తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక
వార్త

ఆదివారం
19 ఏప్రిల్ , 2026

సుస్వర ఝరి

ఆశా లహరి

'విశ్వంభర' జులైలో విడుదల?

మెగా స్టార్ చిరంజీవి నటిస్తున్న సోషియో ఫాంటసీ మూవీ 'విశ్వంభర'. 'బింబిసార' ఫేమ్ మల్లిడి వశిష్ట దర్శకత్వంలో యూవీ క్రియేషన్స్ భారీ బడ్జెట్‌తో ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తోంది.

గతంలో చిరంజీవి నటించిన 'ఇంద్ర' జులైలో విడుదలై రికార్డులు సృష్టించిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడు అదే సెంటిమెంట్‌ను ఫాలో అవుతూ 'విశ్వంభర'ను కూడా జులైలో తీసుకురావాలని యూవీ క్రియేషన్స్ భావిస్తున్నట్లు సమాచారం. చిరంజీవి ఏడు లోకాలకు ప్రయాణించే అద్భుతమైన ఫాంటసీ ఎలిమెంట్స్‌తో పాటు, అన్నాచెల్లెళ్ల సెంటిమెంట్ కూడా ఇందులో హైలైట్‌గా ఉంటుందని తాజా సమాచారం.

ఈ చిత్రంలో చిరంజీవి జోడీగా త్రిష నటిస్తోంది. రెండు దశాబ్దాల తరువాత వీరి కాంబినేషన్ రావడం మరో విశేషం. ఈ సినిమాకి ఆస్కార్ విజేత ఎం.ఎం.కీరవాణి సంగీతం సమకూరుస్తున్నారు.

వశిష్ట తన మొదటి సినిమా 'బింబిసార'తోనే తన సత్తా చాటాడు. ఇప్పుడు చిరంజీవి లాంటి పెద్ద హీరోతో కలిసి ఆయన సృష్టిస్తున్న 'విశ్వంభర' ఏ రేంజ్‌లో ఉంటుందోనని అందరూ ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. 'జగదేక వీరుడు అతిలోక సుందరి', 'అంజి' లాంటి సోషియో ఫాంటసీ చిత్రాల తర్వాత చిరంజీవి నటిస్తున్న చిత్రం కావడంతో అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు.

తారాతీరం

విజయ్ దేవరకొండ కథానాయకుడిగా, టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ రాహుల్ సాంకృత్యన్ దర్శకత్వంలో 'రణబాలి' అనే భారీ పిరియాడిక్ యాక్షన్ డ్రామా తెరకెక్కుతున్న సంగతి తెలిసిందే.

'గీత గోవిందం', 'డియర్ కామ్రేడ్' వంటి సూపర్ హిట్ చిత్రాల తర్వాత విజయ్, రష్మిక కాంబినేషన్‌లో వస్తున్న మూడో సినిమా కావడంతో దీనిపై అంచనాలు ఆకాశాన్ని తాకుతున్నాయి.

వీరిద్దరి ఆన్ స్క్రీన్ కెమిస్ట్రీ మరోసారి ప్రేక్షకులను అలరించడం ఖాయమని ఫ్యాన్స్ భావిస్తున్నారు. ఇప్పటికే 'టాక్సీ వాలా', 'శ్యామ్ సింగరాయ్' వంటి విభిన్నమైన చిత్రాలతో తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న దర్శకుడు రాహుల్ సాంకృత్యన్, ఈసారి ఒక పవర్‌ఫుల్ పీరియాడిక్ కథతో రాబోతున్నారు.

'జయమ్మ'గా రష్మిక మందన్న

రష్మిక మందన్న పుట్టినరోజు సందర్భంగా 'జయమ్మ'గా 'రణబాలి' సినిమా అప్‌డేట్ రావడంతో సినిమాపై అందరిలో మరింత ఆసక్తి పెరిగింది.

ఆదివారం వార్త
19 ఏప్రిల్, 2026

మంచి ముత్యాలు

– మంచి విషయాలను చెవికెక్కించుకుంటే విజయాన్ని దక్కించుకోవటం సులువు. తేలికైన మార్గం.

– ఊహాలోకంలో విహరించేవారికి కష్టాలు కన్నీళ్ల తోబుట్టువులవుతాయి.

కదంబం

'సంఘీ'భావం....5
యుద్ధం నేర్పిన పాఠాలు

కవర్ స్టోరీ..6
సుస్వర ఝరి
ఆశా లహరి

ఈ వారం కవిత్వం.. 11
గొంతు దాటిన పాట

కథ..20
ఆ పాత మధురం

జగన్నాథుని జలక్రీడ-చందనయాత్ర.. 27

ఇంకా...
మొగ్గ
పుస్తక సమీక్ష
వాస్తు
వారఫలం
వగైరా.. వగైరా..

సమాచారం

బ్లాక్ ప్లాస్టిక్ వస్తువులతో..

ప్లాస్టిక్‌కు ఎంత దూరంగా ఉండాలన్నా కొన్ని పరిస్థితుల్లో తప్పటం లేదు ఎవరికైనా. దానికితోడు బ్లాక్ ప్లాస్టిక్ వచ్చి చేరింది. బ్లాక్ ప్లాస్టిక్ వస్తువులను ఉపయోగించేవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలని అంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. ఇప్పుడు చాలా చోట్ల ఫుడ్ డెలివరీ సంస్థలు ఈ బ్లాక్ ప్లాస్టిక్‌నే ఉపయోగిస్తున్నాయి. బ్లాక్ ప్లాస్టిక్‌తో తయారైన స్పూన్లు, ప్లేట్లు మార్కెట్‌లో దండిగా లభిస్తున్నాయి.

అసలు సంగతేమిటంటే– టీవీ, కంప్యూటర్ మొదలైన పరికరాల్లో ఉత్పత్తి అయ్యే వేడితో మంటలు రాకుండా ఫ్లేమ్ రిటార్డడ్ రసాయనాలని వాడుతుంటారు. ఆ పరికరాలు బాగా పాతబడిపోయాక రీసైక్లింగ్ చేసి బ్లాక్ ప్లాస్టిక్‌గా మారుస్తున్నారు. వాటితో చవకైన స్పూన్లు, ప్లేట్లు, ఫుడ్ కంటైనర్లు తయారు చేస్తున్నారు. వీటిపైన పరిశోధనలు జరిపిన డ్యూక్ వర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు వాటిల్లో ఫ్లేమ్ రిటార్డడ్ రసాయనాల అవశేషాలు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. వాటివల్ల హార్మోన్ల విపరీత హెచ్చుతగ్గుల నుంచి క్యాన్సర్ల వరకు వివిధ రకాల ప్రమాదాలు ఉన్నాయని శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. వీటిని ఎలా గుర్తించాలంటే..

సాధారణంగా ఫుడ్ క్వాలిటీ పీపీటీ ప్లాస్టిక్ వివిధ రంగుల్లో పారదర్శకంగా ఉంటే ఇవి నల్లగా మందంగా ఉంటాయి. నాణ్యమైన ప్లాస్టిక్ వస్తువులపైన రీసైక్లింగ్‌కి సంబంధించిన రెజిన్ ముద్రలు ఉంటే వీటిపైన ఉండవు. అదీ తేడా!

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

వంట లేటైంది..

టీచర్: "స్కూల్‌కి రావడం ఎందుకు ఇంత లేట్ అయ్యింది?"

స్టూడెంట్: "మా అమ్మ చికెన్ వండడం లేట్ అయ్యింది.. అందుకే లేట్‌గా వచ్చాను"

టీచర్: "చికెన్ వండడానికి ఇంత టైమ్ పడుతుందా? అబద్ధాలు చెప్పడానికి ఒక హద్దు ఉంటుంది"

స్టూడెంట్: "ఇక్కడ షాప్స్ మూసి వున్నాయి. పక్క ఊరికి వెళ్లి చికెన్ తెచ్చాను".

ప్రతిరోజూ దీపావళి

గిరి: "ఇజ్రాయెల్-ఇరాన్ యుద్ధం వల్ల నీకు ఏమి అర్థం అయ్యింది?

గోపి: "మనం సంవత్సరానికి ఒకసారి దీపావళి పండుగ చేసుకుంటే, వాళ్ళు ప్రతిరోజూ దీపావళి చేసుకుంటున్నారు..!"

హాస్పిటల్ ఖర్చులకోసం..

కస్టమర్: "గ్యాస్ లేదని కట్టెల మీద వండుతున్నారు.. ఐటమ్స్‌కు ఇంత రేటు పెట్టారేంటి?"

హోటల్ ఓనర్: "పనివాళ్ళు కట్టెల పొగ పీల్చడం వల్ల ఆరోగ్యం పాడవుతోంది.. వాళ్ళకు హాస్పిటల్ ఖర్చులు కావాలి కదా..!"

– ఎస్ కె.యాకూబ్ పాషా, ఖమ్మం.

చెరి సగం..

తల్లి: "అయ్యో....అయ్యో.... వంద రూపాయల నోటు చింపి చెరో ముక్క తీసుకున్నారేమిట్రా?"

చింటు: "తాతయ్య ఊరికి వెళ్తూ , ఈ నోటు మాకు ఇచ్చి, చెరి సగం తీసుకోమన్నారమ్మా"

తల్లి : "ఆ....!"

– మా.శ్రీ.రాజు, పాల్వంచ

పెళ్లి ప్రకటన

వరుడు కావలెను..

చదువు, ఉద్యోగం లేకపోయినా ఫర్వాలేదు, కానీ.. ఆన్‌లైన్‌లో వచ్చిన ఫుడ్ పార్సిల్‌ను డైనింగ్ టేబుల్‌పై, ఆ ఫుడ్ ఐటమ్స్ ఒలకకుండా సర్దే ఓర్పు, నేర్పు ఉండాలి.

పురుగుల మందు(అంటే బొద్దింకల మందు) ఇంట్లో పిచికారి చేసే సమయంలో ఆ మందు తినే పదార్థాలపై పడకుండా జాగ్రత్తలే పాటించాలి.

ఆన్‌లైన్‌లో ఆఫర్లను ఎప్పటికప్పుడు చక్కగ వినియోగించి డబ్బులు ఆదా చేసే తెలివితేటలు తప్పనిసరి.

ఇక మిగిలినవి పెళ్లిచూపుల్లో మాత్రమే చెప్పాలి.

– కె.లహరి

పనిమనిషి రాలేదు..

ఆఫీసర్: "ఎందుకు ఇంత ఆలస్యమైంది? ఆఫీసుకు ఇప్పుడా రావడం?" కోపంగా అడిగాడు రామారావుని.

రామారావు: "సారీ సర్. ఇవాళ పనిమనిషి రాలేదు?"

ఆఫీసర్: "పనిమనిషి రాకపోతే?"

రామారావు: "పనిమనిషి రాకపోతే అన్ని పనులు నేనే చేయాలిగా!"

అదొక్కటీ తప్పు..

"నీ కోసం ఏమైనా చేస్తాను" అన్నాడు రవి తన ప్రేయసి సరోజతో.

"మన పెళ్లి గురించి మీ ఇంట్లో పెద్దవాళ్లతో మాట్లాడు, నాకు ఇంకేమీ వద్దు" అంది, సరోజ.

"ఆ ఒక్కటి తప్ప మరేదైనా అడుగు సరూ!" అన్నాడు, రవి.

అరకిలోమీటరు

"మనకు సూర్యుడు ఎంత దూరంలో ఉన్నాడు?" అడిగాడు మొదటి తాగుబోతు, రెండవ తాగుబోతును.

"అదేమో తెలియదుగానీ.. బ్రాందీషాపు ఇక్కడికి అర కిలోమీటరు దూరంలో ఉంది" అన్నాడు తూగుతూ రెండో బాగుబోతు.

– వైదా ఈశ్వరరావు, విశాఖ

నా ప్రమేయం లేకుండా..

ఒక అబ్బాయి అమ్మాయిని తీసుకుని ఇంటికి వచ్చాడు. వాళ్లను చూడగానే తెలిసిపోతోంది కొత్తగా పెళ్లి అయిన జంట అని. అది చూసి "ఎవరు ఈ అమ్మాయి?" అని కోపంగా అడిగింది కొడుకుని.

"నా భార్య" అని జవాబిచ్చాడు.

"ఎన్ని రోజులుగా నడుస్తోంది ఈ వ్యవహారం?" మరింత కోపంగా అడిగింది తల్లి.

"నాకేమీ తెలియదమ్మా! నేను పార్కులో వున్నప్పుడు నా పక్కనే ఈ అమ్మాయి ఎవరి కోసమో ఎదురు చూస్తూ ఉంది. ఈరోజు వాలెంటైన్ డే కదా! మా ఇద్దర్ని చూసి బజరంగ్‌దళ్‌వాళ్లు మా ఇద్దర్ని చూసి మాకు పెళ్లి చేసారమ్మా!" అని బదులిచ్చాడు.

'సంఘీ' భావం

యుద్ధం నేర్పిన పాఠాలు

మానవుడు ప్రతి విషయం నుంచి ఎంతో కొంత జ్ఞానాన్ని సముపార్జించుకుంటాడు. ముఖ్యంగా ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, యుద్ధాలు వంటివి అనేక పాఠాలు నేర్పుతాయి. వాటిని గుర్తించి అనుసరించకపోతే మనుగడ కష్టంగా మారుతుంది. ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటమాడిన కరోనా నుంచి అనేక పాఠాలు నేర్చుకోవాల్సి వచ్చింది. కరోనా బారిన పడి ఆప్తులు చనిపోయినప్పుడు కలిగిన బాధ, కుటుంబం గడవడానికి పడిన పాట్లు ఎన్నటికీ మరిచిపోలేం. కరోనా సమయంలో చాలా మంది ఉద్యోగాలు ఊడిపోయాయి. ఉపాధి కరువైంది, వ్యాపారాలు మూతపడ్డాయి. ఇప్పటికీ కొన్ని వ్యవస్థలు మెరుగుపడలేదు. మరికొన్ని గతి తప్పాయి. అయితే కరోనా సమయంలో ఆహార నియమాలు, జాగ్రత్తల గురించి తెలుసుకునే అవకాశం కలిగింది. ప్రస్తుతం ఇరాన్, అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ యుద్ధ ప్రభావం భారత్‌పై తీవ్రస్థాయిలోనే చూపింది. ముఖ్యంగా చమురు, స్టాక్‌మార్కెట్, బంగారం. వెండి ఒడిదుడుకులు ఆందోళనను కలిగించాయి. మెజారిటీ ఆటోలకు ఇంధనంగా ఉన్న సిఎన్‌జి గ్యాస్ దొరక్కపోవడంతో ఆటో డ్రైవర్లు పడిన అగచాట్లను మరిచిపోలేం. సాధారణ ధర కంటే రెట్టింపు చెల్లిస్తూ కనీసం ఆరు నుంచి 8 గంటల వరకు క్యూలైన్‌లో నిలబడాల్సి వచ్చింది. ప్రతిరోజూ ఇదే తంతు. ఆరేడు గంటలు క్యూలో నిలబడి సిఎన్‌జీ నింపుకుంటే నాలుగైదు గంటలు మాత్రమే రోడ్డెక్కి కిరాయిలు చూసుకోవాల్సిన దుస్థితి. ఇరాన్, అమెరికా యుద్ధం ఆటోలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపించింది. ఇక స్టాక్ మార్కెట్‌లు పగ్గంలేని గుర్రాల మాదిరిగా తయారయ్యాయి. ఇష్టారాజ్యం మార్కెట్ లోటుపాట్లకు గురయ్యింది. సాధారణ ఇన్వెస్టర్లు దిక్కుతోచని స్థితికి చేరుకున్నారు. ముఖ్యంగా అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ టెంపరితనం, మాట మీద నిలకడ లేని వ్యక్తిత్వం గందరగోళాన్ని సృష్టించింది. శత్రుదేశాలపై విరుచుకుపడటంలో చూపుతున్న శ్రద్ధ యుద్ధాల వల్ల కలిగే నష్టాలపై చూపకపోవడంతో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనేక దేశాలకు నష్టం కలిగింది. అమెరికా ఆర్థిక పరిస్థితి దిగజారిపోయింది. మనదేశానికి యుద్ధంతో ఎలాంటి సంబంధం లేకపోయినా ఇబ్బందులు మాత్రం తీవ్రస్థాయిలోనే కలిగాయి. క్రూడాయిల్, పెట్రోలు, గ్యాస్, డీజిల్ వంటి ఇంధనాల కోసం భారత్ పూర్తిగా దిగుమతులపైనే ఆధారపడింది. దీనివల్ల ఆర్థిక వ్యవస్థపై వత్తిడి పెరుగుతోంది. డాలర్‌తో పోలిస్తే నానాటికీ రూపాయి విలువ తగ్గిపోతోంది. దీనికి ప్రత్యామ్నాయాలు ఆలోచించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. పూర్తిస్థాయిలో కాకపోయినా కనీసం ఈ దిగుమతులు తగ్గించుకునేందుకు ప్రజలు మానసికంగా సంసిద్ధులు కావాలి. సాంప్రదాయేతర ఇంధన వనరులపై దృష్టి సారించాలి. ముఖ్యంగా సోలార్ పవర్‌ను పూర్తి స్థాయిలో వినియోగించుకునేందుకు సిద్ధపడాలి. గృహ అవసరాలకు విద్యుత్ పని లేకుండా సోలార్ విధానంపై ఆధారపడాల్సిన అవసరం ఉంది. వాహనాలు కూడా క్రమంగా ఎలక్ట్రిక్ వైపు వెళుతున్నాయి. అయితే ఈవీ వాహనాల వినియోగంలో అనేక ఇబ్బందులు కలుగుతున్నాయి. గత రెండేళ్లతో పోలిస్తే ఛార్జింగ్ స్టేషన్ల సంఖ్య పెరిగినా ప్రస్తుత అవసరాలకు మరిన్ని కావాలి. అదేవిధంగా ఈవీ చార్జింగ్‌కు 18 శాతం జిఎస్‌టీని విధిస్తున్నారు. దీనివల్ల వినియోగదారుడు ఇబ్బందులు పడుతున్నాడు. జిఎస్‌టీ శాతాన్ని గణనీయంగా తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉంది. యూనిట్ ఛార్జి 20-25 రూపాయల వరకు ఉంది. దీనిని కూడా సబ్సిడీకి తగ్గించి 12-15 రూపాయలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలి. ఇలాంటి నిర్ణయాల వల్ల ఈవీ వాహనాల కొనుగోలుకు వినియోదారులు ముందుకు వస్తారు. అదేవిధంగా సోలార్ ఏర్పాటుకు మరిన్ని వెసులుబాటులు కల్పించారు. పంట కాలువలు, రోడ్ల పక్కన ఖాళీ స్థలాల్లో సోలార్ ప్లాంట్లు ఏర్పాటుకు ప్రోత్సహించాలి. ఫ్యాక్టరీల్లో భారీ మిషన్లు మినహా ఇతర విద్యుత్ పరికరాలకు సోలార్ అనుసంధానం తప్పనిసరి చేయాల్సి ఉంది. విద్యుత్, గ్యాస్, డీజిల్, పెట్రోలు వంటి ఇంధనాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా సోలార్, విండ్ పవర్ వంటి వ్యవస్థలను మరింతగా పటిష్టం చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. దీనికి కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రస్తుతం ఉన్న పథకాల్లో మరింత వెసులుబాటు కల్పించాలి. పెద్దసంఖ్యలో ప్రజలు, వ్యాపారులకు, పారిశ్రామికవేత్తలు ముందుకు వచ్చేలా ఈ పథకాల్లో మార్పులు, చేర్పులు అవసరం. ఈ వ్యవస్థల వినియోగం పెంచేందుకు ప్రభుత్వాలు ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇరాన్, అమెరికా యుద్ధంతో ఇంధనం వినియోగంలో మార్పులు ఎంత అవసరమో ప్రజలకు తెలిసివచ్చింది.

– డాక్టర్ గిరీష్‌కుమార్ సంఘీ

ఆశాభోస్లే అనే పేరు వినగానే మనకు గుర్తొచ్చేది స్వరాల సౌందర్యం, భారతీయ సంగీత ప్రపంచంలో ఒక అద్భుతం, ఒక సంచలనం, కొన్ని దశాబ్దాల పాటు తన గాత్రంతో కోట్ల మంది హృదయాలను కొల్లగొట్టిన ధ్రువతార.. ఆశాభోస్లే.

సుస్వర ఝరి ఆశా లహరి

సంగీత సామ్రాజ్ఞి లతా మంగేష్కర్ సోదరిగా కెరీర్ ప్రారంభించినా, తనకంటూ ఒక ప్రత్యేకమైన శైలిని, గుర్తింపును సంపాదించుకున్న ధీశాలి ఆమె.

ఆశాభోస్లే అంటే కేవలం ఒక గాయని మాత్రమే కాదు, ఆమె ఒక 'వర్సటాలిటీ' వైవిధ్యతకు మారుపేరు. శాస్త్రీయ సంగీతం నుంచి పాప్ వరకు, భజనల నుంచి క్యాబరే సాంగ్స్ వరకు, గజల్స్ నుంచి జానపద గీతాల వరకు ఆమె పలకని రాగం లేదు, వినిపించని భావం లేదు.

ఆశా కుటుంబమే సంగీత కుటుంబం. ఆమె తండ్రి దీనానాథ్ మంగేష్కర్. తండ్రితోపాటు ఆమెకు, ఆమె సహోదరి లతా మంగేష్కర్‌కు చిన్ననాటి నుంచి సంగీత పాఠాలు అలవాటే. నిజం చెప్పాలంటే వారిద్దరికీ సంగీత సరస్వతిని పరిచయం చేసింది వారి తండ్రే. అదే వాళ్లను సంగీత సామ్రాజ్ఞిలను చేసింది.

తొలుత అక్క లతామంగేష్కర్ తన ఉనికికి ఇబ్బంది కలిగించకూడదనే వైవిధ్యమున్న పాటల బాణీకి ప్రాణం పోసారు. సినీ పరిశ్రమలో పట్టు సాధించాలంటే తనకు ప్రత్యేక బాణీ అలవరచుకోవడం అవసరమనుకుంది. శాస్త్రీయ సంగీతాన్ని వశం చేసుకున్న లతా మంగేష్కర్ కన్నా భిన్నమైన స్థాయిలో ఆమె పాడేందుకు వీలుగా ఉండని పాటలకు ఆమె ఎన్నుకునేవారు. సంగీత దర్శకులు కూడా అంతే. లోబడ్జెట్ చిత్రాలకు మాత్రమే ఆశా మంగేష్కర్‌ను పిలిచేవారు. ఆ పాట ఎలాంటిదైనా బాణీ ఎలా ఉన్నా ఆశా పాడుతూ స్వరమధురిమలు పలికించేవారు. పాశ్చాత్య గీతాల రీతిలో బాణీ కట్టిన గాత్రమే ఆమెకు సరిగ్గా సరిపడే స్వరంగా సంగీత దర్శకులు గుర్తించడం విశేషం. సంగీత రంగంలో ఇద్దరూ తమ తమ ప్రత్యేక శైలులతో ఎదిగారు. లతా మంగేష్కర్ మృదువైన, భావోద్వేగభరిత గానానికి ప్రసిద్ధి అయితే, ఆశా భోస్లే విభిన్నమైన పాటలతో గుర్తింపు పొందింది. కొన్నిసార్లు వీరి మధ్య పోటీ ఉందనే అభిప్రాయం కూడా వెలువడింది.

కవర్ స్టోరీ

వరిగొండ కాశీ విశ్వేశ్వరరావు

మృదు మధుర శాస్త్రీయ సంగీతానికి లతా మంగేష్కర్ ఆయువు పట్టయితే, విభిన్న పాటల మేళవింపుతో అలరించడం ఆశాకు ఆటపట్టు. ఇలా ఆ సంగీత సోదరీమణుల ఆకాంక్షలు పాటలు పల్లవులై ఆ ఇప్పటికీ సంగీత సామ్రాజ్యాన్ని ఓలలాడించాయి. వీనుల విందుగా సాగిన పాటల పసందు ఇప్పటికీ సుస్వరదాయకమే!

శాస్త్రీయ సంగీత ప్రస్థానంలో అక్క లతామంగేష్కర్‌ది రహదారి అయితే చెల్లి ఆశా అక్కకు ఏ మాత్రం అడ్డుపడకుంటా తనకో దారిని సుగమం చేసుకున్నారు. అదే పాప్ సంగీతం. 1943లో సంగీత ప్రపంచానికి చేరువై మరాఠీ సినిమాలతో ఆశా మంగేష్కర్‌కు చిత్రసీమలో తొలిగళమెత్తింది. అదే మరాఠీ, హిందీ, తెలుగు చిత్రాలలో 12 వేల పాటలు వరకు పాడి స్వర ప్రస్థానానికి అంతిమ గీతం ఆలపించారు.

నేపథ్య గాయని 'లతా'కు 'ఆశా' ఎన్నడూ పోటీ కాలేదు. ఇద్దరూ వైవిధ్య భరిత పాటలే పాడారు. అందులో 'ఆశా'ది ప్రత్యేక బాణీ. అందుకే వారిద్దరి మధ్య 'స్వర స్పర్థ'లు లేనట్లే! 1950 ప్రాంతంలో సినీ సంగీత దర్శకుడు ఓ.పి. నయ్యర్ సారధ్యంలో ఆమె పాడిన పాటలు సంగీత ప్రియుల్ని అలరించాయి. అదే ఆశాజీకి

‘టర్నింగ్ పాయింట్’గా మిగిలింది. ఆ తర్వాత ఆమె తిరిగి చూసుకోలేదు. అలా అని ఆశా కెరీర్ సాఫీగా సాగలేదు. అయినా ఎంతో నిబ్బరంగా నిలిచారు. ఆశాజీవిగా బతికారు. తొలిరోజుల్లో ప్రేమ వివాహంతో కుటుంబానికి దూరమయ్యానన్న బాధ ఒక్కటే ఆమెను వేధించేదట. గతాన్ని మరచి కొత్త తరానికి పాటల చుక్కానిగా మిగలాలన్న ఆశతో ’ఆశాభోస్లే అఫీషియల్ ’అనే యూట్యూబ్ ఛానల్‌తో విశ్రాంత సమయంలోనూ మంచి కాలక్షేపం చేశారు.

సంగీతప్రియుల స్మృతిపథం నుంచి, స్వర జ్ఞాపకాల నుంచి దూరం కావడం ఇష్టం లేకనే ఈ కొత్త ప్రయాణాన్ని మొదలుపెట్టారు. మరో ‘లతా దీదీ’ ఉండనట్టే, మరో ఆశాజీ.. మచ్చుకైనా సినీ సంగీత సామ్రాజ్యంలో ఉండరు” అని ప్రఖ్యాత వైవిధ్యగాయని ఉషా ఉతుప్ అంటున్న మాటలు ఎప్పటికీ సజీవంగానే ఉంటాయి. వేషభాషల్లోనూ అక్కతో ఏనాడూ పోటీపడలేదు. సంప్రదాయ కుటుంబంలోంచి రావడంతో చీరెకట్టులో అక్కాచెల్లెళ్లిద్దరూ చూపరులకు గౌరవప్రదమైన ఆహార్యంలో కనపడేవారు. లత బార్డర్‌లు ఉన్న తెల్లచీరలు ధరిస్తే ఆశ మాత్రం వేర్వేరు రంగుల చీరలు కట్టుకునేది. భారతీయ సంస్కృతికి వాళ్లే ప్రతిరూపాలుగా దర్శనమిచ్చేవారు. అందుకే భారతీయ సంగీత ప్రపంచంలో ఈ సోదరీమణులిద్దరూ చిరస్మరణీయులే!

ఒకానొక దశలో ఆశాజీ ‘పాప్’ గాయనిగా పేరొందారు. క్లబ్ డ్యాన్సుల్లో డ్యాన్సర్లు పాడే పాటలకు నేపథ్యగాయనిగా జనాదరణ పొందారు. 1950లో ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు ఓ.పి.నయ్యర్ ప్రోత్సాహంతో సినీ గాత్రధారణిగా వెండితెర నేపథ్య గాయనిగా పరిచయమయ్యారు. నయ్యర్ సంగీత దర్శకత్వంలో ‘నయా దౌర్ చిత్రంలో ఆశా పాడారు. ఆశా పాటల ప్రస్థానంలో తెలుగు, హిందీ, మరాఠీ కూడా ఉన్నాయి. హిందీ పాటలు ఎన్నో ప్రేక్షకుల్ని ఉర్రూతలూగించాయి. 1966లో ‘తీస్రీ మంజిల్’ చిత్రంలో ఆమె

పాడిన ‘అహహ ఆజా.. అఅ..ఆజా’ ఎంతో విభిన్నంగా పాడారు. సినీ ప్రేక్షకుల మెప్పు పొందారు. ఆ తర్వాత ఆమె ఆర్.డి.బర్మన్‌తో పాడిన పాటలన్నీ జనాన్ని ఉర్రూతలూగించాయి.

‘పర్దే మే రెహనే దో’ (షికార్)’, ‘పియ తూ...అబ్ తో అజా’ (కార్వాన్), ‘దమ్ మారో దమ్’ (హరేరామ హరేకృష్ణ), ‘చురాలియా హై తుమ్ నే’ (యాదోంకీ బారాత్)’, ‘యే మేరా దిల్.. యార్ కా దీవానా’ (డాన్), ‘దిల్ చీజ్ క్యా హై’ (ఉమ్రావ్ జాన్), ‘మేరా కుచ్ సామాన్’ (ఇజాజత్), ‘రాధా కైసేనే జలే’ (లగాన్), వంటి ఎన్నో పాటలు ఆమె సంగీత గాత్ర వైభవాన్ని చాటి చెప్పాయి. ఈనాటికీ ఆ పాటలు వింటుంటే జనం ఉర్రూతలూగిపోతుంటారు. అవే ఆమె ఖ్యాతిని పెంచాయి.

‘రాక్ ఎన్ రోల్’ స్వరమైనా, యుగళగీతంలోని భావోద్వేగపు ప్రేమ స్వరాలైనా, వేదనాభరితమైన నిర్వేదపు గళమైనా ఆమె పాడినట్లు మరెవరూ ‘వాయిస్’ను ఇవ్వలేరు. ఆమె పాడిన 12 వేల పాటల్లో ఏదీ ఒకదానినొకటి పోలి ఉండదు. కానీ ఆశా పాడినట్లు ఇట్టే పట్టేయొచ్చు.

1981లో దాసరి నారాయణరావు దర్శకత్వం వహించిన ‘పాలు-నీళ్లు’ సినిమాలో ఇది మౌనగీతం ఒక మూగ రాగం పాడింది’ పాటను ఆశా పాడారు. తెలుగులో అదే ఆమె పాడిన తొలిపాట. ఆ తర్వాత తెలుగు చిత్రసీమలోనూ ఆమె రాణించారు.

చిన్న నాట చేసిన ఒక పొరపాటు పుట్టింటికి అత్తింటికి దూరం చేసింది. భర్తకు విడాకులిచ్చింది. ముగ్గురు బిడ్డలతో రోడ్డున పడింది. అయినా జంకలేదు. నిబ్బరంగా కుటుంబ సామరస్యంగా తనకొచ్చిన గాత్రంతో జీవితాన్ని నెట్టుకొచ్చింది. తన గాన మాధుర్యంతో ప్రేక్షకులను అలరించిన ఆశాభోస్లే పాడని పాట లేదు. చిన్ననాటే సంగీతంపై ఆసక్తి, అనురక్తి పెంచుకుంది. తన కుటుంబం యావత్తూ శాస్త్రీయ సంగీతంలో ప్రావీణ్యమున్న కుటుంబం కావడంతో గాత్రానికే ఆమె ప్రాధాన్యతనిచ్చారు. సంగీత ప్రయాణంలో ఎన్నో శిఖరాలను అధిరోహించినా ఎత్తుపల్లాలను దాటుకుంటూ ‘స్వర సామ్రాజ్ఞి’గా ఎదిగారు.

ఆమె జీవితం పూలబాట ఏమీ కాదు. వ్యక్తిగత జీవితంలో అనేక ఒడిదుడుకులు ఎదుర్కొన్నప్పటికీ, వాటన్నింటినీ తన సంగీత సాధనతో జయించారు. తొలినాటి తన ప్రేమ జీవితాన్ని ప్రేమమయం చేసుకోలేక జీవితాంతం సంగీతారాధనలో జీవితసాకల్యం పొందిన విదుషీమణిగా ఆశా మంగేష్కర్ గుర్తుండిపోతారు. ఆమెలోని సృజనాత్మకత విభిన్న స్వరాలాపనతో తానెవరికీ పోటీ కాదు. తనకు తానే సంగీత

ప్రియుల్ని ఓలలాడించింది. ఆశాజీ జీవిత గమనంలో ఎన్నో ఎత్తు పల్లాలను చూసారు. కష్టాల కడగండ్లను చూసారు. 'కష్టాలు కలకాలం ఉండవనే' ఒకే ఒక నమ్మకం ఆమెను ముందుకు నడిపించింది. ఒక మహిళ తన కలలను నిజం చేసుకున్న గాథ. ఆమె పాటలు తరతరాలకు ప్రేరణగా నిలుస్తాయి. ఆమె జీవితం, ధైర్యంగా ముందుకు సాగాలనుకునే ప్రతి ఒక్కరికీ మార్గదర్శకంగా ఉంటుంది.

ఇంట్లో పాటలు, సంగీత సాధన, రాగాలు ఇవన్నీ ఆమెకు చిన్న వయసులోనే పరిచయం అయ్యాయి. సంగీతం ఆమెకు కేవలం అభిరుచి మాత్రమే కాదు. జీవనాధారం కూడా అయింది. ఆమె మొదట్లో చిన్న చిన్న అవకాశాలతో పాటలు పాడింది. అప్పట్లో సినిమా రంగంలో పోటీ చాలా ఎక్కువ. పెద్ద గాయకుల మధ్య కొత్తగా నిలబడటం అంత సులభం కాదు. ఎన్నోసార్లు తిరస్కరణలు ఎదుర్కొంది. కానీ ఆశా వెనుదిరగలేదు. "ఒకరోజు నేను నా స్వరంతో అందరి మనసులను గెలుస్తాను" అనే నమ్మకం ఆమెను ముందుకు నడిపించింది. ఆమె జీవిత ప్రయాణం మనకు ఒక గొప్ప పాఠం చెబుతుంది: ప్రతిభ మాత్రమే సరిపోదు; దానికితోడు కృషి, పట్టుదల, ఆమె ఆత్మవిశ్వాసం అవసరం. కష్టాలు వచ్చినప్పుడు వెనక్కి తగ్గకుండా వాటిని అవకాశాలుగా మార్చుకోవాలి.

అలుపెరగని స్వరం రికార్డుల గని

విలక్షణ స్వరంతో సంగీత అభిమానుల్ని కూడగట్టుకున్న ఆశా మంగేష్కర్ సంగీత సుస్వర వేదిక మీదకు రాగానే సంగీత ప్రియులు శివమెత్తినట్లు తమ సీట్లలో నుంచే లేచి కరతాళ ధ్వనులు చేసే అభిమానులున్నారంటే చూసి తల దించాల్సిందే. ఆమె స్వరానికి స్థాయి సమ్మోహన శక్తి ఉందంటే నమ్మండి! ఔను నమ్మాల్సిందే! ఇదంతా ఎనిమిది దశాబ్దాల గాత్రం తాలూకు అనుభవాలు, చిరకాలపు స్వర నీరాజనం. ఇవాల్టికీ ఆమె స్వరం వింటే తలలూపి నాట్యం చేసి అభిమానులున్నారు. ఆమె పద లయలను తొణికిసలాడకుండా నమక గమకాలతో పద విరుపుల లాలిత్యంతో పాడిన పాటలు అలాంటివి. ఆమెకు సంగీత స్వర సామ్రాట్ ఆర్.డి.బర్మన్ తోడయినప్పట్నుంచీ ఆమె స్వర ఝరికి ఇక హద్దు లేదు. ఆమె స్వరం వింటుంటే ఇప్పటికీ పాటలకు అంతే స్థాయిలో స్పందన ఉంటుంది.

ఆమె తన 10వ ఏట 1943లో సంగీత ప్రపంచలోకి అడుగుపెట్టారు. గాయనిగా ఆశా కెరీర్ సాఫీగా సాగలేదు. ఎన్నో తిరస్కారాలు, అవమానాలు ఎదుర్కొన్నారు. 1947లో ఒ ప్రముఖ స్టూడియోలో 'జాన్ పెహచాన్' చిత్రం కోసం పాట పాడేందుకు వెళ్లారు. ఆమెతో పాటు కిశోర్‌కుమార్ కూడా ఉన్నారు. ఆమెను అర్ధరాత్రి వరకూ కూర్చోబెట్టి అవకాశం ఇవ్వలేదు.

మరాఠీ సినిమాలతో ఆశా ప్రయాణం మొదలైంది. మొదట్లో గీతాదత్, నూర్జహాన్ వంటి గాయనీమణుల ప్రభావం ఆమెపై ఉన్నప్పటికీ, 1950లలో సంగీత దర్శకుడు ఓ.పి.నయ్యర్ సారథ్యంలో ఆమె పాడిన పాటలతో మెప్పించారు. ఆశా భోస్లేకు ఇదే టర్నింగ్ పాయింట్. ఆ పాటనే ఆమెను స్టార్‌ను చేశాయి. ఇక అక్కడి నుంచి ఆమె శకం మొదలైంది. జీవితంలో ఎన్ని ఆటుపోట్లు ఉన్నా ఆశా తన స్వరంలో ఉత్సాహాన్ని తప్పిపోనివ్వలేదు. లైవ్ షోస్ చేస్తూ ప్రపంచాన్ని చుట్టిందామె. నాటి తరంతో నేటి తరం వరకూ పనిచేసింది. 2010 వరకు సినిమాల్లో పాడుతూనే ఉన్నారు. నేపథ్యగాయనిగా ఆమె అందుకోని శిఖరాలు లేవు.

ప్రపంచంలోనే అత్యధిక పాటలు పాడిన గాయనిగా 'గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డ్' సాధించిన ఆశాభోస్లే, దాదాపు 18కి పైగా భారతీయ భాషల్లో 12 వేల పాటలు ఆలపించారు. తెలుగులో కూడా ఆమె ప్రయాణం చిరస్మరణీయం. ఆమె గొంతులో ఒక రకమైన 'తుంటరితనం', 'ఉత్సాహం' ఉట్టిపడుతుంటాయి, అది శ్రోతలను వెనువెంటనే ఉత్తేజపరుస్తుంది. ఆమెలోని సృజనాత్మకతకు నిదర్శనం. అందుకే ఆమె 'పద్మవిభూషణ్', 'దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే' వంటి అత్యున్నత పురస్కారాలకు నిలువెత్తు సాక్ష్యంగా నిలిచారు.

ఆమె గళం మూగబోయినా, ఆమె పాడిన పాటలు వేలాది పాటలు తరతరాల వరకు సంగీత ప్రియులు హృదయాల్లో ప్రతిధ్వనిస్తూనే ఉంటాయి.

భారతీయ సినిమాకు ఆమె స్వరం ప్రత్యేకం. స్వరంలో శ్రావ్యతను కోల్పోకుండా పలు విధాల వైవిధ్య స్వరాలతో సంగీత ప్రియుల్ని, సినీ ప్రేక్షకుల్ని కదలకుండా కట్టి పడేసిన ఆమె సంగీతం అజరామరం.

తొమ్మిది దశాబ్దాల వయసులో కూడా ఆమెలోని ఉత్సాహం ఏమాత్రం తగ్గలేదు. మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా తన గాత్రాన్ని మలుచుకుంటూ, నేటి తరానికి కూడా ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. ఇటీవల దుబాయ్ జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో 'తౌబ తౌబా' పాటకు ఎంతో ఉత్సాహంగా ప్రేక్షకులను ఉత్సాహపరిచే విధంగా చిందేసిన ఆశా కలకాలం సంగీత హృదయాలలో గూడుకట్టుకుని ఉంటారు.

కెరీర్ ఆమె గాత్రంలో ఉన్న చలాకీతనం, భావవ్యక్తీకరణ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. ఆమె స్వరం కాలాన్ని దాటి వినిపించే మాధుర్యం. ఒకే రకమైన పాటలకే పరిమితం కాకుండా, క్లాసికల్ నుంచి పాప్ వరకు, గజల్ నుంచి కేబరే వరకు ప్రతి శైలిని తనదైన ముద్రతో అలరించడం ఆమె ప్రత్యేకత.

ఆశా భోస్లే తొలుత బర్మన్ అభిమానిగా జర్నీ సాగించినా తర్వాత ఆయన జీవిత సహచరిగా ప్రయాణం సాగించారు. ఆమె సంగీత సామ్రాజ్యంలోకి బర్మన్ సాహచర్యం ఆమెను సజీవంగా ఉంచగలిగింది.

ఆమె పాటల్లో కనిపించే వైవిధ్యం ఆశ్చర్యకరం. ఆర్.డి.బర్మన్‌తో కలిసి చేసిన సంగీత ప్రయోగాలు భారతీయ సంగీతానికి కొత్త దిశను చూపించాయి. ఆశా భోస్లే గానం కేవలం వినోదం మాత్రమే కాదు; అది భావోద్వేగాల ప్రతిబింబం. ప్రేమ, బాధ, ఉత్సాహం, నిరాశ, ఏ భావమయినా ఆమె స్వరంలో జీవం పోసుకుంటుంది. అందుకే ఆమె పాటలు తరతరాలకు చేరువగా నిలిచాయి.

ఆశా భోస్లే, ఆర్.డి.బర్మన్ మధ్య ఉన్న సంబంధం భారతీయ సంగీత చరిత్రలో ఒక అందమైన, భావోద్వేగ భరితమైన అధ్యాయం. సంగీతంలో మాత్రం వారి బంధం శాశ్వతమైంది. కొన్ని సంబంధాలు జీవితంలో పూర్తిగా రూపం దాల్చకపోయినా, అవి సృష్టించిన కళ మాత్రం ఎప్పటికీ నిలిచిపోతుంది.

1970లలో బాలీవుడ్ సంగీతం మారుతున్న సమయంలో వీరిద్దరూ కలిసి పనిచేయడం ప్రారంభించారు. ఆ సహకారం కేవలం సంగీతం వరకే పరిమితం కాలేదు ఒక లోతైన స్నేహం, తరువాత ప్రేమగా మారింది. అప్పటికే ఆశా భోస్లే వ్యక్తిగత జీవితంలో అనేక కష్టాలను ఎదుర్కొంటూ, తన కెరీర్‌ను తిరిగి నిలబెట్టుకునే ప్రయత్నంలో ఉన్నారు.

ఇద్దరి కలయిక భారతీయ సినిమా సంగీతానికి కొత్త శబ్దాన్ని తీసుకొచ్చింది. 'పియా తు అబ్ తో ఆజా', 'దమ్ మారో దమ్', 'హరే రామ హరే కృష్ణ' వంటి పాటలు వారి క్రియేటివ్ కెమిస్ట్రీకి నిదర్శనం. సంగీతంలో ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకునే స్థాయి పెరిగేకొద్దీ, వ్యక్తిగత బంధం కూడా బలపడింది.

ఈ సంబంధం వల్ల ఆశా భోస్లే జీవితంలో ఒక కొత్త భావోద్వేగ ప్రేమ సంబంధం పూర్తిగా అధికారిక వివాహంగా మారలేదు. ఆర్.డి. బర్మన్ అప్పటికే వివాహితుడు. కుటుంబ పరిస్థితుల వల్ల వారు జీవితాంతం కలిసి ఉండలేకపోయారు. అయినప్పటికీ, వారు విడిపోలేని సంగీత భాగస్వాములుగా కొనసాగారు.

1994లో ఆర్.డి.బర్మన్ మరణించిన తర్వాత కూడా, ఆశా భోస్లే తన అనేక ఇంటర్వ్యూలలో అతని ప్రాధాన్యతను గుర్తు చేసుకున్నారు. రొమాంటిక్ పాటలు, కబుర్ల పాటలు, క్లబ్ డాన్స్, శాస్త్రీయ శైలి పాటలు ఆశా భోస్లే గొంతులో భావోద్వేగాన్ని అద్భుతంగా వ్యక్తం చేయగల శక్తి. ఆమెను భారతీయ సంగీతంలో అత్యంత విభిన్నమైన గాయనుల్లో ఒకరిగా నిలబెడతాయి. ఆశా భోస్లే అంటే ఒక వ్యక్తి కాదు, భారతీయ చిత్ర సంగీత చరిత్రలో ఒక అధ్యాయం. ఆమె స్వరం ఎప్పటికీ అజరామరం!

భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం ఎలా?

కొంత మంది చిన్న చిన్న విషయాలకే ఆవేశంతో మాట్లాడుతుంటారు. మరికొందరు ఏకంగా ఆత్మహత్యకు పాల్పడుతుంటారు. మనకిష్టమైన వారి నుంచి ఏదో ఆశించి, అది అందకపోయేసరికి అసంతృప్తి

పడతారు ఇంకొందరు. ప్రతి మనిషిలో కోపం, బాధ, సంతోషం, ఆత్రుత ఇలా... అనేక రకాల భావోద్వేగాలుంటాయి. వాటిని సరైన సమయంలో సరైన విధంగా ప్రదర్శిస్తే ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు.

కానీ వాటి మీద నియంత్రణ లేకుండా అవి బయటికి వస్తే మనిషి విచక్షణ కోల్పోతాడు. దీంతో వాళ్ల ఆలోచనలు, చర్యలు మానవ సంబంధాలపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. అందువల్ల భావోద్వేగాలపై నియంత్రణ అవసరమని నిపుణులు అంటున్నారు.

మనకు కోపం వస్తే వెంటనే ఎదుటివాళ్ల మీద కోప్పడతాం. ఎవరైనా మనను కోప్పడితే దాని గురించి ఆలోచిస్తూ అదేపనిగా బాధపడతాం లేదా ఏడుస్తాం.

మనకు నచ్చని విషయం జరిగినపుడు కూడా బాధపడటం సహజం. ఈ విధంగా ప్రతి భావోద్వేగాలను ప్రదర్శించడం సర్వసాధారణం.

అయితే ప్రస్తుత కాలంలో ఎవరికీ ఏమాత్రం సహనం ఉండట్లేదు. వారి వారి భావోద్వేగాలను అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువ మోతాదులో చూపించడం వల్ల ఫలితాలు ప్రతికూలంగా మారుతున్నాయి. అందువల్ల భావోద్వేగాల నియంత్రణ అనే పదం ఇప్పుడు 'వెల్‌నెస్ బజ్ వర్డ్'గా మారింది. ఎలాంటి అనుభవాలు ఎదురైనా అతిగా స్పందించకుండా, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం పడకుండా చూసుకోవడాన్నే 'ఎమోషనల్ రెగ్యులేషన్' అంటున్నారు.

భావోద్వేగాల వల్ల సమస్యలు రావు. వాటిని వ్యక్తం చేసే పద్ధతివల్ల సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. వాటి మీద నియంత్రణ లేకపోతే ఆవేశంలో అనుకోని సంఘటనలు జరుగుతాయి.

ఎలా నియంత్రించాలి?

- మీరు భావోద్వేగాలను లోనైనపుడు దానిని ఒక కాగితం మీద రాయండి. మీ మనసుకు అనిపించిన విషయం ఉన్నదున్నట్లు 'అక్షర రూపం'లో రాయండి.
- మీ భావాలను ఇలా వ్యక్తపరచడం వల్ల దాని తీవ్రత కాసేపటికి తగ్గుతుంది.
- భావోద్వేగాలకు లోనైప్పుడు నీళ్లు తాగండి, లేదా కాసేపు నడవండి, చల్లటి నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోండి. దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకొని వదలండి. తద్వారా భావోద్వేగాలను నియంత్రించుకోవచ్చు.
- అన్నింటికి కొన్ని హద్దులు విధించుకోండి. సమయం ఏమాత్రం వృథా చేయకండి.
- ఇతరులు మీ భావోద్వేగాలను నియంత్రిస్తారని భావించకండి. మీ పరిస్థితిని కుటుంబ సభ్యులకు, స్నేహితులకు చెప్పండి, వాళ్లు అర్థం చేసుకుంటారు. మీ భావోద్వేగాలను నియంత్రించుకోవాల్సిన బాధ్యత మీదే.

లాభాలు

భావోద్వేగాలను నియంత్రించు కోవడం వల్ల మానసిక సమస్యలు, ఆందోళన ఉండదు. ఎలాంటి పరిస్థితులనైనా సహనంతో ఎదుర్కొంటారు. ప్రశాంతత లభిస్తుంది. ఆలోచనల్లో స్థిరత్వం ఏర్పడుతుంది. ఎలాంటి పరిస్థితులలోనైనా సరైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు.

సరదా రచనలకు ఆహ్వానం

జోక్స్, ప్యారడీ పాటలు, సరదా అనుభవాలు, పంచ్ డైలాగులు.. వగైరాలు పంపితే పరిశీలించి, బాగుంటే ప్రచురిస్తాం. దయచేసి కాపీ రచనలు పంపకండి. మీ రచనలు పంపించవలసిన చిరునామా:

నవ్వుల్:.. రువ్వుల్, ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త,
నం.396, లోయర్ ట్యాంక్‌బండ్, హైదరాబాద్-500 080.
sunmagvaartha@gmail.com

ఈ వారం కవిత్వం

గొంతు దాటిన పాట

అనుభూతులు .. అలజడులు
అనులోమానుపాతాలు
ఒకదానికొకటి పెనవేసుకొని సాగుతుంటాయి.
అప్పుడప్పుడు కొన్ని నిట్టూర్పుల్ని
అనాలోచితంగా రాల్చుతుంటాయి.
జ్ఞాపకాలనే శ్వాసగా ఎగబీల్చుకోవడం..
బహుశా అంత మంచిది కాకపోవచ్చు
వెలిసిపోయిన గోడ వడలిపోయిన దేహం
పరస్పర ఆధారితాలు..
అల్మారాలో పాత పుస్తకాన్ని
చేతుల్లోకి తీసుకొని చరిచినప్పుడు
చెలరేగే మట్టి వాసన
మదిని మొత్తం పేరుకుంటుంది
గది మూలల్లో దాగి ఉన్న ఒక్కో వస్తువుది
ఒక్కో పరిమళం
తలగడ కింద వాడిన పువ్వు
రాత్రి పెదాలపై అద్దిన తీయని చిరునవ్వు
పొందినది ఏమో కానీ..
పోగొట్టుకున్నది మాత్రం జీవిత పర్యంతం
గుర్తుకొస్తూనే ఉంటుంది
కొన్ని నవ్వులయినా కళ్ళ మాటున దాచుకోవాలి
కావాల్సి నప్పుడల్లా ఎదురుచూపుల్ని అందంగా
అలంకరించుకోవచ్చు.

– గంగవరపు సునీత

ఒంటరితనపు ఎడారిలో
పేదరికపు మండుటెండల్లో
అవమానాల నిశీధి దారుల్లో
ఆకలి తప్ప వేరే భావోద్వేగం
తెలియని బతుకు ప్రయాణం
నాది...!

అంతలోనే బాధల
మబ్బులు తొలిగిపోయి...
తొలిసారి ఓ సాయంత్రాన..
ఆమె పరిచయపు సాహిత్యం
ఆకాశపు జాబిలి అడుగేసి
పండు వెన్నెల కౌగిలై

స్పేస్ ప్రయోగం

నా హృదయ సామ్రాజ్యాన్ని
అంతరిక్షమై అధిరోహించింది..!

ఆ చూపుల రాక పల్లకితో
నైరుతి రుతుపవనాల
కుండపోతగా ప్రేమ వర్షం
నా గుండె పొలంలో
అందమైన జీవిత
పంటను పండించింది!

ఎన్నో దశాబ్దాల కాలపు
గాయాల ఆటలో నా కోసం
ఓ ఉదయం జన్మించింది..!

అమావాస్యతో యుద్ధం చేశాకే
పున్నమి నాతో స్నేహం చేసింది
జీవితం ఎప్పుడూ
ఆశ నిరాశల మధ్య
నిత్య పోరాట స్పేస్ ప్రయోగమే..!

– ఫిజిక్స్ అరుణ్ కుమార్

శీతాకాల ప్రేమ

వెచ్చని ప్రేమతో
నా జీవిత క్షణాలను
నింపుతుంటావు నీవు!
గాలులు బోరుమని అరుస్తూ
వీస్తున్నాయి;
తిమింగలాల వీపులను పోలిన
ఘన హిమశకలాలు దారుల్లో
తేలుతున్నాయి;
ఆకులన్నింటినీ రాల్చేసి
దిగంబరమైన చెట్లు
తుషార వస్త్రాలను ధరించాయి!
(మరి.. ఈ శీతాకాలంలో నా కోరిక)
ఉన్నితో చేసిన శీతల
రక్షణకవచాల్నా?
కాదు..
పొయ్యికి దగ్గరగా ఉన్న చోటునా?
కాదు..
పాత్ర నిండా నింపిన వేడి చాకొలెట్
పానీయాన్నా? కాదు..
నా ప్రగాఢమైన కోరికంతా
నీ ఒక్క చిరునవ్వు వెచ్చదనం
కోసమే సుమా!

– ఆంగ్లమూలం: రిచర్డ్ స్టాప్స్
అనువాదం: రఘువర్మ

జీవి లక్షణం

ప్రతి మనిషికి ఒక కథ
ప్రతి మనసుకు ఒక గాయం
ప్రతి గుండెలో ఎన్నో ఆనందాలు
ఎన్నో బాధలు,
అనుభవాలు
పువ్వుతో పాటు ముళ్లను
ఆస్వాదిస్తేనే జీవితం!

సుఖంతో పాటు దుఃఖాన్ని
అనుభవిస్తేనే జీవితం!
పొరపాటు ఫుల్ స్టాప్ కాదు
అపజయం అంతిమం కాదు.

ప్రతిదీ ఒక మజిలీ అనుకో
ప్రతిదీ ఒక పాఠం అనుకో
ప్రతి సందర్భాన్ని
పండుగ చేసుకో.

ఎన్ని అడ్డంకులు ఉన్నా
సాగిపోవడం నది లక్షణం
జీవితాన్ని జీవించడం
జీవి లక్షణం.

– చల్లా రమేష్ కుమార్

సింగిల్ పేజీ కథ

నో స్మోకింగ్

జాతీయ బ్యాంకులో ఆఫీసర్ ఉద్యోగం పొన్నుచంద్రది. లక్ష జీతం సంపాదిస్తున్నా పెళ్లి కూతురు మాత్రం దొరకలేదు. వెదకగా వెదకగా అమలాపురం పక్కన ఓ మారుమూల పల్లెలో డిగ్రీ వరకు చదివిన విభిన్న దొరికింది. పెళ్లి చూపుల్లో పొన్నుచంద్ర కళ్ళకు అమాయకంగా, తిక్క పిల్ల లాగా అనిపించింది విభిన్న.

“మెల్లమెల్లగా అన్నీ నేర్పవచ్చులే” అనుకున్నాడు. పెళ్ళికూతురు తమ్ముడు కూడా తనలాగే బ్యాంకు ఉద్యోగని తెలిసి మరింత కుషీ అయ్యాడు. కాకుంటే బావ మరిది క్లర్కు, బావ ఆఫీసర్.

పెళ్లైన మూడవ రోజు మొగుడూ పెళ్లాలిద్దరు ఆటోలో సినిమాకి వెళ్ళారు. ఇంటర్వెల్ వదిలారు. గబగబా వెళ్ళి ఒక సిగరెట్టు కొనుక్కున్నాడు. “పెళ్ళిసందడిలో తాగనేలేదు” అని వయ్యారంగా రింగు రింగుల పొగ వదిలినాడు.

చివరి పఫ్ కూడా అయిపోయింది. నేల మీద వేసి కాలితో తొక్కి థియేటర్ లోపలికి వెళ్ళబోయాడు. విభిన్న గుర్తించకుండా ఒకటికి రెండు సార్లు పెదాలను కర్చీఫ్‌తో గట్టిగా తుడుచుకున్నాడు. స్టైల్‌గా నడుచుకుంటూ వెళ్ళి సీటులో కూర్చున్నాడు. విభిన్న ముక్కు ఆ వాసనను కనిపెట్టేసింది. కర్చీఫ్ అడ్డు పెట్టుకుంది. “ఏమయ్యింది?” అన్నట్లుగా ఆమె ముఖంలోకి తొంగి చూడబోయాడు. ఒళ్లంతా పక్కకి జరిపి కూర్చుంది. ఆమెకు విషయం తెలిసిపోయిందని గ్రహించాడు.

మల్లెమొగ్గలా ఉండే పిల్ల అరటి బొందెలాగా బిగుసుకుపోయింది. పడీపడీ నవ్వాల్సిన హాస్య సీన్లకు కూడా నవ్వలేదు. ఎమర్జెన్సీ పెట్టినట్లు తయారయ్యింది పరిస్థితి.

సినిమా అయిపోయింది. పోలీసుల వెనుక నడిచే నిందితుడిలాగా ఆమె వెనుకే నడిచాడు. ఇద్దరూ ఆటోలో కూర్చున్నారు. “ఎప్పటినుంచి ఈ పాడు అలవాటు?” సీరియస్‌గా అడిగింది. జడ్జి ముందు నిల్చున్న నేరగాడిలాగా “ఇంటర్ నుంచి” అని బదులిచ్చాడు.

ఆమె కోపంగా “దేశ ముదురన్నమాట. నాకు సిగరెట్టన్నా, సిగరెట్టు తాగే వాళ్ళన్నా అస్సలు నచ్చదు. మీరు తాగనని మాట ఇవ్వండి. లేకుంటే నేను ప్రతి రోజూ మూడు అంకె వేసుకుని పడుకుంటాను” అని వార్నింగ్ ఇచ్చింది. దిక్కులు చూశాడు. రక్షించేవాళ్ళు ఎవ్వరూ కనబడలేదు. “ఎన్నో ఏళ్ళ అనుబంధం సిగరెట్టుతో” అనుకున్నాడు. “నీ కంటే నాకు సిగరెట్టే ముఖ్యం” అని చెబుదామనుకున్నాడు.

“మిత్రమా... లేకలేక దొరికింది నీకు ఓ పెళ్ళాం. పొరబాటుగా వదులుకుంటే, సెకండ్ హ్యాండ్ అయిపోతావు. ఫస్ట్ హ్యాండ్‌కే దిక్కు లేదు, సెకండ్ హ్యాండ్ మొగుడుకి పెళ్ళాలు అస్సలు దొరకరు” అని బ్యాంకు చీఫ్ మేనేజర్ భయపెట్టడం గుర్తుకొచ్చింది. చిన్నగా ఆమె చేతిని తన చేతిలోకి తీసుకుని ఒట్టు వేశాడు. కిలకిలా నవ్వింది విభిన్న. ఏడు ప్రపంచ దేశాలను గెలిచినంత సంబరపడ్డాడు.

అత్తగారి ఇంటి ముందర ఆటో ఆగింది. మరిది మహేష్ షేక్ హ్యాండ్ ఇస్తూ “బావా, బాగుందా సినిమా?” అని కులకతా అడిగాడు. “భలే ఉంది బావమరిదీ” అని బదులిచ్చి ఇంట్లోకి వెళ్ళాడు.

పెళ్ళైన అయిదవ రోజు మొగుడూ పెళ్ళాలిద్దరూ సరదాగా షాపింగ్ వెళ్ళారు. ఫ్యాన్సీ స్టోర్‌లో ఆమెకు కావాల్సినవన్నీ తీసుకున్నారు. ఎదురుగా టీ స్టాల్ ఉంది. టీ తాగుదామనిపించింది పొన్నుచంద్రకు. టీ స్టాల్‌లోకి ముందుగా మెట్లు దిగుతున్న పొన్నుచంద్రకు– మూలన కూర్చుని ఉన్న బావమరిది మహేష్ కనిపించాడు. రైలు ఇంజను నుంచి పొగలు వస్తున్నట్లు అతడి దగ్గర నుంచి పొగలు వస్తున్నాయి. “నేను చూసేది నిజమేనా?” అని కళ్ళు నలిపి మరీ చూశాడు. నిజమే! సిగరెట్టు బావమరిది తాగుతున్నాడు. “వీడిని రెడ్ హ్యాండెడ్‌గా పట్టించి మనం కూడా అప్పుడప్పుడూ సిగరెట్టు కాల్చవచ్చు” అనుకుని భార్యను దగ్గరికి పిలిచాడు. “అదిగో నీ తమ్ముడు. దమ్ము మీద దమ్ము లాగుతున్నాడు” అని వేలెత్తి చూపించాడు.

ఆమె బాధగా ముఖం పెట్టి “అవునండీ, బ్యాంకు ఉద్యోగం కదా, చాలా స్ట్రెస్ ఉంటుందంట.. అందుకని అప్పుడప్పుడూ కాలుస్తూ ఉంటాడు” అని బదులిచ్చింది.

“నేను చేస్తే నేరం, ఘోరం. తమ్ముడు చేస్తే పని ఒత్తిడి” అని తిడుదామనుకున్నాడు.

“ఈ పెళ్ళాల నాలుకలు భలే తిరుగుతాయబ్బా. వాళ్ళకు నచ్చింది కరెక్టు. నచ్చనిది రాంగ్. కట్టుకున్నోడికి ఒక రూల్, తోడబుట్టినోడికో రూల్. ఆఫీసర్ అయిన నాకు స్ట్రెస్ ఉండదని; అదే జాతీయ బ్యాంకులో పనిచేసే క్లర్కు తమ్ముడుకి స్ట్రెస్ అని చెబుతోంది. అయినా పెళ్లి చూపులప్పుడు తిక్కల పిల్ల అనుకున్నానే? నా భార్యకు తిక్కా? లేక నాకా?” అనుకుంటూ టీ ఆలోచన మానుకుని ఇంటికి బయలుదేరాడు.

– ఆర్.సి.కృష్ణస్వామి రాజు

శ్రమిస్తే విజయం తథ్యం

మన సమాజంలో తరచుగా వినిపించే ఒక సత్యవాక్యం "కష్టపడితే ఫలితం తప్పకుండా లభిస్తుంది" అని. కాలం మారినా, పరిస్థితులు మారినా ఈ సూత్రం మాత్రం ఎప్పటికీ మారదు. మనిషి జీవితంలో విజయం అనే లక్ష్యం సాధించడానికి అదృష్టం లేదా అవకాశాలు మాత్రమే సరిపోవు. అవి ఉన్నా లేకపోయినా, కష్టపడి పనిచేయడం అనే మూల సూత్రం అనివార్యం. "కష్టపడి పనిచేసిన శ్రమ ఎప్పుడూ వృథా కాదు" అనే భావం వ్యక్తిగత జీవితానికే కాక సమాజ అభివృద్ధికి కూడా ఎంతో కీలకమైనది.

ప్రస్తుతం వేగంగా మారుతున్న ప్రపంచంలో మనం త్వరిత ఫలితాల కోసం పరుగులు తీస్తున్నాం. ఈ డిజిటల్ యుగంలో ప్రతి ఒక్కరూ తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ ఫలితాలను ఆశిస్తున్నారు. అయితే, నిజమైన విజయం ఒక రోజులో రాదు. అది అనేక రోజుల కష్టం, ఓర్పు, పట్టుదల, నిరంతర శ్రమ ఫలితం. చాలా మంది మొదటి ప్రయత్నంలో విఫలమైతే నిరుత్సాహానికి లోనవుతారు. కానీ నిజానికి ప్రతి అపజయం ఒక పాఠం, ప్రతి కష్టం ఒక అనుభవం. ఈ అనుభవాలే మనకు భవిష్యత్తులో విజయానికి మార్గదర్శకాలు అవుతాయి.

చరిత్రను పరిశీలిస్తే, ప్రపంచంలో గొప్ప విజయాలను సాధించిన ప్రతి వ్యక్తి వెనుక కఠినమైన శ్రమ ఉంటుంది. వారు ఎదుర్కొన్న కష్టాలు, విఫలాలు వారిని మరింత దృఢంగా మార్చాయి. కేవలం ప్రతిభ లేదా అదృష్టం కాకుండా, నిరంతర కృషి వారిని శిఖరాలకు చేర్చింది. ఒక రైతు ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు పొలంలో కష్టపడతాడు. వర్షం వస్తుందో లేదో తెలియకపోయినా, తన శ్రమను తగ్గించడు. "ఈరోజు చేసిన కష్టం రేపటి పంటగా మారుతుంది" అని రైతు విశ్వాసం.

విద్యార్థుల జీవితంలో కూడా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. పరీక్షలలో మంచి ఫలితాలు సాధించాలంటే క్రమబద్ధమైన చదువు, కృషి, పట్టుదల అవసరం. చివరి రోజుల్లో చదివి గొప్ప ఫలితాలను ఆశించడం సాధ్యం కాదు. ప్రతిరోజూ కొద్దిగా అయినా శ్రమ పెట్టిన విద్యార్థి తప్పకుండా విజయాన్ని అందుకుంటాడు. ఇది కేవలం మార్కుల పరిమితిలోనే కాదు; ఆ క్రమశిక్షణ, కష్టపడే అలవాటు జీవితమంతా అతనికి తోడ్పడుతుంది. ఇటీవల కాలంలో 'షార్ట్‌కట్' అనే భావన ఎక్కువగా ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చింది. త్వరగా డబ్బు సంపాదించడం, సులభంగా విజయాన్ని పొందడం.. వంటి ఆశలు చాలా మందిని తప్పుదారిలోకి నడిపిస్తున్నాయి. అయితే, ఈ మార్గాలు తాత్కాలిక ప్రయోజనాలు మాత్రమే ఇస్తాయి. నిజమైన, స్థిరమైన విజయానికి మాత్రం కష్టం తప్పదు. కష్టపడకుండా వచ్చిన విజయం ఎక్కువ కాలం నిలవదు; కానీ కష్టంతో సాధించిన విజయం శాశ్వతంగా నిలుస్తుంది. మన సమాజంలో ప్రతి రంగంలో కూడా కష్టపడి పనిచేసే వారి ప్రాముఖ్యత పెరుగుతోంది. ఒక కార్మికుడు తన పనిని నిబద్ధతతో చేస్తే, ఒక ఉపాధ్యాయుడు తన బాధ్యతను నిజాయితీగా నిర్వర్తిస్తే, ఒక వైద్యుడు తన సేవను శ్రద్ధతో అందిస్తే ఈ సమాజం మరింత మెరుగ్గా మారుతుంది. ప్రతి వ్యక్తి తన స్థాయిలో కష్టపడితేనే దేశ అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుంది. ఇంకా ఒక ముఖ్యమైన అంశం– కష్టపడి పనిచేయడం మనకు కేవలం ఫలితాలను మాత్రమే కాదు, మనసుకు సంతృప్తిని కూడా ఇస్తుంది. మనం మన శక్తి మేరకు శ్రమ పెట్టామని తెలిసినప్పుడు, ఫలితం ఎలా వచ్చినా మనకు ఓ ప్రశాంతత ఉంటుంది. ఇది మన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది. ఈ ఆత్మవిశ్వాసమే మనను మరింత ముందుకు నడిపిస్తుంది.

అంతేకాదు, కష్టం మన వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దుతుంది. కష్టాలను ఎదుర్కొంటూ, వాటిని అధిగమిస్తూ ముందుకు సాగినప్పుడు మనలో సహనం, ధైర్యం, పట్టుదల వంటి గుణాలు పెరుగుతాయి. ఇవి జీవితంలో ఏ సమస్య వచ్చినా ఎదుర్కొనే శక్తిని ఇస్తాయి. కాబట్టి, కష్టాన్ని భయపడకుండా, దానిని ఒక అవకాశంగా భావించాలి.

మొత్తంగా చెప్పాలంటే, కష్టపడి పనిచేసిన శ్రమ ఎప్పుడూ వృథా కాదు అనే సత్యం మన జీవితానికి మార్గదర్శకం. తాత్కాలిక అపజయాలు మనలను నిరుత్సాహపరచకూడదు. ప్రతి రోజు కృషి చేస్తూ, మన లక్ష్యాల వైపు ముందుకు సాగితే, విజయాన్ని ఎవ్వరూ ఆపలేరు. కష్టం మనకు విజయం మాత్రమే కాదు, ఒక అర్థవంతమైన జీవితం కూడా అందిస్తుంది. అందుకే, ప్రతి ఒక్కరూ ఈ సూత్రాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి.. కష్టం అనేది భారం కాదు, అది భవిష్యత్తు విజయానికి బలమైన పునాది".

– తిప్పర్తి శ్రీనివాస్

అక్షయ తృతీయ రోజున ఏం చేయాలి?

అక్షయ అంటే క్షయం లేనిది. పాండవుల వనవాస కాలంలో శ్రీకృష్ణుడు పాండవులకు అక్షయ పాత్రని ఇచ్చారు. ఆ పాత్ర ఎప్పుడూ నిండుగా ఉంటుందని అనుగ్రహించారు. మానవాళికి కావలసింది ఆహారం. పని చేసి సంపద పొందవచ్చు, అలాగే సంపద ఉంటె ఆహారం సంపాదించవచ్చు. ఇది జీవిత వృత్తం. అక్షయ పాత్ర ఇచ్చి ఈ జీవిత సత్యాన్ని శ్రీకృష్ణుడు మనకి తెలియ చెప్పారు శ్రీకృష్ణుడు అక్షయ పాత్ర ఇచ్చిన రోజుని అక్షయ తృతీయగా భావించి పూజలు చేస్తున్నాం.

జగన్మాత తన సంతానానికి కరుణ చూపమని పరమేశ్వరుని కోరుకుంది. అప్పుడు శివుడు కుబేరుడిని పిలిచి లక్ష్మి దేవిని పూజించమని ఉపదేశించారు. ఆ ప్రకారంగా దేవి అనుగ్రహం పొంది అపార సంపద పొందాడు. ఎంత సంపద అంటే సాక్షాత్తు శ్రీ వేంకటేశ్వరునికి అప్పు ఇచ్చేంతటి సంపద పొందాడు. జైన మతం మొదటి తీర్థంకరుడు ఏడాది పాటు చేసి ఉపవాసం వుండి అక్షయ తృతీయ రోజు చెరుకు పానకం తాగి ఉపవాస దీక్ష విరమించి అక్షర తృతీయనాడే అని అంటారు. అక్షయ తృతీయ అంటే అందరు అనుకుంటున్నట్టు బంగారం కొనాలి అని కాదు. పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మనకి ఏది లేదో దానికోసం పూజ చేస్తే అది దక్కుతుంది అని అర్థం. ఇప్పుడు అక్షయ తృతీయ రోజు బంగారం మొదలైన విలువైన వస్తువులు.. ఇలా వివిధ రకాల వస్తువులు కొనుగోలు చేస్తున్నారు. అక్షయ తృతీయనాడు ఒక విలువైన వస్తువు కొనడం సంప్రదాయం. ఈ సంప్రదాయానికి వ్యాపార మార్కెటింగ్ ధోరణితో నేడు కొత్త పుంతలు వ్యాపార వేత్తలు జోడించారు.

ఈ రోజున బంగారం కొనడం ఒక ఆనవాయితీగా మారింది. బంగారం తప్పనిసరిగా కొనాలని ఏ పురాణాల్లోనూ చెప్పలేదు. ఏదో ఒక సాకు బంగారం కొనడంలో తప్పు లేదు. బంగారం కొనడం ఒక మంచి పెట్టుబడి అని అందరికి తెలిసినదే.

ఇప్పుడు మన దగ్గర లేనిది అక్షయ తృతీయ రోజు కొనాలి అనే ఒక కొత్త ఒరవడి వచ్చింది. అందులో భాగం ప్లాట్, ఫ్లాట్, వాహనం, షేర్స్ మొదలైనవి అక్షయ తృతీయ రోజున కొనడం కూడా జరుగుతోంది.

ఈ సందర్భంగా వ్యాపారస్తులు కస్టమర్లను ఆకర్షించడానికి రకరకాల ఆఫర్లు ఇవ్వడం పరిపాటిగా మారింది. వ్యాపారస్తులు లక్ష్మి దేవిని భక్తిశ్రద్ధలతో పూజిస్తారు. ఈ రోజున పిసరంత బంగారాన్ని కొన్నా అది సంవత్సరమంతా ఆ వ్యక్తికి సంపదను, సౌభాగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుందని విశ్వాసం. అక్షయ తృతీయనాడు చేసే దానాలు ఎన్నో ఫలితాలనిస్తాయని తెలుసుకుని ఒక వైశ్య వ్యక్తి గంగలో స్నానం చేసి, పితృదేవతలకు తర్పణాదులు నిర్వహించి, యవలు, గోధుమలు; నీళ్లతో నిండిన కుండను యథాశక్తి దక్షిణ తాంబూలాలతో బ్రాహ్మణులకు దానమిచ్చాడట. అందువల్ల మళ్లీ జన్మలో కుశావతీ నగరంలో క్షత్రియునిగా పుట్టి అక్షయమైన సంపదలు పొంది యజ్ఞ, యాగాదులు, దానధర్మాలు చేసాడు.

కృత, త్రేత, ద్వాపర యుగాలు అక్షయ తృతీయ రోజు నుండే మొదలయ్యాయని విష్ణుపురాణం కథనం. ఆరోజు ఉదయం అభ్యంగన స్నానం చేసి యవలు, గోధమలు, పెసలు, పెరుగన్నం దానం చేస్తారు కొందరు. అలా చేస్తే శాశ్వతంగా కైలాసంతో స్థానం లభిస్తుందని భవిష్య పురాణం, దేవీ పురాణం వల్ల తెలుస్తోంది. ఈ రోజున గొడుగు, చెప్పులు, వస్త్రాలు శక్తికొలది దాని చేయడం మంచిది. ఈ రోజున చేసే పుణ్యకార్యాలు క్షయం కాకుండా వుంటాయని అందువల్ల దీనిని అక్షయ తృతీయ అంటారని శ్రీకృష్ణుడు ధర్మరాజుకి చెప్పాడు. పరమ పవిత్రమైంది అక్షయ తృతీయ.

ఈ రోజున గంగాస్నానం విశేష ఫలితాలనిస్తుంది. చలువ చేసే పానకం, వడపప్పు లాంటివి విష్ణుమూర్తికి నివేదన చేయడం మంచిది. అక్షయ తృతీయ ప్రాధాన్యాన్ని స్కంద పురాణంలో రాజర్షి అంబరీషునికి నారదుడు వివరించాడట.

అక్షయ తృతీయనాడు నారాయణునికి చందన లేపనం చేయడం వల్ల విష్ణుమందిరవాసం లభిస్తుందని ప్రతీతి. అందువల్లనే సింహాచల క్షేత్రంలో వెలసిన శ్రీలక్ష్మీ నరసింహస్వామి వారికి చందనోత్సవం నిర్వహిస్తారు. ఈ తదియ రోజునే పరశురామ జయంతి నిర్వహించడం ఆనవాయితీగా వస్తోంది.

– ఈ.ఎస్.మాధవన్

ఫాస్ట్ ఫుడ్ రుచులతో మధుమేహ సంక్షోభం

ప్రజల ఆహార అలవాట్లు గణనీయంగా మారడంతో టైప్2 డయాబెటిస్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని తాజాగా ఐసిఎంఆర్ విడుదల చేసిన 'ఫాస్ట్ ఫుడ్ అట్రిబ్యూటెడ్ డయాబెటిస్ ఇండెక్స్ స్టడీ (ఎఫ్ఏడిఐఎస్)' నివేదిక స్పష్టం చేస్తోంది. పారిశ్రామిక ఫాస్ట్ ఫుడ్, ప్రాసెస్డ్ అండ్ ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ రుచులకు అలవాటు పడిన ప్రజలు రానున్న 'నిశ్శబ్ద ప్రజారోగ్య సంక్షోభాని'కి గురి కానున్నట్లు ఈ నివేదిక హెచ్చరిస్తున్నది. దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహించిన ఈ అధ్యయనంలో 'ఐసిఎంఆర్ ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రిసెర్చ్'తో కలిసి 'మాయో క్లినిక్', 'యూఎస్', 'యూనివర్సిటీ ఆఫ్ అలబామా యూఎస్'లు కలిసి సంయుక్తంగా విడుదల చేసిన నివేదికలో పలు ప్రజారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తున్నట్లు కెలుస్తున్నది.

డయాబెటిస్ క్యాపిటల్ ఆఫ్ వరల్డ్ భారత్

భారతదేశంలో ప్రధానంగా దక్షిణ భారత తెలంగాణ, తమిళనాడు, కేరళ, కర్నాటక రాష్ట్రాల్లోకి ప్రజలు ఆరోగ్యకర సాంప్రదాయ ఆహారం నుంచి పోషక విలువలు ఏమీ లేని ఫాస్ట్ ఫుడ్ ఆహార రుచుల వైపు ఆకర్షితులు అవుతున్నారని అధ్యయనం వివరిస్తున్నది. తెలంగాణ పట్టణ ప్రజలు దాదాపు 3.8 శాతం వరకు టైప్2 మధుమేహం బారిన పడినట్లు తెలుస్తున్నది. ఈ కేసుల సంఖ్య రోజురోజుకు క్రమంగా పెరగడం ఒక ప్రమాద హెచ్చరికగా భావించాలని నివేదిక హెచ్చరిస్తున్నది. ప్రపంచ దేశాల్లో 'డయాబెటిస్ కేంద్రంగా భారత్' నిలుస్తుందని పలు నివేదికలు స్పష్టం చేసాయి. రెడీ టు ఈట్, రెడీ టు హీట్ మీల్స్, స్నాక్స్, కూల్ డ్రింక్స్ లాంటి ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్‌లో అధిక షుగర్స్, ప్రమాదకర కొవ్వులు, ఉప్పు ఉండడంతో డయాబెటిస్ కేసులు విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయి.

హెచ్చరిక..

తెలంగాణ ప్రజలు దాదాపు 28 34 శాతం నెలసరి ఆదాయాన్ని ఫాస్ట్‌ఫుడ్ రుచులకు వెచ్చిస్తున్నట్లు తేలింది. దక్షిణ భారత తెలంగాణ, తమిళనాడు, కేరళ రాష్ట్రాల ప్రజలు తమ ఆదాయం నుంచి నెలకు తలసరి రూ:1,000/- నుంచి 1,450/- వరకు ఫాస్ట్ ఫుడ్ (పారిశ్రామిక ప్రాసెస్డ్ అండ్ అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్‌ఫుడ్, ప్యాకేజ్డ్, జంక్, కార్బొనేడెడ్ కూల్ డ్రింక్స్) కొనుగోళ్లకు వినియోగిస్తున్నారని స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణలో మహిళలు 'అధిక బరువు' లేదా 'ఒబేసిటీ (స్థూలకాయం)' బారిన అధికంగా పడుతున్నట్లు గమనించారు. తెలంగాణ ప్రజల్లో ఫాస్ట్ ఫుడ్ కల్చర్, పోషకాహార అలవాట్ల పట్ల అవగాహన కల్పించడంతో పాటు పట్టణ ఆహార పాలసీ సంస్కరణలు తీసుకురావలసిన అగత్యం ఏర్పడినట్లు నివేదిక సూచిస్తున్నది. ఉత్తర భారతంతో పోల్చితే దక్షిణ భారతం తలసరి ఆదాయాలు పెరిగిన కారణంగా ఫాస్టఫుడ్ రుచులకు బానిసలుగా మారుతున్నట్లు పేర్కొనబడింది. తెలంగాణ ప్రజలు సంపాదించే ప్రతి మూడు రూపాయల్లో ఒక రూపాయి ఫాస్ట్ ఫుడ్‌కు ఖర్చు చేస్తుండడం విచారకరం.

పట్టణ ప్రజల్లో ఫాస్ట్‌ఫుడ్ కల్చర్ పెరగడంతో అధిక బరువు, జీవనశైలి సంబంధ రుగ్మతలు మధుమేహం పెరగడానికి దారి తీస్తున్నాయని తెలుసుకోవాలి. కేరళలో అత్యధికంగా 4 శాతం, తెలంగాణలో 3.8 శాతం ప్రజలు మధుమేహ వలయంలో చిక్కినట్లు తెలుస్తున్నది.

ఫాస్ట్ ఫుడ్ దురలవాట్లతో మధుమేహ కేసులు పెరగడానికి ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉన్నట్లు తేలింది. నేటి డిజిటల్ ఏఐ యుగపు మనిషి జీవనశైలి సమూలంగా మారడంతో పాటు పోషకాహారం నుంచి జీరో పోషక విలువలు ఉన్న ఫాస్టఫుడ్ ఆహారం వైపు ఆకర్షితులు కావడం వల్ల మధుమేహ కేసులు గణనీయంగా పెరుగుతున్నాయని ప్రతి ఒక్కరు తెలుసుకోవాలి. మధుమేహం బారిన పడిన వారిలో అలసట, మూత్ర సంబంధ సమస్యలు, అధిక దప్పిక, గుండె జబ్బులు, కంటి జబ్బులు, నరాల సంబంధ సమస్యలు, పుండ్లు మానకపోవడంతో ఆ భాగాలను తొలగించడం, చర్మ సమస్యలు, లైంగిక సమస్యలు, వినికిడిలోపం, చిత్త వైకల్యం(డెమెన్షియా) లాంటి ప్రమాదకర అనారోగ్యాలు వస్తాయని తెలిసిన విషయమే. అమ్మ చేతి వంటలో పోషక విలువలు మిన్నయని, రుచిలో అమృతం కన్న తియ్యగా ఉంటాయని తెలుసుకోవాలి. పోషకాహారమే ఆరోగ్య ప్రదాత అని, బజారు చిరుతిండ్లు ఆసుపత్రులకు చేర్చుతాయని తెలుసుకొని మంచి పోషకాహార అలవాట్ల వైపు మారాలని కోరుకుందాం.

– డా॥ బి.మధుసూదన్ రెడ్డి

గడ్డానికి ఆశపడ్డ నక్క

ఒక అడవిలో ఒక నక్క నివసించేది. అది ప్రతిరోజూ ఆహారం కోసం వెళ్లే దారిలో ఒక ముని తపస్సు చేసుకోవడం చూసి ఆశ్చర్యపోయేది. ముని కళ్లు మూసుకుని నిష్ఠలో ఉండటం, ఆయన జడలు కట్టిన జుట్టు, పొడవైన గడ్డం చూసి నక్క ముగ్ధురాలైంది.

తన స్నేహితుడైన కోతి దగ్గరకు వెళ్లి దీని గురించి అడిగింది. కోతి ఇలా చెప్పింది:

“నక్క బావా! ఆయనను ‘ముని’ అంటారు. దేవుడిని చూడాలని ఆయన తపస్సు చేస్తున్నారు. ఆయన చాలా శక్తివంతుడు, ఆయన ఏం చెబితే అది జరుగుతుంది”.

“అవునా! అయితే నేను కూడా ఆయనలాగే తపస్సు చేయాలనుకుంటున్నాను. నాకు కూడా ఆయనలాగే గడ్డం ఉంటే బాగుంటుందని ఉంది. నువ్వు నాకు సహాయం చేస్తావా?” అని నక్క అడిగింది.

అది విని కోతి పకపక నవ్వింది “ఆయన మనిషి, మనం జంతువులం. ఇది మనవల్ల కాదు” అని కోతి హెచ్చరించింది. కానీ నక్క వినలేదు.

ఒకరోజు నక్క ముని దగ్గరకు వెళ్లి, “స్వామీ! మీ గడ్డం చూస్తుంటే నాకు చాలా ముచ్చటగా ఉంది. నాకూ మీలాగే గడ్డం వచ్చేలా వరం ఇవ్వండి” అని వేడుకుంది.

ముని నవ్వి “నక్కా! ఇది నీకు అనవసరమైన ఆశ. జంతువులకు గడ్డం పెరగదు” అని చెప్పారు.

కానీ నక్క పట్టుబట్టడంతో, ముని దాని మొఖాన్ని నిమిరి “సరే, నీకు గడ్డం పెరుగుతుంది పో” అని దీవించారు.

కొన్ని రోజులకు నక్కకు గడ్డం పెరగడం మొదలైంది. నీళ్లలో తన ప్రతిబింబాన్ని చూసుకుని నక్క మురిసిపోయింది. కానీ గడ్డం పెరుగుతూనే ఉంది. అది ఎంతలా పెరిగిందంటే, నక్క కళ్లు మూసుకుపోయేలా జుట్టు పెరిగిపోయింది. నక్కకు ఏమీ కనిపించడం లేదు, సరిగ్గా నడవలేకపోతోంది. అడవిలోని ఇతర జంతువులు నక్క గడ్డాన్ని చూసి గేలి చేయడం మొదలుపెట్టాయి. కొన్ని జంతువులైతే గడ్డాన్ని పట్టుకుని లాగేవి, అప్పుడు నక్కకు చాలా నొప్పి వచ్చేది.

ఇక తట్టుకోలేక నక్క మళ్లీ ముని దగ్గరకు వెళ్లి, “స్వామీ! బుద్ధి గడ్డి తిని ఆశ పడ్డాను. ఈ గడ్డం వల్ల నేను చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నాను. నాకు పాత రూపమే కావాలి” అని వేడుకుంది.

ముని నవ్వి “ప్రతి జీవి ప్రకృతిసిద్ధంగా ఎలా ఉండాలో అలా ఉంటేనే అందం. ఇతరులను చూసి అనవసరమైన వాటికి ఆశ పడకూడదు” అని చెప్పి, మళ్లీ దాని మొఖాన్ని నిమిరారు. వెంటనే గడ్డం మాయమై నక్క పాత రూపానికి వచ్చేసింది. నక్క సంతోషంగా అడవిలోకి పరుగెత్తింది.

– జి.సుందరరాజన్

వార్త ఆదివారం

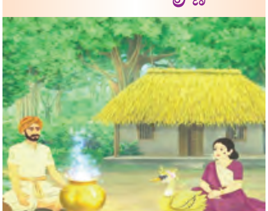
బాలగేయాలు

బాతు-పేదవాడు

పేదవాడు బాతునొకటి
పెంచుకొనుచుండెను
రోజుకొకటి బంగారుగుడ్డు
బాతు పెట్టుచుండె.
బజారులోన గుడ్లనమ్మి
భాగ్యవంతుడాయెను
పేదవాని ఆశ మాత్రం
తీరకుండాపోయెను.

బాతుకడుపులోన ఇంకా
ఎన్నో బంగారు గుడ్లున్నవని
బాతు కడుపు తిక్కిపట్టి
పీకలాగి చంపెను.
కడుపు చీల్చి చూడగానే
గుడ్లు లేకపోయెను
పట్టరాని దుఃఖంతో
పేదవాడు పొర్లి పొర్లి ఏడ్చెను.

– భూషి కృష్ణదాసు



చిన్నారుల ప్రశ్నలకు
వార్త సిఎండి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్
గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

మహిజ, సూర్యాపేట

ప్రశ్న: వజ్రం ఎలా ఏర్పడుతుంది?

జవాబు: వజ్రం స్ఫటికాకారంలో ఉండే బొగ్గు వంటిది. భూ అంతర్భాగాలలో లభిస్తుంది. వజ్రం ఉష్టవాహకమే అయినా దీనిగుండా విద్యుత్ ప్రవహించదు. సహజ వజ్రాలనేవి గనుల నుంచే వెలికి తీస్తారు. ఇది 900 డిగ్రీ సెంటిగ్రేటెడ్‌లో కాలడం ప్రారంభమై నెమ్మదిగా వాతావరణంలోని ప్రాణవాయువుతో కలిసి బొగ్గుపులుసు వాయువు(కార్బన్ డై ఆక్సైడ్‌గా మారుతుంది. భూ అంతర్భాగాలలోని అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలో బొగ్గు వజ్రంగా రూపాంతరం చెందుతుంది. ప్రపంచ స్థాయిలో ఆఫ్రికా ఖండంలో సహజ వజ్రాలు అధికంగా లభిస్తాయి.

ఎస్.పద్మావతి, నిడదవోలు

ప్రశ్న: రంగులు ఎలా ఏర్పడతాయి?

జవాబు: సూర్యకాంతిలో రకరకాల నిడివిగల విద్యుదయస్కాంత తరంగాలు కలిసి వుంటాయి. వాటిలో మన దృష్టికి కనపడేవి 380(ఉదారంగు) నుంచి 720(ఎరుపు రంగు) నానోమీటర్ల నిడి కలిగినవి మాత్రమే. ఒక సెం.మీ.కు కోటి నానో మీటర్లు సమానం. 380-720 నానోమీటర్ల నిడివి మధ్యగల తరంగాలు మాత్రమే మన కంటికి కనిపిస్తాయి. తక్కువైనా, ఎక్కువైనా మనకు ఆ అయస్కాంత తరంగాలు కనపడవు. అన్ని రంగులు కలిస్తే శ్వేత(తెలుపు) వర్ణమే. అంటే తెల్లని కాంతి ఏర్పడుతుంది. ఆయా వస్తువులు మనకు ఏ రంగులో కనపడుతున్నాయనేది వాటి మీద ఎటువంటి, ఎంతటి నిడివిగల కాంతి తరంగాలు పడుతున్నాయనే దానిమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అంతేకాదు, మన కంటిచూపు సామర్థ్యం మీద కూడా రంగు విచక్షణ ఆధారపడి వుంటుంది.

సానుకూల దృక్పథంతో సర్వోన్నతి

"మనిషి జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దేది పరిస్థితులు కాదు, దృక్పథమే" అంటారు మానసిక నిపుణులు. చదువు, జ్ఞానం, పదవుల కంటే దృక్పథం కీలకం" అంటారు. వ్యక్తి విజయంలో దృక్పథం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది ఒక వ్యక్తి ప్రగతికి లేదా పతనానికి మూలం. సానుకూల దృక్పథం అడ్డంకులను అవకాశాలుగా మారుస్తుంటే, ప్రతికూల ఆలోచనలు అవకాశాలను అడ్డంకులుగా మారుస్తాయి. దృక్పథం అనేది మనిషి మనుగడ స్థాయిని, ప్రవర్తనను, చివరికి విజయాలను కూడా నిర్ణయిస్తుంది.

సరైన దృక్పథం ఉంటే, క్లిష్ట పరిస్థితుల్లోనూ సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవచ్చు. ఓటమిని కూడా ఒక అవకాశంగా భావించి, పట్టుదలతో ప్రయత్నించే మనస్తత్వాన్ని సానుకూల దృక్పథం ఇస్తుంది. ప్రతికూలతలోనూ ఆశావాదాన్ని వెతుకుతూ, అవకాశాలను వాడుకోవడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది.

జీవితాన్ని మార్చే శక్తి

శారీరక వైకల్యం ఉన్నా, మానసిక దృక్పథం బాగుంటే అద్భుతాలు సృష్టించవచ్చు. సానుకూల ఆలోచనలు, నిరంతర కృషి, ఆత్మవిశ్వాసం మనిషిని విజయపథంలో నడిపిస్తాయి. జ్ఞానం ఉంటే మార్గం తెలుస్తుంది. నైపుణ్యం ఉంటే పని సాధ్యమవుతుంది. అధికారం ఉంటే అవకాశాలు వస్తాయి. కానీ సానుకూల దృక్పథం లేకపోతే ఇవన్నీ నిరుపయోగం అవుతాయి.

మనిషి ఎదుగుదలలో అత్యంత కీలకమైన అంశం దృక్పథం. ఇది ఒక వ్యక్తి ఆలోచనా విధానాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. అది అతని నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆ నిర్ణయాలు అతని చర్యలుగా మారుతాయి. ఆ చర్యలే చివరికి అతని జీవితాన్ని నిర్మిస్తాయి, నిర్దేశిస్తాయి, నడిపిస్తాయి, విజయ శిఖరాల మీద కూర్చోబెడతాయి.

ఒకే పరిస్థితుల్లో ఇద్దరు వ్యక్తులు ఉంటారు. ఒకరు సమస్యలను మాత్రమే చూస్తారు. మరో వ్యక్తి అవకాశాలను వెతుకుతాడు. ఇద్దరికీ పరిస్థితులు ఒకటే. కానీ ఫలితాలు వేరు. ఇది దృక్పథం ప్రభావం.

సానుకూల దృక్పథం ఉన్న వ్యక్తులు వెనక్కి తగ్గరు. వాళ్ల ఓటమికి భయపడరు. అపజయాన్ని పాఠంగా తీసుకుంటారు. ప్రతీ కష్టాన్ని సవాలుగా చూస్తారు. వారు ఎప్పుడూ

ముందుకు సాగుతారు.

ప్రతికూల దృక్పథం ఉన్న వ్యక్తులు మాత్రం వెనుకంజ వేస్తారు, చిన్న సమస్యకే ఆగిపోతారు. తనపై తాము నమ్మకం కోల్పోతారూ. అవకాశాలలో అడ్డంకులను చూసి భయపడతారు. చివరికి తమకు తామే అడ్డంకి అవుతారు.

చరిత్రను పరిశీలిస్తే ఒక విషయం స్పష్టమవుతుంది... విజయవంతులైన వారందరిలో ఒక సామాన్య లక్షణం ఉంది. అది వారి దృక్పథం. వారిని ముందుకు నడిపింది వారి ఆలోచనా విధానం. వారు కష్టాలను స్వాగతించారు. వైఫల్యాలను అంగీకరించారు. అనుభవాలను జ్ఞానంగా మార్చుకున్నారు.

దృక్పథం కేవలం వ్యక్తిగత అంశం మాత్రమే కాదు. ఇది సామాజిక ప్రభావాన్ని కూడా కలిగి ఉంటుంది. సానుకూల వ్యక్తి తన చుట్టూ ఉన్నవారిని ప్రభావితం చేస్తాడు. అతను ఆశను నింపుతాడు. ఉత్సాహాన్ని పెంచుతాడు. సహకారాన్ని పెంపొందిస్తాడు.

కుటుంబంలో సానుకూల వ్యక్తి ఉంటే వాతావరణం మారుతుంది. కార్యాలయంలో ఉంటే పనితీరు మెరుగవుతుంది. సమాజంలో ఉంటే అభివృద్ధి వేగవంతమవుతుంది. నాయకత్వంలో దృక్పథం అత్యంత కీలకం. నాయకుడు ఎలా ఆలోచిస్తే, సమూహం కూడా అలాగే ఆలోచిస్తుంది. అతని ఆశావాదం అందరికీ శక్తినిస్తుంది. అతని ధైర్యం అందరికీ ప్రేరణ అవుతుంది. దృక్పథం పుట్టుకతో రాదు. ఇది అలవాటు, ఇది అభ్యాసంతో వస్తుంది. ఇది అభివృద్ధి చేయగలిగిన సామర్థ్యం.

ఆలోచనలే మూలం

ప్రతి దృక్పథానికి మూలం ఆలోచనలు. మనసులో వచ్చే ప్రతి ఆలోచన ఒక విత్తనం. అది భావోద్వేగంగా మారుతుంది. ఆ భావోద్వేగం దృక్పథంగా మారుతుంది. సానుకూల ఆలోచన మంచి భావాలను ఇస్తుంది. మంచి భావాలు మంచి నిర్ణయాలకు దారి తీస్తాయి. మంచి నిర్ణయాలు విజయానికి దారి తీస్తాయి.

ప్రతికూల ఆలోచన భయాన్ని పెంచుతుంది. భయం సందేహాన్ని పెంచుతుంది. సందేహం చర్యను అడ్డుకుంటుంది. మనిషి ప్రవర్తన అతని ఆలోచనల ప్రతిబింబం. ఆశావాది ముందడుగు వేస్తాడు. నిరాశావాది వెనుకంజ వేస్తాడు.

ఆలోచనా విధానాల రకాలు

మన ఆలోచనలు అనేక రూపాల్లో ఉంటాయి. వాటి ప్రకారం మన జీవన విధానం మారుతుంది.

1. సంక్లిష్ట ఆలోచన: ఇది విశ్లేషణాత్మక ఆలోచన. నిజాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ప్రతి విషయాన్ని ప్రశ్నిస్తుంది.

2. సృజనాత్మక ఆలోచన: ఇది కొత్త దారులు చూపిస్తుంది. ఇది కొత్త ఆలోచనలకు జన్మనిస్తుంది. సృష్టికి మూలం ఇది.

3. తార్కిక ఆలోచన: ఇది కారణఫలిత సంబంధాన్ని పరిశీలిస్తుంది. నిర్ణయాల్లో స్పష్టత ఇస్తుంది.

4. విశ్లేషణాత్మక ఆలోచన: సమస్యను విభజిస్తుంది. డేటా ఆధారంగా నిర్ణయిస్తుంది.

5. సానుకూల ఆలోచన: ప్రతి సమస్యలో అవకాశాన్ని చూస్తుంది. ఆశను పెంచుతుంది.

6. ప్రతికూల ఆలోచన : భయాన్ని పెంచుతుంది. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని తగ్గిస్తుంది.

7. సునిశిత ఆలోచన: భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకుంటుంది. తత్వాన్ని గ్రహిస్తుంది.

8. నిర్దిష్ట ఆలోచన: వాస్తవాలను మాత్రమే అంగీకరిస్తుంది.స్పష్టతపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

9. ఏకీకృత ఆలోచన: ఒకే సరైన సమాధానం కోసం ప్రయత్నిస్తుంది.

10. విభిన్న ఆలోచన: అనేక పరిష్కారాలను అన్వేషిస్తుంది.

11. ప్రతిబింబ ఆలోచన: గతాన్ని పరిశీలిస్తుంది. పాఠాలను నేర్పుతుంది.

12. ఆచరణాత్మక ఆలోచన: వాస్తవ పరిష్కారాలను సూచిస్తుంది. జీవితానికి దగ్గరగా ఉంటుంది.

ప్రతికూల దృక్పథం వీడాలి!

మన సమాజంలో ఎక్కువ శాతం మంది ప్రతికూల భావాలు కలిగి ఉంటారని పలు అధ్యయనాలలో వెల్లడయ్యింది. ఈ భావాలు ఉన్నవారు ప్రతి చోట కష్టం, నష్టం, సమస్యలను బేరీజు వేస్తుంటారు. కర్మ సిద్ధాంతంపై ఆధారపడుతుంటారు. ఆత్మన్యూనత, విశ్వాసలేమితో ఉంటారు. ప్రతిదీ కష్టంగా కనిపించడం వల్ల మంచి అవకాశాలు వచ్చినా వెనకడుగు వేస్తారు.

"నేను చేయలేను" అనే భావన పెరిగి సామర్థ్యాన్ని తక్కువగా అంచనా వేస్తారు. ప్రతి విషయాన్నీ ప్రతికూలంగా ఆలోచించడం వల్ల మనసు ప్రశాంతంగా ఉండదు. ఒత్తిడికి గురవుతారు. ఎప్పుడూ విమర్శలు, అసంతృప్తి చూపడం వల్ల కుటుంబం, స్నేహితులతో దూరం పెరుగుతుంది. నెగెటివ్ థింకింగ్ వల్ల మానసిక ఒత్తిడి పెరిగి, శారీరక ఆరోగ్యంపైనా ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి ప్రతికూల దృక్పథం నుంచి బయటపడే ప్రయత్నం చేయాలి. మొదట ఆలోచనలపై అవగాహన పెంచుకోవాలి. మనసులో వచ్చే ప్రతికూల ఆలోచనలను గుర్తించి, వాటిని ప్రశ్నించడం ప్రారంభించాలి.

సానుకూల ఆలోచనలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ప్రతి సమస్యలో ఒక అవకాశం ఉందని చూడటం అలవాటు చేసుకోవాలి. సానుకూలంగా ఆలోచించే వ్యక్తులతో గడపాలి చిన్న విజయాలను గుర్తించాలి. యోగ, ధ్యానం, వ్యాయామం చేయాలి. రోజూ కొద్దిసేపు ధ్యానం, వ్యాయామం చేయడం వల్ల మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. కృతజ్ఞతా భావం పెంచుకోవాలి. మంచి లక్ష్యాలు ఎంచుకోవాలి.

సానుకూల దృక్పథం

సానుకూల దృక్పథానికి చాలా ప్రభావిత శక్తి ఉంది. సానుకూల దృక్పథం జీవితం మార్చగలదు. సర్వోన్నతికి బాటలు వేస్తుంది. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. సంబంధాలను బలపరుస్తుంది. ఇది మనసుకు శాంతి ఇస్తుంది. ఇది శరీరానికి శక్తి ఇస్తుంది. ఇది లక్ష్యాలకు దారి చూపుతుంది. సానుకూల దృక్పథంలో ఆశావాదం, ఆత్మవిశ్వాసం. కృతజ్ఞత, ఉత్సాహం, సహనం, ధైర్యం.. పట్టుదల ఉంటాయి. సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంపొందించుకునే మార్గాలు ఉన్నాయి. మొదట ప్రతికూల ఆలోచనలను గుర్తించి వాటిని మార్చుకోవాలి. మనతో మనం సానుకూలంగా మాట్లాడాలి. మంచి పుస్తకాలు చదవాలి. మంచి వ్యక్తులతో కలవాలి. ధ్యానం చేయాలి. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడాలి. ప్రతి చిన్న విజయాన్ని గుర్తించాలి. ప్రతి రోజు కొత్తగా ప్రారంభించాలి. జీవితాన్ని మార్చేది పరిస్థితులు కావు. మన దృక్పథమే మార్పుకు మూలం. సరైన దృక్పథం ఉంటే అసాధ్యం అనేది సాధ్యమవుతుంది. సరైన ఆలోచనలు ఉంటే సాధారణ వ్యక్తి అసాధారణుడవుతాడు. అందుకే విజయం కావాలంటే ముందుగా ఆలోచనలను మార్చాలి. ఆలోచనలు మారితే దృక్పథం మారుతుంది. దృక్పథం మారితే జీవితం మారుతుంది. కనుక దృక్పథమే మన భవిష్యత్తుకు దిశానిర్దేశం చేసే అసలు శక్తి!

– డాక్టర్ ఎన్ బి సుధాకర్ రెడ్డి

ఆ పాత మధురం..

కథ

కైకాల సుమ

"హలో, అభీ! ఎలా ఉన్నావు రా?" అన్నాడు సాకేత్.

"హాయ్ సాకేత్, ఎన్నాళ్ళకు ఫోన్ చేసావురా?" ఉద్వేగంగా అన్నాడు డాక్టర్ అభినయ్.

"నేను ఇన్నాళ్ళకైనా చేసాను, నువ్వు అదీ చేయవుగా?"

"అలా అనకురా సాకేత్! మన ఫ్రెండ్స్‌తో మాట్లాడాలని ఎప్పుడూ అనుకుంటాను. కానీ ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో సమయం కూడా పరుగులు తీస్తోంది" అన్నాడు అభినయ్.

"నిన్నంటున్నాను కానీ ఆఫీసు, ఇల్లు, బాధ్యతలతో జీవితం యాంత్రికంగా సాగిపోతోంది" అన్నాడు సాకేత్.

"చిన్నప్పుడు ఎంత సరదాగా ఉండేవాళ్ళంరా! కాలేజీ ఎగ్గొట్టి తోటల్లో జామకాయలు, మామిడికాయలు కోసుకోవడం, సినిమాలకు వెళ్లడం, అలుపు సలుపు లేని ఆ రోజులు ఎంత బాగుండేవి కదా?" తీపి గుర్తులను నెమరు వేసుకుంటూ అన్నాడు అభినయ్.

"అమెరికాలో ఉన్నా నీకు మన ఊరు, కాలేజీ జ్ఞాపకాలు బాగానే గుర్తున్నాయిరోయ్" పక పక నవ్వుతూ అన్నాడు సాకేత్. "ఒకరోజు మనం కాలేజీ క్యాంటీన్‌లో పచ్చి మిరపకాయ బజ్జీలు నాలుగు ప్లేట్లు తిని రెండు ప్లేట్లు తిన్నామని గొడవ చేసా. సరిగ్గా అదే సమయంలో మన క్లాస్ అమ్మాయిలు రాగానే బుద్ధిగా కూర్చుండిపోయాం. ఓనర్ అది గమనించి మన దగ్గర ఆరు ప్లేట్ల బిల్లు తీసుకున్నాడు గుర్తుందా?" తను కూడా నవ్వుతూ అన్నాడు అభినయ్.

"అవును, కిక్కురుమనకుండా డబ్బులు ఇచ్చేసా. వాళ్ళల్లో నీహారిక ఉండటంతో నువ్వు మరీ బుద్ధిమంతుడివి అయిపోయావు కదా?" అన్నాడు సాకేత్.

"నిజమే..."

"అభీ, నిన్నే! నీకు నిహారిక గుర్తుందా?" రెట్టించాడు సాకేత్.

"ఎందుకు గుర్తుండదురా? ఎక్కడ విరిసిన గులాబీ పువ్వు చూసినా, చిన్నారి పాపాయిల అందాల నవ్వు చూసినా, స్వచ్ఛమైన ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని చూసినా నిహారిక నా మనసులో క్షణకాలం తళుక్కున మెరిసి మాయమవుతుంది..."

"అభీ, ఇన్నేళ్ళైనా నువ్వు తనను మరచిపోలేదా?" ఆత్రుతగా అడిగాడు సాకేత్.

"సాకేత్, ఎవరో గొప్పవారు చెప్పిన సూక్తి నాకు నిజమనిపిస్తుంది. అదేంటంటే- మన మనసులో తొలిసారిగా ప్రేమ కానీ ద్వేషం కానీ చోటు చేసుకుంటే మనం చితిలోకి వెళ్ళేవరకు కూడా మరువడం సాధ్యం కాదట. నా విషయంలో మాత్రం అది నిజమే!" అన్నాడు అభినయ్. "తను కూడా నిన్ను చాలా ఇష్టపడేది కదా?"

"అదేమో కానీ నన్ను చూసినప్పుడల్లా ఆమె కళ్ళల్లో మెరుపులు కనిపించేవి" అన్నాడు అభినయ్.

"డిగ్రీ తరువాత వాళ్ళ నాన్నగారి ఉద్యోగరీత్యా హైదరాబాద్ వెళ్ళిపోయారు కదా? నువ్వు మళ్ళీ ఎపుడైనా తనను కలిసావా?"

"డిగ్రీ పూర్తయ్యాక ఒకసారి నిజామాబాద్ ఎంప్లాయ్‌మెంట్ ఎక్చేంజ్ దగ్గర క్యూ లైన్‌లో నా కన్నా ముందు వరుసలో కనిపించింది. సరిగ్గా నేను చూసినప్పుడే తను కూడా నన్ను చూసింది. సర్టిఫికెట్స్ రిజిస్టర్ చేయించుకున్నాక తనతో మాట్లాడాలనుకున్నాను. కానీ నేను బయటకు వచ్చేసరికి నిహారిక వాళ్ళ నాన్నగారితో వెళ్ళిపోతూ కనిపించింది. అంతే!మళ్ళీ ఎప్పుడూ చూడలేదు" అన్నాడు అభినయ్.

"అభీ, కాలేజీలో అందరూ నిహారిక ఎక్కడ ఉంటే అభి అక్కడ ఉంటాడని నిన్ను ఏడిపించేవారు. ఇంతకీ ఇప్పుడు అడగకూడని ప్రశ్న అడుగుతున్నాను.. మీ ఇద్దరి మధ్య అప్పటి బంధం ప్రేమేనా?" నవ్వుతూ అన్నాడు సాకేత్.

"కలిసి చదువుకున్నన్ని రోజులు తనంటే చాలా ఇష్టమని మాత్రమే తెలుసు. వాళ్ళు వెళ్ళిపోయాక తను లేని లోటు ఎప్పుడూ తెలుస్తుండేది. యుక్తవయసు వచ్చాక అమ్మా నాన్నలు నాకు పెళ్లిసంబంధాలు చూస్తున్నప్పుడు నా..

మనసులో ఆనాటి నిహారిక గుర్తొచ్చింది. అప్పుడు తన చిరునామా కోసం వెతికాను అప్పటికే ఆమె పెళ్లయి బెంగళూరు వెళ్ళిపోయిందని తెలిసింది" అన్నాడు అభినయ్. "తను నీ ఆరాధ్య దేవత అని మాత్రం నాకే కాదు మనవాళ్ళందరికీ తెలుసు" అన్నాడు సాకేత్.

"ఇప్పటి రోజుల్లోలా మేము ఐ లవ్ యూలు, గంటలు గంటలు కబుర్లు కూడా చెప్పుకోలేదు.. చెట్టపట్టాలేసుకుని తిరగలేదు. కానీ ఒకటి మాత్రం చెప్పగలను ఇన్నేళ్ళైనా తనను ఎప్పుడూ మరచిపోలేదు" అన్నాడు అభినయ్.

"అయితే నీ డ్రీమ్ గర్ల్ని మళ్ళీ చూసే అవకాశం వస్తోంది" అన్నాడు సాకేత్. "నీకు పొద్దున్నే ఎవరూ దొరకలేదా? నా చెవిలో క్యాబేజీ పెడుతున్నావు?"

"అదంతా నేను తరువాత చెప్తాను కానీ నువ్వు ఇండియా ఎప్పుడు రాగలవో చెప్పు?" అన్నాడు సాకేత్.

"ఎందుకో చెప్పరా? ఇప్పట్లో రావాలని అనుకోవడం లేదు"

"ఇప్పుడనుకుంటావులేరా! మన కాలేజ్ గ్యాదరింగ్కి ఏర్పాట్లు చేయాలని అనుకుంటున్నాం. ముందుగా దూరంగా ఉన్న వాళ్లకు ఫోన్లు చేసి ఎప్పుడు కుదురుతుందో తెలుసుకుంటున్నాం. అందుకే నీకు కాల్ చేసాను" అన్నాడు సాకేత్.

"నువ్వలా అనగానే ఎగిరి గంతు వేయాలనిపిస్తోందిరా! ముప్పై ఏడేళ్ల తరువాత మళ్ళీ మనందరం కలవబోతున్నామా? ఎంత మంచివార్త చెప్పావురా?" అతడి గొంతులో చెప్పలేనంత ఆనందం కనిపిస్తోంది.

"రేపు మన కాలేజ్ వాట్సప్ సమూహం క్రియేట్ చేసి అందరినీ అందులో చేరిస్తే బాగుంటుందని వాసు అన్నాడు. ఎవరికి కావలసిన నంబర్లు వాళ్ళు వెతుక్కోవచ్చు" అల్లరిగా అన్నాడు సాకేత్.

"ఒరేయ్, ఇప్పుడు మన వయసు యాభై ఐదు.. మనలో దాదాపు అందరికీ మనవళ్ళు, మనవరాళ్ల ఉన్నారు. ఇప్పుడు నంబర్లు వెతుక్కుని ఏం చేయమంటావు? సరేలే, నాకు గ్యాదరింగ్ డేట్ చెప్పు టికెట్స్ బుక్ చేసుకుంటాను" అన్నాడు అభినయ్.

"అలాగే, బై.. రా" అంటూ ఫోన్ పెట్టేసాడు సాకేత్.

మరుసటి రోజు సాకేత్ ఇంట్లో వాసు, రమణ, శంకర్, ప్రసాద్, శరత్, అంజయ్య కలిసి సమావేశమయ్యారు. ప్రణాళిక ప్రకారం కాలేజీకి వెళ్ళి పాత రిజిస్టర్ తీయించి అప్పటి విద్యార్థినీ విద్యార్థుల లిస్ట్ తీసారు. మొత్తం యాభై ఆరు మంది విద్యార్థులు ఉంటే వారిలో ఎనిమిది మంది చనిపోయారు. మిగిలిన నలభై ఎనిమిది మందిలో పదిహేను మంది అమ్మాయిలు, ముప్పై మూడు మంది అబ్బాయిలున్నారు. అందరి ఫోన్ నంబర్లను సేకరించి ఒక వాట్సాప్ సమూహం క్రియేట్ చేసారు.

"అంజయ్యా! ఒక్కొక్కరం పది మందికి కాల్ చేసి విషయం చెబుదామా?" అన్నాడు ప్రసాద్.

"ఇది పక్కాగా ఉందిరా! చలో స్టార్ట్ చెయ్యి" అన్నాడు అంజయ్య.

తరువాత ఒకొక్కళ్ళకు ఫోన్ చేసి విషయం తెలియజేస్తున్నారు. ఒకరిద్దరు తప్ప అందరూ రావడానికి ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. సాకేత్ కావాలనే నిహారిక పేరున్న లిస్ట్ తీసుకున్నాడు.

"హలో" ఆత్రుతగా అన్నాడు సాకేత్. "హలో, ఎవరండీ?" ఒక మగ గొంతు ప్రశ్నించింది.

సాకేత్ కొంచెం తడబడ్డాడు. అంతలోనే తనను తాను తమాయించుకున్నాడు. "సర్ నమస్తే అండి! నా పేరు సాకేత్, నేను నిజామాబాద్ నుండి మాట్లాడుతున్నాను.." "ఓకే.. మీరు కాల్ చేసిన విషయం చెప్పండి" అన్నాడు అటు వైపు నుండి. "నేను ఆర్మూరు ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ డిగ్రీ కళాశాలలో నిహారికతో పాటు డిగ్రీ చదువుకున్నాను. మేము పూర్వ విద్యార్థుల కలయికకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాము. నిహారికతో ఆ విషయం మాట్లాడటానికి చేసాను" అన్నాడు సాకేత్. "ఓహ్! మంచి విషయం చెప్పారు సాకేత్! నా పేరు రవీంద్ర, నేను నిహారిక హస్బెండ్ని. ఒక పది నిమిషాలలో మీకు తను కాల్ చేస్తుంది" అని ఫోన్ పెట్టేసాడు రవీంద్ర.

సాకేత్ వైపుకి ఏమైందన్నట్లు ఆత్రుతగా చూసాడు ప్రసాద్.

"నిహారిక భర్త మాట్లాడాడు. తనతో కాల్ చేయిస్తానని అన్నాడు"

"నిజంగా మాట్లాడిస్తాడా? ఏమోరా బాబూ! ఈ అమ్మాయిలకు చేయాలంటే ఇదో భయం" అన్నాడు ప్రసాద్.

"తప్పు.. తప్పు.. అమ్మాయిలు కాదు అమ్మమ్మలు, నానమ్మలు" నవ్వుతూ అన్నాడు శరత్.

కాసేపట్లో సాకేత్ ఫోన్ రింగయింది. నిహారిక నంబర్ నుండే కాల్ వస్తోంది.

"హలో"... అన్నాడు సాకేత్.

"హలో సాకేత్! బాగున్నావా?" వీణ మీటినట్లుగా అంది నిహారిక.

"నిహారికా! నన్ను గుర్తు పట్టావా?"... "నువ్వు, అభినయ్కి బెస్ట్ ఫ్రెండ్వి.. మీరిద్దరూ, అంజయ్య, శరత్ సెకండ్ బెంచీలో కూర్చునేవారు" అంది నిహారిక.

"నువ్వు నిజంగా గ్రేట్! నిన్ను నువ్వు అనేస్తున్నాను ఏమనుకోవుగా?" అన్నాడు సాకేత్.

"ఏమీ అనుకోను.. మీరు అంటేనే బాధపడతాను" అంది నిహారిక.

"అయితే థాంక్స్! మన క్లాస్మేట్స్ గ్యాదరింగ్కి ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాము. ఇంకా డేట్ నిర్ణయించలేదు, నువ్వు మీ కుటుంబంతో కలిసి తప్పకుండా రావాలి" అన్నాడు సాకేత్.

"సాకేత్! ఎప్పటి నుండో మన కాలేజ్ను, క్లాస్మేట్స్ అందరినీ చూడాలని ఉంది. నువ్వు చాలా మంచి వార్త చెప్పావు".

"అంజయ్యా! ఒక్కొక్కరం పది మందికి కాల్ చేసి విషయం చెబుదామా?" అన్నాడు ప్రసాద్. "ఇది పక్కాగా ఉందిరా! చలో స్టార్ట్ చెయ్యి" అన్నాడు అంజయ్య.

"అయితే ఈ అవకాశం మిస్ చేసుకోవద్దు" అన్నాడు సాకేత్. "శారద, కరుణ, వినయ, అభినయ్, శరత్, రమణ వస్తున్నారా?" అంది నీహారిక.

"నీకు అందరూ గుర్తున్నారు.. నువ్వు అడిగిన వారందరూ వస్తున్నారు" అన్నాడు సాకేత్.

"నాకు రావాలని చాలా అనిపిస్తోంది" ఆమె గొంతులో ఆశ ప్రస్ఫుటమవుతోంది.

"అయితే డేట్ ఫిక్స్ అయ్యాక మళ్ళీ కాల్ చేస్తాను" అని ఫోన్ పెట్టేసాడు సాకేత్.

"ఒరేయ్, నిహారిక వస్తుందంటే అభి కూడా తప్పకుండా వస్తాడురా!" అన్నాడు ప్రసాద్.

"నిహారిక అభిని మాత్రమే కాదు అందరినీ గుర్తు చేసింది" అన్నాడు సాకేత్.

మళ్ళీ వారం రోజుల తరువాత ప్రసాద్ వాళ్ళింట్లో రెండవ సమావేశం ఏర్పాటు చేసి దాదాపు నెల తరువాత ఒక ఆదివారం 'ఆత్మీయ సమ్మేళనం' కి తేదీ ఖరారు చేసుకున్నారు. అప్పటి లెక్చరర్స్‌ను కూడా మర్యాదపూర్వకంగా ఫోన్ చేసి ఆహ్వానించారు. వాట్సప్ సమూహం ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు అందరికీ సమాచారం అందుతోంది. అందరి మనసుల్లో ఎన్నెన్నో ఆశలు.. ఊహలు.. స్వప్నాలు..

....

అభినయ్ కారు నిజామాబాద్ జిల్లాలోని ఆర్మూరు ఊర్లోకి వస్తుంటేనే అతడి మనసు బాల్య జ్ఞాపకాలతో ఉక్కిరిబిక్కిరవుతోంది. "ఒరేయ్ అభీ! ఎక్కడదాకా వచ్చావురా? నీ కోసం అందరం వెయిటింగ్" అన్నాడు సాకేత్.

"మరో ఐదు నిమిషాలలో నీ ముందుంటాను"...

"అభి వస్తున్నాడు పదండిరా ఎంట్రన్స్ దగ్గరకు వెళ్దాం" అన్నాడు సాకేత్. అందరూ కాలేజీ ప్రవేశ ద్వారం వైపుకి నడిచారు. ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ డిగ్రీ కళాశాల ఆవరణంతా పూల తోరణాలతో, రంగు రంగుల బెలూన్లతో అలంకరించారు. ముఖద్వారం దగ్గర ఒకప్పటి పూర్వవిద్యార్థుల ఫోటో, పైన 'ఆత్మీయ సమ్మేళనం' అని రాసున్న బ్యానర్ పెట్టారు. మైక్‌లో నుండి 'వీరి వీరి గుమ్మడి పండు వీరి పేరేమి? చిన్నతనమంటే కొంటెతనమేలే.. ఎన్ని ఏళ్ళైనా తీయని జ్ఞాపకమే! ఈ మానవ జీవన పయనంలో బాల్యం అద్భుతమే! మన బాల్యం అద్భుతమే!' అనే పాట మంద్ర స్థాయిలో వినిపిస్తోంది. అక్కడకు ఒక్కో కారు వచ్చి ఆగుతోంది. అందులో నుండి ఒకొక్కరు దిగుతున్నారు. శారద, ఆమె భర్తతో కలిసి దిగింది. అక్కడున్న బ్యానర్ వైపుకి చూస్తూ తన ఫోటో భర్తకు సంతోషంగా చూపిస్తోంది.

"ఒరేయ్, ఆమె శారద కదూ! తోస్తే పడేలా ఉండేది.. ఇప్పుడేంటిరా ఇంత లావయింది" అన్నాడు రమేష్.

"ఒరేయ్ వాళ్ళాయన వింటాడురోయ్" చిన్నగా అన్నాడు అంజయ్య. అప్పటికే శారద వాళ్ళ దగ్గరకు వచ్చింది.

"నువ్వు.. రమేష్ , నువ్వు.. ప్రసాద్, నువ్వు.. అశోక్, నువ్వు.. సాకేత్ కదూ" ఆమె గొంతులో ఆనందం తొణికిసలాడుతోంది.

"అవును భలే గుర్తు పట్టావు శారదా!" అన్నాడు రమేష్.

"అదుగో..! ఆ కారు దిగి కరుణ వస్తోంది, ఆ పక్క కారులో నుండి దిగింది అభినయ్, అదుగో సుకన్య.. భావోద్వేగంతో అంటున్నాడు ప్రసాద్.

"ఒరేయ్ అభీ!" పెద్దగా అరుపు వినిపించి పక్కకు చూసాడు అభినయ్. సాకేత్!.. ఎదురెళ్లి ఒకరినొకరు ఆత్మీయంగా కౌగలించుకున్నారు. పదమూడు, పధ్నాలుగేళ్ల వయసులో నాజుకుగా నునులేత మీసాలతో ఉన్న ఒకప్పటి రూపాలకు, బాధ్యతల బరువులతో తెల్లజుట్టుకి నల్ల రంగు వేసినా అక్కడక్కడ తొంగిచూస్తున్న తెల్ల వెంట్రుకలు, ముందుకు వచ్చిన పొట్టలు, భారీకాయాలతో ఉన్న నేటి రూపాలకు సంబంధం లేదు. అయినా ఇప్పుడు వారందరి వయసు సగానికి పైగా తగ్గిపోయింది. ఉత్సాహంగా ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకుంటున్నారు.

"మీలో మీరేనా? మమ్మల్ని పట్టించుకోరా?" కరుణ అరుపు వినిపించి అంతా అటు చూసారు.

"అమ్మో! నీ అరుపులో మాత్రం మార్పు లేదు తల్లీ! మీ ఆయనకో దండం పెడతాను" అన్నాడు శరత్. "తరువాత పెడుదువుగానీ! లోపలికి పదండి మన గురువులు మనకోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. మనల్ని మనం పరిచయం చేసుకుందాం" అభి చేయి పట్టుకుని ముందుకు నడుస్తూ అన్నాడు సాకేత్.

"సాకేత్!..." ఆగిపోయాడు అభినయ్.

"సాకేత్! నిహారిక వచ్చిందా?" అంది పక్కనే నడుస్తున్న శారద.

"నిహారిక హస్బెండ్ ఇందాకే కాల్ చేసారు. ఫ్లైట్ డిలే అయిందట. హైదరాబాద్ వచ్చేసరికి ఆలస్యం అయ్యేట్లుంది" అన్నారు. ఇక్కడకు మధ్యాహ్నం వరకు వస్తుందవచ్చు" అభినయ్ వంక చూస్తూ శారదకు జవాబిచ్చాడు సాకేత్. "ఎన్నాళ్ళయిందో నిహారికను చూసి.. ఎంత అందంగా ఉండేదో? వాట్సప్ ప్రొఫైల్ ఫోటో చూస్తే ఇప్పుడు కూడా చాలా బాగుంది" అంది వసంత.

"అవును.. తను మన కాలేజ్ బ్యూటీ" శారద.

తరువాత అందరూ స్టేజి దగ్గరకు వెళ్ళారు. అక్కడ ట్రేలో ఉన్న బ్యాడ్జీలు అందరూ ధరించారు. రమణ మైక్ తీసుకుని గురువులను స్టేజీ మీదకు ఆహ్వానించాడు. వారిని ప్రసాద్ శాలువాతో, అంజయ్య పూలమాలతో, కరుణ మెమెంటోతో, శారద బొకేతో సన్మానించారు.

తరువాత ఒక్కొక్కరు స్టేజి మీదకు ఎక్కి స్వీయ పరిచయంతో పాటుగా ఆ కాలేజీతో, గురువులతో, స్నేహితులతో వారికున్న అనుబంధం గురించి చెప్పారు. పరిచయ వేదిక ముగిసేసరికి మధ్యాహ్నం రెండయింది.

అప్పటికీ ఎవరికీ ఆకలి, దప్పులు తెలియలేదు. అంతా ఉషారుగా.. ఉల్లాసంగా జోకులు పేల్చుకుంటున్నారు.. కేవలం ఒక్కరు తప్ప. అభినయ్ కళ్లు స్కూల్ ఎంట్రన్స్ వైపుకే ఉన్నాయి.

మాటిమాటికీ చేతి గడియారం వైపుకి, బయటకు దృష్టి సారిస్తున్నాడు. "ఇప్పుడు లంచ్ బ్రేక్.. భోజనాలయ్యాక అందరం మనం చిన్నప్పుడు ఆడుకున్న ఆటలన్నీ ఆడాలి" అన్నాడు అంజయ్య. "నిహారిక రాలేదు.. తను వచ్చేవరకు వెయిట్ చేస్తే బాగుంటుంది" అంది కరుణ.

"అవును నిహారికను చూడాలని ఉంది.. ఇంకా ఎప్పుడు వస్తుంది?" అంది జయ. సాకేత్ ఫోన్ తీసుకుని నిహారికకి కాల్ చేసాడు. రెండవ రింగుకే ఫోన్ లిఫ్ట్ చేసింది.

"హలో నిహారికా!" అన్నాడు సాకేత్. "హలో, నేను రవీంద్రను.. నిహారిక చాలా ఎక్సైటింగ్‌లో ఉంది. తను అక్కడకు వచ్చాక మాట్లాడతానని చెప్పింది" నవ్వుతూ అన్నాడు రవీంద్ర. "రవీంద్ర గారూ! మీరు ఎక్కడ వరకు వచ్చారు? నిహారిక వచ్చే వరకు ఎవరూ లంచ్ చేయమని అంటున్నారు" అన్నాడు సాకేత్. "నో.. అలా వద్దండీ.. మేము హైదరాబాద్ నుండి ఇప్పుడే స్టార్ట్ అయ్యాము. ఆర్మూరు వచ్చేసరికి సాయంత్రం నాలుగవుతుంది. ప్లీజ్, మీరు భోజనాలు ఆపకండి" అన్నాడు రవీంద్ర.

సాకేత్ "అలాగే" అంటూ ఫోన్ పెట్టేసి అందరికీ విషయం చెప్పాడు. "పోనీలే! కనీసం దాన్ని చూడనైనా చూస్తాం! కావాలంటే అది వచ్చాక దానితో పాటు మళ్ళీ తిందాం" అంది వసంత. "అబ్బా! ఎంత తిండిపోతు" అంది జయ. అభినయ్ కళ్ళల్లో నిరాశను దాచుకుని అందరితో పాటు భోజనాల వైపుకి నడిచాడు. ఫ్రెండ్స్, ఈ ఒక్కరోజుకి షుగర్, బిపిల మాటలు మరచిపోయి శుభ్రంగా తినేయండి" అన్నాడు అంజయ్య. అది నువ్వు చెప్పాలా? అందుకేగా నేను మా ఆవిడను ఇక్కడకు తీసుకురాలేదు" అన్నాడు అశోక్. ఒకరిపై ఒకరు పరాచికాలు ఆడుకుంటూ, కొసరి కొసరి వడ్డించుకుంటూ తృప్తిగా తిన్నాక మళ్ళీ స్టేజీ దగ్గరకు వచ్చారు. "తినగానే సరి కాదు ఇప్పుడు రన్నింగ్ రేస్ ఉంది" అన్నాడు శరత్.

"అమ్మో! నేను పరుగెత్తలేను" అంది కరుణ. "అలా కుదరదు అందరూ పాల్గొనాలి" అన్నాడు సాకేత్.

"రవీంద్ర గారూ! మీరు ఎక్కడ వరకు వచ్చారు? నిహారిక వచ్చే వరకు ఎవరూ లంచ్ చేయమని అంటున్నారు" అన్నాడు సాకేత్.

కుర్చీల ఆట, రన్నింగ్ రేస్, కబడ్డీ, రింగ్, గోళీల ఆట, నలుగురాళ్ల ఆట చిన్నపిల్లల్లా వయసును, అనారోగ్యాలను మరచిపోయి సరదాగా ఆడుకున్నారు. స్కూల్ ఆవరణంతా నవ్వులతో మారుమోగిపోతోంది.. గంటలు క్షణాల్లా వేళ్ళ సందుల్లో నుండి జారిపోతున్నాయి.

సరిగ్గా అప్పుడొచ్చి ఆగింది ఒక కారు. అందరి చూపులు అటు తిరిగాయి. అభినయ్ గుండెలు వేగంగా కొట్టుకుంటున్నాయి. "నిహారిక వచ్చింది, పదండి దానికి స్వాగతం చెప్పాలి" లేచింది వినయ. కారులో నుండి ఒక వ్యక్తి దిగి నిలబడ్డాడు. డ్రైవర్ కారులో నుండి ఒక బ్యాగ్ తీసి పట్టుకున్నాడు. ఇద్దరూ వాళ్ళ వైపుకి వస్తున్నారు. "నిహారిక కాదు... ఎవరితను?" అందరి మనసులో బోలెడు ప్రశ్నలు ఉదయించాయి. "హలో ఎవ్రీ బడీ! నా పేరు రవీంద్ర, నేను నిహారిక హస్బెండ్‌ని" అన్నాడు రవీంద్ర. "నిహారిక ఏదండీ?" ఆత్రంగా అడిగింది శారద.

"చెప్తాను నన్ను కూర్చోమని చెప్పరా?" అన్నాడు రవీంద్ర. "అయ్యో! సారీ సర్! రండి" అని కుర్చీ చూపించాడు సాకేత్.

అభినయ్ కూల్ డ్రింక్ సీసా తెచ్చి అతని చేతికిచ్చాడు. ఆయన థాంక్స్ చెప్పి పక్కన పెట్టాడు. తరువాత డ్రైవర్ చేతిలోని బ్యాగ్ తీసుకుని తెరిచాడు. అందులో నుండి గిఫ్ట్‌లు తీసి దాని మీదున్న పేరు పిలుస్తూ ఒకొక్కరికిచ్చాడు. చివరలో అభినయ్ చేతికి గిఫ్ట్‌తో పాటుగా ఒక కవరు ఇచ్చాడు.

"అభినయ్! ఈ లేఖ మిమ్మల్ని నిహారిక అందరికీ చదివి వినిపించమని చెప్పింది." అన్నాడు రవీంద్ర. అక్కడున్న ఎవరికీ ఏమీ అర్థం కావడం లేదు. అభినయ్ వైపు ఆత్రుతగా చూస్తున్నారు. అతడు వణుకుతున్న చేతులతో కవరు తెరవగానే అందులో ఒక కాగితం, ఒక ఫోటో ఉన్నాయి. అది చదువుకునే రోజుల్లో నిహారిక ఫోటో! ఒకసారి చూసి పక్కనే ఉన్న శారద చేతికిచ్చాడు.

"అభీ, ఎలా ఉన్నావు? నిన్ను మళ్ళీ చూస్తానని కానీ, నీకు ఉత్తరం రాస్తానని కానీ ఎప్పుడూ అనుకోలేదు. బాల్యం అందమయినదైతే, అందులో నువ్వొక అందమైన జ్ఞాపకానివి! కొందరంటే ఎందుకు ఇష్టమంటే కారణం చెప్పలేము. ఆకాశంలో హరివిల్లు చూసినా, పూలబాలలు తలలూపినా నాకు నువ్వే గుర్తొస్తావు. మా వారికి, నాకు అరమరికలు లేవు. అందుకే నీ గురించి ఆయనకు తెలుసు. సహృదయుడైన భర్త, రత్నాల్లాంటి పిల్లలతో సజావుగా సాగిపోతున్న నా జీవితంలో దేవుడు పెద్ద అగాథాన్నే సృష్టించాడు.. అదేమిటంటే నా గుండె ఇక కొట్టుకోనని మొరాయిస్తోంది. డాక్టర్ బైపాస్ సర్జరీ చేసినా బతికే అవకాశాలు సగమే అని చెప్పేసారు. నువ్వు నన్ను చూడటం కోసమే అమెరికా నుండి వస్తున్నావని శారద, వసంత కూడా చెప్పారు. చిన్ననాటి స్నేహితులతో గడిపే మధుర క్షణాలు నువ్వు కోల్పోకూడదని ఇదంతా సాకేత్ ఫోన్ చేసినప్పుడు చెప్పలేదు.

ఆపరేషన్ విజయవంతమైతే నేను మిమ్మల్ని కలుస్తాను. లేకపోతే మా వారు మిమ్మల్ని కలుస్తారు. నువ్వు మన చివరి పరీక్ష రోజు నా ఫోటో అడిగావు. అప్పుడు ఇవ్వలేకపోయాను. అందుకే అప్పటి నా ఫోటో పంపుతున్నాను. నా ప్రియమైన స్నేహితుల కళ్ళల్లో నా ఒకప్పటి రూపమే నిలిచిపోవాలని కోరిక. మళ్ళీ జన్మంటూ ఉంటే మీ స్నేహాన్నే కోరుకుంటూ.."

మీ నిహారిక.

అభినయ్ స్వరం వణుకుతుండగా చదవడం పూర్తి చేసాడు. శారద చేతిలోని ఫోటో రవీంద్ర తీసుకుని ఒక కుర్చీలో పెట్టి అక్కడున్న పూల బోకేలోని ఒక గులాబీ పువ్వు తీసి ఫోటో ముందు పెట్టాడు.

నిహారిక లేదిక.. అని తెలియగానే అందరి కళ్ళు వర్షించడం మొదలుపెట్టాయి.

అందరూ అభికోసం చూసారు. అప్పటికే అభి అక్కడి నుంచి వెళ్ళిపోతున్నాడు. కొన్ని జీవితాలంతే..! సమాంతర రేఖలు.. అవి ఎన్నటికీ కలవవు.

రమణీయ పుష్పాలు..లిథోప్స్

మొక్కలంటే ఆకులు, కొమ్మలతో పచ్చగా ఉంటాయని మనకు తెలుసు.. కానీ అచ్చం రాళ్లలా కనిపిస్తూ, కంటిని మోసం చేసే వింతైన మొక్కల గురించి విన్నప్పుడు ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. వాటిని 'లిథోప్స్' అంటారు. ఇవి రాళ్లలాంటి రమణీయ పుష్పాలు, పొడి ఎడారుల్లో సైతం ఈ మొక్క అందంగా వికసిస్తుంది. ఆకర్షణీయమైన రంగుతో చిన్న రాయిలా ఈ మొక్క కనిపిస్తుంది. నేలకు ఆనుకుని రాయిలా కనిపిస్తూ పెరిగే రెండు మందపాటి ఆకుల మధ్యలో చిన్న చీలిక ఉంటుంది. ఆ చీలిక మధ్య నుండి అకస్మాత్తుగా ఒక అందమైన పువ్వు వికసిస్తుంది. ఈ మొక్క వృక్ష ప్రపంచంలోనే ఒక వింత అని చెప్పవచ్చు.

లిథోప్స్ అంటే ఏమిటి?

లిథోప్స్ పుష్పాలను లివింగ్ స్టోన్స్, పెబుల్ ప్లాంట్స్, ఎలిఫెంట్ పుట్స్, స్టోన్ ప్లాంట్స్, లివింగ్ జేమ్స్ ఇత్యాది పేర్లతో పిలుస్తారు. సజీవరాళ్ళుగా పిలుచుకునే ఈ మొక్కలు భౌగోళికంగా దక్షిణ ఆఫ్రికాలోని ఎడారి ప్రాంతాలకు చెందినవి. ఈ మొక్కలు చుట్టూ ఉన్న రాళ్ళతో కలిసిపోయి, జంతువుల నుండి తమను తాము రక్షించుకుంటాయి. దీనిని కామప్లాజ్ అంటారు. చిన్న గులకరాళ్ళను పోలిన ఈ మొక్క కాండం లేకుండా రెండు మందపాటి ఆకులతో ఉంటాయి. వీటి పైభాగం మాత్రమే బయటికి కనిపిస్తుంది. నీరు అవసరమైనప్పుడు ముడతలు పడతాయి. వీటిని సంరక్షించడం చాలా సులభం. వృక్షశాస్త్రంలో 'లిథోప్స్' అనేవి సక్యూలెంట్ రకానికి చెందిన మొక్కలు. గ్రీకు భాషలో 'లిథోస్' అంటే రాయి అని, 'అప్స్' అంటే పోలి ఉండటం అని అర్థం. తమ ఆకారం ద్వారా ప్రకృతిలో మమేకమైపోయే ఈ మొక్కల జీవనశైలి చాలా విలక్షణమైనది. లిథోప్స్ మొక్కలు చూడటానికి అచ్చం చిన్న చిన్న రాళ్లలా కనిపిస్తాయి. అందుకే వీటిని 'జీవించే రాళ్లు' అని పిలుస్తారు. ఇవి చాలా వింతైన అందమైన ఇండోర్ మొక్కలు. వీటి ఆకుల పైభాగం పారదర్శకంగా ఉంటుంది. దీనిని 'లీఫ్ విండోస్' అంటారు. ఎడారి ఎండల నుండి తప్పించుకోవడానికి మొక్క చాలా భాగం నేల కింద ఉంటుంది. ఈ విండోల ద్వారా సూర్యరశ్మి నేరుగా మొక్క లోపలికి వెళ్లి ఆహారాన్ని తయారు చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

లిథోప్స్ చరిత్ర

లిథోప్స్ మొక్కల శాస్త్రీయ చరిత్ర 1811 ప్రారంభమైంది. బ్రిటిష్ వృక్షశాస్త్రవేత్త విలియం జాన్ బర్చెల్ దక్షిణ ఆఫ్రికాలో ప్రస్తుత నార్తర్న్ కేప్ ప్రావిన్స్ ప్రాంతంలో) బొటానికల్ ఎక్స్‌పెడిషన్‌లో ఉన్నప్పుడు రాయిని అనుకుని నేలపై నుండి ఒక రమణీయమైన ఆకారం గల రంగు రాయిని చూశాడు. దాన్ని బాగా పరిశీలించిన తరువాత అది రాయి కాదు లిథోప్స్ మొక్క అని తెలిసింది. తొలుత దానికి మెసెంబ్రియాంథెమమ్ టర్బినిఫార్మ్ అని నామకరణం చేశారు. ఆ తరువాత 1922లో బ్రిటిష్ వృక్ష శాస్త్రవేత్త ఎస్.ఈ. బ్రౌన్ ఈ మొక్కను వర్గీకరించి లిథోప్స్ అని శాస్త్రీయ నామం పెట్టాడు. ప్రొఫెసర్ డెస్మండ్ కోల్, అతని సతీమణి నౌరీన్ కోల్ ఈ మొక్కపై విస్తృతంగా అధ్యయనం చేసి 1988లో 'లిథోప్స్ ఫ్లవరింగ్ స్టోన్స్' పేరుతో ఒక పుస్తకాన్ని ప్రచురించారు.

పువ్వులు ఎలా వస్తాయి?

లిథోప్స్ మొక్కలు రాళ్ళ మధ్య, ఇసుక, గ్రావెల్ నేలల్లో, నీరు తక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లో అధికంగా పెరుగుతాయి. మొక్కల మధ్యలో చిన్న చీలిక ఉంటుంది. ఆ చీలిక మధ్య నుండి అకస్మాత్తుగా డైసీ పువ్వుల వంటి అందమైన తెలుపు, పసుపు రంగు పువ్వులు వికసిస్తాయి. పువ్వు వచ్చినప్పుడు మాత్రమే ఇది మొక్క అని గుర్తించగలం. విడిగా చూస్తే ఈ మొక్కలు రంగు రాళ్ళమాదిరిగా కనిపిస్తాయి. లిథోప్స్ పూలు సాధారణంగా ఫిబ్రవరి నుండి మార్చి వరకు పూస్తాయి. ఒక్కొక్క పూవు ఎనిమిది రోజుల వరకు తాజాగా ఉంటుంది. పలు రంగులలో పూచే ఈ పూలు మత్తైన వాసనను కలిగివుంటాయి. మధ్యాహ్నం సమయంలో ఈ పూలు వికసిస్తాయి. సాయంత్రంకల్లా మూసుకుపోతాయి. శీతాకాలంలో ఇవి బాగా పెరుగుతాయి. లిథోప్స్ తమ ఆకుల్లో నీటిని నిల్వ చేసుకుంటాయి. ఇవి చాలా తక్కువ నీటితో నెలల తరబడి బతకగలవు నిజానికి, వీటికి ఎక్కువ నీరు పోస్తే కుళ్ళిపోయి చనిపోతాయి.

ఏప్రిల్, మే మాసాల్లో ఇవి ఎడారి మొక్కలు కావడం చేత నీరు వీటి ఆకుల్లోనే నిల్వ ఉంటుంది. వీటి శరీరం గట్టిగా, లావుగా ఉంటుంది. ఇవి గుండ్రంగా ఉన్న రాళ్ళకు పెయింటింగ్ చేసినట్టు కనిపిస్తాయి.

కొన్ని మొక్కలు రెండు రాళ్ళు ఒకచోట చేర్చి వాటి మధ్య మొక్కను పెట్టినట్లు విచిత్రంగా కనిపిస్తాయి. ఇవి రెండే ఆకులు కలిగివుంటాయి. అవి రెండూ కింది భాగంలో ఒక దానితో ఒకటి కలిసివుంటాయి. లిథోప్స్ పూలు పసుపు, తెలుపు, బూడిద వర్ణాల్లో అద్భుత అందాలతో మనోహరంగా కనిపిస్తాయి. అరుదుగా నారింజ వర్ణంలో కూడా పువ్వులు పూస్తాయి. అన్ని రకాల వాతావరణాల్లో ఇవి పెరుగుతాయి, మొక్కపై భాగమంతా పారదర్శకమైన పొర చేత కప్పి ఉంటుంది. సూర్య కిరణాలు ఈ పొర గుండా మొక్కలోపలికి వెళతాయి. ఇది అడవిలో జంతువుల నుండి తమను తాము రక్షించుకోవడానికి ప్రకృతి ఇచ్చిన

వరంగా చెప్పవచ్చు. ఒక చిన్న లిథోప్స్ పెద్దదిగా మారడానికి సంవత్సరాలు పడుతుంది. లిథోప్స్ ప్రతి సంవత్సరం పాత ఆకులను తొలగించి, వాటి లోపల నుంచి కొత్త జత ఆకులు వస్తాయి. రంగు రంగుల రాళ్ళలా కనిపించే ఈ మొక్కలను చూడాలంటే ఆఫ్రికా, నమీబియాలతో పాటు మన దేశ రాజధాని కొత్త ఢిల్లీ, ముంబై మహానగరాలకు వెళ్ళవలసి ఉంటుంది.

మన దేశంలో కూడా పూలకుండీలలో వీటిని ఆసక్తిగా పెంచుతున్నారు. ఎక్కువ నీరు పోస్తే ఈ మొక్క కుళ్ళిపోతుంది. తక్కువ నీరు పోయాలి. నీరు నిల్వన ఉండని మట్టిని ఉపయోగించాలి. లిథోప్స్ మొక్కను పెంచుతున్న కుండీకి అడుగు భాగాన రంధ్రం ఉండేలా చూసుకోవాలి. వారాల తరబడి నీరు లేకున్నా ఈ మొక్కలు బతుకుతాయి. చాలా తక్కువ స్థలంలో ఇవి పెరుగుతాయి. ఎక్కువ సూర్యకాంతి దీనికి అవసరమౌతుంది. ఇవి దాదాపు 40 నుండి 50 సంవత్సరాల వరకు జీవించగలవు.

లిథోప్స్ మొక్కలు చాలా నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. సంవత్సరానికి ఒక్క జత ఆకులు మాత్రమే కొత్తగా వస్తాయి. పాము కుబుసం విడిచినట్లుగా, కొత్త ఆకులు వచ్చేటప్పుడు పాత ఆకులు ఎండిపోయి రాలిపోతాయి. లిథోప్స్ పెంచడం సులభమే కానీ వీటికి నీరు పోసే విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. లిథోప్స్ చనిపోవడానికి ప్రధాన కారణం ఎక్కువగా నీరు పోయడం. వీటికి కనీసం 4-5 గంటల ప్రత్యక్ష సూర్యరశ్మి అవసరం. ఈ మొక్కలను కిటికీ పక్కన ఉంచడం మంచిది. ఆకులు ముడతలు పడినట్లు అనిపించినప్పుడు మాత్రమే కొద్దిగా నీరు పోయాలి. నీరు నిల్వ ఉండని

ఇసుక, చిన్న రాళ్లతో కూడిన మిశ్రమం వాడాలి. పాత ఆకులు ఎండిపోయి, వాటి మధ్య నుండి కొత్త ఆకులు వస్తాయి. ఆ సమయంలో పాత ఆకులను తీయకూడదు. అవే మెల్లగా ఎండిపోతాయి. రాళ్ల రూపంలో దాగి, సున్నితమైన పువ్వులతో మనసును కట్టిపడేసే లిథోప్స్ మొక్కలు ప్రకృతి సృజనలో ఒక ప్రత్యేక అధ్యాయం. చూసేవారిని మాయ చేసేలా రాళ్లతో కలిసిపోయే మొక్కలు, జీవ వైవిధ్యంలోని అద్భుత సౌందర్యాన్ని మనకు గుర్తు చేస్తాయి.

తక్కువ నీరు, తక్కువ స్థలం, చూడగానే కట్టిపడేసే అందం ఇవే లిథోప్స్ ప్రత్యేకత. దక్షిణ ఆఫ్రికా ఎడారులకు స్వస్థలమైన ఈ చిన్నారి మొక్కలు నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇండోర్ ప్లాంట్ ప్రియుల మనసు గెలుచుకుంటున్నాయి.

– షేక్ అబ్దుల్ హకీం జాని

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

‘త్రికోణం’లో ఇల్లు నిర్మించవచ్చా?

వాస్తువార్త

వాస్తు విద్వాన్ సాయిశ్రీ

డా॥ దంతూరి పండరినాథ్

సెల్: 9885446501/9885449458

సి.పి – కొత్తగూడ

ప్రశ్న: తూర్పు ఆగ్నేయం పెరిగిన స్థలం ఉన్నది. ఆ స్థలాన్ని సవరించి ఇల్లు కట్టుకున్నాం. పెరిగిన తూర్పు ఆగ్నేయ స్థలాన్ని వేరు చేసి వదిలేసిన స్థలం ముక్కోణాకారంలో ఉంది. ఆ స్థలంలో పనివాళ్లకు ఇల్లు కట్టించాలని అనుకుంటున్నాం. ఆ విధంగా ఇల్లు కట్టవచ్చా?

జవాబు: మీరు పేర్కొన్న విధంగా వదిలేసిన స్థలాన్ని ఏ విధంగానూ మీరు ఉపయోగించుకోకూడదు. ఆ స్థలం రోడ్డు వైపుకే వున్నది కనుక అలాగే వదిలేయటం మంచిది.

తూర్పు హద్దుకి సమాంతరంగా ఫెన్సింగ్ వేసి అందులో మొక్కలు పెంచవచ్చు. ఆ త్రికోణాకార స్థలానికి తూర్పు, దక్షిణ దిక్కుల్లో గోడలుంటే వాటిని నిర్మూలించటం వలన త్రికోణాకృతి పోతుంది. వదిలేసిన స్థలమైనప్పటికీ దానికి స్వంతదారు మీరే కాబట్టి ఫలాఫలాలు మీకు వర్తిస్తాయి. గోడలు తీసివేయటం వలన ఆ ఆకృతి మరుగవుతుంది. కనుక చెడు ఫలితాలు ఉండవు. త్రికోణాకృతి స్థలాలలో గృహ నిర్మాణం గావించుకోవటం వలన సౌఖ్యనాశనం కలుగుతుందని వాస్తుఫలితాలలో వివరించారు.

త్రికోణాకృతుల్లో అనేక రకాలున్నాయి. వాటిని బట్టి ఫలాఫలాలున్నాయి. మీరు సూచించినట్టున్న త్రికోణాకృతి స్థలం, ఆ స్థలంలో గృహ నిర్మాణం ఏమాత్రం మంచిదిగాదు, ఆమోదయోగ్యమూ కాదు.

మీ సలహా ప్రకారం..

బి.కల్యాణి, శ్రీరంగాపురం

ప్రశ్న: ఇంటి నైరుతిలో ఖాళీ స్థలం ఎక్కువగా ఉన్నది. దక్షిణం వైపు గృహాన్ని పెంచి కడితే ఆ ఖాళీ స్థలం తక్కువవుతుందని అలా కట్టాలని అనుకుంటున్నాను. ముందు మీ సలహా తీసుకున్నాకే పని మొదలు పెట్టాలని మీకు రాస్తున్నాను.

జవాబు: ఎప్పుడైనా సరే.. గృహాన్ని దక్షిణానికి లేదా పడమరకు పెంచి కట్టగూడదు. తీవ్రమైన చెడు పరిణామాలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. సలహా అడిగి మంచిపని చేసారు. దక్షిణాన ఉన్న ఖాళీ స్థలంలో దక్షిణ హద్దునానుకొని నైరుతి మూల వరకు ఒక వసారా లాంటి ఉత్తరపు వాలు షెడ్డును వేయండి. 1) ఆ షెడ్డులోకి వెళ్లాలంటే రెండు మెట్లు ఎక్కేలా ఎత్తుగా ఉండాలి.

2) షెడ్డుకి ప్రధాన గృహానికి మధ్యన కనీసం నాలుగు అడుగులు ఉండాలి.

3) ఆగ్నేయ భాగంలోకి షెడ్డు రాకూడదు. ఆగ్నేయంలో ఖాళీస్థలం అలాగే ఉండాలి. ఇంకా వివరంగా కావాలంటే ఫోన్‌లో సంప్రదించండి.

నైరుతిలో ఎక్కువ ఖాళీస్థలం ఉండకూడదు.. అన్నమాట నిజమే. కానీ సాధారణంగా తెలుసుకోవలసిన విషయం మరొకటి ఉంది. చాలా విశాలమైన స్థలంలో గృహ నిర్మాణం చేయాల్సి వస్తే నాలుగు వైపులా వాస్తు నియమాలకు అనుగుణంగా ఎక్కువ ఖాళీ స్థలాలే వదులుతారు. అప్పుడు కూడా నైరుతిలో చాలా ఖాళీ స్థలం వున్నట్టు అనిపిస్తుంది. కానీ వాస్తు నిష్పత్తుల ప్రకారం అంత ఖాళీస్థలం వదిలిపెట్టినప్పుడు, అక్కడ పైన చెప్పిన విధంగా షెడ్డు నిర్మించుకునే అవసరం ఉండదు. వాయువ్యంలో ఉన్న ఖాళీస్థలం కంటే నైరుతిలో ఉన్న ఖాళీ స్థలం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఈ సవరణ అవసరమవుతుంది. ■

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

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

వాస్తువార్త

పూర్తి పేరు : ....

పుట్టిన తేది : ....

జన్మ నక్షత్రం: ....తల్లి పేరు: ....

చిరునామా:..

జగన్నాథుని జలక్రీడ - చందన యాత్ర

అద్వైత సిద్ధాంత కర్త జగద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ ఆది శంకరులు హిందూ ధర్మ సంరక్షణార్థం, వేద విద్యా అభివృద్ధి కోసం భారత భూమి నలుదిక్కులా నాలుగు మఠాలను స్థాపించారు. అవి ద్వారక, శృంగేరి, జ్యోతిర్ మఠ్, పూరీ. ఈ నాలుగు క్షేత్రాలు జగద్గురువుల సదాలోచనతో మరింత కీర్తిని సంపాదించుకున్నాయి. కారణం ఈ క్షేత్రాలు గత యుగాల నుండి కూడా ప్రసిద్ధి చెందటమే! ఏ క్షేత్రానికి ఆ క్షేత్రం తమవైన చరిత్రను కలిగి ఉన్నప్పటికీ పూరీ క్షేత్రం కొన్ని అత్యంత అరుదైన విశేషాలతో ప్రత్యేకతను సొంతం చేసుకొన్నది.

పూరి ప్రత్యేకతలు

జగద్రక్షకుడు సోదర, సోదరి సమేతంగా శిలా రూపం కాకుండా దారు విగ్రహంగా పూజలు అందుకొనేది ఇక్కడే! కరములు, పాదములు లేకుండా మొండి జగన్నాథుడుగా పిలవబడతారు. పూరి జగన్నాథ రథయాత్ర గొప్పదనం అందరికీ తెలిసినదే. ఒక్క పూరీలో తప్ప మరెక్కడా మూల విరాట్టులు విడివిడిగా మూడు రథాలలో నగర విహారం చేయరు. ప్రధాన ఆలయం విడిచి మరో నిర్మాణంలో తాత్కాలిక విడిదిలో బస చేయరు. జగన్నాయకునికి నివేదించే అన్నప్రసాదాన్ని ప్రతి నిత్యం వందలాది మంది స్వీకరించడం పూరి క్షేత్ర ప్రత్యేకత. 51 శక్తి పీఠాలలో తొలి స్థానంలో ఉన్న నాలుగు మహాశక్తి పీఠాలలో ఒకటి సతీదేవి పాదాలు పడిన విమలా క్షేత్రం పూరీ ఆలయంలో ఉండటం మరో విశేషం. సర్వ దుఃఖాలను తొలగించే ఆదిదేవుడు. అందువలన సంవత్సరమంతా ఏదో ఉత్సవం, పూజ, అలంకరణ, యాత్ర పేరిట తమ ఆరాధ్య దైవాన్ని సేవించుకొంటుం టారు. వీటిలో రథ యాత్ర ప్రధానమైనది. అంతటి ప్రాముఖ్యత కలిగిన మరొకటి 'చందన యాత్ర'. అక్షర తృతీయనాడు ప్రారంభించి నలభై రెండు రోజుల పాటు జరిగే సుదీర్ఘ ఉత్సవం చందన యాత్ర.

అక్షర తృతీయరోజున..

యుగయుగాలుగా అంతులేని శుభాలను, సంపదలను ప్రసాదించే శుభదినంగా అక్షర తృతీయ ప్రసిద్ధి. కొన్ని దశాబ్దాలుగా విపరీత ప్రాధాన్యత పొందిన అక్షర తృతీయ నాడు ఏ పని ప్రారంభించినా శుభ ఫలితాలు లభిస్తాయని పురాణాలలో పేర్కొన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. ఈ నమ్మకానికి మూలం ఈ పవిత్ర దినం వలన అవతార పురుషుడు శ్రీకృష్ణుడు తన బాల్య మిత్రుడైన కుచేలుని నుండి మూడు గుప్పెట్ల అటుకులు స్వీకరించి అష్టైశ్వర్యాలు ప్రసాదించడం. పంచమవేదంగా కీర్తించే మహాభారత రచన శ్రీ వ్యాసభగవానుడు ఆరంభించినది అక్షయ తృతీయనాడే! లోక సంరక్షణార్థం వైకుంఠ వాసుడైన శ్రీ మహావిష్ణువు దాల్చిన అవతారాలలోని శ్రీ పరశురాముడు, శ్రీ బలదేవుడు జన్మించినది ఈ శుభదినానే అని పురాణాలు పేర్కొంటున్నాయి. అన్ని వైష్ణవ క్షేత్రాలలో వైభవోపేతంగా అక్షయ తృతీయ ఉత్సవాలను నిర్వహిస్తారు. పూరీ మరింత ప్రత్యేకం.

చందన యాత్ర

ప్రతి నిత్యం ఏదో ఒక ఉత్సవంతో శోభాయమానంగా దర్శనమిచ్చే పూరీ జగన్నాథ దివ్య ధామం చందన యాత్ర సందర్భంగా నూతన శోభను సంతరించుకొంటుంది. 'బాహార' (వెలుపల), 'భితర' (లోపల) యాత్ర అని రెండు భాగాలుగా జరిగే చందన యాత్ర అక్షయ తృతీయ రోజున ఆరంభమై నలభై రెండు రోజుల పాటు నిర్విఘ్నంగా నిర్వహించబడుతుంది. ఈ సమయంలోనే రథ యాత్రకు కావలసిన మూడు రథాల నిర్మాణ నిమిత్తం సేకరించిన కలపను స్వామి వీక్షించి రథ నిర్మాణానికి ఇవ్వడం కూడా జరుగుతుంది. చందన యాత్ర ముఖ్యోద్దేశం పెరుగుతున్న వేడి వాతావరణం నుండి తమ ఆరాధ్య దైవాలకు ఉపశమనం కలిగించాలని. అందుకే సాయం సంధ్యా సమయంలో నగర విహారం, జల విహారం, చందనలేపనం, జలస్నానం, అలత సేవ, చామర, పాన సేవ. నివేదనలు కూడా శరీరాన్ని చల్లబరిచే ఫలాలు కావడం విశేషం.

బాహార యాత్ర

వేలాదిగా తరలి వచ్చే దేశ, విదేశీ భక్తులు, స్థానికుల సమక్షంలో ఇరవై ఒక్క రోజుల పాటు సంధ్యాసమయంలో ప్రారంభం అయ్యే 'బాహార యాత్ర' అక్షర తృతీయ రోజున ఆరంభం అవుతుంది. అయితే ఇందులో ఉత్సవ మూర్తులు మాత్రమే పాల్గొంటారు. యాత్ర ముందు రోజున ప్రత్యేక పద్ధతిలో గంధపు చెక్కలను రంగరించి వెండి పాత్రలోకి సేకరించిన చందనాన్ని రత్న వేదికపైన శ్రీవారి సమక్షంలో ఉంచుతారు. అక్షయ తృతీయ రోజున ప్రధాన పండా (అర్చకులు)ఆ పాత్రతో రత్నసింహాసనం చుట్టూ ప్రదక్షిణాలు చేస్తారు. నివేదన తరువాత భక్తిశ్రద్ధలతో చందనాన్ని 'శ్రీ అంగాలు'(శరీర భాగాలు)లకు చందనాన్ని లేపనం చేస్తారు. మధ్యాహ్న నివేదన సమయంలో శ్రీరామ, శ్రీకృష్ణ,

శ్రీ మదన మోహన విగ్రహాలను రత్న వేదిక పైన ఉపస్థితులను చేసి పూజలు చేస్తారు. ఆరగింపు తరువాత పండా చందన యాత్ర చేయడానికి అనుమతి కోరుతారు. నిర్ణయించిన సూచన లభించిన తరువాత అందరికీ లేఖల రూపంలో తెలియచేసి అట్టహాసంగా యాత్ర ఆరంభిస్తారు. ఎరుపు, తెల్లని వస్త్రాలు, పుష్పమాలలతో సుందరంగా అలంకరించిన రెండు పల్లకీలలో ఒకదానిలో శ్రీదేవి, భూదేవి సమేత శ్రీ మదనమోహనుడు ఆసీనులు అవుతారు. రెండవ దానిలో శ్రీరామ, శ్రీకృష్ణ సహితంగా స్థానికంగా పంచపాండవ మూర్తులుగా పిలిచే శ్రీ లోకనాథ, శ్రీ మార్కండేశ్వర, శ్రీ కపాల మోచన, శ్రీ జంటేశ్వర, శ్రీ నీలకంఠేశ్వర ఉత్సవమూర్తులను ఆసీనులను చేస్తారు. భక్తుల జయ జయధ్వానాల మధ్య అంతర్యామి నరేంద్ర సరోవరం చేరుతారు.

నరేంద్ర సరోవరం

పదిహేనవ శతాబ్దంలో పూరీ పాలకుడు అయిన నరేంద్ర దేవ మహారాజు జగన్నాథుని అచంచల భక్తుడు. సువిశాల పుష్కరిణిలో మరింత వైభవంగా చందన యాత్ర నిర్వహించాలని నిర్ణయించుకొన్నారు. ఆలయానికి సమీపంలో పధ్నాలుగు ఎకరాల స్థలంలో పదహారు స్నాన ఘట్టాలతో నిర్మించారు. నరేంద్రదేవ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన కోనేరును ఆయన పేరుతోనే పిలుస్తున్నారు. సరోవరం మధ్యలో చిన్న మండపం కలిగిన ఆలయం ఉంటుంది, అక్కడికి చేరుకోడానికి వంతెన ఏర్పాటు చేసారు. పూరి జగన్నాథ రూపం, ఆయనకు ఏర్పాటు చేసే ప్రపంచ ప్రఖ్యాత రథయాత్రకు ఉపయోగించే రథాల తయారీకి ఉపయోగించే కలపను వందల సంవత్సరాల క్రితం నిర్ణయించిన విధానంలో సేకరిస్తారు. చందన యాత్రకు బయలుదేరిన జగన్నాథుడు మధ్యలో పూరి పాలకుని పూజలు అందుకొంటారు. అక్కడ ఉంచిన కలపకు పూజలు చేసి పండా రథాల నిర్మాణానికి అనుమతి కోరుతారు. భక్తుల కేరింతల మధ్య తెలియపరుస్తారు. నాటి నుండి నంది ఘోష, తాళ ధ్వజ, పద్మ ధ్వజ రథాల నిర్మాణానికి శ్రీకారం చుడతారు.

జల విహారం

దేవదేవుడు చేరే సమయానికి నరేంద్ర సరోవరంలో భైర తేక, సునందగా పిలవబడే రెండు పడవలను ఎరుపు, తెలుపు పుష్పాలతో రమణీయంగా అలంకరించి సిద్ధంగా ఉంచుతారు. శ్రీరామ, శ్రీకృష్ణ, పంచ పాండవ మూర్తులు ఒకదానిలో; రెండవ దానిలో ఇరు దేవేరులతో మదన మోహనుడు ఉపస్థితులవుతారు. సరోవరం చుట్టూ చేరిన భక్తులు చేసే జై జగన్నాథ! జై కాళీయా! అన్న కైవారల మధ్య సరోవరంలో జగత్ పాలకుని నౌకా విహార యాత్ర మొదలవుతుంది. పండాలు భక్త వరదునికి పుష్పార్చన, ఛామర, తాంబూల సేవ చేస్తారు. సూర్యకాంతిలో సంధ్యా సమయానికి ముందు జరిగే కార్యక్రమాన్ని 'దిన ఛాప' అంటారు. సూర్యాస్తమయ సమయంలో నౌకలను సరోవరం మధ్యలో ఉన్న మండపం వద్ద నిలుపుతారు. ఉత్సవమూర్తులకు చందనాభిషేకం, పన్నీటి స్నానం, ఉదకాభిషేకం నిర్వహించి పట్టువస్త్రాలు, స్వర్ణాభరణాలతో నయన మనోహరంగా అలంకరిస్తారు. బాహార యాత్ర సందర్భంగా ఇరవై ఒక్క రోజులు ఇరవై ఒక్క అలంకరణ లతో దేవదేవుని అలంకరిస్తారు. జలవిహారంతో అలసిన ఆపద్బాంధవునికి శీత భోగం పేరిట ఫలాల నివేదన, గోధుమ పిండి, పన్నీరు, చక్కరతో చేసిన 'మందువ భోగం' అందిస్తారు. తర్వాత రాత్రి సమయంలో జరిగే 'రాత్రి ఛాప' విహారాన్ని పునఃప్రారంభిస్తారు. అర్ధరాత్రి వరకు కొనసాగే రాత్రి ఛాప అనంతరం పల్లకీలు శ్రీకోవెల చేరుకొంటాయి. ఆద్యంతం భక్తులు అత్యంత భక్తి శ్రద్ధలతో పాల్గొంటారు.

స్నాన జాత్ర: చందన యాత్రలో చివరి అంకం 'స్నాన జాత్ర'. బాహార యాత్ర ఆఖరి రోజున శ్రీ కోవెలలో ప్రధాన అర్చనా మూర్తులకు నిర్వహిస్తారు. ఆలయంలోని స్నాన బేది వద్దకు శ్రీ జగన్నాథ, బలభద్ర, సుభద్రలను తోడ్కొని వస్తారు. జ్యేష్ఠ మాస పౌర్ణమి నాడు ఆలయంలోని స్వర్ణ బావి నుండి నూట ఎనిమిది బంగారు బిందెలతో అభిషేకం జరుపుతారు. స్నాన జాత్రని వీక్షించడానికి తరలి వచ్చిన భక్తజన సమూహంతో పూరి దారులు కిక్కిరిసి పోతాయి.

భిత్తర యాత్ర

బాహార యాత్ర భక్తుల మధ్యలో జరుగుతుంది. భిత్తర యాత్ర పూర్తిగా ఆలయంలో ఏకాంతంలో నిర్వహిస్తారు. కారణం స్నాన కారణంగా లోకరక్షకునికి అనారోగ్యం కలుగుతుంది. అందువలన ఏకాంతంలో ఉంచి ఉపశమన సేవలు చేస్తారు. ఈ సమయంలో స్వామి వారి దర్శనం లభించదు. వైద్య నారాయణునికి ఈ సమయంలో ఆకులు, మూలికలు, ఫలాలను మాత్రమే నివేదనగా సమర్పిస్తారు. స్నాన జాత్ర కారణంగా వర్ణహీనమైన విగ్రహాలను సర్వాంగ సుందరంగా తీర్చి దిద్దుతారు. రాబోయే రథయాత్రకు మూల మూర్తులను శోభాయమానంగా అలంకరిస్తారు. ఇరవై ఒక్క రోజుల పాటు భిత్తర యాత్రలో భక్తులకు దర్శనమివ్వని జగన్నాథుడు నేత్రపర్వంగా అలంకరించుకొని రథయాత్ర సందర్భంగా సపరివార సమేతంగా సోదర సోదరిలతో కలిసి భక్తుల వద్దకు వెళతారు.

ఎన్నో ప్రత్యేకతలు, విశేషాల చందన యాత్రలో పాల్గొనడానికి ఒడిస్సా, ఆంధ్ర, బెంగాల్, ఛత్తీస్ గఢ్‌ల నుండి కూడా పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు వస్తారు. అవకాశం ఉన్నవారు ఒక్కసారైనా చూడవలసినది చందన యాత్ర.

జై జగన్నాథ !!!!

– ఇలపావులూరి వెంకటేశ్వర్లు

వృక్ష ఆయుర్వేదం-ప్రకృతి సాగుకు కరదీపిక

మహర్షి సురపాలుడు రచించిన వృక్ష ఆయుర్వేదం గ్రంథాన్ని కర్నూలు జిల్లా బొల్లవరంలోని 'పల్లెకిసాన్ ఫౌండేషన్' రైతులకు ఉపయోగపడే విధంగా వాడుక భాషలో అనువదింపచేయటం తెలుగు రాష్ట్రాల రైతాంగానికి, ఆధునిక సమాజానికి మహోపకారం చేయటమే. వృక్షాలు ప్రాణంతో వున్న జీవులుగా వాటి ఆరోగ్యం, పోషణ, రోగ నిరోధక శక్తి, పెంపకం వంటి అంశాలను శాస్త్రీయంగా వృక్ష ఆయుర్వేదం ఆలోచింపచేస్తుంది. ప్రకృతి సమతుల్యతతో, పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించుకోవాలనే లక్ష్యం, సుర పాల మహర్షి ప్రసాదించిన వృక్ష జ్ఞాన సంపదలో దాదాపు వెయ్యి సంవత్సరాల క్రితమే ముఖ్యాంశం కావటం అధునా తన సమాజాన్ని విస్మయపరుస్తుంది. సేంద్రియ ఎరువులు, జీవ పదార్థాలను నేటి రైతుకు అనుగుణంగా బలమైన, కుళ్లిన, జైవిక పోషణగా వృక్ష ఆయుర్వేదం, రైతాంగానికి పిలుపు యిస్తోంది. వృక్ష ఆయుర్వేద మౌలిక సూత్రాలు, వృక్ష పోషణ ప్రకృతి విధానాలు, సమస్యలు-పరిష్కారాలు, రైతు మార్గదర్శిని మూడు అధ్యాయాలుగా చెట్ల అనారోగ్యం, వ్యాధులు

ఆరోగ్యంలో 'మట్టి' పాత్ర, వాటి పోషణ, అనారోగ్య సమస్యలు వాటి పరిష్కారాలు ఈ పుస్తకం అందరికీ అర్థమయ్యేలా వివరిస్తుంది. సందేశాలు, ఫొటోలు, రైతుల పరికరాలు, విధానాలు రైతాంగానికే కాదు నాగరిక సమాజ సౌభాగ్య, సంక్షేమానికి యిది కరదీపికగా జ్ఞాన, విజ్ఞానాన్ని ప్రసరింపచేస్తోంది.

(వృక్ష ఆయుర్వేదం, గ్రామీణ పునాది స్థాయి వ్యవసాయ పరికరాలు-రచన: జమ్మలమడక శశిమోహన్; వెల: రూ.150/-లు; ప్రతులకు: పల్లెకిసాన్ ఫౌండేషన్, బొల్లవరం, కల్లూరు మం॥, కర్నూలు జిల్లా-518 218)

పుస్తక సమీక్ష

ముత్యాల సరాలలో 'సృష్టి స్వరాలు'

ఆర్ష కవిగా, వేద సిద్ధాంత త్రితత్త్వ వేత్త, వేద వేదాంగ ఉపనిషత్ ప్రవచన కర్త ఆచార్య మసన చెన్నప్ప ముత్యాల సరాలలో 'సృష్టిస్వరాలు' ధ్వనింపచేసారు. 192 పద్యాలలో ఉపనిషత్తు ఆర్ష వాఙ్మయ సారాన్ని అందించిన ఆచార్య చెన్నప్ప, ఈ సంపుటిలో సృష్టి తత్త్వం అద్భుతంగా ఆవిష్కరింపచేసారు. ఈశ్వరుని సంకల్ప బలం వలన సృష్టి ఆవిర్భవిం చిందనీ, బ్రహ్మతత్త్వం తెలుసుకొంటేనే సృష్టి తత్త్వం తెలుస్తుందన్నారు. సూక్ష్మమైన ఆత్మను చూడగలిగే కన్నులుండవని, ప్రకృతి జన్యమైన బుద్ధి సారధిగా ఇంద్రియ నిగ్రహంతో మనుష్యులు సృష్టితత్త్వాన్ని గ్రహించాలని సూచిస్తారు. **సూక్ష్మమైన పరమాణువు కంటే మరింత సూక్ష్మంగా వెలుగొందే జీవుడు, అట్టి జీవునికంటే సూక్ష్ముండు ఒక్కడే పరమేశ్వరుడు** అని దివ్యతత్త్వాన్ని గోచరింపచేస్తారు. అత్యంత గహనమైన సృష్టి విజ్ఞానాన్ని వేద జ్ఞాన పరిజ్ఞానంతో సామాన్యులకు సరళతరంగా గ్రాహ్యమయ్యే పద్య రూపంలో, తేలిక పదజా లంతో అందించటంలో ఆర్ష విద్యా ప్రజ్ఞానిధి అయిన ఆచార్య చెన్నప్ప సంపూర్ణ కృతకృత్యత సాధించారు. ఉపనిషత్తులను అనితరసాధ్యంగా నాల్గువేల ముత్యాల సరాలలో అక్షరాకృతి కల్పించిన వేద తత్త్వజ్ఞాని ఆచార్య చెన్నప్ప 'సృష్టి స్వరాలు' అభినందనయం.

(సృష్టి స్వరాలు-రచన: ఆర్ష కవి ఆచార్య మసన చెన్నప్ప; ప్రతులకు: ప్రొ.మసన చెప్పన, 9-76/2, ఉదయనగర్ కాలనీ, బోడుప్పల్, హైదరాబాద్-92)

సాహితీ సృజనకు ప్రాణం విమర్శ

నేటి కవులు, రచయితలు స్పోర్టివ్‌గా తీసుకుంటే తప్ప ఉత్తమమైన విమర్శ వెలుగులోకి రాదని సాహిత్య విమర్శకులు, విశ్లేషకులు పిల్లా తిరుపతిరావు, తన సాహిత్య వ్యాస సంపుటి 'పచ్చుడం'లో సాహితీ విమర్శ ప్రస్తుత తీరుతెన్నులను వివరించారు. విమర్శ పేరిట చీల్చి చెండాటం కంటే, పరా మర్శతో నేర్పుగా సృజనను ప్రోత్సహించటమే ఈ సంపుటిలోని వ్యాసాల అంతరార్థంగా కనిపిస్తుంది. రచయితల పట్ల సానుకూల వైఖరితో దోషాల కన్నా గుణాలనే రచయిత ప్రస్తావించారు. ఉత్తరాంధ్ర సాహిత్య విమర్శలో గురజాడ, శ్రీశ్రీ, చాసో, ఆరుద్ర, రావిశాస్త్రి, వెల్చేరు, పురిపండా ఎందరో తెలుగు సాహిత్యాన్ని ప్రభావంతం చేసిన ప్రతిభ రచయిత ద్యోతకం చేసారు. దళిత కవిత్వంలో ఉత్తరాంధ్ర కవులు చైతన్యదీప్తి, ప్రపంచీకరణ ప్రభావం స్పష్టం చేసారు. తెలంగాణ మాదిరి కళింగాంధ్ర పునరేకీకరణతో రాజకీయ అస్తిత్వ చైతన్యాన్ని రచయితలు రగిలించాలనే ఆలోచనను 'రాజకీయ అస్తిత్వ కవిత్వం' సూచిస్తోంది. ఈ సంపుటిలో వ్యాసాలు ఉత్తరాంధ్ర స్థితిగతులకే పరిమితం కాలేదు. ఆణిముత్యాల వంటి కళింగాంధ్ర కవుల రచనలే కాకుండా తెలంగాణ, రాయలసీమ ప్రాంత రచనలను జోడించి నిక్కచ్చి, నిష్పాక్షిక విమర్శకు జీవం అందించిన రచయిత సత్కృషి ప్రశంసనీయం.

(పచ్చుడం-రచన: పిల్లా తిరుపతిరావు; వెల: రూ.200/-, ప్రతులకు: పిల్లా జానకి, పిల్లా వారి వీధి, ఎ-కంచారం గ్రా., పోస్ట్, రాజాం, ఎస్.ఓ., విజయనగరం-532 127)

– జయసూర్య

19 ఏప్రిల్, 2026 నుండి 25 ఏప్రిల్, 2026 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 ఈ రాశి వారికి అనుకూల కాలంగా చెప్పవచ్చు. ఆర్థిక లావాదేవీలు లాభ సాటిగాసాగుతాయి. ఆరోగ్యం పట్ల మెలకువ అవసరం. చాకచక్యంగా వ్యవహరించి ముఖ్యమైన పనులు పూర్తి చేస్తారు. జీవితభాగస్వామితో ఏర్పడిన వివాదాలు తీరుతాయి. వృత్తి వ్యాపారాలలో మార్పులు చేసి తద్వారా లాభపడ తారు. కృషి పట్టుదల ఎక్కువగా కలిగి ఉంటారు. నిత్యం అష్ట మూలికా తైలంతో లక్ష్మీతామర వత్తుల నుంచి దీపారాధన చేయండి.

వృషభం

ఈ వారం మిత్రులను కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు. అనుకున్నది సాధిస్తారు. ఇంటాబయటా అనుకూలంగా ఉంటుంది. విలువైన వస్తువులు, వస్త్రాలు, ఆభరణాలు కొనుగోలు చేస్తారు. మీ ప్రతిభాపాట వాలు వెలుగులోకి వస్తాయి. గృహనిర్మాణ యత్నాలు సాగిస్తారు. సంఘంలో మీ మాటకు విలువ పెరుగుతుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలలో లాభాలు పొందుతారు. కార్యాలయంలో నూతన బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వహిస్తారు.

మిథునం

ఈ వారం ఈ రాశి వారికి అనుకూల కాలంగా చెప్పవచ్చు. ఆర్థిక లావాదేవీలు లాభ సాటిగా సాగుతాయి. ఆరోగ్యం పట్ల మెలకువ అవసరం. చాకచక్యంగా వ్యవహరించి ముఖ్యమైన పనులు పూర్తి చేస్తారు. జీవిత భాగస్వామితో ఏర్పడిన వివాదాలు తీరుతాయి. వృత్తి వ్యాపారాలలో మార్పులు చేసి తద్వారా లాభపడతారు.వృత్తి రీత్యా ఉన్నతాధికారులను కలుసు కోవడానికి పలుమార్లు తిరగడం వల్ల అలసటకు గురవుతారు.

కర్కాటకం

ఈ వారం వృత్తి, ఉద్యోగాలపరంగా చెప్పుకోదగిన మార్పులు గోచరించడం లేదు. గాడితప్పుతున్నాయని భావించిన వ్యవహారాలను క్రమపద్ధతిలో నడిపించటానికి కృషి చేస్తారు. అనవసర విషయములతో ఈ వారం కాలయాపన అయ్యే సూచనలు గోచరిస్తున్నాయి. ఆదాయ వ్యయాలలో సమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. కీలకమైన నిర్ణయాలను తీసుకుంటారు. భవిష్యత్ ప్రయోజనాల దృష్ట్యా కొత్త పెట్టుబడులను పెడతారు.

సింహం

ఈ వారం చేపట్టిన పనులలో ఆటంకాలు తొలగుతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. సోదరులతో ఏర్పడిన భూ వివాదాలు పరిష్కారమవుతాయి. గృహం, వాహనాల కొనుగోలు యత్నాలు చేస్తారు. ఎదురుచూడని అవకాశాలు లభిస్తాయి. బంధువులు, మిత్రులను కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది. షేర్లు, భూముల క్రయ, విక్రయాలలో నిదానం అవసరం.

కన్య

ఈ వారం ఆర్థికపరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. దీర్ఘకాలిక ఋణాలు తీరతాయి. బాధ్యతలు సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తారు. గృహనిర్మాణ ఆలోచనలు కలిసి వస్తాయి. సంఘంలో గౌరవం పెంపొందుతుంది. కుటుంబ సభ్యుల ప్రోత్సాహంతో ముందుకు సాగుతారు. విద్య, ఉద్యోగ యత్నాలు కలిసి వస్తాయి. ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. నూతన సంస్థలు, పరిశ్రమలు ప్రారంభిస్తారు.నిత్యం శ్రీ మహాలక్ష్మీదేవిని ఆరావళి కుంకుమతో పూజించడం చెప్పదగినది.

తుల

ఈ వారం ఆర్థికపరమైన లావాదేవీలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. ఋణబాధలు తీరతాయి. అప్రయత్నంగా పెట్టుబడులు అందుకుంటారు. పనులు సాఫీగా పూర్తి చేస్తారు. పట్టుదలతో క్లిష్టమైన వ్యవహారాలను సైతం పూర్తి చేస్తారు. ఇంటా, బయటా మీదే పై చేయిగా ఉంటుంది. సన్నిహితుల నుండి సహకారం అందుకుంటారు. బంధువులను కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు. జీవితభాగస్వామి నుండి ఆస్తిలాభం పొందుతారు. ఆరోగ్యం, వాహనాల విషయంలో మెలకువగా ఉండండి.

వృశ్చికం

ఈ వారం ఎదురు చూడని అవకాశాలు లాభిస్తాయి. ఏపని చేపట్టినా విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తారు. సంఘంలో మీ మాటకు విలువ పెరుగుతుంది. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు.భూ వివాదాల నుండి బయటపడతారు. జీవిత భాగస్వామి ద్వారా ధనలాభం పొందుతారు. ఆకస్మిక ప్రయాణాలు లాభిస్తాయి. దైవ దర్శనాలు చేసుకుంటారు. విచిత్రమైన మనస్తత్వం కలిగిన వారితో ముఖాముఖి చర్చలు జరుపవలసి రావడం, ఇబ్బందిగా పరిణమిస్తుంది.

ధనస్సు

ఈ వారం మిత్రుల ద్వారా అందిన విలువైన సమాచారం ఆధారంగా నూతన ప్రణాళికలు ఏర్పరచుకుంటారు. కుటుంబ సమస్యల నుండి బయటపడతారు. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారమై లబ్ది పొందుతారు. జీవితాశయం నెరవేరుతుంది. వృత్తి వ్యాపారాలు అనుకూలంగా వుంటాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు లభిస్తాయి. ఆర్థిక ప్రయోజనాలు పొందుతారు. నిత్యం అష్టమూలికా తైలంతో మహాలక్ష్మీదేవి సన్నిధిలో దీపారాధన చేయండి.

మకరం

ఈ వారం ఆర్థిక పరిస్థితి నిరాశ కలిగించినా అవసరాలకు ఏదో విధంగా డబ్బు అందుతుంది. కుటుంబ సమస్యలు పరిష్కారం కాగలవు. మీ శక్తి సామర్థ్యాలు వెలుగులోనికి రాగలవు. వృత్తి ఉద్యోగాలలో మంచి మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. షేర్లు, భూములు క్రయ విక్రయాలలో ఆశించిన లాభాలు అందుతాయి. గృహం, స్థలాలు కొనుగోలు యత్నాలు ఫలిస్తాయి. శత్రువులు సైతం మిత్రులుగా మారి సహకారం అందిస్తారు. నిత్యం సర్వరక్షా చూర్ణంతో స్నానమాచరించండి.

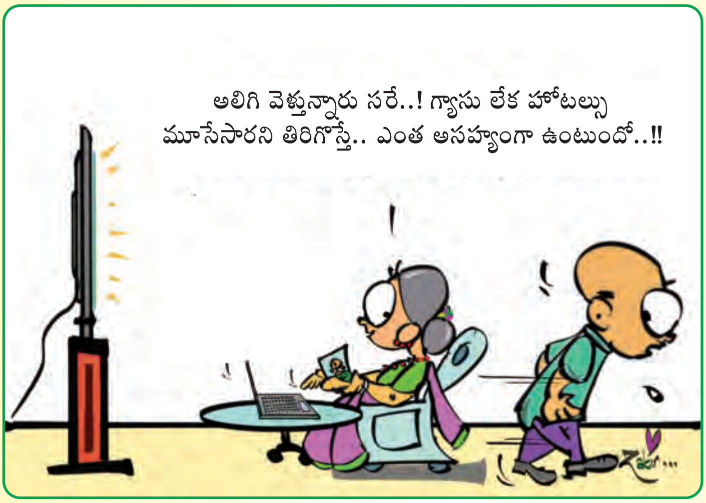
కుంభం

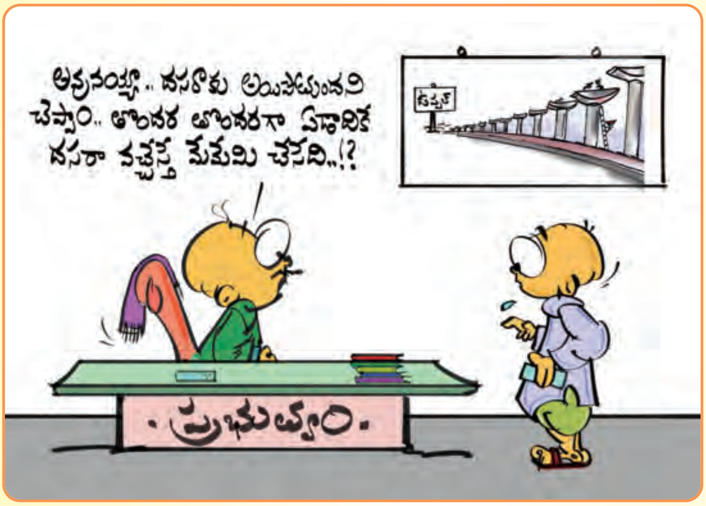
ఈ వారం ధైర్యం చేసి తీసుకున్న నిర్ణయాలను అమలు చేయడానికి ఉద్రిక్తులవుతారు. వివాహాది శుభకార్య ప్రయత్నాలు సానుకూల పడతాయి. వృత్తి సంబంధమైన, ఆరోగ్యపరమైన చికాకులు తప్పక పోవచ్చు. ఆదాయ వ్యయాలలో సమతుల్యతను సాధించడానికి కసరత్తులు చేస్తారు. దేవాలయ సందర్శనం చేసుకుంటారు. మూడవ వ్యక్తి ప్రమేయం కుటుంబంలో చోటు చేసుకోనంతవరకు మానసిక ప్రశాంతతకు భంగం వాటిల్లదు.

మీనం

ఈ వారం మానసిక ఉల్లాసం బాగుంటుంది. విద్యార్థినీ, విద్యార్థులకు అనుకూలమైన కాలం. వృత్తి, వ్యాపారాలలో శ్రమకు తగిన ఫలితం ఉంటుంది. ఎక్కువసేపు పనిచేయాలనిపించదు. కుటుంబంలోని పెద్దలతో భేదాభిప్రాయాలు వస్తాయి. ఆర్థిక సర్దుబాట్లు సమకూరుతాయి. సాహిత్య, రాజకీయ, కళారంగాల్లో ప్రఖ్యాతి లభిస్తుంది. నూతన భాగస్వాములతో చర్చలు సఫల మవుతాయి.సంతాన పురోగతి బాగుంటుంది.

ఈ వారం కార్టూన్స్


అలిగి వెళ్తున్నారు సరే..! గ్యాసు లేక హోటల్ను
మూసేసారని తిరిగొస్తే.. ఎంత అసహ్యంగా ఉంటుందో..!!


అవ్వనంట్యా.. దసరాకు అయిపోతుందని
చెప్పాం.. తొందర తొందరగా ఏడాదికే
దసరా వచ్చేస్తే మేమేమి చేసేది..!?
ప్రభుత్వం

పేసెంటుకు గానీ.. ఇరవై లక్షల ఖర్చు
అయ్యే రోగం వచ్చింది నీకు..!!
డాక్టరు.

ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందిన ఈ పాలరాతి గుహలు
చిలీలోని జనరల్ కరెరా సరస్సు ఒడ్డున
ఉన్నాయి. ఇవి ఇంద్రధనుస్సును తలపిస్తాయి.
ఈ గుహలలో నీటి ప్రతిబింబాల వల్ల
రంగులు మారుతూ ఉంటాయి.