వార్త
ఆదివారం
4 మే, 2025
ఉద్విగ్న భారతం!
సుందర కాశ్మీరం!

జాన్ అబ్రహాం, తమన్నా జోడీగా మరో మూవీ!

గతేడాది 'వేదా' సినిమాలో జంటగా నటించి ప్రేక్షకుల్ని మెప్పించారు బాలీవుడ్ కథానాయకుడు జాన్ అబ్రహాం, అందాల తార తమన్నా. ఇప్పుడీ హిట్ జోడీ మరోసారి తెరపై సందడి చేయడానికి రాబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ముంబై మాజీ పోలీసు కమిషనర్ రాకేశ్ మారియా జీవితం ఆధారంగా రూపొందుతున్న చిత్రంలో జాన్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న విషయం విదితమే. రోహిత్ శెట్టి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమాలో కథా నాయికగా తమన్నాను ఎంపిక చేసిందట చిత్ర బృందం. 'ఈ బయోపిక్‌లో రాకేశ్ మారియా భార్య ప్రీతి పాత్రలో కనిపించనుంది తమన్నా. రాకేశ్ కెరీర్‌కు మూల స్తంభం ఆమె. ఉగ్రవాదుల నుంచి నగరాన్ని రక్షించడంలో నిమగ్నమైన తన భర్తకు ఎప్పుడూ తోడుగా నిలిచింది. సినిమాలో కీలకంగా నిలిచే ఈ పాత్రకు ప్రాణం పోసేందుకు తమన్నా చాలా సంతోషంగా ఉంద'ని చిత్ర సన్నిహిత వర్గాలు తెలిపాయి.

తారాతీరం

డబ్బింగ్ పనుల్లో బిజీగా శ్రుతి హాసన్!

అందం, అభినయంతో సినీ ప్రియులను ఆకట్టుకుంటున్న కథా నాయిక శ్రుతి హాసన్. తాజాగా డబ్బింగ్ పనులు మొదలు పెట్టి బిజీగా ఉన్నట్లు సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా ఓ పోస్టును పంచుకుంది. దీంతో 'కూలీ' చిత్రానికే ఈమె డబ్బింగ్ చెబుతున్నట్లు నెట్టింట్లో వార్తలు వస్తున్నాయి. కథానాయకుడు రజనీకాంత్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన చిత్రమిది. యాక్షన్ థ్రిల్లర్ నేపథ్యంలో లోకేశ్ కనగరాజ్ తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రాన్ని కళానిధి మారన్ నిర్మించారు. కథానాయకుడు నాగార్జున, శ్రుతిహాసన్, ఉపేంద్ర, సత్యరాజ్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించిన ఈ చిత్రం ఇటీవలే చిత్రీకరణను పూర్తి చేసుకున్న విషయం విదితమే. ప్రస్తుతం నిర్మాణానంతర పనుల్లో ఉన్న ఈ సినిమా ఆగస్టులో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్నట్లు తెలుస్తోంది.

ఆదివారం వార్త

20 ఏప్రిల్, 2025

మంచి ముత్యాలు

మంచితనం సంపాదించటానికి సంవత్సరాలు పడుతుంది.
చెడ్డమాట చెడుగుడు ఆడేస్తుంది జీవితాంతం. మంచిమాటే ఆయస్కాంతం.
మంచితనం సంపాదించటానికి సంవత్సరాలు పడుతుంది. చెడ్డతనానికి సెకన్లు చాలు. ఇది ప్రపంచంలోనే చిత్రాతిచిత్రం.

కదంబం

'సంఘీ'భావం....5
సింధు జలాల ఒప్పందం విరమణ సరైన నిర్ణయం
కవర్ స్టోరీ..6
ఉద్విగ్న భారతం!
సుందర కాశ్మీరం!
సాహిత్యం.. 11
సర్వభాషలకు తల్లి సంస్కృతం
ఈ వారం కవిత్వం...12
ఖర్జూరం పళ్ళు - 14
కథ..20
మిఠాయి చలువ
ఊరంతా వేడినీళ్లే - 22
వాస్తు 25
ఉభయ దేవేరిలతో కొలువు - 26
శరణు చిన్న కథ - 27
'యూబారి' మెలన్ ఎంతో ప్రియం! 28
ఇంకా...
మొగ్గ
వారఫలం వంటలు
వగైరా..వగైరా..

సమాచారం

తల్లుల స్టెతస్కోప్

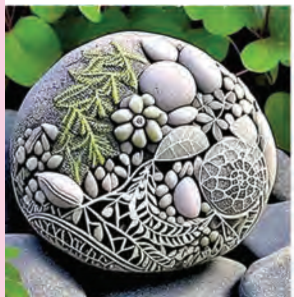
గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు బరువు పెరగడం, కాళ్లూ చేతుల్లో వాపు రావడం, ఊపిరాడనట్టు అనిపించడం, అలసట, ఛాతీలో నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇవన్నీ సహజమేనని అనుకుంటారు. చాలామంది. కానీ కొన్నిసార్లు ఈ లక్షణాలు 'పేరీపార్టం కార్డియోమయోపతీ' అనే గుండెజబ్బుకి సంకేతం కూడా కావొచ్చట. గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడూ, ఆ తర్వాత గుండె కండరాలు బలహీనపడి ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. అయితే ఈ పరిస్థితిపైన అవగాహన లేక ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతోమంది ప్రాణాలమీదకు తెచ్చుకుంటున్నారు. దీనికి చెక్‌పెట్టేందుకే ఎకో హెల్త్, మేయో క్లినిక్‌లు 'ఏఐ పవర్ డిజిటల్ స్టెతస్కోప్'ని రూపొందించారు. ఈ స్టెతస్కోప్ కేవలం 15 సెకన్ల వ్యవధిలోనే రోగి గుండె కొట్టుకునే వేగాన్ని గుర్తించి గుండె జబ్బుల్నీ, ఊపిరితిత్తుల సమస్యల్నీ ముందుగానే పసిగట్టేస్తుంది. అవును, ప్రత్యేకించి ఈసీజీలూ ఇతరత్రా పరీక్షలూ చేయాల్సిన అవసరం లేకుండానే. ఈ ఏఐ స్టెతస్కోప్ గుండెకొట్టుకునే తీరులోని మార్పులని పసిగట్టి వ్యాధి నిర్ధారణ చేస్తుంది. వైద్య సదుపాయం అందుబాటులో లేని పల్లెల్లోకి సులభంగా తీసుకెళ్లగలిగే ఈ స్టెతస్కోప్‌తో.. ఎందరో తల్లుల ప్రాణాలు కాపాడొచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు

కప్పులోనే టీ పొడి

బయటకు వెళ్లినప్పుడు స్నాక్స్ లాంటివి సులువుగా పట్టుకెళ్లొచ్చు కానీ టీ, కాఫీలు చేసుకోవడానికి పెద్ద సరంజామానే అవసరమవుతుంది. ముందే తయారు చేసుకుని ప్లాస్కుల్లో పట్టుకెళ్లినా కొంత సమయం వరకే రుచిగా ఉంటాయి. అలా కాకుండా కోరిన వెంటనే వేడి వేడి టీ తాగాలంటే మాత్రం 'టీ విత్ ఇన్ పేపర్‌కప్స్'ని ప్రయత్నించొచ్చు. అడుగున టీ పొడితోపాటు వచ్చే ఈ పేపర్ గ్లాసుల్లో వేడినీళ్ల పోశామంటే, అప్పటికప్పుడు టీ సిద్ధమైపోతుంది. రకరకాల ఫ్లేవర్లలో దొరుకుతున్న ఈ కప్స్‌ని తీసుకెళ్లడమూ సులువే మరి.

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

రాతి చిత్రాలు



ప్రత్యేకమైన రాళ్లతో కొంతమంది కళాకారులు స్టోన్ బ్యాలెన్సింగ్ ఆర్ట్ చూపిస్తే, వాటిని వాడే మరి కొందరు అందాల బొమ్మల్ని తీర్చిదిద్దితే.. స్టోన్ ఆర్ట్‌లో ఇంకాస్త కొత్త కళను చూపలేమా అనుకున్న ఆర్టిస్టులు ఇదిగో ఇలా రాళ్లమీదా త్రీడీ ఆర్ట్ చిత్రాల్ని వేస్తున్నారు. రకరకాల ఆకారాల్లోని నున్నని రాళ్లను తీసుకుని వాటి మీద థీమ్‌కు తగ్గ రంగుల్ని వాడుతూ చూడచక్కని బొమ్మల్ని గీస్తున్నారు. రాళ్లమీద కనిపించే ఈ త్రీడీ బొమ్మల్ని చూస్తుంటే అరె పెద్ద రాయిపైన పిట్టబొమ్మ వేసి చుట్టూ చిన్న చిన్నరాళ్లనీ భలేగా అమర్చారే, రాళ్లు వాడుతూనే అద్భుతమైన దృశ్యాన్ని తయారుచేశారే అన్నట్టుగా కనిపిస్తాయివన్నీ కూడా. నిజానికి ఇక్కడున్న ప్రతి బొమ్మలో ఉన్నది ఒక్కరాయి మాత్రమే మిగిలినవన్నీ ఆ రాయి మీద పెయింట్‌తో వేసి త్రీడీ రాళ్లా బొమ్మలూ..!

'సంఘీ' భావం

సింధు జలాల ఒప్పందం రద్దు సరైన నిర్ణయం

పాకిస్థాన్ దురాగతాలకు చరమగీతం పాడాలంటే సింధు జలాల ఒప్పందాన్ని తక్షణం రద్దు చేయడం సరైన నిర్ణయం. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా ప్రశాంతంగా ఉన్న కాశ్మీర్‌లో పాకిస్థాన్ ప్రేరేపిత ఉగ్రవాదులు ఘాతుకానికి పాల్పడటం సహించరాని నేరం. దీనిని ప్రపంచంలో అన్ని దేశాలు ముక్తకంఠంతో ఖండిస్తున్నారు. పాకిస్థాన్ పలుమార్లు కవ్వింపు చర్యలకు పాల్పడినా భారత్ ఆశించిన మేరకు ప్రతీకార చర్యలు తీసుకోకపోవడంతో దానిని అలుసుగా తీసుకుని ఇలాంటి ఘాతుకానికి పాల్పడింది. ఈ తరుణంలో 1960లో జరిగిన సింధూ నది జలాల ఒప్పందాన్ని రద్దు చేసుకోవడం ద్వారా పాకిస్థాన్‌కు తగిన బుద్ధి చెప్పినట్లు అవుతుంది. చైనాలో పుట్టి భారత్ మీదుగా పాకిస్థాన్ భూభాగంలో ప్రవహించి అరేబియా సముద్రంలో కలుస్తుంది. 1960లో అప్పటి భారత ప్రధాని జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ, పాకిస్థాన్ అధ్యక్షుడు అయూబ్‌ఖాన్‌ల సమక్షంలో ప్రపంచబ్యాంకు మధ్యవర్తిత్వంతో సింధూజలాల ఒప్పందం జరిగింది. అప్పటి నుంచి నేటి వరకు అనేక సమస్యలు ఎదురైనా, ఒప్పందానికి కట్టుబడి దీనిని కొనసాగిస్తూ వస్తోంది. చైనాలోని టిబెట్ మానస సరోవర్‌లో హిమజలపాతంగా పుట్టిన ఈ నది సుమారు 2,880 కిలోమీటర్లు ప్రవహిస్తుండగా చైనాలో 8 శాతం, భారత్‌లో 39 శాతం, పాకిస్థాన్‌లో 47 శాతం పరీవాహక ప్రాంతంగా ఉంది. ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌లో నామమాత్రంగా కొంత దూరం ప్రవహిస్తుంది. సింధూ నదికి అయిదు ఉపనదులు ఉన్నాయి. జీలం, చేనాబ్, సట్లజ్, బియాస్, రావి ఉపనదులుగా ఉన్నాయి. సట్లజ్, బియాస్, రావి నదులను తూర్పు నదులుగానూ, జీలం, చేనాబ్ నదులను పశ్చిమ నదులుగా పేర్కొంటారు. పాకిస్థాన్‌లోని లాహోర్, ముల్తాన్, కరాచీ వంటి ప్రధాన నగరాలకు తాగునీటిని అందిస్తుంది. ప్రస్తుతం భారత్ సింధు జలాలను పాకిస్థాన్‌కు వెళ్లకుండా నిలిపివేస్తే సాగుభూములు ఎండిపోవడమే కాకుండా, తాగునీటి కటకట ఏర్పడుతుంది. పాకిస్థాన్‌లోని వ్యవసాయ భూముల్లో 80 శాతం వరకు పంజాబ్ సింధు, ప్రావిన్స్‌లలోనే ఉన్నాయి. ఈ భూములకు సింధూ జలాలే కీలకంగా ఉంటాయి. గోధుమలు, ధాన్యం, పత్తి, చెరకు వంటి పంటలు ఇక్కడే ఎక్కువగా పండుతుంటాయి. పాక్ గ్రామీణ జనాభాలో దాదాపుగా 23 నుంచి 24 కోట్ల మందికి తాగునీటిని అందిస్తుంది. తర్బెలా, మంగ్లా జలవిద్యుత్ ప్రాజెక్టులు ఉన్నాయి. వీటి ద్వారా పాకిస్థాన్‌కు సుమారు 35శాతం విద్యుత్ సరఫరా జరుగుతుంది. సింధూ నదీ జలాల్లో ఏమాత్రం కోత విధించినా తీవ్రమైన నీటి కరువు ఏర్పడుతుంది. వ్యవసాయం సంక్షోభానికి దారి తీస్తుంది. ఆహార ధాన్యాల ఉత్పత్తి ఒక్కసారిగా నిలిచిపోతుంది. జలవిద్యుత్ ప్రాజెక్టులు మూతపడటంతో పాకిస్థాన్ దాదాపుగా చీకటిమయంగా మారుతుంది. 1960లో ఒప్పందం జరిగే సమయంలో రెండు దేశాలు ఈ నదీజలాల వినియోగానికి సంబంధించి కొన్ని నిబంధనలు రూపకల్పన చేశారు. రెండు దేశాల ప్రతినిధులతో ఒక కమిషన్‌ను ఏర్పాటుచేశారు. ఏదైనా వివాదం చెలరేగితే ఇరువర్గాలు సమావేశమై వాటి పరిష్కారాన్ని సూచించాలి. అదేవిధంగా ఇరుపక్షాల అనుమతి లేకుండా ఎలాంటి ప్రాజెక్టులు ఈ నదులపై నిర్మించేందుకు వీలు లేదు. భారత్‌లో విద్యుత్ ఉత్పతికి మినహా ఇతర అవసరాలకు కొంతమేర వరకు మాత్రమే ఈ నీటిని వినియోగించుకోవాలి. అయితే పాకిస్థాన్‌లో జల ఉత్పత్తితో పాటు అనేక అవసరా లకు ఈ నీటిని ఉపయోగించుకునే సౌలభ్యాన్ని కల్పించారు. వాస్తవానికి ఈ ఒప్పందానికి భారతదేశంలో అనేక మంది వ్యతిరేకించారు. నదీజలాలపై పాకిస్థాన్‌కు హక్కు కల్పించడం వల్ల మన దేశానికి అనేక ఇబ్బందులు ఉంటాయని పేర్కొన్నారు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ఈ ఒప్పందం సరికాదని పేర్కొన్నారు. అయితే దేశభద్రత, పొరుగుదేశంతో సఖ్యత పేరుతో అప్పటి ప్రధానమంత్రి జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ ఒప్పందానికి అంగీకరించారు. అయితే ఈ ఒప్పందం జరిగిన తరువాత ఏనాడూ పాకిస్థాన్ భారతదేశంతో సఖ్యతతో ఉండాలని యోచించలేదు. మూడు సార్లు యుద్ధం ప్రకటించింది. అనేక సార్లు కవ్వింపు చర్యలకు పాల్పడింది. అయినప్పటికీ సింధూ జలాల ఒప్పందాన్ని మాత్రం భారత్ ఏనాడూ అతిక్రమించలేదు. దీనితో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జరిగిన పలు జల ఒప్పందాల్లో ఈ సింధూ జలాల ఒప్పందం అత్యంత సమర్థవంతమైన ప్రక్రియగా గుర్తింపు పొందింది. ప్రస్తుతం పాకిస్థాన్ చేస్తున్న దుందుడుకు చర్యలతో తన గోతిని తానే తవ్వుకున్నట్లు అయ్యింది. ఒక్కసారి ఈ ఒప్పందం మూతపడితే పాకిస్థాన్‌కు అన్ని విధాల నష్టం కలుగుతుంది. ఈ ఒప్పందాన్ని తిరిగి పునరుద్ధరించాలంటే ప్రపంచబ్యాంకును అర్థించడమో, ఐక్యరాజ్యసమితి ముందు మోకరిల్లడమో చేయాలి.

అయితే ప్రస్తుతం కాశ్మీర్ పాకిస్థాన్ చేసిన దుశ్చర్య దృష్ట్యా ఏ దేశాలు కూడా పాకిస్థాన్ పట్ల మద్దతు చూపే పరిస్థితులు లేవు. ఉగ్రవాదానికి అన్ని దేశాలు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేయాలని తీవ్రస్థాయిలో ప్రయత్నాలు జరుగుతున్న తరుణంలో ప్రస్తుతం జరిగిన ఉగ్రవాద చర్యను సమర్థించడానికి ఏ దేశం కూడా ముందుకు వచ్చే అవకాశాలు కనిపించడం లేదు.

– డాక్టర్ గిరీష్‌కుమార్ సంఘీ

సుందరం ..

సుమధురం...

సుమనోహరం..

తులిప్ పూల సౌందర్యవనాలు.. పహల్గాం పచ్చిక బయళ్ళు గుర్రపు డెక్కల విన్యాసాలు..

దాల్ లేక్ అందాలు..ఇవన్నీ సుందర కాశ్మీరాన్ని తలపించేవే..ఆహ్లాదపరిచేవే!?

ఉగ్ర భారతం! సుందర కాశ్మీరం!

కవర్ స్టోరీ

వరిగొండ కాశీవిశ్వేశ్వర రావు

ఐనా..కొన్ని ఉద్విగ్న సన్నివేశాలు చూస్తున్నాం. కడుపు తరుక్కుపోతోంది. భారత దేశంలో అంతర్భాగమైన కాశ్మీర్‌తో విడదీయ లే(రా)ని బంధంతో భారతీయులంతా ముష్కరులు జరిపే దాష్టీకాలను ముక్తకంఠంతో ఖండిస్తున్నారు. ఈసారి దాయాది దేశం పని పట్టేందుకు శపథం పట్టారు. వారి ఆకాంక్షల మేరకు దేశ పాలకులు సైతం తాడో పేడో తేల్చుకోవాలని కంకణం కట్టుకున్నారు.

భారత్, పాకిస్థాన్‌లు దాయాది దేశాలు ఏనాడో విభజితమ య్యాయి. ఐనా ఆస్తి పంపకాల వైవిధ్యాలను ఏకరువు పెట్టే వైరం, అనంతర అనురాగ బంధాల వైరుధ్యాలతో రెండు దాయాది దేశాలు నేల విడిచి సాము చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. మన దాయాది దేశాలు రెండూ వైషమ్యాలను కళ్లకు కట్టినట్లు ఆవిష్కరిస్తున్నాయి. ఆద్యంత విషాద ఘటనలను తలచుకుంటేనే ఎవరికైనా వళ్లు గగుర్పొడుస్తుంది.

విభజన పూర్తయి ఎవరి దేశాలను వారు పాలించుకోవటం మొదలెట్టాక ఒక భూభాగంపై ఒకరు కన్నేసి ఆశపడటం ఎంతో తప్పు. ఇప్పుడు భారత దేశ భూభాగం కాశ్మీర్ కోసం దాయాది దేశం పాకిస్థాన్ కూడా అదే తప్పు చేస్తోంది. ఇరు దేశాల ప్రవర్తన కూడా ఆస్తుల పంపకం పూర్తయ్యాక సఖ్యతగా సోదర భావంతో ఉండలేని రెండు రాష్ట్రాల ఆలోచనా విధానానికి భిన్నంగా ఏమీ లేదు. అన్న దయార్ద్ర హృదయం, తమ్ముడి కఠినాత్మ ఇక్కడ స్పష్టంగా గోచరిస్తున్నాయి.భారత దేశంలో వైద్య విధానాలు ఎంతో ఆధునికమైనవి. నిత్యం పాకిస్థాన్ వారు వైద్యానికి వచ్చే ఎంతో మంది రోగులు మన దేశంలో నయమై ఎంతో ఆనందంతో పాక్ చేరుకున్న సందర్భాలు కోకొల్లలు. అదే పాకిస్థాన్ సీమాంతర ఉగ్రవాదాన్ని పెంచి పోషిస్తూ భారత్‌పై ఎగదోస్తూ మనం ఏమాత్రం ఆదమరిచినా కాశ్మీర్ భూభాగాన్ని ఆక్రమించే ధోరణిలో భారతదేశంపై కవ్వింపు చర్యలకు పాల్పడడం సహజంగా ఎంచుకుంది. పాక్ ఆక్రమిత కాశ్మీర్ కోసం భారతదేశం ఎంతో ఉదారంగా వ్యవహరిస్తోంది. కానీ పాకిస్థాన్ మాత్రం అడపాదడపా తాము నిధులిచ్చి, శిక్షణ ఇచ్చి, ఉగ్రవాద సంస్థలను భారతదేశంపైకి పురికొల్పి ఉగ్రదాడులకు పంపడం మనకు పరిచయమే. అందులో భాగంగానే ఏప్రిల్ 22న కాశ్మీర్ లోని పహల్గాం ప్రాంతంలోని బైసారన్ పచ్చికబయళ్ల విహార యాత్రకు వచ్చిన 26 మంది పర్యాటకులను నిర్దాక్షిణ్యంగా కాల్చి చంపారు. నవయువ జంటలో ఒకరిని చంపి మరొకరు ప్రాధేయపడినా కనికరించని దౌష్ట్యం చూపారు. పెద్ద వయసువారైనా ఒ దంపతుల్లో భర్తను చంపగా తనూ చంపమని వేడుకోగా 'మీ ప్రధాని మోడీకి వెళ్లి చెప్పుకోండని' అగౌరవ సంబోధనతో గెంటేసిన మరో అకృత్యం విని సభ్య సమాజం ముక్కున వేలేసుకుంది. కాశ్మీరీలంతా అసహ్యించుకుంటున్నా పాకిస్థాన్ ఉగ్రవాదులను భారత దేశంపైకి ఉసికొల్పుతోంది. ఏనాడో అఖండ భారత దేశం విభజనకు గురైంది. ప్రస్తుతం భారతదేశం అఫ్ఘనిస్థాన్, పాకిస్థాన్, బంగ్లాదేశ్, బర్మా, టిబెట్, నేపాల్ ఇవన్నీ అందులో భాగాలే. విడిపోవడానికి ఎవరి కారణాలు వారికి ఉండొచ్చు. ఎంత సజావుగా విడిపోయినా ఇంకా ఇతరుల భూభాగాలమీద ఆశపడడం అదే రాక్షస నీతి. ఉగ్రవాదానికి తాము ఆది నుంచి వ్యతిరేకమేనని పదే పదే ప్రకటించుకుంటున్న పాకిస్థాన్ దేశాన్ని ఏ మిత్ర దేశమూ కూడా నమ్మడం లేదు. ఒకప్పుడు పాకిస్థాన్ అవసరాలను బలహీనతలను సొమ్ము చేసుకున్న అమెరికా సైతం ఇప్పుడు పాకిస్థాన్ నమ్మే పరిస్థితి లేదు. అఫ్ఘనిస్థాన్ కూడా పాక్‌పై దాదాపు యుద్ధమే ప్రకటించింది. పహల్గాం దుర్ఘటన అనంతరం భారత్ పాకిస్థాన్‌ల మధ్య యుద్ధ వాతావరణం కమ్ముకొంది. సింధునది జలాల ఒప్పం దాన్ని భారత్ రద్దు చేసుకోవడంలో పాక్ ఆగ్రహించి భారత్, పాక్ సరిహద్దుల్లో సైన్యాన్ని మోహరించింది. తమ భూభాగం లోకి తొంగి చూసాడని ఒక జవాన్‌ను కూడా బంధించింది. పాక్ వీధుల్లో బహిరంగ సమావేశాలు పెట్టి ప్రజల్ని రెచ్చగొడుతున్న లష్కరే తొయిబా అగ్రనేత హఫీజ్ సయీద్ ప్రసంగ చిత్రాలు బహిరంగంగా వైరల్ అవుతున్నా పాక్ ప్రభుత్వం నిస్సిగ్గుగా బుకాయిస్తోంది. హఫీజ్ కనుసన్నల్లోనే పహల్గాం ఊచకోత సంఘటన జరిగిందని భారత్ ప్రభుత్వం ఆధారాలతో స్పష్టం చేస్తున్నా పాక్ అంగీకరించే పరిస్థితి లేదు.

పిచ్చి ప్రేలాపనలు:

పహల్గాం ఉగ్రవాద కాల్పుల అనంతరం భారతదేశం యావత్తూ ఆగ్రహం చెందింది. ఉగ్రవాదుల్ని అంతం

పోరాటం కొనసాగిస్తుందన్నారు. అసలింతకు ముందే పాక్ ఆర్మీ చీఫ్ మునీర్ పిచ్చి ప్రసంగమే పహల్గాం దాడికి ప్రేరేపితమైంది. కాశ్మీర్ పాక్ జీవనాడి అయినప్పుడు దానిపై తమకు మక్కువ ఎలా ఉండకుండా పోతుందనే అభిప్రాయాన్ని అంతకుముందు జరిగిన ప్రవాసీ పాక్ వ్యాపారవేత్తల సమావేశంలో బహిరంగంగానే స్పష్టం చేశారు. అంతేకాదు మతం... ఆచారాలు.. సంప్రదాయం... భావజాలం... ఆకాంక్షలు.. ఇవన్నీ ముస్లింలకు, హిందువులకు మధ్య పొత్తు కుదుర్చవని అందుకే హిందువులు ముస్లింలు ఒకటి కాదని స్పర్థలు రేపే ప్రసంగం చేశారు. ఇవన్నీ రెచ్చగొట్టే ప్రేలాపనలే. ఇలాంటి ప్రసంగం బయటి కొచ్చాకనే పహల్గాం ఊచకోత సంఘటన జరిగింది. అక్కడ ఉగ్రవాదులు ప్రవర్తించిన తీరు కూడా అలానే ఉంది. ఊచకోతకు ముందు హిందువులను, ముస్లింలను విడదీసి మరీ చంపడానికి పాక్ ఆర్మీ చీఫ్ ప్రసంగమే ప్రోధి చేసింది. ఇలా రెచ్చగొట్టిన ఎంతోమంది నేతలు ,ఆఖరికి పాక్ ఆర్మీ చీఫ్ మునీర్ సైతం భారత్ కళ్లెర్ర చేయగానే యుద్ధ భయంతో తమ కుటుంబ సభ్యులను దేశం దాటించిన ఘనులు వాళ్లు. పాకిస్థానీయులు ఉగ్రవాదం పట్ల, హిందువుల ఊచకోతలో కూడా ఎంతటి ఆనందం పంచుకున్నారో సంఘటన నాడు ఢిల్లీలోని పాకిస్థాన్ హై కమిషన్ కార్యాలయంలో పాక్ ఉద్యోగుల కేక్ సంబరమే నిదర్శనం.

చేయాలని, పాక్ ఆక్రమిత కాశ్మీర్‌ను తక్షణమే స్వాధీనం చేసుకోవాలని, పాకిస్థాన్‌ను ఏమాత్రం కనికరించొద్దని భారతీయ ముస్లిం సమాజం మొత్తం ముక్తకంఠంతో భారత ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేసింది. విపక్షాలన్నీ కలిసి కట్టుగా పాక్ మీద యుద్ధం ప్రకటించాలని విజ్ఞప్తి చేశాయి. పహల్గాం ఉచకోతకు నిరసనగా దేశవ్యాప్తంగా నల్ల బ్యాడ్జీలతో, కొవ్వొత్తులతో ధర్నాలు నిర్వహించారు. భారతీయుల నిరసనకారులను పాక్ అధి కారులు బెదిరిస్తున్నారు. గొంతు కోస్తామని సంజ్ఞలు చేయడం వారి నైజం. పహల్గాం సంఘటన అనంతరం పాక్ ఉప ప్రధాని ఇషాక్ దార్ చేసిన వ్యాఖ్యలు చాలా బాధ్యతారాహి త్యంగా ఉన్నాయి. ఉగ్రవాద చర్యలకు మద్దతు ఇస్తున్నట్లుగానే ఉన్నాయి. ఊచకోతలో పాల్గొన్న ఉగ్రవాదులు స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు అయి వుండొచ్చునని నుడివారు దీనిపై మౌనంగా ఉండడమంటే ప్రోత్సహిస్తున్నట్లుగానే భావించాలని మాజీ క్రికెటర్ డానిష్ కనేరియా వంటివారు అన్నారు.

సింధు జలాలను ఆపేస్తే.. రక్తం పారిస్తాం!

పాకిస్థాన్ పోషణలో నీడలో తలదాచుకున్న లష్కర్– ఇ తోయిబా వ్యవస్థాపకుడు హాఫీజ్ మహముద్ సయీద్ భారత పాలకుల కఠిన నిర్ణయంపై పిచ్చి ప్రేలాపనను చేశాడు. మరి కొందరు ఆదేశ ముస్లిం నేతలు కూడా అదే ధోరణిలో ఉన్నారు. సింధు జలాల ఒప్పం దాన్ని సస్పెండ్ చేస్తూ భారత ప్రభుత్వం కఠిన నిర్ణయం తీసుకుంది. 'సింధు జలాలు నిలిపివేస్తే అందులో భారతీయులు రక్తం పారుతుంది ఊపిరి ఆపేస్తామంటూ' ఉన్మాద ప్రేలాపనలు బహిరంగంగానే చేశాడు. అయినా ఆ దేశ ప్రధాని కిమ్మనలేదు. ఈ విషయంలో ఆ దేశ ప్రధాని జోక్యం చేసుకోకపోవడం అనుమానాలకు తావిస్తోంది.

పాక్ పీపుల్స్ పార్టీకి చెందిన బిలావల్ భుట్టో జర్దారీ నుండి కూడా ఇలాంటి ప్రేలాపనలే వినవచ్చాయి.

'సింధు జలాలు పాకిస్థాన్‌వే. ఆ నదిలో మా నీళ్లయినా పారాలి. మీ రక్తమైనా పారాలి' అంటూ మోడీకి వార్నింగ్ పంపారు. భారత్ దయాదాక్షిణ్యాలపై ఉండి కూడా పాక్ చేసే పిచ్చి వార్నింగ్‌లకు భారత్ సంయమనం పాటిస్తోంది. ఐనా పాక్ నేతలు సింధూ నదీ జలాల విషయంలో భారత్‌కు గట్టిగా బదులిస్తామం టున్నారు. ఎంతో క్లిష్టమైన పరిస్థితులు ఎదురైనా ఇండియాపై

తీవ్ర సంక్షోభంలో టూరిజం!

కాశ్మీర్ జీవన విధానంలో పండ్ల తోటల పెంపకం, టూరిజం ప్రధాన ఆధరువు. చిరు వ్యాపారాలపై జీవించే వారు ఉపాధి కోల్పోయారు. కాశ్మీర్ మొత్తం మీద రోజుకు సుమారు 135 కోట్లు విలువ చేసే వ్యాపారం జరుగుతుంది.

పహల్గాంలో జరిగిన ఉగ్రవాదుల దాడి అక్కడి పర్యాటక పరిశ్రమను తీవ్ర సంక్షోభంలోకి నెట్టింది. దాదాపు 90 శాతం మంది పర్యాటకులు కాశ్మీరు వదిలి వెళ్లిపోయారు. టూరిజమే

ప్రధాన ఆదాయ వనరుగా బతుకుతున్న స్థానికులు తమ జీవనాధారాన్ని కోల్పోయారు. పర్యాటకులు లేక చిరు వ్యాపారులు, ఉపాధి లేక దుకాణాలు, హోటళ్లలో పనిచేసే చిరుద్యోగులు తాము బతికేదెలా అని ఆందోళన చెందుతున్నారు.

పహల్గాం ఉగ్రవాదుల దాడి అక్కడి పర్యాటక పరిశ్రమను తీవ్ర సంక్షోభంలోకి నెట్టింది. పహల్గాంలో పర్యాటక పరిశ్రమే స్థానికులకు బతుకుదెరువు. అక్కడి స్థానికుల్లో వివిధ దుకాణాల ద్వారా పర్యాటకులకు అవసరమైన వస్తువులను విక్రయిస్తూ కొందరు, హోటళ్లు, రెస్టారెంట్ల ద్వారా పర్యాటకులకు భోజనం, బస సౌకర్యాలు కల్పిస్తూ మరి కొందరు జీవిస్తున్నారు. వారి దగ్గర వివిధ పనులు చేస్తూ పలువురు కూలీలు, కార్మికులు ఉపాధి పొందుతున్నారు. ఉగ్రవాదుల దాడి జరిగినప్పుడల్లా వారి జీవన విధానం సంకటంగా మారుతుంది. పర్యాటకులంతా పహల్గాం నుంచి తిరిగి వెళ్లిపోయారు. పలువురు స్థానికులు కూడా సురక్షిత ప్రాంతాలకు తిరిగి వెళ్లారు. దాంతో అక్కడి దుకాణాలు, హోటళ్లు మూతపడ్డాయి. యాపిల్ రవాణా నిలిచిపోయింది. ఒక వెయ్యి కోట్ల నష్టం జరిగినట్లు అంచనా.

ఆవేదనా భరితం!

ఆత్మీయుల మరణం ఎంతో వేదనకు గురిచేయగా ఆప్తులు దుఃఖిస్తారు. పహల్గాం ముష్కర దాడిలో జీవిత భాగస్వాములను కోల్పోయిన వారి రోదనలు వింటుంటే ఇలాంటి కష్టాలు పగవాళ్లకు కూడా వద్దనుకుందాం. కాగా వారి దుష్కృత్యాలతో సంబంధం లేకపోయినా ఆ ప్రభావంతో భవిష్యత్ అగమ్యగోచరమైతే ..అలాంటి వారి పరిస్థితి ఏమిటో తలచుకుంటేనే బాధేస్తుంది. ఆ దేశ ఆడపడుచులు దినావస్థ చెప్పుకోవ డానికి ఎంతో బాధగా ఉంది. మానవీయ కోణంలో ఆలోచిస్తే వారి బాధను అర్థం చేసుకోవచ్చు. కానీ పాక్ దురాగతాలను తలుచుకుని ఆడపడుచుల పట్ల ఎలా దయ చూపగలమనేది? వారి వ్యధ నెలా తీర్చగలమో, ఎలా ముగింపు పలకాలో తెలియని పరిస్థితి భారతీయుల్ని వేధిస్తోంది. ఓ సోదరి హృదయావేదన చూస్తే తాను గ్రేటర్ నోయిడా నివాసి సచిన్ మీనాను పెళ్లి చేసుకుని హిందూ మతాన్ని స్వీకరించానని తన జన్మతః పాక్ కూతురినే. కానీ వివాహ బంధం రీత్యా తాను భారత్ కోడలని, భారత్ వదిలి వెళ్ళడం తన వివాహ బంధాన్ని తెంపుకున్నట్లు అవుతుందని కనికరించి ఇండియాలోనే ఉండనివ్వాలని ప్రధాన నరేంద్ర మోడీ, ఉత్తరప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్‌లను కోరింది. భారత్ ప్రభుత్వం పాక్ దేశీయులని భారత్ వదిలిపెట్టి వెళ్లిపోవాలని సార్క్ వీసాలు రద్దు చేసిన నేపథ్యంలో సీమా హైదర్ మీడియాలో చేసిన అభ్యర్థన వైరల్ అయింది.

ఇది పాకిస్థాన్ యువతితో పెళ్లి కుదుర్చుకున్న ఓ అభాగ్య యువకుని ఆక్రందన. రాజస్థాన్‌లోని బర్మార్ వాసి సైన్ తాన్ సింగ్ (25)కు పాకిస్థాన్లోని సింధు ప్రావిన్స్‌లోని అమర్ కోట్ జిల్లాకు చెందిన కేశర్ కన్వర్ అనే యువతితో నాలుగేళ్ల నాడు వివాహ నిశ్చితార్థం పూర్తయింది. ఫిబ్రవరి 18న వీసా క్లియర్ కాగా ఏప్రిల్ 30న పెళ్లి ఫిక్స్ అయింది. న్యాయపరంగా అన్ని అనుమతులు పొందారు. ఇక ఏ అడ్డంకులు ఉండవను కుని బరాత్‌తో పాక్‌లో ఎంట్రీ ఇద్దామనుకున్న భారతీయుడు సింగ్‌కు సైన్యం షాక్ ఇచ్చింది. ఎంట్రీ లేదని పొమ్మనగానే తన జీవితం వ్యర్థం అనుకుని ఆవేదనతో బావురుమంటున్నాడు.

సినీ నటి వాణి కపూర్ వేదన మరోలా ఉంది. ఒక హిందువునైన తాను నటించిన సినిమా అబీర్ గులాల్‌లో హీరో పాకిస్థాన్ నటుడు ఫహాద్ ఖాన్ హీరో అయినందున ఆ చిత్రాన్ని భారత్ నిషేధించింది. దాంతో వాణికపూర్ తన సినీ భవిష్యత్ ఆందోళన పడిందని బాధపడుతోంది. ఈ చిత్రంలోని పాటలను యూట్యూబ్ నుంచి తొలగించారు. రొమాంటిక్ కామెడీ నేపథ్యంలో ఎస్ బగ్గీ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. మరోనటి ఇమాన్వి పాకిస్థాన్ మూలాలు ఉన్న ఆమె భారతీయ నటుడు టాలీవుడు హీరో ప్రభాస్‌తో చిత్రంలో నటించింది. తన చిత్రం మీద ఆంక్షలుపడే అవకాశం ఉండడంతో ఆమె సోషల్ మీడియా వేదికగా ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది.

తాను ఇండియన్ అమెరికన్ అని హిందీ తెలుగు, గుజరాతి, ఆంగ్లం భాషలు మాట్లాడగలనని తన తల్లిదండ్రులు కాలిఫోర్నియా వాసులని, తనకు ఎలాంటి పాకిస్థాన్ నేపథ్యమూ లేదని నటిగా కొరియోగ్రాఫర్‌గా డాన్సర్‌గా జీవించాలని కలలు కన్నానని, అయితే చిత్రం విడుదలకు నోచుకోపోతే తన భవిష్యత్తు ప్రశ్నార్థకమవుతుందని ఆమె వాపోతోంది. ఇలాంటి తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో అయితే ఆ చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ హీరోయిన్‌ను మార్చుకోగలదు. కానీ నా భవిష్యత్తు ఏమిటి? నా భవిష్యత్తు అగమ్యగోచరం కాదా అని ప్రశ్నిస్తోంది. కానీ దానికి జవాబు చెప్పేది ఎవరు?

సింధు నదీ జలాల ఒప్పందం?

రెండు దాయాది దేశాల మధ్య భవిష్యత్తులో ఎలాంటి జల జగడాలు రాకుండా చేసుకున్న ఒప్పందంలో సింధు నదీ జలాల ఒప్పందం అతి ప్రధానమైనది. ఈ ఒప్పందాన్ని ఎవరు అమలుకు తోడ్పడక పోయినా ఇద్దరూ నష్టపోతారన్న విషయం సువిదితం. ప్రపంచంలోనే అత్యంత అరుదైన ఒప్పందాల్లో ఇది ఒకటి. ఏవో పంతాలు, పట్టింపులు మధ్య ఇద్దరూ అలా అనుకుంటారు కానీ, తీర ఆవేశం చల్లబడ్డాక వాస్తవంలోకి వస్తారు. గాలి నీరు, ఆకాశమార్గాలను మూసివేసినంత మాత్రాన పాకిస్థాన్‌కి ఎలాంటి నష్టం వాటిల్లుతుందన్నదీ ఇంకా ఉభయులకూ ఎరుకే! ఈ జల జగడాలు రేపో మాపో అంతర్జాతీయ కోర్టుకు చేరనున్నాయి.

ఈ లోగా దాయాది దేశాలు రెండూ నిత్య వైరి దేశాలుగా మారిపోబోతున్నాయా అంటే అవుననే అనిపిస్తున్నాయి. నిజానికి జల జగడాలకు ఏ దేశానికీ మంచివి కావన్నది ఇరుపక్షాలకు తెలియని విషయమేమీ కాదు. అందుకే అరవై ఏళ్ల క్రితమే దాయాది దేశాలు తమ ప్రాణధారమైన నదుల నీటిని శాంతియుతంగా 'సింధు నదీ జలాల ఒప్పందం' పేరిట (Indus Water Treaty) ఒప్పందం చేసుకున్నాయి.

సీమాంతర ఉగ్రవాదాన్ని ఏ మాత్రం వీడకుండా, వెళ్లినప్పుడల్లా భారత దేశంపైకి ఉగ్రవాదాన్ని రెచ్చగొట్టే పాకిస్థాన్ వంటి దేశంతో ఒప్పందమంటే భారత్‌కు సంక్లిష్టమే! అయినా భారత్ ఎన్నడూ పాక్‌ను నీటి పంపిణీ విషయంలో అడ్డుకోనే లేదు. కానీ నిన్నమొన్నటి కాశ్మీర్ ప్రాంతం పహల్గాం ఊచకోతను వెనుకుండి నడిపించిన పాకిస్థాన్ ఆర్మీని, వారి దుందుడుకు కుట్రలను నిలువరించేందుకు మరో మార్గం లేక సింధు నదీజలాల ఒప్పందం రద్దు చేస్తున్నట్లు భారత్ ప్రకటించింది. ఈ ఒప్పందాన్ని ఏకపక్షంగా భారత్ రద్దుచేయడమంటే.. యుద్ధానికి ఆహ్వానించినట్లేనని పాకిస్థాన్ నిర్ణయించుకుని ఆ దిశగా అడుగులు వేస్తోంది. భారత్ పాకిస్థాన్‌ల మధ్య ఉన్న ఈ చారిత్రక ఒప్పందం గురించి ఈ తరానికి తెలియాల్సి న అవసరం ఉంది.

1947లో దేశం రెండుగా విడిపోయినప్పుడు, భారతదేశంలో అత్యంత కీలకమైన నదీ వ్యవస్థల్లో ఒకటైన సింధు నది, దాని ఉపనదులు భారత్, పాకిస్థాన్‌ల మధ్యలో ఉన్నాయి. పంజాబ్, సింధ్ ప్రాంతాలకు ఈ నదులే జీవనాధారం. నీటి పంపిణీ, వాటా స్పష్టత కోసం రెండు విభజిత దేశాలు చర్చించుకుని ఓ అంగీకారానికొచ్చాయి.

ఎవరెవరి నీటి అవసరాలు ఎంతెంత? ఏ దేశానికి ఎంత వాటా కావాలి? ఎవరెవరు ఎంత నీటిని వాడుకోవాలి? ఎక్కడెక్కడ ఏ దేశం ఆనకట్టలు కట్టుకోవచ్చు? నీటి వాటాలను ఏ విధంగా అనుభవించవచ్చు. జలజగడాలొస్తే వాటినెల పరిష్కరించుకోవాలి! అన్న అంశాలను కూడా అనే విషయాలపై కూలంకషంగా ఆ ఒప్పందంలో పేర్కొన్నారు.

సుదీర్ఘ చర్చల పర్యవసానం ప్రపంచ బ్యాంకు మధ్యవర్తిత్వం

ఈ సంక్షోభాన్ని గుర్తించిన ప్రపంచ బ్యాంకు (WorldBank) ఇరు దేశాల మధ్య మధ్యవర్తిత్వం వహించింది. అప్పటికే భారత్ పాకిస్థాన్‌ల మధ్య సంబంధ బాంధవ్యాలు అంతంత మాత్రమే ఉన్నా, భవిష్యత్‌లో నీళ్ల కోసం యుద్ధం వచ్చే పరిస్థితి రాకూడదని ప్రపంచ బ్యాంకు గట్టిగా పట్టుబట్టింది. ఏకంగా తొమ్మిదేళ్ల పాటు సుదీర్ఘంగా, చర్చోపచర్చలు జరిపి చివరకు ఒక అంగీకారానికి వచ్చేలా చేసింది. ఆ ఫలితమే 1960 సెప్టెంబర్ 19న కరాచీలో కుదిరిన సింధు నదీ జలాల ఒప్పందం. అప్పటి భారత ప్రధాని జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ, పాకిస్థాన్ అధ్యక్షుడు ఆయూబ్ ఖాన్ ఈ చారిత్రక ఒప్పందంపై సంతకాలు చేశారు. ఈ ఒప్పందం సింధు నదీ వ్యవస్థలోని ఆరు కీలక ఉపనదులను ఇరు దేశాల మధ్య పంచుకోవడానికి ఒక స్పష్టమైన మార్గాన్ని చూపింది. వాటి వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి.

'తూర్పు నదులు': రావి (Ravi), బియాస్ (Beas), సట్లెజ్ (Sutlej). భారత్‌కు దక్కినవి. ఈ మూడు నదుల జలాలను భారతదేశం పూర్తి స్వేచ్ఛతో, ఎటువంటి ఆటంకం లేకుండా వాడుకోవచ్చు.

వ్యవసాయం, విద్యుత్, తాగునీరు.. ఇలా దేనికైనా మనం వాడుకోవడానికి ఈ ఒప్పందం పూర్తి హక్కు ఇచ్చింది.

‘పశ్చిమ నదులు’ సింధు (Indus), జీలం (Jhelum), చీనాబ్ (Chenab). పాకిస్థాన్‌కు దక్కినవి ఈ నదులపై పూర్తి అధికారం పాకిస్థాన్‌కు ఇచ్చారు. అవి భారత్ గుండా ప్రవహించినా, వాటి జలాలను వాడుకునే హక్కు పాకిస్థాన్‌కే ఎక్కువ.

అయితే, పశ్చిమ నదులు (సింధు, జీలం, చీనాబ్) భారత్ భూభాగం గుండా కూడా వెళ్తాయి. కాబట్టి, వాటిపై భారత్‌కు కొన్ని పరిమిత, స్పష్టమైన హక్కులు ఉన్నాయి. నీటిని పెద్దగా వాడుకోకుండా (Non-consumptive use) కేవలం కొన్ని అవసరాలకు మాత్రమే వాడుకోవచ్చు.

నీటి ప్రవాహాన్ని ఆపకుండా చిన్నపాటి హైడ్రో ఎలక్ట్రిక్ ప్రాజెక్టులు కట్టుకోవచ్చు. కానీ దీనికి కూడా ఒప్పందంలో పేర్కొన్న నిబంధనలు వర్తిస్తాయి. కొన్ని నిర్దిష్ట ప్రాంతాలలో పరిమిత స్థాయిలో సాగునీటిని, చిన్నపాటి నిల్వలను ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. అయితే, ఈ వాడుక పాకిస్థాన్‌కు దక్కాల్సిన నీటి ప్రవాహానికి ఎక్కడా అడ్డు రాకూడదు.

జలజగడా లొస్తే.. అంతర్జాతీయ న్యాయస్థానానికే!

ఈ ఒప్పందం ఇంత కాలం నిలబడటానికి అతి ముఖ్యమైన కారణం, ఇందులో వివాదాలను పరిష్కరించుకోవడానికి ఒక పక్కా రూల్ బుక్ (వ్యవస్థ) ఉంది. ఇరు దేశాలకు చెందిన జల కమిషనర్లు ఉండే ‘శాశ్వత సింధు కమిషన్’ (Permanent Indus Commission - PIC) ఎప్పటికప్పుడు కలుస్తూ, ఒప్పందం అమలును పర్యవేక్షిస్తూ ఉంటుంది. ఏవైనా చిన్నపాటి సందేహాలు, సమస్యలు ఉంటే కమిషన్ స్థాయిలోనే మాట్లాడుకుని పరిష్కరించుకుంటారు. కమిషన్ స్థాయిలో పరిష్కారం కాని చిన్న సమస్యలను ప్రపంచ బ్యాంకు నియమించే ఒక స్వతంత్ర నిపుణుడు పరిశీలించి అంతిమ నిర్ణయం చేస్తారు. ఆ తీర్పుకే ఇరుదేశాలు కట్టుబడి ఉండాలి. ఇక తీవ్ర వివాదాలు వస్తే కోర్ట్ ఆఫ్ ఆర్బ్రిట్రేషన్ ఏర్పాటు చేస్తారు. ఇది ఒక తాత్కాలిక కోర్టు. ఇరు దేశాల నుంచి, అలాగే స్వతంత్రంగా కొందరు నిపుణులు ఇందులో ఉంటారు. ఈ కోర్టు ఇచ్చే తీర్పు కూడా ఇరు దేశాలకు వర్తిస్తుంది. అంటే, నీళ్ల కోసం గొడవ పడి యుద్ధాల దాకా వెళ్లే బదులు, కూర్చుని మాట్లాడుకోవడానికి, కుదరకపోతే నిపుణుల లేదా కోర్టు సాయంతో పరిష్కరించుకోవడానికి ఈ ఒప్పందంలో ఒక చట్టబద్ధ మార్గం ఎలానూ ఉంది.

సింధు నదీ జలాల ఒప్పందం ప్రాముఖ్యత!

టిబెట్‌లోని మానస సరోవరంలో 4164 మీటర్ల ఎత్తున ప్రవహించేనది సింధునది. సింధునదీ జలాల ఒప్పందం పాక్‌కు ఆయువుపట్టు. ఆ నీటిలో పాక్ సాగుకు 80 శాతం వెళ్తుంది. పాక్‌కు ఈ నీరు వెళ్లకుంటే ఎక్కువగా నష్టపోయేది పాకిస్థాన్.

ఇరు దేశాల మధ్య 1965, 1971 యుద్ధాలు జరిగినా, కార్గిల్ ఘర్షణ వచ్చినా, అనేక సార్లు సరిహద్దుల్లో ఉద్రిక్తతలు నెలకొన్నా.. ఈ ఒప్పందం మాత్రం రద్దవ్వలేదు, నిలిచిపోలేదు. జలాల పంపిణీ ఆగలేదు. అందుకే దీన్ని ప్రపంచంలోనే అత్యంత నిలకడ, విజయవంతమైన జల ఒప్పందాల్లో ఒకటిగా పరిగణిస్తారు. కాగా ఈ మధ్య కాలంలో ఈ ఒప్పందంపై మళ్లీ చర్చ జరుగుతోంది. పశ్చిమ నదులపై భారత్ నిర్మిస్తున్న కొన్ని విద్యుత్‌ప్రాజెక్టుల డిజైన్లపై పాకిస్థాన్ అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేస్తోంది. అవి ఒప్పంద నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తున్నాయని వాదిస్తోంది. మన దేశం మాత్రం, తనకు ఒప్పందంలోని హక్కుల మేరకే పనులు చేస్తున్నామని స్పష్టం చేసింది. ఈ వివాదాలు ప్రస్తుతం స్వతంత్ర నిపుణుడు, కోర్ట్ ఆఫ్ ఆర్బిట్రేషన్ దగ్గర పరిశీలనలో ఉన్నాయి. భారత్ కూడా తూర్పు నదుల (రావి, బియాస్, సట్లెజ్) జలాలను పూర్తిగా వినియోగించుకోవడంపై ఇటీవల దృష్టిపెట్టింది. పాకిస్థాన్‌కు వృథాగా వెళ్తున్న మన నీటిని ఆపి, మన దేశంలోని పంజాబ్, హర్యానా, రాజస్థాన్ వంటి రాష్ట్రాలకు సాగునీటి అవసరాల కోసం మళ్లించడానికి కొన్ని ప్రాజెక్టులను వేగవంతం చేసింది. ఇది కూడా ఆనాటి ఒప్పందం మేరకు ప్రకారం భారత్‌కు ఉన్న హక్కే. మొత్తానికి, సింధు నదీ జలాల ఒప్పందం కేవలం నదీ జలాల పంపిణీకి సంబంధించిన సాంకేతిక అంశం కాదు. రెండు దాయాది దేశాల మధ్య కూడా శాంతియుత సహజీవనం, సహకారానికి అవకాశం ఉందని నిరూపించిన చారిత్రక డాక్యుమెంట్ అది. సమస్యలు, సవాళ్లు వస్తున్నా, వాటిని ఒప్పందంలో పేర్కొన్న మార్గాల ద్వారా పరిష్కరించుకుంటూ ఈ బంధం ఇలాగే ఇంతకాలం కొనసాగించారు. ఇక పహల్గాం ఉగ్రదాడితో ఈ ఒప్పందానికి స్వస్తి పలకాలని కేంద్రం నిర్ణయించింది. దీంతో భవిష్యత్తులో ఇరు దేశాల మధ్య నీటి యుద్ధం జరిగే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా పాకిస్థాన్‌కు ఇది కోలుకోలేని దెబ్బే!

ఉగ్రవాదుల భారిన పడి మరణించిన వారి కుటుంబాలకు పరిహారమే కాదు ఉపాధి, ఉద్యోగం కల్పించాల్సిన బాధ్యత కేంద్రప్రభుత్వం ఉన్నది. ఇరుదేశాలు ఇరుగుపొరుగున ఉండడం, అణ్వాస్త్ర దేశాలు కావడం రీత్యా దౌత్య మార్గాలను అన్వేషించుకొని చర్చల ద్వారా శాంతిపరిష్కారాలను కనుగొనడం తక్షణ ఆవశ్యకం.

సర్వభాషలకు తల్లి సంస్కృతమే

జయసూర్య

ప్రపంచ భాషలలో అత్యంత ఉత్తమమైన సనాతన భాష సంస్కృతం. సురభారతి అయిన గీర్వాణవాణి, గ్రీక్, ల్యాటిన్ భాషలకంటే ఉన్నతమైనదని, 28 ప్రపంచ భాషలలో పండితుడు, బ్రిటిష్ న్యాయాధీశుడు 'సర్ విలియమ్ జోన్స్,' 'ష్లెగెల్' అనే జర్మన్ దేశీయ సంస్కృత పండితుడు, 'సర్ మోనీర్ విలియమ్స్', వంటి సంస్కృత విద్వాంసులు సంస్కృతానికి అగ్ర తాంబూలం ఇచ్చారు. గ్రీక్, ల్యాటిన్, పర్షియన్, జర్మన్ ప్రాచీన భాషలలో పోల్చిచూస్తే, ప్రపంచంలో సర్వోత్కృష్టములైన కావ్యాలు, దార్మనిక గ్రంథాలు, శాస్త్రాలు, నైతిక గ్రంథాలు సంస్కృత వాఙ్మయంలో వెల్లివిరిసాయి. అపారం, గంభీరమైన సంస్కృత సారస్వత సాగరంలో, తరంగిణులు ఎన్నో కలిసాయి. క్రీ.శ.1700 సుమారుగా సాహిత్యోద్యానానికి వసంతోదయంగా చెప్పవచ్చు. భారతావనిలో సాహిత్య వాఙ్మయం దివ్యమైన నూతనోత్తేజం పొంది ప్రాచీన సాహిత్యకృతులు, శాస్త్రీయ పద్ధతుల ప్రకారం పరిష్కృతాలయిన పరిశోధనాయుగం ఆరంభమైంది. ప్రాచీన తాళపత్రాలు, తామ్రపత్రాలపై శతాబ్దాల కాలగర్భంలో నిక్షిప్తమైన ప్రాచీన వాఙ్మయం నాటి స్వదేశీ, విదేశీ కవి పండితుల నూతనోత్తేజం కారణంగా శాస్త్రీయ విధాన ప్రక్రియలతో సుపరిష్కృతమైంది. దానికి తోడు ముద్రణా సౌభాగ్యం ఆవిష్కృతం కావటంతో ప్రాచీన గ్రంథ సర్వస్వానికి, నవీన వ్యాఖ్యానాలు, నూతన విమర్శలు, భాషాంతర కరణాలు, తులనాత్మక సమాలోచనములు అన్నింటి కంటే ముఖ్యంగా సాహిత్య వాఙ్మయ చరిత్ర నిర్మాణానికి శుభారంభం అయింది. పాండురంగవామన కాణే, సుశీల కుమారడే, వి.రాఘవన్, పి.సి.లాహిరీ ఎందరో మహామహోపాధ్యాయులైన భారత వర్ష సంస్కృత పండితులు, డాక్టర్ నోబెల్ వంటి పాశ్చాత్య సంస్కృత విద్యాంసులు, ఆంగ్ల భాషలో సంస్కృత సాహిత్య వాఙ్మయ చరిత్రలు వెలుగు చూసాయి. ప్రాచీన సాహిత్య గ్రంథాలకు ఆధునిక పండితులు విపుల వ్యాఖ్యలు, ఆంగ్ల భాషానువాదాలు, దేశ బాషా పరివర్తనాలు, దేశ భాషా వివరణములు వెలువడి, సంస్కృత సాహిత్య ఉద్యానవనం వసంత శోభ సంతరించుకుంది. సంస్కృతంలో వందలాదిగా ఆంధ్రపండితులు 12వ శతాబ్ది ముందు నుంచే సాహిత్య గ్రంథరచన కొనసాగించారు. సంస్కృత సాహిత్య గ్రంథాలకు, సంస్కృత వ్యాఖ్యలకు ఆంధ్ర కవులు శ్రీకారం చుట్టారు. రాజాశ్రయాలు, ఆస్థానాలలో సంస్కృత కవి పండితులు, కాలానుగుణంగా సంస్కృత సాహిత్య గ్రంథాల ఆంధ్రాను వాదాలు ప్రారంభించారు. క్రమేపీ ఆంధ్ర, గీర్వాణ కవిపండితులుగా పద్య, గద్య కావ్యాలు వెల్లివిరిసాయి. సంస్కృత భాషకు కాశ్మీర కవి పండితులు, 2000 ఏళ్ళకుపైగా సేవలందించారు. కాశ్మీర శారదా పీఠం ప్రపంచ విద్యా పీఠాలలో అగ్రస్థానం అలంకరించింది. విచిత్రమేమిటంటే కాశ్మీరం తర్వాత సాహిత్య శాస్త్రాలలో అపరిమితంగా సంస్కృతంలోనే ఆంధ్రులైన సాహిత్య శాస్త్రకారులు తమ స్వతంత్ర సాహిత్య గ్రంథాలు, ప్రసిద్ధ వ్యాఖ్యానాలు రచించారు. క్రీ.శ. 1923 నాటి వరకు తెలిసిన దానిని బట్టి సంస్కృతంలో ముద్రితాముద్రిత సాహిత్య గ్రంథాలు 872 వరకు వుండేవి అవి తర్వాత దశాబ్దాలలో 1,000 వరకు పెరిగాయి, ఆ సేతు హిమాచలంలో భరతముని కాలం నుండి పండితరాయల వరకు పూర్వులు సంస్కృత సాహిత్య శాస్త్రంలో విశేష అపరిమిత కృషి చేసారు.

విజ్ఞాన వర్ధినీ పరిషత్కార్యదర్శిగా ఆధునిక కాలంలో సురవరం ప్రతాపరెడ్డి, 'ఆంధ్రప్రతాపరుద్ర యశోభూషణం' శ్రీ విద్యానాథుని కృతికి, చెలమచెర్ల రంగాచార్యుల ఆంధ్రానువాద గ్రంథానికి రాసిన 'మనవి'లో ఈ విషయం ప్రస్తావించారు. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధకాలంలో, కరువు కాటకాల తీవ్ర సంక్షోభంలో 'కాగితాల క్షామం' తలెత్తిన రోజులలో తెలంగాణ ప్రాంతంలో విజ్ఞానవర్ధనీ పరిషత్, సంస్కృతంలోని ప్రతాపరుద్రగ్రంథాన్ని యథామాత్రుకంగా తెలుగు అనువాదం పరిషత్ ద్వారా ప్రచురింపచేయటానికి అవిరళ శ్రమ చేసారు. ఆ సందర్భం, సంస్కృతం నుంచి తెలుగు సేతకు నాటి ఆంధోద్యమ సాహితీ, సంస్కృతి ఉజ్వలదశకు సురవరం ప్రతాపరెడ్డి వంటి వైతాళిక మహోదయుల విద్వదభిమాన వ్యక్తిత్వ ఔన్నత్యం స్పష్టం చేస్తోంది. ఒక భాషలోని ఉత్తమ రచనల సమూహం వాఙ్మయం అంటున్నాం. మన వాడుకలో ఉన్న తెలుగులో అనేకమైన సంస్కృత పదాలు చేరి వున్నాయి. తెలుగు సామాన్య జనుల భాష, సంస్కృతం ప్రాకృతం రెండు భాషలు పూర్వపు రాజులు, పండితులు, మత కర్తలు ఉపయోగించేవారు. ప్రాకృతం కనుమరుగైంది. దేశీయ భాష, నాడు తెనుగయినా, ఒకానొక కాలంలో రాజపోషణ, పండితాదరణ లేదు. సంస్కృత ప్రభావం వుండేది. జైనమత వాఙ్మయం అర్ధమాగధి అనే ప్రాకృతంలో, సంస్కృతంలో విలసిల్లింది. అయినా సామాన్య జనులకు ప్రాకృతం, సంస్కృతం దూరం కావటంతో నన్నయ యుగం భారతాంధ్రీ కరణతో బాట వేసింది. 11వ శతాబ్దం నాటికే తెలుగు కవి, పండితులకు సంస్కృతంలోని శాస్త్ర వాఙ్మయంతో పరిచయం వుండేది. ఏదిఏమైనా ఆధునిక కాలంలో ఇటు సంస్కృత సాహిత్యం, అటు ఆంగ్ల సాహిత్య అధ్యయన ప్రభావమే ఆధునిక వాఙ్మయానికి అంకురార్పణ అయింది. నన్నయ మొదలు నవ్యయుగం వరకు ప్రాచీన ఆంధ్ర వాఙ్మయ ప్రధాన లక్షణం సంస్కృత వాఙ్మయ సాన్నిహిత్యం. ఏ భాషనూ నిరసించవలసిన, వెలివేయవలసిన పనిలేదు. సంస్కృతం మృతభాషగా పేర్కొనటం భావ్యం కాదు. సంస్కృతం అన్ని భాషలకు తల్లి కల్పవల్లి.

కవిత్వం

దిక్సూచి కావాలి

కలల్ని సాగు చేసుకునే
వెర్రి తపనలో
కష్టాలకడలిని
ఇష్టంగా ఈదుతున్నాను

చుట్టూ ఎడారి నిండా
ఒయాసిసులే తప్ప
గొంతు తడిపే
గుక్కెడు నీళ్ల లేవు

దారెంబడి ఒంటరిగా
పయనిస్తూ కనిపించే
సుందర దృశాలను
కోసుకు దాచుకుంటూ
గమ్యం చేరు

మార్గాన్ని అన్వేషిస్తున్నాను
నాకు ఇప్పుడో దిక్సూచి
కావాలి తప్పిపోయిన
ఆతడిని అన్వేషించుటకు

ఇప్పుడు నాకొక
చిన్న మినుగైనా
తళుక్కుమనే తారైనా
నాకు దారి చూపాలి
ఆగమ్య గోచరంలో
నాకు మార్గ నిర్దేశం చేయాలి.

- శేషగిరి

జ్ఞాపకం సజీవం

మౌన మంటించిన
మనసు చితిలో
ఒక్కనిప్పురవ్వ

బతుకులో రాలి
గాలి కెరటాలకు
పగటి లోతుకు చేరి

కరిగిన కణాలది
అక్షరాలా ఆకాలమే
జీవమున్న జ్ఞాపకమే
నిలువెత్తు నిజాన్ని
మింగేసిన ఆకాశంలో
పొడిచిన శూన్యంలో
పోరాడిన ప్రాణం
గెలిచిన కన్నీళ్ళ ఈతకు
ఊహకందడం లేదు ఒడ్డు

- చందలూరి నారాయణరావు

సరిహద్దు

మనిషికి మనిషికి మధ్య వైరం
ఊరుకి ఊరుకి మధ్య వైరం
రాష్ట్రానికి రాష్ట్రానికి మధ్య వైరం
దేశానికి దేశానికి మధ్య వైరం
ఇదేనా మనిషి నేర్చుకున్న సంస్కారం

గాలి వీస్తూనే ఉంటుంది
ఉందా సరిహద్దు
ఉందా వైరం
నది ప్రవహిస్తూనే ఉంటుంది
ఉందా వైరం
నది ప్రవహిస్తూనే ఉంటుంది
ఉందా సరిహద్దు
ఉందా వైరం
మరి మనిషికెందుకు సరిహద్దు
మరి మనిషికెందుకు వైరం
మనిషిగా పుట్టినందుకు
నువ్వు పొందినదేమిటి
నేను పొందినదేమిటి

మనసుకు ఉందా సరిహద్దు
ప్రేమకు ఉందా సరిహద్దు
మానవత్వానికి ఉందా సరిహద్దు
ఆకాశానికి ఉందా సరిహద్దు
వెలిగే సూర్యునికి ఉందా సరిహద్దు
చల్లని వెన్నెల కురిపించే
చంద్రునికి ఉందా సరిహద్దు
నక్షత్రాల రాశికి ఉందా సరిహద్దు
ఒకే కొమ్మకు పూచిన పూలలాగ
మనుషులంతా ఒకటి కాదా

- అరుణ డేనియల్

కుట్ర

అడవిలో చెట్ల మీద
యథేచ్ఛగా సాగుతున్న వేట
కారణమేంటని రాజ్యాన్ని ప్రశ్నిస్తే
ఆయుధాలున్నాయన్న అనుమానమంది

ఆయుధాలేవి? అని ప్రశ్నిస్తే..
నేల రాలిన చెట్లను చూపుతున్న రాజ్యం
ఆయుధాలేవని మరోసారి గట్టిగా ప్రశ్నిస్తే
వాటిలోపలున్నాయేమోననే..
మొదళ్లకు నరికి వాటిని చీల్చి
వెతుకుతున్నామనే
దురుసు సమాధానం

ఏళ్ళు గడిచాయి
చెట్టు నేలరాలిన ప్రాంతంలోనే
తవ్వకాలు చేస్తున్న రాజ్యపు ప్రేమికుడు
అడవినెందుకు తవ్వుతున్నారంటే..
అడవెక్కడుందని ఎదురు ప్రశ్న?
అంతరంగికుడికి వంతపాడిన రాజ్యం

ఇద్దరు కలిసిచేస్తున్న గేలి వికటాట్టహాసానికి
అడవంత ప్రశ్న నా మొఖాన మొలిస్తే..
లోలోపనంత గింగిరాలు తిరుగుతున్న
సమాధానం

కుట్ర..కుట్ర.. కుట్ర..కుట్ర..కుట్ర.. కుట్ర..

- దిలీప్.వి

తప్పుల బుట్ట

నువ్వు హెచ్చరికలు చేయాలనుకుంటావు
నేను బిగ్గరగా నవ్వుతాను
నవ్వులో కాలిపోయింది ఎవరు?

నువ్వు తలవంచని శిరం అనుకుంటావు
నన్ను నేను చిన్న రాయిని
అనుకుంటాను రాయివిసిరితే!

నువ్వు కన్నులు ఎగరేసే ఆకాశాన్ని
కలగంటావు,
నేను రాలిపోయిన నీ కనురెప్పలను
ప్రేమగా అందుకుంటాను

తప్పులన్నీ నీ బుట్టలో పెట్టుకొని
ఇతరుల మూతులను కుట్టాలనుకుంటే
సమాజపు బోనులో
శాశ్వత నేరస్థురాలిగా నిలిచిపోతావు
మేఘం ఉరుముతుంది
ఫలితంగా నీటిని త్యజిస్తుంది

మరీ నీ కేకలకు ఫలితమేది?

ప్రలోభాలు ప్రగల్భాలు
తప్పును ఒప్పు చేయగలననే
మొండితనం
పతనానికి నాంది చిహ్నాలే.

- జాని తక్కెడశిల

మామిడిని మటన్‌తో మిక్స్‌చేసి తాజా రుచులను రొయ్యలతో కలిపి వండితే నోరూరుతుంది. ఇలా ఒక్కటికాదు..జిహ్వకు పనిచెప్పే రుచులతో ఇల్లంతా రుచుల సంబరమే!

విందు-పసందు

మామిడి రుచులు

చికెన్ కూర

కావాల్సినవి : స్కిన్‌లెస్ చికెన్-కేజీ, ఉడికించిన మామిడికాయ గుజ్జు-కప్పు, పసుపు-టీస్పూన్, కారం-రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, ధనియాల పొడి6టీస్పూన్, జీలకర్ర పొడి టీస్పూన్, నూనె-నాలుగు టేబుల్ స్పూన్లు, పచ్చిమిర్చి- ఆరు, చిన్న ముక్కలుగా కోసిన ఉల్లిపాయలు- రెండు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు- టేబుల్ స్పూన్, గరంమసాలా పొడి- టీస్పూన్, ఆమ్‌చూర్ పొడి-టీస్పూన్, ఉప్పు-తగినంత, కొత్తిమీర తురుము-టేబుల్‌స్పూన్.

తయారీ : గిన్నెలో మామిడికాయ గుజ్జు, పసుపు, కారం, జీలకర్ర, ధనియాల పొడి, గరంమసాలా పొడి, టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చికెన్ ముక్కలకు బాగా పట్టించి రెండు గంటలపాటు పక్కన పెట్టాలి. మందపాటిగిన్నెలో మిగిలిన నూనె పోసి వేడిచేసి పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి రంగు మారేంతవరకు వేయించాలి. తర్వాత అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు, మసాలా పట్టించిన చికెన్ వేసి మూతపెట్టి మధ్యస్థంగా ఉండే మంట ఈద పది నిమిషాల పాటు ఉడికించాలి. ఇప్పుడు అరకప్పు నీళ్లు పోసి ఇరవై నిమిషాల పాటు ఉడికించి నూనెపైకి తేలిన తర్వాత స్టవ్ కట్టేయాలి. చివరగా కొత్తిమీర తురుము వేయాలి.

మామిడి రొయ్యల వేపుడు

కావాల్సినవి : రొయ్యలు-అరకేజీ, తురిమిన మామిడికాయ- ఒకటి, ఉల్లిపాయలు-రెండు, పచ్చిమిర్చి -నాలుగు, కారం- రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, గరంమసాలా పొడి-టీస్పూన్, ధనియాల పొడిటీస్పూన్, పసుపు-టీస్పూన్, నూనె-మూడు టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు- సరిపడా.

తయారీ : రొయ్యలను శుభ్రంగా కడిగి పెట్టుకోవాలి. కడాయిలో నూనె పోసి వేడిచేసి ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి గోధుమ రంగులోకి వచ్చేంత వరకు వేయించాలి. ఇప్పుడు రొయ్యలు వేసి ఎర్రగా వేయించాలి. తర్వాత పసుపు, కారం, ధనియాల పొడి, గరంమసాలా వేసి కాసేపు వేయించాలి. ఇందులో మామిడికాయ తురుము వేసి బాగా కలిపి పావుగంట సేపు ఉడికించాలి లేదా నూనె పైకి తేలేంతవరకు ఉంచాలి.

మటన్ కర్రీ

కావాల్సినవి: మామిడికాయ-ఒకటి, ఎముకల్లేని మటన్-అరకేజీ, ఆమ్‌చూర్‌పొడి- టీస్పూన్, పెరుగు-ముప్పావుకప్పు, పసుపు- టీస్పూన్, నూనె-నాలుగు టేబుల్ స్పూన్లు, ఆవాలు-టీస్పూన్, జీలకర్ర- టీస్పూన్, కరివేపాకు రెబ్బలు-పది, లవంగాలు-అయిదు, దాల్చిన చెక్క-చిన్నముక్క, పెద్ద ఉల్లిపాయలు-రెండు, అల్లం పేస్టు- టేబుల్‌స్పూన్, ధనియాల పొడి-టేబుల్‌స్పూన్, కారం-టేబుల్‌స్పూన్, గరంమసాలా-టీస్పూన్, ఉప్పు-తగినంత.

తయారీ : మటన్ ముక్కలకు పెరుగు, ఆమ్‌చూర్‌పొడి, పసుపు పట్టించి ఫ్రిజ్‌లోపెట్టాలి. మందపాటి గిన్నెలో నూనె పోసి వేడిచేసి ఆవాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు, లవంగాలు, దాల్చినచెక్క వేయాలి. ఆవాలు చిటపటలాడాక ఉల్లిపాయలు వేసి గోధుమ రంగులోకి వచ్చేంతవరకు వేయించాలి. ఇప్పుడు మటన్ ముక్కలు, అల్లం పేస్టు వేయాలి. స్టవ్ మంట బాగా పెంచి బాగా వేయించాలి. తర్వాత ధనియాల పొడి, కారం, గరంమసాలా పొడి, మామిడికాయ ముక్కలు వేయాలి. వీటిని బాగా కలుపుతూ కొన్ని నిమిషాలు వేయించాలి. తర్వాత రెండు కప్పుల నీళ్లు పోసి మరిగించాలి. ఇప్పుడు మంట తగ్గించి, మూత పెట్టి అరగంటపాటు లేదా మటన్ ముక్కలు మెత్తగా అయ్యేంతవరకు ఉడికించాలి. ఉప్పువేసి సన్నటి మంట మీద కూడ దగ్గరకు అయ్యేంతవరకు ఉంచాలి. ఈ కూర అన్నం చపాతీల్లోకి బాగుంటుంది.

ఖర్జూర పళ్ళు

యామిజాల జగదీశ్

ఎక్కడ ఏ చెట్టు చిగురించాలన్నా కొద్దిపాటి వర్షమైనా కావాలి లేకపోతే మొక్కలు వాడిపోతాయి. అలాంటిది ఎడారిలో ఏ చెట్లు బతుకుతాయి? ఏ పండ్లు పండుతాయి? అని అనుమానం వస్తుంది. కానీ వానజాడే లేని ఎడారిలో కూడా అమృతఫలాలను అందించే కల్పవృక్షాలున్నాయి. అవే ఖర్జూరం చెట్లు అందుకే ఎడారి దేశాల ప్రజలంతా ఖర్జూరం చెట్టుని పండుని ఎంతో పవిత్రంగా భావిస్తారు. రంజాన్ మాసంలో ముస్లిం సోదరులకు ఈ పండు లేనిదే పండుగ పూర్తికాదు. ఇస్లాం దేశాల్లో పాలు లేదా పెరుగుతోనే ఉపవాసదీక్ష విరమిస్తారు. ఖర్జూరపు పండ్లలో ఎన్నో రకాలున్నాయి. ఒకప్పుడు సీజన్‌లో బండ్లమీదో లేదా ఎండు ఖర్జూరం రూపంలో మాత్రమే ఇవి దొరికేవి. ఇప్పుడు ఖర్జూరపండ్లతో పాటు అనేక కంపెనీల పేర్లతోను ఇవి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా లభిస్తున్నాయి. గతంలో పండినవి మాత్రమే మనకు లభించేవి. కాని ఇప్పుడు పచ్చిదశలోను దొరుకుతున్నాయి. మిగిలిన పండ్లలాకాకుండా ఖర్జూరాలను నాలుగు దశల్లో తినవచ్చు. పచ్చిగా ఉండేవాటిని క్రిమీ రంగుమారి కొరకడానికి వీలయ్యే దశలో ఉన్నవాటిని 'కలాల్' అని పండి మృదువుగా మారినదాన్ని 'రుటాబ్' అని బాగా పండి ఎండినదాన్ని 'ట్మామ్' అని పిలుస్తారు. పండేకొద్దీ వీటిలో తేమతగ్గి తీపిశాతం పెరుగు తుంది. అందుకే తక్కువ తీపితో తినాలనుకొనేవారు పచ్చి దోర దశలో తింటారు. ఖర్జూరపండ్లు రుచి రంగు ఆధారంగా బోలెడు రకాల్లో లభిస్తాయి.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఇవి అనేకచోట్ల పండుతున్నా కొలరాడ తీరంలో పండే మెర్డ్జూల్ అనే ఖర్జూర రకమే అగ్రస్థానం. అందుకే వీటిని కింగ్ ఆఫ్ డేట్స్ అంటారు. తర్వాతి స్థానం మృదువుగా గుండ్రంగా తియ్యగా తేనెరంగులో ఉండే హనీబాల్. ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉండే రకం డగ్లెట్‌నూర్. ఆజ్వ అనే ఖర్జూరం నాణ్యతకు పేరొందింది. ఖాద్రాబీ అనే పండు ముదురురంగులో ఉంటుంది. బ్లాక్‌డేట్ అనే ఖర్జూరం నలుపు రంగులో ఉండి నోట్లో పెట్టుకోగానే కరిగిపోతుంది. పసుపురంగుతో కూడిన నారింజ వర్ణంలో ఉండే జహేదీ అనే ఖర్జూర రకం కొంచెం పొడుగ్గా ఉంటాయి. మొజాపులీ అనే రకం మృదువుగా ఉంటుంది. ఇలా ఖర్జూరాల్లో ఎన్నో రకాలున్నాయి. ఖర్జూరపండ్లు నేరుగా తినడంతోబాటు వీటితో స్వీట్లు డెజర్టులు ఐస్‌క్రీంలు జామ్‌లు సిరప్‌లు కూడా తయారు చేస్తారు. మధురమైన ఖర్జూరపండులో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి దీన్ని ఏరూపంలో తిన్నా మంచిదే. పీచు విటమిన్లు ఖనిజాలు పుష్కలంగా లభించే ఖర్జూరాలు. వీటిని తింటే

పొట్ట కాలేయం మూత్రనాళం క్లోమం అండాశయ క్యాన్సర్లు రావని వచ్చినా వాటిని నివారించే శక్తికూడా వీటికి ఉందని తాజా పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. వీటిలో వ్యాధి నివారక లక్షణాలు పోషక విలువలు గురించి తెలుసు కుందాం. వారానికి మూడుసార్లు ఖర్జూరాలు తింటే మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. ఎడారిఫలాల్లో సెలీనియం మాంగనీస్ కాపర్ మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలకు ఎంతో బలం కలిగిస్తాయి. అందుకే వయసు మళ్లినవారు వీటిని ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి సమస్యలు రావు. ఖర్జూరాల్లో నికోటిన్ పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులను నియంత్రి స్తుంది. పేగుల్లో జీర్ణశక్తికి తోడ్పడే మంచి బ్యాక్టీరియా పెరగడానికి దోహదం చేస్తాయి. కర్జూరలోని అమైనో ఆమ్లాలు జీర్ణక్రియకు తోడ్పడతాయి. ఐరన్ పుష్కలంగా ఉండే ఖర్జూరాలు రక్తహీనతను నివారిస్తాయి. అలసటను నీరసాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఖర్జూరాల్లో సల్ఫర్ ఖనిజం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇవి అలర్జీలు సైనస్‌లతో బాధపడేవారికి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఎందుకంటే మన ఆహారంలో భాస్వరం దొరకడం చాలా అరుదు. ఖర్జూరం వల్ల అది దొరుకుతుంది. ఖర్జూరాల్లో చక్కెరలు ప్రొటీన్లు విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉండడం వల్ల బరువు తక్కువగా ఉండేవారికి పుష్టినిస్తాయి. ఒక ఖర్జూరం నుంచి సుమారుగా 27 కేలరీలు లభిస్తాయి. ఇందులో గ్లూకోజ్ ఫ్రక్టోజ్ సుక్రోజ్‌లు ఎక్కువగా ఉండి శక్తిని అందిస్తాయి. ఖర్జూరాల్లోని విటమిన్లు నరాల పనితీరును పెంపొందిస్తాయి. ఇందులో పొటాషియం మెదడు చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తుంది. ఇది వృద్ధులకు మంచి ఆహారం ఇవి గుండెపని తీరును మెరుగుపరుస్తాయి.

వీటిని రాత్రిపూట ఎండు ఖర్జూరాలను నానబెట్టి ఉదయాన్నే వాటిని మెత్తగా చేసి తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి హృద్రోగాలు రాకుండా చేస్తాయి. ఖర్జూరాలు లైంగిక శక్తికి తోడ్పడతాయి. మేకపాలలో రాత్రి ఖర్జూరాలను నానబెట్టి ఉదయాన్నే వాటిని రుబ్బి తేనె యాలుకలపొడితో తింటే లైంగిక సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. సంతాన లేమితో బాధపడేవారికి ఇది ఎంతోమేలు. దీర్ఘకాలంగా డయేరియాతో బాధపడేవారు ఖర్జూరాలు తింటే వాటిలోని పొటాషియం వల్ల వ్యాధి తగ్గుముఖం పడుతుంది. దంతాలమీద ఉండే ఎనామిల్ పూతను ఖర్జూరాలు అద్భుతంగా రక్షిస్తాయి. పళ్లమీద ఎనామిల్ ఎముకకన్నా దృఢమైన హైడ్రాక్సీ ఎప్కటైట్స్ అనే పదార్థాలతో రూపొందుతుంది. అయితే ఆహారంలోని బ్యాక్టీరియా వల్ల అది కొంచెంగా పోతుంటుంది. అదే ఖర్జూరాన్ని రోజు తినడం వల్ల అందులోని క్లోరిన్ దంతాల మీద పాచి చేరకుండా చేసి ఎనామిల్‌తో చర్యపొంది హైడ్రాక్సీ క్లోరో హెప్కటైట్‌గా మారి దంతాలను సంరక్షిస్తుంది. కనుక రోజుకో ఖర్జూరం తినడం కళ్లకు మంచిది.

చెమటతో తడుస్తున్నారా!

ఏ సీజన్‌లో ఉండే సమస్యలు ఆ సీజన్‌లో ఎదురవుతూనే ఉంటాయి. ఎండాకాలంలో తలెత్తే సమస్య గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఓవైపు భగభగలు, మరోవైపు వడగాలులు. వీటి ప్రభావంతో అడుగు బయట పెట్టాలంటేనే భయమేస్తుంది. దీనికి తోడు చెమట చికాకు. అయితే కొందరిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది. ఫ్యాన్లు, కూలర్ల ముందు కూర్చున్నా కొంతమంది సమస్య వదలదు. దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే డీహైడ్రేషన్‌కి ప్రమాదం ఉంటుంది.

హార్మోన్ల స్థాయుల్లో మార్పులు, అధిక బరువు, మధుమేహం, ఆందోళన, కోపం, శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు, మెనోపాజ్.. ఇలా వివిధ కారణాల వల్ల చెమట ఎక్కువగా ఉంటుంది! అయితే చెమట వల్ల శరీరంలోని మలినాలు, వ్యర్థ పదార్థాలు బయటికి వచ్చిన మాట వాస్తవమే అయినా ఇది చాలా ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం ఈ సహజసిద్ధమై పాటించాలి.

ఈ మిశ్రమంతో... కొంతమందికి చంకల్లో ఎక్కువగా చెమట పడుతుంటుంది. అలాంటి వారు ఈ చిన్న చిట్కా ప్రయత్నించడం మంచిది. కొద్దిగా కార్న్‌స్టార్చ్‌లో కాస్త బేకింగ్ సోడా, సరిపడినంత ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ కలిపి పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చంకల్లో అప్లై చేసి అరగంట పాటు అలాగే ఉంచుకోవాలి. ఆ తర్వాత శుభ్రం చేసుకుంటే సరిపోతుంది. ఇలా తరచూ చేస్తుంటే కొద్ది రోజుల్లో అధిక చెమట సమస్య నుంచి విముక్తి పొందచ్చు.

జ్యూసులు ఇలా!

ఎండాకాలంలో ఏ పండ్ల రసమైనా లొట్టలేసుకుంటూ మరీ తాగేస్తుంటాం. గుణాలున్న పానీయాలు తాగమంటే మాత్రం

మొహం తిప్పేసుకుంటాం. ఆ సమస్యతో బాధపడేవారికి ఇలాంటి మందుల గుణాలున్న జ్యూసు, టొమాటో రసం. అన్ని శారీ మొత్తంలో విడుదలయ్యే చెమటను తగ్గిస్తాయి. శరీరం డీహైడ్రేషన్‌తో జాగ్రత్తపడవచ్చు.

నీటి మోతాదు తగ్గకుండా..

వేసవిలో డీహైడ్రేషన్‌కు గురికాకుండా ఉండాలంటే నీళ్ల ఎక్కువగా తాగడంతోపాటు పాలకూర, క్యాలీఫ్లవర్, పుచ్చకాయ, ద్రాక్ష, తర్బూజా.. వంటి వాటిని కూరగా తీసుకోవడం తప్పనిసరి. శరీరం నుంచి విడుదలయ్యేటటువంటి జీవక్రియలను వేగవంతం చేస్తుంది.. డీహైడ్రేషన్‌కి అన్నింటికీ గురికాకుండా కాపాడతాయి.

వేడి తగ్గడానికి ఇలా...

పచ్చిమిర్చి, మసాలాలు.. వంటి కొన్ని ఘాటైన పదార్థాలు కూడా శరీరంలో అధిక చెమటను విడుదల చేసేలా చేస్తాయి. కాబట్టి ఈ కాలంలో వీటిని తీసుకోవడం

కెఫీన్ నాడీ వ్యవస్థను ప్రేరేపించి శరీరంలో అడ్రినలిన్ హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. తద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. కాబట్టి కాఫీని తక్కువగా తీసుకోవడం

ఒత్తిడి, ఆందోళనలు తగ్గించుకోవడం కూడా ముఖ్యమే.

అలాగే ఈ కాలంలో శరీరానికి గాలి తగిలేలా వదులుగా ఉండే దుస్తులు, అది కూడా కాటన్ దుస్తులను ధరిస్తే సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది. ●

తినకుండానే రుచి

వాట్సాప్‌లో మీకు ఎవరైనా మంచి కేక్ బొమ్మ పంపించారనుకోండి... చూసి ఆనందించే దాన్ని రుచి చూడగలరా? వర్చువల్ రియాలిటీ హెడ్సెట్ ధరిస్తే, ప్రపంచంలో ఎక్కడికైనా వెళ్లిరావొచ్చు... కంటికింపైన దృశ్యాలను చూడొచ్చు, వీనులవిందైన సంగీతాన్ని వినొచ్చు ఆస్వాదించే భాగ్యం ఇంతవరకూ కలగలేదు కదా. ఇప్పుడు ఆ సదుపాయం కూడా రాబోతోంది. ఇందుకోసం తొలిఅడుగుగా ఓహాయో యూనివర్సిటీ ఈ-టేస్ట్ అనే పరికరాన్ని ఆవిష్కరించింది. వర్చువల్ ప్రపంచంలో మనమేదైనా వంటకాన్ని చూసినప్పుడు కేవలం ఆనందించడమే కాకుండా, ఈ-టెస్ట్‌లో రుచిని కూడా తెలుసుకోవచ్చు. అదెలాగంటే, ఈ-అర అంగుళం సైజులో ఉండి నోటికి అమర్చుకునేలా ఉంటుంది. నాలుగు ప్రాథమిక పులుపు, తీపి, చేదు, వగరు స్థిర విడివిడిగా చిన్నమొత్తాల్లో ఉంటాయి. అవి ఒకటే వివిధ కాంబినేషన్లతో కలిసి, తెరపైన ఉన్న వంటకం రుచిని చిన్నచిన్న పంపుల ద్వారా అందిస్తాయి. ఇప్పటికే నిమ్మరసం, కాఫీ, కేక్, సూపు, చేపల రుచిని ఈ-టేస్ట్ ద్వారా ఆస్వాదించారట. ●

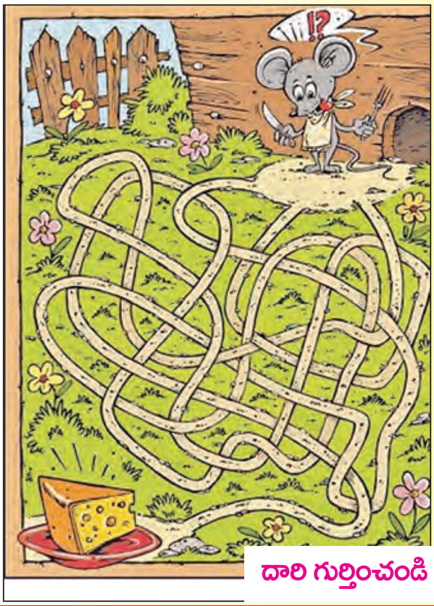
కథ

ఆయుః కాలం

అనగనగా అంకాపురం అనే ఊరుండేది. ఆ ఊరు చెరువు గట్టుమీద ఒక పెద్ద మఱ్ఱిచెట్టు ఉండేది. ఆ చెట్టు కింద చీమల పుట్ట ఉంది. ఒకరోజు చీమ ఆహారం కోసం బయటకు వచ్చింది. ఎక్కడ చూసినా ఆహారం దొరకలేదు. చిన్నగా ఒక ఇంట్లోకి దూరింది. ఆ ఇంట్లోని వంట గదిలో ఉన్న చక్కెర వాసన పసిగట్టింది. చీమకు చక్కెర అంటే ఎంత ఇష్టమో. మొత్తం మీద చీమ చక్కెర ఉన్న డబ్బా దగ్గరికి వెళ్ళింది. చీమ రాకను కనిపెట్టిన చక్కెర ఆ చీమను ఎలాగైనా యజమాని వచ్చేవరకు ఆపాలని చిట్టి చీమతో ఇలా పలికింది. చీమ చీమ ఓ చిట్టి చీమా! నీకు స్వాగతం. నన్ను తినడానికి వచ్చావు కదా. నిజంగా నా అదృష్టం నన్ను తింటే నాకు కూడా పుణ్యం వస్తుంది. ఒక మంచి ప్రాణికి ఆహారంగా అవుతున్నందుకు నా జన్మ ధన్యమైనట్లే. అయితే ఒక కండిషన్ అంది.

"అయితే ఏమిటో చెప్పు నీ కండిషన్ అంది" చిట్టి చీమ. నన్ను తినాలంటే నేను అడిగే ప్రశ్నకు జవాబు చెప్పాలి అంది చక్కెర. ఓ! అంతేనా! అట్ల ప్రశ్న అడుగు చిటికెలో జవాబు చెప్పేస్తాను అంది చీమ .
అప్పుడు చక్కెర చీమతో "ఇప్పుడు మనం ఉన్న వంటగది పొడవు వెడల్పు ఎంత ఉంటుందో చెప్పగలవా?" అని అడిగింది.
"ఓ అంతేగా...!
ఇప్పుడే కొలిచి చెప్పేస్తాను అంది" చీమ. వెంటనే పొట్టి చీమ ఆ వంట గది పొడవు, వెడల్పు తెలుసుకోవడానికి నానా యాతన పడుతూ కొలవడం మొదలుపెట్టింది. అట్లా కొలుస్తుండగా.. కాసేపటికే ఆ ఇంటి యజమాని వచ్చేసాడు. అలసిపోయి వచ్చిన ఆ యాజమాని టీ త్రాగడానికి వంటగదిలోకి వెళుతుండగా యజమాని కాలు కింద పడి చీమ చనిపోయింది. అది చూసిన చక్కెరకు ప్రాణం లేచి వచ్చింది. ఊపిరి పీల్చుకుంది. చీమ బారి నుండి బయటపడడం అదృష్టంగా భావించింది. కొద్దిసేపటికి యజమాని సరాసరి స్టవ్ వెలిగించి టీ కొరకు నీళ్ల వేడి చేశాడు. పాలు పోసి కాసేపటికి చక్కెరను అందులో కలపాడు. అది చూసిన చక్కెర బోరు బోరున ఏడుస్తూ చీమలాగే నాకు కూడా ఆయుష్షు తీరిపోయింది అనుకుంది.

- కోమటిరెడ్డి బుచ్చిరెడ్డి



దారి గుర్తించండి !

వార్త ఆదివారం

బాలగేయం

వేసవి సెలవులు

వేసవి సెలవులు వచ్చాయి !
అమ్మమ్మాల ఊరు
వెళ్దామా !
తాతయ్య చెప్పే కథలు!
కమ్మగ విని నిదుర
పోదామా!
అత్తమ్మ చేసిన అరిసెలు !
ఆడుతు పాడుతు
తిందామా !
మామయ్య తెచ్చిన
మామిడి కాయలు !
ఆవకాయ చెయ్యడం
చూద్దామా !
ఊరంతా తిరిగి స్నేహాలు !
పెంచుకుంటూవద్దామా !
గుండె నిండా జ్ఞాపకాలు !
మోసుకుంటూ వచ్చేద్దామా !
బోలెడన్నికబుర్లు !
బడి నిండాపంచేద్దామా !

- తిప్పాన హరిరెడ్డి

హలో ఫ్రెండ్...

చిన్నారుల ప్రశ్నలకు
వార్త సిఎండి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్

గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

విమానాలను పక్షులు ఢీకొంటే..!

ఆర్. అమూల్య, హైద్రాబాద్

ప్రశ్న: విమానాలను పక్షులు ఢీకొనే అవకాశముందని ప్రయాణాలను అర్ధంతరంగా ఆపివేస్తుంటారు. ప్రమాదం జరిగే అవకాశం ఎలా ఉంది?

జవాబు : ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా విమానాశ్రయాల దరిదాపుల్లోనే వుంటుంది. ఒకవేళ అనుకోని రీతిలో విమానాలను పక్షులు ఢీకొంటే విమానాల ఇంజన్‌లు పాడైపోయే పరిస్థితి వస్తుంది. ప్రొపెల్లర్‌కి పక్షి ఢీకొని, ప్రొపెల్లర్‌లోకి దూసుకుపోయినట్లయితే, దాని శరీరభాగాలు ఇంజన్‌లోకి వెళ్లిపోతాయి. తత్ఫలితంగా ఇంజన్ భాగాలు జామ్ అవుతాయి. విమానం కూడా ఆగిపోయే ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది. ఎక్కువ శాతం ఈ తరహా ఘటనలు విమానాలు విమానాశ్రయాలలో టేకాఫ్ అయ్యేముందు సంభవించే అకాశం ఉంది. అందువలన విమానాశ్రయం పరిసర ప్రాంతాలలో పక్షులు లేకుండా చూస్తారు. అవి పారిపోవడానికి తగిన ప్రయత్నాలు చేస్తారు. మరీ అవసరమైతే కాల్చివేస్తారు.

హెలికాప్టర్ గాలిలో...!

బి. లక్ష్మి , విజయనగరం

ప్రశ్న: హెలికాప్టర్ గాలిలో ప్రయాణించేందుకు గల ప్రధాన సూత్రం ఏమిటి?

జవాబు : హెలికాప్టర్ బెర్నోలి సూత్రం ఆధారంగా గాలిలో ఎగురుతుంది. ఒక వాయువు లేదా ద్రవం చలనంలో ఉన్నప్పుడు దాని ఒత్తిడి తగ్గుతుందని బెర్నోలి సూత్రం చెబుతుంది. అది మరింత వేగంగా ప్రవహిస్తే ఒత్తిడి మరింతగా తుగ్గుతుంది. హెలికాప్టర్ రెక్కలు తిరుగుతున్నప్పుడు దాని పై భాగంలోని గాలి పీడనం బాగా తగ్గుతుంది. క్రింది భాగంలోని గాలి పీడనం పై భాగంలోని ఒత్తిడి కన్నా ఎక్కువ. అందువల్ల కింది ఉన్న గాలి కింది భాగం నుంచి పై భాగానికి ప్రవహిస్తుంది. అందువల్ల హెలికాప్టర్ పైకి లేస్తుంది.

మునగ నూరేళ్ల ఆరోగ్య హేతువు

భూగోళం మీదున్న సమస్త పోషకాహార లోపాల్నీ సకల రోగాల్నీ నివారించడానికి మునగను మించినది లేదని రకరకాల అధ్యయనాల ద్వారా తెలుసుకున్న ఆఫ్రికా దేశాలు పోషకాహార లోపంతో బాధపడే తల్లులూ పిల్లలకు మందులతో బాటు మునగాకు పొడినీ బోనస్‌గా ఇస్తున్నాయి. అందుకే మునగాకు టీ తాగడం వల్ల మధుమేహం తగ్గిందనీ పొడి తినడం వల్ల పాలు బాగా పడ్డాయనీ చెప్పే ఆఫ్రికన్ల సంఖ్య కోకొల్లలు.

అమెరికాకి చెందిన 'ద ట్రీస్ ఫర్ లైఫ్' స్వచ్ఛంద సంస్థ మునగ చెట్టులోని అణువణువూ ఉపయోగపడుతుందన్న విషయాన్ని ప్రపంచానికి తెలిసేలా చేసింది. ఐక్యరాజ్య సమితి కూడా మునగ ప్రాధాన్యతను గుర్తించి ఆ చెట్ల పెంపకాన్ని ప్రోత్సహిస్తోంది. న్యూట్రిషన్ ఫౌండేషన్ ఆఫ్ ఇండియా అధ్యక్షుడు డాక్టర్ సి.గోపాలన్, డాక్టర్ కమలా కృష్ణస్వామిలు మునగాకు లోగుట్టుని విప్పారు. వారికి ఆయుర్వేద వైద్యులూ తోడయ్యారు. అంతా కలిసి మరీ 'మునగ' మహత్యాన్ని కొనియాడుతున్నారు.

ఏముంది మునగాకులో..?

మునగాకు తింటే నూరేళ్ల జీవితం!

'రోజూ కాస్త మునగాకు తింటే చాలు, వందేళ్లు బతకొచ్చు' అన్నది కొత్త సామెత. ఎందుకంటే...

వంద గ్రా.తాజా మునగాకుల్లో... నారింజల్లోకన్నా ఏడు రెట్లు సివిటమిన్, క్యారెట్లలోకన్నా నాలుగింతల కాల్షియం, అరటిపండ్లలోకన్నా మూడు రెట్లు పొటాషియం, పాలకూరలోకన్నా మూడింతల ఐరన్, బాదంలోకన్నా మూడు రెట్లు విటమిన్ ఇ, పెరుగులో కన్నా రెండింతల ప్రొటీన్లూ ఉంటాయి. అంటే ఇరవై గ్రా.మునగాకు నుంచి మనిషికి నిత్యం అవసరమయ్యే ఎ,సి విటమిన్లూ, వంద గ్రా.ఆకు నుంచి కాల్షియం, మూడొంతుల ఐరన్, సగం ప్రొటీన్లూ దొరుకుతాయి.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏటా ఐదు లక్షల మంది విటమిన్‌ఎ లోపం కారణంగానే అంధులవుతున్నారు. దీనికి మునగాకే మహత్తరమైన పరిష్కారం అంటున్నారు పోషక నిపుణులు.

'ఒమేగా3, 6, 9 ఫ్యాటీఆమ్లాలూ, సకల విటమిన్లూ, అన్ని రకాల అమైనో ఆమ్లాలు... మొత్తంగా 96 పోషకాలున్న ఒకే ఒక చెట్టు మునగ...పేదవాడి ఆహారం'. భారత్ కూడా మునగ ఆకుల పొడిని ఎగుమతి చేయడం ప్రారంభించింది. కానీ ఆకుని తినడం పట్ల ఇప్పటికీ మనదగ్గర అలసత్వమే.

నిజానికి ప్రాచీన కాలం నుంచీ ఆఫ్రికా దేశాల్లోనూ భారత్‌లోనూ తాజా మునగాకుల్ని తినే అలవాటు ఉంది. మధ్యలో మాయమై, మళ్లీ తెరమీద కొచ్చింది. టైమ్ మ్యాగజైన్ 'ద నెక్స్ట్ క్వినోవా'గా అభివర్ణించింది. దాంతో పాశ్చాత్య దేశాల్లో ఎండిన ఆకుల పొడిని స్మూతీలూ సలాడ్ల మీద చల్లుకోవడం, టీ, సప్లిమెంట్ల రూపంలో తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకున్నారు.

ఎందుకంటే... 100 గ్రా. ఎండిన ఆకుల్లో... పాలల్లో కన్నా 17 రెట్లు కాల్షియం, అరటిపండ్లలోకన్నా 15 రెట్లు పొటాషియం, క్యారెట్లలోకన్నా 10 రెట్లు విటమిన్‌ఎ, పాలకూరలోకన్నా 25 రెట్లు ఐరన్... ఇలా చాలా లభిస్తాయి. తాజాగా ఉంటే మునగాకు తింటే అదే నూరేళ్ల ఆరోగ్యానికి హేతువు. దాంతో కాయలకోసం చాలామందే పెంచుతున్నారు. కాబట్టి ఇతర ఆకుకూరల్లానే మునగాకుతో పప్పూ

కూరలూ పచ్చళ్లూ పొడులూ రైస్ వెరైటీలూ కోఫ్తాలూ... అన్ని రకాలూ వండుకోవచ్చు. దోసెల్లో రొట్టెల్లో దట్టించినా రుచే. పొడిని టీ రూపంలో తాగొచ్చు, సూపుల్లో అన్నంలో కూరల్లో... ఎలా కావాలంటే అలా తినొచ్చు. అయితే ముదిరిన ఆకుల్లో పీచెక్కువ. కాబట్టి కుక్కర్‌లో ఉడికించాలన్నది నిపుణుల సలహా.

ఔషధగుణాలెన్నో...

మరే చెట్టు ఆకులకీ లేనంత మహత్తు మునగాకుకి ఉంది. ఇది 300 వ్యాధుల్ని నివారించగలదు. మునగాకులో రోగనిరోధకశక్తిని పెంచే 46 యాంటీఆక్సిడెంట్లూ అనేకానేక బయోయాక్టివ్ పదార్థాలూ ఉండటంతో శాస్త్రవేత్తలు దీనిమీద పరిశోధనలు ముమ్మరం చేశారు. ఇందులోని ఔషధుల ప్రభావానికి శరీరంలోని బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్‌లన్నీ పలాయన మంత్రం పఠిస్తాయి. క్యాన్సర్లూ అల్సర్లూ కనుచూపుమేర కనిపించవు. ఆల్జీమర్స్ ఎగిరిపోతుంది. బీపీ, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ దరి చేరడానికి భయపడతాయి.

మునగాకు పేస్టుతో గాయాలన్నీ మాయం.

రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే కాస్త వండిన మునగాకునో లేదా టీస్పూను పొడినో రోజూ వేడి వేడి అన్నంలో వేసుకుని తింటే ఐరన్ వృద్ధి, రక్తం సమృద్ధి. ఈరోజుల్లో పసివయసు దాటకుండానే కంటి జబ్బులనేకం. రేచీకటి బాధితులూ ఎక్కువే. వాటన్నింటినీ మునగాకులోని బీటాకెరోటిన్ నివారిస్తుందని ఇంటర్నేషనల్ ఐ ఫౌండేషన్ అంటోంది.

ఇంటాబయటా అంతటా ధూళిమేఘాలే.. కాలుష్యకాసారాలే. మరి ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్, ట్యుబర్క్యులోసిస్ పిలవకుండానే పలుకుతున్నాయి. ఊపిరితిత్తుల్లో తిష్ట వేస్తున్నాయి. అందుకే ఆకుల్ని సూపులా చేసుకుని రోజుకి రెండుసార్లు తీసుకుంటే లన్స్‌లోని టాక్సిన్లు తొలగి, ఆ వ్యాధులన్నీ పారిపోతాయి. రజస్వలానంతరం అమ్మాయిలకి ఎన్ని కష్టాలో... కొందరిలో నెలసరి సమయంలో గడ్డలు పడుతుంటాయి. అప్పుడు ఆకులతో చేసిన సూపుని 21 రోజులపాటు క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే సరి. మునగాకు రసం తాగితే గర్భసంచి సాగకుండా ప్రసవం సులభంగా అవుతుంది.

పాలుపడని బాలింతలకి కాసిని నీళ్లలో ఉప్పు, మునగాకులు వేసి కాసేపాగి ఆ నీటిని వంపేసి ఆకుల్ని నేతితో తినిపిస్తే ఫలితం ఉంటుంది. పొడి రూపంలో ఇచ్చినా పాలు పుష్కలమే. డయేరియా, కామెర్లూ, కలరా బాధితుల బాధ కాదు. ఒకటే దాహం. నీరసం. అప్పుడు రోజుకి రెండుమూడుసార్లు గ్లాసు కొబ్బరినీళ్లలో టీస్పూను మునగాకు రసం, కొద్దిగా తేనె కలిపి తాగితే సరి. మూత్ర సమస్యలకీ మునగ బెస్ట్ మెడిసినే. ఆకుల్ని ముద్దలా చేసి క్యారెట్ రసంలో కలిపి పదిగంటలకోసారి తీసుకుంటే హానికర బాక్టీరియా, వైరస్‌లన్నీ తొలగిపోతాయి. ఆకుల్ని కణతలకి రుద్దితే తలనొప్పి తీవ్రత తగ్గుతుంది. ఈ ఆకుల రసాన్ని నిమ్మరసంతో కలిపి మొటిమలమచ్చలు, బ్లాక్‌హెడ్స్ మీద రాస్తే అవి మాయమై చర్మం మెరుస్తుంది. స్కర్వీ, చర్మవ్యాధులు, ఆందోళనలకి మునగాకు టీ రుచికరమైన పరిష్కారం.

వహ్వా... మునక్కాడ!

దక్షిణాదిన సాంబారు, పులుసు, అవియల్ వంటల్లో మునక్కాడ కనిపించాల్సిందే. ఇక, బియ్యప్పిండి, బెల్లం లేదా అల్లంవెల్లుల్లి వేసి వండే మునగగుజ్జు కూర ఎవరికైనా నోరూరాల్సిందే. మునక్కాడలతో పట్టే నిల్వ పచ్చడి మహారుచి. మటన్‌లో మునక్కాడ పడితే నాన్‌వెజ్ ప్రియులకి పండగే. ఆకులతో పోలిస్తే కాయల్లో పోషకాల శాతం తక్కువే. కానీ మిగిలిన కూరగాయలతో పోలిస్తే ఎక్కువే. 'ఈ ఒక్క మునక్కాడ తినవూ బోలెడు బలం' అంటూ బామ్మలు బతిమిలాడి తినిపించడం చాలామందికి అనుభవమే. తెలిసి చెప్పినా తెలియక చెప్పినా అది నిజమే. మునక్కాడల్లోని యాంటీబయోటిక్ గుణాలు రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తే కాల్షియం, ఐరన్‌లు ఎముక బలాన్నీ బరువునీ పెంచుతాయి. రక్తంలో చక్కెర శాతాన్నీ తగ్గిస్తాయి. పిత్తాశయం యమా జోష్‌గా పనిచేస్తుంది. శస్త్రచికిత్సానంతరం మునగాకునీ, మునక్కాడలనీ తింటే త్వరగా కోలుకుంటారు. మునక్కాడల్లోని ఐరన్‌వల్ల హిమోగ్లోబిన్ శాతం పెరుగుతుందట. మునక్కాడల్ని మరిగించిన నీళ్లతో ఆవిరిపట్టడం వల్ల ఊపిరితిత్తుల సమస్యలూ తగ్గుతాయి. వీటిని ఉడికించిన నీరు తాగితే చర్మం మెరుస్తుందట. విటమిన్‌సి జలుబూ ఫ్లూ జ్వరాలకి ట్యాబ్లెట్‌లా పనిచేస్తుందట. వీటిని ఎక్కువగా తినేవాళ్లకి పొట్టలో నులిపురుగుల బాధ ఉండదు. ఈ ముక్కలను ఉడికించిన సూప్ డయేరియాకి చక్కని నివారణోపాయం. కీళ్లనొప్పులయితే పరారే. కాలేయం, ప్లీహ సంబంధిత వ్యాధులన్నీ హాయ్ చెప్పడానికే సందేహిస్తాయి. మునగకులోని జింక్ స్త్రీ, పురుషుల్లో వంధ్యత్వాన్ని తగ్గిస్తుంది. వీర్యం చిక్కబడుతుంది. నియాసిన్, రిబోఫ్లేవిన్, ఫోలిక్ యాసిడ్, పైరిడాక్సిన్ వంటి బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు మునక్కాడల్లోనూ సమృద్ధిగా దొరుకుతాయి. ఇవి సంక్లిష్ట పిండిపదార్థాలూ ప్రొటీన్లూ జీర్ణమయ్యేలా చేస్తాయి.ఏదేమైనా మునక్కాడలు ఎక్కువగా తినేవాళ్లలో రోగనిరోధకశక్తి ఎక్కువ. శ్వాససంబంధ సమస్యలు తక్కువ. వీటిల్లోని ప్రొటీన్లూ పీచూ కారణంగా పోషకాహార లోపమూ ఉండదు. నాడీవ్యవస్థా భేషుగ్గా పనిచేస్తుంది.

పూలు... తేనెలూరు..! పచ్చదనంతో కళకళలాడే దీని ఆకులూ కాయలే కాదు, సువాసనభరితమైన తెల్లని పూలూ ఔషధ నిల్వలే. ఆయుర్వేద వైద్యంలో వాడదగ్గవే. పూలతో కాచిన కషాయం లేదా టీ పిల్లతల్లుల్లో పాలు బాగా పడేలా చేస్తుంది. ఇది మూత్రవ్యాధుల నివారణకూ దోహదపడుతుంది. ఈ పూలను మరిగించిన తేనీరు జలుబుకి మంచి మందు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఈ పూలను సెనగపిండిలో ముంచి పకోడీల్లా వేస్తారు, కూరలూ చేస్తారు. మునగ పూలలో తేనె ఎక్కువ. దాంతో ఇవి తేనెటీగల్ని ఆకర్షించి, తేనె ఉత్పత్తికీ తోడ్పడతాయి.

విత్తనంతో నీటిశుద్ధి..! విరగ్గాసిన కాయలు ఎండిపోయాయా... ఫరవాలేదు, ఆ విత్తనాలు మొలకెత్తుతాయి. విటమిన్ 'సి' పుష్కలంగా ఉండే వీటిని వేయించి పల్లీల్లా తినొచ్చు. నూనె తీయొచ్చు. దీన్ని వంటనూనెగానూ సౌందర్యసాధనంగానూ ల్యూబ్రికెంట్‌గానూ వాడుతుంటారు. రక్షిత నీటి పథకాలు కరవైన ప్రాంతాలకు మునగ విత్తనాలే నీటిశుద్ధి పరికరాలు. కఠిన జలాల్ని సైతం ఈ గింజలు ఉప్పు లేకుండా తేటగా మారుస్తాయి. సూడాన్, ఇండొనేషియా వాసులు ఆ కారణంతోనే విత్తనాలను ప్రత్యేకంగా సేకరించి, ఆ గింజల్ని పొడిలా చేసి, కప్పు నీళ్లలో కలిపి, వడగడతారు. ఇప్పుడు ఈ నీళ్లను బిందెలోని నీళ్లలో కలిపి, ఓ ఐదు నిమిషాలు గరిటెతో కలుపుతారు. తరవాత ఓ గంటసేపు కదపకుండా ఉంచితే మలినాలన్నీ కింద పేరుకుని పైనున్న నీరంతా తేటగా అవుతుంది. వీటిని విడిగా పాత్రలో పోసుకుని తాగుతారు. శాస్త్రీయంగా చెప్పాలంటే ఈ పొడి కలిపిన ద్రవాన్ని నీటిలో కలపగానే అది పాలీ ఎలక్ట్రోలైట్‌గా పనిచేసి నీటిలోని మలినాలను అయాన్లుగా మార్చడం ద్వారా వాటిని ఆకర్షించి కింద పేరుకునేలా చేస్తుంది.

పశువులకీ బలవర్ధకమైనదే! పశువుల మేతగానూ పంటలకు ఎరువుగానూ వాడతారు. చెట్టు కాండం నుంచి వచ్చే గుజ్జుని కాగితం తయారీకి వాడతారు. ఆగ్రో ఫారెస్ట్రీకి మునగ చక్కగా సరిపోతుంది. ఈ మొక్కల్ని కంచె చుట్టూ పెంచవచ్చు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక దేశాల్లో దీన్ని పెంచుతున్నా మునగ పంటలో మనదేశమే ఫస్ట్. ఏటా 13 లక్షల టన్నుల కాయల్ని పండిస్తున్నాం. రాష్ట్రాలకొస్తే ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక, తమిళనాడు తొలి మూడు స్థానాల్లో ఉన్నాయి. మునగ ఉత్పత్తుల విలువ ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు రూ.27వేల కోట్లు. వాటిల్లో 80 శాతం మనవే. కాయలతోబాటు పొడినీ ఎగుమతి చేస్తున్నాం. కాయల్ని శీతలీకరించి చక్కెరపాకంలో వేసి ఎగుమతి చేస్తారు. మునగలో రకాలనేకం. కుండీల్లో కాసే హైబ్రిడ్ రకాలూ ఉన్నాయి. జాఫ్నా రకం కాయలు 60 నుంచి 120 సెం.మీ. వరకూ కాస్తే, ఆరునెలలకే పూతొచ్చి, కాయలు కాసే కెఎం1, పీకేఎం1, పీకెఎం2, పీఏవీఎం రకాలూ వస్తున్నాయి. నేలతీరు, వాతావరణాన్ని బట్టి ఆయా రకాలని ఎంపికచేసుకుని ఈ చెట్లను పెంచి ఎకరాకి కనీసం లక్ష రూపాయల లాభాన్ని పొందుతున్నారు రైతులు. వ్యవసాయపరంగానే కాదు, ఇంటి అవసరాలకోసం పెరట్లోనో లేదంటే కుండీల్లోనో మునగను పెంచితే, రోజూ ఓ గుప్పెడు తాజా ఆకుల్ని కూరల్లో వేస్తే మీ ఆహారంలో సూపర్‌ఫుడ్ చేరినట్లే, మీకు డాక్టరుతో పనిలేనట్లే..

కథ

మిఠాయి చలువ

తదిన బొమ్మిరెడ్డి పల్లి ప్రమీల రవి

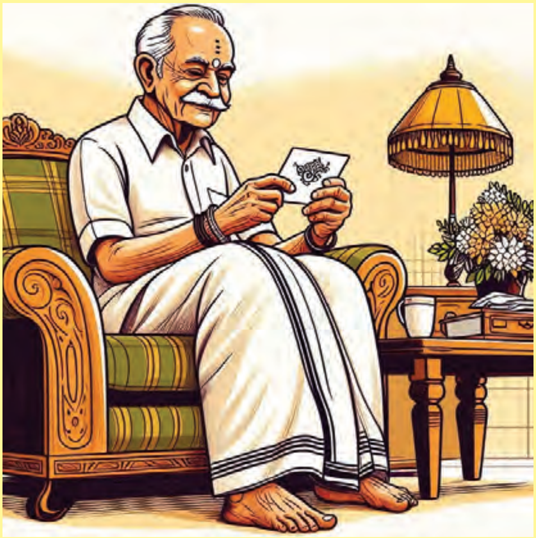
సోఫాలో జారగిలి కూర్చుని ఎదురు టేబుల్ మీద ఉన్న ఉత్తరం దానితో పాటు వచ్చిన శుభలేఖ చూస్తూ ఆలోచనలో పడిపోయాడు రామిరెడ్డి ఉత్తరం దాదాపు పది సార్లు అయినా చదివి ఉంటాడు. ఇంకా ఏమీ నిర్ణయానికి రాక తల పట్టుకుని అలా సోపాలో గత రెండు గంటల నుంచి కూర్చునే ఉన్నాడు. రామిరెడ్డి మళ్లీ ఆ ఉత్తరం చేతిలోకి తీసుకుని చదవసాగాడు.

డియర్ రాము

అంతా కులాసా. నీకు రెండు సార్లు కాల్ చేశా. బహుశా బిజీగా ఉన్నా వేమో ఫోన్ తీయలేదు.

శుభలేఖ చూసావుగా శ్రీనివాస్ పెళ్ళి పదో తారీఖు రాత్రి పదకొండున్నరకి నువ్వూ నీరజా నాలుగు రోజులు ముందర వస్తే అందరం సరదాగా గడపొచ్చు. మీతో మా మేఘన కూడా వస్తే బావుండేది. మా అమ్మాయి మేఘన వీసా ప్రాబ్లంతో వాళ్ళు రాలేక పోతున్నారు. అసలు నేను మా ఆవిడ పర్సనల్‌గా వచ్చి మీకు బట్టలు పసుపు కుంకుమ పెట్టి పెళ్ళికి పిలవాలి. కానీ నువ్వేమో ఢిల్లీలో మేము మహాదేవి పట్నం నుండి ఢిల్లీ రావాలంటే కొంచం ఈ వయసులో కష్టం. మళ్ళీ చెపుతున్నాను తప్పక ముందే రావాలి. నీరజకి కూడా నేను చెప్పానని చెప్పు.

ఉంటా..వీరయ్య



ఆ శుభలేఖ చూసినప్పటి నుండి గత పది రోజులుగా నీరజ ప్రయాణానికి తయారయి పోయింది. రామిరెడ్డి కూడా ముందు రెండు రోజులైనా పెళ్ళి వద్దామని అను కొన్నాడు. కానీ రెండు రోజుల కింద 'సోహన్' ఫోన్ చేసి తను. మేఘన కూడా పెళ్లికి వస్తున్నామని, మేఘన వీసా ప్రాబ్లం సాల్వ్ అయిందని అయితే వాళ్లు డైరెక్ట్‌గా పెళ్ళికి మహాదేవ పట్నంకు నేరుగా వస్తామని ఢిల్లీ టచ్ చేయలేమని, అందరూ పెళ్ళి అయిన తర్వాత నాలుగు రోజులు కలిసి మహాదేవ పట్నంలో స్పెండ్ చేయవచ్చు అని చెప్పాడు.

అంతే కాక వాళ్ళ ఎంగేజ్మెంట్ కూడా చేస్తామని వీరయ్య అంకుల్ చెప్పాడని సోహన్ చెప్పడం వల్ల రాంరెడ్డికి చాలా కోపం వచ్చింది.అంతా వాళ్ళ ఇష్టమేనా.. అనుకుంటూ అసలు మహాదేవ పట్నంకే వెళ్లకూడదని నిర్ణయానికి వచ్చాడు. నీరజ ఎంత ప్రయత్నం చేసినా అతన్ని ఒప్పించ లేక పోయింది. రేపు రాత్రికి పెళ్ళి, తన నిర్ణయానికి తనే చిరాకు పడుతూ అలా కూర్చుని గతంలోకి వెళ్ళి పోయాడు రామిరెడ్డి. రామిరెడ్డి వాళ్ళ తాతలు నుండి వ్యవసాయ కార్మికులుగా జీవించే వారు, వాళ్ళ బంధు వర్గంలో అందరూ బాగా వున్న వాళ్ళే. రామిరెడ్డి వాళ్ళ నాన్న సోమిరెడ్డి మహాదేవ పట్నం అనే గ్రామంలో రాఘవయ్య అనే ఆసామి దగ్గర జీతానికి కుదురుకుని గుట్టుగా జీవించే వాడు. రాఘవయ్యకి వంద ఎకరాల పైనే వ్యవసాయ భూముల తోటలు ఉండేవి. రామిరెడ్డి పుట్టగానే సోమిరెడ్డి తన కొడుకుని బాగా చదివించి ఈ కూలి వృత్తి నుండి బయట పడేయాలని నిశ్చియించుకున్నాడు. రామిరెడ్డి కూడా తెలివి తేటలు కలిగిన వాడు కావటంతో చదువు మీద శ్రద్ధ వహిస్తూ నాలుగు మైళ్ళ దూరంలో ఉన్న భీమవరం బడికి నడిచి వెళ్లేవాడు. రాఘవయ్య కొడుకు వీరయ్య కూడా అదే బడిలో చేరడంతో ఇద్దరికి స్నేహం కుదిరింది. రోజు వీరయ్య సైకిల్ మీద బడికి వచ్చేవాడు. ఒకసారి దారిలో పుస్తకాల సంచి మోస్తూ కనపడ్డ రామిరెడ్డిని తనతో సైకిలు మీద తీసుకు వెళ్ళడం అలా ఇద్దరూ క్లోజ్ ఫ్రెండ్స్ అయిపోయారు. సామిరెడ్డి చనిపోవడంతో వీరయ్య అభ్యర్థన మీద రాఘవయ్య రామిరెడ్డి చదువుకి సహాయం చేయడానికి అంగీకరించాడు. స్కూల్ ఫైనల్‌లో రామిరెడ్డి స్టేట్ ఫస్ట్ రాగా చదువులో పూర్ అయిన వీరయ్య ఫెయిల్ అయ్యాడు వీరయ్య తండ్రి రాఘవయ్య పోవడంతో మొత్తం బాధ్యత వీరయ్య మీద పడటంతో వీరయ్య చదువుకి స్వస్తి చెప్పాడు. తర్వాత ఏం చేయాలో అని సందిగ్ధంతో ఉన్న రామిరెడ్డికి ధైర్యం చెపుతూ నీ తెలివికి నీవు ఇంకా పెద్ద చదువులు చదవవచ్చు అంటూ నీ చదువు ఖర్చు తనే భరిస్తామని హామీ ఇచ్చి రామిరెడ్డిని పై చదువులకి పంపించాడు వీరయ్య. అలా ఇంటర్‌లో మెరిట్ రావడంతో బదిలీలో సీటు తెచ్చుకున్నాడు రామిరెడ్డి, ఇంజినీరింగ్ పూర్తి కాగానే క్యాంపస్ సెలెక్షన్‌లో రెండు పెద్ద కంపెనీలలో జాబ్ ఆఫర్స్ వచ్చాయి. రామిరెడ్డి వెంటనే జాబ్‌లో చేరి త్వరగా వీరయ్య ఋణం తీర్చాలని అనుకున్నాడు. అప్పటికి వీరయ్యకి వివాహం జరిగి ఒక కొడుకు శ్రీనివాస్ కూడా పుట్టాడు. జాబ్‌లో చేరే ముందు ఒకసారి వీరయ్యనీ అతని కొత్త సంసారం చూడాలని ఊరు వచ్చాడు రామిరెడ్డి. అప్పటికి వీరయ్య మహాదేవ పట్నంకి సర్పంచ్‌గా గెలిచి ప్రజాసేవలో మునిగి ఉన్నాడు. వీరయ్య తరచూ జిల్లా ప్రజా సమస్యల మీద కలెక్టర్‌నీ కలుస్తుండటంతో కలెక్టర్ జాబ్ మీద గౌరవం పెరిగింది. తెలివైన రామిరెడ్డిని ఐఎఎస్ పరీక్ష రాయమని ప్రోత్సహించి కోచింగ్ కోసం ఢిల్లీ పంపించాడు.

అలా ఐఏఎస్‌లో కూడా రామిరెడ్డి ఫస్ట్ రావడంతో సెంట్రల్ గవర్నమెంట్ అతనికి డిల్లీలోని సెంట్రల్ సెక్రటేరియట్‌లో జాబ్ ఇవ్వడం జరిగిపోయింది.
రాంరెడ్డి తల్లి కూడా పోవడంతో వీరయ్య తనే తనకు తెలిసిన మంచి సంప్రదాయం, సంపదాయం ఉన్న సంబంధాలు కొన్ని రామిరెడ్డికి పంపించాడు. వాళ్ళలో అందంగా ఉన్న నీరజని రామిరెడ్డి ఇష్టపడ్డాడు. అయితే నీరజ పెద్దగా చదువు కోలేదు. అయినా రామిరెడ్డి సినిమా యాక్టర్ సరోజాదేవి లాగా ఉంది అంటూ ఆమెనే వివాహం చేసుకున్నాడు.
మొదటి రెండు సంవత్సరాల పాటు ప్రేమగా ఆనందంగా గడిచి పోయింది నీరజకి, సోహాన్ కూడా అప్పుడే పుట్టాడు. తర్వాత తెలిసింది ఢిల్లీలో జీవనం గురించి. రామిరెడ్డి పెద్ద అఫీషియల్ కావడంతో తరచూ పార్టీలు అని హైఅఫిషియల్‌తో కలవవలసి వచ్చేది. ఇంగ్లీష్ కానీ హిందీ కానీ రాని నీరజకి చాలా ఇబ్బందిగా ఉండేది. పైగా మ్యానర్స్ లేవని భర్త రామిరెడ్డి దెప్పుడు ఒకటి. దాంతో నీరజ కొడుకుని సాకు చూపించి పార్టీలు ఎగ్గొట్టేసేది.
వీరయ్య దంపతులకుకి కూడా అమ్మాయి మేఘన జన్మించింది. సోహాను కూడా తండ్రి రామిరెడ్డి లాగా మంచి ఇంటెలిజెంట్. అన్నింట్లో ఫస్ట్ వొచ్చాడు. తను కూడా ఐఐటీలో బీటెక్ పూర్తి చేసి మాస్టర్స్ కోసం యుఎస్ వెళ్లి చదువు ముగించి మంచి ఉద్యోగంలో చేరాడు. వీరయ్య కొడుకు శ్రీనివాస్‌కి చదువు మీద కంటే వ్యాపారంలో ఇంటరెస్ట్ ఉండడంతో అతన్ని వ్యాపారంలో పెట్టేశాడు వీరయ్య, కూతురు మేఘన మాత్రం ఆంధ్రా యూనివర్సిటీలో బిటెక్ చేసి మాస్టర్స్‌కి అమెరికా వెళ్లాలని నిర్ణయం తీసుకుని తండ్రిని ఒప్పించింది. వీరయ్య మేఘన విషయం రామిరెడ్డితో మాట్లాడి అతని సహాయంతో వీసా వచ్చేలాగా చేశాడు. రామిరెడ్డి తన కొడుకు సోహానుకి చెప్పి ఆమెను అమెరికాలో రిసీవ్ చేసుకుని ఆమెకి కావలసిన ఏర్పాట్లు చేయాలని ఆర్డర్ వేశాడు. తండ్రి చెప్పినట్లుగా సోహాను మేఘనని రిసీవ్ చేసుకుని తన అపార్ట్మెంట్ దగ్గరలో ఆమెకి కూడా రూమ్ ఏర్పాటు చేసి దగ్గర ఉండి ఆమె అవసరాలు తీర్చేవాడు. అలా ఇద్దరూ దగ్గరై పెళ్లి చేసుకోవాలని నిర్ణయానికి వచ్చారు. ఆ విషయం సోహాను తండ్రి రామిరెడ్డికి తెలియచేశారు.
రామిరెడ్డికి ఢిల్లీ వాతావరణం పద్ధతులు బాగా ఒంటపట్టి తన కొడుక్కి ఢిల్లీలోనే బాగా పలుకుబడి ఉన్న తమ కాస్ట్ పొలిటికల్ లీడర్స్ పిల్లని కానీ హై అఫీషియల్ పిల్లని కానీ, పెద్ద బిజినెస్ మాగ్నెట్ పిల్లని కానీ, తమ కాస్ట్‌లో బాగా స్థితి పరులైన వాళ్ళ పిల్లని కానీ ఇచ్చి చేయాలని ఆశ. తన కొడుక్కి తమ గత పరిస్థితులని తెలియకుండా చూడాలని తాపత్రయం. అలాంటిది ఒక్క సారిగా వీరయ్య కూతురిని పెళ్ళి చేసుకుంటా అనడం షాకింగ్‌గా ఉంది. దీన్ని ఎలా తప్పించాలా అని చూస్తుంటే సోహాను డైరెక్ట్‌గా మహాదేవ పట్నంకి నేరుగా వస్తామని ఢిల్లీ టచ్ చేయమని తమను అక్కడే కలుస్తాను అనడం మరీ పుండు మీద కారంలా ఉంది రామిరెడ్డికి. పైగా ఎంగేజ్మెంట్ కూడా. అందుకే అసలు మహాదేవ పట్నంకి వెళ్లకుండా ఉంటే చాలు అనుకున్నాడు. నీరజ చాలా సార్లు గతం గుర్తు చేస్తూ "ఇవాళ మీరు ఇలా గొప్పగా ఉండడానికి కారణం అయిన వీరయ్య గారి కొడుకు శ్రీనివాస్ పెళ్ళికి వెళ్ళక పోవడం హర్షించతగినది కాదని" చెప్పింది.
అయినా ఆమె అభిప్రాయానికి పెద్దగా విలువ ఇవ్వని రామిరెడ్డి పెళ్ళికి వెళ్లకూడదని నిర్ణయానికి వచ్చాడు. ఇది సంగతి. అదే రామిరెడ్డి ఆలోచనకి కారణం.
చాలా సేపు వెయిట్ చేసి నీరజ మెల్లిగా "రాత్రి పది అవుతోంది. కొంచం భోజనం చేసి పడుకోండి" అంది.
"నాకు పెద్దగా ఆకలి లేదు. మజ్జిగ ఉంటే ఇవ్వు చాలు. తల నెప్పిగా ఉంది" అంటూ బెడ్రూంలోకి వెళ్ళిపోయాడు రాంరెడ్డి, నీరజ అతనికి మజ్జిగ ఇచ్చి పక్కనే కూర్చుని తలకి అమృతాంజనం రాస్తూ "ప్లీజ్.. మీరు ఏమనుకొనంటే ఒక విషయం గుర్తు చేస్తా.. మీరు చిన్నప్పుడు స్కూల్‌లో జరిగినది. సంఘటన ఒకటి చెప్పారు. అది గుర్తు చేస్తాను. మీ స్కూలు ఇంటర్వెల్‌లో సైకిల్ మీద వచ్చి, బొంబాయి మిఠాయి అమ్మేవాడి చుట్టూ మూగి పిల్లలు అందరూ మిఠాయి కొని కేరింతలు కొడుతూ ఆనందంగా గెంతులు వేస్తుంటే దూరంగా నిలబడి మిఠాయి కొనడానికి డబ్బులు లేక చిరిగిన మీ నిక్కర్ జేబులో చేతులు పెట్టుకుని దీనంగా మీరు ఆ పిల్లలని వాళ్ళ చేతిలోని మిఠాయిని చూస్తుంటే వీరయ్య మీ జబ్బా పట్టుకుని లాక్కెళ్లి 'అరేయ్ ఈ మిఠాయిలో నీకు వాట ఉందిరా' అంటూ మీ చేతిలో మిఠాయి పెట్టి ఇంకా ఎప్పుడూ దూరంగా ఉండకు అని వీరయ్య అంటే.. మీరు ఎలా ఆయన్ని ఆత్మీయతతో కౌగలించుకున్నారు. ఆ సంగతులు ఎలా మర్చిపోతారు. సారీ.. ఇలా అంటున్నందుకు. అని నీరజ అతని గుండెల మీద చేయి వేసి మెల్లిగా నిద్రకి ఉపక్రమించింది.
నిద్ర పట్టక రామిరెడ్డి, నీరజ మాటలే గుర్తు వస్తుంటే ఒక నిర్ణయానికి వొచ్చాడు. మహాదేవ పట్నం పెళ్ళికి వెళ్ళాలి అంటి ఫ్లైట్‌లో విజయవాడ వెళ్ళి అక్కడ నుంచి నాలుగు గంటలు కారు ప్రయాణం.
గోడ మీది గడియారం చూసాడు. పన్నెండు పది. మెల్లిగా నీరజ చేయి గుండెల మీద నుంచి తీసి హాల్‌లోకి వచ్చి సెల్ ఫోన్‌లో విజయవాడకి ఫ్లైట్ ఎప్పుడూ వుందో చూస్తే తెల్లవారుఝామున నాలుగు గంటల అని ఉంది.
ఇంకా మూడు సీట్లే ఉన్నాయి. అవి కూడా ప్రీమియం చార్జీలలో, వెంటనే రెండు టికెట్స్ బుక్ చేశాడు, డ్రైవర్ జాఫర్‌కి కాల్ చేసి "జాఫర్.. సారి రాత్రి డిస్టర్బ్ చేస్తున్నా. పొద్దున్నే రెండు గంటలకి రావాలి. ఎయిర్పోర్ట్‌లో మమ్మల్ని డ్రాప్ చేయాలి" అన్నాడు.
ఎప్పుడూ కమాండింగ్ ఉండే సారు రిక్వెస్టింగ్‌గా మాట్లాడటం ఆశ్చర్యంగా ఉంది జాఫర్‌కి. రామిరెడ్డి రెండు పెద్ద సూట్‌కేసులు తీసి ఒక దాంట్లో నీరజ బట్టలు నగలు రెండో దాంట్లో తనవి సర్దేశాడు. కిచెన్‌లోకి వెళ్ళి రెండు ఆమ్లెట్లు బ్రెడ్ స్లైస్ డైనింగ్ టేబుల్ మీద పెట్టాడు. కాఫీకి డికాషన్ వేసి, వాష్‌రూమ్‌లోకి వెళ్ళి తను ఫ్రెష్ అయిపోయాడు. టైం ఒంటి గంట, నీరజని లేపి సంగతి చెప్పి ఆమెను త్వరగా తయారు చేయించి బ్రేక్ ఫాస్ట్ కానించి ఎయిర్పోర్ట్‌కి బయలుదేరాడు. అతని హడావిడి చూసి "ఏమిటి మార్పు" అంది. కళ్ళు మూసుకుని "చదువులు నేర్పని కృతజ్ఞతా భావం చదువు కోని నీవు నేర్పించావు. నా కొడుక్కి తెలిసిన కృతజ్ఞత భావన నాకు లేదే అని తెలుసుకున్నాను. కులం మతం అనేవి ఎందుకూ పనికి రావని వాటికి అర్థం లేదని వీరయ్య తినిపించిన మిఠాయి చెప్పింది. అది గుర్తుచేసి నా బాధ్యతని తెలియ చేసిన నీకూ నా కృతజ్ఞతలు" అంటూ నీరజ చేతిని రెండు చేతులతో పట్టుకున్నాడు రాంరెడ్డి.

ఊరంతా వేడినీళ్లే

బోరుబావుల్లోంచి ఉప్పు నీళ్లూ లేదంటే మంచి నీళ్లూ వస్తుంటాయి.. కానీ ఆ ఊళ్లో మాత్రం కుతకుతలాడే వేడినీళ్లే పారుతుంటాయి. ఎక్కడపడితే అక్కడ సెగలు కక్కే నీళ్లబోర్లే కనిపిస్తుంటాయి. అంతేనా..ఆ వేడి నీళ్ల ఊరి రైతుల కష్టాల్నీ తీరుస్తున్నాయి. పగిడేరు.. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా మణుగూరు మండలంలోని ఓ పల్లెటూరు. దాదాపు 3500 జనాభాతో ఉండే ఈ గ్రామానికి ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. అదే ఊరిలోని వేడినీళ్ళ. లోతుగా తవ్వినకొద్దీ ఉబికివచ్చే ఆ వేడి నీళ్ల అరుదైన గుర్తింపును తెచ్చిపెడుతూనే ఊరిని పరిశోధనా కేంద్రంగానూ మార్చేశాయి.

పొలాల దగ్గర్లో, ఊరి పొలిమేర్లలో కనిపించే ఈ వేడి నీళ్ల బోరుబావులు చూడడానికి వింతగా అనిపించడమే కాదు, ఆ గ్రామానికీ ఎంతగానో మేలు చేస్తున్నాయి. సాధారణంగా పంటల పండించడానికి నీళ్ల కోసం బోరుబావుల్ని వేయించడం, ఆ తర్వాత మోటారు సాయంతో వచ్చే నీళ్లను వాడుకోవడం ఎక్కడైనా జరిగేదే. కానీ ఇక్కడ ఆ బోరుబావులకు ఎలాంటి చెన నీళ్ల నిర్విరామంగా పైకి వస్తూనే ఉంటాయి. దీంతో రైతులు విద్యుత్తుతో సహజంగా బయటకొస్తున్న ఆ వేడి నీళ్లతో తమ పంటలు పండించుకుంటున్నాయి. దాదాపు ఉష్ణోగ్రత తర్వాత నీటిని ఒకపూటలో ఉంచి, ఆ వ్యవసాయానికి వాడేస్తుం టారు. ఒకప్పుడు నీళ్ల లేక ఇబ్బంది పడిన రైతులే ఇప్పుడు ఈ బోరు బావులు దాదాపు వంద ఎకరాల్లో వరి పంటను సాగు చేస్తున్నారు. ఎండా కాలంలోనూ నిరంతం వచ్చే ఈ నీళ్ల వ్యవసాయానికి ఎంతో ఉపయోగ పడుతున్నాయంటూ ఆనందంగా చెబుతున్న ప్రజలందరూ.

ఎక్కడివీ బోర్లు ... కొన్నేళ్లక్రితం మాట.. పగిడేరుతోపాటు ఆ ఊరి పరిసర ప్రాంతాల్లో బొగ్గు నిక్షేపాల్ని వెతుకుతూ సింగరేణి సంస్థ తవ్వకాలు చేసింది. తవ్విన ప్రతిచోటా సలసలా మరిగే వేడినీళ్లే వచ్చాయట. పైకి పొంగుతూ వచ్చిన ఆ బోరు నీళ్లని అలాగే వదిలేశారు. కానీ నీళ్ల వేడిగా ఎందుకు వస్తున్నాయో తెలుసుకోవడానికి మళ్లీ 2014లో జియోలాజికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా వాళ్ల ఈ ఊరికొచ్చారు. మరిన్ని బోర్లు వేస్తూ పరిశోధన మొదలు పెట్టారు. ఇక్కడి నేలలో వెయ్యి మీటర్ల లోతులో నీళ్ల ఇంచుమించు 180 నుంచి 220 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతతో ఉన్నట్లు గుర్తించారు. భూఅంతర్భాగంలోని పగుళ్లే ఆ వేడికి కారణం అయి ఉండొచ్చని అనుకున్నారు. అరుదైన ఈ వేడి జలాలతో మరిన్ని ప్రయోగాలూ చేస్తున్నారు.

వేడి నీటితో విద్యుత్తు...పరిశోధనలు జరుగుతున్నప్పుడే వేడి నీళ్లతో విద్యుదుత్పత్తి చేయాలనే ఆలోచన ఇక్కడకు వచ్చి 2021లో జియో థర్మల్ ప్లాంట్‌ను ఏర్పాటు చేసింది. 20 కె.వి విద్యుత్తుని ఉత్పత్తి చేయడానికి కేంద్ర బొగ్గు మంత్రిత్వ శాఖ నిధులు ఇచ్చింది. సింగరేణి, శ్రీరామ ఇన్‌ఫర్డ్ ఇండస్ట్రియల్ రిసెర్చ్ సంస్థలు... ఈ ప్లాంట్‌లో పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. దేశంలో 381 జియో థర్మల్ ప్లాంట్లను ఏర్పాటుచేసే ప్రదేశాలను గుర్తిస్తే అందులో అన్నివిధాల అనుకూలమైంది పగిడేరు. అంతేనా, ఇక్కడ ఇప్పటికే ప్రయోగాత్మ కంగా ఈ వేడినీళ్లతో విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేశారు. ప్రస్తుతం వాణిజ్యపరంగా కూడా పెద్దఎత్తున జియో థర్మల్ విద్యుత్తు తయారుచేసే పనిలో పడ్డారు. సహజసిద్ధంగానే బయటికి ఊబికివస్తున్న ఈ వేడినీళ్ల అటు పంటలకీ, ఇటు విద్యుత్తు తయారీకి ఉపయోగపడే గ్రామస్థులు ఆ బోరుబావుల్ని తమ ఊరి ప్రత్యేకతగా చెప్పుకుంటుంటారు.

సెలవుల్లో ఎక్కడికైనా విహారయాత్రకు వెళ్లాలనే తలపు చాలా మందిలో ఉంటుంది. అందులో భాగంగానే రకరకాల టూర్లు ప్లాన్ చేసుకుంటుంటాము. ఏం చేయాలో, ఏం కావాలో పాలుపోక చివరికి దొరికిందల్లా బ్యాగుల్లో సర్దేస్తాం. అప్పుడు బాగానే ఉంటుంది. తీసుకెళ్లడం.. తిరిగి తీసుకొచ్చేటప్పుడే సమస్య కదా? అందుకే 'ఫ్లయింగ్ నెకెడ్'

టూర్‌కి వెళ్తున్నారా ?

ఇది ఇప్పటి ట్రెండ్ పేరు మాత్రమే! లగేజీ మోసుకెళ్లడం, తీసుకురావడమనే ప్రహసనాన్ని సులభం చేయడమే ఈ ట్రెండ్. 'మినిమలిస్ట్ ట్రావెల్ కాన్సెప్ట్' అన్నమాట. కార్లల్లో ఇబ్బందిగా సూట్‌కేసులను తీసుకెళ్లడం, విమాన ప్రయాణాల్లో లాగేజీ కోసం ఎదురుచూపులు, వాటికి కట్టే ఛార్జీలు... వంటి కేటగిరీలు ఉంటాయి.

టోటల్లీ బేర్.. దీనిలో వీలైనంత తక్కువ మొత్తంలో వెంట తీసుకెళ్లేవి ఉంటాయి. అంటే వేసుకున్న దుస్తులు, ఫోన్, ఛార్జర్, పర్సు మహా అయితే ఒక డ్రెస్ అంతే! వీటితో టూర్ ఎలా అంటారా? వెళ్లిన ప్రదేశంలో కావాల్సినవి యూజ్ అండ్ త్రోవి కొనుక్కోవడమే. దీనివల్ల పర్యావరణానికి హాని అన్న వాదనలూ వినిపిస్తున్నాయి. నిజమే కాబట్టి, ఒకటీ రెండు రోజుల ప్రయాణాలకు దీన్ని ఫాలో అయితే సరి.

పాకెట్ పీపుల్.. లగేజీ తక్కువ ఉంటే నయమే కానీ... ఎప్పుడేం అవసరమొస్తుందో తెలియదు కదా అంటారా? అయితే వాళ్ల కోసమే ఇది. కార్గో ప్యాంట్లు... అమ్మాయిలు ఎక్కువగా మెచ్చుకుంటున్న ఫ్యాషన్ ఇది. బాగా జేబులు ఉన్నది తీసుకోండి. వాటిల్లో స్నాక్స్, మేకప్ కిట్, హెడ్సెట్, సాక్సులు...ఇలా వీలైనన్ని పెట్టుకోండి. జాకెట్లు, హుడీలనీ ఉపయోగించుకోవచ్చు. చేతికి అందుబాటులో ఉంటాయి. చిన్న బ్యాక్‌ప్యాక్‌లో కొన్ని దుస్తులు అంటే ఒక ప్యాంట్‌కే కొన్ని కుర్తాలు, టీషర్టులు జోడించుకునేలా చూసుకోవాలి. భారం కాకుండా చూసుకోవాలి. ఇదీ కొన్ని రోజులే సాయపడుతుంది.

డెలివరీ క్రూ.. నా వస్తువులన్నీ నాతో ఉండాలి. కానీ భారమవొద్దు అనుకున్న వాళ్ల కోసమిది. ఏముంది ముందుగానే లగేజీని నింపేయడమే. అప్పుడు ఏం భారం లేకుండా వెళ్లొచ్చు. అనుకున్నవన్నీ వెంటే ఉంటాయి. కాకపోతే దీనికోసం కొంత ప్లానింగ్ కావాలి. డబ్బునీ వెచ్చించాలి మరి. ఈ ట్రెండ్‌ని చూసి 'వావ్' అంటున్నవారు కొందరైతే.. ఆ తరువాత పడే ఇబ్బందులను ఆలోచించి కంగారు పడుతున్నవారు మరికొందరు. సాధ్యాసాధ్యాలు పక్కనపెడితే లగేజీ లేని ప్రయాణం మాత్రం ఎంత హాయో కదా? మరి మీరూ ప్రయత్నించి చూస్తారా?

వెదురు పందిరి నీడలోన... !

వేసవిలో ఇంటిని చల్లగా ఉంచగలిగితే మనం ఆహ్లాదకరంగా ఉండటమే కాదు... విద్యుత్‌ను ఆదా చేయొచ్చు. కాలుష్యాన్ని తగ్గించుకోవచ్చును. అందు కోసం ఏసిలు, కూలర్లు పెట్టనక్కర్లేదు సహజంగా చల్లబరిచే మార్గాలెన్నో ఉన్నాయి.

ఇంట్లోకి వేడి వచ్చే చోట.. ఇండోర్ ప్లాంట్లను ఏర్పాటు చేయండి. నాసా సూచించే పీస్‌లిలీ, స్పైడర్ ప్లాంట్, అరేకా పామ్, బ్యాంబూ, రబ్బర్ మొక్క, ఫిలడెండ్రాన్... వంటి రకాలను ఎంచుకోండి. ఇవి ఇంటి లోపల చక్కగా ఎదుగుతాయి.. లోపలి గాలిని శుద్ధి చేసి గదులకు చల్లదనాన్ని అందిస్తాయి. గదుల్లో చాలా తక్కువ పరికరాలు ఉండేలా చూడండి.

గాలి ప్రసరణ జరిగితే తగ్గుతుంది. కిటికీలకు లేత రంగు కర్టెన్లను ఎంచుకోండి. ఇవి బయటనుంచి వచ్చే వేడిని అడ్డుకుంటాయి. ఎండ నేరుగా తగిలేచోట వెదురు, వట్టివేళ్ల పరదాలు వేస్తే సాయంత్రాలు నీటితో తడిపితే గదులు చల్లబడతాయి.

అలానే ఇంటి మధ్య టెర్రకోట ఊర్లీలను ఉంచండి... ఇవి వేడిని గ్రహిస్తాయి. ఆ ప్రాంతాన్ని చల్లగా, హాయిగా ఉంచుతాయి. వీలైతే తాటాకులతోనో, కొబ్బరాకు లతోనో మేడపై ఓ పందిరి వేయించండి. కుదరదంటారా? కనీసం గ్రీన్‌షెడెడ్ నెట్ అయినా వేయండి. నిజానికి వేసవికి... తీగజాతి మొక్కనేదైనా పెంచుకుంటే పైన అంతా అల్లుకుని అడ్డుకుంటుంది తాత్కాలికంగా కాదు... శాశ్వతంగా చల్లగా ఉండేలా ఇంటిని తీర్చిదిద్దుకోవాలంటే డాబాపై కూలింగ్ టైల్స్‌ని వాడండి. ఇవి సూర్య కిరణాలను గ్రహించి.... కింది అంతస్తులను కూల్‌గా ఉంచుతాయి.

ఆత్మవిశ్వాసంతో బతికి సాధించు !

గద్వాల్ జిల్లాకు చెందిన ఓ ఇంటర్ విద్యార్థి రిజల్ట్స్ రాక ముందే ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. తాను పరీక్షలు బాగారాయలేదని బాధపడేవాడు.రిజల్ట్స్ వస్తే ఫెయిల్ అవుతానని భావించి పురుగులమందు తాగి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. అయితే రిజల్ట్స్ విడుదల అయిన తరువాత 391 మార్కులతో పాస్ అయ్యాడు. కాగా రిజల్ట్స్ వచ్చిన తొలి రోజు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఐదుగురు బలవన్మరణానికి గురయ్యారు. వీరిలో ముగ్గురు అమ్మాయిలు ఉన్నారు. జగిత్యాల జిల్లాకు చెందిన ప్రసన్నలక్ష్మి (28) ఆత్మహత్యకు పాల్పడింది. అమ్మా, నాన్న, నాకు బతకాలని లేదు అంటూ అద్దంపై సూసైడ్ నోట్‌రాసి బలవన్మరణం పొందింది. 2023లో పెళ్లయిన ఆమె, భర్త ఇద్దరూ బెంగళూరులో సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. ఏడాది క్రితం బాబు పుట్టడంతో ఉద్యోగం మానేసింది. దీంతో భర్త అత్తింటి వారు అదనపు కట్నం కోసం వేధించారు. దీంతో ఆమె పుటింటికి వచ్చి ఆత్మహత్య చేసుకున్నది.

డిప్రెషనే కారణం : ఆధునిక సమాజంలో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడే వారి సంఖ్య పెరిగిపోతున్నది. పరీక్షల్లో ఫెయిల్ అయ్యామని, ప్రేమ విఫలం అయ్యిందని, భర్త వేధిస్తున్నాడని, భార్య అలిగిందని రకరకాల కారణాలతో కొందరు బలవంతంగా ప్రాణాలు బలి తీసుకుంటున్నారు. అప్పులు, ఆస్తితగాదాలు, అనారోగ్యం, వివాహేతర బంధాలు తదితర పలు అంశాలు కూడా ఆత్మహత్యకు ప్రేరకాలుగా పరిణమిస్తున్నాయి. అయితే ఇలాంటి సంఘటనలు చూసినపుడు క్షణికావేశం లేదా బాధతో ఆత్మహత్య చేసుకున్నారని వ్యాఖ్యానిస్తుంటాము. అందుకు ఎవరో ఒకరిని లేదా ఏదో కారణాన్ని ఎత్తి చూపుతుంటాము. అయితే ఆత్మహత్యలకు పాల్పడే వారిలో అధిక శాతం మంది డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతుంటారని పలు సర్వేల ద్వారా తెలిసింది. దీర్ఘకాలం డిప్రెషన్‌తో బాధపడే వారిలో ఆత్మహత్యా భావాలు వ్యక్తం అవుతుంటాయి. డిప్రెషన్‌తో బాధపడే వారిలో ప్రతికూల హార్మోన్ల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే ప్రతికూల భావాలు చెలరేగుతుంటాయి. ఆత్మన్యూనత, దిగులు, నిరాశనిస్పృహలు వెంటాడు తుంటాయి. నిద్ర ఆహారాలకు దూరం అవుతుంటారు. వేదాంత ధోరణి వ్యక్తపరుస్తుంటారు. జీవితం లేదా సమాజం పట్ల విరక్తి భావం వ్యక్తం చేస్తుంటారు. తరచు చావు పుటకలను గూర్చి మాట్లాడుతుంటారు. కొంతమంది ఆత్మహత్యా భావాలను వ్యక్తం చేస్తుంటారు. మరణమే తమ సమస్యలకు

పరిష్కారం అంటుంటారు. కొందరు డైరీలో రాయడం లేదా స్నేహితులకు మెసేజ్‌లు చేయడం లాంటివి చేస్తుంటారు. కొందరు ఆత్మహత్య చేసుకోవడానికి అవసరమైన నిద్రమాత్రలు, పురుగుమందులు ఊరితాళ్లు సేకరిస్తుంటారు. కొంత మంది ఎత్తైన భవనాలు, ప్రదేశాల నుంచి దూకి చనిపోతుంటారు. కొందరు నదులు, సముద్రంలో దూకి లేదా రైలు కిందపడి బలవన్మరణానికి పాల్పడుతుంటారు. ఆత్మ విశ్వాసలేమి, ఆలోచనా లోపం, హార్మోన్ల అసమతుల్యతవల్ల డిప్రెషన్ బారిన పడుతుంటారు. ఇలాంటి వారిలో ఎక్కువగా ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అన్న భావం వ్యక్తం అవుతుంటుంది. ఓటమిని భరించలేక, సమస్యను తట్టుకోలేక ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. ఇలాంటి వారిని తల్లితండ్రులు, స్నేహితులు గుర్తించి తగిన సలహాలు ఇవ్వడం లేదా కౌన్సెలింగ్ చేయించడం ద్వారా ఆత్మవిశ్వాసం పెంచవచ్చు.

ఆదరణే ఔషధం ..

సమాజంలో కుంగుబాటుకు గురవుతున్న వారికి ఆత్మీయుల ఆదరణ ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. అయితే తీవ్రమైన డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్నవారికి మాత్రం సైకియాట్రిస్టు ద్వారా చికిత్స చేయించడం తప్పనిసరి. ప్రకృతిలో వేల రకాల జీవరాశులు ఉన్నాయి. అయితే ఆత్మహత్యలకు పాల్పడే జీవి మనిషి మాత్రమే అన్న వాస్తవం గ్రహించాలి. మిగిలిన జీవరాశులకు సమాజం, గౌరవం, మర్యాద, అవమానం ఆత్మన్యూత లాంటి భావాలు ఉండవు. మనలాగే వాటికి జ్ఞానేంద్రియాలు ఉంటాయి. సమస్య ఎదురైనపుడు పోరాటం లేదా పారిపోయి బ్రతకడం చేస్తుంటారు. ఎవరు ఏమనుకుంటారో అన్న భావం వాటికి స్ఫురించదు. మనుషులు సామాజిక జీవులు కావడంతో ఒక చక్రంలో బ్రతుకుతుంటాము. దానికి అనుగుణంగా భావాలు, ఆలోచనలు, దృక్పథం ఏర్పరచు కుంటాము. కాబట్టి పోరాటం, పరిష్కార మార్గ అన్వేషణతో పాటు నిరాశ, నిస్పృహ లాంటి ప్రతికూల భావాల తలెత్తుతుంటాయి. తీవ్రమైన నిరాశ కుంగుబాటుకు దారి తీస్తుంది. మనసు మరింత కుంగినపుడు ఆత్మహత్యే శరణ్యం అనిపిస్తుంది. కాబట్టి ఒత్తిడి దిగులు, డిప్రెషన్‌తో బాధపడే వారిని ఆదరించి ఆత్మవిశ్వాసం కలిగించగలిగితే ఆత్మహత్యలను నివారించవచ్చు. ఆత్మహత్య భావాలు వారు కూడ వివేకం పెంచుకుని పరిష్కార మార్గాలు అన్వేషించాలి. ఆత్మహత్య దేనికి పరిష్కారం కాదని గుర్తించాలి. ఆత్మ విశ్వాసం పెంచుకుని బ్రతికి సాధించాలి. పది మందికి ఆదర్శంగా నిలబడడంతోనే ఆత్మసంతృప్తి ఉంటుంది.

- ఎన్.బి. సుధాకర్‌రెడ్డి
సైకాలజిస్ట్

వాస్తువార్త

వాస్తు విద్వాన్ సాయిశ్రీ

డా॥ దంతూరి పండరినాథ్

సెల్: 9885446501/9885449458

వాస్తు ప్రకారం సరియైనదా ?

హనుమంతరావు, రాజమండ్రి

మాది పెద్ద ఇల్లు, మేము ముగ్గురం సోదరులం.

మా ఇంటినెలా పంచుకోవాలో తెలియటం లేదు. ఇది పెంకుటిల్లు. మూడు భాగాలుగా విభజించుకొని ఒక్కొక్కరం ఒక్కో పోర్షను తీసుకోవాల్సి ఉంది. కాలనీ వాస్తు ప్రకారం ఇది సరైన పద్ధతో కాదో తెలియటం లేదు. మాకు వేరు మార్గం కూడా లేదు. మీ సలహా ఎలా వుంటే అలానడవాలని ముగ్గురము నిర్ణయించుకొని ఉత్తరం రాస్తున్నాము.

ప్రస్తుతం వున్న యింటిని మధ్యలో గోడలు పెట్టి మూడు భాగాలు చేసి పంచుకోవటం వలన తూర్పు వైపు పోర్షను తీసుకున్న వారొక్కరికే బాగుంటుంది. మిగతా ఇద్దరికి బాగుండదు. పెంకుటింటిని పంచుకోవటానికి 'వెన్ను గర్రను కోయటం మహాపాతకమవుతుంది. 'తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో' వెనుగర్రను 'జాయింట్స్'లో నుండి విప్పి విడదీయవచ్చును. మీకు చాలా మార్గాలున్నాయి. 1) మీలో ఒకరే ఆ ఇంటిని తీసుకుని మిగతా యిద్దరికీ డబ్బులు యివ్వటం. 2. ఆ ఇంటిని అద్దెకిచ్చి అద్దెని ముగ్గురు పంచుకోవటం 3. పాత ఇల్లు కాబట్టి వాస్తు పద్ధతి ప్రకారం పూర్తిగా నిర్మూలించి ఆ స్థలాన్నీ ముగ్గురు పంచుకోవటం. 4.ఒక్కొక్కరికే ఒక్కో అంతస్తు వచ్చే కొత్త ఇల్లు కట్టుకోవటం,5. పంచుకున్న స్థలంలో ఎవరిల్లు వారు కట్టుకోవడం.

కూపవేధ:

గృహము ద్వారమున కెదురుగా బావి (కూపము) ఉన్నట్లు అయితే

ఆ గృహానికి కూపవేదా దోషం కలుగుతుంది. ప్రధాన ద్వారానికి కెదురుగా గాని, గేటు ఎదురుగా గానీ బావి వున్నట్లయితే కూప వేధా దోషము తీవ్రంగా వుంటుంది. బావులే గాక సెప్టింగ్ ట్యాంకులు, నీళ్ల సంపులు, సెప్టిక్ ట్యాంకులు, నీళ్ల సంపులు ద్వారాలకు గేట్లకేదురుగా వున్నప్పటికీ కూపవేధా దోషం కలుగుతుంది.

'కూపేనా పస్మరో భవతి' అను శాస్త్రవచనం రీత్యా కూపవేధా దోషమున్న మూర్ఛవ్యాధి' వచ్చునవకాశముంటుంది. మూర్ఛవ్యాధిగ్రస్తులు ఒక వేళ యిటువంటి దోషమున్న ఇంట్లో నివసిస్తున్నట్లయితే ఆ వ్యాధి తీవ్రతరమవుతుంది. ద్వారం అనుకొని, ప్రధాన ద్వారమునకుగాని గేటుకి గాని ఎదురుగా వున్న (బావి), సెప్టింక్ట్యాంకు నీళ్ల సంపులను వాస్తు పద్ధతి ప్రకారం పూడ్చివేసి మరొకచోట ఏర్పాటు చేసుకొన్నట్లయితే మూర్ఛవ్యాధి తీవ్రత తప్పకుండా ఉపశమింప బడుతుంది. కూప వేధాదోషం వలన సంపాదన నిలకడగా లేకపోవటం, వ్యాపార, వ్యవహారాలు ప్రయత్నాలు. అనేకరకాలుగా విఫలమవుతుండటము, కుటుంబంలోశాంతి మెదలయిన చెడు ఫలితాలను పొందవలసి వస్తుంది. దోషమును సరి చేసుకోవటం వలన సంపాదనలో నిలకడ, వ్యాపార వ్యవహారాదులు విజయవంతం మవడం, కుటుంబంలో శాంతి నెలకొంటాయి. అతిశయోక్తి కాదు.

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

వాస్తువార్త

పూర్తి పేరు : ....

పుట్టిన తేది : ....

జన్మ నక్షత్రం: ....తల్లి పేరు: ....

చిరునామా:..

బిక్షగాడినయ్యా !

బిక్షగాడు : అయ్యా! ఒ 8 రూ.॥లు ఉంటే దానం చెయ్యండయ్యా?

అవతలి వ్యక్తి : టీ 4 రూ॥ కదా!

బిక్షగాడు : నాకూ.. నా గర్ల్‌ఫ్రెండ్‌కు అయ్యా..

అవతలి వ్యక్తి : బిక్షగాడికి గర్ల్‌ఫ్రెండా?

బిక్షగాడు : లేదయ్యా..

గర్ల్‌ఫ్రెండ్ వచ్చాకే.. బిక్షగాడినయ్యా!

– డి. సునీత, వరంగల్

నగలు

భార్య : ఏవండీ.. ఫంక్షన్‌కి వెళ్లి వచ్చినప్పటి నుంచీ కడుపులో కాలుతున్నట్టు ఉందండి..!!

భర్త : ఎందుకు కాలదు మీ వదిన 7 వారాల నగలు వేసుకుని కనిపించిందిగా..!!

– ఎం.విజయ, తెనాలి

షేర్లు

సుబ్బారావుకు అర్థం కానిది ఒకటే, తాను కొన్న షేర్లు తన దగ్గర ఉన్నంత కాలం పెరగవు కానీ తస్సాదియా, అమ్మిన వెంటనే ఆ షేర్ల ధరలు పెరగడం ప్రారంభిస్తాయి.

– కె. లహరి, కరీంనగర్

ఉభయ దేవేరిలతో కొలువు

ఇలపావులూరి వెంకటేశ్వర్లు

విజయవాడ నుండి ఇరవై అయిదు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న అనంతవరం గుంటూరు జిల్లా తుళ్లూరు మండలంలో ఉన్నది. గుంటూరు, అమరావతి(పంచారామక్షేత్రం), అమరావతి(రాజధాని), విజయవాడ నుండి రహదారి మార్గంలో సులభంగా చేరుకోవచ్చును.

కృష్ణానదీ పరివాహక ప్రాంతంలో మరో దివ్య క్షేత్రంలో శ్రీవారు తన పూర్తి దివ్యమంగళ రూపంలోనే కాకుండా ఉభయ తాయారులతో కలిసి కొలువైన పవిత్రాలయం గురించి తెలుసుకుందాం..

క్షేత్ర గాథ

శ్రీమన్నారాయణుడు కృష్ణాతీరంలో విహరిస్తూ.. అలా విహరిస్తూ స్వామి కర్లపూడి పర్వతానికి సమీపంలోని "అనంతాద్రి" అనంతుని వరం పొందిన వాడు. ఆయన మీరు " స్థిరనివాసం ఏర్పరుచుకోడానికి తగిన పర్వతరాజు" అని వినయంగా తెలిపారట. సంతసించిన శ్రీనివాసుడు అతనిని ఆశీర్వదించి అనంతగిరి వద్దకు వెళ్లి పర్వత ఈశాన్య భాగంలో గల కొండ గుహలో స్వయంవ్యక్తగా అవతరించారు

క్షేత్ర విశేషాలు

ఎత్తైన అనంతాద్రి ఈశాన్య భాగంలో ఉంటుంది ఆలయం. పర్వత పైభాగానికి చేరుకోడానికి సోపానమార్గం, రహదారి కూడా ఏర్పాటు చేశారు. పర్వత పాదాల వద్ద శ్రీ వల్లీ దేవసేన సమేత శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య స్వామి సన్నిధి, శ్రీ పోతులూరి వీరబ్రహేంద్ర స్వామి ఆలయం ఉంటాయి. శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామివారి ఆలయంలో దూరప్రాంతాల నుండి వచ్చే భక్తుల సౌకర్యం కొరకు ప్రతి ఆదివారం అన్నదానం జరుగుతుంది.

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ఆధ్వర్యంలో నిత్య దూప దీప నైవేద్యాలతో వెలుగొందుతోంది.

శ్రీవారు కొలువైన గుహ ఆదిశేషుని పడగల మాదిరి వంపు తిరిగి స్వామివారికి ఛత్రం పడుతున్నట్లుగా ఉంటుంది. అక్కడే శ్రీహరిని కీర్తిస్తూ పాశురాలను గానం చేసిన పన్నిద్దరు ఆళ్వార్ల విగ్రహాలను చూడవచ్చు. వైకుంఠపురం, జూపూడి ఆలయాలలో స్వామి వారి నేత్రాలు, శంఖుచక్రాలు మరియు తిరునామం మాత్రమే దర్శనం చేసుకొనే అవకాశం మాత్రమే లభిస్తుంది. కానీ ఇక్కడ శ్రీవారి దివ్యమంగళ రూపం సంపూర్ణంగా దర్శించుకునే భాగ్యం భక్తులకు కలుగుతుంది. స్వామి పర్వత గుహలో వెల్లికిలా సేదతీరుతున్న భంగిమలో కనిపిస్తారు. పక్కనే దేవేరులు శ్రీదేవి మరియు భూదేవి కూడా అదే భంగిమలో కొలువై ఉంటారు. పక్కనే స్వామివారికి ప్రీతికరమైన "తిరుప్పావై" రచించిన శ్రీ గోదాదేవి (శ్రీ ఆండాళ్) సుందర విగ్రహ రూపంలో దర్శనమిస్తారు. ఏమిటంటే వైకుంఠపురం, జూపూడి అనంతవరం గుహాలయాలలో శ్రీవారు మీసాలతో దర్శనమిస్తారు! గుహాలయానికి ఎదురుగా అరుదైన "చిట్టి కేసరి" వృక్షం ఉంటుంది. ఉసిరి కుటుంబానికి చెందిన ఈ వృక్షం ఎన్నో ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉన్నదని ఆయుర్వేదశాస్త్రం తెలుపుతోంది. ఈ వృక్షాన్ని భక్తులు పూజిస్తారు. సంతానాన్ని ప్రసాదించే సంతానలక్ష్మిగా విశ్వసిస్తారు. వృక్షానికి పూజచేసి ఊయల కడితే సంతానం లేనివారికి తొందర లోనే సత్సంతానం కలుగునన్నది తరతరాల నమ్మకం.

పూజలు ఉత్సవాలు..

అన్ని హిందూపర్వదినాలలో విశేష పూజలు జరుపుతారు. శ్రీవైష్ణవ ఆగమ విధానంలో నిర్ణయించిన ముఖ్య రోజులలో ప్రత్యేక పూజలు జరుగుతాయి.

శ్రీదేవి మరియు భూదేవి సమేతంగా శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు కొలువైన అనంతవరంలో ఫాల్గుణ మాసంలో మహాశివరాత్రి నుండి ఉగాది వరకు విశేష పర్వదినాలుగా నిర్ణయించి బ్రహ్మోత్సవాలు నిర్వహిస్తారు. పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు వచ్చి స్వామివారిని సందర్శించుకొని పంటలు బాగా పండినందుకు కృతజ్ఞతగా పొంగలి నివేదన చేస్తారు. వాహనపూజలకు ప్రసిద్ధి ఈ క్షేత్రం. వైకుంఠ ఏకాదశి పర్వదినాన్ని ఘనంగా జరుపుతారు. కళ్యాణం కుదిరిన వారు స్వామివారిని వివాహ పత్రికతో ఆహ్వానించడానికి వస్తారు. సంతానాన్ని పొందినవారు బిడ్డలను శ్రీవారికి చూపించి ఆశీర్వాదం పొందేందుకు వస్తారు. అనంతవరం ఊరిలో మరో రెండు విశేష పురాతన ఆలయాలు ఉన్నాయి.

అనంతాద్రికి దిగువన చిన్న గుట్ట మీద శ్రీ సీతాలక్ష్మణ హనుమత్ సమేత శ్రీ రామచంద్రమూర్తి దేవాలయం నిర్మించబడినది. సుందర దేవాలయం. శివాలయం లేని ఊరు మనరాష్ట్రంలో కనిపించదు. అనంతవరంలో కూడా పురాతన శ్రీ మల్లేశ్వరస్వామి వారి ఆలయం ఉన్నది. ఆలయాన్ని చూడగానే తెలుస్తుంది ఎంత పురాతనమైనదో! కొత్తగా వినిపిస్తున్న జన్మ నక్షత్ర ఆలయం జాబితాలో ఈ శివాలయం మృగశిర రెండవ పాదంలో జన్మించిన వారు దర్శిస్తే సకల శుభాలు కలుగుతాయని తెలుస్తోంది. ◆

సింగిల్ పేజీ కథ

శరణు

రాళ్ళబండి సంగంనాయుడు

అనగనగా ఒక వేటగాడు. మహా కిరాతకుడు. రోజూ అడవికి పోయి పక్షులను, జంతువులను వేటాడేవాడు. దయదాక్షిణ్యాలు ఇంచుకైనా లేని క్రూరుడు. జీవుల పచ్చి నెత్తురు తాగేవాడు. కనికరం కలలోనైనా ఎరుగనివాడు. హింసను తన జీవితంలో ఒక భాగంగా చేసుకున్న వాడు. అహింసకు ఆమడ దూరం. పక్షులను పట్టుకోవడం, చంపడం నిత్య కృత్యం. వేట తప్ప వేరే దినచర్య లేనివాడు. పాపాత్ముడు. ఆ బోయ వాడు వేటాడిన జీవులను అమ్మి ఆ డబ్బుతో మద్యపానం, గంజాయి, మత్తు పదార్థాలు సేవించేవాడు. జూదం లాంటి ఆటలు ఆడేవాడు. అతనికి లేని వ్యసనం లేదు. ఎవరైనా ఇంతపాపం ఎవరి కోసం చేస్తున్నావని అడిగితే భార్యా పిల్లలను పోషించడానికని చెప్పేవాడు. కుటుంబానికి పైసా ఇచ్చేవాడు కాదు. కుటుంబాన్ని గాలికొదలి జల్సాలు చేసేవాడు. ఇలా ఎన్నో జీవుల ఉసురు తీసాడు. ఇంకెన్నో ప్రాణులను పొట్టనపెట్టుకున్నాడు. ఈ వేటగాడు వస్తున్నాడంటే అడవిలోని జీవులు ప్రాణభయంతో గజగజ లాడేవి. ఆ వేటగాని పీడ విరగడ కావాలని భగవంతుణ్ణి నిత్యం ప్రార్థించేవి. ఒక రోజు వేటగాడు విల్లు ఎక్కుపెట్టి చెట్టుమీదనున్న ముక్కపచ్చులారని, ముద్దుకొల్పే ఒక పావురాన్ని గురి చూసి బాణం వదిలాడు. ఆ బాణం సరాసరి వెళ్లి పావురం రెక్కలో గుచ్చుకుంది. పావురం పక్కలో గుచ్చుకున్న బాణంతో విలవిలాడుతూ అడవి మార్గం గుండా పోతున్న మారు వేషంలో ఉన్న రాజు భుజంపై వాలింది. ఆ దేశాన్ని పాలించే రాజు మారు వేశంలోతన పాలన గురించి ప్రత్యక్షంగా తెలిసు కోవడం కోసం పరివారం లేకుండా దేశ పర్యటన చేస్తూ అడవి మార్గం గుండా పోతు న్నాడు. తన భుజంపై వాలిన పావురాన్ని తన చేతుల్లోకి తీసుకుని ప్రేమగా నిమిరాడు. భయపడవద్దని పావురానికి ధైర్యం చెప్పాడు.

నీ ప్రాణానికి నా ప్రాణం అడ్డువేస్తానన్నాడు. రెక్కలను సవరిస్తూ వాడుపుగా గుచ్చుకున్న బాణాన్ని నెమ్మదిగా తీసి ఆకుపసరుతో కట్టుకట్టాడు. చెట్టు నీడకు తీసుకు వెళ్లి సేద తీర్చాడు. నీళ్లు పట్టాడు. ఇలా ఎన్నో సేవలు రాజు చేసిన పిదప పావురం కొంచెం కోలుకుంది. ఇంతలో వేటగాడు పక్షి నాదంటూ అక్కడికి వచ్చి పావురాన్ని ఇమ్మని అడిగాడు. వేటే తన జీవనాధారమని తన పొట్టకొట్టొద్దని అబద్ధం ఆడాడు. కుటుంబ పోషణ కోసమే వేటని నమ్మబలికాడు. రాజు "కాళ్లలో చిన్న ముళ్ళు విరిగితేనే మనం విలవిలాడి పోతాము అలాంటిది వాడి అయిన బాణంతో పావురాన్ని కొట్టడానికి నీ చేతులు ఎలా వచ్చాయి. పక్షి తనకు తానుగా వచ్చి నన్ను శరణు వేడింది. పక్షిని ఇవ్వన"న్నాడు. పక్షి నాదంటే నాదని ఇద్దరు వాదులాడు కున్నారు. కొంత గొడవ జరిగిన తరువాత ఇద్దరు ఒక నిర్ణయానికి వచ్చారు. పక్షి ఇద్దరిలో ఎవర్ని కోరుకుంటే వారిదేనని తీర్పు పావురానికి వదిలేసారు. ముందు వేటగాడు పావురాన్ని చేతులు చాచి రమ్మని పిలిచాడు.వేటగాడి పిలుపుకే పావురం భయపడి వెనక్కు తగ్గింది. ఇప్పుడు మారువేషంలో ఉన్న రాజు పావురాన్ని రమ్మని పిలవగానే ఆనందంగా అతని చేతుల్లో వాలింది. వేటగాడు పావురం మారువేషంలో ఉన్న రాజుదేనని అక్కడి నుంచి వెళ్ళిపోయాడు. ఊహించని ఈ సంఘటనతో వేటగాడు వేటకు స్వస్తి పలికాడు. రాజు ఆ పావురానికి కొన్ని రోజులు చికిత్స చేసి దెబ్బ నయం అయిన తరువాత అడవిలో వదిలి పెట్టాడు.అలా అడవిలోని జీవులకు వేటగాడి పీడ విరుగడ అయింది.

వేడిగా.. తాజాగా..

పదార్థాలని వేడిచేసేందుకు మైక్రో అవెన్‌లో పెడుతుంటాం. చాలాసార్లు అవి అటూ ఇటూ ఒలికిపోవడం, పొంగి పోవడం జరిగి అవెన్ కాస్తా ఖరాబవుతుంది. అలాకాకుండా ఉండేందుకూ పదార్థాలు తేమని కోల్పోకుండా తాజాగా ఉంచేందుకూ, వివిధ రకాల మైక్రోఅవన్ కవర్లు దొరుకుతున్నాయి. మార్కెట్‌లోకి కొత్తగా వచ్చిన ఈ కవర్‌లో పైన నీళ్లు నింపుకునే సదుపాయం ఉండటం విశేషం. నీళ్ల నింపి, మూత బిగించి పదార్థాల పైన ఉంచితే చాలు. ఆ ఆవిరితో వంటకాలు త్వరగా వేడెక్కడంతోపాటూ అవి ఎండిపోయినట్టుగా కాకుండా, తాజాగా కూడా ఉంటాయి.

పండు.. పండు.. పండు

కింగ్ పండు.. 'యుబారి' దీని పేరు. కర్బూజాలా ఉంటుంది. కానీ ఆదో రకం పుచ్చకాయని రైతులు చెబుతుంటారు. ఒక కిలో పండును కొనుగోలు చేసే రూ. 20 లక్షల డబ్బుతో అత్యంత ఖరీదైన కారును కొనవచ్చు. అతి వైభవంగా ఒక పెళ్ళి చేయవచ్చు. మరి దీని ధరకు తగినట్లే రుచి కూడా ఉంటుందని దీన్ని పండించే నిపుణులు చెబుతున్నారు

'యుబారి' మెలన్ ఎంతో ప్రియం!

షేక్ అబ్దుల్ హకీం జాని

యుబారి మెలన్, యుబారి కింగ్ అని పిలుచుకునే ఈ పండు జపాలోని హక్కైడో ద్వీపంలోని యుబారి గ్రామంలో పండిస్తారు. ఈ పుచ్చకాయలను పండించడానికి అనువైన వాతావరణం యుబారి గ్రామంలో ఉంది. అందుకే దీనికి యుబారి కింగ్ అని నామకరణం చేశారు. అరుదైన ఈ పండ్లను పండించడంలో జపాన్ దేశం పెట్టింది పేరు. యుబారి కింగ్ చూడడానికి దోసకాయ నమూనాలో ఉండే అచ్చం మన ప్రాంతంలో దొరికే కర్బూజ పండులా ఉంటుంది. కానీ కర్బూజ పండు రూ.50 నుండి వంద రూపాయల్లో మనకు లభిస్తుంది. అదే ఈ యుబారి కింగ్ ఒక కిలో కొనాలంటే ఏకంగా రూ.20 లక్షలు చెల్లించాలి. ఇది జపాన్‌వారి పుచ్చకాయ. అందుకే దీన్ని యుబారి మిలన్ అని పిలుస్తారు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే మన ప్రాంతంలో కర్బుజా నమూనాలో ఉండే యుబారి కింగ్ పండును జపాన్‌వారు పుచ్చకాయ అని పిలుచుకుంటారు. సాధారణ కర్బూజా పండ్ల కన్నా వీటి రుచి, పోషక విలువలు భిన్నంగా ఉంటాయి పోషక గుణాలున్న యుబారి కింగ్ ఈ పండు తింటే చాలారకాల ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తుంది. ఈ పండులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, పొటాషియం, భాస్వరం, కాల్షియం వంటి ఖనిజాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఈ ఖరీదైన పుచ్చకాయలో అద్భుతమైన రుచితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇది శరీరం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే యాంటీ ఇన్ఫెక్షన్ ఫ్రూట్‌గా చెబుతు న్నారు నిపుణులు. ఇందులో పొటాషియం ఉండటమే కాకుండా విటమిన్ సి, ఫాస్పరస్, విటమిన్ ఎ, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అందుకే దీని ధర వందలు వేలు కాదు లక్షల్లో పలుకుతుంది. ఇందులో మెలోన్ పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటు, గుండె సంబంధిత

సమస్యలకు అద్భుతంగా పని చేస్తుంది.

దీన్ని పండించే విధానం చాలా ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. గ్రీన్‌హౌస్‌లో సూర్యరశ్మిలో ఈ పండు పెరుగుతుంది. గ్రీన్‌హౌస్ లోపల పగలు వేడిగాను, రాత్రి చల్లగా ఉంటుంది. ఈ ప్రాంతంలో పగలు, రాత్రి ఉష్ణోగ్రతల్లో హెచ్చుతగ్గుల వ్యత్యాసం కారణంగా యుబారి కింగ్ పండు అసాధారణమైన తీయని రుచిని కలిగివుంటుంది.

దీన్ని మనం కర్బూజా అని పిలిచినప్పటికీ ఇది పుచ్చకాయ జాతికి చెందినది అని జపాన్ వాసులు చెబుతున్నారు. జపాన్‌వారు దీన్ని యుబారి మెలన్ అంటారు. అంటే పుచ్చకాయ అనే అర్థం. ఇది తీగ జాతికి చెందిన మొక్క కావడంతో కాయలు వ్రేలాడు తుంటాయి. శీతాకాలం గడచి మంచు కురవడం తగ్గిన తరువాత రైతులు విత్తనాలు నాటతారు. 105 రోజుల తరువాత తొలి పండు చేతికి అందుతుంది.

లక్షల్లో ధర పలికే యుబారి కింగ్:

పుచ్చకాయ కిలోకు రూ. 30లోపు గానే మార్కెట్లో దొరుకుతుంది. జపాన్‌లో పండే యుబారి కింగ్ పుచ్చకాయ ధర తెలిస్తే షాక్ అవుతారు. 2018 సంవత్సరంలో రెండు యుబారి కింగ్ పుచ్చకాయలు 3.2 మిలియన్ జపనీస్ యెన్లకు అమ్ముడయ్యాయి. 2019లో ఒక జత యుబారి కింగ్ మెలోన్ 46,500 డాలర్లకు (సుమారు 35 లక్షల రూపాయలు) అమ్ముడయ్యింది. 2021లో ఈ పండు ధర రూ. 18 లక్షలు కాగా, 2022లో యుబారి పండు రూ.20 లక్షలకు వేలం వేశారు. ఈ పండు ధర అధికంగా ఉన్న కారణంగా సామాన్యులు దీనిని తినాలంటే ఆస్తులమ్ముకోవాల్సిందే అంటారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీనిని కొనుగోలు చేసే వారు కొద్దిమంది మాత్రమే ఉన్నారు. జపాన్‌లో లభించే ఈ పండు ప్రపంచంలోనే ఖరీదైనది.

బంగారం కన్నా, భూమి కన్నా విలువైనది. కోటీశ్వరులు మాత్రమే వీటిని కొనగలరు. ఈ పుచ్చకాయ ప్రత్యేకత ఏమిటంటే దీనిని చాలా జాగ్రత్తగా పెంచుతారు.

ప్రతిరోజు ఈ పండును శుభ్రం చేస్తారు. ఈ పుచ్చకాయలు 1.5 నుండి 2 కిలోల బరువు వరకు పెరుగుతాయి. యుబారి కింగ్ పుచ్చకాయను కంటాలౌప్, బర్ఫీస్ స్పైసీ కంటాలౌప్ అనే రెండు రకాల పుచ్చకాయల మిశ్రమం ద్వారా తయారు చేస్తారు. ఈ యుబారి పుచ్చకాయలు జూన్ నుండి ఆగస్టు మొదటి వారం వరకు మాత్రమే దొరుకుతాయి.

జూన్, ఆగస్టు మాసాల్లో గరిష్ట స్థాయిలో పండ్లు వస్తాయి. అడపా దడపా సెప్టెంబర్ వరకు ఒకటి అరా పండు రైతుల చేతికి అందుతూనే ఉంటాయి. జపాన్‌లోని గ్రీన్ హౌసుల్లో పండించే యుబారి అనే పుచ్చకాయ ప్రపంచలోనే అత్యంత ఖరీదైన పండుగా గుర్తింపు పొందింది. ఈ పండును కొనే డబ్బులతో ఎకరం పొలం కొనుక్కోవచ్చు.

కానీ యుబారి పుచ్చకాయను కొనలేం కదా? అంటారు దీన్ని పండించే నిపుణులు. ధనవంతులు తప్ప సామాన్యులకు అందనంత ఖరీదైన ఈ పండు యుబారి పుచ్చకాయ ధర లక్షల్లో ఉంటుంది. యుబారీ పండు ప్రారంభ ధర సుమారు రూ.20 లక్షలు ఉంటుంది. అందుకే దీన్ని తినాలనే కోరికగలవారి కోసం, రెస్టారెంట్ యజమానులకు కోసం ఈ పండును చిన్న చిన్న సైజుల్లో పండిస్తుంటారు.

కిలో పండు ధర రూ.20 లక్షలు, జపాన్‌లోని యుబారి ప్రాంతంలో ప్రత్యేకంగా పెరుగుతుంది. గ్రీన్హౌస్ లోపల సూర్య కాంతిలో ఈ పండును పెంచుతారు. ఎండగా ఎక్కువగా వస్తే ఈ పండ్లకు తెరలు కట్టేస్తారు. పండ్లను ప్రతీ నిమిషం పరిశీలిస్తుంటారు.

ప్రతి ఏడాది దీన్ని ఆదరించి ఆస్వాదించే ధనవంతుల సంఖ్య పెరుగుతుంది. ప్రత్యేకమైన, అసాధారణమైన మంచి రుచితో పాటు పోషక విలువలను కలిగివుండటమే ఇందుకు కారణం. ఘాటైన సువాసన, తక్కువ గింజలను కలిగి ఉంటుంది. ప్రతి ఏడాది మే మాసంలో తొలి పంట రాగానే జపాన్ రైతులు యుబారి కింగ్ జంట పుచ్చకాయల్ని డిపార్ట్మెంట్ స్టోర్సుకు పంపించి వేలం వేయిస్తారు. జపాన్ కరెన్సీని యెన్ అంటారు. ఇలా వేలం వేసిన మొదటి జంట పండ్లను 150,000 యెన్‌లకు కొనుగోలు చేసిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. కొన్ని షోరూంలలో ఆ ఏడాది తొలి రెండు పండ్లను ఒక పీఠంపై ఉంచుతారు. ఇది చూస్తే ఒక రాజు సింహాసనంపై కూర్చున్నట్లో. పూజా గదిలో పీఠంపై అలంకరించినట్లో కనిపిస్తుంది. ప్రతి యుబారి కింగ్ పండుపై రైతు వేసిన లేబిల్ ఎక్కడో ఓ చోట కనిపిస్తుంది. ఫిబ్రవరి 2000 సంవత్సరంలో ముగ్గురు వ్యక్తులు యుబారి కింగ్ పండును పోలిన నకిలీ పండ్లను తెచ్చి, నకిలీ లేబుళ్ళు అంటించి అధిక ధరలకు అమ్మి సొమ్ము చేసుకున్నారు. ఈ విషయం తెలిసి పోలీసులు వారిని అరెస్ట్ చేశారు.

ప్రత్యేక గ్రీన్ హౌస్ కండీషన్‌లో దీన్ని పండిస్తారు. ఒక్కొక్క పండుని ప్రత్యేక శ్రద్ధతో పెంచుతారు. అందుకే ఇంత ధర, వీటిని పలు ప్రాంతాలలో పండించినప్పటికీ యూబారి గ్రామంలో పండిన పళ్ళ రుచికి సరితూగవు. సంపన్నులు ఈ పుచ్చకాయను ప్రత్యేక సందర్భాల్లో మిత్రులకు, బంధువులకు బహుమతిగా కూడా ఇస్తుంటారు. యుబారి కింగ్ పుచ్చకాయలు గుండ్రంగా, నునుపైన చర్మంతో ఉంటాయి. లోపల గుజ్జు నారింజ రంగులో ఉండి చాలా తీపిగా ఉంటుంది. నోట్లో వేసుకోగానే కరిగిపోయేంత మృదువుగా ఉంటుంది. దీని వాసన కూడా చాలా ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. ఇన్ని రకాల సుగుణాలు ఉండటం వల్ల అరుదైన యుబారి కింగ్ పండు ప్రపంచంలో అత్యంత ఖరీదైన పండుగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ●

గర్భిణులు ఇవి తింటే..

గర్భంతో ఉన్నప్పుడు కొందరికి రక్తపోటు పెరుగుతుంటుంది. ఈ సమయంలో మాంగనీస్ పుష్కలంగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకుంటే మంచిదంటారు వైద్యులు రొయ్యలు, పీతలు, బ్రౌన్ రైస్, అనాస, ఆకుకూరలు, సోయాబీన్స్ వంటివాటిల్లో ఈ ఖనిజం ఉంటుంది. మాంగనీస్ తోపాటూ రాగి(జంతువుల కాలేయం, అలూ, జీడిపప్పు తదితరాల్లో ఉంటుంది), విటమిన్ బీ12(గుడ్లు, చికెన్ వంటివి) కూడా రక్తపోటు నివారణకు సాయపడుతుందని ఇదివరకే పరిశోధనల్లో తేలింది. తాజాగా అమెరికాలోని హార్వర్డ్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ శాస్త్రవేత్తలు మరో అడుగు ముందుకేశారు. మాంగనీస్, రాగి,

విటమిన్ బీ12 ఇవి మూడూ కేవలం గర్భం దాల్చిన సమయంలోనే కాదు, నడివయసుకు వచ్చాక కూడా మహిళల్లో బీపీ సమస్య రాకుండా అడ్డుకుంటున్నాయని నిరూపించారు: 1999-2002 మధ్య సుమారు ఐదొందల మంది గర్భిణుల ఆరోగ్య స్థితిగతులను.. 15 ఏళ్లపాటు గుర్తించారు. ఈ అధ్యయనంలో గర్భిణులుగా ఉన్నప్పుడు మ్యాంగనీస్ తదితర ఖనిజాలూ విటమిన్ ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకున్న మహిళల్లో భవిష్యత్తు లోనూ రక్తపోటు సమస్య అసలు కనిపించడం లేదు. గర్భిణులు వీటిని మామూలుకన్నా రెండింతలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుందని సలహా ఇస్తున్నారు. ■

4 మే 2025 నుండి 10 మే 2025 వరకు

వారఫలం

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

మేషం

ఈ వారం దూరప్రాంతాల నుండి వచ్చిన సమాచారం ఆనందం కలిగిస్తుంది. కీలక నిర్ణయాలలో సొంత ఆలోచనలు శ్రేయస్కరం. లక్ష్మీప్రదమైన ముఖానికి, ఐశ్వర్యప్రాప్తికి, ఈ లక్ష్మీ చందనం ధరించడం వలన మేలు జరుగుతుంది. ఆర్థికపరమైన వ్యవహారాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. శుభకార్యాలు ఘనంగా చేస్తారు. రుణాలు తీరుస్తారు.

వృషభం

ఈ వారం పోటీపరీక్షలు, ఇంటర్వ్యూలలో విజయం సాధిస్తారు. ప్రతి నిత్యం సర్పదోష నివారణ చూర్ణముతో సర్వరక్షాచూర్ణము కలిపి స్నానం చేయటం వలన గ్రహాల వలన కలుగు బాధలు తొలగుతాయి. దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుండి బయటపడతారు. పెట్టుబడులకు తగిన లాభాలు పొందుతారు. ఆరోగ్యం పట్ల మెలకువ చాలా అవసరం.

మిథునం

ఈ వారం సేవా కార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొంటారు. నాగబంధాన్ని ఉపయోగించండి. సమస్త దుష్టశక్తులకు దూరంగా ఉండండి. జీవిత భాగస్వామి నుండి ధనసహాయం అందుకుంటారు. సభలు, సమావేశాలలో పాల్గొంటారు. ఆర్థిక పరిస్థితి సంతృప్తికరంగా వుంటుంది. పరపతి పెరుగుతుంది. ముఖ్యమైన వ్యవహారాలలో విజయం సాధిస్తారు.

కర్కాటకం

ఈ వారం భూములు, వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. ప్రత్యర్థులు సైతం మిత్రులుగా మారి సహాయం అందిస్తారు. హనుమాన్ సింధూరంతో ఆంజనేయస్వామివారికి పూజ చేయించి, ధరించడం మంచిది. ఆర్థికపరమైన ఇబ్బందులు తొలగుతాయి. ఎంతోకాలంగా ఎదురుచూస్తున్న అవకాశాలు మీ చెంతకు వస్తాయి.

సింహం

ఈ వారం దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుండి బయటపడతారు. రుణవత్తిడుల నుండి బయటపడతారు. ముఖ్యమైన పనులు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. అప్తులను కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు. పరిమళ సిద్ధ గంధాక్షతలతో పూజ చేయటం అన్ని విధాలా మంచిది. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. మీలోని ప్రతిభ వెలుగులోకి వస్తుంది.

కన్య

ఈ వారం రాజకీయ, కళా, పారిశ్రామికరంగాలలోని వారికి సన్మానాలు, సత్కారాలు పొందుతారు. ఓం నమో శివాయ వత్తులు అష్టమూలికతా తైలంతో కలిసి దీపారాధన చేయడం వలన మంచి ఫలితాలు పొందుతారు. కాంట్రాక్టులు, టెండర్లు లాభిస్తాయి. మీ మాటకు విలువ పెరుగుతుంది. ఆర్థిక పరిస్థితి సంతృప్తికరంగా వుంటుంది. భూవివాదాలు తీరి నూతన ఒప్పందాలు కుదురుతాయి.

తుల

ఈ వారం సంతానం సాంకేతికపరమైన విద్యావకాశాలు పొందుతారు. నిత్యం హనుమాన్ వత్తులు అష్టమూలికా తైలంతో దీపారాధన చేయటం వలన నరదృష్టి, శతృపీడ మొదలగునవి నశిస్తాయి. ప్రభుత్వపరంగా, వ్యక్తులపరంగా రావలసిన ప్రయోజనాలు దక్కుతాయి. ప్రముఖులతో పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఈ వారం అన్ని విధాలుగా అనుకూలంగా వుంటుంది.

వృశ్చికం

ఈ వారం ముఖ్యమైన వ్యవహారాలు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. ప్రతి నిత్యం హనుమాన్ చాలీసా, సూర్య నమస్కారాలు చేయండి. దీర్ఘకాలిక ఋణాలు తీరుతాయి. వ్యాపారాలు, లాభాలు దిశగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు హోదాలు దక్కుతాయి. వివాదాలకు దూరంగా వుండండి. విందు, వినోదాలలో చురుకుగా పాల్గొంటారు. సంతానం నుండి కీలక సమాచారం అందుకుంటారు.

ధనస్సు

ఈ వారం కొంతకాలంగా వేధిస్తున్న సమస్య తీరుతుంది. ఆర్థిక పరిస్థితి సంతృప్తికరంగా వుంటుంది. పట్టుదలతో ముందుకు సాగుతారు. వివాహ, ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. సంఘంలో మీ మాటకు విలువ పెరుగుతుంది. నానారకాల అరిష్టాలు, ఇబ్బందులు, శత్రుబాధలు, బాధలు నశించడానికి త్రిశూల్ ఉపయోగించండి. భూవివాదాలు తీరి నూతన ఒప్పందాలు కుదురుతాయి.

మకరం

ఈ వారం దూరప్రాంతాల నుండి కీలక సమాచారం అందుతుంది. సుమంగళి పసుపుతో, ఆరావళి కుంకుమతో లక్ష్మీదేవిని పూజించడం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం. ముఖ్యమైన వ్యవహారాలు సన్నిహితుల సాయంతో పూర్తి చేస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి కొంతవరకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. వృత్తి వ్యాపారాలలో స్వల్ప లాభాలు పొందుతారు. ఉద్యోగాలలో ఎదురైన ఆటంకాలు తొలగుతాయి.

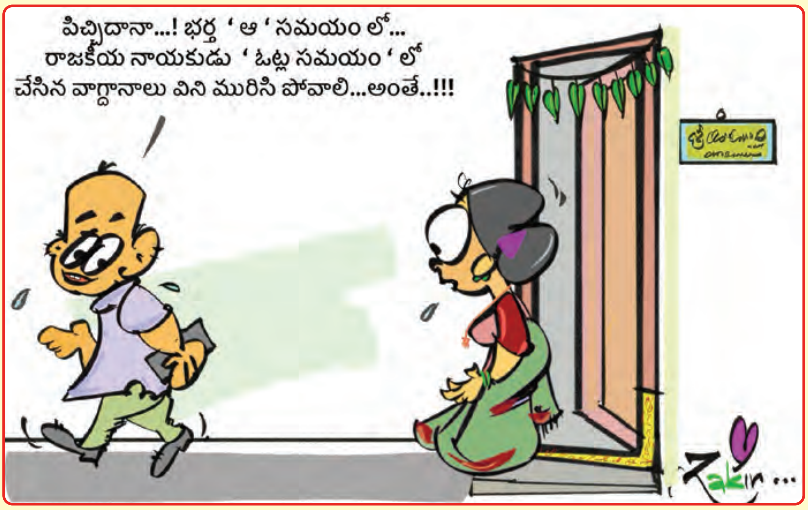
కుంభం

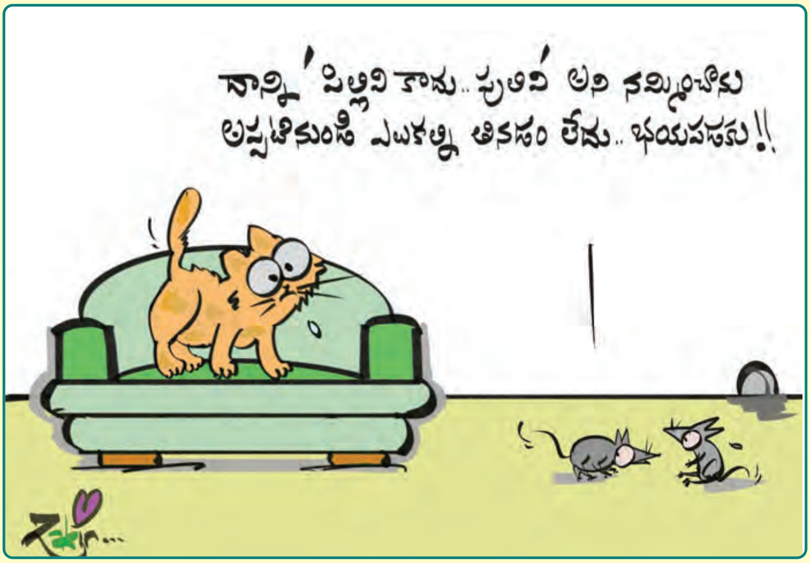
ఈ వారం దీర్ఘకాలిక సమస్యలు తీరిపోతాయి. వ్యాపార సంబంధమైన విషయాలు బాగున్నాయి. వ్యాపారంలో నూతన మార్పులు, చేర్పులు కలిసి వస్తాయి. ప్రజాధరణ బాగుంటుంది. ప్రచార సంబంధాలు మెరుగుపరచుకోవడానికి మీరు చేసే ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. నిత్యం లక్ష్మీతామరవత్తులతో అష్టమూలికాతైలంతో కలిపి దీపారాధన చేయటం వల్ల మేలు జరుగుతుంది.

మీనం

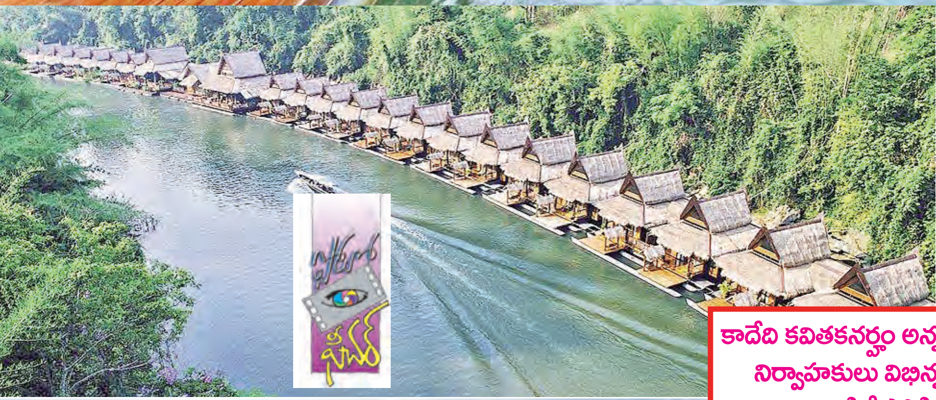
ఈ వారం అనుకూల ఫలితాలను ఎక్కువగా సాధించగలుగుతారు. కారణాలు ఏమైనా వృత్తి ఉద్యోగ విషయాలలో కఠినంగా ప్రవర్తిస్తారు. న్యాయబద్ధంగా మీరు వ్యవహరించే తీరు చాలా మందికి నచ్చదు. మీ ఆధ్వర్యంలో నడుస్తున్న విద్యాసంస్థలు గట్టి పోటీని, విమర్శలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. నిత్యం శక్తి కంకణం ధరించటం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం.

సడెన్‌గా మీ దేశం మీద యుద్ధం చేయకుంటున్నారు..
ఖజానా ఖాళీ అట.. ఒక తుపాకీ ఇయ్యనా..? ప్లీజ్..!!


పిచ్చిదానా...! భర్త ‘ ఆ ‘ సమయం లో...
రాజకీయ నాయకుడు ‘ ఓట్ల సమయం ‘ లో
చేసిన వాగ్దానాలు విని మురిసి పోవాలి...అంతే..!!!


దాన్ని ‘పిల్లిని కాదు.. పులిని’ అని నమ్మించాను
అప్పటినుండి ఎలుకల్ని తినడం లేదు.. భయపడకు !!

కార్టూన్ కా‘ర్టూన్’



కాదేది కవితకనర్హం అన్నట్లు పర్యాటకులను ఆకర్షించడానికి
నిర్వాహకులు విభిన్నమైన ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు.
అలాంటివే ఫ్లోటింగ్ విల్లాస్. వీటిలో ప్రయాణం
ఆస్వాదించాలంటే థాయిలండ్ వెళ్లాల్సిందే మరి.