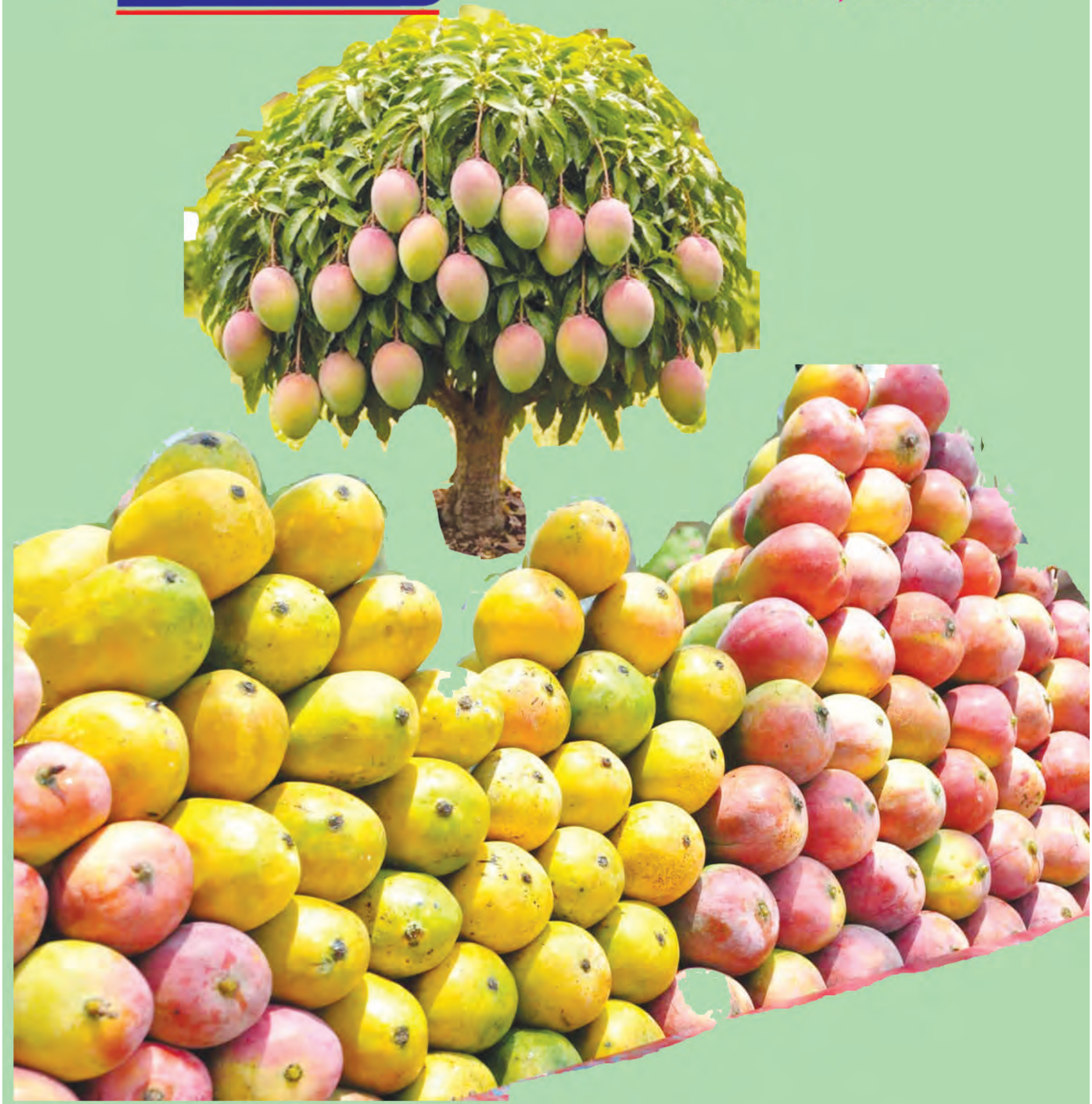
తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక
వార్త
ఆదివారం
10 మే, 2026



తీపి రసంపైన
చేదు పొరలు !

'మైసా'లో గోండు మహిళగా..!

రష్మిక మందన్న తన తాజా చిత్రం 'మైసా' కోసం చేసిన సాహసం ఇప్పుడు టాలీవుడ్‌లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. ఈ సినిమాలో ఆమె గోండు తెగకు చెందిన మహిళగా నటిస్తుండగా, కేరళలోని అతిరపల్లి జలపాతం వద్ద సుమారు ఎనభై అడుగుల ఎత్తు నుండి ఎటువంటి డూప్ లేకుండా దూకి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. ఈ క్రమంలో ఆమెకు గాయాలైనప్పటికీ, లెక్కచేయకుండా షూటింగ్ పూర్తి చేయడం ఆమె అంకిత భావానికి నిదర్శనమని చెప్పవచ్చు.

ఈ సినిమాలోని యాక్షన్ సన్నివేశాల కోసం రష్మిక బ్యాంకాక్‌లో అంతర్జాతీయ స్టంట్ కొరియోగ్రాఫర్ కెచా ఖంపక్డీ పర్యవేక్షణలో కఠినమైన శిక్షణ తీసుకుంది. రోజుకు ఎనిమిది గంటల పాటు మార్షల్ ఆర్ట్స్, గిరిజన పోరాట శైలులపై పట్టు సాధించింది. కేవలం గ్లామర్ పాత్రలకే పరిమితం కాకుండా, ఈ స్థాయిలో ఫిజికల్ ట్రాన్స్‌ఫార్మేషన్ చూపించడం సినిమాపై అంచనాలను భారీగా పెంచేసింది.

దర్శకుడు రవీంద్ర పుల్లె తెరకెక్కిస్తున్న ఈ చిత్రం రష్మిక కెరీర్‌లో ఒక మైలురాయిగా నిలిచిపోతుందని చిత్ర యూనిట్ భావిస్తోంది. ఎమోషన్స్‌తో పాటు మునుపెన్నడూ చూడని యాక్షన్ ఎపిసోడ్స్ 'మైసా'లో ప్రధాన ఆకర్షణగా ఉండబోతున్నాయి. తన పాత్ర కోసం రష్మిక పడుతున్న ఈ కష్టం వెండితెరపై ఎలాంటి మ్యాజిక్ చేస్తుందో చూడాలి మరి..!

'ఫౌజీ'లో హీరోయిన్‌గా ఇమాన్వి!

పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ నటిస్తున్న లేటెస్ట్ సినిమా 'ఫౌజీ' కోసం అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు.

హను రాఘవపూడి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ పీరియాడిక్ యాక్షన్ డ్రామాపై మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ సీఈఓ చెర్రీ ఓ సాలిడ్ అప్డేట్ ఇచ్చారు. ఈ సినిమా షూటింగ్ ఇప్పటికే ఎనభై శాతం పూర్తయిందని, మిగిలిన భాగాన్ని కూడా త్వరగా ముగించి ఈ ఏడాది చివరికల్లా థియేటర్లలోకి తీసుకు రావడానికి ప్రయత్నిస్తున్నామని ఆయన తెలిపారు.

ఈ సినిమాలో వచ్చే వార్ ఎపిసోడ్స్ హైలైట్‌గా ఉండబోతున్నాయని, దర్శకుడు హను యుద్ధ సన్నివేశాలను చాలా అద్భుతంగా హ్యాండిల్ చేస్తున్నారని చెర్రీ పేర్కొన్నారు.

'రాజాసాబ్' కంటే ఈ సినిమాపై అభిమానులు భారీ ఆశలు పెట్టుకోవడంతో, ఈ వార్ ఎపిసోడ్స్ సినిమా స్థాయిని మరో మెట్టు ఎక్కించనున్నాయని ఇండస్ట్రీ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి.

నిజానికి 'రాజాసాబ్' కోసం డేట్స్ కేటాయించడం వల్ల 'ఫౌజీ' కాస్త ఆలస్యమైనప్పటికీ, ప్రస్తుతం ప్రభాస్ పూర్తి దృష్టి ఈ సినిమాపైనే పెట్టాడు.

వీలైనంత త్వరగా ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను పూర్తి చేయాలని డార్లింగ్ చూస్తుండటంతో అభిమానులకు పెద్ద ఊరటనిస్తోంది. ఈ సంవత్సరం చివర్లో ప్రభాస్‌ను పవర్‌ఫుల్ వార్ బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో చూడటం ఖాయమనిపిస్తోంది. ఇక ఈ సినిమాలో ఇమాన్వి హీరోయిన్‌గా పరిచయం కానుంది.

ఆదివారం వార్త

10 మే, 2026

మంచి ముత్యాలు

- ఉత్తరాల ద్వారానే దూరంగా ఉండే స్నేహితులు దగ్గరవుతారు.-సెనెకా
- వేడిగా వున్నప్పుడు ఇనుమును వంచాలి. విశ్రాంతిగా దానికి మెరుగులు దిద్దుకోవచ్చు. - జాన్ డ్రైడెన్

కదంబం

'సంఘీ'భావం....5
వదంతులతో ఇబ్బందులు

కవర్ స్టోరీ..6
తీపి రసంపైన
చేదు పొరలు!

ఈ వారం కవిత్వం.. 11
కన్నీరు తుడిచే గుడి

కథ..20
జీవన పోరాటం

నవ్వు.. ఒక దివ్యౌషధం.. 22

ఇంకా...

మొగ్గ

పుస్తక సమీక్ష

వాస్తు

వారఫలం

వగైరా.. వగైరా..

సమాచారం

అక్కడ ఎప్పుడూ ఎండే!?

ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎండ కాసే నగరం యుమా. ఇక్కడ ఏడాదిలో సుమారు 4,000 గంటల పాటు ఎండ ఉంటుంది. ఇది సోనోరాన్ ఎడారి మధ్యలో ఉండటం వల్ల ఇక్కడ వర్షాలు చాలా తక్కువ. ఏడాది మొత్తంలో కేవలం 8 సెంటీమీటర్ల వర్షపాతం మాత్రమే నమోదవుతుంది.

ఇది అమెరికా, మెక్సికో సరిహద్దుకు చాలా దగ్గరలో, కాలిఫోర్నియా, అరిజోనా రాష్ట్రాలు కలిసే చోట ఉంటుంది. కొలరాడో నది ఈ నగరం గుండా ప్రవహిస్తుంది. ఎడారి ప్రాంతం అయినప్పటికీ ఈ నది వల్ల ఇక్కడ వ్యవసాయం సాధ్యమవుతోంది. ఏడాదిలో దాదాపు తొంభై రోజులు ఇక్కడ ఆకాశం నిర్మలంగా, ఎండతో ఉంటుంది.

వేసవిలో ఇక్కడ ఉష్ణోగ్రతలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే అమెరికాలోని ఇతర ప్రాంతాల వారు చలికాలంలో ఇక్కడికి వస్తుంటారు. అమెరికాలో చలికాలంలో లభించే ఆకుకూరలు ఎక్కువగా ఇక్కడి నుండే సరఫరా అవుతాయి. ఇక్కడ మెక్సికో సరిహద్దు ప్రభావం వల్ల మెక్సికన్ సంస్కృతి, ఆహారపు అలవాట్లు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. చలికాలంలో జనాభా అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది, ఎందుకంటే ఉత్తర అమెరికాలోని చలి ప్రాంతాల నుండి వేలాది మంది ప్రజలు ఇక్కడికి వచ్చి నివసిస్తారు.

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

నవ్వుల్... రువ్వుల్...

ఏమంటారు?

టీచర్: రవీ, ఏం చెప్పినా తల ఆడించేవారిని ఏమంటారు?
రవి: నానన..నా...నన

టీచర్: ఏమైంది? ఎందుకలా నసుగుతున్నావు?

రవి: నాన్న అంటారు టీచర్. మా అమ్మ ఏం చెప్పినా నాన్న నవ్వుతూ తల ఆడిస్తారు.

సెలవు పెడ్తోంది..

భార్య: ఏమండీ! మీ అమ్మగారిని రమ్మని ఫోన్ చేయండి. మన దగ్గర కొద్ది రోజులు ఉండి వెళ్తారు. ఆవిడకూ కాస్త మార్పుగా ఉంటుంది.

భర్త: ఇప్పుడే ఫోన్ చేస్తాను. అది సరేగానీ వున్నట్టుండి మా అమ్మ మీద అంత అభిమానం ఎందుకొచ్చింది?

భార్య: వచ్చే వారం నుండి మన పనిమనిషి లాంగ్ లీవ్ పెడ్తోంది.

భర్త: ఆ...?!?

– వైదా ఈశ్వరరావు, విశాఖ

తయారీదార్లను..

విజ్జి: నా మీద కోపం వస్తే మా అమ్మా నాన్నలను తిడతారు.. ఎందుకండీ? అంది భర్తతో.

నాని: మనింట్లో ఏవైనా వస్తువులు పాడైతే వాటిని తయారు చేసినవాళ్లనే కదా తిడతాం.. అని బదులిచ్చాడు.

కొత్త డ్రైవర్

రవి: ఏరా, మీ ఆవిడ మీ డ్రైవర్‌తో పారిపోయిందట.. పాపం.. ఏం చేస్తాం! ధైర్యంగా ఉండు.

రాజు: ఇందులో పాపం ఏముందిరా? నేను ఇంకో డ్రైవర్‌ను పెట్టుకుంటాను.

అదృష్టం

ఎఫ్‌ఎమ్ ఆర్.జె. లిల్లీ శ్రోతలతో అదృష్టం గురించి మాట్లాడుతోంది.

ఇంతలో మొదటి కాల్ కలిసింది.

“మీరు చాలా అదృష్టవంతులు. మీరే మా మొదటి కాలర్” అంది.

“నాకు ఇప్పుడే ఒక పర్సు దొరికింది, అందులో పది వేల రూపాయలు ఉన్నాయి” అన్నాడు కాలర్.

“వావ్.. మీరు చాలా మంచివారు. ఇప్పుడు ఆ పర్సు ను, వాళ్లకి తిరిగి ఇవ్వాలనుకుంటున్నారు.. అవునా?”

“అబ్బే.. అలాంటిదేమీ లేదండీ! వాళ్ల పేరు చెబుతాను. అతని పేరు మీద ఓ పాట డెడికేట్ చేయండి” అన్నాడు, కాలర్ తాపీగా.

డిసిప్లిన్

“ఇంతనకాలం నా జీవితానికి డిసిప్లిన్ ఉండింది. ఉద్యోగం, టైం ప్రకారం తిండి, నిద్ర... అన్నీ వున్నాయి” అన్నాడు కొండయ్య, మిత్రుడు రత్తయ్యతో.

“రేపటి నుండి ఏమవుతుంది నీకు?”

“రేపటితో నా శిక్ష పూర్తవుతుంది. నన్ను విడుదల చేస్తారుగా..!”

సిలిండర్ తప్పు..

“విజయా, మీ దగ్గర ఎక్స్‌ట్రా సిలిండర్ వుందిగా, ఇస్తావా? మాది రాగానే ఇస్తాను” అంది అర్చనతో.

“అమ్మో! నా సిలిండర్ తప్ప ఇంకేదైనా అడుగు ఇస్తాను” అని బదులిచ్చింది.

ఇంట్లో వున్నవాటిని..

“నీకు సేల్స్ రంగంలో ఏమాత్రం అనుభవం ఉంది” అడిగాడు మేనేజర్ ఇంటర్వ్యూలో, అనిల్‌ని.

“ఉంది సార్. ముందు మా ఆవిడ బంగారం, నా స్కూటర్, ఆ తరువాత ఇల్లు అమ్మాను” అన్నాడు అనిల్.

అరగంట తరువాత..

“ఉదయం లేచిన వెంటనే తల తిరుగుతోంది.. అరగంటకి తగ్గుతోంది’ అన్నాడు పరమేశం.

“అయితే అరగంట తర్వాత లేవండి.. ఇక సమస్య ఏముంది?”

ఎలా చెప్పాలా అని..!

“పరీక్షలో ఫెయిల్ అయ్యావు. నువ్వు నా కొడుకువి కాదు” అని కొడుకు మీద అరిచాడు, పరంధామయ్య.

“హమ్మయ్య! ఇప్పుడు నాకు ప్రశాంతంగా ఉంది. ఈ విషయం మీతో ఎలా చెప్పాలా అని ఆలోచిస్తున్నాను.

– ఈ.ఎస్.మాధవన్

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 ట్యాంక్ బండ్, హైదరాబాద్-500 080.
sunmagvaartha@gmail.com

'సంఘీ' భావం

వదంతులతో ఇబ్బందులు

ప్రజల్లో భయాందోళనలను కలిగించేందుకు కొన్ని వర్గాలు వదంతులను సృష్టిస్తుంటారు. దీనివల్ల సాధారణ ప్రజానీకం ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఈ వదంతులు ఇప్పుడే కాదు రాజులు రాజ్యాలు ఏలినప్పటి నుంచి ఉన్నాయి. ఉదా: ఇటీవల ఇరాన్ యుద్ధం తరువాత ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక వదంతులు వ్యాపించాయి. ప్రధానంగా మన తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పెట్రోలు, డీజిల్, వంటగ్యాస్ విషయంలో వదంతులు చెలరేగాయి. ముందుగా తెలంగాణకు ఈ సమస్య ఎదురైంది. కొన్ని పెట్రోలు సంస్థలు అప్పుపై ఇంధనం సరఫరా చేయడానికి విముఖత చూపడంతో కొన్ని పెట్రోలు బంకులు మూతపడ్డాయి. ఇది కూడా తాత్కాలికంగా 24 గంటలు మాత్రమే ఈ సమస్య నెలకొంది. అయితే ఒకటి రెండు పెట్రోలు బంకులు నో స్టాక్ బోర్డులు పెట్టడంతో ఒక్కసారిగా పెట్రోలు, డీజిల్ లభించదన్న ప్రచారం జోరుగా సాగింది. కొన్ని ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా సంస్థలు, సోషల్ మీడియా ఈ ప్రచారానికి ఆజ్యం పోసినట్లు వ్యవహరించాయి. దీనితో ప్రజలు ఒక్కసారిగా పెట్రోలు బంకుల వద్దకు చేరుకుని అవసరం లేకపోయినా ట్యాంక్ ఫుల్ చేసుకునేందుకు ప్రయత్నించారు. అవసరానికి మించి పెట్రోలు కొనుగోలు చేయడంతో మరికొన్ని పెట్రోలు బంకులు మూతపడ్డాయి. రెండు మూడు రోజుల పాటు ఇదే తంతు కొనసాగింది.

ఆ తరువాత ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో వ్యవసాయ రంగానికి డీజిల్ అవసరం ఏర్పడటంతో ఇక్కడ కొన్ని బంకులు నిల్వలు నిండుకున్నాయి. మళ్లీ సోషల్ మీడియా, యూట్యూబర్లు హడావిడి ప్రారంభించాయి. దీనితో ఒక్కసారిగా వాహనదారులు పోటెత్తడంతో పెట్రోల్, డీజిల్ కొరత ఏర్పడింది. ఎన్ని ట్యాంకర్లు వచ్చినా కొన్ని గంటల్లోనే ఖాళీ అయ్యాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో పరిస్థితిని గమనించి తెలంగాణ వాహనదారులు కూడా ఇదే విధానాన్ని అనుసరించారు. మూడు రోజులు పెట్రోలు బంకుల వద్ద విపరీతమైన రద్దీ ఏర్పడింది. దీనితో ట్రాఫిక్ సమస్యలు ఏర్పడ్డాయి. ఇలాంటి వదంతులు వచ్చినప్పుడు ప్రజలు భయాందోళనలకు గురికావడంతో పరిస్థితి అదుపు తప్పడం జరుగుతోంది.

సుమారు ఆరేడు సంవత్సరాల క్రితం హైదరాబాద్‌లో ఉప్పు దొరకడం లేదని ప్రచారం జరిగింది. దీనితో ప్రజలు కిరాణా షాపులకు వెళ్లి పదేసి ప్యాకెట్లు కొనుగోలు చేయడం ప్రారంభించారు. సనత్‌నగర్‌లో ఒక షాపులో ఉన్న ఉప్పు ప్యాకెట్లను లూటీ చేసి ఎత్తుకెళ్లారు. సాధారణంగా ఒక ఉప్పు ప్యాకెట్ నలుగురు సభ్యులు ఉన్న కుటుంబానికి నెల రోజుల వస్తుంది. అయితే పది ప్యాకెట్లు ఎందుకు కొంటున్నారన్నది ప్రజలు ఆలోచించడం మానేశారు. సుమారు నాలుగు దశాబ్దాల క్రితం ట్యాంక్‌బండ్‌కు గండి పడిందని ప్రచారం జరిగింది. దీనితో ట్యాంక్‌బండ్ నుంచి ప్రవహించి కెనాల్స్ పక్కన నివసించే ప్రజలు ఆందోళనకు గురై ఇళ్లను ఖాళీ చేయడం ప్రారంభించారు. అప్పట్లో సమాచార మాధ్యమాలు అందుబాటులో లేకపోవడంతో ప్రజలకు వాస్తవ పరిస్థితులు వివరించేందుకు అధికారులు అనేక ఇబ్బందులు పడ్డారు.

ఇవే కాకుండా కొందరు ప్రముఖులు, సెలబ్రెటీల విషయంలో కూడా వదంతులు వ్యాప్తి చెందుతుంటాయి. ఒక ప్రముఖ హీరో ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతుంటే ఆయన చనిపోయారని ప్రచారం జరిగింది. చివరకు ఆయన నేను బతికే ఉన్నానని వీడియో విడుదల చేయాల్సి న దుస్థితి నెలకొంది. ప్రస్తుతం కేంద్ర సమాచార శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఫాక్ట్ చెక్ పేరుతో వదంతులకు అడ్డుకట్ట వేయడానికి ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. ఇటీవల టోల్‌గేట్లలో కొత్త నిబంధనలు వచ్చాయని ప్రచారం జరిగింది. పెట్రోలు, డీజిల్ ధరలు పెరుగుతున్నాయని సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం జరిగింది. ముఖ్యంగా మతఘర్షణలు జరిగినప్పుడు వదంతుల వల్ల తీవ్ర నష్టం కలుగుతుంది. ఘర్షణలు అరికట్టడానికి అధికారులు, పోలీసులు శ్రమిస్తుంటే మరోపక్క వదంతుల వ్యాప్తి ఆందోళన కలిగిస్తుంది.

ఏదైనా విషయంలో సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం జరిగినప్పుడు దానిని నిర్ధారించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. తమకు వచ్చిన వాట్సప్, ఫేస్‌బుక్, ట్విట్టర్, ఇన్‌స్టాగామ్ పోస్టులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ఫార్వర్డ్ చేయకూడదు. నిబద్ధత కలిగిన మీడియా నుంచి, ప్రభుత్వ అధికారుల నుంచి తగిన వివరణ పొందే ప్రయత్నం చేయాలి. ఉద్దేశపూర్వకంగా ఎవరైనా ఇలాంటి ప్రచారం నిర్వహిస్తే వెంటనే సోషల్ మీడియా గ్రూప్‌ల్లో తప్పుడు సమాచారం అని పోస్టు చేయాలి. అప్పుడే వదంతుల వల్ల జరిగే నష్టాన్ని అరికట్టే అవకాశం ఉంటుంది.

– డాక్టర్ గిరీష్‌కుమార్ సంఘీ

కవర్ స్టోరీ

సి.హెచ్.వి.వి. రఘుబాబు

తీపి రసంపైన చేదు పొరలు!

వేసవికాలం కోసం చాలా మంది ఎదురు చూస్తుంటారు. ఎందుకంటే తమకు ఇష్టమైన మామిడి పండ్లు అప్పుడే దొరుకుతాయి. పండ్లలో రారాజు అయిన మామిడి పండును ఇష్టపడని వారుండరు. మంచి రుచికరమైన మామిడి పండ్లు ఎన్ని తిన్నా ఇంకా ఇంకా తినాలనిపిస్తుంటుంది. వీటిలో ఎక్కువగా దొరికేవి, అందరూ తినేవి రసాలు, బంగినపల్లి, తోతాపురి.. ఇలా రకాన్ని ఎంచుకుని ఆ వెరైటీ కోసం ఎక్కడికైనా వెళ్తారు. ఎంత రేటైనా లెక్కచేయకుండా కొంటారు. అయితే మామిడి పండ్ల సీజన్ కావడంతో ప్రస్తుతం అందరి దృష్టి అరుదుగా దొరికే పందూరు మామిడి పండ్ల రకంపై పడింది. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని గోదావరి జిల్లాలకు చెందిన ప్రత్యేకమైన, అత్యంత తీయని పందూరి మామిడి పండ్ల ధర సాధారణంగా కిలో 300 రూపాయల నుండి 350 రూపాయల వరకు ఉంటుంది. ఇవి చాలా రుచిగా ఉండి, డిమాండ్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఈ ధర పలుకుతాయి. చిన్న పరిమాణంలో, పసుపుపచ్చ రంగులో ఉండే ఈ పండ్లు మార్కెట్లో అరుదుగా దొరుకుతాయి. అరుదుగా దొరికే ఈ పళ్ల బరువు 300 గ్రాముల వరకు ఉంటుంది. చూసేందుకు పచ్చిగా ఉండే పందూరు మామిడి పళ్లు సీజన్‌లో ఒక్కసారైనా తిని తీరాలి అంటారు పెద్దలు. చూడడానికి చిన్న కాయ అయినా దాని టేస్ట్ ఆ రేంజ్‌లో ఉంటుంది మరి. ఈ పళ్లను పూత దగ్గర నుండి కాయ పక్వానికి వచ్చే వరకూ చాలా భద్రంగా చూసుకుంటారు రైతులు. రైతు వద్ద పొందూరు మామిడి ఉందని తెలిస్తే ముందే అడ్వాన్స్‌లు ఇచ్చి మరీ కాయలను బుక్ చేసుకుంటారు కావాలసినవాళ్లు.

పక్వానికి వచ్చిన పందూరు మామిడిపండు పండ్లను అధికారులు, రాజకీయనాయకులు, వీఐపీలకు బహుమతిగా పంచిస్తుంటారు. పందూరు మామిడిపండు సీజన్‌లో మాత్రమే దొరుకుతుంది. ఒక్కసారి దీని టేస్ట్ చేసిన వారెవరైనా మరొకటి కావాలని అడగాల్సిందే. అలా ఉంటుంది మరి దీని రుచి. ఇంత అమోఘమైన పండు కోసం ఎంతరేటైనా పెడతారు మామిడి ప్రియులు. పూర్వం మహారాజులు వీటిని ఇష్ట పూర్వకంగా తినేవారట. కానీ, మియాజాకి మామిడి ధర బంగారాన్ని మించిపోయింది. కిలో ధర రూ.2.5 లక్షలు పలుకుతోంది. ఖమ్మం జిల్లాకు చెందిన రైతు ఈ రకం మామిడిని పండిస్తున్నారు. బంగ్లాదేశ్ నుంచి మొక్కలు తెప్పించి సాగు చేస్తున్నారు. మియాజాకి పండ్లలో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయని, ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు, రక్తంలో ఇన్స్‌లిన్ స్థాయిని తగ్గిస్తాయని చెబుతున్నారు.మామిడి పండ్లలో గిర్ కేసర్ మామిడి, బంగినపల్లి, నీలం, చందూరా, రసాలు, చక్కెర కట్టి, అల్ఫాన్సో, బెంగుళూరు మామిడి మొ॥ రకాలు ఉంటాయి. ఇందులో ఒక్కో రకం మామిడి ఒక్కో రుచిని కలిగి ఉంటుంది.

ఈ నేపథ్యంలోనే ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలోని అతి పెద్ద టోకు మార్కెట్ రంగారెడ్డి జిల్లా బాటసింగారంలోని పండ్ల మార్కెట్లో మామిడి పండ్ల క్రయ, విక్రయాల సందడి నెలకొంటుంది. మామిడి సీజన్ మొదలవకముందే మార్కెట్లో రేట్లు ఎగిసిపడుతున్నాయి. ముఖ్యంగా బంగినపల్లి రకం టన్నుకు ఒకటి. రూ.1.2 లక్షలు వరకు పలుకుతూ ఉండటంతో రైతులకు ఉత్సాహాన్నిస్తోంది. ఇదే సమయంలో కవర్లు లేకుండా పండించిన మామిడికి తన్నుకు వేల కంటే ఎక్కువ రావడంతో స్పష్టమైన వ్యత్యాసాన్ని చూపిస్తుంది. కవర్లు

కట్టిన తోతాపూరి రకం కూడా టన్నుకు లక్ష రూపాయలు పైగానే అమ్ముడు అవుతుంది. పురుగు, పక్షుల దాడి, రసాయన అవశేషాలు వంటి సమస్యలు రాకుండా పండ్లకు ప్రత్యేక కవర్లు తొడగటం ఇప్పుడు రైతుల్లో ట్రెండ్‌గా మారింది. దీంతో పండ్లు నాణ్యతగా ఆకర్షణీయంగా తయారవుతున్నాయి. రిటైల్ మార్కెట్లో కిలో వంద రూపాయల అమ్ముతున్నారు. దిగుబడి తగ్గిన కారణంగా బహిరంగ మార్కెట్లో ఈ ఏడాది ధరలు ఎక్కువగానే ఉన్నాయి. మార్కెట్‌కు ప్రతి రోజూ 100 టన్నుల మామిడి దిగుమతి అవుతుందని వ్యాపారులు చెబుతున్నారు.

ఒక్కో ప్రాంతంలో ఒక్కో సీజను

మామిడి పండ్ల సీజన్ సాధారణంగా ఏప్రిల్ లేదా మే నెలల్లో మొదలై జులై లేదా ఆగస్టు వరకు కొనసాగుతుంది. అయితే, కొన్ని ప్రాంతాలలో మామిడి రకాన్ని బట్టి, ఈ సీజన్ కొంచెం ముందే లేదా తర్వాత కూడా ప్రారంభం కావచ్చు లేదా ముగియవచ్చు. పశ్చిమ భారతదేశంలో మామిడి మూడు సార్లు పుష్పిస్తుంది.

మొదటిది: వసంతకాలం ప్రారంభంలో (ఫిబ్రవరి మార్చి), రెండవది: మార్చి, ఏప్రిల్‌లో, మూడవది: శీతాకాలం ప్రారంభంలో (అక్టోబర్-నవంబర్) వస్తుంది. బీహార్‌లో, మొదటి పెరుగుదల వసంతకాలం ప్రారంభంలో, రెండవది: ఏప్రిల్ మేలో. మూడవది: జులై, ఆగస్టులో గమనించవచ్చు. యాద్గిరిలో మామిడి సీజన్ సాధారణంగా మార్చి లేదా ఏప్రిల్ నెలలో ప్రారంభమవుతుంది. జూన్ ఆఖరు లేదా జులై మొదటి వారం వరకు ఉంటుంది. పందూరు మామిడి పండ్లు కూడా ఒక నిర్దిష్ట సీజన్‌లో మాత్రమే లభిస్తాయి, వీటిని చాలా మంది ఇష్టపడతారు.

ఎప్పుడూ అందుబాటులో మామిడి పండ్లు

మామిడి పండ్లు వేసవి కాలంలో మాత్రమే లభిస్తాయని కొన్ని ఊహాగానాలు ఉన్నాయి. కానీ వాస్తవానికి అమెరికాలో మామిడి పండ్లు ఎల్లప్పుడూ సీజన్‌లో ఉంటాయి. అనేక రకాల మామిడి పండ్లను పొందడం మన అదృష్టం. వాటికి ప్రతిదానికీ ప్రత్యేకమైన సీజన్‌లు ఉన్నందున, మనం ఏడాది పొడవునా మామిడి పండ్లను ఆస్వాదించవచ్చు. అయితే ఒక నిర్దిష్ట రకం మామిడి కోసం చూస్తున్నట్లయితే, కచ్చితంగా, వివిధ సీజన్లు ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, పసుపుతేనె మామిడి కోసం ఆరాటపడుతుంటే ఫిబ్రవరి మధ్య లేదా మార్చి వరకు వేచి ఉండాల్సి ఉంటుంది. ఇదంతా వివిధ దేశాల్లో ఆ సీజన్‌లో వాతావరణం, అనేక ఇతర అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. తేనె మామిడి పండ్లు జనవరి నుండి ఫిబ్రవరి చివరి వరకు దొరుకుతాయి. ఫిబ్రవరి చివరి నుండి జులై మధ్య వరకు గరిష్ట లభ్యతను, జులై చివరి నుండి డిసెంబర్ చివరి వరకు కొంత లభ్యతను కలిగి ఉంటాయి.

ఫ్రాన్సిస్ మామిడి పండ్లు ఏప్రిల్ నెలలో కొంత, మే నుండి జులై వరకు గరిష్టంగా దొరుకుతాయి. అలాగే జులై, ఆగస్టు, సెప్టెంబర్ ప్రారంభంలోను, అక్టోబర్ మధ్య నుండి నవంబర్ మధ్య వరకు కొంత లభ్యత కలిగి ఉంటాయి. హాడెన్ మామిడి పండ్లు జనవరి మధ్య నుండి మార్చి వరకు కొంత లభ్యతను కలిగి ఉంటాయి. మార్చి, ఏప్రిల్, మే ప్రారంభంలో గరిష్ట లభ్యతను చేరుకుంటాయి. అలాగే మే, జూన్, జులై, ఆగస్టు ప్రారంభంలో, సెప్టెంబర్ మధ్యలో, అక్టోబర్, నవంబర్, డిసెంబర్ ప్రారంభంలో కొంత లభ్యతను కలిగి ఉంటాయి. కీట్ మామిడి పండ్లు అయితే మార్చి ప్రారంభంలో కొంత లభ్యతను కలిగి ఉంటాయి, మార్చి మధ్య నుండి ఏప్రిల్ ప్రారంభంలో గరిష్ట లభ్యతను చేరుకుంటాయి, ఏప్రిల్ మధ్య నుండి జులై చివరి వరకు కొంత లభ్యతను కలిగి ఉంటాయి, ఆగస్టు నుండి సెప్టెంబర్ వరకు గరిష్ట లభ్యతను కలిగి ఉంటాయి.

అక్టోబర్ నుండి డిసెంబర్ వరకు కొంత లభ్యతను కలిగి ఉంటాయి. కెంట్ మామిడి పండ్లు అయితే జనవరి నుండి ఫిబ్రవరి..

ప్రారంభం వరకు గరిష్ట లభ్యతకు చేరుకుంటాయి. ఫిబ్రవరి ప్రారంభం నుండి డిసెంబర్ ప్రారంభం వరకు కొంత, డిసెంబర్ చివరి నాటికి గరిష్ట లభ్యతకు చేరుకుంటాయి. టామీ అట్కిన్స్ మామిడి పండ్లు జనవరి చివరి నుండి మార్చి ప్రారంభం వరకు కొంత లభ్యతను కలిగి ఉండగా, మార్చి ప్రారంభం నుండి జులై మధ్య వరకు గరిష్ట లభ్యతను చేరుకుంటాయి. జులై మధ్య నుండి డిసెంబర్ వరకు మరికొంత లభ్యతను కలిగి ఉంటాయి.

ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద మామిడి తోట

సాధారణంగా అంబానీ పేరు చెప్పగానే మనకు ముందుగా రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ గుర్తుకు వస్తుంది. కానీ, ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద మామిడి ఎగుమతిదారు కూడా అంబానీనే. 200 రకాల మామిడి పండ్లతో ఆరు వందల ఎకరాల్లో ధీరూభాయ్ అంబానీ లఖీబాగ్ అమ్రాయీ పేరుతో అంబానీకి మామిడి తోట ఉంది. ఇది ఆసియాలోనే అతిపెద్దదైన మామిడి తోటగా ప్రసిద్ధి చెందింది. 1997లో అంబానీ రిలయన్స్ సంస్థకు ఓ పెద్ద చిక్కు వచ్చి పడింది. గుజరాత్‌లోని జామ్‌నగర్‌లో ఉన్న చమురు శుద్ధి కర్మాగారం వల్ల కాలుష్యం సమస్య ఏర్పడింది. దీంతో కాలుష్య నియంత్రణ మండలి ప్రమాణాలకు తగినట్లుగా చర్యలు తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి తప్పలేదు. అందుకోసం రిలయన్స్ యాజమాన్యం వినూత్నంగా ఆలోచించింది.

ధీరూభాయ్ అంబానీ లఖీబాగ్ అమ్రాయీ పేరుతో 600 ఎకరాల్లో సుమారు లక్షా ముప్పై వేలకు పైగా మామిడి చెట్లతో తోటను ఏర్పాటు చేసింది. ఈ తోట ఉన్న ప్రాంతం ఒకప్పుడు బీడు భూమి. దాన్ని అలాగే వదిలేయకుండా మామిడితోటగా మార్చింది రిలయన్స్ సంస్థ. అది ఇప్పుడు ఆసియాలనే అతి పెద్ద మామిడి తోటగా రికార్డు సృష్టించింది. ఇక ఇక్కడ దొరికే మామిడి వెరైటీల్లో కేసర్, ఆల్ఫోన్సో, రత్న, సింధు, నీలమ్, ఆమ్రపాలి వంటి దేశీయ రకాలే కాకుండా టామీ అట్కిన్స్, కెంట్, లిలీ, మాయా వంటి విదేశీరకాలూ ఉంటాయి. ఈ తోటలో దాదాపు 500 మంది ఉద్యోగులు పనిచేస్తుంటారు. ఈ తోటలో డీశాలినేషన్, డ్రిప్ ఇరిగేషన్, ఫెర్టిగేషన్, వాటర్ హార్వెస్టింగ్ తదితర ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతుల్ని అవలంభిస్తారు. అందుకే ప్రతి ఏటా 600 టన్నుల కంటే ఎక్కువ అధిక నాణ్యత కలిగిన మామిడి పళ్ళు ఉత్పత్తి అవుతాయి. అంతేకాదు, ఈ తోట ఇప్పుడు ఎంతోమంది రైతులకు, శాస్త్రవేత్తలకూ పరిశోధన క్షేత్రంగానూ పేరుపొందింది. ఇక ఈ మామిడితోటను నీతా అంబానీ స్వయంగా పర్యవేక్షిస్తుంటారు.

కిలో మామిడి పండ్లు రూ.3 లక్షలు

మార్కెట్లోకి రకరకాల మామిడి పండ్లు వచ్చేస్తూ ఉంటాయి. వాటిలో ఏ రకమైనా మరీ ఆస్తులు అమ్ముకోవాల్సినంత రేటు మాత్రం ఉండవు అని మనం అనుకుంటాం. కానీ ఒక మామిడి పండు కిలో రూ.3 లక్షలు పలుకుతుంది. అదే జపాన్ మియాజాకి మ్యాంగో. వాటిని సూర్యుడి గుడ్డు అని ముద్దుగా పిలుస్తారు. మియాజాకి మామిడి పండు చూడటానికి రూబీ రంగులో ఉంటుంది, చాలా స్వీట్‌గా ఉంటుంది. అందుకే దీన్ని లగ్జరీకి గుర్తుగా భావిస్తారు. జపాన్ శాస్త్రవేత్తలు అభివృద్ధి చేసిన ఖరీదైన మియాజాకీ మామిడి రకం మన దేశంలో సాగవుతోంది. మియాజాకి మామిడి అందమే ముందుగా కట్టిపడేస్తుంది. మామూలుగా మామిడి పండ్లు పసుపు, లేకపోతే పచ్చగా ఉంటాయి. కానీ ఈ మియాజాకి మామిడి పండ్లు మాత్రం పండితే ఎర్రగా కనపడతాయి. ఒక్కో పండు 350 గ్రాముల నుంచి 550 గ్రాముల వరకు బరువు ఉంటుంది. దీని తీపి గురించి చెప్పాలంటే, దాదాపు 15 చక్కెర శాతం ఉంటుంది. అందుకే తింటే మై మరచిపోతారు. దీంట్లో పీచు అనేదే ఉండదు, క్రీమీలా మెత్తగా ఉంటాయి, జ్యూసీ జ్యూసీగా నోట్లో వేసుకుంటే కరిగిపోతాయి. దీని నుంచి ఒక ప్రత్యేకమైన ఘుమఘుమలాడే సువాసన కూడా వస్తుంది.

మియాజాకి మామిడి సాగు 1984లో మియాజాకి నగరంలో మొదలైంది. ఇవి ఏప్రిల్ నుంచి

ఆగస్టు నెలల మధ్యలో మాత్రమే దొరుకుతాయి. ఈ మామిడిని పండించడం అంత ఈజీ కాదు. ఇది చాలా కష్టమైన పని. జపాన్ రైతులు ఎన్నో ఏళ్లుగా ప్రత్యేకమైన పద్ధతులు ఉపయోగిస్తున్నారు. వాతావరణానికి తగ్గట్టుగా ఈ పండును మార్చడానికి చాలా శ్రమపడ్డారు. దీన్ని పెంచేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. మామూలుగా పూలలో పుప్పొడి గాలి ద్వారానో, తేనెటీగల ద్వారానో అటు ఇటు కదులుతుంది. కానీ ఈ మామిడి కోసం అలా కాదు. ప్రతి పువ్వుకి మనిషే స్వయంగా పుప్పొడిని తీసుకొని కలుపుతారు. అంత శ్రద్ధగా ఒక్కో చెట్టును చూసుకుంటారు. పండు పురుగు పట్టకుండా, దెబ్బలు తగలకుండా ఒక్కో మామిడికాయను ప్రత్యేకంగా కవర్ చేస్తారు. ఒక్కో పండుకి చిన్న వల లాంటిది కడతారు. సూర్యరశ్మి పండుకు అన్ని వైపులా ఒకేలా తగిలేలా చూసుకుంటారు. అలా చేస్తేనే పండు మొత్తం ఒకే రంగులో, రూబీ ఎరుపు రంగులో మెరిసిపోతూ ఉంటుంది. చాలా కంట్రోల్డ్‌గా పరిస్థితులను పర్యవేక్షిస్తూ, మంచి క్వాలిటీ వచ్చేలా చూసుకుంటారు. అందుకే ఇది ప్రపంచం మొత్తం ఒక సెన్సేషన్ అయిపోయింది. కిలో మామిడి పండు రూ.3 లక్షలు పలుకుతోంది. ఇది చాలా అరుదుగా దొరికే ఒక ప్రత్యేకమైన పండు. జపాన్‌లో దీన్ని స్టేటస్ సింబల్‌గా భావిస్తారు, ప్రత్యేక సందర్భాల్లో గిఫ్ట్‌లుగా ఇచ్చుకుంటారు. అయితే, ఇంత డబ్బు పెట్టి ఒక పండు కొనడం నిజంగా అవసరమా అని చాలా మందికి అనిపిస్తుంది. ఇందులో ఆరోగ్యానికి అవసరమైన విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయని చెబుతుంటారు. అందుకే వీటికి మంచి డిమాండ్ కూడా ఉందని చెబుతుంటారు. బంగ్లాదేశ్ నుండి ఈ మొక్కలను తెప్పించి పలువురు రైతులు సాగు చేస్తున్నారు. అలాగే అరుదైన అరటిపండులా తొక్క తీసి తినే 'బనానా మ్యాంగో'ను కూడా పండిస్తున్నారు. 'రెడ్ ఐవరీ" రకం మామిడి కాయ కేజీన్నర బరువు ఉంటుంది. దాని టెంక మాత్రం 30 గ్రాముల బరువే ఉంటుంది. దానిని సాగు చేస్తున్నారు. టామీ అట్కిన్స్ రకం మామిడిలో తియ్యదనం తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి మధుమేహ రోగులు దీనిని తినడానికి ఇష్టపడతారు. అంతేకాకుండా ఎక్కువ తియ్యగా ఉండే హనీడ్యూ మామిడి రకాన్ని కూడా సాగవుతోంది. అమెరికన్ పాలిమర్, సెన్సేషన్ మామిడి పండ్ల రకాలను కూడా పెంచుతున్నారు. రెండేళ్లలో ఎనిమిది అడుగుల ఎత్తు మాత్రమే పెరిగి ఎక్కువ కాయలు కాసే నామ్‌డాక్ రకం మామిడిని కూడా సాగవుతోంది. మియాజాకీ మామిడి పండ్లలో బీటా కెరోటిన్, విటమిన్‌సి, విటమిన్‌ఎ, ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. అందుకే వీటిని కొనడానికి సంపన్నులు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు.

ఇవి ప్రమాదరకం.. బి అలర్ట్

సమ్మర్ కదా, ఏ ఫ్రూట్ మార్కెట్‌కి వెళ్లినా పసుపు

రంగులో మామిడి పండ్లు నిగనిగలాడుతూ నోరూరిస్తుంటాయి. అంతలా కంటికి ఇంపుగా కనిపిస్తుంటే వెంటనే వాటిని కొనుక్కుని తినేయాలనిపిస్తుంది. అయితే పైకి అలా ఆకర్షణీయంగా కనిపించే పండ్లన్నీ నిజంగా చెట్టుకి మగ్గినవి కావనీ, అవన్నీ రసాయనాల పూరితమని, ఫ్రూట్స్‌తో పాటే రసాయనాలను కూడా మింగేస్తున్నారు. మరి సహజంగా పండిన పండ్లను, కృత్రిమంగా పండించిన పండ్లను ఎలా గుర్తించాలో తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాల్సి ఉంది. సమ్మర్ సీజన్‌లో రోడ్డుపైకి వస్తే చాలు మామిడి పండ్లు అమ్మడానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. చాలా మంది ఊళ్లో తోటల్లో నుంచి తెచ్చుకుంటారు. వాటి రుచికి, బయట కొన్న పండ్లకు టేస్ట్ చాలా తేడా ఉంటుంది. అంటే పండ్లను కృత్రిమంగా రసాయనాలతో పండించారనేది అర్థం చేసుకోవాలి. ఇలా కృత్రిమంగా పండించిన పండ్లను తింటే పోషకాల మాట ఎలా ఉన్నా, రోగాలు మాత్రం ఖాయమంటున్నారు వైద్యులు. వేసవి కాలంలో మామిడి పండ్లతో పాటు చాలా రకాల పండ్లలో రైపనింగ్ ఏజెంట్స్ అంటే క్యాల్షియం కార్బైడ్, ఇథిలీన్ లాంటి రసాయనాలు ఉంటాయి. వీటిని ఉపయోగించి పండ్లకు కృత్రిమంగా రంగు తెప్పించి పండిస్తుంటారు. పండ్లు నున్నగా మెరుస్తూ కనపడేందుకు ఫ్రూట్స్‌పై కోటింగ్ వేస్తారు. ముఖ్యంగా మామిడి, అరటి, యాపిల్స్‌లో దీని కోసం వ్యాక్స్‌ను వాడతారు. వ్యాక్స్ అనేది పెట్రోలియం ప్రొడక్ట్. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరమని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా పండ్లు పండించేటప్పుడు కొన్ని ఎరువులు, రసాయనాలు వాడటం సహజం. ఇవి కూడా పండ్లపై పొరలో ఉండిపోతాయి. వీటిని నేరుగా తీసుకోవడం ద్వారా కూడా శరీరంలోకి కూడా రసాయనాలు వెళ్లిపోతాయి. రసాయనాలను కలిపిన పండ్లను తింటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వాటిలో ఉండే పోషక విలువలు దెబ్బ తింటాయి. కాబట్టి వాటిని తిన్నా పెద్ద ప్రయోజనం ఉండదు. దీనికి తోడు విష పదార్థాలు శరీరంలోకి చేరి అనేక రకాల అనారోగ్యాలకు కారణం అవుతాయి. వాంతులు, విరేచనాలు, డయేరియా సమస్యలు వస్తాయి. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. చర్మంపై దురదలు,

దద్దుర్లు వస్తాయి. విపరీతమైన దాహం చేస్తుంది. నోరు, ముక్కు, గొంతు ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యత, చర్మ, జుట్టు సమస్యలు, బ్రెయిన్, కిడ్నీ, లివర్ సమస్యలు కూడా రావొచ్చు. ఒక్కోసారి వీటి ప్రభావం క్యాన్సర్ కు కూడా దారి తీసే ప్రమాదముంది.

గుర్తు పట్టడం చాలా సులభం

పండ్లు కొనేటప్పుడు మోసపోకూడదంటే ఏ సీజన్‌లో దొరికే పండే ఆ సీజన్లలోనే కొనాలి. సీజనుకు ముందే మార్కెట్‌లోకి వచ్చిన పండ్లను కొనడం మంచిది కాదు. మే చివరి నుంచి జులై వరకు మామిడి పండ్లకు అసలైన సీజన్. అప్పుడే మార్కెట్లోకి సహజంగా మగ్గిన పండ్లు వస్తాయి. అలా కాకుండా. సీజన్ కంటే ముందు వచ్చే పండ్లు కృత్రిమంగా పండించినవే. మామిడి పండ్లు కొన్నాక మంచివా, కల్తీనా అని గుర్తించాలంటే పండ్లను బకెట్ నీళ్లలో వేసి చూడాలి. మామిడి పండు నీళ్లలో మునిగితే పండు సహజంగా పండినట్టు. ఒకవేళ నీళ్లలో తేలితే కృత్రిమంగా పండించారని అర్థం. మార్కెట్‌లో పండ్ల రంగు చూసి మోసపోకూడదు. పళ్లన్నీ ఒకే రకంగా, ఒకే రంగులో ఉన్నా, తొక్కమీద నల్లటి మచ్చలున్నా అవి కృత్రిమంగా మగ్గినవేనని అర్థం చేసుకోవచ్చు. కృత్రిమంగా పండించిన పండ్లన్నీ దాదాపుగా ఒకే రంగులో ఉంటాయి. రంగులో ఎలాంటి తేడా కనిపించదు. అదే సహజ సిద్ధంగా పండినవైతే రంగుల్లో తేడా ఉంటుంది. అన్ని పండ్లు ఒకే రంగులో ఉండవు. ఒకే జాతి అయినప్పటికీ వేరు వేరు రంగుల్లో ఉంటాయి. కృత్రిమంగా పండిన పండ్లు మెత్తగా మృదువుగా ఉంటాయి. సహజసిద్ధంగా పండినవి కొంచెం గట్టిగా ఉంటాయి. రంగును చూసి మోసపోకుండా కాయను సున్నితంగా నొక్కి తొడిమల దగ్గర మంచి వాసన వస్తుందా అని చూడాలి.

మామిడితో ఆరోగ్యం

వేసవి వచ్చేసిందంటే మామిడి పండ్లు సీజన్ కూడా వచ్చినట్టే. సమ్మర్‌లో ఈ పండ్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని అంటున్నారు నిపుణులు. అయితే మామిడి పండ్లు మోతాదులో తీసుకొంటే లాభాలు కలుగుతాయని, అలాగని అతిగా తింటే మాత్రం సమస్యలు తప్పవు. మామిడి పండ్లు చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో దోహదపడతాయి. ఇందులో సుగుణాలు చర్మానికి తేమను అందించి, నిగనిగలాడేలా చేస్తుంది. అలాగే వృద్ధాప్య ఛాయలని దూరం చేసి ముడతలు రాకుండా కాపాడుతుంది. దీంతో యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. మామిడి ఊబకాయం సమస్యకు కూడా దివ్యౌషధంగా ఉపయోగపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇందులోని ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఫోలిక్ యాసిడ్ ఇందుకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతాయి. మామిడి పండ్లు జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందులోని మంచి గుణాలు చుండ్రు, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టొచ్చని సూచిస్తున్నారు.

తినేముందు ఇవి తెలుసుకోండి..

మామిడి పండ్లు తినేముందు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ మామిడి పండ్లలో ఉండే సోడియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్లు సమ్మర్‌లో ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అయితే మామిడి పండ్లపైన ఎక్కువగా ఉండే ఫైటిక్ యాసిడ్ వల్ల కొంతమందికి వేడి చేయడం, పొక్కులు రావడం లాంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. అందుకే మామిడి పండ్లను తినేముందు వాటిని కనీసం ఒక గంట పాటు నీటిలో నానబెట్టాలని నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలా చేస్తే పండు నుంచి ఉత్పత్తి అయ్యే ఫైటిక్ యాసిడ్ తొలగిపోతుంది. అలాగే మామిడి పండ్లను తినడానికి ముందు గంటపాటు నీళ్లలో నానబెట్టడం వల్ల పంట సమయంలో వాటిపై చల్లే కెమికల్స్ కూడా తొలగిపోతాయి. మామిడి పంట కోసం వాడే ఎరువులు రసాయనాల్లో పాలీఫెనాల్స్, టానిన్లు వంటివి ఉంటాయి. నానబెట్టి తినడం వల్ల అవి తొలగిపోతాయి. మామిడి పండ్లను ఫ్రిడ్జ్‌లో ఉంచినట్లయితే వాటిని తినేముందు కచ్చితంగా కాసేపు నీళ్ళల్లో నానబెట్టాలి. నీళ్లలో నానబెట్టడం వల్ల వాటి సహజమైన తీపి, సమ్మేళనాలు తిరిగి పొందొచ్చు.

డయాబెటిక్ లేదా ప్రీ డయాబెటిక్ వాళ్ళు మామిడి పండ్లు తినేముందు డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే మామిడి పండ్లు మీద ఉండే రసాయనాలు, క్రిములు పూర్తిగా పోయేలా శుభ్రం చేయడానికి కొన్ని పద్ధతులున్నాయి. పండ్లు మీద చేరిన పెస్టిసైడ్స్ ను ప్రభావవంతంగా తగ్గించడంలో బేకింగ్ సోడా ఉపయోగపడుతుంది.

ఒక బకెట్‌లో నీళ్ల నింపి, అందులో ఒక నాలుగు చెంచాల బేకింగ్ సోడా వేసి మిక్స్ చేయాలి. ఈ నీళ్లలో పండ్లు వేసి పావుగంట తర్వాత శుభ్రం చేసి తిరిగి మంచి నీళ్లతో కడిగి ఉపయోగించుకోవాలి.

పండ్లు మీద చేరిన క్రిములను, బ్యాక్టీరియాను వెనిగర్ కూడా నాశనం చేస్తుంది. ఒక బకెట్‌లో కొద్దిగా నీళ్ల నింపి అందులో వైట్ వెనిగర్ ఒక కప్పు వేసుకోవాలి. ఆ నీళ్లలో ఐదు నిమిషాలు పండ్లు, కూరగాయలు వేయడం వల్ల బ్యాక్టీరియా, క్రిములు నాశనం అవుతాయి. పండ్లపై రసాయనాలు పై పొరల్లో పేరుకుని ఉంటాయి. అందుకే మామిడి పండ్లను తినేముందు వాటి తొక్కను తీసేయడం మంచిది. ✦

ఈ వారం కవిత్వం

కన్నీరు తుడిచే గుడి

మగాడి జీవితమో.. నిశ్శబ్ద ఆరాట పోరాటం
పిల్లాడిగా ఆటపాటలు తండ్రి వేలు పట్టి నడకలు
అమ్మ ఒడి కన్నీటిని తుడిచే గుడి!
అమ్మ ఒడిలోంచి బడిలోకి.. బతుకు అర్థంతో పాటు..
అర్థాన్ని ఆర్జించే జ్ఞాన సముపార్జన
ఉద్యోగ ఉపాధుల వేటలు
జీవనోపాధికి ఏదో ఒక వృత్తిలో
మునకలు!
పెళ్లితో తలపై కుటుంబ భారం
ఎదిగేకొద్దీ తన ఇష్టాల్ని..
చంపుకొని కుటుంబ నవ్వుల కోసం..
అలుపెరుగని అవిశ్రాంత పరుగులు చేస్తూ..
గెలుపోటముల నడుమ నలిగిపోతాడు!
భర్త, తండ్రి అయ్యాక అతనో డైరీ మాత్రమే
తన డైరీ పేజీల్లో ఖర్చులు, బాధలే మరి
చెమట వరదల పెట్టుబడితో..
కుటుంబ నవ్వుల పంటను సాగు చేస్తూ..
అప్పులు, నొప్పులతో
ఒంటరైపోతాడు !
తన రెక్కల కింది పెరిగిన
పిల్లలు..
ఎదిగి ఎగిరి పోయాక
ఒంటరై
పోయి..
ఆలి
ఒడిలో పిల్లాడిలా ఒరిగిపోతాడు
జీవితాంతం అందరి కోసం బతికి..
చివరగా జ్ఞాపకాలతో మిగిలిపోతాడు!
తను ఎన్నిసార్లు ఓడినా..
కుటుంబం గెలుపును కోరుకుంటూ..
కన్నీటిని కలల సాగుకు వాడుకుంటూ..
చెమట చుక్కలతో సాఫల్య స్నానం చేస్తూ..
ఒంటరిగా వచ్చి ఒంటరిగానే నిష్క్రమిస్తాడు!

– మధుపాళీ

కవిత్వం

రవికిరణం సోకని
ప్రదేశంలో
కవి కలం
అణువణువున
చుంబించు
శబ్ద నిశ్శబ్ద
సౌందర్యంతో
లయ, ధ్వని, రంగు, రుచి, వాసన సృష్టించు
దృశ్య శ్రవణంతో పండిత,
పామరులలో చక్కిలిగింతలు పెట్టించు..
మనిషి మనసులో రగిలిన భిన్న గుణగణాలు
ఉపమానాలతో విశ్వంభర కావ్యం మొలకెత్తించు
ప్రకృతితో మమేకం ఉబికి వచ్చిన
భావోద్వేగం గజ్జె కట్టి ఆడిన వల్లంకి తాళం
సమాజములో కుళ్ళును అక్షరాల
ఆసిడ్‌తో కడిగేసి చరణంతో
మరణాన్ని జయించిందే కవిత్వం
కలువ వన్నెలు చంద్రుని వెన్నెలకు అలంకారం
కవితకు మత్తు కళ్ళు ఆది ప్రాసలు
ఒంపు సొంపు నడకలే అంత్యప్రాసలు
ఊహలు అజంతా ఎల్లోరా శిల్పాలు
పదాల సర్కస్ ఫీట్స్ చెరగని ముద్ర
వేసే సొగసైన రూపాలు
చక్కర మాటల మూటను చిక్కని
తేనెల ఊటను అలవోకగా పుట్టించవచ్చు.
విప్లవ జ్వాల రగిలించి
మనిషిని మనిషిగా అందంగా తీర్చిదిద్దవచ్చు.

– పూసాల సత్యనారాయణ

విరుగుడు

నా వెన్నెల రేడా
నా మూలసుక్కా
నా బంగారు రూపు సూరీడా
నీ కోసం నేను రికామీ లేకా వేచి
చూస్తూనే ఉంటాను
నీకు దగ్గరవుదామూ
అనుకున్నపుడల్లా
నీవు ఇంకో
కక్ష్యలోకి
చేరి ఎదురుగా
ఉంటావు
నిన్ను
అందుకుందాం
అనుకున్నప్పుడల్లా
చప్పున మాయమవుతుంటావు
నీవు పాదాలను ముద్దాడి
వెనక్కి పరుగెత్తుకెళ్లే అలల్లా
ఉరుకుతావు
చెంపను తాకిన గాలిని అదిమి
పట్టుకుందామంటే
వేళ్ళ సందుల్లోంచి జారినట్టు
జారిపోతావు
నా ఆశల పావురమా
నీవెప్పుడొచ్చి వాలుతావోనని
తూర్పుకి పడమరకు చెరో దిక్కుకి
ఒక్కో కన్నును కాపలా
పెట్టాను
సమురు లేని దీపం బత్తి
బుర్రమణి మందుతుందే
కానీ.. నికురంగా
ఎలుగదనే విషయాన్ని
నీవెట్లా మరిచిపోయినవో
ఇప్పుడు నా బతుకు
సమురు లేని దీపం బత్తె
ఐతుంది.. పాము కాటుకు
పాము విషమే మందు అన్నట్టూ
ఈ ప్రేమలోనూ అంతే!
ప్రేమవిషానికి విరుగుడు ప్రేమనే.

– దిలీప్.వి

కల..కథ

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

– శ్రీ సాహితి

చెప్పింది వినకపోతే..

సింగిల్ పేజీ కథ

ఒకప్పుడు పర్వతాల మీద ఓ చిన్న గ్రామం వుండేది. అక్కడ భార్యాభర్త నివసిస్తూండేవారు.

వారికి ఒకరంటే ఒకరికి ఎంతో ప్రేమ వుండేది. పిల్లలతో ఆ గ్రామంలో ఎంతో ఆనందంగా జీవిస్తుండేవారు. పర్వతం పైన చెట్లను నరికి ఆ దంపతులు వ్యవసాయ భూమిని చేసుకున్నారు. పంటలు పండిస్తూండేవారు.

ఒకరోజు భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ తమ పొలంలో పనిచేస్తున్నారు. ఆ రోజు మరీ ఎండగా వుంది. ఆమెకి ఎంతో దాహం వేసింది. కానీ దరిదాపుల్లో తాగేందుకు ఒక్క చుక్క నీరు లేదు.

అప్పుడు ఆమె “ఏమయ్యా, నేను కాస్తంత దూరం వెళ్లి ఎక్కడన్నా నీళ్లు దొరుకుతాయేమో చూసి వస్తాను. దాహంతో చచ్చేట్టున్నాను” అన్నది.

“నువ్వు వెళ్లొద్దు. అసలే ఈ ప్రాంతం ప్రమాదకరం. ఒంటరిగా వెళ్లడం మంచిది కాదు. కొద్ది సమయం ఓపికపట్టు. ఇద్దరం ఇంటికి వెళదాం. అక్కడ కొంత దూరంలో చిన్న నీటి కుంట వుందిగానీ పెద్దవాళ్లు ఆ నీళ్లు తాగొద్దని హెచ్చరించారు. ఆ నీరు తాగితే పులులమయిపోతామని అన్నారు!” అన్నాడు భర్త.

కానీ ఆమె దాహానికి నిలవలేక మంచినీటి కోసం వెతకడానికి వెళ్లింది. ఎంతో దూరం వెతికింది. ఎక్కడా నీటి కుంట కనపడలేదు. భర్త చెప్పిన నీటి కుంట మాత్రమే వుంది. కానీ దాన్నుంచీ నీరు తాగకూడదని భర్త చేసిన హెచ్చరికతో నిలబడిపోయింది. అయినా కొద్దిసేపటికి ఇక తాగకుంటే చనిపోతానేమోనన్న భయంతో ఆమె ఆ కుంటలో నీటిని దోసిటపట్టి తాగింది.

తర్వాత ఆమె అక్కడి నుంచి తిరిగి వచ్చి పనిలో మునిగింది. ఆమె ఆ కుంటలోనే నీరు తాగిన సంగతి తన భర్తకి చెప్పలేదు. భర్తతో నిజం చెప్పడానికి భయపడింది.

కానీ కొద్దిసేపటికి ఆమె చాలా చిత్రమయిన పనులు చేయనారంభించింది. అచ్చం పులిలా ప్రవర్తించనారంభించింది.

దాన్ని గమనించి ఆమె ఆ నీటికుంటలో నీళ్లు తాగిందేమోనని భర్తకి అనుమానం వచ్చింది.

ఆమె ఎంతో బాధపడింది. ఇక లాభం లేదని భర్తకు అసలు సంగతి చెప్పేసింది.

జరిగినదేదో జరిగిపోయింది వెంటనే పని ముగించి ఇంటికి వెళిపోదామనుకున్నాడతను.

దంపతులు ఇల్లు చేరేరు. ఆమె అందరికీ వంట చేసింది. రాత్రి భోజనం చేసి నిద్రపోయారు.

కానీ ఆమె మాత్రం మధ్యరాత్రి ఇంటి బయటికి వచ్చింది.

అంతే..! వెంటనే పులిగా మారి అడవిలోకి వేటకు వెళిపోయింది. ఆ రోజు నుంచి ఆమె పగలు మనిషిగానూ, రాత్రి పులిగానూ మారిపోతోంది. కొన్నాళ్లు ఇలా జీవనం సాగింది.

హఠాత్తుగా ఒకరోజు గ్రామస్తులు ఆమె ఇంటికి వచ్చినపుడు పెరట్లో మనిషి అవయవాలు చూసి ఆశ్చర్యపోయారు. పులిమనిషి తన భర్తకి పిల్లలకి మనిషి అవయవాలు ఆహారంగా తెచ్చిపడేసింది.

ఆమెలో జంతు ప్రవర్తన రోజు రోజుకీ ఎక్కువయింది. ఒకరోజు గ్రామస్తులంతా కలిసి ఆమెను గ్రామబహిష్కరణ చేయాలని నిర్ణయించారు.

ఆమె పులిగా మారి అడవినే నివాసంగా చేసుకుంది. కానీ తన భర్తని, పిల్లల్ని మర్చిపోలేకపోయింది. అడవి నుంచి బయటికి వచ్చి తన ఇంటి దగ్గర నిలబడేది.

కానీ ఈ విషయం గ్రామస్తులకు ఇది తెలిసి తరిమేసేరు. గ్రామస్తులను, రాబోయే తరాల వారిని ఆ మాయా నీటికుంటవేపు రాకుండా చేయడానికి గ్రామస్తులు దానిలో మట్టివేసి, చుట్టూ దడి కట్టేరు. ఎవరయినా సరే చేయకూడని పనులు చేయకూడదు. తనభర్త మాట వినకపోవడంతోనే ఆమె తన జీవితాన్ని పులిలా అడవిలోనే గడిపింది.

(పంజాబ్ జానపద కథ)

– టి.లలితప్రసాద్

– సగటు మనిషికి తనకు మించిన ఉన్నతి గురించి తెలియదు. ప్రతిభ గలవాడు మేధావిని క్షణాలలో గుర్తిస్తాడు.

– సర్ ఆర్థర్ కొనాన్ డోలీ

– సగటు భావాలు గల గొప్పవాళ్ల వల్ల దేశం శక్తివంతం కాదు. గొప్ప భావాలు గల కొద్ది మంది వల్లనే దేశం వర్ధిల్లుతుంది.

– స్వామి రామతీర్థ

ప్రకృతి మన జీవనానికి ఆధారమైన అద్భుత, సంక్లిష్ట వ్యవస్థ. ఇది నిరంతరం సమతుల్యంగా పనిచేస్తూ జీవాన్ని నిలబెడుతుంది. భూమిపై ఉన్న అడవులు, జంతువులు, మొక్కలు, నీరు, గాలి.. ఇవన్నీ పరస్పర ఆధారంతో పనిచేస్తూ జీవవ్యవస్థను స్థిరంగా ఉంచుతాయి.

ఈ సమతుల్య వ్యవస్థలో జన్యు వైవిధ్యం, జాతుల వైవిధ్యం, పర్యావరణ వైవిధ్యం నిరంతరం కొనసాగుతూ ఉంటుంది. ఇది ఒక డైనమిక్ సమతుల్యం. సహజ మార్పుల వల్ల ఇందులో కొంత మార్పు జరగవచ్చు, కానీ ప్రకృతి తన సహజ నియంత్రణతో ఈ సమతుల్యాన్ని కొనసాగిస్తుంది.

వేట,వన్యప్రాణుల అక్రమ వ్యాపారం. లాభాల కోసం అరుదైన జంతువులను వేటాడడం లేదా వాటిని అక్రమంగా అమ్మడం కేవలం ఆ జాతుల నాశనానికి మాత్రమే కాదు, మొత్తం పర్యావరణ వ్యవస్థకే తీవ్రమైన హానిని కలిగిస్తుంది. ఇది ప్రకృతిలోని సమతుల్యాన్ని మరింత అస్థిరం చేస్తుంది. అదే సమయంలో

వన్యప్రాణి సంరక్షణ అంటే కేవలం జంతువులను రక్షించడం మాత్రమే కాదు, మొత్తం జీవవ్యవస్థను కాపాడడం అని అర్థం. జంతువులు స్వేచ్ఛగా జీవించే అవకాశం కల్పించడమే నిజమైన ప్రకృతి సంరక్షణ.

పర్యావరణ స్థిరత్వం అంటే ప్రస్తుత అవసరాలను తీర్చడంలో భవిష్యత్ తరాల అవసరాలను తగ్గించకుండా సహజ వనరులను బాధ్యతతో నిర్వహించడం. ఇది పర్యావరణ, ఆర్థిక,సామాజిక సమతుల్యతను సాధించడాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటుంది. కార్బన్

ప్రకృతిని కాపాడితేనే భవిష్యత్తు సురక్షితం

అయితే ఆధునిక అభివృద్ధి పేరుతో మనిషి సహజ వనరులను అధికంగా వినియోగించడం వల్ల ఈ సమతుల్యం క్రమంగా దెబ్బతింటోంది. వ్యవసాయం విస్తరణ, పరిశ్రమల స్థాపన, నివాసాల కోసం భూమి అవసరం పెరగడం వంటి కారణాలతో అడవులు విస్తృతంగా నరికివేయబడుతున్నాయి. దీనివల్ల జీవవైవిధ్యం తగ్గిపోతూ అనేక జీవజాతులు అంతరించిపోయే స్థితికి చేరుతున్నాయి. ప్రకృతిలో ప్రతి జీవి ఒక ప్రత్యేక పాత్రను పోషిస్తుంది. ఒక జీవి తగ్గిపోతే దాని ప్రభావం మొత్తం ఆహార శృంఖలపై, పర్యావరణ సమతుల్యంపై తీవ్రంగా పడుతుంది.

ఈ పరిస్థితిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తున్న అంశం అక్రమ

అడవుల సమీపంలో నివసించే మనుషుల జీవితం కూడా ప్రత్యక్షంగా ప్రభావితమవుతుంది.

ఈ సమస్యలపై ప్రపంచవ్యాప్తంగా అవగాహన పెంచడానికి ప్రతి సంవత్సరం మార్చి మూడో తేదీన ప్రపంచ వన్యప్రాణి దినోత్సవం జరుపుకుంటారు. ఈ దినోత్సవం వన్యప్రాణుల సంరక్షణ అవసరాన్ని గుర్తు చేస్తూ, వాటి సహజ నివాసాలను కాపాడడం, అడవులను పునరుద్ధరించడం, జీవవైవిధ్యాన్ని రక్షించడానికి మనందరినీ ప్రేరేపిస్తుంది.

ఉద్గారాలను తగ్గించడం, పునరుత్పాదక శక్తి వనరులను పెంపొందించడం, వ్యర్థాలను తగ్గించడం,వృత్తాకార ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడం వంటి చర్యలు ఈ దిశలో కీలకమైనవి.

నీరు, మట్టి, అడవులు, సహజ వనరుల బాధ్యతాయుత నిర్వహణే స్థిరమైన భవిష్యత్తుకు పునాది.

పర్యావరణాన్ని కాపాడడంలో మన జీవనశైలి కూడా ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. మన వినియోగపు అలవాట్లు ప్రకృతిపై నేరుగా ప్రభావం చూపుతాయి. ఇంధనం, ఆహారం, దుస్తులు, నీరు, వాహనాలు, ఎలక్ట్రానిక్స్ వంటి ప్రతి వినియోగం వెనుక ఒక పర్యావరణ ప్రభావం ఉంటుంది. అందుకే అవసరాన్ని గుర్తించి వినియోగించడం, అధిక వినియోగాన్ని తగ్గించడం, పునర్వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించడం మరియు పర్యావరణహిత ఎంపికలను చేయడం ఎంతో అవసరం.

పరిశ్రమల నుండి వెలువడే వ్యర్థ జలాలను పునర్వినియోగం చేసి శుద్ధి చేయడం కూడా పర్యావరణ..

(మిగతా 15వ పేజీలో..)

మిలియనీర్ల గ్రామం.. మాధాపర్

ఒక అంచనా ప్రకారం 2026 ప్రారంభం నాటికి భారతదేశంలో 6.39 లక్షల నుండి 6.65 లక్షల గ్రామాలు ఉండగా, గ్రామీణ ప్రాంతాల సగటు వార్షిక వ్యవసాయ కుటుంబ ఆదాయం సుమారుగా రు.35,940గా అంచనా వేయబడింది. అయితే శ్రామిక శక్తిలో సుమారు 46 శాతం ఉన్న వ్యవసాయ కార్మికులు జాతీయ సగటు కంటే గణనీయంగా తక్కువ సంపాదిస్తున్నారు. 2026 నాటికి భారతదేశపు మొత్తం నామమాత్ర తలసరి ఆదాయం సుమారు రూ.75 నుండి రూ.80 వేల పరిధిలో ఉంటుందని అంచనా వేయబడినప్పటికీ, గ్రామీణులు సాధారణంగా నిలకడగా ఉండే స్వల్పాదాయ వనరులపై ఆధారపడడంతో, పట్టణ ప్రాంతాలతో పోలిస్తే వారి వార్షికాదాయం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. 2026 నాటికి, భారతదేశ సగటు తలసరి ఆదాయం (Per Capita Income) 3,000 అమెరికన్ డాలర్లకు చేరుకుంటుందని అంచనా.

దాదాపు 7600 కుటుంబాలతో 92 వేల జనాభా గల మాధాపర్ గ్రామంలోని నివాసితులంతా మిలియనీర్లే అంటే మాత్రం ఆశ్చర్యం కలుగకమానదు. అంతేకాదు, ఈ గ్రామం ఆసియా ఖండంలోనే (ప్రపంచంలోకెల్లా అని కూడా అంటుంటారు) ధనిక గ్రామం అని తెలిస్తే ముక్కున వేలేసుకుంటారు మరి!

నగరం లాంటి గ్రామం

గ్రామీణ ప్రాంతం అనగానే మనం తరచుగా గుడిసెలు, మట్టిగోడలతో నిర్మించబడిన పాత తరం ఇళ్ళు, పచ్చని పొలాలు, గడ్డి మేస్తున్న పశువులు, బావుల నుండి నీరు తోడుతున్న మహిళలు, గ్రామీణ జీవితంలోని ప్రశాంతమైన సరళతను ఊహించుకుంటాం. అయితే, ఈ సాంప్రదాయ చిత్రాన్ని పూర్తిగా ఛేదించే ఒక భారతీయ గ్రామం ఉంది.

ఒక సాధారణ గ్రామానికి ఉండే స్వరూపానికి భిన్నంగా, గుజరాత్‌లోని కచ్ ప్రాంతంలో ఉన్న ఈ చిన్న నివాస ప్రాంతం ఊహించని ఆర్థిక స్థితి, ఆధునిక సౌకర్యాలతో ఉరకలెత్తుతోంది. మాధాపర్ అంటే కేవలం డబ్బు గురించిన కథ కాదు. ఇది మాతృభూమి పట్ల ఉన్న నిబద్ధతకు సంబంధించిన కథ. భారతదేశానికి వచ్చే విదేశీ మారక ద్రవ్య ప్రవాహంలో, ముఖ్యంగా గుజరాతీయులు, తమ కుటుంబాలకు అండగా నిలుస్తూ, స్వదేశంలో అభివృద్ధికి ఎలా ఊతమిస్తున్నారో ఈ కథ తెలియజేస్తుంది.

మాధాపర్ ప్రత్యేకత

భారతదేశంలోని ఒక సాధారణ గ్రామంలోని బ్యాంకులలో వేల కోట్ల రూపాయల డిపాజిట్లు ఉండవచ్చని ఊహించడం బహుశా అసాధ్యం. అయితే, గుజరాత్‌లోని కచ్ జిల్లాలో ఉన్న మాధాపర్, ఆసియాలోనే అత్యంత సంపన్న గ్రామంగా ప్రసిద్ధి చెందింది.

ఈ గ్రామంలో ఉన్న దాదాపు 17 ప్రభుత్వరంగ, ప్రైవేటు బ్యాంకులలో రు.7,000 కోట్లకు పైగా డిపాజిట్లు ఉన్నాయి. కొన్ని పట్టణ ప్రాంతాలలోని బ్యాంకు శాఖలలో సైతం ఇంత భారీ పరిమాణంలో డిపాజిట్లు ఉండవు అంటే అతిశయోక్తి కాదు. మాతృభూమితో బలమైన ఆర్థిక సంబంధాలను కొనసాగించే ప్రవాస భారతీయులు (ఎన్ఆర్ఐలు) ఈ గ్రామంలో అధిక సంఖ్యలో ఉండటం వల్ల, ఇక్కడ అనేక కుటుంబాలు మిలియనీర్లు లేదా బిలియనీర్లుగా ఉన్నారు. ఈ కారణం చేత మాధాపర్ గ్రామం తన అపారమైన ఆర్థిక శ్రేయస్సుకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇక్కడి సంపదలో సింహ భాగం యూకే, యూఎస్ఏ, ఆస్ట్రేలియా, ఆఫ్రికా, న్యూజిలాండ్ మరియు గల్ఫ్ దేశాలలో స్థిరపడిన ప్రవాస

భారతీయులు, వారి బంధువుల నుండి వస్తుంది. వీరు క్రమం తప్పకుండా స్థానిక బ్యాంకులు, ఆస్తులలో పెట్టుబడులు పెట్టడాన్ని ఒక ఆనవాయితీగా కొనసాగిస్తున్నారు. మాధాపర్ కచ్ జిల్లాలోని ఒక సాధారణ గ్రామం అయినప్పటికీ, ఈ గ్రామంలో వివిధ బ్యాంకు శాఖలతో పాటు అగ్రశ్రేణి పాఠశాలలు, కళాశాలలు, ఆరోగ్య కేంద్రాలు, ఉద్యానవనాలు, దేవాలయాలు, సరస్సులు, ఆనకట్టలు సహా పట్టణ తరహా సౌకర్యవంతమైన మౌలిక సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

గ్రామీణ వాతావరణంలో అరుదుగా ఆశించే సౌకర్యవంతమైన ఆధునిక గోశాల కూడా ఉంది. వివిధ అధిక ఆదాయం గల వ్యవసాయ కుటుంబాలు, నైపుణ్యం గల చేతివృత్తులవారు, అధిక సంఖ్యలో సంపన్న ఎన్నారై కుటుంబాలతో ఈ గ్రామం ఆర్థిక స్వరూపం ఒక ప్రత్యేకమైన మిశ్రమంగా ఉంది. సాధారణ గ్రామీణ ప్రాంతాలకు భిన్నంగా మాధాపర్ గ్రామ ప్రజల జీవన ప్రమాణం అసాధారణంగా అధికంగా ఉంది. ఐకమత్యం, అంకిత భావానికి దార్శనికత తోడైనప్పుడు అనూహ్యమైన ప్రగతి సాధ్యమవుతుంది అనడానికి మాధాపర్ గ్రామం ఒక తార్కాణంగా నిలుస్తుంది.

ఇదెలా సాధ్యమైంది!

ఈ గ్రామం విశిష్టత ఆయాచితంగానో లేదా అకస్మాత్తుగానో లభించిన వనరుల సమృద్ధి వలన ఏర్పడలేదు. ఈ గ్రామం నివాసితులు తమ మాతృభూమితోనూ తమ మూలాలతోనూ కొనసాగించే శాశ్వత సంబంధమే ఆ ప్రత్యేకత సంతరించేలా చేసింది. చాలా సంవత్సరాలుగా కష్టపడి పనిచేసే ప్రవాస భారతీయులు (ఎన్ఆర్ఐలు), ముఖ్యంగా పటేల్ వర్గానికి చెందినవారు, తాము సంపాదించిన సంపదను కేవలం కుటుంబ పోషణ కోసమే కాకుండా, తమ గ్రామ ఆర్థిక పరిపుష్టి కోసం తమ కష్టార్జితాన్ని తిరిగి గ్రామంలోనే పెట్టుబడిగా పెట్టారు. తమ మూలాలపై ప్రత్యేక అభిమానం కలిగిన గ్రామస్తులు కాలగమనంలో ఎంత ఎత్తుకు ఎదిగినా ఒదిగి ఉంటూనే జన్మభూమిపై మమకారంతో విద్య, ఆరోగ్య సంరక్షణ, మౌలిక సదుపాయాలు, సామాజిక సంక్షేమంలో పెట్టుబడిగా పెడుతూ నిరంతరం తమ గ్రామానికి విధిగా డబ్బును పంపడం ఒక ఆనవాయితీగా మార్చుకున్నారు.

అంతేకాకుండా, మాధాపర్ ఎన్నారై కుటుంబాలను వారి స్వగ్రామంతో అనుసంధానించే ఉద్దేశంతో 1968లో లండన్‌లో మాధాపర్ విలేజ్ అసోసియేషన్ అనే ఒక సంస్థను స్థాపించుకున్నారు. సులభమైన సమాచార మార్పిడి, సమన్వయ భాగస్వామ్యం, సామాజిక ప్రాజెక్టుల నిర్వహణ, పర్యవేక్షణ కోసం గ్రామంలో ఒక కార్యాలయాన్ని కూడా ఏర్పాటు చేసుకున్నారు.

"పల్లెలే దేశానికి పట్టుకొమ్మలు" అనేది మహాత్మా గాంధీ ప్రవచించిన నిత్య సత్యం. గ్రామాలు దేశ ఆర్థిక ప్రగతికి, సంస్కృతికి, జీవనాధారానికి మూలస్తంభాలు. వ్యవసాయం, సంప్రదాయాలు, సౌభ్రాతృత్వానికి గ్రామాలు నిలయాలు. గ్రామాల అభివృద్ధి, ఆత్మనిర్భరత (స్వయం సమృద్ధి) వల్లే దేశం ప్రగతి పథంలో పయనిస్తుంది.. అన్న భావనకు చక్కని ఉదాహరణగా మాధాపర్ గ్రామం నిలుస్తుంది. ఇది కేవలం గుజరాత్‌కే కాకుండా, భారతదేశం మొత్తానికి శ్రేయస్సు, ఐక్యత, గర్వానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుంది.

– యేచన్ చంద్రశేఖర్

(13వ పేజీ తరువాయి..)

ప్రకృతిని కాపాడితేనే..

కాలుష్యాన్ని తగ్గించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే సహజ వనరులను విచక్షణతో వినియోగించడం, పునరుత్పాదక వనరులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం వంటి చర్యలు పర్యావరణ సమతుల్యాన్ని కాపాడతాయి. ఈ విధంగా ఆర్థిక అభివృద్ధి, పర్యావరణ పరిరక్షణ రెండూ సమాంతరంగా కొనసాగుతాయి.

చిన్న చిన్న బాధ్యతాయుత చర్యలే పెద్ద మార్పులకు దారి తీస్తాయి. ఒక చెట్టు నాటడం, నీటిని ఆదా చేయడం, వ్యర్థాలను తగ్గించడం లేదా వన్యప్రాణుల సంరక్షణకు మద్దతు ఇవ్వడం వంటి ప్రతి చర్య భవిష్యత్తును ప్రభావితం చేస్తుంది. ప్రతి వ్యక్తి చేసే చిన్న ప్రయత్నం కలిసినప్పుడు అది పెద్ద పర్యావరణ మార్పుగా మారుతుంది.

ప్రకృతి మనకు జీవాన్ని అందించే అమూల్యమైన వరం. దాన్ని కాపాడటం మన బాధ్యత మాత్రమే కాదు, మన భవిష్యత్తును కాపాడుకునే మార్గం కూడా. ప్రకృతి సమతుల్యం కాపాడబడితేనే జీవం నిలుస్తుంది, జీవం నిలిస్తేనే భవిష్యత్తు సురక్షితంగా ఉంటుంది.

ప్రకృతిని కాపాడితేనే మన భవిష్యత్తు నిలుస్తుంది. ప్రకృతిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే మన భవిష్యత్తే నశిస్తుంది.

– డా.కృష్ణ కుమార్ వేపకొమ్మ

కథ

నైపుణ్యంతోనే ఆదరణ

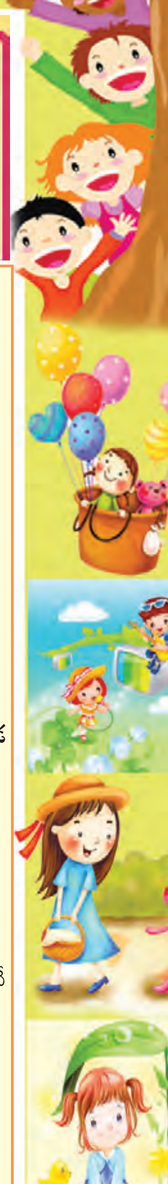
వెంకటాపురంలో వెంకటయ్య అనే విగ్రహాల శిల్పి ఉండేవాడు.. ఎన్నో ఏళ్లుగా అదే ఊరిలో అతడు అందమైన దేవతలు, దేవుళ్ల విగ్రహాలు చెక్కి విక్రయించేవాడు.

రాముడు, కృష్ణుడు, శివలింగం, రాధాదేవి, వెంకటేశ్వరుడు, కామాక్షిదేవి వంటి పలు రాతి విగ్రహాలు చెక్కేవాడు. కళా సౌందర్యం ఉట్టిపడే అతని నైపుణ్యతకు మంత్ర ముగ్ధులైన ప్రజలు అడిగినంత సొమ్ము ఇచ్చి విగ్రహాలు కొని, తీసుకుని వెళ్లేవారు. అలా అతనికి ఆదాయం, పని పెరిగి పనివాళ్ల అవసరం వచ్చింది. దాంతో వెంకటయ్య ఓ ఇద్దరు చిన్నారులను నియమించుకున్నాడు. ఆ ఇద్దరు చిన్నారులు మంచి తెలివైన పిల్లలు కావడంతో విగ్రహాలు తయారు చేయడంలో అనతి కాలంలోనే నైపుణ్యత సాధించారు. ఆ చిన్నారులు సొంతంగా నాణ్యమైన విగ్రహాలు తయారు చేసి తక్కువ ధరకే విక్రయించసాగారు. వెంకటయ్య వ్యాపారం కుంటుపడింది. తన వద్ద విగ్రహాలు కొనేవారే లేకుండా పోయారు. పెట్టిన పెట్టుబడి కూడా రాకపోవడంతో అక్రమ మార్గంపై కన్నుపడింది. ధనార్జనే ధ్యేయంగా మారాడు. నాసిరకం విగ్రహాలు తయారు చేసి విక్రయించసాగాడు. అవి తీసుకెళ్లి గుడిలో ప్రతిష్టించక ముందే విరిగిపోసాగాయి. ప్రజలకు వెంకటయ్య విగ్రహాలపై నమ్మకం పోయింది. అవి తీసుకెళితే విరిగిపోయి నిరుపయోగంగా మారడంతో కొనేవారు తగ్గిపోయారు. చివరకు వెంకటయ్య ఇల్లు గడవడం కష్టంగా మారింది. అతని వద్ద శిక్షణ పొందిన చిన్నారులు మంచి నాణ్యమైన రాతితో విగ్రహాలకు జీవంపోసి అమ్ముతుండడంతో అందరూ వారి వద్దే కొనసాగారు. ఇది జీర్ణించుకోలేకపోయిన వెంకటయ్య ఓ పన్నాగం పన్నాడు. చిన్న పిల్లలు తయారు చేసే విగ్రహాలు పూజిస్తే కీడు ఎదురవుతుందని ప్రచారం చేసాడు.

వారు ఉపయోగించే రాయి నాణ్యత లేదని భవిష్యత్తులో జబ్బులు వస్తాయని చెప్పి అడ్డుకున్నాడు. ప్రజలు వెంకటయ్య మాయమాటలు నమ్మలేదు. చిన్నారులు ఉపయోగించే రాయి ఖరీదు అయిందని గ్రహించారు. నైపుణ్యంతో తయారు చేసిన రాతి విగ్రహాలే తీసుకెళ్లి ఆలయాలలో ప్రతిష్టించి భక్తి భావం ఉట్టిపడుతున్న చిన్నారులు చేసిన విగ్రహాలను చూసి మెచ్చుకునేవారు.

తన పాచిక పారకపోవడంతో దిక్కుతోచక పస్తులతో పడుకున్నాడు. ఇది చూసిన చిన్నారులు వెంకటయ్య వద్దకు వెళ్లారు. తమ వద్ద పని కల్పించి ఆదుకున్నారు. వృత్తి నైపుణ్యంతోనే ఆదరణ లభిస్తుందని అది కోల్పోవడంవల్లే తను నిరాదరణకు గురయ్యానని గ్రహించాడు. తను చేసిన దుష్ప్రచారానికి చిన్నారులను క్షమాపణ కోరాడు. వారి వద్దే కూలి పనిచేసుకుంటూ హాయిగా ఏ చీకూ చింతా లేకుండా జీవనం సాగించాడు వెంకటయ్య.

– బోగా పురుషోత్తం, తుంబూరు



వార్త ఆదివారం

బాలగేయం

పిచ్చుకా పిచ్చుకా..

పిచ్చుకా.. పిచ్చుకా
రెక్కలు విప్పుకొని ఎగిరివస్తావా
కప్పుపైన అందంగా
గూడు కట్టావు నీ
ఇష్టం వచ్చినట్టు తిరిగి వచ్చి
ఎందుకో అరిచావు!
బియ్యం గింజలు చేతిలో
పెడతాను..తినడానికి వస్తావా
నా దగ్గర కూర్చుని నీకు
తెలిసిన కథలు చెబుతావా!
చిన్న కళ్లు, ఎర్రని ముక్కు
చూడ ముచ్చటగా ఉన్నాయి.
నీ కిలకిలా రావాలు వింటే
నాకు నవ్వు వస్తోంది!
పల్లంలో నిలిచిన నీటిలో
మునిగి స్నానం చేయి.
ముంగిట వచ్చి
దాగుడుమూతలు
ఆడడానికి వస్తావా ఎవరైనా
నిన్ను తాకడానికి వస్తే
ఎగిరిపోతావా
నీ జతను తోడు తెచ్చుకొని
తోటంతా నాట్యం చేస్తావు!

– ఎస్. సెల్వమ్

చిన్నారుల ప్రశ్నలకు
వార్త సిఎండి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్
గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

ఎస్.కిరణ్, ఖమ్మం

ప్రశ్న: ఐఎఈఏ అంటే ఏమిటి? వివరించగలరు.

జవాబు: ఐక్యరాజ్య సమితి (యుఎన్ఒ)కి అనుబంధ సంస్థగా ఉండే ఐ.ఎ.ఇ.ఎ. అంటే ఇంటర్నేషనల్ అటామిక్ ఎనర్జీ ఎజెన్సీ. దీని ప్రధాన కార్యాలయం ఆస్ట్రియా రాజధాని వియన్నాలో ఉంది. ఈ సంస్థ 1957లో జులై 29న ఆవిర్భవించింది. ఇది ఐ.రా.స.కి అనుబంధమే అయినప్పటికీ స్వంతంగా నిర్ణయాలు తీసుకోగలదు. అణుశక్తిని శాంతియుత ఉపయోగాలకి వాడేందుకు ఈ సంస్థ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో కృషి చేస్తున్నది. యుద్ధాల్లో అణుశక్తిని వాడితే అంతా నాశనమే కాబట్టి అణుపరిశోధన, అభివృద్ధి మానవుని శక్తి అవసరాలను తీర్చే దిశగా సాగాలని కృషి చేస్తున్న సంస్థ ఇది.

ఎల్.రమణి, విజయవాడ

ప్రశ్న: కంటికీ-మెదడుకూ సమన్వయం అన్ని సందర్భాలలో వుండి తీరవలసిందేనా?

జవాబు: తప్పనిసరిగా ఉంటుంది, వుండితీరాలి. ఉదా: నడక. కళ్లు తెరిచి సాధారణంగా నడుస్తున్నప్పుడు చూపు వలన కలిగే అప్రమత్తతతో మనతో నిమిత్తం లేకుండానే సవ్యమైన నడక నడుస్తాం. కళ్లకు గంతలు కట్టుకొని నడిస్తే, మన మెదడులో మార్పు కలిగి, ఆ మార్పు ప్రభావంతో అపసవ్యంగా నడుస్తాం. నేరుగా అసలు నడవలేం. కాల్లు తడబడి, వంకర టింకరగా నడిచే పరిస్థితి వస్తుంది. ఇందుకు ప్రధాన కారణాలు రెండు. మన మెదడు కళ్లకు మార్గాన్ని నిర్దేశించలేవు. రెండవ కారణం మన శరీర నిర్మాణ వ్యవస్థ సహజంగానే అసమానతగా ఉండడంతో ఏదో ఒక పక్కకు ఒరిగిపోతాం. కళ్లకు మెదడుకు అనుసంధానం లేకపోవడంతోనే ఇది జరుగుతుంది. మన శరీరం బ్యాలన్స్ తప్పుతుంది. నడక అపసవ్యంగా మారుతుంది.

అమ్మాయి నుండి అమ్మ వరకు..

ఈ సృష్టిలో అమూల్యమైనది అమ్మ. అసమానమైనది, అవధులు లేనిది అమ్మ, అమ్మ ప్రేమ. అన్నిటికి ఒక పరిమితి వుంది. ఒక్క అమ్మ ప్రేమకు తప్ప...ఆది నుండి ఈనాటి వరకు. ఈ భూమ్యాకాశాలలో ఒక వ్యక్తిని ఏమీ ఆశించకుండా ప్రేమించేది అమ్మ మాత్రమే. మనిషికి ప్రేమను పరిచయం చేసింది అమ్మే.

మనం అమ్మ కడుపులో వున్నప్పుడే అమ్మ ప్రేమ మొదలౌతుంది. మనం కడుపులో ఎన్ని విన్యాసాలు చేసినా ప్రేమగా భరిస్తూ, మనల్ని క్షేమంగా భూమిమీదకు తీసుకువచ్చేది అమ్మ. లక్షలు పెట్టి విమాన టికెట్ కొన్నా, ఆ పైలెట్ మనల్ని క్షేమంగా భూమిమీదకు తీసుకుస్తాడో లేదో తెలియదు కానీ, అమ్మ అనే 'ప్రేమ పైలెట్' మాత్రం తొమ్మిది నెలలు మోసి, సేఫ్ ల్యాండింగ్ చేస్తుంది అని ధైర్యంగా చెప్పవచ్చు. ఒకవేళ పరిస్థితి అటూ ఇటూ అయితే, ఆమె తన ప్రాణాలను ఫణంగా పెడుతుందే తప్ప, తన కడుపులో బిడ్డకు మాత్రం ఎలాంటి ప్రమాదం లేకుండా తన ప్రాణం ఒడ్డుతుంది. ఇలాంటి అమ్మను స్మరించుకునే రోజే ఈ తల్లుల దినోత్సవం.

"దేవుడు అన్ని చోట్లా ఉండలేక, తన ప్రతినిధులుగా తల్లులను సృష్టించాడు" అనే మాట అక్షర సత్యం. మనిషి పట్ల దేవుడికి వున్న ప్రేమను చెప్పడానికి, దేవుడికి కనిపించిన ప్రేమ కూడా 'అమ్మ ప్రేమే' అందుకే తల్లిలాంటి దేవుడిని, తల్లిలా ఆదరించే దేవుడిని అని భగవంతుడు తనను తాను ప్రత్యక్ష పరచుకున్నాడు. దీనిబట్టి అమ్మ ప్రేమ గొప్పతనం మరొక్కసారి సుస్పష్టం అవుతుంది.

అలాగే దాశరథి రాసిన 'అమ్మ అన్నది ఒక కమ్మని మాట.. దేవుడే లేడనే మనిషి ఉన్నాడు, అమ్మే లేదనువాడు అసలే లేడు...' అనే పాట తెలుగు నేలలో చిరస్మరణీయం...అలాంటి అమ్మలు మానవ సమాజ నిర్మాతలు. ఈ అమ్మల మహా ప్రస్థానాన్ని, అంటే అమ్మాయి నుండి అమ్మవరకు వున్న చక్రాన్ని ఒకసారి సింహావలోకనం చేద్దాం.

ఒక స్త్రీ గర్భం ధరించిన తర్వాత మొదటిగా ఎదురయ్యే ప్రశ్న: గర్భంలో ఉన్న పిండం ఆడపిల్లా లేక మగ పిల్లవాడా? ఈ ప్రశ్న మనకు కొంత ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించవచ్చు కానీ నేడు వీధికొక స్కానింగ్ సెంటర్, ఆ సెంటర్‌లో జరిగే చీకటి దందా మన కళ్ళకు కనిపించకపోయినా ఏదో ఒక రూపంలో బయట పడుతూనే ఉంటుంది.

ఒకవేళ గర్భంలో ఉన్న పిండం ఆడపిల్ల అని తెలియగానే కొంతమంది ఏదోలా ఆ పిండాన్ని నిర్వీర్యం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. వారి ప్రయత్నాల్లో చితికిపోయిన పిండాలెన్నో. ఈ దశ దాటి, తల్లి కడుపు నుండి బయట పడ్డాక, ఆ ఆడపిల్ల పెరిగి పెద్దయ్యే క్రమంలో ప్రతిరోజు ఏదో ఒక సందర్భంలో వివక్ష ఎదుర్కొంటూనే ఉంటుంది.

ఒక కుటుంబంలో ఒక అమ్మాయి, ఒక అబ్బాయి ఉన్నారంటే ఆ అమ్మాయి ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో జెండర్ వివక్ష ఎదుర్కొంటుంది. నువ్వు ఆడపిల్లవి, నీకేమి తెలియదు, కుదురుగా ఉండు, నోరు మూసుకో, ఎదురు మాట్లాడకు.. అంటూ వివక్ష చూపిస్తారు. పిల్లల పెంపకంలో, చదువులో, వస్త్రధారణలో, ఆటల్లో, భావోద్వేగాలు వ్యక్తం చేసే సందర్భాల్లో.. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే దాదాపు అన్నిట్లో... తెలియని ఒక వివక్ష ఎదుర్కొంటూనే వుంటారు అనడం అతిశయోక్తి కాదు.

ఇంకా చెప్పాలంటే, ఆడపిల్ల అంటే– ఇక్కడ వుండే పిల్లకాదు, అక్కడికి వెళ్ళిపోయే పిల్ల (అత్తారింటికి) అనే అర్థంలో ఆమెను ఆడ (అక్కడి పిల్ల)పిల్లగానే చూస్తున్నారు. ఎప్పటికైనా ఒక ఇంటిది కావాల్సిందే, పెట్టిపోతలు తప్పవు కాబట్టి ఆమెకు పెళ్ళి చేసి, చేతులు కడిగేసుకుంటే సరిపోద్ది.. అనుకునేవారు ఈ పితృస్వామ్య సమాజంలో కోకొల్లలు.

ఈడపిల్ల 'ఆడ' పిల్ల అయ్యి.. అంటే, అత్తారింటికి వెళ్లాక రకరకాలైన విషయాలు, సమస్యలు, ఒడుదుడుకులు, అలజడులు, సర్దుబాట్లు... చేసుకుని అక్కడ నిలదొక్కుకుని అమ్మాయి స్థానం నుండి పునర్జన్మ పొంది అంటే, నవమాసాలు బిడ్డను మోసి, కని, నరక ద్వారాలు తొక్కి,

ఎన్నో పోరాటాలు, ఆరాటాలు, ఆక్రందనలు... వెరసి అమ్మతనంలో మురిసిపోతుంది. ఆ క్రమంలో శరీరంలో కలిగే రకరకాలైన మార్పులు, భావోద్వేగాలు ... అన్నిటిని తట్టుకుని నిలబడుతుంది.

జన్మతః స్త్రీ సున్నితమైనది. ఈ మాతృత్వపు మధురిమలు తోడయ్యాక ఆమె మానసికంగా మరింత సున్నితత్వాన్ని, ప్రేమ తత్వాన్ని పొందుతుంది. ఒక అద్భుతమైన సమాజ సృష్టికి పునాదులు వేస్తుంది. బిడ్డలను లాలిస్తుంది, పాలిస్తుంది, ముందుకు నడిపిస్తుంది. మానవ మహా ప్రస్థానానికి నాంది పలుకుతుంది. అలా తన తరువాత మరో తరాన్ని సిద్ధం చేస్తుంది. ఇలానే కొన్ని వేల తరాలు, లక్షల సంవత్సరాలు గడిచిపోయాయి.

ఈ చక్రానికి కొంతమంది అతీతంగా ఉండి కూడా కొన్ని వేల మందికి అమ్మగా మారారు. అలాంటి వాళ్ళలో మొదటిగా స్మరించదగిన వారు, యావత్ ప్రపంచం అమ్మగా పిలిచే మదర్ థెరిస్సా. పేదలు, రోగులు, అనాథల సేవకై తన జీవితాన్ని అర్పించిన గొప్ప మానవతా వాది.

అలాగే 'అనాథల తల్లి'గా పిలవబడుతున్న 'సింధుతాయ్ సప్కాల్' తన కడుపున పుట్టని, వేలమంది అనాథలకు తల్లి అయింది.

ఇలా.. చెప్పుకుంటే ఎందరో మహిళలు 'జాతి రత్నాలుగా' విలసిల్లుతున్నారు. వీరంతా ధన్యులు, మనకు మార్గదర్శులు.

ఈ మధ్య కాలంలో అనేక మంది స్త్రీలు మాతృత్వాన్ని పొందలేకపోతున్నామనే బాధతో మానసికంగా కుంగిపోతున్నారు. కొందరైతే, ఆ కుంగుదల నుండి బయట పడలేక ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నారు. మాతృత్వం అంటే, కడుపునే పుట్టాలి.. అని అనుకోవడం కంటే, ఎవరో ఒక బిడ్డను దత్తత తీసుకుని, తమ సొంత బిడ్డలా చూసుకోవడం ఇంకా గొప్ప మాతృత్వం అనే చెప్పాలి. ఎందుకంటే, కడుపున పుట్టని బిడ్డలకు కూడా మాతృ ప్రేమనే పంచే తల్లులు మరింత మహనీయులు అని నిస్సందేహంగా చెప్పవచ్చు. అలాంటి మాతృమూర్తులను గౌరవించడం, వారిని ప్రోత్సహించడం సమాజ బాధ్యతగా చెప్పవచ్చు.

ఇంతటి మహోన్నత మాతృ మూర్తి, ప్రేమశీలి, త్యాగశీలి, అయిన అమ్మ స్థానం ఎక్కడ అనేది ప్రశ్న. కావ్యాలు, పురాణాల్లో స్త్రీని ఖిఖికార్యేషు దాసి, కరణేషు మంత్రి, భోజ్యేషు మాతా, అన్నారే తప్ప, ఎవ్వరు ఆమెను ఒక మనసున్న మనిషిగా చూడలేదు.

చిన్నతనంలో "నువ్వు చిన్నపిల్లవి ఏమీ తెలియదు" అన్నారు, పెద్దయ్యాక "ఆడపిల్లవి నీకేం తెలుసు" అన్నారు, పెళ్ళయ్యాక "మీ ఆయన్ని అడుగు" అన్నారు. ఇంకా ఎక్కువ మాట్లాడితే "నోర్మూసుకో..!" అన్నారే తప్ప, ఎక్కడా ఆమె మాటకు స్థానం లేదు.

అమ్మ అయ్యాక కూడా అన్ని నిర్ణయాలు నాన్నవే! వెరసి ఆమె జీవితం చివరి అంకానికి వచ్చేస్తుంది.

ఇప్పుడైనా ఆమె ఇష్టాయిష్టాలు తెలుసుకుందాం, ఆమె మనసులో మాటలు మనసుతో తెలుసుకుందాం...ఆమెను మనసున్న మనిషిగా చూద్దాం...

తన రక్తమాంసాలు మనకు పంచి, ప్రాణం పోసి, భూమ్మీదకి తెచ్చి, సన్మార్గాన్ని చూపిన అమ్మకు మనం ఇచ్చేది ఏంటి? గురుదక్షిణ మనకు తెలుసు. అమ్మ దక్షిణ ఉందా? ఉంటే... ఏమిస్తే ఆమె ఋణం తీర్చుకోవడం సాధ్యం? ఆమెకు ఇవ్వాల్సిన దక్షిణ, ఆమె మెచ్చే కానుక ఒకే ఒక్కటి 'ప్రేమ'.

మనం పసిపిల్లలుగా ఉన్నప్పుడు మలమూత్ర విసర్జన చేస్తే, తినే కంచం వదిలి మనకోసం పరుగెత్తి కొచ్చిన అమ్మకు, మనకు సుస్తీ చేస్తే తన నిద్రను త్యాగం చేసిన అమ్మకు, ముసలిదైపోయిన ఆమెకు, అమ్మా ఎలా ఉన్నావు? తిన్నావా? అనే పలకరింపు.. ఆమెకు 'రిటర్న్ గిఫ్ట్'గా ఇద్దామా?! అమ్మ ఋణం కొంతైనా తీర్చే ప్రయత్నం చేద్దామా!?

మనం అమ్మకు సుదూరంగా వుంటే, "యాదికొస్తున్నావు" అంటూ– మనం అమ్మను మర్చిపోలేదని ఆమెను గుర్తు చేద్దాం.

కాలం ఆమెను తనతో తీసుకు పోకముందే ఆమెను స్పర్శిద్దాం. కాల గర్భంలోకి వెళ్ళాక స్మరించుకోవడం కంటే, ఆమె బతికి ఉన్నప్పుడే సజీవ జ్ఞాపకాలను తరువాతి తరానికి చూపించగలిగితే ఎంత బావుంటుందో కదా..

ప్రేమను మాటల్లోనే కాకుండా, చేతల్లో కూడా చూపించే దిశగా ప్రతిరోజు అడుగులు వేద్దాం..

– డా॥ ఉడుము ఝాన్సీ

- లోపాలను బట్టి మానవుణ్ణి నిర్ణయించవద్దు. - స్వామి వివేకానంద
- గొప్పవారిలోని లోపాలు మూర్ఖులకు ఓదార్పు. - ఐజాక్ డిజ్రాయలి
- మనలో లోపాలు లేవనుకోవడానికి మించిన తప్పిదం మరొకటి లేదు.

జీవన పోరాటం

ఓ రోజు.. వెనుక వాకిట్లో నిలబడి ఇంటి పని చేసుకుంటే ఎవరో తరుముకువస్తున్నట్లు గబగబా పరిగెత్తుకొచ్చి మా వంటగదిలో దూరిపోయింది ఓ చిన్న ఎలుక పిల్ల. దాని ప్రాణ సంకటం చూస్తే నవ్వు వచ్చింది నాకు. దాని వెనక ఎవరూ లేరు. అయినా, ఏదో తెలియని భయం. జీవితం పోతే మళ్ళీ రాదు అన్నట్టు.

రెండు రోజుల్లో పండగ ఉండడంతో పక్క పోర్షను వాళ్ళు ఇంట్లో సామాన్లు కదల్చడంతో, దాని స్థానం కదిలి బయటపడి పోయింది. వాళ్ళు ఇంట్లో పెద్ద పెద్ద ఎలుకలు ఉన్నట్లు చెబుతూ ఉంటుంది ఆవిడ.

ఆ రెండు గదుల జాగాలో వాళ్లతో పాటు అవీ అక్కడే బతికేస్తున్నాయి. అయినా, మా ఇంట్లో పెద్ద సామాను లేదు. ఏం దొరుకుతాయిలే దానికి, అసలు చోటుకే వెళ్లిపోతుంది నెమ్మదిగా అనుకున్నా.

అయితే నా అంచనాని తారుమారు చేస్తూ, అడపా దడపా ఇంట్లో తిరుగుతూ కనిపించేది. దానిని చూసినప్పుడల్లా బెదిరించేదాన్ని. ఏ సామానుల వెనక్కో, బీరువా కిందికో దూరిపోయేది.

అలా కొడుతూ ఉంటే, ఓ రోజు ఆ పెరటి తలుపు గుండానే బయటికి వెళ్లిపోయింది.

“హమ్మయ్య” అనుకుంటూ తలుపులు మూసేశాను, తొందరగానే వదిలిపెట్టింది అనుకుంటూ.

....

అయితే.. అది మళ్ళీ ప్రత్యక్షం.. ఇల్లరికం వచ్చిన అల్లుడిలా. మాకూ వెనకాల పోర్షన్‌కీ ఒక్క గోడే అడ్డం.

పి.ఎల్.ఎన్.మంగారత్నం

సాయంత్రం ఇంటికి వచ్చేసరికి అది ఇంట్లోనే తిరుగుతూ కిటికీల్లోనూ, షోకేసుల్లోనూ గెంతుతూ కనిపించేది.

దాని చురుకైన కళ్ళతో, పొడుగాటి తోకతో రెప్పపాటు కాలంలో ఇప్పుడు ఇక్కడ కనిపిస్తే మరో క్షణంలో మరో చోట ఉండేది. ఆ యాక్టివిటీ మాత్రం నచ్చేది నాకు.

ఇవి చాలవన్నట్లు పైన వంకీకి తగిలించి ఉంచిన, నా హ్యాండ్ బ్యాగ్ తాళ్ళను పట్టుకుని పైకి ఎగబ్రాకేది.

“అమ్మో!” అనుకున్నా. అది నేను ఆఫీసుకు తీసుకువెళ్ళే హ్యాండ్ బ్యాగ్. అందులో బస్సు బస్ పాసు, పర్సూ లాంటి కొన్ని ముఖ్యమైన వస్తువులు ఉంటాయి. అందుకే హ్యాండ్ బ్యాగ్ మీదకు వస్తే కంగారు అనిపించేది.

దాని పదునైన పళ్ళతో ఎక్కడైనా చిన్న గాటు పెట్టినా ఇక ఆ బ్యాగ్ పనిచెయ్యదు. అవసరానికే డబ్బు తియ్యలేక పోతుంటే ఇంకా అదీనా అన్నట్లు. అంతలోనే బీరువాపైకి ఎక్కేసేది.

అల్లరిగా తిరిగే, దాని ఆకతాయితనాన్ని చూస్తే అనిపించింది ఇంకా ఊరుకుంటే ఇల్లంతా పాడు చేసేస్తుందని. అయితే, అప్పటికే ఓ చోట స్థావరం ఏర్పరచుకున్నట్లుంది ఆ చిట్టెలుక.

అలమారాలో ఉన్న పిల్లల పుస్తకాలని కొట్టి సన్నగా ముక్కలు చేసేసిందట.

కామెడీ కథ

“అమ్మా! పుస్తకాలు కొట్టేసింది. ఇలా అయితే, మా మిస్ కోప్పడతారు” అంటూ అయిదవ తరగతి చదివే మా పెద్దవాడు బిక్క మొహం వేసాడు.

“ఇక లాభం లేదు” దాన్ని బాగా కొట్టి బయటకి పంపెయ్యాలి. లేకపోతే చంపేయ్యాలి అన్న నిర్ణయానికి వచ్చేసాను.

అది మొదలు మా పిల్లలు, నేను ఆఫీసు నుంచి రాగానే, దాని అల్లరిని కథలు కథలుగా చెప్పేవారు. దాన్ని కర్రతో ఎలా బెదిరించిందీ చెప్పేవారు. బియ్యం బస్తాలో దూరి బియ్యం కూడా పాడు చేసేది. రెండు నెలల తరువాత ఎలా వచ్చాయో గానీ, దానితోపాటు మరో రెండు ఎలుక పిల్లలు కూడా వచ్చేసాయి. మొత్తం మూడు కలిపి పరుగు పందేలు వేసుకున్నట్టు ఇల్లంతా కలియ తిరుగుతుంటే మాకు కంగారు వచ్చేసింది.

వాటి వల్ల మనకి ర్యాబిస్, ఫ్లూ వంటి వ్యాధులు కలుగుతాయి. పైగా ఎలుకల వాసన. అన్నీ వెనుక ఇంట్లో నుంచి వచ్చినవే. నాకు వాటిని భరించడం చాలా కష్టంగా ఉంది. వాటిని తరమలేక పోతున్నాను కాబట్టి, ఎలాగైనా వాటిని చంపేయాలి.. అని నిర్ణయించుకున్నాను.

ఇదే విషయం ఆయనతో అంటే “మందు కొనుక్కురా” అంటూ ఓ సలహా పారేసారు.

పగలు ఎవ్వరం ఇంట్లో ఉండము. అందుకే వాటికీ ఇష్టారాజ్యం అయిపోయింది. ఓ రోజు.. బస్సు స్టాపు దగ్గర ఎలుకల మందులూ, బొద్దింకల మందులూ పెట్టుకొని ఓ బండి ఆగి ఉంది. ఈ మహానగరంలో పెద్ద వస్తువులు కన్నా చిన్న వస్తువులు కొనడం కష్టం. ఏ వస్తువు ఎక్కడ దొరుకుతుందో తెలియదు. ఉంటే బట్టలు దుకాణాలన్నీ ఒక వైపుకీ, పండ్ల దుకాణాలన్నీ ఒకవైపుకీ, ఫర్నిచరు షాపులు అన్నీ ఓ వైపుకి ఉంటాయి. ఏది కొనాలన్నా శ్రమతో కూడిన పనే అవుతుంది.

అలాంటిది ఎలుకల మందు ఏ షాపులో ఉంటుందని వెళ్ళను? ఇప్పుడు వెతకబోయిన తీగ కాలికి తగినట్టు కనిపించి, బండి దగ్గరకు వెళ్ళి "ఎలుకల మందు ఒక ప్యాకెట్టు ఇవ్వు బాబూ!" అన్నాను. "మూడు రూపాయలది ఉంది. ఆరు రూపాయలది ఉంది.. ఏది కావాలి?" అడిగాడు, బండివాడు. అతని బండి నిండా రంగుల తేడాతో అవే ప్యాకెట్లు లెక్కకు మిక్కిలిగా ఉన్నాయి. ఇందులో కూడా తేడాలా?

"మూడు రూపాయలది అయితే తక్కువగానూ, ఆరు రూపాయలది అయితే ఎక్కువగానూ ఉంటుంది కాబోలు అనుకుని" ఎక్కువగా తిరిగేది ఒక్కటే కావడంతో "మూడు రూపాయలదే ఇవ్వు చాలు" అన్నా.

....

అది తీసుకువచ్చిన వారం రోజుల తర్వాతకు ఎందుకనో గానీ మందు పెట్టాలన్న ఆలోచన రాలేదు. బహుశా మందు కొనెయ్యడంతోనే మనసు శాంతపడినట్లుంది. దాంతో ఎలుకల మందు విషయం మరచిపోయాను.

మళ్ళీ, షరా మామూలే అన్నట్లు అది కనిపించి, కవ్వించడంతో ఓ రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు ..

కాస్త అన్నంలో బూడిద రంగులో ఉన్న ఆ పొడిని కలిపి, అది తిరిగే సందుల్లో, మూలల్లో పెట్టి పడుకున్నాను.

"మూడు రూపాయలది అయితే తక్కువగానూ, ఆరు రూపాయలది అయితే ఎక్కువగానూ ఉంటుంది కాబోలు అనుకుని" ఎక్కువగా తిరిగేది ఒక్కటే కావడంతో "మూడు రూపాయలదే ఇవ్వు చాలు" అన్నాను.

తెల్లవారి లేచి చూస్తే ఎక్కడ పెట్టిన ముద్దలు అక్కడ అలాగే ఉన్నాయి.

అయినా, ఏదైనా తిని ఉండకపోతాయా! అన్న చిన్న ఆశ. అలా అనుకున్నందుకు ఆ తర్వాత ఒక్క ఎలుకా కనిపించకపోవడంతో మొదట్లో సంతోషపడినా తరువాత బాధ కలిగింది. అయ్యో పాపం అనవసరంగా మన ఇంట్లో తిరిగే .. ఆ చిన్న పిల్లని చంపేసి 'పాపం' మూట గట్టుకున్నాను కదా! అన్నట్లు రెండు రోజుల తరువాత..

వంట గదిలో షింకు దగ్గర నిలబడి అంట్లు తోముకుంటుంటే.. ఆ ప్రక్కనే ఉన్న అలమరా నుంచి ఏదో కుళ్ళిన వాసన రావడంతో నా అనుమానం బలపడింది. ఎలుక మందు తిని చచ్చిపోయింది.

అప్పుడే అది కనిపించక మూడు రోజులు. ఇప్పుడు ఆ చచ్చి కుళ్ళిపోయిన దానిని కంటితో ఎలా చూడాలిరా బాబూ! అనుకుంటూ ఆ పని ఆయనకు అప్పచెప్పాను.

ఇటువంటి విషయాల్లో నేను కాస్త సెన్సిటివ్ కాబట్టి ఆయన నడుం బిగించి రంగంలోకి దిగారు.

అలమరులో అందుబాటులో ఉన్న అరల్లో సామాన్లు ఒకటొకటిగా, తీసి ప్రక్కన బెట్టారు కానీ, అది మాత్రం కనబడలేదు. "అంతా నీ అనుమానం" అంటూ తేల్చేసారు. "అబ్బే! ఈ గదిలోనే ఎక్కడో చచ్చింది. ఆ సింకు దగ్గర నిలబడలేక పోతున్నాం. చూడాల్సిందే" అంటూ గట్టిగా నొక్కి చెప్పాను. అది మొదలు వంటగదిలో ఏ పక్కకు వెళ్ళినా చెడ్డ వాసనే. మరో రెండు రోజుల తర్వాత ఆ ఎలుక పిల్ల, ఇంట్లో ఆడుకుంటున్న మా పిల్లలకి కనిపించిందట, అంతే "అమ్మా! మన ఎలుకపిల్ల బ్రతికే ఉంది" గట్టిగా అరచి చెప్పారు సంతోషంగా ముఖాలు విప్పార్చుకుంటూ. అది చచ్చిపోలేదు. బ్రతికే ఉంది. అదే వాళ్ళ సంబరం.

"అదిగో, టీవీ స్టాండ్ మీద నుంచి ఇప్పుడే పై అలమరాలోకి వెళ్ళింది" చెప్పారు కోరస్‌గా. "ఆహా! అది బ్రతికే ఉందా!" అంటూ వంటగదిలో నుంచి ముందు గదిలోకి వస్తూ. వాళ్ళే కాదు నేనూ సంతోషపడ్డాను. నా కారణంగా దాని ఆయుర్దాయం తీరనందుకు. అయితే, అది ఎంతోసేపు నిలవలేదు. మళ్ళీ ఆలోచన మొదలు అయ్యింది. ఈ మూడు రూపాయల మందు దండగే కాకుండా ఈసారి మరో ఆరు రూపాయలు ఖర్చు పెట్టాలి కాబోలు అన్నట్లు మదనపడ్డాను. లోభికి ఖర్చు ఎక్కువ అంటే ఇదే మరి.

ఆ పూట వంటకి కూరగాయల బుట్ట తీస్తే– అందులో ఓ దోసకాయ కుళ్ళిపోయి, నీరు కారిపోవడంతో దాన్ని తీసి బయట పడేసాను. ఇక వాసన రావడం మానేసింది. అయితే, సమస్య ఎక్కడ ఉన్నది అక్కడే ఉండిపోవడంతో మళ్లీ మనస్తాపం మొదలయ్యింది.

....

ఎలుకపిల్ల మళ్ళీ గంతులు వేసింది. మేము ఇంతమందిమి ఉండి కూడా అంత చిన్న ఎలక పిల్లను ఏమి చేయలేకపోతున్నామన్న భావన. దాని ఆగడాలు చూస్తే మాత్రం ఖర్చు పెట్టిన డబ్బుకి విలువ లేకుండా పోయిందనిపించింది. రోజు రోజుకీ డబ్బు విలువ పడిపోవడంతో ఎప్పుడూ ఎలా సంపాదించాలి? ఎలా బ్రతకాలి? అని ప్రతివాళ్ళూ ఆలోచిస్తున్నారు.

పెట్టిన మందుకు అలాంటివి ఒకేసారి చనిపోతే ఆ బండివాడు తన వ్యాపారం ఏం చేసుకుంటాడు? పెళ్ళాం పిల్లల్ని ఎలా పోషించుకుంటాడు? అందుకే అతని జీవితం బాగుండాలంటే చేసే వ్యాపారం లాభసాటిగా కాకపోయినా సాఫీగా సాగాలంటే అతనూ జీవితం కొరకు పోరాటం చెయ్యాలి.

ప్రతి జీవీ జీవించడం కోసం పోరాడుతూనే ఉండాలన్న సూత్రంతో ఆ ఎలుక పిల్లా .. దానిని చంపాలని నేనూ చేసే ప్రయత్నమే ఈ దాగుడుమూతల పోరాటం. ■

నవ్వు.. ఒక దివ్యౌషధం

ఒత్తిడితో కూడిన జీవితంలో నవ్వు దివ్య ఔషధంలా పని చేస్తుంది. ఇది మానసిక స్థితిని తక్షణమే మెరుగుపరుస్తుంది. ఒత్తిడి హార్మోన్లను తగ్గిస్తుంది. నవ్వడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తుంది. శరీరంలో ఆక్సిజన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. సామాజిక సంబంధాలను మెరుగు పడుతుంది. ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ప్రజలు ఒత్తిడి నుండి బయట పడడానికి ఖరీదైన మందులను ఆశ్రయిస్తారు. ప్రకృతిసిద్ధ నవ్వు తక్షణమే మానసిక స్థితిని మెరుగు పరుస్తుందన్న విషయాన్ని మరిచిపోవడం శోచనీయం.

నవ్వు వల్ల వ్యక్తులు తమను తాము మార్చుకోవడానికి, అప్రమత్తంగా ఉండడానికి, కోపాన్ని వదిలించుకోవడానికి, త్వరగా క్షమించడానికి సహాయపడుతుంది. నవ్వు ప్రపంచంలో మానవాళి మధ్య మెరుగైన సంబంధాలు శాంతియుత సానుకూల దృక్పథం ఏర్పడడానికి శక్తివతమైన సాధనం.

నవ్వు మానవునికి ప్రకృతి ఇచ్చిన గొప్ప వరం. నవ్వు యోగ, మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణకు ఆహ్లాదానికి స్వతసిద్ధ శక్తి. నవ్వు మానసిక ఆనందం కలిగిస్తుంది. నవ్వు శరీరానికి మెదడుకు ఎక్కువ ఆక్సిజన్ అందించే ఒక ఏరోబిక్ వ్యాయామం వంటిది. లాఫ్టర్ యోగ (నవ్వు) యోగ భౌతిక మానసిక, భావోద్వేగ ఒత్తిడి తగ్గించే వ్యాయామం. నవ్వు ఒత్తిడి, నిరాశ, నిస్పృహలను దూరం చేసి ఆహ్లాదానికి ఆనందానికి చేరువ చేస్తుంది. మనిషిని ఆనందం, ఆశ్చర్యం చుట్టుముట్టినపుడు ఎక్కువగా నవ్వుతాడు. నవ్వు మానవుల ఆయుష్షును పెంచుతుందని వైద్య ఆరోగ్య సర్వేలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

లాఫ్టర్ యోగ (నవ్వు యోగ) ప్రయోజనాలు

నవ్వు మంచి మూడ్‌కు సాధనం. మనిషి మూడ్ మీద జీవితం, వ్యాపారం, సామాజిక సంబంధాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. మూడ్ మంచిగా వుంటే అన్ని విషయాల మీద శ్రద్ధను కేంద్రీకరిస్తారు. అనుకున్న కార్యాలు సాధించి విజయం సాధిస్తారు. నవ్వడం వల్ల మెదడు కణాల నుండి ఎండార్ఫిన్ అనే నిర్దిష్ట రసాయనాలు రిలీజ్ అయ్యి మూడ్ మారటానికి తోడ్పడతాయి.

నవ్వు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

నవ్వు యోగతో ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది. ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఏక కాలంలో భౌతిక, మానసిక భావోద్వేగాలను తగ్గిస్తుంది. మనం నవ్వినప్పుడు మన హృదయ స్పందన రేటు పెరుగుతుంది. తర్వాత కండరాల సడలింపు తగ్గుతుంది. ఇది శరీరంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఫలితంగా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో చిక్కుకున్న గాలిని బయటకు పంపుతుంది. బిగ్గరగా నవ్వడం వల్ల శరీరంలో ఆక్సిజన్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. నవ్వు ఒత్తిడి హార్మోన్‌ను తగ్గిస్తుంది. డోపమైన్ సెరొటోనిన్ వంటి ఆనందాన్ని కలిగించే న్యూరోకెమికల్స్‌ను పెంచుతుంది. ఇది ఒత్తిడి ఆందోళన తగ్గిస్తుంది. మనకు మంచి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. స్నేహితులతో సహ ఉద్యోగులతో కుటుంబ సభ్యులతో నవ్వుతూ మంచి సంబంధాలను మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. నవ్వు నమ్మకాన్ని పెంచుతుంది. విభేదాలను పరిష్కరించడానికి సహాయపడుతుంది.

నవ్వు అధిక రక్తపోటు తగ్గించడానికి దివ్య ఔషధం. ప్రతి రోజూ 10–15 నిమిషాలు నవ్వితే నలభై కాలరీలు ఖర్చు అవుతాయి. రక్తపోటు, గుండె వ్యాధులు, మధుమేహం రాకుండా నిరోధిస్తుంది. నవ్వు గొప్ప ఔషధంలా పని చేస్తుంది. మనస్ఫూర్తిగా నవ్వడం వల్ల ఉత్తమ ప్రజా సంబంధాలు ఏర్పడతాయి. అభిమానులు పెరుగుతారు. బాధలు స్నేహితులతో షేర్ చేసుకొని ఆరోగ్యానికి కావలసిన కేర్ దొరుకుతుంది. నవ్వడం వల్ల మనుషుల మధ్య అడ్డుగోడలు తొలిగిపోతాయి. నవ్వు ఆనందానికి, ఆందానికి సూచిక.

నవ్వు వల్ల వ్యక్తులతో కనెక్ట్ కావచ్చు. సానుకూల దృక్పథం పెరుగుతుంది. అధిక నవ్వుతో అధిక స్నేహితులను సంపాదించుకోవచ్చు. నవ్వుతో స్నేహం సౌభాగ్యంమై వర్ధిల్లి సంతోష సంబరాలు వికసించి ఆయుః ప్రమాణం పెరుగుతుంది.

ప్రతికూల పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు సవాళ్ల ఎదుర్కోవడానికి నవ్వు సానుకూల దృక్పథం సృష్టించడానికి నవ్వు ఉపయోగపడుతుంది. కష్ట కాలంలో ఏర్పడే సమస్యల పరిష్కారానికి కావలసిన విశ్వాసాన్ని ఆశావాద దృక్పథాన్ని కలిగిస్తుంది. నవ్వు ఒక యోగం.. నవ్వకపోవడం రోగం. నవ్వుతూ నవ్విస్తూ నవ్వులను పంచుతూ నవ్వులతో సంతోషకరమైన జీవితానికి నాంది పలుకుదాం. దైనందిన జీవితంలో నవ్వును జీవన శైలిలో భాగం చేసుకొని ఒత్తిడిని ఒడిద్దాం.

– నేదునూరి కనకయ్య

విద్యార్థి జీవితానికి దిక్సూచి-లక్ష్యం

విద్యార్థి జీవితం ప్రతి మనిషి జీవితంలో అత్యంత ముఖ్యమైన దశగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ దశలోనే వ్యక్తిత్వం రూపుదిద్దుకుంటుంది, ఆలోచనా శక్తి పెంపొందుతుంది, భవిష్యత్తుకు బలమైన పునాది వేయబడుతుంది.

అయితే ఈ ప్రయాణం సక్రమ దిశలో సాగాలంటే ఒక స్పష్టమైన లక్ష్యం అవసరం. లక్ష్యం లేని విద్యార్థి జీవితం దిశా రహితమైన పడవ వంటిది; అది ఎటు వెళ్లాలో తెలియక తేలియాడుతుంది. అందువల్ల విద్యార్థి జీవితంలో లక్ష్యం అవసరాన్ని స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవడం చాలా అవసరం.

మొదటగా.. లక్ష్యం విద్యార్థికి దిశను చూపుతుంది. విద్య అనేది విస్తారమైన సముద్రం లాంటిది; ఇందులో అనేక అవకాశాలు, ఎన్నో మార్గాలు ఉంటాయి. ఒక విద్యార్థి తన లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకుంటే, తన శ్రమను, సమయాన్ని, శక్తిని సరైన దిశలో వినియోగించగలడు. ఉదాహరణకు,ఒక విద్యార్థి వైద్యుడిగా మారాలని నిర్ణయించుకుంటే, అతను తన చదువును ఆ దిశగా కేంద్రీకరిస్తాడు. అదే లక్ష్యం లేకపోతే, అతను ఏ విషయానికీ ప్రాముఖ్యత ఇవ్వకుండా అయోమయంలో ముందుకు సాగుతాడు.

రెండవది: లక్ష్యం క్రమశిక్షణను పెంపొందిస్తుంది. ఒక నిర్దిష్ట గమ్యం ఉన్నప్పుడు, విద్యార్థి తన దైనందిన జీవితాన్ని క్రమబద్ధంగా మార్చుకుంటాడు. సమయపాలన, కృషి, ఏకాగ్రత వంటి గుణాలు సహజంగానే అభివృద్ధి చెందుతాయి. అతను తన లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి అవసరమైన నియమాలను పాటిస్తూ ముందుకు సాగుతాడు. ఈ క్రమశిక్షణ అతనిని భవిష్యత్తులో కూడా విజయవంతుడిగా నిలబెడుతుంది.

మూడవది: లక్ష్యం విద్యార్థిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది. లక్ష్యం ఉన్నప్పుడు, విద్యార్థి సాధించే ప్రతి చిన్న విజయం అతనికి ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. పరీక్షల్లో మంచి ఫలితాలు సాధించడం, కొత్త నైపుణ్యాన్ని నేర్చుకోవడం, లేదా లక్ష్యానికి చేరువ అవడం వంటి ప్రతి చిన్న పురోగతి ఈ అన్నీ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మరింత బలపరుస్తాయి. ఈ ఆత్మవిశ్వాసం అతన్ని మరింత పెద్ద విజయాల వైపు నడిపిస్తుంది. విఫలతలు ఎదురైనా, అతను నిరుత్సాహపడకుండా మళ్లీ ప్రయత్నించే ధైర్యాన్ని సంపాదిస్తాడు.

అలాగే, లక్ష్యం విద్యార్థికి ప్రేరణగా నిలుస్తుంది. జీవితం ఎల్లప్పుడూ సులభంగా ఉండదు; కొన్ని సందర్భాల్లో ఆటంకాలు, నిరాశలు ఎదురవుతాయి. కానీ లక్ష్యం ఉన్న విద్యార్థి ఈ కష్టాలను ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉంటాడు. అతనికి తన గమ్యం స్పష్టంగా కనిపిస్తుండటంతో, తాత్కాలిక సమస్యలు అతని దారిని మళ్లించలేవు. ఈ విధంగా లక్ష్యం ఒక అంతర్గత శక్తిగా పని చేస్తుంది.

లక్ష్యం వ్యక్తిత్వ వికాసానికి కూడా దోహదపడుతుంది. లక్ష్యం సాధించేందుకు కృషి చేసే ప్రక్రియలో విద్యార్థి సహనం, పట్టుదల, బాధ్యతా భావం వంటి విలువలను అలవర్చుకుంటాడు. ఇవి జీవితాంతం అతనికి తోడ్పడే గుణాలు. లక్ష్యం ఉన్న విద్యార్థి తన బాధ్యతలను అర్థం చేసుకుని, సమాజంలో ఒక బాధ్యతాయుత పౌరుడిగా ఎదుగుతాడు. అయితే లక్ష్యం నిర్ణయించుకోవడంలో జాగ్రత్త అవసరం. అది వాస్తవికంగా ఉండాలి, విద్యార్థి ఆసక్తులు, సామర్థ్యాలకు అనుగుణంగా ఉండాలి. ఇతరుల ఒత్తిడితో తీసుకున్న లక్ష్యాలు ఎక్కువ కాలం నిలవవు. కాబట్టి ప్రతి విద్యార్థి తన బలాలు, బలహీనతలు, ఆసక్తులను విశ్లేషించి, తనకు సరిపోయే లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకోవాలి. అవసరమైతే ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు మార్గదర్శనం చేయవచ్చు.

ముగింపుగా, విద్యార్థి జీవితంలో లక్ష్యం అనేది ఒక దిక్సూచి వంటిది. అది లేకపోతే జీవితం అయోమయంగా మారుతుంది; లక్ష్యం ఉంటే జీవితం స్పష్టతతో, అర్థవంతంగా మారుతుంది. లక్ష్యం విద్యార్థిని క్రమశిక్షణ గలవాడిగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో కూడిన వ్యక్తిగా, కృషి పరుడిగా తీర్చిదిద్దుతుంది.

కాబట్టి ప్రతి విద్యార్థి తన జీవితానికి ఒక స్పష్టమైన లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకుని, దానిని సాధించేందుకు కృషి చేయాలి. అదే విజయానికి నిజమైన మార్గం.

– తిప్పర్తి శ్రీనివాస్

కోల్‌కతాలో చైనా టౌన్

పశ్చిమ బెంగాల్ రాజధాని నగరమైన కోల్‌కతా హుగ్లీ నదీ తీరాన నెలకొని ఉంది. కోల్‌కతాలో నూటా యాభై సంవత్సరాలకు పైబడి చైనావారు నివసిస్తున్నారంటే ఆశ్చర్యం కలగక మానదు. చైనావారు నివసించే ప్రాంతాన్ని 'చైనా టౌన్' అని పిలుస్తున్నారు. కోల్‌కతాలోని చైనా వారు నివసించే అతి పెద్ద ప్రాంతం చైనా టౌన్. ఇది భారతదేశంలోనే అతిపెద్ద పురాతనమైన చైనా వాసులు నివాస ప్రాంతం. ఒకప్పుడు చైనా నుండి కోల్‌తాకు అనేకమంది చైనీయులు జీవనం సాగించడానికి కోల్‌కతా వచ్చి స్థిరపడ్డారు. స్థిరపడ్డారు. ఇది 'పాత చైనా టౌన్'గా మారింది. ఇప్పటికీ ఇక్కడ ఉదయం వేళల్లో చైనీయుల అల్పాహారం దొరుకుతుంది. 1950 తర్వాత టిరెట్టా బజార్ నుండి చైనీస్ కమ్యూనిటీ తమ తోలు పరిశ్రమలను కోల్‌కతా తూర్పు శివార్లలోని టాంగ్రాకు మార్చారు. ఇది 'కొత్త చైనా టౌన్'గా గుర్తింపు పొందింది. చైనీయులు ప్రధానంగా తోలు పరిశ్రమ, దంతాల చికిత్స, పలు రకాల వంటకాల దుకాణాలు, రెస్టారెంట్, అనేక రకాల వ్యాపారాలలో స్థిరపడ్డారు.

1910లో హుక్కా ప్రాంతంలో ఉండే చైనీయులు టాంగ్రా ప్రాంతంలో తోలు పరిశ్రమను ప్రారంభించి ఆ పనిలో ప్రసిద్ధి చెందారు. ఇది ఆసియాలోనే అతి పెద్ద తోలు శుద్ధి కేంద్రంగా ఎదిగింది. చైనా టౌన్‌లో ఒకప్పుడు సుమారు 50 వేల మంది చైనా వారు నివాసముండేవారని అంచనా. 1962 భారత-చైనా యుద్ధం తర్వాత చైనీస్ కమ్యూనిటీ తీవ్ర ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంది. చాలా మందిని రాజస్థాన్‌లోని డియోలీ క్యాంపులకు తరలించారు. అప్పటి నుండి ఇక్కడి చైనా ప్రజల జనాభా తగ్గడం మొదలైంది. చాలా మంది చైనీయులు అమెరికా, కెనడా, ఆస్ట్రేలియా వంటి అనేక ఇతర దేశాలకు వలస వెళ్ళారు. 1950 ప్రాంతంలో కోల్‌కతా డెవలప్‌మెంట్ అథారిటీ రోడ్ నిర్మాణం (చట్టవాలా గల్లీ, ఫియర్స్ లేన్) వల్ల టిరెట్టా బజార్ చీలిపోయింది. ఇలాంటి పరిణామాల వల్ల 1970వ దశకం తరువాత కేవలం 5 వేల మంది చైనీయులు ఇక్కడ మిగిలారు. ఒకప్పుడు నగరానికి కొంత దూరంగా చైనీయులు ఉండేవారు. కోల్‌కతా నగరం పెరగడంతో చైనీయులు నిర్వహిస్తున్న తోళ్ళ పరిశ్రమ చుట్టు పెద్ద పెద్ద గృహాలు వెలిశాయి.

పర్యావరణ కారణాల వల్ల టాంగ్రాలోని తోలు కర్మాగారాలను మూసివేయాలని 1996లో సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించడంతో, కమ్యూనిటీ వ్యాపారం తీవ్రంగా దెబ్బతింది. కాలుష్య నియంత్రణలో భాగంగా సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాల మేరకు టాంగ్రాలోని తోలు మిల్లులను నగరానికి మరికొంత దూరంగా తరలించారు. దీనివల్ల వారి ప్రధాన ఉపాధి దెబ్బతింది.

ఇప్పుడు చైనా టౌన్ అంటే ప్రధానంగా 'ఇండో-చైనీస్' వంటకాలకు నిలయం. టాంగ్రాలోని పాత తోలు మిల్లులు ఇప్పుడు అత్యాధునిక చైనీస్ రెస్టారెంట్లుగా మారాయి. కాలక్రమేణా చైనీయులు కోల్‌కతా నగరంలోని టిరెట్టా బజార్ ప్రాంతానికి మారారు. వీరు ప్రధానంగా వడ్రంగి, పాదరక్షల తయారీ, టీ వ్యాపారాల్లో నిష్ణాతులు, చైనీస్ వంటకాలు చేయడంలో వీరు నిష్ణాతులు. ఆ వంటకాలు మన ప్రజలు కూడా ఇష్టంగా తింటున్నారు.

కోల్‌కతాలో చైనా టౌన్ అనగానే ప్రధానంగా రెండు ప్రాంతాలు

చైనా టౌన్ ఆవిర్భావం

కోల్‌కతా చైనా టౌన్ చరిత్రను పరిశీలిస్తే అనేక విషయాలు తెలుస్తాయి. క్రీ.శ.1778 ప్రాంతంలో చైనాలోని గ్వాంగ్‌డాంగ్ ప్రావిన్స్‌కు చెందిన టీ వ్యాపారి టాంగ్ అచ్యూ అప్పటి గవర్నర్ జనరల్ వారెన్ హేస్టింగ్స్ నుండి భూమిని పొంది, హుగ్లీ నది ఒడ్డున (నేటి బడ్జ్ బడ్జ్ సమీపంలో) చక్కెర కర్మాగారాన్ని స్థాపించారు. అతని గౌరవార్థం ఈ ప్రదేశం ఆయన పేరు మీద 'అచీపూర్'గా పిలుస్తున్నారు. ఇతనే చైనా నుండి కోల్‌కతాకు వచ్చిన మొదటి వలసదారుడిగా గుర్తించారు. అతనితో 110 మంది చైనీయులు వచ్చారు. టాంగ్ అచ్యూ 1783లో మరణించాక చైనా కార్మికులు కోల్‌కతా నగరానికి తరలివచ్చారు. వీరంతా తేయాకు పండించేందుకు వచ్చి కోల్కతాకు 12 మైళ్ళ దూరంలో గల అటవీ ప్రాంతంలో నివాసాలేర్పరచుకున్నారు. 19వ శతాబ్దం మధ్య కాలంలో కోల్‌కతాలోని టిరెట్టా బజార్ ప్రాంతంలో చైనీయులు ఎక్కువగా

గుర్తుకు వస్తాయి. వీటిని బట్టే అక్కడి చైనీస్ సంస్కృతి, ఆహారం ప్రాచుర్యం పొందాయి. ప్రస్తుతానికి కోల్‌కతాలో 'టాంగా' అనేది అత్యంత ప్రసిద్ధి చెందిన 'న్యూ చైనా టౌన్'.

ఇక్కడ అనేక చైనీస్ రెస్టారెంట్లు ఉన్నాయి. 'కోల్‌కతా చైనీస్' లేదా 'ఇండో-చైనీస్' వంటకాలకు ఇది పుట్టినిల్లు. ఇక్కడ లభించే హక్కా నూడుల్స్, సూప్స్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి. ఒకప్పుడు ఇక్కడ చర్మశుద్ధి కర్మాగారాలు ఎక్కువగా ఉండే ఈ ప్రాంతం నేడు పూర్తిగా ఫుడ్ హబ్‌గా మారిపోయింది. ఇప్పుడు టిరెట్టా బజారును 'ఓల్డ్ చైనా టౌన్' అని పిలుస్తారు. ఇది సెంట్రల్ కోల్‌కతాలోని లాల్ బజార్ ప్రాంతానికి సమీపంలో ఉంటుంది. ఇది చైనీస్ బ్రేక్ ఫాస్ట్‌కు పెట్టింది పేరు. ప్రతిరోజూ ఉదయం 5:30 నుండి 8:30 గంటల మధ్య మాత్రమే ఇక్కడ చైనీస్ వీధి ఆహారం దొరుకుతుంది. ఫిష్ బాల్ సూప్, మొమోలు, పోర్క్ సాసేజ్ వంటి అసలైన చైనీస్ వంటకాలు ఇక్కడ లభిస్తాయి. కోల్‌కతాకు వెళ్లిన పర్యాటకులు ఉదయాన్నే టిరెట్టి బజార్ వెళ్లి అల్పాహారం చేయడం, రాత్రి సమయంలో టాంగ్రాకు వెళ్లి డిన్నర్ చేయడం ఉత్తమమైన అనుభవాన్ని ఇస్తుంది. భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత కూడా కోల్‌కతాలోని చైనా టౌన్‌లో చైనీస్ సమాజం బలంగా కొనసాగింది.

చైనీస్ ఆలయాలు, పాఠశాలలు, క్లబ్బులు ఏర్పడి ఒక ప్రత్యేక సంస్కృతి అభివృద్ధి చెందింది. చైనీస్ ప్రజలు కోల్‌కతాలోకి వచ్చి చెక్క పనులు, బేకరీలు, రిక్షా సేవలు వంటి వ్యాపారాలు ప్రారంభించారు. ఇండో-చైనీస్ వంటకాలు చిల్లీ చికెన్, హక్కా నూడుల్స్ దేశవ్యాప్తంగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. చైనీస్ పండుగలు, ముఖ్యంగా నూతన సంవత్సరం కోల్‌కతాలో ఘనంగా జరుపుతున్నారు. చైనీస్ జనాభా తగ్గినప్పటికీ, ఆ సంస్కృతి ఇప్పటికీ కొనసాగడం విశేషం.

1905 ప్రాంతంలో నిర్మించిన చైనీస్ ప్రార్థనాలయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. వీటిలో సీ ఫా, నామ్ సూన్ ప్రార్థనాలయాలు ముఖ్యమైనవి. చైనీస్ దేవతల విగ్రహాలు, ధూప దీపాలు, నైవేద్యాలు మొ॥ ఇక్కడ ప్రత్యేక ఆకర్షణ. ప్రశాంత వాతావరణం, చైనా సంప్రదాయ శైలి అలంకరణలు ఈ ఆలయాలలో కనిపిస్తాయి. కోల్‌కతా చైనాటైన్‌కు వలస వచ్చిన చైనీయులంతా హిందీ, బెంగాలీ భాషలు తప్పులు లేకుండా మాట్లాడతారు. ఎటువంటి అభద్రతా భావం లేకుండా తమ చేతి వృత్తులను నమ్ముకుని జీవిస్తున్నారు. వీరి పిల్లల కోసం అప్పట్లో పిమియ్ అనే హైస్కూల్‌ను కూడా స్థాపించుకున్నారు. వీరు స్థాపించిన పాఠశాలలో చైనా సంప్రదాయం, సంస్కృతికి సంబంధించిన అంశాలు కూడా బోధిస్తారు. చైనా టౌన్‌లో చైనీయులతో పాటు హాంకాంగ్, మయన్మార్ నుండి వలస వచ్చిన కొన్ని కుటుంబాలు కూడా స్థిరనివాసమేర్పరచుకున్నారు. ప్రతి ఏటా జనవరి, ఫిబ్రవరిలో జరిగే 'డ్రాగన్ డాన్స్' వేడుకలు కోల్‌కతా సంస్కృతిలో ఒక భాగంగా మారిపోయాయి. వారి నూతన సంవత్సర వేడుకల్లో భాగంగా చైనీస్ కమ్యూనిటీ డ్రాగన్ డాన్స్, లయన్ డాన్స్‌తో వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహిస్తారు. ఒకప్పుడు కోల్‌కతాలోని చైనా టౌన్‌లో యాభై వేల మంది చైనీయులు నివసించేవారు. ఇప్పుడు ఆ సంఖ్య రెండు వేలకు పడిపోయింది. అనేకమంది చైనీయులు ఉద్యోగ అవకాశాలు, జీవనభృతి వెతుక్కుంటూ పలు దేశాలకు తరలిపోయారు.

2026 నాటికి కోల్‌కతా చైనా టౌన్ ఒక చారిత్రక సంస్కృతిగా మిగిలిపోయింది. టిరెట్టా బజార్, టాంగ్రా ప్రాంతాలు, చైనీస్ ఆలయాలు, ఆహార పదార్థాలకు ప్రసిద్ధి. టాంగ్రాలోని చైనీస్ ఆలయాలలో చైనీయులు నూడుల్స్, సాస్‌లను ప్రసాదంగా సమర్పించి పూజలు చేస్తారు.

ఇది సంస్కృతుల సమ్మేళనానికి నిదర్శనం. కమ్యూనిటీ జనాభా తగ్గుముఖం పట్టినా, మిగిలిన కుటుంబాలు తమ వారసత్వాన్ని, ముఖ్యంగా ఆహార వ్యాపారాన్ని (ఇండో-చైనీస్ వంటకాలు) కొనసాగిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం ఇక్కడ చైనీస్ వంశీయుల జనాభా బాగా తగ్గినప్పటికీ వారి సంస్కృతి సజీవంగా ఉంది.

- షేక్ అబ్దుల్ హకీం జాని

- మేధ పెరిగేకొద్దీ ప్రతి మనిషిలోని ప్రత్యేకతను గుర్తిస్తాం. సగటు మనుషులకు మనుషులంతా ఒక్కటిగాననే కనిపిస్తారు.

– బ్లైస్ పాస్కల్

- ప్రజల భాషలో మాట్లాడాలి, మేధావుల ఒరవడిలో ఆలోచించాలి.

– అరిస్టాటిల్

- చేతనైతే ఇతరుల కంటే ఎక్కువ మేధావిగా వుండు. కానీ ఆ సంగతి ఎవ్వరికీ చెప్పకు. – చెస్టర్ ఫీల్డ్

'ఋతువేధ' వల్ల కలిగే ఫలితాలు?

వాస్తువార్త

వాస్తు విద్వాన్ సాయిశ్రీ

డా॥ దంతూరి పండరినాథ్

సెల్: 9885446501/9885449458

ఎస్.కార్తిక్, నాయుడుపేట

ప్రశ్న: 'ఋతువేధ' అంటే ఏమిటి? వివరించగలరు.

జవాబు: మిక్కిలి భయం కలిగించునదని అర్థం.

ఒక గృహంలో నివసించేవారికి మిక్కిలి భయం కలుగుతున్నట్లయితే ఆ గృహానికి 'ఋతువేధ దోషం' ఉన్నదేమోనని ఒకసారి పరిశీలించుకోవటం అవశ్యం. గృహానికి కట్టిన గోడలుగానీ, గృహావరణానికి కట్టిన ప్రహరీ గోడలు గానీ వాస్తు శాస్త్ర సమ్మతంగా నిర్మించబడాలి. అలాగాక తూర్పు, ఉత్తరం గోడల కంటే పశ్చిమ, దక్షిణ గోడలు 'ఎత్తు తక్కువగా' ఉన్నట్లయితే 'ఋతువేధ' అనే వాస్తుదోషం కలుగుతుందని చెప్పబడింది.

కేవలం 'ఎత్తు' విషయంలోనే కాకుండా గోడల 'మందం', 'బరువు' విషయంలోనూ జాగ్రత్త పడాల్సి ఉంటుంది. తూర్పు, ఉత్తరం, పశ్చిమ, దక్షిణ గోడలన్ని సమానమైన ఎత్తు, మందం కలిగి వుండటం శ్రేష్ఠం. 'బరువు' విషయంలో ఏ విధంగా జాగ్రత్త పడాలంటే– తూర్పు, ఉత్తర దిక్కుల్లో రాతిగోడలు కట్టి, పశ్చిమ, దక్షిణ దిశల్లో మట్టిగోడలు, ఇటుక గోడలు కట్టగూడదు. నాలుగు వైపులా గోడలు ఒకే విధమైన 'వస్తు' నిర్మాణం కలిగి ఉండాలి. తూర్పు, ఉత్తరం ప్రహరీ గోడల మందం కంటే పశ్చిమ, దక్షిణ యందలి ప్రహరీ గోడలు ఎత్తు, మందం హెచ్చుగా ఉండటం వలన చాలా మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. అందుకు విరుద్ధంగా వున్నపుడు ఫలితాలు బాగుండవు.

శ్లో॥ ఋతువేధ మహాత్రాసో ఆయతే నాత్రసంశయః

అనే శాస్త్ర వచనానుసారం ఋతువేధ దోషం వలన మిక్కిలి భయం కలుగుతుందనటంలో ఏమాత్రం సందేహం లేదు.

సాధారణంగా పశ్చిమ పల్లం లేదా దక్షిణ పల్లం గల ప్రదేశాలలో కట్టిన గృహాలకు ఈ దోషం కలిగే అవకాశాలు ఎక్కువ. గృహ నిర్మాణ స్థలాలను చదును చేసుకొని ఇలాంటి దోషాలు లేకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. ఒక గృహంలో నివసించేవారు ఒక్కరుగానీ అందరుగానీ విపరీతమైన భయానికి లోనవుతున్నప్పుడు వైద్యుడిని సంప్రదించటం సాధారణ విషయం. చికిత్స పొందుతూ కూడా గృహ విషయంలో పైన చెప్పిన ఋతువేధ దోషం ఆ గృహానికి ఉన్నట్లయితే ఆ దోషం సవరించుకోవటం వలన శీఘ్రంగా మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు.

వీధిపోటు వల్ల ఇబ్బందులుంటాయా?

సిహెచ్.ప్రభాకర్, నంద్యాల

ప్రశ్న: మా పాత ఇంటిని తొలగించి అదే స్థలంలో కొత్త ఇంటిని నిర్మిస్తున్నాం. మా ఇంటి ప్లాను మీకు పంపిస్తున్నాను. ఈ వీధిపోటు వలన మాకు ఏమైనా ఇబ్బందులుంటాయా?

జవాబు: ఒక పాత ఇంటిని నిర్మూలించి నూతన గృహాన్ని నిర్మించే సమయంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి, పాత గృహ నిర్మూలనలను పద్ధతుల గురించి, ప్రార్థన ప్రాముఖ్యత గురించి గతంలో తెలియజేసాను. ఆ పద్ధతులు పాటించండి.

మీ స్థలానికి వున్న వీధిపోటు నైరుతి వీధిపోటుగా తెలుస్తున్నది. ఆ వీధిపోటు తగులుతున్నంత మేరకు స్థలాన్ని వదిలేసి మిగతా స్థలంలోనే ఇంటిని నిర్మించుకోవడం అన్ని విధాల మంచిది. ■

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:...

ఆధునిక అత్యవసరాలు-పంచ పరివర్తనాలు

శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాలు కొత్త పుంతలు తొక్కుతున్నాయి. నిన్నటి ఆవిష్కరణ నేడు పాతబడిపోతున్నది. నేటి సాంకేతికత రేపటి మార్పుకు పునాది అవుతున్నది. నిత్య మార్పులను ఆకళింపు చేసుకుంటూ ప్రయాణం చేయవలసిన అగత్యం ఏర్పడింది. నిత్యం అప్‌డేట్ కాకపోతే అవుట్‌డేట్ కావలసి వస్తున్నది. మారుతున్న శాస్త్ర సాంకేతిక విప్లవంతో మానవాళి జీవితాల్లో పెను మార్పులు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. భూమి కుగ్రామం అయిపోయింది. దూరాలు కాగితాలకు మాత్రమే పరిమితం అయ్యాయి. దేశ సరిహద్దులు రేఖలుగా మిగిలిపోతున్నాయి. స్మార్ట్ తెరలపై కొనవేళ్లతో తాకుతూ ప్రపంచాన్ని చుట్టేస్తున్నాం. డిజిటల్ మానవుడి జీవనశైలిలో సమూల మార్పులు కనిపిస్తున్నాయి. తినే తిండి నుండి ఆర్థిక లావాదేవీల వరకు అన్నీ డిజిటల్‌మయం అవుతున్నాయి. అతి సుఖానికి, అత్యాశల సంపాదనకు మరిగిన మనిషిలో స్వార్థం పెరిగి పోతున్నది. నేటి దురాశతో రేపటి ఆరోగ్యకర పర్యావరణంతో రణం చేస్తున్నాడు. మానవ విలువలు, కుటుంబ పునాదులు కదులుతున్నాయి. ఒకప్పటి ఉమ్మడి కుటుంబాలు అంతరించి న్యూక్లియర్ ఫ్యామిలీలు వెలుస్తున్నాయి. నాటి నాగరికత, మానవీయ విలువలతో కూడిన పౌర సమాజం నేడు విధ్వంసం వైపు వేగంగా పరుగిడుతున్నది.

సానుకూల మార్పులు

ఈ ప్రతికూల మార్పులకు అడ్డుకట్ట వేయాల్సిన అగత్యం ఏర్పడిందని గమనించిన ఆర్‌ఎస్‌ఎస్ సంస్థ తన శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఐదు ప్రధాన అంశాలను 'పంచ పరివర్తన్' (ఐదు సానుకూల మార్పులు) అనే పేరుతో గుర్తించి విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఈ విధంగా గుర్తించిన ఐదు సమస్యలపై పోరాడి పునరుద్ధరించడానికి తగు ప్రజా చైతన్యం కల్పిస్తున్నారు. పంచ పరివర్తన్ సూత్రాలు నేడు ప్రపంచ మానవాళి, ముఖ్యంగా భారతీయ సమాజానికి అత్యవసరం అని గమనించాలి.

రోజురోజుకు పర్యావరణానికి ప్రమాదం వాటిల్లుతున్నది. ప్రకృతి విధ్వంసం జరుగుతున్నది. భరతమాత హరిత వస్త్రాలకు చిల్లులు పడుతున్నాయి. పీల్చే గాలి గరళం అవుతున్నది. తాగే నీరు విషతుల్యం అవుతున్నది. నడిచే నేల ఎడారిగా, కాలుష్యాల కుప్పలుగా మారుతున్నది. అభివృద్ధి పేరుతో పర్యావరణం విధ్వంసం అవుతున్నది. మానవ ఆధునిక జీవనశైలితో కాలుష్యం కోరలు చాస్తున్నది. నేడు కావలసినది కేవలం అభివృద్ధి కాదు, సుస్థిరాభివృద్ధి కావాలనే నినాదాలు హోరెత్తుతున్నాయి. పర్యావరణ పరిరక్షణకు కట్టుబడిన అభివృద్ధి కావాలని గుర్తిస్తున్నాం. రేపటి తరం ఆరోగ్యంగా బతకడానికి నేడు పర్యావరణ పరిరక్షణకు బీజాలు పడాలి. తాత్కాలిక లాభాలకు లొంగి శాశ్వత వినాశనం కోరుకోరాదు. ప్లాస్టిక్ వాడకం భూగోళాన్ని సంక్షోభంలోకి నెడుతున్నది. ఓజోన్ పొరపలుచుతోంది. అడవులు, హరిత క్షేత్రాలు అదృశ్యం అవుతున్నాయి. భూతాపం భయపెడుతున్నది. కార్బన్ ఉద్గారాలు ప్రజారోగ్య సమస్యలకు కారణం అవుతున్నాయి. సారవంతమైన నేలలు నిస్సార ఎడారులుగా మారిపోతున్నాయి. నేడు మనం కూర్చున్నా కొమ్మను మనమే నరుక్కుంటున్నాం. మన బొందను మనమే తవ్వుకుంటున్నాం. వ్యవసాయంలో ప్రమాదకర రసాయనాలు, క్రిమిసంహారక మందులు విచక్షణారహితంగా వాడుతూ, రేపటి ప్రమాదానికి నేడు బీజాలు వేస్తున్నాం. తినే ఆహారం విషతుల్యం అవుతున్నది. ప్రజారోగ్యం గాల్లో దీపం అవుతున్నది. మన జీవనశైలిలో స్వల్ప మార్పులతో పర్యావరణ పరిరక్షణకు పట్టం కట్టడం నేటి అత్యవసర కార్యంగా గుర్తించాలి. శిలాజ ఇంధనాలకు బదులు సాంప్రదాయేతర తరగని ఇంధనాలను వాడాలి. ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని పూర్తిగా తగ్గించాలి.

జల సంరక్షణకు కంకణబద్ధులం కావాలి. మొక్కలు నాటడంతో పాటు అడవులను కాపాడుకోవాలి. ప్రకృతిని దేవతగా పూజించే పౌర సమాజం దానిని సంరక్షించుకోవాలి. రేపటి సమాజానికి సంపద, ఆస్తులతో పాటు ఆరోగ్యకర వాతావరణాన్ని బహుమతిగా ఇవ్వాలి. స్వచ్ఛమైన పర్యావరణం లేని యెడల మన సంపాదన అనుభవించే ఆరోగ్యకర కుటుంబాలు ఉండవు. పర్యావరణ పరిరక్షణ దిశగా పటిష్ట అడుగులు వేయాలి. నాటి సహజ ప్రకృతిని నేడు తిరిగి పునర్‌ప్రతిష్టించాలి.

విలువలతో కూడిన కుటుంబ (ప్రబోధన్) వ్యవస్థ: భారతీయ కుటుంబ వ్యవస్థకు ప్రపంచంలోనే ప్రత్యేక

ఉన్నది. ఒకప్పుడు ఉమ్మడి కుటుంబాలు ప్రేమతో కలిసిమెలిసి కష్టసుఖాలు పంచుకున్నారు. నేడు చిట్టి కుటుంబాలు, సహజీవన సంసారాలు, డేటింగ్ సంస్కృతులు, సిచువేషన్‌షిప్ రిలేషన్స్ లాంటి విపరీత (అక్రమ) సంబంధాలు సర్వసాధారణం అయిపోయి విలువల పతనానికి నిదర్శనంగా నిలుస్తున్నాయి. పాశ్చాత్య సంస్కృతి వరదలో నేటి యువత కొట్టుకుపోతున్నారు. ప్రేమ, వాత్సల్యాలకు కొత్త నిర్వచనాలు పుట్టుకు వచ్చాయి. పెళ్లిళ్ల పెటాకులు అవుతున్నాయి. మామిడి తోరణాలు వాడక ముందే విడాకుల విపరీతాలు సంభవిస్తున్నాయి. తల్లితండ్రులు సంతానానికి భారమైపోతున్నారు.

సమైక్యత : హింసాత్మక ధోరణులు పెరుగుతున్నాయి. కులం, మతం ముందు మానవత్వం వెలవెలబోతున్నది. హిందుస్థాన్‌లో జీవిస్తున్న జనాభా సంఘటితం కావాలనే ఉద్యమం చేపట్టాలి. శాంతియుత సమైక్య పౌర సమాజం పునర్‌నిర్మాణం జరగాలి. బడుగు బలహీన వర్గాలు, బలమైన అగ్ర వర్గాలు కాకుండా బాధ్యతగల పౌర వర్గాలుగా పునరీకరణ కావాలి.

స్వదేశీ ఉద్యమం: డిజిటల్ ప్రపంచంలో 4వ అతి పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా భారత్ అవతరించింది. భారత్ సుస్థిరాభివృద్ధిలో దూసుకుపోతున్నది. విదేశీ సంబంధాలు పటిష్టం అవుతున్నాయి. మన ఆర్థిక వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేయడానికి విదేశీ దిగుమతులను తగ్గించడం, ఎగుమతులను పెంచడం జరగాలి. దిగుమతులను తగ్గించడానికి స్వదేశీ వస్తువుల ఉత్పత్తి, వినియోగం పెరగాలి. భారతీయ ఉత్పత్తులను అక్కున చేర్చుకోవాలి. విదేశీ వస్తువుల వినియోగం తగ్గించాలి. యువభారతం నైపుణ్య విద్య కలిగిన

మహోన్నత శక్తిగా ఎదగాలి. దేశీయ వస్తు సేవలకు పట్టం కట్టాలి. స్వదేశీ దుస్తులు, ఆహార ఉత్పత్తులు, గృహ నిర్మాణాలు, నిత్య అవసరాలను తయారు చేసే కేంద్రంగా భారత్ కొత్తపుంతలు తొక్కాలి. విదేశీ వస్తు దిగుమతుల వరదలకు అడ్డుకట్ట పడాలంటే ప్రత్యామ్నాయ స్వదేశీ వస్తు ఉత్పత్తులు, వినియోగం విరివిగా జరగాలి. నేటి మన యువత రేపటి టెక్నోక్రాట్లు, సైంటిస్టులు, ఇన్నోవేటర్స్, క్రియేటర్స్, బిజినెస్‌మెన్, ట్రేడ్స్ మెన్, రీసెర్చర్స్ కావాలి. భారతదేశం విదేశాలను ఆదర్శంగా నిలవాలి.

పౌర విధులు బాధ్యత కలిగిన పౌర సమాజం: భారత రాజ్యాంగం మనకు హక్కులతో పాటు బాధ్యతలను కూడా ఇవ్వడం జరిగింది. హక్కులు అనుభవించే పౌరులు బాధ్యతలు కూడా భుజాన వేసుకోవాలి. పౌర విధులు తూచా తప్పకుండా పాటించాలి. స్వీయ క్రమశిక్షణ మన శాశ్వత ఆభరణం కావాలి. పర్యావరణ పరిరక్షణకు కట్టుబడి ఉండాలి. పౌర నియమ నిబంధనలను పాటించడం మరువరాదు. ప్రభుత్వ ఆస్తులను కాపాడుకోవాలి. పన్నులను విధిగా చెల్లించాలి. మన విధులను మనస్ఫూర్తిగా నిర్వహించాలి. క్రమశిక్షణ కలిగిన సైనికుల్లా మన జీవనశైలి క్రమబద్ధం కావాలి. రోడ్డు నియమాలు పాటించాలి. జాతీయ ఆదాయానికి దోహదపడాలి. న్యాయమైన చట్టాలను గౌరవించాలి. నైతికతతో కూడిన రాజకీయ వ్యవస్థ కావాలి. ఉద్యోగులు తమ విధులకు కట్టుబడి ఉండాలి. ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణలో ఓటు హక్కును సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. దేశ రక్షణ విషయంలో ప్రాణాలకు తెగించి ముందుకు రావాలి. జాతి సహజ వనరులపై దొంగ చూపు సారించే ప్రభుద్దుల కళ్లు పీకేయాలి. మన గాలి, మన నీరు, మన నేల అనే నినాదం నిత్య మంత్రం కావాలి.

రాబోయే రోజుల్లో అగ్ర రాజ్యాల సరసన అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా భారత్ నిలువడానికి పంచ పరివర్తన్ సూత్రాలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి.

పర్యావరణాన్ని సంరక్షించుకుంటూ, కుటుంబ విలువలకు పట్టం కడుతూ, స్వదేశీ వస్తు వినియోగాలకు ఊతం ఇస్తూ, సమైక్యతకు పెద్ద పీట వేస్తూ, పౌర విధులకు ప్రాణం పోస్తూ ముందుకు సాగిన భారతానికి భవ్య భవిష్యత్తు నిక్కంగా కనిపిస్తున్నది. 1.47 బిలియన్ల భారత జనాభా పంచ పరివర్తన్ సూత్రాల పునాదులపై ఏకతాటిపై నిలిస్తే, మన ఎదుగుదల పరాయి దేశాలకు ఈర్ష్యజనకంగా, స్వదేశీయులకు గర్వకారణంగా నిలుస్తుందనడంలో అతిశయోక్తి లేదు.

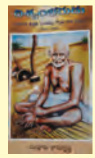
– డా॥ బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి

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 పంపగోరేవారు 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

భగవాన్ వెంకయ్యస్వామి వారి చరిత్ర

భగవాన్ వెంకయ్యస్వామి వారి చరిత్రను 'విశ్వంభరుడు' గ్రంథ శీర్షికగా దంపూరు రామకృష్ణ గ్రంథస్థం చేసారు. ఈ ఆధ్యాత్మిక సద్గ్రంథంలో స్వామి జనన వృత్తాంతం, అన్నదాన వైశిష్ట్యం, తరంగాల శీర్షిక భక్తులు, సేవకులు, శిష్యుల అనుభవాలు, స్వామి సందర్శించిన పవిత్ర స్థలాలు, గొలగమూడి ఆశ్రమ కార్యక్రమాలు, సేవలు యితర పరిశీలనలు స్వామి పట్ల ఎంతో భక్తి ప్రపత్తులతో సేకరించి ప్రచురింపచేసారు. స్వామి బాల్యం నుండి భగవత్స్వరూపులుగా తనను ఆశ్రయించుకున్న భక్తులకు ఎటువంటి ఈతిబాధలు లేకుండా రక్షించిన ఆపత్ బాంధవునిగా తెలుగునాట సాక్షాత్తు వేంకటేశ్వరుని దివ్యావతారంగా భక్త జనావళిని స్వామి తరింపచేసారు.



"ఆకలై కొంగు పట్టేవారికి అన్నం పెట్టాలయ్యా! ఆపదలో ఉన్నవారిని ఆదుకోవాలయ్యా!" రెండూ పవిత్ర కర్తవ్యాలుగా మానవాళికి బోధించి, ఆచరించి చూపించిన స్థితప్రజ్ఞులైన, ఆధ్యాత్మిక మహాత్ముని జీవిత విశేషాలను గ్రంథస్థం చేసిన రచయిత దంపూరు రామకృష్ణ ధన్యత సాధించారు. స్వామివారి దివ్య చరణ సన్నిధిలో జీవితాన్ని పండించుకొన్న ధన్యచరితుల వివరాలు, అనుభవాలు ఛాయాచిత్రాలు, ఎన్నో అపురూప ఆశ్రమ, ఆధ్యాత్మిక విశేషాలతో భావితరాలకు అద్భుత నిధిని రచయిత రామకృష్ణ సమర్పించారు.

(విశ్వంభరుడు(భగవాన్ శ్రీశ్రీశ్రీ వెంకయ్య స్వామి వారి చరిత్ర)-రచన: దంపూరు రామకృష్ణ; వెల: రూ.100/-లు; ప్రతులకు: దంపూరు పద్మావతి, 26-14-114, వనంతోపు, కొండాయపాలెం రోడ్, నెల్లూరు-524 004)

కుటుంబ కథాసంపుటి

పుస్తక సమీక్ష

"నా ప్రతి కథా ఎక్కడో అక్కడ ఎవరో ఒకరిని చూసి రాసినవే" అంటారు "ఏం జరిగిందంటే.." కథా రచయిత్రి పి.వి.ఎల్.ఎస్.పావని. చదువరులను ఆలోచింపచేసి, జీవితాలలో మార్పు తీసుకురావాలనే తపన రచయిత్రిని ఈ కథలు రాయించింది. తొలి కథ 'తప్పెవరిది?'లో విద్యార్థులకు కూడా తప్పని, వ్యసనం తెచ్చిన విషాదం. మరో కథ 'ప్రేమ' బాధ్యతలో తల్లి పట్ల ఆదరణ, పిల్లల అభిరుచులకు అనుగుణంగా తల్లిదండ్రులు అనుసరించాలని సూచించే 'అమ్మా! నేను వంట చేస్తా' 'వదిలేసిన అమ్మ, ప్రేమించని నాన్న కలిగించిన బాధలు పోగొట్టి ప్రేమతో పెంచిన 'కన్నతల్లి' కథ, తల్లిదండ్రులు మన మంచి కోరుకుంటారని, నాన్నను తలచుకుని బాధపడిన 'ఇవో

గుర్తులు'. ఈ సంపుటిలో వైవిధ్యభరితమైన ఆలోచనలతో రచయిత్రి పాత్రలు సృష్టించి కథలు నడిపించారు. ఆడపిల్ల పట్ల అనాదరణ, వివక్షత చూపించకూడదనే సందేశం అందించే 'ఆడపిల్ల'(పులి) వంటి ఆసక్తి కలిగించే సామాజిక ఇతివృత్తాలను చక్కని కథలుగా రచయిత్రి పావని సృష్టించారు. ప్రముఖ రచయిత్రి జ్యోతి వలబోజు నిర్వహిస్తున్న జె.వి.పబ్లికేషన్స్, సత్కృషి, ప్రోత్సాహం అభినందనీయం.

(ఏం జరిగిందంటే-రచన: పివిఎల్ఎస్ పావని; వెల: రూ.100/-లు; ప్రతులకు: పివిఎల్ఎస్ పావని, 11-2-489/బి, ఉప్పర్‌బస్తీ, నామాలగుండు, సికిందరాబాద్-500 061)

స్వీకృతి

ఆరుద్ర (సప్తతి ఉత్సవం)
రచన: ఎస్.ఆర్.పృథ్వి
వెల:రూ.60/-లు.
ప్రతులకు:
శ్రీమతి పి.ఉషారాణి,
104-6-140,
రామకృష్ణ నగర్,
రాజమహేంద్రవరం-533 101.

అమృత మంజరి
(జ్ఞాన మకరందం)
దేవాశీర్ లంకాడియు
ప్రతులకు: మంజుజ్యోతి ఆశ్రమం
ఒడైమరిచాన్ పోస్ట్
తిరునల్వేలి, వయా: పప్పాగుడి
తమిళనాడు

లఘుకవిత్వంలో వ్యంజకాలు
రచన: ఎస్.ఆర్.పృథ్వి
వెల:రూ.70/-లు.
ప్రతులకు: శ్రీమతి పి.ఉషారాణి
104-6-140, రామకృష్ణ నగర్
రాజమహేంద్రవరం-533 101.

అన్నమయ్య సంకీర్తనా సౌరభం
రచన: టి.శాంతాభాస్కర్
వెల: రూ.120/-లు.
ప్రతులకు: లోకేష్ ప్రచురణలు,
2-711/2, షాహుకార్ బంగ్లా వీధి
కొంగారెడ్డిపల్లి, చిత్తూరు-517 001.

అన్నమయ్య సంకీర్తనా సుధ
రచన: టి.శాంతాభాస్కర్
వెల:రూ.120/-లు
ప్రతులకు: లోకేష్ ప్రచురణలు,
షాహుకార్ బంగ్లా వీధి
కొంగారెడ్డిపల్లి, చిత్తూరు-517 001.

భక్త ప్రహ్లాదుడు
రచన: టి.శాంతాభాస్కర్
వెల: రూ.70/-లు
ప్రతులకు: లోకేష్ ప్రచురణలు,
2-711/2, షాహుకార్ బంగ్లా వీధి
కొంగారెడ్డిపల్లి, చిత్తూరు-517 001.

సాహితీ ప్రకాశం
(కవితా సంకలనం)
సంపాదకులు: గబ్బిట దుర్గాప్రసాద్
వెల: రూ.30-లు
ప్రతులకు: గబ్బిట దుర్గాప్రసాద్
2-405, శివాలయం వీధి
ఉయ్యూరు-521 165.

10 మే, 2026 నుండి 16 మే, 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 ముఖ్యమైన వ్యవహారాలలో కాస్త మెలకువగా ఉండటం మంచిది. ఆర్థిక పరిస్థితి సంతృప్తికరంగా ఉన్నా కుటుంబ సమస్యలు చికాకు కలిగిస్తాయి. బంధువులు, తండ్రి ఆదరణ లభిస్తుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఆటుపోట్లు ఎదురైనా అధిగమిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక చింతన అధికమవుతుంది. సోదరుల నుండి మాట సహాయం అందుకుంటారు. నిత్యం దశరథకృత శనిస్తోత్రం పఠించడం, నాగసింధూరం ధరించడం మంచిది.

వృషభం

ఈ వారం కొత్త పరిశ్రమలు, సంస్థలు ప్రారంభిస్తారు. గృహ నిర్మాణ ఆలోచనలు కలిసి వస్తాయి. సంఘంలో గౌరవం, పలుకుబడి పెరుగుతుంది. ఆర్థికాభివృద్ధి బాగుంటుంది. నూతన పెట్టుబడులకు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతనిస్తారు. అరుదైన ఆహ్వానాలను అందుకుంటారు. దూరపు బంధువులను కలిసి ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. కుటుంబంలో శుభకార్యాల ప్రస్తావన ఉంటుంది. చర్చాగోష్ఠులలో చురుకుగా పాల్గొంటారు.

మిథునం

ఈ వారం అనుకోని ఖర్చులు ఎదురవుతాయి. అధికంగా ఋణాలు సైతం చేయవలసి వస్తుంది. బంధువులు, మిత్రులతో మాట పట్టింపులు ఏర్పడవచ్చు. స్థిరాస్తి వ్యవహారాలలో ఏర్పడిన చిక్కులు తొలగిపోయే అవకాశాలు ఉన్నాయి. సోదరుల నుండి ఒక ముఖ్య సమాచారం అందుకుంటారు. కొన్ని పనులలో జాప్యం జరిగినా పూర్తి కాగలవు. వృత్తి వ్యాపారాలు సాఫీగా సాగుతాయి. పుణ్యక్షేత్రాల సందర్శనం,

కర్కాటకం

ఈ వారం స్పష్టమైన విధానాలను అవలంబిస్తారు. పోటీ తత్వాన్ని పెంచుకుంటారు. పాదముల బాధలు, వళ్ళు నొప్పులు, కీళ్ళ నొప్పులు బాధించే సూచనలున్నాయి. చాలా వరకు విషయాలలో సమర్థ వంతంగా నిర్మొహమాటంగా ప్రవర్తిస్తారు. ప్రత్యర్థులపైన దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తారు. విద్యా సంబంధిత విషయాలు, రాజకీయ వ్యవహారాలు దైవానుగ్రహం వలన చక్కబడతాయి. ముఖ్యమైన పత్రాలు చేతికి అందుతాయి.

సింహం

ఈ వారం సమాజములో కీలక వ్యవహారాలలో నిదానం అవసరం. కుటుంబ సమస్యలు ఎదురైనా అధిగమిస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రంగా వుంటుంది. జిల్లేడు వత్తులతో అష్టమూలికా తైలంతో కలిసి ప్రతిరోజు దీపారాధన చేస్తూ ఇంద్రాణి రూపు ధరించటం వలన సమస్యలు కొంతవరకు తీరతాయి. సన్నిహితుల సహాయసహకారాలు అందుతాయి. సంగీత, సాహిత్యాలపై దృష్టి సారిస్తారు.స్వల్ప ధన, వస్తు లాభం పొందుతారు.

కన్య

ఈ వారం ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. సన్నిహితుల నుండి సహాయ సహకారాలు అందుకుంటారు. 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.

తుల

ఈ వారం మీ ప్రతిభా పాటవాలు వెలుగులోకి వస్తాయి. పోటీ పరీక్షలు, ఇంటర్వ్యూలలో విజయం సాధిస్తారు. సంఘంలో గౌరవ ప్రతిష్ఠలు పెరుగుతాయి. సేవా కార్యక్రమాలలో ఆటంకాలు తొలగుతాయి. వ్యాపారాలు కలిసి వస్తాయి. రాజకీయ, పారిశ్రామిక రంగాల వారికి విదేశీ పర్యటనలు వుంటాయి. షేర్లు, భూముల క్రయవిక్రయాలు లాభసాటిగా సాగుతాయి. స్వల్ప ధనలాభ సూచన. వాహన యోగం పొందుతారు. నూతన కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుడతారు. విలువైన వస్తువులు, ఆభరణాలు కొనుగోలు చేస్తారు.

వృశ్చికం

ఈ వారం ఋణాలను సకాలంలో చెల్లించడానికి గాను కృషి చేస్తారు. నూతన పెట్టుబడులను తాత్కాలికంగా వాయిదా వేయడం మంచిది. సంతానం యొక్క అభివృద్ధి మీకు సంఘగౌరవాన్ని తెచ్చిపెడుతుంది. గతంలో మీకు వాగ్దానం చేసిన వారిని కలిసి మీకు సహాయం చేయవలసినదిగా అర్థిస్తారు. రాజీ ధోరణితో వ్యవహరిస్తారు. దీర్ఘకాలిక సమస్యలు పరిష్కారం లభించక తప్పుకు తిరుగువాడ ధన్యుడు సుమతీ అన్న విధంగా వ్యవహరిస్తారు. ష్యూరిటీలు ఉండటం వలన లాభం చేకూరదు.

ధనస్సు

ఈ వారం వృత్తి, వ్యాపారాలలో ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది. కళలు, వైద్యరంగాలలోని వారికి అనుకూలం. సంగీత, సాహిత్యాలపై ఆసక్తి చూపుతారు. నూతన కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుడతారు. ఆర్థిక పరిస్థితి అనుకూలంగా వుంటుంది. కుటుంబ సభ్యులను కలిసి ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. మీ శత్రువర్గం మీపై చేయు దుష్ప్రచారాలను సమర్థవంతంగా త్రిప్పికొట్టగలుగుతారు. బదిలీ యత్నాలను ముమ్మరం చేస్తారు విలాసవంతమైన జీవితాన్ని గడపడానికి గాను ఉవ్విళ్లూరుతారు. వైద్యుని మార్పు చేస్తారు..

మకరం

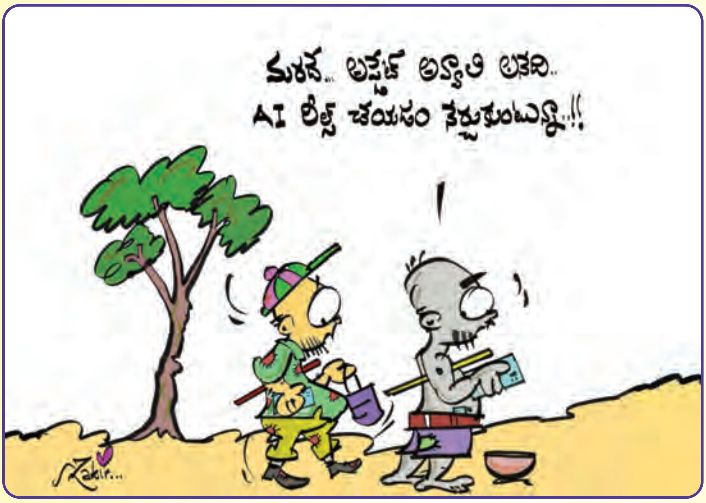
ఈ వారం ఆర్థిక లావాదేవీలు లాభసాటిగా సాగుతాయి. సోదరులు, మిత్రుల నుండి విలువైన సమాచారం అందుకుంటారు. అనుకోని ఆహ్వానాలు ఆశ్చర్యపరుస్తాయి. కొత్త వస్తువులు, వస్త్రాలు కొనుగోలు చేస్తారు. వాహన సౌఖ్యం పొందుతారు. మాటల చాతుర్యంతో ఎదుటి వారిని ఆకట్టుకొని పనులు పూర్తి చేస్తారు. వివాదాలకు కోపతాపాలకు దూరంగా ఉండండి. కోర్టుకు సంబంధిత విషయాలలో అనుకూల ఫలితాలు సాధిస్తారు. నిత్యం కాలభైరవాష్టకం పఠించండి.

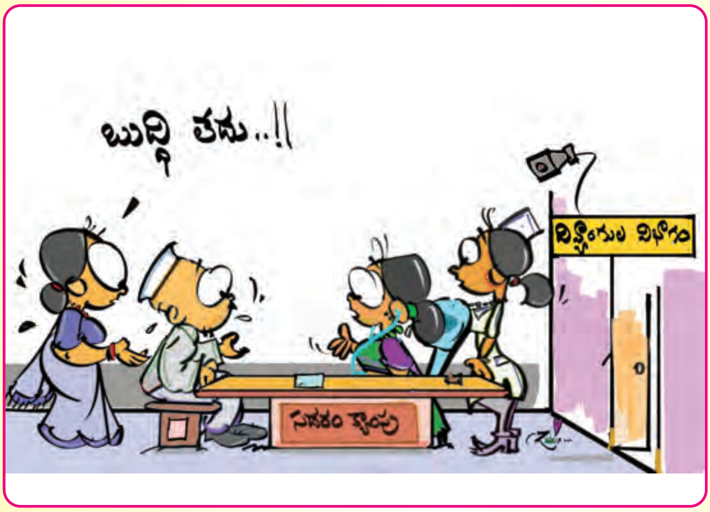
కుంభం

ఈ వారం పనులు సకాలంలో పూర్తి చేయడానికి విశేషంగా కృషి చేస్తారు. అందుకు గాను అనేక ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కొంటారు. సోదరులకు ధన సహాయం చేస్తారు. వాహన కొనుగోలు యత్నాలు చేస్తారు. విద్య, వైద్య కళ రంగాలలోని వారికి ఊరట కలుగుతుందని చెప్పవచ్చు. విందు, వినోదాలు శుభ కార్యాలలో పాల్గొంటారు. ప్రయాణాలు లాభిస్తాయి. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. కుటుంబ పరంగా ఖర్చు అధికంగా ఉంటాయి.

మీనం

ఈ వారం మీ శక్తి సామర్థ్యములు ప్రతిభ, ఆకస్మికముగా చాలా మందికి గుర్తుకు వస్తాయి. మంచి అవకాశములను గురించి గతములో చేసిన ప్రయత్నములు ఇప్పుడు అక్కరకు వస్తాయి. వృత్తి, ఉద్యోగ వ్యాపారము స్థితి చెప్పుకో తగిన స్థాయిలో మెరుగవుతుంది. కోర్టు వ్యవహారములు, రాజకీయ వ్యవహారములకు అనుకూలము. గృహనిర్మాణ సంబంధమైన విషయములు స్వల్ప మార్పులకు చోటు చేసుకుంటాయి.


ముసలినే.. అప్డేట్ అవ్వాలి అనేది..
AI రీల్స్ చేయడం నేర్చుకుంటున్నా..!!


బుద్ధి లేదు..!!
దివ్యాంగుల విభాగం
సదరం క్యాంపు

ఇందాక అడుగులు లెక్కించే స్మార్ట్ వాచీ పెట్టుకోకుండా వాకింగ్ చేసా.
అందుకే మళ్ళీ పదివేల అడుగులు వాకింగ్ చేస్తున్నా..!!

ఈ వారం కార్టూన్స్

ఇదేదో ఇళ్ల సముదాయంలా ఉంది ఇందులో వింతేముంది.. అని కొట్టిపారేయకండి. ఈ భవంతి ఒక ఊరంత ఉంటుంది. ప్రపంచంలోనే పొడుగైన భవంతిలా పేరు గాంచింది. ఈ భవంతి ఉక్రెయిన్‌లో ఉంది.