తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక
వార్త
ఆదివారం
4 జనవరి, 2026

డిజిటల్ పల్లకిలో గ్లోబల్ విహారం

తారాతీరం

కోలీవుడ్ బ్యూటీ అనశ్వర రాజన్ టాలీవుడ్‌కి!

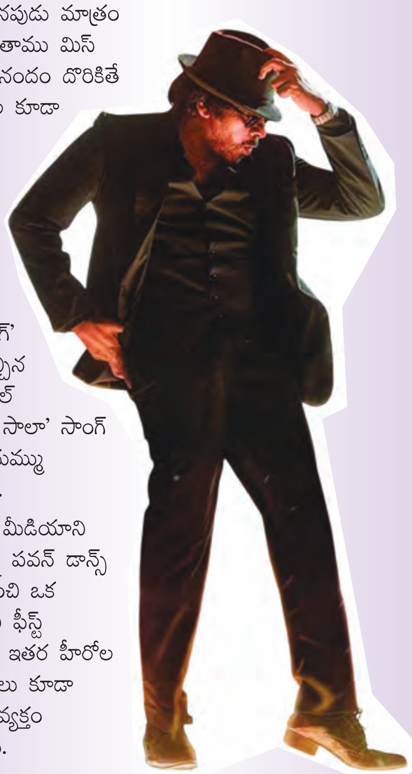
తెలుగు తెర ఎప్పటికప్పుడు కొత్త కథానాయికలను పరిచయం చేయడానికి ఉత్సాహాన్ని కనబరుస్తూ ఉంటుంది. కొత్త బ్యూటీలను ఆదరించడానికి ఇక్కడి ప్రేక్షకులు ఎప్పుడూ సిద్ధంగానే ఉంటారు. ఒకప్పుడు ఇక్కడి సిల్వర్ స్క్రీన్‌పై ముంబై భామల హవా కొనసాగినప్పటికీ, మలయాళ భామలు తమ జోరును కొనసాగిస్తూ వచ్చారు. ఇప్పటికీ ఇక్కడ వారి దూకుడే కొనసాగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలోనే మరో అమ్మాయి మలయాళం నుంచి దిగిపోయింది. ఆ బ్యూటీ పేరే అనశ్వర రాజన్.

అనశ్వరరాజన్ మలయాళంలో అక్కడి యూత్‌లో ఇప్పుడు విపరీతమైన క్రేజ్ ఉన్న హీరోయిన్. అనశ్వరలో ఏదో తెలియని ఒక ప్రత్యేకమైన ఆకర్షణ ఉంటుంది. అందుకు సహజమైన ఆమె అభినయం కూడా తోడవడం సక్సెస్‌లు వచ్చిపడటంతో బిజీగా మారిపోయింది.

మలయాళంలో వచ్చిన 'నెరు' వంటి చిత్రాలు ఆమె నటనకి అద్దం పడతాయి. మోహన్‌లాల్ వంటి గొప్ప నటుడితో ప్రశంసలు అందుకోవడం అనశ్వర ప్రతిభకు నిదర్శనం అనే చెప్పాలి.

'దేఖ్‌లేంగే' సాంగ్
పవన్ స్టెప్పులు

ఏ అభిమానికి అయినా కూడా తమ హీరో నుంచి ది బెస్ట్ అవుట్ పుట్‌నే చూడాలి అనుకుంటారు. అయితే అది అన్నిసార్లూ సాధ్యం కాకపోవచ్చు కానీ వచ్చినపుడు మాత్రం అందులో తాము మిస్ అయిన ఆనందం దొరికితే దానికి వెల కూడా కట్టలేరు.



పవన్ కల్యాణ్ హీరోగా నటించిన 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' నుంచి వచ్చిన ఫస్ట్ సింగిల్ 'దేఖలేంగే సాలా' సాంగ్ ఇప్పుడు దుమ్ము లేపేస్తోంది.

సోషల్ మీడియాని ఊపేస్తున్న పవన్ డాన్స్ పవన్ నుంచి ఒక ఊహించని ఫీస్ట్ రావడంతో ఇతర హీరోల అభిమానులు కూడా ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

నటి నివేదా థామస్
సోదరుడు నిఖిల్ ఎంట్రీ

టాలీవుడ్‌లో మరో నూతన కథానాయకుడు అడుగుపెడుతున్నాడు. 'జై లవకుశ', 'జెంటిల్ మెన్' వంటి చిత్రాలతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు దగ్గరైన నటి నివేదా థామస్ సోదరుడు నిఖిల్ థామస్ హీరోగా పరిచయం కాబోతున్నాడు. ఆయన నటిస్తున్న తొలి చిత్రానికి 'బెంగళూరు మహా నగరంలో బాలక' అనే విభిన్నమైన టైటిల్‌ను ఖరారు చేస్తూ, చిత్రబృందం ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్‌ను విడుదల చేసింది. మహిరాజ్ దర్శక ద్వయం ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. బెంగళూరు నేపథ్యంలో సాగే ఈ కథకు సంబంధించిన పోస్టర్‌ను ఆసక్తికరంగా తీర్చిదిద్దారు. పవన్ కల్యాణ్ 'పంజా' సినిమా ఫస్ట్ లుక్, సత్యం కంప్యూటర్స్, 'కొలవెరి డి' పాట వంటి అంశాలను పోస్టర్‌పై పొందుపరచడంతో ఇది ఒకప్పటి కాలాన్ని ప్రతిబింబించే కథగా తెలుస్తోంది. సయా క్రియేషన్స్, ఫాల్కన్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ బ్యానర్లపై అఖిల్ యమ్మన్నగారి, ఎంఎస్ఎన్ మూర్తి, సీహెచ్ వీ శర్మ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఇటీవల విజయవంతమైన 'మ్యాడ్', 'జాతిరత్నాలు' చిత్రాలకు రచయితగా పనిచేసిన ప్రవీణ్ పట్టు స్క్రీన్‌ప్లే, సంభాషణలు అందిస్తుండటం విశేషం.

ఆదివారం వార్త

4 జనవరి, 2026

మంచి ముత్యాలు

– కాగితం మీద రాసింది చెరపగలం కానీ మాటలను వెనక్కు తీసుకోలేం. – హార్స్

– హిత, మిత, ప్రియ భాషణం మనిషికి అరుదైన భూషణం.

కదంబం

'సంఘీ'భావం....5
కొత్త సంవత్సరంలో కొంగొత్త ఆశలు

కవర్ స్టోరీ..6
డిజిటల్ పల్లకిలో గ్లోబల్ విహారం

ఈ వారం కవిత్వం.. 11
ఎందరిలో నువ్వున్నా..

కథ..20
మార్పు

ఆచరణాత్మక నిర్ణయాలతో..24

అకాల మరణాలు... 28

ఇంకా...

మొగ్గ
పుస్తక సమీక్ష
వాస్తు
వారఫలం
వగైరా.. వగైరా..

సమాచారం

తేనెటీగలతో ఏనుగులకు చెక్

బోట్స్‌వానా(ఆఫ్రికా)లో అటవీ సంపదతో పాటు వన్యప్రాణులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అటవీ ప్రాంతాలను వ్యవసాయ భూములుగా మార్చడంతో జంతువులు మానవ ఆవాసాల్లోకి వస్తున్నాయి. ప్రత్యేకించి ఏనుగులు ఎక్కువగా రావడం, పంటలు ధ్వంసం చేయడంతో వాటిని నివారించేందుకు అటవీశాఖ చర్యలు చేపట్టింది. మొజాంబిక్, టాంజానియా మొదలైన దేశాల్లో ఏనుగుల బెడదను తగ్గించేందుకు గ్రామాల సరిహద్దుల్లో తేనెటీగల పెంపకాన్ని చేపట్టారు. ఏనుగులు గ్రామాలకు చేరుకునే సమయంలో తేనెటీగల శబ్దానికి భయపడి అవి వెనక్కి వెళ్లిపోయేవి. ఈ ప్రయోగం ఫలితాలు ఇవ్వడం వల్ల దీనిని బోట్స్‌వానాలో కూడా ఆచరణలో పెట్టాలని అనుకున్నారు. అయితే బోట్స్‌వానాలో తేనెటీగలు ఉండవు. దీంతో ప్రత్యామ్నాయంగా తేనెటీగల శబ్దాలను రికార్డు చేసి గ్రామాల్లో ఉంచారు. ఏనుగుల గుంపు వచ్చిన సమయాల్లో వీటిని పెద్దగా వినిపించారు. అయితే ఏనుగుల సమూహంలో కొన్ని మాత్రమే భయపడి వెనక్కి వెళ్లాయి. ఇలా ఎందుకు జరిగిందోనని శాస్త్రవేత్తలు అధ్యయనం చేశారు. ఇక్కడ ఉద్యానవన పంటలు తక్కువ. ఇవి ఉంటేనే తేనెటీగలు వస్తాయి. దీంతో తేనెటీగలు కొన్ని ప్రాంతాల్లోనే ఆవాసాలను ఏర్పరచుకున్నాయి. అధిక సంఖ్యలో ఏనుగులు తేనెటీల నుంచి దాడులు ఎదుర్కోలేదు. దాంతో తేనెటీగ శబ్దాలు వాటిని పెద్దగా భయపెట్టలేవని తేలింది. సాధారణంగా ఏనుగులు వేసవిలో నీటి కోసం నదులు ఉన్న ప్రాంతాల వైపు ప్రయాణిస్తాయి. ఇక్కడ రైతులు వర్షాలపై ఆధారపడి పంటలు సాగు చేస్తారు. దీంతో ఏడాదికి ఒక్కసారి మాత్రమే పంట ఉంటుంది.

ఏనుగుల గుంపులు వచ్చేసరికి పంటలు దిగుబడికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. దీంతో వాటిని ఆరగించేసి తిరిగి నీటి వనరుల దిశగా ప్రయాణం సాగిస్తాయి. ఇవన్నీ అధ్యయనం చేసిన పరిశోధకులు ఏనుగుల బెడద నివారించేందుకు సరికొత్త మార్గాలను అన్వేషిస్తున్నట్లు సమాచారం.

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

వినపడటం లేదు..

"డాక్టర్‌గారూ, నా ఎడమ చెవి వినబడటం లేదు" అంది పేషెంట్.

"ఏమిటో మాట్లాడుతున్నట్లు పెదాలు కదులుతున్నాయి. నాకు ఒక్క మాట వినబడటంలేదు" బదులిచ్చాడు డాక్టర్ కూల్‌గా.

సెల్‌ఫోన్

కడుపులో పిండం: "అమ్మా, బోర్ కొడుతోంది, ఏమీ తోచటం లేదు. సెల్‌ఫోన్ మింగేయమ్మా!"

తల్లి: ఆ....!?

పిల్లి

"ఎవరూ, వంటింట్లో? శబ్దాలు వినిపిస్తున్నాయి..!" అన్నాడు ఇంటి యజమాని ఓ అర్ధరాత్రి.

"నేను పిల్లినండి" సమాధానమిచ్చాడు దొంగ.

"అయితే ఓకే" అని మళ్లీ పడుకున్నాడు యజమాని.

ఇల్లరికం

"రాకేశ్, ఇల్లరికపు అల్లుడుగా వెళ్లావట! జీవితం ఎలా ఉందిప్పుడు?"

"వాళ్లకున్నది ఆస్తి కాదు. నాలుగు ఆవులు, మూడు గేదెలు. వాటిని సంబంధించిన పనులన్నీ నేనే చెయ్యాలి" అన్నాడు.

ఫ్రిజ్‌లో..

"అమ్మగారూ, ఈ వాటర్ బాటిల్ కాస్త మీ ఫ్రిజ్‌లో పెడతారా? సాయంత్రం వచ్చి తీసుకుంటాను" అన్నాడు యాచకుడు.

గృహిణి నోట మాట వస్తే ఒట్టు.

– వైదా ఈశ్వరరావు,
విశాఖపట్నం

ఆలోచన

"మమ్మీ, డాడీకి అసలు ఆలోచన లేదు"

"ఎందుకు టింకూ, అలా అంటున్నావు?"

"మన సర్వెంటు పేరు లక్ష్మి కదా, మరి బంగారం అని ఎందుకు పిలుస్తారు?"

ముక్కుపుడక

"ఇంతకు ముందు ఎక్కడైనా పని చేసావా" కాంతం అడిగింది రావులమ్మను.

"రెండు ఇళ్లల్లో పని చేసాను అమ్మగారు" అంది రావులమ్మ.

"నువ్వు వాళ్ల దగ్గర పని చేసినట్టు సాక్ష్యం ఏమిటి?

"ఈ ముక్కుపుడక, కాళ్లపట్టీలు అక్కడివే!"

ఎత్తుకెళ్లారు

"కమలా, కాపలా కోసం కుక్కని కొన్నావుగా! కనిపించడం లేదు" అంది రవళి.

"నిన్న రాత్రి దానిని ఎవరో తీసుకెళ్లారు"

ప్రవేశం లేదు...

"ఏరా, నిన్న గుడిలోకి వెళ్లి దొంగతనం చేసావా?" అడిగాడు ఎస్.ఐ, దొంగను.

"గుడిలోకి వెళ్లాను కానీ దొంగతనం చేయలేదు" చెప్పాడు దొంగ.

"ఎలా నమ్మమంటావు?'

"ఇతర మతస్థులు ప్రవేశం లేదని బోర్డు చూసి లోపలికి వెళ్లలేదు"

కంప్లైంట్

"విజయా, మా ఆయన డాక్టరుగా మంచి పేరు సాధించారు. ఇంతవరకు ఒక్క పేషెంటు కూడా కంప్లైంట్ ఇవ్వలేదు" అంది.

"మీ ఆయన పశువుల డాక్టరా?" ఠక్కున అంది స్నేహితురాలు రజని.

మొబైల్‌తో బిజీ..

"రవీ, మీ అబ్బాయి ఏం చేస్తున్నాడు?" అడిగాడు కార్తిక్.

"మా వాడికి ఎలాంటి చెడు అలవాట్లు లేవు, స్నేహితులు లేరు" అన్నాడు రవి.

"నువ్వెంత అదృష్టవంతుడివి. మరి మీ అబ్బాయి ఏం చేస్తున్నాడు?"

"మొబైల్ పట్టుకుని ఎప్పుడూ ఓ మూల కూర్చుంటాడు" అన్నాడు.

చెకింగ్..

"సార్, నేను రేపటి నుండి మీ ఇంట్లో పని మానేస్తున్నాను" చెప్పింది పనిమనిషి, యజమానితో.

"ఎందుకు? ఏమైంది?" అడిగాడు యజమాని.

"అమ్మగారు నా మొబైల్ తీసుకుని మెసేజెస్ చూస్తున్నారు" అంది.

"వామ్మో! ఇప్పుడు నన్నెవరు రక్షిస్తారు?"

ఇన్సూరెన్స్ పేపర్లు

"మీవారు ఉరేసుకుని చనిపోతున్నప్పుడు రక్షించడానికి బదులుగా కోపంగా మాట్లాడారట!" అడిగాడు జడ్జి, కాంతాన్ని.

"కోపం కాదు సార్. ఇన్సూరెన్స్ పేపర్లు ఎక్కడ పెట్టారని? అడిగాను"

దెయ్యాలను చూస్తూ..

"డాక్టర్! రోజూ కలలో దెయ్యాలు కనిపించి భయపెడుతున్నాయి" అన్నాడు మోహన్.

"అయితే రోజూ మీ ఆవిడ చెయ్యి పట్టుకుని పడుకోండి" అన్నాడు డాక్టర్.

"అమ్మో! వద్దొద్దు.. దెయ్యాలను చూస్తూ పడుకుంటాను.

– ఈఎస్.మాధవన్

'సంఘీ' భావం

కొత్త సంవత్సరంలో కొంగొత్త ఆశలు

కాల చక్రం గిరగిరా తిరుగుతోంది. 2025 సంవత్సరం ఒక కలగా కరిగిపోయింది. 2026 నూతన సంవత్సరంలో అడుగుపెట్టి అప్పుడే మూడు రోజులు గడిచిపోయాయి. కొత్త సంవత్సరంలో మరింత మెరుగైన జీవనం సాగించేందుకు, వృత్తి, ఉద్యోగాల్లో, చదువుల్లో తగిన గుర్తింపు సాధించడానికి ఇప్పటి నుంచే ప్రణాళికలు అవసరం. కొత్త సంవత్సరం అంటేనే కొత్త ఆశలు, కొత్త లక్ష్యాలు, సరికొత్త ప్రారంభం, ఉత్సాహం, సానుకూలతలకు శ్రీకారం చుట్టే సమయం. 2026వ సంవత్సరం జీవిత చక్రంలో మరుచిపోలేని మధురాను భూతిగా మలుచుకునేందుకు తగిన వ్యూహం,ప్రణాళికలతో పాటు శ్రమ, పట్టుదల కూడా ఎంతో అసవరం.భవిష్యత్తు కోసం సంతోషం, సంపద, ఆరోగ్యం, కుటుంబం,వ్యక్తిగత అభివృద్ధి, సవాళ్లను ధైర్యంగా ఎదుర్కొని జీవితాన్ని ఆనందంగా, అర్థవంతంగా మార్చుకోవడానికి చేసే ప్రయత్నం కొత్త సంవత్సరం నుంచే శ్రీకారం చుట్టాలి. గత సంవత్సరంలో పనితీరుకు, ప్రస్తుతం మన పనితనానికి స్పష్టమైన మెరుగుదల కనిపించినప్పుడు లక్ష్యాలను సాధించే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వ్యక్తిగత అభివృద్ధి కోసం కొత్త నైపుణ్యాలు నేర్చుకోవడం, అలవాట్లు మార్చుకోవడం, లక్ష్యాలను సాధించడం, ఆత్మవిశ్వాసం పెంచుకోవడం వంటి వాటిపై దృష్టి సారించాలి. ప్రతిఒక్కరికీ ఏవో దురలవాట్లు ఉంటాయి, మద్య, ధూమపానాలు మాత్రమే దురలవాట్లుగా భావిస్తారు. అయితే అతిగా ఆగ్రహం, ఆవేశం, విపరీతమైన ఆశలు, ఎదుటివారి అభివృద్ధిని చూసి బాధపడటం, మరొకరిని అనుకరించాలని ప్రయత్నించడం వంటివి కూడా దురలవాట్లుగానే గుర్తించాలి. ప్రతిఒక్కరితో స్నేహభావంతో మెలగాలి. అధికారంలో ఉన్నామని, కుటుంబాన్ని పోషిస్తున్నామని ఎదుటివారిని తక్కువగా చూడకూడదు. మన మాట మంచిది అయితే ఊరు మంచిగా ఉంటుందన్న సామెతను మరువకూడదు.వేరొకరి గురించి మరొకరి దగ్గర చులకన చేసి మాట్లాడకుండా ఉండటం ఉత్తమం. దీనివల్ల కొందరు వ్యక్తులను అనవసరంగా శత్రువులుగా మార్చుకోవాల్సి వస్తుంది. ఇక ఆహార నియమాల్లో కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఇంట్లో చేసిన ఆహార పదార్థాలు మాత్రమే శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. బయటి తిళ్లు విషతుల్యంగా ఉంటాయన్న విషయాన్ని గుర్తించాలి. అదేవిధంగా ఈరోజు నుంచే వ్యాయామం, నడక. యోగ వంటివి చేయడానికి ఉపక్రమించండి. సమయం సరిపోవడం లేదని కొందరు చెబుతుంటారు. గంటలు గంటలు ఫోన్‌లో రీల్స్ చూస్తారు. ఫోన్‌లో కబుర్లతో కాలం గడుపుతారు. ఒక అరగంట వ్యాయామానికి కేటాయిస్తే శరీరానికి ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఇప్పటికే వ్యాయామం చేస్తున్నవారు మరింత మెరుగైన శ్రమను జోడించేందుకు ప్రయత్నించండి.ఇక ఉద్యోగ వ్యాపారాల్లో మరింత మెలుకువలు తెలుసుకుని ముందుకు సాగండి. మొక్కుబడిగా ఉద్యోగానికి వెళ్లాం, తిరిగి ఇంటికి వచ్చామని కాకుండా పూర్తి స్థాయిలో దృష్టి కేంద్రీకరించి పనిచేస్తే దానికి అనుకూల ప్రయోజనాలు వస్తాయి. ప్రమోషన్లుగానీ, ఇంక్రిమెంట్లుగానీ మిగిలిన వారికంటే ఎక్కువ స్థాయిలో వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. విద్యార్థులు కూడా విద్యపై పూర్తి స్థాయిలో దృష్టి కేంద్రీకరించాలి. రాత్రి పొద్దుపోయే వరకు కూర్చొని చదవడం కంటే తెల్లవారుజామున నిద్రలేచి చదివితే మరింత ఎక్కువ ప్రయోజనాన్ని పొందే అవకాశం ఉంటుంది. అదేవిధంగా చదువుపై మనస్సు పెట్టి చదవాలి. అప్పుడే ఆశించిన ఫలితాన్ని పొందవచ్చు. ఇక వ్యాపారం కాని, ఉద్యోగం కాని చేసి సంపాదిస్తున్న డబ్బును కొంతవరకైనా మదుపు చేసే ప్రయత్నం చేయాలి. భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని ఏదో ఒక రూపంలో డబ్బును పొదుపు చేయడానికి ప్రయత్నించండి. అదేవిధంగా దుబారా ఖర్చులను గుర్తించి తగ్గించుకోవాలి. అనవసరంగా టీలు తాగడం, సిగరెట్లు, గుట్కా సేవించడం వంటివి పూర్తిగా వదిలిపెట్టండి. ఆహారం విషయంలో ఆకుకూరలు, మంచి పోషకాలు ఉన్న కూరగాయలు తినండి. జొన్న రొట్టెలు, పుల్కాలు వంటివి తినడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు.

అదేవిధంగా మైండ్ సెట్‌ను మార్చుకోవాలి. సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంచుకోవాలి. ప్రతి చిన్న విషయానికి అతిగా ఆలోచించడం, ఏదో జరిగిపోయినట్లు ఆందోళన పడటం వంటి వైఖరిని మార్చుకోవాలి. గత సంవత్సరంలో ఎదురైన అనుభవాలను ఒక పాఠంగా గుర్తించి మార్పులు తీసుకురావడం ద్వారా కొత్త సంవత్సరంలో అభివృద్ధికి, లక్ష్య సాధనకు కృషి చేయడానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకోవాలి.

– డాక్టర్ గిరీష్‌కుమార్ సంఘీ

కవర్ స్టోరీ

డిజిటల్ పల్లకిలో గ్లోబల్ విహారం

డి.జె. మోహన్ రావు

గడచిన పావు శతాబ్దంలో అంటే 2000 నుండి 2025 సంవత్సరం వరకు మన సమాజంలో చాలా పెద్ద మార్పులు వచ్చాయి. ఇప్పుడు 2026 సంవత్సరంలోకి అడుగు పెట్టాం. ఈ మార్పులు కేవలం సాంకేతిక రంగంలోనే కాకుండా, మనుషుల ఆలోచనా దృక్పథాలలో, జీవన విధానంలోనూ స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి.

ఒకప్పుడు 2జీ ఫోన్లు ఉంటే, ఇప్పుడు 5జీ వచ్చింది. అలాగే మన తాతల, తండ్రుల తరం అంటే జన్‌ఎక్స్, జన్‌వై నుండి ఇప్పుడు 'జన్ జడ్' అంటే పుట్టిన పిల్లల తరం వరకు ఆలోచనల్లో చాలా తేడా వచ్చింది. తరాలతో పాటు తరాల మధ్య అంతరాలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. నేటి తరం ప్రపంచీకరణ, టెక్నాలజీ వేగం కారణంగా తమ ముందు తరాల కంటే భిన్నమైన విలువలు, కోరికలు, నైపుణ్యాలతో బతుకుతున్నారు. అందుకే మాట్లాడే విధానం, పనిచేసే పద్ధతి, బతుకుపై నమ్మకంలో పెద్ద మార్పులు వస్తున్నాయి. జెన్ జెడ్ తరం సంప్రదాయ ఆలోచనలు, నియమాలు, డిజిటల్ విప్లవం చెరో పక్క ఉన్న సమయంలో పుట్టారు. సోషల్ మీడియా ద్వారా ప్రపంచాన్ని తమ అరచేతిలో చూస్తూ పెరిగారు. వీరికి సాంకేతికత అనేది వారి ఆలోచనలు, స్నేహాలు, ఉద్యోగాలపై అంచనాలను నిర్దేశించే ఒక భాగం అయింది. అందుకే వీరు దేనినైనా క్షణాల్లో తెలుసుకోగలరు. కానీ అదే సమయంలో ఏకాగ్రత తక్కువగా ఉండి త్వరగా విసుగు చెందుతారు. పాత తరం వారిలా కాకుండా వీరు తమకు ఇష్టమైన పనిని చేస్తూ, తొందరగా ఆర్థికంగా ఎదగాలని, తమ దారిని ఎవ్వరూ నియంత్రించకుండా స్వేచ్ఛగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నారు. కేవలం జీతం కోసం మాత్రమే వీళ్లు బతకరు. తమ అభిప్రాయం ఏమిటో, తమ వాదన ఏమిటో చాలా బలంగా చెప్పే తరం ఇది. చిన్నప్పటి నుంచే ఆర్థిక ఇబ్బందులు, వాతావరణ మార్పుల వంటి కష్టాలను చూసిన వీరు, పాత వ్యవస్థలను, పద్ధతులను ప్రశ్నించడానికి ఏమాత్రం భయపడరు. పాత తరాలు చెప్పిన దారిలో కాకుండా, తమకంటూ కొత్త దారిని సృష్టించుకోవాలని, సమాజంలో మార్పుకు తామే నాయకులుగా ఉండాలని బలంగా కోరుకునే తరం ఈ 'జెన్‌జెడ్'.

తరాల పేర్లు ఇలా..

1946 నుండి 1960 మధ్యలో పుట్టిన తరాన్ని 'బేబీ బూమర్స్' అని, ఆ తర్వాత నుండి 1970ల మధ్యలో పుట్టిన వారిని 'జనరేషన్ ఎక్స్' అని, 1980ల మొదలు నుండి 1990ల మొదలు వరకు పుట్టిన వారిని 'జనరేషన్ వై' లేదా 'మిలీనియల్స్' అని పేరు పెట్టారు. ప్రస్తుత యువతరం అంటే 1990ల మధ్యకాలం నుండి 2010ల ప్రారంభం మధ్య జన్మించిన వారిని "జనరేషన్ జెడ్' లేదా "జన్‌జెడ్' అని పిలుస్తున్నారు. ఇంగ్లీష్ అక్షరాల వరుసలో 'వై' తర్వాత 'జెడ్' వస్తుంది కాబట్టి ఆ క్రమాన్ని అనుసరించి ఈనాటి తరం వారికి ఈ పేరు పెట్టారు. వీరికి 'ఐజెన్' లేదా 'సెంటెన్నియల్స్' అనే ఇతర పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు.

మన దేశంలో వీరి బలం

మన దేశంలోని సామాజిక, ఆర్థిక పరిస్థితులను పూర్తిగా మార్చే శక్తి వీరికి ఉంది. కొత్త ఆలోచనలు, టెక్నాలజీతో అనుబంధం, ఆశయాల పరంగా ప్రపంచాన్ని ఆకర్షిస్తున్నారు. ఈ యువకులు భవిష్యత్తులో దేశ ఆర్థిక రంగాన్ని, సాంకేతిక అభివృద్ధిని నడిపించబోతున్నారు.

మొత్తం జనాభాలో దాదాపు 30 శాతం అంటే సుమారు 40 కోట్ల మంది ఈ జెన్‌జెడ్ వారే ఉన్నారు. అందుకే వీరు ఎన్నికల నుండి వస్తువుల మార్కెట్ వరకు అన్ని రంగాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తున్నారు. పాత తరాల వారికి కంప్యూటర్లు, ఇంటర్నెట్ కొత్తగా అనిపించాయి కానీ వీరికి అవి కొత్త కాదు. అందుకే–

వీరి జీవనశైలి అంతా 'మొబైల్ ఫస్ట్' పద్ధతిలోకి మారిపోయింది. ఏదైనా చూడాలన్నా, వస్తువులు కొనాలన్నా, ఉద్యోగం వెతకాలన్నా ముందుగా మొబైల్‌నే ఆశ్రయిస్తారు. కొత్త టెక్నాలజీలను త్వరగా నేర్చుకోవడం వీరి ప్రత్యేకత. ప్రతి పని చాలా వేగంగా, సులభంగా, ఇబ్బంది లేకుండా డిజిటల్‌గా జరిగిపోవాలని బలంగా కోరుకుంటారు. ఈ ఆలోచనా విధానం వారి ఖర్చు పెట్టే అలవాట్లనే కాక, డబ్బు సంపాదించాలనే ఆలోచనను కూడా ప్రభావితం చేసింది. పాత తరాలు స్థిరమైన ఉద్యోగం, భద్రత కోరుకుంటే, ఈ జెన్‌జెడ్ తరం భద్రతతో పాటు స్వేచ్ఛ, తమకు ఇష్టమైన పనిచేయాలని కోరుకుంటున్నారు. బంగ్లాదేశ్, నేపాల్, ఇండోనేషియా వంటి చోట్ల జెన్‌జెడ్ యువత ప్రభుత్వాలపై కోపంతో నిరసనలు, ఆందోళనలు చేసారు. కానీ మన దేశంలోని యువత కొత్త ఆలోచనలు, కొత్త స్టార్టప్‌లు పెట్టడం, దేశాన్ని అభివృద్ధి చేసే మార్గాన్ని ఎంచుకుంటున్నారు. భారతీయ యువత నినాదాలకు బదులు కొత్త కంపెనీలను; తిరుగుబాటులకు బదులు మార్పులను ఆయుధాలుగా చేసుకుందని ఒక అధ్యయనం తెలిపింది. దీనికి ముఖ్య కారణం దేశంలో ఎక్కువ సంఖ్యలో యువకులతో పాటుగా కొత్త ఆవిష్కరణలను ప్రోత్సహించే ప్రభుత్వ విధానాలు ఉండటం. గత పదేళ్లలో ప్రభుత్వం అంతరిక్ష పరిశోధనలో యువతకు స్టార్టప్‌లలో మంచి అవకాశం కల్పించింది.

మేల్కొన్న తరం..

ఈ జెన్‌జెడ్ తరం కేవలం తమ ఉద్యోగాలు, జీవితాల గురించే కాకుండా రాజకీయాలు, సమాజంలో జరిగే మంచి చెడుల గురించి కూడా బలంగా ఆలోచిస్తోంది. సమాజంలో అందరికీ న్యాయం జరగాలని, పర్యావరణం దెబ్బతినకుండా కాపాడాలని కోరుకుంటున్నారు. వీరి పోరాటం కేవలం ఫోన్లలో చర్చించుకోవడం వరకే పరిమితం కాకుండా ప్రభుత్వ విధానాలలో మార్పులు తీసుకురావాలని కృషి చేస్తున్నారు.

సైడ్ హస్సెల్స్ అదనపు ఆదాయ మార్గాలు

మన దేశ జెన్‌జెడ్ యువతలో కేవలం జీతం కోసం ఉద్యోగం వెతుక్కోవడానికి బదులు, 'సైడ్ హస్సెల్స్' అంటే పూర్తి ఉద్యోగంతో పాటుగా అదనపు ఆదాయం కోసం చిన్న చిన్న పనులు చేస్తున్నారు. చిన్న ఆన్‌లైన్ వ్యాపారాలు మొదలుపెట్టడం, వీడియోలు, కంటెంట్ తయారు చేసి డబ్బు సంపాదిస్తున్నారు. వీరి సంపాదన ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండదనే భయం, డిజిటల్ మాధ్యమాల ద్వారా త్వరగా డబ్బు సంపాదించవచ్చనే స్వేచ్ఛ ఈ ధోరణికి కారణాలు. ఒక నివేదిక ప్రకారం స్థిరమైన జీతం కోసం ఒక పూర్తి ఉద్యోగం చేస్తూనే తమకు ఇష్టమైన పనిని స్వేచ్ఛగా చేస్తున్నవారు సుమారు 43 శాతం మంది ఉన్నారు. ఈ విధంగా రెండు పనులు చేసుకునే పద్ధతి కేవలం ఎక్కువ డబ్బు సంపాదించడానికే కాక, తమ ఇష్టాన్ని కూడా వృత్తిగా మార్చుకోవడానికి దారితీస్తోంది. ఈ క్రియేటర్ ఎకానమీ ఇప్పుడు కొంతమందికి ప్రధాన వ్యాపారంగానే మారింది.

పని చేసే విధానంలో పెను మార్పులు

ఇప్పుడిప్పుడే కార్పొరేట్ ఉద్యోగాలలోకి వస్తున్న వీరు పని అంటే ఏమిటి అనేదాని నిర్వచనాన్ని మార్చేస్తున్నారు. ముందు తరాల వారికి భిన్నంగా ఆదాయం అనేది కేవలం జీతం కంటే ఎక్కువగా ఉండాలని నమ్ముతున్నారు. వీరి ఉద్యోగ ప్రాధాన్యతలు డబ్బు, చేస్తున్న పనిలో సంతోషం, వ్యక్తిగత శ్రేయస్సు చుట్టూ ఉంటున్నాయి. తమ బాస్‌లు ప్రతి చిన్న పనిని కూడా దగ్గర ఉండి చూసుకునే పద్ధతిని అస్సలు ఇష్టపడడం లేదు. ఎంతసేపు పని చేశారనేదాని ఆధారంగా కాకుండా, ఎంత మంచి పని చేశారనే.. దాని ఆధారంగా తమ పనిని అంచనా వేసుకుంటారు. వారికి తమ ఇష్టం మేరకు పనిచేసే స్వేచ్ఛ, ఆ పనిలో ఒక అర్థం ఉండటం, పనిజీవితం మధ్య సరైన సమతుల్యం కావాలి. త్వరగా ఎదుగుతూ, కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవాలని, సవాళ్లను స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. అందుకే సంస్థలు కూడా వారికి మార్గదర్శకత్వం ఇస్తూ, కఠినమైన నిబంధనలు కాకుండా కొంత సడలింపును ఇస్తున్నాయి. మరొక ఆసక్తికర విషయం ఏమిటంటే– మేనేజర్లను ఎంచుకునేటప్పుడు వారి నైపుణ్యం కంటే నిజాయితీ, మంచి వ్యక్తిత్వం ఐదు రెట్లు ముఖ్యమని వీరు భావిస్తారు. ఈ కారణాల వల్లే జెన్‌జెడ్ ఉద్యోగుల్లో 48 శాతం మంది ఒక సంవత్సరంలోపే తమ ఉద్యోగాన్ని మార్చాలని చూస్తున్నారు.

టెంగ్లిష్ భాష మీమ్‌ల సంస్కృతి

నేటి యువత మాట్లాడే విధానం 'టెంగ్లిష్' అంటే తెలుగు, ఇంగ్లీష్ పదాల కలయికతో మారిపోయింది. మాట్లాడేటప్పుడు తెలుగు పదాల మధ్య సులభంగా ఇంగ్లీష్ పదాలను వాడుతున్నారు. యువకులు తమ స్నేహితులతో మాట్లాడేటప్పుడు, ఆన్‌లైన్‌లో చాట్ చేసేటప్పుడు ఇంగ్లీష్ పదాలను కలపడం మామూలైపోయింది. దీనికంటే ముఖ్యంగా, వీరి కమ్యూనికేషన్‌లో ఫన్నీ ఫొటోలు, వీడియో క్లిప్‌లు లాంటి 'మీమ్ కల్చర్' కొత్త భాషగా మారింది.

ఇవి కేవలం నవ్వించడానికి మాత్రమే కాకుండా ఒక పూర్తి భావాన్ని చాలా త్వరగా, సరదాగా చెప్పడానికి ఉపయోగపడే కళ్ళ ముందు కనిపించే చిన్న చిన్న పదాల మాదిరిగా పనిచేస్తాయి. 'నేను అలిసిపోయాను', 'నాకు చాలా ఒత్తిడిగా ఉంది..' లాంటి పెద్ద మాటలను ఒకే ఒక్క ఫొటో లేదా మీమ్‌తో సులభంగా చెప్పేస్తున్నారు.

వినోదమే కాదు.. విజ్ఞానానికీ ప్రాధాన్యం

మన దేశంలో దాదాపు 37.7 కోట్ల మంది యువత డిజిటల్ మాధ్యమాలను వాడుతున్నారు. అయితే తమ సమయాన్ని అంతా పూర్తిగా సోషల్ మీడియాలోనే గడపడం లేదని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఈ యువకులు వారంలో డిజిటల్‌లో గడిపే సమయంలో ఇంటర్నెట్‌లో సినిమా, టీవీషోలు, ఓటీటీ, పాటలు వినే యాప్‌లు, బ్లాగులు.. వంటి వాటిలో గడుపుతున్నారు. ముఖ్యంగా 90 శాతం తాము ఇష్టపడే విషయాల గురించి లోతుగా తెలుసుకోవడానికి ఈ వేదికలను వాడుతున్నారు. దీన్ని బట్టి, వీరు వినోదం కోసమే కాకుండా తమ జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవడానికి, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకునే కంటెంట్‌కే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని అర్థమవుతోంది. అయితే, ఇంత లోతైన ఆసక్తి ఉన్నా, వీరి రోజువారీ కమ్యూనికేషన్‌లో మాత్రం చిన్న చిన్న వీడియోలు, రీల్స్, షార్ట్స్ ఎక్కువగా ఆధిపత్యం చెలాయిస్తున్నాయి.

పాత వస్తువుల వాడకం

ఫ్యాషన్ విషయంలో ఈ జన్‌జెడ్ ఒక మంచి మార్గాన్ని ఎంచుకుంది. 'థ్రిఫ్టింగ్' అంటే పాత. ఎవరైనా వాడిన వస్తువులను/బట్టలను కొనుగోలు చేయడం ఇప్పుడు ఒక కొత్త ట్రెండ్‌గా మారింది. ఇది కేవలం డబ్బు ఆదా చేయడానికి మాత్రమే కాదు. వాతావరణంలో జరుగుతున్న మార్పులను చూసిన ఈ తరం, వస్తువులను వృథా చేయకూడదనే ఉద్దేశంతో పర్యావరణానికి మేలు చేసే విధంగా ఇలా పాత వస్తువులను వాడుతున్నారు. థ్రిఫ్టింగ్ ద్వారా పాత వస్తువులను వాడటం అనేది స్టైలిష్‌గా ఉండటంతో పాటు, తెలివైన, పర్యావరణాన్ని కాపాడే మంచి పద్ధతిగా మారింది

మానసిక ఆరోగ్య సంక్షోభం

మానసిక ఆరోగ్యం గురించి అందరి ముందు మాట్లాడటానికి ఈ తరం వెనుకాడకపోయినా, వీరు చాలా తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ యువతను 'డిజిటల్ నేటివ్స్' అని పిలిచినప్పటికీ, చిన్న చిన్న వీడియోలను నిరంతరం చూడటం వల్ల వారి ఏకాగ్రత, మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటోందని పరిశోధనలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. ఈ నిమిషాల క్లిప్‌లు నిరంతరం కొత్తదనాన్ని అందించడం వల్ల మెదడులో 'డోపమైన్' అనే రసాయనం విడుదలై మరింత వేగవంతమైన, కొత్త కంటెంట్ కోసం వెతుకులాటలో యువత చిక్కుకుంటున్నారు. దీనివల్ల దృష్టిని నిలకడగా ఉంచే శక్తి తగ్గిపోయి, ఎక్కువసేపు ఒకే విషయంపై ఏకాగ్రత పెట్టడం కష్టమవుతోంది. నిరంతరం ఫోన్‌లో కిందకు స్క్రోల్ చేయడం వల్ల ఈ తక్కువ ఏకాగ్రత అనే సమస్య పెరుగుతోంది.

ముందరి తరాల కంటే వీరిలోనే ఆందోళన, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం మన దేశంలో 49 శాతం మంది జెన్‌జెడ్ యువకులు ఎప్పుడూ ఆందోళనగా లేదా ఒత్తిడిగా ఉంటున్నట్లు తెలిపారు. ఈ ఒత్తిడికి ముఖ్య కారణం విద్యారంగంలో అపారమైన అంచనాలు. మన దేశంలో ఇప్పటికీ చదువులో మంచి మార్కులు తెచ్చుకోవడం, ర్యాంకులు సాధించడమే భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తాయని భావిస్తున్నారు. ప్రవేశ పరీక్షల ఒత్తిడి, ఎక్కువ నైపుణ్యాలు నేర్చుకోవాలనే భారం లాంటివి యువతలో దీర్ఘకాలిక ఆందోళన, ఒత్తిడిని పెంచుతున్నాయి. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు ఎప్పుడూ మొదటి స్థానంలోనే ఉండాలని ఆశించడం వైఫల్యం భయాన్ని పెంచుతోంది. యువతులు తరచుగా పెళ్లి, కుటుంబ బాధ్యతల గురించి సామాజిక ఒత్తిళ్లను ఎదుర్కొంటుంటే, యువకులు కుటుంబాన్ని పోషించాల్సిన ప్రధాన భారాన్ని అనుభవిస్తున్నారు. మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నట్టు ఇంట్లో గొడవలు, సరైన మాటామంతీ లేకపోవడం, స్వేచ్ఛను ఇవ్వకపోవడం వంటివి కూడా వారి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయి. బాధాకరమైన విషయం ఏమిటంటే, ఈ ఒత్తిళ్ల కారణంగా భారతీయ యువతలో ఆత్మహత్య ఆలోచనలు, ప్రయత్నాలు పెరుగుతున్నాయి.

కనుమరుగవుతున్న 'జీవ గ్రంథాలయం'

భారతీయ సమాజం ప్రస్తుతం ఒక సంక్లిష్టమైన పరివర్తన దశలో ఉంది. ఒకవైపు సాంకేతిక విప్లవం, ప్రపంచీకరణ, ఆర్థిక ప్రగతి దేశాన్ని కొత్త శిఖరాలకు తీసుకెళ్తుండగా మరోవైపు తరతరాలుగా మనగలిగిన ఒక అద్భుతమైన జీవన విధానం నిశ్శబ్దంగా కనుమరుగవుతోంది. 'కనుమరుగవుతున్న పెద్ద తరం' అనేది కేవలం వృద్ధాప్యంతో ఉన్న వ్యక్తులు చనిపోవడం అనే జీవసంబంధమైన ప్రక్రియ మాత్రమే కాదు. అది అపారమైన అనుభవం, తట్టుకునే శక్తి,

ప్రకృతితో మమేకమైన జీవనశైలి, మానవీయ విలువలతో కూడిన ఒక 'జీవ గ్రంథాలయం' కాలిపోవడంతో సమానం. భారతీయ సమాజ మూలస్తంభం 'సమిష్టితత్వం'. పాశ్చాత్య దేశాల వ్యక్తివాదానికి భిన్నంగా, భారతీయ సంస్కృతి పరస్పర ఆధారపడటం, సామాజిక ఐక్యతను ప్రోత్సహిస్తుంది. గత తరంలో ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ ఒక బలమైన మానసిక రక్షణ కవచంగా పనిచేసేది. ఒకే కప్పు కింద మూడు లేదా నాలుగు తరాలు కలిసి జీవించడం వల్ల, కుటుంబ సభ్యుల మధ్య భావోద్వేగ భారం పంచుకునేవారు. మానసిక అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వారికి, వృద్ధులకు, పిల్లలకు ఈ వ్యవస్థ ఒక అద్భుతమైన వనరుగా ఉండేది. పరిశోధనల ప్రకారం, ఉమ్మడి కుటుంబాలలో పెరిగిన కౌమారదశ పిల్లలు, న్యూక్లియర్ కుటుంబాల పిల్లలతో పోలిస్తే మెరుగైన మానసిక ఆరోగ్యాన్ని, అధిక భావోద్వేగ పరిపక్వతను కలిగి ఉన్నారు.

నశించిన ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ ప్రభావం

నేటి జెన్‌జడ్ తరం ప్రధానంగా న్యూక్లియర్ కుటుంబాలలో పెరుగుతోంది. పట్టణీకరణ, ఉద్యోగ రీత్యా వలసల వల్ల ఉమ్మడి కుటుంబాలు విచ్ఛిన్నమయ్యాయి. దీని ఫలితంగా నేటి తరం తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడిని, ఏకాంతాన్ని అనుభవిస్తోంది. 'నేను', 'నా స్పేస్' అనే భావన పెరిగింది. ఉమ్మడి కుటుంబాల్లో కష్టసుఖాలను పంచుకునే వాతావరణం ఉండేది, కానీ నేడు సోషల్ మీడియాలో వేలమంది స్నేహితులు ఉన్నప్పటికీ, మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవడానికి ఒక్క మనిషి కూడా లేని పరిస్థితి నెలకొంది. సాంప్రదాయ భారతీయ గృహ నిర్మాణంలో అరుగు/వరండా ఇంటి లోపలికి, బయటి ప్రపంచానికి మధ్య ఉండే ఒక 'సంధి ప్రదేశం'గా ఉండేది. ఇది సామాజిక వేదికగా పనిచేసేది. నేటి పట్టణీకరణ నేపథ్యంలో అరుగులు మాయమయ్యాయి. వాటి స్థానంలో ఇతరులతో సంబంధం లేని ఏకాంత ద్వీపాలుగా బాల్కనీలు మిగిలిపోయాయి.

కనెక్టివిటీ కమ్యూనికేషన్

జెన్‌జడ్ తరం 'డిజిటల్ కనెక్టివిటీలో మునిగిపోయి, 'ఫిజికల్ కనెక్టివిట'ని కోల్పోయింది. వాట్సాప్ ఫ్యామిలీ గ్రూపులు పెరిగాయి. కానీ ప్రత్యక్ష సంభాషణలు తగ్గాయి. ఒకే ఇంట్లో ఉన్నప్పటికీ ఒక గదిలో ఉన్న వ్యక్తి మరో గదిలో ఉన్న వ్యక్తితో మెసేజ్ ద్వారా మాట్లాడుకునే విచిత్రమైన పరిస్థితి నేడు నెలకొంది. సాంకేతికత ద్వారా ప్రపంచంతో కనెక్ట్ అయి ఉన్నామని భ్రమపడుతున్నప్పటికీ మానసిక దూరం పెరుగుతూనే ఉంది. పరిశోధనల ప్రకారం ఆన్‌లైన్ కమ్యూనికేషన్ ముఖాముఖి సంభాషణ అందించే 'నాన్‌వెర్బల్ క్యూస్'ను అందించలేదు, దీనివల్ల అపార్థాలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. భారతదేశం వంటి 'హై కాంటెక్స్ట్ కల్చర్'లో పదాల కంటే హావభావాలకు, సందర్భానికి ఎక్కువ విలువ ఉంటుంది.

పోషకాహార వైపరీత్యాలు

గత తరానికి చద్దన్నం లేదా పులియబెట్టిన అన్నం అనేది రోజువారీ ఆహారంలో ఒక భాగం. చాలామంది దీనిని పేదల ఆహారంగా పొరబడతారు. కానీ ఇది పోషకాల గని. శాస్త్రీయ అధ్యయనాల ప్రకారం అన్నాన్ని పులియబెట్టడం వల్ల అందులో విటమిన్ బి12, ఐరన్, పొటాషియం స్థాయిలు గణనీయంగా పెరుగుతాయి. ఇది ఒక సహజమైన 'సింబయోటిక్' అంటే ప్రో బయోటిక్, ప్రీ బయోటిక్ మిశ్రమంగా పనిచేస్తుంది. నేటి జెన్‌జడ్ ఆహారపు అలవాట్లు పూర్తిగా పాశ్చాత్యీకరించబడ్డాయి. ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో ఓట్స్, కార్న్ ఫ్లేక్స్ లేదా బ్రెడ్ ఆమ్లెట్ తీసుకోవడం ఫ్యాషన్ అయ్యింది. మధ్యాహ్నం, రాత్రి పిజ్జా, బర్గర్ వంటి 'అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్' వినియోగం విపరీతంగా పెరిగింది. ఈ ఆహారాల్లో కేలరీలు ఎక్కువ, పోషకాలు తక్కువ. దీని పర్యవసానంగా యువతలో స్థూలకాయం, మధుమేహం, హైపర్ టెన్షన్, గుండె జబ్బులు వంటి నాన్ కమ్యూనికబుల్ డిసీజెస్ విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయి.

గతంలో ప్రతి ఇంట్లో మట్టికుండ ఉండేది. మట్టికుండ నీటిని సహజంగా చల్లబరచడమే కాకుండా, మట్టిలోని ఖనిజాలు నీటిలో చేరి, నీటిని ఆల్కలైన్‌గా మారుస్తాయి. కానీ నేడు, మనం స్వచ్ఛత పేరుతో ఆర్వో అంటే రివర్స్ ఓస్మోసిస్ నీటిపై ఆధారపడుతున్నాం. ఈ ప్రక్రియ శరీరానికి అత్యవసరమైన కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలను కూడా తొలగిస్తుంది. దీనిని 'డీమినరలైజ్డ్ వాటర్' అంటారు. దీర్ఘకాలికంగా ఈ నీటిని తాగడం వల్ల ఎముకల బలహీనత, కీళ్ల నొప్పులు వంటి సమస్యలు వస్తున్నాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అదేవిధంగా పాత తరం వారు ఆరుబయట నిద్రించడం వల్ల శరీరంలోని 'జీవ గడియారం' ప్రకృతితో అనుసంధానించబడేది. నేటి జెన్‌జడ్ తరం పూర్తిగా ఎయిర్ కండిషనర్లపై ఆధారపడుతోంది. ఏసీ గదుల్లో గాలి ప్రవాహం తక్కువగా ఉండటం, రాత్రిపూట మొబైల్ ఫోన్ల నుండి వెలువడే 'బ్లూ లైట్' మెలటోనిన్ ఉత్పత్తిని అడ్డుకోవడం వల్ల నిద్రలేమి, నిద్ర చక్రం దెబ్బతినడం వంటి సమస్యలు వస్తున్నాయి.

మన పెద్దల కాలంలో ఒక వస్తువును కొంటే అది జీవితకాలం ఉండాలని కోరుకునేవారు. ఏదైనా వస్తువు పాడైతే, దాన్ని వెంటనే పారేయకుండా బాగుచేయించి వాడేవారు. దీనిని ఒక పెద్ద రిపేర్ ఎకానమీగా తెలపొచ్చు. వస్తువులను పంచుకోవడం ఒక సాధారణ సామాజిక ఆచారం. ఈ జీవన విధానం వెనుక ఉన్నది పేదరికం కాదు. వస్తువుల పట్ల గౌరవం, పొదుపు తత్వం. ఇది పర్యావరణానికి ఎంతో మేలు చేసేది. అయితే జెన్‌జెడ్ తరం వినియోగదారీ సంస్కృతిలో మునిగిపోయింది. వస్తువు పాడైతే బాగుచేయించడం ఖరీదైన వ్యవహారంగా, కొత్తది కొనడం సులభంగా మారింది.

బాల్యం ఒక ప్రాజెక్ట్‌గా మారింది

గతంలో పిల్లల సాయంత్రాలు ఆటస్థలాల్లో గడిచేవి. కబడ్డీ, ఖోఖో వంటి శారీరక శ్రమతో కూడిన ఆటలతో పాటు నాటకాలు, బుర్రకథ వంటి కళారూపాలను వీక్షించేవారు. ఈ ఆటలు పిల్లల్లో సామాజిక నైపుణ్యాలను, నాయకత్వ లక్షణాలను, ఓటమిని తట్టుకునే శక్తిని సహజంగానే పెంపొందించేవి. నేటి తల్లిదండ్రులు ముఖ్యంగా పట్టణ మధ్యతరగతి వారు 'హెలికాప్టర్ పేరెంటింగ్' విధానాన్ని అవలంభిస్తున్నారు. పిల్లల భవిష్యత్తు పట్ల అతిగా ఆందోళన చెందుతూ, వారి ప్రతి అడుగును నియంత్రిస్తున్నారు. పిల్లలకు 'ఫ్రీ ప్లే' లేకుండా పోయింది. వారి సమయం అంతా స్కూలు, ట్యూషన్లు, కోచింగ్ సెంటర్లతో నిండిపోయింది. ఈ"ఓవర్‌షెడ్యూలింగ్" వల్ల పిల్లల్లో స్వతంత్రంగా నిర్ణయాలు తీసుకునే శక్తి, సమస్యలను పరిష్కరించుకునే సామర్థ్యం లోపిస్తున్నాయి. వారు చిన్న వైఫల్యాలను కూడా తట్టుకోలేకపోతున్నారు. విద్యాపరంగా చూస్తే కార్పొరేట్ స్కూళ్ల పరుగుపందెంలో పడి, పిల్లలు బాల్యాన్ని కోల్పోతున్నారు. బాల్యం అనేది ఒక 'అనుభవం' నుండి ఒక 'ప్రాజెక్ట్'గా మారిపోయింది.

గూగుల్ ద్వారా ప్రపంచంలోని ఏ సమాచారమైనా క్షణాల్లో లభిస్తోంది, కానీ ఆ సమాచారాన్ని ఎలా వాడాలో, ఏది మంచో ఏది చెడో నిర్ణయించుకునే విచక్షణ లోపిస్తోంది. నేటి తరం ఇన్ఫర్మేషన్ ఓవర్ లోడ్‌తో సతమతమవుతోంది. సమాచారం ఉంది కానీ జ్ఞానం లేదు. కనెక్టివిటీ ఉంది కానీ కమ్యూనికేషన్ లేదు. పెద్ద తరం మనకు వదిలి వెళ్తున్నది కేవలం జ్ఞాపకాలు మాత్రమే కాదు. ఒక హెచ్చరిక కూడా. వారు పాటించిన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లు, సామాజిక విలువలు అశాస్త్రీయమైనవి కావు, అవి శతాబ్దాల అనుభవ సారం. జెన్‌జెడ్ తరం సాంకేతికంగా, ఆర్థికంగా ఎంత ఎదిగినా, మానసికంగా, శారీరకంగా బలహీనపడుతున్నట్లు అనేక గణాంకాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. మనం చేయాల్సింది పూర్తిగా పాత రోజులకు తిరిగి వెళ్లడం కాదు. అది సాధ్యం కూడా కాదు. కానీ ఆ పాత తరంలోని శాస్త్రీయతను, మంచిని నేటి ఆధునికతకు జోడించడం అత్యవసరం.

తరాల మధ్య వారధి నిర్మాణం

పాత తరం పెద్దలు, కొత్త తరం యువత మధ్య ఏర్పడే ఘర్షణ కేవలం వ్యక్తిగత అహం కాదు. అది సామాజిక, సాంకేతిక, మానసిక మార్పుల ప్రభావం. ఈ వైరుధ్యానికి ప్రధాన కారణం సాంకేతిక విప్లవం. కొత్త తరం డిజిటల్ ప్రపంచంలో పుట్టి పెరిగింది. పాత తరం సంప్రదాయాలు, కట్టుబాట్లు, ఆర్థిక భద్రతకు అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తే, కొత్త తరం స్వేచ్ఛ, వ్యక్తిగత గుర్తింపు, వృత్తిపరమైన సంతృప్తి, పనిజీవిత సమతుల్యతకు ఎక్కువ విలువ ఇస్తున్నారు. చివరిది తరాల మధ్య సంభాషణలో అంతరం ఏర్పడటం. పెద్దలు తప్పనిసరిగా పాటించాల్సిన నియమాలుగా తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తపరుస్తుంటే, యువత.. ఎందుకు? అనే ప్రశ్నకు సంతృప్తికరమైన సమాధానం ఆశిస్తున్నారు. అయితే యువత తమ ఆలోచనలను, అభిప్రాయాలను నిస్సంకోచంగా వ్యక్తపరిచే ధైర్యం కలిగి ఉన్నారు. ఇది ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు, ఆరోగ్యకరమైన కుటుంబ సంబంధాలకు మంచి లక్షణం.

పరిష్కార మార్గాలు

తరాల మధ్య దూరాన్ని తగ్గించి, బలమైన బంధాన్ని ఏర్పరచడానికి మొదటగా, క్రియాశీలక శ్రవణం అవసరం. పెద్దలు యువతరం చెప్పేది తీర్పు ఇవ్వకుండా పూర్తిగా వినాలి. అదే విధంగా యువత పెద్దల అనుభవాన్ని గౌరవించాలి. ఒకరిని ఒకరు అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. రెండవ పరిష్కారం పరస్పర బోధన. యువత పెద్దలకు సాంకేతికత అంటే స్మార్ట్‌ఫోన్, ఇంటర్నెట్ నేర్పించాలి. ప్రతిగా పెద్దలు తమ జీవిత అనుభవాలను, ఆర్థిక నిర్వహణ నైపుణ్యాలను యువతకు అందించాలి. ఈ మార్పిడి ఇద్దరినీ బలోపేతం చేస్తుంది. దీనికితోడు, కుటుంబంలో/సమాజంలో ఉమ్మడిగా సమయం గడపడానికి అవకాశం కల్పించడం ద్వారా ఉమ్మడి వేదికలు సృష్టించాలి.

చివరగా మార్పును ఆలింగనం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. పాత తరం తాము నివసించిన ప్రపంచం ఇప్పుడు లేదని అంగీకరించి, మార్పును స్వీకరించాలి. అదే విధంగా, యువతరం సంస్కృతి, చరిత్ర పెద్దల త్యాగాలను వారసత్వంగా గౌరవించాలి. ఈ పరస్పర గౌరవం ద్వారానే శాశ్వత పరిష్కారం దొరుకుతుంది. కొత్త తరం ఎదురు తిరగడం అనేది విచ్ఛిన్నానికి సంకేతం కాదు, ఇది పరివర్తనకు సంకేతం. పాత తరం అనేది బలమైన వేరు అయితే, కొత్త తరం అనేది ఆ వేరు నుండి పైకి ఎదిగే ఉజ్వలమైన రెమ్మ. ఈ రెండూ కలిస్తేనే జీవన వృక్షం సంపూర్ణంగా ఉంటుంది. ✦

పల్లె జీవనం

ఎల్లలెరుగని ప్రేమకు చిహ్నం
కల్లలెరుగని మనసుకు చిహ్నం పల్లెలు
కష్టమెరుగని అవిశ్రాంత జీవన జీవులు పల్లెలు
మార్మికత లేమితో జీవించే అమాయక జీవులు పల్లెలు.
అలసట లేని నిస్వార్థ జీవులు పల్లెలు
ప్రకృతి జీవనంలో నిరామయంగా కాలం పుచ్చే
మందభాగ్య జీవులు.. పల్లెలు
వెచ్చనూర్చే శ్రమ జీవులకు చల్లని గాలులతో పరవశమయ్యే
పచ్చని ప్రకృతితో పల్లెజనం మది ఆనందదాయకం.
పచ్చని

శోభల ప్రకృతితో
పక్షుల కిలకిలా రావ ధ్వనులతో పరవశించే పల్లెజనం
ఎల్లలెరుగని ప్రేమకు చిహ్నమే మన పల్లెలు
కల్లలెరుగని మనసులకు చిహ్నమే ఆ పల్లెలు.

– యలమంచిలి శివాజీ

ఈ వారం కవిత్వం

ఎందరిలో నువ్వున్నా..

ఎప్పటికప్పుడు
సర్దుకుపోయే ధోరణి
ఎక్కడికక్కడ
సరిదిద్దుకునే తీరు
నిత్య జీవితాన్ని
చక్కబెట్టుకునేందుకు

ఎందరితో పోటీ పడినా
ఎవ్వరితో పోటీ పడినా
మెరుగ్గా వుండేందుకే తప్ప
ఏ ఒక్కరితో శత్రుత్వం
ఎంతమాత్రం కాదు

ఎందరిలో నువ్వున్నా
నీ ప్రత్యేకత నీదే సుమా!
అవిశ్రాంతంగా శ్రమించడమైనా..!
నిన్నధిగమించేందుకు
ఎందరు పోటీ పడినా
సునాయాసంగా ఏది మాత్రం
ఎందుకు దరి చేరుతుంది?

నువ్వెందరినో అధిగమించినట్లే
నిన్నెందరో
అధిగమించడం
సహజం
విజయపథంలో
దూసుకెళ్లడమూ ఖాయం.

అంతుచిక్కని విషయాలెన్నో
అందమైన జీవితంలో
అనివార్యంగా ఎదురైనా
ఆనందాన్వేషణకు
ఆత్మానందానికి వెలుగుబాటలు

– డా॥ కొల్లు రంగారావు

గాజు గుండెలు..

భారీ వానలకు వరదలకు
నేలరాలును
భారీ వృక్షాలు.. పాత గోడలు
ప్రేమ వేదనలకు.. మనోరోదనలకు
పగిలిముక్కలైతవి.

గాజు గుండెలు.. కూలిన గోడను
ఎత్తికట్టినా
రాలిన.. కూలిన చెట్టులో మొక్క
మొలిచినా.. కానీ..
పగిలిన గుండె ముక్కలేరే
చేతులను నేను ఎక్కడ వెతకాలి?

– శ్రిష్ఠి శేషగిరి

తిరుగుబాటు

ఆకాశ హర్మ్యాన
హరివిల్లు ఆవిరయితేనేమి
చింతాక్రాంతుడైన
కర్మజీవికి ఉపశాంతి
లభించక పోతేనేమి
బుద్ధిజీవి కర్మజల
ఫలాన్ని
ఆఘ్రాణించక పోతేనేమి
జడలు విప్పుకున్న
జాతి జవసత్వాలు
పురివిప్పితేనేమి
నేను
నా ఆలోచనా దృక్పథం
దిక్కులు చూస్తున్న
నా అంతర్నేత్రం
నవరంధ్రాలు పూడిన
నాజూకుతనం
కొరగానివి
అవి కొరకరాని
కొయ్యలే
ధిక్కార
స్వరబావుటా
విజయ పతాక
వీనులవిందైన
సోయగరాగం
ఇవే కావాలి.. ధరిత్రికి
ధాత్రి పులకరింతకు

– పంతంగి శ్రీనివాస రావు

సింగిల్ పేజీ కథ

ఊరు మరువదు

"తెల్లారి పొద్దు బారెడెక్కినా ఇంకా నిద్ర లేవలేదు, పది రోజులు పత్తా లేకుండాపోయి ఎప్పుడొచ్చి పడుకున్నాడో మహరాజా వారు" అని కోడలు ఎత్తిపొడుపు మాటలంటుంటే ఉలిక్కిపడి లేచేవాడు, ఎందుకు లేయలేదబ్బా అనుకుంటూ వెళ్ళి చేయి పట్టుకొని చూశాను. వాడింక లేవడు, శాశ్వత నిద్రలోకి జారుకున్నాడు. "ఇపుడు ముందు వాడి గురించి చెప్పాలా, లేక నా గురించి చెప్పాలా? నా గురించి అయితే దశరథరామయ్యకు ఆంతరంగిక మిత్రుడు అనే గొప్ప మాటకు మించి ఏమీ లేదు. ఇక దశరథరామయ్య గురించి వినండి..

మా ఊర్లోకొచ్చి దశరథురామయ్య ఇల్లు ఎక్కడ? అని ఎవరినీ అడిగినా బుర్ర గోక్కుంటూ సీతమ్మ మొగుడా? అంటూ బిక్కమొఖంతో ఎదురు ప్రశ్న వేస్తారు. దశరథరామయ్య మా ఊరిబడి పంతులుగా వచ్చినపుడు కొత్త జంట. సీతమ్మ కాళ్ళపారాణి కూడా ఆరలేదు. కట్టుబట్టలతో ఓ ట్రంకుపెట్టెను చేతబట్టుకొని వచ్చారు. బడి పక్కన వుండే కొట్టంలోనే కొత్త కాపురం పెట్టారు. దశరథరామయ్య దంపతులకు ఏడాదికొకరు లెక్కన నలుగురు కొడుకులు పుట్టారు. రామ, లక్ష్మణ, భరత, శత్రుఘ్నులని పేరు పెట్టాడు వాళ్లకి.

సీతమ్మ ప్రతీ నెల ఒకటవ తారీఖున గట్టిగా గంట కొట్టి మరీ దేవుణ్ణి మొక్కేది "ఆ నాలుగు జీతపురాళ్ళు ఇంట్లో పడేదాకా ఆయన కంట్లో ఏ కష్టాలున్నోళ్ళు పడకూడదని". మనుషుల్లో దేవుడు మా దశరథరాముడు. ఆయన మంచితనమే మనకీ కష్టాలని.. కొడుకులు పరోపకారమంటే పడక మంచి స్వార్థపరులుగా తయారయ్యారు. రాముడు ఇంజినీరింగ్ చదివి తిరుపతి కొండపై పెద్ద ఇంజినీరుగా వున్నాడు.

లక్ష్మణుడు మెడిసిన్ చదివి ఢిల్లీలో పెద్ద డాక్టరుగా వున్నాడు. భరతుడు సి.ఎ చదివి బెంగళూరులో ఆడిటర్‌గా వున్నాడు. శత్రుఘ్నుడికి చదువు అబ్బక ఇంట్లోనే సోంబేరిగా వున్నాడు. పెద్ద కొడుకులు ముగ్గురు కోటీశ్వరుల బిడ్డల్ని చేసుకొని బాగా బతుకుతున్నారు. ఆఖరోనికే చదువు సద్యోగం లేదని ఎవరూ బిడ్డనీకుంటే మేనకోడలు మల్లికను తెచ్చి చేసినాడు. గతిలేక చేసుకున్నా పనికిమాలిన మొగుణ్ణి అని ఎప్పుడూ గొడవలే వారిద్దరికి.

దశరథరామయ్య రిటైర్మెంట్ డబ్బులతో చిన్నోడికి ఇల్లు కట్టించాడు. ప్రయోజకులైన కొడుకులు పరువు తక్కువని పల్లెవైపే చూడలేదు. కొడుకులు రావటం లేదన్న దిగులుతో సీతమ్మ ఆరోగ్యం చెడి కన్నుమూసింది. కొడుకులు కడచూపుకూ రాలేదు.

సీతమ్మ పోగానే అందరూ దశరథరామయ్య ఇక బతకడనుకున్నారు. ఏదో మొక్కుబడిగా బతుకుతున్నాడుగానీ మనిషి మనిషిగా లేడు. పక్కింటి మునిస్వామి పదెకరాలు పది లక్షలకు అమ్మేస్తాడంటా, నాకు కొనివ్వు అంటూ.. ఆఖరికొడుకు ఒకటే పోరు పెట్టేవాడు. దశరథురామయ్య మదిలో ఎప్పుడూ "సదుం దగ్గరున్న నాయనపాకాలలోని రాములోరి గుడిలో సీతారాముల పెండ్లి చేయించాలనే" సీతమ్మ ఆఖరి కోరిక మెదులుతుండేది. ఆకలికి కంచం ముందు కూర్చున్న ప్రతిసారీ "గుర్రం గుడ్డిదైనా దాణాకేమి కొదవలేదనే" కోడలి మాటలకు ఆకలి చచ్చిపోయేది.

నేను పోతే ఎలా బతుకుతావయ్యా? అని సీతమ్మ రోజుకు ఒకసారైనా అనే మాట ఇపుడు రోజుకు దశరథరామయ్యకు కోటిసార్లు వినిపిస్తా వుంది. పది రోజుల క్రితం పదిహేను లక్షలు ఎల్.ఐ.సి.చెక్ వచ్చింది. పది లక్షలు పొలం కొని చిన్న కోడలు మల్లిక పేరు మీద రాశాడు. నాయనపాకాల కెళ్ళి లక్ష రూపాయలు ఖర్చు చేసి శ్రీరామనవమినాడు అంటే నిన్న సీతారాముల పెండ్లి చేసాడు. మూడు లక్షలు బ్యాంకులో గుడిపేరు మీద వేసి, వచ్చే వడ్డీ డబ్బులతో ప్రతీ సంవత్సరం సీతారాముల కళ్యాణం చేయించమని రాశాడు. ఒక్క లక్ష రూపాయలు రాత్రి నా చేతిలో పెట్టి

ఉంచమన్నాడు. ఆ లక్ష తన చావు ఖర్చులకని ఇప్పుడు తెలుస్తున్నది.

దశరథరామయ్య ఉద్యోగంలో చేరినప్పటి నుండి సీతమ్మ కట్టిన పాలసీ డబ్బులే ఈ పదిహేను లక్షలు. "ఈ ఒక్కమాట చాలనుకుంటాన.., దశరథరామయ్య అంటే ఎవరికీ ఎందుకు తెలియదో, సీతమ్మ మొగుడుగా ఎందుకు మిగిలిపోయాడో.

ఈ దశమి రోజున దశరథరామయ్య గారి అంతిమయాత్ర నా చేతుల మీదుగా జరిగింది. కొడుకులు మరచినా ఊరు మరువదు.

– సురేంద్ర రొడ్డ

శ్రీశ్రీ మహా ప్రస్థానానికి అమృతోత్సవం

అభ్యుదయం, ప్రగతి, క్రాంతి, విప్లవం, శ్రామిక శ్రేయోరాజ్యం, వర్గ సంఘర్షం, సమ సమాజం, స్వేచ్ఛ ఇతివృత్తాలుగా తెలుగు రచయితలు దేశ స్వాతంత్ర్యానంతర శతాబ్దిలో ఆధునిక సాహిత్యాన్ని నడిపిస్తున్నారు. ప్రపంచంలో రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం తర్వాత, స్వతంత్ర దేశాలలో రాజకీయ సిద్ధాంత పాలనాధిపత్యం తల ఎత్తింది. దైవ విశ్వాసం, మత ప్రాబల్యం రాజ్యం చేసిన ప్రపంచ ప్రాచీన సమాజంలో, సోషలిజం లక్ష్యంగా ప్రజాస్వామ్యం క్రమేపీ ఆవిర్భవించింది. తెలుగునాట 1930 ప్రాంతాలలో అభ్యుదయ రచనలతో ప్రాపంచిక దృక్పథం తల ఎత్తింది. తెలుగు కవిత్వం వస్తు రూపాల మార్పుతో పాటు భౌతిక దృక్పథం అలవరచుకుంది. 1937 నాటి 'మిథ్యావాది' కవితలో, 'జగత్ మిథ్య, పరం సత్యం' అనే వాదాన్ని శ్రీశ్రీ ప్రతిఘటించాడు. స్వాతంత్ర్యానంతరం ఉజ్వలమైన, మానవీయమైన సమాజ నిర్మాణంలో మనిషి కేంద్రంగా, మతభావాల ధిక్కారం, లౌకిక వాదం ప్రభవించింది. గురజాడ, 'మనిషి' కవితలో భగవంతుని స్థానంలో మనిషిని కూచోబెట్టారు. శ్రీశ్రీ 'మానవుడా' కవితలో "మనుష్యుడే నా సంగీతం మానవుడే నా సందేశం" అంటూ మనిషిని చరిత్ర నిర్మాణతను వేసాడు. వ్యథార్థ జీవన యథార్థ దృశ్యాన్ని శ్రీశ్రీ పునాదిగా బాధా సర్పదష్టులను 'మీ రాజ్యం మీరేలండి' అన్నాడు.

శ్రీశ్రీ 1910లో పుట్టాడు. అప్పటికే ప్రపంచ దేశాలు మొదటి ప్రపంచ యుద్ధానికి తలపడుతున్నాయి. మన దేశంలో రవీంద్రుని 'జనగణమన' బంకించంద్రుని 'వందేమాతరం' మారుమోగుతున్నాయి. గిడుగు, గురజాడలు వ్యావహారిక భాషా పోరాటంలో తలమునకలవుతున్నారు. శ్రీశ్రీ కవిగా కళ్లు తెరిచే నాటికి గురజాడ లేడు. 1930వ సంవత్సరం శ్రీశ్రీ జీవితాన్ని మలుపు తిప్పింది. ఆ రోజులలో సమాజంలో ఆకలి, నిరుద్యోగం, దారిద్ర్యం తాండవిస్తున్నాయి. రూపాయి నాణెం సామాన్యుడు చూడాలంటే కనపడేది కాదట. శ్రీశ్రీ దృష్టి, అస్వతంత్ర భారతావని దాటి, ప్రపంచ మార్గం పట్టింది.

"నేను సైతం/ప్రపంచాగ్నికి/

సమిధనొక్కటి ఆహుతిచ్చాను" జయజభేరి(1933) శ్రీశ్రీ సొంత గొంతు విప్పాడు. 1937లో లండన్‌లో వెలువడిన అభ్యుదయ రచయితల మేనిఫెస్టో కదిలించింది. విచిత్రమేమిటంటే శ్రీశ్రీ జయభేరి, మహా ప్రస్థానం వంటి గేయాలు రచించేనాటికి భారతదేశంలో అభ్యుదయ రచయితల సంఘం ఏర్పడలేదు. అది 1935లో పుట్టింది. 1930 దాకా కవిత్వం తనను నడిపించిందని, తర్వాత తాను నడిపిస్తున్నానని శ్రీశ్రీ చెప్పుకోగలిగాడు.

భిక్షువర్షీయసి, పతితులు, భ్రష్టులు, బాధ సర్పదష్టులు హీనులు, దీనులు, దగాపడిన తమ్ముళ్లు, కూటికోసం కూలికోసం పట్టణాలలో బతుకుదామని బయలుదేరిన బాటసారి, ఆర్తులను చూపించాడు శ్రీశ్రీ.

"చీనాలో రిక్షావాలా
చెక్ దేశపు గని పనిమనిషీ-
ఐర్లండ్ ఓడ కళాసీ
అణగారిన ఆర్తులందరూ"

"దారి పొడుగునా గుండెనెత్తురులు/తర్పణ చేస్తూ పదండి ముందుకు" ప్రపంచ మానవున్ని దర్శింపచేసాడు. 1930–40 మధ్య ప్రాపంచిక దృక్పథంతో అభ్యుదయ సాహిత్య పథగామిగా "ఆకాశదారులంట హడావిడిగా వెళ్లిపోతున్న తెలుగు కవిత్వాన్ని భూమార్గం పట్టించాడు.

ప్రపంచ సాహిత్యానికి మార్క్సిజం ప్రభావం బలంగా ఉంది. కానీ మార్క్సిస్ట్ సిద్ధాంత గ్రంథాలు చదవకపోయినా ఆ ప్రభావం తెలుగు సాహిత్యంలో స్పష్టమైంది. తాను మహా ప్రస్థానం కవిత రాసేనాటికి మార్క్సిజం చదువుకోలేదని, మయకోవస్కీ లాంటి మార్క్సిస్ట్ రచయితల రచనలు చదువుకున్నానని శ్రీశ్రీ, 1970 సృజన ఇంటర్వ్యూలో అన్నారు. గురజాడకు మార్క్సిజం చదువుకోకపోయినా, ఆ రచయితలకుండే సామాజిక పరిశీలన ఉందనీ, అదేవిధంగా ధూర్జటి పద్యాన్ని "ఏ వేదంబు పఠించె" పద్యం ఉదహరిస్తూ వేదాలు చదవకపోయినా భక్తితత్వం ఏర్పడింది.. అన్నారు. నా ఆయుధమైన కలం ఎప్పుడూ అభ్యుదయ శక్తులకు అంకితమయిందే. "ఐ యాం ఎ ఫైటర్ విత్ పెన్" అని సమాధానం ఇచ్చారు.

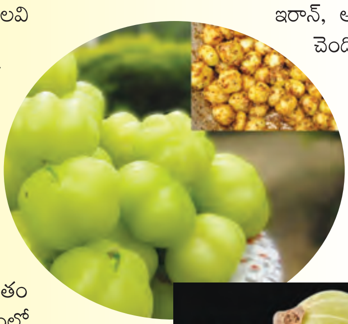
శ్రీశ్రీ 37 సంవత్సరాల జీవితంలో దాదాపు ఆరు దశాబ్దాల సాహిత్య జీవితం వుంది. క్రమ క్రమంగా "యిప్లవం యాడుందిరా" అని ప్రజాభాషా ప్రయోగానికి సిద్ధపడ్డారు. అది ఆయన చివరి మజిలీ. మహా ప్రస్థానం 1950లో వెలువడింది. తెలుగు కవిత్వాన్ని ఖండించి, దీవించి, ఊగించి, శాసించి రక్షించే అపూర్వ శక్తి మహా ప్రస్థానంలో ఉంది" అంటారు చలం.

85 సంవత్సరాల క్రితం మహా ప్రస్థానానికి చలం అందించిన ముందు మాటలో "ఏ లోకంలో అన్యాయాలు, అధికారాలు, ఏడుపులు, క్షామాలు, యాచకాలు, క్షుద్ర కవిత్వాలు, శిక్షలు, స్కాండల్స్ లేవో ఆ లోకాన్ని డ్రీమ్ చేస్తున్నాడు యీ కవి" అన్నారు చలం. వెయ్యేళ్ల తెలుగు సాహిత్య చరిత్రలో శ్రీశ్రీ మహాప్రస్థానం ఆధునిక యుగ విప్లవానికి సంకేతం. అది కాలాతీతం.

– జయసూర్య

ఆరోగ్య సిరి 'ఉసిరి'

ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఉసిరి గురించి తెలియనివారుండరు. కార్తికమాసంలో ఉసిరిచెట్టు కింద వనభోజనాలు చేయడం, పులుపు, తీపి, వగరు రుచిగల ఉసిరికాయలను తినడం, ఉసిరితో చేసే ఎన్నో వంటలు, పచ్చళ్ల గురించి చెప్పనలవి కాదు.



ఉసిరి చరిత్ర ఈనాటిది కాదు. అనాదిగా ఉండే ఉసిరిని ఆమలకి, శ్రీఫలం, ధాత్రికా, అమృతం అని సంస్కృతంలో పిలుస్తారు. దీన్ని తెలుగులో ఉసిరి, హిందీలో ఆమ్లా, ఇంగ్లీష్‌లో గూస్‌బెర్రీ అని అంటారు. ఉసిరిని ఒక పవిత్రమైనదిగానే కాకుండా ఐషధ వనరుగా, ఆహార వనరుగా భావిస్తారు. ఆయుర్వేద, సిద్ధ, యునాని, హోమియో వైద్యంలో ఇది ఒక ముఖ్యమైన వనమూలికగా పరిగణిస్తారు.

విష్ణువు ధ్యానంలో వున్నప్పుడు బ్రహ్మ కళ్ల నుండి జారిన కన్నీటి చుక్కల నుండి ఉసిరిచెట్టు పుట్టిందనీ, అందుకే ఉసిరి చెట్టు వద్ద దీపారాధన చేయడం వల్ల పుణ్యం లభిస్తుందని ఒక నమ్మకం. దీని శాస్త్రీయ నామం ఫిలాంథస్ ఎంబ్లికా. ఇది ఫిలాంథేసి కుటుంబానికి చెందింది. ఇది మీడియం సైజు చెట్టు. 8-18 అడుగుల ఎత్తు వరకు పెరుగుతుంది. దీని ఆకులు చిన్నవిగా, ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండి, కొమ్మలు విస్తరించి ఉంటాయి. దీని పువ్వులు పసుపు, ఆకుపచ్చ రంగుల సమ్మేళనంతో కూడి ఉంటాయి.

ఉసిరికాయలు గుండ్రంగా లేత ఆకుపచ్చ, పసుపు రంగులో గట్టిగా ఉండి నిలువుచారలు కలిగి వుంటాయి. దీనిని అశోకుడు బౌద్ధ సంఘానికి ఇచ్చిన చివరి బహుమతి సగం ఉసిరి పండు. అమలక ఏకాదశి రోజున విష్ణువుకి ప్రీతిపాత్రమైన ఉసిరిని నైవేద్యంగా సమర్పిస్తారు. ఎంతో విశిష్టత కలిగిన విలక్షణమైన ఉసిరి భారత్, చైనా, ఇరాన్, ఆగ్నేయాసియాకి చెందిన మొక్క.

ఉసిరికాయలో ప్రధానంగా మూడు రకాలున్నాయి. 1) చైకాయ ఉసిరి: ఇది భారతదేశంలో సాధారణంగా

కనిపించే ఉసిరి. ఇవి చిన్నవిగా ఉండి పీచుగా ఉంటాయి. 2) ఫ్రాన్సిస్ ఉసిరి: ఇది ప్రసిద్ధి చెందిన వాణిజ్య రకం. దీనిని రసాల తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. 3) బనారసి ఉసిరి: పెద్ద పరిమాణంలో ఉండే ఉసిరి. ఇది అధిక పోషకాల సాంద్రత కలిగి వుంటుంది.

మన దేశంలో అత్యధికంగా ఉసిరిని ఉత్పత్తి చేసే రాష్ట్రాల్లో ఉత్తరప్రదేశ్, తమిళనాడు, మధ్యప్రదేశ్, గుజరాత్ మొదలైన రాష్ట్రాలు ముందంజలో ఉన్నాయి. ప్రపంచంలోని మొత్తం ఉసిరి ఉత్పత్తిలో 13,747 మెట్రిక్ టన్నుల్లో రాజస్థాన్ 995 మెట్రిక్ టన్నులు ఉతనపతినత చేస్తుంది. దీన్ని సెప్టెంబరు-డిసెంబరు మధ్య కాలంలో పండిస్తారు. ఉసిరికాయల్ని, గింజల్ని, ఆకుల్ని, పూలని, వేర్లని, బెరడుని ఆయుర్వేద ఔషధాల్లో వాడుతారు. ప్రతి ఇంట్లో ఒక ఉసిరిచెట్టు పెంచడం వాస్తురీత్యా మంచిదని భావిస్తారు. ఉసిరిలో ఎన్నో పోషక విలువలతో పాటు ఔషధ గుణాలున్నందున దీన్ని అమృత ఫలమంటారు. ఇది లక్ష్మీదేవికి ప్రీతిపాత్రమని అంటారు. ఉసిరి వల్ల పాజిటివ్ ఎనర్జీ వస్తుందని నమ్ముతారు.

ప్రయోజనాలు

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సూపర్ ఫ్రూట్/కాయగా ప్రజాదరణ పొందిన ఉసిరిలో ఎనలేని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఇరవై నారింజ పండ్లలో ఉండేంత విటమిన్-సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థని బలోపేతం చేస్తుంది. సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ తగ్గుతాయి. వీటిలోని ఫైబర్ పేగు కదలికల్ని ప్రోత్సహించి, మలబద్ధకాన్ని నివారించి జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగు పరుస్తుంది. ఉసిరిలోని హెపాటో ప్రొటెక్టివ్ లక్షణాలు కాలేయశుద్ధి గావించి కాలేయ వ్యాధుల్ని నివారించి కాలేయం దెబ్బ తినకుండా కాపాడుతాయి. ఇది జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించి, జుట్టుని బలోపేతం చేసి జుట్టుని సంరక్షిస్తుంది.

ఉసిరిలోని ఫైబర్ కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఆకలిని కలిగిస్తుంది. నోటికి రుచిని అందిస్తుంది. వేడిని తగ్గించి చలువ చేస్తుంది. ఉసిరికాయ హైపోగ్లైసీమిక్ ప్రభావాన్ని కలిగి వుండడం వల్ల ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మంచిది.

ఉసిరిలోని కెరోటిన్ దృష్టిని మెరుగుపరిచి మాక్యులర్ క్షీణతని తగ్గిస్తుంది. కంటిశుక్లాలు, కంటిదోషాల్ని అరికడుతుంది. వీటిలోని ఆంటిఆక్సిడెంట్స్ మెదడును ఆక్సీకరణ నష్టం నుండి రక్షిస్తాయి. ఇది జ్ఞాపకశక్తికి, ఏకాగ్రతకి ఉపయోగపడతాయి.

* ఉసిరిలోని పాలీఫెనాల్స్ రక్తప్రసరణని మెరుగుపరిచి నరాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది.

* వీటిలోని విటమిన్, ఖనిజాలు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, డిమెన్షియా, అల్జీమర్స్ వంటి వ్యాధుల్ని తగ్గిస్తాయి. ఇవి శరీరంలోని ఫ్రీరాడికల్స్‌ని తగ్గించి ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధాప్యానికి సహాయపడుతుంది. ఎంతో ఆరోగ్య ప్రదాయిని అయిన ఉసిరిని పొడి, చూర్ణం, రసం రూపంలో తీసుకోవచ్చు. ఉసిరి గింజల్ని ఎండబెట్టి, పొడి చేసి లేదా పేస్ట్‌గా చేసి స్మూతీలు, టీలు, చర్మ సంరక్షణకి సున్నిపిండిలో కలిపి ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఉసిరి గింజల్లో ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉన్నందువల్ల జీర్ణక్రియని మెరుగుపర్చి మలబద్ధకాన్ని నివారించి పేగుల కదలికల్ని క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. ఇవి జీర్ణ రసాల్ని ప్రేరేపించడం వల్ల పోషకాల్ని గ్రహిస్తాయి. దీనివల్ల భోజనం తర్వాత కలిగే పొట్ట ఉబ్బరం తగ్గుతుంది.

* ఉసిరిగింజలు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించి ధమనుల్లో క్లాట్స్ ఏర్పడకుండా గ్లూకోజ్ స్థాయిల్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఉసిరి గింజలు స్థూలకాయాన్ని తగ్గిస్తాయి.

ఉసిరి రసం

తాజా ఉసిరికాయల నుండి తీసిన రసంలో విటమిన్స్, ఖనిజాలు, ఆంటి ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. దీనిలోని అధిక విటమిన్ సి శరీరాన్ని ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షించే సహజ రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది.

* ఇవి పోషకాల శోషణకి సహాయపడతాయి. జీవక్రియాల్ని ఉత్తేజపరిచి అధిక బరువుని తగ్గించి శక్తిని కలిగిస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించి రక్తప్రసరణను మెరుగు పరిచి గుండెజబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి.

* శీతాకాలంలో కాలుష్యంతో నిండిన వాతావరణంలో సీజనల్ ఫీవర్స్‌ని, అంటువ్యాధులు రాకుండా, ఇతర అనారోగ్యాలతో పోరాడటానికి ఉసిరిని సహజ రక్షణగా ప్రతిరోజూ పచ్చి ఉసిరికాయల్ని నమలడం చాలా మంచిది.

ఉసిరి పొడి

ఒక స్పూన్ ఉసిరిపొడిని ఒక కప్పు గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి పేస్ట్‌లా తయారు చేసి తల వెంట్రుకలకి అప్లై చేసి

అరగంటసేపు ఉంచి తలని కడుక్కోవడం వల్ల జుట్టు సమస్యలు తగ్గి, జుట్టు సౌందర్యం పెంపొందుతుంది. జుట్టు పెరుగుదలకే కాకుండా చర్మంపై వచ్చే దురదలు, దద్దుర్లు, నల్లని మచ్చల్ని తగ్గించడానికి కూడా ఉసిరి పొడిని ఉపయోగించవచ్చు.

* ఉసిరిని అన్ని వయస్సుల వారికి సహజ నివారణగా, ఔషధంగా ఉపయోగించడం వల్ల దీనిని సర్వదోషనివారిణి అని అంటారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి చెందిన ఉసిరి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది.

పరిమితులు

ఉసిరికాయల్ని మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొందరిలో కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కనిపిస్తాయి. పచ్చి ఉసిరికాయనిగానీ, ఆమ్లారసాన్నిగానీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల పేగు సహజ సమతుల్యత దెబ్బ తింటుంది. దీనివల్ల మలబద్ధకం, పొట్ట ఉబ్బరం వంటి జీర్ణ కోశ సమస్యలు ఏర్పడతాయి. పంటి ఎనామిల్ పొర దెబ్బ తింటుంది. రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. బి.పి.తగ్గుతుంది. ఎసిడిటీ, విరేచనాలేర్పడతాయి.

* తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు ఉసిరిని వాడకూడదు; లివర్ సమస్యలున్నవారు మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. * ఎలర్జీ, దురద, వాపులున్నవారు పులుపు ఇష్టపడనివారు తినకపోవడం మంచిది. * వీటిని పచ్చడి, రసం, పొడి, రైస్, ఊరగాయ, జామ్, లడ్డూ, సూప్‌లు, స్మూతీలు, క్యాండీలు మొదలైన రూపాల్లో తీసుకోవచ్చు. * దీనిని తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే అది చురుకైన రక్తశుద్ధికారిగా పనిచేస్తుంది. * ఉసిరి విత్తనాల్ని నాటిన 6-8 సంవత్సరాలకి పంట కోతకి వస్తుంది. దీని జీవిత కాలం 65-70 సంవత్సరాలు. * ఉసిరి చూర్ణాన్ని తింటే పనివత్తిడి వల్ల కలిగే శ్రమ, అలసట తగ్గి తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. ప్రతిరోజూ దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. శీతాకాలంలో రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం వల్ల శరీరం దృఢంగా ఉంటుంది. ఉసిరిని మన ఆరోగ్య సంరక్షణలో చేర్చుకోవడం ఉత్తమం.

కథ

సలహాదారుని ఎంపిక

శాలినీ రాజ్యాన్ని కీర్తిసేనుడనే రాజు పాలించేవాడు. అతనికి తెలివైన ఒక ఆంతరంగిక సలహాదారుడు కావలసి వచ్చింది. రాజు ఆ పదవికి చాటింపు వేయించాడు. వచ్చిన వారికి ఒక పరీక్షను నిర్వహించి ముగ్గురిని ప్రాథమికంగా ఎంపిక చేశాడు. ఆ తర్వాత ఆ ముగ్గురితో "యువకులారా! నేను ఒక చిక్కు ప్రశ్నను అడుగుతాను. దానికి సరియైన సమాధానం చెప్పిన వారిని ఈ పదవిలో నియమిస్తాను" అని అన్నాడు. వాళ్ళు "సరే" అన్నారు.

రాజు వెంటనే "కొన్ని రోజుల క్రితం మన రాజ్యంలో భారీ వర్షాలు కురిసాయి. ఆ వర్షాలకు కొందరి ఇళ్ళు పాక్షికంగా దెబ్బ తిన్నాయి. అప్పుడు మన ఆస్థానానికి భటుడు ప్రవేశపెట్టిన ఇద్దరు ఇళ్ళ బాధితులు వచ్చి తమకు సాయం చేయమన్నారు. నేను వారిని వేచి ఉండమని చెప్పాను. వెంటనే మన భటుడు మరొకరిని కూడా తీసుకొని వచ్చాడు. నేను వారికి ఆర్థికసాయం చేద్దామని మొదటి వ్యక్తికి వంద వరహాలు, రెండవ వ్యక్తికి మరో వంద వరహాలను ఇచ్చాను. కానీ మూడో వ్యక్తికి మాత్రం ఒక్క వరహా కూడా ఇవ్వలేదు. ఎందువల్ల? బాగా ఆలోచించి చెప్పండి" అన్నాడు. సభలో ఒకరి మొహాలు మరొకరు చూసుకున్నారు. అప్పుడు మొదటి వ్యక్తి సుమంతుడు లేచి "మహారాజా! అప్పటివరకు మీ చేతిలోని వరహాలు అయిపోయి ఉంటాయి. అందువల్లనే ఆ మూడో వ్యక్తికి మీరు వరహాలు ఇవ్వలేకపోయారు" అని అన్నాడు. రాజు "నీ జవాబు తప్పు" అని అన్నాడు. తర్వాత

రెండవ వ్యక్తి వసంతుడు లేచి "మహారాజా! ఆ వ్యక్తి మీరు ఆర్థిక సాయం చేయబోతే అతడు నిరాకరించి ఇల్లు కట్టించమన్నాడేమో" అని అన్నాడు. అప్పుడు రాజు "నీ జవాబు కూడా తప్పు" అని అన్నాడు.

జయంతుడు అనే యువకుడు లేచి "మహారాజా! మీరు మూడో వ్యక్తికి వరహాలు ఇవ్వలేదంటే అతడు మారువేషంలో ఉన్న మన యువరాజు అయి ఉంటాడు. అందుచేతనే మీ కొడుకుకు మీరు సాయం చేయలేదు? మన యువరాజుకు కూడా మీలాగే మారువేషంలో తిరిగి ప్రజల కష్టసుఖాలను తెలుసుకునే మంచి అలవాటు ఉంది" అని అన్నాడు. రాజు సంతోషంతో "శభాష్ జయంతుడా! నీవు చెప్పిన సమాధానం సరియైనది. నీవు రాజ్యంలోని రహస్యాలను కూడా తెలుసుకుంటున్నావు. ఆ యువరాజే ఆ ఇరువురు బాధితులను తీసుకొని వచ్చాడు. మా భటుడు మారువేషంలో ఉన్న యువరాజును పోల్చుకోలేక వారి వెంట నున్న అతనిని కూడా ఇండ్ల బాధితుడు అనుకొని మన ఆస్థానంలోకి తీసుకొని వచ్చాడు. అందువల్లనే ఆ యువరాజును నేను పోల్చుకొని అతనికి నేను వరహాలను ఇవ్వలేదు" అని అన్నాడు.

రాజు జవాబుకు సభ అంతా చప్పట్లతో మారుమోగిపోయింది. రాజు తర్వాత జయంతుని ఘనంగా సత్కరించి తన అంతరంగిక సలహాదారుగా నియమించాడు.

– సంగనభట్ల చిన్న రామకిష్టయ్య

వార్త ఆదివారం

బాలగేయం

క్రమశిక్షణ

వేకువ జామున నిద్రలేద్దాం
దేవుని ముఖం చూద్దాం
కాసేపు చదువుకుందాం
తల్లితండ్రులకు నమస్కరిద్దాం
కాలకృత్యాలు తీర్చుకుందాం
పండ్లను శుభ్రంగా
తోముకుందాం
స్నానం చేద్దాం
ఉతికినబట్టలు కట్టుకుందాం
తలను బాగా దువ్వుకుందాం
దీపం వెలిగించుకుందాం
చద్దన్నం తిందాం
బడికి వెళ్ళొస్తాను అని
చెప్పేద్దాం
వడివడిగా బడికి చేరుదాం
గురువులకు దండం పెడదాం
చక్కగా చదువుదాం
క్రమశిక్షణతో నడుచుకుందాం
పెద్దలను గౌరవించుదాం
సాయంకాలం ఇంటికి చేరుదాం
హోంవర్క్ చేసుకుని
రాత్రి భోజనం చేసి
పెందలకాడ నిద్రపోదాం

– రాళ్లబండి సంగంనాయుడు

చిన్నారుల ప్రశ్నలకు
వార్త సిఎండి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్
గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

ఎ.సుబ్బులక్ష్మి, పరిగి

ప్రశ్న: నిద్ర పోయినంతసేపూ మెదడుకు ఆ నిద్ర ఉపయోగపడుతుందా?

జవాబు: మనం నిద్ర పోయిన గంటల కాలాన్ని లెక్క వేసి, అంతకాలమూ నిద్ర పోయామనుకోవడం కేవలం ఒక భ్రమ మాత్రమే. వాస్తవంగా నిద్రపోయేది నిద్రాకాలం కంటే తక్కువే. కలత నిద్ర పోయినవారు ఆ రోజు తమకు నిద్ర సరిగా పట్టలేదని విచారిస్తుంటారుగానీ, వాస్తవానికి బాగా నిద్ర పోయామనుకునేవారు కూడా తమ లెక్క కన్నా తక్కువ సమయమే నిద్ర పోయారన్నది వాస్తవం. ఎవరికైనా తాము నిద్ర పోయామనుకున్న కాలంలో ముప్పాతిక వంతు మాత్రమే నిద్ర పోతారు. ఈ ముప్పాతిక కాలంలో పావు వంతు మాత్రమే గాఢనిద్ర (సౌండ స్లీప్) పోతారు. ఈ సమయంలోనే ఆ నిద్ర మెదడుకు సాయపడుతుంది.

కె.కార్తిక, తిరుత్తణి

ప్రశ్న: నీటి మీద కూడా సాలీళ్లు కనిపిస్తాయా?

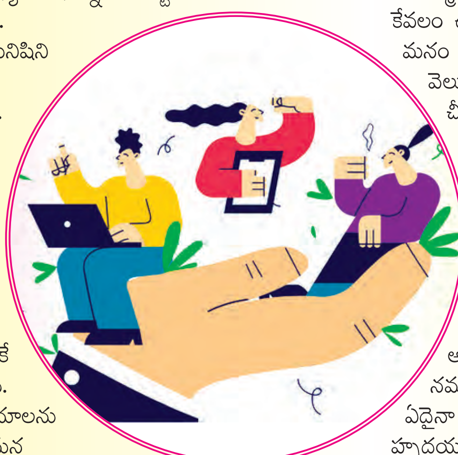
జవాబు: భూమి మీద అన్ని చోట్లా జీవించగల సాలీళ్లు ప్రకృతిలో ఒక అద్భుతమైన జీవులు. నీటి మీద నివసించే సాలీళ్లు కూడా ఉన్నాయి. కొన్ని రకాల సాలీళ్లు సంవత్సరం పొడవునా నీరు లేకుండా జీవిస్తాయి.

యూరప్‌లో కొన్ని నీటి సాలీళ్లు పూర్తిగా నీటి అడుగునే గూడు కట్టేస్తాయి. ఒక సాలీడు మినహా మరే జీవి ఈ విధంగా భూమి మీద, నీటి మీద, నీటి అడుగునా గూడు అల్లిక చేయలేదు. అసలు గూడు అల్లలేదు (పక్షులు గూడును నిర్మించుకుంటాయి).

నమ్మకం మనిషి బలం

మనిషి జీవితంలో ఎన్ని మార్పులు వచ్చినా, ఏ సవాళ్లు ఎదురైనా నిలబెట్టే ప్రధాన శక్తి నమ్మకం. నమ్మకం లేకుండా జీవితం కేవలం ఊపిరి పీల్చడమే. మనిషి పుట్టుకతోనే నమ్మకాన్ని నేర్చుకుంటాడు. తల్లి చేతుల్లో విశ్రాంతి పొందే శిశువు ఆ తొలి నమ్మకం. కాలం గడిచేకొద్దీ ఆ నమ్మకం మనిషిని, సమాజాన్ని, సృష్టినే ముందుకు నడిపిస్తుంది.

మనిషి జీవితంలో ప్రతీ బంధం నమ్మకంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. తల్లి-పిల్ల, స్నేహం, ప్రేమ, సహచర్యం అన్నింటి మూలం నమ్మకమే. నమ్మకం ఉన్న చోటే హృదయాలు కలుస్తాయి. నమ్మకం లేని చోట మాటలకూ అర్థం ఉండదు, చూపులకూ కాంతి ఉండదు. నమ్మకం మనుషుల మధ్య బంధాన్ని నిలబెట్టే మౌన సూత్రం.



నమ్మకం మనిషిని అంతరంగంగా బలపరుస్తుంది. బయటి శక్తి కంటే అంతర్గత ధైర్యమే జీవనానికి మూలాధారం. మనలో ఉన్న నమ్మకం మనకే వెలుగునిస్తుంది. అది మన భయాలను కరిగిస్తుంది, మన లోపాలను ఎదుర్కోవడానికి ధైర్యమిస్తుంది. ప్రతి విజ్ఞానానికీ, ప్రతి ఆవిష్కరణకీ, ప్రతి సాహసానికీ మూలం నమ్మకమే. నమ్మకం లేకపోతే కృషి వుండదు, కృషి లేకపోతే జీవితం ముందుకు సాగదు.

నమ్మకం మనిషిని మాత్రమే కాదు, సమాజాన్నీ నిలబెడుతుంది. మనం ఒకరినొకరు నమ్మకపోతే, సహజీవనం కూలిపోతుంది. ఒక వైద్యుడు రోగి నమ్మకాన్ని పొందాలి, ఒక గురువు విద్యార్థి నమ్మకాన్ని గెలుచుకోవాలి, ఒక కూలి తన కష్టం ఫలిస్తుందని నమ్మాలి. ఈ నమ్మకాలే మన జీవితాన్ని చలనం చేసే శక్తులు. నమ్మకం లేకపోతే మనిషి మనసు అనిశ్చితిలో పడిపోతుంది. అనుమానం మనసులో విత్తనం వేసిన క్షణమే శాంతి నశిస్తుంది. అనుమానం మనసును విరిచి, బంధాలను విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. నమ్మకం మాత్రం వాటిని కలుపుతుంది. నమ్మకం ఉన్న మనసు సులభంగా క్షమించగలదు, సులభంగా ప్రేమించగలదు. అది ఎవరినీ చిన్నచూపు చూడదు, ఎందుకంటే అది ధైర్యంతో నిండివుంటుంది. నమ్మకం అనేది మనిషి ఆత్మను కాపాడే కవచం. కష్టాలు వస్తే మనం తడబడతాం, కానీ మనలో ఉన్న నమ్మకం మనల్ని నిలబెడుతుంది. తుఫాను వచ్చినా వేర్లు గట్టిగా పట్టుకుని నిలిచే చెట్టులా, నమ్మకం మన మనసును నిలబెడుతుంది. నమ్మకం మనసులో వెలిగిన దీపంలా ఉంటుంది. చీకటి ఎంత గాఢమైనా దానిని ఆర్పలేదు.

మన చరిత్రలో నమ్మకంతో నిండిన జీవనగాథలు ఎన్నో ఉన్నాయి. నమ్మకం లేకుంటే గౌతముడు సత్యాన్ని వెతికే మార్గంలో సాగేవాడు కాదు. నమ్మకం లేకుంటే గాంధీ అహింసను ఆయుధంగా మార్చేవాడు కాదు. నమ్మకం లేకుంటే ప్రతి శాస్త్రవేత్త తన ప్రయోగాలను కొనసాగించేవాడు కాదు. మనిషి ఎంత విఫలమైనా, తన నమ్మకం అతన్ని తిరిగి లేపుతుంది.

నమ్మకం మనిషిని కలల వైపు నడిపిస్తుంది. కల అనేది కేవలం ఊహ కాదు; దాన్ని నిజం చేస్తుంది నమ్మకమే. మనం కలలను నమ్మినప్పుడు అవి మన బాటలో వెలుగులా మారుతాయి. నమ్మకం లేని కలలు చీకటిలో మాయమవుతాయి, కానీ నమ్మకం ఉన్న కలలు కాలాన్నీ మార్చగలవు. నమ్మకం ఉన్న మనిషి తడబడినా తిరిగి లేస్తాడు. అతను ఓడిపోతే కూడా ఆశను విడిచిపెట్టడు. ఎందుకంటే అతని బలం బయట కాదు, లోపల ఉంది. ఆత్మనమ్మకం అంటే మనసు సత్యాన్ని విశ్వసించడం. ఇతరులు నమ్మకపోయినా, తాను చేయగలనని నమ్మడం. అదే విజయానికి తొలి అడుగు. మన జీవితంలో చాలా సార్లు మనం నమ్మకం కోల్పోతాం. ఎవరైనా మోసం చేసినప్పుడు, ఏదైనా సాధ్యం కాదని అనిపించినప్పుడు, మన హృదయం విరిగినప్పుడు కానీ మనం మళ్లీ మెలకువగా ఆలోచించినప్పుడు, మనలోంచి వినిపించే ఒక స్వరం "ఇంకా సాధ్యమే" అని చెబుతుంది. అదే స్వరం మనలోని నమ్మకం. ఆ నమ్మకమే మన మనసుకు బలం. దాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి. ఒకసారి ఆ విత్తనం ఎండిపోతే జీవితం బీడుగా మారుతుంది. నమ్మకం ఉంటే మనసు పుష్పంలా వికసిస్తుంది, నమ్మకం లేకుంటే ముళ్లా మాడిపోతుంది. మనసు నమ్మకాన్ని కాపాడుకోవాలంటే సత్యం మీద నిలబడాలి.

అబద్ధం చెప్పడం ద్వారా కొంత కాలం మనం గెలుస్తామేమో కానీ ఆ గెలుపు నమ్మకాన్ని కోల్పోయే మూలం అవుతుంది. నమ్మకాన్ని నిలబెట్టడం అంటే విలువలను నిలబెట్టడం. మనం ఎవరినైనా మోసం చేయకుండా జీవించడం కూడా ఒక ధైర్యం.నమ్మకం ఉన్న వ్యక్తి ఇతరులను ప్రేరేపిస్తాడు. అతని చూపు ధైర్యాన్ని స్తుంది, సూర్యుడు ప్రతి ఉదయం ఉదయిస్తాడని మనం నమ్మినట్టే, మన కలలు కూడా నెరవేరతాయని నమ్మాలి. చివరగా, నమ్మకం మనిషి బలం మాత్రమే కాదు, అతని జీవన అస్తిత్వం. అది లేకపోతే మనిషి భయంతో జీవిస్తాడు. కానీ నమ్మకం ఉన్నవాడు నిస్సంకోచంగా

ముందుకు సాగుతాడు. నమ్మకం అనేది మన హృదయంలో వెలిగే అగ్నిలా ఉంటుంది దాన్ని ఎవరూ ఆర్పలేరు. అది మనం ఎదుర్కొనే ప్రతి చీకటిని దాటించగల అజేయశక్తి. మనిషి చేతుల్లోని నమ్మకమే అతని భవిష్యత్తు, అతని విజయాల మూలం. మనం మనల్ని నమ్మినప్పుడు ప్రపంచం కూడా మనల్ని నమ్ముతుంది. ఆ నమ్మకం మానవత్వాన్ని నిలబెట్టే దీపం. అదే మనిషి నిజమైన బలం. నమ్మకం మనిషిని బలవంతుని చేస్తుంది, కానీ ఆ బలం ఒక్కరోజులో రాదు. ప్రతి అనుభవం, ప్రతి దెబ్బ, ప్రతి ప్రయత్నం ఆ బలాన్ని నిర్మిస్తుంది. జీవితంలోని ప్రతి అడ్డంకి మనలోని నమ్మకాన్ని పరీక్షిస్తుంది. తట్టుకునే వారు గెలుస్తారు, తడబడేవారు నేర్చుకుంటారు. నమ్మకం అంటే గెలవడమే కాదు, నేర్చుకోవడమూ. ప్రతి తప్పిదం మనలోని నమ్మకాన్ని మరింత దృఢం చేస్తుంది.

మనిషి మనసు ఒక విత్తనం లాంటిది. అది మట్టి కింద నలుగుతున్నట్టున్నా, లోపల పెరుగుతుంది. అదే నమ్మకశక్తి. నమ్మకం మనలో ఉండగా మనం చీకటిలో ఉన్నా వెలుగు కనిపిస్తుంది. బయట పరిస్థితులు ఎంత కఠినమైనా, నమ్మకం ఉన్న మనసు భయపడదు. ఎందుకంటే నమ్మకం కలిగిన మనిషి ప్రపంచాన్ని కాకుండా తన అంతరాత్మను విశ్వసిస్తాడు. మన జీవితంలో ప్రతి విజయానికీ వెనుక ఒక చిన్న నమ్మకం ఉంటుంది. ఒక కవికి తన పదాలపై నమ్మకం లేకపోతే కవిత పుడదు. రైతు విత్తనంపై నమ్మకం లేకపోతే పంట రాదు. ఒక విద్యార్థి తన శ్రమపై నమ్మకం ఉంచకపోతే జ్ఞానం చేరదు. నమ్మకం మన కృషికి పునాది. అది లేకుంటే ఎంత ప్రతిభ ఉన్నా దానికీ అర్థం ఉండదు.

కొన్నిసార్లు మనం నమ్మకాన్ని ఇతరులపై ఉంచుతాము, కానీ వారు దానిని నిలబెట్టలేరు. అప్పుడు మనసు గాయపడుతుంది. కానీ ఆ గాయం మనలోని నమ్మకాన్ని చంపకూడదు. మనం ఎవరినైనా నమ్మడం తప్పు కాదు; వారిని నమ్మి నేర్చుకోవడమే మనం చేయాల్సింది. మన నమ్మకం విరిగినప్పుడు కూడా, మళ్లీ నమ్మగల ధైర్యమే మనిషిని బలపరుస్తుంది. మనసులో నమ్మకం ఉన్నవాడు ప్రపంచాన్ని ప్రేమతో చూస్తాడు. అతను ఇతరుల లోపాలను కంటే గుణాలను గుర్తిస్తాడు. ఎందుకంటే నమ్మకం కలిగిన మనసు ఎల్లప్పుడు వెలుగు వైపు చూస్తుంది. నమ్మకం ఉన్నవాడు ఎప్పుడూ కొత్త ఆరంభాలను వెతుకుతాడు. ఓడిపోయిన రోజు కూడా అతనికి ఒక పాఠమే. నమ్మకం అనేది సమాజాన్ని నిలబెట్టే మూలాధారం.

నమ్మకం ఒక మనిషిని మాత్రమే

కాదు, ఒక తరం భవిష్యత్తుని కూడా మార్చగలదు. తండ్రి తన పిల్లల్లో నమ్మకం ఉంచితే వారు ధైర్యంగా ఎదుగుతారు. గురువు తన విద్యార్థిని నమ్మితే అతనిలో ప్రతిభ వికసిస్తుంది. ఒక చిన్న నమ్మకం కూడా పెద్ద మార్పు తెచ్చే శక్తి కలిగి ఉంటుంది. అది మాటల్లో కాదు, హృదయంలో ఉంటుంది. నమ్మకం అంటే కేవలం ఆశ కాదు, అది ఆచరణ. మనం నమ్మే విలువల కోసం నిలబడడం, మన మాటకు నిలబడడం, మన కర్తవ్యాన్ని సత్యంతో చేయడం.. ఇవన్నీ నమ్మకాన్ని నిలబెట్టే రూపాలు. నమ్మకం ఉన్నవాడు మాట తప్పడు, ఎందుకంటే అతను తన మనసుతో ఒప్పందం చేసుకున్నాడు.

మనిషి జీవితంలో కొన్ని క్షణాలు ఉంటాయి అన్నీ కోల్పోయినట్టనిపించే, దారిలేని, ఆశలేని. అప్పుడు మనం వెలుపల చూస్తూ సహాయం కోరుతాం. కానీ నిజానికి ఆ సహాయం మనలోనే ఉంటుంది. మనలోని నమ్మకం మనకు తోడుగా ఉంటుంది. "నేను తట్టుకోగలను" అనే భావన మనసులో వెలిగినప్పుడు, ఆ క్షణమే జీవితం తిరిగి వెలుగుతుంది. నమ్మకం ఉన్న మనిషి ఎప్పుడూ సానుకూలంగా ఆలోచిస్తాడు. ఆయనకు విఫలం అంటే పాఠం మాత్రమే. ఆయన ఇతరులను ప్రోత్సహిస్తాడు, ఎందుకంటే తనను తాను విశ్వసించేవాడు. నమ్మకం ఉన్నవాడు భవిష్యత్తు గురించి భయపడడు.

ప్రపంచం అనిశ్చితిలో ఉన్నా, మనిషి నమ్మకమే దాన్ని ముందుకు నడిపిస్తుంది. ప్రతీ తరం కొత్త సాంకేతికత, కొత్త ఆలోచన, కొత్త మార్గం కనుగొనగలగడం కూడా ఆ నమ్మకం వల్లే. నమ్మకం మనిషికి దిశ చూపే అంతర్గత శక్తి. అది కన్ను కంటె ఎక్కువగా మనసుతో చూస్తుంది. చివరగా, నమ్మకం అనేది ఒక దీపం. దానిని ప్రతి మనిషి తన చేతులతో వెలిగించాలి. చీకటి గాఢమైనప్పుడు ఆ దీపమే మన దారి చూపిస్తుంది. మనం మనల్ని నమ్మినప్పుడు, మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం కూడా మనపై నమ్మకం ఉంచుతుంది. నమ్మకం కలిగిన మనిషి నడిచిన చోట వెలుగు విరుస్తుంది. నమ్మకం మనిషి బలం మాత్రమే కాదు, అది మనిషి జీవన సత్యం. ఆ నమ్మకాన్ని కాపాడుకోవడం మన బాధ్యత. ఎందుకంటే నమ్మకం ఉన్నంతవరకు మనిషి ఎప్పుడూ పతనం చెందడు, చీకటి ఎంత పెద్దదైనా దాటిపోతాడు. నమ్మకం ఉన్న మనసే భూమిపై నిజమైన శక్తి.

– డా. చిటికెన కిరణ్‌కుమార్

కథ

మార్పు

మణి వడ్లమాని

కిరణ్‌కి పల్లెటూరి వాసనలంటే ప్రాణం. నలభై యేళ్ల పాటు ఐటీ కంపెనీలో పని చేసి, ఒక రోజు "చాలురా బాబు, ఇక మన ఊరి మట్టి తాకాలి" అని నిర్ణయించుకున్నాడు.

అతని ప్రాణ స్నేహితుడు నవీన్ కూడా అదే కంపెనీలో పని చేసి, అతనితో పాటు రిటైర్ అయ్యాడు. నవీన్‌కి జంతువులు, పక్షులంటే పిచ్చి ప్రేమ. వాళ్ల పిల్లలు అమెరికాలో స్థిరపడి, కుటుంబ బాధ్యతలు తగ్గిన తర్వాత, ఇద్దరూ తమ భార్యలతో కలిసి అల్లూరిపల్లెకు వచ్చేశారు.

లక్ష్మి ్ర, మాధవి మొదట్లో "పల్లెలో ఎలా ఉంటాం, నగర జీవితానికి అలవాటు అయిపోయాం కదా" అని మొకరిల్లినా, చివరికి భర్తల జిద్దుకు లొంగిపోయారు.

పదిహేనేళ్ల తర్వాత పల్లెలో అడుగు పెట్టగానే గాలి వేరే రుచిగా అనిపించింది. పొలిమేర దాటగానే మట్టివాసన, కొంచెం ఆవుపేడ వాసన, మామిడిపండ్ల వాసన ముక్కుకు తాకి కిరణ్ ఉల్లాసంగా "అబ్బా! ఇంత కాలం ఊపిరాడలేదనిపించింది. ఇక నాకు చావు భయం లేదు" అన్నాడు.

నవీన్ అయితే పక్కనే ఎగిరే గువ్వలు, వన పక్షులను చూపిస్తూ "వీళ్లే నా కొత్త ఫ్యామిలీ" అని మనస్ఫూర్తిగా నవ్వుకున్నాడు.

వారి ఊరిలో వదిలేసిన పాత అలాగే ఉండిపోయింది. కిటికీల మీద జాలి, గదుల్లో దుమ్ము, గోడల మీద పాత వర్ణచిత్రాల మిగతా ఆనవాళ్లు కనిపించాయి.

తాళం తీసి లోపల అడుగు పెట్టగానే కిరణ్ విసుగ్గా "ఇది కోటలా ఉంది కానీ లోపల వస్తువులేమీ లేవు. ఇక్కడ మనం ఎలా ఉంటాం?" అన్నాడు.

వెంటనే నవీన్ "ఏం పర్లేదురా, మనం ఈ ఇంటిని మళ్లీ సరికొత్తగా మార్చుకుంటాం. నేను దీన్ని జంతువుల శరణాలయంలా చేస్తా. కోళ్లు, కుక్కలు, పక్షులు.. అన్నిటినీ ఇక్కడే పెంచుకుందాం" అన్నాడు.

కిరణ్ చిరునవ్వు నవ్వుతూ, "నాకు అంత అవసరం లేదు. నేను వంటల రాజ్యం కడతా. ఇక్కడే ఒక రెస్టారెంట్ పెడతా. నా వంటకాలు తింటే లక్ష్మి కూడా అమెరికా వదిలి వచ్చేస్తుంది" అన్నాడు.

కిరణ్ మాటలకు నవీన్ కడుపుబ్బా నవ్వి "అయ్యో! నలభై యేళ్లు కంప్యూటర్ దగ్గర కూర్చున్న నువ్వు, ఇప్పుడు రెస్టారెంట్ పెట్టాలా? వంటలు చేయగలవా?" అన్నాడు.

కిరణ్ మాత్రం సీరియస్‌గా "చూడు, నాకొచ్చే వంట తింటే ఇక్కడి వాళ్లు నన్ను వంటల మాస్టారు అంటారు" అన్నాడు.

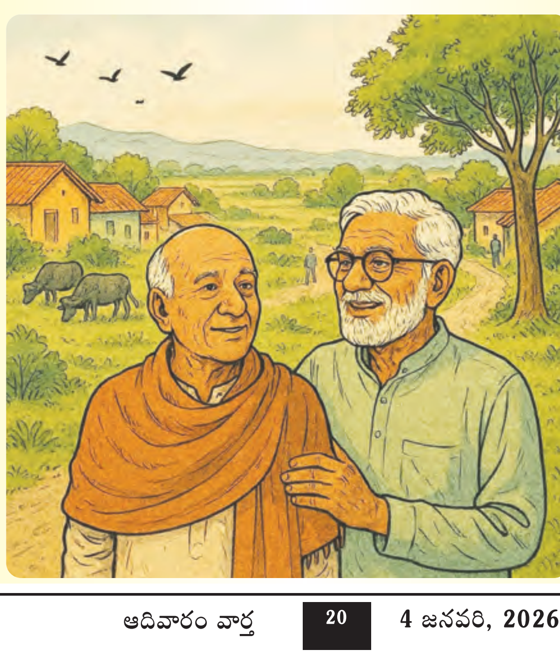
లక్ష్మి మాత్రం ఈ మాటలు విని మండిపడింది.

"ఏవండీ, మీకు పిచ్చిపట్టిందా? ఇక్కడ మనిషికి తినడమే కష్టమని ఊరి వాళ్లు చెబుతుంటారు. మీరు మాత్రం రెస్టారెంట్, జంతువుల శరణాలయం అంటూ కలలు కంటున్నారు" అంది.

మాధవి కూడా "ఆవు, ఎద్దులు, పశువులు చూసుకోవడం తేలిక కాదు. మీరే చూసుకుంటే మేమేమి చేస్తాం?" అని ప్రశ్నించింది.

కానీ వాళ్లిద్దరూ భర్తల ఉత్సాహం చూసి, నిశ్శబ్దంగా ఉండిపోయారు.

....



ఒకరోజు కిరణ్, నవీన్ పశువుల సంతకు వెళ్లారు. ఊరు మొత్తమూ అక్కడే ఉంది. ఎద్దులు, ఆవులు, కోళ్లు, మేకలు..

ఎంత గోల, అంతా కోలాహల వాతావరణం!

నవీన్, కిరణ్ సంతలో తిరుగుతుంటే, ఒక ముసలాయన ఆరోగ్యకరమైన ఒక పెద్ద ఆవును తక్కువ ధరకు అమ్మటం చూశారు.

అది చూసి ఆశ్చర్యపోయిన కిరణ్ "అయ్యో, ఇంత బలమైన, ఆరోగ్యకరమైన ఆవును

ఇంత తక్కువ ధరకు ఎందుకు అమ్ముతున్నారు?" అని అడిగాడు ఆ పెద్దాయనను.

కిరణ్ మాటలకు ముసలాయన నిట్టూర్చి "బాబూ, దీనికి ఒక సమస్య ఉంది. పాలు పిండితే దానికి కోపం వస్తుంది. దాంతో అందరినీ పొడుస్తుంది. అందుకే అమ్మేస్తున్నాను" అన్నాడు.

నవీన్ వెంటనే "ఏం పర్లేదు, మనం దీన్ని కొనుక్కుందాం. మనం మంచిగా చూసుకుంటే ఇది మనల్నేమీ పొడవదు" అన్నాడు కిరణ్‌తో.

కిరణ్ దాన్ని తడుముతూ "పిచ్చి ఆవును మన ఇంట్లో పెట్టుకుంటే మనకీ పిచ్చి పట్టొచ్చు" అన్నాడు.

కానీ చివరికి ఇద్దరూ ఆవును కొనేశారు. దానిని ఇంటికి తీసుకువెళ్లాలని ఎంతో ప్రయత్నం చేశారు. కానీ ఆవు గడప దగ్గర నుండి కదల్లేదు. ఎంత లాగినా, ఎంత నెట్టినా కదలలేదు.

కిరణ్ లక్ష్మికి ఫోన్ చేసి "లక్ష్మీ! ఆవు గడప మీద కూర్చుంది, కదలడం లేదు" అన్నాడు.

లక్ష్మి కోపంగా "మీకు పిచ్చి పట్టింది. మీరు తీసుకొచ్చిన ఆవు కదలకపోతే మాకేం? మేమేం చేస్తాం? మీరు దాన్ని ఇంటికి తీసుకురాకపోతే, ఇంట్లోకి అడుగు పెట్టొద్దు" అంది.

దాంతో ట్రాక్టర్ తెప్పించి బలవంతంగా ఆవును ఇంటికి చేర్చారు. మొదట ఊరి ప్రజలు నవీన్, కిరణ్‌లను చూసి ఎగతాళి చేశారు. "చూశారా! నగరం నుంచి వచ్చినవాళ్లు పిచ్చి ఆవును తెచ్చుకున్నారు" అని పరిహసించారు.

పొరుగింటి రైతు పాపయ్య కూడా "వీళ్లు పొలం పనులు ఏం చేస్తారు? ఆవు పాలు పిండడం కూడా రాదేమో!" అని నవ్వుకున్నాడు. కానీ రోజులు గడుస్తూ ఉండగా ఆ ఆవు క్రమంగా వారితో కలిసిపోయింది.

కిరణ్, నవీన్ దాన్ని ఎంతో జాగ్రత్తగా చూసుకున్నారు. ఒకరోజు అది పాలు ఇవ్వడం మొదలు పెట్టింది. ఆ పాలను పంచిపెట్టడం మొదలు పెట్టగానే ఊరి ప్రజలు ఆశ్చర్యపోయారు. సీతమ్మ ఊరిలో ఎప్పటి నుంచో ఉన్న పెద్దావిడ "అమ్మా, మీరు తెచ్చిచ్చిన ఆవు పాలు మా పిల్లలకు తాగించాను. ఎంతో రుచిగా ఉన్నాయి" అని అందరికి చెప్పడంతో ఆ రోజు నుంచి ఊళ్లో ఉన్న, ముఖ్యంగా చంటి పిల్లల ఉన్న వాళ్ళకి పాలు పోయడం పోయడం మొదలు పెట్టారు కిరణ్ నవీన్‌వాళ్లు.

....

ఇక కిరణ్ కూడా తన వంటలపై ప్రయోగాలు ప్రారంభించాడు. మామిడి పచ్చడి, జొన్నరొట్టె, పిండి వంటలు అన్నీ కొత్త రుచులతో ఊరివాళ్లను అలరించాయి.

ఒక పండుగ రోజున కిరణ్ వంటలు వండి ఊరివాళ్లందరికి పంచాడు. అందరూ ఆశ్చర్యపడి, "అయ్యో! నగరం నుంచి వచ్చి ఇలా వంట చేస్తాడని ఊహించలేదు" అని కిరణ్‌ను పొగిడారు.

నవీన్ తన జంతువులను పూలతో అలంకరించి పండుగలో ప్రదర్శించగా పిల్లలు ఆనందపడ్డారు.

ఊరి పెద్ద రామచంద్రయ్య మొదట వీళ్ళను తక్కువ చేసి మాట్లాడుతూ "వీళ్ల వల్ల ఊరికి పెద్ద మేలు ఏమీ జరగదు" అంటూ హేళన చేసాడు. కానీ నీటి కొరత వచ్చినప్పుడు, నవీన్ ఇంటర్నెట్ ద్వారా వర్షపు నీరు నిల్వ చేసే పద్ధతి చూపించాడు.

కిరణ్ గ్రామంలోని యువకులతో కలిసి ఒక చిన్న చెరువు తవ్వించాడు. ఆ నీటితో పశువులు, పంటలు దాహం తీర్చుకున్నాయి.

అప్పుడు రామచంద్రయ్య వారిని చూసి, "మిమ్మల్ని తక్కువగా అంచనా వేశాం. కానీ మీ వల్లే ఊరికి ఉపకారం జరిగింది" అని వారిని పొగిడాడు.

మహిళలు కూడా లక్ష్మి, మాధవితో కలిసి పాలు పంచుకునే వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేశారు. పాఠశాల పిల్లల మధ్యాహ్న భోజనానికి కిరణ్ కొత్త వంటలు తయారు చేశాడు. రుచికరమైన ఆ వంటలు తిని పిల్లలు, గురువులు సంతోషపడ్డారు.

"చూశారా! నగరం నుంచి వచ్చిన వాళ్లు పిచ్చి ఆవును తెచ్చుకున్నారు" అని పరిహసించారు.

పొరుగింటి రైతు పాపయ్య కూడా "వీళ్లు పొలం పనులు ఏం చేస్తారు? ఆవు పాలు పిండడం కూడా రాదేమో!" అని నవ్వుకున్నాడు.

కానీ రోజులు గడుస్తూ ఉండగా ఆ ఆవు క్రమంగా వారితో కలిసిపోయింది.

ఒకరోజు సాయంత్రం కిరణ్, నవీన్ మేడ మీద కూర్చుని, "నవీన్! మనం రిటైర్ అయ్యాం. కానీ నిజమైన, అసలయిన జీవితం ఇప్పుడే మొదలైంది అనిపిస్తోంది" అన్నాడు.

నవీన్ నవ్వుతూ, "అవును కిరణ్! మనకున్న ఈ అలవాటుని పిచ్చి వల్లే ఇదంతా చేస్తున్నామని ఊరివాళ్లందరు నవ్వుకున్నారు" అన్నాడు.

లక్ష్మి, మాధవి కూడా దగ్గర కూర్చుని, "మీ మూలంగా మాకు కూడా ఆనందంగా, సంతోషంగా ముఖ్యంగా ఆరోగ్యంగా ఉంది. సిటీ జీవితంలో మానసికంగా అలసిపోయాం. కానీ ఇక్కడ మనం మళ్లీ కొత్తగా పుట్టినట్టు అనిపిస్తోంది" అన్నారు. ఊరి పిల్లలు వాళ్ళ ఇంటి ముందు నుంచి వెళుతూ "వంటల మాస్టారు! పశువుల మాస్టారు!" అని అంటుంటే కిరణ్, నవీన్ ఇద్దరూ నవ్వుకున్నారు. వాళ్లు మొదట్లో సరదాగా అనుకున్న కలలు, ఇప్పుడు నిజంగా ఆ పల్లెటూరికి ఆశ, ఆనందం, ఐక్యతని తీసుకొచ్చాయి. ✦

ఐఐటీల గ్రామం 'పట్వాటోలీ'

'పట్వాటోలీ' గయ జిల్లాలోని ఓ మారుమూలలో ఉంటుంది. ఆ ఊళ్లో సుమారు ఒక వెయ్యి గడపలుంటాయి. అక్కడ అందరూ చేనేతకారులే. అయితే ఆ ఊరి ప్రత్యేకత ఏమిటంటే అక్కడ ఏకంగా రెండు వందల మందికి పైగా ఐఐటీయన్లు, ఇంజినీర్లు ఉంటారు. గతంలో నాణ్యమైన చేనేత వస్త్రాల తయారీతో 'మంచెస్టర్ ఆఫ్ బీహార్'గా పేరొందిన పట్వాటోలీ గ్రామం ఐఐటీలో ప్రవేశాలకు పేరుగాంచింది.

మూడు దశాబ్దాల క్రితం..

సుమారు మూడు దశాబ్దాల క్రితం ఆ ఊరి ఒక విద్యార్థి ఐఐటీకి తొలిసారి అర్హత సాధించాడు. దీంతో వారికి జాతీయ స్థాయి పరీక్ష గురించి తెలిసింది. వారందరూ ఐఐటీ కలను సాకారం చేసుకోవడానికి కఠోర దీక్షను ప్రారంభించారు. దేశమంతా అనేక మంది విద్యార్థులు ఐఐటీల్లో చేరేందుకు లక్షలాది రూపాయలు వెచ్చించి ఖరీదైన కోచింగ్ సెంటర్లలో చేరుతుండగా వారిలో అర్హత సాధించేది మాత్రం కొందరే. కానీ ఈ గ్రామానికి చెందిన ఎంతో మంది విద్యార్థులు ఐఐటీ లేదా ఇతర ఇంజినీరింగ్ కళాశాలల్లో తేలికగా ప్రవేశాలను పొందుతున్నారు. ఇందుకోసం వారెంతో కష్టపడి చదువుతున్నారు.

సీనియర్ల సలహాలు

ఈ ఊరి నుంచి వెళ్లి ఐఐటీల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులు గ్రామంలో ఓ విశిష్టమైన సంప్రదాయాన్ని ప్రారంభించారు. తమ గ్రామంలో ఐఐటీ చదువుతున్న విద్యార్థులకు సలహాలు, సూచనలు ఇవ్వడం మొదలుపెట్టారు. తమ విద్యాసంస్థల్లోని అధ్యాపకులతో, ఢిల్లీ, ముంబయి ఐఐటీలకు చెందిన నిపుణులతో ఆన్‌లైన్ క్లాసులు చెపిసపంచారు. సెలవు రోజుల్లో సీనియర్లు ఇక్కడకు వచ్చి విద్యార్థుల సందేహాలు తీర్చడంతో పాటు కీలక సూచనలు ఇస్తూ తోడ్పాటునందిస్తున్నారు. కొందరు సీనియర్లు బృందంగా ఏర్పడి, జూనియర్ల సంసిద్ధతను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తుంటారు.

ఫౌండేషన్ సహాయంతో..

ఇక్కడ విద్యార్థులకు డిజిటల్ బోర్డు, లైబ్రరీ మొదలైన ఆధునిక విధానాలతో బోధన కొనసాగిస్తున్నారు. ఇందుకు సంబంధించి స్థానికంగా ఉన్న 'వృక్ష్ ఫౌండేషన్' అనే ఒక ఎన్జీఓ సహాయం చేస్తోంది. ఈ సంవత్సరం జేఈఈ మెయిన్‌లో ఈ గ్రామం నుంచి నలభై మంది అర్హత సాధించగా– వీరిలో ఇరవై ఎనిమిది మంది వృక్ష్ ఫౌండేషన్‌కు చెందినవారే కావడం గమనార్హం. ■

ఎరుపు రంగు రహదారి

రోడ్డు అంటే నలుపు రంగులో ఉండటం సర్వసాధారణం. ఇది అందరికీ తెలిసిన విషయమే. అయితే ఎరుపు రంగులో వున్న రోడ్డు గురించి విన్నారా? ఈ విషయం వినడానికి ఆశ్చర్యంగా వున్నా ఇది ముమ్మాటికి నిజం. ఈ రోడ్డును చూడాలంటే మీరు మధ్యప్రదేశ్‌లో వెళ్లాలి మరి.

మధ్యప్రదేశ్‌లోని బజల్‌పూర్-భోపాల్ జాతీయ రహదారిలో ఈ రోడ్డు కనిపిస్తుంది. నౌరాదేహి వన్యప్రాణి అభయారణ్యం మీదుగా వెళ్లే హైవేలో ప్రమాదాలను నివారించడానికి నేషనల్ హైవేస్ అథారిటీస్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్‌హెచ్‌ఏఐ) ఈ సరికొత్త ఆలోచన చేసింది. రోడ్డుపై ఎరుపు రంగుతో పెయింట్ వేసారు.

ఈ రోడ్డు పొడవు 12 కిలోమీటర్లు. ఇంతకు ముందు రెండు లైన్లుగా ఉండేది. దీన్ని ఎన్‌హెచ్‌ఏఐ నాలుగు లైన్లుగా ఈ మధ్యే అప్‌గ్రేడ్ చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో వాహనాల వేగాన్ని అదుపు చేయడానికి ఈ తరహా వినూత్న నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సమాచారం. ఈ దారిలో వెళ్లే ప్రయాణికులు ఎరుపు రంగు రోడ్డును ఆసక్తిగా చూస్తూ తమ ప్రయాణం సాగిస్తున్నారు. ■

డా॥ కపిలవాయి జ్ఞాన, సాహితీ జీవన సర్వస్వం

పుస్తక సమీక్ష

తెలుగు సాహిత్యంలో పద్యం, గేయం, నవల, కథ, నాటకం, బాల సాహిత్యం.. ఇంచుమించు అన్ని ప్రక్రియలలో సృజనాత్మక ప్రతిభావంతులు. డా॥ కపిలవాయి లింగమూర్తి యోగితుల్యులైన పండితునిగా పరిశోధన, శాసన అధ్యయనం, భాషా సాహిత్య రంగాలలో డా॥ కపిలవాయి లింగమూర్తి 1954లో తెలుగు పండితునిగా ప్రారంభించిన జీవన ప్రస్థానం, 2018 వరకు అవిశ్రాంతంగా తెలంగాణ చరిత్ర, ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక, సాహిత్య సమగ్ర అస్తిత్వ అధ్యయనంతో ముడిపడి వుంది. ఈ జ్ఞాన, సాహితీ సర్వస్వాన్ని, వారి కుమారుడు కపిలవాయి అశోక్‌బాబు, సంపాదకులు డా॥ కె.కృష్ణమూర్తి, యిరువురు సారథ్యంలో రెండు భాగాల మహత్తర గ్రంథాలుగా ప్రచురింపచేసారు. రాత్రింబవళ్లు అత్యంత కఠోర క్రమశిక్షణ, దీక్షాదక్షతలతో కావ్య స్వర్ణాభరణాలు సృష్టించిన విద్వత్కవిగా తెలంగాణ రాష్ట్రావతరణ అనంతరం 2014లో తెలుగు విశ్వవిద్యాలయ తొలి డాక్టరేట్ పొందిన 168 మొత్తం రచనల మహాగ్రంథకర్తగా ఖ్యాతి పొందారు. గురునాం జ్ఞాన తత్వ మహాగురువులైన డా.కపిలవాయి, అలుపెరుగని అక్షరయాత్ర, ఏడు దశాబ్దాల నిరంతర జ్ఞానాన్వేషణ, సత్యృషిని సంపాదకులు డా.కె.కృష్ణమూర్తి, కపిలవాయి అశోక్‌బాబుల సారథ్యంలో మొదటి గ్రంథంలో యోగులు, కవులు, పండితులు, అసామాన్యుల అజ్ఞాత మహనీయుల జీవిత విశేషాలు, సంస్థానాలు, గ్రామ చరిత్రలు, సమీక్షలు, వైవిధ్య ఇతివృత్త వ్యాసాలు రెండవ గ్రంథంగా వెలుగులోకి తెచ్చారు.

(డా॥ కపిలవాయి లింగమూర్తి సాహిత్య వ్యాసాలు; వెల: రూ.మొదటి గ్రంథం: రూ.300/-; రెండవ గ్రంథం: రూ.200/-లు; ప్రతులకు: కపిలవాయి అశోక్‌బాబు, ఫ్లాట్ 404, 'సి' బ్లాక్, వైదేహి నివాస్ గోల్డన్ పామ్, విద్యానగర్, హైదరాబాద్-44)

సాంత్వన, సహృదయత కొలువు తీరిన కథలు

కృత్రిమ విలువలు, కుసంస్కార ధోరణులతో అమానవీయంగా సమాజం, మన కళ్లముందు కదులుతున్న ప్రస్తుత స్థితిగతులలో నండూరి సుందరీ నాగమణి కథలు ఆశావాదంతో ఊరట కలిగిస్తున్నాయి. రచయిత్రి జీవనయానంలో తనకు ఎదురైన మనస్సును కదిలించిన, అనుభవాలు, సంఘటనలకు చలించి ఆమె తీర్చిదిద్దిన కథలు కావటంతో చదువరుల హృదయాలను స్పృశిస్తున్నాయి. మానవతా విలువలు, వికల సమాజానికి ఔషధం వంటివని రచయిత్రి విశ్వసించటంతో ప్రతీ కథలో స్నేహ మాధుర్యం, పరోపకార భావనలు చోటు చేసుకున్నాయి. 'మీరు నిజంగా దేవుడండీ' కథలోని వైద్యుని ఉన్నత వ్యక్తిత్వం, ప్రతీ కథలో ప్రధాన పాత్రలో దర్శించవచ్చు. అన్ని కథలలో సాధారణంగా ఎదుర్కొనే సంక్షోభాలకు ముగింపులో చక్కని పరిష్కారం వుండటంతో కథా రచయిత్రిగా కృతకృత్యత సాధించారు.

(అద్దాల భరిణ-రచన: నండూరి సుందరీ నాగమణి; వెల:రూ.150/-; ప్రతులకు: నండూరి సుందరీ నాగమణి, ఎఫ్7/బి18, హెచ్ఐజి 11, మానస ఎన్‌క్లేవ్, బాగ్‌లింగంపల్లి, హైదరాబాద్-500 044)

భారత వీరాంగనల త్యాగ, సాహసిక కథనాలు

ధైర్య సాహసాలు ప్రదర్శించిన ఎందరో స్త్రీల కథలు, వారి త్యాగాలు మరుగున పడి విస్మరణకు గురి అవుతున్నాయి. ఆ వీరాంగనల చరిత్రలు స్ఫూర్తిదాయకం కావాలనే సదుద్దేశంతో 'వీరనారీమణులు శౌర్యసింధూరాలు' రచయిత్రి విశాలి పేరి వెలువరించారు. ఈ పుస్తకంలో ఇరవై మంది వీరనారుల జీవిత విశేషాలున్నాయి. వాళ్లందరూ ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో పోరాడిన వీరనారీమణులే. రుద్రమ, నాయకిదేవి, కుందవై పిరత్తియార్, గద్వాల్ రాణులు రాచరిక వ్యవస్థ నుంచి, సంస్థానాధీశులుగా, స్వాతంత్ర్యానంతరం కూడా, దేశ చరిత్రలో పోరుబాటలో కీర్తిప్రతిష్ఠలు పొందినవారే. మధ్యప్రదేశ్ రాజ్‌పుత్ వీరవనిత అవంతీబాయిలోధీ, మొహమ్మద్ ఘోరీని మట్టి కరిపించిన చాళుక్యరాణి నాయకిదేవి, బ్రిటిష్ నిరంకుశత్వాన్ని ఎదిరించిన కర్ణాటక కిత్తూరురాణి చెన్నమ్మ, పోర్చుగీస్ పాలనను ప్రతిఘటించిన రాణి అంబక్క, ఝాన్సీ రాణి లక్ష్మీబాయి మరాఠారాణి తారాబాయి భోంస్లే, నట్రావన్‌కోర్ రాణి పూరడం తిరునాళ్ సేతులక్ష్మీబాయి, తెలుగునేల పెద్దాపురం సంస్థాన మహారాణి వత్సవాయి బుచ్చి సీతాయమ్మ, 1942 క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో ప్రాణత్యాగం చేసిన మాతంగిని హజ్రా మాతృభూమి స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్య పోరాటాలలో అమరులైన, ధైర్య సాహసాలతో పోరాడిన వీరాంగనలకు రచయిత్రి విశాలి ఈ పుస్తకం ద్వారా నివాళి ఘటించారు.

(వీరనారీమణులు-శౌర్యసింధూరాలు; రచన: విశాలి పేరి; వెల: రూ.100/-; ప్రతులకు: విశాలి పేరి, ఇం.నం.482, జెఆర్ గ్రీన్ పార్క్, మర్నూర్, చందాపుర-562 106; బెంగళూరు, కర్ణాటక; నవోదయ బుక్ హౌస్, హైదరాబాద్)

– యర్రమిల్లి

ఆచరణాత్మక నిర్ణయాలతో..

ప్రతి ఏడాది జనవరి మొదటి తేదీ నూతన ఆంగ్ల సంవత్సరం వచ్చిందంటే చాలు ప్రపంచవ్యాపితంగా సందడి ప్రారంభమైతుంది. ప్రతీ ఒక్కరిలో కొత్త ఆశలు చిగురిస్తాయి. ప్రతి సంవత్సరం జనవరి 1వ తేదీ కొత్త ఆరంభాలకు చిహ్నం. గడిచిన ఏడాది అనుభవాలను పాఠాలుగా మార్చుకొని, ముందుకు సాగేందుకు మనలో కొత్త ఉత్సాహాన్ని నింపే రోజు జనవరి ఒకటవ తారీఖు. నూతన సంవత్సరం అంటే కేవలం క్యాలెండర్‌లో పేజీ మార్పు మాత్రమే కాదు. మన జీవితంలో కొత్త అవకాశాలు, కొత్త దిశలు తెరుచుకునే సమయం. నూతన సంవత్సరానికి ముందురోజు రాత్రి మందు, చిందుతో

కొందరు హోరెత్తిస్తే, మరికొందరు బలమైన నిర్ణయాలు తీసుకుని నూతన సంవత్సరం నుండి వాటిని అమలుపరచి తమ జీవితానికి బంగారు బాట వేసుకోవాలని ఆకాక్షిస్తుంటారు. చాలా మంది నిర్ణయాలైతే తీసుకుంటారు తప్పితే రోజులు గడిచే కొద్దీ వాటిని అమలు పరచడంలో ఆసక్తి చూపరు. ఆ నిర్ణయాలను మరచిపోయినా ఆశ్చర్యపడవలసిన అవసరం లేదు. మాటలు కోటలు దాటుతుంటే క్రియ గడప కూడా దాటదు. అరంభ శూరత్వాన్ని మాత్రమే కొందరు ప్రదర్శిస్తారు. కొత్త సంవత్సరం రోజున తీసుకునే నిర్ణయాలు మనలో ఆశ, ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందిస్తాయి. మనం కోరుకున్న జీవితం కోసం పునాది వేయడానికి ఈరోజు ఎంతో ప్రాధాన్యమైంది. మన ఆశయాలను నెరవేర్చుకోవాలని, కుటుంబం, సమాజం ఎదగాలని సంకల్పం చేస్తే కొత్త సంవత్సరం మన జీవితానికి కొత్త వెలుగు ఇస్తుంది.

నిర్ణయం అంటే ఏమిటి?

నూతన సంవత్సరం మన జీవితాన్ని తారపథంలో తీసుకుని వెళ్ళేందుకు ఏ నిర్ణయం తీసుకున్నా లక్ష్యాన్ని చేరుకునే వరకు కట్టుబడి ఉండాలి. ఆ నిర్ణయం అమలు జరిగేలా శక్తివంచనలేకుండా కృషి చేయాలి. ప్రతి వ్యక్తి నూతన సంవత్సరంలో కొన్ని సంకల్పాలు చేసుకుంటాడు. అవి ఆరోగ్యం, విద్య, వ్యక్తిత్వ అభివృద్ధి, ఉద్యోగం, సేవా కార్యక్రమాలు ఏ రంగానికైనా కావచ్చు. నిర్ణయాలు మన ప్రయాణానికి దిశను చూపే దీపాల వంటివి. సరైన సంకల్పాలు మనలో నిబద్ధతను పెంచి, రోజువారీ జీవితాన్ని సక్రమంగా నడిపేందుకు తోడ్పడతాయి. నిర్ణయం అంటే కేవలం ఒక మాట కాదు అది మీ జీవితంలో ఒక కొత్త దిశను ఎంచుకోవడం, 'ఈ సంవత్సరం ఫిట్నెస్ పెంచుకుంటాను', 'పుస్తకాలు ఎక్కువ చదువుతాను', 'కుటుంబంతో ఎక్కువ సమయం గడుపుతాను', 'పొదుపు చేస్తాను' ఇవన్నీ బాగానే ఉంటాయి. కానీ ఈ నిర్ణయాలు నిజంగా ఫలితం ఇవ్వాలంటే వాటి వెనుక ఒక బలమైన కృషి ఉండాలి. నిర్ణయాలు విఫలం కావడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. చాలా ఎక్కువ నిర్ణయాలు ఒకేసారి తీసుకోవడం, నిర్ణయాలు అస్పష్టంగా ఉండటం, చిన్న చిన్న సమస్యలకే బెంబేలెత్తిపోయి మధ్యలోనే లక్ష్యాన్ని వదిలేయడం ఇలా అనేక కారణాలున్నాయి. విజయవంతమయ్యే నిర్ణయాలుకు బంగారు నియమాలు కొన్ని ఉన్నాయి.

స్మార్ట్ నియమం

నూతన సంవత్సరం మనం తీసుకునే నిర్ణయాలు విజయవంతం కావడానికి కొన్ని నియమాలు పాటిస్తే లక్ష్యాన్ని చేరుకోవచ్చు. ఇందుకు గాను స్మార్ట్ నియమం అనుసరిస్తే మంచిది. నిర్ణయం అనేది స్పష్టమైనది. నిర్దిష్టమైనదిగా ఉండాలి. లక్ష్యం అస్పష్టంగా ఉండకూడదు. బాగా చదవాలి అని కాకుండా ఎంసెట్‌లో టాప్ 100 ర్యాంక్ సాధించాలి.. అని స్పష్టమైన నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఎంత స్పష్టంగా ఉంటే అంత మంచిది. నేను డబ్బును పొదుపు చేస్తాను అని నిర్ణయించుకుంటే ప్రతి నెల వచ్చే ఆదాయంలో కొంత భాగాని పొదుపు చేయాలి. నిర్ణయం పురోగతితో పోలిస్తే సంఖ్యలతో, ప్రమాణాలతో కొలవగలిగినదిగా ఉండాలి. ఎక్కువ పుస్తకాలు చదువుతాను.. అని అస్పష్టమైన నిర్ణయం తీసుకోకుండా ఏడాదికి 24 పుస్తకాలు చదువుతాను అనే నిర్ణయం మంచిది. ఈ లెక్కన నెలకు రెండు పుస్తకాలు చదివితే ఏడాదికి 24 పుస్తకాలను చదవడం పూర్తి చేయవచ్చు. డబ్బు సంపాదించాలి అనీ కాదు ఈ ఏడాది చివరి నాటికి లక్ష రూపాయలు సంపాదిస్తాను అని నిర్ణయించుకోవాలి. నిర్ణయం అనేది సాధ్యమైన విధంగా సాధించదగినదిగా ఉండాలి. అస్పష్టమైన నిర్ణయాలు కాకుండా మీరు సాధ్యమైన పరిమితితో ఉండాలి. మన ప్రస్తుతం స్థితి, నైపుణ్యాలు, సమయం చూసుకుని నిర్ణయం తీసుకోవాలి. లక్ష్యం చాలా పెద్దదైతే మొదట్లోనే నిరుత్సాహం వస్తుంది. వర్తమానంలో మన పరిస్థితి, శక్తిని పోల్చుకుని సాధించడానికి అనువైన నిర్ణయాలు మాత్రమే తీసుకోవాలి, ఏడాదికి 50 కేజీల

నిర్ణయం తీసుకుంటే అంది మంచిది కాదు. అమలుపరచలేరు. ఆరోగ్యానికి కూడా అంత మంచిది కాదు. ఏడాదికి 10 కేజీల వరకు. బరువును తగ్గుతాను అని నిర్ణయించుకుంటే సునాయాసంగా అమలు చేయవచ్చు.

నిర్ణయం మీ జీవితానికి సంబంధించిన, సరిపడేదిగా ఉండాలి. నిజంగా మీ జీవితానికి సంబంధించింది. కావలసింది. మీ విలువలకు అనుగుణంగా ఉందా? అని చూసుకోవాలి. మీ జీవితానికి, భవిష్యత్తుకు ఉపయోగపడేదిగా ఉండాలి. మీ విలువలకు అనుగుణంగా ఉందా? ఈ లక్ష్యం పెద్ద ఆశలు, కలలకు దారి తీస్తుందా? అనేది గమనించాలి. ఉదాహరణకు మంచి తండ్రి అవ్వాలని మీరు నిర్ణయించుకుంటే ప్రతిరోజు అరగంటపాటు పిల్లలతో ఆటలు ఆడతాను, కథలు చెబుతాను, వారిని చదివిస్తాను. అనే లక్ష్యం కూడా ఏర్పరచుకోవాలి. సమయ పరిమితి ఉన్న నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఎప్పటిలోగా ఈ నిర్ణయాన్ని అమలుచేయగలను అనేది కూడా ముందుగానే నిర్ణయించుకోవాలి, అలా కానప్పుడు అమలులో జాప్యం ఏర్పడుతుంది. ఈ ఏడాది బరువు తగ్గుతాయి. ఇందుకోసం 45 నిముషాలపాటు వ్యాయామం చేస్తాను అని బలంగా నిర్ణయించుకోవాలి. 'నేను రచయితని అవ్వాలి' అనే లక్ష్యం ఏర్పరచుకుంటే దాన్ని చేరుకోవడానికి ఈ ఏడాదిలో కనీసం ఒక పుస్తకాన్నైనా రచించాలి.

– నాలుక మనం చెప్పినట్లు వినకపోవడమే అన్ని అనర్థాలకు మూలం. – సెనెకా

– గొడ్డలిచే నరికిన చెట్టు చిగురిస్తుంది. అయితే మాటలచేత చెడిన పని మాత్రం చక్కబడదు. – విదురనీతి

ప్రతిరోజు 500 పదాలు రాయాలు అనే నియమం పెట్టుకోవాలి. మంచి నిర్ణయం తీసుకుని చక్కటి లక్ష్యాలు ఏర్పరచుకుంటే మీ జీవితంలో విజయావకాశాలు మెండుగా ఉంటాయి.

లక్ష్యాలు ఎలా ఏర్పరచుకోవాలి?

చదువు, డబ్బు, ఆరోగ్యం, అభిరుచులు, కుటుంబం ఇలా ఏదైనా లక్ష్యం కావచ్చు. నాకు నిజంగా కావలసింది ఏమిటి? ఈ లక్ష్యం నాకు ఎందుకు అవసరం? దాన్ని చేరుకుంటే నా జీవితం ఎలా మారుతుంది? అని ప్రశ్నించుకోవాలి.

లక్ష్యం స్పష్టంగా ఉండాలి. వారానికి ఒకసారి సమీక్షించుకోవాలి. నేను ఏం చేశాను? ఏం చేయలేదు? ఎక్కడ నిదానమయ్యాను? ఎక్కడ మెరుగుపరచాలి? ఇలా సమీక్షించుకుని అవసరమైతే డైరీలో రాసుకుంటే మరీ మంచిది. ఫోన్ వాల్ పేపర్లో పెట్టుకోవడం, కాగితంపై రాసి గోడపై అంటించుకుంటే మరీ మంచిది. క్రమశిక్షణ, మంచి అలవాట్ల లక్ష్యం నెరవేరాలంటే ప్రతిరోజు ఒకశాతం మెరుగు చేస్తే చాలు వంద రోజులో పెద్ద మార్పు వస్తుంది. మీపై నమ్మకం పెట్టుకోండి. మొదటిసారి తప్పినా, రెండోసారి పడినా, మూడోసారి లేచినా ఆత్మవిశ్వాసం చివరికి విజయాన్ని తెస్తుంది. ప్రతిరోజు రేపు చేయవలసిన అతి ముఖ్యమైన పనులను రాసుకోవాలి. అవి నీ లక్ష్యానికి చేరువ చేసే పనులే కావాలి. వీటిని కట్టుబడి ఉండి అమలు పరిస్తే మీ జీవితం గుర్తుపట్టలేనంతగా మారిపోతుంది.

చిన్న చీమ నుండి కూడా మనం జీవనశైలిని అలవలచుకోవచ్చు. చీమల ప్రధాన లక్ష్యం ఆహారం సేకరించడం. అందుకోసం అవి నిర్దిష్ట లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకొని అన్నీ కలిసి శక్తివంచన లేకుండా శ్రమిస్తాయి. సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ ఒక నిర్ణీత బాటలో నడుస్తాయి. చలికాలంలో ఆహారం కోసం వేసవి కాలం నుంచే శ్రమిస్తాయి. ఒక రకంగా ఇది ముందస్తు ప్రణాళిక వంటిది. ఈ విధంగా దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాల కోసం ముందుగానే సిద్ధమవ్వడం విజయానికి బాటలు వేసుకోవడమే అనే విషయాన్ని చీమలు ప్రత్యక్షంగా నిరూపించాయి. క్రమశిక్షణతో ముందుకు సాగడం, సమయపాలనను పాటించడం.. ఇత్యాది విషయాలను చీమలను ఉదాహరణగా తీసుకోవచ్చు.

నిరంతరం పనిచేయడం ఆ మీదట విశ్రాంతి తీసుకోవడం చీమల నైజం. తమ పుట్టను నిర్మించుకొనే క్రమంలో కూడా చీమలు కలిసికట్టుగా పనిచేస్తాయి. ఒక్కొక్క చీమ తనకంటే అనేక రెట్లు ఎక్కువ బరువును సునాయాసంగా మోయగలవు. వాటిని ఆదర్శంగా తీసుకుని చేపట్టిన బాధ్యతలను విస్మరించకుండా నూటికి నూరు శాతం పరిశ్రమ చేస్తే సునాయాసంగా లక్ష్యాన్ని చేరుకోవచ్చు.

అన్ని రకాల వాతావరణాలకు తగ్గట్టు చీమలు సర్దుకుపోతాయి. అదేవిధంగా మనం కూడా ప్రతికూల పరిస్థితులు వచ్చినప్పుడు బెంబేలెత్తకుండా, వాటిని ఎదుర్కొని, పరిష్కరించుకుని ముందుకు సాగినప్పుడు విజయపథాన్ని చేరుకోగలం.

– షేక్ అబ్దుల్ హకీం జాని

పూజగదికి ఎదురుగా బాత్ రూమ్?

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

సి.బాలభాస్కర్, పుత్తూరు

ప్రశ్న: మాది బాడుగ ఇల్లు. మేం ఉండే ఇంట్లో దేవుని గూడు, బాత్ రూమ్ ఎదురెదురుగా ఉన్నాయి. అలా ఉండవచ్చా? అనారోగ్య కారణాల వల్ల మా అమ్మాయికి ఆపరేషన్ అయ్యింది. తరువాత మా వారికి గుండెజబ్బు వచ్చింది. అప్పటి నుంచి అన్నీ అనర్థాలే. ఏమి చేయాలన్నా తోచడం లేదు. ఇల్లు మారాలనుకున్నా ఎక్కువ అద్దె కట్టే ఆర్థిక స్థోమత లేదు.

జవాబు: పూజాగదికి ఎదురుగా బాత్ రూమ్ ఉండకూడదు. రెండింటికి మధ్యన చాలా ఎక్కువ దూరం ఉన్నప్పుడు బాత్‌రూమ్‌కి- పూజగదికి మధ్య మరో గది వున్నప్పుడు బాత్ రూమ్ ఉండవచ్చు. మీ ఇంటికి వున్న మరో దోషం ఇదొక్కటే కాదు. ఈశాన్యం తగ్గింది. ఈశాన్య భాగంలో వంటగది ఉన్నది. ఇటువంటి తీవ్రమైన దోషాలున్నప్పుడు చెడు ఫలితాలు తప్పవు. అద్దె గురించి ఆలోచించకుండా మరో మంచి ఇల్లు చూసుకుని ఇల్లు మారటమే మంచిది.

అనేక సమస్యలు... ఏం చేయాలి?

ప్రశ్న: మీకు పంపించిన పటంలో చూపించిన విధంగా మా గృహ నిర్మాణం ఉంది. ఆర్థిక, అనారోగ్య సమస్యలు, పిల్లలకు నిరుద్యోగ సమస్య, పనులలో ఆటంకాలు, చికాకులు మొదలైన సమస్యలు బాధలున్నాయి. వాస్తురీత్యా మా స్థలం ఆకారం మంచిదేనా? లేకుంటే మార్పులు చేసి సవరించుకోవచ్చా? తెలుపగలరు.

జవాబు: ప్రస్తుతానికి మీ స్థలానికి ఉన్న నైసర్గిక స్వరూపం, (ఎ) స్థలం స్వరూపం వాస్తుకు విరుద్ధంగా ఉన్నది. నేను సూచించిన మార్పులు చేయటం వలన ఆ స్థలానికి ఉన్న తూర్పు/ ఆగ్నేయ వీధిపోటు (ప్రతికూలం) కాస్త తూర్పు ఈశాన్యం వీధిచూపు (అనుకూలం)గా మారుతుంది. ఇంటి స్థలంలో నుండి వెనుక స్థలంలోకి తలుపులు, గేట్లు పెట్టకూడదు. వదిలేసిన తూర్పు స్థలంలోకి కూడా గేటు పెట్టి వాడకూడదు. ఇలా మార్పులు చేసి నివసిస్తూ ఉండటం వలన మెరుగైన ఫలితాలను తప్పకుండా పొందవచ్చు.

ప్రయాణానికి మంచిరోజు?

ఎ.మాధవ్, ఖమ్మం

ప్రశ్న: వ్యవహార నామరీత్యా ముఖద్వారాలుంటాయని మీరు చెప్పారు. ప్రయాణాల విషయంలో కూడా ఏ పేరున్నవాళ్లు ఎటు దిక్కు ప్రయాణాలు చేస్తే మంచి-చెడు ఫలితాలుంటాయి? తెలుపగలరు.

జవాబు: ప్రయాణాల విషయంలో వ్యవహార నామ రీత్యా ఈ దిక్కుకు ప్రయాణిస్తే ఇటువంటి ఫలితాలుంటాయన్న వివరాలేమీ లేవు. కానీ ఏ వారం ఏ దిక్కుకు ప్రయాణం చేస్తే మంచి ఫలితాలుంటాయన్న వివరాలున్నాయి.

వారాలు-దిక్కులు- ప్రయాణాలు- ఫలితాలు

ఆది, శుక్ర- ఉత్తర దిక్కు-కార్యసిద్ధి
సోమ, శని దక్షిణం-ధన లాభం
మంగళ- తూర్పు దిక్కు-లాభం
బుధ, గురు- పడమర-కార్యసిద్ధి

ఇవేగాక తిథి, వార, నక్షత్రాలను బట్టి ఇంకా చాలా వివరాలున్నాయి.

వాస్తు విద్వాన్ **డా॥ దంతూరి పండరినాథ్** పాఠకుల సమస్యలకు ఆదివారం 'వాస్తువార్త'లో సమాధానాలిస్తారు.
ఈ కింది కూపన్ జతచేసి సమస్యలు పంపవలసిన చిరునామా:
సాయిశ్రీ వాస్తు కన్సల్టెన్సీ, 3-2-4, కింగ్స్‌వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికిందరాబాద్-3

వాస్తువార్త

పూర్తి పేరు : ....
పుట్టిన తేది : ....
జన్మ నక్షత్రం: ....తల్లి పేరు: ....
చిరునామా:..

పోషకాల నిధి సిరిధాన్యాలు

పూర్వం మన పెద్దలు చిరు ధాన్యాలను ఎక్కువగా తినేవారు. అందుకే వారు ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. ఒక్కొక్కరు వంద యేళ్లకు తక్కువ కాకుండా జీవించేవారు, కానీ ఇప్పుడు మన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవన విధానం వల్ల మన ఆయుర్దాయం రోజు రోజుకీ తగ్గిపోతున్నది. మనం ఎక్కువగా పాలిష్ చేయబడిన బియ్యం తినడం వల్లే సమస్యంతా వస్తున్నది. అందుకు బదులుగా చిరు ధాన్యాలను వారంలో కనీసం మూడు రోజులు తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. దాంతో పోషకాలే కాదు, ఆరోగ్యం కూడా లభిస్తుందంటున్నారు అనుభవజ్ఞులు.

చిరు ధాన్యాలను తృణధాన్యాలు, సిరి ధాన్యాలు అని కూడా అంటారు. కొర్రలు, రాగులు, సామలు, అరికలు, వరిగలను సిరి ధాన్యాలు అంటారు. ఐదు రకాల సిరి ధాన్యాలు అని కూడా అంటారు. ఇవి వేరే దేశంలో ఎక్కడా కనిపించవు. భారతదేశంలోనే కనిపిస్తాయి. అయితే ఇవి వందల ఏళ్ల క్రితం ఆఫ్రికా నుంచి వచ్చాయని అంటుంటారు. ఇప్పుడిప్పుడు జనాల్లో వస్తున్న అవగాహన వల్ల సిరి ధాన్యాలకు ఆదరణ లభిస్తున్నది. కానీ లభ్యత చాలా తక్కువగా ఉండటం వల్ల డిమాండ్‌కు తగిన సిరిధాన్యాలు అందడం లేదు. సాగు కూడా చాలా సులభంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు కిలో వరి పండించడానికి 8 వేల లీటర్ల నీరు అవసరమైతే కిలో కొర్రలు పండించడానికి 200 లీటర్ల నీరు సరిపోతుంది. 75 రోజుల్లోనే చేతికొచ్చే సిరి ధాన్యాలు చాలా ఉన్నాయి.

మనం ఇప్పుడు తింటున్న తిండి ఏంటి? ఏ ఒక్కదాంట్లో పోషక విలువలు ఉండవు. అంతా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్డే. నిల్వ సరిగా ఉండదు. పొద్దున లేచిన దగ్గర్నుంచి రాత్రి పడుకునేదాకా ఒక రకంగా మనం విషాహారాన్నే తింటున్నాం. దీనికంతటికీ కారణం మన జీవనశైలే. సంపూర్ణమైన ఆరోగ్య జీవితాలు పొందాలి అంటే మనం కచ్చితంగా సిరి ధాన్యాల వైపు అడుగులు వేయాల్సిందే. తిరిగి పూర్వీకుల ఆహార పద్ధతులు అవలంభించడమే. మనం ఆరోగ్యంగా, శక్తివంతంగా ఉండాలంటే ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రొటీన్స్, కొవ్వులు, మినరల్స్, మైక్రో న్యూట్రిషి యంట్స్ సమపాళ్లలో ఉండాలి. ఇప్పుడు మనం తీసుకుంటున్న ఆహారంలో ఇవి అస్తవ్యస్తంగా ఉంటున్నాయి. పాలిష్ చేయబడిన బియ్యంలో మొత్తం కార్బోహైడ్రేట్లే ఉంటాయి. ఫైబర్ ఉండదు. ఇక మనం తింటున్న జంక్ ఫుడ్‌లో కొవ్వులు మాత్రమే ఉంటాయి. ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు. దీనివల్ల పోషకాహార లోపం వస్తున్నది. అలా కాకుండా ఉండాలంటే, మన పూర్వీకుల మాదిరిగా మనం కూడా ఆరోగ్యంగా, శక్తివంతంగా ఉండాలంటి సహజమైన పోషకాలు లభ్యమయ్యే సిరిధాన్యాలు తీసుకోవాలి. సిరిధాన్యాలలో ఇనుము, క్యాల్షియం, పొటాషియంతో కూడిన ఆహారం తీసుకుంటే మాంగనీస్, జింక్, మెగ్నీషియం, సెలీనియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వరి, గోధుమల కన్నా ఎన్నో రెట్లు అధికమైన పోషక విలువలు వీటిలో ఉంటాయి. సిరి ధాన్యాలలో క్యాల్షియం అధికంగా ఉండటం వల్ల చిన్న పిల్లల ఎదుగుదలకు, వృద్ధులలో, మహిళల్లో ఎముకల బలానికి, దంతాల వృద్ధికి తోడ్పడుతాయి. వీటిలో పీచు పదార్థం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఆహారం నిదానంగా జీర్ణమై, శోషితం కాకుండా చేయడం ద్వారా ఆహారంలో చక్కెర నిల్వలు నెమ్మదిగా విడుదల అవుతాయి. కాబట్టి మధుమేహ రోగులకు ఇవి మంచి ఆహారం. సిరిధాన్యాల్లో పీచు పదార్థం 8 నుంచి 12.5 శాతం ఉంటుంది. వీటిని తిన్న తర్వాత నెమ్మదిగా 68 గంటల్లో సమతుల్యంగా గ్లూకోజు రక్తంలోకి విడుదల చేస్తాయి. సిరిధాన్యాలతో మధుమేహం, క్యాన్సర్, ఊబకాయం వంటి మొండి జబ్బులు కూడా 6 నెలల నుంచి 2 యేళ్లలోగా వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి.

ఆరోగ్య స్పృహతో ప్రజలు ఇప్పుడిప్పుడే సిరిధాన్యాలను ఆశ్రయిస్తున్నారు. వారంలో 2 రోజులు ఫాక్స్ టెయిల్ మిల్లెట్ రైస్, లిటిల్ మిల్లెట్ రైస్, కోడో మిల్లెట్ రైస్, బార్న్ యార్డ్ మిల్లెట్ రైస్, బ్రౌన్టాప్ మిల్లెట్ రైస్‌లలో ఏదైనా ఒక రైస్ తీసుకుంటే హైబీపీ తగ్గుతుంది. కిడ్నీ సమస్యల పరిష్కారం కోసం వారంలో ఒకరోజు ఫాక్సెయిల్ మిల్లెట్ రైస్, లిటిల్ మిల్లెట్ రైస్, కోడో మిల్లెట్ రైస్, బార్న్ యార్డ్ మిల్లెట్ రైస్‌లలో ఏదైనా ఒక రైస్ తీసుకోవాలి. సిరి ధాన్యాలను తినడం వల్ల నరాల వ్యవస్థ బలపడుతుంది. పార్కిన్సన్, మూర్ఛ వ్యాధులు నయం అవుతాయి. రక్తం శుద్ధి అవుతుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. పేగు, కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులు రావు. అధిక కొవ్వు తగ్గుతుంది. అంతస్రావ గ్రంథి సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయి. గర్భాశయ, పీసీఓడీ సమస్యలు రావు, సంతాన సాఫల్యం కలుగుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగు పడుతుంది. కీళ్ల వ్యాధులు రావు. హైపర్ టెన్షన్ను కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు. థైరాయిడ్ సమస్యలు తగ్గుతాయి. కంటి సమస్యలు రావు. స్థూలకాయ సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయి.

– యామిజాల జగదీశ్

అకాల మరణాలు ఆపలేమా?

కోనసీమ జిల్లా, రామచంద్రాపురంలో నల్లమిల్లి సిరి (15) గదిలో పాఠం వింటూ అకస్మాత్తుగా స్పృహ తప్పి పడిపోయింది. పాఠశాల యాజమాన్యం తల్లిదండ్రులకు సమాచారం అందించి వెంటనే ప్రైవేట్ ఆసుపత్రికి తరలించారు. తీవ్రమైన గుండెపోటుతో ఆమె అప్పటికే మరణించినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు. పసలపూడి గ్రామానికి చెందిన ఆమె పదో తరగతి చదువుతోంది. నెల క్రితం కూడా ఒకసారి ఆమె అలాగే స్పృహ తప్పి పడిపోయింది. డాక్టర్ ప్రాథమిక చికిత్స చేసి పంపారు. అప్పటి నుంచి బాగానే ఉందని తల్లితండ్రులు చెప్పారు. అయితే పూర్తి స్థాయిలో వైద్య పరీక్షలు చేసి, ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా దాఖలాలు కనిపించలేదు.

మహారాష్ట్రలోని నాగ్‌పూర్ జిల్లాలో 13 యేళ్ల బాలిక తల్లితండ్రులు స్మార్ట్ ఫోన్ కొనివ్వలేదని మనస్తాపం చెంది ఆత్మహత్య చేసుకున్నది. చంకపూర్‌లోని మురికివాడ ప్రాంతంలో కుటుంబంతో కలిసి నివసిస్తోంది. 8వ తరగతి చదువుతున్న ఆమె మొబైల్ ఫోన్‌లో గేమ్స్ ఆడటానికి బానిస అయ్యింది. ఫోన్ కొనలేదన్న ఉక్రోషంతో ప్రాణం తీసుకున్నది. ఆమెను అర్థం చేసుకుని వివేకం కల్పించడం పట్ల తల్లి తండ్రులు జాగ్రత్తలు తీసుకున్నట్టు కనిపించలేదు. ఇటీవల చిన్న వయసులోనే అకాల మరణాలు, గుండెపోట్లు, ఆత్మహత్యలు ఎక్కువయ్యాయి. ఇలాంటి సంఘటనలు జరుగుతున్నా తల్లి తండ్రులు, విద్యా సంస్థలు కారణాలు అన్వేషించి పరిష్కార మార్గాలు తెలుసుకుని నివారణ చర్యలు చేపట్టడం లేదు.

గుండె భద్రం

యవ్వనంలో గుండెపోటుకు అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్, మధుమేహం, ఊబకాయం మొ॥ అలవాట్లు ప్రధాన కారణాలు. ఇవి గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి కారణమై, అడ్డంకి ఏర్పడినప్పుడు గుండెపోటు వస్తుంది. అధిక రక్తపోటు గుండెపై పని భారాన్ని పెంచుతుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోయి అడ్డంకిని సృష్టిస్తుంది. మధుమేహం రక్తనాళాలను దెబ్బతీస్తుంది. ఊబకాయం గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుం. ధూమపానం, మద్యపానం రక్తనాళాలను సంకోచింపచేసి నష్టపరుస్తాయి. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. వృత్తి పరమైన, వ్యక్తిగత ఒత్తిడిలు గుండెను ప్రమాదంలోకి నెట్టివేస్తాయి. అధిక కొవ్వు, మైదా, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం వల్ల గుండెకు నష్టం జరుగుతుంది. గుండె జబ్బుల కుటుంబ చరిత్ర ఉండటం కూడా గమనించాల్సిన అంశం.

అందుకే బాల్యం నుంచి గుండెను భద్రంగా చూసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. పండ్లు, కూరగాయలు, తక్కువ కొవ్వు ఉండే పదార్థాలు భుజించాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. ఆటలు, క్రీడలకు సమయం కేటాయించాలి. తగిన నిద్ర, విశ్రాంతి చాలా అవసరం. ధూమపానం, మద్యపానం ఇతర వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలి. యోగా, ధ్యానం అలవాటు చేసుకోవాలి.

మనసు పదిలం

బాల బాలికలు, యువత, విద్యార్థులు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడటానికి ప్రధాన కారణం డిప్రెషన్. డిప్రెషన్ చాలా మందిలో పైకి కనిపించదు. నీరసం, బాధ, దిగులు అని సరిపెట్టుకుంటారు. ఒత్తిడిని కూడా పట్టించుకోం. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి డిప్రెషన్‌కు దారి తీస్తుంది. ఎక్కువ రోజులు డిప్రెషన్ ఉన్నవారికి జీవితం భారంగా కనిపిస్తుంది. దారులన్నీ మూసుకుని పోయాయి, చావు ఒక్కటే శరణ్యం.. అన్న భావం బలపడుతుంది. డిప్రెషన్‌కు గురైన వారిలో విచారం, ఆనందం లేకపోవడం, అలసట, నిద్ర సమస్యలు, ఆకలి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపక శక్తి తగ్గుతుంది. గతంలో ఆనందించిన పనుల పట్ల ఆసక్తి కోల్పోవడం వంటివి ఉంటాయి. శారీరక సమస్యలు కూడా వెంటాడతాయి. నిద్ర సమస్యలు బాధిస్తుంటాయి. బరువు తగ్గుతారు. ఎవరితో కలవకుండా ఒంటరిగా ఉండేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. సరదాలు, సంతోషాల పట్ల ఆసక్తి కోల్పోతారు. వేదాంత ధోరణిలో మాట్లాడుతుంటారు. చావు, మరణం గురించి మాట్లాడుతుంటారు. తమ బాధలను డైరీలో రాయడం, మెసేజ్ ద్వారా తెలపడం చేస్తుంటారు. ఆత్మహత్యకు అవసరమైన వస్తువులు సేకరిస్తుంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలు గుర్తించిన వెంటనే సైకాలజిస్టు, సైకియాట్రిస్ట్ వద్దకు తీసుకెళ్లి పరీక్షలు చేయించాలి. సమస్య ఒక మోస్తరుగా ఉంటే కౌన్సెలింగ్ సరిపోవచ్చు. తీవ్రంగా ఉంటే మాత్రం తప్పనిసరిగా సైకియాట్రిస్ట్ పర్యవేక్షణలో మందులు వాడాలి. విద్యా సంస్థల్లో కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్టులను నియమించాలి. కనీసం వ్యక్తిత్వ వికాసం, జీవన నైపుణ్యాలు, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై అవగాహన కల్పించాలి. విద్యార్థులలో సమస్యలు కనిపిస్తే నిపుణుల వద్దకు పంపాలి. తల్లితండ్రులు చదువుతో పాటు పిల్లల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ చూపాలి.

– డాక్టర్ ఎన్ బి సుధాకర్ రెడ్డి
సైకాలజిస్ట్

అత్యంత శీతల గ్రామం 'ద్రాస్'

శీతాకాలంలో ఉష్ణోగ్రతలు పడిపోవడం సర్వసాధారణం. మానవులు నివసించే అత్యంత శీతల ప్రాంతం రష్యాలోని ఓమియాకాన్. అక్కడ సగటున -71 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత నమోదవుతుంటుంది. మన దేశంలో అత్యంత చల్లగా ఉండే ప్రాంతం లద్దాఖ్‌లోని 'ద్రాస్' గ్రామం. ఇది ప్రపంచంలో రెండో అత్యంత శీతల ప్రదేశం.

లద్దాఖ్‌లోని కార్గిల్ జిల్లాలో పర్వతాల మధ్య మంచుదుప్పటి కప్పుకొన్నట్లు ఉంటుందీ గ్రామం. శ్రీనగర్-కార్గిల్ మధ్య ప్రయాణించడానికి మార్గమధ్యలో ఉంటుందీ ఊరు. సాధారణ పర్యాటకులు శీతాకాలంలో ఈ ఊరికి వెళ్లడానికి వెనకడుగు వేస్తారు. కారణం.. ఇక్కడ సగటున -40 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదవుతుంది. గడ్డ కట్టే చలి వణించేస్తుంది. అయితే సాహస యాత్రికులు మాత్రం శీతాకాలంలోనే ఈ గ్రామాన్ని సందర్శిస్తుంటారు.

ఎటు చూసినా పర్వతాలు, తెల్లని మంచు, భూమిని కోసుకొని వెళ్తున్నట్లు కనిపించే ద్రాస్ నది పర్యాటలకు కనువిందు చేస్తాయి. ఈ నగ్రామం ప్రకృతి సృష్టించిన అద్భుతమని చెప్పవచ్చు. చలికాలంలో గ్రామం గడ్డ కట్టుకుపోయినట్లుగా అనిపిస్తుంది. రోడ్లపై, ఇళ్లపై మంచు మందంగా పేరుకుపోతుంది. ఇక్కడ నివసించడం కష్టమే అయినా స్థానికులు 'మంచు'తో పోరాటం చేస్తూ జీవనం గడుపుతున్నారు.

బటర్ టీ

ఇక్కడి ప్రజలు బార్లీ పంటలు, పశువుల పెంపకంపై ఆధారపడి జీవిస్తున్నారు. రోజూ ఉన్ని దుస్తులు ధరించాలి. వేడి వేడి పానీయాలు తాగుతూ శరీరంలో వేడి తగ్గకుండా చూసుకుంటారు. అత్యవసర పనులు ఉంటే తప్ప ఇంట్లో నుండి బయటికి రారు. పర్యాటకుల కోసం ఇక్కడ చిన్న హోం స్టేలు అందుబాట్లో ఉన్నాయి. ఈ గ్రామంలో బటర్ టీ చాలా ఫేమస్. దాన్ని తాగుతూ పర్యాటకులు గ్రామంలోని అందాలను చూస్తుంటారు.

కార్గిల్ యుద్ధం

ఈ గ్రామం నుంచే అమర్‌నాథ్ యాత్ర, సురులోయ ట్రెక్కింగ్‌లు ప్రారంభమవుతాయి. ద్రాస్ పర్యటనలో 1999 కార్గిల్ యుద్ధం గుర్తుకు వస్తుంది. యుద్ధ సమయంలో ఈ ప్రాంతంలోని టైగర్ హిల్, టోలోలింగ్ పర్వతాలు, పాయింట్ 4,875(బ్రతా టాప్) భారత సైన్యం చూపిన ధైర్యానికి నిలువెత్తు నిదర్శనం. గ్రామంలోకి ప్రవేశించగానే సున్నపురాయితో నిర్మించిన కార్గిల్ యుద్ధ స్మారకం కనిపిస్తుంది. విజయ్‌పథ్, సైనికుల ఫొటోలు, ఆయుధాలు, యుద్ధ సమయంలో జరిగిన ఆపరేషన్ల వివరాలు ఉంటాయి. మస్కన్ టాప్ నుంచి లద్దాఖ్-పాక్ ఆక్రమిత కశ్మీర్ మధ్య ఉన్న లైన్ ఆఫ్ కంట్రోల్ (ఎల్‌వోసీ)ని చూడవచ్చు).

సంవత్సరంలో రెండు సార్లు పర్యాటకులు ఈ గ్రామాన్ని సందర్శించే అవకాశం ఉంటుంది. అక్టోబర్-మార్చి మధ్యలో వెళ్తే -40 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత, అన్ని చోట్లా మంచు దట్టంగా పేరుకుని ఉంటుంది. ద్రాస్ గ్రామాన్ని సందర్శించడానికి శీతాకాలం అని అంటుంటారు. జూన్-సెప్టెంబరు మధ్య ఎటు చూసినా పచ్చని ప్రకృతి కనువిందు చేస్తుంది. ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం పర్యాటకులను ఆకట్టుకుంటుంది. సాధారణ పర్యాటకులకు ఈ కాలం అనువైనది.

ఎలా వెళ్లాలి?

లేహ్ విమానాశ్రయంలో దిగి ద్రాస్ గ్రామానికి చేరుకోవచ్చు. జమ్మూ-తావి రైల్వే స్టేషన్‌లో దిగి

శ్రీనగర్ మార్గంలో ఈ గ్రామాన్ని చేరుకోవచ్చు. శ్రీనగర్-కార్గిల్ రహదారిలో వెళ్లే బస్సులు, ఇతర వాహనాలన్నీ ద్రాస్ గ్రామం నుండి వెళ్తాయి.

4 జనవరి, 2026 నుండి 10 జనవరి, 2026 వరకు

వారఫలం

శ్రీమతి ములుగు శివజ్యోతి, ప్రముఖ జ్యోతిష్యురాలు

నారాయణ నాయక్ కాంప్లెక్స్, 2వ అంతస్తు,
గాంధీ జ్ఞానమందిర్ వెనుక, కోఠి, హైదరాబాద్-1
ఫోన్ : 98494 53449, 9440927795

మేషం

ఈ వారం ముఖ్యమైన పనులు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. కుటుంబ సమస్యలు ఎదురైనా అధిగమిస్తారు. ఆర్థికపరిస్థితి అంతంత మాత్రంగా వుంటుంది. ఆరోగ్యం వాహనాల విషయంలో మెలకువ అవసరం. మీ నైపుణ్యమునకు. తెలివితేటలకు గాను, సమాజములో మంచి గౌరవ-ప్రతిష్టలు లభిస్తాయి. సమావేశములకు, చర్చలకు అధ్యక్షత వహించమని ఆహ్వానిస్తారు.

వృషభం

ఈ వారం వృత్తి, ఉద్యోగ వ్యాపారాలలో స్వల్పమైన ఒడిదుడుకులు చోటు చేసుకుంటాయి. సహనానికి పరీక్షలు ఎదురవుతాయి. క్రయవిక్రయాలను సాగిస్తారు. సోదర వర్గం వలన లబ్ధి పొందుతారు. స్థిరాస్తులను కొనుగోలు చేయాలనే ఆలోచనలు బలపడతాయి. ఎక్కువగా ఇతరుల నుండి సలహాలను, సూచనలను పాటిస్తారు. నిత్యం సర్వరక్షా చూర్ణంతో స్నానమాచరించడం, రుద్రకవచం పఠించడం మంచిది.

మిథునం

ఈ వారం ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుండి బయటపడతారు. ఋణాలు తీరి మానసిక ప్రశాంతత పొందుతారు. జీవిత భాగస్వామి సలహాతో కొత్త కార్యక్రమాలు చేపడతారు. బంధువుల ద్వారా అందిన సమాచారం ఆనందం కలిగిస్తుంది. గృహం, స్థలాలు కొనుగోలు యత్నాలు సాగిస్తారు. మిత్రులు,సన్నిహితుల నుండి విలువైన సమాచారం అందుకుంటారు. దీర్ఘకాలిక సమస్యలు తీరతాయి. శ్రమకు తగిన ఫలితం దక్కుతుంది.

కర్కాటకం

ఈ వారం ముఖ్యమైన విషయాలలో నిదానం అవసరం. అర్థంలేని రాజకీయాలతో కాలాన్ని వ్యర్థం చేసే వారి వలన చికాకులు ఏర్పడతాయి. ఆదాయ, వ్యయాలు సరి సమానంగా ఉంటాయి. మీ మాటల చాతుర్యంతో ప్రయోజనాలను పరిరక్షించుకోగలుగుతారు. బంధువులకు సంబంధించి కొన్ని వ్యవహారాలను మీరు నిర్వహించవలసి వస్తుంది.

సింహం

ఈ వారం నూతన విద్య, ఉద్యోగావకాశాలు లాభిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక సమస్యలు తీరి ప్రశాంతత పొందుతారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. భూముల విషయంలో నూతన అగ్రిమెంట్లు చేసుకుంటారు. ఋణాలు తీరుస్తారు. కొన్ని అవకాశాలు అప్రయత్నంగా లాభిస్తాయి. భాగస్వామ్య వ్యాపారాలు లాభసాటిగా సాగుతాయి. వివాదాస్పదమైన అంశాలలో తలదూర్చకండి. సంఘసేవాకార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొంటారు.

కన్య

ఈ వారం ఇంటా బయటా అనుకూలమైన వాతావరణం ఉంటుంది. కొత్త మిత్రులు పరిచయమవు తారు. చర్చలు ఫలిస్తాయి. అందరిలోనూ ప్రత్యేక గౌరవం పొందుతారు. విద్యా, ఉద్యోగావకాశాలు లభిస్తాయి. బంధువులతో కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు రాగలవు. రాజకీయ కళారంగాల వారికి యోగదాయకంగా ఉంటుంది. షేర్లు, భూముల క్రయవిక్రయాలు లాభసాటిగా సాగుతాయి.

తుల

ఈ వారం ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. కొత్త కార్యక్రమాలను చేపట్టి సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక సమస్యలు తీరి ఊరట చెందుతారు. సోదరులను కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు. వ్యాపారాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. మిత్రులతో ఏర్పడిన వివాదాలు సమసి పోతాయి. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు లాభిస్తాయి. రాజకీయ పారిశ్రామిక కళారంగాల వారికి విదేశీ పర్యటనలు ఉంటాయి.

వృశ్చికం

ఈ వారం తేలికగా సాగుతాయనుకున్న కార్యక్రమాలు తప్ప క్లిష్టమైన, నూతనమైన విషయ వ్యవహారాలను పరిగణలోనికి తీసుకోకండి. వృత్తి, ఉద్యోగాల పరంగా చిట్టిపొట్టి చికాకులు తప్పక పోవచ్చు. ఋణాలు లభిస్తాయి. సహోదర వర్గంతో స్వల్పమైన విభేదాలు చోటు చేసుకుంటాయి. ముఖ్యమని మీరు భావించిన అంశాలు సానుకూల బాటలో ఉండటం మీకు సంతృప్తిని కలిగిస్తుంది.

ధనస్సు

ఈ వారం కళలు, క్రీడలు, చదువులు, మరియు సాంకేతిక కార్యక్రమములకు సంబంధించిన విషయాలలో శ్రద్ధను కనబరుస్తారు. ఉన్నతికి సంబంధించిన విషయాలలో బంధుమిత్రుల సహకారం లభిస్తుంది. పుణ్య క్షేత్రాలను, ఆలయములను సందర్శిస్తారు. ఆరోగ్య, వాహన విషయములలో మెలకువ అవసరం. నూతన వస్తు, వస్త్రాల కొనుగోలు చేస్తారు. స్వల్ప ధనలాభ సూచన.

మకరం

ఈ వారం ప్రయాణ సమయాలలో వాహనాలు నడిపేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించండి. వృత్తి, వ్యాపార, కార్యాలయాలలో స్వల్పమైన ఒడిదుడుకులు చోటుచేసుకున్నా సర్దుబాటు చేసుకొనే విధంగా ఉంటాయి. కుట్టుదిట్టమైన ప్రణాళికలు ఉన్నప్పటికీ సాంకేతిక లోపాలు చోటు చేసుకుంటాయి. అవసరాలకు తగినంత ధనమును కలిగి ఉంటారు. కలిసి ఉంటే కలదు సుఖం అని భావిస్తారు. అందరిని కలుపుకుంటారు.

కుంభం

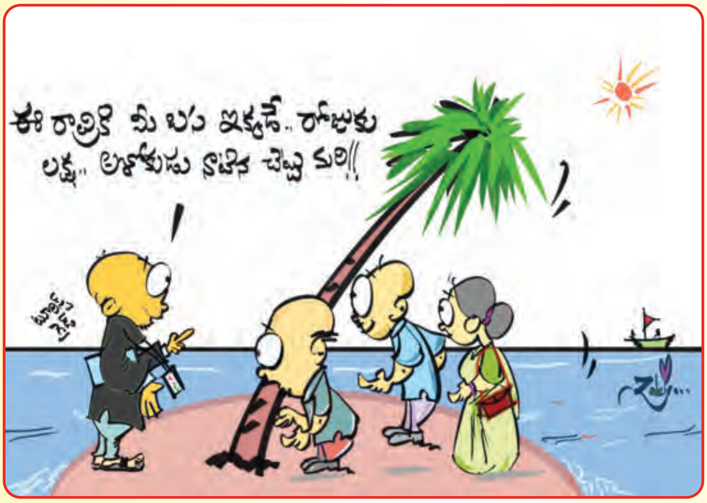
ఈ వారం సక్రమంగా బాధ్యతలను నెరవేరుస్తారు. సభలు, సమావేశాలలో చురుకుగా పాల్గొంటారు. ఆశించిన ఋణాలు లభిస్తాయి. విదేశీయాన వ్యవహారాలు సానుకూల పడతాయి. అర్థంలేని వివాదాలు చోటు చేసుకుంటాయి. వీటిని మీరు ఎంతమాత్రం లక్ష్యపెట్టరు. అంతర్లీనమైన వేదాంత ధోరణిని కనబరుస్తారు. అన్ని పనులు కార్యాలయంలో మీరే ముందుండి చూసుకోవలసి వస్తుంది. నిత్యం హనుమాన్ చాలీసా పఠించండి.

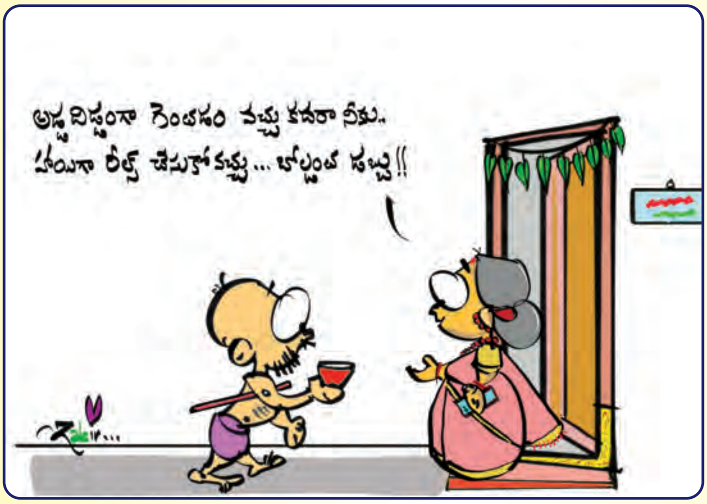
మీనం

ఈ వారం పనులలో ఆటంకాలు ఎదురైనా అధిగమిస్తారు. ఆర్థిక లావాదేవీల్లో ఒడిదుడుకులు ఎదురవుతాయి. ఋణబాధల నుండి బయటపడతారు. ఆరోగ్యం పట్ల మెలకువ అవసరం. జిల్లేడు వినాయకున్ని నిత్యం పూజించడం వలన సమస్యలు తీరతాయి. ఉద్యోగాలలో స్వల్ప మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. రాజకీయ పారిశ్రామిక రంగాల వారికి కొంతలో కొంత మెరుగ్గా ఉంటుంది.

ఈ వారం కార్టూన్స్

పోలీసు కడుపున పోలీసే పుడతాడనది
మేము చెప్పలేమండీ..!!
FEMALE WARD


ఈ రాత్రికి మీ బస ఇక్కడే.. రోజుకు
లక్ష.. అశోకుడు నాటిన చెట్టు మరి!!


అష్టదిష్టంగా గెంటడం వచ్చు కదరా నీకు..
హాయిగా రీల్స్ చేసుకోవచ్చు... బోల్డంత డబ్బు!!

ఇటలీలోని పాల్మనోవా నగరానికి ఓ ప్రత్యేకత ఉంది. ఈ పట్టణం నక్షత్రం ఆకారంలో ఉంటుంది. నీటి కాలువలు సైతం నక్షత్రాకారంలో ఉండడం మరో విశేషం.