వార్త
ఆదివారం
20 జూలై, 2025

ఒక్క పండు చాలు..
ఆరోగ్యానికి మేలు

సీనియర్ హీరోల జోడీగా అభిరామి

అభిరామి మలయాళ, తమిళ, కన్నడ సినిమాలలో కథానాయికగా నటించింది. తెలుగులోను 'థాంక్యూ సుబ్బారావు' 'చార్మినార్', 'చెప్పవే చిరుగాలి' వంటి సినిమాలలో కథానాయికగా ఇక్కడి ప్రేక్షకులను అలరించింది.

ఆ తరువాత 2018లో వచ్చిన 'అమర్ అక్బర్ ఆంటోని' సినిమాలోనే క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్ట్‌గా మెరిసింది. ఆ తరువాత 'సరిపోదా శనివారం' సినిమాలో చేసిన నాని తల్లి పాత్రలో ఆమె తెలుగు ఆడియన్స్‌కి మరింత కనెక్ట్ అయింది.

ఇక ఇటీవల వచ్చిన 'థగ్ లైఫ్' సినిమాలో ఆమె కమల్ సరసన నటించింది. ఈ పాత్ర కూడా ఆమెకి మంచి పేరును తెచ్చిపెట్టింది. వయసుతో పాటు గ్లామర్ పెరుగుతున్న కథానాయికల జాబితాలో త్రిష తరువాత అభిరామి కూడా ఉందని అంతా గ్రహించారు.

అభిరామి అంటే అందం.. అందం అంటే అభిరామి.. అంటూ ప్రేక్షకుల ప్రశంసలు కొట్టేసింది.

అభిరామి ఆకర్షణీయమైన రూపమే ఇప్పుడు ఆమెకి యంగ్ హీరోల మదర్‌గా సీనియర్ హీరోల సరసన అవకాశాలు తెచ్చిపెడుతున్నాయి. త్వరలో టాలీవుడ్ సీనియర్ హీరోల సరసన అభిరామి కనిపించే అవకాశాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.

తారాతీరం

సిద్ధూ కొత్త సినిమా 'బ్యాడాస్'

'డీజే టిల్లు', 'టిల్లు స్క్వేర్' చిత్రాలతో బాక్సాఫీస్ వద్ద సంచలన విజయాలు అందుకున్న నటుడు సిద్ధూ జొన్నలగడ్డ, నిర్మాత నాగవంశీ మరోసారి చేతులు కలిపారు. ఈ విజయవంతమైన కాంబినేషన్‌లో రాబోతున్న మూడో చిత్రానికి 'బ్యాడాస్' (BADASS) అనే ఆసక్తికర టైటిల్‌ను ఖరారు చేశారు. తాజాగా చిత్రబృందం ఈ సినిమా ఫస్ట్ లుక్‌ను విడుదల చేసి ప్రేక్షకుల్లో అంచనాలను పెంచింది.

విడుదల చేసిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్‌లో సిద్ధూ జొన్నలగడ్డ సిగరెట్ తాగుతూ చాలా రా లుక్‌లో కనిపించి ఆకట్టుకుంటున్నారు. సినిమా టైటిల్‌కు తగ్గట్టుగానే ఆయన లుక్ ఉంది. ఇక ఈ చిత్రానికి 'మధ్య వేలు పురుషుడిలా ఉంటే' అనే క్యాప్షన్‌ను జోడించడం సినిమాపై మరింత ఆసక్తిని పెంచుతోంది. టిల్లు సిరీస్‌లో కామెడీతో అలరించిన సిద్ధూ, ఈసారి పూర్తి భిన్నమైన పాత్రలో కనిపించనున్నారని ఫస్ట్ లుక్ స్పష్టం చేస్తోంది.

సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ పతాకంపై నాగవంశీ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. 'క్షణం', 'కృష్ణ అండ్ హిస్ లీలా' వంటి విభిన్న చిత్రాలతో దర్శకుడిగా తనకంటూ ఓ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న రవికాంత్ పేరేపు ఈ సినిమాకు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. హిలేరియస్ ఎంటర్‌టైనర్ల తర్వాత సిద్ధూ, విమర్శకుల ప్రశంసలు పొందిన దర్శకుడితో పనిచేయడం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. ఈ సినిమాని వచ్చే ఏడాది ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావడానికి నిర్మాతలు సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

ఆదివారం వార్త

20 జూలై, 2025

మంచి ముత్యాలు

సరైన సమయంలో, సరైన క్షణంలో పలికిన పలుకు తరతరాలు నిలుస్తుంది. – థామస్ కార్లైల్

మాటలు తగ్గేకొద్దీ ఫలితం పెరుగుతుంది. – ఫెనిలాన్

కదంబం

'సంఘీ'భావం....5
రాజ్యమేలుతున్న కల్తీ కల్లు

కవర్ స్టోరీ..6
ఒక్క పండు చాలు.. ఆరోగ్యానికి మేలు

ఈ వారం కవిత్వం...12
ఒకటే అలజడి

మాయమవుతున్న..13

ఆచారాల్లోని అంతరార్థం... 18

కథ..20
విశిష్ట అతిథి

సాహిత్యం.. 23
మాతృభాష-రాజకీయ సుడిగుండం

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

సమాచారం

సాహస యాత్రికుల డెస్టినేషన్

ఒకప్పుడు పెద్ద నగరాల్లో కాల్మన్‌స్కోప్ ఒకటి. దీనిని నమీబ్ ఎడారిలో నిర్మించారు. పందొమ్మిది వందల ప్రాంతంలో అక్కడ వజ్రాలు దొరికేవి. దాంతో జర్మనీ మొదలైన దేశాల నుంచి ప్రజలు, వర్తకులు వెళ్లి అక్కడ స్థిరపడ్డారు. నీటి సౌకర్యం, ఆస్పత్రులు, నివాసాలు... ఇలా అవసరమయిన సౌకర్యాలు ఏర్పాటు చేసుకొన్నారు. కొంత కాలానికి అందమైన నగరంగా రూపుదిద్దుకుంది కాల్మన్‌స్కోప్. అక్కడికి వెళ్లిన వాళ్లందరినీ జర్మన్ నిర్మాణాలు ఎంతగానో ఆకట్టుకునేవి. ఎడారిలో నిక్షిప్తమై వున్న వజ్రాలను వెలికి తీసి, వాటి ద్వారా వచ్చిన ఆదాయంతో సకల సౌకర్యాలు అనుభవించేవారు. అయితే కాల్మన్‌స్కోప్ అందాలు ఎక్కువ కాలం కొనసాగలేదు. కూర్చుని తింటే కొండలైనా కరిగిపోతాయంటారు. కాలక్రమంలో అక్కడ వజ్రాలు దొరకడం తగ్గిపోయింది. దక్షిణాది ప్రాంతాల్లో వజ్రాలు దొరుకుతున్నట్లు తెలుసుకుని జర్మన్లు దక్షిణాది వైపు వెళ్లడం మొదలు పెట్టారు.

కాల్మన్‌స్కోప్ పోల్చుకుంటే దక్షిణాదిలో గనుల నుంచి వజ్రాలను వెలికి తీయడం ఈజీ అని దక్షిణాదికి వలస వెళ్లడం ప్రారంభించారు. పందొమ్మిది వందల యాభై నాటికి ఎక్కువ మంది కాల్మన్‌స్కోప్ నగరాన్ని ఖాళీ చేసేసారు. అప్పటి వరకు ఎంతో సందడిగా, వెలుగులు విరజిమ్మిన నగరంలో చీకట్లు కమ్ముకున్నాయి. ప్రజలంతా వలస వెళ్లిపోవడంతో మళ్లీ ఎడారిగా మారిపోయింది కాల్మన్‌స్కోప్. ఇసుక తుఫాన్లు, విపరీతమైన గాలులకు అక్కడి భవనాలు ఇసుకలో కూరుకుపోయాయి. ఎక్కడ చూసినా ఇసుక దిబ్బలు కనిపిస్తున్నాయి. శిథిలమైపోయిన ఈ నగరం సాహస యాత్రికులకు ఇష్టమైన ప్రాంతంగా మారిపోయింది.

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

ఫోటోలు చూస్తుంటేనే కాఫీ రుచి చూడాలనిపించేలా ఉన్నాయి కాఫీ మెషిన్స్! నిజమే సుమా! సాదా సీదాగా వుంటే ఏం బాగుంటుంది అనుకున్నారో ఏమో! కాఫీ మెషిన్లను జంతువులు, వాహనాల వైవిధ్యంగా తయారు చేసి తమ ప్రత్యేకతను చాటుకున్నారు.

'సంఘీ' భావం

రాజ్యమేలుతున్న కల్తీ కల్లు

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం కల్తీ రాజ్యమేలుతోంది. గతంలో కేవలం కల్లు గీత కార్మికుల చేతుల్లో ఉన్న కల్లు అమ్మకాలు ప్రస్తుతం మాఫియా ఆధీనంలోకి వెళ్లిపోయింది. అప్పటి నుంచి కల్తీ కల్లు విచ్చలవిడిగా సరఫరా అవుతోంది. ప్రాణాంతకమైన, హానికరమైన రసాయనాలు ఉపయోగించడం ద్వారా కృత్రిమ పద్ధతిలో కల్లు తయారు చేస్తున్నారు. వాస్తవానికి తాటి, ఈత చెట్లు కలిగి ఉన్న సొసైటీలు మాత్రమే తమ సభ్యుల ద్వారా కల్లును విక్రయించాల్సి ఉంటుంది. అయితే అందుకు భిన్నంగా హైదరాబాద్ నగరంలో ఎక్కడా తాటి, ఈత చెట్లు లేకపోయినా లక్ష లీటర్లకు పైగా కల్లును విక్రయిస్తున్నారు. కల్లు కాంపౌండ్లలో పూర్తి కల్తీ కల్లు అమ్మకాలు జోరుగా సాగుతున్నాయి. గతంలో పది లీటర్ల కల్లుకు వంద లీటర్ల నీటిని, కొంత రసాయనాన్ని కలిపి నాసిరకం కల్లు తయారు చేసేవారు. ప్రస్తుతం అసలు కల్లు లేకుండా నగరంలోని కల్లు కాంపౌండ్లలో కల్తీ కల్లు విక్రయాలు కొనసాగిస్తున్నారు. వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న సమయంలో నగరంలోని కల్లు దుకాణాలకు సంబంధించి సర్వేను నిర్వహించారు. నగరానికి సుమారు 50 నుంచి 60 కిలోమీటర్ల దూరం వరకు తాటి, ఈత చెట్లు లేవని, కేవలం కల్తీ కల్లు మాత్రమే ఇక్కడ విక్రయిస్తున్నారని, దీనివల్ల వినియోగదారులు అనేక రుగ్మతలతో బాధపడటమే కాకుండా ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారని నివేదికల్లో అధికారులు, నిపుణులు స్పష్టం చేశారు. దీనితో నగరంలోని అన్ని కల్లు కాంపౌండ్లను మూసివేయడం జరిగింది. అయితే 2014లో టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత కల్లు గీత కార్మికులు చేసిన విజ్ఞప్తి మేరకు తిరిగి కల్లు కాంపౌండ్లను తెరిచారు. కల్లు కాంపౌండ్ల నిర్వహణ వల్ల ఇటు ప్రభుత్వానికే కాకుండా కొందరు ఎక్సైజ్, పోలీసు అధికారులకు ఆర్థిక వెసులుబాటు కలగడంతో లెక్కకు మించి కల్లు కాంపౌండ్లకు అనుమతి ఇచ్చారు. కల్తీ కల్లులో కుంకుడు కాయ రసంతో పాటు అనేక రసాయనాలు కలుపుతారు. ముఖ్యంగా క్లోరల్ హైడ్రేట్, డైజోఫామ్, అల్ప్రజోలం వంటి రసాయనాలు ఎక్కువగా కలుపుతారు. దీనివల్ల ఒక బాటిల్ కల్లు సేవిస్తే చాలు ఎక్కువ నిషా ఎక్కుతుంది. దీనితో ఒకటి రెండు సార్లు తాగినవారు ఈ మేరకు మత్తు ఉంటేనే సేవించడానికి ఆసక్తి చూపిస్తారు. ఈ రసాయనాలు కడుపులో మంట, పేగులలో రుగ్మతలకు దారితీస్తుంది. మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటాయి. ముఖ్యంగా లివర్ డ్యామేజీ చేస్తుంది. అదేవిధంగా కంటిచూపు కూడా మందగిస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా అతిగా ఈ కల్తీ కల్లు సేవిస్తే ప్రాణాలు కూడా కోల్పోతారు. కూకట్‌పల్లిలో మూడు కల్లు కాంపౌండ్లలో కల్లు సేవించిన 60 మంది వరకు ఆసుపత్రిలో చేరారు. తొమ్మిది మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ముఖ్యంగా ఆల్ప్రజోలం వాడకం అధికం కావడంతో డిప్రెషన్, కేంద్ర నాడీ మండలం దెబ్బతింటుంది. 2004 నుంచి 2014 వరకు మూతపడిన కల్లు కాంపౌండ్లు తిరిగి 2014 నుంచి ఇప్పటి వరకు నిరవధికంగా కొనసాగుతున్నాయి. కర్ణాటక రాష్ట్రంలో కల్లు విక్రయాలు నిలిపివేసినప్పుడు గీత కార్మిక సంఘాలు న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించారు. అక్కడ కూడా వారికి ప్రతికూలంగా తీర్పు వచ్చింది.

సుప్రీంకోర్టు సైతం కల్లు విక్రయాలు హక్కు కాదని, దీనివల్ల కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నాయని తీర్పులో పేర్కొనడం జరిగింది. కల్లు నిషేధం వల్ల ఉపాధి కోల్పోతున్నామని బాధపడుతున్న గీత కార్మికులకు ప్రభుత్వం ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు చూపించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఒకప్పుడు గుడుంబా హైదరాబాద్‌లో అతిపెద్ద వ్యాపారంగా కొనసాగింది. ప్రభుత్వం ఉక్కుపాదంతో 2005లో పూర్తిగా నిర్మూలించగలిగింది. అయితే మరోపక్క కల్తీ కల్లు విక్రయాలకు తెరలేపింది.

స్వచ్ఛమైన కల్లు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం కొంతవరకు ఆరోగ్యానికి మంచిదే. అయితే ఆ సాకుతో కల్తీ కల్లును విక్రయించడం సరికాదు. ప్రభుత్వమే నీరా కేఫ్‌లు తెరవడం, ప్రపంచ అందాల పోటీల సమయంలో సుందరీమణులతో నీరా సేవించేలా చేసి విస్తృత ప్రచారం చేయడం వల్ల ప్రజలను కల్లు సేవించడానికి ప్రోత్సహించే విధంగా వ్యవహరిస్తోంది. ఇలాంటి విధానాలు సమాజంలో తప్పుడు పోకడలకు అవకాశం ఇస్తాయి. ముఖ్యంగా కల్తీ కల్లు విక్రయించే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. అంతేకాకుండా ఇకనైనా ప్రభుత్వం ఈ విషయంపై దృష్టి సారించి కల్లును నగరంలో విక్రయించకుండా నివారించడం మంచిది.

– డాక్టర్ గిరీష్‌కుమార్ సంఘీ

కవర్ స్టోరీ

డాక్టర్ కె.ఉమాదేవి

ఒక్క పండు చాలు.. ఆరోగ్యానికి మేలు

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో పండ్లు ముఖ్యమైనవి. ఇవి ప్రకృతిలో వివిధ రుచులతో చెట్ల నుంచి వచ్చే తినే పదార్థాలు. ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పువ్వుల ఫలదీకరణం, పరిపక్వత ఫలితంగా ఒక పండు ఏర్పడుతుంది.

పండు అనేది పుష్పించే మొక్క కండగల భాగం. పండు నిర్మాణ శాస్త్రాన్ని ఆంగ్లంలో 'ఫ్రూట్ అనాటమీ' అంటారు. పండు ఉద్దేశం అభివృద్ధి సమయంలో విత్తనాల్ని రక్షించడం. అవి తరచుగా వివిధ రంగుల్ని, ఆహ్లాదకరమైన వాసన కలిగి వుంటాయి. ఇవి రకరకాల సైజుల్లో, ఆకృతిలో ఉంటాయి. ఇవి సహజసిద్ధమైన శాకాహారం. పురాతన కాలం నుంచి పండ్ల వాడకం రాతియుగం నుంచి ఉంది. పండు అనేది లాటిన్ పదం. ఫ్రక్టస్ నుండి వచ్చింది. దీని అర్థం ఆస్వాదించడం. ఇవి పుష్పించే మొక్కలలో విత్తనాన్ని కలిగి వుండే నిర్మాణం. వీటినే పండ్లు లేదా ఫలాలు అని అంటారు.

పండు నిర్మాణం: ప్రతి పండులో 2-3 పొరలుంటాయి. 1) ఎక్సోకార్ప్ అంటే పండు పైచర్మాన్ని ఏర్పరిచే బయటి పొర. 2) మీసోకార్ప్.. అంటే కండగల జ్యూసీపొర. 3) ఎండోకార్ప్ అంటే లోపల విత్తనం ఉండే పొర. కొన్ని వాణిజ్య ఫలాల్లో విత్తన రహితమైన పండ్లు ఉన్నాయి. అవి అరటి, పైనాపిల్ మొదలైనవి.

పండ్ల రకాలు

పండ్ల రకాలు అనేవి అభివృద్ధి చెందిన అండాశయాల సంఖ్య, వాటి నిర్మాణంలో పాల్గొన్న పువ్వుల సంఖ్యని బట్టి రెండు రకాలు.

1) అవృత ఫలాలు: ఫలదీకరణం వల్ల అండాశయంతో పాటు మరి ఏ ఇతర పుష్పభాగం అయినా ఫలంగా పెరిగితే దాన్ని ఆవృత ఫలం అంటారు. ఉదా: ఆపిల్, జీడిమామిడి, స్ట్రాబెర్రీ.

2) నిజ ఫలాలు: ఫలదీకరణం చెందిన అండాశయం నుంచి ఏర్పడతాయి. విత్తనాలు, ఫల కవచాన్ని బట్టి ఐదు రకాలు. **ఎ) సరళ ఫలాలు:** పువ్వులోని సంయుక్త అండకోశంలోని అండాశయం నుంచి ఏర్పడే ఫలాన్ని 'సరళ ఫలం' అంటారు. ఉదా: ఆపిల్, పీచెస్, చెర్రీలు. ఫలకవచ స్వభావాన్ని బట్టి ఇవి రెండు రకాలు. **1) కండగల ఫలాలు:** ఫలకవచం పక్వ స్థితిలో గుజ్జుగాగానీ, రసయుతంగా గానీ తయారవుతుంది. ఎ) మృదుఫలం (బెర్రి): ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ విత్తనాలుండే ఒక కండగల ఫలం. ఉదా: స్ట్రాబెర్రీ, టమోట, అరటి. బి) పోమ్: దీనినే ఆక్సిసరీ ఫ్రూట్ అంటారు. కండ కలిగిన పుష్పాసనం చేత ఆవరించబడి ఉంటుంది. ఉదా: ఆపిల్, వాటర్ ఆపిల్, బేరి, రోజ్ ఫిష్‌లు. సి) పెపో: బాహ్య ఫలకవచం మెత్తగా ఉండి అనేక విత్తనాలు కలిగి ఉంటుంది. ఉదా: దోస, గుమ్మడి, బీన్స్, పుచ్చకాయ. డి) హెస్పరీడియం: ఇది కండ గల ఫలం. దీనిలో అంతః ఫల కవచం అనేక గదులుగా విభజించబడి ఉంటుంది. ఉదా: నిమ్మజాతి పండ్లు. ఇ) టెంక గల ఫలం(డ్రూప్): ఎండోకార్ప్ గట్టిగా, మెసోకార్ప్ కండతో ఉంటుంది. ఉదా: నారింజ, ద్రాక్ష, మామిడి, కొబ్బరి.

2) శుష్క ఫలాలు(డ్రై ఫ్రూట్స్): పెరికార్ప్ మొత్తం పరిపక్వత సమయంలో పొడిగా మారుతుంది. ఉదా: నేరేడు, చెర్రి, ఆలివ్ మొదలైనవి.

ఎ) అచెన్: ఒకే అండాశయం నుండి అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఉదా: స్ట్రాబెర్రీ, సన్‌ఫ్లవర్ సీడ్స్. బి) కార్యోప్సిస్: ఇది పొడిగా ఉండే ఒకే పండు. ఉదా: తృణ ధాన్యాలు, మొక్కజొన్న, వరి, బార్లీ మొదలైనవి. సి) లెగ్యూమ్స్: పొడవుగా, పల్చగా ఉండే డ్రై ఫ్రూట్స్. ఉదా: పీస్, పీనట్, చింతకాయ. **డి) నట్స్:**

సింగిల్ విత్తనంగా ఉండేది. ఉదా: జీడిపప్పు, బాదం. **బి) సంకలిత ఫలాలు:** చిరుఫలాలన్నీ ఒకే పుష్పవృంతం మీద గుమిగూడి ఒక సంకలిత ఫలం ఏర్పడుతుంది. ఉదా: సీతాఫలం, కోరిందకాయ, బ్లాక్ బెర్రీ. **సి) సంయుక్త ఫలాలు:** అన్ని పుష్పాల నుంచి ఏర్పడే ఫలాలన్నీ కలిసిపోయి పక్వ దశలో ఒకే ఫలంగా మారుతాయి. ఉదా: పైనాపిల్, ఫిగ్, మల్బరీ. **ఎ) సోరోసిస్:** ఇది కంకి పుష్ప విన్యాసం నుంచి ఏర్పడుతుంది. ఉదా: పనస, మల్బరీ, అనాస మొదలైనవి.

బి) సైకోనస్: పుష్ప విన్యాస వృంతం కండ కలిగి ఒక ఫలంగా కనపడుతుంది. ఉదా: ఫైకస్ జాతులు. ఇందులో పోషక విలువలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పండ్లలో 3-18 శాతం వరకు షుగర్స్, సిట్రిక్, మాలిక్ టార్టారిక్ ఆసిడ్స్ వంటి ఆర్గానిక్ ఆసిడ్స్ ఉంటాయి.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

శక్తి కోసం సహజ చక్కెరల్ని అందించి మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది హైడ్రేటింగ్‌గా ఉండి తక్కువ కేలరీలు కలిగి వుంటాయి. ఎలక్ట్రోలైట్ ఇంబాలెన్స్ లేకుండా చేస్తాయి. అధిక ఫైబర్ కంటెంట్, విటమిన్ సి స్థాయిల్ని బట్టి శరీరంలో పోషకాల శోషణ ఉంటుంది. కడుపులోని ఆసిడ్‌ని తటస్థీకరించడం ద్వారా కడుపునొప్పి, ఎసిడిటీ తగ్గుతుంది. చర్మంలో కొల్లాజెన్ ధాతువుల్ని పెంచి మెరుగైన చర్మ సౌందర్యానికి ఉపయోగపడతాయి. పండ్లు డీటాక్సిగా పని చేసి శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్‌ని తొలగిస్తాయి. గట్‌హెల్త్ మైక్రోబ్స్‌కి మంచిది. అరటి పండ్లలోని పొటాషియం గుండె ఆరోగ్యానికి, రక్తపోటుకి మంచిది. బ్లూబెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీలు, ఆపిల్స్, పీచ్ వంటి అనేక పండ్లు దీర్ఘాయుష్షుని ప్రసాదిస్తాయి. ఇవి రుచికరమైన పోషక ఆహారాలే గాకుండా ప్రకృతి ఇచ్చిన హెల్దీ స్నాక్స్‌గా ఉపయోగపడతాయి. పండ్ల నుండి తీసిన పండ్లరసం పానీయంగా తాగుతారు. ఉదా: నిమ్మ, ఆపిల్, ద్రాక్షరసం. శరీరానికి అవసరమైన ఫైబర్, విటమిన్స్, ఖనిజాలు పూర్తిగా అందుతాయి. పండ్లని పులియబెట్టడం వల్ల ఆల్కహాల్ విస్కీ, బ్రాందీ తయారు చేస్తారు. ఆహారంలో భాగంగా పండ్లని తీసుకోవడంవల్ల స్థూలకాయులు బరువు తగ్గుతారు. చాలా పండ్లు సహజ రంగుల్ని అందిస్తాయి. దీనివల్ల విటమిన్ ఎ,డి లభ్యమై శరీర కాంతిని కలిగిస్తాయి. ఆలివ్ పండ్ల నుండి ఆలివ్‌నూనె, కొబ్బరి, వేరుశనగ నుండి నూనెల్ని తయారు చేస్తారు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే తెల్ల రక్తకణాల ఉత్పత్తికి ఉపయోగపడడం వల్ల బాక్టీరియా, వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా చాలా వరకు అరికట్టబడతాయి. ఆపిల్ నుండి వెనిగర్‌ని తయారు చేస్తారు. కొన్ని మసాలా దినుసులుగా

ఉపయోగడతాయి. ఉదా: బెర్రీ మృదుఫలాలు. నల్ల మందు

ఫలాల(గసగసాలు) నుండి నల్లమందు, మార్ఫిన్ తయారు చేస్తారు. ఆయా సీజన్లలో దొరికే సీజనల్ పండ్లని తినడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా ఉంటాయి. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు తినదగిన, తక్కువ ధరకు, అందరికి అందుబాటులో దొరికేవి పండ్లు. ఇవి సులభంగా జీర్ణమై, కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లుంటుంది.

జీర్ణకోశ సమస్యలు(అజీర్తి, మలబద్ధకం, విరేచనాలు రాకుండా ఉంటాయి. డయాబెటిక్ రిస్క్ తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్ని నియంత్రిస్తాయి. అకాల వార్థక్యం రాకుండా అరికడతాయి. ఒత్తిడి, డిప్రెషన్, ఆందోళన వంటి మానసిక సమస్యల్ని రాకుండా చేస్తాయి. ఫ్రూటేరియనిజం అంటే ప్రధానంగా పండ్లు, గింజలు. దీన్నే ఫలహార ఆహారం అంటారు. ఇది బి12, కాల్షియం, జింక్, ఒమేగా3, ప్రొటీన్స్‌ని తగ్గించడం వల్ల పోషకాహార లోపాన్ని అరికట్టవచ్చు. ఇవి సహజంగా పండే రక్షిత మొక్కల సమ్మేళనాలు. ఇది శరీరంలోని ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. జీవక్రియని పెంచుతుంది. శరీరానికి కావలసిన ఆంటీ ఆక్సిడెంట్స్‌ని అందించడం వల్ల కేన్సర్ వ్యాధులు (ప్రొస్టేట్, లంగ్, కోలోరెక్టల్) రాకుండా అరికట్టబడతాయి. ఇవి తక్షణ శక్తినిస్తాయి. ఉదా: అరటి, అవకాడో, బెర్రీస్, ఆపిల్, స్ట్రాబెర్రీ, ఆరెంజెస్, డార్క్ బెర్రీస్‌లు.

నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు తాజాపండ్లు రక్తశుద్ధికి ఉపయోగపడతాయి. మనుషుల ఎత్తు, బరువు, వయస్సు, ఫిజికల్ ఆక్టివిటీ, అనారోగ్య పరిస్థితులు, సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్లని బట్టి పండ్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మారుతాయి. ఈ ప్రయోజనాలు ఒకరిలో ఉన్నట్లు మరొకరిలో ఉండవు.

సైడ్ ఎఫెక్ట్స్: ఎక్కువ కాలం పండ్లపై ఆధారపడితే స్థూల పోషకాల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. 10 శాతం మందిలో సిట్రస్ పండ్ల వల్ల ఎలర్జీ వస్తుంది. చలికాలంలో పైనాపిల్ వల్ల ఎలర్జీ, జలుబు, దగ్గు వస్తాయి. పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ వల్ల ఇరిటబుల్ బోవెల్ సిండ్రోమ్, క్రోన్స్ డిసీజెస్ ఉన్నప్పుడు, పేగుపూత ఉన్నపుడు అజీర్ణం, మలబద్ధకం, గ్యాస్ ట్రబుల్, విరేచనాలు ఎక్కువవుతాయి. అంతేగాకుండా పండ్లని ఎక్కువగా తింటే గ్యాస్ ట్రబుల్, పొట్ట ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ, విరేచనాలు, ఆకలిలో హెచ్చుతగ్గులు లాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కలుగుతాయి.

పండ్లలోని సహజ చక్కెరలైన ఫ్రక్టోజ్ వల్ల కొందరిలో పడక ఫ్రక్టోజ్ మాల్ అజీర్ణం(ఉబ్బరం, కడుపునొప్పి, వికారం, గ్యాస్, విరేచనాలు) అధిక ఫైబర్ వల్ల జీర్ణకోశ సమస్యలు, షుగర్ లెవల్స్ వల్ల రక్తంలో బ్లడ్ షుగర్స్, రక్తపోటు ఎక్కువవుతుంది. స్థూలకాయం ఎక్కువవుతుంది. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు, గేట్ వ్యాధి ఎక్కువవుతుంది.

పండ్లు ఒక్కటే తిని బతకలేం. దీనివల్ల రక్తహీనత, అలసట, కాల్షియం, విటమిన్ల లోపం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ సరిగా పనిచేయకపోవడం వల్ల ఆస్టియో ఫోరోసిస్, విటమిన్ల లోపం ఏర్పడుతుంది. సిట్రస్ పండ్ల వల్ల దంతాల ఎనామిల్ దెబ్బ తింటుంది. సెన్సిటివ్ దంతాలేర్పడడం వల్ల వేడి, చల్లదనాన్ని భరించలేరు. మామిడి, అరటి, ద్రాక్ష వల్ల అధిక కేలరీలు పెరిగి బరువు పెరుగుతారు. జామపండ్లు ఎక్కువగా తింటే చల్లని స్వభావం వల్ల జలుబు, దగ్గు, ఫ్లూ, మలబద్ధకం, జ్వరాలు వస్తాయి. ఆరెంజెస్, నారింజ, పైనాపిల్ చలికాలంలో కీళ్లనొప్పులున్నవారు తింటే ఎక్కువవుతాయి.

సీజనల్ పండ్లు

ఆయా సీజన్స్‌లో దొరికే పండ్లు ప్రతిరోజూ 2-3 రకాల రంగుల పండ్లని తీసుకోవడం ఆరోగ్యరీత్యా మంచిది. రోజూ రెండు కప్పుల పండ్లు ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవాలి. పండ్ల రసాల కన్నా తాజా పండ్లనే తీసుకోవడం చాలా మంచిది. వీటిని అల్పాహారంగా, స్నాక్స్‌గా, భోజనానికి ముందు, భోజనం తర్వాత అరగంట నుండి గంటకు తీసుకోవాలి.

చెర్రీస్ పైనాపిల్‌ని కాటేజ్ చీజ్‌తో కలిపి తీసుకోవాలి. ముక్కలు చేసిన అరటిపండ్లు, ఎండుద్రాక్ష, బేరి, పీచెస్‌ని తృణధాన్యాలు, ఓట్‌మీల్‌తో కలిపి తీసుకోవాలి. ఉపవాసాలు చేసేటప్పుడు పండ్లలోని ఎంజైమ్‌లు కాలేయంపై ఉత్తేజంగా, బలమైన ప్రభావాన్ని కలిగి వుంటాయి. కాబట్టి ఎక్కువ రోజులు ఉపవాసాలుండకూడదు. 2.2-3.5 శాతం మాత్రమే పండ్లని ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే- 37 శాతం మంది మాత్రమే తక్కువగా తీసుకుంటారు. ఇది మనిషి వయస్సు, ఎత్తు, బరువు, ఫిజికల్ ఆక్టివిటీ, సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్స్‌ని బట్టి మారుతుంది.

పండ్లని కట్ చేసి వాటిని ఫ్రిజ్‌లో ఉంచకూడదు. దీనివల్ల రుచి, పోషకాలు తగ్గుతాయి. రాత్రిపూట, నిద్ర పోయేముందు పండ్లు, పండ్ల రసాలు తీసుకోరాదు. పాలు, పండ్లు కలిపి తినరాదు. పండ్లు తిన్న అరగంట తర్వాతనే నీళ్లు తాగాలి. ఖాళీ కడుపుతో సిట్రస్ పండ్లు తినరాదు. తింటే ఆసిడ్ రిఫ్లెక్స్, గుండెలో మంట వస్తుంది. ఖాళీ కడుపుతో స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీస్, రాస్‌బెర్రీస్ మితంగా తీసుకోవాలి.

ఫ్రూట్ డైట్

ఆహారం సరిగా తీసుకోకుండా పండ్లు ఎక్కువగా తినడాన్ని ఫ్రూట్ డైట్ అంటారు. దీనివల్ల శరీరంలో ఎలెక్ట్రోలైట్ ఇంబాలెన్స్, ఖనిజాల లోపం, కళ్లు తిరగడం, తలనొప్పి, అలసట, కండరాల తిమ్మిర్లు, హైపోగ్లైసీమియా, రక్తహీనత, బరువు తగ్గడం, జుట్టు రాలడం, చర్మ సమస్యలు, తక్కువ ఎముకల సాంద్రత ఉండడం, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం, బలహీనత, ఆందోళన, నిరాశ, ఎదుగుదల లోపం, ఎముకలు బోలువారడం, పోషకాహార లోపం, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం, ప్రొటీన్, ఒమేగా3, బి కాల్షియం, ఐరన్ పోషకాలు అందవు. ఇది డయాబెటిస్, పిసిఒడి, పిసిఓఎస్ ఉన్నవారికి మంచిది కాదు. పాంక్రియాజ్, కిడ్నీ డిజార్డర్స్‌తో బాధపడేవారు, వాపులున్నవారు తినరాదు. కాబట్టి ఫ్రూట్ డైట్ 1-2 రోజులు మాత్రమే తీసుకోవాలి.

ఫ్రూటేరియనిజం అంటే ప్రధానంగా పండ్లు, గింజలు మాత్రమే తినడం. దీన్నే ఫలహార ఆహారం అంటారు. ఇది బి12, కాల్షియం, ఐరన్, జింక్, ప్రొటీన్స్, ఒమేగా 3ని తగ్గించడం వల్ల పోషకాహార లోపాన్ని తగ్గించవచ్చు. వీరు మొక్క నుండి సహజంగా పండే వాటిని మాత్రమే తింటారు. వీటిలో పండ్లు, కాయలు, విత్తనాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పోషకాహారమైనవి. ఇవి కొన్ని విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్ ఉన్న రక్షిత మొక్కల సమ్మేళనాలు. ఎక్కువగా పండ్లరసాలు తీసుకోవడం వల్ల విరేచనాలు, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్, దంతక్షయం ఏర్పడుతుంది.

దీర్ఘకాలిక శాశ్వత ఫలితాల్ని ఇచ్చే పండ్లు-ప్రత్యేకతలు

బ్రెయిన్ రికవరీ ఫ్రూట్స్: స్ట్రాబెర్రీ, కివి, టమోట, జామ, నారింజ, సిట్రస్ పండ్లు; గాడ్ ఫ్రూట్: ఖర్జూరం; హెల్దీ పవర్ ఫ్రూట్: అక్రైబెర్రి; డాక్టర్ ఫ్రూట్: ఉసిరి; రాయల్ ఫలం: స్టార్ గూస్బెర్రీ. పండ్ల పితామహుడు-బొప్పాయి; రాణీపండు: మాంగోస్టీన్ శక్తివంతమైన డీటాక్స్ పండు: నిమ్మ, సిట్రస్ పండ్లు; ఫల ఔషధం: ఉసిరి;

రక్తాన్ని పునరుద్ధరించే పండ్లు: ఆప్రికాట్స్, ఆపిల్స్, నల్ల ద్రాక్ష, దానిమ్మ, పుచ్చ, అరటి మొదలైనవి; ఇండియాలో ఖరీదైన పండు: ఆల్ఫోన్సో మామిడి, కాశ్మీరీ ఆపిల్; **అధిక ప్రొటీన్స్ ఇచ్చే పండ్లు:** ఆపిల్; అవకాడో, బెర్రీలు, చెర్రీస్, అత్తి, జామ, ద్రాక్ష, కివి, నారింజ; **రిలాక్స్‌డ్ ఫ్రూట్స్:** బ్లూబెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీస్, ఆపిల్, నిమ్మ, నారింజ; అధిక ఫైబర్ పండ్లు: రాస్బెర్రీస్, మామిడి, జామ, ఖర్జూరం; అధిక విటమిన్ సి ఉన్న నారింజ; ఉప్పుగా ఉండే పండ్లు: కొబ్బరి, ఆపిల్, నారింజ, బెర్రీ మొదలైనవి; విలాసవంతమైన పండు: యుబారికింగ్ మెలోన్; నిద్ర పట్టే పండ్లు: ఆపిల్స్, ద్రాక్ష, అరటి; వేసవిలో తినాల్సిన పండ్లు: బ్లాక్ బెర్రీస్, బ్లూ బెర్రీస్, నిమ్మ, జాక్; తక్షణ శక్తినిచ్చే పండ్లు: అరటి,అవకాడో, గోజీ, బెర్రీస్, ఆపిల్స్, స్ట్రాబెర్రీస్ డార్క్ బెర్రీస్‌లు, ఆరెంజెస్.

మానవ శరీరంలోని అవయవాలతో పోలిక ఉండే పండ్లు: మానవ శరీరాన్ని అరవై శాతం పోలి వుండే పండు: అరటి ఇది సెరటోనిన్‌గా మారి సంతోషాన్నిస్తుంది. కండరాలు: అరటి; అవకాడో-గర్భాశయం; అల్లం-కడుపు; నిమ్మ, నారింజ, ద్రాక్ష: రొమ్ము, కేన్సర్; కిడ్నీబీన్స్-కిడ్నీ; పుట్టగొడుగులు-చెవి; ఆలివ్-అండాశయాలు; ఉల్లి-కళ్లు; చిలగడ దుంపలు-పాంక్రియాస్; వాల్‌నట్-మెదడు. ఇది 30కి పైగా వివిధ న్యూరాన్ ట్రాన్స్‌మీటర్ల అభివృద్ధికి దోహదపడుతుంది.

వివిధ వ్యాధులకు ఉపయోగపడే పండ్లు

ఆపిల్స్-గుండె వ్యాధులు, కేన్సర్స్, స్ట్రోక్, కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధులు; ద్రాక్ష, బ్లూ బెర్రీస్, దానిమ్మ, ఆపిల్; అవకాడో-కొలెస్ట్రాల్; ఫిగ్స్-అధిక ఆక్సిడెంట్స్ ఉండి కణాల్లో ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ తగ్గిస్తుంది. ద్రాక్ష-కేన్సర్స్; ఆరెంజెస్: న్యూరల్ ట్యూబ్ డిఫెక్ట్స్‌ని గర్భస్థ శిశువులో ఏర్పడకుండా ఫోలేట్ నయం చేస్తుంది; బొప్పాయి: పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఫోలేట్, విటమిన్ సి, జీర్ణక్రియకి, ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మార్పులు రాకుండా చేస్తుంది. రాస్‌బెర్రీస్: ఫైబర్ బరువు తగ్గించడంలో, గుండె జబ్బులున్నా డయాబెటిక్స్‌లో ఉపయోగపడుతుంది; స్ట్రాబెర్రీస్: విటమిన్స్, ఎలాంజిక్ ఆసిడ్స్ వెంట్రుకలు రాలకుండా, కేశ సౌందర్యాన్ని పెంపొందించడానికి ఉపయోగపడతాయి.

నిమ్మ: అజీర్తి, మలబద్ధకం, గ్యాస్ ట్రబుల్, వికారం; ద్రాక్ష, కివి, సిట్రస్, పిస్తా-ఇన్ఫెక్షన్స్ రాకుండా నిరోధించే తెల్ల రక్త కణాల పెంపుదలకి తోడ్పడుతాయి. ద్రాక్ష, ఆరెంజెస్, నిమ్మ, పీచెస్: ఇమ్యూనిటీ నారింజ, బెల్‌పెప్పర్స్, జామ, కివి, స్ట్రాబెర్రీ, టమాట- బ్రెయిన్ హెల్త్; బెర్రీలు, నారింజలు, అవకాడో, స్ట్రీబెర్రీ, నల్ల ఎండుద్రాక్ష మొదలైనవి జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతాయి. బెర్రీస్, అవకాడో, క్యారట్స్, బ్రకోలీ, కాలీఫ్లవర్, పొటాటో, నట్స్, గుడ్లు, సీఫుడ్, గ్రేప్స్, మామిడి, బొప్పాయి, టమాట, ఆరెంజెస్, అప్రికాట్స్, పీచెస్-పుండ్లు, ఆపరేషన్ గాయాలు, రోగి రికవరీ కావడానికి ఉపయోగపడతాయి.

స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లాక్‌బెర్రీలు-బాడీ పెయిన్స్; సిట్రస్, ఆరెంజెస్, నిమ్మ, ద్రాక్ష, బెర్రీలు-జబ్బు పడినప్పుడు, జ్వరాలు, ఇన్ఫెక్షన్స్ నుండి కోలుకోవడానికి ఉపయోగం. కివి, చెర్రీస్, జామ, క్యారట్స్-గాయాలు మానడానికి; ఆరెంజెస్, నిమ్మ, ద్రాక్ష, దానిమ్మ-రక్తం పట్టడానికి; అవకాడో-విటమిన్ ఈ; బొప్పాయి, ఆరెంజెస్-కేన్సర్లు; బెర్రీస్, సిట్రస్, ఆపిల్స్, అవకాడో, ద్రాక్ష, బొప్పాయి, పుచ్చకాయ-లివర్ ఆరోగ్యానికి;

బ్లూబెర్రీస్, ఎర్ర ద్రాక్ష, ఆలివ్, ఆపిల్, పియర్స్-క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజెస్; సిట్రస్, అవకాడో, ఆపిల్, బెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీస్-షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది; సిట్రస్, నిమ్మ, ఆరెంజెస్, పైనాపిల్-చర్మ వ్యాధులు; పైనాపిల్, బొప్పాయి, రేగు, ఖర్జూరం, అత్తి, దానిమ్మ-కీళ్లనొప్పులు, కీళ్ల వాపులు; బ్లూ బెర్రీస్‌లు, స్ట్రాబెర్రీలు, నారింజ-పెయిన్ కిల్లర్, బాడీ పెయిన్స్ నివారణకు ఉపయోగపడతాయి; ఆపిల్, బేరి, బ్లూబెర్రీస్: నీరసం, అలసట తగ్గిస్తాయి. పుచ్చకాయ, దానిమ్మ, టమాట, సిట్రస్, బెర్రీస్-రక్తప్రసరణ. మామిడి-గుండె, కంటి, కిడ్నీ ఆరోగ్యానికి మంచిది. గోజీబెర్రీలు, అత్తి, ఎండుద్రాక్ష, అప్రికాట్లు-చలువ చేసే డ్రై ఫ్రూట్స్. ఆపిల్స్, అరటి, పుచ్చ, నారింజ, అవకాడో-క్రియాటిన్ తక్కువగా ఉండే పండ్లు. ద్రాక్ష, నారింజ, పైనాపిల్, స్ట్రాబెర్రీ, యూరిక్ ఆసిడ్ నివారణ పండ్లు.

రంగుల ఆహారం పండ్లు

1) ఎరుపు పండ్లు: ఎర్ర ద్రాక్ష, స్ట్రాబెర్రీ, చెర్రీస్, పుచ్చకాయ, టమాట, రాస్బ్రెర్రీస్, దానిమ్మ, ఎరుపు ఆపిల్. వీటిలోని ఆంటి ఆక్సిడెంట్స్ వల్ల గుండె, లంగ్స్, కళ్లు, జీర్ణవ్యవస్థకి మంచిది. **2) పసుపు పండ్లు:** పసుపు ఆపిల్, అప్రికాట్స్, నారింజ, ద్రాక్ష, పీచెస్, మామిడి, బొప్పాయి, బేరి, పైనాపిల్, మొక్కజొన్న, నిమ్మ, అరటి. వీటిలో విటమిన్ సి, కెరోటినాయిడ్స్ ఉండి ఇమ్యూనిటీకి, చర్మవ్యాధులకి, రక్తప్రసరణకి మంచిది. **3) ఆకుపచ్చ:** ఆంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఫోలేట్స్ ఐరన్ విటమిన్ల వల్ల ఇవి గుండె, రక్తం, ఎముకల ఆరోగ్యానికి మంచిది. హార్మోన్ల ఇంబాలెన్స్ ని సమతుల్యం చేస్తాయి. తక్కువ కొలెస్ట్రాల్‌కి మంచిది. ఉదా: ఆపిల్, కివి, ద్రాక్ష, నిమ్మ, అవకాడో, బ్రకోలీ, కీర, పాలకూర.

4) నీలం/ఊదా: వీటిలోని ఆంథోసైనిన్ కారణంగా కంటి, నరాల మెదడు ఆరోగ్యానికి, రోగ నిరోధక శక్తికి, బిపికి మంచిది. ఉదా: బ్లాక్ బెర్రీస్, బ్లూ బెర్రీస్, రేగు, ఎండుద్రాక్ష, అత్తి, నల్ల ద్రాక్ష-ఇవి జ్ఞాపకశక్తికి, బలమైన ఎముకల ఆరోగ్యానికి మంచిది.

5) ఆరెంజ్ పండ్లు: వీటిలో విటమిన్ సి, బీటాకెరోటిన్ ఉండడం వల్ల రక్తప్రసరణ సాఫీగా జరిగి గుండెజబ్బులు, స్టోన్స్ రావు. జుట్టు, చర్మం, కండరాల ఆరోగ్యానికి, ఆంటి ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కి మంచిది. ఉదా: గుమ్మడికాయ, కమలా పండ్లు, క్యారెట్స్, మామిడి, పీచెస్, నారింజ. 6) తెలుపు రంగు పండ్లు: ఆంటి ఆక్సిడెంట్స్, ఆంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ కారణాల వల్ల ఇది గుండెజబ్బులు, కోలన్ కేన్సర్స్, కడుపు, ప్రొస్టేట్ కేన్సర్స్ కి మంచిది. ఉదా: అరటి, తెల్లని పీచెస్, బేరి, తెల్ల ద్రాక్ష. **7) బ్రౌన్ రంగు పండ్లు:** ఖర్జూరం, కొబ్బరి, కివి, జుజుబ్ డేట్స్, అత్తి, మేడి, మల్బరీ, ఎండుద్రాక్ష, సపోటా, శాంటారోసా ప్లమ్స్, లాంగ్ సాట్, సలాక్, దానిమ్మ, చింతపండు, చెస్ట్నట్, వాల్‌నట్, ఎర్ర అరటి, పియర్, దోసకాయ. ఇవి జ్వరం, జలుబు, ఇమ్యూనిటీకి, కీళ్ల నొప్పులకి, కేన్సర్స్‌కి, అల్సర్స్‌కి మంచిది.

జాగ్రత్తలు

ఒక్కో పండు ఒక్కోసారి తినడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది. ఎందుకంటే ఏ పండు ప్రత్యేకత దానిదే. అన్ని పండ్లను కలపడం వల్ల జీర్ణక్రియలో లోపాలేర్పడతాయి. ఒక్కో పండులో ఒక్కో విధమైన పోషకాలుంటే, మరికొన్నింటిలో పోషకాల కంటే రుచి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

భోజనం చేసిన వెంటనే పండ్లని తినరాదు. వీటిలోని ఎంజైమ్స్ విచ్ఛిన్నమై ఆహారంతో పాటు కలిసిపోయి పొట్టలో సమస్యల్ని కలిగిస్తాయి. పండ్లు త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిని ఇతర పదార్థాలతో తింటే జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. వీటిని విడిగా తీసుకోవాలి. లేకపోతే పోషకాల శోషణ కష్టమవుతుంది. ఇది జీర్ణరసాల్లో కలిసి పులిసిపోతాయి. రాత్రిపూట నిద్రకు 2-3 గంటల ముందు నుంచి పండ్లు తినరాదు. రాత్రిళ్లు తింటే అధిక పోషకాలు, ఫైబర్, చక్కెరల వల్ల రక్త సరఫరాలో మార్పులు ఏర్పడతాయి. ఎసిడిటీ, ఆసిడ్ రిఫ్లెక్స్ వల్ల నిద్రాభంగం ఏర్పడుతుంది. వీటిని పొట్టనిండా తినరాదు. కొన్నింటిని తొక్కతో తినడం వల్ల స్థూలకాయం, కేన్సర్లు తగ్గుతాయి. ఉదా: ఆపిల్, ద్రాక్ష, రేగు. పండ్లు తిన్న తర్వాత నీళ్లు తాగరాదు. పండ్లలోని అధిక నీటి శాతం వల్ల పిహెచ్ స్థాయిల్లో మార్పు వచ్చి విరేచనాలు, చిగుళ్ల సమస్యలు, ఎలర్జీలు, కలరా వ్యాధులు వస్తాయి. ఉదా: పుచ్చకాయ, నారింజ, కీర, దోస, స్ట్రాబెర్రీ.

పండ్ల రసాలు తీసుకోవడం కంటే పండ్లు తీసుకోవడమే ఉత్తమం. పండ్లు తిన్న తర్వాత నోరు బాగా పుక్కిలించాలి. నోటి పరిశుభ్రత పాటించకపోతే దంతక్షయం, పంటి ఎనామిల్ పొర దెబ్బతింటుంది. పండ్లపై రసాయనాలుండటం వల్ల శుభ్రంగా కడిగి తీసుకోవాలి. ఎసిడిటీ వున్నవారు ఖాళీ కడుపుతో సిట్రస్, మామిడి పండ్లు తినకూడదు, ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

బొప్పాయితో కలిపి సిట్రస్ పండ్లు తినకూడదు. ఖాళీ కడుపుతో అరటి తినాలి. అరటితో నిమ్మ, నారింజ, నద్రాక్ష, సిట్రస్ పండ్లు తీసుకుంటే అజీర్ణం, ఎసిడిటీ సమస్య వస్తుంది. గర్భిణిలు అరటిపండు ఎక్కువగా తినకూడదు. యూరిక్ ఆసిడ్ ఎక్కువగా వున్నవాళ్లు ఆపిల్, బేరి, మామిడి, అత్తి, పుచ్చకాయ, ఎండిన పండ్లు తీసుకోకూడదు. బయటి నుండి వచ్చినపుడు శరీరం వెచ్చగా ఉంటుంది. అందువల్ల వెంటనే పండ్లని తినరాదు. తింటే జీర్ణక్రియపై శరీర వేడిని ప్రభావితం చేయడం వల్ల వాంతులు, నీళ్ల విరేచనాలు వస్తాయి. ఉదా: పుచ్చకాయ, బత్తాయి, మామిడి. వీటిని అరగంట నుండి ఒక గంట ఆగి తినడమే మంచిది. పండ్లు తిన్న వెంటనే దాహం వేస్తుంది. కానీ వెంటనే నీళ్లు తాగకూడదు. నీళ్లు తాగితే చిగుళ్ల వాపులు, ఎసిడిటీ, కడుపునొప్పి మొదలైన సమస్యలు వస్తాయి. పండ్లని టీ/కాఫీతో పాటు తినకూడదు. దీనివల్ల చర్మ, ఎలర్జీలు, జీర్ణకోశ సమస్యలేర్పడతాయి. పండ్లని కట్ చేసి ఫ్రీజర్‌లో ఉంచడం వల్ల వాటిలోని పోషకాలు పోతాయి. కాబట్టి పండ్లను కోసిన వెంటనే తినాలి.

పండ్లు తినడం కూడా ఒక ఆర్ట్.

మబ్బుతెరలు

పెళ్లివారి ఇల్లు సందడిగా ఉంది. తోరణాలు, పూలమాలలు, చుట్టూ అరటి పిలకలు, కొబ్బరాకులతో పెళ్లిపందిరి శోభాయమానంగా వుంది. మంత్రాలు, మంగళ వాయిద్యాల హోరుతో, అందరూ అక్షతలు చల్లుతుంటే పెళ్లికూతురు మనస్వి మెడలో మంగళసూత్రం కట్టాడు కౌశిక్. తను ప్రేమించిన అమ్మాయి, తన అర్ధాంగిగా రావడంతో కౌశిక్ ఆనందానికి అవధులు లేవు. అతని మనసు ఆనంద పరవశ్యంతో తేలియాడింది. పెళ్లికొచ్చిన బంధువులు, స్నేహితులు అభినందిస్తుంటే, సంతోషంతో కౌశిక్ కళ్లు చెమ్మగిల్లాయి. కొన్ని క్షణాలపాటు కళ్లు మూసుకుని ఇన్నాళ్లూ తను కన్న బంగారు కలలు నిజమైనందుకు ఇష్టదైవాన్ని మనసారా స్మరించుకున్నాడు.

....

రెండేళ్ల క్రితం మనస్విని మొదటిసారిగా చూసాడు కౌశిక్. తొలి సూర్యకిరణంలాంటి చిరునవ్వు, వానలో తడిసి ఉదయాన విచ్చుకున్న పువ్వులాంటి కళ్ళతో ఎప్పుడూ లేడి పిల్లలా హుషారుగా గంతులు వేస్తూ చూడముచ్చట గొలిపేది. ఆనందంతో సెలయేరులా తుళ్లిపడుతూ కనిపించేది.

ఆమెలో అద్భుతమైన అందం ఉంది, ఆకర్షణ ఉంది, అంతకు మించి అణుకువ ఉంది. నెమ్మదిగా, స్థిమితంగా మాట్లాడేది. ఆమె కళ్లలో ఎప్పుడూ వినయం, వివేకం తొణికిసలాడుతూ ఉండేవి. మనస్వి అందానికి ముగ్ధుడైన కౌశిక్ ఆమెకు దగ్గరవుతూ, భవిష్యత్తును ఎంతో మధురంగా, మనోహరంగా ఊహించుకున్నాడు. ఆమెకు కూడా కౌశిక్ అంటే ఇష్టం కలగడంతో, వారి ప్రేమ మొగ్గ తొడిగి చిగురించింది.

ఎవ్వరూ ప్రేమించలేనంతగా కౌశిక్ మనస్విని ప్రేమించాడు. చెట్టులో, పుట్టలో, రాయిలో మనస్వి రూపాన్ని చూసుకున్నాడు. కౌశిక్ నమ్మకం, ఆశ ఫలించింది. మనస్వి మనసు కరిగింది. అతని స్వచ్ఛమైన ప్రేమకి దూరంగా ఉండలేకపోయింది. ప్రేమ, ప్రేమని గెల్చుకోగలిగింది. ఇద్దరి మధ్య పటిష్టమైన బంధం ఏర్పడింది. వీరి ప్రేమకు ఇరు వర్గాల పెద్దలు అంగీకారం తెలపడంతో కౌశిక్, మనస్విల ప్రేమకు పట్టాభిషేకం జరిగింది.

....

సాయంత్రం నుండి ఆకాశమంతా మేఘావృతమై వుంది. కనుచూపు మేరలో ఆకాశం కనిపించడం లేదు. మేఘాలు దూది పింజల్లా వాయు వేగానికి పరుగులు పెడుతున్నాయి. సన్నగా పడటం మొదలైన వర్షం కుండపోతగా మారింది. రాత్రి పది గంటలయింది. శోభనపు గదిలోకి ప్రవేశించాడు కౌశిక్. మనస్విని అలంకరించి గదిలోకి పంపి తలుపులు మూశారు ముత్తయిదువులు.

బయట ఆకాశాన్ని చీల్చుకుంటూ మెరుపులు స్వేచ్ఛా విహారం చేస్తున్నాయి. ఉరుములు ఉవ్వెత్తుగా విజృంభిస్తున్నాయి. ఉరుములు, మెరుపులతో పరిసరాలు మరింత బీభత్సంగా మారాయి. ఇంతలో ఇంట్లో నుంచి అరుపులు, కేకలు పెద్దగా వినిపించాయి. అన్నమయ్య ప్రాజెక్టు గేట్లు తెగిపోవడంతో ఒక్కసారిగా వరద వచ్చి ఊరుపైన పడింది. ఊరంతా ఒక్కసారిగా మునిగిపోయింది. ఇంట్లోవారి అరుపులకు తలుపు తీశాడు కౌశిక్. అంతే! ఒక్కసారిగా వరదనీరు తోసుకొచ్చి గదిని నింపేసింది. ఇంట్లోవాళ్లు కనిపించలేదు. వాళ్ల కోసం చూస్తుండగానే, మనస్విని నీళ్లలో మునిగిపోయింది. ఒక్కసారిగా పెద్ద ప్రవాహం రావడంతో కౌశిక్ కూడా వరదలో కొట్టుకుపోయాడు. కొద్ది దూరంలో తాటిచెట్టు అతనికి ఆసరాగా దొరికింది. శక్తినంతా కూడదీసుకొని తాటిచెట్టు ఎక్కగలిగాడు. రాత్రంతా ఆ చెట్టును అంటుకుని గడిపాడు. మరుసటి రోజు మధ్యాహ్నం నీటిమట్టం తగ్గింది. కౌశిక్ తాటిచెట్టు దిగి చూస్తే, ఊరంతా నామరూపాలు లేకుండా పోయింది. వరద విలయతాండవం చేసి మనుషుల ప్రాణాలకు, ఆస్తులకు, పంట భూములకు అనూహ్యమైన నష్టాన్ని మిగిల్చిపోయింది.

....

తను ఎంతో ఇష్టపడి ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్న మనస్విని దూరం కావడం జీర్ణించుకోలేకపోయాడు కౌశిక్. గుండెల్లో అగ్నిపర్వతాలు బద్దలై పొగలు, సెగలు కక్కినట్లయింది. బాధతో మెలికలు తిరుగుతున్న ఆలోచనలు అతన్ని వెంటాడుతున్నాయి. అంతా శూన్యంగా గోచరిస్తోంది. ఆమె రూపం గుర్తుకొచ్చి నిద్రకు దూరమయ్యాడు. భార్య జ్ఞాపకాన్ని మరచిపోలేక అలా శూన్యంలోకి చూస్తూ కూర్చున్న కౌశిక్ ముందు ఒకరోజు అకస్మాత్తుగా ప్రత్యక్షమైంది మనస్విని. మనస్విని చూసిన కౌశిక్ ఒక్కసారిగా షాక్ తిన్నవాడిలా అదిరిపడ్డాడు. ఆమె చనిపోయిందని అంత్యక్రియలు కూడా నిర్వహించారు. ఇప్పుడు మనస్విని సజీవంగా రావడంతో గ్రామంలోనివారు ఆశ్చర్యపోయారు. వరద నీటిలో కొట్టుకువచ్చి, నది ఒడ్డున స్పృహ తప్పి పడివున్న ఈ అమ్మాయిని మా గ్రామ ప్రజలు కాపాడారని, గ్రామ సర్పంచ్ ఆమెను తన కన్నబిడ్డగా చేరదీశారని, ఆమె చెప్పిన వివరాలు ప్రకారం మీ దగ్గరకు తీసుకొచ్చానని జరిగినదంతా వివరించాడు ఆమెను తీసుకొచ్చిన వ్యక్తి. వరదల్లో తప్పిపోయిన మనస్వి తిరిగి తన చెంతకు చేరడంతో కౌశిక్ మనసు ఆనంద పారవశ్యంలో మునిగిపోయింది. అప్పటివరకు అతన్ని చుట్టేసిన మబ్బు తెరలు తొలగిపోయాయి.

– కాయల నాగేంద్ర

ఈ వారం కవిత్వం

పలకరింపులు

అందనివాడైనా
చందమామ అందరివాడే.
అచ్చటైన ముచ్చటైన
వానతోటి
సంబరం
అది
కురిసినప్పుడే
కదా
మెరిసినప్పుడే కదా
మబ్బుల్లోని మెరుపులు
కళ్లల్లోకి వచ్చేది.
నీ కళ్ళలో ఏడు రంగులు
పూయాలంటే నువ్వు ఆశ పడ్డప్పుడు
కాదు
వాన చినుకులు కిరణాలలో తడిసి
వానవిల్లయి విరిసినప్పుడే
కదా
కొన్ని అందాలు ఆనందాలు
మన చేతిలో ఉండవు
అవి అందినప్పుడే
ఆనందించాలి
ఆస్వాదించాలి.
ఇవి అప్పుడప్పుడు మన
జీవితాలను
పరామర్శించడానికి వస్తుంటాయి
బండ బారిన బతుకులలో
పచ్చదనాలను నింపి
వెళ్తాయి
మూగబోయిన
రాగాలను
పలకరింపచేస్తాయి
బతుకు మీద ఆశను
కల్పించి వెళ్తాయి.
ఎంతైనా ప్రకృతి అమ్మే కదా
తల్లిగా తన పని తాను
చేస్తుందన్నమాట...
అంతేగా!

– కె.రవీంద్రబాబు

నువ్వే నాకు సర్వస్వం

నాలో మెదిలే ఊహలు
నీలో కదిలే జ్ఞాపకాలు
నీ కోసం ఎదురు చూపులు
నా కోసం భవిష్యత్తుపై
ఆశలు

నాలోని
సంతోషం
నీ
కళ్ళల్లో
వెలుగు
నాలోని
బాధ
నీ కళ్ళల్లో
చీకటి
నేనందించే
సహకారం
నీవందించే మమకారం
నా కళ్ళల్లో ప్రేమ
నీ గుండెల్లో విశ్వాసం
నీతో గడపటానికి నేను
చేసే ప్రయత్నాలు
నాతో కలిసి బతకడానికి
నీవు చేసిన ప్రమాణాలు
నేను నీకు దాసోహం
నువ్వే నాకు సర్వస్వం.

– చల్లా రమేష్ కుమార్

లోహపు తలుపులు

నన్ను నేను కోల్పోయేలా
నిన్ను నాలో నింపుకున్నాను.

తిరిగి నన్ను నాలో వొంపుకుందామంటే
కల్తీ ప్రేమతో స్వేచ్ఛను అపహరించావు.

మానని గాయమేదో

నా కాలాన్ని కుదిస్తానంటూ
మృత్యువు నా దేహపు
తలుపులు
గట్టిగానే తడుతోంది.

నీ తలంపులే నా దేహపు
లోహపు తలుపుల
రక్షణ కవచమని
ఆ మృత్యువుకి
తెలియదు కాబోలు.

- పద్మజా రామకృష్ణ. పి

ఒకటే అలజడి

అలసిన సాయంత్రాలు
సేదీరుతున్న వేళ
మంచు వెన్నెల కురిసి
చల్లని గాలుల్ని
ఊపుతున్నవేళ
నాతో కాసేపు ఇలానే
మాట్లాడుతూ వుండు

అలా నా కళ్ళల్లోకి
ప్రవహిస్తూ వుండు.

సమయాలది ఏముందిలే
మనసు కాసింత ఊసులతో
కుదుటపడ్డప్పుడు
ఈ క్షణాల్ని ఇలానే
పదిలపరచుకొంటాను.

నీతో మాట్లాడుతుంటే రేగే
అలజడిని ఆస్వాదిస్తాను.
గుప్పెట్లో కాసిన్ని
చిరు నవ్వుల్ని వొంపెయ్.

అవి మల్లెలై వికసిస్తుంటాయ్.
అలా కదిలే మేఘాల్ని చూడు
మనల్ని బంధీ చేసినట్టు లేదూ...!

నా కలల ప్రపంచంలో
అలజడి రేపి
ఎలా నిద్ర పోతావ్..!
నీ పరిమళాల స్పర్శ లేకుండా
ఎలా జీవించమంటావ్.
నువ్వు.. నేను వేరు కాదు.

ఇప్పుడు
నువ్వు నేను ఒక్కటైన దృశ్యంగా
ఒకటే అలజడి....!

– గవిడి శ్రీనివాస్

మాయమవుతున్న మిణుగురులు

సంధ్యాసమయం.. చీకటి పడుతున్న వేళ, చుట్టూ మిణుకు మిణుకుమంటూ కనువిందు చేసే మిణుగురుల వెలుగులు మన బాల్యపు జ్ఞాపకాల్లో ఒక మధురానుభూతి. మనలో చాలా మందికి ఈ అనుభూతి అనుభవమే. మిణుగురులు కేవలం కీటకాలు కావు, అవి ప్రకృతి మాయాజాలానికి సజీవ ప్రతీకలు. ఆ ఎరుపు పచ్చని, పసుపుపచ్చని మెరుపులు మన మనసుల్లో ఆనందాన్ని, ఆశ్చర్యాన్ని నింపేవి. రాత్రిపూట ఆకాశం కింద ఒక చిన్న నక్షత్రాల సమూహాన్ని చూసిన అనుభూతిని కలిగించేవి. ఆ వెలుగుల వెంట పరుగులు తీయడం, వాటిని పట్టుకుని చిన్న గాజు సీసాలలో బంధించి, ఆ మాయాజాలాన్ని దగ్గరగా ఆస్వాదించడం చాలామందికి తీపి జ్ఞాపకంగా ఉండవచ్చు. అయితే, ఈ మాయాజాలం ఇప్పుడు మసకబారుతోంది. మిణుగురులు చూసే చివరి తరం మనమే అంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. మన తరువాతి తరానికి మిణుగురు పురుగులు చూడలేరనే వాస్తవం ఎంత మందికి తెలుసు? కానీ మనం ఆలోచించదగ్గ అంశం. కాసింత పర్యావరణ స్పృహతో ఆందోళన చెందాల్సిన విషయం. మన బాల్యంలో చూసినన్ని మిణుగురులు ఇప్పుడు కనిపించడం లేదనే వాస్తవాన్ని శాస్త్రవేత్తలు ధృవీకరిస్తున్నారు.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిణుగురుల సంఖ్య ఆందోళనకరంగా తగ్గుతోందని హెచ్చరిస్తున్నారు. వివిధ భౌగోళిక ప్రాంతాల నిపుణులు నిర్వహించిన అధ్యయనాలు కూడా ఈ తగ్గుదలను నిర్ధారిస్తున్నాయి. నివాస స్థలాల నష్టం, కాంతి కాలుష్యం, పురుగుమందుల వాడకం వంటి వాటిని ప్రధాన కారణాలుగా పేర్కొంటున్నారు. ఈ తగ్గుదల కేవలం ఒక జాతి కీటకాలకు సంబంధించినది కాదు, ఇది మనం ఎదుర్కొంటున్న విస్తృత పర్యావరణ సవాళ్లకు ఒక హృదయ విదారకమైన సూచిక అని అర్థం చేసుకోవాలి. అసలు మిణుగురుల సంఖ్య ఎందుకు తగ్గుతోంది?, పర్యావరణ వ్యవస్థలో వాటి ప్రాముఖ్యత ఏమిటి?, ఈ వెలుగులను భవిష్యత్తు తరాలకు అందించడానికి మనం ఏమి చేయగలమా?

మిణుగురుల ప్రాముఖ్యత: పర్యావరణ సమతుల్యతకు సూచికలు

మిణుగురులు రాత్రిపూట మెరిసే కేవలం అందమైన కీటకాలు మాత్రమే కాదు. అవి పర్యావరణ వ్యవస్థలో కీలకమైన 'పరభక్షకాలుగా' గా పనిచేస్తాయి. వాటి లార్వా దశలో, అవి నత్తలు, స్లగ్‌లు, వానపాములు వంటి అనేక హానికరమైన కీటకాలను తింటాయి, తద్వారా పర్యావరణ సమతుల్యతను కాపాడతాయి. ఈ కీటకాలు స్థానిక ఆహార వలయాలలో ముఖ్యమైన పరభక్షకాలుగా మాత్రమే కాదు ఇతర జంతువులకు ఆహారంగా కూడా ఉపయోగపడతాయి. మిణుగురుల సంఖ్య తగ్గితే, అది పర్యావరణ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది, తద్వారా పర్యావరణ వ్యవస్థలో అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. ఉదా: ఆసియాలోని కొన్ని

ప్రాంతాలలో, ముఖ్యంగా వరి పంటలకు తీవ్ర నష్టం కలిగించే 'ఆపిల్ నత్తలను' నియంత్రించడానికి మిణుగురుల లార్వాలను ఒక సహజ జీవ నియంత్రణ కారకాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇది ఆహార భద్రతకు కూడా తోడ్పడుతుంది. కొన్ని జాతులు అవాంఛిత భూ నత్తలను నియంత్రించడానికి జీవ నియంత్రణ కారకాలుగా ఉపయోగించబడ్డాయి. ఈ సామర్థ్యం మిణుగురుల ఆర్థిక, వ్యవసాయ ప్రాముఖ్యతను తెలియజేస్తుంది. మిణుగురులు పర్యావరణ మార్పులకు అత్యంత సున్నితంగా ఉంటాయి. కాంతి కాలుష్యం, నివాస స్థలాల నాశనం వంటి చిన్న మార్పులు కూడా వాటిపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. అందుకే, అవి పర్యావరణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని సూచించే 'బయో ఇండికేటర్లు' గా పనిచేస్తాయి. వాటి సంఖ్య తగ్గితే, అది మన పర్యావరణంలో ఏదో తప్పు జరుగుతోందని హెచ్చరికగా పరిగణించవచ్చు. ఇది ఆహార భద్రత, మానవ ఆరోగ్యం, జీవ వైవిధ్యంపై తీవ్ర పరిణామాలను కలిగిస్తుంది. మిణుగురులు వంటి అత్యంత దృశ్యమానమైన, సాంస్కృతికంగా ముఖ్యమైన కీటకం సంఖ్య తగ్గుతుంటే, అది తక్కువగా కనిపించినా, కానీ ముఖ్యమైన కీటకాల జనాభా (పరాగ సంపర్కాలు, విచ్ఛిన్నకారులు) కూడా ప్రమాదంలో ఉన్నాయని సూచిస్తుంది. ఈ జాతులు అకశేరుకాల సంరక్షణకు ఒక ప్రముఖ జాతిగా పనిచేస్తాయి. ఈ కీటకాలు తమలోని లూసిఫెరిన్ అనే పదార్థం లూసిఫెరేస్ అనే ఎంజైమ్, ఏటిపీ, ఆక్సిజన్‌తో ఆక్సీకరణ చర్య ద్వారా ఆక్సిల్యూసిఫెర్న్‌గా మారుతుంది. ఈ ఆక్సీలూసిఫెరిన్ సుందరమైన వెలుగులను వెదజల్లుతాయి. అయితే మిణుగురుల అద్భుతమైన వెలుగు ప్రదర్శనలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా సాంస్కృతిక ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉన్నాయి. అవి పర్యాటక ఆకర్షణలుగా కూడా నిలుస్తున్నాయి. ప్రత్యేకించి కొన్ని ప్రాంతాలలో ఎకో టూరిజం అభివృద్ధికి దోహదపడుతున్నాయి. ఈ కీటకాలు మానవ ఔషధం, సాంకేతికత, సంస్కృతిలో కూడా ముఖ్యమైన పాత్రలను పోషిస్తాయి. ఈ అంశాలు మిణుగురుల ప్రాముఖ్యతను కేవలం సౌందర్యాత్మక కోణం నుండి శాస్త్రీయ, ఆర్థిక, సాంస్కృతిక కోణాలకు విస్తరిస్తాయి.

వెలుగులు ఆరిపోవడానికి ప్రధాన కారణాలు

మిణుగురుల సంఖ్య తగ్గుదలకు అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. ఇవి తరచుగా ఒకదానికొకటి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. వాటి ప్రభావాలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. ఈ కారణాలు మానవ కార్యకలాపాల సంక్లిష్ట పరస్పర చర్యల నుండి ఉద్భవిస్తాయి.

నివాస స్థలాల విధ్వసం: మిణుగురులు సాధారణంగా చిత్తడి నేలలు, చిత్తడి అటవీ ప్రాంతాలు, తడి అటవీ ప్రాంతాలలో జీవిస్తాయి. ఈ ప్రాంతాలు వాటి లార్వాకు అవసరమైన పరిస్థితులను అందిస్తాయి. ఇవి తమ జీవితంలో ఎక్కువ భాగం నేలలో/ఆకు రాల్చిన చెట్ల కింద గడుపుతాయి. పట్టణీకరణ, వ్యవసాయ విస్తరణ, అటవీ నిర్మూలన వంటి మానవ కార్యకలాపాలు ఈ కీలకమైన నివాస స్థలాలను నాశనం చేసి, వాటినీ చిన్న చిన్న ముక్కలుగా విడగొడుతున్నాయి. ఉదా: బెథానీ బీచ్ ఫైర్ ఫ్లై వంటి జాతులు ఇసుక దిబ్బల మధ్య ఉన్న మంచినీటి చిత్తడి నేలలపై మాత్రమే ఆధారపడతాయి. గత 50 సంవత్సరాలలో తీరప్రాంత అభివృద్ధి కారణంగా ఈ నివాస స్థలాలు గణనీయంగా తగ్గాయి, ఇది వాటికి తీవ్ర ముప్పుగా మారింది.

కాంతి కాలుష్యం: వీధి దీపాలు, బిల్ బోర్డులు, డూమ్ లైట్లు, ఇళ్ల వెలుగులు మిణుగురుల సంభోగ సంకేతాలకు తీవ్ర అంతరాయం కలిగిస్తాయి. చాలా మిణుగురుల జాతులు తమ జతను ఆకర్షించడానికి, కనుగొనడానికి ప్రత్యేకమైన వెలుగు సంకేతాలపై ఆధారపడతాయి. అధిక కాంతి ఈ సంకేతాలను అడ్డుకుంటుంది. తద్వారా వాటి పునరుత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది. కొన్ని ప్రాంతాలలో, కాంతి కాలుష్యం నివాస స్థలాల నష్టం కంటే కూడా వేగంగా పెరుగుతున్న ముప్పుగా మారింది. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, కాంతి కాలుష్యం మిణుగురుల సంఖ్యను 70 శాతం వరకు తగ్గించగలదు. ఇది మిణుగురులకు వినాశకరమైన ముప్పుగా పరిగణించబడుతుంది.

పురుగుమందుల వాడకం: వ్యవసాయంలో, తోటలలో, దోమల నియంత్రణకు ఉపయోగించే రసాయన పురుగుమందులు మిణుగురులకు, వాటి లార్వాలకు, వాటి ఆహార వనరులకు (నత్తలు, స్లగ్‌లు, వానపాములు) తీవ్ర హాని కలిగిస్తాయి. ముఖ్యంగా బ్రాడ్‌స్పెక్ట్రమ్ లాన్ రసాయనాలు, నియోనికోటినాయిడ్ పురుగుమందులు అత్యంత ప్రమాదకరమైనవి. నియోనికోటినాయిడ్లు మిణుగురుల జనాభాను 90 శాతం వరకు తగ్గించగలవని 2019లో ఒక అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ రసాయనాలు కీటకాల నాడీ వ్యవస్థకు అంతరాయం కలిగిస్తాయి. వాటి ప్రవర్తనలో గందరగోళం, పక్షవాతం, చివరకు మరణానికి దారితీస్తాయి. ఈ పురుగు మందులు తక్కువ మోతాదులో కూడా, అవి పునరుత్పత్తి, ఆహార సేకరణ, రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనలను దెబ్బతీస్తాయి.

వాతావరణ మార్పులు: వాతావరణ మార్పులు మిణుగురులు నివసించే ప్రాంతాలలో ఉష్ణోగ్రత, తేమ శాతాలను మారుస్తున్నాయి. ఇది మిణుగురుల జీవిత చక్రాలను, ముఖ్యంగా వాటి సంభోగ కాలాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రతలు, వర్షపాతం నమూనాలలో మార్పులు సంభోగ సమయాన్ని తప్పుగా మార్చవచ్చు, ఇది విజయవంతమైన పునరుత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. కరువులు, సముద్ర మట్టం పెరుగుదల కూడా వాటి నివాస స్థలాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. అడవి మంటల తీవ్రత పౌనఃపున్యం పెరగడం కూడా మిణుగురుల నివాస స్థలాలకు ముప్పుగా మారింది.

ఇతర కారణాలు: పై ప్రధాన కారణాలతో పాటు, నీటి నాణ్యత తగ్గడం, విదేశీ జాతుల ప్రవేశం (ఉదా: ఎర్రటి ఫైర్ యాంట్) వంటివి మిణుగురుల సంఖ్య తగ్గుదలకు దోహదపడతాయి. ఈ ముప్పులు విభిన్నంగా ఉన్నప్పటికీ, అవి తరచుగా పరస్పరం ప్రభావితం చేసుకుంటాయి. ఉదా: పట్టణీకరణ నివాస స్థలాల నష్టానికి దారితీస్తుంది. తరచుగా కాంతి కాలుష్యాన్ని పెంచుతుంది. వాతావరణ మార్పులు కరువుల ద్వారా చిత్తడి నేలలు ఎండబడటం వంటివి నివాస స్థలాల నష్టాన్ని తీవ్రతరం చేస్తాయి. తద్వారా జాతులను ఇతర ఒత్తిళ్ల హాని కలిగిస్తాయి. ఈ కారణాల మధ్య ఉన్న సంక్లిష్టమైన సంబంధం, మిణుగురుల సంఖ్య తగ్గుదల ఒకే ఒక కారణం వల్ల కాదని, మానవ కార్యకలాపాల సంక్లిష్ట పరస్పర చర్య వల్ల అని స్పష్టం చేస్తోంది. అందువల్ల, సంరక్షణకు సమగ్ర విధానం అవసరం. అంటే ఒకేసారి అనేక సమస్యలను పరిష్కరించాలి.

మిణుగురులను కాపాడాలంటే..

మిణుగురుల సంఖ్య తగ్గుదల పెద్ద సమస్యగా అనిపించనప్పటికీ, ప్రతి ఒక్కరి చిన్న ప్రయత్నం కూడా పెద్ద మార్పును తీసుకువస్తుంది. మన దైనందిన జీవితంలో మనం తీసుకోగల కొన్ని సాధారణ చర్యలు మిణుగురులను కాపాడటానికి గణనీయంగా సహాయపడుతుంది.

నివాస స్థలాల పునరుద్ధరణ, సంరక్షణ: మన ఇళ్ల వెనుక భాగాలలో, తోటలలో కొంత భాగాన్ని సహజంగా పెరగడానికి అనుమతించడం ద్వారా మిణుగురులకు అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించవచ్చు. శీతాకాలంలో మిణుగురుల లార్వా ఆకు రాల్చిన చెట్ల ఆకులలో నివసిస్తాయి కాబట్టి, వాటిని తొలగించకుండా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. ఇది లార్వాకు ఆశ్రయం, ఆహారాన్ని అందిస్తుంది. తద్వారా ఆరోగ్యకరమైన మిణుగురుల తరాన్ని నిర్ధారిస్తుంది. స్థానిక మొక్కలను నాటడం, వివిధ ఎత్తులలో వృక్షసంపదను ప్రోత్సహించడం ద్వారా మిణుగురులకు ఆహారం, ఆశ్రయం లభిస్తాయి. చిత్తడి నేలలు, అటవీ ప్రాంతాలను పునరుద్ధరించడం కూడా కీలకమైన చర్య.

కాంతి కాలుష్యాన్ని తగ్గించడం: రాత్రిపూట అనవసరమైన బయట లైట్లను ఆపివేయడం, ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో మిణుగురుల సంభోగ సంకేతాలకు అంతరాయం కలుగుతుంది. మిణుగురులు చీకటిపై ఆధారపడి తమ సంభోగ క్రియలను నిర్వహిస్తాయి కాబట్టి, కృత్రిమ కాంతి వాటిని అడ్డుకుంటుంది. మోషన్ సెన్సార్ లైట్లను ఉపయోగించడం లేదా టైమర్లను అమర్చడం ద్వారా అవసరం లేనప్పుడు లైట్లు ఆపివేయబడతాయి. లైట్ల వెలుగు క్రిందికి చూపే ఫిక్చర్లను ఉపయోగించడం, వెలుగు రంగును మార్చడం (వార్మ్ ఎల్లో, అంబర్ లేదా రెడ్ ఎల్ఇడి లైట్లు) మిణుగురులకు తక్కువ అంతరాయం కలిగిస్తాయి.

పురుగుమందుల వాడకం తగ్గించడం: తోటలలో, వ్యవసాయ భూములలో పురుగుమందుల వాడకాన్ని నివారించడం/సేంద్రీయ తెగులు నియంత్రణ పద్ధతులను ఎంచుకోవడం వల్ల మిణుగురులకు, వాటి ఆహార వనరులకు రక్షణ కల్పిస్తుంది.

అందరి కృషి అవసరం: మిణుగురుల ప్రాముఖ్యత గురించి ఇతరులకు తెలియజేయడం, కుటుంబ సభ్యులతో ఈ సమాచారాన్ని పంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వ్యక్తులు తమ దైనందిన జీవితంలో సులభంగా అమలు చేయగల చర్యలను అందించడం ద్వారా, వాటికి స్పష్టమైన మార్పును తీసుకురాగలరని భావించాలి. లైట్లను ఆపివేయడం, ఆకులను రేక్ చేయకుండా ఉండటం వంటి చిన్న చిన్న చర్యలు, నైరూప్య ఆందోళన నుండి ఆచరణాత్మక నిమగ్నతకు మారుతాయి.

భారతదేశంలో సంరక్షణ ప్రయత్నాలు: ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిణుగురుల సంఖ్య తగ్గుతున్నప్పటికీ, భారతదేశంలో వాటి సంఖ్య తగ్గుదలపై సమగ్ర పరిశోధనలు చాలా తక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే, మహారాష్ట్రలోని పైన్‌గంగా వన్యప్రాణి సంరక్షణాలయం వంటి కొన్ని ప్రాంతాలలో మిణుగురుల సంఖ్య స్థిరంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇది ఆశాజనక సంకేతం. ఈ ప్రాంతంలో తక్కువ కాంతి కాలుష్యం, సహజ నివాస స్థలాల సంరక్షణ, పర్యావరణ పర్యాటకంలో స్థానిక కమ్యూనిటీల భాగస్వామ్యం మిణుగురుల సమృద్ధికి దోహదపడుతున్నాయి. ఇది మిణుగురులను జీవ సూచికలుగా పరిశోధించడానికి ఒక ఆదర్శవంతమైన వాతావరణాన్ని అందిస్తుంది. అమెరికా, జపాన్‌లో విజయవంతమైన పౌర శాస్త్ర ప్రాజెక్టులను భారతదేశంలోనూ అమలు చేయవచ్చు.

తమిళనాడులోని అన్నామలై టైగర్ రిజర్వ్‌లో మిణుగురుల సమకాలీన వెలుగు ప్రదర్శనలు అద్భుతమైనవి. అయితే, ఇక్కడ కూడా సవాళ్లు ఉన్నాయి. వాతావరణ మార్పులు, ముఖ్యంగా భారీ, దీర్ఘకాల వర్షాలు/కరువులు, మిణుగురుల సమూహాల సంభోగ ప్రవర్తనకు ఆటంకం కలిగిస్తున్నాయి. పర్యాటకం, రోడ్లు, నీటి వనరులు వంటి అభివృద్ధి ప్రాజెక్టుల కోసం భూమి వినియోగంలో మార్పులు కూడా మిణుగురుల జనాభాకు ముప్పుగా మారాయి. రక్షిత అటవీ ప్రాంతాల గుండా నడవడం, డ్రైవింగ్ చేయడం ఆడ మిణుగురులను చంపగలదు. లార్వా నివసించే నేలను కుదించగలదు. మహారాష్ట్రలో నిర్వహించిన అధ్యయనాలు, సేంద్రీయ వ్యవసాయ ప్రాంతాలు, అటవీ అంచుల వద్ద మిణుగురుల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉందని సూచిస్తున్నాయి. పెద్ద సౌండ్ సిస్టమ్‌లతో కూడిన పిక్నిక్ పార్టీలు, అడవి జంతువులను చంపడం, చెట్లను నరకడం, నివాస స్థలాలకు భంగం కలిగించడం వంటివి రాత్రిపూట జీవ వైవిధ్యాన్ని,ముఖ్యంగా మిణుగురులను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి.

ఎకో టూరిజం మిణుగురులకు ఆర్థిక విలువను అందిస్తుంది. కాబట్టి మిణుగురులపై అవగాహనను పెంచి, సంరక్షణకు నిధులను అందించినప్పటికీ, స్థిరంగా నిర్వహించకపోతే అది ఒక ముఖ్యమైన ముప్పుగా మారుతుందని చెప్పవచ్చు. మిణుగురులను గమనించే చర్య కూడా వాటి లార్వా నివాస స్థలాలను దెబ్బతీస్తుంది. ఆర్థిక ప్రయోజనాలు పర్యావరణ సమగ్రతకు నష్టాన్ని కలిగించకూడదని ఇది స్పష్టం చేస్తుంది.

ముగింపు: భవిష్యత్తు తరాలకు వెలుగును అందించడం

మిణుగురుల సంఖ్య తగ్గుదల ఒక అందమైన కీటకం నష్టం మాత్రమే కాదు. తద్వారా పర్యావరణ వ్యవస్థలు క్షీణిస్తున్నాయని, అవి లెక్కలేనన్ని ఇతర జాతులకు, చివరికి మానవులకు కూడా వర్తిస్తాయని ఒక స్పష్టమైన సంకేతం. కీటకాల జనాభాలో విస్తృతమైన తగ్గుదల, వాటి పర్యావరణ పాత్రలు (పరాగ సంపర్కం, పోషక చక్రం, తెగులు నియంత్రణ) మానవ మనుగడకు ఎంత ముఖ్యమో తెలియజేస్తుంది. మిణుగురులు ఆకర్షణీయమైనవి, ఐకానిక్, ప్రసిద్ధమైనవి కనుక అవి విస్తృత కీటకాల సంరక్షణ ప్రయత్నాలకు రాయబారులుగా పనిచేస్తాయి. ఈ సమస్య పెద్దదిగా అనిపించినప్పటికీ, ప్రతి ఒక్కరి చిన్న ప్రయత్నం కూడా పెద్ద మార్పును తీసుకువస్తుంది. స్థానిక మొక్కలను పెంచడం.. వంటి సాధారణ చర్యలు మిణుగురులను కాపాడటానికి సహాయపడతాయి.

మిణుగురులను కాపాడటం అంటే మన పర్యావరణాన్ని, మన భవిష్యత్తును కాపాడటమే. మన పిల్లలు కూడా మిణుగురులను చూసే అదృష్టాన్ని, వాటి వెలుగుల వెంట పరిగెత్తే అవకాశాన్ని, మిణుగురులతో నిద్రపోయే ఆహ్లాదకరమైన వాతారణాన్ని అందించే కలను సాకారం చేసుకోవడానికి మనం చర్యలు తీసుకోవాలి. మన రాత్రులను వెలిగించే ఈ అద్భుతమైన జీవులను రక్షించడానికి మనం బాధ్యతతో పూనుకోవాలి. వాటి వెలుగు మన భవిష్యత్తుకు మార్గదర్శకం కావాలి.

- గిద్దకింద మాణిక్యం

కథ

కుందేలు తెలివి

అనగనగా ఒక అడవి. ఆ అడవిలో కొన్ని కుందేళ్లు నివసిస్తున్నాయి. అవి ఒకసారి తమ ఆహారం కోసం బయల్దేరాయి. వాటికి ఒక చోట పుష్కలంగా వాటి ఆహారం కనిపించింది. అవి ఆనందంగా అక్కడికి వెళ్ళాయి. అంతలో అక్కడికి ఒక సింహం వచ్చింది. సింహాన్ని చూసి కుందేళ్ళు హడలిపోయి, పరుగెత్తి పారిపోయి, గుబురు పొదల చాటున దాక్కున్నాయి. ఒక కుందేలు పారిపోయే లోపులోనే సింహం దాని దగ్గరికి సమీపించింది. ఆ కుందేలుకి ఏం చేయాలో తోచలేదు. "పారిపోయినా వెంటబడి చంపుతుంది. అక్కడే వున్నా చంపుతుంది. ఎలాగూ చావు ఖాయం" అని మనస్సులో నిర్ణయించుకుంది. దానికి పక్కనే బాగా నీళ్లున్న ఒక బావి కనిపించింది. అది తెలివైన కుందేలు. దానికి వెంటనే ఒక తెలివైన ఆలోచన వచ్చింది. "ఏయ్ సింహం! అక్కడే ఆగు. నా పంజాతో కొట్టానంటే నా దెబ్బకి ఎగిరి అదిగో అక్కడున్న ఆ బావిలో పడ్తావు. జాగ్రత్త" అంది.

సింహానికి ఒళ్లు మండిపోయింది. "నువ్వెంత? నీ బతుకెంత? నువ్వు కొడితే నేను ఆ బావిలో పడ్తానా? నీకు ఎంత పొగరు?" అని భయంకరంగా గర్జించింది.

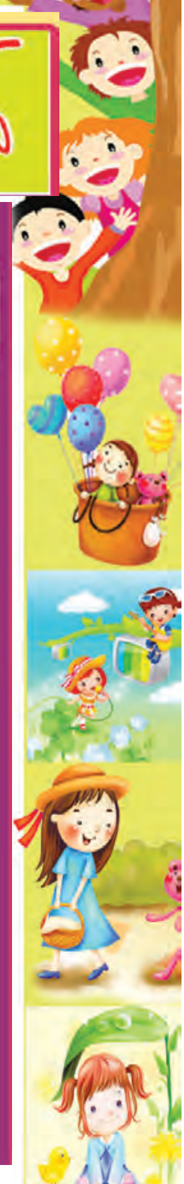
"నామాట నమ్మకపోతే ఇప్పుడే ఒక సింహాన్ని నా పంజాతో కొట్టాను. అది ఆ బావిలో పడింది. వెళ్లి చూసుకో, నేను ఎక్కడికీ పారిపోను. నేను చాలా బలశాలిని" అంది.

"సరే! చూసొస్తాను. అందులో సింహం లేకపోతే నిన్ను నమిలి మింగేస్తాను" అని ఆ సింహం బావి దగ్గరకు వెళ్ళి లోపలకి తొంగి చూసింది. నిజంగానే కుందేలు పంజా దెబ్బ తిని, బావిలో పడిన సింహం కనిపించింది. సింహం హడలిపోయింది. సింహం వణికిపోతూ, కుందేలు దగ్గరకు వచ్చి "నువ్వన్న మాట నిజమే. సింహం నిజంగానే బావిలో వుంది. నేను నీ జోలికి రాను. నన్ను క్షమించు నేను వెళ్ళిపోతున్నాను" అని సింహం అక్కడ్నుంచి

వెళ్ళిపోయింది. పొదల చాటున దాక్కున్న కుందేళ్లన్నీ చాలా ఆశ్చర్యపోయాయి. అవన్నీ ఆ కుందేలు దగ్గరకు వచ్చాయి. వాటిలో ఒకటి "నిజమేనా? నువ్వు చాలా బలశాలివా? నీ పంజా దెబ్బతిని, ఆ బావిలో సింహం నిజంగానే పడిందా?" అంది ఆశ్చర్యంతో. "దాని మొహం, ఆ బావిలో వేరే సింహం ఏం లేదు. దాని ప్రతిబింబం ఆ బావి నీళ్లలో దానికి కనిపించింది. అది వేరే సింహం అనుకొని అది భయపడి, తోక ముడిచి పారిపోయింది" అంది తెలివైన కుందేలు. దాని తెలివికి కుందేళ్ళన్నీ దానికి జేజేలు పలికాయి.

- మా.శ్రీ. రాజు, పాల్వంచ

వార్త ఆదివారం



బాలగేయం

తెలుగు వెలుగు

మన తెలుగు భాష
నిండుగ వెలుగు భాష
అజంత భాష మనది
అందమైన భాష మనది
పిల్లలకు తెలుగు భోదిద్దాం
అచ్చులూ హల్లులు పలికిద్దాం
గుణింతాలు దిద్దిద్దాం

వ్యాకరణంలో శిక్షణ ఇద్దాం
కొత్త పదాలు నేర్పిద్దాం
వాటి అర్థాలూ వివరిద్దాం

సామెతల్ని పరిచయం చేద్దాం
జాతీయాలను అందిద్దాం
పెద్దబాలశిక్ష కొనిద్దాం
పఠనాసక్తిని కలిగిద్దాం

కథలూ పద్యాలు చదివిద్దాం
తెలుగులోనే రాయిద్దాం
సెల్‌ఫోన్ జాడ్యం వదిలిద్దాం
గ్రంథాలయానికి పంపిద్దాం

తెలుగును ఇష్టపడేలా చూద్దాం
ద్వితీయ భాషగా తీసుకోనిద్దాం
పొట్టి కవితలను రాయిద్దాం
చిట్టి రచయితగా తయారు
చేద్దాం!

- చెన్నాప్రగడ శర్మ

హలో ఫ్రెండ్...

చిన్నారుల ప్రశ్నలకు
వార్త సిఎండి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్
గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

కె.సుబ్రహ్మణ్యం, గుత్తి

ప్రశ్న: నిద్ర లేకపోతే కళ్లు ఎర్రబడతాయి.. ఎందువల్ల?

జవాబు: మనకు కనిపించే దృష్టి వెనుక కండరాల చర్య ఎంతో ఉంది. మన కంటికి కనిపించినంత మేరలోని వస్తువులపై దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి కండరాలు అవసరం. మనం ఒక వస్తువు మీద దృష్టిని ఏకాగ్రతగా ఉంచినప్పటికీ కన్ను స్థిరంగా ఉండకుండా చిన్న చిన్న కదలికలు చేస్తుంది. ఈ చర్యను కొనసాగించడానికి, కండరాలకు శక్తినివ్వడానికి అవసరమైన రక్తాన్ని సరఫరా చేసేందుకు కంటిలో కేశనాళికల నెట్‌వర్క్ ఉంటుంది. ఈ కండరాలు అలసిపోయినప్పుడు లేక నిద్రలేమి కారణంగా ఎక్కువగా శ్రమించినప్పుడు అదనపు ఆక్సిజన్ చేరడానికి అధిక రక్తం సరఫరా అవసరమవుతుంది. ఈ అదనపు రక్తం సూక్ష్మమైన కేశనాళికల గుండా ప్రవహించినప్పుడు, కేశనాళికల నెట్‌వర్క్ ఎరుపు రంగుకు మారుతుంది. అందువల్లనే రాత్రిపూట నిద్రలేని వారి కళ్లల్లో ఎర్రజీరలు కనిపిస్తాయి.

ఎల్.మందాకిని, నిడదవోలు

ప్రశ్న: జున్ను పాల గురించి వివరించగలరు.

జవాబు:గేదె ఈనిన మొదటి మూడు రోజుల వరకుజున్నుపాలు (కొలోస్ట్రం) స్రవిస్తాయి. దూడ పెరుగుదలకి సంబంధించిన పోషక పదార్థాలు ఈ జున్నుపాలలో ఉంటాయి. ముఖ్యంగా దూడలకి కావలసిన వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఈ పాల ద్వారానే లభిస్తుంది. సాధారణ పాలతో పోల్చి చూస్తే ముర్రుపాలలో ఐరన్, కాపర్ అత్యధికంగా ఉంటాయి. కొవ్వు పదార్థం, ప్రొటీన్, లాక్టోజ్, విటమిన్ ఎ మొదలైనవి ఈ జున్ను పాలల్లో ఉంటాయి.

ఆచారాల్లోని అంతరార్థం

కంటికి, కాళ్లకు 'జోడు' అందంతో పాటు రక్షణగా మారిపోయిందిప్పుడు. కానీ పూర్వం ఎంత పెద్ద వయసు వాళ్లయినా నాటి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో కంటికి ఎలాంటి దృష్టిదోషం లేకుండా సహజసిద్ధంగా కళ్లజోళ్లు లేకుండానే తమ పనులు తాము చేసుకునేవారు.

ఆధునిక కాలంలో వయసుతో సంబంధం లేకుండా కళ్లజోళ్లమయం అయిపోయింది. కాళ్లకు జోళ్ళు అనబడే చెప్పుల పరిస్థితి కూడా అంతేగా తయారైంది. మనం కాళ్లకు ధరించే చెప్పులను పాదరక్షలు, జోళ్లు అని కూడా అంటాం. వాటికి బోలెడు చరిత్ర ఉంది. రామాయణంలో ఇవి పాదుకలుగా ఏకంగా సింహాసనాన్ని అధిష్టించి రాముడి అరణ్యవాస కాలమంతా భరతుడి పర్యవేక్షణలో కోసల రాజ్యంను పరిపాలించిన ఘన చరిత్ర ఈ చెప్పులకుంది. ఇక అసలు విషయానికి వస్తే ఈ పాదరక్షలు అనబడే చెప్పులు, ఎలియాస్ చెప్పల్స్, స్లిప్పర్స్, నేటి కాలపు మానవునికి అత్యవసరం అయిపోయాయి. నిత్య జీవితంలో మనిషికి చెప్పుకు-చెప్పలేని అనుబంధం ఏర్పడిపోయింది.

నేటి ఆధునిక మానవుడికి చెప్పులు లేనిదే కదిలే జీవితం లేదు అనే స్థాయికి వచ్చేసింది. ప్రస్తుతం "మనిషి ఒక్కడు చెప్పులు బోలెడు" అనే పరిస్థితిలో ఒకే వ్యక్తి సందర్భంబట్టి ఒక్కో విధమైన చెప్పుల జతలు ఉపయోగిస్తూ అతి జాగ్రత్త పాటిస్తున్నారు. కానీ పూర్వం మనుషులు ఈ చెప్పులు వాడకంలో చాలా నియమాలతో ఉండేవారు. కేవలం మండు వేసవికాలం, బురదగా ఉండే వానాకాలంలో, ఆరు బయట మాత్రమే ఈ పాదరక్షలు ఉపయోగించేవారు. చెప్పుల స్థానం ఇప్పుడు బయటే తప్ప ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఇంట్లో ఉంచడం కానీ ధరించడం కానీ చేసేవారు కాదు. ఇంట్లో చెప్పులు ధరించి తిరగడం దరిద్రాన్ని ఆహ్వానించడంగా పూర్వీకులు భావించేవారు. పాదాలకు రక్షణగా ఉండే పాదరక్షలు వాడకంలో కూడా పరిమితి అవసరం. అందుకే మన పూర్వీకులు మితంగా పాదరక్షలు వాడుతూ ఎక్కువ కాలం ఎక్కువగా చెప్పులు లేకుండానే నడిచేవారు. ఇలా చెప్పులు లేకుండా నడవటం వల్ల లాభాలు, అవి మన సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఎలా సాయపడతాయో తెలిస్తే ఆశ్చర్యంతో పాటు ఆరోగ్య సమాచారం తెలుస్తుంది.

చెప్పులు లేకుండా నడవటంవల్ల..

పాదాలు సరాసరి నేలను తాకటం వల్ల చిన్న చిన్న ఇసుక రేణువులు, రాళ్లు, పాదాలకు గుచ్చుకోవడం వల్ల పాదాలలో రక్తప్రసరణ పనితీరు మెరుగవుతుంది. తద్వారా రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉండి గుండెకు ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. మనిషి పాదాలలో మొత్తం 72 వేల నరాల కొనలు ఉంటాయి. ఎక్కువసేపు పాదరక్షలు వాడటం వల్ల సున్నితమైన నరాల కోనలు చచ్చుబడిపోతాయి. చెప్పులు లేకుండా నడిస్తే ఈ నరాల కొనలు చైతన్యవంతంగా ఉంటాయి, తద్వారా శరీరం మొత్తం రక్తప్రసరణ సక్రమంగా ఉండి అన్ని అవయవాలు చైతన్యవంతం అవుతాయని సాక్షాత్తు వైద్యులే చెపుతున్నారు. చెప్పులు లేకుండా నడవడం వల్ల పొత్తికడుపుపై ఒత్తిడి కలిగి జీర్ణక్రియ సక్రమంగా ఉండటంతో పాటు శరీర భంగిమ సరిగ్గా ఉంటుంది. సహన శక్తి కూడా పెరుగుతుందని వైద్యులు సహేతుకంగా ప్రామాణికరించి చెబుతూ చెప్పుల వాడకంలో పాటించాల్సిన పరిమితిని గురించి హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఇంకా చెప్పాలంటే అత్యవసరమయితే తప్ప చెప్పులు వాడటం ఆరోగ్యానికి శరీరానికి అంత మంచిది కాదనే చెప్పాలి. ఎముకల వైద్య నిపుణులు అందిస్తున్న సలహాల ప్రకారం మనం నడిచే సమయంలో శరీరం బరువు మొత్తం ఒంటి కాలిపైన పడుతుంది. దాని ద్వారా నేలపై పడుతుంది. అదే సమయంలో భూమి నుంచి కూడా అంతే ఫోర్సుతో రియాక్షన్ శక్తి వస్తుంది. దానిని 'జాయింట్ రియాక్షన్ ఫోర్స్' అంటారు. మన మట్టినేల, ఇసుక, గడ్డి, పైన చెప్పులు లేకుండా నడిచే సమయంలో శరీరం నుంచి వచ్చే ఒత్తిడి భూమి తనలోకి తీసుకుంటుంది కానీ తిరిగి వెనక్కి పంపించలేదు. అదే సిమెంటు తారు రోడ్డు లాంటి గట్టిగా ఉండే వాటి మీద నడిస్తే భూమి నుంచి వచ్చే జాయింట్ రియాక్షన్ ఫోర్స్ రెట్టింపు స్థాయిలో శరీరం పైకి వస్తుంది. దానివల్ల మోకాలు జాయింట్లు దెబ్బతింటాయి.

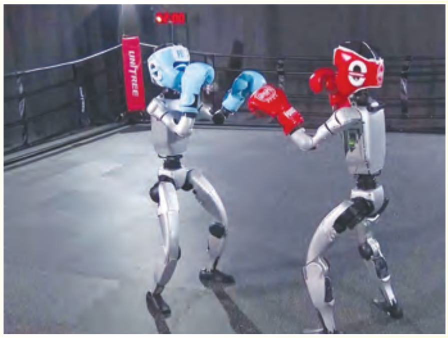
ఈ విషయాలన్నీ గమనిస్తే మనకు అర్థం అయ్యేది ఏమిటంటే పాదాలకు మనం ధరించే పాదరక్షల వాడకంలో పరిమితి అత్యవసరం.. అనే విషయం అర్థం అవుతుంది.

ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొనే పూర్వం మన పెద్దలు పాదరక్షలు వాడకం విషయంలో అనేక నియమాలు పెట్టారు. ఆధ్యాత్మికంగా చాలా దీక్షల సమయంలో, గుడి, గిరి, ప్రదక్షిణల సమయంలో పాదాలకు చెప్పులు లేకుండా ఉండే ఆచారం మనకు ఉంది. దీనిలోని అంతరార్థం మన ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొనే ఈ నియమాలు పెట్టారు.

మన భారతీయ సాంప్రదాయ ఆచారాల్లో గల అన్ని విధానాలు ఇలాగే ఆరోగ్యదాయకమైన వైజ్ఞానిక విషయాలకు ముడిపడి ఉంటాయి. కాబట్టి మన పెద్దలు చెప్పిన ఆచారాలు అందులోని అంతరార్థాలను మనం గమనించి ఆచరించటం ఆనందదాయకం.. ఆరోగ్యకరం.. అని మనం భావించాలి.

- డా॥ అమ్మిన శ్రీనివాసరాజు

రోబోల బాక్సింగ్



బాక్సింగ్ ఛాంపియన్ పోటీలు ఆసక్తికరంగా సాగుతున్నాయి. పోటీలను వీక్షిస్తున్న ప్రేక్షకులు ఈలలు వేస్తూ ఆటగాళ్లను ఉత్సాహపరుస్తున్నారు. విజేత ఎవరో కూడా తేలిపోయింది. విచిత్రమేమిటంటే బరిలో ఉన్నది మనుషులు కాదు, రోబోలు. అప్పుడెప్పుడో వచ్చిన సినిమాలోని సీన్ వాస్తవంగా చూసేసరికి ప్రేక్షకులు ఉద్రూతలూగిపోయారు.

చైనాకు చెందిన రోబోటిక్స్ కంపెనీ యునిట్రీ ఈ పోటీలను నిర్వహించింది. ఇది ప్రపంచంలో జరిగిన మొట్టమొదటి హ్యూమనాయిడ్ రోబో ఫైటింగ్ కాంపిటీషన్. చైనా మీడియా గ్రూప్ ఈ పోటీలను ప్రత్యక్ష ప్రసారం చేసింది. అయితే ఈ పోటీలో ఒక రోబో కింద పడిపోయిన తరువాత 8 సెకన్ల పాటు లేవలేనప్పుడు రెండవ రోబోను విజేతగా ప్రకటించారు. రోబోల కదలికలను వాయిస్ కమాండ్స్, రిమోట్ కంట్రోల్ ద్వారా నియంత్రించారు.

ఇప్పటి వరకు రోబోలు వైద్య రంగంలో సహాయం చేయడం, మారథాన్, ఆతిథ్య రంగంలో సేవలు అందించడం వంటి వాటిలో ప్రతిభను చాటుకున్నాయి. ప్రస్తుతం బాక్సింగ్ రంగంలోను తలపడి ప్రపంచాన్ని ఆశ్చర్యానికి గురిచేశాయి. వీటి ద్వారా ఆటలలోను కృత్రిమ మేధస్సు వినియోగమవుతుందని భావించవచ్చు.

ఎఐ బాక్సింగ్ కోచ్

ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ చేయలేని పని ఏదీ లేదేమో! అనుకునేలా ఉంది ప్రస్తుత టెక్నాలజీ. ఎఐ హోమ్ సూట్ సెట్ బాక్సింగ్ ట్రెనింగ్ ఇస్తుంది. అదీ ఆన్ లైన్‌లో!

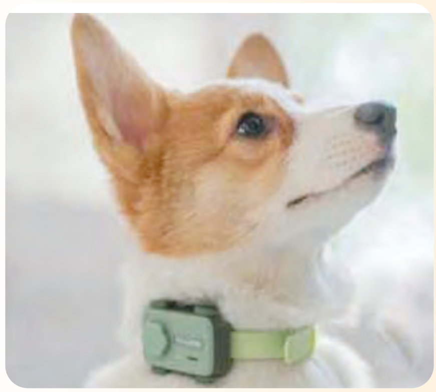
ఇంట్లోనే ఉండి బాక్సింగ్ నేర్చుకునేందుకు వీలుగా ఉండే ఈ హోమ్ సూట్ సెట్‌ను లండన్‌కు చెందిన ఓ కంపెనీ రూపొందించింది. ఇందులో ఇంటరాక్టివ్ ఆన్‌లైన్ క్లాసుల కోసం ఉపయోగపడే టెక్నాలజీతో పాటు, కొన్ని కలర్ కోటెడ్ వెయిట్స్, జిమ్ పరికరాలు, గ్లౌజ్‌లు ఉంటాయి. వీటన్నింటిని టివి లేదా మొబైల్ యాప్‌కు అనుసంధానం చేసి వాడుకోవచ్చు.

అత్యాధునిక సాంకేతికతతో పని చేసే ఈ సూట్ సెట్ సంప్రదాయ బాక్సింగ్ టెక్నిక్స్‌తో పాటు ప్రొఫెషనల్ బాక్సింగ్ ట్రెనింగ్ కూడా ఇస్తుంది. దీని సాయంతో ఇంట్లోనే జిమ్‌తో పాటు బాక్సింగ్ ట్రెనింగ్‌ను కూడా నేర్చుకోవచ్చు. ఇందువల్ల ట్రెనింగ్ సెంటర్‌లకు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు. దాంతో బోల్డంత సమయం ఆదా అవుతుందన్నమాట!

పెట్ ఫోన్

పెట్ ఫోన్‌తో జంతువులకు కూడా ఫోన్ చేసి మాట్లాడవచ్చు. దీని ద్వారా పెట్స్ ఎక్కడున్నా, ఎప్పుడైనా సరే వాటికి ఫోన్ చేసి టచ్‌లో ఉండొచ్చు.

క్లౌడ్ సిమ్ టెక్నాలజీతో పనిచేసే ఈ ఫోన్ టూవే కమ్యూనికేషన్ ఫీచర్‌తో పనిచేస్తుంది. ఇందులోని జిపిఎస్, రియల్ టైమ్ లొకేషన్ ట్రాకింగ్ సాయంతో సిగ్నల్ తక్కువ ఉన్న ప్రాంతాల్లోనూ వాటి లొకేషన్‌ను గుర్తించి సమాచారం ఇస్తుంది. ఇక పెట్స్ ఆచూకీ లేకుండా పోయాయన్న బెంగ ఉండదు. అవి ఎక్కడున్నా ఈ పరికరంతో ఇట్టే తెలిసిపోతుంది. పెంపుడు జంతువులు ఉన్న వారికి ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని చెప్పవచ్చు.



కథ

విశిష్ట అతిథి

మళ్ళ కారుణ్య కుమార్

భాస్కరుడు ఇంకా తన బద్ధకాన్ని వీడని సమయం అది. చల్లని మంచు తెల్లని దుప్పటిలా మొత్తం అంతటా వ్యాపించి వుంది. తులసికోటకు మూడు ప్రదక్షిణలు చేయసాగింది లక్ష్మి. ఒకటవ ప్రదక్షిణకు ఇంటి ఎదురుగా వున్న మెట్ల మీద కూర్చొని వున్న కొడుకు తారసపడ్డాడు.

మరో ప్రదక్షిణకు అటు వైపుగా స్తంభానికి ఆనించి శూన్యంలోకి చూస్తూ ఏదో ఆలోచిస్తూ కూర్చున్న అత్తగారు కనిపించారు.

ఇద్దరినీ చూడగానే మళ్ళీ తనలో ఏదో తెలియని అసహనం. మూడో ప్రదక్షిణ చేసే సమయానికి అప్పటి వరకు ఆమెలో కొంచంగా మిగిలి వున్న శ్రద్ధ, భక్తి పోయి పూర్తిగా అసహనంతో కోపం వచ్చింది. వాళ్లను ఏమీ అనలేక కోపంతో తన తల బాదుకుంటూ ముందుకు అడుగు వేయబోయింది.

అప్పుడే గేటు శబ్దం వినిపించడంతో, ఒక్కసారిగా ఆగి, తిరిగి గేటు వైపుకు చూసింది.... మెల్లగా గేటు తోసుకుంటూ వస్తున్నాడు తన భర్త విష్ణు.

భర్తను చూసి వేగంగా అతని దగ్గరకు పరుగు తీసింది.

"ఏవండీ..! పరిస్థితి అంతా చక్కబడిందా? వాళ్లు మళ్లీ ఏదైనా అన్నారా? కేసు వెనక్కి తీసుకుంటామని అన్నారా? కంగారు పడుతూ అడిగింది లక్ష్మి.

"లక్ష్మీ! పరిస్థితి మొత్తం చక్క బడింది. వాళ్ళు కేసు వెనక్కి తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు.." అని చెప్పాడు విష్ణు,

"హమ్మయ్య, పెద్ద గండం గడిచింది.. లేకుంటే అసలు ఏమి చేయాలో తెలియని పరిస్థితి?" అని అంటూ–

"అవును... వాళ్లు అంత తేలిగ్గా ఒప్పుకునే రకం కాదు కదా! నేను వాళ్లను ఎంతలా బతిమలాడాను. వాళ్ళు ఇంత తేలిగ్గా కేసు వెనక్కి తీసుకోవడం ఆశ్చర్యంగా ఉంది" అని అంది లక్ష్మి.

"లక్ష్మీ! నువ్వు అన్నది నిజమే! వాళ్లు అంత తేలిగ్గా ఈ విషయాన్ని విడిచి పెట్టలేదు. ఒక పెద్ద మనిషి సహాయంతో ఈ రోజు మనం ఆ గొడవ నుండి బయట పడ్డాం.." అని అన్నాడు విష్ణు

"అతను ఎవరోగానీ అతనికి రుణపడి ఉన్నాం. సమయానికి చొరవ తీసుకొని మనల్ని కాపాడాడు.. అతన్ని ఒకసారి మన ఇంటికి తీసుకు రాకూడదు" అని అంది లక్ష్మి.

"తప్పుకుండా తీసుకు వస్తాను. సమయం చూసుకొని.." అని మళ్ళీ ఏదో ఆలోచనలోకి వెళ్ళాడు.

"ఏమైంది! మళ్ళీ ఏమి ఆలోచిస్తున్నారు? ఇప్పటి వరకు మీరు పడిన మానసిక క్షోభ చాలు.. ఇక మీరు దేని గురించి ఆలోచించాల్సిన అవసరం లేదు.. పదండి.. మీరు స్నానం, ఇతర పనులు ముగించుకుని వస్తే నేను టీ ఇస్తాను" అని భర్త చెయ్యి పట్టుకొని లాక్కెళ్ళింది.

ఎప్పుడూ లేని విధంగా భర్త ఆ విధంగా నిరాశగా వుండి పోవడంతో ఆమె కూడా నిరాశ చెందింది.

....

"సందీప్" అని పిలుపు వినిపించింది!.

ఒక్కసారిగా ఆమె వైపుకు చూసాడు సందీప్.

అప్పుడే లేలేత సూర్యుని కిరణాలు భూమి పైకి చేరుతున్నాయి?

"అటు వైపు చూసావా?" అని తన చెయ్యిని అటు వైపుకు చూపిస్తూ అంది వరదరాజులమ్మ.

మంచుతో తడిచిన నేల తప్పించి అక్కడ మరేమీ కనిపించడం లేదు. మళ్ళీ నాన్నమ్మ వైపుకు చూపు పోనిచ్చాడు.

ప్రశ్నార్థకంగా తన వైపుకు చూస్తున్న సందీప్‌ను చూసి "సరిగ్గా చూడు.. అదిగో చిన్న గరిక గడ్డిపై అంచున ఏకాగ్రతతో నిలబడి వున్న ఆ తుషార బిందువు చూడు!" అని అంది వరదరాజులమ్మ.

ఒక్కసారిగా అటువైపుకు చూపు పోనిచ్చాడు సందీప్.

"అవును.. చాలా అందంగా వుంది. చాలా సార్లు ఇలా చూసాను" అని తనలో అనుకుంటుండగా మెల్లగా సూర్య కిరణాలు పడి అది మెరుస్తూ వుంది. ఇప్పుడు మరింత ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తూ వుంది!

"దాని వెనుక ఎంతో శాస్త్రీయత సారాంశం వుంటుంది అని నీకు కూడా తెలుసు. కానీ నాకు తెలిసి అది భగవంతుడు గీసిన చిత్రం.. ఇలా ప్రాణం పోసుకున్న చిత్రం నిజమే కదా.

దాన్ని చూస్తుంటే మనసుకు ఎంత హాయి ఇస్తుంది. ఒక్కసారి దాన్ని నిశితంగా పరిశీలించు.. నీలో వున్న బాధ అంతా పోతుంది" అని అంది వరదరాజులమ్మ.

సందీప్‌లో అప్పటి వరకు వున్న దుఃఖం పోయి ఏదో సంతోషం కలిగింది.

ఇంతలో సందీప్ దగ్గరకు వచ్చింది వరదరాజులమ్మ. సందీప్ చేయి పెట్టుకొని పైకి లేవదీసి తనతో పాటు తీసుకు వెళ్లడానికి సిద్ధం అయ్యింది.

"ఎక్కడికి?" అని అయోమయంగా అడిగాడు సందీప్.

"చెప్తాను రా.." అని నవ్వుతూ అంది.

ఈ రోజు ఎందుకో ఆమె ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తోంది.

పది అడుగులు వేసిన తర్వాత ఒక గది దగ్గరకు చేరుకున్నారు.

"ఇది తాతయ్య గది.. ఈమె ఒంటరిగా ఎప్పుడూ వుండే గది కదా... ఇప్పుడు నన్ను ఇక్కడకు ఎందుకు తీసుకు వచ్చింది?" అని అనుకుంటూ వున్నాడు సందీప్.

లోపలికి తీసుకువెళ్ళింది. తను ఆ గదికి వెళ్లి చాలా రోజులు అయ్యింది. కానీ ఆ గది చాలా శుభ్రంగా వుంది. అక్కడ వరుసగా పేర్చి వున్న పుస్తకాల మీదకు సందీప్ చూపు మళ్ళింది.

ఎటువంటి దుమ్ము, ధూళీ లేకుండా ప్రతి పుస్తకం శుభ్రంగా వుండడం అతనిలో ఆలోచన కలిగింది.. చాలా పుస్తకాలు అక్కడ వున్నాయి. ఒక్కో పుస్తకం చూస్తుంటే ఏదో ఒక లోకాన్ని పరిచయం చేసేలా వున్నాయి.

వాటిపై వున్న కవర్ ఫోటోలు ఏదో లోకాన్ని చూపించేలా కనిపిస్తూ వున్నాయి. ఆలోచనల్లో వున్నాడు సందీప్.

వాటి వైపు చూస్తూ "అవన్నీ మీ తాతగారి రచనలు. నీకు తెలుసు కదా వాటన్నిటికి మొదటి పాఠకురాలిని నేనే. అవును సందీప్! ఇవన్నీ చూస్తూ వుంటే అతను ఇక్కడ వున్నారు అనిపిస్తుంది" అని అంది వరదరాజులమ్మ.

ఆమె వైపుకు ఒక్కసారిగా చూసాడు సందీప్.

సందీప్ చూపులో ప్రశ్న ఆమెకు అర్థం అయ్యింది. "నాకు అర్థమైంది సందీప్! ఇవన్నీ నీకు ఎందుకు చెపున్నాను అనే కదా! తెలుసుకోవాలి సందీప్, ఇక్కడ వున్న ఒక్కో పుస్తకం ఒక్కో ఆలోచనని కలిగిస్తుంది.." అని పుస్తకాన్ని తీసుకుని తెరిచి సందీప్ చేతిలో పెట్టింది.

ఆ క్షణం ఎందుకో అతని మనసు కూడా ఆమె చెప్పిందే వింటోంది.

మెల్లగా అతని చూపు ఆ పుస్తకం వైపుకు మళ్ళింది. కొన్ని నిమిషాల్లో కథ చదవడం పూర్తి చేశాడు.

"సందీప్! నాకు తెలుసు, నువ్వు ఆ అమ్మాయిని అమితంగా ప్రేమించావని. కానీ అదే ప్రేమ ఆమెకు కూడా నీపై వుండాలి కదా!

"ఎక్కడికి?" అని అయోమయంగా అడిగాడు సందీప్.
"చెప్తాను రా.. " అని నవ్వుతూ అంది.
ఈరోజు ఎందుకో ఆమె ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తుంది...
పది అడుగులు వేసిన తర్వాత ఒక గది దగ్గరకు చేరుకున్నారు. "ఇది తాతయ్య గది కదా! ఈమె ఒంటరిగా ఎప్పుడూ వుండే గది కదా.. ఇప్పుడు నన్ను ఇక్కడకు ఎందుకు తీసుకు వచ్చింది?" అని అనుకుంటూ వున్నాడు.

నువ్వు ఆమెను చాలా ఇబ్బంది పెట్టావు అని తెలిసింది. అది తప్పు కదా! నిజమైనా ప్రేమ ఎప్పుడూ ఒకరిని బాధపెట్టాలి అని అనుకుంటుందా? ఆమె ప్రేమ కోసం చాలా దూరం వెళ్లావు. చివరికి ప్రాణాలు తీసుకోవడానికి కూడా సిద్ధం అయ్యావు. మరి నిన్ను ప్రాణంగా ప్రేమించిన నాన్న, అమ్మ వీళ్ళు గుర్తుకు రాలేదా? మరి వాళ్ల ప్రేమకు విలువ లేదా?" అని సూటిగా ప్రశ్న వేసింది వరదరాజులమ్మ.

ఒక్కసారిగా సందీప్‌ను ఆలోచనలు ముంచెత్తాయి. అనుకోకుండా తన కళ్లు కన్నీటితో నిండిపోయాయి.

"సందీప్! ఇన్నాళ్ళు మీ తాతగారి గురించి ఆలోచిస్తూ, నేను ఒంటరి అనీ, నేను చేయడానికి ఏమి లేదు అని బాధపడుతూ ఉండేదాన్ని. కానీ మీ తాతగారు ఎప్పుడూ అంటూ వుండే ఒక మాట నిజం. కాలం అందరికీ గురువు అని. ప్రతి క్షణం ఏదో ఒక పాఠం నేర్పుతూ వుంటుంది అని. అది నిజం. ఇన్ని రోజులకు కాలం నుండి నేను నేర్చుకున్న పాఠం ఏమిటంటే- నా అనుభవాన్ని మీకు వెలుతురుగా చేసి సరైన మార్గంలో నడిపించాలి అని. అందుకే మళ్ళీ నేను మనిషిగా మారాను" అని ఆమె సందీప్ భుజం తడుతూ అంది.

చిన్నప్పుడు ఆమె ఆప్యాయంగా తనని ఒడిలోకి తీసుకొని చెప్పే పిట్ట కథలు సందీప్‌కు గుర్తుకు వచ్చాయి.

"అయ్యో! ఇన్నాళ్ళు ఆమె ముసలిది అనీ, ఔట్‌డేటెడ్ నాలెడ్జ్ అని ఆమెను కనీసం పలకరించే వాడిని కాదు. ఇప్పుడు అర్థం అయ్యింది.. ఆమె అలా ఎవరితో మాట్లాడకుండా వుండ దానికి కారణం. ఆమెలో బాధే

కారణం కాదు అని... అందుకు కారణం మేం కూడా అని.

ఓదార్పుగా ఆమెతో ఒక మాట కూడా మాట్లాడి వాళ్లం కాదు... ఎవరూ మాట్లాడడానికి లేక నా అన్నవాళ్ళు ఏమీ మాట్లాడకుండా వదిలేయడంతో ఆమె అలా అయిపోయింది.." అని వాపోయాడు సందీప్.

మరుసటి రోజు నుండి నానమ్మ, మనవడు నవ్వుతూ మాట్లాడుతూ కనిపించారు.

తన తల్లి మళ్ళీ మామూలు మనిషి అయ్యిందని ఆనందించాడు విష్ణు.

అత్తగారు అలా నవ్వుతూ వుండడం చూసిన లక్ష్మి ఆశ్చర్యపోయింది.

"హా..! లక్ష్మి, ఒక మాట చెప్పడం మరిచిపోయాను, మనకు సందీప్ విషయంలో సహాయం చేసిన వ్యక్తి మన ఇంటికి వస్తున్నారు...."

"అవునా!... ఎప్పుడు?" అని ఆశ్చర్యంతో అడిగింది లక్ష్మి.

"ఈరోజే'

"ఈ రోజా? మరి ముందు చెప్పలేదు?"

"ఆ వ్యక్తి కూడా నాకు ఇప్పుడే చెప్పారు."

"అవునా? అయితే అతని కోసం స్పెషల్ వంటకాలు చేయాలి" అని కంగారుగా వెళ్ళిపోయింది లక్ష్మి.

వంటలు అన్నీ పూర్తి చేసి "ఏమండీ అతను ఎవరో వచ్చేశారా?" అని హడావుడిగా వచ్చి భర్తను అడిగింది.

"వచ్చేశారు... అదుగో అక్కడ" అని అటు వైపుకు చూపిస్తూ అన్నాడు. విష్ణు.

"ఎక్కడా?" అని అటు వైపుకు చూసింది లక్ష్మి.

"అదుగో లక్ష్మీ.. ఆమే ఆ అతిథి, మనల్ని ఆ సమస్య నుండి కాపాడిన అతిథి" అని తన తల్లిని చూపిస్తూ అన్నాడు విష్ణు.

ఆశ్చర్యంతో భర్త వైపుకు చూసింది...

"అవును లక్ష్మీ! ఆ రోజు నేను సందీప్ విషయం తెలిసి బాధపడుతుంటే అమ్మ నా బాధను చూసి తట్టుకోలేకపోయింది.

అంతవరకు ఎవరితోనూ మాట్లాడని అమ్మ నాతో మాట్లాడి విషయం తెలుసుకొని నన్ను ఓదార్చింది" అని అన్నాడు విష్ణు.

"ఆశ్చర్యంగా వుంది!... అత్తయ్య గారు ఈ సమస్యను చక్కదిద్దారా?" అని అంది లక్ష్మి.

"లక్ష్మీ! మనం అమ్మను చాలా తక్కువ అంచనా వేసాం. అమ్మ ఎప్పుడూ నాన్న గారితో పాటు వుండేది. ఆ విధంగా ఆమెకు చాలా మంది వ్యక్తులు తెలుసు.

ఇప్పుడు సందీప్ మీద కోపంతో కేసు పెట్టినవాళ్లు కూడా అమ్మకు తెలుసట. వాళ్ళు కేసు వెనక్కి తీసుకుంది కేవలం అమ్మ ముఖం చూసి, అమ్మ మీద అభిమానంతో" అని అన్నాడు విష్ణు.

విషయమంతా విని నివ్వెరపోయింది లక్ష్మి.

"నేను ఎంత పాపం చేశాను? అత్తయ్యను చాలా సార్లు చాలా మాటలు అన్నాను" అని తనని తాను నిందించుకుంది లక్ష్మి.

"లక్ష్మీ! ఈ రోజు నిజంగా ఆమె మనకు అతిథే. ఎందుకంటే మళ్లీ ఆమె మనకు తోడుగా వుండడానికి తన మౌనాన్ని వీడి మళ్ళీ మనకు చేరువ అయ్యింది" అని అన్నాడు విష్ణు.

"అవునండీ... ఆమె మన అతిథి" అని అంటూ మెల్లగా అత్తగారి దగ్గరకు వెళ్ళింది.

ఒక్కసారిగా ఆమె కాళ్ల మీద పడింది.

"అయ్యో..! ఏంటమ్మా నా కాళ్ల మీద పడ్డావు?" అని అంది వరదరాజులమ్మ కోడలు కాళ్ళ మీద పడటంతో.

"నన్ను క్షమించండి అత్తయ్యా! మిమ్మల్ని ఎంతో బాధ పెట్టాను.." అని వాపోతూ అంది లక్ష్మి,

"లక్ష్మీ! నిజంగా ఇందులో నా తప్పు కూడా వుంది. మీకు తోడుగా ఉండాల్సిన నేను ఏవో ఆలోచిస్తూ ఒంటరిగా, జీవచ్ఛవంగా మారిపోయాను. మీకు ఆసరాగా ఉండాల్సిన నేను భారంగా మారాను. ఇక నుండి ఆ బాధ లేదులే. మీకు తోడుగా నేను వున్నాను" అని అంటూ కోడల్ని పైకి లేవదీసి ఆప్యాయంగా కౌగిలించుకుంది.

ఆటస్థలాలు

ఛత్తీస్‌గఢ్ రాష్ట్రం దంతెవాడ జిల్లాలోని ఓ కుగ్రామం చింద్నార్. ఈ గ్రామంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాల వెనుక ఉన్న బంజరు భూమి ఉండేది. ఇప్పుడు ఆ ప్రాంతాన్ని రన్నింగ్ ట్రాక్, క్లైంబింగ్ వాల్, లాంగ్ జంప్ నెట్, వాలీబాల్ కోర్టు మొదలైన వాటితో చక్కటి ఆట స్థలంగా మార్చారు.

ఈ ఊళ్లోనే కాదు దంతెవాడ జిల్లాలో వున్న ప్రభుత్వ పాఠశాలల వెనుక ఉన్న బంజరు భూములు ప్లే గ్రౌండ్స్‌గా మారాయి.

మన్ దేశీ ఫౌండేషన్, సచిన్ టెండూల్కర్ ఫౌండేషన్ ప్లే గ్రౌండ్స్ కే పరిమితం కాకుండా ప్రభుత్వ పాఠశాలలోని ఉపాధ్యాయులకు స్పోర్ట్స్ కోచ్‌లుగా ట్రైనింగ్ ఇస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఆయా గ్రామ ప్రజలు సైతం ప్లే గ్రౌండ్ నిర్మాణ పనుల్లో పాల్గొనడం కొసమెరుపుగా చెప్పుకోవచ్చు.

అమ్మభాష-రాజకీయ సుడిగుండం

తెలుగు మాట్లాడే ప్రజల సమైక్య నాదంగా, భాషా ప్రయుక్త రాష్ట్రాల ఆవిర్భావంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ అవతరించినా, తెలుగు భాషకు చేసింది ఏమీ లేదు. విశాలాంధ్ర పేరిట ప్రాంతాలను విలీనం చేసుకొని కృత్రిమ కలయిక సాధించారు. ఉమ్మడి మద్రాస్ రాష్ట్రం నుంచి విడిపడి ఆంధ్ర రాష్ట్ర ఆవిర్భావం కాలం నుంచి రాజకీయవేత్తలు పబ్బం గడుపుకొనే ప్రయత్నాలు తప్ప తెలుగుభాష మాట్లాడే ప్రజలు ఐక్యంగా వుండే విధంగా ఎటువంటి చర్యలు చేపట్టలేదు.

స్వాతంత్ర్య పోరాట కాలంలో 'వందేమాతరం' సృష్టించిన మాతృదేవత ఆరాధన, తెలుగు తల్లిగా 'మా తెలుగు తల్లికి మల్లెపూదండ మా కన్న తల్లికి మంగళారతులు' వినిపించినా తెలుగు ప్రజల ఐక్యత అంతంత మాత్రమే అయింది. దానికి తోడుగా ప్రాంతీయ విభేదాలు, అధికార ఆధిపత్య ఆరాటాలు తలెత్తాయి. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే అమ్మభాష రాజకీయ సుడిగుండంలో చిక్కుకుంది. అన్యాయాలు, అణచివేతలు, ఆధిపత్య ధోరణుల కారణంగా రాష్ట్ర విభజన అనివార్యంగా న్యాయమైంది. ప్రత్యేక రాష్ట్రం సాధించే పోరాట నేపథ్యంలో తెలంగాణ తల్లి ఆవిర్భవించి తల్లి విగ్రహారాధన కొత్త ఉత్తేజాన్ని అందించింది. తెలంగాణ తల్లి ఆశ్రయ నీడలో తర్వాత నాటి ప్రభుత్వం అమ్మభాషకు పట్టం కట్టింది.

ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలు విజయవంతంగా కొత్త తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్వహించింది. ఇప్పటికీ అమ్మభాష గురించి ప్రసంగాలలో ప్రస్తావిస్తున్నా రాజకీయ నేతలు తెలంగాణ తల్లి స్వరూపం గురించే ఆలోచిస్తున్నారు. తెలంగాణ సీమ అస్తిత్వం, పునరుజ్జీవనం లక్ష్యంగా తెలంగాణ యువత, బలిదానాలు, త్యాగాలతో చరిత్ర సృష్టించారు. రాష్ట్ర ఆవిర్భావానికి తెలంగాణ తల్లి ఆరాధ్యనీయమైంది. ఇక ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో తెలుగు, నానాటికి దిగజారి కనుమరుగై దుస్థితి ప్రాప్తించింది. నదుల పేరిట విగ్రహాల తల్లులు వెల్లివిరుస్తున్నాయి.

ఏ రాజకీయ పార్టీకి అయినా ఓట్లు సంపాదించే ప్రయత్నాలలో, తెలుగు ప్రస్తావన అక్కర్లేకపోయింది. రెండు రాష్ట్రాలు ఏర్పడినా, అక్కడ ఇక్కడ మహాసభలు నిర్వహించడం, కవి, పండిత లాంఛన సత్కారాలు తప్ప అమ్మభాష మనుగడ గురించి ఆలోచించే అవకాశం అక్కర్లేకుండా పోయింది. తెలంగాణ తల్లి కొంతవరకైనా ప్రభుత్వ నేతల ఆదరణకు నోచుకుంది. కానీ ఆంధ్రమాత, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఎక్కడా కనపడదు. నాటి జాతీయ పార్టీలను మట్టిలో కలపటానికి ఉపయోగపడిన భావోద్విగ్నత యిక రాజకీయ నాయకులకు ప్రస్తుతం అధికారంలో ఉన్నవారికి, అధికారం ఆశించేవారికి అవసరం లేదు. అందుకే అమ్మభాష అన్ని విధాలా నిరాదరణకు గురి అవుతోంది.

ప్రాథమిక విద్యా స్థాయిలో అమ్మఒడి తర్వాత బడిబాటలో అమ్మభాష వికసింపచేయాలి. ప్రస్తుతం అమ్మభాషను తిరస్కరించటం రాజకీయాలలో ఓట్లు రాబట్టుకోవటానికి ఒక ఆయుధంగా పరిణమించింది. పేదలకు పోటా పోటీగా ఉద్యోగాలు రావాలంటే వారికి ఆంగ్లభాష నేర్పించి సమర్థుల్ని చేయటం మంచిదే. కానీ ఉన్నత వర్గాల యువత ఉద్యోగ అవకాశాలు సమృద్ధిగా పొందటానికి కారణం వారు తెలుగును తృణీకరించటమే కారణంగా ప్రచారం తల ఎత్తింది.

ఉన్నవారైనా లేనివారైనా బాల బాలికలందరికీ సమానంగా విద్యాభివృద్ధి పొందే విద్యా విధానానికి సమాజం దూరం కావటంతో విద్య ప్రైవేటీకరణ కాన్వెంటు స్థాయి నుంచి, విద్యారంగం వ్యాపార రంగం అయింది. ఆ వ్యాపార రంగం కార్పొరేట్ వ్యవస్థలో మూడు పువ్వులు ఆరు కాయలుగా ప్రభుత్వాలు ప్రోత్సాహం పొందుతున్నాయి. తల్లిదండ్రులు తమ కష్టార్జితాన్ని ఆఖరి పైసా వరకు ఊడ్చిపెట్టి పిల్లలను ప్రైవేట్ పాఠశాలలకు పంపిస్తున్నారు.

తల్లిదండ్రుల ఆశలకు అనుగుణంగా సాఫల్యత సాధించలేని యువత ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారు. ప్రస్తుత విద్యా విధానం ప్రత్యక్షంగాను పరోక్షంగాను ఆర్జించాలనే వ్యామోహం పెచ్చుపెరిగి యువత జీవితాలలో చిచ్చు పెడుతోంది. క్రమశిక్షణా రాహిత్యం కారణంగా యువత వ్యసనాలకు బలి అవుతున్నారు. తీవ్ర మానసిక రుగ్మతలు, శారీరక బలహీనతలు, వ్యసనాల ఊబిలో చిక్కుకొన్న యువతను రక్షించలేక తల్లిదండ్రులు తీరని క్షోభ అనుభవించవలసి వస్తోంది. ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ ఏ రంగమైనా నేల విడిచి సాము చేయడం స్వస్తి చెప్పి, ప్రభుత్వాలు ప్రాథమిక స్థాయి నుండి తల్లిభాష మాధ్యమం తప్పనిసరి అమలు చెయ్యాలి. నాడే తెలుగు సమాజానికి శుభోదయం.

- జయసూర్య

ఒత్తిడిని జయించడమెలా?

ప్రజల్లో పలు అనారోగ్యాలకు కారణం వారు అనుభవిస్తున్న మానసిక ఒత్తిడే! ఆడవారిలో చిన్న వయసులోనే జుట్టు తెల్లబడి ఊడిపోవడం కూడా ఒత్తిడి వల్లేననీ, ఈ ఒత్తిడి హైటెక్ యుగంలో మరీ ఎక్కువయిందని జీవన గమనంలో వేగం పెరగడం వల్ల మనిషి అనేక ఒత్తిడులకు గురవుతున్నారని సర్వేలు చెబుతున్నాయి. ఒత్తిడి లేకుండా జీవించండి అనే నినాదం బాగున్నప్పటికీ ఒత్తిడి లేని జీవితం సాధ్యమా? అనే ప్రశ్న ఎదురవుతుంది.

మనిషి జీవితం జయప్రదంగా సాగాలంటే పరిమితమయిన ఒత్తిడి ఉండితీరాలి. వాతావరణంలో వచ్చే మార్పులు తుఫాను, భూకంపాల వంటి బీభత్సాలు మనుషుల మీద ఒత్తిడి తెస్తాయి. ఒత్తిడి కలిగించే ప్రతి సంఘటన నుంచి మనుషులు కొత్తపాఠాలు నేర్చుకుంటారు. మానసిక ఒత్తిడి అనేది అవసరమయిన అంశం. అది అంత ప్రమాదకరమయినది కాదు. అయితే ప్రతి అనవసర విషయానికి భయపడి దిగులు పడుతూ మానసిక ఒత్తిడికి గురైతే తప్పకుండా ఆరోగ్యం చెడుతుంది. ఏదైనా కొత్త పని చేయాలంటే దానికి ఒక లక్ష్యం కావాలి. ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి మానసిక ఒత్తిడి ఉండాలి. ఎక్కడ విజయం సాధించాలన్నా ఆతృత, ఒత్తిడి ఇంధనాల్లా పనిచేస్తాయి. ఒత్తిడి కలిగినపుడు శరీరంలో మార్పులొస్తాయి. పోరాట పటిమ కలుగుతుంది. అలాంటపుడు ఎడ్రినల్ గ్రంథి విడుదల చేసే హార్మోన్లు పోరాట స్ఫూర్తిని కలిగిస్తాయి. అవే హార్మోన్లు కొందరిలో పిరికితనం కలిగిస్తాయి. కోపం, ఆవేశం, ఆనందం, విచారం.. ఇవన్నీ హార్మోన్ల ప్రభావం వల్లే ఏర్పడతాయి. ఆదుర్దా అనేది మనకు కలిగే సహజ స్పందనగా తీసుకోవాలి. మానసిక ఒత్తిడి కలిగినపుడు దాన్ని ఎదుర్కొనే విధానం తెలుసుకొని స్ఫూర్తిగా మలచుకొనే అలవాటు చేసుకోవాలి. అనవసర విషయాలను ఊహించుకొని భయపడడం, ఆందోళన చెందడం వంటివి అనారోగ్యం కలిగిస్తాయి. ఒత్తిడికి గురయిన వెంటనే ఎడ్రినల్ గ్రంథి హార్మోన్లు ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఆ గ్రంథి నుంచి వచ్చే కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ తొలి దశలో ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతాయి. శరీరం ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనేందుకు మరింత శక్తిమంతంగా స్పందిస్తుంది. శరీరంలోని శక్తియుక్తులన్నింటినీ కేంద్రీకరించడం ప్రారంభిస్తుంది. అందుకే పరీక్షల సమయంలో విద్యార్థులకు ఎక్కడ లేని శక్తి వస్తుంది.

అంతేకాదు పరిమితమయిన ఒత్తిడి అంటురోగాలను సోకనివ్వని స్థితిని కలిగిస్తుంది. వైరల్ ఫీవర్‌లను శరీరంలోకి ప్రవేశించనివ్వవు. అయితే ఆరు గంటలు దాటి మానసిక ఒత్తిడి కలిగి ఉంటే ఎడ్రినల్ నుంచి హార్మోన్లు ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడు తుంది. ఫలితంగా అంటురోగాలు సోకుతాయి. ఒత్తిడి నుంచి బయటపడేందుకు ఎన్నో పద్ధతులున్నాయి. మనల్ని ఒత్తిడికి గురిచేసే సమస్య నుంచి మనసును వేరే ఆలోచనల వైపు తరలించాలి. తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడి కలిగిన వారికి అధిక రక్తపోటు, గుండెజబ్బులు వస్తాయి. ఈ పరిస్థితి పోవాలంటే ఒత్తిడికి గురయిన వెంటనే ఒంటరిగా ఉండకుండా స్నేహితుల మధ్య ఉండేందుకు ప్రయత్నించాలి. లేదా మంచి ఉపన్యాసం వినడంగాని, మంచి పుస్తకం చదవడంగాని చేయాలి.

దైవచింతన, ధ్యానం, వ్యాయామం వంటివి మానసిక ఒత్తిడిని జయించడానికి ఉపకరించే అద్భుత సాధనాలు. రోజు వ్యాయామం చేసేవారికి మానసిక ఒత్తిడిని జయించే నిబ్బరం కలుగుతుంది. ధ్యానం గొప్ప ఫలితాన్నిచ్చే ఆయుధం. ప్రతిరోజు ధ్యానం చేసేవారు తమ మనసును అదుపులో ఉంచుకోగలుగుతారు. వారు మానసిక ఒత్తిడిని జయిస్తారు. ఒత్తిడిని తట్టుకోవడానికి మరో మార్గం ఆసనాలు, ప్రాణాయామం. క్రమం తప్పకుండా ఆసనాలు వేసి ప్రాణాయామం చేయగలిగితే మానసిక ఒత్తిడిని సులభంగా జయించవచ్చు.

రాత్రుళ్లు నిద్ర పోలేనంతగా మానసిక సంఘర్షణ అనుభవించేవారికి ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. క్రమంగా రకరకాల రోగాలు సోకుతాయి. ఏదన్నా లక్ష్యం సాధించడానికి ఆలోచిస్తూ పరిమితంగా ఒత్తిడి అనుభవించినపుడు ఆ ఒత్తిడే కేన్సర్ నిరోధకరంగా పనిచేస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు చేసిన పరిశోధనల్లో వెల్లడయింది. ఒత్తిడికి గురవుతున్న సమయంలో మనుషులు దగ్గరవుతారు. ఒత్తిడికి గురయినపుడు శరీరంలో యాక్సీటాసిన్ ఉత్పత్తి పెరగడం వైద్యులు గమనించారు. యాక్సీటాసిన్ అనేది మనసులను దగ్గరకు తెచ్చి ప్రశాంతతను అందించే హార్మోన్. కష్టాల్లోని వారిని పలకరించి ధైర్యం చెప్పి రావడమనేది ఆ హార్మోన్ల ప్రభావంతోనే జరుగుతుంది. మనుషులు ఒకరికొకరు సహకరించుకోవడం వల్ల ఒత్తిడి నుంచి బయట పడతారు. పరిమితమయిన ఒత్తిడి ఉండడంవల్ల మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. ఇబ్బందుల్లో పడిన వెంటనే పరిష్కార మార్గాలను ఆలోచిస్తాం.

బందీగా చిక్కుకున్న జీవి తప్పించుకునేందుకు ఎంత వేగంగా ఎత్తుగడలు వేస్తుందో గమనించండి. చిక్కుల్లోని వ్యక్తి ఎంత వేగంగా కథలల్లి అవతలి వారిని నమ్మిస్తాడో చూడండి. ఒత్తిడి చురుకుదనాన్ని పెంచినందుకే చాలామంది వ్యాపారాల్లో విజయం సాధించగలిగారన్నది సత్యం. ఎవరిని కలవాలి, ఎవరి నుంచి సాయం పొందాలి, వ్యాపారుల్లో పోటీదారులను గుర్తించి దాన్ని ఎలా అధిగమించాలన్నది ఒత్తిడి వల్లనే ఆలోచించగలుగుతారు. తద్వారా పథకాలు వేస్తారు. విజయం సాధిస్తారు.

- యామిజాల జగదీశ్

వాస్తువార్త

వాస్తు విద్వాన్ సాయిశ్రీ

డా॥ దంతూరి పండరినాథ్

సెల్స్: 9885446501/9885449458

‘సుప్తక వేధ’ అంటే ఏమిటి?

“సుప్తే గృహపతే మృత్యుః” అని శాస్త్ర వచనం. అంటే ఏ గృహమైతే ‘సుప్తక వేధ’ అనే దోషాన్ని కలిగి వుంటుందో ఆ గృహం యజమానికి, అందులో నివసించే వారికి మృత్యువు కలుగజేయును, లేదా దరిద్రులుగా చేస్తుంది.

“సుప్తక వేధ” అంటే ఏమిటి? సుప్తం అంటే నిద్రించుట లేదా నిద్రించునది అని అర్థం.

శ్లో॥సుప్తిస్స్వర్యాజ్ఞనిద్రివిశ్రంభే

శయనే స్త్రియాం

కనుక ఏ క్షేత్రంలోనయితే గృహ నిర్మాణం చేపట్టామో ఆ క్షేత్రం(భూమి) నిద్రిస్తున్న సమయంలో గృహ నిర్మాణం చేసినట్లయితే ఆ గృహం “సుప్తక వేధ’ అనే దోషం పొందుతుంది. భూమి నిద్రిస్తున్న సమయాన్ని ఎలా తెలుసుకోవాలి? దానికి ప్రామాణికత ఏమిటి?

శ్లో॥ ప్రద్యోతనా త్స ంచనగాంక సూర్య
నవేందు షడ్వంశ నుతేషు భేషు
శేతే మహినైవ గృహం విధేయం
తతాగ వాపి ఖననం నశస్తం
(వాస్తు రత్నావళి)

తా॥ సూర్యుడు ఉన్న నక్షత్రం మొదలు 5, 7, 9, 12, 19, 26 నక్షత్రాల్లో భూమి నిద్రిస్తూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ నక్షత్రాల యందు గృహం మొదలైన వాటిని నిర్మించకూడదని వాస్తు రత్నావళి అనే వాస్తు గ్రంథంలో పేర్కొన్నారు.

ఈశాన్యం తెగిపోవటం అంటే?

బి.మాధురి, కోదాడ

జవాబు: ఇల్లుగానీ స్థలంగానీ ఈశాన్య మూలలో(మూలమట్టం 90 డిగ్రీలు) కంటే ఎక్కువ ఉండటం వలన ఈశాన్యం తెగిపోతుంది.

స్థల స్వరూపం ఇలా ఉండటానికి రెండు కారణాలు ఉంటాయి.

ఎ) ఉత్తర వాయువ్యం పెరగటం.

బి) తూర్పు ఆగ్నేయం పెరగటం.

ఎ) ఈశాన్యం తెగిపోతూ ఉత్తర వాయువ్యం పెరగటం వలన అనేక విధాల ఆర్థిక నష్టాలు, దురలవాట్లు కలిగే అవకాశం ఉంటుంది.

బి) ఈశాన్యం తగ్గుతూ తూర్పు ఆగ్నేయం పెరగటం వలన ఆర్థిక నష్టం, మానసిక ఆందోళన మొదలైన చెడు ఫలితాలు పొందే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని సులభంగా సరిచేసుకొని మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు.

2) ఈశాన్యం లోపించటం: స్థలంగానీ, గృహంగానీ ఈశాన్య మూలలో లోపలికి నొక్కుకుపోయి ఉండటం. ఈ విధంగా ఈశాన్యం తెగిపోవటం వలన సర్వతోముఖాభివృద్ధి కుంటుబడుతుంది. అంటే అన్ని విధాలైన అభివృద్ధి ఆటంకాలతో ఆగిపోతూ ఉంటుంది. ఇటువంటి స్థలాలను సులభంగా సరిచేసుకొని మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు.

3) ఈశాన్యం తిరిగి ఉండటం: సాధారణంగా తూర్పు, ఉత్తరాలలో వీధులతో వచ్చే ఈశాన్య స్థలాలు ఇటువంటి దోషాలకు గురవుతూ ఉంటాయి. రవాణా సౌలభ్యం కోసం భద్రత కోసం మూలస్థలాలని ఇలా మలుపు తిప్పుతారు.

అందువల్ల అన్ని మూల స్థలాలకు కూడా (ఆగ్నేయం, నైరుతి, వాయువ్యం, ఈశాన్యం) మూలమట్టం 90 డిగ్రీల స్థాయి భంగమవుతుంది. ప్రత్యేకించి ఈశాన్య మూల స్థలం ఈ విధంగా తెగిపోవటం వలన ఈశాన్యం లోపించి వ్యాపార వ్యవహారాలలో సత్ఫలితాలు పొందటం దుర్లభం అయ్యే అవాకాశం ఉంటుంది. వీలుని బట్టి సరిచేసుకొని మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు.

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:..

వేల్పులు కొలువైన వెంట్రప్రగడ

దైవ భక్తి అన్నది మన హిందూ సమాజంలో యుగయుగాలుగా వస్తున్న వారసత్వ విశ్వాసం. మన సంస్కృతిలో చెట్టు, పుట్ట, జీవి, జంతువూ అన్నీ దైవస్వరూపాలే ! ముక్కోటి దేవతలూ మనకి ఉన్నారు. వీటిలో కొన్నింటికి ఆలయాలు నిర్మించి, నిత్య పూజలు చేస్తూ ముల్లోకాధిపతి అయిన దేవదేవుని పట్ల మన భక్తిని ప్రదర్శిస్తున్నాం. ఈ కారణంగా ప్రతి గ్రామంలో ఒక పురాతన ఆలయం కనపడుతుంది. పలు కారణాల వల్ల ఆ ఆలయాలు గ్రామాలలో నిర్మించినట్లు తెలుస్తోంది.

హిందూ ధర్మం, పురాణ ఇతిహాసాల అర్థం పరమార్థం సమాజ అట్టడుగు స్థాయి వరకు అంటే విద్యా గంధం అంతగా లేని పల్లె ప్రజల వరకు చేరాలన్నది ముఖ్యమైన అంతరార్థం. ప్రయాణికులు, బాటసారులు విశ్రాంత్రి తీసుకొని, భగవంతుని సందర్శించుకోవడం మరొక సంబంధిత అంశం.

యుద్ధ సమయాలలో సైనికులు రక్షణ కవచంగా ఆలయాలను ఉపయోగించుకొన్నట్లు చరిత్రలో పేర్కొనబడినది. కారణం ఏదైనా గత కాల పాలకులు అనేక విషయాలను పరిగణలోనికి తీసుకొని క్షేత్ర ప్రాధాన్యతలను తెలుసుకొని ఆలయాలను నిర్మించారని తెలుస్తోంది. అలాంటి ఒక గ్రామం కృష్ణా జిల్లాలోని గుడివాడకు సమీపంలో ఉన్న వెంట్రప్రగడ.

ఈ చిన్న ఊరిలో పురాతన, నూతన ఆలయాలు కనిపిస్తాయి. శ్రీ నామేశ్వర స్వామి ఆలయం, శ్రీ రామాలయం, శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ ఆలయం. శ్రీ వాసవీ కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం, శ్రీ గంగమ్మ తల్లి ఆలయం, శ్రీ షిర్డీ సాయిబాబా మందిరం.. ఇలా మరికొన్ని చిన్న ఆలయాలు కూడా కనపడతాయి. వీటిలో ముఖ్యమైనవి శ్రీ నామేశ్వర స్వామి ఆలయం, శ్రీ లక్ష్మీనరసింహ, శ్రీ రామాలయం.

శ్రీ నామేశ్వర స్వామి ఆలయం

ఈ ఆలయం సంపూర్ణ చరిత్ర అందుబాటులో లేదు. స్థానికంగా వినిపించే గాథలే ఆధారం. ఆలయ దేవీ దేవతల సన్నిధులు మాత్రం ఈ ఆలయ నిర్మాణం పదవ శతాబ్ద కాలంలో నిర్మించబడినట్లుగా తెలుస్తోంది. చాళుక్యులు, రెడ్డిరాజులు, రాష్ట్రకూటులు, కాకతీయ, గజపతుల, విజయనగర పాలకులు ఈ ప్రాంతాన్ని పాలించారు. వీరంతా ఆలయాభివృద్ధికి విశేష కృషి చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఆలయ మండప, పరివార దేవతల సన్నిధులు. ఇతర నిర్మాణాలు ఆ విషయాన్ని స్పష్టం చేస్తాయి. ముఖ్యంగా అనేక ఆలయాలలో శ్రీ భద్రకాళీ సమేత వీరభద్ర స్వామి సన్నిధి కాకతీయుల ప్రాబల్యాన్ని సూచిస్తుంది.

కాకతీయులు శైవ మతాభిమానులు. వీరి పరిపాలనా కాలంలో అనేక మంది వీరశైవులు కృష్ణా తీరానికి తరలి వచ్చారని చెబుతారు. వారు శైవాన్ని ప్రభోదించడమే కాకుండా అనేక ఆలయాలలో శ్రీ కాలభైరవ, శ్రీ భద్రకాళీ సమేత వీరభద్ర స్వామి సన్నిధులను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ కారణంగా నేటి కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాలలోని అనేక శివాలయాలలో వీరి సన్నిధులు కనిపిస్తాయి.

చిన్న గుట్ట మీద నిర్మించిన ఈ ఆలయానికి ఎలాంటి రాజగోపురం, ఇతర ఆకర్షణీయ శిల్పాలు, నిర్మాణాలు కనిపించవు. పచ్చని దేవతా వృక్షాలైన మారేడు, జమ్మి, ఉసిరి, మామిడి, పారిజాతం, గన్నేరు చెట్లతో పచ్చదనం సంతరించుకున్న పరిశుభ్ర ప్రాంగణంలో ఎత్తైన ధ్వజస్థంభం బలి పీఠాలు, శ్రీ కాలభైరవ సన్నిధి కనిపిస్తాయి. గమనించవలసిన అంశం ఏమిటంటే ఈ ఆలయం రాతి కన్నా అధిక శాతం ఇటుక, సున్నంతో నిర్మించడం.

ముఖమండపంపైన వ్యాస, వాల్మీకి, వశిష్ట, విశ్వామిత్ర, అగస్త్య, శుక, గౌతమాది మహర్షుల మూర్తులను ఉంచడం ప్రత్యేకం. ముఖ మండపంలో నందీశ్వరుడు ఉపస్థితుడై స్వామి ఆనతి కోసం ఎదురు చూస్తుంటారు.

తమిళనాడులో అనేక ఆలయాలలో నంది కుడి కాలు ఎత్తిన భంగిమలో కనపడతారు. మన రాష్ట్రంలో కూడా చాళుక్యుల ఏలుబడిలో ఉన్న ప్రాంతాలలోని ఆలయాలలో కూడా ఇలాంటి ప్రత్యేకమైన నందీశ్వరుడు కనపడతాడు.

ఈ విధంగా కనిపించే నందీశ్వరుడు సజీవ రూపంగా విశ్వసిస్తారు భక్తులు. కొమ్ముల ద్వారా పరమేశ్వర లింగ దర్శనం పరమ పుణ్యప్రదంగా భావిస్తారు. తమ కోర్కెలను నందీశ్వరుని చెవిలో చెప్పడం వలన అవి లయకారుని చేరుతాయని, శీఘ్రగతిన మనోభీష్టాలు నెరవేరుతాయి అని నమ్ముతారు. ముఖ మండపానికి అనుసంధానంగా మూడు సన్నిధులు కనిపిస్తాయి. దక్షిణం పక్కన ఉన్న సన్నిధిలో శ్రీ వీరభద్ర స్వామి ప్రసన్న రూపంతో కొలువు తీరి ఉంటారు.

ఉత్తరం వైపున ఉన్న సన్నిధిలో శ్రీ భ్రమరాంబ దేవి సుందర నేత్రపర్వమైన అలంకరణలో వరదాయనిగా దర్శనం ప్రసాదిస్తారు. అమ్మవారి సన్నిధిలో మంగళ, శుక్ర వారాలు, నవరాత్రుల సమయంలో విశేష శ్రీచక్ర అర్చన జరుగుతుంది.

ప్రధాన గర్భాలయంలో శ్రీ నామేశ్వర స్వామి చిన్న పానవట్టం

మీద ప్రత్యేకమైన బ్రహ్మ సూత్రం ధరించి లింగరూపంలో చక్కని చందన, విభూతి లేపాలతో శోభాయమానంగా భక్తుల కల్పతరువుగా దర్శనమిస్తారు.

అర్ధ మండపంలో శ్రీ గణపతి మరో నందీశ్వర విగ్రహం ఉంటాయి. నిత్య పూజలతో పాటు ప్రతి నెలా ఒక విశేష కార్యక్రమం జరుగుతుందీ ఆలయంలో! వినాయక చవితి, శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య షష్టి, శ్రీ రామనవమి, శ్రీ

హనుమజ్జయంతి, దసరా నవ రాత్రులు, కార్తిక మాస పూజలు, మహా శివరాత్రి ఉత్సవం అన్నీ ఘనంగా నిర్వహిస్తారు.

ఉపాలయాలు

ప్రాంగణంలో మూడు ఉపాలయాలు కనిపిస్తాయి. శ్రీ దాసాంజనేయ స్వామి, శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య స్వామి, శ్రీ భక్తాంజనేయ స్వామి కొలువై ఉంటారు.

శ్రీ దాసాంజనేయ స్వామి ముకుళిత హస్తాలతో శాంత గంభీర మూర్తిగా, శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య స్వామి జోడు నాగుల రూపంలో దర్శనమిస్తారు. శ్రీ భక్తాంజనేయ స్వామి అరుదైన భంగిమ అంటే రామనామం చేస్తూ, చిరుతలు వాయిస్తూ భక్త పరవశంతో అరమోడ్పు కన్నులతో తన్మయత్వం పొందుతున్నట్లుగా కనిపిస్తారు.

ధ్వజస్థంభం వద్ద శ్రీ కాలభైరవ సన్నిధి, గోముఖి వద్ద శ్రీ చెండికేశ్వరస్వామి కొలువై ఉంటారు. గ్రామంలో ఉన్న శ్రీ నరసింహ, శ్రీ రామాలయం, శ్రీ వాసవీ కన్య కాపరమేశ్వరి ఆలయం, శ్రీ షిర్డీ సాయిబాబా మందిరం కూడా దర్శించుకోవచ్చు.

ఉదయం పదకొండు వరకు తిరిగి సాయంత్రం అయిదు గంటల నుంచి ఏడు వరకు ఆలయం భక్తుల కొరకు తెరిచి ఉంటుంది.

విశేష క్షేత్రం అయిన వెంట్రప్రగడ విజయవాడ నుండి గుడివాడ వెళ్లే దారిలో ఉన్నది. గుడివాడ వెళ్లే బస్సులు ఆగుతాయి. వసతి భోజన సదుపాయాలు గుడివాడ లేదా విజయవాడలో లభిస్తాయి. మన చుట్టుపక్కల ఉన్న పురాతన, విశేష ఆలయాలను సందర్శించడం మన కర్తవ్యం.

– ఇలపావులూరి వెంకటేశ్వర్లు

సరదా రచనలకు ఆహ్వానం

జోక్స్, ప్యారడీ పాటలు, సరదా అనుభవాలు, పంచ్ డైలాగులు వగైరాలు పంపితే పరిశీలించి, బాగుంటే ప్రచురిస్తాం. దయచేసి కాపీ రచనలు పంపకండి. మీ రచనలు పంపించవలసిన చిరునామా: నవ్వుల్..రువ్వుల్, ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త, నం.396, లోయర్ ట్యాంక్‌బండ్, హైదరాబాద్500 080.

sunmagvaartha@gmail.com

మెదడుకు పదును పెట్టే కథలు

నసీరుద్దీన్ కథల్లో సూఫీతత్తం, వేదాంతం కనిపిస్తాయి. ఆఫ్రికాలో జనన్సీ, నార్వేలో బాల్స్ ఉత్తర అమెరికాలో కొయోటీ, అపలేచియాలో జాక్ ఇత్యాది ఎన్నో పాత్రలు ప్రపంచవ్యాపితంగా అందరికీ తెలిసినవే. ఈ కోవకు చెందినవే ముల్లా నసీరుద్దీన్ కథలు. ఈ కథలను పిల్లలైతే విన్న కథనే తిరిగి వినడానికి ఆసక్తి చూపుతుంటారు.

ముల్లా నసీరుద్దీన్ కథలను పలువురు రచయితలు తెలుగులో రాయగా, అనేకమంది ప్రచురణకర్తలు ఆ కథలను ముద్రించారు. నసీరుద్దీన్ బొమ్మలను వ్యంగ్యంగా చిత్రీకరిస్తే మరికొందరు హుందాగా చిత్రించారు. నసీరుద్దీన్ మా వాడు అని సొంతం చేసుకున్న టర్కీవారు మాత్రం నసీరుద్దీన్ బొమ్మలను ఎంతో హుందాగా, అద్భుతంగా చిత్రీకరించారు. ముల్లా నసీరుద్దీన్ టర్కీలోని హోర్తూ అనే గ్రామంలో 1208 సంవత్సరంలో జన్మించి అక్షెహిర్ అనే పట్టణంలో స్థిరనివాసం ఏర్పరచుకున్నట్లు కొన్ని కథనాల వల్ల తెలుస్తుంది. ముల్లా నసీరుద్దీన్ అనేక దేశాలు పర్యటించినప్పటికీ చివరకు అక్షెహిర్‌లో స్థిర నివాసం ఏర్పరచుకున్నట్లు చరిత్ర చెబుతోంది. నసీరుద్దీన్ క్రీ.శ.1285లో టర్కీలోని అక్షెహిర్‌లో చనిపోయినట్లు తెలుస్తోంది.

అల్‌జాజ్ అనే పరిశోధకుడు రచించిన సేయింగ్ ఆన్ ముల్స్ పుస్తకం ప్రకారం ముల్లా పూర్తి పేరు అబూ-అల్ గుస్న్ దుజైన్ అల్-ఫిజారి. ఇతనికి అబా ఘుస్న్ అనే మారు పేరు కూడా ఉన్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ విధంగా ముల్లా నసీరుద్దీన్ గురించి పరిశోధకులు భిన్న కథనాలను పేర్కొన్నారు. జిబ్రాల్టర్, తైమూర్, టింబక్టూ, బాల్కన్స్, తజికిస్తాన్, యూరప్, ఆఫ్రికా.. ఇలా ప్రపంచంలోని అనేక దేశాల ప్రజలు ముల్లా మావాడే అని చెప్పుకుంటున్నారు. దీన్ని బట్టి ముల్లా నసీరుద్దీన్ అనేక దేశాలు తిరిగాడనేది స్పష్టమౌతోంది. టర్కీతో పాటు అనేక దేశాలలో నసీరుద్దీన్ గాడిదపై కూర్చొని ప్రయాణం చేస్తున్న శిలా విగ్రహాలు కనిపిస్తాయి.

ముల్లా నసీరుద్దీన్ తైమూర్ లంగ్ చక్రవర్తి కాలంలో జీవించాడని కూడా కొందరు చెబుతుంటారు. దీనికి కచ్చితమైన చారిత్రక ఆధారాలేమీ లేవు. అంగవైకల్యం కలిగివున్న తైమూర్ లంగ్ చక్రవర్తి మహా కర్కోటకుడిగా చరిత్రలో ప్రసిద్ధి చెందాడు. ముల్లా నసీరుద్దీన్ ఎవరికీ భయపడేవారు కాదు. నిజాన్ని నిర్భయంగా చెప్పేవారు. ఈ చక్రవర్తిపై నసీరుద్దీన్ ఛలోక్తులు విసురుతూ మాట్లాడేవారట.

అజర్ బైజాన్ ప్రాంతవాసులు వారి జానపద గాథల్లో ముల్లా నసీరుద్దీన్ కథలను సొంతం చేసుకుని పిల్లలకు ఎక్కువగా వినిపిస్తుంటారు. ప్రస్తుతం అజర్ బైజాన్ అధికారిక నామం రిపబ్లిక్ ఆఫ్ అజర్‌బైజాన్ దక్షిణ కాకసస్ ప్రాంతంలోని అతి పెద్ద దేశం. అత్యధిక జనాభాగల దేశం ప్రస్తుతం. ఇది కొంత భాగం తూర్పు ఐరోపాలోనూ, పాక్షికంగా పశ్చిమ ఆసియాలోనూ ఉంది. ముల్లా పేరు ఎత్తితే చాలు అతనికి సంబంధించిన ఏడు కథలు తప్పక చెప్పుకుని అందరూ నవ్వుకోవాలి అనే విషయం అజర్ బైజాన్‌లో ప్రచారంలో ఉంది.

ముల్లా నసీరుద్దీన్‌ను పలు ప్రాంతాలలో పలు రకాలుగా పిలుస్తారు. నస్రుద్దీన్, నస్ ఉద్దీన్, నస్రెద్దీన్, నసీరుద్దీన్.. అని పిలుస్తారు. భారతీయ సాహిత్యంలో ఈయనను ముల్లా నస్రుద్దీన్, ముల్లా నసీరుద్దీన్; మరికొన్ని దేశాల్లో హోజా, ఖోజా, హోడ్జా పేర్లతో, చైనాలో ఆఫంది అనే పేరుతో ప్రసిద్ధి చెందారు. ఈ పదాలకు గురువు అనే అర్థం ఉంది. ముల్లా తెలివైన మూర్ఖుడని కొందరంటారు. భావగర్భితమైన మాటలతో నసీరుద్దీన్ కథలు అందరినీ ఆకట్టుకుంటాయి. ఇతని చేష్టలను, హేతువులను చూసి పండితులు సైతం ముక్కు మీద వేలేసుకుని ఔరా? అని ఆశ్చర్యపోయేవారు. ముల్లా చేసే ప్రతి పనీ, సంభాషణనూ హేతువుతోనూ, తర్కంతోనూ చేసేవాడు. సాదా సీదా జీవితాన్ని గడుపుతూ వేదాంతిగా, హాస్య రసజ్ఞుడు, విదూషకుడిగా చలోక్తులు విసిరేవాడిగా, విమర్శకులను సైతం ఆకట్టుకునేవారు. నసీరుద్దీవ్ కథలు ప్రపంచమంతటా ప్రసిద్ధి చెందాయి. ఈ కథలన్నీ ముల్లా నసీరుద్దీన్ చుట్టూ తిరుగుతుంటాయి. ఓషోగా ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందిన కీ.శే. ఆచార్య రజినీష్ తన ప్రసంగాలలో తరచూ ముల్లా నసీరుద్దీన్ కథలు చెప్పేవారు.

ముల్లా కొన్నిచోట్ల మహా మేధావిగా మరికొన్ని సందర్భాల్లో వెర్రితనం ఉన్నవాడిలా కనిపిస్తారు. ఒకచోట గొప్ప తత్వవేత్త, హేతువాది, నాస్తికవాది ఈయనలో కనిపిస్తారు. ప్రజల్ని దోచుకునే స్వార్థపరులైన ధనవంతులు, వర్తకులను హేళన చేయడం అనేక కథల్లో కనిపిస్తుంది. ఒకవైపు పాలకులు ప్రజా దోపిడి, మరోవైపు అణచివేతకు గురైన ప్రజల వ్యథల గాథలు ఈ వ్యంగ్య కథల్లో చూడవచ్చు. వీరి కథల్లో వ్యంగ్యం, హాస్యం ఇత్యాదిని కలగలిపి కడుపుబ్బ నవ్విస్తాయి. వీరి కథల్లో వినోదం, విజ్ఞానంతో పాటు స్ఫూర్తిదాయక అంశాలు అనేకం ఉన్నాయి. కొన్ని కథల్లో సందేశం నిగూఢంగా చెడితే మరికొన్ని చోట్ల కనువిప్పు కలిగే సందేశం నేరుగానే కనిపిస్తుంది.

ఇతని వాక్చాతుర్యం అమోఘం. నసీరుద్దీన్ దయామయుడు. పేదలంటే ఎనలేని ప్రేమ కనబరచేవారు. పేదవారికి ఎటువంటి సమస్య వచ్చినా ఆదుకోవడంలో ముందుండేవారు. రాజులు, ధనవంతులు, ప్రభువులు, పాసకారులు, జమీందారులంటే గిట్టేది కాదు. ఆయన వేషధారణ సైతం ప్రత్యేకంగా ఉండేది. పైజామా, కోటు, పెద్ద తలపాగ, గడ్డం, ఎక్కడికి వెళ్లినా గాడిదపై ప్రయాణం అన్నీ ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తాయి. పేదలకు సహాయం చేస్తూ సత్యాన్ని కాపాడే ప్రయత్నం చేస్తారు. దాదాపు ఏడు శతాబ్దాలు గడచినప్పటికీ నేటికీ ముల్లా నసీరుద్దీన్ కథలు ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందినవిగానే కొనసాగుతున్నాయి. డాబు, దర్పం ఏమాత్రం ఎరుగని నిష్కల్మష హృదయుడు. ప్రజల మనిషి. ఇంతటి మహోన్నతమైన వ్యక్తిత్వం ఉన్న ముల్లా నసీరుద్దీన్ టర్కీ దేశంలో పుట్టి కొన్ని శతాబ్దాలు గడిచిపోయినా ప్రపంచం ఆయన్ను మరచిపోలేదు. ఎవరూ ముల్లాను మరచిపోరు కూడా. ప్రజలు ఆయన్ను ఎంతగా ప్రేమించారంటే- చాలా దేశాలు ముల్లాను తమ దేశానికి చెందినవాడుగానే భావించి గౌరవిస్తున్నారు. ఆయన పేరు మీద ఉన్న కథలు ఎన్నో చెప్పలేంగాని, ప్రతి తరంలోనూ కొత్త కొత్తవి చేర్చబడుతూ, పాతవి కొద్ది కొద్దిగా మార్పు చెందుతూ, వాటి సంఖ్య వెయ్యి వరకు వచ్చింది.

చాలా దేశాల్లో ఈ కథలను వారి వారి సంస్కృతీ, సంప్రదాయాల కనుగుణంగా మార్పు చెంది జానపద కథల్లో భాగమైపోయాయి. నలుగురు కలిసి కూర్చున్న చోట నసీరుద్దీన్ కథలు చెప్పుకొని ఆనందించటం పలు దేశాల సంస్కృతిలో భాగమైపోయింది.

అటు టర్కీ నుంచి ఇటు చైనా, రష్యాల దాకా ఆయన పేరు విననివాళ్లు లేరంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఆధునిక కాలంలో ముల్లా గురించి అనేక కథలూ, వివిధ తరగతులలో పాఠ్యాంశాలలోనూ మనం చూడవచ్చు, అల్బేనియన్, అరబ్బీ, అజేరీ, బెంగాలీ, హిందీ, బోస్నియన్, టర్కిష్, ఉర్దూ, పర్షియన్.. ఇలా అనేక భాషల్లో వీరి కథలు ప్రసిద్ధి చెందాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ కథలు ప్రసిద్ధి గాంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాయి. తెలుగులోనూ వీరి కథలను మనం చదవవచ్చు, గ్రీసు, బల్గేరియా దేశాల్లో సైతం నసీరుద్దీన్ చాలా ప్రసిద్ధి చెందారు. క్రీ.శ.1480 నాటి సల్తుక్‌నామా అనే పుస్తకంలో తొలిసారిగా ముల్లా నసీరుద్దీన్ కథలను ప్రచురించినట్టు తెలుస్తోంది. ఈ కథలకు చెందిన అతి ప్రాచీన రాత ప్రతిని క్రీ.శ.1571లో కనుగొన్నారు. పర్షియాకు చెందిన మహమ్మద్ రమజాని, ముల్లా నసీరుద్దీన్‌కు చెందిన 600 కథలను, కథానికలను సంగ్రహించాడు. ముల్లా నసీరుద్దీన్ కథలను ఇద్రీస్ షా ప్రచురించారు. ఇవి చాలా ప్రాచుర్యం పొందాయి. షాహ్ రుఖ్ హుస్సేన్ 'నస్రుద్దీన్ తెలివి' అనే పుస్తకాన్ని ప్రచురించారు. ముల్లా నసీరుద్దీన్ గౌరవార్థం యునెస్కో వారు 1996-1997 సంవత్సరాన్ని 'అంతర్జాతీయ నస్రుద్దీన్ సంవత్సరం'గా ప్రకటించారంటే ముల్లా గొప్పతనం గురించి తెలిసిపోతుంది. అంతర్జాతీయ నసీరుద్దీన్ ఉత్సవం ప్రతి సంవత్సరం అతని నివాస స్థలమైన తుర్కియే(టర్కీ) లోని అక్షెహిర్ పట్టణంలో జులై 5-10 మధ్య జరుపుతున్నారు. ప్రపంచంలోని అనేక భాషలో నసీదుద్దీన్ కథలు వెల్లువలా ప్రచురితమైనాయి. ఈ కథలను వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా అందరూ చదివి ఆనందం పొందుతుంటారు. అయితే ఎవరు కథ రాసినా మూల కథలను తీసుకుని వారి శైలిలో కథనం నడిపించి ప్రజలకు విజ్ఞానాన్ని, వినోదాన్ని కలిగించారు. ఈ కథలను చదివి ఇందులోని హాస్యరసాన్ని తర్కాన్ని ఆస్వాదించి వినోదంతో పాటు విజ్ఞానాన్ని పొందండి.

- షేక్ అబ్దుల్ హకీం జానీ

వారఫలం

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

మేషం

ఈ వారం ఆర్థిక లావాదేవీలు సంతృప్తికరంగా వుంటాయి. ఋణబాధలు తొలుగుతాయి. నూతన కార్య క్రమాలకు శ్రీకారం చుడతారు. నిత్యం హనుమాన్ సింధూరం ఉపయోగించడం వలన మనోధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. సోదరులను కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు. సేవాకార్యక్రమాలపై ఆసక్తి చూపుతారు. ఇంటా బయటా అనుకూలంగా ఉంటుంది.

వృషభం

ఈ వారం సంతానంనకు సాంకేతిక విద్యావకాశాలు పొందుతారు. ఆరోగ్య, వాహనాల విషయాలలో నిర్లక్ష్యం తగదు. ఉద్యోగాలలో బాధ్యతలు పెరిగినా సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తారు. విద్యార్థినీ విద్యార్థులు నిత్యం సరస్వతీ తిలకాన్ని నుదుట ధరించడం, మేధా దక్షిణామూర్తి రూపును మెడలో ధరించడం వలన మంచి ఫలితాలను పొందగలుగుతారు.

మిథునం

ఈ వారం వృత్తి, వ్యాపారాలలో అభివృద్ధి సాధిస్తారు. ఋణబాధలు ఎదురై చికాకులు పెడతాయి. పనులలో ఆటంకాలు ఎదురైనా సన్నిహితుల సాయంతో పూర్తి చేస్తారు. నిత్యం శ్వేతార్క గణపతిని పూజించటం వలన అన్ని పనులు ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా నిర్విఘ్నంగా జరుగుతాయి. కాంట్రాక్టులు దక్కుతాయి. కోపతాపాలకు, వివాదాలకు దూరంగా వుండండి.

కర్కాటకం

ఈ వారం ముఖ్యమైన వ్యవహారాలు నిదానంగా సాగుతాయి. బంధువులతో ఏర్పడిన వివాదాలు పరిష్కరించు కుంటారు. పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తులతో పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఉద్యోగాలలో పదోన్నతులు పొందుతారు. నిత్యం ఓం నమః శివాయ వత్తులు అష్టమూలికా తైలంతో కలిపి దీపారాధన చేయటం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం.

సింహం

ఈ వారం సంతానంనకు నూతన విద్యా, ఉద్యోగావకాశాలు లభిస్తాయి. గృహ నిర్మాణ ఆలోచనలలో తొందరపాటు వద్దు. ఇంటా బయటా సమస్యలు ఎదురైనా అధిగమించి ముందుకు సాగతారు. నిత్యం శక్తి కంకణం ధరించడం వలన మనశ్శాంతి, విరోధాలు తగ్గుతాయి. విద్యారంగంలో మంచి స్థితి పొందుతారు.

కన్య

ఈ వారం వృత్తి, వ్యాపారాలలో స్వల్ప లాభాలు పొందుతారు. పోటీ పరీక్షలు, ఇంటర్వ్యూలలో విజయం సాధిస్తారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగానికి అవకాశాలు వున్నాయి. సంతాన పురోగతి ఉంటుంది. చాలా కాలంగా ఎదుర్కొంటున్నటువంటి సాంకేతిక ఇబ్బందుల నుండి బయట పడుతారు. లక్ష్మీతామరవత్తులు అష్టమూలికా తైలంతో దీపారాధన చేయటం వలన ఆర్థికాభివృద్ధి కలుగుతుంది.

తుల

ఈ వారం ఆరోగ్య సమస్యలు తగ్గు ముఖం పడతాయి. ఆదాయ, వ్యయాలలో సమతుల్యతను సాధించడానికి గాను మీరు చేసే కృషి నామ మాత్రపు ఫలితాన్నిస్తుంది. సర్వదోష నివారణ కంకణం ధరించడం వలన సర్వదోషాలు తొలగిపోతాయి. వాయిదా చెల్లింపుల పద్ధతిలో స్థిరాస్తులను కొనుగోలు చేయడానికి గాను నిర్ణయాలను తీసుకుంటారు.

వృశ్చికం

ఈ వారం కీలకమైన వ్యవహారాలలో ఏర్పడిన ప్రతిబంధకాలు తొలగిపోతాయి. ఇతరులకు ఆచరణ సాధ్యం కానటు వంటి పనులను కూడా మీరు చేయగలుగుతారు. నిత్యం మహాతీర్థం పొడితో చేసే అభిషేకాలు, పూజలు మంచి ఫలితాలను ఇస్తాయి. సంస్థాపరమైనటువంటి పురోగతిని సాధించడానికి గాను కీలకమైన చర్చలను సాగిస్తారు.

ధనస్సు

ఈ వారం చేపట్టిన పనులలో ఆటంకాలు ఎదురైనా అధిగమిస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రంగా వుంటుంది. సన్నిహితులతో ఏర్పడిన వివాదాలు పరిష్కరించుకుంటారు. పెళ్ళికాని వారు, ఉద్యోగం లేని వారు సుబ్రహ్మణ్య పాశుపత కంకణం ధరించండి. ధనానికన్న వ్యక్తిగత గౌరవానికి అధిక ప్రాముఖ్యతనిస్తారు. ఇంట్లో శుభకార్యాల ప్రస్తావన వుంటుంది.

మకరం

ఈ వారం గతంలో ఒకరికిచ్చిన మాటను ఈవారం నెరవేరుస్తారు. వివాదాలకు దూరంగా ఉండటం చెప్పదగినది. సొంత నిర్ణయాలకు ప్రాముఖ్యతనిచ్చి లాభపడతారు. దూరప్రాంత వ్యవహారాలు ఫలిస్తాయి. తెల్లజిల్లేడు వత్తులు అష్టమూలికా తైలంతో దీపారాధన చేయటం వలన విఘ్నేశ్వరుని అనుగ్రహం లభిస్తుంది. రావల్సిన ధనం చేతికంది వస్తుంది.

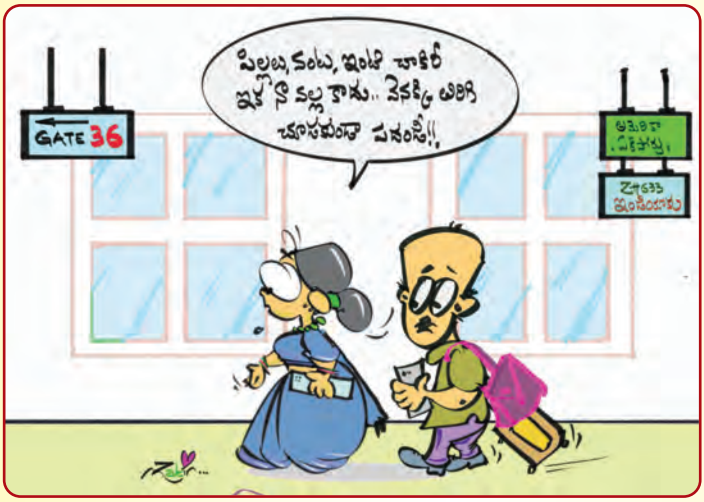
కుంభం

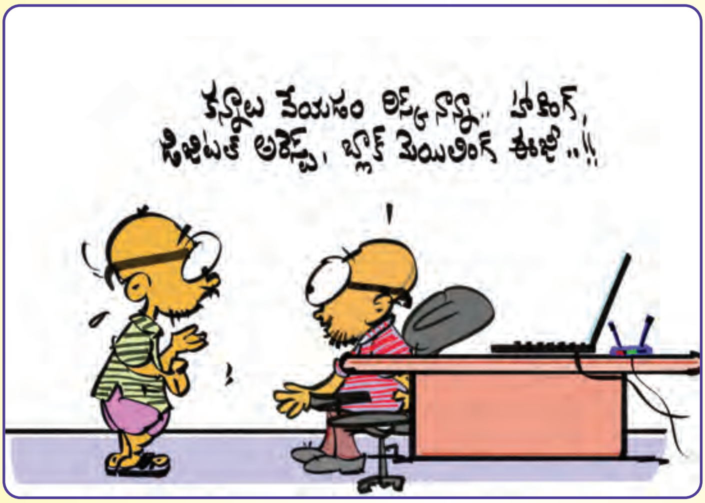
ఈ వారం మానసిక సంఘర్షణకు గురౌతారు. స్నేహితుల సహాయ సహకారాలను అందుకుంటారు. మారుతున్న సామాజిక పరిస్థితులు ఆలోచింప చేస్తాయి. ప్రతి నిత్యం నాగసింధూరం మీ నుదుటున ధరించడం వలన జనాకర్షణ ఏర్పడుతుంది. పొదుపు పథకాలను పాటించడంలో వైఫల్యాన్ని చెందుతారు. మీ మంచితనమే మీకు శ్రీరామ రక్షగా నిలుస్తుంది.

మీనం

ఈ వారం రావల్సిన ధనం చేతికంది వస్తుంది. అయితే అంతకు మించిన చెల్లింపులను మీరు చెల్లించవలసి రావడం కష్టతరంగా పరిణమిస్తుంది. మానసిక ప్రశాంతతకు భంగం కలిగించే విధంగా కొన్ని సంఘటనలు చోటు చేసుకుంటాయి. నిత్యం త్రిశూల్ ఉపయోగించటం వలన ఏరకమైన దుష్టశక్తి దరిచేరలేదు. క్రయ విక్రయాలలో ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది.

ఈ వారం కా'ర్టూన్స్'


GATE 36
పిల్లలు, కంటు, ఇంటి చాకిరీ ఇక నా వల్ల కాదు.. వెనక్కి తిరిగి చూడకుండా పదండి!!


కన్నాలు వేయడం రిస్క్ నాన్న.. హాకింగ్, డిజిటల్ అరెస్ట్, బ్లాక్ మెయిలింగ్ ఈజీ..!!

పాత కాలం దాన్ని కాబట్టి పడి ఉంటున్న..!
ఈ కాలం దాన్నైతేనా? 36 ముక్కలుగా నరికి ఫ్రిజ్జులో పెట్టేదాన్ని!!

గ్రాండ్ ప్రిస్మాటిక్ స్ప్రింగ్‌గా పిలవబడే ఈ ఉష్ణ జల సరోవరం అమెరికాలో ఉంది. సముద్ర మట్టానికి సుమారు ఎనిమిది వేల అడుగుల ఎత్తులో వుందీ సరోవరం.

ఫోటో ఫీచర్