

ఆదివారం
3 మే, 2026

సమస్య పరిష్కారం
వార్త



సమ్మర్ తాపం..

హెల్త్ కి శాపం!

విజయ్ దేవరకొండ కొత్త సినిమా

విజయ్ దేవరకొండ తన తర్వాతి సినిమాను అధికారికంగా ప్రకటించారు. యువ దర్శకుడు శౌర్యువ్ దర్శకత్వంలో ఈ చిత్రం తెరకెక్కనుంది. ప్రపంచ స్థాయి సాంకేతిక నిపుణులతో ఈ ప్రాజెక్ట్ రూపుదిద్దుకోనుండటంతో సినిమాపై అంచనాలు భారీగా పెరిగాయి.

శౌర్యువ్ అద్భుతమైన ఆలోచనలకు, హృదయానికి తగ్గట్టుగా ఈ గ్లోబల్ టీమ్ తో పనిచేస్తుండటం చాలా సంతోషంగా ఉంది అని ఆభిమానుల్లో ఉత్సాహం నింపారు. ఆయన పంచుకున్న

పోస్టర్ లో, నాలుగు కుక్కలను తీసుకుని నడుస్తుండగా, ఆయన వెనుక సాంకేతిక బృందం



ఆయుధాలు పట్టుకుని కనిపించడం ఆసక్తి రేపుతోంది. ఈ చిత్రానికి ప్రపంచస్థాయి

సాంకేతిక బృందం పనిచేస్తుండటం విశేషం. ప్రపంచంలోని అత్యుత్తమ సినిమాటోగ్రాఫర్లలో ఒకరైన అలెజాండ్రో మార్రినెజ్ మెరెరామెన్గా వ్యవహరించనున్నారు.

మలయాళంలో 'హృదయం' చిత్రంతో సంచలనాలు సృష్టించిన హేషమ్ అబ్దుల్ హాబీబ్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.

ఈ చిత్రానికి ప్రవీణ్ ఆంటోనీ ఎడిటర్ గా, సురేష్ సెల్వరాజున్ ప్రొడక్షన్ డిజైనర్ గా పనిచేయనున్నారు.

వైరా ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ పతాకంపై ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించనుంది. "ఈ కోపమంతా ఒకప్పుడు ప్రేమే" అనే ట్యాగ్ లైన్ సినిమా కథపై క్యూరియాసిటీని పెంచుతోంది.

కెరీర్ పరంగా కీలకమైన దశలో ఉన్న నితిన్ కథల ఎంపికలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇటీవల కొన్ని ప్రాజెక్టులు చర్చల దశలోనే ఆగిపోగా, మరికొన్ని చేజారిపోయాయి. ఈ

నటనతో ప్రేక్షకులకు మెప్పించిన రితికా, ప్రస్తుతం వరుస ఆఫర్లతో దూసుకుపోతోంది. ఇప్పుడు దక్కించుకోవడం



నితిన్ జోడీగా రితికానాయక్?

క్రమంలోనే సితార ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ లో ఒక కొత్త దర్శకుడికి నితిన్ అవకాశం ఇచ్చాడు. త్వరలో ఈ చిత్రం అధికారికంగా ప్రారంభించబోతున్నట్లు సమాచారం. ఈ సినిమాలో నితిన్ సరసన హీరోయిన్ గా రితికా నాయక్ నటించబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. 'అశోకవనంలో అర్జున కల్యాణం' చిత్రంతో తన



నితిన్ సినిమాలో అవకాశం

ఆమె కెరీర్ కు మరో ప్లస్ కానుంది. ఇది ఒక పక్కా ఫ్యామిలీ డ్రామా నబ్బెక్ట్ గా రానుందని తెలుస్తోంది. నితిన్ బాడీ లాంగ్వేజ్ కు సరిపోయేలా, ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ ను ఆకట్టుకునేలా ఈ కథను సిద్ధం చేశారట. ఇప్పటికే చిత్ర యూనిట్ ఒక ఆసక్తికరమైన టైటిల్ ను కూడా ఖరారు చేసినట్లు సమాచారం.

- మానవుడు పక్షిలా ఎగడరం, చేపలా నీటిలో ఈడడం నేర్చుకున్నాడు. కానీ మనిషిగా భూమి మీద బతకడం నేర్చుకోలేదు.

- బెట్రాండ్ రస్సెల్

3 మే, 2026

కదంబం

‘సంఘీ’భావం....5

పెరుగుతున్న వేసవితాపం

కవర్ స్టోరీ..6

సమ్మర్ తాపం

హెల్తీకి శాపం!

ఈ వారం కవిత్యం.. 11

ఆత్మ విశ్వాసం గుండె నిండుగా..

మౌన ప్రేమ.. 13

కథ..20

అందమైన జీవితం

ఇంకా...

మొగ్గ

పుస్తక సమీక్ష

వాస్తు

వారఫలం

వగైరా.. వగైరా..

సమాచారం

ఆ ఊళ్లో ఫ్లాస్టిక్ నిషేధం



లాచెన్ అనే ఓ చిన్న గ్రామానికి ఎవరు వెళ్లినా వాళ్ల వాహనాలను చెక్

చేస్తున్నారని సమాచారం. ఈ గ్రామం సిక్కింలో ఉంది. దీనికి కారణం వచ్చినవాళ్ల వాహనాల్లో ఫ్లాస్టిక్ బాటిళ్లు ఉన్నాయోమోనన్న భావంతో.

ఇంతకూ ఎందుకీ చికింగ్ అంటే ఆ ఊళ్లో ఫ్లాస్టిక్ బాటిళ్లను నిషేధించారు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఫ్లాస్టిక్ బాటిళ్లను ఆ గ్రామంలోని తీసుకువెళ్లడానికి అనుమతించరు. సహజసిద్ధంగా ఏర్పడిన ఓ సరస్సు ఆ ఊరికి ముఖం ద్వారం లాంటిది. ఆ ఊరికి వచ్చిన పర్యాటకులు తాము తెచ్చిన ఫ్లాస్టిక్ వ్యర్థాలతో సరస్సును కలుషితం

చేస్తున్నారని ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. అందువల్ల అక్కడికి వచ్చిన వారి దగ్గర ఫ్లాస్టిక్ బాటిళ్లు లేవని నిర్ధారించుకున్న తర్వాతనే ఆ ఊళ్లోకి అనుమతిస్తున్నట్లు సమాచారం. ఇదంతా



బాగానే వుంది కానీ తాగడానికి మంచినీళ్లు కావాలంటే ఎలా? అని సందేహపడుతున్నారా? అలాంటి అనుమానం ఏమీ పెట్టుకోకండి. స్థానికంగా వెదురుతో చేసిన వాటర్ బాటిళ్లు లభిస్తాయి.

మీ రచనల్ని ఈ మెయిల్ చిరునామాకు పంపగలరు.

sunmagvaartha@gmail.com



మాండేటరీనా?

వెలివెంగళప్ప వైట్ హౌస్ కి ఫోన్ చేసి అవతలి వ్యక్తితో “సార్, నేను అమెరికా అధ్యక్షుడిగా పోటీ చేయాలనుకుంటున్నాను. వైట్ హౌస్ లో ఉండాలని నా కోరిక” అన్నాడు.

“ఆర్ యూ మ్యాడ్!” అన్నాడు అవతలి వ్యక్తి.

“సార్, అది మాండేటరీనా” అని అడిగాడు వెలివెంగళప్ప.

ప్రయోగం

మామగారు: భార్యలు ఎప్పుడూ భర్తలు భోజనం చేసిన తరువాతే తింటారు.. ఎందుకని? అడిగాడు అల్లుడిని.

అల్లుడు: పరిశోధకులు ఏదైనా ప్రయోగం చేయాలనుకున్నప్పుడు మొదట కోతులు, లేదా ఎలుకలపైనే ప్రయోగాలు చేస్తారు కదా. అలాగే భార్యలు కూడా భర్తలు తిన్న తరువాత వాళ్లు తింటారు.

ఏం లాభం లేదు!

పేపెంట్: డాక్టర్ గారూ, నేను రోజూ మీ దగ్గర వంద రూపాయల మందులు కొంటున్నాను. అయినా నాకు ఎలాంటి ఫలితం రావడం

లేదు.

డాక్టర్: అయితే రేపటి నుండి తొంభై రూపాయల మందులు తీసుకెళ్ళ.. పది రూపాయల లాభం ఉంది.

పేపెంట్: ఆ...!?

మనస్ఫూర్తిగా..!

“మనస్ఫూర్తిగా ప్రార్థిస్తే మనం కోరుకున్నవన్నీ జరుగుతాయి” అన్నాడు టీచర్, ఓ స్టూడెంట్ తో.

“మీరు అబద్ధం చెబుతున్నారు సార్. మీరు చెప్పిందే నిజమైందే ఈ పాటికి మీరు టీచర్ కాదు, నాకు మామగారు అయ్యేవారు” అన్నాడు, ఉక్రోషంగా.

.....



చల్లనివారే!

రామారావు: అబ్బ.. ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఏరా రాము నీకు వేడిగా అనిపించడం లేదా?”

రాము: లేదు నాన్నా.

రామారావు: ఎందుకని?

రాము: పిల్లలు, దేవుడు చల్లనివారే అన్నారట. అందుకే!

రామారావు: ఆ...!?

మా. శ్రీ.రాజు, పాల్వంచ

పీస్ ఆఫ్ మైండ్

టీచర్: పీస్ ఆఫ్ చాక్ తెమ్మంటే తెచ్చావు కదా! ఇప్పుడు క్లాస్ లో మీకు ఏమి కావాలి?

స్టూడెంట్: పీస్ ఆఫ్ మైండ్.

కిరాణి షాప్

ప్రధానోపాధ్యాయుడు: నీకు మిగితా సబ్జెక్ట్ లో తక్కువ మార్కులు వస్తున్నాయి. లెక్కల్లో మాత్రం ఎక్కువ వచ్చాయి కారణమేంటి?

స్టూడెంట్: మాకు కిరాణి షాపు ఉంది సార్!

- ఎస్ కె.యాకూబ్ పాషా, ఖమ్మం

వర్గ ప్రమ్ హోమ్

నాని: వర్గ ప్రమ్ హోమ్ అడిగితే మీ మేనేజర్ కోప్పడ్డా? ఇంతకూ నీవు సెలక్ట్ అయింది ఏ పోస్టుకి?

అనిల్: నైట్ సెక్యూరిటీ పోస్ట్.

నాని: ఆ..!?

ప్యారడీ పాట

‘వ్రాణ మిత్రులు’ చిత్రంలో ‘గుండె రుల్లుమన్నది..’ పాటకు ప్యారడీ.

ఎండ చుర్రుమన్నదీ గుండు మందుతున్నదీ నీడలేక మలమలా మాడుతున్నదీ.

మాడు మాడుతున్నదీ ఈ..ఈ.. ॥ఎండ॥

ఉక్కపోతకు ఉక్కిరిబిక్కిరౌతున్నాను ఈ సెగలను ఇక తట్టుకోలేకున్నాను

ఉక్కపోతకు ఉక్కిరిబిక్కిరౌతున్నాను ఒడలంతా నీరసించిపోయెను నేడు..

ఒడలంతా నీరసించిపోయెను నేడు

ఈనాటికీ ఈ తాపం నను వీడితే చాలు..

ఎండ చుర్రుమననదీ గుండు మందుతున్నదీ

నీడలేక మలమలా మాడుతున్నదీ

మాడు మాడుతున్నదీ..

- డాక్టర్ చక్రపాణి యిమ్మిడిశెట్టి

సరదా రచనలకు ఆహ్వానం

జోక్స్, ప్యారడీ పాటలు, సరదా అనుభవాలు, పంచ్ డైలాగులు.. వగైరాలు పంపితే పరిశీలించి, బాగుంటే ప్రచురిస్తాం.

దయచేసి కాపీ రచనలు పంపకండి. మీ రచనలు పంపించవలసిన చిరునామా:

నవ్వల్నే.. రువ్వల్, ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త, నం.396, లోయర్ ట్యాంక్ బండ్, హైదరాబాద్-500 080.



'సంఘీ' భావం



పెరుగుతున్న వేసవితాపం

మారుతున్న జీవనశైలి, పర్యావరణంలో చోటు చేసుకుంటున్న అంశాలు ఎండల తీవ్రతను ప్రభావం చూపుతున్నాయి. గతంలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా ఈసారి ఎండల తీవ్రత అధికంగా ఉంది. మధ్యాహ్నం 11 గంటలు దాటితే బయటకు వెళ్లలేని పరిస్థితి నెలకొంది. వాతావరణ కేంద్ర నిపుణులు కూడా తప్పనిసరి అయితేనే బయటకు రావాలని హెచ్చరికలు జారీ చేస్తున్నారు. నంద్యాల, కొత్తగూడెం, ఆదిలాబాద్, విజయవాడ వంటి ప్రాంతాల్లో గరిష్ట స్థాయిలో ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు అవుతున్నాయి. ఎక్కువ సంఖ్యలో ఎయిర్ కండిషన్లు ఉపయోగించడం, విద్యుత్ వినియోగం గరిష్ట స్థాయికి చేరుకోవడంతో దాని ప్రభావం వాతావరణంపై ఎక్కువగా చూపిస్తోంది. ముఖ్యంగా అటవీ ప్రాంతం గణనీయంగా తగ్గిపోతోంది. అటవీ ప్రాంతాల్లోకి ప్రజలు చొప్పుకువెళ్లి నివాస ప్రాంతాలను ఏర్పాటుచేసుకుంటున్నారు. ఇదే సమయంలో పట్టణాలు, నగరాల్లో చెట్ల పెంపకం గణనీయంగా తగ్గింది.

సామాజిక అటవీ విభాగం ఉన్నప్పటికీ అనేక కారణాల వల్ల పూర్తి స్థాయిలో సేవలు అందించడం లేదు. చెట్లు నాటే వారి సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గింది. నగరాలు, పట్టణాలు జనాభాగా మారి, బహుళ అంతస్తుల నిర్మాణాలకు పరిమితం అవుతున్నాయి. దీనితో పచ్చదనం క్రమంగా తగ్గిపోతోంది. గత మూడేళ్లుగా పరిశీలిస్తే వర్షాలు గణనీయంగా తగ్గిపోయాయి. దీనితో భూగర్భజలాలు అడుగంటాయి. దీనికి ఎండల వేడిమి తోడు కావడంతో భూతాపం పెరిగిపోతోంది. గ్లోబల్ వార్మింగ్ వాతావరణ మార్పులకు ప్రభావం చూపిస్తోంది. రోజు రోజుకు ఉష్ణోగ్రతలో మార్పులు వస్తున్నాయి. వవన విద్యుదుత్పత్తి 10 నుంచి 20 శాతం మేర తగ్గిపోతుంది. అంటే వాతావరణ మార్పులకు పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులపై ఆధారపడడం తగ్గిపోతుంది.

అధిక ఎండలు, వర్షభావం లేకుంటే కుండపోత, అకాల వర్షాలు, వడగళ్ల వానలతో ముఖ్యంగా పంటలకు ప్రతి ఏటా తీవ్ర నష్టం కలుగుతోంది. ఇటీవల యూరోపియన్ సెంటర్ ఫర్ మీడియం రేంజ్ వెదర్ ఫోర్కాస్ట్ ఆందోళనకర విషయా లను వెల్లడించింది. ఈ ఏడాదిలో భూమిపై అత్యంత శక్తిమంతమైన ఎల్నినో ఏర్పడవచ్చని హెచ్చరించింది. దీన్ని సూపర్ ఎల్నినోగా

అభివర్ణిస్తున్నారు. అంటే ఎల్నినో కంటే తీవ్ర ప్రభావం చూపించే అవకాశం ఉందని సుష్టం చేస్తున్నారు. సూపర్ ఎల్నినో ఏర్పడితే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉష్ణోగ్రతలు భారీగా పెరగవచ్చని అంచనా వేసింది. అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతల్లో కొత్త రికార్డులు నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. కేవలం ఉష్ణోగ్రతలే కాదు రుతుపవనాలు ఆసాధారణంగా ఉంటాయని, వాతావరణ పరిస్థితులు మారిపోతాయని ఆ సంగతి తెలిపింది. మే నెలలో ఎల్నినో ఏర్పడుతుందని, ఆగస్టు నాటికి బలపడుతుందని తెలిపింది. ఆగస్టులో సూపర్ ఎల్నినో ఏర్పడే అవకాశం 22శాతం ఉందని, సెప్టెంబర్ ఎల్నినో ఏర్పడడానికి 80శాతం, ఒక మోస్తరు ఎల్నినో ఏర్పడేందుకు 98శాతం అవకాశం ఉందని అంచనా వేసింది. వర్షపాతం తగ్గిపోవడం వల్ల మధ్య, ఉత్తర భారతదేశంలో కరవు సంభవించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఎండలు, వడగాలులు అల్లాడిస్తున్న నేపథ్యంలో తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాలు అప్రమత్తం అవుతున్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ ల సముద్రతీరం ఉండటంతో తేమతో కూడిన వాతావరణం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనితో ఎండవేడిమి తేమ వాతావరణం జత కట్టడంతో ప్రజల దైనందిన జీవనానికి విఘాతం కలుగుతోంది. ఇక జిల్లాల్లో తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. జిల్లా కలెక్టర్లను నోడల్ అధికారులుగా నియమిస్తూ వివత్తుల నివారణ శాఖ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. అధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యే ప్రాంతాలను గుర్తించి వైద్య, రెవెన్యూ, పంచాయతీ రాజ్, పురపాలక, నగరపాలక, అగ్నిమాపక, కార్మిక తదితర శాఖల ఆధ్వర్యంలో ఉపశమన చర్యలు చేపట్టాలని ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. పాఠశాలలు, నిర్మాణ ప్రదేశాలు వంటి చోట తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి తెలంగాణ వివత్తుల నివారణ శాఖ పలు సూచనలు చేసింది. వృద్ధులు, బాలింతలు, గర్భిణులు, చిన్నారులు వడగాలు బారిన పడే ప్రమాదం ఉన్నందున స్త్రీ, శిశు సంక్షేమ, వైద్య శాఖలు అప్రమత్తం కావాలని సూచించింది. ఏపీలో కూడా అధికార యంత్రాంగం ఎండలపై సమీక్ష జరిపింది. వృత్తిపరంగానో, ఉద్యోగ రీత్యా ఎండలో తిరిగేవారు వడదెబ్బ బారిన పడే ప్రమాదం అధికంగా ఉంది. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా వడదెబ్బ నుంచి ఉపశమనం పొందే అవకాశం ఉంది.

- డాక్టర్ గిరిష్ కుమార్ సంఘీ

వే సవి కాలంలో మండే ఎండల వల్ల వాతావరణం వేడిగా, పగలు ఎక్కువగా, రాత్రిళ్లు తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది వసంత కాలం తర్వాత, శరదృతువుకు ముందు వస్తుంది. వీటిలో నిజమైన వేసవి కాలం, చల్లని వేసవి, లేత వేసవి, మృదువైన వేసవి అనేవి నాలుగు రకాల వేసవి కాలాలుంటాయి.

వేసవిలో పెరిగిన సూర్యరశ్మికి మనం గురికావడం విటమిన్ 'డి'కి ఉత్పత్తికి దోహదపడుతుంది. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి, రోగ నిరోధక శక్తికి చాలా కీలకమైంది. అంతేకాకుండా దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నివారణకు కూడా తోడ్పడడం విశేషం. వేసవి లేదా సమ్మర్ అనే పదం 'సుమరాజ్' అనే పదం నుండి వచ్చింది. దీని అర్థం మధ్య కాలం అని.

వేసవి ఆరోగ్య సమస్యలు-వడదెబ్బ

వేసవిలో బైటికెళ్లి ఏ పని

చేసుకోవాలన్నా కష్టమే. అతి చెమటలే కాకుండా వడదెబ్బ తగిలే ప్రమాదం కూడా ఉంది. ఈ వడదెబ్బ ఎండకు బైట తిరిగే వాళ్లకే కాదు. ఊపిరాడని ఇరుకు గదుల్లో జన సమూహమున్న చీకటి గదుల్లో మగ్గేవారు కూడా వేసవి తాపానికి గురవడం వల్ల వడదెబ్బ తగిలే అవకాశముంది. దీంతో ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులే ఎక్కువగా వడదెబ్బకు గురవుతుంటారు. వీరేకాక దీర్ఘవ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు, శుష్కించిపోయినవారు, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణకోశ, మూత్రకోశాలకు సంబంధించిన వ్యాధులతో బాధపడేవారు శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గినవారు, అధిక శారీరక, మానసిక శ్రమ చేసేవారు ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో వేసవి తాపానికి గురవుతుంటారు.

వీరికి రోగి వయస్సు, ఎండ

తీవ్రత, రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితి, వ్యాధి లక్షణాల్ని బట్టి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. రోగికి ఎండ నుంచి త్వరగా చల్లని ప్రదేశంలోకి తరలించి రోగి ముఖం మీద చల్లని నీళ్లు చిలకరించి దుస్తులు వదులు చేయాల్సి ఉంటుంది. వీరికి గ్లూకోజ్, ఎలక్ట్రోలైట్ నీళ్లు, కొబ్బరి నీళ్లు, మజ్జిగ, రాగి, బార్లీ, గంజి, తాటిముంజలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. బయట తిరిగి వచ్చిన వెంటనే నీళ్లు తాగకుండా 10-15 నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాత తీసుకోవాలి.

ఎండా కాలంలో త్వరగా

సమ్మర్ తాపం హెల్త్ కి శాపం!

అలసిపోతారు. కాబట్టి మంచి పోషకాహారాన్ని తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా సూర్యకిరణాలు శరీరానికి వెచ్చగా తాకడం వల్ల దీన్ని 'వెచ్చని కాలం'గా పరిగణించవచ్చు. దీన్నే గ్రీమ్మం, వేసగి, తాపం, తపం, తపర్చువు అని అంటారు.

శారీరక సమస్యలు
అలాగే

కవర్ స్టోరీ

డా॥ కె.ఉమాదేవి

వేసవిలో అతి చెమటలు పట్టడం వల్ల వాంతులు, విరేచనాలు, డీ హైడ్రేషన్ ఏర్పడడం వల్ల శరీరం అవసరమైన లవణాల్ని కోల్పోవడం వల్ల తల తిరగడం, అలసట, చికాకు, నోరు పొడిబారడం, లోబి.పి, తలనొప్పి వంటి సమస్యలు ఏర్పడతాయి. కాబట్టి తగిన విశ్రాంతితో పాటు కొబ్బరినీళ్లు, తాజా పండ్ల రసాల్ని చక్కెర కలపకుండా తాగడం మంచిది.

చర్మ సమస్యలు

వేసవిలో అధిక చెమటల వల్ల బిగుతైన దుస్తుల వల్ల వీపు, మెడ, చంకల్లో, ముఖంపై చర్మం మంటగా ఉండడం, దద్దుర్లు, పొక్కులు, బొబ్బలు, చెమటకాయలు, సెగ్గడ్లు, చర్మం ఎర్రగా కందిపోవడం, మొటిమలు, తెల్ల పొక్కులు, చర్మంపై పగుళ్లు వంటి చర్మ

సమస్యలేర్పడతాయి. అందుకే వేసవిలో వదులు, గాలి ఆడే కాటన్ దుస్తుల్ని ధరించాలి. రోజుకి రెండు



సార్లు స్నానం చేయాలి. టాల్గమ్ పౌడర్ లేదా చల్లదనాన్నిచ్చే బాడీస్పేల్ని వాడడం, చల్లని నీడ ఉన్న ప్రాంతాల్లో సేదతీరడం, బీవ్ కెళ్లడం, ఈతకొట్టడం, గార్డెనింగ్ వంటివి చేయడం ఉత్తమం.

ఫుడ్ పాయిజనింగ్

వేసవిలో ఎక్కడ బడితే అక్కడ పరిశుభ్రత లోపించిన ప్రాంతాల్లో చెరుకురసం, కూల్డ్రింక్స్ మసాలా పదార్థాలు తినడం వల్ల వేడికి బ్యాక్టీరియా, వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్స్ వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల కడుపునొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు, జ్వరం, కండరాల నొప్పులు ఏర్పడతాయి. కాబట్టి భోజనానికి ముందు, తర్వాత చేతులు కడుక్కోవాలి. ఇంటల్లో వండిన తాజా ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆహారాన్ని సరిగా నిల్వ చేయాలి. ఆహార పదార్థాలపై ఈగలు, క్రిమికీటకాలు వాలకుండా మూతలు పెట్టి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

జీర్ణకోశ సమస్యలు

వేడితో కూడిన వాతావరణం మన జీర్ణాశయాంత పేగుపై ప్రభావం చూపుతుంది. దీంతో గట్ మైక్రో బయోలో జీర్ణక్రియ రేటు పెరిగి జీర్ణ సమస్యలకి దారి తీస్తుంది. అంతేగాకుండా వాతావరణంలో ఉష్ణోగ్రత పెరగడం వల్ల మీ శరీరం చర్మానికి రక్త



ప్రవాహాన్ని మళ్లించి చల్లపరుస్తుంది. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థకి రక్తప్రసరణ తగ్గి జీర్ణ ప్రక్రియ దెబ్బతినడంతో కడుపులో

అసీజీ, నొప్పి, వికారం, గ్యాస్ బ్రుబుల్, పొట్టఉబ్బరం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి సులభంగా జీర్ణమయ్యే పోషకాహారం తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

మలబద్ధకం

వేసవి వేడి మలబద్ధకానికి కారణమవుతుంది. అంతేగాకుండా వేసవి కాలంలో శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వల్ల పేగు కదలికలు నెమ్మదించి మలబద్ధకానికి దారి తీయడం వల్ల మొలలు, పిషన్స్, ఫిస్టులా వంటి సమస్యలేర్పడడమే కాకుండా మలవిసర్జన సమయంలో నొప్పి, బాధ ఏర్పడి రక్తం, బీము పడడం వంటివి ఏర్పడతాయి. కాబట్టి వేసవిలో ఎక్కువగా ఆకుకూరలు, సొర, పట్ల, లెట్యూస్, టమోటాలు తీసుకోవాలి. అంతేగాకుండా నీళ్లు, పండ్లరసాలు, సూప్లు వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

డీ హైడ్రేషన్

చాలా మంది వేసవిలో ఎక్కువగా అధికంగా ఉప్పు తినడం ఓఆర్ఎస్ ద్రవాలెక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గి శరీరంలో మంటలు, అధిక రక్తపోటు వంటివి వస్తాయి. వేసవిలో కాఫీ, టీలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగి డీ హైడ్రేషన్ ఏర్పడడమే కాకుండా కెఫిన్ వల్ల జీర్ణకోశ సమస్యలు ఏర్పడతాయి. కాబట్టి కాఫీ, టీలు మితంగా తీసుకుంటూ నీరు, పండ్లరసాల్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

కంటి వ్యాధులు

వేసవిలోని పొడి వాతావరణం దుమ్ముతో కూడిన గాలుల వల్ల, యువి కారణాల తాకిడికి, ఇన్ఫెక్షన్స్ వల్ల కంటి నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎర్రడడం, మంటగా



అనిపించడం, కళ్లవాపు, కళ్లు పూసులు ఏర్పడతాయి. యువి కిరణాల నుండి రక్షణ కలిసపంచే సన్ గ్లాసెస్ ధరించాలి. అంతేగాకుండా వేసవిలో విద్యార్థులు ఎక్కువగా చదవడం వల్ల కళ్లు త్వరగా అలసట చెందడం, నిద్రమత్తుగా ఉండడం వల్ల, ఎండలో తిరిగి వచ్చిన తర్వాత చన్నీళ్లతో ముఖాన్ని కడుక్కోవడం, కళ్లపై విశ్రాంతి చెంది తాజాగా, కాంతిమంతంగా ఉంటాయి.

అంటువ్యాధులు

వేసవిలో ఆరుబయట ఆహారం తినడం వల్ల టైఫాయిడ్, కామెర్షు, కలరా మొదలైన అంటువ్యాధులు ఎక్కువగా ప్రబలుతాయి. కాబట్టి ఎక్కడ బడితే తినరాదు. ముఖ్యంగా వేసవి సెలవుల్లో విహార యాత్రలు చేసేటప్పుడు, పుణ్యక్షేత్రాలు తిరిగినపుడు ఆహార వేళ్లన్నే కాకుండా, ఆహారంలోని తేదాల వల్ల ఇన్ఫెక్షన్స్ వస్తాయి.

ప్రయాణాల్లో సాధ్యమైనంత వరకు చల్లని నీరు, నిమ్మరసం, రాగిజావ, ట్రూట్ సలాడ్స్ తీసుకోవడం వల్ల వేడి తగ్గి చలువ చేస్తుంది. అంతేగాకుండా ప్రయాణపు బడలిక, అలసట తగ్గుతుంది. కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి. రికాశ్చేషన్ కలుగుతుంది.

మూత్ర సమస్యలు

సూర్య ప్రయాణాలు చేసేటప్పుడు నీళ్లు ఎక్కువగా తాగితే మూత్రవిసర్జనకి కష్టమవుతుందని చాలా మంది తక్కువగా తీసుకుంటారు.

దానికితోడు ఎక్కడ పడితే అక్కడ మూత్ర, మలవిసర్జన చేయాలి రావడంతో పాటు టాయిలెట్స్ అందుబాటులో లేకపోవడం, ఉన్నా సరైన నీటి వసతి లేకపోవడం, పరిశుభ్రత లోపించడం వల్ల మూత్రం ముదురు రంగులో, తకునకవగా, నొప్పితో బాధాకరంగా ఉంటుంది. అంతేగాకుండా చర్మంపై ఇన్ఫెక్షన్స్, పక్కలు, దురదలు, దద్దుర్లు, పులిపిర్లు ఏర్పడతాయి. జనసంద్రియాల పరిశుభ్రత లోపించడం వల్ల అనేక ఇన్ఫెక్షన్స్ ఏర్పడతాయి. ముఖ్యంగా స్త్రీలలో బహిష్ట సమయంలో సరైన జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

పిల్లల్లో వచ్చే సమస్యలు

వేసవిలో

పిల్లల్లో, టీనేజర్స్ లో వచ్చే సాధారణ ఇన్ఫెక్షన్ గవదబిళ్లల వాపు. దీనికి విశ్రాంతి తీసుకొని ఐసోలేషన్ లో ఉండి తగిన ఉపశమనం కోసం ద్రవ



పదార్థాలు, మెత్తటి ఆహారం అందించాలి ఉంటుంది. వేసవిలో సూర్యుల్ పిల్లల్లో సులభంగా వ్యాపించే వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ లో చికెన్ పాక్స్, తట్టు, టైఫాయిడ్ ముఖ్యమైనవి. శరీరం అంతటా చిన్న దురదతో కూడిన ఎర్రని మచ్చలు, పొక్కులు, బొబ్బలపై క్యాలమెన్ లోషన్ అప్లై చేయడం, చన్నీటి స్నానం లేదా తడిగుడ్డతో తుడవాలి. జ్వరం తగ్గడానికి పారసిటమాల్ టాబ్లెట్స్ తీసుకోవాలి.

వేసవి వేడికి మనం ఎక్కువగా ఏసి గదుల్లో ఉండడం వల్ల, ఫ్యాన్ల కింద పడుకోవడం వల్ల వాటిపైన నున్న దుమ్ము, ధూళి వల్ల సైనస్ టిటిస్, జలుబు, ఎలర్జీలు,

ఎలర్జిటిక్ రైనైటిస్, ఆస్ట్రా, తలనొప్పి, అజీర్తి వ్యాధులు కలుగుతాయి. కాబట్టి వేసవిలో కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్ తినకుండా ఇంట్లో తయారు చేసిన నిమ్మరసం, మజ్జిగ, బార్లీ, రాగి మాల్ట్ తీసుకోవడం మంచిది.

ఆహార నియమాలు

వేసవిలో మిరపకాయలు, కారం ఎక్కువగా తింటే శరీరంలో అధిక వేడి ఏర్పడి చర్మంపై దద్దుర్లు, అతి చెమట ఏర్పడతాయి. వీటివల్ల అసౌకర్యంగా ఉండడం వల్ల గాలి ఆడి వదులైన కాటన్ దుస్తులు వేసుకోవాలి. ఆహారంలో కారం, మసాలాలు తగ్గించి, వయస్సుకి తగ్గ ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల

మలబద్ధకం వంటి ఇతర జీర్ణకోశ సమస్యల్ని నివారించవచ్చు.

స్టీబ్స్, కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్ ఎక్కువగా తినడం వల్ల ముఖంపై మొటిమలు, పొక్కులు, బ్లాక్ హెడ్స్ ఏర్పడతాయి. ఎండకు తిరిగితే వచ్చే టానింగ్ వల్ల నల్లని మచ్చలు ఏర్పడతాయి. వేసవిలో మందమైన దుస్తులు, జీన్స్ వేసుకోవడం వల్ల నరాలపై అదనపు వత్తిడి పెరిగి కాళ్లలో నొప్పి ఏర్పడడమే కాకుండా డీప్ వెయిన్ త్రాంబోసిస్ ఏరసవడి ఛాతీలో మంట ఏర్పడుతుంది.

జీర్ణకోశ సమస్యలు

వేసవిలో జీర్ణ వ్యవస్థపై ఒత్తిడి పెరిగి ఆసిడ్ రిఫ్లెక్స్, గుండెలో

మంట ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి ఎక్కువగా తినరాదు. కొద్ది కొద్దిగా ఆహారం తీసుకోవాలి. జంక్ ఫుడ్ తీసుకోరాదు.

వేసవి వాతావరణం

వేసవి ప్రారంభంలో వాతావరణం మారుతున్నప్పుడు ఫ్లూ, టైఫాయిడ్, జ్వరాలు వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గినప్పుడు, ఎలర్జీల వల్ల దగ్గు, ముక్కుదిబ్బడ, జలుబు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలితో బలమైన రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోవాలి. అంతేకాకుండా ఎక్కువసేపు ఎండకు గురి కావడం వల్ల అధిక ఉష్ణోగ్రతల వల్ల, ఆక్సిజిక్ ఉష్ణోగ్రత మార్పుల వల్ల, డీహైడ్రేషన్ వల్ల తలనొప్పి, తల తిరగడం, కళ్లు తిరిగి పడిపోవడం జరుగుతుంది.

కాబట్టి ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. కాలానుగుణంగా డొరికే పండ్లు, కూరగాయలతో సరైన ఆహారం తీసుకోవాలి. అతిగా వ్యాయామం చేయరాదు. ఎండలో బయటికి వెళ్లాల్ని వస్తే సన్ గ్లాస్ సె ధరించడం, గొడుగు తీసుకెళ్లడం, వాటర్ బాటిల్ తీసుకెళ్లడం వంటివి చేయాలి.

ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్స్

వేసవిలో అధిక చెమటల వల్ల చంకలు, గజ్జల్లో ఎకునకవగా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ వస్తాయి. కాబట్టి రోజుకి రెండు సార్లు స్నానం చేయాలి ఉంటుంది. చెమటని పీల్చే కాటన్ దుస్తుల్ని ధరించాలి. అవసరమైతే ఆంటీ ఫంగల్ క్రీమ్స్, పౌడర్స్ వాడవచ్చు. వేసవి కాలంలో చర్మ కేన్సర్, అకాల వృద్ధాప్యం, సిగ్మంటేషన్, మంగు మచ్చలు వంటి సూర్యరశ్మికి గురికావడం వల్ల కలిగే దీర్ఘకాలిక ప్రభావాల నుండి మీ చర్మాన్ని కాపాడుకోవడం ముఖ్యం. కాబట్టి ఎండలో కెళ్లే ముందు సన్ స్క్రీమ్ లో షన్ ముఖానికి రాసుకోవడం ముఖ్యం. తలకి స్కార్ఫ్, టోపీలు ధరించడం, పొడవు చేతుల చొక్కాలు వంటి తేలికైన, వదులైన దుస్తులు ధరించాలి.



లోషన్స్, ఆంటీ వీజమ్స్ వాడాల్సి ఉంటుంది.

సీజనల్ ఎలర్జీలు

వేసవిలో వచ్చే సీజనల్ ఎలర్జీల వల్ల తరుచు ముక్కు కారడం, తుమ్ములు రావడం, కళ్లు దురద పెట్టడం, గొంతులో

ఇరిటేషన్, గొంతునొప్పి వంటి లక్షణాలేర్పడతాయి. ఇలాంటివారు ముఖానికి మాస్క్ ధరించడం, కాళ్లు చేతుల పరిశుభ్రత పాటించడం, డీకంజెస్టెంట్స్, ఆంటీ హిస్టమిన్స్ వాడాల్సి ఉంటుంది. సరైన ఆహారం తీసుకుంటూ యోగా, ఆరుబయట నడక, ధ్యానం, బ్రీతింగ్ ఎక్సర్సైజులు చేయడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది. ఎలర్జిటిక్ వస్తువులకి దూరంగా ఉండడం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం.

శరీరం కొంతవరకు మాత్రమే ఉష్ణభారాన్ని తట్టుకుంటుంది. ఆ తర్వాత తట్టుకోలేకపోవడం వల్ల ఉష్ణతిమిర్లు, ఉష్ణ అలసట, ఉష్ణమూర్ఛలు, ఉష్ణ వడదెబ్బ వంటి ఉష్ణ అనారోగ్యాల్ని నివారించడానికి తీసుకోవాల్సి జాగ్రత్తలు.

- శరీరం నీరసంగా, వణుకుగా, తల

తిరుగుతున్నట్లుగా, అలసటగా ఉంటే శరీరం డిహైడ్రేట్ అయిందని అర్థం. వెంటనే నీడలో కూర్చుని చేస్తున్న పనిని ఆపి నీళ్లు/మజ్జిగ, నిమ్మరసం వంటివి తీసుకోవాలి.

- డయాబెటీస్, గుండెజబ్బులు, పక్షవాతం, కిడ్నీరోగులు, హైపర్ టెన్షన్ రోగులు, ఇతర దీర్ఘకాలిక రోగాలతో బాధపడేవారు వేసవిలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ఉంటుంది.

- శరీరంలోని హార్మోన్స్ వల్ల కేంద్ర అటానమిక్ కేంద్రాల నియంత్రణ లోపాల వల్ల శరీరం ఉష్ణోగ్రతల్లో తేడా రావడంతో శరీరం నుండి వేడి ఆవిర్భవ వస్తాయి. కనుక చలువ వస్తువులు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. అంతేగాకుండా వేసవిలో డైరాయిడ్ గ్రంథి హార్మోన్స్ వల్ల శరీరం వేడిగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. దాంతో త్వరగా అలిసిపోవడం జరుగుతుంది. కాబట్టి కాలానుగుణంగా అవసరమైన జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

- శరీరం హైడ్రేట్గా ఉండటానికి, వేసవి అనారోగ్యాలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రతిరోజూ కనీసం 8-10 గ్లాసుల నీరు తాగడం మంచిది. తేలికపాటి భోజనం చేయడం వల్ల శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవాలి.

- వేసవి వడఘాతం, వేసవి వడగాలుల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు శరీరం మితిమీరిన శ్రమకి గురి కాకుండా చూసుకోవాలి. పిల్లలు, చంటిపిల్లలు, వృద్ధులు, స్థూలకాయులు, దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలతో బాధపడేవారు సున్నితంగా ఉంటారు. ఒక్కోసారి తక్షణ వైద్య సంరక్షణ అవసరమయ్యే తీవ్ర పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు.

- వేసవిలో కాఫీ, టీలు ఎక్కువగా తీసుకోరాదు. మసాలాలు, కారం వస్తువులు కొంచెం తిన్నా కడుపు నిండినట్లుంటుంది. అందుకే సాత్వికాహారం తీసుకోవడం మంచిది.

వేసవి బాధ భరించలేక చాలా మంది స్విమ్మింగ్ పూల్స్ లో, బీచ్ లో, బావుల్లో, చెరువుల్లో ఈత కొట్టడంవల్ల వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యల్లో మరొకటి నీటి ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులు. ఈ సమస్యల్లో శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్స్, జీర్ణకోశ రుగ్మతలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్స్ ఉంటాయి. కాబట్టి శుభ్రమైన ఈతకొలనులో, బీచ్ లలో ఈత కొట్టడం, ఆ నీటిని తాగకుండా ఉండటం, ఈతకు ముందు, తర్వాత స్నానం చేయడం, ఈత కొట్టేముందు మల, మూత్ర విసర్జన చేయడం ద్వారా నీటి ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధుల్ని నివారించడానికి సహాయపడతాయి.

అలాగే వేసవిలో ఆరుబయట సామూహిక భోజనాలు, విందులు, ఫంక్షన్స్ లో కూడా ఆహార భద్రత పట్ల కూడా శ్రద్ధ వహించడం చాలా అవసరం. అలాగే ఆహారాన్ని ఎక్కువసేపు ఎండలో ఉండకూడదు. ముఖ్యంగా మాంసం, కోడిమాంసం, పాల ఉత్పత్తుల్ని కూలర్ లో ఉంచడం మంచిది. ఇవి ఎండవేడికి త్వరగా చెడిపోయే అవకాశం ఉంది.

వేసవిలో ఎదురయ్యే ఆరోగ్య సమస్యల్లో కీటకాలు, విష పురుగులు కుట్టడం, కాటు వేయడం, ఎకుసకవగా జరుగుతుంది. కాబట్టి సబ్బు నీటితో కడిగి వాపు, నొప్పిని తగ్గించి చల్లని పట్టీలు వేయాలి. అవసరమైతే టి.బి. ఇంజెక్షన్, ఆంటిసెప్టిక్



- చక్కెర పదార్థాల్ని మితంగా తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా తీసుకుంటే శరీరం డిహైడ్రేషన్ కి గురవుడం, దప్పిక, ఆకలి పెరగడం, నోరు ఎండుకుపోవడం, తలనొప్పి, రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఐబిఎస్, క్రోన్స్ డిసీజ్, గ్లూటెన్, సిలియాక్ వ్యాధులెక్కువవుతాయి. 50 శాతం మంది వేసవిలో జీర్ణకోశ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారంటేనే మన శరీర జీవన సరళి సరిగా లేనట్లే.

- వేసవిలో కాఫీ, టీలకు బదులు గ్రీన్ టీ, హెర్బల్ టీ, ఓటర్స్, చియా సీడ్స్, గంజి, మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్, జ్యూస్లు, బార్లీ, రాగి గంజి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఆహారంలో జీలకర్ర, అల్లం, మెంతిపొడి ఎక్కువగా వాడాలి. శరీరంలో నీటి, ఎలక్ట్రోలైట్ పీహెచ్ బ్యాలెన్స్ ని మెరుగుపరిస్తే ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది.

- సైన్స్, డిప్రెషన్ తగ్గడానికి చాలా మంది డార్క్ చాక్లెట్స్, కోక్స్ వాడుతుంటారు. వీటిలో కెఫిన్ ఎక్కువగా ఉండడం వీటిని తింటే డిహైడ్రేషన్, చిరాకు, విరేచనాలు ఏరనవడతాయి. కాబట్టి మానివేయడం మంచిది. తగిన విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిది.

- చేతుల పరిశుభ్రత, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించాలి. లేకపోతే అపరిశుభ్రత వల్ల బ్యాక్టీరియల్, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి చర్మవ్యాధులు రాకుండా సున్నిపిండి, హెర్బల్ సోప్స్, నీమ్ వాటర్ తో ముఖాన్ని, శరీరాన్ని

శుభ్రపరచుకోవాలి. - వేసవిలో ఉప్పు ఉన్న చిప్స్, సమోసాలు, పిజ్జా, బర్గర్లు, ఊరగాయలు ఎక్కువగా తినరాదు.

- సోంపు, జీలకర్ర, పుదీనా, కొత్తిమీర, ఆకుకూరలు, కూరగాయల నలాడ్స్, సూప్లు తీసుకుంటే కడుపులోని వేడి తగ్గి, పాదాల్లో మంటలు, వాపులు తగ్గుతాయి.

- పటికబెల్లం, యాలకులు, పసుపు వేసిన పాలు, నిమ్మ, చెరుకురసం, కొబ్బరినీరు, మ్యాంగో లస్సీ, ఫైనాపిల్, పచ్చి మామిడిరసం, పుచ్చకాయ, మజ్జిగ, అరటిపండ్లు, ఫ్రూట్ నలాడ్స్, ఉలవ రసం తీసుకోవడం ఉత్తమం.

- పండ్ల రసాల్లో అధిక సూక్ష్మ పోషకాలు, ఫైబర్ కంటెంట్ ఉన్నందున శరీర బరువుపై దీని ప్రభావం ఉంటుంది. కాబట్టి పండ్లరసాన్ని రోజుకి ఒక గ్లాసుకు మాత్రమే పరిమితం చేయాలి.

- తాజా సేంద్రియ పండ్లు, కూరగాయల ఆధారంగా తయారైన ఆహారాన్ని కేస్సర్, అల్మీమర్స్, డిమెన్షియా, మెదడు, నరాల డిజెనరేటివ్ డిసీజెస్ తో బాధపడేవారికి ఇవ్వడం వల్ల సరైన సత్ఫలితాల్ని వందపచ్చు.

- చాలా మంది అడుగుతుంటారు.. వేసవిలోనూ రోజూ జ్యూస్లు తాగే అలవాటు నిజంగా అంత ఆరోగ్యకరమైనదేనా? అని. కానీ మీరు కోరుకోని తాగే



అవాంఛనీయ అనారోగ్య సమస్యలకి దారి తీస్తాయనే చెప్పాలి.

- అంతేగాకుండా పండ్లరసాల్లోని ప్రక్టోజ్ వల్ల శరీరంలో భిన్నంగా జీవక్రియ చేయబడుతుంది.

ఎందుకంటే ప్రక్టోజ్ జీర్ణం కావడం కష్టం. కాబట్టి రోజుకి 1-2 సార్లు పండ్లరసాల్ని మితంగా తీసుకోవడమే మంచిది. ఇవి శరీరంలో వేడిని తగ్గించి చల్లబరిచే సాధనాలని చెప్పవచ్చు.

- వీటిలో మెదడుని ఉత్తేజపరిచే మిశ్రమాలుండడం వల్ల శరీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి కొంతపరకు ఉపయోగపడతాయి. ఇవి అన్ని వయస్సుల వారికి అనువైన బహుముఖ పానీయం అని చెప్పవచ్చు. వీటిలో కృత్రిమ రంగులు, రసాయనాలు, ప్రిజర్వేటివ్స్ వాడకుంటే మంచిది.

- వేసవి వేడి నుంచి రక్షణ పొందడానికి ప్రతి ఒక్కరు అనుకూలమైన, అవసరమైన పోషకాల్ని అందించే పండ్లు, పండ్లరసాల్ని, ఫ్రూట్ నలాడ్స్ ని తీసుకోవడం వల్ల ఇవి ఆరోగ్య ప్రమోటర్స్ గానే కాకుండా ప్రోబయోటిక్స్, వ్యాధి నివారణిగా పనిచేయడం విశేషం.

వేసవిలో సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ పండ్ల రసాల్ని క్రమం తప్పకుండా మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. నేటి బిజీ జీవనశైలిలో వారి వయస్సు, ఆరోగ్యరీత్యా తక్షణ ఎవర్టీ కోసం అనుకూలమైన అందుబాటులో దొరికే అవసరమైన పోషకాహారాన్ని తీసుకోవాలి.





ఇడుములు ఎన్ని ఎదురైనా,
ఆశయం పైనే తనకు
ధ్యాసం..!
సాధనలో కనిపించదు తనకు
ప్రయాసం..
ప్రయత్నం లేనిదే
సఫలం కాదు ఆశయం..
మృగరాజైనా
వేటాడనిదే దొరకదు ఓగిరం..

ఆశయం చిగురు తొడిగితే
ఆలోచనలు రెక్కలు విప్పితే

పడి లేచే కెరటమైనా

ఆత్మవిశ్వాసం గుండె నిండుగా..

ఆత్మవిశ్వాసం గుండె నిండితే
అందుకొనే శిఖరం నీ ముంగిటే..!
నుందర హర్ష్యమంటే
ఎరుగనిది చెలగము..
కూడు, నీడ కోసం
గూడు అల్లటం దాని ఆశయం..
నీడనిచ్చే సాలెగూడే దానికి శ్వాస!

తీరం చేరాలనే దాని ఆరాటం..!
జీవితం అంటే
కాదు అక్షరాలతో అల్లిన కల!
ఎత్తుపల్లాలు అందులో అనంతం
అంతు చిక్కని అన్వేషణల నిలయం.

- కరణం హనుమంతరావు

ఇది ఒక మాయా మోహిత
మమతల ప్రపంచం
ఇక్కడ అనుబంధాలు
వేతికి చిక్కని పాదరసాలు
ఇచ్చట ఆత్మీయతలు
గుండెను తాకని ఆలింగనలు
ఈ భూతలం భూతాల
ప్రపంచం పంచభూతాలలో
ఏ ఒక్కటి ప్రకోపించిన బతుకు
శూన్యం. సహకరించిపోయిన
మనగడ ప్రశ్నార్థకం
ఆశపడి వచ్చింది లేదు
ఎప్పుడు వచ్చానో తెలియదు
ఎందుకొచ్చానో తెలియదు
ఎలా వచ్చానో తెలియదు

అసలు నేను ఎవరో తెలియదు.

ప్రవక్తలు బోధకులు
ప్రపంచనకర్తలు సైతం
ఋజువు లేని
సమాధానాలతో తృప్తి
పడని మనసు

వైరాగ్యం

చెప్పా పెట్టకుండా పోయే
ఈ ఊపిరి కోసం ఇంతటి
ఆలోచనలు వ్యర్థం.

అనంత నీరవ నిశీధిలో
నేనొక ఆకృతి లేని రూపాన్ని
ఎవరికి విసిపించని ఆర్తనాధాన్ని
ఇది నా ఊహకు అందిన
నిజం అనుకొనే నిజం.

- కె.రవీంద్రబాబు

ఎత్తయిన చెట్ల మధ్య
విశాలమైనదారులు
పచ్చని ప్రశాంతమైన
కూడలి
సజీవమైన త్రోవలను
చూస్తూ..
హాయిగా ఆ చోట ఆగాను
బాటసారులకు తియ్యతియ్యని...
ముచ్చటలు పంచాను
ఆనందం నా ఆకలి తీర్చింది.

పాఠం

ఒకింత సేద తీరాను
ఇక ప్రయాణం
సాగిద్దామనుకున్నా..
మంత్రం వేసినట్లు..
మొత్తంగా మూసుకుపోయిన
మార్గాలు.. విస్తుపోయాను
అక్కడే మరింత నిరీక్షించాను
పాదచారులు లేరు..
పలకరింపులు లేవు
వణికించే ఒంటరితనం ఆవరించింది

ఈ కథం క్షయం

ఆమె

ఆమె బయటకు రాదు..
ఎప్పుడూ లోపలే!
పంట అందరూ చేస్తారు
సంసారం అందరూ చేస్తారు
కానీ
బయటకు రాదు లోపలే
భర్త భయమో అత్తమామల
అయిష్టమో
కారణాలు తెలియవు.

ఆమె
బయటకు రాదు
పిల్లల్ని బడికో గుడికో
తీసుకెళ్ళడానికి కూడా రాదు
ఏదో ఓ పూట అరుగు మీద
కూర్చున్నా చాలు..
కిరణాల్తో బయటపడ్డ సూర్యుడు
కస్పిస్తాడు
బయటకు రాదు
బయట పడదు
మనసులో ఏముందో
కిలకిలలు గలగలలు లోపలే
వలవలలు లోపలే

- కోటం చంద్రశేఖర్



కాసీంత దుఃఖించాను.
మరికొంత కాలం వేచి చూశాను
ముళ్ళలో తుప్పలలో..
సంధిస్థలం మాయమయ్యింది
నే వచ్చిన దిశా గుర్తలేదు.
నిరసించాను..
నిరసించాను..నిద్రించాను
ఉలిక్కిపడి లేచాను
ప్రవక్తలా నాకో పాఠం నేర్చిన కల

- పాణిరావు యర్రగుంట్ల

సరోజ ఉబుసుపోక ఇంటి వట్టునే ఉంటూ పిల్లలకు ట్యూషన్ చెబుతోంది. తన చదువుకు ఇప్పుడు అవసరం కలిగింది. ఎక్కడైనా ప్రైవేట్ స్కూల్లో జాబ్ దొరుకుతుంది కానీ ట్రై చేయలేదు. అమ్మ, నాన్న లేరు. ఆమె ఒంటరి. ఒక చిన్న ఇంట్లో ఉండి పిల్లలతో కాలక్షేపం చేస్తోంది.



ముందు ఐదు మంది పిల్లలు వచ్చేవారు. ఆ సంఖ్య ఇప్పుడు యాభై వరకు అయింది. “బాగా చెబుతుంది” అనే పేరు వచ్చింది. పదవ తరగతిలో పది మంది పిల్లలు పాస్ అయ్యారు. “మా పిల్లలు పాస్ కారేమో అనుకున్నాం. అంతా సరోజ టీచర్ దయ” అనేవాళ్ళు ఉన్నారు. సరోజకు ఇప్పుడు పాతిక సంవత్సరాలు. పెళ్ళి గురించి ఎప్పుడు ఆలోచన చేయలేదు. పక్కన ఉండే 70 యేళ్ళు కాంతం “పెళ్ళి ఎప్పుడు?” అని అడిగింది. దానికి సరోజ “ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అవుతుందిలే పిన్నీ” అంది. “అది కాదు.. మన ఇంటికి ఎదురుగా వున్న అబ్బాయి కలెక్టర్ ఆఫీస్లో పని చేస్తున్నాడు. నేను ఏదో పనిపై

ఆఫీస్కు వెళితే చేసి పెట్టాడు. వివరాలు అన్నీ కనుక్కున్నాను. అమ్మ, నాన్న కరోనా ట్రైంలో చనిపోయారు. నేను ఒక్కడినే ఉంటున్న.. అన్నాడు. పెళ్ళి గురించి అడిగితే “మీరే చూడండి చక్కటి పిల్లను” అన్నాడు. “నువ్వు సరేనంటే మన ఎదురింటి సరోజ ఉంది. ఆమె నీకు సరైన జోడి” అంది.

“అయితే మాట్లాడండి” అన్నాడు. “సరే నంటావా?” అంది కాంతం. “నన్ను ఆలోచించుకోనివ్వు” అంది సరోజ. సరోజ మంచంపై పడుకుని ఆలోచనలో ఉంది. కళ్ళు మూస్తూ, తెరుస్తూ ఉంది. అతన్ని

పెద్ద మనసు

చూశా కాని ఎప్పుడు మాట్లాడే అవసరం రాలేదు. అతనూ ఉదయం వెళితే రాత్రి ఎప్పుడో వస్తాడు. అతని పేరు కూడా నాకు తెలియదు. కలెక్టర్ ఆఫీస్లో పని చేస్తున్నాడని మాత్రమే తెలుసు. నేను ఒంటరి అతను ఒంటరి.. ఆలోచనలు పరి పరి విధాలుగా సాగుతున్నాయి. వెంటనే కాంతం పిన్నికి కబురు పెట్టింది. కాంతం రాగానే నవ్వుతూ “ఏమి ఆలోచించావు?” అంది. “నేను చెప్పినట్లు మీరు వింటే నాకు సమ్మతమే” అంది. “ఏమిటి సరోజా! అంది.

కాంతం. “నేను ఎదురింటి అబ్బాయిని పెళ్ళి చేసుకుంటాను, అయితే ఓ షరతు” అంది.

విస్మయంగా చూసింది కాంతం. నేను అతనితో ఏకాంతంగా మాట్లాడాలి. తరువాత నీవు దగ్గరే ఉండాలి. ఈ రెండు నీవు ఒప్పుకుంటే సరే” అంది.

కాంతం సరోజ వైపు కృతజ్ఞతగా చూసి కళ్ళల్లో నీళ్ళు పెట్టుకుంది. ఆ కన్నీళ్ళు చూసింది సరోజ. “సరేనమ్మా.. నాకు ఊరి దగ్గర ఐదు ఎకరాల పొలం ఉంది. కాస్తో, కూస్తో బ్యాంకులో డబ్బు ఉంది, అదంతా నీకే నమ్మాలి” అంది. “అస్తులది ఏముంది పిన్నీ, మంచి మనసు ఉండాలి. మీరు నా దగ్గర ఉండటమే నాకు ఆస్తి, అన్నట్లు అయినను రేపు సాయంత్రం రాముల వారి గుడికి రమ్మని చెప్పి” అంది. సరేనంది కాంతం.

సాయంత్రం సమయం.. నీలి రంగు చీరతో సిగ్లో మల్లెతో, చక్కటి అలంకరణతో ఉంది సరోజ. తెల్లటి ప్యాంటు, పర్లేతో టర్క్ చేసుకుని అచ్చం సినిమాలో శోభన్ బాబులా ఉన్నాడు అతను.

అతన్ని చూడగానే చేతులు సరోజ జోడించి “సమస్తీ” అంది. ప్రతి నమస్కారం చేశాడు. “మితో ఓ విషయం చెప్పాలి” అన్నాడు. అతని కళ్ళల్లోకి చూసింది సరోజ. “మన పెళ్ళి అయిన తరువాత కాంతం గారిని మన వద్దనే ఉంచుకుందాం. ఆమె విధవరాలు. ఎవరూ లేరు పొలం, కాస్త డబ్బు ఉంది అని విన్నా. మీ అనుమతితో ఆమెను మన వద్దనే ఉంచుకుందాం” అన్నాడు.

సరోజ అభిప్రాయం కూడా అదే. అతని పెద్ద మనసుకు సంతోషించింది. ఒక శుభముహూర్తన వారి పెళ్ళి చేసింది కాంతం. ఈ రోజుల్లో ఏ దంపతులు నన్ను వుంచుకుంటారు.. అనుకుని, తన ఆస్తి వారికి రాసి వారి పెద్ద మనసుకు నమస్కరించింది.

- కనుమ ఎల్లారెడ్డి

రచనలకు ఆసక్తేనం
 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, టోయర్ ట్యాంక్ బండ్, డిఆర్ఆర్ మిల్స్ పక్కన, హైదరాబాద్-80.
sunmagvaartha@gmail.com



మాత్రం కుటుంబమే ఉంటుంది. అతని ఆనందం పిల్లల విజయాల్లో, వారి నవ్వుల్లో ఉంటుంది.

కృతజ్ఞతను, ప్రేమను తండ్రికి తెలియజేయాలి. 'నాన్నకు ప్రేమతో' అని చెప్పడం ఒక చిన్న మాటలా అనిపించినా, అది ఒక పెద్ద భావాన్ని మోసుకువస్తుంది.

ప్రస్తుతం మనం ఎదుర్కొంటున్న వేగవంతమైన జీవనశైలిలో,

తండ్రి..మాన ప్రేమ

మన కుటుంబ వ్యవస్థలో తల్లి ప్రేమ గురించి ఎక్కువగా మాట్లాడుతాం. ఆమె త్యాగం, అనురాగం, కాపాడే గుణం గురించి కథలు, కవితలు ఎన్నో ఉన్నాయి. కానీ అదే సమయంలో తండ్రి ప్రేమ గురించి మాట్లాడే సందర్భాలు కొంచెం తక్కువగానే కనిపిస్తాయి.

'నాన్నకు ప్రేమతో' అనే భావం మనలో ఉన్నప్పటికీ, దాన్ని వ్యక్తపరచడంలో మనం కొంత వెనుకంజ వేస్తాం. ఇది కేవలం భావ వ్యక్తీకరణ లోపమే కాకుండా, మన సమాజపు నిర్మాణంలో ఉన్న ఒక మోస సంస్కృతి కూడా.

తండ్రి ప్రేమ అనేది ఎక్కువగా మాటల్లో కనిపించదు; అది బాధ్యతల్లో, కష్టాల్లో, నిశ్శబ్ద త్యాగాల్లో దాగి ఉంటుంది. కుటుంబాన్ని నిలబెట్టడానికి, పిల్లలకు మంచి భవిష్యత్తు ఇవ్వడానికి తండ్రి పడే శ్రమ అనిర్వచనీయం. ఉదయం తొందరగా లేచి, రాత్రి ఆలస్యంగా ఇంటికి చేరినా, అతని మనసులో

సమాజంలో తండ్రిని చాలా సందర్భాల్లో కఠినమైన వ్యక్తిగా చిత్రికరిస్తారు. నియమాలు పెట్టేవాడు, క్రమశిక్షణ నేర్పేవాడు, తప్పు చేస్తే మందలించేవాడు.

ఇవన్నీ తండ్రి పాత్రలో భాగమే. కానీ ఈ కఠినత వెనుక ఉన్న ఆసలు కారణం ప్రేమనే అని మనం తరచూ గుర్తించం. పిల్లలు తప్పు దారి పట్టకుండా చూడాలనే ఆందోళన, వారికి మంచి భవిష్యత్తు కావాలనే ఆశ- ఇవే అతని కఠినతకు మూలం.

ఇప్పటి కాలంలో కుటుంబ సంబంధాలు మారుతున్నాయి. పిల్లలు స్వతంత్రంగా ఆలోచిస్తున్నారు, తమ భావాలను స్పష్టంగా వ్యక్తపరుస్తున్నారు. ఈ మార్పులో తండ్రి-పిల్లల సంబంధం కూడా మరింత స్నేహపూర్వకంగా మారాల్సిన అవసరం ఉంది. తండ్రి తన ప్రేమను వ్యక్తపరచడానికి సంకోచించకుండా ఉండాలి.

అలాగే పిల్లలు కూడా తమ

కుటుంబంతో గడిపే సమయం తగ్గిపోతోంది. ఈ పరిస్థితిలో తండ్రి పాత్ర మరింత ముఖ్యమవుతోంది. అతను కేవలం సంపాదించే వ్యక్తి మాత్రమే కాదు; పిల్లలకి మార్గదర్శి, మానసిక బలం, ఆదర్శంగా ఉండాలి. అతని అనుభవం, జీవన పాఠాలు పిల్లల భవిష్యత్తును నిర్మించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

అందుకే, తండ్రి ప్రేమను గుర్తించడం, గౌరవించడం, దాన్ని పంపకోవడం మన బాధ్యత. ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితంలో ఒకసారి ఆగి, 'నాన్నకు ప్రేమతో' అని హృదయపూర్వకంగా చెప్పాలి. అది మాటల్లో అయినా, చేతల్లో అయినా ఆ ప్రేమను వ్యక్తపరచడం వల్ల కుటుంబ బంధాలు మరింత బలపడతాయి.

మొత్తానికి, తండ్రి ప్రేమ నిశ్శబ్దంగా ఉన్నప్పటికీ, అది అత్యంత బలమైనది. దాన్ని అర్థం చేసుకోవడం, విలువైనదిగా భావించడం, తరతరాలకు

అందించడం- ఇవే మన సమాజానికి అవసరమైన విలువలు. "నాన్నకు ప్రేమతో" అనే భావం కేవలం ఒక వ్యక్తిగత అనుభూతి మాత్రమే కాదు; అది కుటుంబాన్ని, సమాజాన్ని కట్టిపడేసే శక్తి.

- తిప్పర్తి శ్రీనివాస్

రచనలకు ఆహ్వానం

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

అతిపెద్ద అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం

తర్రాప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి కాకుండా, దేశ విమానయాన రంగంలోనే ఒక చారిత్రాత్మక ఘట్టంగా అభివర్ణించదగ్గ ఈ విమానాశ్రయం ఆసియా ఖండంలోనే అతిపెద్దది ప్రపంచంలోనే నాలుగో అతిపెద్ద విమానాశ్రయాలలో ఒకటిగా గుర్తింపు పొందుతుందని అంచనా. నోయిడా, మీరట్, ఘజియాబాద్,



మథుర, ఆగ్రా తదితర ప్రధాన నగరాలకు ఇది ప్రధాన కేంద్రంగా మారనుంది. 2003లోనే అప్పటి అటల్ బిహారీ వాజ్ పేయి ప్రభుత్వం ఈ విమానాశ్రయానికి పైళ్లలో ఆమోదం తెలిపినప్పటికీ అది కార్యరూపం దాల్చడానికి ఇంత కాలం పట్టింది.

నాలుగు దశల్లో నిర్మాణం

నాలుగు దశలలో రూపుదిద్దుకుంటున్న ఈ ప్రాజెక్టు విస్తీర్ణాన్ని దశలవారీగా పెంచనున్నారు. మొదటి దశలో సుమారు 3296 ఎకరాల విస్తీర్ణంతో అందుబాటులోకి వచ్చిన ఈ విమానాశ్రయంలో 3900మీటర్ల పొడవైన రన్ వే, ఒక ప్యాసింజర్ టెర్మినల్, కార్గో టెర్మినల్, ఎయిర్ ట్రాఫిక్ కంట్రోల్ (ఎటీసీ) టవర్, టాక్సీవేన్ వంటి ఆధునిక సౌకర్యాలు ఉన్నాయి.

ఈ దశ పూర్తయితే సంవత్సరానికి దాదాపు 12 మిలియన్ల మంది ప్రయాణికులు ఈ విమానాశ్రయం నుండి ప్రయాణం చేసే అవకాశం ఉంది. భారతీయ వారసత్వాన్ని, సంప్రదాయ ఘాట్ లను, హవేలీలో సౌందర్యాన్ని మేళవించి అధునాతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో ఆధునిక మోలిక సదుపాయాలతో ఈ

విమానాశ్రయాన్ని రూపొందించారు. నోయిడాలోని జేవార్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో 40 ఎకరాల విస్తీర్ణంలోగల మెయింటెనెన్స్, రిపేర్, ఓవర్ హాల్ (ఎంఆర్ఎ) కేంద్రం, ఒక అత్యాధునిక విమానయాన నిర్వహణ కేంద్రం. విమానయాన

రంగంలో స్వావలంబనను పెంపొందించేలా రూపొందించబడిన ఈ విమానాశ్రయం విమానాలకు సమగ్ర మరమ్మత్తు, నిర్వహణ సేవలను అందిస్తుంది. తద్వారా విమానయాన సంస్థలకు నిర్వహణ ఖర్చులను, టర్నరౌండ్ సమయాలను గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. ఈ విమానాశ్రయాన్ని ప్రపంచ స్థాయి విమాన కేంద్రంగా మార్చటంపై దృష్టి పెట్టిన కేంద్రం ఆ దిశగా అడుగులు వేస్తోంది.

పూర్తి స్థాయి డిజిటల్ ఎయిర్పోర్ట్

జేవార్ విమానాశ్రయాన్ని పూర్తిస్థాయిలో డిజిటల్

ఎయిర్పోర్ట్గా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. వ్యక్తిగత ప్రమేయం లేకుండా (కాంటాక్ట్లెస్) చెక్ఇన్, ముఖ గుర్తింపు (ఫేస్ రికగ్నిషన్), కాగితరహిత, అత్యాధునిక సాంకేతికతతో అవాంతరాలు లేని కార్యకలాపాలతో భారతదేశపు మొట్టమొదటి పూర్తి డిజిటల్, గ్రీన్ఫీల్డ్ విమానాశ్రయంగా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. ప్రత్యేకించి ఈ విమానాశ్రయం భారతదేశంలోనే మొట్టమొదటి నెట్ జీరో ఎమిషన్ (పర్యావరణ అనుకూల) విమానాశ్రయం. అంటే, పర్యావరణానికి ఎటువంటి హాని కలగకుండా, పునరుత్పాదక ఇంధనం, హరిత సాంకేతికతతో ఈ విమానాశ్రయం పనిచేస్తుంది. వేగవంతమైన ప్రాసెసింగ్ పద్ధతితో ఇక్కడ ప్రయాణికులు వేచి ఉండే సమయాన్ని తగ్గించేలా ఈ విమానాశ్రయం రూపొందించబడింది.

విమానాశ్రయంలో ప్రవేశించినప్పటి నుండి బోర్డింగ్ (విమానం ఎక్కేవరకు ప్రయాణికుల ప్రాసెసింగ్కు సుమారు పది నిమిషాలు పడుతుందని అంచనా. స్వయంచాలిత (ఆటోమేటెడ్) వ్యవస్థలు, క్రమబద్ధమైన చెక్ఇన్ కౌంటర్లు, సురక్షితమైన ప్రయాణం కోసం బయోమెట్రిక్ వ్యవస్థలు (డిజియాత్ర), సమర్థవంతమైన సామాను నిర్వహణ



(బ్యాగేజ్ హాండింగ్) వంటివి రద్దీని తగ్గించి, మొత్తం ప్రక్రియకు పట్టే సమయాన్ని (టర్నౌండ్) మెరుగుపరచడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాయి. కాగా అక్టోబర్ 8, 2025న ప్రారంభించబడిన నవీ ముంబై అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం (ఎన్ఎంఐ), ఏఐ ఆధారిత వ్యవస్థలు, ఫేషియల్ రికగ్నిషన్ కాగితరహిత, అవాంతరాలు లేని కార్యకలాపాలతో భారతదేశపు మొట్టమొదటి పూర్తి డిజిటల్, గ్రీన్ ఫీల్డ్ విమానాశ్రయంగా ప్రసిద్ధి చెందింది. భారతదేశంలోని ఢిల్లీ, హైదరాబాద్ వంటి ఇతర విమానాశ్రయాలు డిజిటల్ ప్రాసెసింగ్ కోసం 'డిజి యాత్ర' వ్యవస్థను ఉపయోగిస్తున్నప్పటికీ, నవీ ముంబై మొట్టమొదటి పూర్తి డిజిటల్ విమానాశ్రయంగా గుర్తింపు పొందింది. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద విమానాశ్రయాలలో ఒకటిగా నిలవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న జేవార్ విమానాశ్రయం అన్ని దశలు పూర్తి అయ్యేనాటికి 5 రన్వేలతో 11,750 ఎకరాలకు విస్తరించాలని, ఏటా 30 కోట్ల మంది

అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం (ఎన్ఎంఐ) ఒక మల్టీ మోడల్ హబ్ గా పనిచేస్తూ, లాజిస్టిక్స్, తయారీ మరియు రియల్ ఎస్టేట్ రంగాలలో ప్రపంచవ్యాప్త పెట్టుబడులను ఆకర్షిస్తూ, భారీ స్థాయిలో ప్రత్యక్ష, పరోక్ష ఉపాధిని కల్పిస్తూ ఒక ప్రధాన ఆర్థిక ఉత్పాదకంగా పనిచేస్తుంది. విమానాశ్రయం సమీపంలోనే ఎంఎస్ఎం ఈ పార్కులు, టెక్స్టైల్ పార్కులు, మొబైల్ తయారీ హబ్లు ఏర్పాటు అవుతున్నాయి. దీనివల్ల ప్రత్యక్షంగా మరియు పరోక్షంగా సుమారు లక్ష మందికి పైగా ఉద్యోగ అవకాశాలు లభిస్తాయని అంచనా.

నేటికీ భారతదేశంలోని 85 శాతం విమానాలను ఎంఆర్ఓ పనులకు విదేశాలకు పంపాల్సి వస్తోంది. మన దేశంలోనే భారీ స్థాయిలో ఎంఆర్ఓ సౌకర్యాలను అభివృద్ధి చేసి ఈ రంగంలోనూ భారతదేశాన్ని స్వావలంబన దిశగా నడిపించాలన్న ఉద్దేశంతో జేవార్లో ఏర్పాటైన ఎంఆర్ఓ కేంద్రం అందుబాటులోకి వస్తే స్వదేశీ, విదేశీ విమానాలకు సేవలందించవచ్చు.

దీనివల్ల మన డబ్బు దేశంలోనే ఉండడంతో పాటు దేశానికి విదేశీ మారక ద్రవ్యం కూడా వస్తుంది. దీని ద్వారా యువతకు ఎన్నో ఉద్యోగాలు వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంటుంది.

ఈ విమానాశ్రయం అందుబాటులోకి రావడంతో ఆగ్రా, మధుర వంటి పర్యాటక ప్రాంతాలకు విదేశీ పర్యాటకుల రాక సులభతరం

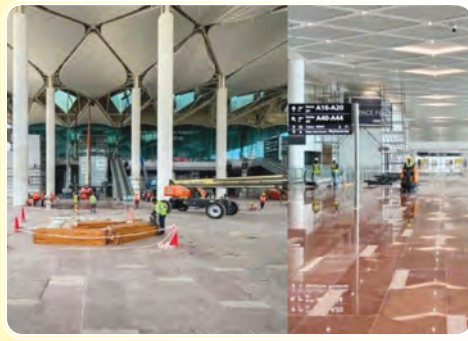


కానుంది. ఇది కనెక్టివిటీని బలోపేతం చేయడం, మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా ఈ ప్రాంత ఆర్థికాభివృద్ధికి తోడ్పాటునందిస్తుంది. ఒక ప్రధాన లాజిస్టిక్స్ కేంద్రంగా, ఈ విమానాశ్రయం ఏటా ఇరవై వేల కోట్ల రూపాయల నుండి ముప్పై వేల కోట్ల మేర ప్రాంతీయ ఎగుమతులను పెంచుతుందని, తద్వారా ఉత్తర భారతదేశంలో వాణిజ్యాన్ని బలోపేతం చేసి, ఉద్యోగాలను సృష్టిస్తుందని అంచనా.

ఇది కార్గో టర్నోవర్, ప్రాంతీయ ఎగుమతులను నేరుగా పెంచుతుంది. ఈ ప్రాజెక్ట్ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలలో భారీ పెట్టుబడులను ఆకర్షించడం ద్వారా అన్ని రంగాలలో ఉపాధికి ఊతమిస్తుంది. యమునా ఎక్స్ ప్రెస్ వే వెంబడి రియల్ ఎస్టేట్ అభివృద్ధికి దోహదమవుతూ, ఎన్ఎఐఆర్ ప్రాంతంలో పెట్టుబడులకు వేగం పెంచుతోంది. పెరిగిన కార్గో సామర్థ్యం కారణంగా, పశ్చిమ యూపీ నుండి వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను అంతర్జాతీయ మార్కెట్లకు మరింత సమర్థవంతంగా తరలించడానికి సహాయపడుతుంది.

ఒక వక్క ఇది జాతీయ జీడిపీ పెరుగుదలకు సహాయం అందిస్తూ 1 ట్రీలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా అభివృద్ధి చెందాలనే ఉత్తరప్రదేశ్ ఆశయానికి ఒక కీలక అవకాశంగా మారుతుంది.

- యేచన్ చంద్రశేఖర్



ప్రయాణీకులకు సేవలందించేందుకు ప్రణాళిక చేయబడింది. భవిష్యత్తులో ఈ సామర్థ్యాన్ని 120 మిలియన్ల ప్రయాణీకులకు విస్తరించాలని యోచిస్తోంది.

ఆర్థిక విప్లవం...

వేలాది ఉద్యోగాలు

జేవార్లోని నోయిదా



భద్రయ్య తన కొడుక్కి తగిన వధువు కోసం వెతుకుతూ పెళ్ళిళ్ళ పేరయ్యను పిలిపించి “పంతులుగారూ, మా సూర్యానికి మంచి సంబంధం చూడండి, నాకు కాబోయే కోడలు వధువు కన్నా వినయంలో, రూపం కంటే గుణంలో మినగ్గా వుండాలని” చెప్పాడు. వెంటనే పేరిశాస్త్రి అయ్యా, మన బొరుగురూ అనంతారంలో కరణం, మునసబుగార్లకు కూతుళ్ళున్నారు, ఆ పెద్దమనుషులు తమతో వియ్యమండాలని ఆశపడుతున్నారు. మీరు సరేనంటే పెళ్ళిచూపులు ఏర్పాటు చేస్తాను” అన్నాడు. భద్రయ్య సరేనని కరణగారి కూతుర్ని చూసి “అమ్మా, మా ఇంట్లో ఎన్నో ఏళ్ళుగా పని చేస్తున్న నౌకరుకి ఇప్పుడు వయస్సైపోయింది. ఏం చేస్తే బాగుంటుందో సలహా చెప్పమని” అడిగాడు. ఆమె “పని వెయ్యలేనప్పుడు అతడికి తిండి పెట్టి జీతం ఇవ్వడం దండగ. మరో పనివాణ్ణి పెట్టుకోవడం మంచిదని” చెప్పింది. భద్రయ్య మారు మాట్లాడకుండా మునసబుగారింటికి దారి తీశాడు. వాళ్లమ్మాయితో “చూడమ్మా, మా పెరట్లో కడివెడు పాలిచ్చే కామధేనువులాంటి ఆవుంది. నా భార్య రోజూ తనే పాలు పితికి ఇంటి అవసరాలకు సరిపడా వుంచి మిగిలినవి ఊర్లో పసిబిడ్డ తల్లులకు పంపిస్తుంది. మా ఇంటికి కోడలిగా వస్తే ఆ ఆనవాయితీ పాటించాలని” చెప్పాడు. ఆ పిల్ల “ఆవు దాణాకి బోల్లంత ఖర్చు పెట్టి పాలు ఊళ్ళోవాళ్ళకి దానం చెయ్యడమేంటి! నేనైతే పాలన్నీ అమ్మి డబ్బు ఆదా చేస్తానని” జవాబు చెప్పింది. ఆ ఇద్దరమ్మాయిలు ఆయనకు నచ్చలేదని పేరిశాస్త్రికి అర్థమై “సర్పంచ్ గారూ,

తమరు కోరుకునే లక్షణాలన్నీ మూసపోసిన మంచి అమ్మాయి వక్క వీధిలోనే వుంది. పేరు సుగుణ. కానీ, మీ స్థాయికి తగిన సంబంధం కాదు, అందుకే ముందు చెప్పలేదు ఆ పిల్ల తండ్రి ఆయనకున్న ఎకరం పొలంలో కాయగూరలు పండిస్తూ సంసారాన్ని నెట్టుకోస్తున్నాడు. మీకు అభ్యంతరం లేకపోతే మాద్దాం” అనగానే- భద్రయ్య “నాకు ఇంటి పేరు నిలబెట్టే మంచి కోడలు కావాలి, వెళ్ళాం పదండి” అన్నాడు పేరిశాస్త్రి. పిల్ల తల్లితండ్రులకు ఆ విషయం చెప్పగానే గొప్పింటి సంబంధం కూతుర్ని కోరి వచ్చినందుకు వాళ్ళు సంబరపడి పోతూ సర్పంచ్ ను సగౌరవంగా లోపలికి ఆహ్వానించారు. చిన్న వూరిలో చావ మీద ఒడ్దికగా కూర్చున్న చందమామ లాంటి పిల్ల భద్రయ్యకు చూడగానే నచ్చేసింది. అయినా తొందర పడకుండా ఇంతకు ముందు అడిగిన ప్రశ్నలే ఆమెని అడిగాడు. “అనుభవజ్ఞులైన పెద్దలు.. మీకు చెప్పింంతటిదాన్ని కాదు. కానీ ఎంతో కాలంగా మిమ్మల్నే నమ్ముకున్న ఆ నౌకర్ని మలి వయసులో తొలగించడం మానవత్వం కాదేమో, వేరే నౌకర్ని పెట్టుకున్నా, మీ వంటి గొప్పవాళ్ళకి ఆ వృద్ధి పోషణ పెద్ద భారమేం కాదు. పైగా ఆ తాత శేష జీవితం ప్రశాంతంగా గడిచేలా చేసిన సంతృప్తి దక్కతుందని” వినయంగా సూచించింది. మరో ప్రశ్నకు “గొప్పను మహాలక్ష్మిగా భావించి పూజించే సంప్రదాయం మనది. నన్ను మీ కోడలిగా అంగీకరిస్తే ఆ ఆనవాయితీని మనస్ఫూర్తిగా కొనసాగిస్తానని” చిరునవ్వుతో హామీ ఇచ్చింది సుగుణ.

ఆమె మాటతీరు, మంచితనం చూసి వంశానికి వన్నె తెచ్చే సుగుణాలరాసి కోడలు కాబోతున్నందుకు భద్రయ్య సంతోషించి ఓ మంచి ముహూర్తంలో సూర్యం-సుగుణల పెళ్ళి వైభవంగా జరిపించాడు.

మంచి కోడలు



- నందిరాజు కృష్ణకుమారి





కందుకూరియ్యమ్మ

వార్త ఆదివారం

బాలగేయాలు

బొమ్మలు బొమ్మలు..

బొమ్మలు బొమ్మలు బలే బలే బొమ్మలు మా మంచి బొమ్మలు మాట్లాడే బొమ్మలు! గింగిరాలు తిరిగే బొమ్మలు రివ్యూస్ ఎగిరే బొమ్మలు ఆటలెన్నో ఆడే బొమ్మలు పక్కన నవ్వే బొమ్మలు! రంగు రంగు బొమ్మలు రంజెన రబ్బరు బొమ్మలు చక్కని చెక్క బొమ్మలు మాయదారి బొమ్మలు! ముచ్చటైన బొమ్మలు మురిపించే బొమ్మలు పిల్లల మనసు దోచేసి పెద్దలు తప్పుకొని బొమ్మలు.

- డాక్టర్ నెమిలేటి తిరు



చిన్నారుల ప్రశ్నలకు

వార్త సిఎండి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్

గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

కె.కార్తీకేయన్,
నెల్లూరు

ప్రశ్న: చెవిలో గులిమి ఎందుకు, ఎలా ఏర్పడుతుంది?

జవాబు: మనం తినే ఆహార పదార్థాలు, చెవి నిర్మాణాన్ని అనుసరించి గులిమి ఏర్పడుతుంది. వాస్తవానికి చెవిని మనంతట మనం శుభ్రపరచాల్సిన అవసరం ఏమాత్రం లేదు. ప్రకృతి పరంగా దానంతట అదే శుభ్రపరచుకుంటుంది. ఆ ప్రక్రియలో భాగంగా గులిమి ఏర్పడి, చెవిలో నుంచి వెలుపలికి వస్తుంది. చెవిలోని సున్నితమైన భాగాలను ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కాపాడేందుకు గులమి సాయపడుతుంది. ఇది సాధారణంగా ఉండాల్సిన స్థాయి కంటే ఎక్కువ వున్నా, తక్కువ వున్నా ఇబ్బందే. ఇయర్ కెనాల్ బయటి భాగంలో ఉండే ప్రత్యేక గ్రంథులు గులిమిని తయారు చేస్తాయి. బయటి నుంచి చెవిలోకి ప్రవేశించే దుమ్ము, ధూళి కణణలు చెవి లోపలి భాగాలను చేరకుండా ఇది అడ్డుకుంటుంది.

సి.పావని, భద్రాచలం

ప్రశ్న: టాబ్లెట్ల మీద, ఇంజక్షన్ల మీద 'ఐపి' లేదా 'బిపి' అని ఉంటుంది. వీటి అర్థమేంటి?

జవాబు: ఏ ఫార్మాస్యూటికల్ కంపెనీవారు అయినా ఇంజక్షన్లు, టాబ్లెట్లు, సిరప్లు మొదలైన మందుల తయారీకి కొన్ని ప్రామాణిక నిబంధనలను అమలు పరుస్తారు. వీటిని కొన్ని దేశాలు కొన్ని రకాలుగా నిర్దేశించుకుంటాయి. ఇంజక్షన్/టాబ్లెట్ మీద 'ఐపి' అని ముద్రించి వుంటే 'ఇండియన్ ఫార్మాకోపియా'లోని నిబంధనలకు అనుగుణంగా తయారైందని అర్థం. 'బిపి' అని వుంటే 'జపనీస్ ఫార్మాకోపియా' అని, 'ఇపి' అని వుంటే 'యూరోపియన్ ఫార్మాకోపియా' నిబంధనలకు లోబడి తయారైన మందులు అని భావం. మందుల స్వచ్ఛతను తయారీలో వాడే వివిధ రసాయనాల అవధులను నిబంధనలు సూచిస్తాయి.



“నీకు బుద్ధి లేదా... నువ్వనలు లైబ్రరీకి ఎందుకు వస్తున్నావు” అని లైబ్రరీయన్ పెద్దపెద్దగా అరుస్తూ అడిగినప్పుడు అక్కడున్న వారందరూ అటువైపు తిరిగి చూశారు.

లైబ్రరీయన్ కోపావేశంతో అరుస్తున్నారు. ఆయన ముందు ఓ ముప్పయి ఏళ్ళ వ్యక్తి తల దించుకుని నిల్చున్నాడు. అతని చుట్టూ లైబ్రరీ సిబ్బంది నిల్చున్నారు.

“ఇతనిని పోలీసులకు అప్పగించడం తప్ప మరో దారి లేదు” అని లైబ్రరీయన్ గట్టిగా అరిచాడు.

ఆ హాలులో పుస్తకాలు చదువుతున్న వారందరూ లైబ్రరీయన్ బల్ల దగ్గర చుట్టుముట్టారు. తల దించుకుని నిల్చున్న వ్యక్తి చేసిన తప్పేమిటంటే- రెండు పుస్తకాలను దొంగిలించి చొక్కా లోపల ఉంచుకుని అక్కడి నుంచి నెమ్మదిగా బయటికి వెళ్ళడానికి ప్రయత్నించి పట్టుబడ్డాడు.

లైబ్రరీయన్ అతనిని పట్టుకుని చొక్కా లోపల దాచుకున్న రెండు పుస్తకాలను బల్ల మీద ఉంచాడు.

వాటిలో ఒకటి: ‘మనసు చెప్పినట్టు జీవితం’ అనే పుస్తకం. అది జేమ్స్ ఆలన్ రాసిన పుస్తకం. రెండవది: ఎం.ఎస్. ఉదయమూర్తి అనే అతను రాసిన ‘ఆలోచనలు’ పుస్తకం. ఈ రెండూ మానసికంగా ఎదగడానికి దోహదపడే పుస్తకాలు.

ఇటువంటి పుస్తకాలు చదివే వారు అనేకులు. ఈ పుస్తకాలలో ప్రతి పేజీలోనూ వాక్యాల కింద గీతలు గీసినవారే. అంటే ఆ మాటలన్నీ ఎంతగా ఇష్టమో ఆలోచించండి.

ఇంతకూ ఆ మనిషి ఈ రెండు పుస్తకాలను దొంగిలించాడో లేదో తెలీడం లేదు. పుస్తకాలు దొంగిలించిన వ్యక్తి పట్టుబడటాన్ని నేను నా జీవితంలో ఆ రోజే మొదటిసారిగా చూశాను. ఉద్యోగం గట్టా వేస్తున్నట్టు అనిపించలేదు ఆ మనిషిని చూస్తే. మురికి పట్టి నలిగిన బట్టలు వేసుకున్నాడు.

రబ్బర్ చెప్పులు వేసుకున్నాడు.

“ఎన్ని రోజులుగా ఈ పుస్తకాలు దొంగిలిస్తున్నావు?” అని లైబ్రరీయన్ అడిగాడు.

అంటూ ఉండదు సార్. కనుక దొంగతనం దొంగతనమే” అని చెప్పాడు లైబ్రరీయన్.

లైబ్రరీయన్ చెప్పింది నిజమే.

లైబ్రరీ నుంచి

కనిపించకుండా

పోయిన పుస్తకాలకు

లైబ్రరీయనే డబ్బులు

కట్టాలి. ఏడాది వివర్లో

పుస్తకాల లెక్కలు

చీస్తున్నప్పుడు ఏ మాత్రం తేడా వచ్చినా అందుకు లైబ్రరీయన్ బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడు లైబ్రరీలో పై అధికారులవరైనా తెలిస్తే వారితో తమ కష్టం చెప్పుకుంటారు. వినేవారు వింటారు. విననివారు డబ్బు కట్టించుకుంటారు.

కొన్నిసార్లు కొన్ని పుస్తకాల అట్టలు విరిగిపోయి ఉంటాయి. ఏదేమైనా డబ్బులు కట్టక తప్పదు లైబ్రరీయన్. ఇదంతా మనసులో పెట్టుకునే లైబ్రరీయన్ తన కోపాన్నంతా మాత్రం రూపంలో వెల్లడిస్తున్నాడు.

“ఇంతకూ ఎలా సార్ అతను పుస్తకాలు దొంగిలించడం కనిపెట్టారు?” అని ఒకరు అడిగారు.

“అదా, ఏముందీ, మన గణపతి ఈ మనిషిని కొన్ని రోజులుగా వాచ్ చేస్తున్నాడు. అతను పుస్తకాలు తీసుకుని చొక్కా లోపల

పుస్తకాల దొంగ

పాతకులలో ఒకడు “ఇటువంటి వ్యక్తులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ విడిచిపెట్టకూడదండి. బాగా కొట్టాలి సార్. మరొకసారి ఇటువంటి దొంగతనాలు చేయడానికి భయపడాలి..” అన్నాడు.

పుస్తకాలు దొంగిలించి పట్టుబడ్డ వ్యక్తి ఏమీ మాట్లాడటం లేదు. అతను అంతకుముందు ఎన్ని పుస్తకాలు అరువుగా తీసుకువెళ్ళాడో అని అక్కడి రిజిస్టరులో చూస్తున్నారు. అతను చెప్పిన వివరాలను బట్టి అతను నగరశివారులలో ఉంటున్నాడు అని తెలిసింది.

“దేశంలో కోట్లు కోట్లు దోచుకుంటున్న వారిని వదిలేస్తున్నారు. ఇలాంటి అమాయక వ్యక్తులను పట్టుకుని ప్రశ్నల వర్షం కురిపించండి..” అని మరొకరు లైబ్రరీయన్నే చూసి అన్నారు.

ఈ మాటతో లైబ్రరీయన్ కి కోపం వచ్చింది. అతని వంక చురచురా చూశారు.

“ఒక్క పుస్తకం ఇక్కడి నుంచి పోయినా నేను డబ్బులు కట్టాలి సార్. మీకేం తెలుసు నా ఆవస్థ. దొంగతనంలో చిన్న దొంగతనం, పెద్ద దొంగతనం



దోపుతుండటాన్ని పట్టుకుని నాతో చెప్పాడు. దాంతో అతని బాగోతం బయటపడింది” అన్నాడు లైబ్రరీయన్.



ఇంతకూ గణపతి మరెవరో కాదు. ఆ లైబ్రరీలో పని చేస్తున్న ఉద్యోగులలో ఒకడు. అతనెంత ఆప్రమత్తంగా ఉంటాడంటే, ఎవరెవరు ఏం చేస్తున్నారు? ఏం చూస్తున్నారు? వంటివన్నీ ఒక కంట కనిపెడుతుంటాడు. ఏ మూత్రం తేడా ఉన్నా, అనుమానమొచ్చినా వెంటనే లైబ్రరీయన్ దృష్టికి తీసుకువెళ్తాడు. గణపతి. ఏ పుస్తకాలు ఇంటికిస్తారో, ఇవ్వరో కూడా పాఠకులకు చెప్తాడు.

పుస్తకాల దొంగలను ఎలా శిక్షిస్తారు. పోలీసుల దృష్టికి తీసుకుపోతారు. పోలీస్ స్టేషన్లో ఏ సెక్షన్ కింద కేసు బుక్ టెయాలో చేస్తారు.

ఇంతకు ఇక్కడ దొంగిలించిన రెండు పుస్తకాల విలువ మొత్తం వంద రూపాయలు. పైగా ఆ పుస్తకాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. కనుక పుస్తకాలు దొంగిలించడానికి ప్రయత్నించాడు అనే కోణంలోనే కేసు నమోదు చేయవలసి ఉంటుంది. అతనికి ఎలాంటి శిక్ష వేస్తారు.. అని ఏవేవో ఆలోచనలు అందరిలోను.

పుస్తకాలు దొంగిలించిన వ్యక్తి ఎవరి ప్రశ్నలకూ జవాబు చెప్పలేదు. పోలీసులకి కంప్లయింట్ చేసి

ప్రయోజనం లేదని అనుకున్నారు లైబ్రరీయన్.

కనుక ఆ వ్యక్తితో ఓ తెల్ల కాగితం మీద ఇంకెప్పుడూ దొంగతనం చేయనని రాయించి సంతకం చేయించుకోవాలనుకున్నారు.

ఆ మేరకు ఓ తెల్ల కాగితం అతనికి ఇచ్చారు. “దొంగతనం చేయనని..” రాసివ్వమన్నారు. తప్పయిందని చెప్పమన్నారు.

కానీ అతను రాయనని చెప్పాడు.

“అలా అయితే నువ్వు పోలీస్ స్టేషన్కి వెళ్ళవలసిందే” అని కోపావేశంతో అరిచాడు.

లైబ్రరీలో ఉన్న వారిలో కొందరు ఎందుకొచ్చిన గొడవ తప్పయిపోయింది.. ఇకముందు ఇలా చేయనని రాసివ్వమని పట్టుబట్టారు. కానీ అతను జవాబేమీ చెప్పకుండా నిల్చున్నాడు. “అతని దగ్గర పుస్తకాలు తీసుకుని అతన్ని పంపించెయ్యండి..” అని ఒకరిద్దరు అతనిపై జాలిపడ్డారు.

“ఇతను ఒక్కడే కాదండి...రోజుకు నలుగురైదుగురు ఇలా పుస్తకాలు దొంగతనం చేస్తున్నారు. ఒకప్పుడు పట్టుబడుతున్నారు. కొందరు తప్పించుకుంటున్నారు. ఇతను

ఈరోజు పట్టుబడ్డాడు అంటే!” అని లైబ్రరీ ఉద్యోగులలో ఒకరన్నారు.

ఆ రోజుకి లైబ్రరీ మూసేసిన తర్వాత అతనిని పోలీస్ స్టేషన్కి తీసుకుపోవాలనుకున్నారు.

అతను ఓ మూల నిల్చున్నాడు. పుస్తకం కొనలేని స్థితి అతనితో దొంగతనం చేయించింది. అది తప్పే అయినప్పటికీ దొంగిలించి చదవాలనుకున్న అతనిలో పుస్తకాలు చదవాలనే ఆసక్తిని చెప్పక చెప్పింది.

ఎందరో లైబ్రరీ నుంచి పుస్తకాలు ఇంటికి తీసుకువెళ్తారు. వారిలో పలువురు లైబ్రరీకి తిరిగివ్వరు. విషయం తెలిసి ఉత్తరం రాసినా జవాబివ్వరు, మనిషిని ఇంటికి పంపినా స్పందించరు. అటువంటి వారిని లైబ్రరీయన్ ఏం చెయ్యగలడు.

.....

ఓసారి రాజకీయ నాయకుడు ఒకడు ఓ మనిషిని పంపి లైబ్రరీ నుంచి పది పదిహేను పుస్తకాలు తీసుకున్నాడు. అతనిని లైబ్రరీయన్ తిరిగి అడగలేకపోయాడు. ఈ విషయమై లైబ్రరీయన్ తనలో తాను కుమిలిపోయేవాడు. లైబ్రరీయనే తన అనుభవాన్నంతా దృష్టిలో పెట్టుకుని రెండు పుస్తకాలు దొంగిలించిన వ్యక్తితో ఓ తెల్లకాగితం మీద సంతకం చేయించుకుని పంపించేసారు.

- యామిజాల జగదీశ్

రచయితల సంఖ్య పెరిగేకొద్దీ పాఠకులు సోమరులుగా మారడం సహజం. - గోల్డెస్మిత్

కార్టూన్లకు ఆహ్వానం

కార్టూనిస్టుల నుంచి ఆరోగ్యకరమైన హాస్యాన్ని అందించే కార్టూన్లను స్వాగతిస్తున్నాం. అంశం ఏదైనా సరే! మంచి హాస్యాన్ని అందించాలి. కార్టూన్లతో పాటు మీ పేరు, చిరునామా, హామీ పత్రం తప్పనిసరిగా జత చేయాలి. ఎంపిక కాని కార్టూన్లను తిప్పి పంపగోరవారు తగిన పోస్టేజీ జత చేసిన కవరు పంపించాలి. కార్టూన్లు పంపించాల్సిన చిరునామా: ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త నం.396, లోయర్ ట్యాంక్ బండ్, డిబిఆర్ మిల్స్ పక్కన, హైదరాబాద్-80.

sunmagvaartha@gmail.com

అం

దమైన లోయ. చుట్టూ ఎత్తైన కొండలు. కొండలను ముద్దాడుతూ నీలి మేఘాలు. ఆ లోయ అంమన, కొండల పక్కన వంపులు తిరుగుతూ నల్లటి దారి.. దూరం నుంచి చూస్తే ఏటి పాయలా కనిపిస్తోంది.

గ్రీష్మం కావడంతో ఎండ మెండుగా కాస్తోంది. సమయం మిట్ట మధ్యాహ్నం కావడంతో సూర్యుడి తీక్షణ కిరణాలు నిట్టనిలువుగా పడుతున్నాయి. ఆ సమయంలో రమేష్ నడుపుతున్న కారు లోయలోకి ప్రవేశించింది.

అప్పటి వరకు వేడిగా ఉన్న వాతావరణం కాస్త లోయలోకి ప్రవేశించేసరికి ఒక్కసారిగా చల్లగా మారిపోయింది. దూరంగా కొండల్లోని నల్లటి మేఘాలు లోయ మీద దోబూచులాడుతున్నాయి. అప్పుడే కొద్దిగా చినుకులు పడటం మొదలైంది. ఒక పక్క ఎండ.. ఇంకో పక్క చిరు జల్లుతో లోయ మీద సప్త వర్షాల ఇంద్ర ధనుస్సు ప్రత్యక్షమైంది.

రమేష్ అందమైన ఆ లోయను, ఆ హరివిల్లుని చూస్తూ పాములా మెలికలు తిరిగి ఉన్న ఆ రోడ్డుపై కారును చాల జాగ్రత్తగా నడపసా గాడు. చిరుజల్లులు, వంకర దారుల మధ్య కారు నిశ్శబ్దంగా సాగిపోతోంది. అతని పక్కనే కూర్చున్న మీనా ఆ పచ్చటి లోయ అందాలను ఆస్వాదిస్తోంది.

అప్పుడు రమేష్ ఆమె వైపు తిరిగి “మీనా, ఇంత అందమైన ప్రకృతిలో మౌనం

ఆనందాన్ని నేను ఈ మధ్య చూడలేదు. మనం చాల కాలం తరువాత ఇలా ఒంటరిగా ప్రయాణిస్తున్నాం. ఎప్పుడో పెళ్ళైన కొత్తలో హనీమూన్ కి వెళ్ళినప్పుడు ఇలా వంటరిగా ప్రయాణించాము. ఇన్ని సంవత్సరాల తరువాత మళ్ళీ ఇప్పుడు..” అన్నాడు రమేష్ మీనా వైపు కొంటెగా చూస్తూ. అతని మాటలకు మీనా చిన్నగా నవ్వుతూ “అది కూడా పిల్లలను వదిలేసి; గిల్లిగా ఉన్నా, కొంత విరామం మనకూ కావాలి కదా. జీవితం ఈ మధ్య చాలా యాంత్రికంగా, మోనోటోనస్ గా తయారైంది. దాన్నుంచి బయటపడాలని నేను ఎప్పటి నుంచో అనుకుంటున్నా ఇన్నాళ్లకు తీరింది” అంది మీనా.

“నిజం మీనా, మనం మోనోటోనస్ కి తావిచ్చామా? అది మనల్ని మింగేస్తుంది. ఈ అనుభవం మన జీవన పుస్తకంలో ఒక పుటగా మారిపోవాలనే ఈ ప్రయాణం” అన్నాడు రమేష్.

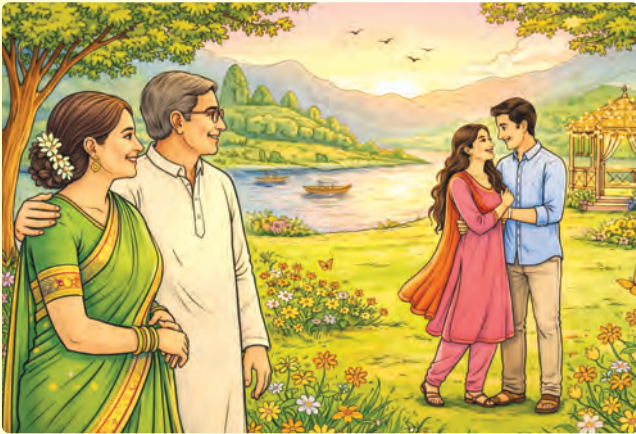
“నువ్వన్నది నిజం రమేష్, చాలా భాగా చెప్పావు. పెళ్ళైన కొత్తలో జీవితం మీద చాలా ఆశలు పెంచుకున్నాను. కానీ ఉద్యోగం, పిల్లలు, బాధ్యతలు..



అందమైన జీవితం

గన్నవరపు నరసింహమూర్తి నిరాసక్తతను పెంచాయి.

ఇవన్నీ ఆ ఆశల మీద నీళ్లు జల్లి నాలో జీవితం మీద



అందుకే నేనా మధ్య నా డైరీలో- కలలు చేసిన గాయమా? కాలం నేర్చిన పాఠమా ? చిన్ననాటి నవ్వులు కరిగిపోయాయి మొదటి రాత్రి పువ్వులు వాడిపోయాయి. మన మధ్య వేల మైళ్ళ దూరం కెరటం ఎప్పుడూ చేరదు తీరం” అనీ రాసుకున్నాననీ చెప్పింది. ఆమె మాటలకు రమేష్ కొద్దిసేపు మౌనం దాల్చి “నా మనసులోని భావాలనే నువ్వు కూడా చెప్పావు. ఈ కొండలు, లోయలు, ఈ గాలి, వర్షం ఇక్కడి ప్రకృతి అందంగా, ప్రశాంతంగా ఉంది కదూ” అన్నాడు.

“ఇక్కడ ప్రశాంతంగానే వుంది.

కాకపోతే మనం కూడా ఆ స్థితికి చేరుకోవాలి. అప్పుడే మన ఈ ప్రయాణానికి విలువ ఉంటుంది” అంది మీనా. ఇంతలో వాళ్ళ కారు అనంతగిరిలోని రిసార్టుకి చేరుకుంది.

.....

అనంతగిరి అరకులోయలో ఒక వేసవి విడిది కేంద్రం. రమేష్, మీనాకి ఆరేళ్ళ క్రితం పెళ్ళయింది. ఇద్దరూ విశాఖపట్నంలో సాఫ్ట్ వేర్ ఇంజనీర్లుగా ఒక పెద్ద ఎమ్ప్లొసీలో పనిచేస్తున్నారు.

దాల్చేవేమిటి?” అని అడిగాడు. “రమేష్, ఈ అందమైన హరిత వర్షపు లోయ, పక్కనే అంబరాన్నంటే కొండలు, వాటి మీద దోబూచులాడే మేఘాలు, లోయ మీద కనుబొమ్మలా సప్తవర్షాల హరివిల్లు, చిరుజల్లు.. ఇలా ఇక్కడి అందమైన ప్రకృతిని చూస్తే మాటలు రావటం లేదు. అందుకే ఈ మౌనం” అంది మీనా.

“నిజం మీనా, నీ మాటలు వింటూ ఉంటే నీలో గొప్ప భావుకత ఉందనీ ఇప్పుడే తెలిసింది. నీ ముఖంలో ఇంత

ఆరేళ్ళ క్రితం వాళ్ళిద్దరికీ ఆ కంపెనీలో చేరినప్పుడే పరిచయమైంది. అది ప్రేమగా మారి పరిణయంగా పరిణామం చెందింది. మొదట్లో జీవితం బాగానే వున్నా రాను రాను నిరాసక్తంగా మారింది. నాలుగేళ్ళలో ఇద్దరు పిల్లలు, తల్లిదండ్రుల సహాయం లేకపోవడంతో పిల్లల ఆలనా పాలనా అన్నీ వాళ్ళే చూసుకోవడం, రోజూ పది గంటల తీరికలేని ఉద్యోగం.. ఇలా ఇవన్నీ వాళ్ళ జీవితాన్ని నిరాసక్తంగా మార్చివేసాయి.

కళ్ళు మూసుకొని తెరిచేలోపు ఆరేళ్ళు గడిచిపోయాయి. ఇప్పుడు వాళ్ళిద్దరు వాళ్ళ వయసు కన్నా ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నారు. అందుకే మీనా తన ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోవడం కూడా మానివేసింది. ఒకప్పుడు ఆమెలో జీవితం పట్ల ఎంతో ఉత్సాహం ఉండేది. ఏదో సాధించాలన్న తపన ఉండేది.

కానీ వాటినన్నిటినీ ఉద్యోగం, పెళ్లి, పిల్లలు, బాధ్యతలు మింగేసి ఆమెను ఓ విరాగినీలా మార్చేసాయి. ఈ మధ్య ఆ జంట ఒక పెళ్ళికి వెళ్ళినప్పుడు ఆమె స్నేహితులు ఆమెలో మార్పుని చూసి ఆశ్చర్యపోవడం ఆమెను మరింత కుంగదీసింది. ఆ మర్నాడు డాక్టర్ కలిస్తే ఇద్దర్నీ ఎక్కడికైనా వంటరిగా వెళ్ళి కొన్ని రోజులు గడపమని చెప్పడంతో ఈ రోజు

అనంతగిరి లోయకు వచ్చారు. అదే ఈ ప్రయాణం. అనంతగిరిలో రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖకు చెందిన ఆ కాటేజన్ చాలా బాగున్నాయి. ఎత్తైన పచ్చటి కొండలు, పక్కనే లోయ, లోయ అంచున వరసగా కాటేజన్. తమ కాటేజీ బాల్కనీ లోంచి చూస్తే ఎదురుగుండా దూరంగా ఉరికే ఎత్తైన జలపాతం, పొగమంచుతో కప్పబడిన పర్వతాలు కనిపిస్తున్నాయి.

ఇద్దరు స్నానాలు చేసి పక్కనే ఉన్న రెస్టారెంటుకి వెళ్ళి భోజనం చేసి కాసేపు విశ్రమించి సాయంత్రం నాలుగు గంటలకు లోయ వైపు బయలుదేరారు. దూరంగా జలపాతపు హోరు సంగీతంలా వినిపిస్తూ ఉంటే ఇద్దరూ ఆ జలపాతం వైపు నడవటం మొదలు పెట్టారు. జలపాతం దగ్గర పడుతున్న సమయంలో మీనా దృష్టి లోయ అంచున ఉన్న ఒక రావి చెట్టు కింద బెంచీపై కూర్చున్న ఓ అందమైన జంటపై పడింది.

ఆ ఇద్దరూ చుట్టూపక్కల పరిసరాల్ని మరిచిపోయి ఒకరి కళ్ళల్లోకి ఒకరు చూస్తూ కనిపించారు. ఆమె చూడటానికి చాలా అందంగా కనిపిస్తోంది. అతను ఆమెను కావలించుకున్న దృశ్యం మీనాలో అలజడి రేపింది. సభ్యత కాకపోయినా ఆమె అక్కడే నిలబడి ఆ దృశ్యాన్ని వీక్షిస్తుంటే రమేష్ ఆశ్చర్యంతో ఆమె దగ్గరికి వచ్చాడు. అతన్ని చూడగానే మీనా “మాట్లాడకు, వాళ్ళకు రసభంగం అవుతుంది. వాళ్ళను చూస్తూ ఉంటే నాకు రాధాకృష్ణులు గుర్తుకు వస్తున్నారు. వాళ్ళ కళ్ళల్లో కోరిక కన్నా అతీతమైనది ఏదో నాకు కనిపిస్తోంది” అంది మీనా.

ఇద్దరు కాసేపు అక్కడే నిలబడి ఆ తరువాత జలధార వైపు వెళ్ళారు. రాను రాను జలధార హోరు పెద్దగా

వినిపిస్తూ లోయలో ప్రతిధ్వనిస్తోంది. దూరం నుంచి చూస్తే ఆ జలధార నుదుటి మీద తెల్లటి నామంలా కనిపిస్తోంది. ఇద్దరూ అక్కడికి చేరుకొని దగ్గరలోని ఒక బండ రాయి మీద కూర్చున్నారు. జలధార పక్కన మేఘాలు దోబూచులాడుతూ కనిపిస్తున్నాయి. కాసేపు వాళ్ళు ఆ దృశ్యాన్ని తనివితీరా చూసిన తరువాత “చాలా రోజుల తరువాత ఇంతటి అందమైన ప్రకృతి ఒడిలో కూర్చునే అవకాశం కలిగింది” అని చెప్పాడు రమేష్. మీనా అతని మాటలకు సమాధానం చెప్పకుండా మౌనం దాల్చి ఆలోచిస్తూ ఉండిపోయింది. అప్పుడు రమేష్ “మీనా, ఏమిటి ఆలోచిస్తున్నావు?” అని అడిగాడు. “నాకు ఇంకా.. ఆ చెట్టు కింద కూర్చున్న జంటే గుర్తుకు వస్తున్నారు. మనం కూడా పెళ్ళైన కొత్తలో అలాగే ఉండేవాళ్ళం కదా?” అని చెప్పింది. “నువ్వొకా ఆ ఆలోచనల్లోంచి బయట పడలేదా? నాకూడా వాళ్ళే గుర్తుకు వస్తున్నారు. నువ్వన్నట్లు పెళ్ళైన కొత్తలో మనం కూడా అలాగే ఉండేవాళ్ళం. అప్పుడు మనకి ఏ బరువు, బాధ్యతలు ఉండేవి కావు. జీవితం అలాగే ఉండిపోతే బాగుండేదని ఇప్పుడు నాకనిపిస్తోంది. అంత గొప్ప ప్రేమ అప్పట్లో మనది. కానీ అది తాత్కాలికం అనీ కొద్దీ రోజుల్లోనే తెలిసిపోయింది” అన్నాడు రమేష్. ఆ తరువాత అక్కడ

“మీనా, ఏమిటి ఆలోచిస్తున్నావు?” అని అడిగాడు. “నాకు ఇంకా.. ఆ చెట్టు కింద కూర్చున్న జంటే గుర్తుకు వస్తున్నారు. మనం కూడా పెళ్ళైన కొత్తలో అలాగే ఉండేవాళ్ళం కదా?” అని చెప్పింది.

కొద్దినేపు కూర్చుని కాటేజీ వైపు బయలుదేరారు. మరుసటి రోజు ఉదయాన్నే వాళ్ళిద్దరూ కాటేజీ బాల్కనీలో టీ తాగుతుండగా ఎదురుగుండా నిన్న సాయంత్రం ఆ జలపాతం దగ్గర కనిపించిన ఆ జంట మళ్ళీ కనిపించారు. ఇద్దరూ దూరంగా ఉన్న చెట్టు కింద దగ్గరగా కూర్చుని ఒకరి కళ్ళల్లోకి ఇంకొకరు

చూస్తూ టీ తాగుతూ కనిపించారు. వాళ్ళను చూడగానే మీనా, రమేష్ ఆశ్చర్యపోతూ అటువైపు తిరిగారు. వాళ్ళు మాత్రం పరిసరాలను మరిచి మాట్లాడుకుంటూ కనిపించారు.

“నాకు వాళ్ళను చూస్తుంటే అసూయగా ఉంది రమేష్. మనం కూడా ఇలాగే పరిసరాలను మరిచిపోయి మాట్లాడుకుంటూ ఉండేవాళ్ళం కదూ. ప్రతీ చిన్న విషయానికి గొడవలు పెట్టుకునే వాళ్ళం. కోపాలు, అలకలు, బతిమాలింపుకోవడాలు, గంటల తరబడి మాట్లాడుకోకుండా ఉండడాలు, ఆ తరువాత రాజీపడటాలు.. ఇప్పుడవన్నీ తలుచుకుంటే బాధ వేస్తోంది.

అప్పుడు వాటి విలువ మనకు తెలియలేదు. అందుకే గొడవలతోను, తగవులతోను సమయాన్నంతా వృధా చేసాము. కానీ అవి మళ్ళీ తిరిగిరావని అప్పుడు మనకు తెలియదు. తెలిస్తే బహుశా మనం అలా ప్రవర్తించే వాళ్ళం కాదేమో?

“ఏటి వోడ్డున వుండే వాడికి దాహం విలువ తెలియదు. ఏదైనా లేనప్పుడే దాని విలువ తెలుస్తుంది. అందుకే ఆనాటి చిలిపి తగాదాలు ఇప్పుడు మనకు ఎంతో గొప్పగా అనిపిస్తున్నాయి” అన్నాడు రమేష్.

ఆ తరువాత వాళ్లిద్దరూ స్నానం చేసి టీఫిన్ తిని కటిక జలపాతం దగ్గరకు వెళ్లారు. అది లోయ కింద ఉంది. ఎత్తైన కొండమీద నుంచి లోయలోని పెద్ద బండ రాళ్ల మీదకు ఉరుకుతూ అందంగా కనిపిస్తోంది. అప్పటికి ఇంకా పర్యాటకులు ఎవ్వరూ పెద్దగా రాలేదు. ఇద్దరు లోయ కిందకు దిగి జలధార బండరాళ్ల మీద పడుతున్న ప్రదేశానికి చేరుకున్నారు. కానీ అక్కడి దృశ్యాన్ని చూడగానే వాళ్లిద్దరూ ఆశ్చర్యపోయారు. అక్కడి ఆ జలధార కింద మళ్ళీ ఆ జంట స్నానం చేస్తూ



కనిపించారు. ఇద్దరూ ఒకరికొకరు పెనవేసుకొని జలధార కింద సేద తీరుతూ కనిపించారు. ఇప్పుడు ఆ జంట చాలా దగ్గరగా కనిపిస్తున్నారు. ఆమె అందమైన తెల్లటి వదనం మీద మెరుస్తున్న నీటి బిందువులపై లోయలోకి ఎటవాలూగా పడుతున్న భానుడి కిరణాలు పడి హరివిల్లుగా మారుతున్న దృశ్యం అందంగా కనిపించసాగింది. ఆ దృశ్యం మీనా మనసులో ఆందోళన కలిగించింది. అక్కడ కొద్దిసేపు ఉండి బోర్రా గుహలను చూడటానికి వెళ్లారు. ఆ తరువాత వారం రోజుల పాటు వాళ్లిద్దరూ ఆ కాటేజీలో ఉన్నారు. ప్రతీ రోజు వాళ్ళు ఆ జంటను ఎన్నో ప్రదేశాల్లో చూసారు. వారం తరువాత ఒక రోజు రమేష్, మీనా చాపరాయి జలపాతానికి వెళ్లేందుకు ఉదయాన్నే కిందకు వచ్చారు. అప్పుడు ఆ జంట వాళ్ళ కాటేజీని ఖాళీ చేసి వెళ్లిపోవడానికి కారు కోసం ఎదురు చూస్తూ కనిపించారు. ఆ యువకుడు చాలా నీరసంగా

కనిపించడం మీనాకి ఆశ్చర్యం కలిగించింది. మీనాని చూడగానే ఆ అమ్మాయి నవ్వింది. వెంటనే మీనా ఆమె దగ్గరకు వెళ్లి “హలో! నా పేరు మీనా, ఇతను మా వారు రమేష్, విశాఖవట్టుం నుంచి వచ్చాము. మీ జంటని వారం రోజుల నుంచి మేము చూస్తున్నాం. మీ జంట చూడ ముచ్చటగా ఉంది. మీ అంత గొప్పగా ప్రేమించుకున్న వాళ్ళను నేనెప్పుడూ చూడలేదు. నిజం చెప్పాలంటే నాకు అసూయ కలిగింది. మేము కూడా పెళ్ళైన కొత్తలో మీలాగే ప్రేమగా ఉండేవాళ్ళం. మిమ్మల్ని చూసిన తరువాత మీలాగే జీవితాంతం ఉండాలని మాకు అనిపించింది” చెప్పింది మీనా చెమర్చిన కళ్ళను తుడుచుకుంటూ. మీనా మాటలకు ఆ యువతి కళ్లలో నీళ్లు తిరిగాయి. ఇంతలో వాళ్ళు కారు వస్తూ కనిపించింది. “మీనా గారు, నా పేరు నీహారిక. ఇతను నా భర్త మధుకర్. మేము ఇంజనీరింగు చదువుకున్నప్పుడు ప్రేమించుకున్నాం. ఆ తరువాత మారెండు కుటుంబాలు ఒప్పుకోకపోయినా వాళ్ళను ఎదిరించి పెళ్లి చేసుకున్నాం. అలా అందంగా, ఆనందంగా సాగిపోతున్న మా ఆనందంలో విధి కేస్సర్ మహామ్యూరి రూపంలో చిప్పు పెట్టింది. సంవత్సరం క్రితం మధుకి కేస్సర్ వ్యాధి సోకింది. దాన్ని జయించడానికి ఎందరో డాక్టర్ల దగ్గరికి వెళ్లి ఎన్నో మందులు వాడుతున్నాం. మమ్మల్ని ఓడించి మా ముఖం మీద చిరు నవ్వుని మాయం చెయ్యాలని ఆ కేస్సర్ విశ్వ ప్రయత్నం చేస్తున్నా మేము దానికి లొంగకుండా దాని గెలుపుని ఆలస్యం చేస్తున్నాము. నిన్న రాత్రి నుంచి మళ్ళీ మధుకి వొంట్లో బాగులేదు. మధుకి ఇప్పుడు కేస్సర్ చివరి స్టేజీలో ఉంది. అందుకే ఇప్పుడు విశాఖవట్టుం వెళ్లిపోతున్నాం.

బతికున్నాళ్ళూ జీవితాన్ని ఆనందంగా, హాయిగా గడపాలన్నది మా ఇద్దరి కోరిక. ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా, ఎన్ని బాధలు భయపెడుతున్నా, మా ముఖం మీద చిరునవ్వుని మాయం చెయ్యడం ఆ విధి తరం కాదు. జీవితం అంటే ఒక పోరాటం. ఆ పోరాటాన్ని చివరి వరకూ కొనసాగించాలని మేము ప్రయత్నిస్తున్నాం” అని చెప్పి నీహారిక మాకు దండం పెట్టింది. ఆ తరువాత వాళ్లిద్దరూ కారెక్కి వెళ్లిపోయారు. ఆమె మాటలకు మీనా కళ్ళల్లో నీరు పొంగింది. వాళ్ళు వెళ్లిపోయిన చాలా సేపటి వరకూ మీనా మనిషి కాలేకపోయింది. అందుకే ఆ రోజు ఎక్కడికి వెళ్లకుండా అక్కడే ఉండిపోయారు. ఆ రోజంతా లోయలో వర్షం పడుతూనే ఉంది. ఆ సాయంత్రం రమేష్, మీనా కాటేజీ దగ్గర ఉన్న రోడ్డు మీద నడుస్తున్నారు. “రమేష్, నీహారిక-మధుల జంట జీవితాన్ని పరిపూర్ణంగా అర్థం చేసుకున్నారనిపిస్తోంది. అందుకే జీవితాన్ని ప్రతీ క్షణం, ప్రతీ నిమిషం ఆనందంగా గడుపుతున్నారు. జీవితం అందమైనదే కాదు, చాలా విలువైనది కూడా. అందుకే దాన్ని అనుక్షణం ఆనందంగా గడపాలి. ఆ పనే వాళ్ళ జంట చేస్తోంది. వాళ్లకు తక్కువ సమయం ఉన్నా జీవితాన్ని ఆనందంగా గడుపుతున్నారు. మనకు ఎక్కువ సమయం ఉన్నా మనం దాన్ని వృథా చేసాము. కానీ ఈ రోజు నుంచి మనం ప్రతీ క్షణం ఆ జంటలాగే ఆనందంగా గడుపుదాం” అని చెప్పింది. మీనా చెమర్చిన కళ్ళను తుడుచుకుంటూ. రమేష్ “రేపటి గురించి మరిచిపోయి ఈరోజు గురించి మనం బ్రతుకుదాం” అన్నాడు. అప్పుడు వర్షం మరింత ఉధృతమైంది. వాళ్లిద్దరూ ఆనందంగా ఆ వర్షంలో తడుస్తూ ఒకరిని ఒకరు కౌగిలించుకున్నారు. ఆ తరువాత వాళ్లిద్దరూ జలపాతం వైపు సాగిపోయారు.

ఒక ఆడపిల్ల వుట్టిన క్షణంలోనే ఆమె విలువను కొలిచే సమాజపు స్థితిగతులు తెలుస్తాయి. ఆమె ఏడుపు వినిపించక ముందే. ఆమె భవిష్యత్తు మీద తీర్పు చెప్పేస్తుంది ఈ లోకం.

ఆడపిల్లా? అబ్బే.. చాలా కష్టం. పెంచాలి.. చదివించాలి.. పెళ్లి చేయాలి. అది మనకి ఆస్తి కాదు అప్పు. ఇలా మొదలయ్యే మాటలు పుట్టుక నుంచే ఆ చిన్నారు జీవితంపై కనిపించని భారాన్ని మోపుతాయి. తొలి సంతాన సమయంలో కాస్త ఇబ్బందిగా మాట్లాడినా- అదే ఇంట్లో

ఉన్నప్పుడే ఇలా! ఆమె విలువ కూడా ఆమె చేతుల్లో కాదు పరిస్థితులు మీద ఆధారపడుతుంది.

శత్రువులు ఎక్కడో ఉండరు..

ఈ రోజుల్లో ఆడవాళ్లకు శత్రువులు మరెవరో కాదు మగవాళ్లతో పాటు ఆడవాళ్లే. సహజంగా నాన్నమ్మలు,



నుంచే ఎక్కువగా ఉండడం గమనార్హం.

చీరగానీ, లంగావోజిగానీ వేసుకుంటే, అమ్మాయి చాలా పద్దతైన అమ్మాయినీ, అలా అని జీన్స్ ప్యాంటులు, మిడ్డీలు ధరించినంత మాత్రాన ఆ అమ్మాయి బరితెగించిందని తీర్పులివ్వడం ఎంతవరకు సమంజసం?

సాంప్రదాయ వస్త్రధారణకు, ఆధునిక వస్త్ర సాంప్రదాయానికి ఎంతో వ్యత్యాసం చూడటం మన సమాజపు నిర్వికార చేష్ట కదూ! కానీ నిజం ఏమిటంటే.. బట్టల్లో కాదు మాసే చూపుల్లోనే అసలు తేడా ఉంటుంది.

ఇవి కొన్ని ఉదాహరణలు మాత్రమే. స్త్రీలపై లైంగిక వేధింపులవైతే అంతే లేకుండా పోయింది. పని ప్రదేశాలు, పవిత్ర స్థలాలు అనే తేడా లేకుండా ఆడది వివక్షకు, వేధింపులకు గురౌతున్నది.

మరింత ఘోరమేమిటంటే ఈ రోజుల్లో సమాజంలో ఏం జరిగినా మంచి అయినా, చెడు అయినా దానిని ఆడపిల్లల మీదకే తోసెయ్యడం ఒక అలవాటుగా మారిపోయింది. ఇది ఎంతమాత్రమూ సబబు కాదు.

చివరగా ఒక చిన్న ఆశ..

ఒక ఆడపిల్ల..తన జీవితాన్ని తనకే నచ్చినట్టు..ఎవరి తీర్పులు లేకుండా.. ఎటువంటి భయం లేకుండా స్వేచ్ఛగా జీవించగలిగిన రోజు.. అదే రోజు.. ఈ సమాజం నిజంగా మారడం ప్రారంభిస్తుంది.

- పిల్ల సాత్విక ప్రియ

ఆడ జన్మకేనా తీర్పు!

రెండో సంతానంగా ఆడపిల్ల వుట్టినప్పుడు మాటలు ఒక్కసారిగా మారిపోతాయి. “మహాలక్ష్మి వచ్చిందిరా, మీ ఇంటికి ఐశ్వర్యం తెచ్చిందిరా” అంటూ.. ముందు తిట్టిన వాళ్ళు ఇప్పుడు ప్రశంసలు కురిపిస్తారు. అప్పుడు అర్థమవుతుంది

అమ్మమ్మలు, అమ్మలు, అత్తలు, పిన్నులు, పెద్దమ్మలు.... అందరూ కలిసి ఒక ఆడపిల్ల పుట్టుక ఎంతవారూ. కానీ ఒక్కసారి ఆలోచించరు. “మనమూ ఒకప్పుడు ఆడపిల్లలమే కదా!” ఒకవేళ ఆ రోజు మన అమ్మా నాన్నలు కూడా ఇలానే అనుకుంటే మనం

పుట్టేవారమా? ఈ ఒక చిన్న లాజిక్ ఎందుకు మిస్ అవుతారో! అర్థం కాదు.

మూఢనమ్మకంతో ముడిపడిన ఆడపిల్లల జీవితాలు

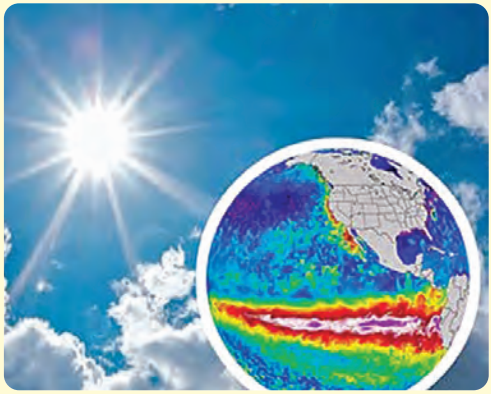
ఒక భర్త ఇంటి నుండి బయటికి వెళ్లే భార్యని ఎదురు రావాలని కోరుకుంటాడు. “భర్త క్షేమంగా వెళ్లి లాభంతో వస్తే అది నీ అదృష్టమేనమ్మా! నీవల్లే జరిగింది. అమ్మాయి ఎదురోచ్చే వేళా విశేషమని” అంటారు.

కానీ అదే భర్తకి ఏదైనా చెడు జరిగితే అదే భార్యని నిందిస్తుంది లోకం. ఎవరు ఎదురు వచ్చారో! వారి దరిద్రం అంటుకుందని అంటుంది లోకం. ఒకే పని, ఒకే పరిస్థితి కానీ దానికి తీర్పు మాత్రం మారిపోయింది. ఈ తీర్పు ఆడవారి

మహిళాలోకం తన ఆస్తిత్వాన్ని కాపాడుకునే దిశలో భాగంగా ఇప్పుడిప్పుడే బయటపడే మార్గాన్ని ఎంచుకుంటున్నది. ఈ క్రమంలోనే విద్యలో రాణించి, పలు ఉపాధి అవకాశాలను అందిపుచ్చుకొని ఆర్థిక భరోసాను పొందగలుగుతున్నది. సామాజిక హోదా పొందుతున్నది. కానీ రాజకీయంగానూ తమ వాటాను పెంచుకోవాల్సి ఉంది. 2023లో మహిళా బిల్లును పార్లమెంటు ఆమోదించింది. కానీ దాని సవరణ మాత్రం డీలిమిటేషన్ మెలిక వలన సవరణ చట్టం ఇంతవరకూ అమలుకు నోచుకోలేదు. ‘మహిళా సాధికారత’ కోసం కనులు కాయలు కావేటట్లు ఎదురు చూడాల్సిందేనా!?

ఇది ఆడపిల్ల గురించి కాదు, సమాజ మనస్తత్వం గురించి. ఒక ఆడపిల్ల వల్ల ఇంటికి మంచి జరిగితే ఆమె మహాలక్ష్మి గ్రా. చెడు జరిగితే ఆమె దరిద్రలక్ష్మి గ్రా భావించే లోకం

ఏడాది వేసవిలో పలు దేశాలలో ఎండలు ఈ విపరీతంగా పెరిగిపోయాయి. ఎండ వేడికి తట్టుకోలేక ప్రజలు హాహాకారాలు చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో అందరి నోట్ సూపర్ ఎల్నినో అనే మాట వినిపిస్తోంది. గత ఏడాది రికార్డు స్థాయిలో వర్షాలు కురిసాయి. పంటలు సమృద్ధిగా పంచాయి. కానీ ఈ ఏడాది అటువంటి పరిస్థితి ఉండదని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిస్తోంది. ప్రధానంగా పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో వేగంగా మారుతున్న ఉష్ణోగ్రతల దృష్ట్యా, 2026లో అత్యంత బలమైన ఎల్నినో పరిస్థితులు తలెత్తే అవకాశం ఉందని అంతర్జాతీయ వాతావరణ సంస్థలు అంచనా వేస్తున్నాయి. ఈ ఏడాది వర్షాలు కురిసి అవకాశం కనిపించడం లేదని వాతావరణ శాఖ నిపుణులు హెచ్చరిస్తుండడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఈ వర్షాకాలం దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న కోట్లాదిమంది రైతులకు అత్యంత కష్టతరంగా మారబోతోందన్న హెచ్చరికలు వస్తున్నాయి. అయితే ముందుగానే ఈ హెచ్చరికలు వచ్చాయి. కానీ



శక్తివంతమైనది. దీనివల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా అసాధారణ వేడి పెరిగి, కరువులు, వరదలు సంభవించి, వ్యవసాయం, ఆహార భద్రతపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. సముద్రపు నీరు వేడెక్కడం వల్ల చేపలు చనిపోవడం, ఇతర ప్రాంతాలకు వలస వెళ్లడం

ప్రపంచాన్ని వణికిస్తున్న సూపర్ ఎల్నినో

ఎల్నినో ప్రభావం ఈ స్థాయిలో ఉండబోతుంది అని తెలుస్తుండడం మాత్రం ఆందోళన కలిగిస్తోంది.

సూపర్ ఎల్నినో అంటే ఏమిటి?

ప్రకృతి ప్రసాదించే అసాధారణ వాతావరణ మార్పులలో 'సూపర్ ఎల్నినో' అత్యంత శక్తివంతమైనది. పసిఫిక్ మహాసముద్ర ఉపరితల జలాలు సాధారణం కంటే విపరీతంగా వేడెక్కడం వల్ల ప్రకృతిలో ఏర్పడే మార్పులు భూగోళంపై వాతావరణ సమతుల్యతను ఒక్కసారిగా మార్చివేస్తుంది. సముద్ర, వాతావరణ వ్యవస్థల మధ్య జరిగే పరస్పర చర్యల ఫలితంగా ఏర్పడే పసిఫిక్ మహాసముద్రపు వేడి తరంగాన్నే 'సూపర్ ఎల్నినో' అంటారు. ఇది కేవలం ఒక ప్రాంతానికే లేదా దేశానికే పరిమితం కాకుండా, ప్రపంచవ్యాప్త ఉష్ణోగ్రతలను పెంచుతూ పర్యావరణ అత్యవసర స్థితిని కలుగజేస్తుంది.

సూపర్ ఎల్నినో ప్రభావం

సాధారణంగా పసిఫిక్ మహాసముద్ర ఉపరితల ఉష్ణోగ్రతలు సగటు కంటే 0.5°C పెరిగితే దానిని 'ఎల్నినో' అంటారు. కానీ ఈ ఉష్ణోగ్రత పెరుగుదల 2°C లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పెరిగినప్పుడు దానిని 'సూపర్ ఎల్నినో' గా పరిగణిస్తారు. సూపర్ ఎల్నినో అనేది పసిఫిక్ మహాసముద్ర ఉపరితల ఉష్ణోగ్రతలు సగటు కంటే 2°C లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పెరిగే అత్యంత తీవ్రమైన వాతావరణ పరిణామం. ఇలా జరిగితే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగి, రికార్డు స్థాయిలో ఎండలు మండుతాయి. ఇది సాధారణ ఎల్నినో కంటే చాలా

జరుగుతుంది. దీనివల్ల మత్స్యకారులు నష్టపోతారు. ఆస్ట్రేలియా, ఇండోనేషియా, భారతదేశం వంటి ప్రాంతాల్లో వర్షపాతం తగ్గి తీవ్రమైన కరువు పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. వర్షాలు లేక చెరువులు, జలాశయాలు ఎండిపోవడం, భూగర్భ జల మట్టం పడిపోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. దక్షిణ అమెరికాలోని పెరూ, ఈక్వెడార్ వంటి దేశాల్లో సాధారణం కంటే విపరీతమైన వర్షాలు కురిసి వరదలు వస్తాయి.

ముఖ్య అంశాలు

ఒక్క వర్షాభావ పరిస్థితులే కాదు, దేశవ్యాప్తంగా భారీగా ఉష్ణోగ్రతలు సమాదవుతాయనీ హెచ్చరికలు వస్తున్నాయి. అసాధారణరితీలో ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతాయనే సంకేతాలు వస్తుండడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. వ్యవసాయ రంగం పూర్తిగా దెబ్బతింటే ఆ ప్రభావం దేశంపై పడుతుంది. అందుకే ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

ఒకసారి మన దేశ చరిత్రను గమనిస్తే ఎక్కువ శాతం కరువులు ఎల్నినో సమయంలో సంభవించినవే. 2009లో అత్యంత తీవ్రమైన ఎల్నినో కారణంగా దేశంలో అంతకుముందు 30 యేళ్లలో లేనంతగా 22 శాతం వర్షపాతం తగ్గింది. దీని కారణంగా దేశవ్యాప్త కరువుకు దారితీసింది. 2014-2016 మధ్య ఎల్నినో ప్రభావంతో వరుసగా రెండు సంవత్సరాలు వర్షాలు తగ్గి వ్యవసాయ రంగం తీవ్రంగా నష్టపోయింది. 2023లో కూడా ఎల్నినో ప్రభావంతో ఆగస్టు నెలలో వందేళ్లలో ఎన్నడూ లేనంత తక్కువ వర్షపాతం సమాదయింది.

అయితే ఈ ఏడాది సూపర్ ఎల్నినో కంటుందని తెలియడంతో తీవ్ర దుర్భిక్షం తప్పదున్న హెచ్చరికలు వస్తున్నాయి. అటువంటి దుర్భర పరిస్థితులు రాకూడదని మనమంగా కోరుకుంటాం. పసిఫిక్ మహాసముద్రంలోని మధ్య, తూర్పు ప్రాంతాల జలాలు అసాధారణంగా వేడెక్కడం, ఉష్ణోగ్రత పెరుగుదల 20°C దాటితే దానిని 'సూపర్ ఎల్నినో'గా పరిగణిస్తారు. దీని ప్రభావం వల్ల భూగోళ ఉష్ణోగ్రతలు రికార్డు స్థాయిలో పెరుగుతాయి. ఇతర ప్రాంతాల్లో భారీ వరదలు, అడవులు తగలపడటం, కొన్ని ప్రాంతాలలో తీవ్రమైన తుఫానులు సంభవించవచ్చు, ప్రపంచ వాతావరణం అసూహ్య రీతిలో మారిపోవచ్చు. గత కొన్ని దశాబ్దాల్లో కొన్ని బలమైన సూపర్ ఎల్నినోలు వచ్చాయి. 1982-83, 1997-98 (అత్యంత శక్తివంతమైనదిగా గుర్తించారు). 2016-10 సంవత్సరాల్లో ఇటువంటి పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి. 2026లో సూపర్ ఎల్నినో ఏర్పడే అవకాశం ఉందని, ఇది ప్రపంచ వాతావరణాన్ని మార్చేయగలదని శాస్త్రవేత్తలు అంచనా వేస్తున్నారు. సూపర్ ఎల్నినో అనేది ప్రకృతి ప్రకోపానికి ఒక ఉదాహరణ. ఇది భూమిపై ఉష్ణోగ్రతను పెంచి, వ్యవసాయం, ఆర్థిక వ్యవస్థ, పర్యావరణంపై తీవ్రమైన ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. వర్షాలు లేకపోవడం వల్ల ఆనకట్టల్లో నీరు తగ్గి, తాగునీటి ఎద్దడి ఏర్పడుతుంది. అలాగే జల విద్యుత్ ఉత్పత్తి తగ్గి విద్యుత్ కోతలు కూడా సంభవింపే అవకాశం ఉంటుంది.

ఆందోళనను కలిగిస్తున్న విశ్లేషణలు

కొన్ని ప్రాథమిక విశ్లేషణల ప్రకారం ఈ ఏడాది ఇబ్బందికర పరిస్థితులు తప్పవని అర్థమవుతోంది. ఈ శతాబ్దంలోనే అత్యంత తీవ్రమైన ఉష్ణ మండల వాతావరణం నమోదయ్యే ప్రమాదం ఉంది. రుతుపవనాల గమనాన్ని అస్తవ్యస్తం చేసి వర్షాలు పడకుండా చేస్తోందని తెలుస్తోంది. వ్యవసాయ రంగం దారుణంగా దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. ఎల్నినో ప్రభావం ఉన్న ప్రతినారి మనదేశంలో వర్షపాతం గణనీయంగా తగ్గుముఖం పట్టింది. అటువంటిది ఈ ఏడాది సూపర్ ఎల్నినో కంటుందనే విషయం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. సుదీర్ఘమైన కరువు కాటకాలకు దారి తీయవచ్చు అని నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా భారతదేశంలో రైతులకు ప్రయోజనం చేకూర్చే వైరుతి రుతుపవనాలను ఎల్నినో నాశనం చేస్తుందని చెబుతున్నారు. వర్షాలు సరిగ్గా పడక తీవ్ర దుర్భిక్షం ఏర్పడుతుందని, సాగునీటి ప్రాజెక్టుల్లో నీటి నిల్వలు తగ్గి భూగర్భ జలాలు అడుగంటిపోయే ప్రమాదం ఉందని రైతాంగం తీవ్ర



పెట్టుబడి నష్టాలను చవిచూడాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరికలు వస్తుండడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది.

ఎల్నినో రాకుండా అరికట్టే మార్గాలు

ఎల్నినో అనేది ఒక సహజ సిద్ధమైన వాతావరణ ప్రక్రియ. ఇది పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో జరిగే మార్పుల వల్ల సంభవిస్తుంది. కాబట్టి దీనిని మనం పూర్తిగా రాకుండా ఆపలేం. కానీ మానవ తప్పిదాల వల్ల కలిగే వాతావరణ మార్పులు ఈ ఎల్నినోను సూపర్ ఎల్నినోగా మార్చి, దాని తీవ్రతను పెంచుతున్నాయి. దీని తీవ్రతను తగ్గించడానికి, భవిష్యత్తులో ఇవి రాకుండా నియంత్రించడానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా మానవాళి కళ్లు తెరిచి అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా గ్లోబల్ వార్మింగును అదుపు చేయాలి. ఎల్నినో తీవ్రత పెరగడానికి ప్రధాన కారణం భూమి వేడెక్కడం. ముఖ్యంగా దీనిని అరికట్టాలి. పరిశ్రమలు, వాహనాల నుండి వెలువడే కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ వంటి వాయువులను తగ్గించాలి. బొగ్గు, పెట్రోల్ వాడకం తగ్గించి, సౌర శక్తి, పవన శక్తి వంటి స్వచ్ఛమైన ఇంధనాల వైపు మళ్లాలి. అడవులు కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ను పీల్చుకుని భూమిని చల్లబరుస్తాయి. అడవుల నరికివేతను ఆపి, పెద్ద ఎత్తున మొక్కలు నాటడం వల్ల వాతావరణ సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. సముద్రతీరాల్లో మడ అడవులను కాపాడటం వల్ల సముద్ర ఉష్ణోగ్రతలు అదుపులో ఉంటాయి.

ప్రతి ఎల్నినో కరువుకు దారితీయాలని లేదు. కొన్నిసార్లు ఇండియన్ ఓపెన్ డైవేల్ సానుకూలంగా ఉంటే, అది ఎల్ నినో ప్రభావాన్ని కొంతవరకు తగ్గించి మంచి వర్షాలు కురిసేలా చేస్తుంది. పారెస్ వాతావరణ ఒప్పందం అమలు చేయాలి. ప్రపంచ దేశాలన్నీ కలిసి భూమి ఉష్ణోగ్రత పెంపును 1.5°C లోపు ఉండాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాయి. ఈ ఒప్పందాలను కఠినంగా అమలు చేస్తేనే సూపర్ ఎల్నినో వంటి విపత్తుల నుండి భూమిని కాపాడుకోగలం. ఎల్నినో వల్ల వచ్చే కరువును తట్టుకోవడానికి భూగర్భ జలాలను విపరీతంగా వాడటం ఆపాలి. నీటిని రీసైకిల్ చేయడం, పొదుపుగా వాడటం అలవాటు చేసుకోవాలి. సముద్రాల్లో ప్లాస్టిక్ కాలుష్యం పెరగడం వల్ల సముద్ర జీవరాశి దెబ్బతినే, ఉష్ణోగ్రతల్లో మార్పులు వస్తున్నాయి. వ్యర్థాలను కాల్యం వల్ల కలిగే వేడిని తగ్గించాలి. మనం ఎల్ నినో అనే ప్రక్రియను ఆపలేకపోయినా అది 'సూపర్ ఎల్నినో'గా మారి ప్రపంచాన్ని నాశనం చేయకుండా ఉండాలంటే పర్యావరణాన్ని కాపాడుకోవడం ఒక్కటే మార్గం. ప్రకృతిని మనం ఎంతగా గౌరవిస్తే, ప్రకృతి వైపరీత్యాల నుండి మనం అంతగా రక్షణ పొందుతాం.

- షేక్ అబ్దుల్ హకీం జాని

ఎల్.కౌశిక్, సికిందరాబాద్

ప్రశ్న: మా ఇంటి ప్లాను పంపిస్తున్నాను. ఉత్తర వాయువ్య భాగం పెరిగింది. 'పిట్'గా ఉపయోగించవచ్చా?

జవాబు: పెరిగిన/వదిలిన ఉత్తర వాయువ్య మూలలో గోయ్య తియ్యకూడదు. వాయువ్య భాగం వదిలేసి ఉత్తర మధ్య భాగంలో తలుపుకెదురుగా రాకుండా గోయ్య,

పాదరక్షలు ధరించకుండా బిరుగులు లేని దుస్తులు ధరించి వెళ్ళాలి. వీలైనంత మందికి ఆన్నదానం (బన్నులు, కుల్చులు, రొట్టెలు, ఆన్నం, ఫలాలు మొ॥) చేయండి.

ఇలా కనీసం మూడు శనివారాలు చేసి చూడండి. ఈ చర్య మీ సమస్యలకు పరిష్కారం కాదు. కానీ

వాస్తువార్త
వాస్తు విద్వాన్ సాయిశ్రీ
డా॥ దంతూరి పండరినాథ్
ఫోన్: 9885446501/9885449458



ప్రతికూల పరిస్థితులు పొందవలసి వస్తే- ఆ మార్పుకు ఇంటి వాస్తుకు తప్పకుండా సంబంధం ఉంటుంది. ఇంటిలోపల కానీ, పరిసరాలలోగానీ వచ్చిన మార్పులు ఏవైనా ఉంటేవాటి

వాయువ్యంలో గొయ్యి తియ్యవచ్చా?

సెప్టిక్ ట్యాంక్, లేదా వాటర్ ట్యాంక్ నిర్మించుకోవచ్చు.

ఇల్లే కారణమా?

ఎల్.రమేష్, కొత్తూరు

ప్రశ్న: నేను 2002లో ఒక ఇల్లు నిర్మించుకొని అందులో నివాసం ఉంటున్నాను. ఆ ఇంట్లోకి వెళ్లినప్పటి నుండి నాకు సమస్యలు మొదలయ్యాయి. నా సమస్యలకి ఈ ఇల్లే కారణమా? ఆరోగ్య, రుణ బాధలు విపరీతంగా ఉండి, ఎన్నో సార్లు పిల్లలతో సహా ప్రాణత్యాగం చేసుకుందామని అనుకున్నాను.

జవాబు: మీరు ఈ విషయంలో చింతించాల్సిన అవసరం లేదు. ఒక చిన్న పని చేయటం వలన మీ పరిస్థితిలో చాలా మంచి మార్పు వస్తుంది. మీరు ఒక శనివారంరోజున ఏదైనా ఒక ప్రార్థనా మందిరానికి వెళ్లి మీ శక్త్యానుసారం ఆ మందిరాన్ని శుభ్రపరచండి. వీలైనంత ఎక్కువ సమయం అక్కడ గడపండి.

ఈ శక్తివంతమైన చర్య వలన మీకు పరిష్కార మార్గాలు తెరుచుకుంటాయి. చేసి చూడండి. ఫలితాలు ఉంటాయి.

ఒకప్పుడు బాగున్నాం ఎస్.రామనాథం, నిజామాబాద్

ప్రశ్న: ఇంట్లో అశాంతిగా ఉంటోంది. నరభరోష అధికంగా ఉన్నది. ఇంటి పెద్ద కుమారుని వివాహం, ఉద్యోగం ఆలస్యం కావటం, ఆర్థికంగా ఒకప్పుడు బాగుంది. అయిదారు సంవత్సరాలుగా పెద్ద కుమారుని పరిస్థితి ఆర్థికంగా దిగజారిపోవటం, ఇంటి పరిస్థితులు తారుమారు కావటం, కుమారుని తరువాత కూతురు వాళ్ళ పుట్టింటికి రాకపోవటం లాంటి సమస్యలు ఏర్పడ్డాయి. వీటికి రెమిడిలుంటే



తెలుపగలరు.

జవాబు:

కొంత కాలంగా పరిస్థితులు బాగానే ఉండి, ఆ తరువాత ఊహించని విధంగా పరిస్థితులు మారిపోయి

ప్రభావం వలన ఆ ఇంట్లో అంతవరకు కలిగిన మంచీ, చెడు ఫలితాలలో మార్పు సంభవిస్తుంది. అవి గమనించుకొని సరిచేసుకోవలసి ఉంటుంది. అంతవరకు తాత్కాలిక ఉపశమనం కోసం ప్రతి మంగళవారం రాత్రి 8 గంటలకు ధూపక్రియ చేయండి. 'ధూపక్రియ' అంటే సాంబ్రాణి ధూపం ఇంట్లోని అన్ని గదులలో దట్టంగా వేయటం. ధూపం వేసేటప్పుడు పిరిడి సాయిబాబా పేరును వీలైనన్ని సార్లు మననం చేసుకుంటూ ఉచ్చరించండి. ఆయన రూపాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ 'ధూపక్రియ' చేయండి.

ఉన్నట్టుండి పరిస్థితులు ప్రతికూలంగా మారుతున్నట్లు అనిపించిన ఎవరైనా సరే.. ఈ పద్ధతిలో ఇంట్లో 'ధూపక్రియ'ను ఆచరించి చూడవచ్చు. ఎంతో ఊరట అనుభవంలోకి వస్తుంది.

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

వాస్తువార్త

పూర్తి పేరు :
పుట్టిన తేదీ :
జన్మ నక్షత్రం:తల్లి పేరు:
చిరునామా:.....

జాంబవంతుడు ప్రతిష్ఠించిన జగదభిరాముడు

శ్రీ సీత లక్ష్మణ హనుమత్ సమేత శ్రీరామచంద్రమూర్తి ఆలయం, కనీసం ఒక రామనామ సంకీర్తనా మందిరం లేని ఊరు భారతదేశంలో కనపడదు. అవతార మూర్తి, సకల గుణధాముడు అయిన శ్రీరామచంద్రుని పవిత్ర నామాన్ని నిర్మల హృదయంతో, నిశ్చల భక్తితో ఒక్కసారి జపిస్తే వెయ్యి సార్లు జపించిన ఫలితం లభిస్తుంది... అని శాస్త్ర వాక్యం.

మనందరికీ శ్రీరాముడు ఒక ఆదర్శ ప్రాయుడైన తనయుడు, సోదరుడు, భర్త, పాలకుడు, వీరుడు, దుష్టశిక్షకుడు, ధర్మరక్షకుడు. శ్రీరాముని జన్మస్థలమైన అయోధ్యతో సహా ఎన్నో విశేష ఆలయాలు భారత దేశ నలుమూలలా నెలకొని ఉన్నాయి.

'ఓంటిమిట్ట'గా పిలవబడుతున్న ఈ క్షేత్రం ఎంతో విశిష్ట పౌరాణిక ప్రాశస్త్యం, విశేష చరిత్ర కలిగినది.

పినతల్లి కైకేయి కోరిన కోరిక మేరకు తండ్రి వాగ్దానం భంగం కాకూడదని సీతా లక్ష్మణ సమేతులై దశరథ రాముడు అడవులకు సాగారు. అనేక ప్రాంతాలను తిరుగుతూ నేడు ఆలయం ఉన్న ప్రాంతానికి చేరుకొని కొంత కాలం ఇక్కడ నివసించారని తెలుస్తోంది.

జాంబవంతుడు ప్రతిష్ఠించిన జగదభి రాముడు

నేటి ఓంటిమిట్ట గతంలో ఏక శిలానగరంగా పిలవబడేది. ఆ పేరు రావడానికి కారణం జాంబవంతుడు. వైకుంఠ వాసుడు లోకసంరక్షణార్థం అనేకానేక అవతారాలను ధరించారు. ప్రధానమైన దశావతారాలలో ఒకటి శ్రీరామావతారం. శ్రీరాముడు వనవాసం

చేయడానికి అడవులకు చేరిన తరువాత సీతాదేవిని రాపణుడు అపహరించుకొని పోతాడు.

సీతాన్వేషణలో రామలక్ష్మణులు హనుమంతుని ద్వారా సుగ్రీవుని కలుస్తారు. సుగ్రీవుని అనుంగు సహచరులలో ఒకడు జాంబవంతుడు. కోదండరామునితో సన్నిహితంగా మెలగినవాడు. రామరావణ యుద్ధంలో పాల్గొన్నాడు. శ్రీరాముడు అవతార సమాప్తి చేసారు. త్రేతాయుగం ముగిసింది.

ద్వాపర యుగంలో శ్రీహరి శ్రీకృష్ణునిగా అవతరించారు. శమంతకవణి అన్వేషణలో జాంబవంతుని యుద్ధంలో ఓడించారు మురళీధరుడు.

శ్రీరాముడే శ్రీకృష్ణుడు అన్న సత్యాన్ని గ్రహించిన భల్లూక రాజు తన కుమార్తె జాంబవతిని ఇచ్చి వివాహం చేశారు. పరమాత్మకే మామను అయ్యాను, రెండు అవతార రూపాలకు సన్నిహితంగా ఉన్నాను అన్న ఆనందంతో లోకానికి శ్రీరామచంద్రుని గొప్పదనాన్ని దాటి చెప్పాలి.. అన్న ఆశయంతో

భూలోకమంతా తిరిగారట జాంబవంతుడు.

ఆ సమయంలో ఈ ప్రదేశం బ్రహ్మ కడిగిన పాదాలు నడయాడిన స్థలంగా గుర్తించారట. భావితరాలకు ఈ విషయం తెలియాలన్న ఆలోచనతో ఏకశిల మీద సీత లక్ష్మణ సమేత శ్రీరామచంద్రుని మూర్తిని ప్రతిష్ఠించారట. క్రమంగా అక్కడ ఒక నగరం వెలిసింది.

కాలగతిలో అనేక కారణాలతో నగరం శిథిలమై ప్రాంతమంతా దట్టమైన అడవిగా మారిందట. జాంబవంతుడు కట్టించిన శ్రీ కోదండరాముని ఆలయం కూడా నేలలో కలిసిపోయింది. జాంబవంతుడు ఏకశిలతో విగ్రహాన్ని చెక్కించినందున ఏకశిలా నగరం అన్న పేరొచ్చినది.

చారిత్రక విశేషాలు

విజయనగర సామ్రాజ్య స్థాపకులలో ఒకరైన బుక్కరాయల కుమారుడు కంపన రాయలు వేట నిమిత్తం ఈ ప్రాంతానికి వచ్చారట. అప్పుడు ఆయనకు స్థానికులు, సోదరులైన ఒంటోడు, మిట్టోడు అనేవారు సహాయం చేశారట. సంతోషించిన రాజకుమారుడు వారికి ఆ ప్రాంతం మీద సర్వహక్కులను రాసి ఇచ్చారట. నాటి నుండి వారి పేర్ల మీద ఓంటిమిట్ట అన్న పేరొచ్చినట్లుగా తెలుస్తోంది. పేరుకు కోదండ రాముడు కానీ స్థానికులకు ఆయన అనుగ్రహ రాముడు.

అవతార సమయంలో ఇక్కడ ఉన్నప్పుడు రాక్షసుల నుండి, క్రూర మృగాల నుండి ప్రజలను కాపాడినందున ప్రేమగా అలా పిలుచుకొంటారు. ఈ ఆలయంలో కోరుకొన్న కోరిక నెరవేరుతుంది కనుక అనుగ్రహ రాముడని.. స్థానికులు అంటారు.



ఆలయ సమీపంలో రామతీర్థం లక్షణ తీర్థం అన్న పేర్లతో రేండు చెరువులు కనిపిస్తాయి. నాడు ఈ ప్రాంత వాసులు ఎదుర్కొంటున్న నీటి కష్టాలను తొలగించడానికి తమ అస్త్రాలతో దశరథ నందనులు పాతాళ గంగను వెలికి తెప్పించారట.

ఆలయ విశేషాలు

చోళ, విజయనగర పాలకులు సంయుక్తంగా అభివృద్ధి పరచిన ఆలయం ఒక శిల్ప ఖజానాగా పేర్కొనవచ్చు. ఎర్ర ఇసుక రాతి మీద శిల్పులు అద్భుతమైన శిల్పాలను మలచారు. రాజగోపురం, ఉత్తర దక్షిణాలలో ఉన్న రెండు గోపురాల పైన, మండప స్తంభాల మీద, పై కప్పుకు ఇలా కొంచెం కూడా వదలకుండా

రామాయణ, భాగవత ఘట్టాలు, శ్రీకృష్ణ లీలలు, తాండవ గణపతి, దశావతారాలు, శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు, శ్రీ రామానుజాచార్యుల విగ్రహాలను, లతలు, పుష్ప తోరణాలు, సునిశితమైన నగిషీలు, పురాణ కాలం నాటి జంతువులను జీవం ఉట్టిపడేలా చెక్కిన శిల్పుల ప్రతిభాపాటవాలను ఎంత పొగిడినా తక్కువే!

ప్రతి శిల్పం తనదైన సోయగాలతో వీక్షకులను అబ్బురపరుస్తాయి. దూరానికి కోటలాగా కనపడే ఆలయానికి తూర్పు, దక్షిణ, ఉత్తరాలలో గోపురాలు ఉంటాయి. ఆలయానికి వెలుపల దక్షిణ ద్వారం నుండి ఆలయ వాయువ్యం వరకు విశాలమైన మండపాన్ని నిర్మించారు. బహుశా ఈ మార్గం గుండా ప్రయాణించేవారు, యాత్రికులు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి కాబోలు!

తూర్పున ఉన్న రాజగోపురం గుండా ప్రాంగణంలోకి ప్రవేశిస్తే ఎదురుగా ధ్వజస్తంభం, బలిపీఠాలు కనిపిస్తాయి. గరుడాళ్వార్ సన్నిధి

దాటి ఊయల మండపం గుండా శిల్పాలను చూస్తూ గర్భాలయం వైపుకి వెళితే ఏకశిల మీద సీతా లక్షణ సమేతులై శ్రీ కోదండరామస్వామి నేత్రపర్వమైన అలంకరణలో దర్శనం ప్రసాదిస్తారు.

సంజీవ రాయడు

సహజంగా రామాలయాలలో శ్రీ హనుమంతునికి సముచిత స్థానం ఉంటుంది. స్వామి పాదాల వద్ద సదా సేవకు సిద్ధం అంటూ కనిపించే అంజనాసుతుడు ఇక్కడ కనిపించడు.



కారణం.. శ్రీరాముడు ఇక్కడకు వచ్చిన సమయంలో హనుమంతుని పరిచయం కాలేదు అని అంటారు.

కానీ ఆలయానికి వెలుపల ప్రత్యేక సన్నిధిలో శ్రీ సంజీవరాయడు అన్న పేరుతో వాయునందనుడు దర్శనమిస్తారు. ఆంజనేయుని తల రామ పాదాలకు సమంగా ఉంటుంది అని చెబుతారు. ప్రధాన ఆలయం చిన్న గుట్ట మీద నెలకొని ఉంటుంది. సరిగా ఆలయ ప్రవేశ ద్వారాన్ని కన్నా ఎత్తులో శ్రీ ఆంజనేయుని విగ్రహం నిలిపారు. రాతిని నాతిగా మార్చిన శ్రీరామ పాదాలను చూస్తుంటారు.. అన్న విధంగా ఉంటుంది.

సుమారు ఆరువందల సంవత్సరాలకు పూర్వపు శాసనాలు కనపడతాయి ఆలయ ప్రాంగణంలో. ఇవి చాళుక్యులు, చోళులు, విజయనగర రాజుల కాలాలనాటి శాసనాలు.. ఇలా ఎన్నో విషయాలను తెలుపుతాయి. ఆలయ నిర్మాణం, అభివృద్ధి ఆలయానికి సమర్పించిన కైంకర్యాల వివరాలు ఈ శాసనాలలో

కనిపిస్తాయి.

చంద్రుని కోరిక

ప్రతి రోజూ నిర్ణయించిన పూజలు జరిగే ఈ ఆలయంలో దశావతారాల జన్మదినాల సందర్భంగా, ఏకాదశి, హనుమజ్జయంతి, ధనుర్మాస పూజలు ఘనంగా చేస్తారు.

రామాలయాలలో ముఖ్యమైనది శ్రీరామ నవమి. అన్ని ఆలయాలలో నవమి నాడు సీతారాముల కల్యాణం జరుగుతుంది. కానీ ఇక్కడ మాత్రం అష్టమినాడు మొదలయ్యే నవమి ఉత్సవాలు పౌర్ణమినాడు జరిగే కల్యాణంతో ముగుస్తాయి. అన్ని చోట్లా నవమినాడు జరిగే కల్యాణం ఇక్కడ పౌర్ణమి నాడు నిర్వహించడానికి కారణం ఏమిటి? తగిన కారణమే ఉన్నది. లక్ష్మీ నారాయణుల కల్యాణం, శ్రీ సీతారాముల కల్యాణం కూడా పగటి పూట జరుగుతాయి. క్షీరసముద్రరాజ తనయ అయిన శ్రీ మహాలక్ష్మి సోదరుడు చంద్రుడు అక్కడ నేను మీ కల్యాణాన్ని పగలు జరగడం వలన చూడలేకపోతున్నాను. మీ కల్యాణం చూసే భాగ్యం లేదా అని వాపోయాడట.

దానికి ఆమె కోరిక కలియుగంలో ఏకశిలా నగరంలో నెరవేరుతుంది అని వరం ఇచ్చారట. ఈ కారణంగా ఇక్కడ వెన్నెల వెలుగుల్లో రంగరంగ వైభవంగా జగదభిరాముని కల్యాణం భూజాతతో జరుగుతుంది. పౌర్ణమి మరునాడు పట్టాభిషేక మహోత్సవం నిర్వహిస్తారు.

ఈ దివ్య ధామం కడప పట్టణానికి ఇరవై అయిదు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్నది. కడప నుండి తిరుపతి వెళ్లే ప్రధాన రహదారి మీద ఉండటం వలన చక్కని రవాణా సౌకర్యం లభిస్తుంది. కడపలో వసతి, భోజన సదుపాయాలకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేదు.

ఈ దివ్య ధామం కడప పట్టణానికి ఇరవై అయిదు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్నది. కడప నుండి తిరుపతి వెళ్లే ప్రధాన రహదారి మీద ఉండటం వలన చక్కని రవాణా సౌకర్యం లభిస్తుంది. కడపలో వసతి, భోజన సదుపాయాలకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేదు.

- ఇలపావులూరి వెంకటేశ్వర్లు

“పత్రికా రచన వ్యాసంగం ఒక ప్రత్యేక వృత్తి. మేం దానిలో నిత్యం మునగానాం, తేలానం అవుతూ ఉంటాం. మా కష్టసుఖాలు చాలా మందికి బోధపడవు. అందువల్ల మా వాళ్లను గురించి మేమే సానుభూతి చూపుకొనగలం” అంటారు తెలుగు పత్రికాయోగి గగనంలో ఒక వేగుచుక్క జి.కృష్ణ

నాటి పత్రికా రంగం, స్వాతంత్ర్యసంగ్రామం మలుపు తిరిగింది. దేశ స్వాతంత్ర్యం సాధించటానికి నాటి సమరయోధులు పత్రికలను ఆయుధాలుగా స్వీకరించారు.

1924 అక్టోబరు 20న జన్మించి 2001 ఏప్రిల్ 6న కన్నుమూసిన పత్రికా ప్రతిభావంతుడు జి.కృష్ణ రచించిన ‘అప్పుడు-ఇప్పుడు’ వ్యాసావళిని వయోధిక పాఠికేయ సంఘం ఆయన శత జయంతి పురస్కరించుకుని ప్రచురించారు. ఆయనకు పెద్దలు పెట్టిన పేరు ‘గంధూరి కల్యాణ వెణుగోపాల కృష్ణమూర్తి’.

తెలుగునాట నిజాయితీ, నిస్వార్థం, నిరాపేక్ష, నిర్భయం, నిరాడంబరత మేలుకలయికగా పత్రికా రచనా వ్యాసంగాన్ని, యువ జర్నలిస్టులకు ఆదర్శనీయంగా కొనసాగించిన పాఠికేయ ప్రముఖులలో జి.కృష్ణ చిరఃస్మరణీయులు.

“మా పత్రికా రచయితల, జీవిత కథలు సామాన్యులకు రుచించవు. మమ్మల్ని గురించి పలువురు ఎరగరు. మేం ధనికుల కిందకుగానీ, అధికారుల కిందకుగానీ, రాజకీయవాదుల కిందకుగానీ, సన్యాసుల కిందకుగానీ, సేవాసక్తులు, సాహితీవేత్తలం కాము” అంటారు కృష్ణ. రైల్వే వారి సౌందర్య పిపాస అనే వ్యాసంలో మన రైళ్లలో ప్రయాణ నిర్లక్ష్య తీరుతెన్నులని గుర్తు చేస్తుంది.

రచయిత తన రచనల వలన బతకడు. కవి, కవిత వలన బతకడు. రాజకీయవాది



పత్రికా రచయితలు, జైలుశిక్షలకు గురి అయ్యారు. లాఠీలు తుపాకిగుళ్ళు ఎదుర్కొన్నారు. స్వాతంత్ర్య పోరాట కాలంలో విప్లవకారులు రక్తాక్షరాలతో ఉరికంబాలు ప్రాణత్యాగాలతో నటిబీమ్ ప్రభుత్వాన్ని ప్రతిఘటించారు. స్వాతంత్ర్యసంగ్రామ తరం పత్రికారంగ స్వరూపం మారిపోయింది. వృత్తి ధర్మంగా పరిణమించింది. అయినా స్వాతంత్ర్య పోరాట కాలనాటి సమరోజ్జీవం. స్వతంత్ర భారతంలో కూడా కొంత

తెలుగు పత్రికా రచన వ్యాసంగం - జి.కృష్ణ

‘క్విట్ ఇండియా’ స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో జైలుశిక్ష అనుభవించిన సమరయోధుడు 1945లో హైదరాబాద్ ‘మీజాన్’ ఆంగ్ల పత్రిక విలేజ్ రిగి వేరటంతో, పత్రికా వ్యాసంగం ఆరంభమైంది. రిపోర్టర్, ప్రీలాస్సర్, ఎడిటర్ స్థాయికి ఎదిగి ఆర్థిక శతాబ్దంపైగా పత్రికలలో కాలమిస్ట్, అనేక శీర్షికలు నిర్వహించారు. అనువాద, స్వతంత్ర గ్రంథ రచయిత ఎంతో ఎన్నో రచనలు చేసారు. అప్పుడు-ఇప్పుడు వ్యాస సంపుటిలోని 72 అంశాలు జి.కృష్ణ రచనా ప్రతిభా వైశిష్ట్యానికి మచ్చుతునకలు. సమకాలీన జర్నలిజంలో జి.కృష్ణ ప్రత్యేకమైన శైలి, బాణీ ఆకట్టుకునేది. మాట్లాడే ధోరణిలో చదివించవేయటం, సరళంగా సరసంగా ‘సెన్స్ ఆఫ్ హ్యూమర్’తో రాయగల కౌశల్యం వుండేది. తెలుగు జర్నలిజంలో జి.కృష్ణ మేధావంతుడైన అనితర సాధ్యమైన గురింపు సాధించారు.

రాజకీయాల వలన బతకడు. వేరే ఏదో కావాలి. ఇది మన నీతి అంటూ పత్రికా రచయిత ప్రజ్ఞ వలనగానీ, ప్రతిభ వలన గానీ పత్రిక అమృతాలు పెరగవు. నేను చెప్పదలచుకొన్న సత్యం యిదే” అని జి.కృష్ణ వార్తాత్సాహం వ్యాసంలో అంటారు. తాను అనుకున్నది అనుకున్నట్టుగా జంకు గొంకూ లేకుండా రాసే జి.కృష్ణ ఏ అంశాన్నైనా చదవగలిగేటట్లు అరటిపండు ఒలిచి వేతిలో పెట్టినట్లు ఆకర్షణీయంగా, చమత్కారంగా రాసేవారు. వృత్తి జీవితంలో ఎదురైన సంఘటనలు, అపురూపమైన వ్యక్తులతో పరిచయాలు, అనుభవాలు, ఆ నోట విన్న, కన్న కథలను పక్షపాత రహితంగా మాట్లాడే శైలిలో జి.కృష్ణ చదివించవచ్చేవారు.

తెలుగు పత్రికా రంగంలో ప్రాతఃస్మరణీయులు అయిన సుప్రతిష్ఠ పాఠికేయలు ఎందరో ఉన్నారు. స్వాతంత్ర్యోద్యమ స్ఫూర్తితో

ప్రభావితం చేసింది. తర్వాత కూడా తెలుగు పత్రికా రంగం స్వచ్ఛత కోల్పోలేదు. వ్యవహారిక భాషోద్యమంతో అడుగులు ముందుకేసింది. జన సామాన్యం జీవించే ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణకు అంకితమై, అధికార పార్టీలను నిలదీసింది.

సామాన్యుల కష్టాలు, కన్నీళ్లతో పాలుపంచుకుంది. ప్రజోద్యమ వాంఛలకు, ఆశల సాఫల్యానికి బాసటగా నిలిచింది. జనజీవన సంక్షేమం దృష్ట్యా ప్రజాస్వామ్య ప్రభుత్వాలకు సహకరించింది. ప్రతిపక్షాలు బాధ్యతాయుతంగా ఏమర్పించేటట్లు, పాలకపర్గాలు అధికార దుర్వినియోగానికి పాల్పడకుండా వారలు, వ్యాఖ్యలు, వ్యాసాలు ప్రచురించేటట్లు పత్రికా స్వాతంత్ర్యాన్ని నిలబెట్టుకుంది. అదే జి.కృష్ణ జీవన కథనం వ్యక్తం చేస్తోంది.

- జయసూర్య



వారఫలం

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



మేషం

ఈ వారం ఆసుకోని ఖర్చులు ఎదురవుతాయి. అధికంగా ఋణాలు సైతం చేయవలసి వస్తుంది. బంధువులు, మిత్రులతో మాట పట్టించుకుంటుంటారు. స్వీకార వ్యవహారాలలో ఏర్పడిన చిక్కులు తొలగిపోయే అవకాశాలు ఉన్నాయి. కీలక వ్యవహారాలలో జీవితభాగస్వామి సలహాలను పొందుతారు. ముఖ్యమైన వ్యక్తులను కలుసుకుని గతంలో వారు మీకు ఇచ్చిన వాగ్దానాన్ని జైప్రకీ మీలో రాజీ ధోరణి తీసుకుంటుంది.



వృషభం

ఈ వారం గణితంలోని లోపాలను వెలుగు చూస్తాయి. వ్యూహకమాలు వాటి నిర్వహణ బాధ్యతలను చేపట్టవలసి రావచ్చు. పట్టపరమైన చిక్కుల నుండి బయటపడగలుగుతారు. అనుమానాలు ఎప్పుటికప్పుడు నివృత్తి చేసుకోవడం మంచిది. ఇందువలన ప్రయోజనాలు దెబ్బతినుకుండా అభిప్రాయభేదాలకు తావులేకుండా ఉంటుంది. నూతన భాషలను అభ్యసించాలనుకునే మీ అభిలాష నెరవేరుతుంది. రాజకీయ వేత్తలతోటి పరిచయాలు ఉపకరిస్తాయి.



మిథునం

ఈ వారం ముఖ్యమైన వ్యవహారాలలో కాస్త మెలకువగా ఉండటం మంచిది. ఆర్థిక పరిస్థితి సంతుష్టికరంగా ఉన్నా కుటుంబ సమస్యలు చికాకు కలిగిస్తాయి. బంధువులు, తండ్రి ఆదరణ లభిస్తుంది. పూర్వపు మిత్రులను కలుసుకుంటారు. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారదశకు చేరుకుంటాయి. కొత్త వస్తువులు కొనుగోలు చేస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారంలో ఆటవిట్టో ఎదురైనా అధిగమిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక చింతన అధికమవుతుంది.



కర్కాటకం

ఈ వారం దీర్ఘకాలిక సమస్యలు తీరతాయి. కుటుంబ సభ్యులను కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు. సకాలంలో పనులు పూర్తి చేస్తారు. దూరపు బంధువుల నుండి విలువైన సమాచారం అందుకుంటారు. సన్నిహితుల నుండి సహకారం లభిస్తుంది. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది, జీవితభాగస్వామి నుండి ఆస్తి లాభం పొందుతారు. స్వలాలు, గృహం, వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. రాజకీయ, వైద్యరంగాల వారికి ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది.



సింహం

ఈ వారం ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. ముఖ్యమైన విషయాలలో ఆచితూచి ముందుకు సాగండి. వివాదాలకు మాత్రం దూరంగా వుండడం మంచిది. సన్నిహితులతో ఉత్తరప్రత్యుత్తరాలు సాగిస్తారు. ఆరోగ్యం, వాహనాల విషయంలో మెలకువ అవసరం నిత్యం నాగసింధూరం, ధరించండి. భూ వివాదాల పరిష్కారమై లబ్ధి పొందుతారు. నూతన కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుడతారు. జీవిత భాగస్వామి సలహాలు తీసుకుంటారు.



కన్య

ఈ వారం మీ ప్రతిభా పాటవాలు వెలుగులోకి వస్తాయి. పోటీ పరీక్షలు, ఇంటర్వ్యూలలో విజయం సాధిస్తారు. సంఘంలో గౌరవ ప్రతిష్టలు పెరుగుతాయి. వ్యాపారాలలో మెలకువలు అవసరం. రాజకీయ పరిచయాల వలన లాభనష్టాలు సరిసమానంగా ఉంటాయి. వాహన యోగం పొందుతారు. నూతన కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుడతారు. విలువైన వస్తువులు,

తుల



ఈ వారం ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. సన్నిహితుల నుండి సహాయ సహకారాలు అందుకుంటారు. వివాదాలకు దూరంగా ఉండండి. నిత్యం నాగసింధూరం ధరించడం చెప్పదగిన సూచన. కుటుంబ సభ్యులను కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు. చాకచక్యంగా వ్యవహరించి వ్యవహారాలు పూర్తి చేస్తారు. భూ వివాదాలు తీరి లబ్ధి పొందుతారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఊహించని మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. పారిశ్రామిక రంగాల వారికి అనుకూలంగా ఉంటుంది.



వృశ్చికం

ఈ వారం కుటుంబసభ్యులతో కలిసి సంతోషంగా గడుపుతారు. ముఖ్యమైన వ్యవహారాలు విజయ సంతంగా పూర్తి చేస్తారు. దూరపు బంధువుల నుండి ధన, ఆస్తి, లాభాలు పొందుతారు. ప్రమాదాన్ని, పెండింగ్ వ్యవహారాలు పరిష్కారదశకు వస్తాయి. మీ శత్రువర్గం మీపై చేసే నిందలు, ఆరోపణలు నికాలాలు కావని అందరూ గ్రహిస్తారు. ఊహించని ప్రయోజనాలు చేస్తారు. క్రమబద్ధమైనటువంటి ఆధ్యాత్మిక సాధనలను ప్రారంభించడానికి అనుకూలమైన సమయం. నిత్యం నాగసింధూరం ధరించండి.



ధనస్సు

ఈ వారం దీర్ఘ కాలిక కోర్టు కేసుల నుండి బయట పడతారు. మానసిక ప్రశాంతత పొందుతారు. సన్నిహితులు, మిత్రులను కలిసి సంతోషంగా గడుపుతారు. గృహం, వాహనాలు కొనుగోలు యత్నాలు చేస్తారు ఆరోగ్యం పట్ల మెలకువ అవసరం. మాటల చాతుర్యంతో అందరినీ ఆకట్టుకుంటారు సహోదరీ వర్ధానికి మీ వంతు సహాయ సహకారాలను అందిస్తారు. భూ వివాదాలు తీరి లబ్ధి పొందుతారు. రాజకీయ రంగాలలోని వారికి అనుకూలంగా వుంటుంది వ్యాపారంలో లాభాలు ఉంటాయి.



మకరం

ఈ వారం ఆత్మ విమర్శ చేసుకుంటారు. ఆలోచనలలో మునిగిపోతారు. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల వట్ల ఆసక్తిని కనబరుస్తారు. ఒకప్పుడు ఉత్సాహంగా, ఒకప్పుడు నిరుత్సాహంగా ఉంటారు. ఇందుకు చెప్పుకోదగిన కారణాలుండవు. యాంత్రికంగా పనులను పూర్తి చేస్తారు. సహోద్యోగులతో సంఖ్యత విచ్చుకుంటుంది. శుభకార్యాలకు, శుభకార్యాల సంబంధిత ప్రసంగాలు ఫలవంతంగా సాగుతాయి. ప్రయోజనాలు అలసటకు గురి చేస్తాయి. వారాంతంలో నూతన నిర్ణయాలను తీసుకుంటారు.



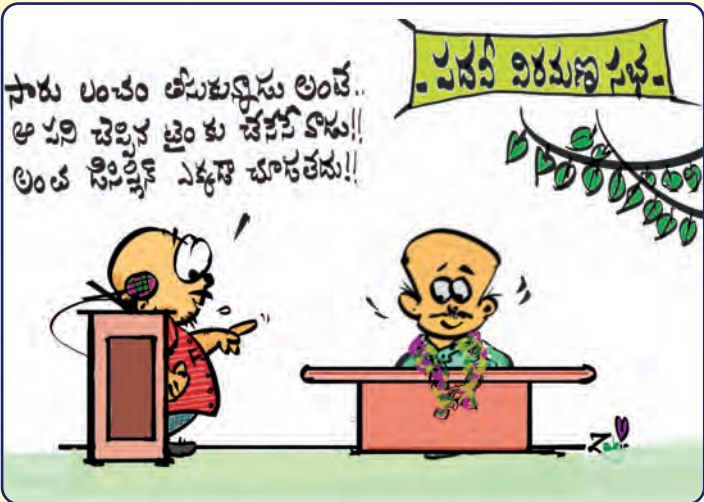
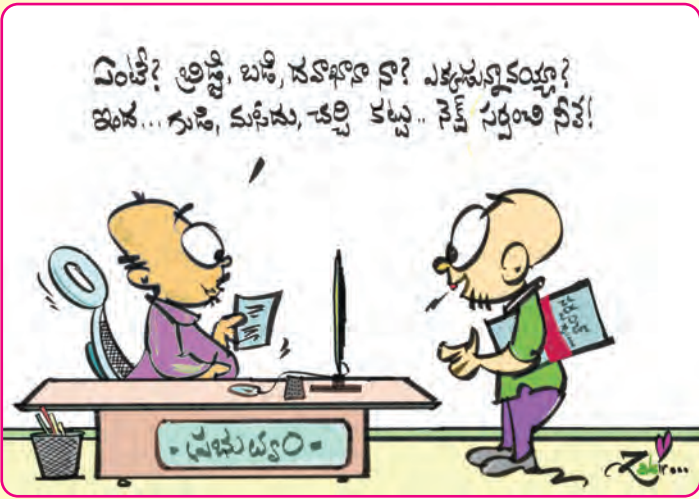
కుంభం

ఈ వారం ఋణాలు కొంతవరకు తీరుస్తారు. సంతాన పురోభివృద్ధి ఆశాజనకంగా వుంటుంది. సెల్ఫ్ డ్రెస్సింగ్ పట్ల జాగ్రత్తలు పహించండి. సమృద్ధి మోసపోయే అవకాశాలు ఉన్నాయి. సంఘ సేవాకార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. మీడియావల్ల లాభపడే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అప్రయత్నంగా అందివచ్చిన అవకాశం నూతన ఉత్సాహం కలిగిస్తుంది. ఉన్నతాధికారుల వలన కొంత ఇబ్బంది కలుగుతుంది. హనుమాన్ చాలీసా పారాయణ చేయడం మంచిది. ఒకటివడి పదిగా ఆలోచించే విధానానికి స్పష్ట చెప్పండి.



మీనం

ఈ వారం ఆర్థిక పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటుంది. ఇతరుల సహాయసహకారాలు కొరదానికి ఆత్మాభిమానం అహం అడ్డు వస్తాయి. మీ సమస్యల్ని పరిష్కరించుకుంటూ. మీ వాళ్ళ సమస్యల భారాన్ని మీరే భరించాల్సి వస్తుంది. ధనం, అధికారం మనుషుల్లో తీవ్రమైన మార్పు తెస్తుందని గ్రహిస్తారు. ఇది ఓ చేదు అనుభవంగా మిగులుతుంది. మధ్యవర్తి పాత్ర వహిస్తారు. రాయబారాలు చేస్తారు. చలుకుబడి ఉపయోగించి మీ వర్ధానికి



ఈ
వా
రం
కా
ర్టు
యో



చైనాలోని ఈ భూగర్భ గృహాలను యావోడాంగ్ అంటారు. వేసవిలో చల్లగా, చలికాలంలో వెచ్చగా వుండటం వీటి ప్రత్యేకత.

