వార్త

ఆదివారం

6 జులై, 2025

గుండె నిండుగా 'అమ్మ'ల పండుగ

రష్మిక మందన్న కొత్త చిత్రం 'మైసా'

తారాతీరం

'కుబేర' చిత్రంతో మంచి విజయాన్ని అందుకున్న రష్మిక ఇప్పుడు మరో ఆసక్తికరమైన పాన్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్‌ను ప్రకటించారు. 'మైసా' పేరుతో తెరకెక్కనున్న ఈ సినిమాలో రష్మిక మునుపెన్నడూ కనిపించని సరికొత్త పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఈ చిత్రానికి రవీంద్ర పూలే దర్శకత్వం వహించనుండగా, అన్‌ఫార్ములా ఫిల్మ్స్ సంస్థ నిర్మిస్తోంది. తెలుగుతో పాటు మరో నాలుగు భాషల్లో పాన్ ఇండియా స్థాయిలో 'మైసా' విడుదల కానుంది. చిత్ర బృందం విడుదల చేసిన టైటిల్ పోస్టర్‌లో రష్మిక యోధురాలిగా కనిపించారు.

ఈ కొత్త ప్రాజెక్ట్ గురించి రష్మిక "నేను ఎప్పుడూ కొత్తదనం, వైవిధ్యం ఉన్న కథలకే ప్రాధాన్యత ఇస్తాను. 'మైసా' అలాంటి చిత్రమే. నేను ఇంతకు ముందెన్నడూ చేయని పాత్ర, అడుగు పెట్టని ప్రపంచం. ఈ సినిమాను మీ ముందుకు తీసుకు రావడానికి ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నాను. ఇది ఆరంభం మాత్రమే" అని తెలిపారు.

ప్రస్తుతం రష్మిక కెరీర్ విజయవంతంగా సాగుతోంది. ప్రస్తుతం ఆమె లైనప్‌లో పలు క్రేజీ ప్రాజెక్టులు ఉన్నాయి. రాహుల్ రవీంద్రన్ దర్శకత్వంలో లేడీ ఓరియెంటేడ్ చిత్రం 'ది గర్ల్‌ఫ్రెండ్'లో నటిస్తున్నారు. దీంతో పాటు బాలీవుడ్ నటుడు ఆయుష్మాన్ ఖురానాతో కలిసి 'థామా' అనే అతీంద్రియ శక్తులతో కూడిన రొమాంటిక్ చిత్రంలోనూ కనిపించనున్నారు. ఇప్పుడు 'మైసా' ప్రకటనతో ఆమె ఖాతాలో మరో భారీ చిత్రం చేరినట్లయింది.

'లెనిన్' మూవీలో భాగ్యశ్రీ బోర్సే?

అఖిల్ మొదటిసారి మాస్ రగడ్ లుక్‌లో కనిపిస్తుండటం, చిత్తూరు యాసలో కథ తెరకెక్కుతుండటంతో 'లెనిన్' హిట్ ఖాయమని అభిమానులు బలంగా నమ్ముతున్నారు.

ఈ మూవీలో కథానాయికగా శ్రీలీలని మేకర్స్ ఎంపిక చేసారు. కానీ ఇప్పుడు శ్రీలీల ప్లేస్‌లో భాగ్యశ్రీ బోర్సే ని తీసుకున్నట్టుగా తెలుస్తోంది.

'మిస్టర్ బచ్చన్'తో తెలుగులో ఎంట్రీ ఇచ్చిన భాగ్యశ్రీ ప్రస్తుతం రామ్ పోతినేని 'ఆంధ్రా కింగ్ తాలూకా' దుల్కర్ సల్మాన్‌తో 'కాంత' విజయ్‌దేవరకొండ కమింగ్ మూవీ అప్ 'కింగ్‌డమ్'లో చేస్తోంది. దీంతో 'లెనిన్' మూవీలో అవకాశం ఆమెకి బంపర్ ఆఫర్‌ని చెప్పవచ్చు.

'లెనిన్'ని అన్నపూర్ణ స్టూడియో, సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి. 'వినరో భాగ్యము విష్ణు కథ' చిత్రం ఫేమ్ మురళి కిషోర్ అబ్బూరి దర్శకుడు. ఈ సంవత్సరం వరల్డ్ వైడ్‌గా థియేటర్స్ లో విడుదల కానుంది.

ఆదివారం వార్త

6 జులై, 2025

మంచి ముత్యాలు

- తాబేలు తన అవయవాలను లోపలికి ముడుచుకున్నట్లు, యోగి తన ఇంద్రియాలను విషయాల నుండి ఎప్పుడు మళ్లించుకుంటాడో అప్పుడు అతని జ్ఞానం స్థిరమవుతుంది.

- సిద్ధ పురుషుని శరీరం స్వాభావికంగా మంచినే చేస్తుంది. - స్వామి వివేకానంద

కదంబం

'సంఘీ'భావం....5

చిన్నపిల్లలకు సైతం గుండెపోటు బెడద

కవర్ స్టోరీ..6

గుండె నిండుగా 'అమ్మ' ల పండుగ

ఈ వారం కవిత్వం...12

నాకై వెతుకులాట

పిల్లల్లో రోగనిరోధక శక్తి .. 18

అతి విశ్వాసం అనర్థం.. 20

కథ..21

దుఃఖం

సాహిత్యం.. 23

తెలంగాణాలో తెలుగు వెలుగులు

ఇంకా...

మొగ్గ

వారఫలం

వంటలు

వగైరా.. వగైరా..

సమాచారం

దోమలు కనిపించని దేశం

దోమలు, పాములు వుండవన్న ఆలోచనే నమ్మశక్యంగా లేదు. కానీ ఇది నిజం. దోమలు, పాములు కనిపించని దేశం ఐస్లాండ్. పాములు, ఇతర సరీసృపాలు వుండవక్కడ. అందుకే దీనిని పాములు లేని దేశం అని కూడా పిలుస్తారు. ఐస్లాండ్‌లో అనేక సరస్సులు, చెరువులు, చిత్తడి నేలలు బోలెడన్ని జంతుజాతులు ఉన్నప్పటికీ దోమలు కనిపించవు. అక్కడ వేగంగా మారుతున్న వాతావరణం, ఎక్కువ శీతల వాతావరణం దీనికి కారణమని శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం. ఈ వాతావరణం దోమల గుడ్ల అభివృద్ధి, పొదగడానికి ఆటంకం కలుగుతుంది. అందువల్ల దోమలు, పాములు వుండవని తెలుస్తోంది. మురుగు నీరు, నిల్వ వుండే నీటిలో దోమలు వృద్ధి చెందుతాయి. దోమల గుడ్లు దోమలుగా మారడానికి స్థిరమైన ఉష్ణోగ్రతలు అవసరం. అయితే ఐస్‌లాండ్‌లో పరిస్థితులు వీటికి భిన్నంగా ఉంటాయి. వేగంగా కదిలే నీటి వ్యవస్థ వుండడం వల్ల దోమలు పెరగడానికి అవసరమైన నిల్వ నీరు ఉండదు. ఆ దేశంలోని ఉష్ణోగ్రతలు దోమల గుడ్లు/లార్వాలకు అనుకూలంగా ఉండవు. అందువల్ల దోమలు వృద్ధి చెందవు. అక్కడి భూమిలో సల్ఫర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది దోమల పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది.

ఐస్లాండ్‌లో దోమలను పోలిన కీటకాలుంటాయి కానీ అవి మనుషులను కుట్టవు, వాటివల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు రావు. పేరుకు తగ్గట్లే ఐస్‌లాండ్ చల్లగా ఉంటుంది. చల్లటి మంచు ప్రదేశంలో పాములు మనుగడ సాగించలేవు. కనుక పాములు కూడా కనిపించవక్కడ.

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

ఎప్పుడు
వర్షం వస్తుందో ఎప్పుడు
ఎండ వస్తుందో తెలియని పరిస్థితి
ఉంటుంది ఈ కాలంలో. అందువల్ల
పిల్లల స్కూలు బ్యాగులో
రెయిన్‌కోట్ విధిగా పెట్టండి.
వివిధ డిజైన్లు, బొమ్మల రూపంలో
మ్యాచింగ్ రెయిన్ కోట్స్
మార్కెట్లో లభిస్తున్నాయి.

'సంఘీ' భావం

చిన్నపిల్లలకు సైతం గుండెపోటు బెడద

గతంలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా ఇటీవల కాలంలో చిన్నారులు సైతం గుండెపోటుకు గురై ప్రాణాలు వదులుతున్నారు. 5వ తరగతి విద్యార్థి తరగతి గదిలోనే ప్రాణాలు విడిచిన ఘటనలు ఉన్నాయి. గతంలో 55 సంవత్సరాలు దాటిన వారిలోనే కొంతవరకు ఈ ముప్పు ఉండేది. యువతతో పాటు పిల్లలకూ ఈ ముప్పు పెరిగిపోవడంతో ప్రమాద ఘంటికలు మోగుతున్నాయి. మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా మానవుల జీవన స్థితి గతుల్లో కూడా స్పష్టమైన మార్పులు కనిపిస్తున్నాయి. శరీరానికి శ్రమ, వ్యాయామం కలిగించే పనులు దాదాపుగా తగ్గిపోయాయి. ప్రైవేటు పాఠశాలల ప్రభావం ఎక్కువైన తరువాత ఆట మైదానాలు కూడా లేకుండా పోయాయి. అప్పట్లో ఉదయాన్నే నడుచుకుంటూనో, పాఠశాల సమయం సమీపిస్తుందన్న భయంతో పరుగులాంటి నడకతో స్కూళ్లకు వెళ్లేవారు. ప్రార్థన సమయం పేరుతో ఉదయాన్నే మైదానంలో నిలబెట్టి చిన్నపాటి వ్యాయామం అందించేవారు. ఆ తరువాత ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని మాత్రమే భోజన సమయంలో ఆరగించేవారు. సాయంత్రం స్పోర్ట్స్ కు సంబంధించిన తరగతులు ఉండేవి. అంతేకాకుండా మొత్తం విద్యార్థులను మైదానంలోకి తీసుకువచ్చి సామూహికంగా వ్యాయామం చేయించేవారు. దీనితో విద్యార్థి దశ నుంచే శరీరంలో పటుత్వం పెరిగేది. ప్రస్తుతం ఇంటి నుంచి స్కూలుకు ఆటోలు, కార్లు ఉన్నాయి. అవి లేనివారు వారి తల్లిదండ్రులు స్కూటర్లపై పాఠశాల గుమ్మం వరకు దిగబెడుతున్నారు. మళ్లీ ఇంటికి వచ్చే సమయంలో కూడా ఇదే సౌకర్యం కొనసాగుతోంది. దీనితో పది అడుగులు కూడా వేయాల్సిన అవసరం చిన్నారులకు ఉండటం లేదు. ఇంటికి వచ్చిన తరువాత ట్యూషన్లు, హోంవర్క్‌ల పేరుతో రాత్రి తొమ్మిది గంటల వరకు పుస్తకాలతో యుద్ధం కొనసాగుతోంది. ఈ విధమైన జీనవశైలిలో శరీరానికి ఏమాత్రం వ్యాయామం ఉండటం లేదు. ఇదే పరిస్థితి యువతలోనూ కనిపిస్తోంది. అదే విధంగా ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు వచ్చాయి. బయట తిండికి బాగా అలవాటు పడ్డారు. దీనికితోడు జంక్ ఫుడ్స్ ఎక్కువ అయ్యాయి. చిన్న పిల్లల నుంచే తినే సమయంలో సెల్‌ఫోన్ అలవాటు చేశారు. ఫోన్‌లో వీడియోలు చూస్తుంటే తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు భోజనం పెట్టే కార్యక్రమం పూర్తి చేస్తున్నారు. దీనితో పిల్లలు తాము ఎంత తింటున్నామన్న దృష్టిని కోల్పోతున్నారు, దీనివల్ల ఊబకాయం సమస్య అదనంగా తోడు అవుతోంది. ప్రాథమిక పాఠశాల నుంచి పిల్లలకు ప్రత్యేకంగా ఫోన్లను కొని ఇచ్చేస్తున్నారు. రాత్రి పదకొండు గంటల వరకు ఫోన్లు చూస్తూ కాలం గడుపుతున్నారు. ఇటీవల కాలంలో అధిక బరువు ఉన్న విద్యార్థులపై కొన్ని సంస్థలు అధ్యయనం చేశాయి. వారిపై వివిధ వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. అదేవిధంగా వారి జీవనశైలిని నిశితంగా పరిశీలించారు. దీనితో సుమారు 85 శాతం మంది విద్యార్థులు అనేక రకాలైన ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లు గుర్తించారు. ఎక్కువ మంది విద్యార్థులకు అధిక రక్తపోటు (హైబీపీ), హై కొలస్ట్రాల్, షుగర్ ఉన్నాయని తేలింది. చాలా మందిలో ట్రైగ్లిజరైడ్స్ అధిక మోతాదులో ఉన్నాయి. అంటే రక్తంలో కొవ్వు మోతాదు ఎక్కువగా ఉందని వెల్లడైంది. మరికొందరిలో హోమో సిస్టెన్, లిపో ప్రోటీన్లు ఎక్కువ మోతాదులో ఉన్నాయి. హోమో సిస్టెన్ అనేది రక్తంలో ఉండే అమైనో యాసిడ్. కొవ్వులను లిపిడ్స్ అంటారు. కొవ్వులను రక్త ప్రవాహం ద్వారా రవాణా చేసే అణువులను లిపో ప్రోటీన్స్ అంటారు. ఇలాంటి విద్యార్థులకు గుండెపోటు ముప్పు అధికంగా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. పిల్లల్లో జీవనశైలిని మార్చడంతో పాటు వారి ఆహారపు అలవాట్లలో సైతం కొన్ని మార్పులు చేయాల్సిన అవసరం ఉందని వైద్యుల బృందం నిర్ణయించింది. ముఖ్యంగా అన్ని అనర్థాలకు మూలమైన స్మార్ట్ ఫోన్లు వారికి అందుబాటులో లేకుండా చూడాలి. జంక్ ఫుడ్స్‌ను పూర్తిగా నివారించాలి. ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో వారిని కనీసం రెండు నుంచి నాలుగు కిలోమీటర్లు నడిచేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా పిల్లల ఆరోగ్యం విషయంలో తల్లిదండ్రులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. స్మార్ట్ ఫోన్లు, టివిలు కొంత సమయానికి మాత్రమే పరిమితం చేయాలి. పిల్లలు ఇంట్లో ఉన్న సమయంలో తల్లిదండ్రులు కూడా తమ ఫోన్లను పక్కన పెట్టాలి. పిల్లల రోజువారీ శారీరక యాక్టివిటీ క్రమంగా పెంచుకుంటూ రావాలి. స్కూలులో తరగతి గదికి, ఇంట్లో సెల్‌ఫోన్‌కు అతుక్కుపోయి పిల్లలు గడిపే విధానానికి స్వస్తి పలకాలి. రోజూ కొంత సమయాన్ని గేమ్స్‌కు కేటాయించే స్కూళ్లలో పిల్లలను చేర్పించడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ఇంటికి సంబంధించిన తేలికపాటి పనుల్లోనూ పిల్లలను భాగం చేయాలి. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని అందించాలి. జంక్‌ఫుడ్, సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌కు దూరం చేయాలి. పిల్లలు స్మార్ట్‌ఫోన్‌తో గడిపే సమయాన్ని క్రమంగా తగ్గించి డ్యాన్స్, స్పోర్ట్స్ వంటి ఇతర యాక్టివిటీల్లో గడిపేలా ప్రోత్సహించాలి. అదేవిధంగా పిల్లల నుంచి యువత వరకు ప్రతి సంవత్సరం తప్పనిసరిగా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా కొలెస్ట్రాల్, గుండె పనితీరు, కిడ్నీలకు సంబంధించిన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. చిన్న వయస్సులోనే చాలా మందికి షుగర్ సమస్య ఉంటోంది. రక్తకణాల పనితీరుకు సంబంధించిన పరీక్షలు కూడా రెగ్యులర్‌గా చేయించుకోవాలి. ఇలా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా గుండెపోటు సమస్యను ఎదుర్కొనే అవకాశం కలుగుతుంది.

– డాక్టర్ గిరీష్‌కుమార్ సంఘీ

కవర్ స్టోరీ

గుండె నిండుగా 'అమ్మ'ల పండుగ

కూరపాటి మంగరాజు

ఆషాఢమాసం వచ్చిందంటే చాలు లష్కర్‌లో బోనాల కోలాహలం మొదలవుతుంది. పోతురాజుల నృత్యాలు, జోగినుల పూనకాలు, డప్పుచప్పుళ్లు, తొట్టెల ఊరేగింపు, ఫలహారం బండ్ల ఊరేగింపుతో లష్కర్ జాతర జన జాతరలా మారుతుంది. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు దేశ విదేశాల నుంచి అమ్మవారిని దర్శించుకునేందుకు భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలి వస్తారు. లష్కర్ జాతర సమయంలో శ్రీ ఉజ్జయినీ మహాకాళీ అమ్మవారి ఆలయానికి వచ్చే దారులన్నీ భక్తులతో నిండిపోతాయి. మహంకాళీ మాతాకీ జై! నినాదాలతో ఆ ప్రాంతమంతా మార్మోగిపోతుంది.

ఆషాఢ బోనం

భోజనం అని అర్థం కలిగిన బోనం అమ్మవారికి సమర్పించే నైవేద్యం. మహిళలు వండిన అన్నంలో పాలు, బెల్లం వేసి వండుతారు. కొంతమంది మహిళలు అన్నంలో పసుపు వేసి వండుతారు. ఈ బోనాన్ని మట్టి లేదా ఇత్తడి/రాగి బిందెలకు పసుపు, కుంకుమ, సున్నంతో బొట్లు పెట్టి, వేప రెమ్మలతో అలంకరిస్తారు. దానిపైన ప్రమిదపెట్టి అందులో దీపం కూడా పెడతారు. పాలు, బెల్లం వేసి వండిన బోనంపైన ఒక చిన్న చెంబు పెట్టి అందులో పెరుగు, బెల్లం వేస్తారు. పసుపు అన్నం బోనంకు పైన చెంబులో పచ్చిపులుపు, ఉల్లిపాయలు వేస్తారు. ఇలా తయారు చేసిన బోనాలను మహిళలు తమ తలపై పెట్టుకుని డప్పు చప్పుళ్లతో అమ్మవారి ఆలయానికి చేరుకుంటారు. తెలంగాణా ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఆవిర్భావం తరువాత బోనాలను రాష్ట్ర పండుగగా ప్రకటించి అంగ రంగ వైభవంగా నిర్వహిస్తున్నారు.

మహిళలు తలంటు పోసుకుని, ముఖానికి పసుపు రాసుకుని, చేతికి నిండుగా గాజులు వేసుకుని, సాంప్రదాయ వస్త్రాలు ధరించి వేపాకులతో అలంకరించిన బోనాలను నెత్తిన ఎత్తుకుని ఆనందంగా అమ్మవార్లకు సమర్పించేందుకు డప్పు చప్పుళ్లతో ఇంటి నుంచి బయలుదేరి నృత్యాలు చేసుకుంటూ ఆలయానికి చేరుకుంటారు. వారి ముందు పోతురాజుల నృత్యంతో వారిని మరింత హుషారెత్తిస్తూ అమ్మ వారి ఆలయానికి చేరుకుంటారు. లష్కర్‌లో బోనాల జాతర వచ్చిందంటే చాలు వీధులన్నీ ఎంతో కళకళ లాడుతుంటాయి. పల్లెల్లో ఉన్న బంధువులు అమ్మవారిని దర్శించుకుని బోనం సమర్పించేందుకు పట్నానికి చేరుకుని కుటుంబాలతో సహా అమ్మవారి ఆలయానికి వస్తారు. చిన్నా పెద్దా తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ అమ్మవారికి 'సాక' సమర్పించి బోనం నైవేద్యంగా సమర్పిస్తారు. ఆషాఢ సమయంలో మహాకాళీ దేవి తన తల్లిదండ్రుల ఇంటికి తిరిగి వస్తుందనే పౌరాణిక కథనం. ఈ సమయం దేవతకు బోనాలు సమర్పించడానికి అత్యంత అనుకూలమైన సమయం.

ఆచారం

జంట నగరాల్లోని వివిధ ప్రాంతాల్లో బోనాల జాతరను అత్యంత వైభవంగా జరుపుకుంటారు. నగరంలో ఆషాఢంలో మొదటి ఆదివారంనాడు గోల్కొండ కోటలోని జగదాంబ ఆలయంలో వేడుకలు జరుగుతాయి. రెండవ ఆదివారం బల్కంపేట ఎల్లమ్మ ఆలయం, సికిందరాబాద్ శ్రీ ఉజ్జయినీ మహాకాళీ ఆలయంతో పాటు సికిందరాబాద్‌లోని రెజిమెంటల్ బజార్‌లోని గండి మైసమ్మ ఆలయం, మూడవ ఆదివారం చిలకలగూడాలోని పోచమ్మ, కట్టమైసమ్మ ఆలయం, పాత నగరంలోని లాల్ దర్వాజాలోని మాతేశ్వరి ఆలయంలో, హరిబౌలిలోని అక్కన్న మాదన్న ఆలయం, షాలీబండలోని ముత్యాలమ్మ ఆలయంతో పాటు జంట నగరాల పరిధిలోని అమ్మవారి ఆలయాల్లో బోనాలను ఘనంగా నిర్వహిస్తారు.

ప్రతి యేటా లక్షలాది మంది భక్తులు అమ్మవారి ఆలయాల్లో జరిగే బోనాల వేడుకలకు తరలి వస్తుంటారు. బోనాలను తీసుకువచ్చే మహిళలలో అమ్మవారి ఆత్మ ఉంటుందని నమ్ముతారు. వారు తలపై బోనం ఎత్తుకుని బయలుదేరిన సమయంలో ఆత్మ దూకుడుగా ఉంటుందని, అందువల్ల బోనం ఎత్తుకున్నవారు ఇంటి నుంచి బయలుదేరిన దగ్గరి నుంచి ఆలయానికి వచ్చే వరకు వారి పాదాలపై భక్తులు నీళ్ల పోస్తుంటారు.

తొట్టెలు

అమ్మవారి ఆలయానికి వచ్చే భక్తులు తాము ఆలయానికి చేరుకున్నట్లు అమ్మవారికి వెదురుబద్దెలతో తయారు చేసి, దానికి రంగు రంగుల కాగితాలను అతికించి అందంగా తయారు చేసి అమ్మ వారికి తొట్టెలను సమర్పిస్తారు. తొట్టెలను ఇంటి నుంచి ఆలయానికి తీసుకు వచ్చే సమయంలో డప్పు చప్పుళ్లతో బయలుదేరి నృత్యాలతో ఆడుతూ అమ్మవారి ఆలయానికి చేరుకుంటారు.

పోతురాజు

బోనాల జాతరంటే ముందుగా గుర్తుకు వచ్చేది పోతురాజులే. పురాణాల ప్రకారం పోతురాజు మాతృదేవతకు సోదరుడిగా పేర్కొంటారు. ఊరేగింపులో అతని పాత్ర చాలా బలంగా ఉంటుంది. పోతురాజు ఎర్రటి ధోతీ, కాళ్లకు గజ్జెల గంటలు ధరించి, శరీరంపై పసుపు పూసుకుని నుదుటిపై పెద్ద బొట్టు పెట్టుకుంటాడు. కళ్లకు నల్లని కాటుక ధరిస్తాడు. ఊరేగింపులో డప్పు చప్పుళ్లకు అనుగుణంగా నృత్యం చేస్తూ భక్తులను ఉత్సాహపరుస్తుంటాడు. పోతురాజు ఫలహారం బండ్ల ముందు, ఊరేగింపు ముందు ఉండి నృత్యం చేస్తుంటాడు. ఉత్సవాలను ప్రారంభించేవాడిగా గుర్తింపు పొందిన పోతురాజు చేతిలో కొరడా పట్టుకుని ఉంటాడు.

ఘటం ఎదుర్కోలు ప్రారంభం

ఈ యేదాది జూన్ 29వ తేదీ ఆదివారంనాడు ఘటోత్సవం (ఎదుర్కోలు)తో జాతర ప్రారంభం అయింది. వెదురు బద్దెలతో తయారు చేసిన ఘటానికి రంగురంగుల కాగితాలు అతికించి అమ్మవారి (మాతృదేవత రూపంలో) ఘటాన్ని తయారు చేస్తారు. సాంప్రదాయ ధోతీ ధరించి ఒంటి నిండా పసుపు పూసుకున్న పూజారి తలపై ఘటాన్ని మోస్తాడు.

అమ్మవారి దర్శనానికి రాలేనివాళ్ల కోసం ఒక్కోరోజు ఒక్కో ప్రాంతంలో ఘటాన్ని ఊరేగింపుగా తీసికెళ్తారు. భక్తులు అక్కడే ఘటానికి పూజలు నిర్వహించుకుని అమ్మవారికి మొక్కుకుంటారు. 29న అమ్మ వారి ఘటం మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు ఆలయం నుంచి బయలుదేరి కర్బలా మైదానంలోని అమ్మ వారి ఆలయం దగ్గర ఘటం అలంకరణ పూర్తి చేసుకుని రాత్రి 10 గంటలకు దేవాలయానికి చేరుకున్నది. జూన్ 30వ తేదీన హిమాంభావి, దొక్కలమ్మ దేవాలయం, ఉదయం 10 గంటలకు దేవాలయం నుంచి బయలుదేరి రాత్రి 7 గంటలకు తిరిగి ఆలయానికి చేరుకుకుంది. జులై 1వ తేదీన ఉదయం 10 గంటలకు కళాసీగూడా ఏరియాకు బయలుదేరి రాత్రి 7 గంటలకు ఆలయానికి చేరుకున్నది. జులై 2న నల్లగుట్ట ఏరియాకు ఉదయం 10 గంటలకు బయలుదేరి రాత్రి 7 గంటలకు ఆలయానికి చేరుకున్నది. జులై 3న పాన్ బజార్ ఏరియాకు ఉదయం 10 గంటలకు దేవాలయం నుంచి బయలుదేరి రాత్రి 7 గంటలకు దేవాలయానికి చేరుకుంది. జులై 4న ఓల్డ్ బోయిగూడా ఏరియాకు ఉదయం 10 గంటలకు దేవాలయం నుంచి బయల దేరి రాత్రి 7 గంటలకు దేవాలయానికి చేరుకున్నది.

జులై 5న ఉదయం 10 గంటలకు ఆలయం నుంచి రంగ్రేజీ బజార్ ఏరియాకు బయలుదేరి రాత్రి 7 గంటలకు దేవాలయానికి చేరుకుంది. జులై 6న ఉదయం 10 గంటలకు దేవాలయం నుంచి బయలుదేరి చిలకలగూడా ప్రాంతానికి చేరుకుని రాత్రి 7 గంటలకు దేవాలయానికి చేరుకుంటుంది. జులై 7న ఉదయం 10 గంటలకు దేవాలయం నుంచి బయలుదేరి ఉప్పర్ బస్తీ ప్రాంతానికి చేరుకుంటుంది. తిరిగి రాత్రి 7 గంటలకు దేవాలయానికి చేరుకుంటుంది. 8న ఉదయం 10 గంటలకు దేవాలయం నుంచి బయలుదేరి కుమ్మరిగూడా ప్రాంతానికి చేరుకుంటుంది. అక్కడి నుంచి తిరిగి రాత్రి 7 గంటలకు దేవాలయానికి చేరుకుంటుంది. 9న ఉదయం 10 గంటలకు దేవాలయం నుంచి బయలుదేరి రెజిమెంటల్ బజార్ ఏరియాకు చేరుకుంటుంది. రాత్రి 7 గంటలకు దేవాలయానికి చేరుకుంటుంది. 10న ఘటం ఏ వీధిలోకి వెళ్లదు. దేవాలయంలోనే ఉంటుంది. 11న ఉదయం 10 గంటలకు బయలుదేరి బోయిగూడాకు చేరుకుంటుంది. 12వ తేదీ రాత్రి 7 గంటలకు తిరిగి దేవాలయానికి చేరుకుంటుంది.

13నబోనాలు

సికిందరాబాద్ శ్రీ ఉజ్జయినీ మహాకాళీ అమ్మవారి ఆలయంలో ఆషాఢ మాసం ఆదివారం 13న బోనాలు అంగ రంగ వైభవంగా నిర్వహించనున్నారు. తెలంగాణా ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఆవిర్భావం తరువాత బోనాలను రాష్ట్ర పండుగగా గుర్తించడంతో పాటు అత్యంత ప్రాధాన్యతనిచ్చి ప్రోత్స హిస్తోంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున అమ్మవారికి సారెను సమర్పిస్తారు. ఈ పండుగ ప్రధానంగా హైదరాబాద్, సికిందరాబాద్, తెలంగాణా, రాయలసీమలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో జరుపుకుంటారు.

సాధారణంగా జులై లేదా ఆగస్టులో వచ్చే ఆషాఢ మాసంలో ఈ పండుగను జరుపుకోవడం ఆనవాయితీ. పండుగ మొదటి, చివరి రోజులలో ఎల్లమ్మకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తుంటారు. ఉదయం 4 గంటలకు వేద మంత్రోచ్చారణలతో ఆలయ ద్వారాన్ని తెరచి ముఖ్యమంత్రి దంపతులు అమ్మవారిని దర్శించుకుని పూజలు నిర్వహిస్తారు. అమ్మవారికి సాక, బోనాలు సమర్పిస్తారు. ఆ తర్వాత భక్తులు దర్శనం చేసుకుంటారు. రాత్రి 10 గంటల నుంచి సోమవారం ఉదయం 2 గంటలకు వరకు ఆలయం చుట్టూ ఫలహార బండ్ల ఊరేగింపు నిర్వహిస్తారు. పోతురాజులు ఆలయం బయట, లోపల విన్యాసాలు చేస్తారు.

14న రంగం (భవిష్యవాణి)

బోనాల కార్యక్రమం పూర్తయిన తరువాత సోమవారం ఉదయం 3 గంటల నుంచి ఉదయం 5 గంటలకు వరకు జలకుండ, పచ్చికుండ, గుమ్మడి కాయలను వివిధ ప్రాంతాలలోని ఇళ్ల నుంచి బాజా భజంత్రీలతో తీసుకొని వస్తారు. ఆలయం చుట్టూ ప్రదక్షిణ చేసి రతి బలిహరణ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. ఉదయం 5 గంటల నుంచి 7 గంటల వరకు ఆలయాన్ని శుభ్రపరుస్తారు. ఉదయం గం.8.30 ని॥ల నుంచి 9 గంటల వరకు రంగం(భవిష్యవాణి) అమ్మవారి ఆలయానికి ఎదురుగా పచ్చికుండపై నిలబడి అవివాహిత స్వర్ణలత భవిష్యవాణి వినిపిస్తుంది.

రంగం కార్యక్రమం అనంతరం ఉదయం 9 గంటల నుంచి ఉదయం 10.30 గంటల వరకు సొరకాయ, గుమ్మడికాయ బలితీయడం, గావు పట్టడం, పోతురాజుల విన్యాసాలు, ఘటం సాగనంపు.. వంటి కార్యక్రమాలు ఉంటాయి. ఉదయం 10.30 గంటల నుంచి 11.30 గంటల వరకు శ్రీ ఉజ్జయినీ మహాకాళీ అమ్మవారి చిత్రపటాన్ని ఏనుగుపై ప్రత్యేక అలంకరణ చేసి బ్యాండు, బాజా వాయిద్యాలతో పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలతో, పుర ప్రముఖులతో ఆలయం చుట్టూ అంబారీపై ప్రదక్షిణ చేసి పురవీధుల గుండా మెట్టుగూడా ప్రాంతానికి ఘటం, పోతురాజులతో అంబారీ ఊరేగింపు సాగుతుంది.

అనంతరం ఉదయం 11.30 ని॥ల నుంచి రాత్రి 12 గంటల వరకు భక్తులకు దర్శనం; సాయంత్రం 4 గంటల నుంచి రాత్రి 12 గంటల వరకు ఫలహార బండ్ల ఊరేగింపు సాగుతుంది.

రాత్రి 12 గంటలకు మంత్ర పుష్పం, మహా హారతితో అమ్మవారికి నివేదన చేస్తారు. అనంతరం ఆలయాన్ని మూసి వేస్తారు.

శ్రీ ఉజ్జయినీ మహాకాళీ బోనాల జాతరకు పటిష్టమైన ఏర్పాట్లు

సికిందరాబాద్ శ్రీ ఉజ్జయినీ మహాకాళీ అమ్మవారి బోనాల జాతరకు దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో పటిష్టమైన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఆలయానికి రంగులు వేసే కార్యక్రమాన్ని చేపట్టి పనులు వేగంగా చేస్తున్నారు. ఆషాఢ జాతరకు వచ్చే భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకొని దేవాలయానికి మహామండపం, ఆర్చ్‌గేట్, ప్రహరీగోడలు, సాలహారము, శ్రీ వీరభద్ర సహిత మహా కాళేశ్వర, శ్రీమాతంగేశ్వరి, శ్రీ దండు మారెమ్మ, శ్రీ బంగారు మైసమ్మ దేవాలయాలకు పూర్తి పంచ రంగులు వేయిస్తున్నారు. జంట నగరాలలో ఇప్పటికే జాతరకు సంబంధించిన బ్యానర్లు, ఫ్లెక్సీలు, వాల్ పోస్టర్లు ఏర్పాటు చేసారు. ఆలయ చరిత్ర, జాతర విశేషాలతో ప్రత్యేక బుక్‌లెట్ తయారీ చేస్తున్నారు. అమ్మవారి ఆలయంలో మంగళ, శుక్ర ఆదివారాల్లో ప్రత్యేక పూజలు చేసేందుకు అమ్మవారి ఆలయానికి భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలి వస్తుంటారు.

దీంతోపాటు పౌర్ణమినాడు ఆలయంలో హోమం నిర్వహిస్తారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు జంట నగరాల్లోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు తరలి వస్తుంటారు.

కోల్‌కత్తా డెకరేషన్

శ్రీ ఉజ్జయినీ మహాకాళీ అమ్మ వారి ఆలయంలో ఆషాఢ బోనాల జాతరొచ్చిందంటే చాలు అమ్మ వారి ఆలయం మరింత శోభాయమానంగా తయారవుతుంది. కలకత్తా డెకరేషన్‌తో కలకత్తా మాదిరిగా పందిళ్లతో కూడిన 6 క్యూ లైన్లు, దేవాలయ ప్రాంగణంలో ప్రత్యేకమైన అలంకరణ, వాటర్ ప్రూఫ్‌తో షెడ్స్ ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. బోనం ఎత్తుకుని వచ్చే మహిళల కోసం ప్రత్యేక క్యూ లైన్లు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. వయోవృద్ధులు, వికలాంగుల దర్శనం కోసం ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఆలయాన్ని రంగు రంగుల విద్యుద్దీపాలతో అత్యంత శోభాయమానంగా అలంకరిస్తున్నారు.

అమ్మవారి ఆలయంలో భక్తులకు సేవలందిస్తున్న స్వచ్ఛంద సంస్థలు

ఆషాఢ బోనాల జాతరకు అమ్మవారి ఆలయానికి పెద్ద సంఖ్యలో వచ్చే భక్తులకు వివిధ స్వచ్ఛంద సంస్థలు ఎన్నో యేళ్లుగా సేవలందిస్తున్నాయి. క్యూ లైన్లలో తాగు నీటిని పంపిణీ చేయడం, అమ్మ వారిని వీలయినంత త్వరగా దర్శించుకునేందుకు వీలుగా వీరు సేవలు అందిస్తుంటారు.

అలాగే ఆలయానికి వచ్చే భక్తులకు స్వచ్ఛంద సంస్థల ఆధ్వర్యంలో అన్నదానం నిర్వహిస్తుంటారు. వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ఆధ్వర్యంలో మహంకాళీ పోలీసు స్టేషన్ ప్రాంగణంలో ఉచిత వైద్య శిబిరాలను ఏర్పాటు చేసి సేవలు అందిస్తుంటారు. జాతరకు వివిధ ప్రాంతాల నుంచి ప్రయాణికులను తరలించేందుకు ఆర్టీసీ ఆధ్వర్యంలో పటిష్టమైన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఎలాంటి అగ్ని ప్రమాదాలు జరగకుండా ముందస్తుగా అగ్నిమాపక శాఖ అధికారులు జాగ్రత్త చర్యలు చేపట్టడంతో పాటు అగ్ని మాపక శకటాలను ఆలయ ప్రాంగణానికి సమీపంలో అందుబాటులో ఉంచుతున్నారు.

విద్యుత్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో విద్యుత్ నిరంతరాయంగా ఉండేందుకు చర్యలు చేపట్టారు. ప్రత్యేక ట్రాన్స్ ఫార్మర్ల ఏర్పాటుతో పాటు ఆలయానికి వెళ్లే అన్ని మార్గాల్లో వీధి దీపాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. దక్షిణ మధ్య రైల్వే ఆధ్వర్యంలో వివిధ ప్రాంతాల నుంచి ప్రత్యేక రైళ్ల ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఐఅండ్‌పీఆర్ ఆధ్వర్యంలో అమ్మవారి ఆలయం వద్ద జరుగుతున్న పూజా కార్యక్రమాలను ప్రత్యక్ష ప్రసారం ద్వారా అందించనున్నారు. సాంస్కృతిక శాఖ ఆధ్వర్యంలో కళాకారులతో ఆట పాటలు నిర్వహించనున్నారు. భారత్ స్కౌట్స్ అండ్ గైడ్స్ ఆధ్వర్యంలో క్యూ లైన్లలోని భక్తులకు తాగునీరు అందించడం, క్యూ లైన్ల నిర్వహణలో సేవలందించనున్నారు. ఎన్‌సీసీ రెండు రోజుల పాటు ఆలయానికి వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా సేవలు అందించనున్నారు.

దక్కన్ మానవ సేవా సమితి, నల్లగుట్ట అభివృద్ధి సంఘం, మున్నూరు కాపు సంఘం, ఆర్య వైశ్య సేవా సమితి వంటి స్వచ్ఛంద సంస్థలు ఆలయానికి వచ్చే భక్తులకు అవసరమైన సేవలందించనున్నారు.

జాతర సందర్భంగా హైదరాబాద్ నగర పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో పటిష్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లను చేపట్టనున్నారు. ప్రధాన ఆలయంతో పాటు ఆలయానికి వచ్చే అన్ని క్యూ లైన్లు, ఇతరత్రా మార్గాల్లో సీసీ కెమెరాలను పెద్ద సంఖ్యలో ఏర్పాటు చేసి మహాకాళీ పోలీసు స్టేషన్‌లో కంట్రోల్ రూంను ఏర్పాటు చేసి పర్యవేక్షించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.

ఆలయ చరిత్ర

రాజుల కాలంలో రాజులు, రాణులు వారి కుటుంబ సభ్యులు ఇంటి నుంచి బయటకు రావాలంటే పల్లకిని ఉపయోగించేవారు. ఆ పల్లకిని బోయీలు మోసేవారు. యుద్ధాలు జరిగిన సమయంలోనూ గాయపడిన వారిని చికిత్స కోసం తరలించడంలోనూ వీరి పాత్ర కీలకంగా ఉండేది. అలాగే బ్రిటీష్ వారి పరిపాలనా కాలంలో సికింద్రాబాద్ మిలటరీ బెటాలియన్‌లో ఒక బోయీగా పని చేసాడు సురిటి అప్పయ్య. ఆయన కృషితోనే సికిందరాబాద్‌లో శ్రీ ఉజ్జయినీ మహాకాళీ అమ్మవారి ఆలయ నిర్మాణం జరిగింది. 1813వ సంవత్సరంలో హైదరాబాద్, సికిందరాబాద్‌లలో ప్లేగు మహమ్మారి విజృంభించి వేలాది మంది జనం మృత్యువాత పడ్డారు. ఈ సమయంలో సురిటి అప్పయ్య బెటాలియన్‌తో పాటు మధ్య భారత్‌లోని ఉజ్జయినీకి బదిలీపై వెళ్లాడు అప్పయ్య. అక్కడ ఉన్న మహంకాళీ ఆలయానికి వెళ్లి తన కోసం, తన కుటుంబం కోసం కాకుండా ప్రజలందరి కోసం “తల్లీ! ఈ విపత్కర పరిస్థితుల నుంచి సకల మానవాళిని కాపాడాలనీ, అది జరిగితే సికిందరాబాద్‌లో శ్రీ ఉజ్జయినీ మహాకాళీ అమ్మ

పటిష్టమైన ఏర్పాట్లు: ఆలయ ఈ.ఓ. గుత్తా మనోహర్ రెడ్డి

ఆషాఢ బోనాల సందర్భంగా సికిందరాబాద్ శ్రీ ఉజ్జయినీ మహాకాళీ అమ్మవారి ఆలయానికి వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ఆలయంలో పటిష్టమైన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని ఆలయ ఈ.ఓ. గుత్తా మనోహర్ రెడ్డి తెలియజేసారు. ప్రతి యేటా అమ్మ వారి ఆషాఢ బోనాల జాతరకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలోని వివిధ జిల్లాలతో పాటు దేశ విదేశాల నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు అమ్మ వారిని దర్శించుకుంటారని ఆయన తెలియజేసారు.

ఈ సందర్భంగా భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా పటిష్టమైన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామన్నారు. ఆలయ ప్రాంగణంలో గద్దె ఏర్పాటు చేసి వీలైనంత త్వరగా అమ్మ వారి దర్శనాన్ని భక్తులకు కల్పిస్తామని ఈ.ఓ. తెలియ జేసారు.

అలాగే ముఖ్యమంత్రులు, మంత్రులు, ఇతరత్రా వీవీఐపీల రాక సందర్భంగా పటిష్టమైన జాగ్రత్తలు చేపట్టనున్నామని ఆయన తెలియజేసారు. ఎక్కడా ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా సీసీ కెమెరాలతో నిఘాను మరింత పటిష్టం చేస్తున్నామని ఈ.ఓ. తెలియజేసారు.

వారి విగ్రహం పెడతానని, అమ్మవారికి గుడి కడతానంటూ మొక్కుకున్నాడు. కొద్ది కాలానికి వ్యాధి తగ్గుముఖం పట్టడం, సురిటి అప్పయ్య సికిందరాబాద్‌కు బదిలీ అయిరావడం జరిగింది. అమ్మవారికి తాను మొక్కిన మొక్కును గుర్తు పెట్టుకున్న అప్పయ్య తన సహచరుల సహాయం తీసుకుని కర్రతో చేసిన ఉజ్జయినీ మహాకాళీ అమ్మవారి విగ్రహాన్ని అప్పటి లష్కర్‌లోని ఒక ఖాళీ ప్రదేశంలో (1815 జులై నెలలో) ప్రతిష్టించి చిన్న గుడి కట్టించాడు.

నిర్మాణ సమయంలో అక్కడ ఉన్న పాత బావిని బాగు చేస్తున్న సమయంలో మాణిక్యాలమ్మ విగ్రహం దొరికింది. ఆ అమ్మవారి విగ్రహాన్ని కూడా గుడిలోనే ప్రతిష్టించాడని కథనం. తదనంతర కాలంలో అప్పయ్య కుమారుడు సంజీవయ్య(1900), ఆయన కుమారుడు మేస్త్రి లక్ష్మయ్య(1914), అతని వారసుడు కిష్టయ్యలు వరుసగా శ్రీ ఉజ్జయినీ మహాకాళీ ఆలయ అభివృద్ధికి ఎంతగానో కృషి చేసారు. ఆ తరువాత కాలంలో ఆలయం అభివృద్ధి చెందుతున్న సమయంలో పెద్దల కమిటీలు రంగ ప్రవేశం చేసి, పూజారి వర్గాన్ని తెచ్చి దేవాదాయ శాఖకు ఈ ఆలయాన్ని (1947)లో అప్పగించారు. తెలంగాణా సంస్కృతికి ప్రతీకగా నిలిచే బోనాల ఉత్సవాల సందర్భంగా దేశ, విదేశాలతో పాటు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి లక్షలాదిగా భక్తులు ఈ ఆలయానికి తరలి వస్తుంటారు.

ఫొటోలు: ఎస్.శ్రీధర్

సింగిల్ పేజీ కథ

చీలిన దారులు

పక్కి శివప్రసాదరావు

"ఇప్పటికీ మేమిద్దరం ఒకరికొకరు కావాలనుకుంటున్నాం" ఆమె స్వరం దృఢంగా పలికింది. ఒక్కసారి అతని దవడ కండరం బిగుసుకుంది. మొహం జేగురు రంగులోకి మారింది. "పెళ్లి చూపుల్లో అరగంట పైగా మాట్లాడుకున్నాం. పెళ్లి తేదీ ఫిక్స్ అయ్యాక నెల రోజులు ఎన్నో విషయాలు మాట్లాడుకున్నప్పుడు కూడా ఏమీ చెప్పని నీవు, పెళ్లి అయిన ఆరు మాసాలలో ఇలా చెప్పడంలో నీ ఉద్దేశం ఏమిటి?"

ఆమె ఎంతో నెమ్మదిగా "సారీ, నాకు తెలుసు. ఇది ఎంతో బాధ కలిగిస్తుందని. కానీ ఏం చేయను. ఇంట్లో ససేమిరా అంగీకరించరు. నన్ను బంధిస్తారు. విషం తాగి చస్తామంటారు. బంధు, మిత్రులతో ఎంతో రాద్ధాంతం చేస్తారు. మా అక్క విషయంలో ఏం జరిగిందో నాకు తెలుసు. అక్క పెళ్లి బలవంతంగా చేశారు. తను రాజీ పడి జీవిస్తోంది. అలా నేను చేయలేను" చెప్పింది.

"అంటే ఇప్పుడు ఈ విషయం నీ నిర్ణయం తెలిస్తే నిన్ను బంధించరా? విషం తాగి చావరా? నీ ద్వంద్వ వైఖరికి నేనే దొరికానా? మా అమ్మా, నాన్న ఎంత కుంగిపోతారో నీకేం తెలుసు? పెళ్లి అంటే మరీ ఇంత తేలిక భావం ఉండటం నిజంగా దారుణం. మొదటిసారి నిన్ను చూసినప్పుడు, నీతో మాట్లాడినప్పుడు నాకో చక్కని భాగస్వామి దొరికిందని ఎంత పొంగిపోయాను. నా భావి జీవితం నీతో నందనవనంలా ఉంటుందని ఎంత ఆశపడ్డానో నీకేం తెలుసు?" గొంతులో ఏదో అడ్డుపడినట్లు అవడంతో ఆగిపోయాడు.

"నన్ను క్షమించు. పెళ్లి చూపుల్లో ఓ అరగంట మాట్లాడినప్పుడు నాకో చక్కని భాగస్వామి దొరికిందని ఎంతో పొంగిపోయానన్నావు. అరగంట పరిచయంలో అది కరెక్ట్ కాదని తేలిపోయింది. నా స్నేహితునితో నా స్నేహం ఎన్నో యేళ్లు. కలిసి చదువుకున్నాం. ఒకరి గురించి ఒకరికి చాలా అవగాహన ఉంది. ఇక్కడ స్నేహం మా ప్రేమ కన్నా ఎక్కువ. అంతా అనుకున్నట్లు జరుగుతాయి అని నమ్మకంతో వున్నప్పుడు సంఘటనలు ఒకదాని మీద ఒకటి విరుచుకుపడి మన పెళ్లి జరిగిపోయింది. ఇప్పుడు మన పెళ్లి బంధాన్ని మించిన మా ప్రేమ బంధాన్ని నీవు నీ విశాల హృదయంతో నన్ను కాపాడలేవా? నీ మంచితనానికి ఓ మంచి భాగస్వామి నీకు తప్పకుండా దొరకాలని నా ప్రార్థన. నా వలన నీకు ఇంతటి మనస్తాపం కలగడం ఎంతో బాధగా ఉంది. నిజంగా ఇది తీరని ద్రోహమే. నన్ను అర్థం చేసుకో. నీ సహకారం నాకు ఎంతో అవసరం. నన్ను నీవే కాపాడాలి. తదుపరి కార్యాచరణ ఇరువురం సామరస్య ధోరణిలో చేద్దాం".

ఆమె మాటలకు ఏం సమాధానం చెప్పాలో అర్థంకాక అయోమయానికి గురయ్యాడు. పిచ్చివాడిలా కారు దగ్గరకు నడిచాడు. ఆమె అతని వెనకాలే నడిచింది.

అతడు కారు డోర్ తీయబోతుంటే "మీరు కూర్చోండి. నేను డ్రైవ్ చేస్తాను" అంది.

....

ఇద్దరూ ఆ ఫ్లాట్‌లో మరో ఆరు మాసాలు కలిసే వున్నారు. కాకపోతే అపరిచితుల్లా మెలిగారు. ఆమె చేతి వంట అతను తినలేదు. కనీసం కాఫీ అయినా తాగలేదు. అవసరానికి మించి ఎవరూ ఒకరినొకరితో మాట్లాడలేదు. ఇద్దరూ లాయర్ దగ్గరికి వెళ్లారు. విడాకులకి దరఖాస్తు చేశారు. ఈ వార్త వినగానే, అమ్మాయి తల్లిదండ్రులు కుప్పకూలిపోయారు. అబ్బాయి తల్లిదండ్రులూ అంతే. వెంటనే ఆఘమేఘాల మీద వచ్చేశారు. కన్నీరు మున్నీరుగా విలపించారు. కాళ్లా, వేళ్లా పడ్డారు. అరిచారు, చస్తామని బెదిరించారు. బంధు మిత్రులకు విషయం తెలియగానే విస్తృతంగా చర్చలు జరిగాయి. అబ్బాయి బాగా దెబ్బ తిన్నట్లు కనిపించసాగాడు. అమ్మాయి మామూలుగానే ఉంది.

రోజులు గడుస్తున్నాయి. ఏ విషయమైనా, విషాదమైనా కాలంతో పాటు ప్రభావాన్ని కోల్పోయి సాదా సీదా అయిపోతుంది. ఈ రోజుల్లో విడాకులు కామన్ అయిపోయాయి. సరిగ్గా ఓ సంవత్సరం తరువాత, అందరికీ ఇన్విటేషన్ కార్డులు వచ్చాయి. వెడ్డింగ్ ఇన్విటేషన్ కార్డ్ లాగే ఉంది కానీ, అది ఫేర్ వెల్ కార్డ్. షామియానాలు, డెకరేషన్స్ అన్నీ మామూలే. కుతూహలంతో చాలా మందిని రప్పించిన కారణంగా అక్కడ అతిథులు చాలా మంది వచ్చారు. చక్కటి మ్యూజిక్ అందరికీ వినిపిస్తోంది. అమ్మాయి, అబ్బాయి వేదిక మీదకు వచ్చారు. ఓ పెద్దాయన మైక్ పట్టుకుని విడిపోతున్న దంపతులను అభినందిస్తూ, వాళ్ల కొత్త జీవితాలు బాగా సాగాలని ఆశిస్తూ ప్రసంగించాడు.

అమ్మాయి, అబ్బాయి వేదిక మీద చెరో వైపు నిలబడ్డారు. పెద్దాయన మైక్ అబ్బాయికి అందించాడు. "ఫ్రెండ్స్! మేమిద్దరం విడిపోతున్నాం. అందరికీ థాంక్స్" అన్నాడు క్లుప్తంగా. అక్కడికి వచ్చిన వాళ్లలో చాలామంది బంధుమిత్రులు యుక్త వయసులో ఉన్నవాళ్లే. ఒకరో, ఇద్దరో పెద్దవారు కనిపిస్తున్నారు. ఉభయుల తల్లిదండ్రులు అక్కడ లేరు. అమ్మాయి మైక్ అందుకుంది. "మై డియర్ వెల్ విషర్స్, అనుకోకుండా కొన్ని జరిగిపోతుంటాయి. అలా జరిగిన వాటిని దిద్దుకోవడానికి అవకాశం వున్నప్పుడు దిద్దుకోవాలి. మేం చేసింది అదే. అర్థం చేసుకోండి. ఎంతో సామరస్యంగా ఇరువురం విడిపోతున్నాం. ఈ సందర్భంగా స్నేహపూర్వకంగా ఇచ్చే ఈ డిన్నర్‌ని స్వీకరించగోరుతున్నాం" అంది.

ఆంగ్లంలో ఆమె ప్రసంగం రానున్న మార్పులకు కొత్త సంకేతంలా కనిపిస్తోంది.

ఈ వారం కవిత్వం

చిగురు వెలుగు

కన్నీళ్ల తోట వేసినట్లుగా
పూటకో కాపు.

ఊడ్చి బస్తాలకెత్తిన సహనం
ఉప్పు నీటి కింద పడి ఊపిరి పోకుండా
చిత్తడి కళ్ల మధ్యలోనే

కాలం కొనకు మనిషిని ముడేసి
బతుకు పగుళ్లలో
ఆశ చిగురు వెలగాలని
శూన్యంలోనూ మనసును
రెపరెపలాడిస్తూనే ఉంది.

- శ్రీ సాహితి

కుసుమంలోనే దాక్కుని ఉంటాను

నీవు నీ గుండెపై
అలంకరించుకుంటున్న
కుసుమంలోనే
నేను తెంపి తెచ్చిన
ఆ కుసుమంలోనే
నా అంతట నేనే దాక్కుని ఉంటాను;
నీవు, అసలు

అనుమానపడకుండా
నన్నే అలంకరించుకుంటూంటావు
కూడా;
మిగిలినదంతా దేవతలకే తెలుసు!

నీ ఇంటి పూలకుండీలో ఉండి
వాడిపోతూన్న కుసుమంలోనూ
నా అంతట నేనే దాక్కుని ఉంటాను;

నీవు, నేనక్కడే ఉన్నానని
అసలు అనుమానపడకుండా
దాదాపుగా ఒంటరితనంలో
నా కోసమై
నా ఉనికిని తలచుకుంటూ ఉంటావు.

ఆంగ్లమూలం: ఎమిలీ డికిన్సన్
తెలుగు అనువాదం: రఘువర్మ

లేచిగుళ్ళు .. లేత గరికలు

లేచిగుళ్ళు, లేత గరికలు
గంతులెయ్యడం మానేసాయా,
వర్షాలకి బదులు రక్తాలతో
నేలతల్లి తడిచిపోతుంటే!
పిట్టలూ పాటలూ పంటలూ
పడావు పడ్డాయా
మేఘాకాశాలకి బదులు
ఆయుధ పొగలు ఆకాశాన్ని కమ్మేస్తుంటే
గొడవలు మేలిమి గుణాల కోసం పడాలి
మలిన రణాల కోసం కాకుండా
మనుషుల అసువుల
అసలు సంగతి మతించాలి
గండ పుండు మోక్ష గతి మార్గానికి
విముక్తి దారిలో మసులుకోవాలి.
యుద్ధాలతో యోగులు కారు
యాగ బలాలతో యోగులవుతారు
మట్టి మనసు
సుగంధ పరిమళాలు వెదజల్లుతుంది
ముష్టి యుద్ధాల
రుధిర దుర్వాసనలని భరించదు.
తెల్లారితే కళ్ళు విప్పే పూలు
మన కళ్ళు అవ్వాలి.. పూల తేనెలుగా
మన కన్నీళ్లు మారాలి
సతతం హరితాన్ని జీర్ణం చేసుకోవాలి.

- ఒబ్బిని

నాకై వెతుకులాట

అందరూ నన్ను గొప్పవాడివి అంటారు
కానీ నిజంగా నన్ను తెలుసుకునేది
నేను మాత్రమే.

చిరునవ్వుల వెలుగులు విరజిమ్ముతున్నా,
నాలో ఎక్కడో నీలిఛాయలు
వెంటాడుతూనే ఉంటాయి.

ఒక్కోసారి గర్వంగా తల ఎత్తినా,
ఆ వెంటనే దిగులుతో వాలిపోతాను.

నాకే నచ్చిన నేను,
అదే.. నాకై వెతుకుతున్న నేనూ.
ఎందుకో తెలియదు,
గెలిచినప్పుడే ఓటమిలా అనిపిస్తుంది.

నాకు నేను వేసే ప్రశ్నలకు
ఇతరుల జవాబులు కేవలం మాటలే
తప్ప.. సందేహం తీరదు.

ఒక రోజు..
నాలోని నన్ను నేనే ఓదార్చాలి,
నాలోనే ఉన్న నమ్మకాన్ని నేనే నమ్మాలి.

- డాక్టర్ మామిడాల శైలజ

నాన్న పిలుపే ఓ బిరుదు!

నాన్న
అనే మాటకు విలువైన ఓ బిరుదే
నాన్న
అనే పిలుపు పెదాలకు అందనిదే
నాన్న
అనే పిలుపు ధైర్యమే
నాన్న..
అనే పిలుపుకు సంతోషం
నాన్న
అనే పిలుపుకు ఆనందమే
కూతుళ్ళతో కోడళ్ళలో
ఆ పిలుపే ఓ మధురమే
నాన్న పొద్దుననక పోయి
రాతిరి సంధ్యా సమయానికి
తిరిగొస్తాడు
నాన్న
పిల్లల భవిష్యత్తు కోసం ఆరా తీస్తాడు
ఎందుకో నాన్న తినకున్నా
తిన్నానని చెప్తాడు.

ఎందుకో మరి..
నాన్న అబద్ధాలు చెప్తాడు
పిల్లల కోసం ప్రతిక్షణం
శ్రమతో శ్రమిస్తారు నాన్న
నాన్నకు పురస్కారాల కన్నా
పిల్లల క్షేమమే ఎక్కువ.

బరువు, బాధ్యతలంటే పిల్లలకు
నేర్పిస్తాడు.
పిల్లల కోసం నాన్న చాలా
వెనకబడ్డాడు.

- గిద్దలూరు సాయి కిషోర్

సామ రైస్ కిచిడీ

కావలసిన పదార్థాలు

సామ బియ్యం-ఒక కప్పు; నూనె-రెండు టేబుల్ స్పూన్లు; జీలకర్ర-అర టీస్పూన్; అల్లం, పచ్చిమిర్చి పేస్ట్-ఒక టేబుల్ స్పూన్; బంగాళాదుంపలు-ఒక కప్పు; టమోటాలు-అర కప్పు; ఉడికించిన బఠానీలు-పావు కప్పు; కారం-కొద్దిగా; పసుపు-చిటికెడు; ఉప్పు-కొద్దిగా; తరిగిన కొత్తిమీర-కొద్దిగా; నీళ్లు-రెండు కప్పులు.

తయారు చేసే విధానం

ముందుగా సామ బియ్యాన్ని శుభ్రంగా కడిగి 15-20 నిమిషాలు నానబెట్టాలి. కడాయిలో నూనె పోసి వేడి అయిన తరువాత జీలకర్ర వేసి వేయించాలి. అల్లం, పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ వేసి పచ్చివాసన పోయేదాకా వేయించాలి.

బంగాళాదుంప, టమాట ముక్కలు వేసి కాసేపు వేయించాలి. ఉడికించిన బఠానీలు, కారం, పసుపు, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి. నానబెట్టిన సామ బియ్యం, నీళ్ల పోసి కలిపి మూత పెట్టి ఉడికించాలి.

బియ్యం ఉడికి, నీళ్ల ఇంకిపోయిన తర్వాత కొత్తిమీర చల్లితే రుచికరమైన సామ రైస్ కిచిడీ సిద్ధం.

కుట్టు కి కిచిడీ

కావలసిన పదార్థాలు

కుట్టు పిండి(బుక్ వీట్ పిండి)-ఒక కప్పు; బంగాళాదుంపలు-రెండు (చిన్న ముక్కలుగా తరిగినవి); నూనె-ఒక టేబుల్ స్పూన్; జీలకర్ర-అర టీ స్పూన్; పచ్చిమిర్చి-రెండు (సన్నగా తరిగినవి); అల్లం-సన్నగా తరిగిన చిన్న ముక్క; కరివేపాకు-కొద్దిగా; ఉప్పు-రుచికి సరిపడినంత; నీళ్ళు-రెండు కప్పులు; కొత్తిమీర-కొద్దిగా (సన్నగా తరిగినది);

తయారు చేసే విధానం

స్టౌ మీద ప్యాన్ పెట్టి అందులో నూనె పోసి, జీలకర్ర వేయించాలి. ఆ తర్వాత పచ్చిమిర్చి, అల్లం, కరివేపాకు వేసి వేయించాలి. బంగాళాదుంప ముక్కలు వేసి కొద్దిసేపు ఉడికించాలి. ఆ తర్వాత కుట్టుపిండి వేసి వేయించాలి. నీళ్ల పోసి, ఉప్పు వేసి కలిపి, మూతపెట్టి, 10-15 నిమిషాల పాటు ఉడికించాలి. మధ్యలో ఒకసారి కలపాలి. పిండి ఉడికిన తర్వాత కొత్తిమీరతో జోడిస్తే వేడి వేడి కుట్టు కి కిచిడీ రెడీ.

సింగారె పూరీ

కావలసిన పదార్థాలు

సింగారె పిండి(నీటి చెస్ట్నట్) -ఒక కప్పు; బంగాళాదుంప- ఒకటి; పచ్చిమిర్చి-రెండు; అల్లం-చిన్న ముక్క; జీలకర్ర-అర టీస్పూన్; ఉప్పు-తగినంత; నూనె-సరిపడినంత

తయారు చేసే విధానం

ఒక గిన్నెలో సింగారె పిండిని, మెత్తగా చేసిన బంగాళాదుంపలు, పచ్చిమిర్చి, అల్లం, జీలకర్ర, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి. కొద్దిగా నీళ్ల పోసి, పూరీ పిండిలా మెత్తగా కలుపుకోవాలి. కలిపిన పిండిని చిన్న ఉండలుగా చేసుకోవాలి. ఒక ఉండను తీసుకుని, కొద్దిగా పొడి పిండి చల్లి, పూరీలా వత్తుకోవాలి.

స్టౌ మీద ప్యాన్ పెట్టి నూనె వేడయ్యాక, పూరీలను బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి. వేడి వేడి సింగారె పూరీ రెడీ.

సగ్గుబియ్యం కిచిడీ

కావలసిన పదార్థాలు

సగ్గుబియ్యం-ఒక కప్పు; నూనె-రెండు టేబుల్ స్పూన్లు; జీలకర్ర-ఒక టీస్పూన్; పచ్చిమిర్చి-రెండు (సన్నగా తరిగినవి); వేరుశెనగలు -పావు కప్పు; ఉప్పు-రుచికి సరిపడినంత; కారం-కొద్దిగా; నిమ్మరసం-అర టీస్పూను; కొత్తిమీర-కొద్దిగా (తరిగినవి).

తయారు చేసే విధానం

సగ్గు బియ్యాన్ని నీటిలో కడిగి, 2-3 గంటల పాటు నానబెట్టాలి. స్టౌ మీద ప్యాన్ పెట్టి నూనెను వేడి చేయాలి. నూనె వేడయ్యాక జీలకర్ర, పచ్చిమిర్చి, వేరుశెనగలు వేసి వేయించాలి. వేరుశెనగలు వేగిన తర్వాత, నానబెట్టిన సగ్గుబియ్యాన్ని వేసి కలపాలి. తర్వాత, ఉప్పు, కారం, నిమ్మరసం వేసి బాగా కలపాలి. సగ్గుబియ్యం మెత్తబడే వరకు వేయించాలి. చివరగా కొత్తిమీరతో గార్నిష్ చేస్తే ఘుమఘుమలాడే సాబుదాన కిచిడీ రెడీ.

జనాభా నియంత్రణపై అవగాహన అవసరం

నిర్ణీత ప్రాంతంలో నివసించే ఒకే జాతికి చెందిన జీవుల సమూహమే జనాభా. ఒక నిర్ణీత కాల వ్యవధిలో జనాభాలో వచ్చే జననాల సంఖ్యను జనన రేటు అంటారు. ఇందులో సమగ్ర జనన రేటు, విశిష్ట జనన రేటు, శక్త్యర్థ జనన రేటు, జీవావరణ జనన రేటు అనే వివిధ లెక్కింపు విధానాలున్నాయి. అలాగే మరణాల రేటులో సమగ్ర, విశిష్ట, శక్త్యర్థ, జీవావరణ మరణ రేట్లు ఉంటాయి. మరణాల రేటుకంటే జననాల రేటు ఎక్కువ ఉన్నపుడే ఆ జనాభా పరిమాణం పెరుగుతుంది. రోజు రోజుకు పెరిగి పోతున్న జనాభా, తద్వారా తలెత్తే దుష్పరిణామాలను వివరించేందుకు, సమస్యలపై అవగాహన కలిగించేందుకు ఏటా జులై 11 న ప్రపంచ జనాభా దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా జనాభా పెరుగుదల, తగ్గుదలకు సంబంధించిన విషయాలపై ప్రజలలో చైతన్యం కలిగించడానికి ఐక్యరాజ్య సమితి 1989లో దీనిని ప్రారంభించింది. 11-07-1987న జన్మించిన ఒక శిశువుతో ప్రపంచ జనాభా 500 కోట్లకు చేరింది. ఆ రోజునే ప్రపంచ జనాభా దినంగా ఐక్యరాజ్య సమితి ప్రకటించింది. 1989 నుండి జులై 11వ తేదీన ప్రపంచ జనాభా దినోత్సవంగా పాటిస్తున్నారు.

లక్ష్యం

ప్రపంచ జనాభా పెరుగుదల, దాని ప్రభావాలు, కుటుంబ నియంత్రణ, లింగ సమానత్వం, వనరుల వినియోగం వంటి కీలక అంశాలపై ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడం. 1987లో ప్రపంచ జనాభా 500 కోట్లకు చేరిన నేపథ్యంలో, ఐక్యరాజ్య సమితి అభివృద్ధి కార్యక్రమం (UNDP) ప్రతిపాదన మేరకు ఈ దినోత్సవాన్ని 1989 నుంచి ప్రపంచ దేశాలు పాటించడం ప్రారంభించాయి. 21వ శతాబ్దంలో మానవ జనాభా పెరుగుదల అనేది గణనీయమైన విషయమే కాదు. అది అన్ని భవిష్యత్తు విధానాలను ప్రభావితం చేసే మూల అంశం. దీన్ని సమర్థంగా మేనేజ్ చేయడం ద్వారా మాత్రమే మానవ జీవన నాణ్యతను, భౌతిక వనరుల స్థిరతను నిర్ధారించవచ్చు.

2024 నాటికి ప్రపంచ జనాభా 8.1 బిలియన్లకు (అంటే 810 కోట్లు) చేరింది. ఇది చరిత్రలోనే అత్యధిక స్థాయి. ప్రపంచ జనాభా ప్రతి సంవత్సరం 9 కోట్ల 20 లక్షలు అదనంగా పెరుగుతోంది. క్రీ.శ.1000వ శతాబ్దంలో ప్రపంచ జనాభా కేవలం 40 కోట్లు మాత్రమే. 1850లలో మొదటిసారి జనాభా వంద కోట్లను దాటింది. అక్కణ్నించి 150 ఏళ్ల కాలంలోనే 650 కోట్లను దాటేసింది. 1927 నాటికి అది 200 కోట్లకు, 1960లో 300 కోట్లకు, 1999లో 600 కోట్లకు, 2011లో 700 కోట్లకు చేరింది. అంటే, గడచిన 100 యేళ్లలో జనాభా వృద్ధి వేగం గణనీయంగా పెరిగింది.

ప్రపంచంలో రోజుకి సగటున 3.85 లక్షల మంది జన్మిస్తుండగా, 1.65 లక్షల మంది మరణిస్తున్నారు. అంటే రోజుకి 2.2 లక్షల జనాభా పెరుగుతోంది. ప్రపంచ జనాభాలో సుమారు 25 శాతం మంది 15 యేళ్ల లోపు పిల్లలే. అదే సమయంలో, వృద్ధుల సంఖ్య కూడా పెరుగుతోంది. 2024 నాటికి 65 యేళ్ల పైబడినవారు సుమారు 10 శాతం కాగా, ఇది 2050 నాటికి 16 శాతం దాటే అవకాశముంది.

2023 నాటికి భారత్ జనాభా 142.86 కోట్లకు చేరి, చైనాను అధిగమించి ప్రపంచంలోనే అత్యధిక జనాభా కలిగిన దేశంగా నిలిచింది. ఇందులో పురుషులు 51.1 శాతం, మహిళలు 48.9 శాతం ఉన్నారు. దేశంలో సగటు ఫెర్టిలిటీ రేటు (ఒక మహిళకు జన్మించే సగటు పిల్లల సంఖ్య) ప్రస్తుతం 2.0గా ఉంది. ఇది 'పాపులేషన్ రిప్లేస్‌మెంట్ రేట్' అయిన 2.1కు దగ్గరగా ఉంది. అంటే, జనాభా స్థిర స్థాయికి చేరే దిశగా ఉన్నామన్న మాట. భారతదేశంలో 1872 నుంచి 2011 వరకు మొత్తం 15 పర్యాయాలు జనగణన చేశారు. 2011లో 15వ సారి 28 రాష్ట్రాలు, 7 కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల్లో జనగణన నిర్వహించారు. అప్పటికి తెలంగాణ

ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో భాగంగా ఉంది. భారతదేశంలో తెలంగాణ 29వ రాష్ట్రంగా ఆవిర్భవించిన తర్వాత జనగణన ఒక్కసారి కూడా చేపట్టలేదు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర జనాభా 3,51,93,978. తెలంగాణ ప్రస్తుత జనాభా 3,50,03,674. ఖమ్మం జిల్లాలో 327 గ్రామాలను (7 మండలాలు) ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కలిపారు. 2001-11లో భారతదేశ జనాభా వృద్ధిరేటు 17.7 శాతం. రాష్ట్రంలో 2001-11 మధ్య కాలంలో జనాభా వృద్ధిరేటు 13.58 శాతం. భారతదేశంలో రోజుకి సగటున 67,000 మంది పుడుతుండగా, 27,000 మంది మరణిస్తున్నారు. అంటే రోజుకి 40,000 జనాభా పెరుగుతోంది. ఇది ఏడాదికి సుమారు 1.5 కోట్లు.

2011 లెక్కల ప్రకారం భారత్‌లో సగటు పట్టణ జనాభా శాతం 31.2 ఉండగా, రాష్ట్రంలో పట్టణ జనాభా శాతం 38.67గా ఉంది. అంటే రాష్ట్ర పట్టణ జనాభా జాతీయ సగటు కంటే ఎక్కువగా ఉన్నట్లు గమనించవచ్చు. రాష్ట్రంలో గ్రామీణ జనాభా ప్రస్తుతం 213.95 లక్షల మంది. రాష్ట్ర మొత్తం జనాభాలో గ్రామీణ జనాభా వాటా ప్రస్తుతం 61.12 శాతం.

2020 మార్చి నాటికి ప్రపంచ జనాభా 7.8 బిలియన్లకు, 2023 వరకు 8 బిలియన్లకు, 2037 వరకు 9 బిలియన్లు, 2055 వరకు 10 బిలియన్లకు చేరనున్నట్లు అంచనా.

1950లో ప్రపంచ జనాభాలో కేవలం 30 శాతం మాత్రమే పట్టణాల్లో నివసించేవారు. 2024 నాటికి 57 శాతం పెరిగింది. 2050 నాటికి ఇది 70 శాతం దాటే అవకాశముంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ జనాభా 2023 నాటికి సుమారు 5.6 కోట్లు కాగా, తెలంగాణలో ఇది 4.1 కోట్లు. ఈ రాష్ట్రాల్లోనూ పట్టణీకరణ వేగంగా సాగుతోంది. వనరులపై ఒత్తిడులు పెరుగుతున్నాయి. పట్టణ జనాభా పెరగడం వల్ల మౌలిక సదుపాయాలపై, పర్యావరణంపై తీవ్ర ఒత్తిడి ఏర్పడుతోంది.

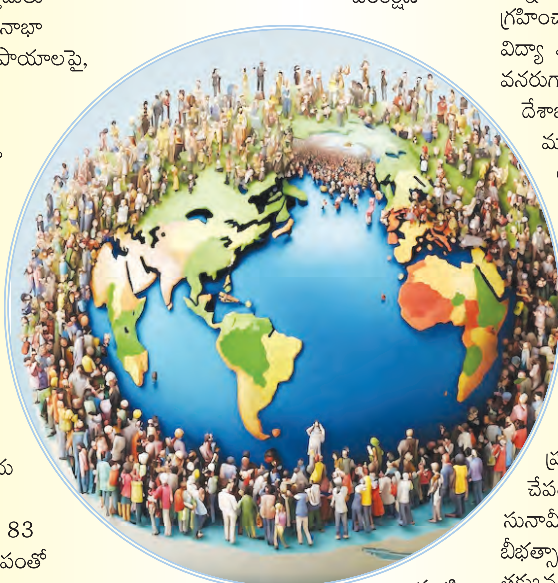
20వ శతాబ్దంలో జనాభా నాలుగు రెట్లు పెరగగా, ప్రకృతి సంపదల వినియోగం పదిహేడు రెట్లు పెరిగింది. ప్రస్తుతానికి, ఒక్కొక్కరి అవసరాల కోసం రోజుకి సగటున 3.5 టన్నుల సహజ వనరులు వినియోగిస్తున్నాం. ఇది భవిష్యత్ తరాల అవసరాలను ప్రశ్నార్థకంగా మార్చుతుంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా దాదాపు 83 కోట్ల మంది పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్నారు. అధిక జనాభా, అశాస్త్రీయ వ్యవసాయ విధానాలు, వనరుల అసమమైన పంపిణీ కారణంగా ఈ పరిస్థితి నెలకొంది.

అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల్లో 15-24 యేళ్ల మధ్య వయస్సున్న యువతలో సుమారు 25 శాతం మంది ఉపాధి అవకాశాల కొరతతో బాధ పడుతున్నారు. ఇది సామాజిక అసమతుల్యాన్ని, అశాంతిని పెంచుతుంది.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సుమారు 21.5 కోట్ల మహిళలకు గర్భనిరోధక పద్ధతులు అందుబాటులో లేవు. ఇది అవాంఛిత గర్భ ధారణలకు, మాతృ మరణాలకు దారితీస్తుంది. ప్రతి ఐదుగురు బాలికల్లో ఒకరికి 18 యేళ్ల లోపు వివాహం జరుగుతోంది (UNICEF గణాంకం ప్రకారం). బాల్య వివాహాలు బాలికల ఆరోగ్యాన్ని, విద్యను, సాధికారతను దెబ్బతీస్తున్నాయి.

జనాభా సమస్యను పరిష్కరించాలంటే దీన్ని మానవ అభివృద్ధి కోణంలో చూడాలి. అంతిమంగా ఇది కేవలం సంఖ్యల సమస్య కాదు. ఇది వనరుల సమతుల్యాన్ని, సమానత్వాన్ని, విద్య, ఆరోగ్యం, ఉపాధి అవకాశాలను, పర్యావరణాన్ని కలగలిపిన సమగ్ర మానవ సమస్య.

సమర్థవంతమైన ప్రభుత్వ విధానాలు, యువతలో నైపుణ్యాభివృద్ధి, మహిళల సాధికారత, బాలికల విద్య, గర్భనిరోధక పద్ధతుల అందుబాటు, పర్యావరణ పరిరక్షణ



వంటి రంగాల్లో సమన్విత చర్యలు అవసరం.

ప్రపంచ జనాభా దినోత్సవం మానవ అభివృద్ధి దిశగా మనల్ని ఆలోచింపజేసే సందర్భం. అధిక జనాభా అనేది భవిష్యత్ శక్తిగా మారే అవకాశాన్ని కలిగిస్తుంది.

ప్రపంచ జనాభా పెరుగుదల అనేది మానవుల విజయానికి సూచికగా కనిపించినా, అది సామాజిక, ఆర్థిక, పర్యావరణ పరంగా అనేక సవాళ్లను ఉత్పత్తి చేస్తోంది. వాటిని ఎదుర్కోవాలంటే ప్రభుత్వాలు, పౌర సమాజం, ప్రపంచ సంస్థలు కలిసి పనిచేయాలి.

పుట్టే ప్రతి శిశువు నాణ్యమైన జీవితం గడపగలగాలి. అందుకోసం సమర్థవంతమైన జనాభా నిర్వహణలో ప్రతి ఒక్కరి పాత్ర ఉంది.

ఈ భూమీద వందకోట్ల మందికి పౌష్టికాహారం దొరకడం లేదు. నలభై కోట్ల మందికి ఆహారం దొరకడం లేదు. ఈ విషయాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని అధిక జనాభాగల దేశాలు తక్షణమే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ప్రజలు మూఢ నమ్మకాలను వీడి, కులాలకు, మతాలకు అతీతంగా కుటుంబ నియంత్రణ పథకాలను ఆచరించాలి.

మహిళా సాధికారిత పెంచాలి.. స్త్రీ విద్యను ప్రోత్సహించాలి

స్త్రీ విద్యావంతురాలైతే సమాజం ఉన్నత స్థాయికి చేరడం ఖాయమని గ్రహించాలి. జనాభాను అదుపు చేసి విద్యా వ్యాప్తి చేసి ప్రతి ఒక్కరు మానవ వనరుగా మారిన రోజున దేశాభ్యుదయానికి ఎన్నో మార్గాలున్నాయి అనడంలో అతిశయోక్తి ఏమాత్రం లేదు.

జన స్థిరీకరణ, నియంత్రణ, ప్రస్తుత ఆర్థిక రంగానికి అనుసంధానం చేస్తే జన జీవన జ్యోతి దేదీప్యమానంగా వెలుగుతుంది. భూమాత భారం తగ్గుతుంది. పర్యావరణ నిపుణుల ప్రకారం జనాభా పెరుగుదలను తగ్గించకుంటే ప్రకృతే ఆ పనిని సమూలంగా చేపడుతుంది. భూకంపాలు, సునామీలు, వరదలు లాంటి బీభత్సాలతో అధిక భారాన్ని భూమాతే తక్కువ చేసుకుంటుంది. కనుక జనాభా నియంత్రణ మన అందరి కర్తవ్యం.

జనాభా పెరుగుదల వల్ల కలిగే నష్టాలు, ఆర్థికంగా కుంగిపోవడం, నిరక్షరాస్యత, అవసరాలు తీరకపోవడం, భూమిపై స్థలం సరిపోకపోవడం లాంటి సమస్యలను ఆయా ప్రభుత్వాలు ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లాలి.

ఈ విషయాలపై వారికి క్షుణ్ణంగా అవగాహన కల్పించి, వాళ్లే వాలంటరీగా కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్లు చేయించుకునేలా ప్రోత్సహించాలి. ఈ రకంగా ఎవరికి వారు జనాభా నియంత్రణకు పూనుకున్నట్లయితే భూమాత భారాన్ని కాస్తయినా తగ్గించిన వారవుతాం. అభివృద్ధిలో పాలు పంచుకున్నవారం అవుతాం.

- రామకిష్టయ్య సంగనభట్ల

కథ

ఎవరు తీసిన గోతిలో వాళ్ళే..

అమరావతి నగరంలోని విశ్రాంత ఆటవి శాఖాధికారి రాఘవయ్యగారి ఇంటి అరుగుపై ఆ వాడ కట్టులోని పిల్లలందరు చేరారు.

పిల్లలందరికి మిఠాయిలు పంచిన రాఘవయ్యగారు "మీ అందరికి ఈ రోజు ఒక కథ చెపుతాను" అన్నాడు.

పిల్లలు "సరే" అని తలలు ఊపారు.

పూర్వం శివయ్య అనే అమాయకుడు ఉండేవాడు. ఒకరోజు తన తమ్ముడిని చూడటానికి పొరుగూరు నడక మార్గంలో వెళ్లసాగాడు. అలా వెళుతూ చాలా దూరం ప్రయాణించి, చేరవలసిన ఊరుని చేరుకొని ఒక చెట్టుకొమ్మ నీడన తలపాగా పరుచుకుని తన వెంట తెచ్చుకున్న ఆహారం తిని నీళ్లు తాగి అక్కడే నిద్రపోయాడు.

కొంతసేపటికి ఒక వ్యక్తి వచ్చి తట్టి నిద్ర లేపి- "ఏమయ్యా బాటసారీ! డబ్బు చెల్లించకుండా మా ఇంటి చెట్టు నీడ ఎలా వాడుకుంటున్నావు? అయిదు రూపాయిలు చెల్లించు" అన్నాడు ఆ వ్యక్తి.

"ఏమిటీ? రోడ్డు పైకి వచ్చిన మీ ఇంటి చెట్టు కొమ్మ నీడకు డబ్బులు చెల్లించాలా?" అన్నాడు శివయ్య.

"అవును" అన్నాడు. ఆ వ్యక్తి "సరే! నా దగ్గర డబ్బు లేదు. ఇక్కడికి దగ్గరలో మా తమ్ముడు పూల అంగడి నడుపుతున్నాడు. నాతో రండి వాడి దగ్గర డబ్బు తీసుకొని ఇస్తాను" అన్నాడు శివయ్య.

అతని వెంట వచ్చిన వ్యక్తి శివయ్య తమ్ముడి అంగడి చేరిన వెంటనే అక్కడి కూజాలోని నీళ్లు ఒక గ్లాసులోకి వంపుకొని తాగాడు ఆ వ్యక్తి.

విషయం అంతా విన్న శివయ్య తమ్ముడు "అయ్యా, రోడ్డు పైకి వచ్చిన మీ ఇంటి చెట్టుకొమ్మ కింద మా అన్నగారు నిద్రించినందుకు డబ్బులు అడగటం న్యాయమే. అలాగే ఇస్తాను. నా అంగడిలోని పువ్వుల పరిమళం మీరు పీల్చుకున్నందుకు పది రూపాయిలు, నా నీళ్లు తాగినందుకు పది రూపాయిలు మర్యాదగా ఇవ్వండి" అన్నాడు.

"ఏమిటీ? ఉచితంగా లభించే నీటికి, పూలపై నుండి వచ్చే వాసనకి డబ్బు చెల్లించాలా?" అన్నాడు ఆ వ్యక్తి.

"మీ ఇంట్లో ఉచితంగా మొలచి రోడ్డు పైకి వచ్చిన చెట్టుకొమ్మ నీడకే అయిదు రూపాయిలు మీరు తీసుకుంటే పది వేల రూపాయల పువ్వులు, వంద రూపాయల ఖరీదు చేసే కూజా, ఇరవై రూపాయల లోటా కొని, రోజు మంచి నీళ్లు తెచ్చిపోసేవారికి నెలకు వంద రూపాయలు చెల్లించే నేను వాటికి డబ్బు అడగటం అన్యాయం ఎలా అవుతుంది? న్యాయాధికారి వద్దకు వెళదాం పదండి" అన్నాడు. అమాయకుడిని మోసగించబోయి తానే మోసపోయిన ఆ వ్యక్తి శివయ్య తమ్ముడికి అడిగినంత డబ్బులు చెల్లించి ఇంటిదారి పట్టాడు.

"బాలలూ.. కథ విన్నారుగా! ఎవరినైనా మోసగించాలని ప్రయత్నిస్తే మనమే మోసపోతామని తెలుసుకున్నారు కదా. కనుక ఎప్పుడూ ఎవరినీ మోసగించే ప్రయత్నం చేయకండి" అన్నాడు రాఘవయ్యతాత.

బుద్ధిగా తలలు ఊపారు పిల్లలందరు.

- డా॥ బెల్లంకొండ నాగేశ్వరరావు

బాలగేయం

ఆటా పాట..!

అటా పాట ఉల్లాసం
ఆరోగ్యానికి ఉత్సాహం
ఆనందానికి ఆహ్లాదం
సంతోషానికి స్నేహం.

పున్నమి వెన్నెల్లో
చల్లని పొద్దుల్లో
ఎంచక్కా ఆడుదాం
తైతక్కలాడుదాం.

సంధ్యా సమయంలో
పిల్లగాలితో
సక్కంగా విహరిద్దాం
ఏకంగా కలిసుందాం.

పొద్దు పొడిచే వేళల్లో
పచ్చని పచ్చిక బయల్లో
పాటలు పాడుదాం
సంగీతం పలికిద్దాం.

ప్రకృతి ఒడిలో
కమ్మని పచ్చదనంలో
ధ్యానంలో వుందాం
విజ్ఞానం పెంచుదాం.

- నరెద్దుల రాజారెడ్డి

హలో ఫ్రెండ్...

చిన్నారుల ప్రశ్నలకు
వార్త సిఎండి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్
గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

- భాస్కర్, వరంగల్

ప్రశ్న: పూలు అందచందాలు, సువాసనలు విరజిమ్మడానికి కారణం ఏమిటి?

జవాబు: స్థూలంగా చెప్పాలంటే ప్రకృతిలో పునరుత్పత్తికి ఇవే కారణాలు. కొన్ని పుష్పాలు అందంగా వుంటే, మరికొన్ని సువాసనను మాత్రమే ఇస్తాయి. దేని అందం దానిదే, దేని వాసన దానిదే. కొన్ని పూల అందాలలోని రంగులకు పక్షులు, కీటకాలు ఆకర్షింపబడి పరాగ సంపర్కాన్ని జరుపుతాయి. రంగు, వాసనల ద్వారా అనేక పుష్పాలు కీటకాలను ఆకర్షించి పరాగ సంప్కరం పొందడం ద్వారా కాయలు కాస్తాయి. కాయలు పండ్లవుతాయి. పండ్లు విత్తనాలను అందిస్తాయి. ఈ విధంగా పునరుత్పత్తి ఒక వలయం మాదిరి జరుగుతూ వుంటుంది. ఏయే రంగుల్లో ఏ విధమైన వాసనతో వున్నా పూలను మనం అలంకరణలకు వాడుకుంటాం. వాటితో నూనెలు, సెంట్‌లుగా తయారు చేసుకుంటాం. కానీ ప్రకృతి న్యాయంతో వాటి అందం, సువాసనలు పునరుత్పతి కోసం రూపొందించినవే. వాసన ఏ మాత్రం బావుండని 'రఫ్లీషియా ఆర్నోల్డీ' (సుమత్రా ద్వీపం) అనే పుష్పం ఎరుపు లేక బూడిద రంగు కలిసిన నారింజ రంగులో వుంటుంది. దీని ఘాటైన వాసనకు ఆకర్షితమై ఈగల ద్వారా పరాగ సంపర్కం జరుగుతుంది. ప్రపంచంలోనే ఇది చాలా పెద్ద పుష్పంగా రికార్డులకెక్కింది.

- ప్రభావతి, తిరుపతి

ప్రశ్న: సిమెంట్ పుట్టు పూర్వోత్తరాలు వివరించగలరు?

జవాబు: 1824లో జోసఫ్ ఆస్పిడన్ అనే శాస్త్రజ్ఞుడు తొలిసారిగా సిమెంట్ తయారీని కనుగొన్నాడు. 2002 నాటికి యేటా నూటా డెబ్భై కోట్ల టన్నుల సిమెంట్ తయారవుతోంది.

పిల్లల్లో రోగ నిరోధక శక్తి పెరగాలంటే..

సాధారణంగా మన ఇంట్లోని పిల్లలు చాలా తొందరగా రోగాల బారిన పడుతుంటారు. వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి కొంచెం తక్కువగా ఉండడం, దుమ్ము ధూళి, మురికిలో ఆడుకోవడం.. వంటి వాటి వలన వారు తొందరగా జబ్బు చేస్తారు. దీని కారణంగా వారు చాలా ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. అలాగే డబ్బు కూడా భారీగా ఖర్చు చేయాల్సి ఉంటుంది. అందుకే పిల్లల రోగ నిరోధక శక్తి అనేది మంచి స్థాయిలో వుండడంతో పాటు, ఆరోగ్యంగా ఉండడం అనేది అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం.

పిల్లలు తరచూ అనారోగ్యం బారిన పడుతుంటే రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉందని అర్థం. తరచూ జబ్బు పడుతున్న పిల్లల్లో రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. దీనికి మారిన జీవనశైలి ఒక కారణంగా చెబుతుంటే– తల్లిదండ్రులు సరైన విధంగా చర్యలు తీసుకోవడం ఒక కారణంగా చెబుతున్నారు. పిల్లలు కదా వారిని సుకుమారంగా, అతి జాగ్రత్తగా పెంచడం కూడా ప్రమాదమని హెచ్చరిస్తున్నారు. పిల్లలకు ఆటలు, వ్యాయామం, బలవర్ధక పోషకాహారం, సరైన నిద్ర వంటివి వారు ఆరోగ్యంగా ఉంటారని సూచిస్తున్నారు. చిన్నతనంలో పిల్లలు అనారోగ్యాలు, వైకల్యాల బారిన పడకుండా నివారించడానికి ముందుగా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించడం కోసం టీకాలు వేయడం అనేది అతి ప్రధానమైన అంశం. ఈ కార్యక్రమ వ్యూహాలు అమలు చేయడం ద్వారా అతి తక్కువ ఖర్చుతో పిల్లల్లో వచ్చే వ్యాధులను అరికట్టి సత్ఫలితాలు సాధించవచ్చు. అది పిల్లలకు మౌలిక అవసరం కూడా. అనారోగ్యం రాకుండా కాపాడడం, సోకిన తరువాత వ్యాధికి కారణమైన క్రిమిని చంపడమనేది మన శరీరంలోని తెల్ల రక్త కణాలు, అవి తయారు చేసే యాంటీబాడీల లక్షణం.

అయితే, మనకు ఇన్ఫెక్షన్ సోకక ముందే, మన రక్త కణాలకు ఆ రోగ నిరోధక శక్తిని కలిగించేవి కేవలం టీకాలు మాత్రమే. రోగ నిరోధక శక్తి ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే, పిల్లలు అంత ఆరోగ్యంగా ఉండే అవకాశాలు ఉంటాయి. దగ్గు, జలుబు, జ్వరం వంటి చిన్న చిన్న సమస్యలను తమకు తామే రక్షించుకోగలరు. అయితే పిల్లల్లో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి చాలా కష్టపడాల్సి ఉంటుంది. వారికి మంచి పోషకాలు కలిగిన ఆహారం ఇవ్వడం, సరైన నిద్ర అందించడం, వ్యాయామం చూపించడం, జీవన శైలిలో మార్పు తీసుకురావడం వంటి అంశాలెన్నో ఉంటాయి. వీటిని పాటించడం వలన ఎలాంటి మందు వినియోగించకుండా సహజసిద్ధంగానే పిల్లల్లో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించు కోగలుగుతారు. పిల్లలకు మంచి ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చినవారు అవుతారు. పసిపిల్లలు తమ తల్లి ద్వారా ప్రకృతి సిద్ధంగా, తల్లి పాలు తాగడం వలన వారు కొంత రోగ నిరోధక శక్తిని పొందగలుగుతారు. అయితే పసి పిల్లలు పెరుగుతున్నకొద్దీ వారిలో స్వయంగా రోగ నిరోధక శక్తి దానంతట అదే పెరుగుతుంది. అయితే రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించేందుకు మందులు వాడడం ద్వారా వారికి ప్రాణాంతకమైన వ్యాధుల నుంచి మరికొంత రక్షణ కల్పించగలం.

రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించే అంశాలు

పిల్లల్లో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి, వారిని ఆరోగ్యంగా బలంగా తయారు చేయాలంటే కచ్చితంగా వారికి ఎన్నో పోషకాలు కలిగిన ఆహారాన్ని అందించాల్సి ఉంటుంది. పిల్లల ఆహారంలో విటమిన్ A, C, D, లు ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి. ఇవి పిల్లల్లో రక్తహీనతను తగ్గించడంతో పాటు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తాయి. అలాగే ఎముకలకు బలాన్ని అందిస్తాయి. దీంతోపాటు వారి చర్మ సౌందర్యానికి ఎంతో ఉపకరిస్తాయి.

ఈ విటమిన్స్‌తో పాటు మీరిచ్చే ఆహారంలో జింక్, ఐరన్, ఒమేగా3 వంటి ఫ్యాటీ యాసిడ్లు కూడా అధికంగా ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి. దీని వలన పిల్లలు మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందగలుగుతారు. అలాగే వారి ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, పప్పులు, గింజలు, పాలు, పెరుగు వంటి ఆహార పదార్థాలు కూడా ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి. ఇవి పిల్లల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఏ మనిషి అయినా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అతనికి కచ్చితంగా తగినంత నిద్ర కావాలి.

నిద్ర సరిగ్గా సరిపోతేనే ఆ వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతాడు. ఈ నిద్ర పిల్లల విషయంలో మరింత ఎక్కువ జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. పిల్లలను కచ్చితంగా తగినంతసేపు నిద్ర పోయేలా చూడాలి.

ఉదాహరణకు 25 సంవత్సరాల పిల్లలకు రోజుకు 10-13 గంటల నిద్ర అవసరం. 6-13 సంవత్సరాల పిల్లలకు రోజుకు 9-11 గంటల నిద్ర అవసరం. ప్రతి మనిషికి సరైన నిద్ర శరీరాన్ని పునరుద్ధరించి, రక్షణ వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. పిల్లల విషయంలో ఇది మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది.

అందుకే పిల్లలను ఎంత వీలైతే అంత ఎక్కువ సేపు పడుకోనివ్వాలి. జాజికాయలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే సామర్థ్యం ఉంది. వాతావరణ పరిస్థితులు మారినప్పుడు చిటికెడు జాజికాయ పొడిని పాలల్లో కలిపి పిల్లలకు ఇవ్వడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. పిల్లలకు మంచి నిద్ర పడుతుంది. దగ్గు, జలుబు వంటి వాటికి చికిత్స అందుతుంది.

ఈ మధ్య కాలంలో పిల్లలు ఎక్కువగా ఫోన్లు చూస్తూ వాటికే ఎడిక్ట్ అయిపోతున్నారు. దీని వలన వారిలో అనేక సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. పిల్లలకు శారీరక శ్రమ అనేది చాలా ముఖ్యం. పిల్లలు బయట ఆడటం, రన్నింగ్, యోగా, క్రీడలు లేదా ఇతర ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్‌లలో పాల్గొనడం ద్వారా వారి శరీరాన్ని శక్తివంతంగా ఉంచవచ్చు. ఈ శారీరక శ్రమ కూడా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

తగినంత నీరు తాగడం, పండ్ల రసాలు త్రాగడం ద్వారా శరీరం మంచి హైడ్రేషన్‌ని పొందుతుంది. ఈ విధంగా, శరీరంలో వ్యర్థాలు బయటపెట్టడం, చర్మ ఆరోగ్యం, రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుపడుతుంది. పిల్లలకు ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా, మానసికంగా సరైన స్థితిలో ఉండటం వారి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం. ఆందోళనలు, ఒత్తిడి లేకుండా ఉన్న పిల్లలు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అనుసరిస్తారు. క్రమం తప్పకుండా చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం, నెమ్మదిగా శరీర శుభ్రత పాటించడం, బయట నుంచి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత సబ్బు, వెచ్చని నీటితో చేతులు కడుక్కోవడం లాంటి వాటిపై అవగాహన కల్పించాలి. శుభ్రంగా ఉంటే రోగాలు రావనే విషయాలను వివరించాలి. శుభ్రతను మీరు పాటిస్తూ విధిగా పిల్లలకు నేర్పండి.

సిట్రస్ పండ్లు

సిట్రస్ పండ్లు (జామ, నారింజ, మామిడికాయలు) విటమిన్ డి అధికంగా ఉండి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఈ పండ్లను పిల్లలు ఎక్కువగా తినేలా చూడండి. పిల్లల్లో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో జామ పండు చాలా ఉపయోగ పడుతుంది. ఇందులో యాంటీ వైరల్ గుణాలతో పాటు పలు పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి.. వ్యాధి కారక క్రిములతో పోరాడుతుంది. పిల్లలకు జామ పండ్లను తినిపిస్తూ ఉండండి. అప్పుడే వారు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

రాత్రి పడుకునే ముందు పసుపు కలిపిన పాలు పిల్లలకు ఇవ్వడం ద్వారా వారి రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. పిల్లలకు నీటిలో శుభ్రంగా కడిగిన తులసి ఆకులను వేసి తాగించడం కూడా వారి ఆరోగ్యానికి, ఇమ్యూనిటి పెంచడానికి ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ప్యాకెట్లలో ఉన్న ప్రాసెస్ చేసిన పండ్ల రసాలకు బదులుగా, నేరుగా తాజా నారింజ రసం పిల్లలకు ఇవ్వడం ద్వారా వారి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. రోజూ ఉదయాన్నే స్కూలుకు వెళ్లేముందు పిల్లలకు ఒక స్పూన్ తేనెను పాలలో కలిపి ఇవ్వడం ద్వారా వారి శరీరంలో ఇమ్యూనిటీ బలపడుతుంది.

పిల్లల పోషకాహారానికి సంబంధించిన డైట్ క్రమం తప్పకుండా మార్పులు చేయడం వల్ల వారి ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. పిల్లలు ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా ఉంటారు. ఈ చిట్కాలను పాటించడం ప్రారంభిస్తే, పిల్లలు ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా ఉండడమే కాదు, వారి శరీరంలోని రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలపడుతుంది. పిల్లలకు సీజనల్ ఫ్రూట్స్ కచ్చితంగా ఇవ్వాలి.

రోటీ, నెయ్యి, బెల్లం రోల్స్, సెమోలినా ఫుడ్ అందించాలి. బెల్లం లడ్డు, రాగిలడ్డు తినిపించాలి. పిల్లలకు ప్రతి రోజు నెయ్యి, పప్పుతో అన్నం పెట్టాలి. జీడిపప్పుతో చేసే ఆహారాలను ఇస్తుండాలి. ఇదే సమయంలో.. కొవ్వు అధికంగా ఉండే జంక్ ఫుడ్ తినకుండా చూడాలి. శరీరం ఫిట్‌గా ఉండేందుకు వ్యాయామం చేసేందుకు ప్రోత్సహించాలి.

- ఆనంద 'మైత్రేయ'మ్

> – రాజులకు సాధారణంగా మంచి సలహాదారులు ఉంటారు. మంచి సలహాదారులను పొందడానికి అతను విజ్ఞుడై ఉండాలి.
>
> – డయోజనిస్

అతి విశ్వాసం అనర్థం

ప్రవల్లిక చాలా తెలివైన అమ్మాయి. తొలి నుంచి మంచి విద్యార్థిగా పేరు తెచ్చుకుంది. గొప్ప ఇంజినీరు కావాలన్న లక్ష్యంతో చదివి ఇంటర్‌లో 98 శాతం మార్కులు తెచ్చుకున్నది. అయితే అతి విశ్వాసంతో ఎంసెట్ ప్రిపరేషన్ పట్ల కొంత నిర్లక్ష్యం వహించింది. దీనితో ర్యాంకు బాగా తగ్గి మంచి కాలేజీలో సీటు తెచ్చుకునే అవకాశం కోల్పోయింది. ఆఖరికి ఆమె తండ్రి డబ్బు ఖర్చు పెట్టి మేనేజ్‌మెంటు కోటాలో సీటు ఇప్పించారు. కవిత సాధారణ విద్యార్థిని. క్లాసులో ద్వితీయ శ్రేణి విద్యార్థినిగా ఉండేది. అయితే ప్రణాళికాబద్ధంగా చదివి ఇంటర్‌లో 93 శాతం మార్కులు తెచ్చుకున్నది. మరింత శ్రద్ధగా చదివి ఎం.సెట్‌లో మంచి ర్యాంకు సాధించి పేరున్న ఇంజినీరింగ్ కాలేజీలో ఫ్రీ సీటు తెచ్చుకున్నది. తల్లిదండ్రులు, లెక్చరర్లు, స్నేహితుల ప్రశంసలు పొందింది.

అతి విశ్వాసంతో అనర్థం

ఆత్మవిశ్వాసం విజయానికి సోపానం అంటారు. అయితే కొందరు చిన్న, చిన్న విజయాలకే పొంగిపోయి అతి విశ్వాసం ప్రదర్శిస్తుంటారు. అలాంటి వారిలో అహంకారం, నిర్లక్ష్యం చోటు చేసుకుని విజయావకాశాలను దెబ్బతీస్తాయి. అందుకే ఇంగ్లీషులో స్లో అండ్ స్టడీ విన్స్ ద రేస్ అంటుంటారు. మన పెద్దలు కుందేలు, తాబేలు కథ చెప్తుంటారు. ఒక అడవిలో కుందేలు, తాబేలు మాటా మాటా పెరిగి పరుగు పందెం వేసుకున్నాయి. మిగిలిన జంతువుల సమక్షంలో పోటీ ప్రారంభమైంది. కుందేలు కొంత దూరం వెళ్లి, నేను వేగంగా పరుగెత్తుతాను తాబేలు రావడం ఆలస్యం అవుతుందని భావించి నిద్రపోయింది. అయితే తాబేలు మాత్రం ఎక్కడా ఆగకుండా వెళ్లి పందెం గెలిచింది.

ఈ విషయం అన్ని రంగాలకు వర్తిస్తుంది. ప్రధానంగా విద్యార్థులు చదువు విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలి. కొంతమంది పరీక్షల ముందు నెల, రెండు నెలలు చదివితే చాలనుకునేవారు కొందరు ఉన్నారు.

పరీక్షల ముందు ముఖ్యమైన అంశాలు చదివితే పాసవచ్చు.. అనేవారూ లేకపోలేదు. అయితే ఉన్నతమైన లక్ష్యాలు ఏర్పరచుకున్నవారు నిరంతరం క్రమబద్ధంగా చదవక తప్పదు. చదవడం, అర్థం చేసుకోవడం, గుర్తుంచుకోవడం, అవసరం అయినప్పుడు జ్ఞాపకం తెచ్చుకోవడం మొదలైనవి ప్రధాన అంశాలు. వాటిని ప్రశ్నలకు జవాబులుగా మలచడం ఒక నైపుణ్యం. ఇచ్చిన సమయంలో చక్కగా సమాధానాలు రాయడం చాలా అవసరం. దీనికి జ్ఞానం, వికాసం, సామర్థ్యం, చురుకుదనం, కౌశలం తప్పనిసరి. చదివిన ప్రతి అంశం దీర్ఘకాలం గుర్తుండటం అసాధ్యం. అందుకే నిరంతరం జ్ఞాన సాధన చేయడం అవసరం. అందుకు సమతుల ఆహారం, వ్యాయామం, తగినంత నిద్ర, సరదాలు, స్నేహ సంబంధాలు తోడ్పడుతాయి. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం, సామాజిక స్పృహ పట్ల శ్రద్ధ చూపించాలి. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి సాధించడం అత్యంత ముఖ్యం. దీనికోసం కొన్ని మెళకువలు పాటించాలి.

పరిశీలన

జ్ఞాన సముపార్జనలో పరిశీలన మొదటి మెట్టు. విద్యార్థులు మొదట తమ మనసును చదువుపై లగ్నం చేయాలి. చదవాల్సిన పాఠం/అంశాన్ని పరిశీలించాలి. దాని భావన, పరిధి, నిర్వచనం, అర్థం, విభాగాలను ఉప శీర్షికలను పరిశీలించాలి. అందులోని బొమ్మలు, పట్టికలు, పేరాలు తదితర విషయాలను పరిశీలించాలి. దీనివల్ల చదవబోయే అంశంపై చక్కని అవగాహన ఏర్పడుతుంది. మనసు చదవడానికి సంసిద్ధం అవుతుంది.

ప్రశ్నించడం..

చదివిన విషయం గురించి ప్రశ్నించుకోవాలి. వీలైతే రూపొందించుకోవాలి. శీర్షికలు, ఉప శీర్షికలు ప్రశ్నలుగా మార్చుకోవాలి. ఆ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు రాబట్టే విధంగా చదవాలి. చదువుతూ అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ పాఠం లేదా అధ్యాయం దేని గురించి, ఏ ప్రశ్నకు సమాధానం అన్న కోణంలో ఆలోచిస్తూ చదవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఆసక్తి కలిగి జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

పఠనం

పఠనం అంటే చదవడం అని సాధారణ అర్థం. అయితే అర్థం చేసుకుంటూ చదవడాన్ని పఠనం అంటారు. అంటే అక్షరాలు, పదాలు, వాక్యాలను గుర్తించడం కాకుండా అర్థం చేసుకుంటూ చదవాలి. చదివే సమయంలోనే ప్రశ్న, జవాబు స్ఫురించేలా విశ్లేషించుకోవాలి. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే చదువుతున్న అంశాలు దృశ్య రూపంలో మెదలాలి. ఉదాహరణకు అమ్మ అంటే మాతృత్వం, నది అంటే ప్రవాహం మనసులో కదలాడాలి.

నెమరు వేయడం

పశువులు తమ ఆహారాన్ని గబగబా తినేస్తాయి. తరువాత కడుపులో నుంచి కొద్ది కొద్దిగా నోటిలోకి తెచ్చుకుని మెత్తగా నమిలి సులభంగా జీర్ణం కావడానికి వీలు కల్పిస్తాయి.

(మిగతా 22వ పేజీలో..)

అది సాయంకాలం. మంచు పెద్ద పెద్ద అచ్చులుగా, పెల్లలుగా అంతటా పడుతున్నది. మనుషుల మీద, గుర్రాల మీద పడిన మంచు సన్నని మెతనతని పొరలా పేరుకుపోయింది. మంచులో తడిసిన బండివాడు ఐవోన బండిలో సీటుపై ముడుచుకుని కూర్చున్నాడు చలనం లేకుండా.

గుర్రం కూడా మంచులో తడిసి కదలిక లేకుండా వుండిపోయింది దీర్ఘాలోచనలో వున్నట్టు.

బండివాడు ఐవోన, మంచు పర్వతంలా వచ్చి మీద పడ్డా దులుపుకునే స్థితిలో లేడు. అలానే కూర్చుండిపోయాడు సీట్లో కూరుకుపోయి. గుర్రం మంచి పోషణలో పెరిగినట్టుంది.. సన్నగా దృఢంగా వుంది.

ఐవోన, గుర్రమూ కోచ్‌యార్డు వదిలి పొద్దున్నే వచ్చి అక్కడ పడిగాపులు కాస్తున్నారు సవారీ కోసం. అయినా బేరం దొరకలేదు.

సాయంత్రం దట్టంగా అవుతూ వుంది. చుట్టూ చీకటి క్రమంగా వ్యాపిస్తోంది. అప్పుడే వీధిలైట్లు వెలిగాయి. అంతటా సందడి పెరిగింది.

దూరంగా ఎక్కడి నుంచో పిలుపు వినవచ్చింది "ఏయ్ బండీ, విబోర్గ్స్కు వస్తావా?" అని.

ఐవోన గబగబా కళ్ల మీదున్న మంచు దులుపుకొని నలువైపులా చూస్తూ నిలబడ్డాడు. "పిలుపు ఏ పక్క నుంచి వచ్చిందా?" అని చూస్తూ.

నిలువుకోటు టోపీ వేసుకున్న ఆఫీసరు ఒకాయన ఎదురుగా నిలబడి వున్నాడు.

ఆఫీసరు ఐవోనాను అడిగాడు "విబోర్గ్స్కు వస్తావా?" అని.

"వస్తానని" చెప్పి ఐవోన ఒక్క చరుపు ఛెళ్లుమని గుర్రం మీద చరిచాడు.

దుఃఖం

ఇంగ్లీషు : చెకోవ్

తెలుగు అనువాదం : భూషి కృష్ణదాసు

గుర్రం ఒక్క అదుటున నిలబడింది. గుర్రం మీద నుంచి ఐవోన భుజాలు నుంచి మంచు జలజలమని జారిపడింది.

అనువాదకథ

ఆఫీసరు బండిలో కూర్చున్నాడు. ఐవోన కొంగలా మెడ పైకెత్తి చూసి 'డీర్' అని పెద్దగా శబ్దం చేస్తూ గుర్రంపై కొరడా ఝుళిపించాడు. ముసలి గుర్రం మోర చూసి వొక్క అదుటున కర్రపుల్లలాంటి కాళ్లతో పరుగు అందుకుంది. ఇంతలో ఆ చీకట్లోంచి ఎవరో గట్టిగా పిలిచారు.. సవారి కోసం.

"ఇలా కుడి పక్కకు తిరగవోయ్ నిన్నే. ఏం నిద్ర పోతున్నావా? ఈకు బండి నడపడం వచ్చా? రాదా?" అంటూ ప్రయాణికుడు ఒకడు అంగలేసుకుంటూ రోడ్డుకడ్డంబడి వచ్చి గుర్రాన్ని తోసుకొంటూ బండి ఎక్కి కూర్చున్నాడు.

వచ్చినవాడు కుదురుగా కూర్చోకుండా వాగడం మొదలు పెట్టాడు: బండిలో ఎక్కేవాళ్లంతా మోసగాళ్లు. ఏదో విధంగా నీతో గొడవ పెట్టుకుని నిన్ను ఏమార్చి పోతారు తెలుసా? అంతా కుట్ర" అని ఐవోనాతో వాగుతూ వున్నాడు.

ఆఫీసరు అడిగాడు ఐవోనాను "ఏమిటి? అతను అంటున్నాడని?"

ఐవోన సమాధానంగా "బాబూ! వాళ్లేదో చెబుతూనే వుంటారు. అవన్నీ వినడానికి నాకు తీరికెక్కడ? నా తిప్పలు నాకు వుండనే వున్నాయి. అయ్యా! మీకు తెలుసా? నా కొడుకండీ నా కొడుకే తెలుసా, చనిపోయాడు బాబూ" అన్నాడు.

"ఎలా చనిపోయాడు" ఆఫీసరు అడిగాడు.

ఐవోనా చెప్పాడు "ఎలా అంటే? ఏం చెప్పను బాబయ్యా! జ్వరం అంటునానరు అందరూ. మూడు రోజులు ఆస్పత్రిలో వున్నాడు. చనిపోయాడు. అంతా భగవంతుని దయ. మనదేముంది బాబయ్యా!" అని దుఃఖంతో మూల్గాడు.

వెనక సీట్లోంచి ఎవరో కేక వేశారు "సరి సరి. సరేలేవోయ్ పోనియ్ బండి. ఇలా నడిపితే బండి రేపొద్దునకైనా చేరతామనే నమ్మకం లేదు. కొరడా ఝుళిపించి గుర్రాన్ని గట్టిగా తోలవయ్యా!" ఐవోన కేకలేస్తున్న ప్రయాణికుని వంక కోపంగా చూసి సీట్లోంచి లేచి నిలబడ్డాడు. గుర్రాన్ని గట్టిగా చరిచి అదిలించాడు.

దెబ్బతో ముసలిగుర్రం వేగంగా పరిగెత్తి కొద్దిసేపటికే గమ్య స్థానానికి చేరింది. చిన్న హోటలు లాంటి కొట్టు దగ్గర బండి ఆగింది.

ప్రయాణికులు బండి దిగి చక్కా పోయారు. ఐవోనా మంచులో పూర్తిగా తడిసిపోయాడు. అలాగే గుర్రం కూడా మంచులో తడిసి ముడుచుకుపోయింది.

బండి ఆగి గంటో.. గంటన్నరో అయింది. తరువాత ముగ్గురు పడుచువాళ్లు వాదోపవాదాలతో గొడవ పడుతూ బండికి ఎదురు పడ్డారు. వాళ్లలో ఇద్దరు పొడుగ్గా వున్నారు.

చిన్నవాడు పొట్టివాడు బండివాడు ఐవానాను "పోలిట్ జీస్కి బ్రిడ్జికి వస్తావా? ఇరవై కోపిక్సు ఇస్తాం" అని అడిగాడు.

అంత దూరానికి ఇరవై కోపిక్సు చాలా తక్కువని తెలుసు. అయినా బేరాలు రావేమోనని భయంతో ఐవోనా ఆ బేరానికి ఒప్పుకున్నాడు.

నిజానికి ఆ బండి ఇద్దరికే సరిపోతుంది. ముగ్గురికి సరిపోదు. ముగ్గురు ఎలా కూర్చోవాలా? అని వారు చర్చించుకొంటూ వుండగా చిన్నవాడు పొట్టివాడు "డ్రైవరు వెనుక నేను నిలబడి వస్తానులే" అన్నాడు.

ఐవోనా గుర్రాన్ని అదిలించి కొరడా ఝుళిపించాడు.

బండి బయల్దేరింది. పొట్టివాడు ఐవానా వంక హేళనగా చూసి "భాయ్! నీ టోపీ చాలా దరిద్రంగా వుంది. ఈ సెంట్‌పీటర్సుబర్గు మొత్తంలో ఇలాంటి హీనమైన టోపీ నేను ఎన్నడూ చూడలేదు. అంత అసహ్యంగా వుంది" అన్నాడు.

దానికి ఐవోనా "దానికేమి? నాకు బాగానే వుంది కదా!" అన్నాడు.

తరువాత ఐవోనా తన దీనగాథను ప్రారంభించాడు. "అయ్యా! మీకు తెలుసా? నా కొడుకండీ.. నా కొడుకే చనిపోయాడు. మూడు రోజులయింది. పొట్టివాడు స్పందించి "నీ కొడుకు అయితే ఏంటి? అందరూ ఏదో ఒకరోజు పోవాల్సిందే భాయ్. అందులో ఆశ్చర్యమేముంది" అన్నాడు.

ఇంతలో వెనక సీట్లోంచి ఒకడు ఐవోనాను అడిగాడు "నీకు పెళ్లయిందా?" అని.

ఐవోనా సమాధానంగా చెప్పుకొంటూ పోయాడు... నా పెళ్లి గురించి ఇపునపడెందుకులే బాబయ్యా? ఈ భూమే ఇప్పుడు నా తల్లి. కాటికి పోయేవరకు ఈమే నా తల్లి. బాబూ! మీ కొకటి తెలుసా? ఘోరం జరిగిపోయింది. ఆ చావు నన్ను తీసుకుపోకుండా పొరపాటున నా కొడుకును మింగేసింది. చావుకి దయ అనేదే లేదు బాబయ్యా. తన దీనగాథ విని ప్రయాణికుల్లో ఒక్కరైనా "అయ్యో పాపం!" అంటూ సానుభూతి ప్రకటిస్తారేమోనని ఎదురు చూసిన ఐవోనాకు తీరని నిరాశే ఎదురైంది.

ఇంతలో పొట్టివాడు "బండి ఆపవయ్యా ఆపు.. వచ్చేసాం" అని ఐవోనాను హెచ్చరించాడు.

ప్రయాణికులు దిగిపోతూ 20 కోపెక్కుల నాణెం బండివాని చేతిలోకి విసిరారు.

నాణేం చేతిలో పడ్డాక చాలాసేపు దాని వంక చూశాడు దైన్య భావంతో అనాసక్తిగా.

ఇంతలో టైమ్ తొమ్మిదిన్నర కావచ్చింది. గస్తీ తిరిగే కాపలాదారుడు వచ్చి "ఏంటి ఆలోచిస్తున్నావు? పొద్దుపోయింది ఇక్కడుండొద్దు.. పోపో" అని ఐవోనాను హెచ్చరించి చక్కా పోయాడు.

"భాయ్! నీ టోపీ చాలా దరిద్రంగా వుంది. ఈ సెంట్‌పీటర్సుబర్గు మొత్తంలో ఇలాంటి హీనమైన టోపీ నేను ఎన్నడూ చూడలేదు. అంత అసహ్యంగా వుంది" అన్నాడు. దానికి ఐవోనా "దానికేమి? నాకు బాగానే వుంది కదా!" అన్నాడు.

ఆలోచనల్లోంచి తేరుకున్నాక అతనికి అనిపించింది.. ఈ ధూర్తలోకంలో తన గోడు వినేవారు వొక్కరూ వుండరని తేలిపోయింది. గుర్రమూ, తనూ లేచి కోచ్‌యార్డుకు తిరిగి వెళ్లిపోయారు.

ఒక్క రోజైనా గుర్రం తినడానికి ఓట్స్‌కు సరిపడా డబ్బు సంపాదించలేకపోయానని ఐవోనా బాధపడుతుండగా గుర్రం అతని కళ్లల్లోకి చూసి అతని మనోవేదనను అర్థం చేసుకుందో ఏమో! ప్రేమగా ఐవోనా చేతిని నాకడం ప్రారంభించింది.

(20వ పేజీ తరువాయి....)

అతి విశ్వాసం అనర్థం

అలాగే విద్యార్థులు తాము చదివిన లేదా పఠించిన అంశాలను తరచుగా గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి. ఏవైనా అంశాలను మరిచిపోయి వుంటే తిరిగి చదవడం ద్వారా జ్ఞాపకాల దొంతరలోకి పంపాలి.

వల్లె వేయడం

వల్లె వేయడం అంటే బట్టీ పట్టడం అని అర్థం. పాఠాలు.. పాఠాలు బట్టీ పట్టడం మంచిది కాదు. అయితే సూత్రాలు, పద్యాలు లాంటి కొన్నింటిని బట్టీ పట్టాలి. పదే పదే చదవడం లేదా అర్థం చేసుకుంటూ చదవడం ద్వారా అవి శాశ్వతంగా గుర్తుంటాయి.

పునశ్చరణ

చదివిన అంశాలను అప్పుడప్పుడు లేదా వారం వారం సమీక్షించుకోవాలి. దీని ద్వారా జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. చదివిన అంశాలు పూర్తిగా గుర్తుంటాయి. ఈ దశలో ఏవైనా మరచిపోయి ఉంటే తిరిగి చదవడం చేయాలి. ఈ సూత్రాలు పాటిస్తే అనుకున్న లక్ష్యాలు కచ్చితంగా సాధిస్తారు.

- డాక్టర్ ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి

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

తెలంగాణాలో తెలుగు వెలుగులు

తెలంగాణ సీమ ప్రాచీన కాలం నుంచి విభిన్న ప్రక్రియలలో తెలుగు సారస్వత సంపదను వెలయించిన సాహితీ సుక్షేత్రం. ప్రజల ఆకాంక్షలను సాకారం చేస్తూ, ఏర్పడిన స్వరాష్ట్రంలో తెలంగాణలో వెలుగొందిన భాషా వైదుష్యాన్ని విశ్వవ్యాప్తం చేయాలనే సత్సంకల్పం కవులకు, రచయితలకు, సాహితీవేత్తలకు మాత్రమే కాకుండా ప్రభుత్వాధినేతలకు కూడా దృఢంగా కలగటంతో మహోత్సవంగా ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలు నిర్వర్తించారు. తొలి ప్రభుత్వమే రాష్ట్రంలో ప్రాథమిక స్థాయి నుంచి ఇంటర్మీడియట్ వరకు తెలుగును తప్పనిసరి చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. క్రీ.శ.947 నాటికే తెలంగాణలో ఛందోబద్ధ సాహిత్యం ఉన్నదని చరిత్ర చాటి చెప్పింది. 2 వేల సంవత్సరాలకు పూర్వం నుంచే తెలుగు భాషా పదాల ప్రయోగం ఉన్నట్టు చారిత్రక ఆధారాలు నిరూపించాయి. కరీంనగర్ జిల్లా కురిక్యాల దగ్గర బొమ్మలగుట్టపై ఉన్న జిన వల్లభుడి శాసనం కంద పద్యాలతో వెలుగు చూసిన చారిత్రక ఆధారం తెలుగు ప్రాచీన భాషావైదుష్యాన్ని నిరూపించి కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రాచీన హోదా లభింపచేసింది. సమైక్య రాష్ట్రంలో తెలంగాణ సాహిత్య ప్రశస్తి మసక బారిందని, వెక్కిరింతకు గురి అయిందనే భావన, గతంలో కొంత పాక్షిక దృష్టితో కారణంగా, ఈ సీమలోని మహనీయ సాహితీ కవీశ్వరుల చరిత్ర మరుగున పడిందనీ, వక్రీకరింపబడిందనీ, ఒక దశలో తెలంగాణలో కవులే లేరు అనే స్థాయిలో వితండ పండిత దుర్వివాదాలు విపరీతమై, ఆ సందర్భంలో అస్తిత్వ, ఆత్మాభిమానాలుగా గాయపడిన చారిత్రక పరిణామాలు చోటు చేసుకోవటం వాస్తవం అనడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. తెలుగు సాహిత్య, సంస్కృతీ శిఖరంగా వెలుగొందిన సురవరం ప్రతాపరెడ్డి 354 మంది కవుల ప్రశస్తితో వెలువరించిన, గోలకొండ కవుల సంచిక తెలంగాణ స్వాభిమాన ప్రతీక, సాహిత్య జయ పతాకగా గుర్తింపు పొందింది. ప్రస్తుత కొత్త తరానికి తెలంగాణ తెలుగు సాహిత్య వారసత్వ వైభవాన్ని నూతనోత్తేజంతో పరిచయం చేయడంలో సీమలోని ప్రముఖ కవి, పండితులు, రచయితలు నిస్సందేహంగా అభినందనీయమైన సత్కృషి కొనసాగిస్తున్నారు. పరస్పర సాహితీ బాంధవ్యం, సుహృద్భావ పరంపరలు అజ్ఞాతంగా మరుగున పడిన మట్టిలో మాణిక్యాల సంపన్నతపై మరింత పరిశోధనాత్మక వెలుగులు ప్రసరింప చేయటం కర్తవ్యంగా వినూత్న పరిశోధనలు దృష్టి సారిస్తున్నాయి. తెలుగు సాహిత్య చరిత్రలో నిజాం పాలనలో తెలుగు భాషాదీపం కొడిగట్టినప్పటికీ సంప్రదాయ పద్యఛందస్సు నవ్య కవిత్వ యుగారంభాన్ని ఎంతగా ప్రభావితం చేసిందీ రేవణూరి వేంకటార్యునికి శ్రీపాద రేణు ప్రభావం అన్న కావ్యంలో తురంగ వృత్తం, గురజాడ వారి ముత్యాలసరం సామ్యాన్ని కలిగి వుండటం డా॥ ఫణీంద్రశయన్ తన సిద్ధాంత గ్రంథంలో సోదాహరణంగా అవలోకింపచేసారు. ఆంధ్ర సారస్వత పరిషత్ అధ్యక్షునిగా డా.సి.నారాయణ రెడ్డి తెలంగాణలో తెలుగు సాహిత్య వికాసంపై వైశిష్ట్యానికి అద్దం పట్టే సదస్సులు, గ్రంథ ప్రచురణలు, సమావేశాలు, ఉత్సవాలు, ప్రసంగాలకు 2014 తర్వాత ప్రతిభాన్విత ప్రోత్సాహం అందించారు. డా.సినారె నేతృత్వంలో 2013లో సారస్వత పరిషత్ సప్తతి మహోత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించింది. తెలంగాణ మాండలిక పదాలు-ప్రయోగ వైశిష్టం, ప్రాచీన తెలంగాణ కవుల సాహితీ సేవ, చిత్రకళ, శిల్పకళల వైభవం, గిరిజన భాషా సాహిత్యాల సదస్సు, తెలంగాణ కవయిత్రులు, కథయిత్రుల రాష్ట్ర స్థాయి సమ్మేళనం పరిశోధనాత్మక, శాస్త్రీయ దృక్పథంతో ప్రామాణిక రచనలు వెలువడుతున్నాయి. డా. సినారె ప్రధాన సంపాదకునిగా డా॥ ముదిగంటి సుజాతా రెడ్డి 2015లో తెలంగాణ తెలుగు సాహిత్య చరిత్ర వెలుగు చూసింది. నన్నయ మహాభారత రచనకు వంద సంవత్సరాల పూర్వం, ముదిగొండ చాళుక్యులు వేయించిన వచన శాసనాలు, తెలుగులో కావ్యశైలి, వృత్తపద్యాలు 10వ శతాబ్ది నాటికి వాడుకలో వుందని శాసనాల ఆధారంగా తెలుగు కావ్యరచన పరిపక్వత, శతక లఘు కావ్యాల ఆవిర్భావం, వేములవాడ చాళుక్యుల కాలంనాటి తెలుగు సాహితీ ప్రాభవాన్ని విశదీకరించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత ప్రభుత్వం, పరిషత్తులు, సాంస్కృతిక సంస్థలు, విశ్వవిద్యాలయాల ఆదరణతో జన సామాన్యంలో పోరాట పటిమ సృష్టించిన జానపద సాహిత్యంలోని 'పాట' అందరి దృష్టిని ఆకట్టుకుంటోంది.

తెలంగాణా, తీరాంధ్ర, రాయలసీమ, ఉత్తరాంధ్ర ఏ ప్రాంతమైనా, సుదూర తీరాలకు తరలి వెళ్ళిన ప్రవాసుల వారి భాషలో జ్ఞాపక కథనాలలో, చారిత్రక సమాచారం తెలుగు అస్తిత్వ ఉద్వేగాలు దృఢమైన ఉప జాతీయ అనుబంధాలు కూడా తెలుగు అన్నగొడుగు కింద రావటం భాషా సంపన్నతకు మరింత దోహదం చేస్తుంది. చెరకు తోటలు పెంచటానికి కట్టు కూలీలుగా శతాబ్దాలనాడు కూలికోసం తరలివెళ్లిన తెలుగు శ్రామిక వలసల కథనాలు గ్రంథస్తం చేసే ప్రయత్నాలు జరగలేదు. ఇప్పుడు ప్రస్తుత 21వ శతాబ్దంలో ప్రపంచ మంతటా విస్తరించిన ప్రవాస తెలుగు బృందాలను వారి సంస్కృతి వ్యవహారాలను అన్నిటిని కలిపి డయాస్పోరా అంటున్నారు. సమీప గతం గురించి కూడా కనీసం సమగ్ర చారిత్రక సాహిత్యం తెలుగులో లేకపోవడం మన దౌర్భాగ్యం ప్రాచీనం నుంచి ఆధునికం, డిజిటల్ సాంకేతికతా ప్రస్తుత ప్రస్థానంలో తెలంగాణాలో నాడూ నేడూ తెలుగు సాహితీ వెన్నెల వెలుగులు ప్రసరిస్తూనే ఉన్నాయి.
అది తెలుగు భాషా సౌభాగ్యం.

- జయసూర్య

మనసనే భూతం

ఒకరోజు ఒకతను ఓ యోగిని వెతుక్కుంటూ వెళ్లాడు. చివరకు ఒక చోట యోగిని కలిశాడు. యోగికి నమస్కరించి "స్వామీ, నేను శారీరకంగా కష్టించి కష్టించి అలసిపోయాను. అయినప్పటికీ నేననుకున్న పనులేవీ పూర్తి కావడంలేదు. ఎప్పుడు పూర్తవుతాయో తెలియడం లేదు. ఏదో ఒక పని మిగిలిపోతోంది. నేను చేయవలసిన పనులన్నీ పూర్తి కావాలి. వాటిని ముగించడానికి నాకు శక్తి కావాలి. దానికేమిటి మార్గం?" అని అడిగాడు అతను.

"ఆ శక్తిని నేను నీకిస్తాను. అయితే అది నీకు ఇబ్బందికరంగానే తయారవుతుంది" అన్నాడు యోగి.

"అయినా పరవాలేదు స్వామీ, మీరిచ్చే శక్తితో నాకే ఇబ్బంది రాదు. వచ్చినా వాటిని ఎదుర్కోగలను. మీరు నాకు శక్తిని ప్రసాదించండి స్వామీ!" అన్నాడు ఆ మనిషి,

యోగి అతను చెప్పినవన్నీ విన్నాక ఆలోచించాడు.

"దగ్గరకు రా" అన్నాడు యోగి,

ఆ మనిషి దగ్గరకు వెళ్ళాడు.

అతని చెవిలో ఓ మంత్రాన్ని ఉపదేశించాడు యోగి.

యోగి చెప్పినట్టు అతనింటికి వెళ్లి ఆ ఉపదేశాన్ని ఒకటికి పది సార్లు చెప్పడంతోనే ఓ భూతం అతని ముందు ప్రత్యక్షమైంది.

"అయ్యా, నేను మీరు ఏ పని చెప్తే ఆ పని చేయడానికి వచ్చాను. కానీ ఒక నిబంధన అనుకోండి లేదా షరతు అనుకోండి.. అది మీ ఇష్టం. మీరెలా అనుకున్నా పరవాలేదు. రోజంతా మీరు నాకు ఏదో ఒక పని చెప్తూనే ఉండాలి. నాకుగానీ మీరు పని చెప్పకుండా మౌనంగా ఉంటే నేను మిమ్మల్ని మింగేస్తాను" అన్నది ఆ భూతం,

అతను ఆ భూతం వంక చూశాడు. మరో దారి లేదు. "సరేనని" భూతం షరతుకి ఒప్పుకున్నాడు.

భూతం మహదానందంగా "అయితే పని చెప్పు" అంది.

"నాకో పెద్ద భవనం కావాలి" అన్నాడతను. క్షణాల్లో ఓ అందమైన పెద్ద భవనం ఏర్పాటు చేసేసింది భూతం. "నాకిప్పుడు ఓ పెద్ద తోట కావాలి" అన్నాడతను. తోటనూ ఏర్పాటు చేసింది భూతం.

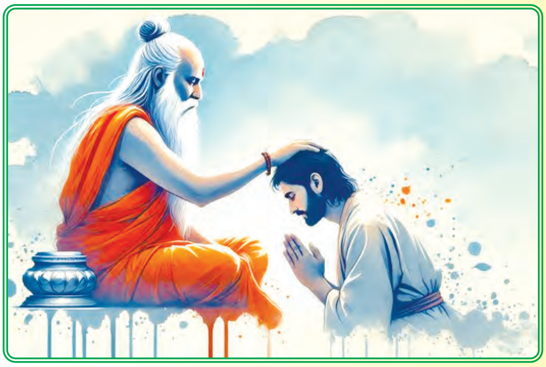
"గుర్రం కావాలి" అన్నారు.

వెంటనే గుఱ్ఱం వచ్చేసింది అక్కడికి.

"ఇప్పుడు నాకు ఏనుగు కావాలి" అన్నారు.

అంతే! అతను మాట పూర్తి చేసేలోపు ఏనుగు సిద్ధమైపోయింది. అతను ఒక దాని తర్వాత ఒకటిగా పని చెప్తూనే ఉన్నాడు. కానీ అతను చెప్తున్న పనులన్నీ క్షణాల్లో జరిగిపోతున్నాయి. ఎక్కడా ఆలస్యం కాకుండా భూతం అతను చెప్పిన పనులను చేసి పెడుతోంది.

అతనిక చెప్పడానికి ఏ పనీ లేదు. అతను ఆలోచనలో పడ్డాడు. ముందే చేసుకున్న ఒప్పందం మేరకు భూతం అతని దగ్గరకు వచ్చింది.



"నువ్వు ఏ పనీ చెప్పకపోవడంతో నిన్ను మింగేయడం తప్ప చేసేదేమీ లేదంది" భూతం.

అతను ఉన్న చోటు నుంచి పరుగులు పెట్టాడు. తిన్నగా యోగి దగ్గరకు వెళ్ళి ఆయన కాళ్లపై పడ్డాడు.

"స్వామీ, నన్ను కాపాడండి" అన్నాడు అతను. యోగి అతని వంక చూశాడు. అతను "దగ్గరకు రమ్మని చెప్పి"–

"సరే నీ పరిస్థితి చూస్తే జాలేస్తోంది. ఇప్పుడొకటి చెప్తాను. అలా చేయి" అన్నాడు. చెప్పాడు యోగి,

"సరే.." నన్నాడతను. అతను తన భవంతికి వెళ్ళాడు. అతని వెనకే ఉండి నోరు తెరచి భూతం క్షణం ఆలస్యం చేస్తే అతనిని మింగేసేలా ఉంది భూతం. ప్రమాదాన్ని గమనించిన అతను మన ఇంటి ఆవరణలో ఓ పెద్ద ఇనుప స్తంభం కావాలన్నాడతను.

వెంటనే భూతం ఓ పెద్ద స్తంభాన్ని ఏర్పాటు చేసేసింది. ఆ స్తంభాన్ని తళతళలాడేటట్లు చేయమన్నాడతను.

భూతం అతను చెప్పినట్టే చేసింది.

అప్పుడతను ఆ భూతంతో "ఇదిగో చూడు.. నువ్విప్పుడు ఏం చేయాలంటే నేను ఆపు.. అన్నంత వరకు ఈ స్తంభంపైకి ఎక్కి దిగుతుండాలి, అంటే దిగాలి, ఎక్కాలి. ఎక్కాలి, దిగాలి. ఆపకూడదు" అన్నాడు.

భూతం "అలాగే.." అని ఎక్కడం దిగడం చేస్తూ వచ్చింది. ఆ తర్వాత తనకేదన్నా కావాలంటే మాత్రం పిలిచి పని చెప్పి తిరిగి ఆ స్తంభాన్ని ఎక్కి, దిగి చేస్తుండమన్నాడు.

ఇది ఒక కథ మాత్రమే.

ఇంతకీ ఎందుకీ కథ అంటే– మనిషి మనసు, ఈ భూతమూ ఒక్కలాంటివే. సరైన ఆలోచన లేకున్నా మంచి పని చేయకున్నా ఆ మనసు చెడు మార్గంలో పోతుంది. ఇష్టమొచ్చినట్టు చేసి మనిషి ప్రాణాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. దురాలోచనలను పుట్టించి చెడు పనులు చేయమని రెచ్చగొడుతుంది. కనుక మనసనే భూతానికి పని లేనప్పుడల్లా ఈశ్వర ధ్యానమనే స్తంభాన్ని ఆచరిస్తూ ఉండాలన్నారు స్వామీ చిన్మయానంద.

కానీ మనమందరం ఏదో ఓ స్తంభాన్ని పట్టుకుంటూనే ఉంటాం.

....

ఓ గృహస్థుడు ఎంతో గొప్పగా "నేను ఎప్పుడూ ఖాళీగా ఉండను. ఎప్పుడూ నా భార్య ఎదుటే నిలబడి నేను ఏదో ఒకటి మాట్లాడుతూనే ఉంటాను" అని అన్నాడు.

"మాటలు మధ్యలో ఆపనే ఆపరా మాటలు" అని అడిగాను.

"ఆప"నన్నాడు ఆ గృహస్థుడు.

"ఎందుకు?" అని అడిగాను.

అప్పుడతను "నేను మాట్లాడటం ఆపేస్తే తాను మాట్లాడటం మొదలు పెడుతుంది. ఆమె మాటలు వినడం కన్నా నేను ఏదో ఒకటి వాగుతుండటమే నాకు మేలు" అన్నాడు.

- యామిజాల జగదీశ్

వాస్తువార్త

వాస్తు విద్వాన్ సాయిశ్రీ

డా॥ దంతూరి పండరినాథ్

సెల్: 9885446501/9885449458

కుట్టక వేధ అంటే ఏమిటి?

ఎస్.మనోహర్, విజయవాడ

ప్రశ్న: కుట్టక వేధ అని దేనినంటారు? సవివరంగా తెలియచేయగలరు.

'కుట్టక వేధ' గురించి తెలుసుకొనే ముందు 'భూ గృహం' గురించి తెలుసుకోవాలి. భూమి అడుగు భాగంలో పైకి కనిపించకుండా నిర్మించే గృహాలను 'భూ గృహాలు' అంటారు. భూమి ఉపరితలానికి కొన్ని అడుగులు కిందికి, కొన్ని అడుగులు పైకి కనిపించే నిర్మించే గృహాలను 'సెల్లార్స్' అంటారు.

సాధారణంగా సెల్లార్స్‌ని వాహనాలు నిలపకోవడానికి వాడుతుంటారు. 'భూ మట్టం కంటే గృహం నేలమట్టం పైకి ఉండటం' వాస్తు నియమం. అలాగాక 'భూమట్టం కంటే గృహంలోని నేలమట్టం కిందికి ఉండటం వలన వాస్తు దోషం ఏర్పడుతుంది. ఆ గృహానికి ఉన్న ముఖద్వార, నైసర్గిక స్వరూప, స్థల స్వభావం మొదలైన సమీకరణాల వలన ఫలసాంద్రత హెచ్చుతగ్గులుగా ఉంటుంది.

'కుట్టకే భూతదోషఃస్యాత' అని శాస్త్ర వచనం. అంటే 'కుట్టకవేధ' దోషమున్న గృహం, ఆ గృహ యజమానికి, ఆ గృహంలో నివసించే వారికి ప్రతికూల ఆవేశం, భాధలను పీడలను తీరుకొక విధంగా అనారోగ్య బాధలను కలుగచేస్తుంది. యక్ష, రాక్షస, వినాయక, భూత, ప్రేత, పిశాచ, బ్రహ్మ రాక్షసాది భూతాల ఆవేశంచేత అక్కడ నివసించేవారు ఇలాంటి బాధలను, పీడలను, అనారోగ్యాన్ని పొందుతారన్న భావం.

కష్టం ఏదైనప్పటికీ కారణమొక్కటే. 'కుట్టకవేధ' ఇలాంటి వేధలను సాంకేతిక పరంగా సరిచేసుకోవటానికి చాలా సందర్భాలలో వీలుకాదు. వీలైతే సరిచేసుకొని మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు.

ఇంటి లోపల నేల మట్టం తగ్గటానికున్న అనేక కారణాలలో సాధారణ కారణం ఒకటుంది! ఇంటి ముందున్న రోడ్డు లెవలు కాలక్రమంలో పెరగటం వలన ఇంటి లోపల నేల లెవల్, రోడ్డు లెవల్ కంటే తగ్గుతుంది. సాధారణంగా 'కుట్టక వేధ' దోషం ఇలా కూడా మొదలవుతుంది. అందువల్ల గృహ నిర్మాణ సమయంలోనే గృహం లోపల వీలైనంతగా నేలమట్టం పెంచుకొని, భవిష్యత్‌లో అవసరమైతే ఆవరణలో 'ఫిల్లింగ్' చేయగలిగే వీలుంచుకోవాలి.

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, సికిందరాబాద్-3**

వాస్తువార్త

పూర్తి పేరు : ....

పుట్టిన తేది : ....

జన్మ నక్షత్రం: ....తల్లి పేరు: ....

చిరునామా:...

కొత్త ఇల్లు నిర్మించాలంటే ఏం చేయాలి?

కె.ప్రసాద్, గద్వాల

ప్రశ్న: సుమారు నలభై సంవత్సరాల క్రితం ఈ ఇల్లు నిర్మించాం. ఇది పడమటి ముఖ ద్వారం. ఇప్పుడు ఈ ఇంటిని పడగొట్టి కొత్తగా నిర్మించాలనుకుంటున్నాం. మేం ఇద్దరం అన్నదమ్ములం. మా తమ్ముని పేరు నరసింహారావు. నా పేరు మీదగానీ, మా తమ్ముడి పేరు మీద పడమటి ముఖద్వారం ఉండవచ్చా? నైరుతిలో ఇప్పుడు వేపచెట్టుఉన్నది. ఆ చెట్టుకు పూజలు చేయడం లేదు. ఇల్లు కొత్తగా నిర్మిస్తే నైరుతిలో టాయిలెట్స్ కట్టవచ్చా? తెలియచేయగలరు.

జవాబు: నరసింహారావు వ్యవహార నామ రీత్యా పడమర ముఖద్వారం యోగిస్తుంది. వేపచెట్టును తీసివేయకూడదు. ఇంటి కట్టుబడి స్థలంలో నైరుతి మూలలో టాయిలెట్స్ కట్టకూడదు. ఇంత కాలం మనకు ఆశ్రయం ఇచ్చిన పాత ఇంటిని కూలగొట్టేముందు చేయవలసిన సాధారణ శాంతి ప్రక్రియలు ఉంటాయి. వాటిని ఆచరించాల్సిందే! అలా కాకుండా యాంత్రికంగా కూల్చేయటం వలన నూతన గృహ నిర్మాణానికి అనేక విధాలుగా అవరోధాలు ఏర్పడే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఆ చిన్న శాంతి ప్రక్రియలు చేసుకోవటం వలన నూతన గృహం నిర్మాణం సజావుగా సాగుతుంది. ఫలితాలు కూడా బాగుంటాయి.

వాస్తుదోషాలున్నాయా?

కె.కె, సూర్యాపేట

ప్రశ్న: విశాఖపట్నంలో మూడవ అంతస్తు కార్నర్ ఫ్లాట్‌లో మా నివాసం. అది మా స్వంత ఫ్లాట్. ఫ్లాట్ ప్లాను పంపిస్తున్నాను. ఈ ఫ్లాట్ ప్లానులో వాస్తురీత్యా ఏమైనా దోషాలు వున్నాయా?

జవాబు: పశ్చిమ వాయువ్యం ప్రధాన ద్వారం బాగుంది. కానీ ఈశాన్య మూలలో బెడ్ రూమ్ చిన్న పిల్లలకు, పెద్దవాళ్లకే పనికొస్తుంది. కొత్తగా పెళ్లయిన వాళ్లకు, యువకులకు పనికి రాదు. కొత్తగా పెళ్లయిన జంటకు ఈశాన్య గదిని పడక గదిగా కేటాయిస్తే తీవ్రమైన అపార్థాలు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఉత్తరాన టాయిలెట్స్ పనికిరావు, వాస్తు యోగ్యమైనవి కావు. వాస్తు నిపుణులను సంప్రదించి అవసరమైన మార్పులు చేసుకోవడం మంచిది.

వ్యాసపౌర్ణిమ విశిష్టత

గురువు అంటే చీకటిని తొలగించేవాడు అని అర్థం. బాహ్య ప్రపంచపు చీకట్లు కావు. అజ్ఞానపు చీకట్లు విద్యా జ్ఞానం ప్రసాదించేవాడు జీవితం సక్రమమైన గతిలో సాగేలా మార్గదర్శకత్వం చేసేవాడు.

మానవాళికి తొలి గురువు శ్రీ వేద వ్యాస మహర్షి. వేదాల నుండి అష్టాదశ పురాణాలు మరెన్నో మహాకావ్యాలు నిత్య పూజలో స్మరించే మంత్రాల వరకు అందించినవారు శ్రీ వ్యాస భగవానులు. అందుకనే గురువులను పూజించే 'గురు పౌర్ణమి'ని ఆయన పేరుని 'వ్యాస పూర్ణిమ' అని పిలుస్తారు.

ఇలా మానవాళి ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి విశేష కృషి చేసారు 'కృష్ణ ద్వైపాయనుడు' వేద వ్యాసునిగా కీర్తించబడుతున్నారు. విష్ణు పురాణం ప్రకారం లోకకల్యాణార్థం శ్రీమన్నారాయణుడు ధరించిన అవతారాలు ఇరవై రెండు. వాటిలో శ్రీ వ్యాస దేవ ఒకటి భాగవత, గరుడ, మత్స్య పురాణాలు కూడా ఇదే పేర్కొన్నాయి. అభ్యాసానికి అసంభవమైన అనంత వేదరాశిని సులభసాధ్య అధ్యయనానికి అనువుగా నాలుగు భాగాలుగా వర్గీకరించిన మహా జ్ఞాని జన్మ వృత్తాంతం చిత్రంగా జరిగింది.

వ్యాస జననం

వ్యాస జననం గురించి కొంత వివరంగా తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది. కారణం 'పంచమ వేదం'గా కీర్తించబడే మహాభారతంలో కనిపించేవి నేటికీ మనం మన సమాజంలో చూడవచ్చు. మహా భారతంలోని అనేక పాత్రల జీవితాలు కర్మతో ముడిపడి అలా ఎన్నో పాత్రల కర్మ ఫలం ఒకదానితో మరొకటి అనేక సంఘటనలకు దారి తీస్తాయి. వాటిలో కొన్ని సమాజ శ్రేయస్సుకు దారితీయగా ద్వేషభావాలను నెలకొల్పడం జరిగింది.

యుగయుగాల శుభం కోసం జరిగిన పరిణామాలలో శ్రీకృష్ణ ద్వైపాయన అవతరణ ఒకటి.

దేవతలు అభిమానంతో ప్రసాదించిన విమానంలో ఆకాశయానం చేయడం వలన 'ఉపరిచరవసు'గా పిలవబడిన చేది రాజు 'ఎసువు' గొప్ప యోధుడు. ధర్మపాలకుడు, మహావిష్ణువు భక్తుడు ఈయన ప్రస్థావన స్కంద, వాయు పురాణాలలో, మహాభారతంలో కనిపిస్తుంది. 'కోలాహలుడు' అనే పర్వతరాజు 'శక్తిమతి' అనే సుందర నదీ దేవతను వలచి అనూహ్యంగా పెరిగి ఆమె ప్రవాహ మార్గానికి అడ్డం పడి చెరపట్టాడట.

శక్తిమతి ప్రార్థన విన్న ఉపరిచరవసు కోలాహలుని ఒక్క తాపుతో రెండుగా చేసి నది స్వేచ్ఛగా ప్రవహించడానికి దారి కల్పించారట. అప్పటికే కోలాహలుని వలన 'వసుపదుడు' అనే కుమారుడు, 'గిరిక' అనే కుమార్తె కలిగారు. ఉపరిచరవసు శక్తిమతి కోరిక మేరకు గిరికను వివాహం చేసుకొని, వసుపదుని తన సర్వసేనాధిపతిగా నియమించుకొన్నాడట.

ఒకనాడు విశ్రాంతి తీసుకొంటున్న రాజుకు అందమైన గిరిక రాణి తలంపుకు వచ్చింది. భార్య ఊహతో స్ఖలించిన రాజు వీర్యాన్ని ఒక ఆకు దొన్నెలో ఉంచి, దానిని ఒకనడేగ దగ్గరకు తన చేర్చమన్నాడట.

డేగ తీసుకొని పోతున్నది ఆహారం అని భావించి మరో డేగ యుద్ధానికి రావడంతో వీర్యం నదిలో పడిపోయింది. శాపవశాత్తూ చేప జన్మ ధరించిన 'ఆద్రిక' అనే అప్సరస ఆ వీర్యాన్ని ఆహారంగా భావించి తీసుకొన్నదట.

ఒక మత్స్యకారుడు విసిరిన వలలో ఆద్రిక చిక్కుకున్నది. చేప గర్భంలో ఒక బాలిక, బాలుడు ఉన్నారు. నదీ తీరంలో ఉన్న మత్స్యకారుల రాజు దాశరాజు విషయం తెలుసుకుని ఆ బిడ్డలను చక్రవర్తి వసువు వద్దకు తీసుకొని వెళ్లగా దివ్యదృష్టితో జరిగింది తెలుసుకున్న చక్రవర్తి మగబిడ్డను తన వారసునిగా స్వీకరించారట. బిడ్డలు లేని దాశరాజు ఆడబిడ్డకు సత్యవతి అని పేరు పెట్టి అల్లారుముద్దుగా పెంచుకోసాగారట. చేప గర్భంలో ఉండటం వలన ఆ బాలిక శరీరం నుండి చేపల వాసన వచ్చేది. దాంతో అందరూ మత్స్యగంధి అని పిలిచేవారట.

తండ్రి ఆదేశం మేరకు సత్యవతి బాటసారులను పడవలో నది దాటించేది. అలా ఒకనాడు వశిష్ఠ మహర్షి మనుమడైన పరాశర మహర్షి అక్కడికి వచ్చారు. పరాశరుడు జ్యోతిష్య శాస్త్ర సృష్టికర్త. ఆయనను సగౌరవంగా ఆహ్వానించినదట సత్యవతి.

ఆమెను చూడగానే భవిష్యత్తు తెలియకుండా తన మానసిక శారీరక నిష్ఠను కోల్పోయారట. తన పొందును వాంఛించిన మహర్షిని సత్యవతి ఎన్నో విధాలుగా ప్రయత్నించింది.

ఆమెను సముదాయించి అనేక వరాలను ఇచ్చారు. వాటి కారణంగా జన్మించినది మొదలు ఆమె శరీరం నుండి వాసన పోయి సువాసనలను వెదజల్లడం మొదలైంది. నాటి నుండి యోజన గంధిగా పిలువబడింది. పట్టపగలు నదీ ద్వీపంలో తపశ్శక్తి కారణంగా చుట్టూ అలుముకున్న చీకట్లలో మహర్షి ద్వారా జన్మతః దండ కమండలాలతో ముని వేషంలో బాలుడికి జన్మనిచ్చింది సత్యవతి.

తల్లితండ్రులకు నమస్కరించి అవసర సమయంలో తలుచుకొంటే కళ్లముందు ఉంటానని చెప్పి తపోవనానికి వెళ్ళిపోయాడు. చీకటిలో ద్వీపంలో జన్మించడం వలన శ్రీకృష్ణ ద్వైపాయనుడు అని పిలిచేవారు.

శ్రీకృష్ణ ద్వైపాయనుడు- వేద వ్యాసుడు

విధాత బ్రహ్మ ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు అసంకల్పితంగా ఒక శబ్దం వెలువడిందట. ఆ శబ్దం నుండి ఓంకారం, అక్షరాలు ఉద్భవించాయి. ప్రణవ నాదమే సకల మంత్రాలకు. బీజాక్షరం. ఆ ప్రణవం నుండి వేదాలు వెలువడినయట. వాటి సృష్టికర్త తన మానస పుత్రుడైన మరిచి ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. ఆయన తన కుమారుడైన కశ్యపునికి అధ్యయనార్థం అందించాడు.

ఇలా పరంపరాగతంగా సాగుతున్న వేదాధ్యయనం సామాన్య ప్రజలకు అర్థం కానీ దగ్గరగా భాషలో ఉండటం వలన వాటిని అధ్యయనం చేయలేకపోవడం గమనించాడు కృష్ణ ద్వైపాయనుడు. వేదరాశిని నాలుగు భాగాలుగా విభజించాడు. అవి: ఋగ్వేదం, సామవేదం, యజుర్వేదం, అధర్వణ వేదం.

ఆ విధంగా శ్రీకృష్ణ ద్వైపాయనుడు వేదవ్యాసునిగా కీర్తించబడ్డారు. లోక సంరక్షణార్థం శ్రీమహావిష్ణువు ఎన్నో అవతారాలు ధరించారని విష్ణు పురాణం తెలుపుతోంది. ఆ అవతారాలలో శ్రీ వేద వ్యాస భగవాన్ అవతారం కూడా ఒకటి. వేద విభజనతో పాటు వ్యాసుడు వేద ఉపనిషత్తుల సారంతో కూడిన అష్టాదశ పురాణాలను రచించారు. తన శిష్యులైన రోమ, పైల వైశంపాయన, జామిని మహర్షుల ద్వారా భూమండలం నలుదిశల వ్యాప్తి చేశారు.

మహా భారతం-శ్రీ వేదవ్యాసుడు

పంచమ వేదంగా ప్రస్తుతించబడే మహా భారత రచన చేయడమే కాకుండా కీలక పాత్ర పోషించారు వేదవ్యాసుడు. కురు, పాండవ జననానికి పరోక్షంగా కారణమైనారు. దాశరాజు పెంపుడు పుత్రిక యోజన గంధిగా పిలవబడే సత్యవతిని చూసి మోహంలో పడి వివాహానికి సిద్ధపడ్డారు శంతన మహారాజు. తన కుమార్తెకు జన్మించే బిడ్డలకే రాజ్యాధికారం దక్కాలని.. దాశరాజు శరతు పెట్టడంతో గంగా పుత్రుడైన దేవవ్రతుడు తండ్రి సుఖాన్ని కోరి భీష్మ ప్రతిజ్ఞ చేసి భీష్మునిగా ప్రసిద్ధుడైనాడు.

సత్యవతి, శంతనులకు జన్మించిన చిత్రాంగదుడు, విచిత్రవీర్యుడు అల్పాయుష్కులుగా మరణించడంతో వంశం వారసులు లేని పరిస్థితి ఏర్పడింది. అప్పుడు సత్యవతి వ్యాసుని కోరిన కోరిక మేరకు అంబిక, అంబాలికలకు దృతరాష్ట్ర, పాండురాజుల జన్మకు అంతఃపుర దాసికి విదురుని జన్మకు కారణమైనారు వ్యాసులు. వారి సంతానమే కౌరవులు పాండవులు.

అనంతర కాలంలో గాంధారి గర్భస్రావం అయినప్పుడు ఆ పిండాన్ని నూరు భాగాలు చేసి నేతి పాత్రలలో భద్రపరచి శత కౌరవ జన్మకు పరోక్ష సహాయం చేశారు. ఇలా ఎన్నో సందర్భాలలో వేద వ్యాసుడు కీలక పాత్ర పోషించారు.

వేద వ్యాస ఆలయాలు

వేదవ్యాసుడు సప్త చిరంజీవులలో ఒకరు. మిగిలినవారు పరశురాముడు, విభీషణుడు, బలి చక్రవర్తి, హనుమంతుడు, కృపుడు, అశ్వత్థామ.

పరమ పూజ్యనీయులైన శ్రీ వ్యాస దేవునికి మన దేశంలో ఎన్నో ఆలయాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ప్రముఖమైనవి కేదారనాథ్‌తో పాటు కేరళలోని అలప్పుళ జిల్లాలోని నీరట్టపురంలో ఉన్నది.

అమరావతికి సమీపంలోని వైకుంఠ పురంలో నూతనంగా శ్రీ వ్యాస ధర్మక్షేత్రం పేరుతో సుందరి ఆలయాన్ని నిర్మించడం జరిగింది. మిగిలిన ఆలయాలకు భిన్నంగా ఇక్కడ శ్రీ వేద వ్యాస భగవాన్ బోధనల గురించి విశేష ప్రచారం చేయడం చెప్పుకోవలసిన విషయం. భగవాన్ శ్రీ వేద వ్యాసులవారు మహా భారత రచనకు తగిన లేఖకునిగా గణపతిని ఎంచుకొన్నారు. అంతరాయం లేకుండా ఆయన ఆశువుగా చెబుతుంటే వినాయకుడు ఘంటం ఆపకుండా రచించారని అంటారు. అపూర్వ రీతిలో రచించబడిన మహా భారత రచన జరిగినట్లుగా కనిపించే ప్రదేశాలు రెండు కనిపిస్తాయి మన దేశంలో.

వ్యాస గుహ, మానా

పావన హిమాలయ సానువులలో పవిత్ర సరస్వతీ నదీ తీరంలో 'మానా' గ్రామం మన దేశంలో చిట్టచివరిది. శ్రీ మన్నారాయణుడు శ్రీ బద్రీనారాయణునిగా కొలువు తీరిన బద్రీనాథ్‌కు సమీపంలో ఉన్న ఈ గ్రామంలో ఉన్న వ్యాస గుహలో మహాభారత రచన జరిగిందని స్థానిక గాథలు తెలుపుతాయి. దీనికి ప్రమాణంగా పేర్చిన పుస్తకాల దొంతర మాదిరి కనిపించే గుహలోని రాళ్లను చూపిస్తారు. పక్కనే శ్రీ గణేశ గుహ కూడా ఉంటుంది. ఒక అద్దాల పెట్టెలో కొన్ని తాళపత్రాలు ఉంటాయి.

బేద బ్యాస్ రూర్కెలా, ఒడిశా

ఉక్కు నగరంగా ప్రసిద్ధి చెందిన రూర్కెలా నగరంలో బ్రాహ్మణి నదీ తీరంలో చిన్న పర్వతాన్ని స్థానిక భాషలో బేద బ్యాస్ అని పిలుస్తారు. పర్వతం పైన ఉన్న గుహలో మహాభారత రచన జరగడం వలన ఈ పేరు వచ్చినట్లుగా చెబుతారు. పర్వతం పైన శ్రీకృష్ణ, శ్రీ పరమేశ్వర, శ్రీ అంజనేయ ఆలయాలు దర్శించుకోవచ్చు.

మానవాళికి తరతరాల వరకు విద్య విజ్ఞానం, ఆధ్యాత్మిక పురోగతి కావలసిన పటిష్ట మార్గాన్ని ఏర్పాటు చేసిన ప్రథమ గురువు భగవాన్ శ్రీ వేదవ్యాసులు. నిత్యస్మరణీయులైన వారి రూపాన్ని, మనకు విద్య, ఆధ్యాత్మిక ప్రభోధనలను చేసిన గురువులను వ్యాస/గురు పౌర్ణమి నాడు పూజించడం మనందరి కర్తవ్యం.

ఓం నమో భగవతే వ్యాస దేవాయ..

- ఇలపావులూరి వెంకటేశ్వర్లు

మైనపు బొమ్మల మ్యూజియం

మనం అనుచిత్యం అనేక రకాల విగ్రహాలను చూస్తుంటాం. సిమెంటు విగ్రహాలు, కాంస్యంతో చేసిన దేశ నాయకుల విగ్రహాలు, పంచలోహాలతో చేసిన దేవతా మూర్తులు.. ఇత్యాదిని తిలకిస్తూనే ఉంటాం. ఇందుకు భిన్నంగా మనకు అరుదుగా కనిపించే బొమ్మలను చూసినప్పుడు అలౌకికానందం కలగక మానదు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా బొమ్మల మ్యూజియల సంఖ్య కచ్చితంగా చెప్పలేం. ఎందుకంటే ఇవి వివిధ ప్రాంతాల్లో విభిన్న సంస్థలు నిర్వహిస్తున్నాయి. కొన్ని చిన్న మ్యూజియంలు కాగా, మరికొన్ని తాత్కాలికంగా నిర్వహించినవి కూడా ఉన్నాయి. అయితే మేడమ్ టుస్సాడ్స్ వంటి ప్రసిద్ధ మైనపు బొమ్మల మ్యూజియంలు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 24 ప్రధాన శాఖలను కలిగి ఉన్నాయి.

ఇవి లండన్, న్యూయార్క్, హాంకాంగ్, బ్యాంకాక్, సింగపూర్ వంటి నగరాల్లో ఉన్నాయి. ప్రపంచంలోని మైనపు మ్యూజియంల మొత్తం సంఖ్యను అంచనా వేయడం కష్టమైనప్పటికీ, ప్రధాన మైనపు మ్యూజియంలు (మేడమ్ టుస్సాడ్స్ వంటివి), స్థానిక, స్వతంత్ర మ్యూజియంలను కలిపి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా దాదాపు 50 నుండి 100 వరకు ఉండవచ్చు అని అంచనా. ఇవి కాకుండా ఇతర స్వతంత్ర మైనపు మ్యూజియంలు కూడా ఉన్నాయి. మన దేశంలో జైపూర్ నగరంలో నెలకొన్న నహర్‌గఢ్ కోటలోని మైనపు బొమ్మల స్వతంత్ర మ్యూజియం కూడా మంచి గుర్తింపును సంపాదించుకుంది. ముఖ్యంగా మైనంతో చేసిన నిలువెత్తు ప్రతిమలలో భారతదేశంలో దిగ్గజాలను చూస్తే వింత అనుభూతి కలుగుతుంది. భావితరాల వారికి ఈ మైనపు బొమ్మల రూపంలో ఉన్న మహనీయులు స్ఫూర్తి ప్రదాతలుగా నిలిచి జాతిని జాగృతం చేయాలనే సంకల్పంతో వీరి విగ్రహాలను ఏర్పాటు చేశారు. మైనంతో చేసిన విగ్రహాలతో రాజస్థాన్‌లోని చారిత్రాత్మక నగరం జైపూర్‌లోని నహరగఢ్ కోటలో ఒక మ్యూజియంను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ మ్యూజియం దేశ, విదేశీయుల్ని సైతం విశేషంగా ఆకర్షిస్తోంది. దీన్ని సుస్మితారాయ్ అనే వ్యక్తి స్థాపించారు. ప్రస్తుతం దీనిని జైపూర్ వ్యాక్స్ మ్యూజియం అని పిలుస్తున్నారు. ఇక్కడ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధ వ్యక్తుల మైనపు విగ్రహాలు ప్రదర్శిస్తున్నారు. వీటిలో చారిత్రక వ్యక్తులు, స్వాతంత్ర్య సమర యోధులు, సినీ తారలు, క్రీడాకారులు, రాజకీయ నాయకులు ఉన్నారు. మైనపు బొమ్మలన్నీ నిలువెత్తు ఆకారంతో సజీవంగా కనిపిస్తాయి. ఇది భారతదేశంలో మైనపు బొమ్మలతో ఏర్పాటు చేసిన తొలి మ్యూజియం.

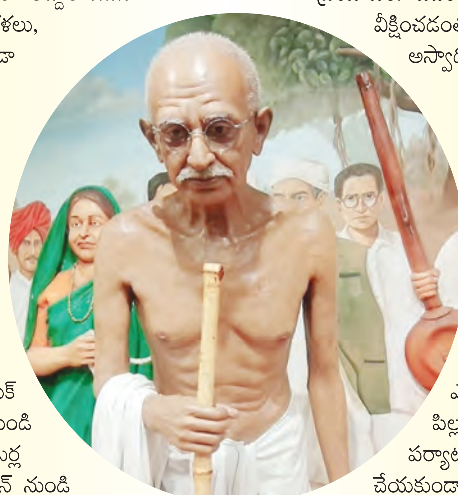
ప్రముఖుల మైనపు విగ్రహాలు

జైపూర్ వ్యాక్స్ మ్యూజియం నహర్‌గఢ్ కోట వద్ద ఉంది. ఈ మైనపు మ్యూజియంలో అత్యంత నైపుణ్యం కలిగిన స్థానిక కళాకారులు రూపొందించిన ప్రముఖులు, రాజ కుటుంబ సభ్యుల అద్భుతమైన జీవం ఉట్టిపడే మైనపు విగ్రహాలు విశేషంగా ఆకర్షిస్తున్నాయి. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ప్రఖ్యాతి గాంచిన అనేకమంది ప్రముఖులు మైనపు విగ్రహాలు నలభైకి పైగా ఈ మ్యూజియంలో ఉన్నాయి. వీటిలో భారతదేశంతో పాటు అంతర్జాతీయ దిగ్గజాల విగ్రహాలు ఉన్నాయి. భారత జాతిపిత మహాత్మాగాంధీ, భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ అంబేద్కర్, భగత్‌సింగ్, నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్, మదర్ థెరిసా, స్ఫూర్తి ప్రదాత స్వామి వివేకానంద, భారతరత్న ఏపిజె అబ్దుల్ కలాం, తొలి ప్రధాని పండిట్ జవహర్లాల్ నెహ్రూ, విశ్వకవి రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్, ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన శాస్త్రవేత్త ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్, అమితాబ్ బచ్చన్, అమితాబ్ తండ్రి ప్రముఖ కవి హరివంశరాయ్ బచ్చన్, అలనాటి హాలీవుడ్ అందాల తార మార్లిన్ మన్రో, అంతర్జాతీయ నటుడు జాకీచాన్, అంతర్జాతీయ పాప్ మైకెల్ జాక్సన్, అంతర్జాతీయ హాస్య నటుడు చార్లీ చాప్లిన్ సౌత్ ఇండియా సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్, రాజస్థాన్ రాజవంశానికి చెందిన సవాయి రామ్ సింగ్-2, సవాయి జై సింగ్-2, సవాయి మాధో సింగ్-2, రాజమాత గాయత్రీ దేవి, ప్రముఖ వ్యోమగామి కల్పనా చావ్లా, క్వీన్ ఎలిజబెత్ కింగ్ రిచర్డ్, షేక్ జాయెద్, షెహనాయి విద్వాంసుడు బిస్మిల్లా ఖాన్, ఎంఎస్ ధోని, సచిన్ టెండూల్కర్..

ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే తరగని గనిలా ఉంటుంది జైపూర్ మ్యూజియంలోని విగ్రహాల లిస్ట్.

సందర్శించదగినవి..

నహర్‌గఢ్ కోట చాలా చారిత్రకమైనది. ఇది ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది. ఇందులో గ్రాండ్ రాయల్ దర్బార్ విభాగం అద్భుతంగా ఉంటుంది. రాజస్థాన్‌కు చెందిన మహారాజులు, మహారాణుల రాజసం ఉట్టిపడే జీవిత విశేషాలను ఇక్కడ చూడవచ్చు. మైనపు బొమ్మలతో రాజస్థాన్ రాజ ప్రాంగణాల వైభవాన్ని పునఃసృష్టి చేసినట్లు కనిపించే రాయల్ దర్బార్ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా కనిపిస్తుంది. ఈ మ్యూజియం కొండపై వున్న కారణంగా పై భాగం నుండి జైపూర్ నగర అందాలను విహంగ వీక్షణం చేసి ఆనందించవచ్చు. మైనపు బొమ్మల రూపంలో ఉన్న ప్రముఖుల జీవిత విశేషాలతో పాటు రాజస్థాన్ రాజవంశాల గొప్ప చరిత్రను కూడా ఇక్కడ తెలుసుకోవచ్చు. మ్యూజియంలో షీష్ మహల్ (మిర్రర్ ప్యాలెస్) ఉంది. ఇది సందర్శకులకు ఒక అద్భుతమైన అనుభవాన్ని అందిస్తుంది. మ్యూజియంలోని ఈ అద్దాల గది పర్యాటకులకు అదనపు ఆకర్షణ అని చెప్పవచ్చు. 25 లక్షలకు పైగా గాజు ముక్కలతో ఈ అద్దాల గదిని నిర్మించారు. సంప్రదాయ రాజస్థానీ కళలు, సంస్కృతిని ప్రదర్శించే డిస్‌ప్లేలు కూడా ఉన్నాయి. హాల్ ఆఫ్ ఐకాన్‌లో భగత్ సింగ్ విగ్రహం ఉంది. ఈ హాలు సందర్శకుల్లో దేశభక్తిని ద్విగుణీకృతం చేసి స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలుస్తుంది.



ఎలా వెళ్లాలి?

జైపూర్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం నహర్‌గఢ్ కోట నుండి 25 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. విమానాశ్రయం నుండి మ్యూజియం చేరుకోవడానికి ట్యాక్సీ బుక్ చేసుకోవచ్చు. జైపూర్ రైల్వే స్టేషన్ నుండి నహర్ గఢ్ కోట దాదాపు 6 కిలోమీటర్ల దూరంలో నెలకొని ఉంది. రైల్వే స్టేషన్ నుండి ట్యాక్సీ, ఆటో ద్వారా మ్యూజియంకు చేరుకోవచ్చు. జైపూర్‌లోని అన్ని ప్రాంతాల నుండి నహర్ గఢ్ కోటకు రోడ్డు మార్గంలో సులభంగా చేరుకోవచ్చు. స్థానిక బస్సులు, ట్యాక్సీలు, ఆటో ఇలా అనేక వాహనాల ద్వారా నగర కేంద్రం నుండి ఈ కోటకు సునాయాసంగా చేరుకోవచ్చు.

పర్యాటకులు క్యూలలో నిలబడకుండా ఆన్‌లైన్‌లో టిక్కెట్లు బుక్ చేసుకోవచ్చు. సౌకర్యవంతమైన బూట్లు ధరిస్తే మంచిది. కోట చుట్టూ మార్గంలో కొంత ఎత్తుపల్లాలు ఉంటాయి.

వేసవిలో వెళ్ళేవారు విధిగా వాటర్ బాటిల్ తీసుకెళ్లండి.. మ్యూజియం లోపల ఫోటోగ్రఫీకి అనుమతి ఉంది

నహర్‌గఢ్ కోటలోని జైపూర్ వ్యాక్స్ మ్యూజియం సందర్శన కళ, సంస్కృతి, చరిత్రలోకి తొంగిచూసే ఒక అహ్లాదకరమైన ప్రయాణం. జీవం ఉట్టిపడే మైనపు బొమ్మలను వీక్షించడంతోపాటు నహర్‌గఢ్ కోట అందాలను ఆస్వాదించవచ్చు.

ఎప్పుడు వెళ్లాలి?

నహరగఢ్ కోటలోని జైపూర్ వ్యాక్స్ మ్యూజియం సందర్శించడానికి అక్టోబర్ నుండి మార్చి వరకు అనువైన సమయం. ఆ సమయంలో ఎండలు తక్కువగా ఉండి చల్లని అహ్లాదకరమైన వాతావరణం ఉంటుంది. ఏప్రిల్, మే నెలల్లో ఎండలు అధికంగా ఉంటాయి. పిల్లలకు వేసవి సెలవుల కారణంగా పర్యాటకులు ఎండలు కూడా లెక్క చేయకుండా ఏప్రిల్, మే నెలల్లోనే అధికంగా ఈ మ్యూజియం సందర్శిస్తుంటారు. ఉదయం 10 గంటల నుండి సాయంత్రం 6.30 గంటల వరకు మ్యూజియం తెరిచే ఉంటుంది. సెలవు రోజుల్లో సమయం మారుతుంటుంది.

నహర్‌గఢ్ కోటలోని జైపూర్ వ్యాక్స్ మ్యూజియం కొండపై ఉండటం వల్ల వాహనాల్లో కూడా వెళ్ళవచ్చు. మ్యూజియంలోని మైనపు విగ్రహాల ముందు సొంత కెమెరాతో ఫోటోలు కూడా తీసుకోవచ్చు. కుటుంబ సమేతంగా మ్యూజియంను సందర్శించవచ్చు. ముఖ్యంగా పిల్లలు కేరింతలు కొడుతూ ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. మైనపు బొమ్మలోని ప్రముఖులు ఏ భంగిమలో నిలబడి ఉన్నారో పర్యాటకులు కూడా అదే భంగిమలో వాటి పక్కన నిలబడి ఫోటోలు దిగి పర్యాటకులు ఆనందిస్తుంటారు. ఇటువంటి మైనపు బొమ్మల మ్యూజియం తిలకించాలంటే ఒకప్పుడు విదేశాలకు వెళ్ళవలసి వచ్చేది. ఇప్పుడు జైపూర్‌లో ఇటువంటి మ్యూజియం అందుబాటులో రావడంతో పర్యాటకులు సందర్శించి, మైనపు కళను ఆస్వాదిస్తూ, మరపురాని మధురానుభూతిని పొందుతూ, ఉల్లాసభరితంగా గడుపుతున్నారు. నేడు దేశ, విదేశీ పర్యాటకుల్ని జైపూర్ వ్యాక్స్ మ్యూజియం విశేషంగా ఆకర్షిస్తోంది.

- షేక్ అబ్దుల్ హకీం జాని

జులై 6, 2025 నుండి జులై 12, 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 ఆర్థికంగా పురోగతి బాగుంటుంది. వృత్తి, వ్యాపారములు రాజకీయ పరమైన వ్యవహారములు అనుకూలిస్తాయి. ఆత్మీయుల వలన మానసికంగా కొంత అశాంతి ఉంటుంది. నిత్యం యజ్ఞ భస్మాన్ని ధరించడం వలన యజ్ఞము చేసిన ఫలితం లభిస్తుంది. దీర్ఘ కాలిక సమస్యల నుండి బయటపడి ఊపిరి పీల్చుకుంటారు.

వృషభం

ఈ వారం అనుకూలంగా ఉంటుంది. వ్యాపారంలో నూతన మార్పులు, చేర్పులు కలిసి వస్తాయి. ప్రజాధరణ బాగుంటుంది, ప్రచార సంబంధాలు మెరుగుపరుచుకోవడానికి మీరు చేసే ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. అష్టగణపతి పీఠానికి పరిమళ గంధం రాసి, ఆరావళి కుంకుమ పెట్టి నిత్యం పూజ చేయటం వలన సమస్యలు కొంతవరకు తీరుతాయి.

మిథునం

ఈ వారం వ్యాపారంలో రొటేషన్, లాభాలు బాగుంటాయి. ఈ వారం సానుకూల ఫలితాలు సాధించ గలుగుతారు. పిల్లల విద్యా విషయమై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహిస్తారు. డబ్బు ఖర్చు పెడతారు, కొంతమందికి వాలెంటరీ రిటైర్మెంట్ తీసుకోవాలనే ఆలోచనలు వస్తాయి. మహాతీర్థం పొడితో చేసే అభిషేకాలు, పూజలు మంచి ఫలితాలను ఇస్తారు.

కర్కాటకం

ఈ వారం సహోద్యోగులు మీమీద చేస్తున్న దుష్ప్రచారం అబద్ధాలేనని నిరూపిస్తారు. ముఖ్యమైన సభలు, సమావేశాలకు ఆహ్వానాలు అందటం మీకు ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది. వివాదాలకు, కోపతాపాలకు దూరంగా ఉండటం అన్ని విధాలా మంచిది. నిత్యం లక్ష్మీదేవికి పరిమళ గంధం, ఆరావళి కుంకుమతో పూజ చేయటం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం.

సింహం

ఈ వారం పారిశ్రామిక, సాంకేతిక రంగాలలోని వారికి అన్ని విధాలా అనుకూలంగా ఉంటుంది. అందరిలోనూ ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందుతారు. భూవివాదాలు తీరి నూతన ఒప్పందాలు కుదురుతాయి. ఇతరుల విషయాలలో జోక్యం తగదు. విద్యార్థినీ విద్యార్థులు నిత్యం సరస్వతీ తిలకాన్ని ధరించడం, జ్ఞాన చూర్ణాన్ని సేవించడం వలన మంచి ఫలితాలు పొందగలుగుతారు.

కన్య

ఈ వారం ప్రత్యర్థులు సైతం మిత్రులుగా మారి సాయం అందిస్తారు. ఉద్యోగాలలో ఎదురైన సమస్యలు తీరుతాయి. ప్రతినిత్యం ఇంట్లోకానీ, వ్యాపార ప్రదేశాలలో కానీ కష్ట సాంబ్రాణితో ధూపం వేయండి. బంధువులనుండి కీలక సమాచారం అందుకొంటారు. ఆరోగ్యంపట్ల జాగ్రత్తలు చాలా అవసరం. జీవిత భాగస్వాముల నుండి కీలక సమాచారం అందుకుంటారు. వస్త్రాలాభం.

తుల

ఈ వారం జీవిత భాగస్వామి నుండి సహాయసహకారాలు అందుతాయి. మీ మాటకు విలువ పెరుగుతుంది. భూముల క్రయ విక్రయాలలో లాభాలు పొందతారు. పనులలో జాప్యం జరిగినా చివరికి పూర్తి చేస్తారు. కోపతాపాలకు దూరంగా వుండండి. హనుమాన్ వత్తులు అష్టమూలికా తైలంతో కలిపి దీపారాధన చేయటం వలన నరదృష్టి, శత్రుపీడ మొదలగునవి తొలగిపోతాయి.

వృశ్చికం

ఈ వారం బంధువుల నుండి కీలక సమాచారం అందుకుంటారు. ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రంగా వుంటుంది. ఇంటా బయటా కొంత వరకు అనుకూలంగా వుంటుంది. ఉద్యోగాలలో స్వల్ప మార్పులు వుంటాయి. పారిశ్రామిక, రాజకీయ, కళా రంగాలలోని వారికి కొంత అనుకూలంగా వుంటుంది. క్రయ విక్రయాలలో ప్రోత్సాహం పొందుతారు. నిత్యం సర్వదోష నివారణ కంకణం ధరించండి.

ధనస్సు

ఈ వారం ముఖ్యమైన వ్యవహారాలు నిదానంగా పూర్తి చేస్తారు. దీర్ఘకాలిక సమస్యలు తీరి ఊరట చెందుతారు. ఉన్నతాధికారులు, రాజకీయనాయకుల వద్ద పలుకుబడి ఉన్నా ఉపయోగించు కోవడానికి ఇష్టపడరు. నూతన వాహనాన్ని కొనుగోలు చేస్తారు. నిత్యం దీపారాధన కుండిలో రెండు చుక్కలు పరిమళ గంధం వేయండి. ఇంటాబయటా అనుకూలంగా వుంటుంది.

మకరం

ఈ వారం విందులు, వినోదాలకు సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉంటారు, అయినప్పటికీ కొన్ని విందులు, వినోదాలకు వెళ్ళవలసి వస్తుంది. ఎదుటివాళ్ళ అంతర్యం అర్థం అవుతుంది. నూతన వృత్తి, వ్యాపారాలు ద్యోగాల మీద దృష్టి పెడతారు. మీ జీవితాశయం నెరవేర్చుకోవడానికి రాత్రింబవళ్ళు శ్రమిస్తారు. ఒక విలువైన ఆస్తిని కొనుగోలు చేయగలుగుతారు. నిత్యం నాగసంధూరం ధరించటం అన్నివిధాలా మంచిది.

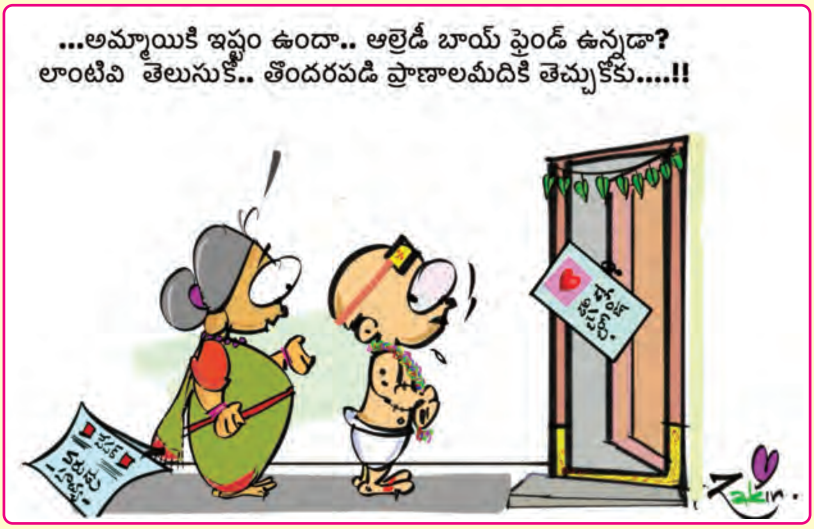
కుంభం

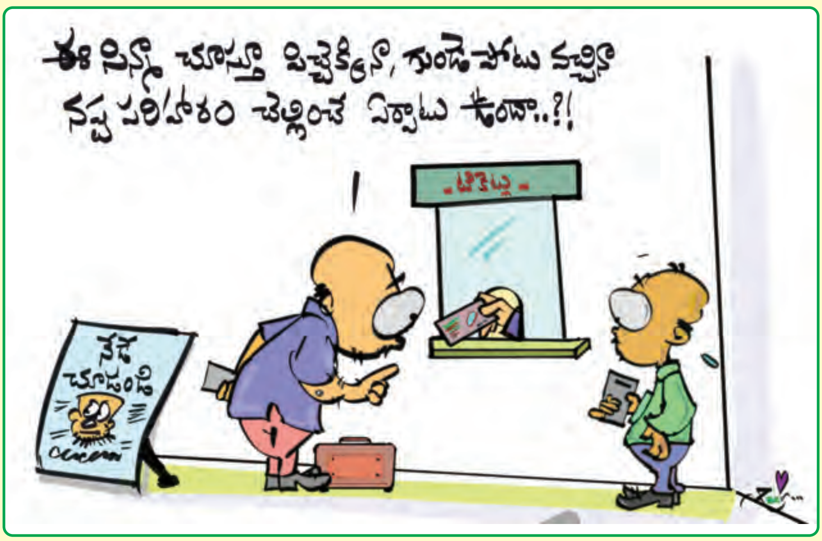
ఈ వారం పెళ్ళికాని వారు, ఉద్యోగంలేని వారు సుబ్రహ్మణ్యపాశుపత కంకణం ధరించండి. భూముల క్రయ విక్రయాలలో స్వల్ప లాభాలు పొందుతారు. రాజకీయ సంబంధమైన వ్యవహారాలలో స్వల్పమయినటువంటి ప్రయోజనాలకు సంతృప్తిపడి మీ సామాజిక వర్గాన్ని, నష్టానికి దారితీసే పరిస్థితి కలిపిస్తారు. దీంతో మీకు మానసిక పరివర్తన కలుగుతుంది.

మీనం

ఈ వారం పోటీ పరీక్షలలో నెగ్గి గొప్ప ఉద్యోగం సాధిస్తారు. వ్యాపారంలో నూతన మార్పులు చేయడం కానీ లేక ఒక రంగం నుండి మరొక రంగంలోకి మారడం సంభవించవచ్చు. నిత్యం జువ్వాది పూజలలో ఉపయోగించదగినది, వృత్తి, ఉద్యోగాల పరంగా శారీరక, మానసిక వత్తిడి అధికంగా వుంటుంది. కోర్టు తీర్పులు మీకు అనుకూలంగా ఉంటాయి.

ఈ వారం కా'ర్టూన్స్'


...అమ్మాయికి ఇష్టం ఉందా.. ఆల్రెడీ బాయ్ ఫ్రెండ్ ఉన్నాడా?
లాంటివి తెలుసుకో.. తొందరపడి ప్రాణాలమీదికి తెచ్చుకోకు....!!


ఈ సిన్మా చూస్తూ పిచ్చెక్కినా, గుండెపోటు వచ్చినా
నష్ట పరిహారం చెల్లించే ఏర్పాటు ఉందా..?!
టికెట్లు

పల్లెల్లో కురిస్తే ఏమొస్తుందండి..? హైదరాబాద్ లో జోరుగా
కురిస్తే మంచి టీవీ కవరేజీ వస్తుంది.. బాగా కురిసాం అనుకుంటారు!!

లద్దాఖ్
సరిహద్దుల్లో వున్న ఈ సరస్సును
పాంగాంగ్ సరస్సు అంటారు.
ఇందులోని నీరు నీలం, ఆకుపచ్చ
రంగుల్లో ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు
ఎరుపు రంగులోకి మారుతుందట.
శీతాకాలంలో పూర్తిగా గడ్డ కట్టే ఈ
సరస్సుపై పరుగు పందాలు జరగడం
విశేషం.