళాలపై చూపే దుష్ప్రభావంతో వక్షాతం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. మెదడుకు అనేక రక్తనాళాలు రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తుంటాయి. ఆ రక్తనాళాలు బ్లాక్ అయితే స్ట్రోక్ వస్తుంది. రక్తంలో కొవ్వు పదార్థాలు పెరగడం వల్ల ఆది బ్లాక్ అయితే వక్షాతం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో జిరా రక్తనాళాల్లో అడ్డంకి ఏర్పడే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. కాబట్టి వక్షాతం వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఎక్కువ అవుతుంది. వక్షాతంలో సాధారణంగా ఉండే



నియంత్రణ

రక్తంలో చొప్పుచొప్పు సాధ్యమైనంత వరకు సాధారణ స్థాయిలో ఉంచుకోవడం. అవసరమైతే ఉండని తెలుసుకోవడం ఎలా? దీన్ని ఏ, డి, సి... అన్న మూడు వర్గములో తెలుసుకోవచ్చు.

A ఫర్... ఏ1సి

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మందులు తీసుకుంటూ ఉన్నప్పుడు రక్తంలో చొప్పుచొప్పు నియంత్రణలోనే ఉన్నాయని తెలుసుకోవడానికి ఏవారిలో రెండుసార్లు హెచ్ఎస్ఎ1 వర్గం చేయాలి. ఈ వర్గం వల్ల గత మూడు నెలల వ్యవధిలో రక్తం చొప్పుచొప్పు నార్మల్ గానే ఉన్నాయా లేదా ఎక్కువగా ఉన్నాయా అన్నది తెలుసుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. ఈ వర్గంలో ఏ1సి ప్యాన్ 7% కంటే తక్కువగా ఉంటుంది.

B ఫర్... బ్లడ్ ప్రెషర్ అండ్ బ్లడ్ డిస్ట్

● బ్లడ్ ప్రెషర్ కాలర్ 130/80 కంటే అధికం అని గుర్తుంచుకోవాలి. ● బోజనానికి ముందు రక్త పరీక్షలో చొప్పు ప్యాన్ 90 నుంచి 130 ఎంఎల్/డీఎల్ వరకు ఉంటుంది. ● బోజనం తీసుకున్న గంట నుంచి రెండు గంటల వరకు చొప్పు ప్యాన్ 180 ఎంఎల్/డీఎల్ ఉంటుంది.

C ఫర్... కొలిస్ట్రాల్

● శరీరంలోని నెయి కొలిస్ట్రాల్ (ఎల్ఎస్ఎల్) 100 ఎంఎల్/డీఎల్ కంటే తక్కువ ఉండాలి. ● ట్రిగ్లైజెర్స్ 150 ఎంఎల్/డీఎల్ కంటే తక్కువగా ఉండాలి. ● ముందే కొలిస్ట్రాల్ (హెచ్ఎల్ఎల్) 40 ఎంఎల్/డీఎల్ కంటే ఎక్కువ ఉండాలి.

శరీరానికి అవసరమైన 'ప్రోటీన్స్' ను కోల్పోకుండా నివారించుకుంటే, అయితే హెచ్ఎస్ఎ1 ఉన్నవారిలో కిడ్నీలు రెడీ అయినప్పుడు ప్రోటీన్స్ మూత్రంలోంచి బయటకు పోకుండా అపే నియంత్రణ ప్రక్రియ అగమ్య. దాంతో పాటు శరీరంలోని బయటకు వెళ్తున్న మూత్రాన్ని తీసివేయడం కూడా సక్రమంగా అగమ్య. ఫలితంగా శరీరంలో అనేక మూత్రాలు పోగువడతాయి. అయితే కిడ్నీ సక్రమంగా పనిచేయలేకపోవడం వల్ల వచ్చే అల్సర్లు చాలా అలస్యంగా బయటపడతాయి. దీన్ని తెలుసుకోవడానికి మూత్ర పరీక్ష ఒకటి మూత్రం. మూత్రంలో అల్బుమిన్ వంటి ప్రోటీన్స్ పోతున్నాయని తెలిస్తే అది కిడ్నీ సక్రమంగా పనిచేయడం లేదనడానికి ఒక సూచన. డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో కిడ్నీ పనితీరును చెబుతూనే డయాబెటిస్ కిడ్నీ టెస్ట్ (కీటీఎ) వంటివి చేయవచ్చు.

డయాబెటిస్ లో మూత్రపిండాలు నిమగ్న వస్త్ర: మూత్రపిండాలు సక్ర

● గుండె జబ్బులు రన్స్ ప్యాన్ రన్స్ ఉన్నవారు రక్తంలో కొవ్వుల ప్యాన్ తగ్గించుకోవాలి. ముఖ్యంగా రెండు కొలిస్ట్రాల్స్ తగ్గించుకోవాలి. మనం తీసుకున్న వాల్టాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ తగ్గించవచ్చు. ఇందుకోసం ట్రైమిల్, కామోడాన్లు, కిడ్నీ డిస్ట్, బిటా-బ్లౌక్, లాజా వక్ర, ఆరు కూరలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

● మనం తీసుకునే ఆహారంలో మాంసం, నెయ్యి, కోడి రక్తం, వెన్న వంటి వాటిని తగ్గించుకోవాలి. ● ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్న అంజునాని వాడే వాళ్లలో ఉన్న వద్యాలను కూడా ఉండాలి. ● వద్యాలను ఉన్నవారు బరువు తగ్గడం మంచిది అయినా ఒకసారి బరువు తగ్గకూడదు. వారం వ్యవధిలో 500 గ్రాముల నుంచి కిలో బరువును తగ్గించే అధికం ఉంది. మంచిది కాదు గుర్తుంచుకోవాలి.

ఆరోగ్య ప్రపంచంలో ఒక విప్లవం

హోమియోకేర్ ఇంటర్నెషనల్

1800 1022202

9550001144/88

www.homeocare.in

హెల్త్ డైట్

కీమోథెరపీ రోగుల ఆహారం ఇలా...

క్యాన్సర్ చికిత్సలో ఆహారం కూడా ఒక ప్రధానమైన అంశం. చికిత్సకు ముందర, చికిత్స సమయంలో, ఆ తర్వాత మంచి ఆహారం తీసుకోవడం అవసరం. రోగులకు కాలరీలు, ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్లు, లోహాలు, విటమిన్లు, మినరల్స్, ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వులు, గురు ఉంటే సమయం ఆహారం తీసుకునేలా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. కొన్ని సందర్భాల్లో కొందరు పేషెంట్స్ క్యాన్సర్ వ్యాధి వల్లగా, క్యాన్సర్ చికిత్స వల్ల పేషెంట్స్ వల్లగా ఆహారం సక్రమంగా తీసుకోవడానికి చాలా సార్లు సమస్యలు ఉంటాయి. అంటే... ఆహారం తీసుకోవడం, విటమిన్లు, మినరల్స్, సోజీ కుటుంబం, మింగడంలో ఇబ్బంది, మింగుతున్నప్పుడు నొప్పి వంటివి వల్లగా కూడా రోగి సరిగ్గా తీసుకోవడానికి అడ్డంకిగా పని చేయవచ్చు. దీంతో ఆహారం మందగించడం, కావాల్సినంత ఆహారం తీసుకోలేక పోవడం, తీసుకున్న ఆహారాన్ని వంటబట్టించుకోలేకపోవడం వంటివి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. ఫలితంగా పోషకాల అందరపోవడంతో రోగులు బలహీనంగా మారడానికి, ఇన్ఫెక్షన్ వంటివంటివి త్వరగా లోను కావడానికి దారితీయవచ్చు. లేదా క్యాన్సర్ ట్రెట్మెంట్ తక్కువగా ఉంటుంది.

తీసుకునేందుకు బదులుగా ప్రతి గంట-రెండు గంటలకోసారి ఆహారం తీసుకునేలా ఆహార ప్రణాళిక ఉండాలి. క్యాన్సర్, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే వద్యాలను అంటే... తక్కువ క్యాన్సర్ ఉండే పాం ఉత్పాదనలు (కోఫీ, టీ, సోడా, ఫ్రూట్ డ్రింక్స్, స్పైట్, ఫ్రూట్ డ్రింక్స్, పేస్ట్ వంటివి తీసుకోవాలి. మాంసాహారాలైతే... రైస్, చేపలు, గుడ్లు వంటివి ఆహారంలో పాటు తీసుకునేలా చూడాలి. డ్రైఫ్రూట్స్, నక్కు వంటి వాటి కూడా ప్రోటీన్స్, కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా పోషకాలు. ఆహారంలో క్యాన్సర్-ప్రోటీన్ ఇన్టేక్ తక్కువగా ఉంటే... దీనిని చికిత్స ఇచ్చే డాక్టర్ లేదా ఆర్డీ న్యూట్రిషన్ సలహా మేరకు ఆహారం నియంత్రించాలి. పోషకాల పోషించాలి ఉంటుంది.



నియంత్రిత ఫ్యాట్స్

గోరంత ఆరోగ్యం...

సాధారణంగా గోరంట్ ఒక గాడిదాంటికి (గోరంట్) వస్తే అది ఆహారాన్ని సాదాగా చాచింది దానిని సంతోషించాలి.

- గోరంట్ ఆహారాన్ని మెరుక్కు చూడకపోయినా సమయం ఆహారం తీసుకోవాలి.
- ప్యాన్స్ ఉంటే కామోడాన్లలో గోరంట్ ఆహారానికి అవసరమైన అయామిన్ అందుతుంది.
- గోరంట్ తీసుకుంటే, బలహీనంగా ఉంటే టెస్ట్. విటమిన్-బి ఎక్కువగా ఉంటే ఆహారం తీసుకోవాలి.
- గోరంట్ ఆహారం కోసం చేపలు, ఉల్లి ఎక్కువగా ఉంటే ఆహారం తీసుకోవాలి.
- మంచిదే ఎక్కువగా తాగుతూ, అలసట తగ్గించుకోవడానికి తీసుకోవాలి. ఉంటే గోరంట్ ఆహారం ఉంటుంది. మనలో చాలా రోగాలు గోరంట్ ఉన్నప్పుడే తగ్గిపోతాయి.

వ్యాధినిరోధక శక్తి

పెట్టని కవచం... ఇమ్మ్యూనిటీ



మన చుట్టూ ఎన్నో వ్యాధుల సూక్ష్మజీవులు ఉంటాయి. అయినా జాగ్రత్తగా చూడక 90 శాతం మందిలో వాటి ప్రభావం కనిపించదు. కేవలం పది శాతం మందిలోనే వ్యాధుల లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇలా ఆది ఉన్నా తమ ప్రభావం కనిపించకుండా చేసే రక్షణ వ్యవస్థ మనలోనే ఉంటుంది. ఆ కవచం కవచం ఏదో... వ్యాధి నిరోధక శక్తి (ఇమ్మ్యూనిటీ). మనం దానిని ఆ కవచం మనల్ని రక్షిస్తుంది. దాని వివరాలివ్...

ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ: జీవుల పరిణామ ప్రక్రియలో మనలో పాటు అనేక జీవులు మనగద పాగివస్తూ ఉన్నాయి. మనలో పాటు కంటికి కనిపించని జీవులు ఎన్నో అనుభవం మన చుట్టూ ఉంటాయి. మనలోనే నిద్రాశీత్యం అయి ఉండి అలాంటి అనేక జీవుల నుంచి రక్షణ తీసుకుంటూ మేలా జీవనరీత్యా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ. మన రక్తం, మూత్రం, పాలు, గ్రంథం ప్రాణాలు ఈ రక్షణ తీసుకుంటాయి. ప్రాణికి ఎంజైమ్లును ప్రసరించి కాపాడుతుంటాయి. తరచుగా ఈ జీవులను ప్రసరించి బాగాగా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ కాబట్టి దీన్ని పెంచడం సాధ్యం కాదు.

ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ: జీవుల పరిణామ ప్రక్రియలో మనలో పాటు అనేక జీవులు మనగద పాగివస్తూ ఉన్నాయి. మనలో పాటు కంటికి కనిపించని జీవులు ఎన్నో అనుభవం మన చుట్టూ ఉంటాయి. మనలోనే నిద్రాశీత్యం అయి ఉండి అలాంటి అనేక జీవుల నుంచి రక్షణ తీసుకుంటూ మేలా జీవనరీత్యా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ. మన రక్తం, మూత్రం, పాలు, గ్రంథం ప్రాణాలు ఈ రక్షణ తీసుకుంటాయి. ప్రాణికి ఎంజైమ్లును ప్రసరించి కాపాడుతుంటాయి. తరచుగా ఈ జీవులను ప్రసరించి బాగాగా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ కాబట్టి దీన్ని పెంచడం సాధ్యం కాదు.

ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ: జీవుల పరిణామ ప్రక్రియలో మనలో పాటు అనేక జీవులు మనగద పాగివస్తూ ఉన్నాయి. మనలో పాటు కంటికి కనిపించని జీవులు ఎన్నో అనుభవం మన చుట్టూ ఉంటాయి. మనలోనే నిద్రాశీత్యం అయి ఉండి అలాంటి అనేక జీవుల నుంచి రక్షణ తీసుకుంటూ మేలా జీవనరీత్యా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ. మన రక్తం, మూత్రం, పాలు, గ్రంథం ప్రాణాలు ఈ రక్షణ తీసుకుంటాయి. ప్రాణికి ఎంజైమ్లును ప్రసరించి కాపాడుతుంటాయి. తరచుగా ఈ జీవులను ప్రసరించి బాగాగా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ కాబట్టి దీన్ని పెంచడం సాధ్యం కాదు.

ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ: జీవుల పరిణామ ప్రక్రియలో మనలో పాటు అనేక జీవులు మనగద పాగివస్తూ ఉన్నాయి. మనలో పాటు కంటికి కనిపించని జీవులు ఎన్నో అనుభవం మన చుట్టూ ఉంటాయి. మనలోనే నిద్రాశీత్యం అయి ఉండి అలాంటి అనేక జీవుల నుంచి రక్షణ తీసుకుంటూ మేలా జీవనరీత్యా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ. మన రక్తం, మూత్రం, పాలు, గ్రంథం ప్రాణాలు ఈ రక్షణ తీసుకుంటాయి. ప్రాణికి ఎంజైమ్లును ప్రసరించి కాపాడుతుంటాయి. తరచుగా ఈ జీవులను ప్రసరించి బాగాగా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ కాబట్టి దీన్ని పెంచడం సాధ్యం కాదు.

ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ: జీవుల పరిణామ ప్రక్రియలో మనలో పాటు అనేక జీవులు మనగద పాగివస్తూ ఉన్నాయి. మనలో పాటు కంటికి కనిపించని జీవులు ఎన్నో అనుభవం మన చుట్టూ ఉంటాయి. మనలోనే నిద్రాశీత్యం అయి ఉండి అలాంటి అనేక జీవుల నుంచి రక్షణ తీసుకుంటూ మేలా జీవనరీత్యా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ. మన రక్తం, మూత్రం, పాలు, గ్రంథం ప్రాణాలు ఈ రక్షణ తీసుకుంటాయి. ప్రాణికి ఎంజైమ్లును ప్రసరించి కాపాడుతుంటాయి. తరచుగా ఈ జీవులను ప్రసరించి బాగాగా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ కాబట్టి దీన్ని పెంచడం సాధ్యం కాదు.

ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ: జీవుల పరిణామ ప్రక్రియలో మనలో పాటు అనేక జీవులు మనగద పాగివస్తూ ఉన్నాయి. మనలో పాటు కంటికి కనిపించని జీవులు ఎన్నో అనుభవం మన చుట్టూ ఉంటాయి. మనలోనే నిద్రాశీత్యం అయి ఉండి అలాంటి అనేక జీవుల నుంచి రక్షణ తీసుకుంటూ మేలా జీవనరీత్యా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ. మన రక్తం, మూత్రం, పాలు, గ్రంథం ప్రాణాలు ఈ రక్షణ తీసుకుంటాయి. ప్రాణికి ఎంజైమ్లును ప్రసరించి కాపాడుతుంటాయి. తరచుగా ఈ జీవులను ప్రసరించి బాగాగా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ కాబట్టి దీన్ని పెంచడం సాధ్యం కాదు.

ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ: జీవుల పరిణామ ప్రక్రియలో మనలో పాటు అనేక జీవులు మనగద పాగివస్తూ ఉన్నాయి. మనలో పాటు కంటికి కనిపించని జీవులు ఎన్నో అనుభవం మన చుట్టూ ఉంటాయి. మనలోనే నిద్రాశీత్యం అయి ఉండి అలాంటి అనేక జీవుల నుంచి రక్షణ తీసుకుంటూ మేలా జీవనరీత్యా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ. మన రక్తం, మూత్రం, పాలు, గ్రంథం ప్రాణాలు ఈ రక్షణ తీసుకుంటాయి. ప్రాణికి ఎంజైమ్లును ప్రసరించి కాపాడుతుంటాయి. తరచుగా ఈ జీవులను ప్రసరించి బాగాగా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ కాబట్టి దీన్ని పెంచడం సాధ్యం కాదు.

ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ: జీవుల పరిణామ ప్రక్రియలో మనలో పాటు అనేక జీవులు మనగద పాగివస్తూ ఉన్నాయి. మనలో పాటు కంటికి కనిపించని జీవులు ఎన్నో అనుభవం మన చుట్టూ ఉంటాయి. మనలోనే నిద్రాశీత్యం అయి ఉండి అలాంటి అనేక జీవుల నుంచి రక్షణ తీసుకుంటూ మేలా జీవనరీత్యా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ. మన రక్తం, మూత్రం, పాలు, గ్రంథం ప్రాణాలు ఈ రక్షణ తీసుకుంటాయి. ప్రాణికి ఎంజైమ్లును ప్రసరించి కాపాడుతుంటాయి. తరచుగా ఈ జీవులను ప్రసరించి బాగాగా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ కాబట్టి దీన్ని పెంచడం సాధ్యం కాదు.

ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ: జీవుల పరిణామ ప్రక్రియలో మనలో పాటు అనేక జీవులు మనగద పాగివస్తూ ఉన్నాయి. మనలో పాటు కంటికి కనిపించని జీవులు ఎన్నో అనుభవం మన చుట్టూ ఉంటాయి. మనలోనే నిద్రాశీత్యం అయి ఉండి అలాంటి అనేక జీవుల నుంచి రక్షణ తీసుకుంటూ మేలా జీవనరీత్యా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ. మన రక్తం, మూత్రం, పాలు, గ్రంథం ప్రాణాలు ఈ రక్షణ తీసుకుంటాయి. ప్రాణికి ఎంజైమ్లును ప్రసరించి కాపాడుతుంటాయి. తరచుగా ఈ జీవులను ప్రసరించి బాగాగా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ కాబట్టి దీన్ని పెంచడం సాధ్యం కాదు.

ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ: జీవుల పరిణామ ప్రక్రియలో మనలో పాటు అనేక జీవులు మనగద పాగివస్తూ ఉన్నాయి. మనలో పాటు కంటికి కనిపించని జీవులు ఎన్నో అనుభవం మన చుట్టూ ఉంటాయి. మనలోనే నిద్రాశీత్యం అయి ఉండి అలాంటి అనేక జీవుల నుంచి రక్షణ తీసుకుంటూ మేలా జీవనరీత్యా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ. మన రక్తం, మూత్రం, పాలు, గ్రంథం ప్రాణాలు ఈ రక్షణ తీసుకుంటాయి. ప్రాణికి ఎంజైమ్లును ప్రసరించి కాపాడుతుంటాయి. తరచుగా ఈ జీవులను ప్రసరించి బాగాగా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ కాబట్టి దీన్ని పెంచడం సాధ్యం కాదు.

ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ: జీవుల పరిణామ ప్రక్రియలో మనలో పాటు అనేక జీవులు మనగద పాగివస్తూ ఉన్నాయి. మనలో పాటు కంటికి కనిపించని జీవులు ఎన్నో అనుభవం మన చుట్టూ ఉంటాయి. మనలోనే నిద్రాశీత్యం అయి ఉండి అలాంటి అనేక జీవుల నుంచి రక్షణ తీసుకుంటూ మేలా జీవనరీత్యా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్ ఇమ్మ్యూనిటీ. మన రక్తం, మూత్రం, పాలు, గ్రంథం ప్రాణాలు ఈ రక్షణ తీసుకుంటాయి. ప్రాణికి ఎంజైమ్లును ప్రసరించి కాపాడుతుంటాయి. తరచుగా ఈ జీవులను ప్రసరించి బాగాగా అధిష్టించే రక్షణ వ్యవస్థ కాబట్టి దీన్ని పెంచడం సాధ్యం కాదు.



గుడి మాల్గింగ్
మనం మన ఆదర్శాలు, లక్ష్యాలు,
నిర్దేశాలను మరిచిపోయిన రోజున
ఉటమిని చదివడమే మనస్సు.

— జయహర్ లాల్ విద్యారణ

ప్యామిలీ



ఆ పొలిటిక్స్ నాకు చేతకాదు
— నిర్మలా సేతులీ

హైదరాబాద్
శనివారం, 12-11-2011

7 వ పేజీ

శీత ముక్కు, రెండు టీ స్పూన్లు
పట్టించు కలిపి వేస్తే చేయాలి. ఈ
మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసి పది
నిమిషాల తర్వాత చర్మం నీటితో
తుల్యపరుచుకోవాలి. ఇలా రోజూ
చేస్తే ముతకతలు తగ్గుతాయి. బ్రాక్
సోడ్స్ పోయి, చర్మం మృదువుగా,
కాంతివంతంగా తయారవుతుంది.



వంటలు

ప్లేట్ లో పోగో...

పోగో చానల్ చూసేటప్పుడు పిల్లల్ని గమనించండి. కళ్ళప్పగించేస్తారు.
వాళ్ళకు ఈ లోకమే పట్టదు. వినోదం పంచే రుచి అలాంటిది.
మరి జిహ్వకు నచ్చే రుచి? తినిపెద్దామని ప్రయత్నించే తల్లులను
పరిగెత్తించకుండా నోరప్పగించి వారు తినాలంటే ఏం చేయాలి?
ఇవిగో ఈ పేజీలో వడ్డించిన స్క్వాక్స్ తయారు చేయాలి.
ప్లేట్ చూడగానే బిస్కెట్ చానల్ చూసినట్టుగా అనిపిస్తే పిల్లలు లొట్టలు
వేయడం ఖాయం. సంతోషంతో తల్లుల కడుపు నిండడం ఖాయం...

ఫ్రైడ్ ఫ్రైస్ / చిప్స్

పానీ పూరి

హైదరాబాద్ సమోసా

కావలసినవి: పెద్ద బంగాళాదుంప (ఫ్రైడ్ ఫ్రైస్ కోసం) పాడుగ్గా
కొద్దిగా మందంగా తరగాలి; (చిప్స్ కోసం) నవ్వు, పలకగా
గుండ్రంగా తరగాలి; ఆలివ్ ఆయిల్; 2 టేబుల్ స్పూన్లు; చుడికేసం;
ఉప్పు, కారం లేదా మిరి
యాల పొడి, వెల్లుల్లి పొడు
లలో ఏదో ఒకటి.
తయారీ: తరిగిన
బంగాళాదుంప ముక్కలను ఒక
గిన్నెలోకి తీసుకొని ఉప్పు కలి
పిన నీటిలో మునిగించి అర
గంటపాటు నానవేసి తరవాత
నీరు ఒంటపైనే తడిపోయే దాకా
ఆరబెట్టాలి. (ఇలా రేయటం
వలన వేయించినప్పుడు కర్రర
లాడతాయి) అరగంట తరవాత
నీటిని 400 డిగ్రీలకు వేడి చేసుకో
వాలి.
టెస్ట్ : క్యారట్ లేదా చింత
దుంపలో కూడా ఫ్రైస్ చెప్పిన
విధంగా చిప్స్, ఫ్రైస్ చేసుకోవచ్చు.

కావలసినవి: పూరి - తగినన్ని; గ్రీన్ పీస్ - 1 కప్పు; ఆలుగడ్డ - 1; చింతం
దుంప - 1 టేబుల్ స్పూన్; కారం - 1 టేబుల్ స్పూన్; ఉప్పు - తగినంత; ఛాట్
మసాలా - అరటిపూసు; కొత్తమీర - 1 కప్పు
తయారీ: గ్రీన్ పీస్, ఆలుగడ్డ ఉడికించాలి. వీటిని మెత్తగా చేసి కారం, ఉప్పు,
ఛాట్ మసాలా కొత్తమీర కలిపి వుంచుకోవాలి. ఒక గ్లాస్ నీళ్ళు తీసుకుని చింత
మందు గుజ్జ పావు టేబుల్ స్పూన్ కారం, ఉప్పు చిల్లెడకు కలుపుకో
వాలి. పూరిని మధ్యలో కొక్కితే గుంట వడుతుంది. అందులో
కొద్దిగా గ్రీన్ పీస్ మిశ్రమం పెట్టి తయారుచేసి వుంచుకున్న
నీటిలో ముంచి తీసుకోవాలి.
ఫ్రైడ్ ఫ్రైస్ తయారీ
కావలసినవి: బొంబాయి రబ్బీ - 1 కప్పు,
గోధుమలండి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, వైదా - 2
టేబుల్ స్పూన్లు, తూనె - తేయించేంతకు తగినంత,
ఉప్పు - చిల్లెడ
తయారీ: బొంబాయి రబ్బీ, గోధుమలండి,
వైదాలో 2 టేబుల్ స్పూన్లు మిశ్రమంగా కలుపు
కోవాలి. చిప్స్ మధ్యతీసుకుని చిప్స్ వారి నీటి
మానలో వేడవాలి. చిల్లెడ పుల్టా వేయించి
తయారు. ఇవి వారం పాటు రెండు ఉంటాయి.
చిల్లెడ వారంపాటి రుచి వుంటుంది.
చాట్ మసాలా

కావలసినవి: గోధుమలండి - పావుకలో, ఉప్పు - చిల్లెడ, ఉల్లితరుగు -
కప్పు, ఉల్లివలక తరుగు - పావు కప్పు, వల్చిమిర్చి - 5, క్యారెట్, క్యారెట్
తురుము - పావుకప్పు, వసువు - చిల్లెడ, ఉప్పు - తగినంత, కొత్తమీర -
కొద్దిగా, నూనె - 2 టే స్పూన్లు
తయారీ: గోధుమలండిలో ఉప్పు వేసి, నీటితో చూపిచీ పిండిలా కలుపుకోవాలి.
పిక్లలో నూనె వేడిచేసి ఉల్లితరుగు, ఉల్లివలక, వల్చిమిర్చి వేసి మెత్తబడేవరకు
వేయించాలి. తరవాత తరిగిన క్యారెట్, క్యారెట్, తగినంత ఉప్పు, వసువు వేసి
బాగా కలియబెట్టి మూతపెట్టాలి. వరు నిమిషాల తరవాత తడి పోయక కొద్ది
మీర వేసి పింపించాలి. పిండి బాగా మెత్తగా అయ్యాక చిన్న ఉండలుగా చేసు
కుని వేయడం చూపిచీ సైజులో ఒత్తుకోవాలి. పెసం వేడి చేసి ఈ చూపిచీని రెండు
వైపులా కొద్దిగా వెల్లుల్లి వేసి చక్కన
పెట్టుకోవాలి. చల్లచిన తరవాత చూపిచీ
లను రెండు అంగుళాల వెడల్పులో నీలు
వూగా రిచ్చునలా కట్ చేసుకోవాలి. ఒక
కొనవైపు కొద్దిగా ఉల్లిపొయ మిశ్రమాన్ని
పెట్టి ఫ్రైడ్ పానలా మడుస్తూ పోవాలి.
మొత్తం సమోసాని ఫ్రైడ్ పానలా మడి
చాక అంచులు తడిచేసి చిట్టాచుండా
ఒత్తి మూసివేయాలి. వేడినూనెలో వేసి
కర్రరలాచేలా వేయించాలి.

కావలసినవి: మెదా - 4 టే స్పూన్లు, ఉప్పు - తగినంత, నీరు - తగి
నంత, వైస్కోగ్ కోసం, క్యారెట్ తురుము - అర కప్పు, క్యారెట్
తురుము - అర కప్పు, ఉల్లికాడలు - రెండు టే స్పూన్లు, సెలీరీ
తురుము - రెండు టే స్పూన్లు, నూనె - తగినంత, ఉప్పు - రుచికి
నరిపదా; వందదార - అర టే స్పూన్లు; సోయా సాస్ - ఒకటిన్నర
టే స్పూన్లు; రిక్టి సాస్ - టేబుల్ స్పూన్లు; బొమాట్ సాస్ - టేబుల్
స్పూన్లు
తయారీ: ఒకపాత్రలో మెదా, ఉప్పు, నీరు పోసి చిక్కటి ముత్యంలా
బాగా కలుపుకోవాలి. గుండ్రంగా ఉన్న ఒక మందపాటిపాత్రను స్టా
మీద ఉంచి అందులో చిన్న గుడిచి పిండి అంచులవరకు అంటిలా
పోయాలి. సుమారు రెండునిమిషాలు కొద్దిగా కాగిన తరువాత అది
రోల్ చేయడానికి నీలుగా అవుతుంది. దానిని నీటి పచ్చన ఉంచుకో
వాలి. ఆ విధంగా అన్ని తయారుచేసి చక్కన ఉంచుకోవాలి.
ఒక పాత్రలో కూరగాయల తురుములను వేసి బాగా కలిపి రెండు
మూడు నిమిషాలు అయిన తరవాత అందులో సోయాసాస్, బొమా
ట్ సాస్, ఉప్పు, వందదార వేసి రెండుమూడు నిమిషాలు అలాగే
ఉంచాలి.
ముందుగా తయారుచేసి ఉంచుకున్న మెదాతో తయారుయిన
చూపిచీ వంటి దానిలో ఈ మిశ్రమాన్ని ఉంచి రోల్ చేసి రెండువైపులా
మూసి చిక్కు ఉంచుకోవాలి. బాబిలో నూనె బాగా కాగిన తరు
వాత చీటిని ఒకపాత్రలోగా నూనెలో జారబెట్టుతూ దోరగా వేగని
వ్వాలి. సర్వీస్ చేసే ముందు చీటిని రెండుగా కట్టేయాలి. చీటిని
బొమాట్ సాస్ తో తీసుకుంటే రుచిగా ఉంటాయి.

ఎఫ్ బిబి వారి శీతాకాలం దుస్తులతో సరికొత్తగా కనిపించండి



చలికాలం వచ్చింది. మీ సాధారణ దుస్తుల కంటే అద్భుతమైన ఫ్యాషన్
మరియు వెచ్చటి వింటర్ దుస్తుల గురించి ఇక మీరు ఆలోచించాలి.
మీరు ఈ చలికాలంలో ఫ్లైట్ గా కనబడుతూ మీరు ధరించిన స్వెటర్
అందరి దృష్టిని మీ పైపే తీపులా చేస్తే ఎలా ఉంటుంది?
ఒకసారి ఊహించండి.
ఫ్యాషనబుల్ గా ఫ్లైట్ గా ఉండడం అంటే ఖరీదైన పెద్ద పెద్ద బ్రాండెడ్
దుస్తులు ధరించడం మాత్రమేకాదు మీకు నచ్చే అందరూ మెచ్చే మీకు
అనువైన దుస్తులు ధరించడం అంటే ఈ చలికాలంలో సాకర్స్ వంటివి
వెచ్చటి దుస్తులు ధరించడం, కూల్ గా కనిపించడం... ఏమంటారు?
ఎఫ్ బిబి మగవారికి, మహిళలకు, పిల్లలకు బ్రెండెడ్ వింటర్ వేర్స్ అందిస్తుంది.
స్వెటర్స్, స్వెట్ షర్ట్స్ మరియు జాకెట్స్ మీ ఫ్లైట్ నరిపాయేలా, మీ ఫ్రెండ్స్
మిమ్మల్ని చూసి హా...లా లా అనేలా మీ కోసం సిద్ధంగా ఉన్నాయి.
బిగ్ బజార్ లో సరికొత్త స్వెట్ షర్ట్స్ కేవలం ₹ 649 నుండి
లభ్యమవుతున్నాయి. ప్రింటెడ్ టీస్ మరియు ఫ్రైడ్ జీన్స్ ₹ 499 కే పొందండి.
ఒక డిఫరెంట్ లుక్ ఇవ్వండి.
మహిళలూ...మీ వార్డ్రోబ్ కి ఇప్పుడు మరింత గ్లామరస్ అవుతుంది. ఫ్రైడ్, స్లీప్
స్లీప్స్ దుస్తులు ₹ 549 నుండి దొరుకుతున్నాయి. మీకు కావలసినవి
ఎంచుకోండి...మీరు ఎప్పుడైనా ఎదురుచూస్తున్న ఫ్లైట్ వింటర్
లుక్ ఇవ్వండి.
మగమహిళలూ, ఈ సీజన్ లో కూల్ - కలర్ ఫుల్ స్వెట్ షర్ట్స్ ₹ 649
నుండి దొరుకుతాయి కనుక వెంటనే షాపింగ్ చేసి ఒక సరికొత్త ఫ్లైట్ లుక్
ఇవ్వండి...అందరి చూపునూ మీ పైపు తీపుకోండి.
క్యాజువల్ షర్ట్స్ ₹ 199 నుండి, డెనిమ్స్ ₹ 699 నుండి లభ్యమవుతున్నాయి.
ధరల గురించి ఆలోచించనవసరం లేకుండా అందరికీ అందుబాటులో...
అందరి లుక్స్ నీ మార్చేబాబులో బిగ్ బజార్ మీకు అందిస్తోంది క్యాజువల్,
లీజర్, ఫార్మల్ మరియు స్పెషల్ ఆకేషన్స్ కి సరిపడే దుస్తులు...
నరసమైన ధరల్లో...
ఎఫ్ బిబిలో టెక్స్ట్, బ్యాగ్స్, క్యాప్స్, ఇంకామరెన్స్ కలర్ ఫుల్ ఏక్ససరీస్ ₹ 99
నుండి మీకు దొరుకుతాయి.



మా ఎక్స్ క్లూజివ్ స్టోర్స్ కి విచ్చేయండి సీటీ సెంటర్, రోడ్ నెం. 1, బంజారా హిల్స్

జి.పి.ఎ. ఎదురుగా, అబ్బే - ఆర్.టి.సి. క్రాస్ రోడ్ (ఓడియన్ థియేటర్ ప్రక్కన) • ఎల్.ఐ.ఎస్. క్రాస్ రోడ్ (కామినీ హాస్పిటల్ ప్రక్కన)
• అమర్ పేట్ • అరాధన థియేటర్ ఎదురుగా, తార్వాక • ఎం.ఎస్.ఆర్. పరమేశ్వరి థియేటర్, కాచిగూడ
• వి.వి. కాంప్లెక్స్, కన్యకా విధి, గో.పాల్ రోడ్ రోడ్, గుర్జర పేట, విజయవాడ • జి.వి. మేనర్, స్టేషన్ రోడ్, ద్వారకానగర్, విశాఖపట్నం.

fbb at BIG BAZAAR
హిందూ విజయవల్లభా



గుడ్ మార్నింగ్
దేశవర్తనల మీద కుందడం కంటే
ఒంటరిగా ఉండడమే మేలు.
- థామస్ వాట్సన్

ప్యామిలీ

హైదరాబాద్
సోమవారం, 14-11-2011

7 వ పేజీ

లండన్ లో ఆనందం

టీబిఎల్ స్టూడెంట్ లింగ్ ఆయిలర్ను రెండు
టీబిఎల్ స్టూడెంట్ పాలి మిగిలిన కలిపి
ముఖానికి రాసుకోవారి.
నదియిదిగాలు లలానే ఉంది
తిరుగుచుకుంటుంది. చరిత్రాం చర్చ
సంరక్షణకు జరి చర్చని బెఫర్. పాడి
చర్చం వారు ఇది రోజు వాటికే చర్చం
మృదువుగా తయారవుతుంది.



ఒక్క పంచ్ చాలు

మహిళా ఉద్యోగులకు
మాధ్యమ అడ్మినిస్ట్రేషన్ లో
మన దేశంలోని చివరి సంస్థలు

ప్రయత్నిస్తున్నాయి. ఆత్మరక్షణకు మాత్రమే
కాదు ఆత్మవిశ్వాసానికి, చురుకుదానికి, బరువు తగ్గడానికి,
ఆత్మరక్షణ విద్యలు తోడ్పడతాయనే భావన సంస్థ
యాజమాన్యంలోనూ, ఉద్యోగంలోనూ పెరుగుతోంది.

తమ ఉద్యోగం కోసం సంస్థలు వినోదకార్యక్రమాలు,
డాన్స్, డ్రామలు, యోగా, థాట్లెట్ల తయారీ తరగతులు నిర్వహించడం
కొట్టేసి వారు. అయితే ఇటీవల కాలంలో చివరి కంపెనీలు
తమ సంస్థలో పనిచేసే మహిళల కోసం యోగాతో పాటు కరాటే
లాంటి ఆత్మరక్షణ విద్యలను నేర్పించడానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాయి.
కరాటే డ్రామల కోసం చివరి సంస్థలు ఐస్-హాట్ ఐస్ ప్రకృతి
గ్లౌస్ నియమించుకుంటున్నాయి.

కెట్లతో ఆత్మరక్షణకు ప్రతీక చదవబడిన ఉద్యోగులకు సర్టిఫైడ్
కెట్ల డ్రామ ప్రోగ్రామ్స్ ఉన్నాయి.

ఈ ఏడాదిలో చివరి సంస్థలు మహిళల కరాటే నేర్పుకోవాలి
అనే భావన కరాటే ఉంటుంది. కాని ఇప్పుడు దాని పరిధి విస్తృతం
వైంది. కరాటే వల్ల వ్యక్తిగతమైన శారీరక మునుమాటం కావడంతో

పాటు ఉత్సాహం పెరుగుతుంది. వనిలో వనిగా బరువు తగ్గు
తారు.
"కరాటే డ్రామలకు హాజరు కాకముందు నన్ను నేను ఎలా
రక్షించుకోవాలి అనే విషయం మీద అవగాహన ఉండేది కాదు. ఆపే
నుకు వెళ్లమ, వదలమ అనే దాని మీదనే ప్రధానంగా దృష్టి
ఉండేది. డ్రామలకు వెళ్లడం మొదలుపెట్టిన తరువాత ఆత్మరక్షణ
విషయాలపై అవగాహన వచ్చింది. ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగింది. అను
కోకుండా ఎదురయ్యే ప్రమాదాలవారి నుండి ఎలా తప్పించుకో
వాలి తెలిసింది" అన్నాడు కెరళలోని ఒక చివరి కంపెనీలో పనిచేసే
హర్షిత. కొన్ని చివరి సంస్థల్లో ఒక అడుగు ముందుకు వేసి ఆత్మ
రక్షణ విద్యల మీద అవగాహన సదస్సులు నిర్వహిస్తున్నాయి.

కెరళ, బెంగళూరులో మాత్రమే కాదు మన హైదరాబాద్ చివరి
కంపెనీలు కూడా మహిళా ఉద్యోగులకు ఆత్మరక్షణ విద్యలు నేర్పించడం
చదవడం ప్రయత్నిస్తున్నాయి. "మాధ్యమ అడ్మినిస్ట్రేషన్ లో
చోరియ విస్తారం కూడా ఉంది" అంటున్న సంస్థ అనే చివరి
ఉద్యోగి... పరిశ్రమలకు, బంధువులకు తన కరాటే విద్య
నైపుణ్యం గురించి ఉత్సాహంగా చెబుతోంది!

డియర్ ప్రెసిడెంట్...

రాబోయే ఎన్నికల్లో బులెన్ కమిటీ ఈజిప్ట్
అధ్యక్షురాలిగా ఎన్నికైతే ఆ దేశ చరిత్రలో
కొత్త శతం మొదలు కానుంది. ఈజిప్ట్
మహిళల నాయకత్వ సామర్థ్యం ప్రపంచ
దృష్టిలో పడనుంది.

వచ్చే సంవత్సరం ఈజిప్ట్ లో జరగబోయే
అధ్యక్ష ఎన్నికల ఇరిల్ బులెన్ కమిటీ ముందం
జలో ఉన్నాయి. ఆరునెల ఈజిప్ట్ చరిత్రలో ఒక
మహిళ ఇంత పెద్ద పదవికి పోటీ చేయడం అదే తొలి
సారి. ఈజిప్ట్ స్టేట్ లీజిస్లేషన్ లో ఉద్యోగం చేసిన
నలది తొమ్మిది సంవత్సరాల కమిటీ, నియంత
హాస్తి ముదారితో వ్యతిరేకంగా జరిగిన అనేక
నిరసన ప్రదర్శనల్లో పాల్గొన్నారు. ఎన్నో సార్లు ఉప
న్యసింపారు. అనేకమందిని ఉద్యమం పై ప్రేరేపించే
దారు. చివరికి తాను పనిచేసే సంస్థలో పై అధికారం
నుండి వేదించబడ గురయ్యారు. మిలిటరీ
అధికారులు కాలాపాటు అమెస్ ప్రశ్నించారు.
"దేశాధ్యక్ష పదవిలో మహిళలు రాణించగలరని
ప్రపంచానికి దాటించుకుంటున్నాను" అన్నాడు
కమిటీ. అంతేకాదు "ఈ దేశాన్ని పరిపాలించగలననే
సమర్థత నాకు ఉంది" అని అంటున్నాడు సమర్థ
కంగా. కొందరికే ఇప్పటి నుండి "డియర్ ప్రెసిడెంట్"
అని అంటున్నాయి వీలుచేసుకుంటున్నాడు.

రాజా అలస్యంగా ఈజిప్ట్ లో మహిళలకు ఓటు
హక్కు వచ్చింది. రాజకీయంలోకి రావడం మరంత



పాత్రికేయుల సమావేశంలో కమిటీ

అధ్యక్షురాలిగా ఎన్నికైతే ఈజిప్ట్ చరిత్రలో కొత్త శతం
మొదలుపెడుతుంది. ఆ దేశ మహిళల ఆత్మవిశ్వాసం
రెచ్చిపోతుంది.



లేడీస్ స్పెషల్

రోజూ రూపాయి వాస్తవ జమచేసిన
దబ్బును బ్యాంకుకు వెళ్లి జమచేసేవాళ్ళు.
తర్వాత మొత్తంలో డిటాబిల్ చేస్తుంటే బ్యాంకులకు
క్యాషియర్ ఆనందం ప్రదర్శించడం మహిళలు
దేవగిరి జిల్లా అధికారుల లాదు మహిళలకు
నచ్చలేదు. బ్యాంకులకు రుక్మిణి కిరీటం దురు సమ
యార్ని చూడ రేసి బదులు లామే స్వయంగా
ఓ బ్యాంకును ఏర్పాటు చేసుకుంటే పోలా!
అనుకున్నారు. అనుకున్నట్లే తమదేగా రాస్తానీకే
ఆడర్లగా విలీనం "ఆడర్ల మహిళా
బ్యాంకు" ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. తమలో
బాగా కరువుతున్న ఒకరు బ్యాంకు మేనేజర్
గా, మరొకరు క్యాషియర్ గా ఏర్పాటు నిర్వహించే
సూచనారు. మహిళలతో నిర్వహించబడే ఎజిక్
బ్యాంకు "ఆడర్ల మహిళా బ్యాంకు" లాస్టంలో
గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. గత వేదముడు ఎక్కడా
బ్యాంకును నిర్వహించిన నిర్వహిస్తూ తమ
సత్తా రాబుతున్నాడు మహిళలు.

బ్యాంకుల దగ్గరికి లావాదేవీలకు వెళ్లినప్పుడు
ఒక్కసారి మహిళలు ఇబ్బందులకు గురయ్యే
వారు. చాలాసార్లు బ్యాంకులకు వద్ద వేసి
ఉంచాల్సి వచ్చేది. ఈ క్రమంలో మందలం
లోని మహిళలంతా కలిసి "ఆడర్ల మహిళా
సమాఖ్య" ఏర్పడ్డారు.
527 మంది రుణాలు...
గ్రామ సంఘాలు పొదుపు చేసిన దబ్బును
ఇక్కడి బ్యాంకులో జమచేస్తారు. వాటిని
సాయంత్రం బ్యాంకు సిబ్బంది స్టాంప్ పేజీతో
వీటి రేడా ఆధారం ఏర్పడితే జమచేస్తారు.
ప్రస్తుతం బ్యాంకులో 403 సంఘాల ఆకృతి
న్నాయి. వీరిలో 527 మంది మహిళలకు రుణాలి
చ్చారు. బ్యాంకు వార్షికాదాయం కూడా
అక్షయం. "బ్యాంక్ సేవలను మరంత విస్తరిం
చేలా తెలుచానీకే ప్రయత్నిస్తున్నాం. ఇక్కడ
ఉన్న మా బ్యాంకును దేశ విదేశాలకు రెండు
వారు కూడా ఆకర్షించే వర్ణం తెస్తున్నారు.
ఇక్కడలోనే ఇదంతా సాధ్యమవుతుంది"
అన్నాడు ఆడర్ల మహిళా సమాఖ్య అధ్యక్షురాలు
ఇందిర.
-పోతులపల్లి వెంకటేశ్వర్లు
సూన్ లైన్, అధికారి



కాట్ ఇన్ ఫ్లయిట్

దయానా ప్రేమ కథ ఆధారంగా ప్రారంభం కానున్న
"కాట్ ఇన్ ఫ్లయిట్" సినిమాపై ఆసక్తి సంతోషం.
వివాద ద్వారాలు తెరుచుకోనున్నాయి.

పియాకెట్ యువరాణి దయానా ప్రేమకథ ఏ సినిమా ప్రేమకథకా వీసిపోదు.
చరిత్రలో చరిత్రగా దాటిగా ఆమె దివ్యుల ఇలా అభిమానుల గుండెల్లో పడి
లంగా వెలుగుతుంటుంది. "కాట్ ఇన్ ఫ్లయిట్" పేరుతో దయానా ప్రేమకథపై ఒక
హాలీవుడ్ సినిమా రూపుదిద్దుకోనుంది. ఈ సినిమాలో అందాల నటి డిస్నీ దాన్స్
దయానా పాత్ర పోషిస్తున్నారు. హాల్ నెర్వర్ దానానాన్ ఖాన్, దయానా రువన్
ప్రేమాయణం ఆధారంగా ఈ సినిమా స్క్రీన్ తయారవుతుంది. మార్చి 2012లో
ప్రారంభమయ్యే ఈ సినిమాకు జర్నల్ లైట్ లో ఆదివర్త దర్శకత్వం వహిస్తారు. పాకి
స్టాన్, అంగోలా, స్వాజీలాలో సినిమాను చిత్రీకరిస్తారు.
"మా సినిమా చాలామందికి నచ్చకపోవచ్చు" అంటున్నాడు ఆ సినిమా
ప్రాధ్యక్షన్ బృందంలోని కొందరు.
కొత్త సంవత్సరంలో ప్రారంభమయ్యే ఈ సినిమా ఎన్ని వివాదాలకు లావి
స్తుందో వేరే చూడాలి!



జిస్మితా దాస్



కొరడాతో కొడితే...

కొరడాతో కొడితే ఒంటి మీద వాతలు
వడతాయి అనుకుంటాం మనం.
వాళ్ళేమో మనసులో కొరికలు
నిరవేదములు అనుకుంటున్నాం...
ఏమిటి మింత అచారం?



తమకాదులోని నమ్మకం జిల్లాలోని మారుమూల గ్రామం వెల్లడవల్లే ఒక వింత ఆచారం ఉంది. కొరికలకు నెరవే
రుతాయని, అవారోగ్య నష్టంలకు దూరమవుతాయనే నమ్మకంతో మహిళలు కొరడా వెల్లులు తింటారు. ఒకటి కాదు రెండు
వెయ్యిలవత్సరాల నుండి ఈ దురాచారం కొనసాగుతోంది. "వీరత్వమే దైవానికి పూజలు చేసి కొరడా వెల్లులు ప్రారం
భిస్తాం. కొరడాతో కొట్టుకోవడం ద్వారా మనల్ని అమోలిన దుష్టశక్తులు తొలగిపోతాయి" అని ఉత్తర నిర్వాహకుడు వర
దరాజు అన్నారు. సంప్రదాయ వేదవారంలో, రేటిలో కొరడా పట్టుకొని పూజలు బయలుదేరుతారు. ఆరని చేత వెల్లులు
తినడానికి ఆలయం ముందు ఉన్న ఖాళీ స్థలంలో మహిళలు బాతులు వేసి నిలుపుతారు. "మరి మూడే నమ్మకం" అనేదో పే
కొరడా వెల్లుల వద్ద తమకు జరిగిన మేలు గురించి ఆ గ్రామంలో ఏవకో ఒకటి చెబుతూనే ఉంటారు!

మీ స్ఫూర్తితో...

జేన్ ఆస్టిన్ రాసిన కథలు అమె పీటలమీద లాగెన
నెట్లానకు నిరంతరం స్ఫూర్తినిస్తుంటాయి. "మేడీ మీ
కు ఇట్" పుస్తకం ద్వారా ఆస్టిన్ పై తనపన్ను
అలిమానాన్ని చాటుతున్నారని లాగెన...

రచయిత్రి జేన్ ఆస్టిన్ ఇప్పుడు చివరి ఉంటే ఉంటే
బ్లాగ్ అయి ఉంటేదా? పేజీలుకొట్టే బుడిచేదా? బ్లొగ్గర్లలో తరచుగా సందేహాలు రాస్తూ ఉంటేదా? అవు
ననే అంటున్నారని లాగెన నెట్లాన. జేన్ ఆస్టిన్ లాగెన
పీటలమీద, తన అలిమానాన్ని "జేన్ ఆస్టిన్ మేడీ మీ
కు ఇట్" రూపంలో చాటు
తున్నారు. ఆస్టిన్ కథల
స్ఫూర్తితో ఈ పుస్తకంలో
అమె జన్మించే రథలు
రాతారు. దీంతో పాటు
తన అలిమాన రచయిత్రి
గురించి ఎన్నో విషయాలు
రాతారు.
"ప్రజల నుండి ఎంత
ఎక్కువ నేరుతుంటే అంత
మందిరి అనే భావనలో

కొత్త పుస్తకం



జేన్ ఆస్టిన్

ఆస్టిన్ ఉండేవారు. కాబట్టి ఇప్పుడున్న సోపర్ నెట్
వర్సింగ్ లో అమె తప్పనిసరిగా చాటుకుంటారు"
అంటున్నారని లాగెన.
"అమె జర్నలిస్ట్ కారెయిం ఉంటే సైరాలజిస్ట్
అయ్యి ఉండేవారు. వేదకుంటే అమె ప్రకృతి వ్యక్తి
త్వంగా అధ్యయనం చేసేవారు".... అలాంటి విషయా
లిన్నో తన పుస్తకంలో ప్రస్తావించారు లాగెన నెట్లాన.

నాప్టోల్

అద్దం ఇవ్వండి ఇప్పుడే

24x7 మీరు ఉంటుంది

0922 349 0000

హామ్ డిలీవరీ | ఎమెమెంట్ నాప్టోల్ అని 58888 నంబర్ | naaptol.com/hot ని చూడండి

ఎయిర్ కంప్రెషర్ + కార్ జాక్ + కార్ టైర్ రిపేయర్ కిట్ + సుత్త మిరియం టార్గెట్ 6 ఇన్ 1 కారు ఎమర్జెన్సీ టూల్

80% ఆదా

వలువ ₹ 10000

₹ 1999

డీల్ కోడ్: 1155

ఎయిర్ కంప్రెషర్

కార్ జాక్

కార్ టైర్ రిపేయర్ కిట్

సుత్త మిరియం టార్గెట్ 6 ఇన్ 1 కారు ఎమర్జెన్సీ టూల్

• 6 నెలల వారంటీ • పైకి ₹ 199/- అదనం •

అప్డేట్ చేయండి • ఎయిర్ కంప్రెషర్, కార్ జాక్, కార్ టైర్ రిపేయర్ కిట్, కార్ టార్గెట్ కారు ఎమర్జెన్సీ టూల్, సుత్త మిరియం టార్గెట్ 6 ఇన్ 1 కారు ఎమర్జెన్సీ టూల్

• వివరాలు తెలుసుకోవడానికి • 09223518148 • ఆ-ఫీస్ contact@naaptol.com • మీ పరిమాణ మీ కోసం సెల్ ఫోన్ అంబులెన్స్/డిలీవరీ సేవలను మనలోకి తెచ్చుకుంటుంది

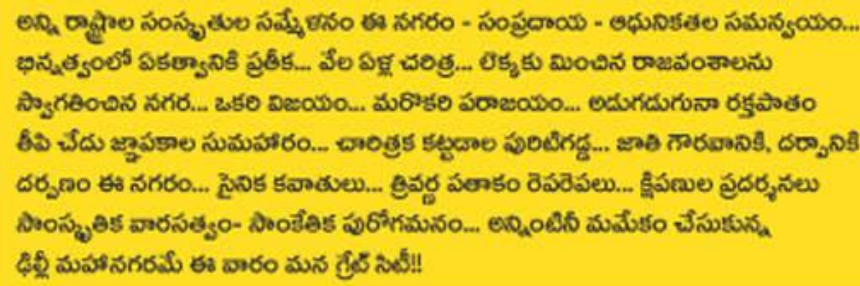
సెల్ఫ్ చెక్

ఏయే మందులకు ఏయే పేర్లు

మనం ఉపయోగించే మందులకు కంటిపెరిగించి ఒక్కోదానికి వేర్వేరు పేర్లు ఉంచవచ్చు. కానీ... మే ప్రయోగానికి దోహదించే దానికే ఉపయోగపూర్వకమో ఆదారంగా ఆ ప్రశ్న ముందులనించే బలపడి ఉంటుంది. దీనిని చెబుతాం. ఉదాహరణకు ఆస్ట్రం త మందున్న పోయిటమార్ ఆని, జెన్సెట్స్ ను నిజా మందులను యూటీజీయూటీక్స్ ఆని, సిక్వెంజిల ఆలాంటి టెక్నిసింబ గుంబి ట్వి వెల్డెజూస్సాన్ని ఒకే చేసేటోంది.

1. రక్తంలో కొలిస్ట్రాల్ ప్యాసు తగ్గిన మందు స్టాటిన్స్ అంటారు.
ఎ. ఆప్షను ☐ బి. కాదు ☐
2. ఎనిసెమెటిక్ మందులు నొప్పి నివారణ కోసం యోగిస్తారు. అంటే నాన్స్టెరాయిడ్స్ యూటీజీ మేలబి (క్రస్క్) అని అర్థం.
ఎ. ఆప్షను ☐ బి. కాదు ☐
3. రక్తం గడ్డకట్టుకుండా నివారించేందుకు ఉపయోగపడుతున్న యూటీజీ కోయాగ్యూరేటిన్స్ అంటారు.
ఎ. ఆప్షను ☐ బి. కాదు ☐
4. పెప్టిడ్ తగ్గించడానికి వాడే మందుల్ని యూటీజీ ట్రిప్టిన్స్ అని మిలుస్తారు.
ఎ. ఆప్షను ☐ బి. కాదు ☐

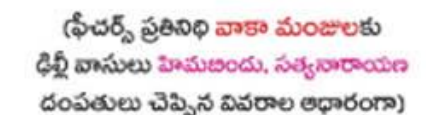
పై వాటిల్లో కనీసం మూడింటికి ఆప్షను ఆ ట్వి నమూనాపై మందుల పేర్ల గురించి మీ డాక్టర్ గానకానీ



పిల్లలు, నర్తకిలు, ఇద్దరూ, మనదలు, రాష్ట్రముల
 ధనం, ఎల్లరూప, ఇండియా గేట్, రాజీవ్‌గాంధీ, కాంగ్రెస్
 వన్, లక్ష్మీనారాయణ్ బింపుర్, హనుమయ్యన్ నమోద,
 పూర్వాపాదిరా, పురుషిమిరా, బహుళా బింపుర్ (లే
 వన్ బింపుర్), అమృతానంద్, రద్దార్ సైన్, అంతర్
 మంతర్, పాక్షిమంట్ నోస్, మ్యూజియాలు,
 ఆర్గ్యూలర్ ప్రదానమింపు.

దీక్షి ఎప్పుడూ తేంద్రస్తానమ్!

దీక్షి నగరం వేదిక పట్టణ భారతదేశానికి రాజధాని.
శ్రీ.హా ఆరవ శతాబ్దం నుండి దీక్షి జనావాసం. భారత
దేశంలో ఎన్ని రాజవంశాలు మారిగా పాలన కేంద్రం
దీక్షి, దాని వెనుకలే. మహాభారత కాలంలో పాండ
వుల రాజధాని ఇంద్రప్రస్థ నేటి దీక్షిలో భామెనని
చరిత్రకారులు అంగీకరిస్తున్నారు.



- చింతకింది శ్రీనివాసరావు

ఆ తరువాత వచ్చిందంటే...
వర్షియా చావలో దహిత అంటే ప్రతీక ద్వారం ఆ
అర్థం. అదే క్రమంగా ఢిల్లీగా వాడుకలోకి వచ్చి ఉండు
న్నది ఒక అవినీతిగా, అలాగే 'రాజా ఏయ్' అ
మార్కు రాజు జ్ఞాపకార్థం క్రీ.పూ 50లో నగరాన్ని నిర్మి
దినట్లు, అదే ఢిల్లీగా వాడుకలోకి వచ్చింది అంటారు.



A CHANGE FOR A CHANGE

Introducing The Prime Minister's Rural Development Fellows Scheme

The Prime Minister's Rural Development Fellows (PMRDF) scheme is being specifically launched to reach out to talented young professionals willing to be a part of a larger change. After selection, these professionals will work in districts* where the Central Government is implementing an Integrated Action Plan to deal with left wing extremism. They will support the district administration in providing socio-economic situation analysis, identifying critical gaps in development programmes, providing inputs in preparation of district plans & outcome budgets and creating a network of voluntary cooperation in the district. This is an opportunity to become the foot soldiers of development where it is needed most. So go right ahead and apply.



ELIGIBILITY CRITERIA FOR APPLICANTS:

- a) must be 25-30 years old
- b) must be a postgraduate in Social Science/Science/Management or a graduate in Law/Engineering/Medicine
- c) must have working knowledge of Hindi
- d) preferably have work experience

Selected candidates will undergo a comprehensive training programme.

HONORARIUM:

The chosen candidates will receive an attractive all-inclusive package. In addition, a performance linked bonus upto 10% of the honorarium may be payable at the end of every financial year.

CONTRACT DURATION:

Two years fixed contract, extendable for one more year based on performance.

**To see the full list of districts where the Government's Integrated Action Plan is being implemented, go to <http://rural.nic.in/nap/nap.htm>*

WOMEN CANDIDATES ARE PARTICULARLY ENCOURAGED TO APPLY

The last date of receiving online applications is 4th December, 2011. For further queries, please write to pmrdfs@nic.in or call 822 40110457

Application must be submitted online in a pre-designed form along with other details accessible at <http://rural.nic.in/pmrdfs>

Signed by:
Ministry of Rural Development, Government of India

Be the change you want to see - Mahatma Gandhi

doc-201101100007112

ಪೆಕ್...





ಶಿಲುಕೊವಲನಿನವ





ಶಿಲುಕೊಕೂಡನಿವ



- యాకూబ్ పాషా యిం.డి

naaptol™ **వాణిజ్య** **సాఫ్ట్వేర్**

100% రవాణా వాణిజ్య

VOX 507+ ఫుల్ టచ్ స్క్రీన్ మల్టిమీడియా మొబైల్

కెమెరా, బ్లూటూత్, FM, MP3/MP4 & 8GB వరకు ఎక్స్టెండ్బుల్ మెమోరీ

వలూవ ₹ 13000

అదా 80%

₹ 2599

డీల్ కోడ్ : 1212

లాజ్ LCD టచ్ స్క్రీన్

ద్యుయర్ సిమ్ (GSM + GSM)

కెమెరా

FM రేడియో

బ్లూటూత్

MP3/MP4 ప్లేయర్

ఇంటర్నెట్

8GB మెమోరీ ఎక్స్టెండ్బుల్

600+ అప్లికేషన్లు

• 6 వెరిల మ్యాన్యువల్స్ వారంటీ*

• ప్రైవ్ ₹ 199/- అదనం*

ప్రైవ్లో ఉన్నది : ముద్రిక, వార్డర్ , ఇయర్ఫోన్, మాన్యువల్, బ్లూటూత్, USB కేబుల్

అర్ధరాత్రి 24 x 7 తెలియ ఉంచును

0922 349 0000

హాట్ లైన్ నెంబర్ : 0922 349 0000 | ఎమెయిల్ : contact@naaptol.com | నాప్టల్ నెంబర్ : 58888 నెంబర్ : naaptol.com/hot నెంబర్ : 0922 349 0000

100% డబ్బు వాపసుకు గ్యారంటీ*

ఫుల్ టచ్ స్క్రీన్ మొబైల్ X88

డ్యూయల్ సిమ్, బ్లూటూత్, FM మరియు MP3కో డ్యూయల్ కెమెరా మొబైల్

అదా విలువ ₹ 9900

67% ₹ 2999

డీల్ కోడ్ : 659

Large LCD టచ్ స్క్రీన్

 డ్యూయల్ సిమ్ (GSM + GSM)	 రిసెప్టర్ FM	 MP3, MP4 ప్లేయర్
 డ్యూయల్ కెమెరా	 బ్లూటూత్	 ఇంటర్నెట్
 2000 టిబి బుక్	 ఫేస్ బుక్	 కాఫీ
 4GB బుక్ పెండ్రివ్ మెమరీ	 400+ వర్క్ టుల్స్ సెంటర్	

- హి-లోవ్ నేషన్ (గ్రేడ్ లాన్ టెక్స్ట్ ఫోన్)
- హి-లోవ్ ఇంటర్నెట్ స్పెడ్స్ ఇంటర్నెట్ అవర్బుక్ కోసం

6 నెలల వారంటీ*, ప్రైడ్ ₹ 199/- అందు*

మిక్రోకేబిల్ ఉన్నది: మొబైల్, బ్యాటరీ, స్పెషల్ డ్రాగర్, ఇయర్ ఫోన్, USB కేబుల్, మాన్యువల్

అర్డరు ఇవ్వండి ఇప్పుడే

24 x 7 తెరిచి ఉండును

0922 349 0000

హి-లోవ్ నేషన్ 2000 టిబి బుక్, రిసెప్టర్ FM, ఇంటర్నెట్, 4GB బుక్, పెండ్రివ్ మెమరీ, 400+ వర్క్ టుల్స్ సెంటర్, మిక్రోకేబిల్ ఉన్నది, మొబైల్, బ్యాటరీ, స్పెషల్ డ్రాగర్, ఇయర్ ఫోన్, USB కేబుల్, మాన్యువల్



గుడి మార్చింగ్
పాండ్యగోష్ఠులు దేవుళ్లూడడు
ఇతరులను కించపరచడం
- పాపము వివేకానంద

ప్యామిలీ



అయిన చాలా కూల్
... సినిమా వేటలో

అందమైన ఆనందం



రెండు టీయర్ స్క్వాడ్ అవార్డు గుర్తులో,
టేబుల్ స్క్వాడ్ తేనె కలపాలి.
ఈ ముక్తమాస్క ముఖానికి ప్యాక్టికా
వేసుకొని పావుగంట శర్మక చల్లని
నీటితో తువ్వడమేకోవాలి. చరితాలం
చర్మం పొడిచాల్సే సమస్యను
ఈ ప్యాక్ నివారిస్తుంది.

పనీర్ పసంద్



వెజ్ ఫాంగ్రిలా

కావలసినవి: క్యారెట్ - 10 గ్రా, చీస్ - 5 గ్రా
బంగాళాదుంప - 10 గ్రా, పనీర్ - 10 గ్రా
పచ్చిబఠాణి - 10 గ్రా, నూనె - తగినంత
పొర్రుపాడి - 10 గ్రా, తేనె - 100 గ్రా
తడివప్పు పలుకులు - 5 గ్రా
మిరపకాయ - 10 గ్రా, తేనె - 100 గ్రా
తలకల్ల పొడి - 10 గ్రా, తేనె - 100 గ్రా
మెంతుపొడి - 10 గ్రా, తేనె - 100 గ్రా
గ్రీన్ కలర్ - రెండు మూడు చుక్కలు
ఉప్పు - తగినంత
తయారీ: క్యారెట్లను కుర్రగా కడిగి తొక్క
నీటి క్యూబ్ ఫైజర్లో ముక్కలు కట్ చేసుకుని
పచ్చని ఉంచుకోవాలి. తరువాత ఒక బాజులిలో
నూనె వేసి అందులో ఈ కూర ముక్కలను
దోరగా వేయించి పచ్చని ఉంచుకోవాలి. అదే
బాజులిలో మిగిలిన నూనె, నెయ్యి వేసి కాగిన
తరువాత అందులో పొర్రుపాడి వేసి బాగా
వేయించాలి. తరువాత మిరపకాయ, తలకల్లపొడి,
తేనె వేసి ముగించాలి.

చలి ఒళ్లు విదుల్లుకుని ఇంటింటికీ వచ్చేసంది. ఇంట్లో కుంపటి ఎక్కి కూర్చుంది.
బద్దకం. అది వదలాలంటే వేడి వేడి స్నాక్స్ పడాలి.
రోటీకి కారం కారం కూర తగలాలి. అదీ మజా.
పనీర్ తీసుకురండి... వెజ్ ఫాంగ్రిలా చేయండి.
పనీర్తో వెజ్ మంచూరియో అదుర్స్. రోటీలో గార్డెన్ వెజ్ భజా...
చలిని ఎంజాయ్ చేయండి. ఈ మెనూతో రుచిని ఎంజాయ్ చేయండి.
పనీర్ను పసంద్ చేసుకోండి..

వెజ్ మంచూరియో

కావలసినవి: క్యారెట్ - 20 గ్రా, చీస్ - 10 గ్రా
క్యారెట్ - 50 గ్రా, పనీర్ - 10 గ్రా
(చీస్ నుండి తయారుచేసిన) పైసా - 10 గ్రా
క్యారెట్ - 20 గ్రా, చీస్ - 10 గ్రా, తేనె - 100 గ్రా
బొంబాయి సాస్ - 10 గ్రా, నూనె - తగినంత
పైసా సాల్ - 10 గ్రా, తేనె - 100 గ్రా
తెల్లపొడి - 10 గ్రా, తేనె - 100 గ్రా
వందదార - 10 గ్రా, తేనె - 100 గ్రా
ఉప్పు - తగినంత, ఉల్లితరుగు - 10 గ్రా, తేనె - 100 గ్రా
అల్లం తరుగు - 10 గ్రా, తేనె - 100 గ్రా
పచ్చిమిర్చి తరుగు - 10 గ్రా, తేనె - 100 గ్రా

తయారీ: ఒక పోలోలో తయారుచేసిన కూరలు, పైసా,
క్యారెట్లను కుర్రగా కడిగి తొక్క
నీటి క్యూబ్ ఫైజర్లో ముక్కలు కట్ చేసుకుని
పచ్చని ఉంచుకోవాలి. తరువాత ఒక బాజులిలో
నూనె వేసి అందులో ఈ కూర ముక్కలను
దోరగా వేయించి పచ్చని ఉంచుకోవాలి. అదే
బాజులిలో మిగిలిన నూనె, నెయ్యి వేసి కాగిన
తరువాత అందులో పొర్రుపాడి వేసి బాగా
వేయించాలి. తరువాత మిరపకాయ, తలకల్లపొడి,
తేనె వేసి ముగించాలి.

గార్డెన్ వెజ్

కావలసినవి: క్యారెట్ - 10 గ్రా, చీస్ - 5 గ్రా
బంగాళాదుంప - 10 గ్రా, పనీర్ - 10 గ్రా
పచ్చిబఠాణి - 10 గ్రా, నూనె - తగినంత
పొర్రుపాడి - 10 గ్రా, తేనె - 100 గ్రా
తడివప్పు పలుకులు - 5 గ్రా
మిరపకాయ - 10 గ్రా, తేనె - 100 గ్రా
తలకల్ల పొడి - 10 గ్రా, తేనె - 100 గ్రా
మెంతుపొడి - 10 గ్రా, తేనె - 100 గ్రా
గ్రీన్ కలర్ - రెండు మూడు చుక్కలు
ఉప్పు - తగినంత
తయారీ: క్యారెట్లను కుర్రగా కడిగి తొక్క
నీటి క్యూబ్ ఫైజర్లో ముక్కలు కట్ చేసుకుని
పచ్చని ఉంచుకోవాలి. తరువాత ఒక బాజులిలో
నూనె వేసి అందులో ఈ కూర ముక్కలను
దోరగా వేయించి పచ్చని ఉంచుకోవాలి. అదే
బాజులిలో మిగిలిన నూనె, నెయ్యి వేసి కాగిన
తరువాత అందులో పొర్రుపాడి వేసి బాగా
వేయించాలి. తరువాత మిరపకాయ, తలకల్లపొడి,
తేనె వేసి ముగించాలి.



మెంతుపొడి, గ్రీన్ కలర్, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి. తేయించుకున్న కూరముక్కలు వేసి బాగా తలకల్ల తరువాత ఉప్పు వేసి మరోమాదా కలిపి దానిని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. చివరగా చీజ్ తయారు చేసి గార్డెన్ చేసుకోవాలి.

కడాయ్ పనీర్

కావలసినవి: నూనె - 10 గ్రా, చీస్ - 100 గ్రా
బఠాణి - 30 గ్రా, ఉల్లిపాయ పేస్ట్ - 100 గ్రా
తడివప్పు పేస్ట్ - 10 గ్రా, బొంబాయి సాస్ - 50 గ్రా
మిరపకాయ పేస్ట్ - 10 గ్రా, తేనె - 100 గ్రా
తలకల్ల పొడి - 10 గ్రా, తేనె - 100 గ్రా
మెంతుపొడి - 10 గ్రా, తేనె - 100 గ్రా
గ్రీన్ కలర్ - రెండు మూడు చుక్కలు
ఉప్పు - తగినంత, నీరు - తగినంత
తయారీ: స్టా రీడర్ బాజులిలో నూనె వేడయ్యార
పనీర్ వేసి వేయించి తరువాత అందులో మిరపకాయ,
తరువాత అదే బాజులిలో బఠాణి వేసి కాగిన ఉల్లి
పాయ పేస్ట్, తడివప్పు పేస్ట్, బొంబాయి సాస్ వేసి
నీటి బాగా వేయించాలి. గోధుమరంగులలో వచ్చే
దాగా వేయించిన తరువాత అందులో మిరపకాయ,
తలకల్లపొడి, పచ్చిపప్పు, మెంతుపొడి, వందదార, రెడ్
కలర్ చుక్కలు, తగినంత ఉప్పు వేసి వేసి బాగా
కలిపి కాల్చిగా నీళ్లు తోయాలి. చీజ్ వేసి బాగా



ఉడికేదాకా ఉంచాలి. అప్పుడు గ్రీన్ కలర్ వేసి ముగించాలి. ముందుగానే వేయించి ఉంచుకున్న పనీర్ ముక్కలను ఇందులో వేసి అన్నీ కలిపి బాగా కలపాలి. కానీ పచ్చి కలిపితే అందులో నుంచి నూనె పైకి తేలుతుంది. అప్పుడు స్టాప్ అవ్వండి ఈ వదాల్తున్న ఒక పోలోలోకి తీసుకుని కాల్చిమీదలో గార్డెన్ చేయాలి.



చేఫ్: శాసన్ ఖాన్
కర్నాటక
మనరాయుడు ఫ్యామిలీ రెస్టారెంట్
హైదరాబాద్

సేకరణ: డా.వైజయంతి
ఫోటోలు: ఎస్.ఎస్.రామారావు

సరికెత్తగా కనిపించండి



జీన్స్ ఒక వ్యవస్థగా మారాయి, మనలో కొందరు జీన్స్ లేకుండా బ్రాంకి పెట్టరంటే సమ్మంది. జీన్స్ లేకుండా మీరు ఫ్యాషన్బుర్గా ఎలా కనిపిస్తారని అనుకోవడంలో ఆశ్చర్యం ఉందా? ఎన్నో స్టైల్స్లో మనం ప్రయోగం చేసుకుంటుంటే ఉంది, ఇంకా మన వార్కోటేజీకి ఓ కొత్త కల కూడా వస్తుంది- క్యాజువల్, స్పోర్ట్స్, పార్టీ వీయర్ లేదా కుక్రవారం డ్రెస్సింగ్ పైసా సరి జీన్స్ ఇన్నింటికీ సరిపోతాయి.

జీన్స్లో ఉన్న ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే, మీరు దానిని గ్రాఫిక్ టీ-షర్ట్ లేదా క్లౌన్ వర్క్ కూడా వేసుకోవచ్చు. ఇంకా దీనితో మీరు ఎంతో అందంగా కనిపిస్తారు. జీన్స్లో లోపం అప్పుడే మీరు కనిపించరు.

మనం ఇప్పుడెప్పుడూ కిరాకాలంలోకి ప్రవేశిస్తున్నాము కాబట్టి, కాలేజీలో సాగించేటటువంటి వసరైన స్టైల్స్లోకి హాయిగాలిపి అప్డేట్కరమైన జీన్స్ అన్ని విధాల సరిపోతాయి.

మీరు వెలు రకంగా కనిపించాలనే మీ కోరిక తీర్చేందుకు ఐగ్ బజార్లోని ఎవరినీ మీరు అందిస్తారని విస్తృత శ్రేణి క్యాజువల్ మరియు పార్టీ వీయర్ జీన్స్ మీరు డిజైన్ మరియు శీట్లలోలాంటి జాంప్స్ అందించే సన్నని ఫిట్, హాయిగాలిపి ఫిట్, బిగ్గర్ ఫిట్, బిగ్గర్ ఫిట్, బిగ్గర్ ఫిట్ మరియు ఫ్రీట్ ఫిట్ మంచి ఎంచుకోవచ్చు. సాధ్యమైనంత కష్టమైన పొందేందుకు ఫిట్నెస్ ప్రతి ఒక్కరికీ సరైన మరియు సరైన డ్రెస్సింగ్ ఉంచుకొని రూపొందించడం జరిగింది. జీన్స్ రకాలు మీరు సరైన ఫిట్ పొందేందుకు కోడ్డతాయి.

అదరణ పొందిన బ్లాక్ పీడ్స్ మాత్రమే కాకుండా మీరు ఎవరినీ వారి సలపు మరియు తెలుపు లాంటి వలు కలర్లకు కూడా ప్రయత్నించవచ్చు. ఇది మీ సొంత జీన్స్ సేకరణలో రంగులు నింపుతాయి మరియు డ్రెస్సింగ్ మీ పైపుకి మళ్లుతుంది.

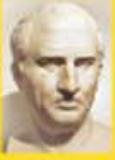
మహిళలు ముందుకు సరి వర్గం సరైన ఫిట్ ఫిట్ జీన్స్లో క్లౌన్ టెక్స్టర్ వర్క్ వేసుకోవచ్చు. మొదలవుతుంది ₹ 399 నుంచి, బ్రెండ్ స్టైల్స్లో బిగ్గర్ ఫిట్ ₹ 549 నుంచి, ఇక ఎంతో అందంగా కనిపిస్తారు. అబ్బాయిలు కూడా గ్రాఫిక్ టీమ్ వేసుకోవచ్చు, ఇది మొదలవుతుంది ₹ 249 నుంచి, హాయిగాలిపి జీన్స్లో మొదలవుతుంది రూ. 399 నుంచి, ఇక అప్డేట్కరమైన మరియు అక్కట్లకు పాతగా కనిపిస్తారు.

మీరు మరింత అదరణ పొందేందుకు టెక్స్ట్, బ్యాగ్, క్యాప్ మరియు ముగ్గ్ కూడా అతివేసుకోవచ్చు, ఇది మొదలవుతాయి ₹ 99 నుంచి మాత్రమే.

మీరు మరింత ఇన్ఫో రేయాలనుకునే ధరలో ఈ అప్డేట్కరమైన పొందండి. మీ సొంత ప్రదర్శనకు జీన్స్ ఎంతో ముఖ్యం కాబట్టి, మీరు బాగా సరిపోయే మరియు మీరు అక్కట్లకు పాతగా కనిపించే వర్క్ జీన్స్ ఎంచుకోండి. ₹ 549 నుంచి మొదలయ్యే మహిళల మరియు పురుషుల స్టైల్స్లో మరియు ₹ 399 నుంచి మొదలయ్యే సాగరి స్టైల్స్లో కిరాకాలం ధరించే కొత్త శ్రేణి వాడి చూడండి. ఇది మీరు ఈ కిరాకాలంలో వేడి మరియు సాగరి అనుభూతి పొందేందుకు కోడ్డతాయి.

సిల్లలు కూడా ₹ 99 నుంచి మొదలయ్యే పిల్లల సేకరణలో ఉత్సాహంగా ఉప్పొంగిపోవచ్చు.





గుర్తీ మార్కెట్
మీ గదిలో ఉన్న వస్తువులకు కూడా తీరు
అంటే మీ శరీరంలో అదే తీరు.
- మార్కెట్ ట్రైనింగు సినిమాలో, రోమన్ తత్వవేత్త

ప్యామిలీ



త్రిల్ చేసే బాస్సిన్
... సినిమా పేటలో

హైదరాబాద్
సోమవారం, 21-11-2011

7 వ పేజీ

అందమైన ఆనందం

బాదం నూనె చర్మ సంరక్షణలో అవసరంగా ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది జైన్స్, టేబుల్ స్టైల్, ఉపయోగపడుతుంది. కళ్ళ చుట్టూ వలయాలు తగ్గిస్తుంది. అన్ని ఫేషియల్ ముహూర్తాల్లో దీన్ని ఉపయోగిస్తారు. ఈ నూనె చర్మానికి జీవకళను తెచ్చిపెడుతుంది. ముదతలు తగ్గిస్తుంది.



• ట్రైకింగ్ న్యూస్
కెమెరామెన్ డేవిడ్తో కలిసి
చెల్సీయా క్లింటన్...

అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు క్లింటన్ గారాల పట్టి చెల్సీయా క్లింటన్ ఎన్ఎస్ఎన్ టెలివిజన్ ఛానెల్ కు సాంకేతికంగా పనిచేస్తున్నారు. గతంలో టాక్ షోలు కూతురు చెల్సీ యువకుడిగా ఎన్ఎస్ఎన్లో పనిచేశారు. వరుసగా నూతనం చేసే సామాన్య వ్యక్తుల పరిచయ కార్యక్రమాన్ని చెల్సీయా నిర్వహిస్తారు. నిజానికి చెల్సీయాకు మీడియా కొత్తేమీ కాదు. వస్తేనే సంతోషం వస్తుంది నుంచి ఆమె మీడియాలో మాట్లాడడం ప్రారంభించారు.

"ఈమె తొలిసారి ఎదురయ్యే సమస్యలకు తామె పరిష్కారం వెదుక్కునే మనస్థులు ప్రపంచంలో ఎక్కడ ఉన్నా వాళ్ళు నాకు ఆదర్శం" అంటున్నాడు చెల్సీయా.

"ఈమె తాను నిరూపించుకునే సమర్థత చెల్సీయాలో ఉంది. ప్రజల సమస్యలను వెలుగులోకి తెచ్చడంలో సమర్థత ఉంది" అని ఎన్ఎస్ఎన్ న్యూస్ ప్రెసిడెంట్ స్టీవ్ కాప్ అన్నారు.



స్వయం కృషి

పచ్చనాకు సాక్షిగా...

తేయాకు పుణ్యమా అని వారి జీవితాలు ఇప్పుడు పచ్చగా ఉంటున్నాయి. ఒకప్పుడు పెద్ద తేయాకు తోటల్లో కూర్చుంటూ వని చేసిన అస్సాం మహిళలు ఇప్పుడు చిన్న తేయాకు తోటలకు యజమానులై పెద్ద విజయాన్ని సాధిస్తున్నారు.

ఒకప్పుడు వెదేవాళ్ళు చెందిన పెద్ద పెద్ద టీ తోటల్లో పనిచేసిన అస్సాం మహిళలు ఇప్పుడు చిన్నతోటల సహాయంతో స్వంతంగా టీ తోటలు పెంచుకుంటున్నారు. తమకు ఉన్న కొద్దిపాటి స్థలంలోనే టీ తోటలు పెంచుకుంటున్నారు. గతంలో పోర్చుగీస్ ఇప్పుడు వారి ఆదాయం బాగా పెరిగింది. పెద్ద పెద్ద టీ తోటల్లో పనిచేసిన అనుచుగా టీ తోట కష్టపడి న్యూవాం వారి ఆర్థికవ్యవస్థి కారణమవుతోంది. స్కార్ టీ గ్రోవర్స్ (ఎన్ఎస్ఎస్)గా పిలవబడే చిన్న టీ తోటల వల్ల వారి కుటుంబానికి మాత్రమే కాకుండా అస్సాం రాష్ట్ర ఆర్థికాభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. రాష్ట్ర మొత్తం తేయాకు ఉత్పత్తిలో ముప్పై శాతం ఎన్ఎస్ఎస్ నుంచే వస్తుంది. ఈ వాటా రానున్న కాలంలో మరింతగా పెరగనుంది.

"చర్మ చరిత్రను దిద్దుకోవడానికి స్కిన్ టెక్ ఉన్న నేను జీవిత కోసం బ్యూటీ పాల్స్ పెట్టాను. లాచాం సంగతిమిటోగానే సప్లై మొదలయ్యాయి. ఈ పరిస్థితిలో మా మురిచి సహాయంతో బ్యూటీ నుంచి రుణం తీసుకొని తేయాకు తోట పని మొదలుపెట్టాను. తన నంత ఆదాయం సంపాదిస్తున్నాను. ఇప్పుడు నా మీద నాకు వాస్తవిక సమస్య వచ్చింది" అని అభ్యుదయం నుండి గొంతుతో బోలెడి అనే మహిళ చెబుతోంది.

చర్మ తరలి తేయాకు తోట వసల్లో తలమునకనైన లోను అనే మరో మహిళ కొద్ది కాలానికి అనారోగ్యంతో నాటి "ఇప్ప" వసలు వాళ్ళ చేయాలి. ఆదర్శం ఇంట్లో బోర్డువాటిగా జలాలు అయిపోయాయి వసలు లేని అనారోగ్యం కాకుండా విమోక్షించింది? అనే జరుగుతున్న వారి వెలుగులో లోను పచ్చనాకు పెంచుకుంది. అనారోగ్యం నుంచి కోలుకోగానే మళ్ళీ ఉత్సాహంగా

వసలు చేయడం ప్రారంభించింది. ఇప్పుడు తన కష్టానికి తగిన ఆదాయాన్ని గడిస్తోంది. సంస్థ అనే గృహిణి అయితే చర్మ నుంచి కొంచెం కూడా సహాయం అందించలేదు. పైగా నిరాశపడి మాటలు. ఇవేమీ పట్టించుకోకుండా వైద్య చిన్న పని చుట్టూ మేనుకొని విజయం సాధించింది. తేయాకు పెంచడాన్ని ఎవరూ నుంచి నాలుగు ఎకరాల స్థాయికి తీసుకువెళ్ళింది. తన విజయంగా తన ఎందరో మహిళలకు చెబుతూ ప్రోత్సహిస్తోంది.

"తేయాకు సాగులో మెరుకులు సేద్యకోవడానికి మహిళలు చాలా ఉత్సాహం చూపుతున్నారు. వెస్ట్ విషయాన్ని ప్రమాదంగా నేర్చుకోవడం, నేర్చుకున్నదాన్ని కష్టపడి అమలు జరుపడంలో వరుసలతో పోల్చి స్వీట్ ఎస్సెస్ రెట్ట ముందంజలో ఉన్నాడు" అని అస్సాం అగ్రికల్చరల్ యూనివర్సిటీ అధ్యాపకులు చెబుతున్నారు.

డిస్కవరీ



మాతృదేవోభవ

రెండువేల ఆరువందల సంవత్సరాల నాటి శిల్పాన్ని చూసి అర్ధబాజకర్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ అమెరికా వాల్టర్ 'మోస్ట్ ఎగ్జుటింగ్ డిస్కవరీ' అని ఎందుకన్నాడు?

శిలపై చెక్కిన 'దిక్షుడు ఇన్స్టిట్యూట్' చిల్డ్రన్ ఇంటిలో అంతర్జాతీయ అర్థి యువరాష్ట్ర బృందం ఇంటిలోని మూర్తిలో తోయడం జరుగింది. 2,000 సంవత్సరాల నాటి ఈ శిలాచిత్రం పాశ్చాత్య చిత్ర భేదో విద్వజులకు సంచలనం చేసింది. "ప్రాచీన శిలా చిత్రాలలో ఇతరులకు, ప్రాచీన చిత్రాలలో ఇలాంటి చిత్రాలు చాలా అరుదు" అంటున్నాడు అర్థియాలజిస్టులు. అర్థియాలజిస్ట్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ అమెరికా ఈ శిలాచిత్రాన్ని 'మోస్ట్ ఎగ్జుటింగ్ డిస్కవరీ'గా అభివర్ణించింది. మాతృత్వానికి ఉన్న విశ్వత్వాన్ని 'దేవత' రూపంలో కొంత సంద్రామానికీ కూడా ఈ శిలపై అద్దం వదులుతుంది.

పుట్టినరోజు కానుక

శ్రీలంక అధ్యక్షుడు మహేంద్ర రాజపక్షే 86వ పుట్టిన రోజు సందర్భంగా కొలంబోలో ఏర్పాటు చేసిన ఒక కార్యక్రమానికి తన పుట్టిన రోజు పుట్టిన 800 మంది పిల్లలను ఆహ్వానించారు. నోట్లో వేల పెట్టకొని ఆమాయక శక్తితో బుడి బుడి అడుగులు వేస్తున్న పాపాయిని వెనుక ఉన్న రాజపక్షే అసక్తిగా గమనిస్తున్నారు.

ఆ పాప శ్రీలంక స్త్రీల ఐదువేల రూపాయి ప్రతినిధి అనుకుంటే ఆ అడుగులు నడచాగా స్వర్ణగా సాగుతాయో? ఆ పాప సన్న పెదాలు మీద ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందా?

శ్రీలంకలో స్త్రీల మీద హింస వివిధ రూపాల్లో కొనసాగుతోంది. కుటుంబహింస సంగతి వర్తన పెరిగింది. దళితా దళ వల్ల అభివృద్ధి గల మహిళలు ఆ దళ చరిత్ర నిండా ఉన్నారు. శ్రీలంక నుంచి ఎలిమినేషన్ తుదికి వెళ్తుంటే పాలక వర్గ వజ్రసంధ్యలో ఇబ్బంది ముట్టడిగా ఇబ్బందులను గుర్తించుకుంటూ కొంతమంది, అన్నం తింటున్న భర్తను ఎత్తుకెళ్లి వాళ్ళను మున్ను బాధ్యులు



ముందుచూపు
ఉన్నారు. కంటే ముందే భర్తాధిపత్యం తీసుకొని చిల్డ్రన్లకు గురిచేస్తే కంటే ముందే దారాగా ఎక్కిన తల్లులున్నారు. చిన్నటి వయస్సులో కూడా మాట్లాడిన అన్న శవమే కనిపిస్తే తల్లిడి లైన్ చెల్లిళ్ళు ఉన్నారు.

మానవహక్కుల ఉల్లంఘన ఆరోపణలు బలంగా ఎదుర్కొన్న రాజపక్షే 'శ్రీలంక కాంతిమూర్తి' అని చాలామంది వెళ్ళిపోయారు. వాటికి తెర పడాలంటే పాపాయి నడకలో పాటు ఆమె భవిష్యత్ స్వేచ్ఛాప్రపంచాన్ని కూడా ఆయన చూడాలి! ఇంతకు ముందే పుట్టినరోజు కానుక ఉంటుందా!!



దియా ఏమి దయా!

దియా మీర్జా 'లవ్, ట్రీట్ అప్స్, టిందర్' సినిమాకు సహ నిర్మాతగా పువహరించడంతో పాటు హీరోయిన్గా సరింపారు. ఈ సినిమాలో హీరో, హీరోయిన్లు ఒక కుక్క పిల్లను ప్రమాదం నుంచి కాపాడి ఇంటికి వచ్చినా తీసుకోలేదు. ఈ దృశ్యం 'పెటా' వారిని బాగా ఆకట్టుకుంది. దియాను అవార్డ్ కూడా ఇచ్చారు. అవార్డ్ తీసుకోవడంలోనే సరి పెట్టడం జరుగుతోందని గురించి తన పరిచిలో పీల్చినంత ప్రశంస తీసుకున్నాడు. "దీనిమీద స్థితిలో కుక్క ఏదైనా కనిపిస్తే ఇంటికి తీసుకెళ్లి రాస్తే నీడ ఇవ్వండి" లాంటి మంచి మాటలు ఎన్నో చెబుతున్నాడు దియా మీర్జా!

తేనెచూపుల సుందరి

భార్యలైన అందాన్ని మాత్రమే ప్రేమించే భర్త ఎప్పుడూ భర్త కాదు అని చెప్పింది పండ్లొమ్మదేవ శతాబ్దం నాటి 'ఇప్ప' ప్రేమకథ. ఆ పాతకథ మళ్ళీ కొత్త చలనచిత్రంగా రూపొంది.

అలనాటి అందాల బాలనాటి దశాబ్దం 'ఇప్ప' అనే సినిమాలో బ్రిటిష్లో పోషించారు. 18వ శతాబ్దానికి చెందిన శా విమర్శకుడు తానె చిన్నది, మెరుపులేక ఇప్ప తోలె తోలె ఆ తరువాత పరిణామాలు ఈ సినిమాకు సేవకొంది. ఏడు సంవత్సరాల వయసు నుంచి నటించడం ప్రారంభించిన 'ఇప్ప' వయసు ఇప్పుడు పదిహేడు. ఇప్ప ప్రేమ కథ శాసనాన్ని ఎప్పటి నుంచో అభివృద్ధిచేసింది. కథలు, నవలలు, కవిత్వం, నాటకాలు, సినిమాలు వర్ణాలు. 'ఇప్ప' పేరుతో సరికొత్త పాత ప్రేమకథాచిత్రం వచ్చే సంవత్సరంలో విడుదల కానుంది.

ఆమె కథ: ఇప్ప గ్రే స్కూల్లాంటిది 'ఇప్ప' అని చెప్పారు. ఆమె కుటుంబానికి శావిమర్శకుడు తానె చిన్నది తండ్రి నర్సియారు. అతడి కారణంగానే ఇప్ప, చిన్ననాటి పెట్టెయ్యడంలాగా. ఇప్ప కోసం 'ది కింగ్ ఆఫ్ ది గోల్డెన్ రిచ్' అనే నవలను రాస్తూనే ఉన్నాడు. పెళ్ళయిన కొద్దికాలానికి ఇద్దరు మధ్య విభేదాలు మొదలయ్యాయి. అయిదు సంవత్సరాల తరువాత మిగిలి ఆమె అల్లికి అనేవిధంలోకి వచ్చింది. అతడు గీసిన 'ది ఆర్డర్ ఆఫ్ లిటిల్ చిల్డ్రన్' మోడల్గా పనిచేస్తుంది. చిన్న నుంచి విద్యలు తీసుకున్న ఇప్ప చిల్డ్రన్లకు పెట్టెయ్యడం. భర్త గీసిన ఎన్నో చిత్రాలకు మోడల్గా పనిచేస్తుంది. అందాన్ని మాత్రమే ప్రేమించే భర్త ఎంత దుర్భాగంగా వున్నా చరిత్రాధి 'ఇప్ప' సినిమాలో తానె చిన్ననాటి చూస్తే తెలుస్తుంది.



ఇప్ప పాత ప్రేమకథ చరిత్రాధి

ఫిల్మ్

ఫస్ట్ లైమ్



ప్రపంచంలో తొలి సవల రాసిన రచయిత్రిగా ముంబై సినిమా చరిత్రకారుడు. ఈ విషయాన్ని కొందరు నిరసించినప్పటికీ చదవడం ద్వారా ఇలాంటి అమెరానిన్ 'ది డిల్లీ ఆఫ్ గెండ్' అయిన కాలపు తొలి సవలగా, మానసిక వికాసానికి సంబంధించిన చరిత్రకారుల రాసిన తొలి సవలగా గుర్తింపు తెచ్చుకుంది.

0922 349 0000

100% డబ్బు వాటిమను గ్యారంటీ

హాట్ లైన్ | ఎన్ఎస్ఎస్ naaptol అని 58888 నంబర్ | naaptol.com/hot ని చూడండి

విండోస్ మిని లాప్ టాప్ Wi-Fi కనెక్టివిటీతో

మరియు ఉచిత అప్లికేట్ మాస్ వెస్ప్రెస్

- విండోస్ CE ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్ 6.0
- 32GB SD కార్డ్ స్పేస్
- లిక్ట్ వన్ Wi-Fi, రామ్ : 128MB
- ఇంటర్నెట్ సర్ఫింగ్, ఈమెయిల్
- మల్టీమీడియా
- ప్రొసెసర్ : VIA 8505, 300 MHZ
- ఇంటర్నల్ మెమోరీ : 2GB సందర్ స్పేస్
- బ్యాటరీ బ్యాక్ : 2-3 గంటలు

Value ₹14000 ₹5499

SAVE 61%

Deal Code: 1331

200+ పరిష్కారాలు

ఉచితం

విండోస్ CE ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్ 6.0

32GB SD కార్డ్ స్పేస్

లిక్ట్ వన్ Wi-Fi, రామ్ : 128MB

ఇంటర్నెట్ సర్ఫింగ్, ఈమెయిల్

మల్టీమీడియా

ప్రొసెసర్ : VIA 8505, 300 MHZ

ఇంటర్నల్ మెమోరీ : 2GB సందర్ స్పేస్

బ్యాటరీ బ్యాక్ : 2-3 గంటలు

విండోస్ CE ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్ 6.0

32GB SD కార్డ్ స్పేస్

లిక్ట్ వన్ Wi-Fi, రామ్ : 128MB

ఇంటర్నెట్ సర్ఫింగ్, ఈమెయిల్

మల్టీమీడియా

ప్రొసెసర్ : VIA 8505, 300 MHZ

ఇంటర్నల్ మెమోరీ : 2GB సందర్ స్పేస్

బ్యాటరీ బ్యాక్ : 2-3 గంటలు

రమ్మినా... ఓ బ్రేవ్ గర్ల్!

శ్రీశక్తి కాలనీలోని తిరువనంతపురంకి చెందిన రమ్మినా తన పోదరి వయసు ఉన్న మూడు సంవత్సరాల రిజానా అనే పాద ప్రాణులను కాపాడే ప్రయత్నంలో కాలను కోల్పోయింది. 12 సంవత్సరాల వయసు ఉన్న రమ్మినా ఆరో తరగతి చదువుతోంది. బాగా చదివి డాక్టర్ అయిన తర్వాత పేదలకు సేవ చేయాలనేది ఆమెకు ఉభయ అభిప్రాయం. ఒకరోజు వాళ్ళ ఇంటి ముందు ఉన్న స్టేజిలో పిల్లలు ఆడుకుంటుంటే ఒక కారు ఆటవైపుగా దూసుకొచ్చింది. ఆ కారుకి బ్రేకులు పనిచేయక పోవడంతో డ్రైవర్ దాన్ని ఆడుపు చేయలేకపోయాడు. ఆర్మీడ్ ఆడుతున్న పిల్లలందరూ తలో దిమ్మకి పారిపోయారు. కారు ఆర్మీడ్ ఉన్న గోడను గుడ్డుతుని అంటే వేగంతో వెనుక వైపుకు దూసుకుపోయింది. అయితే ఆర్మీడ్ ఏం జరుగుతోందో అర్థం చేసుకోలేని రిజానా ఆమెయే రంగా కారును చూచుకుంది. కారు పాద వైపు దూసుకొచ్చింది. దాన్ని గమనించిన రమ్మినా వెంటనే పరుగున వెళ్లి

సాహస బాలలు



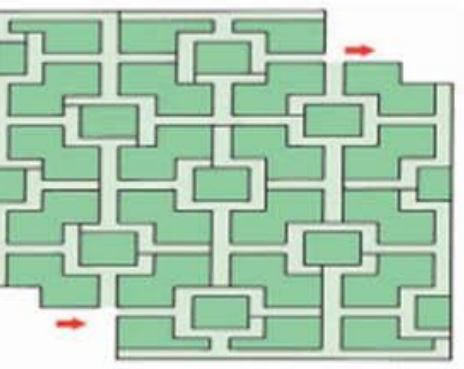
రిజానాను తన వైపు లాక్కొంది. రమ్మినా వైపులో ఉంటే కారు పాదను గుడ్డి చేసి ఉండేది. పాదను వేగంగా లాగడంతో నిల బొమ్మకొలేక రమ్మినా కింద పడిపోయింది. దాంతో కారు చక్రాలు రమ్మినా కాళ్ళపై నుంచి వెళ్లిపోయాయి. స్పష్టమైన రమ్మినాను ఆస్పత్రికి తరలించారు. మూడురోజుల తర్వాత ఆమె కాలను కోల్పోయారు. రమ్మినాను రిజానాను కాపాడారనే సంతోషం తప్ప కాలం పోయిందనే బాధలేదు. తరువాత ఆమెకు కృత్రమ కాలం అమర్చారు. 'నేను ఇప్పుడు ఆందోరి లాగే నడవగలను. డాక్టర్లు కూడా చేయగలను. నేను చేసిన సాహసానికి తోటి విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు చాలా మెచ్చుకున్నారు. నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది' అని చెప్పింది రమ్మినా.



నిన్నటి జవాబులు
ప్రశ్నలు-సంఖ్య : 8 మరియు 10
సమస్య చూడండి : 6 కింద కిక్కిరిస్తే చదువులంతా పాటు ఒక రైతుమండ్లి తారం కూడా ఉంది.



ఇక్కడ 9 మొక్కలను మూడు వరుసలుగా అమర్చారు. లక్ష్యాన్ని నిలుపుకొని, ఏ మూలాగా ప్రతీ వరుసలో ఉన్న మూడు మొక్కలలో ఒకటిని తీసివేసి, అదేంటి చెప్పగలరా?



టెంగ్లిష్

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88
89	90	91	92	93	94	95	96
97	98	99	100	101	102	103	104
105	106	107	108	109	110	111	112
113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128
129	130	131	132	133	134	135	136
137	138	139	140	141	142	143	144
145	146	147	148	149	150	151	152
153	154	155	156	157	158	159	160
161	162	163	164	165	166	167	168
169	170	171	172	173	174	175	176
177	178	179	180	181	182	183	184
185	186	187	188	189	190	191	192
193	194	195	196	197	198	199	200
201	202	203	204	205	206	207	208
209	210	211	212	213	214	215	216
217	218	219	220	221	222	223	224
225	226	227	228	229	230	231	232
233	234	235	236	237	238	239	240
241	242	243	244	245	246	247	248
249	250	251	252	253	254	255	256
257	258	259	260	261	262	263	264
265	266	267	268	269	270	271	272
273	274	275	276	277	278	279	280
281	282	283	284	285	286	287	288
289	290	291	292	293	294	295	296
297	298	299	300	301	302	303	304
305	306	307	308	309	310	311	312
313	314	315	316	317	318	319	320
321	322	323	324	325	326	327	328
329	330	331	332	333	334	335	336
337	338	339	340	341	342	343	344
345	346	347	348	349	350	351	352
353	354	355	356	357	358	359	360
361	362	363	364	365	366	367	368
369	370	371	372	373	374	375	376
377	378	379	380	381	382	383	384
385	386	387	388	389	390	391	392
393	394	395	396	397	398	399	400
401	402	403	404	405	406	407	408
409	410	411	412	413	414	415	416
417	418	419	420	421	422	423	424
425	426	427	428	429	430	431	432
433	434	435	436	437	438	439	440
441	442	443	444	445	446	447	448
449	450	451	452	453	454	455	456
457	458	459	460	461	462	463	464
465	466	467	468	469	470	471	472
473	474	475	476	477	478	479	480
481	482	483	484	485	486	487	488
489	490	491	492	493	494	495	496
497	498	499	500	501	502	503	504
505	506	507	508	509	510	511	512
513	514	515	516	517	518	519	520
521	522	523	524	525	526	527	528
529	530	531	532	533	534	535	536
537	538	539	540	541	542	543	544
545	546	547	548	549	550	551	552
553	554	555	556	557	558	559	560
561	562	563	564	565	566	567	568
569	570	571	572	573	574	575	576
577	578	579	580	581	582	583	584
585	586	587	588	589	590	591	592
593	594	595	596	597	598	599	600
601	602	603	604	605	606	607	608
609	610	611	612	613	614	615	616
617	618	619	620	621	622	623	624
625	626	627	628	629	630	631	632
633	634	635	636	637	638	639	640
641	642	643	644	645	646	647	648
649	650	651	652	653	654	655	656
657	658	659	660	661	662	663	664
665	666	667	668	669	670	671	672
673	674	675	676	677	678	679	680
681	682	683	684	685	686	687	688
689	690	691	692	693	694	695	696
697	698	699	700	701	702	703	704
705	706	707	708	709	710	711	712
713	714	715	716	717	718	719	720
721	722	723	724	725	726	727	728
729	730	731	732	733	734	735	736
737	738	739	740	741	742	743	744
745	746	747	748	749	750	751	752
753	754	755	756	757	758	759	760
761	762	763	764	765	766	767	768
769	770	771	772	773	774	775	776
777	778	779	780	781	782	783	784
785	786	787	788	789	790	791	792
793	794	795	796	797	798	799	800
801	802	803	804	805	806	807	808
809	810	811	812	813	814	815	816
817	818	819	820	821	822	823	824
825	826	827	828	829	830	831	832
833	834	835	836	837	838	839	840
841	842	843	844	845	846	847	848
849	850	851	852	853	854	855	856
857	858	859	860	861	862	863	864
865	866	867	868	869	870	871	872
873	874	875	876	877	878	879	880
881	882	883	884	885	886	887	888
889	890	891	892	893	894	895	896
897	898	899	900	901	902	903	904
905	906	907	908	909	910	911	912
913	914	915	916	917	918	919	920
921	922	923	924	925	926	927	928
929	930	931	932	933	934	935	936
937	938	939	940	941	942	943	944
945	946	947	948	949	950	951	952
953	954	955	956	957	958	959	960
961	962	963	964	965	966	967	968
969	970	971	972	973	974	975	976
977	978	979	980	981	982	983	984
985	986	987	988	989	990	991	992
993	994	995	996	997	998	999	1000

రంగులు వేయండి
1. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
2. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
3. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
4. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
5. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
6. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
7. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
8. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
9. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
10. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
11. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
12. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
13. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
14. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
15. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
16. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
17. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
18. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
19. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
20. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
21. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
22. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
23. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
24. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
25. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
26. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
27. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
28. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
29. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
30. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
31. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
32. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
33. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
34. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
35. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
36. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
37. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
38. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
39. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
40. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
41. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
42. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
43. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
44. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
45. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
46. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
47. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
48. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
49. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
50. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
51. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
52. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
53. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
54. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
55. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
56. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
57. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
58. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
59. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
60. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
61. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
62. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
63. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
64. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
65. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
66. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
67. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
68. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
69. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
70. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
71. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
72. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
73. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
74. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
75. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
76. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
77. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
78. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
79. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
80. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
81. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
82. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
83. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
84. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
85. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
86. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
87. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
88. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
89. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
90. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
91. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
92. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
93. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
94. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
95. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
96. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
97. తొట్టెనామినీ మొదటి అంశం
98. తొట్టె



గుడి మాస్కింగ్
అవతారం, శ్రీధర అంబరీషునివల్ల
పరిపూర్ణమైన శాంతి నెలకొంటుంది.
- గోతమ బుద్ధుడు

ప్యామిలీ



తెలుగు కుర్రాడి చూసిపెట్టండి
... సినిమా పేటలో

హైదరాబాద్
బుధవారం, 23 - 11 - 2011

7 వ పేజీ

అందమైన ఆనందం



గ్రేసిటీ లుయీ చార్లెస్ యువనంగా ఉంటుంది సుఖంకరమైనది. ఈ లుయీను రోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు ముఖానికి రాసుకొని ముగ్గుతూ వేళ్లతో రెండు నిమిషాలు మర్చిపోయి చీన వల్ల చర్మానికి మంచి పోషణ లభించి ముందరూ, మధ్య, కళ్ళ చుట్టూ నల్లని వలయాలు తగ్గుముఖం పెడతాయి.

పరిచయం

గ్రేటి పేరెంట్స్



ఉలి వాడని శిల్పి

'నాలుగు రాళ్ళ' వెనకేసుకోవడం అంటే అన్ని కూడబెట్టడం అనుకుంటాం మనం...
'నాలుగు రాళ్ళ' పోగేసుకోవడం అంటే అందమైన బొమ్మలను తీర్చిదిద్దడం అనుకుంటుంది ఆమె...
ఉలితో చెక్కబంటున్న రకరకాల రాళ్ళు ఆమె చేతిలో ఒక్కొక్క ఒదిగి రూపుకడతాయి...
రకరకాల కన్నా రాక్షస మిన్నగా భావించే ఆమె పేరు సుజాత.
ఉలి వాడని శిల్పిగా ఆమె పరిచయం ఈ వారం..

'నిర్మలైన మంది నీలమొక్కటి చాలు. తోడువోతు రాళ్ళ తల్లి కేం?' అంటే... తోడువోతులు తోడువోతులు ఫర్వాలేదు రాయి అయితే చాలు అంటారు సుజాత. ఇల్లు కట్టడానికా! పొయ్యి పెయ్యి దానికా...? అనే సందేహంతో ఎవరైనా చూస్తే 'నిర్మలైన' పెట్టడానికే 'అనే సమాధానం వస్తుంది ఆమె నుంచి. అప్పుడు, సుజాత రాళ్ళతో బొమ్మలను చేస్తుంది. అదే ఉలితో చేస్తుంటా. ఉలి లేని కిల్లిగా సుజాతను, ఆమె చేతిలో చూపుతూనే ఉంటుంది. ఆ ప్రత్యేకత ఉంది. ఆ వివరాలు కావాలంటే సినిమాలో మర్యాదగిరిలో ఉంటున్న ఆమె నివాసానికి వెళ్లి.

అప్పుడెప్పుడు... ఆ బొమ్మ
ముప్పై అయిదేళ్ల సుజాత కడుపుకున్నది తిన్న జ్ఞాన. 2, 5 తరగతలు చదువుతున్న ఇద్దరు ఆడపిల్లలు ఉన్నారు. గుండెపోటు వచ్చి ఎవని చేయలేని వర్త. ఒకటి అనిపించే రెండు గడుల అద్దె ఇంట్లో నివాసం. ఇది సుజాత పాట్రాజ్ఞం. అందులో ఆమెకున్న అన్ని పాపాలు మాత్రం ఏదాదిగా పోగేసుకున్న వందలకొద్దీ రాళ్ళ. సమయం చిక్కితే ఆ రాళ్ళను ముందుకొని వాటికి ప్రైడ్ తో రంగులేస్తూ, ఏ రాయి ఇంకో రాయికి అతికించడం చూసుకుంటూ ఉంటుంది. కొడుకున్నాడంటే వచ్చాక తనకు తాను మురిసిపో తుంది. తర్వాత చూడతూ

విలివి తన చేతిలో చూపుతున్న బొమ్మను చూసింది సంతోషంతో పోతుంది. ఆ రాతిబొమ్మను అప్పుడెప్పుడు తీసుకొని పెట్టెలాంటి పెట్టెలో పెట్టేసి నిలబెడుతుంది. రాయి మీద రాయిని పెట్టి బొమ్మలుగా మలుస్తున్న ఈ బాత సుజాతను కోరి కోరి ఎలా వరించిందో తెలుసుకుంటే బొమ్మలను చేయటం అంటే... 'ఏదాదిలేక మా ఇంటి వద్దనే ఇల్లు కడుతున్నాడు. లాంటి కొద్ది ఇసుక తెచ్చి పోతాడు. ఓ కొత్త బొమ్మవల్ల అడవాక ఆ ఇసుకలో చూపుతున్న బొమ్మలను చేస్తుంటా. చేతులు తొడుక్కోస్తే చాలా ఇసుకలో అటూ ఇటూ కడుపు తుంటే చేతికి గోడుమ వర్తంతో ఉన్న ఓ రాయి కొరికింది. ఆ రాయిని ఎందుకో అప్పుడే వదిలేయాలినించడం. ఇంటికి తెచ్చి పెట్టెలో పెట్టాడు. కొత్త ఆ రాయిని చూస్తుండగా, ఆ రాయిలో ఏదో తెలియని అనుభవం. ఏదో మనసును తట్టి బొమ్మ. చూడగా చూడగా గతేమని బొమ్మలా అనిపించింది. ఇంట్లో వచ్చి నవ్వులు ఎమీనీలే(రకరకాల వస్త్రాలు అతికించడానికి వాటిని), పెయింట్, ప్రైడ్ కొనుక్కొన్నాను. తొందర, పెయింట్, లీటరుగా మళ్ళీ రాళ్ళ వేటికి తెచ్చి అతికించాను. చూడమొక్కటనే గతేమని చూడం. పొచ్చులే లేని నలుగుడిలో గతేమని తయారుచేసు కుంటే, నేను రాయిలో తోసాను అన్న అలోచన రాగానే ఉద్వేగంతో భర్తతో నీరు పోగింది. ఆ బొమ్మను చేస్తున్న మందిరంలో పెట్టాను.' అంటూ తన తొలితన విషయాలతో నిర్విఘ్నంగా వంటు

ట్టిందని అనడంగా రెండుతుంది సుజాత.
కొద్దిపాటు...
'ఈ బొమ్మల్ని ఇంట్లో ఉంచితే ఎవరికీ తెలుస్తుంది. ఎప్పుడైనా ఏదైనా పేటలో అన్న వాళ్ళ మాటలు వస్తుంటే ఉన్నా నియా రాంబానీ అవ్వడం కోసం మేముకొని దాని మీద రాతి బొమ్మలు కొలుపు పెట్టించి సుజాత వద్ద చూసిన వాళ్ళ 'బాబ్' అని అభ్యర్థించడమే తప్ప వాటికి ఎక్కడ గుర్తింపు వస్తుందో తెప్పిస్తా కేరళ అనేదే వర్తం చేసింది. హస్తశిల్ప వారిని తన బొమ్మలను చూపించింది. బొమ్మలు చూసినవాళ్ళు అప్పుడే తప్ప ఎన్ని విషయాల అనుభవం ఇవ్వలేదు. సర్వత్రం తోసుకోవాలన్నాడు. అందుకు కట్టుబాటు చేసుకున్నాడు. ఎక్కడ తీసుకోవాలో, ఎవరికి అడగాలో, ఎంత డబ్బు కట్టాలో తెలియదు. తనకు తెలిసిన ఈ బాత ఇక్కడే మరుగునపడిపోతుంటే అనేది సుజాత భావ. రాతిబొమ్మలకు పేరు వేరేపోవడం తన అధిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రం కావడమే కారణమంటుంది. 'అప్పు డగ్గర నేర్చుకున్న బుల్లెటియన్ మేనే ఇప్పుడు నా కుటుంబానికి అదర్థం. తెలిసినవారు కోరికే వారి ఇల్లకి వెళ్లి బుల్లెటియన్ పాసు చేసి వస్తాను. ఇంట్లో నలుగురి కనంకోరి నాలుగు మర్దుల రావాలంటే ఏదో ఒక పని చేసు కుంటా వెళ్లితే రూ' అనే సుజాతకు ఈ బొమ్మల వల్ల ఉపయోగ మేం తెలియదు. చేతిలో తగిలి వాటి రాళ్ళా ఏం అందించ వచ్చో తెలియదు. ఇలాంటి భయం లేక ఏదోరాళ్ళు ఎక్కడెక్కడ, ఎలాంటి పేరుతో! తెలియదు. అందులో మూలం వేరేయడంతో విలిగిన బొమ్మలు, కావాలంటే అడిగిన వారికి చేసిన బొమ్మలు, పిల్లలు అడతూ అడతూ రాళ్ళ మీద వదిలేసి వచ్చిన బొమ్మలు, ప్రాంతం రివ్యూమన్నా స్థలం సరిపోక వచ్చినవన్న బొమ్మలు ఎక్కో... కాని రాయి కనపడితే చాలు అది ఏ బొమ్మగా రూపుకల్ప వచ్చో అలోచన చేస్తుంది. దానిని అక్కడ అక్కడగా తీర్చిదిద్ది బొమ్మను చేస్తుంది. ఈ ఉలి చెప్పిన బొమ్మల విలువ తెలిసినవారే రైతా వాటిలో స్థానం కలిపిస్తే చాలానుకుంటుంది సుజాత.
కలం తెలిసిన వారు అరుదు. తమకు తాముగా నేర్చుకుని భయం ప్రాంతం పోనీ వారు మరీ అరుదు. స్వతహాగా అద్దిన ఈ బాత సుజాత జీవితాన్ని సునంపేస్తున్న చేస్తుందని అభిప్రాయం.

పిల్లల ఎదుగుదలకు మనోబలమే సరైన మందు...

ప్లేప్లాస్ట్ సింగ్ గా, నటిగా ముఖామోహనీ అందరికీ తెలుసు. చదువు, మోడలింగ్, నటన, నేపథ్యగాయని... మమత సాధించిన విజయాల వెనక ఆమె తల్లి గంగామోహనీదానీ వడిన కష్టం మాత్రం అతి కొద్ది మందికి తెలుసు. రేయిలోనే కాదు గొంతుకు సంబంధించిన క్యాన్సర్ తో కూతురి పోరాటంలో అందగా నిలిచి, గతేమని ఆమె 'పిల్లలకు ప్రతి దశలోనూ తల్లిదండ్రుల సపోర్ట్ అవసరం' అంటున్నాడు. కూతురి పెంపకం గురించి గంగామోహనీదానీ 'ప్యామిలీ'లో పంచుకున్న విషయాలు...

'మమత నా బిడ్డగావచ్చి కూతురు. తన పట్టుక నుంచి నాకు స్పెషల్. ఎప్పుడూ కూర్చో ఉంటుంది. దీనికో తాతదండ్రులు, బాబుదండ్రులు. కానీ అప్పుడప్పుడు మాత్రం వివేకవంతైన కోపం తెచ్చు కుంటుంది. ఆ కోపానికి కూడా కారణం వుంటుంది. ఆ కారణం కనుక్కొని తనను కాంతవరదా ని ప్రయత్నించడం తన దివ్యనాటి నుంచి నాకు అలవాటైంది. అలాగే తను మనసులో ఏదీ దాచుకోదు. గడగడ మాట్లాడుతుంది. అంతా స్రవించే పార్సల్. అదే నాకు నచ్చుతుంది. కానీ అదే చయపెడుతుంటుంది. అప్పుడంటే అలా ప్రాంతంగా ఉన్నా కష్టమే అని చెబుతుంటాను. చదువులో తను చాలా ప్రాంతంగా ఉంటుంది. ఒకటి రెండు మార్పులకు కూడా చాలా వట్టుబాగా ఉంటుంది. నేనూ అంతే. అప్పుడు కాంప్లెక్స్ అయ్యేదాన్ని. ఎప్పుడైనా ఒక్క మార్పు తప్పకుండా వచ్చినా ఎందుకలా అనిపించింది అని నిలబెట్టాను. తను కూడా అంత పోటాపోటీగా చదివేది. మునుపటి పరీక్షల్లో ఇంకా ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకునేది. కోణా సాయంకాలం స్కూల్లో ఏం చెప్పారో, నీలమనే పేరు అయ్యిందో కూర్చోబిట్టి అడిగింది. పోం వచ్చి క్లబ్బా రెయింబే దాన్ని బుచ్చుకున్న అంటూ ప్రత్యేకంగా ఏమీ లేవు. స్పెషియల్, బాస్కెట్ బాల్ అంటే బాగా ఇష్టం దేది. తను పాదరూపం ఉంటుంది వచ్చి స్పెషియల్ రాకెట్ బాల్ పాడుతున్నాడు. కానీ తర్వాత రాకెట్ తనకు మోడలింగ్ గిడ్డి ఉన్న అన్నీ గమనించి క్లబ్బా అంత ఒక్కటి లేదు. తన ఇష్టానికి మొదటి ప్రాధాన్యత ఇచ్చేదాన్ని.

కాకేలే నేమయ్యారో తనకు మోడలింగ్ లోనూ, సినిమాలోనూ అనుకోకుండా అవకాశాలు వచ్చాయి. అసలు అక్కడ అప్పుడప్పుడు వచ్చినానే తనకు లేదు. అవకాశం వచ్చినప్పుడు చూసుకోవడం ఎందుకు అని మాత్రం సంతోషం ఇచ్చింది. మొదట్లో సరదాగా చేసింది. సినిమాలోకొచ్చిన వారికి తర్వాత తెలియగలిగి సీరియస్ గా తీసుకోవడం మొదలుపెట్టింది. తను చేసిన సినిమాలు పెయింట్ లు వాడడం, ఏ వస్త్రంలో అయినా ఇయావలయాల సాధారణమే. మమత చేసిన సినిమా పెయింట్ ఉండవచ్చు. కానీ, తను అక్కడగా ఎప్పుడూ పెయింట్ అవడం. అదే విషయం తన డగ్గర తెప్పిస్తాన్ని. దాంతో చాలా రికార్డ్స్ అయ్యాయి. నా జీవితంలో అమెరంగా బాధపడింది వాడడం. గొంతుకు సంబంధించిన క్యాన్సర్ ఉందని తెలిసినప్పుడు.

బిడ్డగావచ్చి కూతురికి ఏంటిలా అనిపించింది అని... అలాగని బాధపడతూ కూర్చుంటే ఇల్లు నయం కాదు కదా! అందుకో తనకోడిదీ లోకం అన్నట్లుగా వ్యవహరించాను. కీమోథెరపీ, మందులు, అవకాశం విషయంలో టైమ్ తక్కువగా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ఉండేదాన్ని. పేట ప్లాంట్ లో మిరి అయ్యి నుంచి కోలుకోవడానికి మనోబలం ముఖ్యం. అప్పుడప్పుడు మమతకు కూడా జీవితం మీద పోటీలే అలోచనలు ఉన్నాయి. బహుశా దివ్యప్రసాద్ నుంచి చెప్పబంటూ వస్తున్న కథలు, మంచి మాటలు దానిలో ప్రభావం వేస్తున్నాయి అంటుంది. కోలుకుని ఉంటుందని నమ్ముతుంటాను. ఇప్పుడు మమత సంపూర్ణ అలోగ్యంవారిలా ఉంది.

మమత మంచి నటిగా గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ఇప్పుడు మళ్ళీ సినిమాలు చేస్తోంది. ఇక ఫ్లేయి తన కుటుంబ జీవితం అనందంగా గడపాలన్నదే నా ఆశ. డిసెంబర్ 28న మమత పెళ్ళి. తన కలలు నెరవేర్చుకునేందుకు వీలైన వారావరం కల్పించడం తల్లిగా నా బాధ్యత కూడా.

సర్వ రంజిత

శత్రువును చెండాడే భీరుడు రాక్షసుల పాలిటి క్రూరుడు... ఈ వీరుడు!

మధుర సున్నపు దీక్షితులు రాసిన 'శాత్రువుల క్రూరుడు' లో ఒక భద్ర 'పాతాళభైరవ' సినిమాకు ప్రేరణగా నిలిచి పెద్ద హిట్ అయింది. వాటి నుంచి నేటి భద్ర సినిమా కోసం పురాణాల్లో, ప్రాచీనకథా పాటాల్లో కథలను వెదుక్కుంటూనే ఉన్నాం. అవసరమైతే కావాలను భవి రానికే నా పోర్టం కొంత కోరకే అవలంబిస్తానే ఉన్నాం (ఉదా: సెవన్ సింగ్ సినిమా)



గ్రీకు పురాణాలలోని భద్రావత కథలు, పిట్టకథలు, పొట్టి కథల ఆధారంగా వాళ్ళవేరే! ఎన్నో సినిమాలు వచ్చి విజయాన్ని మూలకట్టకున్నాయి. ఆ ప్రయత్నం 1228 సంవత్సరాల క్రిందట గ్రీకుపురాణాల్లోని ఒక కథను ఆధారంగా చేసుకొని ఈ సినిమాను రూపొందించారు. మన సాహిత్యానికి, దాని ఆధారంగా నిర్మిత మయ్యే సినిమాకు దేవదానం యుద్ధం కొట్టివే కాదు. దేవతలను ఓడించడానికి రాక్షసులు రకరకాల ఎత్తులు చేస్తుంటారు. లేదీ భూమం దాల్చి సింహంపై మీదికి వస్తారు. పిట్ట రూపం దాల్చి విషమర్త్యులు బులులు కాడతారు.

ను" అని దేవతల ప్రవచనం ఒంటపే మీద యుద్ధం ప్రకటిస్తారు. దేవతలను బయటంచే అంటే అగ్ని వెళ్లి గీసివేస్తే తేలికా ఏమిటి? కాదీ కాదు. ఆపాదారణమైన ఆయుధం కావాలి. నలు లోకాలు దినయంగా మోపిస్తే బలమైన ఆయుధం కావాలి. ఆ ఆయుధం పేరు, ఎమియో.

ఎమియో కోసం ఆ రాక్షసరాజు చేయని కుక్కాధం లేదు. ప్రతి గ్రామాన్ని ముట్టడించి అరాచకం సృష్టిస్తాడు. ముక్తదేవాలయాలను ధ్వంసం చేస్తాడు. ఈ ప్రయత్నం తీసిన అనే రైతుల యోధుడి తల్లిని అతడి భర్త ముందే చంపుతాడు. అతడిని తమతో పాటు తీసుకొని గుట్టలో వసుచేయస్తాడు. అప్పుడప్పుడు అక్కడి నుంచి అతడు తప్పించుకుంటాడు.

రాక్షసరాజు హైపెరియస్ లక్ష్యాలు రెండు: 1. అత్యంతమైన ఆయుధాన్ని సృష్టించే సహజోపదం 2. ఆ ఆయుధం సహాయంతో దేవతలపై దండెత్తే సైన్యం కావాలంటే సుందరి దురుడను చేసి దేవతల మీదికి ఉసి గొల్పడం. వారిని నాశనం చేయడం. కథనానుకుడి లక్ష్యాలు రెండు: 1. తన తల్లిని చంపిన హైపెరియస్ ను చంపి వగ తీర్చుకోవడం. 2. దేవతలను అశించిన ధర్మాన్ని నిలబెట్టడం. రెండు లక్ష్యాలు మధ్య భయంకరమైన యుద్ధం ప్రారంభమవుతుంది.

పెట్రా అనే అమ్మాయి సహారాలో రాక్షసరాజుపై గట్టి యుద్ధానికి తలపడతాడు తీసిన. భూలోక వ్యవహారాల్లో కామ ప్రత్యక్షంగా జోక్యం చేసుకోవచ్చు అనే నియమం వల్లే తీసినను తమ తరపున పోరాడి ప్రతి నిధిని చేసుకుంటారు దేవతలు(నివాసి) ఆ విషయం అతనికి తెలియదు. అసలు దేవతల మీద అతనికి నమ్మకమే లేదు. అతనికి యుద్ధవిద్యలు నేర్పిన వ్యధుడు అజ్ఞాతరూపంలో ఉన్న డిక్షుడు!

ఆనందానికి ఐదు మెట్లు...

రోజు రోజుకూ పెరిగిపోతున్న ఒక్కడి కారణంగా ఆనందం కూర్చుంటూ మనవి అంటుంది మిగిలిపోతున్నాడు. ఈ విషయమై అమెరికన్ జర్నలిస్ట్ అనే వర్తనానికి అందే సోపన స్థలాలనే విభాగం ప్రవచనవ్యాసంగా 150 రోజుల్లో ఓ నర్తకి చేపట్టింది. ఆ నర్తకి పలికాల్సే ఆధారమే... నవతుల అవకాశం, నర్తకి ఉద్యోగం, అలోగ్యం... మొదలైనవి వ్యక్తి ఆనందాన్ని పెంపొందించే అంశాలుగా గుర్తించింది. వీటిలో నాలుగు ఎవరికీ వారు ఆనందాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి ముఖ్యమైన ఐదు రకాల సూచనలు చేస్తోంది.

1. శక్తి మూసుకొని ఓ చుట్టూ ఉన్నవారిని గుర్తు తెచ్చుకోండి. మీ స్నేహితులు, బంధువులు, సహోద్యోగులు, బాన్, భాగిమేట్లు, ఫ్రెండ్స్... మీ సహచర్యాన్ని ఎంతగా కోరుకుంటున్నారో గమనించండి. మీ చుట్టూ ఆనందంగా ఉన్నవారు ఎంత ఎక్కువ మంది ఉంటే మీరు అంత ఆనందంగా ఉన్నట్లు.

2. ప్రతి శుక్రవారం సాయంకాలం ఒక పేపర్ మీద మీకున్న సమస్యలను అడగండి. గతంలో ఇలాంటి సమస్యలతో వచ్చినప్పుడు ఎలా పరిష్కరించుకున్నట్టి లాసుకోండి. గత వారంలో ఏ రోజున ఎంత సమయం ఆనందంగా గడిచిందో గుర్తు తెచ్చుకోండి. ప్రతి రోజు జీవనం రెండైనా దిన్న చిన్న ఆనందాలు ఉండేలా జాగ్రత్తపడండి. వారంలో పెరిగిన ఆనందపు వృద్ధి అశించినంతగా ఉంటే ప్రతి శనివారం మీరు మీరే ఓ క్రీట్ జయ్యుకోండి.

3. 'ఇప్పుడు చేయలేని పోకెట్ ఎవ్వరికీ రేయి లేం' అన్న సింపుల్ పాపులారుస్ పాలో అవ్వండి. అయితే నర్తకి వర్తకుల ద్వారానే ఆనందాన్ని పొందాలనే విషయాన్ని మరచివేద్దు. 4. సంకోచకరమైన హాస్యప్రసంగం మీ శరీరం లోకే చేయాలంటే... వచ్చిన వస్తులు చేయడమే. నడకగా బంగ్లా ఇంట్లో చేయడం, ఒంటరిగా సినిమా చూడం, మాట్లాడితే వెళ్లి మీరు వచ్చిన వారికోసం కానక కొనడం, చెప్పి

రెంట్లు చెల్లడం... కొత్త వస్తుల కోర్కె చేస్తే చాలు. 5. మిమ్మల్ని సంతోషంగా ఉండే వ్యక్తులను అతిథిగాకి పిలవండి. ఉద్యోగంలో బీతా ఉండే మీరు మీ పిల్లలు, అమ్మ నాన్నలతో గడవడానికి సమయాన్ని కేటాయించండి. కొద్ది కాలం వల్ల మీ జాతీయ ద్వేషి ఇప్పుడు పెయింట్ అయినా యుద్ధాల్లో తప్పక పానవులారు అన్న నమ్మకం ఉండండి.

8. 'ఇప్పుడు చేయలేని పోకెట్ ఎవ్వరికీ రేయి లేం' అన్న సింపుల్ పాపులారుస్ పాలో అవ్వండి. అయితే నర్తకి వర్తకుల ద్వారానే ఆనందాన్ని పొందాలనే విషయాన్ని మరచివేద్దు. 4. సంకోచకరమైన హాస్యప్రసంగం మీ శరీరం లోకే చేయాలంటే... వచ్చిన వస్తులు చేయడమే. నడకగా బంగ్లా ఇంట్లో చేయడం, ఒంటరిగా సినిమా చూడం, మాట్లాడితే వెళ్లి మీరు వచ్చిన వారికోసం కానక కొనడం, చెప్పి

రెంట్లు చెల్లడం... కొత్త వస్తుల కోర్కె చేస్తే చాలు. 5. మిమ్మల్ని సంతోషంగా ఉండే వ్యక్తులను అతిథిగాకి పిలవండి. ఉద్యోగంలో బీతా ఉండే మీరు మీ పిల్లలు, అమ్మ నాన్నలతో గడవడానికి సమయాన్ని కేటాయించండి. కొద్ది కాలం వల్ల మీ జాతీయ ద్వేషి ఇప్పుడు పెయింట్ అయినా యుద్ధాల్లో తప్పక పానవులారు అన్న నమ్మకం ఉండండి.

హాట్ డీల్

ఆర్డరు ఇవ్వండి అప్రైడ్

24 x 7 తీసుకుంటాము

0922 349 0000

హాట్ డీల్ లో | ఎన్ఎప్టోల్ naaptol అని 58888 సంపర్కం | naaptol.com/hot న చూడండి

vivapro DV 538 8MP డిజిటల్ వీడియో క్యామెకార్డర్

జీవితంలోనే అమూల్యమైన క్షణాలని సొంతం చేసుకోండి

విలువ ₹ 7980 **₹ 2799** అదా 60%

డీల్ కోడ్: 1326

4X DIGITAL ZOOM

1.8" TFT SCREEN

TV Out

LED

YouTube Upload

FREE LEATHER POUCH


200+ తీసుకుంటాము

• 5MP CMOS సెన్సార్ • 8MP ఇంటర్పోలేటెడ్

• 32MB ఇన్ బిల్డ్ మెమరీ • 4GB వరకు ఎక్స్ టెండ్ బుల్

ప్రైడ్ ₹ 2980 అయినా


విల్లూ DV 538: 1 ఏడాది మాన్యువల్ వారంటీ



www.tvcskyshop.com
11th Successful Year
Over 50 Lacs Satisfied Customers & Growing

ఈ రాత్రికి వరన్ స్పర్శని ప్రయత్నించండి. మీరు తేడాను అనుభూతిచెందుతారు!

AS SEEN ON
TV



**100%
Natural &
Safe**

doctor ayurveda™


Power Sparsh

శతాబ్దాలుగా, జైలిని పెంచుకునేందుకు మరియు వాళ్ళ వెంటేరుకు పెంచుకునేందుకు ఇది మూలకం, వేపు మరియు "రాత్రికి వరన్ స్పర్శ"ని ఉపయోగిస్తూన్నా.

మన శక్తిని, ఊర్జ, వేపు, మర్యాద, జిరాఫీ, హేరి (గుండుమన్నె) మరియు ఇతర అరుదైన మూలకాలతో తయారుచేయబడింది. అన్ని మరియు శక్తిని పెంచుకునేందుకు ఇది సహజం, భయంకరమైన మరియు ఇబ్బందికరమైన సమస్యలకు.

మన వ్యక్తి మూలకం అన్ని అవస్థలలో మరియు కొలిమి ఉన్నవారి వద్ద.

ఈ ప్రధానంగా రేపటి ఇబ్బందికరమైన 100% హెచ్చుమార్పు మూలకాలతో తయారుచేయబడింది. మన వ్యక్తి ఉపయోగించే మరియు భరిత అన్ని వ్యక్తి అభిమాని మేటి.



Natural Remedy for Complete Sexual Health

Rejuvenates Your Body	Increases Sexual Vigor	Increases Energy
Improves Circulation	Increases Sexual Lust	Increases Sexual Stamina
Increases Blood Flow	Increases Sexual Health	Increases Sexual Health

(Pack of 60 Capsules)

TV Price: ₹ 3100/- Special Promotion MRP: ₹ 1490/-

*For Men Only

All your Information will be kept Confidential

For Hot Deals Log on to

Order Now | 0 7738 107 775 / 0 9223 333 408 | SMS 'PS' to 9870 900 388 | www.tvcskyshop.com

• స్లీప్ ఆప్షియా

అంతరాయానికి చింతించకండి

శ్వాస తీసుకోవడం అనుభవం అవసరం. కొద్ది క్షణాలు ఆగినా తగినంత ఆక్సిజన్ అందక ప్రమాద పరిస్థితి వస్తుంది. శ్వాసకు అంతరాయం కలిగించే సమస్య... స్లీప్ ఆప్షియా. వైద్య పరిభాషలో ఈ పరిస్థితిని 'అబ్సర్టివ్ స్లీప్ ఆప్షియా' అంటారు. సాధారణంగా గురక పెట్టే సమయంలో శ్వాసనాళంలో కలిగే అంతరాయం వల్ల ఇది ఎక్కువగా సంభవిస్తుంది. అందుకే గురకను ఎప్పుడూ మంచి నిద్రకు సంకేతంగాకాక... శ్వాసకు అవరోధంగా భావించాలి. అలాంటి పరిస్థితి ఉన్నప్పుడు ఎదురయ్యే సమస్యలు, తీసుకోవాల్సిన చికిత్సపై అవగాహన కోసమే ఈ హస్తవాసి కథనం.



డా. ఎన్.ఎం.ప్రకాష్
ఎన్.ఎం.ఎస్.ఆర్. ఆర్.ఎస్.ఆర్. ఆర్.ఎస్.ఆర్. ఆర్.ఎస్.ఆర్.

ఆప్షియా అంటే 'శ్వాస లేక పోవడం' అని అర్థం. ఆప్షియా అనే పరిస్థితిలో సాధారణంగా నాలుక వెనక ఉండే శ్వాసనాళం కొద్దిగా మూసుకుపోయినట్లుగా అవ్వ తుంది. దాంతో కొద్ది పెరకల్లా శ్వాస ఆడదు. పరి తంగా మెదడుకు అంతా తగిన ఆక్సిజన్ పొక్క తగ్గిపో తాయి. అది ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి దారితీయవచ్చు. ఎందుకంటే అప్పుడు...

మనం నిద్రపోయినప్పుడు మన కండరాలు రిలాక్స్ అవుతాయి. దాంతోపాటి మన గొంతు కండ రాలు కూడా, లావుగా ఉన్న కొండరిలో శ్వాసనాళం కుంపించుకుపోయి నట్లుగా ఉంటుంది. గొంతు కండరాలు రిలాక్స్ అయి ఉండటం, శ్వాస నాళం కుంపించుకుపోయి ఉండటం... దీని వల్ల స్లీప్ ఆప్షియా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. స్లీప్ ఆప్షియా అని అబ్సర్టివ్ గురక తొలి లక్షణం.

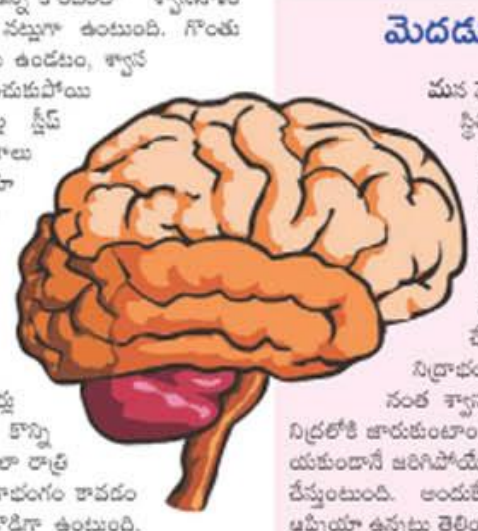
గురక, పగటి నిద్రలో గుర్తించండి...

ఇలా శ్వాస అందని ఆప్షియా స్లీప్ నిద్రలోనే వేరే సార్లు వస్తుంది. ఒక్కసారి కొన్ని వందల సార్లు కూడా. ఇలా రాత్రి వేళల్లో అనేక సార్లు నిద్రావంగం కావడం వల్ల పగటి వేళ మందకొడిగా ఉంటుంది. అందుకే రాత్రిలో గురకపెడతూ, పగటి వేళల్లో మాటిమాటిగా నిద్రలోకి జారిపోతూ ఉంటే... ఆప్షియా ఉన్నట్లు స్పష్టంగా గుర్తించవచ్చు.

రిస్క్ ఎవరిలో ఎక్కువంటే...

స్లీప్ ఆప్షియా సమస్యార్థంగా మారి అవకాశాలు ఈ రెండువారిలో ఎక్కువ...

- మూలకాయల్లో (లావంగా ఉన్నవారిలో) అంటే...
- బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ 30 కంటే ఎక్కువ ఉన్న వారిలో...

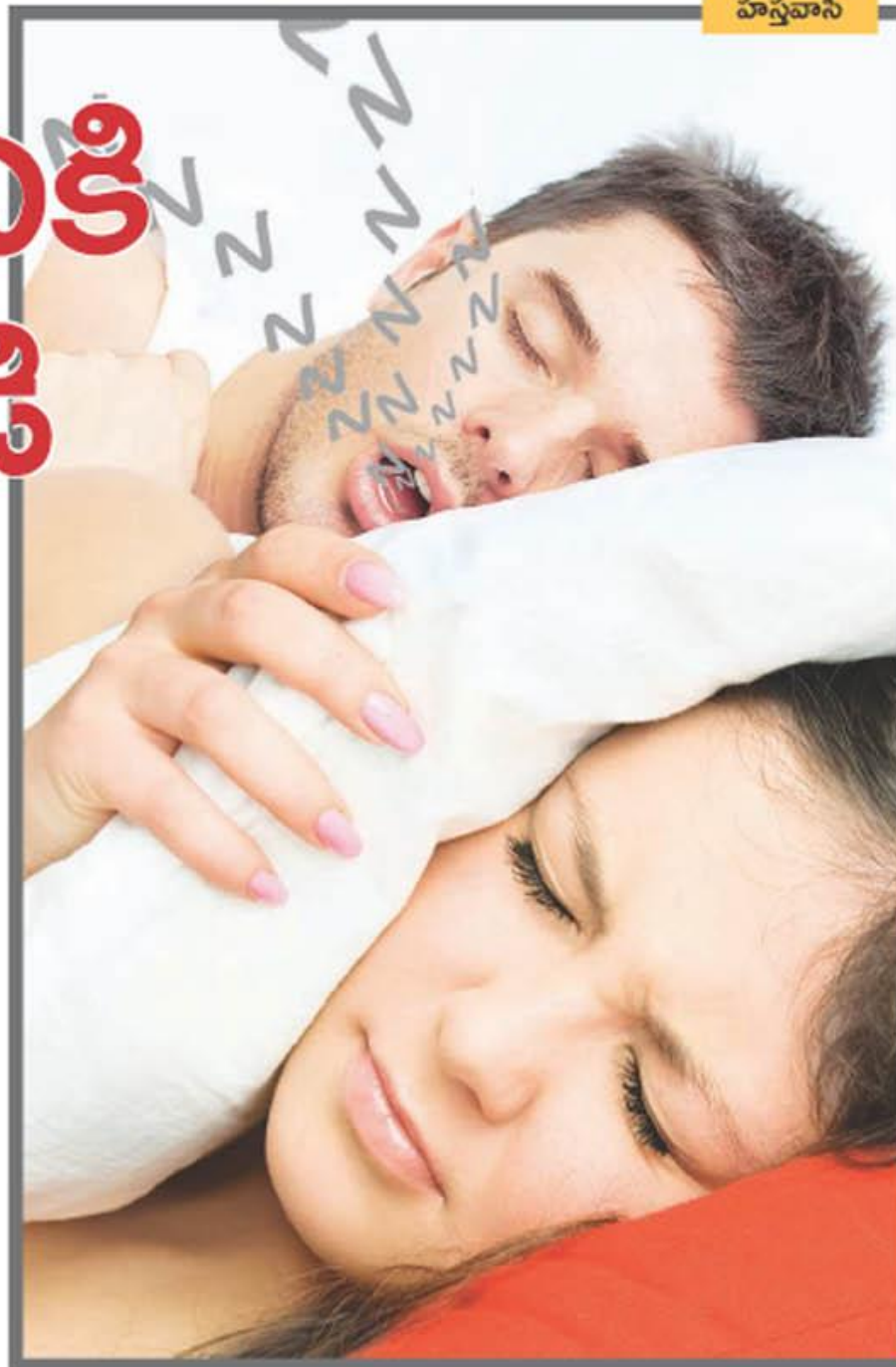


మెదడు ఒక అద్భుతం...

మన మెదడు ప్రమాదకరమైన పరి స్థితిని వెంటనే మనిగడుతుంది. వెన్నెంటనే ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి అవసర మైన ఏర్పాట్లను చేస్తుంది. తక్షణం శ్వాస తీసుకోవా ల్సిన పరిస్థితిని గుర్తించి నిద్రలేచి ఆడకాలు జారి తీస్తుంది. అప్పుడు మనకు నిద్రావంగమై మేల్కొంటాం. తగి నంత శ్వాస తీసుకున్న తర్వాత మళ్ళీ నిద్రలోకి జారుకుంటాం. ఈ పనుల్ని మనకు తెలి యకుంటానీ జరిగిపోయేలా మెదడు నిశ్శబ్దంగా పని చేస్తుంటుంది. అందుకే చాలా మందిలో స్లీప్ ఆప్షియా ఉన్నట్లు తెలియని తెలియని. ఎందుకంటే ఇదంతా నిద్రలోనే జరుగుతుంది.

స్లీప్ ఆప్షియా నిర్ధారణ పరీక్షలు:

నిద్రలో గురకపెట్టేవారి ద్వారా కొన్ని పరీక్షలు చేసి స్లీప్ ఆప్షియాను నిర్ధారణ చేస్తారు. దీనిని స్లీప్ ల్యాబ్ లేదా ఒక్కసారి ఇంటిలోనూ చేయవచ్చు. ఇంట్లో చేయించుకోవడం వల్ల మనకు అలవాటైన వాతావరణం లో ఉండటంతో నిద్ర బాగా పట్టి పరీక్షల్లో మంచి ఫలితం వచ్చేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువ.



అబ్సర్టివ్ స్లీప్ ఆప్షియాను గుర్తించే లక్షణాలు...

పగటి వేళ	రాత్రి వేళ
<ul style="list-style-type: none"> • కురుగా ఉండాల్సిన సమయంలో మాటిమాటికి నిద్ర వస్తున్నట్లుగా అనిపించడం • తెల్లవారూపామిన నిద్రలేచేవాడి తలనొప్పి, నొరంతా తలచుకున్నట్లుగా ఉండటం • నిద్ర లేచాక సైడ్గా లేచిపోవడం • మాటిమాటికి మూర్చి మారిపోతూ తలనొప్పి వస్తున్నట్లు అనిపించడం • ఎప్పుడూ అలసటగా ఉండటం 	<ul style="list-style-type: none"> • పెద్ద శబ్దంతో గురకపెడుతుండటం • గొంతులో ఏదో అడ్డుపడినట్లుగా ఉండే, శ్వాస ఆగినట్లు అనిపించే నిద్రలేచడం • మాటిమాటికి నిద్రావంగం కావడం • రాత్రివేళ ఎక్కువసార్లు మూత్రవిసర్జనకు లేచాల్సి రావడం • నిద్రావంగం కాగానే కాళ్ళూ, చేతులు ఆకస్మాత్తుగా కుదుపునకు గురైనట్లు కదలడం

అప్సెర్టివ్ ఆందోళన ఎందుకంటే...

సాధారణంగా ఆప్షి యాతో ఎలాంటి ప్రాణా పాయం ఉండదు. అయితే కొందరిలో ఇది ఎంతో ప్రమాదకరంగా పరిణమించవచ్చు. మాటి మాటి రోజులో ఉండా ల్సిన ఆక్సిజన్ పొక్క తగ్గి, మెదడుకు అవసర మైన మోతాదులో ప్రాణ యాయువు అందకపోవడం వల్ల అది శరీరంలోని అన్ని అవయవాలపై దుష్ప్రభావం చూపవచ్చు. కొందరిలో స్లీప్ ఆప్షియా వల్ల గుండె స్పందనల్లో మార్పులు రావచ్చు. మరికొందరిలో రక్తపోటు పెరగ వచ్చు. అప్పుడే గుండెజబ్బుతో వారసుకుతున్న రోగుల్లో ఇలా రక్తపోటు పెరగడం అన్నది గుండె పోటుకు దారితీయవచ్చు.

గురక లంటే...

నిద్రలో శ్వాసనాళం వేలాడబడినట్లుగా (ఫ్లోప్) మారిపోతుంది. ఒక్కసారి శ్వాసనాళం కుంపించు కుపోయినట్లుగా అవుతుంది. కొందరిలో పూర్తిగా మూసుకుపోతుంది. ఇలా శ్వాసనాళం కుంపించుకు పోవడం వల్ల మెదడు గొంతు నుంచి తక్కువ వస్తుంది. అదే గురక.

ఎవరెవరిలో ఆప్షియా...

- అబ్సర్టివ్ స్లీప్ ఆప్షియా అన్నది ఏ వయసు వారిలోనైనా కనిపిం దవచ్చు • పిల్లల్లో కూడా ఇది ఉండవచ్చు • పిల్లల్లో బాస్మిల్స్, ఆడి నాయిడ్స్ ఉన్నా ముక్కురంధ్రాల మధ్య ఉండే అడ్డుగోడ వలనరగా ఉన్నా స్లీప్ ఆప్షియా కనిపించవచ్చు • మూలకాయలైన మధ్యవ యమ్మల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువ • మహిళల్లో కంటే పురుషుల్లో ఎక్కువ (మధ్యవయస్కులైన పురుషుల్లో 4% మందిలో ఈ సమస్య ఉంటే మహిళల్లో 2% మందిలో ఇది ఉంటుంది).

నివారణ

- మూలకాయం (లావంగా) ఉన్నవారు బరువు తగ్గేలా జాగ్రత్తలు తీసుకో వడం.
- నిద్రకు ఉపద్రవించడానికి నాలుగు నుంచి ఆరు గంటల ముందు అల్మోహర్ తీసుకోవడం
- నిద్రమాత్రలు తీసుకోవడం
- పొగాకాగి అలవాటు మానివేయడం
- ఒక పక్కగా ఒంగి పడుకోవడం వంటి జాగ్రత్తలతో ఆప్షియాను కొద్దిగా తగ్గించవచ్చు.

చికిత్స

సీప్నాన్... లేదా ట్రైప్నాన్ చికిత్స: స్లీప్ ఆప్షియా ఉన్నవారికి సీప్నాన్... లేదా ట్రైప్నాన్ అనే ఒక మెడిసిన్ సహాయంతో రేపే రేపే తగ్గిపోతుంది. దీనిని స్లీప్ ల్యాబ్ ఇవ్వడం ఉంటుంది. ఈ రేపే తగ్గిపోతూ నిద్రపోతున్నవారికి ఆక్సిజన్ మాస్క్ లాంటి ఒక మాస్క్ అమర్చుతారు. దీనికి ఒక ఎలక్ట్రిక్ పంప్ అమర్చి ఉంటుంది. దీని సహాయంతో ఆక్సిజన్ తీసుకునే శ్వాసనాళాన్ని తెరచి ఉండేలా చేస్తారు. దాని సహాయంతో ఎలాంటి అలసట లేకుండా శ్వాస అందేలా చేస్తారు. ఈ ఉపకరణం వాడటం వల్ల రోగులకు మంచి శ్వాసతో పాటు, వాడకమైన నిద్ర కూడా అందుతుంది.

పూగర్ ఉన్నవారు అరటిపండు తినకూడదా..?

ఇటీవలి పరిశోధనల ఫలితాల ప్రకారం పూగర్ ఉన్నవారైనా సరే... ఫలానా పండు లేదా ఆహార పదార్థం తీసుకోకూడ దని ఎలాంటి నియమం లేదు. ఏదైనా తినవచ్చు. దాని వల్ల అనగారాల్సిన సత్కలితాలు శరీరానికి అందు తాయి. అయితే... ఇలా తినే సమయంలో ఒక్క విషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. మనం తీసుకునే క్యాల రీలకు సరిపడేంతగా శారీరక శ్రమ చేయాలి. దాంతో పాటు సింపుల్ ఫుడ్స్ (అంటే... తియ్య దనం కోసం మంచి వాడి పదార్థాలైన బెల్లెర, తేనె, దిబ్బం వంటివి) పదార్థాల విషయంలో మార్తం బాగా నియంత్రితం పాటించాలి. వేపళ్ళు, కావ్వు ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలు తినే విషయంలో నయమనం పాటించాలి. పూగర్ స్థాయులు అదుపులో ఉంచుకునేలా శారీరక శ్రమ చేస్తున్నారంటే అది ఎవరైనా ఏ వంటైనా, ఏ ఆహార పదార్థాన్ని అయినా తీసు కోవచ్చు. అయితే దానితో మన శరీరంలోకి చేరద అదనపు క్యాలరీలను వ్యాయా మంతో ఖర్చు చేయాలి.

టైమ్ టు చేంజ్ ఇప్పుడు తప్పనిసరిగా మార్చేయండి...

మన టూల్స్ మార్కెటింగ్ ఎప్పుడు? నిజానికి బ్రష్ కుచ్చులు తిరిగి తిరిగి మార్కెటింగ్ మార్కెటింగ్. అయితే చాలామందికి తిరిగి లేక జలా మార్పు. అయితే అప్పుడు మార్పుదల కుదరకపో యినా... మనకు జ్వరం వచ్చి తగ్గక మార్తం అప్పుడు ఉపయోగం దిన బ్రష్లును ఆ తర్వాత కూడా వాడటం తప్పని చెబుతున్నారని డిజిటల్. మీరు జాడీవర్ జ్వరం వచ్చి తగ్గక... ఇతారు నుంచి వ్యోమం టూల్స్ టైమ్ మార్చడం మరదిపోకండి.

వైటల్ ఆర్గాన్ పవర్ హౌస్... లివర్ ఫ్యాక్స్

కాలేయం శరీరం లంతటిలోనూ అతి పెద్ద అవయవం. అత్యంత బరువైనది, సంక్లిష్టమైనది. కాలేయాన్ని దెబ్బలు బదు శాతం తొలగించినా మళ్ళీ తనను స్వస్థించుకోగల ఏకైక అవయవమిది. ఈ అవయవం పనితీరు, దీనికి వచ్చే వ్యాధుల గురించి ఈ సమగ్ర వివరాలు...

కాలేయం విధులు...

- మనకు అవసరమైన ప్రోటీన్లు, చిప్సెర, కొవ్వుల తయారీ, వివిధా గాల్లో కాలేయం ఉపయోగపడుతుంది. తక్కువైన ఆహారపదార్థాల్లోని పోషకాలను నిలబ ఉంచుతుంది. రక్తంలోని విషపదార్థాలను విరిచే స్తుంది. శరీరానికి అవసరమైన కాలిస్ట్రోల్ను తయారు చేస్తుంది. హోమోస్టాసు నిలబడేస్తుంది. దీన్ని శరీరానికి మరదిపోతూ చెబుతారు.
- పెగుల్లో తక్కువైన ఆహారంలోంచి వచ్చే శక్తి - గ్లూకోజ్ను గ్లైకోజ్ అనే రూపంలో కాలేయంలోనే నిలబ ఉంటుంది. శరీరానికి శక్తి అవసరమై నప్పుడల్లా ఆ గ్లైకోజ్ను గ్లూకోజ్గా మారి శరీరానికి అందుతుంది.
- స్వల్ప శక్తి పీచుపదార్థాలు కీడ్స్ ద్వారా బయటకు విసర్జితమవు తాయి. అయితే స్వల్ప శక్తి కరగని పదార్థాలను కాలేయం విరిచివేస్తుంది.

కాలేయం వ్యాధులు

కాలేయ వ్యాధుల్లో కొన్ని స్వల్పకాలికమైనవి, మరికొన్ని దీర్ఘకాలిక మైనవి. కాలేయానికి వచ్చే సమస్యల్లో చాలావరకు వాటంతట అవే తగ్గి పోతాయి. కొన్ని దీర్ఘకాలిక సమస్యలు మాత్రం లివర్ సిగ్నల్స్ లేదా కొన్ని లివర్ వ్యాధులగా మారుతాయి.

- ఏ కారణం వల్లనైనా కాలేయంలో వచ్చే ఇన్ఫ్లేమేషన్ను హెపైటిటిస్ అంటారు. • హెపైటిటిస్ రావడానికి అల్కహాల్, ఇన్ఫెక్షన్ కారణం. • హెపైటిటిస్ నే "వైరస్", "హెపైటిటిస్ ఈ" వైరస్ లేదా ఏదైనా రసాయ నాలు కారణం కావచ్చు. దీర్ఘకాలికమైన హెపైటిటిస్ అవుతుంటే, హెపైటిటిస్ డి, హెపైటిటిస్ సి, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణం కావచ్చు. • కొన్ని రకాల వైరస్లు, మలేరియా, అమీబియాసిస్, కొన్ని రకాల

బ్యాక్టీరియా వంటివి హెపైటిటిస్ కారణం కావచ్చు. • శరీరంలో ఉండే కాపర్ (కాగి)ని తొలగించే పరిస్థితుల్లో విల్కెన్సో డిజీజ్ వంటిది కావచ్చు. • హెపాటైటైటిస్ లో కాలేయంలో ఇసుము ఎక్కువగా స్టోర్ అవుతుంది. • కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు సిరోసిస్ కు దారితీయ వచ్చు. సిరోసిస్ అంటే కాలేయం తన సహజ నిర్మాణాన్ని కోల్పోవడం. • **లివర్ రిజెక్షన్:** కాలేయంలో ఎలాంటి రోగ లక్షణాలు కనిపించకపో వచ్చు. సాధారణ అల్కహాల్ అల్కహాల్ వల్లనే కేయింపినప్పుడు ఇది బయట పడుతుంది. మద్యం విరిచేటప్పుడు తీసుకోవడం, మూల కాయం, బరువు పెరగడం, రసాయనాలు, కావ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో ట్రిగ్లైసెర్లిడ్స్ వంటి ఉత్పన్నాలైన పదార్థాలు పెర గడం వంటివి దీనికి ప్రధాన మైన కారణాలు. హెపైటిటిస్ సి వంటి ఇన్ఫెక్షన్లూ ప్యాటింట్ రేటు కారణం కావచ్చు.

• **సిర్రోసిస్:** లివర్ తన స్వరూపం కోల్పోయి తన సామ ద్ధాన్ని కోల్పోయి దివంగ భాగా సిరోసిస్ వలన కనిపించవచ్చు. బాగా మద్యం సేవించేవారు, హెపై టి డి, సి వైరస్లకు గురయ్యేవారు. ఆరోగ్యమైన హెపైటిటిస్ గుర్తీ నవారు, మెదడానికి డిజీజీ వంటి లివర్ వ్యాధికి గురయిన వారిలో లివర్ సిరోసిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.

కాలేయ వ్యాధులు: ఇది ప్రమాదకరమైన కండిషన్. లివర్ను రీజెనరే షన్ సామర్థ్యం ఎక్కువ కావడం వల్ల, దాదాపు 90 శాతం వ్యాధుల్లో వ్యాధిలే వరకు లక్షణాలు కనిపించవు.

లివర్ సమస్యలను గుర్తించడం ఇలా...

- కామెర్లు (బట్ట పచ్చనిరకం, మూత్రం పచ్చగా రావడం) • మలం రంగులేనట్లుగా ఉండటం • కడుపు ఉబ్బడం • కడుపులో నీరు చేసినట్లుగా ఉండటం • శరీరంపై దురదలు రావడం • కడుపులో నుంచి రక్త నశాలు సాకురలా కనిపించడం • వెనుక రావడం • ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ వైపు తేలిగ్గా గురకవడం

కామెర్లు వచ్చిన ప్రకారం ఎర్లెవర్, హెపిటిటిస్, యాంటీ హెపిటిటిస్ యాంటీబాడీస్ వల్ల, అల్కహాల్ అల్కహాల్ వల్లనే కేయిం చేయవచ్చు. హెపిటిటిస్ బాల్సెరెస్ బాల్సెరెస్ బాల్సెరెస్ అని పిలుస్తారు. మలేరి యా అని పిలుస్తారు కేయింకుకోవాలి. కొన్ని సందర్భాల్లో లివర్ బయోప్సీ అవసరం కావచ్చు. దీర్ఘకాలిక లివర్ సమస్యలు ఉన్న రోగుల బంధువుల కూడా స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

లివర్ వ్యాధుల నివారణ ఇలా...

లివర్ వ్యాధులను చాలావరకు రాకుండానే నివారించవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన తీసుకోవడం, హిమోగ్రాఫులు ఎక్కువగా, కొవ్వులు తక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయడం, బరువు పెరగకుండా చూసు కోవడం, మద్యం మానివే యడం, రసాయనాలను నివారించవచ్చు. చాలావరకు హెపైటిటిస్ ఏ, ఈ వంటివి మలంకో కలపడమైన స్వల్ప వ్యాధులు కాబట్టి పరిశుభ్ర మైన నీళ్ళు, ఆహారంలో పరిశుభ్రత పాటించడం అవసరం. బాంబులీజ్ అనే పచ్చని తర్వాత లేదా ముందు కుక్కలతో వచ్చే రక్తక్రమం వంటి సాధారణ రక్తంలో దీనిని సమగ్రంగా నివారించవచ్చు. హెపైటిటిస్ ఏ, హెపైటిటిస్ డి వ్యాధులను హెపైటిస్ గ్రూపులకు చెందిన వ్యక్తులు తీసు కోవడం, ఆరోగ్యంపై రక్తినిశీలకత, పారిశుధ్యం వంటివి జాగ్రత్తలు పాటోస్ కాలేయ సమస్యల నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చు.

గుడ్ మామిడి
గౌరవాన్ని పొందడానికి ఏకైక మార్గం
ఎదుటి వారిని గౌరవించడమే...
- ప్రొఫెసర్ వివేకానంద

ఇన్ కుతుబ్ సాహా కోసం
కోట్లలో పోటీ
... నినిమా వేటలో

చరిత్రాం పెదవులు
పొడిబారకుండా ఉండాలంటే...
● గులాబీరేకులను వేస్తే చేసి కొద్దిగా
తేనె కలిపి పెదవులకు రాసుకోవాలి.
● పెట్టోయియమ్ జెల్లీ, తేనె సమపాళ్లలో
కలిపి రాక్షి సదుతునే ముందు పెదవులకు
రాసుకోవచ్చు. వెన్న లేదా పాల మీద
రాసినా కూడా ఫలితం ఉంటుంది.



సక్సెస్ మోడల్



హిస్టరీ గొప్ప ఇల్లు కట్టుకుంటాం.
ఎన్నో వ్యయప్రయాసలతో ఆ హిస్టరీ
నిజం చేసుకోవాలనుకుంటాం.
కాని కట్టుకున్న ఇల్లు లంత గొప్పగా లేకపోతే...
మన హిస్టరీలకు తగ్గట్టుగా రాకపోతే...
అన్న భయం వెన్నాడుతూనే ఉంటుంది.
ఆ భయం పోగొట్టేందుకు ఉన్న ఒక మార్గం మోడల్స్.
కట్టబోయే ఇంటిని బొమ్మకట్టి చూపడంలో
విజేతగా నిలిచారు జయంతి.

ఎంతటి ఆకాశవాణిలానా తొలుత డిమాండ్ నే నిర్ణయం
జరుపుతుంటాయి. ఆ తర్వాత సాధారణమైన స్వల్ప సౌకర్యాల
వృత్తాంతం. ఇది విషయాన్ని ప్రస్తావించినప్పుడు 'నా ఆవి
వృత్తిని కలుపుకు చూస్తే నేను కాలంటే చూ నాన్నగాడు'
అంటూ తండ్రిని గుర్తు చేసుకున్నారామె. హైదరాబాద్,
శ్రీహరికాలనీటి విమనం జయంతి... 'మోడల్స్ ఇంటి
యా' సంస్థకు యజమాని. హైదరాబాద్ వెంటర్ ప్రెజెంట్
ఎయిర్పోర్ట్ నుండి ఉత్పాదక శ్రేణికి స్పెషియం చాలా ఎత్తు
ప్రతిష్టాత్మక నిర్మాణాలను ముందుగానే ఆమె తన ఇంట్లో
నిర్మించారు. ఇంట్లో నిర్మించడం ఏమిటనకోరండి. వాటి
నమూనాల (మోడల్స్)కు చూపకట్ట ఆమె. రాష్ట్రంలోని
అతి కొద్ది ట్రాన్స్ మోడల్స్ మేకింగ్ సంస్థల్లో ఒక సంస్థ
నిర్మాణాలకాగా తన సేవల్ని అనువహించు ఆమె
గర్వ చేసుకున్నారు.

డిమాండ్ లేదు. ఇక అప్పటికప్పుడు బాగమైన
మోడల్స్ తయారీ గురించి ఎంత తక్కువ వెన్న
కుంటే అంత మందిది. ఈ పరిస్థితుల్లో నాన్నగారి
ప్రింట్ ఒకాయన పోటీగా మోడల్స్ తయారీ చేస్తుంటే
వారు. అది అసక్తిగా గమనిస్తుంటే నాన్నగారు దుష్ట
త్వంలో పెద్ద పెద్ద నిర్మాణాలు పెరుగుతాయని, మోడల్స్
డిమాండ్ ఉంటుందని అనేవారు. అయితే అసక్తి మేరకు
స్వీటుకుని దగ్గర్నుంచి కొంత మెటెరియల్, అక్రెడిట్ డీప్స్
తెచ్చుకుని ఇంట్లోనే చిన్న చిన్న మోడల్స్ తయారీ చేసే
వాళ్ళు.

విశ్వాసాన్ని మోడల్స్
మోడల్ మేకింగ్లో మంచి ప్రావీణ్యత వచ్చిందని బాంబి
లార్, మోడల్స్ కోసం ఆలోచించారు. పెద్ద ఖర్చులు
పెట్టడం కావట్టి... అప్పుడే పదిహేను హైలెట్ టోలె
యిస్ట్రాన్స్ లోని అనుబంధం...

మూడి నిజామాబాద్ జిల్లా. నాన్న చిటి.చిటి లేద
రీగా చేసేవారు. నాకు ఇద్దరు సోద
రులు. నాన్నగారి తీరమే
మూడవది ఆచారం.
వేరే అస్తిపాస్వర్యే లేవు.
చిన్నప్పటి నుంచి నాకు
పెద్ద పెద్ద భవనాలన్నా
వాటి నిర్మాణాల్లో ఆనా
చాలా అసక్తి. వాటి గురించి
నాన్నగారి మాటలుంటుంటే
దాన్ని ఈ అసక్తిని గమనించే
అయిన నన్ను ఈ రంగంలోకి
ప్రేరేపించారామె. నేను తీవ్ర
కావాలనుకున్నప్పటికీ, నాన్నగారి
బలవంతం మీద అప్పటికప్పుడు
లేరాను. అప్పుడే అప్పటికప్పుడు పెద్ద



జయంతి
రూపొందించిన
మోడల్స్

ఇంటిని దిద్దుకుంటున్నా...

అంటి, ముడినీటి పోస్టులన్నీ, హెల్మెట్... వంటి ప్రసిద్ధ
కంపెనీలకు పనిచేశాను. శిల్పకళావేదిక ఆడిటో
రియం, ఉత్పాదక శ్రేణి స్పెషియం, హైదరాబాద్, ఢిల్లీ
ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్పోర్టులు, గోల్డెన్ టెంపుల్
(ఢిల్లీ), ఇంకా ఎన్నో మోడల్స్ చేశాను. అల్లూరగా
స్థిరపడ్డారు. ఇద్దరు ఇంట్లో నుంచి స్వంత ఇంట్లోకి
మారారు. పనిశక్తి ఉన్నా ఇంటిల్లి బాటికి పండి
పెట్టడం, పెట్టా చదువులు, తెలివైన
స్వయంగా పద్మశ్రీనించడం
మానసు, మోడల్స్ తయారీ
నాకు సామాజిక విజయాన్ని
ఇచ్చింది. చక్కని కుటుంబం గృహ
రీగా అభ్యసంశ్చిమి అందిస్తోంది.
- జయంతి, అల్లూర

సంస్థ ఆవరణ ఇద్దరిది. ఆ ఆవరణ వినియోగించు
కోవాలంటే హైదరాబాద్ మాత్రమే. ఒక్క
అర్ధరేసు లేదో వట్టుకుని ఖరీదు మారడం అంత తెలి
వైన పనికాదేమో అనిపించినా, ధైర్యంగానే నిర్ణయించారు.

అలా 1988లో చివ్విడపల్లిలో నాలుగు గదుల అద్దె ఇంట్లో
మోడల్స్ తయారీ సంస్థను స్థాపించుకున్నారు. ఇద్దరు సహ
యకులతో నేను మోడల్ తయారీ పనిలో పడితే నాన్న
గారు భవిష్యత్తు అర్థ కోసం ప్రయత్నాలు చేసేవారు.
అది ఒకటి, అలా ఫలితం, తొలి మోడల్స్ మంచి
పేరు రావడంతో ఒకటొకటిగా అద్దె రాసాగాయి.

తిరుగులేని విజయం వైపు...

అప్పటికప్పుడు డిప్లొమా పూర్తి చేసినాటికి మోడల్స్ తయారీ
లోకి విజ్ అయిపోయారు. కాలక్రమంలో మా స్థావరాలు,
నేను విడిదిగా మోడల్స్ తయారీ సంస్థలు ఏర్పాటు
చేసుకున్నాం. నేను కమ్మ లావాచేదీలకు చూరగా
ఉండేదాన్ని కావడంతో స్వంత వ్యాపారం ప్రారంభించిన
ప్పుడు కొంత భయపడ్డాను. అయితే... పెత్తనం,
మోడల్స్ కోసం వ్యవహారాలు చూడడానికి నా భర్త వ్యాపారా
నికి గుర్తింపు చెప్పడంతో ఆ వింగ్ తీరింది. క్రయింట్లకు
నాణ్యమైన, సేవల్ని నిజాయితీగా అందించాలనే తపన
నన్ను రెండు దశాబ్దాలుగా ఈ రంగంలో విజయం
రంగా కొనసాగించి చేసింది. ఎటువంటి ప్రభావం, ఏ విధ
మైన మోడల్స్ కోసం వ్యాపారాలు లేకుండానే రాష్ట్రంలోని అల్ల
స్థాయి రియల్ ఎస్టేట్ సంస్థలు, అల్లస్థాయి సంస్థలను
ఖాతాదారులుగా మార్చుకోగలిగినంత పనిపట్ల నాకున్న
కమిట్మెంట్ అందుకు కారణం. దాదాపు 20 సంవత్సరాల
క్రితం నేను కల్యూర చేసి ఉన్న మోడల్ మా
క్రయింట్ దగ్గర ఇప్పటికీ చెప్పు తెదరకుండా ఉంది.
అలాంటి ఉదాహరణలే చెప్పాయి నాణ్యతకు నేనెంత
ప్రారాధ్యత ఇస్తానో అంటూ సగర్వంగా ముగించారు
జయంతి.

తీరిగి వస్తున్నప్పుడు ఆమె ఇంట్లో నిలబెట్టిన రూపుది
ద్దుకుంటున్న సౌకర్యాలను చూస్తూంటే... అది జయంతి
అభ్యుదయస్థానికీ డీమా తనివించాయి.
- ఎన్.సత్యబాబు

సంసారనావకు చుక్కాని!

మా వృత్తిలో మెట్టినింటికి అసలు పొంతనే లేదు. మా నాన్న
గారు కాళ్ళూరు కావడంతో ఇంట్లో నొక్క, ప్రముఖుల రాకపో
కలు, పెద్ద పోరాటో గడిచింది నా బాల్యం. అక్కగారిల్లు దీనికి
పూర్తిగా విరుద్ధం. చాలా సౌదాసీదా కుటుంబం. మా వారు పెద్ద
కొడుకు. అక్కగారి అక్కగారు, మరుదులు నలు
గురు, ఇద్దరు ఆడపడుచులు... ఇది మా ఉమ్మడి కుటుంబం.
పెళ్లికి ముందే మా వారు గంపెంత సంసారాన్ని మోయా
ల్సిన బాధ్యత తన మీద ఉందని, ఆ బాధ్యతను పంచుకోవడం
సమర్థమేనా అని అడిగారు. అప్పటికి మా నాన్న లేకపోవ
డంతో నేను అన్యాయనీల సంరక్షణలో ఉన్నాను. నేను మా
అన్యాయనీల దగ్గర ఉన్నట్లే నా మరుదులు, అడవిల్లు మాతో
ఉంటారు అనుకున్నాను. ఇలా ఆలోచించిన వెంటనే నేనీగని నా
అంగీకారాన్ని తెలియజేశాను. మా పెళ్లియన తర్వాత మావారి
ఉద్వేగంతో హైదరాబాద్ లో కాపురం పెట్టాం. మా ఊరు
లోగావురంలో పాఠశాల చదువు పూర్తిచేసుకున్న ఒక్కొక్క మర
ది మా దగ్గరకు తెచ్చుకోవడం, వాళ్ళ చదువు పూర్తయి
ఉద్వేగం తెచ్చుకున్న తర్వాత పెళ్లి చేసి కాపురం పెట్టించడం...
ఇలా సాగింది మా బాధ్యత వరంపర. వాళ్ళతోపాటుగా నేనూ
చదువుకుని ప్రైవేటుగా ఏదో పాసయ్యాను.
మా వారు మొదట పాలిటెక్నిక్ కాలేజీలో అసిస్టెంట్ లెక్చరర్
రీగా ఉద్యోగం చేసేవారు. తర్వాత ఆయనను పెట్టేరియల్లో



ఉద్యోగం వచ్చింది. సచివాలయం కొలువు కావట్టి నిమిషం
కూడా అలా ఉండేది కాదు. ఎప్పుడూ హడావుడి, యంత్రంలా
పనిచేసేవారు. సహాయం చేసే గుంట ఉండడంతో లోగావురం
నుంచి ఏమో వసుల మీద పెట్టేరియల్స్ వచ్చే వాళ్ళలా
అయిపోతుంటే వారిని ఇంటికి తీసుకువచ్చేవారు మా
అయిన. దాంతో మా ఇంట్లో రోజూ పెళ్లి బొనాల్లాగానే సంద
డిగా ఉండేది. ఇంతమందికి వండి వడ్డించడమే దినచర్య.
వంటల్లో పాతాళమందిరి, అదే నీనిమా, అదే డివారు.

నాకు ముగ్గురు బిడ్డలు. వాళ్ళకు అన్నం కలిపి తినిపెట్టడం
అవసరమవుతుంది. మరుదులు కూడా వచ్చే పెట్టించుకునివాళ్ళు.
అవసరమవుతుంది పెద్దపూర్తి వాళ్ళ పెళ్ళి, పురుషులూ లేకుం
డిదే ఉంటాయి. వాళ్ళ జుట్టులో 'మా అమ్మ మమ్మల్ని కన్నులు
పెంచి, పెళ్ళి చేసి, ఇంతటి వాళ్ళను తీసింది సుష్టి'నని తలుచు
కుంటారు. పెద్దదలంటే పిల్లలందరికీ కళ్ళి. వాళ్ళ అలా తలు
చుకున్నప్పుడు నేను ఎంతో క్రమపద్ధతి అనిపించదు. అంద
రికీ పెళ్లి చేసి వయించారు. ఇప్పుడు మేమిద్దరూ ఉంటున్నాం.
సాధారణంగా బాల్యపర్యటనలో కాపురాన్ని ప్రారంభిస్తారు.
అది క్రమంగా విస్తరిస్తుంది. మా విషయంలో అది కలిసిం
లుగా అనిగిందని మా వాళ్ళ హాస్యమాడుతుంటారు. నాలుగ
వ్వుర దశాబ్దాల మా వైవాహిక జీవితాన్ని తలుచుకుంటే
ప్రాణంగా ప్రేమించే కుటుంబసభ్యులే కనిపిస్తారు.

- సూర్యరత్నం, విశాఖపట్నం
నేకరణ: చింతలెనిది శ్రీనివాసరావు

పుస్తక పరచుతోనే జీవితానికి పరిపూర్ణత!

చిన్నతనంలో నేను చాలా బాగా చదివేవాన్ని. అయితే బాల్యంలోనే పెళ్లి అయిపోవడంతో
చదువుకు పురిస్థితి పెట్టాల్సి వచ్చింది. నా
భర్త పెమ్మరాజు బాపిరాజుగారు గ్రంథాలను ఉత్తమంలో పాల్గొనడం
నా అభ్యుత్తం అనే చెప్పాలి. దాంతో చదువుకోవాలన్న నా తపన పుస్తక
వరదను సృష్టించి మళ్ళీంది. ఆయన ఎప్పుడీ వెళ్ళిన పుస్తకాలను కొని
అందరికీ అందుబాటులో ఉండేవారు. అలా ఇంటికి తెచ్చిన పుస్తకాలను
ఒక పట్టుపట్టి వరకూ నిర్వహించేవాన్ని కాదు. గ్రంథాలను ఉత్త
మంలో బాగంగా నా భర్తతో కలిసి సభలు-సమావేశాలకు హాజరై
కయ్యేవాన్ని. దాంతో ఎంతో మహానాటకాలను కలుసుకునే బాగ్గం
ఏర్పడింది. 45 సంవత్సరాల క్రితం నెల్లూరులో గ్రంథాలయ మహాత్మ్య
వాలకు వెళ్ళినప్పుడు దుర్గాబాయి చేతిమీదే పరిచయం ఏర్పడింది.
ఆమె ఇచ్చిన సలహా వల్లే ఇప్పటికీ బాల్యపుస్తకాల పరిచయం కొనసాగు
తోంది. అప్పుడే ఆమెకా రిపోర్టర్
వృత్తికి వచ్చింది. ఆమె
రీగా మనవినియం,
మోడల్స్ పరిస్థితుల
మంటి అనేక విష
యాలు అందులో
ఉంటే. ఒకసారి
అతని పండ్లు వదు
రూపాయలను
వచ్చిన సమాచారం
అబ్బురపరిచింది.

పెన్నా సీమెంట్
PENNA CEMENT
STRENGTH • DURABILITY • SUSTAINABILITY

విశ్వనాథ, శ్రీమద్దేవి, మునిమాచేళ్ళు సర్పింహారావు, తాచీ దర్వా
రావు లాంటి మహానీయులు రాసిన పుస్తకాలని అంటే రెండుసార్లు చదు
వేశాను. వేయవలసిన అనుభవం, అనుభవం జీవనయాత్ర, చివరకు మిగిలేది,
నారాయణరావు. రామాయణ విషయం, రామాయణ కల్పవృక్షం,
మనుచరిత్ర... మంటి పుస్తకాలు కనబడితే చాలా వదిలిపెట్టేవాన్ని కాదు.
బాసుమరీ రాసిన అక్షరాలు-అవరాలు, మునిమాచేళ్ళుగారి నేను-నా
కారం వంటి పుస్తకాలను కూడా ఆ బాపిరాజులో ఎన్నో ఉన్నాయి.
ఇప్పుడు నాకు 74 సంవత్సరాలు. పుస్తకం చదవని రోజు ఉండదనే
చెప్పాలి. అదివారం అనుబంధాల్లో పటిల్ల పూర్తి చేస్తానే ఉంటాను.
మళ్ళీ అదివారం దినపత్రిక అనుబంధం అందుకోగానే గత వారం
పటిల్ల ఎంతవరకు రెండు అయ్యాయో చూస్తేనే సంక్రమ్య. పుస్తకాలు
చదవడం వల్ల... ఎప్పుడీ వెళ్ళినా అక్కడి ప్రత్యేకతలు మనకు
ముందుగా తెలియడంతో వర్ణనల ప్రదేశాలను పూర్తిగా చూడటం జరి
గింది. చదువంటే డిగ్రీలు, పీహెచ్.డి. కాదు. ఎన్నో అనుభవాలతో తేలి
తాలకు దగ్గరగా ఉండే గ్రంథాలు కూడా చదివితేనే పరిపూర్ణత.

ప్రపంచాన్ని పీడిస్తున్న సమస్య వాతావరణ కాలుష్యం. దీని నుంచి జయ
అవడే పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించుకునే చర్యలు ప్రతి ఇంటి నుంచి అది
కూడా కేసీన్ నుంచి మొదలు పెట్టాలి. అదేగాండే...

● మృగ దునులు, వనారాలను నిల్వ చేయడానికి ఎత్తువ కాటం
మన్నె స్పెయిన్ లోన్ స్త్రీలు తీసుకుని, పాత్రల్లో మంచిది. డిజైన్డ్ స్ట్రాప్స్
తీసుకుని ప్యాకేజీగా ఉంటాయి. కానీ వాటిని తరచుగా మార్చాల్సి

వస్తుంది. ఇది వాతావరణ కాలుష్యానికి దారి
తీస్తుంది.
● పేపర్ టవల్స్ మానసి ఛాట్ టవల్స్ వాడాలి.
● దాకుల వంటి వస్తువులను నాణ్యమైనవి
వాడాలి. నానరం వస్తువులు త్వరగా పాడవు
తాయి, కొత్తది కొనడం అదనపు ఖర్చు. అంత

మృగ దునులు, వనారాలను నిల్వ చేయడానికి ఎత్తువ కాటం
మన్నె స్పెయిన్ లోన్ స్త్రీలు తీసుకుని, పాత్రల్లో మంచిది. డిజైన్డ్ స్ట్రాప్స్
తీసుకుని ప్యాకేజీగా ఉంటాయి. కానీ వాటిని తరచుగా మార్చాల్సి

మహిళలకు వందనం...
మీ చైతన్యం ప్రగతికి మార్గం
మహిళా సంక్షేమంలో...

- ఇందిర క్రాంతి పథకం: బ్యాంకు రింజీ రుణాలు, పాతలా వడ్డీ
- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 9.86 లక్షల మహిళా సంఘాల లోని దాదాపు కోటి మంది మహిళలకు లబ్ధి
- రక్తదండ - 1 ద్వారా 6.5 లక్షల గ్రామీణుల్లో 65 లక్షల మందికి రూ.439 కోట్ల రుణాల మంజూరు మరియు సబ్సిడీ బకాయిల చెల్లింపు
- ఈ సంవత్సరం ఇప్పటివరకు మహిళలకు పాతలావడ్డీ రేరం రూ.870 కోట్లను చెల్లించిన ప్రభుత్వం
- రైతు, మహిళా ఉత్పాదకలో మొత్తం రూ.610 కోట్లతో మహిళా ప్రయోజన కార్యక్రమాల నిర్వహణ
- పాతలావడ్డీ క్రింద మహిళా సంఘాలకు రూ.300 కోట్లపంటి రూ.300 కోట్లతో 'స్వ' శక్తి భవనాల నిర్మాణం
- రూ.1000 కోట్లతో 'స్వ నిధి' బ్యాంకు ఏర్పాటు
- స్థానిక సంస్థలలో 50% రిజర్వేషన్లు

మొదటి మంత్రి
మొదటి మంత్రి
మొదటి మంత్రి

మొదటి మంత్రి
మొదటి మంత్రి
మొదటి మంత్రి

మహిళలకు వందనం...
మీ చైతన్యం ప్రగతికి మార్గం
మహిళా సంక్షేమంలో...

మొదటి మంత్రి
మొదటి మంత్రి
మొదటి మంత్రి



గుడ్ మార్నింగ్
విద్య, ధనం ఎంత ఉన్నా
గర్వంతోని వాడి గొప్పవాడు
- విద్యుడు

ప్యామిలీ



ఆ అపరిచితుడి పట్టుకుంటా
... నీమహా మేకలో

హైదరాబాద్
శనివారం, 26-11-2011

7 వ పేజీ

అందమైన ఆనందం



చరిత్రాం శిరోజుల సందర్భంగా...
అమృతం, ఆరిష్, కొబ్బరి, బాదం నూనెలను
సమపాళ్లలో కలిపి అందులో కొన్ని గోరింటాకు,
కరివేపాకు ఆకులను వేసి వేడి చేయాలి.
గోరువెల్లుగా అయ్యితే నూనెను కుదుర్చుకు,
కేసాలను పిల్లించి మర్చన చేసుకోవాలి.
అరగంతు తరవాత తలస్నానం చేయాలి.

వంటలు

టేస్టీ పవర్



దేవుడికి పెట్టే పూలు వేరు... తలలో పెట్టే పూలు వేరు.

కానీ, ఇవి ఫ్లేట్స్ పెట్టే పూలు... క్యాబీ పూలు.

ఆకుపచ్చ మేఘాల వెనుక తెల్లని చందమామలా ఉండే ఈ పూలు

సుతారంగా ఉడుకుతాయి.... సురుచితో నోరూరిస్తాయి.

చలిలో ఈ వేడివేడి పూలని ఆరగించండి.

క్యాబీషవర్ మెలగు ప్యాంకేట్

కావలసినవి:
క్యాబీషవర్ - 200 గ్రా., మిరియాలపొడి - 30 గ్రా.,
కొద్దిమీర - ఒక కప్పు, ఉత్తితరుగు - 40 గ్రా.,
ఉప్పు - తగినంత, నిమ్మరసం - రెండు టీ స్పూన్లు
వర్చిమిర్చి - 2, ఆవాలు - టీ స్పూన్లు
మినప్పప్పు - టీ స్పూన్లు
రిస్టెంట్ ఆయిల్ - రెండు టీ స్పూన్లు
ఎండుమిర్చి - 2
కరివేపాకు - రెండు కెమ్యలు
తయారీ:
కర్రాంలో రెండు టీస్పూన్ల నూనె వేడయ్యే
అందులో ఆవాలు, ఎండుమిర్చి, మినప్పప్పు వేసి
దోరగా వేయించాలి. తరువాత ఉత్తితరుగు, వర్చి
మిర్చి, కరివేపాకు వేసి రెండు నిమిషాలు వేయిం
చాలి. తరువాత ముందుగా నిద్రం చేసి ఉంచుకున్న
క్యాబీషవర్ వేసి బాగా కలిపాక మిరియాలపొడి,
ఉప్పు, నిమ్మరసం వేసి మరోమారు కలిపి దింపేసి
కొద్దిమీరతో గార్నిష్ చేయాలి.



క్యాబీషవర్ కెంపు

కావలసినవి: క్యాబీషవర్ - 200 గ్రా.,
ఎండుమిర్చి పేస్ట్ - 25 గ్రా. (కొద్దిగా నీరు పోసి
మిక్సీలో వేసి పేస్ట్ చేయాలి)
పెరుగు - 20 గ్రా.,
కొద్దిమీర - ఒక కప్పు
బియ్యప్పిండి - 15 గ్రా.,
కుసమిండి - 15 గ్రా.,
కార్టోఫ్ - 15 గ్రా.,
రిస్టెంట్ ఆయిల్ - వేయించడానికి సరిపడా
అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 10 గ్రా.,
వర్చిమిర్చి తరుగు - 10 గ్రా.

ఉప్పు - తగినంత
కరివేపాకు - చిన్న కప్పు

తయారీ:

ఒక పాత్రలో క్యాబీషవర్ ముక్కలు, దాని
మీద బియ్యప్పిండి, కార్టోఫ్, కుసమిండి,
ఎండుమిర్చి పేస్ట్, ఉప్పు, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్
చేయాలి. ఇవన్నీ క్యాబీషవర్కు పట్టేలా బాగా
కలపాలి. స్టా మీద బాణిలో నూనె పోసి
కాగిన తరువాత క్యాబీషవర్ను ఒక్కొక్కటిగా
వేసి తరతరలాడిలా వేయించి చీన వత్తున
ఉంచుకోవాలి. వేరొక బాణిలో టీ స్పూన్లు
నూనెలో వర్చిమిర్చి, కరివేపాకు వేసి

నూనె

స్టా మీద ఒక గిన్నెలో కొద్దిగా నీరు
పోసి మురిగిన తరువాత ఉప్పు వేసి
దింపేయాలి. ఆ నీటిలో తలగి
ఉంచుకున్న క్యాబీషవర్ వేసి
5 నిమిషాలు ఉంచి నీటిని పద
పోసి క్యాబీషవర్ను
చల్లారనివ్వాలి.
ఆ తరువాత వాడుకోవాలి.

వేగివ్వాలి. తరువాత పెరుగు వేసి నీరుతా
జంకాక, వేయించి ఉంచుకున్న క్యాబీషవర్
ముక్కలను ఆ మిశ్రమంలో కలిపి దింపేయాలి.

క్యాబీషవర్ అద్దకి

కావలసినవి: క్యాబీషవర్ - 200 గ్రా.,
పసుపు - 5 గ్రా., రిస్టెంట్ ఆయిల్ - 25 మి.లీ.,
ఉత్తితరుగు - 80 గ్రా., అల్లం తరుము - 30 గ్రా.,
వర్చిమిర్చి - 4, ఉప్పు - తగినంత
బొమాట్ తరుగు - 30 గ్రా.,
మిరపిడి - 10 గ్రా., జీరాపొడి - 10 గ్రా.,
కొద్దిమీర తరుగు - 10 గ్రా.,
నిమ్మరసం - 10 మి.లీ.

తయారీ: బాణిలో నూనె కాగక ఉత్తి
తరుగు వేసి గోధుమరంగు వర్చివరకు వేయిం
చాలి. తరువాత అల్లం తరుము వేసి కలపాలి.
బొమాట్ తరుగు, వర్చిమిర్చి తరుగు, పసుపు,
జీరాపొడి, మిరపిడి, ఉప్పు వేసి కాసేపు కల
పాలి. తరువాత ముందుగా కుర్రం చేసి ఉంచు
కున్న క్యాబీషవర్ముక్కలు వేసి కలపాలి.
దీనిరగా కొద్దిమీర, నిమ్మరసం వేసి దింపేయాలి.
ఇది బ్రెడ్, రహితంలోకి వాడుకుంటుంది.



క్యాబీషవర్ పరాతా

కావలసినవి:
క్యాబీషవర్ తరుము - రెండుకప్పులు
గోధుమిండి - 200 గ్రా.,
వర్చిమిర్చి తరుగు - 20 గ్రా.,
ఉత్తితరుగు - 20 గ్రా., మిరపిడి-20 గ్రా.,
గరంమసాలా పొడర్ - 3 గ్రా.,
నెయ్యి - 25 గ్రా., కొద్దిమీర - 10 గ్రా.,
కరివేపాకు తరుగు - రెండు టీ స్పూన్లు
ఉప్పు - తగినంత, నీరు - తగినంత
తయారీ: ఒక బొల్లో క్యాబీషవర్
తురుము వేసి దానికి ఉత్తితరుగు, వర్చి
మిర్చి, తరుగు, మిరపిడి, గరంమసాలా,
కరివేపాకు తరుగు, ఉప్పు, కొద్దిమీర

తరుగు అతడిని బాగా కలపాలి. వేరే
పాత్రలో గోధుమిండి నీరును తగినంత
నీరు, ఉప్పు వేసి చూపిడిపిండి మారినా
కలిపి, పిండిని ఉండలు చేసి వత్తున పెట్టు
కోవాలి.
ఒక్కొక్క ఉండ నీరును కొద్దిగా ఒత్తి
అందులో కొద్దిగా క్యాబీషవర్ మిశ్రమాన్ని
ఉంచి కుక్కా అందులు మూసినీ రహిత
మారినా నెమ్మదిగా ఒత్తాలి. స్టా మీద
పెరుగు వేడయ్యేకాక దాని మీద వరానాను
వేసి రెండు మైదలా నూనె వేసి గోధుమ
రంగు వర్చివరకు క్యాబీషవర్ను వేసి...
పెరుగు లేదా రోటీ వర్చివరకు వేసి
వాడుకోవాలి.

క్యాబీషవర్ బిరియానీ

కావలసినవి:
కాబీషవర్ బియ్యం - ఒక కప్పు
నీరు - మూడు కప్పులు
ఒక ఉత్తితరుగు, రెండు వర్చిమిర్చి - 40 రెండి
చీనీ మెత్తగా పేస్ట్ చేయాలి
బొమాట్ గుడ్డ - ఒక కప్పు
వర్చిమిర్చి - 3 గ్రా., గుమ్మడు
మీడియం స్పైస్ క్యాబీషవర్ - 1
నెయ్యి లేదా నూనె - దీనియే స్పూన్
ఉప్పు - తగినంత

కొద్దిమీర - కొద్దిగా
మసాలాకోసం
జీలకర్ర - ఒక టీ స్పూన్లు
ధనియాల పొడి లేదా
ఏలకులపొడి - టీ స్పూన్లు
పసుపు - చిటికెడు
అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - టీ స్పూన్లు
బిరియానీ మసాలా - దీనియే స్పూన్లు
తయారీ: మూడు కప్పుల నీటిలో కాబీషవర్
బియ్యన్ని ఉడికించాలి. ఉడుకుతుండగా
కొద్దిగా ఉప్పు వేసి ఉడికిన బియ్యన్ని పక్కన
ఉంచుకోవాలి. బాణిలో కొద్దిగా నెయ్యి వేసి

దీని అందులో ఉత్తి, వర్చిమిర్చి పేస్టు వేసి
గోధుమరంగు వర్చివరకు వేయించాలి.
తరువాత మసాలాదీనములు వేసి, ఘనము
ఘనములాడి వానన వర్చివరకు వేయించాలి.
తరువాత బొమాట్ గుడ్డ, వర్చిమిర్చి, క్యాబీ
షవర్ తరుగు వేసి కలపాలి. ఈ వరానాన్ని
మెత్తబడేవరకు చిన్న మంట మీద ఉడికిం
చాలి. అవసరమనుకుంటే కొద్దిగా నీరు చిలక
రించాలి. తరువాత ఉడికించుకున్న బిరియానీలో
ఈ వరానాను కలపాలి. దీనిరగా కొద్దిమీర
తరుగుతో గార్నిష్ చేయాలి.



క్యాబీషవర్ వెల్లు కుర్మా

కావలసినవి:
క్యాబీషవర్ - 200 గ్రా., జీడివేపు - 30 గ్రా.,
వర్చిమిర్చి - 40 గ్రా., వర్చిమిర్చి - 6
ఉత్తితరుగు - 20 గ్రా., అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 20 గ్రా.,
ఏలకుల పొడి - 3 గ్రా., ధనియాల పొడి - ఒక టీస్పూన్లు
పుడినా తరుగు - 20 గ్రా., రిస్టెంట్ ఆయిల్ - 50 మి.లీ.,
పెరుగు - 50 గ్రా., పాలు - 25 మి.లీ.,
నీరు - 30 మి.లీ., ఉప్పు - తగినంత
తయారీ: కొబ్బరి, జీడివేపులను కొద్దిగా నీరు తీర్చి మెత్తగా పేస్ట్
చేసి పక్కన ఉంచుకోవాలి. బాణిలో నూనె వేడయ్యేకాక
ఉత్తితరుగు వేసి దోరగా వేయించాలి. తరువాత అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్,
వర్చిమిర్చి తరుగు, కొబ్బరి, జీడివేపు పేస్ట్, ఏలకులపొడి వేసి
బాగా కలిపి, వరానాన్ని దగ్గరపడి వరకు కలుపుకుంటాళి. తర
వాత నీరు, క్యాబీషవర్ తరుగు, పాలు, ఉప్పు వేసి రెండు మూడు
నిమిషాలు ఉడికించాలి. దీనిరగా ధనియాలపొడి, పెరుగు వేసి
కొద్దిమీర ఉడికించి దింపేయాలి. దీనిరగా పుడినా తరుగుతో
గార్నిష్ చేయాలి. ఇది రహితంలోకి, వెంటియల్ వరానాలోకి
వాడుకుంటుంది.

డా. ఎం.వి.నాయుడు
డా. మారుతీ పోతల్
హైదరాబాద్
సేకరణ: డా. వై.జయంతి
ఫోన్: ఎస్.ఎస్.రామారావు

La belle celebrating ANTI-OBESITY WEEK

అధిక కొవ్వును తగ్గించుకోవాలి
కనీసం ఒక్కసారి ప్రయత్నించండి

FREE BODY FAT % checking
FREE EXPRESS DIET CHART
FREE BP check up

FIGHT THE FAT OFFER
50% + 10% DISCOUNT
For the 1st time in La belle
Offer valid for this week only

Low Cal Kitchen
For First 10 registrations only
La belle's own low cal recipes DVD

La belle
TRANSFORMING LIVES
for slimming queries send sms: Labelle to 56263

A.S. Rao Nagar (opp. Radhika Theatre) - 4202 4801, 4026 6130
Banjara Hills - 2330 3034, 6666 2203 / 04 / 05
Himayatnagar - 3052 5005, 3022 2000 / 01
Hi-Tech City (Gachibowli) - 4003 1532, 4201 4812 / 17
Kukatpally - 6450 2649, 2316 1636 / 86
Malakpet - 4021 5638, 3249 0001 / 02
Secunderabad - 4002 3826, 6648 6664 / 65

mediskin
LASER HAIR REMOVAL now possible in just ₹ 999/- only

1000

0-499-000

శక్తి స్వరూపిణి

► బయోగ్రఫీ తరువాయి

పార్లమెంటులోని ఉపయోగ సభలు ఒకటి లోపల యాదా. ఇంకొకటి ఎయిర్పోర్టులో తగ్గరపడుతున్నాయి! పార్లమెంటులో వ్యవహారాల మంత్రి ప్రమోద్ మహాజన్ టీడీపీ ప్లాట్ న్యూస్ చూసి చెప్పేవరకు లోపల ఉన్నవారికి ఏం జరిగిందో తెలియదు. ఆగ్రహం తర్వాత పోటీ మంత్రి ఎన్.కె.అబ్బాస్ అధికారికంగా ఫూల్స్ డివిజన్ మంత్రిగా ప్రకటించేవరకు కారీదార్లలో పడుగు చప్పుడు ఆగలేదు.

పార్లమెంటు రెండు నిమిషాలు మోసం పొందింది. ఆ మోసం... పార్లమెంటు బయట ప్రదర్శనలించింది. ఉత్తరప్రదేశ్ మంత్రి రాజీవ్ కుమార్ తమ నాయకుల వలన పార్లమెంటుకు నష్టం చేశారని ఆరోపించారు.

ఫూల్స్ డివిజన్ అనుబంధం, స్పీకరులు, సర్వీసులు, బయటపెట్టాలని గొంతు కలిపారు. పార్లమెంటు ఎవరూ న్యూస్ న్యూస్ వివరాలు అడగలేదు.

మొదటిసారి ప్రజల అభిప్రాయం పట్టిన అమాయక ఎమ్మెల్యే ఒక రోజున కలిసింట్ అధికారిని కన్నులు పెట్టించింది అంటూ న్యూస్ నంబరులైన ముప్పై ఎనిమిది మహిళలు ఎమ్మెల్యేల పేర్లు పేర్లు పేర్లు... కేంద్రంలో ఎందుకు చర్యలకు ఆదింబి? ఆది ఎలా గెలిచింది?

ఒక రుచులే లేని అమాయక, డబ్బు లేని అమాయక, అగ్రహం చెలి వేసిన అమాయక... కేంద్రంలో ఎందుకు చర్యలకు ఆదింబి? ఆది ఎలా గెలిచింది?

వచ్చేసిన వయసులో - ఫూల్స్ డివిజన్ మొదటి గెలుపు... భర్త ఇంటి నుంచి పారిపోయి రావడం!

రెండో గెలుపు... "ఈ భర్త నాకు వద్దే వద్దే" అని అమ్మకి, నాన్నకి, అన్నకి, అమ్మకి, ఊరు మొదలైన వాళ్ళకు చెప్పి యెడం.

మూడో గెలుపు... మాయాదీనితో తలపడడం.

తలపడడం మాత్రమే గెలుపు అవుతుందా? అవుతుంది! అమాయక రూపం ఊరుకోవడం ఉంటుంది అయితే, తలపడడం తప్పని సరిగా గెలుపే అవుతుంది. ఓడమీద గెలిచామో అని కాదు, అసలు పోరాడడమే గెలుపు.

మాయాదీని మొరలు ముడి, చిన్నాన్న కొడుకు. వాళ్ళిద్దరు తన తండ్రి పొందలేక రాయి పొడవు. ఎవరూ చెప్పి అది. చిన్న కొడుకులని వదలడం. తండ్రి చూస్తూ ఊరుకున్నాడు. ఫూల్స్ డివిజన్ ఊరుకోలేకపోయింది. అమ్మను వెంటాడుతున్న వైద్య పాలం మధ్యలో కూర్చుంది. "మమ్మ దొంగిది. పో... ఇక్కడ నుండి" అని పెద్దగా అరిచింది. వైద్యులకు తనను కట్టిపెట్టింది మాయాదీని. ఆ కొడుకు కూడా ఉంది ఫూల్స్ డివిజన్. కొద్దిగా కొద్దిగా తీసుకెళ్ళింది.

తీసుకెళ్ళడం. కానీ తీసుకెళ్ళడం గెలుపే. పొందే నిలువ లేదు. కానీ నిలుపుకోవాలి అంటూ పెద్ద అందుకోవడం గెలుపే.

ఎంత మొత్తమన్నా మళ్ళీ మళ్ళీ భర్తతో వైరం తప్పలేదు. కానీ... వైరం ప్రతిపాదన ద్వారానే ఎదురు తిరిగి వచ్చింది టీడీపీయడం గెలుపే.

"అతడంత పెద్దవాడు లేడు" అని భర్త గురించి ఫూల్స్ డివిజన్ తన బయోగ్రఫీలో మూసాసినట్లు చెప్పి మరీ రాయింబారు. మోసగాత్ర మీద ఫూల్స్ డివిజన్ ద్వారానే కలగడానికి కారణమైన మాయాదీని గురించి కూడా ఆమె అర్థకదలో

ఉన్నవాళ్ళు బతికినట్లే... లేని వాళ్ళూ బతకాలి

● ఎం.పి.గా మీ అత్తం ఏమిటి?

డబ్బున్న వాళ్ళ బతికినట్లే డబ్బు లేని వాళ్ళ బతకాలి. పెద్ద కులాల బతికినట్లే చిన్న కులాల బతకాలి. పెద్ద కులాల బతికినట్లే చిన్న కులాల బతకాలి.

● మీ రేతలో మహిళ స్థితి మెరుగువుతోందని మీడియా రాస్తోంది!

స్త్రీ పురుష సమానత్వం రాకుండా స్త్రీల జీవితం మెరుగు పడం అసాధ్యం.

● గ్రామీణ ప్రాంతాలలో స్త్రీలపై అవినీతిపరుల హింసను నివారించేందుకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇవ్వవలసిందే!

గ్రామీణ స్త్రీల జీవితాలు రక్షించు దురంగా. హింసకు అనుష్ఠా అంటాయి. వారిలో చైతన్యం లేకపోయింది.

● మీరు తారసపడినప్పుడు అగ్రహార మహిళా మరో వాయి ఎలా ఉంటాయి?

దివసవ్య సమస్యలు. మర్యాద ఇచ్చి మాట్లాడాలి. మహిళల కోసం మీరు పోరాడుతున్నారని కదా అంటారు.

● మీ గురించి వాళ్ళ ఏమనుకుంటారని మీరు అనిపిస్తుంది?

తన కూడా ఒక మహిళా కదా అని సహనంతో ఉండాలి.

● అంటే... ఒక మహిళగా వారి మనసులో మీకు ప్రత్యేక స్థానం ఉన్నట్లే కదా?

అవును. వాళ్ళ నన్ను గౌరవిస్తారు. ఏ స్త్రీ అయినా అంటే స్త్రీ గౌరవించాలి. ఒకటి బాధను ఒకడు అర్థం చేసుకోవాలి. ఒకరికోసం లేకపోయింది.

(1989లో 'లోకా' పత్రికలో వచ్చిన కేంద్రీయ మహిళా కలంబుల్లో నుంచి)



ఎం.పి.గా ఫూల్స్ డివిజన్



ఇంటినుండి... భర్తతో...

ఉంది. ఇంటిలో మాయాదీని, ఇంటిలో వైద్యుల ఉన్నందు వల్లనే అడవాళ్ళ జీవితాలు ఇలా ఏడుస్తున్నాయి అనే మాట కూడా పుట్టడం ఉంది.

1983-1984 మధ్య ఫూల్స్ డివిజన్ లైట్ ఉన్నప్పుడు తరచు అమెను కలుస్తూ పుట్టిన పూర్తి రోజు మూసాసిన. ఫూల్స్ డివిజన్ తరచుండా, రాయడం రాదు. కాగితాలపై ప్రశ్నలు రాసి గ్రామీణ స్త్రీలకు వంపెరువ మూసా. మూసా వల్లనే తన సమాధానాలు రాయించి సేనకు వంపె వారు అంటారు.

ఫూల్స్ కంట్ ముందు 1981లో 'ఇంటియన్ బాండిడ్ క్లీన్' డి.ట్రా స్టోర్ అనే ఫూల్స్ డివిజన్ విడుదలైంది. ఫూల్స్ వ్యక్తిగత జీవితం గురించి చాలా వరకు ఈ పుస్తకం ద్వారానే ప్రచురించిన తెలిసింది. మూసా ఫూల్స్ 'డివి' అనేవాడు.

అంతకు ముందేకూడా తన గురించి చెప్పకొని ఈ రెండై అమ్మ దగ్గర మనసు విప్పింది.

"నేనొక్కణ్ణి కాదు, ఇంకా చాలామంది ఉన్నారని నారాలి వాళ్ళ" - ఇది ఫూల్స్ ప్రారంభ వాక్యం!

● ● ●

"నారాలి వాళ్ళ" అంటే - తక్కువ కులంలో వున్న అడవాళ్ళ అని. వాళ్ళను ఎవరూ మనుషుల్లా చూడరు. పెద్ద కులాల వారు ఎలాగా చూడరు సరే, అలాగే వచ్చే బంధి పోయి అసలే చూడరు సరే... ఇంకో ముగ్గురు ఏమైంది? వాళ్ళ రెండై కదా, వాళ్ళ అమ్మ కదా, వాళ్ళ బాబ్ కదా... వాళ్ళ కూతురే కదా. ఎందుకని చర్చలే తీసుకోవాలి? ఎందుకని బయటి వెళ్ళవలసింది కాదుకదా?

ఫూల్స్ భర్త ఉడుకతోంది. ఇద్దరై ఏళ్ళ ప్రాయంలో ఉన్న భర్త!

డి.రాజ్ ఆమె నిద్రపోతుంటే ఎవరో వచ్చి రెండు పట్టుకున్నారు. వాడి చేతిలో తుపాకీ ఉంది. వాడి మెను తుపాకీలు పట్టుకుని ఉన్న బంధిపోయి ఉన్నాడు. తన చేతిలో ఉన్న తుపాకీని వాడికి ఒకటి విసిరి, ఫూల్స్ నిండు చేతుల్లోకి పట్టుకుని చేతిలోకి యెడల్ గద్దలా తనను కూచోయాడు వాడు. రెండై రెండు గంటల పాటు ఆమెను వేదించి వేదించి ఉడుకు తీసినంత వేది చేశాడు.

అతడి పేరు బాలు గుజ్జర్. బంధిపోయి నాయకుడు! అందుకు భయపడలేదు ఫూల్స్. రాయిలో అందో పుట్టి

నట్లు ఉంటాడు. అందుకు భయపడలేదు ఫూల్స్. కోప మొస్తే కాల్చివేస్తాడు. అందుకు భయపడలేదు ఫూల్స్. అతడు పెద్దవలం వాడు! అందుకు భయపడింది. ఈ పెద్ద కులాల వాళ్ళ... ప్రాణం తీయడానికి ముందు, అత్తగార వాళ్ళు తీసిస్తారు. ఆ తర్వాత ప్రాణం ఉన్నా ఒకటి పోయినా ఒకటి.

మోసాగ మీద తలవచ్చి వచ్చే కుడుకుంటోంది ఫూల్స్. ఎందుకని వేల చర్యలపై పైకే చంపలే దీక్షలో ఆ రాత్రి తనకు ఉంది తెలియడం లేదు.

"ఎవరో వచ్చి మళ్ళీ రెండుపట్టుకున్నారు. ఉలిక్కిపడి లేచింది ఫూల్స్ డివిజన్.

"చదువడం. వాళ్ళే చంపా" అన్నాడతడు.

"ఎవరో?!"

"ఆ కులం పొగడు గాడి... బాలు గుజ్జర్. వాడి రెండు ఇరవీ మీద వడడు. వెళ్ళి యమనలో ఒక్క కడుక్కో" అన్నాడు.

అతడు దిగ్గమే ముల్ల. బాలు గుజ్జర్ బాబ్ కే 'చడబాది నా కొడుకు'.

గుజ్జర్ కులాలి చంపి క్షణం వరకు గుజ్జర్ అనుచు ఉంటాడు!

దిగ్గమే ముల్ల. ఫూల్స్ కులాలి చంపి ఫూల్స్. అతడి అత్తగారు చంపి ఫూల్స్. అతడి అత్తగారు చంపి ఫూల్స్. అతడి అత్తగారు చంపి ఫూల్స్.

"నేనున్నా లేకున్నా ఇది నీ వ్యక్తం ఉంటుంది" అన్నాడు. ఫూల్స్ భయపడింది. అతడి పెద్దవల్ల మూసా. ఆ చేతి వేళ్ళను ముల్లగా పెట్టింది.

చంపలే ఇంకా బంధిపోయి మూసా అదిర్చింది చంపింది! దిగ్గమే, ఫూల్స్ కలిసి రైతుల పేర్లన్నాడు. పెద్ద కులాల ఇళ్ళను తగలబెడుతున్నారు. పోతులు, రిద్దాపులు చేస్తున్నారు. ఫూల్స్ ఇప్పుడు సంతోషంగా ఉంది. పగ తీర్చుకుంటుంది. అడవాళ్ళ నుంచి అమెను విడుదల అందు తున్నాయి. ఒక్క దగ్గర పెట్టుకుని కాపురం చెయ్యమని వాళ్ళ మగవాళ్ళు అంటారు అందుతున్నాయి. ఏడాదిలో ఈ రుచుకులం చంపలే లోయలో పెట్టుకుని దిగుతున్నారు. ఊళ్ళ ఉయ్యాల కొట్టుకు పెట్టుతున్నారు. సరిగ్గా ఏడాది. అంతే.

ఒకటి ఆరేళ్ళాల్లో ఫూల్స్ డివిజన్ అది సమీపం లోని తుపాకీ చప్పుడు వినిపించింది! "ఏం జరుగుతోందో తెలియడం లేదు. దిగ్గమే పాతాళంగా నీలై పోతున్నాడు. పోలీసులు ముచ్చట్లు చేస్తున్నారని అనుకున్నాను. నేను మా రైట్ లైన్ కోసం చూశాను. అమ్మలే ఆది అక్కడ లేవు! ముచ్చట్లం దిగ్గమే పూర్తిగా ఒరిగిపోయాడు" అని ఫూల్స్ తన అర్థకద రాస్తూ మూలాలు చెప్పాడు.

అవే అక్కడి వచ్చింది పాత మూసా సమస్యల తీర్మానం. రాయ్. వచ్చి నేరుగా దిగ్గమేని కాల్చారు. కులం తక్కువ వాడు మూసా నాయకుడు కావడమేమిటి వారి ఆగ్రహం. దిగ్గమేని చంపార. ఫూల్స్ ని వాళ్ళ బంధిగా పట్టుకున్నారు. చేతులు కాళ్ళ కట్టే మూసామూ గ్రామం దిగ్గమేని కాల్చిపోయాడు. అగ్రహార కాళూరు ఒక రుద్ది ఒకటి అమెను మూర్చితున్నారు. ఒకటి పోయి వారింది. రోజులు, వారాల పాటు పాగిన ఉన్నాడు. అక్కడికి ఆగలేదు. ఫూల్స్ డివిజన్ దిగువరంగా మార్చి ఊరులా తీసాడు. అమె ఒంటపై కనిపిస్తున్న వల్ల గాయాలను ఆ ఊరి గాలి కూడా తాకే సాహసం చేయలేక పోయింది. కాళూరులు తుపాకులు పట్టుకుని అమె వెంటే నడిచారు.

ఫూల్స్ డివిజన్ బంధిపోయి రాణిగా మార్చిన పుణ అది! అడవాళ్ళతో రాయి కోంగు అమ్మ పెడితే అక్కడి నుంచి ఫూల్స్ తప్పించుకుపోగలిగింది.

● ● ●

డిగ్గి రాయల్స్ మొదట వేగంతో ఎక్కడికక్కడ ఇల్లె అడుగుతున్నారు. పోలీసులు ఎవర్ని వదలకుండా సోదాలు చేస్తున్నారు. సి.ఐ.ఎం.807 అనే నంబర్ ప్లీటు. ఆ నంబరు ఉన్న అరువదేని మూడు 800, రాయ్ ఉన్న వేలి ముక్కలు తప్ప వారికి ఇంకేమీ దొరకలేదు.

ఫూల్స్ డివిజన్ ఎదురు రుద్ది ఉంటాడు? లిస్ట్ చాలా పెద్దది. 1983 వరకు అమె బంధిపోయిగా ఉన్నాడు. 1984 వరకు అమె లైట్ ఉన్నాడు. 1986 నుంచి అమె ఎం.పి.గా ఉన్నాడు. రాజీవ్ కులాలి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి.

ఫూల్స్ డివిజన్ ఎదురు రుద్ది ఉంటాడు? లిస్ట్ చాలా పెద్దది. 1983 వరకు అమె బంధిపోయిగా ఉన్నాడు. 1984 వరకు అమె లైట్ ఉన్నాడు. 1986 నుంచి అమె ఎం.పి.గా ఉన్నాడు. రాజీవ్ కులాలి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి.

ఫూల్స్ డివిజన్ ఎదురు రుద్ది ఉంటాడు? లిస్ట్ చాలా పెద్దది. 1983 వరకు అమె బంధిపోయిగా ఉన్నాడు. 1984 వరకు అమె లైట్ ఉన్నాడు. 1986 నుంచి అమె ఎం.పి.గా ఉన్నాడు. రాజీవ్ కులాలి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి.

ఫూల్స్ డివిజన్ ఎదురు రుద్ది ఉంటాడు? లిస్ట్ చాలా పెద్దది. 1983 వరకు అమె బంధిపోయిగా ఉన్నాడు. 1984 వరకు అమె లైట్ ఉన్నాడు. 1986 నుంచి అమె ఎం.పి.గా ఉన్నాడు. రాజీవ్ కులాలి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి.

ఫూల్స్ డివిజన్ ఎదురు రుద్ది ఉంటాడు? లిస్ట్ చాలా పెద్దది. 1983 వరకు అమె బంధిపోయిగా ఉన్నాడు. 1984 వరకు అమె లైట్ ఉన్నాడు. 1986 నుంచి అమె ఎం.పి.గా ఉన్నాడు. రాజీవ్ కులాలి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి.

ఫూల్స్ డివిజన్ ఎదురు రుద్ది ఉంటాడు? లిస్ట్ చాలా పెద్దది. 1983 వరకు అమె బంధిపోయిగా ఉన్నాడు. 1984 వరకు అమె లైట్ ఉన్నాడు. 1986 నుంచి అమె ఎం.పి.గా ఉన్నాడు. రాజీవ్ కులాలి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి.

ఫూల్స్ డివిజన్ ఎదురు రుద్ది ఉంటాడు? లిస్ట్ చాలా పెద్దది. 1983 వరకు అమె బంధిపోయిగా ఉన్నాడు. 1984 వరకు అమె లైట్ ఉన్నాడు. 1986 నుంచి అమె ఎం.పి.గా ఉన్నాడు. రాజీవ్ కులాలి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి.

ఫూల్స్ డివిజన్ ఎదురు రుద్ది ఉంటాడు? లిస్ట్ చాలా పెద్దది. 1983 వరకు అమె బంధిపోయిగా ఉన్నాడు. 1984 వరకు అమె లైట్ ఉన్నాడు. 1986 నుంచి అమె ఎం.పి.గా ఉన్నాడు. రాజీవ్ కులాలి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి.

ఫూల్స్ డివిజన్ ఎదురు రుద్ది ఉంటాడు? లిస్ట్ చాలా పెద్దది. 1983 వరకు అమె బంధిపోయిగా ఉన్నాడు. 1984 వరకు అమె లైట్ ఉన్నాడు. 1986 నుంచి అమె ఎం.పి.గా ఉన్నాడు. రాజీవ్ కులాలి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి.

ఫూల్స్ డివిజన్ ఎదురు రుద్ది ఉంటాడు? లిస్ట్ చాలా పెద్దది. 1983 వరకు అమె బంధిపోయిగా ఉన్నాడు. 1984 వరకు అమె లైట్ ఉన్నాడు. 1986 నుంచి అమె ఎం.పి.గా ఉన్నాడు. రాజీవ్ కులాలి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి.

ఫూల్స్ డివిజన్ ఎదురు రుద్ది ఉంటాడు? లిస్ట్ చాలా పెద్దది. 1983 వరకు అమె బంధిపోయిగా ఉన్నాడు. 1984 వరకు అమె లైట్ ఉన్నాడు. 1986 నుంచి అమె ఎం.పి.గా ఉన్నాడు. రాజీవ్ కులాలి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి.

ఫూల్స్ డివిజన్ ఎదురు రుద్ది ఉంటాడు? లిస్ట్ చాలా పెద్దది. 1983 వరకు అమె బంధిపోయిగా ఉన్నాడు. 1984 వరకు అమె లైట్ ఉన్నాడు. 1986 నుంచి అమె ఎం.పి.గా ఉన్నాడు. రాజీవ్ కులాలి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి.

ఫూల్స్ డివిజన్ ఎదురు రుద్ది ఉంటాడు? లిస్ట్ చాలా పెద్దది. 1983 వరకు అమె బంధిపోయిగా ఉన్నాడు. 1984 వరకు అమె లైట్ ఉన్నాడు. 1986 నుంచి అమె ఎం.పి.గా ఉన్నాడు. రాజీవ్ కులాలి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి.

ఫూల్స్ డివిజన్ ఎదురు రుద్ది ఉంటాడు? లిస్ట్ చాలా పెద్దది. 1983 వరకు అమె బంధిపోయిగా ఉన్నాడు. 1984 వరకు అమె లైట్ ఉన్నాడు. 1986 నుంచి అమె ఎం.పి.గా ఉన్నాడు. రాజీవ్ కులాలి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి. బంధిపోయి కులాలి. పోలీసు అధికార కులాలి.

కుటుంబం వెనుక ఉన్న కులాలకు శత్రువు. ఒక సరహంకరిగా మాత్రమే వాళ్ళ అమెను చూడ లేదు. వాళ్ళయే వర్త వ్యవస్థను తుపాకీ గొట్టంతో ప్రశ్నించిన ప్రమాదకరమైన సాంస్కృతిక దుష్ప్రభావం చూశాడు. కాబట్టి వాళ్ళలోనే ఇద్దరో, ముగ్గురో డిగ్గి వచ్చి, కామగ్రామీ అమెను చంపి ఉంటాడు.

ఫూల్స్ హంతకుల హంత మొదలైంది. అమె కేసులం ఒక బంధిపోయిగా కనిపిస్తే ఇంకా పూరా ఉంటేది కాదు. ఫూల్స్ డివిజన్... నిన్ను కులాల హంతకులే.

● ● ●

ఫూల్స్ హంతకరిగవుడు నేరపుల కోసం ఎలాగైతే హంత మొదలైంది, అంతకు వరకు హంత మొదలైంది. హంతకరి తర్వాత ఫూల్స్ కోసం మొదలైంది. రెండేళ్ళ పాటు పోలీసులు అమె కోసం గాలించి గాలించి అరిగిపోయారు. హంతకులు అమె కోసం గాలించి గాలించి అరిగిపోయారు.

అంతేమేదు. ఎంత పోలీసులు హంతకరి 'గ్రామీణ'కు పట్టుకుంటానో వాళ్ళ బాధలు, కుటుంబ సభ్యులు చూస్తూ ఉరుకుంటారు? స్థానిక యువకులైతే మరీమా. ఫూల్స్ డివిజన్ వాళ్ళ 'రాక్షాసు' నుంచి. అంతే అందమైన బంధిపోయి. చంపలే పోలీసులు. దుర్గాదేవి అంత చూసి గుణమే అమెను అందాం నాయకగా మార్చింది.

ఇంకా తీసి నేరుగా ఎవరూ అమెను చూడలేదు. నేరుగా ఎవరికి అమె కనిపించలేదు. ఒక మొదలు. ఒక ఉరుము అంతే. ఒక ముగిసిగా అమెను చూడలేదు. అమెరాంకం ప్రభుత్వంలో కూడా సాధ్యం కాదు. దివంగి ఫూల్స్ డివిజన్ ప్రభుత్వాన్ని కనిపించారు. ఉత్తరప్రదేశ్ పోలీసుల మీద తనకు సమస్యల లేదని చెప్పి మధ్యప్రదేశ్ లోని రింగ్లో అనుచరులతో పాటు లోగిపోయాడు. ఆయనలను పోలీసులకు కాకుండా గాంధీజీ, దుర్గాదేవి దిగ్గమేలం ముందు స్వాగతం పలికారు.

ఫూల్స్ డివిజన్ చూడం పోలీసులకు అదే మొదటిసారి. ఇది అమెను కూడా తీసి ఉడికా రెండు రాష్ట్రాలను, కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని గణకదాడింది అన్నట్లు చూపింది పోయాడు. వేదమే మంచి ప్రజలు, మూసాందం మంచి పోలీసులు, మధ్యప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి అధ్వర్యంలో, ఆయన సో పాటు వేదమంచి ఉన్నాడనికాదు సమస్యలో చందరి ఇదే నిమిషాల్లో ఫూల్స్ సెంటర్ ఫూల్స్ డివిజన్! అయితే అమెను ఉన్న కేసుల విచారణ ఇదేసారిలో వేదమంచి దిగ్గమే! యమే. ముఖ్యమంత్రి మూసాలోని సింగ్ యాచన్ ఆ కేసులన్నిటిని ఎత్తేయవోతే ఫూల్స్ డివిజన్ బహుశా రాజీయాలలో వచ్చేవాడు కాకపోతే! రాజీయాలలోకి వచ్చిందనే ఫూల్స్ డివిజన్ రిజ్జు లేకుండా పోయిందని సమ్మతించాడే అంతే. ● ● ●

పార్లమెంటు వర్తలం. పోలీసులకు అదే మొదటిసారి. ఇది అమెను కూడా తీసి ఉడికా రెండు రాష్ట్రాలను, కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని గణకదాడింది అన్నట్లు చూపింది పోయాడు. వేదమే మంచి ప్రజలు, మూసాందం మంచి పోలీసులు, మధ్యప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి అధ్వర్యంలో, ఆయన సో పాటు వేదమంచి ఉన్నాడనికాదు సమస్యలో చందరి ఇదే నిమిషాల్లో ఫూల్స్ సెంటర్ ఫూల్స్ డివిజన్! అయితే అమెను ఉన్న కేసుల విచారణ ఇదేసారిలో వేదమంచి దిగ్గమే! యమే. ముఖ్యమంత్రి మూసాలోని సింగ్ యాచన్ ఆ కేసులన్నిటిని ఎత్తేయవోతే ఫూల్స్ డివిజన్ బహుశా రాజీయాలలోకి వచ్చేవాడు కాకపోతే! రాజీయాలలోకి వచ్చిందనే ఫూల్స్ డివిజన్ రిజ్జు లేకుండా పోయిందని సమ్మతించాడే అంతే. ● ● ●

పార్లమెంటు వర్తలం. పోలీసులకు అదే మొదటిసారి. ఇది అమెను కూడా తీసి ఉడికా రెండు రాష్ట్రాలను, కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని గణకదాడింది అన్నట్లు చూపింది పోయాడు. వేదమే మంచి ప్రజలు, మూసాందం మంచి పోలీసులు, మధ్యప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి అధ్వర్యంలో, ఆయన సో పాటు వేదమంచి ఉన్నాడనికాదు సమస్యలో చందరి ఇదే నిమిషాల్లో ఫూల్స్ సెంటర్ ఫూల్స్ డివిజన్! అయితే అమెను ఉన్న కేసుల విచారణ ఇదేసారిలో వేదమంచి దిగ్గమే! యమే. ముఖ్యమంత్రి మూసాలోని సింగ్ యాచన్ ఆ కేసులన్నిటిని ఎత్తేయవోతే ఫూల్స్ డివిజన్ బహుశా రాజీయాలలోకి వచ్చేవాడు కాకపోతే! రాజీయాలలోకి వచ్చిందనే ఫూల్స్ డివిజన్ రిజ్జు లేకుండా పోయిందని సమ్మతించా



గుడి మార్చింగ్
దైవం ప్రతి వర్షానికి ఆహారంగా పురుగులను
ఇచ్చింది. కానీ గూడు దావా తెచ్చివ్వలేదు.
- బిల్గోల్ డి సెల్వంబిన్, పార్వతి దత్తయ్య

ప్యామిలీ



అది నిజమే లక్ష్మీనీ!
... నినిమ పేటలో

హైదరాబాద్
సోమవారం, 28-11-2011

5 వ పేజీ

అందమైన ఆనందం

అవకాశం గుర్తు. క్యూరల్ (ఉడికించినది) గుర్తు. వెన్న గుర్తు తెల్లసాన. చేసే సమయాల్లో కలపాలి. ఈ మధ్యమాన్సి ముఖానికి మెదకు. చేతులకు రాసుకొని ముసాల్ చేసుకోవాలి. ఇదైతే నిమిషాలు ఆరేనిద్దిన తరవాత చర్మం నీటితో తువ్వించుకోవాలి. చరితాలం చర్మ సంరక్షణకు ఇది మేల్పిన ప్యాక్.



సమరం

థీ... రెడీ!!

దెమాన్స్ట్రేషన్ సోపాన్ 1904 ఒలింపిక్స్లో పాకిస్తాన్ లాగా అడుగుపెట్టిన 'ఉమెన్ బాక్సింగ్' ఆ తరువాత కనిపించ లేదు. తర్వాత తరువాత 2012 లండన్ ఒలింపిక్స్లో 'ఉమెన్ బాక్సింగ్' భాగం కానుంది. "ఉమెన్ బాక్సింగ్లో ఇండియా గోల్డ్ మెడల్ గెలుచుకునే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి" అని లండన్ లోని బాక్సర్లు అంచనా వేస్తున్నారు.

ఒలింపిక్స్లో పాల్గొనడం అనేది ఆట ఆడి ప్రతి వారి కల. మహిళలకి చెందిన మేరీ కోమ్ కల కూడా. బాక్సింగ్లో అడుగుపెట్టే వరల్డ్ ఛాంపియన్ గా నిలిచిన మేరీ కోమ్ ఒలింపిక్స్ కల త్వరలో నిజం కానుంది. 2012 లండన్ ఒలింపిక్స్లో మహిళల బాక్సింగ్ కు శ్రీరాం దువ్వాలనే ఒలింపిక్స్ కమిటీ సభ్యులు ఆమెను ఆఫీషియల్ గా చేర్చారు.

"ఒలింపిక్స్లో మహిళా బాక్సింగ్ అనే వార్త విని కలా నిజమే అనుకున్నాను" అన్నారు మేరీ కోమ్. గతాన్ని గుర్తు తెచ్చుకుంటూ, విశ్వవ్యాప్త కీర్తిని ఆర్జించడానికి ఒలింపిక్స్లో పాల్గొనడం మంచి మార్గం అంటున్నారా ఆమె. మహిళలకి రాష్ట్రంలో ఒక పేద వ్యవసాయకుడు అంటే పుట్టాడు కోమ్. తమ రాష్ట్రానికి చెందిన డిలీవోనింగ్ అనే బాక్సర్ 1988లో ఆసియాన్ గేమ్స్లో బంగారు పతకాన్ని గెలుచుకోవడం ఆమెలో మామూలు నిలిచింది.

"బాక్సింగ్ నేర్పించండి" అని ఇంట్లో ఆడిగితే ఇద్దరు మామమ్మలొకరిని తిట్లు పడడం మాత్రం జాయం. మరీ వాళ్ళ పేదరికం అలాంటిది. అందుకే బాక్సింగ్లో రుచు కట్టడం చీసుకున్నారు. తమ కూతురు మంచి బాక్సర్ అనే విషయం బహుమతి చీసుకుంటున్న మేరీ కోమ్ పేదల్లో చూశాకాని తల్లిదండ్రులకు తెలియదు.

బాక్సింగ్లో అయిదుసార్లు వరల్డ్ ఛాంపియన్ టైటిల్ గెలుచుకోవడానికి ఆమె పడిన ఇబ్బందులు అన్నీ ఇన్నీ వాడ. ఆమె విజయం గ్రామీణ ప్రాంతాలలోని ఎందరో పేద అమ్మాయిలకు ప్రేరణగా నిలిచింది. ప్రభుత్వం ఆమెకు 'థీర్ రత్న' ద్వారా ప్రధానం చేసింది.

మూడుసార్లు నేపల్ బాక్సింగ్ ఛాంపియన్ గా నిలిచిన హర్బానడ చెందిన రోజ్ లోక విజయాల వెనుక కూడా ఎన్నో కష్టాలు ఉన్నాయి. తన ఇష్టమైన ఆటను నేర్చుకోవడం కోసం బుటుంబునవ్యూలలో ఆమె ఎన్నోసార్లు గొడవ పడాల్సి వచ్చింది.

"బలహీనమైన ఆర్థిక పరిస్థితులు నుంచే ఎక్కువగా బాక్సింగ్ నేర్చుకోవడానికి అమ్మాయిలు ముందున్నారు. అయితే వాళ్ళ ముందుగా రేయా ల్స్ వేసి కొన్ని ఆటోపాలు నుంచి బయటపడడం. అలాగే గాయాలైతే, ముఖంపై మచ్చలు ఏర్పడి అందానికి ముప్పు పాలిస్తుంటుందేమో, పెట్టి కావడం కష్టమేమో అనే భోరణి నుంచి బయటపడాలి" అన్నారు ఒక బాక్సర్.

ఇద్దరు ప్రదేశాల్లో సరియైన సౌకర్యాలు లేకపోవడం, న్యూట్రీషన్ లైట్ అందుబాటులో లేకపోవడం... మొదలైనవి మహిళా బాక్సర్లకు సమస్యలుగా ఉన్నా, వారి పట్ల, కార్యక్షేత్ర ముందు అది చిన్నబోతు న్నాయి.

"ఇద్దరు చీసుకుంటున్న మహిళా బాక్సర్లను చూడడానికి వెంగళూరుకు వచ్చాను. వారి నిబద్ధత, అంతిమపాపం నన్ను ఆల్పించాయి. వారి మాటల్లో ఎంతో ఆత్మవిశ్వాసం కనిపించింది" అని కేంద్రా దిగ్గజులకు అమెరికా జోషి అన్న నర్సియన్ నీలు మెచ్చుకోలుగా అన్నారు.

మహిళా బాక్సర్లపై వారు ఒక డాక్యుమెంటరీ నిర్మించారు. ఒలింపిక్స్ ముందు దీన్ని ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నారు. అందరూ ఆసక్తికరమైన ఒలింపిక్స్లో స్వర్ణం మనకు దక్కితే మహిళా బాక్సింగ్ మన దేశంలో స్వర్ణయుగం రానుంది. గ్రామీణ ప్రాంత అమ్మాయిలకు కోమలాంటి బాక్సర్లు ఆదర్శంగా నిలువనున్నారు.



అలాగే మన ప్రతిభ ప్రపంచానికి తెలియాలంటే... ఒలింపిక్స్లో పాల్గొనడం తప్పనిదని. ఈ కల నెరవేర్చుకోవడం కోసం ఎంతోకాలం నుంచి ఎదురు చూస్తున్నాను.
- మేరీ కోమ్, బాక్సర్

లోకం మెచ్చిన అమ్మాయి

తానెవే హక్కు మీకు లేదు. చదువుకునే హక్కు మాకుంది అంటోంది ఈ అమ్మాయి...

పదమూడు సంవత్సరాల మలయ హక్కులు (పాకిస్తాన్) అంతర్జాతీయ పిల్లల శాంతి ఐహం మలి-2011 నామినేట్ అయ్యింది. ఈ అవార్డుకు ఎన్నిసార్లు లోలి పాకిస్తాన్ అమ్మాయి మలయ. పాకిస్తాన్లోని మెహమ్ ప్రాంతంలో బాలికలు స్కూలు, కాలేజీలకు వెళ్ళడం రహితంగా అయ్యేలా రాజ్యామలుతుంటే. "ఇది తప్ప" అని చెప్పడానికి ఎవరికీ ధైర్యం కాలేదు కాదు, అలాంటి సమయంలో అమ్మాయిల విద్య కోసం మలయ ఒంటరిగా గొంతెత్తింది. స్థానికంగా అడుగుతున్న హక్కుల ఉల్లంఘన గురించి ప్రపంచదృష్టికి తీసుకువెళ్ళడానికి తాళియ, అంతర్జాతీయ మీడియాను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుంది. ఎన్నో టెలివిజన్లు వచ్చినా వాటిని తాళియ చేయకుండా "బాలికల విద్యాహక్కు" గురించి పోరాడింది.

"నన్ను ప్రభుత్వం చేసిన అమ్మాయి మిర్జెల. వికలాంగురాలైన ఆమె తనలాంటి వారి హక్కుల కోసం పోరాడుతోంది" అని చెప్పింది మలయ. అంతర్జాతీయ శాంతి ఐహం మలికి నామినేట్ కావడం ఆ అమ్మాయి ధైర్యాన్ని తెల్పింది. "పిడింటి అమ్మాయిల కోసం ఒకేసారి ఇన్స్పిరేషన్లు సాధించాలని ఉంది. దీనిపై నాకు తమ స్వంతకాళ్ళ మీద నిలబడి అవకాశం ఏర్పడుతుంది" అని తన కల గురించి చెప్పింది మలయ.



అయ్యో పాపం!

ఈ పోటోలో ఒక అమ్మాయిని ఎత్తుకొని బయటపడ్డ ఆమె పేరు మోనా అల్-గిరీ. ఇర్నాల్లో అయిన మోనా మూడుకోలాం క్రితం రైల్వోలో రిటైర్మెంట్ గురయ్యారు. "ఆమెను నిరియన్ ఇంటికి వెళ్ళి పెండ్లి పెట్టాడు రోజూ" అని మోనా వర్త అభివృద్ధి. ఆరు నెలల గర్భిణి అయిన తన బాక్సర్ గురించి అయిన బిడ్డకుమార్తెను అవకాశం వారు. మోనా ఆహారం తెలుసుకోవడం కోసం అధికార్లు వరుసున్నారు.

ఆదర్శం



అగ్నిపుత్రి

అగ్ని క్రిమికి తాళంలేక దూసుకుపోతున్నట్లు ఆమె తన కెరీర్లో దూసుకుపోతున్నారు. శాస్త్రసాంకేతిక రంగంలోకి అడుగుపెట్టాలనుకునే మహిళలకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. తెన్నీ రామన్ చాలా సంకోషంగా ఉన్నారు. కొన్ని కోలాం క్రితం తన బృందం సాధించిన అపూర్వ విజయమే దీనికి కారణం. స్కూలులోనే ఆగ్ని-TV క్రిమి మూడువేల కిలోమీటర్ల అల్ట్రానిక్ రేడియేషన్ కొత్త రికార్డ్ సృష్టించిన అనంతం ఆమె మోములకి ఇప్పటికీ తాళానే ఉంది. గత డిసెంబర్లో అది క్రిమికి వెంట్రుకవారిలో అల్ట్రానిక్ రేడియేషన్ అమ్మాయి ఆమెలో కాస్త నిరాశ చోటుచేసుకుంది. తొందరగా దాని నుంచి బయటపడ్డ రామన్ ఈసారి తన బృంద సభ్యులతో కలిసి గట్టి విజయాన్ని సాధించారు. పురుషులు అధికంగా ఉండే డిజిటిల్ (డిజిట్) రిసెర్చ్ అండ్ డెవలప్మెంట్ అడ్వాన్సెడ్స్లో మి ఉనికి ఎలా కాబుతున్నా?... ఈ ప్రశ్న ఆడిగి చాలా మందికి ఆమె చెప్పే సమాధానం:

"సైన్స్కు ఇందర్ లేదు. అది విజ్ఞాన ఆధారిత కార్యక్రమం" 48 సంవత్సరాల రామన్ ఇండియన్ మిస్సైల్ ప్రాజెక్ట్ కాలి మహిళా డైరెక్టర్. ఇంజనీరింగ్ పట్టా పుచ్చుకున్న రామన్ డిజిల్ డిజిల్ మాత్రం రాష్ట్రంలో అప్పుడే కలామ్ దగ్గర ఆగ్ని మిస్సైల్ ప్రాజెక్ట్లో చేరిపోయింది. ఆగ్ని సిరీస్లో తన ప్రతీభను కాబుతున్నారు. "కలామ్ గారు నాకు ప్రేరణ. అయిన నన్ను ఆగ్ని ప్రాజెక్ట్లో ఎన్నో రోజులు" అని చెప్పి రామన్... గ్లాడ్ మిస్సైల్స్ బెర్నాలిలో మంచి ప్రావీణ్యాన్ని సాధించారు. తరువాత ఏమిటి? ఆగ్ని-V... 2008 జూలైలో ఈ పోగ్రాం డైరెక్టర్ గా నియమితులయ్యారు రామన్. ఫిబ్రవరి 2012లో 5000 కిలోమీటర్ల కేంజ్ మిస్సైల్ కోసం రేటు అగ్ని-Vను రామన్ బృందం పరిశీలించింది. విజయోన్మ!

దిశ

త్రీ సిస్టర్స్

మెక్సికో అధ్యక్షురాలిగా పోటీపెట్టిన ఎన్నికలలో లాటిన్ అమెరికా దేశాల్లో ముగ్గురు మహిళా అధ్యక్షులు కనిపించనున్నారు. పెక్కులకు సైతం ఈ సిస్టర్స్ ఆర్థిక సంక్షోభ నివారణ విషయాల్లో సలహాలు ఇవ్వనున్నారు.

మరో ఏడు ఎనిమిది నెలల్లో మెక్సికోలో ఆదర్శ ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఈ ఎన్నికల్లో కొత్తగా వినిపిస్తున్న పేరు జోసెఫిన్ మోట. హ్యూండ్స్మన్, డ్యాంగ్, రెటెన్యూట్ గా పేరు తెచ్చుకున్న జోసెఫిన్ మోటావేళ్ళ, ఆర్థికరంగ నిపుణురాలు, నేపల్ యాక్టర్ పార్టీ సభ్యురాలు. ఈ పార్టీ తరఫున ఆమె ఆదర్శ ఎన్నికల్లో నిలబడే అవకాశాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి.

మాత విద్యాభావ మంత్రి అయిన జోసెఫిన్ మెక్సికో ప్రజల ఆమెకాం గురించి పరిపూర్ణ అవగాహన ఉంది. రాజ



కీయాల్లో జోసెఫిన్ రుచుకుదనం ఆమె ఆదర్శురాలికి బలం ఇవ్వనుంది. పురుష అధ్యక్షులు యుద్ధాల మీద మోత దూపుతుంటే జోసెఫిన్ మాత్రం 'యధురాలు మనుషుల మీద కాదు మత్తు చదాల్చాల మీద జడగలి' అని నిరూపం ఇచ్చారు. ఇది చాలామందిని ఆకట్టుకుంది. లాటిన్ అమెరికా దేశాల్లో అర్జెంటీనా, బ్రెజిల్ ఆర్థిక స్థాయి బలంగా ఉంది. ఈ రెండు దేశాలకు మహిళలే ఆదర్శ

naaptol.com హాట్ డీల్స్ నామితో

అర్జున ఇంజనీరింగ్ ఇన్స్టిట్యూట్ 24 x 7 888 60000

0922 349 0000 హామ్ డిలెవరీ | ఎన్ఎమ్ఎన్ naaptol అని 58888 చెందండి | naaptol.com/hot ని చూడండి

ఎమేజింగ్ జ్యువెలరీ కలెక్షన్ వింటేజ్ వారిచే

"ఈ ఫండగ సీజన్ ని వింటేజ్ వారితో జరుపుకోండి"

విలువ ₹ 5699 ₹ 1999 అదా 65%

36 లో 1105

మొత్తం 31 విశిష్టతలు

1gm గోల్డ్ ప్లేటెడ్

5 కిలోగ్రామ్ • 5 కిలోగ్రామ్ • 5 కిలోగ్రామ్

ప్రతి ₹ 1999 అదా 65% గోల్డ్ ప్లేటెడ్ 1 గ్రాండ్ లాంటి

యూఎమ్ పరగతితో... ట్యూలో పెగగిమ్మి చూడరమ్

నాయు మిలెరియల్ విశిష్టతలు, ఫిబ్రవరి కోసం లాంటియం: 0922351148, ఇ-మెయిల్: contact@naaptol.com మీ విలయా పి కోడిగ పిల్లల అంబుకోడి రెవిగిర చివరికా విగిరల విగిరల



నాప్టల్

పాపట్ల డిస్కం

అద్దం
ఇవ్వండి
అప్పుడే

24 x 7 888 ఉపయోగం

0922 349 0000

హాట్ లైన్ | ఎవరినా నాaptol అని 8888 పంపండి
naaptol.com/hot న చూడండి

VOX ఎనర్జీ ఎపిషేయింట్ ఈజ్ కుకింగ్ స్టవ్ ఉచితంగా కడాయి + 1 గ్రామ్ గోల్డ్ జ్యువెలరీ - స్టైలిష్ వాచ్

యుఎస్ఐ పెరుగుదల.....

ఫ్లిగ్ లో పెరగమిచ్చు చూ రేరలు



ఇంకా ఉన్నా ఉచితంగా

ఇయర్ ఇప్పుడు గ్యాస్ అవసరం లేదు.....!

వలపు ₹ 8499

₹ 2999

డిస్ కాడ్ : 1271



100% గాస్ కంటే మరజ్జితం
50% ఖర్చు
100% వేగం

+



గోల్డ్ స్పెషల్ కాస్టంరీ మెట్

స్టైలిష్ వాచ్

- ఇంట్లో లాభపడే అడుగుపెట్టే పూర్తి అవసరం కూడా ఉపయోగపడనిది.
- ఇంకా పూరితమై, అనేక స్పేట్, మెరుపు లేదా ఏదైనా ఉప్పునీరు కూడా ఉపయోగపడనిది.
- చివర తూర్పు లేదా మిశ్రం వాడుక మేరకు పూర్తిగా కూడా ఉపయోగపడనిది.
- ఉత్తమ అవసరమైనది మెరుపు, టెంపరేచర్, అగ్నిశక్తిలో ఉపయోగపడనిది మొదల.
- పూర్తి అవసరమైనది ఉపయోగపడనిది అవసరమైనది అవసరమైనది పూర్తిగా ఉపయోగపడనిది.



ప్రై కడాయి

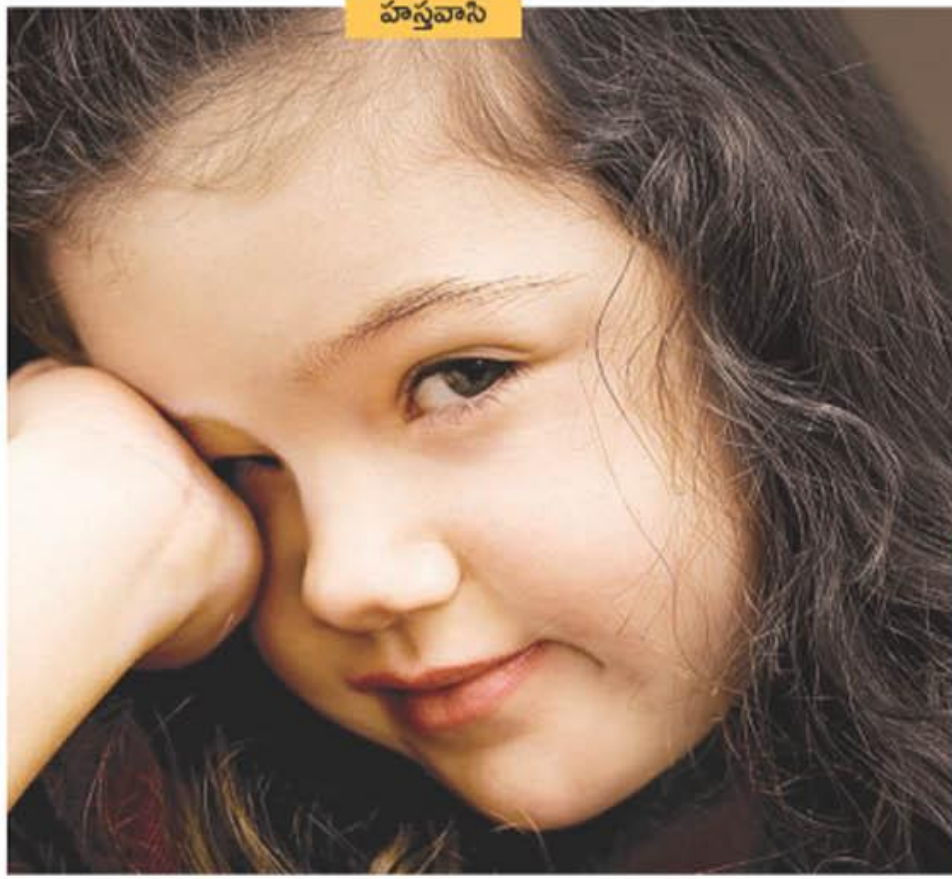
4 గోల్డ్ స్పెషల్ కడ

తయారీలో లేదు ఉంది 7 రోజుల రిస్క్ ఫ్రీ మిలన్ వారం*

పాపట్ల డిస్కం | హాట్ లైన్ | ఎవరినా నాaptol అని 8888 పంపండి
naaptol.com/hot న చూడండి

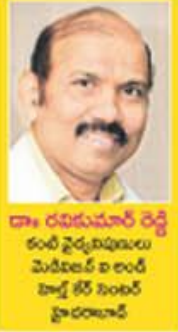
గోల్డ్ స్పెషల్ కాస్టంరీ మెట్

స్టైలిష్ వాచ్



కన్నీళ్లు
కరువైతే!

కన్నీళ్లును ఎవరూ కోరుకోరు. అయితే అవి ఉండి తీరాల్సిందే. కళ్లపై ఎప్పుడూ తడి ఆరిపోకుండా ఉండాలి. అందుకోసమే ప్రకృతి కన్నీళ్లును ఏర్పాటు చేసింది. అయితే కొందరిలో కన్నీళ్లు ఉత్పత్తి తగ్గదంతో కన్ను పొడిబారుతుంది. దీనివల్ల మాటిమాటికీ కళ్లు ముందుతాయి. చాలాసేపు ఎయిరికండిషన్ గదిలో ఉండటం, ఎక్కువసేపు కంప్యూటర్ స్క్రీన్ చూస్తూ ఉంటున్న వారు ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటుంటారు. ఇదే పరిస్థితి ఉంటే కంటికి తరచూ ఇన్ఫెక్షన్స్ రావడం, దాని పర్యవసానంగా ఇతర సమస్యలు రావడం వంటివి జరగవచ్చు. అందుకే కన్ను పొడిబారేందుకు అవకాశమున్న వ్యక్తుల వారు ఈ పరిస్థితి పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి. అందుకు ఉపయోగపడేదే ఈ వారం 'హస్తపాని'.



డా. దత్తకుమార్ రెడ్డి
 కంటి వైద్య నిపుణులు
 మెడికల్ ఐ లాంటి
 బ్యాచ్ కేర్ సింటర్
 వూరబాచి

ఉంటుంది. పురుషుల్లో కంటే మహిళల్లో ఇది ఎక్కువ. దీనికి కారణాలు...

- **వయస్సు పైబడుతుండటం:** వయస్సు పైబడుతున్న కొద్దీ భుక్తి పొడిచారని నమ్మకం ఎక్కువ. మహిళల్లో మేనేపాటే తర్వాత ఇది ఎక్కువ.
- **కొద్ది మందులు:** మానసికపైవైన నమ్మకం వారు వాడే యాంటీ డిప్రెసివ్ డ్రగ్స్ యాంగ్లంబీనీ తగ్గించే మందులు, శరీరంలో నీటిని బయటకు పంపించే డైయాలిసిస్ లో మహిళల్లో గర్భిణీలేదని మందులు తక్కితే ఈ నమ్మకం మరిపెంపింది.
- **కాలం దగ్గరకు:** రుతుబాధలు ఆ ప్రైవేట్, పబ్లిక్ ఆఫీసు అధికమవుతోన్న వంటి కొద్ది దగ్గర్నావారో, డిప్రెసివ్ లో వాడబడేవారో.
- **త్యరంగా ఆవిరయ్యేవారో...** దీనికి కింద గురి అంతా ఎక్కువగా దోహదం చేస్తాయి.
- **పెద్ద ఉండే వారో,**
- **పెద్దను తక్కువగా కలిపించేవారో...** అంటే పైపై ఎక్కువగా పనిచేయడం వల్ల, జీవీసీగా కూనవారో, మైక్రోస్కానింగ్ ఎక్కువగా వారో.
- **కాలిఫోర్నియా** ఎక్కువగా ఉత్పన్నం
- **అలసట** మార్చిగా మారుతుందివారో

[illegible]

ప్రతివైద్యుడు ఉపయోగిస్తారు. అలాంటి ప్రతివైద్యుడు తన చుట్టూ ఉన్నవారి వాడంటే మంచిది.

మర్రి హుద్దాద్ రావన్ను కృత్రిమమైన కృత్రిమ వాడు అని నవదురదీ బాబీనీని మేర్పాటై వల్ల కొద్ది సార్లు అని నవదురదీ ముని వేట్లవద్దకు, అందుకే ఎవరికి ఏమి నవదురదీ అంటే చూడడానికి కొంతమందికి బాబీని కొన్నిసార్లు చూడమని పరిశీలించి ఉండొచ్చి ఉంటుంది.

ఇంజనీరింగ్: కొంతమందికి చుట్టూ చూడండి కానీ ఇంజనీరింగ్ నిర్ణయ ఉన్నట్లంటే మంచి ఇంజనీరింగ్ మెంబర్ వారిని చూడమని గ్రేడ్ చూడండి రెండవ ఉన్నప్పుడు చూడాలి అందుకే మంచి ఇంజనీరింగ్.

శరీరం: చాలా సందర్భాల్లో కృత్రిమ కృత్రిమ.



ఇబ్బందులు ఇవే...

[illegible]

નિર્ધારણ ચલા...

- లక్షణాలును బట్టి డాక్టర్ ఈ సమస్యను నిర్ధారిస్తారు. రెండు విధాల వ్యాధుల వల్ల (అంటే జోగ్గింగ్ సిండ్రోమ్ వంటివి) ఇలా ఆరుగురుకు దేమో అని చూస్తారు. అందుకే చుట్టూ పొదివారిన లక్షణాలు ఉండివారికి వ్యాధి నిర్ధారణ చేసే సమయంలో అనేక విధాల లక్షణాలును కూడా డాక్టర్లు అడిగి తెలుసుకుంటూ ఉంటారు.
- ప్లికల్స్ తీయలే దీర్ఘ: రాత్రి సందర్భాల్లో ప్లికల్స్ అనే పేర్లతో దీన్ని నిర్ధారణ చేస్తారు. ఈ పేర్లతో ఒక రకం అల్లర్ పేపరును కలపి కిందవైపు రెండు కింద ఐదు నిమిషాల పాటు ఉంచుతారు. ఆ వ్యవధిలో ఆ పేపర్ ఎంత రదీ అవుతుందో పరిశీలిస్తారు. దాన్ని బట్టి కంటిలో ఆనాటి పరిస్థితి ఉందా లేదా అని నిర్ణయించుకోతారు.



- ప్రభావంతమైన వెలుగును చూడలేకపోవడం: ఎక్కువ వెలుగును, తాంకిని తరలించ లేకపోవడం
- తాంకిలో తిన్నేలు పెట్టుకునే వాటిలో: తాంకిలో తిన్నేలు ఉండటానికి నవయుగంలో జ్ఞానాదిగా ఉండవలసి

జిరిస్ట్ ప్రవచించులో ఒక బిల్లువె



హోంకేర్
ఇంటర్నేషనల్

www.homecare.in

ప్రైవేటులో, ఇన్సూరెన్స్లో, చర్చిలో, పబ్లిక్ సెక్షన్లో, ముగ్గులలో నడుస్తున్నా? ఎవరే నా బిల్లువె? **9550001144**
9550001188

దేవేంద్రుని అనుచున్న పాదాలు వచ్చాయి. కొంతమంది పండ్లతో పాటు అనే చిర పుష్పములు రావడం దానిని అనుచుండేటట్లుగా ముచ్చటగా వాటిపెట్టడం వలనగా భక్తుల ఎప్పుడవసానం ఉండి భక్తుల దేహం ఉండురాయి.

[illegible]

సంపద్యాలలో వస్తు పాదీవారం అన్నది ఇతర ఆలోచనాధార వల్ల అయితే దానికి తన ముందు పాదీవారం వలననే పాదీవారం అన్న శక్తి ఉంటుంది.

రాంలాక్ష్మి దివ్యలతో కాల్క్య: కుమారిపాదీవారం వంటి సమస్త ఉన్నవాటి రాంలాక్ష్మి దివ్యల వాదాన్ని మరలించి ఉంటుంది. ఎందుకంటే అది కాల్క్య తండ్రిని ఉద్దేశించి ఉండవచ్చు. ప్రపంచ ప్రతి భాగ్యస్థుని కంటే ఈ సమస్తం దానిని ఎ-అయిన మేలైన వాడే వారు ఆ సమయంలో రాంలాక్ష్మి దివ్యల వాదనాధారం.

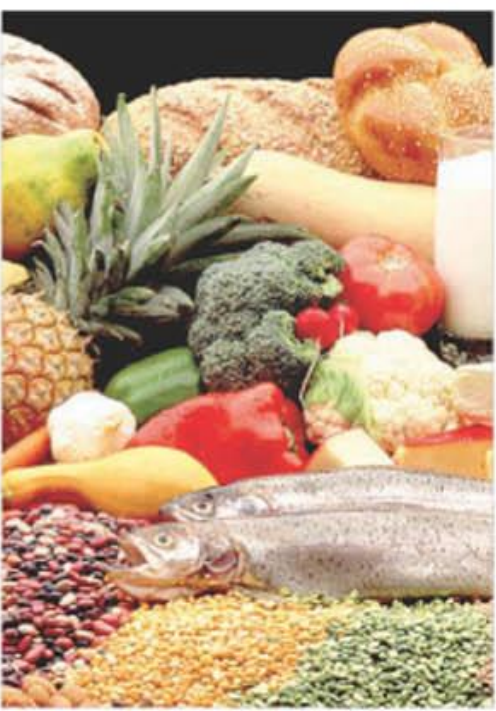
హెల్త్ డైట్

సిర్రోసిస్ రోగులు... ఆహారం

[illegible]

ఆవోర నియమాలు...

- జువోరంటో వచ్చి, దూరంగాయి, పొయి, పొయి ఉత్సాహంతో ఎప్పుడూ ఉండేలా చేసుకోవాలి. తనవంటి వచ్చుతే, అప్పుడూ, లేదో బదిలీ చేసుకోవాలి.
- ఉన్న ఎప్పుడూ ఉండే దివ్య వంటి బదిలీ చేసుకోవాలి.
- సానో, జామీ వంటి వాటిని దూరంగా ఉంచాలి.
- సిద్ధాంత వల్ల హెచ్చరిక ఎవరికీ వచ్చి అన్న మనోహర సమస్య వస్తే రంగిని మాంసాహారం తివరాలి.



సాండ్ స్టేప్

నిద్ర బాగా పట్టాలంటే...

- [illegible]



ఉంటుంది. దాని వల్ల బాగా నిద్ర పడుతుంది.

- నిద్రకు ముందు పుష్పకాల చంద్రవలం వంటిది లేచుకోవడం. పుష్పక చంద్రురూ అంతే అలా మనకు తెలియకపోతే నిద్రకు ముందు పుష్పకాల మంది అనుకుంటారు. కానీ... నిజానికి దృష్టి పుష్పకాల చంద్రవలంలే నిమగ్నమైతేనే నిద్రకు దూరమయ్యే అవకాశం ఎక్కువ.
- నిద్రకు ముందు అల్పసాహసే అస్సలు శీఘ్రసాహసం. వాంఛలతో అల్పసాహసే నిద్ర పట్టడానికి దోహదం చేసినా అది గాఢనిద్ర చలోకి వెళ్లనవ్వదు. దాంతో నిద్రలేచారే ఏదైంది... పీల్చింగ్ ఉండదు. అందుకే మధ్యం దాగిన నిద్ర నుంచి వెలుపల వచ్చినా నీవేదంతో స్వీట్లోలా అలసటగా లేచిపోయిన ఏదైంది... పీల్చింగ్ ఉండదు.