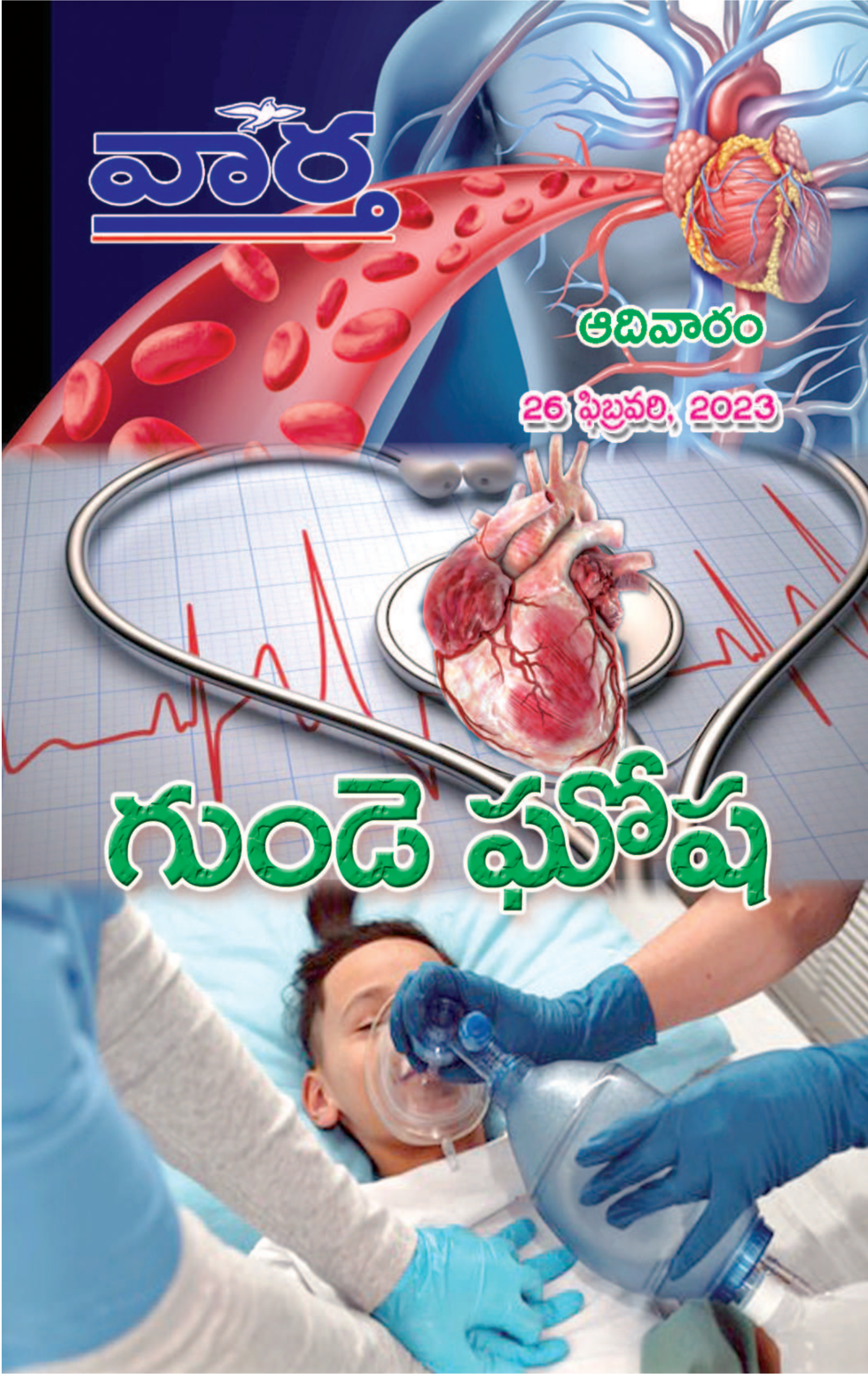
వార్త

ఆదివారం

26 ఫిబ్రవరి, 2023

గుండె ఘోష



'లైఫ్ ఈజ్ బ్యూటిఫుల్' సినిమాలో చిన్న పాత్రతో టాలీవుడ్‌కు పరిచయమైన విజయ్ దేవరకొండ అతి తక్కువ కాలంలోనే పెద్ద హీరోగా మారిపోయాడు. 'పెళ్లిచూపులు', 'అర్జున్‌రెడ్డి', 'గీత గోవిందం', 'టాక్సీవాలీ' మొదలైన హిట్ చిత్రాలతో యూత్‌లో బాగా క్రేజ్ సంపాదించుకున్నాడు. అయితే 'వరల్డ్ ఫేమస్ లవర్'తో పాటు గతేడాది భారీ అంచనాలతో వచ్చిన 'లైగర్' డిజాస్టర్స్‌గా మారడంతో విజయ్ కాస్త డీలా పడ్డాడు.

త్వరలో హిట్ కొడతాను.. విజయ్ దేవరకొండ

ఇప్పుడు సమంతతో 'ఖుషీ', పూరి జగన్నాథ్ దర్శకత్వంలో జనగణమన' చిత్రాల్లో నటిస్తున్నారు. వీటితో పాటు పరశురామ్ దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా చేస్తున్నాడు. అలాగే గౌతమ్ తిన్ననూరి కథను కూడా విజయ్ ఓకే చేశాడు. కొన్నాళ్లుగా అపజయాల్లో ఉన్న విజయ్ త్వరలోనే హిట్ కొడతానని అంటున్నాడు. ట్విట్టర్ వేదికగా విజయ్ అభిమానులతో ముచ్చటించిన సందర్భంగా ఓ అభిమాని "మర్చిపోలేని ఒక్క హిట్ ఇవ్వన్నా" అని అడగగా- విజయ్ "హిట్ ఒక్కటే పెండింగ్‌రా.. త్వరలో కొట్టేద్దాం" అని తనదైన శైలిలో సమాధానం ఇచ్చాడు.

తారాతీరం

వెంకీ మొదటి వెబ్ సిరీస్ 'రానానాయుడు'

స్టార్ హీరో వెంకటేశ్ ఎలాంటి ప్రయోగం చేయడానికైనా వెనుకాడరు. వరుస సినిమాలతో బిజీగా ఉన్న వెంకీ.. ట్రెండ్‌కి తగినట్టుగా 'రానా నాయుడు' పేరుతో ఓ వెబ్ సిరీస్ కూడా చేశారు. నెట్‌ఫ్లిక్స్ కోసం చేసిన ఈ వెబ్ సిరీస్‌లో ఆయన రానాకి తండ్రిగా చేయడం.. ఇంతవరకు తెరపై కనిపించిన దానికి విభిన్నమైన లుక్‌లో ఆయన కనిపించడం ఈ వెబ్ సిరీస్‌పై ఆసక్తి పెరిగింది. ముంబై నేపథ్యంలో నడిచే కథ ఇది. ఏ సెలబ్రిటీ ఆపదలో ఉన్నా అందరికంటే ముందుగా రానాకి కాల్ వస్తుంది. వెంటనే రంగంలోకి దిగిపోయే పాత్రలో వెంకీ కనిపిస్తున్నాడు. "నా జీవితంలో చెడు చేసినా, మంచి చేసినా అది నా ఫ్యామిలీ కోసమే చేశాను. కాకపోతే కలిసున్నది తక్కువ, విడిపోయింది ఎక్కువ" అనే వెంకీ డైలాగ్‌తో ఆయన పాత్రలోని సంఘర్షణ అర్థమవుతోంది. ముంబై నేపథ్యంలో ఒక వైపు కార్పొరేట్ అరాచకాలు, మరోవైపు తండ్రీ-కొడుకుల మధ్య జరిగే పోరాటంగా ఈ కథ ఉండన్నుట్లు తెలుస్తోంది. సుందర్ ఆరోన్ నిర్మించిన ఈ క్రైమ్ థ్రిల్లర్‌కి, కరణ్ అన్షుమాన్ దర్శకత్వం వహించాడు. మార్చి 10వ తేదీన ఈ వెబ్ సిరీస్ స్ట్రీమింగ్ కానుంది.

ఆదివారం వార్త

sunmagvaartha@gmail.com

26 ఫిబ్రవరి, 2023

మంచి ముత్యాలు

పదిమందికీ మన గురించి మనమే చెప్పుకోవలసిన స్థితిలో ఉన్నామంటే మనం సాధించింది ఏమీ లేదన్నమాట.

\- గ్రెగరీలెక్

విషయ విశేషం

పొట్టి జడకి నగల సింగారాలు... 4

'సంఘీ'భావం.....5

ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ మోసాలకు అడ్డుకట్ట ఎన్నడు?

కవర్ స్టోరీ..6

గుండె ఘోష

సాహిత్యం...11

తెలంగాణ వైతాళికుడు సురవరం ప్రతాపరెడ్డి

ఈవారం కవిత్వం..12

జలకాలాటలలో..

చిరుధాన్యాలతో విభిన్న రుచులు...14

అత్యాశ అనర్థం....18

కథ.. 20

రాగ ప్రణవం

సాంకేతిక పరిజ్ఞానానికి ప్రతీక కోణార్క్

సూర్యదేవాలయం 25

నాకు నోరు లేదు....30

ఇంకా..

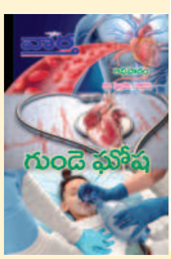
పుస్తక సమీక్ష

మొగ్గ

వారఫలం

నవ్వుల్.. రువ్వుల్..

వగైరా..వగైరా..



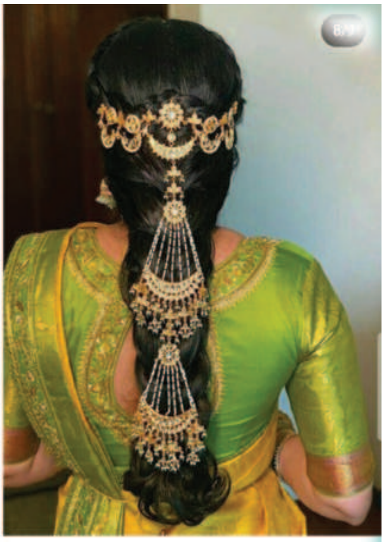
తాజా వార్తలు

వాగ్వివాదం విడిచిపెడితే..

భార్యాభర్తల మధ్య వివాదం తలెత్తినప్పుడు పదునైన మాటల తూటాలతో ఒకరినొకరు నిందించుకోవడం వల్ల మానసికంగానే కాదు, శారీరకంగానూ బాధ పడాల్సి ఉంటుంది అంటున్నారు ఒహాయో స్టేట్ యూనివర్సిటీ నిపుణులు. దీనివల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళనలు పెరిగి వాటి ప్రభావం శారీరక ఆరోగ్యం మీదా పడుతుందట. ముఖ్యంగా మహిళల్లో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. ఇన్‌ఫ్లమేషన్ పెరుగుతుంది. దాంతో గాయాలూ, పుండ్లు వంటివి ఉంటే అవి తగ్గడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. మొత్తమ్మీద వివాహబంధం ఇబ్బందిలో పడినప్పుడు ఆ ప్రభావం దంపతులిద్దరి ఆరోగ్యం మీదా, వాళ్ల పనితీరు మీదా ప్రభావం కనబరుస్తున్నట్లు గుర్తించారు. ఈ విషయమై వీళ్లు కొన్ని జంటల్ని ఎంపిక చేసి వాళ్ల సంభాషణల్ని కొన్నాళ్లపాటు గమనించారట. అయితే ఇద్దరూ మాట్లాడుకోవడం మానేయడం వల్ల ఆ సమస్య తీవ్రత కొంతవరకు తగ్గుతుంది. కానీ అప్పటికీ గాయాలు త్వరగా మానడం లేదని అంటున్నారు. తిట్టుకోవడం, విమర్శించుకోవడంతో పోలిస్తే ఇది కొంత నయం. కనుక పరుష పదాలను వాడి ఒకరినొకరు కించపరచుకోవడం వల్ల ఇద్దరూ అశాంతికి గురవడమే కాదు, అనారోగ్యాన్నీ కొనితెచ్చుకున్నట్లేనట.

ఐకమత్యంతో సాధించారు

వీరనంపాళయం.... తమిళనాడులోని ఓ కుగ్రామం ఇది. గ్రామానికి చుట్టుపక్కల కొబ్బరిచిప్పల్ని బొగ్గుగా మార్చే కర్మాగారాలున్నాయి. వాటి వల్ల కాలుష్యం, భూగర్భ నీటినిల్వలు తగ్గిపోవడం, నీళ్ల రంగు మారడం వంటి సమస్యలెన్నో ఎదుర్కొనేవారు గ్రామస్థులు. స్థానిక అధికారులకు ఫిర్యాదు చేసినా ఫలితం లేకపోయింది. దాంతో పదేళ్ల క్రితం వీరనంపాళయం సర్పంచి తంగవేలు గ్రామస్తులతో కలిసి ఆందోళనలు ప్రారంభించాడు. కానీ పోలీసులు, కర్మాగారాల యజమానులు అక్రమంగా కేసులు బనాయించి ఇబ్బంది పెట్టేవారు. అయినాసరే.. తంగవేలు ప్రజల్లో చైతన్యం నింపి నిరసనలు ముమ్మరం చేశాడు. చుట్టుపక్కల గ్రామస్తులూ కలిసి రావడంతో సమస్య తమిళనాడు కాలుష్య నియంత్రణ మండలి దృష్టికి వెళ్లింది. వెంటనే బొగ్గుల కేంద్రాలను మూసి వేసింది. చివరికి కర్మాగారాల యజమానులు హైకోర్టుకు వెళ్లడంతో కేసు నేషనల్ గ్రీన్ ట్రిబ్యునల్‌కు బదిలీ అయింది. ట్రిబ్యునల్ వివిధ కోణాల్లో సమస్యను పరిశీలించి ప్రజలకు న్యాయం చేసింది. గ్రామానికి దాదాపు పది లక్షల రూపాయల పరిహారం మంజూరు చేసింది.



పొట్టి జడకి నగల సింగారాలు

అమ్మాయిల అందమంతా పొడవు జుట్టులోనే ఉందనుకుంటాం. కవులు సైతం వాలుజడ వయ్యారం గురించే వర్ణిస్తారు. అయితే అదంతా ఒకప్పటి ముచ్చట. నేటి తరానికి జుట్టుని అంత పొడవుగా పెంచుకునే ఓపికా, తీరికా రెండూ లేవు. అయితేనేం ఉన్న ఆ కొంచెం జుట్టునే వేడుకకు సరిపోయేలా ఎన్నో స్టైల్స్‌లో అలంకరించుకుంటున్నారు. ఓ చక్కని చీరతోనో, పట్టు లంగాఓణీతోనో ట్రెడిషనల్‌గా ముస్తాబైనప్పుడు జుట్టుకే సవరాన్ని జతచేసి అందమైన పూలజడ వేయించుకుంటున్నారు. లేదంటే జడకు పసిడిబిళ్లలూ, మెరిసే రాళ్ల జడలూ పెట్టుకుని అలంకరించుకుంటున్నారు. పెళ్లి అనగానే మెహిందీ, సంగీత్, పెళ్లికూతుర్ని చేయడం, రిసెప్షన్.. ఇలా పెళ్లికి ముందు, తరువాత వివిధ రకాల వేడుకలు ఉంటాయి. ఒక్కో ఫంక్షన్‌కి ఒక్కో విధంగా తయారవ్వాలని మగవులు కోరుకుంటారు. ప్రతీ వేడుకా ఒక జ్ఞాపకంగా మిగిలిపోవాలని అనుకుంటారు. ఇది డ్రెస్సుల విషయంలోనే కాదు జడల విషయంలోనూ అంతే వైవిధ్యం కోరుకుంటున్నారు అతివలు. చిన్న జడలు ఉన్నవాళ్లు ఇప్పుడు అందుకు తగినట్లు పోనీలు వేసుకుంటున్నారు. వెరైటీ జడలు వేసుకుంటున్నారు. దానికి తగినట్లుగా ఇప్పుడు పొట్టి జడలకూ నప్పేలా బంగారు జడలు లభిస్తున్నాయి మార్కెట్లో.

చిన్న క్లచ్ పెట్టి జుట్టంతా అలా వదిలేసినా, బ్యాండ్‌తో పైన పోనీ పెట్టుకున్నా, కాస్త వదులుగా జడపాయల్ని అల్లినా చక్కగా కనిపించేలా ఈ చిట్టి బంగారు జడల్ని తయారు చేస్తున్నారు. వీటిలో కుందన్‌కారీ, టెంపుల్, నక్షీ పనితనంతో చేసినవి, క్రిస్టల్స్, ముత్యాలు, కెంపులు, పచ్చలు పొది గిన బిళ్లలు.. ఇలా ఎన్నో రకాల జడలు లభిస్తున్నాయి.

'సంఘీ' భావం

ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ మోసాలకు అడ్డుకట్ట ఎన్నడు?

మారిన ఆధునిక సాంకేతిక సమాచార వ్యవస్థలో ప్రయోజనాలు ఎన్నో ఉన్నప్పటికీ రకరకాల మోసాలకు కూడా అంతు లేని విధంగా ఉంది. వీటిలో ముఖ్యంగా ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ మోసాలు ఇటు ప్రభుత్వానికి, అటు పోలీసులకు సవాల్‌గా మారాయి. సెల్ ఫోన్లు, కంప్యూటర్లు అందుబాటులోకి రావడంతో మైనర్లు సైతం వాటిని ఉపయోగించే అవకాశం కలిగింది. మైనర్లతో పాటు మరి కొందరు ఆన్‌లైన్ మోసాలపై అవగాహన లేకపోవడంతో వీటి బారిన పడి ఆర్థికంగా నష్టపోతున్నారు. ఆన్‌లైన్ మోసాలను అరికట్టేందుకు ఎన్ని చట్టాలు తీసుకు వచ్చినా అంతర్జాతీయ స్థాయిలో నేరగాళ్లు తమ కార్యకలాపాలను కొనసాగిస్తూనే ఉన్నారు. ఇటీవల రంగారెడ్డి జిల్లాలో ఒక వ్యక్తికి చెందిన భూమిని ప్రభుత్వం సేకరించింది. దీనికి సంబంధించి నష్టపరిహారంలో తొంబై లక్షలకు పైగా చెల్లించింది. ఆ వ్యక్తి కుమారుడు డిగ్రీ చదువుతూ తండ్రి సెల్ ఫోన్‌లో ఆన్‌లైన్ గేమింగ్‌కు బానిస అయ్యాడు. ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ లో బెట్టింగ్‌ల మోడ్‌లోకి వెళ్లడంతో ఆటోమెటిక్‌గా తండ్రి ఖాతా నుంచి డబ్బులు బదిలీ అవ్వడం ప్రారంభమైంది. ఈ విషయంపై ఆ యువకుడికి అవగాహన లేకపోవడంతో ఆన్‌లైన్ గేమింగ్‌ను కొనసాగిస్తూ వచ్చాడు. చివరకు తండ్రి ఖాతాలో ఉన్న మొత్తం డబ్బు బదిలీ అయిపోయింది. దీనికి సంబంధించి డబ్బు బదిలీ అవుతున్న మెస్సేజ్‌లను గమనించకపోవడంతో మొత్తం నగదు ట్రాన్స్ ఫర్ అయ్యింది. ఇలాంటి కేసులు ఒకటి కాదు రెండు కాదు వందల సంఖ్యలో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో నమోదు అవుతున్నాయి. ఆన్‌లైన్ గేమింగ్‌ను ఐటీ నిబంధనల కిందకు తెస్తూ ఇటీవల కేంద్ర ప్రభుత్వం ఒక చట్టాన్ని తీసుకువచ్చింది. ఆన్‌లైన్ గేమింగ్‌లో అన్ని ఆటలు భారత చట్టాలకు అనుగుణంగా ఉండేలా, వాడకం దార్లకు హానీ కలగకుండా ఉండేలా ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటూ చట్టాన్ని తీసుకువచ్చింది. చట్టంలో ఆన్‌లైన్ గేమింగ్‌ను మూడు రకాలుగా గుర్తించారు. 90వ దశకంగా వీడియో పార్లర్లలో ఆటల్లాగ ఇప్పుడు ఆన్‌లైన్ వ్యవస్థీకృతంగా ఆడే ఈ-స్పోర్ట్స్, వేర్వేరు జట్లలోని నిజ జీవిత ఆటగాళ్లను ఒక జట్టుగా ఎంచుకుని పాయింట్ల కోసం ఆన్‌లైన్‌లో ఆడే ఫ్యాంటసీ గేమ్స్ మరో విభాగంలో ఉంటుంది. అదేవిధంగా మానసిక, శారీరక నైపుణ్యంపై సంభావ్యతపై ఆధార పడ్డ ఆటల్ని డబ్బులకు ఆడితే జూదం కింద లెక్కిస్తారు. ఎక్కడైనా ఆన్‌లైన్ గేమ్స్‌లో డబ్బు ప్రస్తావన వస్తే దానిని జూదం కిందపరిగణించాలని పేర్కొంటూ చట్టాన్ని రూపకల్పన చేశారు. దీనితో ఆన్‌లైన్ గేమ్స్‌కు ఒక చట్టబద్ధత వస్తుంది. ఆన్‌లైన్ గేమ్స్ సంస్థలకు, ఆడేవారికి కూడా చట్టపరిధిలోకి వస్తారు కాబట్టి మోసం కింద పరిగణించే అవకాశం ఉండదు. అయితే గేమ్స్ నిర్వహించే సంస్థలు, ఆపరేటర్లు ముందుగా నియమనిబంధనలను పారదర్శకంగా వెల్లడి చేయాల్సి ఉంటుంది. అదే ఏదైనా ఒక గేమ్స్ అతిగా కొనసాగించినప్పుడు తప్పనిసరిగా హెచ్చరికలు వినియోగదారుడి వెళ్లే విధంగా గేమ్ రూపకల్పన జరగాలి. దీనివల్ల ఆటలో పాల్గొనే వినియోగదారుడు వ్యసనపరుడిగా మారకుండా జాగ్రత్తపడి ఆటను అంతటితో నిలిపివేసే అవకాశం ఉంటుంది. మన దేశంలో అన్ని రకాల జూదాలు, పందాలపై గోవా, సిక్కిమ్, కేంద్రపాలిత దామన్ మినహా అన్ని రాష్ట్రాల్లో నిషేదం అమలులో ఉంది. కొన్ని చోట్ల నైపుణ్య ఆధారిత ఆటలకూ షరతులు పెట్టి వాటిని అనుమతిస్తున్నారు. కరోనా వచ్చిన తరువాత ప్రజల జీవనశైలిలో స్పష్టమైన మార్పు వచ్చింది. ఇళ్లలో కూర్చొని ఆడే ఆటల పట్ల ఆసక్తి పెరిగింది. ఆన్‌లైన్ ఆటలపై వెచ్చించే సమయం గణనీయంగా పెరిగింది. ఇటీవల జరిగిన ఒక సర్వే ప్రకారం ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ ఆడుతున్న వారి సంఖ్య సుమారుగా 44 కోట్ల వరకు ఉంటుందని తేలింది. సగటున రోజుకు 6 నుంచి 8 గంటల వరకు ఆన్‌లైన్ గేమ్స్ కోసం వెచ్చిస్తున్నారు. ఆన్‌లైన్ గేమ్స్‌కు బానిసలుగా మారుతున్న వారు సుమారు 15 నుంచి 20 శాతం వరకు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఆన్‌లైన్ గేమ్స్ వాడకుండా ఉండాలని హెచ్చరిస్తే ప్రాణాలు సైతం తీసుకోవడానికి వెనుకాడటం లేదు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఎదుటివారిని హతమార్చేందుకు కూడా వెనుకాడని ఘటనలు ఉన్నాయి. గతంలో పబ్జీ, బ్లూవెల్ ఛాలెంజ్ వంటి ఆటల బారిన పడి అనేక మంది ఆత్మహత్యలకు పాల్పడ్డారు. మరికొందరు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. ముఖ్యంగా బ్లూవెల్ ఛాలెంజ్ గేమ్ ఆడుతూ నిర్వాహకులు చెప్పిన సవాల్‌లను అధిగమించేందుకు బ్లేడులతో శరీరాన్ని గాయపరుచు కోవడం, పెట్రోలు పోసుకుని శరీరంలో కొంత భాగాన్ని కాల్చు కున్న ఘటనలు కూడా చోటుచేసుకున్నాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సైతం గేమింగ్‌ను ఒక వ్యసనంగా, ఆరోగ్య సమస్యగా గుర్తించింది. ప్రభుత్వం ఎన్ని చట్టాలు తీసుకువచ్చినా, ఎన్ని చర్యలు తీసుకున్నా ఆన్‌లైన్ గేమ్స్ దర్శనమిస్తూనే ఉన్నాయి. ఒక గేమ్‌ను నిరోధిస్తే అంతకు మించిన హింస, మోసం కలగలిపిన మరో గేమ్ ఆన్‌లైన్‌లో ప్రత్యక్షం అవుతోంది. ప్రభుత్వం కూడా ఈ గేమ్స్‌ను పూర్తిస్థాయిలో నిరోధించలేని పరిస్థితి ఉంది. దీనికి పరిష్కారం ఒక్కటే గేమ్స్ ఆడేవారిలో మార్పు రావాలి. తాము ఈ ఆన్‌లైన్ ఆటల బారిన పడి ఆర్థికంగా, మానసికంగా, సామాజికంగా, విద్యపరంగా నష్టపోతున్నామనే ఆలోచన వారిలో కలగాలి. రోజుకు 8 నుంచి 10 గంటల పాటు గేమ్స్ ఆడటం వల్ల ఎంత నష్టం కలుగుతోందన్న విషయంపై వారికి అవగాహన తీసుకురావడానికి స్వచ్ఛంద సంస్థ, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు ప్రయత్నించాలి. ఆన్‌లైన్లకు వ్యసనంగా మారిన వారిని హెచ్చరించేవిధంగా కాకుండా మంచిమాటలతో వారిలో అవగాహనతో ప్రయత్నించాలి. అప్పుడే ఆశించిన ఫలితాలను పొందే అవకాశం ఉంటుంది.

– డాక్టర్ గిరీష్‌కుమార్ సంఘీ

గుండె ఘోష

కవర్ స్టోరీ

సిహెచ్.వి.వి.రఘుబాబు

సీనియర్ జర్నలిస్ట్, స్టేట్‌బ్యూరో

ఇటీవల మాజీముఖ్యమంత్రి, సినీనటుడు ఎన్.టి.రామారావు మనవడు నందమూరి తారకరత్న గుండెపోటుకు గుర్తై 23రోజులు బెంగళూరులోని నారాయణ హృదయాల ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మరణించిన విషయం తెలిసిందే. ఏడాదిన్నర క్రితం జిమ్‌లో కసరత్తులు చేస్తూ కన్నడ నటుడు పునీత్ రాజ్‌కుమార్ గుండె పోటుతో మరణించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన రాజకీయ నేత మేకపాటి గౌతంరెడ్డి ఇలాగే మృతి చెందారు. హాస్య నటుడు రాజు శ్రీవాస్తవ కూడా ట్రెడ్‌మిల్‌పై పరిగెడుతూ గుండె పోటుతో కుప్పకూలారు..ఇంకా సిద్ధార్థ్ శుక్లా, తాజాగా బాలీవుడ్ బుల్లితెర నటుడు వర్కౌట్స్ చేస్తూ హఠాత్తుగా గుండె పోటు వచ్చి ప్రాణాలు వదిలారు. తెలంగాణలో గుండె పోటుతో మూడో తరగతి విద్యార్థి మృతి, స్కూల్లోనే కుప్ప కూలిపోయిన తొమ్మిదేళ్ల బాలుడు. ఇటీవల కాలంలో ఇలాంటి కేసులు పెరుగుతున్నాయి. హార్ట్ ఎటాక్ ఇప్పుడు సమాజంలో ఒక ఆందోళనకరమైన పరిస్థితిని కలిగిస్తున్న సమస్య. హార్ట్ ఎటాక్ ఎప్పుడు వస్తుందో, ఎవరికి వస్తుందో, ఎందుకు వస్తుందోఅర్థం కాని పరిస్థితి నెలకొంది. ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉన్న వాళ్లు, చిన్నచిన్న పిల్లలు సైతం గుండెపోటు బారిన పడి మృతి చెందుతున్న ఘటనలు అనేకం కనిపిస్తున్నాయి. ఇలా పాతిక, ముప్పై ఏళ్ల వయస్సు తో పాటు, చిన్న వయసు ఉన్న వారు సైతం గుండెపోటు బారిన పడుతున్నారు. ముఖ్యంగా యువత, నడి వయస్సు వారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది. నడి వయస్సులోనే స్టంట్లు, యాంజీప్లాస్టీలు చేయించుకుంటున్నారు. ఛాతి నొప్పితో వచ్చి యాంజీప్లాస్టీ చేయించుకునేవారి సంఖ్య లక్షల్లో ఉంటుందని అంచనా. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నమోదవుతున్న మరణాల్లో ఎక్కువ శాతం గుండె వ్యాధుల కారణంగానే సంభవిస్తున్నాయి. గుండెకు సంబంధించిన మరణాల్లో దాదాపు 60 శాతం అకస్మాత్తుగా సంభవించేవే ఉన్నాయి. ఈ తరహా మరణాలకు కార్డియో వాస్కులర్ డిసీజ్ (సీవీడీ) ప్రధాన కారణం. 40 ఏళ్లు దాటిన వారిలో 35 నుండి 40 శాతం మందికి కార్డియాక్ అత్యవసర పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇటువంటి వారిలో 50 శాతం మంది ప్రాణాపాయ స్థితిని ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ తరహా గుండె పోటు వచ్చిన వారికి లెవల్-1 కార్డియాక్ ఎమర్జెన్సీ కేర్ సెంటర్ ద్వారా చికిత్స అందిస్తే దాదాపు 70 నుండి 80 శాతం మేరకు రోగిని ప్రాణాపాయ స్థితి నుండి కాపాడగలిగే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఛాతి నొప్పి వచ్చిన రోగుల్లో 10 శాతం అత్యవసరంగా ఆసుపత్రికి వచ్చే సరికే తక్కువ రక్తపోటు, లేక ఎడమ వైపు గుండె పంపు పనితీరు మందగించడం వంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. మానవ శరీరంలో గుండె చాలా సంక్లిష్టమైన అవయవం. మనల్ని సజీవంగా ఉంచడానికి, క్లిష్టమైన సవాళ్లను ఎదుర్కొనే ఈ అవయవానికి వ్యాధుల ముప్పు కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో మనుషు ల ఆహారపు అలవాట్లు అనారోగ్యా నికి దారి తీస్తున్నా యి. ముఖ్యంగా గుండెపై ప్రభావం చూపే అలవాట్లతో అనారోగ్యం బారిన పడుతున్నారు. గుండె జబ్బులున్న వారి సంఖ్య రోజు రోజుకూ పెరిగిపోతోంది. చాలా మంది గుండె పోటుతో మృతి చెందుతున్నారు. వయసుతో సంబంధం లేకుండా నెలల బిడ్డ నుండి 90 ఏళ్ల వృద్ధుల వయస్సు వరకూ గుండె పోటుకు బలవుతున్నారు. చాలా మంది ఇటీవల కాలంలో డాన్స్ చేస్తూ, డ్రెడ్ మిల్‌పై వాకింగ్ చేస్తూ, ఏవైనా శారీరక వ్యాయామాన్ని చేస్తూ సడెన్‌గా కుప్పకూలి పోతున్నారు.

ఈ లక్షణాలు ఉంటే నిర్లక్ష్యం చెయ్యకండి

మన జీవన శైలి, ఆహారపు అలవాట్లు గుండె పోటుకు ప్రధాన కారణాలు. చాలామంది గుండె పోటు వచ్చినప్పటికీ దాన్ని గుర్తించడంలో జాప్యం చేయడం వల్ల అది వారి ప్రాణాలకే ప్రమాదం తెచ్చిపెడుతోంది. గుండె పోటుతో పాటు, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు రావడానికి ముందు ఎటువంటి లక్షణాలు వ్యక్తుల్లో కనిపిస్తాయి అనేది తెలుసుకోవాల్సి న అవసరం ఉంది.

ఛాతీలో హఠాత్తుగా నొప్పిరావడం అనేది చాలా అరుదుగా జరిగే విషయం. గుండె నొప్పి మెల్లగా మొదలై ముందుకు, వెనక్కి, పక్కలకి పాకుతూ ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఛాతిలో నొప్పి అనేది లేకున్నా అసౌకర్యంగా అనిపిస్తుంది. ఇది తగ్గిపోతూ, మళ్లీ వస్తూ ఉంటుంది. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉంటే గుండె సంబంధిత సమస్యలుగా గుర్తించాలి. తరచుగా ఛాతి నొప్పి, లేదా గుండెల్లో బరువుగా అనిపిస్తే గుండె సంబంధిత సమస్యలకు కారణంగా అనుమానించాల్సి ఉంటుంది. సాధారణ మైన ఛాతి నొప్పికి, గుండె నొప్పికి కొద్దిపాటి వ్యత్యాసం ఉంటుందనేది గుర్తించాల్సిన అవసరం ఉంది. గుండె నొప్పి అసౌకర్యాన్ని కలిగించడంతో పాటు, ఎక్కువ సేపు గుండెపై భారంగా అనిపిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో పిండుతున్నట్లుగా నొప్పి పుడుతుంది. కాబట్టి ఛాతి నొప్పిని ఎప్పుడూ నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్లను సంప్రదించాల్సి ఉంది. అలాగే గుండె జబ్బులకు మరొక లక్షణం వాంతులు. కొన్నిసార్లు ఛాతి నొప్పి తర్వాత వాంతులు మొదలవుతాయి. ఈ వాంతులు గుండె జబ్బులను సూచించే ప్రమాదరకమైన లక్షణం. అటువంటి పరిస్థితుల్లో నిర్లక్ష్యంగా ఉండటం మంచిదికాదు. ఒక్కసారిగా ఛాతినొప్పి వచ్చి వాంతులు అయితే నిర్లక్ష్యం చెయ్యకుండా ఆసుపత్రికి విధిగా వెళ్లాలి. గుండె జబ్బులకు మరొక ముఖ్యమైన లక్షణం విపరీత మైన కడుపు నొప్పి. సహజంగా మనకు కడుపు నొప్పి అనేక కారణాల వల్ల కలిగినప్పటికీ దీనిని గుండె జబ్బుల హెచ్చరికగా కూడా పరిగణించాల్సిన అవసరం ఉందనేది గ్రహించాలి. నొప్పే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది గుండెను ప్రమాదంలో పడేసే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇక భుజాల నొప్పి, ఎడమ చెయ్యి లాగడం, మెడ నొప్పి, వెన్ను నొప్పి కూడా గుండె జబ్బులకు సంకేతాలుగా గుర్తించాలి. అదేవిధంగా గుండె జబ్బులకు మరొక లక్షణం తరచుగా దవడలు నొప్పి కలిగి ఉండటం. విపరీతమైన దవడలు నొప్పి పెడుతున్నా నిర్లక్ష్యం చేయొద్దని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. దవడలు ఎక్కువగా నొప్పి పెడుతుంటే అది గుండె జబ్బులకు సంబంధించిన లక్షణం కావచ్చు. దీనికి వెంటనే పరీక్షలు చేయించుకోవ లసిన అవసరం ఉంది. లేకుంటే ప్రాణాపాయం సంభవించే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా అకస్మాత్తుగా విపరీతంగా చెమటలు పట్టడాన్ని కూడా గుండె జబ్బుల లక్షణంగా గుర్తించాలి.

గుండె సమస్యలు ఎందుకు వస్తాయంటే..

వాస్తవానికి కొలెస్ట్రాల్ శాతం అనేది మనిషి వయస్సును బట్టి ఉంటుంది. వంశపారంపర్యంగా కూడా గుండె పోటు వస్తుంది. దాంతో పాటుగా. డయాబెటిస్, హై బ్లడ్ ప్రెజర్, జనరిటికల్ సమస్యలు, స్మోకింగ్ చేసే వారిలో కొలెస్ట్రాల్ శాతం శరీరంలో అసాధారణంగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా గుండె జబ్బులు రావడానికి చాలా ఎక్కువ అవకాశాలు ఉంటాయి. ఒక వ్యక్తి గుండె జబ్బులతో బాధపడుతుంటే కొలెస్ట్రాల్ శాతం ప్రకారం ఈ విధంగా ప్రమాదాన్ని పసిగట్టొచ్చు. ఎప్పుడైతే ఎల్‌డిఎల్, హెచ్‌డిఎల్ రేషియో 3.5 కంటే తక్కువ కానీ, లేక 2.5 కంటే తక్కువ ఉంటుందో అప్పుడు మనిషి ఆరోగ్యం బాగున్నట్లు. అంతేకాని ఈ రేషియోకి మించి ఉంటే ప్రమాదం ఉన్నట్లుగా భావించాలి. మనం తీసుకునేటువంటి ఆహార పదార్థాల ద్వారా పోషకాలు అందుతాయి. ఎన్నో రకాల ప్రక్రియలు జరుగుతాయి. అయితే మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ కూడా మన శరీరంలోకి చేరుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగిందని గుర్తించేందుకు మోచేతులు, మోకాళ్ల దగ్గర వాపులు రావడం, చర్మంలో చాలా మార్పులు కనపడడం, కళ్లు, ముఖం ఉబ్బిపోవడం వంటివి కనపడతాయి. అయితే అందరిలో కూడా ఈ లక్షణాలు కనపడతాయని ఖచ్చితంగా చెప్పలేం. కొన్ని సందర్భాల్లో కొలెస్ట్రాల్ కనురెప్పల దగ్గర పేరుకుపోయి పసుపు రంగులో ఉండేటువంటి వాపులుగా కనపడతాయి. కొంత మందిలో జనటికల్ పరంగా కొలెస్ట్రాల్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ కారణం వల్ల చిన్న వయసులోనే గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. అలాగే అధిక చక్కెర, మాంసాహారం, వెన్న, నూనెలు వంటి కొవ్వు పదార్థాలు గుండె జబ్బులకు రావడంలో ముఖ్యపాత్ర వహిస్తాయి. కొవ్వు పదార్థాలలో ముఖ్యంగా కొబ్బరినూనె, డాల్డా, నెయ్యి, మార్జరిన్ ఎక్కువగా ఈ వ్యాధులను కలిగిస్తాయి. అదే విధంగా ప్రతీ సిగరెట్ గుండెల్లోకి దూసుకెళ్లే ఒక బుల్లెట్ లాంటిది. ఒకటి, రెండు సిగరెట్లు తాగితే ఏం కాదు అనుకుంటారు. అది పొరపాటు. రక్త సరఫరాలో అప్పటికే బ్లాకేజ్ ఉంటే స్మోకింగ్ చేసిన వెంటనే ఉన్న కొలెస్ట్రాల్ డిపాజిట్ బరస్ట్ అవుతుంది. ధూమపానం చేసేవారికి సమీపంలో ఉండేవారు కూడా ఆ పొగ కారణంగా త్వరగా గుండె జబ్బుల బారిన పడుతున్నారు.

పొగాకు నమలడం, గుట్కా సేవనం వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇంట్లో ఒకరు స్మోకింగ్ చేస్తే అది కుటుంబం సభ్యులందరికీ గుండె జబ్బును తెచ్చిపెడుతుంది. పొగతాగే వారిలో బ్లడ్ క్లాట్ అవుతుంది. దీంతో స్ట్రోక్ వస్తుంది. అలాగే డ్రగ్స్ వినియోగించే వారిలో కూడా స్ట్రోక్ వస్తున్నాయి. పలు రకాల డ్రగ్స్ వల్ల రక్త నాళాలు కుంచించుపోయి, గుండె పోటుకు దారి తీస్తోంది. ఇతరులతో పోలిస్తే స్మోకింగ్ చేసే వారిలో 10 రెట్లు ఎక్కువ గుండె పోటు వచ్చే ప్రమాదాలు ఉంటాయి.

చిన్న పిల్లలకూ హార్ట్ ఎటాక్

నడివయస్సు వారు, ఊబకాయం ఉన్నవారు, వృద్ధులు మాత్రమే హార్ట్ ఎటాక్ బారిన పడడం లేదు. ఎప్పుడూ ఆట పాటలతో సంతోషంగా ఉంటున్న పిల్లలు సైతం హార్ట్ ఎటాక్ బారిన పడి మృతి చెందడం ఆందోళన కలిగిస్తుంది. తాజాగా తెలంగాణలోని సిరిసిల్ల జిల్లాలో ఇలాంటి విషాద ఘటన చోటు చేసుకుంది. బోయినపల్లి మండలం వెంకట్రావుపల్లి గ్రామానికి చెందిన మూడవ తరగతి చదువుతున్న తొమ్మిదేళ్ల బాలుడు (కౌశిక్) పాఠశాలలో భోజన సమయంలో ఒక్కసారిగా కుప్పకూలి మృతి చెందాడు. దీపావళి పండుగ రోజు రాత్రి కుటుంబ సభ్యులతో ఉత్సాహంగా టపాసులు కాల్చిన ఈ బాలుడు ఉదయం లేచి యథావిధిగా స్కూల్‌కు వెళ్లాడు. స్కూల్లో మధ్యాహ్నం వరకూ తరగతులు విన్న పిల్లవాడు, మధ్యాహ్నం భోజనం కోసం క్యూ లైన్‌లో స్నేహితులతో కలిసి నిలబడ్డాడు. అంత వరకు సరదా ఉన్న ఆ విద్యార్థి ఒక్కసారిగా క్యూ లైన్లో కుప్ప కూలిపోయాడు. వెంటనే గ్రామంలోని వైద్యుని వద్దకు తీసుకెళ్లగా గుండె పోటు వచ్చినట్లు తేల్చారు. ఆ వెంటనే ప్రాణాలు కూడా కోల్పోయాడు. ఈ విధంగా ఈ రోజుల్లో చిన్న పిల్లలు కూడా గుండె పోటుకు గురవుతున్నారు. ఈ కేసులు రోజు రోజుకు పెరుగుతున్నాయి. దీనికి కారణం అనేకం ఉన్నాయి. వేయించిన ఆహారాలు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ వంటి ఆహారాల వల్ల చాలా మంది ఊబకాయం బారిన పడుతున్నారు. దీంతో శరీరంలో కొవ్వు బాగా పేరుకుపోయి చిన్న వయసులోనే గుండె సమస్యలకు గురవుతున్నారు. అంతేకాకుండా దగ్గర సంబంధాలు చేసుకోవడం వల్ల కూడా పిల్లలకు గుండె వ్యాధులు వచ్చే అకాశం ఉంది. ఇటీవల వైద్య నిపుణుల బృందం ఒక సర్వే నిర్వహించింది. గుజరాత్, పంజాబ్, మహారాష్ట్ర, ఛత్తీస్‌గఢ్, అస్సాం, తమిళనాడు రాష్ట్రాలకు చెందిన 13 నుండి 18 ఏళ్ల లోపు 937 మంది పిల్లలపై ఈ సర్వే నిర్వహించారు. బాల్యం నుండి కౌమారదశకు వెళ్లే ఈ చిన్నారుల ఆహారంలో సోడియం, కొవ్వు, షుగర్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి. పీచు పదార్థాలతో కూడిన ఆహారం స్వల్పంగా ఉన్నట్లు ఈ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఇందులో 26 శాతం మంది పిల్లలు అధిక కొవ్వు,

అధిక కేలరీల ఆహారాన్ని తిన్నారు. నూనెలో వేయించిన ఆహారాన్ని తినే పిల్లలు 30 శాతం మంది ఉన్నారు. ఇలా అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల ఇప్పుడు చిన్న పిల్లలు కూడా షుగర్, హార్ట్ పేషెంట్లుగా మారుతున్నారు. ఛాతి నొప్పి గురించి ఫిర్యాదు చేసే చాలా మంది పిల్లలకు మస్క్యులో స్కెలాటల్ ఛాతి నొప్పి ఉంటుంది. ఇది ఛాతిలోని కండరాలు లేదా ఎముకలు మరియు వాటి కనెక్షన్ల నుండి వచ్చే నొప్పి. అరుదైన సందర్భాల్లో గుండె సమస్య పిల్లల్లో ఛాతి నొప్పికి కారణమవుతోంది. ఇక కొందరికి పుట్టుకతోనే గుండె జబ్బులు ఉంటున్నాయి. గుండెకు చిన్న రంధ్రం ఉండటం నుండి తీవ్రమైన గుండె వ్యాధులన్నీ కంజెనిటల్ హార్ట్ డిసీజ్ కిందకు వస్తాయి. ఈ వ్యాధులను చాలా వరకూ శస్త్రచికిత్స ద్వారా నయం చేయవచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో వైద్యులు తరచుగా ఈ సమస్యలను నిర్ధారిస్తారు. కానీ కొందరిలో యుక్తవయసు వచ్చేంత వరకూ ఎలాంటి లక్షణాలు బయట పడకపోవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో అసలు ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించకపోవచ్చు. పుట్టుకతో వచ్చే గుండె జబ్బుల్లో అనేక రకాలు ఉన్నాయి. గుండె కవాటాల్లో, రక్తనాళాలు, గుండె కండరాలు వంటి సమస్యలు సమర్థవంతంగా గుండె రక్తాన్ని పంప్ చేయలేదు.

మీ గుండె గురించి మీ కెంత తెలుసు?

గుండె నిముషానికి 72 సార్లు కొట్టుకుంటుంది. ఒక రోజుకి 7000 లీటర్లు పంప్ చేస్తుంది. సాధారణంగా మీ ఇంటి నీళ్ల ట్యాంకు 1000 లీటర్లు. అలాంటి 7 ట్యాంకుల రక్తాన్ని గుండె ఒక్క రోజులో పంప్ చేస్తుంది. ఇందులో 70 శాతం మెదడుకు వెళుతుంది. 30 శాతం మిగిలిన శరీర అవయవాలకు వెళుతుంది. గుండె ఒకసారి కొట్టుకోటానికి 0.8 సెకన్ల సమయం పడుతుంది.

ఈ 0.8 సెకన్ల సమయంలో 0.3 సెకన్ల సమయం సంకోచించడానికి, 0.5 సెకన్ల సమయం వ్యాకోచించడానికి (అంటే రిలాక్స్ కావడానికి). ఇక ఈ 0.5 సెకన్ల రిలాక్స్ టైమ్‌లో రక్తం ఊపిరి తిత్తులకు వెళ్లి శుభ్రపడుతుంది ఈ రిలాక్స్ టైమ్ తగ్గితే రక్తం సరిగా శుభ్రపడదు. టెన్షన్‌లో కాని, కోపంతో కాని ఉంటే మెదడుకు ఎక్కువ రక్తం అవసరమవుతుంది. అప్పుడు గుండె తక్కువ రిలాక్స్ అవుతుంది. 0.5 బదులు 0.4 సెకన్ల టైమ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. గుండె ఒక బీట్‌కి 0.8కి బదులు 0.3+0.4 = 0.7 సమయం మాత్రమే తీసుకుంటుంది. నిముషానికి 84 సార్లు కొట్టుకుంటుంది. గుండెకు విశ్రాంతి (రిలాక్సేషన్) 20 శాతం తగ్గుతుంది. రక్తం 80 శాతం మాత్రమే శుభ్రపడుతుంది. మిగిలిన అపరిశుభ్ర మైన రక్తం మీ మెదడుని,

మీ శరీర అవయవాలను సరిగా శుభ్రపరచ లేకపోతుంది. కనుక కోప్పడవద్దు. టెన్షన్ పడవద్దు. ఇతరుల మీద కోపం, ద్వేషం బదులు మీరు ప్రేమ చూపిస్తే మీ గుండె 72 సార్లు కొట్టుకుని మీ మెదడు ప్రశాంతంగా, చురుకుగా ఉంటుంది. గుండె నెమ్మదిగా ఉంటే మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. మీ బీపీ (బాసిల్లస్ సెరియస్) తక్కువగా ఉంటే మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుందనేది గుర్తుంచుకోండి. మీ మనసు ఎంత ప్రశాంతంగా ఉంటే మీ గుండె అంత పదిలంగా ఉంటుంది.

మీ గుండె పదిలంగా ఉండాలంటే..

డాక్టర్ విశ్వనాథ కార్తిక్, హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, అనూ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూరో అండ్ కార్డిక్ సైన్సెస్, విజయవాడ.

ప్రశ్న: హార్ట్ ఎటాక్ ఎందుకు వస్తుంది?

జవాబు: మనిషి శరీరంలో ప్రతీ భాగానికి గుండె రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తుంది. అంతేకాకుండా తనకు తాను కూడా రక్తాన్ని సరఫరా చేసుకుంటుంది. రక్తం సరఫరా చేసే నాళాలను కొరనరీఆర్ట్రీస్ అంటారు. ఈ కొరనరీఆర్ట్రీస్‌లో కాల్షియం, కొలెస్ట్రాల్, లిపిడ్ ఇవన్నీ పేరుకుపోవడం వల్ల రక్తనాళం అనేది మూసుకుపోతుంది. అది ముసుకుపోయినప్పుడు హార్ట్ ఎటాక్ అనేది రావడం జరుగుతుంది. కొలస్ట్రాల్‌తో రక్తనాళాలు బ్లాక్ కావడం వల్ల గుండెకు రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. ఎప్పుడైతే గుండెకు రక్త సరఫరా తగ్గుతుందో అది మనకు నొప్పిలాగ బయటకు తెలుస్తుంది. అలాగే రక్త పంపింగ్ తగ్గడం వల్ల అకస్మాత్తుగా ఆయాసం రావడం వంటి వన్నీ జరుగుతాయి.

ప్రశ్న: హార్ట్ ఎటాక్ సంకేతాలు ఏమిటి? ఎలా గుర్తించాలి?

జవాబు: జీవితంలో ఎప్పుడూ భరించలేని నొప్పి ఛాతిలో రావడం, సడెన్‌గా గుండె అంతా పట్టేసినట్లు ఉండటం, అప్పటికప్పుడు మెడ నరాలు లాగడం, లేకుంటే ఒళ్లంతా చెమటలు పట్టడం వంటి పరిణామాలు చోటు చేసుకున్నప్పుడు అది హార్ట్ ఎటాక్‌గా అనుమానించాల్సి ఉంది. చాలా మందికి గ్యాస్ నొప్పి, గుండె నొప్పికి తేడా తెలియక కన్ఫ్యూజ్ అవుతారు. అన్నం తిన్న తర్వాత నొప్పి వచ్చినప్పుడు అది పొట్ట నొప్పే కదా అని చాలా మంది వదిలేస్తారు. కానీ అది హార్ట్ ఎటాక్ నొప్పి కావచ్చు. పరీక్ష చేయించుకుంటే అది ఏమిటనేది తెలుస్తుంది. మరికొంత మంది సడెన్ కళ్లు తిరిగి పడిపోతారు. ఇన్నీ హార్ట్ ఎటాక్ లక్షణాలుగా చెప్పవచ్చు.

ప్రశ్న: జంక్ ఫుడ్స్, ధూమపానం, మద్యం వంటి అలవాట్లు లేకున్నా, ఊబకాయం లేకున్నా, వత్తిడికి గురికాకున్నా, ఆరోగ్యంగా ఉన్న వారికి కూడా హార్ట్ ఎటాక్ ఎందుకు వస్తుంది?

జవాబు: నార్మల్‌గా కొంత మందికి మద్యం సేవించడం, పొగతాగడం, తదతర ఎలాంటి అలవాట్లు ఉండవు. బిపి లేదు, షుగరల్ లేదు. అయినా హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిందంటారు. ఏ అలవాటు లేక పోయినా బాడీ తత్వం వల్ల కూడా హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. గుండె రక్త నాళాల్లో చిన్న బ్లాక్స్ ఉన్నప్పుడు అటువంటి వారు ఏదైనా వత్తిడికి గురైనప్పుడు అవి చిట్లిపోయి రక్త నాళం పూర్తిగా మూసుకుపోతుంది. అదేకాకుండా కొంత మందికి ఫ్యామిలీ వారీగా కూడా వస్తుంది. అంటే మన ఇంట్లో మన అమ్మ లేక, నాన్న అలా ఫ్యామిలీ మెంబర్లలో ఎవరికైనా హార్ట్ ఎటాక్ ఉన్నటువంటి పరిస్థితుల్లో ఏ చెడు అలవాట్లు లేకపోయినా సరే హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే వీలు ఉంటుంది.

ప్రశ్న: ఈ మధ్య ఆరోగ్యంగా ఉన్న చిన్న పిల్లలకు కూడా హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చి చనిపోయిన సంఘటనలు ఉన్నాయి. చిన్న పిల్లలకు ఎందుకు వస్తుంది?

జవాబు: క్యాజువల్‌గా చిన్న పిల్లల్లో హార్ట్ ఎటాక్ రావడం అనేది చాలా అరుదుగా జరుగుతుంది. చిన్న పిల్లలు అంటే నా ఉద్దేశ్యంలో 15 ఏళ్ల లోపు వరకూ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు హార్ట్ ఎటాక్ రావడం ఎక్కడో కాని జరగదు. అంటే ఎవరికో వాళ్ల బాడీ తత్వం, లేక ఇంట్లో వంశపారంపర్యంగా ఎవరికైనా హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిన చరిత్ర ఉంటేనే తప్ప చిన్న పిల్లలకు రాదు. అది కూడా చాలా చాలా రేర్. అలాగే చిన్నతనం నుండి పొగతాగేవారికి 20, 25 ఏళ్ల వయస్సు వచ్చేసరికి కొంత మందికి హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే వీలుంది.

ప్రశ్న: హార్ట్ ఎటాక్ మొదటి, రెండో సారి వచ్చినా ట్రీట్మెంట్ చేయవచ్చు. కానీ మూడోసారి వస్తే బ్రతకడం కష్టం అనే ప్రచారం పెద్ద ఎత్తున జరుగుతుంది. అది ఎంత వరకూ కరెక్ట్?

జవాబు: హార్ట్ ఎటాక్ రావడం అనేది మొదటిసారి, రెండోసారి అని చెప్పలేం. కొంత మంది హార్ట్ ఎటాక్ మొదటి సారి వచ్చినప్పుడే చనిపోతారు. మరికొంత మందికి మూడు, నాలుగు సార్లు వచ్చినా అది చాలా మైనర్‌గా రావడం వల్ల వాళ్లకు ఏమీ కాదు. సో అది ఏ రక్త నాళం బ్లాక్ అయింది, ఎంత శాతం బ్లాక్ అయింది, మొదటి సారి హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చినప్పుడు ఏం చేశారు, స్టంప్ వేశారా లేక బైపాస్ చేశారా వంటి

ఒకసారి హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చినవారికి ఇంకోసారి రాదు అని కాదు, అలాగని మరొక్కసారి వచ్చినప్పుడు చనిపోతారని కాదు.
సాధారణంగా హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చినప్పుడు రక్తం సరఫరా తగ్గిపోతుంది. రెండోసారి, మూడోసారి వచ్చినప్పుడు అప్పటికే రక్తం సరఫరా తగ్గిపోయి ఉన్న హార్ట్ మళ్లీ తట్టుకోలేదు. అదే రీజన్ అంతే.

ప్రశ్న: హార్ట్ ఎటాక్‌కు ట్రీట్మెంట్ ఏంటి?

జవాబు: మొదటిసారి హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిన తరువాత యాంజియోగ్రామ్ అనేది చేయాలి. గుండెకు రక్త ప్రవాహాన్ని నిరోధించే ఏదైనా ఉందని అనుమానించిన్లయితే కరోనరీ యాంజియోగ్రామ్ చేస్తారు. ఈ పరీక్ష వల్ల గుండెకు సంబంధించి ఏమైనా బ్లాక్స్ ఉన్నాయి, రక్త ప్రసరణ యొక్క స్పష్టమైన చిత్రాలను పొందడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె రక్తనాళాలను చూడటానికి, పరిశీలించడానికి ఎక్స్ కిరణాలను ఉపయోగించే రోగనిర్ధారణ ప్రక్రియే యాంజియోగ్రామ్. ఇందువల్ల గుండెలో బ్లాక్స్ ఎక్కడ ఉన్నాయో తెలుస్తుంది. ఒకటి, రెండు బ్లాక్స్ ఉంటే స్టంప్ వేయడం, మూడు, నాలుగు బ్లాక్స్ ఉండి, షుగర్ ఉన్నవారికి బైపాస్ సర్జరీ చేస్తాం.

ప్రశ్న: హార్ట్ ఎటాక్‌ను మందులతో నయం చేయలేమా?

జవాబు: మందులతో ఏం చేయలేమా అంటే ఇప్పుడు హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చినవారికి లోపలి ప్లాట్ ఆటోమేటిక్‌గా మనం ఇచ్చిన ఇంజెక్షనుకు కరిగిపోతుంది. ఈవిధంగా రెండు, మూడు రోజులు ఇంజెక్షను తీసుకుని, తరువాత యాంజి యోగ్రామ్ చేయించుకుని అప్పటికే బ్లాక్ కరిగిపోయి ఉంటుందన్నమాట. కొంత మంది హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిన తరువాత లేటుగా హాస్పిటల్‌కు వస్తారు. వాళ్లకు మనం కేవలం ఇంజెక్షన్లు మాత్రమే ఇస్తాం. అటువంటి సమయంలో ఒక్కొక్కసారి బ్లాక్స్ కరిగిపోతే కేవలం మందులతోనే మేనేజ్ చేయవచ్చు. అది అయిపోకుండా కొంతమందికి హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిన తర్వాత ఆటోమేటిక్‌గానే బ్లాక్స్ కరిగిపోతాయి. అటువంటి వారికి మందులతోనే సరిపోతుంది. హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిన వారు జీవితాంతం కొల్‌స్ట్రాల్ నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం, మందులు వాడటం తప్పనిసరి.

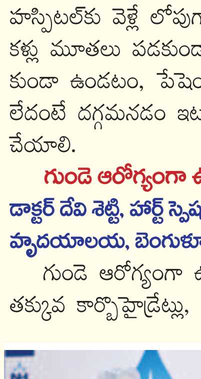
ప్రశ్న: గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో హార్ట్ ఎటాక్ వస్తే హాస్పిటల్స్ అందుబాటులో ఉండవు. అటువంటి సమయంలో హాస్పిటల్‌కు వచ్చేంతవరకూ కొన్ని గంటల పాటు రోగి ప్రాణాలు కాపాడేందుకు ప్రాథమికంగా ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోవాలి?

జవాబు: ఇప్పుడు చిన్న గ్రామాలలో కూడా అందుబాటులో మందులు దొరుకుతున్నాయి. చిన్న గ్రామానికి కూడా డిజిటల్‌లో మెడికల్స్ కాని, చిన్న చిన్న డాక్టర్లు కూడా అందుబాటులో ఉంటున్నారు. హార్ట్ ఎకాట్ అని తెలిసినప్పుడు మొయిన్‌గా చేయాల్సింది ఏమిటంటే ఎంత త్వరగా వీలైతే అంత త్వరగా ఒక్క నిముషం కూడా లేట్ చేయకుండా వెంటనే దగ్గరో ఏ హాస్పిటల్ ఉంటే అక్కడకు ఫస్ట్ తీసుకెళ్లాలి. అక్కడ వారు యాస్ప్రిన్ వంటి ట్యాబ్‌లెట్లు ఇస్తారు. ఇంకా కొంచెం మంచి హాస్టల్ ఉన్న ప్రాంతం లో అయితే గడ్డ కరగించేందుకు మందు లు ఉంటాయి. అవి హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిన 12 గంటల వరకూ ఇవ్వవచ్చు. సో హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిన వెంటనే తక్కువ సమయం పట్టే దగ్గరలోని హాస్పిటల్‌కు తీసుకెళ్ల గలిగితే వారు ఇసిజి తీసి హార్ట్ ఎటాక్ అయితే దాన్ని నిర్ధారణ చేసి ఇంజెక్షన్లు ఇవ్వడం జరుగుతుంది. అది కూడా అందుబాటులో లేదూ అంటే హాస్పిటల్‌కు వెళ్లే లోపుగా పేషెంట్‌ను కళ్లు మూతలు పడకుండా, నిద్రపోనీయ కుండా ఉండటం, పేషెంట్‌ను లేపడం, లేదంటే దగ్గమనడం ఇటువంటి చేయాలి.

గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే?

డాక్టర్ దేవి శెట్టి, హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, నారాయణ హృదయాలయ, బెంగుళూరు.

గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు, ఎక్కువ ప్రొటీన్స్, తక్కువ నూనె ఉపయోగించాలి. వారానికి కనీసం 5 రోజులు రోజుకు అర్ధ గంట చొప్పున నడక, లిఫ్ట్ ఎక్కడం మానడం, ఎక్కువ సేపు కూర్చొకుండా ఉండడం, ధూమపానం మానడం, బరువు, బిసి, షుగర్ కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవాలి.



మందులు వాడకుండా ఆహార నియంత్రణ, నడక, వాల్ నట్స్ తినడం ద్వారా కొలెస్ట్రరాల్ కంట్రోల్ చేయవచ్చు. ఆరోగ్యంగా కనిపించే వ్యక్తి కూడా ఒక్కోసారి హార్ట్ ఎటాక్‌కు గురికావడాన్ని సైలెంట్ ఎటాక్ అంటారు. అందుకే 30 సంవత్సరాలు దాటిన ప్రతీ వ్యక్తీ హెల్త్ చెకప్ చేయించుకోవాలి. గుండె ఆరోగ్యానికిపళ్లు, కూరగాయలు వంటి మంచి ఆహారం తీసుకోవాలి. నూనెలు, జంక్ ఫుడ్స్‌కు దూరంగా ఉండాలి.
గుండె పోటు వచ్చిన వారికి అందించాల్సిన తక్షణ సహాయం గుండె పోటు వచ్చిన వ్యక్తిని పడుకోబెట్టాలి. ఒక ఆస్ప్రిన్ మాత్ర నాలుక కింద పెట్టండి. సోర్బిట్రేట్ మాత్ర అందుబాటులో ఉంటే అది కూడా పెట్టండి. వీలైనంత త్వరగా గుండె వ్యాధి నిపుణుడి దగ్గరకు తీసుకెళ్లండి. మొదటి గంట లోపులోనే మరణం సంభవించే అవకాశాలు ఎక్కువ. యువత, పిల్లల్లో హార్ట్ ఎటాక్ పెరిగిపోవడానికి జీవన విధానం, జంక్ ఫుడ్, వ్యాయామం లేకపోవడం, పొగతాగడం వంటి ప్రభావాలు ఎక్కువ గా ఉన్నాయి. ఇక దగ్గర సంబంధాలు చేసుకోవడం వల్ల పిల్లలకు గుండె వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది. దగ్గర సంబంధాల వల్ల కంజెనిటల్ ఎబ్నార్మాలిటీ ఉన్న పిల్లలు పుట్టవచ్చు.
కాగా Anti hypertensive డ్రగ్స్ రక్తపోటు మందులు కొన్ని వందలు ఉన్నాయి.
అధిక రక్తపోటు సమస్య వైద్య చికిత్స చికిత్సలో భాగంగా ఈ మందులు ఉపయోగిస్తారు. అధిక రక్తపోటు వల్ల ఏర్పడే మయోకార్డియల్ ఇన్‌ఫ్రాక్షన్, గుండె పోటు వంటి సమస్యలను నివారించేందుకు అధిక రక్తపోటు చికిత్స ఉద్దేశించబడింది. వ్యాధిగ్రస్తులకు అనుకూలమైంది డాక్టర్ ఎంపిక చేసి చెబుతారు. కానీ నా సలహా మందుల కన్నా ప్రాకృతిక విధానంలో బ్లడ్ ప్రెషర్ అదుపులో ఉంచుకోవడం అంటే నడక వంటివి, ఆహారం విషయం లో జీవిత వైఖరులలో మార్పు తెచ్చు కోవడం.
గుండె ఆపరేషన్ తర్వాత సరైన ఆహారం తీసుకోవడం, ఎక్సెర్‌సైజ్ లు, మందులు సకాలంలో వేసుకోవడం, కొలెస్ట్రాల్, బరువు, బిసిలను కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ❑

ఆంధ్ర, తెలంగాణ సమాజ వికాసం, సాంస్కృతిక, సాహితీ రంగాలకు, తెలుగు ప్రజా సర్వతోముఖాభివృద్ధికి బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలిగా సురవరం ప్రతాపరెడ్డి ఎనలేని సేవలందించారు. కవి, రచయిత, పత్రికా సంపాదకుడు, పరిశోధక అధ్యయనశీలిగా సురవరం, రచించిన ఆంధ్రుల సాంఘిక చరిత్ర తెలుగువారి తొలి వైతాళికునిగా అత్యుత్తమ ప్రామాణిక గ్రంథంగా వెలుగు చూసింది. తెలుగు పత్రికా రంగంలో తొలి తరం సంపాదకులలో సురవరం ప్రతాపరెడ్డి ఆంధ్ర భాషాభివృద్ధికి, జాతి, మత, కులం వివక్షత లేని తెలుగువారి సత్వరాభివృద్ధికి దీపధారిగా కొంగొత్త వెలుగులు ప్రసరింపచేసారు.

తెలంగాణ వైతాళికుడు సురవరం ప్రతాపరెడ్డి

సాహిత్యం

1926లో గోలకొండ పత్రికను స్థాపించి తెలంగాణలో సామాజిక, రాజకీయ చైతన్యానికి ప్రతాపరెడ్డి మార్గదర్శకునిగా ఆధునిక సంఘ సంస్కరణలు, భాషాభిమానం, ఉద్యమస్ఫూర్తి రగిలించారు. గోల్కొండ పత్రిక 1935లో వెలువరించిన 'గోలకొండ కవుల సంచిక' తెలంగాణలోని 183 మది పూర్వ కవులు, 354 మంది ఆధునిక కవలు రచనల ప్రతిభా విశేషాలను వెలుగులోకి తెచ్చి అపూర్వ సాహితీ చరిత్రకు నాంది పలికింది. 1932లో గోలకొండ పత్రికలో ఒక్క ఆంధ్ర పండితుడు, 'నిజాం రాష్ట్రంలో ఆంధ్ర కవుల పూజ్యము' వక్రీరణల అనే వ్యాఖ్య, సురవరం వారిని కలచివేసింది. విశిష్ట గోలకొండ కవుల సంచిక రూపకల్పన, తెలంగాణ కవుల ప్రజ్ఞా, పాండితీ ప్రతిభా వైభవాన్ని గుర్తించని నాటి కొందరి ఆంధ్ర కవుల అహంకార, అవహేళనా వైఖరికి చెంపపెట్టు అయింది. తెలంగాణలో అప్పటి కవుల భావనాశక్తి, సృజనాత్మకత, ప్రతిభా భాషా పాటవంలోని వెన్నెల వెలుగులు ప్రసరింపచేసిన గోల్కొండ కవుల సంచిక ఒక చారిత్రక కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తించటమే కాకుండా తిరుగులేని సమాధానంగా తెలంగాణ ప్రాంత సాహితీ మహోన్నత అస్తిత్వపు ఔన్నత్యానికి దర్పణమైంది. గోలకొండ పత్రికా సంపాదకునిగా సురవరం ప్రతాపరెడ్డి, పత్రికా రచనకు కొత్త ఒరవడి దిద్దారు.

కలం ఆయుధంగా నాటి నిజాం ప్రభుత్వాన్ని నిలదీసి ప్రశ్నించారు. తెలంగాణ గ్రంథాల యోద్యమంలో ప్రతాపరెడ్డి ప్రముఖ పాత్ర వహించారు. చరిత్ర, సాంఘిక శాస్త్రం, ఆర్థిక పరిస్థితులు, రైతుల సమస్యలు, స్త్రీ విద్య, స్త్రీ స్వాతంత్ర్యం, మాతృభాషలో విద్యాబోధన, విద్యా సాంస్కృతిక అంశాలు సురవరంవారి సంపాదకీయాలు సాహితీసేవ, పరిశోధనాశక్తి, ప్రజ్ఞా పాండితీ సంపన్నతతో ఒక్క తెలంగాణ సీమనే కాదు యావత్ భారతీయ సమాజాన్ని ప్రతిబింబింపచేసాయి. ఆంధ్రుల సాంఘిక చరిత్ర కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ గుర్తింపు పొందిన తొలి తెలుగు గ్రంథంగా 'ఆంధ్ర కా సామాజిక్ ఇతిహాస్' పేరిట భారతీయ భాషలలోకి అనువదింపబడింది. మహాకవి దాశరథి తన 'మహాంధ్రోదయం', ప్రతాపరెడ్డిగార్కి అంకితమిచ్చి గౌరవించారు. సురవరం ప్రతాపరెడ్డి సత్యాన్వేషి. రామాయణ, ఆధ్యాత్మిక విశేషాలు, హిందువుల పండుగలు, ఎన్నో చారిత్రక, భౌగోళిక, పరిశోధనాత్మక అంశాలను విపులీకరించారు. రచనా శైలి సరళ గ్రాంథికంలో నడిచినా, సంస్కృతాంధ్ర, ఆంగ్ల గ్రంథాల నుండి ప్రామాణిక సోదాహరణలతో రచించారు. నిద్రాణమైన నాటి తెలంగాణలో ఆత్మాభిమానం, దేశాభిమానం, భాషాభిమానం నైజాం అణచివేత కారణంగా కనుమరుగైన కాలంలో 'గోలకొండ' పత్రిక ప్రజలను వెన్ను తట్టి జాగృతం చేసింది.

నాడు ఆంధ్రదేశంలో గ్రాంథిక, వ్యవహారిక భాషా వాదాలు తీవ్రంగా వుండేవి. 'ప్రేమార్పణ', 'హంవీర సంభవము', 'దేశమాత' శీర్షికతో పద్యాలు 'పరుసవేది', 'ధర్మపాలన', 'మిత్రుడా' తెలుగునాడు వంటి పద్య ఖండ కావ్యాలు సురవరం రచించారు. వ్యావహారిక మాండలిక పద్య కావ్య రచయితగా, ప్రబోధము వంటి ఖండికలతో స్వాతంత్ర్య కాంక్ష రగిలించారు.

1930 నుంచి ప్రతాపరెడ్డి కథా రచయిగా 'మొగలాయి కథలు', బాల్య వివాహాలు నిరసిస్తూ స్త్రీ స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాభిలాషిగా 'హుసేన్‌బీ' 'మెహ్దీ బేగమ్', 'ఖిస్మత్' ' 'అపరాధం, 'వింత విడాకులు', 'సంఘాల పంతులు', 'వకీలు ఎంకయ్య' కథలలో వాస్తవికత, ప్రజా జీవనం ప్రతిబింబింపచేసారు. నాటి నైజాం ప్రాంతంలోని సామాజిక దురాచార యదార్థ సంఘటనలను ఇతివృత్తాలుగా కథా రూపాలలో చిత్రీకరించారు. సురవరం రచనలలో ప్రయోగించిన భాష, శైలి తెలంగాణ ప్రామాణిక భాషగా పలుకుబడులు, జాతీయాలు నానుడులతో సరళంగా ప్రసన్నంగా, తెలుగు భాషను సుసంపన్నం చేసింది. బహుభాషా కోవిదునిగా తెలుగు, ఇంగ్లీషు, సంస్కృతం, హిందీ, ఉర్దూ, పారసీ భాషలలో ప్రావీణ్యం రచనలలో ప్రభావం, ఇతివృత్తాలలో స్పష్టమవుతోంది.

క్రాంతదర్శి, నవయుగ వైతాళికుడు, కవి, స్త్రీ జనాభ్యుదయవాది, సంస్కర్త, పత్రికా ప్రముఖుడు, సాంఘిక చరిత్రకారుడు, పరిశోధకుడు సురవరం ప్రతాపరెడ్డి బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలిగా తెలంగాణ జన జీవన సర్వస్వాన్ని ప్రభావితం చేసారు. 1896 మే 28న జన్మించిన సురవరం ప్రతాపరెడ్డి, యావజ్జీవితం భాషాభివృద్ధికి, సామాజికాభివృద్ధికి అవిశ్రాంతంగా శ్రమించి 1953 ఆగస్టు 25న తనువు చాలించారు.

- జయసూర్య

జలకాలాటలలో..

జలకాలాటలలో
కలకల పాటలలో
ఏమి థ్రిల్లులే హలా!
మరువగలమే ఆ శోభ!
ఆ సందడి గతించే
డ్యాముల నీళ్ల ఉద్భవించే
కరెంటు షాకులిస్తున్నవే
చేరుటకు భయం వేస్తున్నదే
పైపుల నీళ్ల ఇళ్లకు వచ్చే
పల్లెవాసులు నిట్టూర్చే
చెరువులపై ఆధారపడనవసరం లేకపోయె
ఆధునిక ప్రగతి ఆరంభమాయె
చెరువులు నిర్లక్ష్యానికి గురాయె
పశువులు కడుగుట ఆరంభమాయె
మురగడ బావులుగ మారే
దోమలు, క్రిమికీటకాలకు స్థావరమాయె
విష జ్వరాలు, వ్యాధులు తయారాయె
వ్యవసాయానికి నీళ్ల చాలకపోయె
చెరువుల నీళ్ల మరల అవసరమాయె
పునరుద్ధరణ అవుతాయటే
పూర్వ వైభవం అనుభవిద్దామే
తామరాకుల మధ్య
రంగు రంగుల పద్మములు
వంకీ జుత్తుల పోలు అలలు
ఒడ్డున తెల్లని కొంగలు
జలకాలాటలలో, కలకల పాటలలో
వెన్నెల రాత్రులలో
సంచారం లేని అవస్థలో
సుందర స్వర్గతుల్యం, సౌందర్యలహరి.

- త్రిపురాన శ్రీరామమూర్తి

ఏనుగంబారి

ఈ వారం కవిత్వం

ఈ ఊరు నుండి ఆ ఊరుకు
బయలుదేరినప్పుడల్లా / తను అంటుంది
"ఇప్పుడీ ప్రయాణం అవసరమా" అని.
తనకు తెలియదు/ ఇంత జనంలోనూ
మనం కాలేని ఏకాంతమని.
తనకు తెలియదు/ సొరంగం తొవ్వుకున్నట్టు
మనుషుల్ని తోసుకుంటూ
కిటికీ పక్కన జేరిన పద్యమని.
ఇప్పుడతడు/ డొంక కదిలే తీగేదో లాగుతున్నట్టు
చిటుక్కున వెలిగే వాక్యం./ అగుపడదుగానీ
అటు దిప్పి ఇటు దిప్పి
శిల్పమేదో చెక్కుతున్న పనితనం
కనపడదుగానీ
ఆడపిల్ల పుట్టినట్టు
ముద్దు పేరేదో వెతుకుతున్న వెతుకులాట
తనకు తెలియదు/ ఇప్పుడతడు
వొట్టివేర్ల తుంచి అత్తరు పిండుతున్న
కావ్యమథనం
ఇప్పుడు బస్సు
కవిత్వం ఊరేగుతున్న ఏనుగంబారి.

- గజ్జెల రామకృష్ణ

నానీలు

నాటి విద్యలో
నిండైన నాణ్యత
నేటి చదువులో
జ్ఞానం శూన్యత.

బాలల చేతుల్లో
చరవాణులు
ఆటపాటలకు
సమాధులు.

మాయ లేనోడు
అమాయకుడు
మాయలెరిగినోడు
నాయకుడు.

అనుకుంటే
నువ్వో వక్తవి
మల్చుకుంటే
నువ్వే శక్తివి.

నిత్యం చేతిలో
చరవాణి
విలువైన
కాలం ఖూనీ.

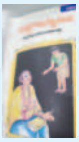
సమాజానికి
వెలుగు
పలకాలి
తెలుగు.

ప్రతీదానికి
వెతికి అర్థం
జీవితం
వ్యర్థం.

- శ్రిష్టి శేషగిరి

పుస్తక సమీక్ష

'అక్షరాభ్యాసం-కథలు'



ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతంలో భౌగోళిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక అంశాలు వీరి ప్రతికథలో ప్రతిబింబిస్తాయి. ఆదివాసీ జీవితాన్ని ఆర్ద్రమైన రీతిలో కథీకరణ చాలాబా గుంది. ప్రపంచీకరణ విధ్వంసాన్ని ఎంతో బలంగా చెప్పడం గొప్ప విషయం. 'శిక్ష' అనే కథలో జయదేవపురం వరదలో మునిగి వెంకడు అనే వాడు మృతి అతను రంగి అనే ఆమెను చంపడం, సాక్ష్యం ఇచ్చిన నాగరాజుపై పగ పెంచుకోవడం కేసు వంశీ అనే పోలీసు అధికారి చేపట్టే గ్రామస్తులను విచారించడం సాక్ష్యం వల్ల ఖైదు అనుభ వించిన వెంకడు..అదే సాక్ష్యం దొరకక నీటిలో మునిగి చనిపోయాడు అని ఎఫ్.ఐ.ఆర్. రాసి కేసుని మూసేస్తాడు వంశీ (పేజీ.160). 'మృగాళ్లు' కథ కొంచెం అసహజంగా అనిపించినా మహిళలకు ధైర్యం, కర్తవ్యం బోధ చేసేలా రాసారు. మాధురి అల్లరి పెట్టే రాజేష్‌ను పోలీసులకు కంప్లైంట్ యివ్వడమేగాక, ప్రధాన కార్యాలయందాకా లేఖలు రాయడం, అధికార్లకడలి ఊరి ప్రెసిడెంట్ స్వామినాయుడు కొడుకు రాజేష్‌ను అరెస్ట్ చేయడం, మాధురికి జిల్లాకలెక్టర్ ఆఫీసులో ఉద్యోగం ఇవ్వడం, రాజేష్ గుణగణాలు తెల్సుకొనే దివ్యకు వాస్తవాలు చెప్పడంతో కథ ముగుస్తుంది (పేజీ.103). ఈ అక్షరాభ్యాసం కథల సంపుటి వారి పెద్దక్క సీతాలక్ష్మికి అంకితం ఇచ్చారు. ఈ సంపుటిలో 23 కథలున్నాయి. అన్నీ చైతన్యప్రబోధాత్మకంగా ఉన్నాయి. వాళ్లూ మనుషులే, మట్టి వాసన, గానుగెద్దు ముసురు గోడ అక్షర్యాభ్యాసం కాంతమ్మ హోటల్‌లాంటి కథలు పాఠకుల్ని ఎంతగానో అలరిస్తాయి.

(అక్షరాభ్యాసం, రచన: గన్నవరపు నరసింహమూర్తి, వెల: రూ 150, ప్రతులకు: ఇం. నం. 9-59, వేపగుంట పోస్ట్, విశాఖపట్నం) **- తంగిరాల చక్రవర్తి**

మానసిక ఉల్లాసం-వ్యక్తిత్వ వికాసం

భారతీయ తత్వ ప్రచారకుడు, సాహిత్య, ధార్మిక సేవా తత్పరుడు చౌదూరి నరసింహారావు దాదాపు 400 సూక్తి ముక్తాలతో 'ఆణిముత్యాలు' పేరిట ఓ నీతిముక్త పోత్తాన్ని వెలువరించారు. ఈ ఆణిముత్యాల్లో కావాల్సినంత సామాజిక స్పృహ కొట్టొచ్చినట్లు కానవస్తుంది. దేనికదే అలరిస్తూ మానసిక ఉల్లాసాన్నిస్తుంది. వ్యక్తిత్వ నిర్మాణానికి ఉపయుక్తమైన లఘు కవితలు యివి. 'ఎదుటి వారి నుండి/ నువ్వేమి కోరుకుంటు న్నావో... అది ముందుగా వారికివ్వడం నేర్చుకో!' ఏమివ్వగలం? కాసింత ప్రేమ. సంస్కారవంతమైన పలకరింపు. అందరి వద్దా లభించే తరగని సంపద యిదే! 'పని చెయ్యక.. తుప్పుపట్టడం కన్న/ పని చేస్తూ మరణించడం మిన్న' మానవ జన్మ ఎత్తింది జడ పదార్థంలా కూర్చోవడానికి కాదు. జీవితంలో ఏదైనా సాధించాలన్న ధ్యేయం. ప్రధానమని కవిభావం. 'కష్టాలను కొం దరు కన్నీటితో వెల్లడిస్తారు. ఇంకొందరు చిరునవ్వుతో కప్పిపుచ్చుతారు' స్థితప్రజ్ఞత అంటే అదేగా! 'మంచి పనికి దుర్ముహూర్తం లేదు/ చెడుపనికి సుముహూర్తం రాదు!' మంచి పని చేయడానికి ముహూర్తాలేమిటి ఛాదస్తంగా' అంటున్నాడు. యిక చెడు అంటారా..దానికి ముహూర్తమే లేదు. 'ఓటమితో కృంగిపోకు/ గెలుపుతో పొంగిపోకు,' అంటున్న చౌదూరి వారు ఆణిముత్యాలు ఎన్నని ఏరను?' మరి కొన్ని మీరు ఏరుకోండి..ఆస్వాదించండి.

(ఆణిముత్యాలు, రచన: చౌదూరి నరసింహారావు , 504, సాయిదుర్గా టవర్స్, రోడ్ నం.3, కొత్తపేట్, హైదరాబాద్) **- రమణ వెలమకన్ని**

పిల్లల్లో నైతిక విలువల్ని పెంచే ప్రయత్నం

'ఏ వార్తాపత్రిక చూసినా, ఏమున్నది గర్వకారణం! ఆ హత్యోదంతం. మరో మానభంగం! అంతా దుంపనాశనం, విలువల వలువలూడ్చటం!' అని శ్రీశ్రీని తిరగరాసి చదువుకోవాల్సి వస్తున్నది. ఇట్టి విపత్కర పరిస్థితిని గమనించి చలించిపోయాడో అధ్యాపకుడు. పసిప్రాయంలోనే పిల్లలకు మంచి బుద్ధులు గరిపితే, మొక్కమాను అయ్యాక కూడా

మంచితనం నిలిచిపోతుందని గ్రహించాడు. రిటైర్డ్ అయ్యాక కూడా 'టైర్' అవకుండా 2012 నుండి సిద్ధిపేట మండలం (నేటిజిల్లా) ప్రాథమిక పాఠశాలలను సందర్శించి కథలు, పాటలు, పద్యాలు వినిపించటం మొదలుపెట్టాడు. తన చుట్టూ చేరిన పిల్లలకు 'కథల తాతయ్య'గా మారి వారిలో మంచితనాన్ని పెంపొందిస్తు న్నాడు. 11 ఏళ్లలో 314 పాఠశాలలను 'బాలవికాసయాత్ర' పేరున సందర్శించాడు. ఒక గంట కార్యక్రమం పద్యాలు పాటలతో ప్రారంభి స్తాడు. రాగభావయుక్తంగా పాడుతాడు. జోస్యం, నత్తి, జిత్తులమారి నక్క లాంటి నీతికథలను అభినయిస్తూ చెప్పటమే కాదు, మధ్యమధ్య పిల్లలను కూడా భాగస్వాములను చేసి వారితో ఆడి, పాడిస్తాడు. విద్యార్థులను అలరించే కార్యక్రమంతో వారిలో మంచి బుద్ధులు అనే మొక్కనాటుతాడు. ఆయనే ఎన్నవెల్లి రాజమౌళి 14 ముద్రిత, పుస్తకా లతో పిల్లలను, పెద్దలను, ఉపాధ్యాయులను అలరిస్తున్నారు. కేంద్రసాహిత్య అకాడమీ అవార్డు కూడా పొందారు.

(బాలవికాస యాత్ర, రచన: ఎన్నవెల్లి రాజమౌళి, వెల: రూ100, ప్రతులకు: రాజమౌళి, తపడకపల్లి, సిద్ధిపేట) **- కూర చిదంబరం**

మానవ మనుగడకై సేంద్రియ వ్యవసాయం

'రైతునేస్తం' ప్రచురణ వ్యవసాయశాఖలో విశ్రాంత ఉపసం చాలకులు, వ్యవసాయశాస్త్ర విజ్ఞాన అనుభవజ్ఞులు పాలాది లక్ష్మీనారాయణ 'మానవ మనుగడకై సేంద్రియ వ్యవసాయం' రచన రైతులకు, వ్యవసాయ విద్యార్థులకు ఉపయుక్తమైన

శాస్త్రీయ అంశాలను సులభశైలిలో తెలియజేస్తోంది. రసాయన వ్యవసాయం సృష్టించే దుష్ప్రభావాల కారణంగా ప్రస్తుత ప్రపంచానికి సేంద్రియ వ్యవసాయం తప్ప మరో మార్గం లేదని రచయిత లక్ష్మీనారాయణ స్పష్టం చేసారు. 39 అధ్యాయాలలో సేంద్రియ వ్యవసాయంతో మానవమనుగడ సురక్షితం చేసే విధి విధానాలను రచయిత సంగ్రహంగా వివరించారు. సేంద్రియ ఎరువుల ప్రాముఖ్యత, నేలల చౌడు తగ్గింపుకు సేంద్రీయ పదా ర్థాల వినియోగం, సేంద్రియ ఎరువులు ఎందుకు వాడాలి? ముం దు చూపుగా (చెట్ల పెంపకం సేంద్రీయ వ్యవసాయానికి వనరులు) ఎన్నో ముఖ్యాంశాలు రైతులకు, ప్రస్తుత సమాజానికి నాణ్యమైన, ఆరోగ్యకరమైన, పుష్కలమైన, పుష్టికరమైన ఆహారం సమకూర్చే సేంద్రీయ ఎరువుల వనరుల సమీక్షకు ప్రాధాన్యత యిచ్చిన అద్భుత రచన అందించిన పాలాది లక్ష్మీనారాయణ అభినంద నీయులు. **(మానవ మనుగడకై సేంద్రియ వ్యవసాయం, రచన: పాలాది లక్ష్మీనారాయణ, వెల: రూ 150, ప్రతులకు: డో.నం. 8-198, పుల్లడిగుంట దగ్గర, కొర్నెపాడు పోస్ట్, వట్టిచెరుకూరు మం, గుంటూరు జిల్లా)** **- ఎర్రమిల్లి**

భారతదేశంలో రాగులతో ముద్ద, రొట్టె, జావ చేసుకోవడం అనాదిగా వస్తోంది. కన్నడలో రాగి, హిందీలో మండువా, మరాఠీలో నాచ్ని, తెలుగులో రాగిగా ప్రసిద్ధి చెందిందీ పంట. కర్ణాటక, తమిళనాడు, ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలలో రాగిముద్దను ఇష్టంగా తింటారు. రాగుల్లో పాలలో కంటే అధికంగా కాల్షియం, ప్రొటీన్‌లు ఉన్నాయి. పొటాషియం, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. మిగిలిన ధాన్యాలతో పోలిస్తే రాగులతో ముద్ద చేసుకోవడానికి ఖర్చు తక్కువ. అయితే రాగుల్లో కంటే మిగిలిన చిరుధాన్యాలలో ఇతర పోషక విలువలు అదనం. మిల్లెట్స్ తో

చిరుధాన్యాలతో విభిన్న రుచులు

డ్రింక్

చిన్న పని చేసినా అలసట, ఎంత తిన్నా నీరసం, ఒంట్లో శక్తి లేకపోవడం లాంటి సమస్యలు కరోనా తరువాత తరచుగా వింటున్నాం. శరీరంలోకి వైరస్ ప్రవేశించిన తరువాత అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తడం సహజం. అయితే తిరిగి జీవశక్తిని పెంచుకోవడం ఒక్కటే మార్గం. అందుకు చిరుధాన్యాలు ఎంతో తోడ్పడతాయి. రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, కొర్రలు, అరికెలతో పాటు పలు రకాల గింజలను కలిపి తయారు చేసిందే మల్టీగ్రెయిన్ డ్రింక్ మిక్స్. మార్కెట్‌లో అనేక ఆహార ఉత్పత్తి సంస్థలు వీటిని విక్రయిస్తున్నాయి. ఉదయంపూట పాలు, గోరువెచ్చటి నీళ్లలో కలుపుకొని తాగవచ్చు. లేదంటే పాయసంలా చేసుకుని తినొచ్చు. గర్భిణులు, బాలింతలు, చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులకు సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. ఇందులోని సూక్ష్మపోషకాలు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ప్రొటీన్లు, పీచుపదార్థం, మంచికొవ్వు.. మొదలైనవి ఈ డ్రింక్ ద్వారా అందుతాయి. ఉదయం అల్పాహారంగా తీసుకోవచ్చు. మల్టీగ్రెయిన్ డ్రింక్ మిక్స్‌తో రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండొచ్చు. రోజువారీ ఆహారంలో ఇలా చిరుధాన్యాలను తీసుకున్న సంతృప్తి కూడా దక్కుతుంది. కాఫీ, టీలకు ప్రత్యామ్నాయంగా అలవాటు చేసుకుంటే మరీ మంచిది.

రాగిముద్ద

ఇడ్లీ, దోశలలోకి 'మిక్స్'లు వచ్చినట్లు ఇప్పుడు రాగిముద్దలోకీ చిరుధాన్యాల పిండి వచ్చి చేరింది. రాగిపిండితో చేసిన ముద్దనే తినాలి అనేవాళ్లకు కొంత మింగుడు పడకపోవచ్చు. కానీ మిల్లెట్స్ ముద్దలు ఆకట్టుకుంటున్నాయి. దక్షిణ

రాగిముద్దకు అనుకూలమైన ముద్ద 'మిక్స్' పిండిని తయారు చేసి అమ్ముతున్నాయి ఆహార సంస్థలు. ముప్పావు శాతం రాగిపిండిలోకి ఈ మిక్స్‌ను కలిపి ముద్ద చేసుకుని తింటే సంపూర్ణ పోషక విలువలు అందుతాయని నిపుణులు అంటున్నారు.

స్వీట్ మిక్స్

దుకాణాల్లో రెడీమెడ్ లభించే మిఠాయిల్లో అత్యధిక పంచదార, నెయ్యి, కొవ్వులు, పాల ఉత్పత్తులు వాడతారు. ఈ మిఠాయిలను మితంగా తింటే పరవాలేదు. కానీ అతిగా తింటే అనారోగ్యం కొనితెచ్చుకున్నట్లే. అయితే ఇంట్లో బయట దొరికే స్వీట్లను తయారు చేసుకోవడం కష్టమంటే

చిరుధాన్యాలతో చేసే స్వీట్స్ మరీ కష్టం. ఆ ఇబ్బందిని తొలగించేందుకు మల్టీగ్రెయిన్ స్వీట్ మిక్స్ పౌడర్. రాగి, జొన్న, గోధుమ, బియ్యం, పప్పుదినుసులు, గింజలతో తయారైన ఈ పిండితో హల్వా లాంటి స్వీట్సు తయారు చేయవచ్చు. ఇందులో పంచదార శాతం తక్కువగా ఉంటుంది. ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు తయారు చేసుకోవచ్చు. ఆరోగ్యానికి ఇబ్బంది ఉండదు, అవసరమైనంత మేరకు పంచదార, నెయ్యి మొదలైనవి కలుపుకోవచ్చు.

పాస్తా

ఒక్కో దేశంలో ఒక్కో రకం ఆహారం ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తుంది. కానీ ప్రపంచమంతా పాస్తా దొరుకుతుంది. ఇది అత్యంత ప్రాచీనమైంది. పాస్తాను ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంచుకోవచ్చు. ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు సేమ్యాలా సులభంగా వండుకోవచ్చు. ఆ సౌలభ్యంతోనే పాస్తాను ఎక్కువ మంది తినడానికి ఇష్టపడతారు. అయితే సాధారణ పాస్తా కంటే చిరుధాన్యాలతో చేసిన 'మల్టీగ్రెయిన్ పాస్తా'లో 5 శాతం అధికంగా పోషక విలువలు ఉంటాయి. కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్లు, బీ విటమిన్స్, ఐరన్ వంటివన్నీ లభిస్తాయి. తక్కువ సోడియంతో పాటు అమినో యాసిడ్స్, కొవ్వులు మితంగా ఉంటాయి. సాధారణ పాస్తా అత్యంత త్వరగా జీర్ణమై గ్లూకోజ్‌గా మారే అవకాశం ఉంది. చిరుధాన్యాలతో చేసిన పాస్తా అయితే మెల్లగా జీర్ణం అవుతుంది. ఒక్కసారి తింటే వెంటనే ఆకలి వెయ్యదు. ధాన్యాల్లోని పీచు పదార్థాం జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. ఉదయం అల్పాహారంతో పాటు బయటికి వెళ్లినప్పుడు పాస్తాను తీసుకెళ్లవచ్చు. చిరుధాన్యాలతో తయారైన పాస్తాలు కూడా కొన్ని ప్రత్యేక ఫ్లేవర్స్ లో లభిస్తున్నాయి. పిల్లలు ఇలాంటి పాస్తా తింటే మల్టీగ్రెయిన్ ఫుడ్ తిన్నట్లే కనుక ఆరోగ్యానికి మంచిది.

కుకీస్

బేకరీ ఉత్పత్తుల్లో కుకీస్‌ను ఎక్కువ మంది ఇష్టపడతారు. వీటి తయారీకి ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా వాడే ధాన్యం గోధుమ. రకరకాల కుకీస్ మార్కెట్‌లో లభిస్తున్నాయిప్పుడు. గోధుమపిండి, గుడ్లు, పంచదార, కొవ్వులు కలిపి చేస్తారు వీటిని. కొన్నింటిలో ఎండుద్రాక్ష, బాదాం, జీడిపప్పు, చాకొలెట్ చిప్స్, ఓట్స్ వాటిని కుకీస్‌పైన అలంకరణ కోసం వాడతారు. ఈ విధంగా చేయడం వల్ల రుచి కూడా రెట్టింపు అవుతుంది. చిరుధాన్యాల విప్లవం మొదలయ్యాక ఆహార ఉత్పత్తుల రేపురేఖలు మారిపోయాయి. బేక్ ఐటమ్స్ లోనూ ఆ మార్పు కొట్టొచ్చినట్లు కనిపిస్తోంది. బ్రెడ్,

బన్, పిజ్జా, బర్గర్‌లోనూ ఏదో ఒక రకంగా చిరుధాన్యాలను ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే కుకీస్‌లో మిల్లెట్స్‌ను మరింత ఎక్కువగా ఉపయోగించేందుకు వీలుంది. గోధుమపిండితో కాకుండా జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు, కొర్రలు తదితర ధాన్యాలతో కుకీస్‌ను తయారు చేస్తున్నాయి కొన్ని సంస్థలు. ఇందులో

చక్కెరలు, కొవ్వులు పరిమితంగా ఉంటాయి. వీటిని తిన్న తరువాత అంత త్వరగా గ్లూకోజ్‌గా మారవు. ఎందుకంటే ఇందులో అధిక పీచుపదార్థం ఉంటుంది. మధుమేహం ఉన్నవాళ్లు కూడా మిల్లెట్స్‌తో తయారైన కుకీస్‌ను తినడానికి ఆసక్తి చూపుతున్నారు.

జొన్న ఫ్లేక్స్

జొన్నలు చేసే మేలు గురించి మన పూర్వీకులు చెప్పారు. జొన్నరొట్టెలు, జొన్నసంకటి తెలుగువాళ్ల జీవితంలో భాగం. కొందరికి గోధుమరొట్టెలు గ్లూటెన్ అలర్జీ కలిగిస్తాయి. జొన్నరొట్టెలతో ఆ ఇబ్బంది ఉండదు. ఇందులోని అత్యధిక పీచుపదార్థం జీర్ణప్రక్రియను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జొన్నల్లో కేన్సర్ కారకాలను నిరోధించే శక్తితో పాటు గుండెఆరోగ్యాన్ని కాపాడే ఔషధ లక్షణాలు ఉన్నాయి. రక్తసరఫరా సాఫీగా సాగేలా చేసి, ఎముకలను దృఢంగా ఉంచుతుంది ధాన్యం. జొన్నపిండికి సాగే గుణంలేదు కనుక రొట్టెలు చేయడం కష్టం. అందుకే అందరూ గోధుమ వైపు వెళ్లారు. ఆధునిక పరిజ్ఞానంతో కొత్త తరాన్ని ఆకట్టుకునేందుకు జొన్నలతో రకరకాల పదార్థాలను తయారు చేస్తున్నాయి కంపెనీలు. అందులో ఒకటి జొన్న ఫ్లేక్స్.

ఇవి అటుకుల మాదిరి ఉంటాయి. జొన్న ముతకధాన్యం కనుక దంచడం ద్వారా అటుకులు చేయలేరు. ప్రత్యేక యంత్రాలతో వీటిని చేస్తున్నారు. జొన్న ఫ్లేక్స్‌తో ఉప్మా, పొంగల్, పాయసం, టొమాటో బాత్ వంటివి తయారు చేసుకోవచ్చు. జొన్నరొట్టెలను తినడానికి ఇష్టపడని వారికి ఫ్లేక్స్ ప్రత్యామ్నాయంగా చెప్పుకోవచ్చు. ❐

కథ

గొప్ప సంపద

పార్వతిపురంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ప్రసాద్, ప్రభాకర్ చదువుతున్నారు. ప్రసాద్ తెలివైనవాడే అయినా అల్లరిపిల్లల సహవాసం మొదలుపెట్టి, సినిమాలు, షికార్లు, చిరుతిండ్లతో జల్సాలు, కాలక్షేపం చేస్తూ కాలం వృధా చేసుకోసాగాడు.

జల్సాలు మాని బాగా చదువుకోమని ప్రభాకర్ ఎంత చెప్పినా ప్రసాద్ వినేవాడు కాదు.

ఫలితంగా ప్రసాద్‌కి బాగా తక్కువ మార్కులు, ప్రభాకర్‌కి ఎక్కువ మార్కులు వచ్చేవి.

అందరూ ప్రభాకర్‌ని మెచ్చుకుంటుంటే ప్రసాద్ ఓర్వలేకపోయేవాడు.

ప్రభాకర్‌కి కూడా తక్కువ మార్కులు వచ్చేలా చేసి ప్రభాకర్‌కి మంచి పేరు రాకుండా చేయాలని ప్రసాద్ భావించి, పరీక్షలు రాగానే ప్రభాకర్‌కి తెలియకుండా ప్రభాకర్ నోట్స్‌లు కాజేసాడు.

ఇంటికి వచ్చి ప్రభాకర్ బ్యాగ్‌లో చూసుకుంటే నోట్స్‌లు కనిపించలేదు. ప్రభాకర్ చాలా బాధపడ్డాడు. ఈసారి పరీక్షల్లో ప్రభాకర్‌కి తనకంటే ఘోరమైన తక్కువ మార్కులు వస్తాయని ప్రసాద్ భావించి తెగ సంబరపడిపోయాడు.

పరీక్షలు వచ్చాయి. అందరూ రాసారు. టీచర్లు ఫలితాలు ప్రకటిస్తూ విద్యార్థులు పేపర్లు చూసుకోవటానికి ఇచ్చి, మళ్లీ తీసుకున్నారు.

ఆశ్చర్యం..!

ప్రభాకర్‌కి చాలా తక్కువ మార్కులు వస్తాయని ప్రసాద్ భావిస్తే, ప్రసాద్ అంచనాలు తలకిందులు చేస్తూ ఇదివరకులాగే ప్రభాకర్‌కి చాలా ఎక్కువ మార్కులు వచ్చాయి.

ఎప్పట్లాగే ప్రభాకర్‌ని అందరూ మెచ్చుకున్నారు. ప్రభాకర్‌ని అందరూ మెచ్చుకుంటుంటే అప్పటివరకు ఓర్వలేకపోయిన ప్రసాద్ ఈసారి ఏమాత్రం బాధపడకుండా ఆలోచనలో పడ్డాడు.

"నేను ప్రభాకర్ నోట్స్ కాజేసినా అతడు ఇదివరకే అన్నీ చదువుకొని, ఎప్పటి పని అప్పుడే చేసుకోవటం వల్ల నోట్స్‌లు పోయినా ఆ ప్రభావం ఏం లేకుండా ఇది ఇదివరకులాగే ప్రభాకర్‌కి ఎక్కువ మార్కులు వచ్చాయి. ఎవరైనా, ఏదైనా దోచుకోవచ్చుగానీ చదివిన చదువుని ఎవరూ దోచుకోలేరు. ఎవరైనా సంపదను పోగొట్టుకుంటారుగానీ చదువును పోగొట్టుకోలేరు. చదువు శాశ్వతంగా ఉంటుంది. అంటే అన్ని సంపదల కంటే చదువు ఒక్కటే విలువైన గొప్ప సంపద. అటువంటి గొప్ప సంపద విలువ నేను తెలుసుకోకుండా ఎంతో విలువైన కాలాన్ని జల్సా జీవితంతో వృథాగా గడిపేశాను. అదీగాకుండా ప్రభాకర్‌ని చూసి ఓర్వలేక అతనిపై అక్కసు పెంచుకున్నాను. అతని నోట్స్ కాజేశాను. నేను చాలా పెద్ద తప్పు చేశాను. అతని నోట్స్ అతనికిచ్చేసి ప్రభాకర్‌ని క్షమాపణ అడుగుతాను. నేను కూడా బాగా చదువుకొని మంచి మార్కులు తెచ్చుకుని ప్రభాకర్ మెప్పు పొందాలి" అని మనసులో అనుకుని అలాగే నడుచుకోసాగాడు.

ప్రసాద్ మారినందుకు ప్రభాకర్ చాలా సంతోషించాడు.

ఇప్పుడు ప్రసాద్ కూడా ప్రభాకర్‌తో పాటు అందరి అభినందనలు పొందసాగాడు.

- మా.శ్రీ.రాజు, పాల్వంచ

బాలగేయం

బాలలం

బాలలం బాలలం
బడిలోని బాలలం
ఆడుతాం ఆడుతాం
ఆటలెన్నో ఆడుతాం
పాడుతాం పాడుతాం
పాటలెన్నో పాడుతాం
చదువుతాం చదువుతాం
పాఠాలన్నీ చదువుతాం
వింటాం వింటాం
రామాయణం వింటాం
చదువుతాం చదువుతాం
బాలభారతం చదువుతాం
వింటాం వింటాం
భాగవతం వింటాం
ఉంటాం ఉంటాం
బుద్ధిగా వుంటాం
పలుకుతాం పలుకుతాం
పద్యాలు పలుకుతాం
పాడుతాం పాడుతాం
పద్యాలు పాడుతాం
ఆడుతు పాడుతూ
చిన్న పనులు చేస్తాం
ఎదుగుతాం ఎదుగుతాం
గొప్పగా ఎదుగుతాం.

- చాడా మునిశేఖర్ రెడ్డి,
ప్రొద్దుటూరు

హలో ఫ్రెండ్...

చిన్నారుల ప్రశ్నలకు
వార్త సిఎండి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్
గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

- ఎస్.మాణిక్యం, ఒంగోలు

ప్రశ్న: గిరీష్ సంఘీ అంకుల్ గారికి నమస్తే. ఇంజక్షన్‌లు తీసుకోవడం మంచిదేనా?

జవాబు: మాణిక్యం! చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలకు, బలానికి, నీరసం తగ్గడానికి, నరాల బలానికి.. ఇలా రకరకాల పేర్లతో, వివిధ సందర్భాల్లో అనవసరంగా ఇంజక్షన్‌లు తీసుకోకూడదు. మందుల కంటే ఇంజక్షన్‌లు త్వరగా, బాగా పని చేస్తాయన్నది కేవలం అపోహ, నమ్మకం మాత్రమే.
మన దేశంలో 2002 నాటి లెక్కల ప్రకారం చూస్తే ఏటా ఆరు వందల కోట్ల ఇంజక్షన్‌లు చేస్తున్నారు. వీటిలో కనీసం 63 శాతం సురక్షితమైన పద్ధతులలో చేయడం లేదు. మన దేశంలో ఇప్పటికీ యాభై శాతం ఇంజక్షన్‌లు గ్లాస్ సిరంజీతోనే చేస్తున్నారు. ఇంజక్షన్‌లు చేస్తున్న వారిలో కనీసం నలభై శాతం మందికి సూదులు, సిరంజీల విషయంలో పాటించవలసిన కనీస జాగ్రత్తల గురించి అవగాహన ఉండటం లేదని
ఒక సర్వే తెలిపింది.

- అన్వేషిత, హైదరాబాద్

ప్రశ్న: గిరీష్ సంఘీ అంకుల్ గారికి నమస్తే. కిడ్నీల్లో రాళ్ల ఎందుకు ఏర్పడతాయి?

జవాబు: అన్వేషిత! మూత్రంలో యూరిక్ యాసిడ్ అధిక స్థాయిలో ఉత్పత్తి కావడం, విటమిన్ సి, డి వున్న మందులను విచక్షణారహితంగా వాడటం, ప్రతిరోజు తగినన్ని నీళ్లు తాగకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. కొన్ని సందర్భాలలో మూత్రనాళం జన్యుపరమైన కారణాలు ఉన్నా కిడ్నీలలో రాళ్లు ఇసుకరేణువంత సైజు నుంచి 12 మి.మీ. లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ సైజులో కూడా ఏర్పడవచ్చు. 5 మి.మీ. కంటే పెద్దవి ఉన్నట్లయితే ఆపరేషన్ తప్పనిసరి.

అత్యాశ అనర్థం

అనగనగా ఓ ఊళ్లో ఓ అమ్మ.. ఆమెకు ఓ కొడుకు. వయసు మీద పడిన అమ్మను చూసుకోవడానికి ఆ కొడుకు ఉద్యోగం కోసం నగరానికి వచ్చాడు.
అక్కడా ఇక్కడా వెతికాడు, ఉద్యోగం దొరకలేదు. ఇక లాభం లేదనుకుని నిరాశపడిన వేళ ఓ పెద్దాయన అతనిని ఓ ఉద్యోగంలో చేరమన్నాడు.
మొదట కొంత కాలం ఆ పెద్దాయన ఏ పనీ ఇవ్వలేదు. ఆ కుర్రాడికి ఇబ్బందిగా ఉంది, ఉట్టినే కూర్చోడం. అయితే ఓ రోజు ఆ పెద్దాయన ఓ గేదెచర్మాన్ని ఆ కుర్రాడికి ఇచ్చాడు.
ఎందుకు, ఏమిటి? అని అడగకుండా దానిని తీసుకున్నాడు కుర్రాడు. అనంతరం ఆయన ఓ నాలుగు గోతాములను తీసుకున్నాడు. ఓ ఒంటెను ఏర్పాటు చేసుకున్నాడు.
కుర్రాడితో "బయలుదేరు, పోదాం పద" అన్నాడు పెద్దాయన.
అప్పుడు కూడా అతనేమీ అడగలేదు "ఎక్కడికీ, ఎందుకూ?" అని.
యజమాని చెప్పాడు, అనుసరించాడు, బయలుదేరాడు.
ఇద్దరూ ఆ ఒంటె మీద కూర్చున్నారు. ప్రయాణం సాగుతోంది. ఓ పెద్ద పర్వతం కనిపించింది. ఒంటెను ఆపాడు యజమాని.
కుర్రాడు దిగాడు.
అప్పుడు ఆ యజమాని "ఇదిగో చూడు.. నీకిచ్చిన గేదెచర్మాన్ని కింద పరచి పడుకో" అని అన్నాడు.
కుర్రాడికి ఏమీ అర్థం కాలేదు. అయినా యజమాని చెప్పాడు కదాని అలాగే చేశాడు.
వెంటనే ఆ యజమాని ఏం చేశాడో తెలుసా...
ఆ గేదెచర్మాన్ని నాలుగు వైపులా పట్టుకుని దగ్గరకు తీసుకున్నాడు. దానికో తాడు కట్టాడు. లోపలున్నాడు కుర్రాడు.
ఆయన అలా కట్టేసిన తర్వాత అక్కడి నుంచి పక్కకు వెళ్లిపోయాడు. ఓ చెట్టు పక్కన దాక్కున్నాడు.
ఈయన అక్కడ కట్టింది ఓ గేదెలాగా కనిపించింది. కాసేపటికి రెండు భారీ డేగలు అక్కడికి ఎగురుకుంటూ వచ్చాయి. ఆ బలమైన డేగలు రెండూ కలిసి గేదెలా కనిపించిన ఆ మూటను ఎత్తుకుపోయాయి. పక్కనే ఉన్న ఎత్తయిన పర్వతం మీదకు తీసుకుపోయి ఆ మూటను ఉంచాయి.

అవి రెండూ తమ ముక్కులతో ఆ మూటను పొడిచి పొడిచి విప్పాయి. లోపల కుర్రాడు ఉండటాన్ని చూసి ఆ డేగలు అక్కడి నుంచి భయపడి ఎగిరిపోయాయి.
ఆ కుర్రాడు అటూ ఇటూ చూశాడు. అతని కాళ్ల దగ్గర బోలెడన్ని నవరత్నాలు కనిపించాయి. కొండ కింద నిల్చుని ఉన్న యజమాని పెద్దగా అరిచాడు.
"ఏమిటీ ఉట్టినే నిల్చున్నావు? నవరత్నాలను కిందకు విసురు" అన్నాడు యజమాని.
అతను వాటిని కిందకు విసరడం మొదలుపెట్టాడు.
"అయ్యా! నేనెలా కిందకు దిగాలి?" అని అడిగాడు పై నుంచి కుర్రాడు.
"నువ్వు మొదట ఆ నవరత్నాలన్నింటినీ కిందకు విసురు. ఆ తర్వాత నీకు కిందకు దిగి వచ్చే ఉపాయం చెప్తాను" అన్నాడు.
యజమాని దగ్గర ఉన్న నాలుగు గోతాములూ నిండిపోయాయి. ఆ గోతాములను కట్టి ఒంటె వీపు మీద పెట్టాడు.
అనంతరం యజమాని అరిచాడు "మూర్ఖుడా, నా దగ్గర పని చేసేవారికి ఎలా పని చెప్తానో ఇప్పటికీ అర్థం కాలేదా? అక్కడి శిఖరాగ్ర భాగాన వెనక్కు తిరిగి చూడు, అక్కడ ఎందరో కనిపిస్తారు. నీకు పరిస్థితి అర్థమవుతుంది" అన్నాడు.
కుర్రాడు వెనక్కు తిరిగి చూసాడు. అక్కడ ఎముకల గూళ్లు బోలెడన్ని కనిపించాయి. వాటిని చూడటంతోనే "అయ్యో.. మోసపోయానే" అని అనుకున్నాడు కుర్రాడు.
కాస్సేపటికి ఓ డేగ అతని తలపైకి వచ్చింది. అతను ఎంతో నేర్పుగా ఎగిరి దాని కాళ్లు పట్టుకున్నాడు.
డేగ భయపడిపోయి పైకెగిరింది. చివరకు అలసిపోయి కిందకు దిగింది. యువకుడు దాని కాలు విడిచిపెట్టి

ఇవతలకు వచ్చాడు. అక్కడినుంచి అతను పాత యజమాని దగ్గరకు వెళ్లి మళ్లీ ఉద్యోగం అడిగాడు.
ఆయనకు ఆశ్చర్యం.. ఇతనెలా తప్పించుకుని వచ్చాడని. అయినా మనుషులను పోలిన మనుషులు ఉంటారనుకుని యజమాని అతనిని ఎవరో అనుకుని, ఉద్యోగంలోకి తీసుకున్నాడు.
రెండు మూడు రోజుల తర్వాత యజమాని నాలుగు గోతాములు, ఒక గేదెతోలు, ఒంటెతో బయలుదేరాడు. ఆయనతో పాటు ఆ కుర్రాడూ వెళ్లాడు. కొండ దగ్గరకు రావడంతోనే నేల మీద గేదెతోలు పరుచుకుని పడుకోమన్నాడు కుర్రాడిని. అయితే అతను వెంటనే ఎంతో తెలివిగా "అయ్యా, నాకు దీని మీద ఎలా పడుకోవాలో తెలీదు. మీరు పడుకుని చూపిస్తే బాగుంటుంది" అన్నాడు.
అప్పుడు యజమాని ఇది కూడా తెలీదా అని ఆ తోలు మీద పడుకున్నాడు. అంతే! వెంటనే కుర్రాడు ఆ తోలుని చుట్ట చుట్టి ముడి వేశాడు.
కాసేపటికి రెండు డేగలు వచ్చి అది గేదె తోలనుకుని దానిని ఎత్తుకుపోయాయి. మూటను కొండ మీదకు తీసుకుపోయి విప్పడంతోనే అందులో మనిషి ఉండటం చూసి అవి ఎగురుకుంటూ పోయాయి. అక్కడి నుంచి యజమాని కిందకు చూశాడు. కింద ఉన్న కుర్రాడు పెద్దగా అరిచాడు.
"కాలాన్ని వృథా చేయకు, అక్కడున్న నవరత్నాలను తీసి కిందకు విసురు" అన్నాడు.

ఆ యజమానికి విషయం అప్పుడు అర్థమైంది... అతను పాత కుర్రాడే అని. "నవరత్నాలు కిందకు విసిరే సంగతి సరే కానీ నేను కిందకు ఎలా రావాలో చెప్పమన్నాడు" యజమాని.
అయితే కుర్రాడు "అయ్యా, ముందు మీరు నవరత్నాలను కిందకు విసరండి. అన్నీ విసిరేసిన తర్వాత వెనక్కు తిరిగి చూడండి" అన్నాడు కుర్రాడు.
యజమాని అన్నింటినీ విసిరాడు. కుర్రాడు నవరత్నాలన్నింటినీ నాలుగు మూటలుగా కట్టి ఒంటె మీద సర్దాడు, బయలుదేరాడు.
అయితే యజమాని అక్కడి నుంచి "నేను కిందకు వచ్చే మార్గం చెప్పకుండా పోతున్నావేంటి?" అని అరిచాడు.
"తప్పించుకుని వచ్చే మార్గం మీకు తర్వాత తెలుస్తుందని, వెనక్కు తిరిగి చూసి అక్కడ ఉన్నవారిని అడిగి విషయం తెలుసుకోండి" అని వెళ్లిపోయాడు.
ఇది ఒక విదేశ జానపద కథ. అతిగా ఆశపడితే అనర్థం అని తెలియజెప్పడానికే ఈ కథ చెప్పడం జరిగింది. ఇలాంటి కథలు అన్ని దేశాల సాహిత్యంలోనూ ఉన్నాయి.

...

ఓ కోతి ఓ చెట్టు మీద ఒక కొమ్మ నుంచి ఇంకొక కొమ్మకు దూకుతోంది. ఆ చెట్టు కింద ఓ సింహం ఉంది. అది కోతి వంక తదేకంగా చూసింది.
"ఏంటీ? అక్కడే కూర్చున్నావు, కిందకు దిగి రా.. ఆడుకుందాం" అంది సింహం.
"నేను కిందకు దిగి వస్తే నువ్వు నన్ను చంపి తినేస్తావు. నాకు తెలీదను కున్నావా? అందుకే నేను చెప్పింది చెయ్యి. ముందుగా నువ్వు నీ నోటిని గట్టిగా పట్టుకో. ఆ తర్వాత నేను దిగి వస్తాను" అంది కోతి.
సింహం వెంటనే ఓ తాడు తీసుకుని నోటికి బలంగా చుట్టుకుంది.
కోతి కిందకు దిగి సింహం ముందర నిల్చుంది. కానీ దాని దేహం వణుకుతోంది.
"ఏమిటి.. భయమా? అలా వణుకుతున్నావు?" అంది సింహం.
"నేను వణకలేదు.. ఓ ఉద్వేగానుభూతి. అంతే. అంతకన్నా మరేమీ కాదు. ఎందుకంటే ఈరోజు మొదటిసారిగా ఓ సింహం మాంసాన్ని తినబోతున్నాను" అంది కోతి.
సింహం ప్రాధేయపడింది తనని విడిచిపెట్టమని.
కానీ కోతి దాని మాట వినలేదు.

- యామిజాల జగదీశ్

రాగ ప్రణవం

బి.లక్ష్మీనారాయణ

ఇంతక్రితమే యింటికి వచ్చి తయారై బాల్కనీలో అలవాటుగా కళ్లు మూసుకుని సేద తీరుతున్నాను. మనసెక్కడికో షికారు కెళ్లినట్లుంది. శూన్యమనస్కుడనై అలానే వుండిపోయాను. వంటింట్లోంచి వినవచ్చే శబ్దాలకు లయగా తలపుల్లోంచి కాఫీ కళ్ల ముందు అయాచితంగా ఆవిష్కృతమైంది. అనుకోని ఈ కాఫీ ఉత్పాతమేమిటో అవగతమయ్యేసరికి ఎక్కడో చదివిన లేనిదాన్ని భావించగలగడం ఊహ. ఇంతవరకూ బాగానే వున్నట్లుంది. మరైతే ఉన్నదాన్ని భావించగలగడం ఎలా? అన్నదే ప్రశ్న.

ఎందుకంటే కంటికెదురుగా కనిపిస్తున్నప్పుడు లేదా కనులు మూసుకున్నా ఎదురుగా దృగ్గోచరమౌతున్నప్పుడు అలా ఉన్నదాన్ని భావించడమనేదాన్నే బహుశా ధ్యానమంటారేమో! కనబడని దైవాన్ని ఉన్నట్లుగా భావిస్తూ ధ్యానించడం నవ విధ ఆరాధనలలో ముఖ్యమైనది ధ్యానమే గదా. ఎప్పుడొచ్చిందో ఏమో (మనసు) వస్తూనే మరింత కంగాళీ చేసి పడేస్తోంది వాతావరణాన్ని. అందుకనే ఏదైనా ఉన్నది లేనట్లుగా, లేనిది ఉన్నట్లుగా భ్రమింపగలగడమనేది, భావించగలగడమనేది మనకు అబ్బని విద్యన్నది తెలిపింది.

పైనెక్కడో తథాస్తు దేవతలున్నట్లున్నారు. యింతకుముందే తలపుల్లో మెరసిన దానికనుగుణంగా చక్కటి కాఫీ సువాసనలు నిజంగా నా ముక్కుపుటాలను సుతారంగా తాకడంతో, ఆ కాఫీ ఏదో సమక్షంలో కొచ్చేముందు ఆ సువాసనలు ప్రసరించే వంటింట్లోకి ప్రవేశించాను.

గమ్మంలోనే ఎందుకనో ఒక్క క్షణమాగాను. అప్పుడే పైనుంచి ఏదో సీసా తీస్తూ, తనలో తానే మెల్లగా నవ్వుకోవడం గమనించిట్లుగా సూచిస్తూ "దేవిగారెందులకో యీవేళ సుప్రసన్నంగా వున్నారు. పైగా మీలో మీరే అటుతిరిగి నవ్వుకుంటున్నారెందుకో? ఏమిటో విశేషమంటూ భుజాలపై చేతులు వేస్తూ ముక్కుతో మెడవెనుక మెల్లగా రాశాను. మరు నిమిషంలో భుజాలు నిమురుతూ, పెదిమలు మెల్లగా చెవికిందులుగా అద్దాను. చిన్నగా కదలిక శరీరంలోనూ, యిరువురి మనసులలోనూ, వెనువెంటనే ప్రస్తుతానికొచ్చిన దేవి మెల్లగా మాట్లాడుతున్నా, నిర్దిష్టంగా దిశా నిర్దేశం చేస్తూ హెచ్చరిస్తూ సమయాన్ని, వాస్తవాన్ని గమనించమని సూచిస్తూ "ముందు మీరు మంచి బాలుళ్లా వెళ్లి కూర్చోండి. నేను కాఫీ పట్టుకునొస్తాను, ఈ లోపులో పిల్లలు వచ్చేస్తారు" అంది నిర్ద్వందంగా పెదిమలు బిగించి ఒకింత అటు కదిలి ఓరకంటితో చిలిపిగానూ, మరంతే యిప్పటికింతే నన్నట్లుగా నాకేసి గారంగానూ చూస్తూ. ఇక తప్పేదేముంది.. ఆమె అన్నదాంట్లో తప్పేముంది.. అనుకుంటూ బయటకు వచ్చాను. అప్పటికి ప్రశాంత్ ఇంజినీరింగ్ మూడవ, అమ్మాయి ప్రశాంతి డిగ్రీ మొదటి సంవత్సరం చదువుతున్నారు. బ్యాంక్‌లో

క్యాషియర్‌గా తను, సమాచార మార్పిడీ, నివేదనా, పరిశీలనా, పరిశోధనలు సాగించే సంస్థలో ముఖ్య అధికారిగా, బృంద నాయకుడిగా ఏక కాలంలో విధి నిర్వహణలో నేనూ కొనసాగుతున్నాం ప్రస్తుతానికి.

...

రెండు గ్లాసులలోని వేడి వేడి కాఫీని టీపాయ్ మీద పెడుతూ చీకటి వెలుగులతో కూడిన సిల్హౌటీ వెలుతురు నీడలను ఆస్వాదిస్తోంది మౌనంగా నా కళ్లలోకి చూస్తూ. పెదిమలు చిరునవ్వు నవ్వుతున్నాయి.

నుదుటికిరుపక్కలుగా, కపోలాల మీంచి మెలితిరిగిన కురులు చెవుల ముందు వరకూ వచ్చి పంకా గాలికి మెల్లగా కదులుతూ ఏవో అంతుచిక్కని సంజ్ఞాసంకేతాలనిస్తున్న ట్లున్నాయి. నాసిక కుడి వైపున వున్న వజ్రపు ముక్కుపుడక ఆ కనుచీకల్లో తన సహజమైన వెలుగులనిస్తోంది. మందారాలు పూసినట్లున్న బుగ్గలూ, తలలో తురిమిన మల్లెలు ప్రసరించే వెన్నెల వెలుగులూ యిదంతా నిజమేనన్నట్లుగా మంద్రంగా వీస్తున్న గాలులూ, పెదవులపై మెరసిన ఏవేవో జ్ఞాపకాల నిజాల నిజాలు. కళ్లల్లో మెరిసే వెన్నెల వెలుగులు.

"ప్రశాంతి మన వీధిగుమ్మం దగ్గరే ఎదురు అపార్ట్‌మెంట్లో వుంటున్న తన క్లాస్‌మేట్ మాధురితో ముచ్చట్లాడుతోంది. ప్రశాంతేమో తను వస్తున్న కాలేజీ బస్‌లో ఏదో సమస్య వచ్చిందట, యింకా బాగుపడలేదట.

అందుకని శివం దగ్గరుంటున్న తన క్లాస్‌మేట్ కారులో వచ్చేశాట్ట. అక్కడనుంచి నడుచుకుంటూ వస్తున్నానంటూ" యింతక్రితమే మాట్లాడాడు.

పిల్లలిద్దరూ వస్తూనే రజనీకాంత్ స్టైల్లో బేగ్‌లు రెండూ చెరో చోటకూ, వాటిల్లోని ఖాళీ డబ్బాలు సింక్‌లోనూ, మంచినీళ్ల సీసాలు ఫ్రిజ్ దగ్గరా, కాళ్లు విసరుతూనో, విదిలిస్తూనో చెప్పులూ, బూట్లూ మరో చోటకూ విసిరేసి, తయారవడంకోసమంటూ వాళ్ల వాళ్ల గదుల్లోకి వెళ్లిపోయారు. అవును.. ఆ తర్వాతెప్పుడో వాళ్లే అవన్నీ సర్దుకోవాలి, సర్దుకుంటారు. ఆ తర్వాత తంతంతా సిత్రాసిత్రాలుగా పిల్లలిద్దరూ తినడానికీ, తాగడానికంటూ యింతకుముందే చేసుంచిన, అది ఏమిటనేది ఎవరికీ పట్టదు. ప్రత్యేకంగా యిదే కావాలని పిల్లలెప్పుడూ అడిగినట్లు ఎటువంటి ఫిర్యాదూ రాలేదు. కానీ వాటిని ఆప్యాయంగా దగ్గర కూర్చుని తినిపించడం చూడవల్సిందే తప్ప మాటలకందని భావం..

అది తల్లికి మాత్రమే తెలిసిన విద్య, చాతుర్యం.

ఇప్పటికీ పిల్లలిద్దరికీ తనే ముద్దలు చేసి పెట్టడం ఒకింత ఆశ్చర్యంగా అనిపించినా వాళ్లకలా తినిపిస్తేనే తృప్తిగా వుంటుందం టారు. అంతేకాకుండా తల్లిగా తనక్కూడా బాగుంటుందని, పైగా అలా దగ్గర కూర్చుని తినిపించడం వల్ల ఒక ముద్ద ఎక్కువే తింటారనీ, అది వాళ్ల ఎదుగుదలకు మంచిదని చాలాసార్లు వక్కాణించిందా మాతృమూర్తి.

నేనా సమయంలో మౌనంగానూ, అపురూపంగానూ, అబ్బురపడుతూ ఆ చిత్రాన్ని కళ్ల చిత్రకళాశాలలో భద్రపరుస్తుంటాను. ఒకింత సరళంగా చెప్పాలంటే కళ్లప్పగించి చూస్తుంటాను, పొయిటిగ్గా చెప్పాలంటే పర్యవేక్షిస్తుంటానంటే కొంచెం స్తోత్కర్షగా వుంటుందనిపించింది కూడానూ.

ఇంక ఉదయాల్లోని హడావుడి ప్రత్యేకంగా చూడతగ్గదౌతుంది. ఎందుకంటే ప్రశాంతిని తయారు చేస్తూ, అదే చేత్తో ప్రశాంత్‌కు తల దువ్వడమనే కార్యక్రమం ఎన్నదగింది. కాలేజీలకెళ్లే ప్రాయం వచ్చినా, యింకా ముఖ్యంగా చెప్పుకోదగిందేమిటంటే పిల్లలిద్దరూ అచ్చం వాళ్లమ్మ చెప్పినట్లుగా వింటుంటారు. ప్రత్యేకంగా ఫేషన్లంటూ వేషాలేమీ వుండవు. ప్రశాంతి చక్కగా రెండు జడలు వేయించుకుని ముచ్చటగా తయారవుతుంది. మరింక ప్రశాంతతైతే మరీనూ, వాళ్లక్కావలసిన బట్టలెప్పుడూ వాళ్లమ్మే కొంటూంటుంది.

...

అప్పుడే రెండు సంవత్సరాలైంది పెద్ద తిరుపతెళ్లి. క్రితంసారి వేసవి సెలవుల్లో వెళ్లాం. కలియుగంలో సప్తస్వరాలే గిరి ప్రకారాలుగా, శేషాచల శ్రీగిరిపై కొలువైన శ్రీవారిని దర్శించుకున్న అనంతరం ఆ ప్రాంగణమంతా ఆవరించుకున్న అఖండ గోవింద నామార్చన సప్తస్వరాల్లా, ప్రణవనాదంలా మనసును స్వాంతనపరుస్తున్నాయి, అలిపిరి నుంచి పెద్దమెట్ల, శ్రీవారిమెట్ల మీదుగా కాలినడకన చేరుకున్నవాళ్లంతా స్వస్థత పొందిన శరీరాలతో మనసా, వాచా, కర్మణా శ్రీవారిని దర్శించుకున్న అనంతరం అక్కడే మరింతగా సేద తీరడంకోసమంటూ తీరుబడిగా కూర్చున్నారు భక్తజనబృందమంతా.

కిందటిసారైతే తిరుమలలో స్వామివారి దర్శనానంతరం కళ్యాణీ ఆనకట్ట, పుష్కరిణీలు చూసుకొని ఆ తరువాత చుట్టుపక్కలున్న ప్రాంతాలు, దేవాలయాలు, నారాయణవనం, కార్వేటినగరం, శ్రీనివాస మంగాపురం, తిరుచానూరు, అప్పలాయగుంట, గుడిమల్లం, కోదండ రామాలయంతో పాటు కైలాసనాథకొండ దేవాలయాలు మొదలైనవి సందర్శించాం.

తిరుమల కొండపై శ్రీవారిని దర్శించుకున్న అనంతరం అక్కడే వైకుంఠ ద్వారానికి ఎదురుగా వున్న ప్రాంతంలో చప్టా మీద ఆసీనులయ్యాం నలుగురమూనూ. మా వెనుక కూర్చున్న బృందం ఉపాధ్యాయులనుకుంటా.. మేమైతే వెనక్కు తిరగలేదు కానీ వాళ్ల మాటలనుబట్టి, అక్కడున్నవాళ్లల్లో నవ వధువు వుందనుకున్నాం. ఎందుకంటే వాళ్లు ఆమెను ఆటపట్టిస్తున్న తీరునుబట్టి నవవధువు వుండి వుండాలనుకున్నాం.

"శ్రీవారిని దర్శించుకున్నారా?" ఎవరినుద్దేశించలా అడిగారో యిదమిద్దంగా తెలియకపోయినా చూచాయగా అర్థమవుతోంది పరిస్థితి.

నేను మెల్లగా తల వెనక్కు తిప్పాను.

"మేమనుకున్నది నిజమే, అందులో ఒకామె పసుపుపచ్చగా కొత్తందాలతో బంగారు చామంతిపువ్వులా మెరిసిపోతోంది" అన్నాను మెల్లగా దేవితో.

నా భుజం మీద బలంగా గిచ్చుతూ పెదిమలు బిగించి, తర్జని చూపిస్తూ కళ్లతో ఏదో అంటోంది.

చిరునవ్వుతో దేవి గిల్లినచోట చేత్తో రాసుకుంటూ పెదిమలతో బాధ భరిస్తున్నట్లుగా గాలి లోపలకు తీసుకున్నాను. దాంతోపాటే వచ్చే శబ్దం ద్వారా దేవికి తెలియజేసానన్నమాట.

"ఐతే శ్రీవారిని ఏం కోరుకున్నారు" కుతూహలాన్ని గొంతులోనూ, శరీర భంగిమల్లోనూ ఒకే తీరుగా ప్రదర్శింపచేస్తూ. అక్కడున్న మిగతా బృంద సభ్యులంతా కూడబలుక్కున్నట్లుగానూ, అల్లరిగానూ. అకస్మాత్తుగా, అమాయకంగా ఏదో ఆలోచనలో ఉన్నట్లుగా "ఏ శ్రీవారిని?" కనుబొమలు పైకెత్తి కుతూహలంగా పరిసరాలను ఒరకంటితో ఆ ప్రశ్న వచ్చిన దిక్కుకేసి పరికించి చూస్తూ.

"ఆ.. ఏ శ్రీవారేమిటీ?" ఆశ్చర్యంతో కూడిన ప్రకటనతోబాటుగా అక్కడున్న మిగతా మహిళామణులొక్కసారిగా ముసిముసిగా నవ్వుతున్నారు, విషయం అర్థమైందనిపించింది.

ఆ నవ వధువుకూ అర్థమైందనుకుంటా ఆ శ్లేషలోని మెలి, సిగ్గుతో మెలికలు తిరిగిపోతోంది.

మిగతా వాళ్లంతా ఒక్కసారిగా గలగలమంటూ గవ్వలపొదలా, కిలకిలమంటూ పక్షుల్లా కువకువలాడుతూ శీతాకోకచిలుకల్లా నయనానందకరంగా చూపులను నలువైపులా చంచలంగా ప్రసరింపచేస్తూ పరిసరాలకు మరిన్ని పరిమళాలను అయాచితంగా తమ తమ ఉనికిని చాటుతూ అద్దుతున్నారు.

...

తలపులలోంచి వెలుపలికి వచ్చి సమయ సూచికను చూస్తే పావుతక్కువ తొమ్మిది. పల్చగా పెదిమలపై పూసిన ఆనాటి జ్ఞాపకం. ఏవేవో సంఘటనలనూ, సన్నివేశాలనూ సన్నిహితవేషాలను ఎందుకు మనసు తనలో నిక్షిప్తం చేసుకుంటుందో, ఏది అవసరమో, ఏది అనవసరమో అన్నది ఏమాత్రం పరికించకుండా తన దృష్టిలో పడిన ప్రతీదాన్ని ప్రక్షిప్తం గావించుకుంటుందో యిప్పటికీ ఏ శాస్త్రజ్ఞులకు ముఖ్యంగా మానసిక శాస్త్రవేత్తలకు అంతుబట్టలేదు.

దేవి ఎప్పుడు సమక్షంలోంచి వెళ్లిపోయిందో నేను గమనించలేనంతగా ఆలోచనలో మునిగిపోయానా, తేలిపోతున్నానా ప్రస్తుతానికది అప్రస్తుతమనిపించింది. బద్ధకంగా కూర్చునే తిమ్మిరెక్కిన చేతులు

కార్టూన్లకు ఆహ్వానం

కార్టూనిస్టుల నుండి ఆరోగ్యకరమైన హాస్యాన్ని అందించే కార్టూన్లను స్వాగతిస్తున్నాం. అంశం ఏదైనా సరే! మంచి హాస్యాన్ని అందించాలి. కార్టూన్లతో పాటు మీ పేరు, చిరునామా, హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జతచేయాలి. ఎంపిక కాని కార్టూన్ల తిప్పి పంపగోరేవారు తగిన పోస్టేజీ జత చేసిన కవరు పంపించాలి. కార్టూన్లు పంపించాల్సిన చిరునామా: **ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త**, నం.396, లోయర్ ట్యాంక్ బండ్, డిబిఆర్ మిల్స్ పక్కన, హైదరాబాద్-500 080. sunmagvaartha@gmail.com

పైకెత్తి రెండు మూడు సార్లు ఝాడించాను. ఒక్కసారిగా కాళ్ళు బాల్కనీ గోడకు బలంగా ఆన్చిపెడుతూ భుజాలు విశ్రాంతిగా ఒక విధమైన లయతో కదిలించాను.

అప్పటికే పిల్లలిద్దరూ ఆకలితో కాలు కాలిన పిల్లుల్లా అక్కడక్కడే తిరుగుతున్నారు.

“నాన్నా! అమ్మ భోజనానికి రమ్మంటోందం”టూ ప్రశాంతి వచ్చింది చేతిలో వున్న అప్పడాన్ని నములుతూ.

అప్పటికే భోజనాల బల్లదగ్గరకు చేరాడు ప్రశాంత్. తను కూడా అప్పడాన్ని నమలడంతో విశేషంగా తల మునకలైపోయున్నాడు. దేవి బల్లపై భోజనాల కవసరమైన పదార్థాలను సర్దడంలో నిమగ్నమై వుంది.

అప్పుడప్పుడు ప్రశాంతి సైతం చేయందిస్తూంది అమ్మకు సాయంగా,

అక్కడున్న పదార్థాలను చూశాను.

బంగాళాదుంప వేపుడు, రసం, అప్పడాలు కావాలనుకుంటే కందిపొడీ, ఊరగాయా అక్కడే వున్నాయి. యింకేం కావాలి, పెరుగు సరేసరి. ఆ పెరుగన్నంలోకి సాయంత్రమే తెచ్చిన కర్పూర చక్రకేళీ అరటిపళ్లున్నాయి.

భోజనాలు చేస్తూ “మనం తిరుపతెళ్లి రెండేళ్లయిందనుకుంటా” నన్నాను ఉపోద్ఘాతంగా.

“అవును, యిప్పుడెందుకా ప్రస్తావన” అంటూ కళ్లెగరేసింది దేవి, పెదవులు సన్నగా నవ్వుతున్నాయి.

“ఇదుగో నాన్నా, వచ్చే నెలలో పరీక్షలున్నాయంటూ పిల్లలద్దరూ ఒకేసారి కీచుమన్నారు”.

“కంగారుపడకండి యిదొక అవగాహనా సరళి మాత్రమే. అందుకు కావల్సిన ప్రణాళికగా మనమొకమాటనుకుంటే యిదంతా పూర్తయ్యేసరికి రెండు నెలల సమయం సునాయాసంగా పట్టేస్తుంది. ముఖ్యంగా యీసారి మనం విమానంలో వెళ్లొచ్చేద్దాం” అన్నాను ఊరిస్తున్నట్లుగా ముగ్గుర్నీ చూస్తూ. అందుకు కావల్సిన సెలవులు నేను, మీ అమ్మా పెట్టుకోవడం, ఈ లోపులో మీ పరీక్షలైపోవడం తదితరాలన్నీ అయ్యేసరికి ఆ సమయమే అవుతుందన్నాను. పైగా ఆ పెద్దాయన దయా, కరుణా, అనుమతీ తర్వాత కాలమూ మొదలైనవి కలిసిరావాలి కదా” అన్నాను.

“ఇవాళ సుందర రామయ్యగారని మా స్నేహితురాలు స్రవంతి మామగారి మిత్రుడు, మీకూ తెలుసు. గుర్తుందా మన పెళ్లికి కూడా వచ్చారు”.

“అమ్మా! స్రవంతంటే “అదే నీకిష్టమైన స్రవంతక్క”.

“ఆయనీరోజు బ్యాంకుకు వచ్చారు. నిజానికివ్వాళ క్యాష్ డ్యూటీ రమ్యది. కానీ ఒక్కసారిగా తనూ, భార్గవీ, శ్రీరమణి ముగ్గురూ వేరు వేరు కారణాలతో సెలవు పెట్టేసారు. అందువల్ల మేనేజరు తప్పనిసరి పరిస్థితులలో ఆ క్యాష్ సీటు నన్ను చూడమనడంతో నాకు తప్పలేదు.

అప్పటికి ఓ పదిరవై మంది కస్టమర్స్ అయ్యుంటారేమో, ఈయనగారు వరుసలో వస్తూనే “అమ్మా! బాగున్నావా అమ్మా, ఆద్యంతాలు అమ్మా అంటూ పలకరిస్తూ, సంబోధిస్తూ అత్యవసరం పడడంతో ఒక్క పది రూపాయలకు స్వంత చెక్కిస్తున్నానమ్మా, కొంచెం చూసిపెట్ట” మన్నారు.

“పెదనాన్నా! పది రూపాయల కోసం చెక్కెందుకూ, ఏటీఎమ్‌లో తెచ్చుకోవచ్చు కదా” అన్నాను.

“నువ్వు చెప్పేదీ, చెప్పిందీ నిజమే తల్లీ, కానీ, మన బ్యాంక్‌లో వున్నదీ, మా ఇంటిదగ్గరన్నదీ పని చెయ్యడం లేదు, యింకొంచెం దూరంలో మరొకటుంది కానీ నేను వెళ్లలేనిప్పుడు” అన్నారాయన తన అశక్తతను తెలియజేస్తూ మెల్లగా మాట్లాడుతూనే అవసరాన్ని కచ్చితంగా సూచిస్తూ.

“అయినా పెదనాన్నా, చెక్‌లో మొత్తమెంతున్నా యిక్కడా జరగాల్సినదంతా ఒక్కటే అవుతుంది. అందుకే వీలైతే మీరు కనీస మొత్తానికి చెక్కివ్వగలరా” అన్నాను.

మరికొన్ని క్షణాలు గడిచిన అనంతరం “ఐతే తల్లీ, కనీసం ఎంత మొత్తానికి చెక్కివ్వమంటావం”టూ ఆగారు.

నాక్కొంచెం పనెక్కువగానే వుంది, యింకా వరుసలో చాలామంది అసహనంగా ఎదురుచూస్తున్నారు. అయినా ఓపిగ్గా కనీసంగా ఒక వంద రూపాయలైతే బాగుంటుంది పెదనాన్నా” అన్నాను.

“అవునా తల్లీ, ఐతే ఆ మేరకు చూసివ్వమ్మా” చెక్కు మీద వంద రూపాయలంటూ రాసిచ్చారు.

మరో ఐదు నిమిషాలలో ఆయన పని కానిచ్చి వంద రూపాయలకు సరిపడా చిన్న నోట్లను చేతికిచ్చాను.

వెనువెంటనే ఆ పెద్దాయన నేనంతకుముందిచ్చిన నోట్లలోంచి ఒక పది రూపాయలను చొక్కాజేబులో పెట్టుకుని, మిగతా తొంభై రూపాయలను దాంతో పాటుగా పొదుపుఖాతాలో నిక్షిప్తం చేయడం కోసమంటూ ఒక పసుపురంగు కాయితంలో వున్న వివరాలను నింపి నాకిచ్చారాయన.

ఇప్పుడాశ్చర్యపోవడం నా వంతైంది. ఆ పెద్దాయన తెలివికి సంతోషపడాలో మరొకపక్క ఆయన వరుసలో వెనకున్న పదులమంది అనీజీ దృక్కులకు మరింతగా బలి కావాలో తెలియలేదు. గొప్ప అసహనంగా అనిపించింది. అయినా ఆయన కోరిక మేరకు తొంభై రూపాయలను అందుకున్నట్లుగా రసీదుపై డేట్ స్టాంప్ వేసి సంతకం పెట్టిచ్చాను.

ఇంకప్పట్నుంచీ అది తలచుకున్నప్పడల్లా తెలివి ఎవరి సొత్తూ కాదు కదా అనిపించడంతో పాటుగా వయసురీత్యా వృద్ధులేగానీ, మనకంటే చాలా విషయాలలో వాళ్లే చాలా తెలివిగా అవసరమైనంత వరకూ తగుమాత్రంగా ప్రవర్తిస్తారని పదే పదే అనిపించడమే గాకుండా, మా మేనేజర్‌కూ, మిగతా సహోద్యోగులకూ తెలియచెప్పడంతో..

“ఆయన చాలా పాత కస్టమర్. పైగా ఎన్నో ఫిక్స్‌డ్ ఖాతాలతో బాటుగా ఎంతో మొత్తాన్ని ఎప్పుడూ పొదుపుఖాతాలో నిల్వగా వుంచుతుంటారన్నారు” మా మేనేజర్.

“అనుభవాల సారం పూర్తిగా వంటబట్టించుకున్న తీరుతో మెరుస్తున్న ఉనికిని ఎవ్వరైనాసరే గౌరవించాల్సిందేమరి. ఐనా ఆయన ఉద్యోగ నిర్వహణా సమయంలో యిలాంటివి ఎన్ని చూసుంటారో కదా, యిప్పుడంటే కేవలం శరీరానికి వృద్ధాప్యం వచ్చింది కానీ ఆయన నైపుణ్యానికి కాదనిపించింది” అన్నాను.

భోజనాలనంతరం పిల్లలిద్దరూ తాము తిన్న కంచాలు తీసి సింక్‌లో పడేసి, చెరో గ్లాసుడు నీళ్లు తాగేసి వాళ్ల గదుల్లోకి లాగిన్నైపోయారు. నేను కూడా చేయి కడుక్కుని లేస్తూంటే “అవునూ, ఆ పనైపోయిందేమిటీ, కాయితాలు వచ్చేశాయా” గొప్ప నమ్మకంతో బల్లమీదున్నవన్నీ తీసి ఎక్కడివక్కడ సర్దుతూ.

అవునన్నట్లుగా తలూపుతూ “ఈరోజే వచ్చాయి, యిందాక కార్యాలయానికి వచ్చి యిచ్చాడు సుందర” మన్నాను.

...

ఏవేవో పిచ్చాపాటీ మాట్లాడుకుంటూండడంతో సమయం

తెలియలేదు. తెల్లారిన తొలిగంటలోనే నా కోసం క్యాబ్ వస్తుంది. దాంట్లోనే ప్రశాంత్‌ను కాలేజీ బస్ పికప్ పాయింట్ దగ్గరా ప్రశాంతిని కాలేజీలో, దేవిగారిని బ్యాంక్ దగ్గర దింపేసి అప్పుడు నేను కార్యాలయానికి వెళ్లాలి.

అప్పుడు "పన్నెండు దాటింది" అన్నాను దేవికేసి చూస్తూ.

"ఔను" అన్నట్లుగా తలూపుతూ నా గుండెల మీద తలాన్చి మెల్లగా చేయి చాచి నా చేతివేళ్లలో వేళ్లు కలిపి ఒకింత బిగించి పట్టుకుంది.

"ఇప్పుడు దేవిగారు కోటి రూపాయలకు పైగా ఆస్తికి అధిపత"న్న అన్నాను, తల మీద అరచేయుంచి మెడ వెనుక జడకిందుగా నిమురుతూ. సాయంత్రం సుందరమొస్తూ తెచ్చిచ్చిన మేం కొన్ని ఇంటి కాయితాల గురించి మాట్లాడుతూ.

"ఇంక మేమంతా తమ కనుసన్నలలో మాత్రమే వుండాల్సిందే" అన్నాను మెల్లిగా, తనకే వినిపించేలా.

గారంగా కదిలి రెండు చేతులనూ నా మెడ చుట్టూ వేసి దాదాపుగా వేళ్లాడుతున్న భంగిమలో నన్నల్లుకుపోయింది. తర్వాత తన కుడి చేయి నా గుండెల మీదుగా రెండు వేళ్లతోనూ ఒక వేలి తర్వాత మరో వేలితో మీటుతూ ఏదో హమ్ చేస్తూ టీపాయ్ మీదున్న జాజుల మాలను తీసి నా మొహం మీద కప్పేసింది. ఆ సుందర సౌరభాలకు ఉక్కిరిబిక్కిరైపోతూ తన వీపు వెనుకగా రెండు చేతులనూ బిగించాను.

ఆ తర్వాత నా భుజాల మీదుగా పక్కకు జారిపడిన జాజులమాలను తన చేతికిచ్చాను. బుగ్గలపై పెదిమలానిస్తూ చెవితమ్మెల మీదుగా పెదమలతో బిగించాను.

అలారం మోగుతోంది...

తెల్లారిందన్నట్లుగా. "అంటే నాలుగు నలభై అయిద్దైందన్నమాట" అన్నాను. ◆

పండ్ల ఆకారాన్ని పోలివుండే అవయవాలు

మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ పోషకాలతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవాలని అంటారు. పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తినాలి. కొన్ని పండ్లు మన శరీర అవయవాలను పోలివుంటాయి. బాగా గమనిస్తే ఈ విషయం నిజమే సుమా! అనిపిస్తుంది. ఏయే అవయవాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఎలాంటి తీసుకోవాలో చూద్దాం.

క్యారెట్

క్యారెట్‌ను తినడం వల్ల విటమిన్ ఎ లభిస్తుందని, కంటి సమస్యలు పోతాయని, చేపు బాగా పెరుగుతుందనే విషయం అందరికీ తెలిసిందే. క్యారెట్లలో ఉండే బీటా కెరోటీన్ కళ్లకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కళ్లలో శుక్లాలు రాకుండా చూస్తుంది. క్యారెట్లను అడ్డంగా చక్రాల మాదిరి కోసి చూడండి. కళ్లలాగే ఉంటాయి. కనుకనే ఇది కళ్లకు మేలు చేస్తాయి. కంటి ఆరోగ్యానికి వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

అవకాడోలు

ఇవి చూసేందుకు అచ్చం గర్భాశయాన్ని పోలి ఉంటాయి. అందువల్ల అవకాడోలను తీసుకుంటే మహిళలకు గర్భాశయ సమస్యలు తొలగిపోతాయి. అవకాడోలను తినడం వల్ల మహిళల్లో ఈస్ట్రోజన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీనివల్ల గర్భాశయం, యోనిగోడలు దృఢంగా మారతాయి. ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి.

టమాటాలు

టమాటాలను నిలువుగా కోస్తే లోపలి భాగం అచ్చం మన గుండెలాగే ఉంటుంది. అందువల్ల టమాటాలు గుండెకు ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. టమాటాల్లో లైకోపీన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. దీని వల్ల టమాటాలకు ఎరుపు రంగు వస్తుంది. టమాటాల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తాయి. హార్ట్ ఎటాక్‌లను రాకుండా చూస్తాయి.

ద్రాక్ష

ద్రాక్ష పండ్లగుత్తి ఊపిరితిత్తుల్లో బుడగల మాదిరిగా ఉంటుంది. ద్రాక్షలను తింటే

ఊపిరితిత్తులకు మేలు జరుగుతుంది. ద్రాక్షలో ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వీటిలో ఉండే ఆంథోసయనిన్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంగీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ లక్షణాలు మ్యూకస్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తాయి. వాపులు తగ్గుతాయి. ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు, ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఉన్నవారు ద్రాక్షలను తింటే మంచిది, ఆయా సమస్యల నుంచి త్వరగా బయట పడవచ్చు.

వాల్‌నట్స్

వాల్‌నట్స్ చూసేందుకు మెదడు ఆకారంలో ఉంటాయి. వీటిని తింటే

మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వాల్‌నట్స్‌లో విటమిన్ ఇ, ఫోలేట్, మెలటోనిన్, ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మెదడు పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. మెదడును సంరక్షిస్తాయి. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. అందువల్ల తరచూ వాల్‌నట్స్ తింటే మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

నిమ్మజాతి పండ్లు

నిమ్మజాతికి చెందిన పండ్లను నిలువుగా కోసి చూడండి. అందులో లోపలి భాగం స్త్రీల స్తనాల్లోని లోపలి భాగాన్ని పోలి ఉంటుంది. అందువల్ల నిమ్మజాతి పండ్లు

స్తనాల ఆరోగ్యానికిమేలు చేస్తాయి. నిమ్మ జాతికి చెందిన నారింజ, బత్తాయి వంటి పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల బ్రెస్ట్ కేన్సర్ రాకుండా నిరోధించవచ్చని సైంటిస్టుల పరిశోధనల్లో తేలింది.

నిమ్మజాతికి చెందిన పండ్లలో విటమిన్ సి, ఫోలేట్, కెరోటినాయిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల బ్రెస్ట్ కేన్సర్ రాదు. ◆

పై కప్పు ఏ దిక్కులో ఉండాలి?

వాస్తువార్త

వాస్తు విద్వాన్ సాయిశ్రీ

డా॥ దంతూరి పండరినాథ్

3-2-4, కింగ్స్‌వే, సికింద్రాబాద్

సెల్స్: 9885446501/9885449458

ఉత్తరం కప్పు

గృహానికి ఉత్తరపు గోడనానుకొని కట్టడాలు వుంటే దాన్ని 'ఉత్తరం కప్పు' అని వ్యవహరిస్తారు. ఉత్తరపు గోడకు రెండు వైపులా వచ్చే మూలల్లో ఒకటి ఈశాన్యం, రెండోది వాయువ్యం. ఈ మూలలను వదిలివేయగా మిగిలిన మధ్యస్థలం ఉత్తరం అవుతుంది. ఉత్తరపు గోడను ఆనుకుని ఏదయినా నిర్మాణం చేసినట్టయితే పైన కప్పు వేయడం వల్ల 'ఉత్తరం కప్పు' ఏర్పడుతుంది.

దిక్కుల్లో ఉత్తరపు దిక్కు కుబేర స్థానం. అష్టయిశ్వర్యాలకు నిలయమైన ఈ స్థానాన్ని కప్పు వేసి చీకటిమయం చేయడం వల్ల గాలి, వెలుతురు సరిగ్గా లేకపోవడం కుబేర స్థానాన్ని స్తంభింపజేయడం జరుగుతుంది. ఈ స్థానం ఆకాశానికి తెరిచిపెట్టి వుండాలి.

కుబేర స్థానాన్ని స్తంభింపజేయడం వలన రాబోయే అష్టయిశ్వర్యాలకు మనమే అడ్డకట్ట వేసినవాళ్లమవుతాం. ఇంటి ప్లాను అన్ని విధాలుగా బాగున్నప్పటికీ ఇటువంటి కట్టడాల వల్ల కోరి కష్టాలను తెచ్చుకున్నట్లు అవుతుంది. కనుక ఉత్తరం గోడ మీద వాయువ్యం నుండి ఈశాన్యం మూల వరకు కట్టడాలు లేకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అలా తెరిచిపెట్టడం వల్ల ధనం చేతిలో నిలుస్తుంది. అయితే గృహానికి ఉత్తర భాగం దక్షిణ భాగంలోని ఖాళీ ప్రదేశం కంటే ఎంతో ఎక్కువ ఉండేలా చూసుకున్నప్పుడే ఈ మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

పశ్చిమం కప్పు

గృహానికి పశ్చిమ గోడనానుకొని ఏవయినా నిర్మాణాలు వుండి, పైకప్పు దేనితోనయినా కప్పబడి వుంటే దాన్ని పశ్చిమం కప్పుగా గుర్తించాలి. పడమటి గోడకు రెండు వైపులా వచ్చే మూలల్లో ఒకటి వాయువ్యం అయితే మరొకటి నైరుతి. ఈ మూలల స్థలాన్ని వదిలేయగా మిగిలిన భాగం పడమర అవుతుంది.

పడమర గోడనానుకొని ఏ కట్టడం వున్నా అది పశ్చిమం కప్పుగా గ్రహించాలి. పడమర దిక్కు వరుణదేవుని స్థానం. వర్షానికి, పాడిపంటలకు సంబంధం వున్నచోట. పశువులను వుంచడానికి, పశుశాలలు నిర్మించడానికి అనువైన స్థలం. వాటిని వర్షం నుండి కాపాడు కోటానికి కప్పు వేయడం అవసరమను కోవడం సాధారణమైన అభిప్రాయం అయినప్పటికీ పశ్చిమం కప్పు తప్పనిసరి కాదు. కానీ వేసుకోవచ్చు. మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. తూర్పువాలుగా వేసుకోవడం ఉత్తమం. తద్వారా యజమాని పేరుప్రతిష్ఠలు ఇనుమడిస్తాయి. అతని మాట పట్ల ఎదుటివారు నిరాసక్తత చూపటానికి సాహసించరు. పది మందిలో కలిసి వ్యవహారం జరిపే సందర్భాల్లో అతని పట్ల అందరికీ ఓ ప్రత్యేకమైన అభిమానం ఏర్పడి ఉంటుంది. తగాదాలుపడి కారాలు, మిరియాలు నూరుకునేవాళ్లు కూడా ఆ ఇంటి

యజమాని తీర్పును శిరోధార్యంగా తీసుకుంటారు.

పశ్చిమం కప్పు లేక ఆ వాస్తుదోషం వల్ల ఇంట్లోవాళ్ల ఆరోగ్యం చెడిపోవడం, అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ డబ్బులు ఖర్చు చేస్తూ క్రమంగా ఆర్థిక సమస్యల్లో కూరుకుపోవడం కద్దు. అయితే పశ్చిమం గోడ కప్పు ఉత్తరానికిగానీ, తూర్పుకుగానీ వాలుగా వుండాలి. ఇంటికి తూర్పు వైపున వున్న ఖాళీస్థలం కంటే పశ్చిమం వైపున్న ఖాళీ స్థలం తక్కువగా వుండాలి.

దక్షిణం కప్పు

గృహానికి దక్షిణాన వున్న గోడనానుకొని ఏవయినా కట్టడాలు వుంటే దాన్ని దక్షిణం కప్పుగా వ్యవహరిస్తారు. దక్షిణపు గోడకు రెండు వైపులా వచ్చే మూలలు నైరుతీ, ఆగ్నేయాలు. ఈ మూలల స్థలాన్ని వదిలివేయగా మిగిలేది దక్షిణం. దక్షిణం గోడను ఆనుకొని నిర్మించిన ఏ కట్టడమయినా పైకప్పుతో వుంటే దాన్ని దక్షిణం కప్పుగా గ్రహించాలి.

దిక్కుల్లో దక్షిణం యమధర్మరాజు స్థానం. ఆ స్థానం ఎల్లప్పుడూ మూసి వుండడం ప్రశస్తం. తెరచి వుండడం వల్ల స్త్రీల సౌభాగ్యానికి ముప్పు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అంటే ఇంటి యజమానికిగానీ, సంతానానికిగానీ అనుకోని విధంగా ప్రమాదాలు సంభవించడం, అనారోగ్యం పాలవడం మొదలైన సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

దక్షిణం కప్పు వేయడం వలన ఆ ఇంటి యజమానురాలు లేదా కిరాయికి వున్న కిరాయిదారు భార్య పది మంది మెప్పు పొందే విధంగా మెలగుతుంది. భర్త, సంతానం ఆమె మాటకు విలువిస్తారు.

అయితే దక్షిణం పైకప్పు తూర్పు వైపుకుగానీ, ఉత్తరం వైపుకుగానీ వాలుగా వుండేలా జాగ్రత్త పడాలి. ఇంటికి ఉత్తరం వైపున వున్న ఖాళీ స్థలం కంటే దక్షిణాన ఉండే ఖాళీ స్థలం తక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

తూర్పు కప్పు

గృహానికి తూర్పున ఉన్న గోడకు ఆనుకొని ఏదయినా కట్టడం వుంటే దాన్ని తూర్పుకప్పుగా గ్రహించాలి. తూర్పు గోడకు రెండు వైపులా వచ్చే దిక్కులు ఈశాన్యం, ఆగ్నేయం. ఈ దిక్కుల స్థలాలను వదిలివేయగా మిగిలేది తూర్పు. అక్కడ నిర్మాణం నుండి పైకప్పు వుంటే అది 'తూర్పుకప్పు' అవుతుంది. తూర్పు వైపు కప్పు వేసి వుంటే అది ఆ ఇంట్లో వుండే మగ సంతానం మీద చెడు ఫలితాలను చూపిస్తుంది. ఆటపాటల్లో చురుకుదనం లేకపోవడం, ఆరోగ్య సమస్యలు, పెద్దవాళ్ల పట్ల నిర్లక్ష్యంగా ప్రవర్తించడమే కాక ప్రాణాంతకం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. తూర్పు దిక్కు ఇంద్ర స్థానం. ఈ దిక్కు తెరిచి ఉండడం వల్ల ఉదయ సూర్యుడి కిరణాలు ముంగిట తాకి ఇల్లు మంగళప్రదమవుతుంది. ఇంద్రస్థానం శక్తివంతమై ఆ ఇంట్లో పురుషులు ప్రశస్తి పొందుతారు. అయితే గృహానికి తూర్పున ఉండే ఖాళీ స్థలం పడమరలో ఉండే ఖాళీ స్థలం కంటే ఎక్కువ వుండేలా జాగ్రత్త వహించాలి. తూర్పున వున్న నేల తూర్పు, ఉత్తర, ఈశాన్యాల వైపు పల్లంగా వుండేలా చదును చేసుకోవడం తప్పనిసరి. ◆

సాంకేతిక పరిజ్ఞానానికి ప్రతీక కోణార్క్ సూర్యదేవాలయం

షేక్ అబ్దుల్ హాకీం జాని

మన దేశంలోని అరుదైన శిల్ప సంపదకు నిలయంగా భాసిల్లుతోంది కోణార్క్ సూర్యదేవాలయం. ఎర్ర ఇసుకరాయితో నిర్మించిన అద్భుతమైన సాంకేతిక పరిజ్ఞానానికి ప్రతీక ఈ దేవాలయం. సైన్స్, ఆధ్యాత్మికం కలబోసి ఈ అపూర్వ కట్టడాన్ని కళింగరాజులు నిర్మించారు. ఒడిషా రాష్ట్రంలోని భువనేశ్వర్‌కు 65 కి.మీ. దూరంలో బంగాళాఖాతం తీరాన పూరీ జిల్లాలో కోణార్క్ నెలకొని ఉంది. కోణార్క్ పేరు చెప్పగానే ఇక్కడి సూర్య దేవాలయం గుర్తుకు రావడం పరిపాటి. 12 జతల చక్రాలు, ఏడు గుర్రాలతో కూడిన రాతితో మహా శిల్ప రథాకారంలో నిర్మితమైన అపురూపమైన ఆలయమిది. క్రీ.శ.1245-56 మధ్య కాలంలో గంగ వంశానికి చెందిన మొదటి నరసింహదేవ మహారాజు కోణార్క్ సూర్యదేవాలయాన్ని నిర్మించినట్లు చారిత్రక ఆధారాల వల్ల తెలుస్తోంది. ఇతను రాజా అనంగభీముని కుమారుడు. ఈ మందిరం ఎత్తు 230 అడుగులు. దీని నిర్మాణానికి పెద్ద పెద్ద రాళ్లు, ఇనుప ఇరుసులను ఉపయోగించారు. ఆలయానికి చుట్టూ ప్రహరీ ఉంది. ఇది 557 అడుగుల పొడవు, 549 అడుగుల వెడల్పు, 14 అడుగుల ఎత్తు ఉంటుంది. కోణ, అర్క అనే పదాల సంగమమే కోణార్క్. కోణ అంటే దిశ, అర్క్ అంటే సూర్యుడని అర్థం. ఆలయంలోకి అడుగు పెట్టగానే ప్రధాన ద్వారానికి ఇరు వైపులా రెండు మదపుటేనుగులను తొక్కివేస్తున్నట్టుగా సింహాల శిల్పాలు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తాయి. పైనుంచి చూసినప్పుడు ప్రతి ఏనుగు మానవ శరీరం మాదిరిగా కనిపిస్తుంది. ప్రధాన ద్వారం వద్ద ఒక నృత్య మందిరం కనిపిస్తుంది, సూర్యభగవానుడికి వందనం సమర్పించేందుకు దేవాలయ నృత్యకారులు ఈ మండపాన్ని ఉపయోగిస్తారు. దేవాలయం మొత్తం మీద వివిధ రకాల పుష్ప సంబంధిత, రేఖాగణిత నమూనాలు దర్శనమిస్తాయి. ఆలయ ముఖద్వారం తూర్పు ముఖంగా అంటే సముద్రం వైపుకు ఉంటుంది. ఎరుపు రంగు ఇసుక, నల్లటి రాళ్లతో ఈ ఆలయాన్ని నిర్మించడం వల్ల బ్రిటిష్‌వారు దీన్ని 'బ్లాక్ పగోడా' అని పిలిచేవారు.

సుమారు 12 వందల మంది శిల్పులు 12 ఏళ్లపాటు శ్రమించి ఈ ఆలయాన్ని నిర్మించారు. కోణ అంటే 'మూల' అని, ఆర్క అంటే సూర్యుడు అని అర్థాలున్నాయి. ఈ పదాల కలయికే కోణార్క్. ఇక్కడి దేవళంపై శృంగార శిల్పాలతో పాటు నాట్యం చేస్తున్న స్త్రీ మూర్తులు, ఏనుగులు, గుర్రాలు శిల్పీకరించారు. తూర్పు వైపుగా ఆలయంలో ప్రవేశించగానే ఒక ధ్వజ స్తంభం కనిపిస్తుంది. ఇతర ముఖ్యమైన నిర్మాణాలలో నాట్యశాల ఒకటి. దీనినే 'నట మండపం' అని పిలుస్తారు. సమీపంలోనే భోజనశాల ఉంది. దీనిని 'భోగమండపం' అని పిలుస్తారు. అద్భుతమైన శిల్ప సంపదతో కుడ్యచిత్రాలు, స్తంభాలు, గోడలు, రథచక్రాలు రమణీయంగా కనిపిస్తాయి. 12 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో సూర్యుని రథం ఆకారంలో నిర్మించబడిన ఈ దేవాలయానికి రెండు వైపులా 12 జతల రాతి చక్రాల నిర్మాణం నాటి శిల్పుల ప్రతిభకు మచ్చుతునక. ఇక్కడి ఏడు రాతి గుర్రాలు వారానికి ఏడు రోజులకు ప్రతీకగా, 24 రథచక్రాలు రోజులు 24 గంటలని తెలియచెబుతున్నట్లు కనిపిస్తాయి. ఒక్కో చక్రం వ్యాసం 9 అడుగుల 8 అంగుళాలు ఉంటుంది. నగిషీలు చెక్కిన శిల్పాలతో అద్భుతంగా అలంకరించబడి ఉంది. ఈ చక్రాలపై పడే సూర్యకిరణాల ఆధారంగా స్థానికులు కచ్చితమైన సమయాన్ని చెప్పగలరు. ఈ ఆలయ సముదాయం మొత్తం ఏడు బలమైన అశ్వాలు, 12 జతల అలంకృత చక్రాలతో లాగబడుతున్న పెద్ద రథం ఆకారంలో

కట్టబడింది. కోణార్కలో సముద్ర తీరంలో నిర్మించిన ఈ సూర్య దేవాలయం సూర్య గమనానికి అనుగుణంగా ఈ ఆలయం నిర్మాణం జరగటం అద్భుతాలలోకెల్లా అద్భుతంగా కనిపిస్తుంది. రథానికి పన్నెండు చక్రాలు, సంవత్సరానికి పన్నెండు మాసాలు, పన్నెండు రాసులు వీటి అనుగుణంగా సూర్యగమనం ఒక్కొక్క చక్రంలో ద్యోతకమౌతుంటుంది. అద్భుతమైన శిల్పకళకు, ఆధునిక పరిజ్ఞానానికి గుర్తుగా కోణార్క్ దేవాయాన్ని పేర్కొనవచ్చు. సూర్య పరిభ్రమణాన్ని చూపించే విధంగా ఈ చక్రాలు చెక్కబడడం ఓ గొప్ప విశేషం. ఆలయ ప్రాంగణంలో 70 మీటర్ల ఎత్తులో ఒక స్తంభం ఉంది. అప్పట్లో సముద్రంలో పయనించే నాయకులకు ఇది ఒక గుర్తుగా ఉండేది. 15వ శతాబ్దంలో యవన రాజులు దండయాత్ర చేసి ఈ స్తంభాన్ని ధ్వంసం చేశారు. ప్రకృతి వైపరీత్యాల వల్ల కూడా ఆలయం కొంత భాగం దెబ్బతిన్నది. ఒకప్పుడు ఈ ప్రాంగణంలో 22 దేవాలయాలు ఉండేవట. కానీ కాలగతిన ప్రధానమైనదిగా పిలువబడే సూర్య దేవాలయంతో పాటు మరో రెండు దేవాలయాలే మిగిలాయి. అవే వైష్ణవ దేవాలయం, మాయాదేవి ఆలయం. ఖజురహో ఆలయాలపై కనిపించే శృంగార భంగిమలను పోలిన శిల్పాలను ఈ ఆలయం గోడలపై అక్కడక్కడా తిలకించి ఆశ్చర్యపోయిన చరిత్రకారులు లేకపోలేదు.

శృంగార శిల్పాలు

ఖజురహోలో వలే కోణార్క్ సూర్య దేవాలయంపై అనేక శృంగార శిల్పాలు దర్శనమిస్తాయి. ఈ శిల్పాలను చూసి తాపీ ధర్మారావు 'దేవాలయాలపై బూతుబొమ్మలెందుకు?' అనే పుస్తకం రాశారు. శృంగారాన్ని ఆస్వాదించే రూపంలో మనుషులు, దేవతలు, పాక్షిక దైవత్వం కలిగిన రూపాలు సైతం దేవాలయంలో కనిపిస్తాయి. ఈ ఆలయంపై ఉన్న శృంగార రసభరిత శిల్పాలు విశేషంగా ఆకర్షిస్తాయి. ఆలయంపై కొన్ని శృంగార శిల్పాలతో పాటు సంగీత విద్వాంసులు, వారి సరిగమలకు గజ్జె కట్టి నాట్యం చేస్తున్న నర్తకీమణులు, వారి నాట్య ప్రదర్శన కోసం నిర్మించిన భోగమండపం మొదలైనవి పర్యాటకుల్ని ఓ కొత్త ప్రపంచంలోకి తీసుకుని పోతాయి. ఈ రకమైన రూపాలు జంటలుగా శృంగార కార్యాన్ని తలపించేలా కనిపించడంతో పాటు కామసూత్ర నుంచి దిగివచ్చినట్టుగా దర్శనమిస్తాయి. ప్రతిరోజూ అనేకమంది ఉదయాన్నే సూర్యభగవానునికి నమస్కరిస్తుంటారు. అటువంటి సూర్యుని కోసం ఈ ఆలయం నిర్మించారు. ముఖ్యంగా ఆలయ ద్వార బంధనాల వద్ద పోరాటానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు సింహాల రాతి ప్రతిమలు దర్శనమిస్తాయి. సూర్య దేవాలయానికి గజ్‌ద్వార్, సింఫ్‌ద్వార్, అశోక ద్వార్‌ల పేరుతో మూడు ద్వార బంధనాలు నిర్మించడం విశేషం. గర్భగుడిలో పది టన్నుల ఏకరాతి వేదికపై సూర్యభగవానుని విగ్రహం రమణీయంగా అష్టధాతు మిశ్రమ లోహంలో మలిచారు. ఏక శిలాగోపురం కావడం మరో ప్రత్యేకత. ఇక లెక్కలేనన్ని భంగిమల్లో శిల్పాలున్నాయి. భరత నాట్యంలోని కష్టమైన భంగిమల్లో 128 స్త్రీల ప్రతిమలు నాటి శిల్పుల నైపుణ్యానికి మచ్చుతునక. ఏడు గుర్రాల రథంపై సూర్యభగవానుని విగ్రహం శిల్పశోభిత మయంగా చెప్పవచ్చు. ఈ సూర్య దేవాలయంలో ఎన్నో విచిత్రాలు ఉన్నాయి. ఇది సూర్యుని రథం ఆకారంలో నిర్మించిన కారణంగా రథాకారం కలిగి ఉంటుంది. దేవాలయంపైన పద్మం, కలశం ఆకర్షణీయంగా చెక్కబడి ఉన్నాయి. ఇక్కడి సముద్రతీర ఇసుక బంగారపు వర్ణంలో ఉండి తీర ప్రాంతం అందాలు చిందుతూ ఉల్లాసం కలిగిస్తుంది. కోణార్క్ ఆలయంలో మూలవిరాట్టు లేకపోవడం కూడా చెప్పుకోదగ్గ విషయమే. కోణార్క్‌లో ప్రతి సంవత్సరం మాఘ శుద్ధ సప్తమినాడు రథసప్తమి పేరుతో బ్రహ్మాండమైన ఉత్సవాలు జరుగుతాయి. ఈ ఉత్సవాలకు ప్రపంచనలుమూలల నుండి వేలాదిగా తరలి వస్తారు. భక్తులు దేవాలయానికి దగ్గర్లో ఉన్న

చంద్రభాగ తీర్థంలో స్నానం చేసి దేవాలయంలో ఉన్న నవగ్రహాలను పూజిస్తారు. కోణార్క్‌లో సూర్యుని దేవాలయంతో పాటు అఖండలేశ్వర దేవాలయం, అమరేశ్వర ఆలయం, దుర్గ, గంగేశ్వరీ, కెందూలీ, లక్ష్మీనారాయణ, మంగళ, నీల మాధవ ఆలయాలు కూడా ఉన్నాయి.

వాదనలు

ఈ కోణార్కం బౌద్ధవశేషమా? కాదా? ఈ విషయంలో చాలా మంది చారిత్రక పరిశోధకులు తర్క వితర్కాలు చేస్తూ అనేక గ్రంథాలు రాసారు. ఈ చోటనే హ్యుయాన్‌త్సాంగ్ 'చెలితోలా' లేక 'చిత్రోత్పలా' అనే బౌద్ధ మత కేంద్రమొకటి ఉండేదని పరిశీలకులు పేర్కొంటున్నారు. బౌద్ధ యుగంలో కళింగ రాజధాని దంతపురం ఈ చిత్రోత్పల పేరు అనేది ఆ వాదన సారాంశం. ఆ కాలంలో హిందువులూ, బౌద్ధులూ గొప్ప స్నేహ భావంతో కలిసి మెలిసి ఉండేవారని హ్యుయాన్‌త్సాంగ్ తన రచనలలో పేర్కొన్నారు. కోణార్క్‌కి మైత్రేయ వనమని పద్మపరాణంలో రాసి వుంది. బుద్ధదేవుని మారుపేరు మైత్రేయుడని, ఆ కారణంగా ఈ క్షేత్రానికి మైత్రేయవనమని పేరు వచ్చిందనేది కొందరు పరిశోధకుల వాదన. కోణార్కములో అర్కవటము(జిల్లేడు చెట్టు) ఉండేది. ఆ చెట్టు కిందనే బుద్ధదేవుడు 49 రోజులు తపస్సు చేసి ఉంటాడనేది వారి వాదన. కొందరు అమరకోశంబట్టి బుద్ధుని మారుపేరు అర్కబంధువని, దేవుని పేరును బట్టి స్థలం పేరు కోణార్కమైందని అంటారు. నరసింహదేవుని తామ్ర శాసనంలో ఈ స్థలానికి కోణా కోణా లేదా కోణాకమనము అని పేరుంది. బుద్ధదేవుని మరొకపేరు కోణాకమనీ. అందువల్లనే కోణార్కము బుద్ధదేవుని నామాంతరమగు స్థలమనీ అంటారు.

కోణార్క్‌కు అర్థమేమిటంటే కోణం– అర్క కోణార్క. పూరీ క్షేత్రానికి ఈశాన్య కోణంలోని అర్కదేవుని క్షేత్రం గనుక దీనికి కోణార్కమని పేరు. ఇలా అనేక విషయాల్లో కోణార్కమునకు బౌద్ధులకు సంబంధం ఉందనేది కొందరు పరిశోధకుల వాదన.

శాస్త్రీయ నృత్య వేడుకలు

'కోణార్క్ డాన్స్ ఫెస్టివల్' పేరుతో ప్రతి ఏడాది డిసెంబరు 1 నుండి 5 వరకు ఇక్కడ శాస్త్రీయ నృత్య వేడుకలను జరుపుతుంటారు. ప్రాచీన నృత్యాలైన కూచిపూడి, ఒడిస్సీ, కథక్, భరత నాట్యం, మణిపూరి, స్థానికంగా ప్రసిద్ధి చెందిన ఛౌ నృత్యాలను ఈ వేడుకల్లో ప్రదర్శిస్తారు. ప్రత్యేక ఆకర్షణగా కనిపించే ఈ నృత్య వేడుకలను తిలకించడానికి దేశ, విదేశాల నుండి పర్యాటకులు వస్తుంటారు.

పురావస్తు మ్యూజియం

సూర్య దేవాలయానికి సమీపంలో 1968లో పురావస్తు మ్యూజియం ప్రారంభించారు. ఇది ఆర్కియాలాజికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా వారి ఆధ్వర్యంలో నడుస్తుంది. పురావస్తు శిథిలాలు, పడిపోయిన నిర్మాణాలు ఈ మ్యూజియంలో భద్రపరిచారు. ఈ మ్యూజియంలో నాలుగు గ్యాలరీలు ఉన్నాయి. ఆలయం నుండి సేకరించిన 250కి పైగా ప్రాచీన వస్తువులు, పలు విగ్రహాలు, స్మారక చిహ్నాలు, కళింగ చరిత్రను తెలియచేసే పురాతత్వ ప్రదేశాల చిత్రాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ప్రతిరోజు ఉదయం 10 గంటల నుండి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు దీన్ని తెరచి ఉంచుతారు. శుక్రవారం రోజు సెలవు. ఈ మ్యూజియాన్ని పర్యాటకులు అధిక సంఖ్యలో సందర్శిస్తుంటారు.

వారసత్వ ప్రదేశంగా యునెస్కో గుర్తింపు

ప్రస్తుతం నాటక మందిర్ పైకప్పు, గర్భగుడి శిథిలమైనాయి. 1568లో జరిగిన కొన్ని దండయాత్రల్లో కోణార్క్ ఆలయం కొంతమేర ధ్వంసమైంది. 1869లో గోపురంలో కొంత భాగం కూలిపోయింది. నాటి బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం ఈ దేవళాన్ని అభివృద్ధి పరచడానికి కృషి చేసింది. యునెస్కోవారు 1984లో

కోణార్క్ ఆలయాన్ని ప్రపంచ వారసత్వ ప్రదేశంగా ప్రకటించారు. 19వ శతాబ్ద ప్రారంభంలో ఇక్కడ తవ్వకాలు ప్రారంభించి ఆలయ పునరుద్ధరణ కార్యక్రమాన్ని మన భారత ప్రభుత్వం చేపట్టింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టి వందేళ్లు అయిన సందర్భంగా పునరుద్ధరణ శతాబ్ది సంవత్సరంగా 2001వ సంవత్సరాన్ని ప్రకటించారు. అప్పట్లో ఒడిషా ప్రభుత్వం కోణార్క్‌లో శత సంవత్సరం వేడుకల్ని కూడా జరిపింది. ఇప్పుడు కోణార్క్ పుణ్య స్థలంగానే కాక గొప్ప పర్యాటక కేంద్రంగా విరాజిల్లుతోంది. ❑

వారఫలం

పాలకుర్తి సంతోష శర్మ, స్మార్త పండితులు
సుబ్బరాజు టవర్స్, 11-10-30/308
విజయపురి కాలనీ, కొత్తపేట
హైదరాబాద్. ఫోన్: 9494608133

మేషం

వారమంతా ఉత్సాహంగా గడుస్తుంది. వృత్తి వ్యాపారస్తులకు పోటీ ఎదురైనా ఎవరి లాభాలు వారికి ఉంటాయి. ఊహించని వార్తలు వింటారు. శత్రువులు మిత్రులవుతారు. సాహస నిర్ణయాలు తీసుకుని అమలు పరుస్తారు. గతంలో ఆగిపోయిన పనులు తిరిగి ప్రారంభించి వారాంతంలో పూర్తి చేస్తారు. కుటుంబంలో మనస్పర్థలకు అవకాశాలున్నాయి.

వృషభం

విదేశీ ప్రయాణ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. విద్యార్థులు అధిక శ్రమ చేయాల్సి ఉంటుంది. శుభ కార్య చర్చలు వాయిదా వేయడం మంచిది. సాహిత్య సభలు, సమావేశాల్లో పాల్గొంటారు. సంతానాభివృద్ధి సంతృప్తినిస్తుంది. కీర్తి ప్రతిష్ఠలు లభిస్తాయి. ఆదాయానికి మించిన ఖర్చులుంటాయి. శారీరక, మానసిక అలసటకు లోనవుతారు.

మిథునం

బంధువుల ఆగమనం సంతోషం కలిగిస్తుంది. శ్రమకు తగిన ప్రతిఫలం ఆలస్యంగా అందుతుంది. వృత్తి విద్యా కోర్సుల పట్ల ఆసక్తి ఏర్పడుతుంది. ధార్మిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. ఆలోచనల్లో స్థిరత్వం ఏర్పడుతుంది. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ఉద్యోగులకు పనివత్తిడి ఉంటుంది. హోల్ సేల్ వ్యాపారులకు సామాన్యంగా ఉంటుంది.

కర్కాటకం

బ్యాంకు రుణాలు తీర్చడంలో ఇబ్బందులుంటాయి. ఆకస్మిక ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుంది. కుటుంబంలో ఐకమత్యం లోపిస్తుంది. ఉద్యోగ ప్రయత్నం ఫలించే సూచనలున్నాయి. స్త్రీలకు శుభ యోగం. దేవాలయాలు సందర్శిస్తారు. ప్రత్యర్థుల వ్యూహాలను చాకచక్యంతో ఎదుర్కొంటారు. వాహన యోగం.

సింహం

అదనపు ఆదాయ మార్గాలకై అన్వేషిస్తారు. ఉద్యోగులకు పై అధికారుల ప్రశంసలు లభిస్తాయి. సేవా కార్యక్రమాల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొంటారు. విలువైన వస్తువులు సమకూర్చుకుంటారు. వృద్ధుల ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. భాగస్వామ్య వ్యాపారులు సహనం అలవరచుకోవడం అత్యవసరం. వివాదాలకు దూరంగా వుండడం మంచిది. వ్యవసాయదారులకు సామాన్యం.

కన్య

స్త్రీలకు స్థిరాస్తులు లభిస్తాయి. వృథా కాలక్షేపం చేయడం ఏమాత్రం మంచిది కాదు. ప్రారంభించిన పనులు సకాలంలో పూర్తి చేయలేరు. సంయమనం కోల్పోకండి. సంతానాభివృద్ధి గురించి చేసే చర్చలు సత్ఫలితాలనిస్తాయి. తీర్థ యాత్రలు చేస్తారు. అకారణంగా ఆందోళనకు లోనవుతారు. ఆకస్మిక సంఘటనలు జరిగినా ధైర్యంతో ఎదుర్కొంటారు.

తుల

మీ శక్తి సామర్థ్యాలకు తగిన గుర్తింపు లభిస్తుంది. ధార్మిక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. వివాహాది శుభ కార్యాలకు హాజరవుతారు. దేశాంతర ప్రయాణం చేస్తారు. నూతన వస్త్రాభరణాలు కొనుగోలు చేస్తారు. అనుకున్న పనులు వారాంతంలో పూర్తవుతాయి. స్త్రీలకు శుభ యోగం. వృత్తి కళాకారులకు ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది. ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు అనుభవజ్ఞుల సలహాలు తీసుకోవడం మంచిది.

వృశ్చికం

విద్యార్థులకు శుభ యోగం. చిరు వ్యాపారులకు బ్యాంకు రుణాలు లభిస్తాయి. తీర్థ యాత్రలు చేయాలన్న కోరిక తీరుతుంది. ప్రత్యర్థుల వ్యూహాలను చాకచక్యంతో ఎదుర్కొంటారు. వాక్చాతుర్యంతో ముఖ్యమైన పనులు చక్కబెట్టుకుంటారు. అన్ని వ్యవహారాల్లో మీదే విజయం. రియల్ ఎస్టేట్ రంగంలోని వారికి సామాన్యంగా ఉంటుంది. శారీరక, మానసిక అలసటకు లోనవుతారు.కళాకారులకు, క్రీడాకారులకు ప్రోత్సాహం.

ధనుస్సు

పేరు ప్రతిష్ఠలు లభిస్తాయి. ఉద్యోగంలో ఒడుదుడుకులుంటాయి. వృత్తి వ్యాపారస్తులకు పోటీ ఉంటుంది. దుర్వ్యసనాలకు దూరంగా వుండాలని స్వానుభవంతో తెలుసుకుంటారు. రియల్ ఎస్టేట్ రంగం పట్ల ఆసక్తి కనబరుస్తారు. సొంతింటి స్వప్నం సాకారమయ్యే సూచనలు అధికంగా ఉన్నాయి. కుటుంబ సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయి. భూ తగాదాలు తీరుతాయి. రాజీ ధోరణి అలవరచుకుంటారు.

మకరం

శుభ కార్యాలు నిర్వహిస్తారు. తాహతుకు మించిన రుణాలు చేయకపోవడం మంచిది. ఉద్యోగులకు పై అధికారులు ప్రశంసలు లభిస్తాయి. శత్రువులు మిత్రులవుతారు. స్త్రీలకు ఆరోగ్య సమస్యలుంటాయి. సన్నిహితుల సహకారంతో ముఖ్యమైన పనులు పూర్తి చేస్తారు. సంతానాభివృద్ధి సంతృప్తినిస్తుంది. గృహ రుణాలు మంజూరవుతాయి. అన్ని విషయాల్లో నిక్కచ్చిగా వ్యవహరించడం చెప్పదగిన సూచన.

కుంభం

ఆర్థిక ఇబ్బందులుంటాయి. సంయమనంతో వ్యవహరించడం అన్ని విధాలా మంచిది. నూతన వస్త్రాభరణాలు కొనుగోలు చేస్తారు. తీర్థ యాత్రలు చేస్తారు. వారాంతంలో ఊహించని ఆహ్వానం అందుకుంటారు. క్రీడాకారులకు, కళాకారులకు ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది. వాక్చాతుర్యంతో అందరినీ ఆకట్టుకుంటారు. క్రయ-విక్రయాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి.

మీనం

కళాకారులకు సన్మాన యోగం. ఆరోగ్య సలహాలు, సూచనలు తూచా తప్పకుండా పాటించండి. ప్రముఖులతో పరిచయం ఏర్పడుతుంది. భూ తగాదాలు మరింత జటిలమవుతాయి. పెట్టుబడులు లాభిస్తాయి. ప్రతికూలతలు ఎదురైనా ప్రారంభించిన పనులు పూర్తి చేస్తారు. వృత్తి వ్యాపారస్తులకు బాగుంటుంది. అన్నిటికీ సర్దుకుపోయే మనస్తత్వం అలవరచుకుంటారు. విదేశీ ప్రయాణ ప్రయత్నాలు ఒక కొలిక్కి వస్తాయి.

హాస్య కవిత

కుక్కతోక

రామ్మూర్తి ఫ్రెండ్ పేరు
కృష్ణమూర్తి
రామ్మూర్తి రామ్మూర్తి
కానేకాదు అతను కృష్ణుడు.
కృష్ణమూర్తి.. కృష్ణమూర్తి
కానేకాదు.. అతను రాముడు.
కాలేజీకెళ్లేటప్పుడు కృష్ణమూర్తి
కన్నెలకేసి చూడడు కన్నెత్తి.
అందులకే కృష్ణమూర్తి
అందుకొన్నాడు ఘన కీర్తి.
అవకాశమొస్తే చాలు రామ్మూర్తి
అమ్మాయిల దగ్గర చేస్తాడు అతి.
వన్ డే ఇంటికెళ్తోంది సుమతి
సుమతీ! నీవే నాకు కాబోయే శ్రీమతి
అంటూ ఆమె
వెంట పడ్డాడు రామ్మూర్తి.
తిట్లు ప్రారంభించింది సుమతి.
అయినా వేధించడం
మానలేదు రామ్మూర్తి.
నెక్స్ట్ డే వచ్చింది సుమతి
తన బంధుమిత్రులతో.
వాళ్ల పరాక్రమంతో
వాచిపోయింది రామ్మూర్తి
మూతి.
మూతి వాపు తగ్గగానే రామ్మూర్తి
కాలేజీలో కృష్ణమూర్తితో
మిస్టర్ శ్రీకృష్ణా! నీ పిల్లనగ్రోవి
నాకిస్తే కాలేజీ కన్నులతో గోపికలతో
నా కృష్ణలీల కొనసాగిస్తా..
అన్నాడు ముసిముసిగా నవ్వుతూ.

- చాడా మునిశేఖర రెడ్డి, ప్రొద్దుటూరు

ప్యారడీ పాట

హిందీ చిత్రం "చోడ బాబుల్ కా" పాటకు ప్యారడీ.

చిన్నతనమందు అనుకొన్న
మన ఆశలన్నియు కలలాయెనె
ఏటి అలలాయెనె
కనిపించినదంతయు నిజమేనని
కలలు కన్నాములె
కలలన్ని ఒకేసారి వ్యథలాయెనె
మనకు వ్యథలాయెనె ॥చిన్న॥
ఆనాటి మన ఆట ఆ తోటలో
కలిసి ఆడాములే
ఎద నిండా మన గాథ పాడాములె
మురిసిపోయేములే ॥చిన్న॥
ప్రతిరోజు ప్రతి రేయి నీ కోసమె
ఎదురు చూశానులే
దారేదియును లేక అలిగేనులె
గుండె పగిలేనులె ॥చి॥

- భూషి కృష్ణదాసు, హైదరాబాద్

ఏమండీ ఈలోకంలో ఒకరినొకరు బాగా అర్థం చేసుకునేవారు ఎవరండి? మనసులో తననే అనుకుంటూ అడిగింది కాంతం.
ఏకాంబరం: డాక్టర్, మెడికల్ షాప్ అతను..తాపిగా చెప్పాడు ఏకాంబరం.

...

నీరజ: ఏంటి వనజ ఆఫీసుకు లేట్‌గా వస్తున్నావు?
వనజ: రోజు వంట చేసే మా వారికి జ్వరం వచ్చింది..
అసలు సంగతి వనజ.

సరదా రచనలకు ఆహ్వానం

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

జోక్స్

బ్రేక్‌లు ఎక్కడున్నాయో!

బస్సులో ప్రయాణికుడు డ్రైవర్ దగ్గరకొచ్చి "డ్రైవర్‌గారూ! బస్సు ఇప్పుడు ఎంత స్పీడులో వెళ్తోంది?" అడిగాడు.
"ఆగవయ్యా బాబూ! బ్రేక్ ఎక్కడుందో తెలియక నేను కంగారు పడుతుంటే!"అన్నాడు డ్రైవర్.
ఇంకేముంది? సదరు ప్రయాణికుడు ఎప్పుడో పడిపోయాడు.

- వైదా ఈశ్వరరావు, విశాఖపట్నం

ఏమవుతారు?

క్లాస్ రూంలో టీచర్ విద్యార్థులను భవిష్యత్‌లో ఏమవుతారని అడుగుతున్నారు.
మొదటి విద్యార్థి: "నేను యూ ట్యూబర్‌ను అవుతాను".
రెండవ విద్యార్థి: "నేను బిగ్ బాస్‌లో పాల్గొని బహుమతి గెలుచుకుంటాను".
మూడవ విద్యార్థి: "నేను టీవీ యాంకర్‌ను అవుతాను".
నాలుగవ విద్యార్థి: "నేను ఆన్ లైన్‌లో గేమ్స్ ఆడి బాగా డబ్బు సంపాదిస్తాను"
అప్పటికే ఆ టీచర్ స్పృహ కోల్పోయాడు.

బస్సులో..

కృష్ణారావు: కిట్టూ! నిన్న మీ ఇంటికి తాళం వేసి వుంది. ఊరికి వెళ్లారా?
కిట్టు: అవునండీ.
కృష్ణారావు: పని మీద వెళ్లారా?
కిట్టు: లేదండి.. బస్సు మీద వెళ్లాం.
కృష్ణారావు: ఆ...!

లేరని చెప్పమన్నారు..

చిట్టిబాబు: చింటూ! మీ నాన్నగారు వున్నారా?
చింటు: ఉన్నారు...కానీ ఎవరన్నా వచ్చి అడిగితే లేరని చెప్పమన్నారండీ!
చిట్టిబాబు: ఆ..!?

- మా.శ్రీ.రాజు, పాల్వంచ

సింగిల్ పేజీ కథ

నాకు నోరు లేదు..

కంచనపల్లి వేంకట కృష్ణారావు

"ఎప్పుడు చూసినా ఆకలిబాధలు, కరవు బాధలు, మోసాలు, వృద్ధుల బాధలు, లైంగిక వేధింపుల ఆధారంగానే కథలు రాస్తావు, మరొక సబ్జెక్టు దొరకదా? పోనీ పాత సబ్జెక్టు కొత్తదనంతో రాయలేవా?" అడిగాడు పరాంకుశం కథకుడు సంఘమిత్రను.
పరాంకుశం మాటలు సంఘమిత్రలో కదలిక తెచ్చాయి. ఆ రాత్రి బాగా ఆలోచించి ఒక కథ రాసాడు.
రెండో రోజు పరాంకుశానికి కథ ఇచ్చి చదవమన్నాడు.
చిరునవ్వుతో కథను అందుకుని చదవసాగాడు.

...

"నన్ను ఎంతో ప్రేమతో రామయ్యతాత పెంచాడు. సంతోషంతో తాత లాలనలో పెరిగాను. రోజూ తాత నన్ను చూసి మురిసిపోయేవాడు. నా ఎదుగుదలను చూసి, నా గురించి అందరికీ గొప్పగా చెప్పేవాడు. తాత నా పచ్చదనంలో సేద తీరేవాడు. నా ఫలాల్ని అందరికీ పంచేవాడు. రాలిపోయిన నా ఆకుల్ని ఎరువుగా మార్చేవాడు. అలా నన్ను చూసుకుంటున్న తాతే ఒక పండుటాకు అయిపొయ్యాడు. తప్పదు కదా.. వయస్సు పైపడటంతో ఆయన నా పండుటాకులా రాలిపోయాడు.
ఆయన కట్టె(పార్థివ దేహం) నా నీడలోనే పడుకోపెట్టారు. దిగులుగా ఆయన వైపు చూశాను. నా ఆకులు వాడినట్టుగా తల వాల్చాయి.
నా గురించి ఎవ్వరూ పట్టించుకోకపోయినా నా స్వశక్తితో ఎండను ఆస్వాదిస్తూ వాన చినుకుల్లో తడుస్తూ నా కిందకు వచ్చిన వారికి నీడనిస్తూ కొంత మందికి నా పండ్లనిస్తూ నా బతుకును ఆనందగానే గడుపుతున్నాను.
ఒక రోజు కొందరు వచ్చి రోడ్డుకు కొలతలు వేశారు. దగ్గరలోనే ఒక మంత్రిగారి ఇల్లు ఉంది. రోడ్డు వెడల్పు చేయాలంటే సదరు మంత్రి ఇంటిముందు భాగం నేలమట్టం చేయాలి. ఈ విషయం కొలతలు వేసినవారు మంత్రిగారికి కాగితాలు చూపించి వివరిస్తున్నారు.
మంత్రిగారి మొహంలో రంగులు మారాయి. "ఏమిటి? నా ఇంటి ముందు భాగం కూల్చాలా? ఏదిఏమైనా ప్లాన్ మార్చండి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో నా ఇంటిని పగులగొట్టలేరు.నేను రాష్ట్ర మంత్రిని అనే విషయం తెలుసు కదా!" గొంతు పెంచి కళ్లలో క్రౌర్యంతో అన్నాడు మంత్రి.
"సార్... అన్నీ మాకు తెలుసు సార్. మీ ఇల్లు కొట్టకుండా ఉండాలంటే ఆ పెద్ద చెట్టును కొట్టి, కొంత ప్లాన్ మార్చి రోడ్డు వేయాలి. కానీ ఆ చెట్టు ఎప్పటిదో కదా. అది చాలా మందికి నీడనిస్తోంది.. దానిని కొట్టేస్తే

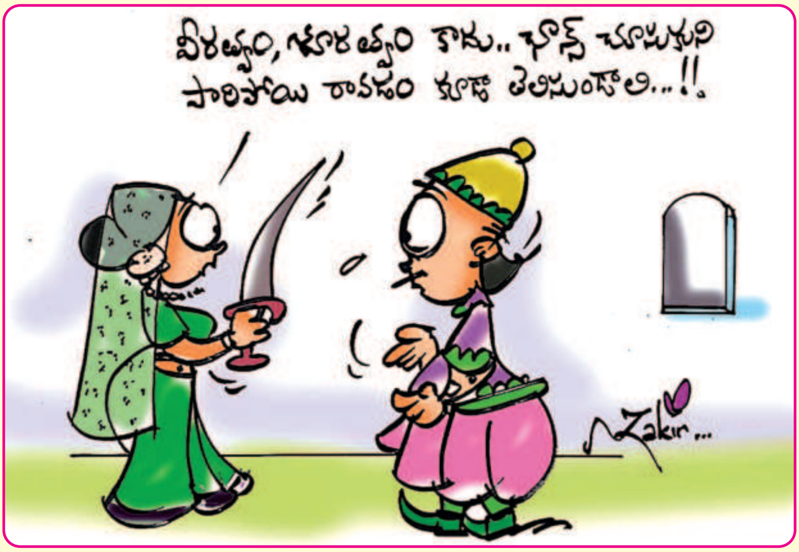
ఈ రోడ్డు అందమే చెడిపోతుంది" అని ఆ ప్రభుత్వ ఉద్యోగి చెప్పటం నేను మూగగా విన్నాను. బహుశా ఆ వ్యక్తి చెట్ల ప్రేమికుడేమో!
"మొదట ప్లాను మార్చండి. ఆ తరువాతే నాతో మాట్లాడండి. మీకు ఇబ్బంది లేకుండా నేను చూసుకొంటాను.. ఇంతకంటే నేను ఏమీ చెప్పను" అని గుర్రుగా చూసి ఇంట్లోకి వెళ్లిపోయాడు మంత్రి.
ఆ అధికారుల కళ్లలో ఒక బాధాకరమైన జీర గమనించాను. వారు బాధతో నా వైపు చూడటం గమనించాను.

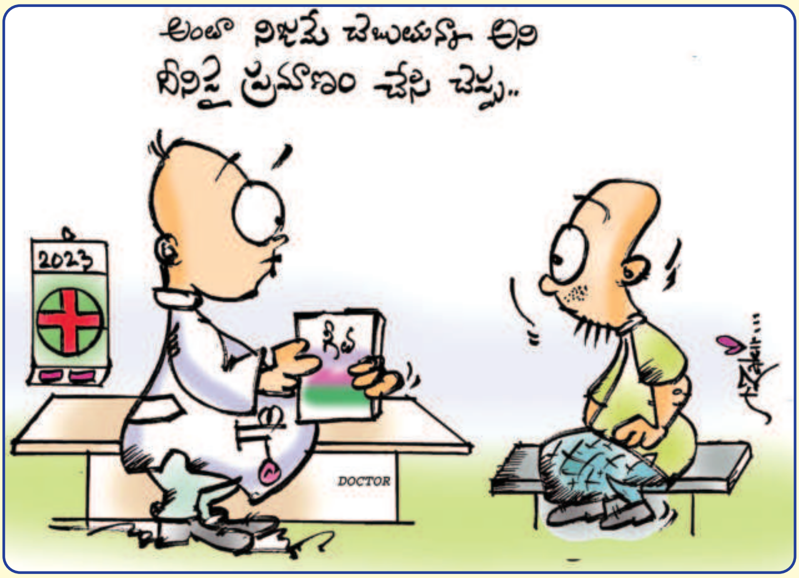
ఆ తరువాత
పది రోజులకు పది మంది వచ్చారు. నా కొమ్మలను నరికి అన్నింటినీ లారీలో వేసుకుని అమ్ముకోడానికి వెళ్లిపోయారు. మరుసటి రోజు ఒక యంత్రంతో వచ్చిన కొందరు కర్కశంగా నా మొదలు నరికివేశారు.నా జీవితం ముగిసిపోయింది. నా ఉనికి నేలమట్టమయి పోయింది. నేనున్న ప్రదేశం బోడిగా మారిపోయింది. ఎక్కడి నుండో రామయ్యతాత ఆత్మ కాస్తంత కన్నీటితో నా శూన్య ప్రదేశం చూస్తున్నాడేమో అనే ఆలోచన నన్ను తొలచివేసింది.
అయినా నేను ఏమి చేయగలను.. నేను నోరు లేని వృక్షాన్ని, ప్రాణం కూడా లేదు. కానీ ఒక ఆశ నా పండ్లలోని విత్తనం ఎక్కడో మంచిచోట మొలకెత్తి ఉంటుందన్న ఆశే నా ఆత్మకు తృప్తి.

...

ఏకబిగిన పరాంకుశం కథ చదివి సంఘమిత్ర వీపు తట్టాడు.
"నిజమేరా, ఎందరు ఎన్ని అరచి గీపెట్టినా అడవులు, చెట్లు నరికేస్తున్నారు. నా కనిపిస్తుంది రాబోయే తరాలు కరవులతో ఆఖరికి ఆక్సిజన్ కూడా లేకుండా చస్తారేమో అని".
"ఆ పరిస్థితి రాకూడదనే ఈ కథ రాశానురా, కనీసం కొందరిలోనైనా కదలిక వస్తుందేమో చూడాలి" అంటూ నిట్టూర్చాడు రచయిత సంఘమిత్ర.

ఈ వారం కా'ర్టూన్స్'


వీరత్వం, శూరత్వం కాదు.. ఛాన్స్ చూసుకుని పారిపోయి రావడం కూడా తెలిసుండాలి...!!
Zakir...


అంటా నిజమే చెబుతున్నా అని దీనిపై ప్రమాణం చేసి చెప్పు..
2023
గీత
DOCTOR
Zakir...

నా వృత్తినా! స్వీపర్, కుక్, ఆయా, చాకలి, దర్జీ, టీచర్, ఇంటీరియర్ డిజైనర్, అకౌంటెంట్, ఫైనాన్షియల్ అడ్వైజర్ అండ్ ప్లానర్...!!
గృహిణి అని చెప్పొచ్చుగా

సుమారు రెండు వందల ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఉన్న ఈ మ్యూజియంను 'మువాంగ్ బోరన్' అంటారు. అంటే ప్రాచీన నగరమని అర్థం. బ్యాంకాక్ దగ్గరల్లో వున్న ఈ థీమ్ పార్కు ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద అవుట్‌డోర్ మ్యూజియం.