వార్త
ఆదివారం
7 జులై, 2024
సమస్యల గూళ్లు..
చదువు లోగిళ్లు!

'ఎన్టీఆర్ 31'లో అలియా భట్?

ఎన్టీఆర్, ప్రశాంత్ నీల్ సినిమా త్వరలో షూటింగ్ ప్రారంభం కానుంది. అయితే ఈ సినిమాలో బాలీవుడ్ స్టార్ అలియా భట్ నటించనున్నట్లు సమాచారం. ఈ సినిమాలో మరో హీరోయిన్‌కి స్కోప్ ఉందనీ,
ఆ పాత్రలో మరో స్టార్ హీరోయిన్‌ని తీసుకునే ఆలోచనలో మేకర్స్ ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.
అభిమానులు ఈ సినిమా అప్‌డేట్స్ కోసం ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు.

తారాతీరం

'ఆయ్' ఆగస్టులో విడుదల

యంగ్ హీరో నితిన్ నార్నె నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'ఆయ్'. ఈ సినిమాను జిఏ2 పిక్చర్స్ బ్యానర్‌పై నిర్మాత బన్నీ వాస్ ప్రొడ్యూస్ చేస్తుండటం వల్ల ఈ సినిమాపై అంచనాలు మరింత పెరిగాయి.
ఈ చిత్రాన్ని ఆగస్టు 15న విడుదల చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇందులో నయన్ సారిక హీరోయిన్‌గా నటిస్తోండగా రామ్ మిర్యాల ఈ సినిమాకు సంగీతం అందిస్తున్నారు. సమీర్ కళ్యాణి సినిమాటోగ్రఫీ అందిస్తున్న ఈ సినిమాను అంజి కె.మణిపుత్ర డైరెక్ట్ చేస్తున్నారు.

ఆదివారం వార్త

7 జులై, 2024

మంచి ముత్యాలు

ప్రజాస్వామ్యానికి ఒక వ్యవస్థ, కొన్ని నిబంధనలు ఉన్నప్పటికీ వ్యక్తి స్వేచ్ఛ దాని ప్రాణవాయువు.

- చార్లెస్ ఇవాన్స్ వాగ్స్

విషయ విశేషం

పోషకాల ఖజానా మఖానా... 4

'సంఘీ'భావం....5

కొత్త నేర న్యాయచట్టాల అమలు

కవర్ స్టోరీ..6

సమస్యల గూళ్లు..
చదువు లోగిళ్లు!

వింతలు-విశేషాలు..11

ఈవారం కవిత్వం..12

వసంత శిశిరం

కమనీయం..జగన్నాథ రథయాత్ర..14

మత్తుకు దూరంగా.....18

కథ.. 20

ఘూరిటీ

సాహిత్యం..23

తెలుగు పది కాలాలపాటు..

అందాల ఉద్యానవనాలు...26

యజమాని ఇంటిపట్టున ఉండాలంటే?..29

ఇంకా..

పుస్తక సమీక్ష

మొగ్గ

వారఫలం

వగైరా..వగైరా..

తాజా వార్తలు

కాపాడే కుక్కలు

కొన్ని పెద్ద సంస్థల్లో మొక్కలను ట్రిమ్ చేయడానికి మేకలకూ, పార్కుల్లో సిగరెట్టు పీకలను ఏరడానికి కాకులకూ ఉద్యోగాలిచ్చారని వార్తలొచ్చాయి. క్రొయేషియా దేశంలో ఏకంగా కుక్కలకి ప్రాణాలు కాపాడే ఉద్యోగాన్నే ఇచ్చింది అక్కడి ప్రభుత్వం. అందుకోసం దాదాపు యాభై కుక్కలకు లైఫ్‌గార్డులుగా ఉద్యోగమిచ్చి పని చేయిస్తోంది. పర్యటక దేశమైన క్రొయేషియాలో సముద్రతీర ప్రాంతాలకు ఎంతో పేరుంది. అందుకే అక్కడి బీచ్‌లకు లక్షలాది జనాలు వెళుతుంటారు. అయితే చాలామంది అలల తాకిడికి కొట్టుకుపోయి ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారట. అలాంటివాళ్లని కాపాడటానికి న్యూఫౌండ్లాండ్, గోల్డెన్ రిట్రీవర్, లాబ్రడార్ జాతికి చెందిన కుక్కలకు దాదాపు మూడేళ్లపాటు శిక్షణ ఇచ్చి బీచ్‌లో లైఫ్ గార్డులుగా నియమించారు అధికారులు.

అలలకు కొట్టుకుపోయేవారిని గమనిస్తూ తక్షణమే సముద్రంవైపు పరుగులు తీస్తాయి కొన్ని. మరికొన్నేమో గత ఈతగాళ్లకు సాయంగా సముద్రం లోపలి వరకూ వెళుతున్నాయి.

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

పోషకాల ఖజానా మఖానా

తిరుగులేని టైంపాస్ స్నాక్స్‌గా ఇదివరకు పాప్‌కార్న్ మాత్రమే ముందుగా గుర్తొచ్చేదా..కానీ ఇప్పుడు దాని పక్కనే వచ్చి చేరింది ఫూల్ మఖానా కూడా. తెల్లతెల్లటి బంతుల్లా కాస్త అటూఇటూగా పాప్‌కార్న్‌లా కనిపించే ఈ మఖానా వట్టి కాలక్షేపానికే కాదు, సూపర్‌ఫుడ్‌గానూ ముందు వరసలోకి వెళ్లింది. మనదేశంలో బిహార్‌లో పుట్టి ప్రపంచదేశాల ఆహారంలోనూ చేరిపోతూ రకరకాల రుచుల్లో కలిసిపోయింద. ఎండుఫలాల పోషకాలతో ఏమాత్రం తీసిపోని నట్‌గా పేరు తెచ్చుకున్న ఈ ఫూల్‌మఖానా అసలింతకీ ఎలా తయారవుతుందో..తామరపూల విత్తనాల నుంచి ఫూల్ మఖానాలా మారే వరకూ విశేషాలేంటో చూద్దాం.

సాయంత్రం సరదాగా తాతయ్యతో కబుర్లు చెబుతూ మఖానా తింటున్న ప్రజ్వల్‌కి ఒక సందేహం వచ్చింది. వెంటనే 'మరమరాలూ, పాప్‌కార్న్..వడ్లూ, మొక్కజొన్న గింజల నుంచి వస్తాయని తెలుసు కానీ ఈ ఫూల్ మఖానా ఎలా తయారవుతుందబ్బా' అని పక్కనే ఉన్న తాతయ్యని అడగాడు. 'ఫూల్ మఖానా ఎలా వస్తుందన్నదే కాదు, తింటే జరిగే మేలేంటీ, ఇంకా దాని ఆసక్తికరమైన విషయాలేంటో కూడా వివరంగా తెలుసుకుందాం.

తామరపూల విత్తనాలే!

చెరువులూ, బురద నీటి గుంటల్లో అందంగా విరిసే తామర పూల నుంచే వస్తాయీ మఖానా. అయితే అన్ని రకాల తామర పూల విత్తనాల నుంచీ కాదు. రకరకాల లోటస్‌సీప్డ్స్‌ను కొన్నిచోట్ల వంటకాల్లో ఉపయోగించినా ఫూల్ మఖానా తయారయ్యేది మాత్రం యూర్‌యల్ ఫారెక్స్, ప్రిక్లీ అనే వాటర్ లిల్లీ నుంచే. ఎక్కువగా ఆసియాలో కనిపించే ఈరకం వాటర్ లిల్లీ పువ్వులు, ఊదా రంగులో చిన్నగా ఉంటే, ఆకులేమో పెద్దపెద్దగా మూడు అడుగులంత పరిమాణంలో ఉంటాయి. అందుకే మరి, ఈ మఖానా తామరపూల చెరువంతా పచ్చని ఆకులతోనే నిండిపోయి ఉంటుంది. ఇక విత్తనాల విషయానికి వస్తే..అందంగా పూసిన తామరపూల తొడిమ దగ్గర ఈ మఖానా విత్తనాలు ఉంటాయి. పూల రెక్కలు మొత్తం రాలిపోయాక ఆ గింజలన్నీ ఎండిపోయి నీటి అడుగుకి చేరతాయి. నీటిపైన ఆకులు మాత్రమే పరచుకుని కనిపిస్తాయి. ఆ ఆకుల్ని పక్కకు జరుపుతూ అడుగునున్న తామర విత్తనాల్ని- వలలూ, బుట్టలతో సేకరిస్తుంటారు. తర్వాత వాటిని కడిగి తేమంతా పోయేలా ఎండబెడతారు. మట్టీ, ఇతర చెత్తాచెదారం లేకుండా శుభ్రంగా చేసిన నల్లని ఆ గింజల్ని ఇనుప మూకుళ్లలో సన్నని సెగ మీద ఓ పద్ధతి ప్రకారం వేయిస్తారు. ఆ తర్వాత గింజల్ని పగలగొడితే పాప్‌కార్న్‌లా పేలుతూ బయటకు వస్తాయీ ఫూల్‌మఖానా. ఈ ప్రక్రియ అంతటినీ కొన్నిచోట్ల ఇలా సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో చేస్తే..మరికొన్నిచోట్ల యంత్రాల సాయంతోనూ చేస్తున్నారు.

మన దగ్గరే పుట్టింది!

ప్రస్తుతం అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ఎంతో పేరు పొందిన ఈ ఫూల్ మఖానా సాగు మొదలైంది మనదగ్గరే. బిహార్‌లోని మధుబనీ మఖానా పుట్టిల్లు. దాదాపు రెండువందల ఏళ్ల నుంచే ఇక్కడ దీన్ని తయారుచేస్తున్నారు. అప్పట్లో చిన్న రైతులు తామర గింజల నుంచి మఖానాను ఉత్పత్తి చేసేవారు. మంచి ఆదాయం ఇచ్చి పేదరికాన్ని పోగొడుతుందని లోటస్ సీడ్స్‌ను 'బ్లాక్ డైమండ్స్' అని పిలిచేవారట. ఆహారపదార్థాలతోపాటు ఔషధాల్లోనూ వాడే ఈ మఖానా గొప్పతనం అందరికీ తెలియడంతో లోటల్ సీడ్స్‌కు గిరాకీ పెరిగింది. నెమ్మదిగా పక్క జిల్లాలూ సాగూ చేయడం మొదలుపెట్టాయి. ప్రభుత్వమూ ఈ పంట సాగును ప్రోత్సహించడంతో బిహార్‌లోని మిథిలాంచల్ ప్రాంతం ఫూల్ మఖానాకి పెట్టింది పేరయ్యింది. అక్కడ కొన్ని ఊళ్లు మొత్తంగా మఖానా మీదే ఆధారపడి జీవనం సాగిస్తున్నాయి కూడా. అంతేనా..ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉత్పత్తయ్యే ఫూల్ మఖానాలో 90శాతం వాటా భారతదేశానిదైతే అందులో 85శాతం బిహార్ రాష్ట్రానిదే. అందుకే మిథిలా మఖానా పేరుతో జీఐ ట్యాగ్‌నూ అందుకుందీ ప్రాంతం. ఫాక్స్ నట్స్, లోటసన సీడ్స్, పఫ్డ్ వాటర్‌లిల్లీ సీడ్స్ అంటూ బోలెడన్ని పేర్లతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రియమైన ఆహారంగా మారిన మఖానాని అత్యధికంగా దిగుబడి

(మిగతా 19వ పేజీలో)

'సంఘీ' భావం

కొత్త నేర న్యాయచట్టాల అమలు

బ్రిటీష్ కాలం నాటి నేర న్యాయ చట్టాలను సమూలంగా మార్పు చేయడంతో పాటు వాటిని పటిష్టంగా అమలుచేయ డానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం సాహసోపేత నిర్ణయాన్ని తీసుకుంది. చట్టాలపై సుదీర్ఘ చర్చలు, సమీక్షలు జరిగిన అనంతరం నిపుణులైన న్యాయకోవిదుల పర్యవేక్షణలో నేర న్యాయ చట్టాల అమలుకు శ్రీకారం చుట్టింది. దీనితో 1872లో రూపకల్పన చేసిన చట్టాలు పూర్తిగా రద్దు అవుతాయి. కొత్త చట్టాలు జులై ఒకటవ తేదీ నుంచి అమలులోకి వచ్చాయి. ఇప్పటి వరకు ఇండియన్ పీనల్ కోడ్ (ఐపీసీ), కోడ్ ఆఫ్ క్రిమినల్ ప్రొసీడ్యూర్ (సిఆర్‌పిసి), ఇండియన్ ఎవిడెన్స్ యాక్ట్‌ల స్థానం లో కొత్త చట్టాలు అమలులోకి వచ్చాయి. భారతీయ న్యాయ సంహిత (బిఎన్ఎస్), భారతీయ నాగరిక సురక్ష సంహిత (బిఎన్ఎస్ఎస్), భారతీయ సాక్ష్య అధినియమ్ (బిఎస్ఎ) చట్టాలుగా పరిగణిస్తారు. ఈ కొత్త చట్టాలు పూర్తిగా పారదర్శకంగా ఉంటాయి. ప్రతి అంశాన్ని ఆన్‌లైన్‌లో పెట్టడం ద్వారా నిందితులు, వారి కౌన్సిల్ సభ్యులు, మీడియా న్యాయ విచారణ ఏ దశలో ఉంది, ఏయే అంశాలపై విచారణ జరుగుతోంది, పోలీసులు ఏయే చట్టాల మేరకు అభియోగాలు మోపారు అన్న అంశాలు స్పష్టంగా తెలుసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ చట్టాల అమలు మొత్తం ఎలక్ట్రానిక్ మాధ్యం లోనే జరుగుతాయి. హేయమైన నేరాలకు సంబంధిత నేర దృశ్యాలను తప్పనిసరిగా వీడియో గ్రఫీ చేస్తారు. ఈ కొత్త చట్టాలపై అవగాహన కల్పించడానికి సుమారు 40 లక్ష మంది క్షేత్రస్థాయి సిబ్బందికి, 5 లక్షల 65 వేల మంది పోలీసులు, జైళ్లశాఖ అధికారులు, ఫోరెన్సిక్ నిపుణు లకు శిక్షణ ఇస్తారు. ఇప్పటికే ఐపిఎస్ అధికారులకు పూర్తిస్థాయి అవగాహన శిక్షణా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. వారు జిల్లాలో సమావేశాలు ఏర్పాటుచేసి చట్టాల గురించి వివరించారు. అంతే కాకుండా ఆన్‌లైన్‌లో ఈ చట్టాల అమలు, శిక్షల ఖరారు. సాక్ష్యా ధారాల సేకరణ వంటి అనేక అంశాలను పొందుపరిచారు. గతంలో చాలా నేరాలకు సరైన నేరనిరూపణలు లేకపోవడంతో కోర్టుల్లో కేసులు వీగిపోయేవి. నేరస్తులు శిక్ష పడకుండా తప్పించు కునే వారు. అయితే మారిన కాలానికి అనుగుణంగా అధునాతన సాంకేతిక సాక్ష్యాధారాలను జోడించి కోర్టులో వాటిని ప్రవేశ పెట్టే అవకాశాన్ని ఈ కొత్త చట్టాలు కల్పిస్తాయి. ఒకపక్క నేరస్థులకు శిక్షపడే విధంగా ఈ చట్టాలను రూపకల్పన చేయడంతో పాటు సామాన్యులు తాము ఇబ్బందులు ఎదుర్కొ నే సమయంలో పోలీ సుల దృష్టికి తీసుకువెళ్లి సత్వర న్యాయం పొందేందుకు కొన్ని వెసులుబాటులు కూడా కల్పించారు. బాధితుడు ఇకపై నేరుగా పోలీసుస్టేషన్‌కు వెళ్లకుండానే ఆన్‌లైన్ విధానం ద్వారా సంఘట నపై ఫిర్యాదు చేయవచ్చు. పోలీసు స్టేషన్ పరిధితో సంబంధం లేకుండా ఏ పోలీసు స్టేషన్‌లో అయినా తనకు జరిగిన అన్యాయంపై ఫిర్యాదు చేస్తే దానిని జీరో ఎఫ్ఐఆర్‌గా నమోదు చేస్తారు. అనంతరం ఆయా పోలీసు స్టేషన్లకు కేసును బదలాయి స్తున్నారు. గత కొంతకాలం నుంచి తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఈ జీరో ఎఫ్ఐఆర్ విధానం అమలు చేస్తున్నారు. ఏదైనా కేసులో అరెస్ట్ అయితే బాధితుడు ఆ విషయాన్ని తన స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులకు విషయం వెంటనే తెలియజేసే వీలు కలుగుతుంది. దీనివల్ల బాధితుడికి తక్షణ న్యాయ సహాయం లభిస్తుంది. హేయమైన నేరాల విషయంలో వీడియోగ్రఫీ తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. దీనివల్ల దర్యాప్తులో నాణ్యత, సరైన న్యాయం లభించే అవకాశం కలుగుతుంది. మహిళలు, చిన్నారులపై జరిగే నేరాల్లో దర్యాప్తు కేవలం రెండు వారాల్లోగా పూర్తి చేయాలి. బాధిత మహిళలు, చిన్నారులకు ఉచితంగా ప్రాథమిక చికిత్స, వైద్య చికిత్స అందించాల్సి ఉంటుంది. అదేవిధంగా సమన్లను, నోటీసులను నేరుగా వెళ్లి ఇవ్వవలసిన అవసరం లేకుండా ఆన్‌లైన్‌లో కూడా పంపించవచ్చు. మహిళలపై జరిగే నేరాల విషయంలో బాధితురాలి వాంగ్మూలాన్ని మహిళా మెజిస్ట్రేట్ ఎదుట నమోదు చేయాలి. మహిళా మెజిస్ట్రేట్ అందుబాటులో లేకపోతే మహిళా సిబ్బంది సహకారంతో పురుష మెజిస్ట్రేట్ ముందు వాంగ్మూలాన్ని నమోదు చేస్తారు. బాధితులతో పాటు నిందితులకు కూడా వెంటనే ఎఫ్ఐఆర్ కాపీని అందిస్తారు. పోలీసు రిపోర్టు, ఛార్జిషీటు, రిమాండ్ నోటీసు, స్టేట్‌మెంట్లు, ఇతర డాక్యుమెంట్లు రెండు వారాల్లో పొందే అవకాశం కల్పిస్తారు. కేసు విచారణలో అనవసర జాప్యాన్ని నివారించేందుకు వీలుగా కేవలం రెండు వాయిదాల్లో కేసు విచారణ పూర్తి చేయాలి. మహిళలు, దివ్యాంగులు, దీర్ఘవ్యాధులతో బాధపడుతున్న రోగులు, 60 ఏళ్ల పైబడిన వృద్ధులు, 15ఏళ్లలోపు చిన్నారులు పోలీసుస్టేషన్‌కు వెళ్లాల్సి న అవసరం లేదు. వారు తాము నివసిస్తున్న ప్రాంతం నుంచే పోలీసు సహాయం పొందవచ్చు. కొత్త చట్టాలు అన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సాక్షుల భద్రత, సహకారాన్ని నిర్ధారించడానికి చట్టపరమైన చర్యల విశ్వసనీయత, ప్రభావాన్ని పెంచడానికి సాక్షుల రక్షణ పథకాన్ని పటిష్టంగా అమలు చేయాల్సి న అవసరం ఉంటుంది. ఈ చట్టాల అమలు విషయంలో కొన్ని వర్గాల నుంచి అభ్యంతరాలు వెల్లడి కావడంతో వాటిని తాత్కాలికంగా నిలిపివేశారు. భారతీయ న్యాయ సంహితలోని సెక్షన్ 106(2) ప్రకారం వాహనాన్ని దూకుడుగా, నిర్లక్ష్యంగా నడిపి వ్యక్తుల మరణానికి కారకులైన డ్రైవర్లకు గరిష్టంగా పదేళ్ల శిక్ష పడుతుంది. అయితే దీనిని అభ్యంతరాల నేపథ్యంలో నిలుపుదల చేశారు. అదేవిధంగా రాజద్రోహం స్థానంలో దేశద్రోహం అనే కొత్త పదాన్ని చేర్చారు, దేశద్రోహానికి పాల్పడితే గరిష్టంగా యావజ్జీవం, కనిష్టంగా ఏడేళ్ల జైలుశిక్ష పడుతుంది.

– డాక్టర్ గిరీష్‌కుమార్ సంఘీ

సమస్యల గూళ్లు.. చదువు లోగిళ్లు!

ఎవరు ఒప్పుకున్నా, ఒప్పుకోకపోయినా మన దేశంలోని ఉన్నత విద్యాసంస్థలు రాజకీయాలతో నిండిపోయాయని చెప్పక తప్పదు. దీనిని కొంతమంది ఖండించవచ్చు. ఉన్నత విద్యావంతులు రాజకీయాలలో పాల్గొనకూడదా? అని ప్రశ్నించనూవచ్చు.

కవర్ స్టోరీ

ఈదర శ్రీనివాసరెడ్డి

ఆ మాటకొస్తే మన దేశంలోని ఎంతోమంది ఉన్నత చదువులు చదువుతున్నప్పుడే రాజకీయంగా పార్టీల అనుబంధ సంస్థల నేతలుగా ఎదిగి ఆ తరువాత ప్రత్యక్ష రాజకీయాలలో పాల్గొని మంత్రులు, ముఖ్యమంత్రులు అయినావారే. ఆ మాట అటు వుంచితే, ఇప్పుడు ప్రభుత్వ ఆధీనంలో నడుస్తున్న ఉన్నత విద్యాసంస్థలన్నీ రాజకీయ మురుగుతో నిండి తమ అస్థిత్వాన్ని నిలబెట్టుకోలేక కొట్టుమిట్టాడుతున్నాయి.

మన దేశంలో అసలు విద్యాసంస్థల స్థాపన దగ్గర నుంచే రాజకీయాలు మొదలవుతాయి. మంత్రులు, ముఖ్యమంత్రులు తమ స్వస్థలంలోనో లేకపోతే తమ నియోజక వర్గంలోనో కొత్త విద్యాసంస్థలు స్థాపించాలని యోచిస్తారు. దీనివల్ల ఆ ప్రాంతం అభివృద్ధి చెందటమే కాక రాజకీయంగా తమకు మేలు జరుగుతుందని వారి ఆలోచన. నిజానికి ఉన్నత విద్యాసంస్థలు మారుమూల అభివృద్ధి చెందని ప్రదేశాల్లో స్థాపిస్తే, ఆ ప్రాంతం అభివృద్ధి చెందుతుంది. కానీ ఇందుకు విరుద్ధంగా ఇవి స్థాపించబడుతున్నాయి. చివరికి గిరిజన విశ్వవిద్యాలయాలు సైతం ఆ ప్రాంతాల్లో స్థాపించబడటం లేదు. అదే విధంగా అధికార పక్షం ఏలుబడిలో ఉన్న రాష్ట్రాలలో ఎక్కువ విద్యాసంస్థలు స్థాపించబడటం, విపక్షాల పాలనలోని రాష్ట్రాలకు మొండిచెయ్యి చూపటం పరిపాటిగా మారింది. ముఖ్యంగా వైద్య కళాశాలల స్థాపనలో ఈ వివక్షత స్పష్టంగా కనపడుతోంది. దీనివల్ల సామాన్య ప్రజలకు వైద్యసేవలు అందుబాటులో లేకుండా పోతున్నాయి.

ఇక విశ్వవిద్యాలయాల పేర్లు మార్చటం పరిపాటిగా మారిపోయింది. ముఖ్యంగా రాష్ట్ర పరిధిలో వున్న ఉన్నత విద్యాసంస్థల పేర్లు, ప్రభుత్వాలు మారిపోగానే అవి కూడా మారిపోతూ వుంటాయి. ఇటీవల కాలంలో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఇటువంటి పరిణామాలు చోటు చేసుకోవటం వల్ల ఆందోళనలు కూడా జరిగాయి.

ఇక విశ్వవిద్యాలయాల్లో నియామకాల గురించి ఎంత తక్కువగా మాట్లాడితే అంత మంచిది. మన దేశంలోని ప్రభుత్వ విశ్వవిద్యాలయాల్లో ఏ రాజకీయ సిఫారసు లేకుండా, లంచాలివ్వకుండా కేవలం ప్రతిభ ఆధారంగా నియమించబడ్డ అధ్యాపకులను వేళ్ల మీద లెక్కపెట్టవచ్చు. విశ్వవిద్యాలయాల ఉప కులపతుల నియామకం ఓ పెద్ద ప్రహసనం అనే చెప్పవచ్చు. అస్మదీయులైన వారిలో సామాజిక సమతుల్యం పాటిస్తూ ఎవరు ఎక్కువ ముట్టచెపుతారో వారికే పదవులు. నిజానికి ఓ త్రిసభ్య కమిటీని నియమించి వారు ప్రతిపాదించిన పేర్లలో ఒకరిని గవర్నరు ఎంపిక చెయ్యాలి. కానీ ఇదంతా కాగితాలకే పరిమితం. కోట్లు పోసి పదవులు కొనటం వల్ల, పదవిలోకొచ్చిన నాటి నుంచే ఎలా సంపాదించుకోవాలని చూస్తున్నారు తప్ప, విశ్వవిద్యాలయాల అభివృద్ధి ఏమాత్రం పట్టించుకోవటం లేదు. అందుకనే ప్రభుత్వ విశ్వవిద్యాలయాలు వెనుకబడిపోతున్నాయి. వాటిలో పరిశోధనలు అడుగంటిపోతున్నాయి.

ఈ మధ్య రాజకీయ ప్రేరేపిత నియామకాలు ఎక్కువయ్యాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వం, తగిన అనుభవం వున్నా లేకపోయినా తమకు అనుకూలమైన వారిని గవర్నర్ల చేత ఉపకులపతుల నియామకాలు జరుపుతోంది. అందుకనే కేరళ, తమిళనాడు, పశ్చిమ బెంగాల్ వంటి రాష్ట్రాల్లో గవర్నర్లను ఛాన్సలర్ పదవి నుంచి తొలగించే తీర్మానాలు ఆయా అసెంబ్లీలలో ప్రవేశపెట్టారు.

ఇక విశ్వవిద్యాలయాల్లో విద్యార్థుల మధ్య జరుగుతున్న గొడవల గురించి చెప్పనవసరం లేదు. ఈ గొడవలు రాష్ట్ర విశ్వవిద్యాలయాల కన్నా, కేంద్ర విశ్వవిద్యాలయాలలోనే ఎక్కువగా వుండటం గమనార్హం. జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ విశ్వవిద్యాలయంలో విద్యార్థి సంఘాలను రాజకీయ పార్టీలు వెనుక నుండి నడిపిస్తూ విశ్వవిద్యాలయాన్ని రణరంగంగా మార్చిన సందర్భాలెన్నో..

దురదృష్టం ఏమిటంటే అధ్యాపకులు సైతం పార్టీల పరంగా విడిపోయి విద్యార్థులను గొడవలకు ఉసిగొల్పటం చివరకు అధ్యాపకులు చేసే బోధనలపైనా నాడు ఆంక్షలు విధిస్తున్నారు. సామాన్యంగా మేధావులైన అధ్యాపకులు తమ ఆలోచనలు పుస్తకాల్లోని అంశాలతో కలిపి బోధిస్తుంటారు. తమ పరిశోధనల్లో కనుగొన్న సత్యాలను స్వేచ్ఛగా ప్రచురిస్తుంటారు. తమ భావాలను సభలు, సమావేశాల్లో స్వేచ్ఛగా వ్యక్తీకరిస్తారు. కాని నేడు ఇటువంటి వారిపై దాడులు జరుగుతున్నాయి. నిజాలను, వాస్తవాలను ప్రజలకు తెలియజేస్తున్నారని వీరిపై కక్ష గడుతున్నారు. ఇటీవల అశోక విశ్వవిద్యాలయం నుండి రాజీనామా చేసిన ఒక సీనియర్ అధ్యాపకుడు ఇదే తెలియజేసాడు. అభ్యుదయ భావాలున్న అధ్యాపకులు మత రాజకీయాలను సహజంగానే ఖండిస్తారు. వీరిపై కేసులు పెట్టి వేధించటం పరిపాటిగా మారింది. చివరకు పరిశోధన విద్యార్థుల మీద ఇటువంటి దాడులే జరుగుతున్నాయి. అసలే నేడు సామాజిక శాస్త్రాలు చదివేవారే కరువవుతున్న రోజుల్లో ఇటువంటి పరిణామాలు చోటు చేసుకుంటే సమాజం గురించి ఆలోచించేవాళ్లే ముందు ముందు కనపడరు.

ఉత్తమ విశ్వవిద్యాలయాల ర్యాంకింగ్‌లో మనమెక్కడ?

ఒకప్పుడు ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమ విశ్వవిద్యాలయాలు మన దేశంలో కొనసాగాయి. కానీ నేడు మొదటి 200 ఉత్తమ విశ్వవిద్యాలయాల్లో సైతం మనవి ఒకటో రెండో. దీనికి కారణం విశ్వవిద్యాలయాలపై రాజకీయ విషపు నీడలు అల్లుకోవటమే. పూర్తి స్వతంత్ర, స్వేచ్ఛాయుతమైన వాతావరణంలో విశ్వవిద్యాలయాలు మనగలిగేటట్లు చూస్తేనే ప్రపంచ స్థాయి పరిశోధనలు వెలువడతాయి.

మనదేశంలో విశ్వవిద్యాలయాలు పరిశోధనల కంటే బోధనా నైపుణ్యాలకే ఎక్కువ విలువనిస్తున్నాయి.

విశ్వవిద్యాలయంలో పనిచేసే అధ్యాపకులందరూ ఎక్కువ సమయం బోధనకే పరిమితం అవుతూ పరిశోధనలకు చాలా తక్కువ సమయం కేటాయిస్తున్నారన్నది వాస్తవం. పరిశోధనలు మన ఆలోచనా శక్తిని పెంపొందిస్తాయి. ఏ విధంగా అయితే మన ఆలోచనలు మన మానసిక ధ్యానం మీద ఆధారపడి ఉంటాయో అదేవిధంగా పరిశోధనలు కూడా మన ఆలోచన శక్తిమీద ఆధారపడి ఉంటాయి. ఎప్పుడైతే మనం మానసిక ధ్యానాన్ని మర్చిపోతామో అప్పుడు తార్కికంగా ఆలోచించడం కూడా మర్చిపోతాం. ఒకప్పుడు ప్రొఫెసర్లు రాజకీయ, వ్యాపార కార్యకలాపాలలో మునిగి తేలడం వల్ల ఆచార్యుడి అర్థం మారిపోయింది. ఎప్పుడైతే మనం మన విశ్వవిద్యాలయాలను పరిపాలించడానికి విద్యావేత్తలు కాని బ్యూరోక్రాట్లను, రాజకీయ నాయకులను, నేరస్తులను అనుమతించడం ప్రారంభించామో వాటి నిజమైన లక్ష్యాలు అప్పటి నుండి మసిబారిపోయాయి. 1960 దశకం నుండి అనేక అధ్యాపక యూనియన్లు విద్యారంగంలోని లోపాలను ఎత్తిచూపుతూ అనేక ఉద్యమాలు సాగించాయి. కానీ నేటికీ విద్యావ్యవస్థలోని ప్రమాణాలను పునరుద్ధరించడంలో వారు సఫలీకృతం కాలేదని చెప్పవచ్చు. మనం ఇప్పటికీ విద్యాలయం అంటే కేవలం నాలుగు గోడలు మాత్రమే అనుకుని వాటి నిర్మాణానికి ప్రాధాన్యతనిస్తున్నాం కానీ ఆ నాలుగు గోడల మధ్యన జరిగే అభ్యాసానికి మాత్రం ఏమాత్రం ప్రాముఖ్యత ఇవ్వటం లేదు. ఇప్పటికీ జ్ఞానం అంటే కేవలం విద్యార్థుల చేతుల్లో పెట్టే కాగితం ముఖ్యమని మనం భ్రమపడుతున్నాం. కేవలం విద్యార్థులకు మనం చెప్పే చదువు వల్ల ఎంత పెద్ద ఉద్యోగం వచ్చింది అని మాత్రమే మనం చూస్తున్నాం గానీ, వారు సంపాదించిన జ్ఞానంతో ఏదైనా సమస్య ఎదురైనప్పుడు ఎంత లోతుగా ఆలోచించ గలుగుతున్నారు అనే విషయాన్ని మాత్రం మనం పరిశీలించడం లేదు.

విశ్వవిద్యాలయాలు జ్ఞానదీపాలు

విశ్వవిద్యాలయం అంటే కేవలం వందల ఎకరాల్లో పెద్ద పెద్ద భవంతులు మాత్రమే కాదు, జ్ఞానదీపాలను వెలిగించి అవి దివ్యజ్యోతులుగా ప్రకాశవంతంగా ప్రపంచానికి వెలుగునిచ్చే ఆలయాలని మరచిపోతున్నాం.

విశ్వవిద్యాలయాలంటే కేవలం రాజకీయ నాయకుల మెప్పుకోసమో, అధికారుల ప్రాపకం కోసమో జరిగే ఉపన్యాసాల వేదికలు కావు. సమాజంలో వేళ్లూనుకొని ఉన్న సమస్యలను వివక్షలను అంతరాలను రూపుమాపడానికి అవసరమైన ఆలోచనలు రేకెత్తించడానికి జరిగే మేధో మధనం.

నేడు మన విశ్వవిద్యాలయాలు విశ్వసనీయతను కోల్పోయి అంతర్జాతీయంగా పేరు ప్రఖ్యాతలు సంపాదించలేకపోతున్నాయి అనటానికి మన విశ్వవిద్యాలయాల యొక్క అంతర్జాతీయ ర్యాంకులు ఇందుకు ఉదాహరణ. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యుత్తమ మొదటి రెండువందల విశ్వవిద్యాలయాల్లో మనదేశం నుండి కేవలం ఒకటో రెండో విశ్వవిద్యాలయాలు స్థానం సంపాదించడం దురదృష్టకరం. మా తాతలు నేతులు తాగారు మా మూతులు వాసన చూడండి అన్న చందంగా, ఇప్పటికీ మనం 2000 సంవత్సరాల చరిత్ర కలిగిన నలంద తక్షశిల వంటి పురాతన విశ్వవిద్యాలయాల అవశేషాల గురించి చెప్పుకుంటూ వాటికే మనం గర్వపడుతూ కొనసాగుతున్న అని తప్ప నేటి ఆధునిక విశ్వవిద్యాలయాల విద్యాప్రమాణాలను పెంచడానికి ఏమాత్రం ఉత్సాహం చూపడం లేదు అన్నది నిజం. విశ్వవిద్యాలయం అనేది పరిపూర్ణమైన మనిషిలోని ఒక గొప్ప మానసిక స్థితికి సంకేతం. ఎన్నో శతాబ్దాలుగా మన పూర్వీకులు మనకు గొప్ప వారసత్వంగా అందించిన హేతబద్ధమైన ఆలోచన ప్రక్రియ. ప్రొఫెసర్ అనేది విశ్వవిద్యాలయంలో ఇచ్చే బిరుదు కాదు, ఏ వ్యక్తి అయితే మానసికంగా పరిణీత చెంది గొప్ప

మేధస్సుతో ఆలోచించగలుగుతాడో అటువంటి వాడే ప్రొఫెసర్. నిజమైన విశ్వవిద్యాలయంలో ఇటువంటి గ్రామ సంపన్నులైన పరిపూర్ణ వ్యక్తులు లెక్కకు మిక్కిలిగా తారసపడాలి. కానీ దురదృష్టవశాత్తు నేటి విశ్వవిద్యాలయాల్లో భూతద్దం పెట్టి వెతికినా కూడా ఎటువంటి వారు మనకు తారసపడరు. విశ్వవిద్యాలయాన్ని మనం రెండు భాగాలుగా విభజించి చూడవచ్చు. మొదటిభాగం దాని మానసిక స్థితిని నిర్వచిస్తుంది. అంటే బోధన పరిశోధన జ్ఞానోత్పత్తి అనేవి అభౌతికంగా మనకు కనపడతాయి. అందువల్లే వీటికి మనం ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వటం లేదు. రెండవభాగం చట్టపరమైనది, భౌతికమైనది. ఎటువంటి జ్ఞానాన్ని బోధించదు. సరికొత్త ఆలోచనలకు ఆస్కారం ఇవ్వదు. అయినా కూడా దీనిపట్ల మనం ఎక్కువగా ఉత్సాహం కనబరుస్తూ ఉంటాము. భౌతికమైన శరీరం వెంటపడి అభౌతికమైన ఆత్మను ఏవిధంగా అయితే విస్మరిస్తున్నాం, అదేవిధంగా మన విశ్వవిద్యాలయాలోని అధ్యాపకులు కూడా పరిశోధనలను సృజనాత్మకమైన ఆలోచనలను జ్ఞాన ఉత్పత్తిని విస్మరించి కేవలం భౌతికమైన అటెండన్సు, పరీక్షలు, మార్కులు, డిగ్రీ సర్టిఫికెట్లు వంటి వాటి వెనకే పరిగెడుతున్నారు. అందువల్లే విజ్ఞాన దేవాలయాలుగా విలసిల్లాల్సిన విశ్వవిద్యాలయాలు నేడు రాతిగోడలతో నిర్మితమైన స్మశానాలను తలపిస్తున్నాయి. మనదేశ పార్లమెంటు చట్టం ద్వారా ఆమోదింపబడిన లాభాపేక్ష లేని సంస్థలు మన విశ్వవిద్యాలయాలు. వీటికి ప్రభుత్వాల నుంచి నిధులు అందటం, వీటిలో పనిచేసే ఉద్యోగాలకు జీతాలు చెల్లించడం ఇతరత్రా కార్యకలాపాలు నిర్వహించడానికి నిర్దిష్టమైన చట్టాలు కలిగి ఉన్నాయి. ఏ విశ్వవిద్యాలయం అయినా సరే సోక్రటీస్ సిద్ధాంతానికి లోబడి తన లక్ష్యాన్ని రూపొందించుకోవాలి. సోక్రటీస్ ప్రకారం ఏ లక్ష్యమైనా సరే, ఏ రూపంలోనైనా సరే సత్యానికి లోబడి మాత్రమే ఉండాలి. మానవప్రతిభా సామర్థ్యాలు అన్నీ కూడా సత్యాన్ని వేలెంచటంలోనే వెలికివస్తాయి. మానవ శ్రేష్టత అంతా సత్యం నుండే పురోగమించి సత్యాన్ని వెల్లడించడానికి ఏమాత్రం వెనుక వేయరాదు. ప్రతి విశ్వవిద్యాలయంలో కూడా యువకులు జ్ఞానాన్ని ఆర్జించటంతో తమ విద్యాభ్యాసాన్ని మొదలుపెట్టి క్రమంగా అభివృద్ధి చెందుతూ తమ మేధస్సును పెంపొందించుకుంటూ అనేక ఆరోహణక్రమాలలో అత్యున్నతమైన ఆధ్యాత్మిక స్థితికి చేరుకోవాలి. కొన్నికొన్నిసార్లు ప్రభుత్వాలు, ఇతర సంస్థలు విశ్వవిద్యాలయ లక్ష్యాలకు విరుద్ధంగా ప్రవర్తించినప్పుడు ఆ ఒత్తిళ్లకు లొంగిపోకుండా తాను నమ్మిన సత్యాన్ని అన్వేషించడ, ఆ వెలికి తీసిన సత్యాన్ని వెల్లడించడానికే కట్టుబడి ఉండాలి. ఎప్పుడైతే రాజకీయాలను, రాజకీయ ఒత్తిళ్లను విశ్వవిద్యాలయాల నుండి వేరు చేయగలుగుతామో అప్పుడే ఇది సాధ్యమవుతుంది. విశ్వవిద్యాలయాల్లోని అధ్యాపకులు వ్యక్తి ఆరాధకులుగా కాకుండా కేవలం సత్యారాధకులుగా, జ్ఞానాన్వేషకులుగా మాత్రమే కొనసాగినప్పుడు ఇది సాధ్యమవుతుంది. విశ్వవిద్యాలయాల్లోని అధ్యాపకులు వ్యక్తి ఆరాధకులుగా కాకుండా కేవలం సత్యారాధకులుగా, జ్ఞానాన్వేషకులుగా మాత్రమే కొనసాగినప్పుడు ఇది సాధ్యమవుతుంది. 300 సంవత్సరాలుగా మనలను పరిపాలించిన బ్రిటిష్ వాళ్లు కేవలం విశ్వవిద్యాలయాల నుండి గుమాస్తాలను మాత్రమే తయారు చేశారు. స్వాతంత్రం వచ్చి 75 సంవత్సరాలు గడుస్తున్నా కూడా మనం కనీసం ఈ గుమస్తాలను కూడా ఉత్పత్తి చేయలేక కేవలం అజ్ఞానులను అసమర్థులను ఉత్పత్త చేసే ప్రక్రియలో నిమగ్నమై ఉన్నామని చెప్పుకోవడానికి చాలా సిగ్గుగా ఉంది. ఇప్పటికైనా ర్యాంకులు, మార్కులు, క్యాంపస్ ప్లేస్మెంట్లు వంటి ముసుగులు తొలగించుకుని, భౌతికమైన అధికారం, అవినీతి, అక్రమాలు వంటి చీడలను వదిలించుకుని, అజ్ఞానం అనే చీకటి నుండి మేల్కొని, విజ్ఞానం ప్రసరించే వెలుగుల వైపు మనం ప్రయాణించకపోతే, మనకు మనమే ద్రోహం చేసుకోవటమే కాకుండా దేశానికి కూడా ద్రోహం చేసిన వాళ్లం అవుతాం. ❑

విదేశాల్లో ఆవుపేడకు గిరాకీ

మాంసం, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, తేనెలాంటి పలు జంతుసంబంధ ఉత్పత్తులకు విదేశాల్లో అనాదిగా మంచి గిరాకీ ఉందన్న విషయం మనకు తెలిసిందే. నేడు మన దేశీయ ఆవు పేడ (కౌడంగ్)కు కూడా విదేశాల్లో గిరాకీ పెరగడం హర్షదాయకమే. దేశ చరిత్రలో తొలిసారి కువైట్ దేశానికి మన భారతీయ ఆవు పేడను ఎగుమతి చేయడానికి ప్రభుత్వ అనుమతులు పొందడం, తొలిప్రయత్నంగా గత జూన్ 2022 మాసంలో 192 మెట్రిక్ టన్నుల పేడను జైపూర్ నుంచి పంపించడం జరిగింది. నూపుర్‌శర్మ వ్యాఖలకు ఆగ్రహించిన ముస్లిమ్ దేశాలు భారతీయ ఉత్పత్తులను నిషేధం విధించినప్పటికీ ప్రస్తుతం ఆవుపేడను మాత్రం దిగుమతి చేసుకోవడానికి సుముఖంగానే ఉండడం విశేషం. పలు ప్రపంచదేశాలు కూడా నేడు ఆవు పేడ దిగుమతులకు చొరవ చూపడం విశేషం.

పెరుగుతున్న ఆవుపేడ వ్యాపారం

రాజస్థాన్/జైపూర్‌కు చెందిన 'సన్‌రైజ్/ అగ్రీలాండ్ అండ్ డెవలప్‌మెంట్ రీసెర్చ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీ ద్వారా ఆవుపేడను శాస్త్రీయంగా ప్యాక్ చేసి కువైట్‌కు పంపుతున్నామని 'ఆర్గానిక్ ఫార్మర్ ప్రొడ్యూసర్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా' అధ్యక్షులు అతుల్‌గుప్తా వివరిస్తున్నారు. 2020-21లో భారత్ నుంచి 27,156 కోట్ల విలువైన నాలుగు మిలియన్ల అమెరికన్ డాలర్లు పలు రకాలైన జంతు సంబంధ ఉత్పత్తులను ఎగుమతి చేయడం జరిగింది. ఆర్గానిక్ సాగు పద్ధతులకు ప్రాచుర్యం పెరుగుతున్న వేళ కువైట్‌లాంటి దేశాలు తమ వ్యవసాయ రంగంలో ఆవు పేడను సహజ ఎరువుగా భావించి సుస్థిర, ఆరోగ్యకర ఆహార ధాన్యాలను పండించుటకు ముందుకు వస్తున్నారు. ప్రతికూల వాతావరణం, స్వల్పవర్షపాతంతో సతమతం అవుతున్న దేశాలు ప్రజారోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని తమ వ్యవసాయంలో ఆవు పేడను సహజ ఎరువుగా భావించి సుస్థిర, ఆరోగ్యకర ఆహార ధాన్యాలను పండించుటకు ముందుకు వస్తున్నారు. ప్రతికూల వాతావరణం, స్వల్ప వర్షపాతంతో సతమతం అవుతున్న దేశాలు ప్రజారోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని తమ వ్యవసాయంలో వాడే సహజ ఎరువుల కోసం ఇండియా నుంచి ఆవుపేడను దిగుమతి చేసుకుంటున్నారు. కృత్రిమ రసాయన ఎరువుల వాడకంతో ప్రజలు అనారోగ్యాల పాలు కావడం చూస్తున్న మానవాళి ఆర్గానిక్ ఫామింగ్ వైపు అడుగులు వేయడం చూస్తున్నాం.

మాల్దీవులు, అమెరికా, మలేషియా, నేపాల్, ఫిలిప్పీన్స్ లాంటి దేశాలు కూడా మన ఆవుపేడను సహజ ఎరువుగా భావించి దిగుమతి చేసుకుంటున్నారు.

ఆవు పేడ ప్రయోజనాలు

మనదేశంలో దాదాపు 300 మిలియన్ల పశువులు ఉన్నట్లు అంచనా. ప్రతిరోజు భారత్‌లో 30లక్షల టన్నుల ఆవుపేడ లభిస్తోంది. దీనిలో 30శాతం వరకు పిడకలరూపంలో వంట చెరకు నిమిత్తం వాడుతున్నారు. యూకెలో ప్రతి ఏట పేడ నుంచి 6 మిలియన్ల యూనిట్ల విద్యుత్తు ఉత్పత్తి చేయడం, చైనాలో 15కోట్ల గృహాలకు పేడ నుంచి ఉత్పత్తి చేసిన వంటగ్యాస్‌ను సరఫరా చేస్తున్నారు. ఆర్గానిక్ ఫామింగ్ వైపు చూస్తున్న పలు ప్రపంచదేశాలు పేడను సహజ ఎరువుగా వాడడానికి నిర్ణయించడంతో దాని గిరాకీ పెరుగుతున్నది. ఆవు పేడను ఎరువుగా వాడినప్పుడు పండ్లు, కర్జూర (డేట్స్) తోటల్లో దిగుబడి పలు రెట్లు పెరగడం, రుచికరంగా ఉండడం, మంచి సైజ్‌కు రావడం గమనించిన దేశాలు మనదేశీయ ఆవు పేడకు క్యూ కట్టడం మొదలైందని విశ్లేషకులు తెలుపుతున్నారు.

యాప్ యోగా..

పెంపొందేలా
యోగా

శరీరాన్ని, మనసును సంయోగం చేసి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని చేకూర్చటానికి యోగా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. దీనిలో భాగమైన ఆసనాలు శరీరం బలంగా ఉండటానికి..కండరాలు, కీళ్లు సాఫీగా కదలటానికి తోడ్పతాయి. అలాగే పొట్టలోని అవయవాలను సున్నితంగా మర్దన చేస్తాయి. ఇలా శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, జబ్బుల నివారణకు ఆసనాలు దోహదం చేస్తాయి. ఇక ధ్యానం, ప్రాణాయామాలేమో మానసిక ప్రశాంతతకు, కంటి నిండా నిద్ర పట్టటానికి తోడ్పడతాయి. అదే సమయంలో ఆధ్యాత్మిక సాధనకూ ఉపయోగపడతాయి. అయితే యోగా విషయంలో చాలామంది చేసే పొరపాటు సరైన పద్ధతిని పాటించకపోవటం, కొద్దిరోజులు సాధన చేసి మానెయ్యటం చేస్తుంటారు. మరి ఇలాంటి అడ్డంకులను దాటి, రోజువారీ జీవితంలో యోగాను ఒక భాగంగా మలచుకోవాలంటే? యాప్‌ల సాయం తీసుకోవచ్చు. ఇప్పుడు దాదాపు అంతా స్మార్ట్‌ఫోన్లు వాడుతున్న నేపథ్యంలో ఇవి అనుక్షణం చేదోడుగా నిలుస్తాయనటంలో సందేహం లేదు. అలాంటి కొన్ని యాప్‌లు.

ప్రయోగ: యోగా చేసే పద్ధతులను సూచించటం దీని ఉద్దేశం. వాచ్ఓఎస్, ఐఓఎస్ టెక్నాలజీ సాయంతో పనిచేసే ఇది పలు వీడియో, ఆడియోల ద్వారా మార్గ నిర్దేశం చేస్తుంది. యాపిల్ వాచ్‌లోని ఎంఎల్, విజన్ ఆధారిత బాడీ మానిటరింగ్ ట్రాక్స్ సాయంతో శరీరంలోని 17 కీళ్ల కదలికలను పసిగడుతుంది. వీటి కదలికనులను బట్టి ఆసనాలు ఎలా వేస్తున్నారో విశ్లేషిస్తుంది. తప్పుగా చేస్తుంటే వెంటనే సరిదిద్దుకోవాలని చెబుతుంది. ఎలా సరిదిద్దుకోవాలో చూపిస్తుంది కూడా.

ఇందులో బోలెడన్ని వ్యాయామ, ఫిట్‌నెస్ తరగతులుంటాయి. ఇందులో యోగా ఒకటి. ఇది కష్టం అనిపించకుండా వినోదభరితంగా యోగాను చేసేలా పురికొల్పుతుంది. ఆయా వ్యక్తుల ఫిట్‌నెస్ లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా..శక్తి, బలం తరగతులను నిర్ణయించటం దీని ప్రత్యేకత. ఇలా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. కావాలంటే ఇతర రకాల వ్యాయామాల రీతులనూ సాధన చేయొచ్చు.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటించాలని, బరువు తగ్గాలని, ఫిట్‌గా ఉండాలని కోరుకునేవారి కోసం ఉద్దేశించిన యోగా, ఫిట్‌నెస్ యాప్ ఇది. యోగా స్ఫూర్తితో ఫిట్‌నెస్‌ను సాధించేలా చూడటం దీని ప్రత్యేకత. కొన్నిరకాల సమస్యలు తగ్గటానికి ప్రత్యేకించిన ఆసనాలనూ ఇందులో చూడొచ్చు. ఉదాహరణకు-జీర్ణశక్తిని పెంచుకోవటానికి ఊర్ధ్వ ధనురాసనం, బాలాసనం, మార్జాలాసనం, ఉష్ట్రాసనం వంటివి సక్రమంగా ఎలా చేయాలి నేర్చుకోవచ్చు.

కామ్: ఇది ధ్యానం, ప్రశాంతత, నిద్ర కోసం రూపొందించిన యాప్. ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవటం, మూడ్స్‌ను నియంత్రణలో పెట్టుకోవటం, కంటి నిండా నిద్రపట్టేలా చూసుకోవటం, ఏకాగ్రతను పెంచుకోవటం వంటి వాటిని దీంతో సాధించొచ్చు. నిద్ర పట్టటానికి తోడ్పడే కథలు, ప్రాణాయామం, శరీరాన్ని సాగదీసే వ్యాయామాలు, ప్రశాంతత చేకూర్చే సంగీతం వంటి ఫీచర్లు ఇందులో ఉన్నాయి. వీటిని సాధన చేసే లక్షలాది మందితో అనుసంధానమయ్యే అవకాశమూ ఉంది.

యాంగ్జయిటీ అండ్ స్లీప్: అర్బన్ హెల్త్ ధ్యాన పద్ధతులు, నిద్ర కథలు, హిప్నోథెరపీ, ప్రాణాయామం, ప్రశాంత సంగీతం వంటి ఫీచర్లతో ఇది కట్టి పడేస్తుంది. ప్రముఖ సైకాలజిస్టులు, మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు సిఫారసు చేస్తుండటం విశేషం. ధ్యానం ఆరంభించేవారికిది బాగా సరిపోతుంది. నైపుణ్యం పొందినవారికీ మేలు చేస్తుంది. ప్రాణాయామం వంటి శ్వాస విధానాలతో త్వరగా, తేలికగా మానసిక ప్రశాంతత పొందటం..నిర్దేశిత పాఠాలతో బాధను అధిగమించటం, కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ పద్ధతులతో విశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవటం..వ్యక్తిగత ప్రణాళికతో మంచి అలవాట్లను అలవరచుకోవటం.

(మిగతా 15వ పేజీలో)

వింతలు-విశేషాలు

కారు కనిపించని ఊరు

స్పెయిన్‌లోని అతిచిన్న నగరం 'సిటీ ఆఫ్ ఫ్రియాస్', స్పెయిన్‌కు వచ్చే పర్యాటకులు దీనిని పెద్దగా పట్టించుకోరు గాని, ఈ ఊరికి చాలా విశేషాలే ఉన్నాయి. పదో శతాబ్దికి చెందిన ఈ నగరంలో ఆనాటి రాజు రెండో జువాన్ నిర్మించిన రాతికోట ఇప్పటికీ చెక్కు చెదరకుండా ఉంది. మునిసిపాలిటీ నిర్వహణలో ఉన్న ఈ ఊరు సాంకేతికంగా పట్టణమే అయినా, పేరులో మాత్రం 'సిటీ' ఉండటంతో స్పెయిన్‌లోని అతిచిన్న నగరంగా గుర్తింపు పొందింది. చిన్నా చితకా పట్టణాల్లోనే కాదు, పల్లెల్లో కూడా కార్లు విరివిగా తిరిగే పరిస్థితులు ఉన్నా, ఈ ఊర్లో మాత్రం కార్లు కనిపించవు. ఇక్కడి ప్రజలు తమ ఊరిలో కార్లను నిషేధించారు. అందువల్ల మోటారు శబ్దాల రోద లేకుండా ఈ ఊరు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఈ ఊరి జనాభా దాదాపు మూడువందల మంది మాత్రమే! ఈ

విశేషాలు తెలిసిన కొద్దిమంది పర్యాటకులు ఇక్కడకు వస్తుంటారు. ఈ ఊళ్లోని పురాతనమైన 'ఇగ్లేషియా డి సాన విన్సెంట్ మార్టిన్' కేథలిక్ చర్చి, 'ఫ్యూంటే డి లాస్ తేజాస్' ఫౌంటెన్ ప్రత్యేక ఆకర్షణలు. ఈ ఫౌంటేన్ నుంచి నీరు కిందకు వెళ్లేటప్పుడు సంగీత స్వరాలు వినిపిస్తాయి. ఈ ఊళ్లో చిన్న చిన్న రెస్టారెంట్లు, హోటళ్లు, సెలూన్లు, మాంసం కొట్లు, ఫ్యాన్సీ దుకాణాలు, బేకరీ, ఫార్మసీ దుకాణాలు వంటి సౌకర్యాలు ఉన్నాయి. ఇక్కడి హోటల్ రూరల్ ఫ్రియాస్ పర్యాటకులకు అనుగుణంగా ఉంటుంది. పురాతన యూరోపియన్ విశేషాలను తిలకించాలనుకునే పర్యాటకులు ఇక్కడ బస చేయవచ్చు. ఈ హోటల్‌లో బస చేయడానికి రోజుకు 19 పౌండ్లు (రూ 8,411) చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. సాధారణ యూరోపియన్ హోటళ్లతో పోల్చుకుంటే ఈ ధర తక్కువే!

చెట్టుకు ఆడతోడు కావాలి

మనుషులకు తోడు అవసరం కాబట్టి, పెళ్లీడుకొచ్చిన మగపిల్లలకు తగిన అమ్మాయిలను ఇంట్లో వాళ్లు వెతికి పెట్టడం సహజం. అయితే ఎప్పుడైనా చెట్లకి తోడును వెతకడం చూశారా? ఇంగ్లండ్‌లోని సౌతాంప్టన్ యూనివర్సిటీకి వెళితే తోడును కోరుకునే చెట్టునూ, అందుకోసం వెతికే శాస్త్రవేత్తలనూ మనం చూడొచ్చు. చాలాఏళ్ల క్రితం దక్షిణాఫ్రికాలోని నోయే అడవిలో మొదటిసారి 'ఎన్‌సెపటోటాస్ వూడి' అనే చెట్టును

కొనుగొన్నారు శాస్త్రవేత్తలు. పర్యావరణానికి మేలు చేసే వూడీ వృక్షాలను చాలానే గుర్తించారు కానీ అవన్నీ మగవే. ఎక్కడా ఆడచెట్టు ఆనవాళ్లు దొరకలేదు. అయితే ఇప్పుడా మగచెట్లు అంతరించిపోయే దశకు రావడంతో శాస్త్రవేత్తలు వాటికి తోడును వెతికే పనిలో పడ్డారు. అందుకోసం సౌతాంప్టన్ యూనివర్సిటీ సాయం తీసుకుని ప్రపంచంలోని అడవులన్నీ జల్లెడ పడుతున్నారు. డ్రోన్ కెమెరాలను రంగంలోకి దించి వీడియోలూ, ఫొటోలూ తీయిస్తున్నారు. ఏఐ సాయంతో వాటిలో ఎక్కడైనా ఆడ వూడీ ఆనవాళ్లు కనిపిస్తాయేమోనని వెతుకుతున్నారు. వూడీకి పెద్ద కష్టమే వచ్చిపడింది కదూ!

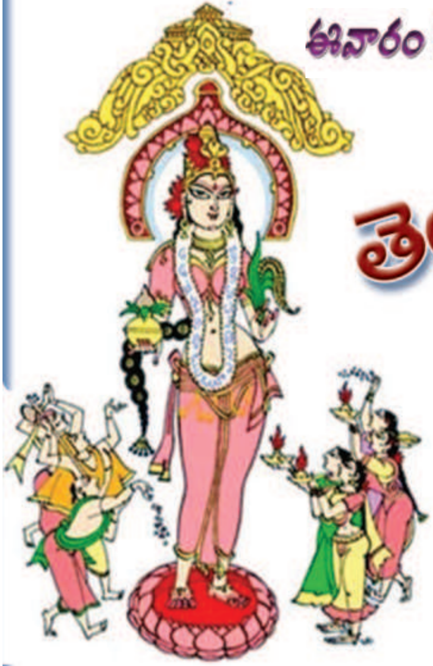
వసంత శిశిరం

వాకిట్లో ఇంద్రధనుస్సు దిగినట్టు
ముగ్గు
ఇల్లు ఇల్లంతా
వసంతం వచ్చిన సంబురం.
కారం మెతుకో
పచ్చడి బువ్వో మూట గట్టుకొని
ఖాళీ కడుపుతో బతుకుదెరువుకు
బయలుదేరే అతడు
గుమ్మానికి పచ్చతోరణం కడుతూ
కమ్మటి పరమాన్నం కలగంటున్నాడు.
ఆమె వంటింటి యాగశాలలో
కడుపునిండు తీపి పాటకు రాగాలు
కడుతున్నది.
తిండి లేని బతుకు
కండగలిగే ఆశలు పోగేసుకుంటూ
పని ప్రపంచంలో పడుతూ లేస్తూ
పట్నం కూలీకి ఎగబాకుతున్న
శ్రమజీవి జేబులో
జీతం పడ్డదని
ఏ మేఘం సందేశం పంపిందో
ఏ కాకి కబురు పెట్టిందో
ఉరుము లేని పిడుగు ఒకటి ఊడిపడ్డది
చినుకు లేని గాలి దుమారం చెలరేగింది.
అప్పుకాగితం
కటువుమాటలు పదును పెట్టుకుని
పచ్చ పచ్చని నవ్వులు కోసుకుపోయింది.
ఎప్పటిలాగే
చంటిపిల్లాడి చేతిలోంచి పాలసీసా
లాక్కున్నట్టు.

- గజ్జెల రామకృష్ణ

ఈవారం కవిత్వం

తెలుగు తల్లి



క్లీన్ సిటికి సూరత్, గ్రీన్ సిటికి బెంగళూరు,
అక్షరాస్యతకు కేరళ
సంగీత, సాహిత్యం, స్వచ్ఛంద సంస్థలకు తమిళయనులు
భాగ్యనగరం భారతమాత జడలోన పసిడి నాగారం
సి.నా.రే....రాగాల సిగలోన సిరిమల్లె
అమరావతి హస్తినకు అన్నపూర్ణ
విశ్వనాథ.. రామాయణ కల్పవృక్షం
ఈ ఇద్దరూ తెలుగు తల్లి బిడ్డలు జతపడితే అదే స్వర్గసీమ...
మా తెలుగుతల్లికి మల్లెపూవు దండ
మా తెలుగుతల్లికి బంతిపూవు
దండ.

భూతలంపై సంతోషంగా,
ఆనందంగా మనసారా
నవ్వుకునే ప్రజలు.. డెన్మార్క్, ఫిన్‌ల్యాండ్, నార్వే,
స్వీడన్ దేశాలలో ఉన్నారని ఓ సర్వేలో తేలింది.
అసలు సంతోషానికి నిర్వచనం చెప్పండి.

ప్రభుత్వ పరంగా సమస్యలు, కుళ్లు రాజకీయాలు
లేకుండా చక్కటి వాతావరణంలో ఆరోగ్యంగా, మానసిక
విశ్రాంతితో కడుపునిండా తిని పచ్చని, చల్లని వాతావరణం
కలిగి
ఉన్నదానితో తృప్తిపడినపుడు వ్యక్తి సంతోషంగా ఉంటాడు.
అసూయ-ద్వేషాలకి లోను కాకుండా మనసు
నిర్మలంగా ఉండటమే సంతోషానికి నిర్వచనం.

- ఎమ్.కె.మూర్తి

పుస్తక సమీక్ష

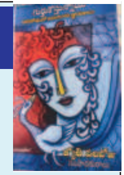
'మన కథ నిజం కాదా?'

కౌముది పత్రిక సంపాదకులు కిరణ్‌ప్రభ - కాంతికిరణ్‌లకు ఈ నవల అంకితం చేసారు. ఇది రచయిత్రి 50వ నవల. కౌముది అంతర్జాల మాసపత్రికలో ప్రచురించబడిన యీ నవల బెస్ట్ వ్యూయర్‌షిప్ సంపాదించుకొంది. సమాజంలో జరుగుతున్న సంఘటనలే యీ నవలకు ప్రేరణ లంటారు రచయిత్రి. ఈ నవలలో చాలా ఎక్కువపాత్రలు ప్రవేశపెట్టడం వల్ల పాఠకులకు కొద్దిగా ఇబ్బంది అనిపిస్తుంది. ఉదా: పాపయమ్మ, సీత, అమ్మాజీ, రాణీ, కౌశిక్, మీరాబాయి, భజన్‌సింగ్, రామకృష్ణ, కాళిదాసు, వీరా, అంజి, సత్యవతి, సూర్యమాష్టారు-భార్య, శంకర్రావు ఆస్పత్రి, అమ్మాణమ్మ, భజన్‌లాల్, సరస్వతమ్మ, సత్తిరాజు ధనంజయరావు, సుజాత, మీనాక్షమ్మ, సుజాత, ప్రభాకరరావు, వేదవతి, రమాదేవి, చిట్టిబాబు, సుబ్బు (సుబ్రహ్మణ్యం) మహా (మహాలక్ష్మీ) పాత్రలున్నాయి. కథనంలో సామాన్యులు నిరుపేదలు, వ్యాపారస్తులు, వృద్ధులు, ఆశ్రమాల నిర్వాహకులు, బట్టలషాపు యజమానులు, వడ్డీ వ్యాపారాలు చేసేవారు వారితో పలు పనుల్లో తిరిగే సుబ్బు (సుబ్రహ్మణ్యం) యిష్టం లేని పెళ్లి చేసుకోలేక ఇల్లు విడిచిపారిపోయిన మహాని కాపాడటం చివరకు సుబ్బూమహాల రిజిస్టర్ మారేజ్‌తో నవల సుఖాంతం అవుతుంది.

(మన కథ నిజం కాదా?, రచన: మన్నెం శారద, వెల: రూ 200, ప్రతులకు: అన్ని ప్రముఖ బుక్‌హౌస్‌లు)

– కె.ప్రసన్నకుమారి

జ్ఞాపకాల దొంతరలు



ఎదలోతుల్లో నిదురించే జ్ఞాపకాలను తట్టిలేపే కథల సమాహారం 'గుర్తుకొస్తున్నాయి'. జ్యోతి వలబోజు సంపాదకురాలు. మదిలో పదిలంగా దాచుకున్న జ్ఞాపకాలకు కథారూపం యిస్తు 63మంది రచయిత్రులు రాసిన కథల సంపుటి 'గుర్తుకొస్తున్నాయి'. పెద్దతనంలో అమ్మానాన్నలను వ్యక్తిగతంగా కలిసి యోగక్షేమాలు కనుక్కుంటు వుంటే వాళ్లకు ఒనగూర్చే సాంత్వన నిర్వచనాలకు అందదు. వయస్సు మీదపడింతర్వాత ఎప్పుడు ఏమవుతుందో ఎవరు చెప్పగలరు? తర్వాత అయ్యో! కలవలేదే' అని చింతిస్తే జ్ఞాపకాలు తప్ప మిగిలేది ఏమీ వుండదు అని తెలియజేసే జ్యోతివలబోజు రాసిన కథ 'నిన్ను కలవకుండా వెళతానా?'. దయ్యమంటే ఎవరికి భయం వుండదు? బాల్యంలో మరీనూ. నిజానికి దయ్యం అనేది ఒక అభూత కల్పన. మనలో వున్న భయమే అసలైన దయ్యం అంటారు కొండపల్లి నిహారిక. 'వర్షంలో ఓ రాత్రి' కథ చదవండి. మీరు ఒప్పుకుంటారు. 'తరాలమధ్య స్నేహం పెరగాలి కాని..అంతరం కాదు' అని తెలియచేస్తుంది స్వాతీశ్రీపాద రాసిన కథ 'తరాలస్నేహం'. 'కాలచక్రం వెనక్కి తిరుగుతుందా? ఊహూ..ఆ ఊహే తప్పు' అంటారు లలితావర్మ. మొత్తం 63 కథలు. ఒకొక్కటీ ఒక్కో అనుభవాన్ని గుర్తుకు తెస్తుంది. అనుభూతినిస్తుంది.

చదవండి..అనుభూతించండి. **(గుర్తుకొస్తున్నాయి, ఎడిటర్: జ్యోతివలబోజు, వెల: రూ 300, ప్రతులకు: 103, జయ అపార్ట్‌మెంట్స్, 3-6-18, హిమాయత్‌నగర్, హైదరాబాద్)**

– రమణ వెలమకన్ని

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి-పరిచయం

గ్రీకు పురాణాల్లో 'ఫీనిక్స్' అనే పక్షి ఉంటుంది. దాన్ని ధ్వంసం చేసిన ప్రతిసారీ, తిరిగి రెట్టించిన బలంతో చితాభస్మంలోంచి లేస్తుంది. ప్రస్తుత తెలంగాణ (జూన్ 2024) ముఖ్యమంత్రి శ్రీఎనుముల రేవంత్‌రెడ్డి రాజకీయ చరిత్రను పరిశీలిస్తే, ఫీనిక్స్ పక్షి గుర్తుకు వస్తుంది. ప్రేమపోరాటంలో ఎదురీత, కాంగ్రెస్, టి.డి.పితో పోటీపడి స్వతంత్ర్య

అభ్యర్థిగా గెలుపు, ప్రత్యేకరాష్ట్ర ఉద్యమ సమయాన టి.ఆర్.ఎస్‌తో (నేటి బి.ఆర్.ఎస్) ఢీ, ఓటుకునోటు కేసులో దోషిగా అభియోగం, చుక్కానిలేని తెలంగాణ, కాంగ్రెస్ నావనధిష్టించి, పిసిసి అధ్యక్షుడిగా, పార్టీని బలోపేతం చేసి, బిఆర్ఎస్‌ను పాతాళానికి అణగద్రొక్కి తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి పగ్గాలు చేపట్టి ఇవన్నీ రేవంత్‌రెడ్డి రాజకీయ చతురతకు, పోరాట పటిమకు తిరుగులేని సాక్ష్యాలు. ఎలాంటి భావోద్వేగాలకు లోనుకాకుండా రచయిత జర్నలిస్ట్ తిప్పినేని రామదానప్పనాయుడు 'మలో సూరీడు' అన్న చిన్నిగ్రంథం- (48పేజీలు)లో వివరిస్తున్నారు. ముద్రించటమే కాకుండా ఉచితంగా పాఠకులకు పంచనెంచటం నాయుడు ప్రజాసేవకు అద్దం పడుతున్నది. వర్తమాన తెలంగాణ రాజకీయరంగం గురించి స్పష్టమైన అవగాహన కలిగించే తప్పక చదవదగ్గ చిన్ని పుస్తకం. **(మలో సూరీడు, రచన: తిప్పినేని రామదానప్పనాయుడు, వెల: ఉచితం, ప్రతులకు: 15ఎ, 3-4-757/22, ఎపిహెచ్‌బి, బిల్డింగ్, బర్కత్‌పుర, హైదరాబాద్)**

– కూర చిదంబరం

రమ్య సుగుణ సాంద్ర రామచంద్ర!

'రమ్యసుగుణ సాంద్ర రామచంద్ర!' మకుటంతో ఎమ్మెస్వీ గంగరాజు, 103 ఆటవెలదులతో శ్రీరామతత్త్వాన్ని శతక పద్యాలు గా ఆవిష్కరించారు. సుమారు 50 పద్యాలు నిందాస్తుతులతో, సామాన్య చదువరులకు ఆసక్తి కలిగించేవిధంగా ఈ

శతకంలో చోటు చేసుకోవడం విశేషాంశం. శ్రీరామాయణ అంతర్యాలను అర్థం చేసుకోవడం అంతతేలిక కాదు. లోకవ్యవహారాలను బట్టిచూస్తే, శ్రీరామచంద్రుని వ్యక్తిత్వ ఔన్నత్యం, అంతుపట్టని రహస్యం. తాటికి సంహారం, శూర్పణఖకు పరాభవం, వాలిని చెట్టు చాటున వుండి చంపటం, సీతకు అగ్నిపరీక్ష వంటి అంశాలు వాటి ధర్మసూక్ష్మాలు ఎమ్మెస్వీ ఈ పద్యశతకంలో చక్కగా గ్రహింపచేసారు శ్రీమద్రామాయణం, భారతీయ సంస్కృతికి మూలాధారం, శతక రచయిత అలతి అలతి పదాలతో ఆటవెలదులను అలరించేటట్లు శ్రీరామయణ ప్రాశస్త్యాన్ని అందించారు. ధ్వని ప్రధానమైన పద్యభావనలు శతకకవి రచనా ప్రతిభను స్పష్టం చేస్తున్నాయి. నిందాస్తుతులంటే శ్రీరామచంద్రునికి ఇష్టమని, అందుకే అజ్ఞానుల మదిలో మెదిలే శంకరులను నిందా స్తుతులుగా చేర్చికూర్చిన, కవి తన పలుకులలోని నిజాలను సీతమ్మ వినుతి చేస్తారని తనను కడలి దాటించమని వేడుకొంటా రు. కవి ఎమ్మెస్వీ అభినందనీయులు. **(రమ్య సుగుణ సాంద్ర రామ చంద్ర!, రచన: ఎమ్మెస్వీ గంగరాజు, వెల: రూ.50, ప్రతులకు: ఎం.గంగరాజు, గంజాంజిల్లా, ఒడిశా)**

– యర్రమిల్లి

కమనీయం.. జగన్నాథ రథయాత్ర

జగన్నాథ రథయాత్ర ప్రతి సంవత్సరం ఆషాఢమాసంలో శుక్లపక్ష విదియనాడు ప్రారంభమవుతుంది.

'త్వయి సుప్తే జగన్నాథ! జగత్సుప్తం భవేదిదం
విబుద్ధే త్వయి బుధ్యేత తత్సర్వం స చరాచరమ్'

'జగమును పాలించే ఓ జగన్నాథ! శ్రీహరీ! ఈ భూమండలమున సర్వశ్రేయోదాయక పాలన చేస్తున్న నీకు నమస్కరించుచున్నాను' అని శ్రీకృష్ణుని ప్రార్థిస్తూ రథయాత్రకు ఏర్పాట్లకు శ్రీకారం చుడతారు నిర్వాహకులు.

రథయాత్రకు సరిగ్గా అరవై రోజుల ముందు, వైశాఖ బహుళ విదియనాడు పూరీ మహారాజు పూజారులను సంప్రదించి కలప సేకరించాల్సిందిగా ఆదేశిస్తాడు. సామంతరాజు అప్పటికే కలపకి అవసరమైన వృక్షాల్ని గుర్తించి ఉంటాడు. వేద పండితులు వాటికి శాంతి నిర్వహించాక దానిని జాగ్రత్త రథంగా 1,072 కాండలను పూరీకి తరలిస్తారు. రథాల నిర్మాణానికి 13వేల ఘనపుటడుగుల కలప అవసరం. ప్రధాన పూజారి నేతృత్వంలోని శిల్పుల బృందం అక్షయ తృతీయనాడు రకాల రథాల తయారీకి శుభశ్రీకారం చుడుతుంది. ముందు వృక్షకాండాన్ని 2,188 ముక్కలు చేస్తారు. వాటిలో 832 ముక్కలను జగన్నాథుడి రథం కోసం, 763 ముక్కలను బలభద్రుడి రథం కోసం, 593 ముక్కలు సుభద్రా దేవి రథం కోసం వినియోగిస్తారు. రథాల తయారీ సమయంలో యంత్రం వాడకుండా రూపొందిస్తారు. జగన్నాథుడి రథం నందిఘోష, ఎత్తు సుమారు 46 అడుగులు, పదహారు చక్రాలు ఉంటాయి. ఒక్కోరథం ఎత్తు ఆరు అడుగులు. సారథి పేరు దారుక. బలభద్రుడి రథం తాళధ్వజం. సుభద్రాదేవి రథం దేవదళన్.

నిర్మాణం పూర్తి అయ్యాక రథాల్ని యాత్రకి ఒకరోజు ముందుగా ఆలయ తూర్పుభాగంలోని సింహద్వారం దగ్గర నిలబెడతారు. రథాలను లాగటానికి వీలుగా ఒక్కో రథానికీ 250 అడుగుల పొడవు, ఎనిమిది అంగుళాల మందం కలిగిన తాళ్లను కడతారు. రథయాత్రకు రెండు రోజుల ముందుగా అమావాస్యనాడు, నూతన దేవతామూర్తుల నేత్రోత్సవం జరుగుతుంది.

డాక్టర్ దేవులపల్లి పద్మజ

యథావిధిగా పూజలు ప్రారంభం అవుతాయి. మరుసటి రోజు నవయవ్వన దర్శనం లభిస్తుంది. ఆషాఢశుక్ల విదియనాడు పొండాలు మేళతాళాలతో ఉద్యమాల పూజలు నిర్వహించి 'మనిమా' అంటే జగన్నాథ! అంటూ పెద్ద ఎత్తున నినాదాలు చేస్తూ విగ్రహాన్ని కదిలిస్తారు. ఆనందబజారు, అరుణస్తంభం మీదుగా అత్యంత కోలాహల వాతావరణంలో ఊరేగిస్తూ రథం వెనుక భాగం నుంచి తీసుకువచ్చి రత్నపీఠం మీద అలంకరింపజేస్తారు. ఈ ఉత్సవాన్ని 'పహండీ' అంటారు. ఈ దశలో కుల, మత భేదాలకు తావులేకుండా రథయాత్రలో అందరూ పాల్గొంటారు. గుండిచా ఆలయానికి వెళ్లేందుకు సిద్ధమైన సుభద్ర, జగన్నాథ, బలభద్రులు రథారూఢులై ఉండగా 'ఇకపై నడిచే విష్ణువు'గా గౌరవాభిమానాన్ని అందుకునే పూరీరాజు పల్లకీలో అక్కడకి చేరుకోవడంతో సంరంభాలు మిన్నంటుతాయి.

మహాత్ముని ముందు సేవకుడిగా మారిన ఆ మహారాజు బంగారు చీపురుతో రథం లోపల ఊడ్చి శుభ్రపరుస్తారు. దీనినే 'చెరా పహారా' అంటారు.

రథానికున్న తాళ్లను లాగడంలో ప్రపంచ ప్రఖ్యాత రథయాత్ర ప్రారంభమవుతుంది. ఈ యాత్ర సమయంలో జగన్నాథుని 'పతితపావనుడు'గా భావిస్తారు. ఆ రథంపై కొలువైన స్వామి దర్శనం చేసుకుంటే మనం చేసిన పాపాలు హరిస్తాయని భక్తుల నమ్మకం. ఆ క్షణం కోసమే ఎదురుచూసే భక్తకోటి ఒక్కసారిగా రెట్టింపు ఉత్సాహంతో ముందుకు కదులుతారు.

జయజయ ధ్వానాల మధ్య రథాలు భారంగా కదులుతాయి. సుమారు మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న గుండిచా ఆలయానికి చేరుకోడానికి 12 గంటల సమయం పడుతుంది. గుండీచా వనం చేరుకున్నాక, ఆ రాత్రి ఆలయం బయట రథాల్లోనే మూలవిరాట్టుకు విశ్రాంతినిస్తారు. మరునాటి ఉదయం మేళతాళాలతో గుడిలోపలకి తీసుకు వెళతారు. శ్రీకృష్ణుడు గోకులం నుండి మథురయాత్రగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ యాత్ర హిందూ దేశంలో జరిగే గొప్ప కమనీయ వేడుక.

స్వామి అక్కడ ఏడు రోజుల పాటు ఉంటాడు. ఈ సమయంలో ఐదవ రోజున ఓ ఆసక్తికరమైన విశేషం జరుగుతుంది. ఆలయంలోకి శ్రీనాథుడు తనతో పాటు లక్ష్మీదేవిని తీసుకువెళ్లలేదని అలిగి, గుండీచా మందిరం బయట నుంచే జగన్నాథుని ఓరకంట చూసి, పట్టలేని కోపంతో స్వామిరథాన్ని కొంతమేర ధ్వంసం చేసి వెనక్కి వెళ్లిపోతుంది. ఈ ముచ్చట అంతా అమ్మవారి పేరిట పూజారులే జరిపిస్తారు. ఆ రోజును 'హీరాపంచమి' అంటారు.

వారం రోజులు గుండీచా ఆతిథ్యం స్వీకరించిన సుభద్ర, బలభద్ర, జగన్నాథులు దశమినాడు తిరుగు ప్రయాణం చేస్తారు. దీనిని 'బహుదా యాత్ర' అంటారు. జగన్నాథుడు మాత్రం మధ్యలో 'అర్థాసని' మౌసీ మాగా ప్రసిద్ధి చెందిన గుడి దగ్గర ఆగి తియ్యటి నైవేద్యం స్వీకరించిన తరువాత మధ్యాహ్నానికి మూడు రథాలూ ఆలయానికి చేరుకుంటాయి.

మరుసటి రోజు అంటే ఏకాదశి రోజున స్వామివార్లను స్వర్ణాభరణాలతో (సునాబెడాగ చెప్పబడుతుంది) అలంకరించి దర్శనానికి అనుమతిస్తారు. ఆ దృశ్యం అద్వితీయం. ఆ దర్శన భాగ్యం పుణ్యకర్మల చేతనే లభిస్తుంది. ద్వాదశినాడు మళ్లీ విగ్రహాలను రత్న సింహాసనంపై ప్రతిష్టించడంతో రథయాత్ర పూర్తవుతుంది. గర్భాలయంలో స్వామి లేక చిన్నబోయిన పూరీ, జగన్నాథ దేవాలయం తిరిగి కొత్త కళతో చైతన్యవంతమైన వెలుగులు చిమ్ముతుంది. ఎక్కడ, ఏ దేవాలయంలోనూ కనిపించని సోదరులు, సోదరి జగన్నాథ, బలభద్ర, సుభద్రల దేవతామూర్తులు సమాజానికి అన్నదమ్ముల, అక్కాచెల్లెళ్ల అనుబంధాన్ని స్ఫూర్తిగా అందిస్తోంది. ఈ రథయాత్ర జరిగే రోజుల్లో సోదర సోదరీ కుటుంబాలు కలిసి మధుర వంటకాలతో కలసి భోజనం చేయడం విశేషం. మనం కూడా ఇటువంటి సంప్రదాయం పాటిద్దాం. సంతోషంగా ఉందాం. జై జగన్నాథ!

పూరీలో జగన్నాథ, బలభద్ర, సుభద్రలకు జరిపే యాత్రలో పాల్గొనలేని భక్తులు, లేదా పూరీకి వెళ్లలేని భక్తులు తమ తమ ఇళ్లలో 12, 9, 7 రోజుల పాటు ప్రతిరోజూ విష్ణుమూర్తిని విశేష స్తుతి చేస్తే ఈతిబాధలు పోయి సుఖశాంతులు లభిస్తాయి. ❑

(యాప్ యోగా)

10 పేజీ తరువాయి

ఐదు నిమిషాల్లోనే ఆందోళన తగ్గించుకో వటం వంటి అవసరాల కోసం ఇందులో ప్రత్యేక ఫీచర్లు ఉన్నాయి.

హెడ్‌స్పేస్: మైండ్‌ఫుల్ మెడిటేషన్ మనసు మీద దయ చూపండని సూచించటంలోనే దీని లక్ష్యమేంటో అర్థమవుతుంది. ఇది ధ్యానం ద్వారా ఆనందాన్ని పొందటాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. కథలు, సంగీతంతో ప్రశాంతత చేకూరుస్తుంది. ఇలా మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవటానికి, కంటి నిండా నిద్రపోవటానికి తోడ్పడుతుంది. రోజును ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా ఎలా ఆరంభించాలో నేర్పిస్తుంది. ఈ విధంగా మానసికంగా మంచి ఆరోగ్యంతో తొణికిసలాడేలా చేస్తుంది. ఇదొక్కటే కాదు..మనసు పెట్టి ఎలా తినాలి? ఎలా ఖర్చు చేయాలి? అనేదీ నేర్చుకోవచ్చు. తల్లిదండ్రులు, పిల్లలు ఒకరితో ఒకరు ఎలా మెలగాలో బోధించే ప్రత్యేక ఫీచర్ కూడా ఉంది.

యోగా ఫర్ బిగినర్– యోగా యాప్

యోగా నేర్చుకోవాలని అనుకునేవారికిది అనువైంది. స్వల్పకాలంలో చేయగల ఆసనాలను దీంతో త్వరగా నేర్చుకోవచ్చు. పిల్లల దగ్గరి నుంచి పెద్దల వరకూ కుటుంబంలో అందరి అవసరాలకు అనుగుణమైన ఆసనాలను దీంతో సాధన చేయొచ్చు. ఇందులో వందకు పైగా ఆసనదీతులున్నాయి. చిన్నగా ఆరంభించి క్రమంగా పెంచు కుంటూ రావొచ్చు. నిపుణుల సూచనలతో కూడిన వీడియోలను చూస్తూ సరైన పద్ధతిలో ఎలా వేయాలో నేర్చుకోవచ్చు. ఏ ఆసనం వేస్తున్నప్పుడు ఏయే అవయవాల మీద ధ్యాస పెట్టాలో కూడా ఇది చూపిస్తుంది. ఎంతమేరకు పురోగతి సాధిస్తున్నామో ఎప్పటికప్పుడు అంచనా వేస్తుంది కూడా.

సద్గురు–యోగా అండ్ మెడిటేషన్: దీని ద్వారా తెలుగుతో పాటు మొత్తం 12 భాషల్లో ఈశాయోగ పద్ధతులను సాధన చేయొచ్చు. యోగా మొదలుపెట్టేవారు దీన్ని ప్రయత్నించొచ్చు. ఉచిత యోగా, ధ్యాన పద్ధతులతో ప్రయోజనం పొందొచ్చు. రోజుకు కొద్ది నిమిషాల సాధనతోనే ఒత్తిడి, ఆందోళన నుంచి బయటపడటానికి..ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా ఉండటానికి దారి చూపుతుంది. రోజూ వేర్వేరు అంశాలమీద సూక్తులు, కథనాలు, పాడ్‌కాస్ట్‌లు, వీడియోలు కూడా చూడొచ్చు. ❑

కథ

తగని స్నేహం

ఒకరోజు నక్కను వెదుకుతూ అడవికి వెళ్లిన పిల్లి తన నోట ఉన్న వడను చెట్టుకింద ఉన్న నక్కకి అందించింది. 'అల్లుడు మంచి సమయానికి వచ్చావు, సమీప నదిలో చేపలు పట్టితెచ్చాను మనం కలిసి తిందాంరా' అన్నది నక్క వడ నములుతూ.

'వద్దుమామా వడా, పాయసంతో మా యజమాని భార్య నాకు కడుపు నిండా ఆహారం పెట్టింది' అన్నది పిల్లి.

'నువ్వెప్పుడూ ఇంతే పాయసం తినాలని నిన్ను ఎన్నిసార్లు అడిగాను అడిగిన ప్రతిసారీ మమ్మల్ని ఏదో ఒక వంక చెబుతున్నావు. ఈరోజు మీ యింటికి రావలసిందే రాత్రికి నీకు వడ్డించిన పాయసం నేను రుచి చూడవలసిందే' అన్నాడు నక్క.

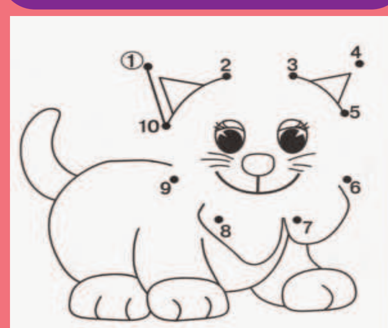
'సరే అలాగే' అని రాత్రి పొద్దుపోయిన తర్వాత నక్కను తన ఇంటికి దొడ్డి గుమ్మం ద్వారా తీసుకువెళ్లి, తన కొరకు ఉంచిన పాయసం గిన్నెను నక్కముందు ఉంచింది. పాయసం తిన్న నక్క 'అల్లుడూ పాయసం ఏమి రుచి ఆహా' అంటూ సంతోషంలో పరిసరాలు మరచి గట్టిగా ఊళవేసాడు.

నక్క ఊళ విన్న ఊరిజనం తమ కోళ్లకొరకు నక్క వచ్చిందని తమ పెంపుడు కుక్కలను నక్కపైకి ఉసిగొల్పారు. ప్రాణభయంతోనూ, వళ్లంతా గాయాలతో అడవి చేరిన నక్క నేను ఊళ వేయకుండా ఉండవలసింది కడుపునిండినా, సంతోషం కలిగినా ఊళ వేయడం నా సహజ లక్షణం అనుకున్న నక్క, తను తగని స్నేహం చేయడం వల్లనే ఇన్ని కష్టాలు వచ్చాయి అని తెలుసుకున్నాడు.

– బెల్లంకొండ నాగేశ్వరరావు

రంగులు వేయండి

చుక్కలు కలపండి



పిల్లల వార్త (children's section masthead)

వార్త ఆదివారం

బాలగేయం

భావి పౌరులు

పూలతోటలో
మెరిసే రంగురంగుల
సీతాకోక చిలుకలు
నీలిఆకాశంలో
ఎగిరే అందాల
బుజ్జి పావురాలు
చక్కని జలాశయంలో
విచ్చుకున్న అందాల
కలుపు పువ్వులు
దేవుని గుడిలో
భక్తిలో భజనలు
చేసే బాలభక్తులు
అందాల పాఠశాలలో
బుద్ధిగా పాఠాలు
నేర్చే బంగారు బాలలు
నేటి భారత్‌లో
చిన్నారి బాలలే
రేపటి భావిపౌరులు.

– చాడా మునిశేఖర్‌రెడ్డి

హలో ఫ్రెండ్...

చిన్నారుల ప్రశ్నలకు

వార్త సిఎండి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్

గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

- ఎస్.కృష్ణమూర్తి, హైదరాబాద్

ప్రశ్న: గిరీష్ సంఘీ అంకుల్ గారికి నమస్తే. మంచినీళ్లు ఎక్కువగా తాగాలని చెప్తుంటారు..ఎందువల్ల?

జవాబు: కృష్ణమూర్తి! ఏ విషయంలోనైనా అతి మంచిది కాదు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ తగినన్ని నీళ్లు తాగాలని అందరికీ తెలిసిందే. కానీ నీటిని సైతం అవసరానికి మించి తీసుకుంటే తిప్పలు తప్పవు. అధిక మోతాదులో నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని సోడియం లవణాల సాంద్రత చాలా తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా దుష్ఫలితాలు కలుగుతాయి. ప్రతిరోజూ ఎనిమిది నుంచి పది గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. కానీ శరీరంలో నీటి పరిమాణం పెరిగితే ఆరోగ్యానికి చిక్కే. మన శరీరానికి అత్యవసరమైన సోడియం పరిమాణం మీద నీరు ప్రభావం చూపిస్తుంది. రక్తంలోని సోడియం శరీర జీవక్రియల్లో ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. నీళ్లు మోతాదుకు మించి తాగడం వల్ల రక్తంలోని సోడియం మోతాదు తగ్గి ఈ ప్రక్రియలన్నీ మందగిస్తాయి. తద్వారా శరీరం బలహీనమవుతుంది. చురుకుదనం తగ్గుతుంది.

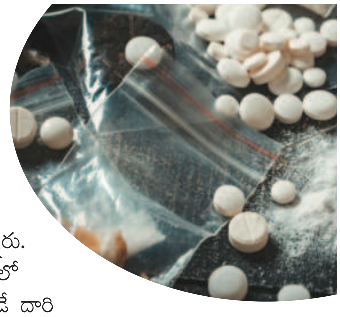
- ఎల్.అభీర, దౌల్తాబాద్

ప్రశ్న: గిరీష్ సంఘీ అంకుల్ గారికి నమస్తే. క్రికెట్‌కు ఆ పేరు ఎలా వచ్చింది?

జవాబు: అభీర! తొలినాళ్లలో ఆడిన క్రికెట్‌లో రెండు చిన్న స్టంప్స్‌ను అమర్చి బ్యాట్స్‌మన్ మోకాలి మీద కూర్చొని, విసిరిన బంతిని ఎదుర్కొనేవాడు. ఫ్రెంచి భాషలో 'క్రిక్' అంటే కర్ర. క్రిక్ స్టోల్ అంటే చర్చిలో మోకాలి మీద కూర్చోవడం. ఈ పదాల ఆధారంగా ఆటను ఫ్రెంచ్‌లో 'క్రిక్వెల్' అని పిలిచేవారు. ఇంగ్లండ్‌లో ఈ ఆట ప్రవేశించిన తదనంతరం 'క్రికెట్'గా పిలవనారంభించారు. క్రిక్, క్రిస్‌లకు ఇంగ్లిష్‌లో క్రచ్/స్టఫ్ లేదా గట్టిదనం అనే అర్థాలు ఉన్నాయి. ఇంగ్లండ్‌లోనే క్రికెట్ గణనీయమైన స్థాయిలో జవసత్వాలు పుంజుకోవడం వల్ల బ్రిటన్‌లు పిలిచిన పేరే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా స్థిరపడింది.

మత్తుకు దూరంగా..

వీధి చివర బంకుల్లో మత్తు చాక్లెట్లు, కాలేజీ క్యాంపస్‌లో గంజాయి పొగ పబ్‌లో మాదకద్రవ్యాలు బుద్ధిగా చదువుకోవాల్సిన టీనేజ్ పిల్లల్ని మత్తులోకి లాగడానికి పొంచి ఉన్న డేగలు. జాగ్రత్త..తల్లిదండ్రులూ జాగ్రత్త, పిల్లలు తెలిసీ తెలియక చిక్కుకుంటారు. వారిని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత మనదే. స్కూలు వయసు పిల్లలు డ్రగ్స్ బారిన పడకుండా హర్యాణరాష్ట్రంలో పోలీసులు ఆయా స్కూళ్లకెళ్లి వారిని చైతన్యపరిచే కార్యక్రమాలు చేస్తున్నారు. ‘క్యాచ్ దెమ్ యంగ్’ అనేది ఈ కార్యక్రమం పేరు. అంటే చిన్న వయసులోనే పిల్లల దృష్టిని ఆకర్షించి వారిని డ్రగ్స్ దుష్ప్రభావాల గురించి చెప్పాలి. ఇందుకు వారు అంబాలలోని ఒక ప్రైవేట్ స్కూల్‌లో ప్రయోగాత్మకంగా ఒక ప్రయత్నం చేశారు. దాని పేరు ‘చక్రవ్యూహ్’. వరుసగా ఉన్న ఐదు గదుల్లో రకరకాల పజిల్స్ ఇచ్చి ఒక గదిలో నుంచి మరో గదిలోకి కేవలం తెలివితేటల ఆధారంగా తలుపు తెరచుకుని ప్రవేశిస్తూ అంతిమంగా బయటపడాలి. ‘ఇది మన అద్భుత ప్రయోగం’ అని విద్యార్థులు అంటున్నారు.



చక్రవ్యూహ్ ప్రయోగం

చక్రవ్యూహ్ అనేది ఒక పజిల్ గేమ్. ఆటోమేటిక్ తాళాలు ఉన్న గదుల్లోకి నలుగురు విద్యార్థుల బృందాన్ని పంపిస్తారు. ఆ బృందం అక్కడ తమ జీవితంలో ఎదురయ్యే రకరకాల సమస్యలను పజిల్స్ రూపంలో ఎదుర్కొంటుంది. అంటే పరీక్షలో ఫెయిల్ కావడం, మంచి ర్యాంక్ రాకపోవడం, నిరుద్యోగం, ఒంటరితనం, తల్లిదండ్రుల కొట్లాట..ఇలాంటి సమయంలో ఆ సమస్యలను ఎలా దాటాలో అక్కడే క్లూస్ ఉంటాయి. ఆ క్లూస్ ద్వారా ముందుకు సాగితే తర్వాతి గదిలోకి తలుపు తెరచుకుంటుంది. ఇదంతా సీసీటీవీల ద్వారా అధ్యాపకులు గమనిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఈ ప్రతి సవాలు ఎదుర్కొనే సమయంలో ఆ సమస్య నుంచి పారిపోయి డ్రగ్స్‌ను ఎంచుకునే ఆప్షన్ కూడా ఉంటుంది. కాని ఈ మొత్తం చక్రవ్యూహ్‌లో కలిగే అవగాహన ఏమిటంటే నిజజీవిత సమస్యల్ని తల్లిదండ్రుల, స్నేహితుల సాయంతో దాటితే వచ్చే కిక్కు డ్రగ్స్ తీసుకొని జీవితాన్ని నాశనం చేసుకోవడంలో లేదని తెలియడం, ఇలాంటి చక్రవ్యూహ్ ప్రయోగాన్ని హర్యాణలోని స్కూళ్లల్లో విస్తృతంగా నిర్వహించాలని పోలీసులు భావిస్తున్నారు. జీవితపు చక్రవ్యూహంలో చిక్కుకుంటే బయటపడే దారి ఉంటుందిగాని డ్రగ్స్‌లో చిక్కుకుంటే దారి ఉండదు అని తెలియడం వల్ల విద్యార్థులు చిన్న వయసులోనే గట్టి సందేశం అందుకుంటారు.

కూతూహలం, సాంగత్యం

టీనేజీ పిల్లలు అయితే కూతూహలం కొద్దీ లేదా దుష్ట సాంగత్యంలోని ఒత్తిడి వల్ల డ్రగ్స్‌ను ట్రై చేస్తున్నారని డీ అడిక్షన్ థెరపిస్టులు అంటున్నారు. పిల్లలు డ్రగ్స్‌కు అలవాటు పడ్డారని తల్లిదండ్రులు గమనించే లోపు వారి ప్రవర్తన పూర్తిగా మారిపోయి ఉంటుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. సరదా షికార్లు, స్లీప్ ఓవర్‌ల సమయంలో సరదా కొద్దీ సీనియర్లో స్నేహితుల్లో డ్రగ్స్ ఇస్తున్నారు. మొదటి ఒక రకం డ్రగ్స్ తీసుకున్నాక మెదడు ఇంకా ‘హై’ కావాలని కోరుకుంటుంది. దాంతో పిల్లలు ఇంకా ఎన్ని రకాల డ్రగ్స్ ఉన్నాయో చూద్దామని వెతుకులాట సాగిస్తారు. ఇక అంతటితో వారి చదువు, ఆరోగ్యం, ఏకాగ్రత, వ్యక్తిత్వం మొత్తం ధ్వంసమైపోతాయని డ్రగ్స్‌కు బానిసలైన టీనేజ్ విద్యార్థులను పరిశీలిస్తున్న డీ అడిక్షన్ థెరపిస్టులు తెలియజేస్తున్నారు.

బయటపడేయాలి

డ్రగ్స్‌కు అలవాటు అయ్యారని తెలియగానే తల్లిదండ్రులు పిల్లల్ని మందలించడానికి చూస్తారు. వెంటనే ఆ పిల్లలు ‘మీరిలా తిడితే ఇల్లు విడిచి వెళ్లిపోతాం’ అని బ్లాక్‌మెయిల్ చేస్తారు. వీరిని చాలా ఓర్పుతో థెరపీల ద్వారా తిరిగి మామూలు మనుషుల్ని చేయాల్సి వస్తుంది. పోలీసుల గమనింపు ప్రకారం 18 నుంచి 25 ఏళ్లలోపు వారిని డ్రగ్ పెడలర్స్ లక్ష్యం చేసుకున్నా నేడు 14ఏళ్ల పిల్లలతో మొదలు ప్రతి టీనేజ్ అమ్మాయి అబ్బాయి డ్రగ్స్ డేగరెక్కల కింద ఉన్నట్టే లెక్క.

నెగెటివ్ కుటుంబ వాతావరణం

టీనేజ్ పిల్లలు డ్రగ్స్ వైపు మొగ్గు చూపడంలో ప్రధానంగా నెగెటివ్ కుటుంబ వాతావరణం ఒక ముఖ్యకారణమని నిపుణులు అంటున్నారు. తల్లిదండ్రులు ఘర్షణలో ఉన్నా పిల్లలతో మంచి అనుబంధం ఏర్పరచుకోకపోయినా

ఆత్మీయంగా వారితో సమయం గడపకపోయినా 'మనం పట్టని తల్లిదండ్రుల' కంటే 'మనకు కిక్ ఇచ్చే డ్రగ్స్ మేలు' అనే భావనలో భ్రష్ట సాంగత్యాలలోకి పిల్లలు వెళతారు. ఆ సంగతి తెలియనివ్వరు. చదువుతోపాటు క్రీడలు, ప్రకృతి ప్రేమ, బంధుమిత్రులు, క్రమశిక్షణ గల ఆర్థిక పరిస్థితి, భావోద్వేగాలకు అయినవారు ఉన్నారన్న భరోసా, విలువలు లేదా ఏదో ఒక ఆధ్యాత్మిక ఆలంబన..ఇవి టీనేజ్ పిల్లల రోజువారీ జీవనంలో ఉంటే వారు డ్రగ్స్ బారిన ఏ మాత్రం పడరు. తల్లిదండ్రులూ బహుపరాక్.

ఎలా గుర్తించాలి?

మీ టీనేజ్ పిల్లలు డ్రగ్స్‌కు అలవాటు పడ్డారని ఎలా గుర్తించాలి?

- చాలా మూడీగా తయారవుతారు
- సరిగా భోజనం చేయరు
- సడన్‌గా కొత్తకొత్త స్నేహితులు ప్రత్యక్షమవుతుంటారు.

తరచూ ఏవో పార్టీలున్నాయని వెళుతుంటారు.

- గతంలో కంటే ఎక్కువ డబ్బు అడుగుతారు.
- ఎర్రబడ్డ కళ్లు, వాదనలకు దిగి ఆధిపత్యం ప్రదర్శించడం, కుటుంబంతో కలివిడిగా లేకపోవడం, అర్థంపర్థం లేని నిద్రాసమయాలు మొదలైనవి.

పోషకాల ఖజానా మఖానా

(4వ పేజీ తరువాయి)

చేసుకునే దేశాల్లో అమెరికా, కెనడా, ఆస్ట్రేలియా ముందు వరసలో ఉన్నాయి.

రుచులూ అద్దుకుంది!

ఫూల్ మఖానా పిల్లల చిరుతిళ్లలో భాగమైపోయాక వాళ్లకు నచ్చినట్టు మారడానికి బోలెడన్ని రుచుల్నీ అద్దుకుని వచ్చింది. ఉప్పూకారాలూ, తీపి రుచులతో పాటూ పుదీనా, టొమాటో, ఉల్లిపాయక్రీముల ఫేవర్లలో దొరుకుతోంది. ఇంకా మిరియాలూ, పెరిపెరి, చీజ్, చాక్లెట్ రుచులతోనూ నోరూరిస్తోంది.

ఉత్పత్తులు: పచ్చిగింజల్లా, స్నాక్స్‌లా కాకుండా మఖానా గింజలతో ఎన్నో వెరైటీ వంటకాల్నీ తయారు చేసుకుంటున్నారు. ఇంకా మంచి ప్రొటీన్ ఫుడ్‌గా చెప్పే మఖానాని పిల్లల కోసం పొడుల రూపంలోనూ తీసుకొచ్చారు. అంతేకాదు, వీటితో చేసిన లడ్డూలూ, బర్ఫీ స్వీటూ, చిప్స్ మురుకుల్లాంటివీ మార్కెట్లో చాలానే వచ్చాయి.

లాభాలనేకం

–మఖానాలో క్యాలరీల శాతం తక్కువగా ఉంటుంది. పైగా దీంట్లోని ప్రొటీన్లూ, పీచూ ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయకుండా చేస్తాయి. అందుకే, బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

- ఈ నట్స్‌లో ఉండే అధిక పీచు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. రోజూ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మలబద్ధకం, ఇతర ఉదర సంబంధ వ్యాధులు చాలావరకు తగ్గుతాయి. మఖానాతో వృద్ధాప్యం ఛాయలు త్వరగా దరిచేరవు. ఇందులోని ఫ్లవనాయిడ్లూ, యాంటీఆక్సిడెంటూ చర్మంపైన ముడతల్నీ, తెల్లవెంట్రుకల్నీ నివారిస్తాయి. చర్మానికి నిగారింపును తీసుకొస్తాయి.

దీంట్లో అధికంగా ఉండే మెగ్నీషియం గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. కొలెస్ట్రాల్‌నీ, ట్రైగ్లిజరైడ్స్‌నీ అదుపులో ఉంచుతుంది.

అధిక పొటాషియం, తక్కువ సోడియంతో ఉండే ఈ మఖానా రక్తపోటు ఉన్నవాళ్లకు మంచి ఆహారం. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండటంతో రక్తంలో చక్కెరస్థాయిల్ని నియంత్రిస్తుందిది. కాబట్టి మధుమేహులూ దీన్ని తినొచ్చని రకరకాల పరిశోధనలూ చెబుతున్నాయి.

కథ

పాత్తూరి జయలక్ష్మి

ఘాలిటీ

చుట్టుపక్కలగల మూడు నాలుగు ఊళ్లల్లో మంచి పేరు, ప్రఖ్యాతులు సంపాదించుకున్న తేజ, ఆ ఊళ్లో కొద్ది రోజులుగా జరుగుతున్న పొలం వ్యవహారపు కొట్లాటలో ఇరువర్గాల మధ్య సఖ్యత కుదిర్చి, ఇంటికి చేరుతూనే "అమ్మా! బాగా ఆకలిగా ఉంది అన్నం వడ్డిస్తావా?" అంటూ హాల్లోకి అడుగు పెట్టాడు.

అటునుండి ఎటువంటి సమాధానం లేదు. గోడపక్కగా వాల్చివున్న మంచం మీద ముసుక్కప్పుకొని మూలుగుతూ పడుకుని వున్న తేజతల్లి కాంతమ్మ కనపడటంతో ఒకింత కంగారు పడుతూ "అమ్మా! ఏమైంది? ఒంట్లో బాగాలేదా?" అంటూ తల్లి నుదుటిపై చేయి వేస్తూ "అమ్మో! జ్వరం బాగా ఉన్నట్టుంది. ఒళ్లు కాలిపోతున్నది. ఆగు, ఇప్పుడే మన డాక్టరు గారికి ఫోన్ చేస్తాను" అంటూ తన జేబులో వున్న సెల్‌ఫోన్ తీసి డాక్టర్ గారి నంబరు కలిపి విషయం చెప్పాడు తేజ.

"ఏం డాక్టర్లో, ఏం మందులోరా.. నీకెంత చెప్పినా పరిస్థితి అర్థం చేసుకోవు. ఎంతసేపటికీ ఊరివాళ్ల వ్యవహారాలే తప్ప ఇంటి సంగతీ, నీ సంగతీ పట్టించుకోవు. నాకా వయస్సు మీద పడుతున్నది. దానికితోడు ఈ అనారోగ్యాలొకటి. ఓపిక లేక ఒక్కరోజు పడుకుంటే గుక్కెడు కాఫీచుక్క ఇచ్చేవాళ్లు లేరు. ఈ ఇంట్లో నాకు తోడుగా మరో ఆడదిక్కుంటుంది, పెళ్లి చేసుకోరా నాయనా" అని ఎన్ని విధాల చెప్పినా వినిపించుకోవు. ఇప్పుడు చూడు, నేను ఒక్క పూట లేవలేకపోతే నీకు కంచంలో గుప్పెడు మెతుకులు పెట్టేవాళ్లు లేరు" అంటూ నెమ్మదిగా మంచం మీద నుండి లేవటానికి ప్రయత్నం చేస్తోంది కాంతమ్మ.

"ఎందుకు లేస్తున్నావ్? ముందు డాక్టర్‌పని కానీ, అన్నం నేను పెట్టుకుని తింటాలే" అన్నాడు తల్లి చెప్పిన మాటలను వినీ విననట్లు తేజ.

"కష్టపడ్డన్నాళ్లు కష్టపడ్డావురా. నీ చెల్లెలికి మంచి సంబంధం చూసి పెళ్లి చేసావు. ఇక నీ సంగతి కూడా చూసుకోవాలిగా. నిన్న రాత్రి నీ చెల్లెలు ఫోన్ చేసి నీ గురించి చాలాసేపు మాట్లాడిందిరా. నిన్నో ఇంటివాడిగా చూడాలని మా అందరి కోరిక. నిన్న, ఏదో 'తోడు-నీడ' వివాహ పరిచయ వేదికవారు ఏర్పాటు చేసిన ఒక ప్రోగ్రామ్‌కి వచ్చిందట. దానికి అక్కడ గవర్నమెంటు ఉద్యోగం చేస్తూ, భర్తను కోల్పోయిన ఒక అమ్మాయి తటస్థపడిందట. దీని చేతిలో నీ ఫోటోను చూసి ఆ అమ్మాయి స్వయంగా దీనితో పరిచయం పెంచుకొని, వివరాలు అడిగి తెలుసుకొని, తన వివరాలన్నీ చెప్పి, ఈ సమాజంలో దిక్కులేని ఆడపిల్ల జీవితం అంటే అందరికీ ఎంత చులకనగా ఉంటుందో మీకు తెలియదేముంది.. అని చెబుతూ మీ కుటుంబ సభ్యులందరికీ ఇష్టమైతే నేను మీ అన్నయ్యతో పెళ్లికి సిద్ధమే అంటూ" తన ఫోటో చేతిలో పెట్టిందిట".

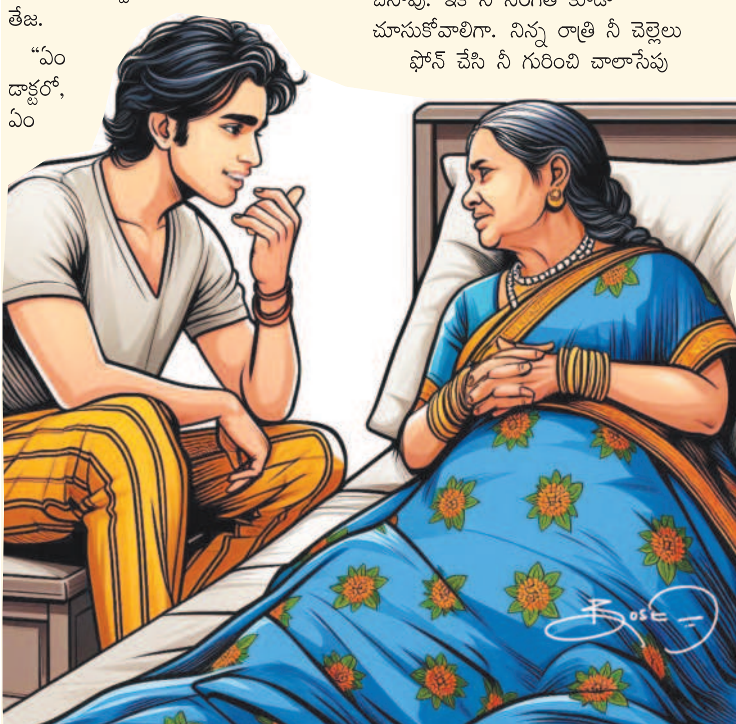
అప్పటిదాకా అమ్మ మాటల్ని శ్రద్ధగా వింటున్న తేజ నిర్లిప్తంగా ఒక నవ్వు నవ్వి "పెద్దగా చదువుసంధ్యలు లేనివాడిని, నన్నెవరు పెళ్లి చేసుకుంటారమ్మా?" అన్నాడు.

"ఆ అమ్మాయితో నీ గురించీ, నీ చదువు గురించీ అన్నీ చెప్పిందట అది. అప్పుడు ఆ అమ్మాయి "ఆయనకి చదువు పెద్దగా లేకపోయినా పరవాలేదు, నా గవర్నమెంటు ఉద్యోగం కదా! నాకు జీతం బాగానే వస్తుంది. నాకొచ్చే జీతంతోనే హాయిగా బతుకుతాం" అందట.

ఆ మాటకు మనమ్మాయి "మీ జీతం డబ్బులతో బతకాల్సిన అవసరం లేదు. మాకు పొలాలు, మామిడితోటలు ఉన్నాయి. మా అన్నయ్యకి చేతినిండా డబ్బే డబ్బు" అందిట.

"ఇక ఆపమ్మా! ఇదంతా నమ్మశక్యంగా లేదు. అంత మంచి ఉద్యోగం చేసే అమ్మాయి, అందునా గవర్నమెంటు ఉద్యోగం.. పోయి పోయి అంతగా చదువులేని ఈ పల్లెటూరివాణ్ణి చేసుకుంటాననటమేంటీ?" అన్నాడు తల్లి చెప్పిన మాటని కొట్టిపారేస్తూ తేజ.

"నీకు అన్నీ అనుమానాలేరా. ఈ ప్రపంచంలో అసలు మంచివాళ్లే లేరంటావా?



పాపం.. ఆ అమ్మాయి మగతోడు కోసం.. అని నోరారా చెబుతున్నది కదా. మనం ఏ ప్రయత్నం చేయకుండానే భగవంతుడు ఈ అవకాశాన్ని కల్పించాడు. అయినా నువ్వు కాదంటే ఇక నీ కర్మ" అంది కొంచెం విసుగ్గా కాంతమ్మ.

అంతలో "అమ్మా! నిన్న నేను చెప్పిన విషయాలు అన్నయ్యతో చెప్పావా? ఏమన్నాడు? ఒప్పుకున్నాడా? సరేనంటే ఒక ఆదివారం ఆ అమ్మాయిని నేనే మనింటికి తీసుకొస్తాను" అంటూ కూతురు ఫోన్.

"నా బాధ్యతగా నువ్వు చెప్పిన విషయాలన్నీ వాడితో చెప్పానమ్మా. కానీ వాడి నుంచి అవుననిగానీ, కాదనిగానీ సమాధానం లేదు. ఇక మీద ఎలా జరగాల్సి వుంటే అలా జరుగుతుంది. ఆ భగవంతుడు వాడి మొహాన ఏం రాత రాసాడో.. ఏమో" అంది బాధగా కాంతమ్మ.

రోజులు గడుస్తున్నాయి. అవకాశం దొరికినప్పుడల్లా తల్లి, చెల్లెలు తేజ ముందుకు పెళ్లిప్రస్తావన తెస్తూనే వున్నారు.

తేజ మనస్సు తనకు తెలియకుండానే లయ తప్పుతున్నది. ఏవేవో ఊహలు చుట్టుముడుతున్నాయి. కానీ వాటిని అధిగమించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు.

....

"అమ్మా! ఒక ముఖ్యమైన పనిమీద బయటికి వెళుతున్నాను. నువ్వు నా కోసం ఎదురు చూస్తూ కూర్చోక భోజనం చేసెయ్యి" అంటూ చెప్పులేసుకొని బయట గడప దాటుతున్నాడో లేదో ఇంటి ముందు ఆగిన ఆటోలో నుండి తన చెల్లెలు మరో అమ్మాయితో దిగింది.

తేజకి విషయం అర్థమైపోయింది. ఆ ఫొటోలో ఉన్న అమ్మాయే ఈ అమ్మాయి. తేజ ఆమెనే కన్నార్పకుండా చూస్తున్నాడు. తేజ మనస్సు సూదంటు రాయిలా అటువైపే పరిగెత్తుతున్నది.

"అన్నయ్యా! నేను నీతో ఒక విషయం గురించి మాట్లాడటానికి వచ్చాను. ఊళ్లో పనులు ఎప్పుడూ ఉండేవేగా. ఒక రెండు మూడు గంటల తరువాత బయటికి వెళుదువుగాని. ఈ అమ్మాయి పేరు మాయ. అమ్మ నీకు అన్ని విషయాలు చెప్పే ఉంటుంది" అంటూ అన్న చేయి పట్టుకుని ఇంట్లోకి అడుగు పెట్టింది.

తేజ, మాయల మధ్య మొదటి చూపులోనే ఇరువురి మధ్య ప్రేమబంధం ఏర్పడింది. ఇద్దరూ మనసువిప్పి మాట్లాడుకున్నారు. ఒకరి అభిప్రాయాలు మరొకరు పంచుకున్నారు. చూపులు కలిసినట్లే మనసులూ కలిసాయి. విషయం తెలుసుకున్న కాంతమ్మ సంతోషానికి అవధులు లేవు. మరికొద్ది రోజుల్లోనే అశేష జనసందోహం మధ్య తేజ వివాహం అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది.

ఆరోజు పదహారు రోజుల పండగ. మాయ పెళ్లికి పెట్టిన సెలవులు అయిపోయి మరుసటి రోజు నుండి డ్యూటీలో జాయిన్ అవ్వాలి.

విషయం తెలుసుకున్న తేజ మర్నాడు పొద్దున్నే కారు సిద్ధం చేసి, తానే స్వయంగా డ్రైవ్ చేస్తూ మాయ చెప్పిన అడ్రస్ ప్రకారం ఆఫీసు ముందు కారు ఆపాడు. వయ్యారంగా కారు దిగిన మాయ "బై.. తేజా" అంటూ ఆఫీసు లోపలికి నడిచింది.

సెలవుల్లో అత్తవారింటికి రావటం, అత్తగారితో, భర్తతో ఎంతో ప్రేమగా మెలగటంతో ఇంటి విషయాలన్నీ పూర్తిగా అవగాహన చేసుకుంది మాయ.

ఇంట్లోవాళ్లందరూ మాయ అంటే ఆ ఇంటికి దేవుడిచ్చిన వరంలా భావించారు. మధ్య మధ్యలో తేజ కూడా తనకు వీలున్నప్పుడల్లా మాయ దగ్గరకెళ్లి రెండు రోజులు వుండి రావటం జరుగుతున్నది.

ఆ రోజు కూడా ఎప్పటిలాగానే రెండు రోజులు ఉండి వెళదామని మాయ దగ్గరకొచ్చాడు తేజ. తేజ వచ్చినప్పటి నుండి మాయ ఎప్పటిలా సంతోషంగా, హుషారుగా లేదు. ఏదో ఆలోచిస్తూ పరధ్యానంగా అడిగినదానికి మాత్రమే సమాధానం చెబుతూ సమయం గడుపుతున్నది. ఇన్ని రోజుల్లో మాయ ఈ విధంగా ఎప్పుడూ లేదు. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ, తుళ్లుతూ వుండే మాయ ఈ రోజెందుకిలా? ఎంత ఆలోచించినా తేజకి అంతు చిక్కడంలేదు. ఉండబట్టలేక ప్రేమగా దగ్గరకు తీసుకొని కారణం అడిగాడు.

అంతలో "అమ్మా! నిన్న నేను చెప్పిన విషయాలు అన్నయ్యతో చెప్పావా? ఏమన్నా డు? ఒప్పుకున్నాడా? సరేనంటే ఒక ఆదివారం ఆ అమ్మాయిని నేనే మనింటికి తీసుకొస్తాను" అంటూ కూతురు ఫోన్.

తేజ అనునయంగా అడగగానే మాయకి దుఃఖం కట్టలు తెంచుకొని వచ్చింది. అలాగే భర్త గుండెలపై వాలిపోయింది. కొంచెంసేపు ఏడ్చీ ఏడ్చీ ధారాపాతంగా కారుతున్న కన్నీళ్లను తుడుచుకుంటూ "ఏం చెప్పమంటావు తేజా? నా స్నేహితురాలు తన పిల్ల పెళ్లికి ఓ ప్రైవేటు ఫైనాన్స్ కంపెనీలో లోను తీసుకుంటే దానికి షూరిటీ ఇవ్వడమే నేను చేసిన పెద్ద తప్పు. కొన్ని నెలలు వాయిదాలు బాగానే కట్టింది. ఆ తరువాత ఏమైందో ఏమో! ఊరు వెళ్లొస్తానని చెప్పి వెళ్లిన మనిషి ఇంతవరకు పత్తా లేదు. సెల్ నంబరు కూడా మార్చేసింది. షూరిటీ ఇచ్చిన పాపానికి ఇప్పటికప్పుడు ఆ ఫైనాన్స్ కంపెనీవాళ్ల నన్ను లక్ష రూపాయలు కట్టమని ఒత్తిడి చేస్తున్నారు. అప్పుకోసం ఎంత ప్రయత్నించినా ఫలితం లేదు. ఏం చేయాలో పాలు పోవటం లేదు" అంది లోగొంతుకతో మాయ.

"ఓస్.. అంతే కదా. ఇంతమాత్రానికే అంతగా దిగులు పడాలా? నాతో చెప్పొచ్చుగా. డెబిట్ కార్డు నా జేబులో ఉందిలే. డబ్బులు నేను సర్దుతాగా" అంటూ కళ్లనీళ్లను తుడుస్తూ మాయను ఒకింత దగ్గరకు గుంజుకున్నాడు తేజ.

....

అలా సంతోషంగా, ఆనందమయంగా నెలలు గడుస్తున్నాయి.

దసరా పండుగకి మూడు రోజులు సెలవలని అత్తింటికి వచ్చింది మాయ. పండక్కి చెల్లెలి కుటుంబం కూడా వచ్చారు. చాలా సంవత్సరాల తరువాత ఆ ఇల్లు పండుగనాడు సంతోషాల పొదరిల్లులా అనిపించింది. రాత్రి నిద్రాసమయం కాగానే సందడికి స్వస్తి చెప్పి ఎవరి గదుల్లో వారు దూరారు.

కొత్త బట్టలతో మెరిసిపోతూ పక్కన చేరిన భార్యతో "మాయా! నువ్వు నా అదృష్ట దేవతవి" అంటూ గాఢంగా కౌగిలించుకున్నాడు తేజ.

"తేజా! నాకూ నిన్ను వదిలి ఉద్యోగానికి వెళ్లాలని లేదు. మీ అమ్మ పేరు మీద ఉన్న మామిడి తోట నా పేరు మీద రాస్తే ఇక నా ఉద్యోగానికి గుడ్‌బై చెబుతాను. ఆ తరువాత మీ సేవలో తరిస్తాను తేజా" అంటూ

గోముగా కౌగిలిలో ఒదిగిపోయింది.

తేజ మారు మాట్లాడలేదు కానీ ఆ రాత్రంతా ఊపిరి సలపని ఆలోచనలతో నిద్రకు దూరమయ్యాడు.

మరునాడు ఎప్పటిలాగానే కారులో మాయని ఆఫీసు దగ్గర దింపుతూ "మాయా! మా అమ్మ పేరు మీదున్న మామిడితోట నీ పేరు మీద రాయడమేంటీ? అది ఆమెకి పుట్టింటి వాళ్లిచ్చింది. అయినా నీకు మంచి ఉద్యోగం ఉందిగా. ఇంకా ఏదైనా అవసరం వస్తే నన్నడుగు. అంతేగానీ..." అంటూ కారుని సర్రున వెనక్కి తిప్పేశాడు.

ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకోబోయేలోపు ఏమీ తోచటం లేదంటూ ఫోన్ల మీద ఫోన్లు చేయటం మాయ దినచర్య. కానీ ఆ రోజు మాత్రం ఫోను ఊసే లేదు. పోనీలే.. ఏదో పని మీద ఉండుంటుంది అని తానే ఫోన్ చేస్తే ఫోన్ లిఫ్ట్ చేయలేదు. మరుసటి రోజు నుండీ మాయ ఫోన్ స్విచ్ఛాఫ్. సెలవుల్లో అత్తవారింటికి రావడం బంద్దైపోయింది. ఇలా రెండు నెలలు గడిచింది. తేజ మనసు కీడును శంకిస్తూనే వుంది. విషయం తెలుసుకుందామని మాయ అద్దెకున్న ఇంటికి వెళ్లాడు.

మాయ ఇల్లు ఖాళీ చేసిందని ఇంటివారి నుండి సమాధానం. ఆమె పని చేసే ఆఫీసుకెళ్లి గేట్‌కీపర్‌ని అడిగాడు. ఆ పేరు గలవాళ్లు మా ఆఫీస్‌లో ఎవరూ లేరనే సమాధానం అటు నుండి వచ్చింది.

తేజ అనుమానం నిజమైంది. చేసేదేమీ లేక మిత్రుడి సహాయంతో విషయాన్ని పోలీసులకు తెలియజేసి ఏదో పోగొట్టుకున్నవాడిలా ఇంటికి చేరాడు.

దిగాలుగా ఉన్న కొడుకు ద్వారా విషయం తెలుసుకున్న కాంతమ్మ తన వల్లనే తన కొడుకు జీవితం నాశనమైపోయిందని నెత్తీనోరూ బాదుకొని కుమిలి కుమిలి ఏడ్చింది.

రాత్రి వంటంతా పూర్తి చేసుకుని వార్తలు విందామని టీవీ దగ్గరకొచ్చింది కాంతమ్మ. ఈనాటి వార్తల్లోని ముఖ్యాంశాలు అంటూ.. ఒక మాయలేడి ఉచ్చులో చిక్కుకున్న పేరున్న వ్యక్తి అంటూ తేజ ఫొటోని చూపించటం, ఈ మాయలేడి పన్నిన వలలో చిక్కిన వారిలో ఇతను మూడోవాడు అని చెబుతూ మాయ ఫొటోను కూడా పదే పదే చూపిస్తుంటే కాంతమ్మ కాళ్లకింద భూమి కదిలిపోతున్నట్లనిపించింది.

"బాబూ! తేజా! ఎంత పని జరిగిందిరా?" అంటూ ఒక్కసారిగా కుప్పకూలిపోయింది.

పెళ్లి చేసాను

అప్పారావు: "అనవసరమైన మాటలకు నవ్వవద్దని మా అబ్బాయికి ఎన్ని సార్లు చెప్పినా వాడు మారలేదురా"

సుబ్బారావు: "మరి నువ్వేం చేసావు?"

అప్పారావు: "ఇంకేం చేస్తాను... మా అబ్బాయికి పెళ్లి చేసాను".

తోడుకోసం..

విమల: "మీ ఇంట్లో ఎవరికైనా నిద్రలో నడిచే అలవాటుందా? అని మీ భర్త ఇంటింటికి వెళ్లి ఎందుకు అడుగుతున్నాడు?"

కమల: "అతనికి స్లీప్ వాకింగ్ వ్యాధి ఉంది. ఒంటరిగా వెళ్లాలంటే భయంగా ఉంది. భాగస్వామి కోసం వెతుకుతున్నాడు".

పాపులర్

మొదటి దొంగ: "నువ్వు దోచుకున్న సొమ్మంతా సెల్‌ఫోన్‌లో ఎందుకు వీడియో తీస్తున్నావు?"

రెండో దొంగ: "అది యూట్యూబ్‌లో అప్‌లోడ్ చేసి పాపులర్ అవ్వాలనుకుంటున్నాను".

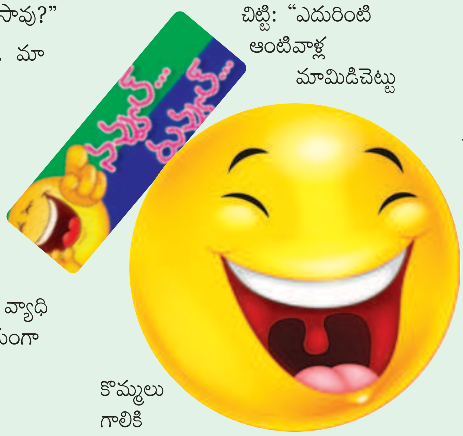
- జి.సుందరరాజన్, తిరుత్తంగల్

మామిడిపండు

తల్లి: "చిట్టీ! నాన్నగారు ఏం చేస్తున్నారమ్మా?"

చిట్టి: "గేటు దగ్గర వున్నారమ్మా!"

తల్లి: "గేటుకి తాళం వేసి రావటానికి ఇంతసేపా? అక్కడ ఏం చేస్తున్నారు?"



చిట్టి: "ఎదురింటి ఆంటీవాళ్ల మామిడిచెట్టు కొమ్మలు గాలికి ఊగుతున్నాయి. మామిడిపండు రాలి పడుతుందేమోనని గేటుకి తాళం వేయకుండా నోరెళ్లబెట్టి పైకి చూస్తున్నారమ్మా!"

తల్లి: "రేపుగానీ, ఎల్లుండిగానీ పడ్తుందేమో. అప్పటిదాకా అలాగే నోరెళ్లబెట్టి పైకి చూస్తూ వుండమని చెప్పు" అంది వెటకారంగా.

చిట్టి: "అలాగేనమ్మా!"

తల్లి: "ఆ...!"

- మా.శ్రీ.రాజు, పాల్వంచ

ఫోన్ చేయండి..

కస్టమర్: టమాటాలు పోయిన వారం తక్కువగా ఉన్నాయి కదా! ఈ వారం ఎందుకు ఇంత ధర పెరిగింది?

వ్యాపారి: రేట్లు పెరుగుతూ, తగ్గుతూ ఉంటాయి.

కస్టమర్: అయితే ఒక పని చేయండి. నా ఫోన్ నంబరు ఇస్తాను. టామాట రేటు తగ్గగానే ఫోన్ చేయండి. వచ్చి ఒక కిలో టమాటాలు కొనుక్కుంటాను.

పోలిక

కస్టమర్: నేను మొన్న షర్ట్ కుట్టించడానికి చాలా క్లాత్ ఇచ్చాను కదా. ఏమీ మిగల్లేదా?

టైలర్: లేదండీ... అంతా మీ షర్ట్‌కే సరిపోయింది.

కస్టమర్: మీ అబ్బాయి షర్ట్, నా షర్ట్ ఒకేలా ఉందేమిటి?

టైలర్: మనుషుల్ని పోలిన మనుషులు ఉన్నట్లు ఒకే రకమైన క్లాత్‌తో కుట్టిన షర్ట్స్ ఉంటాయి సార్.

ఒక చేతికే ఉన్నాయిగా..

పోలీసు: బేడీలు వేసి అరెస్టు చేసినా ఎలా తప్పించుకున్నావు?

దొంగ: మీరు ఒక్క చేతికి మాత్రమే బేడీలు వేసారుగా!

- ఎస్.కె.యాకుబ్‌పాషా, ఖమ్మం

తెలుగు పది కాలాల పాటు..

జయసూర్య

తెనుగు, తెనుంగ, తెలుంగు, తెలుగు, తెలంగీ, టెలుంటూ వంటి పదాలు ప్రాచీన మధ్య యుగాల ప్రాచీన వైభవం కలిగి వున్నాయి. కానీ అసలు సిసలు అయిన తెలుగు పదాన్ని పక్కకు తోసి 'ఆంధ్రం' ప్రచారంలోకి వచ్చింది. సంస్కృత భూయిష్టమైన పదం, ఆంధ్ర అందలం ఎక్కింది. రాజరాజ నరేంద్రుడు, నన్నయభట్టును 'తెనుగున రచింపు మధిక ధీశక్తి మెయిన్' అంటాడు. కాని అది ఆంధ్రం మహాభారతం అయింది. 'భాష' అనే సంస్కృత పదం ప్రవేశించి 'నుడి' అనే మాటని వెనక్కి తోసేసింది. అసంఖ్యాకంగా సంస్కృత పదాలు గుర్తించలేనంతగా, తెలుగులో కలిసిపోయాయి. మంచిదే. కానీ మాతృభాష అంటున్నాం. తల్లి నుడి అన్నమాట విస్మరించాం.

"తెనుగు అయిపుట్టితివి నీవు
తెనుగు అయి అనుబవింపుము ఈ సంపదలను
తెనుగు అయి కనుమూయుము
తెనుగుతనము లేని బతుకును ఆసింపకుమా"

తుమ్మల సీతారామమూర్తి రాష్ట్రగానంలోని ఆంధ్ర భాషలో ఉన్న పద్యాన్ని సులభ దేశీయ తెలుగులోకి 'వాగరి' అనే రచయిత చేసిన అనువాదం ఇది. తల్లినుడిని విస్మరించిన జాతిగా, మనలో మనం కొట్టుమిట్టాడుకొనే వాదన ప్రస్తుతాంశం కానేకాదు. 'తెలుగా, ఆంధ్రమా?' అని పుస్తకం సుమారు అరవై యేళ్ల క్రితం 'వాగరి' రచనగా వెలుగులోకి వచ్చింది. తెలుగుభాష అధ్యయనానికి 'వాగరి' ఒక తాత్త్విక భూమిక అందించారు. తెలుగు భాషా సాహిత్య రంగాన్ని, తెలుగు నుడి నానుడులను కట్టుకొనే ఆ ప్రణాళికలో తెలుగువారు ఒక గొడుగు కిందకు వచ్చి తెలుగును బతికించుకోవాలని ఆశించారు. సంస్కృత శబ్దాలు, సమాసాలను దిగుమతించడం వలన తెలుగునుడి కల్తీ అయిందా? సంపన్నవంతమైందా? అనే అంశంపై విశ్లేషణ కొనసాగింది. తెలుగు ఉండాల్సిన చోటల్లా ఆంధ్రం ఉపయోగించడం కారణంగా తెలుగుకు ఏమైనా దుస్థితి ప్రాప్తించిందా? రచయితలు, కవులు, మేధావులు, భాషా ప్రేమికులు, అభిమానులు ఆలోచించాలి. ఆంధ్రజాతిని తెలుగు మాట్లాడే, ప్రేమించే, అభిమానించే జాతిగా ఎప్పటినుంచో ఆరాధిస్తున్నాం, గౌరవిస్తున్నాం. అందులో సందేహం, వివాదం లేదు. కానీ భౌగోళికంగా రాష్ట్రాలకు సరిహద్దులు అంతకుముందు లేని విధంగా పాలనా సౌలభ్యం కోసం హద్దులు ఏర్పాటు చేసుకొన్నాం. భాష ప్రాతిపదికన ఒకప్పటి కేంద్ర ప్రభుత్వం, తల వంచి సాధించుకొన్న ఆంధ్ర రాష్ట్రం, ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ ప్రస్తుతం రెండు రాష్ట్రాలుగా తెలుగు, రాజ్యం చేస్తోంది. రెండు రాష్ట్రాలూ జనాభా పెరుగుదల కారణంగా పాలనా సౌలభ్యం, రాజకీయ, సామాజిక వికాస ఆధిపత్యంతో, తెలుగు జనజీవన సంక్షేమానికి, శ్రేయస్సుకు తమ అవసరాలకు అనుగుణంగా కొనసాగుతున్నాయి. రెండు రాష్ట్రాలు తెలుగు తల్లిని ఆరాధిస్తున్నాయి. వైవిధ్య, వివాదాలు తల ఎత్తకుండా అప్రమత్తత ప్రశాంత స్థితిగతులలో జాతీయ స్థాయిలో తెలుగు పతాకం గర్వంగా తల ఎత్తి ఎగురుతోంది.

కాలంతో పాటు, మార్పు సహజం. సుమారుగా 20 మందికి పైగా సుప్రసిద్ధ ప్రాచీన కాలంనాటి కవులు, తెలుగు అనే పదానికి ప్రాధాన్యత యిచ్చి వాడినా, చివరకు ఆ గ్రంథాలకు, సాహిత్యానికి, భాష ఆంధ్రంపేరు సుస్థిరం అయింది. అయినా తెలుగు నానుడి కూటమి వంటి సంస్థలు, తెలుగు పత్రికలు, భాషాభిమానులు తమ రచనలలో, సమావేశాలలో తెలుగును రక్షించుకొనేందుకు నిరంతర కృషి కొనసాగిస్తున్నారు. భాషాపరంగా ఐక్యత ఎవరూ తప్పు పట్టరు. పైగా భాషా చైతన్యం వెల్లివిరుస్తుంది. సంస్కృతం, ఆంగ్లం, హిందీ మూడు భాషల ఆధిపత్యం నుండి తల్లినుడిని మింగివేసే పరిస్థితులు తప్పించగలిగి, తెలుగు ఉనికి, తెలుగుతనం, స్వతంత్ర ప్రతిపత్తి రక్షించుకోగలుగుతాం. ముక్కోటి ఆంధ్రులు ఒక్కటైనట్టే, పదిహేను కోట్ల తెలుగు ప్రజ, ప్రవాసాలు, ఇతర రాష్ట్రాలలో, స్వదేశీ, విదేశీ తెలుగు భాషా ప్రేమికులు, అభిమానులు ఒక్కటి కావాలి. భాషా పరిశోధనలు పండితుల స్థాయిలో తప్ప వ్యవహారిక ఉద్యమాలు వచ్చేంతవరకు సామాన్యుల పలుకుబడి గురించి కవులు ఆలోచించలేదు. కనుమరుగైన నాటి ప్రాభవం వెలుగు చూడలేదు. ఇంచుమించు దేశీయ భాషల చారిత్రక స్థితిగతులు అన్యభాషా సంపర్కాల కారణంగా నిరాదరణకు గురి అయి, స్వాతంత్ర్యానంతరం కొంత కోల్పోంటున్నా కోల్పోయినదే ఎక్కువ అనటంలో సందేహం లేదు.

ఒక ముఖ్యాంశం మనం గమనించుకోవాలి. నిఘంటువు ప్రకారం ఆంధ్రం అంటే తెలుగు భాష. మాట్లాడే రాష్ట్రం. తెలంగాణలో 'తెలింగానము' అంటే తెలుగు మాట్లాడే ఆనము (ప్రాంతం). నాటి రాజకీయ మేధావులైన పెద్దలకు, రాష్ట్రాల ఏర్పాటుపై కేంద్రీకరించిన శ్రద్ధాసక్తులు పేర్లు పెట్టడానికి సావధానంగా ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకొనే తీరిక లేదు. పేరులో ఏమి పెన్నిధి వుంటుంది? అనుకొన్నారు. పండిత ప్రకాండుల సూచనలకు తల ఒగ్గారు. ఆనాడు 'తమిళనాడు' ఏర్పడింది కానీ 'తెలుగునాడు' ఆలోచనలోకి కూడా రాలేదు. ఇప్పటికైనా ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాజకీయ పార్టీల అధినేతలు ఎవరైనా, శక్తివంతంగా భాషైక్యత కూడా సాధించి తెలుగుకు పట్టాభిషేకం చేయాలి. రెండు రాష్ట్రాల అమ్మనుడి పదారు అణాల మాధుర్యం పది కాలాల పాటు తెలుగు జనజీవన సౌభాగ్యానికి కాణాచి కావాలి. ✦

కృతజ్ఞత

యామిజాల జగదీశ్

'**కృతజ్ఞత**' అనే సుగుణం గురించి ఎంతో గొప్పగా చెబుతోంది సుభాషితం. కొబ్బరి మొక్కకు తొలి సంవత్సరం ఇచ్చిన నీటితోనే అది పెరిగి, ఉపకారాన్ని మరవకుండా, తాను ఎన్నో కాయలతో నిండుగా అమృతతుల్యమైన జలాలను జీవితాంతం ఇస్తూనే ఉంటుంది. సత్పురుషులకు కాస్తంత ఉపకారం చేసినా, వారు విస్మరించకుండా అంతకు ఎన్నో రెట్ల కృతజ్ఞతతో ప్రత్యుపకారం చేస్తారు.

ఎదుటివారి నుండి ఏ సహాయం పొందినా దాన్ని మరువకుండా కృతజ్ఞతతో ఉండాలి. అలాంటి కృతజ్ఞతా భావం సమాజమంతా విస్తరిల్లుతున్ననాడు ఎక్కడా అశాంతి ఉండదు. పూర్వకాలంలో కృతజ్ఞతా భావంతో మెలిగేవారు అధికంగా ఉండేవారు. కురువృద్ధుడు, భీష్మపితామహుడు ఈ విషయం గురించి తనకు తెలిసిన ఓ కథను ధర్మరాజుకు ఇలా చెప్పాడు.

పూర్వం ధర్మాత్ముడైన వత్సనాభుడనే రుషి ఉండేవాడు. ఓసారి ఆయన తీవ్రమైన తపస్సుకు ఉపక్రమించాడు. ఆయన చుట్టూ ఎంతో ఎత్తున పుట్టలు పెరిగాయి. అలా ఆయన తపస్సు సాగిస్తూ ఉండగా భీకరంగా వర్షం కురవటం ప్రారంభమైంది.

చాలాకాలం నుండి ఆ పరిసరాల్లోనే ఉన్న ధర్మదేవత వత్సనాభుడిని గమనిస్తుండేది. ఆయన చేస్తున్న తపస్సుకు వర్షాలు భంగం కలిగిస్తాయని తలచి, తాను ఒక పెద్ద మహిషంగా మారి పుట్టపైన గొడుగుగా నిలుచుంది. ఏడు రోజులపాటు ధారాపాతంగా వర్షం కురిసినా పుట్ట పాడవకుండా, తపస్సుకు భంగం వాటిల్లకుండా ఆచ్ఛాదనగా ధర్మదేవత, మహాభారీకాయంగల మహిష రూపంలో రుషిని రక్షించింది. వాన తగ్గాక, ఆ దున్న పక్కకు తొలగింది.

చుట్టుపక్కలంతా జలమయమవడం, తానున్న ప్రదేశం మాత్రం తడి లేకుండా ఉండటం రుషి గమనించాడు. దగ్గరలో తిరుగుతున్న దున్నపోతు తనను రక్షించిందని గ్రహించాడు. ఆ మహిషానికి ఏమిచ్చి కృతజ్ఞత తెలుపుకోవాలోనన్న ఆలోచనలో పడ్డాడు. అలా ఆ రుషి ఆలోచనలో ఉండగా ఆ మహిషం వెళ్లిపోయింది. మహర్షి మనస్సు మనస్సులో లేదు. తాను సహాయం పొందినదానికి కృతజ్ఞతా పూర్వకంగా ఏమీ చేయలేని కృతఘ్నుడి మిగిలిపోయినట్లు బాధపడ్డాడు. ధర్మశాస్త్రం ప్రకారం కృతఘ్నుడి పాపం మరణంతోనే పోతుందని అనుకుని వెంటనే మేరుశిఖరానికి వెళ్లి ప్రాయోపవేశం చేయటానికి ప్రయత్నించాడు. ఆయన చర్య ధర్మదేవతను మరీ మెప్పించింది. వెంటనే ప్రత్యక్షమై వత్సనాభుడిని చిరకాలం సుఖసంతోషాలతో వర్ధిల్లమని దీవించింది.

భీష్ముడు ధర్మరాజుకు ఈ కథ చెప్పి, "వత్సనాభుడిలాగ అందరూ ఆలోచించగలిగితే సమాజం ప్రేమపూర్వక వాతావరణంలో శాంతియుతంగా వర్ధిల్లుతుందని" అన్నాడు.

ఈ కథలో ఓ నిత్యనూతన జీవన సందేశం ఇమిడి ఉంది. మానవుడికి ప్రధానంగా ఉండవలసిన లక్షణం 'కృతజ్ఞత'. ఉండకూడని ప్రధాన లక్షణం కృతఘ్నత. ఈ రెండింటి వైశిష్ట్యాన్ని బాగా అవగాహన చేసుకొని జీవనయానం చేయగలిగేవాడు మహామనిషి అవుతాడు.

శ్రీరాముని సద్గుణ సంపదలలో ప్రధానమైనది కృతజ్ఞతా లక్షణమని వాల్మీకి మహర్షి వర్ణించాడు. సీతాపహరణ ఘట్టంలో రావణునితో పోరాడి, ప్రాణాలు కోల్పోయి జటాయువు పట్ల రాముడు చూపిన కృతజ్ఞత అపూర్వం. ఆ కృతజ్ఞతా భావన వల్లనే జటాయువుకు శాస్త్రోక్తంగా అంతిమ సంస్కారాలు నిర్వర్తించాడు. తనను చేరదీసి, అంగ రాజ్యానికి అభిషిక్తుణ్ణి చేసి, నిజమైన మైత్రికి సాక్షీభూతుడిగా నిలచిన సుయోధనుడికి ఆజన్మాంతం రుణపతి ఉంటానని కర్ణుడు ప్రదర్శించిన కృతజ్ఞతా భావం అనన్య సామాన్యమైనది. లక్క ఇంటి నుండి బైటపడి తమకు ఆశ్రయమిచ్చిన బ్రాహ్మణ కుటుంబానికి కృతజ్ఞతతో ప్రత్యుపకారం చేయాలన్న సంకల్పంతో- బకాసురుడికి ఆహారంగా తన కుమారుడు భీమసేనుణ్ణి పంపేందుకు సిద్ధపడింది కుంతీదేవి.

ఈ యుగంలో మానవులు ఇతరుల నుండి పొందిన ఉపకారాన్ని ఇట్టే మరచిపోతున్నారు. అది ఘోరమైన పాపమని గుర్తించడం లేదు. పైగా ఉపకారం పొంది కూడా అపకారం చేస్తున్నారు. మనం జీవితంలో అనుభవిస్తున్న ప్రకృతి సంపదలన్నింటికీ కృతజ్ఞులమై ఉండాలి. మనం తింటున్న ఆహారం, కడుతున్న బట్ట, ఉంటున్న గూడు.. పుట్టుకతో తెచ్చుకున్నవి కాదు, తయారు చేసుకున్నవి కాదు. వీటిని సమకూర్చిన వారికి కృతజ్ఞులమై ఉండాలి... ముఖ్యంగా భగవంతునికి.

ఓ ప్రియమైన మేధావులారా! భగవంతుణ్ణి అర్చించండి... అంటోంది వేదంలోని ఈ సూక్తి.

మానవుడైనవాడు చేయాల్సిన యజ్ఞాలలో దేవయజ్ఞం ప్రధానమైనది. దేవతల కృప లేనిదే మనుగడ లేదు. జీవుడు తన కర్మఫలానికి సంపాదించుకుంటాడు. ఆయా కర్మలకు, ఆయా దేవతల అనుగ్రహమే ఆయా ఇంద్రియాల శక్తులు. పంచభూతాల వల్ల ఈ దేహం ప్రాణంతో నడయాడుతున్నది. సూర్యుని నుండి చూపు, వాయువు నుండి ప్రాణం, వరుణుని నుండి రుచి, అగ్ని నుండి వాక్కు, ఇంద్రుని నుండి హస్తాలు.. ఇలా ఒక్కొక్క అవయవంలో ఒక్కొక్క దైవశక్తి ఉంటుంది. మొత్తానికి దేవతల వలన కలిగిన ఈ దేహం కృతజ్ఞతా పూర్వకంగా దేవతల్ని అర్చించాలి. అదే దేవ యజ్ఞం. శాస్త్ర పురాణాల నుండి, వేదపనిషత్తుల నుండి సత్సంగాల నుండి, తీర్థయాత్రల నుండి ఎంతో 'మంచి'ని నేర్చుకొనవచ్చు.

(మిగతా 25వ పేజీలో..)

తంగిరాల చక్రవర్తి

సింగిల్ పేజీ కథ

పిల్లి తీర్చిన పిట్టపోరు

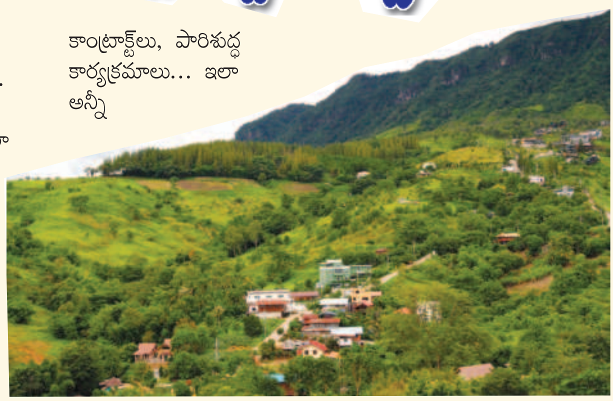
అది కైలాసపురం గ్రామం. ఊరు రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారాలతో విస్తరించడం, పలు కెమికల్ ఫ్యాక్టరీలు ఏర్పడటంతో సిటీ కొత్త పెళ్లికూతురులా కళ సంతరించుకొంది. రాజకీయ పలుకుబడుల వల్ల గ్రామంగానే కొనసాగుతున్న ఓ పెద్ద వ్యాపార కేంద్రం. ఒకనాడు అన్ని పల్లెల్లాగే అదొక మారుమూల పల్లె.

ఫ్యాక్టరీలు, రియల్ ఎస్టేట్ వెంచర్ల పెరుగుదలతో పచ్చటి పైరు పొలాలు, కాంక్రీట్ జంగల్ మాదిరిగా మారాయి. చెరువుల నీరు కలుషితమయ్యాయి. శతాబ్దాల తరబడి వృద్ధ స్త్రీ మోములా ఆ గ్రామ పరిసరాలు రోడ్లు, పర్యావరణం కళావిహీనంగా మారింది.

అన్ని ఊళ్లలో ఉండేదే అయినా ఈ గ్రామంలోనూ రెండు పార్టీలుంటూ ప్రజల్ని రెండు వర్గాలుగా చీల్చాయి. తూర్పువైపు అభివృద్ధి అవ్వడంతో పశ్చిమ వైపు గ్రామ ప్రజలు ప్రత్యేక గ్రామంగా విడిపోవాలని ఆందోళన చేసారు పెద్ద ఎత్తున.

పేరుకే అధికారం అయినా పెత్తనమంతా ఆ ఊరిలో 70 సంవత్సరాలుగా తిష్ట వేసి సినిమా హాల్స్, షాపులు, వస్త్ర దుకాణాలు పెట్టిన మార్వాడి షావుకారు 'అంబయ్య'దే అధికారం. ఆ ఊరి నాటక రంగ కళాకారుడు రామయ్య సర్పంచ్‌గా ఎన్నికై పాలన చేసాడు. ఉప సర్పంచ్‌గా ఉన్న అల్లుడు మామను ఓడించి సర్పంచ్ అయ్యాడు. తమ వైపు అభివృద్ధి, రోడ్ల విస్తరణ జరగలేదని చంద్రయ్య ఊరు విడగొట్టాలని పోరాటం చేయసాగాడు. పెద్దల్ని ఒప్పించి రెండుగా గ్రామాన్ని విడగొట్టారు. చంద్రయ్య విడిపోయిన శ్రీకైలాసపురానికి మామకై ఎన్నికైన 'బాబుదొర' కైలాస పురానికి సర్పంచ్‌లు అయ్యారు.

రెండు గ్రామాల్లోనూ విద్యుత్, నీటి సరఫరా, కేబుల్, షాపింగ్ మాల్స్, రోడ్ల కాంట్రాక్ట్లు, పారిశుద్ధ కార్యక్రమాలు... ఇలా అన్నీ



అంబయ్య సొంతం చేసుకొన్నాడు. బాబుదొరను చంద్రయ్యను తన చెప్పుచేతల్లో వుంచుకొన్నాడు. గ్రామంలోని ఖనిజ భూములు, అటవీ సంపద వంద సంవత్సరాలకు లీజుకు తీసుకొన్నాడు. వ్యాపారాలు పెద్ద ఎత్తున సాగించాడు.

శ్రీకైలాసపురంలో రెండు వర్గాలు ఎన్నికల అనంతరం పోట్లాడుకొంటున్నారు. సౌమ్యుడు, సామ్యవాది పేదల తరపున పోరాడే సుందరం ఇరు వర్గాలని శాంతింపజేస్తూ "ఆగండి.. ఎందుకు పోరాడుకొంటున్నారు. మిమ్మల్ని దోచుకొంటున్న బాబుదొర, అంబయ్య, చంద్రయ్యలను వదలి మీలో మీరే కొట్టుకుంటున్నారు. ఇది తప్పు".

"సార్! ఇక్కడ రామాలయం దారికి అడ్డం అని రోడ్లు విస్తరణ అధికార్లు తొలగిస్తున్నాడు" అన్నాడు శాస్త్రి.

"సార్! ఇక్కడ మసీదు మాది. మా స్థలంలోంచి వెళ్లండి" అంటూ మమ్మల్ని కొట్టి వెళ్లిపోండి. మీకు ఇక్కడ ఓటు కూడా లేదు" అంటూ బాబుదొర వాళ్ల అనుచరులు రోజూ మమ్మల్ని కవ్విస్తున్నారు" అంటూ కన్నీళ్లు పెట్టుకొంటున్నాడు మస్తాన్.

ఇక్కడ ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, ప్రభుత్వ హాస్పిటల్స్ లేకుండా తన కొడుకు కంపెనీలు పెట్టించి ప్రభుత్వ కాంట్రాక్టులు, భూములు ఆఖరుకు మనం తాగే మంచినీళ్లు కూడా అమ్మే అంబయ్య కంపెనీల్ని, అతన్ని వదలి మీరే ఆవేశాలకు లోనై అసలు దోపిడీదారును వదలి మీలో మీరే కొట్టుకుంటున్నారు... ఆగండి" అన్నాడు సుందరం.

తక్షణం ఎన్నికల్ని తన పలుకుబడితో ప్రకటింపజేస్తాడు అంబయ్య.

అప్పటిదాకా కాగితాల్లో ఎన్నికలు జరిగే స్థితి నుండి కంప్యూటర్ ద్వారా ఎలక్ట్రానిక్ ఓటింగ్ పెట్టించాడు అంబయ్య. తన మనుషుల్ని రెండు చోట్లా పెట్టి బాబుదొరను, చంద్రయ్యను ఓడించాడు. తన పేరు ఎక్కడా లేకుండా, రాకుండా జాగ్రత్త పడ్డాడు.

ఓడింది ప్రజలు.. గెలిచింది అంబయ్య. ■

(24వ పేజీ తరువాయి..)

కృతజ్ఞత

జన్మనిచ్చిన తల్లిదండ్రులు హితవు చెప్పి, పథం నిర్దేశించిన ఆచార్యులకు, శ్రేయం చేకూర్చిన స్నేహితులకు, కంటికి రెప్పలా కాపాడిన కుటుంబ సభ్యులకు, సమాజంలో మనల్ని ఆదరించి అభిమానిస్తున్న సాటి మానవులకు, మనం సర్వదా కృతజ్ఞులమై, విధేయులమై ఉండి తీరాలి.

చదువో, పదవో, ధనమో సంపాదించినంత మాత్రాన మన అవసరాలు తీరవు. కృతజ్ఞత చూపించటానికి వీటన్నిటినీ వినియోగించినప్పుడే ఆనందం, తృప్తి లభిస్తాయి. చివరికి అపకారం తలపెట్టినవాడికి సైతం ఉపకారమే చేసి పంపాలన్నాడు వేమన. చంపతగిన వాడైనా శత్రువు తన చేతిలో చిక్కినప్పుడు అతనిని చంపకుండా, హాని చేయకుండా మేలు చేసి పొమ్మనడమే మేలు. అదే అతనికి శిక్ష. మానవ జీవన తాత్వికత అంతా ఈ నాలుగు మాటల్లోనే ఉందనడంలో అతిశయోక్తి ఎంతమాత్రం లేదు.

భగవాన్! మాకు సమస్తమూ చేకూర్చావు. కృతజ్ఞతా భావం గల హృదయం కూడా ప్రసాదించమని దేవుణ్ణి ప్రార్థిద్దాం. ●

అందాల ఉద్యానవనాలు

షేక్ అబ్దుల్ వాహీం జాని

ఆఫ్రికాలో అనేక జాతీయ ఉద్యానవనాలు, అభయారణ్యాలు, జంతువులు స్వేచ్ఛగా తిరిగే సఫారీలు ఉన్నాయి. ప్రపంచంలో ఎక్కడా కనిపించని అరుదైన వన్యప్రాణులు, క్రూరమృగాలను చూడటానికి ప్రతిరోజూ పర్యాటకులు ఇక్కడకు వస్తూ ఉంటారు. వాటిలో కొన్ని:

ఎతోషా నేషనల్ పార్క్

ఎతోషా వాయువ్య నమీబియాలో కునేనే ప్రాంతంలో ఒక జాతీయ ఉద్యానవనం. ఆఫ్రికాలోని అతిపెద్ద జాతీయ ఉద్యానవనాలలో ఒకటి. ఇది ఉత్తర నమీబియా, ఒవాంటోలాండ్‌లకు ప్రవేశ ద్వారంగా చెబుతుంటారు. ఎతోషా అంటే గొప్ప తెల్లని ప్రాంతం అని అర్థం. ఇక్కడ భారీగా ఉప్పు పాన్‌లు కనిపిస్తాయి. ఈ ప్రాంతంలో మొక్కలు తక్కువగా పెరుగుతాయి. ఆఫ్రికాలోనే ఇది అతి పెద్ద ఉప్పు పాన్. ఇక్కడి ఉప్పునీటిలో రొయ్యలు అధికంగా కనిపిస్తాయి. నమీబియాకు ఉత్తరాన ఉన్న కువెలై-ఎతోషా బేసిన్‌లో ఇది భాగం. వర్షాకాలంలో ఇది నీటితో నిండిపోయి ఒక సరస్సులా కనిపిస్తుంది. నీరు అధికంగా ఉన్నప్పుడు పెలికాన్ పక్షులు కూడా వస్తాయి. వేసవిలో నీరు ఆవిరై ఉప్పునిల్వలు బయటపడి ఈ ప్రాంతమంతా శ్వేత వర్ణ ఉపరితలంతో కనిపిస్తుంది. ఇక్కడి ఉప్పు పాన్ 130 కి.మీ. పొడవు, 50 కి.మీ. వెడల్పు ఉంటుంది. నమీబియాలోనే అత్యధికంగా వన్యప్రాణులు నివసించే అభయారణ్యంగా పేరొందింది. విపరీతంగా పెరిగే గడ్డి కొన్ని వన్య ప్రాణులకు మేతగా ఉపయోగపడుతోంది. పలు రకాల జంతువులకు ఇది నిలయం. సింహాలు, ఏనుగులు, చిరుతలు, హైనాలు, జీబ్రాలు, స్ప్రింగ్‌బాక్, ఈలాండ్ ఇత్యాది అనేక జంతువులు ఇక్కడ కనిపిస్తాయి. కొన్ని లక్షల సంవత్సరాల క్రితం ఇది ఒక సరస్సు అని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. దీన్ని 1907లో స్థాపించారు. అప్పట్లో నమీబియా జర్మన్ పాలనలో ఉండగా దీన్ని గేమ్ రిజర్వ్‌గా ప్రకటించారు. 1967లో రిపబ్లిక్ ఆఫ్ సౌత్ ఆఫ్రికా పార్లమెంట్ చట్టం ద్వారా జాతీయ ఉద్యానవనం హోదాను పొందింది. ఇది 22,270 కి.మీ. విస్తీర్ణంలో విస్తరించి ఉంది. ఈ ప్రాంతం వందలాది జాతుల క్షీరదాలు, పక్షులు, సరీసృపాలకు నిలయంగా ఉంది. వీటిలో అరుదైన నల్ల ఖడ్గమృగం వంటి అనే అంతరించిపోతున్న జాతులు ఉన్నాయి. నమీబియాలో కొందరు వేటగాళ్లు 2022లో అరవైకి పైగా నల్లమృగాలను చంపారు. వీటిలో 46 ఎతోషాకు చెందినవి. ప్రస్తుతం ఎతోషా జాతీయ ఉద్యానవనంలోని జంతువులకు రక్షణ కల్పించి కాపాడుతున్నారు. దాదాపు 114 రకాల చిన్నా, పెద్ద జంతు జాతులు ఈ ప్రాంతంలో నివసిస్తున్నాయి. వీటిని చూడడానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనునిత్యం అనేకమంది పర్యాటకులు ఇక్కడకు వస్తుంటారు. దీనికి పశ్చిమంగా చెట్ల పొదలు అధికంగా కనిపిస్తాయి. ఈశాన్యంలో ఎండిపోయిన అడవి, దక్షిణ ప్రాంతంలో అనేక నీటిగుంటలు కనిపిస్తాయి. నీళ్ల తాగడానికి అనేక అడవి జంతువులు ఇక్కడకు వస్తాయి. వర్షాలు పడినప్పుడు ఈ ప్రాంతంలో అనేకచోట్ల నీరు పుష్కలంగా ఉంటుంది. నీళ్ల తాగడానికి వచ్చిన జంతువులను తిలకించడానికి పర్యాటకులు ఇక్కడకు అధికంగా వస్తుంటారు. ఎతోషా జాతీయ ఉద్యానవనంలో రెండు వేలకు పైగా ఏనుగులు, 250కు పైగా సింహాలు, ఇరవై ఐదు వందల జిరాఫీలు, ఆరు వేలకు పైగా జీబ్రాలు, 20 వేలకు పైగా స్ప్రింగ్‌బాక్ అనే జంతువులు నివసిస్తున్నాయి. వృక్షసంపద అధికంగా ఉన్న ప్రాంతాలలో ఏనుగులు హెచ్చుగా నివసిస్తుంటాయి. ఇక్కడ 340 కంటే అధికంగా

పక్షిజాతులను తిలకించవచ్చు.

సెరెంగేటి జాతీయ ఉద్యానవనం

టాంజానియాలో నెలకొని ఉన్న వన్యప్రాణులతో నిండిన వారసత్వ ప్రదేశం సెరెంగేటి జాతీయ ఉద్యానవనం.

ఇది ఆఫ్రికాలోనే అతి పెద్ద సఫారీ. ఈ సఫారీ చూడముచ్చటగా ఉంటుంది. జంతు ప్రదర్శనశాలలో జంతువులు బోనులో ఉంటే మనుషులు చూస్తుంటారు. అదే సఫారీలో మనుషులు బోనులు, అద్దాలతో ఉన్న వాహనాలలో ఉండి స్వేచ్ఛగా తిరిగే జంతువులను చూస్తుంటారు. 15 వేల చదరపు కి.మీ. విస్తీర్ణంలో ఇది నెలకొని ఉంది.

నాలుగు వేల సింహాలు, వెయ్యి చిరుతపులులు, వేల సంఖ్యలో చారలగుర్రంగా పిలిచే జీబ్రాలు, ప్రపంచంలో ఎత్తైన జిరాఫీలు, ఏనుగుల మందలు, 500 పక్షిజాతులు, ఆఫ్రికా గేదెలు, తక్కువ సంఖ్యలో నల్ల ఖడ్గమృగాలు, ఉష్ణపక్షులు, అతి పెద్ద కొంగలు, లేత గులాబీ వర్ణంలో ఉండే ఫ్లెమింగో పక్షులు, మచ్చల హైనాలు, జింకలను పోలిన ఇంపాలాస్, నక్కలు, అడవి కుక్కలు, చారల హైనాలు, నీటి ఏనుగులు, మొసళ్ళు, తాబేళ్లు, ముంగిసలు ఇక్కడ నివసిస్తున్నాయి. స్వేచ్ఛగా తిరిగే సింహాలు, చిరుతలు అడవి గేదెలను వేటాడి చంపి తినే దృశ్యాలు కూడా ఇక్కడ కనిపిస్తాయి. 1940లో దీన్ని జాతీయ ఉద్యానవనంగా మార్చారు. హాట్ ఎయిర్ బెలూన్‌లో విహరిస్తూ సెరెంగేటి జాతీయ ఉద్యానవనాన్ని విహంగ వీక్షణం చేయవచ్చు. ఈ బెలూన్‌లు తక్కువ ఎత్తులో ఎగురుతున్నప్పుడు క్రూర జంతువులను సైతం చేరువగా చూడవచ్చు.

మసాయ్ మరా జాతీయ రిజర్వు పార్కు

ఇది ఆఫ్రికాలోని కెన్యా దేశంలో ఉంది. మసాయ్ మరా అత్యధిక వన్య ప్రాణులకు నిలయంగా భాసిల్లుతున్న జాతీయ రక్షిత వనం. టాంజానియాకు సరిహద్దులో ఉంది. ఇక్కడ నివసించే ప్రజలను మసై అని, ప్రవహించే నదిని మారా అని పిలుస్తారు. వెరసి మసైమరా అని సార్థక నామమేర్పడింది. ఇక్కడ నివసించే మాసాయ్ ప్రజల గౌరవార్థం ఈ పేరు పెట్టారు. మారా అనే పదానికి స్థానిక భాషలో మచ్చలు అనే అర్థం ఉంది. కొంతమంది మసైయ్ మరా, స్థానికంగా ది మారా అని కూడా పిలుస్తారు. దీని వైశాల్యం 1510 చ.కి.మీ. దక్షిణ ఆఫ్రికా నుండి మెడిటెరేనియన్ సముద్రం వరకు విస్తరించి ఉంది. ఇక్కడ కనిపించే వన్యప్రాణులు సింహాలు, తెల్ల ఖడ్గమృగాలు, చిరుతపులులు, ఆఫ్రికన్ బుష్ ఏనుగులు, జిరాఫీలు, నీటి ఏనుగులు, కృష్ణజింకలు, కంచర గాడిదలుగా పిలిచే జీబ్రాలు, మేకాలు, నిప్పుకోళ్లు, గేదెలు, కొంగలు, రాబందులు, గద్దలు ఇత్యాదివి ముఖ్యమైనవి. మారా నది వలన చిన్న చిన్న కొలనులు ఏర్పడి అందులో మొసళ్లు నివాసం ఏర్పరచుకున్నాయి. దాదాపు 450 రకాల పక్షిజాతులు ఇక్కడ కనిపిస్తాయి. ఆఫ్రికాలోని వన్యప్రాణుల సంరక్షణ, అరణ్య ప్రాంతాలలో మాసాయి మారా ఒకటి. ఇది ఆఫ్రికాలోని ఏడు సహజ అద్భుతాలలో ఒకటిగా, ఆధునిక ప్రపంచంలోని పది వింతలలో ఒకటిగా నిలిచింది. ఈ ప్రాంతంలో స్వేచ్ఛగా తిరిగే వన్యప్రాణులను తిలకించడానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా పర్యాటకులు వస్తుంటారు. మసాయ్ మారా సందర్శన అనేది ఒక వింత అనుభూతి అనే చెప్పాలి.

క్రుగర్ జాతీయ ఉద్యానవనం

దక్షిణాఫ్రికాలోని అతి పెద్ద గేమ్ రిజర్వ్‌లలో ఇది ఒకటి. 1898లో దీన్ని స్థాపించారు. దక్షిణాఫ్రికాలోని పురాతన జాతీయ పార్కు. ఇది ఈశాన్య దక్షిణాఫ్రికాలోని మొజాంబిక్ సరిహద్దులో వెబోంబో పర్వతాలకు పశ్చిమాన లింపోపో ప్రావిన్సులో ఉంది. ఈ ఉద్యానవనంలోకి ప్రవేశించడానికి పది ప్రధాన ద్వారాలున్నాయి. పదవ ద్వారం ద్వారా వెళితే అనేక వన్యప్రాణులు చాలా అధికంగా కనిపిస్తాయి. ఇది ఆఫ్రికా ఖండంలో అతి పెద్ద అరణ్యం అని చెప్పవచ్చు. అంతర్జాతీయ పర్యాటకులను విశేషంగా ఆకర్షించే దక్షిణ ఆఫ్రికాలో గల అత్యంత విశాలమైన వన్యప్రాణి సంరక్షణ కేంద్రం. దీని వైశాల్యం 19,485 చ.కి.మీలు. దీనికి తూర్పున మొజాంబిక్, ఉత్తరాన జింబాబ్వే దేశాలు ఉన్నాయి. ప్రతి సంవత్సరం దాదాపు పది లక్షల పర్యాటకులు ఈ పార్కును సందర్శిస్తుంటారు. ఇందులో దాదాపు 2,000 రకాల మొక్కలు, 507 జాతుల పక్షులు, 147 క్షీరదాలు, 114 సరీసృపాలు, 49 రకాల చేపలు ఉన్నాయి. బిగ్ ఫైవ్‌గా వ్యవహరించబడే సింహం, ఏనుగు, అడవికుక్కలు, ఖడ్గమృగం, అత్యంత ప్రమాదకరమైన మగ కేప్ గేదెలు, అడవిదున్న, చిరుతపులి ఇత్యాది వాటిని చూడవచ్చు. లక్షలాది ఏళ్ల క్రితం ఇక్కడ బుష్‌మెన్ అనే జాతి ప్రజలు నివసించేవారు. ఈ ఉద్యానవనంలో 12 వేల ఖడ్గమృగాలు ఉన్నాయని అంచనా. యునెస్కోవారు దీన్ని సహజ ప్రపంచ వారసత్వ సంపదగా గుర్తించింది.

లపలాలా అభయారణ్యం

ఇది ఆఫ్రికాలోని లింపోపో రాష్ట్రంలోని వాటర్‌బెర్గ్ బయోస్ఫియర్‌కు తూర్పున, వాల్‌వాటర్ పట్టణానికి ఈశాన్యంగా 50 కి.మీ. దూరాన 48 వేల హెక్టార్ల విస్తీర్ణంలో నెలకొని ఉంది. ఇక్కడ పలాలా, క్లోగాగ్ నదులు ప్రవహిస్తున్నాయి.

జోహాన్స్‌బర్గ్ నుండి మూడున్నర గంటలు ప్రయాణం చేసి ఈ అభయారణ్యాన్ని చేరుకోవచ్చు. లపలాలా యునెస్కోవారు దీన్ని అభయారణ్యంగా ప్రకటించారు. ఇక్కడ చిరుతలు, అడవికుక్కలు, పాంగోలిన్, విభిన్నజాతి పక్షులు, నల్లని, తెల్లని ఖడ్గమృగాలు, జీబ్రాలు, జిరాఫీలు, జింక జాతులు, మొసళ్లు కనిపిస్తాయి.

నీకు లేరు సాటి..

డా॥ పులివర్తి కృష్ణమూర్తి

ఉద్యోగం గృహిణి లక్షణం అంటున్నారు విజ్ఞులైనవారు. గృహిణి అనగానే ఎడతెగని పనులు... ఇంటా బయటా ఎన్నో రకాల బాధ్యతలతో సతమతమవుతూ వున్నారు. ఇక ఉద్యోగం చేసే స్త్రీలైతే వేరే చెప్పనవసరం లేదు. ఇంటి పనులతోబాటుగా, ఆఫీసులో బాధ్యతలు నిర్వహించాల్సి వస్తోంది.

ఇన్ని రకాల బాధ్యతల నడుమ వారు తమ వ్యక్తిత్వాన్నీ, ఆరోగ్యాన్నీ కాపాడుకోవల్సి రావడంతో ఎంతో మానసిక ఒత్తిడికి గురి కావల్సి వస్తున్నది. తద్వారా ప్రతి క్షణం సంఘర్షణగా మారుతున్నది.

సాధారణంగా మహిళలు ఏ పని చేసినా పర్ఫెక్షన్ మంత్రాన్ని జపిస్తూ

ఉంటారు. దానివలన కూడా కొందరు మహిళలు మానసిక ఒత్తిడికి గురి కావాల్సి వస్తున్నది. కొన్ని బాధ్యతలను మహిళలు విస్మరించే ప్రసక్తే వుండదు. ప్రతి సమస్యనూ ఇటు సామాజికంగానూ, అటు ఆర్థికంగానూ ఎదుర్కొనడం అనేది సులువైన పని కానేకాదు.

మీరు ఆశ్చర్యపోయే విషయం ఏమిటంటే, కొందరు గృహిణిలు 4/5 గంటల కన్నా ఎక్కువ నిద్రపోరని తెలుస్తోంది. కారణం? వారికి తల్లిగా, భార్యగా, కోడలుగా, గృహిణి బాధ్యతలతో బాటుగా, ఇతరత్రా ఎన్నో రకాల సమస్యలకు పరిష్కారాలు తానే కనుగొనవల్సి వస్తోంది. ఆడబిడ్డలూ, మరుదులూ, అత్తమామలూ, వీళ్లందరినీ తానే చూసుకోవాల్సి రావడం మనం గమనిస్తూనే వున్నాం.

ఒక్కరి జీతంతో సంసారం నడిపించాలంటే అది కత్తి మీద సామే అవుతోంది నేటి మహిళకు. నిద్ర సరే, వ్యాయామాలూ, పోషక ఆహారం వుండనే వుండటం లేదు. వీరందరినీ చూసుకోవాల్సి రావడంతో తన ఆరోగ్యం దెబ్బతింటోంది.

బాధ్యత తీసుకునే భార్య అయితే కొందరు భర్తలు అన్నీ వదిలేసి హాయిగా నిశ్చింతగా, మంచి మొగుడు అన్న బిరుదు సంపాదించుకుంటూ గమ్మున వుంటున్నారు. మరికొందరు తమ విలాసాలకు ఏమాత్రం భంగం రాకుండా, నిర్వహించే భార్యలు కావాలని కోరుకుంటున్నారు. అలాంటి కుటుంబాల్లో మహిళ మరింత మానసిక, శారీరక సంఘర్షణకు లోను కావల్సి వస్తోంది. బీద కుటుంబాల్లో ఇలాంటి ఘోరమైన పరిస్థితులుంటున్నాయి. వారు కష్టపడి సంపాదిస్తే కొందరు మగరాయుళ్ల తాము అన్ని సుఖాలూ అనుభవిస్తూ కూడా ఆ మహిళలను మరింతగా ఏడిపిస్తున్నారని విన్నప్పుడు ఎంతో బాధ కలుగుతుంది. కానీ నేటి మహిళ ఎంతో చాకచక్యంగా, ఓర్పుతో, నేర్పుగా అలాంటి భర్తలను కూడా మేనేజ్ చేయడం చూస్తుంటే ఎంతో గర్వంగా వుంటుంది.

నేటి ఆధునిక మహిళ చేయలేని పనంటూ లేదు. అటు పెద్ద పెద్ద హోదాలను నిర్వహిస్తూ వుంది. సెహబాష్ అని అందరి ప్రశంసలందుకుంటున్నారు.

అలనాటి వనితకూ నేటి విద్యావంతులైన మహిళలకూ ఎంతో తేడా కనిపిస్తున్నది. అయితే ఇక్కడ నేటి మహిళలు కనపరుస్తున్న సంస్కారం, సభ్యతా ధర్మాచరణం, న్యాయంగా బతకాలని అనుకోవడం, ఈ సంఘానికే ఒక గొప్ప వరంగా నిలుస్తున్నది. నేటి కాలంలో జిల్లా యంత్రాంగాన్ని నడిపించే ఐ.ఎ.ఎస్, ఐపియస్, ఐఆర్‌యస్ వంటి ఉన్నత శ్రేణి సర్వీసుల్లో మహిళలు ప్రజల ఆదరణ పొందుతూ ముందుకు దూసుకుపోతున్నారు.

ఆచార వ్యవహారాల్లోనూ, సంస్కృతీ పరిరక్షణలోనూ, మత పరమైన కట్టుబాట్లను గౌరవించడంలోనూ నేటి మహిళ ఎంతో ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నన్నది.

సాంకేతిక రంగంలోనూ, శాస్త్రీయ రంగంలోనూ కూడా మహిళలు అత్యంత ప్రశంసా పూర్వకంగా వారి మేధాశక్తిని మధించి కొంగొత్త ఆవిష్కరణలకు తెరలేపుతున్నారు.

ఎవరికైనా విశ్రాంతి అనేది ఎంతో అవసరం. ఎలాంటి పని చేసేవారికైనా ఇది అత్యంత ఆవశ్యకం. మనస్సుకూ, శరీరానికి కూడా ఈ విశ్రాంతి ఎంతో అనివార్యంగా భావించాలి. లేకుంటే కోపం, విసుగూ, నిస్సహాయత మేమున్నామంటూ ముందుకు వస్తాయి. అందుకే మహిళలు తమకు తాము విశ్రాంతిని కల్పించుకోవాలి. అప్పుడే జీవితం ప్రశాంతంగా వుంటుంది. భావిభారత పౌరులను అందించే మహిళలు ఆనందంగా, ఆహ్లాదకరమైన జీవితాన్ని గడపాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

మీకు తెలుసో లేదో... స్త్రీ లేకుండా మగాడు బతకలేడు. కానీ మగాడు లేకుండా స్త్రీ జీవించగలదు. కారణం ఆమెకున్న ఆత్మవిశ్వాసమే. ✦

వాస్తువార్త

వాస్తు విద్వాన్ సాయిశ్రీ

డా॥ దంతూరి పండరినాథ్

3-2-4, కింగ్స్‌వే, సికింద్రాబాద్

సెల్: 9885446501/9885449458

యజమాని ఇంటిపట్టున ఉండాలంటే?

పి.భవాని – కాకినాడ

ప్రశ్న: ఇంటి యజమాని ఇంటిపట్టున ఉండాలంటే ఏం చేయాలి?

జవాబు: ఆఫీసు టైమ్ అయిపోయిన తరువాత భర్త నేరుగా ఇంటికి రావాలని భార్య కోరుకుంటుంది. అలాగే(భార్య ఉద్యోగస్తురాలయితే) భర్తా అదే విధంగా కోరుకుంటాడు. ఇంట్లో పిల్లలు కూడా సాయంత్రం త్వరగా ఇంటికి రావాలని ఎదురు చూస్తుంటారు. ఏవో అనుకోని పని వత్తిడులవల్లగానీ, మరేదయినా కారణాలవల్లగానీ సమయానికి ఇల్లు చేరకపోవడం సర్వసాధారణమైన విషయం. అలాంటి సమస్యలకు కూడా వాస్తులో పరిష్కారం వుందంటే ఆశ్చర్యం వేస్తుంది కదూ! ఇలా ప్రయత్నించి చూడండి.

ఇల్లు కట్టుకునేటప్పుడు ఇంటికి తూర్పుభాగం కంటే పశ్చిమ భాగంలో(కాంపౌండు గోడలోపల) తక్కువ స్థలాన్ని వదలాలన్నది వాస్తు నియమం. అలా వదిలిన ఇళ్లల్లో యజమానులు సాయంత్రాలు ఇంటికి త్వరగా వస్తుంటారు. సెలవుల్లో ఎక్కువ సమయం ఇంట్లో గడుపుతారు.

ఒకవేళ కాంపౌండు వాల్స్ లేని ఇళ్లు వుంటే ఏం చేయాలి? అనే ప్రశ్న వెంటనే వస్తుంది. దానికి చిన్న సర్దుబాటు చేసుకోవచ్చు. యజమాని బెడ్ రూమ్ నైరుతి భాగంలో వున్న గదిలో నైరుతి మూలన ఏర్పాటు చేయాలి. తల దక్షిణంవైపు పెట్టి పడుకోవాలి. నైరుతి మూలలోనే బీరువా పెట్టడం వలన పూర్తి నైరుతి మూలకు మంచాలు వేసుకునేందుకు ఒక్కోసారి వీలుపడదు. అందువల్ల మంచాలను అటు ఇటుగా సర్దుకుంటారు. అప్పుడు మంచాలకు మూడు వైపులా ఎంతో కొంత ఖాళీస్థలం ఏర్పడుతుంది. మంచాలు దక్షిణ గోడకు ఆనుకుని వున్నట్లయితే మంచాలకు తూర్పున ఏర్పడ్డ ఖాళీ స్థలం కంటే పశ్చిమాన ఏర్పడ్డ ఖాళీ స్థలం తక్కువ వుండేలా చూసుకోవాలి. ఒకవేళ మంచాలు పశ్చిమ గోడను ఆనుకొని వున్నట్లయితే మంచాలకు ఉత్తరాన ఏర్పడ్డ ఖాళీస్థలం కంటే దక్షిణాన వున్న ఖాళీ స్థలం తక్కువ వుండేలా చూసుకోవాలి.

ఖర్చులేని ఇలాంటి పనులు చేయడం సులభమే కనుక మీ ఇంట్లో ప్రయత్నించి చూడండి.

పెద్దల పటాలు ఎక్కడ పెట్టాలి?

జి.ప్రసాదిని – గన్నవరం

ప్రశ్న: పెద్దల పటాలు ఏ గదిలో పెట్టాలి?

జవాబు: ఇంట్లోకి ప్రవేశించగానే ఎదురుగా పెద్దల(చనిపోయినవారి) పటాలు కనిపించేలాగా పెడుతుంటారు. పెద్దల మీద ప్రేమ మంచిదేగానీ ఆ పటాలను మొదటి గదిలో కాకుండా లోపలి గదుల్లో పెట్టుకోవడం సరైన పద్ధతి. ఇంట్లోకి ప్రవేశించగానే ఎదురుగా ఏదయినా దేవుని పటం కనిపించేలా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

ఇంటి ద్వారాల పైన, ద్వారాలకు ఎదురుగా లక్ష్మీదేవి పటాన్ని పెట్టడం వల్ల లక్ష్మి చలనం కాబట్టి లక్ష్మీదేవి పటాన్ని సాధ్యమయినంత వరకు పూజా మందిరాల వరకు మాత్రమే పరిమితం చేసుకోవాలి. కొంతమంది ఇళ్లల్లో పూజా మందిరాల్లో పెద్దల ఫొటోలు పెట్టి పూజ చేస్తుంటారు. ఇది కూడా సరైన పద్ధతి కాదు. ఆ ఫొటోలను లోపలి గదుల్లో తూర్పు లేదా ఉత్తరపు గోడలకు అమర్చుకోవడం తప్పనిసరి.

ఇళ్లల్లో దుప్పికొమ్ములు, పులి తల మొదలయినవి అలంకార ప్రాయంగా అమర్చుకోవడం వాళ్ల అలంకార పిపాసను తెలుపుతుందేమో కానీ వాళ్ల కుటుంబం మీద బాధ్యతా రాహిత్యాన్ని కూడా తెలుపుతుంది. జంతువుల కొమ్ములు, తలలు మొదలయినవి ఇంట్లో పెట్టుకోకూడదు. జింక చర్మం లాంటివి కూడా పూజా సమయంలో ఆసనానికి మాత్రమే ఉపయోగించాలి. కానీ గోడల మీద అలంకార కోసం కాదు.

పూజ ఈశాన్యంలోనే చేయాలా?

ఎస్.మాధవ్ – బాసర

ప్రశ్న: పూజ ఈశాన్యంలోనే చేయాలంటారు.. ఎందువల్ల?

జవాబు: ఈశాన్య మూలలో భగవతుణ్ణి పూజించటం శ్రేష్ఠం. అయినా కొన్ని చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు పాటించాలి. ఈశాన్యంలో మూలకు దేవుని గృహం కట్టడం, ఈశాన్యంలో తూర్పు, ఉత్తరాలు కలిపే మూలకు అరుగుల నిర్మాణం గావించి ఆ అరుగుల పైన(మెట్ల పైన) దేవుని పటాలు పెట్టి పూజించటం సరైన పద్ధతి కాదు. కోరి కష్టాలు తెచ్చుకోవాలంటే అలాంటి పనులు చేయవచ్చు. ఈశాన్య మూల చాలా సున్నితమయింది. ఎటువంటి ఎత్తునుగానీ, బరువునుగానీ సహించదు.

ఈశాన్య మూలలో ఒక చదరపు అడుగు నేలను అంటకుండా వదిలేయటం సర్వదా శ్రేష్ఠం. తూర్పు గోడకు నేల నుండి కనీసం ఒక అడుగుపైన, ఈశాన్య మూల నుండి అడుగు తర్వాత గోడలోనే గూడు(షెల్ఫ్)ను కట్టి అందులో భగవంతుని పటాలు పెట్టి తూర్పుకు అభిముఖంగా కూర్చుండి పూజ చేసుకోవటం వల్ల చాలా మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఒకవేళ మందిరంలో బరువైన విగ్రహాలు పెట్టవలసి వస్తే వాయవ్య మూలన మందిర నిర్మాణం చేసుకొని, పశ్చిమాభిముఖంగా పూజలు జరపడం మంచిది. విగ్రహాలు అప్పుడు తూర్పుకు అభిముఖంగా ఉంటాయి. ✦

వారఫలం

శ్రీమతి ములుగు శివజ్యోతి, ప్రముఖ జ్యోతిష్కురాలు
నారాయణ నాయక్ కాంప్లెక్స్, 2వ అంతస్తు,
గాంధీ జ్ఞానమందిర్ వెనుక, కోఠి, హైదరాబాద్-1
ఫోన్: 9849453449, 9440927795

మేషం

ఆర్థిక వ్యవహారాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. ముడిపడని వ్యవహారాలలో స్పష్టత ఏర్పడుతుంది. దూర ప్రాంత ప్రయాణాలు, తత్సంబంధిత వ్యవహారాలు సానుకూలం. ముఖ్యమైన నిర్ణయాల వల్ల ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. శుభ కార్యాలను పూర్తిచేయగలుగుతారు. సంతాన యోగక్షేమాలపై ప్రధానంగా దృష్టి కేంద్రీకరిస్తారు.

వృషభం

సభలు, సమావేశాలకు ఆహ్వానాలు అందుకుంటారు. ఎదుటివారితో మాట్లాడేటప్పుడు మాటతీరు పట్ల జాగ్రత్తలు వహించండి. వ్యాపారస్తులకు లాభదాయకం. ప్రభుత్వ పరమైన, చట్ట పరమైన ఇబ్బందుల నుండి బయటపడతారు. శుభ కార్యాలు అనుకున్న విధంగా పూర్తి చేస్తారు. నూతన గృహం/వాహనం కొనుగోలు చేస్తారు.

మిథునం

స్వల్ప ధన లాభ సూచనలున్నాయి. వ్యక్తిగత ప్రతిష్టను పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ప్రభుత్వ/ప్రైవేటు సంబంధమైన పెండింగ్ బిల్లులు మంజూరవుతాయి. వృత్తి, ఉద్యోగాల పరంగా అనుకూలమైన మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. పెట్టుబడుల విషయంలో ఆచి తూచి వ్యవహరిస్తారు. బుద్ధికుశలత అధికంగా కనబరుస్తారు, తద్వారా లాభపడతారు.

కర్కాటం

విందు-వినోద కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొంటారు. నూతన వస్తువులు, వస్త్రాలు కొనుగోలు చేస్తారు. ఆర్థికంగా చెప్పుకోదగిన ఇబ్బందులేమీ ఉండవు. నూతన వ్యాపారం ప్రారంభిస్తారు. ఆరోగ్యం నలతగా ఉంటుంది. విస్తృతంగా చర్చలు సాగిస్తారు. ప్రయాణాలు, అధిక శ్రమ తప్పకపోవచ్చు. ఉపకరించే విషయాలను సకాలంలో తెలుసుకుని లాభపడతారు.

సింహం

దేవాలయాలు సందర్శిస్తారు. కుటుంబ పురోభివృద్ధి, వ్యక్తిగత పురోభివృద్ధి బాగుంటుంది. సంతృప్తికరమైన ఫలితాలు సాధిస్తారు. సంగీత, సాహిత్యాల పట్ల విశేషంగా అభిరుచి కనబరుస్తారు. ముఖ్యమైన వ్యవహారాలలో నిదానంగా, నింపాదిగా వ్యవహరిస్తే లాభపడతారు. ఆర్థికపరమైన సర్దుబాట్లు చేసుకోవడం కష్టతరంగా పరిణమిస్తుంది.

కన్య

కోపతాపాలకు దూరంగా ఉండటం చెప్పదగిన సూచన. ముఖ్యమైన పత్రాల మీద సంతకాలు చేసేటప్పుడు ప్రయాణాలలో తగిన జాగ్రత్తలు పాటించండి. కొత్తవారికి స్నేహ బృందంలో చోటు కల్పిస్తారు. వ్యాపారంలో తాత్కాలిక భాగస్వాములను చేర్చుకుంటారు. ఉద్యోగావకాశాలు కలిసి వస్తాయి. చేతికి కుబేర కంకణం ధరించండి, లక్ష్మీ కటాక్షం ఏర్పడుతుంది.

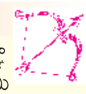
తుల

పనులు నిదానంగా సాగినప్పటికీ ప్రయోజనాలకు ముప్పు వాటిల్లదు. కుటుంబంలో స్వల్ప స్పర్థలు చోటు చేసుకుంటాయి. ఉన్నతికి ఉపకరించే అంశాల పట్ల అధిక శ్రద్ధ కనబరచవలసి ఉంటుంది. కొనుగోలు-అమ్మకాలకు సంబంధించిన విషయాలలో మెళకువలు అవసరం. ఆర్థిక స్థితిగతులపై ప్రధానంగా దృష్టి సారిస్తారు. విందు, వినోద కార్యక్రమాలలో నూతన పరిచయాలు ఏర్పడతాయి, భవిష్యత్తుకు ఉపకరిస్తాయి.

వృశ్చికం

మిమ్మల్ని మీరు నిరూపించుకొనే అవకాశాలు కలిసి వస్తాయి. విలాసవంతమైన వస్తువులను కొనుగోలు చేస్తారు. వీసా, పాస్‌పోర్ట్ వంటి అంశాలు కలిసి వస్తాయి. అనవసరమైన విషయాలతో కాలం వృథా చేసుకుంటారు. మధ్యవర్తిత్వం వహించి ఒక కార్యక్రమం సానుకూల పరుస్తారు. విందు, వినోద కార్యక్రమాలలో నూతన పరిచయాలు ఏర్పడతాయి, ఆ పరిచయాలు భవిష్యత్తుకు ఉపయోగపడతాయి.

ధనుస్సు



ఆర్థిక పురోభివృద్ధి సాధిస్తారు. బహుముఖంగా ప్రజ్ఞా పాటవాలు కనబరుస్తారు. వృత్తి, ఉద్యోగాల పరంగా మీ స్థాయి పెంపొందుతుంది. ఆరోగ్య పరమైన జాగ్రత్తలు అవసరం. ప్రత్యర్థి వర్గం చేస్తున్న కుట్రలను భగ్నం చేయగలుగుతారు. కోర్టు వ్యవహారాలు సానుకూలపడతాయి. రాజకీయ పరిచయాలు లాభిస్తాయి. ఉపయుక్తమైన విషయాలు అని భావించిన ప్రతి వ్యవహారాన్ని ఒర్పు, నేర్పులతో చక్కబెట్టుకుంటారు.

మకరం

చెవి, ముక్కు, గొంతు సంబంధమైన సమస్యలు ఎదుర్కొంటారు. రుణాలను చాలావరకు తీరుస్తారు. తనఖా వస్తువులు విడిపిస్తారు. వివాదాస్పదమైన విషయాలకు దూరంగా వుంటారు. వ్యక్తిగత విషయాల్లో ఇతరుల జోక్యానికి అడ్డుకట్ట వేస్తారు. నిర్మొహమాట వైఖరి కనబరుస్తారు. మీ ఆలోచనలు కార్యరూపం సంతరించుకుంటాయి.జిల్లేడు వత్తులు, అష్టమూలికా తైలంతో దీపారాధన చేయడం శుభప్రదం.

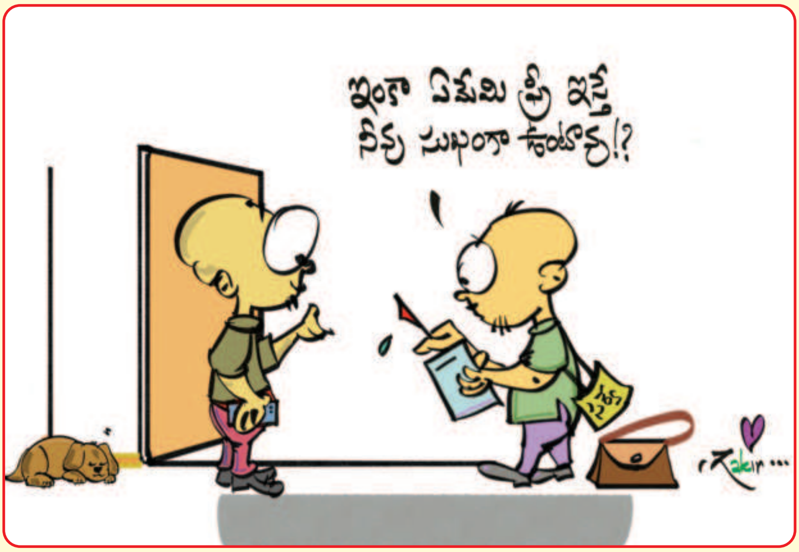
కుంభం

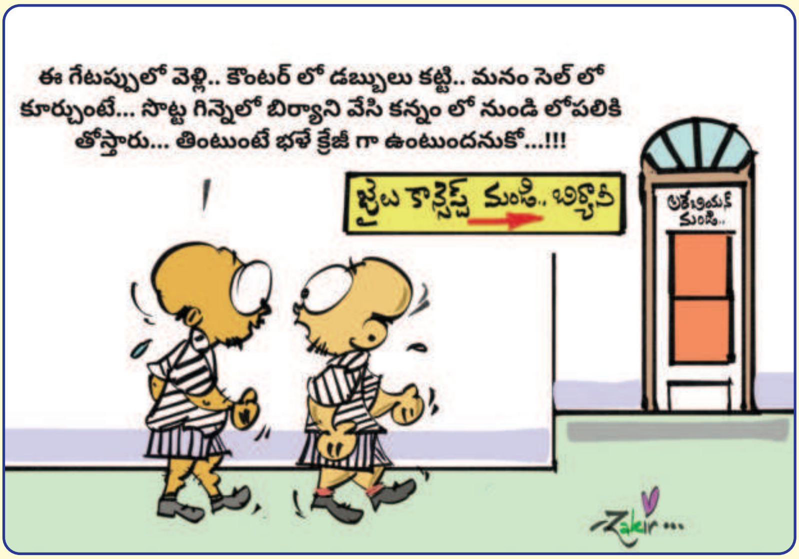
రక్త సంబంధీకులతో ఏర్పడిన విభేదాలు పరిష్కార బాటలో ఉంటాయి. ఆదాయం పెంపొందించుకునే అన్ని మార్గాలను సమర్థవంతంగా చేజిక్కించుకుంటారు. కారణం లేని చికాకులు వేధిస్తాయి. మానసిక ఉల్లాసం కోసం ఆధ్యాత్మికత పట్ల మక్కువ చూపిస్తారు. అపరిష్కృతంగా వున్నటువంటి చాలా సమస్యలకు పరిష్కార మార్గాలు లభిస్తాయి. చర్చలు ఫలిస్తాయి.

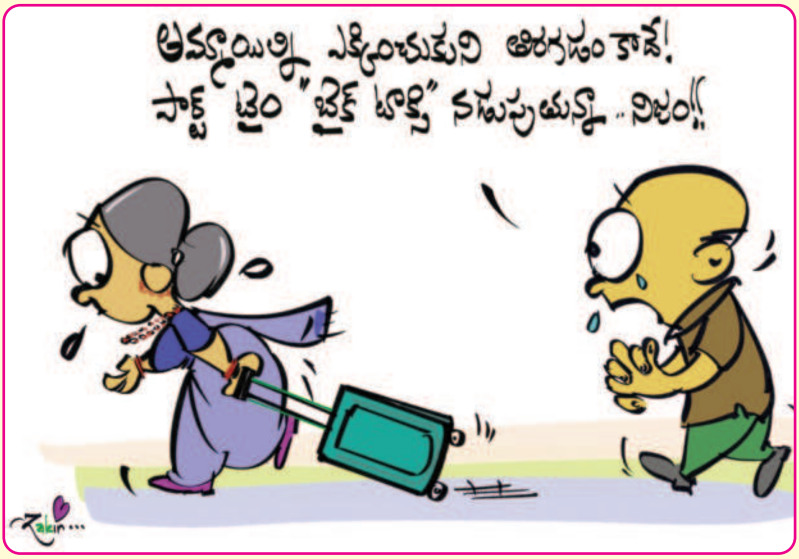
మీనం

జీవిత భాగస్వామి సలహాలను, సూచనలను ఎక్కువగా పాటిస్తారు. మిత్ర వర్గం వల్ల లాభపడతారు. జమా ఖర్చులను సరిచూసుకుంటారు. ఇంట్లో, వ్యాపార ప్రదేశాల్లో సాంబ్రాణి, దైవికం పొడితో ధూపం వేయండి. శ్రమ అధికంగా ఉంటుంది, అయితే ఫలితాలు మాత్రం అందుకు తగిన విధంగా ఉండవు. అయినప్పటికీ ఉత్సాహంగా కార్యక్రమాలను సానుకూలపరచుకోవడానికి ఓర్పుతో పని చేస్తారు.

ఈ వారం 'కార్టూన్స్'


ఇంకా ఏమేమి ఫ్రీ ఇస్తే
నీవు సుఖంగా ఉంటావ్!?
Zakir...


ఈ గేటప్పులో వెళ్లి.. కౌంటర్ లో డబ్బులు కట్టి.. మనం సెల్ లో కూర్చుంటే... సొట్ట గిన్నెలో బిర్యాని వేసి కన్నం లో నుండి లోపలికి తోస్తారు... తింటుంటే భళే క్రేజీ గా ఉంటుందనుకో...!!!
జైలు కాన్సెప్ట్ మండి.. బిర్యానీ
Zakir...


అమ్మాయిల్ని ఎక్కించుకుని తిరగడం కాదే!
పార్ట్ టైం "బైక్ టాక్సీ" నడుపుతున్నా.. నిజం!!
Zakir...

ఫోటో ఫీచర్

ప్రపంచ వింతల్లో ఒకటి పెరూలోని మాచుపిచ్చు. ఇక్కడి హ్యానాపిచ్చు పర్వతాన్ని అధిరోహించటం సాహసికులైన పర్వాతారోహకులకు మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది. ఆకాశానికి నిచ్చెనేసినట్లున్న మెట్లు ఎక్కుతుంటే మేఘాలతో మాట్లాడుతున్న అనుభూతి కలుగుతుందట.