



వార్త

ఆదివారం

16 మార్చి, 2025

ఆకాశ హఠాత్తుల 'దారి'
ఆదమరిస్తే 'హాల్'!



మహానాటకం 'రుద్ర'!

ధీరుడు ఎస్.ఎస్.రాజమౌళి కాంట్రీవేషన్లో ది మోస్ట్ అవైటెడ్ మూవీ ఎస్ఎస్ఎంబి29 ప్రస్తుతం మాటింగ్ జరుపుకుంటోంది. ఈ సినిమాను అత్యంత భారీ స్టాయిలో తెరకెక్కిస్తున్నారు మేకర్స్. ప్రస్తుతం ఈ చిత్రం రెండో షెడ్యూల్ను చిత్రీకరిస్తున్నారు. అయితే, ఈ చిత్రానికి సంబంధించి ఆసక్తికరమైన ఓ వార్త వినిపిస్తోంది. ఈ చిత్రంలో 'రుద్ర' అనే పేరు ప్రత్యేకంగా నిలవనుందని తెలుస్తోంది. అయితే, ఇది సినిమా టైటిల్ కాదనీ, ఈ సినిమాలో

'రుద్ర' హీరో పేరుగా చిత్ర

వర్గాల్లో టాక్ వినిపిస్తోంది. మహేశ్

పాత్రకు ఇలాంటి పవర్ఫుల్

పేరు పర్సెక్ట్ గా సెట్ అవుతుందని చిత్ర యూనిట్ భావిస్తున్నట్లు సమాచారం.

ఇక ఈ సినిమాలో ప్రీయాంక చోప్రా

హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. వెర్బులైల్ యాక్టర్

పుణ్జీరాజ్ సుకుమారన్ ఈ సినిమాలో కీలక

పాత్రలో నటిస్తున్నట్లు తాజా సమాచారం. ఎం.ఎం. కీరవాణి సంగీతం అందిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని అత్యంత భారీ బడ్జెట్తో తెరకెక్కిస్తున్నారు.

టాలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ మహేశ్ బాబు, దర్శక

'బలగం'

సినిమాతో టాలీవుడ్లో డైరెక్టర్ గా సాలిడ్ గుర్తింపు పొందాడు కమెడియన్ వేణు యెల్లండి. తెలంగాణ గ్రామీణ కథాంశంతో తెరకెక్కిన ఈ ఎమోషనల్ డ్రామా ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకోవడంలో సక్సెస్ సాధించింది. ఇక ఈ సినిమాను స్టార్ ప్రొడ్యూసర్ దిల్ రాజు బ్యాంక్ చేయడంతో ఈ మూవీకి సాలిడ్ రెస్పాన్స్ దక్కింది. అయితే, ఈ సినిమా ఇచ్చిన బూస్ట్తో తన తరువాతి చిత్రాన్ని అనాన్స్ చేశాడు ఈ దర్శకుడు. మరోసారి గ్రామీణ నేపథ్యంలో 'యెల్లమ్మ' అనే టైటిల్తో ఓ సినిమా చేయబోతున్నాడు వేణు యెల్లండి.

ఈ సినిమాను కూడా దిల్ రాజు ప్రొడ్యూస్ చేస్తుండటంతో ఈ చిత్రంపై అప్పుడే బజ్ క్రియేట్ అయ్యింది. ఇందులో హీరోగా నితీన్ నటిస్తున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఇక హీరోయిన్ గా స్టార్ బ్యూటీ సాయిపల్లవి నటించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. అయితే, ఇప్పుడు ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ పాత్రకు సంబంధించి ఓ

దేవత చుట్టూ తిరుగుతుందనీ,

తారాక్షరం

ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ పాత్ర చాలా పవర్ఫుల్ గా ఉండనుందనీ, ఈ పాత్ర సాలిడ్ ఎమోషనల్ ఇంప్యాక్ట్ చూపెడుతుందని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. అందుకే ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ గా సాయి పల్లవిని సెలెక్ట్ చేసినట్లు సమాచారం. అయితే, ఈ సినిమాకు సాయి పల్లవి ఓకే చెప్పిందా లేదా అనే విషయంపై స్పష్టత రావాల్సి ఉంది.



'వేణు' దర్శకత్వంలో నితీన్!

సాలిడ్ న్యూస్ సినీ సర్కిల్స్ లో చక్కర్లు కొడుతోంది. ఈ సినిమా కథ గ్రామ

మంచి ముత్యాలు

మనం శ్రమ పడుతున్నప్పుడు పిల్లలు తీపిని, ఇబ్బందుల్లో ఉన్నప్పుడు చేదును అందిస్తారు. - బేకన్

పిల్లలు సమాజ వాతావరణానికి అలవాటు పడే ప్రక్రియలో తల్లిదండ్రులే ప్రధాన పాత్ర వహిస్తారు. - మీరా యస్.మహలే

కదంబం

'సంఘ్'భావం....5

సాగునీటి కోసం
అన్నదాతల ఆందోళన

కవర్ స్టోరీ..6

ఆకాశ హార్వాల 'దారి'
ఆదమరిస్తే 'హారీ'!

మానవత్వం.. 11

ఈ వారం కవిత్వం...12

ఓ మగువా.. నీకు వందనం
ఒత్తిడిని అధిగమించడమెలా?.. 14

కథ..20

పచ్చని బతుకు

సాహిత్యం.. 23

హిందీ అందలం ఎక్కితే...
స్వయంకృతాపరాధం 24
మట్టిపాత్రల్లో ఆరోగ్య రహస్యం... 28

ఇంకా...

మొగ్గ
వారఫలం
వగైరా..వగైరా..

తాజా వార్తలు

రాళ్లతో ఉపాధి

కుండెడు పాలు పెరుగుగా మారాలంటే కాసింత కాసిన్ని పెరుగుచుక్కలు చాలు. చిక్కటి పెరుగు తయారవుతుంది. చిక్కటి పెరుగు అంటే చింతగింజ వేస్తే మునగకూడదు.. అదీ చిక్కటి పెరుగుంటే అని నానుడి. అయితే రాజస్థాన్ లో లభించే కొన్ని ప్రత్యేక పాత్రలు పాలను పెరుగుగా మారుస్తున్నాయి. అంటే ఈ పాత్రల్లో పాలను పోస్తే తోడు పెట్టాల్సిన అవసరం లేదు. అదీ విషయం. ఇంతకూ అసలు సంగతి ఏమిటంటే రాజస్థాన్ లోని హోబుర్ అనే గ్రామంలో లభించే పాత్రలో పాలు పోస్తే తోడు వేయనక్కర్లేదు. అందువల్ల ఇక్కడ లభించే పాత్రలను కొనటానికి ప్రపంచం



నలుమూలల నుండి వర్షాకుటులు వస్తున్నారట. ఇక్కడ లభించే శిలాజాలు(రాళ్లు) పాలను పెరుగుగా మారుస్తాయి. ఎరువు, ముదురు గోధుమ రంగులో వుండే ఈ రాళ్లు సాధారణ రాళ్లు కాదు. సుమారు పద్నాలుగు కోట్ల సంవత్సరాల నాటి శిలాజాలని తెలుస్తోంది. కోట్ల సంవత్సరాల క్రితం సముద్రంగా ఉన్న రాజస్థాన్ ప్రాంతం భూపరిణామ క్రమంలో భాగంగా ఎడారిగా మారింది. అందువల్ల సముద్రంలోని నత్తగుల్లలు మొదలైన జీవజాలం శిలాజాలుగా మారి రాళ్లుగా రూపాంతరం చెందాయనీ, ఈ శిలాజాల్లోని బ్యాక్టీరియాకి ఫులియబెట్టే ప్రక్రియని వేగవంతం చేసే శక్తి కూడా ఉండటం వల్ల పాలను పెరుగుగా మారుస్తున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. ఈ రాళ్లతో నీళ్ల సీసాలు, పెరుగ్గిన్నెలు, చిన్న చిన్న పిరమిడ్లు మొదలైన గృహోపకరణాలు తయారు చేసి వాటిని అమ్ముటం ద్వారా ఆదాయం పొందుతున్నారు.

మీ రచనల్ని ఈ మెయిల్ చిరునామాకు పంపగలరు.
sunmagvaartha@gmail.com



ఆకర్షణీయమైన పూల టాయిలెట్స్



పూలతో అలంకరించిన ప్రతిదీ అందంగా కనిస్తుంది. అలాగే టాయిలెట్స్ కూడా పూలతో అలంకరించినట్లు ఉంటే ఆ వాష్ రూమ్ మరింత అందంగా కనిపిస్తుంది. పూలతో ఉన్న ఈ టాయిలెట్స్ పిల్లలకు బాగా నచ్చతాయి.





'సంఘీ' భావం



సాగునీటి కోసం అన్నదాతల ఆందోళన

ఈసారి యాసంగి పంటలు చేతికి వచ్చే పరిస్థితి కనిపించడం లేదు. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ఈసారి నీటి నిల్వలు అడుగంటి పోయాయి. మరోపక్క భూగర్భ జలాలు గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా దిగజారి పోయాయి. గోదావరి, కృష్ణా బేసిన్లలో ఉన్న రైతులు నీటి కోసం ఆందోళన చెందుతున్నారు. ఇక బోరబావుల కింద సాగు చేసే పంటలకు సైతం నీరందని దుస్థితి నెలకొంది. కాశీశ్వరం నుంచి మిడ్మానేరు వరకు ఎక్కడ చూసినా ఎండిపోతున్న పొలాలు కనిపిస్తున్నాయి. వాస్తవానికి ఈసారి సుమారు 20 శాతం అధిక వర్షపాతం నమోదు అయింది. అయినప్పటికీ సాగునీరు అందించలేని పరిస్థితి నెలకొంది. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ఈసారి యాసంగికి నీటి కొరత ఏర్పడటం రైతుల్లో ఆందోళనకు దారి తీస్తోంది. నీటి కొరత ఏర్పడటానికి ఈసారి పెద్ద సంఖ్యలో వరిసాగుకు రైతులు మొగ్గుచూపడమే కారణమని అధికారులు పేర్కొంటున్నారు. వ్యవసాయ శాఖ లెక్కల ప్రకారం యాసంగి సీజన్కు సంబంధించి ఫిబ్రవరి నెలాఖరు వరకు రాష్ట్రంలో 69.22 లక్షల ఎకరాల్లో వివిధ రకాల పంటల సాగు చేపట్టారు. ఇందులో 58.24 లక్షల ఎకరాలు వరి పంట వేశారు. ఇది గత సంవత్సరంతో పోలిస్తే 5 లక్షల ఎకరాలు అధికంగా ఉంది. ముఖ్యంగా ఈసారి సన్నాలకు అదనంగా బోనసేను ఇవ్వనున్నట్లు ప్రభుత్వం ప్రకటించడంతో ఈసారి రైతులు వరి సాగుకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చారు. వరి తర్వాత మొక్కజొన్న 7.50 లక్షల ఎకరాల్లో సాగింది. మహబూబ్ నగర్, వికారాబాద్, విజాపూర్లలో పాటు పలు జిల్లాల్లో కలిపి 2.35 లక్షల ఎకరాల్లో వేరుశనగ పంట వేశారు. రెండేసి లక్షల ఎకరాల్లో కందులు, జొన్నలు సాగిపోయాయి. వరి సాగుకు నీటి వినియోగం ఎక్కువ. అందులోనూ వరి పొట్టు కొచ్చే సమయంలో నీళ్లు కీలకం. ఇలాంటి సమయంలో సాగునీరు లేక రైతులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. ఎస్సారెస్సీ కింద కరీంనగర్, పెద్దపల్లి, వరంగల్ జిల్లాలకు నీళ్లు అందుతున్నాయి. అయితే నీటి కొరత ఏర్పడే అవకాశం కనిపిస్తుండటంతో వారబందీ విధానం పెట్టే ఆలోచనలో నీటి పారుదల శాఖ ఉంది. ఎస్సారెస్సీ నీటితో రెండు, మూడేళ్లుగా యాసంగిలో సూర్యాపేట పొలాలకు నీరు అందిస్తున్నారు. అయితే ఈసారి ఎస్సారెస్సీ నీరు రాకపోవడంతో రైతుల్లో ఆందోళన కనిపిస్తోంది. ఆక్టోబర్ 25 నాటికి శ్రీశైలం రిజర్వాయర్ పూర్తి స్థాయి నీటినిల్వ 215 టిఎంసీ నిండింది. కానీ ప్రస్తుతం 74.81 టిఎంసీలకు చేరుకొని అడుగంటింది. వేసవి రాకముందే నీటినిల్వలన్నీ అడుగంటి పోయాయి. ఇంకా యాసంగి మధ్యలో ఉండగానే శ్రీశైలం, నాగార్జునసాగర్ రిజర్వాయర్లలో నీటి నిల్వలు ఖాళీ అయ్యాయి.

శ్రీశైలం రిజర్వాయరు వాస్తవ దేడ్ స్టోరేజ్ 834 అడుగులు కాగా, ఈ సీజన్లో 820గా నిర్ధారించారు. అయినా ప్రస్తుతం అక్కడ కేవలం 28 టిఎంసీలే వినియోగానికి అందుబాటులో ఉన్నాయి. రిజర్వాయర్ పై ఆధారపడి ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ తో పాటు ఇతర జిల్లాలకు సాగునీరు అందించాల్సి ఉన్నది. మరోపక్క భూగర్భ జలాలు అడుగంటి పోయాయి. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాలో అత్యధికంగా 2.71 మీటర్లు నీటిమట్టం తగ్గింది. మేడ్చల్, మల్కాజ్ గిరి జిల్లాల్లో 1.97 మీటర్లు, రంగారెడ్డి జిల్లాలో 1.47 మీటర్లు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో 0.72 మీటర్లు నీటిమట్టం తగ్గింది. అదేవిధంగా నీటిలోతు వికారాబాద్ లో 12.29 మీటర్లు, మేడ్చల్ - మల్కాజ్ గిరి జిల్లాలో 11.57 మీటర్లు, కామారెడ్డిలో 11.48 మీటర్లు, సంగారెడ్డిలో 10.27 మీటర్లుకు దిగిపోయింది. దీనితో బోర్లన్నీ ఎండిపోయాయి. నీటి లభ్యత గణనీయంగా తగ్గిపోవడంతో పంటలు చేతికి వచ్చే పరిస్థితి కనిపించడం లేదు. మెట్ట ప్రాంతాల్లో ఈసారి రికార్డు స్థాయిలో పంటలు వేశారు. ముఖ్యంగా వరి సాగుకు ఎక్కువ నీరు అవసరం కావడంతో బోర్ల నుంచి నీటిని తోడేస్తున్నారు. దీనితో భూగర్భ జలాలు అడుగంటి పోతున్నాయి. రిజర్వాయర్లలో సైతం నీటి నిల్వలు పడిపోవడంతో కొన్ని ప్రాజెక్టులలో ముందుగానే గేట్లను మూసివేశారు. దీనితో ఆయకట్టు చివరి భూములకు నీరందని పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఆయకట్టు రైతులు తమకు నీరందించకపోవడంతో ఆందోళన చెందుతున్నారు. వరిచేలు పొట్టు దశలో ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ నీటి వినియోగం అవసరం అవుతుంది. ఈ దశలో నీరు ఇవ్వకపోవడంతో చేతికి అందే పంట దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. ఇప్పటికే పలు ప్రాంతాల్లో రైతులు ఆందోళనలు చేస్తున్నారు. ఆయకట్టు చివరి ఎకరం వరకు నీటిని అందించాలని వారు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. నీటిని పొరువుగా వాడుకోవడం ద్వారా యాసంగి పంటను దిగుబడి చేసుకోవాలని అధికారులు సూచిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం రిజర్వాయర్లలో ఉన్న నీటిని సాగునీటి అవసరాలకు ఉపయోగిస్తే తాగునీటికి ఇబ్బంది అవుతుందని అధికారులు పేర్కొంటున్నారు. పైగా ఈసారి ఎండల తీవ్రత అధికంగా ఉంటుందని వాతావరణ నిపుణులు హెచ్చరికలు చేస్తున్నారు. దీనితో అధికారులు ముందుజాగ్రత్తగా నీటి విడుదలను నియంత్రించడం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వం నుంచి ఎటువంటి ప్రకటన వెలువడకపోవడంతో రైతుల్లో ఆందోళన నెలకొంది. నీటిని లభ్యత, ఏ మేరకు సాగునీరందిస్తున్నారన్న అంశాలపై వివరణ ఇవ్వాలని రైతులు కోరుతున్నారు.

- డాక్టర్ గిరీషేకమార్ సంఘీ



దేశంలో లిఫ్ట్ ప్రమాదాల కారణంగా ప్రతి ఏటా 90 నుంచి 130 మంది మధ్యలో మరణిస్తున్నారని అంచనా. కరోనా మహమ్మారి అనంతరం, 2021 నుండి 2023 వరకు లిఫ్ట్ ప్రమాద మరణాల సంఖ్య పెరిగింది. అంచనా ప్రకారం, ఈ సంవత్సరాలలో 150-200 వరకు మరణాలు

ఆకాశ హఠాత్పాతాల 'దారు' ఆదమలిస్టి 'హాట్'!

బహుశ అంతస్తుల భవనాలు, ఆకాశ హఠాత్పాతాల పై అంతస్తుకూ కింద అంతస్తుకూ మధ్యలో సౌకర్యంగా ఉంటుందనుకున్న లిఫ్టులు కొన్ని సార్లు మొరాయిచినా కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రాణాంతకంగా మారుతున్నాయి.

మానవులకి ప్రాణహానిని కలిగించడం చూస్తే, అలాంటి ఉదంతాలను, సంఘటనలను విన్నా, కన్నా పూదయ విదారకంగా ఉంటుంది. మనసు కలచి వేస్తుంది. సౌకర్యంగా ఉంటాయనుకున్న లిఫ్టులు. ప్రాణం మీదకు తెస్తే .. పరిస్థితి చేయి దాటితే ప్రాణాలు విలవిల్లాడతాయి. కొన్ని కుటుంబాలు రోదిస్తాయి. ఒక లిఫ్టుకు ఏదో జరిగిందని, ప్రాణం తీసిందని... అలా అని అన్ని లిఫ్టులు ఒకేలా ఉంటాయని కాదు. కానీ నాసిరకం లిఫ్టులతో నిర్వహణ బాగాలేని సందర్భాలలో పలు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. యాజమాన్య నిర్వహణ (మెయింటెనెన్స్) లోపాలు, నాసిరకం లిఫ్టులతో వచ్చే ఆందోళనల గురించి తెలుసుకోవడం దేనికైనా మంచిది. అలాంటి వాటిని నివారించే ప్రయత్నమే ఇది! ప్రజలు బహుశ అంతస్తుల భవనాల్లో తొలి రోజుల్లో మెట్లెక్కి పైకి వెళ్లాల్సి ఉండగా రాను రాను కప్పీల ద్వారా ట్రాలీలను పై అంతస్తుకు గోడవారగా నడిపించే ఆలోచన వచ్చింది. తొలి లిఫ్ట్ 1800 సంవత్సరంలో ప్రారంభమైంది. అంటే ఈ ఆలోచన 300 యేళ్ల నాటిదన్నమాట. బరువైన వస్తువులను, నిర్మాణ సామగ్రిని, సాధారణ యంత్రాలను భవన నిర్మాణంలో పైపైకి పంపేందుకు పుల్లీలు ఏర్పాటు చేసేవారు. తదుపరి అదే ఆలోచన మేరకు లిఫ్టులు రూపొందాయి.

1853లో పీటర్ కూపర్ అనే వ్యక్తి లిఫ్ట్ షాఫ్టును నిర్మించాడు. కానీ పరిపూర్ణమైన లిఫ్ట్ రూపకల్పనకు నాలుగేళ్లు పట్టింది. ఎలిషా ఓటిస్ షాఫ్టులో పని చేసే లిఫ్టును రూపొందించారు. అటుపై పారిశ్రామిక సంస్థలో పెద్ద పెద్ద వస్తువులను తీసుకెళ్లేందుకు ఎలివేటర్లను వినియోగిస్తున్న సంగతి తెలిసింది. కర్చీలో కూర్చోగలిగే మెట్ల లిఫ్టుల తయారీలో కొన్ని సంస్థలు డంచ్ వెయిట్లను పని చేస్తున్నాయి.

జరిగాయన్న నివేదికలు ఉన్నాయి. గత కొన్ని సంవత్సరాలలో లిఫ్ట్ ప్రమాదాలు పెరిగాయి, ముఖ్యంగా పాత భవనాలలో, సరైన నిర్వహణ లేని లిఫ్టులే ప్రాణాలను బలికొంటున్నాయి. ఇలాంటి లిఫ్టుల్లో చిక్కుకుంటే ప్రాణాలతో మనిషిని బయటకు తీయడం కష్టమే మరి! లిఫ్ట్ ప్రమాదాలు వివిధ కారణాల వల్ల జరగవచ్చు, అవి ప్రాణనష్టం, గాయాలు, లేదా సాంకేతిక లోపాల వల్ల కేవలం లిఫ్ట్ పనితీరు పాడవడం వలన కావచ్చు. ఎక్కువగా ఈ ప్రమాదాలు పాత భవనాలు, అసమర్థ నిర్వహణ, బ్రేక్ ఫెయిల్యూర్, ఓవర్ లోడింగ్, మానవ తప్పిదాల వల్ల జరుగుతాయి. లిఫ్ట్ ప్రమాదాలు ఎక్కువగా నగర ప్రాంతాల్లో, ముంబై, బెంగళూరు, చెన్నై, న్యూఢిల్లీ, హైదరాబాదు, సికింద్రాబాద్ వంటి ప్రధాన నగరాలలో లిఫ్ట్ ప్రమాదాలు సంభవించాయి.



ఈ సమయంలో పాత భవనాలు, సాంకేతికత లోపాలు, తక్కువ నాణ్యత గల లిఫ్టు, బ్రేకింగ్ సిస్టమ్ లోపం కారణంగా మరణాలు సంభవించాయి. ఒక్కోసారి లిఫ్టులో అధిక బరువు తీసుకెళ్లడం వల్ల లిఫ్ట్ బ్రేకులు విఫలమవుతాయి. లిఫ్ట్ సామర్థ్యాన్ని మించిపోతే (ఓవర్లోడ్) అది మెకానికల్ ఒత్తిడిని కలిగి లిఫ్ట్ విఫలమవుతుంది. లిఫ్ట్ ఆపరేటర్ల నిర్లక్ష్యం లేదా సరైన శిక్షణ లేకపోవడం. ముఖ్యంగా గర్భిణులు, వృద్ధులు, చిన్న పిల్లలు, శారీరక వైకల్యాలు కలిగిన వారిపై ఎక్కువగా ప్రభావం చూపుతాయి. ఆధునిక సాంకేతిక నైపుణ్యాలను అలవరచుకున్న ఆమెరికా, యూరప్ వంటి దేశాలలో, లిఫ్ట్ ప్రమాదాల కారణంగా ప్రతి ఏటా సుమారు 3050 మంది మరణిస్తారు. ఈ గణాంకాలు లిఫ్ట్ సేఫ్టీ ప్రమాణాలు పెరిగినప్పటికీ, కొన్ని ప్రాంతాలలో, సరైన నిర్వహణ లేకపోవడం, శిక్షణ లోపం, పాత కాలపు సాంకేతికత కారణంగా అవి మరణాలకు దారి తీస్తున్నాయి. బహుశ అంతస్తుల భవనాల్లో లిఫ్ట్ ప్రమాదాలు సాధారణంగా వివిధ కారణాల వల్ల చోటు చేసుకుంటాయి, ఇవి సాంకేతిక లోపాలు, భవన సంబంధిత

అంశాల వలన జరిగే అవకాశం ఎక్కువ. ఈ ప్రమాదాలు తీవ్రమైన గాయాలు లేదా మరణాలకు దారితీస్తాయి. ఈ ప్రమాదాలు కొన్నిసార్లు మానవ వైఫల్యాల కారణంగా కూడా జరిగి ఉండవచ్చు. విద్యుత్ ఆగిపోవడం (ప్రవర్ అవుటేజీ) వలన లిఫ్ట్ పనిచేయక పోవచ్చు, వైరింగ్లో పొరపాటు లేదా కంట్రోల్ సిస్టమ్లో తప్పులు షార్ట్ సర్క్యూట్ లిఫ్ట్ పని



చేయడం ఆగిపోతుంది. లిఫ్ట్ పొజిషన్ లేదా డోర్ సెన్సార్లలో లోపం రావడం వలన, ఫాల్టి సెన్సార్లు కారణంగా డోర్లు ప్రయాణికులపై మూసివడటం లేదా లిఫ్ట్ తప్పు ఫ్లోర్లో ఆగిపోవడం వంటి ప్రమాదాలు సంభవిస్తాయి.

మానవ తప్పిదాలు: ఎక్కువ మంది ఎక్కడం, తప్పుగా బటన్లు నొక్కడం లేదా లిఫ్ట్ సరిగా రాక మనమున్న ఫ్లోర్కి సమానంగా ఆగకపోవడం వలన ప్రమాదం జరిగి ఉండవచ్చు. ఎక్కడం మానవ తప్పిదాల వలన ప్రమాదాలు సంభవించవచ్చు. లిఫ్ట్ నిర్వహణ సరియైన విధంగా జరుగకపోతే, అది మెకానికల్ లేదా ఎలక్ట్రికల్ లోపాలకు దారితీస్తుంది. కొన్ని సార్లు, లిఫ్ట్ ఆపరేటర్లు లేదా సిబ్బంది, అత్యవసర పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్నారని సరైన శిక్షణ పొందకపోవడం వలన ప్రమాదాలు చోటు చేసుకుంటాయి.

మధ్యలో చిక్కుకుంటే అంతే!?

పని చేయకుండా ఆగిపోవడం వలన, దీనివల్ల అనేక ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రయాణికులు లిఫ్ట్ నుండి దిగే సమయంలో, లిఫ్ట్ ఆప్రతిఘటితంగా కదిలితే వారు చనిపోవచ్చు. లిఫ్ట్ షాఫ్ట్ లేదా డోర్లు సరైనరీతిలో ఉన్నప్పుడు, అవి లిఫ్ట్ లోపాన్ని కలిగించి, ప్రయాణికులు ఫోర్ల మధ్య చిక్కుకోవడానికి లేదా

గాయపడటానికి కారణమవుతాయి. లిఫ్ట్ కదలికలు గమనించని పరిస్థితుల్లో ఫ్లోర్కి ఫ్లోర్ కి మధ్యలో చిక్కుకొని కానీ, తన ఫ్లోర్కి లిఫ్ట్ రాగానే తలుపు వేసి లోపల కిందకు పోయిన సందర్భాలలో కానీ గాభరాతో గందరగోళ పడిన సందర్భాలలో ప్రమాదంలో చిక్కుకుంటారు. నాణ్యత లేని లిఫ్ట్లలో ఇలాంటి ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. లిఫ్ట్ డోర్లు సరిగ్గా పని చేయకపోతే(ఫాల్టి డోర్ మెకానిజం) అవి అనుకోకుండా మూసుకుపోతే అందులో ఊపిరాడక సతమతం అవుతాం. ఓవర్స్పీడింగ్ చాలా అరుదుగా, లిఫ్ట్ తన డిజైన్ స్పీడును మించి కదిలి, ఓవర్ స్పీడింగ్ వలన ప్రయాణికులు షాక్ లేదా గాయాలకూ కారణం కావచ్చు. లిఫ్ట్



అనూహ్యంగా ఆగిపోతే, ప్రయాణికులకు ఒత్తిడి, విపరీతమైన గాయాలు కలగవచ్చు. భూమి కంపించడం లేదా అగ్ని ప్రమాదాలు లిఫ్ట్ సిస్టమ్ను దెబ్బతీస్తే, అది పనితీరు లోపం లేదా భద్రతా సమస్యలు కలిగిస్తుంది. భవనంలో నీటి ముంచడం లిఫ్ట్ సిస్టమ్ను పాడుచేస్తుంది, తద్వారా లిఫ్ట్ పనిచేయక పోవడం లేదా ప్రమాదాలకు దారితీస్తుంది. లిఫ్ట్ సిస్టమ్ను క్రమక్రమంగా నిర్వహించడం భద్రతా ప్రమాణాలను పాటించడం ముఖ్యమైనది. లిఫ్ట్లో అత్యవసర బటన్, అలారం లేదా ఇంటర్లామ్ అత్యవసర కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థలు ఇది ప్రయాణికులకు సహాయం పొందడానికి ఉపయోగపడుతుంది. **ఆటోమేటిక్ సేఫ్టీ బ్రేక్స్:** ఆధునిక లిఫ్ట్ ఆటోమేటిక్ బ్రేక్ సిస్టమ్తో వస్తాయి, ఇవి లిఫ్ట్ అదుపు తప్పితే యాక్టివ్ అవుతాయి.

వినియోగదారులకు శిక్షణ: లిఫ్ట్ భద్రతా మార్గదర్శకాలు ఎవరైనా పాటించడం ద్వారా ప్రమాదాలు తగ్గించవచ్చు. బహుశా అంతస్తులో లిఫ్ట్ ప్రమాదాలపై అవగాహన పెంచడం, సరైన భద్రతా చర్యలను అమలు చేయడం ఎంతో ముఖ్యం. లిఫ్ట్ యాంటిక నిర్వహణను ప్రతిసారీ తనిఖీ చాలా ముఖ్యమైనది. లిఫ్టుకు సురక్షితమైన బ్రేకింగ్ సిస్టమ్, ఎమర్జెన్సీ కమ్యూనికేషన్ సిస్టమ్లను అమలు చేయడం. ప్రజలకు, లిఫ్ట్ ఆపరేటర్లకు సరైన భద్రతా శిక్షణ ఇవ్వడం. ప్రతి లిఫ్టు గురించి నిరంతర సమీక్ష, నిర్వహణ చేయడం. లిఫ్ట్ ప్రమాదాల మూలంగా మరణాలు, గాయాలు నెమ్మదిగా తగ్గుతున్నా, వాటిని పూర్తిగా నివారించడానికి మరింత జాగ్రత్త అవసరం. ఇవి లిఫ్టు ప్రమాదాలకు, గాయాలకు, మరణాలకు, ఆర్థిక నష్టం కలిగించే అవకాశాలు పెంచుతాయి. అందుబాటులో ఖర్చుతో తయారు చేసిన లిఫ్టు తక్కువ ధరతో అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, అవి అధిక ప్రమాణాల భద్రతను కలిగి ఉండకపోవచ్చు. అలాగే, నిర్వహణ లోపాలు లిఫ్ట్ పని తీరు పట్ల ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి.

నాసి రకం లిఫ్ట్లు అతి ప్రమాదకరం: తక్కువ ఖర్చుతో నిర్మించబడిన లిఫ్టు ఎక్కువ బరువు లేదా తక్కువ నాణ్యత గల వ్యవస్థలను అధిగమించలేవు, తద్వారా లిఫ్ట్ పడిపోతుంది. అలా జరగడం వలన, ప్రయాణికులు తీవ్ర గాయాల పాలవుతారు లేదా మరణించవచ్చు. తక్కువ నాణ్యతగల విడి భాగాలతో తయారైన సిస్టమ్లు త్వరగా ఫెయిల్ అవుతాయి, అది ప్రమాదాలకు దారితీస్తుంది. ఉదాహరణకు, లిఫ్ట్ బ్రేక్ లేదా కేబుల్ వగిరిపోవడం, లిఫ్ట్ అదుపు తప్పడం వంటి సమస్యలు జరుగుతాయి. లిఫ్ట్లో ఎమర్జెన్సీ సిస్టమ్ లోపం ఆధునిక భద్రతా సిస్టమ్స్, ఎమర్జెన్సీ బటన్లు, అలారమ్ వ్యవస్థలు ఉండకపోవచ్చు, ఇది ప్రయాణికులను చిక్కుకోవడానికి లేదా ఫోర్ల మధ్యలో చిక్కిపోతే సహాయం పొందడంలో అడ్డంకిగా మారుతుంది.

ఓవర్లోడ్ సెన్సార్లు: ఈ లిఫ్టు ఓవర్లోడ్ సెన్సార్లు లేకపోవచ్చు, ఇది సామర్థ్యాన్ని మించిపోయే ప్రయాణికులను తీసుకెళ్లడం వల్ల లిఫ్ట్ విఫలమవుతుంది. లిఫ్ట్ సరైన నిర్వహణ లేకపోతే, దానికి సంబంధించిన భాగాల వల్ల ప్రమాదాలకు దారితీస్తాయి. లిఫ్ట్లో ఓవర్ లోడ్ గుర్తించడానికి ఓవర్ లోడ్ సెన్సార్లు అమర్చడం లిఫ్ట్ విఫలమయ్యే ప్రమాదాలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఉదాహరణకు, బ్రేకింగ్ సిస్టమ్ల సమస్యలు, కేబుల్ లేదా డోర్ మెకానిజం లోపం ఉండవచ్చు. లిఫ్టును కాలానికి అనుగుణంగా పరిశీలించడం, అందుబాటులో ఉన్న మరమ్మత్తుల సేవలను ఉపయోగించడం ముఖ్యం.

నిర్వహణలో లోపం జరిగితే, అవి సరిగా పనిచేయడం లేదు. నిర్వహణలో లోపం వల్ల ప్రయాణికులు లిఫ్ట్లో చిక్కుకొని గాయపడవచ్చు లేదా మరణించవచ్చు. ఉదాహరణకు, లిఫ్ట్ అర్ధాంతరంగా ఆగిపోవడం లేదా డోర్ సరిగా పనిచేయకపోవడం వల్ల ప్రయాణికులు పడిపోవడం జరుగవచ్చు. లిఫ్ట్ మధ్యలో ఆగిపోవడం వలన ప్రయాణికులు ఇబ్బంది పడతారు. దానితో పాటు అత్యవసర వ్యవస్థలు పని చేయకపోతే, ఇది మరింత వల్లభ్రమాదకరంగా మారుతుంది. సరైన నిర్వహణ లేకపోతే, లిఫ్ట్ అత్యవసర పరిస్థితులను ఎదుర్కొనడం చాలా కష్టం. ఎమర్జెన్సీ కమ్యూనికేషన్ సిస్టమ్ లేదా ఆలారమ్ వ్యవస్థ పని చేయకపోతే, ప్రయాణికులు సహాయం పొందలేరు. లిఫ్ట్ తక్కువ నాణ్యత గల భాగాలు, సాంకేతిక లోపాలు, భద్రతా ఫీచర్లలోపం వలన ప్రమాదాలకు, గాయాలకు, మరణాలకు కారణమవుతాయి. నిర్వహణలో లోపాలు లిఫ్ట్ పనితీరు నాశనం చేస్తాయి, ప్రమాదాలను పెంచుతాయి. ప్రయాణికుల భద్రతకు కరువు ఏర్పడుతుంది. లిఫ్ట్లకు సరైన నిర్వహణ, సమయం క్రమంగా తనిఖీలు, భద్రతా ప్రమాణాలను అనుసరించడం అత్యంత అవసరం. లిఫ్ట్ నిర్మాణం, నిర్వహణ వృత్తి సంబంధిత నిపుణుల ద్వారా కఠినంగా చేయాలి.

జంట నగరాల లిఫ్టులు భూతాలే!

పెరుగుతున్న లిఫ్ట్ ప్రమాదాల్లో మరి కొన్నింటిని చర్చించుకోవాల్సి ఉంది. రెండు సంవత్సరాల్లో, హైదరాబాద్లో 10 లిఫ్ట్ ప్రమాదాలు, వేరేరూర సంఘటనల్లో ముగ్గురు మృతి చెందారు. 2023లో 6 సంవత్సరాల ఓ బాలుడు లిఫ్ట్ షాఫ్ట్లో చిక్కుకుని ఇటీవల మసాజ్ ట్యూంక్ శాంతినగర్లో 6 సంవత్సరాల బాలుడు లిఫ్ట్ ఎలివేటర్ షాఫ్ట్లో మధ్య చిక్కుకుని మరణించాడు. గ్రీల్తో ఉన్న లిఫ్ట్ డోర్ తెరిచి బయటికి వచ్చే క్రమంలో మరణించాడు. తాజాగా రాజన్న సిరిసిల్లలో ఒక అపార్ట్మెంట్లో అర్ధరాత్రి లిఫ్ట్ లిఫ్ట్ తెరిచి లోపలికి వెళ్లే సమయంలో కమాండెంట్ తోట గంగారాం మూడో ఫ్లోర్ నుంచి ఒకటో ఫ్లోర్లో ఉన్న లిఫ్ట్ కు పడిపోయాడు. ఆసుపత్రికి తరలించేలోపే మృతి చెందాడు. హైదరాబాద్ అంబర్పేట్లోని యూనిసన్ గ్రూప్ స్కూల్లో 13 మంది లిఫ్ట్లో మరో ఫ్లోర్ కు వెళ్తుండగా ఫస్ట్ ఫ్లోర్లో వైర్ కట్ అయి లిఫ్ట్ ఒక్కసారిగా గ్రౌండ్ ఫ్లోర్ కు జారిపోయింది. దాంతో ఆరుగురు స్కూలు విద్యార్థులు గాయపడ్డారు.

ఈ సంఘటనలపై, తెలంగాణ ఎలివేటర్స్, ఎస్కలేటర్స్ కాంట్రాక్టర్స్ అసోసియేషన్ తెలిపిన ప్రకారం, హైదరాబాద్లో 80 మంది తయారీదారులు తక్కువ నాణ్యత గల లిఫ్టులను ఇన్స్టాల్ చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. సమస్యను పరిష్కరించడానికి, లిఫ్ట్ భద్రతా నియమాలను అనుసరించడమే కీలకం. లిఫ్ట్ ప్రమాదాలు పదే పదే జరుగుతున్నప్పటికీ, భద్రతను నిర్ధారించ దానికి లేదా డోమలకు శిక్ష విధించడానికి చర్యలు తీసుకున్న దాఖలు లేవు. ఇలాంటి ప్రమాదాలను నివారించే చర్యలేమీ కనపడవు. గత ఆరు నెలల్లోనే, హైదరాబాద్లో 12 లిఫ్ట్ సంబంధిత ప్రమాదాలు జరిగాయి, ఫలితంగా 21 మంది గాయపడ్డారు, నలుగురు మరణించారు. కొన్ని రోజుల క్రితం మేడిపల్లిలోని ఒక భవనంలో లిఫ్ట్



కూలిపోవడంతో జివాచ్ఎమ్సి మేయర్ గద్వాల్ విజయలక్ష్మి కూడా ప్రమాదానికి గురయ్యారు, ఆమె సురక్షితంగా తప్పించుకున్నారు. జివాచ్ఎమ్సి, అగ్నిమాపక సేవలు సహా వివిధ ప్రభుత్వ సంస్థలు లిఫ్ట్ భద్రతా నిబంధనలు తమ అధికార పరిధిలోకి రావని పేర్కొంటూ బాధ్యత నుండి దూరంగా ఉండటానికి ఇష్టపడుతున్నారు.

తమిళనాడు, మహారాష్ట్రాల్లో, ముంబై, ఢిల్లీ వంటి నగరాల్లో లిఫ్ట్ చట్టాలు ఉన్నప్పటికీ, తెలంగాణలో అలాంటి నిర్దేశిత చట్టాలు ఏమీ లేనట్లే. కానీ ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే పోలీసు వారికో, అగ్ని మాపక కేంద్రం వారికో చెప్పడం రివాజుగా వస్తోంది. ప్రమాదం నుండి తొలి స్పందనగా అగ్నిమాపక దళంవారే రంగంలోకి దిగుతారు. భవనాలు నిర్మించే సమయంలో లిఫ్టులకు సంబంధించి అనుమతులు చాలావోట్ల వారే ఇస్తారు. “సాధారణంగా, లిఫ్ట్ సంబంధిత అత్యవసర పరిస్థితులకు అగ్నిమాపక సిబ్బంది స్పందిస్తారు, చిక్కుకున్న వ్యక్తులను కాపాడతారు. కానీ ప్రామాణిక భద్రతా నిబంధనలు లేవు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశిస్తే మార్గదర్శకాలను రూపొందించడానికి మరియు అవసరమైన సిబ్బంది శిక్షణను నిర్వహించడానికి మా విభాగం సిద్ధంగా ఉంది.

నగరంలో పెరుగుతున్న అపార్ట్మెంట్ల దృష్ట్యా, సమగ్ర లిఫ్ట్ చట్టాన్ని అమలు చేయడం చాలా కీలకం. ఇటువంటి చట్టం లిఫ్ట్ తయారీదారులు, భవన యజమానులు ఇద్దరూ పాటించాల్సిన స్పష్టమైన ప్రమాణాలను ఏర్పాటు చేస్తుంది” అని రాష్ట్ర విపత్తు ప్రతిస్పందన, అగ్నిమాపక సేవల డైరెక్టర్ జనరల్ వై. నాగిరెడ్డి అన్నారు. వివిధ రాష్ట్రాలలో అమలు చేయబడిన లిఫ్ట్ నియంత్రించే నిబంధనల ప్రకారం, లిఫ్ట్ స్థాపనలో పాల్గొన్న ఏదైనా కంపెనీ లేదా కాంట్రాక్టర్ ప్రభుత్వ అనుమతులను పొందాలి. ఇన్స్టాలేషన్ ప్రక్రియకు నియమించబడిన డిపార్ట్మెంట్లో ఇంజనీర్ ప్రాథమిక సైట్ తనిఖీ అవసరం, అతను లిఫ్ట్ సంస్థాపనకు అవసరమైన స్యూసిఫికేషన్లకు అనుగుణంగా ఉన్న ప్రదేశం ఉందో లేదో అంచనా వేస్తాడు. సంస్థాపన తర్వాత, అదే డిపార్ట్మెంట్లో ఇంజనీర్ భద్రతా చర్యలను అంచనా వేయడానికి సైట్ సందర్శనను నిర్వహిస్తాడు. విజయవంతమైన తనిఖీ తర్వాత, క్లియరెన్స్ సర్టిఫికేట్ జారీ చేయబడుతుంది, ఇది ఆటోమొబైల్ ఫిట్నెస్ సర్టిఫికేట్ కు సమానమైన కాలానికి చెల్లుబాటు అవుతుంది.

ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రెండింటిలోనూ లిఫ్ట్ చట్టం లేనప్పుడు, లిఫ్టులు మీద అజమాయిషీ లేని పరిస్థితుల్లో ఐఎస్ఐ ప్రమాణాలు లేని, బ్రాండెడ్ కానీ అతి తక్కువలో సమకూర్చబడే నాసిరకం లిఫ్టులు కూడా అమర్చుకుని సర్దుకు పోవడమే ఆ తర్వాత వచ్చే సమస్యలకు మూల కారణం అవుతోంది. ఈ రాష్ట్రాల్లో ప్రసిద్ధ కంపెనీలు, కాంట్రాక్టర్లు ఉన్నప్పటికీ, వినియోగదారులు తరచుగా చౌక ప్రత్యామ్నాయాలను ఎంచుకుంటారు, ఫలితంగా భద్రతా క్లవీలు, స్పీడ్ గవర్నర్లు వంటి ముఖ్యమైన లక్షణాలు లేని నాసిరకం ఇన్స్టాలేషన్లు ఏర్పడతాయి. ఇది లిఫ్ట్ భద్రతను దెబ్బతీస్తుంది, ఏ క్షణంలోనైనా సిస్టమ్ వైఫల్యాల వల్ల ప్రమాదాలను సృష్టిస్తుంది. వారు లిఫ్ట్ కొనుగోలు చేసే కంపెనీ లేదా కాంట్రాక్టర్ ట్రాక్ రికార్డును పూర్తిగా దృవీకరించాలని తాము కస్టమర్లను

అభ్యర్థిస్తున్నాం” అని తెలంగాణ ఎలివేటర్లు, ఎస్కలేటర్ల కాంట్రాక్టర్ల సంఘం వైస్ ప్రెసిడెంట్ గులాం మొహియుద్దీన్ ఆదిల్ అన్నారు. హైదరాబాద్ లో లిఫ్ట్ భద్రతా నియమాలు లేకపోవడం వల్ల, ప్రమాదాలు, మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. ఈ ప్రమాదాలు తరచుగా నాణ్యత లోపం, పక్కాగా నిర్వహణ చేయకపోవడం లేదా లిఫ్ట్ వాడకం తప్పుగా జరిగి పరిస్థితులు వలన జరిగినవి. లిఫ్ట్ భద్రతా నియమాలు, ప్రమాణాలు అమలు అత్యంత అవసరం. భారతదేశంలో లిఫ్ట్ సంబంధిత ప్రమాదాల విషయంలో, లిఫ్ట్ నిర్వహణ లోపం, నిర్లక్ష్యం కారణంగా ప్రమాదం జరిగితే, బాధితుడు, వారి కుటుంబం చట్టపరమైన మార్గాల ద్వారా పరిహారం కోరవచ్చు. ఇండియాలో అనేక అంతర్జాతీయ, దేశీయ లిఫ్ట్ కంపెనీలు కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్నాయి. తమ లిఫ్టులు బిగిస్తున్నాయి. దేశంలో ముఖ్యంగా హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్ వంటి నగరాలలో, అనేక పెద్ద, చిన్న లిఫ్ట్ కంపెనీలు పని చేస్తున్నాయి. గణాంకాల ప్రకారం, 100 కంటే ఎక్కువ లిఫ్ట్ కంపెనీలు దేశవ్యాప్తంగా పని చేస్తున్నాయి. ఈ కంపెనీలు అన్ని తరహా లిఫ్టు, ఎస్కలేటర్లను అందిస్తున్నాయి. హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్ ప్రాంతంలో అనేక దేశీయ, అంతర్జాతీయ సంస్థలు తమ సేవలను అందిస్తున్నాయి, దీనివల్ల ఈ నగరల్లో భవన నిర్మాణం, యుజర్ల కోసం సేవలు మరింత బలోపేతం అవుతున్నాయి. డబ్బులు వెచ్చించే కొద్దీ మంచి మంచి నాణ్యమైన పటిష్టమైన లిఫ్టులు బిగించే సంస్థలు ఉన్నాయి. దేశీయ కంపెనీలు అతి సాధారణ సాంకేతిక స్థాయిలో లిఫ్టులు తయారు చేస్తాయి. పైగా నాణ్యత, నాసిరకం అని వేటిని మనం నిర్ధారించలేం. లిఫ్టులు నిర్వహణలోనే వినియోగదారుల భవిష్యత్ ఆధారపడి ఉందన్నమాట సుస్పష్టం. లిఫ్టులు తయారీ కంపెనీలన్నీ ప్రసిద్ధమైనవే. కానీ నిరంతర పర్యవేక్షణ, అజమాయిషి లేకపోవడమే ప్రమాద హేతువు.

లిఫ్టులు పనితీరు వాటిల్లే ప్రమాదాలు:

లిఫ్ట్ బ్రేకింగ్ సిస్టమ్ ఫెయిల్ అవడం వల్ల ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది ముఖ్యంగా సాంకేతిక లోపాల కారణంగా జరుగుతుంది. ఈ ప్రమాదాలు చాలా ప్రమాద కరంగా ఉండవచ్చు. లిఫ్ట్ ద్వారా ఎక్కువ బరువు తీసుకెళ్లడం వలన, లిఫ్ట్ కేబుల్ లేదా ఇతర భాగాలు విఫలమవుతాయి. దీనివల్ల లిఫ్ట్ కిందపడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. పాత లేదా తక్కువ నాణ్యత గల కేబుల్స్ లిఫ్టు నిలిపివేసే క్రమంలో దెబ్బతినడానికి లేదా విరిగిపోతాయి. కేబుల్ పగిలిపోతే, లిఫ్ట్ కిందపడిపోవడం లేదా నిరంతరం ఆగిపోవడం జరుగుతుంది. సెన్సార్లలో లోపం వలన, లిఫ్ట్ అనుకున్న ఫ్లోర్ వద్ద నిలిచిపోకపోవచ్చు లేదా ప్రయాణికులను తప్పు ఫ్లోర్ మీద ఉంచి ప్రయాణం కొనసాగించవచ్చు. లిఫ్ట్ డోర్లు సరిగా పని చేయకపోతే, అవి ప్రయాణికులు లోపల ఉండగానే తలుపులు తెరచుకోక మొరాయిస్తాయి. ఇలాంటి సందర్భంలో లోపల ఉండిపోయిన వ్యక్తుల గాభరా ఇంతా అంతా కాదు. ఒక్కరే ఉంటే ఏమవుతుందోనని ఒత్తిడికి గురవుతారు.

ఆపరేషన్ లో లోపముంటే ప్రాణం తీస్తుంది!!

లిఫ్ట్ సాఫ్ట్వేర్ లేదా హార్డ్వేర్ సిస్టమ్స్ సరైన విధంగా పనిచేయకపోతే, అది కూడా ప్రమాదాలను కలిగిస్తుంది. లిఫ్ట్ శిక్షణ పొందకపోవడం వలన తప్పులు జరగవచ్చు, ఇది ప్రమాదాలకు దారితీస్తుంది. ఎలక్ట్రికల్ లిఫ్ట్ లో విద్యుత్ ప్రమాదాల నివారణ సూత్రాలు: ప్రతి లిఫ్టును సరిగా నిర్వహించడం, ప్రతి 6 నెలలకు ఒకసారి నిర్వహణ పరీక్షలు నిర్వహించగలిగితే అలాంటి లిఫ్టుల విషయంలో చేదు

అనుభవం ఎదురయ్యే అవకాశం బహు తక్కువ. లిఫ్ట్ ఆపరేటర్లకు భద్రతా శిక్షణ ఇవ్వడం. ఆధునిక లిఫ్ట్ సిస్టమ్స్, సురక్షితమైన బ్రేకింగ్ సిస్టమ్, ఎమర్జెన్సీ కమ్యూనికేషన్ సిస్టమ్లను ఉపయోగించడం, లిఫ్ట్ లో పగిలిన, లేదా పాడైన భాగాలను వెంటనే మరమ్మత్తులు చేయడం ప్రాధాన్యతాం శాలుగా ఉండాలి.

వినియోగదారుల రక్షణ చట్టం ప్రకారం, లిఫ్ట్ పనిచేయక పోవడం వల్ల ఒక వ్యక్తి గాయపడితే లేదా నష్టపోతే, వారు లిఫ్ట్ నిర్వహణ లేదా నిర్వహణలో నిర్లక్ష్యం వహించినందుకు నిర్వహణ సంస్థ, భవన యజమానిపై ఫిర్యాదు చేయవచ్చు. దీనివల్ల పరిహారమూ పొందవచ్చు. బాధితుడు వినియోగ దారుల రక్షణ చట్టం కింద పరిహారం కోసం వినియోగదారుల కోర్టును సంప్రదించవచ్చు. ఈ చట్టం లిఫ్ట్ సంబంధిత సేవలతో సహా లోపభాయిష్ట ఉత్పత్తులు లేదా సేవల నుండి వినియోగదారులను రక్షిస్తుంది. ఫిర్యాదును ప్రాసెస్ చేయడంలో వినియోగదారుల ఫిరంగం సహాయం చేస్తుంది.

నిర్లక్ష్యం లేదా బాధ్యత క్షయములు: ప్రమాదం నిర్లక్ష్యం వల్ల సంభవించినట్లయితే (నిర్వహణ, లేదా భద్రతా నిబంధనలను పాటించకపోవడం వంటివి), బాధితుడు నష్టపరిహారం, వైద్య ఖర్చులు, భావోద్వేగ బాధలకు పరిహారం కోసం సివిల్ దావా వేయవచ్చు. భారతదేశంలో లిఫ్ట్ సంబంధిత ప్రమాదాల విషయంలో, తెలుగు మాట్లాడే వారికి కూడా చట్ట పరమైన రక్షణలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. లిఫ్ట్ నిర్వహణ లోపం, సరికాని స్థాపన లేదా నిర్లక్ష్యం కారణంగా ప్రమాదం జరిగితే, బాధితుడు లేదా వారి కుటుంబం చట్టపరమైన మార్గాల ద్వారా పరిహారం కోరవచ్చు.

లిఫ్ట్ భద్రతా ప్రమాణాలు: జాతీయ భవన నియమావళి, రాష్ట్ర నిబంధనల క్రింద భద్రతా

నిబంధనలు ఉన్నాయి, ఇవి లిఫ్ట్ సరైన నిర్వహణ, క్రమం తప్పకుండా తనిఖీలను తప్పనిసరి చేస్తాయి. ఈ ప్రమాణాలను ఉల్లంఘిస్తే, భవన యజమాని లేదా నిర్వహణ ప్రదాతను జవాబుదారీగా చేయవచ్చు. బాధితులు పరిహారం కోరవచ్చు. ఏదైనా సందర్భంలో, లిఫ్ట్ సంబంధిత ప్రమాదాలలో చట్టపరమైన రక్షణ అందుబాటులో ఉంది. మీరు తెలుగు భాషలో సౌకర్యంగా ఉంటే, మీకు అవసరమైన సహాయం, పరిహారం లభించేలా చూసుకోవడానికి మీరు తెలుగులో న్యాయవాదులు, కోర్టులు, వినియోగదారుల ఫోరమ్లను సంప్రదించవచ్చు. మీకు నచ్చిన భాషలో చట్టపరమైన ప్రక్రియ ద్వారా మీకు మార్గనిర్దేశం చేయగల న్యాయవాదిని సంప్రదించవచ్చు.

భవన లిఫ్ట్ నిబంధనలు: దేశంలో, భవనాలు లిఫ్ట్ కోసం భద్రతా మార్గదర్శకాలను పాటించాలి, వీటిలో సాధారణ తనిఖీలు, నిర్వహణ కూడా ఉంటాయి. ఈ ప్రమాణాలు పాటించకపోతే, సంభవించే ప్రమాదాలకు సంబంధిత అధికారులను జవాబుదారీగా చేయవచ్చు. భారతదేశంలో లిఫ్ట్ సంబంధిత ప్రమాదాలకు చట్టపరమైన రక్షణలు ఉన్నాయి. ఈ చట్టాల ప్రకారం రక్షణ పొందవచ్చు. మాట్లాడే భాషతో సంబంధం లేకుండా, చట్టపరమైన ప్రక్రియ హక్కులు ఒకే విధంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే చట్టాలు భారతదేశం అంతటా సార్వత్రికంగా వర్తిస్తాయి. భద్రతా ప్రక్రియలు, అప్రమత్తత విషయమై ప్రత్యేకించి ఆపలోకించాల్సిందే!



వట్టకేలకు రోహిత్ సారథ్యంలోని భారత క్రికెట్ జట్టు తన స్థాయికి తగ్గ ఆటతీరును కనబరచి వరుసగా మూడోసారి ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ టైటిల్ ను ఒడిసిపట్టుకోవడం ఎంతైనా హర్షణీయం. దుబాయ్ లో గత వారం జరిగిన ఫైనల్ లో భారత్ అత్యద్భుతమైన, అసాధారణ ఆటతీరును కనబరచి 4 వికెట్ల తేడాతో మాజీ ఛాంపియన్ న్యూజిలాండ్ పై విజయం సాధించి అశేష భారత క్రికెట్ అభిమానుల హృదయాలను కొల్లగొట్టారు, ఆనంద డోలికల్లో ముంచెత్తారు అనే మాట అక్షర సత్యం.

అయితే గతంలో అంటే 2013 వరల్డ్ కప్ లో ఇదే తరహాలో అన్ని మ్యాచుల్లో విజయం సాధించి చివరికి ఫైనల్ మెట్టుపై చతికిలపడి కోట్లాది మంది అభిమానుల గుండెలు బద్దలు అయిన విషయం మనందరికీ విదితమే. కానీ ఒక యేడాది తిరుగక ముందే 2024 టీ 20 ఫార్మాట్ లో భారత జట్టు వరల్డ్ కప్ నెగ్లెడ్ లో మన భారత



వికెట్ల నష్టానికి 251 పరుగుల నామమాత్రపు స్కోరు మాత్రమే చేయగలిగింది. అయితే స్పిన్ ద్వయం వరుణ్ చక్రవర్తి, అక్షర్, కుల్దీప్, జడేజా మూకుమ్మడిగా తమ స్పిన్ మ్యాజిక్ ప్రతాపం చూపి కివిస్ బ్యాటర్ల పనిపట్టడంతో,

బి. మధుపాళి
విజయం సాధించడానికి కీలకంగా మారాయి అనే మాట అక్షర సత్యం. ఏది ఏమైనా అతి పెద్ద ఐసీసీ, మేజర్ టోర్నమెంట్లలో అనేక సందర్భాలలో ఫైనల్స్ వరకు వచ్చి అక్కడ ఎదురయ్యే తీవ్ర ఒత్తిడిని జయించలేక టీం ఇండియా జట్టు అపజయంపాలు అవుతుందనే విమర్శలను, అపవాదును ఈ ఘన, అఖండ విజయంతో రోహిత్ శర్మ సారథ్యంలోని టీం ఇండియా ఆటగాళ్లు కొంతలో కొంత చెరిపివేగలిగారు ఆనందంలో ఎలాంటి సందేహానికి తావు లేదు. ఏమైనా టీం ఇండియాకు సంబంధించి ఈ ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025 విజయం చిరస్మరణీయమైనది, అపురూపమైనది. ఎందుకంటే ఆరు నూరైనా విజయం కోసం చివరికంటా పొరుబాట సల్పే, తమ శాయశక్తుల కృషి చేసే అత్యంత ప్రతిభావంతమైన జట్టు అయిన కివిస్ పై మన భారత క్రికెట్ జట్టు ఆటగాళ్లు అటు బ్యాటింగ్, ఇటు బౌలింగ్ లో విశేష రీతిలో ప్రతిభ కనబరచి ఎట్టకేలకు విజయ దుందుబి మోగించడం ఎంతైనా ఆభినందనీయం, మెచ్చుకోదగినది.

వరుసగా మూడోసారి ఐసీసీ ఛాంపియన్స్

క్రికెట్ అభిమానుల ఆనాటి చేదు జ్ఞాపకాలను కాస్తంతా చెరిపివేయగలిగారు మన భారత క్రికెట్ జట్టు ఆటగాళ్లు. అన్నింటికీ మించి 2013 సుదీర్ఘ విరామం తరువాత ఈ 2025లో గెలిచిన ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ రోహిత్ సేన సారథ్యంలోని మన టీం ఇండియా ఆటగాళ్ల ప్రతిభ, సామర్థ్యాలను, ప్రత్యర్థి జట్టుపై చూపిన అధిపత్యమైన ఆటతీరుకు ఓ మచ్చుతునక, ప్రబల నిదర్శనం వంటిది ఆనందంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. ముఖ్యంగా చావో రేవో తేల్చుకోవాల్సిన ఈ ఫైనల్ మ్యాచ్ లో టాస్ నెగ్గి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న న్యూజిలాండ్ జట్టును ఏ దశలోను కోలుకోనివ్వకుండా చేయగలిగారు మన టీం ఇండియా బౌలర్లు. దీంతో కివిస్ 50 ఓవర్లలో

భరతం పట్టడంతో ఈ ఫైనల్ మ్యాచ్ లో భారత క్రికెట్ జట్టు విజయం నల్లైరు మీద నడకే అయ్యింది. ఇక ఈ అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన ఫైనల్ మ్యాచ్ లో మన భారత క్రికెట్ జట్టు కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ ఓపెనర్ గా ఓ అమూల్యమైన ఇన్నింగ్స్ కు ప్రాణ ప్రతిష్ట చేసి, జీవం పోసి కేవలం 83 బంతుల్లో 76 పరుగులు సాధించడం (7 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లతో కలుపుకొని), మరో వైపు శ్రేయాస్ అయ్యార్ సైతం మరోమారు క్లాసిక్ ఆటతీరును కనబరచి 62 బంతుల్లో 42 పరుగులు (2 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లతో కలుపుకొని) సాధించడం, కేవల్ రాహుల్ 33 బంతుల్లో 34 పరుగులు, అక్షర్ పటేల్ 40 బంతుల్లో 29 పరుగులు కూడా టీం ఇండియా ఈ ఫైనల్ మ్యాచ్ లో

కోసం చివరికంటా పొరుబాట సల్పే, తమ శాయశక్తుల కృషి చేసే అత్యంత ప్రతిభావంతమైన జట్టు అయిన కివిస్ పై మన భారత క్రికెట్ జట్టు ఆటగాళ్లు అటు బ్యాటింగ్, ఇటు బౌలింగ్ లో విశేష రీతిలో ప్రతిభ కనబరచి ఎట్టకేలకు విజయ దుందుబి మోగించడం ఎంతైనా ఆభినందనీయం, మెచ్చుకోదగినది.

- మనల్ని మెచ్చుకునే వారిని ప్రేమిస్తాం. కానీ ప్రేమించేవారిని మెచ్చుకోం.
- రోషి
- బాహ్యంగా ప్రదర్శించబడే ప్రేమ కాక అంతర్గతంగా వుండే ప్రేమాభిమానాలే మనకు అవసరం. - తిరుక్కురకే

ల పార్ట్ మెంట్లలో పని చేస్తూ కాపురాన్ని చక్కదిద్దేందుకునే స్త్రీల పరిస్థితి ఎంత దారుణంగా ఉంటుందో చెప్పనలవి కాదు.

బండెడు చాకిరీ చేస్తున్నా మెచ్చుకోలు మాట చేయించుకున్న వారినుండి రానే రాదు ఎందుకనో? ఈ

ఈనడింపులు, ఛీత్యారాలు, చేసిన పనులకు వంకలు పెట్టేస్తుంటారు. పని చేసుకునేవారిని ఉద్ధరించడానికే దేవుడు తమని పుట్టించాడనే భ్రమలో కొందరుంటారు. అటువంటి వారిలో బాలామణి ఒకరు. ఆర్థిక ఇబ్బందులతో కుటుంబం భారాన్ని మోస్తూ, అవమానాలు భరిస్తూ, కుటుంబాన్ని లాక్కొచ్చే రతనాలు వంటివారు వారి దగ్గర పని చేస్తుంటారు.

వంట గదిలో ఒకరు. వరండాలో వాలు కుర్చీలో ఒకరు. మధ్యలో అంతస్తులు తేడా. టీవీలో చూపిస్తున్న చీరల ప్రకటనలు వైపు ఆసక్తిగా చూస్తూ వేయించిన పల్లీలు వేడి వేడిగా ఆరగిస్తున్న బాలామణి వంటగదిలో నుండి బయటకొస్తున్న రతనాలు వైపు, గోడకున్న గడియారం వైపు మార్చి మార్చి చూస్తుంది.

“ఇంకా ఐదు కాలేదు. అప్పుడే రతనాలు వంట గదిలో నుండి బయటకు రావడం ఎంటి?” అనే సందేహం బాలామణి ముఖంలో ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తుంది.

తల వంచుకుని నేలమాపులు చూస్తూ “అమ్మగారు! పెరట్లో వడియాలూ ఆరబెట్టి, వంటగది శుభ్రంగా కడిగేసి తూడ్చి, బట్టలన్నీ సర్దేసాను. సూర్లో నుండి బాబు రాగానే తాగేందుకు క్యారెట్ జ్యూస్ తీసి ఫ్రిజ్లో పెట్టాను. అయ్యగారి కోసం కాకరకాయ జ్యూస్ తీసి బేబుల్ పైన ఉంచాను. సాయంత్రం వంట చేయడానికి కూరగాయలు తరిగి పెట్టాను. కాస్త బయటకు వెళ్ళే పని ఉంది. నన్ను వెళ్ళమంటారా?” తడి చేతులు చీర చెంగుతో తూడ్చుకుంటూ వినయంగా అడగలేక అడిగింది

రతనాలు, అమ్మగారు ఏమనుకుంటుందో అనుకుంటూనే.

అనుకున్నట్లుగానే మణి నోటి నుండి మాటలు తూటాల్లా దూసుకొస్తున్నాయే.. “బయట పనులు చూసుకోడానికి నీ భర్త ఉన్నాడు కదా! తాగి తందనాలు తప్ప, మరో పని చేయలేదా? వారం వారం ఇలా ఏదో ఒకటి చెప్పి, సాయంత్రం వంట చేయడం తప్పించుకుని వెళ్ళిపోతున్నావు. ఇలా అయితే ఎలా? అందుబాటులో ఉంటావనే కదా నిన్ను పనిలో పెట్టుకుంది. నువ్వు చేసే పనులు నేను చేసుకోలేక కాదు! చుట్టుపక్కల అందరి ఇళ్ళల్లో పని మనుషులను పెట్టున్నారు. నా ఇంట్లోనే పనిమనిషి లేదంటే మా మహిళా మండలి సభ్యులు ముందు చులకనైపోతానని నిన్ను పెట్టుకున్నాను. అంతేకానీ నీ అవసరం అంతగా ఏముంటుంది నాకు? ఏవో చిన్న చిన్న పనులు నాలుగు చేసి, నెల కాగానే జీతం కోసం చేతులు కట్టుకుని నిలబడతావు. గట్టిగా నిన్నేమైనా అంధామంటే అయ్యగారు వెంటనే కలుగజేసుకుని- “పోనీలే మణీ, తనకంటూ ఏవో పనులు ఉంటాయి కదా అనేస్తారు”.

మాలాంటి వారి దగ్గర పని దొరకడం నీ అదృష్టం. చేతులారా అది దూరం చేసుకోకు”.

“మాకు డబ్బులు పుణ్యానికి ఏమీ రావడం లేదు. ఇస్తున్న ప్రతి పైసా దయాదాక్షిణ్యాలతో ఇస్తున్నట్లు మాట్లాడుతున్న బాలామణి మాటలు రతనాలు ఎదను సూటిగా తాకుతున్నాయి. తాగుడికి బానిసై , ఒక్క పైసా ఇంట్లో ఇవ్వని భర్త వేధింపులు తట్టుకుంటూ, ఇంటిని చక్కదిద్దేందుకు ఎన్ని అవమానాలైనా ఓర్చుకునే మనస్తత్వం మధ్య తరగతి మగువలకు దేవుడిచ్చిన వరమే. “సరేలే.. రమణీ! వాళ్ళింట్లో ఎదో చిన్న పని ఉండటం. ఇంతకు ముందే ఘోసో చేసింది, రతనాల్ని కాస్త పంపించు, ఒక్కదాన్నే ఇంట్లో సామాను సర్దుకోలేకపోతున్నా అంది. వెళ్తూ వెళ్తూ ఆ పనేదో చూసుకుని వెళ్ళు. నాకు మాట రానివ్వకు” అనేసి టీవీలో ఛానల్ మార్చి సీరియల్స్ చూస్తూ ఉండిపోయింది బాలామణి.



మారు మాట్లాడే అవకాశం లేక, తల వంచుకుని “అలాగే అమ్మగారు” అనేసి గుమ్మం దాటింది రతనాలు, నిండు నెలల్లో ఒంటరిగా ఇంట్లోనే ఉన్న తన కూతురిని తల్చుకుంటూ కన్నీళ్లు తూడ్చుకుంటూ.

మానవత్వం
రాము కోలా

ఏ క్షణం పురిటి నొప్పులు మొదలౌతాయో! బిడ్డను ఆసుపత్రికి ఎలా తీసుకువెళ్ళాలో అనే ఆలోచనలతో ఇంట్లో, బయట పనులతో సతమతమౌతున్న రతనాలు. కష్టం విలువ తెలియని మనుషులు మధ్య ఇలా నలిగిపోతున్న రతనాలు వంటి అభాగ్యులు ఎందరో నేటి సమాజంలో.

రమణి ఇంట్లో సామాన్లు సర్దేసి, ఇల్లు చేరుకున్న రతనాలు కోసం గుమ్మంలోనే నారాయణమ్మ ఎదురు చూస్తుంది. రతనాలు కాళ్ళూ, చేతులూ కడుక్కుని రాగానే తను చెప్పాలనుకున్న శుభవార్త చల్లగా చెప్పింది నారాయణమ్మ.

“సుఖప్రసవంతో పండంటి మగబిడ్డకు నీ కూతురు జన్మనిచ్చింది. తల్లీ బిడ్డా క్షేమమే. దేవుడు చల్లగా చూసాడు. ఇక దగ్గర ఉండి జాగ్రత్తగా చూసుకో” అని చెప్పేసి వెళ్ళింది నారాయణమ్మ. రతనాలు మనసులో సంతోషం పురుడు పోసుకుంది. పదిహేను రోజులు తర్వాత, రతనాలు పూరిగుడిని ముందు ఆగిన కారులో నుండి బాలామణి భర్త దిగాడు. “రతనాలు పనికి ఎందుకు రావడంలేదు?” అని అడిగేందుకు కాదు. రతనాలు బిడ్డని దీవించి, ఆర్థిక సహాయం అందించడానికి. మానవత్వం కొందరిలో ఇంకా బతికే ఉంది అనేందుకు సాక్షి అతడే.

లల్లబి పాడాలి

మంత్ర దండం కావాలి
 మనసులో రేగే ఆలోచనల తుఘానును
 తీరం దాటించే మంత్రదండం కావాలి
 పెస్టిసైడ్ జల్లాలి
 మెదడును తొలిచే విషపురుగులను
 నశింపచేసే ఘాటైన పెస్టిసైడ్
 కచ్చితంగా జల్లాలి
 మిషన్ ఒకటి కనిపెట్టాలి
 జారిన మాటను వెనక్కి
 తీసుకోగలిగే
 మిషన్ ఒకటి త్వరగా
 కనిపెట్టాలి
 ఆయింటెంట్ రాయాలి
 మనసు గాయం మానేందుకు
 ఒక ఆయింటెంట్ రాయాలి
 కళ్లజోడు పెట్టాలి
 కంటనీరుని కనపడకుండా

దాచిపెట్టే
 ఒక నల్లని కళ్లజోడు కనిపెట్టాలి
 మిరాకిల్ ఏదో జరగాలి
 హృదయంలో జరిగే సంఘర్షణలకు
 సాంత్యన కలిగించే
 మిరాకిల్ ఏదో జరగాలి
 లల్లబీ ఒకటి పాడాలి
 నిదుర రాని రాత్రిని నిదురపుచ్చే
 లల్లబీ ఒకటి మధురంగా పాడాలి.

- రఘు కందుకూరు



అక్క చెల్లి అమ్మగా తనదైన పాత్ర
 మహిళా, నీకు
 శత కోటి వందనాలు
 ఆమె ఒక అమ్మ ఒక నాన్న
 ఆమె పొద్దుటే పోటీ పడుతుంది
 కాలంతో పోటీ పడుతుంది ఆమె
 ఈ జగతిన సరిలేరు నీకెవ్వరు!
 అలుపెరుగని ఓర్పు ఆమెది
 నిరంతర శ్రమజీవి ఆమె

మహిళాశక్తి అంటే
 ఒక శక్తి
 సృష్టికి మూలం మహిళ
 మహిళతోనే మనుగడ
 మరువలేము నీ త్యాగం.
 ఆమె సహనానికి మారుపేరు

ఓ మగువా! నీకు వందనం!

ఓ మగువా! నీకు వందనం
 ఆమెతోనే మన జీవన ప్రయాణం!

- దేవులపల్లి రమేష్

అతని మౌనం
 వైఫల్యానికి గురుతు కాదు.
 సాఫల్యత కోసం ఓ కసరత్తు.
 అతని ఏకాంతం ప్రశాంతత కోసం కాదు
 ప్రగతి కోసం
 పరిభ్రమించే ఆలోచనల కోసం
 అతనిలోని ఒంటరితనం
 దేనికోసమో వెతుకుతుంది
 గాఢత ఎరుగని నిద్ర అతని
 వ్యక్తిత్వానికో పాదముద్ర
 చూపులలోని కిరణాలు సైతం
 కొత్త కారణాలను అన్వేషిస్తుంది.
 అతడు ఒక నిత్య స్వాప్నికుడు

కలల సాకారం కోసం
 కలయ తిరుగుతూ ఉంటాడు
 కరిగిపోతున్న కలలని ఒడిసిపట్టి
 మలచిన ఆక్రతుల్ని
 కళ్లముందు
 సాక్షాత్కరిస్తాడు.
 అతనిలోని
 దార్శనికతకు
 ఒక్కోసారి భవిష్యత్తు సైతం
 భంగపడుతుంది.
 అతనిలోని సాధకునికి జ్ఞేజ్ఞలు
 పలుకుతుంది.

సాధకుడు

- కె.రవీంద్రబాబు

ఈ కరం క్రొత్తం

రేపటి సూర్యోదయం కోసం

పూలు వికసిస్తాయి
 వికసించి వాడిపోతాయి
 మళ్ళీ చెట్టుకొమ్మలు చిగురులు తొడిగి
 కుసుమాలు విరబూస్తాయి
 తదుపరి వాడిపోయి రాలిపోతాయి
 ఇది నిరంతర ప్రక్రియ!
 కానీ.. నా వేదనాభరిత హృదయం
 శోకంతో రగిలిపోతోంది
 నీ వియోగ విరహాన్ని జ్ఞానాలు
 నా గుండె గోడలపై ఎగిసిపడిన వేళ..
 గాయపడిన నా మనసు లోతుల్లో
 విషాదం మచ్చ ఏర్పడగా-
 దానిని తుడిచేయడం
 నా వల్ల కావడం లేదు ప్రేమనీ!
 అయినా రేపటి సూర్యోదయంపై
 అంతలేని నమ్మకాన్ని పెంచుకున్నాను
 నా జీవన శోక సాగరాన్ని దాటి
 ఆవలి తీరంలోని
 ఆనంద నందనంలో
 నీతో కలిసి ప్రేమగీతం
 పాడుకుంటానని..
 నా శిథిల హృదయం
 నీ రాకతో
 మహా సౌధమై అలరారుతుందని..
 రేపటి సూర్యోదయంపై గొప్ప ఆశ!
 ఆ సుమనోహర ఘడియలలో
 మన ప్రేమ పూటోట వరవశించి
 వసంత పవనాలు వీయగా-
 హృదయ తంత్రులను మీటి
 వలపుగానం వినిపిస్తావు కదూ!

- విడదల సాంబశివరావు

వేట

జీవులన్నీ
 ఆకలి కొరకు
 వేట
 కడుపు నిండక
 కొనసాగడు
 వేట
 మనిషికి మాత్రం
 వర్తించదు ఈ మాట

- పేరూరు బాలసుబ్రహ్మణ్యం

బయట
దొలకే ప్యాకెట్ పుడ్డికి ప్రత్యామ్నాయంగా పిల్లలకు చిరుతిండి కావాలి. ఆఫీసులో సాయంత్రం తినడానికి పోషకాలు నిండిన ఓ స్నాక్ కావాలి. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే సూపర్ ఫుడ్ కావాలి. వీటన్నింటికీ ఒకటే సమాధానం.. చిక్కి చిరుధాన్యాలు.



చిరు ధాన్యాలతో..



పోషకాల చిక్కిచక్కలు



కావాల్సినవి: బెల్లం తురుము-కప్పు, ఊదలు-పావు కప్పు, కొర్రలు-పావు కప్పు, అవినె గింజలు - చెంచా, బాదం పప్పులు, చెంచా, తెల్లనవ్వులు-చెంచా, గుమ్మడి గింజలు- చెంచా నెయ్యి - రెండు చెంచాలు, యాలకుల పొడి పావు చెంచా.
తయారీ: ఒక

పాన్ లో ఊదలు, కొర్రలని విడివిడిగా డ్రైరోస్ట్ చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తర్వాత అవినెగింజలు, బాదం పప్పులు, నువ్వులను కూడా వేర్వేరుగా వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు పాన్ లో బెల్లం తురుము వేసి అందులో చెంచా నెయ్యి.. రెండు మూడు చెంచాల నీళ్లు వేసి ఐదారనిమిషాలు బెల్లాలిననన కరిగించుకోవాలి. బెల్లం చిక్కి చేయడానికి వీలుగా మారిన తర్వాత అందులో వేయించి పెట్టుకున్న చిరు ధాన్యాలు, పప్పులని కూడా వేసి బాగా కలపాలి. వెంటనే నెయ్యి రాసిన పళ్లెంలోకి తీసుకుని ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. పోషకభరతమైన చిరుధాన్యాల చిక్కి సిద్ధం.

స్ట్రాబెర్రీలతో...

కలిపి-అరకప్పు, బెల్లం-200 గ్రా, నెయ్యి-రెండు చెంచాలు, స్ట్రాబెర్రీ గుఱ్ఱ-పావుకప్పు, ఎరుపు రంగుపుడ్డి కలర్-నాలుగు చుక్కలు. **తయారీ:** జీడిపప్పులు, బాదం పప్పులని చిన్న పలుకులుగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. పాన్ లో చెంచా నెయ్యివేసి వేడి చేసుకుని అందులో బెల్లం వేసి అది పాన్ కి అంటకుండా గరిటత తిప్పుకుంటూ ఉండాలి. ఇందులోనే పుడ్డి కలర్ కూడా వేసుకుని అది పూర్తిగా కలిసి బెల్లం మొత్తం కరిగిన తర్వాత గ్యాస్ కట్టేయాలి. ఇప్పుడు స్ట్రాబెర్రీ గుఱ్ఱ, తరిగిన డ్రైనట్స్ ముక్కలు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఒక పళ్లెం తీసుకుని దానికి నెయ్యి రాసి అందులో ఈ మిశ్రమాన్ని పోసి సమంగా కావాలనుకున్న మందంలో చపాతీల కర్రతో ఒత్తుకోవాలి. వేడిగా ఉండగానే ముక్కలుగా కోసుకుని డబ్బాలో దాచుకోవచ్చు. పోషకాలు అందించే చక్కని స్నాక్ ఇది.

మరమరాలతో..

కావాల్సినవి: మరమరాలు-కప్పు, బెల్లం-కప్పులో మూడోవంతు, నువ్వులు-పావుకప్పు, యాలకుల పొడి-చిటికెడు,



నెయ్యి-తగినంత. **తయారీ:** వెడల్పాటి పళ్లెానికి నెయ్యి రాసి సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. అడుగు మందంగా ఉండే కడాయిలో నువ్వులని దోరగా వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. మరమరాలు మెత్తబడితే మరోసారి వేయించి సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక మందపాటి పాత్రలో బెల్లాలిని కరిగించుకోవాలి. ఈ పాకాన్ని నీటిలో వేస్తే కరిగిపోకూడదు. ఉండలా అయితే అది చిక్కికి వీలుగా ఉన్నట్లు లెక్క ఇందులో మరమరాలు, నువ్వులు, యాలకుల పొడి వేసుకుని కలుపుకోవాలి. ఒక్కసారి మరమరాలు వేసిన తర్వాత ఆ మిశ్రమం వేగంగా గట్టిపడుతుంది. అందుకే దీన్ని చక చకా నెయ్యి రాసి సిద్ధంగా ఉంచుకున్న పళ్లెంలోకి తీసుకుని ముక్కలుగా చేసి చల్లారిన తర్వాత దాని పెట్టుకోవాలి.

కావాల్సినవి: బాదం-ముప్పావు కప్పు, జీడిపప్పు-ముప్పావు కప్పు, పిస్తా పప్పులు-రెండు చెంచాలు, గుమ్మడి గింజలు-రెండు చెంచాలు, నెయ్యి-చెంచా, బెల్లం-కప్పు, నీళ్లు-పావుకప్పు, యాలకుల పొడి-చిటికెడు. **తయారీ:** పాన్ లో బాదం, పిస్తా, జీడిపప్పులు, గుమ్మడి గింజలు వీటన్నింటినీ పది నిమిషాలు దోరగా కరకరలాడేలా వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు పాన్ లో చెంచా నెయ్యి వేసి వేడి చేసుకుని అందులో బెల్లం, పావుకప్పు నీళ్లు పోసి అది కరిగే వరకూ బాగా కలుపుకోవాలి. ఐదారు నిమిషాలకల్లా బెల్లం మీకు కావాల్సిన విధంగా తయారవుతుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని నీళ్ల గ్లాసులో వేస్తే కరిగిపోకుండా ఉండలా మారితే అది సరైన పాకం కింద లెక్క ఇందులో వేయించిన డ్రైనట్స్, కొద్దిగా యాలకుల పొడి వేసి చకచకా కలుపుకోవాలి. వేడిగా ఉండగానే ఒక పళ్లెానికి నెయ్యి రాసి అందులో ఈ మిశ్రమాన్ని వేయాలి. పైన నెయ్యి రాసిన బటర్ పేపర్ ని ఉంచి చపాతీల కర్రతో ఒత్తితే చిక్కిలు సమానంగా వస్తాయి.



డిప్రెషన్ అనేది, మనస్సుకు సంబంధించిన ఒక రకమైన రుగ్మతగా పేర్కొనవచ్చు. డిప్రెషన్ తో బాధపడుతున్నారంటే, వారు విచారం, నిస్సహాయత, అపరాధ నిరాశావాహ భావనలతో కొట్టిమిట్టాడుతున్నారని అర్థం. భావోద్వేగాలు సహజంగా మారుతాయి. శారీరక, మానసిక పరిస్థితులలో మార్పులను తీసుకువస్తాయి. ఒక వ్యక్తి బరువు కోల్పోయినా లేదా పెరిగినా, అతడు మట్టుపక్కల ఉన్న వాటి పైన దృష్టి సారించక, చిరాకులకు గురవుతూ, ఒంటరి భావనకు లోనవుతాడు. బంధువులతో, కుటుంబీకులతో, సహా ఉద్యోగుల వలన ఇలాంటి భావనలకు లోనవుతుంటారు.

ఒత్తిడి ప్రభావాలు తలనొప్పి, కండర ఉద్రిక్తత లేదా నొప్పి, ఛాతీ నొప్పి, అలసట, తరచూ మూత్రవిసర్జన, కడుపునొప్పి, నిద్ర పోవడం. ఇది మీ మానసిక స్థితి, ప్రవర్తనపై ప్రత్యక్ష

ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది.

శృంగారానుభూతులు మనిషిని, మనసును చైతన్యపరుస్తాయి. ఒక్కోసారి శృంగారం ఒత్తిడి, డిప్రెషన్ ను తగ్గించేందుకు చక్కని మార్గంగా ఉపయోగపడుతుంది.

వ్యాయామం

సానుకూల దృక్పథం, కలుపుగోలు మనస్తత్వం, చక్కని వ్యాయామం, సత్సాంగత్వం, సమతుల ఆహారం, సరిపడా నిద్ర నిత్య యవ్వనానికి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. సమయపాలన, సమస్యలను పరిష్కరించుకునే యుక్తి, ప్రాధాన్యతలు పాటించడం ద్వారా ఒత్తిళ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. యోగ, ధ్యాన ప్రక్రియలు ఒత్తిళ్లనుంచి ఉపశమనానికి దోహదపడుతాయి.

వ్యాయామం ఒక గొప్ప ఒత్తిడి నివారణగా పనిచేస్తుంది, అది ఏరోబిక్, మితమైన తీవ్రత లేదా అధిక తీవ్రత వ్యాయామం. ఇది ఒత్తిడి హార్మోన్లు తగ్గించడానికి మీ శరీరంలో మంచి

అనుభూతి హార్మోన్లు పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు కొన్ని రకాల వ్యాయామం చేయటానికి సమయాన్ని కేటాయించటానికి ప్రయత్నించండి. నడక, ఈత, నృత్యం లేదా కొన్ని క్రీడలను ఆడవచ్చు. ఒత్తిడిని పోరాడటానికి యోగాను కూడా అభ్యసించవచ్చు. మనస్సు, శరీరం రెండింటినీ ప్రశాంతపరిచే

యోగా ధ్యానంలా పనిచేస్తుంది. ఇది దృష్టిని మెరుగు పరుస్తుంది. చేసే పనుల్లో ప్రశాంతంగా, స్పష్టంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.

మానసిక ఒత్తిడికి లోనైనవాళ్ళు ఇతరులతో సరదాగా మాట్లాడలేరు. అంతకు ముందు వుండే చదువు, హుషారు తగ్గిపోయి ముభావంగా మారిపోతారు.

ఒత్తిడివల్ల ఆత్మవిశ్వాసం సన్నగిల్లి ఆత్మన్యూనతా భావం ఆవహిస్తుంది. బద్ధకం, వాయిదాల మనస్తత్వం అలవడుతుంది. కొద్దిసేపు పని చేస్తేనే చాలు బాగా అలసటకు గురవుతారు. మానసిక ఒత్తిడి భార్యా భర్తలద్దరిలోనూ ఉంటుంది.

ఒత్తిడికి స్త్రీ, పురుష తేడాలుండవు. ఒత్తిడికి లోనైన స్త్రీ పిల్లల్ని కొట్టడం, విసుక్కోవడం, భర్తపై చిరుబుర్రులాడటం చేస్తుంటుంది. అలాగే ఇరుగు-పొరుగు వాళ్లతో గొడవలు పడుతుంటుంది. వీటివల్ల అలసట, కంగారు, తలనొప్పి ఇతర సమస్యలు కనబడతాయి. ఆధునిక దంపతుల్లో శృంగారానక్తి తగ్గిపోయి సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయని సర్వేలు తెలుపుతున్నాయి. ఇప్పటి యువ దంపతుల్లో ఈ సమస్యలు ఎక్కువగా వున్నట్లు ఆధ్యయనాలు తేల్చి చెబుతున్నాయి. ఇందుకు మానసిక ఒత్తిడి ఒక కారణం. మానవ జీవన విధానంలో వేగం పెరిగినప్పటి నుంచి రకరకాల మానసిక ఒత్తిళ్ల మనిషిని కుంగదీయడం మొదలయ్యింది.

ఒత్తిడిని అధిగమించడమెలా?

ప్రభావం చూపుతుంది, ఆందోళన, విశ్రాంతి లేకపోవడం, ప్రేరణ లేకపోవడం, చిరాకు, ఆనవసరమైన కోపం, విచారం, నిరాశ వంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. ఒత్తిడి తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలికంగా ఉంటుంది. చాలా సమస్యలు అధిక రక్తపోటు, ఊబకాయం, గుండె జబ్బులు, ఆందోళన, నిరాశకు దోహదపడతాయి, ఇతర సమస్యల మధ్య. ఇది సాధారణంగా ఒక వ్యక్తి జీవిత ఆనందాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.

డిప్రెషన్ ఒక సాధారణ సమస్య. అంతేకాదు, అందరు తరుచుగా వల్లించే పదం. ప్రతీ రోజు మనం ఎంతో మందిని చూస్తూ వుంటాం. వారు నిరాశ, నిస్సహాయత వుంటారు. ఆనందమైన జీవితాన్ని ఎన్నో ఇబ్బందులతో గడుపుతూ వుంటారు.

మనలని జూప్రయం చేయటం. ఏకాగ్రత లోపించటం. విపరీతంగా దిగులు పడటం. వ్యక్తుల వట్ల, దైనందిన చర్యల వట్ల ఆసక్తి నశించటం. సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేకపోవటం. ఆకలి మందగించటం, బరువు పెరగటం మొదలైనవి డిప్రెషన్ లక్షణాలుగా భావించవచ్చు.

సహజంగా డిప్రెషన్ కు గురైనవారి భాగస్వామితో సరదాగా గడవలేరు. ప్రతిరోజూ ముభావంగా ఉంటూ, ఒంటరితనాన్ని కోరుకుంటారు. సరదాలు, సంతోషాలకు దూరమవుతుంటారు. ఎప్పుడూ ఏదో పోగొట్టుకున్నవారిలా ఆలోచిస్తుంటారు. ప్రతికూల ఆలోచనలు, ఆత్మహత్యా భావాలు కలుగుతుంటాయి. నిద్ర, ఆహారం, ఇతర కృత్యాలకు దూరమవుతుంటారు. ఒత్తిళ్లను తగ్గించుకుని, డిప్రెషన్ ను డీకొట్టగలిగితే నిత్య యవ్వనంతో వ్యవహరించవచ్చు. డబ్బు, సంపద, కీర్తి, ప్రతిష్ఠ, పేరు, ప్రఖ్యాతిపై వున్నట్లుగానే శృంగారంపై అసక్తి పెంచుకోవచ్చు. శృంగారం నిత్య జీవితంలో ఓ తప్పని కార్యంగా గుర్తించాలి.

భాగస్వామి ప్రేమ, ఆదరణ చూరగోనడంలో శృంగారం



ఇంటా, బయటా ఎన్నో సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. ఆ సమస్యలు సతమతానికి గురిచేసి ఒత్తిడికి కారణమవుతాయి. తీరికలేని పనులు, నిద్రలేని రాత్రులు మనిషిలో ఉత్సాహాన్ని హరించివేస్తాయి. దీంతో నిరాశ నిస్సహాయ అవహించి శృంగారాన్ని తగ్గిపోతుంది. భాగస్వామికి ప్రేమ, ఆనురాగాలు అందించడంలో కొంత లోటు ఏర్పడుతుంది. శృంగారంలో ఆసంతృప్తి కలహాలకు కారణమవుతుంది. ఉద్యోగం, వ్యాపారంలోని సమస్యలు సంక్లిష్టమై ఒత్తిడికి దారితీస్తాయి. కొందరిలో ఈ ఒత్తిడి వల్ల భయం, ఆందోళన కలుగుతుంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. రాత్రిపూట సరిగా నిద్రపట్టదు. ప్రతికూల ఆలోచనలు, విపరీత భావాలు చెలరేగుతుంటాయి.

ఒకప్పుడు అంటువ్యాధులు మనుషుల్ని బలితీసుకున్నాయి. ఇప్పుడు మానసిక, శారీరక రుగ్మతలు కుంగదీస్తున్నాయి. ఇందులో డిప్రెషన్ అత్యంత ప్రమాదకారిగా మారుతున్నది. సహజంగా జీవితంలో దేన్నయినా కోల్పోయినపుడు కలిగే దుఃఖం వలన మనలో కలిగే డిప్రెషన్ ఈ కోవకే చెందుతుంది. ఆత్మీయులు మరణించినపుడు/దూరమైపోయినపుడు, లేదా తల్లిదండ్రులు, జీవిత భాగస్వామి మనల్ని విడిచి దూరంగా వెళ్ళిపోయే సందర్భాలలో ఎవరైనా సహజంగా డిప్రెషన్ కు గురవుతారు. ఈ విషయాన్ని వెంటనే గుర్తించలేకపోవచ్చు. కానీ ఇలా జరగడం చాలా సాధారణం. అలాగే కొందరు బామ్ ఫ్రెండ్ దూరం అయితే కూడా తట్టుకోలేరు. వారు కూడా డిప్రెషన్ చెందానికి ఎక్కువ అవకాశాలున్నాయి.

కొందరు కొన్ని గంటల్లోనే ఈ పరిస్థితి నుండి కోలుకుని రోటీన్ గా తమ పనుల్లో తాము పడిపోతారు. కొందరికి ఒకరోజు, మరికొందరు కొన్ని రోజులు, కొందరు వారాలు, ఇంకొందరికి కొన్ని నెలలు కూడా ఈ అతిసాధారణ డిప్రెషన్ నుండి బయట పడటానికి పట్టవచ్చు. డిప్రెషన్ ఎవరికి వస్తుందనే విషయాన్ని పూర్తిగా కనిపెట్టడం కష్టమే అయినా ఒక్కోసారి ప్రత్యేక కారణాలు లేకుండానే వ్యక్తి డిప్రెషన్ కు లోనుకావచ్చు. అనారోగ్య కారణాలవల్ల కూడా కావచ్చు. ఒక వ్యక్తి అస్మిసోకర్యాలుతో హాయిగా జీవిస్తున్నా ఎప్పుడో ఏదో ఒక చిన్న తప్పు చేసి ఉండవచ్చు. కొందరు తాము తప్పు చేశాం కాబట్టి అన్నీ తప్పులే చేస్తామని, లేదా తాము చేసినవన్నీ తప్పులనే అత్యన్యూనతా భావానికి లోనవుతారు.

చివరకు తీవ్ర నిరాశా, నిస్సహాయత ప్రపంచాన్ని నెగెటివ్ గా చూసి డిప్రెషన్ కు లోనవుతారు. డిప్రెషన్ సాధారణంగా



శారీరకంగా బయట పడుతుంది. తలనొప్పి, ఒళ్ళునొప్పులు, నిద్రలేమి, ఆకలి మందగించడం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. డిప్రెషన్ లో ఉన్న వ్యక్తి సరిగా ఆహారం తీసుకోరు, నిద్రపోరు. బరువు తగ్గుతారు. చిన్న చిన్న పనులకు కూడా బాగా అలసిపోతారు. ఏదో తప్పు చేశామనే ఫీలింగ్ తోనే కుంగిపోతారు. డిప్రెషన్ లో ఉన్నవారు కొందరు మద్యం

సేవించడం కూడా చూస్తుంటారు. ఇలాంటి సమయాల్లో వీటికి అలవాటు పడకూడదు. అలవాటు ఉన్నా శృతిమించకూడదు. డిప్రెషన్ కు లోనైనపుడు దానికసలు కారణాలేమిటో తెలుసుకోవాలి. ఆ కారణాలకు దిగులు పడాలి స అవసరం ఎంతవరకుందో ఆలోచించాలి. మనసు కుదుట పడేలా ప్రశాంత వాతావరణంలో గడపాలి. రిలాక్సేషన్ కోసం ఏరోబిక్ ఎక్సర్సైజులు, యోగా, ధ్యానం లాంటివి ప్రాక్టీస్ చేయాలి. లేనిపోని

ఆలోచనలను పక్కనపెట్టి చేస్తున్న వృత్తిలో నిమగ్నం కావాలి.

డిప్రెషన్ నుండి బయట పడడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. డిప్రెషన్ లో ఉన్నవారు



హాయిగా నవ్వుతూ, తుళ్ళుతూ ఉండే వాతవరణంలో ఎక్కువ సమయం గడపాలి. జీవనశైలిలో మార్పు కోసం కొత్త ప్రయత్నాలు చేయాలి. ముందు మనలో అత్యవశ్యాసాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. అప్పుడే డిప్రెషన్ ను ఎదుర్కోవచ్చు. కేవలం మానసిక పరిస్థితులే కాదు, తినే తిండి కూడా మనసు మీద తప్పక ప్రభావం చూపిస్తుంది. మిఠాయిలు, ఉప్పు, నూనెలు, కొవ్వు కలిగిన పదార్థాలతో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వాటిని తినడమే వ్యసనంగా మారితే ప్రమాదం. ప్రొటీన్లు కలిగిన పదార్థాలతో పాటు పప్పుధాన్యాలు, తాజాపండ్లు, కూరగాయలు, చేపలు తినడం ఉత్తమం. ఇవన్నీ గుడ్ మూడ్ ఫుడ్స్. డిప్రెషన్ ను ఢీ కొట్టడంలో ముందుండేవి ప్రొటీన్లు. చికెన్ లో ఇవి అధికం. ఇందులోని ట్రిప్టోఫాన్ అనే రసాయనాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ రసాయనం సెరోటోనిన్ ఉత్పత్తి చురుగ్గా చేస్తుంది. అప్పుడు శరీరం ఉత్సాహవంతంగా మారుతుంది. డిప్రెషన్ తగ్గుతుంది. మానసిక కుంగుబాటుతో బాధపడేవారికి గింజలు చక్కటి ఔషధాలు. వీటిలోని మోనోశామరేటెడ్ కొవ్వులతో పాటు ప్రొటీన్లు ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి. పసుపులోని టర్మెరోస్, కర్కూమిన్ వంటి కంపౌండ్లు మనసుకు ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తాయి. మానసిక దౌర్బల్యం రాకుండా అడ్డుకుంటాయి. సెరటోనిన్ అనే రసాయనానికి బిగుసుకుపోయిన రక్తనాళాలకు ఉపశమనం కలిగించే గుణం ఉంది. డార్క్ చాకొలెట్ సెరటోనిన్ కార్డియో వాస్కులర్ సిస్టమ్ సరిగా పనిచేసేందుకు తోడ్పడుతుంది. 25 గ్రాముల డార్క్ చాకొలెట్ తింటే సుమారు 150 క్యాలరీల శక్తి లభిస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరూ కాలంతో పరుగులు పెడుతున్న నేటి కాలంలో ఒత్తిడి సర్వసాధారణ విషయమైపోయింది. ఇలాగే ఒత్తిడిలోనే ఎక్కువ కాలం గడిపేవారికి భవిష్యత్తులో అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఒత్తిడి ముదిరి డిప్రెషన్ కు దారితీస్తుంది. లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలంటే కాలంతో పాటు పరుగెత్తాలి. ఈ క్రమంలో ఎదురయ్యే ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోకపోతే ఇతర అనారోగ్యాలూ మట్టు ముట్టే ప్రమాదం ఉంది. ఒత్తిడిని తట్టుకోవడానికి ఆహార పరంగానూ కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి.



ఒకప్పుడు పంగిపురం గ్రామం చుట్టూ ఒక అడవి ఉండేది. ఆ అడవిలో అనేక పక్షులు, జంతువులు ఉంటుండేవి. పక్షులు రాత్రి కాగానే చెట్లకొమ్మలలో నిద్రించుకున్న తమ గూళ్లను చేరి నిద్రించేవి. వాటిలో కొన్ని పక్షులు గుడ్లను పెట్టి పొదిగి పిల్లలను చేసేవి. వాటికి రాత్రిపూట రక్షణగా ఆ గుడ్లను పెట్టిన తల్లులు ఉండేవి. ముఖ్యంగా పక్షి గుడ్లకు ప్రథమ శత్రువు పాములు. ఇవి రాత్రిళ్లు చెట్లపై ఎగబాకి పక్షుల గుడ్లకోసం చక్కగా వెతుకుతాయి. అయితే ఈ అడవిలో పక్షుల దాడికి తట్టుకోలేక పాములన్నీ ఇతర ప్రాంతాలకు తరలిపోయాయి. ముఖ్యంగా పగలు పక్షులు, పాములను సులువుగా వెంటాడి తమ వాడి ముక్కులతో పొడిచి పొడిచి గాయపరిచేవి.

ఇలా కాలం హాయిగా కాలం గడుస్తుండగా- ఒకరోజు ఎక్కడి నుంచో ఒక కాలనాగు ఆ అడవిలోకి వచ్చింది. చాలా పొడవుగా నల్లగా ఉన్న ఆ కాలనాగు పగలంతా ఏదో కలుగులో దాక్కిని, రాత్రిపూట పక్షి గుడ్లకోసం, పక్షి పిల్లల కోసం వేటాడసాగింది. ఒక పద్ధతి ప్రకారంగా తాము భద్రంగా దాచిన గూళ్లలోంచి గుడ్లు మాయమవటం గమనించాయి పక్షులు. అవన్నీ ఒకరోజు సాయంత్రం ఆ అడవిలో ఉన్న సరస్సు వద్దకు చేరి తమకు కొత్తగా వచ్చిన బెడను గురించి చర్చించసాగాయి. అవి అలా దిగాలు పడిపోతుండటం ఆ సరస్సులో ఉన్న ఒక హంస గ్రహించి, ఆ పక్షులతో “మీరు దిగులు పడవద్దు. త్వరలో నేను మీ సమస్యను తప్పక పరిష్కరిస్తాను” అని చెప్పింది. ఇది జరిగిన కొన్ని రోజులకి ఒక అడవిపిల్లి అక్కడ ప్రత్యక్షమైంది. “అసలే పాముతో చస్తుంటే ఈ పిల్లితో ఏం సమస్యలోస్తాయో?” అని పక్షులు మరింత భయపడ్డాయి. ఎందుకంటే పిల్లి కూడా పక్షుల గుడ్లను, పిల్లలను తింటాయి. అందువల్ల అవి పిల్లిని, పామును రాత్రివేళ కూడా ఒక కంట కనిపెట్టసాగాయి వంతుల వారీగా. ఒక రాత్రి కాలనాగు, పిల్లి ఎదురు పడ్డాయి.

మార్జాలం అపూర్వం



కథ
హఠాత్తుగా పిల్లిని చూసిన పాము దానిపై ఎగిరెగిరి పడగతో దాడి చేయబోయింది. అది ఎంత ఎగిరితే పిల్లి అంత చాకచక్యంగా తప్పించుకుంటూ, సమయం దొరికినప్పుడల్లా దాని పాదాలతో బలంగా కాలనాగు పడగపై గట్టిగా కొట్టసాగింది. అలా ఒక పది దెబ్బలు కాలనాగు పడగపై పడి దాని తల రక్తసిక్తమైంది. దెబ్బకు తోక ముడిచి అక్కడి నుంచి పారిపోబోతుంటే, పిల్లి దాని వెంట పడి దానిని చంపేసింది. సాధారణంగా పాముకు ముంగిన శత్రువని పక్షులకు తెలుసు. కానీ, ముంగిన కన్నా చాకచక్యంగా పిల్లి కాలనాగును అంతం చేస్తుందని వాళ్లకు తెలియదు. కాలనాగు చనిపోవటంతో పక్షులన్నీ ఊపిరి పీల్చుకొన్నాయి. కానీ వాటికిప్పుడు పిల్లి భయం పట్టుకొంది. కానీ, గమ్ముత్తుగా పిల్లి ఆ రోజు నుంచి అడవిలో కనపడలేదు. ఈ విషయమై పక్షులన్నీ సరస్సు వద్దకు చేరి, మళ్లీ చర్చించుకోవటం విని, ఆ సరస్సులోని హంస వాటితో “మీ కొచ్చిన భయం ఏమీ లేదు. ఆ పిల్లి వెళ్లిపోయింది. అది పాలు, పెరుగు తప్ప జంతువులను మరేమీ తినదు. దానిని కలిసి మీ సమస్య చెప్పి మీకు సహాయం చేయమని అడిగింది నేనే. మేమిద్దరం గతంలో పంగిపురంలో ఒక జమీందారు ఇంట్లో మంచి సేహితీతుల్లా ఉండే వాళ్లం ఆ జమీందారు చనిపోయాక వారి కుటుంబీకులు మమ్మల్ని వట్టింపకోవడం ఘానే శారు. దాంతో నేను ఎగురుకొంటూ వచ్చి ఈ సరస్సులో ఉంటున్నాను. పిల్లి మాత్రం ఆ ఊరినే సమ్ముకుని అక్కడే కాలం గడుపుతోంది. పాములను వేటాడటంలో పిల్లి అసామాన్యమైందని నేను జమీందారు ఇంట్లో వున్నప్పుడు గ్రహించాను. ముంగిన కన్నా వేగంగా పిల్లి పామును వేటాడి చంపుతుంది” అని చెప్పింది. పక్షులన్నీ హంసకు, తమను కాపాడిన పిల్లికి కృతజ్ఞతలు చెప్పి అక్కడి నుంచి వెళ్లిపోయాయి.

- డా॥ కొప్పరపు నారాయణమూర్తి

16 మార్చి, 2025

16 ఆదివారం వార్త





వార్త ఆదివారం

బాల గేయం

విరులు తరులు

తోటికి పువ్వులు
 అందం
 ఇంటికి పిల్లలు
 అందం
 నింగికి జాబిల్లి
 అందం
 విద్యకి వినయం
 అందం
 సంధ్యకి సూర్యుడు
 అందం
 రాత్రికి చంద్రుడు
 అందం
 ధాత్రికి విరులే
 అందం
 వాకిలికి ముగ్గే
 అందం
 ఎంకికి సిగ్గే
 అందం
 కన్నుకి కాటుక
 అందం
 వెన్నెల రేయికి
 అందం
 మనిషికి మమతే
 అందం
 పనులకి పాటే
 అందం
 ఆటకు విడుపే
 అందం
 బాటకు తరులే
 అందం

- జి.నరేంద్రబాబు

హలో ఫ్రెండ్స్...

చిన్నారుల ప్రశ్నలకు వార్త సిఎడి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్

గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

శశాంక, హైదరాబాద్

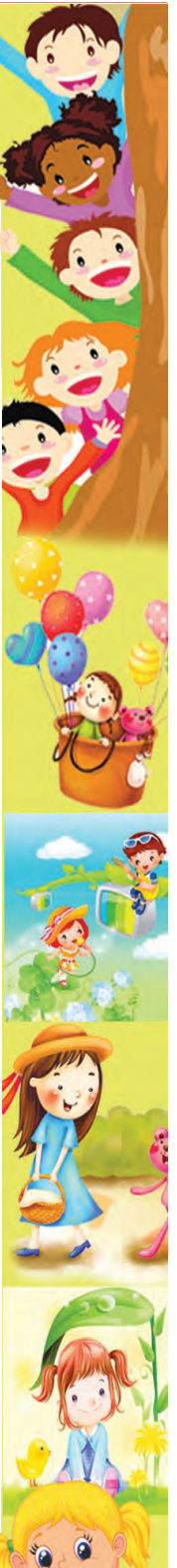
ప్రశ్న: ఫ్రెంచ్ లీవ్ అంటే ఏమిటి?

జవాబు: ఫ్రెంచి సైనికులు యుద్ధానంతరం పౌరుల వద్ద నుంచి తమకు ఆడగకుండానే కావాల్సిన వస్తువులు తీసుకుపోయేవారు. వాటికి మూల్యం చెల్లించేవారు కాదు. కనీసం ధన్యవాదాలు కూడా చెప్పేవారు కాదట. దాంతో స్వార్థపరులను, తమ సౌఖ్యం మాత్రమే చూసుకునే సంకుచిత మనస్సులను, ప్రతిఫలం ఇవ్వకుండా పనులను చేయించుకునే వారిని ఫ్రెంచి బ్రెష్ గా వర్ణించేవారు. ఫ్రెంచ్ వారికి మరో దురలవాటు ఉండేదట. అద్దె ఇల్లు ఖాళీ చేసేటప్పుడు ఎవరితోనూ చెప్పాపెట్టకుండా మెల్లగా జారుకోవడం. ఎవరికీ చెప్పకుండా ఇలా మెల్లగా జారుకోవడాన్ని లీవింగ్ లైక్ ఫ్రెంచ్ అంటారు. ఇక చెప్పాపెట్టకుండా ఆఫీసు ఎగ్జిట్ మరునాడు వెళ్లి దొంగతనంగా అటెండెన్స్ రిజిస్టర్ లో సంతకం పెట్టే అలవాటును ఆంగ్లేయ దొరలు కనిపెట్టారు. ఇలా చేసేదానికి ఫ్రెంచ్ లీవ్ అని పేరు పెట్టారు.

న- ఎస్ . అనిల్, కడప

ప్రశ్న: పీసా టవర్ ను ఎవరు నిర్మించారు?

జవాబు: ఎనిమిది అంతస్తుల పీసా టవర్ ను రోమ్ చక్రవర్తులు నిర్మించారు. దీని మీద ఇటాలియన్ లకు అమితమైన ప్రేమాభిమానాలు. క్రీ.శ.1173లో నిర్మాణం ప్రారంభమై 1360-70 నడుమ పూర్తయింది. దీని ఎత్తు 179 అడుగులు, చుట్టుకొలత 15.5 మీటర్లు. ఇది వృత్తాకారపు నిర్మాణం. దీని గోడలు 4 అడుగుల మందంతో ప్రారంభమై, 2 అడుగుల మందం ఎత్తుతో ఉన్నాయి. పై అంతస్తులో ఒక గంట ఉంది. 294 మెట్లు ఎక్కితే టవర్ అగ్ర భాగానికి చేరుకోవచ్చు. పీసా పట్టణంలోని క్రైస్తవ మత దేవాలయాలలో ఒక భాగం లీనింగ్ టవర్ ఆఫ్ పీసా. మిగిలిన రెండు భాగాలు బాప్టిస్టరీ, చర్చి. దీనిని బెల్ టవర్ గా వ్యవహరిస్తారు.



మెరికా అంతరిక్ష పరిశోధనా సంస్థ, నాసా, భారత అంతరిక్ష పరిశోధనా సంస్థ, ఇస్రో సంయుక్తంగా భూమి ఉపరితలం, కాలక్రమంలో దాని మార్పులను అధ్యయనం చేసే లక్ష్యంతో దాదాపు రూ.5,800 కోట్లు లేదా 1.50

రాడార్ (నిసార్) ఉపగ్రహాన్ని త్వరలో అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రం (ఇంటర్నేషనల్ స్పేస్ స్టేషన్)కు పంపనున్నట్లు ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ తన అమెరికా అమెరికా పర్యటన సందర్భంగా వైట్ హౌస్ లో ఆ దేశాధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ తో 14

అత్యంత ఖరీదైన ఉపగ్రహం

బిలియన్ అమెరికా డాలర్ల వ్యయంతో, ప్రపంచంలోనే అత్యధిక ఖరీదైన 'నాసా ఇస్రో సింథటిక్ ఎవర్చర్ రాడార్' (నిసార్ - NISAR) ఉపగ్రహ ప్రయోగానికి సిద్ధమవుతున్నాయి. భూమి ఉపరితలం ఎలా కదులుతుందో, ఈ కదలిక సహజ ప్రమాదాలు, వాతావరణ మార్పు మరియు ఇతర ప్రక్రియలతో ఎలా సంబంధం కలిగి ఉందో అర్థం చేసుకోవడానికి ఈ మిషన్ సహాయపడుతుంది.

భూగోళం మారుతున్న ఉపరితలాన్ని క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేసే శక్తివంతమైన కొత్త అమెరికా భారత ఉపగ్రహం, నిసార్ నుండి లభించే సమాచారం భూకంపాలు, అగ్నిపర్వతాలు, కొండచరియలు విరిగిపడటం, అలాగే మౌలిక సదుపాయాలకు నష్టం వాటిల్లడం వంటి దృగ్విషయాల గురించి మన అవగాహనను మెరుగు పరుస్తుంది. నాసా, భారత అంతరిక్ష పరిశోధనా సంస్థ (ఇస్రో)లు సంయుక్తంగా మార్చి 2025లో నిసార్ ఉపగ్రహాన్ని ప్రయోగించే అవకాశం ఉంది. ఇది ప్రతి 12 రోజులకు రెండు సార్లు దాదాపు భూగ్రహం, మంచు ఉపరితలాలను స్కాన్ చేయడం, భూగోళంపై పర్యావరణ వ్యవస్థలు సముద్రపు మంచులో మార్పులు, హిమానీ నదాలు, మంచు పలకల కదలికలు, ప్రకృతి వైపరీత్యాల సమయంలో భూమి సమతౌల్యంలో సంభవించే మార్పులు లాంటి అంశాలను నిశితంగా అధ్యయనం చేస్తుంది. నిసార్ ఉపగ్రహం భారతదేశ ఆగ్నేయ తీరంలోని సతీష్ ధావన్ అంతరిక్ష కేంద్రం నుండి ప్రయోగించేలా ప్రణాళికలు సిద్ధమవుతున్నాయి.

నిసార్ ప్రయోగం గురించి..

నాసా ఇస్రో సింథటిక్ ఎవర్చర్

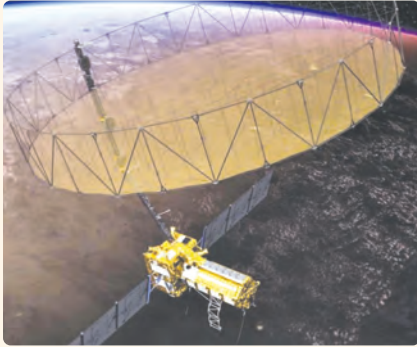
ఫిబ్రవరి 2025న జరిగిన సమావేశం తర్వాత ఈ ప్రకటన చేశారు. అంతరిక్ష రంగంలో ఇరు దేశాలు పరస్పర సహకారంతో ముందుకు వెళ్తున్నాయని ఇస్రో, నాసా భాగస్వామ్యంతో నిర్మించబడిన 'నిసార్' ఉపగ్రహం త్వరలో భారత ప్రయోగ వాహనంలో అంతరిక్షంలోకి దూసుకెళ్తుంది అని ప్రధాని మోదీ మీడియాతో మాట్లాడుతూ అన్నారు. అంతకు ముందు, ఇస్రో చైర్మన్ వి.నారాయణన్ మాట్లాడుతూ, నాసా, ఇస్రోల భాగస్వామ్యంలో చేపడుతున్న నిసార్ మిషన్, కొద్ది నెలల్లో ప్రారంభించే అవకాశం ఉందని అన్నారు. తొలుత నిసార్ ను 2024లో

ప్రయోగించాలనుకున్నప్పటికీ దాని 12 మీటర్ల రిఫ్లెక్టర్ యాంటెన్నాకు కొంత దిద్దుబాటు చర్యలు అవసరమని నాసా శాస్త్రవేత్తలు భావించడంతో, అవసరమైన మార్పులు చేపట్టేందుకు దానిని అమెరికాకు తీసుకు వెళ్ళడంతో కొంత ఆలస్యమయ్యిందని, కేంద్ర మంత్రి జితేంద్ర సింగ్ గత సంవత్సరం భారత పార్లమెంటుకు తెలియజేశారు.

నిసార్ ప్రత్యేకతలు

నిసార్ ఉపగ్రహం ప్రపంచంలోని మొట్టమొదటి ద్యూయల్-ఫ్రీక్వెన్సీ రాడార్ ఇమేజింగ్ ఉపగ్రహం. ఇది నాసా ఎల్ బ్యాండ్ 1.25 గిగా హెర్ట్జ్), ఇస్రో ఎస్-బ్యాండ్ (3.2 గిగా హెర్ట్జ్) రాడార్లను కలిగి ఉంటుంది. ఈ మిషన్ భూమి ఉపరితలంపై వచ్చే మార్పులను అపూర్వమైన కచ్చితత్వంతో నరటాక్ చేస్తుంది. ఈ చిత్రాల ఆధారంగా అంగుళం భిన్నాల వంటి సూక్ష్మ కదలికలను కూడా గుర్తించవచ్చు. ఈ సాంకేతికత భూకంపాలు, అటవీ

నిరూసమలన, హిమానీ నదాల కదలిక, ప్రకృతి వైపరీత్యాల నుండి మౌలిక సదుపాయాల నష్టాన్ని కూడా పర్యవేక్షించడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. 2.8 టన్నునల బరువున్న ఈ ఉపగ్రహం ప్రతి 12 రోజులకు భూమి దాదాపు అన్ని భూమి, మంచు ఉపరితలాల అధిక-రిజల్యూషన్, అన్ని వాతావరణ ఇమేజింగ్ ను అందిస్తుంది. ఇది వాతావరణ మార్పులను అధ్యయనం చేయడానికి, ప్రకృతి వైపరీత్యాలను పర్యవేక్షించడానికి, భౌగోళిక కార్యకలాపాల వల్ల కలిగే భూమి వైకల్యాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి కీలకమైన సాధనంగా మారుతుంది. అంతరిక్ష అనువర్తనాల కోసం నాసా మార్గదర్శకత్వం వహించిన సాంకేతికత పరిజ్ఞానం అందుబాటులో ఉండడంతో ఈ మిషన్ అధునాతన సామర్థ్యాలను పుంజుకుని పని చేస్తుంది.

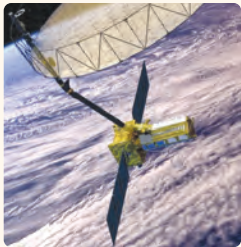


రిజల్యూషన్లో పరిమితం చేయబడిన సాంప్రదాయ రాడార్ వలె కాకుండా, సింథటిక్ ఎవర్చర్ రాడార్ (సార్ ఎస్.ఎ.సార్) యాంటెన్నా కదలిక సమయంలో తీసుకున్న బహుళ కోలలను ఉపయోగించి అత్యంత వివరణాత్మక చిత్రాలను రూపొందిస్తుంది. సార్ పరివర్తన సామర్థ్యాన్ని నోకొ చెబుతూ, నాసా జెట్ ప్రొవల్జన్ లాబొరేటరీ మాజీ డైరెక్టర్ చార్లెస్ ఎలాచి, "నిసార్ మిషన్ మన భూగోళం శక్తివంతమైన వ్యవస్థ గురించి తెలుసుకోవడానికి ఒక సరికొత్త ప్రపంచాన్ని తెరుస్తుంది" అని పేర్కొన్నారు. పూర్తిగా అమర్చినపుడు నిసార్ రాడార్ యాంటెన్నా రిఫ్లెక్టర్ (పరివర్తన ఫలకం) 39 అడుగులు (12 మీటర్లు) విస్తరించి దాదాపు సిటీ బస్సు పొడవులో ఉంటుంది.

దీని భారీ పరిమాణం ఆధారంగా అధిక-రిజల్యూషన్ చిత్రాలను అందించడం సాధ్యమవుతుంది. సాంప్రదాయ రాడార్ వ్యవస్థలలో ఈ ప్రమాణాలతో ఫలితాలను సాధించడానికి 19 కిలోమీటర్ల వ్యాసం కలిగిన యాంటెన్నాలు అవసరమవుతాయి. యాంటెన్నా విడుదల చేసే మైక్రోవేవ్ పల్స్ లు భూమి ఉపరితలాన్ని తాకినప్పుడప్పుడు చెల్లాచెదురవుతాయి. ఈ చెల్లాచెదురుగా ఉన్న సంకేతాలు లేదా ప్రతిధ్వనులను తిరిగి స్వీకరించి, ఉపరితల లక్షణాలు, దూరం, వేగంపై డేటాను రూపొందిస్తుంది. ఉపగ్రహ కదలిక వల్ల కలిగే ఫ్రీక్వెన్సీలో మార్పు అయిన డాప్లర్ షిఫ్ట్ ను ఉపయోగించడం ద్వారా సార్ సేకరించిన సంకేతాలను స్పష్టమైన, కేంద్రీకృత చిత్రాలుగా శుద్ధి చేస్తుంది.

ఇస్రో విజయవరంపర

భారత అంతరిక్ష పరిశోధనా సంస్థ (ఇస్రో) 29 జనవరి 2025న శ్రీహరికోటలోని సతీష్ ధావన్ అంతరిక్ష కేంద్రం నుండి జిఎస్ఎల్విఎఫ్15ను ఉపయోగించి ఎన్విఎస్02 ఉపగ్రహాన్ని ప్రయోగించడం ద్వారా తన చారిత్రాత్మక 100వ ప్రయోగాన్ని సాధించడమే కాక తన విజయ వరంపరను అప్రతిహతంగా కొనసాగిస్తుంది. కాగా జిఎస్ఎల్వి వాహకనౌక ద్వారా ఇది 17వ ప్రయోగం. ఎన్విఎస్02 అనేది నావిగేషన్ విత్ ఇండియన్ కాన్స్టెలేషన్ (నావిక్ NAVIC) 2వ తరం ఉపగ్రహాల శ్రేణిలో 2వ ఉపగ్రహం. నావిక్ వ్యవస్థ కక్ష్యలో ఏడు కార్యాచరణ ఉపగ్రహాలతో రూపొందించబడింది (3 జియోస్టేషనరీ కక్ష్యలో, 4 జియోసింక్రోనస్ కక్ష్యలో). నావిక్ భారతదేశంతో సహా ఉపఖండంలో 1,500 కి.మీ. పరిధిలో గల ప్రాంతాలలోని వినియోగదారులకు కచ్చితమైన స్థానం, వేగం సమయాన్ని అందిస్తుంది. జిఎస్ఎల్విఎఫ్15 అనేది జిఎస్ఎల్వి శ్రేణిలోని 17వ వాహకనౌక స్వదేశీ క్రయోజెనిక్ దశతో 11వది. శ్రీహరికోటలోని సతీష్ ధావన్ అంతరిక్ష కేంద్రం నుండి మొట్టమొదటి ప్రయోగం ఆగస్టు 1979లో రోహిణి టెక్నాలజీ



పేలోడ్స్ ను మోసుకెళ్లగా ఆ ప్రయోగం సాక్షికంగా విజయవంతమైంది. ఇస్రో ప్రయోగించిన ముఖ్యమైన ప్రయోగాలలో చంద్రయాన్1 (2008), మార్స్ ఆర్బిటర్ మిషన్ (2013), పీఎస్ఎల్విసి37 (2017 ఒకేసారి 104 ఉపగ్రహాల ప్రయోగించడంతో ప్రపంచ రికార్డు), చంద్రయాన్2 (2019), మరియు చంద్రయాన్3 (2023), ఆదిత్యఎ1 (2023) ఉన్నాయి.

భారతదేశానికి ప్రయోజనాలు

భూకంపాలు, కొండపరియలు విరిగిపడటం, అగ్నిపర్వత విస్తోటనాల నుండి భూమి వైకల్యాలను గుర్తించే నిసార్ సామర్థం ముందస్తు హెచ్చరిక వ్యవస్థలు, విపత్తు ప్రతిస్పందన ప్రయత్నాలకు కీలకమైన సమాచారాన్ని అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా హిమాలయాల వంటి భూకంప ప్రభావిత ప్రాంతాలలో ముందస్తు హెచ్చరికల సమాచారం అత్యంత ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. ఈ ఉపగ్రహం పంట భూములలో సంభవించే మార్పులను ముందస్తుగానే పర్యవేక్షించగలగడంతో మెరుగైన వ్యవసాయ ప్రణాళిక, వనరుల కేటాయింపుకు అవకాశం ఏర్పడుతుంది. భూగర్భజల స్థాయిలను అధ్యయనం చేయడం మరియు నీటి వనరులలో మార్పులను పర్యవేక్షించడం ద్వారా, నిసార్ నీటి వనరుల నిర్వహణ వ్యూహాలలో ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. నిసార్ సేకరించిన సమాచారం హిమనదీయ ద్రవీభవన, సముద్ర మట్టం పెరుగుదల, ఇతర వాతావరణ మార్పు ప్రభావాలను బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి దోహదపడుతుంది. నిసార్ ప్రాజెక్ట్లో నాసా సహకారం ద్వారా భారత శాస్త్రవేత్తలకు అత్యాధునిక సాంకేతికత పరిజ్ఞానం, భూమి పరిశీలనలో నైపుణ్యం లభిస్తుంది. అంతేకాదు, ఎలాంటి ప్రభావవంతమైన అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష మిషన్ లో కీలక భాగస్వామిగా ఉండటం వల్ల ప్రపంచ శాస్త్రీయ సమాజంలో భారతదేశం యొక్క ఖ్యాతి అమాంతం పెరుగుతుంది. ప్రపంచంలోనే అత్యధిక జనాభా కలిగి అత్యధిక యువ మానవ వనరులు కలిగిన భారతదేశంలో నిసార్ అభివృద్ధి, నిర్వహణ కారణంగా అంతరిక్ష రంగంలో కొత్త ఉద్యోగ అవకాశాలు ఏర్పడతాయి.

సెలక్షన్!

తమ ఇంటి ముందున్న గార్డెన్ లో మఖుల్ తివాచి లాంటి పచ్చి గడ్డిపై మచ్చటగా కూర్చుండి ఓ గొప్పింటి జంట. జంటగా మారడానికి జరిగిన తతంగం అంతిం త కాదు మరి! కొన్నాళ్లు ప్రేమించుకొని పెళ్లి చేసుకొంటామని కాలేజీ రోజుల్లో ఫీంకర్లపై, వీల్డెన్లపై ఛీదరించుకున్నారూ పెద్దలు. తత్ఫలితంగా ఓ ఆధునిక కురుక్షేత్రాన్ని జయించాలోనిచ్చింది ఆ జంటకు, కొన్ని నెలలు గడిచాక పొంగిన ప్రేమ పొంగంతా చల్లారిపోయింది, పెండ్లిని కొన్ని సంవత్సరాలకు.

ఎన్నాళ్ల నుంచో సంబరపడుతున్న భార్యమణి కోసం ఓ మంచి ఆల్సేషియన్ కుక్కను మ్యారెజ్ డీ సందర్భంలో కానుకగా సమర్పించాడు పతిదేవుడు.

మృదువుగా ఉన్న కుక్కబొమ్మలో చేతి వేళ్లను లాలనగా ఆడిస్తూన్న భార్యమణితో, వణుకుతూన్న శరీరంలో అక్కడక్కడ దాకుక్కను ధైర్యాన్నంతా ఒక చోట కుదించుకొని, పోగుచేసుకొని, “ఎలా ఉంది డార్లింగ్ నా సెలక్షన్!” అని అడిగాడు పతిదేవుడు.

“ఎఫ్ఐషియేటివ్!” అని భార్యమణి మెచ్చుకోవడంతో మణిమాణిక్యాలన్నీ దొరికిపోయినట్లు సంబరపడిపోయాడు పతిదేవుడు. భారీ శరీరంతో ఉన్న ఆల్సేషియన్ కుక్క పహిల్యాన్ గా కనిపించింది పతిదేవుడికి. తిరిగి మరో ధైర్యం డోస్ వేసుకొని-

“డియర్, నా ఉద్దేశంలో ఈ కుక్కను నీవనుకొన్నట్లు మార్చుకోలేవు, ఆడుకోలేవు. ఐ మీన్ నీ చేతుల్లో ఆడకపోవచ్చు!?” అని అనేకాడు కాని లోపలుంచి వణకు లాంటిది మొదలుకాక మానలేదు. అందమైన మొహంలో మిసీ చేపల్లా తిరుగాడుతూన్న కండ్లను మిటకరిస్తూ, ముత్యాల్లా మెరుస్తూన్న నోటిపండ్ల వరుస వెనుకాల ఉన్న ఉల్లిపొరపాంటి నాలుకనాడిస్తూ, “మందుకలా అంటావు రాజా! మన పెళ్లైన కొత్తలో నువ్వెంత రుమాబుగా ఉండేవాడివో తెలుసా?” అని అంది. గతుక్కుమన్నాడు పతిదేవుడు!

- మహమ్మద్ అమ్మద్ అలి

కాలమ్ కథ

రు ద్రవరమనే గ్రామంలో ప్రజలంతా వ్యవసాయం చేస్తూ జీవిస్తున్నారు. గ్రామంలోని ఊర చెరువు నీరు వ్యవసాయానికి సరిపోక, రైతులు గత కొన్నేళ్ళుగా బోరు బావులపై ఆధారపడి తమకు నచ్చిన పంటలను పండిస్తూ ఆనందంగా బతుకుతున్నారు.

కాగా గత రెండేళ్ళుగా అక్కడ వాతావరణ పరిస్థితులు అనూకూలించక వర్షాలు అంతగా కురవడం లేదు. భూగర్భ జలాలు అడుగంటి కావలసిన నీటి సరఫరా లేక పంటల దిగుబడి తగ్గి, పెట్టుబడులకు తగిన దిగుమతులు రాక, గ్రామ రైతులంతా ఆందోళనకు గురౌతున్నారు.

ముందెన్నడూ లేని విధంగా బోరు బావుల్లో నీటి ఊటలు తగ్గి, అనుకోని సమస్య ఎదురవడంతో వారు తీవ్రమైన ఒత్తిడికి లోనైనారు.

ఆ గ్రామానికి చెందిన రామయ్య చిన్నకారు రైతు. ఆయన తనకున్న పడకరాల పొలంలో, నీరందినంతవరకు సుమారు ఐదు ఎకరాల పొలాన్ని మాత్రం సాగు చేసి పంటలు పండించే వాడు. మరో ఐదు ఎకరాలు బీడుగా వుండేది.

రామయ్య ఒక్కానొక్క కొడుకు రవి. నగరంలో చదువుకుంటూ డిగ్రీ పూర్తి చేశాడు. తండ్రి వ్యవసాయం పనులను చిన్నప్పటి నుండి చూస్తున్న అతనికి పొలం పనులంటే చాలా ఇష్టం. చిన్నతనంలో తండ్రి వెంట పొలం దగ్గరకి వెళ్ళి తనకు తోచిన పనులు చేస్తూ సరదాగా కాలక్షేపం చేసేవాడు. అతడు ఇప్పుడు పై చదువులకు సిద్ధమౌతూనే తండ్రికి పొలం పనులలో తోడుగా ఉండేందుకుగాను కొన్ని రోజులు రుద్రవరంలో ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నాడు.

ఇదిలా ఉండగా- గత వర్షా కాలంలో వర్షాలు

అంతంత మాత్రమే కురిసినందున వచ్చే వేసవిలో పంటలకు నీటి సమస్య ఎలాగూ తప్పదనుకున్నారు గ్రామ రైతులు. అందువలన ఈ సమస్యను ఎలా అధిగమించాలనే విషయమై ఒక రోజు గ్రామ చావిడి వద్ద వారంతా కూర్చుని చర్చిస్తున్నారు.

అనుకోకుండా అప్పుడే పట్నం నుండి గ్రామానికి వచ్చిన రవి ఇంటివైపు వస్తుండగా, వారిని చూసి చావిడి దగ్గర ఆగి విషయమంతా విని ఇంటికి చేరాడు.

ఇంటికి రాగానే సమస్య ఏమిటని? రామయ్య అడగగా అతను రవికి విషయమంతా వివరించాడు.

పచ్చని బతుకు

ఇప్పటి వరకూ తమ భూమి, పొలంపై అంతగా దృష్టి పెట్టని రవి తనకీ విషయం తెలిసినప్పటి నుండి తీవ్రంగా ఆలోచించసాగాడు. ఇలాగైతే వ్యవసాయం పైనే జీవిస్తున్న గ్రామ రైతుల పరిస్థితి మున్ముందు ఇంకా దయనీయంగా తయారౌతుందని ఆవేదన చెందాడు. తమకు ఎవకెరాల భూమి ఉన్నప్పటికీ అందులో సగం మాత్రమే సాగవడం ఏంటని? గ్రామంలో భూగర్భజలాలు సమస్యకు కారణమేమిటని? అతడు తనలో తానే మదనపడుతున్నాడు.

పట్నం చదువులకే పరిమితమైన రవి,



నాగరాజు కామర్సు
గ్రామానికి వచ్చినప్పుడు నాలుగు రోజులు ఉండి వెళ్ళడం తప్ప చాలా రోజులుగా ఊరు దాటి బయటకు వెళ్ళలేదు. ఉదయం లేవగానే అలా నడుచుకుంటూ పొలం వైపు వెళ్తున్న రవికి దారిలోగానీ, పొలాల వైపుగానీ ఒక్క చెట్టు కూడా కనబడలేదు.

సగం పొలాలన్నీ ముళ్ళు పొదలు, గడ్డిగాదంతో బీళ్ళుగా దర్శనమిచ్చి గ్రామ పరిసరాలన్నీ ఎడారిని తలపిస్తున్నట్లనిపించిందతనికి. ఏంటీ వింత పరిస్థితిని, పంట పొలాలు చెట్లు చేమలతో కళకళలాడవలసిన గ్రామం కళావిహీనంగా కనబడడం అతడిని ఒకంత ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. కొత్త మొక్కలు నాటకపోగా ఉన్న కాస్తా చెట్లన్నీ ఎవరి అవసరాల నిమిత్తం వారు నరికేయడం వల్ల ఊరు, పరిసరాలన్నీ ఇలా ఎడారిగా మారాయని అర్థమైంది.

వాతావరణ పరిస్థితులు అనుకూలించక పర్యావరణ సమతుల్యత దెబ్బతినడం వల్లనే గ్రామంలో వర్షాలు సరిగ్గా కురవడం లేదని, భూగర్భ జలాలు అడుగంటడానికి కారణమూ ఇదేనని అతడు గట్టి నిర్ణయానికి వచ్చాడు.

ఈ విషయాన్ని అత్యంత ప్రధానమైన ఆంశంగా భావించిన రవి తన తండ్రి రామయ్యకు విషయం తెలిపి, గ్రామ పెద్దలతో మాట్లాడి మరుసటి రోజు ఉదయాన్నే గ్రామ చావిడి వద్ద గ్రామస్థులందరితో సమావేశం ఏర్పాటు చేశాడు. పర్యావరణ పరిరక్షణ ఆవశ్యకతను వారికి తెలియజేశాడు.

సహజ నీటి వనరులు లేని తమ ప్రాంతంలో బోరు బావులపై ఆధారపడి వ్యవసాయం చేస్తున్నామని, బోర్ల ద్వారా పొలాలకు నీళ్ళు సమ్మర్దిగా రావాలంటే ఏయేటి కాయేడు భూగర్భ జలాలు పెరగాలని, చెట్లు బాగా పెంచి అడవులను అభివృద్ధి చేసినప్పుడే అది సాధ్యమౌతుందని వారికి వివరించాడు.

తమ ప్రాంతంలో చెట్లు ఆసలే అంతంత మాత్రమని, అవసరాల కోసం ఉన్న కాస్తా చెట్లని నరికేయడం, కొత్తగా చెట్ల పెంపకాన్ని చేపట్టకపోవడం వల్ల ఈ ప్రాంతం ఎడారిగా మారిందని, భూగర్భ జలాల కొరతకు బోర్ బావుల్లో నీరు అడుగంటడానికి ప్రధాన కారణమిదేనని ఆయన చెప్పాడు.

ఇకనైనా గ్రామస్థులు ముఖ్యంగా రైతులు ఈ విషయంలో ఆలోచించి కళ్ళు తెరవకపోతే, వచ్చే కొన్ని రోజుల్లో మరింత దుర్భరమైన పరిస్థితులు ఎదుర్కొంటారని, ఈ పంటలకు కూడా నీరు కరువై బతుకుదెరువే కష్టమవుతుందని హెచ్చరించాడు.

రవి మాటలతో ఆలోచనలో పడ్డ గ్రామ పెద్దలు, రైతులంతా ఆందోళనపడి, చివరికి ఈ సమస్యకు సరైన పరిష్కారం సూచించమని రవిని కోరారు.

కానీ ఇదంతా సాధ్యమయ్యే పనేనా? అని రామయ్య సందేహం వ్యక్తం చేయగా- రవి తండ్రికి ధైర్యం చెప్పాడు.

ఏ పన్నెనా సమిష్టిగా చేస్తే సాధించడం సులభమని, గ్రామస్థులు రైతులంతా సహకరిస్తే పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా తానూ ఒక బాధ్యతగల పౌరుడిగా ముందుండి చెట్ల పెంపకాన్ని ఉద్యమంగా చేపడతానని చెప్పాడు. వచ్చే రెండేళ్ళలో పరిస్థితులన్నీ అనూకూలించి గ్రామ పరిసరాలు, పొలిమేరలన్నీ పచ్చదనంతో కళకళలాడుతాయని అతడు తన తండ్రితో పాటు రైతులందరికీ హామీ ఇచ్చాడు.

అతడి హామీతో ఊపిరి పీల్చుకున్న గ్రామ రైతులు తమతో పాటు తమ పిల్లలు కూడా తోడుగా నిలబడతారని రవికి మాట ఇచ్చారు. ఇక ఏమాత్రం ఆలోచించకుండా మరుసటి రోజు నుండే కార్యాచరణను ప్రారంభించిన రవి, గ్రామ యువకులందరినీ కూడగట్టి,

విషయం తెలిపి సహకరించాలని వారిని కోరాడు. అతడి మాటలతో సంతోషించిన యువకులు ఈ విషయంలో ఎలాంటి సహకారానికైనా సిద్ధమేనని అన్నారు.

రవి అతడు మండల కేంద్రానికి వెళ్ళి అధికారులను కలిసి గ్రామం పరిస్థితిని తెలిపి తన ఆలోచనను వివరించాడు.

రవి ఆలోచనను అధికారులు ప్రశంసించారు. మొక్కల పెంపక కేంద్రాల నుండి రకరకాలైన లక్ష మొక్కలను దశల వారీగా పొందేందుకు వారిని అడిగి అనుమతి పత్రాన్ని తీసుకున్నాడు. అదే తడవుగా పది వేల నీడనిచ్చే మొక్కలు సేకరించి గ్రామానికి ట్రాక్టర్లలో తరలించి అందరినీ ఏకం చేసి, మొదట రుద్రవరం రోడ్లకు ఇరువైపులా మొక్కలను నాటారు. తదుపరి రోజుకు కొన్ని మొక్కల చొప్పున తీసుకుని గ్రామంలోని ప్రతి ఇంటి ఆవరణలో పది మొక్కల చొప్పున నాటించారు.

గ్రామ పొలిమేరల్లో చేసిన, చెలకలు, ఎక్కడ ఖాళీ స్థలముంటే అక్కడ వందల సంఖ్యలో తెచ్చిన మొక్కలన్నీ నాటారు. రెండు నెలల్లో లక్ష మొక్కలు నాటే కార్యక్రమం దిగ్విజయంగా పూర్తి చేశారు. ఇక గ్రామంలో మొక్కలు లేని స్థలం లేదు. మొక్కల సంరక్షణకు ప్రాంతం, వీధుల వారీగా ఏర్పాటైన ప్రజా కమిటీలు ప్రతిరోజూ నిరంతరాయంగా వాటి సంరక్షణను పర్యవేక్షిస్తున్నాయి. గ్రామంలో ఆవసరమైన చోట మొక్కలకు కంచెలు వేసారు. తమ లక్ష్యం నెరవేరడంతో రవి, రైతులతో పాటు గ్రామస్థులంతా సంతోషపడ్డారు.

నాటిన మొక్కలన్నీ నాలుగు నెలల్లో

మొక్కలన్నీ నాలుగు నెలల్లో ఏపుగా పెరిగి గ్రామం, పరిసర ప్రాంతాలన్నీ పచ్చదనంతో కళకళలాడుతున్నాయి. గ్రామస్థులు, రైతులు, యువకులు రవి కృషి, పట్టుదలను కొనియాడి అభినందించారు.

ఏపుగా పెరిగి గ్రామం, పరిసర ప్రాంతాలన్నీ పచ్చదనంతో కళకళలాడుతున్నాయి. గ్రామస్థులు, రైతులు, యువకులు రవి కృషి, పట్టుదలను కొనియాడి అభినందించారు. రవితో ఈ పని సాధ్యమౌతుందా? అని సందేహించిన రామయ్య, అసతి కాలంలోనే తన కుమారుడు చేపట్టిన కార్యక్రమం విజయవంతం కావడంతో ఎంతో ఆనందించాడు.

ఇలా ఉండగా ఒక సంవత్సరం వరకు ఆ మొక్కలకు కొమ్ములు ఆకులు విస్తరించి మరింత ఏపుగా పెరిగాయి. రుద్రవరం ఇప్పడోక పచ్చని నందన వనంగా మారింది. కాలక్రమంలో మొక్కలు చెట్లు ఏపుగా పెరిగి రుద్రవరం పరిసరాలన్నీ పచ్చదనంతో పరిధివిల్చాయి.

మండల జిల్లా అధికారులు గ్రామం, పొలిమేరల్లో పర్యటించి, ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉద్యమంగా చేపట్టిన రవిని, అతనికి అండగా నిలిచిన గ్రామస్థులను అభినందించారు. అధికారుల సూచనతో గ్రామ రైతులు, యువకులు అభినందన సమావేశం ఏర్పాటు అతడికి 'వృక్ష సేవకుడు' అనే బిరుదునిచ్చి సత్కరించారు.

తదుపరి కొంత కాలానికి రుద్రవరం గ్రామ పరిసరాల్లో సకాలంలో వర్షాలు కురుస్తూ, క్రమ క్రమంగా మంచి వర్షపాతం నమోదౌతూ వచ్చింది. భూగర్భ జలాలు విస్తరించాయి. బోరు బావుల్లో నీటి సరఫరా పెరిగి, గ్రామంలో బీడు భూములు మెల్లమెల్లగా పచ్చని పంట పొలాలుగా మారాయి.

పై చదువులు చదవాలనుకున్న రవి ఇక తన ఆలోచన విరమించుకుని, పూర్తిగా వ్యవసాయం పైనే దృష్టి సారించాడు. ఒక ట్రాక్టర్ కొని తమ మిగిలిన ఐదెకరాల భూమిని కూడా దున్ని వ్యవసాయ యోగ్యంగా మార్చాడు.

అధునాతన పద్ధతులలో వ్యవసాయం చేసి, మంచి దిగుబడి సాధించి అందరికీ ఆదర్శంగా నిలిచాడు. గ్రామ రైతులకు కూడా ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతులు, మెళకువలు నేర్పి వారంతా పంటలు బాగా పండించి, ఆర్థికంగా స్థిరపడేలా కృషి చేశాడు.

రచనలకు ఆహ్వానం
 రచయితల నుండి కథలు, కవితలు, సమకాలీన వ్యాసాలు స్వాగతిస్తున్నాం. రచనలతో పాటు మీ పేరు, చిరునామా, హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జత చేయాలి. ఎంపిక కాని రచనలు తిప్పి పంపగోరేవారు తగిన పోస్టేజి జత చేసిన కవరు పంపించాలి. ఇతర పత్రికల పరిశీలనలో ఉన్న రచనలు దయచేసి పంపించకండి. రచనలు పంపించాల్సిన చిరునామా: ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త, నం.396, లోయర్ ట్యాంక్ బండ్, డిబిఆర్ మిల్స్ పక్కన, హైదరాబాద్-80.
sunmagvaartha@gmail.com

అంత మాత్రానికే...

భార్య: “ఏమండీ! కోపంలో రెండు తిట్లు తిట్టాను. అంతమాత్రానికే భోజనం మానేస్తే ఎలా? నీరసమైపోయా? ఇలా అయితే ఈ పని అంతా ఎవరు చేస్తారు?”

భర్త: అవును కదూ... అంటూ భోజనం చెయ్యడానికి సిద్ధమయ్యాడు.



కోడిని కొనాలిగా..

కస్టమర్: బికెన్ బిరియాని ఒకటి పట్టుకురండి.

సప్లయర్: డబ్బులు ఇవ్వండి.

కస్టమర్: అదేంటి? తిన్న తరువాత కదా యివ్వాటి.

సప్లయర్: మీరిచ్చిన డబ్బులతోనే కోడిని కొనాలి.

మా బాస్ అంతే!

ఆడ కుక్క: టీవీలో సీరియల్స్ వస్తున్న టైంలో రా. మా బాస్ సీరియల్స్ చూస్తుంటాడు. మనం ప్రేగా మాట్లాడుకోవచ్చు.

మగ కుక్క: నాకూ ఒకే. ఎందుకంటే మా బాస్ కూడా అంతే.

ఆడకుక్క తోడుగా..

పోలీసు: కుక్క ఉంది జాగ్రత్త అని పెద్ద బోర్డు ఉన్నా ఆ ఇంటికి దొంగతనానికి అంత ధైర్యంగా ఎలా వెళ్ళావు? అడిగాడు, దొంగని.

దొంగ: అందుకే కదండీ.. ఆడ కుక్కని వెంట పెట్టుకుని వెళ్ళాను.

- వైదా ఈశ్వరరావు, విశాఖ

తాత, నానమ్మలను..

“కీర్తిశేషులు అని ఎవరిని అంటారు?” క్లాసులో విద్యార్థులను అడిగాడు టీచర్.

“మా తాతయ్య, నానమ్మలను

కీర్తిశేషులు అంటారు” సార్ అన్నాడు ఓ విద్యార్థి లేచి నుంచుని.

విద్యార్థి జవాబు విని టీచర్ తెల్లమొహం వేసింది.

మన డబ్బు కాదుగా...

“కొసల్యా, మా ఫ్రెండు సుబ్బారావు దాచమని ఇచ్చిన డబ్బు తీసుకురా!” అన్నాడు భార్యతో అప్పారావు.

“అయ్యో! మీకు చెప్పనేలేదు కదండీ! ఆ డబ్బు దొంగతనం జరిగింది” అంది ఏమీ పట్టనట్లు.

“అయ్యో! ఇప్పుడు నేను మా ఫ్రెండుకి ఏం సమాధానం చెప్పాలి?”

అని తల పట్టుకున్నాడు అప్పారావు.

“పోయింది సుబ్బారావు డబ్బులుతే మీరు ఎందుకు కంగారు పడుతున్నారండీ?” అంది భార్య.

ఆమెకి సమాధానం చెప్పలేక జట్టు పీక్కున్నాడాయన.

మీసాలు లేవుగా!

“ఒక్క నిమిషంలో ఆ రౌడీని లోపేస్తానని వెళ్ళావు కదా! అదేమిటి? వెంటనే తిరిగొచ్చేశావు” ఆశ్చర్యంగా అడిగాడు రమేష్, స్నేహితుడు శ్రీధర్ని.

“ఆ రౌడీగాడు మూతి మీద మీసముంటే రారా” అన్నాడు. నేను మీసాలు ఉంచుకోనుగా! అందుకే వెనక్కి వచ్చేసాను” అన్నాడు శ్రీధర్.

మిత్రుడి జవాబుకి ఎలా బదులివ్వాలో తెలియక బిక్క మొహం వేసాడు.

- టి.సదాశివరెడ్డి, పెరుమాళ్ళపల్లి



“ఏమండీ! ఈ కిటికీ గట్టుపై తాళంకప్పు, చెయిను పెట్టాను. మీరేమైనా చూసారా?”

“వాటిని ద్రెస్సింగు టేబులు సారుగులో ఉంచాను”

“అనుకున్నాను, మీరే జాగ్రత్త పెట్టి ఉంటారని. అవి మనవి కాదండీ! కిందటి నెల అనకాపల్లిలోని మా బంధువుల అమ్మాయి పెళ్లికి వెళ్ళాం కదా! అప్పుడు వారు రైలులో సూటికోసుకి వేస్తే సేఫ్టీ అని, ఆ తాళంకప్పు, చెయిను ఇచ్చారండీ!”

“మంచి పని చేసారు. తిరిగి ఇవ్వడం ఎలా?” భర్త ప్రశ్నకు నవ్వుతూ చెప్పింది ఆమె.

“ఆ నూతన దంపతులు తిరుపతికి వెళ్తారట. తిరుగు ప్రయాణంలో మన ఇంటికి వస్తారట. అప్పుడు ఇవ్వొచ్చు. ఓసారి మనం నూకాలమ్మ తల్లి మొక్కు తీర్చుకోడానికి వెళ్ళినప్పుడు వాళ్ళింటికి



వెళ్ళాం, గుర్తుదాండీ?

సమాధానం లేకపోవడంతో భర్త మతిమరుపుకి వినసుకుంది ఆమె.

అన్ని బాధ్యతలు తీరి, రామా కృష్ణా అనుకునే దేశలోని దంపతులు వాళ్లు.

- సుస్మితా రమణమూర్తి

కార్టూన్లకు ఆహ్వానం

కార్టూనిస్టుల నుండి ఆరోగ్య కరమైన హాస్యాన్ని అందించే కార్టూన్లను స్వాగతిస్తున్నాం. అంశం ఏదైనా సరే! మంచి హాస్యాన్ని అందించాలి. కార్టూన్లతో పాటు మీ పేరు, చిరునామా, హామీ సత్రం తప్పనిసరిగా జత చేయాలి. ఎంపిక కాని కార్టూన్లను తిప్పి పంపగోరేవారు తగిన పోస్టేజీ జత చేసిన కవరు పంపించాలి.

కార్టూన్లు పంపించాల్సిన పంపించాల్సిన చిరునామా: ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త, నం.396, లోయర్ ట్యాంక్ బండ్, డిబిఆర్ మిల్స్ పక్కన, హైదరాబాద్-80.

sunmagvaartha@gmail.com

మన దేశ స్వాతంత్ర్యం తరం, 1950 ప్రాంతం నుంచే నాటి కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆంగ్లం స్థానంలో హిందీ రాజభాషగా పట్టాభిషేకం చేయాలనే నిర్ణయం ఢిల్లీ రాజకీయ ఆధిపత్యం కొనసాగిస్తోంది. జాతీయ భాషా విధానంలో మాతృభాషలను ప్రోత్సహిస్తూనే హిందీని అందలం ఎక్కించాలనే దేశాధినేతల తపన నేటిది కాదు. 1968నాటి కేంద్ర ప్రభుత్వం, దక్షిణాది హిందీయేతర రాష్ట్రాలపై హిందీ భాషను రుద్దటానికి ప్రతిపాదించబడిన త్రిభాషా సూత్రం దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు ప్రధానంగా తమిళనాడుకు తీవ్ర వ్యతిరేక

అగ్నికీ ఆజ్యం పోసినట్లయింది. అప్పుడు 'ఎ కుషి' ప్రభవించింది. 1952 ఫిబ్రవరి 21న పాకిస్థాన్ పోలీసుల మారణహోమంలో ఆగ్రహవేశాల అణచివేతలో పలువురు యువకులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. భాషకోసం, తల్లి పలుకు కోసం రక్తం విందించిన ప్రాణత్యాగాలు ప్రపంచాన్ని కదిలించాయి. అంతర్జాతీయ మాతృభాషా దినోత్సవం ఆవిర్భవించింది. భారతీయ భాషగా బెంగాలీ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో చరిత్రాత్మకమైన భాష. అఖండ భారతావనిలో బ్రిటిష్ నిరంకుశ పాలనను, స్వరాజ్య పోరాట చైతన్య స్ఫూర్తి రగిలించడంలో బెంగాలీ భాష

లోకేనభల్లో జాతీయ విద్యా విధానంలో తప్పనిసరి హిందీ ప్రస్తావన, హిందీయేతర రాష్ట్రాలలో అనుమానాలను రేకెత్తించింది. 2011 భాషా సంబంధిత గణన ప్రకారం, ఉత్తర, మధ్య భారతావనిలోని 12 రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలు హిందీకి ప్రథమ ప్రాధాన్యత యిస్తున్నాయి. దక్షిణాది రాష్ట్రాలు హిందీ ఆధిపత్యం నిరసిస్తూ తమ మాతృభాషల అస్తిత్వం గురించి ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. 1968లోని పార్లమెంటు అధికార భాషా తీర్మానం అమలులో భాగంగా జాతీయ స్థాయిలో త్రిభాషా సూత్రం దేశం అంతటా అమలు జరగటం లేదు. పైగా హిందీ వ్యవహార భాషగా విలసిల్లుతున్న రాష్ట్రాలు దక్షిణాది భాషలపై సహజంగా ఆసక్తి చూపించలేకపోతున్నాయి. ద్వీభాషా సూత్ర నినాదంతో కేంద్రాన్ని కదిలిస్తూ, కేంద్ర నాయకత్వానికి తలనొప్పిగా మారుతున్న ప్రస్తుత తమిళ రాష్ట్ర నాయకత్వం, కర్నాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ వంటి రాష్ట్రాలపై మాతృభాష నినాద స్ఫూర్తి రగిలించి అవకాశవాదం పొంచి వుంది. కన్నూరి రంగన్ కేంద్ర ప్రభుత్వం కమిటీ నివేదిక 'భిన్నత్వంలో ఏకత్వం' సాధించే దేశ ఐక్యతా కార్యాచరణకు, బహు భాషలు సంస్కృతుల పూలహారంగా జాతి ఐక్యతా పటిష్టత మరింతగా నెలకొల్పాలని ప్రస్తుత కేంద్రాధిపత్యం ఆకాంక్షిస్తోంది. భాషా రాజకీయ వైరుధ్యం శృతిమించకుండా, పరిస్థితి మరింత తీవ్ర రూపం దాల్చకుండా దిద్దుబాటు చర్యలు చేపట్టే అవకాశాలు, మార్గాలు అన్వేషిస్తోంది. కేంద్ర మానవ వనరుల శాఖ, ఇతర మంత్రివర్గ ప్రముఖులు, మేధావులు భాషా వైరుధ్య వినాదాలు తల ఎత్తకుండా సద్దుమణిగి చల్లార్చే విధానాల పట్ల మొగ్గు చూపుతున్నారు. విశాల భారతావనిలో వివిధ మతాలు, భాషలు, సంప్రదాయాలు, సంస్కృతులు కలిసి మెలిసి జాతీయ ఐక్యత, సమగ్రత మహోన్నత నెలకొని వుంది. భారత రాజ్యాంగం ప్రతి రాష్ట్రానికి అధికార భాష హక్కు ప్రసాదించింది 21వ శతాబ్దం రెండవ దశాబ్దంలో శాస్త్రీయ, సాంకేతిక 'ఆర్టిఫిషియల్' మేధా సంపన్నత వైపు మారుసుపోతున్న భారతావని, తల్లిపలుకు మాధుర్యానికి జీవం అందిస్తుందా?

హిందీ అందలం ఎక్కితే..

భాషోద్ధిగ్గుతకు కారణమై నేటికీ రగులుతునే వుంది. దేశ విభజన అనంతరం, పాకిస్థాన్ నిర్మాత మహామ్యూచాలీ జిన్నా, ధాకా విశ్వవిద్యాలయం కర్జన్ హాల్ సమావేశంలో పాకిస్థాన్ దేశ అధికార భాషగా ఉర్దూ ప్రకటించాడు. తర్వాత జిన్నా ఆరు నెలల్లోనే మరణించడంతో, తూర్పు బెంగాల్లో రగులుతున్న భాషాభిమానం పాకిస్థాన్ చల్లార్చలేకపోయింది. తూర్పు పాకిస్థాన్ లో బెంగాలీలు తమ మాతృభాష బెంగాలీని పణంగా పెట్టడానికి అంగీకరించకపోవడంతో ఆగ్రహోద్యమాలు క్రమేపీ వుంజుకొన్నాయి. పాకిస్థాన్ దేశ ఐక్యతా, సమగ్రతలకు రాజభాషగా ఉర్దూ అత్యంత ఆవశ్యకమని నాటి పాకిస్థాన్ పెద్దలు భావించారు. పాక్ ప్రభుత్వం ఉర్దూ రాజభాషగా పాలనా విధానాల అమలుకు చర్యలు ప్రారంభించింది. మొహమ్మద్ షాహిదుల్లా వంటి సాహితీవేత్తలు, తమద్దున్ మజ్జిన్ రాష్ట్ర భాషా సంగ్రామ పరిషత్ వంటి సంస్థలు తీవ్ర అణచివేతకు గురి అయ్యాయి. నాటి పాక్ ప్రభుత్వం నిరసనోద్యమాలు, బహిరంగ సభలను నిషేధించడంతో

పదునైన ప్రజాయుధంగా విప్లవోత్తేజం సృష్టించింది. బకించంద్ర చటర్జీ 'పందేభారతం', సమరయోధులకు సమర తంత్రనాదమైంది. బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం నాడు సృష్టించిన బెంగాల్ విభజన, స్వాతంత్ర్య పోరాట చరిత్రకు కీలకమయినట్టే, చారిత్రక నేపథ్యంలో 1971లో బెంగాలీ మాతృభాష అయిన తూర్పు పాకిస్థాన్ 'అమర్ సోనార్' బంగ్లాదేశ్ గా ఆవిర్భవించటానికి అక్కడి మాతృభాష కారణమైంది. ప్రాంతీయతా ఐక్యత సృష్టించగల బలీయ మాధుర్యం కంటే ఒకే తల్లి మాట, మాతృభాషన ఎంత తీవ్రమైన సాంఘిక, రాజకీయ ఉత్తేజ



పరిణామాలు సృష్టించగలవో, బెంగాలీ భాష ప్రపంచానికి చాటి చెప్పింది. అర్ధ శతాబ్దం తర్వాత వర్తమాన బంగ్లాదేశ్ లో నడుస్తున్న ప్రస్తుత తీరుతెన్నులు, భవిష్యత్ కు దిశానిర్దేశం అందిస్తాయి. జాతీయ పార్టీల రాజకీయ ఆధిపత్యాన్ని తలకిందులు చేయగల శక్తి, యుక్తులు భాషైక్యత సాధించగలదని తమిళనాడు నినదిస్తోంది. 17వ

అది ఒక కొలను. దాని పేరు పొయ్యగైక్కరై. ఆ కొలను సమీపంలో ఓ భారీ చెట్టు. ఆ చెట్టు కింద కూర్చుని ఒకరు తపస్సు చేయాలనుకుని ఆక్కడికి వచ్చారు. తపస్సుకు సిద్ధమయ్యారు. అయితే సరిగ్గా ఆ సమయంలో ఓ పండుటాకు రాలింది. అది సగం నీటి మీద, సగం గట్టు మీద పడింది. నీటిలో పడిన సగం ఆకు చేపగా మారింది. నేల మీద పడిన మిగిలిన సగం ఆకు

రాబందుగా మారింది. అంటే ఒక చేప, ఒక రాబందు. ఇవి రెండూ ఒకదానికొకటి తమ వైపునకు లాక్కుంటున్నాయి. ఈ దృశ్యాన్ని గమనించిన ఆ వ్యక్తి తన తపస్సు మానుకున్నారు. ఆయన తపస్సుకు భంగం కలిగింది.



మనసంతా ఆ దృశ్యం మీదే ఉంది. ఆ మనిషి చేయాలనుకున్న తపస్సు చెదిరి పోయిందనే కోపంతో ఓ భూతం వచ్చి అతనిని తీసుకుపోయి ఓ పెద్ద గదిలోకి నెట్టింది.

అక్కడికి వెళ్ళి చూడగా...అప్పటికే అక్కడ 999 మంది కూర్చుని ఉన్నారు. వారందరూ వివిధ కారణాలతో తపస్సు మానేసినవారే. దాంతో భూతం వారందరినీ అక్కడికి తీసుకొచ్చి బంధించింది.

ఆ భూతం ఓ లెక్క వేసుకుంది. అదేమిటంటే- తాననుకున్న వెయ్యి లెక్క పూర్తయింది కనుక ఇక ఒక్కొక్కరిని లాగించెయ్యాలని. అవును, అలా అనుకున్న భూతం ఆలోచన 999 మందికి తెలిసింది. దాంతో వారికి ఈ వెయ్యో మనిషి మీద వట్టరాని కోపం. అతని వల్లే కదా తమ ప్రాణాలు కాసేపట్లో పోబోతున్నాయి....అని అనుకున్నారు.

అతనొక్కడూ రాకుండా ఉండి ఉంటే తాము ఇంకొంత కాలం బతికుండేవారమని అనుకున్నారు. తమను భూతం ఇప్పటికిప్పుడు తినేది కాదు కదా అని చెప్పులు కొరుక్కున్నారు. దాంతో 999 మంది ఆ వెయ్యో మనిషితో గొడవకు దిగారు. ఘర్షణ పడ్డారు. నువ్వే మా

అందరి నాశనానికి కారణం అని ధ్వజమెత్తారు. ఇటువంటి స్థితిలో ఆ వెయ్యో మనిషి ఓ పుస్తకం రాశారు. ఆ పుస్తకం పేరు తిరుమురుగాఱుప్పడై. ఇది తమిళంలోది. ఇంతకూ రాసిన ఆ మహానుభావుడు ఎవరో తెలుసా... ఆయన పేరే నత్తీరుడు.అంటే ఆ కాలంలోనే ఒక గదిలో బందీగా ఉండి పుస్తకం రాశారు నత్తీరుడు. ఆయన పాడిన ఓ పాట ఆయనకు విముక్తి కల్పించింది.

అంతేకాదు, మిగిలిన 999 మందికి కూడా ఆ పాట వల్ల విముక్తి లభించింది. ఈ కథను అలా ఉండనిద్దాం. ఇప్పుడు మరో విషయానికి వద్దాం. ఈ రచన ప్రారంభంలో పొయ్య గైక్కరై కొలను అని చెప్పుకున్నాం కదా. అదే ఈ ప్రపంచం. పండి రాలిన ఆకు అని అన్నాం కదా. అదే ఇక్కడున్న

ఉన్నతినీ అనుభవించకుండా తెలుసుకోకుండా ఏదో పైపైని కొన్ని అల్ప కోరికలను తీర్చుకుని మరణించే జీవితం దానిది. రాబందు జీవితానికి వస్తే అది తెలివితో కూడినది. ఎత్తున ఎగురుతుంది. కానీ ఆశామో భూమ్మీదే ఉంటుంది. తెలివీ ఆశా భిన్నంగా ఉంటాయి. అంటే హింతన ఉండదు. వాటి మధ్య ఉన్న ఘర్షణమయమే ఈ ప్రపంచం. ఇదే నత్తీరుడి తపస్సు చెదిరిపోవడంలోని అర్థం. ఇది మనకు చెప్పక చెప్పిన నీతి. చేప, రాబందు వద్దతులు కలగలసిన జీవితం మనకు అవసరం. ప్రపంచం అనే ఈ భూమ్మీద జీవించాలంటే మనకు ఈదడం తెలియాలి.

ప్రపంచం నుంచి పక్కకు తప్పుకుని బతకకుండా దేనిమీదా అత్యాసక్తి లేకుండా బతకాలి. దేనికో దానికి లొంగిపోయి బతకడం జీవితం అనిపించుకోదు. నీటి పైపైని ఈదుతూ గడిపేసే చేపల్లే ఈ లౌకిక జీవితాన్ని మలచుకోవాలి. కానీ అదే సమయంలో రాబందు జీవితంలా బతకాలి. రాబందు జీవితం చెప్పాలంటే ఒక విధమైన యోగ జీవితం. శారీరకంగా జీవితం చేపల్లే ఉండాలి, ఉన్నత జీవితంలో రాబందులా ఉండాలి. అదే మనం చెయ్యవలసింది.

స్వయంకృతాపరాధం

ప్రాణులు. ఆకు కొలనులో పడినట్లు ఈ ప్రపంచంలోకొచ్చి మనం వడ్డాం. మనం ఇక్కడ ఎలా బతకాలి? అనడానికి రెండు మార్గాలు ఉన్నాయి. అదే ఇక్కడ చూపబడింది. చేపలాగా లేక రాబందులాగానా... చేప ఎలాగంటే...అది నీటిపై భాగాన అటూ ఇటూ ఉత్సాహంగా తిరుగుతుంటుంది. అక్కడ కంటికి కనిపించే మురికిని తిని ఆకలి తీర్చుకుంటుంది. అలాగే జీవిస్తూ ఏదో ఒకరోజు అది చనిపోతుంది. రాబందు విషయానికి వస్తే అతి ఎత్తున ఎగరగల జీవితం దానిది. జీవితం ఇలా ఎత్తున ఉన్నప్పటికీ దాని కళ్ళన్నీ నేల మీదే ఉంటాయి. నేల మీది కళేబరాలను పీక్కు తింటూ ఆకలి తీర్చుకుంటుంది. చేప బతుకు అనుభూతిమయమైనది. అట్టడుగు స్థాయికి దిగిపోయినప్పటికీ జీవితంలోని

సరేగానీ, నత్తీరుడు నాలుగోడల మధ్య ఉన్న రోజుల్లో ఓ పుస్తకం రాశారని చెప్పుకున్నాం కదా. ఆ కోవన కాదు కానీ ఒకడు ఓ పుస్తకం రాశాడు జైల్లో ఉన్నప్పుడు. చాలా కాలానికి అతను విడుదలయ్యాడు. “జైల్లో ఉన్నప్పుడు ఏమైనా పుస్తకం రాశారా?” అని అడిగాడు మిత్రుడు. “జైలు జీవితంలో రాసాను...కానీ అనుకున్నది ఒకటి... జరిగింది ఒకటి...” అని ఏదో చెప్పబోతుండగా “ఏమిటి?” అని అడ్డు తగిలాడు మిత్రుడు. “ఏమీ లేదు నేను రాసిన పుస్తకంతో సాధారణ శిక్ష కాస్తా కఠిన కారాగార శిక్షగా మార్చి వేధించారన్నాడతడు”. “ఎందుకూ?” అని మిత్రుడు అడగా అతను చెప్పాడెలా... “ఏముంది...నేను రాసిన పుస్తకం శిక్షకే రాకు కఠిన శిక్ష పడేలా చేసింది. నేను నానుకున్న పుస్తకానికి పెట్టిన పేరు జైల్లోంచి తప్పించుకోవడం ఎలా?” అని అన్నాడు.

బిగ్బాస్ ద్వార దోషం అంటే?

ద్వారం... ముఖ్యంగా ప్రధాన ద్వారం ఎటువంటి దోషం లేకుండా ప్రతిష్ఠింపబడినదయి వుండాలి. ద్వార ప్రతిష్ఠ సమయంలో ఎంతో జాగ్రత్త, ఓపిక, కచ్చితమయిన పద్ధతి చాలా అవసరం. ద్వారం ప్రతిష్ఠింపబడినప్పుడు 'కింది నుండి పైకి నేరుగా (నిలువుగా) లేకుండా కాస్త ముందుకుగానీ, వెనుకకుగానీ వంగి వుండటం' వలన ఏర్పడే దోషాలు, వాటి వలన కలిగే చెడు ఫలితాల గురించి తెలియజేశారు.

అంతేగాకుండా ద్వార ప్రతిష్ఠ జేసినపుడు ద్వారం అడ్డంగా కాకుండా నేరుగా లేకుండా ఏదైనా ఒక వైపుకు వంగి వుండటం వల్ల కలిగే దోషాన్ని 'దిగ్బాస్ దోషం' అంటారు. "దిగ్బాస్ దన్యభిః పీడా" అని చెప్పబడింది.

అంటే ఇటువంటి దోషం గలిగిన గృహ యజమానిగానీ, అందులో నివసించేవారుగానీ సదా చోరుల (దొంగల) వలన భయాన్ని పొందవలసి వస్తూ ఉంటుంది. ఒకవేళ ఎవరికయినా ఇలాంటి భయం పునరావృతం అవుతూ వుంటే ఒకసారి తమ ప్రధాన ద్వారానికి యిటువంటి దోషమేదయినా వున్నదేమోనని పరీక్షించుకోవటం ఉత్తమం. ఒకవేళ ఈ దోషం వుంటే సరిచేసుకోవటం వలన దొంగల వలన కలిగే భయం యిట్టే దూరమవుతుంది.

- కె.ఎస్, కాకినాడ

ప్రశ్న: గురువుగారూ, నడో విచిత్ర

వాస్తు విద్వాన్ డా॥ దంతూరి పండరినాథ్ పాఠకుల సమస్యలకు ఆదివారం 'వాస్తువార్త'లో సమాధానాలిస్తారు. ఈ కింది కూపన్ జతచేసి సమస్యలు పంపవలసిన చిరునామా: సాయిశ్రీ వాస్తు కన్సల్టెన్సీ, 3-2-4, కింగ్స్ వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికిందరాబాద్-3

వాస్తువార్త

పూర్తి పేరు :
 పుట్టిన తేది :
 జన్మ నక్షత్రం: తల్లి పేరు:
 చిరునామా:.....

సమస్య. కలలో 'మలం' కనిపిస్తుంది. తర్వాత మలంలో ఈదుతున్నట్లు అనేక సార్లు కలలు వస్తుంటాయి. అందుకని కలలో మలము కనిపిస్తుందనే భయం మొదలవుతున్నది. ఈ స్వప్నం వలన అనేక విధాలుగా కుంగిపోవలసి వస్తున్నది. ఎవరికయినా చెప్తే చాలా తేలిగ్గా తీసుకుంటున్నారాగానీ, అలా తీసుకోలేకపోతున్నాను. నిద్రకువక్రమించే ముందే ఈ రాత్రి పడుకున్నాక ఈ కల మళ్లీ వస్తుందేమోనన్న భయం ఎక్కువవుతున్నదని అనిపిస్తోంది. ఏం చేయాలో తోచటం లేదు.

మీరే ఏదయినా మార్గం చూపిస్తారన్న గట్టి నమ్మకంతో రాస్తున్నాను. నాకే వేరే సమస్యలేమీ లేవు.

జవాబు: మీరు చెప్పిన స్వప్న వృత్తాంతం నిజంగానే తేలికగా

తీసుకోకూడదు.

స్వప్నాలు, వాటి వలన కలిగే

ఫలితాలను మన పూర్వీకులెప్పుడో విశ్లేషించి పెట్టారు.

అందులో చాలా

అరుదయన,

వింతయిన విషయాలు

అనేకం వున్నాయి. ఆ విషయాలు

తెలిస్తే మీరిలా భయపడరు. పైగా

మీకు వస్తున్న కల మళ్లీ మళ్లీ రావాలని

మీరే కాదు, ఈ పేజీ చదువుతున్న

ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు.

దేవతా కాలమందు

వచ్చే స్వప్నాలను

శుభ

స్వప్నాలంటారు.

అసుర కాలంలో

వచ్చేవాటిని

దుస్వప్నాలు

అంటారు. కల గని

నిద్ర లేచాక మొత్తం



కలను వివరించగలిగితే ఆ స్వప్నాన్ని 'జాగ్రత్తస్వప్నం' అంటారు.

కలలోని విషయాన్ని కొంత గుర్తుండి, కొంత మరిచిపోయినట్లయితే దానిని 'స్వప్నం' అంటారు. కలలోని విషయాన్ని పూర్తిగా మరిచిపోయినట్లయితే దానిని 'సుషుప్తి స్వప్నం' అంటారు. స్వప్న శాస్త్ర విశ్లేషణ ప్రకారం ఒక పేరా యిలా వివరిస్తుంది. కర్పూరం, తమలపాకులు, అగరు, పచ్చని పువ్వుములు, చందనం దొరికినట్లు కల వస్తే ధన లాభం. గంటల గడియారం గంటలు కొడుతూ కనిపిస్తే సంతానాభివృద్ధి కలుగుతుంది.

మలమును చూసినట్లు, తొక్కినట్లు, పూసుకున్నట్లు కల వస్తే ధన లాభం. అంతేకాదు, కార్యసిద్ధి, సౌఖ్యం కూడా కలుగుతుందట' . ఎవరికయినా ఈ భౌతిక లోకంలో యింకేం కావాలి? మీకు వేరే సమస్యలు లేవని రాశారు. అందుకే కావచ్చు ఇలాంటి కలలు వస్తున్నందుకు సంతోషించండి మరి.

సి.మల్లారెడ్డి, నల్లగొండ

ప్రశ్న: నాకు వలిగొండలో ఒక సొంత ఇల్లు ఉన్నది. పిల్లలు హైదరాబాద్ లో స్థిరపడ్డారు. హైదరాబాద్ లో రెండు ఫ్లాట్లు వున్నాయి. ఒకటి తూర్పు వీధి, మరొకటి పడమర వీధి. వలిగొండలో ఇల్లు అమ్మి, హైదరాబాద్ లో ఇల్లు కట్టాలని అనుకుంటున్నాను. ఏ ఫ్లాట్ లో ఇల్లు కట్టుకుంటే మాకు బాగుంటుంది?

జవాబు: పడమర ముఖ ద్వారం గృహం వ్యవహార నామ రీత్యా మీకు, మీ కొడుకుకి కూడా యోగిస్తుంది. కనుక పడమర వీధి వున్న స్థలంలో పడమర ముఖ ద్వారం గృహం నిర్మించుకోవటమే శ్రేష్టం.

పావన కృష్ణవేణి తీరాలు ఎన్నో పవిత్ర పుణ్య తీర్థ క్షేత్రాలకు నిలయాలు. ముఖ్యంగా మన రాష్ట్రంలో యుగాల నుండి నెలకొనివున్న పరంధాముని దివ్య ధామాలు పెద్ద సంఖ్యలో కనిపిస్తాయి. సర్వాంతర్యామి స్వయంవ్యక్తిగా, మహర్షుల పూజల నిమిత్తం ప్రతిష్ఠించుకొన్న అర్చారూపాలు, మహారాజులు క్షేత్ర



ప్రాధాన్యతలను తెలుసుకొని నిర్మించిన ఆలయాలు ఇలా వివిధ రకాల క్షేత్రాలు మనకి కనిపిస్తాయి. ఈ తీర్థ క్షేత్రాలతో ముడిపడి క్షేత్ర గాథలు కూడా యుగాల నాటిని కావడం, అవి వివిధ పురాణాలలో ప్రస్తావించబడి ఉండటం విశేషం. అలాంటి ఒక విశేష ఆలయం రేపల్లె పట్టణానికి సమీపంలో నెలకొని ఉన్నది.

పరమేశ్వరుడు మానవ రూపంలో ఆవతరించి దుష్ట శిక్షణ చేసి శ్రీ ముక్తేశ్వరునిగా కొలువు తీరిన దివ్య ధామం కృష్ణా నదీ తీరంలో ఉన్న మోర్లోట గ్రామంలో నెలకొని ఉన్నది. స్వామి ఇక్కడ కొలువు తీరడం వెనుక ఉన్న గాథ తెలుసుకొందాం. దాని కన్నా ముందు ఈ విషయం కూడా మనం తెలుసుకోవాలి.

ఏ క్షేత్రానికైనా నాలుగు విశేషాలు ఉంటాయి. ఒకటి: తీర్థ విశేషం; రెండు: క్షేత్ర విశేషం; మూడు: క్షేత్ర గాథా విశేషం; నాలుగు: మూర్తి విశేషం.

తీర్థ విశేషం

క్షేత్రానికి సమీపంలోని జీవ నది లేదా నది పవిత్రత తీర్థ విశేషంగా చెబుతారు. నది లేని పక్షంలో ఆలయ పుష్కరిణి గొప్పదనం గురించి తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే పురాతన ఆలయాల పుష్కరుణులలో అధిక శాతం దేవతలు, మహర్షులు ఏర్పాటు చేసినవి కావడం

చెప్పుకోవలసిన అంశం. పుష్కరణిలో స్నానం చేయడం భక్తుల శరీర అనారోగ్యం, జన్మజన్మల పాప కర్మలను తొలిగించేదిగా చెబుతారు.

క్షేత్ర విశేషం

లోకాలను పాలిస్తూ రక్షించే దేవదేవుడు ఆ క్షేత్రంలో కొలువు తీరడానికి గల కారణం, క్షేత్రంలో నడయాడిన పుణ్య పురుషుల వివరాలు, క్షేత్రానికి గల ప్రాధాన్యత, ఆలయ ప్రత్యేకతలు, పరివార దేవతల సన్నిధులు ఇవన్నీ క్షేత్ర విశేషాల కిందకు వస్తాయి.

మూర్తి విశేషం

క్షేత్రంలో కొలువు తీరిన అంతర్యామి రూప విశేషాలు విశేషంగా భక్తులను ఆకర్షిస్తాయి. అవి

మోక్షాన్ని ప్రసాదించే ముక్తేశ్వరుడు

రక రకాలుగా ఉంటాయి. అవి భక్తులలో శాశ్వత ఆధ్యాత్మిక అనుభూతులను నెలకొల్పుతాయి. చెరగని సందర్భానానుభూతులను ప్రసాదిస్తాయి.

క్షేత్ర గాథ

అన్నిటికన్నా క్షేత్ర గాథ ప్రధానమైనది. గతంలో నదీతీరాలు ముని ఆశ్రమాలుగా, గురుకులాలుగా ప్రసిద్ధి చెందాయి. కారణం వారి నిత్య ఆనుష్ఠానానికి, పూజలకు ఇతర కార్యక్రమాలకు జలం చాలా అవసరం. ఈ కారణంగా వారు ఆశ్రమాలను నదీ తీరంలో నెలకొల్పుకొనేవారు. అలా పూర్వం అనేక మంది మునులు నివసించిన ప్రదేశంగా “మునుల తోట”గా పిలవబడిన ఈ ప్రదేశం కాలక్రమంలో “మోర్లోట”గా పిలవబడుతోంది. సీతాదేవిని ఆపహరించుకొని పోయి లంకకు చేటు తెచ్చిన రావణాదులు రామ-రావణ యుద్ధంలో అశువులు బాసారు. కానీ ఒకే ఒక్క రాక్షస యువతి ఎలాగో తప్పించుకొని దేవతల పట్ల వివరీతమైన పగ ప్రతీకారం పెంచుకొని మునివాటికల మీద దాడి చేస్తూ, యజ్ఞయాగాదులకు

వయస్సులో సమస్త విద్యాలను అభ్యసించిన త్రినాథుని జన్మ రహస్యం తెలుసుకొన్న రక్కసి ఒకరోజు అతని మీదకు దాడి చేసినదట.

లోకకంటకి అయిన రాక్షసితో భీకర పోరాటం జరిగింది. తనకు మరణం తప్పదని గ్రహించిన రక్కసి త్రినాథుని తన తప్పలను క్షమించి పుణ్యలోకాలకు ప్రసాదించమని ప్రార్థించడంతో అనుగ్రహించారు త్రినాథుడు.

అలా ఎన్నో పాప కర్మలు చేసిన రాక్షసికి ముక్తిని ప్రసాదించిన త్రినాథుడు పావన కృష్ణా నది ఉత్తర వాహినిగా ప్రవహిస్తున్న “మోర్లోట”లో శ్రీ ముక్తేశ్వర స్వామి అన్న పేరుతో లింగ రూపంలో కొలువు తీరారట. అలా కొలువు తీరిన స్వామిని అన్ని పాపాలను తొలగించి ముక్తిని ప్రసాదించేవానిగా శ్రీ ముక్తేశ్వరునిగా కొన్ని శతాబ్దాలుగా ప్రజలు కొలుస్తున్నారు. కాకతీయుల కాలంలో తొలి ఆలయాన్ని నిర్మించినట్లుగా తెలుస్తోంది. అనంతరం ఎందరో పాలకులు స్వామివారిని సేవించుకొన్నారు. ప్రస్తుతం ఆలయానికి రాచూరు జమీందార్లు వంశ పారంపర్య ధర్మకర్తలుగా ఉన్నారు.



ఆలయ విశేషాలు

భారతదేశంలోని మూడవ అతి పెద్ద నదిగా పేరొందిన కృష్ణ మహారాష్ట్ర రాష్ట్రంలోని పశ్చిమ కనుమలలో మహాబలేశ్వర్ వద్ద జన్మించి పద్నాలుగు వందల కిలోమీటర్ల ప్రవాహ మార్గంలో లక్షల ఎకరాలను సస్యశ్యామలం చేస్తోంది. కోట్లాది మంది ప్రజల దాహార్తిని తీరుస్తోంది. చివరగా మన రాష్ట్రంలోని కృష్ణా జిల్లా హంసలదీవి వద్ద సాగరునితో సంగమిస్తుంది. మరో విశేషం “కృష్ణవేణీ మహాత్మ్యం” లో కృష్ణా నది శ్రీ మహావిష్ణువు పాదాల నుండి ఉద్భవించిందని పేర్కొన్నారు.

మానవ జీవితాలు సుఖవంతంగా సాగడానికి నీరు అత్యంత అవశ్యకం. అందువల్ల నదులను కన్న తల్లితో సమానంగా భావిస్తాం. నేటి ప్రస్తుత పరిస్థితులలో నీటిని జాగ్రత్తగా వాడవలసిన అవసరం, కాలియ్యానికి దూరంగా ఉంచడం మనందరి బాధ్యత. మహాక్షేత్రం వారణాసి గంగానది ఉత్తర తీరాన నెలకొని ఉంటుంది. అపర కైలాసం. ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలలో, సప్త ముక్తి క్షేత్రాలలో ఒకటి వారణాసి, సర్వేశ్వరుడు స్వయంగా నడయాడే పరమ పవిత్ర క్షేత్రం.

ఈ కారణంగా ఏ నదికైనా ఉత్తర తీరాన నెలకొని ఉన్న శైవ క్షేత్రాల సందర్భం కాశీ సమాన ఫలితం ఉంటుందని విశ్వసిస్తారు. అందువలన ఆ క్షేత్రాలను అన్నింటినీ దక్షిణ కాశీ అని పిలుస్తారు. ముఖ్యంగా దక్షిణ భారతదేశంలో అనేక క్షేత్రాలు ఇలాంటి గౌరవాన్ని పొందుతున్నాయి.

మిగిలిన ఆలయాలకు మోర్లోట శ్రీ ముక్తేశ్వర స్వామి ఆలయానికి ఉన్న తేడా ఏమిటంటే మిగిలిన ఆలయాలు ఒడ్డున లేదా ప్రవాహానికి కొంత దూరంగా ఉంటాయి. కానీ ఈ ఆలయం నది ప్రవాహంలో ఉండటం విశేషం.

ఆలయం తూర్పు ముఖంగా ఉంటుంది. కానీ తూర్పు నుండి

ప్రవేశించలేం. ఎందుకంటే నది ప్రవాహం ఉంటుంది. వడమర, దక్షిణం, ఉత్తరం పక్క నుండి ప్రాంగణంలోకి వెళ్లవచ్చు.

తూర్పు వైపున ఉన్న మండపంలో ధ్వజస్థంభం, నవగ్రహ మండపం కనిపిస్తాయి. అక్కడ నిలబడి చూస్తే ఒక పక్క గలగలా పారే కృష్ణమ్మ మరో వైపున గర్భ గృహంలో సర్వేశ్వరుడు ఏక కాలంలో దర్శనమిస్తారు.

ముఖమండపానికి అనుబంధంగా మూడు సన్నిధులు కనిపిస్తాయి. దక్షిణం పక్క ఉన్న సన్నిధిలో శ్రీ వీరభద్రస్వామి చక్కని అలంకరణలో రుద్రాక్ష మాలలు ధరించి స్థానక భంగిమలో దర్శనమిస్తారు.

ఉత్తరం పక్కన ఉన్న సన్నిధిలో శ్రీ పార్వతీదేవి సర్వాభూషిత అలంకారితగా నేత్ర పర్వంగా ఉప స్థిత భంగిమలో కొలువై ఉంటారు. అమ్మవారి సన్నిధికి వెలుపల రామదూత, రుద్రావతారమైన శ్రీ ఆంజనేయస్వామి కొలువై కనపడతారు. మధ్యలో ఉన్న గర్భాలయంలో శ్రీ ముక్తేశ్వర స్వామి స్వర్ణ మండపంలో చిన్న పానువట్టం మీద చిన్న లింగరూపంలో చందన, కుంకుమ, విభూతి లేవనాల మధ్య సుందర వర్ణ పుష్ప అలంకరణతో నయనానందకరంగా దర్శనం ప్రసాదిస్తారు.

ఆలయానికి వెలుపల కొద్దీ దూరంలో

శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య స్వామి వారి సన్నిధి కనపడుతుంది. పక్కనే అపర కర్పల భవనం కూడా ఉంటుంది. ఇన్ని సారూప్యాలు ఉండటం వలన శ్రీ ముక్తేశ్వర స్వామి కొలువు తీరిన మోర్లోటను “దక్షిణ కాశీ” అని పిలుస్తారు.

స్వామి వారిని శ్రీ గంగా పార్వతీ సమేత శ్రీ ముక్తేశ్వర స్వామి అని పిలుస్తారు. కృష్ణ, గోదావరి తీరాలలో నెలకొని ఉన్న ఆలయాలను ఇదే విధంగా సంభోదిస్తారు. దీనికి ముఖ్యకారణం క్షేత్రాల పక్కన జీవనదులు ప్రవహించడం! జలం అంటే గంగ కదా! ఎదురుగా ప్రవహిస్తోంది. ప్రత్యేకంగా గంగాదేవి సన్నిధి ఉండదు.

అందుకే ఈ క్షేత్రాలను పుణ్య తీర్థ క్షేత్రాలు అని పిలుస్తారు. ఈ నదులలో స్నానం చేసి ధైవదర్శనం చేసుకొంటే అత్యంత పుణ్యప్రదం అని పురాణాలు తెలుపుతున్నాయి. ఈ భాగ్యం పొందడానికి మహర్షులు తన ఆశ్రమాలను నదీతీరాలలో నెలకొల్పుకొనేవారు. కృష్ణానదీ జలాల మీద నుండి వీచే చల్లని గాలులు ఒక వైపు, మరో వైపు ఆలయం నుండి వినిపించే వేదమంత్రాల ధ్వని తరంగాలు భక్తులకు మరువలేని మరపురాని ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిని ప్రసాదిస్తాయి.

విద్వాంసులైన వేదపండితుల ఆధ్వర్యంలో నిత్యం అభిషేకాలు, అర్చనలు, అలంకరణలు, హారతులు, ఆరగింపులు జరుగుతాయి.

శ్రీ వినాయక చతుర్థి, శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య వష్టి, శ్రీదేవీ నవరాత్రులు, అష్టమి రోజుననా శ్రీ వీరభద్ర స్వామి పూజలు, కార్తిక మాస పూజలు, మహాశివరాత్రి మొదలైన ఉత్సవాలు విశేషంగా నిర్వహిస్తారు.

భక్తులకు అమితమైన ఆధ్యాత్మిక అనునుభూతిని అనుగ్రహించే శ్రీ ముక్తేశ్వర స్వామి కొలువైన దివ్యక్షేత్రం రేపల్లె పట్టణానికి సుమారు పది కిలోమీటర్ల దూరంలో కృష్ణానదీ తీరంలో నెలకొని ఉన్నది. బస్సు సౌకర్యం లేదు కానీ ఆటోలు లభిస్తాయి. సొంత వాహంలో కూడా రేపల్లె, గుంటూరు, విజయవాడ, మచిలీపట్టణం నుండి సులభంగా చేరుకోవచ్చు. వసతి భోజన సౌకర్యాలు రేపల్లెలో లభిస్తాయి.

వెళ్లే దారిలో వచ్చే “నల్లూరు” గ్రామంలో కూడా ఒక పురాతన శ్రీ ముక్తేశ్వర స్వామి ఆలయం, మరోక శ్రీ లక్ష్మీ నారాయణ స్వామి ఆలయాలను దర్శించుకోవచ్చు. మోర్లోట ఆలయ సమీపంలో ఆట విడుపుగా నదిలో

ప్రయాణించడానికి సమీప లంక గ్రామాలను చూడటానికి పడప సౌకర్యం కూడా లభిస్తుంది.

మన రాష్ట్రంలో మారుమూల గ్రామాలలో ఉన్న ఆలయాలను సందర్శిద్దాం. మన ఆలయాల గొప్పదనాన్ని ప్రపంచానికి పరిచయం చేద్దాం.



పుట్టినప్పటి

నుండి గిట్టే వరకు మనిషి జీవితం మట్టితో మమేకమై ఉంది. మట్టితోనే జీవిస్తాం. చివరకు మట్టిలోనే కలసిపోతాం. ఇంతటి అనుబంధం ఉన్న మట్టితో చేసిన పాత్రలను మరచిపోతున్నాం. మానవుడు వ్యవసాయాన్ని నేర్చుకున్నప్పుడు, ఆహారాన్ని సేకరించుకోవడం ప్రారంభించిన క్రమంలో మిగులు ధాన్యాలు, నీరు నిల్వ ఉంచుకోవలసి రావడంతో మట్టి పాత్రలు అవిర్భవించాయని చెప్పవచ్చు. సింధూ నాగరికతలో ఆది నుండి కుండలు వాడినట్లు తెలుస్తోంది. సింధూ నాగరికత సమయంలో విందుల కోసం మట్టి పాత్రలను వాడారు. అల్యూమినియం, ప్లాస్టిక్ రాకముందు ప్రజలందూ కుమ్మరులు చేసే మట్టి వస్తువులను ఉపయోగించేవాళ్ళు. కొన్ని ఆచారాల్లో కీలకమైన భూమికను నిర్వర్తిస్తుంది.

సాధారణంగా నల్లమట్టి, ఎర్రమట్టితో చేసిన రెండు రకాల పాత్రలు తయారు చేస్తుంటారు. వేసవిలో మాత్రం మంచినీటి కుండలు దర్శనమిస్తున్నాయి.

ఒకప్పుడు అందరూ మట్టి పాత్రల్లోనే ఆహార పదార్థాలు వండి తినేవారు. మట్టికుండలోని చల్లని నీటినే తాగేవారు. ఫ్రీజ్ ల రాకతో పేదవాడి ఫ్రీజ్ గా భావించే మట్టి కుండల వాడకం తగ్గిపోయింది. దీపావళికి మట్టి ప్రమిదలు వాడేవారు. ఇప్పుడు విద్యుద్దీపాల వినియోగం పెరిగిపోయి ప్రమిదలు కనుమరుగౌతున్నాయి. మట్టితో చేసిన వస్తువుల వాడకం ఆరోగ్యాన్ని కలిగించినప్పటికీ అవి నాజూకంగా ఉండటం వల్ల ఎప్పుడు పగిలి ముక్కలౌతాయో అన్న భయం వల్ల కూడా కొనడం మానేస్తున్నారు. వందలాది సంవత్సరాల నుండి భారతీయులు మట్టి పాత్రలనే ఉపయోగించారు.

బ్రటిషువారు ప్రవేశపెట్టిన..

బ్రిటిషువారు మన దేశాన్ని పాలించినప్పుడు స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాడిన అనేక మందిని జైళ్ళల్లో పెట్టారు. అంత మందికి వండి వడ్డించాలంటే మట్టి పాత్రలు పగిలిపోయేవి. ఆ సమయంలో బ్రిటిషువారు అల్యూమినియం పాత్రలను ప్రవేశపెట్టి అందులో వండి వడ్డించడం ప్రారంభించారు. ప్రస్తుతం నాన్ స్టిక్ పాత్రలు వచ్చేశాయి. అల్యూమినియం గిన్నెలు వాడిన కొన్ని నెలలకు బరువు తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. ఎందుకంటే అది మనం వండిన వంటలో కలుస్తుంది. ఈ విషయాన్ని ఎవరూ పట్టించుకోరు. దీని వల్ల గుండెనొప్పి, పేగు పూత, అల్సర్ తో పాటు అనేక కొత్త కొత్త రోగాలు తెచ్చిపెడుతున్నాయి. మట్టి పాత్రలు ఆరోగ్యానికి మహా గట్టివి అని పెద్దలు చెబుతున్నా వాటిని పట్టించుకునే నాభుడే లేదు.

దూరమౌతున్న మట్టి కుండలు

ఇప్పటికీ పల్లెల్లో మట్టి కుండలు కనిపిస్తుంటాయి. మట్టి పాత్రల్లో వండుకుని తినేవారు ఆక్రడకగూడా కనిపిస్తున్నారంటే ఆశ్చర్యం కలగక మానదు. ప్రజల్ని ఆకర్షించేందుకు కొందరు హోటల్ నిర్వాహకులు కుండ బిర్యానీలను ఆమ్ముతున్నారు. కొందరు ఎప్పుడూ మట్టి కుండల్లోని

నీటినే తాగుతుంటారు.

ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో నీళ్ళు ఆనారోగ్యమని చెప్పినప్పటికీ పట్టణ వాసులు వీటినే వాడుతూ మట్టి కుండలకు దూరమయ్యారు. నేడు మట్టితో చేసిన బాటిల్స్ కూడా తయారౌతున్నాయి. వేసవిలో ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగినప్పుడు ప్రజలు దాహం తీర్చుకునేందుకు ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో నీటిని ఎక్కువగా తాగుతున్నారు. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో ఎన్నిసార్లు నీరు తాగినా దాహం తీరకపోవడంతో ఆనారోగ్యానికి గురయ్యే ప్రమాదముందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అంతే కాకుండా వేసవిలో ఫ్రీజ్ లో ఉంచిన చల్లటి నీటిని తాగితే గొంతు సంబంధిత ఇన్ ఫ్లెక్షన్ సోకే ప్రమాదం ఉంది. దీంతో ప్రజలు మట్టి పాత్రలు, కుండలపై ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ప్రజలను ఆకట్టుకునేందుకు వ్యాపారులు విధిన్నమైన ఆకృతులతో మట్టి పాత్రలను తయారు చేయించి దూర

షేక్ అబ్బల్ హాకీం జాని

మట్టిపాత్రల్లో ఆరోగ్య రహస్యం

ప్రాంతాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటున్నారు. రంజన్న, జగ్గులు, గ్లూసులు మొదలైన పాత్రలను కొనడానికి ప్రజలు ఎక్కువగా ఆసక్తిని

చూపుతున్నారు. ప్లాస్టిక్ ను నిర్మూలించి మట్టి ఉత్పత్తులను వాడడంతో పర్యావరణానికి సైతం ఎంతో మేలు జరుగుతుందని పర్యావరణ శాఖ అధికారులు అంటున్నారు.

కుమ్మరుల కళా నైపుణ్యం

మట్టితో కుండలు తయారు చేయడం భారతదేశంలో పురాతన కాలం నాటి హస్తకళ, నాగరికత ప్రారంభం నుంచి మట్టికుండల వాడకం ఎక్కువగా ఉండేది. ప్రత్యేకంగా కుమ్మరి తయారు చేసిన పాత్రలను ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక సమయంలో వినియోగిస్తుంటారు. గతంలో ఎంతో ప్రాధాన్యత కలిగిన కుమ్మరి తయారు చేసిన పాత్రల స్థానంలో పలు రకాల లోహపు పాత్రలు రావడంతో మట్టిపాత్రలకు గిరాకీ లేకుండా పోయింది. పల్లెల్లోని కుమ్మరులు చెవట మక్కలను చిందించి మట్టి పాత్రలను తయారు చేస్తున్నారు. కులవృత్తినే నమ్ముకొని, వివిధ రూపాల్లో ఆకట్టుకునే విధంగా పాత్రలు తీర్చిదిద్దుతూ ఉపాధి పొందుతున్నారు. ఎండాకాలం స్థానిక చెరువుల నుంచి మేలురకమైన మట్టిని కుమ్మరులు సేకరిస్తుంటారు. ఇలా సేకరించిన మట్టిలో రాళ్లు, చెత్త లేకుండా చేసి, ప్రత్యేకంగా ఒకచోట నిల్వచేసి ఉంచుతారు. కొందరు కుమ్మరులు చెరువులు, కుంటల నుండి ఒండ్రు మట్టిని సేకరించి దాన్ని జల్లెడ వడతారు. చిన్న, చిన్న రాళ్లు, ఇతర వ్యర్థాలను తొలగించి ఆ మట్టిని బాగా కాళ్ళతో తొక్కుతారు. మెత్తగా

అయిన తర్వాత రెండు రోజుల పాటు ఆ మట్టిపై వస్త్రం కప్పి నీటిని చల్లుతారు. ఆపై ముద్దలుగా చేసి సారెపై ఉంచి వారి కళానైపుణ్యంతో పలు రకాల ఆకృతుల్లో మట్టి కుండలను, పాత్రలను తయారు చేస్తారు,

అనంతరం వాటిని అరబెట్టి కొలిమిలో పొట్టు వేసి కాల్చుతారు. పలు ఆకృతుల్లో ఉన్న కూజాలు, పాత్రలు పరిమాణాన్ని బట్టి ధరలు ఉంటాయి.



ఇప్పుడు మట్టి కుండలకు సైతం ప్రజల సౌకర్యార్థం ట్యూప్లు బిగిస్తున్నారు. ప్లాస్టిక్ ప్రపంచంలో సైతం కుమ్మరులు పోటీ వడుతూ మార్కెట్లో రాణించడానికి విశ్వ ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. మట్టి కుండలో నీరు తాజాగా, చల్లగా ఉంటుంది. ఈ నీరు తాగడం వల్ల జీవక్రియలు మెరుగుపడతాయి. మట్టి కుండలో నిల్వ ఉన్న నీటిని తాగినప్పుడు జీవక్రియలకు మంచి శక్తి లభిస్తుందని వైద్యులు అంటున్నారు. ట్రిప్లీలో నీటిని చల్లబరచడం ఆసహజమైన విధానం. దీనికి బదులు మట్టికుండలో పోసి నిల్వ ఉంచితే అవే చల్లగా అయిపోతాయి. మట్టి కుండలో నీటిని తాగడం వల్ల వడదెబ్బ తగలడానికి ఆస్పాగం తక్కువగా ఉంటుంది. కుండల్లో ఎటువంటి హానికారక రసాయనాలు ఉండవు. కడుపులో మంట, ఇతర జీర్ణ సమస్యలు కూడా తగ్గతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు..

ప్రజలను ఆకట్టుకునేందుకు వ్యాపారులు విభిన్నమైన ఆకృతులతో మట్టి పాత్రలను తయారు చేయించి దూర ప్రాంతాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటున్నారు. గుజరాత్, సురేంద్రనగర్ జిల్లాలోని థానప్ మట్టి కుండల తయారీ కేంద్రంగా పేరు పొందింది. ఇక్కడ తయారైన కుండలు అద్భుతమైన డిజైన్స్ కలిగి ఆకర్షణీయంగా ఉండటంతో చాలా రాష్ట్రాల్లో అమ్ముడవుతున్నాయి.

తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు దేశంలోని అనేక ప్రాంతాలలో మట్టి పాత్రలు తయారు చేసి వేలాది మంది జీవనం సాగిస్తున్నారు. మట్టిపాత్రలకు అనుకున్నంత డిమాండ్ లేకపోవడంతో వారి జీవనోపాధి అగమ్య గోచరంగా ఉంది.

రుచికరం- ఆరోగ్యం

మట్టి పాత్రలో వంట చాలా రుచిగా ఉండటమే కాక ఆరోగ్యకరమైనది అని నిపుణులు

చెబుతున్నారు. మట్టి పాత్రలో ఎప్పుడో మన అమ్మమ్మలు ఇంకా చెప్పాలంటే వాళ్ల అమ్మలు కాలంలో వంట చేసేవారని చెప్పుకొనే రోజులు వచ్చేసాయి. మట్టి పాత్రలో వండుకోవలసిన కర్మ మాకేమిటి? అని నేటి తరం వారు అంటున్నారు. మట్టి పాత్రలు గొప్పతనం తెలియకే కొందరు అలా అంటుంటారు. నాన్ స్టిక్, స్టెయిన్లెస్ స్టీలు, అల్యూమినియం పాత్రలు వాడటం ద్వారా అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు. కేన్సర్, కడుపుకి సంబంధించిన వ్యాధులు, డైరాయిడ్ వంటివి మనం వాడుతున్న అల్యూమినియం పాత్రల వల్లనే వస్తున్నాయి అని విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు.

ఇప్పటికీ కొంతమంది వయోవృద్ధులు మట్టి పాత్రలు ద్వారా ఆహారాన్ని తీసుకోవటం ద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి మనం మట్టి పాత్రలు ద్వారా వంట చేయటం ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. నిజానికి మట్టి పాత్రలో వంట చేస్తే చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఎక్కువ కాలం చెడిపోకుండా నిలువ వుంటాయి. మన ఆరోగ్యానికి కావలసి 18 రకాల “మైక్రో న్యూట్రియెన్స్” మట్టిలో వున్నాయి. మట్టి పాత్రలో ఆహారాన్ని వండటం వలన వచ్చిన ఫలితాలు ఏమిటంటే ఈ పదార్థాలలో ఒక్క మైక్రో న్యూట్రియెన్స్ కూడా తగ్గలేదు. మామూలు పాత్రలో వండిన పదార్థాలలో 7 శాతం, 13 శాతం మాత్రమే మైక్రో న్యూట్రియెన్స్ వున్నాయి. మట్టి పాత్రలో మాత్రం 100 శాతం మైక్రో న్యూట్రియెన్స్ వున్నాయి



అని తేలింది.

మట్టి గిన్నెలో వండిన వంట దాదాపుగా గంట వరకు వేడిగా ఉంటుంది. మట్టికుండలో పెరుగు తోడు పెట్టడం వలన, పెరుగులో చలువ చేసే లక్షణం కలిగి, చిక్కగా తోడుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ పాత్రల్లో వండిన వంటలో కూరగాయల్లోని 90 శాతం మినరల్స్, ప్రోటీన్ మన శరీరానికి అందుతాయి. మన దేశం నుండి విదేశాలకు ఎక్కువగా ఎగుమతి అవుతున్న వస్తువుల్లో మట్టి పాత్రలు కూడా ఉన్నాయి. మనం తినే కూరగాయల్లో ఉండే కెమికల్స్ తక్కువ శాతంగా ఉండేలా మట్టి పాత్రలు సహకరిస్తాయి. మట్టి పాత్రలో వండిన వంట రుచితో పాటు ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. మట్టి పాత్రలకు నూక్ష రంధ్రాలు ఉంటాయి. దీనివల్ల వేడి, తేమ ఆహారం అంతటా సమానంగా విస్తరించేందుకు సాయపడుతుంది. ఆ కారణంగా ఆహారం ఒకే విధంగా ఉడుకుతుంది. అందులోని పోషకాలు వృథాబాకవు. రుచి రావడానికి కూడా అదే కారణం. నూనె కూడా ఎక్కువ అవసరం పడదు. నిదానంగా ఉడికే ప్రక్రియ వల్ల ఆహారంలోని సహజ నూనెలకు నష్టం ఏర్పడదు. మట్టి కుండలు అల్పలైన్ స్వభావంతో ఉంటాయి కనుక వండే సమయంలో ఆహారంలోని యాసిడ్ మట్టి పాత్రలోని అల్పలైన్తో చర్యకు గురవుతుంది. అందువల్ల ఆహారానికి మంచి రుచి కూడా వస్తుంది. దీనికి మంచి సువాసన కూడా తోడవుతుంది. ఇన్ని రకాలుగా మానవాళికి ఉపయోగపడుతున్న మట్టిపాత్రలను కాపాడుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.





వారఫలం

శ్రీమతిములుగు శివజ్యోతి ప్రముఖ జ్యోతిష్యురాలు
 నారాయణ నాయక్ కాంప్లెక్స్, 2వ అంతస్తు,
 గాంధీ జ్ఞానమందిర్ వెనుక, కోఠి, హైదరాబాద్-1
 ఫోన్ : 98494 53449, 9440927795



మేషం

ఈ వారం అనుకున్న కార్యక్రమాలలో పురోగతిని సాధించగలుగుతారు. క్రయ విక్రయాలలో మంచి లాభాలను అందుకో గలుగుతారు. రుణాలను తీర్చడానికి చేసే ప్రయత్నాలు అనుకూలినాయి. విందు వినోద కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొంటారు. మహా పాశుపత కంకణం ధరించండి ఉద్యోగ ప్రాప్తి కలుగుతుంది. నూతన విద్యా ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు అనుకూలినాయి.



వృషభం

ఈ వారం సూతన పరిచయాల లాభిస్తాయి. ప్రజా సంబంధ బాంధవ్యాలు కూడిన వ్యాపారం అనుకూలంగా ఉంటాయి. కొత్త రుణాల కోసం ప్రయత్నాలు చేస్తారు అనారోగ్య సమస్యలతో బాధ పడతారు. సిద్ధ గంధంతో శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి వారికి అర్చన జరిపించండి. ఆహారానియమాల పట్ల ఖచ్చితమైన శ్రద్ధని పాటించండి. వాహనం నడిపే విషయంలో మెళకువలు అవసరం.



మిథునం

ఈ వారం పిల్లల్ని సమానంగా పెంచాలి ఒకళ్ళు ఎక్కువ ఒకరు తక్కువ కాదన్నట్టుగా మీరు భావిస్తారు. దీర్ఘ ఆలోచనలు, దీర్ఘకాలికి సమస్యల గురించి ఎంత ఆలోచన చేసే కొంతమంది నిపుణులు కలుసుకున్నప్పుటికి, ఫలితాలు మాత్రం శూన్యంగా ఉంటాయి. పూజల్లో నాగ సింధూరం కుంకుమను ఉపయోగించండి.



కర్కాటకం

ఈ వారం ప్రభుత్వ పరమైన పనులు అప్లికేషన్ కలిసి వస్తాయి. ఎంత కాలంగానో పెండింగులు ఉన్న పనులు అనుకూలినాయి. దూరప్రాంతాలలో పెట్టుబడులు పెట్టాలని ఆలోచనలు అంతంతమాత్రంగా ఉంటాయి. హనుమాన్ వత్తులు అష్టమాలికా తైలంతో నిత్య దీపారాధన చేయండి. కొన్ని ముఖ్యమైనటువంటి కారణాల వలన ధనం పెట్టుబడిగా మార్చలేరు.



సింహం

ఈ వారం దైవ దర్శనం చేసుకుంటారు. కుటుంబ బాధ్యతలు సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తారు. వ్యాపారానికి, ఉద్యోగానికి సంబంధించిన ఒక ఉపయోగకరమైన సమాచారాన్ని మీరు అందుకుంటారు. పూజలలో ఆరావళి కుంకుమను ఉపయోగించండి. మాట తొందరపాటు మిమ్ములను ఇబ్బందులకు గురి చేసే సూచనలు ఉన్నాయి. జాగ్రత్త వహించండి.



కన్య

ఈ వారం సుదీర్ఘమైన ఫోన్ సంభాషణ ద్వారా మంచి విషయాలు గ్రహించారు కోగలుగుతారు. వాహన ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉంది అప్రమత్తంగా ఉండండి. శివాలయంలో అభిషేకం జరిపించండి. ఓం నమో నారాయణ ఒత్తులతో అష్టమాలికా తరంతో నిత్య దీపారాధన చేయండి. నూతన గృహం కోసం చేసే ప్రయత్నాలు కలిసొస్తాయి.



తుల

ఈ వారం మంచి లాభాలను అందుకో గలుగుతారు. భూ సంబంధమైన లావాదేవీలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. కొంతమంది మీకు ఏమీ చేతకాదని విమర్శించడం, మనస్తాపానికి గురి చేస్తుంది. మెడలో శ్రీ మేధా దక్షిణామూర్తి దారలు ధరించండి. శుభకార్యాలకు సంబంధించిన విషయాలు అనుకూలినాయి. వివాహ ప్రయత్నాలు గృహప్రవేశ ప్రయత్నాలు బాగుంటాయి.



వృశ్చికం

ఈ వారం కొంతమంది ద్వారా సహాయనాశిస్తారు అది సకాలంలో మీకు అందుతాయి. జీవిత భాగస్వామి మూర్ఖత్వం మితిమీరిన టువంటి చేష్టలు చికాకుకు గురిచేస్తాయి. గోమతి చక్రాలతో లక్ష్మీదేవి అష్టోత్తరాన్ని చదువుతూ అమ్మవారికి పూజ చేయండి. ఏ నిర్ణయాలు తీసుకోలేని పరిస్థితులకు కారణం అవుతుంది. భూ సంబంధిత క్రయవిక్రయాలలో అంతంత మాత్రమే లాభాలను అందుకో గలుగుతారు.



ధనస్సు

ఈ వారం కోర్టు వివాదాలు ఇతర లీగల్ సమస్యలు నిపుణుల పర్యవేక్షణలో మంచి నిర్ణయాలు తీసుకోగలుగుతారు. తద్వారా ప్రయోజనాలు దక్కించుకో గలుగుతారు. ప్రభుత్వపరమైన లీజులు లైసెన్సులు టెండర్లు కలిసి వస్తాయి. గోమతి చక్రాలతో లక్ష్మీదేవి అష్టోత్తరాన్ని చదువుతూ అమ్మవారికి పూజ చేయండి. కొంతమంది ముఖ పరిచేస్తుల ద్వారా కొన్ని కార్యక్రమాలు విజయ వంతంగా పూర్తి చేయగలుగుతారు.



మకరం

ఈ వారం వ్యాపార విస్తరణ కోసం చేసే ప్రయత్నాలు అంతంత మాత్రమే ఉంటాయి. ఇప్పటికే ఉన్న షాపుల్లో క్రయవిక్రయాలు స్తబ్ధంగా జరగడం ఆలోచించవలసిస్తుంది. మీరు ఎంతగానో శ్రమించి కష్టపడి ఫలితాలు సాధిస్తారు. చేతికి కుబేర కంకణాన్ని ధరించండి లక్ష్మీ కటాక్షం ఏర్పడుతుంది. మీరు ఊహించిన పరిణామం నూతన విద్యా అవకాశాలు విదేశీ అవకాశాలు కలిసి వస్తాయి.



కుంభం

ఈ వారం అయిన వాళ్ళు సహాయ సహకారాలు అంతంతమాత్రంగానే లభిస్తాయి. సహోదర సహోదరి వర్గంతో మీకు ఉన్నటువంటి సత్సంబంధాలు కొంతమంది వలన ఇబ్బందులకు గురవుతాయి. ఇంట్లో వ్యాపార ప్రదేశాల్లో కప్పు సాంబ్రాణి దైవికం పొడితో ధూపం వేయండి నరదిష్టి తొలగిపోతుంది. జీవిత భాగస్వామి పట్ల ఎంతో శ్రద్ధ తీసుకుని కోర్టులో చేర్చించి మంచి ఉద్యోగం కూడా ఏర్పాటు చేస్తారు.



మీనం

ఈ వారం అయిన వాళ్ళతో విభేదాలు ఏర్పడవచ్చు మన ఎదుగుదల వాళ్ళకి నచ్చక రకరకాలుగా విమర్శించడం తరచుగా ఏర్పడుతుంది. పక్కనే ఉంది మన విషయాన్ని తెలుసుకుని వ్యాపారంలో మనల్ని వెన్నుపోటు పొడిచే వారు ఉంటారు అప్రమత్తంగా ఉండండి. ప్రతిరోజూ దేవి దేవతలకు ప్రథమ తాంబూలాన్ని సమర్పించండి..

నల్ల పిల్లి నలినం అని
చెబుతున్నవట ఓనకే తో..!?



ఎర్రనా బుర్రనా కుండ ఎనేసుంటూ
చేసుకోవడమో? ఎట్టు చూసుకో అక్కర్లేనా..?!



సైకిళ్ళుగా పన్ను భూమి కార్మి.. అప్పుడా..?!



ఈ

వా

రం

కా

ర్ష్యా

నై,



న్యూయార్క్లోని సెంట్రల్ పార్కుకు సంబంధించిన ఫోటోలివి. ఈ పార్కును సందర్శించడానికి ప్రతి సంవత్సరం కొన్ని కోట్ల మంది వస్తుంటారుట.

