వార్త

ఆదివారం

16 ఆగస్టు 2026

చిరు ధాన్యాలే ఆరోగ్య సిరులు

'ఎపిక్' సెప్టెంబరులో విడుదల!

విజయ్ దేవరకొండ సోదరుడు, యువ నటుడు ఆనంద్ దేవరకొండ, వైష్ణవి చైతన్య జంటగా నటిస్తున్న రొమాంటిక్ డ్రామా 'ఎపిక్' ఆదిత్య హాసన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రంపై ప్రేక్షకుల్లో మంచి అంచనాలు ఉన్నాయి. తాజాగా మేకర్స్ ఈ సినిమా విడుదల తేదీని అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ 11న 'ఎపిక్' చిత్రాన్ని థియేటర్లలోకి తీసుకురానున్నట్టు వెల్లడించారు. ఈ విషయాన్ని హీరో ఆనంద్ దేవరకొండ తన సోషల్ మీడియా ఖాతా ద్వారా పంచుకున్నారు.

ఇటీవల విడుదలైన ఈ సినిమా టీజర్ ప్రేక్షకులను బాగా ఆకట్టుకుంది. టీజర్ ప్రకారం ఈ కథ యూకే నేపథ్యంలో సాగుతుంది. షార్ట్ ఫిల్మ్ డైరెక్టర్‌గా ఆదిత్య (ఆనంద్ దేవరకొండ), కడలి (వైష్ణవి చైతన్య) అనే అమ్మాయితో ప్రేమలో పడతాడు. ఇంగ్లండ్‌లోని బోర్న్‌మత్ యూనివర్సిటీలో చదువుకోవడానికి వెళ్లిన మధ్య తరగతి కుర్రాడిగా ఆనంద్ పాత్ర కనిపిస్తుంది. టీజర్‌లోని ఓ సన్నివేశం నవ్వులు పూయించింది. తన గదిలో గర్ల్‌ఫ్రెండ్‌తో ఉన్నప్పుడు ఆదిత్యకు ఇండియా నుంచి తల్లిదండ్రులు వీడియో కాల్ చేస్తారు. షర్ట్ లేకుండా ఉన్న కొడుకును చూసి తండ్రి (శివాజీ) మందలించడం, దానికి ఆదిత్య తాను వర్కౌట్ చేస్తున్నానని అబద్ధం చెప్పడం సరదాగా ఉంటుంది. ఈ టీజర్‌తో సినిమాపై ఆసక్తి మరింత పెరిగింది.

సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి ప్రముఖ మలయాళ సంగీత దర్శకుడు హేషామ్ అబ్దుల్ వహాబ్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. అజీమ్ మహమ్మద్ సినిమాటోగ్రాఫర్‌గా, నవీన్ నూలి ఎడిటర్‌గా పనిచేస్తున్నారు.

'సర్దార్ 2'లో కార్తీ ద్విపాత్రాభినయం

తారాతీరం

కోలీవుడ్ హీరో కార్తీ కెరీర్‌లో బ్లాక్‌బస్టర్ హిట్‌గా నిలిచిన స్పై యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'సర్దార్' (2022) చిత్రానికి సీక్వెల్‌గా వస్తున్న "సర్దార్ 2' టీజర్ విడుదలైంది. యాక్షన్ ప్రియులను ఉర్రూతలూగించేలా ఉన్న ఈ టీజర్‌తో పాటు, సినిమా విడుదల తేదీని కూడా మేకర్స్ ప్రకటించారు. ఈ చిత్రాన్ని పాన్ ఇండియా స్థాయిలో సెప్టెంబర్ 10న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నట్లు తెలిపారు.

టీజర్‌ను బట్టి చూస్తే, ఈసారి అంతర్జాతీయ కుట్రలను ఛేదించే సీక్రెట్ ఏజెంట్‌గా కార్తీ మరింత పవర్‌ఫుల్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. మొదటి భాగంలోలాగే ఇందులో కూడా తండ్రీకొడుకులుగా ద్విపాత్రాభినయం చేస్తున్నారు. హాలీవుడ్ చిత్రాలను తలపించేలా హైస్పీడ్ ఛేజ్ సీక్వెన్సులు, భారీ యాక్షన్ బ్లాక్స్‌తో టీజర్‌ను తీర్చిదిద్దారు. దీంతో సినిమాపై అంచనాలు ఒక్కసారిగా పెరిగిపోయాయి.

'సర్దార్' మొదటి భాగానికి దర్శకత్వం వహించిన పీఎస్ మిత్రన్ ఈ సీక్వెల్‌ను కూడా తెరకెక్కిస్తున్నారు. కార్తీ సరసన మాళవిక మోహనన్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తుండగా, విలక్షణ నటుడు ఎస్‌జే సూర్య ప్రతినాయకుడి పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఆషికా రంగనాథ్, రాశీ ఖన్నా, రాజీషా విజయన్ ఇతర కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. మొదటి భాగానికి అద్భుతమైన నేపథ్య సంగీతం అందించిన శామ్ సీఎస్ ఈ చిత్రానికి కూడా సంగీతం అందిస్తున్నారు. ప్రిన్స్ పిక్చర్స్ పతాకంపై ఎస్.లక్ష్మణ్ కుమార్ ఈ చిత్రాన్ని అత్యంత భారీ బడ్జెట్‌తో, ఉన్నత సాంకేతిక విలువలతో నిర్మిస్తున్నారు.

ఇప్పటికే షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ సినిమాను తెలుగు, తమిళం, హిందీతో పాటు పలు భారతీయ భాషల్లో ఏకకాలంలో విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. టీజర్ విడుదల తర్వాత 'సర్దార్' మొదటి భాగాన్ని మించి ఈ సీక్వెల్ బాక్సాఫీస్ వద్ద విజయం సాధిస్తుందని అభిమానులు ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఆదివారం వార్త

16 ఆగస్టు, 2026

కదంబం

'సంఘీ'భావం....5
నిండుకుండల్లా జలాశయాలు

కవర్ స్టోరీ..6
చిరు ధాన్యాలే
ఆరోగ్య, సిరులు

ఈ వారం కవిత్వం.. 11
జీవనది

ఎడారి.. తోటగా .. 13

కాలాన్ని నిలిపివేసే కాంతి.. 14

కథ..18
వదిలేస్తే పోలా..

శుభకరం.. శ్రావణం.. 27

ఇంకా...

మొగ్గ

పుస్తక సమీక్ష

వాస్తు

వారఫలం

వగైరా.. వగైరా..

మంచి ముత్యాలు

– సరైన సమయంలో, సరైన క్షణంలో పలికిన పలుకు తరతరాలు నిలుస్తుంది. – థామస్ కార్లైల్

– లోకజ్ఞానంతో కూడిన అనుభవమే అదృష్టం. – మాథ్యూగ్రీన్

సమాచారం

తీరికగా నడిచే ట్రైన్

మెట్టుపాళయం నుండి ఊటీ వరకు నడిచే నీలగిరి మౌంటెన్ రైల్వే (Nilgiri Mountain Railway) భారతదేశంలోనే అత్యంత నెమ్మదిగా ప్రయాణించే రైళ్లలో ఒకటి. ఈ రెండు స్టేషన్ల మధ్య దూరం సుమారు యాభై కిలోమీటర్లు. ఇది యునెస్కో ప్రపంచ వారసత్వ (UNESCO World Heritage) గుర్తింపు పొందిన చారిత్రక పర్వత రైల్వే.

ఎందుకు నెమ్మదిగా వెళ్తుంది?

ఈ రైలు నీలగిరి పర్వతాల్లోని ఎత్తైన కొండ ప్రాంతాల గురండా వెళ్తుంది. అందుకే ప్రత్యేకమైన ర్యాక్ అండ్ పినియన్ వ్యవస్థను ఉపయోగిస్తుంది. ఈ సాంకేతికత వల్ల రైలు సురక్షి తంగా కొండలను ఎక్కగలుగుతుంది, కానీ వేగం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ప్రయాణంలో పచ్చని టీ తోటలు, వంతెనలు, లోతైన లోయలు, సొరంగాలు, దట్టమైన అడవులు, జలపాతాలు పర్యాటకులను, ఫొటోగ్రాఫర్లకు మరపురాని అనుభూతులను కలిగిస్తాయి. ఈ రైలు మార్గానికి అత్యంత సుందరమైన రైల్వే మార్గంగా పేరు గాంచింది.

1900 దశాబ్దంలో నిర్మించిన ఈ రైలు మార్గం అద్భుతమైన ఇంజినీరింగ్ నైపుణ్యానికి, చారిత్రక వారసత్వానికి ప్రతీకగా అని చెప్పవచ్చు.

జూన్ నెల నుండి అక్టోబరు మధ్యలో ఈ రైలు ప్రయాణం మరింత ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది.

ఈ టాయ్ ట్రైన్‌లో ప్రయాణించడం గమ్యస్థానానికి చేరుకోవడమే కాదు, నీలగిరి కొండల అద్భుత ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని ఆస్వాదించే ఒక ప్రత్యేక అనుభవం కూడా. విదేశీ టూరిస్టులు సైతం ఈ రైల్లో ప్రయాణించడానికి ఆసక్తి చూపించడం మొగ్గు చూపించడం మరో విశేషంగా చెప్పుకోవచ్చు.

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

ఎన్ని ఆదివారాలు?

టీచర్: నెలకి ఎన్ని ఆదివారాలు ఉంటాయి?

బంటి: అందరికీ నాలుగు ఉంటే నాకు మాత్రం ఎక్కువ ఉంటాయి..

టీచర్: అది ఎలా సాధ్యం?

బంటి: నాకు కడుపునొప్పి, జ్వరం వస్తే సెలవులు పెడుతూ ఉంటాను.. సెలవులు కూడా ఆదివారాల లాంటివే కదా టీచర్.

చికిత్స కోసం..

ప్రకాష్: మీరు పోయిన నెలే కదా ప్లాస్మా టీవీ కొన్నారు.. ఇంతలోనే ఎందుకు అమ్మారు?

గోపి: ప్లాస్మా టీవీ కొన్నాం కానీ దోమల చక్రాలు కొనలేదు.. మా ఆవిడకి డెంగ్యూ వచ్చి హాస్పిటల్లో చేర్పిస్తే ప్లాస్మా ఎక్కించాలి అన్నారు.. డబ్బుల కోసం ప్లాస్మా టీవీ అమ్మాం..!

–ఎస్. కె.యాకూబ్ పాషా,
ఖమ్మం

కంపెనీకి కావాలి..!

“హలో, నేను ఫలానా బ్యాంకు నుండి మాట్లాడుతున్నాను. మీకు లోనేమయినా కావాలా? తక్కువ వడ్డీకి లోన్లు ఇస్తున్నాం” అన్నాడు, అవతలి వ్యక్తి.

“నాకేమి లోనేమీ వద్దండీ, కానీ మా కంపెనీకి కావాలి” అన్నాడు ఇవతలి వ్యక్తి.

– కె.లహరి, కరీంనగర్

గర్ల్‌ఫ్రెండ్

“నీ చేతిలో గర్ల్‌ఫ్రెండ్ యోగం లేనట్టుందిరా!” అన్నాడు స్నేహితుడు వెర్రివెంగళప్పతో, మాధవ్.

“చిన్నప్పుడు బాగా అల్లరి చేస్తున్నానని టీచర్ బెత్తంతో కొట్టింది. అప్పుడు నా చేతిలో వున్న గర్ల్‌ఫ్రెండ్ రేఖ పోయింది” విచారంగా వెర్రివెంగళప్ప.

ఇప్పుడు నీ వంతు..

“కల్యాణీ, ఐ లవ్ యూ.. ఎన్ని అడ్డంకులు ఎదురొచ్చినా నిన్ను విడిచిపెట్టను. నిన్ను ఎంతగానో ప్రేమిస్తున్నాను.. ఇప్పుడు నువ్వు ఐ లవ్ యూ చెప్తావన్నమాట!” అన్నాడు, రితేష్.

“కరెక్ట్! ఇప్పుడే వెళ్లి ఈ విషయం మన క్లాస్ టీచర్‌తో చెప్తాను” అంది, కల్యాణి.

“అయ్యో పిచ్చిమొద్దూ! మన క్లాస్ టీచర్‌కి ఎప్పుడో పెళ్లి అయిపోయింది” అని తల పట్టుకున్నాడు పాపం రితేష్.

అదృష్టం!

భార్య పొద్దున్నే లేచిన వెంటనే భర్త వంక చిరునవ్వుతో అదేపనిగా చూస్తోంది.

“ఎందుకలా చూస్తున్నావని?” అడిగాడు భర్త మహాశయుడు.

“నిన్ను నీవు గొప్పగా ఊహించుకుని సంతోషంగా ఉండాలంటే పొద్దున్నే నీ భర్త ముఖం చూసి ఇతనికి నేను భార్యగా దొరకడం ఆయన అదృష్టం” అని అనుకోమని స్నేహితురాలు చెప్పిందని సమాధానమిచ్చింది.

తెల్లమొహమేశాడు భర్త.

మామయ్య దగ్గరి నుండి..

“కరెంట్ ఎక్కడి నుండి వస్తుంది?” అడిగింది టీచర్, చింటూను.

“మామాయ్య దగ్గర నుండి” అన్నాడు.

“అదెలా?”

“మరి మా ఇంట్లో ఎప్పుడు కరెంట్ పోయినా ‘సాలే, మళ్లీ కరెంట్ కట్ చేసాడు’ అని తిడతాడుగా!”

నీవెవరో చెప్తాను..!

మూర్తి భార్యను మార్కెట్‌కు వెళ్లాడు. ఇంతలో ఓ యువతి కనిపించింది. ఆమె మూర్తిని చూసి నవ్వుతూ విష్ చేసింది.

“ఆమె ఎవరు? నిన్ను చూసి ఎందుకు నవ్వుతోంది?” అడిగింది భార్యామణి.

“నా బుర్ర తినకు తల్లీ, ఆమె ఎవరో నీకు కాదు; నువ్వు ఎవరో ఇప్పుడు ఆమెకు నేను చెప్పాలి.. అదీ నా అవస్థ” అన్నాడు.

ఏమో! ఎవరికి తెలుసు?

“క్లాస్‌లో ఎవరితోనూ గొడవ పెట్టుకోకూడదని అంటారు? దేనికి?” అడిగింది టీచర్, విద్యార్థులను.

“ఎప్పుడు ఎవరికి ఎవరితో అవసరం ఏమవసరం వస్తుందో! పరీక్షా సమయంలో ఎవరి వెనకాలో కూర్చోవాల్సి వస్తుందో! తెలయదు కదా!” అని ఓ తుంటరి సమాధానమిచ్చాడు.

దానివల్లనే!

“రాజీ, నీ వెయిట్ చాలా పెరిగింది, తిండి విషయంలో చూసి తినమ్మా!” అన్నాడు, డాక్టర్.

“అలా చూసి చూసి తిన్నందుకే ఇలా అయ్యాను డాక్టర్” అంది, రాజీ.

చదువుతున్నాను..

“ఏం చేస్తున్నావమ్మా?” అడిగాడు తండ్రి, కూతురిని.

“చదువుతున్నాను నాన్నా” అంది కూతురు.

“వెరీ గుడ్! ఏం చదువుతున్నావమ్మా!”

“మీకు కాబోయే అల్లుడు పంపించిన మెసేజ్‌లు చదువుతున్నాను నాన్నా!” అంది.

సరదా రచనలకు ఆహ్వానం

**జోక్స్, ప్యారడీ పాటలు, సరదా అనుభవాలు, పంచ్ డైలాగులు.. వగైరాలు పంపితే పరిశీలించి, బాగుంటే ప్రచురిస్తాం. దయచేసి కాపీ రచనలు పంపకండి.
మీ రచనలు పంపించవలసిన చిరునామా: నవ్వుల్:.. రువ్వుల్, ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త, నం.396, లోయర్ ట్యాంక్‌బండ్, హైదరాబాద్-500 080**
sunmagvaartha@gmail.com

'సంఘీ' భావం

నిండుకుండల్లా జలాశయాలు

సూపర్ ఎల్‌నినో ప్రభావంతో వర్షాల లేమితో బేంబేలెత్తిన ప్రజలకు, రైతులకు జలాశయాల్లో నీరు చేరడం ఆనందాన్ని కలిగిస్తోంది. ప్రతి సంవత్సరం రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలకు చేరాల్సిన నైరుతీ రుతుపవనాలు రాక ఈసారి తీవ్రజాప్యం చోటుచేసుకుంది. పసిఫిక్ మహా సముద్రంలో ఏర్పడిన ఎల్‌నినో ప్రభావం వల్ల వర్షాలు కరువయ్యాయి. ఆలస్యంగా వాతావరణంలో మార్పు వచ్చినప్పటికీ మేఘాలు దోబూచులాడుతూ సహనాన్ని పరీక్షించాయి. నల్లటి మేఘాలు కమ్ముకు వచ్చినా కేవలం తుంపర్లు మినహా ఆశించిన మేరకు వర్షాలు కురియలేదు. జూన్, జులై నెలల్లో సగటు వర్షపాతం కంటే 40 నుంచి 45 శాతం తక్కువ నమోదు అయ్యింది. ఏరువాకతో పొలాల్లో పూజలు చేసి దుక్కిదున్ని చేలను పంటలకు సిద్ధం చేసినా వర్షాలు లేకపోవడంతో మోడుబారినట్టు కనిపించాయి. అనేక ప్రాంతాల్లో వేసిన విత్తనాలు, నాట్లు ఎండిపోయాయి. రెండు రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాలు కూడా ప్రత్యామ్నాయ పంటలపై దృష్టిసారించాలని. ఎక్కువ నీటి వినియోగం లేకుండా పండే పంటలను ఆశ్రయించాలని పిలుపునివ్వడమే కాకుండా రైతులతో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాయి. ఈ సమయంలో ఎగువ ప్రాంతాల్లో ఒక్కసారిగా కుండపోత వర్షాలు కురిసాయి. దీనితో ముందుగా కృష్ణానదికి వరద జలాలు రావడం ప్రారంభించాయి. క్రమంగా నీటి ప్రవాహం పెరిగింది. అయితే గోదావరి మాత్రం ఎండిపోవడం ప్రారంభించింది. అయితే 15 రోజులు ఆలస్యంగా గోదారికి కూడా ఎగువ ప్రాంతాల నుంచి వరదజలాలు ఉధృతంగా రావడం ప్రారంభించాయి. దీనితో రాష్ట్రంలో ప్రధాన నదులుగా ఉన్న గోదావరి, కృష్ణ బేసిన్లకు ఆశించిన మేరకు నీటి ప్రవాహం పెరుగుతూ వచ్చింది. అదేసమయంలో ఈ నదులకు ఉన్న ఉపనదులు కూడా పొంగిపొర్లడం ప్రారంభించాయి. కేవలం 15 నుంచి 20 రోజుల్లో కృష్ణా, గోదావరి నదులకు చెందిన నీటి ప్రాజెక్ట్‌లకు నీరు చేరి నిండుకుండల్లా తయారయ్యాయి. తాగునీటికి, సాగుకు సైతం కటకట ఉంటుందన్న అనుమానాలు రేగుతున్న తరుణంలో ఏకంగా విద్యుత్ ప్రాజెక్ట్‌లను సైతం వినియోగంలోకి తెచ్చేలా నీరు వచ్చి చేరింది. ఫలితంగా కృష్ణా, గోదావరి బేసిన్లలోని ప్రాజెక్టులకు ఊహించని రీతిలో వరద పోటెత్తుతోంది. ఎగువ రాష్ట్రాలైన మహారాష్ట్ర, కర్ణాటకల నుంచి భారీ స్థాయిలో వరద నీరు వచ్చి చేరుతుండటంతో ప్రధాన రిజర్వాయర్లు నిండుకుండలను తలపిస్తూ కళకళలాడుతున్నాయి.

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో గోదావరి నది ఉగ్రరూపం దాల్చి ప్రవహిస్తోంది. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు పరిధిలోని మేడిగడ్డ, అన్నారం, సుందిళ్ల బ్యారేజీలకు భారీగా వరద ప్రవాహం వచ్చి చేరింది. బ్యారేజీల్లో గరిష్ట స్థాయిలో నీరుచేరడంతో ఆయా బ్యారేజీల గేట్లు ఎత్తి నీటిని దిగువకు విడుదల చేయాల్సి వచ్చింది. ఈసారి నీటిప్రవాహం అనుమానమే అనుకుంటున్న శ్రీరాంసాగర్ ప్రాజెక్టుకు సైతం ఇన్‌ఫ్లో పెరిగింది. నిర్మల్, నిజామాబాద్ జిల్లాల్లోని పలు గ్రామాల్లో వరద నీరు ప్రవహించింది.ఎగువన మహారాష్ట్రలో కురుస్తున్న కుండపోత వర్షాలకు గోదావరి నది పరివాహక ప్రాంతం మొత్తం వరద గుప్పెట్లో చిక్కుకుంది. రాజన్న సిరిసిల్లా జిల్లా ప్రధానంగా మిడ్ మానేరు, అన్నపూర్ణ, ఎగువ మానేరు జలాశయాలకు భారీగా వరదనీరు వచ్చి చేరుతోంది. జిల్లాలోని ప్రధాన ప్రాజెక్టు మిడ్ మానేరు జలాశయంలోకి వరద నీటి ప్రవాహం స్థిరంగా కొనసాగుతోంది. కృష్ణా నది బేసిన్‌లోనూ సరిగ్గా ఇదే తరహా పరిస్థితి స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది.కర్ణాటకలోని ఆల్మట్టి, నారాయణపూర్ డ్యామ్‌లు నిండిపోవడంతో అక్కడి నుంచి వరద నీటిని దిగువకు విడుదల చేస్తున్నారు. ఫలితంగా తెలంగాణలోని జూరాల ప్రాజెక్టుకు కొత్త జలకళ సంతరించుకుంది. జూరాల నుంచి వస్తున్న వరదకు తుంగభద్ర డ్యామ్ నుంచి వస్తున్న భారీ నీటి ప్రవాహం జత కలవడంతో శ్రీశైలం రిజర్వాయర్ పూర్తి సామర్థ్యానికి నీరు వచ్చి చేరింది. శ్రీశైలం డ్యామ్ నుంచి విడుదల చేస్తున్న వరద నీరు నేరుగా నాగార్జునసాగర్ ప్రాజెక్టుకు వేగంగా చేరుతోంది. సాగర్ ప్రాజెక్టుకు కూడా ఇన్‌ఫ్లో పెరుగుతూ వస్తోంది. సాగర్ నుంచి కిందికి వెళ్తున్న నీరు నేరుగా ఏపీలోని పులిచింతల ప్రాజెక్టుకు చేరుతోంది. పులిచింతల డ్యామ్ గరిష్ట స్థాయికి నిండిపోవడంతో అక్కడ కూడా అన్ని గేట్లు ఎత్తి ప్రకాశం బ్యారేజీకి నీటిని పంపుతున్నారు. మరోవైపు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ఉమ్మడి గోదావరి జిల్లాలను వరద వణికిస్తోంది. ముఖ్యంగా రంపచోడవరం జిల్లాకు చెందిన చింతూరు అటవీ ప్రాంతంలో పలు వాగులు, వంకలు వరద ప్రభావానికి గురయ్యాయి.పలు గ్రామాలకు రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. ఇక కోనసీమలో పలు గ్రామాలు పూర్తిగా నీట మునిగిపోయాయి. ధవళేశ్వరం కాటన్ బ్యారేజీ వద్ద కూడా గోదావరి ఉధృతంగా ప్రవహిస్తోంది. భద్రాచలం, ధవళేశ్వరం వద్ద ప్రమాద హెచ్చరికలు ఎగురవేశారు. పెద్ద సంఖ్యలో వరదనీరు ధవళేశ్వరం బ్యారేజీ నుంచి కోనసీమ మీదుగా సముద్రంలో కలిసింది. ఎట్టకేలకు కృష్ణా, గోదావరి నదులకు వరదప్రభావం పోటెత్తడంతో రైతులు ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

– డాక్టర్ గిరీష్‌కుమార్ సంఘీ

కవర్ స్టోరీ

చిరు ధాన్యాలే ఆరోగ్య సిరులు

డి.జె. మోహన రావు

మనిషి నాగరికత నేర్చుకున్న తొలి రోజుల నుంచే ప్రకృతితో మమేకమై జీవించాడు. సహజసిద్ధమైన ఆహారం, నిరంతర శారీరక శ్రమ, ప్రకృతికి దగ్గరైన జీవనశైలి అతని ఆరోగ్యానికి బలమైన పునాదిగా నిలిచాయి. కానీ అభివృద్ధి పేరుతో ఇప్పటి మన జీవన విధానం పూర్తిగా మారిపోయింది.

ఒకప్పుడు మన తాతయ్యలు, అమ్మమ్మలు తిన్న జొన్న సంగటి, రాగి జావ, కొర్ర అన్నం లాంటి చిరుధాన్యాలు పేదల ఆహారంగా ముద్రపడింది. ఇంట్లో బియ్యం లేకపోతేనే చిరుధాన్యాలు తినాల్సి వస్తుందని చాలామంది భావించారు. క్రమంగా తెల్లని బియ్యం, గోధుమలు మన భోజన పళ్లెంలో శాశ్వత స్థానం సంపాదించుకోగా చిరుధాన్యాలు మన వంటింటి మూలకు చేరిపోయాయి. కానీ కాలం మరోసారి చరిత్రను తిరగరాసింది. నిన్నటివరకు వాటిని పట్టించుకోని మనమే ఈరోజు వాటి కోసం సూపర్ మార్కెట్లకు వెళ్తున్నాం. అధిక ధరలకు కొనుగోలు చేస్తున్నాం. ఐదు నక్షత్రాల హోటళ్ల మెనూలోనూ అవి ప్రత్యేక స్థానాన్ని దక్కించుకున్నాయి.

చిరుధాన్యాలు అంటే?

'చిరు' అంటే చిన్నది. గింజలు పరిమాణంలో చిన్నవిగా ఉండటంతో వాటికి చిరుధాన్యాలు అనే పేరు వచ్చింది. అయితే గింజలు చిన్నవయినా, వాటిలో దాగి ఉన్న పోషక సంపద అపారమైనది. అందుకే ఇవి 'సిరిధాన్యాలు'గా కూడా ప్రసిద్ధి చెందాయి. చిరుధాన్యాలు నేటి ఆహార ధోరణుల్లో భాగంగా పుట్టిన కొత్త ధాన్యాలు కావు. ఇవి భారతీయ నాగరికత అంత ప్రాచీనమైన ఆహార సంప్రదాయానికి ప్రతీకలు. శాస్త్రవేత్తల అంచనాల ప్రకారం భారత ఉపఖండంలో వేల సంవత్సరాల క్రితమే ప్రజలు చిరుధాన్యాలను సాగు చేసి ఆహారంగా ఉపయోగించడం ప్రారంభించారు. ప్రకృతి పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఏ పంటలు పండించాలో, ఆరోగ్యానికి ఏ ఆహారం మేలు చేస్తుందో మన పూర్వీకులు అప్పుడే గ్రహించారు. ఈ విషయాన్ని పురావస్తు పరిశోధనలు కూడా బలపరుస్తున్నాయి. హరప్పా, లోథాల్, రంగ్‌పూర్ వంటి సింధు లోయ నాగరికత ప్రాంతాల్లో జరిగిన తవ్వకాల్లో సజ్జ, కొర్ర వంటి చిరుధాన్యాల ఆనవాళ్లు లభించాయి. వర్షాధార వ్యవసాయం ప్రధానంగా ఉన్న ఆ కాలంలో తక్కువ నీటితో పండే ఈ ధాన్యాలే ప్రజల జీవనాధారంగా నిలిచాయి. రైతు కుటుంబాల నుంచి యాత్రికులు, సైనికులు, గిరిజన సమాజాల వరకు విస్తృతంగా వీటినే ప్రధాన ఆహారంగా వినియోగించేవారు. ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండటం, సులభంగా సాగు చేయడం, అధిక పోషక విలువలు కలిగి ఉండటం వల్ల మిల్లెట్లు భారతీయ జీవన విధానంలో విడదీయరాని భాగమయ్యాయి.

అసలు మారింది ధాన్యాలు కాదు. వాటిని చూసే మన దృష్టి. ఒకప్పుడు అభివృద్ధికి చిహ్నంగా భావించిన తెల్లబియ్యం, నేడు అధికంగా తీసుకుంటే ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీసే అవకాశం ఉందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మరోవైపు పోషకాహార నిపుణులు చిరుధాన్యాలను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. మన పూర్వీకులు మనకు అందించిన ఈ చిరుధాన్యాలను మళ్లీ పళ్లెంలోకి ఆహ్వానించడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన జీవనానికి బలమైన పునాది వేయవచ్చు.

ఈ మార్పు కేవలం ఆరోగ్యంతో మాత్రమే సంబంధం ఉన్నది కాదు. ప్రపంచం నేడు రెండు పెద్ద సవాళ్లను ఎదుర్కొంటోంది. ఒకటి జీవనశైలి వ్యాధులు. రెండోది వాతావరణ మార్పు. ఒకవైపు మధుమేహం, ఊబకాయం, గుండెజబ్బులు పెరుగుతుంటే, మరోవైపు నీటి కొరత, పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు వ్యవసాయాన్ని సంక్షోభంలోకి నెడుతున్నాయి. ఈ రెండు సమస్యలకు చిరుధాన్యాలు ఒక్కటే పరిష్కారం కాకపోయినా, రెండింటినీ ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం ఉన్న అరుదైన ఆహార పంటలుగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందుతున్నాయి. మన దేశంలో ప్రధానంగా తొమ్మిది రకాల చిరుధాన్యాలు విస్తృతంగా సాగవుతున్నాయి.

వీటిలో ప్రతి ధాన్యానికి ప్రత్యేకమైన పోషక విలువలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు, సాగు లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఒక్కో ధాన్యం ఒక్కో పోషక నిల్వ. ఒక్కోటి ఒక్కో వాతావరణ పరిస్థితిని తట్టుకునే శక్తిని కలిగి ఉంది. ఇప్పుడు ఆ తొమ్మిది సిరిధాన్యాల ప్రత్యేకతలను తెలుసుకుందాం:

భారతదేశంలో ప్రధానంగా సాగు చేయబడే అత్యధిక పోషక విలువలు కలిగిన ముఖ్యమైన చిరుధాన్యాలలో జొన్నలు మొదటి స్థానంలో ఉంటాయి. ఇక రెండోది: సజ్జలు. ఇవి ఎండ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లో, తక్కువ వర్షపాతం ఉన్న నేలల్లో బాగా పండే ధాన్యం. మూడవది: అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందిన రాగులు లేదా చోడి. దక్షిణ భారతదేశంలో రాగులకు ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంది.

నాల్గవది: కొర్రలు. సిరిధాన్యాలలో అత్యంత పురాతనమైన ధాన్యాలలో కొర్రలు ఒకటి. చూడటానికి ఇవి చిన్న చిన్న బంగారు వర్ణపు పూసల లాగా కనిపిస్తాయి. ఐదవది సామలు. వర్షాధార ప్రాంతాల్లో పండే మరో అద్భుతమైన చిరుధాన్యం సామలు. ఇవి పరిమాణంలో చాలా చిన్నవిగా ఉంటాయి. ఆరవది అరికలు. కఠినమైన నేలల్లో కూడా సులభంగా పండే శక్తి అరికలకు ఉంది.

ఏడవది: ఊదలు. అన్ని చిరుధాన్యాల కంటే అతి తక్కువ కాలంలో చేతికి వచ్చే పంట ఊదలు. ఎనిమిదవది: వరిగలు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యంత పురాతన కాలం నుంచి సాగులో ఉన్న చిరుధాన్యాలలో వరిగలు ఒకటి. ఇవి చాలా తక్కువ నీటితో, వేగంగా ఎదిగే స్వభావం కలిగి ఉంటాయి. తొమ్మిదవది అడవి సజ్జలు లేదా బ్రాన్యాడ్ మిల్లెట్ కోవకు చెందిన రకాలు. ఆధునిక ఎరువులు, సాగు సౌకర్యాలు లేని చోట కూడా ఇవి ప్రకృతి సిద్ధంగా ఎదుగుతాయి.

జొన్నలు.. పోషకాల గని

జొన్నలను మన దేశంలో చిరుధాన్యాల రారాజుగా వ్యవహరిస్తారు. ముఖ్యంగా తెలుగు రాష్ట్రాలైన తెలంగాణ, రాయలసీమ ప్రాంతాల్లో జొన్న రొట్టెలు లేని భోజనం లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఆధునిక కాలంలో మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల కనుమరుగవుతున్న ఈ అద్భుతమైన ధాన్యం, నేడు మళ్లీ ఆరోగ్య ప్రియుల ఇళ్లలోకి అడుగుపెడుతోంది. జొన్నలలో శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించే కార్బోహైడ్రేట్లతో పాటు అత్యధిక నాణ్యమైన ప్రొటీన్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మలబద్ధకం వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలతో బాధపడేవారికి జొన్నలతో చేసిన ఆహారం దివ్యౌషధంలా పనిచేస్తుంది. ఇంచుమించుగా ప్రతీ ఇంట్లో ఉండే మధుమేహం వ్యాధిగ్రస్తులకు జొన్నలు ఒక సంపూర్ణ వరంగా నిలుస్తున్నాయి. సాధారణ బియ్యంతో పోలిస్తే జొన్నలలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అంటే వీటిని తిన్న తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఒక్కసారిగా అకస్మాత్తుగా పెరగవు. నెమ్మదిగా జీర్ణమై, శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని నిలకడగా విడుదల చేస్తాయి. దీనివల్ల షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయి.

జొన్నలను ఎక్కువగా పిండి రూపంలో మార్చుకుని రొట్టెలు చేసుకోవడం మన సాంప్రదాయం. జొన్నలను రాత్రంతా నానబెట్టి, ఉదయం ఉడికించి పోపు వేసుకొని ఉప్మా లాగా లేదా కిచిడీలా తయారు చేసుకోవచ్చు. నేటి ట్రెండ్‌కు తగ్గట్టుగా జొన్న పిండిని ఉపయోగించి హెల్దీ పిజ్జా బేస్‌లు, జొన్న లడ్డూలు లేదా జావ రూపంలో కూడా తయారు చేసుకుని తీసుకోవచ్చు.

సజ్జలు: బలానికి నిలయం

సజ్జలు ఎండ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లో, తక్కువ వర్షపాతం పడే నేలల్లో ఎదుగుతాయి. వేసవి కాలంలో మన గ్రామాల్లో సజ్జ అంబలి తాగడం ఒక సాంప్రదాయంగా వస్తోంది. ఎండవేడి నుంచి శరీరాన్ని రక్షించుకోవడానికి, వడదెబ్బ తగలకుండా ఉండటానికి ఇది ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. సజ్జలలో మన శరీరానికి అవసరమైన ఇనుము, జింక్ మూలకాలు అత్యధిక శాతంలో లభిస్తాయి. మన దేశంలో ముఖ్యంగా మహిళలు, పిల్లలలో సర్వసాధారణంగా కనిపించే రక్తహీనత సమస్యను నివారించడంలో సజ్జలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతం క్రమంగా పెరుగుతుంది. తద్వారా నీరసం, అలసట వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇవి శరీరానికి కావలసిన తక్షణ శక్తిని అందించి, కండరాల నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. అలాగే సజ్జలలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తాయి. దీనివల్ల మారుతున్న కాలానికి వచ్చే సీజనల్ వ్యాధులు, జలుబు, దగ్గు వంటి ఇన్‌ఫెక్షన్లు దరిచేరకుండా శరీరం రక్షణ పొందుతుంది. చిన్నపిల్లల ఎదుగుదలకు, ఎముకల బలానికి ఇవి చాలా అవసరం.

ఆధునిక చిరుతిళ్లకు బదులుగా సజ్జలతో చేసిన లడ్డూలు, బిస్కెట్లు లేదా రొట్టెలను అలవాటు చేయడం ద్వారా పిల్లలకు ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలను అందించవచ్చు. ప్రకృతి సిద్ధంగా లభించే ఈ శక్తివంతమైన ధాన్యాన్ని మన ఆహారంలో నిత్యం చేర్చుకోవడం ద్వారా నిత్య యవ్వనంతో, ఉత్సాహభరితమైన జీవితాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు. సజ్జలతో కూడా రొట్టెలు చేసుకోవచ్చు. ఇవి కొద్దిగా వేడిగా ఉంటాయి కాబట్టి శీతాకాలంలో లేదా వర్షాకాలంలో సజ్జ రొట్టెలు తినడం శరీరానికి ఎంతో బలాన్నిస్తుంది.

రాగులు.. ఎముకలకి ఉక్కు బలం

దక్షిణ భారతదేశంలో, ముఖ్యంగా కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రాంతాలలో రాగులకు ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. రాగి సంగటి, రాగి జావ, రాగి మాల్ట్ రూపంలో చిన్నపిల్లల నుంచి పండు ముసలి వరకు ప్రతి ఒక్కరూ వీటిని ఇష్టంగా తింటారు. చిన్నపిల్లలకు ఘన ఆహారం ప్రారంభించేటప్పుడు తల్లులు మొదటిగా అందించేది రాగి జావనే. అన్ని ధాన్యాలతో పోలిస్తే రాగులలో అత్యధికంగా కాల్షియం లభిస్తుంది. ఇది మన శరీరంలోని ఎముకలను, దంతాలను దృఢంగా మార్చడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. చిన్ననాటి నుంచి రాగులను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఎముకల పటుత్వం పెరుగుతుంది. వయసు మీరిన మహిళల్లో, ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత వచ్చే కీళ్ల నొప్పులు, ఎముకలు గుల్లబారే ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి ప్రాణాంతక సమస్యలను నివారించడంలో రాగులు దివ్యౌషధంలా పనిచేస్తాయి. రాగులలో కాల్షియంతో పాటు అమైనో ఆమ్లాలు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మన కడుపు నిండిన భావనను చాలాసేపు నిలబెడతాయి.

ఇవి శరీరంలోని చెడు కొవ్వును కరిగించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఈ అమూల్యమైన రాగులను మన దైనందిన జీవితంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి బాటలు వేసుకోవచ్చు. ఉదయం పూట రాగి జావ లేదా రాగి మాల్ట్ తయారు చేసుకొని తాగితే శరీరానికి తక్షణ శక్తి అందుతుంది. అలాగే రాగి పిండితో దోశలు, ఇడ్లీలు, జంతికలు, లడ్డూలు, కేకులు వంటి బేకింగ్ ఐటమ్స్ కూడా సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

కొర్రలు.. మెదడుకు చురుకు

సిరిధాన్యాలలో అత్యంత పురాతనమైన, ప్రాముఖ్యత ఉన్న ధాన్యాలలో కొర్రలు ముందు వరుసలో ఉంటాయి. చూడటానికి ఇవి చిన్న చిన్న బంగారు వర్ణపు పూసల లాగా ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తాయి. కొర్రలలో విటమిన్ బికాంప్లెక్స్, ముఖ్యంగా నియాసిన్, థయామిన్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి మన నాడీ వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయడానికి, మెదడు కణాలు చురుగ్గా

ఉండటానికి ఎంతగానో దోహదపడతాయి. విద్యార్థులు, మానసిక శ్రమ ఎక్కువగా చేసే ఉద్యోగులు కొర్రలను ఆహారంలో తీసుకోవడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత మెరుగుపడతాయి. నరాల బలహీనతతో బాధపడేవారికి ఇవి చక్కటి పోషకాహారంగా పనిచేస్తాయి. కొర్రలలో కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉండి, నాణ్యమైన పీచు పదార్థం, మంచి కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెడు కొవ్వును తగ్గించి, రక్తనాళాల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడకుండా కాపాడతాయి. దీనివల్ల గుండెపోటు వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల ముప్పు చాలా వరకు తగ్గుతుంది. షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు బియ్యానికి ప్రత్యామ్నాయంగా కొర్రల అన్నాన్ని, పులిహోరను లేదా కిచిడీని తయారు చేసుకుని తింటుంటారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను వేగంగా పెరగకుండా సమతుల్యం చేస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రపరచడంలో, శరీరంలోని విష వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో కొర్రలు ఎంతగానో సహాయపడతాయి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని కోరుకునే ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంటగదిలో కొర్రలకు సముచిత స్థానం కల్పించడం ఎంతో అవసరం.

సామలు.. కాలేయానికి శుద్ధి-జీర్ణక్రియకు లబ్ధి

వర్షాధార ప్రాంతాల్లో, ఎలాంటి ప్రత్యేక సాగు సౌకర్యాలు లేని చోట కూడా అద్భుతంగా పండే మరో గొప్ప సిరిధాన్యం సామలు. ఇవి పరిమాణంలో చాలా చిన్నవిగా ఉంటాయి కానీ పోషకాల పరంగా మాత్రం చాలా శక్తివంతమైనవి. సామలలో పీచు పదార్థంతో పాటు శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలోని ప్రధాన అంగమైన కాలేయం పనితీరును మెరుగుపరచడంలో, శరీరంలోని విష వ్యర్థాలను సమర్థవంతంగా బయటకు పంపడంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తాయి. కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మన శరీరం రోగాల బారిన పడకుండా ఉంటుంది. ఆ విషయంలో సామలు గొప్ప రక్షణ కల్పిస్తాయి. జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేసి గ్యాస్, అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం వంటి పొట్ట సమస్యలను శాశ్వతంగా దూరం చేయడానికి సామలు చక్కగా ఉపయోగపడతాయి. పేగుల కదలికలను సజావుగా ఉంచి మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తాయి. వీటిలో ఉండే పోషకాలు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి శరీరాన్ని దృఢంగా ఉంచుతాయి. బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నించేవారు తమ డైట్‌లో సామలను చేర్చుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు.

సామలు పరిమాణంలో చాలా చిన్నవిగా ఉంటాయి కాబట్టి ఇవి ఉడికినప్పుడు పొడిపొడిగా వస్తాయి. సామలను అన్నంలా ఉడికించి జీరా రైస్, లెమన్ రైస్ లేదా దొండకాయ, బీన్స్ వంటి కూరగాయలు వేసి వెజిటబుల్ పులావ్ లాగా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఉదయం పూట అల్పాహారంగా సామల రవ్వతో బొంబాయి చట్నీ లేదా వేరుశనగ చట్నీతో కలిపి రుచికరమైన ఉప్మా వండుకోవచ్చు.

అరికలు.. నరాలకు బలం

కఠినమైన నేలల్లో, ఎటువంటి రసాయనిక ఎరువుల అవసరం లేకుండా సహజంగా పండే శక్తి అరికలకు ఉంది. పూర్వ కాలంలో మన పెద్దలు ఉపవాసాల సమయంలో ప్రత్యేకంగా అరికలతో చేసిన వంటకాలను తినేవారు, దీనివల్ల ఉపవాస సమయంలో కూడా శరీరం నీరసించిపోకుండా నిత్యం శక్తివంతంగా ఉండేది. అరికలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అత్యధిక శాతంలో లభిస్తాయి. ఇవి శరీరం కణాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడి, త్వరగా ముసలితనం బారిన పడకుండా రక్షణ కల్పిస్తాయి. చర్మాన్ని కాంతివంతంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఇవి ఎంతగానో సహాయపడతాయి. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతాన్ని పెంచడానికి, నరాల బలహీనతతో బాధపడేవారికి శక్తిని అందించడానికి అరికలు ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. వీటిలో ఉండే విటమిన్లు, ఖనిజాలు నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచి మానసిక ప్రశాంతతను చేకూరుస్తాయి. మధుమేహం నియంత్రణలోనూ, శరీరంలోని చెడు కొవ్వును తగ్గించడంలోనూ ఇవి అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. రోజూ తినే ఆహారంలో వైవిధ్యం కోసం, ఆరోగ్యం కోసం అరికలను ఎంచుకోవడం ఒక మంచి పరిణామం. ప్రకృతి సిద్ధంగా లభించే ఈ సిరిధాన్యం మన ఆరోగ్యానికి శ్రీరామరక్ష లాంటిది.

అరికలను కూడా అన్నం వలె లేదా రవ్వ రూపంలో వంటకాల్లో వాడుకోవచ్చు. వీటితో ఘాటైన పుదీనా రైస్, కొత్తిమీర రైస్ లేదా టమాటా రైస్ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఉపవాస సమయాల్లో అరికలతో ప్రత్యేకంగా పాయసం లేదా కిచిడీ లాంటి పదార్థాలు చేసుకుని తింటారు. అరికల పిండితో దోశలు లేదా క్రిస్పీ పునుగులు కూడా వేసుకోవచ్చు.

ఊదలు.. బరువు నియంత్రణ గ్లూకోజ్ అదుపు

అతి తక్కువ కాలంలో అంటే సుమారు రెండు నుంచి మూడు నెలల స్వల్ప వ్యవధిలోనే చేతికి వచ్చే అద్భుతమైన పంట ఊదలు. ఊదలలో పీచు పదార్థం అత్యధికంగా ఉంటుంది. ఇది కడుపు నిండిన భావనను చాలా సేపు కలిగించి, పదే పదే తినాలనే కోరికను నియంత్రిస్తుంది. ఆధునిక కాలంలో చాలా మందిని వేధిస్తున్న స్థూలకాయం సమస్యను తగ్గించడంలో ఇవి అద్భుతమైన ఫలితాలను ఇస్తాయి. బరువు నియంత్రణలో ఉండాలనుకునేవారికి ఊదలు ఒక ఉత్తమమైన ఆహార ఎంపికగా నిలుస్తాయి. ఊదలలో కార్బోహైడ్రేట్లు చాలా తక్కువగా ఉండి, కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను చాలా వేగంగా, శాశ్వతంగా అదుపులోకి తెస్తాయి. మధుమేహం ఉన్నవారు భోజనంలో అన్నానికి బదులుగా ఊదలతో తయారు చేసిన వంటకాలను తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. శరీరాన్ని ఎల్లప్పుడూ తేలికగా, శక్తివంతంగా ఉంచడంలో ఇవి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. ఏమాత్రం దుష్ప్రభావాలు లేని ఈ సహజ సిద్ధమైన ధాన్యాన్ని మన దైనందిన జీవితంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందకరమైన జీవితాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు.

వీటిని పాయసం/స్వీట్లు చేయడానికి ఎక్కువగా ఉపయోగి స్తారు. బెల్లం, పాలు కలిపి ఊదలతో రుచికరమైన పాయసం

చేసుకోవచ్చు. అలాగే రోజూ తినే అన్నానికి బదులుగా ఊదలతో పెరుగు అన్నం లాంటి పదార్థాలు తయారు చేసుకుని తింటే తేలికగా జీర్ణమవుతుంది.

వరిగలు.. జీవక్రియ వేగవంతం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యంత పురాతన కాలం నుంచి సాగులో ఉన్న చిరుధాన్యాలలో వరిగలు ప్రముఖ స్థానం కలిగి ఉన్నాయి. ఇవి చాలా తక్కువ నీటితో, అత్యంత వేగంగా ఎదిగే స్వభావం కలిగి ఉంటాయి. వరిగలలో ప్రొటీన్లు, మెగ్నీషియం, విటమిన్ బికాంప్లెక్స్ సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో జీవక్రియను వేగవంతం చేసి, మనం తిన్న ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా శక్తి నిరంతరం సరఫరా అవుతుంది. నరాల బలహీనతను తగ్గించి, మెదడు కణాలకు విశ్రాంతినిచ్చి మానసిక ప్రశాంతతను చేకూర్చడంలో వరిగలు విశేషమైన ప్రయోజనాన్ని అందిస్తాయి. జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో, రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఇవి అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. వరిగలను ఉడికించి అన్నంలా మార్చుకోవచ్చు లేదా పిండి పట్టించుకోవచ్చు.

అన్నంతో తినవచ్చా? వేరుగా తీసుకోవాలా?

సిరిధాన్యాలను మనం అన్నంతో పాటుగా కలిపి తినకూడదు. వాటిని అన్నానికి ప్రత్యామ్నాయంగా లేదా వేరుగా తీసుకోవడమే సరైన పద్ధతి. దీనికి ప్రధాన కారణం ఏమిటంటే మనం రోజూ తినే సాధారణ తెల్ల అన్నం, సిరిధాన్యాలు రెండూ కూడా కార్బోహైడ్రేట్లు ఉండే ప్రధాన ఆహార ధాన్యాలే. ఒకే భోజనంలో రెండింటిని కలిపి తింటే శరీరానికి కార్బోహైడ్రేట్ల మోతాదు ఒక్కసారిగా చాలా ఎక్కువైపోతుంది. దీనివల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఉండటంతో పాటు ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. అంతేకాకుండా, చిరుధాన్యాలలో పీచు పదార్థం అత్యధికంగా ఉంటుంది. వీటిని అన్నంతో కలిపి తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై అదనపు భారం పడి కడుపు ఉబ్బరం లేదా అజీర్తి వంటి సమస్యలు రావచ్చు.

అన్ని వయసులవారు తీసుకోవచ్చా?

సిరిధాన్యాలను చిన్నపిల్లల నుంచి పండు ముసలి వరకు అన్ని వయసులవారు నిరభ్యంతరంగా తినవచ్చు. మారుతున్న కాలంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఇవి అందరికీ ఎంతో అవసరం. అయితే ఏ వయసు వారు వీటిని ఎలా తినాలో కొన్ని చిన్నపాటి మెలకువలు పాటిస్తే మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

చిన్న పిల్లలకు ఆరు నెలలు నిండిన తర్వాత ఘన ఆహారం ప్రారంభించే సమయంలో రాగి జావతో మొదలుపెట్టడం చాలా మంచిది. ఇది వారి ఎముకలను దృఢంగా మలచడానికి, ఎదుగుదలకు సహాయపడుతుంది. కొద్దిగా పెద్దయిన పిల్లలకు కొర్రలు, సామలతో చేసిన అన్నం, జొన్న లేదా రాగి పిండితో చేసిన హెల్దీ స్నాక్స్, లడ్డూలు ఇవ్వవచ్చు. ఇది వారి జ్ఞాపకశక్తిని, రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా చేసే యువకులు, విద్యార్థులు, ఆటగాళ్లకు నిత్యం శక్తి అవసరం. సజ్జలు, జొన్నలు, కొర్రలతో చేసిన రొట్టెలు లేదా ధాన్యపు వంటకాలు వారికి కావాల్సిన తక్షణ శక్తిని, ప్రొటీన్లను అందిస్తాయి. కండరాల దారుఢ్యానికి, అలసట తగ్గడానికి ఇవి అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. మధ్య వయస్కులు, గృహిణులు, చాలా మందిలో బరువు పెరగడం, ఒత్తిడి, హార్మోన్ల మార్పులు కనిపిస్తుంటాయి. రాగులు, సామలు, అరికలు వంటి సిరిధాన్యాలు శరీరంలో కొవ్వును కరిగించి, బరువును అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే మహిళల్లో ఎముకల బలహీనతను నివారించడంలో రాగులు ఎంతగానో దోహదపడతాయి. మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులతో బాధపడే వృద్ధులకు సిరిధాన్యాలు ఒక సంపూర్ణ వరం. జొన్నలు, కొర్రలు, ఊదలలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అకస్మాత్తుగా పెరగకుండా అదుపులో ఉంచుతాయి. తేలికగా జీర్ణమయ్యే గుణం ఉండటం వల్ల వృద్ధుల జీర్ణవ్యవస్థపై ఎలాంటి భారం పడదు. మొదట్లో కొద్ది పరిమాణంలో తింటూ అలవాటు చేసుకోవాలి. అలాగే వంట చేసే ముందు కనీసం 6 నుంచి 8 గంటలు నానబెట్టడం తగినన్ని నీళ్లు తాగడం అన్ని వయసుల వారికీ చాలా ముఖ్యం.

మాంసాహారంతో కలిపి తీసుకోవచ్చా? చిరుధాన్యాలను మాంసాహారంతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఇందులో ఎలాంటి ఇబ్బంది లేదు. చిరుధాన్యాలలో కార్బోహైడ్రేట్లు, కొన్ని వృక్ష సంబంధిత ప్రొటీన్లు ఉంటే, మాంసాహారంలో కండరాల నిర్మాణానికి అవసరమైన పూర్తి స్థాయి జంతు సంబంధిత ప్రొటీన్లు ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు ఒకేసారి సంపూర్ణంగా అందుతాయి. మాంసాహారం జీర్ణం కావడానికి సాధారణంగా కొద్దిగా ఎక్కువ సమయం పడుతుంది, అలాగే ఈ ధాన్యాలలో ఫైబర్ ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని తిన్న తర్వాత తగినన్ని నీరు తాగడం వల్ల ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది.

పిల్లలకు ఏవిధంగా ఇవ్వాలి?

పిల్లలకు సిరిధాన్యాలను ఇవ్వడం వారి శారీరక, మానసిక ఎదుగుదలకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అయితే పిల్లలు సాధారణంగా కొత్త రుచులను లేదా గరుకుగా ఉండే పదార్థాలను తినడానికి తొందరగా అంగీకరించరు. కాబట్టి వారికి నచ్చే రుచులుగా, చూడటానికి ఆకర్షణీయంగా మార్చి తినిపించడం ముఖ్యం. పిల్లలకు సిరిధాన్యాలను ఏయే రూపాల్లో అందించవచ్చో చూద్దాం:

చిన్నపిల్లలకు ఘన ఆహారం ప్రారంభించిన నాటి నుంచే రాగి జావను అలవాటు చేయడం చాలా మంచిది. రాగి పిండిలో కొద్దిగా బెల్లం లేదా పాలు కలిపి పల్చటి జావగా చేసి ఉదయం పూట ఇవ్వవచ్చు. అలాగే రాగి పిండితో మెత్తటి దోశలు, ఇడ్లీలు లేదా పునుగులు తయారు చేసి పెట్టవచ్చు.ఇది వారి ఎముకలను దృఢంగా మలచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. జొన్నలు లేదా సజ్జలతో నేరుగా రొట్టెలు చేస్తే పిల్లలు తినడానికి ఇష్టపడరు. అందువల్ల జొన్న పిండి లేదా సజ్జ పిండిని నెయ్యి, బెల్లం,

వేయించిన పల్లీలు లేదా నువ్వులతో కలిపి ఆరోగ్యకరమైన లడ్డూలు తయారు చేసి ఇవ్వవచ్చు. ఇంట్లోనే అన్ని సిరిధాన్యాలను కలిపి పట్టించిన 'మల్టీ మిల్లెట్ హెల్త్ మిక్స్' పొడిని పాలలో వేసి వేడిచేసి ఇవ్వవచ్చు. ఇది పిల్లలకు ఉదయం పూట శక్తిని ఇవ్వడంతో పాటు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. పిల్లలకు పెట్టేటప్పుడు మొదట్లో కొద్ది కొద్దిగా అలవాటు చేస్తూ, వారి రుచికి తగినట్లుగా నెయ్యి లేదా తక్కువ కారంతో వండితే వారు ఎంతో ఇష్టంగా సిరిధాన్యాలను తింటారు.

ముడి పదార్థాలు వాడాలా?

సిరిధాన్యాలను కొనుగోలు చేసి వినియోగించే విషయంలో ముడి పదార్థాలకే ఎల్లప్పుడూ మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. మార్కెట్లో లభించే ప్రాసెస్ చేసిన లేదా ప్యాకేజ్డ్ సిరిధాన్యాల ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండటమే ఆరోగ్యానికి అత్యంత శ్రేయస్కరం. ముడి ధాన్యాలను తెచ్చి ఇంట్లోనే శుభ్రం చేసుకుని వాడుకోవడం వల్ల వాటిలో ఉండే సహజమైన పోషకాలు, పీచు పదార్థం ఏ మాత్రం తగ్గకుండా పూర్తిగా మన శరీరానికి అందుతాయి.

ప్రాసెస్ చేసిన ప్యాకేజ్డ్ పదార్థాలలో ఫైబర్ నాణ్యత దెబ్బతింటుంది. పైగా వాటిని నిల్వ ఉంచడం వల్ల జీర్ణక్రియకు సహాయపడే మంచి గుణాలు నశించి, గ్యాస్, మలబద్ధకం అజీర్తి వంటి పొట్ట సమస్యలు వస్తాయి. ఉత్తమ పద్ధతులను పాటించే కొన్ని రకాల బ్రాండ్లు కొనొచ్చు. స్థానికంగా దొరికే ముడి సిరిధాన్యాలను కొనుగోలు చేసి, వాటిని ఇంట్లోనే తాజాగా వండుకోవడం ద్వారా మాత్రమే పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

చిరుధాన్యాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసినప్పటికీ, వాటిని వినియోగించే విషయంలో కొన్ని నిర్దిష్టమైన జాగ్రత్తలు పాటించకపోతే చిన్న చిన్న అసౌకర్యాలు/ దుష్ప్రభావాలు కలిగే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా ఎప్పుడూ తెల్ల అన్నం లేదా మైదా వంటి రిఫైండ్ పదార్థాలు తినడానికి అలవాటు పడిన శరీరం, ఒక్కసారిగా అత్యధిక పీచుపదార్థం ఉండే సిరిధాన్యాలకు మళ్లినప్పుడు జీర్ణవ్యవస్థ కొంత ఇబ్బంది పడవచ్చు. దీనివల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ ఏర్పడటం, కడుపులో తిప్పినట్లు అనిపించడం లేదా అజీర్తి వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ముఖ్యంగా మొదటిసారి సిరిధాన్యాలను ఆహారంలోకి మారుస్తున్న వారు ఈ మార్పును తట్టుకోవడానికి కొద్దిగా సమయం పడుతుంది. అందువల్ల ఈ ధాన్యాలను వండే విధానంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ముఖ్యం. ఏ రకమైన చిరుధాన్యమైనా సరే వంట చేయడానికి ముందు కనీసం ఆరు నుంచి ఎనిమిది గంటల పాటు (రాత్రంతా నానబెట్టడం ఉత్తమం) నీటిలో నానబెట్టాలి. నానబెట్టడం వల్ల వాటి పైన ఉండే యాంటీ న్యూట్రియంట్స్ తొలగిపోయి అందులోని పోషకాలు శరీరానికి సులభంగా అందుతాయి, గింజలు మెత్తగా ఉడికి, జీర్ణవ్యవస్థపై భారం పడకుండా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. తగినన్ని నీళ్లు తాగడం చాలా ముఖ్యం.

శరీర తత్వాన్ని బట్టి ధాన్యాల ఎంపిక ఉండాలి. ఉదా: థైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడేవారు కొర్రలు/ ఊదలను తీసుకునేటప్పుడు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఎందు కంటే కొన్ని ధాన్యాలు హార్మోన్ల సమతుల్యతపై స్వల్ప ప్రభా వాన్ని చూపవచ్చు. అలాగే కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులు ఉన్నవారు, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్ మోతాదులను దృష్టిలో ఉంచుకుని సిరిధాన్యాలను తగిన పరిమాణంలోనే తీసుకోవాలి. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా, ఏ ఒక్క సిరిధాన్యాన్ని కూడా రోజూ ఒకే రకంగా అతిగా తినకూడదు. జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు, కొర్రలు, సామలు వంటి రకరకాల ధాన్యాలను వారం రోజుల పాటు మార్చి మార్చి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అన్ని రకాల పోషకాలు అందుతాయి. సక్రమమైన పద్ధతులు పాటిస్తే సిరిధాన్యాలు ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి.

పర్యావరణ హితం.. స్థిరమైన వ్యవసాయం

చిరుధాన్యాల గొప్పతనం కేవలం మానవ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతోనే ఆగిపోదు. అది మన భూమిని, పర్యావరణాన్ని కాపాడటంలోనూ అద్భుతమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. నేడు వ్యవసాయ రంగం ఎదుర్కొంటున్న అతి పెద్ద సవాలు నీటి కొరత, భూసారం క్షీణించడం. వరి పంటను పండించాలంటే ఎకరాల కొద్దీ నీరు కావాలి. దానికి బోరుబావుల మీద విపరీత మైన భారం పడుతుంది. కానీ, మిల్లెట్లకు చుక్క నీరు తగిలినా చాలు. కఠినమైన వాతావరణ పరిస్థితుల్లోనూ ఎదుగుతాయి. ఇవి వర్షాధార ప్రాంతాల్లో పండించడానికి అత్యంత అనుకూలమైన పంటలు. వాతావరణ మార్పులు, అనూహ్యమైన వర్షపాతం కారణంగా రైతులు నష్టపోతున్న ప్రస్తుత తరుణంలో మిల్లెట్లు వారికి ధైర్యాన్నిస్తున్నాయి. ఖరీదైన రసాయనిక ఎరువులు, క్రిమిసంహారక మందుల అవసరం లేకుండానే ఇవి సహజంగా పెరుగుతాయి. దీనివల్ల రైతులకు పెట్టుబడి ఖర్చులు చాలా వరకు తగ్గి, అప్పుల ఊబి నుంచి బయటపడే అవకాశం లభిస్తుంది. అంతేకాదు, రసాయనాల బారిన పడకుండా భూమి తన సారాన్ని కోల్పోకుండా కాపాడటంలో ఈ పంటలు ఎంతగానో దోహదపడతాయి. భూగర్భ జలాలు అడుగంటుతున్న ఈ రోజుల్లో, తక్కువ నీటితో ఎక్కువ దిగుబడినిచ్చే పంటల వైపు వ్యవసాయ రంగం అడుగులు వేయాల్సిన అవసరం ఉంది. ఈ కోణంలో చూస్తే, సిరిధాన్యాల సాగు అనేది కేవలం ఒక వ్యవసాయ పద్ధతి కాదు,భవిష్యత్తు తరాలకు భూమిని సజీవంగా అందించడానికి మనం చేస్తున్న ఒక పవిత్రమైన యజ్ఞం.

చిరుధాన్యాల పునరాగమనం అనేది గతాన్ని తిరిగి తెచ్చే ప్రయత్నం కాదు. భవిష్యత్తును ఆరోగ్యంగా, వ్యవసాయాన్ని స్థిరంగా, పర్యావరణాన్ని సురక్షితంగా మార్చే నాగరికత ఎంపిక. ప్లేటులో చిన్న మార్పు చేస్తే చాలు. కుటుంబ ఆరోగ్యం నుంచి భూగోళ ఆరోగ్యం వరకు ఒక గొప్ప మార్పుకు నాంది పలికినట్టే. మనం కోల్పోయిన మన సంప్రదాయ ఆహారాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని మళ్ళీ చేజిక్కించుకునే సమయం ఆసన్నమైంది. చిరుధాన్యాలు కేవలం ఒకనాటి ట్రెండ్ కాదు. వచ్చే తరాల మనుగడకు ఇవి పునాదిరాళ్ళు. రసాయనాలు నిండిన కృత్రిమ ఆహారానికి స్వస్తి చెప్పి మన నేల పుట్టించిన ఈ సిరిధాన్యాలను మన దైనందిన జీవితంలో భాగం చేసుకుందాం. పదే పదే అనారోగ్యాలపాలయ్యే కన్నా ఈ చిరుధాన్యాలను ఆహారంగా మలుచుకుంటూ నిండు నూరేళ్ళు ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం!

ఈవారం కవిత్వం

నీవు లేని నా జీవితం..

నీవు లేని నా జీవితం చీకటిమయం..
నీవే సర్వస్వం అనుకున్నా..
కానీ ఇలా సగం జీవితంలోనే..
నను విడిచి వెళతావనుకోలేదు..
నీవు నా పక్కనుంటే చాలు..
అసాధ్యాన్ని సుసాధ్యం చెయ్యగలను..
కానీ ఇప్పుడు ఒంటరివాడినయ్యా..
పున్నమి వెన్నెలలా..
నా జీవితంలోకి ఓ వెలుగులా వచ్చావ్..
అమావాస్య నిశీధిలో మాయమైపోయి..
నా జీవితాన్ని అంధకారంలోకి
నెట్టివేసి వెళ్ళావ్..
నీవు నను విడిచి వెళ్ళాక..
నా జీవితం
వలలో చిక్కిన చేపపిల్లలా..
గిలగిలా కొట్టుకుంటూ..
ఎటూ కదలక ఆగిపోయింది..
నీవు నను వదిలి వెళ్లినా..
నీ తలంపులు
నా రెప్పల వెనుకాలే దాగి..
ప్రతి క్షణం నిన్ను గుర్తు చేస్తూనే
ఉన్నాయ్..
సముద్ర తీరపు చెంత..
ఇసుక రేణువుల మీద..
నీవు నడచిన పాదాల గుర్తుల వెనుక..
ఒక్కో జ్ఞాపకాన్ని మెలివేసుకుంటూ..
నీ కోసం వెతుకుతూనే ఉన్నా..

. – కోనేటి నరేష్

నీ నవ్వు..

వెన్నెల వెలుగు నిన్నటంతగా
కనపడలేదు
మబ్బులు కమ్మినందుకేమో
అనుకున్న
పక్కకు తిరిగి చూస్తే
పక్కన నవ్విన నీ నవ్వు
పైకి చూస్తే వెలిగిపోతున్న వెన్నెల..

అప్పుడర్థమైంది
వెలుగు తగ్గింది మబ్బుపట్టి కాదు
నీ పంటి వెలుగుల మెరుపు తాకకనే
అని...

– దిలీప్.వి

విరిగిన కల..

ఒక్కసారిగా మెలకువ వచ్చి
అల్లకల్లోలంలో మనసు
కళ్ళు తెరిచి చూస్తే
ముక్కలుగా రాలిపడ్డ కల

ఎదురుగా మసకగా ఓ చిత్రం
మాట్లాడుతుంది
గాల్లో అక్షర పక్షులు ఎగురుతున్నాయి.

విరిగిన కలను ముక్కలగా మోసుకెళ్తూ
చేతులు చాచి పట్టుకోపోతే
చెదిరిపోతున్నాయి.

కానీ గుండె గోడపై
నిశ్శబ్దంగా ఓ అసంపూర్ణ
జ్ఞాపకం మిగిలింది.

– నల్లా భాగ్యలక్ష్మి

జీవనది

జన జీవన ప్రయాణం..
నదీ జలాల ప్రవాహమే
నది సకల జలచరాల నెలవు
సమాజం జన సమ్మిళిత ఆదరువు!

జీవకోటి గొంతు తడిపేది జీవనది..
పర హితమైనదే అసలైన జీవన నిధి
సత్యధర్మాల పల్లాల వైపు కదలాలి..
జ(ల)న ప్రవాహం పరుగులెత్తాలి!
నదిలోని సుడిగుండాలు..
భవసాగరంలో కష్టనష్టాల లోతులు
నదీ ప్రవాహ పరుగు వేగవంతం
ఎత్తుపల్లాలమయం జీవన ప్రయాణం!
నదీ జలాలు బిందు రాసులు..
ప్రాణికోటికి అవే ఆదరువులు
జీవనదులు ఎండిపోతే..
జీవకోటి కడుపులు మాడు!
నదీ స్వచ్ఛ జలాల పరుగులే..
మానవ జీవన విలువల ప్రస్థానాలు
నది లక్ష్యం సముద్రం చేరడమే..
మనిషి గమ్యం ముక్తిని కోరడమే!

– మధుపాళీ

నేటి ప్రేమ కావ్యం..!

రెండక్షరాల పూరేఖలపై
మకరందం సేవించే తుమ్మెదలా
మనసు సంపూర్తిగా వాలింది
సుతిమెత్తని పత్రాలపైన
ఆలోచనల్ని పరిచి కూర్చుంది
చిరునవ్వుల తొలకరిలో
తడిసి ముద్దైపోతూనే
మురిపాల పాన్పుపై వాలిపోయి
ప్రేమ కావ్యానికి రంగులద్దింది
మరచిపోని అనుభూతుల్ని
మనసు నిండా నింపుకుని
ఆహ్లాదంతో చేరి ఆనందించింది
ఎదురు చూపులను వర్ణిస్తూ

విరహ వేదనను చల్లార్చుతూ
మరో వాక్యానికి శ్రీకారం చుట్టింది
మధుర జ్ఞాపకాల ఊయలలో
మైమరచిపోతూ ఊగుతూనే
ప్రేమ రసంతో కడుపు నింపింది
గుండె గూటిలో ఒదిగిపోతూ
నిర్మలమైన కాలంతో కలిసిపోతూ
నిశ్చలమైన మనసుతో
కమ్మనైన ప్రేమ కావ్యానికి
శ్రీకారం చుడుతూనే
తనలో తాను మైమరచిపోయింది.

– నరెద్దుల రాజారెడ్డి

మరపురాని రోజు

ఓ రోజు దినపత్రిక మధ్యలో సండే మాగజైన్ చూసాక ఆదివారమని గుర్తుకొచ్చి ఈ వారం ఫీచర్ ఏమిటో చూసాను. "మన జీవితంలో మరపురాని రోజుకు పట్టం కడదాం" అంటూ ఓ టైటిల్‌తో సాగిన వ్యాసం చదువుతుంటే హైస్కూల్ రోజులు గుర్తుకొచ్చాయి.

నా చిన్నప్పుడు ప్రతి రోజు ఉదయం దక్షిణ బజారుకు పాలు తెచ్చే డ్యూటీ నాదే. కానీ ఆ బజారు అంటే భయం, కోపం. ఎందుకంటే ఆ బజారులో మా సోషల్ మాస్టర్ కృష్ణమూర్తి గారు ఉండేది. ఆయన మంచి మాటకారి. అంతేకాదు.. క్షణాల్లో అవమానించి మరుక్షణంలో పొగిడే మంచి నైపుణ్యం గల టీచరుగా పేరుంది. అందుకే ఆయన ఎదుటపడాలంటే అందరికీ భయం. ప్రతి రోజు ఆయన కంటపడకుండా వెళుతూ ఉంటాను. చూసాడంటే ఇక పిలిచినట్టే.

ఒకసారి నేను, నాతో పాటే చదివే మా మేనత్త కూతురు ప్రసన్న కలిసి ఆ వీధిలో వెళుతుంటే ఇద్దరిని చూసి "ఒరేయ్ చిట్టిబాబు ఇటు రారా" అని పిలిచాడు. "అమ్మాయి నీవు కూడా రా" అని పిలిచారు. ఇద్దరిని నిలబెట్టి "టెన్త్ పరీక్షలు వచ్చే నెల రెండో తారీఖు నుండే తెలుసా? ఇంకో ఇరవై రోజులే ఉంది. ఎలా చదువుతున్నారు మీరు?" అని నవ్వుతూ అడిగారు. "నీవు ఇంటి వద్ద పుస్తకమే పట్టడం లేదట నిజమేనా?" కొద్ది కోపంగా అడిగారు.

"సరేగాని నీకు చిన్న పరీక్ష ఇప్పుడు" అంటూ "సోషల్‌లో ఓ ప్రశ్న అడుగుతాను చెబుతావా?" అన్నారు.

"సరే" అని అన్నాను. "మన దేశానికి ఎల్లలు ఏమిటో చెప్పు చూద్దాం" అని కవ్విస్తూ అడిగాడు. ఎల్లలు అంటే తెలుసా అసలు? అని అడిగారు. "తెలియదని" చెప్పాను. "ఎంత మొద్దు వాడివిరా?" అని చెవి పట్టేసుకుని లాగాడు. "ముఖం చూడు ఎలావుందో" అని ఎగతాళి చేసాడు.

అందుకు పక్కనే ఉన్న ప్రసన్న పెద్దగా నవ్వింది. "నీవు చెప్పమ్మా?" అనడంతో టక్కున జవాబు చెప్పింది.

"చూసావా! ఓ ఆడపిల్లకు ఉన్న శ్రద్ధ నీకు లేదురా? పొద్దుకూకులు ఆ సిద్ధాంతి గారింట్లో టి.వి చూడటం మాత్రం తెలుసు" అని దండిస్తూ దేశసహద్దులని పరిచయం చేస్తూ దేశం నలుదిక్కుల ఉన్న హద్దులను గురించి వివరంగా చెప్పారు. "ఇక ఈ అమ్మాయికి, నీకు పోటీ. ఎవరికి ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకుంటారో చూస్తాను" అని అనడం నాకు బాగా గుర్తు.

ఆ తరువాత వచ్చిన రిజల్ట్స్‌లో నాలుగే నాలుగు మార్కులతో ఆ అమ్మాయి నా కంటే ముందు ఉంది. ఈ విషయం మా క్లాసులో, ఊరిలో, బంధువుల మధ్య బాగా నలిగింది. తక్కువ మార్కులతో నేను మౌనంగా ఉండిపోయాను.

సరిగ్గా ఇది జరిగిన ఎనిమిదేళ్లకు మళ్ళీ ఆ సంఘటన గుర్తుకు వచ్చింది. ఆనాటి మాస్టర్ మాటలతో రెచ్చగొట్టి చదివించాలని చూసే ఆయన ప్రేమ అప్పుడు అర్థం కాలేదు. కానీ ఇప్పుడు అర్థం కావడమే కాదు. అది ఆచరణలో రుజువైంది.

....

నేను బి.ఈడి పూర్తి చేసిన వెంటనే పడ్డ టీచర్ పోస్టుకు రాసిన రాత పరీక్షల్లో మంచి మార్కులు వచ్చాక ఇంటర్వ్యూకు కాల్ లెటర్ వచ్చింది. జీవితంలో మొట్టమొదటిగా ఉద్యోగ నిమిత్తం పాల్గొనే తొలి ఇంటర్వ్యూ కోసం నేను పడ్డ భయాన్ని మాటల్లో చెప్పలేను. ఎన్ని పుస్తకాల్ని చదివానో, ఎంత మందిని సలహా అడిగివుంటానో లెక్కే లేదు. కేవలం ఆర్డినరీ మార్కులతో పాసైయిన వ్యక్తిగా పరిచయమైన నన్ను చూస్తే వీడికి ఇంటర్వ్యూ ఫేస్ చేసే దమ్ము లేదని ఒకరిద్దరు అనడం విన్నాను కూడా.

ఇంటర్వ్యూ రోజు రానే వచ్చింది. ఉదయాన్నే పది గంటలకు కలెక్టర్ ఛాంబర్ ముందు నాతో పాటు చాలా మంది ఉన్నారు. నా కంటే ముందే లోపలికి వెళ్ళి బయటకొచ్చే వారిని గుమికూడి ఇంటర్వ్యూ ప్రశ్నలను అడిగి తెలుసుకుంటున్నారు. నేను కూడా దూరంగా విని ఏదో తెలియని భయంతో నాకు ఏమవుతుందో? అని మనసు ఆలోచన పరిపరి విధాలుగా పోతున్న సమయంలో నన్ను కేక వేసారు. ఒక్కసారిగా లోపలికి వెళ్లగానే ఇంటర్వ్యూ బోర్డు మెంబర్స్ చూడగానే పై ప్రాణాలు పైనే పోయాయి.

"బి.ఇడిలో నీ సబ్జెక్ట్ ఏమిటి?" అని అడిగారు.

'సోషల్' అని చెప్పగానే- వెంటనే కలెక్టర్ గారు "మన దేశానికి ఎల్లలు గురించి నీవు ఓ రెండు నిమిషాలు పాఠం చెప్పాలి" అనగానే మరుక్షణంలో మా మాస్టర్ మాటలు గుర్తుకు వచ్చాయి. సంతోషంగా ఆయన చెప్పిన ఉపోద్ఘాతంతో నేను లెసన్ ప్రారంభించాను.

కొద్దిసేపు విని కలెక్టర్ గారు "ఒకే యూ కెన్ గో" అన్నారు.... ఇంటికొచ్చాక ఆలోచిస్తే ఎంతో చిత్రంగా ఉంది. ఎప్పుడో మాస్టర్ వేసిన ఓ ప్రశ్నను ఇంటర్వ్యూలో కలెక్టర్ గారు కూడా అడగటం తలచుకుని తలచుకుని సంతోషపడ్డాను.

ఓ నెల తర్వాత అపాయింట్‌మెంట్ ఆర్డర్ పోస్టులో వచ్చింది. నా ఆనందానికి తిరుగులేదు. నాతో పాటే ఇంటర్వ్యూ దాకా వచ్చి పోస్ట్ రానివారందరూ నా ఇంటర్వ్యూ గురించి, నేను చెప్పిన జవాబు గురించి అడగసాగారు.

నేను ఏమి చెప్పాలన్నా టెన్త్‌లో మాస్టర్ గారితో జరిగిన ఆ అనుభవాన్ని చెప్పాలి. దాన్ని సూటిగా చెప్పలేకపోయినా పూర్వానుభవాన్ని నేరుగా ప్రదర్శించడమే అని చెప్పుకున్నాను....

నా జీవితంలో జరిగిన ముఖ్యమైన సంఘటనగా నా హృదయంలో నాటుకుపోయింది. దానికి నా జీవితంలో పట్టం కట్టాను. ఈ విషయాన్ని ఏ సందర్భం వచ్చినా పరోక్షంగా చెప్పడం నా ధర్మంగా తోచేది. జీవితంలో విలువతో కూడిన అనే ప్రతి చిన్న విషయాన్ని పాటించాలి. అది ఎప్పుడు ఎవరికి ఎలా ఉపయోగపడుతుందో తెలియదు. కానీ తరువాత కాలంలో దానికి ఓ రూపం వస్తే అది ఎలా ఉంటుందో ఎవరికి వారు ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవలసిన అవసరం లేదు. సమాజానికి వారి వారి జీవితమే చెబుతుంది ఆ విలువ ఏమిటన్న గొప్ప సత్యాన్ని.

– శ్రీ సాహితి

ఎడారి..తోటగా మారిన వైనం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా వాతావరణ మార్పులు, తగ్గుతున్న నీటి వనరులు, పెరుగుతున్న కరువు పరిస్థితులు వ్యవసాయ రంగానికి కొత్త సవాళ్లను విసురుతున్నాయి. పెరుగుతున్న జనాభాకు ఆహార భద్రత కల్పించాలంటే తక్కువ నీటితో ఎక్కువ దిగుబడి సాధించడం కాలానుగుణ అవసరంగా మారింది.

ఇలాంటి సమయంలో ప్రపంచ పటంలో చిన్న దేశమైన ఇజ్రాయిల్ వ్యవసాయ రంగంలో సాధించిన విజయాలు మరోసారి ప్రపంచ దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నాయి. సహజ వనరులు పరిమితంగా ఉన్నప్పటికీ, విజ్ఞానం, సాంకేతికత, దూరదృష్టితో ఎడారులను సస్యశ్యామలం చేసి ప్రపంచానికి ఆదర్శంగా నిలిచిన దేశం ఇజ్రాయిల్.

ఇజ్రాయిల్ భూభాగంలో సగానికి పైగా ప్రాంతం ఎడారులతో నిండి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా నెగెవ్ ఎడారి అత్యల్ప వర్షపాతం, తీవ్ర ఉష్ణోగ్రతలు, పొడి నేలలకు ప్రసిద్ధి. సాధారణ పరిస్థితుల్లో ఇలాంటి ప్రాంతాల్లో వ్యవసాయం లాభదాయకం కాదని భావిస్తారు. కానీ ప్రకృతి విధించిన పరిమితులను సవాలుగా స్వీకరించిన ఇజ్రాయిల్ శాస్త్రీయ పరిశోధనలను వ్యవసాయంతో అనుసంధానం చేసి అసాధ్యాన్ని సుసాధ్యం చేసింది. నేడు ఒకప్పుడు ఇసుక తిన్నెలుగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో పచ్చని ద్రాక్ష తోటలు, పండ్ల తోటలు, కూరగాయల సాగు ప్రపంచాన్ని ఆశ్చర్యపరుస్తున్నాయి.

ఈ విజయానికి మూల సూత్రం నీటి నిర్వహణ. ఇజ్రాయిల్‌లో నీటి ప్రతి బొట్టును అత్యంత విలువైన వనరుగా భావిస్తారు. ఆధునిక డ్రిప్ ఇరిగేషన్ సాంకేతికతను అభివృద్ధి చేసి ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరించడంలో ఇజ్రాయిల్ కీలక పాత్ర పోషించింది. ఈ పద్ధతిలో మొక్కల వేర్లకు అవసరమైనంత నీటిని మాత్రమే నేరుగా అందించడం వల్ల నీటి వృథా గణనీయంగా తగ్గుతుంది. అదే సమయంలో ఎరువులను కూడా నీటితో కలిపి కచ్చితమైన మోతాదులో అందించడం ద్వారా దిగుబడి పెరుగుతుంది. అందుకే నీటి కొరత ఉన్న ప్రాంతాల్లో డ్రిప్ ఇరిగేషన్ నేడు అత్యంత సమర్థవంతమైన వ్యవసాయ పద్ధతిగా గుర్తింపు పొందింది.

ద్రాక్ష సాగులో ఇజ్రాయిల్ సాధించిన విజయం ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోదగినది. తీవ్ర ఎండలు, నియంత్రిత నీటి వినియోగం వల్ల అక్కడ పండే ద్రాక్షకు ప్రత్యేక నాణ్యత లభిస్తోంది. తాజా ద్రాక్ష ఎగుమతులతో పాటు అధిక విలువ కలిగిన ఉద్యాన పంటల సాగులో కూడా ఇజ్రాయిల్ విశేష పురోగతి సాధించింది. ప్రపంచ మార్కెట్లలో పోటీపడే నాణ్యమైన ఉత్పత్తులను అందిస్తూ వ్యవసాయాన్ని అధిక ఆదాయ వనరుగా మార్చుకుంది. ఒకప్పుడు వ్యవసాయానికి పనికిరాదని భావించిన నేలలను అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌కు అనుసంధానం చేయడం ఆ దేశ దూరదృష్టికి నిదర్శనం.

అయితే ఈ విజయానికి కేవలం సాంకేతికత మాత్రమే కారణం కాదు. ప్రభుత్వం, పరిశోధనా సంస్థలు, విశ్వవిద్యాలయాలు, రైతులు కలిసి పనిచేసే వ్యవస్థ అక్కడ ఏర్పడింది. రైతు ఎదుర్కొనే ప్రతి సమస్యను పరిశోధన అంశంగా తీసుకుని శాస్త్రీయ పరిష్కారాలను అందించడం ఇజ్రాయిల్ ప్రత్యేకత. నేల నాణ్యత, ఉష్ణోగ్రత, తేమ, నీటి వినియోగం, పోషకాల స్థాయిలను సెన్సార్లు, డిజిటల్ పరికరాల ద్వారా నిరంతరం విశ్లేషించి నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. దీంతో ఖర్చు తగ్గి, ఉత్పాదకత పెరుగుతోంది.

ఇజ్రాయిల్‌లో వ్యవసాయం కేవలం జీవనోపాధి కాదు; అది జాతీయ అభివృద్ధి వ్యూహంలో భాగం. గ్రీన్ హౌస్‌లు, ఆటోమేటెడ్ నీటిపారుదల వ్యవస్థలు, కృత్రిమ మేధస్సు ఆధారిత పంటల పర్యవేక్షణ, డ్రోన్లు, ఉపగ్రహ చిత్రాల వినియోగం అక్కడ సాధారణమైపోయాయి. రైతు అనుభవానికి విజ్ఞానం తోడైతే ప్రకృతి విధించే పరిమితులను కూడా అధిగమించవచ్చని ఆ దేశం ప్రపంచానికి చాటి చెబుతోంది.

ఈ అనుభవం భారతదేశానికి, ముఖ్యంగా తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, రాజస్థాన్ వంటి వర్షాభావ ప్రాంతాలకు ప్రేరణనిస్తుంది. ఇప్పటికే ఇజ్రాయిల్ సహకారంతో దేశంలోని పలు రాష్ట్రాల్లో ఏర్పాటు చేసిన 'సెంటర్స్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్' ద్వారా సూక్ష్మ నీటిపారుదల, ఉద్యానవన పద్ధతులు, అధిక సాంద్రత సాగు వంటి సాంకేతికలు రైతులకు చేరుతున్నాయి. అనేక ప్రాంతాల్లో డ్రిప్ ఇరిగేషన్ రైతుల ఆదాయాన్ని పెంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది.

అయితే ఇంకా మన దేశంలో నీటి వృథా, సంప్రదాయ నీటిపారుదల పద్ధతులపై అధిక ఆధారపడటం, శాస్త్రీయ వ్యవసాయంపై పరిమిత అవగాహన వంటి సమస్యలు కొనసాగుతున్నాయి. భూగర్భ జలాలు వేగంగా తగ్గుతున్న ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో నీటి సంరక్షణ ప్రతి రైతు బాధ్యతగా మారాలి. ప్రభుత్వ పథకాలతో పాటు రైతుల్లో అవగాహన పెరగడం కూడా అంతే అవసరం.

వ్యవసాయాన్ని కేవలం సంప్రదాయ వృత్తిగా కాకుండా సాంకేతిక ఆధారిత పరిశ్రమగా చూడాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది.

భారత్‌లో ప్రతి గ్రామం ఇజ్రాయిల్ కావాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ ప్రతి రైతు నీటి ప్రతి బొట్టును ఆదా చేసే అలవాటు అలవరచుకుంటే, ప్రతి పొలంలో శాస్త్రీయ వ్యవసాయ పద్ధతులు అమలైతే, ప్రతి నిర్ణయం పరిశోధన ఆధారంగా తీసుకుంటే మన దేశం కూడా వ్యవసాయంలో ప్రపంచానికి మార్గదర్శకంగా నిలవగలదు. ఇజ్రాయిల్ కథ మనకు ఒక స్పష్టమైన సందేశాన్ని ఇస్తుంది. సహజ వనరులు తక్కువగా ఉండటం అభివృద్ధికి అడ్డంకి కాదు. సరైన ప్రణాళిక, విజ్ఞానం, సాంకేతికత, పట్టుదల కలిస్తే ఎడారులు కూడా పచ్చదనంతో కళకళలాడుతాయి. భూమి ఎంత కఠినమైనదైనా, మనిషి సంకల్పం దానికంటే బలమైనది. పచ్చదనం ప్రకృతి ప్రసాదం మాత్రమే కాదు; దూరదృష్టి, పరిశోధన, నిరంతర కృషి కలిసినప్పుడు మనిషే సృష్టించగల అద్భుతమని ఇజ్రాయిల్ వ్యవసాయం ప్రపంచానికి నిరంతరం గుర్తు చేస్తోంది.

– తిప్పర్తి శ్రీనివాస్

కాలాన్ని నిలిపివేసే కాంతి ప్రయాణం

మానవ నాగరికతా పరిణామ క్రమంలో తన అన్వేషణలను, భావోద్వేగాలను, చుట్టూ ఉన్న నైసర్గిక స్వభావాన్ని, కాలం మిగిల్చిన చారిత్రక ఆధారాలను భావితరాలకు సజీవ సాక్ష్యాలుగా అందించాలనే తపనతో మానవుడు ఎన్నో కళారూపాలకు ప్రాణం పోశాడు. చిత్రలేఖనం, శిల్పకళ, కావ్య రచన వంటి వివిధ ప్రక్రియల ద్వారా గతాన్ని నిక్షిప్తం చేసే ప్రయత్నం చేసినప్పటికీ, గడిచిన క్షణాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా నిలిపివేసే అపారమైన శక్తి కలిగిన అత్యద్భుత వైజ్ఞానిక సాంకేతిక కళా రూపం ఫొటోగ్రఫీ.

కాల ప్రవాహంలో ఒకసారి జారిపోయిన క్షణం మళ్లీ తిరిగి రాదు; కానీ ఆ క్షణానికి నిత్య నూతనత్వాన్ని ఆపాదించి, కాలాన్ని శాశ్వత జ్ఞాపకంగా నిలిపే ఏకైక శక్తంగం ఒక్క ఛాయాచిత్రమే. వేలాది పుటల నిడివి గల గ్రంథాలు చెప్పలేని గాఢమైన భావాన్ని ఒకే ఒక్క చిత్రం అత్యంత సమర్థవంతంగా వ్యక్తపరచగలదనే నానుడి ఫొటోగ్రఫీ విశిష్టతను ప్రకటిస్తుంది. అందుకే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతి సంవత్సరం ఆగస్టు 19వ తేదీని 'ప్రపంచ ఫొటోగ్రఫీ దినోత్సవం'గా ఘనంగా జరుపుకుంటారు.

ఇది కేవలం ఒక పరికరం లేదా యంత్రానికి సంబంధించిన దినోత్సవం మాత్రమే కాదు; మానవ సమూహాల స్మృతులను, సంస్కృతిని, సంప్రదాయాలను, వర్ణనాతీత భావోద్వేగాలను తరతరాలకు భద్రపరిచిన కాంతి చిత్ర కళకు సమర్పించే చారిత్రక నివాళి.

ఫొటోగ్రఫీ సృష్టి వెనుక శతాబ్దాల తరబడి సాగిన అకుంఠిత పరిశోధనలు, శాస్త్రవేత్తల నిరంతర తపస్సు దాగి ఉన్నాయి. క్రీస్తుపూర్వం ఐదవ శతాబ్దంలోనే చైనా తత్వవేత్త మోజీ, ఆ తదనంతర కాలంలో గ్రీకు తత్వవేత్త అరిస్టాటిల్ సూర్యకాంతి చిన్న రంధ్రం గుండా చీకటి గదిలోకి ప్రవేశించినప్పుడు ఎదురుగా ఉన్న గోడపై తలకిందులుగా రూపుదిద్దుకునే దృశ్య రూపాన్ని గమనించారు. పదకొండవ శతాబ్దంలో అరబ్ శాస్త్రవేత్త ఇబ్న్ అల్‌హైథమ్ (అల్హాజెన్) ఈ ప్రాథమిక కాంతి సూత్రాన్ని మరింత శాస్త్రీయంగా విశ్లేషించి 'కెమెరా అబ్స్క్యూరా' సిద్ధాంతానికి ఊపిరి పోశారు. కాలక్రమేణా 18వ శతాబ్దంలో రసాయన శాస్త్రంలో వచ్చిన విప్లవాత్మక మార్పుల ఫలితంగా, వెండి లవణాలు (సిల్వర్ హాలోజెన్లు) కాంతి పడినప్పుడు నల్లగా మారే స్వభావాన్ని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. ఈ రసాయన చర్య ఆధారంగా కాంతి సృష్టించే ప్రతిబింబాన్ని శాశ్వతంగా ఒక ఉపరితలంపై నిలిపి వేయవచ్చనే ఆలోచన రూపాంతరం చెందింది.

'ఫొటోగ్రఫీ' అనే పదం గ్రీకు భాషలోని 'ఫొటోస్' (అంటే కాంతి), 'గ్రాఫే' (అంటే రాయడం లేదా చిత్రించడం) అనే రెండు శబ్దాల కలయికతో ఆవిర్భవించింది. ఆ రకంగా ఫొటోగ్రఫీ అంటే సాక్షాత్తు కాంతితో ప్రతిబింబాన్ని లిఖించే వర్ణ చిత్రలేఖనం.

ఆధునిక ఫొటోగ్రఫీ పితామహుడిగా

చరిత్ర పుటల్లో నిలిచిన ఫ్రాన్స్ దేశస్థుడు లూయిస్ జాక్వెస్ మాండే డాగ్యూర్ ప్రతిపాదించిన 'డాగ్యురియోటైప్' విధానం ఈ రంగంలో ఒక నూతన శకానికి నాంది పలికింది. ఆయన ఆవిష్కరించిన పద్ధతిని 1839 జనవరి 9న ఫ్రెంచ్ అకాడమీ ఆఫ్ సైన్సెస్ అధికారికంగా ప్రపంచానికి వెల్లడించింది. ఆ తదనంతరం, 1839 ఆగస్టు 19న ఫ్రాన్స్ ప్రభుత్వం ఈ సాంకేతిక పరిజ్ఞానానికి సంబంధించిన సర్వ హక్కులను కొనుగోలు చేసి, దానిని ఏ ఒక్కరి స్వామ్యంగా కాకుండా సమస్త మానవాళికి ఉచిత బహుమతిగా ప్రకటిస్తూ బహిరంగపరచింది.

స్వార్థపూరిత లాభాపేక్ష లేకుండా సకల ప్రపంచ సంక్షేమం, కళా వికాసం కోసం ఒక సాంకేతిక విజ్ఞానాన్ని ఉచితంగా అందించిన ఆ మహత్తర చారిత్రక ఘట్టానికి గుర్తుగా ప్రతి సంవత్సరం ఆగస్టు 19న అంతర్జాతీయ ఫొటోగ్రఫీ దినోత్సవాన్ని నిర్వహించడం పరిపాటిగా మారింది.

అయితే ఈ పురోగతి వెనుక మరొక మహనీయుడి కృషి కూడా ఎంతగానో ఉంది. జోసెఫ్ నీసెఫోర్ నియెప్స్ అనే ఫ్రెంచ్ ఆవిష్కర్త 1826వ సంవత్సరంలోనే దాదాపు ఎనిమిది గంటల పాటు నిరంతర కాంతి ఎక్స్పోజర్ ద్వారా 'విండో ఎట్ లే గ్రాస్' అనే ప్రపంచంలోనే మొట్టమొదటి శాశ్వత ఛాయాచిత్రాన్ని సృష్టించారు. నియెప్స్ మరణానంతరం ఆయన భాగస్వామి అయిన డాగ్యూర్ ఆ ప్రక్రియలోని లోపాలను సరిదిద్ది, కాంతి సమయాన్ని నిమిషాలకు తగ్గించి, స్ఫటిక స్పష్టత కలిగిన చిత్రాలను సాధించారు. అదే సమయంలో ఇంగ్లాండ్‌కు చెందిన విలియం హెన్రీ ఫాక్స్ టాల్బాట్ 'కాలోటైప్' లేదా 'టాల్బోటైప్' పద్ధతిని కనుగొని, ఒకే నెగటివ్ నుండి అనేక పాజిటివ్ ప్రింట్లను తీసే విధానాన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చారు. ఈ ముగ్గురు దార్శనికుల పరిశోధనలే నేటి ఆధునిక డిజిటల్ ఫొటోగ్రఫీ సామ్రాజ్యానికి బలమైన పునాదిరాళ్లు.

తొలినాళ్లలో ఫొటోగ్రఫీ అనేది అత్యంత సంక్లిష్టమైన, ఖరీదైన ప్రక్రియగా ఉండేది. అప్పటి రాక్షస పరిమాణపు కెమెరాల ముందు నిలబడి ఒక చిత్రం దిగాలంటే మనుషులు దాదాపు 20 నుండి 45 నిమిషాల పాటు ఎలాంటి కదలికలు లేకుండా నిశ్చలంగా కూర్చోవాల్సి వచ్చేది. సుదీర్ఘ సమయం కదలకుండా ఉండవలసి రావడం వల్ల ఆనాటి ఛాయాచిత్రాలలో మనుషుల ముఖాల్లో చిరునవ్వులు లోపించి, తీవ్రమైన గంభీరత కనిపించేది. అంతేకాకుండా, కెమెరా అనేది

మనిషిలోని ప్రాణశక్తిని, ఆత్మను ఆకర్షించి ఆయుష్షును క్షీణింపజేస్తుందనే మూఢనమ్మకాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక సంస్కృతుల్లో ప్రచారంలో ఉండేవి.

భారతదేశంలో కూడా పందొమ్మిదవ శతాబ్దంలో కెమెరాను ఒక వింత పరికరంగా, భయానక యంత్రంగా చూసేవారు. 1840వ దశకంలో ఈస్టిండియా కంపెనీ పాలనలో భారతదేశంలోకి అడుగుపెట్టిన ఫొటోగ్రఫీ, 1850ల నాటికి ప్రధాన నగరాలకు విస్తరించింది. ప్రారంభంలో ఇది బ్రిటిష్ అధికారులు, స్వదేశీ సంస్థానాధీశులు, జమీందార్లు వంటి ధనిక వర్గాలకే పరిమితమైంది. భారతీయ ఫొటోగ్రఫీ వికాసంలో హైదరాబాద్ ఆస్థాన ఫొటోగ్రాఫర్, 'రాజా' బిరుదాంకితుడైన లాలా దీనదయాళ్ వహించిన పాత్ర అపూర్వమైనది. నిజాం నవాబుల కాలం నాటి రాజసాన్ని, హైదరాబాద్ చారిత్రక నిర్మాణాలను, అప్పటి సామాజిక జీవన శైలిని, ప్రకృతి దృశ్యాలను ఆయన తన కెమెరా క్యాన్వాస్‌పై మహా అద్భుతంగా బంధించారు. లాలా దీనదయాళ్ తీసిన వేలాది చిత్రాలు నేటికీ భారతీయ సామాజిక, రాజకీయ చరిత్రను అధ్యయనం చేయడానికి ప్రామాణికమైన ప్రాచీన ఆధారాలుగా నిలిచాయి.

కాలక్రమేణా ఫొటోగ్రఫీ మానవ జీవితంలోని ప్రతి రంగాన్నీ ఆవరించి, అనేక ఉప విభాగాలుగా శాఖోపశాఖలుగా విస్తరించింది. వార్తా రంగాన్ని ప్రభావితం చేసే జర్నలిజం ఫొటోగ్రఫీ నుండి మొదలుకొని వన్యప్రాణి, ప్రకృతి, ఫ్యాషన్, క్రీడలు, వాణిజ్య ప్రకటనలు, అంతరిక్ష పరిశోధనలు, వైద్య విజ్ఞానం, సముద్ర గర్భ అన్వేషణల వరకు ఫొటోగ్రఫీ లేని రంగాన్ని ఊహించడం అసాధ్యం. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం నాటి భీకర దృశ్యాలను, వియత్నాం యుద్ధంలో పసిపిల్లల ఆర్తనాదాలను, వలస పక్షుల శోక రసాలను ప్రపంచ యవనికపై ఉంచి మానవత్వాన్ని మేల్కొలిపిన ఘనత ఫొటోగ్రఫీదే.

ఒక పేజీ వార్త కలిగించలేని తీవ్ర ప్రభావాన్ని, గుండెలను పిండేసే ఒకే ఒక్క ఛాయాచిత్రం కలిగిస్తుంది. 1993లో కెవిన్ కార్టర్ తీసిన క్షామపీడిత సుడాన్ బాలిక, రాబందు చిత్రం ప్రపంచ మనస్సాక్షిని నిలదీసింది. వైద్యరంగంలో ఎక్స్ రే, ఎమ్.ఆర్.ఐ స్కానింగ్ రూపంలో, అంతరిక్షంలో నాసా హబుల్ మరియు జేమ్స్ వెబ్ టెలిస్కోప్‌లు తీసే

విశ్వరూప చిత్రాల రూపంలో ఫొటోగ్రఫీ మానవ విజ్ఞాన సరిహద్దులను అపారంగా విస్తరించింది.

ఇరవై ఒకటవ శతాబ్దంలో చోటుచేసుకున్న డిజిటల్ విప్లవం ఫొటోగ్రఫీ రూపురేఖలను మూలమట్టంగా మార్చివేసింది. ఒకప్పుడు అరుదుగా దొరికే కేవలం 36 చిత్రాల ఫిల్మ్ రోల్స్ స్థానంలో గిగాబైట్ల కొద్దీ మెమరీ కార్డులు, సెమీ కండక్టర్ సెన్సార్లు ప్రవేశించాయి. నేడు ప్రపంచంలో స్మార్ట్‌ఫోన్ల వినియోగం పెరిగిన తర్వాత ప్రతి ఒక్కరి చేతిలోనూ ఒక శక్తివంతమైన కెమెరా కొలువైంది.

గణాంకాల ప్రకారం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతిరోజూ దాదాపు 4.7 బిలియన్లకు పైగా (470 కోట్లకు పైగా) డిజిటల్ ఛాయాచిత్రాలు చిత్రీకరించ బడుతున్నాయి. సాంఘిక మాధ్యమాలైన ఇన్స్టాగ్రామ్, ఫేస్‌బుక్ వంటి వేదికల ప్రవేశంతో ప్రతి పౌరుడూ ఒక ఛాయాగ్రాహకుడిగా, ఒక వీక్షకుడిగా మారిపోయాడు. ఒకప్పుడు పండుగలు, వివాహాలు, ప్రత్యేక వేడుకలకే పరిమితమైన ఫొటోగ్రఫీ, నేడు అనునిత్యం మనం తినే ఆహారం, ప్రయాణించే మార్గాలు, నిత్య జీవితంలోని చిన్న చిన్న సంతోషాలను సమోదు చేసే దైనందిన శ్వాసగా రూపాంతరం చెందింది. అయితే పరికరాలు ఎంతగా ఆధునీకరించబడినా, కృత్రిమ మేధస్సు (ఎఐ) సాంకేతికతలు ఎంతగా ప్రవేశించినప్పటికీ, నిజమైన ఫొటోగ్రఫీ అనేది యంత్రం ఇచ్చే అవుట్‌పుట్ మాత్రమే కాదు; అది ఛాయాగ్రాహకుడి ఆత్మవిష్కరణ.

ఒక మంచి చిత్రానికి కావలసింది కేవలం లక్షల విలువ చేసే కెమెరా కాదు; దానికి వెనుక ఉన్న మనిషి సృజనాత్మక దృష్టి, కాంతినీడల సమతుల్యతపై అవగాహన, సునిశిత పరిశీలన, సహనం.

ఒకే దృశ్యాన్ని వెయ్యి మంది తీసినప్పటికీ, ఒక ప్రజ్ఞావంతుడైన ఫొటోగ్రాఫర్ తీసే చిత్రంలో మాత్రమే భావోద్వేగం జీవం పోసుకుంటుంది. అందుకే కెమెరా అనేది ఒక పరికరం మాత్రమే. అసలైన కళాకారుడు దాని వెనుక ఉన్న ఛాయాన్రగాహకుడి హృదయమే. వార్తాపత్రికలలో ఫొటోగ్రఫీ పాత్ర ప్రాణవాయువు వంటిది. అక్షరాలకు అద్దం పడుతూ, చరిత్ర పుటలకు సాక్ష్యాలుగా నిలిచే ఫొటో జర్నలిస్టులు అనేక ప్రాణాపాయ పరిస్థితుల ఎదుర్కొంటూ సమాజానికి నిజాన్ని అందిస్తున్నారు.

మన తెలుగు నేలపై, ముఖ్యంగా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఫొటోగ్రఫీ కళకు, కళాకారులకు విశేషమైన ఆదరణ లభిస్తోంది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచ ఫొటోగ్రఫీ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని తెలంగాణ రాష్ట్ర సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రస్థాయి ఛాయాచిత్ర ప్రదర్శనలు, పోటీలు, సదస్సులు నిర్వహించడం అభినందనీయం. గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లోని ప్రతిభావంతులైన ఫొటోగ్రాఫర్లను గుర్తించి వారికి నగదు పురస్కారాలు, ప్రశంసా పత్రాలు అందజేయడం ద్వారా ప్రభుత్వం వారిలోని సృజనాత్మకతకు తగిన గుర్తింపునిస్తోంది.

మానవ జననం నుండి మరణం వరకు, ప్రకృతి అందాల నుండి నాగరికతా వికాసం వరకు సమస్త చరాచర జగత్తును కాలాన్ని జయించిన సజీవ చిత్రాలుగా మార్చే ఈ కాంతి నాటకం అజరామరమైనది. కాలాన్ని గడిచిపోకుండా బంధించి, గతానికి వర్తమానానికి మధ్య చెదరని వంతెనగా నిలిచే ఫొటోగ్రఫీ కళకు మానవాళి ఎల్లప్పుడూ రుణపడి ఉంటుంది.

– రామకిష్టయ్య సంగనభట్ల

విజయసింహుడు

రత్నగిరి రాజ్యాన్ని విజయసింహుడు పరిపాలిస్తున్న రోజులవి. ప్రజలు సుభిక్షంగా ఉన్నారు. వయోభారంతో విజయసింహుడు, తన కుమారున్ని పట్టాభిషేకం చేసి విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాడు. అయితే యువరాజు పాలన గాలికి వదిలేసి అంతఃపుర కన్యలతో కాలం గడిపేవాడు. రాజ్యంలో కరువు సంభవించింది. పంటలు సరిగ్గా పండక ప్రజలు అలమటిస్తున్నారు, దీనికితోడు పన్నుల భారం ఎక్కువయ్యింది. ప్రజలు తమ గోడు చెప్పుకోవటానికి విజయసింహుడిని కలవాలని మంత్రి ద్వారా కబురు పెట్టారు. రాజును నేనుండగా ఆ ముసలి రాజును కలవటమా? యువ రాజు అని ఊగిపోయాడు. వెంటనే తన భటులను ఆజ్ఞాపించి విజయసింహుడిని ఖైదు చేయించాడు. తండ్రి గారిని గౌరవించాలి అలా చేయకూడదు.. అని మంత్రి ఎంత చెప్పినా వినలేదు. విజయసింహుడు ఖైదీగా ఉండటం చూసి మంత్రి చాలా బాధపడ్డాడు. మహారాజు "తల్లి లేని పిల్లాడు అని అతి గారాబంగా పెంచాను, దాని ఫలితమే ఇది. మీరేమి బాధపడకండి. ఏదో ఒకరోజు తనే మారుతాడు" అన్నాడు. యువరాజును ఎలాగైనా మార్చాలి అని ఆలోచనలో పడ్డాడు, మంత్రి. విజయసింహుడిని ఖైదు చేశారని తెలిసి ప్రజలు తమ గోడు వినిపించకుండా వెను తిరిగారు. "భగవాన్ నువ్వే యువరాజు మనసు మార్చాలి" అనుకున్నారు ప్రజలు.

మంత్రి, యువరాజుకు మద్యం ఇచ్చే రాజ నర్తకి నందినితో సమావేశం అయ్యాడు. "మద్యం రెండు రోజుల వరకు అందించవద్దు, అని యువరాజుకు నీళ్ళు, ఫలహారాలు అందించే వారికి కూడా ఆ విషయమే చెప్పాడు. దాంతో నీరసపడ్డాడు యువరాజు.

వెంటనే మహామంత్రికి కబురు పెట్టాడు. "ఏమిటిది యువరాజునైనా నాకే మద్యం, భోజనం లేదా, ఆకలి దంచేస్తోంది, నీళ్ళు లేక నాలుక పిడచకట్టింది. మీరు ఏమి చేస్తున్నారు" అని కోపంగా అడిగాడు. "రెండు రోజులు మీకు ఆహారం లేకపోతేనే మీరు ఇలా నీరసపడ్డారు. మరి ప్రజలు ఎలా ఉంటారు?" అనుకున్నారు. ఎంతో మంది ఆకలితో అలమటిస్తున్నారు, అంతెందుకు మీ నాన్న గారే ఆకలితో బాధపడుతున్నారు" అన్నాడు మహామంత్రి. ఆ మాటకు అతనిలో జ్ఞానోదయం కలిగింది.

తన తండ్రి, ప్రజలు ఆకలితో బాధపడుతున్నారా? అనుకుని తండ్రిని చూడాలని నేరుగా తండ్రి దగ్గరకు వెళ్ళాడు. కారాగారంలో విచారంలో మునిగిపోయాడు మహారాజు. అలికిడి విని యువరాజు వైపు చూశాడు. అతని కళ్ళు పీక్కుపోయాయి. "బాబూ" అన్నాడు మహారాజు. తండ్రి వంక చూసి "నా తప్పు క్షమించండి. పరిపాలన మీరే సాగించండి. మీకు రక్షణగా నేను ఉంటాను" అన్నాడు. అప్పుడే వచ్చాడు మహామంత్రి. "ప్రజలు హాహాకారాలు చేస్తున్నారు యువరాజా!" అంటే, తండ్రి వైపు చూశాడు యువరాజు. తండ్రిని కౌగలించుకుని "మీరే ప్రజలను చూసుకోండి, నా తప్పు క్షమించండి" అని కాళ్లపై పడ్డాడు. "ప్రజల సుఖమే మన సుఖం, బాధపడకు" అన్నాడు మహారాజు. ఆ రోజు నుంచి పన్నులు తగ్గిపోయాయి. ప్రజలు ఆనందపడ్డారు.

దేవాలయాలలో రాజు, యువరాజు పూజలు చేశారు. వారి పుణ్య ఫలం ఏమో కాని వర్షాలు సమృద్ధిగా పడ్డాయి. ప్రతి ఇంటి పాడి పుష్కలంగా ఉంది. "మహారాజు, యువరాజు కలకాలం వర్ధిల్లాలి" అన్నారు ప్రజలు.

మహామంత్రి కళ్ళల్లో ఆనంద భాష్పాలు రాలాయి. "నా ఉపాయం ఫలించింది, తండ్రి, కొడుకు ఒకటి అయ్యారు. ప్రజలు ఆనందంతో ఉన్నారు. అది చాలు జై శివ శంకరా" అనుకున్నాడు మనసులో.

ఆ రోజు నుంచి విజయసింహుడు పగ్గాలు చేపట్టాడు. తండ్రికి రక్షణగా యువరాజు, చక్కటి సలహాలతో మంత్రి, పాలనా దక్షతతో మహారాజు రత్న గిరి రాజ్యాన్ని సుభిక్షంగా పాలించారు. వీరి పాలనలో ప్రజలు ఏ ఇబ్బంది లేకుండా ఉన్నారు.

"మహారాజు, యువరాజు, మహామంత్రి చిరకాలం వర్ధిల్లుదురుగాక" అన్నారు ప్రజలు ముక్త కంఠంతో.

– కనుమ ఎల్లారెడ్డి

వార్త ఆదివారం

బాలగేయం

ఉయ్యాల

మా అమ్మ జోల ఉయ్యాల
మా నాన్న ప్రేమ ఉయ్యాల
మా వంశ చరిత్ర ఉయ్యాల
మా తాత పేరు ఉయ్యాల
మా అమ్మమ్మ తీరు ఉయ్యాల
మా నాన్నమ్మ ఉగ్గు ఉయ్యాల
మా పేదరాశి పెద్దమ్మ ఉయ్యాల
నా బాల్యం తీపుగుర్తు ఉయ్యాల
నా చిన్ననాటి నేస్తం ఉయ్యాల
మా అమ్మ పాలు ఉయ్యాల
మా ఊరి పౌరుషం ఉయ్యాల
మా కుటుంబ గౌరవం ఉయ్యాల
ఊగాం ఊగాం ఉయ్యాల
ఉత్తములుగా వెలిగేము ఉయ్యాల

– రాళ్లబండి సంగం నాయుడు

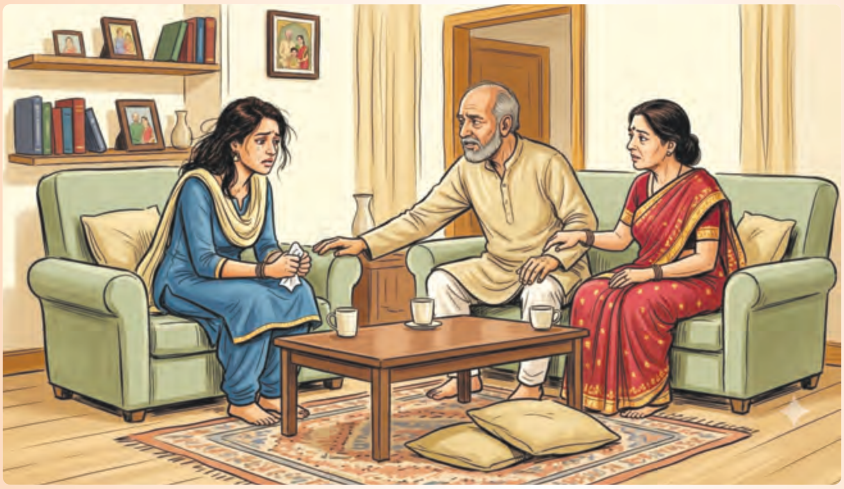
చిన్నారుల ప్రశ్నలకు
వార్త సిఎండి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్
గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

ఎల్.ఆకాంక్ష, కనిగిరి

ప్రశ్న: వర్షాలు ఎలా పడతాయి?

జవాబు: వర్షాలు కురవడానికి నైరుతి రుతుపవనాలే కారణం. మన దేశం కింది భాగం భూమధ్యరేఖను ఆనుకున్నట్లుగా వుండి, పైభాగం యావత్తూ సమశీతోష్ణ మండలంలో విస్తరించి వున్నది. ఈ దృష్ట్యా, దేశం అధిక భాగం ఉష్ణమండల ప్రభావానికి లోనై ఉంది. వేసవి కాలంలో భూద్రవ్యరాశి అధిక పరిమాణంలో ఉష్ణాన్ని గ్రహించడం వల్ల ఇక్కడ అల్పపీడన ప్రాంతం ఏర్పడుతుంది. ఈ పీడనాన్ని మితిమీరిన పీడనం అని చెప్పవచ్చు. ఈ అల్ప పీడనం వల్ల తులనాత్మకంగా అధిక పీడన ప్రాంతాలైన సముద్రాల నుంచి పవనాలు దేశంలోకి వీస్తాయి. ఇవి ఆర్ద్రతతో నిండి వుండడం వల్ల పర్వత ప్రాంతాలలో వర్షం సంభవిస్తుంది. ఇలా అధిక పీడన ప్రాంతం నుంచి అల్పపీడన ప్రాంతాలలోకి పవనాలు ఒక నిర్ణీత రుతువుల్లో వీస్తాయి. అందుకే వీటిని రుతుపవనాలు అంటారు.

ప్రపంచ దేశాలలో ఎక్కడా లేని విధంగా మన దేశంలో మాత్రమే రుతుపవనాల వర్షపాతం ఉంటుంది. ఈ రకమైన శీతోష్ణస్థితిని ఉష్ణమండల రుతుపవన శీతోష్ణస్థితిగా వ్యవహరిస్తారు. వాస్తవవాననికి మన దేశంలో రెండు రకాలైన రుతుపవనాలతో వర్షపాతం సంభవిస్తుంది. అవి నైరుతి రుతుపవనాలు, ఈశాన్య రుతుపవనాలు. జూన్–సెప్టెంబరు నెలల్లో వచ్చే వర్షాన్ని నైరుతి రుతుపవనాల వర్షమని అంటారు. ఈ సమయంలో చేసే వ్యవసాయాన్ని ఖరీఫ్ సీజననగా వ్యవహరిస్తారు. దీని ప్రభావంతో మొత్తం నాలుగు నెలలు వర్షం పడాలి. నైరుతి రుతుపవనాలే తిరిగి ఈశాన్య దిశ గుండా వెనుకకు మరలడాన్ని ఈశాన్య రుతుపవనాలని అంటారు. వీటి కాలపరిమితి రెండు నెలలు మాత్రమే!



కథ

వదిలేస్తే పోలా.

డా॥ సన్నిహిత్

బారెడు పొద్దెక్కాక ఒళ్లు విరుచుకుంటూ నెమ్మదిగా నిద్రలేచింది హరిత. నిన్న రాత్రి పుట్టింటికి వచ్చింది ఆమె. మొగుడితో గొడవ పడి బ్యాగ్ తీసుకుని వచ్చేసింది.

ఆమె బెడ్ రూంలో నుండి హాల్లోకి వచ్చేటప్పటికి "గుడ్ మాణింగ్ అమ్మా..." అంటూ విష్ చేసాడు తండ్రి పరశురాం.

"గుడ్ మాణింగ్ డాడీ .." అంటూ తండ్రి ఇచ్చిన కాఫీ కప్ అందుకుని బాల్కనీలోకి వెళ్ళి కూర్చుంది.

సూరీడు పైకి రావడంతో ఎండ చుర్రున కొడుతోంది.

"మమ్మీ ఇంకా లేవలేదా డాడీ?" అడిగింది .

"లేదమ్మా...ఒంట్లో కొంచెం నలతగా ఉందట... పడుకుంది" చెప్పాడు పరశురాం.

"ఆ...! ఎప్పుడూ ఉన్నదేగా" అనుకుంటూ కాఫీ సిప్ చెయ్యసాగింది.

ఇంట్లో అందరికంటే ముందే లేచే అలవాటు ఉంది పరశురాంకి. భార్య సుమతి కొంచెం లేట్‌గా నిద్ర లేస్తుంది. ఆమెకు మోర్నింగ్ సిక్‌నెస్. ఆమె లేచేటప్పటికే వంట అవీ పూర్తి చేసేస్తాడు.

ఇక సెలవు రోజుల్లో అయితే సుమతి మరింత తీరిగ్గా లేచి చిన్న చిన్న పనులు చేస్తుంది. మెజారిటీ పనులన్నీ పరశురాం కానిచ్చేస్తాడు. అంట్లు బట్టలు చెయ్యడానికి పనివాళ్ళు ఉన్నారు. ఆ విధంగా ఆ ఇల్లు హాయిగా సాగిపోతోంది.

పరశురాం కూడా కాఫీ కప్పుతో వచ్చి కూతురి పక్కన కూర్చున్నాడు.

"చెప్పమ్మా...! ఎందుకు సడన్‌గా వచ్చావు?" అని ప్రేమగా అడిగాడు.

"నాకు రాహుల్ ప్రవర్తన నచ్చడం లేదు డాడీ, అందుకే వచ్చేసాను" అంది

"పెళ్ళయి సంవత్సరం కూడా కాలేదు. చీటికీ మాటికీ గొడవ పడి ఇలా వచ్చేస్తే ఎలా?" సముదాయింపుగా అన్నాడు.

"నాకు అతను నచ్చనప్పుడు అతనితో ఎలా కలిసి ఉంటాను డాడీ?" అని చెప్పి లేచి వెళ్ళిపోయింది.

నిట్టూరుస్తూ మిగిలిపోయాడు పరశురాం !!!

....

పాతికేళ్ళ క్రితం...

సుమతి, పరశురాంల పెళ్ళైన తర్వాత, ఒక రోజు పరశురాం తల్లి కాంతమ్మ వాళ్ళ కాపురం ఎలా ఉందో చూసిపోదామని సిటీకి వచ్చింది.

తల్లిని ఎంతో ప్రేమగా రిసీవ్ చేసుకున్నాడు పరశురాం. రైల్వే స్టేషన్ నుండి పొద్దున్నే తల్లిని తీసుకుని ఇంటికి వచ్చాడు.

అప్పటికి సుమతి ఇంకా నిద్ర లేవలేదు. తల్లిని ఫ్రెష్ అవమని చెప్పి ఈలోగా బ్రేక్ ఫాస్ట్ రడీ చేసేసాడు. అప్పటికి నెమ్మదిగా లేచింది సుమతి.

హాల్లో ఉన్న కాంతమ్మను చూసి " బాగున్నారా అత్తయ్యా" అని ప్రేమగా పలకరించింది.

"బాగున్నానమ్మా... నా సంగతి సరే కానీ ఇంత పొద్దెక్కేదాకా నిద్ర లేవకపోతే ఎలా?" అని గద్దించింది

"నాకు కొంచెం ఒంట్లో నలతగా ఉంది అత్తయ్యా" అని చెప్పి వాష్ రూంలోకి వెళ్ళిపోయింది, సుమతి.

"బాగుంది సంబడం" అని గొణుక్కుంది కాంతమ్మ.

ఇదంతా గమనిస్తున్న పరశురాంకి గుండెల్లో రాయి పడింది. తల్లి సంగతి అతనికి బాగా తెలుసు. ఏదీ వదిలిపెట్టే రకం కాదు.

కాసేపటి తర్వాత "అమ్మా, నువ్వు టిఫిన్ తిను. లంచ్ కూడా చేసి పెట్టాను. సాయంత్రం వస్తాము" అని చెప్పాడు.

సుమతి కూడా ఆఫీసుకు రడీ అయి సిద్ధంగా ఉన్న తన లంచ్ బాక్స్ బ్యాగ్‌లో పెట్టుకుంది.

ఇద్దరూ బైక్ మీద ఆఫీసుకు వెళ్లిపోయారు.

సాయంత్రం ఇంటికి వచ్చాక కూడా వంట సంగతి పరశురామే చూసుకున్నాడు. డిన్నర్ తిన్నాక బెడ్ రూంలో సెటిల్ అయింది సుమతి.

కాంతమ్మకు పరిస్థితి అర్థం అయింది. సుమతి ఇంట్లో ఏ పనీ చెయ్యదు. ఇటు పుల్ల తీసి అటు పెట్టదు. అన్ని పనులు కొడుకే చేస్తున్నాడు. ఆమె తల్లి మనసు తల్లడిల్లిపోయింది. ఆమెలోని పాతకాలపు స్త్రీ మనసు "ఇదెక్కడి చోద్యం అమ్మా.." అని బుగ్గలు నొక్కుకుంది.

అందుకే ఒక రోజు సుమతిని అడిగింది "ఏమ్మా... ఇంట్లో పనులన్నీ వాడే

చేస్తున్నాడు. నువ్వు చెయ్యవా? అని.

"నాకూ చెయ్యాలనే ఉంటుంది అత్తయ్యా...కానీ ఒంట్లో ఓపిక ఉండటం లేదు..ఏం చేస్తాను" నెమ్మదిగా సమాధానం చెప్పింది సుమతి.

"అవునా... బాగానే ఉంది.. వాడు ఆఫీసుకు వెళ్ళి అక్కడ పని చేసి వచ్చి ఇక్కడ కూడా ఇంటి పనీ వంటపనీ చెయ్యాలా? వాడికి మాత్రం ఓపిక సరిపోతుందా?" అంటూ లీగల్ పోయింట్ ఎత్తుకుంది కాంతమ్మ.

"నేను కూడా ఆఫీసుకు వెళ్ళి పని చేస్తున్నాను కదా...సమానంగా సంపాదిస్తున్నాను కదా అందుకే ఓపిక ఉండటం లేదు. అయినా ఆడవాళ్ళ సమస్యలు మీకు తెలీవా? అన్నీ చెప్పాలా?" అని తెలివిగా సమాధానం ఇచ్చి కాంతమ్మ నోరు మూయించింది సుమతి.

తర్వాత కాంతమ్మ ఊరు వెళుతూ "ఒరేయ్ పరసూ ...ఇలా తయారయ్యావేంట్రా?" ఆడంగి వెధవ. కొంచెం మగాడిలా ఉండు" అని తిట్టి రైలెక్కేసింది.

"హమ్మయ్యా... గాలివాన వెలిసింది" అని ఊపిరి పీల్చుకున్నాడు పరశురాం.

కొన్ని రోజులకి సుమతి ప్రెగ్నెంట్ అవడం, ఒక పండంటి ఆడబిడ్డకు జన్మనివ్వడం జరిగింది.

సుమతి నెలతప్పిన దగ్గర్నుండి ఆమెను హాస్పిటల్‌కు, ఆఫీసుకు తీసుకువెళ్ళడం, ఇంటి పని, వంట పని ఇలా అన్నీ దగ్గరుండి చూసుకున్నాడు పరశురాం.

డెలివరీ హాస్పిటల్‌లో అయింది. అప్పుడు కూడా సుమతి పక్కన అతనే ఉన్నాడు. అత్త మామలు రెండు రోజులకి వచ్చి వెళ్ళిపోయారు. కాంతమ్మ కూడా వచ్చి మనవరాలిని చూసి వెళ్ళిపోయింది.

అందరూ తమకు సంబంధం లేదని తప్పుకున్నారు. తర్వాత హాస్పిటల్ నుండి డిశ్చార్జ్ అయింది సుమతి. తల్లీ బిడ్డను తీసుకుని ఇంటికి వచ్చాడు పరశురాం. ఇక అతనే వాళ్ళిద్దరికీ అన్నీ అయ్యాడు.

సుమతి ఆఫీసుకు సెలవు పెట్టింది కాబట్టి ఇంట్లోనే ఉండేది. పరశురాం మాత్రం తల్లీ బిడ్డకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేసి ఆఫీసుకు వెళ్ళేవాడు.

అప్పుడే ఇక కుదరక అంట్లు తోమడానికి, బట్టలు పిండటానికి ఒక పనిమనిషిని పెట్టుకున్నాడు. అలా కిందా మీదా పడి ఆ బాలారిష్టాలన్నీ దాటేసారు ఇద్దరూ.

ఏదైనా ఫంక్షన్ జరిగితే చుట్టాలు వచ్చేవారు. వెంటనే వెళ్ళిపోయేవారు. తర్వాత ఇక మామూలే. హరితను జాగ్రత్తగా పెంచడమే అతనికి జీవితం అయిపోయింది. కాలం గిర్రున తిరిగి హరిత పెరిగి పెద్దయ్యాక ఆమె ఇష్టపడిన రాహుల్‌తో పెళ్ళి జరిపించి పంపించారు.

ఇన్నేళ్ళలో ఏనాడూ "ఇంటిపని చేయడం తనకు చితన్నతనం అని, తాను ఆడంగివాడిని" అని అనుకోలేదు పరశురాం.

"తన కుటుంబం కోసమే ప్రేమతో ఇవన్నీ చేస్తున్నా" అని అనుకునేవాడు. అందుకే ఇప్పటికీ అలానే ఉన్నాడు. సుమతి కూడా ఏమాత్రం మారకుండా భర్త చేత సేవలు చేయించుకుంటూనే ఉంది.

....

నిన్న సాయంత్రం ... రాహుల్ ఆఫీసు నుండి ఇంటికి వచ్చేటప్పటికి హరిత ఇంకా రాలేదు. ఫ్రెష్ అయి సెల్‌ఫోన్ చూసుకోవడంలో మునిగిపోయాడు రాహుల్.

"నేను కూడా ఆఫీసుకు వెళ్ళి పని చేస్తున్నాను కదా.. సమానంగా సంపాదిస్తున్నాను కదా! అందుకే ఓపిక ఉండటం లేదు. అయినా ఆడవాళ్ళ సమస్యలు మీకు తెలీవా? అన్నీ చెప్పాలా ?" అని తెలివిగా సమాధానం ఇచ్చి కాంతమ్మ నోరు మూయించింది సుమతి.

కాసేపటి తర్వాత అలసిన మొహంతో ఇంటికి వచ్చింది హరిత. రాహుల్ ఆమె రావడం చూసి "హరీ! కొంచెం టీ పెట్టి ఇవ్వు" అని అడిగాడు.

చిర్రెత్తుకొచ్చింది హరితకు.

"ఇప్పుడేగా వచ్చాను. నువ్వు పెట్టొచ్చు కదా!" అని చెప్పింది సౌమ్యంగా.

"నేను ఇవ్వను ...నువ్వే పెట్టి ఇవ్వు" అని మొండికేసాడు రాహుల్.

ఒళ్ళు మండిపోయింది హరితకు.

"నేనే ఎందుకు పెట్టి ఇవ్వాలి?" కోపంగా అడిగింది.

"ఎందుకంటే నువ్వు ఆడదానివి కాబట్టి. ఇంటి పనీ, వంట పనీ నువ్వు చెయ్యాలి కాబట్టి" పొగరుగా అన్నాడు రాహుల్.

"ఓహో...ఆడవాళ్ళయితే ఈ పనులన్నీ చెయ్యాలి అని రూల్ ఉందా? మరి నేను కూడా నీతో సమానంగా వర్క్ చేస్తున్నాను కదా. సంపాదిస్తున్నాను కదా"

"అవును.. అందుకే కదా నిన్ను పెళ్ళి చేసుకున్నది" కేర్‌లెస్‌గా అన్నాడు, రాహుల్

"అంటే నేను నీకు సంపాదించి పెట్టాలి. అదీకాక ఇంటి పనులన్నీ చేసి పెట్టాలి. నువ్వు మాత్రం ఇంటిపని ఏమీ చెయ్యకుండా మహారాజులా కూర్చోవాలి. అంతేనా?" గట్టిగా అంది హరిత.

"అవును...! మగాడు సంపాదించాలి. ఆడది ఇంటి పని చెయ్యాలి. అంతే!"

"మరి నా సంపాదన ఎందుకు కావాలి నీకు?"

"మనం బాగా బతకాలి అంటే ఇద్దరం జాబ్ చెయ్యాలి కాబట్టి. బాగా సంపాదించాలి కాబట్టి. అయినా ఈ రోజుల్లో ఇవన్నీ మామూలే.

నువ్వేదో జాబ్ చేస్తున్నాను కదా అని ఇంటి పనులు చెయ్యనంటే మాత్రం కుదరదు" స్థిరంగా చెప్పాడు రాహుల్.

"ఎందుకు కుదరదు? ఏం మా నాన్న గారు కూడా జాబ్ చేస్తున్నారు. అలాగే ఇంటి పనులు కూడా చూసుకుంటారు" గర్వంగా చెప్పింది

"అవును...! అందుకే ఆయన్ని అందరూ ఆడంగి వెధవ అంటారు" అని నోరు జారాడు రాహుల్.

దెబ్బ తిన్న పక్షిలా విలవిల్లాడి పోయింది హరిత. తండ్రిని అంత మాట అనేసరికి పిచ్చి కోపంతో అతని చెంప ఛెళ్ళుమనిపించింది.

నిశ్చేష్టుడయ్యాడు రాహుల్. ఆమె జుట్టు పట్టుకుని "నన్నే కొడతావా నువ్వు. ఎంత ధైర్యం నీకు? పో.. బయటకి ఎందుకూ పనికిరాని నువ్వు నాకు అక్కర్లేదు" అని ఆవేశంతో అరవసాగాడు.

కన్నీళ్ళు పెట్టుకుంటూ వ్వు కూడా నాకు అక్కర్లేదు" అని చెప్పి అక్కడి నుండి పుట్టింటికి వచ్చేసింది హరిత.

....

"హరితా!" తల్లి పిలుపుతో తలెత్తి

చూసి సెల్‌ఫోన్ పక్కన పెట్టింది.

"చెప్పమ్మా" అంది నెమ్మదిగా .

"జరిగింది నాకు అర్థం అయింది. నువ్వు తొందరపడ్డావు అమ్మా"

"అవును.. నేనే తొందరపడ్డాను. నోటికొచ్చినట్టు అతను నాన్నని ఆడంగి వాడు అంటే పడి ఉండాలా? అన్ని పనులు నన్నే చెయ్యమని బలవంతం చేస్తుంటే చూస్తూ ఊరుకోవాలా?" కోపంగా అంది హరిత.

"కోపం తగ్గించుకో! సంసారం అన్నాక సర్దుకుపోవాలి. అసలు మీ నాన్నగారు ఇప్పుడు ఇన్ని పనులు చేస్తున్నారని మీరంతా అంటున్నారు. మా పెళ్ళయిన తొలిరోజుల్లో ఆయన ఎలా ఉండేవారో మీకు తెలీదు" అని ఆగి మళ్ళీ చెప్పసాగింది సుమతి.

"పెళ్ళయిన కొత్తలో సుమతి ఒకసారి "ఏమండీ స్టౌవ్ మీద రైస్ పెట్టండి" అని చెప్పింది.

ఆ మాట విని పరశురాం కిచెన్‌లోకి వెళ్ళి స్టౌ మీద రైస్ పెట్టి వచ్చాడు. పావు గంట తర్వాత "పదండి.. అన్నం తిందాం" అంది సుమతి.

"అదేంటి అన్నం ఇంకా అవలేదు కదా!" ఆశ్చర్యపోతూ అన్నాడు పరశురాం.

"ఇందాక మీరు కిచెన్‌లోకి వెళ్ళారు కదా. రైస్ పెట్టలేదా?" అంటూ కిచెన్‌లోకి వెళ్ళి నోరు వెళ్ళబెట్టింది సుమతి.

ఒక గిన్నెలో రైస్ పోసి స్టౌవ్ మీద పెట్టాడు పరశురాం. సుమతి వచ్చి అన్నం వండుతుంది అని అనుకున్నాడు. అందులో నీళ్ళు పోసి స్టౌవ్ వెలిగించాలి అన్న మినిమం సంగతి కూడా అతనికి తెలీదు. అతనికి వంట అసలు రాదు. చిన్నప్పటి నుండీ హాస్టల్స్‌లో చదువుకోవడం వల్ల వంటగదిలోకి వెళ్ళాల్సిన అవసరం రాలేదు ఎప్పుడూ.

హాస్టల్ మెస్‌లో తింటూ గడిపేసాడు. అతని తల్లి కాంతమ్మ కూడా మగపిల్లాడు కదా అని ఎప్పుడూ వంట పనులు చెప్పలేదు. నిజానికి ఆ అవసరం ఎప్పుడూ రాలేదు. ఇంకోసారి సుమతి "స్టౌ మీద కడాయిలో దొండకాయ వేపుడు ఉంది. కొంచెం వేడి చెయ్యండి" అని చెప్పింది తను స్నానానికి వెళుతూ.

ఆమె స్నానం నుండి తిరిగి వచ్చేటప్పటికి మాడు వాసన

వస్తోంది ఇల్లంతా. గబ గబా కిచెన్‌లోకి పరుగెత్తి స్టౌ ఆపేసింది. స్టౌ ఫ్లేమ్ 'హై'లో పెట్టి అలా చూస్తున్నాడు పరశురాం. ఆ తర్వాత అతనికి వంటగది పనులు చెప్పలేదు సుమతి.

కానీ ఒక దురదృష్ట క్షణాన, బండి మీద ఆఫీసుకు వెళ్తున్న సుమతికి ఏక్సిడెంట్ అయింది. కాలు ఫ్రాక్చర్ అయి బెడ్ మీద ఉండాల్సిన పరిస్థితి. సహాయానికి ఎవరూ రాలేదు. ఆ రోజుల్లో బయట నుండి ఫుడ్ తెప్పించుకునే అవకాశం లేదు కదా. అందుకే ఇక తప్పనిసరి పరిస్థితిలో గరిట పట్టాల్సిన అవసరం వచ్చింది పరశురాంకి.

"ఇందాక మీరు కిచెన్‌లోకి వెళ్ళారు కదా. రైస్ పెట్టలేదా ?" అంటూ కిచెన్‌లోకి వెళ్ళి నోరు వెళ్ళబెట్టింది సుమతి.

సుమతి చెబుతుంటే నెమ్మదిగా వంట నేర్చుకున్నాడు. అప్పటి నుండి ఆమెకు కమ్మగా వండి పెట్టేవాడు. కొన్ని రోజుల్లో సుమతి కోలుకుంది. కానీ పరశురాం వంట అలవాటు మానలేదు. సుమతికి కూడా అది సుఖంగా అనిపించడంతో అలాగే కంటిన్యూ చేసారు.

సుమతికి కాళ్ళ నొప్పుల సమస్య వచ్చింది. ఆమెకు నిద్ర పట్టేది కాదు. అందుకే రాత్రిళ్ళు నిద్రపోయే ముందు సుమతికి కాళ్ళు నొక్కేవాడు పరశురాం. అలా ఆమె ఎప్పటికో నిద్రలోకి జారుకునేది. దానివల్ల పొద్దున్న తొందరగా లేవడం కష్టం అయ్యేది సుమతికి.

ఇవన్నీ అర్థం చేసుకున్నాడు పరశురాం. ఇలాంటివన్నీ చూసి చుట్టాలు పరశురాం మీద 'ఆడంగి మొగుడు'ని ముద్ర వేసారు.

ఇవేవీ పట్టించుకునేవాడు కాదు పరశురాం. అయితే ఈ సంగతి ఎలా ఉన్నా మిగతా ఇంటి విషయాల్లో మాత్రం సుమతి ఏక్టివ్‌గా ఉండేది. ఇంటిని ఆర్థికంగా నడిపించడం, కూతురిని బాగా చదివించడం లాంటి బాధ్యతలు తనే తీసుకుంది. ఈ విధమైన ఎడ్జస్ట్‌మెంట్‌తో సంసార రథాన్ని లాగించేసారు ఇద్దరూ".

తల్లి చెప్పింది విని ఆశ్చర్యపోయింది హరిత. తండ్రి తన భార్య కోసం మారిన విధానం ఆమెకు నచ్చింది. తను ఇప్పుడు చూస్తున్నది పెళ్ళి తర్వాత మారిన తండ్రి అని తెలుసుకుని కొత్తగా ఫీల్ అయింది.

"భర్తను తనకు అనుగుణంగా మార్చుకునే బాధ్యత భార్య మీదే ఉంటుంది. ఏ మగాడూ సంసారానికి పూర్తిగా సిద్ధపడి పెళ్ళి చేసుకోడు. పొందబోయే సుఖాన్ని ఊహించుకుని చేసుకుంటాడు. కానీ బాధ్యత అనే వాస్తవం ఎదురయ్యేసరికి కోపంతో ఊగిపోతాడు. మనమే నెమ్మదిగా చెప్పి ఓపిగ్గా అతన్ని మార్చుకోవాలి. నేనే గొప్ప అన్న అహాన్ని వదులుకుని ఒకరికొకరు సాయం చేసుకుంటే సంసార నౌక హాయిగా సాగిపోతుంది. అర్థం చేసుకో!" అని చెప్పింది

సుమతి. సాలోచనగా తల పంకించింది హరిత.

....

సాయంత్రం వర్క్ పూర్తి చేసుకుని ఆఫీసు బయటకు వచ్చిన రాహుల్, పార్కింగ్ ప్లేస్‌లో వెయిట్ చేస్తున్న మామగారిని చూసి కంగారు పడ్డాడు.

"నమస్కారమండీ" అని విష్ చేసాడు.

"నమస్కారం.... రా... అలా కేంటీన్‌కి వెళ్ళి మాట్లాడుకుందాం" అని రాహుల్ భుజం మీద చెయ్యి వేసి తీసుకువెళ్ళాడు పరశురాం.

టీ ఆర్డరిచ్చి కూర్చున్నాక "ఎందుకు బాబూ అంత తొందరపడ్డావు?" అని అడిగాడు.

"సారీ అండీ! కోపాన్ని కంట్రోల్ చేసుకోలేకపోయాను" నెమ్మదిగా చెప్పాడు రాహుల్.

"ఓకే ..అది మానవ సహజం. పైగా వయసులో ఉన్న కుర్రాడివి. ఆవేశం ఎక్కువ ఉంటుంది కదా!" అని నవ్వాడు పరశురాం.

ఈ సంభాషణతో ఇద్దరి మధ్య ఉన్న ఇనప తెర తొలగిపోయింది. టీ సిప్ చెయ్యసాగారు.

పరశురాం చెప్పాడు.. "చూడు బాబూ...పెళ్ళికి ముందు నేను కూడా నీలాగే ఉండేవాడిని. కానీ పెళ్ళయ్యాక మారక తప్పలేదు. ఎందుకంటే నేను నా భార్యతో సంసార జీవితాన్ని కోరుకున్నాను కాబట్టి. వివాహ బంధానికి విలువ ఇచ్చాను కాబట్టి. విడిపోవడం ఎంతసేపు? చిటికెలో పని. కలిసి ఉండటమే కష్టం కదా. దానికి చాలా సహనం కావాలి. జీవిత భాగస్వామిని అర్థం చేసుకోవాలి" అని చెప్పాడు.

ఎంత ప్రయత్నించినా మీ అమ్మాయిలో మార్పు రాలేదండీ. అందుకే కొంచెం బేలెన్స్ అవుట్ అయ్యాను" అని ఒప్పుకున్నాడు రాహుల్.

"అవును బాబూ! హరిత చిన్నప్పటి నుండీ గారాబంగా పెరిగింది. ఏ పనీ చేసేది కాదు. చదువు మీదే దృష్టి

పెట్టింది. పైగా ఇంట్లో నన్ను చూసి భర్తలందరూ అలాగే ఉంటారని ఊహించుకుంది. కానీ అది నిజం కాదు కదా. ఒక్కొక్కరి ఇంట్లో ఒక్కోలా ఉంటుంది పరిస్థితి. ఆ విషయం తెలీక నీ మీద తిరగబడింది. దయచేసి అర్థం చేసుకో" అని బేలగా చూసాడు పరశురాం.

"అయ్యో... అలా అనకండి. తనకి ఎలా నచ్చజెప్పాలో తెలీక బరస్ట్ అయ్యాను" చెప్పాడు రాహుల్.

"ఒకే..! అదేమీ పెద్ద బ్రహ్మ విద్య కాదులే. మీరిద్దరూ అన్ని పనుల్లో ఒకరికి ఒకరు సాయం చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా నేను గొప్ప అనే అహాన్ని వదిలేయాలి. అప్పుడే మీ లైఫ్ హేపీగా ఉంటుంది. అంతకు మించి సీక్రెట్ ఏమీ లేదు" అని ముగించాడు పరశురాం.

రిలీఫ్‌గా నవ్వాడు రాహుల్ !!!

....

తండ్రితో వస్తున్న భర్త రాహుల్‌ని చూడగానే మదిలో కోటి వీణలు మోగాయి హరితకు. విరహ వేదనతో అల్లాడిన ఆమెకు రాహుల్ రాక మలయ మారుతంలా చల్లగా తగిలింది. ఆమె మది పులకించింది. అయినా బయటపడకుండా బెడ్ రూంలోనే ఉండిపోయింది.

అల్లుడి రాకతో సంతోషపడింది సుమతి.

"హరి ఎక్కడ అండీ?" అంటూ బెడ్ రూం వైపు వెళ్ళాడు రాహుల్ అలవాటుగా. తర్వాత ఆ బెడ్ రూం డోర్ మూసుకుపోయింది. మూసుకున్న ఆ తలుపుల వెనక వారి కౌగిలిలో గాలి సిగ్గుతో నలిగిపోయింది. వారి మధ్య ఎన్నో మౌన ఊసులు నిశ్శబ్దంగా అల్లరి చేయసాగాయి.

బయట హాల్లో కూర్చున్న పరశురాం, సుమతి గుంభనంగా నవ్వుకున్నారు.

"ఈ రోజుల్లో అమ్మాయిలూ, అబ్బాయిలూ పెళ్ళికి ముందు ఎంతో కాలం వెయిట్ చేసి, ఎదుటి వారిలో అందం చందం, ఉద్యోగం సజ్జోగం అన్నీ బాగా నచ్చినాకే పెళ్ళికి ఒప్పుకుంటున్నారు.

కానీ తీరా పెళ్ళయ్యాక ఏ చిన్న గొడవ వచ్చినా "మేమెందుకు కలిసి ఉండాలి. మాకేం తక్కువ? పార్టనర్‌ని వదిలేస్తే పోలా!" అని తేలిగ్గా అనుకుంటున్నారు. పచ్చటి వివాహ జీవితాన్ని భగ్గుమని మండిస్తున్నారు. కానీ తాము వదలాలినసంది తమలోని అహాన్ని అని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. అందుకే "వదిలేస్తే పోలా" అని అనుకోకండి. అయితే అలా వదిలేది అహాన్ని మాత్రమే అని తెలుసుకోండి!!"

పరశురాం, సుమతిల గుంభనపు నవ్వుకు అర్థం ఇదే మరి!!!!

వయసు చెప్పకూడదా?

"స్త్రీ తన నిజమైన వయస్సు చెప్పవచ్చా? చెప్పకూడదా" అని నలుగురు బ్రిటీష్ ప్రముఖులను ఓ ప్రముఖ పత్రిక అడిగింది.

"నిజం వయస్సే చెప్పా" లని ముగ్గురు మహిళలు చెప్తే ఒకరు మాత్రం "చెప్పక్కర్లే"దన్నారు. అలా చెప్పిన ఆ మహిళ మరెవరో కాదు... ప్రముఖ రచయిత్రి బార్బరా కార్ట్ లాండ్.

"ఓ మహిళ తన నిజమైన వయస్సుని చెప్పడం మహా తప్పు. వందల సంవత్సరాలుగా మహిళలు తమ అసలు వయస్సు కన్నా తక్కువ వయస్సునే చెప్తూ వస్తున్నారు. నిజమైన వయస్సు చెప్పినా ప్రపంచం దానినెట్లాగూ నమ్మదు. మీరు ముప్పై అని చెప్పినా దానికి మరో అయిదేళ్ళు కలిపి ముప్పై అయిదు అనే అనుకుంటుందీ లోకం. కనుక నిజమైన వయస్సులోంచి ఓ అయిదేళ్ళు తగ్గించి చెప్పడం తప్పేమీ కాదు" అని ఆమె అన్నారు.

బార్బరా కార్ట్ లాండ్ 1901 జులై తొమ్మిదో తేదీన జన్మించారు. ఆమె తల్లిదండ్రులకు ఆమె ఒక్కతే సంతానం. ఆమె పూర్తి పేరు డేమ్ మేరీ బార్బరా హామిల్టన్ కార్ట్ లాండ్. ఆమె 98 యేళ్ళు జీవించారు.

ఆమె మొత్తం మీద 723 నవలలు రాశారు. ఆమె రాసిన పుస్తకాలన్నీ

> **నిజమైన వయస్సు చెప్పినా ప్రపంచం దానినెట్లాగూ నమ్మదు. మీరు ముప్పై అని చెప్పినా దానికి మరో అయిదేళ్ళు కలిపి ముప్పై అయిదు అనే అనుకుంటుందీ లోకం. కనుక నిజమైన వయస్సులోంచి ఓ అయిదేళ్ళు తగ్గించి చెప్పడం తప్పేమీ కాదు"**

కలిపి మొత్తం మీద 750 మిలియన్ కాపీలకు పైగా అమ్ముడుపోయాయి. ఆమె ఎక్కువగా రొమాంటిక్ నవలలే రాశారు. ఒక్క ఏడాదిలో ఎక్కువ పుస్తకాలు అచ్చయిన రచయిత్రిగా ఆమె పేరు గిన్నిస్ రికార్డు పుటలకెక్కింది. 1977లో ఆమె రాసిన పుస్తకాలలో ఏకంగా 191 పుస్తకాలు అచ్చయ్యాయి. ఆమె రాసిన నవలల్లో చాలా వరకు సినిమాలుగా తీసి బుల్లితెరపై ప్రసారం చేశారు. వాటిలో A Hazard of Hearts and Duel of Hearts అనే దానికి విశేష ఆదరణ లభించింది.

ఆమె రోమాంటిక్ నవలలే కాకుండా జీవితచరిత్రలు, నాటకాలు, సంగీతం, ఆరోగ్యం, వంటల పుస్తకాలు కూడా రాశారు. ఆమె రాసిన వ్యాసాలనేక వివిధ పత్రికలలో వచ్చాయి. తన తల్లి గురించి ఇయాన్ మాట్లాడుతూ రోజుకు ఎనిమిది వేల పదాలు రాస్తుండే వారన్నాడు.

ఆమె తండ్రి బ్రిటీష్ ఆర్మీ అధికారి. ఆయన మొదటి ప్రపంచ యుద్ధంలో మరణించారు. ఆమె తల్లి కుటుంబ అవసరాల కోసం ఒక దుకాణాన్ని నడిపారు. బార్బరా గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేసిన తర్వాత సొసైటీ రిపోర్టర్, రొమాంటిక్ నవలల రచయిత్రిగా మారారు. డైలీ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో గాసిప్ కాలమిస్ట్‌గా పని చేసిన తర్వాత, ఆమె మొదటి నవల 1923లో ప్రచురితమైంది.

రచనతో పాటు ఆమె అనేక స్వచ్ఛంద సేవా కార్యక్రమాలలో చురుగ్గా పాల్గొనేవారు. ఆమె వృద్ధుల కోసం స్వచ్ఛందంగా కొన్ని సేవా కార్యక్రమాలు చేయడం విశేషం. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధ సమయంలో, ఆమె వేలాదిమందికి అండగా నిలిచారు.

1960వ దశకంలో, జిప్సీల హక్కుల కోసం ప్రచారం చేసిన ఆమె కృషితో పార్లమెంటులో ఒక చట్టం ఆమోదించడం విశేషం. ఆమె జిప్సీలకోసం ప్రత్యేకించి ఓ శిబిరాన్ని తన సొంత ఇంటి సమీపంలో నిర్వహించారు. కొంతకాలం అనారోగ్యంతో బాధపడి 2000 మే 21 మరణించారు.

గులాబీ నుంచి ఎమోజీ వరకు..

ప్రేమకు భాష ఉండదు అంటారు. అయినప్పటికీ ప్రేమ తనను తాను వ్యక్తపరచుకోవడానికి ఎప్పుడూ ఏదో ఒక ప్రతీకను వెతుక్కుంటూనే ఉంటుంది. మానవ చరిత్రను పరిశీలిస్తే, ప్రేమ ఎన్నో రూపాల్లో తన ఉనికిని తెలియజేసింది. కొన్నిసార్లు కవిత్వంగా, కొన్నిసార్లు సంగీతంగా, మరికొన్నిసార్లు ఒక పువ్వుగా. ఆ ప్రతీకలలో అత్యంత విశిష్టమైనది గులాబీ.

కాలం మారినా, సంస్కృతులు మారినా, భాషలు మారినా ప్రేమకు ప్రతినిధిగా నిలిచిన పుష్పం గులాబీయే.

గులాబీని చూస్తే మొదట గుర్తుకొచ్చేది

దాని అందం. కానీ దాని ప్రత్యేకత కేవలం రంగులోనో, పరిమళంలోనో లేదు. మృదువైన రేకుల వెనుక దాగి ఉన్న ముళ్లలోనూ ఉంది. జీవితంలో ప్రేమ కూడా అంతే. ఆనందంతో పాటు ఆవేదన, ఆశతో పాటు ఆత్రుత, అనుబంధంతో పాటు బాధ్యతలు ఉంటాయి. అందుకే గులాబీ ప్రేమకు అత్యంత సహజమైన ప్రతీకగా నిలిచింది.

ప్రపంచ సాహిత్యంలో గులాబీకి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. అనేకమంది కవులు, రచయితలు ప్రేమను గులాబీతో పోల్చారు. ప్రేమకు రంగు ఉంటే అది ఎరుపే, ప్రేమకు పరిమళం ఉంటే అది గులాబీదే అనే భావన ప్రపంచవ్యాప్తంగా బలపడింది. ఒక గులాబీ పువ్వు మాటలు చెప్పలేని భావాలను సైతం మౌనంగా వ్యక్తపరచగలదనే నమ్మకం తరతరాలుగా కొనసాగుతోంది.

ప్రేమికుల మధ్య గులాబీ ఒక ప్రత్యేక భాషగా మారింది. ఒక ఎర్ర గులాబీ ఆరాధనను సూచిస్తే, గులాబీ రంగు పుష్పం ఆప్యాయతను తెలియజేస్తుంది. తెల్ల గులాబీ పవిత్రతకు సంకేతమైతే, పసుపు గులాబీ స్నేహానికి చిహ్నంగా నిలుస్తుంది. ఈ విధంగా ఒకే పుష్పం అనేక భావోద్వేగాలకు వేదికగా మారింది.

భారతీయ సంస్కృతిలో కూడా పూలకు విశిష్ట స్థానం ఉంది. మల్లెపూల సుగంధం, చామంతుల శోభ, బంతిపూల ఉత్సాహం ప్రజల జీవితాల్లో భాగమయ్యాయి. అయినప్పటికీ ప్రేమను సూచించే సందర్భంలో గులాబీకి లభించిన ఆదరణ ప్రత్యేకమైనది.

పట్టణాల్లోనూ, గ్రామాల్లోనూ ప్రేమికుల హృదయాలను కలిపే వారధిగా గులాబీ నిలిచింది.

అయితే ప్రేమ వ్యక్తీకరణలో కాలం ఒక విప్లవాత్మక మార్పును తీసుకొచ్చింది. ఒకప్పుడు ప్రేమలేఖల మధ్య దాచిన గులాబీ రేకులు భావోద్వేగాలను మోసుకెళ్లేవి. తరువాత శుభాకాంక్షల కార్డులు ఆ స్థానాన్ని ఆక్రమించాయి. నేడు డిజిటల్ యుగంలో మొబైల్ ఫోన్లు, సామాజిక మాధ్యమాలు ప్రేమకు కొత్త భాషను అందిస్తున్నాయి. చేతిలో పువ్వు పట్టుకుని ఎదురు చూసే రోజులు తగ్గిపోయాయి; ఇప్పుడు తెరపై కనిపించే చిన్న ఎమోజీలు భావాలను చేరవేస్తున్నాయి.

ఎర్ర గులాబీ ఎమోజీ, గుండె గుర్తు, చిరునవ్వు గుర్తు.. ఇవి నేటి ప్రేమికుల సంభాషణలో సాధారణ భాగాలయ్యాయి. ఒకప్పుడు ఒక పువ్వు ఇవ్వడానికి కావాల్సిన ధైర్యం, ఇప్పుడు ఒక సందేశం పంపడానికి సరిపోతుంది. అయితే ఈ మార్పు ప్రేమను తగ్గించలేదు; దాని వ్యక్తీకరణను మాత్రమే మార్చింది.

సాంకేతికత ప్రేమను వేగవంతం చేసింది. కానీ ప్రేమ విలువను నిర్ణయించేది ఇంకా మనసే. ఒక గులాబీ పువ్వులోని నిజాయితీ ఎంత గొప్పదో, ఒక సందేశంలోని ఆప్యాయత కూడా అంతే విలువైనదై ఉండవచ్చు. భావాన్ని మోసుకెళ్లే మాధ్యమం మారినా, భావోద్వేగం మారదు.

ప్రేమకు శాశ్వతత్వం ఇచ్చేది పువ్వు కాదు, పరస్పర విశ్వాసం. గులాబీ వాడిపోవచ్చు. ఎమోజీ మాయమవచ్చు. కానీ హృదయాల మధ్య నిర్మితమైన అనుబంధం నిలిచిపోతుంది. అందుకే ప్రేమ చరిత్రను పరిశీలిస్తే ఒక సత్యం స్పష్టమవుతుంది. కాలం ప్రేమకు కొత్త రూపాలను ఇస్తుంది, కానీ ప్రేమ తన అసలు పరిమళాన్ని ఎప్పటికీ కోల్పోదు.

గులాబీ నుంచి ఎమోజీ వరకు సాగిన ఈ ప్రయాణం మానవ సంబంధాల పరిణామ గాథ. వ్యక్తీకరణ మారింది, పద్ధతులు మారాయి, సాధనాలు మారాయి. కానీ ప్రేమ మాత్రం అదే.

నిన్న ఒక పువ్వుగా వికసించింది. నేడు ఒక భావచిత్రంగా మెరిసింది. రేపు మరొక రూపం దాల్చవచ్చు. అయినప్పటికీ ప్రేమ పరిమళం మాత్రం యుగయుగాల పాటు మానవ హృదయాల్లో నిలిచి ఉంటుంది.

– చిటికెన కిరణ్‌కుమార్

– మేఘం వర్షం లేకుండా ఇంద్రధనుస్సు వుండదు.

– ప్రతి విషయాన్ని స్పష్టంగా చూడగలవాడే మేధావి. – జాన్సన్

అబద్ధం రుద్దడం!

ఒక తండ్రికి ఇద్దరు కొడుకులు ఉన్నారు. పెద్దవాడు చాలా బుద్ధిమంతుడు. తండ్రి మాట వింటాడు. పెద్దలను గౌరవిస్తాడు. చిన్నవాడు అలా కాదు. తన మనసుకు నచ్చినట్టే చేస్తాడు. ఎవరి మాటా వినడు. లోబడడు. ఈ ఇద్దరిలో మీకు ఎవరు నచ్చుతారు? పెద్దవాడే నచ్చుతాడని చెప్తారు. ఎందుకంటే అతడు మాట వింటాడు.

కానీ ఓషో ఏం చెప్తారో తెలుసా? పిల్లలను వారి తెలివితేటల బట్టి గౌరవించాలి. అంతేగానీ లోబడే తత్వాన్ని బట్టి కాదు అంటారు. మనం పిల్లలను సొంతంగా ఆలోచించనివ్వడం లేదు. ఇతరులను చూసి నకలు కొట్టడం మాత్రమే నేర్పుతున్నాం.

గొప్పవాళ్ళ పేర్లు చెప్పి "నువ్వు వాళ్ళలా అవ్వాలి" అంటుంటాం. పిల్లల సొంత గుర్తింపును ఎదగనివ్వడం లేదు. పిల్లలపై అనవసర నమ్మకాలు, సిద్ధాంతాలు రుద్దకూడదు. మన తలల్లో ఉన్న పాత ఆలోచనలను వారిపై పెడుతున్నాం. ఈ లోకంలోకి కొత్తగా వచ్చిన పసిపిల్లల మనసు పవిత్రమైనది. దానిపై మన అభిప్రాయాలు రుద్దే హక్కు మనకు లేదు. పుట్టగానే ఒక మతం ముద్ర వేస్తున్నాం. ఇది వారి స్వేచ్ఛను మొదట్లోనే తుంచేయడమే. మీరు ఒక మతాన్ని నమ్మి ఆ దారిలో వెళ్తున్నారు. అది మీ ఇష్టం. మీ పిల్లవాడు కూడా అదే దారిలోకి రావాలని బలవంతం చేయడానికి మీకేం హక్కు ఉంది? ఆ పిల్లవాడు సొంతంగా ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోనివ్వండి.

పిల్లలపై నిజంగా ప్రేమ ఉంటే ఇలాంటి పనులు చేయకూడదు. పిల్లలను రక్షి స్తే చాలు. తర్వాతి తరం అద్భుతంగా మారుతుంది. మనమే కులమతాల గొడవల్లో చిక్కుకున్నాం. వాళ్ళనైనా ప్రశాంతంగా బతకనిద్దాం. మనం ఏమీ చేయకుండా ఊరుకుంటే చాలు.

పిల్లలపై అభిప్రాయాలు రుద్దితే ఏమవుతుందో తెలుసా? వాళ్ళు సొంత వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోతారు. ఒక పరిధిలోనే ఉండిపోతారు. చివరకు మతోన్మాదులుగా మారుతారు. ఇదంతా తల్లిదండ్రులు ప్రేమ పేరుతో చేసే తప్పు. ఇదంతా విన్న ఒక తండ్రి ఇలా అన్నాడు. "నేను నా కొడుకుపై అభిప్రాయాలు రుద్దను. కానీ ఎక్కువ తినమని బలవంతం చేస్తాను" అన్నాడు. దానికి రచయిత "మీ ఇంటి వంట అంత బాగుంటుందా?" అని అడిగాడు. ఆ తండ్రి "బాగుంటే నేనెందుకు బలవంతం చేస్తాను?" అన్నాడు.

ఎవరికి అవసరం?

ఒక ఊరిలో ఒక బిచ్చగాడు ఉండేవాడు. ఎప్పుడూ చేతిలో ఒక పాత్ర పట్టుకునేవాడు. ఇల్లిల్లూ తిరిగి అడుక్కునేవాడు. తిని పడుకునేవాడు. అలా అతని జీవితం సాగుతోంది.

ఒకరోజు ఎప్పటిలాగే పాత్ర పట్టుకుని వీధిలో వెళ్తున్నాడు. అప్పుడు పాత్రలో 'టాంగ్' అని శబ్దం వచ్చింది. ఎవరో ఒక రూపాయి నాణెం వేశారు. దాన్ని తీసి ఒక బట్టలో మూట కట్టాడు. ఆ తర్వాత కొన్ని ఇళ్లలో అన్నం దొరికింది. దాన్ని తీసుకుని ఒక మండపానికి వెళ్లాడు.

అక్కడ మిగతా బిచ్చగాళ్లు నిద్రపోతున్నారు. ఇతనికి మాత్రం నిద్ర రాలేదు. రూపాయి నాణెం చేతిలో పట్టుకుని చూస్తున్నాడు. పక్కన పడుకున్నవాడిని లేపి విషయం చెప్పాడు. వాడు విని ఇలా అన్నాడు. "మనకు కూడు, గుడ్డ ఉంటే చాలు. అవి సులువుగా దొరుకుతున్నాయి. మిగతావన్నీ మనకు భారమే. ఈ నాణెం మనకు అక్కర్లేదు. ఇది ఎవరికి ఎక్కువ అవసరమో వాళ్ళకే ఇచ్చేయ్" అని చెప్పి పడుకున్నాడు.

కానీ ఇతనికి నిద్ర రాలేదు. ఈ నాణెం ఎవరికి ఇవ్వాలా? అని ఆలోచిస్తున్నాడు.

తెల్లవారుజామున యుద్ధ శబ్దం వినిపించింది. అందరూ లేచారు. బిచ్చగాడు కూడా లేచాడు. దూరం నుండి రాజుగారి రథం వస్తోంది. వెనుక సైనికులు ఉన్నారు. రాజుగారు యుద్ధానికి ఎందుకు వెళ్తున్నారా? అని ఆలోచించాడు. రథం దగ్గరకు రాగానే బిచ్చగాడు ఆ నాణేన్ని రాజు తల పైకి విసిరాడు.

రాజు కిందకు వంగి చూశాడు. అది ఒక రూపాయి నాణెం. సైనికులు బిచ్చగాడిని పట్టుకుని రాజు ముందు నిలబెట్టారు. "ఎందుకు ఇలా చేశావు?" అని రాజు అడిగాడు. బిచ్చగాడు జరిగిందంతా చెప్పాడు.

"రాజుగారు గెలవడానికి, సంపద కోసం వేరే దేశంపై యుద్ధానికి వెళ్తున్నారు. అంటే డబ్బు అవసరం రాజుగారికే ఎక్కువ ఉంది. అందుకే అలా చేశాను" అన్నాడు. "నేరుగా ఇస్తే నన్ను రానివ్వరు. అందుకే విసిరాను. తప్పు అయితే శిక్ష ంచండి" అని వినయంగా చెప్పాడు.

రాజుకు బిచ్చగాడి మాటలు అర్థమయ్యాయి. తన తప్పు తెలుసుకున్నాడు. అవసరానికి మించి ఉన్నది ఏదైనా భారమే. భారం ఏదో తెలుసుకుని వదిలేస్తే జీవితం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

....

ఒక ధనవంతుడి దగ్గరకు కొందరు బిచ్చగాళ్ల వచ్చారు. "మేము బిచ్చగాళ్ల సంఘం పెడుతున్నాం. వంద రూపాయలు చందా ఇవ్వండి" అన్నారు.

ధనవంతుడికి కోపం వచ్చింది. "వంద రూపాయలా? ఇవ్వలేను" అన్నాడు.

"సరే, పది రూపాయలు ఇవ్వండి" అన్నారు. "అదీ ఇవ్వను" అన్నాడు.

"ఒక రూపాయి ఇవ్వండి" అన్నారు.

"ఒక పైసా కూడా ఇవ్వను" అన్నాడు.

"అయితే ఒక పని చేయండి, మీరు కూడా మా సంఘంలో సభ్యుడిగా చేరిపోండి" అన్నారు.

– యామిజాల జగదీశ్

రీల్స్‌తో జాగ్రత్త..!

సాంకేతిక విప్లవం మన జీవనశైలిని పూర్తిగా మార్చేసిన ఈ కాలంలో సామాజిక మాధ్యమాలు యువత జీవితంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా రీల్స్ అనే ట్రెండ్ భారతీయ యువతను తీవ్రంగా ఆకర్శిస్తోంది. వినోదంగా మొదలైన ఈ అలవాటు నేడు లక్షలాది మంది జీవితాలనే ప్రభావితం చేసే స్థాయికి చేరింది.

ఒకప్పుడు పుస్తకాలు చదవడం, ఆటలు ఆడటం, స్నేహసమ్మేళనాలే యువతకు వినోద మార్గాలుగా ఉండేవి. నేటి యువత చేతిలో స్మార్ట్ ఫోన్‌తో మనసులో వైరల్ అయి ప్రపంచమంతా తనవైపే చూడాలనే ఆశ పెరిగిపోయింది. రీల్స్ చూడడం మాత్రమే కాకుండా, రీల్స్ చేయడమే లక్ష్యంగా లక్షలాది మంది జీవనం సాగిస్తున్నారు.

కొన్ని సెకన్ల వీడియో కోసం గంటల తరబడి సాధన, ప్రమాదకర విన్యాసాలు, అసభ్యమైన కంటెంట్ సైతం వెనుకాడకుండా చేస్తున్నారు. కేవలం యువత మాత్రమే కాదు.. వయస్సుతో పనిలేకుండా గృహిణులు హొయలు ఒలికిస్తూ, వయసును మించిన వయ్యారాలతో రీల్స్ చేస్తున్నారు.

అయితే ఇటువంటి రీల్స్ చేయడం వల్ల వచ్చే ఆదాయం శాశ్వతం కాదు అని గుర్తించాలి. ఎప్పుడైతే వీక్షకులు తగ్గిపోతారో అప్పుడే రాబడి కూడా తగ్గిపోతుంది, అందువల్ల యువత శాశ్వతంగా జీవితంలో స్థిరపడే మార్గాలు అన్వేషించాలి.

రీల్స్ వల్ల కొన్ని సానుకూల ఫలితాలు కూడా ఉన్నాయి. ప్రతిభ గల యువతకు గుర్తింపు, ఉపాధి అవకాశాలు, వ్యాపార ప్రచారం లాంటి లాభాలు లభిస్తున్నాయి. కళాకారులు, గాయకులు, ఉపాధ్యాయులు తమ ప్రతిభను ప్రపంచానికి చూపగలుగుతున్నారు. అయితే ఈ ప్రయోజనాల వెనుక దాగి ఉన్న ప్రమాదాలను నిర్లక్ష్యం చేయడం సబబుకాదు, రీల్స్ పిచ్చి కారణంగా యువతకు చదువుపై ఆసక్తి తగ్గడం, సమయం వృధా, మానసిక ఒత్తిడి, పోలికల వల్ల నిరాశ వంటి సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. లైక్స్, వ్యూస్, ఫాలోవర్లనే జీవిత విజయంగా భావించే స్థితికి చేరుకుని యువత తప్పుదారి పడుతున్నారు. కొందరు రీల్స్ కోసం ప్రాణాలకే ముప్పు తెచ్చుకుంటున్న ఘటనలు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితిలో యువతతో పాటు వారి తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, సమాజం కూడా బాధ్యత వహించాలి. రీల్స్‌ను వినోదం, అవగాహన కోసం పరిమితంగా వినియోగించాలి. సమయ నియంత్రణ, లక్ష్యబద్ధమైన జీవితం, విలువలతో కూడిన ఆలోచన యువతను సరైన దిశలో నడిపిస్తాయి.

సాంకేతికత మన సేవకుడిగా ఉండాలి గానీ, మన యజమానిగా మారకూడదు. రీల్స్ పిచ్చిలో మునిగిపోకుండా, భవిష్యత్తును నిర్మించుకునే దిశగా భారతీయ యువత అడుగులు వేయాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

రీల్స్ పేరుతో యువత పిచ్చి పనులు చేస్తూ ప్రాణాలు తీసుకుంటోంది. రీల్స్ మోజులో పడి ఏం చేయాలో, ఏం చేయకూడదో కూడా విచక్షణ కోల్పోతున్నారు. రిస్క్ పనులు చేస్తూ ఇప్పటికే అనేక మంది ప్రాణాలు పోగొట్టుకున్నా కొంతమందిలో ఎలాంటి మార్పు రావడం లేదు. రీల్స్ పట్ల భారతీయ యువతలో పెరుగుతున్న వ్యామోహం కేవలం వినోదం స్థాయిని దాటి, అది ఒక ప్రమాదకరమైన వ్యసనంగా మారుతోంది. లైకులు, వ్యూస్ కోసం యువత చేస్తున్న కొన్ని పిచ్చి పనులు, వాటి వల్ల కలిగే అనర్థాలను చూస్తే విడ్డూరంగా తోస్తుంది.

కదిలే రైలు ముందు సెల్ఫీలు దిగడం, రైల్వే ట్రాక్స్ పై నడుస్తూ వీడియోలు తీయడం, రైలు పైభాగాన ఎక్కి సెల్ఫీ తీసుకునే ప్రయత్నంలో విద్యుత్ తీగలు తగిలి అక్కడికక్కడే మరణించడం.. ఇలా ఎంతోమంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ఎత్తైన బిల్డింగుల చివరన నిలబడటం, వేలాడుతూ స్టంట్లు చేయడం, భవనాలపైకి ఉడతల్లా ఎక్కుతూ రీల్స్, కొండ అంచున నిలబడి రీల్స్ చేస్తూ జారి లోయలో పడి ప్రాణాలు విడవడం, విషసర్పాలు, క్రూర మృగాలతో సెల్ఫీలు దిగుతూ ప్రాణంపైకి తెచ్చుకోవడం, భారీ

టపాసులను చేతితో పట్టుకుని రీల్స్ చేస్తూ అవి చేతిలోనే పేలి పెను ప్రమాదాలకు గురి కావడం, బైక్ హ్యాండిల్ వదిలేసి నడపడం, కదులుతున్న రైలు, కారు డోర్ తెరిచి బయట డాన్స్ చేయడం, నలుగురూ నడిచే దారిలో, మెట్రో రైళ్లలో అసభ్యకరంగా, ఇతరులకు అంతరాయం కలిగించేలా అశ్లీల నృత్యాలు చేయడం, తండ్రి కుమార్తెతో నృత్యాలు, పిన్ని తనకంటే చిన్నవయసున్న కొడుకు వరసగల పిల్లవాడితో అశ్లీల నృత్యాలు చేయడం, ఫన్నీ పేరుతో బాటసారులను ఆటపట్టించడం, వారిని భయపెట్టడం వంటి పిచ్చి పనులు చేస్తున్నారు.

రీల్స్ పిచ్చి పచ్చని కాపురాల్లో, కుటుంబాల్లో గొడవలకు కారణమవుతోంది. గంటల తరబడి రీల్స్ స్రోల్ చేస్తూ, వీడియోలు తీస్తూ..

– అర్థంలేని స్వార్థంతో ఎన్నో అనర్థాలు జరుగుతాయి.. జరుగుతూనే ఉన్నాయి.

– చెప్పే మాటలు తేడాగా ఉంటే అర్థం అవటానికి అట్టే సమయం పట్టదు.

పిల్లలను, తల్లిదండ్రులను నిర్లక్ష్యం చేయడం, రీల్స్ చేయవద్దని మందలించినందుకు భర్తపై భార్య, తల్లిదండ్రులపై పిల్లలు తిరగబడటం, కొన్ని సందర్భాల్లో ఇవి హత్యలకు, ఆత్మహత్యలకు కూడా దారితీయడం జరుగుతోంది. కేవలం శారీరక ప్రమాదాలే కాదు దీనివల్ల తీవ్రమైన మానసిక ప్రభావం కూడా పడుతోంది. తగినన్ని లైకులు రాకపోతే మానసిక ఒత్తిడికి లోనై కుంగుబాటులోకి వెళ్ళి మారకద్రవ్యాలు, మత్తుపానీయాల మత్తులో బతకడం, ఇతరుల గ్లామర్, లగ్జరీ జీవితాన్ని చూసి, తమ జీవితం బాగాలేదని అసంతృప్తి చెందడం, కొందరు యువకులు రీల్స్ కోసం ఖరీదైన బైక్‌లు, బట్టలు కొనడానికి అప్పులు చేయడం, దొంగతనాలకు పాల్పడటం వంటివి చేస్తున్నారు. స్టాక్ మార్కెట్ టిప్స్ ఫేక్ మనీ యాప్స్ ప్రకటనలను నమ్మి కొందరు డబ్బులు పోగొట్టుకుంటున్నారు. రైళ్లు, బస్సులు, ఫ్లైఓవర్లపై రీల్స్ చేయడం ట్రాఫిక్ నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తూ వీడియోలు, పోలీసులను రెచ్చగొట్టే రీల్స్, మద్యం, గంజాయి వంటి వాటిని ప్రోత్సహించే వీడియోలు, ఆడ, మగ కలిసి అశ్లీలమైన బూతు పదజాలంతో మాట్లాడుకుంటూ యువతను రెచ్చగొట్టడం, పబ్లిక్ ప్లేసుల్లో అసభ్య ప్రవర్తన, ద్వేష వ్యాఖ్యలు, కుల, మత వివాదాలు రేకెత్తించడం, చదువు, ఉద్యోగం, కుటుంబాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు.

కృత్రిమ మేధతో సృష్టించిన బొమ్మలతో అశ్లీల పదజాలం పలికిస్తూ యువతను రెచ్చగొడుతున్నారు. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే యువత వారి భవిత గురించి ఏ మాత్రం పట్టించుకోవడం లేదు. సామాజిక మాధ్యమాలను సృజనాత్మకతకు వాడుకుంటే మంచి గుర్తింపు వస్తుంది కానీ గుర్తింపు కోసం ప్రాణాలను, విలువలను పణంగా పెట్టడం విజ్ఞత అనిపించుకోదు.

యువతకు కనిపించని నష్టాలు

రీల్స్ చేయడం వల్ల కొందరు ఆర్థికంగా లాభపడవచ్చు. వాటిపై వచ్చే ఆదాయం ఎంతో కాలం వస్తుందో? ఎంత వస్తుందో? కచ్చితంగా చెప్పలేం. రీల్స్ మోజులో పడిన విద్యాభ్యాసం చేస్తున్న యువతకు లాభం కంటే నష్టాలే ఎక్కువగా ఉన్నాయి. సమయాన్ని వృథా చేసి చదువు, ఉద్యోగ లక్ష్యాలను దెబ్బతీస్తుంది. లైక్స్, వ్యూస్ కోసం ప్రమాదకర స్టంట్లు చేసి ప్రాణాలనే ప్రమాదంలో పడేస్తున్నారు. సోషల్ మీడియా వ్యసనం వల్ల ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతోంది. ఇతరులతో పోల్చుకోవడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన, ఆత్మవిశ్వాస లోపం పెరుగుతోంది. నిద్రలేమి, కంటి సమస్యలు, మెడ, వెన్నునొప్పి వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో ప్రత్యక్ష సంబంధాలు తగ్గుతున్నాయి. అసభ్య లేదా తప్పుడు కంటెంట్ వల్ల వ్యక్తిత్వం, విలువలు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. వ్యక్తిగత గోప్యత దెబ్బతిని సైబర్ మోసాలు, బ్లాక్‌మెయిల్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. వైరల్ కావాలనే తపన వల్ల చట్టపరమైన సమస్యలు కూడా ఎదురుకావచ్చు.

రీల్స్ వినోదానికి మాత్రమే. జీవిత లక్ష్యాలకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు అని గుర్తించాలి. కోట్లాది రూపాయలు సంపాదించిన సినీ ప్రముఖులు సైతం చివరి దశలో తినడానికి పట్టెడు మెతుకులు లేక జీవచ్ఛవాల్లా దుర్భర జీవితాన్ని గడిపి, చివరకు చనిపోయినప్పుడు చందాలు వేసి స్మశానవాటికకు తరలించిన సంఘటనలు అనేకం ఉన్నాయి.

అటువంటి సంఘటనలను తెలుసుకుని ఇటువంటి రీల్స్ చేయడం వల్ల మేం సెలబ్రిటీస్ అయ్యామనే మత్తు నుండి యువత బయటపడి శాశ్వతంగా జీవితంలో స్థిరపడి దేశానికి ఉపయోగపడే పనులు చేస్తే మనదేశం అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశంగా కాక అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా మారుతుంది.

– షేక్ అబ్దుల్ హాకీం జాని

– అనర్హుడికి సహాయం చేస్తే అపాయం కొనితెచ్చుకున్నట్టే అవుతుంది.

– మంచిపనిని వాయిదా వేయకు. ఎవరైనా వాయిదా వేస్తుంటే వేయనీయకు.

రచనలకు ఆహ్వానం

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

sunmagvaartha@gmail.com

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

వాస్తు శాస్త్రానికి మూలకారణాలు?

ఎస్.అనూరాధ, ఖమ్మం

ప్రశ్న: వాస్తు అంటే గృహ నిర్మాణం ఎలా ఉండాలో తెలిపే శాస్త్రమంటారు. అసలు వాస్తు శాస్త్రానికి మూలకారణాలేమిటో వివరించగలరు.

జవాబు: వాస్తు శాస్త్రం గురించి మీకు అర్థమయ్యేలా కుప్తంగా వివరిస్తాను..

మన గ్రహం మీద ఏ శాస్త్రానికైనా మూలాలు పంచభూతాల నుండే మొదలవుతాయి. విశ్వంలోని గ్రహ, నక్షత్రాల గతి, గమనాలకు సూక్ష్మమైన నీటిబిందువులోని అణుకణాల గతి, గమనాలకు సారూప్యత ఉంది. బిందు సందర్శనంలో కనిపించే లెక్కలేనన్ని కణాలను లెక్కించారో లేదో గానీ విశ్వదర్శనంలో, బిందు దర్శనాలలో ఎన్నో సారూప్యాలున్నాయి. 'బ్రహ్మాండాన్ని కుదించి' చూసినా, కనిపించే 'కాంతి చిత్రం' ఒకలాగే ఉంటుంది! ఆ కణాల సంఖ్య కూడా 27,000 లక్షల కోట్లు అయితే ఆశ్చర్యపోనవసరం లేదు. కానీ అత్యంత ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే మన దేహంలోని కణాల సంఖ్య కూడా అదే!

27,000 లక్షల కోట్లు(ఒక యోగి ఆత్మకథ). ఆ విస్మయం నుండి తేరుకోకుండానే మనం ఎక్కడో, ఎప్పుడో చదివి మెదడులో నిక్షిప్తమైపోయిన భావం ఒకటి జ్ఞాపకాల అట్టడుగు పొరల్లో నుండి స్మృతిపథంలోకి దూసుకువస్తుంది.

విశ్వం నిండా గోచరమయ్యేది రెండే! ఒకటి పదార్థం; రెండవది: పదార్థం కానిది. భౌతిక శాస్త్రవేత్తల నిర్వచనం ప్రకారం కొన్ని ధర్మాలు కలిగి ఉండి, కొంత స్థలాన్ని ఆక్రమించి ఒక ఆకారం కలిగి వున్నది పదార్థం. పదార్థం నుండి వస్తువు రూపొందించబడుతుంది. పదార్థమే వస్తువు అనుకోవచ్చు. శాస్త్రజ్ఞుల నిర్వచనం ప్రకారం పదార్థానికి, వస్తువుకీ సాధారణమైన తేడా లేదు. విశ్వంలో ఉన్న పదార్థమంతా వస్తువుల సముదాయమే. వస్తు సముదాయ నక్రమాన్ని నిర్దేశించేది 'వాస్తు'.

అనంత విశ్వవ్యాప్తమైన గ్రహ, శకల, వాయు, మేఘ, నక్షత్ర సముదాయమంతా వ(వా)స్తు క్రమమే. అటువంటి 'విశ్వవాస్తు'లో మన వసుధ అణువంత! ఇక మనమెంత!!?

ఆకాశంలో మేఘాలు ఢీకొన్నప్పుడు గర్జనలతో కనపడే ఒక్క మెరుపు కూడా త్రుటి కాలం భూమిపై పూర్తిగా పరచుకొని తన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ఘనీభవించిన కాంతి ఒక 'సూర్యుడు'. పేలిపోయిన సూర్యుని ఒక శకలమే 'భూమి'. ఆ భూమిపై పుట్టిన మనం కాంతి పరావర్తనదారులం!

పంచభూతాల సమన్వయానికి ప్రతినిధులం!! ప్రాణమున్న వస్తువులం!!!

"సంపూర్ణంగా సంతృప్తి చెందిన పటిక నద్రవం'లో ఒక పటికముక్కను వేలాడదీస్తే ద్రవంలో కరిగిపోని పటిక అంతా తిరిగి వచ్చి పటికను పట్టుకుంటుంది. అలాగే పంచభూతాలతో ఏర్పడిన మన మీద పంచభూతాల ప్రభావం అత్యంత ప్రతిభావంతంగా ఉంటుంది. అది తెలుసుకుని "ఆ ప్రభావాన్ని తగుపాళ్ళలో ఉపయోగించుకుని సత్ఫలితాలు పొందటం" మానవ కల్యాణానికి నాంది ప్రస్థావన అవుతూ వస్తున్నది. ఏదేమైనా పంచభూతాల ధర్మాలను, గుణాలను, ప్రభావాలను తెలుసుకుని, నిజ జీవితానికి అన్వయించుకొని సత్ఫలితాలను పొందటానికి గాను అనాదిగా మనిషి తన మేధస్సు ను అత్యంత శ్లాఘనీయంగా వాడుకుంటున్నాడు. ఆ వివరాలను, విశ్లేషణలను, మూలాలను ప్రామాణికంగా తెలిపే శాస్త్రమే 'వాస్తు శాస్త్రం'గా పరిణితి చెందినది.

సలహా చెప్పగలరు!

కె.పి.మనోజ్, గుంటూరు

ప్రశ్న: నా సమస్యలు చాలా ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఒక పేజీలో రాస్తే సరిపోవు. కనీసం ఓ పది పేజీల్లో రాస్తే సరిపోతాయి. మీ మీద ఎంతో నమ్మకంతో ఈ ఉత్తరం రాస్తున్నాను. ఈ విషయంలో చాలా మందిని సంప్రదించాను. అయినా ఫలితం లేదు. డబ్బు విపరీతంగా ఖర్చవుతోంది. మీరు ఒక మంచి సలహా చెప్పి నా సమస్యలు తీరుస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

జవాబు: మీరు ఆందోళన చెందవద్దు. మీ పరిస్థితిని అర్థం చేసుకున్నాను. మీకు ఉన్నటువంటి సమస్యలు ఉన్నవాళ్ల స్త్రీ, పురుషులు చాలా మంది వుంటారు. వాస్తుదోషాల వల్ల కూడా ఇలా జరిగే అవకాశాలున్నాయి. మీరు వ్యక్తిగతంగా సంప్రదించండి. మీ సమస్యకు సరైన పరిష్కారం చెప్పే అవకాశం ఉంటుంది. అంతవరకు ప్రతి మంగళవారం చీమలకు ఆహారం (పంచదార) వేస్తూండండి. మీకు కొంతవరకు ఊరట లభిస్తుంది.

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:..

శుభకరం.. శ్రావణం

మనకి తెలుగులో వారాల పేర్లు ఉన్నట్లుగా నెలలకు కూడా పేర్లు ఉన్నాయి. ప్రతి ఒక్క నెల ఆధ్యాత్మిక, మానవ జీవితాలను శుభవంతం చేయడానికి అనువుగా నిర్ణయించబడ్డాయి.

చైత్రం, వైశాఖం, జ్యేష్ఠం, ఆషాడం, శ్రావణం, భాద్రపదం, ఆశ్వయుజం, కార్తికం, మార్గశిరం, పుష్యం, మాఘం, ఫాల్గుణం. ఈ నెలలు అన్నీ విశేషమైనవే! మన జీవితాలను సుఖప్రదం చేసేవే! ముఖ్యంగా అష్టైశ్వర్యాలను ప్రసాదించే శ్రీ మహాలక్ష్మిని, శ్రవణా నక్షత్రంలో జన్మించిన శ్రీ మహావిష్ణువును, హాలాహలాన్ని స్వీకరించి సమస్త లోకాలను రక్షించిన శ్రీ మహేశ్వరుని ఆరాధించి పూజించే 'శ్రావణ మాసం' ఎంతో విశిష్టమైనది, శుభకరమైనది.

చంద్రుడు పౌర్ణమి తిథి నాడు శ్రవణా నక్షత్రంలో సంచరించడం వలన శ్రావణ మాసం అని పిలుస్తారు. శూన్య మాసం అయిన ఆషాఢం తరువాత వచ్చే శ్రావణం వ్రతాలకు నోములకు ప్రసిద్ధి.

ఎన్నో పర్వదినాలు ఏ నెలలో మనలను ఆధ్యాత్మిక మార్గం వైపుకి మళ్లిస్తాయి. సర్వలోక రక్షకుడైన శ్రీ మన్నారాయణుడు జన్మించినది శ్రవణా నక్షత్రంలో. ఆయన అర్ధాంగి సమస్త సంపదలకు అధిదేవత అయిన శ్రీ మహాలక్ష్మికి ప్రీతిపాత్రమైన మాసం శ్రావణం. క్షీరసాగర మథనంలో ఉద్భవించిన ప్రాణాంతక హాలాహలాన్ని గరళకంఠుడు స్వీకరించింది శ్రావణ మాస సోమవారం నాడు. ఈ కారణం చేత వీరిని అమిత భక్తిశ్రద్ధలతో పూజిస్తారు. నోములు, వ్రతాలు చేస్తారు. సమస్త దేవతల ఆరాధనకు సరైన మాసం శ్రావణం.

శ్రావణ మాస సోమవారాలు శివాభిషేకం చేసి, మారేడు దళాలతో అర్చన చేసినవారి జాతకరీత్యా కలిగిన గ్రహ దోషాలు తొలగిపోయి ఇహపర శుభాలు కలుగుతాయన్నది శాస్త్ర వాక్యం. మంగళ, శుక్ర వారాలలో ముగ్గురమ్మలను పూజించడం ఆనవాయితీ.

మంగళ గౌరీ వ్రతం

విశేష పౌరాణిక నేపథ్యం ఉన్న వ్రతం. శ్రీకృష్ణుడు స్వయంగా ద్రౌపదికి ఈ వ్రత మహిమను, విధానాన్ని తెలిపారని చెబుతారు. గౌరీ దేవిని ఆరాధించిన తరువాతనే గౌరీపతి త్రిపురాసుర సంహారం చేసారన్నది పురాణ కథనం.

అవివాహిత కన్యలు తగిన వరుడు లభించాలని, వివాహితులు తమ మాంగల్యం అయిదోతనం చిరకాలం నిలవాలన్న ఆకాంక్షతో నెలలో వచ్చే అయిదు మంగళ వారాలు శ్రీ మంగళ గౌరీ వ్రతం ఆచరిస్తారు.

ముందు గృహాన్ని, పూజ మందిరాన్ని శుభ్రపరుస్తారు. మామిడి తోరణాలు, పూల మాలలతో సుందరంగా అలంకరిస్తారు. గృహ, కుల దేవతలతో పాటు శ్రీ మంగళ గౌరీ కలశ స్థాపన చేస్తారు. మంగళవారం ఉదయాన్నే శుచిగా భక్తిశ్రద్ధలతో వ్రతాన్ని ఆచరిస్తారు. పవిత్ర పూజా తోరణాన్ని చేతికి ధరిస్తారు. ముత్తైదువులను ఆహ్వానించి పసుపు, కుంకుమలతో గౌరవించి వాయినాలు అందించి ఆశీర్వాదం తీసుకొంటారు. పరిపూర్ణ భక్తితో ఈ వ్రతాన్ని ఆచరించిన వారి మనోభీష్టాలు నెరవేరతాయని చెబుతారు.

శ్రీ వరలక్ష్మీదేవి పూజ

శ్రీ వరలక్ష్మీ దేవి పూజ సమస్త దేవతల సమక్షంలో కైలాసనాథుడు శ్రీ పార్వతీ దేవికి శ్రీ వరలక్ష్మీ వ్రత విశేషాలను, మహత్యాన్ని వివరించారు. నైమిశారణ్యంలో సూత మహాముని శౌనకాది మునులకు వారి పత్నులకు ఆ వివరాలను తెలిపారన్నది పురాణం సమాచారం.

శ్రీ వరలక్ష్మీ వ్రతాన్ని శ్రావణ మాస రెండో శుక్రవారం లేదా పౌర్ణమి నాడు ఆచరించవచ్చు. అనివార్య కారణాల వలన కుదరనివారు మిగిలిన శుక్రవారాలలో కూడా చేసుకోవచ్చు. సుమంగళత్వం, కుటుంబ శ్రేయస్సు కొరకు ఆచరించే ఈ వ్రతం.

ముందు రోజు పూజ మందిరం, గృహాన్ని శుభ్రం చేయడంతో ఆరంభమవుతుంది. పూజాస్థలాన్ని చక్కగా అలంకరించి కలశ స్థాపన చేస్తారు. అమ్మవారిని పట్టుచీర నగలు, పూలతో అలంకరిస్తారు. శ్రద్ధాభక్తులతో వ్రతాన్ని ఆచరించి, షోడశోపచారాలతో పూజించి భక్ష్యభోజ్యాలను నివేదిస్తారు. వ్రత కథ విని, తొమ్మిది ముడుల తోరణాన్ని చేతికి కట్టుకొంటారు. సాయంకాలం ముత్తైదువులకు వాయనం, తాంబూలం ఇచ్చి వారి దీవెనలు పొందుతారు.

సిరుల తల్లి శ్రీ వరమహాలక్ష్మి ని పూజించిన వారి ఇంట సకల సంపదలు నెలకొని ఉంటాయన్నది తరతరాల విశ్వాసం. నాగుల చతుర్థి/నాగ పంచమి మంగళ గౌరీ, శ్రీ వరలక్ష్మి పూజ మహిళలకు మాత్రమే సంబంధించినవి. కానీ నాగుల చతుర్థి పిల్లా, పెద్ద ఆడ మగా అన్న బేధం లేకుండా అందరూ ఆచరిస్తారు. పుట్టలో పాలు పోసి నాగేంద్రుని కొలుచుట మన సంప్రదాయం. శ్రావణ మాసంలో అలానే దీపావళి పండుగ తరువాత వచ్చే చవితి నాడు కూడా సర్ప పూజ చేస్తారు. కుటుంబ శ్రేయస్సు కోసం, పిల్లల భవిష్యత్తు చక్కగా ఉండాలని కోరుకొంటూ పుట్టలో పాలు పోసి, చలిమిడి, వడపప్పు నివేదన చేస్తారు. ఇలా చేయడం వలన సర్పదోషాలు తొలగిపోతాయని భావిస్తారు. సర్పం శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య స్వామికి ప్రతిరూపం. జ్ఞాన ప్రదాత. సర్వ విద్యలను అవగాహనా చేసుకొనే బుద్ధిని ప్రసాదిస్తారు అని నమ్ముతారు. అనారోగ్య నివారణకు పుట్టమన్ను చెవులకు పెట్టుకొంటారు.

చతుర్థి మరునాడు వచ్చే పంచమిని 'నాగ పంచమి'గా జరుపుకొంటారు. ఎక్కువగా ఉత్తరాది రాష్ట్రాల వారు ఈ నాగ పంచమి చేసుకొంటారు. భాతృ పంచమిగా

పిలిచే ఈ రోజున మహిళలు తమ అన్నాతమ్ములతో కలిసి నాగ పూజ చేసి సహపంక్తి భోజనం చేస్తారు. ఇలా చేయడం వలన సంబంధ బాంధవ్యాలు పచ్చగా ఉంటాయి.. అని చెబుతారు.

నాగ చతుర్థి, పంచమి రోజులలో జాతకరీత్యా నాగ దోష ఉన్నవారు రాహుకేతు పూజలు చేయించుకొంటారు. కొన్ని చోట్ల నాగులకు ఆజన్మ శత్రువైన గరుత్మంతుని పూజిస్తారు.

జంధ్యాల పౌర్ణిమ / రాఖీ పూర్ణిమ

శ్రావణ మాసంలో వచ్చే మరో పండుగ జంధ్యాల పౌర్ణిమ లేదా రాఖీ పూర్ణిమ. విశేషం ఏమిటంటే మిగిలిన శ్రావణ మాస పర్వదినాల మాదిరి ఈ పర్వదినం కూడా కుటుంబ సంక్షేమం కోసం ఆచరించేది కావడం. ఈ పౌర్ణమి రోజున బ్రాహ్మణులు తమ యజ్ఞోపవీతాన్ని మార్చుకొంటారు. గాయత్రీ మంత్ర పఠనం చేస్తారు. శ్రావణ మాస పూర్ణిమను రాఖీ పూర్ణిమ లేదా రక్షా బంధనం అని కూడా పిలుస్తారు. అన్నదమ్ములు ఎక్కడ ఉన్నా తమ అక్కాచెల్లెళ్ల గృహాలకు వెళ్లి రాఖీ కట్టించుకొంటారు. వివాహానంతరం వేరే ఇంటికి వెళ్లిన మహిళలకు పుట్టింటి తరుపున మీ కష్టసుఖాలలో మేం భాగంగా ఉంటాం.. అన్న అభయం ఇచ్చేదే ఈ రక్షా బంధనం.

గమనిస్తే శ్రావణ మాసంలో వచ్చే అన్ని పండుగలలో ఈ రక్షకు విశేష ప్రాధాన్యత ఉండటం కనిపిస్తుంది. మంగళ గౌరీ వ్రతం, శ్రీ వరలక్ష్మీ వ్రతంలో కూడా తోరణం పేరిట రక్ష కట్టుకోవడం కనిపిస్తుంది. దేశ, విదేశాలలో ఉన్న భారతీయులందరూ ఆనందోత్సాహాల మధ్య జరుపుకొనే రాఖీ పూర్ణిమ విశిష్టత గురించి పురాణాలలో మరియు చరిత్రలో ఎన్నో గాథలు కనిపిస్తాయి. త్రివిక్రమ రూపంలో బలిని పాతాళానికి పంపారు శ్రీ మహావిష్ణువు. కానీ చక్రవర్తి కోరిక మేరకు పాతాళంలోనే ఉండిపోయారట. ఆయనను తిరిగి వైకుంఠానికి రప్పించుకోడానికి ఎంచుకున్న మార్గం రక్షా బంధం. శ్రీలక్ష్మి పాతాళానికి వెళ్లి బలి చక్రవర్తికి రక్ష కట్టి కానుకగా శ్రీమన్నారాయణుని కోరినట్లుగా తెలుస్తోంది.

పొలాల అమావాస్య

ప్రతి గ్రామానికి ఒక దేవత ఉంటారు. గ్రామదేవతగా పూజింపబడతారు. వీరందరూ జగన్మాత ప్రతి రూపాలే! కానీ పొలాలమ్మ ప్రత్యేకం. కంద దుంప రూపంలో అమ్మవారు పూజలు అందుకొంటారు. ఎటు పక్క నుండి అయినా పిలక రావడం అన్ని దుంపలకు ఉన్న ప్రాథమిక లక్షణం. కానీ కంద అనేక ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉంటుంది.

కంద పంటను ఎక్కువ కాలం సాగుచేయవలసి ఉంటుంది. అంటే అధిక దిగుబడి. అలాంటి కంద పిలకను పూజిస్తే కుటుంబం, గ్రామం, దేశం సుభిక్షంగా ఉంటాయి అని చెబుతారు. శ్రావణ మాస అమావాస్యను 'పొలాల అమావాస్య' జరుపుకొంటారు. అమ్మవారు సంతానం లేనివారికి సంతానం, కుటుంబ అభివృద్ధి ప్రసాదిస్తుంది. పొలాల అమావాస్య నాడు రైతులు ఎద్దులను పూజిస్తారు. వృషభం స్వయం నంది వాహనుని వాహనమైన నందీశ్వరునికి ప్రతి రూపం.

పొలాల అమావాస్యకు సంబంధించిన పురాణం గాథ ఒకటి వినిపిస్తుంది. వర గర్వంతో లోకకంటకునిగా ఉన్న అంధకాసుర సంహార సమయంలో నంది చేసిన సహాయానికి సంతసించిన పశుపతి అతనికి తనతో సమానంగా పూజలందుకొని వరం ప్రసాదించారట. విధివిధాయకంగా శ్రావణ మాస అమావాస్యనాడు పోలమాంబను సేవించిన వారి ఇల్లు సుఖసంతోషాలతో, పిల్లాజెల్లాతో కళకళలాడుతాయన్నది తరతరాల విశ్వాసం.

శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి

శ్రీమన్నారాయణుడు లోక సంరక్షణార్థం అనేక అవతారాలను ధరించిన విషయం మనందరికీ తెలిసిన విషయమే. అన్ని అవతారాలలో శ్రీ కృష్ణావతారం ప్రత్యేకమైనది. చెరసాలలో జన్మించారు అవతారమూర్తి. ద్వాపర యుగ పరిణామాలను తీర్చిదిద్దిన వాసుదేవుడు ధర్మసంరక్షణ కోసం పాటుపడ్డారు. శ్రావణమాస కృష్ణ పక్ష అష్టమి శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి. వైష్ణవ ఆలయాలు అన్నీ విశేష శోభను సంతరించుకొం టాయి. ముఖ్యంగా శ్రీ వేణుగోపాలుడు కొలువైన ఆలయాలలో ప్రత్యేక పూజలు, ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తారు. గురువాయూర్, ద్వారక, మధుర, వైభవోపేతంగా జన్మాష్టమి వేడుకలు పూరి లాంటి కృష్ణ క్షేత్రాలలో అత్యంత ఘనంగా జరుగుతాయి. బాలకృష్ణుని వేషధారణతో పసిపాపలు బాలురు సుందరంగా కనపడతారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఉట్టి కొట్టడం లాంటి సంబరాలు కూడా కనపడతాయి.

శ్రావణ శివ పూజలు

శ్రావణ మాసంలోనే క్షేరసాగర మథనంలో ఉద్భవించిన హాలాహలాన్ని గరళకంఠుడు స్వీకరించారని చెబుతారు. శ్రావణ సోమవారాలు పరమేశ్వరునికి ప్రీతికరమైన బిల్వ దళాలతో అర్చించడం శుభకరం. పంచామృత అభిషేకం అభిలషణీయం. ప్రశస్తం. ఉత్తరాది రాష్ట్రాలలో శ్రావణ మాసంలో 'బాల్బమ్ యాత్ర చేస్తారు. దీనినే కన్వర్ యాత్ర అని కూడా పిలుస్తారు. ప్రత్యేక దీక్షా వస్త్రాలు ధరించిన భక్తులు కావడిలో పవిత్ర నదీ జలాలను తీసుకొని సమీపంలోని ఆలయ శివలింగానికి అభిషేకం చేస్తారు. మొక్కులు తీర్చుకోవడానికి కొన్ని సార్లు కొందరు భక్తులు కావడితో సుదూర ప్రాంతాలలోని ప్రసిద్ధ శివాలయాలకు వెళుతుంటారు. హిందూ సంప్రదాయం ప్రకారం ప్రతి రోజు ప్రతి నెల మానవ జాతి అభివృద్ధికి, దేశప్రగతికి, ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి ఉద్దేశించి నిర్ణయించినవి. అనుసరించడం, ఆచరించడం వ్యక్తి ఉన్నతికి దోహదపడుతుంది. వ్యక్తి ఆనాటి అంటే దేశోన్నతి. హిందూ ధర్మాన్ని జీవనదిలా ప్రవహించడానికి అందరం కృషిచేద్దాం.

ఓం నమో నారాయణాయ!

– ఇలపావులూరి వెంకటేశ్వర్లు

సాహితీ, చారిత్రక, పరిశోధనాత్మక తపస్వి..

శతాధిక గ్రంథకర్త, చారిత్రక పరిశోధకులు డా.కపిలవాయి లింగమూర్తి తెలంగాణ చరిత్ర నిర్మాణ తత్పరునిగా చరిత్ర, సంస్కృతి, క్షేత్ర గ్రామ అధ్యయన పరిశోధనాత్మక వ్యాస సంపుటి, కపిలవాయి అశోక్‌బాబు, ఏడవ భాగం ప్రచురింపచేసారు. తెలుగు సాహితీ లోకంలో తపస్వి, లింగమూర్తి రచనలు కవిగా, జ్ఞానిగా, ఆధ్యాత్మిక గురువుగా, భావితరాలకు ఆయన జీవిత సందేశాన్ని అందిస్తున్నాయి. సంపాదకునిగా అశోక్‌బాబు, ఏర్చికూర్చిన 35 ఆణిముత్యాల వంటి వ్యాసాలు 'తెలంగాణ చారిత్రక భూగోళం' ప్రామాణిక ఉన్నతిని మరింత

సుసంపన్నం చేస్తున్నాయి. దుందుభి నది తీర నాగరికత, యుగయుగాల కృష్ణ, చరిత్రలో ఇంద్రకల్లు, భైరవకోన, యోగ నృసింహ, శ్రీరామగిరి, బీచుపల్లి, బెక్కేశ్వరు, సో మేశ్వరం, అంకురు, ఎండవెట్ల, తరణికల్లు, తీగలపల్లి, అమ్మపల్లె, మాతంగి, శ్రీశైలం వంటి మహాక్షేత్రాల చారిత్రక ఇతివృత్తాలే కాక నాగవంశ ప్రస్థానం, తక్షశిల వాసుల యుద్ధ నైపుణ్యం, చోళుల పాలన, కమ్యూనిస్టుల అమరాబాదు విశేష వ్యాసాలు డా.కపిలవాయి వారి పాండితీ, చారిత్రక, పరిశోధనా తపనకు, ప్రకర్షకు అద్దం పడుతున్నాయి. ఆధునిక తెలంగాణ చరిత్ర నిర్మాతలలో డా.కపిలవాయి వారు 500 పైగా వ్యాసాలు, 400 పీఠికలు, మొత్తం 173 రచనలు అపార మేధా సంపన్నులైన శేముషీ దురంధరునిగా అగ్రాధిపత్యం అధిరోహింపచేసాయి. డా.కపిలవాయి సాహిత్య కళాపీఠం సంపాదకులు అశోక్‌బాబు అభినందనీయులు.

(డా.కపిలవాయి లింగమూర్తి చారిత్రక వ్యాసాలు; సంపాదకులు: కపిలవాయి అశోక్‌బాబు; వెల: రూ.300/-లు; ప్రతులకు: కపిలవాయి అశోక్‌బాబు, ఫ్లాట్ 404, 'సి' బ్లాక్, వైదేహి నివాస్, గోల్డన్ పామ్ అచ్యుతరెడ్డి మార్గ్, విద్యానగర్, హైదరాబాద్-44)

పుస్తక సమీక్ష

బడిపిల్లలు రాసిన కథలు

86 మంది, బాల రచయితలుగా కథలలో తమ అనుభవాలను, ఆలోచనలను మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా బడిపిల్లల కథలు పేరిట పుస్తకంగా రూపొందింపచేయటం అభినందనీయం. డా॥ భీంపల్లి శ్రీకాంత్ సంపాదకులుగా, బాలబాలికలలో సాహిత్యాభిలాష పెంపొందింపచేసే ఈ ప్రయత్నం బాలలలో సృజనాత్మకత, భాషా పరిజ్ఞానంతో పాటు నీతి, నిజాయితీ, మంచితనం వంటి విలువల వ్యక్తిత్వ వికాసానికి దోహదపడుతుంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతీ పాఠశాలకు గ్రంథాలయ పుస్తకాలు అందించటం పుస్తక ప్రేమికులకు, రచయితలకు హర్షం కలిగిస్తోంది.

చదవడమే కాకుండా మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా బడిపిల్లలు కథలు రాయటం, పుస్తకంగా అవి వెలుగు చూడటం, జిల్లా విద్యాశాఖ చేపట్టిన ఎఫ్.ఎల్.ఎన్.కార్యక్రమం ఎంతైనా ప్రశంసనీయం. లేత హృదయాలను ఆకట్టుకొనే ఆలోచనలు, బడిపిల్లల మధ్య స్నేహబంధాలు, కుటుంబ విలువలు, నైతిక విలువలను పెంపొందించే అంశాలు అమాయకంగా, కల్లాకపటం తెలియని చిన్నారులు ఏవిధంగా స్పందిస్తారో ఈ సంపుటిలో కథలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. చిట్టీలు కొట్టి పరీక్షలు రాసే రూప, వ్యవసాయం తీరు మార్చిన రవి, రాముల స్నేహం, రవి సహాయం కథలో దేవుడు, ముగ్గురు రాకుమారుల గురుకుల వాస సత్ఫలితం, పుస్తకాలే నిధినిక్షేపాలు, కష్టేఫలి, పరోపకారం, బాబు మంచితనం కథలో పంది మెడలో బంగారు హారం, ప్రతీకథలో బాలల చిత్ర విచిత్ర కల్పన, అద్భుత ఊహా కథనాలు చదువరులను విస్మయంతో చదివింపచేస్తాయి.

(మహబూబ్‌నగర్ బడిపిల్లల కథలు(కథల సంపుటి); సంపాదకులు: డా॥ భీంపల్లి శ్రీకాంత్; వెల: అమూల్యం; ప్రతులకు: జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి కార్యాలయం, ఐడిఓసి, మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా)

సెల్‌ఫోన్ నానీల కవిత్వీకరణ

'సెల్' అంటే సెల్‌ఫోన్. అది మనకందరికీ సుపరిచితం. ఇంకో అర్థం జైలుగది. అదే బందీఖానా. చలపాక ప్రకాష్ 'సెల్ నానీలు' కేవలం సెల్‌ఫోన్‌ల మీద రాయలేదు. నేటి అధునాతనంలో మనిషి బందీ అయిన సంఘటనలను 'సెల్'లో బంధించి రాసారు. 48 పేజీల 48 నానీలు, ఏ-ఐ సాంకేతికత వినియోగించుకొని మొదటిసారిగా రూపొందింపచేయటం కొంగొత్త ఆలోచన కావటం కారణంగా యిది తెలుగు కవితా ప్రపంచంలో వినూత్న ప్రయోగం.

నానీలకు వ్యంగ్య చిత్రాల సంపుటాలు మనకు కొత్త కాదు. కానీ నేటి కాలమాన స్థితిగతులకు రెక్కలిచ్చి సాంకేతికత జోడించి, నానీలకు బొమ్మల భావచిత్రాలు అందించటం రచయిత ప్రతిభను వ్యక్తం చేస్తోంది. ఈ నానీల సంపుటిలో సెల్ సంస్కృతిలో బందీ అయిన మనిషి, ఎన్ని విధాల ఎక్కడెక్కడ ఏం కోల్పోతున్నదీ కాలపరిణామాల్ని సూచించే నానీలు కూడా ఉన్నాయి. "అరచేతి సెల్లులో నేడు అందరూ బాధితులే" అంటూ జైలుసెల్ ప్రతీకగా తొలి నానీతో ఆరంభించి "భవిష్యత్తులో బుక్కులు కనుమరుగు ఈ-బుక్కులే అణువణువు" వంటి వాస్తవ స్థితికి, అద్దం పట్టారు. "పుస్తకాలు బావురుమన్నాయి సెల్‌ఫోన్ విశ్వరూపం చూసి", పుస్తకాలు ఎన్ని ఉంటే ఏమిటి? చదివే పాఠకుడే లేనప్పుడు!" "ఒకప్పుడు జేబునిండా డబ్బులే! ఇప్పుడేమో ఫోను యాపుల నిండా అప్పులే!" సెల్ సంస్కృతి నేటి సమాజాన్ని ఎలా బందీగా చేస్తోందో, సూచించే చిత్రభావనలకు కవితాత్మక ప్రతీకగా సెల్ నానీలు, చలపాక ప్రకాష్ అందించారు.

(సెల్‌నానీలు-రచన: చలపాక ప్రకాష్; వెల: రూ.50/-లు; ప్రతులకు: చలపాక ప్రకాష్, 1-4/3-36, సంజయ్‌గాంధీ కాలనీ, విద్యాధరపురం, విజయవాడ-520 004)

– జయసూర్య

వారఫలం

శ్రీమతి ములుగు శివజ్యోతి
ప్రముఖ జ్యోతిష్కురాలు
నారాయణ నాయక్ కాంప్లెక్స్, 2వ అంతస్తు,
గాంధీ జ్ఞానమందిర్ వెనుక, కోఠి, హైదరాబాద్-1.
ఫోన్ : 98494 53449, 94409 27795

మేషం

సంఘంలో పలుకుబడి కలిగిన ప్రముఖులతో చర్చిస్తారు. ప్రత్యర్థులు, మిత్రులుగా మారతారు. నూతన విద్యా, ఉద్యోగావకాశాలు లాభిస్తాయి. సంఘ సేవాకార్యక్రమాలపై దృష్టిని సారిస్తారు. జీవిత భాగస్వామి సలహాలు స్వీకరిస్తారు. ఆశ్చర్యకరమైన ఆహ్వానాలు అందుతాయి. కొన్ని సమస్యల నుండి బయట పడతారు. ప్రయత్నాలలో పురోగతిని సాధిస్తారు. బంధువులను కలిసి ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. ఆరోగ్యం పట్ల మెలకువ అవసరం.

వృషభం

న్యాయ స్థానాల తీర్పులు సైతం మీకు సానుకూలంగా ఉంటాయి. శతృవర్గానికి చిన్నాభిన్నం చేస్తారు. మితిమీరిన అహంభావ ధోరణి వలన కొంత నష్ట పోయే అవకాశం ఉంది. పదేపదే జీవిత భాగస్వామి సలహా సంప్రదింపులు సహాయ సహాయసహకారాలు కోరుకుంటారు. వృత్తి ఉద్యోగాల పరంగా నూతన బాధ్యతలు స్వీకరిస్తారు. తద్వారా లాభపడతారు. యోగా ప్రకృతి వైద్యం పట్ల అధిక శ్రద్ధ కనబరుస్తారు.

మిథునం

పొదుపు పైన దృష్టిని సారిస్తారు. నూతన పెట్టుబడుల విషయంలో తొందరపాటు వద్దు. వృత్తి, వ్యాపారా లలో ఎదురైన ఆటంకాలను అధిగమిస్తారు. నిత్యం తెల్లజిల్లేడు వత్తులు అష్టమూలికా తైలంతో కలిపి దీపారాధన చేయండి. క్రయవిక్రయాలలో లాభాలు పొందుతారు. జీవిత భాగస్వామి సలహాతో నూతన కార్యక్రమా లకు శ్రీకారం చుడతారు. నూతన వ్యక్తులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. వారాంతంలో అందే ఆహ్వానం మిమ్మల్ని సందిగ్ధావస్థలో పడ వేస్తుంది.

కర్కాటకం

గృహం, వాహనాలు, భూములను కొనుగోలు చేస్తారు. ఋణబాధల నుండి విముక్తి లభిస్తుంది. పండితులను, ప్రముఖులను కలుసుకుంటారు. కుటుంబ సమస్యలు తీరి కొంత ప్రశాంతత లభిస్తుంది. సన్నిహితులతో ఏర్పడిన వివాదాలు తీరతాయి. దూరపు బంధువుల నుండి కీలక సమాచారం అందుకుంటారు. ముఖ్యమైన వ్యవహారాలు విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తారు. వివాదాలకు, కోపతాపాలకు దూరంగా ఉండండి. విలువైన వస్తువులు కొనుగోలు చేస్తారు.

సింహం

నూతన ఉద్యోగం లభిస్తుంది. అవకాశాలను అందిపుచ్చుకునే విషయమై సందిగ్ధత లభించదు. ఎవరు మంచివారో! ఎవరు చెడ్డవారో గుర్తించడం కష్టతరంగా పరిణమిస్తుంది. మనస్సుకు తోచింది చేసుకుంటూ... పోవడమే తప్ప క్రమశిక్షణ కరువవుతుంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ ఈవారం చెప్పుకోదగిన ఒడిదుడుకులేవీ ఏర్పడవు. పొదుపు పైన దృష్టిని సారించగలుగుతారు. ఈ రాశి విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు మరింతగా శ్రమించవలసి ఉంటుంది.

కన్య

పనులు నిదానంగా పూర్తి చేస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రంగా ఉంటుంది. ఇంటాబయటా సమస్యలు ఎదురైనా అధిగమిస్తారు. నిత్యం తెల్లజిల్లేడు వినాయకుని వద్ద తెల్ల జిల్లేడు వత్తులతో దీపారాధన చేయండి. ఉద్యోగులకు ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది. దూర ప్రాంత ప్రయాణాలలో నూతన వ్యక్తులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. కోర్ట్ కేసులు ఓ కొలిక్కి వస్తాయి. సంఘ సేవాకార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొంటారు. సన్నిహితులతో కలిసి విందు, వినోదాలలో పాల్గొంటారు.

తుల

సంఘంలో పలుకుబడి కలిగిన ప్రముఖులతో చర్చిస్తారు. శత్రువులు మిత్రులుగా మారతారు. నూతన విద్యా, ఉద్యోగావకాశాలు లాభిస్తాయి. సంఘ సేవాకార్యక్రమాలపై దృష్టిని సారిస్తారు. జీవిత భాగస్వామి సలహాలు స్వీకరిస్తారు. ఆశ్చర్యకరమైన ఆహ్వానాలు అందుతాయి. కొన్ని సమస్యల నుండి బయటపడతారు. నూతన ప్రయత్నాలలో పురోగతిని సాధిస్తారు. బంధువులను కలిసి ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. ఆరోగ్యం పట్ల మెలకువ అవసరం. వీసా, పాస్‌పోర్ట్ వంటి అంశాలపైన ప్రముఖంగా దృష్టిని సారిస్తారు

వృశ్చికం

ఆర్థిక లావాదేవీలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. బాధ్యతాయుతంగా ఉంటారు. నూతన పెట్టుబడుల విషయాలలో తొందరపాటు వద్దు. ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురైనా అధిగమిస్తారు. నిత్యం లక్ష్మీతామర వత్తులతో దీపారాధన చేయడం చెప్పదగిన సూచన. దూరప్రయాణాలలో నూతన వ్యక్తులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. కుటుంబ సభ్యుల నుండి ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది. దూరప్రాంతాల నుండి శుభవార్తలను అందుకుంటారు.

ధనుస్సు

అనుకూలాంశాలు ఉంటాయి. కుటుంబ పురోభివృద్ధి సంఘంలో గౌరవ మర్యాదలు పెంపొందుతాయి. స్పెక్యులేషన్ లాభించదు. వృత్తి ఉద్యోగ వ్యాపారాలు సానుకూలంగా ఉంటాయి. కార్యాలయంలో సెలవు కోసం మీరు చేసే యత్నాలు ఫలవంతం కాకపోవచ్చు. మధ్యవర్తిత్వాలు చేయకండి. ఇతరుల సలహాలు అతిగా స్వీకరిస్తారు. కానీ మీ మనస్సుకు తోచిన పనులనే చేస్తారు. నూతన వస్తు, వస్త్ర ఆభరణాలు కొనుగోలు చేస్తారు.

మకరం

బాధ్యతలు సమర్థవంతంగా పూర్తి చేస్తారు. సంతానం కోసం అధికంగా ఖర్చు చేస్తారు. అష్టమూలికా గుగ్గిలంతో ఇంటి యందు ధూపం వేయండి. నూతన ప్రయత్నాలు కలిసి వస్తాయి. బంధుమిత్రులను కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు. నూతన పెట్టుబడులకు అనుకూల కాలం. వాహనాలు, స్థలాలు, కొనుగోలు చేస్తారు. సంఘంలో గౌరవ ప్రతిష్ఠలు పెరుగుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో అభివృద్ధిని సాధిస్తారు. జీవిత భాగస్వామి ద్వారా ధనలాభం పొందుతారు.

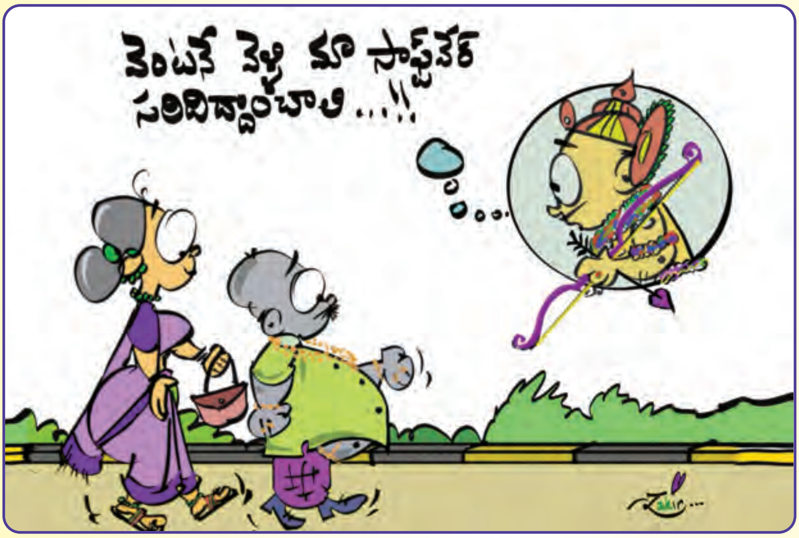
కుంభం

దీర్ఘకాలిక సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి సంతృప్తికరంగా ఉన్నా కుటుంబ, ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అష్టమూలికా గుగ్గిలంతో ధూపం గృహంలో వేయటం శ్రేయస్కరం. సోదరులు, బంధువులకు సహాయసహకారాలు అందిస్తారు. వారి పురోభివృద్ధికి కృషి చేస్తారు. షేర్లు, భూముల క్రయవిక్రయాలలో కొంత మెలకువ అవసరం. సంఘ సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. దేవాలయ సందర్శనం చేసుకుంటారు.

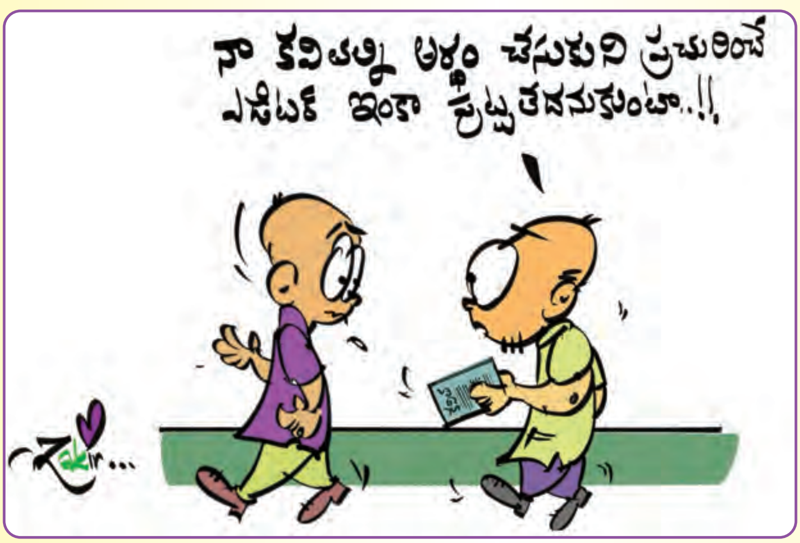
మీనం

నూతన కాంట్రాక్టులు దక్కుతాయి. గృహం, వాహనాల కొనుగోలు యత్నాలు ముమ్మరం చేస్తారు. ఇంటర్వ్యూలలో విజయం సాధిస్తారు. భాగస్వామ్య వ్యాపారాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఉద్యోగులకు హోదాలు లభిస్తాయి. రాజకీయ పారిశ్రామిక రంగాల వారికి విదేశీ పర్యటనలు ఉంటాయి. షేర్లు భూముల క్రయవిక్రయాలలో లాభాలు పొందుతారు. కుటుంబ సభ్యులను కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు. మంచి మాటలతో మోసగించే నయవంచకులు మీకు సన్నిహితంగా మెలుగుతారు. ఇటువంటి వారిని గుర్తించి వారి విషయంలో జాగ్రత్తగా వ్యవహరించండి.

ఈ వారం కార్టూన్స్


వెంటనే వెళ్ళి మా సాఫ్ట్‌వేర్ సరిదిద్దించాలి...!!

ఎరువులు సరే.. "వానలు" బుక్ చేసుకోవచ్చా..?!
రైతులు ఎరువులు బుక్ చేసుకోవచ్చు!
వ్యవసాయాధికారి


నా కవితల్ని అర్థం చేసుకుని ప్రచురించే ఎడిటర్ ఇంకా పుట్టలేదనుకుంటా..!!

ప్రముఖ పర్యాటక కేంద్రంగా గుర్తింపు
పొందిన ఈ గుహలను మెలిస్సనీ గుహలు
అంటారు. గ్రీస్‌లోని కెఫలోనియా
ద్వీపంలో ఉన్నాయి గుహలు.