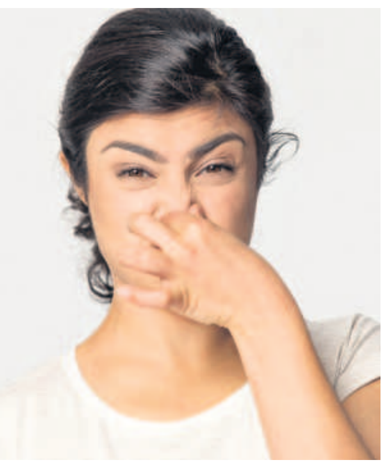
దుర్వాసనా.. ప్రమాదం జాగ్రత్త!



చిన్న జ్వరమొచ్చినా, పెద్ద రోగమొచ్చినా.. వైద్యులు మొదటగా చేసేది మూత్ర పరీక్ష! మూత్రం.. మనిషిలో అనేక వ్యాధులను బయటపెడుతుంది. రోగం ముదరకముందే.. మనకూ కొన్ని హెచ్చరికలను ఇస్తుంది. మూత్రం దుర్వాసన రావడం కూడా.. ఇలాంటి ఓ హెచ్చరికే! ముఖ్యంగా.. మహిళల్లో తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం!

బ్యాక్టీరియల్ వెజినోసిస్: మహిళల జననాంగాల్లో ఏర్పడే ఒక రకమైన ఇన్ఫెక్షన్.. బ్యాక్టీరియల్ వెజినోసిస్. మూత్రం నుంచి దుర్వాసన రావడం.. బ్యాక్టీరియల్ వెజినోసిస్ ఇన్ఫెక్షన్‌కి దారితీస్తుంది. అందుకే, మూత్ర విసర్జన చేసేటప్పుడు నొప్పి, దురద, మంట ఉంటే.. వెంటనే వైద్యుణ్ని సంప్రదించాలి.

యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్: మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపించే ఒక రకమైన బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ ఇది. మూత్రనాళంలో ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా.. మూత్రం నుంచి దుర్వాసన వస్తుంది. దీంతోపాటు దురద, మంట కూడా కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉంటే.. నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు.

కిడ్నీ సమస్యలు: మూత్రం నుంచి దుర్వాసన వస్తున్నదంటే.. కిడ్నీ సమస్యలకు సంకేతం కావచ్చు. శరీరంలో టాక్సిన్స్ పెరగడం వల్ల సమస్య ముదురుతుంది. నిర్లక్ష్యం చేస్తే.. మూత్రపిండాల పనితీరుపై ప్రభావితం చూపుతుంది.

మధుమేహం: రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు ఎక్కువైనా.. మూత్రం వాసన వస్తుంది. ఇది మధుమేహం ప్రారంభ లక్షణాన్ని సూచిస్తుంది.

జుట్టు సమస్యలకు చెక్

చలికాలం ముగింపునకు వచ్చినా.. పొడిగాలి తీవ్రత అలాగే ఉంది. దీనివల్ల తలలో తేమ తగ్గుతుంది. ఫలితంగా, రక్త ప్రసరణ నెమ్మదించి.. జుట్టు పొడిబారుతుంది. వీటితోపాటు మనకు తెలియకుండానే చేసే మరికొన్ని పనుల వల్ల.. ఈ కాలంలో జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతుంటుంది. ఈ క్రమంలో చలికాలంలో జుట్టుకు హానిచేసే పనులేమిటో వివరిస్తున్నారు సౌందర్య నిపుణులు.

వేడినీటి స్నానం శరీరానికి హాయినిచ్చినా.. జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తుంది. వేడినీటి వల్ల మాడుపై చర్మం పొడిబారుతుంది. దాంతో, జుట్టు రంధ్రాలు తెరుచుకొని.. వెంట్రుకలు రాలిపోవడం ఎక్కువ అవుతుంది. అందుకే, వీలైనంత వరకు గోరు వెచ్చని నీటితోనే తలస్నానం చేయడం మంచిది. ఇక రోజూ తల స్నానం చేసినా.. వెంట్రుకలు నిర్జీవంగా మారుతాయి. క్రమంగా రాలిపోతాయి.

తలస్నానం తర్వాత.. జుట్టు త్వరగా ఆరాలని బ్లో డ్రయర్స్ వాడుతుంటారు. బ్లో డ్రయర్స్ వల్ల వెంట్రుకలు రాలడం అధికం అవుతుంది. ఇక కర్లర్స్, స్ట్రెయిట్‌నర్స్ వంటివి వాడటం కూడా ఏమాత్రం మంచిది కాదని అంటున్నారు నిపుణులు. వీటిలోంచి వెలువడే వేడి.. వెంట్రుకల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. తల స్నానం తర్వాత జుట్టును మెత్తని టవల్‌తో తుడుచుకుంటూ.. ఉదయపు ఎండలో ఆరబెట్టుకోవడమే మంచిది.

ఈ కాలంలో 'విటమిన్ డి' లోపం కూడా వేధిస్తుంది. ఇది.. జుట్టును బలహీన పరుస్తుంది. కాబట్టి, ఉదయం కాసేపైనా ఎండలో గడిపితే.. విటమిన్ డి లోపంతోపాటు జుట్టు సమస్యల నుంచీ బయటపడొచ్చు.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ 10

హైదరాబాద్ | గురువారం 30 జనవరి 2025 www.ntnews.com

రిషిక

ఆటల్లో రాణించాలంటే అన్నీ కుదరాలి. అమ్మాయిలకైతే ఎన్నెన్నో కలిసిరావాలి. సాదాసీదా ఆటలైతే ఓకే కానీ, స్విమ్మింగ్ నేర్చుకుంటామంటేనే ఇంట్లోవాళ్లు 'గమ్మునుండూ' అంటారు! అదే ఈతలో పోటీలకు వెళ్తామంటే.. ససేమిరా అంటారు! కానీ, తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహం ఈ ఇందూరు ఆడబిడ్డలకు కలిసొచ్చింది. వేసవి సెలవుల్లో సరదాగా నేర్చుకున్న ఈతపై గట్టి పట్టు సాధించి సొరచేపల్లా దూసుకుపోతున్నారు. నిజామాబాద్ స్విమ్మింగ్ క్వీన్స్ అనిపించుకున్న నవీపేట మండలం బినోలకు చెందిన మిట్టపల్లి రిషిక, మిట్టపల్లి రుత్విక 'ఈత'రం సెలెబ్రిటీలు.

స్విమ్మింగ్ క్వీన్స్

ఇందూరు సిస్టర్స్ అదుర్స్

మిట్టపల్లి ప్రకాశ్‌రావు, ప్రమీల దంపతులకు ఇద్దరు కూతుళ్లు. పెద్దమ్మాయి రిషిక బీటెక్ ఫైనల్ ఇయర్ చదువుతున్నది. చిన్నప్పటినుంచీ ఈత కొలనులో చేపలా దూసుకుపోయేది. జాతీయ స్థాయి ఈవెంట్లలో పాల్గొని ఎన్నో పథకాలు సాధించింది. అక్కను చూస్తూ ఈత కొలనులో దిగిన రుత్విక ఇప్పుడు అద్భుతాలు ఆవిష్కరిస్తున్నది. అక్క బాటలోనే ఈదుతూ అందివచ్చిన ప్రతి అవకాశాన్నీ ఉపయోగించుకుంది. అలా ఈ ఇందూరు సిస్టర్స్ జాతీయ స్థాయి స్విమ్మర్లుగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. నిజామాబాద్ పేరు చెప్పగానే బాక్సర్ నిఖత్ జరీన్, హుసాముద్దీన్ గుర్తురాకుండా ఉండరు. ఇప్పుడు వీరి సరసన స్విమ్మింగ్‌లో రిషిక, రుత్విక పేర్లు వచ్చి చేరాయి. జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు సాధించిన రిషిక చదువు కారణంగా కాస్త వెనక్కి తగ్గింది. అయితే, అక్క ఇచ్చిన స్ఫూర్తితో రుత్విక మాత్రం ఈతలో మరింత రాటుదేలింది. జాతీయ ఈవెంట్లలో రికార్డులు సృష్టిస్తున్నది.

భయంగా అడుగుపెట్టి..

చాలామందికి నీళ్లను చూస్తే సహజంగా భయం కలుగుతుంది. నీళ్లలోకి దిగాలంటే వణకు పుడుతుంది. బాల్యంలో రిషిక, రుత్విక కూడా నీళ్లంటే ఆమడ దూరం పరిగెత్తేవారు. అయితే, ఆడపిల్లలకు అన్ని విద్యలూ తెలిసి ఉండాలని భావించారు వీరి తండ్రి ప్రకాశ్‌రావు. అందుకే వేసవిలో ఇద్దరు పిల్లలనూ నిజామాబాద్‌లోని స్విమ్మింగ్‌పూల్‌కి తీసుకెళ్లేవారు. అక్కడ ఈత కొలనులో భయం భయంగా అడుగుపెట్టిన ఇద్దరూ.. ఇప్పుడు ఎందరికో స్ఫూర్తిగా నిలుస్తున్నారు. అమ్మాయిలకు స్విమ్మింగ్ సరిపడదు అనే భావనను మార్చేశారు. కృషి, పట్టుదల ఉంటే.. ఏ రంగంలో అయినా బాలికలు రాణించవచ్చని నిరూపించారు. రిషిక పదికి పైగా జాతీయ స్థాయి ఈవెంట్లలో పాల్గొని మెడల్స్ దక్కించుకున్నది. ఇక రుత్విక విషయానికి వస్తే అక్కను మించిన క్రీడాకారిణి అనిపించుకున్నది. 2023లో భువనేశ్వర్‌లో జరిగిన జాతీయ ఆక్వాటిక్ చాంపియన్‌షిప్‌లో 50 మీటర్ల బ్రెస్ట్‌స్ట్రోక్‌ను కేవలం 34.65 సెకండ్లలో పూర్తిచేసి కాంస్య పతకం గెలిచింది. 47వ జూనియర్ నేషనల్ ఆక్వాటిక్ చాంపియన్‌షిప్– 2021లో 4X100 మెడ్లీ రిలేని 4.57 నిమిషాల్లో పూర్తిచేసి కాంస్యం అందుకుంది. అంతకు ముందు నార్త్ ఈస్ట్ ఇంటర్ యూనివర్సిటీ నేషనల్ స్విమ్మింగ్ చాంపియన్‌షిప్‌లో మెడ్లీ రిలే, ఫ్రీస్టయిల్ రిలేలో బంగారు పతకాలు సాధించింది. ఇలా రుత్విక ఈత కొలనులో దిగితే చాలు ఏదో ఒక పతకం గెలవడం ఖాయం అన్న పేరు సాధించింది. ఇంట గెలిచిన రుత్విక ఇప్పుడు రచ్చ గెలవడానికి కఠోర సాధన చేస్తున్నది. 'నాన్న, అక్క ప్రోత్సాహంతో ఈ స్థాయికి చేరుకున్నా. భవిష్యత్తులో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పతకం గెలిచి మనదేశానికి పేరు తేవాలన్నదే నా లక్ష్యం. అందుకోసం నిరంతరం శ్రమిస్తాను' అని చెబుతున్న రుత్వికకు మనమూ ఆల్ ద బెస్ట్ చెబుదాం.

... జూపల్లి రమేశ్

అంచనాలను మించి..

చిన్నప్పటినుంచి ఈత అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. నా పిల్లలకు కూడా ఈత నేర్పాలనుకున్నా. భవిష్యత్తులో రక్షణగా ఉంటుందనీ, ఆరోగ్యానికి మంచిదనీ ఈత నేర్పాను. అలా మొదలైన ప్రయత్నం వారి ఉత్సాహంతో ముందుకుసాగింది. నా బిడ్డలు చూపుతున్న ప్రతిభకు మరింత ప్రోత్సాహం ఇవ్వాలనిపించింది. మొత్తానికి నా అంచనాలను మించి ఇద్దరూ స్విమ్మింగ్‌లో రాటుదేలారు. రాష్ట్రస్థాయి, జాతీయస్థాయి ఈవెంట్లలో పాల్గొని పతకాలు గెలిచారు. పెద్దమ్మాయి రిషిక ప్రస్తుతం చదువులపైనే దృష్టిపెట్టింది. చిన్నమ్మాయి రుత్విక శిక్షణ కొనసాగుతున్నది. త్వరలోనే దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుందని నమ్మకంగా ఉంది. అంతే కాదు, స్విమ్మింగ్‌లో మనదేశానికి పతకం సాధిస్తుందన్న విశ్వాసమూ ఉంది.

• **మిట్టపల్లి ప్రకాశ్ రావు,** రుత్విక తండ్రి

జియోకాయిన్ పట్టేద్దామా!

టెక్ దునియా

టెలికామ్ రంగంలో రిలయన్స్ జియో ఓ సంచలనం అని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఇప్పుడు ఇదే సంస్థ మరో అద్భుత ప్రయోగానికి తెరతీసింది. కొత్తగా పరిచయం చేసిన జియోకాయిన్ అనే డిజిటల్ టోకెన్‌ను ఇంటర్నెట్ బ్రౌజింగ్ చేస్తూ సంపాదించొచ్చు. ఈ టోకెన్లు పాలిగాన్ బ్లాక్‌చైన్ ఆధారంగా డిపాజిట్ అవుతాయి. జియోకాయిన్లను సంపాదించాలంటే, వినియోగదారులు జియోస్ఫియర్ అనే ప్రత్యేక వెబ్ బ్రౌజర్‌ను ఉపయోగించాలి. దీనిద్వారా వారు వివిధ అప్లికేషన్లు వాడుతున్నప్పుడు, టోకెన్లు వినియోగదారుల పాలిగాన్ వాలెట్‌లోకి చేరతాయి. ప్రస్తుతానికి, ఈ బ్రౌజర్ iOS, Android ప్లాట్‌ఫామ్‌లపై అందుబాటులో ఉంది. జియో బ్రౌజర్ వినియోగం ప్రారంభించిన తర్వాత, టోకెన్లు ఆటోమాటిక్‌గా అకౌంట్‌కి జమ అవుతాయి. వీటిని ఎలా రీడీమ్ చేయాలనే వివరాలు ఇప్పటివరకైతే ఆ సంస్థ అధికారికంగా ప్రకటించలేదు. అయితే, వీటిని రివార్డ్స్ ప్రోగ్రామ్స్‌లో గానీ, జియో ఎకోసిస్టమ్‌లో గానీ కరెన్సీగా ఉపయోగించే అవకాశం ఉందని టెక్నాలజీ విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. ఈ కొత్త ప్రయోగం ద్వారా రిలయన్స్ జియో బ్లాక్‌చైన్ టెక్నాలజీని ప్రజల దగ్గరికి తీసుకురావడంలో మరో అడుగు ముందుకేసిందని నిపుణుల మాట. డిజిటల్ టోకెన్లు ఫ్యాషన్‌గా మారుతున్న ఈ రోజుల్లో.. జియోకాయిన్ వినియోగదారులకు కొత్త ఆదాయమార్గాల్ని తెరుస్తున్నదని చెప్పొచ్చు.

అస్తమానం వద్దమ్మా..

ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో హై హీల్స్ ఓ రాయల్ సింబల్. కానీ, ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంత నష్టం చేస్తాయో చాలామందికి తెలియదు. నడుము నొప్పితోపాటు మోకాళ్లపై ఒత్తిడి కలగజేస్తాయి. అంతేకాదు వీటిని రెగ్యులర్‌గా ధరిస్తే... కాళ్ల కండరాలు కుంచించుకుపోయే ప్రమాదమూ ఉంది. టీనేజ్‌లో హై హీల్స్ వేసుకొని టిప్‌టాప్‌గా నడిస్తే.. మిడిల్ ఏజ్‌లో రకరకాల సమస్యలు రావడం ఖాయం అంటున్నారు నిపుణులు. ఎముకల దృఢత్వం తగ్గినప్పుడు ఈ రుగ్మతలు బయటపడతాయట. పాయింటీ హీల్స్ వల్ల ఇంగ్రో నెయిల్స్, ఆర్థరైటిస్ లాంటి ఇబ్బందులు పలకరించే ప్రమాదం ఉందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అయితే, రోజువారీగా కాకుండా.. ప్రత్యేక సందర్భాల్లో హై హీల్స్ వేసుకోవచ్చు. ఏ పార్టీకో, ఈవెంట్‌కో వీటిని ధరించి షో స్టాపర్‌గా నిలవొచ్చు. మిగతా వేళల్లో.. సౌకర్యవంతమైన ఫుట్‌వేర్ ధరించడం మంచిది. స్టయిలిష్‌గా ఉండే మిడ్ హీల్స్ కూడా ప్రయత్నించొచ్చు.

అతివకు అంతంతమాత్రమే

కార్పొరేట్ ప్రపంచంలో మహిళా నాయకత్వానికి కరువొచ్చింది. ఎగ్జిక్యూటివ్ మేనేజర్.. ఆ పైస్థాయిలో ఆడవాళ్ల భాగస్వామ్యం క్రమంగా తగ్గుతున్నది. ఇప్పటికీ కార్పొరేట్ కంపెనీల్లో 'సీ–సూట్ మహిళలు' కేవలం 19 శాతం మాత్రమే ఉన్నట్టు తాజా సర్వే తేల్చింది. ప్రపంచ సగటు 30శాతంతో పోలిస్తే.. భారత్ చాలా వెనకబడి ఉన్నదని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నది. వర్క్‌ప్లేస్ కల్చర్ కన్సల్టింగ్ సంస్థ అవతార్.. కార్పొరేట్ సంస్థల్లో 'సీ–సూట్ మహిళ'లపై తాజాగా ఓ సర్వే నిర్వహించింది. భారత్‌లో మహిళలు ప్రమోషన్లు పొందడం, ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకోవడం కష్టంగా మారుతున్నదని వెల్లడించింది. ఉద్యోగం – కుటుంబం రెండిటిలో సమతుల్యతను సాధించడానికి మహిళలు తీవ్రంగా కష్టపడాల్సి వస్తున్నదట. దాదాపు 60 శాతం మంది అతివలకు.. ఇదే అతిపెద్ద సవాలుగా ఉన్నదని సర్వే వెల్లడించింది. అసలే అంతంత మాత్రంగా ఉన్న మహిళా నాయకత్వంపై 'కొవిడ్' కోలుకోలేని దెబ్బతీసింది. 'సీ–సూట్' స్థాయిలో మహిళల వాటా 2019లో 4 శాతం మాత్రమే ఉండగా.. 2020లో 10 శాతానికి పెరిగింది. ఆ సమయంలోనే విజృంభించిన కొవిడ్ వల్ల.. మహిళల వాటా తగ్గిపోయింది. ఆ తర్వాత స్వల్పంగా కోలుకుంటూ.. 2022 వరకు మళ్లీ 15 శాతానికి పెరిగింది. 2024లో 19 శాతానికి చేరుకున్నది. అయితే.. నియామకాలు, ప్రమోషన్లలో లింగ వివక్ష మహిళల పురోగతికి ఆటంకం కలిగిస్తున్నదట. ఈ పక్షపాతాన్ని తగ్గించడంలో, నాయకత్వ స్థానాల్లో మహిళలకు మరింత సమానమైన అవకాశాలను సృష్టించడానికి డాటా, ఏఐ రంగాలు కీలకపాత్ర పోషిస్తాయని సర్వేలో చాలామంది నమ్మకం వ్యక్తం చేశారట. అయితే, నాయకత్వంలో మహిళల భాగస్వామ్యం పెరగాలంటే.. నియామకాలు, ప్రమోషన్ ప్రక్రియలకు మించి.. వ్యవస్థాగతంగా మార్పులు రావాలని సర్వే ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు.

నమస్తే తెలంగాణ

ముల్కనూరు ప్రజా గ్రంథాలయం వారి

ముల్కనూరు సాహితీ పీఠం

[ముల్కనూరు, భీమదేవరపల్లి(మం), హనుమకొండ జిల్లా]

సంయుక్త నిర్వహణలో

పోటీ ప్రధాన ఉద్దేశం

సంస్కృతి, చరిత్ర, సమకాలీన జీవన వైవిధ్యాల, వైరుధ్యాల నేపథ్యంలో కథ ఉండాలి. నవ్యతకు, సృజనాత్మకతకు పెద్దపీట వేసే కథలకు మాత్రమే ఆహ్వానం పలుకుతున్నాం.

పోటీకి వచ్చిన కథలలో ఉత్తమమైన 22 కథలను ఎంపిక చేస్తాం.

బహుమతుల వివరాలు

బహుమతి పొందిన కథలు నమస్తే తెలంగాణ 'బతుకమ్మ'లో ప్రచురితం అవుతాయి.

పది కథలను సాధారణ ప్రచురణ కోసం స్వీకరిస్తాం. ఈ కథలకు వెయ్యి రూపాయలతోపాటు, జ్ఞాపికలు అందజేస్తాం.

బహుమతి పొందిన కథలను పుస్తక రూపంలో అచ్చు వేసే అధికారం పోటీ నిర్వాహకులకు ఉంటుంది.

ప్రథమ బహుమతి (ఒక్కరికి) రూ. 50,000

2 ద్వితీయ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 25,000

3 తృతీయ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 10,000

6 కన్సొలేషన్ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 5,000

నియమ నిబంధనలు

ఇంతకు ముందు ఎక్కడా (ప్రింట్ పత్రికలలో కానీ, వెబ్ పత్రికలలో కానీ, వ్యక్తిగత బ్లాగులలో కానీ, సోషల్ మీడియాలో కానీ) ప్రచురితం కాని కథలను మాత్రమే పోటీకి పంపాలి.

ఇప్పటికే ఎక్కడైనా పరిశీలనలో ఉన్న రచనలు పోటీకి అనర్హం.

పై అంశాలను ధృవీకరిస్తూ హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జతపరచాలి.

ప్రచురణకు అంగీకరించని రాతప్రతులను తిరిగి పంపడం సాధ్యం కాదు.

ఒకరు ఒక కథను మాత్రమే పంపాలి.

రచనకు ఏ కలం పేరు వాడినా రచయిత / రచయిత్రి అసలు పేరు తప్పనిసరిగా హామీ పత్రంలో రాయాలి.

కథ అనువాదం, అనుకరణ, అనుసరణ కాదని హామీపత్రంలో స్పష్టం చేయాలి.

పోటీలో బహుమతి పొందిన ఏ కథనైనా, ఫలితాలు వెలువడిన తరువాత వెనక్కి తీసుకునే అవకాశం రచయితలకు లేదని గమనించగలరు.

బహుమతుల విషయంలో న్యాయ నిర్ణేతలదే తుది నిర్ణయం. ఈ విషయంలో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలకు తావులేదు. రచయితలకు ప్రాంతీయ భేదం లేదు. ఏ రాష్ట్రమైనా, ఏ దేశంలో ఉన్న తెలుగు వారైనా కథలు పంపవచ్చు.

ముల్కనూరు లేదా హైదరాబాద్‌లో బహుమతుల ప్రదాన కార్యక్రమం ఉంటుంది. కథల పోటీ ఫలితాలు 'నమస్తే తెలంగాణ' బతుకమ్మలో ప్రచురితం అవుతాయి.

పంపాల్సిన విధానం

- రాత ప్రతి అయితే కథ 12 పేజీలు మించకుండా ఉండాలి. పదాల్లో అయితే 1500 పదాలకు మించకూడదు. ఈ పరిధిని దాటితే, పరిశీలనకు స్వీకరించబడవు.
- ఈ–మెయిల్ ద్వారా పంపేవారు యూనికోడ్‌లో వర్డ్‌ఫైల్ పంపవచ్చు. దాన్ని పీడీఎఫ్‌లోకి కూడా మార్చి ఎటాచ్ చేయాలి.
- పేజ్‌మేకర్‌లో డీటీపీ చేయించి కథను పంపేవారు యూనికోడ్ ఫైల్‌ను, పీడీఎఫ్‌ను కూడా జతచేసి ఆ రెండిటినీ ఈ–మెయిల్‌లో ఎటాచ్ చేసి పంపాలి.
- కథలను ఆన్‌లైన్‌లో పంపేవారు దిగువ తెలిపిన ఐడీకి మాత్రమే మెయిల్ చేయాలి.
- కథల ప్రతులపై రచయిత/రచయిత్రి పేరు ఉండరాదు. విడిగా హామీపత్రంపై మాత్రమే పేరు, ఫోన్ నంబరు, ఈ–మెయిల్ ఐడీ రాయాలి.

కథలు పంపాల్సిన చిరునామా

బతుకమ్మ, కథలపోటీ, నమస్తే తెలంగాణ
 # 8-2-603/1/7, 8, 9, రోడ్ నంబర్ 10,
బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ – 500 034.

ఈ -మెయిల్ ఐడీ
ntmulkanoorkatha2025@gmail.com

కథలు మాకు అందాల్సిన చివరి తేదీ **ఫిబ్రవరి 15, 2025**