కొత్త సామెత

ఎయిర్‌టెల్ అవుట్‌లెట్‌కి వెళ్లి వొడాఫోన్ రీఛార్జ్ కార్డ్ అడిగినట్టు.

అబ్బ ఛా!

నేను వందేళ్ల క్రితం పుట్టి ఉంటే బ్రిటీషు వాళ్లు స్వాతంత్ర్యం కోసం ఇంకా పోరాటం చేస్తూనే ఉండేవాళ్లు.

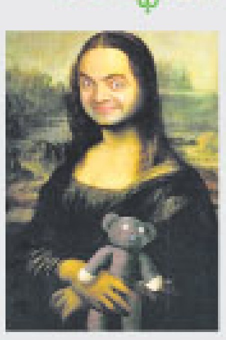
నిజ్జంగా.. నిజం

మీ మోచేతిని మీ నాలుకతో తాకలేరు. (ఇది చదివిన తర్వాత 99 శాతం మంది దీన్ని ప్రయత్నిస్తారు. ఇది నిజ్జంగా నిజం)

ట్వీట్ హార్ట్

మీ జీవితం ఏమీ రాయని తెల్లకాగితంగా కనిపించినప్పుడు.. చదవడం ఆపండి. రాయడం మొదలెట్టండి.
– రామ్

మార్ఫింగ్ మజాక్



మిస్టర్ బీన్‌కి మోనాలిసా గెటప్ వేస్తే ఇలా ఉంటాడట.

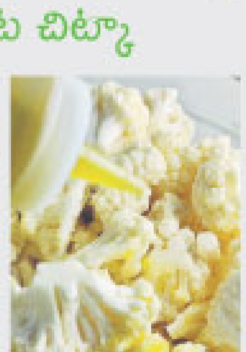
కౌంటర్

నాన్నా! పందులే గుంపుగా వస్తాయి. సింహం సింగిల్‌గా వస్తుంది
ఎందుకు? ఆ గుంపులో కలవడానికా!

ఒంటి చిట్కా

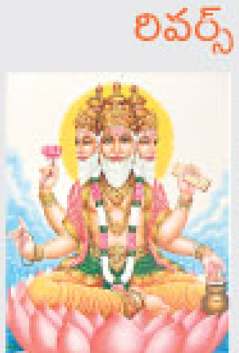
చందనం పౌడర్, రోజ్ వాటర్, గ్లిజరిన్ కలిపి రాత్రి పడుకోబోయే ముందు పెట్టుకొని ఉదయం లేచాక చల్లని నీటితో కడిగేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మంపై ముడతలు తగ్గుతాయి చర్మం బిగువుగా అవుతుంది.

వంట చిట్కా



ఒక గిన్నెలో కొంచెం వెనిగర్ వేసి అందులో కాలీఫ్లవర్ ముక్కలను వేయండి. వెంటనే అందులోని పురుగులు పైకి వచ్చేస్తాయి.

రివర్స్ గేర్



లోకాన్ని సృష్టించిన బ్రహ్మ కన్నా కూడా కాలం వెనక్కి తిరిగే వాచ్‌ని కనిపెట్టినవాడే అసలైన క్రియేటర్.

ఆడబిడ్డ

జిందగీ

colors of telangana

10 | మంగళవారం | 28 జూన్ 2011

కిచెన్ 2 కేబినెట్

ఆటలంటే ఆసక్తి, ప్రావీణ్యం ఉన్న వాళ్లు జిందగీ ఖేల్‌నీ ఆస్వాదిస్తారు. గెలవడానికి ఉన్న ఏ అవకాశాన్నీ జారవిడుచుకోరు. తెలియని గేమ్ అయినా సరే అసలు ఆటంటూ మొదలుపెడితే అంతుచూడడనిదే నిద్రపోరు. ఇది క్రీడాకారుడి లక్షణం. సునీతాలక్ష్మారెడ్డి స్వభావం కూడా ఇదే. వాలీబాల్ క్రీడలో ఆమెకున్న నైపుణ్యం ఆ ఆటలోనేకాదు జీవితంలో గెలవడమూ నేర్పింది. అనుకోని ఆపత్తులు వచ్చినప్పుడు ఆగకుండా ముందుకెళ్లడమెలాగో తెలిపింది. ఆ నేర్పును పొలిటికల్ గేమ్‌లో చూపించింది సునీత. నెంబర్‌వన్‌గా నిలబడింది. అందుకే ఆమె సాదాసీదా గృహిణిగా కిచెన్‌లో ఘుమఘుమలాడే నాన్‌వెజ్‌ను వండినా... స్త్రీ, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రిగా కేబినేట్‌లో ఘాటైన నిర్ణయాలు తీసుకున్నా ఆ పర్‌ఫెక్షన్ కనిపిస్తుంది.

విజేత సునీత

భుజాల నిండుగా పైట కప్పుకుని అచ్చమైన గృహిణిగా కనిపించే ఈమెని డైనమిక్ మినిస్టర్ అంటే ఎవరైనా నమ్మగలరా? పైగా మహిళా శాసన సభ్యులు మంత్రులయితే ఇచ్చే ఒకే ఒక శాఖ స్త్రీ, శిశు సంక్షేమమే కదా... దాన్ని నిర్వహించడం గొప్ప టాస్కేమీ కాదు అన్న అభిప్రాయంతో ఉన్నవాళ్లకు నిజంగానే సునీతా లక్ష్మారెడ్డి అమాయకురాలిగానే కనిపిస్తారు. కాని ఆమె నియోజక వర్గ ప్రజలకు, మహిళలకు మాత్రం బాగా తెలుసు తనెంత అసాధ్యురాలో. అవగాహనే కాదు అసలేమాత్రం ఆసక్తిలేని రంగంలోకి హఠాత్తుగా ప్రవేశించి సామర్థ్యం నిరూపించుకోవడమంటే మాటలు కాదు కదా! సరిగ్గా అలాంటి పరిస్థితుల్లోనే సునీత తన సత్తా నిరూపించుకున్నారు.

హైదరాబాద్ బిడ్డ

సునీత పుట్టిపెరిగింది హైదరాబాదులోనే. నలుగురు అక్కచెల్లెళ్లలోకి ఆమే పెద్దది. సెయింట్ ఆంటోనీస్‌లో స్కూల్ చదువు, వనితా డిగ్రీ కాలేజ్‌లో బీఎస్సీ పూర్తి చేసింది. గ్రాడ్యుయేషన్ మొదటి సంవత్సరంలో ఉన్నప్పుడే మెదక్ జిల్లా, శివం పేట్ మండలం, గోమారంకు చెందిన పాటిల్ రాంచంద్రారెడ్డి కొడుకు లక్ష్మారెడ్డితో పెళ్లయింది. వీళ్లు దూరపు బంధువులు కూడా! పెళ్లయినా చదువుకు ఫుల్ స్టాప్ పెట్టలేదు సునీత. (ఫైనలియర్‌లో ఉన్నప్పుడే కొడుకు పుట్టాడు) డిగ్రీ పూర్తి చేసి పోటీ పరీక్షలకూ ప్రిపేర్ అయింది. అయితే ఆమె మామయ్య రాంచంద్రారెడ్డి చనిపోవడంతో ఆ కుటుంబంలో ఊహించని మార్పులు జరిగాయి.

గోమారం వేదిక

సునీత తల్లిగారిది పెద్ద కుటుంబమే అయినా రాజకీయ వాసనలేని ఫ్యామిలీ. కాని అత్తగారిది పక్కా రాజకీయ కుటుంబం. ఆమె మామ పాటిల్ రాంచంద్రారెడ్డి ఇరవై ఐదేళ్లు గోమారం సర్పంచ్‌గా పనిచేశారు. అన్ని సార్లూ ఆయనది ఏకగ్రీవ ఎన్నికే. లక్ష్మారెడ్డికి కూడా రాజకీయాలంటే ఆసక్తి ఉన్నా తల్లిదండ్రులిద్దరూ వద్దనడంతో ఆగిపోయాడు. కాని నాన్న ఎంపీపీ అవడం వల్ల గోమారం సర్పంచ్ పదవి ఖాళీ అవడం, ఊర్లో వాళ్లంతా లక్ష్మారెడ్డే సర్పంచ్‌గా నిలబడాలని బలవంతం చేయడం, ఇవన్నీ లక్ష్మారెడ్డి పొలిటికల్ ఎంట్రీకి కారణమయ్యాయి. మొత్తం మీద తండ్రి స్థానంలో సర్పంచ్‌గా ఎన్నికైన ఆయన ఆ తర్వాత జడ్పీటీసీ మెంబర్‌గా కూడా గెలిచాడు. రాజకీయవేత్త జగన్నాథ్ రావు ప్రియశిష్యుడిగా ముందుకు సాగిపోయాడు. ఇన్ని జరుగుతున్నా రాజకీయంగా దేన్నీ పట్టించుకోలేదు.

1999–విషాదం, విజయం

సునీత భర్త లక్ష్మారెడ్డి జడ్పీటీసీగా ఉండగా 1999లో జనరల్ ఎలక్షన్స్ వచ్చాయి. ఆ ఎన్నికల్లో ఆయన ఎమ్మెల్యేగా పోటీ చేయాలనుకున్నాడు. అప్పుడే తండ్రి రాంచంద్రారెడ్డి మరణించాడు. ఆ విషాదంలోంచి తేరుకుని కాంగ్రెస్‌లో ఎమ్మెల్యే టికెట్ దక్కించుకున్నాడు లక్ష్మారెడ్డి. ఎన్నికల ప్రచార సమరం మొదలైంది. అంతా సవ్యంగానే సాగిపోతోంది అనుకున్న సమయంలో సునీత జీవితంలో బాంబు పడింది. ప్రచార ఒత్తిడి వల్ల లక్ష్మారెడ్డి హార్ట్‌ఎటాక్‌తో హఠాన్మరణం చెందారు. సునీతకు కోలుకోని షాక్ ఇది. లక్ష్మారెడ్డి అంత్యక్రియలకు హాజరైన జనార్దన్‌రెడ్డి సునీతను లక్ష్మారెడ్డి స్థానంలో నిలబడమని సూచించారు. అది తనకు ఇంకో షాక్.

> ### ఏకవచనంతో...
>
> స్కూల్ రోజుల్లో సునీతా లక్ష్మారెడ్డి స్టేట్ లెవెల్ వాలీ బాల్ ప్లేయర్. నాన్‌వెజ్ చేయడంలో చేయితిరిగిన షెఫ్. ఈమె చేసిన నాన్‌వెజ్ వంటకాలను భర్త లక్ష్మారెడ్డి అమితంగా ఇష్టపడేవాడట. చిన్నప్పటి స్నేహితులను కలుసుకోవడానికి చాలా ఇష్టపడుతుంది. రాజకీయాల్లోకి అడుగుపెట్టిన తొలి రోజులను గుర్తు చేసుకుంటూ 'కొత్తలో పెద్ద పెద్ద లీడర్లు (మగవాళ్లు) నా పరోక్షంలో ఏకవచనంతో పిలిచేవారు నన్ను. అది తెలిసి చాలా బాధపడేదాన్ని. ఇంట్లో ఒక్క మాటన్నా పడని నేను బయట ఎవరో మర్యాద లేకుండా మాట్లాడుతుంటే ఎందుకు భరించాలి అని అలిగేదాన్ని. మా అత్తయ్య, చిన్న చాలా ధైర్యం ఇచ్చేవాళ్లు. వాళ్లు లేకపోతే నేను లేను. పాలిటిక్స్‌లో కూడా ఎమ్మెస్సార్, విఠల్‌రెడ్డి నా వెన్నంటే ఉంటూ ఎన్నో నేర్పారు. విఠల్ రెడ్డి గారు నాకు గురువు, గాడ్ ఫాదర్. రాజకీయాల్లోకి వచ్చిన వాళ్లకు సర్వస్వం ప్రజలే అని మా ఆయన నుంచే నేర్చుకున్నాను. అందుకే సునీత కన్నా కూడా సునీతా లక్ష్మారెడ్డిగా ఉండడానికే ఇష్టపడతాను.

అసలు భర్త పాలిటిక్స్‌లోకి రావడమే మింగుడుపడకుండా ఉన్న తనకు ఆయన చనిపోవడం, ఆయన స్థానంలో తాను నిలబడడం..అంతా అగమ్యగోచరంగా అనిపించింది. అందుకే సున్నితంగా తిరస్కరించింది. కాని ఊళ్లో కార్యకర్తలు, అత్తగారు కూడా సునీతను ఎమ్మెల్యేగా పోటీకి నిలబడమనే సలహా ఇచ్చారు, ప్రోత్సహించారు. కాని ఎటూ తేల్చుకోలేకపోయింది.

సమరం షురూ...

భర్త ఉన్నప్పుడు రాత్రి పూట భోజనాల టైమ్‌లో టీవీలో వచ్చే వార్తలను చూడ్డం, ఆయన చర్చిస్తుంటే వినడం తప్ప రాజకీయాల్లో ఓనమాలు రాని తాను ఏకంగా ఎమ్మెల్యేగా నిలబడ్డమా? అదీ ఇట్లాంటి పరిస్థితుల్లో? తనవల్ల అయ్యే పనేనా?...ఎంతవద్దనుకున్నా కార్యకర్తల నుంచి ఒత్తిడి ఎక్కువైంది. చివరకు అంగీకరించక తప్పలేదు. అప్పటి నుంచి యుద్ధమంటే ఏంటో తెలిసింది సునీతకు. కాని వ్యూహాలు, దారులు తెలియవు. సమరంలోకి దూకి పోరాడుతూ వెళ్లాలి తప్ప వెనకడుగు వేయరాదన్న ఒక్క మాట మాత్రం బాగా అర్థం చేసుకుంది. భర్తలేని లోటును, బెంగను గుండెలో దాచుకుని పైకి చిరునవ్వును అద్దుకుని ప్రచారంలో పాల్గొంది. అపోజిషన్‌లో ఉన్నవాళ్లు సామాన్యులేమీ కాదు. విఠల్ రెడ్డి! అపార రాజకీయ అనుభవం ఆయన. ఏమీ తెలియని పసితనం ఆమె. కార్యకర్తల సహకారం, తన నిజాయితీతో మొత్తానికి ఆ అపార అనుభవాన్ని ఓడించింది. గొప్ప విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంది సునీత.

అక్కడ్నుంచి....

ఎమ్మెల్యేగా ప్రస్థానం మొదలైంది. అప్పుడు కాంగ్రెస్ (ఈమె గెలిచిన పార్టీ) అపోజిషన్‌లో ఉంది. అప్పటిదాకా వంటింట్లో తన వాళ్లకు కావల్సినవి వండిపెడుతూ.. బాబును చూసుకుంటూ గడిపిన ఆమెకు పి.ఆర్, ఆర్ అండ్ బి, ట్రాన్స్‌కోలాంటి చిత్రమైన పదాలు వినిపించసాగాయి. వాటిలో ఏ డిపార్ట్‌మెంటూ ఆమెకు తెలియదు. అదీగాక తమ సమస్యలు తీర్చమంటూ వచ్చిపోయే నియోజకవర్గ ప్రజలు. అన్నీ వినేది. కాని ఏ ఒక్కటీ గుర్తుండేది కాదు. అంతా అయోమయం, గందరగోళం! ఇట్లా లాభం లేదనుకుని తన నియోజకవర్గంలోఎన్ని మండలాలున్నాయో ప్రతిదానికి వేరువేరుగా ఓ నోట్ బుక్ పెట్టుకుని ఆయా మండలాల్లోని సమస్యలను, ప్రజల ఇక్కట్లను రాసుకోవడం మొదలుపెట్టింది. ఇది బాగా వర్కవుట్ అయింది తనకు. మరిచిపోకుండా ప్రతి వాళ్ల సమస్యను తీర్చడం సులువైంది. దీంతో ప్రజలకూ ఆమె మీద నమ్మకం ఏర్పడసాగింది. ఆ టైమ్‌లోనే అంతిరెడ్డి విఠల్‌రెడ్డి (రామాయంపేట ఎక్స్- ఎమ్మెల్యే) ఓ గురువుగా నిలిచారు. అన్నిటికీ అండగా ఉండేవారు. అందుకే విఠల్‌రెడ్డి, సునీతా అసెంబ్లీకి వస్తుంటే మిగిలిన శాసన సభ్యులందరూ అప్ప దూడ వస్తున్నాయని కామెంట్ చేసేవారట. ఆయన ప్రోత్సాహం, సహకారంతో ఆమె రెండోసారి ఎలక్షన్లప్పుడు రెట్టించిన ఉత్సాహంతో పనిచేసింది. అయితే అప్పుడు టీడీపీతో అలయెన్స్ ఉండడం వల్ల తనకు టికెట్ దొరకదన్న భయం కూడా వెంటాడింది. కాని టికెట్‌తో పాటు విజయమూ దక్కింది.

మినిస్టర్ సునీత

ఈసారి సునీత మంత్రి పదవిని ఆశించింది. 'ఎన్నికల్లో గెలిచాక వైఎస్సార్ ఢిల్లీ వెళ్తున్నప్పుడు ఎయిర్‌పోర్టులో కలుసుకుని నా మనసులో ఉన్నమాటను బయటపెట్టాను. చూద్దాంలేమ్మా అని భుజం తట్టి వెళ్లారు. ఆయన ఢిల్లీ చేరాకో లేదో కెవిపి నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. వైఎస్సార్‌ని మంత్రి పదవి కావాలని అడిగావట కదా. తప్పకుండా వస్తుందమ్మా అని. ఎంత సంతోషం వేసిందో చెప్పలేను ఆ ఫోన్ కాల్ విన్న తర్వాత' అంటూ ఆ క్షణాలను గుర్తు చేసుకున్నారు సునీత. మంత్రిగా సునీతా లక్ష్మారెడ్డి నిర్వహిస్తున్న పాత్ర, ఆమె అందిస్తున్న సేవ అందరికీ తెలిసిందే. కిచెన్ నుంచి అకస్మాత్తుగా కేబినెట్‌లోకి అడుగు పెట్టాల్సి వచ్చిన మహిళ భయపడదని, పైగా ఏ పనినైనా చిత్తశుద్ధితో, సమర్థవంతంగా నిర్వహించగలదని నిరూపించింది. 'మనం చేసే పని మీద నమ్మకం ఉన్నప్పుడు ఎవరికీ దేనికీ భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. ఎవరూ పుడుతూనే అన్నీ నేర్చుకోరు, పరిస్థితులు, అవసరాలు అన్నీ నేర్పిస్తాయి' అని చెప్పింది సునీతాలక్ష్మారెడ్డి.

| సరస్వతి రమ
ఫోటోలు : వీరగోని రజనీకాంత్

సైనసైటిస్ సతాయిస్తుందా?

చల్లగాలి తగిలినా, దుమ్ము, ధూళిలో తిరిగినా తుమ్ములు రావడం, జలుబు చేయడం సహజమే. కాని కాలంతో సంబంధం లేకుండా సంవత్సరం పొడవునా 'సైనసైటిస్' తో బాధపడేవాళ్లు కూడా ఉంటారు. వర్షాకాలంలో, చలికాలంలో ఈ వ్యాధి తీవ్రత మరీ ఎక్కువ. కపాలం లోపలి భాగాలలో గాలితో నిండిన కుహరాలు(సైనస్) ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురవ్వడం మూలాన కలిగే బాధే సైనసైటిస్. దీనికి కూడా జలుబును అంటించే వైరస్, క్రిములే ప్రధాన కారణం.

లక్షణాలు:
అస్తమానం ముక్కు నుంచి నీరు కారడం, కళ్లు మండుతూ నీరు కారడం, తల నొప్పి, బరువుగా అనిపించడం, శ్వాస సరిగా ఆడక ముక్కు దిబ్బడగా ఉండడం, ముక్కులో మంట, దురద, వాసన తెలియకపోవడం వంటి లక్షణాలతో పాటు గొంతులో నొప్పి, ఎప్పుడూ శరీరం వేడిగా ఉండటం, తరచూ కోపంగా, చిరాకు ఉంటాయి.

జాగ్రత్తలు:
చల్లటి పదార్థాలు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, కేక్స్ మానేయాలి. దుమ్ము, ధూళి ప్రాంతాలలోకి వెళ్లాల్సివస్తే మాస్కు తప్పనిసరిగా వాడాలి. సరిపడని పదార్థాలను కొద్ది రోజులు తినకుండా ఉండాలి. ప్రతి రోజూ వ్యాయామం, బ్రీతింగ్ ఎక్సర్‌సైజులు చేస్తే సరి.

చికిత్స:
హోమియో వైద్యంలో 'సైనసైటిస్'కు మంచి చికిత్స ఉంది. వ్యాధి లక్షణాలను, వ్యక్తి మానసిక, శారీరక లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని వైద్యం అందుకోగలిగితే 'సైనసైటిస్' నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు.

- డాక్టర్ వి.శ్రీధర్,
హోమియో ఫిజీషియన్
అంజనా హోమియో హెల్త్‌కేర్, హన్మకొండ