

చురకలు

“తెలంగాణకే తలమానికమైన ధర్మపురి నాటిక సంస్థ”
- మార్చి 27...ప్రపంచ రంగస్థల దినోత్సవం సందర్భంగా



తెలంగాణలోనే మొదటిదిగా, తెలంగాణకే తలపాసినంగా, ధర్మపురి పుణ్య క్షేత్రంలోని శ్రీ లక్ష్మనగిరిహా నాట్య మండలి కు గల 88 సంవత్సరాలకు పైగా, కామతప బ్రికి వసతిలో సేవలందిస్తూ తనకంటూ ఒక ప్రత్యేకతను సంతరించుకుంది. నూతన ఆర్ధ విద్యా న్యాయ సంస్థ తులకు నిలయమైన ఈ క్షేత్రంలో, 1936 లో ప్రారంభమైన నాటక సంస్థ 3 తరాల నటులతో పలు పౌరాణిక సాంఘిక చారిత్రక నాటకాలు - నాటికలు ప్రదర్శిస్తూ రాష్ట్రంలోని పలు ప్రాంతాలు ప్రజాభిమానాన్ని చూర గొప్పది. గౌరవాల తీర్పు నటుల తీర్థము పుణ్య క్షేత్రము అయిన ధర్మపురి పట్టణం, వేల సంవత్సరాల నుండి ఉజ్వల సాంస్కృతిక కేంద్రం, నాగకతం, కలిగివున్న క్షేత్రంగా... ఆర్ధ విశ్వతో పాటు, సగతీతాది లలిత కళలకు నిలయంగా వాసికొంది. నాటికలు ప్రాంతంలో సాంస్కృతిక వైతకు అలంగా లేక, సద్భంగా ఉన్న రోజుల్లో, సానికుల సహకారంతో స్థాపించబడిన నాటక సంస్థ తెలంగాణ లోనే మొదటిదిగా నిలవ కలిగింది. ఇది ప్రారంభం అయ్యే నాటికి తొలుగు భాషకు విలువ వేసిన "ఉర్దూ నాటకాల గా" గల నిజాం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఒక ప్రైవే... భారతీయ సంస్కృతిక వైద్యులకు కళలకు విలువ ఇవ్వని కేంద్ర ఆంగ్ల ప్రభుత్వం మరోవైపు, అననుకూల వాతావరణం ఉండేది. అయినా స్థానికుల ఆభిమానం, ధనం, సహభావం, ఈ సంస్థకు ఊపిరి పోసాయి. కీర్తిశేషులు కానర్ వెంకట రామయ్య శిష్యులతో, దర్శకత్వంలో, తొలి తరం నటులు "నవీ నాటిక" నాటక ప్రదర్శనతో ప్రారంభించి, అనంతర కాలంలో వెను తిరిగి చూడకుండా, సుమారు పాతిక పౌరాణిక నాటకాలు... ద్రౌపతి విప్రావచారణం, భక్త ప్రహ్లాద, శ్రీకృష్ణ తులాభారం, లయకుల, భక్త రామాదాస, నవీ కన్యశాశుర, నవీ తులసి, శ్రీకృష్ణ రాధాభారం, పాండవోద్యోగం వంటి అనేక నాటకాలు ప్రదర్శించారు. ఆరోజుల్లో ఈ నటులు కవిరచనలను పౌరాణిక నాటకమే లేదంటే అనిశయమేకీ లేదేమో. కానీ లక్షి కాంత శాస్త్రి, రాధాకృష్ణ తులాభారశాస్త్రి, జగన్మగని మూకశి శాస్త్రి, తెలంగాణ శ్యాగయ్య చాచం కృష్ణయ్య, జగన్మగని విశ్వనాథశాస్త్రి లాంటి ఉద్గ్రంధులు, వారి సరసన దిమ్మ బాలకృష్ణయ్య పాత్ర ధారిగా తొలి తరం నటులు బహు ప్రకసన పాత్రులు అయినారు. నాటక సంస్థ రథసారథులలో ఒకరైన కే వీ. కేశవయ్య (రాష్ట్ర వాణిజ్య మంత్రి), 1946 లో మంత్రివర్గంలో ఆంగ్ల సరస్వత పరిషత్తు మహా సభలలో, శ్రీకృష్ణ తులాభారం నాటకాన్ని ప్రదర్శించ చేయగా, సురపరం ప్రతాపబేర్, మాదవాణి హనుమంతరావు, స్థానం సరసింహా రావు, నార్త వెంకటేశ్వరరావు వంటి ప్రముఖులు నాటకాన్ని కాచి, బహుభా ప్రకసించారు. తర్వాత కాలంలో దేవుపల్లి రామానుజరావు, కాళోజీ నారాయణరావు, పివి నగిసంహారావు, స్థానం సరసింహారావు లాంటి మేధావుల ప్రకసన పాత్రమైంది. సానిక ధ్వంస లక్షి సరసన మా బ్రహ్మయ్య శాస్త్రి కృష్ణ ఓపవీ ధియేటి లో ప్రదర్శన నాటకాలకు జనం దీర్ఘమైన ప్రాసించి మరీ చూసేవారు. ఆ రోజుల్లోనే సొంత నాటక ప్రదర్శన శాల ఉండేది. రకరకాల సీసన పరలూ, మేకప్ నామగ్లి, గదలు, కిరీటాలు, ఉయ్యాలూ, నిన్నెన్ను, మైర్ల వర్ణి, వగయూ సకల సాంఘిక అట్టహాసంగా ఉండేది. మొదటి తెర్వి భారతవత్సర చిత్రపటం కలిగి ఉన్న ఈ సంస్థ ఆ

జూలై పెద్ద సాహసమే చేసింది.ఎందుకంటే ఇది రాజ ద్రోహం కింద ఉంది వచ్చింది. శివు వర్మని తుమ్మని రాక, నారదుని మణ్ణులో ప్రమాణం, తెలుగునాటిని శిరచ్ఛేదం, ప్రహ్లాదుని అగ్నిగుండంలో వేయడం, ద్రౌపదికి కృష్ణుడు చీరలు అందించడం, వంటి ఎన్నో అద్భుతాలను కళాజ్ఞుల శివరామయ్య పర్యవేక్షణలో చూపారు. రెండవ తరం నటులు దశాబ్దకాలం ప్రదర్శన ఇవ్వగా, నాటి సీనియర్ నాయకులు దాద గారి కిషన్ సేన్ నిర్వహణలో, సంస్కృతాద్రి డిగ్రీలో నాటకం తెలంగాణ లోని చాలా ప్రాంతాల్లో రాష్ట్ర విశ్వనాథశాస్త్రి గారిదయ్య శాస్త్రి, పెండ్యాల శంకర్, ఓజుల రామచంద్రం, నరసింహ గుడి, గుండే హనుమయ్య, భోగం పురుషోత్తం, కొండె నరహరి వంటి మేటి నటులతో ప్రదర్శించారు. మూడవ తరంలో పౌరాణిక నాటకం నాటకాలతో పాటు వీరపాండ్య కట్ట బొమ్మన, వీర కావయ, నాగమ నాయకుడు లాంటి చారిత్రిక నాటకాలు పెక్కు సాంఘిక నాటకాల ప్రదర్శనలను కొనసాగిస్తున్నారు. 1984 లో జిల్లా కలెక్టర్ కె ఎస్ సీతార్, 1991 లో కలెక్టర్ బిస్మిల్ లాల్ ఆహ్వానిత పరంగా, వారి సమక్షంలో కరీంనగర్ కళాభారతిలో ప్రదర్శనలిచ్చి బహుమతులు అందుకున్నారు. 1989 లో తెలుగు విశ్వ విద్యాలయం నిర్వహించిన అంధప్రదాను పద్మ నాటక పోటీలలో సూర్యాపేటలో “కల్లబొమ్మన” ప్రదర్శించారు. 2016లో వరంగల్ లో, వేణుబావునలో ఆడిటోరియంలో... అనంతరం హైదరాబాదులోని రవీంద్ర భారతిలో... ప్రదర్శన ఇవ్వడం జరిగింది. నిధులు ప్రోగ్రాం చేసే సొంత సామగ్రిని సమకర్చు కున్నారు. ప్రస్తుత నటులలో కొందరు వీడియో, చలన చిత్రాలలో అంతాశాలు పొందారు. విద్యుచ్ఛక్తి విశ్రాంత ప్రాధాన్యతను దాక్షిణ్య సంగనభట్ల నరసయ్య, బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి, నటులు కొరిండే నరహరిశర్మ, కాకర దత్తాత్రేయ, ఎన్ రామకృష్ణయ్య మునిగాలు కిషన్ తదితరులు చారిత్రిక నటులుగా మిగుల గుర్తింపు పొందారు. 1993లో శిల్ తెలుగు యూనివర్సిటీ వైస్ ఛాన్స్ లర్ పేర్వార జననాథరెడ్డి ద్వారా నిధులు పొంది, స్వల్పక్షేపాలు జరిపి, గయోపాఖ్యానం నాటకం ప్రదర్శించి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన సీన్ దర్శకులు దివంగత బి.ఎస్. నారాయణ చేత కళాకారులు కన్యాశులు చెయించారు. సావనీరి ఎందుడ చేశారు. 1955 లో ఈ సంగ కళాకారులకు ఆంధ్ర నాటక పరిషత్తు 1983 లో ఆంధ్ర ప్రదేశ్ నాటక అకాడమీ కాకర లక్ష్మీకాంత శాస్త్రికి, పెండ్యాల సీతారామయ్యలకు ఘనంగా సత్కారం చేశాయి. సావనీరి డిగ్రీ కళాశాల విశ్రాంత ప్రిన్సిపాల్ దాక్షిణ్య సర్వయ్య నాటక రంగంలో చేసిన కృషికి గుర్తింపుగా గ్రామీణ కళా జ్యోతి అవార్డు లభించింది. నలుగురు వృద్ధ కళాకారులకు గత ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం పెన్షన్లను పథకాలను మంజూరు చేసింది. ఎవెమిడిన్సర్ దశాబ్దాలకు పైగా కళామ త్తరికి సేవ చేస్తూ సాంప్రదాయక పద్ధి నాటకాలను బ్రతికిస్తున్న అభివ్రాంత అరుదైన నాట్యమండలి 2017 ఏప్రిల్ 2,3 తేదీలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు కే.వి. రమణచారి, నాటి ప్రభుత్వ చీఫ్ కమిషి, మాజీ రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖల మంత్రి కామ్యల ఈశ్వర్, డి.సీ వివేన్ద్ర వైరల్ లి. ఎన్. రామయ్య తదితర ప్రముఖులు హాజరు కాగా 80 వసంతాల వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించు కున్నారు. ప్రస్తుత సరహరి శర్మ ఆధ్వర్యంలో, సర్వయ్య పర్యవేక్షణలో, దత్తాత్రేయ నిర్వహణలో, రామకృష్ణయ్య, చంద్రమౌళి, వెంకట రమణ, కిశోర్ మహదేంద్ర, సురేశ్, బాకర్జున్, శేఖర్, నర్సింహారెడ్డి, జన్నపల్లి సరయ్య, వంశీ కృష్ణ, సరహరి, అమల్, అనిల్, రాజగోపాల్, విజయ్ శ్రీనివాస్, రాంకిష్ట, సంజీవ్, సురేంద్ర, ఎల్లెల్ల శాస్త్రి లకు తోడ కాకరి అరుణ, సంగనభట్ల ప్రతిభ తదితరులు స్త్రీ పాత్రలను పోషిస్తూ పౌరాణిక చారిత్రిక నాటకాల ప్రదర్శనలను కొన సాగిస్తున్నారు.

రామ కిష్టయ్య సంగనభట్ల, సీనియర్ ఇండిపెండెంట్ జర్రల్స్, కాల ఎమ్.నె. 9440594594

**అంతరిక్షంలో అడుగుపెట్టిన తొలి మానవుడు... యూలీ గగారిన్
మార్చి 27... యూలీ గగారిన్ వర్ధంతి**



యూరి అలెక్సీయేవిచ్ గగారిన్ ఒక సోవియట్ పైలట్, వ్యోమాగామి, ప్రపంచం%అ%వ్యాప్తంగా గుంపు పొందిన అంతరిక్ష యాత్రీకుడు. 1961 ఏప్రిల్ 12న, వ్యోస్జెక్ 1 అనే అంతరిక్ష నౌకలో ప్రయాణించి, భూమిని ఒకసారి పరిభ్రమించిన మొదటి మానవుడిగా చరిత్ర సృష్టించాడు. ఈ ఘనత అతన్ని అంతర్జాతీయంగా ఒక మహావ్యక్తిగా నిలిపింది. అంతరిక్ష పరిశోధనలో ఒక కొత్త శతాబ్ది నాంది పలికిన గగారిన్, మానవ జాతిని సరికొత్త దిశను చూపించాడు.

యూరి గగారిన్ 1934, మార్చి 9న, సోవియట్ యూనియన్లోని రస్యూలోని స్కోల్స్కోస్కో ప్రాంతంలోని కుషిన్ అనే చిన్న గ్రామంలో జన్మించాడు. అతని తండ్రి అలెక్సీ గగారిన్ ఒక పెదకారు (క్వాటర్బర్), తల్లి అన్నా గగారిన్ ఒక పాల శుభ్రత్వి కార్మికురాలు.

గగారిన్ బాల్యం సామాన్యమైనదే అయినా, రెండవ ప్రపంచ యుద్ధ సమయంలో నాజీ ఆక్రమణ వల్ల ఆయన కుటుంబం తీవ్రంగా ప్రభావితమైంది. యుద్ధం తర్వాత, ఆయన విద్యను చక్కనిసాగించి, ఓడ నిర్మాణ విద్యనభ్యసించేందుకు మాస్కోకు వెళ్ళాడు. అక్కడే ఆయన మనమయ్యానంపై అతని కలిగి, ఒక ప్రమాదకర క్రోల్లో చేరి తన మొదటి పాఠాలను అభ్యసించాడు. ఇది ఆయనను పైలట్‌గా మారే దిశ నడిపింది చివర. 1955లో, గగారిన్ సోవియట్ ప్రమాణిక దశలో చేరి, “ఒరెన్బిర్గ్ పైలట్ స్కూల్”లో శిక్షణ పొందాడు. 1957లో, మిగ్-15 యుద్ధ విమానాన్ని నడిపి అర్జుత పొందాడు. అదే సందర్భంగా, పరిశోధనా గోర్కుచేవా అనే యువతిని వివాహం చేసుకున్నాడు.

1960లో, అంతరిక్ష కార్యక్రమాలలోని సందర్భానికి వ్యోమాగామియను శిక్షించేందుకు, సోవియట్ యూనియన్ కొంతమంది పైలట్లను ఎంపిక చేసింది. 3,000 మందికి పైగా దరఖాసు చేసినాకూ, 20 మందిని

ఏపీలో సీఎం మోజీ సీఎం కి డివిజిఎఫ్ఎన్ అవసరం లేదా...రెండు పార్టీలు ముంచుతున్నాయా ?



దీలిమిలేషన్ చేస్తే దక్షిణాదికి తీరని అన్యాయం జరుగుతుంది ఆ ప్రాంత ముఖ్యమంత్రులు కీలక నేతలు రాజకీయ పార్టీలు అంతా ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నాడు ఈ రోజున దక్షిణాది అంతా దీలిమిలేషన్ అన్న యీ మీద ఊగిపోతోంది. దీలిమిలేషన్ చేస్తే దక్షిణాదికి తీరని అన్యాయం జరుగుతుందని ఆ ప్రాంత ముఖ్యమంత్రులు కీలక నేతలు రాజకీయ పార్టీలు అంతా ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నాడు. అందోళనకు నిద్రపడుతున్నాడు. నిజానికి ఇది రాజకీయ సమస్య కానీ కాదు, రాష్ట్ర సమస్య. ఇంకా గట్టిగా చెప్పాలంటే రాజకీయ తరాల సమస్య. ఈ రోజున ఉన్న రాజకీయ పార్టీలు కానీ నాయకులు కానీ సరైన నిర్ణయం ఈ విషయంలో తీసుకోకపోతే మాత్రం భావి తరాల తీరని నష్టానికి నోచుకుంటాయి. ఎంపీ నీట్ల నుంచీ నాయకు నిర్గుల విడుదల నుంచి ఆభివృద్ధి నుంచి కూడా దక్షిణాది రాష్ట్రాలు ఇబ్బందులు పడతాయి. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే ఇది అత్యంత దీనియస్ ఇష్యూగా ఉంది.

ఈ రోసేన ఇంతకు మించిన తీర్చమైన అంశం వెరొకటి లేదు. రాజకీయ పార్టీలు అన్నీ కలసి సంఘటితం కావాల్సిన తరుణం ఇది. ఇప్పుడు కాకపోతే మరెప్పుడు అన్నట్లుగా ఉద్యమించాలి. మానవత్వంగానే 2002 వచ్చేసి డీమిటెషన్ కనుక అమలు అయితే మాత్రం సౌత్ స్టేట్స్ తీరిన నవ్వంతో కొట్టుమిట్టాడుతాయన్నది మేధావులు నిరూపణ మాటగా ఉంది. పొరుగున ఉన్న తమిళనాడు అలాగే తెలంగాణా కర్ణాటక కేరళ వంటి రాష్ట్రాలు ఈ విషయంలో సీరియస్ గానే ఉన్నాయి. ఏమీ మాత్రమే నిమ్మకు నీరసీరినట్లుగా ఉంది అని అంటున్నారు. ఇదిలా ఉంటే ఏమీకీ సంబంధించి టీడీపీ అధినేత బుచ్చిగంగుల్లి చంద్రబాబు వైపు చాలాగా వైసిపి అధినేత ఎన్.టి.రామారావు వైపు దక్షిణాది పార్టీల నేతలు చూస్తున్నారు. ఈ విషయంలో వపసే కళ్ళాలోని అంతగా లెక్కలోకి తీసుకోవడం లేదు అని అంటున్నారు. ఇక చంద్రబాబు కానీ జగన్ కానీ డీమిటెషన్ మీద ఎంత వరకూ సీరియస్ గా ఉన్నారని కూడా సౌత్ స్టేట్స్ పార్టీలకు చెందిన పెద్దలు నిశితంగా గమనిస్తున్నారు. అయితే ఎంతో అనుభవం కలిగిన రాజకీయ నాయకులు చంద్రబాబు డీమిటెషన్ గురించి అనలువ వచ్చినయితేవరం లేదు అని అంటున్నారు. ఇక జగన్ వైతం అఖిలపక్షం రోజున ప్రధానికి స్వాగత గా ఒక లేఖ రాసేని మును

అనిపించారు ఇది అలాంటి చిన్న విషయమా అన్నది కూడా ఆలోచించదండేనని అంటున్నారు. అదే తమిళనాడులో అన్ని పార్టీలూ డీమిటిషన్ కి వ్యతిరేకంగా గొంతు కలిపాయి. అలాగే రాజకీయంగా బద్ధ శత్రువులూ ఉన్న కాంగ్రెస్ బీఆర్ఎస్ ఈ రెండు పార్టీలకు చెందిన నాయకులు సైన్ బీటింగుకు వెళ్ళి వచ్చాయి. అక్కడ సీఎం రెండంత రద్దీ మాజీ సీఎం కేసీఆర్ ఇద్దరూ కూడా డీమిటిషన్ సీఎం చాలా సీరియస్ గానే ఉన్నారు. భవిష్యత్తు కార్యాచరణ ఏమిటి అన్నది ఆలోచిస్తున్నారు. కానీ ఒక్క ఏపీ మాత్రమే తేడా కొడుతోంది అని అంటున్నారు. సీఎం చంద్రబాబు మాజీ సీఎం జగన్ ఇద్దరూ ఇంతటి కీలకమైన ఇష్యూని పట్టించుకోకపోవడం మీద విమర్శలు ప్రస్తుతాయి. బాబు ప్రాతిపదికన డీమిటిషన్ జరిగితే ఏపీలో ప్రస్తుతం ఉన్న 25 సీట్లకు ఒకటో రెండో పెరిగితే పెగరవచ్చు. అంతకు మించి ఏమీ ఉండదు. అంతే కాదు కేంద్రంలో చక్రం తిప్పాలన్న కలలకు శాశ్వతంగా సమాధి కట్టినట్లే అంటున్నారు. వైసీపీ డీటీపీ రెండూ ప్రాంతీయ పార్టీలు. ఈ పార్టీలకే ఎక్కువ ఇబ్బందులు డీమిటిషన్ వల్ల వస్తాయని అంటున్నారు. జాతీయ పార్టీల ప్రాధాన్యత విరుగుతుందని దాంతో వాటి వైపే జనాలు మొగ్గు చూపితే కనుక ప్రాంతీయ పార్టీల అన్నితమే లేకుండా పోతుంది అని అంటున్నారు. ఈ రోజున కేంద్రంలో ప్రభుత్వం ఉంది అంటే డీటీపీ మద్దతుదే. దాంతో ఎంతో కొంత బాబు మాట చెబుటాటా అవుతోంది. మరి డీమిటిషన్ తరువాత ఉత్తరాదికే రాజకీయం మొత్తం పరిమితం అయితే ఘోషర్ లో ఈ పార్టీల సంగతేంటి అన్న ఆలోచన అయినా చేయాలి కదా అని అంటున్నారు. జనాభా ప్రాతిపదికన డీమిటిషన్ కి మేము వ్యతిరేకం అని బాబు అల్లిమంటి ఇబ్బందిని కొరుతున్నారు. అలాగే జగన్ సైతం సౌత్ స్టేట్స్ కి జరుగుతున్న అన్యాయం మీద గళం విప్పాలని అంటున్నారు. అప్పుడే కేంద్రం కూడా తన ఆలోచనలు మార్చుకుంటుంది అని అంటున్నారు. సౌత్ లో ఏదీయే ప్రభుత్వం ఉన్న ఏకైక రాష్ట్రం ఏపీనే. అక్కడ నుంచే ఆందోళన మొదలైతేనే ఆ సెగ వేరే రైవోలో కేంద్రానికి తాకుతుంది అని అంటున్నారు. మరి బాబు జగన్ ఇద్దరూ డీమిటిషన్ ఏమీ దూషిని ఢీ కొట్టడానికి సిద్ధమేనా అన్నది చర్చ. అలా కనుక చేయకపోతే మాత్రం విమర్శల పాలు అవడం ఖాయమని అంటున్నారు.

ఎక్కువ సేపు కూర్చుని పని చేస్తున్నారా?

అయితే కొత్త సమస్యను తెచ్చుకున్నట్లే

మారుతున్న లైఫ్ స్టైల్ లో ప్రతి ఒక్కరికి గంటల తరబడి కూర్చుని పనిచేయడం ఇష్టం చాలా కావచ్చోయింది. ఆఫీస్ లో అయినా, ఇంట్లో అయినా కనీసం 6 నుంచి 8 గంటలు కూర్చుని పనిచేయాలి వస్తుంది. ఇలా ఎక్కువసేపు కూర్చుని పనిచేయడం వల్ల శరీరానికి ఎంతో ప్రమాదమని చెప్పవచ్చు. ఆరోగ్య పరిశోధనలు, రోజుకి 6 గంటలకు పైగా కూర్చుని పనిచేసే వ్యక్తులకు ఊబికాయంతో పాటు నాడీ వ్యవస్థదెబ్బ దెబ్బతిని వెన్ను నాల్గి ఎక్కువపుతుందని గతంలో ఎన్నో ఆరోగ్య పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు తెలిపాయి. ఎక్కువసేపు కూర్చుని వర్క్ చేయడం వల్ల ఇష్టం మరో సమస్య కూడా వాటిల్లే



పరిశోధనల్లో తేలింది. అదే ఫ్యాటీలి వివర సమస్య. రోజులో ఎక్కువ సేపు కూర్చునే ఉండటం వల్ల శరీరం పెద్దగా శ్రమ పడదు. దీంతో ఫ్యాటీలివర సమస్య బారిన పడే అవకాశముంటుందని పరిశోధనలో తేలింది. ఐటీ ఎంప్లాయిస్ ఎక్కువగా కూర్చునే వర్క్ చేస్తుండటంతో పాలిలో ఎక్కువమంది ఈ సమస్యతో బాధ పడుతున్నట్లు హెచ్సీయా తెలిపింది. దీన్ని నివారించుకోవడానికి ప్రతి అరగంటకు ఓసారి బ్రేక్ తీసుకుంటూ కనీసం రెండు మూడు నిమిషాలు నడవడం లాంటివి చేస్తే మంచిది. వర్క్ ప్లేస్ లో లిఫ్ట్ల కు బదులు మెట్లను ఎక్కువచేవడం, ఆఫీసులో, ఇంట్లో కావాలని కోర్నిని వసలను సుదనస్తూ చేసుకోవడం లాంటివి చేయాలి. వీటితో పాటు ప్రతీరోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది.

**కెబిడ్డి మోజ్ ఫ్లయిర్ టిపిక్ హుడాష్ చాలీగె
సేషన్ లో భార్య దాడి: పడియో షెరల్**

భారత కబడ్డీ జట్టు మాజీ అటూరు దీపక్ నివాస్ మాదా... అతని భార్య ప్రముఖ భారత బాక్సర్ స్వీటీ బూరా కొంతకాలంగా విభేదాలతో దూరంగా ఉంటున్నారు. తాజాగా వీరి వివాదం మరింత ముదిరింది. అదనపు కట్టుం కోసం దీపక్ తనను వేద్యనూడని స్వీటీ బూరా పోలీస్‌లకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ విషయంపై ప్లెజర్ సమక్షంలో చర్చలు జరుగుతుండగా స్వీటీ బూరా అనూనంతో దీపక్ మాదా కాలర్ పట్టుకొని దాడి చేసిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఈ ఘటనకు ముందు హిసార్ మహిళా పోలీస్ స్టేషన్లో మోసం, దాడి, వరకట్న వేధింపుల కేసుతో జరుగుతూలను విచారణకు పిలిచారు. ఈ సందర్భంగా అంతర్జాతీయ బాక్సర్ అయిన స్వీటీ బూరా, ఆమె మామ, తండ్రితో కలిసి తనపై దాడి చేశారని దీపక్ మాదా ఆరోపించారు. దీపక్ ఫిర్యాదు మేరకు సదర్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. దీపక్ మాదా ఫిర్యాదులో ఫిబ్రవరి 25న స్వీటీ బూరా తనపై మహిళా పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేసిందని



విపరీతంగా. “ఈ విషయంపై విచారణ కోసం మార్చి 15న నన్ను హిసార్ మహిళా పోలీస్ స్టేషన్‌కు పిలిచారు. స్పీటీ, ఆమె కుటుంబ సభ్యులు కూడా పోలీస్ స్టేషన్‌కు వచ్చారు. ఆ సమయంలో, నాకు - స్పీటీకి మధ్య వాగ్వాదం జరిగింది. అది తీవ్రం కావడంతో, స్పీటీ నాపై దాడి చేసింది. ఆమె తండ్రి, మామ కూడా ఆమెకు సహకరించారు. నాకు గాయాల కావడంతో నేర్చుకు హిసార్‌లోని సివిల్ ఆసుపత్రికి వెళ్ళాను. చికిత్స పొందిన తర్వాత మార్చి 16న నందర్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశాను” అని దీపిక వివరించారు. మరోవైపు స్పీటీ బూరా తరపున ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు. అయితే, వెరల్ అవుతున్న వీడియోలో ఆమె ఆగ్రహంగా దీపిక మాదా కాలర్ పట్టుకోవడం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఈ ఘటన ఇరువురి మధ్య నెలకొన్న వివాదం ఎంత తీవ్రంగా ఉందో తెలియజేస్తోంది. ప్రస్తుతం ఈ ఇరుగుపై పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ఇరువురల ఆరోపణలు, ఫిర్యాదుల ఆధారంగా తగిన చర్యలు తీసుకునే అవకాశం ఉంది. కబడ్డీ - బాక్సింగ్ రంగాల్లో తమకుంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఈ ఇద్దరు క్రీడాకారుల మధ్య నెలకొన్న ఈ వివాదం క్రీడా వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ కేసు ఏ మలుపు తీరుగుతుందో వేచి చూడాలి.

ప్రభావం చూపుతూ ఉండగా, యీ కిరణాలు మాత్రం చూచకుండా ఉంటూయి అనే ఆలోచన రాయల్ జేన్ కి రావటం - శాస్త్ర ప్రపంచంలో ఒక సరికొత్త అధ్యాయానికే కారణ భూతమైనది. ప్రయోగం చేయటం కోసం రాండ్లెన్ ఫోటో గ్రాఫిక్ ఫ్లేట్ మీద తన భార్య చేతిని ఉంచుతూ కిరణాలను ప్రసారం చేసి ఫోటోను దెవలవ్ చేసి చూసి ఆశ్చర్యపోయాడు. చేతి ఎముకలు ఉంగరంతో సహా ఆ ఫోటో లో వచ్చింది. చుట్టూ మంచం ఉన్నట్లు మనక మనకగా ఉంది. అంటే సజీవంగా ఉన్న మనిషి కంకాశ్చాన్ని ఈ కిరణాల ద్వారా ఫోటో తీయవచ్చని స్పష్టంగా తేలింది. దురదృష్ట్య వశాత్తు రాండ్లెన్, ఆయనతో కలిసి పనిచేసిన మరో ఇద్దరు పరిశోధకులు యీ ఎక్స్ కిరణాల తాకిడికి క్రమ క్రమంగా మరణించాడు. ఈ ఎక్స్-కిరణాల వల్ల ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతున్నప్పటికీ వాటిని మితిమీరి వాడేతే మాత్రం ప్రమాదం తప్పదుని, యీ కారణంగానే ఎక్స్ కిరణాలను నిరంతరం గురి కాబట్టే రాండ్లెన్, కిరణాల ప్రభావంతో నని పోయాడని రుజువైంది. రేడియో ధార్మికత నుండి రక్తింను కొనుటకు సీసపు కవచాలు వాడే కొద్దిమంది మార్చ నిర్దేశకులే ఆయన ఒకరు. ఆయన చేసిన ఆవిష్కరణలకు పేటెంట్ హక్కులు కూడా తీసుకోలేదు. నోబెల్ బహుమతిగా వచ్చిన ధనమును వర్ష బర్లి విశ్వ విద్యాలయమునకు విరాళంగా ఉచ్చారు. మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం పల్ల యేర్పర్చి ద్రవ్యోన్నతి ఎల్ల రాండ్లెన్ చాలా పేదరికంలో ముగ్గుడు. తన శేఖర జీవితాన్ని మునిచ్చి సమీపంలో గల విల్ హెల్మల్ గల ఎంపిలెటిల్ అడివాడు. ఆయన కోరిక ప్రకారం ఆయన వ్యక్తిగత, శాస్త్రమునకు సంబంధించిన ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు ఆయన మరణం తర్వాత నాశనం చేయటం జరిగింది. 1901 లో రాండ్లెన్ కు మొదటి భౌతిక శాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమతి వచ్చింది. ఈ బహుమతి ఆయన ఎక్స్ కిరణాల కనుగొని విశేష సేవలందించినందుకు గాను ఉయ్య అడింది. కాశీ రాంట్ జేన్ ఆ బహుమతికి వచ్చిన ఆర్థిక ప్రతిఫలాన్ని తన విశేష విద్యాలయమునకు దానమిచ్చాడు. మిగిలిన క్యూల్ వల్లే రాండ్లెన్ తన పరిశోధనకు పేటెంట్ హక్కులను తిరస్కరించాడు. మనవాణికి తన పరిశోధన యొక్క ఫలితాలు ఉపయోగకరంగా ఉండాలని, ఈ కిరణాలకు తన పేరు కూడా పెట్టరాదని కోరుకున్నాడు. రమ్ ఫోటో మెథల్ (1896), మాబెట్స్ మెథల్ (1896), ఎలియట్ క్రెస్నన్ మెథల్ (1897), భౌతిక శాస్త్రం లో నోబెల్ బహుమతి (1901) పొందాడు నవంబరు 2004 లో పరమాణు సంఖ్య 111 గల మూలాకాని ఆయన పై గ్రహస్థారా రాండ్లెన్ అని IUPAC సంస్థ నామకరణం చేసింది. IUPAC కూడా ఈ పేరును నవంబరు 2011 లో దత్తత తీసుకుంది. రామ కిష్యు నంగన భట్ట - 9440595494

నాటకం, నాదళ్ళ పురుషోత్తమ కవి, రాహుసాని 'బ్రాహ్మ వివాహం' అనుచంగా, అనంతరం 'వృష్పహార' అనే చివిన తొలి తెలుగు నాటకమిది.

'చమత్కార రత్నావళి' అను సమాజస్థాయి స్థాపించిన ఘనత వీరిదే! ప్రధర్నన భాగ్యం పొందిన 1980వ సంవత్సరం తెలుగు నాటకంలో పద్మ పరశమును (ఈనాడు నాటకాలలో ప్రసిద్ధమై, చేడీ గంగన్లల మీద పరించేవారు. ఆస్థాని నాటకాలు రచించాడు. దర్శించారు. పాటలు పాడుట తన తొలి తెలుగు నాటకమైన కూడా ప్రధర్నం చారు. 'సారంగధర' శాస్త్రాలను సమన్వయించడంలో పాల్గొన్నాడారు. చిలకమర్తి లక్ష్మీనర నాటకాలలో 'గయోపాఖ్యానం' ప ప రుద్రియం' బహుళ భ్యాతి పరపహారిక భాషలో రచించబడ్డ ప్రార్థన విలాసినీ నాటక సమాజం హరికళ భాషలో ఓ కొత్త మలుపు చేసినవారల చేసినవారల కోలాచలం గ్రామీణిక నాటక పితామహుడుగా మర్నం తెచ్చినవారు కోలాచలం రచించిన తొలి నాటకం 'సర్పరా కాక్షు', 'పాదుకా పట్టిభిషేకం', ప్రధర్నన వ్యాసంగాలు తెలుగు

'సారంగధర' నాటకాలు 13. 'సారంగ ధర 8. ఇంకా అనేక ఇతర నాటకాలు, నాటకాలలో పద్మాలకు, పాటలకు విలువ హెచ్చిన కాలమిది. ఈ కాలంలోని ముఖ్య విశేషం తెలుగు దేశంలో వ్యాపార నాటక రంగం విజృంభించడం గమనార్హం. 1913 ప్రాంతాల్లో కృష్ణా మండలంలో నాటక పోటీలు ప్రారంభమై దేశ మంతటా వ్యాపించాయి. 'గయోపాఖ్యానం', 'పాండవ ఉద్యోగ విజయములు', 'బొమ్మిలి యుద్ధం', 'రంగూన్ రోడ్' మొదలగు నాటకాలకు విడివిడి డిగా పోటీలు జరిగాయి. 1929లో ఆంధ్ర నాటక కళా పరిషత్తు తెనాలిలో స్థాపించబడింది. 1930 నుంచి సాంఘిక నాటకోద్యమం విజృంభించింది. 'విశ్వకాంతి', 'ఎన్.జి.ఒ.', 'మా భూమి', 'కిరీటేసులు' 'నిర్మల' కుక్క' వంటి నాటక రచనలు ద్వారా రచయితల సమాజంలో చైతన్యం తీసుకొచ్చే ప్రయత్నం చేశారు. 1935-44 నాటక కాలంలో రేడియో రావలకం ఆవిర్భవించి అభివృద్ధి చెందింది. కాళ్ళకులా నారాయణరావు రచించిన 'చింతామణి', 'పరవిక్రయం', 'పదునైన' సమస్యల అలంబనగా వెలసిన నాటకాలు. ఇలా వుండగా సంప్రదాయాల ఆధిక్యాన్ని రూపు మాపడం కోసం రచనలు చేసిన వారు త్రిపురనేని రామస్వామి, ముద్దుకృష్ణ, గుడిపాటి వెంకటచలం, ఆమంచర్ల గోపాలరావు మొదలగువారు. ఆ కాలంలో దుస్వారి రామిరెడ్డి 'కుంభరాణా', విశ్వనాథ సత్యనారాయణ 'సర్వశాల' ఉత్తమ విషాద రూపకాలు. 1930 తర్వాత ఆంధ్ర రాష్ట్ర ఉద్యమానికి సంబంధించిన నాటకాల కూడా వెలిశాయి. 1944-45 తరువాతి కాలాన్ని నాటక/నాటిక పోటీల యుగం అనవచ్చు. 1964లో ఎన్.ఆర్.నంది రచించిన 'మరో మొహంజోదారో' నాటకం ద్వారా తెలుగు నాటక ప్రయోగం కొత్త పుంతలు తొక్కింది. నాటక ప్రధర్నన అత్యంత ఖర్చుతో కూడినదిగా మారింది. ఇక ప్రస్తుతం రంగస్థలానికి కావల్సిన సౌకర్యాలు సరైన థియేటర్లు లేవు. ప్రత్యేక హాల్ లేకపోవడం ఎక్కడో ఏదో చోటులో నాటకం వేయ్యాలైన పరిస్థితులు. అతి ముఖ్యమైన మైకులా, స్పీకర్ సిస్టంలా ఉండవు. ఉన్నా సరిగా పనిచేయవు. మైకులు మొరాయించిన నాటకం ఉండదూ అంటే అతిశయోక్తి కాదు. సినిమాలో నటన ముక్కులు ముక్కులుగా చిత్రికరించ బడుతుంది. నాటకంలో ఏకటిగిన మొత్తం సన్నివేశంలో నిమగ్నమై నటించాలి. అది చాలా కష్టం. నాటకాలు వేసిన వాళ్ళు సినిమాలో రాణిపాండితా కానీ, సినిమా నటులు నాటకాల్లో రాణించడం అంత సులభం కాదు. ఇది వరకు తెలుగు సినిమా నటుల్లో ఆధిక్యం నాటక రంగం నుండి వచ్చిన వారే అన్న విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. ఏదా నంది నాటకాలు పేరుతో కొన్ని నాటకాలు వేయించి ప్రభుత్వము చేతులు దులిపేసు కుంటున్నది. ప్రభుత్వాలు చొరవ తీసుకుని, నాటక సంస్థ లకు చేయూత అందించి, ప్రోత్సహిస్తే తప్ప మినుకు మినుకుమంటూ ఆరిపోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్న నాటకరంగం బతికి బిట్టకట్టడం కష్టం. ఈ విషయాన్ని ప్రభుత్వాలు ఇకనైనా గ్రహించకపోతే చరమాంకంలో నన్న నాటక రంగం తెర మరుగుకాక తప్పని స్థితి నెలకొంది.

