తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక
వార్త
ఆదివారం
7 సెప్టెంబరు, 2025

జీవనశైలి మారితే
సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్

'రాగిణి ఎమ్ఎమ్ఎస్3'లో తమన్నా?

మిల్కీ బ్యూటీగా ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్న తమన్నా భాటియా, ఇప్పుడు తన కెరీర్‌లో అత్యంత సాహసోపేతమైన అడుగు వేయబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. బాలీవుడ్‌లో హారర్, బోల్డ్ కంటెంట్‌తో సంచలనం సృష్టించిన 'రాగిణి ఎమ్ఎమ్ఎస్3'లో ఫ్రాంచైజీలో ఆమె నటించబోతోందన్న వార్త ఇండస్ట్రీ వర్గాల్లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. ఈ సిరీస్‌లో మూడవ భాగంగా రాబోతున్న చిత్రంలో తమన్నానే కథానాయిక అని సమాచారం.

విశ్వసనీయ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం, ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం నిర్మాత ఏక్తా కపూర్ స్వయంగా తమన్నాతో చర్చలు జరిపారు. ఈ ప్రతిపాదనకు తమన్నా సైతం సానుకూలంగా స్పందించినట్లు, ఇరు వర్గాల మధ్య ఒప్పందం దాదాపు ఖరారైనట్లు బాలీవుడ్‌లో టాక్. ఈ పాత్ర కోసం తన కంఫర్ట్ జోన్‌ను దాటి, కొన్ని బోల్డ్ సన్నివేశాల్లో నటించేందుకు కూడా ఆమె సిద్ధపడినట్లు సమాచారం. గత కొంత కాలంగా తమన్నా తన కెరీర్ గ్రాఫ్‌ను పూర్తిగా మార్చే ప్రయత్నంలో ఉన్నారు. 'జైలర్' చిత్రంలో ప్రత్యేక గీతంతో మాస్‌ను ఉర్రూతలూగించిన ఆమె 'లస్ట్ స్టోరీస్ 2' వెబ్ సిరీస్‌లో బోల్డ్ పాత్రలో నటించి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచారు. సీనియర్ హీరోయిన్లు క్లాసిక్ పాత్రలకే పరిమితమవుతుంటే, తమన్నా మాత్రం గ్లామర్, నటనకు ఆస్కారమున్న విభిన్నమైన పాత్రలను ఎంచుకుంటూ ముందుకు సాగుతున్నారు. ఈ చిత్రంలో సన్నీలియోన్ నటన, 'బేబీ డాల్' పాట సృష్టించిన ప్రభంజనం అంతా ఇంతా కాదు. ఇప్పుడు అదే ఫ్రాంచైజీలో తమన్నా అడుగు పెట్టనుండటంతో అంచనాలు భారీగా పెరిగాయి. సన్నీలియోన్ నెలకొల్పిన బెంచ్‌మార్క్‌ను తమన్నా అందుకుంటుందా? లేక తనదైన శైలిలో ఆమెను మించిపోతుందా? అని అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. ఇదే నిజమైతే, తమన్నా కెరీర్‌లో ఇది ఒక సంచలన చిత్రంగా నిలిచిపోవడం మాత్రం ఖాయం.

తారాతీరం

"మాస్ జాతర" సినిమా విడుదల వాయిదా

మాస్ మహారాజా రవితేజ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'మాస్ జాతర'. ఈ చిత్రం విడుదల వాయిదా పడింది. ఈ సినిమాను కొన్ని అనివార్య కారణాల వల్ల వాయిదా వేస్తున్నట్లు చిత్ర నిర్మాణ సంస్థలు అధికారికంగా ప్రకటించాయి. ఈ వార్తతో రవితేజ అభిమానులు కాస్త నిరాశకు గురయ్యారు. సినిమా విడుదల ఆలస్యమైనప్పటికీ, ప్రేక్షకులకు పూర్తి స్థాయిలో వినోదాన్ని అందించాలనే ఉద్దేశంతోనే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సమాచారం. పనులన్నీ పూర్తయ్యాక, భారీ స్థాయిలో థియేటర్లలోకి సినిమాను తీసుకొస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అతి త్వరలోనే కొత్త విడుదల తేదీని ప్రకటిస్తామని పేర్కొన్నారు. భాను భోగవరపు దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రంలో రవితేజ సరసన శ్రీలీల కథానాయికగా నటిస్తోంది.

సితార ఎంటర్‌టైన్ మెంట్స్, ఫార్చ్యూన్ ఫోర్ సినిమాస్ పతాకాలపై సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. భీమ్స్ సిసిరోలియో బాణీలు అందిస్తున్నారు.

ఈ సినిమాలో రవితేజ ఒక రైల్వే పోలీస్ అధికారి పాత్రలో కనిపించనుండటం ప్రేక్షకులలో ఆసక్తిని పెంచుతోంది.

ఆదివారం వార్త

7 సెప్టెంబరు, 2025

మంచి ముత్యాలు

- తట్టెడు విద్యను ఉపయోగించడానికి బుట్టెడు లోకజ్ఞానం కావాలి.
  - పర్షియన్ సామెత
- లోకజ్ఞానంతో కూడిన అనుభవమే అదృష్టం. - మాథ్యూ గ్రీన్

కదంబం

'సంఘీ'భావం....5

సంక్షోభంలో ఆక్వా రంగం

కవర్ స్టోరీ..6

జీవనశైలి మారితే
సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్

ఈ వారం కవిత్వం...12

కాలానికి ముసలితనం..

కథ..20

చివరి మట్టి

సాహిత్యం.. 22

శ్రుతి మించుతున్న
భాషా వైరుధ్యం

మానవ నేస్తాలు 'డాల్ఫిన్లు'.. 28

ఇంకా...

మొగ్గ

వారఫలం

వంటలు

వగైరా.. వగైరా..

సమాచారం

ఊరంతా వేపచెట్లే!

రాజస్థాన్ అజ్మీర్‌కు సమీపంలో వున్న పదంపూర్ గ్రామం నిండా వేప వృక్షాలు ఉంటాయి. పదులు.. వందలు కాదు. ఆ ఊళ్లో కొన్ని వేల వృక్షాలున్నాయి.

అసలు సంగతి ఏమిటంటే- చాలా సంవత్సరాల క్రితం ఆ ఊళ్లో మశూచి వ్యాధి సోకిందట. మశూచి వల్ల చాలా మంది చనిపోగా మిగిలి వున్నవాళ్లు పక్కనే వున్న అడవిలో తల దాచుకున్నారు. ఆయుర్వేద వైద్యుల సలహా మేరకు తమ ఆహారంలో వేప ఆకులను చేర్చుకున్నారు.
కాలక్రమంలో మశూచి వ్యాధి తగ్గింది. వ్యాధి తగ్గినందువల్ల వాళ్లంతా తమ గ్రామానికి తిరిగి వచ్చారు. వేప ఆకులు తమ ప్రాణాలను కాపాడాయి కనుక భవిష్యత్తులో వేపచెట్లను నరకకూడదని అందరూ ప్రతిన బూనారు. అప్పటి నుండి ఇప్పటివరకు ఆ ప్రతిజ్ఞను గ్రామస్థులు తు.చ తప్పకుండా పాటించడం విశేషంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఎవరైనా సరే ఒక్క వేపమండని విరిచినా గ్రామ బహిష్కరణ చేస్తున్నారట.

ప్రతి సంవత్సరం ఆ గ్రామం నుండి రెండు వేలకు పైగా టన్నుల వేప విత్తనాలని, సుమారు ముప్పై లక్షల టన్నుల ఎండిన వేపాకులను ఆయుర్వేద మందుల తయారీదారులకి అందిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.

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

కల

"విజ్జూ! నీ మీద నాకు ఎంత ప్రేమ ఉందో నిన్న నాకు వచ్చిన నా కల గురించి నీకు చెప్పాలి" అన్నాడు నాని.

"మీ కల గురించి చెప్పండి వింటాను"

"నిన్ను ఎవరో బలవంతంగా ఎత్తుకెళ్లారట"

"అమ్మో! ఔనా? మీరేం చేసారు మరి?"

"చాలా జాగ్రత్తగా తీసుకెళ్లమని ఖర్చులకి ఒక లక్ష రూపాయలు ఇచ్చాను".

ప్రశ్నలు

"మమ్మీ! మా క్లాస్ టీచర్‌కి ఏమీ తెలియదు" అన్నాడు పండు.

"ఎందుకు అలా అంటున్నావు?"

"పరీక్షల్లో ఏమేం ప్రశ్నలు వస్తాయో చెప్పమని అడిగితే నాకు తెలియదు అన్నారు".

మెదడు బరువు

"ఏమండీ! మీరు ఎత్తు, లావు ఒకేలా వున్నారు. అయినా మూడు కిలోల బరువు ఎక్కువ వున్నారు. ఎలాగండీ?" అడిగింది భార్య నిశ్చల.

"ఓసి పిచ్చిదానా? నా మెదడు వల్ల నా బరువు ఎక్కువైంది" అన్నాడు.

కరెంటు లేనప్పుడు

"నీకు మరణశిక్ష విధిస్తున్నాను. నీ చివరి కోరిక ఏమైనా ఉంటే చెప్పు" అన్నాడు జడ్జి.

"కరెంటుబిల్లు తగ్గిన రోజు శిక్ష అమలు చేయండి"

"అయితే నీకు ఆ జన్మ ఖైదు విధిస్తున్నాను" అన్నాడు జడ్జి.

... దగ్గరవుతుందని!

అనిల్: "ప్రదీప్! ఎందుకు అంత విచారంగా వున్నావు?"

ప్రదీప్: "దూరం అయినవన్నీ రెండు రోజులలో దగ్గర అవుతాయని వారఫలంలో ఉంది".

అనిల్: "దానికి ఎందుకు విచారం? మంచి విషయమేగా. సంతోషంగా ఉండు"

ప్రదీప్: "మా ఆవిడ ఊరెళ్లి రెండు రోజులే అయిందిరా".

ఆటో తెచ్చినందుకు..

విజయ: నానీ, నీ తలకి దెబ్బ ఎలా తగిలింది? మీ ఆవిడ ఎందుకు కొట్టిందా?

నాని: నిన్న మా అత్త, మామ వచ్చారు. అవాక్కై ఉండిపోయారు.

విజయ: ఆ మాత్రందానికే కొట్టిందా?

నాని: ఏదైనా తీసుకురండి అన్నది. వెంటనే వెళ్లి ఆటో తెచ్చాను.

స్మార్ట్‌ఫోన్

రజని: విజ్జీ, రోజూ హాయిగా ఉండాలంటే ఏం ఉండాలి? ఏం చేయాలి?

విజ్జీ: ఉండడానికి ఇల్లు, టైముకి ఆహారం, కనీసం 2 జిబి ఉన్న స్మార్ట్ ఫోన్.

అతిథులు ఉంటే..

ప్రదీప్: రోజూ మా ఇంటికి అతిథులు రావాలని కోరుకుంటాను.

అనిల్: ఎందుకని? బోర్ కొడుతోందా?

ప్రదీప్: ఇంట్లో ఎవరైనా ఉంటే మా ఆవిడ నన్ను ఏమీ అనదు.

అత్తయ్య: రండి అల్లుడుగారూ, ఏమిటి ఇలా వచ్చారు?

అల్లుడు: ఇదిగో అత్తయ్యగారూ, మీరు ఇక్కడ ఒంటరిగా ఉండడం నాకు బాధగా ఉంది. మా దగ్గరకి రండి, సిటీలో హాయిగా ఉంటుంది.

అత్తయ్య: ఏంటి అల్లుడుగారూ, అమ్మాయి నెల తప్పిందా?

ప్రజెంట్ ఫొటో

నాని: విజ్జూ, ఫేస్‌బుక్‌లో నీ ఫొటో చూసి ఎన్ని రాత్రులు నిద్ర లేకుండా గడిపానో?

విజ్జు: అబ్బో! మరి నిద్ర పట్టాలంటే ఏం చేయాలి?

నాని: ఇప్పటి నీ ఫొటో ఒకటి పంపించు. హాయిగా నిద్ర పోతాను.

విజ్జు: అలాగే నిన్ననే జరిగిన నా 64వ పుట్టినరోజు ఫొటో పంపించాను. చూసుకోండి.

నా మీద...

రజని: ఏమండీ? మన టామీ మీద ఎంత ప్రేమ మీకు? అందులో కొంచెమైనా నా మీద చూపించరు.

అనిల్: టామీ నాతో ప్రేమగా ఉంటుంది. బయటివాళ్లు వస్తే అరుస్తుంది. నువ్వు నా మీద అరుస్తావు. బయటివాళ్ల మీద ప్రేమ చూపిస్తావు.

పోలీస్ జీపు

పరంధామయ్య: పెళ్లిపీటల దగ్గరికి కారు వస్తేనే తాళి కడతాను అంటున్నాడు పెళ్లికొడుకు.

కాంతం: మరి కారు వచ్చిందా?

పరంధామయ్య: కారు రాలేదు కానీ పోలీసు జీపు వచ్చింది.

ఆయుష్షు తగ్గుతుంది...

పేపర్ చదువుతూ "అనిల్ ముద్దు పెడితే పెట్టినవారి ఆయుష్షు తగ్గిపోతుందట" అన్నాడు భార్యతో.

అది విన్న భార్య రమ "అయ్యో" అంది బాధపడుతూ.

"నీకెందుకు భయం? ఓ మూడు సార్లు ముద్దు పెట్టానేమో!

రమణి: అబ్బా, నేను మీ గురించి అనలేదండి.

'సంఘీ' భావం

సంక్షోభంలో ఆక్వా రంగం

భారతదేశానికి భారీ మొత్తంలో విదేశీ మారకద్రవ్యాన్ని అందిస్తున్న ఆక్వా రంగం ప్రస్తుతం సంక్షోభ పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటోంది. ముఖ్యంగా అమెరికా ప్రతీకార సుంకాల ప్రభావం ఆక్వా రంగంపై తీవ్రస్థాయిలో చూపిస్తోంది. ఆది నుంచి పెద్ద మొత్తంలో రొయ్యలను అమెరికాకు ఇక్కడ నుంచి ఎగుమతులు జరుగుతున్నాయి. ప్రధానంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి రికార్డు స్థాయిలో ఎగుమతులు ఉంటాయి. ప్రభుత్వ గణాంకాల ప్రకారం గత సం॥లో 62 వేల కోట్ల రూపాయల మేర ఎగుమతులు జరిగితే అందులో 45 శాతం వరకు కేవలం ఆక్వా రంగం నుంచి రొయ్యల వాటా ఉండటం గమనార్హం. మన దేశం నుంచి 17 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల రొయ్యలు ఉత్పత్తి చేస్తే కేవలం ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచే సుమారు 11 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులు ఎగుమతి అయ్యాయి. ఈ రంగంపై ఆధారపడి రాష్ట్రంలో ప్రత్యక్షంగా సుమారు 15 లక్షల మంది రైతులు ఆధారపడి ఉన్నారు. పరోక్షంగా మరో 25 లక్షల మంది ఆక్వారంగం నుంచి వివిధ స్థాయిలో ఉపాధి పొందుతున్నారు. ఇంతటి ప్రాధాన్యత ఉన్నప్పటికీ ప్రభుత్వం నుంచి ఆశించినమేరకు ఆక్వా రైతులకు సహాయం అందడం లేదన్నది వాస్తవం. ప్రకృతి వైపరీత్యాలు వచ్చినా, వైరస్ సోకినా ఆక్వా రైతులు పెద్ద మొత్తంలో నష్టపోతున్నారు. మన దేశ ఆక్వా రంగంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తోంది. ఈ రంగంపై ఆధారపడి రాష్ట్రంలో ప్రత్యక్షంగా 15 లక్షల మంది ఉపాధి పొందుతుండగా, పరోక్షంగా దాదాపు 20 లక్షల కుటుంబాలు జీవిస్తున్నాయి. మన దేశ ఆక్వా ఎగుమతులకు ఎంతో కాలంగా అమెరికా ప్రధాన కేంద్రంగా ఉంది. ఇటీవల ట్రంప్ విధించిన దిగుమతి సుంకాల దెబ్బతో ఈ రంగం తీవ్రంగా ప్రభావితమవుతున్నది. ఆక్వా ఎగుమతుల పరంగా అమెరికాపై ఎక్కువగా ఆధారపడటం, ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలపై ప్రభుత్వాలు ముందస్తుగా దృష్టి సారించకపోవడం, అంతర్గతంగా దేశీయ మార్కెట్లో ఈ ఉత్పత్తుల వినియోగంపై బుద్ధిపూర్వక నిర్లక్ష్యాన్ని ప్రదర్శించడం వంటి అనేకానేక కారణాలు నేడు ఏపీలో ఆక్వా రంగం ఎదుర్కొంటున్న అయోమయ, ఆందోళనకర పరిస్థితులకు ప్రత్యక్షంగానూ, పరోక్షంగానూ కారణమవుతున్నాయి. మన దేశ చేపల ఉత్పత్తిలోనూ ఒక్క ఏపీ మాత్రమే దాదాపు మూడో వంతు ఉత్పత్తిని సాధిస్తూ, రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల వ్యాప్తంగా 5,72,065 ఎకరాల్లో చేపల చెరువులు విస్తరించి ఉన్నాయి. రెండు లక్షల ఎకరాల్లో సంప్రదాయ నీటి వనరుల నుంచి చేపలు, రొయ్యల సాగును కొనసాగిస్తున్న లక్షలాది మంది మత్స్యకారులున్నారు. అయితే ఆక్వా ఎగుమతుల్లో అగ్రభాగం అమెరికాకు మాత్రమే జరుగుతుండటం వల్ల ప్రస్తుతం ఆ దేశ అధ్యక్షుడు ట్రంప్ తీసుకున్న ప్రతీకార సుంకాల నిర్ణయంతో ఈ రంగానికి తీవ్ర నష్టం చేకూరుతోంది. ఈ ఉత్పత్తుల్లో అమెరికాకు 36.4 శాతం, చైనాకు 17.2 శాతం, యూరప్ దేశాలకు 15 శాతం ఎగుమతులు జరుగుతున్నాయి. ముందు నుంచి వ్యూహాత్మకంగా ఆక్వా ఎగుమతులను ఇతర దేశాలకు ఎగుమతులు చేయాల్సిన ప్రభుత్వం ఆ దిశగా ప్రయత్నాలు చేయలేదు. దీనితో ఒక దేశం తీసుకున్న నిర్ణయానికి ఆక్వా రంగం సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొనే దుస్థితి కలిగింది. అనేక దేశాలకు ఆక్వా దిగుమతులు అవసరం ఉన్నాయి. ఒక్కొక్క దేశంలో ఒక్కొక్క వెరైటీ రొయ్యలను. చేపలను వినియోగిస్తుంటారు. ఆ మేరకు ఆక్వా ఉత్పత్తులను ప్రోత్సహించవలసి ఉంది.

ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో అత్యధికంగా వెనామీ రంగం రొయ్యల ఉత్పత్తి అధికంగా ఉంది. దీనినే అమెరికాకు ఎగుమతి చేస్తున్నారు. ప్రపంచ విపణి అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆక్వా రంగంలో వేర్వేరు వంగడాలను ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం ఉంది. అదేవిధంగా ప్రస్తుతం రొయ్యలను, చేపలను ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంచడానికి ఆధునిక పద్దతులు అందు బాటులో లేవు. ఫ్రీజింగ్ వల్ల కొన్ని రోజులు మాత్రమే రొయ్యలు, చేపలు తాజాదనాన్ని కోల్పోకుండా ఉంటాయి. దీనితో చెరువుల నుంచి వచ్చిన రొయ్యల ఉత్పత్తిని ఆఘమేఘాలపై ఎగుమతి చేయాల్సి వస్తోంది. ఏమాత్రం ఆలస్యమైనా ఇక్కడ నుంచి వెళ్లిన నౌకలు సరుకు దిగుమతి చేయకుండా తిరిగి వెనక్కు వస్తుంటాయి.

వేల కోట్ల రూపాయల విదేశీ మారకాన్ని సాధిస్తున్న ఆక్వా రంగాన్ని మరింతగా అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరం ప్రభుత్వానికి ఉంది. దశాబ్దాల తరబడిగా పాత విధానాలనే కొనసాగించడం వల్ల ఆశించిన మేరకు ఆక్వా రంగం పురోగతి సాధించలేకపోతోంది. ఎన్నో యేళ్లుగా కేవలం అమెరికా మార్కెట్ మీద మాత్రమే ఆధారపడిన ఎగుమతుల విధానాన్ని సవరించుకుని మన దేశం నుంచి, ముఖ్యంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి ఇతర దేశాలకు ఎగుమతులను చేసుకోగలిగే ప్రత్యామ్నాయ మార్కెట్ వెసులుబాటు ధోరణులను అనుసరించడం మరింత శ్రేయస్కరంగా ఉంటుంది.

– డాక్టర్ గిరీష్‌కుమార్ సంఘీ

కవర్ స్టోరీ

జీవనశైలి మారితే సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్

డాక్టర్ కె.ఉమాదేవి

హెల్త్ డిపార్ట్‌మెంట్‌కి సవాల్‌గా నిలుస్తున్న సీజనల్ వ్యాధులు ప్రతి సంవత్సరం ప్రబలుతున్నాయంటే దానికి కారణాలనేకం. జనాభా పెరుగుదల, శీఘ్ర పట్టణీకరణం, డ్రైనేజీ సిస్టమ్ సరిగా లేకపోవడం, ప్రయాణికుల సందడి, గ్లోబల్ వార్మింగ్, అనారోగ్య అలవాట్లు, శారీరక, మానసిక ఒత్తిడి మొదలైనవి కాలానుగుణ మార్పులు. ఇవి మన జీవితంలో సహజంగా ముడిపడి ఉండడంతో ప్రతి సంవత్సరం పిల్లలు, పెద్దలు సీజనల్ ఫీవర్స్‌తో బాధపడడం కూడా సహజమైపోయింది.

సీజనల్ వ్యాధులపై ప్రజల్లో ఎంత అవగాహన పెంచినా, పెరిగినా వీటిని అరికట్టడంలో ప్రజలు, ప్రభుత్వాలు వైఫల్యాల్ని చవిచూస్తూనే ఉన్నారు. అయితే వీటివల్ల ఇన్ఫెక్షన్స్ పెరగడం లేదా ఆరోగ్యం సరిగా లేకపోవడం అని అర్థం కాదు. ఈ మార్పులు ఎలా రోగనిరోధక వ్యవస్థని ప్రభావితం చేస్తాయో అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా, మీ శరీరానికి మద్దతు ఇవ్వడానికి, అనారోగ్య ప్రమాదాల్ని తగ్గించడానికి ఎలాంటి ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలో తెలియచేయడమే సీజనల్ ఫీవర్స్ కవర్ స్టోరీ కథనం.

సముద్రం, భూమి పీడన వ్యత్యాసం వల్ల రుతువులేర్పడతాయి. ప్రతి రుతువు రెండు నెలల కాలవ్యవధిని కలిగి ఉంటుంది. రుతువుల్నే సీజన్స్ అని అంటారు. ఇలా ప్రతి రుతువులో కలిగే వాతావరణంలోని మార్పులకనుగుణంగా అనేక వ్యాధులు ప్రబలుతుంటాయి. వీటినే 'సీజనల్ డిసీజెస్' అని అంటారు. ఇవి చిన్న జలుబు, దగ్గు నుండి ప్రాణాంతకమైన వ్యాధులైన స్ట్రోక్, మయోకార్డియల్ ఇన్ఫెక్షన్, బ్రెయిన్ ఫీవర్ వరకు ఉంటాయి. ఇది సీజనాలిటీ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

వేసవి తాపాన్ని తగ్గించే వర్షాలు జూన్ నుండి అక్టోబరు వరకు కురుస్తాయి. వర్షాకాలంలో ఎక్కువగా వ్యాధులు రావడం వల్ల వీటినే వర్షాకాల వ్యాధులు, రెయినీ డిసీజెస్, గ్రీన్ డిసీజెస్, రుతుపవన వ్యాధులు, మాన్‌సూన్ డిసీజెస్ అని వ్యవహరిస్తారు. మాన్‌సూన్ అనేది పోర్చుగీస్ పదం. మొనాకో, అరబిక్ మౌసిమ్ డచ్ పదం. మాన్‌సూన్ నుండి వచ్చింది. దీని అర్థం సీజన్. కాబట్టి వీటినే సీజనల్ వ్యాధుల్లో రకంగా భావిస్తారు.

ప్రకృతిలో మనిషి మనుగడకు ముఖ్యమైనవి గాలి, నీరు, ఆహారం, ఇవి కలుషితమైనప్పుడు ఏ వయస్సు వారైనా అనారోగ్యానికి గురవుతారు. దీనికి ముఖ్య కారణం సూక్ష్మజీవులే. వాతావరణ మార్పులకు జ్వరం రావడానికి సంబంధం ఉంది. జ్వరం అనేది అనారోగ్యానికి శరీరం సహజ ప్రతిస్పందన అని చెప్పాలి.

నార్మల్‌గా, మన శరీర ఉష్ణోగ్రత 36.5-37.5 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉంటుంది. దీన్నే నార్మోథెర్మియా, యుథెర్మియా అంటారు. జ్వరంని పైరెక్సియా అంటారు. అంటే హైపోథాలమస్‌లోని శరీర థర్మోరెగ్యులేటరీ సెంటర్ ద్వారా నియంత్రించబడే సెట్ పాయింట్ కంటే ఒక వ్యక్తి ప్రధాన శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం. దీనికి ఎండోజెనస్ లేదా ఎక్సోజెనస్ పైరోజెన్స్ కారణం. జ్వరం ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఇతర శారీరక ఆరోగ్య స్థితితో ముడిపడి ఉంటుంది.

జ్వరం వ్యాధి అత్యంత పురాతన లక్షణం అని హిపోక్రటిస్ కాలంలో గుర్తించారు. సాధారణ ప్రజలు జ్వరాన్ని దుష్టశక్తులు ప్రేరేపించిన శిక్షకు లేదా మరణానికి గుర్తుగా భయపడేవారు. 1815-1910లో మొదట రీన్‌హోల్డ్ వుండర్‌లిచ్ జ్వరం అనే పదాన్ని నిర్వచించాడు. ఇది నాగరికత కాలం నాటిదని చెప్పవచ్చు.

జ్వరం వ్యాధి కాదు. ఇది అనేక వ్యాధుల్లో కనిపించే సర్వసామాన్య లక్షణం. ప్రతి జ్వరాన్ని ఒకే రకంగా ఊహించే అవకాశం లేదు. జ్వరం స్వస్థతకు ఆటంకమవుతుందా? దోహదమవుతుందా? అనేది వివాదాంశం. జ్వరం రోగిలో రోగనిరోధక శక్తిని ప్రేరేపిస్తుంది.

ఇది శరీరంలోని సహజమైన రోగ నిరోధక శక్తి రోగాల వైరస్‌లతో, బాక్టీరియా, ఫంగస్ ప్రోటోజోవల్ ఇన్ఫెక్షన్స్‌లో జరిపే పోరాటంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. ఇది అంతర్యుద్ధం లాంటిది. రోగ స్థితి నుంచి కోలుకోవడంలో ప్రయోజనకరమైన, ప్రధానమైన భాగంగా జ్వరాన్ని పరిగణించాలి. అది అపాయకరంగా మారుతున్నదనుకుంటే తప్ప దాన్ని అణిచివేయకూడదు.

సీజనల్ జ్వరం మూడు ప్రధాన దశలుగా సాగుతుంది.

1. ప్రారంభ దశ: రోగ నిరోధక వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఇతర కారణాలకు ప్రతిస్పందించినప్పుడు ఇది క్రమంగా లేదా అకస్మాత్తుగా పెరగవచ్చు.

2. స్థిరమైన దశ: జ్వరం గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతకు చేరి కొంత కాలం అధిక, స్థిరంగా ఉండడం. ఇన్ఫెక్షన్స్‌తో పోరాడడానికి మీ శరీరం అధిక ఉష్ణోగ్రతని నిర్వచించవచ్చు.

3. తిరస్కారణ దశ: ఉష్ణోగ్రత సాధారణ స్థితికి క్రమంగా లేదా అకస్మాత్తుగా సంభవిస్తుంది.

జ్వరంలో చలి, వేడి, చెమటలు పట్టడం అనేవి మూడు ప్రధాన అంశాలు. సీజనల్ జ్వరాలు ఐదు రకాలుగా వస్తుంటాయి.

1. అడపా దడపా వచ్చే జ్వరం: దీంట్లో హెచ్చుతగ్గులుంటాయి. వైరల్, బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ వల్ల ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. జ్వరం 3-4 రోజుల కంటే ఎక్కువ ఉండదు. ఎక్కువ రోజులుంటే శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడుతుంది.

2. నిరంతర జ్వరం: శరీర ఉష్ణోగ్రత 2 డిగ్రీల సెల్సియస్ కంటే తక్కువ వైవిధ్యాలతో ఉండి సాధారణ స్థితికి రాకుండా స్థిరంగా పెరుగుతుంది. కాబట్టి జ్వరానికి గల కారణాన్ని తెలుసుకోవాలి.

3. రెమిటెంట్ జ్వరం: ఇది ఆగి ఆగి రెండు డిగ్రీల కంటే ఎక్కువగా ఉండి- ఉదయం, సాయంత్రం మధ్య వస్తుంది. ఎప్పుడూ సాధారణ స్థితికి రాదు.

4. రిలాప్సింగ్ జ్వరం: కొంత కాలం తర్వాత మళ్లీ వచ్చే జ్వరాలు. కొన్ని రోజులు, వారాలకి తిరిగి వస్తాయి.

5. హెక్టిక్ జ్వరం: రోజంతా హెచ్చుతగ్గులుంటాయి.

దీర్ఘకాలిక రుగ్మతల్ని ముఖ్యంగా రోగ నిరోధక వ్యవస్థని దెబ్బతీసే వాటివల్ల జ్వరం ఒక పట్టాన తగ్గదు. ఒత్తిడి, నిద్ర విధానాల్లో మార్పులు, మందులు కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రతలో మార్పులకు కారణం వల్ల మందులు వాడిన తర్వాత పదే పదే జ్వరం వస్తుంది. జ్వరం తగ్గకపోతే మీరు చికిత్స చేయని ఇన్ఫెక్షన్స్‌తో బాధపడుతున్నట్లు గుర్తు. తరచుగా రాత్రిళ్లు జ్వరం ఎక్కువ ఉండడానికి కారణం కార్టిసాల్ లెవెల్స్ తగ్గడమే. ఇవి పిల్లలు, పెద్దలు అనే తేడా లేకుండా అన్ని వయస్సుల వారికి వస్తుంది. ఈ అనారోగ్యాలు అసౌకర్యాన్ని కల్గిస్తాయి. అంతేగాకుండా రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగిస్తాయి. దీనివల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తాయి. సరైన నివారణ చర్యలు, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అలవాట్లతో సీజనల్ జ్వరాల ప్రమాదాల్ని తగ్గించవచ్చు.

కారణాలు: వాతావరణంలోని మార్పులు సూక్ష్మజీవుల వృద్ధికి అనువుగా ఉంటాయి. చెత్తా చెదారం ఎండకు ఎండి పొడిగా తయారై గాలిలో, వర్షం నీటిలో కలిసిపోతాయి. డ్రైనేజీలు, కాలువల్లో వాడుక నీరు పోవడానికి సరైన సదుపాయాలు లేక వర్షంనీటితో నీరు నిల్వ ఉండి రోడ్ల పైకి రావడం జరుగుతుంది. గుంతలు, రోడ్ల పక్కన, ఇంటి పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ ఉండడం వల్ల దోమల లార్వాలు వృద్ధి చెందుతాయి. దీంతో వర్షాకాలంలో దోమలు, ఈగలు, బొద్దింకలు వంటి చిన్న చిన్న క్రిమికీటకాల బెడద ఎక్కువవుతుంది.

వాతావరణంలోని తేమ, జెర్మ్స్ బాక్టీరియా బ్రీడింగ్‌కు అనువుగా ఉంటుంది. మంచినీటి వనరులు, ట్యాంకులు, భూగర్భ జలాలు, వర్షంనీరు మురికినీరుతో చేరడం వల్ల నీరు కలుషితం అయిపోతుంది. దోమలు కుట్టడం వల్ల, ఈగలు ఆహార పదార్థాలపై వాలడం వల్ల, శానిటేషన్ సరిగా లేకపోవడం వల్ల సీజనల్ వ్యాధులు ఎక్కువగా వస్తాయి. ఆహార పదార్థాలు కలుషితం అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వర్షంలో తడవడం వల్ల, తడిబట్టల వల్ల, పాచి పట్టడం వల్ల బాక్టీరియా, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్స్‌తో పాటు ఫంగల్, ప్రోటోజోవల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ ఎక్కువవుతాయి. దీనివల్ల రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండడం వల్ల కాలుష్యం ఎక్కువవడం వల్ల ఎలర్జీస్ ఎక్కువవుతాయి.

వర్షాకాలం రైతులు పంటలు వేసుకోవడానికి అనువుగా ఉంటుంది. నేల తొలకరి జల్లులకి తడవడం వల్ల వచ్చే వాసననే మట్టివాసన లేదా పెట్రికర్ అని అంటారు. రైతులు మట్టిలో ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల కూడా వ్యాధులు వస్తాయి. వేసవిలో ఎక్కడ పడితే అక్కడ ఉమ్మివేయడం, చెత్తా చెదారం బయట పడేయటం, ఆరుబైట మలమూత్ర విసర్జన చేయడం వల్ల సూక్ష్మజీవులు వర్షం నీటిలో చేరి వృద్ధి చెంది వ్యాధుల్ని కలిగిస్తాయి. వరదలు రావడం కూడా మరో ముఖ్య కారణం.

ఇండియా, థాయ్‌లాండ్, మలేషియా, నేపాల్, వియత్నాం దేశాల్లో సీజనల్ ఫీవర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇండియాలో లక్నో, ఉత్తరాఖండ్, అస్సాం, కర్ణాటక వంటి కొన్ని ప్రాంతాల్లో అత్యధిక వర్షపాతం ఉండడం వల్ల, వర్షంనీరు, వరదనీరు ప్రాజెక్ట్‌లోని అత్యధిక నీరు పల్లపు ప్రాంతాలకి(దిగువ) వదిలేయడం వల్ల నీటి కాలుష్యం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వర్షాకాలంలో ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం కూడా మరో ముఖ్య కారణం. స్త్రీ, పురుషులిరువురిలో 1:2 నిష్పత్తిలో వ్యాధులు వస్తున్నాయని ఇన్ఫెక్షన్ కంట్రోల్ బోర్డ్ తెలిపింది. ముఖ్యంగా జ్వరాలు శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్స్ 71.2 శాతం వస్తాయి. స్త్రీలలో 45.8 శాతం, పురుషుల్లో 54.2 శాతం ఉంటుంది.

12 సంవత్సరాలు పైబడ్డ తర్వాత స్త్రీ, పురుషుల్లో సీజనల్ వ్యాధుల శాతం ఈ కింది విధంగా ఉంటుంది.

వయస్సు సం॥	పురుషులు(శాతంలో)	స్త్రీలు(శాతంలో)
12-20	12.3	10.3
21-30	14.3	11.2
31-40	11.5	9.2
41-50	9.8	8.6
51-60	4.7	2.1
61-70	12	1.1
70-80	0.4	0.6

మొత్తం పురుషుల్లో 54.2 శాతం; స్త్రీలలో 45.8 శాతంగా ఉంటుంది. వర్షాకాలంలో ఎపిడమిక్ వ్యాధులు, మిక్స్‌డ్ ఇన్ఫెక్షన్స్ కూడా ఎక్కువగా వస్తాయి. ప్రతి సంవత్సరం 5-78 మిలియన్స్ మంది సీజనల్ ఫీవర్స్‌తో బాధపడుతుంటారు.

ఇది సీజనాలిటీ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. కాంప్లెక్స్ రిలేషన్‌షిప్ (వాతావరణం-సూక్ష్మజీవులు) కలిగి ఉంటుంది. ఉష్ణోగ్రతలో మార్పులు, నీటిసాంద్రత, తేమ, ప్రజల స్థితిగతులు, అలవాట్లు సూక్ష్మజీవుల వృద్ధికి దోహదపడే పరిస్థితులు, అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

1. హ్యూమన్ ఆక్టివిటీ: జన సమర్థ్యమున్న ప్రాంతాలు, గాలి, వెలుతురు, మురికివాడలు, ఎడారి ప్రాంతాలు, మంచు ప్రాంతాల్లో రండడం, టెంపరేచర్‌లో మార్పులు, సీజనల్ ఎన్విరాన్‌మెంటల్ మార్పులు, సీజనల్ క్లోతింగ్ స్టయిల్స్, హ్యూమన్ బిహేవియరల్ ఎఫెక్ట్స్, ఫిజికల్ ఆక్టివిటీలో మార్పులు మొదలైన అంశాలు సీజనల్ ఛేంజ్స్‌ని ప్రభావితం చేస్తాయి. దీనివల్ల గాలి, కాంటాక్ట్ వల్ల ఇన్ఫెక్షన్స్ వ్యాపిస్తాయి. ఫిజికల్ ఆక్టివిటీ వేసవి, వసంత కాలంలో ఎక్కువగా ఉంటే, చలికాలంలో తక్కువగా ఉంటుంది. పిల్లలకి స్కూల్స్, సమ్మర్ క్యాంప్స్‌లో హాస్టల్స్‌లో ఇన్ఫెక్షన్స్ ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశముంది. ఇది సోషల్ ఎకనమిక్ కండిషన్స్‌పై ఆధారపడి ఉంటుంది.

2. పాథోజెన్స్ ఇన్ఫెక్టివిటీ: ఇది టెంపరేచర్, డీహైడ్రేషన్, యువిలైట్, ఆక్సిజన్ కాన్సన్‌ట్రేషన్, తేమ, చిత్తడి, పొడి వాతావరణాన్ని బట్టి ఉంటుంది.

ఉదా: ఈకోలై తక్కువ తేమ ఉన్న ప్రాంతాల్లో, పోలియో వైరస్ ఎక్కువ తేమ ఉన్న ప్రాంతాల్లో ఎఫెక్ట్ అవుతుంది. పాక్స్ వైరస్ అననుకూల పరిస్థితుల్లో కూడా చాలా నెలలు జీవించి ఉంటుంది. క్షయ వ్యాధిని కలిగించే మైకోబాక్టీరియమ్ ట్యూబర్‌క్యులె బాసిల్లై డీహైడ్రేషన్స్ వున్నటువంటి ఎన్విరాన్‌మెంటల్ టెంపరేచర్‌లో కూడా జీవిస్తుంది. ఇది వాటి కణకవచం కాంప్లెక్సిటీ, కాంపోనెంట్ నేచర్‌ని బట్టి ఇన్ఫెక్టివిటీ, హోస్ట్ రెసిస్టెన్సీ పవర్‌ని బట్టి ఉంటుంది.

3. ఇమ్యూనిటీ సిస్టమ్ ఫంక్షన్: ఇది దేశ కాల ప్రాంత పరిస్థితుల్ని బట్టి మారుతుంది. ఉదా: మెనింగోకాకల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ పొడి వాతావరణం ఉన్న ఆఫ్రికాలో ఎపిడమిక్‌గా ప్రబలుతాయి. శ్వాసకోశ వ్యాధుల్ని కలిగించే వైరస్ చలికాలంలో, మంచుకాలంలో ఎక్కువగా కనిపిస్తే; సింగపూర్‌లో వేసవి కాలంలో ఎక్కువగా కనిపించడం విశేషం. ఇది సీజనల్ వేరియేషన్‌ని బట్టి, పొల్యూషన్‌ని బట్టి, దుమ్ము, ధూళి వంటి ఎలర్జీస్‌ని బట్టి, పాథోజెన్స్ మైక్రోసిలియరీ పనితీరుని బట్టి మారుతుంది.

చలికాలంలో సాధారణంగా ఇమ్యూనిటీ ఫంక్షన్ తక్కువగా ఉంటుంది. సూక్ష్మజీవుల్ని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనే తెల్ల రక్తకణాలపై కూడా కూడా ప్రభావం ఉంటుంది. చలికాలంలో తక్కువగా, వేసవిలో ఎక్కువగా వీటి ప్రభావం ఉంటుంది. బి కణాలు చలికాలంలో, టి కణాలు వసంత కాలంలో, సిడి8 కణాలు వర్షాకాలంలో పెరుగుతాయి. సిడి4 టి లింఫోసైట్స్ వేసవిలో తగ్గితే, సిడి8 టి లింఫోసైట్స్ వేసవిలో పెరుగుతాయి. పశ్చిమ ఆఫ్రికా పిల్లల్లో సిడి4, సిడి8, కణాల నిష్పత్తి వేసవిలో పెరిగితే, వర్షాకాలంలో తగ్గడం విశేషం. అడ్రినో కార్టికల్ హార్మోన్ ఆక్టివిటీ చలికాలంలో ఎక్కువగా ఉంటే, వేసవిలో తక్కువగా ఉంటుంది. వాతావరణంలోని మార్పులకనుగుణంగా సీజనల్ మార్పులను బట్టి ఇమ్యూనిటీ ఫంక్షన్‌లో మార్పులు కలుగుతాయి.

4. విటమిన్ డి లెవెల్స్: దీన్నిబట్టి కూడా సీజనల్ మార్పులు కలుగుతాయి. ఎన్‌కె కణాలు చలికాలంలో ఎక్కువవుతాయి. చలికాలంలో సూర్యరశ్మి తక్కువగా ఉండడం, ఎక్కువసేపు ఇంట్లో ఎక్సర్‌సైజ్ లేకుండా ఉండడం వల్ల శరీరంలో విటమిన్ డి లెవల్స్ తగ్గుతాయి. దీనివల్ల కీళ్లనొప్పులు ఎక్కువవుతాయి. వేసవి, వసంత కాలంలో విటమిన్ డి లెవల్స్ ఎక్కువగా ఉండడం, హ్యూమన్ ఆక్టివిటీ ఎక్కువగా ఉండడం వంటివి శరీర ఆరోగ్యంపై భౌగోళిక పరిస్థితులు ప్రభావం చూపుతాయి. ఉదా: సైప్రస్, మెడిటేరియన్ ప్రాంతాల్లో ఎడారి ప్రాంతాల్లో సంవత్సరం పొడవునా వేడి ఉంటుంది. ఫిలిప్పైన్స్‌లో రెండు సీజన్స్ ఉంటాయి. భారతదేశంలో ఉత్తర దేశం కాన్న దక్షిణ భారతదేశంలో వేడి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

5. హార్మోన్ల సీజనాలిటీ: ఇది ఎన్విరాన్‌మెంట్ ఛేంజ్స్, వెలుతురు, చీకటి, తేమ, పొడి వాతావరణాన్ని సూక్ష్మజీవులు ప్రభావితం చేసేదాన్ని బట్టి సెల్యులార్, హ్యూమరల్ ఇమ్యూనిటీలో తేడా వస్తుంది. దీనివల్ల మెలటోనిన్, సెరటోనిన్ హార్మోన్స్‌లో తేడా వస్తుంది. స్త్రీలలో హార్మోన్ల ఇంబాలెన్స్ వల్ల బహిష్టు లోపాలు, పిసిఒడీలు కలుగుతాయి. వాతావరణానికి అనుగుణంగా శరీరంలో సైటోకిన్స్ తెల్ల రక్తకణాలు, బిటిఎన్‌కె కణాలు, ఆంటిబాడీస్ ఉత్పత్తిని బ్యాలెన్స్ చేయడం జరుగుతుంది.

రకాలు: సీజనల్ ఫీవర్స్‌ని నాలుగు రకాలుగా విభజించవచ్చు

1. ఆహారం వల్ల వచ్చే వ్యాధులు: ఉదా: కలరా, టైఫాయిడ్, విరేచనాలు, హెపటైటిస్ ఎ,బి.

2. వెక్టర్ వల్ల వచ్చే వ్యాధులు: ఉదా: మలేరియా, డెంగ్యూ, చికెన్‌గున్యా, ఫెలేరియా, హెమరేజిక్ ఫీవర్స్.

3. వర్షంలో తడవడం వల్ల వచ్చే వ్యాధులు: లెప్టోస్పీరోసిస్, హైపోథెర్మియా, శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్స్, జలుబు, ఆస్త్మా, చర్మవ్యాధులు.

4. వైరల్ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్స్: తేమ, చిత్తడి వల్ల వైరస్ వ్యాప్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఉదా: జలుబు, వైరల్ ఫీవర్స్, న్యుమోనియా, స్వైన్‌ఫ్లూ జ్వరాలు మొదలైనవి.

జ్వరం వచ్చినప్పుడు గమనించాల్సి విషయాలు

1) జ్వరం ఏ విధంగా ఆరంభమైంది? సడన్‌గా: ఇన్‌ఫ్లుయెంజా, న్యుమోనియా, డెంగ్యూ; గ్రాడ్యువల్‌గా: టైఫాయిడ్, క్షయ. 2) చలిగా ఉందా? లేదా? (మలేరియా) 3) తలనొప్పి ఉందా? లేదా? (మెనింజైటిస్, ఎన్‌సెఫలైటిస్, టైఫాయిడ్); 4) బాడీ పెయిన్స్: (డెంగ్యూ, ఇన్‌ఫ్లుయెంజా); 5) అధిక చెమటలు: రుమాటిక్ ఫీవర్, టి.బి. మలేరియా; 6) ఫిట్స్(మెనింజైటిస్, సెరిబ్రల్ మలేరియా.; 7) డెలీరియం: టైఫాయిడ్, ప్లేగు, న్యుమోనియా, మెనింజైటిస్; 8) విరేచనాలు: టైఫాయిడ్, మాలిగ్నెంట్ మలేరియా, అల్సరేటివ్ కొలైటిస్, గ్యాస్ట్రో ఎంటరైటిస్; 9) వాంతులు: మలేరియా, మెనింజైటిస్, అపెండిసైటిస్, గ్యాస్ట్రో ఎంటారైటిస్; 10) గొంతునొప్పి: స్కార్లెట్ ఫీవర్, డిఫ్తీరియా, లుకేమియా, గ్లాండ్యులార్ ఫీవర్; 11) తరుచు యూరిన్ రావడం పైలోనె ఫ్రయిటిస్, సిస్టయిటిస్, కిడ్నీ ట్యూబర్క్యులోసిస్, యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్స్.

ఇవేగాక టెంపరేచర్, పల్స్, శ్వాసక్రియ, రాష్, రక్తహీనత, రక్తస్రావాలు, క్లబ్బింగ్ ఫింగర్స్, లింఫ్ గ్రంథుల వాపు, జాండిస్, టాక్సేమియా, ఆకలిలో హెచ్చుతగ్గులున్నాయా? అనేది గమనించాలి. అలాగే జ్వరం ఏ రకం రెమిటెంట్, ఇంటర్‌మిటెంట్ (మలేరియా, కాలాఅజర్), కంటిన్యూడ్ ఫీవర్(టిక్ ఫీవర్, ఎన్‌సెఫలైటిస్, బొరిలియా), హెక్టిక్, రిలాప్సింగ్ ఫీవర్ అని తెలుసుకోవాలి.

సీజనల్ ఫీవర్స్‌తో బాధపడేవారిలో కనిపించే మార్పులు

పల్స్‌రేట్ పెరగడం, కార్డియాక్ ఔట్ పుట్ పెరగడం, డయాస్టలిక్ ప్రెషర్ తగ్గడం, ఎక్కువసేపు స్థిమితంగా కూర్చోలేకపోవడం, ఫెయింట్ కావడం, హైపర్ అప్నియా, యూరిన్ శాతం తగ్గడం, జీర్ణశక్తి లోపాలు, మెటబాలిజమ్ రేటు పెరగడం (ఒక డిగ్రీకి 7 శాతం పెరుగుతుంది). శ్వాస వేగం పెరుగుతుంది. నెగటివ్ నైట్రోజెన్ బ్యాలెన్స్ ఏర్పడుతుంది. డీహైడ్రేషన్, పల్స్‌రేట్, శ్వాసవేగం ఎక్కువగా ఉంటుంది. గుండెదడ, నిద్రలేమి, ప్లాస్మాక్లోరైడ్ లెవల్స్ పడిపోతాయి.

కాంప్లికేషన్స్: వ్యాధి తీవ్రతని బట్టి మెదడులో రక్తస్రావం కలగడం, లివర్, స్ప్లీన్ పెద్దదవడం, రక్తనాళాలు దెబ్బతినడం, సెరిబ్రల్ మలేరియా, లివర్ పని చేయకపోవడం, న్యూమోనియా రక్తస్రావాలు, జీర్ణశక్తి లోపాలుంటాయి. డీహైడ్రేషన్, డెలీరియం, కోమా, కీళ్లనొప్పులు, చెవుడు, బ్రాంకైటిస్, ఎలర్జీస్ వంటి కాంప్లికేషన్స్ ఏర్పడతాయి. వీటివల్ల మరణాల సంఖ్య కూడా ఉంటుంది. డెంగ్యూ(1.1 శాతం), టైఫాయిడ్(1.7 శాతం), మలేరియా(0.26 శాతం), స్క్రబ్ టైఫస్ వల్ల 0.09 శాతం, స్వైన్‌ఫ్లూ(2.5 శాతం), విరేచనాలు(10-15 శాతం) వంటి వ్యాధుల వల్ల మరణాలు సంభవిస్తాయి.

జాగ్రత్తలు

పిల్లల్లో సీజనల్ వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు రోగ నిరోధక వ్యవస్థ అపరిపక్వంగా ఉన్నందున తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్స్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. వీరిలో నోరు, నాలుక ఎండిపోవడం, నీరసం, మూత్ర విసర్జన తక్కువగా లేదా తరుచుగా వస్తుంది. ఏడుస్తున్నప్పుడు కన్నీళ్లు రావు. వీరి నెత్తిన బ్రహ్మరంధ్రాలు త్వరగా పూడుకోక ఉబ్బెత్తుగా ఉంటాయి. ప్రవర్తనా లోపాలుంటాయి. వీరు అనారోగ్యంగా మగతగా ఉంటారు. పాలు తాగక సతాయిస్తుంటారు.

అలాంటప్పుడు వీరికి ఉడికించిన బంగాళాదుంపలు, అరటి, ఆపిల్, పుచ్చకాయ ఇవ్వవచ్చు. పెరుగన్నం పెట్టవచ్చు. పాల ఉత్పత్తుల్ని తగ్గించి ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. అరగని పదార్థాలైన గుడ్డు, జున్ను, చికెన్, గింజెల్ని ఇవ్వరాదు. తేలికైన ఆహారాన్ని ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. కాబట్టి పిల్లల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

* వర్షాకాలంలో తడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఇల్లు, పరిసరాలు శుభ్రంగా, పొడిగా ఉండాలి. దమ్ము, ధూళి ఎక్కువగా ఉన్న మురికి ప్రాంతాల్లో ఉండరాదు. స్నానం చేసేటప్పుడు, బ్రష్ చేసేటప్పుడు నీళ్లు మింగరాదు.

* వేడి చేసి చల్లార్చిన నీళ్లు తాగాలి. లేదా ఫిల్టర్ నీరు/మినరల్ వాటర్ తాగాలి.

* తుమ్మేటప్పుడు, దగ్గేటప్పుడు మాస్కులు ధరించాలి.

* గొంతునొప్పితో బాధపడేవారు గోరువెచ్చని నీటిలో ఉప్పు వేసుకొని పుక్కిలించాలి. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, చేతుల పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యం.

* ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు ఉప్పు నీటిలో 10-15 నిమిషాలుంచి శుభ్రం చేసిన తర్వాత వాడుకోవాలి.

* పెంపుడు జంతువుల్ని శుభ్రంగా ఉంచాలి. వాటి మలమూత్రాల్ని ఎప్పటికప్పుడు ఎత్తివేసి శుభ్రం చేయాలి.

* దోమలు, ఈగలు వృద్ధి చెందకుండా, వాటి వ్యాప్తిని అరికట్టాలి. అవి కుట్టకుండా, వాలకుండా చూసుకోవాలి. వేపాకు పొగ పెట్టడం, మస్కిటో రిపెల్లెంట్స్, దోమతెరలు, మెష్‌లు వాడాలి.

* తాగి పడేసిన, వాడి పారేసిన కొబ్బరిబొండాలు, ప్లాస్టిక్ కప్పులు, కవర్లు, టైర్లు, పగిలిన పెంకులు, డబ్బాలు, ఎయిర్ కూలర్లు, పూలకుండీల్ని నీళ్ల నిల్వ లేకుండా చూసుకోవాలి.

* శానిటేషన్ చాలా ముఖ్యం. చెత్తా చెదారం దూరంగా పారవేయాలి. దోమలకి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. విశ్రాంతి అవసరం. శారీరక, మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. యూకలిప్టస్ ఆయిల్, కాంఫర్ లేదా విక్స్ బామ్ కర్చీఫ్‌పై వేసుకొని తరుచు పీల్చడం వల్ల నాసల్ కంజేషన్, ఇరిటేషన్ తగ్గుతుంది.

* ఆహారంపై ఈగలు వాలకుండా చూసుకోవాలి. దానిపై దుమ్ము, ధూళి పడకుండా మూతలు పెట్టాలి. రోడ్డుపక్కన అమ్మే పానీపూరీలు, జంక్‌ఫుడ్ తినరాదు. పాలు, పండ్లు, హెర్బల్ టీ, జ్యూస్, సూప్స్, సలాడ్స్ ఇంట్లోనే తయారు చేసుకొని వాడాలి.

* నాన్ వెజ్ వంటకాల్ని తగ్గించి తీసుకోవాలి. ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన నీళ్లు, ఐస్‌క్రీమ్స్, పండ్లు తీసుకోరాదు. డ్రైనేజీలు కాలువల్లో దుమ్ము, చెత్తా చెదారం రసాయనాలు కలిసిన నీరు పోవడానికి సరైన సదుపాయాలు కల్పించాలి. బ్లీచింగ్ పౌడర్, మలాథియన్ స్ప్రే చేయాలి. నీరు నిల్వ ఉండకుండా చేయాలి. వాటర్ ట్యాంకుల్లోని నీటిని క్లోరినేషన్ చేయాలి. ఇంట్లో ఎలుకలు, బొద్దింకలు, క్రిమికీటకాలు లేకుండా చూసుకోవాలి. రోజూ బాత్‌రూమ్స్, టాయిలెట్స్ శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. తాగునీటి వనరుల్లో పశువుల్ని కడగడం, బట్టలు ఉతకడం చేయరాదు. గుంటలు, చెరువులు, కాలువల్లోని నీళ్లు తాగరాదు.

* గొడుగులు, రెయిన్ కోట్లతో పాటు మాస్కులు, కాళ్లకి షూస్ ముఖ్యం. చెప్పులు లేకుండా నీళ్లలోకి వెళ్లకూడదు. కరెంటు వైర్లు తెగిపడినప్పుడు షాక్ తగులుతుంది. కాబట్టి గాలి, వానకు కరెంట్ సరఫరాకు అంతరాయం కలిగినప్పుడు ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

* తడిబట్టలు వేసుకోరాదు. పొడి బట్టలు, తేలికైన దుస్తులు ధరించాలి. వర్షంలో తడిసి వచ్చిన తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో తలస్నానం చేయాలి. ఆవిరి పట్టుకోవాలి. రోజూ గోల్డ్ మిల్క్, హెర్బల్ కషాయాలు, ఇమ్యూన్ బూస్టర్స్ ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. తేనె, అల్లం టీ, లెమన్ టీ తీసుకోవచ్చు.

* కారం, నూనెవస్తువుల్ని, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాల్ని, ఎలర్జీ, ప్రతిచర్యలకు కారణమయ్యే ఆహారాన్ని మానివేయాలి.

* ధూమపానం, ఆల్కహాల్ సేవించడం వంటి అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలి.

* విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ప్రొటీన్లు గల సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

* జ్వరం ప్రమాదకరం కాని పరిస్థితి అయినప్పటికీ దాన్ని అదుపులో ఉంచడానికి తక్షణ చర్యలు తీసుకోవడం అవసరం.

* క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, శారీరక శ్రమ చేయడం వల్ల రోగ నిరోధక వ్యవస్థని పెంచవచ్చు. దీని వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి సహాయపడే ఆంటీబాడీలు తయారవుతాయి. గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయడం లేదా స్పాంజింగ్ చేయడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రతని తగ్గించి జ్వరాన్ని కంట్రోల్ చేయవచ్చు.

* పాదాల్ని ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా డయాబెటిక్స్, ఎలర్జీ, హైపర్ సెన్సివిటీ ఉన్నవారు.

* వైరల్ ఫీవర్స్, జ్వరాలు వచ్చినప్పుడు వ్యాధి లక్షణాల్ని బట్టి, కారణాన్ని బట్టి సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స తీసుకోవాలి. రోగిని ప్రత్యేకంగా ఉంచి విశ్రాంతి తీసుకోవడం వల్ల (సెల్ఫ్ ఐసోలేషన్) వ్యాధి ఇతరులకి వ్యాపించకుండా ఉంటుంది. పారిశుద్ధ్యం లోపించకుండా, అపరిశుభ్రత పెరగకుండా చూసుకోవడం ముఖ్యం. గుంతల్ని ఎప్పటికప్పుడు పూడ్చివేయాలి. నీరు నిల్వ లేకుండా పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.

* సాధ్యమైనంతవరకు పబ్లిక్ ప్లేసెస్‌కి, షాపింగ్ మాల్స్‌కి, జన సమర్థ్యమున్న ప్రాంతాలకి వెళ్లరాదు. ఇవి ఇన్ఫెక్షువస్ డిసీజెస్ కాబట్టి త్వరగా ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తాయి. ఇప్పుడు సార్స్, కొవిడ్–19 వంటి కొత్త వైరస్‌లు కూడా వచ్చి విజృంభించే అవకాశం వుంది. కాబట్టి సీజనల్ ఫీవర్స్‌ని అరికట్టడంలో ముందస్తు జాగ్రత్తలు, మెలకువలు పాటించడం అందరి బాధ్యత.

* సీజనల్ వ్యాధుల్ని తరుణ దశలోనే వ్యాపించకుండా చూడాలి. వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత వ్యాధి నిర్ధారణ, చికిత్సతో పాటు తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాలి. కాంప్లికేషన్స్ రాకుండా సీజనల్ డిసీజెస్‌పై సరైన అవగాహన కలిగి ఆరోగ్య సూత్రాల్ని అందరూ పాటించడం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం. విజృంభిస్తున్న సీజనల్ వ్యాధుల్ని రూపుమాపడంలో అందరి సమిష్టి కృషితో మన ఆరోగ్య సంరక్షణ పెంపొందించుకుందాం.

భారత్ అంతరిక్ష పితామహుడు

విక్రమ్ సారాభాయ్

భారత అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ (ఇస్రో) దాని సామర్థ్యాలు, మౌలిక సదుపాయాలు, కార్యకలాపాల ఆధారంగా ప్రపంచంలోనే ఐదవ అతిపెద్ద అంతరిక్ష సంస్థగా ప్రఖ్యాతి గాంచింది. చంద్రయాన్1, మంగళయాన్, ఇటీవలి చంద్రయాన్3 వంటి విజయవంతమైన మిషన్లతో అంతరిక్ష రంగంలో ఇస్రో సాగిస్తున్న విస్తృత పరిశోధనలు, గణనీయమైన కృషికి ఇది గుర్తింపు. మూల్యాంకన విధానం ప్రమాణాల ఆధారంగా ర్యాంకింగ్‌లు మారినప్పటికీ ఇస్రో స్థిరంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మొదటి ఐదు లేదా ఆరు అంతరిక్ష సంస్థలలో స్థానం పొందుతోంది. అయితే, ఇస్రో అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి సాధించడంలో దార్శనిక శాస్త్రవేత్త, సంస్థ వ్యవస్థాపకుడు, భారత అంతరిక్ష కార్యక్రమానికి పితామహుడిగా పిలువబడే 'డాక్టర్ విక్రమ్ అంబాలాల్ సారాభాయ్ (విక్రమ్ సారాభాయి)' గణనీయమైన కృషి ఉంది.

ఇన్ కోస్పార్ నుండి ఇస్రో వరకు: విక్రమ్ సారాభాయ్ మొదటి తరం భారతీయ అంతరిక్ష శాస్త్రవేత్తలలో అత్యంత కీలక వ్యక్తి. ఆయన భారత అంతరిక్ష కార్యక్రమ స్థాపనకు నాయకత్వం వహించడంతో పాటు అంతరిక్ష పరిశోధన, అన్వేషణ ప్రయత్నాలకు పునాది వేశారు. తన మార్గదర్శక దృక్పథం, నాయకత్వ క్రియాశీలత కారణంగా ఆయనను 'భారత అంతరిక్ష కార్యక్రమ పితామహుడు'గా కీర్తిస్తారు. 1962లో ఇండియన్ నేషనల్ కమిటీ ఫర్ స్పేస్ రీసెర్చ్ స్థాపనకు ఆయన విశేష కృషి చేసారు. తరువాత ఇది భారత అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ (ఇస్రో)గా మారింది.

నేపథ్యం: విక్రమ్ సారాభాయ్ గుజరాత్ రాష్ట్రంలోని అహ్మదాబాద్‌లో ఆగస్టు 12,1919న ఒక సంపన్న ప్రగతిశీల పారిశ్రామికవేత్తల కుటుంబంలో జన్మించారు. గురుదేవ్ రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్, మోతీలాల్ నెహ్రూ, జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ, సరోజిని నాయుడు, మౌలానా ఆజాద్ వంటి గొప్ప వ్యక్తులు అహ్మదాబాద్ సందర్శించినప్పుడు సారాభాయ్ కుటుంబంతోనే ఉండేవారు. అతను పాఠశాల, కళాశాల విద్య అహ్మదాబాద్‌లో కొనసాగించి 1940లో ఇంగ్లాండ్‌లోని కేంబ్రిడ్జ్‌లోని సెయింట్ జాన్స్ కళాశాల నుండి పట్టభద్రుడయ్యాడు. ఆ తర్వాత బెంగలూరులోని సర్.సి.వి.రామన్ ఆధ్వర్యంలో రీసెర్చ్ స్కాలర్‌గా కాస్మిక్ కిరణాలపై పరిశోధన కొనసాగించేందుకు స్వదేశానికి తిరిగి వచ్చారు. 1945లో తిరిగి కేంబ్రిడ్జ్‌కు చేరుకుని, 1947లో ఫొటో-ఫిషన్‌పై పరిశోధన చేసినందుకు అక్కడ డాక్టరేట్ పొందాడు. స్వాతంత్ర్యానంతరం నవంబర్ 1947లో విక్రమ్ సారాభాయ్ భారతదేశ భౌతిక పరిశోధన ప్రయోగశాల స్థాపించగా, ప్రారంభంలో కర్మక్షేత్ర ఎడ్యుకేషనల్‌న ఫౌండేషన్, అహ్మదాబాద్ ఎడ్యుకేషన్ సొసైటీ ఈ సంస్థకు మద్దతు అందించింది. తరువాత, అటామిక్ ఎనర్జీ కమిషన్ సైద్ధాంతిక భౌతిక శాస్త్రం, రేడియో భౌతిక శాస్త్రంలో పరిశోధన కోసం గ్రాంట్లను అందించింది. ఈ సంస్థ ప్రస్తుతం భారత ప్రభుత్వం అంతరిక్ష శాఖ ద్వారా నిర్వహించబడుతోంది. కాస్మిక్ కిరణాల తాత్కాలిక వైవిధ్యంపై సారాభాయ్ చేసిన పరిశోధన ఈ సంస్థ చేసే మొదటి ప్రధాన పరిశోధన రంగాలలో ఒకటి.

విక్రమ్ సారాభాయి సేవలు: భారతదేశంలోని మూడు ప్రదేశాలలో శాశ్వత రికార్డింగ్ స్టేషన్లను ఏర్పాటు చేశాడు, తన స్వీయ పరిశీలనలతో పాటు ఇతర పరిశోధకుల పరిశీలనలను సేకరించి విశ్లేషించాడు. వాతావరణ ప్రభావాలు మాత్రమే కాస్మిక్ కిరణాల రోజువారీ వైవిధ్యాలను ప్రభావితం చేసే అంశాలు కాదని, అవి సౌర కార్యకలాపాలలో మార్పులపై ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉన్నాయని అతను నిర్ధారించాడు. మానవ నిర్మిత మొదటి ఉపగ్రహం అయిన స్పుత్నిక్ ప్రయోగం అతనిలో బాహ్య అంతరిక్షంపై ఆసక్తిని రేకెత్తించడంతో పాటు 1962లో వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడిగా భారత జాతీయ అంతరిక్ష పరిశోధన కమిటీ ఏర్పాటుకు ప్రేరణ కల్పించింది. భారతదేశంలో అరేబియా తీరంలోని తిరువనంతపురం సమీపంలోని తుంబా భూమధ్య రేఖకు చాలా దగ్గరగా, భూకక్ష్యలోకి ఉపగ్రహాలను ప్రయోగించేందుకు అనువుగా ఉన్నందున అక్కడ భారతదేశపు మొదటి రాకెట్ ప్రయోగ కేంద్రంను ఏర్పాటు చేశారు. తుంబా నుండి నవంబర్ 21, 1963న భారతదేశపు మొట్టమొదటి అమెరికా నిర్మిత 'నైక్ అపాచీ' రాకెట్ ప్రయోగాన్ని సారాభాయ్ పర్యవేక్షించారు.

ఈ ప్రయోగం విజయవంతమైన తర్వాత, తుంబా ప్రయోగ కేంద్రం విస్తరణను పర్యవేక్షించడంతో పాటు, భౌతిక పరిశోధన ప్రయోగశాల (పిఆర్‌ఎల్)ను భారతదేశ అంతరిక్ష కార్యక్రమానికి నాడీ కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేశారు. ఆయన తుంబా వద్ద స్పేస్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ సెంటర్, అహ్మదాబాద్‌లో ప్రయోగాత్మక ఉపగ్రహ కమ్యూనికేషన్ ఎర్త్ స్టేషన్‌ను స్థాపించారు. ఆయన చేసిన ఈ కృషి వ్యక్తిగతంగా ఆయనకు మాత్రమే కాక భారతదేశ అంతరిక్ష కార్యక్రమానికి అంతర్జాతీయ గుర్తింపు తెచ్చిపెట్టాయి. సారాభాయ్ సాధించిన ఈ విజయాలు ఆయన మే, 1966లో భారత అణుశక్తి కమిషన్ ఛైర్మన్‌గా నియమితులయ్యేందుకు కారణమయ్యాయి.

(మిగతా 15వ పేజీలో..)

కాలానికి ముసలితనం?

వెలిసిపోయింది
పాత ఇంటి గోడలే కాదు..
తల మీద వెంట్రుకలు కూడా!
వాటికిప్పుడు రంగులెయ్యాలా?

ముడతలు పడ్డాయి పాతబట్టలు
వాటిని ఉతికి ఇస్త్రీ చెయ్యాలి?
అవి వేసుకునే వృద్ధ ఒంటిని ఏం
చెయ్యాలి?

ఇంటిలో పాత గంగాళం
చరిత్రకి
ఆనవాళ్ళై నిలిచింది!
గంగాళంలాంటి పొట్ట
ఖాళీగా అలాగే
వుంది
దాన్ని ఆక్రమించిన
గ్యాస్
వ్యాధై
బాధతో నింపుతోంది!

చినిగిపోయిన
దుస్తులు
విరిగిపడిన
ఇంటిగోడలు
శిథిలాలైతే
దేహం కూడా కాలం చేసి
ప్రాణం పోయింది.

నాదో చిన్న అనుమానం?
అన్నిటికీ ముసలితనం వస్తోందిగాని
కాలానికి రాదెందుకో!

– చలపాక ప్రకాష్

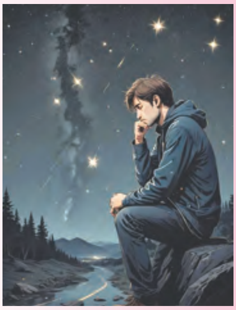
చిటికెనవేళ్ళు

తరచుగా.. వాడి చిటికెనవేళ్లను
నా దోసిలిలో భద్రపరుచుకుంటాను.
సగం కాలిన శవంలా,
ఎప్పటికీ అస్తమించని నిద్ర–
సూదిమొనల్లాంటి
కన్నీళ్లను
ప్రసవిస్తుంది.
ఛాతీపై
సూర్యుడిలా
వాడు ఉదయించగానే
అదిమిపట్టుకుంటాను.
భుజం పల్లకిగా మారుతుంది,
పెదవులు
ముగింపులేని పల్లవిని ఆలపిస్తాయి.
నిద్ర కొలనులో
తామరపువ్వులా వాడు,
దోసిలి కోసం వెతికే నేను–
కాలం పాదరక్షల కింద గడ్డిపోచలా!
బయట పురాతనమైన అలికిడి
వినపడగానే–
బూడిదగా కదిలి,
ముఖం మీద నిండుమేఘాలను
చల్లుకున్నాను.
ఇంటిముందు రక్తం కారుతూ
తెగిపడిన చిటికెనవేళ్లు.
అటూ ఇటూ చూశాను–
లెక్కలేనన్ని చిటికెనవేళ్లు
రోదిస్తున్నాయి,
దోసిలి కోసం పరిగెడుతున్నాయి.
తేమలేని దోసిలి–
ప్రేమను, బాధ్యతను హతమార్చిన
ఉగ్రవాది!

– జాని తక్కెడశిల

ఆలోచన

నీ ఆలోచన.. నీకు మిత్రుడు
నీ ఆలోచన నీకు శత్రువు
నీ ఆలోచన నీకు మంచి చెడు
నీ ఆలోచన నీకు
అమృతం విషం
నీ ఆలోచన నీకు
ఆడంబరం
అహంకారం
నీ ఆలోచనే నీకు సమస్తం.
వీలుంటే ఆలోచనను పరిశీలించు..
విజ్ఞానం ఉంటే ఆలోచనను
పరిశోధించు
జ్ఞానివైతే ఆలోచన పుట్టుకను
తెలుసుకో!



తెలుసుకుంటే అవుతుంది సమస్తం
ప్రేమమయం
ప్రేమే సమస్త లోకానికి జీవన
మార్గం.

– చల్లా రమేష్ కుమార్

ఈ వారం కవిత్వం

సూర్యుడే నా ఆత్మవిశ్వం

ఓ రోజు..
నేను–నా నీడ
ప్రయాణం మొదలెట్టాం.
అకస్మాత్తుగా
నా నీడ.. నా నుండి విడిపోయి
అదృశ్యమైంది!

“ఎటు పోయింది?” అని వెతికాను.
సూర్య కిరణాలు
దానిని చుట్టుముట్టాయి,
భానుడి ధగధగలలో
అది ఆవిరైపోయింది.
ఆ క్షణమే గ్రహించాను
సూర్యుడే నా ఆత్మవిశ్వమని.

– కె.మహేష్

మెడనొప్పి

బెడ్ మీద నుంచి లేవలేకపోయాడు రామమూర్తి. గట్టిగా "నొప్పి నొప్పి" అని అరిచాడు. పక్కనే పడుకుని ఉన్న పద్మావతి "అయ్యో... రిటైర్ అయి ఆరేళ్ళు కూడా కాలేదు. అప్పుడే గుండెల్లో నొప్పి వచ్చిందా?" అని "ఓ..!" అని ఏడుస్తూ గుండెలు బాదుకుంది. రామమూర్తి మెల్లగా నడుము తిప్పి "గుండెల్లో కాదు... మెడ" అన్నాడు. "మెడ నొప్పి అయితే ఫర్లేదు" అంటూ మంగళసూత్రం కళ్ళకు అద్దుకుంది. "మీకేమీ కాదు, నేను ముత్తయిదువగానే పోతానని సిద్ధాంతి ఎప్పుడో చెప్పాడు" అని ధైర్యం చెప్పింది.

ఏడుపు ముఖం పెట్టి గోడ మీద ఉన్న సాయిబాబా ఫోటో చూశాడు మూర్తి. వైయ్ ఫియర్, వెన్ అయాం హియర్ అన్నట్లుగా చూశాడు బాబా.

చిన్నగా భర్తను తీసుకుని హాల్లో కూర్చోబెట్టింది.

అప్పుడే ఇంట్లోకి వచ్చిన పాలవాడు "అమ్మా... మెడ పట్టినట్లుంది సార్‌కి. నా కొడుకు ఫిజియో థెరపిస్ట్. ఈ మధ్యనే క్లినిక్ ప్రారంభించాడు. ఇలాంటి నొప్పుల్ని చిటికెలో బాగు చేస్తాడు" అని చెప్పాడు.

ఇద్దరూ గబగబా స్నానం చేసి వేడివేడి ఫిల్టర్ కాఫీ తాగి నేరుగా ఫిజియో థెరపిస్ట్ దగ్గరకు వెళ్ళారు.

అయిదు సిట్టింగ్‌లు అవసరం అవుతుందని, వరుసగా అయిదు రోజులు వస్తే సరిపోతుందని చెప్పాడు.

"అన్నీ చెప్పాడు, ఫీజు చెప్పలేదు, తెలిసిన మనిషి కదా, మనకి ఫ్రీగా ట్రీట్‌మెంట్ ఇస్తాడు" అని ఇద్దరూ నవ్వుకుంటూ పేషెంట్ కేబిన్‌లోకి వెళ్ళబోయారు.

ఇంతలో తెల్ల డ్రెస్సు వేసిన నర్సు "క్యాషా... కార్డా?" అని అడిగింది. "మేం డాక్టర్‌కి చాలా క్లోజ్" అన్నాడు తల వంచకుండానే రామమూర్తి. "అందుకే అయిదు సిట్టింగులకు మూడు వేలు కాకుండా రెండున్నర వేలు తీసుకోమన్నాడు" అని బదులిచ్చింది. "తప్పదా?" అన్నట్లుగా మెడ పక్కకి వాల్చి– "ప్రస్తుతానికి అయిదు వందలే ఉంది, మిగిలింది రేపు ఇస్తాం" అని చెప్పి డబ్బు ఇచ్చాడు. కేసులు లేకపోయినా వున్నాయన్నట్లు చాలాసేపు తల గోక్కుంది నర్సు. "మన హాస్పిటల్‌కి లేకలేక వచ్చిన కేసు. వదులుకునేది ఎందుకు?" అని అనుకుంటూ "సరే" అంది.

"వెళ్ళి బెడ్ మీద పడుకోండి!" అంది.

ముసిముసి నవ్వులు నవ్వుకుంటూ బెడ్ మీదకు చేరాడు. డబ్బు కట్టిన రశీదు చేతికిచ్చి "చొక్కా విప్పండి" అంది. సిగ్గుమొగ్గలైనాడు రామమూర్తి. "మీకు సిగ్గు పడటం కూడా వచ్చే!" అంటూ జోకు పేల్చింది పద్మావతి.

"పక్కన పెళ్ళాం అనే బల్లెం ఉందని మరిచినాను" అని చెప్పి నెత్తి మీద మొటిక్కాయలు వేసుకున్నట్లు ఊహించి సర్వైకల్ ట్రాక్షన్ ఇప్పించుకుని లేచాడు.

ఇద్దరూ ఆటోలో ఇంటికి చేరారు.

సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగం చేసే సుధాకర్ బెంగళూరు నుంచి అప్పుడే వచ్చాడు. నాన్నకి మెడనొప్పి వచ్చిందని తెలిసి క్యార్‌మన్నాడు.

తన క్లాస్ మేట్ న్యూరో డాక్టరని, వెళ్ళి ఒకసారి కలుద్దామని ఆఘ మేఘాల మీద తీసుకెళ్ళాడు. ఆ డాక్టర్ "తల ఉంటే తలనొప్పి, మెడ ఉంటే మెడనొప్పి సహజం" అన్నాడు.

రామమూర్తిని కుడి పక్కకి తల తిప్పమన్నాడు, ఎడమ పక్కకు తల తిప్పమన్నాడు. పైకీ కిందకీ తలని ఆడించమన్నాడు. డాక్టరు చెప్పినట్లే బుద్ధిగా చేశాడు రామమూర్తి.

మెడని ఎక్స్‌రే తీయించాడు.

దాన్ని తీక్షణంగా చూస్తూ "సమస్య ఏమీ కనిపించడం లేదే?" అని అంటూ– రామమూర్తిని "మీ దినచర్య ఏమిటి?" అని అడిగాడు.

"తిన్నామా, పడుకున్నామా, తెల్లారిందా?" అని చెబుదామనుకున్నాడు రామమూర్తి. గౌరవం తగ్గిపోతుందని స్టైల్‌గా నిలబడి "పత్రికలు చదువుతాను సార్, కవితలు అల్లుతాను సార్" అన్నాడు.

వెంటనే డాక్టర్ "ఈ మధ్యలో కవితా సమావేశాలు ఏమైనా జరిగాయా? అక్కడ మీకు సన్మానాలు లాంటివి ఏమైనా చేశారా?" అని అడిగాడు. "ఉగాదికి జరిగింది సార్. గొప్పగా కవిత చదివాను. అందరూ శాలువ, పూలమాలలతో సత్కరించారు. "అదొక్కటేనా?" అని మళ్ళీ అడిగాడు డాక్టర్. "వెంటనే శ్రీరామ నవమి వచ్చింది సార్. అక్కడ కూడా వన్స్ మోర్ అని అరిచారు. పూలమాలలు వేశారు" అని ఎగిరెగిరి సమాధానమిచ్చాడు. "చాలు, మీ సమస్య అర్థం అయిపోయింది. వెంట వెంటనే మీకు సన్మానాలు జరగడం వల్ల, తలను బాగా వంచి సత్కారం పొందడం వల్ల వచ్చిన మెడ నొప్పి ఇది. రెండు వారాలు ఎక్కడికీ వెళ్లకుండా ఇంట్లోనే కూర్చుని కవితలు రాసుకోండి. మాత్రలు కానీ ఇతర ఏ వైద్యం కానీ అక్కరలేదు" అని సలహా ఇచ్చాడు. "ఇంట్లోనే ఉండి కవితలు రాసుకోమంటున్నారు, అవి చదివి నాకు వినిపించే ప్రయత్నం చేస్తారు. నా మీద నీకు జాలి లేదా డాక్టర్?" అన్నట్లుగా పద్మావతి, డాక్టర్‌కేసి చూసింది.

ఆమె చూపుల్లో అంతరార్థం తెలుసుకున్న డాక్టర్ "మీరు కవితల్ని రాసేటప్పుడు గది తలుపులు వేసుకుని రాయండి. అద్దం ముందర నిలబడి పాడుకోండి. అంతా సర్దుకుంటుంది" అన్నాడు.

అందరూ తలలూపారు... వారానికంతా రామమూర్తి మెడనొప్పి, పద్మావతి తలనొప్పి తగ్గాయి.

ఇద్దరూ నవ్వుకుంటూ కొడుకుతో కలిసి డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళి ఫలం, పుష్పం ఇచ్చి వచ్చారు.

- ఆర్.సి.కృష్ణస్వామి రాజు

లక్ష్యం వైపు చిన్న అడుగులు-గొప్ప భవిష్యత్తు

పిల్లల జీవిత ప్రయాణం ఒక శూన్య పుటలా మొదలవుతుంది. ఆ పుటపై ఏ అక్షరాలు రాయబడతాయో, ఏ రంగులు పులుమబడతాయో, ఆ బిడ్డ భవిష్యత్తు దానిపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ పుటను మనం తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, సమాజం కలిసి అక్షరాలకే కాదు, విలువలను కూడా నింపాలి. ముఖ్యంగా లక్ష్యం అనే దిక్సూచి పిల్లలకు చిన్నప్పుడే అందించాలి. అది ఒక నిదర్శన బాటను చూపించే దీపస్తంభం లాంటిది.

లక్ష్యం అంటే కేవలం ఒక పెద్ద కల కాదు, అది జీవన ప్రయాణానికి మార్గం చూపే చిట్టా. మనం పిల్లలకి ఈ మార్గం చూపించడంలో తొందరపడకూడదు, కానీ ఆలస్యం చేయకూడదు. చిన్నప్పుడే వారు ఏ విషయాల్లో ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతున్నారో, ఎక్కడ ఎక్కువ శ్రద్ధ పెడుతున్నారో గమనిస్తే, ఆ ఆసక్తులు భవిష్యత్తులో వారి లక్ష్యాలకు విత్తనాలవుతాయి.

చిన్ననాటి నుంచే దిశా నిర్దేశం

పిల్లలకు చిన్న వయస్సులోనే దిశానిర్దేశం ఇవ్వడం అనేది వారిపై భారాన్ని మోపడం కాదు. వారిలోని సహజ ఆసక్తులు, ప్రత్యేక నైపుణ్యాలు గమనించి, వాటిని సానుకూలంగా పెంపొందించడం. ఉదాహరణకు, ఒక పిల్లవాడు చిత్రాలు వేయడంలో మునిగిపోతే, అతనికి మరిన్ని రంగులు, మంచి పుస్తకాలు, చిత్రకళ తరగతులు అందించాలి. ఒకరు యాంత్రిక వస్తువులు విప్పి మళ్లీ కూర్చడం ఇష్టపడితే, అతనికి సైన్స్ కిట్లు, ప్రాజెక్టులలో పాల్గొనడానికి అవకాశాలు కల్పించాలి.

పిల్లల్లో లక్ష్యం పెట్టడానికి ముందు, “నీకు ఏది ఇష్టం?” అనే ప్రశ్నకు వారు స్వేచ్ఛగా సమాధానం చెప్పేలా తయారు చేయాలి. ఈ ప్రశ్న వారికి తమ మనసులోని నిజమైన కోరికలు తెలుసుకోవడంలో సహాయం చేస్తుంది. ఆ కోరికలను సరైన దారిలో నడిపితే, అవే భవిష్యత్తులో పెద్ద విజయాల పునాది అవుతాయి.

విదేశాల్లో అనుసరిస్తున్న విధానాలు

ఫిన్లాండ్

ఫిన్లాండ్ విద్యా విధానం ప్రపంచంలోనే ఉత్తమంగా పరిగణించబడుతుంది. అక్కడ పిల్లలకు పరీక్షల ఒత్తిడి ఉండదు. వారిని చిన్న వయసులోనే పరిశీలన, ప్రశ్నించడం, అన్వేషించడం వంటి అలవాట్లు పెంపొందించడానికి ప్రోత్సహిస్తారు. ఉదాహరణకు, ఒక విద్యార్థి పక్షులపై ఆసక్తి చూపితే, అతన్ని అడవికి తీసుకెళ్లి పక్షులను పరిశీలింపజేస్తారు, వాటి శబ్దాలు రికార్డు చేయించటం, చిత్రాలు గీయించటం వంటి పనులు చేయిస్తారు. ఇది వారికి గమనించే శక్తి, సహనం, ఆసక్తి పెంచుతుంది.

జపాన్

జపాన్ పాఠశాలల్లో ‘ప్రాజెక్ట్ లెర్నింగ్’ పద్ధతి అమలవుతుంది. విద్యార్థులు ఒక అంశాన్ని ఎంచుకొని, దానిపై గుంపుగా పనిచేస్తారు. ఉదాహరణకు, సముద్ర జీవులపై ఒక ప్రాజెక్ట్ చేస్తే, పిల్లలు సముద్ర తీర ప్రాంతాలకు వెళ్లి పరిశీలిస్తారు, అక్కడి మత్స్యకారులతో మాట్లాడుతారు, తరువాత తమ అనుభవాలను పాఠశాలలో ప్రదర్శిస్తారు. ఇది చిన్న వయస్సులోనే పరిశోధన దృష్టి, జట్టు పని, సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యాలను పెంచుతుంది.

కెనడా

కెనడాలో ప్రతి విద్యార్థికి ‘గోల్ కార్డ్’ ఉంటుంది. అందులో వారానికి, నెలకు, సంవత్సరానికి తాము చేరుకోవాలనుకునే లక్ష్యాలను రాయాలి. ఉదాహరణకు, ఒక విద్యార్థి ఈ సంవత్సరం గిటార్ నేర్చుకోవాలని నిర్ణయిస్తే, అతని పురోగతిని ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు కలిసి పరిశీలిస్తారు. దీనివల్ల పిల్లల్లో సమయపాలన, క్రమశిక్షణ, బాధ్యతాభావం పెరుగుతుంది.

నెదర్లాండ్స్

నెదర్లాండ్స్‌లో 'కెరీర్ ఓరియెంటేషన్ డేస్' ఉంటాయి. చిన్న వయస్సు నుంచే పిల్లలు వివిధ వృత్తుల నిపుణులతో కలుసుకొని మాట్లాడతారు. ఉదాహరణకు, ఒక డాక్టర్, ఇంజనీర్, కళాకారుడు, రైతు.. వీరంతా పిల్లలతో సమయం గడిపి తమ వృత్తి విశేషాలు చెబుతారు. దీని వలన పిల్లలకు భవిష్యత్తులో ఏ రంగం తమకు సరిపోతుందో ముందే అర్థమవుతుంది. ఈ దేశాలు ఒక ముఖ్యమైన సూత్రం పాటిస్తాయి. లక్ష్యం బయట నుంచి రుద్దబడదు, అది లోపల నుంచి పుడుతుంది. పిల్లల ఆసక్తులు, ప్రతిభే ఆ దిశను నిర్ణయిస్తాయి.

మన దగ్గర అనుసరించగల మార్గాలు

మన దేశంలోనూ ఈ పద్ధతులను సులభంగా అనుసరించవచ్చు. పిల్లలు ప్రతిరోజు నేర్చుకున్న కొత్త విషయం, చూసిన స్ఫూర్తిదాయక సంఘటన గురించి రాయడం.

ప్రతినెల లక్ష్య జాబితా: ఒక నెలలో నేర్చుకోవలసిన మూడు కొత్త విషయాలను గుర్తించి, అవి సాధించారో లేదో పరిశీలించడం.

ఆదర్శ మూర్తులు పరిచయం: పుస్తకాలు, వీడియోలు, సందర్శనలు ద్వారా గొప్ప వ్యక్తుల జీవితాలు చూపించడం.

ఆటలతో నేర్చుకోవడం: శాస్త్రం, గణితం, భాషలను ఆటల రూపంలో బోధించడం.

ప్రాక్టికల్ అనుభవం: సమాజంలో జరిగే చిన్న కార్యక్రమాల్లో పిల్లలను చేర్చి వారిని బాధ్యత వహించేలా చేయడం.

లక్ష్యం-ఆత్మవిశ్వాసానికి బలం: లక్ష్యం లేకుండా జీవితం సముద్రంలో దారి తప్పిన పడవ లాంటిది. పిల్లల్లో చిన్న విజయాలు సాధించగలవనే నమ్మకాన్ని పెంచడం, ఆ విజయాల ద్వారా పెద్ద లక్ష్యాల దిశగా నడిపించడం అవసరం. ఒక లక్ష్యం చేరుకోవడం అంటే ముగింపు కాదు, మరో కొత్త లక్ష్యం వైపు పయనానికి ఆరంభం. తల్లిదండ్రులు పిల్లల వైఫల్యాలను నిందించకుండా వాటినుంచి పాఠాలు నేర్పించాలి. ఒకసారి పిల్లలు తమ కలల కోసం ప్రయత్నించడం మొదలుపెడితే, వారు జీవితంలో ఎదురయ్యే ఎలాంటి కష్టాన్నైనా ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటారు.

పిల్లలలో లక్ష్యబద్ధమైన ఆలోచన పెరగడానికి పాఠశాలలు మాత్రమే కాదు, సమాజం కూడా సహకరించాలి. గ్రామ స్థాయిలో 'చిన్నారుల స్ఫూర్తి కేంద్రాలు' ఏర్పాటు చేసి, వారంలో ఒకరోజు నైపుణ్యాభివృద్ధి కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తే, ఆ విత్తనం భవిష్యత్తులో మహావృక్షమవుతుంది. పిల్లల భవిష్యత్తు వారి చేతిలో ఉన్నా, ఆ చేతికి సరైన దిశ చూపించేది మనమే. చిన్నప్పుడే లక్ష్యం అనే దీపాన్ని వెలిగిస్తే, వారు ఆ వెలుగుతో తమ జీవితాన్ని మాత్రమే కాకుండా, సమాజాన్ని కూడా ప్రకాశింపజేస్తారు.

విదేశాల్లోని అనేక పద్ధతులు మనకూ ప్రేరణ కావచ్చు. కానీ మన పరిస్థితులకు తగిన మార్పులు చేసి, ఆసక్తి, క్రమశిక్షణ, ఆత్మవిశ్వాసం, సృజనాత్మకత అనే నాలుగు స్తంభాలపై వారి జీవిత భవనం కట్టిస్తే, వారు ఏ విపత్తునైనా అధిగమించగలరు.

- డా. చిటికెన కిరణ్ కుమార్

(11వ పేజీ తరువాయి..)

భారత అంతరిక్ష పితామహుడు..

భారతదేశపు మొట్టమొదటి ఉపగ్రహం ఆర్యభట్ట 1, తయారీ, ప్రయోగాన్ని ప్రారంభించడానికి ఆయన రష్యన్ అంతరిక్ష సంస్థతో కలిసి పనిచేశారు. కానీ ఏప్రిల్ 19, 1975న ఈ ఉపగ్రహం సోవియట్ యూనియన్ సహాయంతో సోవియట్ ప్రయోగ కేంద్రం కపుస్టిన్ యార్ నుండి ప్రయోగం జరిగే నాటికి ఆయన భౌతికంగా మన మధ్య లేరు. ఈ సంఘటన భారతదేశ అంతరిక్ష కార్యక్రమంలో ఒక ముఖ్యమైన మైలురాయిగా నిలిచింది, ఎందుకంటే ఇది ఉపగ్రహాన్ని కక్ష్యలోకి విజయవంతంగా ప్రవేశపెట్టిన 11వ దేశంగా అవతరించింది. నాసాతో కలిసి ఉపగ్రహ బోధనా టెలివిజన్ ప్రయోగాన్ని ప్రారంభించినప్పటికీ, 1976లో దాని విజయవంతమైన ప్రయోగాన్ని చూసేందుకు కూడా ఆయన సజీవంగా లేకపోవడం అత్యంత దురదృష్టకరం. అయితే మనకు కొంతలో కొంత సాంత్వన కలిగించే విషయం ఏమిటంటే ఈ రెండు ప్రాజెక్టులు ఫలించే దశలో ఉన్నాయని ఆయనకు మరణానికి ముందే తెలుసు. అంతరిక్ష రంగానికి మాత్రమే పరిమితం కాకుండా, అతను ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మేనేజ్‌మెంట్ (ఐఐఎమ్) అహ్మదాబాద్‌ను కూడా సహ స్థాపించడంతో పాటు ఔషధ పరిశ్రమ, ఎలక్ట్రానిక్ డేటా ప్రాసెసింగ్ వినియోగానికి ఇతోధిక తోడ్పాటును అందించారు.

విక్రమ్ సారాభాయ్ తన విశేష కృషికిగాను 1962లో ఇండియన్ సైన్స్ కాంగ్రెస్ భౌతిక శాస్త్ర విభాగానికి అధ్యక్షుడిగా, సెప్టెంబర్ 1970లో ఆస్ట్రియాలోని వియన్నాలో జరిగిన ఇంటర్నేషనల్ అటామిక్ ఎనర్జీ ఏజెన్సీ, జనరల్ కాన్ఫరెన్స్ 14వ సెషన్ అధ్యక్షుడిగా, 1971లో 'అణుశక్తి శాంతియుత ఉపయోగాలు' అనే ఐక్యరాజ్య సమితి నాల్గవ కాన్ఫరెన్స్‌కు ఉపాధ్యక్షుడిగా వ్యవహరించడంతో పాటు అనేక అవార్డులను అందుకున్నారు.

- యేచన్ చంద్రశేఖర్

కథ

చెరపకురా చెడేవు

పూర్వం కిష్కింధ వనం అనే చిట్టడవిలో పేరుకు తగ్గట్టు కోతులు ఎక్కువ సంఖ్యలో ఉండేవి. అయినా అవి ఏమాత్రం గర్వం లేకుండా ఇతర జంతువులతో సఖ్యతగా మెలగడమే కాదు.. చెరువలో వున్న కారడవిలోని క్రూరమృగాలు తమ ప్రాంతంలోకి చొరబడకుండా పగలు రాత్రి కాపలా కాస్తుండేవి. వాటి రక్షణలో నిర్భయంగా తిరిగే లేళ్ళు, కుందేళ్ళను చూస్తుంటే మాంసాహారం అంటే పడి చచ్చే నక్కకు నోరూరిపోయేది. కానీ కోతులకు భయపడి ఏమీ చెయ్యలేక ఏదో ఒక ఉపాయంతో వాటి పీడ వదిలించుకుంటే కోరిన తిండి తనివితీరా తినొచ్చన్న ఆశతో రోజూ చిన్న చితకా జీవుల పక్కన చేరి ఏవో మాయమాటలు చెబుతూ వీలైనప్పుడల్లా అన్నింటినీ ఒకచోట గుమికూడేలా చేసి "చూశారా మిత్రులారా! ఆ కోతిమూకలకు తమకే పెద్ద బలగం వుందని ఎంత పొగరో! ఈ అడవికి మేమే రాజులం అన్నట్లు మనమీద పెత్తనం చెలాయిస్తున్నాయి. అవి అస్తమానం చెట్ల మీద కుప్పి గంతులేస్తూ అడవిలో పండిన పళ్లన్నీ లొట్టలేస్తూ మెక్కేస్తుంటే మనం రుచీ పచీలేని గడ్డి గాదం తింటూ బతకాల్సి వస్తోంది. ఈ అడవి మీద వాటికెంత హక్కుందో మనకూ అంతే హక్కు వుంది. ఎంచక్కా సగ భాగం పంచుకుని మనం వేరుపడి స్వేచ్ఛగా జీవిద్దామంటూ" వాటిని రెచ్చగొట్టేది.

కొద్ది రోజులకే దాని చెప్పుడు మాటలు తలకెక్కడంతో ఆ అమాయక ప్రాణులు మంచీ-చెడూ ఆలోచించకుండా పంపకాలకు సిద్ధపడుతుండగా.. ఒక ముసలి పావురం రివ్వున ఎగురుతూ వచ్చి వాటి పక్కన వాలి "ఓసి పిచ్చి మొద్దుల్లారా! మీరీ అడవిలో వాటా పంచుకున్న మరుక్షణమే ఈ జిత్తులమారి నక్క పొరుగునే వున్న సింహం, చిరుతల్ని మీ మీదికి వుసిగొల్పి రోజూ అవి తినగా మిగిలే మాంసం ఎముకలతో పండుగ చేసుకోవాలనుకుంటోంది. దీని వాలకం చూసి నాకు ముందే అనుమానం వచ్చి ఓ కంట కనిపెడుతూనే వున్నాను. ఈ రోజు చాటుగా వెంబడించి వాటితో ఇది బేరసారాలు కుదుర్చుకోడం చెవులారా విన్నాను, మీ మంచి కోరి చెబుతున్నా. దీని మోసపు మాటలు నమ్మి కంటికి రెప్పల్లా కాపాడే వానర దండును దూరం చేసుకుని చేతులారా మీ చావు మీరే కొనితెచ్చుకోవద్దని" హెచ్చరించింది.

పావురం హిత వాక్యాలు విన్న మరుక్షణం జంతువులన్నీ తమ తప్పు తెలుసుకొని తోటి ప్రాణుల మేలుకోరే మంచి మనసున్న కోతుల మీద లేనిపోని చాడీలు చెప్పి తమ ప్రాణాలకు హాని తలపెట్టిన గుంటనక్క మీద పట్టరాని కోపంతో మూకుమ్మడిగా దాడి చేసి తిరిగి అది ఈ పరిసరాల్లో అడుగు పెట్టేందుకే భయపడేలా గట్టిగా బుద్ధి చెప్పి ఆమడ దూరం తరిమికొట్టాయి.

- నందిరాజు కృష్ణకుమారి

వార్త ఆదివారం

బాలగేయం

రేపటి కోసం

పొద్దున్న త్వరగా
లేచేద్దాం !
పళ్లు శుభ్రంగా తోమేద్దాం !
చక్కగ స్నానం చేసేద్దాం !
దేవుడుకి దండం పెట్టేద్దాం !

మారాం చేయకుండ తినేద్దాం !
ఆలస్యం కాకుండ బడికెళ్దాం !
పాఠాలన్నీ వినేద్దాం !
ఆటలన్నీ ఆడేద్దాం !
తిన్నగ ఇంటికి వచ్చేద్దాం !

అమ్మకి ముద్దొకటి ఇచ్చేద్దాం !
ఎప్పటివప్పుడు చదివేద్దాం !
'రేపటి' కోసం సిద్ధమవుదాం !

– తిప్పాన హరి రెడ్డి

హలో ఫ్రెండ్...

చిన్నారుల ప్రశ్నలకు
వార్త సిఎండి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్
గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

ఎ.వాసుదేవ్, చిట్యాల

ప్రశ్న: అక్రోటు గింజను అరచేతిలో పెట్టి గట్టిగా నొక్కితే పగలదు. కానీ రెండు అక్రోటు గింజలను ఒకదాకొకటి ఆనించి నొక్కితే ఒకటైనా పగులుతుంది. ఎందువల్ల?

జవాబు: మనం ఏదైనా ఒక వస్తువు మీద ఉపయోగించే బలం లేదా శక్తి, కేవలం ఆ వస్తువులోని ఎంత వైశాల్యం మీద బలాన్ని ప్రసరింపజేశారు అనేదాని మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏదైనా వస్తువు ఉపరితలం మీద వున్న ఒక యూనిట్ విస్తీర్ణంలో బలం చూపించే ప్రభావాన్ని పీడనం అని పిలుస్తాం. శక్తి లేదా బలం పని తీరులో పీడనం ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. ఎప్పుడయితే ఒకదాన్ని కాకుండా రెండు అక్రోటు గింజల్ని కలిపి నొక్కారో మీరు ప్రయోగించే బలం చాలా కొద్ది విస్తీర్ణం మీదే కేంద్రీకృతమవుతుంది. అంటే మీ చేతులు వాటికి తగిలే ప్రదేశం మీద మాత్రమే బలం పని చేస్తుంది. దాంతో పీడనం ఎక్కువై రెండిట్లో తక్కువ దృఢత్వం కలిగిన అక్రోటు గింజ పగులుతుంది.

ఎస్.మహిజ, నిడదవోలు

ప్రశ్న: స్వీట్ తిన్న వెంటనే టీ తాగితే చప్పగా అనిపిస్తుంది..?

జవాబు: నాలుక మీద వేర్వేరు రుచులను గుర్తించే టేస్ట్ బడ్స్ ఉంటాయి. అధిక స్థాయి తీపి పదార్థాన్ని తిన్నప్పుడు ఈ రుచిని గుర్తించే టేస్ట్ బడ్స్ పూర్తిగా ఉత్తేజితమవుతాయి. వెంటనే టీ తాగితే అందులో తక్కువ స్థాయిలో ఉన్న తీపి రుచిని అప్పటికే పూర్తిగా ఉత్తేజితమై వున్న టేస్ట్ బడ్స్ వ్యక్తీకరించలేవు. అందువల్ల మనకు టీ రుచిలోని తీపిదనం తెలియక చప్పగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది.

పోషకాహార లోపమే అనారోగ్యానికి హేతువు

జీవనాధారం అన్నం. ఆహారం మనిషి పుట్టుకతోనే ప్రారంభమై చివరి శ్వాస వరకూ అతని తోడుగా ఉంటుంది. కేవలం కడుపు నింపుకోవడమే కాకుండా పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మూలం. ఆధునిక యుగంలో విపరీతమైన సాంకేతిక అభివృద్ధి, పట్టణీకరణ, వేగవంతమైన జీవనశైలి కారణంగా మన ఆహారపు అలవాట్లు పూర్తిగా మారిపోయాయి. తినే పదార్థాల సంఖ్య పెరిగినా వాటి గుణాత్మకత, పోషక విలువలు తగ్గిపోతున్నాయి. ఫలితంగా సమాజంలో అనారోగ్య సమస్యలు విస్తృతంగా పెరుగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యాన్ని గుర్తించిన కేంద్ర ప్రభుత్వం 1982లో ప్రతి సంవత్సరం సెప్టెంబరు 1 నుండి 7 వరకు జాతీయ పోషకాహార వారోత్సవం నిర్వహించాలని నిర్ణయించింది. దీని ప్రధాన ఉద్దేశం పోషకాహార లోపం, దాని దుష్పరిణామాలు, నివారణ మార్గాలపై అవగాహన కల్పించడం.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 852 మిలియన్ల మంది దీర్ఘకాల పేదరికం కారణంగా ఆకలితో బాధ పడుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఆఫ్రికా దేశాలలో 75 శాతం మందికి పైగా పోషకాహార లోపం ఉంది. ఆసియాలో ఈ శాతం 60 దాటింది. 22 దేశాలలో పోషకాహార లోపం 35 శాతాన్ని మించి ఉంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం ప్రతి సంవత్సరం సుమారు 45 లక్షల చిన్నారులు పోషకాహార లోపం కారణంగా మరణిస్తున్నారు. ఇది మనిషి సృష్టించిన మహా సంక్షోభం.

భారతదేశం కూడా ఈ సమస్యకు మినహాయింపు కాదు. గ్లోబల్ హంగర్ ఇండెక్స్ 2023లో భారత్ 125 దేశాలలో 111వ స్థానంలో నిలిచింది. ఇక్కడ సుమారు 19 కోట్ల మంది రోజూ ఆకలితో నిద్ర పోతున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్నారులలో పోషకాహార లోపం తీవ్రమైన స్థాయిలో ఉంది. నేషనల్ ఫ్యామిలీ హెల్త్ సర్వే-5 (2019-21) ప్రకారం 5 సంవత్సరాల లోపు పిల్లల్లో 35.5 శాతం స్టంటింగ్, 19.3 శాతం వేస్టింగ్, 32.1 శాతం అండర్ వెయిట్ సమస్యలతో బాధ పడుతున్నారు. 57 శాతం మహిళల్లో, 67 శాతం చిన్నారుల్లో రక్తహీనత ఉన్నది. ఈ గణాంకాలు దేశ భవిష్యత్తు ఆరోగ్యంపై ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. ఈ సమస్యను ఎదుర్కొనేందుకు ప్రభుత్వం పలు పథకాలు అమలు చేస్తోంది. 1995లో ప్రారంభమైన మిడ్డే మీల్ పథకం ద్వారా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదువుతున్న పిల్లలకు ఉచిత మధ్యాహ్న భోజనం అందిస్తున్నారు. దీని లక్ష్యం ఆకలి తీర్చడంతో పాటు విద్యలో హాజరు పెంచడం, పిల్లలకు సమతుల్య పోషకాహారం అందించడం. 1975లో ప్రారంభమైన ఐసీడీఎస్ ద్వారా 6 సంవత్సరాల లోపు పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు, తల్లులకు అంగన్వాడీ కేంద్రాల ద్వారా పోషకాహారం, ఆరోగ్య సంరక్షణ, విద్యా సహాయం అందిస్తున్నారు. 2018లో ప్రారంభమైన పోషణ అభియాన్ ద్వారా పిల్లల్లో స్టంటింగ్, వేస్టింగ్, అండర్‌వెయిట్ శాతం తగ్గించడమే లక్ష్యంగా జాతీయ స్థాయిలో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. అలాగే ఆహార భద్రతా చట్టం కింద పేదరిక రేఖ కింద ఉన్న కుటుంబాలకు తక్కువ ధరకు ధాన్యాలు అందిస్తున్నారు.

మనిషి తినగలిగే మొక్కల జాతులు భూమిపై దాదాపు 30,000 ఉన్నా ప్రపంచ జనాభా శక్తి అవసరాలలో 50 శాతం కేవలం ఎనిమిది పంటల నుంచే వస్తోంది. గోధుమ, వరి, మొక్కజొన్న, జొన్న, వేరుశెనగ, బీన్స్, బార్లీ, బంగాళా దుంపల పైనే అధిక ఆధారపడటం వల్ల ఆహారంలో వైవిధ్యం తగ్గి పోషకాల లోపం పెరుగుతోంది. ఇదే సమయంలో ఫాస్ట్ ఫుడ్, ప్యాకేజీ ఫుడ్ అలవాట్లు పెరిగి పిల్లలు, యువతలో ఊబకాయం, మధుమేహం, బీపీ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. అధిక ఉప్పు, కొవ్వు, చక్కెరల వాడకం దీర్ఘకాలంలో గుండె జబ్బులు, కిడ్నీ సమస్యలు, కేన్సర్ వంటి వ్యాధులకు కారణమవుతోంది.

ఇంటి వంట ఆహారమే శ్రేయస్కరం. తల్లిపాలు, గుడ్లు, పాలు, పెరుగు, పండ్లు, ఆకుకూరలు శిశువుల ఎదుగుదలకు అత్యవసరం. మహిళలకు, ముఖ్యంగా గర్భిణులకు ఫోలిక్ యాసిడ్, ఐరన్ తప్పనిసరి. ఇది రక్తహీనత తగ్గించి పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలను నివారిస్తుంది. పాల ఉత్పత్తులు, చేపలు, పప్పులు, ఆకుకూరలు, బీన్స్ వంటి ఆహారం అవసరం. భారత పోషకాహార సంస్థ సిఫారసు ప్రకారం ప్రతి వ్యక్తి రోజూ కనీసం 400 గ్రాముల పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవాలి. పప్పులు, గింజలు, పల్లీలు, బాదం, వాల్‌నట్స్, రాగులు, జొన్నలు, గోధుమలు, బియ్యం వంటి ధాన్యాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ప్రొటీన్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారం ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం. తీసుకున్న పోషకాలను శరీరం సరిగా జీర్ణించుకోవడానికి వ్యాయామం తప్పనిసరి.

పోషకాహారం అంటే కేవలం కడుపు నింపుకోవడం కాదు, శక్తిని, ఆరోగ్యాన్ని, మానసిక ప్రశాంతతను అందించే జీవన మూలం. జాతీయ పోషకాహార వారోత్సవం ప్రతి సంవత్సరం మనకు గుర్తు చేస్తున్నది పోషకాహార లోపమే అనారోగ్యానికి మూలం అని. సరైన ఆహారం, తగిన వ్యాయామం, సమతుల్య జీవనశైలి ఉంటేనే ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం, సకల సంపదలతో వికసించే దేశం సాధ్యం. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అన్న సత్యాన్ని మరువకుండా పోషకాహారంపై అవగాహన పెంపొందించుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి కర్తవ్యం.

- రామకిష్టయ్య సంగన భట్ల

మానవాళి.. వివిధ తరాలు

మనం అసాధారణ ఏఐ సాంకేతిక కాలంలో జీవిస్తున్నాం. అర్ధ శతాబ్దం నుంచి నేటి వరకు శాస్త్ర సాంకేతిక అభివృద్ధి ఊహలకు మించి మానవ జీవనశైలినా మార్చి వేసింది, మార్పు కొనసాగుతూనే ఉన్నది. ఈ మార్పుల్లో పర్యావరణం కూడా అదృశ్య పాత్రను వహించడం విశేషం. 20 యేండ్ల లోపు కాలంలో జన్మించిన ప్రజలను ఒక 'తరం' లేదా 'జనరేషన్' అని వ్యవహరిస్తాం. ప్రతి 20 యేండ్లకు ఒక తరం మారుతుంది. నాటి పరిస్థితుల ప్రభావంతో జీవన విధానమే కాకుండా ఆలోచనలు కూడా మారుతాయని మన అనుభవం తెలుపుతోంది. నాటి హీరోలుగా వెలిగిన తాతల తరానికి నేటి డిజిటల్ వెలుగుల్లో పెరుగుతున్న మనుమడి తరానికి ఊహించనంతగా మార్పులు వచ్చాయి. నాటి తరం శిశువు చేతిలో సర్వసాధారణ ఆట వస్తువు ఉంటే నేటి శిశువు చేతిలో స్మార్ట్ ఫోన్ సుస్థిర స్థానాన్ని ఆక్రమించింది.

లాస్ట్ జనరేషన్ (1883-1900 మధ్య జన్మించినవారు): 1883-1900 మధ్య కాలంలో జన్మించిన ప్రజలను 'లాస్ట్ జనరేషన్' అని పిలుస్తున్నాం. వీరు తొలి ప్రపంచ యుద్ధ విధ్వంసాన్ని చూసి ఎంతో నేర్చుకున్నారు, బాధలను కూడా అనుభవించారు.

గ్రేటెస్ట్ జనరేషన్ (1901-1924): 1901 నుంచి 1924 మధ్య జన్మించిన ప్రజలను 'గ్రేటెస్ట్ జనరేషన్' అని పిలుస్తున్నాం. ఈ తరం ప్రజలు రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంతో పాటు 'గ్రేటెస్ట్ డిప్రెషన్' ప్రభావాన్ని కూడా అనుభవించారు. స్వంత కీర్తి కన్న మంచి పనులు చేయడానికి ప్రాధాన్యం ఇచ్చిన ఈ తరం మానవాళి ఆర్థిక అస్థిరత్వాన్ని అనుభవిస్తూనే బాధ్యతగా పని చేయడం అలవాటు చేసుకున్నారు.

సైలెంట్ జనరేషన్ (1925-1945 మధ్య జన్మించిన వారు): 'సైలెంట్ జనరేషన్'ను 'సాంప్రదాయవాదులు (ట్రెడిషనలిస్ట్స్)' అని కూడా పిలుస్తారు. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధ పరిణామాల గురించి చర్చించడంతో పాటు యాజమాన్యాల పట్ల విధేయత, అధికారులను గౌరవించడం లాంటి సద్గుణాలను ప్రదర్శించారు.

బేబీ బూమర్స్ జనరేషన్ (1946-1964): 1946-1964 మధ్య జన్మించిన తరాన్ని 'బేబీ బూమర్స్ జనరేషన్' అని పిలుస్తున్నాం. అభివృద్ధి దిశగా మార్పులను ఆహ్వానించడం, వ్యక్తిగత అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం, సాంకేతిక ఆవిష్కరణలను ఇష్టపడడం, పౌర హక్కులను గౌరవించడం, మహిళాభివృద్ధిని ప్రోత్సహించడం, నూతన సాంకేతికతకు అలవాటు పడడం నేర్చుకున్నారు.

జనరేషన్ X (1965-1980): 1965 నుంచి 1980 వరకు జన్మించిన ప్రజలను 'జనరేషన్ శ్రీ (ఎక్స్)' అని పిలుస్తారు. స్వతంత్రంగా జీవించడం, టెక్నాలజీని వినియోగించడం, పనికి వ్యక్తిగత జీవితానికి సమన్వయం పాటించడం, మహిళలు అన్ని రంగాల్లో రాణించడం, స్వయం సమృద్ధిని పొందడం, స్వతంత్రంగా మైదానాల్లో ఆడుకోవడం, అవసరమైతే అధికారులను ప్రశ్నించడం, కంప్యూటర్, ఇంటర్నెట్ సేవలను అనుభవించడం లాంటివని చవి చూశారు.

జనరేషన్ Y లేదా మిలెనియల్స్ (1981-1996): వీరు ఉన్నత విద్య, ఔత్సాహిక ఆలోచనలు, కాలానుగుణంగా మారడం, అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవడం లాంటి లక్షణాలతో ఉద్యోగాలు పొంగడానికి పోటీతత్వా అలవర్చుకున్నారు.

జనరేషన్ Z లేదా జూమర్స్ (1997-2012 మధ్య జననం): వీరు డిజిటల్ నెట్‌వర్క్ వలయంలో చిక్కి జీవితాలను గడుపుతున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్ నీలి తెరలు, లాప్‌టాప్‌లు, ట్యాబ్లెట్లు, టివీలను విస్తృతంగా వినియోగిస్తున్నారు. వాతావరణ మార్పులు, లింగ సమానత్వం, జాతి హక్కులకు సంబంధించిన సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు.

జనరేషన్ ఆల్ఫా (2013-2025 మధ్య జననం): వీరి జీవనశైలి గత తరాలతో పోల్చితే విరుద్ధంగా, ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తున్నది. ఈ తరం పిల్లలు అత్యాధునిక టెక్నాలజీని అనుభవిస్తూ ప్రపంచీకరణ భావాలను పుణికిపుచ్చుకున్నారు. ఏఐ టెక్నాలజీ రుచులను చూస్తూ, డిజిటల్ వెలుగుల్లో విస్మయం చెందుతూ, వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు.

జనరేషన్ బీటా (2025-2039 మధ్య జననం): నేటి నుంచి 2039 వరకు రానున్న పదిహేను ఏండ్లలో పుట్టనున్న తరాన్ని 'బీటా తరం'గా పిలుస్తున్నాం. టెక్నాలజీ లేకుండా జీవితాలు గడపలేని తరం, ప్రపంచాన్ని కుగ్రామంగా భావిస్తూ ఖండాంతరాలు ప్రయాణిస్తూ, అన్వేషణలు, సృజనలకు ఊపిరి పోస్తూ వడివడిగా ముందుకు సాగుతారని భావిస్తున్నాం. ఏఐ మాయాజాలం, వర్చువల్ రియాలిటీలను ఒంట పట్టించుకుంటూ జీవితాలను గడపడం వీరి ప్రత్యేకత కానుందని అంచనా వేస్తున్నారు. తరాల అంతరాలు కొనసాగుతున్న వేళ నాటి తరం మానవ జీవితాలకు, నేటి డిజిటల్ తరం నరుల జీవితాలకు అనంత వ్యత్యాసం కనిపిస్తున్నది. నేడు తాత మనుమళ్ల మధ్య చర్చలు ఆసక్తికరంగా సాగుతున్నాయి. తాత బాల్యానికి, మనుమడి బాల్యానికి వ్యత్యాసం అపారంగా కనిపిస్తున్నది. ఎన్ని తరాలు మారినా మానవీయ విలువలు మారరాదు. మానవీయతే మనిషిని పశువును నుంచి వేరు చేస్తుంది. టెక్నాలజీ మారడం సహజం, కాని మానవీయ విలువలు మారడం సామాజిక అశాంతికి కారణం అవుతుందని గమనించాలి.

- డాక్టర్ బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి

కథ

చివరి మట్టి

భూక్యా గోపినాయక్

శంకరయ్యకి తెలుసు.. తన ప్రయాణం ముగింపు దశకు చేరుకుందని. అరవై ఏళ్ల పాటు తన చెమటతో, ప్రేమతో తడిపిన ఆ మట్టివాసన ఇప్పుడు తన ఊపిరిలో భాగమైపోయింది. ఇంటి ముందున్న అరుగు మీద కూర్చుని, తన పొలంలోని గుప్పెడు మట్టిని చేతిలో పట్టుకుని నిమురుతుంటే, ఆయనకు తన జీవితమంతా కళ్లముందు కదిలింది. ఈ మట్టిలోనే తన బాల్యం గడిచింది. ఈ మట్టిలోనే తన తండ్రితో కలిసి ఏరువాక పాడాడు. ఇదే మట్టిలో పండిన పంటతో కూతురు సునీతకు పెళ్లి చేశాడు, కొడుకు సురేష్‌ను అమెరికా పంపించాడు. భార్య జానకి చనిపోయినప్పుడు, ఆమె బూడిద కూడా ఈ మట్టిలోనే కలిసింది. ఇప్పుడు తను కూడా ఈ మట్టిలో కలిసిపోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాడు. ఆయన ఎదురు చూస్తున్నది మృత్యువు కోసం కాదు, తన మూలాలలోకి తిరిగి వెళ్లే ఆ చివరి ప్రయాణం కోసం.

ఆయన ఆలోచనలకు భంగం కలిగిస్తూ, ఇంట్లో ఉన్న పాత స్మార్ట్ ఫోన్ రింగ్ అయ్యింది. స్క్రీన్ మీద కొడుకు సురేష్, కూతురు సునీతల ముఖాలు వెలిగాయి. వారానికి ఒకసారి జరిగే ఈ వీడియో కాల్ ఒక తంతులా మారిపోయింది.

"హలో నాన్నా, ఎలా ఉన్నారు? టాబ్లెట్లు టైముకు వేసుకుంటున్నారా?" అమెరికా నుండి సురేష్ ప్రశ్న.

"అక్కడున్న నర్సు సరిగ్గా చూసుకుంటోందా? జీతం పంపించాను, అందిందా?" కెనడా నుండి సునీత ఆరా.

శంకరయ్య బలహీనంగా నవ్వారు. వారి ప్రేమ, ఆప్యాయతలు ఇప్పుడు డాలర్లలో, వీడియో కాల్స్‌లో కొలవబడుతున్నాయి.

"బాగానే ఉన్నానమ్మా. నాకేం పర్వాలేదు", అన్నారు.

"అది కాదు నాన్నా, మీకోసం ఒక గుడ్ న్యూస్", అన్నాడు సురేష్ ఉత్సాహంగా. "హైదరాబాదులో 'సెరీన్ మెడోస్' అని ఒక ప్రీమియం అసిస్టెడ్ లివింగ్ సెంటర్ ఉంది. వరల్డ్ క్లాస్ ఫెసిలిటీస్. 24 గంటలూ డాక్టర్లు అందుబాటులో ఉంటారు. మీ కోసం అక్కడ ఒక సూట్ బుక్ చేశాం. వచ్చే నెలలో మిమ్మల్ని అక్కడికి షిఫ్ట్ చేస్తున్నాం. ఇక మీకు ఏ లోటూ ఉండదు. మేం కూడా ప్రశాంతంగా ఉండొచ్చు."

సునీత అందుకుంది. "అవును నాన్నా. అక్కడ మీ వయసు వాళ్ళు చాలామంది ఉంటారు. మీకు తోడుగా ఉంటుంది. మేం ప్రతి ఆరు నెలలకొకసారి వచ్చి మిమ్మల్ని చూసి వెళ్తాం. ఇది మా ఇద్దరి తరపున మీకు మేం ఇచ్చే గిఫ్ట్."

శంకరయ్య చేతిలో ఉన్న మట్టి జారిపోయింది. వారి మాటలు బహుమతిలా లేవు, మరణశిక్షలా వినిపించాయి. తన ఊరి నుండి, తన ఇంటి నుండి, తన మట్టి నుండి తనను వేరు చేసి, ఎక్కడో పంజరంలో పెట్టడమా వారు తనకు ఇచ్చే బహుమతి?

ఆయన గొంతులోంచి మాటలు నెమ్మదిగా, కానీ దృఢంగా వచ్చాయి. "నాకు వద్దు.."

"వద్దు అనకండి నాన్నా. ఇది మీ మంచి కోసమే", అన్నాడు సురేష్.

"నా మంచి ఏమిటో నాకు తెలుసురా. నా ఊపిరి ఈ గాలిలోనే పోవాలి. నా శరీరం ఈ మట్టిలోనే కలవాలి. మీ అమ్మ ఉన్న చోటే నేనూ ఉండాలి. ఇదే నా చివరి కోరిక".

"నాన్నా, మీరు ప్రాక్టికల్‌గా ఆలోచించడం లేదు. అక్కడ మీకు దొరికే కేర్ ఇక్కడ ఎవరు ఇస్తారు? ఊళ్లో దిక్కు లేకుండా ఒంటరిగా ఉండటం కన్నా, అక్కడ గౌరవంగా బతకడం మంచిది కదా?" సునీత గొంతులో కొంచెం అసహనం.

"గౌరవం అంటే ఏసీ గదుల్లో, తెల్లటి బట్టలేసుకున్న నర్సుల మధ్య బతకడం కాదమ్మా. నలుగురు మనవాళ్లు పలకరించే పల్లెలో, మనకంటూ ఉన్న మట్టిలో బతకడమే నాకు గౌరవం. నేను రాను. నా నిర్ణయం మారదు" అని చెప్పి శంకరయ్య ఫోన్ కట్ చేశారు.

ఆయన నిర్ణయం పిల్లలకు పిడివాదంగా అనిపించింది. వారి దృష్టిలో తండ్రి ఆరోగ్యం, భద్రత ముఖ్యం.

ఆయన భావోద్వేగాలు, కోరికలు వారికి అర్థం కాలేదు. ఆయనకు నచ్చజెప్పడానికి, అవసరమైతే బలవంతంగానైనా తీసుకువెళ్లడానికి, ఇద్దరూ ఇండియాకు బయలుదేరారు.

....

పది రోజుల తర్వాత, సురేష్, సునీత తమ ఖరీదైన సూట్‌కేసులతో తండ్రి గుమ్మం ముందు వాలారు. వారిని చూడగానే శంకరయ్యకి సంతోషం కన్నా, ఒక తెలియని భయం వేసింది. వాళ్లు ఒక యుద్ధానికి వచ్చిన సైనికుల్లా కనిపించారు.

ఇంట్లోకి అడుగు పెట్టినప్పటి నుండి వారి అసౌకర్యం స్పష్టంగా కనిపించింది. "అబ్బా, ఎంత దుమ్ము నాన్నా," అంది సునీత. "ఈ దోమల మధ్య ఎలా ఉంటున్నారు?" అన్నాడు సురేష్. వారికి ఆ ఇంటి గోడలకున్న పాత జ్ఞాపకాల తడి కనిపించలేదు, కేవలం పెచ్చులూడిన సున్నం కనిపించింది. వారికి పెరటిలోని మల్లెల వాసన తెలియలేదు, కేవలం పశువుల పేడ వాసన చిరాకు తెప్పించింది. వారు తమ మూలాలను పూర్తిగా మర్చిపోయిన పరాయివారిలా ప్రవర్తించారు.

రెండు రోజులు గడిచాయి. వారు ప్రేమగా మాట్లాడారు, పళ్ళు, పలహారాలు తెచ్చిపెట్టారు, కానీ వారి అసలు ఉద్దేశం మారలేదు. మూడో రోజు, చివరి ప్రయత్నంగా తండ్రి ముందు కూర్చున్నారు.

"నాన్నా, దయచేసి అర్థం చేసుకోండి. మేం మిమ్మల్ని బాగా చూసుకోవాలనే ఇదంతా చేస్తున్నాం. మీరు మమ్మల్ని ప్రేమిస్తే, మా ఆనందాన్ని కోరుకుంటే, మాతో పాటు హైదరాబాద్ రండి. మీరు అక్కడ సంతోషంగా ఉంటేనే, మేం ఇక్కడ ప్రశాంతంగా పని చేసుకోగలం. మా మీద మీకు ప్రేమ లేదా?" సునీత కళ్లలో నీళ్లు పెట్టుకుంది. ఇది వారి చివరి అస్త్రం.

"మీ అమ్మ ఇక్కడే ఉంది," అన్నారు ప్రశాంతంగా. "ప్రతిరోజూ ఉదయం దానితో మాట్లాడకుండా నా రోజు మొదలవదు. నన్ను కూడా ఇక్కడే, దీని పక్కనే ఉండనివ్వండి. ఆమెకు తోడుగా వెళ్ళలేకపోయినా, కనీసం చనిపోయాకైనా మీ అమ్మ పక్కన ఉండే అదృష్టాన్ని నాకు కాకుండా చేయకండి". పిల్లలిద్దరూ నిశ్శబ్దంగా ఉండిపోయారు.

శంకరయ్య మౌనంగా లేచారు. వారిద్దరినీ చేయి పట్టుకుని, ఇంటి వెనుక ఉన్న చిన్న మామిడి తోటలోకి తీసుకెళ్లారు. ఒక మూలన, తులసి కోట పక్కన, ఒక చిన్న సిమెంట్ దిమ్మ ఉంది.

"మీ అమ్మ ఇక్కడే ఉంది" అన్నారు ప్రశాంతంగా.

మళ్లీ.. "ప్రతిరోజూ ఉదయం దానితో మాట్లాడకుండా నా రోజు మొదలవదు. నన్ను కూడా ఇక్కడే, దీని పక్కనే ఉండనివ్వండి. ఆమెకు తోడుగా వెళ్ళలేకపోయినా, కనీసం చనిపోయాకైనా మీ అమ్మ పక్కన ఉండే అదృష్టాన్ని నాకు కాకుండా చేయకండి".

పిల్లలిద్దరూ నిశ్శబ్దంగా ఉండిపోయారు.

అప్పుడు శంకరయ్య ఇంట్లోకి వెళ్లి, ఒక పాత ట్రంకు పెట్టెలోంచి రెండు పాత పాస్‌బుక్కులు తీసి వారి ముందు పెట్టారు.

"సురేష్, ఇది నీ పేరు మీద పాతికేళ్ల క్రితం వేసిన ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్. నువ్వు అమెరికా వెళ్తానన్నప్పుడు, నాకున్న రెండెకరాల పొలం మీద అప్పు చేసి, ఈ డబ్బు కట్టాను. దాని వడ్డీతోనే నువ్వు అక్కడ నిలదొక్కుకున్నావు," అన్నారు.

సురేష్ ఆ పాస్‌బుక్‌ను వణుకుతున్న చేతులతో అందుకున్నాడు.

"సునీతా, ఇది నీది.." అంటూ మరో పాస్ బుక్ ఇచ్చారు. "నీ పెళ్లికి, నా ఆస్తిలో సగం అమ్మి, ఈ డబ్బుని నీ పేరు మీద వేశాను. అల్లుడు గారు ఏ లోటూ లేకుండా చూసుకోవాలని".

శంకరయ్య గొంతు గద్గదంగా మారింది. "నేను మీకు ఇచ్చింది భూమి, బంగారం కాదు. మీ భవిష్యత్తు. మీ రెక్కలకు బలాన్నిచ్చి, మిమ్మల్ని ఆకాశంలోకి ఎగిరేలా చేశాను. ఇప్పుడు నా దగ్గర ఏమీ మిగలలేదు. ఈ ఇల్లు, ఈ అరుగు, ఈ గుప్పెడు మట్టి తప్ప. నా భవిష్యత్తు, నా గతం, నా సర్వస్వం ఇదే. కనీసం ఈ చివరి మట్టిని అయినా నాకు దక్కనివ్వరా?"

ఆయన మాటలు బాణాల్లా కాదు, కరిగించిన సీసంలా వారి గుండెల్లోకి చొచ్చుకుపోయాయి. వారి ప్రాక్టికల్ ఆలోచనల వెనుక ఉన్న స్వార్థం, వారి 'ప్రేమ' వెనుక ఉన్న బాధ్యతా రాహిత్యం వారికి అర్థమైంది. తాము తండ్రికి ఇస్తున్నది సౌకర్యాలు కాదని, ఒంటరితనాన్ని, వనవాసాన్ని అని గ్రహించారు. తమ తండ్రి కోరుకుంటున్నది ఫైవ్ స్టార్ వసతులు కాదని, తన ఆత్మగౌరవాన్ని, తన మూలాలను అని తెలుసుకున్నారు.

ఇద్దరూ ఒక్కసారిగా తండ్రి కాళ్లపై పడి, వెక్కి వెక్కి ఏడ్చారు.

"క్షమించు నాన్నా. మిమ్మల్ని అర్థం చేసుకోలేకపోయాం. మీరే మా ఆస్తి. ఈ మట్టే మాకు స్వర్గం. మిమ్మల్ని వదిలి మేం ఎక్కడికీ వెళ్ళం" అన్నారు.

ఆ రోజు, శంకరయ్య ఇంట్లో మళ్లీ దీపాలు వెలిగాయి.

....

ఆరు నెలల తర్వాత.

శంకరయ్య ప్రశాంతంగా, నిద్రలోనే కన్నుమూశారు. ఆయన చివరి క్షణాల్లో కొడుకు చేతిలో చెయ్యి వేసి, కూతురి ఒడిలో తల పెట్టుకుని ఉన్నారు. వారిద్దరూ సెలవులు పెట్టి, గత ఆరు నెలలుగా తండ్రితోనే ఉన్నారు. ఆయనకు సేవ చేసుకోవడమే తమ ప్రాయశ్చిత్తంగా భావించారు.

తండ్రికి జరగాల్సిన కార్యక్రమాలన్నీ ఆ ఊరి మట్టిలోనే, ఆయన కోరుకున్నట్లే చేశారు.

తిరిగి అమెరికాకు బయలుదేరే ముందు, సురేష్ తన తండ్రి చితి జరిగిన ప్రదేశానికి వెళ్లి, గుప్పెడు బూడిదను, మట్టిని ఒక చిన్న డబ్బాలో నింపుకున్నాడు.

విమానం ఆకాశంలోకి ఎగిరాక, అతను తన చేతిలోని డబ్బా వైపు చూశాడు. ఆ రోజు సురేష్ తనతో పాటు అమెరికాకు తీసుకువెళ్ళింది కేవలం గుప్పెడు మట్టిని కాదు; తను ఎప్పుడో వదిలేసి వెళ్ళిన తన మూలాలను, తన సంస్కృతిని, తన తండ్రి ఆత్మను. ఆ చివరి మట్టి, అతనికి జీవితాంతం తన బాధ్యతను గుర్తు చేసే గురువుగా మారిపోయింది. ■

కిస్‌మిస్ మిస్సవకండి!

ద్రాక్ష పండ్లను ఎండబెట్టడం ద్వారా తయారయ్యే ఒక తీపి పదార్థం కిస్మిస్. ఇది కేకులు, స్వీట్లు, పాయసం వంటి వంటకాలలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. చిన్నగా కనిపించినా ఎండుద్రాక్ష ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. రోజుకు ఆరు నుంచి పది వరకు తింటే మంచిదని, నానబెట్టుకుని తినడం వల్ల అధిక ప్రయోజనమని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. లడ్డూ, సేమ్యా, క్యారెట్ హల్వా, ఫ్రూట్ సలాడ్స్ లాంటి అనేక స్వీట్లలో కిస్మిస్ అదనపు రుచి, ప్రత్యేక ఆకర్షణ. రుచిలో అద్భుతంగా ఉండే ఈ డ్రై ఫ్రూట్ పోషకాల నిధిగా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే, కిస్మిస్‌తో లెక్కకు మించి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అయితే, వీటిని సరైన సమయంలో సరైన విధానంలో తింటేనే పూర్తి ప్రయోజనాలు అందుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

శరీరానికి పొటాషియం, ఐరన్ వంటి పోషకాలు కిస్మిస్‌తో లభిస్తాయి. కిస్మిస్‌లో పోలీఫెనోల్, ఫ్లెవనాయిడ్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్రీ రాడికల్స్ నాశనం చేస్తాయి. స్వెల్లింగ్ తగ్గిస్తుంది. సూక్ష్మక్రిములు వృద్ధి చెందకుండా కాపాడుతాయి. గుండె వ్యాధులు, కేన్సర్ వంటి వ్యాధుల ముప్పు తగ్గుతుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో 5 ఎండుద్రాక్షలకు మించి తినడం వల్ల అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండుద్రాక్షలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది, మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది, పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది. ఎండుద్రాక్ష తియ్యగా ఉన్నప్పటికీ, అవి తక్కువ జిఐ(గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్) కలిగి ఉంటాయి. పరిశోధన ప్రకారం అవి రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్‌ను బ్యాలెన్స్

చేస్తాయి. ఇది షుగర్ పేషెంట్లకు కూడా మంచి ఎంపికగా మారుతుంది.

మూత్రపిండాలు, పేగు, మూత్రాశయం సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి ఎండు ద్రాక్ష ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల పనితీరు సరిగ్గా లేనివాళ్లు ఎండు ద్రాక్షను రోజూ తింటే ఆ సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు.

ఎండుద్రాక్షలో ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం రక్తపోటు, చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. పొద్దున్నే ఖాళీ కడుపుతో వీటిని తినడం వల్ల ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. కిస్మిస్‌లో సహజ చక్కెరలు పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. ఇది అలసటను కూడా తగ్గిస్తుంది.

ఎండుద్రాక్షలోని ఫైబర్ ఎక్కువసేపు కడుపు నిండి ఉండేలా చేస్తుంది, ఇది అతిగా తినకుండా నిరోధిస్తుంది. పలు అధ్యయనాల ప్రకారం వీటిని తినడం వల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది, కేలరీల తీసుకోవడం కూడా తగ్గుతుంది.

వీటిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఐరన్, విటమిన్ సి ఉంటాయి, ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. ఇవి చర్మ కాంతిని, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగు పరుస్తాయి. ఐదు ఎండుద్రాక్షలను రాత్రిపూట నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినండి. ఇది పోషకాల శోషణను పెంచుతుంది, అవి జీర్ణం కావడానికి సులభతరం చేస్తుంది. కిస్మిస్‌లో పొటాషియం అధికంగా ఉండటం వల్ల రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. కాల్షియం అధికంగా ఉండటం వల్ల ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి. ఇనుము అధికంగా ఉండటం వల్ల రక్తహీనత సమస్య తగ్గుతుంది. కిస్మిస్‌లో ఉండే విటమిన్లు చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తాయి. మెగ్నీషియం కండరాలకు బలం ఇస్తుంది. పాలలో కిస్మిస్‌ను కలిపి తాగడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు లభిస్తాయి.

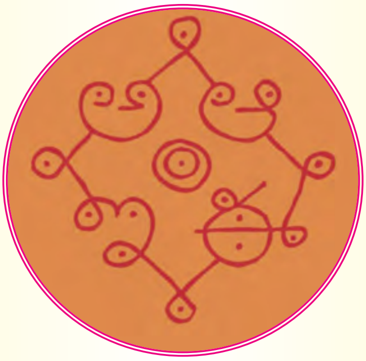
నానబెట్టిన కిస్మిస్‌లో ఒలినోలిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది దంతక్షయం ఏర్పడకుండా నివారిస్తుందని చెబుతారు. తద్వారా దంతాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. నల్ల కిస్‌మిస్ మరీ మేలైనది. నీరసం, నిస్సత్తువలను తగ్గించి శక్తినిస్తుంది. సంతానోత్పత్తి సమస్యలను నివారించడంలోనూ ఉపయోగపడుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తుంది. బ్లడ్ క్లాట్స్ ఏర్పడకుండా చూస్తుంది. జుట్టును సంరక్షిస్తుంది. కేన్సర్ కారకాలను నివారిస్తుంది.

- ఆనంద 'మైత్రేయ'మ్

శ్రుతి మించుతున్న భాషా వైరుధ్యం

శాస్త్ర సాంకేతిక యుగంలో ప్రస్తుత అంతర్జాల అత్యాధునిక శకంలో పుట్టిన పిల్లలు, అసాధారణ నైపుణ్యంతో వయసుకు మించిన ప్రజ్ఞతో పసితనంలోనే తల్లిదండ్రులను, పెద్దలను విస్మయపరుస్తున్నారు. ప్రస్తుత సాంకేతిక సమాజం అందిపుచ్చుకుంటున్న జీవన విధానాలతో పెరిగి పెద్ద కావలసిన పిల్లలకు వారి నేర్చుకోవాలన్న కుతూహలానికి అనుగుణంగా విద్యా విధానం ఉండాలి. జీవితాల భవిష్యత్‌ను తీర్చిదిద్దే బలవత్తరమైన శక్తి అయిన 'చదువు', జ్ఞానం, వివేకం ప్రసాదించి పరిపూర్ణ మానవునిగా రూపొందింపచేస్తుంది. కాలానుగుణంగా పరిణామం సహజం. అదే 21వ శతాబ్దపు ప్రస్తుత సమాజం 'చదువు' విషయంలో ఎదుర్కొంటోంది. ప్రతీ బిడ్డ శిశు దశ నుంచి నిశితంగా పరిసరాలు, అమ్మ నాన్న కుటుంబం వాతావరణ పరిస్థితులను అనుసరించే, అర్థం చేసుకొనే పరిశీలనతో అడుగులు వేస్తారు. మొట్టమొదటి రెండేళ్లు అమ్మ, క్రమేపీ నాన్న, తర్వాత ప్రాథమిక దశలో ఉపాధ్యాయుడు పిల్లల జీవితంలో అత్యంత కీలక పాత్ర బాధ్యతతో నడిపించవలసి ఉంటుంది. అమ్మ ఒడిలో, తొలి గురువుగా మాట పాట నేర్చుకోవడం పిల్లలకు ఇల్లు తొలి బడిగా మానసిక, శారీరక వికాసానికి అంకురార్పణ చేస్తుంది.

ప్రస్తుత విద్యా విధానంలో, ప్రాథమిక దశలో 'మాతృభాష ప్రాధాన్యత' చర్చనీయాంశం అయింది. ఆంగ్ల మాధ్యమంలో ప్రాథమిక విద్యకు ముందే నర్సరీలు ప్రవేశించాయి. కాన్వెంట్‌లు వెల్లివిరిసాయి. దానికితోడు జీవన విధానం కూడా సాంకేతిపరమైంది. శిశు దశ 3 సంవత్సరాల నుంచి 5 యేళ్లలో నర్సరీ, కిండర్ గార్టన్, 1వ తరగతి చదువు ఆరంభంలోనే ఇంగ్లీష్ ప్రభావం ప్రారంభమైంది. ఇంగ్లీష్ మీడియంలో చేరిన పసిపిల్లలు మాతృభాషను, జాతీయ భాషను కూడా అర్థం చేసుకోవాలి. అదే విధంగా మాతృభాష మాధ్యమంలో చదివే పిల్లలు, అంతర్జాతీయ భాషగా ఇంగ్లీష్, జాతీయ భాషగా హిందీ నేర్చుకోవాలి. మొదటి తరగతిలో సోషల్ స్టడీస్, జనరల్ సైన్స్, హ్యూమన్ వేల్యూస్ బేసిక్స్‌గా వుంటాయి. మొదటి తరగతి పూర్తి అయ్యేటప్పటికి అయిదేళ్లు



నిండుతాయి. అంటే ప్రాథమిక విద్య దశలోకి ప్రవేశించకముందే పసి బాల బాలికలకు బేసిక్ జ్ఞానం మాత్రమే యివ్వబడుతోంది. ప్రాథమిక విద్యలో రెండు, మూడు, నాలుగు తరగతులు చదవటానికి మరొక మూడేళ్లు పడుతుంది. 4వ తరగతిలోని పిల్లలకు 8 యేళ్లు వచ్చేటప్పటికి ప్రాథమిక విద్యకు సంబంధించి అంతర్జాతీయ భాష ఇంగ్లీష్, జాతీయ భాష హిందీ, మాతృభాష ఈ త్రిభాషా సూత్రాన్ని కొత్త విద్యా విధానంగా కేంద్రం ప్రతిపాదించింది.

జాతీయ విద్యా విధానం 2020 సూచించిన త్రిభాషా సూత్రానికి బదులుగా తమిళనాడు, కర్ణాటక రాష్ట్రాలు ద్విభాషా సూత్రం అమలుకు ప్రణాళిక వేస్తున్నాయి. ప్రాథమిక విద్యలో తమిళం, కన్నడం తరువాత మాత్రమే స్కూల్ ఎడ్యుకేషన్‌లో ఇంగ్లీష్ వుండాలని ఆశిస్తున్నాయి. గుజరాత్, మహారాష్ట్రలలో ఆయా ప్రభుత్వ విద్యా విధానాలు తమిళనాడు, కర్ణాటకలను ఆలోచింపచేస్తున్నాయి.

తమిళనాడు రాష్ట్రం 10వ తరగతి వరకు అన్ని బోర్డులలో మాతృభాష తమిళం కంపల్సరీ చేసింది. జాతీయ విద్యా విధానం హిందీని బలవంతంగా రుద్దే ప్రయత్నం చేస్తోందనే అపోహ దక్షిణాదిన ప్రచారంలో వుంది. కర్ణాటక కమిషన్, కన్నడం/మాతృభాష క్లాస్ 5 వరకు లేదా క్లాస్ 12 వరకు ఇంగ్లీష్ రెండు కంపల్సరీ భాషలుగా విద్యా విధానం వుండాలని ద్విభాషా సూత్రాన్ని అమలు చేయాలంటోంది. కేంద్రం, రాష్ట్రాలు కూడా స్కూల్ ఎడ్యుకేషన్ విధానంలో ఒకే విధమైన ఉన్నత నాణ్యతగల పబ్లిక్ ఎడ్యుకేషన్‌కు ప్రాధాన్యత యిస్తున్నాయి.

కేంద్ర ప్రభుత్వం, త్రిభాషా సూత్రంలో భాగంగా హిందీ పట్ల అంత నిమగ్నత, దక్షిణాదినే కాదు ఉత్తరాదికి కూడా అంతగా రుచించటం లేదు. కేంద్ర ప్రభుత్వం హిందీ పట్ల మొండిధోరణి వదిలిపెట్టి, పాఠశాల స్థాయి విద్య ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్ల పట్ల దృష్టి సారించాలి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల అభీష్టాలకు అనుగుణంగా మాతృభాషలను ప్రోత్సహించే విద్యా విధానానికి నాంది పలకాలి. మాతృభాష మాధ్యమంగా నేర్చుకొన్న విద్యావిధానం ద్వారా ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు పొందే విధంగా రాష్ట్ర, కేంద్ర ప్రభుత్వాలు వ్యవహరించాలి. భాషా వైరుధ్యాలు జాతి ఐక్యతకు అవరోధం కాకుండా కేంద్రం ఆచి తూచి అడుగులు వేయాలి.

- జయసూర్య

మాట్లాడడం అనేది గొప్ప కళ. ఇంగ్లీషులో దీనినే కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ అంటారు. ప్రతీ ఉద్యోగానికి, వృత్తికి వ్యాపారానికి ఏ రంగంలోనైనా రాణించడానికి సంభాషణా చాతుర్యం అవసరం. ఈ నైపుణ్యాన్ని పెంచుకోవడానికి చాలామంది భావప్రసార నైపుణ్యాలను అందించే సంస్థలకు వెళ్లి చాలా ఫీజులు చెల్లిస్తున్నారు. అందులో ప్రధానం అధునాతన సాంకేతిక పరికరాలే కారణం. నిజానికి తమ భావాలను స్వేచ్ఛగా ఒకరితో ఒకరు చెప్పుకోవడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అణుచుకున్న భావాలు బయటికొచ్చి హాయిగా ఉంటుంది. సంభాషించడమంటే ఇద్దరు లేదా ఎక్కువమంది వారి ఆలోచనలు భావాలను ఇతరులతో పంచుకోవడం

మానవ సంబంధాల అభివృద్ధికి మాటే మంత్రం !

కొంతమంది వృత్తిరీత్యా మాట్లాడాల్సిన అవసరం ఉంది. ఉపాధ్యాయులు, సేల్స్ మెన్, లెక్చరర్లు, ఉపన్యాసకులు, పురాణ ప్రవచనాలు చెప్పేవాళ్లు, రాజకీయ నాయకులు, ఆధ్యాత్మిక వేత్తలు.. వీరంతా మాట్లాడడం ద్వారానే ప్రజలకు సన్నిహితులౌతారు. వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణులు మాట్లాడండి.. ఎక్కువగా మాట్లాడండి.. మాట్లాడడం సాధన చేయండని చెబుతుంటారు. అయితే అతివాగుడు ఎప్పుడూ మంచిది కాదు. కొంతమంది చాలా బాగా మాట్లాడతారు. కొందరు మాట్లాడుతుంటే విసుగు పుడుతుంది. అంటే కొందరు మాట్లాడడం ప్రారంభిస్తే ఆనందం కలుగుతుంది. మరికొందరు మాట్లాడడం ఆపితే మరింత ఆనందం కలుగుతుంది. ఎప్పుడు, ఎలా మాట్లాడాలి? ఏ సందర్భంలో ఏ విధంగా మాట్లాడాలి. ఎప్పుడు ఆపేయాలి? అనే అంశాలు తెలుసుకోవాలి.

ఇప్పుడు పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు అందరి చేతుల్లో లాప్‌టాప్‌లు స్మార్ట్ ఫోన్లుంటున్నాయి. కంప్యూటర్లతోనే కాలం గడుపుతున్నారు. చెవుల్లో వైర్లు పెట్టి పాటలు వింటుంటారు. ఇతరుల మాటలు వినిపించుకోరు. ఇప్పుడు మనం సాంకేతిక ప్రగతి విస్తరణలో ఉన్నాం. కమ్యూనికేషన్‌ను పిల్లలు సైతం ఆటలుగా భావించే యుగంలో ఉన్నాం. దీనివల్ల ప్రపంచంలో మాట్లాడే కళ అంతరించిపోతుంది. ఇంటికి బంధువులొచ్చినా స్నేహితులు కలిసినా చివరకు కుటుంబీకులు కూడా సరిగ్గా మాట్లాడుకోవడం లేదు. చెప్పాల్సింది త్వరగా చెప్పండని అంటున్నారు. అంటే చెప్పదలచుకున్నది త్వరగా చెబితే ఫేస్‌బుక్కులు, మెయిల్స్ చెకింగులు, చాటింగులు వంటి ప్రపంచంలోకి వెళ్లాలనే తపన కనపడుతోంది.

ఈ కాలంలో యువతరం ఎక్కువ మాట్లాడ్డానికే కాదు వినడానికి కూడా సిద్ధంగా లేరు. చాలా ముక్తసరిగా మాట్లాడుతున్నారు. ప్రజలు సంభాషణలకు అంతగా ప్రాధాన్యతలు ఇవ్వకపోవడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. అన్నమాటే. ఈ మాటలు లేకపోవడంవల్ల మనసు గురించి మనం పూర్తిగా శోధించలేకపోతున్నాం. సంభాషణలు లేనందున మానవాభివృద్ధికి పునాది వంటి వ్యక్తిగత ప్రతిస్పందన కరువవుతుంది. టెక్నాలజీ ముసుగులో మన అభిప్రాయాలను వాస్తవిక భావాలను అణచివేస్తున్నామని మానసిక విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. మాట్లాడ్డం కంటే వినడానికే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. మంచి సంభాషణల మాధుర్యం మనకు ఎంతో ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఒక బృందంతో ఉన్నపుడు ఒక వ్యక్తితోనే కబుర్లు చెప్పకుండా అందరికీ మాట్లాడే అవకాశం ఇవ్వాలి. మన వంతుకోసం వేచి చూడాలి. ఎదుటి వారిని విమర్శిస్తూ మాట్లాడకూడదు. తమగొప్పలు తాము చెప్పుకోకూడదు. బయట ప్రపంచంలోకి అడుగు పెట్టకుండా సమాజంలో ఇతరులతో సత్సంబంధాలు పెంపొందించుకోకపోవడంవల్ల నేటి యువతరం మానసికంగా ఒంటరితనంతో బాధపడుతుంటుంది.

కొందరికి ఏకాంతం అనేది డిప్రెషన్‌గా ఏర్పడేది కాగా సృజనాత్మకత కలవారికి స్ఫూర్తిగా ఉంటుంది. చాలామంది ఇతరులతో కలవకుండా ఏకాంతంగా ఉంటారు. దానికి కారణం.. వారు ఏకాంతం నుంచి బయటపడే ప్రయత్నం చేయకపోవడం. ఒక వ్యక్తి ఏకాంతం నుంచి బయట పడడానికి ఇతరుల సాయాన్ని స్వాగతించాలి. ఇలా ఒంటరితనాన్ని ఎదుర్కోవడానికి సులువైన మార్గాలు అనుసరించాలి. కారణాలు విభిన్నంగా ఉన్నా చాలామంది ఒంటరితనంతో ఫీలవుతుంటారు. తాము అలా ఉన్నామని వారు ఒప్పుకుంటే దాన్నించి బయటకు రాగలుగుతారు. అలాంటివారు ఇతరులతో కలవడానికి సంసిద్ధులు కావాలి. ఇతరులతో కలిసి పని చేయాలి. పక్కనే తోడున్నారనే భావం ఏకాంతాన్ని దూరం చేస్తుంది. మనలాగే మరొకరు ఒంటరి అన్న భావం కలిగితే వారితో స్నేహం చేయాలనిపిస్తుంది. అలా చేస్తే ఇద్దరి ఒంటరితనం పోతుంది. బిజీగా ఏదో ఒక పనిని చేస్తుండాలి. నచ్చే పనిని కల్పించుకోవడంవల్ల డిప్రెషన్ తగ్గిపోతుంది. కళలు, పెయింటింగ్ వంటివి మనసును, సమయాన్ని పూర్తిగా లగ్నం చేస్తే ఎంతో ఆహ్లాదాన్ని కలిగిస్తాయి. కనుక మాటలను ఆచి తూచి మాట్లాడటం ఎవరికైనా మంచిదే.

- యామిజాల జగదీశ్

వాస్తువార్త

వాస్తు విద్వాన్ సాయిశ్రీ

డా॥ దంతూరి పండరినాథ్

సెల్: 9885446501/9885449458

ఈశాన్యంలో ఎన్ని అడుగులు పెంచాలి?

ఎ.చైతన్య, కాకినాడ

ప్రశ్న: సాధారణంగా గృహానికి ఈశాన్యం పెరుగుదల ఉండాలి(పెంచాలి) అంటుంటారు కదా! గృహానికి ఈశాన్య పెరుగుదల సాధారణంగా ఎన్ని సెంటీమీటర్లు/అంగుళాలు పెరిగి ఉండాలి? గృహ విస్తీర్ణాన్ని బట్టి ఈశాన్యం పెరుగుదలలో మార్పు ఉంటుందా? ఉదా: 50 చ.గజాలలో గృహానికి 500 చదరపు గజాలలో కట్టిన గృహానికి ఈశాన్యం పెరుగుదలలో తేడా ఉండాలా? తెలుపగలరు.

జవాబు: స్థలం ఎంత వైశాల్యం కలిగివున్నప్పటికీ చతురస్రం/దీర్ఘ చతురస్రాకారం కలిగి వుండాలి. అలాంటి

స్థలం నైరుతి దిశ కానీ, ఉత్తర, వాయువ్యంగానీ, తూర్పు ఆగ్నేయంగానీ ఎట్టి పరిస్థితుల్లో పెరిగి ఉండకూడదు. నాలుగు మూలల్లో మూలమట్టానికి(90 డిగ్రీలు) కలిగి వుండాలి. ఎంత జాగ్రత్త పడినా ఏదైనా పొరపాటు జరిగినా పైన పేర్కొన్న దిక్కులకు 'రవ్వంత స్థలం పెరిగినా అనర్థమే!' అందువల్ల 'ఆ దిక్కులు పెరగలేదు' అని కచ్చితంగా నిర్ధారించుకోవాలి. అందుకు అవలంభించే సులభమైన పద్ధతినే 'ఈశాప్రాచీ' అంటారు. మొత్తం స్థలం నాలుగు మూలలను మూలమట్టానికి సవరించిన తరువాత కూడా ఈశాన్య మూలన ఒకటి, రెండు అంగుళాలు పెంచుతారు. ఇలా చేయటం వలన ఆ స్థలానికి తూర్పు ఈశాన్యం, ఉత్తర ఈశాన్యం పెరుగుతాయి. అయితే ఇక్కడ 'ఈశాన్యాన్ని పెంచడం కంటే, పెరగకూడని దిక్కులు పెరగకుండా నిరోధించటమే' ఈ పద్ధతి ముఖ్య లక్ష్యం. కానీ క్రమంగా ఈశాన్యం పెరగడం ప్రాముఖ్యం పెరిగింది. ఒక క్షేత్రానికి ఎంత ఈశాన్యం పెరిగితే అంత మంచిదన్న అభిప్రాయం బలపడుతూ వస్తున్నది. అంతేగానీ ఒక స్థలం/గృహం ఎంత వైశాల్యం కలిగివున్నప్పటికీ ఈశాన్యం కొన్ని అంగుళాలు పెరిగి ఉంటే చాలు.

పధ్నాలుగు లోకాలంటే?

బి.ప్రసాద్, కోదాడ

ప్రశ్న: ఆకాశ గుణమయిన శబ్దం ఏడేడు పధ్నాలుగు లోకాలకు విస్తరించి వున్నదని మీరు చెప్పారు. ఆ లోకాలు ఏమిటి? వీటి పేర్లేంటి? శబ్దం ఎలా విస్తరింపబడింది? వివరించగలరు.

జవాబు: విశ్వంలో భూలోకానికి కింద వున్న లోకాలను 'అధోలోకము' అంటారు. అవి ఏడు: 1) అతలము 2) వితలము 3) సుతలము 4) తలాతలము 5) రసాతలము 6) మహాతలము 7) పాతాళము. భూమి, ఆపై వున్న ఆ లోకాలను 'ఊర్ధ్వలోకము' లంటారు. ఇవి ఏడు:1) భూలోకం 2) భువర్లోకం 3) స్వర్గలోకం 4) మహాలోకం 5) జనలోకం 6) తపోలోకం 7) సత్యలోకం. ఇవి ఏడేడు(ఏడు+ఏడు) పధ్నాలుగు లోకాలు. వీటినే 'చతుర్దశ భువనములు' అంటారు. 'అ' కార 'ఉ' కార 'మ' కారములతో కూడిన 'ఓం'కార శబ్దమయిన 'ప్రణవనాదం' చతుర్దశ భువనముల పర్యంతం విస్తరించిన తీరును మన పురాణ గ్రంథాలలో పేర్కొన్నారు.

ఇల్లు అమ్ముడు పోవడం లేదు..

సి.సుకధ, కాకునూరు

ప్రశ్న: పడమర వీధి గల ఈ స్థలంలో తూర్పు భాగంలో ఇల్లు కట్టుకున్నాను. మిగతా సగం, పశ్చిమ రోడ్డు భాగం అమునమదామని నిర్ణయించుకున్నాను. ఆ స్థలం మీద అప్పులు కూడా చేసాను. రెండు సంవత్సరాలు అవుతోంది. ఇల్లు అమ్ముడు పోవడం లేదు. చుట్టుపక్కల ఇండ్లు, చక్కని పరిసరాలు, ఊరి మధ్యలో ఉన్నది. అడిగినవారు మరీ తక్కువ ధరకు అడుగుతున్నారు. 'మళ్లీ వస్తాం' అని చెప్పి రావడం లేదు. పరిష్కారం చెప్పగలరు.

జవాబు: స్వరూపరీత్యా ఇది పశ్చిమ వాయువ్యం పెరిగిన స్థలం. అధికమైన జనాదరణను కలిగించే స్థలం. మంచిది. రాజకీయ నాయకులకు కలిసి వచ్చే స్థలం, అమనమదగిన స్థలం కాదు. కానీ ఈ స్థలంలో తూర్పులో ఇల్లు కట్టి పడమర ఖాళీగా వదిలేయటం వలన వాస్తు దోషం ఏర్పడింది. అందువల్ల మీకు ఆర్థిక ఇబ్బందులు కలుగుతున్నాయి. మొత్తం స్థలానికి నైరుతి భాగంలో పడమర, దక్షిణ హద్దులనానుకుని 10x10 అడుగుల గది నిర్మాణం గావించండి. ఒక మెట్టు ఎక్కి గదిలోకి వెళ్లేలా ఉండాలి. ఉత్తర వాలుగా రేకులు వేయించండి. ఇల్లు అమ్ముడయ్యే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.

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

వాస్తువార్త

పూర్తి పేరు : ....

పుట్టిన తేది : ....

జన్మ నక్షత్రం: ....తల్లి పేరు: ....

చిరునామా:..

దుర్గమ్మ కొలువైనది ఇక్కడేనట!

సరైన సమాచారం అందుబాటులో లేకపోవడం వల్ల కొన్ని దేవాలయాలు వెలుగులోకి రావడం లేదు. అలాంటి ఒక ఆలయం విజయవాడ నగరం నడిబొడ్డున ఉన్నది అంటే ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. ఇంద్రకీలాద్రి మీద కొలువై ఉన్న అమ్మలగన్న అమ్మ శ్రీ కనకదుర్గమ్మ మొదట ఇక్కడే కొలువై ఉండేదన్నది క్షేత్ర పురాణం. గుంటూరు నుండి వస్తున్నప్పుడు వారధి మీద నుండి ఎదురుగా చూడండి.. ఈసారి ఎత్తైన కొండ మీదకు వెళ్లే దారి పైన ఆలయం కనపడతాయి. అదే శ్రీ దుర్గాభవానీ దేవి కొలువైన ధనకొండ.

ఒకప్పుడు మొఘల్ రాజు విడిది చేసిన ప్రదేశం కావడం వలన దీనిని మొఘల్రాజపురం అనిపిలుస్తారు. ఒకానొక సమయంలో ఊరికి దూరమేమో కానీ నేడు ప్రధాన వ్యాపార, విద్యాసంస్థల, గృహాల సముదాయంతో నిండి ఉంటుంది మొఘల్రాజపురం. సరిగ్గా అక్కడే ఎత్తైన ధనకొండ మీద శ్రీ దుర్గాభవాని కొలువైన వృత్తాంతం ఏమిటో తెలుసుకొందాం.

క్షేత్రగాథ

సుమారు రెండు వందల సంవత్సరాలకు పూర్వం ఇదంతా అటవీ ప్రాంతం. పశువుల కాపర్లు తమ పశువులను మేత కోసం కొండ పరిసర ప్రాంతాలకు తీసుకొని వెళ్లేవారట. ఎంత జాగ్రత్తగా చూసుకున్నా కూడా పశువులు ఇటూ అటూ వెళుతుంటాయి కదా! అలా కొన్ని పశువులు కొండ పైభాగానికి వెళ్లి పోయాయట. వాటిని కాచే బాలుడు వెతుక్కుంటూ తాను కూడా పైకి వెళ్ళాడట. ప్రస్తుతం అమ్మవారు కొలువై ఉన్న గుహ ప్రాంతానికి వెళ్లేసరికి అతనికి కాలి గజ్జెల శబ్దం వినిపించిందట. ఎవరూ కనపడలేదు. కానీ శబ్దం మాత్రం ఆగకుండా ఎవరో అక్కడ సంచరిస్తున్నట్లుగా వస్తూనే ఉన్నది.

దాంతో భయపడిన బాలుడు పశువులను తోలుకొని వెనక్కి వెళ్ళిపోయాడు. ఇలా పశువులు పైకి వెళ్లడం, వాటిని వెతుకుతూ బాలుడు వెళ్తుండడం కొన్ని రోజులు జరిగాయి.

ప్రతిరోజు కాలి అందెలా శబ్దం వినిపించేది కానీ ఎవరూ కనిపించేవారు కాదు. ఒక రోజున అదేవిధంగా పైకి వెళ్లిన బాలునికి గుహ వద్ద ఒక మహిళ కనపడిందట. ఆమె ఎవరో తెలియకపోయినా ఆమెకు నమస్కరించాడు బాలుడు.

బాలుడిని ఆమె ఆశీర్వదించి "నీకు కొండా, బంగారాన్ని ఇస్తాను. వాటిని తీసుకొని వెనక్కి తిరిగి చూడకుండా ఇంటికి పో!" అని ఓ సంచినిండా స్వర్ణాన్ని ఇచ్చిందట.

బాలుడు బంగారు మూట తీసుకొని కిందకి వెళుతూ కుతూహలం ఆపుకోలేక వెనక్కి తిరిగి చూశాడట. అప్పటివరకు కనిపించిన స్త్రీమూర్తి గుహలో శిలగా మారిపోయిందిట.

ఇల్లు చేరిన బాలుడు బంగారాన్ని చూపించి తల్లితండ్రులకు విషయాన్ని తెలియజేశాడు.

అందరూ కలిసి పైకి వెళ్లి చూడగా గుహలో శ్రీచక్ర రూపంలో అమ్మవారు దర్శనమిచ్చినట్లు కథనం. రూపం లేకపోయినా శ్రీచక్రంలో అమ్మవారి రూపం కళ్లు, పాదాలు స్పష్టంగా కనిపించాయి. అప్పటి నుండి గ్రామస్థులు ప్రతి దసరాకు జాతర నిర్వహించి, అమ్మవారికి పూజలు చేసేవారట. ఆ సమయంలో ఆలయానికి వెళ్లడానికి సరైన దారి ఉండేది కాదట. 1987వ సంవత్సరంలో స్థానిక భక్తులు, కొందరు యువకులు కలిసి దారి ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలుస్తోంది.

అసలు స్థానం

శ్రీ దుర్గా భవాని దేవి ఇక్కడ శిలా రూపం ధరించడానికి ముందుగానే ఇక్కడి నుండి ఇంద్రకీలాద్రికి వెళ్లిపోయారని ఆలయ గాథ తెలియజేస్తోంది. కానీ నేటికి గజ్జెల చప్పుడు ఆలయ పరిసరాలలో వినిపిస్తుంది అని అంటారు. ఇంద్రకీలాద్రి మీద శ్రీ కనకదుర్గాదేవి సౌమ్య రూపిణి. కానీ ధనకొండ మీద ఉగ్ర రూపం. ఆమెను శాంతింపచేయడానికి విశేష అర్చనలు జరుపుతారు. అమ్మ భక్తసులభురాలు. కోరిన కోర్కెలు తీర్చే కొంగు బంగారం. మెట్ల మార్గం ఏర్పడిన తరువాత అమ్మవారి దర్శనానికి వచ్చే సంఖ్య పెరగసాగింది. గతంలో శుక్ర, ఆదివారాలలో పెద్ద సంఖ్యలో వచ్చి అమ్మవారిని పూజించుకొని పొంగలి వండి నివేదన చేసేవారు. నేడు ప్రతిరోజూ పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు వస్తున్నారు.

ఆలయ విశేషాలు

పర్వత పాదాల నుండి మెట్ల మార్గం ఉన్నది. మొక్కుబడి అంటే మెట్లకు పసుపు-కుంకుమ పెట్టాలనుకున్న భక్తులు ఆ మార్గంలో వస్తారు. మెట్లు నిటారుగా ఉంటాయి. సాధారణ భక్తులు కొండ సగం వరకూ మోటార్ సైకిల్ మీద లేదా ఆటోలో చేరుకోవచ్చు.

ఆలయదర్శనం

అక్కడి నుండి కొన్ని మెట్లు ఎక్కితే అక్కడ శ్రీ గణపతి, శ్రీవల్లీ దేవసేన సమేత శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య స్వామి ఆలయం వస్తుంది. ఆదిదంపతుల కుమారులకు ప్రణమిల్లి ముందుకు కదిలితే తొమ్మిది మలుపుల దారి ప్రధాన ఆలయానికి దారి తీస్తుంది. తొలి మలుపు దగ్గర స్వాగత తోరణం, శ్రీ గణపతి శ్రీ కుమార స్వామి ఉంటారు.

ప్రతి మలుపు దగ్గర అమ్మవారి వివిధ రూపాలైన శ్రీ త్రిపుర సుందరి దేవి, శ్రీ రేణుకాదేవి, శ్రీ గాయత్రీ దేవి, శ్రీ దుర్గా దేవి, శ్రీ లక్ష్మీ దేవి, శ్రీ మహిసాసుర మర్ధిని, శ్రీ సరస్వతి దేవి విగ్రహాలను ఉంచారు.

తొమ్మిదవ మలుపు దగ్గర శ్రీ అభయ ఆంజనేయ స్వామి దక్షిణాముఖునిగా దర్శనమిస్తారు. పక్కనే నాగదేవతల సన్నిధి. సహజంగా కొండ ఎక్కేటప్పుడు ఆయాసపడటం, కాళ్ళు నొప్పులు పుట్టడం జరుగుతాయి. కానీ ఇక్కడ నిర్మించిన మార్గం అలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా వృద్ధులు, భారీకాయులు కూడా సులభంగా ఎక్కే విధంగా ఉంటుంది.

కొండను తొలిచి గుహాలయానికి ముఖమండపం నిర్మించారు. ఆలయ విమానశిఖరం, కలశ స్థాపన కూడా చేశారు. గర్భాలయంలో శ్రీ చక్ర రూపంలో అమ్మవారు దర్శనమిస్తారు. పూజలకు, అలంకారాలకు వీలుగా శ్రీ దుర్గా భవానీ విగ్రహాన్ని ప్రతిష్టించడం జరిగింది. అన్ని పూజలు ఆ విగ్రహానికే జరుగుతున్నాయి.

గర్భాలయానికి ఇరుపక్కలా రెండు విగ్రహాలను ఏర్పాటు చేశారు. గర్భాలయానికి వెలుపల ధ్వజస్థంభం, పక్కనే అమ్మవారి సింహ వాహనం కనిపిస్తాయి. ఆలయానికి వెలుపల భక్తులు కూర్చోవడానికి వీలుగా విశాలమైన మండపాలను నిర్మించారు. దసరా ఉత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహిస్తారు. మంగళ, శుక్ర, ఆదివారాలలో పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు వచ్చే ఈ ఆలయం ఉదయం ఏడు గంటల నుండి మధ్యాహ్నం పన్నెండున్నర వరకు తిరిగి సాయంత్రం అయిదు గంటల నుండి ఏడు గంటల వరకు మాత్రమే తెరిచి ఉంటుంది.

ముఖ్యంగా అమ్మవారు ఐదోతనాన్ని కాపాడే దేవతగా, సంతానాన్ని ప్రసాదించే అమ్మగా, ప్రమాదాల బారి నుండి కాపాడే తల్లిగా ప్రసిద్ధి. పర్వత పైభాగం నుండి చూస్తే విజయవాడ నగరం దూరంగా ప్రవహిస్తున్న కృష్ణా నది మనోహరంగా కనిపిస్తాయి. ఆలయంలో ప్రతి శుక్రవారం, ఆదివారం భక్తులకు అన్నప్రసాద వితరణ సేకరించిన విధుల ద్వారా ఏర్పాటు చేశారు. చిత్రమైన విషయం

ఏమిటంటే ఆది దంపతులది అర్ధనారీశ్వర ఏకరూపం. అమ్మవారితో పాటు అయ్యవారు కూడా కొలువై ఉంటారు ప్రతి క్షేత్రంలో! కానీ ఇక్కడ లింగరాజు ఉండరు.

కొండ కింద కొద్ది దూరంలో మొఘల్రాజపురం శివాలయంగా పిలవబడే శ్రీ గంగా పార్వతీ సమేత శ్రీ శంభులింగేశ్వర స్వామి ఆలయం ఉంటుంది. స్వామివారు బ్రహ్మ సూత్రం కలిగిన పెద్ద లింగ రూపంలో దర్శనమిస్తారు. పైన ఉన్న ఆలయానికి కింద ఉన్న ఆలయానికి క్షేత్రపాలకుడు రుద్రాంశ సంభూతుడైన శ్రీ ఆంజనేయుడు.

మొఘల్రాజపురంలో తప్పక చూడవలసినవి ఇక్కడ ఉన్న గుహాలయాలు.

మొఘల్రాజపురం గుహలుగా పిలవబడే ఇవి మూడు భాగాలుగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా ఆరు లేక ఏడవ శతాబ్దంలో కొన్ని విష్ణుకుండిన వంశ పాలకుల పాలనా కాలంలో మిగిలినవి. ఇవి తూర్పు చాళుక్య రాజుల పరిపాలనలో నిర్మించబడినట్లుగా చరిత్రకారులు నిర్ధారించారు. వారు వీటిని జైన సన్యాసులు నివాసముండటానికి నిర్మించారని చెబుతారు.

ఈ రెండు రాజ వంశాలవారు బౌద్ధ, జైన మతాలను ఆదరించారు. ప్రస్తుతం పురావస్తు శాఖవారి నిర్వహణలో ఉన్న ఈ గుహలు తప్పక చూడవలసినవి. ధనకొండ శ్రీ కనక దుర్గమ్మ యంత్ర రూపం దర్శించుకున్న భక్తులు తప్పనిసరిగా ఇంద్రకీలాద్రి మీద కొలువు తీరిన శ్రీ కనకదుర్గను సైతం దర్శించుకొంటారు.

శ్రీ మాత్రే నమః

– ఇలపావులూరి వెంకటేశ్వర్లు

రచనలకు ఆహ్వానం

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

sunmagvaartha@gmail.com

మానవ నేస్తాలు 'డాల్ఫిన్లు'

సముద్రంలో నివసించే క్షీరదాలలో అతి ముఖ్యమైనవి డాల్ఫిన్లు. ఇవి చాలా తెలివైనవిగా, స్నేహపూర్వకంగా మానవులతో ఆడుకోగలవని ప్రసిద్ధి చెందాయి. అందువల్ల వీటిని మానవ నేస్తాలు అని పిలుస్తారు. డాల్ఫిన్లు డెల్ఫినిడే కుటుంబానికి చెందినవి. ఇందులో దాదాపు నలభై జాతులు ఉన్నాయి. బాటిల్‌నోస్ డాల్ఫిన్, స్పిన్నర్ డాల్ఫిన్, కామన్ డాల్ఫిన్ ఇత్యాదివి సాధారణ జాతులు. డాల్ఫిన్లు ప్రపంచవ్యాప్తంగా సముద్రాలు, కొన్ని జాతులు మంచినీటి నదుల్లో కూడా కనిపిస్తాయి.

డాల్ఫిన్ ప్రత్యేకతలు

డాల్ఫిన్లు అనేక ప్రత్యేకతలను కలిగి ఉన్నాయి. ఇవి చేపల్లా మొప్పలతో కాకుండా ఊపిరితిత్తులతో గాలి పీల్చుకుంటాయి. అవి నీటి ఉపరితలంపైకి వచ్చి శ్వాస తీసుకుంటాయి. ఇవి పిల్లలకు జన్మనిస్తాయి, వాటికి పాలిచ్చి పెంచుతాయి. డాల్ఫిన్లను సముద్రంలో ఉన్న అత్యంత తెలివైన జంతువులలో ఒకటిగా పరిగణిస్తారు. అవి సంక్లిష్ట సమస్యలను పరిష్కరించగలవు, నేర్చుకోగలవు. ఒకదానితో ఒకటి సంభాషించగలవు. డాల్ఫిన్లకు మంచి వినికిడి శక్తి ఉంటుంది. అవి శబ్ద తరంగాలను విడుదల చేసి, తిరిగి వచ్చిన ప్రతిధ్వనులను వినడం ద్వారా తమ చుట్టూ ఉన్న వస్తువులను, ఆహారాన్ని గుర్తించగలవు. దీన్నే ఎకోలొకేషన్ అంటారు. డాల్ఫిన్లు గుంపులుగా జీవిస్తాయి. సమూహాలుగానే కలిసి వేటాడుతాయి. కొన్నిసార్లు వెయ్యికి పైగా డాల్ఫిన్లు ఉన్న పెద్ద గుంపులు కూడా కనిపిస్తాయి. ఒకదానికొకటి రక్షణ కల్పించుకుంటాయి. కలిసి ఆడతాయి. ఇవి మనుషులతో స్నేహపూర్వకంగా, సరదాగా ఉంటాయని పేరు పొందాయి. వాటి శరీరాకృతి సముద్ర జలాల్లో వేగంగా కదలడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఇవి గంటకు 20 మైళ్ల వేగంతో ఈత కొట్టగలవు. వేగంగా కదిలే చేపలతో పాటు సముద్రంలో లభించే ఆహారాన్ని పట్టుకోవడానికి వాటి శంఖాకారపు దంతాలు చాలా ఉపయోగపడతాయి.

డాల్ఫిన్లు వెచ్చని రక్తం కలిగిన జంతువులు. అంటే అవి నీటి ఉష్ణోగ్రతతో సంబంధం లేకుండా తమ శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించుకుంటాయి. డాల్ఫిన్లు ఒకదానితో ఒకటి విజిల్స్, క్లిక్స్, శారీరక కదలికల ద్వారా సంభాషించుకుంటాయి. డాల్ఫిన్లు సముద్ర పర్యావరణ వ్యవస్థలో చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. వాటి తెలివితేటలు, స్నేహపూర్వక స్వభావం కారణంగా మానవులకు అవి చాలా ఆసక్తికరమైన జీవులుగా మారాయి.

డాల్ఫిన్ల లక్షణాలు

డాల్ఫిన్లు క్షీ రదాల జాతికి చెందినవి. అవి గాలి పీల్చుకోవడానికి నీటి పైకి రావాలి. ఇవి బ్లోహోల్స్ అనే ప్రత్యేక నిర్మాణాల ద్వారా గాలిని పీల్చుకుంటాయి. డాల్ఫిన్లు ఒక కన్ను తెరిచి నిద్రిస్తాయి, చాలా తెలివైనవి. వాటికి స్వీయ అవగాహన ఉంటుంది. మానవుల మాదిరిగానే డాల్ఫిన్లు కూడా వ్యక్తిత్వ లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తాయి. వాటి ఆహారం ప్రధానంగా చేపలు. కొన్ని జాతుల డాల్ఫిన్లు ఆక్టోపస్లు, రొయ్యలు, ఇతర సముద్ర ఆకశేరుకాలు, చిన్న సముద్ర క్షీరదాలు, పక్షులను కూడా తింటాయి. నదులలో నివసించే డాల్ఫిన్లు రొయ్యలు, చిన్న నదీ చేపలను కూడా తింటాయి. ఇవి ఆహారాన్ని వేటాడేందుకు పలు రకాల వ్యూహాలను ఉపయోగిస్తాయి. వీటిలో చేపలను గుంపులను చుట్టుముట్టి వాటిని చిన్న సమూహాలుగా చేసే 'హెర్డింగ్' వ్యూహం ప్రధానమైనది.

సంతానోత్పత్తి

డాల్ఫిన్లు ప్రత్యక్షంగా పిల్లలకు జన్మనిస్తాయి. సంతానోత్పత్తి వయస్సు, జాతిని బట్టి మారుతుంది. గర్భధారణ కాలం సుమారు 11 నుండి 12 నెలలు ఉంటుంది. సాధారణంగా ఒకే దూడకు జన్మనిస్తాయి. కవలలు చాలా అరుదుగా పుడతాయి. జన్మించిన కొద్దిసేపటికే పిల్లలు ఈత కొట్టగలవు. తల్లి డాల్ఫిన్ శిశువును ఒకటి నుండి రెండు సంవత్సరాలు పాలిచ్చి పెంచుతుంది. వాటికి ఆ తరువాత వేటాడటం, వేటాడే జంతువుల నుండి తప్పించుకోవడం నేర్పిస్తాయి. డాల్ఫిన్లకు సుదీర్ఘమైన సంతానోత్పత్తి కాలం ఉంటుంది. ఆడ డాల్ఫిన్లు 30 నుండి 40 సంవత్సరాల వరకు పిల్లలకు జన్మనివ్వగలవు. డాల్ఫిన్ల ఆయుర్దాయం జాతిని బట్టి మారుతుంది. ఇవి 30 నుండి 50 సంవత్సరాల వరకు జీవిస్తాయి. బాటిల్‌నోస్ డాల్ఫిన్లు వంటి కొన్ని జాతులు 60 సంవత్సరాల వరకు జీవిస్తాయి. విన్యాసాలు చేయించడానికి బంధించిన డాల్ఫిన్లకు ఆయుర్దాయం తక్కువగా ఉంటుంది

డాల్ఫిన్లు ఎక్కువగా కనిపించే దేశాలు

డాల్ఫిన్లు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా దాదాపు అన్ని మహాసముద్రాలలో, కొన్ని నదులలో కూడా నివసిస్తాయి. ఇవి ప్రధానంగా వెచ్చని, సమశీతోష్ణ జలాలను ఇష్టపడతాయి. కానీ కొన్ని జాతులు చల్లని నీటిలో కూడా ఉంటాయి.

పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో జపాన్ నుండి ఆస్ట్రేలియా వరకు దక్షిణ కాలిఫోర్నియా నుండి చిలీ వరకు విస్తరించి ఉన్నాయి. అట్లాంటిక్ మహాసముద్రంలో నోవా స్కోటియా నుండి పటగోనియా వరకు, నార్వే నుండి దక్షిణ ఆఫ్రికా కొన వరకు ఉంటాయి. యునైటెడ్ స్టేట్స్ తీర ప్రాంతంలో (కేప్ కాడ్ నుండి గల్ఫ్ ఆఫ్ మెక్సికో వరకు) బాటిల్నోస్ డాల్ఫిన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. హిందూ మహాసముద్రంలో ఇండోనేషియా నుండి ఆస్ట్రేలియా, దక్షిణ ఆఫ్రికా వరకు, అలాగే ఎర్ర సముద్రంలో కూడా కనిపిస్తాయి. అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలలోని హవాయి, ఫ్లోరిడా, కాలిఫోర్నియా వంటి తీర ప్రాంతాలలో బాటిల్‌నోస్ డాల్ఫిన్లు కనిపిస్తుంటాయి. దక్షిణ అమెరికాలోని అమెజాన్ నదిలో 'పింక్ రివర్ డాల్ఫిన్' వంటి జాతులు ఉన్నాయి. ఆస్ట్రేలియాలోని గ్రేట్ బారియర్ రీఫ్ సమీపంలో ఇండో పసిఫిక్ హంప్ బ్యాక్ డాల్ఫిన్లు కనిపిస్తాయి. భారతదేశంలో గంగా నదిలో సౌత్ ఏషియన్ రివర్ డాల్ఫిన్లు కనిపిస్తాయి. గంగా, బ్రహ్మపుత్ర, సింధూ నదులు, వాటి ఉపనదులతో పాటు అరేబియా సముద్రం, బంగాళాఖాతంలో సముద్ర డాల్ఫిన్లు కానవస్తాయి. ఆగ్నేయాసియా ప్రాంతంలోని నదులు, తీరప్రాంత జలాలలో ఇరావడ్డీ డాల్ఫిన్లు కనిపిస్తాయి. బ్రెజిల్‌లోని అమెజాన్ నదిలో అమెజాన్ రివర్ డాల్ఫిన్లు చూడవచ్చు. జపాన్‌లో పసిఫిక్ మహాసముద్రం పలురకాల డాల్ఫిన్ జాతులకు ఆవాసంగా విరాజిల్లుతోంది. హెక్టర్స్ డాల్ఫిన్ అనేది ప్రపంచంలో అతి చిన్న డాల్ఫిన్ జాతి, ఇవి న్యూజిలాండ్ సముద్ర తీరంలో కనిపిస్తుంది.

డాల్ఫినేరియంలు

ప్రపంచవ్యాప్తంగా డాల్ఫిన్లతో సర్కస్లు చేయించే అనేక సంస్థలు ఉన్నాయి. వీటిని డాల్ఫినేరియంలు అంటారు. డాల్ఫిన్ సర్కస్‌లు, డాల్ఫిన్ షోలు, ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రదేశాలలో ఉన్నాయి. అయితే ఈ షోలు జంతు సంక్షేమంపై ఆందోళనల కారణంగా కొన్ని దేశాలలో వివాదాస్పదంగా ఉన్నాయి. డాల్ఫిన్ సర్కస్‌లు సాధారణంగా డాల్ఫిన్లను ఉపయోగించి ప్రదర్శనలు ఇచ్చే అక్వేరియంలు, సముద్ర ఉద్యానవనాలు, థీమ్ పార్కులలో జరుగుతాయి, అమెరికాలో చాలా డాల్ఫినేరియంలు ఉన్నాయి, ముఖ్యంగా ఫ్లోరిడా, కాలిఫోర్నియా, టెక్సాస్ వంటి రాష్ట్రాల్లో ఇవి నెలకొని ఉన్నాయి. సీవరల్డ్ అనే సంస్థ ఒర్లాండో (ఫ్లోరిడా), శాన్ డియాగో (కాలిఫోర్నియా), శాన్ ఆంటోనియో (టెక్సాస్) ప్రాంతాల్లో విస్తరించింది. డాల్ఫిన్ రీసెర్చ్ సెంటర్ ఫ్లోరిడా కీస్‌లోను, క్లియర్‌వాటర్ మెరైన్ అక్వేరియం, మయామి సీక్వేరియం సంస్థలు ఫ్లోరిడాలోను, బ్రూక్‌ఫీల్డ్ జూ సంస్థ ఇల్లినాయిస్ నందు, ఇంకా డాల్ఫిన్లతో విన్యాసాలు చేయించే అనేక డాల్ఫినారిస్ వంటి సంస్థలు మెక్సికోలోని క్యాన్‌కున్, కోజుమెల్, రివేరా మాయాలో ఉన్నాయి. దుబాయ్‌లోని డాల్ఫిన్ బే, ఆస్ట్రేలియాలోని మన్‌కీ మియా, కాఫ్స్ హార్బర్‌లోని డాల్ఫిన్ మెరైన్ కన్జర్వేషన్ పార్క్ క్వీన్స్ ల్యాండ్‌లోని టంగలూమా ఐలాండ్ రిసార్ట్, జపాన్లోని అడ్వెంచర్ వరల్డ్, ఒకినోవా చురౌమి అక్వేరియం, కమోగావా సీ వరల్డ్ ముఖ్యమైనవి.

యూరప్‌లో సుమారు అరవై డాల్ఫినేరియంలు ఉన్నాయి. నెదర్లాండ్స్‌లోని డాల్ఫినేరియం హార్డర్‌విక్, స్పెయిన్‌లోని మరిన్‌ల్యాండ్ మల్లోర్కా, స్వీడన్‌లోని కొల్మార్డెన్ వైల్డ్‌లైఫ్ పార్క్ బల్గేరియాకు చెందిన వార్నాలో ఫెస్టా డాల్ఫినేరియం, సింగపూర్‌లోని డాల్ఫిన్ ఐలాండ్, రిసార్ట్స్ వరల్డ్ సెంటియోసా, థాయిలాండ్‌లోని పటాయ డాల్ఫినేరియం.. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే అనేక దేశాల్లో డాల్ఫిన్లతో షోలు నిర్వహిస్తున్నారు.

కాలుష్యం, అధిక వేట, ఆవాస నష్టం వల్ల కొన్ని జాతుల డాల్ఫిన్లు అంతరించే ప్రమాదంలో ఉన్నాయి. అన్ని డాల్ఫిన్ జాతులు అన్ని ప్రాంతాలలో ఉండవు. వాటి ఆవాసాలు జాతిని బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. ప్లాస్టిక్ కాలుష్యం, రసాయన వ్యర్థాలు సముద్ర జీవవ్యవస్థను నాశనం చేస్తున్నాయి. కొన్ని ప్రాంతాల్లో డాల్ఫిన్లను మాంసం, నూనె, ఇతర ఉపయోగాల కోసం వేటాడుతారు. సముద్ర ఉష్ణోగ్రతలు పెరగడం, ఆమ్లీకరణం, సముద్ర మట్టాలు పెరగడం వంటివి డాల్ఫిన్ల ఆవాస వ్యవస్థను మార్చివేస్తున్నాయి. డాల్ఫిన్లను కాపాడుకోవడానికి కొన్ని చర్యలు చేపట్టి వాటిని కచ్చితంగా అమలు పరచాలి.

ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని తగ్గించడం, సముద్రంలో వ్యర్థాలను పారవేయకుండా చూడడం, రసాయన కాలుష్యాన్ని నియంత్రించడం చేయాలి. డాల్ఫిన్ల వేటను నిషేధించే కఠిన చట్టాలను అమలు చేయడం, అక్రమ వేటను అరికట్టడానికి చర్యలు తీసుకోవాలి, డ్రోన్లు, శాటిలైట్, ట్రాకింగ్ మొదలైన సాంకేతిక పద్ధతులను ఉపయోగించి డాల్ఫిన్ల కదలికలను పర్యవేక్షించాలి. ప్రపంచ ప్రజలంతా కలిసి సముద్ర, నదీ పర్యావరణ వ్యవస్థలను కాపాడడం ద్వారా డాల్ఫిన్లను అంతరించకుండా రక్షించవచ్చు.

- షేక్ అబ్దుల్ హకీం జాని

7 సెప్టెంబరు, 2025 నుండి 13 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 రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారస్తులకి కాలము అనుకూలంగా ఉంది. క్రితం తీసుకున్న రుణాలను చెల్లించ గలిగే విధంగా కొన్ని నిర్ణయాలను అమలుపరుస్తారు. అష్టమూలిక తైలంతో లక్ష్మి తామర వత్తులతో దీపారాధన చేయండి. ఆదాయాన్ని సమకూర్చుకోగలుగుతారు నూతన విద్యల పట్ల ఆకర్షితులవుతారు. నూతన ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు కలిసి వస్తాయి. వివాహాది విషయ వ్యవహారాలు ముడిబడతాయి.

వృషభం

ఈ వారం మెకానిక్, టైలరింగ్ వారికి కాలం అనుకూలంగా ఉంది. వస్త్ర వ్యాపారస్తులకి కాలం అనుకూలంగా ఉంది. వ్యాపారాన్ని విస్తరింప చేయడం కోసం చేసే ప్రయత్నాలు సఫలీకృతం అవుతాయి. వ్యాపార నిమిత్తం ఒక షాపుని లేదా గోడౌన్‌ని లీజు పూర్వకంగా తీసుకునే ఆలోచనలు ఉపకరిస్తాయి. ఓం నమశ్శివాయ వత్తులతో అష్టమూలికా తైలంతో నిత్య దీపారాధన చేయండి.

మిథునం

ఈ వారం బ్యూటీ పార్లర్ వ్యాపారస్తులకు, టైలరింగ్ వ్యాపారస్తులకు, కాలం అనుకూలంగా ఉంది. మంచి ఆదాయాన్ని అందుకో గలుగుతారు. తాత్కాలిక వ్యాపారాలను ప్రారంభిస్తారు. సహాయం కోరిన స్నేహితులకు సన్నిహితులకు సహాయాన్ని అందిస్తారు. వాళ్ళకి కావాల్సిన కొన్ని పరికరాలు మిషన్ కొనుగోలు చేసి ఇవ్వడం అనేది జరుగుతుంది. పూజల్లో నాగ సింధూరం కుంకుమను ఉపయోగించండి.

కర్కాటకం

ఈ వారం వాహన సంబంధమైన క్రయవిక్రయాలు అనుకూలిస్తాయి. కోర్టు వ్యవహారాధి తీర్పులు అనివార్యంగా పరిణమిస్తాయి. కలిసి ఉండాలని ఆలోచనలు ఉన్నప్పటికీ కొంతమంది ఒత్తిడి ద్వారా కోర్టుని ఆశ్రయించి విడబడవలసిన పరిస్థితులు సంభవిస్తాయి. సిద్ధ గంధంతో శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామి వారికి అర్చన జరిపించండి. ప్రేమ వివాహాల పట్ల ఆకర్షితులవుతారు.

సింహం

ఈ వారం కొన్ని సందర్భాలలో ఒక కార్యక్రమం నిమిత్తం మీ మీద ఒత్తిడి మరింతగా పెరగడం మీకు ఇష్టం లేని పనులు చేయాలనే విధంగా వాళ్ళ ప్రవర్తన ఉండవచ్చు. నూతన వస్తువులు విలువైన వస్త్రాలు విషయంలో జాగ్రత్తలు అవసరం. నూతన విద్యావకాశాలు కోసం చేసే ప్రయత్నాలు కలిసి వస్తాయి. పసుపు వత్తులతో అష్టమూలికా తైలంతో నిత్య దీపారాధన చేయండి.

కన్య

ఈ వారం షేర్ మార్కెట్ స్పెక్యులేషన్‌కు దూరంగా ఉండండి. శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి వారి ఆలయంలో హనుమాన్ సింధూరంతో అర్చన జరిపించి నుదుటన ఈ బొట్టును ధరించండి. అయిన వాళ్ళని ఆదరించాలని ఆలోచనలు మీకు ఉన్నప్పటికీ వాళ్ళు విలువ దక్కించుకోకపోవడం దూరంగా ఉంచడానికి ప్రధానమైన కారణంగా మారుతుంది.

తుల

ఈ వారం స్వల్పమైన అనారోగ్య సమస్యలతో సతమతమవుతారు. కళా సాహిత్యకారులకు మీ ప్రతిభా పాట వాళ్లకు మంచి పేరు అవకాశాలు సన్మాన యోగాలు సన్మానము కలుగుతుంది. ఉద్యోగంలో మార్పులు ఏర్పడతాయి. అరటి నార వత్తులతో అష్టమూలికా తైలంతో దీపారాధన చేయండి. ఇందుమూలంగా ఉద్యోగం మారాలన్న ఆలోచనలు అధికంగా ఉంటాయి.

వృశ్చికం

ఈ వారం వ్యాపార విస్తరణ కోసం వేసే ప్రతి అడుగు మంచి ఫలితాలను అందజేస్తుంది. ఇంట్లో కొంతమంది ఆరోగ్యం బాలేక వైద్యం నిమిత్తం ధనం ఖర్చు అవుతుంది. గోమతి చక్రాలతో లక్ష్మీదేవి అష్టోత్తరాన్ని చదువుతూ అమ్మవారికి పూజ చేయండి. విదేశీ ప్రయత్నాలు విదేశాలలో చదువు కోసం చేసే ప్రయత్నాలు కలిసి వస్తాయి. విదేశాలలో స్థిరత్వం కోసం సొంత ఇంటి కల కోసం చేసే ప్రయత్నాలు అంతంత మాత్రంగా ఉంటాయి.

ధనస్సు

ఈ వారం పలువురి మెప్పుని పొందుతారు. దీర్ఘకాలిక ఆశయాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఈరోజు నుండే నెమ్మదిగా ఆ దిశ వైపు అడుగు వేయాలన్న ఆలోచనలు కలసి వస్తాయి. స్నేహితుల సహాయము అందుకుంటారు. లక్ష్మీ తామరవత్తులతో అష్టమూలిక తైలంతో దీపారాధన చేయండి. కొత్త బాధ్యతలను స్వీకరిస్తారు. ప్రయోజనాలని అందుకుంటారు. రాజకీయాలు ఆకర్షిస్తాయి. పలువురితో పరిచయాలు అందుకు కారణం అవుతుంది.

మకరం

ఈ వారం ప్రయోజనాలు చేయి జారనివ్వకుండా చాల శ్రమిస్తారు. కొత్త ఆర్డర్, ప్రాజెక్టులు సంపాదిస్తారు. మానసిక ప్రశాంతత కోసం ఎదురు చూస్తారు. నూతన స్నేహాలు ఏర్పడతాయి. ప్రయాణాలలో అనూహ్యంగా కొన్ని విషయాలు తెలుస్తాయి. వాహనాలు నడిపేటపుడు జాగ్రత్త వహించండి. ఇతరుల నిర్లక్ష్యానికి మీకు అవస్థగా పడతాము. సౌర కంకణాన్ని ధరించండి ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది.

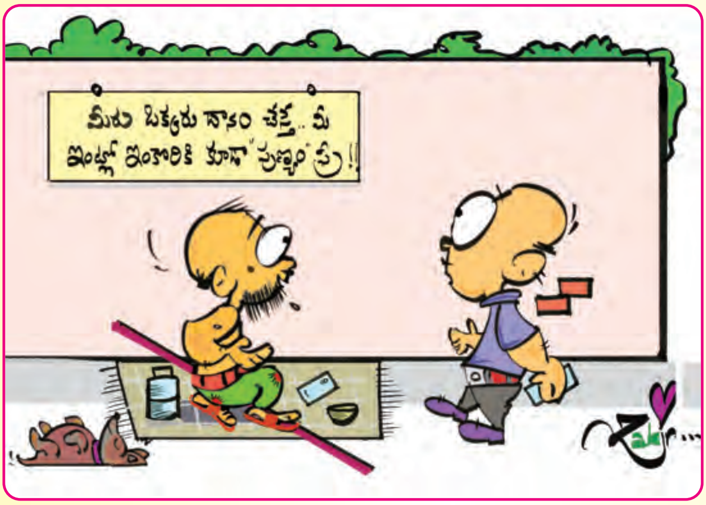
కుంభం

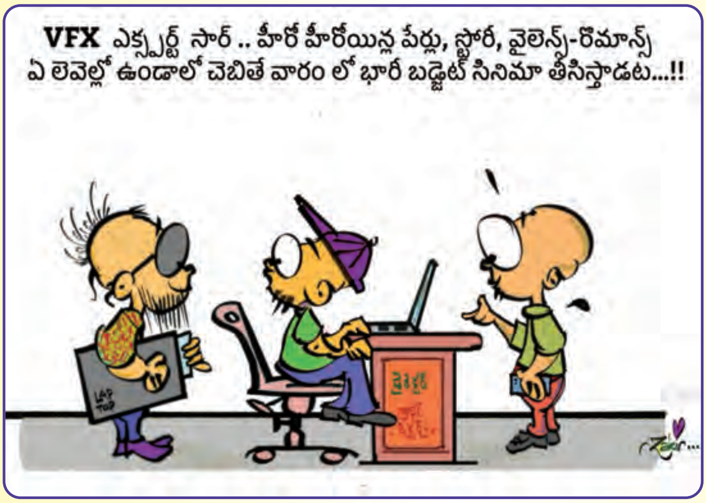
ఈ వారం పలువురి మెప్పును పొందుతారు. దీర్ఘకాలిక ఆశయాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఈరోజు నుంచి నెమ్మదిగా పొదుపు పథకాలు ప్రారంభిస్తారు. స్నేహితుల సహాయము అందుకుంటారు. జీవిత భాగస్వామి పట్ల ప్రేమ అనురాగం కలిగి ఉంటారు. కొత్త బాధ్యతలను స్వీకరిస్తారు. మీ ఇష్టదేవుళ్లకు మహాతీర్థం పొడితో అభిషేకం చేయడండి. ప్రయోజనాలని అందుకుంటారు. వైద్య విద్య పట్ల మక్కువ చూపిస్తారు.

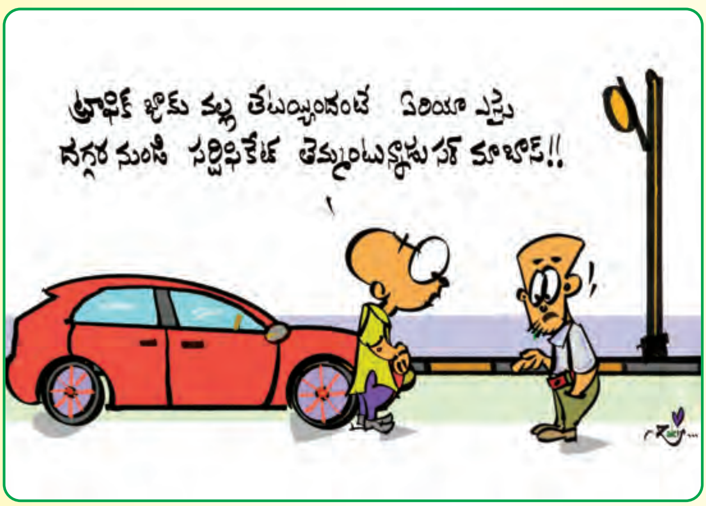
మీనం

ఈ వారం కిందిస్థాయి ఉద్యోగస్తులతో ఎన్నో సమస్యలు ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది. సకాలంలో మీ పని మీరు పూర్తి చేసుకోవడానికి వాళ్ళు సృష్టించే అవరోధాలు అధిగమించలేని విధంగా మారుతాయి. మెడలో కాలభైరవ రూపు ధరించండి. విదేశాలలో పెట్టుబడుల కోసం చేసే ప్రయత్నాలు కలిసి వస్తాయి. విదేశీ ద్రవ్యాన్ని అందుకోగలుగుతారు. చేదోడువాదోడుగా ఉంటారని భావించిన మీ సంతానం మీకు అక్కరకు వస్తారు.

ఈ వారం కార్టూన్స్


మీరు ఒక్కరు దానం చేస్తే.. మీ
ఇంట్లో ఇంకొకరికి కూడా "పుణ్యం" ఫ్రీ!!


VFX ఎక్స్పర్ట్ సార్ .. హీరో హీరోయిన్ల పేర్లు, స్టోరీ, వైలెన్స్-రొమాన్స్
ఏ లెవెల్లో ఉండాలో చెబితే వారం లో భారీ బడ్జెట్ సినిమా తీసిస్తాడట...!!


ట్రాఫిక్ జామ్ కు వల్ల లేటయ్యిందంటే ఏరియా ఎస్సై
దగ్గర నుండి సర్టిఫికేట్ తెమ్మంటున్నాడు సర్ మా బాస్!!

పసిఫిక్ మహాసముద్రంలోని ఒక చిన్న ద్వీపదేశం తువాలు. సముద్ర జీవులతో నిండిన పగడపు దిబ్బలు ఇక్కడి ప్రత్యేక ఆకర్షణ.