తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక

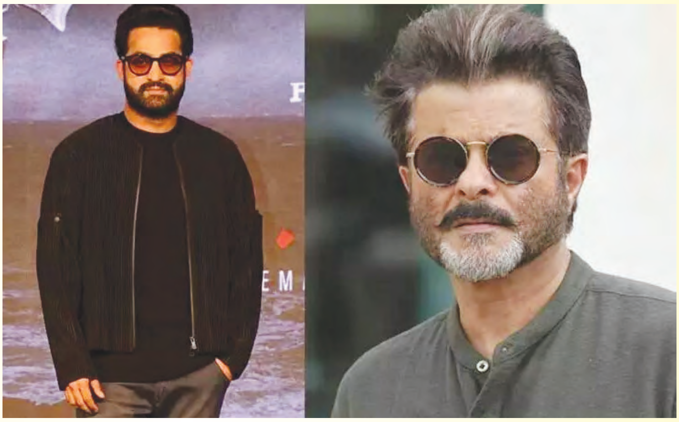
వార్త

ఆదివారం

14 సెప్టెంబరు, 2025

పోషకాహారమే జీవనాధారం

'డ్రాగన్'లో అనిల్‌కపూర్?



ఈ మధ్యే 'వార్ 2' చిత్రంలో అలరించిన జూనియర్ ఎన్టీఆర్ తన తరువాతి సినిమాని ప్రశాంత్ నీల్ దర్శకత్వంలో చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. మైత్రి మూవీ మేకర్స్ భారీ బడ్జెట్‌తో నిర్మిస్తున్న ఈ యాక్షన్ ఫిల్మ్ ప్రస్తుతం షూటింగ్ జరుపుకుంటోంది. దీనికి 'డ్రాగన్' టైటిల్ పరిశీలనలో ఉన్నట్లు సమాచారం. ఇందులో రుక్మిణి వసంత్, టోవినో థామస్, బిజు మీనన్ లాంటి ప్రముఖ నటీనటులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఇప్పుడు ఈ లిస్టులో బాలీవుడ్ నటుడు అనిల్ కపూర్ సైతం చేరినట్లు తెలుస్తోంది.

'డ్రాగన్'లో ఓ ముఖ్యమైన పాత్ర కోసం మూవీ టీం అనిల్ కపూర్‌ని సంప్రదించగా అనిల్‌కపూర్ ఒకే చెప్పినట్లు సమాచారం. ప్రశాంత్ నీల్ సినిమాల్లో హీరోతో పాటు చాలా పాత్రలు ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. నిడివితో సంబంధం లేకుండా మంచి ఇంపాక్ట్‌ని క్రియేట్ చేస్తుంటాయి. ఇందులో అనిల్‌కపూర్‌ని పవర్‌ఫుల్‌గా డిజైన్ చేసినట్లు సమాచారం. తెలుగు సినిమాలు ఎక్కువగా చేయనప్పటికీ అనిల్ కపూర్ తెలుగు ప్రేక్షకులకు సుపరిచితమే.

'వంశ వృక్షం' అనే తెలుగు చిత్రంలో నటించిన అనిల్ ఇటీవల 'యానిమల్' ఫిల్మ్‌లో ప్రేక్షకులను మెప్పించారు. చాలా రోజుల తరువాత ప్రస్తుతం తెలుగు సినిమాలో నటించనున్నారు. ఎన్టీఆర్ 'వార్2'లో అనిల్ కపూర్ నటించడం విశేషం. ఎన్టీఆర్‌తో అతనికి ఇది రెండో చిత్రం.

తారాతీరం

బాలీవుడ్‌లోకి మీనాక్షి

ఈ ఏడాది 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం'తో మంచి హిట్ అందుకున్న మీనాక్షి ప్రస్తుతం 'అనగనగా ఒక రాజు' చిత్రం షూటింగ్‌తో బిజీగా ఉంది.

కాగా.. 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం' సినిమాతో దక్షిణాది ప్రేక్షకుల్లో ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందిన నటి మీనాక్షి చౌదరి ఇప్పుడు బాలీవుడ్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకోవడానికి సిద్ధమవుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.

ఇప్పటికే తెలుగు, తమిళ భాషల్లో వరుస సినిమాలతో బిజీగా ఉన్న ఈమె, తాజాగా బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో జాన్ అబ్రహం ప్రధాన పాత్రలో రూపొందనున్న 'ఫోర్స్ 3' సినిమాలో కథానాయికగా ఎంపికైనట్లు సమాచారం.

ఆదివారం వార్త

14 సెప్టెంబరు, 2025

మంచి ముత్యాలు

- నవ్వు లేని ముఖం నిరుపయోగమైన ముఖం. - మార్వెల్
- మనస్సు నిర్మాణం గురించి ముఖం ద్వారా తెలుసుకునే విద్య లేదు. - షేక్స్పియర్

కదంబం

'సంఘీ'భావం....5

పగ్గాలు లేని పసిడి ధరలు

కవర్ స్టోరీ..6

పోషకాహారమే జీవనాధారం

ఈ వారం కవిత్వం...12

జీవనది

కథ..20

తృప్తి

సాహిత్యం.. 23

'దక్కనీ' కవితా విహారంలో షహర్

గౌతముడు ప్రతిష్టించిన.. 26

ఇంకా...

మొగ్గ

వారఫలం

వంటలు

వగైరా.. వగైరా..

సమాచారం

ఒత్తిడి లేని జీవితం..

ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉండడానికి ఇటలీ దేశస్తులు ఆరు పద్ధతులు పాటిస్తారు. ఎల్లప్పుడూ చిరునవ్వులు చిందిస్తూ సంతోషంగా గడపడానికి వారి జీవనశైలి కారణమని చెప్పవచ్చు. అందుకోసం వాళ్లు ఆరు పద్ధతులను అవలంభిస్తారు.

సాయంత్రం సమయంలో వీధుల్లో కాసేపు వాకింగ్ చేస్తారు. దారిలో ఎదురైన వారిని చిరునవ్వుతో పలకరిస్తారు. పరిచయస్తులతై కాసేపు కబుర్లు చెప్పుకుంటారు. తద్వారా ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. సమయాన్ని వృథా చేయవద్దని చెప్తుంటారు చాలా మంది. కానీ కొన్ని సార్లు ఏ పనీ చేయకుండా సమయాన్ని గడపడం కూడా ఒక కళ అంటారు ఇటలీవాసులు. పనులన్నీ పక్కన పెట్టేసి ఖాళీగా కూర్చొని వర్తమానాన్ని ఆస్వాదిస్తూ ప్రశాంతంగా గడపాలి. మనసుకు, శరీరానికి విశ్రాంతినివ్వాలి. మధ్నాహ్నం సమయంలో కాసేపు నిద్ర పోతారు. గాఢనిద్ర కాకుండా అలాగని మేలుకొని ఉండకుండా కాసేపు ఓ కునుకు తీస్తారన్నమాట. రాత్రిపూట కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి కబుర్లు చెప్పుకుంటూ భోజనం చేస్తారు. అలా చేయడం వల్ల శరీరానికి, మనసుకు హాయిగా అనిపిస్తుంది. ప్రతిరోజూ విలువైనది. కనుక ఏదైనా చేయాలనిపిస్తే అప్పుడే చేయడం మంచిది. తరువాత చేద్దాంలే..! అని రేపటి కోసం ఎదురు చూడవద్దు.

కాఫీ బ్రేక్ తీసుకోవడం ఇటలీలో అలవాటు. ఎంత పనిఒత్తిడి వున్నా కాఫీ తాగడానికి సమయం కేటాయిస్తారు ఇటాలియన్లు. కెఫెల్లో కూర్చుని ఇటాలియన్ సంగీతం వింటూ కాఫీ తాగడం వారికి అలవాటు. ఇలా చేయడం వల్ల మెదడు, శరీరం ఉత్తేజితమవుతాయి.

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

వికెట్

అప్పారావు: పక్కింట్లో ఒక వికెట్ పడిపోయింది అంటున్నావు.. వాళ్ళింట్లో క్రికెట్ ఆడడానికి ప్లేస్ లేదు కదా?

సుబ్బారావు: వికెట్ పడడం అంటే క్రికెట్ కాదు.. ఒక వ్యక్తి మరణించాడు.

ఆటలు ఆడుకోవచ్చు..

తండ్రి: అపార్ట్‌మెంట్‌లో అద్దెకు వెళ్దాం అంటున్నావు.. అద్దె ఎంత ఉంటుందో తెలుసా?

కొడుకు: అద్దె పక్కన పెట్టండి.. మెట్లు ఎక్కే పని లేకుండా ఒక అపార్ట్‌మెంట్ మీద నుండి మరొక అపార్ట్ మెంట్ మీదకు దూకి వారితో ఆటలు ఆడవచ్చు.

ఇంట్లో ఎవరూ లేరుగా..

పోలీస్: నువ్వు మిట్ట మధ్యాహ్నం వరుసగా పది ఇళ్ళల్లో దొంగతనం చేసావు.. అంత పకడ్బందీ గా ఎలా చెయ్యగలిగావు?

దొంగ: ఇందులో ఆశ్చర్యం ఏముంది? వినాయక చవితి భోజనాలు మండపం దగ్గర పెడతారు కదా.. అందరూ అక్కడికి వెళ్ళారు. నేను ఇల్లు కొల్లగొట్టాను.

వాడిపోతాయిగా..

కస్టమర్: పొద్దున కూరగాయల రేట్లు ఎక్కువ, సాయంత్రం తక్కువ ఉంటున్నాయి ఏంటి?

వ్యాపారి: పొద్దున ఫ్రెష్‌గా ఉంటాయి కదా అందుకే ఎక్కువ రేటు. వీటికి బాగా ఎండ తగిలి సాయంత్రం వాడిపోతాయి కాబట్టి అప్పుడు తక్కువ రేటు.

హాస్పిటల్ వల్ల..

కస్టమర్: ఇంతకు ముందు మీ పూల దండల దుకాణం పక్క వీధిలో ఉంది కదా.. ఇప్పుడు ఈ వీధిలో వచ్చారు ఏంటి?

పూలదండల వ్యాపారి: పక్క వీధిలో వ్యాపారం జరగట్లేదు.. ఈ వీధిలో హాస్పిటల్ కట్టారు కదా చాలా మంది చనిపోతున్నారని తెలిసి ఈ వీధిలో వచ్చాం.

సైబర్ నేరాలు

టీచర్: ఎదుటి వారిని కొట్టకుండా, బెదిరించకుండా చేసే నేరాలు ఏంటి?

విద్యార్థి: సైబర్ నేరాలు టీచర్.

– ఎస్.కె.యాకూబ్ పాషా

తాతయ్య పెళ్లి

నవ్య: "పండూ, ఈ వారంలో అమ్మమ్మ పోయిందని రెండు రోజులు క్లాస్‌కి రాలేదు. మళ్లీ లీవ్ ఎందుకు?

పండు: "తాతయ్య మళ్లీ పెళ్లి చేసుకున్నాడు"

పోలీస్ స్టేషన్‌లో..

లక్ష్మి: "దుర్గా, మీ పిల్లలు ఏం చేస్తున్నారు?"

దుర్గ: "పెద్దవాడు పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఎస్.ఐ., రెండోవాడు గంజాయి అమ్మి అక్కడే వున్నాడు".

డ్యూటీలో లేను

పోలీస్: "డాక్టర్, నన్ను కుక్క కరిచింది, ఇంజక్షన్ వేయండి"

డాక్టర్: "తమాషాగా ఉందే. కుక్కలకి కూడా పోలీసులంటే భయం లేదన్నమాట".

పోలీస్: "అప్పుడు నేను యూనిఫామ్‌లో లేను డాక్టర్".

– ఈ.ఎస్.మాధవన్

ప్యారడీ పాట

"కోకిలమ్మ" చిత్రంలోని "పల్లవించవా నా గొంతులో.." పాటకు ప్యారడీ.

పల్లవి: పల్లవించవా మధుమేహమా
నా దేహమంటే నీకంత మోహమా
ఎంత తీపి పేరూ... మనిషి బతుకు మారూ...
॥పల్లవించవా॥

చరణం: నీవున్నది నాలోనే.. నేనున్నది నీతోనే
నాదన్నది ఏమున్నది మెనూలో
నీవు ఒప్పుకోవు తినాలంటే ఏ వంటను
నే నెవరితోను చెప్పుకోను నా కడుపుమంటను
నీ వున్నది నాలోనే నేనున్నది నీ తోనే
నాదన్నది ఏమున్నది మెనూలో
నీవు ఒప్పుకోవు తినాలంటే ఏ వంటను
నేనెవరితోను చెప్పుకోను కడుపుమంటను
ఇదే దినచర్యగా బతుకుతూ వుంటిగా
ఇదే దినచర్యగా బతుకుతూ వుంటిగా
తినాలనీ వుందీ.. తీపి తినాలనీ వుంది ॥2॥
॥పల్లవించవా॥

చరణం: ఇన్సులిన్‌ను మింగావు పచ్చబొట్లు పోశావు
వణుకన్నది వరమయ్యే నాలో
నీవు పీల్చి పిప్పి చేశావు నా బతుకుని
నే నిమిషానికి తింటాను ఓ మెతుకుని
ఇన్సులిన్‌ను మింగావు పచ్చబొట్లు పోశావు
వణుకన్నది వరమయ్యే నాలో
నీవు పీల్చి పిప్పి చేశావు నా బతుకుని
నే నిమిషానికి తింటాను ఓ మెతుకుని
ఇదే దిన చర్యగా బతుకుతూ వుంటిగా
ఇదే దిన చర్యగా బతుకుతూ వుంటిగా
తినాలనీ వుందీ తీపి తినాలనీ వుంది ॥2॥
॥పల్లవించినావా॥

– దాసరి చంద్రయ్య

'సంఘీ' భావం

పగ్గాలు లేని పసిడి ధరలు

పసిడి ధర గత రెండు దశాబ్దాలుగా పగ్గాలు లేకుండా గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటోంది. సామాన్యులకు అందుబాటులో లేకుండా బంగారం ధరలు పెరుగుతున్నాయి. మన దేశంలో శుభకార్యాలకు, పెట్టుబడులకు బంగారాన్ని ఎక్కువగా కొనుగోలు చేస్తారు. రాబోయే రెండేళ్లలో బంగారం ధరలు మరింతగా పెరిగే అవకాశం ఉందని బంగారు విపణి నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా డోనాల్డ్ ట్రంప్ అమెరికా అధ్యక్షుడు అయిన తరువాత ఆర్థిక వ్యవస్థపై ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతికూల ఫలితాలను చూపిస్తోంది. ఈ తరుణంలో బంగారంపై పెట్టుబడులు మాత్రమే సురక్షితమైన మార్గంగా పేర్కొంటున్నారు. ముఖ్యంగా ప్రపంచంలో అనేక బ్యాంకులు బంగారం కొనుగోలుకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాయి. చివరకు అమెరికాలోని బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థ కూడా ప్రభుత్వం జారీ చేసే బాండ్ల కన్నా బంగారం నిల్వలను పెంచుకోవడమే శ్రేయస్కర మార్గంగా వ్యవహరిస్తున్నాయి. దీనితో ప్రపంచవ్యాప్తంగా బంగారం ధరలు ఆకాశాన్ని అంటుతున్నాయి. 2000వ సం॥లో కేవలం 4,400 రూపాయలుగా ఉన్న తులం (పది గ్రాములు) ధర 2005 నుంచి ఒక్కసారిగా పెరుగుదలను సూచిస్తూ వచ్చింది. 2006లో ఏడు వేల రూపాయల నుంచి కేవలం ఐదేళ్ల వ్యవధిలో ఒక్కసారిగా 26 వేల రూపాయలకు ఎగబాకింది. 2015 వరకు సాధారణమైన పెరుగుదల చూపించినప్పటికీ 2020లో ఏకంగా 48 వేల రూపాయలకు చేరింది. 2024 వచ్చే సరికి 75 వేల రూపాయలకు చేరింది. ఇక 2025లో మరింతగా పెరుగుతూ వచ్చి లక్ష రూపాయల మార్కును దాటింది. ఈ సంవత్సరం చివరి నాటికి లక్షా 20 వేల వరకు పెరిగే అవకాశం ఉందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. గ్లోబల్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ బ్యాంక్ తాజా నివేదిక ప్రకారం భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు, ఆర్థిక అనిశ్చితులు, కేంద్ర బ్యాంకుల డిమాండ్ పెరుగుదల కలసి బంగారాన్ని చరిత్రలో ఎన్నడూ లేని గరిష్ట స్థాయికి తీసుకువెళ్లగలవని అంచనా వేస్తోంది. ఈ నివేదిక ప్రకారం రాబోయే రెండు సంవత్సరాల్లో బంగారం ధరలు ఇప్పుడున్న ధరపై గరిష్టంగా మరో 50 శాతం పెరిగే అవకాశం ఉందని స్పష్టం చేస్తోంది. అంతర్జాతీయ విపణిలో బంగారాన్ని ఔన్సులతో కొలుస్తారు. ఔన్సు ధర సుమారు 5 వేల డాలర్లుగా అంచనా వేస్తే మన భారతీయ కరెన్సీలో పది గ్రాములు దాదాపుగా లక్షా 55 వేల రూపాయలుగా ఉంటుందని తెలుస్తోంది. ఈ భారీ పెరుగుదలకు ప్రధాన కారణం యుఎస్ ఫెడరల్ రిజర్వ్ తీసుకునే ద్రవ్యపరపతి నిర్ణయాలుగా పేర్కొంటున్నారు. యుఎస్ ట్రెజరీ హోల్డింగ్‌లలో పెట్టుబడి కేవలం ఒక్క శాతం బంగారంలోకి మారినా 5 వేల డాలర్లను చేరుకుంటుందని చెబుతున్నారు. అర్థిక పరమైన సమస్యలు, భయాలు కలిగినప్పుడు పెట్టుబడిదారులు పెద్ద సంఖ్యలో బంగారం కొనుగోలు వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. గత కొన్నేళ్లుగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా కేంద్ర బ్యాంకులు తమ రిజర్వుల్లో బంగారం వాటాను పెంచుతున్నాయి. అదే సమయంలో ఈక్విటీ మార్కెట్లలో అనిశ్చితి పెరుగుతుండటంతో, పెట్టుబడిదారులు తమ పోర్ట్‌ఫోలియోలను వైవిధ్యీకరించి.. బంగారంలో నిధులను పెంచుతున్నారు. ఈ ట్రెండ్ బంగారం ధరలకు అదనపు మద్దతు ఇస్తోంది. ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో కొంత ఒత్తిడి కనిపిస్తోంది. ఇటీవల రికార్డు స్థాయిలను చేరుకున్న బంగారం ధరలు 1 శాతానికి పైగా వెనక్కి తగ్గాయి.ర్యాలీ తర్వాత లాభాలను బుక్ చేసుకోవడానికి పెట్టుబడిదారులు ముందుకు రావడం దీనికి ప్రధాన కారణంగా భావిస్తున్నారు. అయినప్పటికీ గోల్డ్‌మన్ సాచ్స్ అంచనాలు బంగారం మార్కెట్ భవిష్యత్తును అత్యంత బలంగా చూపుతున్నాయి. బాండ్లు, భూములు, ఇతర పెట్టుబడులతో పోలిస్తే బంగారంపై పెట్టుబడి అత్యంత సురక్షితమైన అంశంగా పేర్కొంటున్నారు. బంగారం కొనుగోలు చేయాలన్నా, విక్రయించాలన్నా ఎటువంటి నిబంధనలు, డాక్యుమెంట్లు అవసరం ఉండవు. కేవలం కొన్ని నిమిషాలలోనే బంగారం క్రయ-విక్రయాలు జరుగుతాయి. బంగారం నాణ్యత పరీక్షించడానికి అధునాతన పరికరాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. దీనితో ఎటువంటి మోసం లేకుండా లావాదేవీలు జరుగుతాయి. ఇవి అతి పెద్ద బ్యాంకులతో పాటు సామాన్యులకు సైతం ఎంతో అనుకూల పరిస్థితులను కల్పిస్తాయి.

భారతదేశంలో జాతీయ బ్యాంకులతో కేవలం బంగారంతో లావాదేవీలు నిర్వహించే అనేక ప్రైవేటు ఆర్థిక సంస్థలు ఉన్నాయి. దీనితో ఎక్కడికి వెళ్లినా క్షణాల్లో పని పూర్తయి డబ్బు చేతికి వస్తోంది. దీనితో సామాన్య, మధ్య తరగతి కుటుంబాలు సైతం బంగారం కొనుగోలు విషయంలో ఒక స్పష్టతతో ఉంటున్నారు. ఇక బ్యాంకులు సైతం ఆర్థిక సమస్యలను ఎదురు కాకుండా ఉండాలంటే తప్పనిసరిగా బంగారం నిల్వలను పెంచుకోవడం చక్కటి భరోసాగా పేర్కొంటున్నారు.

– డాక్టర్ గిరీష్‌కుమార్ సంఘీ

కవర్ స్టోరీ

పోషకాహారమే జీవనాధారం

షేక్ అబ్దుల్ హకీం జాని

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి పౌష్టికాహారం చాలా అవసరం, సమతుల ఆహారం భుజించడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ఆరోగ్యం, అభివృద్ధిలో పోషకాహారం కీలకమైన భాగం, మెరుగైన పోషకాహారం శిశువుతో పాటు తల్లి ఆరోగ్యం మెరుగుపడటం, బలమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థలు, సురక్షితమైన గర్భధారణ, ప్రసవం, అంటువ్యాధి కాని వ్యాధుల (మధుమేహం, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు వంటివి) తక్కువ ప్రమాదం, దీర్ఘాయువుతో ముడిపడి ఉంటుంది.

ఆరోగ్యవంతమైన పిల్లలు బాగా నేర్చుకుంటారు. తగినంత పోషకాహారం ఉన్నవారు ఎక్కువ ఉత్పాదకతను కలిగి ఉంటారు. పోషకాహార లోపం ఏ రూపంలోనైనా మానవ ఆరోగ్యానికి గణనీయమైన ముప్పును కలిగిస్తుంది. ప్రపంచవ్యాప్త పోషకాహార లోపం అనేది అభివృద్ధి, ఆర్థిక, సామాజిక, వైద్య ప్రభావం ఇత్యాది వాటిపై అనేక దేశాలలో తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. మనదేశంలో 50 శాతం మంది పిల్లలు పౌషికాహార లోపంతో బాధపడుతున్నారని ఒక సర్వేలో తేలింది. పౌష్టికాహారం అంటే అత్యంత ఖరీదైన ఆహారం అని కాదు. అలాగని కేవలం ఆకలి తీర్చుకోవడానికి తీసుకునే ఆహారమూ కాదు, రుచితో పాటు పోషక విలువలు ఉండాలి. శరీరానికి అవసరమైన అన్ని పోషకాలను సరైన ప్రమాణంలో అందిస్తే ప్రతి అవయవం ఆరోగ్యంగా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయి. అందుకే సమతుల ఆహారంపై దృష్టి పెట్టమని నిపుణులు చెబుతుంటారు.

పౌష్టికాహారం అంటే ఏమిటి?

పౌష్టికాహారం అంటే శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించే ఆహారం. ఇది శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, రోజువారీ కార్యకలాపాలకు శక్తిని అందించడానికి సహాయపడుతుంది. పౌష్టికాహారంలో ప్రధానంగా పలురకాల పోషకాలు ఉంటాయి.

కార్బోహైడ్రేట్లు (పిండిపదార్థాలు): శరీరానికి శక్తిని అందించే ప్రధాన వనరు. (ఉదా: బియ్యం, గోధుమలు, బంగాళదుంపలు, పండ్లలో ఇవి ఎక్కువగా ఉంటాయి)

ప్రోటీన్లు (మాంసకృత్తులు): కండరాలు, శరీర కణజాలం ఏర్పడటానికి ఇవి చాలా అవసరం. (ఉదా: ధాన్యాలు, చికెన్, చేపలు, పాలు, పప్పులు, గింజధాన్యాలు, గుడ్లు ఇత్యాది వాటిని ఇవి పుష్కలంగా లభిస్తాయి).

కొవ్వులు: శరీరానికి శక్తిని, విటమిన్లను అందిస్తాయి. శక్తి నిల్వలు, హార్మోన్ల నిర్మాణానికి ఇవి ఉపయోగపడతాయి. (ఉదా: నీటిగింజలు, నెయ్యి, నూనెలు వీటిలో పుష్కలంగా లభిస్తుంది. అయితే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను మాత్రమే తీసుకోవాలి)

విటమిన్లు: శరీర కార్యకలాపాల నియంత్రణ, శరీరంలోని వివిధ జీవక్రియలకు ఇవి అవసరం, (ఉదా: కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు ఇత్యాది వాటిలో విటమిన్లు ఉంటాయి). **ఖనిజాలు (మినరల్స్):** ఎముకలు, దంతాల బలానికి, రక్తం ఏర్పాటుకు, రక్తం ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. (ఉదా:కాల్షియం, ఐరన్, ఇవి ఆకుకూరలు, పాలు, చేపల్లో అధికంగా ఉంటాయి). **నీరు:** శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ, జీర్ణక్రియకు ఉపయోగపడుతుంది.

ప్రపంచ దేశాలలో పౌష్టికాహార పరిస్థితి

ప్రపంచవ్యాప్తంగా పౌష్టికహార పరిస్థితి ఆందోళనకరంగా ఉంది. నివేదికల ప్రకారం ప్రపంచంలో సుమారు 735 మిలియన్ మంది ప్రజలు ఆకలితో బాధపడుతున్నారు. 5 సంవత్సరాలలోపు పిల్లల్లో 148 మిలియన్ మంది క్షయక్రమంతో బాధపడుతున్నట్టు తెలుస్తుంది. అండర్ న్యూట్రిషన్ (పోషకాహారం లోపం), ఓవర్ వెయిట్, ఒబెసిటీ (అధిక బరువు), మైక్రోన్యూట్రియెంట్ డెఫిషియెన్సీలు (విటమిన్లు, మినరల్స్ లోపం) వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. 2023లో సుమారు 733 మిలియన్ మంది భూమిపై ఆకలి ఎదుర్కొన్నారు.

ఇది ప్రపంచ జనాభాలో 1/11 మందికి సమానం. ఆఫ్రికాలో 1/5 మందికి సమానం. 2023లో మితమైన, తీవ్రమైన ఫుడ్ ఇన్‌సెక్యూరిటీ (ఆహార భద్రత లోపం) 2.33 బిలియన్ మందిని ప్రభావితం చేసింది. ఇందులో 864 మిలియన్ మంది తీవ్రమైన అభద్రతను ఎదుర్కొన్నారు. 2022లో 2.8 బిలియన్ మంది ఆరోగ్యకరమైన డైట్ (పౌష్టికాహార ఆహారం) తమ శరీరానికి అందించలేకపోయారు. ముఖ్యంగా ఆర్థికంగా వెనుకబడిన దేశాల్లో 71.5 శాతం మంది ప్రభావితమయ్యారు. 2024–2025 డేటా ప్రకారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 150 మిలియన్ కంటే ఎక్కువ 5 యేళ్ల లోపు పిల్లలు స్టంటింగ్ (తక్కువ పొడవు)తో బాధపడుతున్నారు. 42.8 మిలియన్ వేస్టింగ్ (తక్కువ బరువు)తో, 35.5 మిలియన్ ఓవర్ వెయిట్‌తో, అండర్ న్యూట్రిషన్ (పౌష్టికాహార లోపం) ప్రధానంగా స్టంటింగ్, వేస్టింగ్, అండర్ వెయిట్, మైక్రో న్యూట్రియంట్ డెఫిషియెన్సీలను (అనీమియా వంటివి) కలిగి ఉన్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 2023లో 9.1 శాతం ప్రజలు అండర్ న్యూట్రిషన్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఆఫ్రికాలోని సబ్–సహారాలో అయితే 23.2 శాతం వరకు ఉంటుంది. ఇది 733 మిలియన్ మందిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ప్రత్యేకంగా పిల్లలలో అండర్ న్యూట్రిషన్ తీవ్రమైనది. ఇది 5 యేళ్ల లోపు పిల్లల మరణాలలో 45కి కారణమవుతుంది.

ప్రపంచ దేశాలలో పౌష్టికాహారం పరిస్థితి ఒక్కో దేశానికి ఒక్కో విధంగా ఉంటుంది. అభివృద్ధి స్థాయి, ఆర్థిక పరిస్థితులు, వ్యవసాయం, ఆరోగ్య సదుపాయాలు, ప్రజల ఆహారపు అలవాట్లు, విద్య వంటి అంశాలు దీనిపై ప్రభావం చూపుతాయి. అభివృద్ధి చెందిన దేశాలైన అమెరికా, యూరప్, జపాన్ ఇత్యాది దేశాలలో ఆహార లోపం తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే అధికంగా జంక్ ఫుడ్, ప్రాసెస్ట్ ఫుడ్ తినడం వల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె వ్యాధులు పెరుగుతున్నాయి.

అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలైన భారత్, బంగ్లాదేశ్, నైజీరియా ఇత్యాది దేశాలలో రెండు రకాల సమస్యలు కనిపిస్తుంటాయి. ఆహార లోపం వల్ల పిల్లల్లో క్షయక్రమం, రక్తహీనత, బరువు తక్కువగా ఉండటం ఇత్యాది సమస్యలతో పాటు జంక్ ఫుడ్ వినియోగం పెరగడం వల్ల ఊబకాయం, షుగర్ వంటి సమస్యలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. ఒకవైపు పేదలలో ఆహార లోపం, మరోవైపు పట్టణాల్లో అధికాహార సమస్య రెండూ ఉన్నాయి. అత్యంత వెనుకబడ్డ సోమాలియా, ఇథియోపియా ఇత్యాది చోట్ల ప్రధాన సమస్య ఆకలి, పోషకాహార లోపం. చిన్న పిల్లల మరణాలు ఎక్కువగా పౌష్టికాహారం లోపం వల్లే జరుగుతున్నాయి. శుద్ధి చేసిన నీరు, సరైన ఆహారం అందుబాటులో లేకపోవడం మరో ప్రధాన కారణం.

ప్రభుత్వ చర్యలు

అనేక దేశాలు పోషకాహార లోపాన్ని ఎదుర్కోవడానికి వివిధ పథకాలు, కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తున్నాయి. భారత ప్రభుత్వం పౌష్టికాహార లోపాన్ని తగ్గించడానికి అనేక కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోంది. మన దేశంలో పోషణ్ అభియాన్ వంటి పథకాలు గర్భిణులు, పిల్లలు, కౌమార బాలికలకు పోషకాహారాన్ని అందించడానికి పనిచేస్తున్నాయి. ఆహార పదార్థాలను బలవర్ధకం చేయడం, ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడం, ఆరోగ్య సేవలను మెరుగుపరచడం వంటి చర్యలు కూడా తీసుకుంటున్నారు.

పోషణ్ అభియాన్ అనే పథకం పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు, బాలింతలలో పోషకాహార లోపాన్ని తగ్గించేందుకు ఉద్దేశించిన ఒక జాతీయ స్థాయి కార్యక్రమం. మిషన్ పోషణ్ 2.0 అనే మరో పథకం పోషణ్ అభియాన్, అంగన్‌వాడీ సేవలు వంటి వాటిని సమన్వయం చేసి మరింత సమర్థవంతంగా అమలు చేయడానికి ఈ పథకాన్ని ప్రారంభించారు. మధ్యాహ్న భోజన పథకం ద్వారా పాఠశాలల్లో పిల్లలకు పోషక విలువలున్న భోజనం అందించడం ద్వారా వారి పోషకాహార స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది. సమన్విత శిశు అభివృద్ధి సేవలు ద్వారా అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల ద్వారా ఆరు సంవత్సరాల లోపు పిల్లలకు, గర్భిణిలకు, బాలింతలకు పోషకాహారంతో పాటు ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవలను అందిస్తుంది. ప్రజలకు సరసమైన ధరలలో తగినంత ఆహార ధాన్యాలను అందించడానికి జాతీయ ఆహార భద్రతా చట్టం తోడ్పడుతుంది. భారత ప్రభుత్వం ఇన్ని చర్యలు తీసుకున్నపటికీ పోషకాహార లోపం అనేది నేటికీ ప్రధాన సమస్యగానే ఉంది.

గణాంకాలు–నివేదికలు

ప్రపంచ ఆకలి సూచీ నివేదిక ప్రకారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా పోషకాహార లోపం తీవ్రంగా ఉంది. భారతదేశం వంటి దేశాలు ఈ సూచీలో వెనుకబడి ఉన్నాయి. 2023 నివేదికలో భారతదేశం 125 దేశాలకుగాను 111వ స్థానంలో ఉంది. ఈ సూచీలో ఉపయోగించే పద్ధతులపై భారత ప్రభుత్వం అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేసింది.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఐదేళ్ల లోపు పిల్లల్లో పౌష్టికాహార లోపం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. సరైన పోషకాహారం లభించక, ప్రతి సంవత్సరం లక్షల మంది పిల్లలు చనిపోతున్నారు. గిడసబారడం, బక్కచిక్కడం, తక్కువ బరువు.. వంటి సమస్యలు పిల్లల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో మహిళల్లో రక్తహీనత ఒక పెద్ద సమస్య, సరైన పోషకాహారం లేకపోవడం వల్ల ఈ సమస్య ఎక్కువై, అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది.

భారతదేశంలో పోషకాహార లోపం సూచీ నివేదిక

ప్రపంచ ఆకలి సూచీ: ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆకలి, పోషకాహార లోపం స్థాయిలను అంచనా వేస్తుంది. 2024 నాటికి భారతదేశం 127 దేశాలలో 105వ స్థానంలో ఉంది. ఈ సూచీ భారతదేశంలో పోషకాహార లోపం, ముఖ్యంగా పిల్లలలో, తీవ్రమైన సమస్యగా ఉందని సూచిస్తుంది. అయితే ఈ నివేదికలో కొన్ని పద్ధతులపై భారతదేశం అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసింది.

జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే: 2019 -2021 ప్రకారం భారతదేశంలో ఆరోగ్య, పోషకాహార సూచీలను అంచనా వేసే ముఖ్యమైన సర్వే ఇది.

పిల్లలలో ఎదుగుదల లోపం: ఐదేళ్ల లోపు పిల్లల్లో వయసుకు తగ్గ ఎత్తు లేనివారు 36.5 శాతం ఉన్నారు. ఇది అంతకు ముందు సర్వేలో 38.4 శాతంతో పోలిస్తే మెరుగుదల.

పిల్లలలో బరువు తక్కువ: ఎత్తుకు తగ్గ బరువు లేని పిల్లలు 19.3 శాతం ఉన్నారు. అంతకు ముందు సర్వేలో ఇది 21.0గా ఉంది.

పిల్లలలో తక్కువ బరువు: వయసుకు తగ్గ బరువు లేనివారు 32.1 శాతం ఉన్నారు. అంతకు ముందు సర్వేలో ఇది 35.8 శాతంగా ఉంది.

పోషణ్ ట్రాకర్: మహిళా, శిశు అభివృద్ధి మంత్రిత్వ శాఖ ఈ మొబైల్ అప్లికేషన్‌ను పోషకాహార కార్యక్రమాలను పర్యవేక్షి ంచడానికి ఉపయోగిస్తుంది. ఈ డేటా ప్రకారం పిల్లలలో పోషకాహార లోపం సూచికలలో స్థిరమైన మెరుగుదల కనిపిస్తోంది. నవంబర్ 2023 నాటికి 6 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో 37.51 శాతం మంది ఎదుగుదల లోపంతో ఉన్నారని ఈ డేటా సూచిస్తుంది. అయితే ఇది ప్రపంచ ఆకలి సూచి నివేదికలో పేర్కొన్న గణాంకాలతో పోలిస్తే భిన్నంగా ఉంది. ఉన్నాయి. ఏతావాతా తేలిందేమిటంటే భారతదేశంలో పోషకాహార లోపం సమస్య ఇప్పటికీ ఉంది. అందుకు అనేక కారణాలు

కారణాలు

పేదరికం వల్ల తగినంత ఆహారం కొనడానికి డబ్బు లేకపోవడం పౌష్టికాహార లోపానికి ప్రధాన కారణం. ఆహార భద్రత లేకపోవడం మరో కారణం. ఆహార ఉత్పత్తి, సరఫరా గొలుసులో సమస్యలు, వాతావరణ మార్పులు, కరువులు వంటివి ఆహార లభ్యతను తగ్గిస్తాయి. ఏది సమతుల్య ఆహారం, ఏ పోషకాలు అవసరం అనే దానిపై అనేకమందికి అవగాహన లేకపోవడం కూడా ఒక కారణం. కేవలం కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవడం, ఇతర పోషకాలు (ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు) తక్కువగా తీసుకోవడం ఇత్యాది ఆహారపు అలవాట్లు ఇంకో కారణం. పరిశుభ్రమైన నీరు, పారిశుద్ధ్య వసతులు లేకపోవడం వల్ల అంటువ్యాధులు వ్యాపించి, పోషకాల శోషణకు ఆటంకం కలుగుతుంది. భారతదేశంలో పౌష్టికాహారం పరిస్థితి సంక్లిష్టంగా ఉంది, ఇందులో అనేక సవాళ్లు, కొన్ని సానుకూల అంశాలు ఉన్నాయి. దీనిని లోతుగా అర్థం చేసుకోవడానికి కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలను పరిశీలించాల్సిన ఆవశ్యకత ఉంది.

మన దేశంలోని ప్రధాన సమస్యల్లో ఒకటి పౌష్టికాహార కొరత అని చెప్పకతప్పదు. 2020-2022 జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే ప్రకారం భారతదేశంలో 5 సంవత్సరాల లోపు పిల్లల్లో పిల్లలలో పౌష్టికాహార లోపం ఉన్నట్టు తేలింది. 35.5 శాతం పిల్లలు వయసుకు తగిన ఎత్తు లేకుండా ఉన్నారు, ఇది దీర్ఘకాలిక పౌష్టికాహార లోపాన్ని సూచిస్తుంది. 19.3 శాతం పిల్లలు బరువు-ఎత్తు నిష్పత్తిలో లోపం కలిగి ఉన్నారు. ఇది తీవ్రమైన పౌష్టికాహార కొరతను సూచిస్తుంది. 32.1 శాతం పిల్లలు వయసుకు తగిన బరువు కంటే తక్కువ బరువు కలిగి ఉన్నారు. 6-59 నెలల వయస్సు గల పిల్లలలో 67.1 శాతం, 15-49 సంవత్సరాల మహిళలలో 57 శాతం మంది రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు. ఇది ఇనుము లోపం, ఇతర సూక్ష్మ పోషకాల కొరతను సూచిస్తుంది. భారతదేశంలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ డి, జింక్, ఇనుము వంటి సూక్ష్మ పోషకాల లోపం విస్తృతంగా ఉంది. ఇది ప్రధానంగా ఆహార వైవిధ్యం లేకపోవడం, పేదరికం, ఆహార భద్రత లేకపోవడం వల్ల సంభవిస్తుంది. విటమిన్ డి లోపం గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాలలో సర్వసాధారణమైంది. ఎందుకంటే సూర్యరశ్మి బహిర్గతం తక్కువగా ఉండడం, ఆహారంలో విటమిన్ డి సమృద్ధిగా లేకపోవడం. పౌష్టికాహార లోపంతో పాటు అతిపోషణ కూడా భారతదేశంలోని ముఖ్యంగా పట్టణ ప్రాంతాలలో పెరుగుతోంది. ఫలితంగా ఊబకాయం సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతున్నాయి. 15-49 సంవత్సరాల వయస్సు గల పురుషులలో 22.9 శాతం, మహిళల్లో 24 శాతం మంది ఊబకాయం లేదా అధిక బరువుతో ఉన్నారు. ఇది జీవనశైలి మార్పులు, అధిక కేలరీల ఆహారం తినడం, శారీరక శ్రమ తగ్గడం వల్ల సంభవిస్తుంది.

పౌష్టికాహారం-ప్రయోజనాలు

పౌష్టికాహారం తీసుకోవడం వల్ల శారీరక ఆరోగ్యం పెరుగుతుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేసి, అంటువ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, కొన్ని రకాల కేన్సర్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. శక్తి స్థాయిలను పెంచి, రోజువారీ పనులను చురుగ్గా చేసుకునేలా చేస్తుంది. మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచి జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది. ఒత్తిడిని, ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది. రోజంతా చురుకుగా, శక్తివంతంగా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి, జుట్టుకు, గోళ్ళకు సహాయపడుతుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలు రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. పౌష్టికాహారంలో ఉండే పిండి పదార్థాలు శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. అన్నం, రొట్టెలు, పండ్లు, ప్రోటీన్లు కండరాల పెరుగుదలకు, కణాల పునరుద్ధరణకు ఇవి అవసరం. కొవ్వులు శరీరానికి శక్తిని ఇవ్వడమే కాకుండా, విటమిన్లు గ్రహించడానికి కూడా ఉపయోగపడతాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు శరీరంలోని వివిధ జీవక్రియలకు ఇవి చాలా ముఖ్యం, పీచు పదార్థాలు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి.

తృణధాన్యాలు, కూరగాయలు: మనం తీసుకునే ఆహారంలో వివిధ రకాల పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, పప్పులు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉండేలా చూసుకోవాలి. వీటిని దైనందిన ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు, చక్కెర పానీయాలకు దూరంగా ఉండాలి. నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో పాటు, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. పౌష్టికాహారం తీసుకోవడం బరువు తగ్గడానికి మాత్రమే కాదు, దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా జీవించడానికి కూడా చాలా అవసరం.

పౌష్టికాహారంలో ఏమి ఉండాలి?

పండ్లు, కూరగాయలు: విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు. **తృణధాన్యాలు:** బియ్యం, గోధుమలు, ఓట్స్ వంటివి ఫైబర్, శక్తిని అందిస్తాయి. **ప్రోటీన్ ఆహారాలు:** గుడ్లు, చేపలు, బీన్స్, కాయధాన్యాలు. **పాల ఉత్పత్తులు:** కాల్షియం, విటమిన్ డి కోసం. **ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు:** గింజలు, అవకాడో, ఆలివ్ ఆయిల్.

తక్కువ ధరకే మనకు లభించే పౌష్టికాహార పదార్థాలు అనేకం ఉన్నాయి. గుడ్లు, పాలు, పెరుగు,

వేరుశెనగ, నువ్వులు, శనగలు, తాజా కొబ్బరి, మొలకలు.. ఇత్యాదివి తినడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇవి కాకుండా రాగులు, జొన్నలు, చిరుధాన్యాలు, ఆకు కూరలు, మునగాకు, మెంతికూర, ఆయా కాలాల్లో లభించే పండ్లు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేకూరుతుంది. రాగిముద్ద తినడం వల్ల ఎముకల బలం పెరుగుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడానికి సహాయ పడుతుంది. మధుమేహం హెచ్చుతగ్గులు క్రమబద్ధీకరి స్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. ఇటువంటి పౌష్టికాహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యంగా, చురుకుగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలంలో వ్యాధుల నుండి రక్షణ పొందుతుంది. రోజువారీ ఆహారంలో సమతుల ఆహారాన్ని చేర్చడం ద్వారా ఈ ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

జంక్ ఫుడ్ తినకూడదు

శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు (విటమిన్లు, మినరల్స్, ప్రోటీన్లు, ఫైబర్) తక్కువగా ఉండి, ఎక్కువగా కొవ్వు, చక్కెర, ఉప్పు, మసాలాలు కలిగిన ఆహారాన్ని జంక్ ఫుడ్ అంటారు. జంక్ ఫుడ్ అంటే అధిక కేలరీలు, చక్కెర, కొవ్వు, ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండి, పోషక విలువలు (విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్) తక్కువగా ఉండే ఆహారం. ఫాస్ట్ ఫుడ్ (బర్గర్, పిజ్జా, ఫ్రైస్), చిప్స్, కాండీ, చాక్లెట్లు, సోడా, స్వీట్ డ్రింక్స్, డీప్ ఫ్రైడ్ స్నాక్స్ (పకోడీ, సమోసా) ఇత్యాది వాటిని తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికరం కావచ్చు. జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం వల్ల ఊబకాయం, డయాబెటిస్, గుండె సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం, జంక్ ఫుడ్‌ను తగ్గించడం మంచిది. జంక్ ఫుడ్ రుచికి బాగుంటాయి కానీ ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఎక్కువ శక్తి ఇస్తాయిగానీ శరీరానికి అవసరమైన పోషణ ఇవ్వవు.

పౌష్టికాహారం లోపం వల్ల నష్టాలు

పౌష్టికాహార లోపం వల్ల శరీరానికి, మనసుకు అనేక రకాల నష్టాలు కలుగుతాయి. **శరీర సంబంధిత నష్టాలు:** బరువు తగ్గడం, ఎత్తు పెరగకపోవడం, పిల్లలలో వృద్ధి మందగిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం, ఇన్ఫెక్షన్లు, జ్వరాలు, జలుబు, దగ్గు, క్షయ, మలేరియా వంటి వ్యాధులు త్వరగా వస్తాయి.

రక్తహీనత సమస్య ఉత్పన్నమై శరీరానికి తగినంత రక్తం లేక బలహీనత, తలనొప్పి, అలసట వస్తాయి. ఎముకలు బలహీనమవడం, విటమిన్ డి, కాల్షియం లోపం వలన ఎముకలు పలుచబడటం, విరిగిపోవడం జరుగుతుంది, చర్మం, జుట్టు, కళ్ల సమస్యలు, జుట్టు రాలిపోవడం, చర్మం పొడిబారడం, కళ్లలో చూపు తగ్గిపోవడం, జీర్ణ సమస్యలు కడుపులో సమస్యలు, విరేచనాలు, ఆకలి తగ్గిపోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

మానసికబుద్ధి సంబంధిత నష్టాలు: మెదడు అభివృద్ధి తగ్గిపోవడం, పిల్లలలో చదువులో వెనుకబాటు, కేంద్రీకరణ లోపం వలన పని, చదువులో దృష్టి పెట్టలేకపోవడం, ఆత్మ విశ్వాసం తగ్గడం వల్ల అలసట, బలహీనత వల్ల పనిలో వెనుకబడటం ఇత్యాది అనేక సమస్యలు వస్తాయి.

దీర్ఘకాలిక నష్టాలు: హృదయ, మూత్రపిండ, కాలేయ సమస్యలు, శరీర అవయవాల పనితీరు దెబ్బతింటుంది. మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. తీవ్ర పౌష్టికాహార లోపం వల్ల చిన్న పిల్లల్లో మరణం సంభవించే అవకాశం ఎక్కువ. విటమిన్ ఎ, డి, సి, బి-కాంప్లెక్స్, ఇనుము, కాల్షియం, జింక్ వంటి పోషకాల లోపం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. తగినంత శక్తి అందకపోవడం వల్ల శరీరం బలహీనంగా మారి, రోజువారీ పనులు చేయడంలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. కాల్షియం, విటమిన్ డి లోపం వల్ల ఎముకలు బలహీనమవుతాయి, ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి సమస్యలు రావచ్చు. ఇనుము, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ బి12 లోపం వల్ల రక్తహీనత సంభవించవచ్చు, ఇది శ్వాసకోశ సమస్యలు, అలసట, తలతిరగడం వంటివి కలిగిస్తుంది.

ఫైబర్ లోపం వల్ల మలబద్ధకం, గ్యాస్, జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. మెదడుకు అవసరమైన గ్లూకోజ్, ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, బి విటమిన్లు లభించకపోతే ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతాయి. పోషకాల లోపం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన, డిప్రెషన్ వంటి మానసిక సమస్యలు పెరగవచ్చు. కొన్ని పోషకాల లోపం (మెగ్నీషియం, విటమిన్ బి6) నిద్ర నాణ్యతను

దెబ్బతీస్తుంది. విటమిన్ సి, డి, జింక్ వంటి పోషకాలు లేకపోతే రోగనిరోధక శక్తి తగ్గి, తరచూ జలుబు, ఇన్ఫెక్షన్లు, ఇతర రోగాలు సంభవించే అవకాశం పెరుగుతుంది. పౌష్టికాహారం లేకపోతే అనారోగ్యకరమైన ఆహారాలపై ఆధారపడటం వల్ల ఊబకాయం లేదా అతి తక్కువ బరువు సమస్యలు వస్తాయి. సమతుల ఆహారం లేకపోతే కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి, గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు సమస్యలు రావచ్చు.. **మధుమేహం:** అధిక చక్కెర, పిండి పదార్థాలు, తక్కువ ఫైబర్ ఆహారం వల్ల టైప్2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. పిల్లల్లో పౌష్టికాహార లోపం వల్ల ఎదుగుదల ఆగిపోవడం, బరువు తగ్గడం, మేధస్సు అభివృద్ధిలో లోపాలు, బలహీనమైన ఎముకలు, దంత సమస్యలు వంటివి సంభవించవచ్చు.

చర్మం, జుట్టు సమస్యలు: విటమిన్ ఎ, ఇ, బయోటిన్, ఒమేగా3 లోపం వల్ల చర్మం పొడిబారడం, జుట్టు రాలడం, గోళ్ల బలహీనంగా మారడం జరుగుతుంది. పోషకాల లోపం వల్ల హార్మోన్ల అసమతుల్యత, సంతానోత్పత్తి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు.

సమతుల్యమైన, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం అనేది కేవలం ఒక అలవాటు మాత్రమే కాదు, అది మన జీవనశైలిలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం, పోషకాలు నిండిన ఆహారం మన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి పునాది వేస్తుంది. సరైన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా మనం రోగాల నుండి దూరంగా ఉండటమే కాకుండా, మన దైనందిన కార్యకలాపాలను ఉత్సాహంగా, చురుగ్గా నిర్వహించుకోగలుగుతాం.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనానికి, పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారం చాలా ముఖ్యం. ఇది ఆరోగ్యవంతమైన జీవితానికి, దీర్ఘకాలిక ఆనందానికి సోపానం. పౌష్టికాహారం లోపం దేశ అభివృద్ధికి పెద్ద అడ్డంకి. కాబట్టి ప్రతి కుటుంబం నుండి సమాజం వరకు దీనిపై చైతన్యం కలిగి ఉండాలి. ఆరోగ్యకరమైన భవిష్యత్తు కోసం నేటి నుంచే పౌష్టికాహారం అలవాటు చేసుకోవాలి. "ఆహారం మన జీవనాధారం" అని గుర్తుంచుకుంటూ, పౌష్టికాహారాన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం మన బాధ్యత. కాబట్టి మన ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవడానికి, ఈరోజు నుంచే మంచి పోషకాహారాన్ని మన జీవితంలో భాగం చేసుకుందాం. ✦

సమయం సరిపోదా?

చాలా మంది విద్యార్థులు సమయం సరిపోలేదని బాధపడుతుంటారు. చదవడానికే కాదు, పరీక్షలు రాయడానికి కూడా సమయం చాలడం లేదంటుంటారు. నిజానికి పాఠ్యాంశాల రూపకల్పన, పరీక్షల సమయంలో ఇచ్చే ప్రశ్నావళి సాధారణ విద్యార్థులకు తగిన విధంగా ఉండేలా జాగ్రత్త పడతారు. అలాగే పోటీ పరీక్షల్లో కూడా ఎక్కువ మందికి అర్థం అయ్యే ప్రశ్నలే ఇస్తుంటారు.

సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని, మెళకువలు పాటిస్తే ఆతుడూ పాడుతూ చదవవచ్చు. పరీక్షలను పండుగలా ఆస్వాదించవచ్చు. అందుకోసం విద్యారంగ నిపుణులు, నిర్వహణా రంగ నిపుణులు పలు జాగ్రత్తలు సూచిస్తున్నారు. సమయపాలన లేదా నిర్వహణ అనడం కంటే జీవన నిర్వహణ పాటించడం అన్నమాట సరైందని మానసిక నిపుణులు అంటున్నారు. కాలం, సమయం అందరికీ ఒకటే అన్న విషయం కాదనలేని సత్యం. అయితే మన జీవనశైలి, విధానంపై సమయ వినియోగం ఆధారపడి ఉంటుంది. విద్యార్థులు అయినా మహోన్నత స్థానంలో ఉన్నవారైనా ఇదే సూత్రం వరినతస్తుంది. మంచి మార్కులు, రానయంకులు సాధించాలనుకునే విద్యార్థులు కొన్ని సూనరతాలు పాటిస్తే విజయం సిద్ధిస్తుంది.

లక్ష్య నిర్దేశం

విద్యార్థులు.. వారు చదువుతున్న తరగతులను బట్టి సరైన లక్ష్యం నిర్దేశించుకోవాలి. ఏది చదవాలి, ఎందుకు చదవాలి, ఎలా చదవాలి? అన్న అంశాలపై దృష్టి పెట్టాలి. తమ తెలివితేటలు, జ్ఞానం, నైపుణ్యం, సామర్థ్యం అంచనా వేసుకోవాలి. తమకు వస్తున్న మార్కులు ఎన్ని, ఇంకెన్ని సాధించాలి? అన్న విశ్లేషణ చేసుకోవాలి. రోజువారీ ప్రగతిని అంచనా వేసుకోవాలి. వెనుకబడుతుంటే అందుకు కారణాలు తెలుసుకుని పరిష్కరించుకోవాలి. అవసరాన్ని బట్టి అధ్యాపకులు, తల్లితండ్రుల సహాయ సహకారాలు పొందాలి. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్త వహించాలి.

ప్రాధాన్యత పాటించాలి

ఉన్న సమయంలో అన్ని పనులు చేయడం ప్రపంచంలో ఎవరికీ సాధ్యంకాదు. మనం చేసే పనుల్లో అత్యవసరం, అవసరం, అతిముఖ్యం, ముఖ్యం అనవసరం అన్న వాటిని గుర్తించాలి. ముఖ్యమైనవి, అవసరం అయిన వాటికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. విద్యార్థులకు చదవడం, నేర్చుకోవడం లాంటివి అవసరం. సినిమాలు, షికార్లు, చాటింగ్‌లు లాంటివి అనవసరం. కాబట్టి ముఖ్యమైన అంశాలకు మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.

సమయ విభజన

ప్రతి వ్యక్తికి రోజుకు 24 గంటలే ఉంటాయి. మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏడు/ఎనిమిది గంటలు నిద్ర అవసరం. స్నానం, భోజనం చేయడం, పాఠశాల, కళాశాలకు వెళ్లడం, శారీరక వ్యాయామాలు, క్రీడలు, సరదాలకు ఆరు నుంచి ఎనిమిది గంటలు కావాల్సి ఉంటుంది. మిగిలిన సమయంలో ఎనిమిది నుంచి 10 గంటల కంటే చదవడానికి కుదరదు. అలా అని నిద్ర, ఆహారం, వ్యాయామం, విశ్రాంతికి సమయం తగ్గించి చదువుకు కేటాయిస్తే సామర్థ్యం దెబ్బ తింటుంది. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశకినత క్షీణిస్తాయి. ఆఖరికి ఓటమి వెక్కిరిస్తుంది. సమయ విభజన అన్నది ప్రణాళికాబద్ధంగా ఉండాలి.

మెళకువలు నేర్చుకోవాలి

చదువు, క్రీడలు, వృత్తి, ఉద్యోగం.. ఏదైనా మెళకువలు, నైపుణ్యాలు నేర్చుకున్నవారే విజేతలు అవుతారు. విద్యార్థులు చదవడం, రాయడం గుర్తు పెట్టుకోవడం లాంటి అంశాలలో పట్టు సాధించాలి. బట్టి పట్టడం కంటే విషయ పరిజ్ఞానానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. మౌలిక లేదా ప్రాథమిక సూత్రాలు నేర్చుకోవాలి. ప్రతిసారి మొదటి అక్షరం నుంచి ఆఖరి అక్షరం వరకు చదవడం మానాలి. పునఃశ్చరణ చేసే సమయంలో ముఖ్యమైన అంశాలు చదివితే సమయం సరిపోతుంది.

ఒత్తిళ్ల నిర్వహణ

ఎక్కువ శాతం మంది విద్యార్థులు మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. ఇలాంటివారు చదువులో మెళకువలతో పాటు ఒత్తిళ్ల నిర్వహణ నేర్చుకోవాలి. సమతుల ఆహారం, సరైన వ్యాయామం, తగినంత నిద్ర, విశ్రాంతికి సమయం కేటాయించాలి. భయం, ఆందోళన లేదా ఆత్మవిశ్వాసం పెంచుకోవాలి. సానుకూల దృక్పథం అలవర్చుకోవాలి. ధ్యాన సాదన, ఇతర ఉపశమన పద్ధతులు పాటించాలి.

- డా॥ బి.ఎన్.సుధాకర్ రెడ్డి

ఈ వారం కవిత్వం

జీవనది

ఆగని పరుగుల ఈ జీవనది
అంచున నిలుచుని చూస్తే... అన్నీ స్మృతులే కదా!
ఏ కొండకోనలో పుట్టిందో ఈ పయనం
ఏ సాగరం వైపో దీని గమనం?
నిన్నటి నీటి చుక్క నేడు లేదు
రేపటి ప్రవాహం రూపు మనకు తెలీదు
నిశ్శబ్దపు లోయలలో నిగూఢ రాగమొకటి పాడుతూ
పగిలిన శిలల నుండి కొత్త నాదమొకటి మీటుతూ
సాగుతుంది... కాలాన్ని తనలో కలుపుకుంటూ!
దీని ఒడిలో ఎన్ని సామ్రాజ్యాల
శిథిల గాథలో
దీని అలలపై ఎన్ని నావలు, ఎన్ని
జీవన వ్యథలో!
చరిత్ర పుటలను తడుముతూ...
భవిష్యత్తు వైపు పరుగులు తీస్తూ...
వర్తమానమనే నురుగును మాత్రమే మనకు చూపుతుంది
లోపల తరంగాలెన్నో... మౌనంగా దాచుకుంటుంది!
మనం... ఈ నదిలో తేలియాడే ఆకులం
కొంతసేపు కలిసి సాగి, విడిపోయే కెరటాలం
కొన్ని చిరునవ్వుల పువ్వులను విరబూయించి
మరికొన్ని కన్నీటి ఉప్పును తనలో కలిపేసి
ముందుకు సాగడమే దీని తత్వం
ప్రతి మలుపులో ఒక కొత్త అనుభవం!
ఈ నది ఆగదు, మనకోసం ఆగదు
ప్రవాహమై పారడమే గాని, వెనుదిరిగి చూడదు
అందుకే...
ఈ క్షణాన్ని కవిత్వమై ఆస్వాదించు
ఈ ప్రవాహాన్ని స్ఫూర్తిగా మలచుకో
జీవనదిలో నువ్వో చైతన్యపు చుక్కవని చాటుకో!

– భూక్యా గోపీనాయక్

మార్గదర్శి

ఉపాధ్యాయుడొక మార్గదర్శి
అతడొక క్రాంతిదర్శి
విద్యార్థుల ప్రగతిదారుల
ముందడుగులు
వేయించు నిత్య మార్గానువర్తి.
పాఠ్యబోధనతో, నైతిక
నీతివిలువలు
బోధించు చైతన్యదీప్తి
జ్ఞానబోధ చేసే గురువులు
ప్రత్యక్ష దైవములుగా తలంతురు
అమ్మ ఆదిగురువు ఆమె వొడి
తొలి బడి తన బిడ్డకు.. తన
బిడ్డను లాలించి పాలించు
కన్నతల్లివలె
ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థుల భావికి
విజ్ఞాన సోపానములు నిర్మించెదరు!
పదవీ విరమణ చేసిన
ఉపాధ్యాయులు నిత్య విద్యార్థులే
తన వయోభారానికి తల వంచని,
తన కుటుంబమునకు,
తన జాతికి, బాధ్యత వహించు
నిత్య కర్మిష్టి ఉపాధ్యాయుడు!!
వారి సేవలు..
వారి అడుగుజాడలు
జాతి మనుగడకు అనుసరణీయం
అనుల్లంఘనీయం!

– ఏవివి ప్రసాద్ శర్మ

కల..కథ

రాత్రంతా.. చినుకుల్లా ఆలోచనలు.
తెల్లవారి..
పొర్లే భయాన్ని చూస్తుంటే
ఎండిన మనసులో మొలక లేనట్లే.
మబ్బులు పట్టిన నిరాశకి
లోతట్టు మునిగి
ఇప్పుడు.. ప్రతి పగటిది ఈతే
ఏ కల.. ఏ కథ ఒడ్డుకు చేరేనో?
ఏ కథ.. ఏ కలపై తేలేనో?

– శ్రీ సాహితి

శోభన దిశగా

నిన్నటి దాకా
వెలుగుల్ని పంచిన
అగ్గిపెట్టె పుల్లలూ
ఎందుకలా?
మృత్యువాడిలోకి
వాలాయి?
ఓహ్!

ఇంతకీ
అగ్గిపెట్టెని
వర్షం హత్య చేసిందా?
అగ్గిపెట్టెనే
ఆత్మహత్య చేసుకొందా?
ఏమిటో..!
ఆ మార్తండుడే
దర్యాప్తు చేయాలి.

– ఉమ్మడిశింగు రాఘువ

సామాజిక శ్రేయస్సు కోరే కవితలు

రచయిత్రి 'ఉషా చెలికాని' రచించి ప్రచురింపచేసిన 'నవలోకం' కవితా మాలికలో, వివిధ సందర్భాలలో రాసిన 41 కవితలున్నాయి. ఈ సంపుటిలో సమాజ సంక్షేమం, హితం, శ్రేయస్సు ప్రతీ కవితలో సందేశాత్మకంగా కవయిత్రి అందించారు. 'క్రికెట్ సందడిలో', 'రోజంతా వుండొద్దు టీవీల ముందర' అంటూ యువతరాన్ని హెచ్చరిస్తారు. 'ఇంకా తెలవారలేదు'లో ఆశావాదిగా శుభోదయం ఆకాంక్షిస్తారు. ఆదిగురువు 'అమ్మ', కనిపించే దైవం అంటూ అమ్మకు వేవేల వందనాలు అందిస్తారు. పంట పండే భూములలో కాంక్రీటు కట్టడాల గురించి ప్రస్తావిస్తూ అర్థంలేని భూసేకరణ వద్దని నాయకులకు హితవు చెప్తారు. విద్యార్థి దశ నుండి కవితలు, కథలు, సాహిత్య వ్యాసంగంతో ఎన్నో ప్రశంసాయుతమైన అవార్డులు, బహుమతులు పొందిన రచయిత్రి తన జీవనయానంలో హృదయాన్ని స్పందింపచేసిన సంఘటనలను కవితల రూపంలో ప్రతిబింబింపచేసారు.

"అమావాస్య అయినా చందమామ కేవలం విషాదాన్ని నింపుకోక ఉషాకిరణాలను అందుకొని మళ్ళీ మళ్లీ వస్తుందంటూ యువతను ఉత్తేజపరిచే భావనలతో, నిరాశా నిస్పృహలను తరిమివేయవలసినదిగా ఉషా చెలికాని ఉత్తేజం అందిస్తారు. ఓటు

పుస్తక సమీక్ష

విలువ వ్యక్తీకరించే తొలి కవితతో ప్రారంభమై, మొదటి ప్రయాణం ఆఖరి కవిత వరకు ఈ సంపుటిలోని కవితలన్నీ సామాజిక ప్రయోజనం ఆవిష్కరిస్తున్నాయి. మాతృభాష కనుమరుగవుతుందన్న వేదనతో "ముసుగేసిన మబ్బుల వెనకకు జారే జాబిలిలా.. దినం దినం తెరమరుగవుతున్న ముత్యాల తెలుగు" అంటూ ఈ యుగం ఉన్నంతవరకు తెలుగు ధ్రువతారగా వెలుగు ప్రసరింపచేయాలని రచయిత్రి కవితా రూపకంగా అభిలషిస్తారు.

(నవలోకం(కవితా మాలిక)-రచన: బి.ఉషారాణి;
ప్రతులకు: బి.ఉషారాణి, 11-33-601/ఎ, ఎస్‌పిఎస్‌ఆర్ మునిసిపల్ స్కూల్ వెనుక, తుఫాన్ నగర్, కావలి-524 201, ఆంధ్రప్రదేశ్)

- యర్రమిల్లి

భుజబలం కంటే బుద్ధిబలం గొప్పది

ఎనిమిది నవలలు, కథలు, వ్యాసాలు రాస్తూ, సాహితీ లోకానికి పరిచయం అయిన వీరపూర్ణచందర్ రావు ఎనిమిదవ నవల. రాజులు, రాజ్యాలు, గూఢచారులు బందీలుగా పట్టుకుపోవడాలు, శత్రురాజులతో నవల సాగుతూ, సాంఘిక, జానపద నవలలు విరివిగా వస్తోన్న నేటికాలానికి ఇదో వెరైటీ! ద్వీప రాజ్య రాజు వేటకు వెళ్తే శత్రురాజు వీరసేనుడు బందీగా తీసుకువెళ్లి, ద్వీపరాజు కుమార్తెను తనకిచ్చి వివాహం చేయాలని, తన తమ్ముడు శూరసేనుని ద్వీప రాజ్య వారసుడిగా ప్రకటించాలని కోరుతాడు. మహా మంత్రి, గూఢచారి మంజరి, ఏకలవ్యుడనే మన్నెం నాయకుడు మాయోపాయంతో శూరసేనుని రాజ్యం ప్రవేశించి రాజును విడిపించుకోవటం, ఏకలవ్యుడినే ద్వీప రాజ్యం రాకుమారి వివాహమాడటం ఇతివృత్తం.

ఒక పౌరాణిక నవలకు వుండవలసిన అన్ని హంగులు కల్పించి, అత్యంత ఉత్కంఠభరితంగా నడిపి, సస్పెన్సు సృష్టించి నవల ఆద్యంతమూ ఆసక్తికరంగా నడిపించటంలో రచయిత కృతకృత్యులయ్యారు. సన్నివేశ రూపకల్పన, కథాగమనం, వర్ణన, రాజులు, రథాలు, సేన, భటులు, చెలికత్తెలతో సాగే ఈ నవల పతాక సన్నివేశంలో రాజును తిరిగి రాజ్యానికి తేవటం, ఏకలవ్యుడు ఒక నపుంసకునిగా ప్రదర్శించిన నటనా వివరాలు రచయిత పూర్ణచందర్‌రావు రచనా వైభవానికి అద్దం పడతాయి.

(ద్వీపరాజ్యం(నవల)-రచన: వీరపూర్ణచందర్ రావు; వెల: రూ.150/-)

- కూర చిదంబరం

స్వీకారం

దాశరథీ(య)ం
రచన: డా॥ రాపోలు సుదర్శన్
ప్రతులకు: తెలంగాణ అభ్యుదయ రచయితల సంఘం(అరసం)
4-1-64/1, హనుమాన్ టేకిడి, ఆబిడ్స్, హైదరాబాద్-500 001.

శ్రీమాతే గోమాత
రచన: గోస్వామి డా॥ నిట్టల గోపాలకృష్ణ
ప్రతులకు: గోమాత సేవా ట్రస్ట్
202, శివసాయి సదన్
శ్రీనివాసపురం, రోడ్ నం.3, రామంతాపూర్, హైదరాబాద్-13.

హృది స్వప్నం
(కవితా సంపుటి)
రచన: కందాళ పద్మావతి
ప్రతులకు: కందాళ పద్మావతి
ఫోన్: 90108 87566.

పగిలిన జీవకలలు
(దీర్ఘ కవితా కావ్యం)
రచన: ఎస్.ఆర్.పృథ్వి
ప్రతులకు: పి.ఉషారాణి,
104-6-140, ఎమ్.జి.స్ట్రీట్, రామకృష్ణ నగర్
రాజమహేంద్రవరం-533 101.

సృష్టికర్త శతకము
రచన: తుమ్మోజు రామలక్ష్మణాచార్యులు
ప్రతులకు: సంస్కృతి పబ్లికేషన్స్
501, వినాయక రెసిడెన్సీ
పద్మావతి గార్డెన్స్, ఫేజ్ 2
పోరంకి, విజయవాడ-521137.

శ్రీహరి పదములు
రచన: ఆళ్ళపల్లి రవీంద్రరావు
ప్రతులకు: ఆళ్ళపల్లి రవీంద్రరావు
8-7-177/36, స్వర్ణధామ నగర్
ఓల్డ్ బోయిన్‌పల్లి,
హైదరాబాద్-500 011.

శివ పదములు
రచన: ఆళ్ళపల్లి రవీంద్రరావు
ప్రతులకు: ఆళ్ళపల్లి రవీంద్రరావు
8-7-177/36, స్వర్ణధామ నగర్
ఓల్డ్ బోయిన్‌పల్లి,
హైదరాబాద్-500 011.

మన సంస్కృతి-మన బంధాలు

భారతీయ సంస్కృతి అనేది శతాబ్దాల ప్రయాణంలో వడపోతకు లోనైన విలువల సమాహారం. కాలగమనంలో ఎన్నో సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ ధోరణుల బీభత్సాన్ని ఎదుర్కొన్నా కూడా భారతీయ జీవనశైలి తన అస్థిత్వాన్ని నిలబెట్టుకుంటూ వచ్చింది. ఈ సంస్కృతి మెట్టు మెట్టు మీద మానవ సంబంధాలను పదును పెడుతూ, పరస్పర గౌరవాన్ని, కుటుంబ సమగ్రతను, ఆత్మీయతను జీవితం లోని ప్రధానంగా చేర్చింది. కానీ నేడు, ఆ సంస్కృతికి ఎదురుగా ఒక అవిశ్రాంత సవాలుగా ప్రపంచీకరణ రూపంలో పాశ్చాత్య ధోరణులు ఎదురవుతున్నాయి.

పాశ్చాత్య జీవన విధానాల ప్రభావం అత్యంత గాఢంగా మన ఊర్ల లోపలికీ, గృహాల గోడలలోకీ ప్రవేశిస్తోంది. తల్లిదండ్రులు, పెద్దలు, బంధువుల మాధ్యమంగా నడిచే అనుబంధాల బంధనాలను ఇప్పుడు వ్యక్తిగత అవసరాలు, స్వీయ ఆలోచనల ప్రాముఖ్యత అధిగమిస్తోంది. వ్యక్తిగత అభిప్రాయాలకు విలువ ఇవ్వడం తప్పుకాదు కానీ, వాటి పేరుతో అనుబంధాలను పక్కన పెట్టడం దౌర్భాగ్యం.

2025లో ప్రచురితమైన ప్యూస్ రీసెర్చ్ సెంటర్ (Pew

Research Center) నివేదిక ప్రకారం, భారతదేశంలో సుమారు 72 యువత వ్యక్తిగత జీవితాన్ని కుటుంబ బంధాల కంటే ప్రాధాన్యతనిస్తామని పేర్కొన్నారు. ఇది ఓ ప్రమాద సూచకం. అదే సమయంలో, యునెస్కో 2024లో చేసిన ఒక అంతర్జాతీయ సాంస్కృతిక అధ్యయనంలో భారతదేశం పాశ్చాత్య జీవనశైలిని అత్యంత వేగంగా అనుసరిస్తున్న ఐదు దేశాల్లో ఒకటిగా పేర్కొనబడింది. అంతేకాదు, ఇక్నోమిస్ట్ ఇంటెలిజెన్స్ యూనిట్ (ని.గి) నిర్వహించిన ఒక సర్వే ప్రకారం, గత పదేళ్లలో భారత్‌లో ఉమ్మడి కుటుంబాల శాతం 47 నుండి 28కి తగ్గినట్లు తేలింది. ఇది కేవలం నివాస మార్పులే కాదు, జీవనతత్వపు మార్పుకు నిదర్శనం. పిల్లలు పెరిగిన తర్వాత తల్లిదండ్రులను వదిలిపెట్టి వేరుగా జీవించాలని అనుకోవడం, పండుగలు కలిసి జరుపుకోవడం మానేయడం, పెద్దల సలహాలను పట్టించుకోకపోవడం వంటి ధోరణులు పెరిగిపోతున్నాయి. అయితే ఇది ఒకవైపు ఆధునికత దిశగా మన పురోగతికి గుర్తయినప్పటికీ, మరోవైపు మన అనుబంధాల బలహీనతకు నిదర్శనమవుతోంది. మనం అభివృద్ధి చెందడంలో తప్పు లేదు, కానీ భావోద్వేగాల్ని, బంధాలను కోల్పోవడం మనం గుర్తించాల్సిన విషాదకర విషయం.

సాంప్రదాయాలు భవిష్యత్ మానవతా బీజాలు

సాంప్రదాయాలు అనేవి మానవ సంబంధాల పునాది. ఇవి తరం తరాలకు ఎటువంటి విలువలతో జీవించాలో తెలుపుతాయి. పాశ్చాత్య దేశాల్లో కుటుంబ సభ్యులు వారంలో ఒకసారైనా కలిసి భోజనం చేయాలని స్పష్టమైన ప్రయత్నాలు చేస్తుంటే, మన దేశంలో ఇప్పుడు ప్రతి ఒక్కరు తమ స్మార్ట్ ఫోన్లలో నిమగ్నమై ఉండటం సాధారణమైంది. ఇది శారీరకంగా సమీపంలో ఉన్నప్పటికీ, మనసుల మధ్య దూరాన్ని పెంచుతోంది.

సోషల్ మీడియా, డిజిటల్ ఎకానమీ, ఆన్‌లైన్ విద్యా వ్యవస్థలు, ఉద్యోగాల ఒత్తిడులు.. కలిసి వ్యక్తిని కుటుంబ సంబంధాల నుండి దూరం చేసేలా చేస్తున్నాయి. కానీ ఇటీవల కొన్ని గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో, యువత పాత ఉత్సవాలను పునరుద్ధరించే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. కొందరు స్వచ్ఛంద సంస్థలు గ్రామాల్లో సంస్కృతిక శిబిరాలు ఏర్పాటు చేసి, తరం మధ్య పునరంగీకారానికి మద్దతుగా నిలుస్తున్నారు. సంస్కృతిని కాపాడటం అనేది ప్రతి ఇంట్లో, ప్రతి వ్యక్తిలో మొదలయ్యే మార్పు కావాలి.

వ్యక్తిగత చింతన అవసరం

నేటి కాలంలో మానవుడు గణాంకాలలో కనిపించే ఓ సంఖ్యగా మారిపోతున్నాడు. వృద్ధులు ఒంటరిగా ఉన్నారు. పిల్లలు మొబైల్ స్క్రీన్‌లలో ప్రపంచాన్ని చూస్తున్నారు. మధ్య తరగతి కుటుంబాలు ఉద్యోగాల ఒత్తిడిలో బంధాల కన్నా డెడ్‌లైన్‌లతో బతుకుతున్నాయి.ఇది ఎలాంటి ఒక విధాన దోషమో కాదు,మనల్ని మనమే విచ్ఛిన్నం చేసుకునే నిశ్శబ్ద ప్రక్రియ.అయితే ప్రస్తుతానికే కొన్ని ఉత్తమ మార్గాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఉదాహరణకి, మహారాష్ట్రలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో గ్రామస్తులు ప్రతి ఆదివారం మధ్యాహ్నం ఒకచోట కలుసుకొని బంధుత్వ వలయాల పునర్నిర్మాణానికి కృషి చేస్తున్నారు. తమిళనాడులో గ్రామీణ యువత పాత వాస్తవాన్ని తిరిగి తీసుకురావడానికి సంస్కృతిక నాటకాలను ప్రదర్శిస్తున్నారు.

మన వంతు బాధ్యత: మనం మన సంస్కృతిని బలంగా నిలబెట్టుకునే అవకాశం ఇంకా ఉంది. ఇది ఎటువంటి విధాన వ్యతిరేకత కాదు. ఇది మానవీయతకు సంబంధించిన ఓ ఉద్యమం. ఆధునికతను అంగీకరించడంలో తప్పు లేదు, కానీ మన మూలాల్ని మరిచిపోకూడదు. మనిషి తన అసలైన రూపాన్ని గుర్తుపెట్టుకునే సమయం ఇది. అర్థవంతమైన జీవితం అనేది ఉన్నత ఉద్యోగాలు కాదు, విలాసవంతమైన ఇంటి పరిమాణం కాదు, విలువైన బంధాల ఉనికే అది. మన తరం, మన తర్వాతి తరం ఈ జీవన సత్యాన్ని గ్రహించి, భారతీయతకు అర్థాన్ని చెప్పగలగాలి.

– డా. చిటికెన కిరణ్ కుమార్

ఉత్తరాలు రాసే కళ అంతరిస్తోందా?

పోస్ట్ కార్డు, ఇన్‌లాండ్ కవర్, పోస్టల్ స్టాంపులను పూర్తిగా మరిచిపోయాం. పోస్టు డబ్బాలో ఉత్తరాలు వేయడం ఒకనాటి అనుభవం అయిపోయింది. వందల యేండ్లుగా సమాచార వితరణకు వ్యక్తిగతంగా మాట్లాడడంతో పాటు సుదూర తీరాల ఆత్మీయులకు ఉత్తరాలు రాయడం.. అనే మార్గాలను అనుసరించాం.

నేటి డిజిటల్ యుగంలో ఇంటర్నెట్ వేగానికి సాంప్రదాయ ఉత్తరాలు రాయడమనే ఆచారం కొట్టుకుపోయింది. క్రమంగా ఉత్తరాలు రాసే కళ మసకబారుతోంది. "ఉత్తరాలు రాయడమనే కళ" లేదా "ఆర్ట్ ఆఫ్ లెటర్ రైటింగ్"ను పోషించడం, మన అభిప్రాయాలను నిర్భయంగా చెప్పడం ఓ అద్భుతమైన నైపుణ్యం. మనం రాసే ఉత్తరాలను స్వీకర్తలు తమ జీవితకాలం పాటు అగ్రపథాన ఆస్తులుగా భద్రపరుచుకుంటారు. మనకు వచ్చిన అపూర్వ ఉత్తరాలను కూడా మనం దాచుకొని ఉన్నాం.. అప్పుడప్పుడు వాటిని చదువుకొని గత స్మృతులను నెమరువేసుకుంటున్నాం. ఉత్తరాలు రాయడంతో మానవీయ బంధాలు బలపడతాయి.

ఉత్తరాల ప్రాముఖ్యతను వివరించడం, ఉత్తరాలు రాసే కళ పట్ల అవగాహన కల్పించడం, మానవ సంబంధాలను మెరుగు పరుచుకోవడం.. లాంటి అంశాలను ప్రచారం చేయడానికి ప్రతి యేటా సెప్టెంబర్ ఒకటవ తేదీన 'ప్రపంచ ఉత్తరాలు రాసే దినోత్సవం' లేదా 'వరల్డ్ లెటర్ రైటింగ్ డే' పాటించడం 2014 నుంచి ఆనవాయితీగా మారింది.

నేటి యువతకు ఉత్తరాలు రాసే అలవాటు లేకుండా పోతోంది. డిజిటల్ వేదికల్లో అర్థం పర్థం లేని సమాచారాలను వేగంగా పంపడం లేదా స్వీకరించడం మాత్రమే తెలిసి యువతలో ఆర్ట్ ఆఫ్ లెటర్ రైటింగ్ పట్ల అవగాహన లేకుండా పోతున్నదని గమనించి ఉత్తరాలకు పూర్వ వైభవం కల్పించడానికి ఈ వేదికలను వినియోగించడం జరుగుతోంది. నేడు ఒక పెన్ను, పేపర్ తీసుకొని బాల్య మిత్రులకు లేదా మనల్ని ప్రభావితం చేసిన ఉపాధ్యాయులు లేదా వ్యక్తులకు ఉత్తరం రాసి వారిని విస్మయపరుస్తూ మీ సత్సంబంధాలను గుర్తు చేయండి. మీ మనసు లోతుల్లో దాగిన భావాలను వ్యక్తం చేయడం. ఉత్తరంలో రాసిన ప్రతి అక్షరం గ్రహీతకు సంతోషాల విందును పంచుతుంది. మన అభిప్రాయాలు, మన భావోద్వేగాలు, మన మధ్య నెలకొన్న చిన్న చిన్న భేదాభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేయడానికి ఉత్తరాలు మాత్రమే ఉత్తమ సాధనాలు అని మరిచిపోరాదు.

ఉత్తరాలు రాసే కళ..

మన అభిప్రాయాలు, భావోద్వేగాలు, సమాచార వితరణలు, మానవీయ సంబంధాలు, వ్యక్తిగత అభిప్రాయాలు లాంటి అంశాలను స్పష్టంగా, సరళంగా, కళాత్మకంగా, అర్థవంతంగా, సులభ సరళిలో ఉత్తరాలను రాయడమనే నైపుణ్యాన్ని 'ఆర్ట్ ఆఫ్ లెటర్ రైటింగ్' అని అంటాం. ఉత్తరాలు రాసే కళ ఒక రోజులోనే ఒక ఉత్తరంతోనో రాదు. దీనిని క్రమంగా అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. అత్యంత ప్రభావితం చేసిన ప్రముఖులు రాసిన ఉత్తరాలను చదవడంతో కొన్ని మెళకువలు తెలుసుకోవచ్చు.

ఉత్తరాల్లో మనం రాసిన ప్రతి అక్షరం చదువరిని ఆకట్టుకోవాలి. నేటి యువత, బాలబాలికలకు ఉత్తరాలు రాయడమనే కళ పట్ల ఆసక్తిని పెంచే విధంగా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. మనం రాసిన ఉత్తరం, దానిని పొందిన వ్యక్తులు చిరకాలం ఆ ఉత్తరాలను దాచుకునే విధంగా ఉండాలి.

ఉత్తరం మానవ సంబంధాలు పెంచే ఓ అద్భుతమైన సాధనం. ఉత్తరం రాయడానికి లోతైన ఆలోచనలు చేస్తాం. మన వ్యక్తం చేయవలసిన భావాలను క్రమ పద్ధతిలో రాయడానికి ప్రయత్నం చేస్తాం. ప్రపంచ మానవాళిని ప్రభావితం చేసిన ప్రముఖుల ఉత్తరాలు నేటికీ ప్రజాదరణలో ఉన్నాయి. మన సమీప బంధువులు, కుటుంబ సభ్యులు, మిత్రులు, పెద్దలతో మానవీయ సంబంధాలను బలోపేతం చేసుకోవడానికి ఉత్తరాలు రాసే కళ ఉపకరిస్తుందని తెలుసుకొని వేచి నుంచే ఉత్తరాలు రాయడం ఒక అలవాటుగా చేసుకుందాం. ఉత్తరాలు రాస్తూ మన స్నేహితులు, బంధువులను సంతోష భావాక్షర సాగరంలో ముంచేద్దాం.

– డాక్టర్ బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి

పసివయసులోనే..

కథ

రంగారావు కైవల్యపురం ఎంపి. ఉదయం పనిమీద తన ఇంట్లోంచి కారులో బయల్దేరాడు. ఇంటి గేటు దాటుతూ కొద్ది దూరంలో కొంతమంది పిల్లలు తెల్ల దుస్తుల్లో తన కోసం ఎదురు చూస్తూ నుంచోడం ఆశ్చర్యం కలిగించింది. వారిలో చిన్న

తరగతుల నుండి పెద్ద తరగతుల వరకు పిల్లలుండడం చూశాడు. కారు ఆపించి వారి దగ్గరికి వెళ్ళి "నా కోసమేనా మీరంతా ఎదురు చూస్తున్నది, ఎందుకు?" అని అడిగాడు చిరు నవ్వుతో.

"మీరు మన ఊరు బాగోగులు చూస్తారట, అంతే కాకుండా మన పొరుగు రాష్ట్రాల వారితో కూడా మీకు సత్సంబంధాలు ఉంటాయట కదా, మా మాస్టారు గారు చెప్పారు" అన్నాడు అఖిల్.

"అవును" తలూపుతూ అన్నాడాయన.

"అయితే మన పొరుగు రాష్ట్రంలో వచ్చిన వరదకు అక్కడి వాళ్లందరూ సమస్తం కోల్పోయారని, తినడానికి తిండి, కట్టుకోడానికి బట్టలు లేకుండా బాధ పడుతున్నారని టీవీల్లో చూశాం. మా వంతుగా ఇదిగో ఈ డబ్బు సేకరించి పట్టుకొచ్చాం. దయచేసి ఇది వాళ్లకు చేరవేయండి. ఇది చాలా తక్కువ డబ్బే. కానీ, కనీసం ఒక్కరిద్దరికైనా కడుపు నిండుతుంది. అందుకని.." అంది శ్యామల.

"తప్పకుండా ఇస్తానమ్మా! మీరు చేసే ఈ సహాయం తక్కువదేమీ కాదు. ఇది ఎంతో మందికి స్ఫూర్తినిస్తుంది. రాష్ట్రాలు, దేశాల మధ్య ఎల్లలుండేది పరిపాలన సౌలభ్యం కోసం తప్ప సహాయ సహకారాలు అందజేసుకోడానికి కాదు. పసి పిల్లలైనా పెద్ద మనసు కనబరిచారు" అని వాళ్లని అభినందించాడు.

ఆ పిల్లలతో ఫొటోలు తీసుకొని వారి స్కూలు ప్రిన్సిపల్‌కి, స్థానిక వార్తాపత్రికలకు వాటిని పంపాడు.

మరుసటి రోజు "వరద బాధితులకు పసిపిల్లల ఉడతా సాయం" "పసితనం ప్రదర్శించిన ఔదార్యం" "చిట్టి చేతుల పెద్ద సహాయం" వంటి పతాక శీర్షికలతో దినపత్రికలు వెలువడ్డాయి.

పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు, ఉపాధ్యాయులతో సహా పిల్లల తల్లిదండ్రులూ తమ పిల్లల పరోపకార చింతనకు చలించిపోయారు. పసివయసులో మొలకెత్తిన మానవత్వం, ముందు ముందు ఆకాశమంత ఎదిగి శాఖోపశాఖలుగా విస్తరిస్తుంది.

– ప్రతాప వెంకట సుబ్బారాయుడు

బాలగేయం

ప్రశ్నలు

వింతగా కనిపించే వాటిని
అడిగి తెలుసుకో చూస్తారు
ఆశ్చర్యాలు కలిగినంతనే
ఆహా ఓహో అంటారు.

పెద్ద వాళ్ళు చెప్పిన వాటిని
పరిపరి విధముల చూస్తూనే
విషయాలెన్నో తెలవగానె
ఇక మీరే గురువులవుతారు.

ప్రశ్నే విజ్ఞానానికి రహదారి
వాటి జవాబులు ఉపకారి
ఇంటా బయట ఎక్కడనైనా
ప్రశ్నిస్తూనే ఎదగాలి
చదువులు బాగా చదవాలి
జ్ఞానాలెన్నో పొందాలి.

– పెందోట వెంకటేశ్వర్లు
సిద్దిపేట

హలో ఫ్రెండ్...

చిన్నారుల ప్రశ్నలకు
వార్త సిఎండి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్
గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

ఎ.భార్గవి, నిడదవోలు

ప్రశ్న: సహజమైన ముత్యాలు ఎలా ఏర్పడతాయి?

జవాబు: నత్తలు లేదా ఇతర మొలస్కన్ జీవుల్లో లోపలి అవయవాలను కప్పి వుంచేందుకు ఓ పొర ఉంటుంది. దీన్నే మాంటెల్ అని అంటారు. ఈ మాంటెల్ నుండి ఓ ప్రత్యేకమైన ద్రవం బయటకు స్రవిస్తుంటుంది. ఈ ద్రవాన్ని నాక్రే అంటారు. ఏదైనా ఫారెన్ బాడీగానీ లేదా చిన్న పరాన్నజీవిగానీ, నత్త లేదా మొలస్కన్స్‌కు తగిలినప్పుడు నాక్రే అనే ద్రవ పదార్థం గుండ్రటి పలుచని పొరలు పొరలుగా ఏర్పడుతుంది. ఇలా ఒకదాని మీద ఒకటి అనేక పొరలు ఏర్పడటంతో అది ముత్యంగా రూపొందుతుంది.

ఎస్.సర్వమంగళ, చిదంబరం

ప్రశ్న: వజ్రం ఎలా ఏర్పడుతుంది?

జవాబు: వజ్రం స్ఫటిక రూపంలో ఉండే బొగ్గు వంటిది. భూ అంతర్భాగాలలో లభిస్తుంది. వజ్రం ఉష్ణవాహకమే అయినా దీనిగుండా విద్యుత్ ప్రవహించదు. సహజ వజ్రాలనేవి గనుల నుంచే వెలికి తీస్తారు. ఇది 900 డిగ్రీ సెంటీగ్రేడ్‌లో కాలడం ప్రారంభమై నెమ్మదిగా వాతావరణంలోని ప్రాణవాయువుతో కలిసి బొగ్గుపులుసు వాయువు (కార్బన్ డై ఆక్సైడ్)గా మారుతుంది. భూ అంతర్భాగాలలోని అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలో బొగ్గు వజ్రంగా రూపాంతరం చెందుతుంది. ప్రపంచ స్థాయిలో ఆఫ్రికా ఖఖండంలో సహజ వజ్రాలు అధికంగా లభిస్తాయి.

అమ్మతనం కాపాడేందుకు ఆరాటం..

సృష్టిలో ప్రతి ప్రాణికీ జన్మప్రదాత 'అమ్మ'. ప్రసవ వేదన పడేది అమ్మ. ప్రాణ ప్రతిష్ట పోసేది అమ్మ. ప్రతి స్త్రీ జీవితంలో 'మాతృత్వం' అనేది ఒక దివ్య మధురానుభూతి. పెళ్లైన ప్రతి జంట కాలానుగుణంగా తల్లిదండ్రులు కావాలని కలలు కనడం సర్వసాధారణం. అయితే, మారిన జీవనశైలి, ఉరుకులు పరుగుల పోటీ జీవితంలో మానసిక వత్తిడి, పర్యావరణ కాలుష్యం లాంటి కారణాలతో కొంత మంది జంటల ఈ కల అంత సులభంగా సాకారం కావడం లేదు.

ఇటీవలి కాలంలో వంధ్యత్వ శాతంలో పెరుగుదల, గర్భధారణను ఆలస్యం చేస్తున్న జంటల సంఖ్య పెరుగుదల, పెరుగుతున్న అవగాహన కారణంగా ఇన్ విట్రో ఫెర్టిలైజేషన్ (ఐవిఎఫ్), ఇతర సహాయక పునరుత్పత్తి సాంకేతికతలకు (ఏ ఆర్ టి) డిమాండ్ పెరుగుతోంది. కాగా, భారతదేశంలో వంధ్యత్వ సమస్యతో బాధపడుతున్న జంటల కోసం ఇన్ విట్రో ఫెర్టిలైజేషన్ (ఐవిఎఫ్) అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన, అధునాతన వంధ్యత్వ చికిత్స.

వంధ్యత్వ చికిత్స లభ్యత

భారతదేశంలో ప్రధానంగా ప్రైవేట్ రంగం ద్వారా వంధ్యత్వ చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ సామాన్యులకు వాటి లభ్యత గణనీయంగా తగ్గిపోతోంది. అధిక ఖర్చులు, ప్రభుత్వ రంగ సేవల కొరత, పట్టణ, గ్రామీణ మౌలిక సదుపాయాల మధ్య విస్తృత అంతరం దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా ఇటీవలి కాలంలో ప్రభుత్వ చొరవతో మారుతున్న నిబంధనలు, ప్రజలలో పెరుగుతున్న అవగాహనతో పరిస్థితిలో కొంత ఆశావహ మార్పు గోచరిస్తున్నప్పటికీ ముఖ్యమైన అడ్డంకులు అలాగే అపరిష్కృతంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఇటీవలి గణాంకాల ప్రకారం, భారతదేశంలోని దదాపు 27.5 మిలియన్ల వంధ్య జంటలలో ఒక శాతం ఐవిఎఫ్ సహా సహాయక పునరుత్పత్తి సాంకేతికతను (అసిస్టెడ్ రిప్రొడక్టివ్ టెక్నాలజీ) ఆశ్రయిస్తారు. 2025లో భారతీయ ఐవిఎఫ్ మార్కెట్ వేగంగా వృద్ధి చెందుతుండగా, దేశవ్యాప్తంగా 2,500 కంటే ఎక్కువ సంతానోత్పత్తి కేంద్రాలు మెట్రో నగారాలలో (ఢిల్లీఎన్‌సిఆర్, ముంబై, అహ్మదాబాద్, చెన్నై, కోల్‌కతా, హైదరాబాద్, బెంగళూరు, పూణే) కేంద్రీకృతమై ఉన్నాయి. ఇన్‌విట్రో ఫెర్టిలైజేషన్ (ఐవిఎఫ్) అనుసరించే చాలా మంది మహిళలలో గర్భధారణ విజయవంతం అయ్యేందుకు సాధారణంగా రెండు నుండి మూడు చక్రాలు (సైకిల్స్) అవసరం అవుతుంది. అయితే, స్త్రీ వయస్సు, రోగ నిర్ధారణ, ఆరోగ్య పరిస్థితి వంటి అంశాలు చక్రాల సంఖ్యను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. సగటున, ప్రతి ఐవిఎఫ్ చక్రం చికిత్సకు దాదాపు రూ.70,000 నుండి రూ.1,25,000 వరకు ఖర్చవుతుంది. కాగా ఈ మొత్తం ఆసుపత్రి నుండి ఆసుపత్రికి మారుతూ ఉంటుంది. భారతదేశంలో ప్రపంచ స్థాయి సంరక్షణ, అధిక విజయ రేటును అందించే అనేక అగ్రశ్రేణి ఐవిఎఫ్ కేంద్రాలుగల ఉత్తమ నగరాల్లో ఢిల్లీ ఒకటిగా నిలుస్తుంది.

భారతదేశంలో సరోగసి

భారతదేశంలోని 2022 సరోగసీ (నియంత్రణ) చట్టం దోపిడీని నిరోధించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నప్పటికీ, సంతానోత్పత్తి లేక నిరాశానిస్పృహలకు గురైన జంటలు, దుర్బల మహిళలను దోపిడీ చేసే అక్రమ శిశువుల అక్రమ రవాణా పథకాలు దేశంలో అప్పుడప్పుడూ బయట పడుతూనే ఉన్నాయి. ఐవిఎఫ్, సరోగసీ (అద్దె గర్భం) ముసుగులో పనిచేసే నేరపూరిత నెట్‌వర్క్‌లు తప్పుడు పత్రాలను సృష్టించి పెద్ద మొత్తంలో డబ్బుకు అక్రమ రవాణా చేయబడిన శిశువులను విక్రయిస్తాయి.

భారతదేశంలో పుట్టబోయే బిడ్డకు సరోగెట్ తల్లితో జన్యు పరమైన సంబంధం లేకుండా తల్లిదండ్రుల గుడ్డు, వీర్యకణాలను ఉపయోగించి ప్రయోగశాలలో పిండాన్ని తయారు చేసి తర్వాత ఆ పిండాన్ని సరోగెట్ తల్లి గర్భంలో ప్రవేశపెట్టే 'గెస్టేషనల్ సరోగసీ' (Gestational Surrogacy), సరోగెట్ తల్లి గుడ్డును తండ్రి వీర్యకణంతో ఫలదీకరణం చేసే 'ట్రెడిషనల్ సరోగసీ' (Traditional Surrogacy) పద్ధతుల ద్వారా తల్లిదండ్రులయ్యే అవకాశం ఉంది. అయితే, ట్రెడిషనల్ సరోగసీ పద్ధతిలో సరోగెట్ తల్లికి పుట్టే బిడ్డతో జన్యు పరమైన సంబంధం ఉండడంతో న్యాయపరమైన చిక్కులు ఉండే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఈ విషయంలో ముందుగానే న్యాయ పరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తప్పనిసరి.

అమ్మకానికి 'అమ్మతనం'

సరోగసీ (నియంత్రణ) చట్టం, 2021 వాణిజ్య సరోగసీని నిషేధించేందుకు, నైతిక ప్రమాణాలను స్థాపించడానికి, మహిళలను ఆర్థిక దోపిడీ నుండి రక్షించడానికి రూపొందించబడింది. భారతదేశంలో వాణిజ్య సరోగసీ ప్రక్రియను నిషేధించినందున, ఇప్పుడు అది అక్రమ మార్గంలో దుర్వినియోగం అవుతోంది. సంతానం లేని భారతీయ జంటలకు పరోపకార ఏర్పాట్లకు పరిమితం చేయాల్సిన ఈ చట్టం, దోపిడీని తొలగించడానికి బదులుగా దుర్బల మహిళలకు మరింత ప్రమాదకరంగా పరిణమించింది. పారదర్శక నియంత్రణ లేకపోవడం వలన ప్రధానంగా స్వల్పాదాయ నేపథ్యం, నమోదుకాని దాతల ద్వారా మహిళలు ఐవిఎఫ్ దుర్వినియోగానికి గురవుతుంటారు. తమ ఆర్థిక అవసరాలను తీర్చుకునేందుకు మహిళలు తమ అండాలను అమ్ముకునేలా మధ్యవర్తులు వారిని ప్రలోభపెట్టి బలవంతం చేస్తారు.

పని పూర్తయిన తరువాత కొందరు మధ్యవర్తులు, క్లినిక్‌లు సదరు మహిళలకు ఎంతో కొంత ముట్టచెప్పి ఒప్పందం కుదుర్చుకున్న మొత్తాన్ని చెల్లించకుండా దాటవేస్తారు. గర్భధారణ విజయావకాశాలను పెంచడానికి, కొన్ని క్లినిక్‌లు బహుళ పిండ బదిలీలను నిర్వహించడం, హార్మోన్ చికిత్సల దుష్ప్రభావాలను పూర్తిగా వివరించకపోవడం వలన పిండదాతలు అనారోగ్యానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. సరైన పరిహారం లభించని పిండదాతలు తరచుగా ఐవిఎఫ్ ప్రక్రియానంతరం ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యలకు అవసరమైన తదుపరి సంరక్షణను భరించలేరు.

సికిందరాబాద్‌లోని యూనివర్సల్ సృష్టి ఫెర్టిలిటీ సెంటర్ ద్వారా సరోగసీ ప్రక్రియ ద్వారా బిడ్డను పొందిన జంట అనుమానం వచ్చి డిఎన్ఏ పరీక్ష

నిర్వహించగా, వారికి అందించబడిన బిడ్డతో వారికి జీవసంబంధమైన సంబంధం లేదని తేలింది. విషయాన్ని వారు జూలై 2025లో పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయగా, పోలీసుల విస్తృత దర్యాప్తులో అది బహుళ సంవత్సరాల రాకెట్టును బహిర్గతం చేసింది. పోలీసుల ప్రకారం, క్లినిక్ యజమాని ఐవిఎఫ్ బదులు సరోగసీకి జంటను ఒప్పించి, సరోగసీ నిర్వహించకుండానే రూ.35 లక్షలు వసూలు చేశారు. వాస్తవానికి, సరోగసీ ప్రక్రియలను నిర్వహించకుండానే తరచుగా పేద కుటుంబాల నుండి ఏజెంట్ల ద్వారా నవజాత శిశువులను కొనుగోలు చేసి సంతానం లేని జంటలకు లక్షల్లో విక్రయించింది.

'అమ్మతనం' కాపాడేందుకు ఆరాటం

మానవ జన్మ అనేది ఈ సృష్టిలో ఒక అద్భుతం. ఒక వ్యక్తి జీవితంలో ఒక్కసారి మాత్రమే జన్మిస్తాడని మనం అనుకుంటాం. కానీ లిన్లీ హోప్ అనే శిశువుకు టెక్సాస్ రాష్ట్రం, హ్యూస్టన్‌లోని టెక్సాస్ చిల్డ్రన్స్ ఫీటల్ సెంటర్ హాస్పిటల్‌లో మార్చ్ 2016లో డాక్టర్ ఒలుయింకా ఒలుటోయ్, అతని శస్త్రచికిత్స భాగస్వామి డాక్టర్ కాస్ వారి బృందం రెండు సార్లు జన్మించే అరుదైన అవకాశం కల్పించారు. ఈ డాక్టర్ల బృందం 23 వారాల గర్భధారణ సమయంలో, గర్భస్థ పిండం తోక ఎముకపై ఏర్పడిన ఒక పెద్ద కణితి తల్లి నుండి సరఫరా అయ్యే రక్త ప్రవాహాన్ని గ్రహిస్తూ గర్భస్థ శిశువు గుండెను దెబ్బతీయడం ప్రారంభించడంతో, గర్భస్థ పిండం తల్లి మావి, గర్భాశయానికి అనుసంధానించబడి ఉండగానే పాక్షిక ప్రసవం గావించి అత్యంత క్లిష్టమైన శస్త్రచికిత్స నిర్వహించి పిండం తోక ఎముక నుండి దాదాపు 90 శాతం సాక్రోకోసైజియల్ టెరాటోమాను (అరుదైన వెన్నెముక కణితి) తొలగించారు. ఆ తర్వాత వైద్య బృందం గర్భస్థ పిండాన్ని 13 వారాల పాటు అభివృద్ధి చెందడానికి తిరిగి తల్లి గర్భంలోకి ప్రవేశపెట్టారు.

ఆ తర్వాత గర్భస్థ శిశువు 36 వారాల అనంతరం సిసెక్షన్ ద్వారా దాదాపు పూర్తి కాలానికి ఆరోగ్యకరమైన శిశువుగా 5 పౌండ్ల, 5 ఔన్సుల బరువుతో విజయవంతంగా జన్మించగా ఆమె తోక ఎముక నుండి కణితి మిగిలిన భాగాన్ని తొలగించడానికి రెండవ, చిన్న శస్త్రచికిత్స నిర్వహించారు. ఆ విధంగా ప్రపంచంలోనే రెండు సార్లు జన్మించిన వ్యక్తిగా లిన్లీ హోప్ బౌమర్ చరిత్ర సృష్టించింది. నాణేనికి బొమ్మ, బొరుసు ఉన్నట్టే వైద్యరంగంలో కూడా రెండు పార్శ్వాలు ఉన్నాయి. ఒకవైపు వృత్తి ధర్మాన్ని త్రికరణశుద్ధిగా నిర్వహిస్తూ 'అమ్మతనాన్ని' అమ్మి అమ్మతనాన్ని కాపాడేందుకు ఆరాటపడే డాక్టర్ ఒలుయింకా ఒలుటోయ్, అతని శస్త్రచికిత్స భాగస్వామి డాక్టర్ కాస్ లాంటి వారు, మరో వైపు 'అమ్మతనాన్ని' అమ్మి సొమ్ము చేసుకునేందుకు ఎంతటి నైచ్యానికైనా ఒడిగట్టే సికిందరాబాద్‌లోని యూనివర్సల్ సృష్టి ఫెర్టిలిటీ సెంటర్ లాంటి డాక్టర్లు మన మధ్య ఉన్నారు.

- యేచన్ చంద్ర శేఖర్

> వినడం నేర్చుకుంటే అవివేకుల మాటలలో కూడా అనేక యదార్థాలు లభిస్తాయి.
> – కొల్లిపర పాండురంగారావు

కథ

తృప్తి

తాళ్ళూరి లక్ష్మి

పూజ గదిలో శ్రీమతి వాయిస్తున్న గంటలకి ఒక్కసారి ఉలిక్కిపడి లేచాను. సమయం తొమ్మిదైనట్లుంది. రాత్రి ఆఫీసు పనిమీద ఇంటికి రావడం బాగా ఆలస్యమయిందేమో..! పొద్దుటే నిద్ర లేవలేకపోయాను. లేకపోతే ఈపాటికే ఆఫీసుకి వెళ్ళడానికి తయారవవలసిన వాడిని. ఇంక ఆదరా బాదరాగా తయారవ్వాలి. లేకపోతే ప్రతివాడికి సంజాయిషీలు ఇచ్చుకోలేక చావాలి.

తువ్వాలు తీసుకుని బాత్రూంకి బయలుదేరాను. మా ఆవిడ పూజ గదిలో దైవ ప్రార్థన చేసుకుంటూ పూజ చేసుకుంటోంది. ఎప్పుడు లేచిందో ఏమో. పిల్లల్ని స్కూలుకి పంపించేసి, వంటా గట్రా చేసేసి, ధ్యానంగా పూజ చేసుకుంటోంది. నేను తయారవ్వగానే టిఫిన్ పెట్టేసి లంచ్ బాక్స్ ఇచ్చి ఆఫీసుకి పంపడంతో ఆవిడ ఉదయం కార్యక్రమాలలో ఒక అంకం ముగుస్తుంది. తరువాత ఇల్లు శుభ్రం చేసుకోవడం, బట్టలుతకడం, పిల్లలకి సాయంత్రానికి కావలసిన టిఫిన్లు చేయడం.. అలా రోజంతా పనులే పనులు.

నాకప్పుడప్పుడు తనని చూస్తే ఎంతో ఈర్ష్యగా ఉంటుంది, అన్ని పనులు చేసుకుంటూ, పిల్లల ఆలనా పాలనా చూసుకుంటూ, ఏ చీకూ చింతా లేకుండా అంత నిశ్చింతగా ఎలా ఉండగలుగుతుందా? అని. తనతో అదే మాట అంటే నవ్వేసి "మీ పనితో పోలిస్తే నాదెంత?" అంటూ తేలికగా తీసిపారేస్తుంది.

"నేను కూడా తనలాగా ఉండగలిగితే ఎంత బాగుండు.." అని ఎప్పుడూ అనిపిస్తుంది. కానీ గుండె పొరల్లో ఎక్కడో రగులుతున్న అసంతృప్తి స్థిమితంగా ఉండనీయదు. చదువుకునే రోజుల్లో కన్న కలలన్నీ గాలి బుడగలై పరిహసిస్తుంటే ఇదీ ఒక బతుకేనా అనిపిస్తుంది.

నాకు చిన్ననాటి నుండీ సాహిత్యమంటే ఎంతో మక్కువ. అందుకే ఇంటర్‌లో మంచి మార్కులు వచ్చినా కూడా ఇంజనీరింగ్, సైన్సు తదితర కోర్సులు చెయ్యకుండా బియ్యే తెలుగు లిటరేచర్ చేశాను. కుటుంబ పరిస్థితుల కారణంగా పై చదువులు చదవలేకపోయాను. చదువు అయిపోగానే ఒక దినపత్రికలో సంపాదక శాఖలో ఉద్యోగం వస్తే ఎంతో ఆనందంగా చేరిపోయాను.. వృత్తి, ప్రవృత్తి రెండు ఒకటయ్యాయని. అయితే చేరిన ఏడాదికే తెలిసిపోయింది నా ఆశలన్నీ అడియాసలని. పత్రికకు కావలసిన సమాచారం సకాలంలో అందించడానికి ప్రతిరోజు ఉరుకులు పరుగులే. తగినంత సిబ్బంది లేకపోవడంతో రాసిన ప్రతిని తిరిగి చూసుకోవడానికి కూడా వ్యవధి ఉండేది కాదు. అప్పుడప్పుడు ఎవరైనా రిపోర్టర్ రాకపోతే వారి పని కూడా చెయ్యవలసి వచ్చేది. సమయా భావం, ప్రతిరోజు గడువులు మీరకుండా పనులు పూర్తి చెయ్యాల్సిన బాధ్యతతో రోజు రోజుకి నాలో సృజనాత్మక శక్తి తగ్గిపోతోందేమోనన్న భావన కలిగేది.

పనికి తగ్గ ప్రతిఫలం లభించటం లేదనిపించి అప్పుడప్పుడు ఎడిటర్ గారితో మొరపెట్టుకుంటే ఆయన "రావుగారూ! కొంచం ఓపిక పట్టండి. సర్క్యులేషన్ పెరగగానే అందరికీ జీతాలు పెంచుతానని ఓనర్ గారు చెప్పారు" అని సర్ది చెప్పేవారు. మరి ఆ సర్క్యులేషన్ పెరిగేదెప్పుడో, తాము ఈ చాలీ చాలని జీత భత్యాల నుంచి బయట పడేదెప్పుడో పైవాడికే తెలియాలి. ఏదో శ్రీమతి గుంభనగా, చాకచక్యంతో బతుకుబండిని లాక్కొస్తోంది కనక సరిపోయింది కానీ లేకపోతే నా పాట్లు పగవాడికి కూడా వద్దన్నట్లు ఉండేవి.

ఎదుగూ బొదుగూ లేని ఈ జీవితంతో విసుగొచ్చేస్తోంది. ఒక సరదా లేదు. పాడూ లేదు. ప్రతిదానికీ జేబులు తడుముకోవాల్సిందే. రోజంతా పని, పని, పని. అంతే తప్ప భార్యతోను, పిల్లలతోను ఒక్క క్షణం తీరిగ్గా కూర్చుని ముచ్చటగా మాటలాడిందే లేదు. జీవితం చాలా యాంత్రికంగా తయారైపోయింది. శ్రీమతితోను, పిల్లలతోను సరదాగా బయటకు వెళ్ళి ఎన్ని రోజులైంది..?

ఆలోచనలతోనే పనులన్నీ కానిచ్చుకుని ఆఫీసుకి బయలుదేరాను. ఆఫీసు చేరగానే ఎడిటర్ గారు పిలుస్తున్నారని అటెండర్ చెప్పాడు. ఇంత ప్రొద్దుటే నాతో పనేమి పడిందా..? అనుకుంటూ ఎడిటర్ గారి గదిలోకి వెళ్లాను. నన్ను చూడగానే ఎడిటర్ గారు కూర్చోమని చెప్పి మొదలెట్టారు..."రావు గారూ! చాలా రోజుల నుంచీ ఒక విషయం మమ్మల్ని బాగా కలవర పెడుతోంది. మనం ప్రచురిస్తున్న వార్తలలోని అంశాలలో అధిక శాతం హింసా ప్రవృత్తికి, అనైతికతలకు సంబంధించినవే ఉంటున్నాయి.

పేపర్ తెరిస్తే మొదటి పేజీ నుండి చివరి పేజీ వరకు ఎక్కడ చూసినా దోపిడీలు, మానభంగాలు, కుట్రలు, హత్యలు, చోరీలు, మోసాలు, రాజకీయ కుతంత్రాలు, అధికార దుర్వినియోగం, ఆక్సిడెంట్లు, కబ్జాలకు సంబంధించిన వార్తలే. వార్తలన్నీ ఈనాటి పరిస్థితులను ప్రతిబింబిస్తూ, అద్దం పట్టినట్టున్నా అవి సమాజాన్ని మరింత భ్రష్టు పట్టిస్తాయోమోనని భయం వేస్తోంది.

నా ఉద్దేశంలో సమాజంలో ఈ నాటికీ కొద్దో గొప్పో మంచి ఇంకా మిగిలే ఉందని. దురదృష్టవశాత్తు ఆ మంచికి ఎక్కువగా ప్రాచుర్యం లభించటం లేదు. ఆ ప్రాచుర్యం కనక లభిస్తే గోరంత దీపం కొండంత వెలుగునిచ్చినట్టు సమాజంలో మంచి మరింత పెరిగే అవకాశం లభిస్తుంది.

అందుకే మన వంతుగా వచ్చే వారం నుండి మన పత్రికలో సమాజంలో జరుగుతున్న మంచిని వెలికి తీసే ఆశావహక దృక్పథంగల అంశాలను, వార్తలను కొన్నిటి నైనా ప్రతి రోజూ ప్రచురించాలని నిర్ణయించాం.

ఈ బృహత్ కార్యాన్ని మీ పైన ఉంచుతున్నాను. రెండు వారాల పాటు మీరు ఈ పని పైనే ఉండి మచ్చుకగా కొన్ని కథనాలను తయారు చేస్తే వాటికి వచ్చే ప్రాచుర్యం చూసి భవిష్య ప్రణాళికను నిర్ణయించవచ్చు. ఈ కథనాలు సగటు మనిషి బతుకు జట్కాబండిని కొంతవరకైనా పూలరథంగా మార్చగలిగితే మనం సఫలీకృతులమైనట్టే" అంటూ ముగించారు.

"మీకేమి కావాలో అడగండి సార్! మాకు తెలిసిందంతా చెబుతాం" బదులిచ్చాడు వెంకటయ్య.

....

"సారు, నా పెనిమిటి వెంకటయ్య" బక్కగా, పొడుగ్గా నవ్వు ముఖంతో ఉన్న ఒక వ్యక్తిని నాకు పరిచయం చేసింది మా పనమ్మాయి పుష్ప.

"కూర్చోండి సార్" అంటూ ఒక చిన్న ప్లాస్టిక్ కుర్చీని నాకు వేశాడు వెంకటయ్య. ఆరిళ్ళ చావడి అది. దాదాపు నూట యాభై గజాల స్థలంలో ఒక వైపు మూడు, మరోవైపు మూడు ఆస్‌బెస్టాస్ షీట్లు కప్పిన గదులు. ఒక్కో గదిలో ఒక్కో కుటుంబం అద్దెకుంటోంది. కొంచెం దూరంలో అందరికీ కలిపి ఒక స్నానాల గది. మరుగుదొడ్డి. ఒక మూల వేసిన వేప చెట్టు ఏపుగా పెరిగి అన్ని వాటాలకి కావలసినంత నీడని, చల్లటి గాలిని ఇస్తోంది. ప్రహరీ గోడ చుట్టూతా పూల మొక్కలు అందంగా పెరిగున్నాయి.

నేను పరిసరాలు పరిశీలిస్తుండగానే పుష్ప వేడి వేడి టీ తెచ్చిచ్చింది తాగమని. నేను టీ తాగుతుంటే వెంకటయ్య అడిగాడు "నాకేం కావాలో చెప్పమని".

వెంకటయ్యతో మాట్లాడే ముందు నేను జరిగింది ఒకసారి పునరావలోకనం చేసుకున్నాను. ఎడిటర్ గారితో మాట్లాడిన తర్వాత నా దినవారీ పనులన్నీ నా సహచరులలో ఒకరికి అప్పచెప్పి నేను నా ప్రణాళికను తయారు చేసుకోవడం మొదలెట్టాను. నా కార్యక్రమం మొదట బడుగు జీవులతో మొదలు పెడితే బాగుంటుందనిపించింది. వారి జీవితాలైతే ఎన్నో కథలు, వ్యథలు కలగలిసి చాలా సందేశాలను సమకూర్చగలవనిపించింది. ఆ సాయంత్రం కొంచెం తొందరగా ఇంటికి చేరుకుని మా పనమ్మాయితో మాట్లాడితే కొంత సమాచారం లభిస్తుందని తొందరగా ఇంటికి వెళ్ళాను, మా పనమ్మాయి పుష్పతో మాట్లాడిన పర్యవసానమే ఈ రోజు వాళ్ళింటికి నా రాక.

"ఏమీ లేదు వెంకటయ్యా! మా పత్రికలో రాయడానికి కొన్ని కుటుంబాల జీవన విశేషాలు అవసరమయ్యాయి. పుష్పనడిగితే మీ ప్రాంగణంలోనే అయిదారు కుటుంబాలు నివసిస్తున్నాయని చెప్పింది. మీ అందరితోను మాట్లాడితే నాకు కావాల్సిన సమాచారం లభిస్తుందనిపించి ఇక్కడికి వచ్చాను". "మీకేమి కావాలో అడగండి సార్! మాకు తెలిసిందంతా చెబుతాం" బదులిచ్చాడు వెంకటయ్య.

ఆ తరువాత నేను అడిగిన ప్రశ్నలకు వెంకటయ్య, పుష్ప ఇచ్చిన జవాబుల ద్వారా తెలిసిందేమిటంటే– వెంకటయ్య, పుష్ప గత పదేళ్లుగా ఈ ప్రాంగణంలోనే ఉంటున్నారు. వారికి సంతానం ముగ్గురమ్మాయిలు. పెద్ద అమ్మాయి డిగ్రీ కోర్స్, రెండో అమ్మాయి ఇంటర్, మూడో అమ్మాయి పదో క్లాసు చదువుతున్నారు. వెంకటయ్య సాయంత్రం పూట మెయిన్ బజార్‌లో బండిమీద మిర్చి బజ్జీలు.. వగైరా వేసి అమ్ముతుంటాడు. పుష్ప పొద్దుటి పూట అయిదారిళ్ళలో ఇంటి పని చేసి, సాయంత్రాలు భర్తకు చేదోడువాదోడుగా మిర్చి బండి దగ్గర ఉంటుంది. వారి నెల సంపాదన గురించి అడిగితే వెంకటయ్య చెప్పాడు "అన్ని ఖర్చులు పోను నాకు రోజుకి అయిదారు వందలు మిగులుతాయి సార్. పుష్పకి అన్నిళ్ళు పని చేస్తే పదివేలదాకా వస్తాయి".

"మరి ఈ సంపాదనతో ముగ్గురు పిల్లల్ని చదివించడం కష్టంగా లేదూ?" "కష్టమే సార్! ఐతే మీలాంటి దయగల మహారాజులెందరో సాయపడి ఆదుకుంటున్నారు. ఈ ఇంటి యజమాని మాకే కాదు, ఇక్కడున్న అన్ని కుటుంబాలకి నామమాత్రపు అద్దెకే ఇళ్ళనిచ్చిన మహానుభావుడు. పిల్లా పీచూ లేని మేం మిరిచ్చే అద్దెనేమి చేసుకుంటాం. మా వల్ల నలుగురు బాగుపడితే చాలు.. అదే మాకు సంతృప్తి" అంటాడు. అలాగే ప్రభుత్వం ఇచ్చేస్కాలరిషిప్‌లతో, దాతలు చేసే ధనసహాయంతోను పిల్లలను చదివించగలుగు తున్నాం". "పిల్లలకి చదువులో మార్కులెలా వస్తున్నాయి?" "శ్రీను మాష్టారి దయవల్ల అందరికీ మంచి మార్కులే వస్తున్నాయి సార్!" బదులిచ్చాడు వెంకటయ్య.

"శ్రీను మేష్టారా? ఆయనెవ్వరు?" కుతూహలంగా అడిగాను. "ఆయనో రిటైర్డ్ స్కూల్ మాష్టారు సార్! ఇక్కడే ఒక వాటాలో ఉంటున్నారు సార్! పిల్లలు ఇక్కడ లేరు. భార్య పోతే తనకి వచ్చే పింఛను డబ్బుతో గడుపుతూ ఈ బస్తీలో ఉండే పిల్లలందరికీ ఉచితంగా చదువులు చెబుతున్నారు సార్. మంచి ప్రాంతంలో ఉండే స్తోమత ఉన్నా మా అందరి కోసం ఇక్కడే ఉండడానికి ఆయన నిశ్చయించుకున్నారు. ఆయన దయవల్ల మా పిల్లలే కాదు, మరెంతో మంది బస్తీ పిల్లలు కూడా బాగా చదువుకోగలుగుతున్నారు. ఈ బస్తీలో ఆయన్ని ఓ దేవుడిలా చూస్తారు" "ఆయన్నోసారి కలవడానికి వీలవుతుందా?" "ప్రస్తుతం శ్రీను మాష్టారు బయటికెళ్లారు సార్. రాగానే మీకు పరిచయం చేస్తాను".

"చాలా సంతోషంగా ఉంది వెంకటయ్య. ఎన్ని ఇబ్బందులున్నా పిల్లల్ని బాగా చదివిస్తున్నావు" మనస్ఫూర్తిగా మెచ్చుకున్నాను.

"నిజమైన కష్టాలంటే మా లక్ష్మక్కవే సార్. ఒంటి చేత్తో సంసారాన్ని లాగుకొస్తోంది" "లక్ష్మక్క ఎవరు?" కుతూహలంగా అడిగాను. "ఇక్కడే నాలుగో ఇంటిలో ఇద్దరు పిల్లల్ని పెట్టుకుని ఉంటోంది. భర్త పండ్ల వ్యాపారం చేసి బాగానే సంపాదించేవాడు. అనుకోకుండా ఒక రోడ్డు ప్రమాదంలో మరణించడంతో ఏకాకి అయిపోయింది. అయితే పరిస్థితులకు ఏ మాత్రం జంకకుండా ప్రొద్దుట నాలుగిళ్లల్లో ఇంటిపని చేస్తూ, మిగతా రోజంతా కుట్టుపని చేసుకుంటూ కొడుకులిద్దరిని చదివిస్తోంది. "లక్ష్మక్కని కలవటం కుదురుతుందా?" అడిగాను. "లేదు సార్! లక్ష్మక్క ఈ రోజు ఇంటికి ఆలస్యంగా వస్తానని చెప్పింది. తను పనిచేసే వారెవరి ఇంట్లోనే ఏదో శుభకార్యం ఉందట".

"మీకు ఏదైనా ఆటవిడుపు కావాలని అనిపించటం లేదా? మీకు కాకపోయినా కనీసం మీ పిల్లలకు"

"అందుకే వీలునప్పుడల్లా నేను, నా భార్య పిల్లలను తీసుకుని ఏ గుడికో, పార్కుకో వెళ్లి బయటే ఏ టిఫినో చేసి వస్తాం. ఆ సాయంత్రాలు పిల్లలకే కాదు మాకు కూడా ఎంతో ఆనందంగా ఉంటాయి" ఆ ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ చెప్పాడు వెంకటయ్య.

వెంకటయ్య, పుష్పలతో మాట్లాడుతుండగానే శ్రీను మాష్టారు వచ్చారు. వెంకటయ్య నన్ను వారికి పరిచయం చేశాడు. మాష్టారికి దాదాపు డెబ్బై ఏళ్ళు ఉండొచ్చు. తెల్లటి ధోవతి, లాల్చీ వేసుకుని, దబ్బపండు ఛాయతో, నుదుటిన విభూతితో చూడగానే నమస్కరించాలనిపించేలా ఉన్నారు.

నేనాయనకి నమస్కరించి, నన్ను నేను మరోసారి పరిచయం చేసుకుని అడిగాను "మాస్టారు! మరోలా అనుకోకపోతే నా కుతూహలంకొద్దీ అడుగుతున్నాను. గవర్నమెంట్ స్కూల్ టీచర్‌గా పని చేసి, పదవీ విరమణ తరువాత మంచి స్థోమత కలిగి ఉండి కూడా మీరు మీ స్థాయిని వదులుకుని ఇక్కడ ఉండడానికి కారణమేమిటి?"

దానికాయన "నా ప్రత్యేకత ఏమీ లేదు బాబూ. రిటైర్ అయ్యే సమయానికి నేను కూడా ఒక సగటు మనిషి లాగానే ఆలోచించేవాడిని. నా చిన్ని ప్రపంచంలో నేను. నా భార్యా మాత్రమే ఉండేవాళ్ళం. పిల్లలిద్దరూ ఎక్కడో దూరంగా విదేశాలలో స్థిరపడిపోయారు. ఉద్యోగ విరమణ తరువాత ఇద్దరం కలిసి ఏయే పర్యాటక ప్రదేశాలకు వెళ్ళాలో, ఏయే గుళ్ళు గోపురాలు చూడాలో ఎన్నెన్నో పథకాలు వేసుకున్నాం. అయితే మనిషొకటి తలిస్తే దైవమింకొకటి తలుస్తుందని నేను పదవీ విరమణ చేసిన ఆర్నెల్లలోనే నా భార్య ఆకస్మికంగా కన్నుమూసింది.

దాంతో నా జీవితమంతా అంధకార బంధురమైపోయి నట్లనిపించింది. కొద్ది రోజులు పిల్లల దగ్గరకి వెళ్ళినా ఆ వాతావరణంలో ఇమడలేక తిరిగి ఇంటికొచ్చేసాను. జీవితానికి ఒక గమ్యం లేక ఎంతో దుర్భరంగా రోజులు వెళ్ళబుచ్చ సాగాను. ఆ సమయంలో మా పనమ్మాయి అడిగిన ఒక సహాయం నా జీవితాన్నే మార్చేసింది. తన కొడుకు మరుసటి నెలలో పదవ తరగతి పరీక్షలు ఇస్తున్నాడంటూ వాడికి చదువు ఏమాత్రం అబ్బటం లేదని, నన్ను ఒక నెలపాటు వాడికి చదువు చెప్పమని ప్రాధేయపడింది.

నేను ఒప్పుకుని ఆ నెల పాటు వాడికి చెప్పగలిగినంత చెప్పాను. మా కృషి ఫలించి వాడు మంచి మార్కులతో పాసయ్యాడు. దాంతో మా పనమ్మాయి ఆనందం పట్టనలవి కాలేదు. నన్ను దేవుడని, దైవమని ఒకటే పొగడడం. ఆ సంఘటన నా మీద చాలా ప్రభావం చూపింది. నిరర్ధకమైన, నిస్తేజమైన ఈ జీవితం గడపడం కంటే పది మందికి ఉపయోగపడే విధంగా నా జీవితాన్ని మలచుకుంటే జీవితానికి ఒక సార్థకత, సమగ్రత చేకూరుతాయనిపించింది. అప్పుడే ఈ పేదల మధ్యకొచ్చి నాకు తెలిసిన ఒకే ఒక పని విద్యాదానం చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాను. మొదట మా ఇంటిలోనే విద్యాబోధన చేయాలనుకున్నాను. అయితే ఊరికి ఆమడ దూరంలో ఉన్న నా ఇంటికి పిల్లలు రావడం కన్నా నేనే వారి మధ్యలో ఉంటూ వారికి ఎప్పుడు వీలైతే అప్పుడు చదువు చెప్పడం వారికి ఎంతో అనువుగా ఉంటుందని భావించి, నా ఇల్లు అద్దెకిచ్చేసి నేనే నా నివాసాన్ని ఇక్కడికి మార్చుకున్నాను. ఇప్పుడు నా జీవితానికి ఒక గమ్యం ఏర్పడింది. పది మందికి సహాయ పడగలుగుతున్నాననే ఆనందం, సంతృప్తి కలుగుతున్నాయి నాకు. జీవితంలో ఇంతకన్నా మరింకేమి కావాలి?" చెప్పడం ముగించిన శ్రీను మాష్టారి కళ్ళల్లో ఒక అవ్యక్తమైన, ఏదో సాధించగలుగుతు న్నాననే అనుభూతి చూడగలిగాను.

మరికొద్దిసేపు శ్రీను మాష్టారు, పుష్ప, వెంకటయ్యలతో గడిపి ఇంటికి బయల్దేరాను. వారితో గడిపిన ఆ కొద్ది సమయం నాకు గొప్ప జ్ఞానోదయం కలిగించినట్లయింది. కష్టతరమైన జీవితం కొనసాగిస్తూ కూడా ఎక్కడా నైరాశ్యానికి, నిస్పృహకు తావునివ్వక, ఆనందంగా జీవితాలను గడుపుతున్న పుష్ప, వెంకటయ్యల మనస్తత్వాలకు మనసులోనే జేజేలు పలికాను.

అలాగే ఏమాత్రం ఆర్భాటం లేకుండా తమ, తమ పరిధుల్లో ఇతరులకు ఎంతో సహాయం చేస్తున్న శ్రీను మాస్టారు, ఇంటి యజమానుల నుంచి నేర్చుకోవాల్సింది చాలా ఉందనిపించింది. అటువంటి మహానుభావుల వల్లే సమాజంలో ఇంకా మానవత్వం మనుగడ సాగిస్తోంది అనిపించింది.

అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా నాకేదో అన్యాయం జరిగిపోయింది, అన్ని సుఖాలకు దూరమయ్యాననే నా మనస్తత్వం, వైఖరి మార్చుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతగానో ఉందని తెలుసుకున్నాను. లక్ష్మక్క, వెంకటయ్యలాంటి వారితో పోలిస్తే నాది ఎంత అదృష్టవంతమైన జీవితం. అలాగే జీవితానికి వెన్నెల బాట వేసుకోవడం మన చేతిలోనే ఉందని శ్రీను మాష్టారి జీవితం చెప్పకనే చెబుతోంది.

ఇక నుంచైనా నా జీవితాన్ని ఉన్నదాంట్లోనే ఆనందమయం చేసుకొంటూ, సంతృప్తిగా జీవించాలని, సాధ్యమయినంత సమయం శ్రీమతితోను, పిల్లలతోను ఆనందంగా గడిపేందుకు కృషి చేయాలని నిశ్చయించుకుంటూ ఇంట్లోకి అడుగు పెట్టాను.

"అమ్మా! నాన్న వచ్చేశారు" అంటూ నా దగ్గరకు పరిగెత్తుకుంటు వచ్చిన నా చిన్నారులిద్దరినీ ఆప్యాయంగా దగ్గరకు తీసుకున్నాను. ■

'దక్కనీ' కవితా విహారంలో షహర్

యావద్భారతదేశంలో తొలిసారిగా కవిత్వాన్ని ఒక సంపుటిగా 'ఖుల్లీయత్' పేరిట మహమ్మద్ ఖులీ కుతుబ్‌షా తెచ్చారు. ఆ విధంగానే దేశంలోనే శతాబ్దాల క్రితం తొలి ఉర్దూ కవయిత్రిగా 'మాహ్‌లఖా బాయి చందా' పేరు పొందారు. మహిళల తొలి కవితా సంపుటి కూడా ఆమెదే. మొదటిసారి ఒక ఉర్దూ-దక్కనీ కవీ, కవయిత్రీ కవితా సంపుటులు హైదరాబాద్ నుండి రావటం అది ప్రస్తుత తెలంగాణ రాజధాని వైభవోపేత వారసత్వం అయింది. దక్కనీ కవిత్వం ఉత్తర భారతంలో ఢిల్లీ, లాహోర్, లక్నో పలు నగరాలలో నాడు ప్రశంసాయుతంగా మారుమోగింది. ఒక ప్రియురాలు తన ప్రియుడికి సమర్పించిన కానుక 'దివాన్' ఉర్దూ కవిత్వం సంపుటి. మాహ్ అంటే చంద్రుడు, లఖా అంటే వదన. ఆమె అసామాన్య సౌందర్య జ్వాలలలో శలభాలుగా మారిన దివానా, పర్వానాలు ఎందరో. ఆమె కాలి అందెల సవ్వడి, హృదయాల లయలు తప్పి మతులు పోయేవి. ఆమె ఆస్థాన నర్తకి మాత్రమే కాదు. నిజాం దర్బారులో అత్యున్నత 'ఉమ్రావ్' పదవి అలంకరించిన ఆత్మ, బాహ్య సౌందర్యం మేళవించిన విదుషీమణి. నవాబ్ మీర్ ఆలం కాలంలో, ఆ రోజు దేవిడీలో 'మాహ్ లఖా' నృత్య కార్యక్రమంలో దివాన్ జాన్ మాల్కం సాబ్‌కు ఒక ఫిరంగీకి, దర్బార్‌లో పట్టుశాలువా కంఠహారంగా వేసి తన ప్రథమ కవిత్వ పుస్తకం దివాన్‌ను అతని చేతులలో పెట్టి శిరసు వొంచి మూడు సార్లు సలాం చేయడం నాడు మన షహర్, ప్రేమకు పట్టాభిషేకం చేసిన కథనం దక్కన్ చరిత్రకు మాహ్ లఖాబాయి చందా అందించిన నజ్‌రానాగా అద్భుత కవితా సౌందర్యం అది. తర్వాత జాన్ మాల్కం నూతన రెసిడెంట్‌గా నియమింపబడటం జరిగింది. దేశ దేశాల యువతరం స్నేహం, ప్రేమ, శాంతి, సహనం సందేశాలతో మతాల మధ్య ఖండాల మధ్య వెలివిరిసిన సాంస్కృతిక నేపథ్యంలో వొలికిన కన్నీటి చుక్కలు ఘనీభవించి షహర్ నిర్మితమైంది. ఇప్పుడు నగరంలో ఆ నిశ్శబ్ద సంగీతం, కలల పూదోటలో పూలరేకుల సున్నిత సౌందర్య మధుర స్వప్నాలు చరిత్ర పుటలలో చెదిరి చెరిగిపోతున్నాయి.

700 సంవత్సరాల కాలగర్భంలో 'దఖనీ' అటు ఉర్దూ యిటు హిందీ కాకుండా దక్కన్‌లో 'ఆమ్ కీ బోలీ' గా విలసిల్లిన సంస్కృతి దక్కన్‌కు ఉంది. అఫ్జలుద్దౌలా తర్వాత నిజాం రాష్ట్రంలో మహబూబు అలీఖాన్(1869-1911) రాచరికంలో పాశ్చాత్య విద్య, విజ్ఞానాల సంస్కృతి ప్రభావం కారణంగా ఆధునికత ప్రవేశించింది. 1885 నాటికి విద్యా వ్యాప్తికి ఉన్నత పాఠశాలల స్థాపించబడటం, క్రిస్టియన్ మిషనరీలకు స్కూళ్లు స్థాపించే అనుమతి లభించింది. 1864లో మొట్టమొదట ఆంగ్ల పత్రిక టైమ్స్ ప్రారంభమైంది.

1885లో దాదాపు 25 ఆంగ్ల, ఉర్దూ పత్రికలుండేవి. పార్శీ రాజభాషగా వుండేది. 1884లో ఉర్దూ రాజభాషగా చేయబడింది. నిజాం రాష్ట్రంలో ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయంలో కూడా రాజభాష ఉర్దూ మాధ్యమంగా ఉండేది. నైజాం కాలంలో విజాతీయ సంస్కృతి, భాషల దాస్యం వుండేది. నాలుగు శాతం అక్షరాస్యత కారణంగా భాషా, సంస్కృతి, సాహిత్యానికి నైజాం రాష్ట్రం దూరమైంది. అసఫ్ జాహీల కాలంలో గద్వాల, వనపర్తి సంస్థానాలు ప్రాచీన తెలుగు సాహిత్యానికి, కవి, పండితులకు ఆశ్రయం, ఆదరణ కల్పించారు. ప్రాచీన దక్కన్ పీఠభూమి చారిత్రక నేపథ్యం విస్మరణకు గురి అయింది.

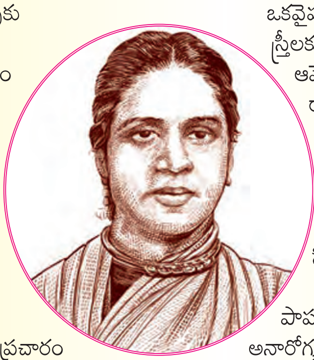
మధ్య యుగంలో 'మిలీ-జులీ తేహ్ జీబ్' 'దక్కనీ సంస్కృతికి ఎందరో కవులు, సూఫీ తత్వవేత్తలు, విద్యాంసులు, చరిత్రకారులతో బాంధవ్యం నెలకొని వుంది. దఖనీ కవుల, హాస్య వ్యంగ్యం కవిత్వం దక్షిణాది భాషలతో ఉర్దూ సాన్నిహిత్యంతో అద్భుతంగా హిందూ-ఇస్లామిక్ విశ్వాసాలను ప్రభావితం చేసింది. ఆ విధంగా దఖనీ భాషా చరిత్ర తొలి సూఫీ యతి సత్పురుషుల బోధనలతో మిళితమై 'ఆమ్ కీ బోలీ'గా, జన సామాన్యపు మాట్లాడే దేశీయత సంతరించుకుంది. 'మఝియా షెయరి' వంటి కవి సమ్మేళనాలు 13వ శతాబ్దం నుంచి నక్రమేపీ హైదరాబాద్ కవులు షయారీని ఆధునిక కవితా ప్రక్రియగా రంజింపచేసారు. పేరడీ వ్యంగ్య, హాస్య కావ్య ధోరణుల విశిష్ట సాహితీ ప్రక్రియగా హైదరాబాద్ ముషయిరా హిందూ, ముస్లిమ్, సిఖ్, క్రైస్తవ సర్వ మతాల ఐక్యతను ప్రబోధిస్తోంది. సుప్రసిద్ధ దక్కనీ కవి సులైమాన్ ఖతీబ్(1922-1978) ముషయిరాలలో నవ్వులతో హాస్యం, విషాదంతో కన్నీళ్లు సృష్టించి ప్రశంసలు వర్షింపచేసారు. అదేవిధంగా గౌస్ మొహిద్దీన్ అహ్మద్(తఖల్లూస్) ఖమఖాగా, నజీర్ అహ్మద్ దహ్‌ఖనీ ఎందరో కవులు హైదరాబాద్‌ను ప్రపంచ పటంపై ప్రతిష్ఠింపచేసారు. దక్కనీ మిజహియా షయిరీ హాస్య-వ్యంగ్యం కవితా ప్రక్రియ వారసత్వ సంపద మొహమ్మద్ హిమయతుల్లా, గౌస్ మొహిద్దీన్ యిరువురూ హైదరాబాద్ కవులలో ఆఖరి తరం స్వర్ణయుగ సృష్టికర్తలుగా గుర్తింపు పొందారు.

ముషయిరా దక్కనీ సంప్రదాయం, హైదరాబాద్‌లో యింకా సజీవంగానే ఉంది. కానీ దక్కనీ భాష దాని కవిత్వ విలువల ప్రామాణికత క్షీణించింది. ఆలీ సర్దార్ జఫ్రీ, ఫిరాజ్ గోరఖ్‌పురీ, కైఫీ, అజ్మీ సులేమాన్ ఖతీబ్ వంటి మహాకవులు నిష్క్రమించారు. హృదయాలను పరవశింపచేసిన ఆ సంగీత తన్మయత, నిశ్శబ్ద నీరవంలో మౌన గీతిక ఆలపిస్తోంది.

- జయసూర్య

ఇంగ్లీషులో రాసిన తొలి భారతీయ రచయిత్రి

మన దేశంలో పందొమ్మిదో శతాబ్దంలో ఇంగ్లీషు భాషలో 'సగుణ, 'కమల' అనే నవలలు రాసి ప్రసిద్ధి చెందిన రచయిత్రి కృపాబాయి సత్యనాథన్. భారతదేశంలో ఇంగ్లీషులో మొట్టమొదటగా నవలలు రాసిన మహిళగా చరిత్ర పుటలకెక్కారు. తన సొంత కథను చెప్తున్నట్టుగానే 'సగుణ' నవలను రాసిన కృపాబాయి చెన్నైలో ఉండేవారు. ఈ నవల రాస్తున్నప్పుడు ఆమె వయస్సు ఇరవై అయిదేళ్ళు. ఆమె 1862లో ముంబైలో మరాఠీ భాషను మాట్లాడే బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో జన్మించారు. విద్యావంతులు. హరిబంధు, రాధాబాయి దంపతులకు కృపాబాయి పదమూడో సంతానం. మద్రాస్ మెడికల్ కాలేజీలో మొదటిసారిగా ఆడవాళ్ళకు ప్రవేశం కల్పించిన కాలంలో కృపాబాయికి అక్కడ చదివే భాగ్యం కలిగింది. అయితే ఎక్కడ బస చేయాలన్నది సమస్యగా మారింది.



చెన్నైలో తమిళం మాట్లాడే హిందువుల కుటుంబంలో జన్మించిన తిరువేంకట నాయకర్ మతం మారి ఓ పాఠశాల నడుపుతున్నారు. ఆయన భార్య అన్నల్ మాణిక్యంతో కలిసి మత ప్రచారం చేస్తుండేవారు. వారితో కృపాబాయి కుటుంబానికి మంచి పరిచయం ఉండేది. దీంతో వారికి ఉత్తరం రాశారు. దానికి జవాబు రాస్తూ తిరువేంకట నాయకర్ కృపాబాయి తమ ఇంటే ఉండి మెడికల్ కాలేజీలో చదవవచ్చని చెప్పారు.

ఈ ఉత్తరంతో కృపాబాయి ముంబై నుంచి ఒక్కరే చెన్నై వచ్చారు. ఆమెకు చెన్నై వాతావరణం నచ్చింది. కృపాబాయి చక్కగా చదువుకున్నారు. ఆమెకు ఇంగ్లీషులో మంచి పట్టుండేది. ప్రథమ సంవత్సరంలో తోటి విద్యార్థులకన్నా అనేక పాఠ్యాంశాలలో ఎక్కువ మార్కులు సంపాదించారు. బహుమతులూ అందుకున్నారు. అయితే ఆమె ఆరోగ్యం తరచూ దెబ్బతినేది. దాంతో ఆమె కాలేజీకి సక్రమంగా వెళ్ళలేకపోయారు. మరోవైపు తిరువేంకట నాయకర్ మనవడు సామ్యువేల్ సత్యనాథన్ అప్పట్లో లండన్‌లో చదువు పూర్తి చేసుకుని చెన్నై చేరుకున్నారు. తమ ఇంట గుణవంతురాలై అతిథిగా ఉంటున్న కృపాబాయితో సన్నిహిత సంబంధాలు పెంచుకున్నారు సత్యనాథన్. వీరి మధ్య ప్రేమ చిగురించింది. అప్పుడు కృపాబాయి వయస్సు పంతొమ్మిదేళ్ళు. పెద్దలు, మిత్రుల అంగీకారంతో సత్యనాథన్, కృపాబాయిలు పెళ్ళి చేసుకున్నారు.

సామ్యువేల్ సత్యనాథన్‌కి చెన్నై మాగాణంలో ప్రభుత్వ విద్యాశాఖలో ఉద్యోగం లభించింది. ఉదకమండలంలో ప్రధాన అధికారిగా నియమితులయ్యారు. కృపాబాయికి ఉదకమండలంలోని పర్వతాలు, చెట్లు, అక్కడి ప్రశాంత వాతావరణం ఎంతగానో నచ్చాయి. అక్కడి గిరిజనులతో సన్నిహితంగా మెలగిన కృపాబాయి వారి జీవిత విధానాలను సంప్రదాయాలను ఆచార వ్యవహారాలను మాట్లాడే తీరును తెలుసుకున్నారు. వాటి గురించి ఇంగ్లీషులో రాసి పత్రికలకు పంపుతూ వచ్చారు.

ఆమె స్త్రీ విద్య, వారి పురోగతిపట్ల ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపుతూ ఆ దిశలో రచనలు చేసారు. స్త్రీలు సొంతంగా చదువుకోవాలని, ఎవరి మీదా ఆధారపడకూడదని అంటుండేవారు. ఆమె భర్త ఉద్యోగం నిమిత్తం రాజమండ్రి తదితర ప్రాంతాలలో వెళ్ళివస్తుండేవారు. దాంతో ఆమెకు ఎంతో సమయం లభించింది.

ఒకవైపు ఇంగ్లీషులో నవలలు చదువుతూ మరోవైపు స్త్రీలకు విద్య ప్రాధాన్యాన్ని చెప్తుండేవారు. ఈ క్రమంలో ఆమెకు తనే సొంతంగా ఒక నవల రాయాలనుకున్నారు. తన జీవితాన్నే ఆధారంగా చేసుకుని 'సగుణ' అనే నవల రాశారు. తన జీవితానుభవాలతోనే ఇందులోని కథనం నడిపించారు. ఈ నవలను చెన్నై క్రైస్తవ కాలేజీ పత్రిక 1887, 1888 సంవత్సరాలలో సీరియల్‌గా ప్రచురించింది.

కృపాబాయికి ఓ ఆడబిడ్డ జన్మించింది. కానీ ఆ పాప చిన్న వయస్సులో చనిపోయింది. తనూ అనారోగ్యంతో బాధపడుతుండేవారు. కానీ కృపాబాయి తన జబ్బు గురించి ఏమాత్రం లెక్కచేయకుండా నవల రాయడంపై దృష్టి పెట్టారు. అప్పుడు రాసిన నవలే 'కమల'. ఇది ఒక స్త్రీ జీవిత గాథ. మనసూ ఆరోగ్యం సహకరించకపోవడంతో కలం పట్టుకోలేకపోయారు. ఆమె చెప్తుంటే భర్త సామ్యువేల్ సత్యనాథన్ రాస్తుండేవారు. 1894లో కమల నవల పూర్తయింది. దీనిని కూడా చెన్నై క్రైస్తవ కాలేజీ పత్రికే ప్రచురించింది. ఆమె అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ తన ముప్పై రెండో యేట మరణించారు. ఆమె చనిపోయిన రెండేళ్ళకు 'సగుణ', 'కమల' నవలలు పుస్తక రూపంలో అచ్చయ్యాయి. ఈ రెండింటికీ విశేష ఆదరణ లభించింది. ఈ పుస్తకాలను ప్రచురించినవారే బ్రిటీష్ రాణి విక్టోరియాకు కానుకలుగా పంపారు.

ఈ రెండింటినీ చదివిన రాణి కృపాబాయి ఇతర రచనలుంటే పంపమని కోరారట. 1890లో 'కమల' నవల 'కమలం' అనే పేరిట లండన్‌లోనూ, చెన్నైలోనూ నడుస్తున్న క్రైస్తవ సాహిత్య సంస్థ తమిళంలో అనువదించి ముద్రించింది. మరో రెండేళ్ళకు 'సగుణ' నవలను కూడా తమిళంలో అనువదించి ప్రచురించారు. తమిళంలో ఎస్.పాల్ అనువదించారు.

'కమల', 'సగుణ' నవలలు తమిళంలోకి అనువదించబడి నూరేళ్ళు దాటింది. కానీ ఈ రెండింటికీ తమిళ నవలా సాహిత్యంలో ఇప్పటికీ ఆదరణ ఉండటం విశేషం.

- యామిజాల జగదీశ్

వాస్తువార్త

వాస్తు విద్వాన్ సాయిశ్రీ

డా॥ దంతూరి పండరినాథ్

సెల్: 9885446501/9885449458

కుటుంబంలో గొడవలు తగ్గాలంటే?

సి.ఎస్, కర్నూలు

ప్రశ్న: మా తల్లిగారు 1992లో ఇల్లు నిర్మాణం చేసారు. అప్పటి నుండి మా ఇంట్లో చాలా అశుభాలు జరిగాయి. నా ఇద్దరు చెల్లెళ్లు, తమ్ముడు మరణించారు. నాకు, నా భార్యకి గొడవలు జరుగుతున్నాయి. వాస్తు దోష నివారణ తెలియచేయగలరు.

జవాబు: పూర్తి ఆగ్నేయ మూలనున్న ఒక్క గదిని పూర్తిగా నిర్మూలించండి. ఈ ఒక్క పని వలన మీకు మెరుగైన ఫలితాలు శీఘ్రంగా కనిపిస్తాయి. ఈ గదికి ఉత్తరం వైపు గోడను, ఆ గదిపై స్లాబ్‌ను నిర్మూలించవలసి ఉంటుంది. మెరుగైన ఫలితాలు ఉంటాయి. కానీ ఈ సవరణ చాలా సున్నితమైనది. అవసరమైతే మీ తాపీ మేస్త్రీతో మాట్లాడించండి.

అన్నీ చెప్పినట్టే...

ఎన్.ప్రభు, విజయవాడ

ప్రశ్న: మా ఫ్లాట్ వాస్తు సరిగ్గా లేదు. తూర్పున ఖాళీ స్థలం తక్కువగా ఉన్నది. పశ్చిమ దిక్కు ఎక్కువగా ఉన్నది. ముఖ్యంగా పెంపుడు జంతువులు బాగా నష్టపోతున్నాం.

జవాబు: మీ స్థలానికి ఉత్తర వాయువ్యం పెరిగి ఉన్నది. అలాగే దక్షిణ వీధిపోటు కూడా ఉన్నది. ఇటువంటి స్థలం కలిగి ఉన్నప్పుడుగానీ, ఈ స్థలంలో ఇల్లు గలవారుగానీ, నివసించేవారుగానీ, మంచి ఫలితాలను పొందే అవకాశం లేదు. ఈ స్థలాన్ని ఉత్తర ఈశాన్యం పెరిగే విధంగా మార్చవచ్చు. అలాగే చెడు ఫలితాలనిచ్చే 'దక్షిణ వీధిపోటును' సత్ఫలితాలనిచ్చే 'దక్షిణ ఆగ్నేయ వీధి చూపు'గా మార్పు చెందేలా స్థలాన్ని సవరించుకోవచ్చు. ఒకసారి ఫోన్ చేసి పూర్తి ప్లానుతో వ్యక్తిగతంగా వచ్చి కలవండి. మీ సందేహాలు తీరుతాయి.

త్రిభుజాకార స్థలం

కె.వాసు, హైదరాబాద్

ప్రశ్న: త్రికోణాకృతి గల స్థలంలో గృహ నిర్మాణం గావించకూడదని అంటారు. మాకు వున్న స్థలం త్రికోణాకృతి గల స్థలానికి తూర్పు ఈశాన్యం పెరిగి వున్నది. ఇలా ఉన్నా అందులో గృహ నిర్మాణం చేయకూడదా?

జవాబు: తూర్పు ఈశాన్యం పెరిగి వున్న స్థలమైనప్పటికీ అది త్రిభుజాకార, లేదా త్రికోణాకృతి గల స్థలమైతే, ఆ స్థలంలో గృహ నిర్మాణం గావించకూడదు. అలాంటి స్థలంలో గృహ నిర్మాణం గావించి నివాసం ఉంటున్నట్లయితే పూడ్చలేనటువంటి నష్టాలు సంభవించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ఇల్లు అమ్ముడు పోవాలంటే?

బి.కార్తిక్, సూర్యాపేట

ప్రశ్న: ఈ స్థలం ఐదు సంవత్సరాల క్రితం కొన్నాం. పిల్లల వివాహం కోసం ఈ స్థలాన్ని అమ్మాలని నిర్ణయించుకున్నాం. కానీ కొనటానికి వచ్చినవాళ్లు తక్కువ ధరకు అడుగుతున్నారు. స్థలంచుట్టూ ఎటువంటి దోష భూయిష్ట వాతావరణం లేదు. చక్కగా ఇళ్లు కూడా దగ్గరల్లోనే ఉన్నాయి. తూర్పు రోడ్డుగల స్థలం. మేం చాలా ఇబ్బందుల్లో ఉన్నాం. ఈ స్థలం అమ్ముడు పోవాలంటే ఏం చేయాలి?

జవాబు: కొన్ని స్థలాలు అమ్ముడు పోకపోవడానికి అనేక రకాల వాస్తుదోషాలు కారణమవుతాయి. పరిసర దోషాలు, క్షేత్ర అంతర్గత దోషాలు, క్షేత్ర బహిర్గత దోషాలు, వికర్ణ దోషాలు, ప్రతికూల దోషాలు మొదలైన ఎన్నో దోషాలు ఉంటాయి. ఏదో ఒక దోషం లేని స్థలంగానీ, ఇల్లుగానీ ఉండవు. ఆ దోషాలు అతిగా ఉన్నప్పుడే అసలు సమస్య మొదలవుతుంది. మీరు వ్యక్తిగతంగా సంప్రదిస్తే, మీ నుండి మరికొన్ని వివరాలు తెలుసుకున్న తరువాత ఏం చేయాలో వివరిస్తాను.

వాస్తు విద్వాన్ **డా॥ దంతూరి పండరినాథ్** పాఠకుల సమస్యలకు ఆదివారం 'వాస్తువార్త'లో సమాధానాలిస్తారు. ఈ కింది కూపన్ జతచేసి సమస్యలు పంపవలసిన చిరునామా:

సాయిశ్రీ వాస్తు కన్సల్టెన్సీ, 3-2-4, కింగ్స్‌వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికింద్రాబాద్-3

వాస్తువార్త

పూర్తి పేరు : ....

పుట్టిన తేది : ....

జన్మ నక్షత్రం: ....తల్లి పేరు: ....

చిరునామా:..

గౌతముడు ప్రతిష్ఠించిన వేణుగోపాలుడు

మానవ జన్మ తాలూకు బంధాలు, అనుబంధాల గురించి, ఆత్మ పరమాత్మల సంబంధం గురించి సజ్జనులను, నిజ భక్తులను భగవంతుడు ఎలా ఆదరిస్తారో తన చేతల, లీలల బోధనల ద్వారా తెలియ చెప్పిన పురాణ పురుషుడు శ్రీకృష్ణుడు. అధర్మాన్ని అంతం చేసి ధర్మాన్ని కాపాడిన లీలా మానుష రూపుడు వాసుదేవుడు. జగమంతా తానై నిండిపోయిన జగన్నాథునికి ఆలయాలకు కొదవేమున్నది. పూరి, ద్వారక, గురువాయూరు, ఉడిపి, మథుర, బృందావనం..

ఇలా ఎన్నో క్షేత్రాలలో శ్రీగోపాల కృష్ణమూర్తి కొలువై దర్శనం ప్రసాదిస్తున్నారు. ఎన్నో ప్రాంతాలలో ఎన్నో పురాతన దేవాలయాలు ఆయన స్వగృహాలే. పరిశీలనగా చూస్తే ప్రతి గ్రామంలోనూ ఒక శివాలయం, ఒక విష్ణు ఆలయం కనిపిస్తాయి. శివాలయం విషయంలో ఎక్కడ చూసినా లింగరాజే దర్శనమిస్తారు. కానీ విష్ణు ఆలయం విషయంలో కొంత ప్రత్యేకత కనిపిస్తుంది. శ్రీరాముడు, శ్రీకృష్ణుడు, శ్రీ నరసింహుడు/శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు కొలువై ఉంటారు. అవతార రూపాలు వేరైనా వైకుంఠ వాసుడు ఒక్కడే కదా! అలాంటి వాటిలో గుంటూరు పట్టణంలోని శ్రీ వేణుగోపాలస్వామి ఆలయం ఒకటి.

నాటి గర్తపురి నేటి గుంటూరు

చరిత్రలో 'గర్తపురి'గా అనేక శాసనాలలో పేర్కొన్న నేటి గుంటూరులో ఒకప్పుడు అనేక నీటి చెరువులు ఉండేవట. నీటి గుంతలు ఉన్న ఊరుగా గర్తపురం అని పిలవబడినట్లుగా శాసనాలు తెలుపుతున్నాయి. కాలక్రమంలో గుంటూరుగా మారినట్లు తెలుస్తోంది. మహర్షులు ఈ ప్రాంతంలో మజిలీ చేసినట్లుగా వారు తమ నిత్య పూజల నిమిత్తం నిరాకారుని వివిధ రూపంలో ప్రతిష్టించుకొన్నారు అనడానికి ప్రత్యక్ష సాక్షులుగా కొన్ని పురాతన ఆలయాలు నగరంలో ఇప్పటికీ కనిపిస్తాయి. పట్టణంలో పురాతన ఆలయాలలో మొదటిదాగా పాత గుంటూరులో ఉన్న శ్రీ అగస్త్యేశ్వర స్వామి ఆలయం గుర్తింపు పొందగా, రెండవ స్థానం శ్రీ వేణుగోపాలస్వామి ఆలయానిదే అని చెప్పవచ్చు. సుమారు వెయ్యి సవత్సరాల ఈ ఆలయంలో ద్వాపర యుగంనాటి విశేషాలకు, కలియుగ నిర్మాణాలకు ప్రత్యక్ష సాక్ష్యం.

సప్త మహర్షులు

యుగాల క్రితం మానవాళికి మార్గదర్శకత్వం చేయడానికి దేవదేవుని ఆదేశం మేరకు ఏడు మంది మహర్షులను నియమించారు. వారు విశిష్ఠుడు, అత్రి, గౌతముడు, కశ్యపుడు, భరద్వాజుడు, జమదగ్ని, విశ్వామిత్రుడు. వీరంతా తమదైన శైలిలో ఆదర్శప్రాయ ఆశ్రమ జీవితాన్ని గడుపుతూ సామాన్య మానవులకు విజ్ఞాన, విద్య, పాలన, ఆధ్యాత్మిక విషయాలలో తగిన రీతిలో బోధించారు.

సప్త మహర్షులలో ఒకరైన గౌతమ మహర్షి మానవులకు మార్గదర్శకం చేసే 'మానవ ధర్మ శాస్త్రం' అందించారు.

ద్వాపర యుగంలో మహర్షి భూలోకంలోని తీర్థస్థలాల సందర్శనలో అనేక జలాశయాలతో నిండిన ఈ ప్రాంతం చేరుకొన్నారు. జలం జీవం. మానవ జాతి మనుగడకు ముఖ్యమైన వాటిలో ఒకటి నీరు. తమ నిత్య అనుష్ఠానానికి అవసరమైన పవిత్ర జలం లభిస్తున్న ఈ ప్రదేశంలో కొంత కాలం వుండాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ఆయన ఆరాధ్య దైవం శ్రీ మహావిష్ణువు. శ్రీమన్నారాయణ మూర్తి ధరించిన అనేక అవతారాలలో ద్వాపరం నాటికి ఆఖరిదిగా పరిగణింపదగిన జగన్నాటక సూత్రధారి అయిన శ్రీ గోవర్ధన గిరిధారి మూర్తిని ప్రతిష్ఠించారట.

శిష్య ప్రశిష్యులతో ఇక్కడ ఉన్నంత కాలం నియమంగా సేవించుకొని, తాను వెళ్ళిన తరువాత ఆలయ నిర్వహణా బాధ్యతలను స్థానిక పాలకునికి అప్పగించారట. అనేక వేల సంవత్సరాలు శ్రీ వేణుగోపాల మహర్షి పూజలు అందుకొన్నారు. ఆయనచే ప్రతిష్ఠించబడిన బృందావన విహారి విగ్రహం మన దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తరువాత జరిగిన దేశ విభజన సమయంలో తలెత్తిన దాడులలో ఆలయం భిన్నమైనట్లు తెలుస్తోంది. ఆలయ ఉత్తర గోడ వద్ద ఉంచబడిన ఆ విగ్రహాన్ని నేటికి వీక్షించవచ్చు.

ఆలయ విశేషాలు

తొట్టతొలి ఆలయాన్ని ఎవరి నిర్మించారన్నదాని గురించి స్పష్టత లేదు. కానీ అందుబాటులో ఉన్న ఆధారాల ప్రకారం ఈ ప్రాంతాన్ని పదవ శతాబ్ద కాలంలో పాలించిన చాళుక్య రాజులు నిర్మించినట్లు తెలియవస్తోంది. తదనంతర కాలంలో ఆ పరంపర కొనసాగుతూ వచ్చి పన్నెండవ శతాబ్దంలో ఈ ప్రాంతాన్ని పాలించిన పడుగు రాజు (పండ్రియ రాజు) ప్రస్తుత ఆలయాన్ని నిర్మించినట్లుగా ఆలయంలో లభించిన శాసనాలలో పేర్కొన్నట్లుగా తెలుస్తోంది.

ఈ వంశ రాజుల గురించిన సమాచారం ఆంధ్రుల చరిత్రలో లభించటం లేదు. వీరు కొండవీటి, వేంగి చాళుక్యుల దండనాదులో లేక ఈ ప్రాంత అధికారులుగానో భావించవచ్చు. ఆస్థాన మండప స్థంభాలకు ఉన్న శాసనాలు చాల వరకు వివిధ కారణాల వలన చెరిగిపోయాయి.

కొన్ని జైపూర్‌లోని పురావస్తు శాఖ వారి సంగ్రహశాలకు, కొన్ని విజయవాడ ఇంద్రకీలాద్రి పైన ఉన్న శ్రీ వేణుగోపాల స్వామి ఆలయంలో ఉన్నట్లుగా చెబుతారు.

విశాల ప్రాంగణంలో తూర్పు ముఖంగా నిర్మించిన ఆలయానికి ఎలాంటి రాజగోపురం ఉండదు. ఎత్తైన ధ్వజస్థంభం వద్ద బలిపీఠం, శ్రీ గరుడాళ్వార్ల సన్నిధి ఉంటాయి. పక్కన ప్రత్యేక సన్నిధిలో శ్రీ దక్షిణాముఖ ఆంజనేయస్వామి దర్శనమిస్తారు. ముకుళిత హస్తాలతో స్థానక భంగిమలో దక్షిణ దిశగా భక్తాంజనేయునిగా కొలువు తీరిన అంజనాసుతుడు భక్తుల మనోభీష్టాలను త్వరితగతిన నెరవేర్చేవానిగా ప్రసిద్ధి. భయ, రోగ, శత్రు పీడలను, అపమృత్యు భయాన్ని తొలగిస్తారని చెబుతారు. గోపుర గోడల పైన హనుమంతుడు, శ్రీ కృష్ణ విగ్రహాలు కూడా చెక్కబడి కనపడతాయి.

ప్రదక్షిణా పథంలో ఆలయ ముఖమండప, గర్భాలయ వెలుపలి గోడలలో సుందరమైన శ్రీ గణపతి, సాలభంజిక, శ్రీ గరుడ, శ్రీ ఆంజనేయ, శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ, శ్రీ రంగనాథ స్వామి, శ్రీ వైఖానస మహర్షి శ్రీ రుక్మిణీ సత్యభామా సమేత శ్రీ వేణుగోపాల స్వామి, శ్రీ లక్ష్మీనారాయణ రూపాలను అద్దాలతో మూసిన అరలలో ఉంచారు.

నాగ బంధం

ముఖమండప దక్షిణ ద్వారం పక్కన గోడలో ప్రత్యేకంగా అమర్చిన 'నాగ బంధం' కనపడుతుంది. నాగ బంధం సహజంగా శివాలయాలలో కనపడుతుంది. తిరువనంతపురం శ్రీ అనంత పద్మనాభ స్వామి ఆలయంలో ట్రావెన్కోర్ రాజులు నిక్షిప్తం చేసిన సంపద ఉంచిన గదుల ద్వారా ప్రపంచానికి నాగ బంధం గురించి తెలిసింది. నాగ బంధం అన్నది కట్టడ రక్షణ నిమిత్తం వేసే ఒక తాంత్రిక విధానం. దీని వలన చోరులు ప్రవేశించడానికి భయపడతారు.

కొందరు పండితులు నాగ బంధం 'కుండలినీ శక్తి'కి నిదర్శనం అని చెబుతారు. ఏది ఏమైనా ఇది ఎవరికీ తెలియని అర్థంకాని, బేధించలేని ప్రక్రియ అని చెప్పవచ్చు. ముఖ మండప పైభాగంలో శ్రీ రుక్మిణి, సత్యభామా సమేత శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ వర్ణమయ శిల్పాలను ఉంచారు. మండప దక్షిణ పై భాగంలో శ్రీ శేషశయనుని రూపాన్ని ఉంచారు.

ఆలయ నైరుతిలో చిన్న సభా వేదిక నిర్మించారు. పురాణ శ్రవణానికి, ఇతర గోష్టి కార్యక్రమాలకు ఉపయుక్తం ఈ వేదిక. ఉత్తరాన గోపికా సమేత గోవిందుని నాట్య మండపం కనిపిస్తుంది. బృందావనంలో రాసక్రీడలు ఆడిన విధానంలో అనేక కృష్ణ రూపాలు గోపికలతో నృత్యం చేస్తున్న విగ్రహాలను చక్కగా తీర్చిదిద్దారు. ఇక్కడే శ్రీ గౌతమ మహర్షి ప్రతిష్టిత పురాతన విగ్రహాన్ని చూడవచ్చు. ప్రాంగణంలో యాగశాల దర్శించుకోవచ్చు.

ప్రదక్షిణ పూర్తి చేసుకొని ఆలయ అంతర్భాగంలోకి ప్రవేశిస్తే స్థంభాలకు చెక్కిన శాసనాలు, వివిధ రూపాలను చూడవచ్చు. ముఖ లేదా ఆస్థాన మండపం ఎత్తు తక్కువగా ఉండి అనేక శాసనాలతో నిండిన రాతి స్తంభాల మీద నిర్మించబడినది. మండపానికి అనుసంధానంగా మూడు సన్నిధులు ఉంటాయి. దక్షిణం వైపున ఉన్న సన్నిధిలో గాయక భక్తులైన పన్నెండు మంది ఆళ్వారులు కొలువై ఉంటారు. వీరు గానం చేసిన పాశురాలు ద్వారా మనం నూట ఎనిమిది శ్రీ వైష్ణవ దివ్య దేశాలను దర్శించుకోగలుగుతున్నాం. వీరిలో ఒక స్త్రీ మూర్తి కూడా ఉన్నారు. 'ఆండాళ్' లేదా 'గోదా దేవి' అని పిలవబడే ఈమె సాక్షాత్తు భూదేవి అంశ అని విశ్వసిస్తారు. ఆండాళ్ గానం చేసిన 'తిరుప్పావై' కీర్తనలను ధనుర్మాసంలో అన్ని వైష్ణవ ఆలయాలలో గానం చేయడం రివాజు.

ఆస్థాన మండపం తరువాత చిన్న అర్ధ మండపం, ఆ తరువాత ఉన్న గర్భాలయంలో ప్రధాన అర్చనామూర్తి శ్రీ వేణుగోపాల స్వామి చక్కని అలంకరణతో నేత్ర పర్వంగా భక్తులకు దర్శన మిస్తారు.

గమనించవలసిన అంశం ఏమిటంటే శ్రీ వేణుగోపాల స్వామి చతుర్భుజునిగా ఉండటం. వెనుక హస్తాలలో శంఖు, చక్రాలను, ముందరి చేతులతో మురళిని ధరించిన ఇలాంటి రూపం అరుదుగా కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి మూర్తిని సుళ్ళూరు పేటకు సమీపంలోని మన్నారు పోలూరు గ్రామంలో ఉన్న మరో అరుదైన శ్రీ జాంబవతి సమేత శ్రీకృష్ణ స్వామి ఆలయంలో దర్శించుకోవచ్చు. పేరు మురళీధరుడైనా లేక శ్రీరామచంద్ర మూర్తి అయినా మూలవిరాట్టు శ్రీమన్నారాయణునిగా చతుర్భుజాలతో కొలువైన ఆలయాలు కేరళలో అధికంగా కనపడతాయి.

అలంకార ప్రియుడు శ్రీ మహావిష్ణువు. ఏ వైష్ణవ ఆలయంలో చూసినా మూలవిరాట్టు, పరివార దేవతలు రమ్యమైన పుష్ప, ఆభరణ, పట్టు పీతాంబరాలు ధరించి నేత్రపర్వంగా దర్శనమిస్తారు. ఈ క్షేత్రంలో కూడా స్వామివారు నయానందకరమైన అలంకరణలో భక్తవత్సలునిగా దర్శనం ప్రసాదిస్తారు. నిత్య పూజలతో పాటు ధనుర్మాస పూజలు, వైకుంఠ ఏకాదశి, శ్రీ కృష్ణాష్టమి, హనుమజ్జయంతి పర్వ దినాలతో పాటు ఇతర పర్వదినాలలో ఎందరో భక్తులు ఇక్కడికి వస్తుంటారు.

ప్రతి రోజూ నియమంగా పూజాదికాలు జరుగుతాయి. ఈ ఆలయం సమీపంలో శ్రీ అంకాలమ్మ తల్లి, శ్రీ గుంటి విఘ్నేశ్వర, శ్రీ షిర్డీ సాయిబాబా ఆలయాలు సైతం ఉన్నాయి. ఉత్తరం దిక్కులో ఉన్న ఉపాలయంలో శ్రీ రాజ్యలక్ష్మి అమ్మవారు ఉపస్థిత భంగిమలో రమ్యమైన అలంకరణలో మాతృమూర్తికి మూల రూపంగా కొలువై ఉంటారు. గుంటూరు బస్సు స్టాండ్‌కు దగ్గరలో శ్రీ బ్రహ్మానంద రెడ్డి స్టేడియంకు చేరువలో పాత గుంటూరు లోకి ప్రవేశించే ముందు యెర్ర చెరువు పక్కనే ఉంటుంది ఈ చారిత్రక ప్రసిద్ధి చెందిన ఆలయం.

– ఇలపావులూరి వెంకటేశ్వర్లు

సుందర దృశ్యాలు, ఆధ్యాత్మిక కలబోత శ్రీలంక

చిన్న దేశమైనా శ్రీలంకలో అందాలకు కొదవలేదు. బీచ్‌లు అతి పరిశుభ్రంగా ఉండి పర్యాటకులను విశేషంగా ఆకర్షిస్తాయి. రోడ్ల మీద ఏ మాత్రం చెత్త, చెదారం కనిపించదు. ఎంతో క్రమశిక్షణతో జీవించే ప్రజలున్న దేశంగా పేరు గాంచిన శ్రీలంక ఆహ్లాదకర వాతావరణంతో పర్యాటకులకు ఆనందాలను పంచుతోంది. హిందూ, బౌద్ధ మతాల సమ్మేళనాలతో వెల్లివిరిసే శ్రీలంకలో ఈ మధ్యనే పర్యటించి ఎన్నెన్నో కొత్త అనుభూతులను స్వంతం చేసుకున్నాం.

శ్రీలంక గురించి: పర్యాటకం మీదనే ఎక్కువగా ఆధారపడిన శ్రీలంక జనాభా రెండు కోట్ల ఇరవై లక్షలు. అటువంటి శ్రీలంక 2019 ప్రాంతంలో ప్రపంచాన్ని వణికించిన కరోనా మహమ్మారితో పాటు, తదనంతరం ఆ దేశంలో ఏర్పడిన రాజకీయ, ఆర్థిక సంక్షోభాల కారణంగా కోలుకోలేని విపత్తుల బారిన పడింది. ఆ దేశ ప్రజలు సహనం కోల్పోయి, శ్రీలంక రాజధాని కొలంబోలో గల అధ్యక్ష భవనాన్ని ఆక్రమించుకోవడం వలన ఆ దేశ అధ్యక్షుడు పలాయనం చిత్తగించిన విపత్కర పరిస్థితులు నివ్వెరపరిచాయి. 73 యేళ్లలో అత్యంత దారుణమైన ఆర్థిక సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొన్న శ్రీలంక కరెన్సీ విలువ దారుణాతి దారుణంగా పడిపోయింది. అసలు ఈ దేశం కోలుకొంటుందా అనే సందేహంలో ఉండగా, తిరిగి కోలుకుని పర్యాటకంగా కొత్త పుంతలు తొక్కుతోంది శ్రీలంక. మా పర్యటనలో శ్రీలంకలో ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక, ఆహ్లాదకర ప్రాంతాలు కనువిందు చేసాయి. మా ప్రయాణం చెన్నై నుంచి ప్రారంభమైంది. కొలంబో ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్‌పోర్ట్‌లో దిగిన మేం కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసుకుని అనంతరం మా పర్యటనను ప్రారంభించాం.

'మానవారి' సైకత లింగం: రావణ సంహారం అనంతరం శ్రీరామచంద్రుడు బ్రహ్మహత్యా పాతక నివారణ కోసం శివుని సూచనల మేరకు తొలిసారిగా మానవారిలో సైకత లింగాన్ని ప్రతిష్ఠించాడు. శ్రీరాముడు ఇలా ప్రతిష్ఠించిన శివలింగాల్లో మూడు శ్రీలంకలో ఉండగా, ఒకటి తమిళనాడులోని రామేశ్వరంలో ఉంది. శ్రీరాముడు ప్రతిష్ఠించిన 'మానవారి' సైకత లింగాన్ని 'రామలింగ శివన్' అని అంటారు. తరువాతబశ్రీరాముడు ప్రతిష్ఠించిన 'మునీశ్వరన్'లోని రెండవ శివలింగం దర్శించుకున్నాం.

చారిత్రక అనురాధపురం

అనంతరం, మా ప్రయాణం 'అనురాధపురం' వైపు సాగింది. ఇది శ్రీలంక మొదటి రాజధాని, సుప్రసిద్ధ చారిత్రాత్మక ప్రదేశం. ఇక్కడ ఉన్న మహా బోధివృక్షం పర్యాటకులకు అమితాసక్తిని కలుగచేస్తుంది. తన సోదరుడితో పాటు బౌద్ధ మత వ్యాప్తికి సన్యాసినిగా మారిన అశోక చక్రవర్తి పెద్ద కుమార్తె అయిన సంఘమిత్ర బుద్ధగయలోని బుద్ధుడు జ్ఞానోదయం పొందిన రావిచెట్టు నుండి ఒక కొమ్మను తీసుకువచ్చి ఈ ప్రదేశంలో నాటింది. అది క్రమేణా మహా బోధివృక్షంగా మారి పర్యాటకులను విశేషంగా ఆకర్షిస్తోంది. ఎన్నో చారిత్రక కట్టడాలకు ఈ మహా బోధివృక్షం సాక్షీభూతంగా నిలుస్తోంది. దీని చుట్టూ ఉన్న బౌద్ధ పగోడాలను వీక్షిస్తూ, ఆ శాంతి కాముకుడు గౌతమ బుద్ధుడికి ప్రణామాలు అర్పించాం. ఎంతో అద్భుత ప్రదేశం ఇది.

తర్వాత మా పర్యటనలో 'తిరుకేతేశ్వరం' చేరుకున్నాం. ఇది శ్రీరాముడు ప్రతిష్ఠించిన మూడవ శివలింగం కొలువైన ప్రదేశం. ఈ ఆలయాన్ని రావణాసుడి మామగారైన 'మనోత్తె' నిర్మించాడని పురాణాల ద్వారా తెలుస్తోంది. కేతువు పూజించడం వలన కేతేశ్వర ఆలయం అయిందని ప్రతీతి.

సుందరమైన నాగద్వీపం

అనంతరం జాఫ్నా పట్టణానికి అతి చేరువలో ఉన్న మనోహర సుందర ద్వీపం నాగద్వీపం చేరుకున్నాం. ఈ ద్వీపానికి బోటులో వెళ్ళవలసి ఉంటుంది. 64 శక్తిపీఠాల్లో నాగద్వీపం ఒకటి. దీనిని సతీదేవి కాలి మడమ పడిన ప్రదేశంగా పేర్కొంటారు. ఈ అమ్మవారిని పార్వతి దేవి, నాగపోసాని, భువనేశ్వరి అని కూడా కొలుస్తారు. సుమారు పది లక్షల సం॥ల క్రితం శ్రీలంకలో నివసించిన నాగజాతి ప్రజలు ఈ దేవాలయాన్ని నిర్మించారు. గర్భగుడిలో అయిదు తలలు కలిగిన సర్పరూపంలో అమ్మవారు దర్శనం ఇస్తారు. శ్రీలంక దేశానికే శిరస్సు వంటిది జాఫ్నా.

నాగద్వీపం తరువాత ఎంతో పురాతనమైన కీరిమలై నాగులేశ్వరుని ఆలయం దర్శనం చేసుకున్నాం. ఈ ఆలయ ప్రాంతంలో నాగులముని తపస్సు చేస్తూ శివలింగాన్ని ప్రతిష్ఠించి అక్కడే ఉన్న సరస్సులో స్నానం చేసి, ముంగిస రూపం నుండి విముక్తి చెందటం వల్ల ఈ ప్రాంతానికి ఆ పేరు వచ్చినట్లు తెలిసింది. తమిళంలో 'కీరి' అంటే ముంగిస అని అర్థం. శ్రీలంకలో గల ప్రఖ్యాతి చెందిన ఐదు శివలింగాల్లో ఇది ఒకటి.

తర్వాత సమీపంలోనే ఉన్న నల్లూరు స్కందస్వామి ఆలయాన్ని సందర్శించాం. పదవ శతాబ్దంలో చోళ దేశపు మహారాణి శంబయాన మహాదేవి ఈ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి దేవాలయాన్ని నిర్మించాడు!

రావణ హాట్ వెల్స్: తదనంతరం కనియాకు చేరుకున్నాం. ఇక్కడ ఉన్న రావణ వెల్స్‌లో వేడి నీళ్లు ఉంటాయి. ఈ ఏడు బావులను రావణాసురుడు తన మాతృమూర్తి కోసం తవ్వించాడు. వీటిని సందర్శించాక ప్రముఖమైన లక్ష్మీనారాయణ ఆలయాన్ని దర్శించాం. ప్రశాంత వాతావరణంలో నెలకొని ఉన్న ఈ దేవాలయంలోని పూజారులు అచ్చ తెలుగు భాషలో మాట్లాడటం మమ్మల్ని ఆశ్చర్యపరిచింది.

శక్తిపీఠం శాంకరీ దేవి

మా శ్రీలంక యాత్రకు పరమార్థమైన అతి ముఖ్య ప్రదేశం ట్రింకోమలిలోని అష్టాదశ శక్తిపీఠాల్లో ప్రథమ శక్తిపీఠం అయిన శాంకరీ దేవి దర్శనం. ఈ శక్తిపీఠాన్ని

స్వామి గణపతి సచ్చిదానంద వారు పునఃప్రతిష్టించారు. ఈ ఆలయం తిరుకొనేశ్వర్ మందిరం ప్రాంగణంలో ఉంది. తిరుకోనేశ్వరుని దర్శించాక, శాంకరీదేవి మాతను దర్శించాం. ఈ తిరుకొనేశ్వర్ (శివాలయం)ను రావణబ్రహ్మ ప్రతిరోజూ పూజించేవాడట.! క్రీ.శ.3వ శతాబ్దంలో మహాసేన రాజు నిర్మించిన ఈ మందిరాన్ని పోర్చుగీస్‌వారు ధ్వంసం చేయగా, పురావస్తు పరిశోధకుడు మైక్ విల్సన్ శిథిలాలను కనుగొని అక్కడ వున్న లింగాలను గుర్తించగా తిరిగి ప్రతిష్ఠించి నూతనంగా నిర్మించారు. ఈ ఆలయంలో చాలా ప్రశాంత వాతావరణం నెలకొని ఉంటుంది. సాధారణంగా, చాలా మంది శాంకరీ దేవి దర్శనం కోసం ఈ యాత్రను ఎంచుకుంటారు. ఆమెకు మొక్కులు సమర్పించుకుంటారు. శాంకరీ దేవి దర్శనం తర్వాత కొద్ది దూరంలోనే ఉన్న భద్రకాళి ఆలయాన్ని దర్శించి తన్మయత్వం చెందాం. ఆలయం లోపల పైకప్పు భాగాన ఉన్న శిల్పకళ మంత్ర ముగ్ధులను చేస్తుంది. ఈ దేవాలయం పక్కనే ఉన్న గణపతి దేవాలయంలో విశేషంగా పూజలు జరుగుతాయి.

ప్రఖ్యాతి చెందిన ధంబుల్లా: తరువాత ఐదు పురాతన గుహలు గల ధంబుల్లాను సందర్శించాం. వీటిలో ఒకటి అత్యంత ప్రఖ్యాతమైన గోల్డెన్ రాక్ టెంపుల్. ఇందులో 157 బుద్ధ విగ్రహాలు ఉన్నాయి. గుహ పైకప్పు మొత్తం రంగు రంగుల బుద్ధుని చిత్రాలు ఎంతగానో ఆశ్చర్యపరిచాయి. ఎక్కడం కష్టసాధ్యమైన సిగిరియాలో ఉన్న రావణుని కోటను దూరం నుంచే చూసి ఆనందించాం. ట్రెక్కింగ్ ప్రియులకు ఈ కోట ఒక మరిచిపోలేని అనుభూతిని కలిగిస్తుంది.

హనుమంతుని తొలి అడుగు: సీతమ్మ తల్లి అన్వేషణలో హనుమంతుడు తొలిసారిగా పాదం మోపిన స్థలం 'రాంబోడా'. శ్రీలంకకు చెందిన చిన్మయ మిషన్ వారిచే ఇక్కడ పద్నాలుగు అడుగుల ఎత్తులో హనుమంతుల వారి విగ్రహం నిర్మించారు. ఇక్కడికి సమీపంలో టీ ఫ్యాక్టరీలు, టీ తోటలు విస్తారంగా ఉన్నాయి. ఒక టీ ఫ్యాక్టరీలో తేయాకును వివిధ రకాలుగా వేరు చేసి రకరకాల తేయాకు పొడిని ఎలా తయారు చేస్తారో అక్కడ నిర్వాహకులు విశదీకరించారు.

సీతమ్మ అగ్నిప్రవేశ ప్రాంతం: సీతమ్మవారు అగ్ని ప్రవేశం చేసిన స్థలం 'వెలిమాడా' సీతమ్మ తల్లి అగ్నిప్రవేశం చేశాక, ఆ అగ్నికీలలు బంగారు ముద్దగా మారిందని, అక్కడ దాని మీద 'పగోడా' నిర్మించబడిందని, ఇంకా దానిచుట్టూ నాలుగు కోబ్రాలు సంచరిస్తూ ఉంటాయని, కొందరు క్రిమినల్స్ ఆ బంగారం కోసం ప్రయత్నించి వాటి కాటుకు మరణించారని.. ఇలా రకరకాల కథలు అక్కడి పూజారి విపులంగా వివరించాడు.

సీతాదేవిని ఉంచిన ప్రదేశం

ఎల్లప్పుడూ పచ్చగా ఉండే ఎత్తయిన కొండల మధ్య వున్న ప్రదేశం 'అశోక వాటిక'. ఈ ప్రదేశంలో రావణాసురుడు తాను అపహరించిన సీతాదేవిని ఉంచాడని భావిస్తారు. ఆమె వద్దకు హనుమంతుడు వచ్చినప్పుడు, ఆయన పాద ముద్రలు ఇక్కడ దర్శించవచ్చు.

మరో సుప్రసిద్ధ ప్రదేశం 'సువర ఎలియా'. ఇక్కడ, రావణుని కుమారుడు మేఘనాథుడు శివునికై ఘోర తపస్సు చేసి శివుడిని ప్రసన్నం చేసుకున్నాడని ఒక కథనం. ఈ స్థలంలో గాయత్రీ పీఠం వెలిసింది. ఇక్కడ 101 శివలింగాలను దర్శించవచ్చు.

క్యాండీలో టూత్ టెంపుల్

మా పర్యటనలో మరో ముఖ్య ప్రదేశం 'క్యాండీ'లోని టూత్ టెంపుల్. బౌద్ధులకు అతి పవిత్రమైన, ఆరాధ్యనీయమైన ఆలయం ఇది. ఈ ఆలయంలో బుద్ధుని దంతం ఉన్న పేటికను దర్శించవచ్చు. వందలాదిగా బౌద్ధ మతస్థులు ప్రతిరోజూ ఈ ఆలయాన్ని దర్శించి విశేషంగా పూజలు ఆచరిస్తూ ఉంటారు. బుద్ధుని దంతాన్ని ప్రతి సంవత్సరం ఆగస్టు నెలలో అతి వేడుకగా ఊరేగిస్తారు.

మా పర్యటన చివరిగా కెలినియాతో ముగిసింది. రావణ వధ అనంతరం శ్రీరాముడు ఈ ప్రదేశంలో విభీషణుడిని పట్టాభిషిక్తుడిని చేశాడు. అందమైన అనుభవాలు, మరచిపోలేని అనుభూతులను మది నిండా నింపుకుని కొలంబో సిటీ టూర్, షాపింగ్ చేసి ఎన్నో మరిచిపోలేని అనుభూతులతో తిరుగు ప్రయాణమయ్యాం.

- పంతంగి శ్రీనివాసరావు

14 సెప్టెంబరు, 2025 నుండి 20 సెప్టెంబరు, 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 మీ వ్యక్తిత్వాన్ని మీ పద్ధతిని కించపరిచేవారు అసత్య ప్రచారాలు చేసే వారు తారసపడతారు దూరప్రాంత ప్రయాణాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. స్థిరాస్తి అమ్మకాల విషయాలు అనుకూలిస్తాయి. గోమతి చక్రాలతో లక్ష్మీదేవి అష్టోత్తరాన్ని చదువుతూ అమ్మవారికి పూజ చేయండి. సంఘంలో గౌరవాన్ని, పేరును పెంచుకునే ప్రయత్నాలు ఎంతగానో ఉపకరిస్తాయి.

వృషభం

ఈ వారం సౌందర్య సాధనాల పట్ల ఆకర్షితులవుతారు. ఏదో ఒక విధంగా అందంగా ఉండాలి. ఆకర్షణగా మనం కనిపించాలి అలా అయితేనే మనకు ఉద్యోగం స్థిరంగా ఉంటుంది అని భావిస్తారు. స్నేహితుల ద్వారా ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని అందుకోగలుగుతారు. హనుమాన్ వత్తులతో అష్టమూలికా తైలంతో నిత్య దీపారాధన చేయండి. మానసిక ధైర్యాన్ని సంతోషాన్ని తిరిగి సంపాదించుకోగలుగుతారు.

మిథునం

ఈ వారం కుటుంబ సంక్షేమం కోసం కొద్దిపాటి ధనాన్ని దాస్తారు.నూతన కోర్సులను చదువుతారు. నేర్చుకోగలిగితే ఉద్యోగంలో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలుగుతాము అన్న ఆలోచనలు ఏర్పడతాయి. వైద్య విద్య కోసం చేసే ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. బ్యాంక్ ట్రాన్సాక్షన్స్ విషయంలో నెట్ బ్యాంకింగ్ విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండండి. మెడలో శ్రీ మేధా దక్షిణామూర్తి డాలరు ధరించండి.

కర్కాటకం

ఈ వారం రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారస్తులకి అనుకూలమైన మార్పులు ఏర్పడతాయి. ఆరోగ్య విషయంలో కచ్చితంగా జాగ్రత్త అవసరం. కొన్ని అనుకోని సంఘటనలు కారణం చేత కొంతమందికి ఉపచర్యలు చేస్తూ కాలం వెళ్ళబుచ్చే పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. సుమంగళి పసుపుతో గౌరీదేవి అమ్మవారి అష్టోత్తరం చదువుతూ అర్చన చేయండి. గుడ్డిగా ఎవరిని నమ్మవద్దు.

సింహం

ఈ వారం ఆర్థిక స్తోమత సహకరించక. రుణ బాధలు భరించలేని పరిస్థితి చేరుకోగలరు. దూర ప్రాంత ప్రయాణాలు కలిసి వస్తాయి. గవర్నమెంట్ నుంచి రావాల్సిన ధనము, పెండింగ్‌లో ఉన్నటువంటి బిల్స్ చేతికి అందుతాయి. సొంత నిర్ణయాలలో తప్పులు లేకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే బాగుంటుంది. మీ ఇష్టదేవుళ్లకు మహాతీర్థం పొడితో అభిషేకం చేయండి.

కన్య

ఈ వారం గత కొంతకాలంగా ప్రేమిస్తున్నామని చెబుతున్న వారి వాస్తవిక రూపాన్ని గుర్తించగలుగుతారు. ఇలాంటి వారికి వెంటనే దూరంగా ఉండటం అన్ని విధాలా మంచిది. అవసరమైన ఎడల పోలీసులను సంప్రదించండి. బ్యాంకు ట్రాన్సాక్షన్స్ విషయంలో జాగ్రత్తలు అవసరం. లైసెన్స్, రెన్యువల్ కోసం చేసే దరఖాస్తులు అంతంత మాత్రమే ఉంటాయి.

తుల

ఈ వారం స్నేహితుల సహాయం సహ ఉద్యోగులు సహాయం కొంతమేరకు మాత్రమే ఉపయోగపడుతుంది. ఆలోచనలలో మార్పులు ఏర్పడతాయి. పూజలలో ఆరావళి కుంకుమను ఉపయోగించండి. కొద్దిపాటి ఒత్తిడిని కూడా భరించలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కొత్త ఉద్యోగం కోసం మీ పలుకుబడిని పరపతిని ఎంతగానో ఉపయోగిస్తారు. చేసే ప్రయత్నాలు సఫలీకృతం అవుతాయి.

వృశ్చికం

ఈ వారం దూర ప్రాంతాల నుండి విలువైన సమాచారాన్ని తెలుసుకోగలుగుతారు. కొన్ని విషయాలు ముందుగానే తెలుసుకుని ముందస్తు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోగలుగుతారు. సర్వ రక్ష చూర్ణము సర్వదోష నివారణ చూర్ణము కలిపి స్నానమాచరించండి. కొంతమంది ద్వారా కొన్ని ముఖ్యమైనటువంటి అవకాశాలు వస్తాయో రావో చేయి జార్చుకుంటామేమో అన్న ఉత్కంఠ పరిస్థితులు నెలకొంటాయి.

ధనస్సు

ఈ వారం కార్యాలయంలో మీ ప్రతిపాదనలను ఏకగ్రీవంగా ఆమోదిస్తారు. పుస్తక పఠనం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరుస్తారు. ఆర్థికంగా బాగుంటుంది. పక్షులకి దాన వేయండి. మీ ఇష్టదేవుళ్లకు మహాతీర్థం పొడితో అభిషేకం చేయదండి. సౌందర్య సాధనాల పట్ల ఆకర్షితులవుతారు. దూర ప్రాంతాలలోని మీ వారితో సంభాషణలు సాగిస్తారు. బ్యాంకు లావాదేవీలు పరిశీలించుకుంటారు. సంతృప్తి పడతారు. హోదా పెరుగుతుంది.

మకరం

ఈ వారం వృత్తి, వ్యాపారాలలో ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది. కళలు, వైద్య రంగాలలోని వారికి అనుకూలం, సంగీత, సాహిత్యాలకు ఆసక్తి చూపుతారు. నూతన కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుడతారు. ఆర్థిక పరిస్థితి అనుకూలంగా వుంటుంది. అష్టమూలికా తైలంతో నవగ్రహ వత్తులతో నవగ్రహాల దగ్గర దీపారాధన చేయండి. కుటుంబ సభ్యులను కలిసి ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. బదిలీ యత్నాలను ముమ్మరం చేస్తారు.

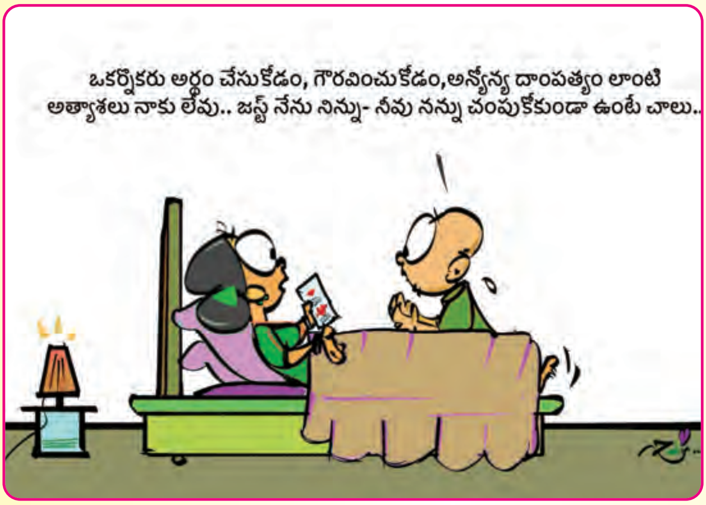
కుంభం

ఈ వారం వాహనాలు కొనుగోలు అమ్మకాల విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. లావాదేవీలు లాభిస్తాయి. అష్టమూలికా తైలంతో లక్ష్మీతామర వత్తులతో దీపారాధన చేయండి. పూజల్లో నాగబంధం కుంకుమను ఉపయోగించండి. వాతావరణంలో వస్తున్న మార్పుల కారణంగా అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. నడుము నొప్పి ఇబ్బంది పెడుతుంది. కొన్ని రోజులు ఉద్యోగానికి సెలవు తీసుకుంటారు.

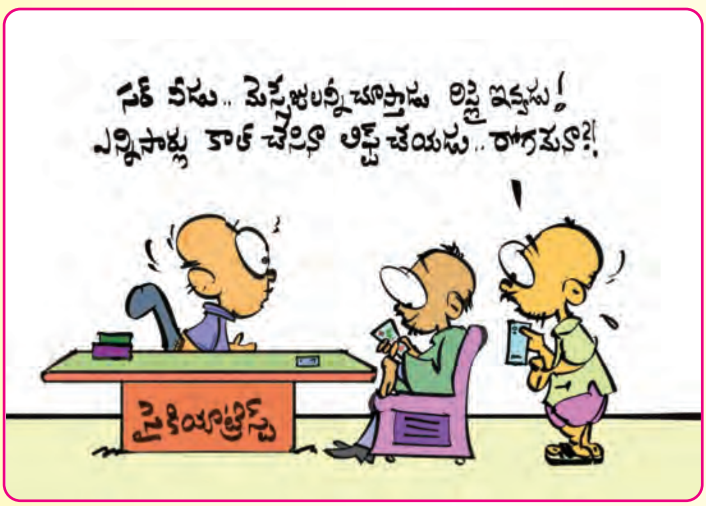
మీనం

ఈ వారం గృహనిర్మాణ ఆలోచనలలో ఎన్నో మార్పులు ఏర్పడతాయి అనుకున్న విధివిధానంగా కొన్ని పూర్తి చేయడానికి ఎంతగానో శ్రమించవలసి వస్తుంది. పరిచారకులు నౌకరులు మాట వినని వైఖరి ఎక్కువగా ఉంటుంది. సకాలంలో పని పూర్తి కాక నష్టం వాటిల్లుతున్నటువంటి పరిస్థితులు, పరిణామాలు తరచుగా ఏర్పడతాయి. ఇంట్లో వ్యాపార ప్రదేశాల్లో కప్పు సాంబ్రాణి త్రిశూల్ పొడితో ధూపం వేయండి నర దిష్టి తొలగిపోతుంది.

ఈ వారం కార్టూన్స్


ఒకర్నొకరు అర్థం చేసుకోడం, గౌరవించుకోడం,అన్యోన్య దాంపత్యం లాంటి
అత్యాశలు నాకు లేవు.. జస్ట్ నేను నిన్ను- నీవు నన్ను చంపుకోకుండా ఉంటే చాలు..

ఏంటి? ఈ రోజు స్టేటస్ అప్లోడ్ చేయకుండానే
పోయాడా? మెమో ఇవ్వండి..!!


సర్ వీడు.. మెస్సేజులన్నీ చూస్తాడు రిప్లై ఇవ్వడు!
ఎన్నిసార్లు కాల్ చేసినా లిఫ్ట్ చేయడు.. రోగమేనా?!
సైకియాట్రిస్ట్

చైనాలో ప్రవహించే ఈ నది పేరు
'లి'. ప్రపంచంలోని అందమైన నదులలో
ఒకటిగా పేరు పొందింది. దీని చుట్టూ సున్నపురాతి
కొండలు నెలకొని వున్నాయి.