

వారం

ఆదివారం

21 జూన్ 2026



యోగా మార్గమే
ఆరోగ్య భాగ్యం

ఎమ్మెస్ సుబ్బలక్ష్మి బయోపిక్ లో రష్మిక

ప్రఖ్యాత కర్ణాటక సంగీత

విద్వాంసురాలు, భారతరత్న ఎమ్మెస్ సుబ్బలక్ష్మి జీవిత కథ ఆధారంగా ఓ భారీ బయోపిక్ రాబోతున్న సంగతి తెలిసిందే. జాతీయ అవార్డు గ్రహీత 'జెర్నీ' చిత్ర దర్శకుడు గౌతమ్ తిన్నసూరి ఈ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్టుకు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. అయితే, ఈ సినిమాలో ప్రధాన పాత్ర పోషించేది ఎవరనే దానిపై నెలకొన్న సస్పెన్స్ కు తెరపడినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ అరుదైన అవకాశం నేషనల్ క్రేమ్ రష్మిక



మందన్నను వరించినట్లు తెలుస్తోంది. త్వరలోనే దీనిపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశం ఉంది. ఈ బయోపిక్ ప్రకటించినప్పటి నుంచి కథానాయికగా పలువురి పేర్లు వినిపించాయి.

మొదట సాయి పల్లవి, ఆ తర్వాత కన్నడ నటి రుక్మిణి వసంత్ పేర్లను పరిశీలించినట్లు వార్తల్లో చిచ్చాయి. అయితే, తాజా పరిణామాలతో వారందరినీ వెనక్కి నెట్టి రష్మిక ఈ అవకాశాన్ని దక్కించుకున్నట్లు కనబడుతోంది. ప్రస్తుతం పలు క్రేజీ ప్రాజెక్టులతో బిజీగా

ఉన్న రష్మిక కెరీర్ లో ఈ బయోపిక్ ఒక మైలురాయిగా నిలిచిపోతుందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

తారాటీరం

ఈ

పూరి

జగన్నాథ్, విలక్షణ నటుడు విజయ్ సేతుపతి కలయికలో రూపొందుతున్న భారీ పాన్

చిత్రంలో విజయ్ సేతుపతి తన పాత్రకు తెలుగు, తమిళం, హిందీ భాషల్లో స్వయంగా డబ్బింగ్ చెప్పుకోవడం విశేషం. పవర్ ఫుల్ పోలీస్ ఆఫీసర్

'స్లమ్ డాగ్' లో విజయ్ సేతుపతి పాత్ర?

ఇండియా చిత్రం 'స్లమ్ డాగ్: 33 టెంపుల్ రోడ్'. ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్న ఈ సినిమా టీజర్ ను ఇటీవల చిత్రబృందం విడుదల చేసింది. ఇందులో విజయ్ సేతుపతి మురికివాడలో నివసించే అంధుడైన బిచ్చగాడి పాత్రలో కనిపించి అందరినీ విస్మయానికి గురిచేశారు.

యాచకుల కష్టాలను ఎవరూ పట్టించుకోరని చెబుతూ, వారిని దోచుకునే వారికి హెచ్చరికలు జారీ చేస్తూ విజయ్ సేతుపతి చెప్పిన మోనోలాగ్ ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది. ఆ తర్వాత పూరి జగన్నాథ్ మార్క్ యాక్షన్ సన్నివేశాలు, భావోద్వేగపూరితమైన సన్నివేశాలతో టీజర్ ను ఆసక్తికరంగా మలిచారు. విజయ్ సేతుపతి పాత్రకు నిజంగానే కళ్లు కనిపించవా లేదా ఆ పాత్ర వెనుక ఏదైనా రహస్యం ఉందా? అనే ఉత్కంఠను రేకెత్తించింది.



పాత్రలో టబు, కథానాయికగా సంయుక్త మీనన్ నటిస్తుండగా, దునియా విజయ్ ప్రతినాయకుడిగా కనిపిస్తున్నారు. బ్రహ్మాజీ, వీటీవీ గణేశ్ తదితరులు ఇతర కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. పూరి కనెక్ట్, జేబీ మోషన్ పిక్చర్స్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి జాతీయ అవార్డు గ్రహీత హర్షవర్ధన్ రామేశ్వర్ సంగీతం అందిస్తుండగా, సామ్ కె.నాయుడు

సినిమాటోగ్రఫీ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. నిర్మాణానంతర పనులు జరుపుకుంటున్న ఈ చిత్రాన్ని 2026లో బహుళ భాషల్లో విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.

- మనుషుల్ని యధాతథంగా అంగీకరించాలి, ఫలానా రకంగా ఉంటేనే అంగీకరిద్దాం అని కాదు. - ప్రాంజ్ సూర్యబర్ణ్
- మట్టూ చేరే మనుషుల్ని బట్టి అతడెలాంటివాడో తెలుస్తుంది.

21 జూన్, 2026

కదంబం

‘సంఘీ’భావం....5

పోలీసు వ్యవస్థలో
పెనుమార్పులు

కవర్ స్టోరీ..6

యోగా మార్గమే
ఆరోగ్య భాగ్యం

ఈ వారం కవిత్వం.. 11

గ్రంథాలయాలు

హృదయాల మధ్య వారధి.. 13

సూపర్ ఫుడ్14

కథ..20

చీలిన దారులు

ఇంకా...

మొగ్గ

పుస్తక సమీక్ష

వాస్తు

వారఫలం

వగైరా.. వగైరా..

సమాచారం

మంచుగోడల మధ్య రహదారి



చల్లటి ప్రాంతాలు అనగానే హిమాలయాలు గుర్తుకు వస్తాయి. హిమాలయాలకు దగ్గర్లో ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్లినా మంచుకొండలను చూస్తాం. అయితే జపాన్ లో ఏకంగా

మంచు రహదారినినే చూడొచ్చు. ఆ రహదారిలో ఎంచక్కా నడవవచ్చు కూడా. ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన అక్కడి ‘స్నో కారిడార్’ చూస్తే జీవితంలో ఒక గొప్ప అనుభూతిని సొంతం చేసుకున్నట్లుగా ఉంటుంది. జపాన్ లోని ఆల్ప్స్ లో ఎత్తైన మంచుగోడలతో ఉండే ఈ రహదారిని తత్వయామా కురోబె ఆల్పిన్ రూట్ అంటారు. ఈ రహదారికి ఇరువైపులా దాదాపు 15 మీటర్ల ఎత్తులో మంచుగోడలు ఉంటాయి. అందుకే ఇది ‘స్నో కారిడార్’గా ప్రసిద్ధి చెందింది. మంచుగోడల మధ్య ఉన్న రహదారిపై నడుస్తుంటే పైన నీలి ఆకాశం తప్ప మరేది కనిపించదు. ఆ ఆనందానుభూతి మాటల్లో చెప్పలేనిదంటారు పర్యాటకులు. ‘యుకి నో ఒటానీ’ పేరుతో ఇక్కడ ఫెస్టివల్ జరుగుతుంది. ఈ సమయంలోనే గడ్డకట్టే చలిలో మంచుకొండల్ని సందర్శించేందుకు పర్యాటకులు దేశ, విదేశాల నుండి వస్తారు. సందర్శకుల కోసం ప్రత్యేక బస్సులు, నడకదారుల ఏర్పాటు ఉంటుంది. జపాన్ లో స్నోవరల్డ్ గా పేరున్న ఈ ప్రాంతాన్ని 1971 నుంచి పర్యాటక ప్రాంతంగా మార్చారు. ఈ ప్రదేశం ప్రతి సంవత్సరం ఏప్రిల్-జూన్ వరకు సందర్శించవచ్చు. ఈ సమయంలో ఆకాశం నిర్మలంగా ఉండి, వాతావరణం ఎంతో ఆహ్లాదంగా ఉంటుంది. రహదారికి ఇరువైపులా 65 అడుగుల ఎత్తులో పెద్ద పెద్ద మంచుగోడల మధ్య సాగే ప్రయాణం నిజంగా గొప్ప సాహసమే.

మీ రచనల్ని ఈ మెయిల్ చిరునామాకు పంపగలరు.

sunmagvaartha@gmail.com

వెతికి పట్టుకోవాలి!

పడిపోతున్న స్టాక్ మార్కెట్లో ఏ సెక్టార్ మంచిది? అందులో ఏ స్టాక్ కొనుక్కోవచ్చు? ఒక ఇన్వెస్టర్ ప్రశ్న.

అసలు ఏ సెక్టార్లోనయినా అన్ని స్టాక్స్ పడిపోవు. అలాంటి వాటిని వెతికి కొనుక్కోవడమే..! అని గోడ మీది పిల్లి లాంటి జవాబు.

డిస్కాంట్

ఆ కార్పొరేట్ హాస్పిటల్ మేనేజ్మెంట్ ఆనందానికి హద్దులు లేనే లేవు. గత కొన్ని వారాలుగా స్టాక్ మార్కెట్ పడిపోవడం లేదా హాచ్చు తగ్గులకు లోనవడంతో బడా ఇన్వెస్టర్లు తమ బీబీతో పాటు ఇతరత్రా ఆరోగ్య సమస్యలతో హాస్పిటల్లో చేరక తప్పలేదు.

అయితే ఎన్నో హాస్పిటల్స్ ఉన్నప్పటికీ వీళ్ళు మాత్రం స్టాక్ మార్కెట్లో నష్టం మూలంగా ఆనారోగ్యపాలయతే వారికి చికిత్సలో డిస్కాంట్ ప్రకటించింది.. అంతే! వారి పంట పండింది.

ఇది మామూలే!

నా బిపి హెచ్చు తగ్గులు మీకు విచిత్రంగా ఉన్నాయి కదూ! అన్నాడు సుబ్బారావు, డాక్టర్తో.

అదేమీ నాకు కొత్త కాదు, ఎందుకంటే ప్రస్తుతం ఇలాంటివి స్టాక్ మార్కెట్లో ఇన్వెస్ట్మెంట్ చేస్తున్నవారి పరిస్థితి ఇలాగే ఉంటుంది. ఆ మార్కెట్ పెరిగినా, తగ్గినా మీ బీబీ పెరగడం ఖాయం.

ఇక బిపి తగ్గింది అంటే ఆ రోజు స్టాక్ మార్కెట్కు సెలవని అర్థమని కూల్గా సెలవిచ్చాడు, ఆ డాక్టర్.

కె.లహరి, కరీంనగర్

శక్తి ఉండదుగా!

జడ్జి: నువ్వు ఎప్పుడూ బ్రాహ్మణులు ఇంటికే దొంగతనానికి

వెళ్తావు ఎందుకు? అడిగాడు పోలీస్. దొంగ: దొంగలను ఎదిరించే శక్తి వాళ్లకు ఉండదని.

కరెంట్ బిల్ కట్టాలిగా!

పేషెంట్: నాకు ఆపరేషన్ అవసరం లేకపోయినా ఎందుకు చేస్తానన్నారు?

నర్స్: హాస్పిటల్ కరెంట్ బిల్ కట్టి నాలుగు నెలలు అవుతుంది.. మరి డబ్బులు కావాలి కదా..!

దైర్యం వస్తుంది

జ్యోతిష్యుడు: నెల రోజుల్లో నీ సమస్యలు దూరం అవుతాయి.

వ్యక్తి: అంటే నెల రోజుల తర్వాత ఆర్థిక ఇబ్బందులు దూరం అవుతాయా?

జ్యోతిష్యుడు: వాటిని తట్టుకునే దైర్యం వస్తుంది.

క్యాన్సెల్లెంది

మేనేజర్: రెండు రోజులు లీవ్ కావాలని ఇంతకు ముందు అడిగావు కదా! ఇప్పుడు వద్దు.. అంటావేంటి?

ఉద్యోగి: మా ఆవిడ తన పుట్టింటికి వెళ్ళి వస్తానని చెప్పింది. అప్పుడు నేను ఇంట్లో ఎంజాయ్ చేద్దామని లీవ్ అడిగాను. కానీ



తడవకపోతే నేను ఏ పనీ చెయ్యలేను.

పౌరుడు: ఇప్పటికిప్పుడు చెయ్యి ఎలా తడవాలి? నేను ఏమీ తెచ్చుకోలేదు.

ప్రభుత్వ ఉద్యోగి: పర్వాలేదు.. రేపు వచ్చి తడవు..

పౌరుడు: మామూలు వాటర్ సరిపోతుందా లేక మినరల్ వాటర్ కావాలా?

కడుపునొప్పా?

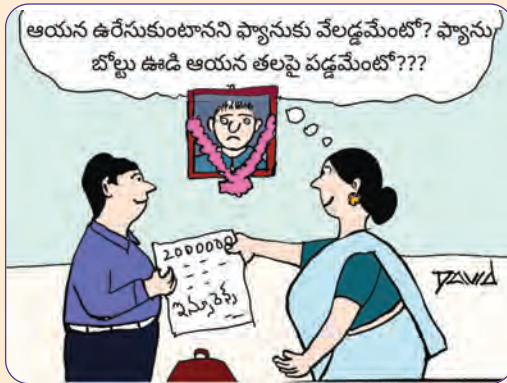
ఖైదీ: ప్రాణం పోయేలా ఉంది.. మీకు లంచం ఇస్తాను మందు తెచ్చి పెట్టండి.

జైలర్: దానికి లంచం ఎందుకు?

ఖైదీ: మీరు మంచి వారిలా ఉన్నారు. ఇంతకు ముందు వేరే జైల్లో ఉన్నప్పుడు వారు తీసుకు రాలేదు..

జైలర్: ఇంతకీ కడుపు నొప్పి మందా? తల నొప్పి మందా?

-ఎస్. కె.యాకూబ్ పాషా, ఖమ్మం



రన్నింగ్ కోసం

రామయ్య: ఇది వరకు మీ వీధిలో వాకింగ్ చేసేవారు. ఇప్పుడు మా వీధిలో వాకింగ్ చేస్తున్నారు. ఎందుకు?

సోమయ్య: మా వీధిలో వాకింగ్ చేసి చేసి బోర్ కొట్టింది. మా వీధిలో ఒక్క కుక్క కూడా లేదు. రన్నింగ్ వేగంగా చేయలేకపోతున్నాను. మీ

వీధిలో చాలా కుక్కలు ఉంటాయి కదా. అవి నా వెంట బడుతుంటే రన్నింగ్ వేగం బాగా కుదురుతుందని సమాధానమిచ్చాడు.

- మా.శ్రీ.రాజు, పాల్వంచ



'సంఘ్' భావం



పోలీసు వ్యవస్థలో పెనుమార్పులు

పోలీసు వ్యవస్థలో పెనుమార్పులు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. సుమారు రెండు దశాబ్దాల కాలం నాటి నేరాలు, శాంతిభద్రతల్లో అనేక మార్పులు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న వాటిలో అధికంగా సైబర్ నేరాలు, డ్రగ్స్ రవాణా, ఉగ్రవాద కార్యకలాపాల్లో అధునాతన పోకడలు, ఫామ్ హౌస్ లో అరాచకాలు వంటివి ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి. అదేవిధంగా నేపాల్, బీహార్ వంటి దూర ప్రాంతాల నుంచి ఉపాధి పేరుతో వచ్చే కొంతమంది ముఠాలుగా మారి హత్యలకు, చోరీలకు పాల్పడి పారిపోతున్నాయి, అదేవిధంగా రోడ్డు ప్రమాదాలూ కీలకంగా మారాయి. గతంలో జరిగే చిల్లర దొంగతనాలు, హౌస్ బ్రేకింగ్, నగదు అపహరణ వంటివి తగ్గముఖం పట్టాయి. అధునాతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకుని కోట్లాది రూపాయలు కొల్లగొట్టే ముఠాలు అధికం అయ్యాయి. దీనితో గతంలో ఉన్న పలు విభాగాల్లో పోలీసు బృందాలను రద్దు చేసి కొత్త నేరాలపై దృష్టి సారించేందుకు ప్రభుత్వం, పోలీసు శాఖ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇందులో భాగంగా ముందుగా గ్రేహౌండ్స్, ఎస్ఐబీ వ్యవస్థలకు ప్రస్తుతం అంతగా పని ఉండటం లేదు. మావోయిస్టుల ప్రాబల్యం అధికంగా ఉన్న రోజుల్లో వారిని కట్టిడి చేయడానికి గ్రేహౌండ్స్ విభాగాన్ని ప్రారంభించారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో తెలుగుదేశం పార్టీ అధికారంలో ఉన్న సమయంలో 1989లో గ్రేహౌండ్స్ వ్యవస్థకు అంకురా ర్పణ జరిగింది. అప్పట్లో సీనియర్ ఐపీఎస్ అధికారి కెఎస్ వ్యాస్ గ్రేహౌండ్స్ కు శ్రీకారం చుట్టారు. ఈ విభాగంలో నియామకాల విషయంలో ఎన్నో కఠినమైన ఆంక్షలను అమలుచేశారు. చురుకుదనం, బలం, ఓర్పును నిర్ధారించడానికి గ్రేహౌండ్స్ కమాండోలందరూ 35 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉండాలన్న నియమాన్ని అనుసరించారు. దశంలోని సభ్యునికి 35 యేళ్లు నిండినప్పుడు వారిని సివిల్ పోలీసులకు బదిలీ చేసేవారు. శిక్షణ సమయంలో వారికి అనేక మెళుకువలు నేర్పించేవారు. కొన్ని వారాల తరబడి ఆహారం లేకుండా కేవలం పండ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్ తింటూ అటవీ ప్రాంతంలో పర్యటించే విధంగా వారిని తీర్చిదిద్దారు. అదేవిధంగా ఎకే 47, ఎస్ఎల్ఆర్ వంటి అధునాతన ఆయుధాలను చురుగ్గా, లక్ష్యానికి గురిపెట్టే విధంగా తర్ఫీదు ఉండేది. అటవీ ప్రాంతంలో ప్రతికూల వాతావరణం పరిగెత్తడమే కాకుండా మావోయిస్టులను మట్టుపెట్టేందుకు

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను వారికి నేర్పించేవారు. గ్రేహౌండ్స్ దళాలు అటవీ ప్రాంతంలోకి ప్రవేశించేయంటే ఎన్కౌంటర్లు జరగడం. అందులో పోలీసులదే పైచేయిగా ఉండేది. ఇక మరోపక్క మావోయిస్టుల కదలికలను గుర్తించేందుకు సైబర్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఎస్ఐబీ) వ్యవస్థ ఉండేది. వీరు ఇన్ఫార్మర్లను ఏర్పాటు చేసుకుని మావోయిస్టుల కదలికలను గుర్తించి సరైన సమాచారాన్ని గ్రేహౌండ్స్ దళాలకు అందించే వారు. అదేవిధంగా మావోయిస్టు కార్యకలాపాల పట్ల విసుగు చెందిన మావోయిస్టులను గుర్తించి వారిని లొంగిపోవడానికి అవసరమయ్యే ఏర్పాట్లు చేసేవారు. ప్రస్తుతం కేంద్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్న కగార్ ఆపరేషన్ లో దాదాపుగా మావోయిస్టుల వ్యవస్థ కనుమరుగైంది. దీనితో ఈ రెండు విభాగాల్లో సిబ్బందిని వేరే విభాగాలకు బదిలీ చేస్తున్నారు. డిజిపి సివి ఆనంద్ తెలిసిన వివరాల ప్రకారం ఇప్పటికే ఎనిమిది వందల మందిని కీలకమైన విభాగాలకు బదిలీ చేశారు. దశల వారీగా ఈ రెండు విభాగాలను రద్దు చేసే అవకాశం ఉంది. మావోయిస్టుల ఏరివేత కోసమే ఏర్పడ్డ గ్రేహౌండ్స్, ఎస్ఐబీ విభాగాల్లోని సిబ్బందిని ఇతర విభాగాల్లోకి తీసుకుంటున్నారు. ట్రాఫిక్ మేనేజ్మెంట్ అండ్ రోడ్ సేఫ్టీ బ్యూరో, టీజీ టెక్నికల్ టీమ్ (టీస్పార్ట్), ఎజిలెన్స్ అండ్ ఎన్ఫోర్స్మెంట్, ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ కల్తీ నిరోధక విభాగాల ఏర్పాటుతో డ్రగ్స్, సైబర్ సెక్యూరిటీ, సైబర్ క్రైమ్, ట్రాఫిక్, హైవే యాక్సిడెంట్స్ నిరోధానికి ఈ సిబ్బందిని వినియోగిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం టీజీ టెక్నికల్ టీమ్ (టీస్పార్ట్) బలోపేతానికి ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరుస్తున్నారు. సైబర్ సెక్యూరిటీ, సైబర్ క్రైమ్లనూ పటిష్టపరుస్తున్నారు. సైబర్ నేరాలు గణనీయంగా పెరుగుతున్నాయి. విదేశాల్లో నివాసం ఉంటూ మన ప్రాంతంలో అధునాతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి మోసాలకు పాల్పడుతున్నారు. సైబర్ నేరగాళ్లు విస్తృతమైన నెట్వర్క్లను కలిగి ఉంటారు. దీనిని ఛేదించేందుకు పోలీసులు కూడా సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వాడుకోవాల్సి వస్తోంది. ఇప్పటికే తెలంగాణలో అరెస్ట్, ఎలైవ్ కార్యక్రమాన్ని విస్తృతంగా అమలు చేస్తున్నారు. పలు ప్రాంతాల్లో సీనియర్ ఐపీఎస్ అధికారులు సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసి రోడ్డు ప్రమాదాలపై అవగాహన కల్పిస్తున్నారు.

- డాక్టర్ గిరిష్ కుమార్ సంఘ్

చిత్తూరు జిల్లాలో ఇటీవల జరిగిన ఓ విషాద ఘటన అందరినీ కలచివేసింది. పెళ్లైన నెల రోజుల్లోనే ఓ యువ సాఫ్ట్వేర్ ఉద్యోగి గుండెపోటుతో ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. స్థూలకాయం, మానసిక ఒత్తిడి, అస్తవ్యస్తమైన జీవనశైలి ఇందుకు ప్రధాన కారణాలుగా వైద్యులు భావిస్తున్నారు.

కోట్ల జీవితంపై ఎన్నో కలలు కన్న అతని భార్య వేదనను మాటల్లో చెప్పడం

యోగా మార్గమే ఆరోగ్య భాగ్యం

కష్టం. అకాల మరణం ఒక కుటుంబానికే కాదు, సమాజానికీ తీరని విషాదాన్ని మిగులుస్తుంది.

ఇలాంటి ఘటనలు నేడు సమాజంలో రోజురోజుకీ పెరుగుతున్నాయి. వృద్ధాప్యంలో సంభవించే సహజ మరణం కన్నా, యువ్యనంలో సంభవించే అకాల మరణాలు మరింత బాధాకరం. జీవనశైలిలో వచ్చిన

మార్పులు, మానసిక ఒత్తిడి, చెడు ఆహారపు అలవాట్లు, నిద్రలేమి, వ్యసనాలు, జన్మ్యుపరమైన సమస్యలు యువత ప్రాణాలను బలిగొంటున్నాయి. ముఖ్యంగా గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు, రోడ్డు ప్రమాదాలు ఆందోళనకర స్థాయికి చేరుకున్నాయి.

అధిక రక్తపోటు, ధూమపానం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వల్ల చిన్న వయస్సులోనే గుండెపోటులు పెరుగుతున్నాయి. మరోవైపు తీవ్రమైన ఒత్తిడి, నిరాశ, సరైన కౌన్సిలింగ్ లోపం కారణంగా యువతలో ఆత్మహత్యల సంఖ్య కూడా అధికమవుతోంది. నిర్లక్ష్యపు డ్రైవింగ్, ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించకపోవడం వల్ల రోడ్డు ప్రమాదాలు మరింత ప్రాణాంతకంగా మారుతున్నాయి. మద్యం, మాదకద్రవ్యాల వ్యసనాలు

శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయి.

ఈ పరిస్థితుల్లో క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం, సమతుల ఆహారం తీసుకోవడం, నిత్య వ్యాయామం, సరైన నిద్ర, మానసిక ప్రశాంతత కోసం సమయం కేటాయించడం అత్యంత అవసరం. భారతీయ ఋషులు వేల యేళ్ల క్రితమే ఈ సమగ్ర ఆరోగ్య మార్గాన్ని 'యోగ' రూపంలో మానవాళికి అందించారు.

సనాతన ధర్మంలో యోగా అనేది కేవలం వ్యాయామం కాదు; శరీరం, మనస్సు, ఆత్మల సమన్వయానికి దారి చూపే దివ్య సాధనం. శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ప్రశాంతత, ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని ప్రసాదించే అద్భుత జీవన విధానం.

యోగ పురుషులు

యోగ సంప్రదాయంలో శివుడిని 'ఆదియోగి'గా భావిస్తారు. మానవాళికి యోగ జ్ఞానాన్ని

అందించిన తొలి గురువుగా ఆయనకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. అనంతరం మహర్షి పతంజలి యోగా సూత్రాలను సంకలనం చేసి అష్టాంగ యోగాన్ని ప్రపంచానికి పరిచయం చేశారు. ఆధునిక యోగా పితామహుడిగా ప్రసిద్ధి చెందిన తిరుమలై కృష్ణమాచార్య యోగాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరించగా, ఆయన శిష్యులైన

బి.కె.ఎస్.అయ్యంగార్,

పరాభి జోయిస్ యోగానికి కొత్త దిశలు చూపించారు. పరమహంస యోగానంద, స్వామి వివేకానంద వంటి మహనీయులు యోగాన్ని పాశ్చాత్య దేశాలకు తీసుకెళ్లి విశ్వవ్యాప్తం చేశారు.

జగ్గీ వాసుదేవ్ ఇషా ఫౌండేషన్ స్థాపించి ఆధునిక జీవనశైలికి అనుగుణంగా యోగాను, అంతర్గత పరివర్తనను సులభంగా అందించడంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి చెందారు. బాబా రామ్ దేవ్ పతంజలి యోగపీఠం ద్వారా భారతదేశంలో యోగాను ప్రతి ఇంటికి చేర్చిన ప్రముఖ యోగ గురువు. ప్రాణాయామం, ఆసనాలలో ఆయనకు ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉంది.

బి.కె.ఎస్. అయ్యంగార్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా 'అయ్యంగార్ యోగ' విధానాన్ని స్థాపించారు. యోగాసనాలలో



డాక్టర్ ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి



కల్పితత్వం, శరీర సమతుల్యత వాడకంపై ఈయన ఎక్కువ దృష్టి పెట్టారు.

రవిశంకర్: 'ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్' వ్యవస్థాపకుడు.

శ్వాసక్రియల ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గించి, మానసిక ప్రశాంతతను పొందే సుదర్శన క్రియను ప్రపంచానికి పరిచయం చేశారు. **స్వామి శివానంద:** హిమాలయాల్లోని రిషికేశ్ కేంద్రంగా 'ది డివైన్ లైఫ్ సొసైటీ'ని స్థాపించారు. భక్తి, జ్ఞాన, కర్మ, రాజయోగాలను మేళవించి సమగ్ర యోగాను బోధించారు. **మహర్షి మహేశ్ యోగి:** 'ట్రాన్స్-ండెంటల్ మెడిటేషన్' (మంత్ర ధ్యానం) ద్వారా ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల మందిని ఆకర్షించారు. నిత్యం యోగా చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గతాయి. ప్రాణాయామం, ధ్యానం మానసిక ప్రశాంతతను కలిగిస్తాయి. ఆసనాలు శరీరానికి వశ్యత, బలం పెంచి కండరాలను దృఢపరుస్తాయి. రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్



నియంత్రణలో ఉండి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరిగి, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు మెరుగువుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరిగి ప్రశాంతమైన నిద్ర లభిస్తుంది. ప్రపంచ యోగా దినోత్సవంగా జరుపుకునే జూన్ 21 ఒక వేడుక మాత్రమే కాదు; ఆరోగ్యవంతమైన జీవన విధానాన్ని గుర్తుచేసే సందేశం. వేగంగా మారుతున్న ఆధునిక జీవితంలో మనిషిని శారీరకంగా, మానసికంగా సమతుల్యంలో ఉంచగల శాశ్వత మార్గం యోగానే.

యోగ అంటే ఆసనాలే కాదు

ప్రస్తుతం 'యోగ' అనే పదం వినగానే చాలా మందికి గుర్తుకు వచ్చేది శరీరాన్ని వంచే ఆసనాలు, వ్యాయామాలు, లేదా ఫిట్నెస్ కార్యక్రమాలు మాత్రమే. సామాజిక మాధ్యమాలు, ప్రకటనలు, జిమ్ సంస్కృతి వల్ల యోగాన్ని శారీరక వ్యాయామంగా మాత్రమే చాలామంది భావిస్తున్నారు. కానీ నిజానికి యోగం అనేది అంతకంటే ఎంతో గొప్పది, విశాలమైనది, లోతైనది. యోగ అనే పదానికి సంస్కృతంలో 'కలయిక' అనే అర్థం ఉంది. అంటే శరీరం, మనస్సు, ఆత్మ.. ఈ మూడింటి సమన్వయం. మనిషి అంతరంగాన్ని ప్రశాంతంగా మార్చి, జీవనాన్ని సమతుల్యంగా నడిపించే మార్గమే యోగం.

పతంజలి మహర్షి చెప్పిన అష్టాంగ యోగంలో యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి అనే ఎనిమిది భాగాలు ఉన్నాయి. ఇందులో

ఆసనం ఒక భాగం మాత్రమే. కానీ నేటి కాలంలో మిగతా ఏడు భాగాలను మరిచి, ఆసనాలనే మొత్తం యోగంగా భావించడం విచారకరం. యోగం మనిషికి ఆరోగ్యాన్ని, ఆలోచనలో స్పష్టతను, మనసుకు ప్రశాంతతను, జీవితానికి నియమశీలతను ఇస్తుంది. యమ, నియమాలు మన నైతిక విలువలను పెంచుతాయి. ప్రాణాయామం శ్వాసను క్రమబద్ధం చేసి మనసును స్థిరపరుస్తుంది. ధ్యానం మనలో ఏకాగ్రతను పెంచి ఆత్మస్వార్ణాత్కారానికి దారి తీస్తుంది. నేటి వేగవంతమైన జీవితంలో ఒత్తిడి, ఆందోళనలు, ఆసహనం పెరుగుతున్నాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో యోగం మనిషికి ఒక ఆత్మీయ ఆశ్రయం. అది కేవలం శరీరాన్ని మలచడం కాదు; మనసును మలచే సాధన. శరీర స్పృహను కంటే మనసు ప్రశాంతత ముఖ్యమని యోగం నేర్పుతుంది. కనుక యోగాన్ని కేవలం ఆసనాలకే పరిమితం చేయకుండా, సంపూర్ణ జీవన విధానంగా అర్థం చేసుకోవాలి. నిజమైన యోగం అంటే శరీరం, మనస్సు-ఆత్మ మధ్య సమతుల్యత సాధించడం. అదే యోగం అసలైన మహత్తు. యోగం మనిషిని బయటకు అందంగా కాకుండా, లోపల నుండి గొప్పవాడిగా తీర్చిదిద్దే జీవన తత్వం.

పతంజలి అష్టాంగాలు

మహర్షి పతంజలి తన యోగ సూత్రాలలో ఎనిమిది యోగ మార్గాలను కలిపి అష్టాంగ యోగంగా సూత్రీకరించారు. ఇవి శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ప్రశాంతత, ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిని సాధించడానికి ఉపయోగపడే ఒక సమగ్ర జీవన విధానాలు.

- 1. యమ (నైతిక నియమాలు):** సమాజంలో ఎలా ప్రవర్తించాలో తెలిపే నియమాలు. అహింస (హింసకు దూరంగా ఉండటం), సత్యం (నిజం మాట్లాడటం), అస్థేయం (దొంగతనం చేయకపోవడం), బ్రహ్మచర్యం (ఇంద్రియ నిగ్రహం), అపరిగ్రహం (అవసరానికి మించి వస్తువులను దామకపోవడం).
- 2. నియమ (వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణ):** శరీరాన్ని, మనస్సును శుద్ధి చేసుకునే పద్ధతులు: శౌచం (పరిశుభ్రత); సంతోషం (తృప్తిగా ఉండటం); తపస్సు (కఠినమైన సాధన); స్వాధ్యాయం (మంచి పుస్తకాలు, వేదాలు చదవడం); ఈశ్వర ప్రణిధానం (భగవంతునిపై భక్తి, శరణాగతి).
- 3. ఆసనం (భంగిమలు):** శరీరాన్ని దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి వేసే వివిధ యోగాసనాలు. ఇది ధ్యానం కోసం శరీరాన్ని సిద్ధం చేస్తుంది.
- 4. ప్రాణాయామం (శ్వాస నియంత్రణ):** శ్వాస పీల్చడం, వదలడం ద్వారా ప్రాణశక్తిని నియంత్రించడం.
- 5. ప్రత్యాహార (ఇంద్రియ నిగ్రహం):** బాహ్య విషయాల నుండి మనస్సును, ఇంద్రియాలను వెనక్కి మళ్లించడం.
- 6. ధారణ (ఏకాగ్రత):** మనస్సును ఒకే విషయంపై/దేవునిపై కేంద్రీకరించడం.
- 7. ధ్యానం (ధ్యానం):** ఏకాగ్రతను నిరంతరంగా కొనసాగిస్తూ, అంతర్లీనంగా ఉండే దివ్య చైతన్యాన్ని అనుభూతి చెందడం.

8. సమాధి (అత్యు సాక్షాత్కారం): యోగ సాధనలో చివరి మెట్టు. ఇందులో సాధకుడు తనను తాను మరచి, సమతుల స్థితిని, స్థిత ప్రజ్ఞత సాధిస్తారు.

ఈ అష్టాంగ యోగాన్ని క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయడం వల్ల శారీరక దృఢత్వం, మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తాయి. అహం, ఈర్ష్య, ద్వేషం పగ, ప్రతీకార భావాలు తగ్గిపోయాయి. హోర్నోష్ట సమతుల్యత కొనసాగుతుంది. మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

యోగాసనాలు

యోగంలో మొత్తం 84 లక్షల ఆసనాలు ఉన్నాయని పౌరాణిక విశ్వాసం. పశువులు, పక్షులు, పువ్వులు, చెట్లను పరిశీలించి యోగ భంగిమలను రూపొందించారు. అందుకే వాటి పేర్లు పెట్టారు. అయితే, వాటిలో 84 ముఖ్యమైనవిగా, వాటిలోనూ 12 ప్రధాన ఆసనాలుగా పరిగణిస్తారు. శారీరక భంగిమల ఆధారంగా ఆసనాలను ప్రధానంగా 5 రకాలుగా వర్గీకరించారు.



- 1. నిలబడి వేసే ఆసనాలు:** శరీరానికి బ్యాలెన్స్, శక్తిని, స్థిరత్వాన్ని ఇస్తాయి. ఉదా: తడాసనం (పర్వత భంగిమ), వృక్షాసనం (చెట్టు భంగిమ), త్రికోణాసనం.
- 2. కూర్చుని వేసే ఆసనాలు:** ఏకాగ్రతను పెంచుతాయి, వెన్నెముకను దృఢంగా మారుస్తాయి. ఉదా: పద్మాసనం (తామర భంగిమ), వజ్రాసనం, సుఖాసనం.
- 3. వెల్లకిల పడుకొని వేసే ఆసనాలు:** వీపుపై పడుకుని చేసేవి. శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేయడానికి, అలసటను తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి. ఉదా: శవాసనం, సర్వాంగాసనం, హలాసనం.
- 4. భోర్ల పడుకొని వేసే ఆసనాలు:** పొట్టపై పడుకుని చేసేవి. వెన్నుముకను వంచడానికి, జీర్ణక్రియను మెరుగు పరచడానికి సహాయపడతాయి. ఉదా: భుజంగాసనం (కోబ్రా భంగిమ), ధనురాసనం (విల్లు భంగిమ), మకరాసనం.
- 5. సమతుల్యత, తలకిందుల ఆసనాలు:** నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరుస్తాయి. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఉదా: శీర్షాసనం, మయూరాసనం.

సూర్యనమస్కారాలు

సూర్యనమస్కారాలు యోగాసనాలలో అత్యంత ప్రభావవంతమైనవి. ఇవి దాదాపు 8 యోగాసనాలతో కూడిన 12 దశల క్రమం. వీటిని క్రమం తప్పకుండా ఆచరించడం వల్ల శారీరక దృఢత్వం, చురుకుదనం, మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తాయి. అన్ని యోగాసనాలు ఆచరించడానికి వీలు గాని వారికి సూర్య నమస్కారాలు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.

సూర్యనమస్కారాల 12 దశలు:

ప్రణామాసనం: నిటారుగా నిలబడి, చేతులు జోడించి నమస్కార ముద్రలో ఉండాలి.

హస్తాసనం: చేతులు పైకెత్తి, వెనుకకు కొద్దిగా వంచాలి.

పాదాసనం: నడుమును ముందుకు వంచుతూ, రెండు చేతులతో పాదాలను తాకాలి.

అశ్వసంచలనాసనం: కుడికాలిని వెనక్కి మడిచి, ఎడమ కాలిని మోకాలి వద్ద వంచి పైకి చూడాలి.

దండాసనం: రెండు కాళ్ళను వెనక్కి ఉంచి, శరీరాన్ని ఒకే సరళరేఖలో (ప్లాంక్ భంగిమ) ఉంచాలి.

అష్టాంగ నమస్కారం: మోకాళ్ళు, ఛాతి, గడ్డం నేలకు ఆనిస్తూ, నడుమును కొద్దిగా పైకి లేపాలి.

భుజంగాసనం: చేతులపై శరీరాన్ని పైకి లేపి, ఛాతిని ముందుకు తెరిచి పైకి చూడాలి.

పర్వతాసనం: తుంటిని పైకి లేపి, శరీరం వి ఆకారంలో ఉండేలా చూడాలి.

అశ్వసంచలనాసనం: (నాలుగవ దశ వలెనే, ఈసారి ఎడమ కాలిని వెనక్కి ఉంచి కుడి కాలిని ముందుకు వంచాలి).

పాదాసనం: (మూడవ దశ వలెనే).

హస్తాసనం: (రెండవ దశ వలెనే).

ప్రణామాసనం: (మొదటి దశ వలె ముగింపు).

ప్రయోజనాలు

కార్డియో వాన్సులర్ వ్యాయామం: గుండె పనితీరును, మెరుగుపరుస్తుంది. ఉడర భాగానికి మంచి వ్యాయామం అందించి, జీర్ణవ్యవస్థను సక్రమం చేస్తుంది. అధిక కేలరీలను కరిగించి, శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళనలను తగ్గించి మానసిక ప్రశాంతతను ఇస్తుంది.

గమనిక: సూర్యనమస్కారాలను ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో చేయడం మంచిది. వెన్నునొప్పి లేదా ఇతర తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు నిపుణుల సలహా తీసుకున్న తర్వాతే వీటిని ఆచరించాలి.

ప్రణామాయాలు

ప్రాణాయామం అనేది శ్వాసను క్రమబద్ధీకరించే ఒక యోగ పద్ధతి. దీనిని క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ఊపిరితిత్తులు బలపడతాయి, ఒత్తిడి తగ్గి మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది, రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది, శరీరం మొత్తం శక్తివంతంగా మారి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఆస్తమా వంటి శ్వాసకోశ సమస్యలు అదుపులో ఉంటాయి. దీర్ఘమైన, నియంత్రిత శ్వాసలు తీసుకోవడం వల్ల నాడీ వ్యవస్థ ప్రశాంతపడుతుంది. మెదడుకు ఆక్సిజన్ బాగా అంది మానసిక ప్రశాంతత

లభిస్తుంది. గుండె స్పందన రేటును మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తపోటును తగ్గించి అదుపులో ఉంచుతుంది. మనస్సును ఒకే చోట కేంద్రీకరించే ధ్యానం వల్ల ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. శరీరంలోని అవయవాలకు స్వచ్ఛమైన ఆక్సిజన్ అందడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. శరీరంలోని నాడులు శుద్ధి అవుతాయి. దీనివల్ల ముఖంలో కాంతి పెరుగుతుంది.

ప్రాణాయామాన్ని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో, ప్రారంభకులు రోజుకు 5 నుండి 10 నిమిషాల పాటు, అనుభవజ్ఞుల పర్యవేక్షణలో నేర్చుకుని చేయడం మంచిది.

ప్రాణాయామాలు ప్రధానంగా ఎనిమిది రకాలు

నాడీ శోధన (అనులోమ విలోమ): ఒక ముక్కు రంధ్రంతో గాలి పీల్చి, మరొక దానితో వదలడం. దీనివల్ల నాడీ వ్యవస్థ శుద్ధి అవుతుంది, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.

భృష్టిక: కమ్మరివాళ్ళు ఊడే కత్తి లాగా వేగంగా శ్వాస తీసుకోవడం, వదలడం. ఇది శరీరాన్ని వేడక్కిస్తుంది, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరుస్తుంది.

కపాలభాతి: నెమ్మదిగా శ్వాస పీల్చి, బలంగా వదలడం. కడుపు కొవ్వును తగ్గించడానికి, జీర్ణక్రియ మెరుగుపరచడానికి ఇది చాలా మంచిది.

భ్రమరీ: రెండు చేతుల బొటనవేళ్లతో చెవులను మూసి, మిగతా వేళ్లతో కళ్ళు, ముఖాన్ని కప్పి..

తుమ్మెదల లాగా 'ఓంకార' శబ్దం చేయడం. ఇది మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది.

ఉజ్జయి (సముద్ర శ్వాస): గొంతును బిగించి, సముద్రపు అలల శబ్దం వచ్చేలా శ్వాస తీసుకోవడం. ధైర్యాయిద్ మనస్సులను తగ్గించి, ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది.

శీతలీ: నాలుకను గొట్టంలా మలిచి గాలిని లోపలికి పీల్చడం. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గిస్తుంది, దాహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది.

సూర్య భేదన: కుడి ముక్కు రంధ్రం ద్వారా గాలి పీల్చి, ఎడమ దాని ద్వారా వదలడం. ఇది శరీరంలో వేడిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది, బద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది.

చంద్ర భేదన: ఎడమ ముక్కు రంధ్రంతో శ్వాస పీల్చి, కుడిదానితో వదలడం. ఇది శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది.

ధ్యానం ప్రధానం

శరీరానికి శారీరక వ్యాయామం ఎంత అవసరమో, మనసుకు అంతకంటే ఎక్కువ అవసరం ధ్యానం. ఇది మనలోని ఒత్తిడిని తగ్గించి, ఏకాగ్రతను పెంచి, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ధ్యానంలో 108

రకాలు ఉన్నాయి. అయితే అవసరాన్ని బట్టి ధ్యానం అనేక విధాలుగా చేయవచ్చు. అయితే ఐదారు రకాల ధ్యాన ప్రక్రియలు ప్రాచుర్యంలో ఉన్నాయి.

మైండ్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానం: మన ఆలోచనలను, పరిసరాలను గమనిస్తూ, వాటికి స్పందించకుండా తటస్థంగా ఉండటం దీని ప్రత్యేకత.

ఏకాగ్రత ధ్యానం: శ్వాస మీద ధ్యానం ఉండడం లేదా ఏదైనా ఒక వస్తువు, శబ్దం (మంత్రం)పై మనసును లగ్నం చేయడం.

ఆధ్యాత్మిక ధ్యానం: ప్రార్థనల ద్వారా దైవంతో అనుసంధానం అవడం లేదా అంతర్గత శక్తిని అనుభవించడం.

విపాసన ధ్యానం: శ్వాసను గమనిస్తూ, మనసులోని భావోద్వేగాలను, వాటి మార్పులను విశ్లేషించుకునే పురాతన పద్ధతి.

చైతన్య ధ్యానం: ఒక గురువు లేదా ఆడియో మార్గదర్శకత్వం ద్వారా మనసును ప్రశాంతత వైపు మళ్లించడం.

క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన దూరం అవుతుంది. మెదడులోని ఆందోళన కలిగించే భాగం (అమిగ్లా) పనితీరును తగ్గించి, మానసిక ప్రశాంతతను ఇస్తుంది. ఏకాగ్రత జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

రోజూ ధ్యానం చేయడం వల్ల

పనులపై దృష్టి పెట్టే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. నిద్రలేమి సమస్య తగ్గి, గాఢ నిద్ర పడుతుంది. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడి, అల్జిమర్స్ వంటి వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. మైగ్రేన్, దీర్ఘకాలిక నొప్పులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తుంది. రోజులో కేవలం 10 నుండి 15 నిమిషాల పాటు ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో కూర్చుని ధ్యానం చేయడం వల్ల అద్భుతమైన ఫలితాలను పొందవచ్చు.

ప్రక్రియ ఏదైనప్పటికీ ధ్యానం చేయడంలో శ్వాస క్రియ, మానసిక స్థితి ప్రధానం. ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో సుఖాననం లేదా వీలైన స్థితిలో కూర్చుని కళ్ళు మూసుకుని దీర్ఘంగా, నిలకడగా శ్వాస తీసుకుని వదలడం చేయాలి. వీలైనంత వరకు ఆలోచనలను వట్టింపుకోకుండా ఉండేందుకు ప్రయత్నించాలి. అవసరమైతే లక్ష్మ సాధన మార్గాలపై దృష్టి పెట్టవచ్చు. అలా మనసును మరల్చడాన్ని స్వీయ హిప్పోటిజం అంటారు. అలా ఆలోచిస్తూ మగత నిద్ర లాంటి స్థితిలోకి వెళ్లడాన్ని ధ్యాన నిద్ర లేదా ట్రాన్స్ అంటారు. ఏది ఏమైనా పది పదిహేను నిమిషాలు నిలకడగా శ్వాస





తీసుకోవడం వల్ల ఆక్సిజన్ సరఫరా పెరిగి, జీవరసాయన చర్యలు మెరుగు అవుతాయి. సానుకూల రసాయనాలు ఉత్పత్తి అవడం ద్వారా సానుకూల ఆలోచనలు కలుగుతాయి.

షట్ క్రియలు

యోగా, హఠ యోగా సంప్రదాయంలో శరీరాన్ని, మనస్సును అంతర్గతంగా శుద్ధి చేయడానికి ఉపయోగించే ఆరు ప్రాథమిక ప్రక్షాళన పద్ధతులను 'షట్ క్రియలు' (షట్కర్మలు) అంటారు. ఖివట్ఖి అంటే ఆరు, 'క్రియ' అంటే అంతర్గత చర్య అని అర్థం. ఇవి వాత, పిత, కఫాలను సమతుల్యం చేసి, శరీరంలో పేరుకుపోయిన మలినాలను తొలగిస్తాయి.

ప్రధాన షట్ క్రియలు

నేతి (నాసికా ప్రక్షాళన): నాసికా రంధ్రాలను, శ్వాసనాళాలను శుభ్రం చేయడానికి ఉప్పు నీటిని (జల నేతి) లేదా దారాన్ని (సూత్ర నేతి) ఉపయోగించే పద్ధతి.

ధౌతి (జీర్ణాశయ శుద్ధి): నోటి ద్వారా జీర్ణాశయం, అన్నవాహికలను శుభ్రపరిచే ప్రక్రియ. ఇందులో నీటిని తాగడం లేదా ప్రత్యేకమైన శుభ్రమైన గుడ్డను మింగి బయటకు తీయడం వంటివి ఉంటాయి.

నౌలీ (ఉదర కండరాల మసాజ్): ఉదర భాగాన్ని,

పొట్టలోని అవయవాలను అటు ఇటు తిప్పుతూ కండరాలను బలోపేతం చేసే పద్ధతి.

బస్తీ (పెద్దపేగు ప్రక్షాళన): పాయువు ద్వారా నీటిని లోపలికి పీల్చి,

పెద్దపేగును (colon) శుభ్రం చేసుకునే యోగాిక్ ఎనిమా.

కపాలభాతి (పుర్రె, శ్వాసకోశ శుద్ధి): వేగవంతమైన, బలవంతపు శ్వాసక్రియల ద్వారా ఊపిరితిత్తులను, నాడీ వ్యవస్థను, మెదడును శుద్ధి చేసే అభ్యాసం.

త్రాటక (దృష్టి ఏకాగ్రత): రెప్ప వేయకుండా ఒకే బిందువును (ఉదా: కొవ్వొత్తి జ్వాల) స్థిరంగా చూస్తూ కంటి చూపును, ఏకాగ్రతను పెంపొందించుకునే ప్రక్రియ.

వీటి ద్వారా అంతర్గత అవయవాలను నిర్విషీకరణ చేసి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేయడానికి శరీరాన్ని, మనస్సును సిద్ధం చేస్తాయి. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి.

ఈ క్రియలు చాలా శక్తివంతమైనవి. కాబట్టి వీటిని



నిపుణులైన యోగా గురువుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే నేర్చుకుని ఆచరించాలి.

యోగ దినోత్సవం

మన దేశ ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ కృషి వల్ల ప్రపంచ వ్యాప్తంగా యోగాకు గుర్తింపు వచ్చింది. ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 21 న అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం జరుపుకుంటారు. 2014 సెప్టెంబరు 27న భారత ప్రధాని నరేంద్రమోడీ ఐక్యరాజ్యసమితి సర్వసభ్య సమావేశంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 21న జరుపుకోవటం గురించి ప్రతిపాదన చేశారు.

ఈ తీర్మానానికి 193 ఐరాస ప్రతినిధులలో 175 మంది మద్దతు ఇచ్చారు. భద్రతా కమిషన్లో శాశ్వత సభ్యులుగా ఉన్న భారతదేశం, అమెరికా, ఇంగ్లాండ్, చైనా, ఫ్రాన్స్, రష్యా వంటి దేశాలు కూడా ఈ తీర్మానానికి సహ ప్రతినిధులు ఆమోదం తెలిపారు. విస్తృతమైన చర్చల తరువాత డిసెంబర్ 2014 లో ఈ తీర్మానం ఆమోదించబడింది. 2015 జూన్ 21న, మొదటి అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరుపుకున్నారు.

జూన్ 21.. ఎందుకు?

జూన్ 21నే యోగా దినోత్సవం జరుపుకోవడానికి బలమైన కారణం ఉంది. ఉత్తరార్ధగోళంలో అత్యధిక పగటి సమయం ఉన్న రోజు జూన్ 21. ప్రపంచంలోని పలు ప్రాంతాల్లో ఆ రోజుకు ప్రత్యేకత కూడా ఉంటుంది. ఎక్కువ పగటి సమయం ఉన్న రోజుగా గుర్తింపు పొందడంతో అదే రోజును అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా జరుపుకోవాలని ఐక్యరాజ్యసమితికి ప్రధాని మోడీ సూచించారు.

అభివృద్ధి నీడన... అనాథ బాల్యం!

ఆక్షరాల ఆకలి తీరాల్సిన వయసులో...
అన్యం మెతుకుల కోసం అనాథల ఆన్వేషణ!
చదువుల తల్లి ఒడిలో సేద తీరాల్సిన పాదాలు...
మురికి కూపపు ముళ్లబాటలో రక్తమోడుతున్నాయి!

రంగుల
ప్రపంచ
వెలివేసినా..
చిరిగిన
దుస్తులు
వెనుక దాగిన
ఎన్నో ఆశలు!
చెత్త కుప్పలే



నివాసాలు...
విసిరేసిన వ్యర్థాలు జీవనాధారాలు!
సామాజిక అసమానతల సాక్షిగా... నిలువునా
బల్లెపోతోంది పసిడి బాల్యం!
“నేటి బాలలే రేపటి పౌరులు” అనే నినాదం..
అనాథల ఆకలి కేకల ముందు వెలవెలబోతోంది!
బొమ్ములతో ముచ్చట్లాడాల్సిన చిట్టి వేతులు...
బతుకు బండిని లాగలేక భారంగా కడులుతున్నాయి!
అనాథల ఆకలి కేకలను ఆలకించి,
వేతిలో పుస్తక కలాలు పెట్టి, గుండె నిండా ధైర్యం నింపి,
కొత్త వెలుగుల బాటను నిర్మించి,
కళ్ళల్లో ఆశల రేఖను చూపలేవా...
మానవ నాగరిక సమాజమా!

- ననుబోలు రాజశేఖర్

యుద్ధానంతర దృశ్యాలు

ఆధిపత్యం గొంతు లేచినప్పుడే
దాడులు ప్రతి దాడులు
మొదలౌతాయి.
ఆలోచనలు ఆక్రోశించి
వివక్షణ కుంచించినప్పుడే
యుద్ధం ప్రపంచ ముఖ చిత్రాన్ని
మార్చిస్తుంది.

బలవంతుడు కండలు చూపిస్తే
బలహీనుడు బుద్ధిని వాడతాడు.
అగ్రరాజ్య దాహానికి
నెత్తురోడిన బతుకుల్లో
నిబంధనలు వర్తించవు.

ఉల్లంఘనలు
ప్రపంచ న్యాయ స్థానానికి

కనిపించవు.
బెజిక్ దాడి యుద్ధమై
ఒక యుద్ధం.
ప్రపంచ యుద్ధమై
సంక్షోభాల బాటలో
గ్యాస్ గానో పెట్రోల్ గానో
సామాన్యుడి బతుకుని
చిద్దం చేస్తుంది.
యుద్ధం లోపలైనా బయటైనా
మానవాళిని దహిస్తుంది.

విధ్వంస రచన ఆపి
శాంతివనంలో నివసించినప్పుడే
జీవితాల్లో వెలుగురేఖలు చూడగలం.
ఆకుపచ్చని కాంతుల మధ్య
బతకగలం!

- గవిడి శ్రీనివాస్

ఆవారం కవిత్యం

శిథిలం

ఓ పసిపిల్లవాడు
ఇసుకలో బొమ్మరిల్లు కట్టుకున్నాడు
ఎవరో పరుగెత్తుతూ వచ్చి
చూడకుండా తోకేసిపోయారు.

నేను
నా మనసులో నిన్ను నింపుకున్నాను
నువ్వు విషయం చెప్పేలోపే
మనసు విరగ్గొట్టిపోయావు.

- కార్తీక రాజు

జన సామాన్యపు జ్ఞాన తృప్తకు మార్గదర్శినులు
నాగరికతకు నిలువెత్తు మైలురాళ్లు
సమిష్టి కృషితో ప్రభవించిన పరనాలయాలు
ఏ వివక్షకూ తల ఒగ్గని
విశ్వాభ్యుదయాలయాలు
సమాజ శ్రేయస్సుకు సాధనాలయాలు
కాలపు రహస్యాలను పదిలపరుస్తున్న దివ్య భాండాగారాలు
తపోనిష్ఠలో ఉన్న మునులను
తలపిస్తారు వాటిలో
లోకం మరిచి అధ్యయనం
చేస్తున్న వారిని పరికిస్తే
గ్రంథాలయాలు మనిషి మనుగడకు పట్టుగొమ్ములు
అవి ఉజ్వల భవితకు సులభ సోపానాలు
గ్రంథాలయాలు ప్రశాంత మందిరాలు
అవి వర్ణమాన చరితకు చేతనా నిలయాలు
గ్రంథాలయాలు ఎన్నటికీ తరగని విజ్ఞాన గనులు

గ్రంథాలయాలు

అవి అందరికీ
అందుబాటులోకి
రావాల్సిన కనీస
వసతులు
గ్రంథాలయాలు
చరిత్ర
దిశాగతులను



మార్చే శక్తిధామాలు!
అవి జీవన వేద పారాయణకు
పరమ గమ్యాలు
పుర-పౌర విలువను పలు రెట్లు పెంచే
పొత్తాల పవిత్రాలయాలు
అజ్ఞాన తిమిరాన్ని పారదోలే తేజోలయాలు!

- వేంకట చండీశ్వర్



సీతా రామం సంసారం సజావుగా సాగింది. ఆ వృద్ధులు ఒక్క నెల వ్యవధిలో శాశ్వత నిద్రలోకి జారుకోవటంతో అనాభల్లా విలవిలలాడారు సీత, రామం.

మోతుబరి పెద్దయ్య ఒక్క గానొక్క కొడుకు యు.ఎస్. వాసి. ఆ దేశపు పిల్లను పెళ్లాడాడు. తల్లిదండ్రుల కోసం ఓ ఆర్నెల్లుండి వారికి కావాల్సినవి చూసి, అతను కర్మకాండలు పూర్తికాగానే ఇల్లు, పొలం అమ్మేశాడు. రామంకి ఓపావు ఎకరం పొలం, ఆ పూరిగుడిసె ఇచ్చాడు.

అప్పటిదాకా పెద్దయ్య ఇంట్లో అవుట్ హౌస్ లో కాపురం ఉన్న సీతారామం ఆ పూరింటిలోకి మారారు.

ఆ మర్నాడు సీతకి కొన్ని చీరలు, తల్లి రెండు పేటల గొలుసు, రెండు జతల గాజులు ఇచ్చాడు, శాశ్వతంగా ఆ ఊరు దేశాన్ని విడిచిపోతున్న ఆ దొరబాబు. అంతా చిన్నబాబును దొరబాబు అని పిల్చేవారు. ఇప్పుడు దేవుడు సారీ అని పిలుస్తున్నారు.

బడిబాట

ఒకరోజు రాము భార్యని పరిశీలనగా చూస్తూ సీత “ఏంటి బాగా బక్కచిక్కిపోతున్నావు? వంట్లో బాగాలేదా?” అని అడిగాడు.

“అవును” అంది. భార్యని డాక్టర్ కి చూపించాడు.

“నీ భార్యకు మూడో నెల” చెప్పింది డాక్టరమ్మ. డాక్టరమ్మ మాటలకు ఏనుగెక్కినంత సంబరపడ్డాడు, రాము. నెలలు నిండిన తరువాత సీతకు కొడుకు పుట్టాడు. పసివాడిని చూస్తూనే ఉబ్బితబ్బిజ్జెనారు. పసివాడు బంతిపువ్వు ముద్దులమూట.

సీత గుండెలో ఏదో చెప్పలేని బాధ, అలజడి. ఆ రోజు కుంభపుష్టి పిడుగుపాటుకి చెట్టుకింద నిలబడ్డ

రాము కుప్పకూలాడు.

“అమ్మా! నాకు బడికి టైం అయింది. కొడుకు రవి మాటలకు తేరుకున్న సీత పాత

సింగిల్ పేజీ కథ

జ్ఞాపకాల నుంచి ఈ లోకంలోకి అడుగుపెట్టింది. “పాలు తాగి, జొన్న రొట్టె తిను బాబూ!”

“బాక్స్ లో పెట్టు. పాలు తాగుతా. ఒక కిలోమీటర్ నడవాలి”.

“చిన్నా! ప్రభుత్వ బడి కాబట్టి పుస్తకాలు డ్రెస్ డ్రీ. బాగా చదివి గొప్పవాడివి కావాలి” అంది.

నాలుగిళ్లలో పాచివని చేసి వారిచ్చే కూరలు, ఫలహారంతో ఇల్లు గడుస్తోంది. కాయగూరలు అమ్ముతోంది. చిన్న దొర ఇచ్చిన బంగారు వస్తువులమ్మి డబ్బు బ్యాంకులో వేసింది. “బాగా చదువుకోవాలిరా కన్నా!” రోజుకోసారి రాత్రి చెవ్తూ వాడిని నిద్ర పుచ్చుతుంది.

“అమ్మా! గురుకుల పాఠశాలలో 5వ క్లాస్ లో చేరుతాను. అక్కడ హాస్టల్ సహా అన్నీ డ్రీ! ఇప్పుడు అన్నిటో నేనే ఫస్ట్! మా తెలుగు మాష్టారు రోజూ ఆ చిన్న కుంట దగ్గర కూర్చుని నాకు, ఇంకొందరు పిల్లలకు పాటలు పద్యాలు చెప్పన్నారు. రేడియో స్టేషన్ కి కూడా తీసుకువెళ్తారట. మా చేత సొంతంగా చిన్న కథలు రాయస్తారు. తెలుగు మీడియంలోనే చదువుతాను. మన ఊరు మనదేశం గొప్పతనం చెప్తారు రోజూ. బాగా చదువుకుని మన దేశంలోనే ఉండి దేశాభివృద్ధికై కృషి చేయాలనీ, “జననీ జన్మ భూమిశ్చ న్యర్ధాపి గరీయసీ” అని రోజూ చెప్తారు. నేను పెద్దయినాక ఉద్యోగం చేసి నిన్ను చూసుకుంటాను అమ్మా!”

“కొడుకు మాటలకు సీత కళ్ళలో కోటి కాంతులు! బడిబాట తమ జీవితాలకి పూలబాట కావాలని ఆ తల్లి ఆశ! ఆ చిన్నవాడి ఆశయం కూడా!

- అచ్యుతుని రాజ్యశ్రీ

హృదయాల మధ్య వారధి..

మనిషి మనిషికి అండగా నిలబడితే ఎలాంటి సంక్షోభాన్నైనా ఎదుర్కోవచ్చని ఆ కాలం నిరూపించింది.

ప్రపంచం వేగంగా మారుతోంది. మనిషి జీవితంలో సౌకర్యాలు పెరుగుతున్నాయి. కానీ ఈ మార్పుల మధ్య కొన్నిసార్లు మానవ సంబంధాలు బలహీనపడుతున్నాయనే ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో సమాజాన్ని సుస్థిరంగా నిలబెట్టే గొప్ప మానవీయ విలువలలో 'సహానుభూతి' ఒకటి. ఇతరుల బాధను, కష్టాన్ని, భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకొని వారికి అండగా నిలబడే గుణమే సహానుభూతి. ఇది కేవలం ఒక భావోద్వేగం మాత్రమే కాదు; సమాజంలో పరస్పర విశ్వాసాన్ని, మానవత్వాన్ని పెంపొందించే శక్తివంతమైన సామాజిక విలువ.

సహానుభూతి అంటే ఒక వ్యక్తి ఎదుర్కొంటున్న పరిస్థితిని మనస్ఫూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడం, అతని స్థానంలో మనల్ని మనం ఊహించుకోవడం, అవసరమైన సమయంలో సాయం చేయడానికి ముందుకు రావడం. ఈ గుణం ఉన్న వ్యక్తులు తమ చుట్టూ ఉన్నవారితో సాన్నిహిత్యాన్ని పెంచుకుంటారు.

వారి ప్రవర్తనలో మానవత్వం ప్రతిఫలిస్తుంది. అందుకే సహానుభూతిని తత్వశాస్త్రాలు, నైతిక విలువలు గొప్ప గుణంగా పేర్కొన్నాయి. నేటి పోటీ ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరూ తమ విజయాల కోసం పరుగులు తీస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో కొన్నిసార్లు ఇతరుల సమస్యలను పట్టించుకోకుండా ముందుకు సాగుతున్నారు. ఫలితంగా కుటుంబాల్లో, కార్యాలయాల్లో, సమాజంలో సంబంధాలు దెబ్బతింటున్నాయి. మన చుట్టూ ఉన్నవారి భావోద్వేగాలను గౌరవించకపోతే పరస్పర అవగాహన తగ్గిపోతుంది. విభేదాలు, అపారథాలు పెరుగుతాయి. ఇలాంటి సందర్భాల్లో సహానుభూతి ఒక వారధిలా పనిచేస్తుంది. అది మనుషుల మధ్య ఉన్న దూరాలను తగ్గించి, పరస్పర నమ్మకాన్ని పెంపొందిస్తుంది.

కరోనా మహమ్మారి సమయంలో ప్రపంచం సహానుభూతి విలువను ప్రత్యక్షంగా చూసింది. అనేక మంది తమ కుటుంబ సభ్యులను కోల్పోయారు. ఉద్యోగాలు, ఆదాయ వనరులు దెబ్బతిన్నాయి. ఆ క్లిష్ట సమయంలో వైద్యులు, నర్సులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, సామాన్య ప్రజలు అనేక రూపాల్లో సహాయం చేశారు. ఆకలితో ఉన్నవారికి ఆహారం అందించడం, రోగులకు సేవలు చేయడం, మానసిక ధైర్యం చెప్పడం వంటి చర్యలు సహానుభూతికి గొప్ప ఉదాహరణలుగా నిలిచాయి.



సామాజిక మాధ్యమాల యుగంలో సహానుభూతి మరింత అవసరమైంది. సమాచార ప్రసారం వేగవంతమైనప్పటికీ, కొన్నిసార్లు ద్వేషపూరిత వ్యాఖ్యలు, అపహాస్యం, అసహనం పెరుగుతున్నాయి. ఒకరి భావాలను గౌరవించకుండా మాట్లాడటం వల్ల అనేక మంది మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఇతరుల భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకొని బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించడం అత్యంత అవసరం. డిజిటల్ ప్రపంచంలోనూ మానవత్వం నిలిచి ఉండాలంటే సహానుభూతి అనే విలువను మరింతగా పెంపొందించుకోవాలి. సహానుభూతిని పెంపొందించడం కోసం కుటుంబం నుంచే ప్రారంభం కావాలి. పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుంచే ఇతరుల పట్ల గౌరవం, దయ, సహకార భావనలను నేర్పించాలి. విద్యార్థుల సంస్థలు పాఠ్యాంశాలతో పాటు మానవీయ విలువలను కూడా బోధించాలి. సమాజంలో సేవా కార్యక్రమాలను ప్రోత్సహించడం ద్వారా యువతలో సామాజిక బాధ్యతను పెంచాలి. సాహిత్యం, కళలు, మీడియా కూడా మానవీయ విలువలను ప్రోత్సహించే దిశగా పనిచేయాలి.

అయితే సహానుభూతి అనేది బలహీనత కాదని గుర్తించాలి. కొందరు దయను, మానవత్వాన్ని బలహీనతగా భావిస్తారు. వాస్తవానికి ఇతరుల బాధను అర్థం చేసుకోవడం, వారికి అండగా నిలబడటం గొప్ప మానసిక పరిపక్వతకు నిదర్శనం. సహానుభూతి కలిగిన వ్యక్తులు సమాజంలో సానుకూల మార్పులకు కారణమవుతారు. వారు విభేదాలను తగ్గించి, ఐక్యతను పెంచుతారు.

మొత్తానికి, సహానుభూతి మానవ నాగరికతకు మూలస్థంభం. అది మనిషిని కేవలం విజయవంతుడిగానే కాకుండా, మంచి మనిషిగా కూడా తీర్చిదిద్దుతుంది. సాంకేతికత ఎంత అభివృద్ధి చెందినా, ఆర్థిక పురోగతి ఎంత సాధించినా, మానవత్వం లేకపోతే సమాజం సంపూర్ణంగా అభివృద్ధి చెందదు. అందుకే ప్రతి వ్యక్తి తన జీవితంలో సహానుభూతిని ఆచరణలో పెట్టాలి. ఇతరుల బాధను తన బాధగా భావించి చేయూతనివ్వాలి. అప్పుడు మాత్రమే ప్రేమ, శాంతి, సామరస్యంతో కూడిన సమాజ నిర్మాణం సాధ్యమవుతుంది. సహానుభూతి పెరిగిన చోట మానవత్వం వికసిస్తుంది; మానవత్వం వికసించిన చోటే నిజమైన అభివృద్ధి ఉంటుంది.

- తిప్పర్తి శ్రీనివాస్

ఒకే గూటిలో తల్లి ప్రేమ ప్రత్యక్షంగా, అమృతంలా కురుస్తూ ఉంటే, తండ్రి ప్రేమ చరోక్షంగా, రక్షణ కవచంలా ఆవరించి ఉంటుంది. కంటికి కనిపించని దైవం కంటే, కంటిపాపలా కాపాడే కన్నతండ్రి గొప్పవాడనేది సనాతన సత్యం. తన కడుపు మాడ్చుకుని పిల్లల ఆకలి

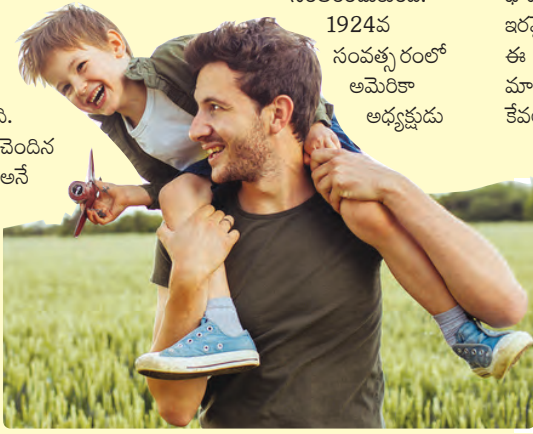
ప్రసంగం వింటున్నప్పుడు ఒక ఆలోచన మెరిసింది. సమాజంలో తల్లి స్థానాన్ని గౌరవిస్తున్నట్టే, పిల్లల కోసం సర్వస్వాన్ని ధారపోసి తండ్రి పాత్రను కూడా అధికారికంగా గుర్తించాల్సిన అవసరం ఉందని ఆమె గట్టిగా నమ్మింది. ఈ క్రమంలో ఆమె చేసిన సుదీర్ఘమైన పోరాటాలు,

110కి పైగా దేశాలకు విస్తరించింది. పాశ్చాత్య దేశాలలో ఈ దినోత్సవం గత శతాబ్దంలో ప్రారంభమైనప్పటికీ, భారతీయ జీవన విధానంలో, సనాతన సంస్కృతిలో తండ్రికి ఇచ్చిన స్థానం అత్యున్నతమైనది, వేల సంవత్సరాల పురాతనమైనది.

క్రియాశీల పాత్ర.. తండ్రి

తీర్చే మాతృమూర్తి ఒకవైపు అయితే, తన అస్తిత్వాన్ని, సుఖాలను సైతం పణంగా పెట్టి పిల్లల భవిష్యత్తుకు బంగారు బాటలు వేసే తండ్రి మరోవైపు నిలుస్తాడు. తన కంటే తన సంతానమే ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోపించాలని నిరంతరం తపించే ఏకైక నిస్వార్థ జీవి తండ్రి.

ఈ అంతర్జాతీయ పితృ దినోత్సవ ఆవిర్భావం వెనుక స్ఫూర్తిదాయకమైన సంఘటన దాగి ఉంది. వాషింగ్టన్ రాష్ట్రానికి చెందిన సోనోరా స్పార్ట్ డాడ్ అనే దార్శనికత కలిగిన మహిళా సామాజిక కార్యకర్త ఈ విప్లవాత్మకమైన ఆలోచనకు శ్రీకారం చుట్టింది. ఆమె తండ్రి విలియం జాక్సన్ స్పార్ట్.



అమెరికా అంతర్వ్యుద్ధంలో పాల్గొన్న ఒక సాహసవంతుడైన సైనికుడు. దురదృష్టవశాత్తూ ప్రసవ వేదనతో ఆయన భార్య మరణించగా, ఆరుగురు పసిపిల్లల బాధ్యత విలియం భుజాలపై పడింది. ఆ క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఆయన అద్భుతపడకుండా ఒక తల్లిగా మారి ఆ ఆరుగురు పిల్లలను ఎంతో క్రమశిక్షణతో, ప్రేమతో పెంచి పెద్దవాళ్లను చేశాడు. పితృత్వంలోని అసలు సినలైన త్యాగాన్ని కళ్ళారా చూసిన సోనోరాకు, 1909లో చర్చిలో జరిగిన ఒక మదర్స్ డే (మాతృ దినోత్సవం)

ప్రభుత్వ అధికారులకు రాసిన ఉత్తరాల ఫలితంగా, 1910 జూన్ 19వ తేదీన వాషింగ్టన్ లోని స్పోకేన్ నగరంలో ప్రపంచంలోనే మొట్టమొదటిసారిగా ఫాదర్స్ డేను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సామాజిక ఉద్యమం క్రమంగా దేశవ్యాప్త రూపాన్ని

సంతరించుకుంది. 1924వ సంవత్సరంలో అమెరికా అధ్యక్షుడు

కాల్విన్ కూలిడ్జ్ ఈ ఆలోచనను అభినందిస్తూ మద్దతు ప్రకటించగా, 1966లో అధ్యక్షుడు లిండన్ జాన్సన్ జూన్ నెలలోని మూడవ ఆదివారాన్ని అధికారికంగా ఫాదర్స్ డేగా ప్రకటిస్తూ ఒక తాత్కాలిక ఉత్తర్వును జారీ చేశారు. ఆ తర్వాత 1972లో అధ్యక్షుడు రిచర్డ్ నిక్సన్ దీనిపై చట్టసభ ఆమోద ముద్ర వేస్తూ, దీనిని జాతీయ సెలవు దినంగా మారుస్తూ చట్టాన్ని తీసుకువచ్చారు. నాటి నుండి ఈ సంప్రదాయం అమెరికా సరిహద్దులు దాటి ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు

సాంప్రదాయక సమాజంలో తండ్రి పాత్ర కేవలం గృహ వెలుపల కష్టపడి, ఆర్థిక వనరులను సమకూర్చే ఒక యజమానికి మాత్రమే పరిమితమై ఉండేది. పూర్వ కాలంలో తండ్రి అంటే ఒక విధమైన భయం, కఠినమైన క్రమశిక్షణ, దూరంగా ఉండే వ్యక్తిత్వం అనే భావనలు ఉండేవి. కానీ, ఆధునిక ఇంజనీర్ల ఒకటో శతాబ్దపు సమాజంలో ఈ ధోరణిలో విప్లవాత్మకమైన మార్పులు వచ్చాయి. నేటి తండ్రి కేవలం సంపాదనపరుడు మాత్రమే కాదు; పిల్లల విద్యా

విషయాలలో, వారి మానసిక ఉల్లాసంలో, గృహ నిర్వహణలో క్రియాశీలక భాగస్వామిగా మారుతున్నాడు. సమకాలీన ప్రపంచంలో భార్యాభర్తల్లిద్దరూ ఉద్యోగాలు చేస్తున్న నేపథ్యంలో, తండ్రి కూడా అన్ని బాధ్యతలను సంతోషంగా పంచుకుంటున్నాడు. కఠినమైన శాసనకర్త స్థానంలో ఇప్పుడు ఒక ఆత్మీయ స్నేహితుడు, మార్గదర్శి, కౌన్సెలర్ కనిపిస్తున్నాడు. పిల్లలు తమ మనసులోని భావాలను, కెరీర్ పరమైన అయోమయాన్ని, వ్యక్తిగత సంమతులను తండ్రితో నిర్ణయంగా పంచుకునే స్నేహపూర్వక వాతావరణం నేడు ఇళ్లలో నెలకొంటోంది. ఈ సానుకూల పరిణామం కుటుంబాలలోని అంతరాలను తగ్గించి, భావోద్వేగ బంధాలను మరింత బలోపేతం చేస్తోంది.

ఈ ఆధునిక మార్పులను కేవలం భావోద్వేగ కోణంలోనే కాకుండా శాస్త్రీయ, గణాంక కోణాలలో పరిశీలిస్తే ఆసక్తికరమైన నిజాలు వెలుగు చూస్తున్నాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ, యునిసెఫ్ వంటి అంతర్జాతీయ సంస్థలు నిర్వహించిన పెంపకపు విశ్లేషణల ప్రకారం, ఏ కుటుంబంలోనైతే పిల్లల ఎదుగుదలలో తండ్రి చురుగ్గా పాల్గొంటాడో, ఆ పిల్లల మేధోసంపత్తి, సమస్యల సాధన నైపుణ్యాలు ఇతరుల కంటే 45 శాతం మెరుగ్గా ఉంటాయని తేలింది. తండ్రి సమక్షంలో, ఆయన పర్యవేక్షణలో పెరిగే బాలబాలికలలో ఆత్మవిశ్వాసం రెట్టింపు అవుతుందని, వారు సామాజికంగా ఎదురయ్యే సవాళ్లను ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటారని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు స్పష్టం చేస్తున్నారు.

ప్రస్తుత భారతదేశ సామాజిక దృశ్యాన్ని పరిశీలిస్తే, ఇక్కడ నాణెనికీ రెండు వైపుల లాంటి విభిన్న పరిస్థితులు గోచరిస్తున్నాయి. ఉద్యోగాల అన్వేషణలో యువత నగరాలకు, విదేశాలకు తరలి పోతుండటంతో కన్నతండ్రులు స్వగ్రామాలలో ఒంటరివాళ్లు అవుతున్నారు.

కార్పొరేట్ రంగంలో పని గంటల ఒత్తిడి, తీవ్రమైన పోటీ కారణంగా నగరాలలో ఉంటున్న తండ్రులు సైతం ఉదయం పిల్లలు నిద్ర లేవకముందే ఆఫీసులకు వెళ్లడం, రాత్రి వారు నిద్రపోయిన తర్వాత ఇంటికి రావడం జరుగుతోంది. దీనివల్ల వారాంతాల్లో తప్ప, మిగిలిన రోజుల్లో పిల్లలతో గడిపే కనీస సమయం దొరకడం లేదు. ఈ విధమైన డిజిటల్ దూరం, సమయాభావం తండ్రిపిల్లల మధ్య ఒక అదృశ్య గోడను నిర్మిస్తోంది. ఈ క్లిష్టమైన సందర్భంలోనే ఫాదర్స్ డే

లాంటి దినోత్సవాలు ఒక హెచ్చరికగా, ఒక మేల్కొలుపుగా పనిచేస్తున్నాయి.

మరో ఆందోళనకరమైన సామాజిక వాస్తవం ఏమిటంటే, భారతదేశంలో వృద్ధాశ్రమాల సంఖ్య నానాటికీ పెరిగి పోతుండటం. కేంద్ర సామాజిక న్యాయ మంత్రిత్వ శాఖ, జనాభా అధ్యయన సంస్థల గణాంకాల ప్రకారం, ప్రస్తుతం భారతదేశంలో 60 యేళ్లు పైబడిన వృద్ధుల జనాభా సుమారు 14 కోట్లకు పైగా ఉంది. ఆశ్రయకరమైన విషయం ఏమిటంటే, 2050 నాటికి ఈ సంఖ్య దాదాపు ముప్పై కోట్లకు చేరుకుంటుందని అంచనా. భార్యా, పిల్లల



సంతోషం కోసం తన

యవ్వనాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని బలిచేసిన ఆ ముసలి తండ్రికి కావలసింది వృద్ధాశ్రమంలోని ఏసీ గది కాదు, కొడుకు కోడలి ఆత్మీయ పలకరింపు, మనవడు మనవరాలి అల్లరి. ఈ నగ్గు సత్యాన్ని గ్రహించి, వృద్ధాప్యంలో ఉన్న తండ్రిని కంటికి రెప్పలా కాపాడుకోవడమే నిజమైన ఫాదర్స్ డే వేడుక.

మనిషి జన్మతః దేవ ఋణం, ఋషి ఋణం, పితృ ఋణం అనే మూడు ఋణాలను కలిగి ఉంటాడని, వాటిని తీర్చుకోవడం ప్రతి మానవుని ప్రాథమిక కర్తవ్యమని శాస్త్రాలు వివరిస్తున్నాయి. ఒక తండ్రి తన పంశాన్ని నిలబెట్టి, సమాజానికి

ఉత్తమ పౌరుడిని అందించినందుకు గాను, ఆ సంతానం తిరిగి తన తండ్రిని పూజించడం, ఆయన కీర్తిని దశదిశలా వ్యాపింపజేయడం, ఆయన ఆశయాలను సమున్నతంగా నిలబెట్టడం ద్వారానే ఆ పితృఋణం తీరుతుంది. బతికుండగానే తండ్రి కళ్లలో ఆసందాన్ని చూడటం కంటే మించిన పుణ్యకార్యం మరొకటి లేదు.

కరోనా మహమ్మారి లాంటి ప్రపంచ విపత్తులు సంభవించినప్పుడు మనకు కుటుంబ బంధాల విలువ, ముఖ్యంగా తండ్రి రక్షణ వెనుక ఉన్న శక్తి మరింత స్పష్టంగా అర్థమైంది. తండ్రి ప్రేమ అనేది నిశ్చల తరంగం లాంటిది. తల్లి ప్రేమ నదీ ప్రవాహంలా పారుతూ కనిపిస్తే, తండ్రి ప్రేమ సముద్రంలా లోపల దాగి ఉంటుంది. ఎండలో నడుస్తూ పిల్లవాడికి చెప్పులు కొని ఇచ్చి, తాను మాత్రం అరిగిపోయిన చెప్పులతో నడిచే తండ్రిలో కనిపించేది స్వార్థం లేని పితృత్వం. కూతురి పెళ్లి కోసం చేతిలో ఉన్న సొమ్మునంతా ఖర్చు చేసి, అప్పుల పాలైనా సరే, కల్యాణ వేదికపై చిరునవ్వుతో కన్యాదానం చేసే తండ్రి హృదయం ఒక దేవాలయం. కొడుకు ఖైక్ కావాలని అడిగితే, తన పాత సైకిల్‌ను రిపేర్ చేయించుకుంటూనే కొడుకుకు కొత్త వాహనాన్ని కొనిచ్చే త్యాగశీలి తండ్రి. సమాజం అనే మహాభవ్యంలో పిల్లలు ఎక్కడ పడిపోతారో అనే భయంతో, బయటకు కఠినంగా కనిపిస్తూనే లోపల వెన్నలా కరిగిపోయే అమృతమూర్తి ఆయన.

ఫాదర్స్ డే అనేది ఏదో ఒక విదేశీ సంస్కృతి నుండి దిగుమతి చేసుకున్న ఒక ఫ్యాషన్ కాదు. అది అంతర్జాతీయంగా మానవత్వానికి, కన్నవారి పట్ల చూపించాల్సిన కృతజ్ఞతకు నిదర్శనం. ఆకాశమంత ఎత్తు ఎదిగినా, సూర్యుడిలా ప్రకాశించినా, దానికి మూల కారణం తండ్రి అనే వేరు అని మరుచుకూడదు.

- రామకిష్టయ్య సంగనభట్ల



దానగుణం

నా లుగవ తరగతి చదువుతున్న మున్యంతను రోజు తండ్రి ఆకాశ్ స్కూల్లో దింపుతాడు. స్కూలుకు వెళ్తున్నంతసేపూ దారిలో రోడ్డుకు ఇరుపక్కల కనిపించే దృశ్యాలను చూస్తూ వెళుతుంటాడు మున్యంత.

ఓ రోజున అతని దృష్టి రోడ్డు పక్కన ఉన్న రాతి దిమ్మపై కూచుని ఆడుకుంటున్న ముసలి బిచ్చగానిపై పడింది.

అతను చినిగిన చొక్కా వేసుకుని చింపిరి జుట్టుతో చేతిలో అడుక్కునే బొచ్చెతో ఎలాగో కనిపించాడు మున్యంతకు. ఇక ఆ రోజున అదే దృశ్యం స్కూలుకు వెళ్ళినా ఇంటికి వచ్చినా కళ్ళముందు కనిపిస్తున్నట్టు అనిపించింది ఎలాగో తెల్లారింది. మళ్ళీ స్కూల్కు రెడీ అవుతున్నాడు తల్లి సమీర లంచ్ బాక్స్ రెడీ చేస్తూంటే అక్కడికి వచ్చాడు.

“అమ్మా! ఈ రోజు నాకు లంచ్ బాక్స్ లో అన్నం తినడానికి బాక్స్ నిండా పెట్టు” అన్నాడు. సమీరకు ఆశ్చర్యం అనిపించింది.

రోజు “నువ్వు పెట్టింది తినలేకపోతున్నాను కొంచెమే పెట్టు బాక్స్ లో.. అనేవాడు. ఇవ్వాలేంటి ఇలా అడుగుతున్నాడు.. అనుకుంటూనే సరేలే తింటాడేమో!” అనుకుని బాక్స్ నిండా పెట్టి ఇచ్చింది.

స్కూలుకు వెళ్తూ ఆ బిచ్చగాడు ఉన్న చోటికి రాగానే “కారు ఆపండి నాన్నా!” అంటూ

బిగ్గరగా అన్నాడు. “ఎంటి మన్యంత ఎందుకు కారాపమన్నావు?” అన్నాడు కారు ఆపుతూ ఆకాశ్. “ఇప్పుడే వస్తా!” అంటూ కారు దిగి ఆ బిచ్చగాడి దగ్గరకు వెళ్ళి తన లంచ్ బాక్స్ తెరిచి తనకు తినడానికి కావలసినంత ఉంచుకుని మిగతాదంతా అతని బొచ్చెలో వేసాడు “తాతా! నేను రోజు ఇలానే వెళ్తాను. స్కూలుకు వెళ్ళేప్పుడు, తినడానికి రోజు నీకు అన్నం తెచ్చిస్తాను సరేనా?” అన్నాడు.

ఆ మాటల్ని విన్న బిచ్చగాడు “సుఖంగా ఉండు బాబు” అంటూ దీవించాడు. ఇదంతా కారులో నుండి విన్నవోయి చూచసాగాడు ఆకాశ్. మళ్ళీ వచ్చి కారులో కూర్చుంటున్న మున్యంతతో “నువ్వు తినాల్సినది అలా ఆ అడుక్కునే అతనికి ఎందుకు ఇచ్చావు?” అన్నాడు.



“నాన్నా! నాకు రోజు ఎక్కువయి పోతోంది బాక్స్ లో నేను తిన్నాక పారేస్తున్నాను. మా చీరనే ఓ రోజున క్లాస్ లో తినే ఆహారాన్ని వృధాగా పారేయకూడదు ఆకలితో బాధపడేవాళ్ళు ఉంటారు. అటువంటి వాళ్లకు పెట్టినా ఆహారం సద్వినియోగం చేసినట్లవుతుంది” అని అన్నారు. అంతేకాదు.. “మీకు చిన్ననాటి నుండే దానగుణం అలవాటు అవుతుంది” అని అన్నారు. అందుకే ఆ తాతకు ఇచ్చాను నా వరకు తినడానికి ఉంచుకొని” అన్నాడు. “నీ చిన్న బుర్రకు ఎంత మంచి ఆలోచన వచ్చిందిరా” అంటూ అభినందించాడు ఆకాశ్ కారు స్టార్ట్ చేస్తూ.

- పి.జ్యోతి

21 జూన్, 2026

16 ఆదివారం వార్త





కంప్యూటర్లు వైరస్

వార్త ఆదివారం



బాలగేయం

పిల్లలు

పిల్లలు..
 పూలోటలో పూసిన పుష్పాలు
 పరిమళాల పూదండలు,
 పసితనపు పవిత్ర గీతాలు,
 ప్రేమకు ప్రతిరూపాలు
 పెద్దపదుపులు చదివించు
 పరిపూర్ణ జ్ఞానమందించు,
 ప్రయోజకులను చెయ్యి
 ప్రశస్తి పౌరులుగా తీర్చిదిద్దు
 దేశభక్తి కలిగించు,
 ధర్మబద్ధత దారులు చూపించు,
 నిజాయితీ నిధులను నాటించు,
 నైతికతను నిత్యసహచరిగా
 చేయించు

పిల్లలు..
 కుటుంబానికి కీర్తికిరీటాలు,
 సమాజానికి సజీవ సంపదలు,
 దేశానికి దివ్య ధనరాశులు,
 భవిష్యత్తుకు బంగారు బాటలు
 పిల్లలు రేపటి భారత నిర్మాతలు
 పిల్లలే భవి భారత
 భాగ్యవిధాతలు,

- గుండ్లపల్లిరాజేంద్రప్రసాద్

చిన్నారుల ప్రశ్నలకు
వార్త సిఎం.డి. మేనేజింగ్ ఎడిటర్
గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

సి.భావేశ్,
 నాగ్ పూర్
 ప్రశ్న:
 కంప్యూటర్ వైరస్
 అంటే ఏమిటి?

జవాబు: కంప్యూటర్ వైరస్ అనేది ఒక రకమైన ప్రోగ్రామ్. ఎలాంటి కమాండ్ తో నిమిత్తం లేకుండా తనంతట తాను కంప్యూటర్ ను తొలచివేయడం ఈ ప్రోగ్రామ్ (వైరస్ ప్రత్యేకత. హార్డ్ డిస్క్, ఫ్లాపీ డిస్క్ లుగా పిలిచే సిస్టమ్ ఏరియా (ఎగ్జిక్యూటివ్ ఫైల్స్)లోకి ప్రవేశించిన వైరస్ అందులోని ప్రోగ్రామింగ్ ఫైల్స్ అన్నింటినీ కాపీ చేస్తుంది. అలా కాపీ చేసిన ఫైళ్లను ధ్వంసం చేసి మరిన్ని ఫైళ్లను కాపీ చేస్తుంది. ఈ రకంగా కంప్యూటర్ లోని అన్ని విభాగాలకు విస్తరించి మొత్తం సిస్టమ్ ను ధ్వంసం చేయడమే వైరస్ ల ప్రత్యేకత.

వార్మ్ /ట్రోజాన్స్ వంటి రకాల వైరస్ లలో కొన్ని మెయిల్స్ రూపంలో కంప్యూటర్ లోకి ప్రవేశిస్తాయి. మెయిల్ ను ఓపెన్ చేయగానే అవి కంప్యూటర్ లోని ప్రోగ్రామ్ ఫైళ్లను ధ్వంసం చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభిస్తాయి. కొన్ని వైరస్ లు హార్డ్ డ్రైవ్ మీద కూడా విశృంఖలంగా దాడి చేసి, పనితీరును ఆదుపులో ఉంచుకుంటాయి.

కె.ఎస్.లక్ష్మి, కాకునూరు

ప్రశ్న: సాలీడు దానాన్ని ఎలా తయారు చేసుకుంటుంది?

జవాబు: సాలీడు నుంచి స్రవించే ద్రవపదార్థం నుంచి ఈ దారం తయారవుతుందని శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. ఎలాంటి కీటకాన్నయినా పట్టి బంధించే గూళ్ళు ఈ దారం నుంచే తయారవుతాయి.



మీ రా అర్జున్ ను ప్రాణ సమానంగా ప్రేమించేది. వారి ప్రేమ పెద్ద మాటల్లో కాదు, చిన్న చిన్న మధురమైన క్షణాల్లో వారి ప్రేమ గునుగునలు ఉండేవి.

అతని ఫోన్ ఎప్పుడూ మధ్యలో ఆగిపోవడం ఆమెకు తెలిసిన సంగతే. కొన్ని సార్లు “ఫోనులో బ్యాటరీ లోడు” అని అనేవాడు.

కొన్నిసార్లు “నీ మాటలు

రీవార్డ్ చేసింది అన్ లిమిటెడ్ కాల్య్. అది చిన్న పని అయినా, ఆమెకు అది తన చిరు ప్రేమ కానుకగా భావించింది. అదే సమయంలో ఆమె అతని ఇంటి అడ్రసును అడగాలని అనుకుంది... కానీ ప్రతిసారీ ఆ ఆలోచన ఆగిపోయేది “ఇంకెప్పుడు కావాలనుకుంటే అప్పుడు తీసుకోవచ్చు” అనే నిర్లక్ష్యం కావచ్చు. “ఇంట్లో తెలిస్తే బాగుండదు..” అనుకుంది.

దానిలో దాగి ఉన్నాయి. అయినా అతను ఒక నిర్ణయం తీసుకున్నాడు. ఫోన్ అమ్మేశాడు. ఆ డబ్బుతో పెండెంట్ కొనుగోలు చేశాడు.

అతను దానిపై ఒక నిర్ణయం కూడా తీసుకున్నాడు వాలెంటైన్ రోజున మీరా అడ్రసుకు పంపించాలని.



చివిన దారులు

అతని బొల్లిముంత వెంకట రమణారావు

సాయంత్రం అయ్యింది.. మీరా ఫోన్ దగ్గరే కూర్చుంది. అతను



కాల్ చేస్తాడని ఆమెకు నమ్మకం ఉంది. కానీ గంటలు గడిచినా కాల్ రాలేదు.

ఈ పెద్ద మనిషికి తన మీద ప్రేమ తగ్గిపోతుంది. ఆమె కోపంగా చివరికి తానే కాల్ చేసింది.

ఫోన్ రింగ్ అయ్యింది... ఒక్కసారి... రెండుసార్లు...

కానీ కాల్ లిప్ట్ చేసింది అర్జున్ కాదు. ఒక అపరిచిత

వనిపించట్లేదు... మళ్ళీ చెప్పు...” అని అతను అనడం, చిన్న చిన్న చిలిపి కబుర్లతో వారి సంభాషణ సాగేది.

మీరా అలకలు, అర్జున్ బుజ్జగింపులు మధ్య వారి రోజువారి జీవితంలో సాధారణం అయిపోయింది.. “ఈ ఫోన్ ప్రేమ కాపురం బాగుంది అని” నవ్వుకునేవారు.

అతని పుట్టిన రోజు దగ్గర పడుతున్నప్పుడు మీరా ఒక నిర్ణయం తీసుకుంది. అతను ఎప్పుడూ తనతో మాట్లాడగలిగేలా ఉండాలని ఆమె అనుకుంది. అందుకే అతని నంబర్ కు

నంబర్ కూడా ఒక అమ్మాయి పేరుతో “సేవ్” చేసింది.

అదే సమయంలో అర్జున్ కూడా మీరా కోసం ఒక చిన్న సిల్వర్ పెండెంట్ కొనాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. అది విలువలో చిన్నది, కానీ భావంలో పెద్దది. “దురం ఉన్నా, ఆమె దగ్గర నా గుర్తు ఉండాలి” అని అతను అనుకున్నాడు.

కానీ ఆ పెండెంట్ కొనడానికి డబ్బు కావాలి. అతని దగ్గర ఉన్న ఏకైక విలువైన వస్తువు అతని ఫోన్. మీరాతో గడిపిన ప్రతి సంభాషణ, ప్రతి నవ్వు, ప్రతి నిశ్శబ్దం అన్నీ

వ్యక్తి గొంతు.

“హలో?” ఎవరూ అన్నాడు. మీరా ఒక్క క్షణం తడబడింది. “అర్జున్ ఉన్నాడా?” అని అడిగింది. కొద్దిసేపు నిశ్శబ్దం. తరువాత ఆ వ్యక్తి అన్నాడు.

“ఈ ఫోన్ ఈ రోజే అమ్మశారు” ఒక వ్యక్తి.

ఆ మాట విన్న వెంటనే మీరా మనసు ఒక్కసారిగా కలవరపడింది. ఆమె రీవార్డ్ చేసిన ఆనందం, పుట్టిన రోజు ప్లాన్ అన్నీ కలలుగా మిగిలిపోయాయి.

అదే సమయంలో అర్జున్ కూడా మీరాకు కాల్ చేయడానికి..

ప్రయత్నించాడు. ఎవరో ఒకరి ఫోన్ తీసుకుని డయల్ చేశాడు.

“అతనికి డబ్బుతో అంత ఏమి పని? నన్ను అడగవచ్చు. వాలెంటైన్స్ డేకు కలవాలని ప్రమాణాలు చేసుకున్నాము. అన్ని కల్లబొల్లి కబుర్లేనా?!” అనుకుంది మీరా.

కాల్ వెళ్లింది... కానీ అతను “రాంగ్ నంబర్...” అని అన్నాడు.

ఒకవేళ నన్ను వదిలింపకోవడానికి అతని ప్రయత్నమా? మీరా కళ్ళు బాధతో చెమ్మగిల్చాయి. ఆ క్షణం తర్వాత వారి ప్రేమ సందేశం పూర్తిగా తెగిపోయింది.

.....

రోజులు గడిచాయి.

నెలలు గడిచాయి.

సంవత్సరాలు గడిచాయి.

మీరా తన జీవితాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లింది. అర్జున్ కూడా అలాగే. ఇద్దరూ వేర్వేరు జీవితాల్లో స్థిరపడ్డారు. కానీ అర్జున్ దగ్గర ఒక చిన్న వస్తువు మాత్రం మిగిలింది ఆ పెండెంట్. అది ఎప్పుడూ పంపించబడలేదు. వాలెంటైన్ తర్వాత ఫోన్ పోయిన రోజు అతను గిఫ్ట్ పంపడానికి ప్రయత్నించాడు, కానీ అడ్రస్ పూర్తిగా లేదు. మీరా నంబర్ కూడా పనిచేయలేదు. అతను అనేక ప్రయత్నాలు చేశాడు... కానీ

ప్రతి ప్రయత్నం ఒక నిశ్శబ్దంలో ముగిసింది. చివరికి ఆ పెండెంట్ అతని దగ్గరే మిగిలిపోయింది పంపించలేని ప్రేమలా.

ఎన్నో సంవత్సరాల తర్వాత... ఒక రోజు...

ఒక రైల్వే స్టేషన్లో.

మీరా తన కుటుంబంతో ప్రయాణం కోసం వచ్చింది.

అర్జున్ కూడా తన కుటుంబంతో అక్కడే ఉన్నాడు.

రద్దీ మధ్య ఒక్క క్షణం... వాళ్ల కళ్ళు కలిశాయి.

ఆగిపోయిన కాలం ఒక్కసారిగా మళ్ళీ వెనుకకు తిరిగినట్టు అనిపించింది.

గతం మొత్తం ఒక్క క్షణంలో కళ్ళ ముందు మెదిలింది-రీచార్జ్, అమ్మిన ఫోన్, మిస్ అయిన కాల్స్ ఆ నిశ్శబ్దం. అర్జున్ కాస్త నవ్వాడు. మీరా కూడా నవ్వింది. కానీ అది ప్రేమ కాదు... అది ఒక జ్ఞాపకాన్ని గుర్తించిన చిరునవ్వు మాత్రమే. ఇంతలో ట్రైన్ వచ్చి ప్లాట్ ఫామ్ పైన ఆగింది. ఆమె పిల్లలు పిలుస్తున్నారు. ట్రైన్ వైపు కదులుతూ, మీరా ఒక్కసారి అతన్ని

అర్జున్ కాస్త నవ్వాడు. మీరా కూడా నవ్వింది. కానీ అది ప్రేమ కాదు... అది ఒక జ్ఞాపకాన్ని గుర్తించిన చిరునవ్వు మాత్రమే. ఇంతలో ట్రైన్ వచ్చి ప్లాట్ ఫామ్ పైన ఆగింది. ఆమె పిల్లలు పిలుస్తున్నారు.

మాసింది. అతను తన జేబులో చేయి పెట్టి ఆగిపోయాడు. మెల్లగా బయటకు తీసాడు.. అదే సిల్వర్ పెండెంట్. అది ఇంకా అతని దగ్గరే ఉంది.

అతను చాలా నెమ్మదిగా “ఇది నీకు ఇవ్వలేకపోయాను..” అని అన్నాడు.

మీరా కళ్ళు ఒక్క క్షణం తడిచాయి. ఆమె మెల్లగా నవ్వింది. రెండు కన్నీటి చుక్కలు రాలాయి. ఆమె మెల్లగా “అప్పుడది ఇవ్వకపోవడమే... బహుశా మన ప్రేమకు మిగిలిన అందమైన జ్ఞాపకం అయ్యిందేమో!”

ఒక క్షణం మౌనం. ట్రైన్ శబ్దంతో వారిని విడదీసింది. ట్రైన్ తన గమ్యం వైపు కదిలింది. ఆమె ట్రైన్ కూడా కదిలింది.

వాళ్లు వేర్వేరు దారుల వైపుకు వెళ్లిపోయారు. కానీ ఆ స్టేషన్లో ఒక చేదు నిజం మిగిలింది. “కలవని ప్రేమ కూడా ప్రేమే... అది మాటలకందని మౌనంగా మన లోపల శాశ్వతంగా జీవిస్తుంది. కొన్ని ప్రేమకథలు మనుషులతో ముగిసిపోతాయి, కానీ మనసులో మాత్రం ఎప్పటికీ అంతం కావు. ■

చైనాలో మ్యూజిక్ సిటీ, మౌంటెన్ సిటీగా పేరొందిన చాంగ్కింగ్ నగరంలో కొండను దాదాపు పూర్తిగా ఆక్రమించేలా రెస్టారెంట్ను నిర్మించారు. ఈ హాట్ పాట్ రెస్టారెంట్ను



రెస్టారెంట్ను ‘పిపా యువాన్’ అని పిలుస్తారు. 8,000 మంది ఒకేసారి కూర్చుని తినేలా టేబుళ్ళు ఉంటాయి. నాన్ పాన్ కొండపై పచ్చని ప్రకృతిని ఆస్వాదిస్తూ భోజనం చేయడం ఇక్కడి పర్యాటకులకు వింత అనుభూతి. ఆహ్లాదకర వాతావరణంలో ఇష్టమైన వంటకాలను తినడం ఎంత ఆనందంగా ఉంటుందో

చెప్పటానికి మాటలు చాలవు. మిగతా ప్రాంతాల్లో ఎన్ని రెస్టారెంట్లు ఉన్నప్పటికీ ఇక్కడి ప్రత్యేకత వేరు. ఇక రాత్రి సమయాల్లో అయితే కొండంతా విద్యుత్ దీపాలతో

మెరిసిపోతుంది. ఈ

పిపా యువాన్ రెస్టారెంట్

రెస్టారెంట్కు వెళ్లాలంటే ముందుగా టేబుల్ బుక్ చేసుకునే వెళ్లారు. కొండపైన కాబట్టి వాహనాలు కిందే పార్క్ చేయాలి. ప్రకృతి మధ్యలో కూర్చునే సౌకర్యం ఉన్న ఈ రెస్టారెంట్లో అక్కడి తోటలో పండే లోక్ వాల్ లను స్వయంగా కోసుకుని తినే సౌకర్యం కూడా ఉంటుంది. పర్యాటకుల రద్దీతో ఈ రెస్టారెంట్ ఒక పర్యాటక ప్రదేశంగా మారింది. ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద రెస్టారెంట్ గా గిన్నిస్ బుక్ లో స్థానాన్ని సంపాదించింది. ఇంతపెద్ద రెస్టారెంట్లో శుభ్రతకు లోటులేదని, తాజా వదార్థాలు అందిస్తారని పర్యాటకులు చెప్పుంటారు.

రతదేశపు అత్యున్నత పరిశోధన, ఉన్నత విద్యా సంస్థ ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ (ఐఐఐఐ), బెంగళూరు. దేశంలోనే సైన్స్, టెక్నాలజీ రంగాలకు మకుటాయమానంగా నిలిచే ఈ సంస్థ నుండి పట్టా పొందాలని ఎందరో భారతీయ శాస్త్రవేత్తలు, పరిశోధకులు ఉమ్మిళ్ళూరుతుంటారు. ప్రపంచ స్థాయి ప్రయోగశాలలు, నోబెల్ బహుమతి గ్రహీతల అతిథి ఉపన్యాసాలు, అసమానమైన విద్యా స్వేచ్ఛతో, ఇది భారతదేశపు అగ్రశ్రేణి పరిశోధనా విశ్వవిద్యాలయంగా స్థిరంగా ర్యాంక్ పొందుతోంది. టైమ్స్ హయ్యర్ ఎడ్యుకేషన్ వారి వరల్డ్ యూనివర్సిటీ ర్యాంకింగ్స్ బై సబ్జెక్టు ప్రకారం, కంప్యూటర్ సైన్స్ విభాగంలో

సైన్స్ టెక్నాలజీ రంగాలకు మకుటాయమానం

ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్

ప్రపంచవ్యాప్తంగా 96వ స్థానంతో తొలి 100 సంస్థల జాబితాలో చోటు దక్కించుకున్న ఏకైక భారతీయ సంస్థ ఐఐఐఐ, బెంగళూరు. అత్యున్నత ర్యాంకు సాధించిన తదుపరి భారతీయ విద్యాసంస్థలలో అమిటి యూనివర్సిటీ ఒకటిగా నిలుస్తూ, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 251 నుండి 300 శ్రేణిలో స్థానం సంపాదించింది. 'భారత పరిశ్రమల పితామహుడు', ఏకసభ్య ప్రణాళికా సంఘంగా భారత తొలి ప్రధాని జవహర్ లాల్ నెహ్రూచే కీర్తించబడిన జంషెడ్జీ నుస్సెర్వాస్థీ టాటా, మైసూరు మహారాజు కృష్ణరాజ వడయార్ 4, భారత ప్రభుత్వాల సమిష్టి కృషితో ప్రతిష్ఠాత్మక ఐఐఐఐ 27 మే



1909న ఏర్పాటైంది. కేవలం రెండు విభాగాలైన సాధారణ, అనువర్తిత రసాయన శాస్త్రం, విద్యుత్ సాంకేతికతతో ప్రారంభమైన ఈ సంస్థ నేడు జీవ శాస్త్రాలు, రసాయన శాస్త్రాలు, విద్యుత్ శాస్త్రాలు, అంతర్-విభాగ పరిశోధనలు, యాంత్రిక శాస్త్రాలు, భౌతిక, గణిత శాస్త్రాలు లాంటి 40కి పైగా విభాగాలను కలిగి ఉంది. కర్ణాటకలోని చిత్తదుర్గ జిల్లా, చల్లకెరెలో దీనికి ఒక కొత్త ప్రాంగణం కూడా ఉంది.

జంషెడ్జీ సుసర్వాంజీ టాటా సహకారం

భారతదేశంలో ఉన్నత శాస్త్రీయ పరిశోధన అవసరం గురించి 1893లో స్వామి వివేకానందతో జరిపిన యాదృచ్ఛిక సంభాషణల ప్రేరణతో జమ్షెడ్జీ టాటా

1896లో ఈ ఆలోచనను రూపొందించి, ప్రాజెక్టుకు నిధులు సమకూర్చడానికి తన వాణిజ్య, వ్యక్తిగత సంపదలో అధిక భాగాన్ని విరాళంగా ఇచ్చి దేశభివృద్ధి పట్ల తన నిబద్ధతను చాటుకున్నారు. ఐఐఐఐ అధికారికంగా 1909లో స్థాపించబడినప్పటికీ, దాని ఏర్పాటు ప్రక్రియ మాత్రం అంతకు చాలా సంవత్సరాల పూర్వమే ప్రారంభమైంది. 1889లో అప్పటి బొంబాయి గవర్నర్ లార్డ్ రే బొంబాయి విశ్వవిద్యాలయ స్వాతంత్ర్యవంతుల చేసిన ప్రసంగం ద్వారా ప్రేరణ పొందిన జంషెడ్జీ సుసర్వాంజీ టాటా, భారతదేశంలో ఉన్నత విద్యకు తన వంతు కృషి చేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు. 1893 సెప్టెంబరులో, జపాన్ నుండి ఉత్తర అమెరికాకు ప్రయాణిస్తున్న సమయంలో ఒక స్వీమర్ ప్రయాణంలో స్వామి వివేకానందతో జంషెడ్జీ

టాటాకు ఆనుకోకుండా ఒక భేటీ జరిగింది. ఆ సందర్భంలోనే ఆయన ఒక పరిశోధనా విశ్వవిద్యాలయాన్ని

స్థాపించాలన్న తన ఆలోచనను వివేకానందతో చర్చించారు. ఈ భేటీకి సంబంధించిన వివరాలను, 1898 నవంబరులో టాటా వివేకానందకు రాసిన ఒక లేఖలో తదనంతరం ప్రస్తావించారు. తన ఆలోచనకు కార్యరూపం కల్పించే ఉద్దేశంతో 1898లో, ప్రతిపాదిత విశ్వవిద్యాలయ నిర్వహణ ఖర్చుల కొసం తన ఆస్తిని విరాళంగా ఇవ్వడానికి టాటా ముందుకు వచ్చారు. అదే సంవత్సరంలో, తన ఆశయాన్ని సాకారం చేసేందుకు విద్యావేత్త బుర్డోల్డ్ పద్నా నాయకత్వంలో ఆయన ఒక తాత్కాలిక కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు. విస్తృతమైన సంప్రదింపుల అనంతరం, వారు ఒక విశ్వవిద్యాలయానికి

సంబంధించిన ప్రాథమిక ప్రణాళికను రూపొందించారు. ఆ విశ్వవిద్యాలయానికి తాత్కాలికంగా ఇంపీరియల్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఇండియా అని నామకరణం కూడా చేశారు. 1898 డిసెంబరు 31న, టాటా నేతృత్వంలోని ఒక ప్రతినిధి బృందం, తాత్కాలిక కమిటీ చేసిన సూచనలను చర్చించేందుకు భారతదేశపు కొత్త వైస్రాయ్ లార్డ్ కర్జన్ ను కలిసింది. ఆ తర్వాత 1899 అక్టోబరులో, సిమ్లాలో భారత ప్రభుత్వం నిర్వహించిన ఒక సదస్సులో, ప్రతిపాదిత విశ్వవిద్యాలయ స్థాపన ఆలోచనకు ప్రభుత్వం సూత్రప్రాయంగా అంగీకరించింది. అయితే, ఆ విశ్వవిద్యాలయానికి 'ఇంపీరియల్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఇండియా' బదులు 'ఇండియన్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ రీసెర్చ్'

అని పేరు పెట్టాలని ప్రభుత్వం సూచించింది. మైసూరు దర్బార్ విరాళంగా ఇచ్చిన 371 ఎకరాల స్థలంలో, బెంగళూరులో ఈ సంస్థ ఏర్పాటైంది. మైసూరు దర్బార్ సంస్థ ప్రారంభ మూలధన వ్యయం కోసం ఐదు లక్షల రూపాయలు, అలాగే వార్షిక నిర్వహణ ఖర్చుల కోసం యేటా యాభై వేలు కూడా సమకూర్చింది. మిగిలిన వార్షిక నిర్వహణ ఖర్చుల కోసం టాటా ఏటా రూ.1.25 లక్షలు, ప్రభుత్వం నుండి ఏటా రూ.87,500 విరాళం సమకూరాయి.

సర్ శేషాద్రి అయ్యర్ సహకారం

మైసూర్ సంస్థానానికి అత్యంత సుదీర్ఘకాలం దివాన్గా సేవలందించిన సర్ శేషాద్రి అయ్యర్, ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ బెంగళూరు స్థాపనలో కీలక పాత్ర పోషించారు. జంషెడ్జీ టాటా వ్యక్తిగత ఆశయాన్ని సంస్థానం కోసం ఒక వాస్తవికతగా మలిచిన ఒక దూరదృష్టి గల మధ్యవర్తిగా ఆయన వ్యవహరించారు. ఈ ప్రాజెక్టుకు గణనీయమైన మద్దతును అందించేలా మైసూరు రీజెన్సీని, ప్రత్యేకించి ఆ సమయంలో ఇంకా మైసోర్గానే ఉన్న తన కుమారుడు కృష్ణరాజేంద్ర వడియార్ తరపున సంస్థానాన్ని పరిపాలిస్తున్న రీజెంట్ రాణి కెంపనంజమ్మని వాణి విలాస సన్నిధానకు, సలహాదారుగా వ్యవహరిస్తున్న మైసూరు సంస్థానపు దివాన్ అయిన శేషాద్రి అయ్యర్ ఆమెను ఒప్పించడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. ఆయన చొరవ వల్లనే దర్బారు తరపున ఈ సంస్థకు బెంగళూరులో సుమారు 371 ఎకరాల భూమి విరాళంతో పాటు 5 లక్షల రూపాయల మూలధన గ్రాంటు, 50 వేల రూపాయల వార్షిక సబ్సిడీ లభించింది. సంస్థ స్థాపనకు ఇతర నగరాలను కూడా పరిశీలిస్తున్న సమయంలో, అయ్యర్ క్రియాశీలకంగా వ్యవహరించి మైసూరు దర్బార్ తరపున భూమి, ఆర్థిక మద్దతును అందించడంతో, ఈ సంస్థ స్థానం నిర్ణయాత్మకంగా బెంగళూరుకు మారింది.

1890ల ప్రారంభంలో బెంగళూరులో ఒక పట్టు క్షేత్రాన్ని స్థాపించడంలో అయ్యర్ జంషెడ్జీ టాటాకు సహాయం అందించిన నేపథ్యం కారణంగా ఆ వృత్తిపరమైన అనుబంధం టాటాలు, భారత ప్రభుత్వం, మైసూరు రాష్ట్రం మధ్య 'త్రిపార్టీ సహకారానికి' (Tripartite Venture) మార్గం సుగమం చేసింది. కేవలం వనరులను అందించడమే కాకుండా, దేశాభివృద్ధికి ఉన్నత ప్రమాణాలతో కూడిన శాస్త్రీయ విద్య అవసరమనే జంషెడ్జీ టాటా అభిప్రాయంతో అయ్యర్ పూర్తిగా ఏకీభవించారు. ఈ కారణం చేతనే మైసూరు బృహత్తర ఆధునికీకరణ ప్రణాళికలో భాగంగా ఆయన శివసనముద్ర జలవిద్యుత్



ప్రాజెక్ట్ సహా బెంగళూరులో పట్టణాభివృద్ధికి కూడా తన సంపూర్ణ మద్దతు అందించారు. అయ్యర్ దూరదృష్టి, ప్రణాళికాబద్ధమైన కృషి వల్లనే ఈ సంస్థ ప్రారంభం కావడానికి అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు సమకూరి ఇది శాస్త్రీయ పరిశోధనలకు ప్రపంచ కేంద్రంగా మారింది. ఆ సమయంలో మైసూరు సంస్థానపు దివాన్ అయిన శేషాద్రి అయ్యర్, బెంగళూరులో విశ్వవిద్యాలయాన్ని స్థాపించే నిమిత్తం, దర్బారు తరపున భూమిని, అడనపు నిధులను సమకూర్చారు.

ఈ దశలో, ప్రాజెక్టుకు తుది రూపునిచ్చేందుకు ఒక ప్రముఖ ఐరోపా శాస్త్రవేత్తను ఆహ్వానించాలని ప్రభుత్వం తాత్కాలిక కమిటీకి సిఫార్సు చేసింది. ఈ బాధ్యత కోసం, ఆ కమిటీ ప్రఖ్యాత బ్రిటిష్ రసాయన శాస్త్రవేత్త అయిన సర్ విలియం రామ్సేను ఎంపిక చేసింది. 1901 ప్రారంభంలో, రామ్సే ఆ విశ్వవిద్యాలయానికి (దీనిని ఆయన 'ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ రీసెర్చ్' అని పేర్కొన్నారు) సంబంధించి భారత ప్రభుత్వానికి ఒక వివరణాత్మక నివేదికను సమర్పించడంతో పాటు ఈ సంస్థ బెంగళూరులోనే నెలకొల్పబడాలని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు.

రామ్సే చేసిన కొన్ని సూచనల పట్ల ఇంకా సందేహాలు కలిగిన ప్రభుత్వం, మరొక కమిటీని నియమించింది. ఈ కమిటీలో థామసన్ కాలేజ్ ఆఫ్ సివిల్ ఇంజనీరింగ్ (తరువాత ఐఐఐ రూర్కీగా పేరు మార్చబడింది) ప్రిన్సిపాల్ కల్నల్ జాన్ క్విట్నెట్, మెల్బోర్న్ విశ్వవిద్యాలయ ఆచార్యులు డేవిడ్ ఓర్మీ మాసన్ సభ్యులుగా ఉన్నారు. ఈ కమిటీ చేసిన అనేక సిఫార్సులు చాలా వరకు ఆమోదించబడ్డాయి.

అంతేకాక ఆ సంస్థకు (ప్రస్తుతం 'ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్'గా పిలువబడుతున్న) రూర్కీని ఒక ప్రత్యామ్నాయ వేదికగా పరిగణించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరింది. అయితే, ఆ నగరానికి ఎటువంటి ఆర్థిక మద్దతు లభించకపోవడంతో, ఈ ప్రతిపాదన ఆచరణ సాధ్యం కాదని నిర్ధారించబడింది. దురదృష్టవశాత్తు, ఐఐఐస్ని అధికారికంగా స్థాపించబడక ముందే, మే 1904లో జంషెడ్జీ టాటా మరణించారు. ఆయన మరణానంతరం ఏర్పడిన అనేక జాప్యాల తర్వాత, చివరకు 1909 మే 27న ప్రభుత్వం ఒక 'వెస్టింగ్ ఆర్డర్' (అధికారిక ఉత్తరువు) జారీ చేయడం ద్వారా ఐఐఐస్ని అధికారికంగా స్థాపించింది. ఆ సంస్థ ఇప్పుడు 'ఇంటిత్వే పటండింతై..' అన్నట్లుగా అభివృద్ధి చెంది అంతర్జాతీయ ఖ్యాతినార్జించింది.

అంతేకాక ఆ సంస్థకు (ప్రస్తుతం 'ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్'గా పిలువబడుతున్న) రూర్కీని ఒక ప్రత్యామ్నాయ వేదికగా పరిగణించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరింది. అయితే, ఆ నగరానికి ఎటువంటి ఆర్థిక మద్దతు లభించకపోవడంతో, ఈ ప్రతిపాదన ఆచరణ సాధ్యం కాదని నిర్ధారించబడింది. దురదృష్టవశాత్తు, ఐఐఐస్ని అధికారికంగా స్థాపించబడక ముందే, మే 1904లో జంషెడ్జీ టాటా మరణించారు. ఆయన మరణానంతరం ఏర్పడిన అనేక జాప్యాల తర్వాత, చివరకు 1909 మే 27న ప్రభుత్వం ఒక 'వెస్టింగ్ ఆర్డర్' (అధికారిక ఉత్తరువు) జారీ చేయడం ద్వారా ఐఐఐస్ని అధికారికంగా స్థాపించింది. ఆ సంస్థ ఇప్పుడు 'ఇంటిత్వే పటండింతై..' అన్నట్లుగా అభివృద్ధి చెంది అంతర్జాతీయ ఖ్యాతినార్జించింది.

అంతేకాక ఆ సంస్థకు (ప్రస్తుతం 'ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్'గా పిలువబడుతున్న) రూర్కీని ఒక ప్రత్యామ్నాయ వేదికగా పరిగణించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరింది. అయితే, ఆ నగరానికి ఎటువంటి ఆర్థిక మద్దతు లభించకపోవడంతో, ఈ ప్రతిపాదన ఆచరణ సాధ్యం కాదని నిర్ధారించబడింది. దురదృష్టవశాత్తు, ఐఐఐస్ని అధికారికంగా స్థాపించబడక ముందే, మే 1904లో జంషెడ్జీ టాటా మరణించారు. ఆయన మరణానంతరం ఏర్పడిన అనేక జాప్యాల తర్వాత, చివరకు 1909 మే 27న ప్రభుత్వం ఒక 'వెస్టింగ్ ఆర్డర్' (అధికారిక ఉత్తరువు) జారీ చేయడం ద్వారా ఐఐఐస్ని అధికారికంగా స్థాపించింది. ఆ సంస్థ ఇప్పుడు 'ఇంటిత్వే పటండింతై..' అన్నట్లుగా అభివృద్ధి చెంది అంతర్జాతీయ ఖ్యాతినార్జించింది.

- యేచన్ చంద్రశేఖర్

అరుంధతి నక్షత్రం చూపించడంలో ఆంతర్యం!

వేద ఉపనిషత్తు ఇతిహాస పురాణ సంప్రదాయాలలో స్త్రీలు కుటుంబ జీవితానికి మాత్రమే పరిమితమైన వ్యక్తులు కాదు. భారతీయ జ్ఞాన పారంపర్యానికి ఆధ్యాత్మిక చింతనకు ధర్మసంస్కృతికి వ్రాణం పోసిన మహోన్నత వ్యక్తిత్వాలు. మంత్రద్రష్టులుగా తత్వవేత్తలుగా గురువులుగా కవయిత్రులుగా తపస్వినులుగా ఆదర్శ మాతృమూర్తులుగా వారు భారతీయ నాగరికత వికాసంలో కీలకపాత్ర పోషించారు. వేదసాహిత్యం నుండి పురాణాల వరకు పరిశీలిస్తే స్త్రీలు జ్ఞానార్ణవంలో, ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ధర్మరక్షణలో పురుషులతో సమానంగా పాల్గొన్నట్లు స్పష్టమవుతుంది. వేదకాలంలో స్త్రీలకు విద్యాభ్యాసం వేదాధ్యయనం యజ్ఞాలలో పాల్గొనే హక్కులు ఉండేవి.

ఋగ్వేదంలో సుమారు ముప్పైమంది ఋషిల పేర్లు కనిపిస్తాయి. వీరిలో లోపాముద్ర, అపాల, ఆత్రేయ, ఘోష, కాక్షిపతి, విశ్వవారా, రోమశా శశ్యతి, నివావరి, శికతా, నివావరి వంటి వారు ప్రసిద్ధులు. వీరు దర్శించిన మంత్రాలు ఋగ్వేదంలో స్థానం పొందడం వారి ఆధ్యాత్మిక ప్రతిభకు నిదర్శనం. అగస్త్య మహర్షి భార్య అయిన లోపముద్ర రచించిన సూక్తం గృహస్థాశ్రమం తపస్సు మానవ జీవిత సమతుల్యత వంటి అంశాలను చర్చిస్తుంది. అపాల ఇంద్రుని ప్రార్థించి ఆలోగ్యం పొందిన కథ ద్వారా విశ్వాసం ఆత్మస్థైర్యం ప్రతిబింబిస్తాయి. ఘోష ఆశ్వినీ దేవతలను సుతిస్తూ రచించిన మంత్రాలు భక్తి ఆశ ఆధ్యాత్మిక నిబద్ధతకు ప్రతీకలుగా నిలిచాయి.

వేదసాహిత్యంలో అత్యంత విశిష్టమైన స్త్రీ స్వరాలలో వాక్ అంభుజి ఒకరు. ఆమె దర్శించిన దేవి సూక్తంలో తాను విశ్వవ్యాప్తమైన శక్తిని దేవతలకే శక్తిని ప్రసాదించేదానినని ప్రకటిస్తుంది. ఈ సూక్తం భారతీయ తత్వంలో స్త్రీని కేవలం వ్యక్తిగా కాకుండా విశ్వశక్తి స్వరూపిణిగా భావించిన దృక్పథాన్ని తెలియజేస్తుంది. అదితి సరమా రాత్రి వంటి దేవతల ప్రస్తావన కూడా వేదసంస్కృతిలో స్త్రీత్వానికి ఉన్న ఉన్నత స్థానాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. ఉపనిషత్తుల యుగంలో స్త్రీల మేధోశక్తి తాత్విక చింతన మరింత స్పష్టంగా వెలుగులోకి వచ్చింది. గార్గి వాచక్పతి భారతీయ తాత్విక చరిత్రలో అత్యంత గొప్ప మహిళా తత్వవేత్తలలో ఒకరు. విదేవరాజు జనకుని సభలో యాజ్ఞవల్క్య మహర్షితో బ్రహ్మతత్వంపై ఆమె జరిపిన వాదప్రతివాదం ఉపనిషత్తులలో ప్రసిద్ధి చెందింది. విశ్వం దేనిపై ఆధారపడి ఉందనే ప్రశ్నల ద్వారా ఆమె పరబ్రహ్మ స్వరూపాన్ని అన్వేషించింది. మైత్రేయ

ఆత్మజ్ఞానమే పరమసంపద అని గ్రహించిన జ్ఞానసాధకురాలు. యాజ్ఞవల్క్యుడు తన ఆస్తిని పంచుతానని చెప్పినప్పుడు సంపద ద్వారా అమృతత్వం లభించదని గ్రహించి బ్రహ్మవిద్యను కోరింది. ఆమెకు యాజ్ఞవల్క్యుడు చేసిన ఆత్మవిద్యా బోధ ఉపనిషత్తు సాహిత్యంలో అత్యంత ప్రసిద్ధమైన సంభాషణలలో ఒకటిగా నిలిచింది.

ఇతిహాసాలు పురాణాలలో స్త్రీలు ధర్మానికి భక్తికి త్యాగానికి జ్ఞానానికి ప్రతిరూపాలుగా చిత్రించబడ్డారు. అతిమహర్షి భార్య అనసూయ తన పాతివ్రత్య మహిమతో త్రిమూర్తులను సైతం ఆశ్చర్యపరిచిన మహా తపస్విని. ఆమె ఆశ్రమం ఋషులకు, సాధకులకు ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంగా నిలిచింది. వసిష్ట మహర్షిభార్య అరుంధతి దాంపత్యనిష్ఠకు, సద్గుణాలకు ఆదర్శంగా భావించబడింది. వివాహ సంస్కారాలలో నూతన దంపతులకు అరుంధతి నక్షత్రాన్ని చూపించే సంప్రదాయం ఇప్పటికీ కొనసాగుతోంది. కర్ణమ ప్రజాపతి భార్య దేవహూతి భాగవత సంప్రదాయంలో విశిష్టస్థానం పొందింది. ఆమె కుమారుడైన కపిల మహర్షి సాంఖ్య తత్వాన్ని బోధించి మోక్ష మార్గాన్ని వివరించాడు.

రామాయణంలో సీతాదేవి ధర్మనిష్ఠకు సహనానికి, అత్యగౌరవానికి ప్రతీకగా నిలిచింది. ఆమె జీవితం భారతీయ స్త్రీ ఆదర్శాన్ని శతాబ్దాలుగా ప్రభావితం చేస్తోంది. శబరి భక్తి కులమత భేదాలకు అతీతంగా భగవంతుని చేరుకోవచ్చని నిరూపించింది. తారా రాజకీయ దూరదృష్టి, వివేకంతో వానర రాజ్యంలో కీలకపాత్ర పోషించింది. మండోదరి ధర్మబుద్ధి సత్యనిష్ఠ కలిగిన రాణిగా రావణునికి ఎన్నోసార్లు సత్రుబోధ చేసింది. అహల్య విమోచన కథ పశ్చాత్తాపం, క్షమ, దైవానుగ్రహం వంటి విలువలను ప్రతిపాదిస్తుంది. మహాభారతంలో కుంతి అసాధారణ ధైర్యం సహనశక్తితో పాండవులను కష్టకాలంలో నడిపించిన మహోన్నత మాతృమూర్తి. ద్రౌపది న్యాయం ఆత్మగౌరవం కోసం పోరాడిన శక్తివంతమైన వ్యక్తిత్వం. ఆమె అవమానం కురుక్షేత్ర యుద్ధానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటిగా నిలిచింది. సావిత్రీ తన భర్త సత్యవంతుని వ్రాణాలను యమధర్మరాజు వద్ద నుండి తిరిగి పొందిన ఆదర్శ పతివ్రతగా ప్రసిద్ధి చెందింది. దమయంతి కష్టసమయంలోనూ నలునిపై విశ్వాసం కోల్పోకుండా నిలిచి ప్రేమ నిబద్ధతకు ఆదర్శంగా నిలిచింది.



కుటుంబ శ్రేయస్సుతో ఉజ్వల భవిష్యత్తు

శాస్త్ర సాంకేతిక విప్లవం

ప్రపంచాన్ని కుగ్రామంగా మార్చి వేసింది. అరచేతిలో స్మార్ట్ వైకుంఠం తిప్ప వేసింది. విశాల భావనలు కురుచన్నపోయాయి. ఉమ్ముడి కుటుంబాలు అంతరించిపోయి, చిట్టి న్యూక్లియర్ కుటుంబాలు మొలుమకొస్తున్నాయి. అమ్మమ్మ, నాన్నమ్మ, తాతలు, పెద్ద నాన్న, పెద్దమ్మ, పిన్ని, బాహాయల బంధాలు బలహీనపడుతున్నాయి. జీవనశైలిలో అనూహ్య మార్పులు వస్తున్నాయి. జీవన గమనం వేగం వుంజుకుంది.

ప్రథమ పాఠశాల

కుటుంబమే ప్రథమ పాఠశాల, అమ్మనాన్నలే తొలి గురువులుగా లేత వయస్సు నుంచే వ్యక్తిత్వ వికాస పాఠాలు నేర్పాలి. జాతి నిర్మాణంలో కుటుంబ విలువలే పునాదులు. సామాజిక, ఆర్థిక ప్రగతిలో కుటుంబ సభ్యుల భూమిక ప్రధానమైంది. సంపదలతో మాత్రమే సంతోషాలు రావని, త్యాగాలతో కూడిన ప్రేమానురాగాలే అసలైన ఆనందాల నిధులని తెలుసుకోవాలి. మానవాళి మనుగడకు కుటుంబమే ప్రధాన యూనిట్. భార్యాభర్తలు, తమ సంతానం, నాన్నమ్మ, తాతలతో కూడిన కుటుంబం ఓ అద్భుత విశ్వవిద్యాలయం. కుటుంబ విలువలే జాతికి ఊపిరిగా నిలుస్తాయి. జాతి సంస్కృతి వారసత్వాలకు పునాదులు కుటుంబాలు అని తెలుసుకోని కుటుంబ వ్యవస్థలను గౌరవిద్దాం. గృహం అంటే గోడలు గదులు కావని, ప్రేమలతో కట్టుకున్న గోడలతో కూడి అందమైన, ఆనందాల హరివిల్లు అని తెలుసుకోవాలి. పౌర సమాజ క్రమశిక్షణకు పునాదులుగా నిలుస్తున్న కుటుంబాల ప్రాధాన్యాలను వివరించడానికి కుటుంబ బంధాలు పటిష్టమైనపుడు విశ్వశాంతి

నెలకొంటూ, సమాజాభివృద్ధి వేగం వుంజుకుంటుంది. పౌర సమాజానికి గుండెకాయ కుటుంబం మాత్రమే. కుటుంబంలోనే మానవీయ విలువలు ప్రారంభం అవుతాయి. సమస్యలకు పరిష్కార వేదికలుగా కుటుంబాలు నిలుస్తున్నాయి. సఖ్యత కొరవడిన కుటుంబాల ప్రభావం పౌర సమాజ సంక్షేమంపై నేరుగా పడుతుంది.

సుస్థిరాభివృద్ధికి పునాది

కుటుంబ సమస్యలకు సామాజిక, ఆర్థిక, సాంకేతికత, పట్టణీకరణ, వలసలు, వాతావరణ మార్పుల ప్రభావాలు పడుతున్నాయి. ప్రేమ, పరస్పర గౌరవం, వివేకం, పరస్పర సహకారం లాంటివి కుటుంబాలను ఏకం చేస్తున్నాయి. దాదాపు ఎనభై శాతం కుటుంబాలు వ్యవసాయ ఆధారిత జీవనోపాధుల్లో ఉంటున్నాయి. కుటుంబాలతో వ్యవసాయానికి ప్రత్యక్ష సంబంధం

ప్రజల జీవనోపాధులు సహజ ప్రకృతి వనరులపై మాత్రమే ఆధారపడడంతో రేపటి తరం శ్రేయస్సు గాల్లో దీపంగా మారుతోంది. నిన్నటి తరం చేయలేని పర్యావరణ పరిరక్షణ యజ్ఞంలో కనీసం నేటితరం కుటుంబాలు నడుం బిగించాలి.

కుటుంబ సమస్యలను పరిష్కరిస్తే ప్రపంచ సమస్యలను పరిష్కరించినట్లే అని తెలుసుకోవాలి. కుటుంబాలను ఆనంద కోవెలలుగా మార్చాలి. నిస్వార్థ ప్రేమలకు బిరుదాలు కుటుంబాలు. మనల్ని వరించిన అపూర్వ వరం కుటుంబ ప్రేమ మాత్రమే. ఆరోగ్యం, సంపద, పనిలో సమతుల నిబద్ధత, మహిళా హక్కులపై దృష్టి సారించాలి. కుటుంబాన్ని పౌర సమాజ భవనానికి పటిష్ట సాధం కావాలి. మూడు, నాలుగు తరాల ప్రేమానురాగాల సమ్మేళనమే ఓ ఆదర్శ కుటుంబం. మనకు పుట్టుకతోనే దేవుడు



ఇచ్చిన వరం కుటుంబం. కుటుంబ వాతావరణమే పిల్లల ఉజ్వల భవిష్యత్తుకు ఇంధనం. పేదరిక నిర్మూలన, వాతావరణ మార్పుల కట్టడి, లింగ సమానత్వాలు కుటుంబం నుంచే ప్రారంభం కావాలి. కుటుంబ సహకారం లేకుండా ఏ విజయం కూడా పరిపూర్ణం కాదు. ప్రేమలు వికసించడం, మధుర జ్ఞాపకాల నిధులు సాధించడం, నిత్యం నవ్వులు పువ్వులు పూయించడం కుటుంబ కోవెలకు మాత్రమే సునాధ్యం.

పౌర సమాజ వృక్షానికి వివిధ దిశల్లో విస్తరించిన కొమ్మలు, శాఖలే కుటుంబాలని తెలుసుకోవాలి. మన ఆశ, శ్వాస, ఉనికి, ఊపిరి కుటుంబమే. మన జీవిత ప్రారంభం, అనంత ఆనందాల దేవాలయం కుటుంబమే అని తెలుసుకోని కుటుంబ పునాదులను పటిష్ట పరుచుకుందాం.

- డాక్టర్ బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి

ప్రేమకు చిహ్నం బందరు చర్చి

మచిలీపట్నాన్ని బందరు అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ ప్రాంతంలో క్రైస్తవ మిషనరీలు, ముఖ్యంగా బ్రిటిష్, డచ్ మిషనరీలు చర్చిలను నిర్మించారు. మచిలీపట్నంలోని సెయింట్ మేరీస్ చర్చి ఆంధ్రా తాజ్ మహల్, సిమాంధ్రా తాజ్ మహల్, దక్షిణ భారతదేశపు రాజ్ మహల్ గా ప్రసిద్ధి చెందింది. అరబెల్లా అనే యువతి కోసం జాన్ పాటర్ అనే బ్రిటిషు అధికారి నిర్మించిన స్మారక చిహ్నమే సెయింట్ మేరీస్ చర్చి. ఒకప్పుడు ఈ చర్చిని అరబెల్లా పేరుతో పిలిచారు. ప్రస్తుతం సెయింట్ మేరీస్ చర్చి పేరుతో పిలుస్తున్నారు. ఇది ఒక ప్రేమ సమాధి, 18వ శతాబ్ద నాటిది. ఈ చర్చి మట్టు కొన్ని వందల సమాధులు ఉన్నాయి. 200 సంవత్సరాల క్రితం సమాధులు కూడా ఈ చర్చి ఆవరణలో ఉన్నాయి. చర్చి చాలా శిథిలావస్థలో ఉంది. గుమ్మంపై ఉన్న రాతి శిలా ఫలకాన్ని అనుసరించి ఈ చర్చి 1812లో

నిర్మించినట్లు తెలుస్తుంది. అంటే దీన్ని నిర్మించి 212 సంవత్సరాలు దాటిపోయింది. మానవ ప్రేమకు చిహ్నంగా దీన్ని నిర్మించారు. క్రీ.శ.1805లో మచిలీపట్నంలో బ్రిటిషువారు నివసించారు. అప్పటి బ్రిటిషు మిలటరీవారు ఉండటానికి ఇదే మచిలీపట్నంలో ఒక కోటను నిర్మించారు. ఆ కోట ఇప్పటికీ ఉంది. దీన్ని నేటికీ బందరు కోట అని పిలుస్తుంటారు. మేజర్ జనరల్ జాన్ పాటర్ అనే వ్యక్తి అప్పటి బ్రిటిషు మిలటరీ దళాలకు కమాండర్ గా పనిచేస్తుండేవాడు. జాన్ పాటర్ సబార్డినేట్ గా కెప్టెన్ విలియం రాబిన్సన్ పనిచేసేవాడు. రాబిన్సన్ కు ఒక కూతరు ఉంది. ఆమె పేరు అరబెల్లా. ఈమె చాలా అందగత్తె. అరబెల్లాను చూడగానే తొలిచూపులోనే మేజర్ జనరల్ జాన్ పాటర్ ప్రేమలో పడ్డాడు. అరబెల్లా కూడా జాన్ పాటర్ ను ప్రేమించింది. తొలి చూపులోనే ఒకరిని విడిచి మరొకరు ఉండలేనంతగా వీరు ప్రేమలో మునిగిపోయారు.

అరబెల్లాను తనకిచ్చి వివాహం చేయమని ఆమె తండ్రి రాబిన్సన్ అడిగాడు జాన్ పాటర్. వీరి వివాహానికి విలియం రాబిన్సన్ అంగీకరించలేదు. అలా అంగీకరించక పోవడానికి రెండు కారణాలు ఉన్నాయి. జాన్ పాటర్ రోమన్ కాథలిక్ సంఘానికి చెందినవాడు కాదు. అతను ఒక ప్రొటెస్టెంట్. రోమన్ కాథలిక్ సంఘానికి చెందినవారు. ఆ రోజుల్లో వారి సంఘానికి చెందిన వారిని ఇతర సంఘానికి చెందిన వారికి ఇవ్వరు. వీరి వివాహానికి



అంగీకరించకపోవడానికి ఇది ఒక కారణమైతే రెండో కారణం మరొకటి ఉంది. జాన్ పాటర్ కు అప్పటికే వివాహం జరిగింది. అతని భార్య ఇంగ్లండ్ లో ఉండేది. అంతేకాకుండా అరబెల్లా కంటే పాటర్ వయస్సులో 18 సంవత్సరాల పెద్దవాడు. ఈ కారణాల వల్ల వీరి వివాహానికి రాబిన్సన్ అంగీకరించలేదు. అరబెల్లా ఎంత ప్రాధేయపడినా రాబిన్సన్ వారి వివాహానికి అంగీకరించలేదు. అందువల్ల అరబెల్లా మేజర్ జనరల్ జాన్ పాటర్ ను విడిచి ఉండలేక అతనితో వెళ్ళిపోయింది.

అరబెల్లా కోరిక మేరకు పాటర్ పెళ్ళి గౌను, ఉంగరాన్ని లండన్ నుండి తెప్పించాడు. వారంలో పెళ్ళి అనగా బ్రిటిషు అధికారుల గేట్ టు గెడర్ లో తాము పెళ్ళి చేసుకోవోతున్నట్లు ప్రకటించి అందరినీ ఆహ్వానించే సన్నాహాలు కొనసాగాయి. ఈ ఆనందంలో చాలా నీరసమైపోయింది. సమయానికి భోజనం చేయకపోవడం వల్ల వచ్చిన నీరసమని అందరూ అనుకున్నారు. అది మలేరియా వ్యాధి వల్ల నీరసమని తరువాత అర్థమైంది. అలా మలేరియా వ్యాధి సోకి మంచం పట్టింది. వారి ప్రేమను విధి కూడా అంగీకరించలేదు.

1809 నవంబర్ 6వ తేదీ అరబెల్లా మలేరియా వ్యాధితో కన్నుమూసింది. ఆమె సమాధిపై ఉన్న శిలా ఫలకాన్ని బట్టి ఆమె మరణం తేదీ నిర్ధారించడం జరిగింది. అరబెల్లా సమాధి ఇప్పటికీ ఈ చర్చిలోనే ఉంది.

చర్చి నిర్మాణం

మలేరియా వల్ల అరబెల్లా మరణించింది. దుఃఖంలో మునిగిపోయిన జాన్ పాటర్ బందరు కోటలో ఉన్న స్మశానవాటికలో తన ప్రియురాలైన అరబెల్లా మృతదేహాన్ని ఖననం చేయాలని ప్రయత్నించాడు. అందుకు చర్చిపెద్దలు అంగీకరించలేదు. దాంతో ఆనందపురం సమీపంలో అరబెల్లా మృతదేహాన్ని భద్రపరచాడు. తన కోసం అందరినీ వదలి వచ్చిన అరబెల్లాకు తానేమీ చేయలేకపోయాడు. చేసే అవకాశం కూడా భగవంతుడు ఇవ్వకుండా ఆమె ప్రాణాలను తీసుకుని వెళ్ళాడు. ఇలా భావించిన జాన్ పాటర్ ఆ తరువాత అరబెల్లా మృతదేహాన్ని కొత్త ప్రాంగణంలో ఖననం చేశాడు. పట్టణానికి దూరంగా ఆనందపురంలో డచ్ వారి ఆధీనంలో ఉన్న ఖాళీ స్థలంలో మతపరమైన ప్రార్థలేమీ లేకుండానే సమాధిపై మూత ఏర్పాటు చేసి ఆమెను ఖననం చేశాడు. అతడు ప్రవోజో ఆ ప్రాంగణాన్ని సందర్శించేవాడు.

ఈ సమాధిని ఒక పుల్లీ మెకానిజం ద్వారా తెరవడం, మూయడం చేసేవాడు. నిజానికి అతను సమాధి మూతను తెరిచి మూసేవేయడానికి ఒక చమత్కారమైన కప్పి యంత్రాంగాన్ని రూపొందించాడు. జాన్ పాటర్ అరబెల్లా మృతదేహం సూడటానికి ప్రతిరోజూ రెండుసార్లు ఆ ప్రదేశానికి వెళ్ళేవాడు. యంత్రం సాయంతో అరబెల్లా మృతదేహాన్ని సమాధి నుండి బయటకు తీసి చాలా కాలం చూశాడు.

ఆ తరువాత అరబెల్లాను ఖననం చేసిన చుట్టు ప్రక్కల ప్రదేశాన్ని సొంత డబ్బుతో కొనుగోలు చేసి ఆ ప్రాంతంలో ప్రేయసి స్మారకార్థం ఒక చర్చిని నిర్మించాలని జాన్ పాటర్ భావించాడు. అతను మతాధికారులను ధిక్కరించి భూమిని కొని, తన ప్రియురాలిని సమాధి చేయడానికి ఒక ప్రైవేట్ చాపెల్ గా తన సొంత డబ్బుతో ఒక చర్చిని నిర్మించాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. ఆ రోజుల్లోనే రూ.18 వేలతో 12.5 ఎకరాల భూమిని కొనుగోలు చేసి, అరబెల్లా జ్ఞాపకార్థం ఆమెను ఖననం చేసిన ప్రదేశంలో ఈ చర్చిని నిర్మించాడు. 1815 నాటికి ఈ చర్చి నిర్మాణం పూర్తయింది. షాజహాన్ చక్రవర్తి తన భార్య ముంతాజ్ జ్ఞాపకార్థం తాజ్ మహల్ నిర్మిస్తే జాన్ పాటర్ తన ప్రియురాలి కోసం ఈ చర్చిని నిర్మించాడు. మొదట దీనిని అరబెల్లా చర్చి అని పిలిచేవారు. తరువాత సెయింట్ మేరీ చర్చిగా మార్చారు. ఆమె మృతదేహాన్ని ఉంచిన చోటే సెయింట్ మేరీస్ చర్చిని నిర్మించాడు. కొంత కాలం తరువాత అతను పదోన్నతి పొంది మద్రాసుకు బదిలీపై వెళ్ళిపోయాడు. ఆ



సమయంలో అతను అరబెల్లా చర్చిని ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీకి అప్పగించాడు. 1816లో జాన్ పాటర్ మద్రాసులో ఉద్యోగ బాధ్యతను నిర్వహిస్తూ మరణించాడు. జాన్ పాటర్ స్మారకార్థం ఆయన పేరుతో మద్రాసులో ఒక ఉద్యానవాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఒక వీధికి ఆయన పేరు పెట్టారు. 1819 వరకు మచిలీపట్నం చర్చిలో ప్రజలు ప్రార్థనలు చేశారు 1842లో మద్రాసు బిషప్ రెవరెండ్ జార్జ్ ట్రెవెర్ స్పెన్సర్ ఈ చర్చికి సెయింట్ మేరీస్ చర్చి అని పేరు మార్చారు.

1864 నవంబర్ 1న మచిలీపట్నంలో సంభవించిన భయంకరమైన ఉప్పెనకు ఈ చర్చి సజీవ సాక్ష్యంగా నిలిచింది. సముద్రపు నీరు 8-10 అడుగుల ఎత్తు వరకు ప్రవహించిందని స్థానికులు చెబుతారు. ఈ ఉప్పెనీటి ఆనవాళ్ళ ఇప్పటికీ చర్చి

గోడలపై అక్కడక్కడా స్పష్టమైన కనిపిస్తాయి. ఈ చర్చి మచిలీపట్నం చరిత్రకు, ప్రేమకు, నిబద్ధతకు ప్రతీక నిలుస్తుంది. పర్యాటకులను, చరిత్రను ఇష్టపడే ప్రేమికులను విశేషంగా ఆకర్షిస్తుంది. మొత్తంమీద మచిలీపట్నం సెయింట్ మేరీస్ చర్చి కేవలం ఒక ప్రార్థనా మందిరం మాత్రమే కాదు, ఇది ఒక అద్భుతమైన ప్రేమ కథ, ఒక దుర్ఘటనకు సాక్ష్యం. ఒక చారిత్రక ప్రాముఖ్యత కలిగిన నిర్మాణం. ఈ చర్చి ప్రాంగణంలోని సమాధులు, అరబెల్లా సమాధి, మచిలీపట్నం సుదీర్ఘ చరిత్రకు, వలసవాద కాలంలోని సామాజిక, వ్యక్తిగత కథలకు ఒక నిదర్శనమని చెప్పవచ్చు.

- షేక్ అబ్దుల్ హాకీం జాని

సెయింట్ కుత్బుద్దీన్ గాస్సెల్:

కాలపరీక్షను గెలిచిన విశ్వాసం క్రీస్తుశకం 687లో సెయింట్ కుత్బుద్దీన్ మరణించినప్పుడు, అతని శిష్టలు ఒక చిన్న బైబిల్ గ్రంథాన్ని (గాస్సెల్) అతనితో పాటు సమాధిలో ఉంచారు. ఆ సమాధిని శతాబ్దాల పాటు ఎవరూ ముట్టుకోలేదు. 1901లో ఇంగ్లాండ్ లోని డర్హామ్ కేథెడ్రల్ లో దీనిని తిరిగి కనుగొన్నారు. ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే, సుమారు 1300 యేళ్ల పాటు సమాధిలో ఉన్నా ఆ పుస్తకం ఏమాత్రం పాడవలేదు. దాని ఎర్రటి చర్మపు కవర్, అందులోని చక్కని లిపి,

అలంకరణలు నేటికీ కొత్తగా అనిపిస్తాయి. ఇది ఐరోపాలో అత్యంత పురాతనమైన, సంపూర్ణంగా ఉన్న పుస్తకంగా గుర్తింపు పొందింది. ఆనాటి బైబిలింగ్ కళ, ఆక్షర రూపురేఖలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఇది ఒక గొప్ప ఉదాహరణ. కాలం మనుషులను, సామ్రాజ్యాలను నాశనం చేయగలదు కానీ, పదిలంగా దాచిన ఆక్షరాన్ని ఏమీ చేయలేదని ఈ పుస్తకం నిరూపిస్తుంది.

అరుదైన పుస్తకాలు

నిరంతరం మారుతున్న చరిత్ర: మనం పుస్తకాల్లో చదువుకునే చరిత్ర స్థిరమైనది కాదు. భూగర్భంలో దొరికే ఒకే ఒక్క పత్రం మనం ఇప్పటిదాకా నమ్మిన సత్యాలను మార్చగలదు.

ప్రతి పుస్తకం ఒక కొత్త కథను మోసుకొస్తుంది. మనం తెలిసిన చరిత్ర కేవలం ఒక మంచుకొండ కొన మాత్రమే, మిగతా విజ్ఞానం అంతా ఇంకా భూమి పొరల్లోనో, సముద్ర గర్భంలోనో దాగి ఉంది.

అరుదైన పుస్తకాలు కేవలం కాగితాలు కావు; అవి కాలంతో మనకు ఉన్న బంధాన్ని కలిపే వారధులు. మానవ చరిత్ర ప్రయాణం ఇంకా కొనసాగుతూనే ఉంది. కొన్నిసార్లు మట్టిలో దొరికే అక్షరాల రూపంలో మనల్ని పలకరిస్తూనే ఉంటుంది! అందుకే, చరిత్ర ఎప్పుడూ ముగిసిపోదు, అది నిరంతరం పునర్నిర్మించబడుతూనే ఉంటుంది.

- రచికుమార్

బి.మనోహర్, కడప

ప్రశ్న: పాషాణవేధ అంటే ఏమిటి? ఈ వేధ వల్ల ఎలాంటి ఫలితాలు ఉంటాయి?

జవాబు: ఏ గృహంలో ఆయినా గృహ యజమాని గానీ, ఆ కుటుంబ సభ్యులు గానీ దీర్ఘ వ్యాధుల వల్ల బాధపడుతున్నా, అవమృత్యువు వాత పడుతున్నా ఆ గృహ 'శుల్క వేధ', 'పాషాణ వేధ' మొదలైన తీవ్రమైన వేధల చేత వాస్తు దోషం సంభవించి బాధింపబడుతున్నారని నిర్ధారించుకోవచ్చు. దీర్ఘ వ్యాధి పీడనం, అవమృత్యువు భారిన

అవసరమైన పునాదిరాళ్లు(వాటిపైన గోడలు నిలుస్తాయి. కాబట్టి) ఈ దోషాన్ని కలిగించవు. గొయ్యిగా ఉన్న స్థలాలను, స్థలాల్లో ఉన్న గోతులను పూడ్చివేయటానికి మట్టితో పాటు బండరాళ్లను కూడా వెయ్యటం వలన ఆ దోషం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది.

ఇంటి స్థలాన్ని, ఇంటి కట్టుబడి స్థలాన్ని ఎత్తు పెంచటానికి ఫిల్లింగ్ చేయవలసి వచ్చినప్పుడు 'పాషాణ వేధ' దోషం ఏర్పడే అవకాశం

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



మిగతా సగభాగం పైకి కనబడుతున్నప్పుడు 'పాషాణ వేధ' దోషం ఉండదు. కానీ గృహోపరణలో ఏ దిక్కున్న ఈ బండరాళ్లు కనిపించే విషయంపైన ఆధారపడి మంచి, చెడు ఫలితాలుంటాయి. కానీ ఇది ఆపరణకు మాత్రమే పరిమితం. ఇంటి లోపలి భాగం ఎక్కడ కూడా సగం భూమిలోకి, సగం పైకి కనబడే

'పాషాణ వేధ' వల్ల ఫలితాలు?

పడటం లాంటి దుష్ఫలితాలు పునరావృతమవుతుంటే ఈ వేధ దోషం చాలా తీవ్రంగా ఉన్నదని అర్థం చేసుకొని, ఆ దోషం తొలగించే ప్రయత్నం శక్తివంపన లేకుండా చేయాలి.



శిలలు ఉండకూడదు. రాతి ప్రాంతంగా దాదాపు నాలుగు అడుగులు ఫిల్లింగ్ చేసుకొని గృహ నిర్మాణం చేయటం వలన ఈ దోషం ఉండదని గమనించాలి. చిన్న రాళ్లు, కాంక్రీటు రాళ్లు మొదలైన ఈ దోషాన్ని కలిగించవు. అతి తీవ్రమైనటువంటి

గృహోపరణలో లేక గృహంలో భూమి ఉపరితలం నుండి మూడు అడుగుల లోతు వరకు రాళ్లు ఉన్నట్లయితే ఆ గృహానికి 'పాషాణ వేధ' అనే వాస్తు దోషం కలుగుతుందని వాస్తు శాస్త్ర వచనం. గృహం నిర్మించే సమయంలో నిర్మాణానికి

ఉంటుంది. కొన్ని కొండ ప్రాంతాలలో ప్రకృతిసిద్ధంగా ఉన్న పాషాణాలను తొలగించటానికి వీలుకానప్పుడు అలాగే మట్టితో ఫిల్లింగ్ చేసి గృహ నిర్మాణం చేసినప్పుడు ఈ వేధ దోషం కలిగే అవకాశం ఉంటుంది.

చెడు ఫలితాలు కలిగించే 'పాషాణ వేధ' కలుగకుండా నిర్మాణ సమయంలోనే జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం వల్ల అనేక విధాలైన అరిష్టాల నుండి తప్పించుకోవచ్చు.

బాగుంటే తీసుకోవచ్చు..

ఎస్.కాశీరాం, నాగర్ కర్నూలు

ప్రశ్న: నేను ఒక ఇంటిని కొనాలని అనుకుంటున్నాను. ఆ ఇంటి ప్లాను మీకు పంపిస్తున్నాను. ఆ ఇంటి వాస్తు వివరాలు తెలువగలరు.

జవాబు: మీరు పంపించిన డ్రాయింగ్ ప్రకారం ఈ ప్లాట్ వాస్తు బాగుంది. క్షేత్రం నైసర్గిక స్వరూప, స్వభావాలను కూడా గమనించి, బాగున్నట్లయితే నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు.

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 తేది :

జన్మ నక్షత్రం:తల్లి పేరు:

చిరునామా:.....

విధిని మార్చే తిథులు

భూ రతీయ సంస్కృతి ప్రకారం సనాతన ధర్మంలో తిథులకు విశేష ప్రాధాన్యత కనపడుతుంది. మన పంచాంగ కాలగమన ప్రక్రియ ప్రధానంగా చంద్ర గమనాన్ని ఆధారం చేసుకొని నిర్ణయించబడింది. ఒక సంవత్సరాన్ని నెలలుగా, పక్షాలుగా, వారాలుగా వివరికి తిథులు(రోజు)గా విభజించారు.

మన పర్వదినాలు, ముఖ్యమైన ఉత్సవాలు, శుభకార్యాలు.. ఇవన్నీ తిథిని కేంద్రంగా తీసుకొని నిర్ణయించబడతాయి. సూర్యుడు చంద్రుడు కలిసి ఉంటే అమావాస్య. ఒకరోజుకరు సమాన దూరంలో ఉంటే పౌర్ణిమ.

మన పంచాంగంలో ప్రతి నెల శుక్ల పక్షం(అమావాస్య నుండి పౌర్ణిమ వరకు), కృష్ణ పక్షం (పౌర్ణిమ నుంచి అమావాస్య వరకు)ఉంటాయి. మన కలగణనలో పంచాంగానిది ప్రధాన పాత్ర. తిథి, వారం, నక్షత్రం, యోగం, కరణం పంచాంగంలోని అయిదు ప్రధాన అంశాలు. వీటిలో తిథి అత్యంత ముఖ్యమైనది. సూర్యునికి చంద్రునికి మధ్య నెలకొనే కోణ దూరం ఆధారంగా నిర్ణయించే ఒక చంద్ర దినం. ఎందుకంటే మనం చాంద్రమానాన్ని అనుసరిస్తాము కాబట్టి. అమావాస్య నుండి తీసుకొంటే పౌర్ణిమ వరకు వచ్చే పక్షంలోని పదిహేను రోజులకు పదిహేను తిథులు ఉంటాయి. తిరిగి పౌర్ణిమ నుంచి అవే తిథులు పునరావృతం అవుతాయి. అవి వరుసగా- పాడ్యమి, విదియ, తదియ, చవితీ, పంచమి, షష్ఠి, సప్తమి, అష్టమి, నవమి, దశమి,

ఏకాదశి, ద్వాదశి, త్రయోదశి, చతుర్దశి. గడియారంలోని కాలంలా తిథులు ప్రతి రోజూ ఒకే సమయానికి ప్రారంభం కావు. రోజులో ఎప్పుడైనా మొదలవుతాయి. ఎప్పుడైనా ముగుస్తాయి. సహజంగా ఒక తిథి పంతొమ్మిది నుంచి ఇరవై ఆరు గంటల కాలం ఉంటుంది.

తిథుల ప్రాధాన్యత, వర్గీకరణ

మానవ జీవితంలో పుట్టిన సమయం, నామకరణం, అన్నప్రాసన, అక్షరాభిషేకం, ఉపనయనం, వ్యాపారం, ఉద్యోగం



కళ్యాణం.. ఇవన్నీ కూడా తిథుల ఆధారంగా నిర్ణయిస్తారు. ప్రతి తిథికి ఒక శక్తి, స్వభావం, పవిత్రత ఉన్నదని శాస్త్రవాక్యం. తిథుల ఆధారంగానే పర్వదినాల, వివిధ గ్రామ, ఆలయ ఉత్సవాల నిర్ణయం జరుగుతుంది. ప్రతి తిథి మన దైనందిన జీవితం పైన విశేష ప్రభావం చూపుతాయని భావోద్వేగాలను, మనస్సును నియంత్రించి జయాపజయాలను నిర్ణయిస్తామని చెబుతారు. నెలలో రెండుసార్లు వచ్చే తిథులను అయిదు రకాలుగా వర్గీకరించారు. అవి నంద తిథులు, భద్ర తిథులు, జయ తిథులు, రిక్త తిథులు, పూర్ణ తిథులు.

చవితీ, నవమి, చతుర్దశి, అమావాస్య లాంటి రిక్త తిథులలో

తప్ప మిగిలిన తిథులలో జరుపుకొనే పూజలు, జపాలు, వ్రతాలూ శుభకార్యాలు జయప్రదం అవుతాయని చెబుతోంది జ్యోతిష్య శాస్త్రం. భగవంతుని కార్యక్రమాలకు తిథుల ప్రభావం ఉండదు లేదా దోషం ఉండదు అని తెలుపడానికి అన్నట్లు గణేష్ చతుర్థి, దుర్గాష్టమి, మహర్నవమి, శ్రీరామనవమి నిర్ణయించారేమో!

ప్రతి తిథికి ఒక అధిదేవత ఉంటారు. ప్రతి తిథికి చేయవలసిన కార్యక్రమాలను మన పూర్వీకులు ఏనాడో నిర్ణయం చేసి ఉంచారు. ఆ ప్రకారం చేయడం వలన జీవితం సుఖవంతంగా సాగుతుంది అన్నది తరతరాల విశ్వాసం.

పంచాంగం ప్రకారం ప్రతి తిథి , తిథి అధిదేవత అనుగ్రహంతోనే ఆ రోజున ఆచరించే క్రతువులు, జపతాపాలు, దానధర్మాలు, పూజలు వ్రతాలు, శుభకార్యాలు శుభప్రదం అవుతాయని అంటారు. ప్రతి నిత్యం పూజాదులు చేయడం, భగవంతుని స్మరించడం, ధ్యానం, జపం వలన ఆ తిథిని అంటే రోజును నద్వినియోగం చేసుకున్నట్లే అని భావించేవారు.

ఈ కారణంగా ప్రతి తిథికి కొన్ని నియమాలు, కార్యక్రమాల ఏర్పాటు చేసారు. అన్నింటి లోనికీ ప్రధానమైనది 'ఏకాదశి'. సకల లోక సంరక్షకుడైన శ్రీ మహా విష్ణువుకు ప్రీతికరమైన ఈ రోజున ఆచరించే ఉపవాసం, పూజ, జపం, వ్రతం ఉత్తమమైన ఫలితాలను ఇస్తాయని చెబుతారు. జీవితంలో పురోగతి, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి లభించే ఏకాదశి నెలకు రెండు సార్లు వస్తుంది. ప్రతి ఏకాదశికి తనవైన ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయి.

ఏకాదశి అంటే?

ఏకాదశి పాడ్యమి నుంచి అమావాస్య/ పౌర్ణిమి వరకు ఉన్న పదిహేను తిథులకు

వినాయకుడు, కుమార స్వామి, పరమేశ్వరుడు, దుర్గాదేవి, శ్రీమన్నారాయణుడు, అగ్ని మొదలైనవారు అధి దేవతలుగా ఉంటారు. ఆ తిథి రోజున నిర్వయించిన విధివిధానాలను పాటించడం వలన సకల శుభాలు కలుగుతాయి అంటారు. జాతకరీత్యా, జన్మ రీత్యా ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, దోషాలు తొలగి పోతాయి అని కూడా చెబుతారు.

అవన్నీ ఒక్క ఏకాదశి వ్రతం ఆచరించడం వలన లభిస్తాయి అని పురాణాలూపేర్కొంటున్నాయి. ఏకాదశి అంత గొప్పది ఎలా అయ్యిందంటే శ్రీహరి శరీరం నుండి ఉద్భవించడమే దానికి కారణం.

పురాణ గాధ

కృత యుగంలో మురాసురుడు అనే రాక్షసుడు వర గర్భంతో ముల్లోకవాసులను ముప్పుతిప్పలు పెట్టేవాడట. లోకాలను కాపాడటానికి శ్రీ మహావిష్ణువు

ఎన్నో సంవత్సరాలు అనురునితో పోరాటం చేశారట. అలసిపోయిన శ్రీహరి ఒక కొండగుహలో నిద్రించారట. అదే సరైన సమయం అని



భావించిన మురాసురుడు ఆయనను సంహరించడానికి గుహ లోనికి వెళ్ళాడట. ఆదమరచి నిద్రిస్తున్న పద్మనాభుని శరీరం నుంచి దేదీప్యమైన కాంతులొ వెదజల్లుతూ శక్తిస్వరూపిణిగా ఒక స్త్రీ మూర్తి ఆవిర్భవించిందట. ఆమె మురాసురుని సంహరించడంతో మేల్కొన్న అనంతశయనుడు “నీవు నా శరీరం నుండి జన్మించి సకల లోకాలను నుంచి కాపాడావు. నీవు నాకు అత్యంత ప్రിയమైన దానివి. నీ పేరు ఏకాదశి” అని

అనుగ్రహించారట.

“ఎవరైతే భక్తిశ్రద్ధలతో ఏకాదశి నాడు నన్ను పూజించి ఉపవాసం చేసిన వారి సమస్త పాపాలు నశించి శాశ్వత వైకుంఠ ప్రాప్తి లభిస్తుంది” అని వరం ప్రసాదించారట.

నాటి నుండి శ్రీమహావిష్ణువుకు ప్రీతికరమైన ఏకాదశి తిథి నాడు ఉపవాసం చేస్తూ, వ్రతాన్ని ఆచరించి విష్ణు నామస్మరణ చేయడం ప్రారంభం అయ్యింది. ఈ వ్రతాన్ని చేయడం వలన శరీరం, సహా ఇంద్రియాల మీద నియంత్రణ కలుగుతుంది. చక్కని ఆరోగ్యంతో పాటు ఆధ్యాత్మిక పురోగతి లభిస్తుంది అని నమ్ముతారు.

పంచాంగం ప్రకారం చైత్ర మాసం నుంచి ఫాల్గుణ మాసం వరకు నెలకు రెండుసార్లు ఏకాదశి తిథి వస్తుంది. ఒక్కో ఏకాదశికి ఒక్కో పేరు ఉన్నది. అదేవిధంగా ఒక్కో మాసానికి విష్ణువు, వామనుడు, మధుసూధనుడు, దామోదరుడు,

పద్మనాభుడు ఇలా ఒక్కో విష్ణురూపం మాన దేవతగా ఉంటారని పురాణాలూ పేర్కొంటున్నాయి.

ఇరవై నాలుగు ఏకాదశులలో అత్యంత పుణ్యప్రదమైనవి ఆషాఢ మాసంలో

వచ్చే ‘తొలి ఏకాదశి’ పుష్య మాసంలో వచ్చే ‘వైకుంఠ(ముక్కోటి) ఏకాదశి’ అని చెబుతారు.

మనం త్వరలో ఈ ఏకాదశుల గురించి తెలుసుకొందాం. ఈ విధంగా తిథులు పంచాంగంలోని రోజులు మాత్రమే కావు. మన ఇహ పర జీవితాలను ప్రభావితం చేసి సరైన జీవన విధానాన్ని, ఆధ్యాత్మిక పురోగతిని ప్రసాదించే తిథులను గౌరవించడం అంటే మన హిందూధర్మాలను గౌరవించడమే!

- ఇలపావులూరి వెంకటేశ్వర్లు

పర్యావరణ పరిరక్షణ

ఒక ఊరిలో రాజు అనే యువకుడు ఉండేవాడు. అతను చాలా తెలివైనవాడు, మంచివాడు, కానీ వృధాగా నీటిని వదిలేసేవాడు. లైట్లు ఆనవసరంగా ఆన్ చేసి ఉంచేవాడు. అతని తాతయ్య, రిటైర్డ్ ఫారెస్ట్ ఆఫీసర్, ఇది గమనించాడు. ఒకరోజు సాయంత్రం తాతయ్య రాజును పిలిచి, “రాజు, నేను మా ఊరిలో ఒక రహస్య ప్రదేశం నీకు చూపించాలి” అని తీసుకువెళ్ళాడు. అది ఒక చిన్న, పాత, నిర్జీవమైన తోట. “ఈ తోట ఒకప్పుడు కళకళలాడేది. కానీ దీన్ని ఎవరూ పట్టించుకోకపోవడం వల్ల ఇలా నిర్జీవమైంది. మనం సరైన సంరక్షణ అందిస్తే, మళ్ళీ పూలు పూసాయి” అని రాజుకు చెప్పాడు. అక్కడ ఎండిపోయిన మొక్కలు, రాలిన ఆకులు మాత్రమే కనిపించాయి, రాజుకు.

రాజుకు అర్థమైంది. “తాతయ్యా, అంటే నేను వృధా చేస్తున్న నీరు, విద్యుత్తు కూడా మన ప్రకృతిని నిర్జీవం చేస్తున్నాయా?” అని అడిగాడు. తాతయ్య చిరునవ్వుతో “అవును రాజు, పరిరక్షణ అనేది మనసులో ఉండాలి, చర్యలో కనిపించాలి. మనం వృధా చేసే ప్రతి చుక్క నీరు, ప్రతి యూనిట్ విద్యుత్తు, మన భవిష్యత్తును చీకటి చేస్తుంది. మనం సరైన సంరక్షణ అందిస్తే, మన భూమి కూడా మళ్ళీ కళకళలాడుతుంది” అన్నాడు.

అప్పటినుంచి, విద్యుత్తు, నీటిని మితిమీరి వాడటం మానేసి, తన వంతుగా ప్రకృతిని పరిరక్షించడంలో త్రికరణ శుద్ధిగా పాలుపంచుకున్నాడు. దాంతో రాజు ఉండే ప్రాంతం కూడా మళ్ళీ పచ్చదనంతో కళకళలాడింది. ఫలితంగా రాజు తన ప్రవర్తనను మార్చుకున్నాడు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో క్రియాశీలకంగా పాల్గొన్నాడు.

- పంచదార్ల మాణిక్యాలరావు

అద్భుత కవితా సంపుటి

'చిన్నప్పుడే పెద్దవాళ్ళయ్యే, ఆడపిల్లల చాకిరీ', 'డాక్టర్ రూమ్ అమాయకత్వంతో గడ్డ కట్టిన బాల్యాల, ఆడపుటక అడుగుడుగుల్లో గుచ్చుకున్న మగముళ్ళు', 'ఖండిత మొండలపుతున్న అక్కవెల్లెళ్ళు', డా॥ సి.భవానీదేవి వేదనాయుత కవితాక్షరాలలో మానవీయ మహిళా వ్యథను ధ్వనింపజేసారు. 'మట్టిరంగు' పతాక శీర్షికగా ఈ సంపుటిలో 70 కవితలు వైవిధ్య వస్తు భావోద్వేగంతో ఆకట్టుకుంటున్నాయి.

"భూమిక జ్వరమొస్తే ఆసాంతం మింగేస్తుందనీ" కవయిత్రి మన పాదాల కింది మట్టితల్లికి మోకరించమని హెచ్చరిస్తారు. గుండెచప్పుళ్ళు మూగవోతున్న మరణ సంధి కరోనా, ఏకాంత యుద్ధంలో పిచ్చుక పిల్లగూడుకు ఒక్క చెట్టునైనా మిగల్చిన ప్రకృతి విధ్వంసం గుర్తు చేస్తారు.

నా చిన్నారి పిచ్చుక ఎక్కడైనా కనిపిస్తే దయచేసి వెదికిపెట్టండి" అంటూ మట్టిరంగు ఎర్రబడితే మనిషి మనుగడ లేదని మట్టికి ప్రణమిల్లటం కర్తవ్యం అంటారు. తన సాహితీ సృష్టోత్సవ ప్రచురణగా డా॥ భవానీదేవి వెలువరించిన ఈ సంపుటిలో మనిషి ప్రకృతి విధ్వంసంతో, మట్టికి దూరమై, భూమాత అమృతనాన్ని కాటేస్తున్న నాగరిక సమాజాన్ని నిలదీస్తారు. అమ్మ, నాన్నల ఆత్మీయ తాదాత్వం, ప్రకృతి అందించే పారవశ్యం, మహిళా వేదనపై స్పందన, సామాజిక స్పృహతో హృదయాన్ని కదిలించగల అనుభూతి పేటిక ఈ అద్భుత కవితా సంపుటి.

(మట్టిరంగుకవితా సంపుటి)-రచన: డా॥ సి.భవానీదేవి; వెల: రూ.200/-లు; ప్రతులకు: డా॥ సి.భవానీదేవి, హిమచిందు పబ్లికేషన్స్, 401, మాచ్యెల్లా రోడ్ నం.6, దోమలగూడ, హైదరాబాద్-500 029)



'కటకటా మర్కటా'లో 30 కథలున్నాయి. వల్లె వాతావరణంలోని అమాయకత్వం, నిస్పృహయత, మనస్తత్వ పోకడలను అద్భుతంగా కథా రూపంలో సృష్టించగల సాహితీవేత్తగా సుపరిచితులైన కృష్ణస్వామి రాజు ఈ కథలలో ఆసక్తికరమైన యుక్తి, సందేశాత్మకమైన నీతి పొందుపరిచి ఉత్తమ కథలు సృష్టించారు. పిల్లకోటి, చిట్టిబీమ, గున్నపనగు, గొర్రెలు, తేనెటీగలు, చేపలు, గుర్రం, నల్లకుక్క, పిల్లి, ఎలుక, గాడిద వంటి జంతువులు పాత్రలుగా ఈ సంపుటిలో కథలు పిల్లలను ఆకట్టుకొని చదివించవచ్చాయి.

పుస్తక సమీక్ష ఆకర్షణంతోగా బొమ్మలతో రూపొందించబడిన ఈ సంపుటిలో ప్రకృతిలో విచిత్రాలు, కిటుకులు, ఉపాయాలు, చమత్కృతులు, పరిష్కారాలు, కొనమెరుపులు కూడా

బాలల బొమ్మల కథలు

రచయిత కథలుగా తీర్చిదిద్దారు. 'పాలు పొంగకుండా' వంటి కథలు బాలబాలికలకు శాస్త్రీయ దృక్పథం కలిగిస్తాయి. గుహలో గొర్రెలు, ఏనుగుచుట్టూ కోడిపిల్లలు, ఏనుగులను కుట్టిన తేనెటీగలు, ఈ కథలలో సమస్యల పరిష్కారం సూచిస్తాయి. పిల్లలకు కథా రూపంలో వాతావలన నేర్పటానికి రచయిత విజ్ఞత, సృజన కారణంగా పెద్దలను కూడా చదివించవచ్చున్నాయి.

(కటకటా మర్కటా|బాలల బొమ్మల కథలు)- రచన: ఆర్.సి.కృష్ణస్వామిరాజు; వెల: రూ.140/-లు; 22-4-71, బ్యాంక్ ఎంప్లాయిస్ కాలనీ, అక్కరాంపల్లి పోస్ట్, తిరుపతి-517 501)



'కళారత్న' బ్లీం స్వపరిచయాల్లో అంటే సెల్ఫీలలో తేటగీతి స్వగతాలుగా రామాయణంలో పాత్రలను పద్యాలుగా సెల్ఫీ రామాయణం, అక్షర చిత్ర రమ్యత, రామాయణ కథా అంతరార్థ రమణీయత రెండింటి సౌందర్య మాధుర్యాలను అందిస్తోంది. తెలుగులో నృత్యరూపక ప్రక్రియను ఖండాంతరాలకు తీసుకువెళ్ళిన బ్లీం, బాపు-రమణల అంతేవాసిత్వంతో, అపురూప ప్రతిభా విశేషాలను పుణికిపుచ్చుకున్న సుకృత కళాహృదయుడు కావటంతో ఈ సెల్ఫీ రామాయణం ఆవిష్కృతమైంది. అక్షర ప్రచురణగా వెలుగుచూసిన ఈ శ్రీమద్రామాయణ దివ్యకథా చరిత్రతో, ప్రతీ పుట పైన పొందుపరిచిన కళాత్మక చిత్ర ప్రావీణ్యత కొత్త సొగసు సమకూర్చింది. ఛందో వ్యవహారిక పద్య శైలి కావటంతో,

బాలబాలికలు తేలికగా చదివి గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు. రామాయణ కథని నృత్యరూపక అనుసరణీయ గీతాలుగా ఎన్నో కోణాలలో రచించిన రచయిత, కళానష్ట బ్లీం. శ్రీమద్రామాయణంలోని అద్భుత పాత్రల వ్యక్తిత్వ వైశిష్ట్య విలువలు తెలియపరిచిన ప్రాచీన, ఆధునిక కవి పండితులు, సినీ టీవీనటులు, రచయితలు, కళాకారులు, గాయకులను కూడా శ్రీరామ పరివారంగా పరిచయం చేయటం కళారత్న బ్లీం మేధా విజ్ఞతకు నిదర్శనం. వెంకట్ ఆంజ్ఞానువాదం పరిపూర్ణంగా, పాత్రల స్వరూప స్వభావం మహత్వాన్ని అందించింది. (బ్లీం సెల్ఫీ రామాయణం(తేటగీతి స్వగతాలు)- ఆంజ్ఞానువాదం: వెంకట్; వెల:రూ.200/-లు; ప్రతులకు: అక్షర ప్రచురణ, సెకండ్ ఫ్లోర్, పరాశరా ఆపార్ట్ మెంట్స్, వారాసిగూడ, సికిందరాబాద్)



అక్షర చిత్ర రమణీయం

అంతేవాసిత్వంతో, అపురూప ప్రతిభా విశేషాలను పుణికిపుచ్చుకున్న సుకృత కళాహృదయుడు కావటంతో ఈ సెల్ఫీ రామాయణం ఆవిష్కృతమైంది. అక్షర ప్రచురణగా వెలుగుచూసిన ఈ శ్రీమద్రామాయణ దివ్యకథా చరిత్రతో, ప్రతీ పుట పైన పొందుపరిచిన కళాత్మక చిత్ర ప్రావీణ్యత కొత్త సొగసు సమకూర్చింది. ఛందో వ్యవహారిక పద్య శైలి కావటంతో,

అంతేవాసిత్వంతో, అపురూప ప్రతిభా విశేషాలను పుణికిపుచ్చుకున్న సుకృత కళాహృదయుడు కావటంతో ఈ సెల్ఫీ రామాయణం ఆవిష్కృతమైంది. అక్షర ప్రచురణగా వెలుగుచూసిన ఈ శ్రీమద్రామాయణ దివ్యకథా చరిత్రతో, ప్రతీ పుట పైన పొందుపరిచిన కళాత్మక చిత్ర ప్రావీణ్యత కొత్త సొగసు సమకూర్చింది. ఛందో వ్యవహారిక పద్య శైలి కావటంతో,

- జయసూర్య



వారఫలం
శ్రీమతి మలుగు శివశ్యోతి ప్రముఖ జ్యోతిష్యురాలు
 నారాయణ నాయక్ కాంపైక్స్, 2వ అంతస్తు,
 గాంధీ జ్ఞానమందిర్ వెనుక, కోఠి, హైదరాబాద్-1
 ఫోన్ : 98494 53449, 9440927795



మేషం

ఈ వారం పనులు సకాలలో పూర్తి చేస్తారు. ఆర్థిక విషయాలలో ఒడిదుడుకులు తొలగుతాయి. బుణాలు తీరతాయి. గృహ నిర్మాణ ఆలోచనలు సాగిస్తారు. సంఘంలో గౌరవం పొందుతారు. ఆస్తి వివాదాలు తీరి నూతన ఒప్పందాలు కుదుర్చుకుంటారు. శ్రమకు తగిన ఫలితం దక్కుతుంది. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు లాభిస్తాయి. పేద్రు, భూముల క్రయవిక్రయాలలో లాభాలు పొందుతారు. భూ వివాదాలు తీరి లబ్ధిని పొందుతారు.



వృషభం

ఈ వారం రెండు విధాలుగా ఆర్థిక లాభాలు పొందుతారు. బంధువుల నుండి కీలక సమాచారం అందుకుంటారు. ఆస్తి వివాదాలు తీరి నూతన ఒప్పందాలు కుదురుతాయి. సంఘంలో ఆదరణ పొందుతారు. గృహం, వాహనాలు, స్థలాలు కొనుగోలు చేస్తారు. పోటీ పరీక్షలు ఇంటర్వ్యూలలో విజయం సాధిస్తారు. పెట్టుబడుల్లో లాభాలు పొందుతారు. వ్యాపారాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. నూతన పరిశ్రమలు ప్రారంభిస్తారు.



మిథునం

ఈ వారం ఆర్థిక లావాదేవీలు లాభసాటిగా సాగుతాయి. వ్యవహారాలలో పురోగతిని సాధిస్తారు. పాత మిత్రులను కలుసుకొని ఆనందంగా గడుపుతారు. చిరకాల కోరిక నెరవేరుతుంది. వివాహ ఉద్యోగ యత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. కార్యాలయంలో మీ శ్రమకు తగిన ప్రతిఫలం లభిస్తుంది. రాజకీయ, పారిశ్రామిక రంగాల వారికి అనుకూల ఫలితాలు గోచరిస్తున్నాయి. విందు, వినోదాలలో చురుకుగా పాల్గొంటారు.



కర్కూటకం

ఈ వారం చిరకాల మిత్రులను కలుసుకుని కష్టసుఖాలు విచారిస్తారు. సంఘంలో విశేష ఆదరణ పొందుతారు. చాకచక్యంగా వ్యవహరించి వ్యవహారాలు పూర్తి చేస్తారు. ప్రతిభకు తగిన గుర్తింపు లభిస్తుంది. కుటుంబ సభ్యుల ప్రోత్సాహంతో ముందుకు సాగుతారు. భూ వివాదాలు తీరి నూతన ఒప్పందాలు కుదురుతాయి. అనుకున్నవి సాధిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు లాభసాటిగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు హోదాలు లభిస్తాయి.



సింహం

ఈ వారం వాయిదా పడుతూ వస్తున్న విషయాలలో తెగించి నిర్ణయాలను తీసుకుంటారు. సాంప్రదా యాలకు విలువనిచ్చి ఆధునిక పోకడలకు దూరంగా ఉంటారు. ధనవ్యయం అధికంగా ఉంటుంది. మంచి వ్యక్తిగా సమాజంలో గుర్తింపు పొందడానికి కావలసిన విధంగా నడచుకుంటారు. పరపతి కలిగిన సమాజంలోని ఉన్నత స్థాయి వ్యక్తులతో సంప్రదింపులు జరిపి లాభపడతారు. సంతాన అవసరాలపైనే దృష్టిని సాధిస్తారు.



కన్య

ఈ వారం నిత్యం సర్వర్షణా చూర్ణంతో స్నానమాచరించండి. ప్రయాణాలు, ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలను వాయిదా వేసుకోవడం మంచిది. ఎద్దెమంటే, తెద్దెమంటే వారితో వాదించవలసి వస్తుంది. ధర్మబద్ధంగా మీకు రావలసిన ప్రయోజనాలు రాబట్టుకోవడానికి గాను పోరాడతారు. ఉన్నత విద్యా, ఉద్యోగ యత్నాలు నాచుమాత్రంగా ఫలిస్తాయి. జీవితభాగస్వామితో అభిప్రాయ భేదాలు చోటు చేసుకుంటాయి.

తుల



ఈ వారం దీర్ఘ కాలిక సమస్యలు తీరి ఊరట చెందుతారు. సంఘంలో కీర్తి ప్రతిష్టలు పెరుగుతాయి. వ్యాపారానికి సంబంధించి నూతన ఒప్పందాలు కుదుర్చుకుంటారు. క్రొత్త విషయాలు తెలుసుకోవడం పట్ల ఆసక్తి చూపుతారు. బంధు, మిత్రుల నుండి శుభవార్తలను అందుకుంటారు. శుభకార్యాలలో పాల్గొంటారు. విదేశీ, విద్యా, ఉద్యోగ యత్నాలు కలిసి పనిస్తాయి. దైవ భక్తి అధికమవుతుంది. దానధర్మాలు చేస్తారు. పొడుపు పథకాలు అమలుకు నోచుకోవచ్చు. ప్రకటనలు లాభిస్తాయి.

మృగశిరం



ఈ వారం సన్నిహితులతో కలిసి సంతోషంగా గడుపుతారు. గృహ నిర్మాణ ఆలోచనలు అమలు చేస్తారు. మీ ప్రతిభకు గుర్తింపు లభిస్తుంది. నూతన అవకాశాలు లాభిస్తాయి. ఆస్తి వివాదాలు తీరి లబ్ధి పొందుతారు. ఎంతోకాలంగా వేధిస్తున్న దీర్ఘకాలిక సమస్యలు తీరతాయి. గృహం, వాహనాలు, ఆభరణాలు కొనుగోలు చేస్తారు. జీవితభాగస్వామి నుండి ఆస్తిలాభం పొందుతారు. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా సాగుతాయి.



ధనుస్సు

ఈ వారం ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రంగా ఉంటుంది. విషయాలలో చేపట్టిన అపరాధాలు ఎదుర్కొని బిక్షాకు కలిగిస్తాయి. ఆరోగ్యం పట్ల మెలకు అవసరం. దీర్ఘకాల బుణాలు తీరి కొంత ఊపిరి పీల్చుకుంటారు. సాంకేతిక, పరిశోధన విషయాలపై ఆసక్తి చూపుతారు. వ్యాపారాలలో స్వల్ప మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. క్రయ, విక్రయాలలో అనుకున్నంతగా లాభాలు పొందలేక పోవచ్చు. సన్నిహితుల నుండి అందిన సమాచారం కొంత ఆందోళనకు గురిచేస్తుంది.

మకరం



ఈ వారం కొత్త కార్యక్రమాలను చేపట్టి పనులు పూర్తి చేస్తారు. గృహ నిర్మాణ యత్నాలు సాగిస్తారు. కార్యాలయంలో ఉన్నతాధికారులు మీ ప్రతిభను గుర్తిస్తారు. నూతన కాంట్రాక్టులు లాభిస్తాయి. వృత్తి వ్యాపారాలు లాభసాటిగా సాగుతాయి. నూతన వ్యాపారాలు విస్తరిస్తాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతుల నూతన రాజకీయ, పారిశ్రామిక, కళారంగాల వారికి విదేశీ పర్యటనలు వుంటాయి. ఆకస్మిక ధనలాభ నూతన, ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి.

కుంభం



ఈ వారం శ్రమకు తగిన ఫలితం దక్కుతుంది. కోర్టు కోసుల నుండి బయటపడతారు. దీర్ఘకాలిక సమస్యలు తీరి ఊరట చెందుతారు. ఆర్థిక లావాదేవీలు లాభసాటిగా సాగుతాయి. సన్నిహితుల నుండి విలువైన సమాచారం అందుతుంది. చిన్ననాటి మిత్రులను కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు. ముఖ్యమైన వ్యవహారాలలో విజయం సాధిస్తారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. కుటుంబంలో శుభకార్యాల ప్రస్తావన వుంటుంది. స్థిరాస్తి లాభం పొందుతారు.

మీనం

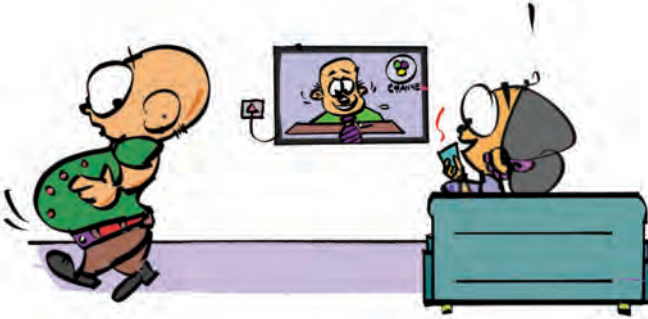


ఈ వారం నిత్యం సర్వర్షణా చూర్ణంతో స్నానమాచరించడం చెప్పదగినది. కీలకమైన వ్యవహారాలను, ముఖ్యమైన నిర్ణయాలను తాత్కాలికంగా వాయిదా వేయండి. ఆర్థిక విషయాలలో మెలకువలు అవసరం. కుటుంబ వాతావరణం మెరుగ్గా ఉంటుంది. రాజకీయ రంగంలోని వారు జాగ్రత్తగా మెలగవలసిన కాలం. ప్రత్యర్థుల ప్రణాళికలను గమనిస్తూ.. కాలం కోసం వేచి ఉంటారు. ఆహార, ఆరోగ్య నియమాలను ఎంతగా పాటిస్తే అంతగా లాభపడతారు.

అవును.. ఏడు ఈ 'రాక్షసుడే' స్టూర్తి... నేను రాక్షసుడిగా
 మారకుండా క్షణక్షణం వాణినుండే నేర్చుకుంటున్నా...!!



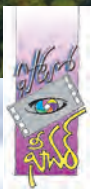
హాట్ హాట్...! మా ఆయుర పొట్ట అన
 జీనా నాటి చూడొ భుజ్జా చేశామిది!!



'సాంపిక్' వర్షాలకే తు
 నగరాల అట్టుకాగడం తను.. నీలక
 తంబి ఎలా కురిసేది...?!



ఈ
 వా
 రం
 కా
 ర్షా
 స్మృ



అరుణాచల్ ప్రదేశంలోని
తవాంగ్ లో వున్న
బౌద్ధారామానికి చెందిన చిత్రాలివి.
ఇది దేశంలోని అతి పెద్ద
బౌద్ధారామం.

