

**వారం**

ఆదివారం

23 మార్చి, 2025

ఆరోగ్య సిరికి

'నవ రత్నాలు'





సామిరంగతో కలిసి అలరించిన నాగార్జున ప్రస్తుతం ధనుష్ 'కుబేర', రజనీకాంత్ 'కూలీ' సినిమాల్లో కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. నాగార్జున సోలో మూవీ, అందునా వందో సినిమాకోసం అభిమానులు ఎదురు చూస్తున్నారు. అయితే నాగార్జున ఎట్టకేలకు తన వందో సినిమా చేయడానికి రెడీ అవుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. కోలీవుడ్ డైరెక్టర్ రా.కార్తీక్ దర్శకత్వంలో నాగార్జున తన

# నాగార్జున వందో మూవీ!

**నాగార్జున** వందో సినిమాకి దర్శకుడు లాక్ అయినట్లు తెలుస్తోంది. సాధారణంగా మైల్ స్టోన్ చిత్రం చేసేటప్పుడు స్టారీ డైరెక్టర్ల వైపు మొగ్గు చూపుతారు హీరోలు. కానీ, నాగార్జున అందుకు భిన్నంగా కేవలం ఒక్క సినిమా అనుభవం ఉన్న దర్శకుడితో వందో చిత్రం చేయడానికి సిద్ధమవుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. 2024 సంక్రాంతికి 'నా

మైల్ స్టోన్ సినిమా చేయనున్నట్లు వినికిడి. 'నితమ్ ఒరు వానం' అనే రోమాంటిక్ డ్రామా ఫిల్మ్ తో కార్తీక్ దర్శకుడిగా పరిచయమయ్యాడు. తెలుగులో 'ఆకాశం' పేరుతో విడుదలైన ఈ చిత్రం విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుకుంది. కార్తీక్ ఇటీవల నాగార్జునను కలిసి ఒక కథ వినిపించాడట. కథ బాగా నచ్చడంతో.. కార్తీక్ డైరెక్టర్ లో మూవీ చేయడానికి నాగ్ ఓకే చెప్పినట్లు టాక్. ఒక స్టారీ హీరో తన వందో సినిమాకి ఒక్క సినిమా అనుభవమున్న దర్శకుడికి అవకాశం ఇవ్వడం ఆశ్చర్యం కలిగించే విషయమే. యువ దర్శకులను ప్రోత్సహించడంలో నాగార్జున ఎప్పుడూ ముందుంటారు. ఇప్పుడు తన వందో సినిమా విషయంలో సైతం నాగార్జున ఇదే ఫాలో అవుతున్నారని సమాచారం.

## హీరో

**రామ్** పోతినేని ప్రస్తుతం 'మిస్ శెట్టి మిస్టర్ పాలిశెట్టి' ఫేమ్ మహేశ్ బాబు దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా చేస్తున్నాడు. మైత్రి మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాకి 'అంద్రా కింగ్ తాలూకా' అనే టైటిల్ ప్రచారంలో ఉంది. దీని తర్వాత చందు మొండేటి దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా చేయడానికి రామ్ సిద్ధమవుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. 'కార్తీకేయ 2'తో పాన్ ఇండియా సక్సెస్ చూసిన చందు మొండేటి.. ఇటీవల 'తండేలీతో మరో విజయాన్ని ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. 'తండేలీ' తర్వాత సూర్యతో ఒక సినిమా చేయాలని భావించాడు చందు. అయితే, సూర్య వరుస సినిమాలతో బిజీగా ఉన్నాడు. 'కార్తీకేయ 3' చేయాలనే ఆలోచనలో చందు ఉన్నాడు. కానీ, దానికి సమయం పట్టే అవకాశముంది. ఈ క్రమంలో అనూహ్యంగా

నిర్మించిన గీతా ఆర్ట్స్ బ్యానర్ లోనే

## తారాటీరం

ఈ ప్రాజెక్టు రాహుందనుందని టాక్. రామ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా మే 15న ఈ సినిమాని ప్రకటించే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం.

# 'తండేలీ' దర్శకుడితో రామ్!

రామ్ పేరు తెరకెక్కి వచ్చింది. రామ్ కోసం చందు ఒక కథని సిద్ధం చేస్తున్నాడట. ఇప్పటికే రామ్, చందు మధ్య కథా చర్చలు జరిగాయనీ, చందు చెప్పిన స్టోరీ లైన్ కి రామ్ ఇంప్రెస్ అయినట్లు తెలుస్తోంది. 'తండేలీ'ను



**మంచి ముత్యాలు**

- మంచి మాటలు వినటానికి, చదవటానికి అద్భుతం ఉండితీరాలి. ఆలోచన మారాలి, అద్భుత రచనలను ప్రశంసించాలి.
- అవకాశాన్ని సృష్టించుకోవటంలో ఉంది గొప్పతనం.
- బద్ధకాన్ని వదిలేసినవారికే బాధ్యతలు, విలువలు తెలుస్తాయి.

**కదంబం**

**'సంఘి'భావం....5**

అందనంత ఎత్తులో పుత్రడి

**కవర్ స్టోరీ..6**

ఆరోగ్య సిరికి  
'నవ రత్నాలు'

**ఈ వారం కవిత్వం...12**

కొత్త.. కొత్తగా

**స్పార్ట్స్‌ఫోన్ వరమా? శాపమా?.. 18**

**కథ..20**

విలువలు

**సాహిత్యం.. 23**

మూడు భాషల ముచ్చట-తెలుగు

మతిమరుపును.. 26

రైతు హృదయం.. 28

ఇంకా...

మొగ్గ

వారఫలం

వగైరా..వగైరా..

**తాజా వార్తలు**

**టీవి, మొబైల్ నిషేధం**

ఓ పూట భోజనం లేకుండానైనా ఉండొచ్చేమో కానీ చేతిలో మొబైల్ లేని పరిస్థితి నెలకొందంటే అతిశయోక్తి కాదిప్పుడు. అయితే ఇవేవీ లేని/ఉండకూడని ఊరు ఉందంటే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది ఎవరికైనా. ఇవేవీ లేని నగరం గురించి తెలుసుకుందాం.. ఆమెరికాలోని వెస్ట్ వర్జీనియాలో ఉన్న గ్రీన్ బ్యాంక్ నగర జనాభా సుమారు 141. ఇక్కడ మొబైల్స్, టీవీ, ఇతర ఎలక్ట్రానిక్స్ గ్యాడ్జెట్స్ వినియోగదంపై నిషేధం విధించారు. అందువల్ల ఈ నగర ప్రజలు వీటిని ఉపయోగించరు. ఏ విషయం మాట్లాడుకోవాలన్నా నేరుగా కలిసి మాట్లాడుకోవాలి. ఇతరత్రా వార్తలు తెలుసుకోవాలనుకునేవారు న్యూస్ పేపర్లు చదువుకోవాలి. ఇంతటి కఠినమైన నిబంధన విధించడానికి కారణం ఉంది. గ్రీన్ బ్యాంక్ నగరంలో ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద రేడియో టెలిస్కోప్ ఉంది. దీన్నే గ్రీన్ బ్యాంక్ టెలిస్కోప్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది 485 అడుగుల ఎత్తు, 7,600 మెట్రిక్ టన్నుల బరువు ఉంటుంది. దీని విస్తీర్ణం సుమారు ఫుట్ బాల్ కోర్టుతో సమానంగా ఉంటుంది. అంతరిక్షం నుంచి వచ్చే తరంగాలను కనిపెట్టేందుకు యూఎస్ నేషనల్ రేడియో ఆనరస్టోనోమీ ఆబ్జర్వేటరీ సంస్థ ఈ టెలిస్కోప్ ను 2001 సంవత్సరంలో ఇక్కడ ఏర్పాటు చేసింది. 2016 నుంచి గ్రీన్ బ్యాంక్ ఆబ్జర్వేటరీ ఆధీనంలో ఇది పని చేస్తోంది. 13 బిలియన్ కాంతి సంవత్సరాల దూరంలో ఉన్న తరంగాలను సైతం ఈ టెలిస్కోప్ కనిపెడుతుందట. దీని పనితీరుకు మొబైల్, టీవీ మొదలైన ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువుల తరంగాలు అటంకం కలిగించే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల వాటిని ఈ గ్రీన్ బ్యాంక్ నగరంలో నిషేధించారు. పొరపాటున ఎవరైనా వాడితే దానిని నేరంగా పరిగణించి వారిని ఆరెస్ట్ చేస్తారు. అందుకని కొంతమంది ఈ నగరంలో ఉండలేక మరో చోటుకు వెళ్లిపోగా; మిగతావాళ్లు సొంత ఊరిని వదిలి వెళ్లేక ఇక్కడే ఉండిపోయారు. మొబైల్, టీవీ లేని జీవితాలకు అలవాటు చేసుకున్నారని కానీ సొంత ఊరికి దూరం కాలేకపోయారు.



**మీ రచనల్ని ఈ మెయిల్ చిరునామాకు పంపగలరు.**  
[sunmagvaartha@gmail.com](mailto:sunmagvaartha@gmail.com)



# జంతువులు, పక్షుల నీళ్ల డబ్బాలు



చాలా మందికి మొక్కల పెంపకమంటే ఓ పని కాదు, విశ్రాంతి. అందుకే ఉదయం, సాయంత్రం సరదాగా తోటలో సమయం గడుపుతుంటారు. పచ్చని మొక్కల మధ్య చల్లని గాలి హాయిగా అనిపిస్తుంది. మరి అలాంటప్పుడు తోటపనికి ఉపయోగించే పస్తువులు కూడా అందంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉంటే.. ఇంకా బావుంటుంది. కదా ! ఆ ఆలోచనలోంచి పచ్చినవే ఈ వాటరింగ్ క్యాన్లు. రకరకాల



పక్షులు, జంతువుల రూపాల్లో మార్కెట్లోకి వచ్చేశాయి. ఏనుగు, చేప బాతు.. లాంటి ఆకృతుల్లో చూడ్డానికి ముద్దుగానూ, అందంగానూ ఉంటూ గార్డెన్ కు కొత్త



అందాన్నిస్తాయివి. ఇలాంటి క్యాన్లతోనమొక్కలకు నీళ్లు పోయాలంటే పిల్లలు సైతం ఎంతో ఆసక్తి చూపిస్తారు. వీటిల్లో నీటిని నింపడం, వాడడమూ తేలికే. గార్డెనింగ్, హోమ్ ఫ్లాంటింగ్ కు ఇవి బాగుంటాయి. మెటల్, ప్లాస్టిక్ రకాల్లో దొరికే ఈ క్యాన్లు ఎక్కువ కాలం మన్నతాయి కూడా. గార్డెనింగ్ ఇష్టపడే మీ స్నేహితులకూ, బంధువులకూ వీటిని బహుమతిగా ఇవ్వొచ్చు.



# 'సంఘీ' భావం



## అందనంత ఎత్తులో పుత్తడి

బంగారం ధరలు ఆకాశాన్నంటుతున్నాయి. పెరుగుదల అనూహ్యంగా ఉండటంతో సామాన్యులకు అందుబాటులో లేకుండా పోతోంది. ప్రధానంగా పెళ్లిళ్లు, శుభకార్యాల సీజన్ కావడంతో బంగారం కొనుగోళ్లు అధికంగా ఉంటాయి. పెళ్లిళ్లలో కట్టుకానుకల రూపంలో ఎక్కువగా బంగారాన్నే ఇస్తుంటారు. బంగారం ఆభరణాలకే కాకుండా పెట్టుబడిగా కూడా గుర్తింపు పొందడంతో బంగారానికి విలువ ఏమాత్రం తగ్గడం లేదు. అత్యవసర సమయాల్లో ఒకరిని అప్పు అడగకుండా కేవలం కొన్ని నిమిషాల వ్యవధిలోనే బంగారంపై రుణం పొందే అవకాశం ఉంటుంది. అదేవిధంగా విక్రయించడం కూడా చాలా సులువు. దీనితో అవసరానికి పనికి వస్తుందని కూడా బంగారం కొనుగోలు చేస్తుంటారు. భూములు కొనుగోలు చేయాలంటే పెద్ద మొత్తంలో డబ్బు అవసరం అవుతుంది. పైగా రిజిస్ట్రేషన్ కు ఎక్కువ డబ్బు ఖర్చు అవుతుంది. భూములు కొనుగోలులో ఎంతో ఆప్రమత్తత అవసరం. కొనుగోలు చేసిన తరువాత భూములు అన్యాయాంతం కాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే బంగారం విషయంలో పరిస్థితి చాలా మెరుగ్గా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ప్రపంచ విపణిలో మారుతున్న పరిస్థితుల ప్రభావం బంగారంపై చూపిస్తోంది. ముఖ్యంగా అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ తీసుకుంటున్న అనూహ్య నిర్ణయాలు పసిడిపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ప్రస్తుతం మార్కెట్ లో 24 క్యారెట్ల బంగారం తులం సుమారు ఎనభై వేల రూపాయలకు చేరుకుంది. కేవలం కొన్ని నెలల వ్యవధి లోనే బంగారం ధరల్లో తీవ్రస్థాయిలో వ్యత్యాసం రావడం ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది. అయితే కొద్దిపాటి మార్పులతో ఇదే ధర కొనసాగే అవకాశం ఉందని మార్కెట్ నిపుణులు సుష్టం చేస్తున్నారు. అయితే పెరుగుదల ఇదే విధంగా కొనసాగితే మాత్రం తులం లక్షకు చేరుకున్నా ఆశ్చర్యపోవాల్సి అవసరం లేదని వ్యాపారులు అంటున్నారు. భారతీయులకు బంగారం అంటే ఎంత ఇష్టం ఉంటుందో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ముఖ్యంగా మహిళలు.. పండగలు, శుభకార్యాలు, ఇతర వేడుకల సమయాల్లో బంగారం ఆభరణాలు కొనుగోలు చేసేందుకు ఆసక్తి చూపిస్తుంటారు. బంగారంపై చాలా మంది ఇన్వెస్ట్ చేస్తుంటారని చెప్పొచ్చు. బంగారం ధరలు పెరిగితే మంచి లాభాలు వస్తుంటాయి. ఇక ఇటీవలి కాలంలో కొద్ది రోజులుగా పసిడి ధరలు ప్రతి రోజూ పెరుగుతూనే ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. సరికొత్త గరిష్టాల దిశగా కదలాడుతున్నాయి. ఇప్పుడు కూడా ఆల్ బ్రైమ్ గరిష్ట స్థాయిల్లోనే ఉన్నాయి. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో కూడా ఇంకా బంగారం ధర పెరిగేందుకు అవకాశం ఉందన్న అంచనాల నడుమ పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. బంగారం

అనేది సురక్షిత పెట్టుబడి సాధనంగా ఉన్నందున ఇంత డిమాండ్ ఉంది. కొన్ని రోజులుగా తీవ్ర ఆర్థిక అనిశ్చిత పరిస్థితులు ప్రపంచవ్యాప్తంగా నెలకొన్నాయి. ముఖ్యంగా అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ తీసుకుంటున్న కఠిన నిర్ణయాలు ప్రపంచ దేశాల నుంచి వచ్చే ఉత్పత్తులపై అమెరికాలో టారిఫ్స్ భారీగా విధిస్తుండటం.. ప్రవ్యోల్బుణం పెరుగుతుండటం వంటి కారణాలతో అనిశ్చితి నెలకొంది. ట్రంప్ తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలు ప్రపంచ మార్కెట్ పై తీవ్రస్థాయిలో ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ఇలాంటి సంద్భో సమయాల్లో బంగారం సురక్షిత పెట్టుబడి సాధనంగా భావించి అటువైపు పెట్టుబడులను పెట్టడానికి మదుపరులు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. మదుపర్ల ప్రభావం వల్ల బంగారం ధర ఇంకాస్త పెంచేందుకు ఉపకరిస్తుంది. ప్రస్తుతం బంగారం ధరలు ఇంటర్నేషనల్ మార్కెట్లో ఆల్ బ్రైమ్ గరిష్ట స్థాయిల్లో త్రోడవుతున్నాయి. స్వాట్ గోల్డ్ రేటు ఔస్టుకు 2950 డాలర్ల మార్కుపైకి చేరింది. ఇదే సమయంలో స్వాట్ సిల్వర్ రేటు 33 డాలర్లపైనే ఉంది. ఇవి ఆల్ బ్రైమ్ గరిష్ట స్థాయి అని చెప్పొచ్చు. ఈ ఏడాదిలో ఇప్పటివరకు బంగారం ధరలు 12 శాతానికి పైగా పెరిగాయి. గత రెండు నెలల సమయంలో ఏకంగా పదమాడు సార్లు బంగారం ధర సరికొత్త రికార్డు గరిష్టాల్ని సమాధు చేయడం గమనార్హం. ఏడాది వ్యవధిలో చూసినట్లుంటే గతేడాది ఇదే సమయంలో స్వాట్ గోల్డ్ రేటు ఔస్టుకు 2039 డాలర్ల వద్ద ఉండగా ప్రస్తుతం 2950 డాలర్లపైనే ఉంది. అంటే ఈ సమయంలో ఏడాదిలో బంగారం ధర దాదాపు 45శాతం పెరిగింది. దీంతో ఆభరణాలు కొనాలంటే చుక్కలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇదే దేశీయ మార్కెట్లో అయితే 10 గ్రాములకు రూ.62 వేల స్థాయి నుంచి ఇప్పుడు రూ.86 వేల మార్కు దాటింది. ఇక్కడ కూడా 40 శాతం వరకు రేట్లు పెరిగాయని అర్థంచేసుకోవచ్చు. ఇవే అనిశ్చిత పరిస్థితులు కొనసాగితే.. ఇంటర్నేషనల్ మార్కెట్లో స్వాట్ గోల్డ్ రేటు సమీప భవిష్యత్తులో 3100 డాలర్ల వరకు చేరే అవకాశాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒకవేళ యూఎస్ ఘెడ్ వడ్డీ రేట్లను పెంచితే, బంగారం ధరలు తగ్గుతాయని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. 2001లో తులం బంగారం సుమారు 5 నుంచి 6 వేల రూపాయలు ఉండగా ప్రస్తుతం ఏకంగా 80వేలకు చేరుకోవడంతో వినియోగదారులు ఆందోళనకు గురౌతున్నారు. మధ్య తరగతి కుటుంబాలు బంగారం కొనుగోలు చేసే పరిస్థితిలో లేరు. ఇదే పరిస్థితి మరికొంత కాలం కొనసాగితే మధ్య తరగతి, సామాన్య కుటుంబాలు ప్రత్యామ్నాయం వైపు దృష్టిసారించే అవకాశం ఉంది.

- డాక్టర్ గిరిష్ కుమార్ సంఘీ

“తిండి కలిగితే కండ కలుగోయ్ కండ కలిగినవాడే మనిషోయ్” అన్నారు గురజాడ. ఇక్కడ తిండి అనే దానిలో ఆయన ఉద్దేశం పోషకాహార తిండి తప్ప ఆహార పరిమాణం కాదు. అలాగే కండ అంటే ఊబకాయం కాదు సామర్థ్యం. ఆహార భద్రతతో పాటు ఆరోగ్య భద్రత కూడా శారీరక సామర్థ్యం కలిగిన దేశమే ప్రగతి పథంలో ముందుకు పోతుందని ఆయన అభిప్రాయం. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అనేది జగద్విదితమే.



# ఆరోగ్య సిరికి 'నవ రత్నాలు'

పాత తరంలోకి వెళితే ఏడు పదులు వయసు దాటిన మన తల్లిదండ్రులు బంధువులు శత సంవత్సరాలు వరకూ ఎటువంటి అనారోగ్యం లేకుండా జీవిస్తూ వచ్చిన మన తాత ముత్తాతల ఆరోగ్య రహస్యం రాగిముద్ద, జొన్నరొట్టె, కొర్రసంగటి.. రాగి సంకటి, సువ్వుల లడ్డు.. వంటి చిరు ధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకోవడమే. వారిలో ఊబకాయం, మధుమేహం, హై బీపీ లాంటివి మచ్చుకైనా కనిపించలేదు. కళ్లజోడు అవసరం లేకుండా పుస్తకం చదివేవారు. ఎంత దూరమైనా అలసట లేకుండా నడిచేవారు. వారికి విటమిన్లు, ఖనిజాలు, కార్బోహైడ్రేట్లు గురించి వారికి ఏమాత్రం అవగాహన లేదు. హాస్పిటల్ కు వెళ్లిన దాఖలాలే చాలా అరుదు. ఆ కాలంలో సూపర్ స్పెషలిస్ట్ వైద్యులు అవసరం లేకపోయింది. సప్త పదులు దాటినా వారు చాలా ఉత్సాహంగా చురుకుగా ఉండేవారు. ఇప్పటి తరంలో 30 సంవత్సరాలకే వృద్ధాప్య ఛాయలు ముంచుకొస్తున్నాయి. శారీరక వ్యాయామం చేయలేని పరిస్థితి. ఇప్పుడు మనం 50 అడుగులు దూరంలో ఉన్న కిరాణి షాపుకు వెళ్లి సరుకులు తేవాలంటే వాహనం కావాలి. కనీసం సైకిల్ కూడా తొక్కలేని పరిస్థితి. స్కూల్ కు నడిచి వెళ్లే పిల్లలే కనిపించడం లేదు. సమీప దూరంలో స్కూల్ ఉన్నప్పటి నడిచి వెళ్లలేక రోడ్డుపై లిఫ్ట్ అడిగే పిల్లలు కోకొల్లలు.

చాలా ఇళ్ళల్లో ఊబకాయం కలిగిన పిల్లలు దర్శనమిస్తున్నారు. చిన్న వయసులోనే మధుమేహం సంక్రమిస్తుంది. నాలుగు అడుగులు కూడా వేయలేక శిలా విగ్రహంలా ఒకే చోట కూర్చునే పరిస్థితి నెలకొంది. దీనికంతటికీ కారణం మనం తినే తిండిలోనే దాగి ఉంది. మన పాత తరం వారు తిన్న చిరుధాన్యాల స్థానంలో నేడు మన కంచాల్లో వరి గోధుమలు వచ్చి చేరాయి. ఈ ప్రయాణం చిరు ధాన్యాల నుంచి పిజ్జాల వరకూ చేరుకుంది. నేషనల్ శాంపుల్ సర్వే ప్రకారం దేశవ్యాప్తంగా యాభై కోట్ల మంది.. తిండిలేక కాదు, సరైన పోషకాలు లేక అల్లాడిపోతున్నారని రోగ గ్రస్తులు అవుతున్నారని తన నివేదికలో తెలిపింది. ఆధునిక సమాజంలో ఆరోగ్యదాయనిగా ఉండే చిరు ధాన్యాల వినియోగం తగ్గి అనారోగ్యానికి హేతువుగా నిలిచే వరి, గోధుమ ధాన్యాల వినియోగం వల్లనే ఈ పరిస్థితి

దాపురించిందని ఇప్పుడిప్పుడే గ్రహించడం మొదలుపెట్టాం. అందుకే తిరిగి ఓల్డ్ ఈజ్ గోల్డ్ అంటూ చిరు ధాన్యాల వైపు ప్రజలు ఆసక్తి చూపుతున్న పరిణామాలను విశ్లేషిస్తూ నేటి సందే కవర్ స్టోరీ కథనం.

## చరిత్రను ఒకసారి తిరగేస్తే..

మన ఆహార మూలాలైన చిరుధాన్య పంటలు ప్రకృతి ప్రసాదిత వరంగానే కాకుండా. ఔషధ గుణాల సమ్మిళితమైన ఆహారమనే విషయం స్పష్టమవుతుంది. మన దేశంలో శ్రీ.పూ. 3000 నుంచి చిరుధాన్యాల వాడకం ఉన్నట్లు చారిత్రక ఆధారాలు ఉన్నాయి. నాగరికత ప్రారంభమైన కాలం నుంచే వీటిని సాగు చేసేవారు. ఆలో దశకం వరకూ చిరుధాన్యాలే మన ప్రధాన ఆహార పంటలు ప్రతి రైతూ ఏదో ఒక చిరుధాన్యం పండించే వారు. కుటుంబ సమేతంగా ఆ పంట వంటలే తినేవారు. ఈ ధాన్యాల గురించి యజుర్వేదంలో కూడా ప్రస్తావించడం జరిగింది. అప్పటినుండే సామె, కుట్కి, రాగి వంటి పేర్లు మన ప్రాచీన వ్యవసాయ, ఆహార సంప్రదాయాలలో ఇవి అంతర్భాగంగా ఉన్నాయి. ఆఫ్రికా, చైనా, భారత్ లో నాగరికతలు విలసిల్లిన తొలినాళ్ల నుంచే చిరుధాన్యాలను వాడేవారు. శాతవాహనుల కాలంలో దక్కన్ పీఠభూముల్లో వరిపంట కంటే జొన్న పంట ఎక్కువగా సాగైందని వివిధ ఆధారాలను బట్టి తెలుస్తోంది. చంద్రగుప్త మౌర్యుల కాలంలో 'భారతదేశంలో ప్రజల ముఖ్య ఆహారం జొన్నలు, కొర్రల' ని గ్రీకు చరిత్రకారుడు మెగస్తనీసు పేర్కొన్నాడు 'భారత్ నుంచి ఇటలీకి జొన్నపంట పరిచయం అయ్యిందన్నారు' గ్రీకు రచయిత ప్లినీ. చిరుధాన్యాలలో విలువైన పోషకాలు ఉన్నాయంటూ కొటిల్యుడు తన అథ్లాసాలో చెప్పుకోవచ్చారు. రాజుల కాలం నుంచే కాదు, హరప్పా నాగరికత నుంచే కొర్రల్ని పండించేవారని శాస్త్రవేత్తలు సైతం నిర్ధారించారు.



చిరుధాన్యాల ప్రత్యేకతలు..

### పీచు పదార్థం (ఫైబర్)

మన ఆహారంలో ఉన్న సహజ పీచు పదార్థం (డైటరీ ఫైబర్) ఆహారం నుంచి రక్తంలోకి గ్లూకోజ్ విడుదల జరిగే ప్రక్రియను నియంత్రిస్తుంది. ఒకేసారి అధిక మొత్తంలో గ్లూకోజ్ విడుదల జరిగే ప్రక్రియను నియంత్రిస్తుంది. బియ్యం, గోధుమ



లతో పోల్చి చూస్తే చిరు ధాన్యాలలో పీచు ఎక్కువ ఉంటుంది. కనుక మిలేట్స్ తీసుకోవడం ద్వారా లభించే గ్లూకోజ్ నెమ్మదిగా రక్తంలో కలుస్తుంది. వరి అన్నం తినడం వలన కేవలం ఒక గంటలోనే గ్లూకోజ్ రక్తంలో కలిసి పోతుంది. చిరుధాన్యం తీసుకోవడం ద్వారానే ఇది సాధ్యమవుతుంది. అంతే కాకుండా చిరు ధాన్యాన్ని ఆహారంగా తీసుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. దీనివలన ఆహారం తీసుకునే పరిమాణం తగ్గుతుంది. జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. త్వరగా ఆకలి వేయదు. ఫలితంగా బరువు తగ్గుతుంది.

వరి అన్నం ద్వారా లభించే పిండి పదార్థం త్వరగా జీర్ణం కావడం వలన శరీరంలో ట్రైగ్లిజరైడ్స్ పెరిగిపోయి వంట్లో కొవ్వు నిల్వలు పెరిగిపోతాయి. చిరు ధాన్యాలలో ఇటువంటి ప్రమాదం ఉండదు. అందుచేత ఇవి ఆహారంగా తీసుకుంటే ప్రెగ్నెజరైడ్స్, కొవ్వు, ఊబకాయం, హై బీపీ, మధుమేహం అనే సమస్యలు అదుపులో ఉంటాయి. శరీరంలో ఆమ్లం స్థాయి తగ్గడానికి ఇవి సహకరిస్తాయి. ప్రత్యేకించి గర్భిణీలకు తల్లులకు ఇవి ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి.

అంతేకాకుండా చిరు ధాన్యాలు సాగులో ఇవి నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి కాబట్టి వీటిలో మైక్రో న్యూటీయెట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటి పరిమాణం బియ్యంతో పోలిస్తే చాలా సూక్ష్మంగా ఉండటం వలన వీటికి ఎక్కువ సాలిమ్ చేయడం కూడా సాధ్యపడదు. వరి, గోధుమలు వలే కాకుండా వీటిలో ఫైబర్ అనేది ధాన్యం లోపల పొరల్లో కూడా ఇమిడి ఉంటుంది. దీని కారణంగా వీటిలో పీచు సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఉదాహరణకు బాగా పాలిష్ చేసిన వరి ధాన్యంలో 0.2 శాతం పీచు ఉంటే అదే కొర్రలు సామలు ఊదలు వంటి వాటిలో 8 నుండి 10 శాతం వరకూ పీచు లభిస్తుంది.

\* బియ్యంలో కన్నా చిరుధాన్యాలలో మాంసకృత్తులు దాదాపు రెట్టింపు స్థాయిలో ఉంటాయి. ఫలితంగా ఎక్కువ సమయం ఆకలియకుండా, ఇతర చిరు తిండ్లవైపు మనసు మళ్లకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు. బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ఇది ఓ మార్గమే!

\* చిరుధాన్యాలలో విటమిన్లు ఎక్కువే! బాగా శుద్ధి చేయడం, పాలిష్ చేయడం వల్ల గోధుమలు, బియ్యపు గింజలు

పైపొరల్లో ఉండే బికాంప్లెక్స్ విటమిన్లు తొలగిపోతాయి. అదే చిరుధాన్యాలను పొట్టు తీయకుండానే వాడుకునే వీలుండడం వల్ల థయమిన్, రైబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్.. వంటి 'బి' విటమిన్లు మన శరీరానికి అందుతాయి.

\* రాగుల్లో క్యాల్షియం, ఇనుము చాలా ఎక్కువ. పాలల్లో కన్నా రాగుల్లోనే కాలియం మోతాదు అధికం. అలాగే సజ్జలు, కొర్రల్లో ఇనుము ఎక్కువగా ఉంటుంది.

\* చిరుధాన్యాలలో పీచు మోతాదు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల పెద్దపేగు కేన్సర్ ముప్పును తగ్గించుకోవచ్చు. చిరుధాన్యాలన్నీ వేర్వేరు రంగుల్లో ఉంటాయి. ఇలా రంగుల్లో ఉండే చిరుధాన్యాల నుంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా లభిస్తాయి.

### ప్రకృతి ప్రసాదించిన నవరత్నాలు

భారత రైతాంగం తొమ్మిది రకాల చిరుధాన్యాలను పండిస్తున్నది. అంటే వీటిని నవరత్నాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. వాటి ప్రత్యేకతలు: 1. కొర్రలు (ఫాక్స్ టెయిల్): వీటిలో ఫైబర్, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. స్థూలకాయం, కీళ్ల నొప్పులు, పార్కిన్సన్స్, మూర్చ, గుండె సంబంధిత వ్యాధులను నివారిస్తాయి. 2. సామలు (లిటిల్ మిల్లెట్): ఇందులో విటమిన్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్, కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉంటాయి. పీపీఓడీ, గర్భధారణ సమస్యలకు విరుగుడుగా ప్రసిద్ధి. 3. ఆరికలు (కొడా మిల్లెట్): ఇది మధుమేహ వ్యాధి నివారణకు దోహదం చేస్తుంది. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. రక్తహీనతను అరికడుతుంది. 4. ఊదలు/ కొడిసాచు (బెర్నీయార్డ్ మిల్లెట్): ఇది గ్లూటీన్ రహితం కావడంతో కొలెస్ట్రాల్ను నిరోధిస్తుంది. లివర్, మూత్రపిండాల సమస్యలు రాకుండా చేయగలదు. దీనితో ఇడ్డీ, ఉప్పా, దోసి తరహాలో వంటకాలు చేయవచ్చు. 5. రాగివోడి (ఫింగర్ మిల్లెట్): ఇది ప్రధానంగా బరువు తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. రాగి రోట్టె, రాగి జావలను ఇప్పుడు తెలుగు రాష్ట్రాలలో సర్వసాధారణంగా తీసుకుంటున్నారు. 6. సజ్జలు (పెర్ల మిల్లెట్): శరీరంలోని విషాలను తొలగించి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడం దీని ప్రత్యేకత.



టైమ్ 2 మధుమేహానికి, గాలీస్టోన్స్ కు కూడా ఇది విరుగుడు. సజ్జరొట్టె, సజ్జ అంబలిని తెలుగు ప్రాంతాలలో విరివిగా తయారు చేస్తారు. 7. అందు కొర్రలు (బ్రాన్ టాప్ మిల్లెట్): ఇందులో విటమిన్లు, ఫైబర్ ఉంటాయి. థైరాయిడ్, కీళ్లనొప్పులు, స్థూలకాయం, రక్తపోటు రాకుండా నివారిస్తాయి.

8. వరిగ (ప్రోసో మిల్లెట్/కామన్ మిల్లెట్): ఇందులో ఫాలిక్ యాసిడ్, విటమిన్లు ఉంటాయి. కార్డినాయిడ్స్, పాలిఫెనోల్స్ వంటి యాంటీ టాక్సికాంట్లు ఇందులో ఉన్నాయి. అందుకే కొలెస్ట్రాల్ను అదుపు చేయడంలోను, రోగ నిరోధక శక్తికి తోడ్పడడంలో దీనికి ప్రాధాన్యం ఉంది.

9. జొన్నలు (గ్రేట్ మిల్లెట్/సార్నమ్): ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ను నివారిస్తుంది. జుట్టు రాలడం తగ్గిస్తుంది. జొన్నరొట్టె, జొన్న అంబలి విరివిగా తీసుకుంటారు.

ప్రస్తుతం మనం వినయోగిస్తున్న వరి, గోధుమ ఆహార పదార్థాలలో తక్కువ పీచు పదార్థం వలన ఇవి తిన్న 15-35 నిమిషాలలో గ్లూకోజ్ గా మారిపోయి, ఒక్కసారిగా రక్తంలోకి వచ్చి చేరుతోంది. ఇలా రోజుకి మూడు, నాలుగు సార్లు జరిగితే వీటికి తోడుగా స్పీట్లు తింటే? బగ్గర్, పిజ్జాలు మైదాతో చేసిన బేకరీ ఫుడ్ కూడా దీనికి తోడైతే? అధిక మొత్తాలలో గ్లూకోజు ఒకేసారిగా రక్తంలోకి చేరుకుని కొవ్వు పెంచుతుంది.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక ప్రకారం ఆరోగ్య కారణాలతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా 28 శాతం మంది చిరుధాన్యాలకు మారారు. 15 శాతం మంది బరువు తగ్గేందుకు వీటినే ఆహారంగా వాడుతున్నారు. ఆఫ్రికా, ఆసియా దేశాల్లో చిరుధాన్యాలను 9 కోట్లకు పైగా ప్రజలు ముఖ్య ఆహారంగా తింటున్నారు. 30కి పైగా దేశాల్లో 50 కోట్ల మందికి జొన్నలు ముఖ్య ఆహారం. 131 దేశాల్లో జొన్నలు, తదితర చిరు ధాన్యాలు ప్రధాన ఆహార పంటలుగా ఇవి సాగవు తున్నాయి ఆకలి, పోషకాహారలోపం, వాతావరణ మార్పులు, జీవ వైవిధ్య ప్రభావం, ఆహారభద్రతనవాళ్లను సమర్థంగా ఎదుర్కొనేందుకు చిరుధాన్యాల సాగు, వినయోగం పెద్ద ఎత్తున విస్తరించాలని ఐక్యరాజ్య సమితి ఆహార, వ్యవసాయ సంస్థ (ఎఫ్ఎ) గూచించింది. ఇంతటి ప్రాధాన్యత గల చిరుధాన్యాల వాడకం తగ్గిపోవడానికి లేదా మరుగున పడటానికి పెరుగు తున్న జనాభాకు ఆహార భద్రత కలిగించడానికి అనుసరించిన వ్యూహమేనని చెప్పాలి.

హరిత విప్లవ ఆగమనం తరవాత నేడు వ్యవసాయం ఆధునికంగా మారింది. రైతులు ఆదాయం ప్రాతిపదికగా వాణిజ్య పంటల వైపు పరుగులు పెట్టడం మొదలు పెట్టారు. తద్వారా బలవర్ధకమైన ఆహార పంటలు కనుమరుగవడం మొదలయ్యింది.

చిరు ధాన్యాల సాగుతో పోల్చి చూస్తే వరి, గోధుమ పంటల దిగుబడి అత్యధికంగా ఉండటం. ఈ పంటలకు ప్రభుత్వాలు కనీస మద్దతు ధర ప్రకటించడం ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ కోసం ద్వారా వీటిని సేకరించడం వంటి కారణాల చేత రైతులు పూర్తిగా వరి గోధుమ, వాణిజ్య పంటలవైపు మరలిపోయారు. కాలక్రమంలో ప్రభుత్వాల విధానాలు, చిరుధాన్యాల సాగులోని సమస్యలు రైతులను పాత పంటలకు దూరం చేశాయి. ఈ పంటలకు ప్రోత్సాహం కరువై అనాధ పంటలుగా మారిపోయాయి. ఆరోగ్యానికి బహువిధాలుగా సహకరించే చిరు ధాన్యాలు అందుబాటులో లేక వాటిని ప్రజలు మరచిపోయే స్థితికి చేరుకోవడం జరిగింది. కాల గమనంలో మనం తినే ఆహారంలో చాలా మార్పులు సంభవించాయి. మన ఆహారంలో పాలిష్ రిఫైన్డ్ ధాన్యం చేరాయి. బియ్యన్ని పొట్టు తీసివేసి ఎక్కువ పాలిష్ చేయడం గోధుమలను ఎక్కువ రెఫైన్డ్ చేసి పిండిగా చేయడం ద్వారా మనం తీసుకున్న ఆహారంలో పోషకాలు తగ్గి కార్బోహైడ్రేట్స్ పెరిగి పోతున్నాయి. పండే విధానం వలన కూడా వీటిలో ఉండే పోషకాలు క్షీణిస్తున్నాయి. ఫలితంగా ఉబకాయం హై బీపీ, మధుమేహం వంటి వ్యాధులు చుట్టూ ముడుతున్నాయి. దానికితోడు జంకీ ఫుడ్ జత చేరింది.

ఆహార భద్రతను సాధించడంలో మంచి ఫలితాలను సాధించిన హరిత విప్లవం భారతదేశ పోషక భద్రతను పరిష్కరించడంలో మాత్రం సహాయ పడలేదనే చెప్పవచ్చు. పైగా ఈ హరిత విప్లవం దేశాన్ని ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద భూగర్భ జలాలను వెలికితీసి దేశంగా మార్చింది అడవుల నరికేవేత భూతాపం పెరిగిపోవడం వర్షాభావ పరిస్థితులలో రిజర్వాయర్లలో భూగర్భంలో నీటి మట్టాలు ప్రమాదకర స్థితికి చేరుకున్నాయి. భూతాపం, వాతావరణ మార్పులు, నీటి కొరత ప్రపంచానికి సవాళ్లుగా మారాయి. ఏయేటి కాయేడు ఎండలు పెరగడంతోపాటు తాగు, సాగు నీటి లభ్యత తగ్గిపోతోంది. ఉష్ణోగ్రతలు మరో రెండు డిగ్రీలు పెరిగితే వరి, గోధుమ

పంటల దిగుబడి పడిపోవడమే కాకుండా వాటి ఉనికి ప్రమాదంలో పడే అవకాశాలున్నాయని అనేక అధ్యయనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. అధిక నీరు అవసరమయ్యే వరి, పర్యావరణంలో మీథేన్ వాయువు పెంచే పంట. కేజీ ధాన్యం పండించడానికి అయిదు వేల లీటర్ల నీరు కావాలి. ఈ స్థితిలో సాగు నీరు విషయం పక్కన పెడితే తాగు నీరుకే ముప్పు వాటిల్లే ప్రమాదం ఏర్పడి మానవ మనుగడే ప్రశ్నార్థకంగా మారనుంది..

ఆధునిక ఆహారపు అలవాట్లు విదేశీ ఆహారపు మోజులో, ఫాస్ట్ ఫుడ్ సంస్కృతిలో పడిన నేటి సమాజం అజీర్ణం, బీపీ, షుగర్ లాంటి రోగాల బారిన పడుతున్నారు. కాలుష్య, రసాయనపూరిత ఆహార పంటల వల్ల వ్యాధుల సమస్య పెచ్చరిల్లడంతో ఇన్ఫ్లెక్టు వీటి పరిష్కారం కోసం ప్రత్యామ్నాయ ఆహారాలు వైపు చేస్తున్న ప్రయత్నాలలో మిలేట్స్ సాగు ఏకైక పరిష్కారంగా నిలిచింది. మళ్లీ పాత తరం మిలేట్స్ సాగు మొదలయ్యింది. హరిత, శ్వేత, నీలి విప్లవం తర్వాత ఇప్పుడు దేశంలో సరికొత్త విప్లవం రాబోతోంది. ఆహారం, పాలు, చేపల ఉత్పత్తిలో స్వయం సమృద్ధి సాధించిన భారత్ ఇప్పుడు పౌష్టికాహార లోపాన్ని ఎదుర్కోవడానికి.. చిరుధాన్యాల విప్లవం మీద దృష్టి సారించింది. ఆహార భద్రత నుంచి పౌష్టికాహార భద్రత దిశగా అంతర్జాతీయ సమాజం అడుగులు వేయడం మొదలయ్యింది. ఇంత కాలం చిరు ధాన్యాలను ముతక ధాన్యాలని, దశాబ్దాలుగా మిలేట్స్ నిర్లక్ష్యం చేశాం. భూతాపం, జీవన శైలి జబ్బుల విజృంభణతో 'పోషక ధాన్యాల' అవశ్యకతను గుర్తించాం.

ఈ మేరకు కేంద్రం చర్యలు చేపట్టి చిరు ధాన్యాల పంటల సాగును ప్రోత్సహించే దిశగా అడుగులు వేయడం మొదలుపెట్టింది. 2018ని భారత ప్రభుత్వం జాతీయ చిరుధాన్యాల సంవత్సరంగా ప్రకటించి.. చిరుధాన్యాలను పోషకాల ధాన్యాలు(స్వూట్లీ పెరియల్స్)గా అధికారిక గుర్తింపునిచ్చింది.





భారత్ ప్రతిపాదనతో 2023 సంవత్సరాన్ని అంతర్జాతీయ చిరుధాన్యాల సంవత్సరంగా ఐక్యరాజ్య సమితి జనరల్ అసెంబ్లీ ప్రకటించడం జరిగింది. భారతదేశ సగటు మిల్లెట్ దిగుబడి హెక్టారుకు 1239 కిలోలు, ప్రపంచ సగటు దిగుబడి హెక్టారుకు 1229 కిలోలతో పోలిస్తే, భారతదేశం ప్రపంచంలోనే మిలేట్స్ అతిపెద్ద ఉత్పత్తిదారు, రెండవ అతిపెద్ద ఎగుమతిదారుగా పేర్కొనవచ్చు. పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండి ఆరోగ్యానికి అత్యంత మేలుచేసే తృణధాన్యాల సాగును విస్తృతం చేయాలని శ్రీ అన్న పథకాన్ని ప్రకటించింది.

**శ్రీ అన్న పథకం**

విభిన్న వాతావరణ పరిస్థితులలో, వర్షాధారంతో పండే చిరుధాన్యాల సాగు అంతటినీ శ్రీ అన్న పేరుతో భారత ప్రభుత్వం ప్రపంచ ప్రజల ముందుకు తీసుకు వచ్చింది. చిరుధాన్యాల పంటల సాగును గురించి సముగ్ర అవగాహన ఏర్పాటు చేయడానికి ఈ పథకం ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. స్థూలంగా నజ్జ, రాగి, జొన్న, కొర్రలు, సామలు, ఆరికె, వరిగ, ఊదలుగా పేరు పడిన చిరుధాన్యాల సాగు, ఉత్పత్తి, వినియోగాలను కలిపి శ్రీఅన్న కార్యక్రమంగా పిలుస్తున్నారు. భారతదేశ ప్రధాన ఆహారంలో

పోషకాలు, ఆరోగ్యం, పర్యావరణ ప్రయోజనాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల అన్ని ధాన్యాల తల్లి అంటే 'మిల్లెట్' అనే పేరు పెట్టారు.

**అగ్ర భాగంలో రాజస్థాన్**

చిరుధాన్యాల దిగుబడుల్లో దేశం మొత్తం మీద రాజస్థాన్ రాష్ట్రం అగ్రభాగాన నిలిచింది. రాజస్థాన్ లో యేటా సగటున 4290.95 మెట్రిక్ టన్నుల తృణధాన్యాల దిగుబడి వస్తోంది. ఆ తర్వాతి స్థానంలో మహారాష్ట్ర 2,296 మెట్రిక్ టన్నుల దిగుబడి రాగా...ఉత్తరప్రదేశ్ లో 2223.86 మెట్రిక్ టన్నుల దిగుబడితో మూడో స్థానంలో ఉంది. ఆంధ్రప్రదేశ్, ఉత్తరాఖండ్, గుజరాత్, హరియాణా, కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్, మధ్యప్రదేశ్, తమిళనాడు రాష్ట్రాలన్నీ ముందు వరుసలో ఉన్నాయి.

**చిరుధాన్యాలకు చిరునామా.. దక్షిణ భారత్**

దేశం మొత్తం మీద చిరుధాన్యాలకు దక్షిణ భారత రాష్ట్రాలు చిరునామాగా మారుతున్నాయని ఎంఎస్ స్వామినాథన్ పరిశోధన సంస్థ(ఎంఎస్ఎస్ఆర్ఎఫ్) అధ్యయనం వెల్లడించింది. తమిళనాడు, తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక, కేరళలో వాటి సాగు భారీగా పెరుగుతోందని, వీటి వినియోగం విస్తరిస్తోందని పేర్కొంది. నాణ్యమైన విత్తనాలు, యాంత్రికరణతో కూడిన నవీన సాగు విధానాలు, అధిక దిగుబడులకు అనుకూలతలు, అభునాతన శుద్ధి, మెరుగైన మార్కెటింగ్ మార్గాలు వీటి సాగు విస్తరణకు దోహదపడుతున్నాయని వివరించింది. ఈ పంటలను ప్రోత్సహిస్తే ఆదాయం 5 రెట్లు పెరుగుతుందని వెల్లడైనట్లు తెలిసింది. ప్రభుత్వం ఇచ్చిన ప్రోత్సాహంతో వివిధ వర్గాల్లో మిల్లెట్లపై అవగాహనను కల్పిస్తూ, 500కు పైగా స్టార్ట్ అప్లు పుట్టుకొచ్చాయి. వీటిని వ్యవసాయ రంగంతో అనుసంధానించి



సుస్థిరాభివృద్ధి లక్ష్యాలను త్వరితగతిన చేరాలని భారత ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ప్రత్యేకించి హైదరాబాద్ లో భారత చిరుధాన్యాల పరిశోధన సంస్థ (ఐసీఎఆర్)ను సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. హైదరాబాద్ లోని ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మిల్లెట్ రిసెర్చ్, డివర్ట్మెంట్ ఆఫ్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ సంయుక్తంగా పరిశోధనకు అవసరమైన సహాయ సహకారాలను అందిస్తున్నాయి. ఈ పరిశోధనా కేంద్రాన్ని 'న్యూట్రీ హబ్'గా మార్చాలనే లక్ష్యాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించడం జరిగింది.

ప్రజల్లో ఈ చిరు ధాన్యాలపై కోవీడ్ సమయం నుంచి మంచి అవగాహన కలిగిందని చెప్పవచ్చు. అప్పటి నుండి చాలా మంది చిరు ధాన్యాల విలువ తెలుసుకుని వినియోగించడం మొదలు పెట్టారు. దీని ఫలితంగా ప్రాభవం కోల్పోయిన చిరుధాన్యాల నేడు చిరునవ్వులు రువ్వుతున్నాయి. దంపుడు బియ్యం ఎంత ధర ఉన్నా కొనడం మొదలు పెట్టారు. రాగి అంబలి తాగడానికి కూర్చుంటున్నారు. జొన్న రొట్టె, కొర్రబియ్యం తింటే ఘగ్గర్, టీపీ కంట్రోల్ అవుతుందనే చైతన్యం ఎక్కువ వచ్చింది. శ్రీమంతుల ఇళ్లలోనూ పాత పంటలు, చిరుధాన్యాల వినియోగం పెరిగింది. దీనికీతోడు చిరు

ధాన్యాల ఆహారంగా తీసుకునే వారికి ఆరోగ్యపరంగా పలు ఉపయోగాలున్నాయని డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ వంటివారు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పర్యటిస్తూ విస్తృతంగా ప్రచారం చేస్తున్నారు. మిలేట్స్ పై ఖాదర్ వలీ గారు చేస్తున్న విశిష్ట కృషిని గుర్తించి ఆయనకు కేంద్ర ప్రభుత్వం పద్మశ్రీ పురస్కారం కూడా అందచేయడం జరిగింది.

అయితే దశాబ్దాలుగా మనం అలవాటుపడిపోయి ఉన్న వరి, గోధుమలను వదిలి పెట్టి ఒక్క సారిగా మిలేట్స్ కు మల్లడం కూడా అంత మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి ఉన్నవాళ్లు వీటిని ఎంచుకునే విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించి తీరాలి. ఏ పదార్థం కూడా ఇది మంచిది ఇది చెప్పడం అనే ఏక పక్ష నిర్ణయానికి రావడం సరైన పద్ధతి కాదు. ఈ పదార్థం సర్వరోగ నివారిణి. ఇది అమృతంతో సమానం దీనితో అన్ని రోగాలు తగ్గి పోతాయి అనే ప్రచారం కూడా సహేతుకం కాదు. ఏ పదార్థం మంచి చెడు అయినా కూడా ఆ పదార్థం ఉపయోగించే వ్యక్తి శరీర తత్వాలను బట్టి ఉంటుంది. శరీరం బట్టి వాటి మంచి చెడులు మారుతూ ఉంటాయి.

మిలేట్స్ ఆహారంగా తీసుకుంటే అవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే ఇప్పటికే అజీర్తి, గ్యాస్ సమస్యలు మలబద్ధకం ఉన్నవాళ్లు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే కొత్త సమస్యలు పుట్టుకొచ్చే ప్రమాదం కూడా లేకపోవోదు. పెరిగే పిల్లలు గర్భిణీ స్త్రీలు 70 సంవత్సరాలు దాటినవాళ్లు పోషకాలు సరిగా లేని వారికి క్రమపేమీ వీటిని అందించాలి తప్ప ఒక్క సారిగా ఈ మిలేట్స్ పెట్టుకూడదు అని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అలా జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే మేలు కన్నా కీడే ఎక్కువ జరుగుతుంది.

ముఖ్యంగా హైపోథైరాయిడ్ ఉన్నవారు మిల్లెట్స్ అధికంగా తీసుకుంటే థైరాయిడ్ మరింత పెరిగేందుకు దోహదం చేస్తుంది. మిల్లెట్ తీసుకున్నప్పుడు, వారి థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరులో మార్పు కలుగుతుంది. చిరు ధాన్యాలలో ఎక్కువగా వున్న గోయిట్రోజెన్లు మనం తిన్న ఆహారం నుండి అయోడిన్ శోషణకు ఆవరోధం కలిగిస్తుంది. కనుక థైరాయిడ్ సమస్య కలవారు వీటికి దూరంగా ఉండటం మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వ్యక్తుల ఆహార అవసరాలు అన్నీ కూడా ఒకే విధంగా ఉండకుండా వైవిధ్యంగా ఉంటాయి. ఉదా॥ శారీరక శ్రమ చేసే శ్రామికుడు, ఓ సాఫ్ట్వేర్ ఉద్యోగి, ఓ స్పోర్ట్స్మెన్, ఓ విద్యార్థి, ఓ వృద్ధుడు వీరి ఆహార అవసరాలు, పరిమాణాలు విభిన్నంగా ఉంటాయి. వీరిలో మిలేట్స్ ద్వారా ఒకరికి మంచి జరిగింది అంటే అందరికీ మంచి జరగాలని లేదు. పాలిష్ చేసిన ధాన్యం వలన వీరిలో ఎక్కువ మందికి హాని జరగవచ్చు. కానీ మిలేట్స్ ద్వారా అందరికీ మేలు జరుగుతుందని మాత్రం చెప్పలేం. పెన్సిలిన్ సర్వ రోగ నివారిణి అన్నట్లుగా ఇది పూర్తిగా. మంచిది అనే నిర్ణయానికి రావడం కఠిన్ కాదు.

మానవులకు ఉన్న చెడ్డ అలవాట్లలో ఆకలిగా ఉన్నా లేకపోయినా తినడం అనేది ప్రధానంగా చెప్పవచ్చు. సృష్టి నిర్మాణంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రక్రియ ప్రకారం జంతువులు మాత్రమే ఆ నియమాన్ని పాటిస్తున్నాయి. అవి ఆకలి వేసినప్పుడే తింటాయి. ఆకలి తీరన పిదప వాటి ఎదుట ఎంత ఆహారం ఉన్నప్పటికీ అవి ముట్టుకోవు. రాత్రి సమయంలో ఆహారం తీసుకోవు. వేళావేళా లేకుండా ఆకలి ఉన్నా లేకపోయినా పరిమితి లేకుండా ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తూ ఉంటాం. తీసుకునే ఆహారంలో క్రమశిక్షణ పాటించగలిగితే తెల్ల ధాన్యం తీసుకున్నప్పటికీ కూడా అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవ్వవని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మిలేట్స్ ప్రచారం ఊపందుకున్న తరువాత వీటి వాడకం కొంత వరకూ పెరిగిందనే చెప్పవచ్చు. అయితే బీబీ, షుగర్, ఊబకాయం వంటి సమస్యలు ఉన్న ప్రతీ ఒక్కరూ మిలేట్స్ వాడితే పరిష్కారం లభిస్తుందని కూడా చెప్పలేమని అంటున్నారు వైద్యులు. ఎందుకంటే ఒక వ్యక్తికి హై బీబీ కానీ షుగర్ కానీ అతడి ఆహారపు అలవాట్లు వల్ల వచ్చిందా లేదా అతని వత్తిడులు/వ్యసనాలు వచ్చిందా అనేది ముందుగా నిర్ధారణ చేయాలి. అలా కాకుండా వత్తిడి ద్వారా వచ్చిన రోగాలకు మిలేట్స్ ద్వారా పరిష్కారం చేయాలని ప్రయత్నం చేస్తే ఫలితం ఉండదు. ఈ మధ్య కాలంలో మిలేట్స్ కేస్సర్ రోగాన్ని కూడా నివారిస్తుంది అనే ప్రచారం కూడా బాగా విస్తృతంగా కనిపిస్తుంది. కానీ శాస్త్రీయమైన ఆధారాలు లేకుండా ఇటువంటి ప్రచారాలు ఏ విధంగానూ హేతుబద్ధం కావని వైద్యులు ఖండిస్తున్నారు.

**తీసుకోవాలైన జాగ్రత్తలు**

చిరుధాన్యాలూ తీసుకునేటప్పుడు ఎక్కువగా నీటిని తీసుకోవాలి. వీటిని తినేటప్పుడు బాగా ఉడికించాలి. అన్ని ఆనారోగ్య సమస్యలు కలవారికి ఒకే రకమైన మిల్లెట్లు

తీసుకోకూడదు. కొన్ని రకాల మిల్లెట్స్ కొన్ని సీజన్లలో మాత్రమే తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా వేసవిలో శరీరానికి చలువ చేసే జొన్నలు, రాగులు, ఊడలు, సామలు వంటి తగిన మోతాదులో తీసుకోవాలి. వీటితో తయారుచేసిన జావలు తాగడం వల్ల శరీరం డిహైడ్రేషన్ కాకుండా ఉంటుంది. చలికాలంలో గోధుమలు, బియ్యం అరికలు, ఊడలు, సజ్జలు, బాజ్ర మొదలైనవి తీసుకోవాలి. ఇవి శరీరానికి తగిన వేడిని అందించి, చలికాలంలో వచ్చే జీర్ణ సమస్యలను తొలగిస్తాయి.

కేవలం ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని వీటిని వాడటం మొదలు పెట్టినా కొద్ది రోజుల్లోనే వాటిని పక్కన పెట్టి పాలిష్ ధాన్యాల వైపుకు మళ్ళినవారు కూడా లేకపోలేదు. ఈ



సమస్యను దృష్టిలో ఉంచుకుని వరి గోధుమ ధాన్యాలను ఒకేసారి పక్కన పెట్టడం కాకుండా నెమ్మదిగా దానిని మన జీవన శైలిలో భాగం చేసుకోవాలి. లేకపోతే కొన్ని రోజుల్లోనే మిలేట్స్ నచ్చక వాటిని పక్కన పెట్టేసే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అనేక మంది ఘనంగా వీటిని వాడటం మొదలు పుట్టినా కూడా కాలగమనంలో మళ్ళీ వరి, గోధుమ వైపు మళ్ళినవాళ్ళు

చాలా మంది ఉన్నారు. వీటిని ఆకరింప చేసే ఉద్దేశంతోనే మిల్లెట్స్ తో బజ్రా ఫ్లేక్స్, జొన్న ఫ్లేక్స్, జొన్న పిండితో పాన్కేక్ మిక్స్, రాగి, జొన్న దోస మిక్స్, రాగితో తయారు చేసిన డెజ్జర్డ్ మిక్స్ వంటి ఉత్పత్తులను నూతన ఆవిష్కరణలు చేయడం మొదలు పెట్టారు. చిరుధాన్యాల వినియోగానికి ప్రాచుర్యం కల్పించే బృహత్తర ఆశయాన్ని ఆచరణలో చూపగలిగితే అటు రైతులకు, ఇటు వినియోగదారులకూ సంతోషాన్ని వంచగలదు.

**ప్రోత్సాహక కార్యక్రమాలు**

భారతదేశంలో చిరుధాన్యాల ఉత్పత్తి, వినియోగాన్ని పెంచేందుకు ప్రభుత్వం వివిధ కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోంది. ఒకప్పుడు పేదవాడి ఆహారంగా పేరొన్న ఈ చిరు ధాన్యాలు నేడు భాగ్యవంతుల ఆహారంగా మారింది. వీటి సపై తక్కువగా ఉండటం వలన ధరలు పెరిగిపోయి సామాన్యులకు అందుబాటులో లేవు. దీని వల్ల వలన భాగ్యవంతులు ఉపయోగించిన వరి గోధుమ ఆహారం పేద వారి కంపంలోకి చేరాయి. చిరు ధాన్యాల అందరికీ అందుబాటులోకి రావాలంటే వాటి సపై పెంచాలి. సాధారణంగా వరి గోధుమలతో పోలిస్తే వీటి దిగుబడి బాగా తక్కువ. ఫలితంగా సపై తక్కువగా ఉండి డిమాండ్ పెరగడం వలన ధరలు పెరిగి పోతున్నాయి. మిలేట్స్ సాగు కన్నా వరి, గోధుమ సాగు లాభదాయకంగా ఉండటం చేత రైతులు మిలేట్స్ సాగుకు మొగ్గు చూపడం లేదు. కాబట్టి ముందుగా మిలేట్స్ సాగులో పరిశోధనలు విస్తృతం చేసి అధిక దిగుబడి వచ్చేటట్లు చేయాలి. దానితో పాటు కనీస మద్దతు ధరలు ప్రకటించడం ప్రధానంగా ప్రభుత్వమే వీటిని సేకరించగలిగితే రైతులు వీటి సాగుకు ముందుకు వస్తారు. అదే సమయంలో వినియోగదారులకు తక్కువ ధరలకే మిలేట్స్ అందుబాటులోనికి వస్తాయి.



### భయం

నాగరాజు: విజ్ఞా! వారం రోజులు క్యాంపుకెళ్తున్నాను. నీకు తోడు కోసం అర్చనని రమ్మను.

విజ్ఞా: మీరు కంగారు పడకండి. నాకు భయం లేదు రాత్రి ఒంటరిగా పడుకోవడానికి.

నాగరాజు: నాకు భయమే. నువ్వు ఒంటరిగా ఉంటే.

### వదలడం లేదు..

మురళి: నాగూ, రోజూ తాగి వచ్చి నీకు మీ ఆవిడతో గొడవ ఎందుకు? వదిలెయ్యరా!



నాగు: మా ఆవిడని వదిలేయాలనే ఉంది. కానీ అదే నన్ను వదలడం లేదు.

### ఆయన కూడా..

మురళి: విజ్ఞా, నిన్న సినిమాకు వెళ్దాం అనుకున్నాం కదా? నువ్వు రాలేదు ఏమైంది?

విజ్ఞా: మా ఆయన కూడా అదే సినిమాకి టికెట్లు తెచ్చారు. అందుకే రాలేకపోయాను. సారీ మురళీ!

### నేను నిద్రపోయాను

విజయ: ఏమండీ! బయట మాటలు వినిపిస్తున్నాయి. దొంగలెవరైనా వచ్చారేమో!

మురళి: ఆ... నేను నిద్ర పోయాను. నాకు ఎవరి మాటలు వినిపించడం లేదు.

### చూడలేక..

రజనీ: విజ్ఞా, మీ అత్తగారిని కుక్క కరుస్తున్నప్పుడు ఎందుకు పారిపోయావు?

విజ్ఞా: మా అత్తగారిని కుక్క కరవడం నేను చూడలేకపోయాను.

### ప్రశ్నలు రాలేదు

నాగరాజు: ఏరా పందూ, పరీక్ష ఎలా రాసావు?

పండు: నేను చూసిన బుక్ లో ప్రశ్నలు రాలేదు.

నవ్య: ఫేస్ బుక్ లో పరీక్ష ప్రశ్నలు రావు అన్నయ్యా.

### కదిలినట్లు అనిపిస్తే..

కమల: విజ్ఞా, మీ అత్తగారు

చనిపోయినప్పుడు నువ్వు ధైర్యంగా ఉన్నావు కదా? సడన్ గా మధ్యలో ఎందుకు బాగా ఎమోషనల్ అయ్యి ఏడ్చావు?

విజ్ఞా: ఓ... అదా: మా అత్తగారి చేతివేళ్లు కదిలినట్లు అనిపించింది కమలా.

### జాగ్రత్త పడతాను

తండ్రి: నానీ, మధ్యం తాగకపోవడం వలన చాలామంది స్నేహితులను కోల్పోయాను.

కొడుకు: పరవాలేదు నాన్నా. నా జీవితంలో అలా జరగకుండా చూసుకుంటాను.

- ఈ.ఎస్.మాధవన్

### చూసినట్టే గుర్తు..

“తాతా! ఈ బల్లపై ప్రాజెక్టు వర్క్ కాగితాలు పెట్టాను. నీవేమైనా తీసావా?”

“ఉదయం ఎక్కడో చూసినట్టే గుర్తురా!”

“మీ తాతకి పనీ పాటా ఉండదు. పొద్దున్నే లేచి అన్నీ సర్దడం బాగా అలవాటైపోయింది. ఏ వస్తువూ పెట్టిన చోట ఉంచరు. ప్రాజెక్టు కాగితాలు స్కూలు బ్యాగులో పెట్టుకోకపోవడం నీదే తప్పు!” తల్లి మందలించుకు కూతురు తాత వైపు కోపంగా చూసింది. అయితే తాతా, మనవరాలు మాత్రం ఆ కాగితాలు స్కూలు బ్యాగులో పెట్టిన విషయం మరిచిపోయారు.

### సర్దుతానుగా..

“ఎంటి సారూ! హాలోతా చిందరవందరగా ఉంది? పెన్నిళ్లు, పుస్తకాలు ఎక్కడ బడితే అక్కడే నేలపై పడున్నాయి?” తెల్లారే వచ్చిన పనిమినిషి ఆశ్చర్యపోతూ అడిగింది. తాతగారిని.

“పట్టించుకోకుంటే ఇలాగే ఉంటుంది ఇల్లు?” స్వగతంలా అనుకున్నారు తాతగారు.

“సర్లే! పిల్లలున్న ఇల్లు ఇలాగే



ఉంటుంది. ముందు వాకిలి తుడిచి ముగ్గు పెట్టు. ఈలోగా నేను అన్నీ సర్దుతాను”.

### దొందూ దొందే..

బద్దేళ్ల మనవడు ఆటవస్తువులతో హాల్లో ఆడుకుంటున్నాడు. ఆ వస్తువుల్లో తాళంకప్పు, చెయిను చూసిన తాతగారు “ఇది నీ పనట్రా?” అంటూ ఆశ్చర్యపోయారు.

“ఏమండోయ్ శ్రీమతిగారూ! ఇదిగో తాళంకప్పు, చెయిను” అంటూ భార్యామణిని పిలిచి ఇచ్చారు.

“మన పక్కంటివాళ్లు తిరువతి నుంచి వచ్చిన తరువాత ఇవ్వచ్చు. మీరే జాగ్రత్త చేయండి” అందామె.

“ఆ పని వేయి” అన్నారు తాతగారు.

.....

“శ్రీవారు బీరువాలో బట్టలన్నీ దులిపి మరీ వెతుకుతున్నారు, దేనికోసమో?” “రేపు మనం హాస్పిటలుకి వెళ్లాలి కదా! మన హెల్త్ కార్డులు కనిపించడం లేదు” వెదుకుతూనే చెప్పారు.

“ఇందాకట్టుంచి చూస్తున్నాను. నీవు కూడా దేనికోసమో వెదుకుతున్నావు కదా!”

“అదేనండీ! మీరిచ్చిన తాళంకప్పు, చెయిను ఎక్కడ పెట్టానో గుర్తు రావడం లేదండీ!” ఇద్దరి వెదుకులాట చూసిన కూతురు నవ్వుకుంటూ “దొందూ దొందే!” అనుకుంది.

- సుస్మితా రమణమూర్తి

### సర్దుతానుగా..

సుబ్బాయమ్మ, తాను ఇచ్చిన పాత బట్టలకు బదులుగా ఓ పెద్ద గిన్నె వస్తుందనుకుంటే ఒక చిన్న గిన్నె ఇచ్చింది. అదే అవిషయం పాత్రలమ్మే ఆవిడతో అంటే-

“ఎవరో పెద్ద దేశానికి రాజంట. ఆ రాజు అన్నిటి మీద పన్నులు పెంచేరాలి. అందుకే మాకు తక్కువ లాభం” అంది.

- కె.లహరి

# వసంతోశ్శి

పచ్చని మావికప్పు  
తోరణాల



చివురులు  
తొడిగింది

వాకిట ముగ్గులు  
రంగుల పేరంటానికి రమ్మని  
పిలిచింది

వేపపూతల సందదులు  
కోయిలమ్మల స్వరజతులు  
వేసవి వేడుకకు  
షడ్రుచుల ఔషధంతో  
సమాయత్రమయ్యింది

ఎన్నెన్నో వణికించే  
వైరస్లు  
అన్నిటిన్నీ జయించేది  
మనోల్లాసమేనంటూ  
మల్లెలు గుప్పున నవ్వాాయి  
యుగయుగాలుగా  
కాలగర్భంలో  
కొత్త పురుళ్ళు పోసుకుంటున్న  
నవ ఉగాదుల సరికొత్త  
జీవితాలలో  
వసంతోశ్శి అంటూ..

శుభాశీస్సులతో ప్రవేశిస్తోంది  
విశ్వావసు.

- డేగల అనితాసూరి

# ఈ కరం క్రొత్తం

## కొత్త.. కొత్తగా

గంగ

పొంగింది  
మనస్సు  
ఉరకలేసింది  
లే లేత  
చిగురుమామిడి  
సోయగమయి  
పూసింది.



చిరునవ్వుల చిన్నారి పాప ఉప్పొంగి  
నెమలి నాట్యమై పరపశించింది  
గడిచిన ఏడాదిలో నెరవేరని కలలు  
రేపటి రోజుకు కొత్త-కొత్తగా

నూతన సంవత్సరంలోనైనా  
తియ్యని మాటల సెలయేరుల  
బుడి బుడి అడుగులు వేసుకుంటూ  
ఆశల రెక్కలు కట్టుకొని  
ఆకాశ గంగమ్మ పరుగు పరుగున  
ప్రవాహమయి..

పరుగులెత్తి  
ఇంటి గుమ్మం తోరణం అయి  
భాసీల్లుతుంది..

అందరి ఎదలో ఆనంద తరంగమూ  
కలల్ని నిజం చెయ్యాలని  
చెయ్యా చెయ్యా కలుపుతుంది  
వెన్నెల కోకిలమ్మతో జత కట్టి  
గున్నమామిడి రాగాలై కూస్తాయి

హృదయం పున్నమి చందమామ అయి  
కడలి కెరటాలుగా నింగిని తాకుతూ..

జీవితం ఇంద్ర ధనస్సులూ  
వీరాజిల్లుతుంటుందని..

ఈ కాలం..  
మనిషిలోని  
లోపలి మనిషిని తట్టిలేపుతుంది.

- కొండా రవీందర్

# ఒంటరి గీతం

**శృతి** తప్పిన  
బతుకుగీతాన్ని  
ఆలపిస్తున్నాను.  
కష్టాలను కోరసేగా  
చేసుకొని పాడుతుంటే  
జీవితం.. సముద్రాన్ని  
తలపించే కన్నీరై  
కురుస్తుంది.  
ఎందుతున్న గొంతుకు  
కన్నీరే కాస్త దాహాన్ని  
తీరుస్తుంది.  
ఆకాశంలో మెరుపులాగా ఇలా వచ్చి ఆలా  
వెళ్లిపోయే  
విజయం కోసం చెమటచుక్కలన్నింటినీ  
ధారపోస్తున్నాను.  
కష్టానికి నేనంటే ఎంతో ఇష్టం.  
నన్ను గాలిలా తాకుతూనే ఉంటుంది.



భూమిలా మారి నన్ను మోస్తూనే  
ఉంటుంది.  
నేను కూడా కష్టం అంటేనే ఇష్టపడతాను.  
కష్టముంటేనే కదా నేనేంటో ప్రపంచానికి  
తెలిసేది.

కనుల నిండా దుఃఖాన్ని  
మోస్తున్న నాకు  
కష్టమే అన్నీ తానై  
నన్ను ఓదారుస్తుంది.  
కష్టానికి నాకు ఏదో  
అవినాభావ  
సంబంధముంది.  
ఒంటరి గీతాన్నై బతుకు

పాటను ఆలపిస్తుంటే-  
ఎక్కడి నుంచో గెలుపు శబ్దం  
వినిపిస్తుంది.  
ఆ గెలుపును తన చెయ్యి పట్టుకొని  
నా దగ్గరకు తీసుకువచ్చేది ఆ కష్టమే.  
అందుకే కష్టమంటేనే నాకు ఎంతో ఇష్టం.

- అశోక్ గోసే

**అందమైన** నీ రూపం  
కంటిలో నలుస్తే  
కాలమనే పద్మవ్యాహంలో చిక్కి  
కన్నీటి సునామి సృష్టించింది!  
ఎన్ని సార్లు  
మరువనే లేపనం పూసినా  
నీ జ్ఞాపకాల గాయాలు  
ఇంకా వచ్చిగానే బాధిస్తున్నాయి...!!

# జ్ఞాపకాలు

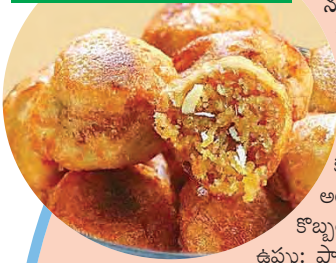
సీతాకోక చిలుకలన్నీ  
ప్రశ్నల వర్షం కురిపిస్తూనే ఉన్నాయి  
దిగులు పరదాకు కారణమేమిటని!

మనం నడిచిన దారుల్లో  
ప్రతీ కొమ్మా, రెమ్మా  
మన ప్రేమను  
పలకరిస్తూనే ఉన్నాయి.  
తోటలోని

ఏకాంతపు కౌగిలిలో  
నా మనసు  
నీ కోసం  
పరితపిస్తూ  
నీ జ్ఞాపకాల మాటున  
సేద తీరుతున్నా

- చింతా రాంబాబు

**అటుకుల బూరెలు ..**



కావలసి  
నవి : బియ్య  
ప్పిండి రెండు  
కప్పులు,  
మినప్పప్పు, బెల్లం  
తరుగు: ఒకటిన్నర  
కప్పు, మందంగా ఉండే  
అటుకులు: రెండు కప్పులు,  
కొబ్బరి తురుము: అరకప్పు,  
ఉప్పు: పావుచెంచా, యాలకులపొడి:  
పావుచెంచా, నూనె:వేయించేందుకు



**అటుకుల కేసరి..**



కావలసినవి: అటుకులు, చక్కెర-కప్పు చొప్పున,  
నెయ్యి- అరకప్పు, యాలకుల పొడి-అర చెంచా, జీడివప్పు,  
కిస్మిస్- అర కప్పు, కుంకుమ పువ్వు. తయారు చేసే విధానం  
: ముందుగా కడాయిలో నెయ్యి వేసి అటుకుల వేయించాలి.  
వేడి తగ్గాక కొంచెం బరకగా పొడి చేసుకోవాలి. ఇందులో  
నెయ్యి, కొద్దిగా నీళ్లుపోసి ఉండలు రాకుండా ఉడికిం  
చాలి. పంచదార వేస్తూ కలియబెట్టాలి.  
దగ్గరగా అయ్యాక నేతిలో వేయించిన  
జీడివప్పు, కిస్మిస్, కుంకుమపువ్వు  
వేసి కలవాలి. కేసరి సిద్ధం.

**అటుకుల ప్రసాదాలు**

**అటుకుల లడ్డు..**

కావ  
లసి  
నవి :  
అటుకులు-2  
కప్పులు, కొబ్బరి  
తురుము - కప్పు,  
బెల్లం- పావు కిలో,  
మిశ్రమం చల్లగా అయ్యాక చిన్న చిన్న  
ఉండల్లా చేసుకుని బియ్యప్పిండి మిశ్రమంలో ముంచి,  
కాగుతున్న నూనెలో వేసి ఎర్రగా వేయించుకుని  
తీసుకుంటే చాలు. కమ్మని బూరెలు సిద్ధం.

**బెల్లం మిఠాయి..**



నెయ్యి-  
కప్పు, యాలకుల పొడి-అరచెంచా,  
నువ్వులు-అరకప్పు, జీడివప్పు,  
కిస్మిస్-అర కప్పు,  
తయారీ : జీడివప్పు, కిస్మిస్  
నేతిలో వేయించాలి. బెల్లం  
పాకం పట్టి.. అందులో కొబ్బరి  
తురుము, జీడివప్పు, కిస్మిస్  
వేయాలి. కాస్త ఉడకనిచ్చి,  
అటుకులు, మిగిలిన నెయ్యి  
వేయాలి. రెండు నిమిషాలు సన్న  
సెగ మీద ఉంచి, కలియతిప్పి, దించితే  
సరి, అటుకులు కొబ్బరి బెల్లంతో రుచికరమైన కొబ్బరి  
మిఠాయి తయారవుతుంది.

కావలసినవి : అటుకులు-రెండు కప్పులు,  
పంచదార-కప్పు, కొబ్బరితురుము -  
అర కప్పు, యాలకుల పొడి-అర చెంచా,  
నెయ్యి-తగినంత, జీడివప్పు, కిస్మిస్-అరకప్పు.  
తయారీ: కడాయిలో కాస్త నెయ్యి వేసి అటుకులు  
వేయించాలి. అవి కాస్త వేగాక కొబ్బరి తురుము,  
యాలకుల  
పొడి వేసి  
ఇంకాస్త  
వేయించాలి.  
చల్లారాక  
గ్రెండ్ చేసి..  
ఒక గెన్నెలోకి  
తీసుకోవాలి.  
అందులో  
జీడివప్పు,  
కిస్మిస్,  
పంచదార పొడి, నెయ్యి వేయాలి. ఈ  
మిశ్రమాన్ని బాగా కలియతిప్పి చిన్న  
ఉండలుగా చుట్టుకోవాలి.  
తియ్యదనం ఎక్కువ కావాలను  
కుంటే మిక్స్డ్ ఫ్రూట్ జామ్  
కొద్దిగా కలపవచ్చు. ఇవి  
వారం పాటు తాజాగా  
ఉంటాయి.



**తియ్యటి అటుకులు ..**

కావలసిన పదార్థాలు:  
అటుకులు-రెండు కప్పులు, కొబ్బరిపాలు-రెండు కప్పులు, పంచదార-కప్పు,  
ఆకుపచ్చ ఫుడ్, కలర్-కొద్దిగా.  
తయారీ : ముందుగా కొబ్బరిని గ్రెండ్  
చేసి, అందులోంచి కొబ్బరిపాలు తీయాలి.  
సన్న సెగ మీద ఈ పాలు మరిగిస్తూ అందులో  
పంచదార వేయాలి. అది కరిగాక అటుకులు, ఫుడ్  
కలర్ వేసి కలియతిప్పి కొద్దిగా ఉడికించి దించేయాలి. ఈ  
తియ్యటి అటుకులపైన కాస్త కొబ్బరి కోరు చల్లితే.. రుచి  
పెరగడమే కాకుండా, మరింత ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది.



ఈ సృష్టి యావత్తు బ్రహ్మదేవుడు తన భూత సృష్టిని ప్రారంభించిన సృష్ట్యాది నుంచి లేక ఈ కలియుగం ప్రారంభం మొదలు నుండిగానీ పంచాంగాలలో లెక్కించబడ వాడుకగా వస్తున్న ఆచారం. ఈ బ్రహ్మ సృష్టిలో ప్రళయం అయిపోయిన తరువాత తిరిగి ఆరంభించే అధ్యాయాన్ని బ్రహ్మ కల్పం అని అంటూ ఈ ప్రారంభకాలాన్ని "కల్పాది" అని వ్యవహరిస్తారు. ప్రతీ కల్పంలోను మొదట వచ్చే ఆది సమయమే ఉగాది పండుగ. దీనిని గురించి సూర్యసిద్ధాంతము అనే జ్యోతిష్య గ్రంథంలో స్పష్టంగా చెప్పబడింది. నాటి నుండి నేటి వరకు ఈ పద్ధతినే అనుసరిస్తూ ప్రతీ తెలుగు సంవత్సర ఆరంభ దినంనాడు మనం ఉగాది పర్వదినం జరుపుకునే ఆచారం ఏర్పడింది.

# ఉగాది ప్రాశస్త్యం

"యుగాది" అన్న సంస్కృత పదం ఉచ్చారణ భేదం వలన "ఉగాది" అనే తెలుగు మాట ఏర్పడింది.

సృష్టి ప్రభవం అయిన మొదటి సంవత్సరం నుండి చరితార్థంగా 'ప్రభవ' అని నామకరణం చేసి అక్కడి నుంచి 'క్షయ' నామ సంవత్సరం క్రమంలో 60 నామాలతో సంవత్సర గమనం సాగుతుంది. క్షయ నామ సంవత్సరంతో సమాప్తమవుతుంది. కనుకనే మనం జన్మించిన మొదలు ఈ నామ చక్రం మనకు 60 సంవత్సరముల వయస్సుకు చేరినప్పుడు తిరిగి ఆదే సంవత్సరంచే పూర్తి అగుటచే షష్టిపూర్తి జరుపుకుంటాం.

వేదాలను హరించిన సోమకుడు అనే రాక్షసుని వధించి శ్రీ మహావిష్ణువు తిరిగి పునరుద్ధరించిన రోజుగా కూడా

ఉగాది ప్రాముఖ్యాన్ని సంతరించుకున్నది. తెలుగు సంవత్సరం చైత్రం నుండి శిశిరం వరకు ఆరు ఋతువులుగా విభజించబడింది. సంవత్సరం పొడవునా అనేక ఒడుదుడుకులు అనుభవించిన ప్రకృతిలో చెట్లు శిశిర ఋతువులో ఆకులు రాల్చి జడత్వాన్ని పొందుతాయి.

చైత్రమాసంలో కొత్త చిగుర్లు తొడిగి చెతన్యవంతంగా కనిపిస్తాయి. ఈ విధంగా ప్రకృతిలో సంభవించే నూతన పత్సరం చెతమాసం. అందుకే ఈ మాసారంభానికి ఉగాది అని పేరు వచ్చిందని చెప్పుకోవచ్చు. ఇది మనలో కూడా నూతన ఉత్తేజాన్ని కలిగించి నవనవోన్మేషంగా ముందుకు తీసుకుపోవటానికి దోహదం చేస్తుంది. ఉగాది పర్వదినాన అభ్యంగనం, పుణ్యకాల సంకల్పం, ఉగాది పచ్చడి సేవనం, ధర్మకుంభం, సృష్టి క్రమ పఠన, కల్పాది వైవస్వత మన్వంతర వివరాలతో కూడిన పంచాగ శ్రవణం అనే ముఖ్యమైన విధులను అనుసరించవలసి ఉంటుంది.



సూర్యోదయానికి పూర్వమే సువ్యులనూనె తలకి పట్టించి ఉసిరిక, పెసరపిండి, పసుపు, బాపంచాలు, కచ్చూరాలు మొదలైన వాటిని ఉపయోగించి శిరస్నానం చేయాలి. ఈ దినం వేడినీటి స్నానం శ్రేష్టం. అనంతరం తిలకం దిద్దుకుని, నూతన వస్త్రా ధరించి సంకల్పం చెప్పుకోవాలని ధర్మసింధువు తెలియజేస్తోంది.

## పుణ్యకాల సంకల్పం

సూర్యోదయానికి ఒక ముహూర్త కాలం (20 నిమిషాలు) మాత్రమే పాడ్యమి ఉన్నా సరే ఆ రోజునే పండుగ సందర్భ సంకల్పం చెప్పుకుని ప్రారంభించాలి. సూర్యునికి అర్ఘ్యం, దీపం, ధూపం, పుష్పాంజలి సమర్పించాలి. ఈ సంకల్పంలో ముఖ్యమైన దేశం, కాలం ధ్యానించి, బ్రహ్మ సృష్టి సంకల్పం సంకల్ప సిద్ధిని ధ్యానించి, మనం తలపెట్టిన కార్యక్రమాలకు శుభ ఫలితాలు ఇవ్వాలని కోరుకుంటారు. హైందవ సంకల్ప మంత్రాలకు అత్యంత ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఈ సాంప్రదాయ కృత్యంలో ముందుగా స్మరించే శ్లోక వరాహ కల్పం అనబడే ఈ బ్రహ్మ కల్పం సంకల్పం. ఇది పంచాంగ గణితమంతటికీ ఆధారభూతమైనది.

ప్రస్తుతం నడిచే వైవస్వత మన్వంతరం ఏడవది. సూర్యుని పుత్రుడైన వైవస్వత మనువు పరిపాలన ప్రారంభమైన ఈ మన్వంతరంలో రెండు మహాయుగాలు గడిచాయి. ఏడుగురు మనువులు ప్రారంభ తిథులు కూడా వేదానికి ఉపాంగమైన జ్యోతిష శాస్త్రం వల్ల నిరూపించబడింది. ఈ విధంగా ఒక మహాయుగంలో 43,20,000 సంవత్సరాలు ఉంటాయని శాస్త్రీయంగా ఖగోళ గణితాల వలన నిరూపితమైనది.

## ఉగాది పచ్చడి ఆవశ్యకత

తరువాత జరిపే అత్యంత ముఖ్యమైన కార్యక్రమం ఉగాది పచ్చడి స్వీకరణ. దీనిని పరగడుపునే స్వీకరించాలి. షడ్రుచుల సమ్మేళనమైన ఉగాది పచ్చడికి ఎంతో ప్రాముఖ్యం ఉంది. తీపి, వగరు, చేదు, కారం, పులుపు, ఉప్పు వంటి షడ్రుచులు కలిసిన ఉగాది పచ్చడి మన సొంతం. ఈ పచ్చడి ప్రాముఖ్యాన్ని వర్ణించటం బహు కష్టం. ఎంతో మంది కవులు, పండితులు, శాస్త్రకారులు ఉగాది పచ్చడి

ప్రాశస్త్యాన్ని అమోఘంగా వివరించారు. ప్రతీ మనిషి తన జీవితంలో ఎదుర్కొనే వివిధ అనుభవాలకు ప్రతీకగా దీనిని భావిస్తారు. ఈ పచ్చడి తయారు చేసుకోవటానికి, చెరకు, మామిడికాయలు, వేపపువ్వు, అరటి పళ్ళు, లవణం, చింతపండు, బెల్లం, పచ్చిమిరప మొదలైనవి వాడతారు. చూత కుసుమం, అశోక చిగురులు కలిపి సేవించే సాంప్రదాయం మనకు ఇప్పటికీ కనిపిస్తూ ఉంటుంది.

వేప పూత లేవ్యా భక్షణం సర్వార్థివ్యాలను నివారించి సర్వ సంపదలను కలిగించే అద్భుతాన్ని వృద్ధి చేసి, దీర్ఘాయువు, పుత్రం వంటి దేహం ప్రసాదిస్తుందని తెలియజేస్తోంది.

## ధర్మకుంభం

రానున్న రోజులలో పూర్ణ మనోరథసిద్ధి, సకల సౌభాగ్యాలు కలుగుతాయనే సంకల్ప బలంతో పంచలోహల పాత్రగాని, మట్టికుండగాని కలశంగా తీసుకుని సుగంధ జలం, చందనం, పుష్పాక్షతలు వేసి ఆవాహన చేసి బియ్యం పోసిన ఒక పళ్లెంలో కలశం ఉంచి నూతన వస్త్రం చుట్టి ఉపరి భాగమున నారికేళము ఉంచి, కుంకుమ, పసుపు ఉండనములు సమర్పించి పురోహితునకు గాని, గురువునకుగాని ఇచ్చి వారి ఆశీర్వాదాలు పొందాలి. దీనినే ధర్మపుటదానం లేక ప్రపాదనం అంటారు. ఈ విధి ఇప్పటికీ చాలా ప్రాంతాల్లో ఆచరిస్తున్నారు.

## పంచాంగ శ్రవణం

మహా పర్వదినాలైన కల్పాది తిథులు, మన్వంతర తిథులు, దశావతార పుణ్యతిథులు మొదలైనవి పంచాంగంలో తిథి, వార, నక్షత్ర, యోగ, కరణ మొదలైన 5 అంగముల కలయికగా చెప్పవచ్చు. ఈ విధమైన పంచ అంగముల శ్రవణము వల్ల భవిష్యత్తులో మనకు రానున్న విశేషాలు, పండుగలు, గ్రహణాలు, వర్ష వివరాలు, కాల నిర్ణయాలు మొదలైనవి తెలుసుకోవటం జరుగుతుంది. పంచాంగ శ్రవణంలో ఆ సంవత్సరంలో సాగే ధరవరలు, వర్షపాతములు మొదలైన ముఖ్య సమాచారం కూడా పొందుపరచబడి ఉంటుంది. ఇది రైతులకు, వ్యాపారాలకే కాకుండా సామాన్య జనులకు దిక్పూచిగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది ఉగాది రోజున విశేష విధిగా భావించాలి. కనుక హైందవ సాంప్రదాయంలో పంచాంగ శ్రవణం ఉగాది తిథి రోజున ప్రాముఖ్యత సంతరించుకున్నది.

తిథి వలన సంవద, వారం వలన ఆయుష్షు, నక్షత్రం వలన పాపపరిహారం, యోగం వలన వ్యాధి నివృత్తి, కరణం వలన కార్యానుకూలత సిద్ధిస్తుంది. కాలం తెలిసి కర్మ చేసే ఆస్తికులు భగవత్ అనుగ్రహం పొంది సకల సందలు పొందుతారు.

రామాయణాది పవిత్ర గ్రంథ పఠనం వలన వచ్చే విశేష ఫలం పంచాంగ శ్రవణం వలన కూడా పొందవచ్చు. భూమి, స్వర్ణం, ఏనుగులు, గోవులు,



సర్వ లక్షణ యుక్తమైన కన్యను ఉత్తములైన వారికి దానం చేస్తే కలిగినంత ఫలితంతో సమానం. శాస్త్ర విధిగా పంచాంగ శ్రవణము చేయటం వలన సూర్యుని వల్ల శౌర్య తేజస్సులు, చంద్రునిచే భాగ్య వైభవములు, కుజునిచే సర్వ మంగళములు, బుధునిచే బుద్ధి వికాసం, గురువు వల్ల గురుత్వ, జ్ఞానములు, శుక్రునిచే సుఖం, శని దేవునిచే దుఃఖ రాహిత్యములు, రాహునిచే ప్రాబల్యం, కేతువుచే తన వర్గంలో ప్రాముఖ్యత కలుగుతుందని శాస్త్ర వచనం.

తెలుగువారు ఉగాది పర్వదినాన్ని అత్యంత ఉత్సాహంతో, భక్తి శ్రద్ధలతో జరుపుకుంటారు. ఈ రోజు తమ తమ ఇంటిని పరిశుభ్రం చేసుకుని, మామిడి తోరణాలతో, రంగు రంగుల రంగవల్లులతో శోభాయమానంగా అలంకరించుకుంటారు. ప్రాంతాల వారీగా తమ తమ పంచాంగాలను, ఆచార వ్యవహారాలను అనుసరించి జరుపుకుంటున్నప్పటికీ, కొత్త వత్సరానికి సంకేతంగా మాత్రం ఉగాది జరుపుకుంటున్నారని గుర్తించవచ్చు.

ఋతువులు కాలధర్మానికి సంబంధించినవి. రామాయణ కాలంలో వైశాఖ, జ్యేష్ఠాలు వసంత ఋతువుగాను, మహా భారత కాలంలో చైత్ర, వైశాఖ మాసాలు వసంత ఋతువుగాను పరిగణించబడినట్లు మనకు తెలుస్తోంది. తెలుగువారు పాండ్రమానాన్ని ప్రమాణంగా స్వీకరిస్తారు. జ్యోతిష శాస్త్రాన్ని అనుసరించి పూర్ణిమ తిథిలో సంభవింపే నక్షత్రం ఆధారంగా మాన నిర్ణయం జరుగుతుంది. ఆ విధంగా చిత్తా నక్షత్రంతో కలిసిన పూర్ణిమ తిథిని మనం చైత్ర మాసంగా భావిస్తాం. కొన్ని ప్రాంతాలలో సౌరమానం కూడా

ప్రామాణికంగా తీసుకుంటారు. ఏది ఏమైనా తెలుగువారు జరుపుకునే ఉగాది పర్వదినం చైత్రమాసం అలి రోజుతో ప్రారంభం అవుతుంది.

మన హైందవ సంప్రదాయంలో పండుగలకు విశేష స్థానముంది. బంధుమిత్రుల సమాగమనం, దైవ సందర్శనం, పేదలకు

దానధర్మాలు, పశుపక్ష్యాదుల పూజలు మొదలైనవి ముఖ్యంగా కనబడతాయి. స్నేహ సౌభ్రాతృత్వాలను పెంపొందిస్తాయి. ధార్మిక వాతావరణం అభివృద్ధి చెంది సామరస్య భావాలు పెరుగుతాయి. భగవంతుడు సృజించిన ఆహారంతో అందరికీ బలికే అధికారం వుంటుంది కనుక పేదలు కూడా తగిన ఫలాలు అనుభవించగలుగుతారు.

ప్రకృతి పరిరక్షణ కూడా ఒక అంశమౌతుంది కనుక వాతావరణ సమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. కొత్త రుతులతో ఆహారం సేవించటం వల్ల శారీరక దౌర్బల్యాలు తొలగి కొత్త ఉత్సాహం పెరుగుతుంది. ఆభ్యంగన స్నానం చేయటం, కొత్త దుస్తులు ధరించటం వలన శారీరక కాంతి వృద్ధి చెందుతుంది. పండుగల వలన ప్రత్యక్షంగానూ, పరోక్షంగానూ అనేక మంది వృత్తి, వ్యాపారాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి.

ఈ విశ్వాసను నామ సంవత్సరం ప్రారంభం తెలుగు సంవత్సర క్రమంలో 39వది. ప్రభవాది అరవై సంవత్సరాలలో ఈ కొత్త వత్సరం రేపటి నక్షత్రంతో మొదలైంది. సంవత్సర ఫలితాలు సాధారణంగా నవ నాయకుల సంచారం, గ్రహణాలు, మౌఢ్యాలు మొదలైన వాటినుసరించి నిరారితమౌతాయి. ఆయా సంవత్సరాలలో జన్మించిన వ్యక్తుల స్థూల జాతక ఫలితాలను కూడా ఆయా సంవత్సరాల లక్షణాలను కొంతవరకు ప్రతిబింబిస్తాయి. కానీ ప్రధానంగా జన్మించిన సమయాని కున్న వారి వ్యక్తిగత జాతకాలను అనుసరించి ఫలితాలు నిర్దేశితమౌతాయి. విశేషమైన సత్యలితాలను అందించే ఉగాది అందరి మనోభీష్టాలను నెరవేర్చి, సుఖశాంతులు అందించాలని కోరుకుందాం.



**ద**ేవాన్స్ నగరానికి దూరంగా రహదారిపై కారులో వెళుతుండగా ఒక్కసారిగా కారు నిలిచిపోయింది.

అదే దారిలో అనేకమంది వాహనాలపై ప్రయాణిస్తున్నారు. అందరీనీ ఆపి, దేవాన్స్ పెట్రోలు తెమ్మని అర్థించాడు. ఎవరూ అతన్ని పట్టించుకోకుండా శరవేగంతో దూసుకుని వెళుతున్నారు.

వాహనాలు ఆపిన వారితో దేవాన్స్ మాట్లాడుతూ “అయ్యా! నా వాహనంలో ఇంధనం అయిపోయింది. నేను మీకు ధనాన్ని ఇస్తాను. దయచేసి ఆ డబ్బాలో ఇంధనం తీసుకుని వచ్చి నాకు సాయం పడండి” అని అర్థించడం ప్రారంభించాడు.

“మీరు ఏం మాట్లాడుతున్నారండీ? పెట్రోల్ బంక్ ఇక్కడి నుండి పది కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. అక్కడికి వెళ్లి వచ్చే సమయం మాకు లేదు. మా పనులన్నీ నిలిచిపోతాయి. పైగా రాను పోను ఇరవై కిలోమీటర్ల ప్రయాణం. మా వాహనంలో ఇంధనం అయిపోయి మాకు నష్టం కలుగుతుంది” అని ఎవరికీ తోచిన కారణాలు వారు చెప్పారు.

“అయ్యా! మీరు నష్టపోవలసిన అవసరం లేదు. రానూ, పోనూ మీ వాహనానికి సరిపడా పెట్రోలు ధరను నేను చెల్లిస్తాను. లేదా మీ వాహనంలోని పెట్రోలు కొంత నాకు ఇచ్చినా పెట్రోలు బంక్ వరకు వెళతాను” అని దేవాన్స్ అందరినీ కోరాడు.

ఏ ఒక్కరూ సాయం చేయకపోగా విసురుగా వెళ్లిపోయారు. కాసేపటికి ఆ వైపు నుండి ఒక పేద రైతు సైకిలు మీద వస్తున్నాడు.

దేవాన్ని అతడిని అడిగాడు.

“బాబయ్యా! నేను సైకిల్ కి వెళ్ళి ఈ డబ్బాలో పెట్రోలు తెస్తాను” అని డబ్బా తీసుకున్నాడు.

**కథ**

**సాయం**

“పెట్రోలు బంకు పది కిలోమీటర్ల దూరం ఉంది కదా? సైకిల్ పై వెళ్ళి వస్తారా?” ప్రశ్నించాడు దేవాన్స్.

“మనిషికి మనిషి సాయం చేసుకోకపోతే ఎలా బాబయ్యా. మీరు ఇక్కడే ఉండండి. నేను వెళ్ళి పెట్రోలు తెస్తాను” అని బయలుదేరబోయాడు ఆ పేద రైతు.



“మీరు పెట్రోలు తేవలసిన అవసరం లేదు. నేను చాలా ధనవంతుడిని. నా భార్య బిడ్డలు రోడ్డు ప్రమాదంలో చనిపోయారు. ప్రస్తుతం నేను ఏకాకిని, నా వద్ద ఉన్న ధనంతో మంచివారికి సాయం చేయాలని నిర్ణయించాను. మీ మంచితనం నాకు నచ్చింది. ఈ డబ్బును తీసుకోండి” అంటూ

లక్ష రూపాయల కట్టను బహుమతిగా పేద రైతుకు అందించి దేవాన్స్ కారులో వెళ్ళిపోయారు.

- షేక్ అబ్దుల్ హాకీం జాని

**ర  
గు  
లు  
చు  
య  
ం  
డి**



23 మార్చి, 2025

16 ఆదివారం వార్త







# వార ఆదివారం



## బాలగేయం

### ఆసక్తులు..

చదివేవారు  
ఉన్నారా?  
పుస్తక రాశులు  
ఉన్నాయి.  
ఆసక్తులు మీలో  
ఉన్నాయా?  
చెప్పే గురువులు  
ఉన్నారు.

అమ్మా నాన్నల  
ఆశలనూ  
తీర్చగా మీరు  
కదలేదరా  
పుస్తకాలను  
తెరవండి  
చెప్పినవన్నీ  
చదవండి.  
విద్యలయందు  
పోటీలు  
ఉంటేనే  
ముందడుగు  
పరీక్షలే సొంతంగా  
రాయటం  
భవితకు అదియే  
సోపానం

- పెండోట  
వెంకటేశ్వర్లు



## హలో ఫ్రెండ్స్...

**చిన్నారుల ప్రశ్నలకు  
వార్త సిఎడి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్**

### గిరిష్ అంకుల్ సమాధానాలు



- గౌతమి, మిర్యాలగూడ

**ప్రశ్న:** బ్యాటరీలో విద్యుత్ ఎలా తయారవుతుంది?

**జవాబు:** డ్రై సెల్లో జింక్ తయారు చేసిన చిన్న పాత్రలాంటిది ఉంటుంది. ఇతడి మూత ఉన్న కర్చనపు కడ్డీని పాత్ర మధ్యలో ఉంచుతారు. జింక్ నెగటివ్ ఎలక్ట్రోడుగాను, కర్చనం పాజిటివ్ ఎలక్ట్రోడుగాను పని చేస్తాయి. కర్చనం కడ్డీ చుట్టూ అమ్మోనియం క్లోరైడ్, జింక్ క్లోరైడ్ల మిశ్రమాన్ని నింపుతారు. ఫ్లాష్టర్ ఆఫ్ పారిస్ వలన ఈ మిశ్రమం గట్టిపడుతుంది. జింక్ పాత్రను పైన పల్చటి రేకుతో మూత వేస్తారు. పాత్ర మీద పలుచటి కార్బుబోర్డును చుడతారు. ఈ విధంగా డ్రై సెల్ తయారవుతుంది. ఇది ఉత్పత్తి చేసిన విద్యుత్తో ట్రాన్సిస్టర్, రేడియో, టేపేరికార్డర్, టార్చిలైట్లకు కావలసిన శక్తి వచ్చి పని చేస్తాయి. ఫ్లాష్ లైట్లు, టెలిగ్రాఫిక్ పరికరాలలోను వాటిని ఉపయోగిస్తారు. టార్చిలైట్లో బ్యాటరీ వేసిన తర్వాత బటన్ నొక్కగానే బల్బులోని ఫిలమెంట్ వేడెక్కి కాంతి వెలువడటానికి కారణం డ్రై సెల్ ఉత్పత్తి చేసిన విద్యుత్తు.

- ఎం.నిరంజన్, చిట్టూరు

**ప్రశ్న:** సూపర్ సానిక్ విమానాలకు, సాధారణ విమానాలకు తేడా ఎందుకు?

**జవాబు:** సూపర్ సానిక్ విమానాలకు ఉండే త్రిభుజాకారపు రెక్కలను డెల్టా వింగ్ అని కూడా అంటారు. ఈ త్రిభుజాకారంలో ఉన్న రెక్కలు నిట్టనిలువుగా, పొడవుగా ఉన్న రెక్కలకన్నా గాలిని చాలా సులభంగా చీల్చుకుని ముందుకు దూసుకువెళతాయి. దాంతో విమానం మీద గాలి ఒత్తిడి కారణంగా ఎదురయ్యే ఘర్షణ అంటారు. ఘర్షణ బలం ఎప్పుడైతే తగ్గుముఖం పడుతుందో అప్పుడు విమానం మరింత వేగంగా ముందుకు దూసుకెళుతుంది. సాధారణంగా జెట్ విమానాలకు రెక్కలు వెనకు మడిచినట్లుగా ఉంటాయి. ఈ కారణం వల్లనే నాసా స్పేస్ షటిల్స్ మాదిరిగా సూపర్ సానిక్ జెట్, కాంకార్డ్ వేగంతో వెళతాయి.

23 మార్చి, 2025

ఆదివారం వార్త 17



**స్ట్రాట్** ఫోన్ లేనివాడు నేటి డిజిటల్ యుగపు మనిషే కాదు అనే విపరీతమైన రోజులు వచ్చాయి. ఇంటర్నెట్ వాడకపోతే మానసిక దిగులు పెరుగుతుంది. వాట్సాప్, ఫేస్బుక్లు చూడకపోతే ముద్దు దిగడం లేదు. స్ట్రాట్ ఫోన్ జేబులో లేకపోతే క్షణం గడవడం లేదు. స్ట్రాట్ ఫోన్ను ఇంట్లో మరచిపోతే ఊపిరి ఆగినంత పని అవుతుంది. అన్నింటి కన్నా స్ట్రాట్ ఫోన్ మిన్న అయిపోయింది. ఇటీవల విదేశీ విశ్వవిద్యాలయం చేసిన సర్వేలో ఆసక్తికరమైన, ప్రమాదకరమైన అంశాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. తమ ఆప్త మిత్రుల కన్నా స్ట్రాట్ ఫోన్ మిన్న అని 37 శాతం మంది అభిప్రాయపడగా,

చేస్తున్నది. తల్లితండ్రులు అవసరాలను తీర్చే యంత్రాలుగా మారిపోయారు. స్ట్రాట్ ఫోన్ ప్రమాదకరంగా మారి మానసిక, సమయ ఒత్తిడిని పెంచుతూ, ఆదుర్దా, నిరాశ, అనవసర ఆవేశాలకు ఆజ్ఞయి పోస్తున్నది. మన సాధారణ ప్రవర్తనను కొన్ని మాసాల్లో మార్చివేయగల అతి తెలివిగల ఎలక్ట్రానిక్ సాధనంగా స్ట్రాట్ ఫోన్ ఫోజులు కొడుతున్నది. ముఖ్యమైన పనిలో నిమగ్నమైన మరుక్షణమే ఫోన్ రింగ్ లేదా సామాజిక మాధ్యమ అలర్ట్స్ మన దృష్టిని లాగేసుకుంటున్నాయి. ... “అలిని వదలగలను కాని నా అందాల ఫోన్ నుందరిని వదలలేను” అనే రోజులు వచ్చాయి. మనీ పర్సన్ కూడా

అవుతాయి. దూరం పెడితే మన సామర్థ్యానికి తగిన గరిష్ట ఉత్పాదకత రికార్డు అవుతుంది, విజయాలను వెంట వెంటనే బహుకరిస్తుంది. అంటే ఫోన్ కు దూరం అయినకొద్దీ విజయాలు మనకు దగ్గరవుతాయి.

**స్ట్రాట్ ఫోన్ ను సక్రమంగా వాడడం ఎలా !**

విధి నిర్వహణ లేదా చదుకునే సమయాల్లో స్ట్రాట్ ఫోన్/సందేశాలు/కాల్స్ అందనంత దూరంగా, ఆఫ్ చేసి పెట్టండి. సన్నిహిత వాట్సాప్ గ్రూపుల మినహా ఇతర అనవసర గ్రూపుల నుండి తొలగిపోదాం. వార్తల యాప్ లను సాయంత్రం వరకు దూరం పెడదాం. అతి ముఖ్యమైన కాల్స్ మాత్రమే చేద్దాం లేదా రిసీవ్ చేసుకుందాం. వీడియో గేమ్స్, ఆడియో వ్యర్థ సమాచారాలకు దూరంగా ఉందాం. మనకు అత్యవసరం అనుకున్నప్పుడు మాత్రమే అవసర సమాచారం కోసం గూగులమ్మ తలుపులు తెరుద్దాం. ప్రతి అనవసర ప్రకటనలు లేదా సూచనలకు సమాధానాలు ఇవ్వవద్దు. అవసరమైన ఆడియో లేదా వీడియోలను మాత్రమే ఉపయోగిద్దాం. సామాజిక మాధ్యమాలు మన మెదడును తినేస్తున్నాయి. మనల్ని బుద్ధిహీనులుగా మారుస్తున్నాయి.

స్ట్రాట్ ఫోన్ సాధనానికి స్వల్ప విరామమిచ్చి కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి భోజనం చేయడం, వ్యాయామానికి సమయం ఇవ్వడం, స్నేహితులతో అప్పుడప్పుడూ మాట్లాడడం, అమ్మ-నాన్నల ఆప్యాయతను రుచి చూడడం, భార్యతో కాలక్షేపం చేయటం, ఏకాగ్రతతో చదవడం లాంటివి చేసి చూడండి, మీకే తెలుస్తుంది మీ మనసు ఎంత తేలిక అవుతుందో, మానసిక ఒత్తిడి దిగిపోతుందో.

(మిగతా 22వ పేజీలో...)

**స్ట్రాట్ ఫోన్ వరమా, శాపమా!**

తమ తల్లిదండ్రుల కన్న స్ట్రాట్ ఫోన్ ముఖ్యమని 29 శాతం యువత తెలుపడం మన స్ట్రాట్ ఫోన్ బలహీనతను స్పష్టం చేస్తున్నది. మూడు నెలల పిల్లడు సహితం స్ట్రాట్ ఫోన్ బొమ్మ చూపకపోతే ముద్దు మింగడం లేదు. మన ముఖ్యమైన విధులను సహితం పక్కన పెట్టి స్ట్రాట్ ఫోన్ సామాజిక మాధ్యమ సాగరంలో ఈడుతున్నాం. నేడో రేపో స్ట్రాట్ ఫోన్ సారచేపగా మారి మన భవిష్యత్తును మింగేయ చూస్తున్నది.

అవసరం లేదంటూ స్ట్రాట్ ఫోన్ కాలర్ ఎగరేస్తున్నది, మనిషిని కట్టు బానిసను చేస్తున్నది.

**స్ట్రాట్ ఫోన్ కు దూరం జరగండి.. విజయానికి దగ్గరుండండి!**

మన స్ట్రాట్ ఫోన్ హిత శత్రువును జేబులో, టేబుల్ మీద, కప్ బోర్డులో లేదా చాలా దూరంగా పెట్టి మీ పనులు

**స్ట్రాట్ ఫోన్ ఎంత పని చేస్తున్నది?**

స్ట్రాట్ ఫోన్ ఎంత మాయ చేస్తున్నది ? నాతో నేను మాట్లాడడమే ఎప్పుడో మానేసా. అమ్మనాన్నలతో ముచ్చట్లు లేవు, స్నేహితులు పలుచబడుతున్నారు. ఒంటరితనం మానసిక వ్యాధిగా మారుతున్నది. చికాకు పెరుగుతున్నది. అన్నం తినాలని పించదు. మైదాన ఆటలు అంతరించి పోతున్నాయి. ఏకాగ్రత తగ్గిపోతున్నది. మానవ సంబంధాలు పలుచబడి పోతున్నాయి. భార్య సైతం వరాయి స్త్రీగా మిగిలి పోతున్నది. భార్యను భర్తకు, తల్లిని పిల్లకు, తండ్రిని కొడుకుకు, విద్యార్థిని చదువుకు దూరం



చేయడం ప్రారంభించండి. మీకే అర్థం అవుతుంది, ఏది మనకు విజయాన్ని, అధిక ఉత్పాదకతను పెంచుతుందో లేదా ఏది వైఫల్యాలను అంటకడుతుందో తెలుస్తుంది. స్ట్రాట్ ఫోన్ జేబులో ఉన్నప్పుడు పని అసలే జరగదు. జేబుపై పెడితే 25 శాతం జరుగుతుంది. డ్రాలో వేస్తే 40 శాతం ఫలితాలు నమోదు

**ప్ర**వేశంలో ఏదైనా హఠాత్సంఘటన జరిగినప్పుడు ఆవేశంగా స్పందించి వాగ్దానాలు చేసి వారిన కొందరిని మనం చూస్తుంటాం. అయితే వాగ్దానాలు ఆవేశంతో కాకుండా అలోచించి చేసి పూర్తి నిబద్ధతతో వాటిని నెరవేర్చాలి. అప్పుడే చేసిన వాగ్దానాలకు సార్థకత ఉంటుంది. ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావిస్తూ “బాధ్యత తీసుకునే ముందు, ఒక ఉదాహరణగా నిలవాలి. మంచి ఉద్దేశాలతో ముందుకు నడిస్తే, మనల్ని ఇతరులు అనుసరిస్తారు” అని గతంలో బీహార్ లోని అరారియా జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ గా పని చేసి సెప్టెంబర్ 2024లో కోఆపరేటివ్ సొసైటీ రిజిస్ట్రార్ గా బదిలీ అయిన ఐఎస్ అధికారి ఇనాయత్ ఖాన్ అంటారు. కేవలం మాటలతో సరిపెట్టకుండా ఈ విషయాన్ని ఆమె ఆచరణాత్మకంగా చేసి చూపించారు.

**వాగ్దానానికి సార్థకత**

2016లో జమ్మూ కాశ్మీర్ లోని యూరి సెక్టార్ లో జరిగిన ఉగ్రవాద దాడి తర్వాత, ఫిబ్రవరి 14న పుల్వామా వద్ద 300 కిలోల పేలుడు పదార్థాలతో నిండిన హవానంతో సిఆర్పిఎఫ్ జవాన్లు ప్రయాణిస్తున్న బస్సుపై ఉగ్రవాద సంస్థ జైషెఎమొహమ్మద్ ఆత్యాహుతి దాడి చేయడంతో 44 మంది

సెంట్రల్ రిజర్వ్ పోలీస్ ఫోర్స్ జవాన్లు అమరులయ్యారు. కాగా, ఆ దాడిలో అమరులైన బీహార్ రాష్ట్రానికి చెందిన సిఆర్పిఎఫ్ జవాన్లు రతన్ కుమార్ ఠాకూర్, సంజయ్ సిన్హా కుమార్తెలను తాను దత్తత తీసుకుంటానని ఫిబ్రవరి 2019లో షేక్ పురా జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ గా ఉన్న ఐఎస్ అధికారి ఇనాయత్ ఖాన్ ప్రకటించారు. విద్యతో పాటు జీవితాంతం వారిరువురి బాగోగులను చూసుకునే బాధ్యత తాను తీసుకుంటానని ఆమె ప్రతిజ్ఞ చేయడమే కాకుండా తన రెండు రోజుల జీతాన్ని అమరవీరుల కుటుంబాలకు విరాళంగా అందించారు. షేక్ పురా జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ గా ఆమె, జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో పనిచేస్తున్న సిబ్బందిని ఒక రోజు జీతాన్ని అమరులైన జవాన్లు రతన్ కుమార్, సంజయ్ సిన్హా కుటుంబాలకు విరాళంగా అందచేయాలని ఆభ్యర్థించారు. అంతేకాకుండా జిల్లాలోని సాధారణ ప్రజలు సైతం తమ విరాళాలను అందించేందుకు వీలుగా ఒక బ్యాంకు ఖాతాను తెరిచిన ఆమె, ఈ సందర్భంగా ప్రజలు తమ ఉదారతను చాటుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఉత్తరప్రదేశ్ లోని అగ్రాకు చెందిన ఇనాయత్ ఖాన్ 2007లో ఇంజనీరింగ్ డిగ్రీ పూర్తి చేసి, ఒక ప్రఖ్యాత సాఫ్ట్ వేర్ డెవలప్ మెంట్ కంపెనీలో ఒక సంవత్సరం పాటు ఉద్యోగం చేసారు. అయితే, దేశానికి, దేశ ప్రజలకు సేవ చేయాలని ప్రబలంగా కోరిక కలిగిన ఆమె, అందుకు సివిల్ సర్వీసు మాత్రమే సరైన ఎంపిక అని భావించింది. అనుకున్నదే

తదవుగా ఆమె సివిల్ సర్వీస్ పరీక్షల కోసం ఎంతో నిబద్ధతతో శ్రమించారు. ఆమె కృషి ఫలించి, 2011 సివిల్ సర్వీసెస్ పరీక్షలలో అఖిల భారత స్థాయిలో 176వ ర్యాంక్ సాధించగా, ఆమె బీహార్ కేంద్రకు కేటాయించబడ్డారు. విధి నిర్వహణలో ఆమె క్రమశిక్షణ కలిగిన అధికారిగా పేరు గడించారు.

ఆకాంక్ష జిల్లాల కార్యక్రమం (Aspirational Districts Programme for Development) అనేది భారత ప్రభుత్వంచే ప్రారంభించబడిన ఒక వినూత్న చోరవ. ఇది ఆకాంక్ష జిల్లాలలోని ప్రజల జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరచడానికి వివిధ వాటాదారుల సహాయంతో నీతి ఆయోగ్ ద్వారా అమలు చేయబడింది. భారతదేశంలోని ప్రతి రాష్ట్రం నుండి కనీసం ఒక జిల్లా ఉండేలాగా దేశవ్యాప్తంగా 112 ఆకాంక్ష జిల్లాలు గుర్తించబడ్డాయి. ఈ అంశానికి సంబంధించి జనవరి 24, 2022న జరిగిన వీడియో కాన్ఫరెన్సింగ్ సందర్భంగా, మహిళల ఆరోగ్యం, పోషకాహార లోపం, విద్యకు సంబంధించిన అంశాల పట్ల అత్యంత నిబద్ధతతో కృషి చేసిన యువ జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ ఇనాయత్ ఖాన్ ను ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ప్రశంసించారు. బీహార్ లోని షేక్ పురా జిల్లాలో మార్పు కేవలం ఆమె నిరంతర ప్రయత్నాల వల్లే సాధ్యం అయిందని అన్నారు. ఆకాంక్షాత్మక జిల్లాల అభివృద్ధి కార్యక్రమం” (Aspirational Districts Programme for



Development) కోసం ఎంపిక కాబడిన బీహార్ లోని సెనుకబడిన జిల్లాలలో ఒకటైన షేక్ పురా అభివృద్ధి కోసం జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ గా ఇనాయత్ ఖాన్ చేసిన అద్భుతమైన కృషిని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ప్రశంసించిన తర్వాత, ఆమె బీహార్ లోని సీమాంపల్ ప్రాంతంలోని

అరారియా జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ గా బదిలీ అయ్యారు. భోజ్ పూర్ లో జిల్లా అభివృద్ధి కమిషనర్ (డిఎం)గా నియమితులైన ఇనాయత్ ఖాన్, ప్రతి భాగ్ లోని కార్యాలయాల్లో సీనీటీవీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు బయోమెట్రిక్ హాజరు విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టడంతో ఆమెకు కఠినమైన అధికారిగా గుర్తింపు వచ్చింది. ఆమె క్రమశిక్షణ, పని సంస్కృతికి కట్టుబడి ఉంటుంది. ఆకస్మిక తనిఖీలు, స్టేషన్ ప్రాంగణాలను వ్యక్తిగతంగా సందర్శించడం, జిల్లాలో కాలినడకన వెళ్లడం లాంటి చర్యల ద్వారా ప్రభుత్వ యంత్రాంగం యొక్క పాలన, సేవలను మెరుగుపరచేందుకు, ప్రజలకు చేరువగా తీసుకువెళ్లేందుకు ఇనాయత్ ఖాన్ తన వంతు కృషి చేశారు.

ఇనాయత్ ఖాన్ లాంటి అధికారులను ప్రేరణగా తీసుకుని సామాజిక స్పృహ కలిగిన వ్యక్తులు మరెందరో ముందుకు వచ్చి తమ వంతు కృషి చేస్తారని ఆశిద్దాం.

# కి

దనున్న తన రెండు గదుల పోర్ట్లను తాళం పెట్టి పైన అద్దెకు ఉండేవాళ్ళు కోసం అన్నట్లు గేటు దగ్గరగా వెసి, రోడ్డు మీదకి అడుగు పెట్టింది అప్పలనర్సు.

అటుగా వస్తున్న సత్యవతి ఉరఫ్ సత్య పలకరింపుగా అడిగింది "అక్కా! ఎక్కడికేంటి? సాయంత్రం పూట బయలుదేరావు?" అంటూ.

"ఎక్కడికేంటి? నువ్వెక్కడికో నేనూ అక్కడికే" అంది అప్పలనర్సు చిన్నగా నవ్వుతూ.

ఆమె వైపు ఆశ్చర్యంగా చూస్తూ "నేను పనిలోకి వెళ్తున్నాను. నువ్వు సాయంత్రాలు పనులు చెయ్యవు కదా!" అంది.

కలిసి నడుస్తున్నారు ఇద్దరూ.

"అవుననుకో.. కానీ ఈరోజు వెళ్తున్నాను. ఎందుకంటే రేపు పండుగ కదా! ఈ పూట చేసి, రేపు పనిలోకి రానని చెప్పాలని" అంది.

"నీ పనే బాగుంది. చేసేది ఒక్క పూట. కావాలనుకుంటే పండుగలకి ఇలా సెలవు తీసుకోవడం నీకే చెల్లింది" అంది నిష్ఠూరంగా.

"ఏదో.. ఇలా గడిచిపోతోంది"

"అయినా నువ్వు పని చేసే ఇంటావిడ చంద్రికమ్మ గారు కాస్త ఫర్వాలేదులే, కాబట్టి నువ్వు ఒక్క పూట పని చేసి వెళ్ళినా గడిచిపోతుంది. అదే నాలాంటి వాళ్ళకైతేనా? రెండు పూటలా వెళ్ళి పని చేస్తే తప్ప కుదరదు" చెప్పింది సత్య కినుకగా.

ఆ మాటకి "ఒకప్పుడు నేనూ రెండు పూటలా పని చేసేదాన్ని కాడేంటి? రెండేళ్ళ కిందట. ఆవిడ గారింటిలోనే కదా! కాలు జారిపడిపోయింది. అప్పుడు ఎడమ మోకాలి బిచ్చ పక్కకి తప్పుకుపోయి.. ఆపరేషన్ చేయించుకోవాల్సి వచ్చింది. మంచం మీద నుంచి రెండు నెలలు లెగలేదు. ఆ సంగతి మీ అందరికీ తెలిసిందే గదా!"

"అవునన్నట్లు" తలాపింది సత్య.

ఆ పేటలో ఎవరికి ఏం జరిగినా అందరికీ తెలిసిపోతుంది.

అందరూ వచ్చి చూసి వెళతారు.

"పడిపోయిన వెంటనే అయిదు వేలు ఇచ్చి.. ఎక్కడైనా చూపించుకో అంది. నేను ఆరోగ్యశ్రీలో చేయించుకున్నానన్నాను కదా! ఆ తరువాత ఇంటికి వచ్చి చూసి, కాలికి బెల్టు కొనుక్కున్నానని అంటే, మరో వెయ్యి రూపాయలు ఇచ్చి వెళ్ళింది. ఆరు నెలల తరువాత డాక్టర్లు నడవవచ్చన్నారని, మళ్ళీ వచ్చి పని

చేస్తున్నాను" చెప్పింది.

"అందుకే ఆవిడ కాస్త పర్వాలేదు.. మనుషుల్ని వట్టించుకునే మనిషి అనడం" అంది సత్య.

ఆ మాటకి అప్పలనర్సు చిన్నగా నవ్వేసింది.

"వట్టించుకోవడం అంటే ఏమిటి? చేసిన పనిని గుర్తు పెట్టుకుని కాస్త పెట్టడం.. అయినా ఊరికినే పెట్టేస్తారా ఏమిటి? చేస్తేనే కదా పెడతారు.

అయితే, ఎంతో మంది కన్నా ఈవిడ కాస్త నయం అనుకుంది మనసులో. వెంటనే, వేరే మనిషిని పెట్టుకున్నా తను పని చెయ్యని ఆ ఆరు నెలలకి, జీతం పంపినా పైకి అనాలని అనిపించలేదు, అందుకాగాను తను పడిన బాధ, ఆపరేషను కోత గురించి ఎవరికి చెప్పుకోవాలి? అనుకుని మౌనంగా ఉండిపోయింది.

అప్పలనర్సు మౌనాన్ని భగ్గుం చేస్తూ

"వాళ్ళు.. ఆ ఇంటిలోకి వచ్చిన కొత్తలో నేనూ ఓ నాలుగు రోజులు పని చేసాను. అప్పట్లో ఆవిడ ఉద్యోగానికి వెళ్ళేది. అందుకని తొందరగా రావాలి... తొందరగా రావాలి. అనడంతో... ముందు చేసే ఇళ్ళని కాదనుకోలేం కదా! అందుకే మానేయాల్సి వచ్చింది. అలా నేను మానేసిన తర్వాత, నువ్వు ఆ ఇల్లు

### పి.ఎల్.ఎన్. మంగారత్నం

పట్టుకున్నావు" అంటూ పాత విషయం గుర్తు చేసింది సత్య.



"అవును. పదేళ్ల నుండి అక్కడే చేస్తున్నాను" అంది.

గతాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ- అందుకే జీతం మూడు వేలకి వచ్చింది. నేను పది ఇళ్ళు చేస్తున్నా. నాకు ఏ ఇంటిలోనూ అంత లేదు" చెప్పింది సత్య.

"పొద్దుటే పని కావాలన్నప్పుడు.. అంతే కదా! నువ్వు ఇంట్లో నీ పని చూసుకుని తొమ్మిది గంటలకి బయలుదేరుతావు. ఆదివారం వస్తే బాత్రూములు కడగాలి. నువ్వు ఆ పని, చెయ్యవు" అందుకే నీకు జీతం తక్కువ అన్న ఉద్దేశంతో.

సత్య ఎన్ని ఇళ్ళలో పని చేసినా.. బాత్రూముల వైపు వెళ్ళేది కాదు. ఎప్పుడూ బీరే నలగనివ్వదు. కొత్తవాళ్ళు ఎవరైనా చూస్తే, పక్కింటామె ఎవరో ఇంటికి వచ్చింది అనుకుంటారు. పని కూడా అలాగే, చేసి చెయ్యడం అన్నట్లు ఉంటుంది.

అప్పలనర్సు అలా

ఉండదు.

పనులు

చెయ్యడం

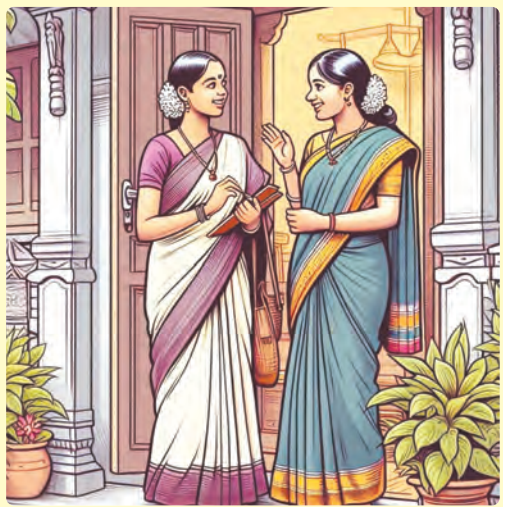
కోసమే

పుట్టిన

మనిషిలా రాటుదేలి ఉంటుంది.

ఎన్ని అంట్లు వేసినా అవలీలగా తోమేస్తుంది. ఎలాంటి పన్నెనా నిమిషాల మీద చక్కబెట్టేస్తుంది.

# విలువలు



ఎదుటి వాళ్ళ కష్టం చేతో తీసేసినట్లు చేస్తుంది. అలాగే, కాస్త ఆశా పడుతుంది. మళ్ళీ అప్పలనర్సు “ఆవరేషనుకు ముందు నా జీతం రెండు వేలే. ఆ ట్రైములో కొత్తామెను పెట్టుకుంటే ఆమె మూడు వేలకి పెంచేసింది. ఇప్పుడు నాకూ అదే జీతం ఉండిపోయింది” చెప్పింది.

“నీ వనే బాగుంది. పీత కష్టాలు... పీతవన్నట్లు, గవర్నమెంటు బడిలో చదివే మా పెద్దాడిని తీసుకొచ్చి ప్రగతి కాలేజీలో వేశాడు మా ఆయన, ఇంటరులో మంచి మార్కులు రావాలని. ఫీజులు కట్టాలిగా అందుకే... ఇలా కింద మీద పడడం” అంది

సత్య. సత్య చెప్పేంది వింటోంది అప్పలనర్సు.

“నీకే! ముగ్గురి ఆడపిల్లలకీ పెళ్ళిళ్లు చేసినావు. అందరూ అత్తవారిళ్లలో ఉంటున్నారు. మీ ఆయన ఉండగా కట్టించిన ఇంటిలో ఒక వాటా అద్దె వస్తుంది. ముసలివాళ్ళ పెన్షను వస్తుంది. నీకు మాలాంటి కష్టాలు ఏమీ లేవు” అని లోకాభిరామాంబ ఇంకా మాట్లాడుకుంటూ వాళ్ళిద్దరూ పని చేసే అపార్టుమెంటుకి చేరుకున్నారు.

ఆ సాయంత్రం వచ్చిన అప్పలనర్సును చూసి ఆశ్చర్యంగా అడిగింది పూర్ణ చంద్రిక “ఏమిటి? ఈ నమయంలో” అంటూ,

అప్పలనర్సు ఎప్పుడైనా సాయంత్రం పూట వచ్చిందంటే ఆ మరునాడు పనికిరాదని అర్థం. పూర్తిగా మానేయడం కన్నా అది కొంతలో కొంత నయం అని సరిపెట్టుకుంటుంది పూర్ణచంద్రిక.

దానికి అప్పలనర్సు చిన్నగా నవ్వుతూ “రేపు పండగ కదండీ. ఇంట్లో వరలక్ష్మి వ్రతం చేసుకోవాలని... ఈ పూట ఉన్న గిన్నెలు తోమేయ్యాలని వచ్చాను” అంది.

ఇలా చేస్తే పండుగ రోజు తనకు ఇబ్బంది కదా! అనుకున్నా.. ఎప్పుడూ పని మానని అప్పలనర్సును ఇబ్బంది పెట్టడం ఎందుకని మౌనంగానే ఉండిపోతుంది.

పూర్ణచంద్రిక భర్త జోగినాథం మాత్రం అంటాడు వెనకాల “మొగుడు లేడు. మొన్ననే పెళ్ళి కావలసిన నాలుగవ కూతురూ పోయింది. ఎందుకొచ్చిన పూజలూ, వ్రతాలూ! ఎవరి కోసం? నాగులచవితికి.. పాము పుట్టల్లో పాలు పోయ్యడాలూ... ఉరుకుల పరుగుల మీద రావడం అన్నీ అవసరమా?” అని.

“పోనివ్వండి. ఏం చేస్తారే! ఎవరి నమ్మకాలు వాళ్ళవి. మనకి ఎలాగూ దైవభక్తి లేదు. ఇల్లు దాటి ఓ గుడికి వెళుతున్నదీ లేదు. అందరూ మనలాగే ఉంటారా?” అంటుంది ఆమె.

అప్పుడే.. ఎదురింట్లో ఉండే సరోజ వచ్చి “అంటిగారూ! మొన్న మా షాపు నుంచి మీకు ఇచ్చిన మందులకి. ఆ అబ్బాయి ఏమీ లెక్క రాసుకోలేదట. మీరే, వాటి మీద ఉన్న రేట్లతో ఎంతో అంత లెక్క చూసి ఇచ్చేయ్యండి” అంది.

అప్పటికి నాలుగైదు సార్లు మందులకు బిల్లు అడిగినా, సరోజగనీ.. ఆమె భర్త గానీ స్పందించకపోవడంతో వాటి వివరాలు అన్నీ ఒక పుస్తకంలో రాసి ఉంచింది. వాళ్ళు తనకు బిల్లు ఇవ్వకపోయినా, తను డబ్బులు అయితే, ఇచ్చేయ్యాలి కదా! అని- తెలిసినవాళ్ళే కాబట్టి, బిల్లు ఎప్పుడు రాయించుకున్నా ఇన్కంటాక్స్ పనికి వస్తుందని వర్సులోంచి

నోట్లు తీసి లెక్క పెడుతూ ఉంటే-

సరోజ అక్కడే ఉండి పనిచేస్తున్న అప్పలనర్సుని చూస్తూ... “ఓ అప్పలనర్సుమ్మా! ఏంటి? సాయంత్రాలు పనికి రావని అనుకుంటున్నానే. బాగానే, వచ్చావు” అంది పలకరింపుగా.

అప్పలనర్సు అపార్టుమెంటులో అందరికీ తెలుసు.

ఓ నెల రోజులు ఆ సరోజ ఇంట్లోనూ చేసింది. అయితే, ఆ హడావుడి పని నచ్చక, మ్యానించేసింది. అపార్టుమెంటు మొత్తానికీ ఎక్కడా నిలవలేకపోయినా.. ఒక్క పూర్ణచంద్రిక ఇంట్లో మాత్రం నిలబడిపోయింది.

సరోజ పలకరింపుకి సంతోషపడిన అప్పలనర్సు.. “రేపు పండుగ కదండీ! ఉదయం ఇంట్లో పూజ చేసుకోవాలని ఈ పూట ఉన్న గిన్నెలు తోమేసి వెళ్ళాలని వచ్చాను” అంది ముఖం ఇంత చేసుకుని నవ్వు పులుముకుంటూ,

ఆ మాటకి ఆశ్చర్యంగా కళ్ళు పెద్దవి చేస్తూ అంది సరోజ “అయ్యో! అంటే, రేపు రావన్నమాట. పండుగ రోజున పని మానేస్తే ఎలాగా? అంటే గారికి ఇబ్బంది కాదా! ఆనలే ఒంట్లో బాగుండదు. నీ పూజ తొందరగా ముగించుకుని అయినా రావాలిగానీ.. పూర్తిగా మానేస్తే ఎలా?” అంది పూర్ణచంద్రిక తరుపున వకలా పుచుకున్న దానిలా.

ఆ మాటకి ముఖాన కత్తివేటుకి నెత్తురుచుక్క లేదు, పచ్చి వెలకాయ గొంతులో పడినట్లు అయిపోయింది అప్పలనర్సుకి, ఎందుకంటే.. పూర్ణచంద్రిక గారు మూడు రోజులకి ఒకసారి వాషింగు మెషిన్ వేస్తుంది. అలా.. రేపటికి ఆ మూడవ రోజు వస్తుంది. అన్ని బట్టలూ మెషిన్లో వేసినా జాకెట్లు మాత్రం నబ్బు రాసి చేతో ఉతకమంటుంది. అవి కూడా మెషిన్లో వేసేస్తే.. వాటికి ఉండే ఇసుపచూక్స్ మిగిలిన బట్టలకు పట్టేసుకుని, మిషను తిరిగినపుడు విరిగిపోతాయిని.

పండుగ రోజు వచ్చి అంటు తోమినా కష్టం అనిపించదుగానీ, బట్టలు కూడా ఉతకాలంటే మాత్రం తనకు నచ్చదు. ఓపిక అలా ఇక్కడే

ఖర్చు అయిపోతే, ఇక ఇంటికి వెళ్ళి తనేం పండుగ చేసుకుంటుంది. పనికి వచ్చిన తరువాత చెయ్యనంటే బాధ. ఏమైనా అంటే, పని ఉంటే, చెయ్యాలిందే. ఇంట్లో మురికి పెట్టుకుని పండుగ చేసేసుకుంటామా! కష్టం అనేది నీకు మాత్రమేనా.. నాకు కాదా! అంటుంది ఆవిడ.

అందుకే, ఇలా ఆలోచిస్తుంది తను.

అయితే, ఇప్పుడు.. ముందొచ్చిన చెవుల కన్నా.. వెనుక వచ్చిన కొమ్ములు వాడి అన్నట్లు.

స్నేహం మీద వచ్చిన, ఎదురింటామె సరోజ ఇలా మాట్లాడేసినరికి ఏం తోచలేదు.

ఇంకా కాస్తోపు తను ఇక్కడే ఉంటే.. అసలామె మనసు మారినా మారవచ్చని.. వెంటనే, పని పూర్తి చేసుకొని వాళ్ళు మాటల్లో ఉండగానే... బయటకు పడింది.

దాదాపుగా ప్రతి పండక్కి అలాగే చేస్తుంది తను. తనకి కష్టమైనప్పటికీ పూర్ణచంద్రిక ఎప్పుడూ ఒక్క మాటూ అనలేదు.

అలాంటిది.. సరోజ మాటలకు.. అప్పలనర్సు మనసు తెరుచుకున్నట్లు అయ్యింది. ఇందాక సత్య అన్న మాటల్లో ఉన్న విలువ ఏమిటో అప్పటికిగానీ తెలిసి రాలేదు.

**“ఓ అప్పలనర్సుమ్మా! ఏంటి? సాయంత్రాలు పనికి రావని అనుకుంటున్నానే. బాగానే, వచ్చావు” అంది పలకరింపుగా. అప్పలనర్సు అపార్టుమెంటులో అందరికీ తెలుసు.**

**శ్రీనివాసుని**  
**మామగారు ఆకాశరాజు**  
**సొంత సోదరుడు**  
**తొండమాన్ చక్రవర్తి.**  
**విశ్వకర్మ సహాయంతో**  
**సప్తగిరులపై**  
**శ్రీనివాసుడి ఆలయ**  
**నిర్మాణం పూర్తి**  
**చేస్తాడు.**



వేంకటేశ్వర స్వామి భక్తులకు దర్శనమిచ్చే దేవాలయం ప్రపంచంలో ఇది ఒక్కటేనేమో!. చాలా ప్రశాంత

ప్రధాన ఆలయం ముందు బలిపీఠం, ధ్వజస్తంభం, గరుడాశ్వార్ మండపాలు ఉన్నాయి.

**ఎలా చేరుకోవాలి?**

తిరుపతి-శ్రీకాళహస్తి రహదారిలో తిరుపతికి 33 కి.మీ. దూరంలో ఉంటుంది ఈ గ్రామం. శ్రీ కాళహస్తి నుంచి 8 కి.మీ. దూరంలో ఉంటుంది. ప్రతి బస్సు ఈ స్టేజ్లో ఆగుతుంది. రోడ్డు మీద నుంచి కనిపించే పక్కదారి నుంచి అయిదు కి.మీ. దూరం

**కూర్చున్న భంగిమలో శ్రీనివాసుడు**

ప్రతిరోజూ తన గ్రామం నుంచి తిరుమల వచ్చి ఆ శ్రీనివాసుడిని భక్తిశ్రద్ధలతో పూజిస్తుంటాడు.

అలా చాలా కొన్ని సంవత్సరాలు సేవించిన అనంతరం తొండమాన్ చక్రవర్తికి వార్షికోత్సవం వచ్చింది. ఇక, తనకు ఓపిక క్షీణించిందని, తాను ఇక తిరుమలకు వచ్చి ఆ శ్రీనివాసుడిని కొలవలేనని ఎంతో బాధపడ్డాడు.

తన ప్రియభక్తుని బాధకు పరిహారంగా ఆయన ఇంటనే స్వయంభువుగా శ్రీనివాసుడు వెలిసిన శ్రేణితమే ఉమ్మడి చిత్తూరు జిల్లాలోని "తొండమనాడు". ఈ గ్రామం అసలు పేరు తొండమాన్పురం. ఒక చేతితో యోగముద్ర, మరో చేత అభయ హస్తం కలిగి శ్రీదేవి, భూదేవి సమేతుడుగా కూర్చున్న భంగిమలో శ్రీనివాసుడు దర్శనమిచ్చే ఆలయం "శ్రీ ప్రసన్న వెంకటేశ్వర స్వామి దేవాలయం". అయితే, ఈ దేవాలయం గురించి భక్తులకు అంతగా తెలియదు. కూర్చున్న భంగిమలో శ్రీ

వాతావరణంలో ఉంటుంది ఈ దేవాలయం.

ఈ దేవాలయాన్ని 2008వ సంవత్సరంలో తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం స్వాధీనం చేసుకుంది. ప్రధాన ప్రవేశ ద్వారానికి రాజగోపురం ఉంటుంది. రాజగోపురం ఎగువన మూడు అంచెలను కలిగి ఉంటుంది. ఆలయ ప్రాంగణంలో

**పంతంగి శ్రీనివాసరావు**

ప్రయాణించాలి. ఈ అయిదు కి.మీ. స్వంత వాహనం లేనివారు ఆటోలను ఆశ్రయించాలి.



(18వ పేజీ తరువాయి..)

**స్మార్ట్ఫోన్ వరమా? శాపమా?**

అందరికీ రోజుకు 1440 నిమిషాలు, 86,400 సెకన్ల సమయం మాత్రమే ఉంది. మీరు దీనిలో ఎంత సమయం స్మార్ట్ ఫోన్ వినియోగానికి వెచ్చిస్తున్నారో అంచనా వేయండి. కొంత మంది 500 నుండి 600 నిమిషాల వరకు ఫోన్తోనే కాలక్షేపం చేస్తున్నారు. వీరికి అపజయాల నిర్ధారణ అయ్యాయి. ఫోన్ ను పక్కన పెట్టి పనిపై ఏకాగ్రత పెంచండి. ఫోన్లో వ్యాసాలు/పుస్తకాలు చదవండి, విద్యకు సంబంధించిన విషయాలు సేకరించండి, ఆధునిక విజ్ఞానాన్ని



అందిస్తున్నారేమీ. స్మార్ట్ ఫోన్ అంటే అందరికీ ఇష్టమే. కానీ అది మన భవిష్యత్తును పాతాళంలోకి నెట్టకుండా చూసుకోండి. ఫోన్ యాప్ ఆవిష్కర్తలు చాలా తెలివైనవారు. మన ఏకాగ్రతకు తెలియకుండానే గాలం వేసి లాగేసుకోగలవు. స్మార్ట్ఫోన్పై పరిమిత ప్రేమను పెంచుకోండి. మన ఉత్పాదకత మన ధ్యాన మీదనే ఆధారపడుతుంది. మన ధ్యానను ఫోన్ ధ్వనం చేసి మనల్ని చేతగానివాడిగా మారుస్తుంది. మన ధ్యానను మన అదుపులో పెట్టుకోవడానికి స్మార్ట్ ఫోన్ కు పని వేళల్లో తాత్కాలికంగా విరామం ఇవ్వండి. జీవితాలను విజయ తోరణాలతో నింపేయండి. స్మార్ట్ ఫోన్ సాధనాన్ని స్మార్ట్ గా వాడండి, స్మార్ట్ గా సమాజంలో/ చదువుల్లో/ విధి నిర్వహణలో పేరు తెచ్చుకోండి.

**తెలుగు**

చదవటం, తెలుగులో మాట్లాడటం, తెలుగులో ఆలోచించటం తెలుగు ప్రజల మనో వికాసానికి తోడ్పడే ముఖ్యాంశాలుగా తెలుగు రచయితలు, భాషావేత్తలు, సాహిత్యాభిమానులు, రాజకీయ పార్టీల మేధావులు ప్రస్తుతం, కేంద్ర త్రిభాషా సూత్రం అమలు ప్రగాఢ ఆకాంక్షగా, ఢిల్లీ పెద్దలు కార్యాచరణ చేపట్టిన తర్వాత ప్రస్తుతం ఆలోచిస్తున్నారు. ఇంటి తల్లి పలుకును, బడివదవు భాషగా, ఏలుబడి భాషగా వర్ణించేయాలనే తపన రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో భాషోద్యమంగా రూపుదిద్దుకొంటోంది.

తెలుగుకు ప్రస్తుతం వచ్చిన ప్రమాదం ఏదీ లేదని, మాతృభాషను మృతభాషగా చేయడం అసాధ్యమని, దీనిపై ఎవరూ ఎటువంటి ఆందోళన చేయవలసిన అగత్యం, అవసరం లేదని కొందరు వ్యక్తిగత అభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఏమైనా తమిళనాడు ప్రభుత్వాధిపత్యం త్రిభాషా విద్యా విధానంపై తీవ్రంగా స్పందించిన తీరుతెన్నులు, జాతీయ స్థాయిలో సంవలనం

కలిగిస్తున్నాయి. ఉత్తర, దక్షిణ భారతావని ఐక్యత, సమగ్రత, సంఘటిత శక్తికి, దేశ జాతీయ సమైక్యతకు ప్రాంతీయ పార్టీలు అవరోధం కాదు. సువిశాల భారతావని, భిన్నత్వంలో ఏకత్వం సాధించే దిశలో, ప్రాంతీయ పార్టీలు భాషా ప్రాతిపదికన నాడే రాజకీయ పాలనాధిపత్యం సాధించే రాజకీయ పరిణామానికి తెలుగుదేశం పార్టీ ఆవిర్భవించింది. ఢిల్లీ గద్దెపై నుంచి, భారతావనిని తిరుగు లేకుండా పరిపాలించే జాతీయ పార్టీల సార్వభౌమత్వానికి దక్షిణా పథంలో కొంతవరకు గండిపడింది. ఆంధ్ర రాష్ట్రం కోసం పొట్టి శ్రీరాములుగారి జీవన త్యాగంలో, 'తెలుగు' తల ఎత్తకపోయినా, ఎన్.టి.ఆర్. 'తెలుగుదేశం', 'తెలుగు భాష, వ్యక్తిత్వం, సాంస్కృతిక మహోన్నత విలువలకు అడ్డం పట్టింది. కేంద్రాధిపత్యాన్ని తిప్పికొట్టిన తమిళనాడు పంథాలోనే తెలుగునాట, భాషాభిమానం వెల్లివిరిసింది. దక్షిణాదిన తెలుగు,

తమిళ, కన్నడం, మలయాళం భాషలకు ఉమ్మడి మద్రాస్ బ్రిటిష్ శతాబ్దాల పాలనకే ముందే, నద్రావిడ భాషోద్యమ చైతన్య ప్రస్తావన కనుమరుగై ప్రస్తుతం రాష్ట్ర భాషలుగా స్థిరీకృతమై, మాతృభాషా భావనలు ప్రగాఢంగా కుదురుకున్నాయి.

నాగరిక ప్రపంచ స్వరూపం అతివేగంగా మారుతోంది. అంతర్జాతీయ సాంకేతిక ప్రజ్వలనం, శాస్త్రీయ జీవనశైలి జాతీయ, అంతర్జాతీయ వివిధ రంగాలను ప్రజలకు సాన్నిహిత్యం

విధానాలు అనుసరించక తప్పదు. బలవంతంగా హిందీ లేదా ఆంగ్లాన్ని బాల బాలికలపై ప్రాథమిక విద్యా స్థాయి నుంచి రుద్దే ప్రయత్నం తీవ్ర అసంభవమై, నిరసన, ఆగ్రహవేశాలకు కారణం కాగలదనే నిక్కచ్చి అనుభవాలు మనకున్నాయి. అందులో హిందీ, రాజభాషగా కేవలం వ్యవహారానికి, ధైనిందిన వ్యాపార సాన్నిహిత్యానికి, కొంతవరకు బతుకు తెరువుకు పనికి వస్తుంది తప్ప విద్యా,

**మూడు భాషల ముచ్చట-తెలుగు**

వేస్తోంది. రాష్ట్రాల మధ్య కూడా సరిహద్దులు చెరిగిపోతున్నాయి. అయినప్పటికీ భారతదేశ స్వరూప స్వభావాలలో వివిధ భాషలు, ఆచారాలు, సంస్కృతీ వైవిధ్యం, సంప్రదాయాల తీరుతెన్నులలో ఏకత్వం

విజ్ఞాన, సాంకేతిక ప్రగతికి, మాతృభాషలలో ప్రాథమిక స్థాయి నుంచి విద్యా వికాసమే లక్ష్య సాధనకు అవరోధం అవుతోంది. అందువలన తమిళనాడు ప్రభుత్వాధినేతల భాషా ఉద్వేగం చైతన్యాన్ని దక్షిణాది ప్రభుత్వాలు సమర్థిస్తున్నాయి.

నా దేశం, నా జాతి, నా భాష, నా సంఘం అన్న భావాలు ఉన్నత స్థితి సాధించటానికి, సమాజ సంక్షేమానికి, మానవ సామాజిక కల్యాణానికి దోహదం కలిగించే మానవతా ఉత్తమ విలువలను పాదుకొల్పాలని మహాకవి గురజాడ ఆశించారు. అదే భావం శృతి మించి పరభాషోన్నతిని సహించలేని విధంగా స్కౌత్లర్లకు, పరాచకర్లకు ప్రాతిపదిక అయినప్పుడు జాతీయ దురహంకారం తల ఎత్తి అరాచకత్వ దుస్థితి ప్రాప్తిస్తుంది. ఉత్తమ రూపంలో మొలకెత్తిన స్వాత్మీయ వికాస వైభవ ప్రాభవాలకు, విజ్ఞాన విస్ఫుటికి పరిధి లేదని మేధావులు ఏ రంగంలో అయినా నగ్రహించి, మాతృభాషలను హృదయానికి చేర్చుకోవాలి. "ఏ దేశమేగినా ఎందుకాలిడినా, ఏ పీఠమెక్కినా ఎవరెదురయినా, పొగడరా నీ తల్లి భూమి భారతినీ" అన్న రాయప్రోలు తెలుగుజాతి చిరప్రతిష్ఠను పునః ప్రతిష్ఠించలేనన్న ఉద్వేగంతో- "ఇంటింట దేశీ సాహిత్య దీపములతో ఆంధ్ర తేజస్సు రాపాడు నాడు, చూచి, సంతోషమున తలలూచి, గర్వ మాలి ఆంధ్ర పుత్రీ పుత్రులందగలరు శాంతి; అందాక లేదు విశ్రాంతి మనకు" అన్నారు.



సాధించాలని కేంద్రాధిపత్యం అభిలషించడం అభిలషణీయమే. విద్యావంతులైనా, జన సామాన్యమైనా ఉద్యోగ, ఉపాధి, బతుకు తెరువుల అన్వేషణ తపనతో, భాషను పట్టించుకోకుండా, వ్యవహార జ్ఞానంతో రోజులు గడుపుకోవలసిన స్థితిగతులు సంక్రమించాయి. ఆ దిశలో సాధనంగా భావించే విధంగా ప్రభుత్వ నిర్ణయాలు తీసుకోవడం కంటే, (ఆంగ్లం, హిందీ, మాతృభాషలు కాని) ఏ భాషతో అయినా ఆర్థిక, సామాజిక రంగాలలో మాతృభాషా వికాసం ద్వారా సామాజిక ప్రగతి సాధిస్తున్న దేశాలు అవలంబిస్తున్న ప్రత్యామ్నాయ విద్యా



**కరు తుపాను వేగంతో  
ఓ వచ్చారు. వచ్చిన  
దానికన్నా వేగంగా ఓ  
పత్రిక కొన్నారు. అంతకన్నా  
వేగంగా పేజీలు తిరగేసారు.  
ఒకటి రెండు నిమిషాలు ఒకే  
చోట చూసారు. అనంతరం  
నిదానంగా పేపరుని మడతపెట్టి  
అక్కడి నుంచి అతి నెమ్మదిగా  
ముందుకు అడుగులు వేశారు.**

అయితే నేను ఆగకుండా ఆయన వెంట వెళ్ళాను. “సార్” అని పిలిచాను. ఆయన ఏమిటీ అన్నట్టు చూశారు. “ఏమీ లేదండీ...మిమ్మల్ని పేపరు కొన్న క్షణం నుంచి చూస్తున్నాను. ఏమిటో ఆందోళనగా కనిపించారు. ఇప్పుడు ఆ ఆందోళన కనిపించలేదు. తాపీగా నడుచుకుంటూ పోతున్నారు. ఏమైనా అయిందా?” అని అడిగాను.

అప్పుడాయన “ఓహో అదా...ఏమీ లేదు...ఈరోజు ఆదివారం కదా...వారఫలాల వేసారు కదా ...ఈ వారం ఎలా ఉంటుందో అని” పేపరు కొని చదివాను. ప్రతి ఆదివారం ఇంతే! రాశిఫలాల చదివేవరకూ నాకు తోచదు. ఆరోజు పేపర్లో ఏది చదివినా చదవకున్నా రాశిఫలాల మాత్రం తప్పకుండా చదువుతాను. అది చదివిన తర్వాత ఆ రోజు పనులు మొదలుపెడతాను అన్నారు ఆయన.

“సరే.. చదివారు కానీ ...ఎప్పుడైనా అందులో చెప్పినట్లుగా జరిగిందా సార్?” అని అడిగాను.

“అట్టే! జరిగిందా లేదా అనేది నాకనవసరం సార్! రాశిఫలాల చదివితే అదో ఆనందం.. అంతే!” అన్నారాయన. ఆయనే అని అనుకోనక్కర్లేదు. నేనూ

అంతే. ఆరోజు మా ఇంటికొచ్చే పత్రికలో ముందుగా చదివేది రాశిఫలాలే. అందులో ఉన్నట్టు జరుగుతుందా జరగదా అనేది అనవసరం. అది చదివేస్తే అదో ఆనందం. మనసుకి ప్రశాంతత. పైగా నెగిటివ్ గా ఏదన్నా ఉంటే కాస్త జాగ్రత్త పడాలి అనుకుంటుంది మనసు.

ఈ అలవాటు చాలా మందికి ఉండేమో అని అనుకుంటాను. అప్పుడెప్పుడో ఓ ప్రొఫెసర్ ఇందుకు సంబంధించి రాసిన ఓ వ్యాసం చదివాను.

రాశిఫలాల లేకుండా వెలువడే పత్రికలు చాలా తక్కువనే చెప్పాలి. మామూలు రోజుల్లో అయితే దినఫలం వేస్తారు. ఆదివారాలైతే వారఫలాల వేస్తారు. అలాగే మానవపత్రికల్లోనూ రాశిఫలాల వేస్తారు. ఈ రాశిఫలాల వేస్తేనే అమ్మకాలు జరుగుతున్నాయనే వారున్నారు. ఇంకా చెప్పాలంటే రాశిఫలాలపై నమ్మకాలు లేనివారు కూడా ఈ వారఫలాలను తమ పత్రికల్లో వేస్తుంటారు. తిథులు వేస్తుంటారు.

## జరుగుతాయా.. జరగవా?

రాహుకాలాలు ఎప్పుడో వేస్తుంటారు. నక్షత్రమేమిటో వేస్తారు. ఒకప్పుడు రాశిఫలాల చూసిన తర్వాతే లాటరీ టిక్కెట్లు కొన్నవారున్నారు. గుర్రపుందాలకు వెళ్ళినవారున్నారు. పైగా బయలుదేరే ముందు శుభ ముహూర్తం చూసుకుని బయలుదేరుతారు. తీరా రేస్ కోర్సుకి వెళ్ళిన తర్వాత వారు కట్టిన గుర్రంమీద డబ్బులు వచ్చాయో లేవో చెప్పినవారు తక్కువ మందే ఉంటారు. మరో విచిత్రమేమిటంటే, ఉన్న ఊళ్ళో పత్రిక కొని అందులోని రాశిఫలం చదివి మరో ఊళ్ళో గుర్రంమీద డబ్బు కట్టే వారున్నారు. మన దేశంలోనే కాదు, విదేశాల్లోనూ ఇలా రాశిఫలాల చూసే వారున్నారు. లేరనుకుంటే అది పొరపాటు.

ఆకాశం భూమిని చూస్తోందన్నది నిజమే. దానిని వైజ్ఞానికరంగా చూడాలి.

## యామిజాల జగదీశ్

కానీ అది మానేసి ఈరోజు మిత్రుడి వల్ల డబ్బు రాక అని రాశిఫలం చదివి ఏదో అయిపోతుంటాం. డబ్బులు చేతికందుతాయని ఎదురు చూస్తుంటాం.

పైగా ఈ రోజుల్లో ఎవరూ వెతుక్కుంటూ వచ్చి డబ్బులిస్తారు. మిత్రులుదాకా ఎందుకు, పక్కనున్నవారే మనల్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోరు. పోనీ మనం ఎదుటి వారిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకుంటామా? అంటే దీనికి సరైన జవాబు రాదు. ఉండదు. అటువంటప్పుడు ఎక్కడో ఉన్న నక్షత్రానికి ఏం తెలుస్తుంది? ఎలా తెలుస్తుంది?

ఒకానొకప్పుడు మనం ఉంటున్న ఈ భూమి ఒకే చోట స్థిరంగా ఉంటోందని, సూర్యవంద్రులు భూమి చుట్టూ తిరుగుతున్నారని నమ్ముతూ వచ్చాం. ఆ కాలం నాటి నమ్మకాలనే ఇప్పుడు కూడా నమ్ముడం అనేది విచిత్రమే కదూ.

ఈ రాశిఫలాలను చూసే అలవాటున్న వారిలోని ఉత్సాహాన్ని ఈ ఫలితాలే ఒక్కొక్కప్పుడు మనకే తెలియకుండా తగ్గించేస్తుంటాయి. నీరసపరుస్తాయి.

ఓరోజు నేనూ, ఓ మిత్రుడు కలిసి బజారుకెళ్ళి ఓ పత్రిక కొన్నాం. మిత్రుడికి రాశిఫలాల పట్ల నమ్మకం లేదు. అయినప్పటికీ నేను పేపరు కొనగానే అతనితో నీ రాశి ఏమిటో చెప్పు, ఎలా ఉందో చూద్దాం? అన్నాను.

అతను పెద్దగా నవ్వుతూ “కాలాన్ని వృథా చేసేవాటిని చదువుతావేమిటి? జరిగేవి జరగక మానవు. నువ్వేమీ వాటిని అడ్డుకోలేవు. ఒకవేళ అడ్డుకోవాలనుకున్నా అది నీ వల్ల కాదు.. జరిగే తీరుతుంది. మనం పుట్టినప్పుడే మన నుదుటి మీద రాసి పెట్టినది జరిగే తీరుతుంది” అన్నాడు.

అందులో నా రాశికి ఈరోజు డబ్బులు వస్తాయని అని ఉంది అని చదవగానే-

“అతను అదంతా ఉత్తినేరా!” అన్నాడు. “అది నీకెలా తెలుసు?” అని అడిగాను. అప్పుడతను “భలేవాడివే...ఆ పత్రికకు రోజూ రాశిఫలాల రాసేది నేనేగా!” అన్నాడు చెవిలో.

దాంతో ఇప్పుడు నా మనసు ఆలోచనలో పడింది.



# శ్రమకు తగిన ఫలితం రావాలంటే ?

**వాస్తువార్త**  
**వాస్తు విద్వాన్ సాయిశ్రీ**  
**డా॥ దంతూరి పండరినాథ్**  
 సెల్: 9885446501/9885449458



**ఒక పాఠకుడు - హైదరాబాద్**

ప్రశ్న: ..... ఇలా ఎలా బతకాలో అర్థం కావడం లేదు. ఒక ఫీల్డులో నాకు సామర్థ్యం వుంది. కానీ సామర్థ్యానికి తగినంత పని లేదు. పది మందితో మంచి సంబంధాలున్నాయి. కానీ ఆ పరిచయాలు ఉపయోగించుకోలేక పోతున్నాను. దొరికిన పనిని కూడా నా సామర్థ్యం మేరకు చేయలేకపోతున్నాను. ఎంత కష్టపడినా కూడా దానికి తగినంత ఫలితం పొందలేకపోతున్నాను.

గత మూడేళ్లుగా ఇలాగే జరుగుతోంది. ఏవో అవాంతరాలు, అనుకోని విధంగా అందవలసిన ఫలితాలు, డబ్బులు ఆగిపోతున్నాయి. ఇంట్లో మా మధ్య గోల వివరించాను. నన్నేం చేయమంటారు గురువుగారు?

జవాబు: మీరుంటున్నది స్వతంత్ర్య గృహం. స్వంత గృహం. ఇలా అనేక విధాల సమస్యలతో సతమతమవుతున్నప్పుడు స్వతంత్ర్య గృహ యజమానులు ఒక వాస్తు విషయాన్ని గ్రహించటం ప్రథమ కర్తవ్యం. స్వతంత్ర్య గృహానికన్న ప్రహారీగోడల నిర్మాణాన్ని గమనించండి. "వాస్తు నియమాల ప్రకారం పశ్చిమపు ప్రహారీగోడ తూర్పు ప్రహారీ గోడ కంటే ఎత్తుగానూ మందంగానూ వుండాలి. అలాగే దక్షిణ ప్రహారీగోడ.. ఉత్తర ప్రహారీగోడ కంటే ఎత్తుగానూ మందంగానూ వుండాలి. ఏ కారణం చేతనయినా ఈ క్రమం గతి తప్పితే, మీరు పేర్కొంటున్నటువంటి వివిధ రకాల సమస్యలు కమ్ముకొచ్చే అవకాశాలెక్కువగా ఉంటాయి".

అందువల్ల మీ ఇంటి ప్రహారీ గోడల నిర్మాణాన్ని గమనించండి. పైన

పేర్కొన్నటువంటి వాస్తు నియమం ప్రకారం లేకుండా క్రమం దప్పి వున్నట్లుంటే అంటే పశ్చిమ ప్రహారీ గోడ కంటే తూర్పు ప్రహారీ గోడ ఎత్తుగానీ, మందంగానీ తక్కువ వున్నా- లేక దక్షిణ ప్రహారీ గోడ కంటే ఉత్తర ప్రహారీ గోడ ఎత్తుగానీ, మందంగానీ తక్కువగా వున్నా వాటిని సవరించండి. వేరే తీవ్రమయిన వాస్తు దోషాలు (గృహానికి లోపల, బయటూ) లేవు కనుక శీఘ్రంగా మెరుగయిన ఫలితాలు పొందవచ్చు. మీరేగాదు.. మీలాంటి సమస్యలున్న ఎంతోమంది యిటువంటి దోషాలను సవరించుకుంటే మెరుగయిన ఫలితాలను పొందే అవకాశాలుంటాయి. ఎన్నో రకాల కుటుంబ సమస్యలు కూడా వాటికవే పరిష్కారమయ్యే వీలుంటుంది.

## వ్యాపారం అభివృద్ధి చెందాలంటే?

**కె.కుసుమ, విజయవాడ**

ప్రశ్న: మేం నలుగురు అన్నడమ్ములం. అంతా ఒకే ఇంట్లో వుంటాం. ఉమ్మడి సంసారం. మాలో ఇద్దరికి వేరే స్వంత ఫ్లాట్లున్నాయి, వాటిని అద్దెకిచ్చారు. మరో ఇద్దరికి చెరో ఓపెన్ ఫ్లాటు(260 గజాలు) వున్నాయి. మాకు ఇప్పుడుంటున్న ఉమ్మడి ఇల్లు వాస్తు ప్రభావం ఉంటుందా? లేక మా పరిస్థితి, వ్యాపారాలు నిలకడ తప్పుతున్నట్లు అనిపిస్తున్నది.

జవాబు: ఎవరికయినా ఒకటి కంటే ఎక్కువ స్థిరాస్తులు వున్నప్పుడు వాటన్నిటి వాస్తు

ఫలితాలు కలిపి అనుభవంలోకి వస్తూ వుంటాయి. వాస్తు బాగున్న గృహం వలన వచ్చే మంచి ఫలితాలు (+), వాస్తు బాగా లేని గృహం వలన వచ్చే చెడు ఫలితాలు(-). ఈ ప్లస్, మైనస్లు

కలిపితే వచ్చే ఫలితం మైనస్ కావచ్చు, ప్లస్ కూడా కావచ్చు. ఒకటి కంటే ఎక్కువ స్థిరాస్తులు వున్నప్పుడు ఫలితాలిలాగే వుంటాయి. కానీ అతడు ఏ ఇంటిలోనయితే నివాసం ఉంటున్నాడో.. ఆ ఇంటి వాస్తు ప్రభావం అతని మీద ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొన్న ఫ్లాట్లు కిరాయికిచ్చి వుంటే, ఆ



కిరాయిదారులు కూడా ఆ వాస్తు ప్రభావాన్ని పంచుకుంటారు. ఓపెన్ ఫ్లాట్లకు కాంపౌండ్ గోడలు కట్టకపోతే ఒక రకంగానూ, కడితే మరొక రకంగానూ ఆ వాస్తు మంచి- చెడు తీవ్రత ఆ యజమానులకు అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఒకసారి వాస్తు చూపించుకొని నలహా పొందితే మంచిది.

## రోడ్డుశూల మంచిదేనా?

**కౌశిక్, పుంగోలి జిల్లా**

ప్రశ్న: ఈ స్థలం ఇల్లు కట్టడానికి పనికి వస్తుందా? లేదా? ఈ స్థలానికి దక్షిణ ఆగ్నేయంలో రోడ్డుశూల వుందని అంటున్నారు. అది మంచిదా? కాదా? తెలుపగలరు.

జవాబు: దక్షిణ ఆగ్నేయ వీధిచూపు మంచి ఫలితాలనిస్తుంది. తూర్పు ఆగ్నేయ వీధిచూపు మంచి ఫలితాలనివ్వదు. 60 అడుగుల దక్షిణ భుజానికి ఎన్ని అడుగుల తర్వాత దక్షిణ ఆగ్నేయంలో ఎన్ని అడుగుల వీధిచూపు తగులుతున్నదో స్పష్టంగా తెలుపలేదు. ఆ కొలతలను బట్టి ఈ వీధిపోటు/చూపు కలిగిన స్థలాన్ని ఎలా సవరించుకోవాలో తెలుపవచ్చు.

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

**వాస్తువార్త**

పూర్తి పేరు : .....

పుట్టిన తేదీ : .....

జన్మ నక్షత్రం: .....తల్లి పేరు: .....

బిరునామా:.....

అల్సీర్ ఐన్స్టీన్ ప్రపంచ ప్రఖ్యాత భౌతిక శాస్త్రవేత్త నోబుల్ బహుమతి గ్రహీత అయిన ఆయన మతిమరుపుపై అనేక కథనాలు ఉన్నాయి. ఆయన ఒకసారి ప్రిన్స్ టన్ యూనివర్సిటీలో పని ముగించుకుని ఇంటికి బయలుదేరారు. అయితే ఇంటి చిరునామా మరచిపోవడంతో క్యాబ్ డ్రైవర్తో “ఐన్స్టీన్ ఇల్లు తెలుసా?” అని అడిగారు. “ఆయన ఇల్లు తెలియనివారు లేరు” అని డ్రైవర్ చెప్పారు. “అయితే నేనే ఐన్స్టీన్, మా ఇంటికి వెళ్లు” అన్నారట డ్రైవర్తో. మరోసారి రైల్వే ప్రయాణం చేస్తుండగా టికెట్ కలెక్టర్ అందరితో పాటు ఐన్స్టీన్ను టికెట్ చూపమని అడిగారు. దాంతో ఆయన టికెట్ వెదకడం ప్రారంభించారు. అది చూసిన టికెట్ కలెక్టర్ “సార్, మీరు ఐన్స్టీన్ అని నాకు తెలుసు, మీరు

వెళుతుంటారు. ఇటీవల తిరుపతికి చెందిన దంపతులు తమ ఇద్దరు పిల్లలకు జ్ఞాపకశక్తి పెంచడానికి ఒక నాటువైద్యున్ని సంప్రదించారు. ఒక్కొక్కరికి నెలకు 15 వేల రూపాయలు చొప్పున ఖర్చు పెట్టి ఏవో మందులు వాడారు. ఆరు మాసాలు మందులు వాడినా ప్రయోజనం లేకపోవడంతో గొడవ పెట్టుకున్నారు. ఇరుగు-పొరుగు సర్దిచెప్పిన తరువాత నెమ్మదించారు. ఈ నేపథ్యంలో జ్ఞాపకశక్తి, మతిమరుపు, మతిమరుపు గుర్తుతప్పై అవగాహన పెంచుకోవాలి.

**మనసు.. మాయ**

మన ఆలోచనలు, జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలు ఇతర అనేక అంశాలు మనసుపై ఆధారపడి ఉంటాయి. మనసుకు మెదడు, కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ మూలం. చాలామంది భావించినట్లు పృథ్వీనికీ, మనసుకు సంబంధం లేదు. అయితే మెదడు, నాడీ వ్యవస్థ బాగా పని చేయడానికి గుండె సహాయం అవసరం. గుండె సరఫరా చేసే రక్తం నాణ్యతను బట్టి మెదడులోని న్యూరాన్లు, న్యూరో ట్రాన్స్ మిటర్లు ఇతర భాగాలు పని చేస్తాయి. ప్రధానంగా మెదడుకు ఆక్సిజన్, గ్లూకోస్ ఇతర పోషకాలు కావాలి. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ బాగా ఉంటే తగినంత ఆక్సిజన్ సరఫరా చేస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ ఎర్ర రక్త కణాలలో ఉండే ఇనుముతో కూడిన ప్రొటీన్. ఇది ఊపిరితిత్తుల నుంచి ఆక్సిజన్ను తీసుకువెళ్లి మెదడుతో పాటు శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. వంద గ్రాముల మెదడు కణజాలానికి సుమారు 3.3 మిల్లీలీటర్ల ఆక్సిజన్ అవసరం. తగినంత ఆక్సిజన్ సరఫరా జరగకపోతే మెదడు కణాలు మందకొడిగా పని చేయడం లేదా పనిపోవడం జరుగుతుంది. అంటే మెదడు చురుగ్గా పని చేయాలంటే ఆక్సిజన్ తగినంత అవసరం. జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచుకోవాలంటే ఆక్సిజన్ సరఫరా తగినంత జరిగేలా చూడాలి. మెదడుకు తగినంత ఆక్సిజన్, పోషకాలు సరఫరా చేయాలంటే సమతుల్య ఆహారం తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. అలాగే నిత్యం తగినంత వ్యాయామం చేయాలి. దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకోవాలి. మంచి వాతావరణంలో గడపాలి. తగినంత నిద్రపోవాలి. మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి. సూర్యకాంతి తగిలేలా చూడాలి.

**మతిమరుపును జయించాలంటే?**

టికెట్ కొనివుంటారు ఫరవాలేదు” అన్నారు. “మీకు నేను ఎవరో తెలుసు కానీ టికెట్ దొరకకపోతే నేను ఎక్కడ దిగాలో తెలియదు” అన్నారు. ఆయన 16 యేళ్ల వయసులో ఫెడరల్ పాలిటెక్నిక్ స్కూలు ప్రవేశ పరీక్షల్లో ఫెయిలయ్యారు. అయితే ఆయన ప్రపంచ స్థాయి మేధావుల్లో ఒకరయ్యారు. ఆయన తన ఫోన్ నంబర్ను గుర్తు పెట్టుకోరు, డైరీలో రాసిపెట్టుకుంటారు. “మీరు చూడగలిగేదాన్ని ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోకండి” అంటుంటారు.

“తాగితే మరచిపోగలను, తాగనివ్వదు. మరచిపోతే తాగగలను మరచనివ్వదు. మనసు గతి ఇంతే.. మనిషి బతుకింతే. మనసున్న మనిషికి సుఖం లేదంటే” అన్న సిసీ గీతం ఒకప్పుడు యువతను, ప్రేమికులను ఉర్రూతలూగించింది. ‘ప్రేమనగరో’ చిత్రంలో భగ్గుప్రేమికుడైన ఆక్సిజెనీ నాగేశ్వరరావు కోసం ఆచార్య ఆత్రేయ ఈ పాట రాశారు. 1971లో విడుదలయిన ఈ చిత్రంలోని ఈ పాటను ఘంటసాల పాడారు. అప్పట్లో మనసు బాగా లేనివారు ఈ పాట విని/పాడుకుని స్వస్థత పొందేవారు.

కొంతమంది ముఖ్యమైన వస్తువులు ఇంట్లో ఎక్కడో పెట్టి మరచిపోతుంటారు. మహిళలు కొందరు స్టాప్ పాలు పెట్టి మరచిపోయి వేరే పనులు చేస్తుంటారు. విద్యార్థులు రాత్రి పగలు చదివిన అంశాలలో కొన్నింటిని పరీక్షల సమయంలో మరచిపోతుంటారు. కొందరు మేధావులు, విద్యావేత్తలు తరచు మరచిపోతుండటం వల్ల ‘మైండ్ ఆబ్జెంట్ ప్రొఫెసర్లుగా పేరు తెచ్చుకుంటారు. జర్నలిస్టులు, కవులు, రచయితలు తమ మెదడులో తళుక్కుమని మెరిసిన పదమో, వాక్యమో, అంశమో మరుక్షణంలో మరచిపోవడం అనుభవంలో ఉంటుంది. దీనితో చాలామంది మతిమరుపును జయించడం ఎలా? అంటూ తర్జన భర్జన పడుతుంటారు. కొందరు డాక్టర్లు, చిట్కా వైద్యుల వద్దకు



పని చేయడం లేదా పనిపోవడం జరుగుతుంది. అంటే మెదడు చురుగ్గా పని చేయాలంటే ఆక్సిజన్ తగినంత అవసరం. జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచుకోవాలంటే ఆక్సిజన్ సరఫరా తగినంత జరిగేలా చూడాలి. మెదడుకు తగినంత ఆక్సిజన్, పోషకాలు సరఫరా చేయాలంటే సమతుల్య ఆహారం తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. అలాగే నిత్యం తగినంత వ్యాయామం

చేయాలి. దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకోవాలి. మంచి వాతావరణంలో గడపాలి. తగినంత నిద్రపోవాలి. మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి. సూర్యకాంతి తగిలేలా చూడాలి. మెదడును ఆరోగ్యకరంగా ఉంచుకుంటే జ్ఞాపకశక్తి కోసం ప్రత్యేకంగా తపింపవలసిన పని లేదు. అయితే మెదడు పనితీరులో మరచిపోవడం కూడా ప్రధాన అంశం. ప్రతి చిన్నా, చితక అంశాలను, అనవసర విషయాలను మెదడు ఎప్పుటికప్పుడు మరచిపోతుంది. మనం పనికొని చెల్తా చెదారాన్ని డస్ట్రబిన్లో పడేసినట్లు మెదడు కూడా మన జ్ఞాపకాల దొంతర్లోని పనికొని విషయాలను పక్కన పడేస్తుంది.

అవసరమైన విషయాలను దీర్ఘకాలం జ్ఞాపకం ఉంచుకుంటుంది. మనం చదివిన అక్షరాలు, ఈత, సైకిల్ తొక్కడం లాంటివి ఎవరూ మరచిపోరు. అలాగే చాలా ముఖ్యమైన కీలకమైన విషయాలను మెదడు గుర్తించి, గ్రహించి, విశ్లేషించి నిలువ చేస్తుంటుంది. అవసరం అయినప్పుడు ఆ సమాచారాన్ని అందించడమే జ్ఞాపకశక్తి. అవసరం అయినప్పుడు ఆ సమాచారాన్ని అందించడమే జ్ఞాపకశక్తి. అయితే విషయాలను చూసి, విని అనుభూతి పొందే సమయంలోనే వాటిని వర్గీకరించి అవసరం మేరకు గ్రహిస్తుంది. ఈ పద్ధతిని మూడు భాగాలుగా చెప్పవచ్చు. మొదటిది ఇంద్రియ జ్ఞాపకశక్తి. మనం చూసిన, విన్న, గ్రహించిన విషయాలను చాలా తక్కువ సమయం గుర్తుంచుకోవడం. మన రోజువారీ కార్యక్రమాలలో ఎన్నో విషయాలను చూస్తుంటాం. కొద్దిసేపటి తరువాత వాటిని మరచిపోతాం. రెండవది: స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తి. ఇందులో తక్కువ కాలం గుర్తుంచుకుంటాం. అంటే ఇలాంటి విషయాలను ఒకటి, రెండు రోజులు లేదా వారం, పది రోజుల్లో మరచిపోతాం. మూడవది: దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తి. ఇది ఎక్కువ రోజులు గుర్తుంచుకునే ప్రక్రియ. నెలలు, సంవత్సరాలు, జీవితకాలం గుర్తుండే అంశాలు ఈ కోవలోకి వస్తాయి. అంటే జ్ఞాపకశక్తిపై పలు అంశాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. ఒక్కోసారి మరచిపోయిన విషయాలు కూడా హఠాత్తుగా స్ఫురిస్తాయి.

**మరుపు సహజం**

నిత్యం మనం చాలా విషయాలు మరచిపో తుంటాం. ఇది సహజ మానసిక ప్రక్రియ. కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలను మరచిపోవడం వల్ల సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. అయితే అవి కొద్దిసేపటి తరువాత గుర్తుకు వస్తుంటాయి. ఈ స్థితిని తాత్కాలిక మతిమరుపు అంటారు.



మహిళలు పొయ్యి మీద పాలు పెట్టి మరచిపోవడం, వాహనం తాళం మరచిపోవడం, విద్యార్థులు పరీక్షల్లో కొన్ని విషయాలు మరచిపోవడం ఈ కోవలోకి వస్తాయి. దీనికి పలు అంశాలు కారణాలుగా పరిణమిస్తాయి. నిరాసక్తి, నిర్లక్ష్యం, విసుగు, నిద్రలేమి, భయం, ఆందోళన, మానసిక ఒత్తిడి తదితర అంశాల వల్ల తాత్కాలిక మతిమరుపు ఆవహిస్తుంది. కొద్దిసేపటి తరువాత ఉపశమనం కలిగితే గుర్తుకు వస్తాయి. తాత్కాలిక మతిమరుపుకు ప్రధాన కారణం ఆక్సిజన్ తగినంతగా మెదడుకు సరఫరా కాకపోవడమే. పైన పేర్కొన్న కారణాల వల్ల ఆక్సిజన్ సరఫరా తగ్గిపోతుంది. అలాంటి సమయంలో కొద్దిగా మంచినీళ్లు తాగి, దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకుని రిలాక్స్ అయితే మరచిపోయిన విషయం గుర్తుకు వస్తుంది. కాబట్టి కొన్ని జగ్రత్తలు పాటిస్తే తాత్కాలిక మతిమరుపును దరి చేరకుండా చూడవచ్చు. సానుకూల దృక్పథం, సమతుల ఆహారం, సరైన వ్యాయామం, తగినంత నిద్ర, ఒత్తిళ్ల నిర్వహణ అలవాటు చేసుకుంటే మతిమరుపు దరిచేరదు. ఇంగ్లీషులో 'సాండ్ మైండ్ ఇన్ సాండ్ బాడీ' అంటుంటారు. అంటే బలమైన శరీరంలో దృఢమైన మనసు ఉంటుంది అర్థం. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య

సమస్యలు కూడా జ్ఞాపకశక్తిని దెబ్బతీస్తుంటాయి. తలకు బలమైన గాయాలు తగలడం వల్ల కొందరిలో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది. ఇలాంటివారు డాక్టర్లు, వైద్య నిపుణుల ద్వారా చికిత్స పొందాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. ఒక్కోసారి తీవ్రమైన గాలి మానసిక సంఘర్షణ, పరధ్యానం కూడా జ్ఞాపకశక్తికి అవరోధంగా పరిణమిస్తుంది. తాగుడు, మాదక ద్రవ్యాల సేవనం, ఇతర వ్యసనాలు మెదడు మీద ప్రతికూల ప్రభావం చూపి మతిమరుపుకు కారణం అవుతాయి. కాబట్టి ప్రతి వ్యక్తి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని, ఆహారకరమైన వాతావరణం అలవాటు చేసుకుంటే మతిమరుపును జయించవచ్చు. విద్యార్థుల్లో మతిమరుపుకు నిద్రలేమి, భయం, ఆందోళన, బట్టి పద్ధతి, ఒత్తిడి లాంటివి ముఖ్య కారణాలు. కాబట్టి విద్యార్థుల ఆరోగ్యం, నిద్ర, మానసిక స్థితి పట్ల జాగ్రత్త పహించాలి.

**రుగ్గుతలు**

మరచిపోవడం సహజ ప్రక్రియ. అయినప్పటికీ వృద్ధాప్యంలో ఇదొక రుగ్గుతగా పరిణమించే అవకాశం ఉంది. వయసు ముదిరేకొద్దీ ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులో అల్బీమర్స్ రుగ్గుతను ప్రధానంగా చెప్పవచ్చు. ఇది ఒక దీర్ఘకాలిక న్యూరో డిజెనరేటివ్ రుగ్గుత. అంటే మెదడులోని న్యూరాన్లు చనిపోవడం లేదా తగ్గిపోవడం వల్ల ఈ సమస్య ఉత్పన్నం అవుతుంది. అలాగే డెమెన్షియా రుగ్గుత కూడా జ్ఞాపకశక్తిని దెబ్బతీస్తుంది. వృద్ధుల్లో 60 నుంచి 70 శాతం మందిలో అల్బీమర్స్ డెమెన్షియా వచ్చే అవకాశం ఉందని అధ్యయనాల వల్ల వెల్లడయ్యింది. ఈ రుగ్గుతలు తలెత్తిన ప్రారంభ దశలో ఇటీవల జరిగిన విషయాలను మరచిపోవడం జరుగుతుంది. ఈ సమస్య ముదిరేకొద్దీ ముఖ్యమైన వ్యక్తులు, విషయాలను మరచిపోతుంటారు. ప్రవర్తనలో తేడా వస్తుంది. స్థితిభ్రాంతి అంటే ఎక్కడ ఉన్నారో అన్నది కూడా మరచిపోతుంటారు.

సాధారణంగా 65 యేళ్లు పైబడిన వారిలో ఈ రుగ్గుత లక్షణాలు ప్రారంభం అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ప్రధానంగా మెదడుకణాలు దెబ్బతినడం దీనికి మూలం. దానికి జన్యుపరమైన అంశాలు, పర్యావరణం, జీవనశైలి, ఆరోగ్య సమస్యలు కారణాలుగా ఉంటాయి.

ఇలాంటి వారిని ప్రాథమిక దశలో గుర్తించి వైద్య నిపుణుల ద్వారా చికిత్స అందించడం ముఖ్యం. తొలి దశలో మందులతో ఉపశమనం కలిగించడం సులభం. అలాగే వృద్ధాప్యంలో జీవనశైలిని మార్చుకోవాలి. పసి పాటా లేకుండా కూర్చోవడం, ఇంటికే పరిమితం కావడం, మద్యం, సిగరెట్లు తాగడం లాంటివి మానేయాలి. రోజూ నడక, వ్యాయామం, యోగా, ధ్యానం కోసం సమయం కేటాయించాలి. మిత్రులతో కలిసి కబుర్లు చెప్పుకోవాలి. పుస్తకాలు చదవడం, పజిల్స్ పూరించడం, రాయడం ద్వారా మెదడుకు పదును పెట్టాలి. తేలికగా జీర్ణమయ్యే సమతుల ఆహారం తీసుకోవాలి. చక్కటి విశ్రాంతి, సరైన నిసరద పోవాలి. ఆశావాదం, వాస్తవిక దృక్పథం పెంపొందించుకోవాలి. అప్పుడే ఆఖరి మజిలీ కూడా ఆనందమయం అవుతుంది.

కూడా భయం భయంగా నిలబడి ఉంది.

నమయం పదకొండు గంటలు కావడంతో సూపర్ బజార్ మూసే వేశాయింది. “ఇక నా ఉద్యోగం పోయినట్టే” అని గీర గొంతుతో భార్యకు చెప్పాడు శివ. ఇద్దరూ ఒకరికి తెలియకుండా మరొకరు ఏడుస్తున్నారు. ఛాంబర్ నుంచి మేనేజర్ బయటికి వచ్చాడు. భయం భయంగా ఉన్న శివ వంగి వంగి నమస్కరించాడు.

ఇంతలో సర్రున ధోతికట్టిన సాంబయ్య అక్కడికి చేరాడు. “ఇతడు మరలా ఎందుకొచ్చాడబ్బా? మళ్ళీ తలనొప్పి మాత్ర వేసుకోవాల్సి వస్తుందేమో!” అన్నట్లుగా ముఖం పెట్టాడు మేనేజర్.

సాంబయ్య వినమ్రంగా నమస్కరించి “నార్. నా వల్ల మీ సెక్యూరిటీ శివ ఉద్యోగం పోకూడదు. నిరుద్యోగం వల్ల పడే నరకయాతన నాకు అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసు. దయచేసి ఆయనను ఉద్యోగం నుంచి తీసేయకండి. ఆయనకు కూడా



కుటుంబం ఉంటుంది” అని మేనేజర్ని ప్రాధేయపడ్డాడు.

అశ్రుర్యపోయిన మేనేజర్ అలాగేనని చెప్పి శివను వేరే డిపార్టుమెంటుకి బదిలీ చేశాడు. “ఎంత మంచి మనసవ్వా నీది” అని మేనేజర్ స్వీట్ బాక్స్ తెప్పించి సాంబయ్య చేతికి ఇచ్చాడు. “రైతు హృదయం ఎప్పుడూ వెన్నే. ఇతరులు బాధలో ఉన్నారన్న సెగ కొంచెం తగిలినా కరిగిపోతుంది” అనుకున్నారని శివ దంపతులు. కృతజ్ఞతా పూర్వకంగా రైతు సాంబయ్యకు చేతులెత్తి నమస్కరించారు దంపతులు.

- ఆర్.కె.ఎస్.రాజు

# రైతు హృదయం

ఒళ్లంతా చెమటలు పట్టాయి మేనేజర్కి. ఎందుకొచ్చిన గొడవ... “దాసుడి తప్పు దండంతో సరి” అని పెద్దవాళ్ళు ఊరకే చెప్పలేదు కదా! అని రాజీకి వచ్చాడు మేనేజర్.

“తప్పు జరిగింది. ఇలాంటివి పునరావృతం కాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాం” అని గొడవ చేస్తున్న జనానికి భరోసా ఇచ్చాడు.

“పంచె కట్టిన రైతుని లోపలికి పోనివ్వని సెక్యూరిటీని ఉద్యోగంలో నుంచి తీసేయాలి!” అని జనం డిమాండ్ చేశారు. వారి ఒత్తిడికి తట్టుకోలేక “అలాగే, కచ్చితంగా చేస్తాం!” అని చెప్పి లోపలికి వెళ్ళాడు మేనేజర్. అదే సూపర్ బజార్లో పని చేస్తున్న సెక్యూరిటీ శివ భార్య రంజిని భర్త దగ్గరికి వచ్చింది.

“సేద్యం గిట్టుబాటు కాక పల్లెనుంచి పట్టణానికి బతుకు తెరువు కోసం వచ్చాం. రైతే జాతికి వెన్నెముక, అన్నదాత, రైతు ఎవరి నోరూ

కొట్టడు అని నమ్మినవాళ్ళం. అలాంటిది ఓ రైతు మూలంగా మీ ఉద్యోగం పోగొట్టుకోవాల్సి వస్తోంది” అని భర్తతో బాధగా చెప్పింది. చేతిలో ఉన్న ఉద్యోగం చేయి జారిపోతున్నందుకు శివ కళ్ళు తడి అయ్యాయి.

వాడిన ముఖంతో ఉన్న శివని చిన్నగా లోపలికి తీసుకెళ్ళిపోయారు సిబ్బంది. విజయ గర్వంతో సామాజిక కార్యకర్త థమ్స్ అప్ సంకేతాలు ఇచ్చాడు. గుమికూడిన జనం చప్పట్లు పరిచారు. కొద్దిసేపటికి ఎక్కడి వాళ్ళక్కడ చెల్లా చెదురైపోయారు. ఇది రైతుల విజయం అంటూ పత్రికలు, టీవీలు ప్రజలకు తెలియజేశాయి.

.....

రెండు గంటల నుంచీ మేనేజర్ ఛాంబర్ బయటే పడి గాపులు కాస్తా ఉన్నాడు శివ. పక్కనే అతడి భార్య

దో పెద్ద పట్టణం. ఆ పట్టణంలో బాగా రద్దీగా ఉండే ప్రదేశంలో ఉన్న సూపర్ బజార్ అది. ఓ సాయంత్రం సాంబయ్య అనే రైతు సరుకుల కోసం ఆ పట్టణానికి వచ్చాడు.

ముందర పెద్ద వార్డు, పది అంతస్తుల మేడలో ఉన్న ఆ సూపర్ బజార్లో సరుకులు కొందామనుకున్నాడు. హుషారుగా లోపలికి వెళ్ళబోయాడు. సెక్యూరిటీ

శివ అతడిని అడ్డగించాడు. ధోతి కట్టుకుని లోపలికి వెళ్ళకూడదని చెప్పాడు. “ఎందుకు వెళ్ళకూడదని?” ఎదురు తిరిగాడు సాంబయ్య.

“ధోతి కట్టుకున్న వాళ్ళని పాప్ లోపలికి పంపవద్దని మా మేనేజర్ చెప్పాడు, కాబట్టి మీరు లోపలికి వెళ్ళడానికి వీలు లేదు” అని గట్టిగా చెప్పాడు శివ.

“ఇది అన్యాయం, అక్రమం!” అని గట్టిగా అరిచాడు సాంబయ్య.

“నా ద్యూటీ నేను చేస్తున్నాను. గొడవ చేయకుండా ఇక్కడ నుంచి కదులు” అన్నాడు సెక్యూరిటీ శివ. “ప్యాంటు వేసుకుంటేనే లోపలికి పంపిస్తాననడం మంచి పద్ధతి కాదు” అని రెచ్చిపోయాడు సాంబయ్య. ఇద్దరూ కొద్దిసేపు గట్టిగట్టిగా అరుసుకున్నారు.

ఆ మాటల యుద్ధం చూసిన జనం వారి చుట్టూ పోగయ్యారు. అక్కడ చేరిన జనంలో నుంచి కొందరు శివతో వాదనకు దిగారు. చిలికి చిలికి గాలి వానయ్యింది. పత్రికలవాళ్ళు మైకులు, కెమెరాలు తీసుకుని పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చారు.

ఓ సామాజిక కార్యకర్త ఆవేశంగా “మీరు ఇలా వ్యవహరించడాన్ని మేం తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాం. యాజమాన్యం దిగి రావాలి” అని డిమాండ్ చేశాడు.

విషయం తెలుసుకున్న మేనేజర్ గబగబా వారి దగ్గరికి వచ్చాడు. సమస్య పెద్దదై పోలీసులు, కేసులు... లాంటి ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందేమోనని మేనేజర్ ఒత్తిడికి గురయ్యాడు. వెంటనే సూపర్ బజార్ యజమానికి ఫోన్ చేశాడు. గోటితో పోయేదాన్ని గొడ్డలిదాకా తెచ్చావని ఎగిరి దుమికాడు యజమాని. వాళ్ళ చేతులు పట్టుకుంటావో, కాళ్ళు పట్టుకుంటావో నాకు తెలియదు, గంటలోగా సమస్యను పరిష్కరించాలని అల్లిమేటం ఇచ్చాడు.

**ది మానవుల నుంచి నేటి ఆధునిక మానవుల దాకా, శతాబ్దాల నాగరికత వినీలకాశంలోని ఆనంత నక్షత్రాల ఆవిర్భావం గురించి అన్వేషణ కొనసాగిస్తూనే ఉంది. ఆనలు ఈ విశ్వం ఎలా ఏర్పడింది? గెలాక్సీలు, నక్షత్రాలు, గ్రహాలు వంటివన్నీ ఎలా ఏర్పడ్డాయి?**

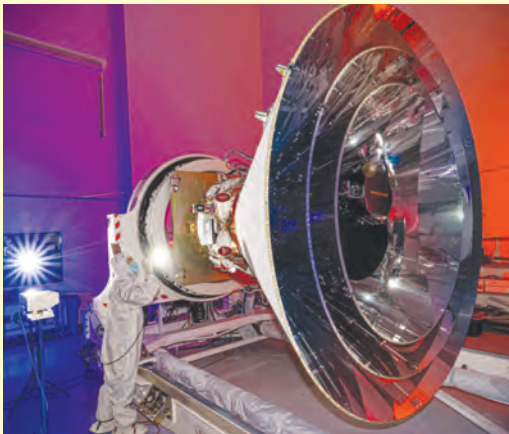
సందేహాలకు త్వరలోనే మనం జవాబులు వెతకవచ్చు. ఇప్పటివరకు మన విజ్ఞాన ప్రగతి చూడని కొత్త కోణంలో విశ్వాన్ని ఆవిష్కరించబోతుంది ఈ ప్రయోగం. ఈ అబ్జర్వేటరీతో పాటు అంతరిక్షంలోకి వెళ్ళిన నాలుగు ఉపగ్రహాలు సూర్యుని ఉపరితల వాతావరణాన్ని అధ్యయనం చేస్తాయి. మన సౌర కుటుంబానికి సూర్యుడే అధిపతి. సూర్యుని ఆవిర్భావం గురించి సమగ్ర శాస్త్రీయ సమాచారం పొందితేనే

హబుల్ టెలిస్కోప్ లు కూడా సహాయకారిగా వుండబోతున్నాయి. స్పియర్ కెస్ ఆబ్జర్వేటరీ రెండు సంవత్సరాల పాటు అంతరిక్షంలో తన విధులను నిర్వహిస్తూ విశ్వానికి సంబంధించిన సమగ్ర ఖగోళ సమాచారంతో పాటు, బిగ్ బ్యాంక్ కు సంబంధించిన ఎన్నో రహస్యాల గుట్టును విప్పనుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. దీనిలోని పరారుణ

డిటెక్టర్లను రక్షించడానికి 210 డిగ్రీ సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత వద్ద

# కాస్మిక్ వెలుగుల జాడకై మరో ప్రయాణం..

భూమి లాంటి గ్రహాలు ఇంకా ఏమైనా వున్నాయా? మన లాంటి మనుషులు అంతరిక్షంలో వుండే అవకాశం ఎక్కడైనా వుందా? వాతావరణం, నీళ్ళు ఇంకా ఎక్కడైనా వున్నాయా? లాంటి ఎన్నో కోటానుకోట్ల ప్రశ్నలపై మనిషి జిజ్ఞాస, నిరంతర శోధన కొనసాగుతూనే వుంది. ఆనంత విశ్వ రహస్యాలను అధ్యయనం చేయడమే అంతిమ లక్ష్యంగా ఆల్పర్ట్ ఐన్ స్టీన్, స్టీఫెన్ హాకింగ్ వంటి ఎంతోమంది శాస్త్రవేత్తలు తమ జీవితాల్నే త్యాగం చేశారు. తాజాగా ఆమెరికా అంతరిక్ష పరిశోధనా సంస్థ నాసా చేపట్టిన భారీ ప్రయోగం స్పియర్ కెస్ టెలిస్కోప్ అబ్జర్వేటరీ మళ్ళీ యావత్ ప్రపంచానికి ఓ సరికొత్త సవాల్ గా మారింది. ఎలాన్ మస్కుకు చెందిన స్పేస్ ఎక్స్ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో కాలిఫోర్నియా నుంచి స్పియర్ కెస్ టెలిస్కోప్ అబ్జర్వేటరీను, నాలుగు ఉపగ్రహాలతో కలిపి నాసా విజయవంతంగా అంతరిక్షంలోకి పంపింది.



488 మిలియన్ డాలర్ల వ్యయంతో నిర్మించిన ఈ టెలిస్కోప్ అబ్జర్వేటరీ దాదాపు 500కెజీ ల బరువు ఉంటుంది. కోన్ ఆకారంలో ఉండే ఈ అబ్జర్వేటరీ పరారుణ కిరణాల సాయంతో అందమైన అంతరిక్షాన్ని పరిశీలిస్తూ ఆరు నెలలకొకసారి తాను దర్శించిన ఖగోళ పటానికి సంబంధించిన 3డి చిత్రాన్ని రూపొందిస్తుంది. ఈ టెలిస్కోప్ అబ్జర్వేటరీ అందించే ఖగోళ సమాచారం విశ్లేషణలో జేమ్స్ వెబ్ టెలిస్కోప్,

వుంచారు. మానవ కళ్ళు సైతం చూడలేని అదృశ్య రంగులను కూడా స్పియర్ కెస్ పసిగడుతుంది. స్పియర్ కెస్ అందించే అంతరిక్ష చిత్రపటం ద్వారా నక్షత్రాల, గ్రహాల అంతర్గత నిర్మాణంతో పాటు ముఖ్యంగా ఖగోళంలో నీటి వనరులు ఎక్కడైనా వున్నాయా అన్నది సూక్ష్మంగా అధ్యయనం చేయనున్నారు.

20వ శతాబ్దపు శాస్త్రవేత్తల అన్వేషణలో బయటపడ్డ సంచలన సత్యాలైన గురుత్వాకర్షణ తరంగాలు, బ్లాక్ హోల్స్, విశ్వం ఏర్పరిస్తూనే వుంది వంటి పలు అంశాలు విశ్వాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో, విశ్వావిర్భావం, పరిణామ క్రమంలో ఎన్నో చిక్కుముడులను సృష్టించాయి. అయినా శాస్త్రవేత్తలు తమ ఆత్మవిశ్వాసంతో, అలుపెరగని బాటసారులుగా విశ్వ రహస్యాల అన్వేషణలో శతాబ్దాలుగా సుదూర ప్రయాణం, ప్రయత్నాల పరంపరను కొనసాగిస్తూనే వున్నారు. చంద్రుడు, అంగారక గ్రహాలపై బుడి బుడి అడుగుల ప్రయాణంలో కొంత పురోగతి సాధించారు. ప్రఖ్యాత ఖగోళ భౌతిక శాస్త్రవేత్త స్టీఫెన్ హాకింగ్ అన్నట్లు “ఈ విశ్వం ఎంత పెద్దదైనా కావొచ్చు! కానీ నీ ప్రయత్నం ముందు చాలా చిన్నదే..!” నూతన వెలుగు రాకకై చీకటి దారిలో మనిషి వేసే ప్రతి అడుగు భవిష్యత్తు తరాలకు ఓ ముందడుగే! శాస్త్రీయ దృక్పథంతో త్వరలోనే అంతరిక్ష పరిశోధనల్లో మనమంతా ఎన్నో విప్లవాత్మక ఫలితాలను సాధించాలని ఆశిద్దాం.

ఆనంత విశ్వానికి సంబంధించిన పూర్తి ఖగోళ సమాచారం, అంతరిక్షపు పూర్తి చిత్ర పటంను మానవాళికి అందించే ప్రధాన లక్ష్యంతో ఈ టెలిస్కోప్ అబ్జర్వేటరీ పనిచేస్తుంది. పాలపుంతల ఆవిర్భావం ఎలా జరిగింది? బిగ్ బ్యాంక్ కు సంబంధించిన కాస్మిక్ వెలుగుల జాడ ఎలా వుండేది? గెలాక్సీల సంఖ్య ఎంత? వంటి ఎన్నో



**వారఫలం**

**శ్రీమతి ములుగు శివజ్యోతి ప్రముఖ జ్యోతిష్యురాలు**  
 నారాయణ నాయక్ కాంపైక్స్, 2వ అంతస్తు,  
 గాంధీ జ్ఞానమందిర్ వెనుక, కోఠి, హైదరాబాద్-1  
 ఫోన్ : 98494 53449, 9440927795

**మేషం**

ఈ వారం మార్కెటింగ్ డిపార్టుమెంట్లో ఉన్నవారికి మంచి లాభాలను అందుకో గలుగుతారు. మీ ప్రతిభను మీ పై అధికారులు గుర్తిస్తారు. కళా సాంస్కృతిక రంగాల్లో ఉన్నవారు కాలం అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఓం సమశ్చివాయ వత్సలతో అష్టమూలికా త్రైలంతో నిత్య దీపారాధన చేయండి. మంచి అవకాశాలను అందుకో గలుగుతారు.

**వృషభం**

ఈ వారం తల్లి తరుపు బంధువులతో మనస్ఫుర్ణలు రాకుండా గట్టి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. దూరప్రాంతాల నుంచి విశేషమైన శుభవార్తలు వినగలుగుతారు మీ ఇష్టదేవుళ్లకు మహా తీర్థం పొడితో అభిషేకం చేయండి. మీరు ఎవరినైతే సహాయ మడుగుతారో వారు సహాయం నిరాకరించారు, కానీ సహాయ పడవలసిన సమయంలో మాత్రం వాళ్లు అందుబాటులో ఉండరు.

**మిథునం**

ఈ వారం శుభకార్యాలకు సంబంధించిన విషయాలలో కచ్చితంగా జాగ్రత్తలు పాటించండి. ఎవరిని నమ్మి పని భారం వదిలేయవద్దు కష్టమో నష్టమో మిమ్మల్ని మీరు నమ్ముకోండి. పూజలలో ఆరావళి కుంకుమను ఉపయోగించండి. సహోద్యోగులతో మామూలుగానే వ్యవహరించి నష్టానికి ఉన్నతాధికారుల దృష్టిలో మాత్రం మీరు మంతనాలు జరుపుతున్నట్లు గానే వారికి అభిప్రాయం కలుగుతుంది.

**కర్కాటకం**

ఈ వారం కుటుంబ సహాయ సహకారాలు మీకు అంది వస్తాయి. కొన్ని పరిస్థితులలో ఒంటిచేత్తో ఇంటిని లాగలేకపోతున్న విషయాలు వాళ్ళు గ్రహించుకుంటారు. శ్రీ లక్ష్మీ చందనంతో సుబ్రహ్మణ్య స్వామివారికి అభిషేకం జరిపించండి. వాళ్ళకి సహాయం వాళ్ళకి చేతనేనంత సహాయాన్ని మీకు అందిస్తారు నూతన గృహోపకరణాలను కొనుగోలు చేస్తారు.

**సింహం**

ఈ వారం తండ్రి నుండి మీరు ఆశిస్తున్న ఆస్తి సంబంధిత విలువైన పత్రాలు చేతిదాకా వచ్చి చేయిజార్చుకుంటారు. మళ్లీ గొడవలు మొదటి నుంచి ప్రారంభమయ్యే దిశలో పయనిస్తాయి. మహా పాశుపత కంకణం ధరించండి ఉద్యోగ ప్రాప్తి కలుగుతుంది. ఆహార పోషణల పట్ల ఖచ్చితమైన శ్రద్ధ వహించండి.

**కన్య**

ఈ వారం మీ పేరు మీదున్న సంస్థలకు మంచి పేరు గుడ్వెల్ లభిస్తుంది. మీ మాటకు విలువించి కొంతమంది వారి వారి జీవితంలో మంచి మార్పు తీసుకురావడం మీకు ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. జిల్లేడు వత్సలతో అష్టమూలికా త్రైలంతో దీపారాధన చేయండి ఆటంకాలన్నీ తొలగిపోతాయి. సమాజంలో జరుగుతున్న అంశాల పట్ల తీవ్రంగా ప్రతిస్పందిస్తారు.

**తుల**

ఈ వారం కొంతమంది వ్యక్తుల పట్ల మీకు ప్రేమ మమకారం ఉన్నప్పటికీ వాళ్ల ప్రవర్తన మాత్రం మీకు సచ్చదు. వాళ్ళ వైఖిరిలో మార్పులు రావాలని మీరు ఎంతగానో విశ్వసిస్తారు. సిద్ధ గంధంతో శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి వారికి అర్చన జరిపించండి. దూరప్రాంత ప్రయాణాలు వాహన సంబంధమైన విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. మంచి ఆదాయాన్ని అందుకో గలుగుతారు.

**మృశ్మికం**

ఈ వారం అధునాతన సాంకేతిక పరికరాల పట్ల ఆకర్షితులవుతారు. వాటి గురించి నేర్చుకోవాలి తెలుసుకోవాలి అన్న ఆభిలాష కలిగి ఉంటారు. ఎంత ఇష్టం లేనప్పటికీ కొన్ని బాధ్యతలు మాత్రం సక్రమంగా మీ బాధ్యత నిర్వహిస్తారు. పక్షులకి దానం చేయండి. మానసిక ప్రశాంతత కలిగి ఉంటారు. కళా రంగంలో ఉన్నవారు సినీ రంగాల్లో ఉన్నవారు మంచి అవకాశాల కోసం విస్తృత ప్రయత్నాలను కొనసాగిస్తారు.

**ధనస్సు**

ఈ వారం చిన్న పెద్ద ఏ అవకాశం వచ్చినప్పటికీ వాటిని సద్వినియోగ పరచుకోండి భవిష్యత్తు భాగుంటుంది అనివార్య దూర ప్రాంత ప్రయాణాలు. చిన్నపిల్లల ప్రవర్తన విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటిస్తారు. పక్షులకి నీళ్లని పెట్టండి. ఎన్నో విషయాల గురించి అవగాహన ఉండి కూడా మనం తప్పటదారు వేయకూడదు అని గట్టి నిర్ణయం తీసుకుంటారు. కొన్ని రకాలైన సమస్యలను అధి గమించడానికి దైవమంతన ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు.

**మకరం**

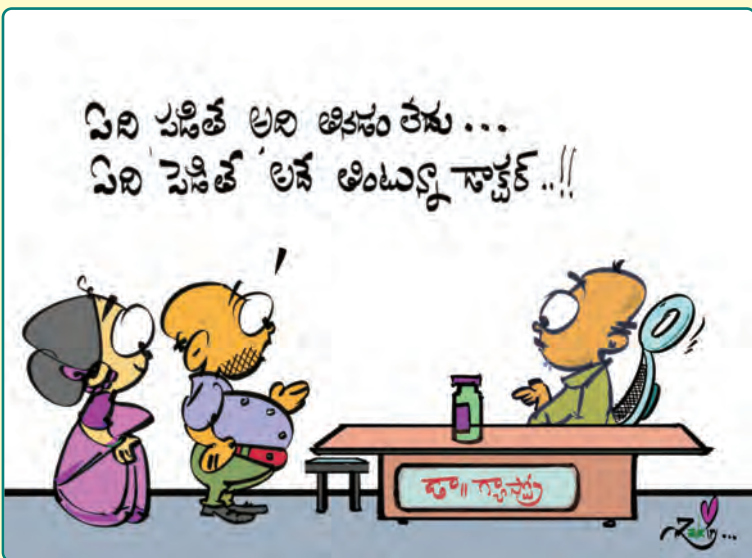
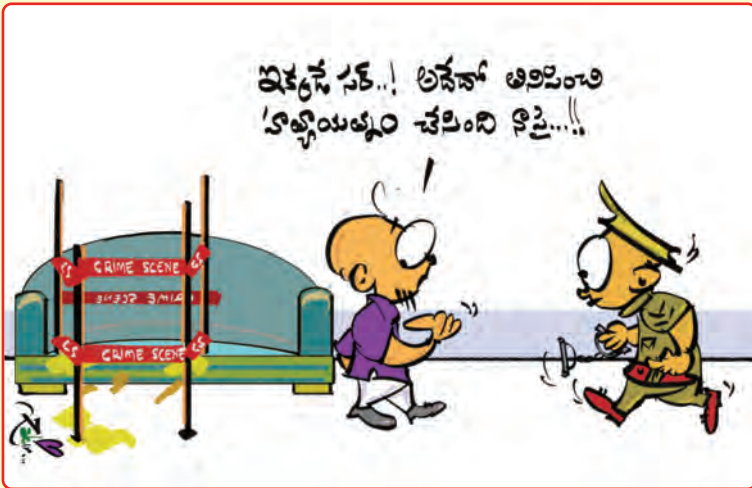
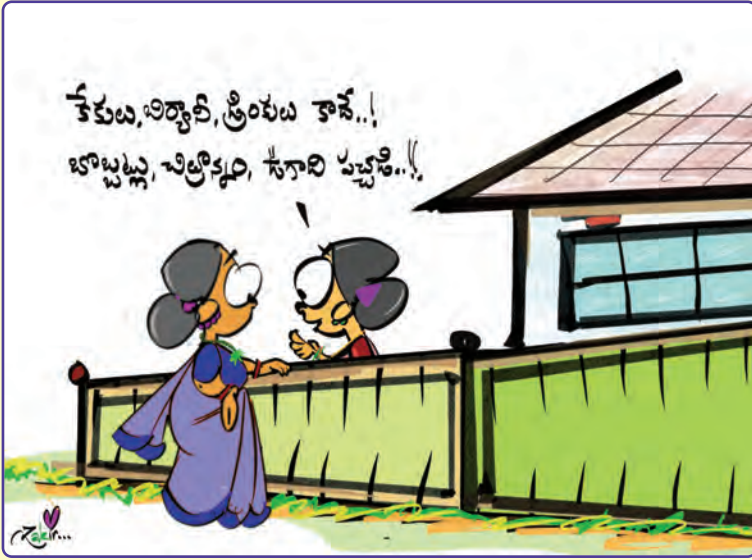
ఈ వారం పిల్లల్ని కొన్ని విషయాలలో ప్రోత్సహించి కొన్ని విషయాలలో మందలిస్తారు. దూరప్రాంత ప్రయాణాలు అనుకూలిస్తాయి. విహారయాత్రలు దైవదర్శనాలు చేసుకోగలుగుతారు. మానసిక ప్రశాంతత కోసం వెంపర్లాడతారు. సొర కంకణాన్ని ధరించండి ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. సహోదర సహోదరి పర్లంతో నాలుగు అడుగులు దూరంగా ఉండాలని గట్టి నిర్ణయం తీసుకుంటారు.

**కుంభం**

ఈ వారం చేస్తున్న వ్యాపారాలలో స్వల్ప మైన మార్పులు చేయగలరు. మంచి ఆదాయాన్ని అందుకో గలుగుతారు. ఎంత ఆదాయం సమకూరినప్పటికీ ఖర్చులు అంతకంతకు పెరుగుతూ ఉంటాయి ఇది అతుచిక్కని సమస్యగా పరిణమిస్తుంది. పూజలలో ఆరావళి కుంకుమను ఉపయోగించండి. కళా సాంస్కృతిక రంగాల్లో ఉన్న వారికి మంచి అవకాశాలు ఏర్పడతాయి.

**మీనం**

ఈ వారం ఎగుమతి, దిగుమతి వ్యాపారాలలో అడుగు పెట్టాలన్న ఆలోచన బలంగా ముడిపడతాయి. కొంతమంది పరిచయాల ద్వారా మంచి విషయాలు గ్రహించుకోగలుగుతారు. స్వార్థం లేకుండా ఎంతో కాలంగా మీరు చేస్తున్న సేవల పనులకు గాను మంచి గుర్తింపు లభిస్తుంది. అష్టమూలిక త్రైలంతో లక్ష్మీ తామర వత్సలతో దీపారాధన చేయండి. పరిచయాల పెంచుకుంటారు.



ఈ  
వా  
రం  
కా  
'రూ  
స్కా,



ఎర్ర  
రంగులో వున్న ఈ ఇళ్లు  
చైనాలోని ఓ కొండపై ఉన్నాయి. ఈ  
కొండను గ్రీన్ రోలింగ్ హిల్స్ అంటారు.  
ఈ ఇళ్లన్నీ చెక్కతో నిర్మించినవే. బౌద్ధ  
సన్యాసుల కోసం నిర్మించిన ఈ ఇళ్లు  
ఒకదాని మీద ఒకటి ఉండటం  
విశేషం.

