వార్త
ఆదివారం
15 జూన్, 2025
వన్ ఎర్త్
వన్ హెల్త్
వన్ యోగా

డిసెంబర్ 5న 'రాజాసాబ్' విడుదల?

పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ హీరోగా మారుతి దర్శకత్వంలో పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'రాజా సాబ్'. ఈ చిత్రం విడుదల పలు కారణాల వల్ల వాయిదా పడింది. తాజాగా మేకర్స్ కొత్త విడుదల తేదీని ప్రకటించారు.

'రాజా సాబ్' సినిమాని డిసెంబర్ 5న విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ ప్రకటించారు. సినిమా రిలీజ్ డేట్‌తో పాటు టీజర్ అప్డేట్ కూడా ఇచ్చారు. ఈ అనౌన్స్‌మెంట్ సందర్భంగా విడుదల చేసిన పోస్టర్‌లో ప్రభాస్ డబ్బులతో నిండి ఉన్న గదిలో ఫెరోషియస్‌గా కనిపించడం ఆసక్తి కలిగిస్తోంది.

ప్రభాస్ ఇప్పటిదాకా చేయని రొమాంటిక్ హారర్ జానర్‌లో 'రాజా సాబ్'ను దర్శకుడు మారుతి రూపొందిస్తుండటంతో ఈ సినిమా మీద అందరిలో ఆసక్తి నెలకొంది. థమన్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ చిత్రంలో నిధి అగర్వాల్, మాళవిక మోహనన్, రిద్ధి కుమార్ మొదలైనవారు నటిస్తున్నారు.

గత సంవత్సరం డిసెంబర్ 5న అల్లు అర్జున్ నటించిన 'పుష్ప 2' విడుదలై ఎంతటి సంచలన విజయం సాధించిందో తెలిసిందే! ఈ యేడాది అదే డేట్‌కి 'రాజా సాబ్' రానుండటం అందరిలో ఆసక్తి కలిగిస్తోంది. 'పుష్ప2' బాటలోనే రాజాసాబ్ కూడా సంచలనాలు సృష్టిస్తుందేమో చూడాలి మరి.

తారాతీరం

రవితేజ జోడీగా ఆషికా రంగనాథ్

'ఆషికా రంగనాథ్' తెలుగులో మరో క్రేజీ అవకాశం వచ్చినట్లు టాలీవుడ్ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. కన్నడ సినీ పరిశ్రమ నుంచి వచ్చిన ఆషికా రంగనాథ్ తెలుగులో స్పీడ్ పెంచుతోంది. 2016లో 'క్రేజీ బాయ్' అనే కన్నడ చిత్రంతో ఎంట్రీ ఇచ్చిన ఈ బ్యూటీ 'రాంబో 2', 'మదగజ' వంటి సినిమాలతో అక్కడ క్రేజీ కథానాయికగా ఎదిగింది.

తెలుగు ఇండస్ట్రీలోకి కల్యాణ్‌రామ్ సరసన 'అమిగోస్' సినిమాతో ఎంట్రీ ఇచ్చిన ఆషికా గత సంవత్సరం సంక్రాంతికి నాగార్జునతో 'నా సామిరంగ'తో హిట్ కొట్టింది. తమిళంలో 'పట్టత్తు అరసన్' 'మిస్ యూ' వంటి చిత్రాల్లో కనిపించిన ఈ బ్యూటీ గ్లామర్‌తో పాటు నటనలోనూ మెప్పిస్తోంది. ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో 2 మిలియన్లకు పైగా ఫాలోవర్స్ ఉన్న ఆషికా తెలుగు, తమిళ ప్రేక్షకుల్లోనూ మంచి ఫాలోయింగ్ తెచ్చుకుంటోంది. తన డాన్సింగ్ స్కిల్స్, స్టైల్, స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్‌తో ఆమె క్రేజ్ మరింత పెరుగుతోంది.

ప్రస్తుతం తెలుగులో చిరంజీవి జోడీగా 'విశ్వంభర'లో కీలక పాత్రలో నటిస్తోంది. తాజాగా ఈ బ్యూటీకి మరో క్రేజీ ఆఫర్ వచ్చినట్లు టాక్.

'నేను శైలజ' 'ఉన్నది ఒకటే జిందగీ' 'చిత్రలహరి' 'రెడ్' చిత్రాలతో పేరు తెచ్చుకున్న కిషోర్ తిరుమల మాస్ మహారాజ్‌తో ఓ ప్రాజెక్ట్ చేయనున్నాడు. 'అనార్కలి' అనే టైటిల్‌ను పరిశీలిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సినిమాలోని ఇద్దరు కథానాయికల్లో కేతిక శర్మ పేరు ఒక హీరోయిన్‌గా ఫైనల్ కాగా, మరో ప్రధాన పాత్రకు ఆషికా రంగనాథ్ పేరును పరిశీలిస్తున్నారట!

ఆదివారం వార్త
15 జూన్, 2025

మంచి ముత్యాలు

- మహాత్ములు సంపద కలిగినప్పుడు వికసించిన తామరపువ్వులా ఉంటారు. ఆపద ఎదుర్కొనేటప్పుడు పెద్ద గండశిలవలె ధైర్యంతో ఉంటారు. - భర్తృహరి
- ఉన్నత మానవత్వం తెలివితేటలతో కాక చిత్తవృత్తిలో నివసిస్తుంది.
- హెచ్.డబ్ల్యు.బీచర్

కదంబం

'సంఘీ'భావం....5
మళ్లీ ప్రబలుతున్న కరోనా

కవర్ స్టోరీ..6
వన్ ఎర్త్
వన్ హెల్త్
వన్ యోగా

ఈ వారం కవిత్వం...12
మిణుగురు

పోషకాల గని అల్లనేరేడు.. 18

కథ..20
నన్ను క్షమించు.. నాన్న!

సాహిత్యం.. 23
అమ్మ నుడి

పక్షుల అభయారణ్యం.. 28

ఇంకా...
మొగ్గ
వారఫలం
వంటలు
వగైరా.. వగైరా..

సమాచారం

రంగులు మారే ఎడారి

నమీబియా ఎడారిలో ఉన్న సోమస్ప్లీ అద్భుతమైన పర్యాటక ప్రాంతం. దాని చుట్టుపక్కల వున్న ఎర్రని ఇసుక, బంకమట్టితో కూడిన మట్టితిన్నెలు పర్యాటకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటాయి. సమయాన్ని, కాలాన్ని బట్టి ఈ ఎడారి రంగులు మారుతుంటుంది.

రంగు రంగుల మట్టితిన్నెలతో వున్న ఈ ప్రాంతం ప్రకృతి ప్రేమికుల గమ్యస్థానమని చెప్పవచ్చు. డ్యూన్-45 అనే మట్టితిన్నె ఇక్కడి ముఖ్యమైన ఆకర్షణగా చెప్పవచ్చు. సందర్శకులు దీనిపైకి ఎక్కి చుట్టుపక్కల వున్న ప్రకృతి దృశ్యాలను తిలకిస్తుంటారు. ఇక్కడ చూడాల్సిన మరో ముఖ్యమైన ప్రదేశం డెడ్వ్లీ.

హాట్ ఎయిర్ బెలూన్‌తో..

ఒకప్పుడు పేగన్ సామ్రాజ్యానికి రాజధానిగా విలసిల్లింది బాగన్. మయన్మార్‌లోని ఈ ప్రాంతం పురాతన బౌద్ధ దేవాలయాలు, పగోడాలకు ప్రసిద్ధి గాంచింది. హాట్ ఎయిర్ బెలూన్ రైడ్‌తో ఈ నిర్మాణాలను చూడటం మరిచిపోలేని అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. కాలక్రమంలో కొన్ని ఆలయాలు శిథిలమైనప్పటికీ బాగన్ చారిత్రక ప్రాముఖ్యత, ఆధ్యాత్మిక చెక్కుచెదరలేదు. పర్యాటకుల లిస్టులో ఇది ఒకటి అనటంలో ఏమాత్రం అతిశయోక్తి లేదు.

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

చిన్నారుల లంచ్ బాక్సులు

వేసవి సెలవుల తరువాత బడి గంట మోగింది. స్కూలుకెళ్లే చిన్నారులు లంచ్ చేయడానికి మారాం చేస్తారు. అమ్మలు వాళ్లతో లంచ్, స్నాక్స్ తినిపించడానికి చాలా ప్రయత్నిస్తారు. ఇప్పుడు అమ్మలకి ఇబ్బంది లేకుండా పిల్లల కోసం కొత్త కొత్త రకాల లంచ్‌బాక్స్‌లు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. టిఫిన్ బాక్స్‌ను చూడగానే అందులోని ఫుడ్ తినాలనిపించేలా ఉన్నాయి కదూ!

'సంఘీ' భావం

మళ్లీ ప్రబలుతున్న కరోనా

కోవిడ్ మహమ్మారి ప్రపంచవ్యాప్తంగా మళ్లీ తన విశ్వరూపాన్ని చూపించేలా చేస్తోంది. ఐదేళ్ల క్రితం తీవ్ర ప్రభావం చూపిన కరోనా క్రమంగా తగ్గుముఖం పట్టినప్పటికీ వేర్వేరు వేరియంట్లతో వ్యాపిస్తూనే ఉంది. ప్రస్తుతం వైద్యరంగంలో చికిత్స, వాక్సినేషన్లు అందుబాటులోకి రావడంతో త్వరగానే కరోనా నుంచి రోగులు ఉపసమనం పొందుతున్నారు. మళ్లీ ప్రస్తుతం భారత్‌లో కొత్త వేరియేషన్ వ్యాప్తి చెందుతోంది. దీంతో ప్రజలు మళ్ళీ అప్రమత్తం కావాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది. సుమారు రెండు నెలల క్రితం కొన్ని ప్రాంతాల్లో స్వల్పంగా కరోనా కేసులు వెలుగు చూశాయి. అనంతరం క్రమంగా పెరుగుదల కనిపిస్తోంది. ముందుగా కేవలం పదుల సంఖ్యలో ఉన్న కరోనా కేసులు ప్రస్తుతం వేల సంఖ్యకు చేరాయి. అందుతున్న అధికారిక గణాంకాల ప్రకారం ప్రతి రోజు సుమారు 6 వందల నుంచి వెయ్యి మంది వరకు కరోనా బారిన పడుతున్నారు. మృతుల సంఖ్య తక్కువగానే ఉన్నప్పటికీ మరోసారి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితులు కనిపిస్తున్నాయి. కేరళ, గుజరాత్, పశ్చిమ బెంగాల్‌తో పాటు ఢిల్లీలో కరోనా కేసుల సంఖ్య అత్యధికంగా ఉంటోంది. కరోనా వల్ల శరీరంలో వివిధ అవయవాల పైన ప్రభావం చూపుతుందని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు. గతంలో వచ్చిన కరోనా చాలామందిని గుండెపోటుకు గురయ్యేలా చేస్తోంది. వీటివల్ల చాలామంది మరణించారు. ముఖ్యంగా యువత ఎక్కువగా గుండెపోటుకు గురౌతున్నారు. దీనికి కారణంగా గతంలో కరోనా సోకడం కూడా ఒక కారణంగా పరిశోధనల్లో తేలింది. కొందరికి ఊపరితిత్తులు, కర్ణభేరి, నరాలు వంటివి దెబ్బతిన్నాయి. మరికొంతమందికి కిడ్నీలపై కూడా ప్రభావం చూపినట్లు తెలుస్తోంది. కరోనా వైరస్ వ్యక్తి శరీర ప్రతిస్పందనను బట్టి మారుతూ ఉంటుంది. కొంతమందికి తేలికపాటి లక్షణాలు ఉన్నప్పటికీ మరికొంతమందికి అధిక సమస్యలు కలిగిస్తోంది. జ్వరం, గొంతుమంట, ముక్కు దిబ్బడ, వాసన, రుచి కోల్పోవడం, శరీర నొప్పులు, తలనొప్పి, ఛాతిలో ఒత్తిడి, పొడి దగ్గు వంటివి సాధారణ లక్షణాలు కరోనా సోకినప్పుడు కలుగుతుంటాయి. ఇక తీవ్రమైన లక్షణాల విషయానికి వస్తే.. శ్వాస ఆడకపోవడం, నిద్రలేమి సమస్య, చర్మం రంగు మారడం, గుండెలో తీవ్రమైన నొప్పిగా అనిపించడం వంటివి కలుగుతుంటాయి. కోవిడ్ వైరస్ మొదటిగా శ్వాస కోస వ్యవస్థపైన దాడి చేస్తుంది. ఆ తర్వాత ముక్కు, నోరు, కళ్ల ద్వారా ప్రవేశించి ఊపిరితిత్తుల వరకు చేరుతుంది. అప్పటి నుంచి శ్వాస కోసం ఇబ్బందులను కలిగించేలా చేస్తుంది. దీనివల్ల న్యుమోనియా, హైపోక్సియా వంటి సమస్యలను తీసుకువస్తుంది. కోవిడ్ వైరస్ రక్తంలో ప్రవేశించిన వెంటనే రక్తం గడ్డ కట్టి ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. దీనివల్ల గుండెకు రక్తనాళాలలో గడ్డ కట్టడం వల్ల హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కరోనా వైరస్ వల్ల ఎక్కువగా నరాలపైన తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. ముఖ్యంగా తలనొప్పి, రుచి, వాసన కోల్పోవడం వంటివి జరుగుతాయి. దీర్ఘకాలిక మెమోరీలాస్ వంటివి కూడా ఏర్పడతాయని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు. ఇక జీర్ణవ్యవస్థపైన ప్రభావం కారణంగా వాంతులు, విరేచనాలతో పాటు ఆకలి తగ్గిపోవడం వంటివి జరుగుతాయి. అలాగే కాలేయం వంటి వాటిపైన తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. కోవిడ్ తీవ్ర రూపంలో ఉంటే కచ్చితంగా కిడ్నీల పనితీరుపైన ప్రభావం చూపిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు. ఇక కీళ్లనొప్పులు దీర్ఘకాలికంగా ఉండవచ్చు. కరోనా సోకిన తరువాత చికిత్స తీసుకోవడం కంటే ఆ వైరస్ బారిన పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడమే ఉత్తమమని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు. బయటకు వెళ్లినప్పుడు తప్పనిసరిగా మాస్కులు ధరించాలి. బయట విక్రయించే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోకుండా ఇంట్లో వండిన భోజనాన్ని వేడిగా ఉన్నప్పుడే తినాలి. భోజనానికి ముందు చేతులు శుభ్రంగా రెండు మూడు సార్లు సబ్బు రాసి కడుక్కోవాలి. వీలైనంత ఎక్కువగా పండ్లు, పండ్ల రసాలు తీసుకోవాలి. స్వల్ప వ్యాయామాన్ని ప్రతిరోజూ చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. వీలైతే సుమారు అరగంటకు తక్కువ కాకుండా ఉదయం పూట నడకను కొనసాగించాలి. మద్యపానం, ధూమపానం, గుట్కాల సేవనం వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. కరోనాకు సంబంధించిన ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే కోవిడ్ నిర్ధారణ పరీక్షలను చేసుకోవాలి. ప్రస్తుతం ప్రతి మెడికల్ షాపులో కోవిడ్ టెస్ట్ కిట్‌లు లభిస్తున్నాయి.వీటి ద్వారా తమకు సోకింది సాధారణ వైరసా, లేక కోవిడ్ వచ్చిందా? అన్న నిర్ధారణ చేసుకోవాలి. కోవిడ్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయితే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవాలి. కోవిడ్ సోకితే ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యులకు దూరంగా ఉండాలి. వీలైతే రెండు రోజులు సాధారణ దైనందిన జీవితాన్ని పక్కన పెట్టి గదిలో పూర్తి స్థాయిలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. బయటకు వస్తే తప్పనిసరిగా మాస్కులు ధరించాలి. కరోనా వచ్చిందని తెలితే ఆందోళనకు గురికాకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ప్రస్తుతం కరోనా వేరియంట్లు అంత ప్రభావం కలిగి ఉండటం లేదు. సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే రెండు మూడు రోజుల్లోనే వైరస్ బారి నుంచి బయటపడవచ్చు. ఏమాత్రం ఆందోళన అవసరం లేదు. అలాగని అజాగ్రత్తగా ఉండటం కూడా సరికాదు.

– డాక్టర్ గిరీష్‌కుమార్ సంఘీ

కవర్ స్టోరీ

జంధ్యాల శరత్‌బాబు

వన్ ఎర్త్ వన్ హెల్త్ వన్ యోగా

యోగా దినోత్సవం.. అదీ అంతర్జాతీయంగా. జూన్ 21న ప్రపంచ దేశాలు అన్నింటా అంతటా అదే మహోత్సవం, నవోత్సాహం. ప్రతిపాదన చేసింది మన దేశమే. అప్పట్లో దశాబ్దం కిందట ఐక్యరాజ్య సమితి సర్వసభ్య సమావేశంలో ఆ సూచన రావడం, ప్రతినిధి దేశాలు అత్యధిక సంఖ్యలో మద్దతివ్వడం చారిత్రక సత్యం. అగ్ర దేశాల ప్రాతినిధ్య బృందాల హర్షధ్వానాల మధ్య 'అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ' ప్రకటన వెలువడింది. మొట్టమొదటగా దినోత్సవ నిర్వహణ 2015లో. అంటే ఇప్పుడు 2025లో ఇది దశాబ్ది సంరంభం!

జూన్ 21వ తేదీనే నిర్వహణ ఎందుకు? ఆ రోజున పగటిపూట సమయం ఎక్కువ. ఇది జీవ పరిణామ క్రమ విశేషం. అప్పుడు సూర్యప్రకాశం ప్రత్యేకించి ఉత్తరార్ధగోళంలో లంబరూపాన ఉంటుంది. అందునా కర్కాటక రేఖకు సంబంధించి. ఊహాత్మక రేఖగా అది ప్రభావం కనబరచేది గుజరాత్‌తో పాటు రాజస్థాన్, మధ్యప్రదేశ్, పశ్చిమ బెంగాల్, ఝార్ఖండ్, ఛత్తీస్‌గఢ్ ప్రాంతాల్లో. రేఖా పరంగా, రాశి సంబంధంగా మరికొన్ని రాష్ట్రాలు, నగరాల గుండా ఉంటుందీ పయనం. రోజుకి 24 గంటలైనా, జూన్‌లో ఆ తేదీన పగటివేళ సుదీర్ఘం. భాను పయనం దక్షిణ దిశన మొదలు కాబట్టి దక్షిణాయనం. అయనాంతంగా సంవత్సరంలో పొడవైన రోజు అన్నమాట.

శక్తి సంపన్నతల పతాక

ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సు.. ఈ రెండింటి ఐక్య విధానమే యోగా. సూర్యుడికి నమస్కారంతో దినోత్సవం ఆరంభమవుతుంది. యోగాభ్యాసం అనేది సాధకుడి/సాధకురాలి అంతర దృష్టి. ఆత్మ దృక్పథం దీని పరమార్థం. కనుబొమ్మల మధ్య బిందువు దగ్గర నుదురు కేంద్రస్థానమవుతుంది. ఇదొక ఆధ్యాత్మిక నేత్రం, సత్యాన్వేషణ మార్గం. మానసిక, శారీరక ఆరోగ్య భాగ్య కీలకం. ఇంతటి ధ్యాన యోగ మూల స్థానం మన భారతదేశమే. వేదాలతో పాటు ఉపనిషత్తులు, పురాణాలు, రామాయణ, భారత, భాగవతాదులు యోగ ప్రస్తావనతో ఉన్నవే. భక్తి, జ్ఞాన, రాజ, కర్మయోగాల సమ్మిళిత స్వరూపం. ఇంతటి నిజ శక్తి సాధనమే యోగ సారాంశం. యోగా దినోత్సవ సంకల్పం వెనుక ఇంత విస్తృత నేపథ్యముంది. సనాతన సంప్రదాయమైనా, అత్యాధునిక జీవన విధానమైనా యోగంతోనే ముడిపడి ఉంటుంది. మార్గదర్శకం భారత్ అయితే, మిగతా అన్ని దేశాలూ అనుసరించి ఉంటున్నాయి.

ఓంకారం బిందు సంయుక్తం అంటుంది యోగమంత్రం. సూర్యాయనమః, ఆయుః ప్రజ్ఞాబలం వీర్యం తేజస్మయం, సర్వ వ్యాధి నివారకం అని వివరిస్తుంది సూర్య నమస్కార స్తోత్రం. అసతోమా సద్గమయా, తమసోమా జ్యోతిర్గమయా మృత్యోర్మా అమృతంగమయా.. అంటూ బోధ చేస్తుంది శాంతి స్తవం. శాస్త్రం, కళ.. ఆ మాటకొస్తే పరిపూర్ణ రూపం అంతా యోగాలోనే నిక్షిప్తం. అందుకే సమస్త దేశాలవారూ యోగా వైపే చూపు సారిస్తున్నారు.

ప్రథమంగా అంతర్జాతీయ స్థాయి దినోత్సవం దేశ రాజధాని నగరంలోని ఢిల్లీ రాజ్‌పథ్‌లో ఏర్పాటైంది. ఆ మహా నవోత్సవంలో దేశ దేశాల ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు. ఎటువంటి అంతరాలకూ తావులేని రీతిలో, వారూ వీరూ అనే తేడా లేకుండా అందరూ సుమారు 36,000 మంది ఆనాడు ఒకేసారి యోగాను నిర్వర్తించారు. విశేషించి ప్రత్యేకించి రెండు గిన్నిస్ ప్రపంచ రికార్డులను స్థాపించారు. ఎంతో గుర్తింపు, మరెంతో గౌరవం.

అప్పటి 2015 మొదలు ప్రతీ సంవత్సరం ప్రపంచ యోగా దినోత్సవాలు ఏర్పాటవుతున్నాయి. రెండోది చండీగఢ్‌లో, మూడోది లఖ్‌నవూలో(యోగా చేసినవారు అర లక్ష మంది), నాలుగోది డెహరాడూన్‌లో(55,000 మందికి పైగా అభ్యాసకులు), ఐదో ఉత్సవం రాంచీలో(హాజరైనవారిలో యోగా గురువులే వేల సంఖ్యలో ఉన్నారు). అటు తర్వాత ఆరోది అప్పటి కరోనా తాకిడి కారణంగా దేశంలోని ఇళ్లల్లో కొనసాగింది. ఆయుష్ మంత్రిత్వశాఖ సూచనలు అనుసరించి అనేకానేక ప్రాంతాలవారు సాంకేతిక వేదికల ద్వారా దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకున్నారు. తదుపరి పరిణామాల పరంపరలో నిరుడు జరిగింది జమ్మూకాశ్మీర్‌లోని శ్రీనగర్‌లో.

సందేశ వాహిని

ఈ సంవత్సరం యోగా దినోత్సవం మరెంతో విలక్షణ సంతరించుకుంది. 'మనది ఒకే భూమి; మన ఆరోగ్యం కోసమే యోగా' అనేది ఇప్పటి ప్రచార అంశం. యోగాతో మొత్తం ప్రపంచమంతటినీ ఆరోగ్య భాగ్యవంతంగా మార్చాలన్నది ఇందులోని ప్రధాన అర్థం. 'ప్రతీ ఒక్కరికి ఇదొక పండుగ. భారత్ నుంచి ప్రపంచానికి అందుతున్న అపురూప సందేశ గీతిక. భవిష్యత్ తరాలన్నింటికీ ఇదే ఆశాదీపిక' అని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ వర్ణించింది ఇందుకే.

యువత మరింత ముందుకు వస్తేనే, యోగా ప్రక్రియను దినచర్యలో భాగం చేసుకుంటేనే యోగ భారత్ సుసాధ్యం అవుతుందనడం సంపూర్ణ అక్షర సత్యం. యోగా అంటే ఏమిటి? “ఎవరి జీవితాన్ని వారు అధీనంలోకి తెచ్చుకోవడం” అన్నారు సద్గురు. స్వేచ్ఛాపూరిత మనసు కావాలని, అనుభూతిని అందిపుచ్చుకోవాలని, దక్షతను సొంతం చేసుకోగలగాలని, సామరస్యం అనుభవానికి రావాలని హితవు పలికారు ఏనాడో. ఆరోగ్యకర జీవన శైలి, చక్కని ధ్యాస, చిక్కని శ్వాస ఎంతైనా అవసరం. నిజానికి యోగా అన్నది మత సంప్రదాయం కాదు; తనువూ మనసూ ఆత్మబలశీలతను ఏంక చేసే మేటి సాధనం. మౌన ధ్యానం చేయాలి. మానసిక సత్తువను సమీకరించుకోవాలి.

ఏకాగ్రత పెరిగినకొద్దీ వికాసం చేరువవుతూ వస్తుంది. అలా అని అది దినోత్సవానికి పరిమితం కాకూడదు. నిత్య జీవితంలో మమేకమై ఉన్నప్పుడే యోగభాగ్యం వరించి తీరుతుందన్నది నిస్సందేహం. శాంతి సామరస్యాలకు యోగా(2015), యువతతోనే ఆరోగ్య భారతం(2016), యోగా అంటే ఆరోగ్యమే(2017), ప్రశాంతత కోసమే యోగా దినోత్సవం (2018), వాతావరణంతోనే భోగభాగ్యాలు(2019), ఇంటా బయటా యోగా (2020).. ఇవన్నీ ప్రచార అంశాలు. అంతా బాగుండటం గురించే(2021), నవత– మానవతల కలనేత(2022), ప్రపంచమంతా ఒకే కుటుంబం(2023), నీకూ సమాజానికీ యోగా(2024).. ఇలా విభిన్న అంశాలతో యోగా ఉత్సవం జరుగుతూ వస్తోంది యేటేటా. ధ్యానం, యోగం, సూర్య నమస్కారం అని త్రివిధ రీతుల్లో ఆచరణకొస్తోంది.

కీలక మలుపుల పరంపర

ఏది ధ్యానం? ఆలోచనలను అణచడమా! కాదు.. పరిశీలించుకుని, అవసరమైతే సరిచేసుకోవడం. ఎలా లభిస్తుంది యోగం? కాసేపు కూర్చొని ఉండటంతోనా! కాదు.. కాదు. అలా కూర్చుని వున్నంతసేపూ మనసును కేంద్రీకరించి ఉంచడం. ఏముంది సూర్యనమస్కారంలో? సూర్యుడి ముందు ఉండి కొంతసేపు అధ్యయనం చేసి వెళ్లిపోవడమా? లేదు, లేదు. ఆ నమస్కారంలో శ్రద్ధ, ఏకాగ్రత, అవగాహన మిళితమై ఉండాలి; పరిపూర్తిగా నిండాలి. అంతా ఏకీకృత సత్ప్రవర్తన. ఒత్తిడిని తగ్గించి, భావోద్వేగ తీవ్రత అదుపులోకి తెచ్చి, తనను తాను తెలుసుకోవడమే యోగను ఆచరించడంలోని మూలసూత్రం. సృజన, పరివర్తనల కలగలుపు. సకల మానవ జీవితాలకూ మేలుకొలుపు.

ఏ దేశం వారికి అయినా ఇల ఒకటే, గగనం ఒకటే. ఏ భాషను పలికిస్తున్నా గొంతులు ఒకటే, స్వరతంత్రులు ఒకటే. నీకూ నాకూ అందరి పుట్టుకతో చుట్టరికం ఒకటే. నువ్వూ నేనూ, వారూ వీరూ అంతా కలిసి మనమొకటే (సిరివెన్నెల). ఈ ఏకతా సూనరతం ప్రాతిపదికగానే యోగా దినోత్సవం విస్తారత

పెంచుకుంటోంది. ప్రత్యక్ష దైవం సూర్యభగవానుడు. మనం చేసే నమస్కారంలో ముఖ్యంగా ఆసనాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఉదయంపూట ఆచరించాల్సినవి. ప్రణామం(నమస్కార ముద్ర), హస్త ఉత్థాన(రెండు చేతులనూ పైకెత్తి, శరీరాన్ని వెనక్కి వంచి, శ్వాస పీల్చుకోవటం). పాద హస్తాసన(చేతులు రెండింటినీ కిందికి తెచ్చి, మోకాళ్లను వంపు చేసి, తలను మోకాళ్లకు తాకించడం). అశ్వసంచాలన(కుడి కాళ్లను వెనక్కి తీసుకొచ్చి, ఎడమ మోకాలు నేలకు తాకేలా చేయడం). అటు తర్వాత నడుమును పైకి లేపడం. ఇవన్నీ ఆరోగ్య సాధనలో భాగాలు. రెండు కాళ్లనీ, నేల మీద ఉంచి, నడుమును పైకెత్తడం; రెండు కాళ్లూ మోకాళ్లూ, రెండు చేతులూ ఛాతీని నేల మీద ఉంచి చేసే అష్టాంగ నమస్కారం బహుళ ప్రయోజన కారకం. నడుమును పైకి లేపి, ఛాతీని పైకి ఎత్తి, శ్వాస పీల్చుకోవడం; ఎడమ కాళ్లను వెనక్కి ఉంచి, కుడి మోకాలును నేలకు తాకించడం.. వంటివన్నీ అభ్యాస విద్యలో అంతర్లీనంగా ఉండేవే. ‘ఓం ఆదిత్య విద్మహే సహస్ర ప్రభాకరై ధీమ్హితాన్నః సూర్య ప్రచోదయాత్/ఓం సప్తరంగయ విద్మహే సహస్ర కిరణాయ ధీమహి తన్నో రవిః ప్రచోదయాత్ అని కొనసాగే సూర్య గాయత్రీ మంత్రం ‘ఓం సూర్యా! సహస్రాంశో తేజోరాశీ జగపతే/కరుణాకర దేవ గృహాణార్ద్య నమోస్తుతే’ అనడం ద్వారా శాంతి సౌభాగ్యాలు చేరువవుతాయి మానవ హృదయానికి.

ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో..

అంతర్జాతీయ స్థాయిన జరిగే యోగా మహోత్సవానికి కౌంట్ డౌన్ అనేక ప్రాంతాల్లో ఇదివరకే ప్రారంభమైంది. ప్రత్యేక ప్రచార కార్యక్రమాలను దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాల్లో 75 రోజుల కిందటే ఆరంభించారు. ‘యోగాంధ్ర’ పేరిట భారీ ఆచరణను ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం సంకల్పించింది. మొత్తం రెండు కోట్ల మంది ప్రజలు భాగస్వాములయ్యేలా చేస్తున్నామని, నెల రోజులుగా పలు సంబంధిత కార్యక్రమాలు చేపట్టామనీ ప్రకటించింది. ఇదే జూన్ 21న విశాఖ సముద్ర తీరాన జరిగే మహోత్సవానికి లక్షల మంది ప్రత్యక్షంగా హాజరవుతారని, ఏపీ వ్యాప్తంగా పల్లెలూ, పట్టణాల్లో ఏరానపటయ్యే సంరంభానికి మరెందరో వన్నె తెస్తారనీ తెలిపింది ప్రభుత్వం.

→

అష్టాంగ యోగాతో ఆరోగ్యం

ఇప్పుడు యోగ ప్రపంచ దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. అయితే యోగా అంటే ఆసనాలు సాధన చేయడమే అన్న భావన ఎక్కువ మందిలో ఉంది. నిజానికి యోగా ఒక జీవన శైలి. యోగ పితామహుడు పతంజలి యోగాను ఎనిమిది అంశాలుగా వర్గీకరించారు. దానినే అష్టాంగ యోగా అంటారు. 1) యమ: విలువలు పాటించడం 2) నియమ: స్వీయ క్రమ శిక్షణ 3) ఆసన : శారీరక వ్యాయామాలు 4) ప్రాణాయామ : శ్వాస నియంత్రణ; 5) ప్రత్యాహార : ఇంద్రియ నిగ్రహం; 6) ధారణ : ఏకాగ్రత; 7) ధ్యాన: మానసిక ప్రశాంతత; 8) సమాధి : సమతుల్య స్థితి. ఈ ఎనిమి అంశాలను జీవన శైలిగా మార్చుకుంటే జీవితం ఒక యోగం అవుతుంది. ఆరోగ్యం, ఆనందం, ఆయువు వృద్ధి చెందుతుంది.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్వచనం ప్రకారం శారీరక, మానసిక, సామాజిక సమతుల్య స్థితిని ఆరోగ్యం అంటారు. కేవలం ఎలాంటి వ్యాధులు, జబ్బులు లేకపోవడం మాత్రమే ఆరోగ్యం కాదు. శారీరక సామర్థ్యం, మానసిక దృఢత్వం, మెరుగైన సామాజిక సంబంధాలు కలిగివున్న వారినే పరిపూర్ణ ఆరోగనయవంతులుగా చెపవచ్చు. ఇది జీవనశైలి, వ్యక్తిత్వం, ప్రవర్తన, ఆహారం, వ్యాయామం, నిద్ర, ఒత్తిళ్ల నియంత్రణ లాంటి పలు అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఐదు వేల సంవత్సరాల క్రితం పతంజలి యోగి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం యోగ సూత్రాలను అందించారు. ప్రకృతి, జంతువులు, పక్షులు, ఇతర ప్రాణులను పరిశీలించి పలు అంశాలను సూత్రీకరించారు. మనిషిలోని గ్రంథులు, నాడీ వ్యవస్థ, కండరాలు, ఆలోచనలను క్రమబద్ధీకరించడానికి తగిన పద్ధతులను వెలుగులోకి తెచ్చారు.

కొంతమంది ఆధునికులు భావించినట్టు యోగ అంటే ఆసనాలు, ధ్యానం మాత్రమే కాదు. ఆసనాలు సాధన చేస్తే శారీరక శక్తి సమకూరుతుంది. ధ్యానం ద్వారా మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. అయితే సమతుల ఆహారం తీసుకోకుండా ఆసనాలు సాధన చేయడం వల్ల అనుకున్న ప్రయోజనం సిద్ధించదు. వ్యసనాలు, దురలవాట్లు ఉంటే శారీరక శక్తి, రోగ నిరోధక వ్యవస్థ క్షీణిస్తుంది. ప్రతికూల ఆలోచనలు, భావాలు మానసిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. పరిసరాలు, సామాజిక పరిస్థితులు శరీరం, మనసు మీద ప్రభావం చూపుతాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యత శారీరక, మానసిక రుగ్మతలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. వ్యక్తిత్వం, విలువలు, ఆశలు, కోర్కెలు, ఆశయాలు, లక్ష్యాలు వ్యక్తిపై ప్రభావం చూపుతాయి. అన్ని అంశాలను సమగ్రంగా పరిశీలించి, విశ్లేషించి ప్రయోగాలు చేసి యోగ శాస్త్రాన్ని ప్రపంచానికి అందించారు. వీటన్నింటిని క్రోడీకరించి అష్టాంగ యోగ సూత్రాలుగా విభజించారు. అంటే ఎనిమిది అంగాలు లేదా పద్ధతులుగా మనకు అందించారు. వీటిని యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి అంటారు.

యమము: యమ అంటే పాటించవలసిన అంశాలు. ఇందులో అహింస, సత్యవచనం, బ్రహ్మచర్యం, పాపరహితం, పరుల వస్తువులను ఆశించకపోవడం అనే ఐదు సూత్రాలు ఉన్నాయి. హింసాప్రవృత్తి, అబద్ధాలు చెప్పడం, పరుల సొమ్ము ఆశించడం, విచ్చలవిడిగా తిరగడం, తప్పులు చేయడం వల్ల శరీరం, మనసు దారి తప్పుతుంది. సమాజంలో విలువ పోతుంది. శారీరక, మానసిక రుగ్మతలకు దారి తీసే అవకాశాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి సామాజిక ధర్మాలను, విలువలను ఆచరించేవారు ఎక్కువ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

నియమము: నియమాలు అంటే ఆచరించవలసిన అంశాలు అని భావించాలి. ఇందులో శౌచం అంటే స్వచ్ఛత

పాటించడం మొదటి అంశం. మనసు, వాక్కు, శరీరం స్వచ్ఛంగా శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం. సంతోషంగా ఉండటం రెండవ అంశం. సంతృప్తి, సానుకూల దృక్పథం, ఆశావాదం, మానవ సంబంధాల వల్ల సంతోషం మన స్వంతం అవుతుంది. తపస్సు అంటే పట్టుదల, నిరంతర కృషి, సత్రమశిక్షణ కలిగి ఉండటం ముఖ్యం. అలాగే స్వాధ్యాయ అంటే స్వీయ పరిశీలన, స్వీయ అధ్యయనం, స్వీయ నియంత్రణ అలవాటు చేసుకోవడం. ఇందులో ఆఖరి అంశం ఆధ్యాత్మిక భావన కలిగి వుండటం.

ఆసన: యోగాలో ఆసనాలు ప్రధానం. ఆసనాలు అంటే వ్యాయామ భంగిమలుగా చెప్పవచ్చు. సాధారణంగా వ్యాయామాలు కండరాల దృఢత్వానికి ఉపయోగపడతాయి. అయితే యోగాసనాలు కండరాలతో పాటు నాడీ వ్యవస్థను చైతన్యపరుస్తుంది. దీనివల్ల హార్మోన్ల సమతుల్యత చేకూరుతుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగు అవుతుంది. జీర్ణక్రియ చక్కగా పని చేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి సమకూరుతుంది. శరీర బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. ఆసనాలలో పద్మాసనం, వజ్రాసనం, హలాసనం, సర్వాంగాసనం, మయూరాసనం, వృక్షాసనం, పశ్చిమోత్తానసనం, శీర్షాసనం, శవాసనం లాంటివి ప్రధానంగా చెప్పవచ్చు. అన్ని ఆసనాలు వేయలేని వారికి సులభంగా చేయడానికి వీలుగా సూర్య నమస్కారాలు రూపొందించారు.

(మిగతా 10వ పేజీలో..)

ఇందుకోసమే గ్రామ, వార్డు స్థాయిల నుంచి మాస్టర్ ట్రైనర్లకు శిక్షణ. అంతా కలిపి వంద పర్యాటక, ఆధ్యాత్మిక ప్రదేశాల్లో 21నే ఉత్సవనం. అన్ని జిల్లాల్లోనూ యోగా ప్రదర్శనలూ, పోటీలూ, ఇతర కార్యక్రమాలు. సామూహికంగా యోగాభ్యాసాలు. మరింత ప్రధానంగా ప్రాణాయామం!

పద్మాసనంలో కూర్చుని, బంగా ఊపిరి పీల్చుకునే భస్త్రిక. గాలిని నెమ్మదిగా లోపలికి చేర్చే కపాలభాతి. ఉదర కండరాలను వేంగా కదిలిస్తూ, శబ్దపూర్వకంగా గాలిని బయటకు వదలడం. ఒకసారికి ఓ నాసికా రంధ్రాన్ని మాత్రమే ఉపయోగించే అనులోమ విలోమ పద్ధతి. పద్మాసనంతో పాటు కళ్లు మూసుకుని, ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని ఎడమ బొటన వేలితో మూసి వుంచే ప్రక్రియ... కుడి నాసికా రంధ్రం రూపేణా నెమ్మదిగా గాలి పీల్చడం. ఇదే తీరులో ప్రాణాయామ సాధన కొనసాగించడమే యోగాకి సంబంధించిన విశేషం. ముక్కు రెండు రంధ్రాలతోనూ గాలి పీల్చుకోవడం బాహ్య రూపం. అందువల్ల ఊపిరితిత్తులకు తోడు ఉదర భాగాన గాలి నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. అలాగే కొంతసేపు ఊపిరిని బిగబట్టి ఉంచి, తలను పైకి లేపుతూ, శ్వాస తీసుకోవడం ఆరోగ్య యోగత్వాన్ని సులభ సాధ్యంగా సమకూరుస్తుంది. ఇక ప్రాణముద్ర ఉండనే ఉంది. ఎవరి స్వల్ప రుగ్మతలను వారే సరిదిద్దుకునే తీరు, అలసటతో నిండిన శరీరానికి ఈ చేతివేళ్ల ముద్ర వినూత్న తేజస్సు నిస్తుంది.

దాశరథి అలనాడే అన్నట్లు "బిందువు సింధువగును, ధ్యేయమును బట్టి ప్రతీ పని దివ్యమగును". ప్రపంచానికి భారతదేశం అందిస్తున్న గొప్ప వరం యోగా. కనుక అదే స్ఫూర్తితత్వాన్ని అందిపుచ్చుకుంటానంటోంది తెలంగాణ. సర్వత్రా ప్రశాంతత పెంచేందుకు యోగా దోహదకారి అని 'వన్ ఎర్త్ వన్ హెల్త్' సాధక సమావేశాలతో ప్రాచుర్యం కలిగించింది ప్రభుత్వం. వ్యాస, వక్తృత్వ, పోస్టర్ డిజైన్ పోటీల మూలంగా వేలాది విద్యార్థులను ఆకట్టుకుంటోంది. యోగా గర్వకారణమంటే చిత్రలేఖనం, ఫొటోగ్రఫీ పోటీల నిర్వహణనూ చేపట్టింది. ఆరోగ్య భాగ్యమే పరమ లక్ష్యంగా ప్రతిజ్ఞలు చేయిస్తోంది. వివిధ వృత్తులు, ప్రవృత్తుల వారిని ఏకోన్ముఖం చేయడం ద్వారా ఉత్సవ శోభను పరిపోషిస్తోంది.

బహుళార్థ సాధకం

మారుమూల పల్లెల వారికీ చేరువవుతోంది యోగా. ఆయుష్ విభాగం ఇదివరకే తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో శిక్షకులను నియమించింది. పట్టణాల్లోనూ, చికిత్సాలయాల్లో వనరులు కలిగించి, స్థానికులకు ఆసనాలు నేర్పిస్తోంది నిర్వాహక వ్యవస్థ.

ఆరోగ్య మందిరలో భాగంగా కేంద్రం తెచ్చిన ఆయుష్మాన్ పథకం ముందుగా మొదలైంది తెలంగాణలోనే! ఆయా నిలయాల దగ్గర యోగా గురించే షెడ్లు నిర్మితమయ్యాయి. పాఠశాల విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు సైతం తరగతులు నడుపుతున్నారు. చిన్న వయసు నుంచే యోగ ఆరోగ్యానికి ముందుకు వచ్చేలా బాలలను తీర్చిదిద్దుతున్నారు. అంతటా యోగోత్సాహం వెల్లివిరిసేలా

చేస్తున్నారు. కార్యాచరణలో ముందుంటున్నారు. నవజీవన వికాసానికి మారుపేరు యోగాక్రియ. ఇందులో ఉన్న వజ్రాసనం శరీర దృఢత్వాన్ని పెంచి తీరుతుంది. పేరులోనే ఉన్నట్లు, మనిషిని అది వజ్ర సమానంగా మలుస్తుంది. మరో మాటలో– ప్రయోజనాల నిధి. జీర్ణ విధాన మెరుగుదల, కటికండరాలను బలవత్తరం చేయటం, వెన్నునొప్పి నుంచి ఉపశమనం, అపూర్వ స్వస్థత, మేలైన రీతిలో రక్తప్రసరణ, ఇంకెన్నెన్నో ఉపయోగాలు సిద్ధిస్తాయి నమ్మినవారికి. అధిక రక్తపోటు నియంత్రణ, నిబ్బరం పెంపుదల వంటివి యోగ శిక్షణ పొందిన వారికి లభ్యమవుతున్నాయి. దీనినే కవిత్వ పరిభాషలో వ్యక్తపరచాలంటే 'వర్షం వస్తే.. భూమిలో ఉన్న చిన్నారి గింజ/మెడ బయట పెట్టి మొదట వచ్చిన రెండాకులను/చేతులుగా జోడించింది కృతజ్ఞతతో'.

'వసంతాలు వస్తుంటాయి, పోతుంటాయి.
చైత్రాలు రానూ వస్తాయ, వెళ్లనూ వెళ్లిపోతాయి.
బక్క పువ్వెడు వసంతం కోసం
చెట్లు ఆకుల్ని రాల్చుకుంటున్నాయి (గుంటూరు శేషేంద్ర శర్మ).

ఆశల ఆశయాల లోకంలో కాంతిరేఖలా నిలిచేది యోగా గురించిన అనురక్తే! ప్రజలందరూ యోగాను తమ జీవితంలో ఒక భాగంగా చేసుకోవాలంది హరియాణా. కళింగా స్టేడియంలో ముందుగానే ఉత్సవ నిర్వహణకు శ్రీకారం పలికింది ఒడిశా. ఇదివరకు ఉత్తరప్రదేశ్ వేదికగా సాగిన యోగా దినోత్సవం సభకు ప్రధాని మోదీ, ఢిల్లీలోని సదస్సుకు నాటి రాష్ట్రపతి రామ్‌నాథ్ కోవింద్ ప్రత్యేక అతిథులు. మై లైఫ్ మై యోగా పోటీకి మునుపు 130 దేశాల నుంచి ఎంట్రీలు వచ్చాయి. అదేవిధంగా రెండేళ్లనాడు ఐరాస ప్రధాన కార్యాలయం న్యూయార్క్ దానితో పాటు జబల్పూర్ వద్ద దినోత్సవాల్లో పాల్గొన్నవారు కోట్ల సంఖ్యలో ఉన్నారు.

చండీగఢ్, మైసూరు, సూరత్ తదితర ప్రాంతాల్లో యోగా దినోత్సవం వాడుకగా.. వేడుకగా సాగి ఎందరెందరి దృష్టినో ఆకర్షించింది. ప్రకృతి హిత కారకం, చరాచర జీవకోటికి భవ పూరకం. ప్రతీ ప్రాణినీ సౌహార్ద్రంగా ఆహ్వానిస్తుంది. ఎంతగానో సమాదరించి అలరిస్తుంది. అంత చేసినా ఏ ఒక్కనాడూ ప్రతిఫలాన్ని ఆశించదు. తరువులు, పూలు, మేఘాలు, మెరుపులు, నదీనదాలు, గిరులూ, ఝురులూ.. ఇవన్నీ ప్రకృతితత్వం రూపాలే మరి.

అందువల్లనే ప్రాకృతిక సంపత్తిని ప్రస్తుతించాయి.. వేదాలకు తోడు అన్నీ! ఇటువంటి పూర్ణ ప్రకృతిలోనిదే యోగా. భారతీయతకు సిసలైన ప్రతీక.

అనుసంధానం, నిత్యావసరం ఇదే!

అసలు యోగా అనేది కేవలం వ్యాయామం కాదు. ప్రపంచాన్నీ, ప్రకృతినీ మనిషితో అనుసంధానం చేసేది అదే. సమృద్ధ(సంపన్న), స్వస్థ (ఆరోగ్యదాయక), సౌభాగ్య భారతానికి దీపమాలిక. 'మనసా.. తెలుసా' అన్నట్లు ఉంటోంది నేటి జీవిత యాత్ర. ఆరాటం ఎంత అంటే- ముందు ఏముందో చూడనంత! ప్రతివారికీ ఉరుకులూ.. పరుగులూ! ఒక్కో చుక్కగా రాలే సుఖశాంతుల బిందువులను దోసిళ్లతో నింపుకొని ఉండాలంటే నిత్య జీవన ధర్మంగా యోగాభ్యాసాన్ని స్వీకరించాల్సిందే! అదే అత్యవసరం.

కవి స్వరం పలవరించినట్లు 'యువత అంటే కంఠంలో రాగం, గమనంలో విద్యుద్వేగం! వారు యోగా చేయడమన్నది 'నవభారత హృదయారంభంలో ప్రసరించిన మహేంద్ర చాపం'. ఇప్పటి ఈ అంతర్జాతీయ దినోత్సవమూ యువ ఆశలను ప్రతిఫలిస్తోంది. ఆలోచనల స్థానాన్ని ఆచరణలు పూరిస్తే, ఒడుపూ మలుపూ సంపూర్తిగా తెలిసివస్తే- 'ఆసేతు హిమాచలం ఐక్యభావ సందీప్తం'. సమైక్యత, సమగ్రతల సురూపమైన ఈ దినోత్సవాన్ని మహదానందంగా మనం స్వాగతిద్దాం! ఎవరికి వారే శక్తికేంద్రం. సరిగ్గా తెలిసి మసలితే అదే అదే యుగోదయం.

(8వ పేజీ తరువాయి...)

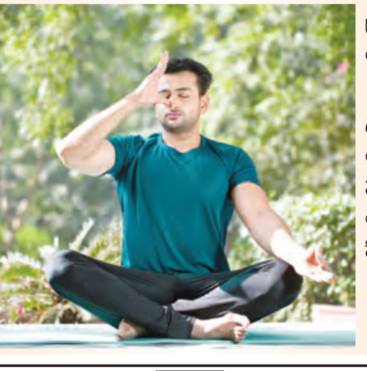
అష్టాంగ..

ప్రాణాయామాలు: ప్రాణాయామాలు అంటే శ్వాస ప్రక్రియలు. ఇందులో శ్వాస తీసుకోవడం, శ్వాస వుంచడం, శ్వాస వదిలిపెట్టడం అనే మూడు అంశాలు ఉంటాయి.

వీటిని రేచకం, కుంభకం, పూరకం అంటారు. శరీరంలో జీవ రసాయన చర్యలు సక్రమంగా జరిగి శక్తి ఉత్పత్తి కావడానికి తగినంత ఆక్సిజన్ అవసరం.

అలాగే మెదడు చురుగ్గా పని చేయడంలో ఆక్సిజన్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. ప్రాణాయామాలలో సూర్యభేద, శీతలీ, భస్త్రిక, భ్రామరి, విలోమ-అనులోమ, కపాలభాతి ముఖ్యమైనవి. ప్రాణాయామాల వల్ల శారీరక శక్తి, మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుతుంది.

ప్రత్యాహారం: ప్రత్యాహారం అంటే ఇంద్రియాల నుండి మనసును మరల్చడం. మనస్సు చలించకుండా నియంత్రించడం, ఆత్మజ్ఞానం కలిగి వుండటం, కర్మఫల త్యాగం, ఆశ లేకుండా ఉండటం, నిగ్రహం ప్రధాన అంశాలు. అంటే వాస్తవిక దృక్పథం అలవర్చుకుని మనసును నియంత్రించుకోవడం.



ధారణ: ధారణ అంటే ఏకాగ్రత సాధించడం. మనస్సును చేసే పనిపై లగ్నం చేయడం. సాధారణంగా ఏకాగ్రత ఒక అలవాటుగా చెప్పవచ్చు. అవసరం గుర్తించి, లక్ష్యసాధనపై దృష్టి పెట్టి, మనసును నియంత్రించుకుంటే ఏకాగ్రత చేకూరుతుంది. ఏకాగ్రత వల్ల విషయ పరిజ్ఞానం, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

ధ్యానం: ధ్యానం అంటే మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచడం. ఆలోచనలను వీలైనంతవరకు నియంత్రించడం. చక్కని శ్వాస క్రియల ద్వారా మనసును చైతన్యపరచడం. ధ్యానం చేయడంలో చాలా పద్ధతులు ఉన్నాయి. అయితే సుఖాసనంలో, ప్రశాంతమైన ప్రదేశంలో కూర్చుని కళ్లు మూసుకుని, సక్రమబద్ధంగా శ్వాస తీసుకోవడం ప్రధానం. ధ్యానం వల్ల మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి, మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

సమాధి: సమాధి స్థితి అంటే మానసిక సమతుల్య స్థితి అని అర్థం. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే స్థిత ప్రజ్ఞత సాధించడం. ఇదొక అత్యున్నత ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి.

యోగ అంటే ఒక జీవన విధానం అని గుర్తించాలి. సానుకూల జీవనశైలి అలవర్చుకుంటే ఆరోగ్యం, ఆయుష్షు, సంతోషం మన స్వంతం అవుతుంది. అష్టాంగాలు ఆచరిస్తే జీవన యోగం సిద్ధిస్తుంది.

- డాక్టర్ ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి

'మహాప్రస్థానం' మళ్లీ చదువుదాం!

ఎన్నో దశాబ్దాలు కాలం ఒడిలో సేద తీరి చివరికి కనుమరుగవుతున్నాయి. ఆ పరిణామ క్రమంలో ఎన్నో ఆలోచనలు, ఎన్నో పుస్తకాలు మాయమైపోతుంటాయి..! ఆధునికత ఆటలో నూతనత్వంతో ఎన్నో చేరిపోతుంటాయి. అంతరించడం, అవతరించడం పరిణామంలో భాగమే. కానీ కొందరి ఆలోచనలు, కొన్ని పుస్తకాలు కాలాన్ని ఓడిస్తూనే ఉంటాయి.

రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ 'గీతాంజలి', తిలక్ 'అమృతం కురిసిన రాత్రి', గురజాడ 'కన్యాశుల్కం', జాషువా 'గబ్బిలం', కృష్ణశాస్త్రి 'కృష్ణపక్షం', శేషేంద్ర శర్మ 'నా దేశం-నా ప్రజలు', కాళోజి 'నా గొడవ', దాశరథి 'యాత్రాస్మృతి', నారాయణరెడ్డి 'విశ్వంభర' ఇలాంటివి... ఎన్నో.

ఇప్పుడు మనం మాట్లాడుకునే పుస్తకం తెలుగు కవిత్వాన్ని ఖండించి, దీవించి, ఊగించి, శాసించి, రక్షించిన మహాకవి శ్రీశ్రీ 'మహా ప్రస్థానం'. 1950లో తొలి ముద్రణ పొందిన 'మహాప్రస్థానం' ఇప్పుడు 75 వసంతాల వేడుకల శోభతో సాహితీ వినీలాకాశంలో తన ప్రత్యేకతను చాటుతూనే వుంది. మహాకవుల యందు 'శ్రీ శ్రీ' వేరయా అంటూ నేటి నవతరం సైతం మహా ప్రస్థానానికి తమ హృదయాల్లో ప్రత్యేక స్థానం కేటాయిస్తూనే ఉంది.

"నెత్తురూ, కన్నీళ్లూ తడిపి కొత్త టానిక్ తయారు చేశాడు శ్రీశ్రీ ఈ వృద్ధ ప్రపంచానికి.." అంటూ చలం పుస్తకాన్ని తెరవగానే మనల్ని ఎక్కడికో తీసుకెళ్తారు. "పాత పదాలు, డిక్షన్, వర్ణనలు, అలంకారాలు, ఛందస్సు, ఉపమానాలు, పద్ధతులు, ఆచారాలు కవిత్వంలోవీ, జీవితంలోవీ ఇంక మళ్లీ లేవకుండా వాటి నడ్డి విరక్కొట్టాడు శ్రీశ్రీ" అంటూ అక్షరాలు మనల్ని ఉర్రూతలూగిస్తూనే ఉంటాయి.

"ఈ నిరాశామయ లోకంలో కదన శంఖం పూరిస్తున్నాను! ఇక్కడ నిలబడి నిన్ను ఇవాళ ఆవాహనం చేస్తున్నాను!" అంటూ శ్రీశ్రీ.... కొంపెల్ల జనార్దన్ రావు కోసం అంకితం గేయంతో మనలోకి మనకు తెలియకుండానే రాకెట్‌లా దూరిపోతాడు.

గదిలో ఎవరూ లేరు, గదినిండా నిశబ్దం. సాయంత్రం ఆరున్నర, గదిలోపల చినుకులవలే చీకట్లు.

ఇలా ఆకాశ దీపాన్ని వెలిగించి అక్షర వెలుగును మన పైకి ప్రసరించేలా చేసే కవిత్వం..

ఓ సామాన్యుడు రాయగలిగేలా స్ఫూర్తిని నింపారు. ఒక దురదృష్ట జీవి ఉదయం ఆరున్నరకు ఆ గదిలోనే ఆరిపోయాడు అంటూ బలమైన వాక్యాల ప్రవాహంలో మనల్ని తీసుకెళ్తాడు.

గదిలో ఎవరూ లేరు,
గదినిండా నిశబ్దం.
సాయంత్రం ఆరున్నర,
గదిలోపల
చినుకులవలే చీకట్లు.
ఇలా ఆకాశ దీపాన్ని వెలిగించి అక్షర వెలుగును మన పైకి ప్రసరించేలా చేసి కవిత్వం.. ఓ సామాన్యుడు రాయగలిగేలా స్ఫూర్తిని నింపారు. ఒక దురదృష్ట జీవి ఉదయం ఆరున్నరకు ఆ గదిలోనే ఆరిపోయాడు.. అంటూ బలమైన వాక్యాల ప్రవాహంలో మనల్ని తీసుకెళ్తాడు.

వాన వస్తే, వరద వస్తే చిమ్మ చీకటి కమ్ముకొస్తే దారి తప్పిన బాటసారికి ఎంత కష్టం! అంటూ బతుకు పోరులో ప్రతి సగటు మనిషి. ఓ బాటసారిలా తన ప్రయాణాన్ని ఎలా కొనసాగిస్తాడో మన కళ్లముందే కనిపించేలా అక్షర దృశ్యాన్ని ఆవిష్కరిస్తాడు శ్రీశ్రీ. అనర్గళం, అనితర సాధ్యం, నా మార్గం అంటూ ప్రకటించడం బహుశా సాహితీ చరిత్రలో ఒక్క శ్రీశ్రీకి మాత్రమే చెల్లిందనవచ్చు.

మెరుపు మెరిస్తే,
వాన కురిస్తే,
ఆకసమున హరివిల్లు విరిస్తే అవి మీకే
అని ఆనందించే కూనల్లారా!
మీదే, మీదే సమస్త విశ్వం
మీరే లోకపు భాగ్య విధాతలు!

అని పాడుతూనే పిల్లలతో స్టెప్పులు వేయిస్తారు. నేటి తరపు తల్లిదండ్రులకు, ఉపాధ్యాయులకు తమ పిల్లలకు సంబంధించిన స్వేచ్ఛ విలువ గురించి అర్థమయ్యేలా అతి తక్కువ పదాలతో చెప్పడమే శ్రీ శ్రీ తత్వం. అదే ఆయనలోని తర్కం. **ఏవో.. ఏవేవో, ఏవేవో ఘోషలు వినబడుతున్నాయ్! గుండెలు విడిపోతున్నాయ్!** అంటూ నూతన తరానికి ఓ అభ్యుదయాన్ని పరిచయం చేస్తారు.

ఏ దేశ చరిత్ర చూసినా ఏమున్నది గర్వకారణం? నరజాతి చరిత్ర సమస్తం పరపీడన పరాయణత్వం..

అంటూ..

ఏడున్నర దశాబ్దాల కిందట ప్రపంచంలో ఉన్న పరిస్థితుల గురించి రాసినటువంటి అక్షరాలు నేడు మానవ మేధస్సు అంతరిక్ష హద్దులను చెరిపేస్తున్న వేళ కూడా పేదరికపు జాడ విస్తరించి ఆకలి కేకలు, అజ్ఞానపు బతుకులు, అసమానత వివక్షతలపై పోరాటాలు కనిపిస్తుండటం చాలా ఆశ్చర్యకరం, ఆందోళనకరం..! మహాప్రస్థానం సజీవంగా వుంటూ స్వేచ్ఛ, సమానత్వం కోసం సమాజంపై సమరం చేస్తూనే వుంది. చివరగా జగన్నాథుని రథచక్రాలను మనపైకి పంపిస్తూ,

ఏడవకండేడవకండి! అంటుంటే...

శ్రీ శ్రీ కవిత్వం, పాల్ రోబ్సన్ సంగీతమూ ఒకటే రకం అంటుంది సౌరిస్. ఆ రెంటికీ హద్దులూ, ఆజ్ఞలూ లేవు. అప్పుడప్పుడు లక్షణాలనూ, రాగాలనూ మీరి చెవి కిర్రుమనేట్టు ఇద్దరూ అరుస్తారు...అన్న చలం గారి మాటలే గుర్తుకొస్తాయి.

అడుగడుగునా మన కళ్లముందే మహాప్రస్థానపు దృశ్యాలు కనబడుతుంటే.. వినబడుతుంటే... మనలో వున్న శ్రీశ్రీ బయటికొస్తారు. అక్షర యుద్ధమై ప్రతిధ్వనిస్తారు. 75 వయసులో కూడా మహాప్రస్థానం నేటి యువకులతో.. కవులతో... మేధావులతో... అందరితో ట్వంటీ ట్వంటీ ఆడుతూ, ఆడిస్తూనే వుంది..!

- ఫిజిక్స్ అరుణ్‌కుమార్

ఈ వారం కవిత్వం

మిణుగురు

మెతుకు వెతుకులాటలో
అలసిపోయి గ్లూకోజ్ లాంటి
ఉత్సాహపు మాటలేవో వెతుకుతున్నది.

....

అడుగులు తడబడుతున్న
బతుకు బాటలో
ముందడుగేదో గాలిస్తున్నది.

....

ఉచిత సలహాలు ఎందరు చెప్పినా
స్నేహితుడే సలహా మండలి అధ్యక్షుడు
తిమ్మరుసు లాంటి ఉపాయాల పుట్ట
గురువు లాంటి మంచి చెడుల
బోధకుడు.

....

యాంత్రిక జీవితంలో
మిత్రుడు హాలో.. బై బై అంటూ
ఒక్క ఫోను కాలుతో ఆత్రంగా
చేజారిపోతుంటే రత్నం
ఏదో పోగొట్టుకున్నట్టు
ప్రతి పిట్టగోడ దగ్గర
మనసు జల్లెడ పడుతున్నది..

....

బతుకు సేద్యానికి ఏ ఎరువు వేయాలో
సుఖ దుఃఖాల ఎవుసానికి
ఏ సూత్రం పాటించాలో
యాది మరచిన రైతులాగా
హృదయం విలవిల్లాడుతున్నది.

- గజ్జెల రామకృష్ణ

నీకు నీవే లేకుండా పోతున్నావు..

ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు
ఎలాపడితే అలా
ప్రేమని ఖర్చు పెట్టకు.
కాలానికి పలుచనై
పోతావు.... అమాంతం
దేన్నీ కౌగిలించుకోవద్దు
దూరంపై నమ్మకం ఉంచు
దగ్గరైకొద్ది బలపడతాయి...
లోపల మాటలన్నీ కోసిచ్చి
ఖాళీగా మిగలకు
పరువుకి రెండు మాటలని
దాచుకో...బాధ్యత తీరినా
నీకు నీవే చాకిరీలో మునగొద్దు
లెక్కచెప్పే రోజున లెక్కకు రాదేది...
సొంత ఇష్టాలతో మాట్లాడుకో
నిజాలు బయటకొస్తాయి.

సంతోషాలని పరిచయం చేస్తాయి.
ఇప్పటివరకూ ఖర్చు పెట్టిన
మనసు,
కాలం, ప్రేమ
తాలూకా
మిగిలింది
ఆలోచిస్తే
నీకు నీవే
లేకుండా
పోతున్నావు...
ఎప్పుడుపడితే
అప్పుడు
ఎలాపడితే అలా
ప్రేమని ఖర్చుపెట్టకు.
నీ కోసం కొంత దాచి ఉంచుకో.

- చందలూరి నారాయణరావు

చంద్ర వంక

అస్తమిస్తున్న సూర్యకాంతిలో
ప్రకాశిస్తున్నట్లు ఎదురుగా
తదియ చంద్రవంక పశ్చిమంలో
అందంగా ఆకాశంలో మెరుస్తోంది!

సంధ్యారుణ కాంతులు తగ్గేక
కొంత కాలం మసక వెన్నెల వున్నా
చీకటి తిరిగి ఆవరించుకుంటుంది.
ఆశయాల ప్రయోగంలోని వైఫల్యాల
ఆగమనంతో వైరాగ్య తత్వం అలవడినా
వాస్తవిక పరిస్థితుల బలిమిలో
ఆ తత్వం విచ్ఛిన్నమై పోతుంటుంది.

ఒక్కొక్కప్పుడు రాబోయే చీకటిల ఈ
లోకం అంధకారంలో
మునిగి తేలుతూ ఉంటుంది.
కాలమూ అంతే!

సర్వమూ వెలుగుమయం కాబోదు
సర్వస్వమూ చీకటి మయమూ కాదు..
ఆటు పోటులూ, కష్టసుఖాలు,
చీకటి వెలుగులు జీవితంలో
కర్మానుసారం జరిగిపోతూంటాయి.

ఆపదలకు కుంగక ఆనందాలకు
పొంగిపోక కాలానికి స్వాగతం
పలుకుతూ సాగిపోయే చంద్రవంక
ఒక పక్షం ఎదుగుతూ ఒక పక్షం
తగ్గుతూ సమన్వయం చేసుకుంటూ
మార్పులకు జేజేలు పలుకుతూ
ప్రకృతి నేర్పించు
క్రమశిక్షణ నేర్వవే మనసా.

- డా॥ దేవులపల్లి పద్మజ

రూపకల్పన..!!

ఒక రూపకల్పన చేయాలి
మనసును బాగా మర్దన చేసి
అక్షరాల్ని చక్కగా పేర్చుకుని
పదాలుగా చిక్కగా మలుచుకుని
ఒక కావ్యాన్ని కమ్మగా కూర్చాలి.

శిలను చెక్కి శిల్పంగా మలిచినట్టు
పాలరాతి గోడలు నిర్మాణం చేసినట్టు
సమస్తాన్ని బాగా క్రోడీకరించి
భావాన్ని పరిమళింపచేయాలి

కవనంలోని కమ్మదనాన్ని గుప్పించాలి.

కవ్వంతో మజ్జిగను చిలికినట్టు
వెన్నలాంటి మధురమైన అల్లికతో
మస్తిష్కంలోని కల్మషాన్ని తొలగించే
విలువైన కవనానికి శ్రీకారం చుట్టాలి
రూపకల్పన అద్భుతంగా వుండాలి.

సాహిత్యంతో సాన్నిహిత్యం చేసే
ప్రతి పాఠక మెదళ్లకు
విజ్ఞానం నింపే మేత వేయాలి.

సమాజాన్ని చదివే తెలివినివ్వాలి
చక్కటి ప్రతిభా పఠనానికి చోటివ్వాలి
మంచి కవన రూపకల్పనకై
మనసుకు పదును పెట్టాలి
పాళికి అలుపు లేకుండా కదపాలి.

- నరెద్దుల రాజారెడ్డి

రుచికరమైన వంటలు

కొబ్బరి బూరెలు

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యం-రెండు కప్పులు; పచ్చికొబ్బరి-అర కప్పు; బెల్లం-ఒకటిన్నర కప్పు; నువ్వులు-పావు కప్పు; వంటసోడా-అర టీస్పూన్; యాలకుల పొడి-ఒక టీస్పూన్; నూనె-వేయించడానికి సరిపడినంత.

తయారు చేసే విధానం

ముందుగా బియ్యాన్ని బాగా కడిగి రోజంతా నానబెట్టాలి. నీళ్లు ఒంపిన బియ్యాన్ని ఆరబెట్టి పిండి పట్టుకుని జల్లించాలి. మందపాటి గిన్నెలో బెల్లం ముదురుపాకంగా పట్టుకోవాలి. తర్వాత ఆ గిన్నెను దింపి యాలకుల పొడి, వంటసోడా, నువ్వులు, పచ్చికొబ్బరి వేసి కొద్దికొద్దిగా పిండి వేస్తూ బాగా కలపాలి. పిండి ఆరిపోకుండా మూత పెట్టి కొంచెం కొంచెం తీసుకుంటూ బూరెలు ఒత్తుకోవాలి. వాటిని వేడివేడి నూనెలో వేయించుకుంటే నోరూరించే కొబ్బరి బూరెలు రెడీ.

గోంద్ లడ్డు

కావలసిన పదార్థాలు

గోంద్ బంక-అర కప్పు; (సూపర్ మార్కెట్లలో లభిస్తుంది) గోధుమపిండి-అర కప్పు; బెల్లం-అర కప్పు; పాలు-రెండు టేబుల్ స్పూన్లు; నెయ్యి-పావు కప్పు; ఉప్పు- చిటికెడు; ఎండు కొబ్బరి తురుము-పావు కప్పు; తరిగిన బాదం, కాజు-పావు కప్పు; కిస్మిస్-ఐదు; గుమ్మడి గింజలు-ఒక టేబుల్ స్పూన్; యాలకుల పొడి-అర టీస్పూన్.

తయారు చేసే విధానం

ఒక గిన్నెలో గోధుమపిండి, టీస్పూన్ నెయ్యి, చిటికెడు ఉప్పు, పాలు వేసి బాగా కలిపి పావుగంట పాటు పక్కన పెట్టాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పొడిపొడిగా మెదిపి, రవ్వ జల్లెడతో జల్లించుకోవాలి. పాన్‌లో నెయ్యి వేడయ్యాక గోంద్‌బంకను వేయించి పక్కన పెట్టాలి. అదే పాన్‌లో కాజు, బాదం తురుము, గుమ్మడి గింజలు, కిస్మిస్, ఎండు కొబ్బరి తురుము వేయించాలి. అన్నీ వేగాక సిద్ధం చేసిన గోధుమపిండి మిశ్రమం వేసి మరో రెండు నిమిషాలు వేయించి దించాలి. పాన్‌లో బెల్లాన్ని లేతపాకంగా పట్టుకోవాలి. బెల్లం పాకం, గోంద్ బంక, యాలకుల పొడి.. అన్నిటినీ గోధుమపిండిలో కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కొద్దికొద్దిగా తీసుకుని చేతికి నెయ్యి రాసుకుంటూ లడ్డూలుగా చుట్టుకుంటే నోరూరించే గోంద్ లడ్డు రెడీ.

వట్టాయప్పం

కావలసిన పదార్థాలు

ఇడ్లీ బియ్యం-ఒక కప్పు; అటుకులు-అర కప్పు; పచ్చికొబ్బరి తురుము-ఒక కప్పు; కొబ్బరి పాలు-ఒక కప్పు; చక్కెర-అర కప్పు; డ్రై ఈస్ట్-అర టీస్పూన్; నెయ్యి-ఒక టేబుల్ స్పూన్; ఉప్పు-చిటికెడు, జీడిపప్పు, కిస్మిస్-ఒక టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున.

తయారు చేసే విధానం

ఇడ్లీ బియ్యాన్ని బాగా కడిగి నాలుగు గంటల పాటు నానబెట్టాలి. అటుకులను ఒక గిన్నెలో పోసి అర కప్పు నీళ్లు పోసి బాగా నాననివ్వాలి. మిక్సీ జార్‌లో అటుకులు, నానబెట్టిన బియ్యం, కొబ్బరి తురుము, చక్కెర, ఈస్ట్ వేసి కొబ్బరిపాలు పోస్తూ మెత్తగా గ్రైండ్ చెయ్యాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని గంటపాటు పక్కనపెట్టాలి. బాగా పులిసిన ఆ మిశ్రమంలో చిటికెడు ఉప్పు వేసి కలగలపాలి. స్టౌమీద పాన్‌పెట్టి నెయ్యివేసి జీడిపప్పు, కిస్మిస్ వేయించి పక్కన పెట్టాలి. స్టౌ మీద ఆవిరి గిన్నె పెట్టి నీళ్లు పోసి వేడి చెయ్యాలి. పిండి మిశ్రమాన్ని నెయ్యి రాసిన వెడల్పాటి గిన్నెలో పోసి ఆవిరిపై 20 నిమిషాల పాటు ఉడికించాలి. వేయించిన డ్రైఫ్రూట్స్ వేసుకుంటే నోరూరించే వట్టాయప్పం సిద్ధం.

వెజ్ మోమోస్

కావలసిన పదార్థాలు

మైదా పిండి-ఒక కప్పు; క్యాబేజి, క్యాప్సికమ్, క్యారెట్ తురుము-పావుకప్పు; మిరియాల పొడి-పావు టీస్పూన్; అల్లం-అంగుళం ముక్క; వెల్లుల్లి-రెండు రెబ్బలు; వైట్ పెప్పర్ (తెల్ల మిరియాల పొడి)-పావు టీస్పూన్; సోయా సాస్-ఒక టీస్పూన్; ఉప్పు-తగినంత; నూనె-రెండు టీస్పూన్లు.

తయారు చేసే విధానం

ఒక గిన్నెలో మైదా పిండి, ఉప్పు వేసి తగినన్ని నీళ్లు పోసి ముద్దలా కలిపి పావుగంట పాటు మూతపెట్టి పక్కన ఉంచాలి. మరొక గిన్నెలో చిన్నగా తరిగిన క్యాబేజి, క్యాప్సికం, క్యారెట్ తురుము, ఉప్పు, మిరియాల పొడి, వైట్ పెప్పర్, తరిగిన అల్లం, వెల్లుల్లి రెబ్బలు, సోయా సాస్ వేసి కలపాలి. ముందుగా నానబెట్టిన పిండిని చిన్న పూరీల్లా ఒత్తుకుని మధ్యలో క్యాబేజి మిశ్రమం పెట్టి అంచులు మూసి మోమోలుగా చుట్టుకోవాలి. స్టౌ మీద గిన్నె పెట్టి గ్లాసు నీళ్లు పోసి వేడయ్యాక ఇడ్లీ ప్లేట్లలో కొద్దిగా నూనె రాసి మోమోలను ఉంచాలి. ఆవిరి మీద పది నిమిషాలు ఉడికిస్తే వేడి వేడి వెజ్ మోమోస్ రెడీ.

తేడా ఏమిటి?

శిష్యుడు: సన్యాసికి, సంసారికీ గల తేడా ఏమిటి?

గురువు: సన్యాసి సంసారం అనే పంజరంలోకి వెళ్లకుండా పక్షి లా స్వేచ్ఛగా విహరిస్తూ ఉంటాడు. సంసారి సంసారం అనే పంజరంలో బంధింపబడి స్వేచ్ఛను కోల్పోతాడు.

నేను చూడలేదు

టీచర్: విద్య లేనివాడు వింత పశువు అని విద్యార్థులకు హితవు చెప్పింది.

స్టూడెంట్: నేను అప్పుడప్పుడు పశువుల సంతకి వెళ్తూ ఉంటాను. అలాంటి వింత పశువు ఎక్కడా కనిపించలేదు టీచర్.

– ఎస్.కె.యాకూబ్ పాషా,

ఖమ్మం.

చెల్లెళ్లున్నారని..

భార్య: "ఏమండీ! నేను అందంగా వున్నానని నన్ను పెళ్లి చేసుకున్నారా?" అడిగింది భర్తని.

"కాదన్నాడు" భర్త.

"మరెందుకు పెళ్లి చేసుకున్నారు?" మరో ప్రశ్న.

"నీకు ఇద్దరు చెల్లెళ్ల ఉన్నారని నిన్ను పెళ్లి చేసుకున్నాను" సమాధానమిచ్చాడు.

కాయగూరలిచ్చానుగా..

టీచర్: "రవీ! హోం వర్క్ చేసావా?"

రవి: "చేయలేదు సర్!"

టీచర్: "ఏమైంది? ఆరోగ్యం బాగాలేదా?"

రవి: "నన్ను ప్రశ్నలు, హోం వర్క్ గురించి కానీ అడగవద్దనే కదా మీ నాన్న మీకు కాయగూరలు ఇచ్చారు".

బాగాలేదు

"సుబ్బారావు, నేను అప్పారావుని" అన్నాడు.

"తెలుసు... నేను అప్పారావునని చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. నీకు ఇవ్వవలసిన బాకీ కోసం వేళా, పాళా లేకుండా ఇలా ఫోన్ చేయడం ఏం బాగాలేదు" అన్నాడు సుబ్బారావు.

వాళ్లాయన ఒప్పుకోడుగా!

"ఎదిరింటి సుబ్బారావు వాళ్లావిడను రోజూ సాయంత్రం షికారుకు తీసుకెళ్తాడు. మీరూ ఉన్నారు, ఎందుకు?" అంది భార్య.

"వద్దే.. బాగోదు" అన్నాడు భర్త.

"ఎందుకు బాగోదు" అడిగింది భార్య.

"నేను వాళ్లావిడను షికారుకు తీసుకెళ్లడం నాకు ఇష్టమే. కానీ దానికి వాళ్లాయన ఒప్పుకోడు".

గురి తప్పింది

"నన్ను అరెస్ట్ చెయ్యండి ఇన్స్పెక్టర్‌గారూ!" ఆయాసపడుతూ వచ్చాడు మూర్తి పోలీస్ స్టేషన్‌కి.

"ఎందుకు? ఏం నేరం చేసావు?" అడిగాడు ఇన్స్పెక్టర్.

"నా భార్యని కత్తితో పొడవబోయాను"

"ఆమె మరణించిందా?" అడిగాడు ఇన్స్పెక్టర్.

"లేదు సార్, కత్తి గురి తప్పింది. అదే నా భయం. లాకర్‌లో పెట్టి నన్ను రక్షించండి".

రెస్టారెంట్

కస్టమర్: "ఈ టిఫిన్ ఇంత దరిద్రంగా ఉంది, దీన్ని ఎవరైనా తింటారా? ఏమాత్రం రుచిగా లేదు. మీ "ఓనర్ ఎక్కడ?"

"టిఫిన్ చేసి వస్తానని పక్క వీధిలో వున్న రెస్టారెంట్‌కి వెళ్లాడు" అని చప్పున నాలిక కరుచుకున్నాడు.

పనిమనిషి లీవ్

భార్య: "ఏమండీ! మీ అమ్మగారిని వెంటనే రమ్మని ఫోన్ చెయ్యండి" అంది భర్తతో.

భర్త: ఇప్పుడే ఫోన్ చేస్తాను, నీకు మా అమ్మ మీద ఎంత ప్రేమ?"

భార్య: "పనమ్మాయి రేపటి నుండి పది రోజులు పన్లోకి రానని చెప్పింది, ఆ పని చేస్తారని మీ అమ్మగారిని పిలిపించమని చెప్తున్నాను".

భర్త: ఆ....

అయ్యగారి జీతం వచ్చాక..

"అమ్మగారూ! ఒక వెయ్యి రూపాయలు అప్పుగా ఇస్తారా?" అడిగింది పనిమనిషి.

"ఇస్తాగానీ, తిరిగి ఎప్పుడు ఇస్తావు మరి?"

"అయ్యగారికి జీతం రాగానే ఇస్తాను" అంటూ నాలిక కరుచుకుంది.

తెలుగు రాదు

ఇద్దరు మిత్రులు తమ పెంపుడు కుక్క గురించి మాట్లాడుకుంటున్నారు.

కనకేష్: కామేష్, రాత్రి దొంగలు పడినప్పుడు అందరి కుక్కలు బయటకొచ్చాయి. మీ కుక్క మాత్రం బయటకి రాలేదు, ఏమైందది?

రమేష్: నిన్ననేగా మా ఇంటికి వచ్చిందది. పైగా మా కుక్కకి ఇంగ్లీషులో మాట్లాడితేనే అర్థమవుతుంది. వీధిలో అందరూ దొంగ... దొంగ అని అరిచారు. దానికి తెలుగుభాష అర్థంకాక బయటికి రాలేదు.

– వైదా ఈశ్వరరావు,

విశాఖపట్నం

సింగిల్ పేజ కథ

తృప్తి లేకపోతే..

సింగంపల్లి శేషసాయి కుమార్

పద్మజ వంటింట్లో నుంచి బయటికి వచ్చింది. తన పని తాను చూసుకుంటూ బ్యాగ్ చేతిలో వేసుకొని సైకిల్ పైకి ఎక్కి "పద్మా, వెళ్లొస్తాను" అంటూ బయలుదేరాడు సత్యం. ఇద్దరూ మధ్య తరగతి జీవితాలతో సంతోషంగానే ఉన్నారు. ఎక్కడైనా సరే ప్రపంచంలో తర తరాలుగా జరుగుతున్నది ఒక్కటే ఒకరి కష్టంపైన మరొకరి సుఖం అనే సౌధం నిర్మించి ఉంటుంది. దాదాపు రెండు దశాబ్దాలుగా శంకరయ్య దగ్గర గుమాస్తాగా పనిచేస్తున్నాడు సత్యం. ఏ సమయంలో ఏ వస్తువు ఎవరి దగ్గర కొనాలి, ఏ సమయంలో దానిని అమ్మాలి? అన్న నాడి తెలిసినవాడు. మానసిక శ్రమ లేని తన విజయానికి సత్యం పెట్టుబడి. అతను తనకిచ్చే జీతం చాలా తక్కువ. జీతం గురించి పట్టించుకోలేదు సత్యం. ఉండటానికి పెద్దలు కట్టించిన ఇల్లు ఉంది, ఇద్దరికీ మూడు పూటలా తినడానికి కావలసిన తిండి ఉంది కాబట్టి వేరే చోటుకు వెళ్ళే కన్నా చాలా కాలం నుండి తెలిసిన వాడు కాబట్టి కాస్త మర్యాద ఉంటుంది అన్నది సత్యం ఆలోచన. తన భర్త తెలివితేటలకు వేరే చోట అయితే మంచి సంపాదన ఉంటుంది. కాబట్టి తాము ఇంకాస్త సుఖంగా బతకొచ్చు.. అన్న ఆలోచన పద్మలో ఇప్పుడిప్పుడే మొదలైంది.

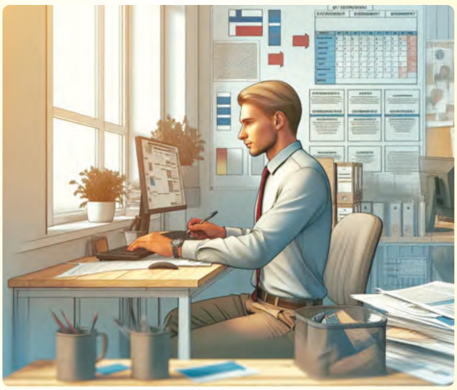
ఓ రోజు రాత్రి.. భోజనం చేసి చాపపై వేసిన బొంతలపైకి చేరాడు సత్యం. "ఏవండీ ఒక విషయం చెప్తాను కాస్త ఆలోచించండి" అన్నది పద్మ. ఏమిటన్నట్టు ఆమె వైపు చూసాడు. "మీకు ఇస్తున్న జీతం చాలా తక్కువ అనిపిస్తోంది. ఈ మధ్యన అక్కడ పనుల్లో చేరిన వారికి ఇప్పుడు మీతో సమానంగా ఇస్తున్నారు. మీరు లేకపోతే ఆయన వ్యాపారంలో అంత ఎత్తుకు ఎదిగే వాళ్లా చెప్పండి కాస్త ఆలోచించండి" అన్నది పద్మ .

పద్మ అన్న మాటలను వింటూ పైకప్పు వైపు చూస్తూ మెల్లగా నిద్రలోకి జారుకున్నాడు సత్యం. రోజురోజుకు పద్మ మాటలు అతనికి మెల్లగా శరీరమంతా వ్యాపించి మెదడుకు చేరాయి. "పద్మ చెప్పింది కూడా నిజమే ఇన్నాళ్లు నేను కష్టపడింది ఒక వ్యక్తి కోసం, కానీ నాకంటూ కొంత సంపాదన ఉండాలి కదా, అయినా నాకున్న తెలివితేటల వలనే ఆ వ్యాపారం అభివృద్ధి చెందింది. నేను పడే కష్టానికి నాకు తగినంత ఇవ్వాలి కదా?" అనుకొంటూ– ఒకరోజు ఉన్నట్టుండి వేరే వ్యక్తి దగ్గర పనికి చేరాడు సత్యం.

ఒకటి రెండు రోజులు ఏదైనా పని వల్ల పనిలోకి రాలేదేమో అనుకున్నాడు శంకరయ్య. తర్వాత వేరే వాళ్ళ ద్వారా అసలు విషయం తెలుసుకొని సద్దుమణగిపోయాడు.

కాలం గడుస్తోంది. సత్యం ఇదివరకటిలా హుషారుగా పనిచేయడం లేదు. అతను పని చేసే ప్రదేశం కొత్తది కావడం వలనో లేక యజమాని కొత్త వాడవడం వలనో లేదా కొత్త వ్యక్తులతో పరిచయాలు అవ్వడం వలనో తెలియదు కానీ, అతని మాటల్లో చాకచక్యం ఎందుకో ఇక్కడ తగ్గినట్టు అనిపిస్తోంది.

ఇదే అతను కొత్తగా చేరిన యజమానికి కూడా అనిపించింది. తనకు చాలా మంచి వ్యాపార అనుభవం కలదని, ఒకేసారి ఎక్కువ జీతం ఇచ్చి పనిలో పెట్టుకుంటే, తాను దానికి తగ్గ న్యాయం చేయలేకపోతున్నాడనిపించింది కొత్త యజమానికి.



అందుకని, కాస్త శృతి మెత్తగా "మీరు ఇక్కడ సర్దుబాటు కాలేకున్నారు. మీ వల్ల వ్యాపారం ఏమాత్రం అభివృద్ధి చెందలేదు కాబట్టి మీరు వచ్చే నెల నుంచి ఎక్కడైనా చూసుకోండి" అని చెప్పాడు ఆయన.

పని పోయిందన్న బాధ కన్నా తాను అత్యాశపడి ఉన్న మంచి ప్రదేశాన్ని వదిలి రావడం వలన తాను ఎంత పెద్ద తప్పు చేసానో తలుచుకుంటేనే సిగ్గనిపించింది సత్యానికి. అయినా తాను ముందు పని చేసిన శంకరయ్య తనను ఆదరిస్తాడన్న నమ్మకంతో ఒకసారి ప్రయత్నం చేద్దామని సాయంత్రం కాస్త పొద్దుపోయాక వెళ్లి షాప్ ముందర నిలబడ్డాడు సత్యం.

సత్యాన్ని చూసినా శంకరయ్య "సత్యం! ఇటు రావయ్యా, వచ్చి కూర్చో చాలా రోజుల తర్వాత వచ్చావ్" అంటూ తన మీద ఎటువంటి కోపాన్ని ప్రదర్శించలేదు. దీంతో తన అభిప్రాయం తప్పని చెప్పలేక తల దించుకున్నాడు సత్యం.

సత్యం నోటి వెంట మాట రాకపోవడం చూసిన శంకరయ్య "జరిగిందంతా నాకు తెలుసు. నువ్వు ఇప్పుడు ఎందుకు వచ్చావు? అని అడగాల్సి న అవసరం లేదు. ఇది నీ ఇల్లు లాంటిది నేను నీకు ఎప్పుడూ అలాంటి గౌరవాన్ని ఇచ్చాను. ఈ వ్యాపారం నాది అనడం కన్నా నీది అనుకుని చేయడం నాకు చాలా బాగా నచ్చింది. నాకే కాదు నా దగ్గర వ్యాపారం చేసే ప్రతి ఒక్కరికి యజమానిగా నాకు ఇచ్చే గౌరవం కన్నా, నీకిచ్చే గౌరవమే ఎక్కువ. దీనికి నేను ఏనాడు బాధపడలేదు. కాబట్టి నువ్వు నీకు ఇష్టం వచ్చినప్పుడు ఇక్కడికి వచ్చి పని చేసుకోవచ్చు. ఇక జీతమంటావా నేను ఇస్తున్నది నీకు సరిపోకపోతే నీకు ఎంత కావాలో నువ్వు ఒక్కసారి నన్ను అడగొచ్చు కదా. నేను కాదంటే కదా నువ్వు బాధ పడాలి" అంటూ శంకరయ్య అనేసరికి అతనికి కళ్ల వెంట నీళ్ళు వచ్చాయి.

అత్యాశ ఎంతటి ప్రమాదకరమైనదో పులి నోట్లోకి వెళ్లొచ్చిన వాడిలాగా అర్థమైంది సత్యానికి.

అప్పటి నుండి శంకరయ్య దగ్గర పనివాడిలా కాకుండా శంకరయ్యతో సమానంగా పనిచేయడం ప్రారంభించాడు. మనసుకు శాంతి, ప్రశాంతి ఇచ్చేది కేవలం సంతృప్తి మాత్రమే అని గ్రహించారు దంపతులు ఇద్దరు. ఇకపై అలాంటి తప్పు చేయకుండా అప్పుడప్పుడు ఈ విషయాన్ని గుర్తు తెచ్చుకుంటూ తమ జీవితాన్ని సంతోషంగా గడిపారు.

కథ

స్వయం కృషి!

జక్కిదొనలో జయరామయ్య అనే కూలీ వుండేవాడు. అతని కొడుకు బాగా చదివి మంచి అందరి కంటే ఎక్కువ మార్కులు పొందేవాడు. కొడుకు పట్టుదల చూసి తండ్రి ఉప్పొంగిపోయేవాడు.

జయరామయ్య పక్కింట్లో వున్న పరంధామయ్య కొడుకు కూడా అదే పాఠశాలలో చదువుతున్నాడు. పరంధామయ్య చాలా మోతుబరి. అతని కొడుకు ప్రశాంత్ బాగా చదివేవాడు కాదు. మార్కులు చాలా తక్కువ వచ్చేవి. దీంతో కొడుకును తిట్టేవాడు పరంధామయ్య. ప్రశాంత్ తన ఎదురింటి జశ్వంత్ కన్నా మార్కులు బాగా తెచ్చుకుని తండ్రి వద్ద ప్రశంసలు పొందాలనుకున్నాడు. అందుకు చదువుపై తగిన శ్రద్ధ పెట్టలేదు. అయితే తన వద్ద వున్న డబ్బును ఎరగా చూపి మార్కులు పొందాలనుకున్నాడు. పరీక్షల్లో ప్రశాంత్ కన్నా మార్కులు ఎక్కువగా పొందే గిరితో జతకట్టాడు. డబ్బులు ఇచ్చి పరీక్షల్లో రహస్యంగా సమాధానాలు రాసి ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకుని ఉపాధ్యాయులను నివ్వెర పరిచేవాడు. ప్రశాంత్ "అక్రమ మార్గంలో అందరి కన్నా ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకోవడం పెద్ద గొప్పేం కాదు అది తగదు. స్వయంకృషితో మార్కులు సాధించి మెప్పు పొందడం ఉత్తమం" అని జశ్వంత్ హితవు పలికేవాడు. బాగా చదివే జశ్వంత్ చదువులో వెనుకబడటం చూసి ఉపాధ్యాయులు "స్వయంకృషితో అందరికన్నా ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకో" అని మందలించసాగారు. అది చూసి "నేను గొప్పగా చదవకపోయినా మంచి మార్కులు తెచ్చుకుని నీకు అవమానం తెప్పించాను చూడు.." అని అవహేళన చేశాడు ప్రశాంత్.

జశ్వంత్ తను నమ్ముకున్న స్వయంకృషితోనే పదో తరగతిలోనూ మంచి మార్కులు తెచ్చుకుని ఉన్నత చదువులు చదివాడు. ప్రభుత్వ బ్యాంకు ఉద్యోగానికి వెళ్లాడు. బాగా చదవడం వల్ల సొంత తెలివితేటలతో ఇంటర్వ్యూలో అధికారులు అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పి బ్యాంకు మేనేజరు ఉద్యోగం పొందాడు. అదే ఉద్యోగానికి వెళ్లిన ప్రశాంత్ తను ఏమీ చదవకపోవడం వల్ల ఇంటర్వ్యూలో అధికారులు అడిగిన ప్రశ్నలకు ఒక్కదానికి సమాధానం చెప్పలేక తెల్లముఖం వేశాడు. తను ఇచ్చిన లంచం వల్ల పని కాలేదు. తరువాత కూడా ఎన్ని పరీక్షలకు వెళ్లినా ఏ ఉద్యోగానికీ ఎంపిక కాలేదు. మంచి మార్కులు తెచ్చుకున్నా విజ్ఞానం లేక రాణించలేకపోయాడు. జశ్వంత్ అపరిమిత జ్ఞానంతో కష్టపడి చదివి ప్రమోషన్లు పొందుతూ బ్యాంకు డైరెక్టరు స్థాయికి వెళ్లి అందరి ప్రశంసలు పొందాడు.

- బోగా పురుషోత్తం

చుక్కలు కలపండి

హలో ఫ్రెండ్...

చిన్నారుల ప్రశ్నలకు
వార్త సిఎండి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్

గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

కిరణ్, కడప

ప్రశ్న: పావురం 'శాంతి చిహ్నం' ఎలా అయింది?

జవాబు: ఇందుకు సరైన చారిత్రక ఆధారాలు లేవుగానీ లాటిన్ సాహిత్యంలో ఒక కల్పిత కథ ఉంది. ఒకానొకప్పుడు ఇద్దరు రాజులుండేవారు. ఒకరంటే మరొకరికి పడదు. ఒక రాజు మరో రాజు మీద యుద్ధం ప్రకటించాడు. రెండో రాజుకు 15 యేళ్లుగా యుద్ధమంటే ఏమిటో తెలియదు. దీంతో తన ఆయుధాలు, యుద్ధ దుస్తులు ఎక్కడున్నాయో మరిచిపోయాడు. యుద్ధం ముందురోజు తల్లి దగ్గరకు వెళ్లి తన శిరస్త్రాణం ఇవ్వమని అడిగాడు. తల్లి కాసేపు వెతికి ఖాళీ చేతుల్తో వెనుదిరిగి వచ్చింది. "అది చాలా బరువుంది. దానిని ఎత్తలేనని" చెప్పింది. దీంతో రాజే శిరస్త్రాణం కోసం వెళుతుండగా తల్లి అడ్డుపడి అటు వెళ్ళవద్దని. శిరస్త్రాణం తాకొద్దని చెప్పింది. "శిరస్త్రాణంలో పావురం పిల్లలు పెట్టింది. పావురాలు శాంతిని కోరే పక్షులు. నేను శిరస్త్రాణం తీసుకోవడానికి వెళ్తే తల్లి పావురం ఎగిరిపోయింది, పిల్ల పావురాలున్నాయి. వాటిని తరిమేస్తే దేశానికి కీడు జరుగుతుంది" అని తనయుడికి తల్లి నచ్చజెప్పింది. దీంతో ఆయన శిరస్త్రాణం లేకుండానే యుద్ధానికి వెళ్లాడు. "శిరస్త్రాణం లేకుండా యుద్ధానికి ఎలా వచ్చావని?" ఎదుటిరాజు ప్రశ్నించాడు. అప్పుడు ఈ రాజు పావురం గూడు గురించి వివరించాడు. ఇది నమ్మని మొదటి రాజు నిజమేమిటో తెలుసురమ్మని తన భటుల్ని పంపాడు. వారు అక్కడికి వెళ్ళి వచ్చి "ఇది నిజమేనని" నిర్ధారించారు. దీంతో ఆశ్చర్య చకితుడైన రాజు శత్రువుతో స్నేహహస్తం కలిపాడు "చిన్న పావురాల్ని, దాని తల్లిని నాశనం చేయడానికి మీ తల్లి అంగీకరించలేదు. ఇన్ని వేల మందిని, ఇళ్లను మనం ఎలా నాశనం చేస్తాం? శాంతి కోసం జీవిద్దాం, శాంతి కోసం శ్రమిద్దాం" అని ఇద్దరూ ఒక అంగీకారానికి వచ్చారు. అప్పటి నుంచి పావురం శాంతికి చిహ్నంగా మారిందని అంటారు.

బాలగేయం

బడి సందడి

మొదలయ్యింది
బడి సందడి
ఆడి పాడే అమ్మాయిలు..
అల్లరి చేసే అబ్బాయిలున్న
ప్రతి చోట
అమ్మా నాన్నల
హడావుడి.
పోటీ ప్రపంచంలో
కాంపిటీషన్ స్పిరిట్‌తో
కొత్త క్లాసులోకి
కొత్త పుస్తకాలతో..
కోటి ఆశలతో
అడుగెడదాం
కలిసి చదువుకుందాం
కలసి మెలసి ఆడుదాం..
కులం మతం మాకొద్దు..
చదువు చెలిమి
మాకెంతో ముద్దు..

- వి.మిత్ర,
హైదరాబాద్

పోషకాల గని అల్లనేరేడు

నేరేడు సమయం మొదలైంది. నేరేడు పండు కన్నా దాని విత్తనాలు షుగర్ లెవల్స్‌ను స్థిరీకరిస్తాయి. సంవత్సరానికి ఒకసారే వచ్చే వీటి విత్తనాలను సేకరించి సంవత్సరం పొడవునా వాడుకోవడానికి వాటి చూర్ణాన్ని సిద్ధం చేసుకుని ఆయుర్వేద వైద్య విజ్ఞానం మేరకు తీసుకుంటే షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్‌లో ఉన్నట్టే.

దీనిని కాలాజామూన్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది భారతదేశం, ఆగ్నేయాసియాకు చెందిన ఒక ఉష్ణమండల పండు. ఇది చిన్న, గుండ్రని పండు, నలుపు లేదా ఊదా రంగులో ఉంటుంది. నోట్లో వేసుకోగానే ఇట్టే కరిగిపోయే ఈ పండు పోషకాల గని. అనారోగ్య నివారణి. శక్తినందించి ఆరోగ్యానికి మేలు చేయడమే కాదు. కొన్ని రకాల రోగాలనూ నియంత్రించే శక్తి నేరేడు సొంతం.

మిల మిల మెరిసే అల్లనేరేడు

ఒక్క పండే కాదు, దీని ఆకులు, బెరడు కూడా శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఆక్సాలిక్ టానిక్ ఆమ్లం, విటమిన్లు, క్రోమియం వంటివి నేరేడులో పుష్కలం. సిజిజియం క్యుమిన్ దీని శాస్త్రీయ నామం. ఇది సీజనల్‌గా వచ్చే ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉండే పండు. నేరేడు చెట్లు వంద ఏళ్ళకు పైగా జీవించగలవు. వేసవిలోన ప్రత్యేకంగా లభించే అనేక పండ్లు, కూరగాయలు ఉన్నాయి. ఈ సమయంలో ఇవి తప్పనిసరిగా తీసుకుంటే రుచిని ఆస్వాదించడంతో పాటు ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. ఇక ఎండాకాలంలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే పండ్లలో అల్లనేరేడు ఒకటి. దీనిని ఇంగ్లీషులో ఇండియన్ బ్లాక్ బెర్రీ అని పిలుస్తారు. తీపి, పులుపు, వగరు కలగలిసిన రుచిని కలిగి ఉండే ఈ పండులో ఆస్ట్రింజెంట్, యాంటీ డ్యూరెటిక్ వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. తక్కువ కేలరీలు, ఎక్కువ శక్తిని అందించే నేరేడు పండు లేదా విత్తనాల పొడిని క్రమం తప్పకుండా అధిక బరువు మొదలుకుని మధుమేహం వరకూ ఎన్నో సమస్యలు తొలగిపోతాయి.

ఈ నేరేడు పండు, తీపి, పులుపు రుచుల సమ్మేళనమే, నేరేడు ఆకులు, బెరడును కూడా ఔషధాల తయారీలో వాడతారు. ఈ పండులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కేన్సర్, కాలేయ సంబంధ వ్యాధుల్ని నివారిస్తాయి. నేరేడులోని పోషకాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యానికి మంచిది. నేరేడు పండులో విటమిన్ ఎ, సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

ప్రయోజనాలు

నేరేడు పండ్ల పొడి చర్మం మీది ఎర్రని మచ్చలను పోగొట్టి, కాంతినిస్తుంది. విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. నేరేడు పండులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది, విటమిన్ ఇ కూడా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర

స్థాయి ఎక్కువ కాకుండా చూస్తుంది.

అల్లనేరేడు మధుమేహాన్ని నియంత్రిస్తుంది. నేరేడు పండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కరిగే ఫైబర్ ఉంటాయి, ఇవి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. గుండె కండరాలు గట్టిపడకుండా చూసి, హృదయ సంబంధ వ్యాధుల్ని నివారిస్తుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, నేరేడు పండు కాలేయం పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది.

నేరేడు పండు తింటే జీర్ణవ్యవస్థ చక్కగా పనిచేస్తుంది. నేరేడు పండు రసం ఫైటో కెమికల్‌గా పనిచేస్తుంది. ఈ రసం తాగితే కాలేయం సంబంధ వ్యాధులు తగ్గిపోతాయి. కాలేయం పనితీరుని మెరుగు పరచడంలో వీటిల్లో ఉండే యాంటాక్సిడెంట్లు కీలకంగా పని చేస్తాయి. అలానే ఇవి రక్తకేన్సర్ కారకలను నిరోధిస్తాయని అంటారు.

ఈ పండ్లలోని కాల్షియం, ఫాస్పరస్ ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తాయి. దీనిలోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు నోటిని శుభ్రపరచడమే కాదు.. దంతాలు, చిగుళ్లను దృఢంగా చేస్తాయి కూడా. వేడి ప్రభావానికి కడుపులో గ్యాస్ వల్ల ఏం తిన్నా అరగనట్లుగా అనిపిస్తుంది. ఒక్కోసారి వాంతి చేసుకోవాలన్న భావాన కూడా కలుగుతుంది. ఇలాంటప్పుడు నాలుగైదు నేరేడు పళ్లను తింటే ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఎసిడిటీ ఇబ్బందిని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంపొందించడమే కాకుండా ఒంట్లోని వేడిని తగ్గిస్తుంది.

నేరేడు రసాన్ని, నిమ్మరసంతో కలిపి తీసుకొంటే మైగ్రేన్‌కు పరిష్కారం లభిస్తుంది. అతిమూత్ర వ్యాధితో ఇబ్బందిపడేవాళ్లు నేరేడు తీసుకోవడం ద్వారా ఉపశమనం పొందవచ్చు. దీంట్లోని పొటాషియం తరచూ మూత్ర విసర్జన కాకుండా చేస్తుంది. నోరు తడారిపోయి తరచూ దాహం వేయకుండా చేస్తుంది.

వయసు పెరగడం వల్ల వచ్చే ఇబ్బందులను ఆలస్యం చేస్తుంది. మెదడు చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తుంది. ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్‌ంటి శ్వాస సంబంధిత ఇబ్బందులతో బాధపడేవాళ్లు దీన్ని తీసు కోవడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది.

అతి మంచిది కాదు..

ఇది మాత్రమే కాదు నేరేడు పండుకు రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే శక్తి కూడా ఉంది. చాలా మంది నేరేడు పండు ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుని మార్కెట్లో ఎక్కడ కనిపించినా వీటిని సీజనల్ ఫ్రూట్ కాబట్టి కొని తెచ్చుకుంటారు. అయితే దీనిని మితంగా తింటే ఎంత ఆరోగ్యమో అతిగా తింటే అంత ప్రమాదమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, ఏదైనా ఔషధ రూపంలో మాత్రమే తీసుకోవాలి.

నేరేడు పండుతో పాటు పసుపును కలిపి తీసుకోకూడదు. పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పండు తిన్న వెంటనే పసుపు తీసుకోకూడదు. ఈ రెండూ కలవడంవల్ల కడుపు నొప్పి వస్తుంది. ఈ రెండింటి మధ్య కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి. నేరేడు పండు, పాలు కలిపి తీసుకోకూడదు. నేరేడుతో పాలు తాగడం వల్ల శరీరానికి హాని కలుగుతుంది. వాటిని ఒకేసారి తింటే జీర్ణక్రియ వ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది. ఫలితంగా గ్యాస్ పెరుగుతుంది.

పచ్చళ్లు, నేరేడు పండు కలిపి తీసుకోకూడదు. ఈ రెండింటి కలయిక విష ప్రభావానికి గురిచేస్తుంది. విరేచనాలు, అజీర్ణం, గ్యాస్, కడుపు నొప్పి వస్తాయి. ఈ రెండింటి మధ్య కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి. నేరేడు పండ్లను ఖాళీ కడుపుతో తినకూడదు. కడుపు నొప్పి, గ్యాస్, అసిడిటీని పెంచడంతోపాటు విరేచనాలను కలగజేస్తుంది. మధ్యాహ్నం లేదా సాయంత్రం మాత్రమే తీసుకోవాలి. శరీర ఉదర కుహరం, ఆహార పైపు, మెదను దెబ్బతీయడంతో పాటు కడుపులో ఆమ్లాన్ని పెంచుతుంది.

నేరేడుపండ్లను ఉప్పు నీటితో కడిగి తీసుకుంటే పండులో ఉన్న దోషాలు పోతాయి.

– చాగంటి సౌజన్య (చాసా)

డోమ్ థీమ్

పుట్టినరోజు లేదా పెళ్లిరోజు ప్రత్యేకంగా చేసుకోవాలనుకునేవారు హోటల్‌లోనో, రెస్టారెంట్‌లోనో చేసుకోవాలనుకుంటే.. కూర్చున్న టేబుల్ వద్దే కేక్ కట్ చేస్తుంటారు. తరువాత నచ్చినవి ఆర్డర్ చేసుకుని కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో విందును ఆస్వాదిస్తుంటారు. అందుకోసం ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు అంటూ ఏమీ ఉండవు. అయితే హోటళ్లే ఇప్పుడు ఆ ఏర్పాట్లతో ప్రత్యేక వేడుకల్ని జరుపుకునే వాళ్లకోసం డోమ్ క్యాబిన్లతో వస్తున్నాయి. మంచు ప్రదేశాల్లో ఆకట్టుకునే ఇగ్లూలను తలపించేలా గాజు లేదా ప్లాస్టిక్ డోమ్‌లను తీసుకొస్తున్నాయి. రంగు రంగుల బెలూన్లు, విషెస్ ట్యాగులూ, ఇతర అలంకరణలతో ముస్తాబు చేసిన ఈ డోమ్‌లు కేకుతో కస్టమర్లను ఆహ్వానిస్తున్నాయి. హైదరాబాద్, విజయవాడ, వైజాగ్ వంటి చోట్ల కొన్ని హోటళ్లు ఆరుబయట, రూఫ్‌టాప్‌పైనా, నీళ్ల మధ్యలోనూ డోమ్ క్యాబిన్లను ఏర్పాటు చేసి వేడుకలు జరుపుకునే వారికి మరిచిపోలేని జ్ఞాపకాలను అందిస్తున్నాయి. సాయంత్రం వేళ మిరమిట్లు గొలిపే అలంకరణల మధ్య ఆత్మీయులతో వేడుకలు చేసుకుంటూ నచ్చిన ఆహార పదార్థాలను ఆర్డర్ చేసుకున్న వాళ్లెవరైనా ప్రత్యేక అనుభూతిని సొంతం చేసుకోవడం ఖాయం. ఈ డోమ్‌లను అప్పటికప్పుడు బుక్ చేసుకోవచ్చు. సర్‌ప్రైజ్ పార్టీ ప్లాన్ చేస్తే ముందుగానే బుక్ చేసుకుని కస్టమైజ్డ్‌గా అలంకరణ చేయించుకోవచ్చు. అందరి మధ్యలోనే ఉన్నా ఏకాంతంగా పుట్టినరోజును, పెళ్లిరోజును ప్రత్యేకంగా జరుపుకున్న అనుభూతిని సొంతం చేసుకుంటారు.

వర్చువల్ రియాలిటీ హెడ్‌సెట్

వీడియోలోను, ఫొటోనో కేక్ బొమ్మను పంపిస్తే చూసి ఆనందిస్తాం. కానీ అదే ఆకర్షణీయంగా, అందంగా ఉన్నా దానిని రుచి చూడలేం కదా. కానీ వర్చువల్ రియాలిటీ హెడ్‌సెట్ ఆ పనిని కూడా చేయిస్తుందంటే ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదూ! ఇందుకు తొలి అడుగుగా ఓహాయో యూనివర్సిటీ ఈ టేస్ట్ అనే పరికరాన్ని ఆవిష్కరించింది. వర్చువల్ ప్రపంచంలో మనమేదైనా వంటకాన్ని చూసినప్పుడు కేవలం కళ్లతో చూసి ఆనందించకుండా ఆ టేస్ట్‌తో రుచిని కూడా తెలుసుకోవచ్చు. అదెలాగంటే– ఈ టేస్ట్ పరికరం అర అంగుళం సైజులో ఉండి నోటికి అమర్చుకునేలా ఉంటుంది. దీనిలో ప్రాథమిక రుచులైన ఉప్పు, పులుపు, తీపి, చేదు, వగరు వంటివి విడివిడిగా చిన్న మొత్తాల్లో ఉంటాయి. అవి ఒకదానితో ఒకటి వివిధ కాంబినేషన్‌లతో కలిసి, తెరపైన ఉన్న వంటకం రుచిని చిన్న చిన్న పంపుల ద్వారా నోటికి అందిస్తాయి. ఇప్పటికే నిమ్మరసం, కాఫీ, కేక్, సూపు, చేపల రుచిని ఈ టేస్ట్ ద్వారా పరిశోధకులు ఆస్వాదించారట. భలేగా ఉంది కదూ!

కథ

నన్ను క్షమించు.. నాన్నా!

ఎస్. శంకర్ రావు

తెలవారీ వారక ముందే ఓల్డేజ్ హోం నుండి కాల్ రావడంతో కాస్తంత కంగారు పడుతూ కాల్ లిఫ్ట్ చేసాను. “అరుణ్ గారేనా?” అని అవతల నుండి ప్రశ్నార్థకపు పిలుపు.

“అవును చెప్పండి” అన్నాను.

“నేను శాంతినికేతన్ ఓల్డ్ ఏజ్ హోం ఇంచార్జి హనుమంత్ రావుని, మీ నాన్న గారు ఉన్నట్టుండి కింద పడిపోయారు, మీరు వెంటనే బయలుదేరి రండి” అని కంగారుగా చెప్పి ఫోన్ పెట్టేసారు అవతలి వ్యక్తి.

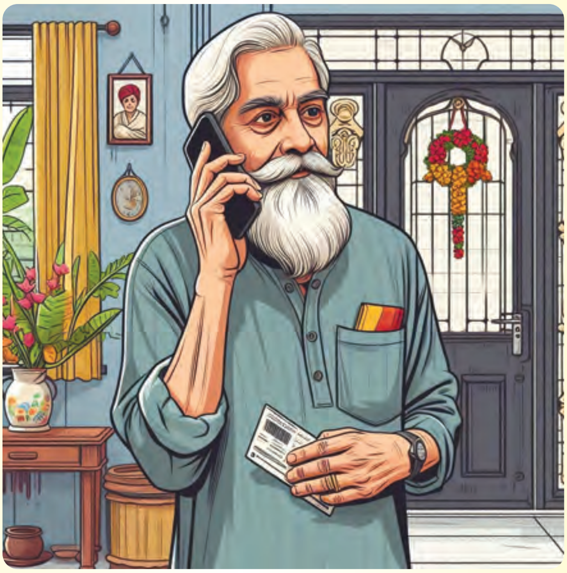
అక్కడే ఉన్న నా భార్య దుర్గ ఈ విషయం తెలుసుకొని “ఏం కాదులెండి మామగారు వెళ్లి యింకా పది రోజులైనా కాలేదు. మీ పై బెంగతో సరిగా తినీ తినక పోవడం వలన కళ్లు తిరిగి పడిపోయుంటారు” అని నన్ను ఓదార్చే ప్రయత్నం చేసింది. ఆమె నా కంగారు గమనించి, నన్ను కుదుటపర్చడానికి అలా అందో లేక నాన్న నిజంగానే సరిగా తిండి తినక కళ్లు తిరిగి పడ్డారో అని నాలో తెలియని ఆందోళన.

దుర్గతో “సరేలే నేను బయలుదేరుతున్నా.. అని చెప్పి గబగబా బట్టలు మార్చుకుంటూ డ్రైవర్ని రెడీగా ఉండమని పురమాయించాను.

“ఏమండీ! నేను కూడా రానా?” అంది నా కంగారు చూసి దుర్గ.

“ఒద్దులే.. ఆదిత్యను స్కూలుకి పంపాలి. అదికాక నాన్న గారిని అక్కడ ఒక్క క్షణం కూడా ఉంచను. వెంటనే వెంటబెట్టుకొచ్చేస్తా, ఆయనను అక్కడికి పంపి చాల పెద్ద తప్పు చేశాం. మనం ఒక సైడే ఆలోచించం కానీ రెండో సైడ్ ఆలోచించలేదు. అమ్మ అమెరికా నుండి వచ్చేవరకు అక్కడ తన వయసు వాళ్లతో సరదాగా గడుపుతారని అనుకున్నాం. కానీ, అయినవాళ్లను ఒదిలి పరాయివాళ్ల దగ్గర ఎలా సంతోషంగా ఉంటారని? ఆలోచించలేదు”.

మా అన్నయ్య, ఒదినలు అమెరికాలో సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. వాళ్లకి చాల కాలం తరువాత వారికో పాప పుట్టింది. ఇద్దరు ఉద్యోగస్థులవ్వడం వలన పాప ఆలనా పాలనా కొన్ని రోజులు చూసుకోడానికి మా తల్లిదండ్రులను అక్కడికి రమ్మన్నారు. చివరి నిమిషంలో నాన్నగారికి శ్వాస సమస్యలు రావడంతో అమ్మాగారొక్కరే అమెరికాకు వెళ్లారు.



“సరే అయిందేదో అయింది. ఇక ఒక్కపూట కూడా అక్కడ ఉంచేది లేదు..” అని మనసులో అనుకుంటూ కారెక్కను.

దేవుడే నాకు గుర్తు చేస్తున్నాడా అన్నట్టుగా ధర్మదాత సినిమా లోని “ఓ నాన్న నీ మనసే వెన్న అమృతం కన్నా అది ఎంతో మిన్న” అనే పాట రాసాగింది. కారు ముందుకు కదులుతుంటే నా జ్ఞాపకాలు వెనక్కి వెళుతున్నాయి.

నాకు బాగా గుర్తు నాన్న, నాతో అప్పుడప్పుడు బాధపడుతూ అంటుండే వారు “మాది డైరెక్ట్ మేనరికపు సంబంధం కూడా కాదు, “మీ అమ్మ, మా నాన్న, చిన్నాన్న కూతురి కూతురు అయినా నీకు వినికిడి లోపం ఎలా వొచ్చిందో అర్థం కావడం లేదు” అని.

మా తల్లిదండ్రులకు అన్నయ్య మామూలుగానే పుట్టాడు, నేనే వినికిడి లోపంతో పుట్టడం జరిగింది.

నేను పుట్టాక ఇక పిల్లలు పుట్టకుండా మా అమ్మకు ఆపరేషన్ చేయిస్తుంటే నాయనమ్మ నాన్నతో అన్నదట “అరే ఇద్దరూ అబ్బాయేలేగా ఓ ఆడపిల్ల కోసం చూడండి” అని.

అప్పటికే నా విషయం పసిగట్టిన మా నాన్న “ఆడపిల్లయినా, మగపిల్లోడైన నా చిన్నోడే నాకన్నీ. ఇంకో ఇష్యూకి వెళితే, చిన్నోడ్ని సరిగ్గా పట్టించుకోకపోవొచ్చు. అందుకే ఇక వొద్దు” అని మా నాన్న చెప్పిన విషయాన్ని పెద్దయ్యాక నాకు అమ్మ చెప్పింది.

నా చిన్ననాటి మరపురాని మరో సంఘటన కూడా నాన్నకు నా గుండెల్లో గుడి కట్టి దేవుడిగా నిలబెట్టింది.

అప్పుడు నాకు మూడేళ్ల వయసు. ఓ రోజు నేను మా అన్నయ్య ఆరుబయట ఆడుకుంటున్నాం. చలికాలం రాత్రి 7 గంటల సమయం. ఎప్పుడు మా తల్లిదండ్రులు మమ్మల్ని ఓ కంట కనిపెడుతూనే ఉండేవారు, కానీ ఆ రోజు ఆదివారం కావడంతో కాస్త రిలాక్స్‌గా టీవీ చూస్తున్నారు. దానికితోడు ఆరోజు హైదరాబాద్‌లో నైట్ కర్ఫ్యూ. అప్పట్లో ఆంధ్రా తెలంగాణ అల్లర్లతో హైదరాబాద్ నగరం అట్టుడుగుతూ ఉండేది.

ఎందుకో యేమో.. అప్పటివరకు నాతో ఆడుతున్న అన్నయ్య హఠాత్తుగా ఇంట్లోకి పరిగెత్తాడు. అది చూసి భయంతో ఏడుస్తూ అన్నయ్యను అనుసరించాను. కానీ కాళ్లు చచ్చుబడిపోయి కదలలేక అక్కడే కుప్పకూలిపోయాను. నా ఏడుపు విన్న అమ్మా నాన్నలు నన్ను అక్కున చేర్చుకొని ఓదార్చే ప్రయత్నం చేస్తూ "ఏమైంది నాన్నా?" అని అడిగారు.

నాకు మాటలు రావు, నేను చెప్పలేని స్థితి, కాళ్లు నిలవడం లేదు, నా ఏడుపు ఆగడం లేదు. అంతా అయోమయం, తల్లిదండ్రులకు ఏం చెయ్యాలో తెలియని పరిస్థితి. కర్ఫ్యూ కావడంతో చుట్టుపక్కల క్లినిక్‌లన్నీ మూసి ఉన్నాయి.

"కాళ్లు కింద నిలబెట్టలేను, ఏమైందో చెప్పలేను, ఏడుపు ఆపుకోలేను. వీటికితోడు క్షణ క్షణానికి టెంపరేచర్ పెరుగుతోంది. తల్లిదండ్రుల్లో చెప్పలేని ఆందోళన. ఏం చెయ్యాలో పాలుపోని పరిస్థితి. చుట్టుపక్కలవాళ్లు, మా నానమ్మ, తాతయ్యల సలహా ఒక్కటే, నీలోఫర్ హాస్పిటల్ తీసుకెళ్లమని. అప్పట్లో అదొక్కటే గవర్నమెంట్ చిల్డ్రన్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్. కానీ ఎలా తీసుకెళ్లాలి? చుట్టూ కర్ఫ్యూ, కనిపిస్తే కాల్చివేత ఉత్తర్వులు జారీచేశారు.

అప్పుడు మా నాన్న నిర్ణయంతో అందరూ నివ్వెరపోయారు. తన ప్రాణాలకు తెగించి నా కొడుకుని ఎలాగైనా కాపాడుకోవాలని తన స్కూటర్ పైన నన్ను తీసుకుని బయలుదేరుతుంటే, అమ్మ నన్ను ఒళ్లో తీసుకొని తనని అనుసరించింది. అదృష్టవశాత్తు దారిలో ఎటువంటి ఆటంకాలు ఎదురవ్వలేదు.

హాస్పిటల్లో డాక్టర్లు ఎన్ని రకాలుగా ట్రీట్‌మెంట్ ఇచ్చినా ఫీవర్ కంట్రోల్ అయ్యింది కానీ కాళ్లపై నిలబడలేకపోయాను. చివరకు డాక్టర్లకు కూడా అంతుబట్టక "కాసేపు రిలాక్స్‌గా ఉంచండి, తగ్గుతుంది" అని చెప్పి చేతులు దులుపుకొని అక్కడి నుండి వెళ్ళి పోయారు.

ఓ ప్రక్క నన్ను ఓదార్చుతూనే, నా తల్లిదండ్రులు మొక్కని దేవుడు లేరు. అలా ఉదయం 5.30 గంటల వరకు నేను ఏడుస్తూనే ఉన్నా, వాళ్లు ఓదార్చుతునే ఉన్నారు. చివరకు ఏ దేవుడు వాళ్ళ మొర ఆలకించారో యేమో కానీ ఓ అద్భుతం జరిగింది,

అప్పటివరకు బాధపడుతున్న నేను, ఏడుపు ఆపెయ్యడం, నడవడం మొదలెట్టాను. అది చూచి అమ్మా నాన్నలు హాయిగా ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. నాకు ఎందుకలా జరిగిందో ఇప్పటికీ అది మిస్టరీగానే మిగిలిపోయింది. నేను పెద్దయ్యాక ఈ విషయం మా నాయనమ్మ, తాతల ద్వారా తెలిసింది.

"వినికిడి లోపంతో పుట్టానన్న బాధ కన్నా, ఇలాంటి నాన్న దొరికాడన్న ఆనందమే ఎక్కువ" అని ఫ్రెండ్స్‌కి చెప్పుకొని ఇప్పటికీ మురిసిపోతుంటాను నేను.

మా నాన్న గారు ఓ బ్యాంక్ ఉద్యోగి, చాల రోజులు ప్రమోషన్ తీసుకోకుండనే క్యాషియర్‌గా ఉండిపోయారు. ఎందుకంటే క్లరికల్ కేడర్‌లో ఉంటే ట్రాన్స్‌ఫర్లు ఉండవు, టైం అవ్వగానే ఇంటికి రావొచ్చు. ఆ విధంగా తొందరగా ఇంటికి వచ్చి నాకు మాటలు నేర్పేవారు. నార్మల్ పిల్లలకు ఒకసారి చెబితే నాలాంటి పిల్లలకు 100 సార్లు చెప్పిన మాటే చెప్పల్సి ఉంటుంది. అది కూడా వినికిడి యంత్ర సహాయంతో. బ్యాంక్

ఆపరేషన్ చేయించిన తరువాత తెల్సింది, అది రెండు మూడు సంవత్సరాల వయసున్న పిల్లలకైతే ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుంది కానీ పెద్ద పిల్లలలో ఆశించినంత మేలు జరగదని. అందుకే అది నా విషయంలో అంతగా సక్సెస్ కాలేదు. దాని కన్నా ముందునుంచి చేస్తున్న మా నాన్న గారి స్వయం కృషే ఎక్కువ ఫలించింది.

నుండి రాగానే పిల్లలందరినీ పోగుచేసుకొని వాళ్లతో మాట్లాడిచ్చేవారట. నాతో కలిసి ఆటలాడిచ్చేవారట. అది చూసిన చుట్టుపక్కలవాళ్లు మా నాన్నను పిచ్చోడనుకునేవారట. అయినా కూడా ఆయన ఏ రోజు బాధ పడేవారు కాదట.

ఇక నా ఎడ్యుకేషన్ విషయానికి వస్తే- నాన్న గారు చాల బాధపడ్డారు, నాకు వినికిడి లోపం ఉండటంతో నార్మల్ స్కూల్లో ఏ ఒక్కరూ నన్ను చేసుకునేవారు కాదు. డెఫ్ అండ్ డమ్ స్కూల్లో వెయ్యమని ఉచిత సలహాలిచ్చే వారు. కానీ నాన్న గారు ససేమిరా ఒప్పుకోలేదు. ఎన్నో వ్యయ ప్రయాసలకోర్చి చివరకు ఓ మంచి నార్మల్ స్కూల్లోనే జాయిన్ చేసారు. ఆ తరువాత రాత్రింబవళ్ళు కష్టపడి చివరకు ఓ ఉన్నత విద్యావంతునిగా నన్ను తీర్చి దిద్దారు. అందుకే నేనిప్పుడు సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగిని, నా భార్య డాక్టర్.

హియరింగ్ ఎయిడ్స్‌తోనే నేను కాలేజ్ చేస్తున్న రోజుల్లో కాక్లియర్ అనే కొత్త వినికిడి పరికరం వొచ్చింది. ఆపరేషన్ చేసి దాన్ని చెవి లోపల అమరిస్తే, మాటలు స్పష్టంగా వినబడతాయి అని డాక్టర్లు అన్నారు. అది నమ్మిన మా నాన్న గారు "నా పిల్లవాడికి మాటలు ఇంకా క్లియర్‌గా వినబడతాయి. పైగా పైకి కనబడదు అనే ఆశతో "నా కొడుకుకంటే ఎక్కువ ఏదికాదు అని అనుకొని, ఎంతో కష్టపడి కూడబెట్టిన ఆస్తులనమ్మి ఆపరేషన్ చేయించారు.

ఆపరేషన్ చేయించిన తరువాత తెల్సింది, అది రెండు మూడు సంవత్సరాల వయసున్న పిల్లలకైతే ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుంది కానీ పెద్ద పిల్లలలో ఆశించినంత మేలు జరగదని. అందుకే అది నా విషయంలో అంతగా సక్సెస్ కాలేదు. దాని కన్నా ముందు నుంచి చేస్తున్న మా నాన్న గారి స్వయంకృషే ఎక్కువ ఫలించింది.

మా అమ్మ నాతో చాలా సార్లు అనేది "ఈ జన్మకు నాకు ఏ పదవీ అవసరం లేదు. నా చిన్న కొడుకు లోపాన్ని సరిదిద్ది ప్రయోజకుడ్ని చేస్తే అదే గొప్ప" అని మా నాన్న గారు అనేవారని.

ఇప్పటికీ తరచుగా తిరుమల వెళ్తుంటాం. సర్వసాధారణంగా ఆ దేవదేవుని దర్శన సమయంలో తోపులాటలు, వాలంటీర్లు త్వరత్వరగా జనాన్ని తొయ్యడాలు జరుగుతుంటాయి. నా చిన్నప్పుడు ఆ స్వామి వారు కనబడరని తన భుజాలపైకి ఎత్తుకుని మా నాన్న గారు నాకు చూపించేవారట. అప్పుడు మా అమ్మ నాన్న గారిని అడిగేదంట "మరి మీరు దర్శనం చేసుకోరా" అని. దానికి సమాధానంగా ఆయన నవ్వుతూ "నా కొడుకు చూస్తే నేను చూచినట్టే" అనేవారట.

ఇవి అన్ని గమనిస్తున్న మా అన్నయ్య నాపై అసూయ, నాన్నపై కోపం పెంచుకున్నాడు. నిజానికి నాకు వినికిడి లోపం ఉండటంతో సహజంగానే నాన్న నా గురించి ఎక్కువ కేర్ తీసుకునేవారు. అలాగని మా అన్నని తక్కువ చేసేవారు కారు.

నాకు బాగా గుర్తు.. అమ్మ చూసి చూసి ఒకరోజు మా నాన్న గురించే కాదు లోకంలో ఉన్న అందరి నాన్నల గురించి అన్నకు హితబోధ చేసింది.

"తప్పురా రవి. నాన్నను తక్కువ చేసి ఎప్పుడూ అలా మాట్లాడకు. నువ్వు నమ్మూ.. నమ్మకపో! తండ్రి కంటే నిస్వార్థపరుడు ఈ భూమ్మీదనే ఉండడు. తండ్రి తన కోసం ఆలోచించడు.. నా భార్య, నా పిల్లలు, నా ఫ్యామిలీ అని ఎప్పుడూ మైండ్‌లో అవే ఆలోచనలు. మీకు ఏదైనా అవసరమొచ్చి ఒక్కసారి నాన్నకు చెబితే చాలు.. మీకు డబ్బులవసరమైతే ఆ అవసరం ఎలా తీర్చాలా? అని ఆలోచిస్తాడు. నీకు జీవితంలో ఏదైనా ప్రాబ్లం వస్తే దానికి వెంటనే పరిష్కారం కోసం వెతుకుతాడు. తనకు తెలిసిన విద్యలు నేర్పించడానికి గురువవుతాడు. ఆ మనిషి ఊపిరి వున్నంత వరకు మనం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యను పరిష్కరించడానికి తన క్యారెక్టర్‌నే మార్చుకుంటూ వస్తాడు,

తండ్రి తన పిల్లల్ని నిలబెట్టడానికి తన పూర్తి జీవితాన్ని ధారపోస్తాడు, మన ప్రతి ఒక్క సమస్యకి ఓ హెల్ప్ లైన్ నంబర్ లా మిగిలిపోతాడు. కానీ మనం మాత్రం ఆ మనిషి గొప్పతనాన్ని గుర్తించాం. నాన్నను అర్థం చేసుకుని, ప్రేమగా ఉండండి. అంతకంటే ఆయన మన నుండి ఏం కోరుకుంటాడురా?

జేబునిండా డబ్బులుండి బజారులో నడుచుకుంటూ వెళుతున్న ఒక వ్యక్తి చుట్టూ తనకు కావలసిన ఎన్నో వస్తువులున్నా ఒక్కటంటే ఒక్కటి కొనుక్కోకుండా ఇంటికొచ్చే మనిషిని అందరు పిసినారి అన్నా, నేను మాత్రం నాన్న అంటాను. అందుకే అటువంటి నాన్నను అర్థం చేసుకోకపోయినా పర్వాలేదు కానీ అపార్థం మాత్రం చేసుకోకు" అని అమ్మ చాలా బాధపడుతూ అన్నకు చెప్పింది.

అమ్మ మాటల్లోని వాస్తవాల్ని గ్రహించిన అన్న ఆ రోజు నుండి నన్ను, నాన్నను ఎంతో ప్రేమగా చూసుకోవడం మొదలెట్టాడు.

ఇలా నా భూతకాల జ్ఞాపకాలు కళ్ల ముందు కదలాడుతుండగా-

"సర్.. వచ్చేశాం" అని డ్రైవరు పిలుపుతో ఉలిక్కిపడి జ్ఞాపకాల నుండి తేరుకుని ఎదురుగా చూసా.

ఆశ్రమంలో చాల మంది ఓ చోట గుమికూడి ఉన్నారు. ఒక్క ఉదుటున కారు దిగి అక్కడకు చేరుకున్నాను.

నాన్న గారు గుండెనొప్పితో తల్ల డిల్లుతున్నారు. ఆ దృశ్యం చూసి ఒక్కసారిగా నేను చల్లబడిపోయాను.

అంతలో అంబులెన్స్ రావడం, దానితో పాటు వొచ్చిన డాక్టర్లు నాన్నకు ఫస్ట్ ఎయిడ్ చేస్తు సిబ్బందితో నాన్న గారిని అందులోకి ఎక్కించడం క్షణంలో జరిగిపోయాయి.

వారిని నేను అనుసరించాను. అంబులెన్స్ హారన్ మోగిస్తూ శరవేగంగా ముందుకు దూసుకెళ్తోంది.

నాన్నగారు నొప్పితో విలవిలలాడుతున్నారు "నాన్నా నీకేం కదూ" అంటూ తన తలను నా ఒడిలో చేర్చుకొని ఓదార్చే ప్రయత్నం చేస్తున్నాను.

ఆయన బాధగా నావైపు చూస్తూ నొప్పిని తట్టుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు.

అంతలో విధికి ఏం కోపం వొచ్చిందో ఏమో మళ్లీ నాన్న గారికి మేజర్ స్ట్రోక్ రావ్వడంతో నా ఒడిలోనే చలనం లేకుండా ఒరిగిపోయారు.

"నాన్నా....! నాన్నా! .. నాన్నా!" అని నేనెంత అరచినా ప్రయోజనం లేకపోయింది.. అప్పటికే ఆయన ప్రాణాలు అనంత వాయువుల్లో కలిసిపోయాయి.

"ఇప్పుడు అమ్మ కాల్ చేసి మీరు ఏంచేస్తున్నారు అని అడిగితే ఏం చెప్పను నాన్నా? ఎలా చెప్పను నాన్నా" అని వెక్కి వెక్కి ఏడుస్తూ-

నన్ను క్షమించు.. నాన్న" అంటూ తన కాళ్ల మీద ఒరిగిపోయాను.

చూస్తుండగానే నాన్న గారు పోయి పదిహేను రోజులు గడిచిపోయాయి, దశదిన కర్మ కాండలన్ని జరిగిపోయాయి కానీ ఆ షాక్ నుండి నేనింక తెరుకోలేకపోతున్నాను. ఆయన జ్ఞాపకాలే నన్ను వేధిస్తున్నాయి.

ఆయన మొత్తం జీవితాన్నే నాకంకితం చేసారు కానీ నేనాయనకు ఏం చేయలేకపోగా, చేజేతులారా తన ప్రాణాలు తీసేసాననే పశ్చాత్తాపం నన్ను వెంటాడుతోంది. నా మూర్ఖత్వమే నాన్నను నాకు దూరం చేసింది.

తల్లిదండ్రులు తమ వయసు వారితో కలసి ఓల్డేజ్ హోముల్లో సరదాగా ఉంటారనుకోవడం ముమ్మాటికీ పొరపాటే. అక్కడ ఎవరో ముక్కు మొఖం తెలియనివాళ్ళతో కాక, నా వాళ్లు అనుకునే తమ బిడ్డలతో చాల సంతోషంగా ఉంటారు.

అది తెలుసుకోక తప్పులు మనం చేస్తూ శిక్షలు వాళ్లకేస్తున్నాం. "దయచేసి నేను చేసిన తప్పు మీరు చేయకండి, వృద్ధాప్యంలో వారిని సంతోషంగా జీవించనీయ్యండి".

ఈ సందర్భంగా నాకు "నాన్న ఎందుకో వెనకబడ్డారు, దక్కాల్సినంత కీర్తి తనకు దక్కలేదు" అని తనికెళ్ళ భరణి గారు అన్న మాటలు గుర్తుకొస్తున్నాయి.

నిజమే..! అమ్మ గొప్పదే అయినా నాన్న కూడా తక్కువేం కాదు, సూపర్ హీరోనే.

"దేవుడు అడిగితేనే కోరికలు తీరుస్తాడు ..... కానీ నాన్న అడగకుండానే తీరుస్తాడు"

అందుకే మై డాడ్ ఈజ్ ఆల్వేస్ మై సూపర్ హీరో. ■

కార్టూన్లకు ఆహ్వానం

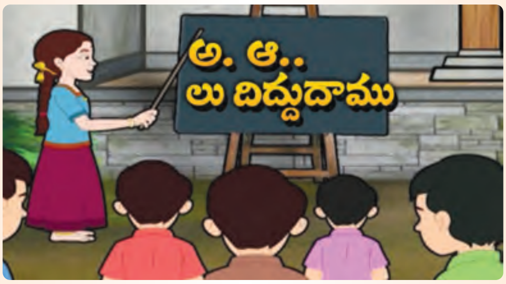
కార్టూనిస్టుల నుండి ఆరోగ్య కరమైన హాస్యాన్ని అందించే కార్టూన్లను స్వాగతిస్తున్నాం. అంశం ఏదైనా సరే! మంచి హాస్యాన్ని అందించాలి. కార్టూన్లతో పాటు మీ పేరు, చిరునామా, హామీ పత్రం తప్పనిసరిగా జత చేయాలి. ఎంపిక కాని కార్టూన్లను తిప్పి పంపగోరేవారు తగిన పోస్టేజీ జత చేసిన కవరు పంపించాలి. కార్టూన్లు పంపించాల్సిన చిరునామా: ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త, నం.396, లోయర్ ట్యాంక్ బండ్, డిబిఆర్ మిల్స్ పక్కన, హైదరాబాద్-80.

sunmagvaartha@gmail.com

అమ్మ నుడి

"నీ పుట్టుకే తెలుగు. తెలుగు నేల మీది వనరులన్నీ తెలుగు వారివే. తెలుగు వాడిగానే చచ్చిపో. తెలుగుతనం లేని బతుకు ఆశింపకు" ఇదీ 1963 లో బెజవాడ 'తెలుగు నానుడి కూటమి' ప్రచురించిన "తెలుగా, ఆంధ్రమా" అట్ట మీదున్న వాక్యాలు. తల్లి నుడిని మరిచిన జాతి–చచ్చిన జాతి, తెలుగువాడు చావకూడదు. తెలుగు భాష చావకూడదు. తెలుగు నుడి, తెలుగువాడు ఇద్దరినీ బతికించాలనే లక్ష్యమే ఈ పుస్తకానికి ప్రేరణ. ఆచార్య జయధీర్ తిరుమలరావు ఇటీవల ఒక వ్యాసంలో ఆ పుస్తక రచయిత 'వాగరి'ని మొదటి ఆధునిక తెలుగు భాషా తత్త్వవేత్తగా గుర్తిస్తూ ఆధునిక తెలుగు భాషా తాత్విక చింతనకు ఆ పుస్తకం ఆధార గ్రంథంగా ఉదహరించారు.

వంద సంవత్సరాలలో తెలుగు నుడి స్వరూపం, స్వభావం ఊహించలేనంతగా మారిపోయింది. ఆంధ్ర పదం భాషావాచిక కాకపోయినా తెలుగును తరిమేసి తిష్ఠ వేసిందనటంలో సందేహం లేదు. ఒకప్పుడు సంస్కృతం, తరువాత ఆంగ్లం, దేశ స్వాతంత్ర్యానంతరం హిందీ కాలగతిలో సహజ పరిణామాలుగా తెలుగు తల్లి నుడికి అరదండాలు వేసాయి. ఊపిరి సలపకుండా చేసాయి. అసలు సిసలు తెలుగు, ప్రస్తుతం కనుమరుగయింది. తెలుగును నేర్పే పంతుళ్ల తెలుగులో రాసే పండితులు, రచయితలు అంతగా కనపడరు. సంస్కృత. ఆంగ్ల భూయిష్టమైన భాష తెలుగు పేరిట చెలామణీ అవుతోంది. సమాజంలో అయినా సాహిత్యంలో అయినా భాష అయినా, భావాలయినా కాలానుగుణంగా మార్పు ఆహ్వానించవలసినదే కానీ ఏ భాషలో లేని విధంగా మన భాషకు, సాహిత్యానికి, ప్రాంతాలకు తెలుగు చరిత్ర నిర్మాణంలో అన్యభాషా సంపర్కం కారణంగా కృతకం ప్రవేశించి స్థిరపడింది. ప్రాచీన మధ్య యుగాల చరిత్రలో, సాహిత్యంలో చివరకు పారశీకులు, ఆంగ్లేయుల పాలనా కాలంలో ఎక్కువగా ప్రచారంలోవున్న తెనుగు, తెనుంగ, తెలుంగు తెలుగు, తెలంగ, టెలుంటూ వంటి పదాలు పక్కన పడి తెలుగు వెనకబడి ఉండటం అక్షర సత్యం "తెనుగన రచియింపు మధిక ధీయుక్తి మెయిన్" అని రాజరాజనరేంద్రుడు నన్నయను అడుగుతాడు. 'తెలుంగు నన్మహాభారత సంహితా రచన బంధురుడయ్యె జగద్ధితంబుగన్' అంటూ 'తెనిగింపగంటిని' అంటాడు ఆది అనువాద మహాకవి నన్నయ. అలాంటి తెలుగు మహాభారతం 'ఆంధ్ర' మహాభారతం అనటం తప్పించుకోలేని చారిత్రక సత్యం అయింది. ఆంధ్ర పదం అర్వాచీనమైనా అనివార్యమైంది.



విద్య, పని ప్రదేశాలు, ప్రసార ప్రచురణ మాధ్యమాలు, ప్రభుత్వ దైనందిన పాలనా వ్యవహారాలు వాడుకలో ఉండే భాష మాత్రమే ఎల్లకాలం నిలుస్తుందని ఐక్యరాజ్యసమితి, విద్య శాస్త్ర సాంస్కృతిక సంస్థ (యునెస్కో) ఘంటా పథంగా చెప్పింది. పాలనా వ్యవహారాలన్నీ తెలుగులోనే నిర్వహించేలా అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని మొదటి ప్రపంచ తెలుగు మహాసభల కాలంనాటి నిర్ణయం ప్రకారం 1974 మార్చి 29న న్యాయస్థానాల వాద, ప్రతివాదాలు, తీర్పుల సంబంధిత మొదటి ప్రభుత్వ ఉత్తర్వు నం.485 వెలువడింది. ఆ తర్వాత తెలుగులో పాలన సాగించడం కోసం 1988 నవంబరు 1వ తేదీ నుండి రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలన్నీ తెలుగులోనే అంటూ నం.587, అట్లాగే 2016 సెప్టెంబరు 14న దుకాణాలు, ప్రభుత్వ శిలాఫలకాలు, బోర్డులు తెలుగులో రాయించాలి అంటూ నం.11 ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులు యింకా వచ్చాయి. కానీ తెలుగు బదులు మన కళ్ల ముందే కాన్వెంటులు ఆక్రమించాయి. చివరకు తెలుగులో చదివితే ఉద్యోగాలు రావు అనే అభిప్రాయం బలపడింది. భాష గురించి మాతృభాష, తల్లి భాష అంటూ గొప్పలు చెప్పుకోవటమేగానీ, క్రమంగా తెలుగు, పాలనకు దూరమైంది. రెండు రాష్ట్రాలలోను యిదే పరిస్థితి రాజ్యం చేస్తోంది. కవులకూ కవిత్వాలకు తెలుగు పరిమితమై పోతోంది. చదువుకొనే పిల్లలు బాగా తగ్గిపోయారు. ప్రస్తుతం పుస్తకాలు చదివే ఆసక్తి, ఓపిక, శ్రద్ధ తగ్గిపోతోంది. గ్రంథాలయాలు ఎంత అమూల్య సంపదకు నిలయాలయినా మూలపడే స్థితిగతులు నెలకొంటున్నాయి. తెలుగువాడు మనసుతో సంబంధం, అవసరంలేని యంత్రంలా వ్యవహరిస్తున్నాడు. పాలకులు యిక చెప్పనక్కర్లేదు, ఢిల్లీ పెద్దల కనుసన్నలలో వ్యవహరిస్తూ, పబ్బం గడుపుకోవడానికి ప్రయత్నించడం తప్ప చిత్త శుద్ధితో వ్యవహరించటం లేదు. దక్షిణాది భాషలు తీవ్ర నిరాసక్తికి గురి అవుతున్నాయి. భాషైక్యత వల్ల అధికారం నిలబెట్టుకోవటానికి ఉపయోగపడే అవకాశాలు కూడా లేకపోవడంతో రాజకీయ పార్టీలు వాగ్దానాలు, కంటి తుడుపు ఉపన్యాసాలతో సరిపెట్టుకుంటున్నాయి. "ఎవరి భాషను వాళ్ళు కాపాడుకోవాలి. అధికార బాషగా అభివృద్ధి చేసుకోవాలి" అని రాజ్యాంగంలోని 345న అధికరణ స్పష్టం చేస్తోంది. ప్రాథమిక విద్య తప్పనిసరిగా అయా రాష్ట్రాలు మాతృభాషలలో నిర్వహించే కృషి చేపట్టే చట్ట సవరణల ఒత్తిడి కావాలి. యువతకు మాతృభాషలో అధ్యయనం వల్లనే ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు లభింపచేయాలి. సహజంగా తల్లిదండ్రులు పిల్లల భవిష్యత్ దృష్ట్యా ప్రస్తుత సామాజిక ఆర్థిక నేపథ్యంలో ఆంగ్ల మాధ్యమానికి ప్రాధాన్యత యిస్తున్నారు. ప్రపంచం ఎంత అత్యాధునికంగా సాంకేతికత ఉద్యోగ, ఉపాధి రంగాలలో మేధావంతులకు అవకాశాలు అందిస్తున్నా, ఆధునిక సాంకేతిక కృత్రిమ మేధస్సు అంతర్జాల అవిష్కరణలకు అనుసంధానం అవుతున్నా, ప్రస్తుత జీవనశైలి, ఎంత డిజిటల్ యుగంవైపు అడుగులు వేస్తున్నా స్వభాష, స్వదేశీ జీవన మాధుర్యపు సమున్నత విలువలు భవిష్యతరాలకు దూరం కాకుండా పరిరక్షించబడాలి. "అందుకే తెలుగు నుడి నానుడులను కట్టుకోండి" అంటోంది 'అమ్మ నుడి' 'తెలుగు నానుడి కూటమి' నాడు నేడూ.

- జయసూర్య

ప్రశాంతత కోసం..

ఆ కాలంలో ఒక జ్ఞాని ఉండేవారు. ఆయన పేరు డయోజనిస్. ఓరోజు ఆయన సముద్రతీరాన ఇసుకలో ఉత్తినే పడుకుని ఉన్నారు. గ్రీకు వీరుడు అలెగ్జాండర్ భారత దేశానికి బయలుదేరడానికి ముందర ఆయనను కలిశాడు.

జ్ఞాని అలెగ్జాండరుని చూసి "నువ్వు ఎక్కడికి వెళ్తున్నావు? దేని కోసం పోతున్నావు?" అని అడిగారు.

"నేను ఆసియాను జయించడానికి పోతున్నాను" అన్నాడు అలెగ్జాండర్.

"ఆ తర్వాత ఏం చేస్తావని?" అడిగారు జ్ఞాని, "ఇండియాను గెలుస్తాను" అన్నాడు అలెగ్జాండర్.

"ఆ తర్వాత?" అని అడిగారు జ్ఞాని.

"ప్రపంచాన్నే గెలుస్తాను" అన్నాడు అలెగ్జాండర్ గొప్పగా. ఆయన మాటలో ఓ అహంకారం తొంగిచూసింది.

"ప్రపంచాన్నంతా గెలుస్తావు సరే..... ఆ తర్వాత ఏం చేస్తావని?" అడిగారు జ్ఞాని.

"ఆ తర్వాత నేను ప్రశాంతంగా విశ్రాంతి తీసుకుంటాను" అన్నాడు అలెగ్జాండర్.

ఈ మాట వినడంతోనే ఇసుకపై పడుకున్న జ్ఞాని పెద్దగా నవ్వారు.

జ్ఞాని తనకు కాస్తంత దూరంలో పడుకున్న తన కుక్కను పిలిచారు. అది ఆయన పక్కనే వచ్చి నిల్చుంది. జ్ఞాని ఆ కుక్కతో చెప్పారు...

"చూసేవా.. ఈయన చెప్తున్నది విన్నావా? ప్రపంచాన్నంతా గెలిచిన తర్వాత నాలాగా విశ్రాంతి తీసుకుంటాడట. కానీ మనమిద్దరం ఇక్కడ అంగుళం జాగాను కూడా జయించకుండానే హాయిగా విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాం" అని.

కుక్కతో జ్ఞాని ఇలా చెప్పిన తర్వాత అలెగ్జాండర్ వంక చూసి, "ఇదిగో చూడు... విశ్రాంతే నీ అంతిమ లక్ష్యం అని నువ్వనుకుంటే ఈ అందమైన సముద్ర తీరాన మాతో పాటు ఇప్పుడే హాయిగా విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు కదా! అంతిమంగా విశ్రాంతి

తీసుకోవాలని నువ్వనుకున్నావు బాగానే ఉంది. కానీ అంతలోపు నువ్వు ఈ ప్రపంచ దేశాలపై దాడి చేసి ఎందుకని రక్తపాతం సృష్టించడం... మారణకాండతో ప్రపంచమంతా నాశనం అవడం వల్ల నీకు కలిగే లాభమేమిటీ? ఇప్పుడే ఇక్కడే మాతో పాటు హాయిగా విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చుగా.." అని చెప్పారు.

అప్పుడు అలెగ్జాండర్ "మీరు చెప్పిన మాటలు ఆలోచించేలా చేస్తున్నాయి. మీరు చెప్పిన విషయం సామాన్యమైనది కాదు. కానీ నేనిప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకోలేను. ముందుగా ప్రపంచాన్ని జయించి వస్తాను" అన్నాడు.

అప్పటికీ జ్ఞాని ఊరుకోలేదు. "ప్రపంచాన్ని జయించడానికి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఏమీ సంబంధం లేనట్టుందే" అన్నారు జ్ఞాని.

"మీరు చేప్పేది సబబే.... కాదనను. కానీ నేను ఇప్పటికే బయలుదేరాను. మధ్యలో నేను వెనకడుగు వేయలేను" అన్నాడు అలెగ్జాండర్.

అంతట జ్ఞాని "నువ్వు మధ్యలోనే వెనక్కు తిరిగొస్తావు. ఎందుకంటే ప్రయాణం ముగిసిన తర్వాత ఎవరు ఇప్పటివరకు తిరిగొచ్చారు?" అని అన్నారు. జ్ఞాని చెప్పిన దీర్ఘ దర్శనమే చివరికి గెలిచింది. దేశానికి తిరిగొస్తున్నప్పుడు మార్గమధ్యంలోనే అలెగ్జాండర్ చనిపోయాడు. ఈ సంఘటనను చెప్తూ వచ్చిన ఓ పెద్దాయన (ఓషో) జీవిత సత్యాన్ని వివరించారు "అందరు అలెగ్జాండర్లూ మరణిస్తారు. అదీనూ మార్గమధ్యంలోనే" అని చెప్పారు ఓషో.

అటువంటివాళ్లు సంపదను కూడబెడతారు. కానీ దాన్ని అనుభవించడానికి వారికి సమయం దొరకదు. కొందరు అన్ని రకాల సంగీత వాయిద్యాలను సేకరిస్తారు. సరైన తరుణంలో వాటిని వాయించే శక్తిని కోల్పోతారు. చివరికి ఏమీ చేయలేక రిక్త హస్తాలతో ఏడవటం మొదలు పెడతారు... జీవితం ఇలా అయిపోయిందేమిటా? అని.

ఇప్పుడు పలువురి జీవితాలలో ఇలాగే జరుగుతోంది. చేతికి అందేంత దూరంలో ఉన్న ప్రశాంతతను అక్కడా ఇక్కడా వెతుకుతుంటారు. తీరా ప్రశాంతతను కోల్పోతారు.

....

ఈ కాలంలో నాకు తెలిసిన ఒకడున్నాడు. ఆయన పెద్దాయనే. ఓ అర్ధరాత్రి... ఓ రోడ్డులో నడుచుకుంటూ పోతున్నారు. మార్గమధ్యలో ఒకరు అతనిని చూశారు. ఎవరు మీరు? ఈ అర్ధరాత్రి ఎక్కడికి పోతున్నారు అని అడిగాడు.

"జీవితంలో ప్రశాంతత లేకుండా పోతోంది. ఇప్పుడు నేను ప్రశాంతతను వెతుక్కుంటూ పోతున్నాను" అని చెప్పాడు ఆ పెద్దమనిషి.

"అలాగా! అయితే నాతో రండి.... ఇక్కడికి అయిదు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఒక ఆశ్రమం ఉంది. అక్కడ ఓ సాధువు ఉన్నారు. ఆయన వద్దకు వెళ్తే మనకు ప్రశాంతత లభిస్తుంది" అన్నాడు దారిలో కలిసిన వ్యక్తి.

ఆ మాటకు ఈ పెద్దాయన "నన్ను కాస్త తీక్షణంగా చూడండి. నేనే ఆ సాధువుని. అక్కడ కూడా ఇప్పుడు మనశ్శాంతి లేదు. పోలీసులు ఆశ్రమంలో సోదాలు చేస్తున్నారు. అందుకోసమే ఇలా బయలుదేరాను" అని చెప్పాడా పెద్దమనిషి.

- యామిజాల జగదీశ్

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

అమ్మకూడని స్థలాలను తెలుసుకోవడం ఎలా?

ఏదైనా ఒక క్షేత్రం (స్థలం)గానీ, గృహం గానీ కొన్న తరువాత (లేదా కిరాయికుగానీ లీజుకుగానీ తీసుకున్న తదుపరి) మూడున్నర నెలల వ్యవధిలో ఏదైనా చాలా మంచి ఫలితం అనుభవంలోకి వచ్చినట్లయితే అలాంటి స్థలాలను, గృహాలను వదలకూడదు.

చాలా మంచి ఫలితాలు అంటే-

1) దీర్ఘకాలంగా పీడిస్తున్న ఏదైనా ఒక సమస్య పరిష్కారమవటం. 2) ఒక పెద్ద అప్పు తీరటం. 3) అనారోగ్య సమస్యలకు ఊరట లభించటం. 4) సంతానం లేనివారికి సంతానం కలుగుట. 5) ఆస్తి కలిసిరావడం. 6) వివాహం కానివారికి వివాహం జరగటం. 7) దూరమైన బంధువులు దగ్గరవటం. 8) పదోన్నతి లభించటం.. మొదలైనవి మూడున్నర రోజుల్లోగానీ, మూడున్నర నెలల్లోగానీ ఇటువంటి సత్ఫలితాలను గృహాలు, స్థలాలు మంచి ఫలితాలను యిస్తూనే ఉంటాయి. అందువల్ల ఇటువంటి గృహాలను, స్థలాలను విడిచిపెట్టకూడదు, అమ్మకూడదు.

ఏది నిజం?

– కె.ఎస్.వెంకటేశ్, పరిగి

ప్రశ్న: వచ్చే కార్తీక మాసంలో నేను గృహ నిర్మాణం చేయాలని అనుకుంటున్నాను. ఆ ఇంటి ప్లాను మీకు పంపిస్తున్నాను. చేయాల్సిన మార్పులు సూచించగలరు. గృహానికి నైరుతి మూలలో టాయిలెట్స్ పెట్టకూడదని కొందరు, పర్వాలేదు పెట్టవచ్చు అని కొందరు అంటున్నారు? ఇందులో ఏది నిజం? పెట్టవచ్చా? పెట్టకూడదా? తెలుపగలరు.

జవాబు: ఏ గృహానికైనా సరే కట్టుబడి స్థలానికి నైరుతి మూలన టాయిలెట్స్, బాత్‌రూమ్స్ నిర్మించకూడదు. మీ గృహం ప్లాను ప్రకారం పూర్తి మార్పులను స్థలాభావంచేత ఈ శీర్షికలో వివరించటానికి వీలుగాదు. వ్యక్తిగతంగా సంప్రదించి సలహాలు, సూచనలు పొందవచ్చు.

రెండు సెప్టిక్ ట్యాంకులు?

– సి.కార్తిక్, విజయవాడ

ప్రశ్న: ఒక ఇంట్లో రెండు సెప్టిక్ ట్యాంక్‌లు ఉండవచ్చా? దక్షిణ ఆగ్నేయంలో మరుగుదొడ్డి కట్టి ఉన్నది. వాయువ్య దిశలో ఉత్తర వాయువ్యంలో సెప్టిక్ ట్యాంక్ ఉన్నది. ఈ విధంగా ఒకే ఇంట్లో రెండు సెప్టిక్ ట్యాంక్‌లు ఉండవచ్చా?

జవాబు: ఒకే గృహంలో రెండు సెప్టిక్ ట్యాంకులు ఉండకూడదు. మీరు నిర్మించిన రెండు సెప్టిక్ ట్యాంకులు కూడా వాస్తు ప్రకారం సరైన స్థానాలలో లేవు. స్థలానికి తూర్పు లేదా ఉత్తర మధ్య భాగానికి కాస్త అటు ఇటుగా సెప్టిక్ ట్యాంక్ ఉండవచ్చు. ప్రధాన ద్వారానికి-గేటుకీ ఎదురుగా రాకుండా నడకలోకి రాకుండా ఉండే స్థానంలో సెప్టిక్ ట్యాంక్‌ను నిర్మించుకోవలసి ఉంటుంది.

నైరుతి గది ఆఫీసుకు కలిసొస్తుందా?

– ఎస్.ప్రకాశ్, హైదరాబాద్

ప్రశ్న: ఈ ప్లాన్ ప్రకారం ఇంటి దక్షిణం వైపు ద్వారం ఉండటం వలన మా ఇంటికి వీధి పోటు (దక్షిణ) ఏమైనా ఉందా? దక్షిణ లేదా నైరుతి గదిని ఆఫీసు కోసం వాడవచ్చా?

జవాబు: మీ ఇంటికి దక్షిణ/దక్షణ నైరుతి వీధిపోటు ఉన్నది. ఈ విధమైన వీధిపోటు మంచిది కాదు. అనారోగ్య సమస్యలు, అకస్మాత్తుగా ఆందోళన కలిగించే సంఘటనలు జరుగుతూ ఉండే అవకాశముంటుంది. ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతులు పాటించవలసిన అవసరం ఉంది. వ్యక్తిగతంగా సంప్రదించి వివరాలు తెలుసుకోవచ్చు. మీరు పేర్కొన్న ఆ గదిని ఆఫీసు గదిగా ఉపయోగించకపోవటమే మేలు. ■

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 తేదీ : ....

జన్మ నక్షత్రం: ....తల్లి పేరు: ....

చిరునామా:..

– అన్ని బాధలను అంతం చేసేది యోగ. నియమబద్ధమైన ఆహారం, అలవాట్లు గలవారే యోగవిద్యను ఆర్జించగలరు.

– మనిషి తన చిత్తంలోని ప్రవృత్తులను నియంత్రించుకొని, తన వశంలో ఉంచుకోవడమే యోగం. – పతంజలి

కల్యాణ క్షేత్రం సాయిపురం

హిందూ సంప్రదాయం జీవ నదిలా ప్రవహించడానికి ప్రధాన కారణం దేవాలయాలు, నేటికి నిరాకారుడైన దేవదేవుని ప్రజలు పట్ల భక్తి విశ్వాసాలు. హిందూ సంప్రదాయం, ధర్మం పట్ల గౌరవం కలిగి ఉండటానికి ముఖ్య కారణం దేవాలయాలే! కొన్ని వందల సంవత్సరాలుగా ఈ దేవాలయ వ్యవస్థ సంప్రదాయం చిన్న చిన్న పల్లెలు, గ్రామాల నుండి ఆరంభమై కొనసాగుతూ వస్తోంది. అందుకే మన గ్రామాలలో ఇప్పటికి కూడా చక్కని పురాతన ఆలయాలు కనపడుతున్నాయి. అలాంటి ఒక చిన్న గ్రామం కృష్ణా జిల్లా లోని "సాయి (సాయ)పురం".

క్షేత్ర గాథ

ఈ సాయిపురం గతంలో "శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ పురం" గా పిలవబడిన ఒక బ్రాహ్మణ అగ్రహారం శాసనాలలో ఆ పేరే కనపడుతుంది. వేద పాఠశాలలు, గురుకులాలకు నిలయం. ప్రతిరోజూ యజ్ఞయాగాదులు నిర్వహిస్తుండేవారు. ప్రస్తుతం కొన్ని బ్రాహ్మణ కుటుంబాలు మాత్రమే నివసిస్తున్నాయి. గ్రామంలో గ్రామంలో రెండు పురాతన ఆలయాలు నెలకొని ఉన్నాయి. శ్రీ రామేశ్వర స్వామి ఆలయం, శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి ఆలయం గ్రామంలో శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి ఆలయాలు కూడా ఉన్నాయి.

ఈ రెండు ఆలయాలు ఏనాటి నుండి ఉన్నాయన్న దానికి స్పష్టమైన ఆధారాలు కనపడవు. తెలిసినంతవరకూ చాళుక్య రాజుల కాలంలో తొలి ఆలయాలు నిర్మించబడినట్లుగా చెబుతారు. అనంతరం అనేక రాజ వంశాల వారు గ్రామ ఆలయ అభివృద్ధికి ఇతోధికంగా కైంకర్యాలు సమర్పించుకున్నారు అని శాసనాధారాలు తెలుపుతున్నాయి.

శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి ఆలయంలో ఉన్న "నంది రాయి శిలాశాసనం" ప్రకారం ప్రస్తుత ఆలయాల నిర్మాణం విజయవాడ నగరానికి సమీపంలో ఉన్న కొండపల్లిని రాజధానిగా చేసుకొని పాలించిన ఒడిషా గజపతుల కాలంలో జరిగినట్లుగా తెలియవస్తోంది. వారు శ్రీ జగన్నాథ భక్తులు శ్రీ వైష్ణవ సంప్రదాయాన్ని పాటించేవారు. ఎన్నో శ్రీ మహావిష్ణు ఆలయాలను నిర్మించారు. బ్రహ్మీ లిపిలో ఉన్న ఈ శాసనం క్రీ.శ.1585వ సంవత్సరం నవంబరు నెలలో కొండపల్లి నగర రాజాధిరాజు అనంత ప్రభువు, ఆయన సోదరి తిమ్మంబ వేయించారు.

నాలుగు పలకలుగా ఉంది. ఈ శాసనంలో ఒక పక్కన శ్రీ నరసింహ స్తోత్రం, రెండవ పక్క క్షేత్ర విశేషాలు, మూడవ పక్కన వారు బ్రాహ్మణులకు ఇచ్చిన భూ దానాల వివరాలు ఉంటాయి. నాలుగవ ఎక్కన ఆలయ, గ్రామ నిర్వహణలో దానగ్రహీతలు నిర్వహించవలసిన బాధ్యతల గురించి పేర్కొన్నారు.

నంది ధర్మానికి ప్రతీక. ఈ శాసనం పైన నందీశ్వర విగ్రహాన్ని చెక్కడం వలన దానం తీసుకొన్నవారు ధర్మం తప్పకుండా అప్పగించిన బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వర్తించాలి అన్న సందేశం, అర్థం కనపడతాయి.

ఈ క్షేత్రం ఎంత విశిష్టమైనది, పురాతనమైనదన్న విషయం ఈ శాసనం ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. పద్దెనిమిదో శతాబ్ద కాలంలో నూజివీడు జమిందారులు ఆలయ నిర్వహణ చేపట్టారు. వారి ఆధ్వర్యంలోనే ప్రస్తుతం కనపడుతున్న ముఖ మండపం నిర్మించబడినట్లు ఇక్కడ వున్న శాసనం ద్వారా తెలుస్తోంది. వీరు కూడా శ్రీ వైష్ణవాన్ని అనుసరించేవారు. అనేక ఆలయాలను పునరుద్ధరించారు. నూతన దేవాలయాల నిర్మాణం చేశారు. ఆగిరిపల్లి గ్రామంలో ఉన్న శ్రీ వ్యాఘ్ర నరసింహ ఆలయాన్ని పునః నిర్మించినది వీరి కాలంలోనే.

ఆలయ విశేషాలు

తూర్పు ముఖంగా ఉండే ఈ ఆలయానికి అంతస్థుల రాజగోపురం నూతనంగా నిర్మించారు. గోపురానికి ఇరుపక్కలా శ్రీ గణపతి, శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య స్వామి దర్శనమిస్తారు. గోపురం దాటి ప్రాంగణం లోనికి ప్రవేశించగానే ఈశాన్యంలో శ్రీవారి కల్యాణ మండపం కనిపిస్తుంది. కృష్ణాతీరంలోని అనేక ఆలయాలలో ఈశాన్య దిశలో మండపాన్ని నిర్మించడం ఒక సంప్రదాయంగా కనిపిస్తుంది.

మండప సమీపంలోనే నంది రాయి శిలాశాసనం కనపడుతుంది. ఎత్తైన ధ్వజస్థంభం వద్ద ఉన్న సన్నిధిలో వినతానుతుడు నిత్యసూరి అయిన శ్రీ గరుత్మంతుడు శ్రీవారి సేవకు సదా సిద్ధం.. అన్నట్లుగా ముకుళిత హస్తాలతో వినమ్రంగా కొలువై ఉంటారు.

ప్రదక్షిణా పథంలో మిగిలిన ఆలయాలకు భిన్నంగా గర్భాలయ వెలుపలి భాగంలో కొన్ని మూర్తులు ఉంచారు. సహజంగా విష్ణు ఆలయాలలో శ్రీ మహావిష్ణువు, శ్రీ గదాధరుడు, శ్రీ నరసింహ, శ్రీ బ్రహ్మ దేవుడు, శ్రీ విష్ణు గణపతి కనపడతారు.

కానీ ఇక్కడ దక్షిణం వైపున దేవఋషులు శ్రీహరి గాయక భక్తులైన శ్రీ నారద తుంబుర విగ్రహాలు ఉంటాయి. లోకకంటకుడైన హిరణ్య కశిపుడు మరణించిన సందర్భంలో దేవతలు పుష్పవర్షం కురిపించారు. యక్షులు, కిన్నెరలు, గంధర్వులు ఆనందంతో ఆది పాడారు. శ్రీ నరసింహుని కీర్తించారు. దానిని దృష్టిలో పెట్టుకొని శ్రీ నారద తుంబురాలను ఉంచారేమో అనిపిస్తుంది.

గర్భాలయ వెనుక భాగంలో నమస్కార భంగిమలో బాలుడైన ప్రహ్లాదుడు కనపడతాడు. శ్రీ స్వామివారు ప్రహ్లాద వరద నారసింహుడు కదా!

ఉత్తరం వైపున శ్రీమన్నారాయణుని అవతారం, ఆది వైద్యుడు అయిన శ్రీ ధన్వంతరి స్వామి, శ్రీ దాసాంజనేయ స్వామి మూర్తులు కనిపిస్తాయి. శ్రీ నరసింహుడు భక్తుల అపమృత్యు భయాన్ని, అనారోగ్య వ్యాధులను హరించేవాడిగా ప్రసిద్ధి శ్రీ ఆంజనేయుడు భూతప్రేత పిశాచ పీడలను హరించేవాడు. అపర శ్రీరామ భక్తుడు. భక్తివిశ్వాసాలతో స్వామిని శరణు కోరితే ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు అయిన తొలగిపోతాయి అన్న ఉద్దేశంతో రూపాలను ఉంచారేమో! కానీ ఇలాంటి మూర్తులు మరే ఇతర ఆలయంలోనూ కనిపించవు.

ఆలయ విమాన గోపురం నలుదిక్కులా శ్రీ లక్ష్మి నారాయణునితో పాటు శ్రీహరి లోక సంరక్షణార్థం ధరించిన దశావతార సుందర రూపాలతో అలంకరించారు. ముఖమండపంలోనే ప్రాంగణంలో ఉన్న ఏకైక ఉపాలయం కనపడుతుంది.

వైష్ణవ ఆలయాలలో శ్రీ ఆంజనేయుని సన్నిధి తప్పనిసరి. మరీముఖ్యంగా శ్రీ నరసింహ ఆలయాలలో వాయునందనునికి సముచిత స్థానం కనపడుతుంది. దక్షిణాముఖంగా ఉన్న ఈ సన్నిధిలో అంజనానుతుడు, రామదూత శ్రీ దాసాంజనేయుడు నమస్కార భంగిమలో దర్శనమిస్తారు.

దక్షిణాముఖ హనుమంతుడు అపమృత్యు భయాన్ని, భూత ప్రేత పీడలను, గ్రహ దోషాలను నివారించేవానిగా ప్రసిద్ధి. ముఖ మండపానికి అనుసంధానంగా ఉండే చిన్న అర్ధ మండపంలో శ్రీ రాజ్యలక్ష్మి ఉపస్థిత భంగిమలో కొలువై ఉంటారు.

ఇవన్నీ అనంతర ప్రతిష్ఠలు. గర్భాలయంలో ఎత్తైన పీఠం మీద శ్రీ లక్ష్మీనరసింహ స్వామి దర్శనమిస్తారు.

శ్రీమూర్తి విశేషాలు

శ్రీ లక్ష్మి నరసింహ స్వామి యుగాల క్రితం ఇక్కడ స్వయం వ్యక్తిగా వెలిశారని చెబుతారు. మూలవిరాట్టు ఎత్తైన పీఠం మీద వామాంకంపైన శ్రీ లక్ష్మి తాయారును కూర్చోబెట్టుకొని ప్రసన్న వదనంతో దర్శనం అనుగ్రహిస్తారు. మిగిలిన శ్రీ నరసింహ ఆలయాలలోని మూర్తికి ఈ మూర్తికి కొన్ని వ్యత్యాసాలు కనపడతాయి

ఇతర నరసింహ మూర్తుల మాదిరి విరాట్ రూపంలో ఉండరిక్కడ. స్వామి చిన్న విగ్రహ రూపంలో రమ్యమైన అలంకరణలో మీసాలతో గంభీరంగా కనపడతారు. సహజంగా మిగిలిన ఆలయాలలో వామాంకం మీద ఉపస్థితురాలైన తాయారు రూపం చిన్నదిగా కనిపిస్తుంది. సాయిపురంలో అమ్మవారు స్వామి వారికి సమానమైన ఎత్తులో ఉంటారు. శ్రీ కల్యాణ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి విగ్రహ నుదిటి పైన చిన్న శివలింగం ఉండటం మరే ఆలయంలో కనపడని విశేషం.

సాయిపురం ఒక పరిహార క్షేత్రం. ముఖ్యంగా కల్యాణ క్షేత్రంగా అభివర్ణిస్తారు. స్వామివారిని కల్యాణ

మూర్తి అని పిలుస్తారు. జాతక లేదా గ్రహ ప్రభావంతో వివాహం కాని యువతీ యువకులు ఎవరైనా నెలలో ఏ రోజు అయినా శ్రీ స్వామి వారి కళ్యాణం జరిపిస్తే మండలం లోపల అనుకూలమైన వ్యక్తితో వివాహం తప్పనిసరిగా జరుగుతుంది అని చెబుతారు.

ఉత్సవాలు

నిత్యం నిర్ణయించిన పూజలను శాస్త్ర ప్రకారం జరుపుతారు. స్వామివారి జన్మ నక్షత్రమైన స్వాతి రోజున ప్రత్యేక పూజలు చేస్తారు. శ్రీ నరసింహ జయంతి, శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి, శ్రీ రామనవమి, శ్రీ హనుమజ్జయంతి రోజులలో పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు జిల్లా నలుమూలల నుండి తరలి వస్తారు. ధనుర్మాస పూజలు, తిరుప్పావై గానం, భోగి రోజున శ్రీ గోదా కల్యాణం ఘనంగా నిర్వహిస్తారు. చైత్ర మాసంలో ఆలయ ఉత్సవాలు రంగరంగ వైభవంగా జరుగుతాయి.

– ఇలపావులూరి వెంకటేశ్వర్లు

రచనలకు ఆహ్వానం

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

sunmagvaartha@gmail.com

పక్షుల అభయారణ్యం

కర్ణాటక రాష్ట్రంలోనే అతి పెద్ద పక్షి సంరక్షణ కేంద్రంగా విరాజిల్లుతోంది రంగనతిట్టు. ఈ పక్షుల సంరక్షణా కేంద్రం కర్ణాటక రాష్ట్రం మాండ్య జిల్లాలోని పక్షుల అభయారణ్యంగా ఖ్యాతినార్జించింది. చారిత్రక పట్టణమైన శ్రీరంగపట్నం నుంచి 3 కి.మీ. దూరంలో రంగనతిట్టు నెలకొని ఉంది. సుమారు 40 ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉన్న ఈ ప్రాంతం కర్ణాటక రాష్ట్రంలోనే అతి పెద్ద పక్షి సంరక్షణ కేంద్రం. 1940లో దీన్ని నెలకొల్పారు. రంగనతిట్టు పక్షి అభయారణ్యాన్ని కర్ణాటకలోని పక్షి కాశీ అని కూడా పిలుస్తారు. అంటార్కిటికా, ఉత్తర అమెరికా, చైనా, సైబీరియా, నైజీరియాల్లాంటి సుదూర ప్రాంతాల నుంచి మేఅక్టోబర్ మాసాల మధ్య అతిథులుగా విచ్చేసే విహంగాలకు కొలువైన ప్రాంతమే రంగనతిట్టు పక్షి విహార కేంద్రం. మనదేశంలో నెలకొన్న అతి పెద్ద పక్షి ధామాలలో రంగనతిట్టు ఒకటి కావడం విశేషంగా చెప్పుకోవచ్చు.

రంగనతిట్టు వద్ద కావేరిలోని ద్వీపాలు

కావేరి నది ఒడ్డున నెలకొని ఉన్న ఆరు చిన్న ద్వీపాలు ఈ ప్రాంతపు ప్రధాన భాగం. 1645-1648 మధ్య అప్పటి మైసూర్ రాజు కంఠీరవ నరసింహరాజ వడియార్ కావేరి నదిపై ఒక కట్టను నిర్మించినప్పుడు రంగనతిట్టు వద్ద పాతిక చిన్న ద్వీపాలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ ద్వీపాలు పక్షులను ఆకర్షించడం ప్రారంభించాయి. ఈ ద్వీపాలలో అనేక రకాల పక్షులు గూళ్ళను ఏర్పరుస్తాయని పక్షిశాస్త్రవేత్త సలీం అలీ గమనించి 1940లో మైసూర్ రాజును ఈ ప్రాంతాన్ని రక్షిత ప్రాంతంగా ప్రకటించడానికి ఒప్పించారు. ఈ అభయారణ్య సంరక్షణా బాధ్యతను ప్రస్తుతం కర్ణాటక అటవీ శాఖ తీసుకుని నిర్వహిస్తుంది. రక్షిత ప్రాంతాన్ని విస్తరించడానికి సమీపంలోని ప్రైవేట్ భూమిని కొనుగోలు చేయడంతో సహా అభయారణ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ప్రయత్నాలు కొనసాగుతున్నాయి..

2014లో అభయారణ్యం చుట్టూ దాదాపు 28 చదరపు కిలోమీటర్ల ప్రాంతాన్ని పర్యావరణ సున్నితమైన మండలంగా ప్రకటించారు. అంటే ప్రభుత్వ అనుమతి లేకుండా వాణిజ్య కార్యకలాపాలు జరగడాన్ని నిషేధించారు. ఈ అభయారణ్యంలోని ద్వీపాలు కొన్ని వర్షాకాలంలో భారీ వర్షాల కారణంగా కృష్ణరాజ సాగర ఆనకట్ట నుండి నీటిని విడుదల చేసినప్పుడు భారీ వరదలకు గురౌతాయి. భారీ వరదల సమయంలో పడవ ప్రయాణం నిలిపివేస్తారు. గూడు కట్టుకున్న పక్షులను దూరం నుండి చూడటానికి పర్యాటకులను అనుమతిస్తారు. ఇప్పుడు కేవలం ఆరు చిన్న ద్వీపాలు మాత్రమే ఉన్నాయి. ఈ పక్షి కేంద్రం చాలా వరకు నదీ తీర ప్రాంతంలో ఉంది.

వలస పక్షులకు నిలయం

జూన్ మాసం నుండి దేశ, విదేశాల నుండి ఇక్కడకు వలస పక్షులు రావడం ప్రారంభమౌతుంది. క్రమంగా వీటి సంఖ్య పెరుగుతుంది. పలు దేశాల నుండి రంగనతిట్టుకు వలస వచ్చిన పక్షులు నివాస యోగ్యమైన గూళ్లను ఏర్పరచుకుంటాయి. ఆ కారణంగా ఇక్కడి చెట్లన్నీ పక్షులు గూళ్లతో నిండిపోతాయి. ఆగస్టు నుండి వీటి సంతానోత్పత్తి ప్రారంభమై, అక్టోబర్ కల్లా పక్షి పిల్లలు ఎగరడం

నేర్చుకుంటాయి. డిసెంబర్ మధ్య నుండి ప్రారంభమయ్యే శీతాకాలంలో రంగనతిట్టు వద్ద దాదాపు నలభై వేల పక్షులు గుమిగూడతాయి. సైబీరియా, లాటిన్, ఉత్తర భారతదేశంలోని కొన్ని ప్రాంతాల నుండి పక్షులు వలస వస్తాయి. జనవరి, ఫిబ్రవరి నెలల్లో ఈ అభయారణ్యంలో ముప్పై కంటే ఎక్కువ జాతుల వలస పక్షులను చూడవచ్చు. ఈ పక్షి కేంద్రాన్ని చిన్న బోట్లల్లో విహరిస్తూ తిలకించవచ్చు.

అనునిత్యం అనేక వేలమంది పర్యాటకులు ఇలా సందర్శిస్తూ తమ కెమెరాలలో పక్షులను బంధిస్తుంటారు. పర్యాటకులకు ఇవి అలవాటు పడి ఉండటం వల్ల బెరుకు, భయం వాటికి ఉండదు. ఇక్కడ తెల్లమెడలు కలిగిన స్టార్క్లు, ఓపెన్ బిల్డ్ స్టార్క్లు, ప్రాచ్యపర్పుల్ హెరాన్, నైట్ హెరాన్, జేగుడు రంగు హెరాన్, పెద్దసైజు ఈ గ్రేట్, కాబిల్ ఈ గ్రేట్, స్పూన్బిల్డ్, తెల్లని ఐకీస్, కార్టర్న్లు, కార్మోరెంట్లు, ప్లోవర్లు, తాజా నీటి టెర్న్ పక్షులు కనబడతాయి. ఇన్ని వింత పక్షులను ఒకేచోట చూడగలగడం ఒక విశేషంగా చెప్పవచ్చు. జూన్ నుండి సెప్టెంబర్ మాసాల మధ్యలో వేలాది పక్షులను తిలకించవచ్చు. చాలా పక్షులు నీటిలో చక్కగా ఈదగలవు. నోటికి దొరికిన చేపలను లొట్టలేసుకుంటూ తింటాయి. స్పూనెల్ అనేది అందమైన పక్షి, దీని ముక్కు స్పూన్లా ఉండటం వల్ల దీనికి ఆ పేరు వచ్చింది. రంగనతిట్టు చుట్టు తిరిగి రావడానికి గంటకు పైగా సమయం పడుతుంది.

కానీ.. ఫొటోగ్రాఫర్లు, పక్షులను నిశితంగా పరిశీలించే వారికి ఒకరోజు కూడా సరిపోదు. రంగనతిట్టు పక్షిధామం ప్రవేశ ద్వారం వద్ద పెద్ద వెదురుచెట్ల సమూహం ఉంటుంది. అక్కడ వెదురుతో కట్టిన అందమైన క్యాంటిన్ పర్యాటకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటుంది. లంకలో అక్కడక్కడా పాతిన సైన్‌బోర్డులలో పక్షుల వివరాలు పొందుపరచి ఉంటాయి. సూర్యోదయం సమయంలో ఈ ప్రదేశం స్వర్గధామంలా ఉంటుందంటే అతిశయోక్తి కాదు. కొన్ని సందర్భాల్లో రంగనతిట్టులో 170 రకాల పక్షులను చూడవచ్చు. క్రాస్బర్, హెరాన్, వైట్ హెరాన్, రాబిన్, స్ప్వాల్బిల్, పెయింటెడ్ స్ట్రోక్, స్మాల్ ఇగ్రెల్, జంగిల్ బాబ్లర్, క్రాస్బిల్, ఫ్లెమింగో ఇత్యాది మరెన్నో పేరు తెలియని అనేక పక్షిజాతులు రంగనతిట్టులో తారసపడతాయి. పక్షుల కిలకిలా రావాలతో కళకళలాడుతుండే ఈ ప్రదేశాన్ని తిలకించేందుకు ప్రతియేటా వేలాది పర్యాటకులు ఇక్కడికి తరలి వస్తుంటారు.

అన్ని పక్షుల్లోకెల్లా అందమైనవి పెద్దసైజు ఇగ్రెట్‌లట. ఇవి గుడ్లు పెట్టే కాలంలో ఈకలు లేకుండా, నేత్రాల వద్ద పచ్చని చారలతో కనిపిస్తాయి. ఇవి గూళ్ల నిర్మించుకోవు, ఆరుబయటి ప్రదేశాలలోనే కాలం వెళ్లదీస్తుంటాయి. ఆకాశంవైపు ముక్కుని ఎత్తిపెట్టి తమ ఈకలను విదిలిస్తూ ఉంటాయి. ఈ పక్షుల అందమైన ఈకల కోసం వేటగాళ్ల వీటిని నిర్దాక్షిణ్యంగా చంపేస్తుంటారు. రంగనతిట్టు పక్షిధామంలో విదేశీ పక్షులతో పాటు మనదేశానికి చెందిన బుల్ బుల్ పిట్టలు, నెమళ్ల కూడా పర్యాటకులకు కనువిందు చేస్తుంటాయి. ఓపెన్ బిల్డ్ స్టార్క్ అనే పక్షులు చెట్ల నిండా కనిపిస్తుంటాయి. ఈ పక్షులు పునరుత్పత్తి కాలంలో తెల్లగా ఉండి మిగిలిన సమయాలలో గౌర వర్ణంతో కూడిన తెలుపుతో ఉంటాయి. వీటి ముక్కు మధ్య భాగంలో ఖాళీ ఉండటంవల్ల వాటికి ఓపెన్ బిల్డ్ స్టార్క్ అనే పేరు వచ్చిందట. నైట్ హెరాన్ అనే పక్షులయితే ఉదయం నుంచి, సాయంకాలం దాకా ఓ విగ్రహంలాగా రాళ్లపై నిలబడి, ఆహారం కోసం దొంగ జపం చేస్తుంటాయి. నేత్రాలకు కమ్మనైన విందు, మనస్సుకు ప్రశాంతతను అందించే ఈ రంగనతిట్టు పక్షిధామం మైసూరుకు వెళ్లే పర్యాటకులు తప్పనిసరిగా చూడాల్సిన చక్కనైన ప్రదేశం అని చెప్పవచ్చు. సంతానోత్పత్తి చేసుకుని వాటి పిల్లలు ఎగరడం ప్రారంభించాక వలస పక్షుల్లో ఎక్కువ శాతం తమ తమ ప్రదేశాలకు తిరిగి వెళ్ళిపోతాయి. పక్షులు అలా ఈ ప్రాంతాన్ని విడిచి వెళ్ళినప్పుడు మాత్రం దిక్కులు పిక్కటిల్లే పక్షుల కిలకిల రావాల స్థానంలో మోనం మోనం రాజ్యమేలుతుంది.

పెయింటెడ్ స్టార్క్, ఆసియన్ ఓపెన్బిల్ స్టార్క్, కామన్ స్పూన్బిల్ ఉన్నినెక్డ్ స్టార్క్, బ్లాక్‌హెడ్ ఐబిస్. లెస్సర్ విజిలింగ్ బాతు, ఇండియన్ షాగ్, స్టార్క్‌బిల్డ్ కింగ్ ఫిషర్ ఎగ్రెట్ కార్మోరెంట్, ఓరియంటల్ డార్టర్ స్పాట్ బిల్డ్ పెలికాన్, హెరాన్ రంగనతిట్టులో క్రమం తప్పకుండా సంతానోత్పత్తి చేస్తాయి. గ్రేట్ స్టోన్ ప్లోవర్, రివర్ టెర్న్ కూడా అక్కడ గూడు కట్టుకుంటాయి. 2011లో రంగనతిట్టులో 8వేల పక్షిగూళ్ళు ఉన్నట్టు లెక్కించారు. వందలాది పెలికాన్లు ఇక్కడ శాశ్వత నివాసం ఏర్పరచుకున్నట్లు సర్వేలో తేలింది.

రంగనతిట్టు అంటే కేవలం పక్షులకు మాత్రమే ఆవాసం కాదు. అనేక రకాల క్షీరదాలు కూడా ఇక్కడ కనిపిస్తాయి. ఈ దీవులలో బోనెట్ మకాక్, స్మూత్ కోటెడ్ ఓటర్, ఫ్లయింగ్ ఫాక్స్ కాలనీలు, కామన్ పామ్ సివెట్, ఇండియన్ గ్రే మంగూస్ వంటి సాధారణ చిన్న క్షీరదాలతో సహా అనేక చిన్న క్షీరదాలకు నిలయంగా ఉన్నాయి. మంచినీటి మొసళ్ళు కూడా ఈ జలాల్లో తారసపడతాయి. కొన్ని సమయాలలో ఈ మొసళ్ళు నీటి నుండి బయటకు వచ్చి నీటి మధ్యలో ఉన్న రాతిబండలపై సేదతీరుతుంటాయి. పాయలు, పాయలుగా చీలి ప్రవహించే కావేరీ నది ప్రక్కన ఏపుగా పెరిగిన పచ్చని పంట పొలాలు, ఇక్కడి లంక పల్లెసీమలు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కోస్తా జిల్లాలను తలపించక మానవు. ఇక్కడ రకరకాల అందమైన పక్షులు చేసే కిలకిల రావాలు ఓ పండుగ వాతావరణాన్ని తలపిస్తుంది. పేర్లు కూడా తెలియని అనేక పక్షుల సందడితో ఆ ప్రదేశం చాలా అహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. ఎప్పుడూ ఇక్కడే ఉండిపోతే ఎంత బాగుంటుందో అని సందర్శకులకు అనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇక్కడికి నూతన దంపతులు ఎక్కువగా వచ్చి ఈ రమణీయ ప్రకృతిని తిలకించి ఎన్నో జ్ఞాపకాలను మూటకట్టుకుని వెళుతుంటారు. రంగనతిట్టు దీవులు విశాలమైన ఆకులతో నిండిన చెట్లతో కూడిన అడవులతో నిండి ఉంది. టెర్మినాలియా అర్జున (అర్జున్ చెట్టు), వెదురు తోటలు, పాండనస్ చెట్లు, యూకలిప్టస్, అకాసియా చెట్లు ఇక్కడ అధికంగా కనిపిస్తాయి. రేంజర్ల మార్గదర్శకత్వంలో దీవులలో పడవ పర్యటనలు రోజంతా అందుబాటులో ఉంటాయి. పక్షులు, మొసళ్ళు, ఒట్టెర్లు, గబ్బిలాలను చూడటానికి ఇది మంచి మార్గం. అభయారణ్యం లోపల వసతి సౌకర్యం లేదు. ఆ కారణంగా సందర్శకులు సాధారణంగా మైసూరు, శ్రీరంగపట్నంలో బస చేస్తారు. ఉద్యానవనాన్ని సందర్శించడానికి సీజన్లు జూన్-నవంబర్. ఈ కాలంలో నీటి పక్షులు ఇక్కడ గూళ్ళు కట్టుకుంటాయి.

- షేక్ అబ్దుల్ హకీం జాని

జూన్-15, 2025 నుండి జూన్-21, 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 జీవిత భాగస్వామి నుండి ఆస్తి లాభం, ధనలాభం పొందుతారు. ఉద్యోగాలలో స్థానచలనం ఉంటుంది. శత్రువులు సమస్యలు సృష్టించినా అధిగమిస్తారు. నిత్యం హనుమాన్ సింధూరం నిత్యం ధరించటం వలన మనోధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. నూతన మిత్రులు పరిచయమైననూ తన కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుడతారు. వస్తులాభం.

వృషభం

ఈ వారం సేవాకార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొంటారు. నాగసింధూరం నుదుటన ధరించటం వలన నరదిష్టి తొలగిపోయి, జనాకర్షణ ఏర్పడుతుంది. వృత్తి వ్యాపారాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. రాజకీయ, కళా, పారిశ్రామిక రంగాలలోని వారికి కొంత అనుకూలంగా ఉంటుంది. పనులు నిదానంగా పూర్తి చేస్తారు. కాంట్రాక్టులు దక్కుతాయి.

మిథునం

ఈ వారం ఉద్యోగాలలో బాధ్యతలు పెరిగినా సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తారు. నిత్యం లక్ష్మీదేవికి ఆరావళి కుంకుమ, సుగంధ సిద్ధ గంధాక్షితలతో పూజ చేయటం అన్ని విధాలా మంచిది.దైనందిన జీవితంలో మార్పులు గోచరిస్తున్నాయి. బంధుత్వ ఆపేక్షల కన్నా ధనానికే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతనిస్తున్న వర్గం వలన మానసిక ప్రశాంతత లోపిస్తుంది.

కర్కాటకం

ఈ వారం ఆర్థిక స్థితి బాగుంటుంది. నిశ్చింతంగా వ్యవహరిస్తారు. విందు, వినోద కార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొంటారు. దైవదర్శనం చేసుకుంటారు. వ్రాతపూర్వక ఒప్పందాలలో, ఆర్థిక వ్యవహారాలలో మధ్యవర్తిగా వ్యవహరించక పోవడం ఉత్తమం. లక్ష్మీ తామరవత్తులు అష్టమూలిక తైలంతో కలిపి దీపారాధన చేయటం వలన లక్ష్మీ కటాక్షం కలుగుతుంది.

సింహం

ఈ వారం ఆర్థికంగా అభివృద్ధి బాగుంటుంది. కుటుంబంలో శుభకార్యాల ప్రస్తావన వుంటుంది. స్థిరాస్తి వివాదాలు తీరి లబ్ది పొందుతారు. ఆరోగ్యం పట్ల చాలా జాగ్రత్తలు అవసరం. తెల్లజిల్లేడు వత్తులతో అష్టమూలికా తైలంతో దీపారాధన చేయటం వలన విఘ్నేశ్వరుని అనుగ్రహం లభిస్తుంది. నూతన మిత్రులు పరిచయమై కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుడతారు.

కన్య

ఈ వారం సంఘంలో గౌరవ ప్రతిష్ఠలు పెరుగుతాయి. సోదరుల నుండి కీలక సమాచారం అందుకుంటారు. నిత్యం సర్వదోష నివారణ చూర్ణంతో సర్వరక్షాచూర్ణం కలిపి స్నానమాచరించటం వలన గ్రహ దోషాలు తొలగుతాయి. అప్రయత్న కార్యసిద్ధి పొందుతారు. దూరప్రాంతాల నుండి వచ్చిన ఆహ్వానాలు ఆశ్చర్యపరుస్తాయి. వస్త్రాలాభాలు.

తుల

ఈ వారం చేపట్టిన పనులలో విజయం సాధిస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి సంతృప్తికరంగా వుంటుంది. రుణ బాధల నుండి విముక్తి పొందుతారు. ఎరుపు, పసుపు వత్తులతో అష్టమూలికాతైలంతో కలిపి అమ్మవారికి దీపారాధన చేయటం వలన మంచి ఫలితాలు పొందుతారు. వివాదాలకు దూరంగా వుండండి. ఆరోగ్యం పట్ల చాలా జాగ్రత్తలు అవసరం. కుటుంబసభ్యుల నుండి సహాయ సహకారాలు అందుతాయి.

వృశ్చికం

ఈ వారం సంతానం నాకు సాంకేతిక విద్యావకాశాలు పొందుతారు. వృత్తి, ఉద్యోగ వ్యాపారాలపరంగా పురోభివృద్ధిని సాధిస్తారు. ఊహించని ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కొంటారు. మీలో ధైర్యానికి మీరే ఆశ్చర్యపోతారు. పూజలలో సుగంధ సిద్ధ గంధాక్షితలను ఉపయోగించండి. ధనాదాయ మార్గాలను మెరుగుపరచుకోవడానికి అవిశ్రాంతంగా శ్రమిస్తారు. పనులు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు.

ధనస్సు

ఈ వారం స్థిరాస్తి వివాదాలు తీరి నూతన ఒప్పందాలు కుదురుతాయి. నాగబంధాన్ని ఉపయోగించండి. వాహనస్థలాలు, కొనుగోలు యత్నాలు ఫలిస్తాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి సంతృప్తికరంగా వుంటుంది. పారిశ్రామిక విద్యారంగాలలోని వారికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. షేర్లు, భూముల క్రయ విక్రయాలలో లాభాలు అందుకుంటారు. వస్తువులు కొనుగోలు చేస్తారు.

మకరం

ఈ వారం ముఖ్యమైన వ్యవహారాలలో బంధువుల సహాయం పొందుతారు. ఆత్మస్థైర్యంతో ముందుకు సాగుతారు. సాంకేతిక విద్యలపై ఆసక్తి చూపుతారు. పాతమిత్రులను కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు. నిత్యం యజ్ఞభస్మాన్ని ధరించడం వలన యజ్ఞం చేసిన ఫలితం దక్కుతుంది. ఆర్థిక పరిస్థితి అనుకున్న విధంగా వుంటుంది. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఆనందంగా వుంటారు. కాంట్రాక్టులు దక్కుతాయి.

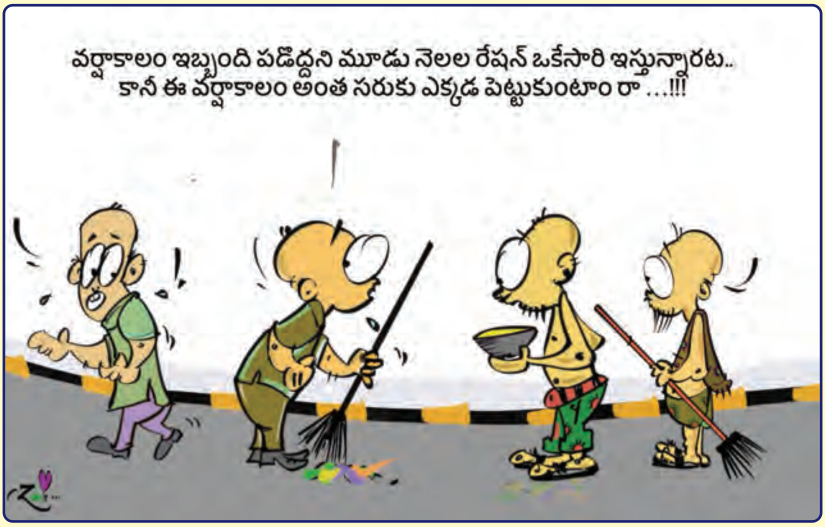
కుంభం

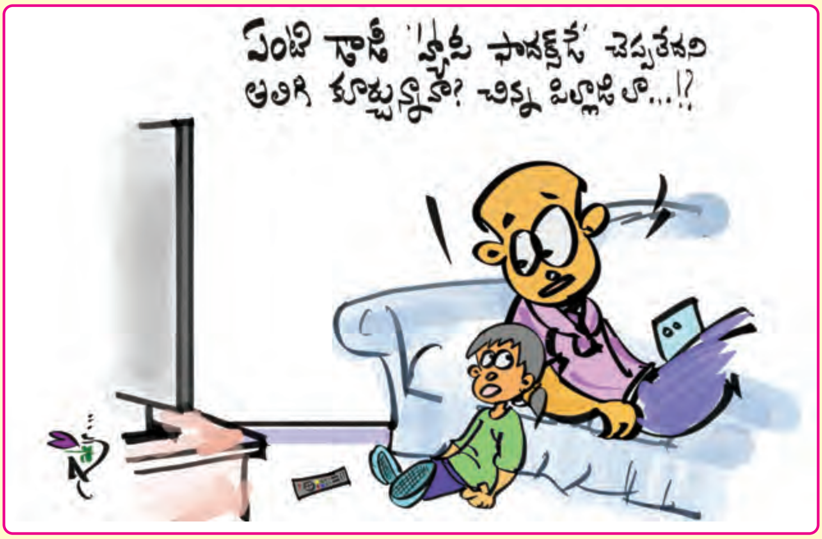
ఈ వారం చేపట్టిన పనులలో విజయం సాధిస్తారు. సన్నిహితుల సహాయంతో నూతన వ్యాపారాలు చేపట్టిన సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. శత్రువులు సైతం మిత్రులుగా మారతారు. విద్యా, పారిశ్రామిక, సాంకేతిక రంగాలలోని వారికి ప్రభుత్వ నుండి ఆహ్వానాలు అందుతాయి. అభిషేకాలలో జువ్వాది పొడిని ఉపయోగించండి. మంచి ఫలితాలు వుంటాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో స్వల్ప లాభాలు పొందుతారు.

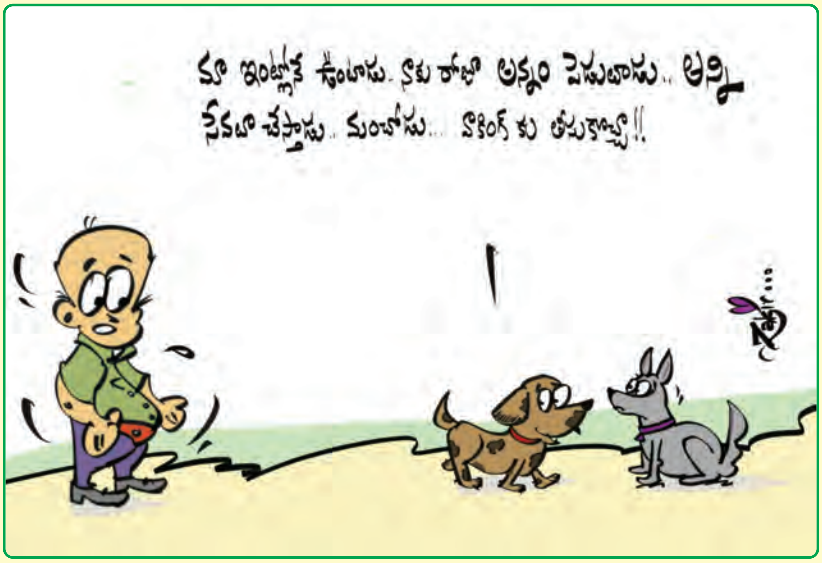
మీనం

ఈ వారం వాహనాలు, భూములు క్రయవిక్రయాలలో లాభాలు పొందుతారు. కొత్త కార్యక్రమాలు ప్రారంభిస్తారు. మిత్రుల నుండి విలువైన సమాచారం అందుకుంటారు. ప్రముఖుల నుండి ఆహ్వానాలు అందుకుంటారు. కీలక నిర్ణయాలలో తొందరపాటు వద్దు. నిత్యం కుబేర కంకణం ధరించండి. చర్చాగోష్ఠులలో చురుకుగా పాల్గొంటారు. ఇంతకాలం ఎదురు చూస్తున్న ఒక అవకాశం వెతుక్కుంటూ రాగలదు.

ఈ వారం కా'ర్టూన్స్'


వర్షాకాలం ఇబ్బంది పడొద్దని మూడు నెలల రేషన్ ఒకేసారి ఇస్తున్నారట..
కానీ ఈ వర్షాకాలం అంత సరుకు ఎక్కడ పెట్టుకుంటాం రా ...!!!


ఏంటి డాడీ 'హ్యాపీ ఫాదర్స్ డే' చెప్పలేదని
అలిగి కూర్చున్నావా? చిన్న పిల్లాడిలా...!?


మా ఇంట్లోనే ఉంటాడు. నాకు రోజూ అన్నం పెడుతాడు.. అన్ని
సేవలూ చేస్తాడు.. మంచోడు... వాకింగ్ కు తీసుకొచ్చా!!

పిల్లలంతా
కలిసి పార్కుల్లో ఆడుకుంటున్నారు..
ఇందులో వింతేముంది అనుకుంటున్నారా?
అసలు విషయం అది కాదు. ఫిన్‌లాండ్‌లో ఉన్న
యోగా పార్కులోని చిత్రాలివి. యోగాలోని వివిధ
ఆసనాలను ప్రతిబింబించే శిల్పాలు ఈ పార్కులో
ఉన్నాయి. ప్రతి సంవత్సరం కొన్ని వేల మంది
ఈ పార్కును సందర్శిస్తున్నారట.