

వెలుగు వారికి ఉపయోగం

వార్త

ఆదివారం
1 ఫిబ్రవరి, 2026



ప్రణాళిక ఉంటే

పరీక్ష తేలికే!

చిరంజీవి కూతురిగా కృతినెట్టి!

‘ఉప్పెన’ సినీమాతో ఒక్కసారిగా స్టార్ డెమ్ తెచ్చుకున్న కృతి ఆ తర్వాత వరుసగా సినీమాలు చేసినా ఆజింబిన స్థాయి విజయాలు మాత్రం దక్కలేదు. మంచి నటిగా గుర్తింపు ఉన్నప్పటికీ, కమర్షియల్ గా పెద్ద హిట్ లేకపోవడంతో ఆమె కెరీర్ కొంత స్లో అయిందనే చెప్పాలి. అయితే ఇప్పుడు ఆమెకు మరోసారి భారీ అవకాశం దక్కినట్లు ఇండస్ట్రీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇటీవలే ‘మన శంకర వరప్రసాద్ గారు’ సినీమాతో బ్లాక్ బస్టర్ అందుకున్న మెగాస్టార్ చిరంజీవి.. తన తదుపరి సినీమాకు సిద్ధమవుతున్నారు. దర్శకుడు బాబీతో



విరు మరోసారి కలిసి పనిచేయనున్నారు. ఈ సినీమా ఈ నెలలో లాంచ్ అయ్యే అవకాశముండగా, మార్చి నుంచి రెగ్యులర్ షూటింగ్ మొదలవుతుందని సమాచారం. ఈ ప్రాజెక్ట్ లో కృతిశెట్టికి కీలక పాత్ర ఇచ్చినట్లు టాక్ వినిపిస్తోంది. అయితే చిరంజీవి సరసన హీరోయిన్ గా కాదు, ఆయన కుమార్తె పాత్రలో కృతి కనిపించనుందనే సమాచారం వినిపిస్తోంది. కథ మొత్తం ఫాదర్-డాటర్ సెంటిమెంట్ చుట్టూ తిరుగుతుందని, బెంగాల్ బ్యాక్ డ్రాప్ లో ఈ మూవీ సాగుతుందని చెబుతున్నారు. ఇక ఈ సినీమాలో మలయాళ సూపర్ స్టార్ మోహన్ లాల్ ఓ ముఖ్యమైన పాత్రలో నటించనున్నారన్న ప్రచారం కూడా ఉంది. చిరంజీవికి జోడిగా ప్రియమణిని ఎంపిక చేసినట్లు, సంగీత దర్శకుడిగా ఏఆర్ రెహమాన్ ను తీసుకునే ఆలోచనలో మేకర్స్ ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. కృతిశెట్టికి ఇది కెరీర్ ను మళ్ళీ ట్రాక్ లో పెట్టే మెగా ఛాన్స్ అవుతుందని ప్రేక్షకుల భావన.

‘సంక్రాంతికి వస్తున్నాం’ హిందీ రీమేక్



నీల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో ‘సంక్రాంతికి వస్తున్నాం’ 2025 సంక్రాంతికి విడుదలైన ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ దగ్గర ఘనవిజయం సాధించింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా రూ.300 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ వసూలు చేసి, ప్రాంతీయ చిత్రాల్లో సరికొత్త రికార్డులు క్రియేట్ చేసింది. ఇప్పుడీ చిత్రాన్ని హిందీలో రీమేక్ చేయడానికి సన్నాహాలు జరుగుతున్నాయి. తాజాగా ఈ మూవీకి సంబంధించిన ఓ ఇంట్రెస్టింగ్ సూయస్ బయటకు వచ్చింది. ఎక్స్ గర్ల్ ఫ్రెండ్, ఎక్స్ లెంట్ వైఫ్

మధ్య సలిగిపోయే ఎక్స్ కాప్ స్టోరీతో ‘సంక్రాంతికి వస్తున్నాం’ సినీమా రూపొందింది. ఇందులో వెంకటేష్ సరసన మీనాక్షి చౌదరి, ఐశ్వర్య రాజేష్ హీరోయిన్లుగా నటించారు. వెంకీ మార్కెట్ కామెడీ ప్రేక్షకులను మెప్పించింది. ఈ కథ నార్త్ ఆడియన్స్ కి కూడా కనెక్ట్ అవుతుందని, హిందీలో రీమేక్ చేస్తున్నారు. బాలీవుడ్ నేటివిటీకి తగ్గట్లుగా మార్పులు చేసి త్వరలోనే సెట్స్ పైకి తీసుకెళ్లెందుకు ప్లాన్ చేస్తున్నారు.

బాలీవుడ్ ఖిలాడీ అక్షయ్ కుమార్ హీరోగా హిందీ రీమేక్ తెరకెక్కునుంది. తెలుగులో వెంకటేష్ పోషించిన మాజీ పోలీస్ అధికారి పాత్రలో అక్షయ్ కనిపించనున్నారు.

ఇక తెలుగులో ఐశ్వర్య రాజేష్ పోషించిన భార్య పాత్ర కోసం బాలీవుడ్ వెర్సెస్ లో యాక్షన్ విద్యాబాలన్ ను ఎంపిక చేసినట్లు సమాచారం. అక్షయ్-విద్యాబాలన్ కాంబినేషన్ అనగానే హిందీ ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి.

- భాష ఎలక్ట్రీక్ బల్బ్ లోని ఫిలమెంట్ లాగా ప్రజ్జలిస్తుంది. కానీ మౌనం తీగలో ప్రవహించే విద్యుత్ ప్రవాహం వంటిది.

- రమణ మహర్షి

1 ఫిబ్రవరి, 2026

కదంబం

‘సంఘీ’భావం....5

పతనం అవుతున్న
రూపాయి విలువ

కవర్ స్టోరీ..6

ప్రణాళిక ఉంటే
పరీక్ష తేలికే!

ఈ వారం కవిత్వం.. 11

ఆశయం

రోగ ‘పీచు’ మణుద్దాం.. 13

కథ..20

ఓ సంతకం

ఇంకా...

మొగ్గ
పుస్తక సమీక్ష

వాస్తు

వారఫలం

వగైరా.. వగైరా..

సమాచారం

కేశ సంరక్షణాలయం



జపాన్ లో ఒక విచిత్రమైన ఆలయం. ఆ దేవాలయంలో భక్తులు తమ జుట్టు రాలిపోకూడదని, జుట్టు సమస్యలు తొలగిపోవాలని ప్రార్థిస్తారు. కోట్లో నగరం

దగ్గరలో ‘అరాషియామా బాంబూ ఫారెస్ట్’ మధ్యలో మికామీ అనే ఆలయం ఉంది. ప్రపంచంలో జుట్టు కోసమే ప్రత్యేకంగా వెలసిన ఆలయమని అంటుంటారు. ఈ ఆలయానికి జుట్టు రాలుతున్న కురుల సంబంధిత ఇతర సమస్యలున్న వారితో పాటు భవిష్యత్తులో హెయిర్ స్టైలిస్ట్ అవాలని అనుకునే యువత భారీ సంఖ్యలో వస్తుంటారు. జుట్టు కోసం చేసే ప్రార్థన విచిత్రంగా ఉంటుంది. ముందుగా ఆలయ పూజారులు భక్తుల తలవెంట్రుకలను కత్తిరించి ఒక కవచంలో పెట్టి ఇస్తారు. భక్తులు దాన్ని తీసుకొని దేవుడి వద్దకొచ్చి ప్రార్థించి తిరిగి పూజారులకు ఇవ్వాలి. ఇలా చేస్తే జుట్టుసమస్యలు తొలగిపోతాయని విశ్వాసం.

ఈ దేవాలయంలో ఉండే విగ్రహం జపాన్ లో తొలి హెయిర్ డ్రెస్సర్ గా గుర్తింపు పొందిన పుజివారా ఉనెమనోసుకే మసయుకిది. కుమాకురా కాలానికి చెందిన మసయుకి జపాన్ లో హెయిర్ స్టైలింగ్ ను ఒక వృత్తిగా మార్చిన వ్యక్తిగా చరిత్రలో నిలిచిపోయాడు. ఆయన నైపుణ్యాన్ని, ప్రతిభను దేశం మొత్తం గుర్తించింది. దీంతో ఆయన్ను దేవుడిగా కొలుస్తూ కొన్ని శతాబ్దాల కిందటే ఈ ‘మికామీ’ ఆలయాన్ని నిర్మించారు. సెలూన్ యజమానులు దుకాణాలను మూసివేసి మరీ ఈ ఆలయాన్ని సందర్శిస్తుంటారు. అక్కడీ దేశసునతలతో పాటు జుట్టు సమస్యలున్న విదేశీ పర్యాటకులూ ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. అకనకడి జాతీయ బ్యూటీషియన్ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న విద్యార్థులు కూడా ‘మికామి’కి వచ్చి తమకు కోర్సులో సీటు రావాలని మొక్కులు మొక్కుకుంటారు. అందువల్ల జపాన్ లో ఇదొక ప్రత్యేకమైన ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రంగా పేరుగాంచింది.

మీ రచనల్ని ఈ మెయిల్ చిరునామాకు పంపగలరు.

sunmagvaartha@gmail.com

నాన్న

“పిల్లలూ, ఏం చెప్పినా తల ఆడించే వారిని ఏమంటారు?” అడిగాడు క్లాసులో టీచర్, విద్యార్థులను.

“నాన్నంటారు సార్” క్లాస్ లో పిల్లలందరూ ముక్తకంఠంతో బదులిచ్చారు.

పాముకాటు

ఒకతన్ని పాముకాటు వేసింది. హాస్పిటల్ కు తీసుకువచ్చాడు నౌకరు.

“ప్రమాదమేమీ లేదు. పాము కాటు వేసినవోట ఈ డ్రాప్స్ వేయండి. సాయంత్రానికి కోలుకుంటారు” అంటూ ఒక బాటిల్ ఇచ్చాడు నౌకరు చేతికి, డాక్టర్.

“అలాగా! అయితే నేను ఇప్పుడు నేను తోటకు వెళ్లాలన్నమాట” అన్నాడు నౌకరు.

“తోటకు ఎందుకు?” అడిగాడు డాక్టర్.

“మా సారును తోటలోనే కదా పాము కాటేసింది” బదులిచ్చాడు నౌకరు.

- టి.నదాచివరెడ్డి

లాభాల కోసం..

సుబ్బారావు తాను కొన్న కంపెనీ లాభాలు తగ్గడం, దానికి తోడు షేర్ కూడా పడిపోవడంతో ఆ కంపెనీ ఎజిఎంకు వెళ్ళాడు, మేనేజ్ మెంటును ప్రశ్నించడానికి.

కానీ డైరెక్టర్ ఆ అవకాశం సుబ్బారావుకు ఇవ్వకుండా “మన కంపెనీ ఉత్పత్తులు మీరు కూడా కొనండి, కొనిపించండి.. ఇంట్లో అందరూ వాడడానికి ప్రయత్నించండి. లేకపోతే కంపెనీ

ఇంకా నష్టాల్లోకి వెళుతుంది” అని సెలవిచ్చాడు.

అంతే..! అందరికీ మార్చు వచ్చినంత పనయింది. కారణం ఆ కంపెనీ తయారు చేసేది కుటుంబ నియంత్రణకు సంబంధించినవి.

- కె.లహరి

స్కార్ఫులు

కస్తమర్: అదేంటి

బట్టల కంటే

మీ షాప్ లో స్కార్ఫులే ఎక్కువగా

సేల్ అవుతున్నాయి వాటి రేట్లు తగ్గాయా?

సేల్స్ మ్యాన్: రేట్లు తగ్గలేదు.. రోడ్డు మీద వెళ్తుంటే చైనా మాంజూ గొంతుకు కోసుకుపోకుండా కట్టుకోవడానికి స్కార్ఫులు ఎక్కువగా కొంటున్నారు..!

ఓన్లీ స్నాక్స్..

పని మనిషి: పార్టీకి వచ్చే వారికి టీ, స్నాక్స్ అందిస్తే సరిపోతుంది అంటే ఇండియా నుండి ఇక్కడికి పనికి వచ్చాను. ఇప్పుడు నాతో గొడ్డు చాకిరి చేయిస్తున్నారు ఏంటి?

దుబాయ్ యజమాని: టీ, స్నాక్స్ అందించాలి అన్నాను కాని వాటిని వేరే వాళ్ళు తయారు చేస్తారు అని చెప్పలేదు కదా..!

పందేలు

టీచర్: బండ్లు ఓడలు, ఓడలు బండ్లు అవడం.. అంటే



ఏమిటో ఒక ఉదాహరణ చెప్పండి..

స్టూడెంట్: సంగ్రాంతి కోడి



పందేల్లో పందెం కాసే వాళ్ళకి జరిగే అనుభవం టీచర్.

బట్టతల

జడ్డి: మీ ఆయనకి నువ్వు విడాకులు ఇవ్వడానికి కారణం?

భార్య: ఆయనకు బట్టతల ఉంది.. నాకు కాపురం చెయ్యాలని లేదు.

భర్త: నాకు బట్టతల ఉన్నా కూడా నీకు కూడా, గుడ్డకి లోటు రానివ్వడం లేదు కదా..?

జడ్డికి తల పట్టుకున్నాడు.

లాటరీ తగిలితే!

అప్పారావు: నా బాకీ వారం రోజుల్లో ఎలా తీరుస్తావు?

దొంగ: నిన్ననే ఓ పది లాటరీ టికెట్లు కొన్నాను. అందులో ఒక్కదానికైనా ప్రైజ్ వస్తుంది!

- ఎస్ కె.యాకూబ్ పాషా

రెండు పెగ్గులు

“డియర్ ఫ్రెండ్స్, మనం నెల రోజులుగా మద్యం అలవాటు మానిపించడానికి మంచి కౌన్సెలింగ్ తరగతులు నిర్వహించాం. సంతోషం ఏమిటంటే ఈ నెల రోజులు ఎవరూ మద్యం తాగలేదు. మరి ఈ ఆఖరి రోజు గుర్తు ఉండే విధంగా రెండు పెగ్గులు తీసుకుని వెళ్తామా?” అన్నాడు డాక్టర్.

సెక్యూరిటీ

“మీ మేనేజరు గారిని కలవాలి, వీలవుతుందా?” అంది విజ్జి.

“ అందమైన స్త్రీలు వస్తే మా మేనేజరు గారు వీలు చేసుకుని కలుస్తారు”

“అలాగా! అయితే మీ మేనేజరు గారికి చెప్పు.. ఆయన భార్య వచ్చారని”.

- ఈ.ఎస్.మాధవన్



'సంఘ్' భావం



పతనం అవుతున్న రూపాయి విలువ

ప్రపంచ విపణిలో మన దేశ రూపాయి విలువ క్రమంగా పడిపోతూ వస్తోంది. దీనికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న నిర్ణయాల కంటే ప్రజలు వ్యవహరించే తీరు వల్ల, విదేశీ వస్తువులపై ఎక్కువ మోజు వంటి కారణాలు కూడా రూపాయి పతనానికి నాంది పలుకుతాయి. విదేశాల నుంచి దిగుమతి అయ్యే వస్తువుల కంటే మన దగ్గర నుంచి ఎగుమతి అయ్యే వస్తువులకు మధ్య వ్యత్యాసం ఎక్కువ అయినప్పుడు ఇలాంటి పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. సాధారణంగా ప్రజలకు అవసరమైనవాటి కంటే ఎక్కువ లాభాలు గడించేందుకు ఏ వస్తువులు కావాలో వాటినే పెట్టుబడిదారులు ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. దీనితో డిమాండ్ కు, సప్లయ్ కు మధ్య తీవ్ర అగాధం చోటు చేసుకుంటుంది. అయితే వీటిని పట్టించుకోకుండా పెట్టుబడిదారులు తమ మార్కెట్ పయనిస్తూ ప్రజలపై ఆర్థిక భారాన్ని మోపుతున్నారు. ప్రస్తుతం ఆసియాలోనే అత్యంత నిరాశాజనకమైన ద్రవ్యంగా మన రూపాయి నిలుస్తోంది. లోపాలను సరిదిద్దగల చర్యలు చేపట్టవలసిన కేంద్ర ప్రభుత్వం కొంత నిర్లక్ష్య వైఖరిని అవలంబిస్తోందని ఆర్థికవేత్తలు ఆరోపిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా మనం దిగుమతి చేసుకుంటున్న అంశాల్లో ప్రధానంగా చమురు కీలక ప్యాకెట్ పోషిస్తోంది. భారతదేశంలో వినియోగిస్తున్న చమురులో 80-85 శాతం వరకు దిగుమతి చేసుకుంటున్నారు. అదేవిధంగా ఇటీవల కాలంలో అమెరికా అమలు చేస్తున్న అనేక విధానాలు భారత్ ఆర్థిక వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించినప్పటి నుంచి భవిష్యత్తు ప్రణాళిక లేకుండా బడా పెట్టుబడిదారుగా భావించే అమెరికా పైనే ఆధారపడ్డాం. ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను అన్వేషించకపోవడం వల్ల అమెరికా ఆంక్షలకు బలి కావాల్సి వస్తోంది. విదేశీ పెట్టుబడుల భారీ ఉపసంహరణలు, వాణిజ్యలోటు పెరగటం వంటివి మన రూపాయి విలువ మరింత దిగజారేటట్లు చేశాయి. రూపాయి విలువ పతనం పరిశీలిస్తే స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించిన 1947లో డాలర్ తో రూపాయి మారకం విలువ మూడు రూపాయలు. 1967 వరకు కొంచెం అటు ఇటు నిలకడగా ఇదే విలువ కొనసాగింది. 1967 నుండి 2014 వరకు చిన్నగా 60 చేరుకుంది. అంటే ఈ దశకు రావటానికి 47 సంవత్సరాలు పట్టింది. కానీ 60 రూపాయల నుండి 90 రూపాయలు కావటానికి పది

సంవత్సరాలే పట్టింది. కరెన్సీ విలువ అంటే కరెన్సీ మారకపు విలువ. మన కరెన్సీ మారకపు విలువ మన ఎగుమతులకు విదేశాలలో ఎంత డిమాండ్ ఉన్నది అన్న అంశం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 1991 నుండి దేశంలో నూతన ఆర్థిక విధానాల పేరిట స్వావలంబనకు సలాలం చెప్పి, విదేశీయతకు గులాం అని మొత్తం దేశ వనరులను విదేశీయులు దోచుకోవటానికి మన మార్కెట్ ను బార్ల తెరిచింది. అప్పటి నుండి రూపాయి విలువ వేగంగా పతనమైంది. 1991లో మొదలైన ఆర్థిక సంస్కరణల ప్రభావం పూర్తిగా వికటించి, నేడు పూర్తి పతనా వ్యవస్థకు చేరుకుంది. అమెరికా డాలర్ తో పోలిస్తే ఇండియన్ రూపాయి విలువ అంతర్జాతీయ మార్కెట్ లో బలహీనపడితే, అది సామాన్యుడి జేబుపై నేరుగా ప్రభావం చూపుతుంది. ముఖ్యంగా పెట్రోల్, డీజిల్, దిగుమతి చేసుకునే ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువుల ధరలు భారీగా పెరుగుతాయి. విదేశాల నుంచి మన దిగుమతులపై ఆధారపడి ప్రతి వస్తువు ప్రియం అవుతుంది. ఇంకా స్కార్టీఫోన్లు, లాప్ టాప్ లు, టీవీలు మొ॥ ఎలక్ట్రానిక్స్ విడిభాగాలు విదేశాల నుండి వస్తాయి. దీంతో వీటి ధరలు భారీగా పెరుగుతాయి. అందుకే వీటిని కొనాలని ప్లాన్ చేసే వారు ఇప్పుడు కొనడం మంచిది. అలాగే వంటనూనె ధరలు కూడా రులక్ ఇవ్వచ్చు. పాపాయిల్ సహా ఇతర వంట నూనెలను ఎక్కువగా దిగుమతి చేసుకుంటాం. దీంతో వీటి ధరలు కూడా పెరుగుతాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్ లో బంగారం ధర స్థిరంగా ఉన్నా రూపాయి బలహీనపడటం వల్ల మన దేశంలో బంగారం ధర పెరుగుతుంది. అలాంటిది గ్లోబల్ మార్కెట్ లో బంగారం ధర పెరిగితే రూపాయి పడిపోయినప్పుడు పసిడి రేటు మన దేశంలో ఇంకా ఎక్కువ పెరుగుతుంది. అందుకే ప్రస్తుతం బంగారం, వెండి ధరలు పగ్గాలు లేకుండా పరుగులు తీస్తున్నాయి. దీనితో పాటు ఇంకా విదేశాల్లో చదువుకునే విద్యార్థులు కట్టే ఫీజులు, విదేశీ టూర్ల ఖర్చులు మారుతాయి. రూపాయి బలపడాలి అంటే ముఖ్యంగా ఎగుమతులు పెంచేందుకు దృష్టి సారించాలి. అదే విధంగా విదేశాల నుంచి పెద్ద ఎత్తున దిగుమతి అయ్యే వస్తువులను సాధ్యమైనంత వరకు నివారించాలి.

- డాక్టర్ గిరిష్ కుమార్ సంఘ్

సం

క్రాంతి పండుగ ముగిసింది. ఊళ్లలో సందడి తగ్గింది. కొత్త బట్టల మెరుపు మసక బారింది. పిండి వంటల వాసనలు జ్ఞాపకాలుగా మిగిలాయి. ఆటలు, పాటలు, కేలింతులతో నిండిన రోజుల తర్వాత, ఇప్పుడు విద్యార్థుల ముందున్నది మరో పండుగ.. అదే పరీక్షల పండుగ. విద్యార్థులు పరీక్షల భయం వీడితే జయం కలుగుతుంది. ఒత్తిడిని ఓడిస్తే విజయం వలస్తుంది.

ఆందోళన అధికమిస్తే ఆనందం స్వంతం అవుతుంది. ప్రణాళికా బద్ధంగా చదివితే ఫలితాలు సానుకూలం అవుతాయి. మెళకువలు పాటిస్తే పరీక్షలు పండుగలా మారుతాయి.

ఇంకో నెల రోజుల్లో పాఠశాలలు, కాలేజీల్లో వార్షిక పరీక్షలు ప్రారంభం కానున్నాయి. ఈ సమయంలో చాలా మంది విద్యార్థుల్లో అనవసరమైన భయం, ఆందోళన, ఒత్తిడి మొదలవుతుంది.

ఎంత చదివాం, చదివినదంతా గుర్తు ఉంటుందా, ఫలితం ఎలా ఉంటుంది? అన్న ప్రశ్నలు మనసును కలవరపెడతాయి. ఈ నేపథ్యంలో విద్యార్థులు సానుకూలంగా ఆలోచించాలి. ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకోవాలి.

పరీక్షలను క్రీడా స్ఫూర్తితో ఎదుర్కోవాలి. అనుకున్న లక్ష్యాలు సాధించాలి.

పరీక్షలు జీవితం కాదు, జీవితంలోని ఒక దశ మాత్రమే అన్న సత్యాన్ని విద్యార్థులు గుర్తించాల్సిన సమయం ఇది. పండుగ తర్వాత ఒక్కసారిగా చదువుపైకి మళ్లడం కష్టంగానే ఉంటుంది. అయితే ఈ నెల, రోజులను సరైన ప్రణాళికతో ఉపయోగించుకుంటే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది, ఆత్మవిశ్వాసం

ప్రణాళిక ఉంటే పరీక్ష తేలికే!

పెరుగుతుంది. రోజుకు ఎంత చదవాలి, ఏ సబ్జెక్టుకు ఎంత సమయం ఇవ్వాలి అనే



కవర్ స్టోరీ

డాక్టర్ ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి

స్పష్టత ఉంటే భయం సగానికి సగం తగ్గిపోతుంది. అర్థరాత్రి వరకు చదవడం కన్నా, ఉదయాన్నే ప్రశాంతమైన మనసుతో చదవడం ఫలితాల్ని ఇస్తుంది. తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు కూడా ఈ సమయంలో కీలక పాత్ర పోషించాలి. మార్కుల పోలికలు, ర్యాంకుల ఒత్తిడి విద్యార్థులపై మోపకుండా, ప్రయత్నాన్ని ప్రోత్సహించాలి. బాగా చదువు అన్న మాట కంటే సువ్యవస్థ చేయగలవు.. అన్న మాట విద్యార్థికి ఎక్కువ బలం ఇస్తుంది.

పరీక్షలు గమ్యం కాదు, ప్రయాణంలో ఒక మైలురాయి మాత్రమే. పండుగల ఆనందం మనసుకు ఎంత అవసరమో, పరీక్షల సిద్ధత కూడా భవిష్యత్తుకు అంతే అవసరం. భయంతో కాదు, విశ్వాసంతో చదువుకుంటే ఈ పరీక్షల పండుగ కూడా విజయం అనే తీపి పిండి వంటతో ముగుస్తుంది. సంతోషం వెల్లివిరుస్తుంది.

పరీక్షలకు సంసిద్ధం కావాలి

పరీక్షలు దగ్గర పడుతున్నప్పుడు భయం కంటే ప్రణాళిక ఉంటే విజయం సాధ్యం. సరైన పద్ధతిలో సిద్ధమైతే చదువుల ఒత్తిడి దరి చేరదు. ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. పరీక్షలకు సిద్ధమయ్యే కొన్ని ఉపయోగకరమైన మార్గాలు:

1. స్పష్టమైన టైమ్ టేబుల్: మిగిలిన రోజులు ఎన్ని ఉన్నాయో లెక్కించండి. ప్రతి సబ్జెక్టుకు సమయం కేటాయించండి. కష్టమైన అంశాలకు ఎక్కువ సమయం ఇవ్వండి. ముందు తెలిసినవి చదవండి. టైమ్ టేబుల్ను పాటించడం విజయంలో సగ భాగమని గుర్తించండి.

2. చిన్న అక్షరాలు పెట్టుకోండి: ఒక్క రోజే మొత్తం చదవాలి అనుకోవద్దు. ఈ రోజు ఈ రెండు లేదా మూడు పాఠాలు పూర్తి చేయాలి అని నిర్ణయించుకోండి. వాటిని పూర్తి చేయండి. చిన్న విజయాలే పెద్ద ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి.

3. అర్థం చేసుకుని చదవండి: గుడ్డెద్దు చేలో పడినట్టు బట్టి కొట్టే చదువు మంచిది కాదు. దీనివల్ల పరీక్షల సమయంలో మరచిపోయే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి విషయాన్ని అర్థం చేసుకుంటూ చదవాలి. కొన్ని సూత్రాలు, ఫార్ములాలు, నిర్వచనాలు, పద్యాలు కూడా బట్టి పట్టడంలో తప్పులేదు. భావం అర్థం చేసుకుని చదివితే బాగా గుర్తుండిపోతుంది. భావన లేదా విషయం స్పష్టంగా అర్థం అయితే ప్రశ్న ఏ రూపంలో వచ్చినా భయం ఉండదు.

4. రివిజన్
ప్రధానం: చదివిన దాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ చూడండి. ముఖ్యమైన పాయింట్స్ నోట్ చేసుకోండి. మరచిపోయిన అంశాన్ని చదవండి. రివిజన్ లేకుండా చదువు పూర్తి కాదని గ్రహించండి.

5 పాఠ ప్రశ్న పత్రాలు చూడాలి: మోడల్ పేపర్లు, పాఠ ప్రశ్నాపత్రాలు చూడాలి. దీనివల్ల ప్రశ్నలు ఎలా ఉంటాయి, ముఖ్యమైన ప్రశ్నలు ఏవి అన్న అవగాహన కలుగుతుంది. పరీక్ష విధానం అర్థమవుతుంది. వాటిని ఒకసారి రాస్తే టైమ్ మేనేజ్మెంట్ అలవడుతుంది. భయాన్ని పోగొట్టే ఉత్తమ ఆయుధం సాధన మాత్రమే.

6. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ అవసరం: చదవడం, పరీక్షలు రాయడంలో శరీరక ఆరోగ్యం ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. సమతుల ఆహారం తగిన నిద్ర అవసరం. జంక్ ఫుడ్ పూర్తిగా మానేయండి లేదా

తగ్గించండి. నీరు ఎక్కువగా తాగండి. చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు చేయండి. మధ్య మధ్యలో విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఆరోగ్యం బాగుంటే చదువు బాగా తల కెక్కుతుంది.

7. పోలికలు వద్దు: ఇతరులతో పోల్చుకోవడం ఏమాత్రం మంచిది కాదు. బాగా చదివే వారిని స్పూర్తిగా తీసుకుంటే తప్పులేదు. వాళ్లంతా బాగా చదివారు అనుకోవద్దు. మీ శక్తిని మీతోనే పోల్చుకోండి. విశ్లేషించుకోండి. పోలిక ఒత్తిడి పెంచుతుంది, ఆందోళనకు దారితీస్తుంది.

8. భయం అనిపిస్తే మాట్లాడండి: మనసులో



భయం కదలాడితే

పెద్దలతో మాట్లాడండి. తల్లిదండ్రులు, టీచర్లు లేదా స్నేహితులతో భావాలు పంచుకోండి. మౌనంగా భారం మోయడం మంచిది కాదు. బాధలు, భయాలు పంచుకుంటే తగ్గుతాయి.

9. గుర్తుంచుకోండి: పరీక్షలు మీ విలువను నిర్ణయించవు. మీ అవగాహన, జ్ఞాపక శక్తి, ప్రయత్నాన్ని మాత్రమే పరీక్షిస్తాయి. నమ్మకంతో చదవండి. ప్రయత్నంతో రాయండి. విజయం వరిస్తుంది.

ఒత్తిళ్లను ఓడించాలి

ఎంత బాగా చదివినా కొంత మంది అనవసరంగా ఒత్తిడికి

గురవుతారు. ఇతరుల మాటలు, ప్రతికూల ఆలోచనలు, పోలికలు, నిద్రలేమి వల్ల మానసిక ఒత్తిడి అవహిస్తుంది. పరీక్షలు దగ్గర పడగానే మనసుపై భారం పెరుగుతుంది. ఈ ఒత్తిడిని జయిస్తేనే విజయం వరిస్తుంది. పరీక్షల ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి కొన్ని ఆచరణాత్మక మార్గాలు పాటించాలి.

పరీక్షలు జీవితం కాదు అని గుర్తించండి. పరీక్షలు ఒక దశ మాత్రమే, ఫలితం కన్నా ప్రయత్నం ముఖ్యం అన్న భావన ఒత్తిడిని వెంటనే తగ్గిస్తుంది. ప్రణాళిక, సమయపాట అనుచోట భయం ఉండదు. రోజువారీ చదువు ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకోండి.

ఏం చదవాలో స్పష్టత ఉంటే మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. సహజంగా ఆయోమయం, సంఘర్షణ ఒత్తిడికి ములాలుగా మారుతాయి. వాస్తవికంగా ఆలోచించండి. మీ మానసిక స్థాయిని అంచనా వేసుకోండి. అని సబ్జెక్ట్ లో 100కి 100 రావాలి అనుకోవడం ఎప్పటికీ మంచిది కాదు. మీ స్థాయిలో మెరుగైన ఫలితాలు సాధించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి. పర్సెక్ట్ కావాలన్న ఆలోచనే ఎక్కువ ఒత్తిడికి కారణం అవుతుంది.

రోజుకు 20-30 నిమిషాలు తప్పనిసరిగా నడక లేదా తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయాలి. దీని ద్వారా జీవ రసాయన చర్యలు మెరుగవుతాయి. మెదడుకు రక్త సరఫరా బాగా జరిగి చురుగ్గా పని చేస్తుంది.

యోగా, శ్వాస వ్యాయామాలు చాలా ఉపయోగకరం. శరీరం రిలాక్స్ అయితే మనసు రిలాక్స్ అవుతుంది. నిద్రను తగ్గించకండి. రాత్రిళ్లు మేల్కొని చదవడం మంచిది కాదు. ఏడు, ఎనిమిది గంటల నిద్ర తప్పనిసరి. నిద్రలేమి ఒత్తిడిని రెట్టించు చేస్తుంది. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపక శక్తిని తగ్గిస్తుంది. సోషల్ మీడియాకు బ్రేక్ ఇవ్వండి. చాటింగులకు దూరంగా ఉండండి. సినిమాలు,

సరదాలకు సమయం వృథా చేయకండి. వాళ్లు అంతా బాగా చదువుతున్నారు అనే ఆలోచన రానీయకండి. మీరు బాగా చదువుతున్నారన్న సానుకూల భావం పెంచుకోండి. ఫోకస్ పెరుగుతుంది, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది

మీ భావాలు, భయాలు దాచుకోకండి..

భయం, టెన్షన్ ఉంటే చెప్పండి. తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, స్నేహితులు సహాయం చేస్తారు. మోసం ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. ధైర్యం కలిగించే మాటలు మంత్రలా పనిచేస్తాయి.

మీతో మీరు సానుకూలంగా మాట్లాడండి. నాకు రాదు, నా వల్ల కాదు, నేను రాయలేను అనుకోవడం మానండి. నేను ప్రయత్నిస్తున్నాను, నేను చేయగలను, నేను కూడా సాధిస్తాను.. అన్న సానుకూల భావాలు పెంచుకోండి. మనసు వింటుంది, అదే నిజమవుతుంది

చిన్న చిన్న ఉపశమన పద్ధతులు పాటించండి. కళ్ళు మూసుకుని 10 సెకన్లు దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకోండి.. నెమ్మదిగా వదలండి. ఇలా చేయడం వాళ్లే మనసు వెంటనే ప్రశాంతమవుతుంది. చివరగా పరీక్షలు మీ భవిష్యత్తుకు తలుపులు మూయవు. మీ సామర్థ్యాన్ని చూపించే అవకాశం మాత్రమే అని గ్రహించండి. భయంతో కాదు, నమ్మకంతో చదవండి. విజయం మీతోనే ఉంటుంది.

ఒత్తిడి లక్షణాలను గుర్తించండి

కొంత మంది పరీక్షలు దగ్గర పడే కొద్ది తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురవుతారు. దీనివల్ల శారీరక, మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. పరీక్షల ముందు రోజు జ్వరం, వాంతులు,

విరేచనాలు, కడుపు నొప్పి లాంటివి వస్తాయి. కాబట్టి ఒత్తిడి లక్షణాలను గుర్తించి వాటి నుంచి బయట పడాలి. పరీక్షల సమయంలో విద్యార్థుల్లో కనిపించే ఒత్తిడి లక్షణాలు ప్రధానంగా మానసిక, శారీరక, భావోద్వేగ, ప్రవర్తనా స్థాయిల్లో ఉంటాయి.

1. మానసిక లక్షణాలు: చదివినది గుర్తు రాకపోవడం ప్రధాన సమస్య. ఏకాగ్రత లోపించడం వల్ల దృష్టి కేంద్రీకరించలేరు. నెగటివ్ ఆలోచనలు, నేను ఫెయిల్ అవుతాను అనే భయం పెరుగుతుంది. నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో తడబాటు, గందరగోళం, ఆయోమయం ఏర్పడుతుంది.

2. భావోద్వేగ లక్షణాలు: అధిక భయం, ఆందోళన చిరాకు, కోపం తలెత్తుతుంది. ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గిపోతుంది. నిరాశ, నిరుత్సాహం అవహిస్తుంది. ఒంటరితనం వెంటాడుతుంది.

3. శారీరక లక్షణాలు: జ్వరం, తలనొప్పి, కడుపునొప్పి లాంటివి వస్తాయి. నిద్ర పట్టక పోవడం లేదా

చదవకుండా వాయిదా వేయాలనిపిస్తుంది. బద్దకం, సోమరితనం అవహిస్తుంది. అతిగా చదవడం, విశ్రాంతి లేకపోవడం, మౌనంగా మారడం లేదా ఇతరులతో దూరంగా ఉండడం చేస్తారు.

మొబైల్, సోషల్ మీడియాపై అధిక ఆసక్తి కనబరుస్తారు. కోపంగా మాట్లాడటం, చిన్న విషయాలకు బాధపడటం చేస్తుంటారు.

తీవ్రమైన ఒత్తిడిలో కనిపించే ప్రమాద సంకేతాలలో నా వల్ల కాదు అనే భావన ముఖ్యమైనది. జీవితం మీద విరక్తి కలుగుతుంది.

ఆత్మహత్యా భావాలు మనసులో మెదులుతాయి. ఇలాంటి తీవ్రమైన లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు.. మానసిక నిపుణులు, వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది.

ఆత్మహత్యా భావన వద్దు

కొంత మంది విద్యార్థులలో మానసిక ఒత్తిడి తీవ్రస్థాయిం దాల్చి డిప్రెషన్ కు దారి తీస్తుంది. దీని వల్ల కొందరిలో ఆత్మహత్యా భావాలు కలుగుతుంటాయి. నిరాశ, నిస్పృహ, ఆశాంతి, అలజడి, వ్యాకులత కనిపిస్తాయి.

ఒంటరిగా ఉంటూ వేదాంతం మాట్లాడుతూ ఉంటారు. వీరిని ముందే గుర్తించి నివారణ చర్యలు తీసుకోవాలి. విస్మయిస్తే మార్పులు తగ్గినా లేదా పరీక్షలు తప్పినా ఆత్మహత్యకు పాల్పడే ప్రమాదం ఉంది. ఆత్మహత్యలకు దూరంగా ఉండడానికి కొన్ని ముఖ్యమైన సూచనలు పాటించాలి.

మద్దతు పొందండి:

కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, లేదా నమ్మకమైన వ్యక్తులతో మాట్లాడండి. మద్దతు తప్పనిసరి, ఎందుకంటే ఒంటరిగా అనుభూతి చెందడం మానసిక ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. నేను ఉన్నాను అనే వారి భరోసా ఆత్మ విశ్వాసం పెంచుతుంది.



ఎక్కువ సమయం నిద్ర పోవాలి అనిపిస్తుంది. ఆకలి లేకపోవడం లేదా అధికంగా తినాలి.. అనిపిస్తుంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, చెమటలు పట్టడం, వణుకు రావడం జరుగుతుంది.

4. ప్రవర్తనా లక్షణాలు:

నిపుణుల సహాయం తీసుకోండి

మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు, సైకాలజిస్టులు లేదా కౌన్సెలర్లతో సంప్రదించండి. అవసరమైతే సైకియాట్రీస్టు ద్వారా మందులు కూడా తీసుకోవడం మంచిది.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, నిద్ర, వ్యాయామం

శారీరక ఆరోగ్యం మానసిక ఆరోగ్యానికి మద్దతుగా ఉంటుంది. సరైన ఆహారం, తగిన నిద్ర, మరియు తరచుగా వ్యాయామం మనసును నిలకడగా ఉంచుతుంది

స్వీయ సహాయ పద్ధతులు

యోగా, ధ్యానం, శ్వాస వ్యాయామాలు వంటి సాధనల ద్వారా కూడా స్వస్థత పొందవచ్చు. సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు నిపుణుల సహాయం పొందుతూ ఈ ఉపశమన పద్ధతులు పాటించాలి. ఉపశమన పద్ధతులు చికిత్సకు సహాయకారిగా పనిచేస్తాయి తప్ప ప్రత్యామ్నాయం కాదు. విద్యార్థులను తల్లి తండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, అధ్యాపకులు, స్నేహితులు గమనించి సమస్య ఉన్నట్టు గుర్తిస్తే పరిష్కారం సూచించాలి.

తల్లితండ్రుల పాత్ర కీలకం

పిల్లల విజయం వెనక తల్లి తండ్రులు పాత్ర కీలకం. విద్యార్థుల వ్యక్తిగత విషయాలు, శక్తి, సామర్థ్యాలు, బలహీనతలు తల్లి తండ్రులకు, ఇతరుల కంటే ఎక్కువ తెలుసు. అయితే కొందరు తల్లి తండ్రులు గొప్ప విద్యా సంస్థల్లో చదివిస్తే చాలని తమ పాత్ర ఏమీ లేదని భావిస్తారు. కొందరు అతిగా ఊహించుకుని పిల్లల్లో ఒత్తిడి పెంచుతారు. తమ భయాలు,

లక్ష్యాలు పిల్లలపై రుద్దుతారు తప్ప సరైన మార్గాలు చూపరు. తమ పిల్లల ఇష్టాఇష్టాలు, ఆశలు,



సామర్థ్యాలు, నైపుణ్యాలు గమనించరు.

కాబట్టి తల్లి తండ్రులు పిల్లల మానసిక స్థితిని గమనించి వారిలో ఆత్మ విశ్వాసం పెంచడానికి కొన్ని పద్ధతులు పాటించాలి.

1. భావోద్వేగ భద్రత: సువ్యవస్థ చేయగలవు అనే సమ్యకం పిల్లలకు ఇవ్వాలి. మార్కుల కన్నా ప్రయత్నాన్ని మెచ్చుకోవాలి. ఇంట్లో భయం కాకుండా భరోసా ఉండాలి. ఆహారం, నిద్ర, విశ్రాంతి, ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ చూపాలి.

2. పోలికలు మానుకోవాలి: ప్రపంచంలో ఏ ఇద్దరు ఒకలా ఉండరు. శక్తి సామర్థ్యాలు కలిగి ఉండరు. ఇది తెలియకుండా ఇతర పిల్లలతో పోల్చడం ఆత్మవిశ్వాసాన్ని తగ్గిస్తుంది. ప్రతి బిడ్డ ప్రత్యేకమే అన్న భావన కలిగించాలి.

3. మంచి వాతావరణం కల్పించాలి: చదువుకోడానికి ప్రశాంతమైన వాతావరణం కల్పించాలి. గాలి, వెలుతురు సరిగా ఉండేలా చూడాలి. అవసరం ఒత్తిడి, గద్దెంపులు, విమర్శలు మానుకోవాలి.

4. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ: నిద్ర, ఆహారం, విశ్రాంతి సమతుల్యం ఉండేలా చూడాలి. ఆరోగ్యం

బాగుంటే చదువులో ఉత్సాహ ఫలితం వస్తుంది. ఆరోగ్య లోపాలు కనిపిస్తే తక్షణం వైద్యులు సలహాలు, సహాయం పొందాలి.

ఉపాధ్యాయుల పాత్ర ప్రధానం

తల్లి తండ్రులతో పాటు టీచర్లు, లెక్చరర్లు శ్రద్ధ చూపాలి. విద్యార్థులలో పరీక్షల పట్ల అవగాహన కల్పించాలి. మెళకువలు నేర్పాలి. ఆత్మవిశ్వాసం, సానుకూల దృక్పథం పెంచాలి. దీనికోసం కొన్ని పద్ధతులు పాటించాలి.

- భయం తొలగించి దిశా నిర్దేశం చేయాలి.

- పరీక్షలను భయపెట్టే అంశంగా కాకుండా నేర్చుకున్నదాన్ని చూపించే అవకాశంగా వివరించాలి. ముఖ్యమైన అంశాలు, ప్రశ్నల సరళి చెప్పాలి

- టైమ్ మేనేజ్మెంట్ అలవాటు చేయాలి. తప్పలును శిక్షగా కాకుండా నేర్పుగా మార్చాలి.

- చిన్న పురోగతిని గుర్తించి ప్రోత్సహించాలి. ఒత్తిడిలో ఉన్న విద్యార్థులను గుర్తించి మాట్లాడాలి. అవసరమైతే కౌన్సెలింగ్ సూచించాలి.

- తల్లితండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు కలిసి పనిచేస్తే విద్యార్థి ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. పరీక్షలు భయంగా కాకుండా సాధ్యమైన లక్ష్యంగా మారతాయి.

పరీక్షలు మార్కుల పోటీ కాదు, పిల్లల మనసును పరీక్షించే సమయం.

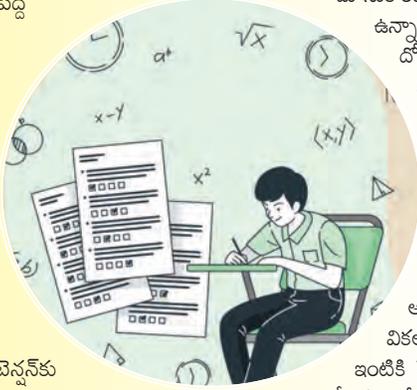
- పరీక్షల సమయంలో ఒత్తిడి కాదు ఓదార్పు అవసరం. భయం కాదు.. భరోసా అవసరం. తిట్టడం కాదు ప్రోత్సాహం అత్యవసరం.

ఇవే పిల్లలను నిజమైన విజేతలుగా మారుస్తాయి.

పరీక్షలు రాయడంలో మెళకువలు

బాగా చదివినంత మూత్రాన సరిపోదు. మంచి మార్కులు రావాలంటే సమయపాలన, చక్కటి సమర్పణ ఉండాలి. పరీక్షను ఎలా రసామన్నదే ఫలితాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. పరీక్ష సమయంలో కొన్ని ముఖ్యమైన మెలుకువలు పాటించాలి.

- పరీక్ష కేంద్రానికి కనీసం 30 నిమిషాల ముందే చేరండి. హడావిడి ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. హాల్ టికెట్, పెన్నులు, పెన్సిల్స్, స్కెల్ లాంటి అవసరమైనవి సిద్ధంగా ఉంచుకోండి. చిన్న విషయాల్లో పెద్ద



టెన్షన్ కు

కారణమవుతాయి.

- పరీక్ష పేపర్ చేతికి వచ్చిన వెంటనే ముందుగా ప్రశ్నావ్రతం మొత్తం చదవండి. అన్ని ప్రశ్నలను ఓసారి పూర్తిగా చూడండి. సులభమైనవి, కష్టమైనవి గుర్తించండి. సులభమైనవి ముందుగా రాయండి.

- టైమ్ ఫ్లాన్ చేసుకోండి. ప్రతి విభాగానికి ఎంత సమయం ఇవ్వాలో నిర్ణయించండి. చివర్లో తొందర పడకుండా ఉండేందుకు ఇది అవసరం. సులభమైన ప్రశ్నలతో మొదలు పెట్టండి. దీనివల్ల మనసు తేలిక పడి, ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. సమయం ఆదా అవుతుంది. వీలైనంత వరకు స్పష్టంగా, శుభ్రంగా రాయండి. అక్షరాలు చదవడానికి స్పష్టంగా

ఉండాలి. అనవసరమైన విషయాలు రాయడం తగ్గించండి. ప్రశ్నకు తగ్గ సమాధానం రాస్తే సరిపోతుంది. ఎక్కువ రాయాల్సిన అవసరం లేదు. అడిగినదానికే సమాధానం ఇవ్వండి.

- హెడ్డింగ్స్, పాయింట్స్ ఉపయోగించండి. మీరు ఎగ్జామినర్ కు అర్థం కావడం సులభం. మార్కులు రావడానికి సహకారం ఉంటుంది.

- అవసరమైన చోట చిత్రాలు, ఉదాహరణలు ఇవ్వండి. మంచి అభిప్రాయం కలుగుతుంది.

- చివరి 10 నిమిషాలు చాలా ముఖ్యం. ప్రశ్న నంబర్లు సరైనవా చూసుకోండి. వదిలేసిన ప్రశ్నలేమైనా ఉన్నాయా పరిశీలించండి. అక్షర దోషాలు, తప్పులు సరిచూడండి.

- పరీక్షలు అయిన తరువాత చర్చించడం మంచిది కాదు. దాని వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. పైగా ఏదైనా పొరపాటు జరిగి అంటే అనవసరంగా మనసు వికలం అవుతుంది. అలాగే ఇంటికి వెళ్లగానే సమయాన్ని బట్టి తేలికగా జీర్ణం అయ్యే స్నాక్స్ లేదా భోజనం చేసి కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. నిద్ర పోయినా మంచిదే. దీనివల్ల ఒత్తిడి, మానసిక అలసట తగ్గి మెదడు పునరుత్తేజం అవుతుంది.

- భయపడవద్దు. మీకు తెలిసినదే రాయండి, పక్కవారిని చూడవద్దు. మీ పేపర్ మీదే దృష్టి దృష్టి పెట్టండి. ఒక ప్రశ్న రాకపోయినా ఆగిపోవద్దు, తరువాతి ప్రశ్నకు జవాబు రాయండి. పరీక్ష అనేది పొరటం కాదు, మీ సిద్ధతను చూపించే అవకాశం. ప్రశాంతంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో సూచనల పాటించి పరీక్షలు రాస్తే విజయం ఖాయం.

- ఆహార నియమాలు పాటించాలి. పరీక్షల సమయంలో మెదడు చురుకుగా ఉండటానికి, ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి తేలికగా

జీర్ణమయ్యే, పోషకాలు ఉన్న ఆహారం తినాలి. ఇడ్లీ, దోసె, ఓట్స్, పాలు, పెరుగు, గుడ్లు, పండ్లు, నట్స్ తినాలి. పేదవారు, పల్లెటూరి పిల్లలు సద్దినాన్నం, పెరుగన్నం తినడం మంచిది. వేపుళ్లు, జంక్ ఫుడ్, అధిక పంచదార, కెఫిన్ ఉన్న టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇవి నిద్రలేమి, నీరసానికి కారణమవుతాయి, నీళ్లు బాగా తాగాలి.

- కొంత మంది, టిఫిన్ చేస్తే పరీక్షల్లో నిద్ర వస్తుందని భావించి ఖాళీ కడుపుతో వెళతారు. దీనివల్ల నీరసం, నిస్సత్తువ అవహిస్తాయి. మెదడు పనితీరు మందగిస్తుంది. దీనివల్ల జ్ఞాపక శక్తిని తగ్గిస్తుంది. రాయడంలో వేగం తగ్గుతుంది. దీని ప్రభావం మరుసటి రోజు కూడా ఉంటుంది. మెదడు సామర్థ్యం శారీరక శక్తిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కాబట్టి కడుపు మాడ్చుకుని పరీక్షలు రాయడం ఏమాత్రం మంచిది కాదని గుర్తించండి. అలాగే జీర్ణం కాని ఆహారం, నూనె పదార్థాలు ఎక్కువగా తినడం కూడా మంచిది కాదు. దీనివల్ల మెదడు పనితీరు తగ్గిపోతుంది. కాబట్టి ఆహార నియమాలు కూడా విజయంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని గుర్తించాలి.

పరీక్ష రాస్తున్న సమయంలో ఒక్కోసారి బాగా చదివిన కొన్ని అంశాలు గుర్తుకు రావు. అలాంటి సమయంలో కొద్దిగా నీళ్లు తాగి, దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకుంటే గుర్తుకు వస్తాయి. ఒత్తిడి పెరగడం వాల, మెదడుకు ఆక్సిజన్ తగ్గడం వల్ల తాత్కాలికంగా మరచిపోతారు. పరీక్షల సమయంలో చాక్లెట్ తినడం వల్ల ఫీల్ గుడ్ హార్మోన్స్ విడుదల అవుతాయి. దీనివల్ల ఉత్సాహం వెల్లివిరుస్తుంది. హాలులోకి వెళ్ళే ముందు అరటి పండు తిన్నా, తాజా పళ్ళ రసం తాగినా తక్షణ శక్తి సమకూరుతుంది. తగిన జాగ్రత్తలు, మెళకువలు పాటిస్తే పరీక్షల్లో విజయం మీదే. అందుకే భయం వీడండి ముందుకు సాగండి, అనుకున్న లక్ష్యాలు సాధించండి. ◆

ఆశయం



తెలుసునా మిత్రమా నీవెందుకు
ఒంటలైనావో!
నడకకు జతలేక..
పయనానికీ దిక్కులేక!
కలల గమ్యం వేటలో ఆశల

రహదారిలో సొగసైన సవారీతో
పరిగెత్తించిన కోర్కెల గుర్రాలు
హఠాత్తుగా అవరిచితులైనట్టు
బతుకు బండిని
వదిలేసి తమ దారి
తాము చూసుకొని
ఒక్కటొక్కటిగా
అదృశ్యమై ఏ దూరాలకు
పారిపోయాయో!
ఎందుకో ఆలోచించావా
ఇప్పటికైనా? ఉచ్చాసన
నిశ్వాసములకే ఉసికై
ఊపిరికే ఊపిరై
ప్రాణములో ప్రాణమై
ఎడపొదరింట్లో కొలువై
ఆప్రితిపాత్రమైన ఆశయం ఉసురుదీసి
జీవచ్ఛవాన్ని జేసి
ఎడంగా ఎందుకు వెళ్లిపోయిందో
ఎందుకో ఆలోచించావా ఇప్పటికైనా?

జీవారం కవిత్వం

జీవిత సాఫల్యతీరం దిశకు భద్రంగా
పయనించు జీవననావ నడిసంద్రపు
సంద్యలో తొట్రుపాటుతో ముందుకు
సాగనంటూ గమనమెటో!
తేల్చుకొమ్ముంటూ బతుకునెందుకు
దోలాయమాన స్థితికి లంగరేసిందో
ఎందుకో ఆలోచించావా ఇప్పటికైనా?
మది ఆలోచనా తరంగాల్లో
ఆశ నిరాశల ఒత్తిళ్లని
ప్రయత్న పోరాట పున్నమి వెలుగుల్లో
అలుపెరగక.. ఆదైర్యపడక తరిమేస్తే
కోరుకున్న ఆకాంక్షల గమ్యం వైపుకు
నడకకు
దశ దిశ తోడు దక్కేనని
ఇప్పటికైనా ఆలోచించావా?

- రచికిషార్ పెంట్రాల

తెల్లవారుజామున ఎవరో వచ్చి
నా ఇంటి చిట్టితలుపును
తడుతున్నారు,
ఎవరో వచ్చి తలుపును
తడుతున్నారు,
ఇది నిశ్చయం, అనుమానం లేదు.. లేదు..
నేనది విన్నాను, ఇంటి తలుపు తీశాను,
నేను కుడి, ఎడమ వైపులకూ చూశాను,
ఇంకా చీకటిగానే ఉన్న ఉపారాత్రిలో
అక్కడేమీ కలకల కోలాహలం లేదు,
పేడపురుగు మాత్రమే తీరిక లేకుండా

ఎవరో మరి..!

అదేపనిగా గోడపై తడుతు..
తడుతు ఉంది,
అడవి నుండి గుడ్లగూబ అరుపు
మౌత్రమే
వినపిస్తోంది.

పొగమంచు బిందువులు రాలిపడుతున్నవేళ చిమ్మెట
మౌత్రమే కీమమంటూ ఈల వేస్తోంది,
మరి ఎవరు వచ్చి తలుపును తడుతున్నారో!
నాకేమీ తెలియదు, తెలియదు, తెలియదు!!

అంగ్లమూలం: వాల్టర్ డెలా మేర్,
తెలుగు అనువాదం: రఘువర్మ

నీలోకి తొంగి
చూస్తుంటే..!
నీ చూపులు
స్నేహంతో నన్ను
హత్తుకున్న
ప్రతిసారీ,
ఎదురు చూసే
నా మనసుకి
ఒక కొత్త ఆశ
పుట్టుకొస్తుంది.
నా ఊహ
ఎప్పుడూ నీ పేరునే
పలుకుతూ పరితపిస్తుంటుంది
చిరునవ్వుతో నువ్వు



వలకరిస్తూ ప్రతిసారీ
నాలో కొత్త ఉత్సాహం
ఉట్టిపడుతుంది.
కొండంత ధైర్యాన్ని
నూరిపోస్తుంది.
నీ స్వరం వినగానే
నన్ను నేనే విస్మరించేలా
క్షణాలు మైమరిచిపోతుంటాయి.
నిన్ను వలకరించిన
ప్రతి నిమిషం
భారంగా గడిపోయే రోజంతా
వెలుగుతో కొత్త కాంతులీనుతుంది
నువ్వు లేని ప్రతి సమయం
నా ఊపిరే
ఓ నిశ్శబ్ద శ్రోతగా మారిపోతుంది

నాలో

ఒంటరిగా ఉండటం
కొత్త కాదు
నాతో నువ్వుంటే
చాలు
ఈ ప్రపంచం
ఎప్పటికీ

నాతోనే
సేదతీరుతున్నట్టు అనిపిస్తుంది.
ఇది కలో నిజమో
నాలో నీలోకి తొంగిచూస్తుంటే,
ఎదో కొత్త లోకంలోకి
అడుగు పెట్టినట్టు
అనుభూతమౌతుంది!

- ఎన్.లవారి

హైదరాబాద్ లోని

ఒక ప్రశాంతమైన మధ్య తరగతి కాలనీలో నివసించే సుమతి ఒక సాధారణ గృహిణి, కానీ ఆమెకు లోకజ్ఞానం, సామాజిక స్పృహ ఎక్కువే. ఒకరోజు మధ్యాహ్నం ఇంటి పనులన్నీ ముగించుకుని విశ్రాంతి తీసుకుంటుండగా, ఆమె ఫోన్ కు ఒక తెలియని నంబర్ నుండి కాల్ వచ్చింది. అవతలి వ్యక్తి చాలా గంభీరమైన, ఆధికారిక స్వరంతో, తాను టెలికాం నియంత్రణ శాఖ నుండి మాట్లాడుతున్నానని, ఆమె ఆధార్ కార్డు వివరాలను ఉపయోగించి ఎవరో గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు ఒక సిమ్ కార్డు తీసుకున్నారని, దాని ద్వారా ఆక్రమ ప్రకటనలు మరియు అంతర్జాతీయ డ్రగ్స్ డీలింగ్స్ జరుగుతున్నాయని తీవ్రంగా భయపెట్టాడు.

ఆ మాటలు వినగానే ఒక్కసారిగా సుమతికి గుండె ఆగినంత వణింది, ఒళ్లంతా చెమటలు పట్టాయి.

“నేను ఏ తప్పు చేయలేదే, అసలు ఆ నగరం ఎక్కడ ఉందో కూడా నాకు తెలియదు” అని ఆమె ఆందోళనతో

అంటుండగానే, సదరు వ్యక్తి మాట మార్చి, “మీరు అమాంకులని మాకు అర్థమవుతోంది. కానీ మీ పేరు మీద ఇప్పటికే ముంబై పోలీస్ స్టేషన్ లో ఎఫ్.ఐ.ఆర్. నమోదైంది. ఈ కేసు తీవ్రత దృష్ట్యా ఇప్పుడు మిమ్మల్ని నేరుగా సిబిఐ ఉన్నతాధికారికి కనెక్ట్ చేస్తాను, అప్పటివరకు లైన్లోనే ఉండండి” అని హెచ్చరిస్తూ ఆమెను మానసికంగా ఒత్తిడిలోకి నెట్టాడు. వెంటనే ఆమె వాట్సాప్ కు ఒక వీడియో కాల్ వచ్చింది. సుమతి ఫోన్ ఎత్తగానే అవతలి వ్యక్తి పోలీస్ యూనిఫాంలో కనిపించాడు. అతని వెనుక ఉన్న గోడపై స్పష్టంగా సిబిఐ లోగో, భారత ప్రభుత్వ చిహ్నాలు కనిపించడంతో నిజమేనని నమ్మి నిశ్చేష్టులైంది. అతను ఆమె కళ్లలోకి తీక్షణంగా చూస్తూ, ఆమెను ఇప్పుడు ‘డిజిటల్ అరెస్ట్’ చేస్తున్నామని, విచారణ పూర్తయ్యే వరకు ఫోన్ కల్ చేయకూడదని, ఈ విషయం ఎవరికైనా చెబితే దేశద్రోహం కేసు కింద ఆమె కుటుంబం మొత్తం ఇబ్బందుల్లో పడుతుందని భయంకరంగా హెచ్చరించాడు. సుమతి మొదట విపరీతంగా కంగారుపడి వణికిపోయినా, తనలోని వివేకాన్ని త్వరగానే కూడగట్టుకుని నిశితంగా గమనించడం మొదలుపెట్టింది. ఆమె గమనించిన మొదటి అనుమానాస్పద విషయం ఏమిటంటే, ఆ ఆధికారి మాట్లాడుతున్నప్పుడు అతని కదలికలకు, వెనుక ఉన్న వస్తువులకు పొంతన లేకుండా కొంచెం అస్పష్టంగా, అంటే వర్చువల్ బ్యాక్ గ్రౌండ్ లేదా ఏబి సాంకేతికతతో సృష్టించినట్లుగా ఉన్నాయి. పైగా, భారత ప్రభుత్వం కానీ,

సమయస్ఫూర్తి

దర్యాప్తు సంస్థలు కానీ ఎప్పుడూ వీడియో కాల్ లో ఇలాంటి అరెస్టులు లేదా విచారణలు చేయవని, అది చట్టవిరుద్ధమని ఆమె గతంలో ఒక వార్తా పత్రికలో

చదివిన విషయం గుర్తుకు వచ్చింది. ఆ సందేహంతోనే ఆమె ఎంతో చాకచక్యంగా వ్యవహరించింది. తన ఫోన్ ను మ్యూట్ చేయకుండానే, అవతలి వ్యక్తికి అనుమానం

రాకుండా పక్కనే సోఫాలో ఉన్న తన టాబ్లెట్ ను మెల్లగా తీసుకుని, తనకు వచ్చిన ఫోన్ నంబర్ ను ఇంటర్నెట్ లో సెర్చ్ చేసింది. సెర్చ్ రిజల్ట్స్ రాగానే ఆమె ఊహ నిజమైంది. అది ఒక ప్రమాదకరమైన అంతర్జాతీయ స్కామ్ అని, ఇప్పటికే అనేకమంది ఇలాగే మోసపోయారని పలు వెబ్ సైట్లు, సైబర్ క్రైమ్ హెచ్చరికలు ఆమె కళ్లముందు ప్రత్యక్షమయ్యాయి.

సుమతి ధైర్యాన్ని కూడగట్టుకున్న ఏమాత్రం తడబడకుండా గొంతులో గాంభీర్యాన్ని నింపుకుని “సార్, మీరు చెబుతున్నది అంతా విన్నాను. అయితే మాది చిన్న కుటుంబం. ఇలాంటి విషయాల్లో మాకు అవగాహన తక్కువ. అయితే నా భర్త డి.ఎస్.పి.గా ఈ మధ్యనే రిటైర్ అయ్యారు. ఇటువంటి కేసులను వేల సంఖ్యలో హాండిల్ చేసి ఉన్నారు. వారికి ఫోన్ ఇస్తాను, మీరు వారితో నేరుగా మాట్లాడి వివరాలు చెప్పండి” అని చాలా ప్రశాంతంగా, నమ్మకంగా అడిగింది. ఆమె మాటలు వినగానే అంతసేపు పులిలా



గర్జించిన ఆ వ్యక్తి ముఖంలో ఒక్కసారిగా రంగులు మారాయి, అతనిలో వణుకు మొదలైంది. “మీరు చట్టాన్ని గౌరవించడం లేదు, దర్యాప్తుకు సహకరించకపోతే తీవ్ర పరిణామాలు ఉంటాయి, త్వరలోనే మా టీమ్ మీ ఇంటికి వస్తుంది” అని కాల్ కల్ చేసాడు. సుమతి ఆలస్యం చేయకుండా సైబర్ క్రైమ్ హెల్ప్ లైన్ నంబర్ కి డయల్ చేసి, తనకు వచ్చిన ఫోన్ నంబర్, జరిగిన విషయాన్ని పూసగుచ్చినట్లు వివరించి ఫిర్యాదు చేసింది. భయం మనల్ని బలహీనులను చేస్తుంది, కానీ ఆపదలో ఉన్నప్పుడు చేసే ఆలోచన, సమయస్ఫూర్తి మనల్ని రక్షిస్తాయని ఆ రోజు సుమతి నిరూపించింది. ఒక సామాన్య గృహిణిగా కేవలం తన విజ్ఞతతో ఒక పెద్ద ఆర్థిక మోసం నుండి తనను తాను కాపాడుకోవడమే కాకుండా, ఆ నేరస్థుల చిట్లాను పోలీసులకు అందించి తన చుట్టుపక్కల వారికి కూడా ఒక గొప్ప పాఠం నేర్పింది. ఈ ఘటనతో కాలనీలో అందరూ సుమతి ధైర్యాన్ని ఆభినందించడమే కాకుండా, సైబర్ నేరాల పట్ల ఆప్రమత్తంగా ఉండటం ఎంత ముఖ్యమో తెలుసుకున్నారు.

- సి. హెచ్. ప్రతాప్

ఆహారంలో పీచు తగ్గితే మలబద్ధకం వస్తుందని మనలో చాలా మందికి తెలుసు. ఈ లేమి మధుమేహం, గుండె జబ్బులకు దారితీయడమే కాకుండా ఆరోగ్యం దెబ్బతినెలా చేస్తుందని వైద్యులు, ఆహార నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇంతకీ పీచు పదార్థాలు అంటే ఏమిటి? వీటి భర్తీకి ఏం తినాలి? పీచు పదార్థాలు స్థూలంగా రెండు రకాలు. నీటిలో కరిగేవి; కరగని పీచు పదార్థాలు. కూరగాయలు, పళ్ళు, పప్పులు, తృణ ధాన్యాల్లో ఇవి పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మొక్కల్లో ఉండే కణాల గోడల్లో కరగని పీచు పదార్థాలుంటాయి. శాస్త్ర పరిభాషలో సెల్యులోస్, హెమి సెల్యులోస్, వెగన్లు కరగని పీచు పదార్థాల్లో కొన్ని. ఇవి తోటకూర, పాలకూర, మునగాకు వంటి పచ్చని ఆకు కూరల్లో, చిక్కడు జాతికి

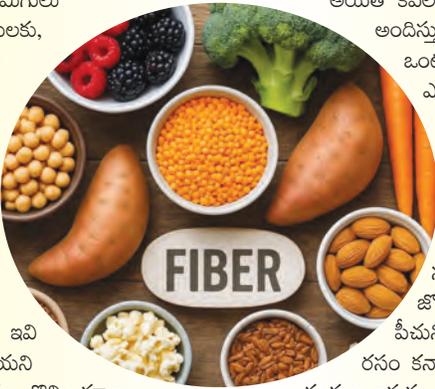
సంబంధం వుంది. పీచు పదార్థాలు మలినాలను బరువెక్కిస్తాయి. వాటి పరిమాణం హెచ్చిస్తాయి. ఆహారంలో పీచు పదార్థాలు తీసుకోవడం వలన రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుందని ఆరోగ్య అధ్యయన ఫలితాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. కరిగే పీచు పదార్థాలు రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల నిరోధిస్తాయి.

ప్రతి భోజనంలో పీచు పదార్థాలు ఉండేలా మధుమేహులు శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. అలా చేస్తే ఇన్సులిన్ మొత్తాడు క్రమంగా తగ్గుతుంది. వ్యాధి అదుపు సాధ్యపడుతుంది. శరీర బరువు తగ్గించడంలో పీచుది గట్టి పాత్రే. శరీర బరువు తగ్గితే గ్లూకోస్ ప్రమాణం తగ్గుతుంది. కరిగే పీచు పదార్థాలు రక్తంలోకి చక్కెరను చాలా మెల్లగా వచ్చి చేరేలా చేస్తాయి. రెండు రకాల పీచు పదార్థాలు ఆహారం ద్వారా తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవడం మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు హితకరం. ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి ఇవి అందరికీ అవసరమే.

రోగ 'పీచు' మణుద్దాం

చెందిన గింజల్లో, జామ, సపోటా లాంటి పళ్ళులో, రాగులు, కొర్రలు మొ॥ తృణ ధాన్యాల్లో అధిక మొత్తాదులో లభిస్తాయి. బీటా గ్లూకాన్, ఫేలియం, పెక్టిన్ మరీ కొన్ని రకాల సహజ బంకల్లో నీటిలో కరిగే పీచు పదార్థాలు దొరుకుతాయి. ఇవి మొక్కల్లోని లోపలి కణాల్లో కనిపిస్తాయి. ఓట్ మీల్, ఆపిల్, జామ, వంకాయ, దొండకాయ, బెండకాయ, చిలకడంపల్లో విశేషంగా లభిస్తాయి. పిండి పదార్థాలు, కొవ్వులు, మాంసకృత్తులు, ఖనిజాలు ఇలా.. ఎన్నో రకాల పదార్థాలను మనం ఆహారంగా తీసుకోంటాం. తిన్నవన్నీ పూర్తిగా జీర్ణంకావు. కడుపులో అరగని పదార్థాల మిగులు జీర్ణాశయం నుండి చిన్న పేగులకు, అక్కడ నుండి పెద్ద పేగులకు చేరుతాయి. పెద్ద పేగుల్లోని బాక్టీరియా వ్యర్థాలను కుళ్లలా చేస్తుంది.

పీచు పదార్థాలతో ఎన్నో లాభాలు వున్నాయి. ఇవి మధుమేహం, హృద్రోగం, కేన్సర్ బారిన పడకుండా రక్షణ కల్పిస్తాయి. ఎముకలు, గట్ ఆరోగ్యం కాపాడుతాయి. ఇవి దంపుడు బియ్యం, తొక్క తీయని పప్పులు, కూరగాయలు, పళ్ళు, కొన్ని రకాల తినే బంకల్లో విరివిగా లభిస్తాయి. పెక్టిన్, ఓట్ బంకలు తొలిరావ సహజ బంకలు. ఇవి పెద్ద ప్రేవుల్లో మేలు చేసే సూక్ష్మజీవుల పెరుగుదలకు పనికొస్తాయి. ఇక్కడకు చేరిన వ్యర్థ ఆహార పదార్థాలను కుళ్ళటకు తోడ్పడే హైడ్రోజన్, మిథేన్, బొగ్గుపులుసు వాయువు, మరీకొన్ని రకాల ఆమ్లాలను తయారు చేస్తాయి. పేగుల్లో మాలిన్యాల మెత్తబడటానికి, కరిగే పీచు పదార్థాలకు అవినాభావ



జీర్ణ మార్గం పది కోట్ల న్యూరాన్ల నెట్ వర్క్ కలిగి వుంటుంది. మెదడు ప్రమేయం లేకుండా స్వతంత్రంగా పనిచేస్తుంది. ఈ రెండు వ్యవస్థలు ఏక కాలంలో సమాచారం ఇచ్చి పుచ్చుకోంటాయి. గట్ ఆరోగ్యం కాపాడుకోంటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరతాయి. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. తిన్నది వంటపడుతుంది, ఇమ్యూనిటీ మెరుగౌతుంది, మాంసాహార ఆరోగ్యం బాగుంటుంది, ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే గట్ బాగుండాలి. గట్ బాగుండాని అంటే పీచు తినాలి.

ఒక గ్రాము కొవ్వు పదార్థం తొమ్మిది కేలరీల శక్తిని ఇస్తుంది. అదే పిండి పదార్థమైతే 4 కేలరీలు, పీచు అయితే కేవలం 0.2 కేలరీలు మాత్రమే శరీరానికి అందిస్తుంది. కాల్షియం, మాంగనీసులు ఒంటికి అందేలా పీచు చేస్తుంది.

ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి. దంపుడు బియ్యం, పెసలు, కూరగాయలు, పళ్ళు ప్రతి భోజనంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. రోజుకు 40 నుండి 50 గ్రాముల పీచు పెద్దవారికి అవసరమని జాతీయ పోషకాహార సంస్థ సిఫారసు చేస్తోంది. పెసర, జొన్న, వేరు శనగ మొలకలు ఎక్కువ పీచుని శరీరానికి లభింపచేస్తాయి. పళ్ళ రసం కన్నా పళ్ళు తినడమే ఆరోగ్యకరం.

కందుల ఇగురు, పెసలు పాలకూర, పెసలు, తోట కూరో కలిపి తినడం మరీ మేలు. రాగిపిండితో ఉప్పు చేసుకోవచ్చు. వంటల్లో చిన్న చిన్న మెలకువలు పాటిస్తే ఆహార నిపుణులు సిఫారసు చేసిన పీచు పదార్థాలు శరీరానికి అందుతాయి. రోగిగ్రస్తుల ఆరోగ్యం త్వరగా కుదుటపడుతుంది. ఆరోగ్యవంతులకు ఎలాంటి అనారోగ్యాలు మునురుకోవు.

అందరం ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు.

- వి.వరదరాజు

తనే అంటేనే తేనెటీగలచే తయారు చేయబడిన ఒక మధురమైన పదార్థం. ఇది 'ఎపిస్ మెల్లిపోరా' కీటకాలకి చెందిన ఎఫ్1డీ కుటుంబానికి చెందినది. మనిషి 70 వేల సంవత్సరాల నుండి తేనెను సేకరించడం ప్రారంభించాడనే చెప్పాలి. ఎక్కువగా ఆఫ్రికా, ఆస్ట్రేలియా, టర్కీ, ఇండియాలో వీటి ఉత్పత్తి ఎక్కువగా ఉంది. ప్రపంచ ఉత్పత్తిలో చైనా ముందుంది. తేనె అనేది హిబూ పదం. దీనిని మీపెని, తేమ, మోదు, మాతెనె, పాత్, తీగ, మద్, శహత్, మధు, మాక్షిక, పుష్పరస, హనీ అని వివిధ పేర్లతో వ్యవహరిస్తారు. ప్రకృతి సిద్ధమైన వరప్రసాదిని తేనె. తియ్యని ప్రపపదార్థాన్ని సేకరించి ఆహారంగా ఇచ్చేవి తేనెటీగలు.

ముడితేనె: సహజ ఎంజైమ్స్ తో, విటమిన్లు, ఖనిజాలతో కూడి ఉంటుంది.

సెంద్రియ తేనె: సహజంగా సెంద్రియ పద్ధతిలో పెరిగిన మొక్కల పుష్పాడి నుండి ఉత్పత్తి చేయబడింది. ముఖ్యంగా 8 రకాల జాతులు, 20 వేల జాతుల తేనెటీగలతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా 800 రకాలు. ఇండియాలో 320 రకాల తేనెని తయారు చేస్తున్నారని చెప్పడంలో అతిశయోక్తి లేదు. తేనెటీగలు అనేవి ఒక రకమైన తుమ్మెదలు. ఇవి ఆర్థికపరంగా మానవులకు సహాయపడుతున్న ఉత్పాదక కీటకాలు. ఇవి సంతాన ఉత్పత్తి కోసమే తేనె పట్టును ఏర్పరుచుకుంటాయి. ఒక్కో తేనె పట్టులో 50 వేల తేనెటీగలుంటాయి.

ఇందులో ఒక రాణి ఈగ, 10 వేల కూలీ ఈగలుంటాయి. రాణి ఈగ రోజుకి 2 వేల గుడ్లు పెడుతుంది. 1000 మగ కూలీ ఈగలు మైనంతో గది మూసివేస్తాయి. 3 వారాల్లో తేనెటీగ గదిని బద్దలు కొట్టుకుని బయటికి వస్తుంది. ఒక పొండు తేనె కోసం తేనెటీగలు సుమారు 55 వేల మైళ్ల దూరం ప్రయాణించి 20 లక్షల

పూల నుండి మకరందాన్ని సేకరిస్తాయి. ఒక తేనెటీగ గంటలకు దాదాపు 15 మైళ్ల వేగంతో ఎగరగలదు. ఒక సాధారణ తేనెటీగ సంవత్సరానికి 400 పొండ్ల కంటే ఎక్కువ తేనెను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఒక పొండ్ తేనెటీగను ఉత్పత్తి చేయడానికి తేనెటీగలు సుమారు 7-8 పొండ్ల తేనెను వినియోగిస్తాయి.

ప్రతి ట్రీప్ లో ఒక కూలీ తేనెటీగ 50-100 పుష్పాల్ని సందర్శిస్తుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఒక తేనెటీగ ప్రయాణించడానికి ఇంధనంగా ఒక ఔన్స్ తేనె అవసరం. మానవులకు ఆహారాన్ని ఉత్పత్తి చేసే ఏకైక

ఇంటిపద్ధ పెట్టెలో పెంచవచ్చు. తేనెటీగల పెంపకం అనేది వ్యవసాయాధార పరిశ్రమ అని చెప్పవచ్చు. దీనికి కొద్దిపాటి పెట్టుబడి, వనరులు, సమయం చాలు. ఇవి పర్యావరణంపై సానుకూల ప్రభావం చూపుతాయి.

తేనె పెట్టెల్ని నీరు నిల్వ ఉన్న ప్రదేశంలో పండ్ల, పూలతోటలు సమీపంలో ఉంచాలి. ఎప్పుడు అనువైన 34 డిగ్రీల సెల్సియస్-49 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత అమర్చాలి. తేనెటీగలు తన నోటి ద్వారా స్రవించే మైనం వంటి పదార్థంలో షడ్ముజ ఆకారంలో వచ్చేలా అరవంటి ఖాళితో కూడిన పట్టుని నిర్మించుకుంటాయి. తేనె తయారీ ఒక నహజ ప్రక్రియ. దీన్ని 5 దశలుగా

'తేనె'లూరు మధురిమ!

కీటకాలు తేనెటీగలు అని చెప్పవచ్చు. **తేనెటీగ జాతులు:** ఇండియాలో నాలుగు-ఐదు జాతులు న్నాయి. రాక్ బీ (ఎపిస్ డార్నాటా): ఇవి చాలా ఎక్కువ తేనెని సేకరిస్తాయి.

ఒక్కొక్క తేనె పట్టుకు 50-80 కిలోల తేనెను ఇవి సేకరిస్తాయి. లిటిల్ బీ (ఎపిస్ ఫ్లోరియా): తక్కువ తేనెను సేకరిస్తాయి. ఇవి 200-900 గ్రాముల తేనెను మాత్రమే సేకరిస్తాయి. ఇండియన్ బీ (ఎడిస్ సెరనా ఇండికా): ఇవి ఏడాదికి 6-8 కిలోల తేనెని సేకరిస్తాయి. యారోపియన్ బీ (ఇటాలియన్ బీస్, ఎపిస్ మెల్లిపోరా): ఇవి 25, 45 కిలోల తేనెని ఏడాదికి సేకరిస్తాయి. కొండలేని తేనెటీగ: (టిగోనా ఇరిడిపెన్సిస్) ఇది కేరళ తేనెటీగ సంవత్సరానికి 700 గ్రా. తేనెని సేకరించవచ్చు. తేనెటీగల్ని పొలం,



తయారు చేస్తారని

చేస్తారని చెప్పవచ్చు.

మకరందాన్ని సేకరించడం, మకరందాన్ని మార్చడం, తేనెలోని తేమ తగ్గించడం, తేనెని ప్యాకింగ్ ముందుగా తేనెటీగల సమదాయాన్ని ఏర్పాటు చేసి తేనె పెట్టెకు కొద్దిపాటి మైనాన్ని పూయాలి.

రాణి ఈగని పట్టుకొని తేనె పెట్టెలో అడుగున ఉంచితే ఇతర తేనెటీగలు వస్తాయి. వీటికి ఆహారంగా తేనె అరల్ని ఏర్పాటు చేయడానికి అరకప్పు వేడినీటిలో చక్కెర కలిపిన ద్రావణాన్ని కొన్ని వారాలపాటు అందించాలి. ఇవి సమూహంలా జీవిస్తాయి.

ఈ గూడులో అవి సేకరించుకున్న ఆహారాన్ని 'తేనె' అంటారు. తేనె గూడును తేనెపట్టు, తేనెతుట్టె, హానీకుంభ్ అని అంటారు. వీటికి పొగపెట్టి ఈగల్ని మళ్ళించి తేనె పట్టిన భాగాల్ని జాగ్రత్తగా కత్తిరించి తేనెని తీయాలి. తేనె తయారీ ఒక సహజ ప్రక్రియ. దీన్ని 5 దశలుగా తయారు చేస్తారని చెప్పవచ్చు. మకరందాన్ని సేకరించడం, మార్చడం, తేనెలోని తేమ తగ్గించడం, తేనెను నిల్వచేయడం, తేనె ప్యాకింగ్ చేయడం మొ. స్వచ్ఛమైన తేనె మందంగా ఉండి దారంలా నీటిలో వేరుతుంది. తేనెలో నీటిశాతం తక్కువ కాబట్టి పులియదు, పాడవదు. వీటిలో 18 శాతం కన్నా తేమ ఉన్న వదార్దాల్లో సూక్ష్మజీవులు పెరగవు. కాబట్టి పిల్లలు, పెద్దలు నిరభయంతరంగా వాడవచ్చు. తేనెటీగ జీవన చరిత్రని ప్రపంచానికి పరిచయం చేసింది స్పెయిన్ శాస్త్రజ్ఞుడు హ్యూబర్ట్. ఒక్కో తేనె పట్టు నుంచి 15,20 కిలోల తేనె లభిస్తుంది. తేనెటీగ రకాన్నిబట్టి పట్టు తేనె, పుట్టె తేనె, కర్రతేనె, తొర్రతేనె, మిశ్రమ తేనె, నిలువ తేనె, ఎండు తేనె రంగును బట్టి బూడిద, నలుపు, పసుపు రంగుల్లో ఉంటుంది.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

చక్కెర కంటే తేనె మేలు. దీనిలో ఫార్మిక్, ఎసిటిక్, సిటిక్ సల్ఫానిక్ ఆసిడ్స్ ఉండి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కారకాల్ని పెంచి రోగనిరోధకశక్తిని పెంపొందిస్తాయి. సీజనల్స్ ఇన్ఫెక్షన్స్ వచ్చినప్పుడు జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం, గురక, గొంతు నొప్పిని తగ్గించి వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంచేలా చేస్తుంది. కాలిన గాయాలకు తేనె పూసిన బొబ్బలు రావు. నల్లమచ్చలు, కాలి పగుళ్లకు మంచిది. స్థూలకాయలు తేనెని నిమ్మరసంతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. పాలతో తీసుకోవడం వల్ల బరువు

పెరుగుతారు. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గించి, రక్తప్రసరణని మెరుగుపరిచి, పక్షవాతం, గుండె జబ్బుల్ని రాకుండా చేయడమే కాకుండా నాడీ మండలానికి ఉత్తేజం, బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. కాస్టోటిక్ గా, మాశ్చరైజర్ గా పనిచేస్తుంది. తేనె సహజ శక్తిదాయనిగా, సర్వరోగ నివారిణిగా పనిచేస్తూ అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాల్ని కలిగిస్తుంది.

జాగ్రత్తలు

మన శరీరంలో ఉండే మినరల్స్ అన్నీ తేనెలో ఉన్నాయి. ఇది ఆరోగ్యదాయనిగా, ఆహారంగా, మందుగా పనిచేస్తుంది. తేనె కల్తీ లేనిది. దీన్ని ఎండలో పెట్టినప్పుడు కరిగితే స్వచ్ఛమైదని, నీటిలో ఉండకట్టకపోతే మంచిదని తెలుసుకోవచ్చు. దీనిని వేడి శరీరం గలవారు ఎండాకాలంలో ఎక్కువ వాడరాదు. తేనెని డయాబెటిక్స్, స్థూలకాయలు వాడరాదు. వేడి వదార్దాలతో కలపరాదు, మసాలా వదార్దాలతో, మద్యంతో, ఆవనూనెతో కలిపి వాడరాదు. తేనెని ఫ్రిజ్ లో పెట్టకూడదు. గాజు సీసాలో భద్రపరచాలి. తేనెను ఎలర్జీలున్న వారు మితంగా

మంగు వంటి చర్మ సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. స్థూలకాయలు పరిగడుపున గోరు వెచ్చుటే నీటితో రెండు స్నూన్స్ నిమ్మరసంలో అరచెంచా తేనె తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. తేనెని వేడి నీటితో కలిపి తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. తేనెని పాలల్లో కలుపుకుని తాగితే బరువు పెరుగుతారు. తేనెను ఉదయాన్నే నిమ్మరసం, మిరియాల పొడి, వేడినీటిలో కలుపుకొని తాగితే బరువు తగ్గడమే కాకుండా గ్యాస్ట్రిటబుల్ కూడా తగ్గుతుంది. అజీర్తి విరోచనాలకి ఇది దివ్యమైన మందు. తేనెలోని నూనెలు, ప్లెవనాయిడ్స్, ఫాలిఫినాల్స్, టెర్పెన్స్ ఔషధ గుణాలు అనేక రకాల జీర్ణకోశ అల్సర్లని తగ్గిస్తుంది. దీనిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కేన్సర్, హృద్రోగాల్ని అడ్డుకుంటాయి. చర్మంలో తేమ గుణాన్ని పెంపొందించే శక్తి తేనెకు ఉంది కాబట్టి పొడిచర్మం, సోరియాసిస్, ఎగ్జిమా వంటి మొండిరకం చర్మ వ్యాధులకు తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. తేనెటీగ విషాన్ని కీళ్లనొప్పుల చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు. తేనె పట్టు నుంచి తయారైన మైనం కొవ్వుత్తుల తయారీకి ఉపయోగిస్తారు. తేనె మంచి యాంటిసెప్టిక్ వదార్దం కాబట్టి ఇన్ఫెక్షన్స్ ని తగ్గిస్తాయి.

మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగు పరుస్తుంది. జలుబు, దగ్గు, కఫంకు 100 ఎమ్.ఎల్ తేనెకు సమాన పరిమాణంలో అల్లరసం రసం కలిపి తీసుకుంటే మంచిది. సీజనల్ ఫీవర్స్, గొంతు, ముక్కు ఇరిటేషన్, కళ్ల సమస్యల్ని రాకుండా గోరు వెచ్చుని నీటిలో కలిపి తాగితే ఇమ్యూనిటీ పెంపొందిస్తాయి. తేనె వంచదారతో కలిపి రుద్దితే బ్ల్యాక్ హెడ్స్ తగ్గి మృతకణాలు తొలగి సహజరంగులో చర్మాన్ని ఉంచుతుంది.

- డా॥ కె.ఉమాదేవి



వాడాలి. దీనిలోని యాంటీ మైక్రోబియల్ ఏజెంట్స్ వల్ల కాలిన గాయాలకి పుండ్లకి కోతలకి, చర్మకేన్సర్లకి పై పూతగా పనిచేస్తుంది. చర్మంపై ముడతలు, నల్లని మచ్చలు, వాపులు, పిగ్మెంటేషన్ మచ్చలు



ఓ అడవిలో ఓ పెద్ద చెట్టు కొమ్మ మీద కొన్ని అందమైన పక్షులు కూర్చుని బోలెడు కబుర్లు చెప్పుకుంటున్నాయి.

అంతలో చెట్టు చాటునుండి ఓ విలుకాడు ఆ పక్షుల పైకి ఓ బాణం వదిలాడు. ఓ పక్షికి తగిలి కొమ్మ మీద నుండి కింద పడిపోయింది.

చెడు చేయకు

పక్షులన్నీ బాధతో గట్టిగా అరచి ఎగిరి దూరంగా ఉన్న మరో చెట్టు మీద కూర్చున్నాయి. వాటిలో ఓ వృద్ధ పక్షి ఈ విధంగా చెప్పింది.

“ఆ వేటగాడు క్రూరుడు కాదు. వాడి ఇల్లు నాకు తెలుసు. మనలాంటి చిన్న పక్షులను పట్టుకుని అమ్ముకుంటే ఎంత వస్తుంది? బుద్ధిలేని బీదవాడిలా ఉన్నాడు. వాడికి మనం అవకారం చేయలేము. కనీసం మనం చేసే మేలు వలన వాడిలో మార్పు వస్తుండేమో చూద్దాం” చెప్పింది.

- ముఖాలు పుస్తకాలం స్వచ్ఛంగా ఉంటాయి. కనుక వాటిని కొద్ది సమయంలో సులువుగా అధ్యయనం చేయడానికేగాక, అపార్థం చేసుకోవడానికి కూడా అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. - ఎఫ్.సుందర్స్

“అతనికి ఎలా మేలు చేద్దాం?” అడిగాయి మిగతా పక్షులు.

“నాతో రండి..” అని బయలు దేరదీసింది వృద్ధ పక్షి.

అన్నింటినీ తీసుకుని అడవి మధ్యలోకి వెళ్ళి అక్కడ ఉన్న ఫల వృక్షాల విత్తనాలు సేకరించి పక్షులు తీసుకుని వేటగాడింటికి వెళ్ళి వాడింటి కిటికీలో ఆ విత్తనాలు పెట్టాయి.

వేటగాడి భార్య పక్షులు చేసే పనిని గమనించి

వేటగాడు ఇంటికి వచ్చాక చెప్పింది.

వేటగాడు ఆశ్చర్యపోయి ఎందుకైనా మంచిదని ఆ విత్తనాలను పెరడులో పాతాడు. కొద్ది రోజుల్లోనే అవి మొలకెత్తి పూసాయి.



ఒకరోజు అటు వైపు వెళుతున్న రాజు వైద్యుడు వాటిని గమనించి “అవి అపురూపమైన అద్భుత ఔషధ చెట్లు” అని చెప్పాడు.

“నేను పక్షులకు హాని తలపెట్టినా అవి మంచి మనసుతో నాకు గింజలు ఇచ్చాయి. ఇక మీదట వాటికి హాని కలిగించకుండా వేరే వృత్తి చేసుకుని గౌరవంగా బతుకుతాను” అని నిర్ణయించుకున్నాడు వేటగాడు. వృద్ధ పక్షి అనుకున్నట్టుగానే కాలక్రమంలో వేటగాడిలో మార్పు వచ్చింది.

- కంచనపల్లి వేంకట కృష్ణారావు





కంపూర్వాతివేషం

వార్త ఆదివారం



బాలగేయం

పల్లెటూరు

పల్లెటూరు.. పల్లెటూరు
 మా ఊరు పల్లెటూరు
 మా ఊరు మంచి ఊరు
 ప్రేమను పంచు..
 మా ఊరు
 మా పల్లె మనుషులు
 మంచి మనసున్నవాళ్లు
 చేసేదే చెప్తారు
 చెప్పిందే చేస్తారు
 మంచినే వింటారు
 మంచినే చేస్తారు
 మాయలు తెలియనివారు
 మంత్రాలు తెలియనివారు
 కష్టం ఇష్టమంటారు
 కష్టపడి పనిచేస్తారు
 నవ్వుతూ ఉంటారు
 నవ్విస్తూ ఉంటారు.
 పాడుతూ ఉంటారు
 కలసి మెలసి ఉంటారు
 కళకళలాడుతుంటారు
 అందమైన మా పల్లెటూరు
 ఆనందాల పల్లెటూరు

- చాడా మునిశేఖర్ రెడ్డి

చిన్నారుల ప్రశ్నలకు
వార్త సిఎడి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్
గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

ఎ. శివమణి, తూత్తుకుడి
ప్రశ్న: నిద్ర లేకపోతే కళ్లు
ఎందుకు ఎర్రగా
కనిపిస్తాయి?

జవాబు: మనకు కనిపించే దృష్టి వెనుక కండరాల చర్య ఎంతో ఉంది. మన కంటికి కనిపించనంత మేరలోని వస్తువులపై దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి కండరాలు అవసరం. మనం ఒక వస్తువు మీద దృష్టిని ఏకాగ్రతగా ఉంచినప్పటికీ కన్ను స్థిరంగా ఉండక చిన్న చిన్న కదలికలు చేస్తుంది. ఈ చర్యను కొనసాగించడానికి, కండరాలకు శక్తినివ్వడానికి అవసరమైన రక్తాన్ని సరఫరా చేసేందుకు, కంటిలో కేళనాళికల నెట్వర్క్ ఉంటుంది. ఈ కండరాలు అలసిపోయినప్పుడు లేక నిద్రలేమి కారణంగా ఎక్కువగా శ్రమించినప్పుడు అదనపు ఆక్సిజన్ వేరడానికి అధిక రక్తం సరఫరా అవసరమవుతుంది.

ఈ అదనపు రక్తం సూక్ష్మమైన కేళనాళికల గుండా ప్రవహించినప్పుడు, కేళనాళికల నెట్వర్క్ ఎరుపు రంగుకు మారుతుంది. అందువల్లనే రాత్రిపూట నిద్రలేమి వారి కళ్లల్లో ఎర్రజీరలు కనిపిస్తాయి.

సి.మధులిక, తాండూరు

ప్రశ్న: ప్రొటీన్లంటే ఏమిటి? వాటివల్ల ప్రయోజనాలేంటి?

జవాబు: శరీరంలో సహజసిద్ధంగా ఉండే రసాయనాల సమ్మేళనాలే ప్రొటీన్లు. అమినో యాసిడ్లతో ఇవి ఏర్పడతాయి. కణపర్యలన్నింటినీ నడిపేది ప్రొటీన్లే. ఈ క్రమంలో జీవి లక్షణాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. ఉదాహరణకు మెలనిన్ ప్రొటీన్ మీద కళ్లు, జుట్టు రంగును నిర్ణయించుకుంటుంది. మైయోసిన్ కారణంగా కండరాలు కదులుతాయి. కణాంతర్భాగంలో, కణాల మధ్య సమాచార వినిమయానికి ప్రొటీన్ తోడ్పడుతుంది.



జీవితం అనే మహా ప్రవాహంలో
శైశవం, కౌమారం,
యవ్వనం అనే దశలు దాటిన తర్వాత
చేరుకునే తీరం 'వృద్ధాప్యం'.
జీవిత వనంలో వసంతం వెళ్లిపోయి,
హేమంతం ప్రవేశించడమే 'వృద్ధాప్యం'.
 దీనిని కొందరు సంధ్యా సమయం

'ప్రకృతి ప్రసాదించిన అద్భుతమైన వరం' అని భావించే కవులు ఎందరో ఉన్నారు.
 ప్రముఖ కవి దేవులపల్లి కృష్ణశాస్త్రి గారి భావనలో "వృద్ధాప్యం అనేది జ్ఞాపకాల పందిరి. అనంత వాయువులోన ఏ దివ్య గీతాలు అప్రయత్నముగనే ఆలకించుదునో" అని ఆయనే అన్నారు.
 ఇంకా బాహ్య ప్రపంచపు శబ్దాలు తగ్గి, అంతర్బుధనం మొదలయ్యే అద్భుత దశ అని అభివర్ణించారు.

లోకాన్ని వీక్షించే శక్తి లభించేది ఇక్కడే. అందుకే దీనిని 'జ్ఞాన వృద్ధాప్యం' అని పిలుస్తారు, ఇక్కడ భౌతికమైన శక్తి క్షీణించినా, ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం పరిమళిస్తుంది. భౌతిక దేహం శిథిలమవుతున్నా, ఆత్మ పరిపక్వత చెందే ప్రక్రియలో వృద్ధాప్యం ఒక జ్ఞానోదయం. లోకరీతిని చవిచూసిన కన్నులకు, ఈ ప్రపంచం ఒక నాటక రంగంలా కనిపిస్తుంది.
 ఇక్కడ మనిషి కేవలం ప్రేక్షకుడు మాత్రమే. ఈ తాత్విక కోణంలో చూసినప్పుడు వృద్ధాప్యం అనేది జీవితం అర్పించే 'అర్హం' వంటి వరమే.

వృద్ధాప్యం వరమా! శాపమా!

అని అభివర్ణిస్తే, మరికొందరు అస్పయం చేదనగా భావిస్తారు. సాహిత్య పరంగా చూస్తే, వృద్ధాప్యం అనేది కేవలం శరీరానికి వచ్చే ముడతలు మాత్రమే కాదు, అది అనుభవాల సారం, జ్ఞానానికి పండిన రూపం.

అనుభవాల అక్షయపాత్ర ఒక వరం

వృద్ధాప్యం అనేది జీవన కావ్యం పొందే మంగళశాసనం. యవ్వనపు ఉద్వేగాల హోరు తగ్గి, మనసు నిశ్చల సరోవరంలా మారే అద్భుత ఘట్టం. పండిన ఆకు రాలిపోవడానికి సిద్ధపడటం ఎంత సహజమో, మనిషి తన బాధ్యతలను నెరవేర్చి ప్రశాంతంగా విశ్రమించడం అంతే అనివార్యం. జీవితపు ఒడుదుడుకులను తట్టుకుని, ఎన్నో వేసవి ఎండలను, వర్షాలను జల్లులను చవిచూసిన వ్యక్తికి మాత్రమే దక్కే గౌరవం ఇది. లోకజ్ఞానం పండిన ఈ దశలో మనిషికి కలిగే నిబ్బరం మరే ఇతర వయస్సులోనూ లభించదు. అందుకే వృద్ధాప్యం 'జీవిత ఫలసాయం',

కవిసామ్రాట్ విశ్వనాథ సత్యనారాయణ గారి దృష్టిలో "వయస్సు పెరగడం అంటే అనుభవాల సారం పండటం. వృద్ధాప్యం అనేది జీవన నది సాగరంలో కలిసే ముందు పొందే ఒక నిశ్చల స్థితి". దీనిని సాహితీవేత్తలు 'చరమ ఘట్టం'గా అభివర్ణిస్తారు. జనన మరణాల మధ్య వంతెన లాంటి జీవితంలో, వృద్ధాప్యం అనేది ఆత్మను పరమాత్మ వైపు నడిపించే ఒక దివ్య దీప్తి. సంసార సాగరంలోని అలజడులన్నీ

శారీరక వైకల్యం ఒక శాపం

మరో కోణంలో చూస్తే, వృద్ధాప్యం అనేది ఒక 'అశాంతి వర్షం'. అరిగిపోయిన కీళ్లు, మనకబారిన చూపు, అస్థిరమైన అడుగులు వృద్ధాప్యాన్ని ఒక శాపంగా చిత్రిస్తాయి. దేహం ముడతలు పడి, ఇంద్రియాలు మొరాయిచే వేళ, మనిషి తన సొంత శరీరంలోనే ఒక పరాయివాడిగా మిగిలిపోతాడు. మహాకవి జాషువా గారు తన కావ్యాల్లో నిస్సహాయతను చిత్రించినట్లుగా, వృద్ధాప్యపు శాపం ఏకాంతంలో ప్రతిధ్వనిస్తుంది. గతాన్ని నెమరు వేసుకుంటూ, వర్తమానంలో విస్మరణకు గురవుతూ, భవిష్యత్తుపై భయంతో గడిపే కాలం ఇది.
 "వయసుడిగిన దేహం ఒక మురికివాడ. చుట్టూ మనుషులున్నా అలుముకునే ఏకాంతం, చేతికర్రపై భారమంతా మోపినా పనికి అడుగులు, గతాన్ని నెమరువేసుకుంటూ వర్తమానంలో విస్మరణకు గురవుడం.. ఇవన్నీ ఒక శాపంగా పరిణమిస్తాయి.



శాంతించి, తీరం చేరుకున్న నావలా విశ్రమించే ఈ దశ నిజంగా ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం. జ్ఞాన నేత్రంతో

యవ్వనంలో వెలిగిన దీపం, చమురు అయిపోయి ఆరిపోయే ముందు చేసే పోరాటమే ఈ దశలోని కష్టం. శ్రీశ్రీ మహాప్రస్థానంలో సామాజిక బాధల గురించి ప్రస్తావించినట్టే, వృద్ధాప్యపు నిస్సహాయతను కూడా సాహిత్యకారులు విశ్లేషించారు.

“వయస్సు మళ్ళిన తర్వాత శరీరం సహకరించని వేళ, మనసు పాత జ్ఞాపకాల్లోనే గడిపే వేళ, తన వారు వరాయి వారుగా మారుతుంటే అది నరకప్రాయం”. శక్తి హీనమైన శరీరంలో బందీ అయిన ఆత్మకు ఈ దశ విముక్తి లేని బంధనలలా అనిపిస్తుంది. తన పనులు తాను చేసుకోలేక ఇతరుల మీద ఆధారపడటమే అసలైన శాపం.

అస్తిత్వ సంగ్రామం

వృద్ధాప్యం అనేది ఒక సహజ పరిణామం. అది జీవితం మనకిచ్చిన ‘విరామ చిహ్నం’. ప్రేమను పంచే మనవలు, మనవరాళ్లు, గౌరవించే బిడ్డలు ఉన్నచోట వృద్ధాప్యం స్వర్గతుల్యమైన వరం. నిర్లక్ష్యం, ఒంటరితనం వెంటాడే చోట అది గుండెను పిండే శాపం.

వృద్ధాప్యం అనేది ఒక గుణపాఠం. అది మనిషికి గర్వాన్ని తగ్గించి, వినయాన్ని నేర్పుతుంది. ఒక చెట్టు కాయలు కాసి, పండ్లు పండిన తర్వాత అందరికీ పంచినట్లు, పెద్దలు తమ అనుభవాలను తరువాతి తరానికి అందించే నిధిగా సాహిత్యకారులు వర్ణించారు. సంసార బాధ్యతల నుండి ముక్తి పొంది, దైవచింతనలోనో లేదా లోకకల్యాణ ఆలోచనల్లోనో గడపగలిగితే అది వరమే అవుతుంది. ఆదరణ కరువైన చోట అదే వృద్ధాప్యం ఒక ‘బరువు’, అది శాపం. గడిచిన కాలమంతా ఒక ఎత్తు, చరమ దశలోని అనుభవం ఒక ఎత్తు. “పండుటాకు రాలక తప్పదు, కొత్త చిగురు రాక మానదు” అనే ప్రకృతి సూత్రం మనిషికి

వర్తిస్తుంది. భారతీయ సాహిత్యంలో వానప్రస్థాశ్రమం ఒక క్రమశిక్షణ. అది బాధ్యతల నుంచి విముక్తిని ప్రసాదించే ఒక స్వేచ్ఛా స్థితి. జీవితంలో పడ్డ కష్టాలన్నీ వృద్ధాప్యం అనే మూసలో పడి, ‘వైరాగ్యం’ అనే స్వచ్ఛమైన బంగారంగా మారుతాయని వేదాంత సాహిత్యం చెబుతుంది. ఈ స్థితిలో మనిషికి లభించే మానసిక ప్రశాంతత, భౌతిక సుఖాల కంటే మిన్నయైనది. వృద్ధాప్యం అనేది శాపమా లేక వరమా? అనేది ఆ వ్యక్తి సంస్కారంలోనూ, సమాజపు దృక్పథంలోనూ దాగి ఉంది.

గౌరవించే మనసులు, ఆదరించే ఆత్మీయులు ఉన్నచోట అది ఒక ‘అక్షయ పాత్ర’. నిరక్ష్యం రాజ్యమేలే చోట అది ఒక ‘జీవప్రపంచం’. వృద్ధాప్యాన్ని ఒక శాపంగానో, వరంగానో కాకుండా ఒక ‘అనివార్య సత్యం’గా పరిగణించాలని చాలా మంది సాహిత్యవేత్తల అభిప్రాయం.

వేమన పద్యాల్లోని నిగూఢార్థం ప్రకారం, యవ్వనమనే మాయాలోకం విడిపోయి, అసలైన సత్యం గోచరించేది ఈ మలి దశలోనే. కోరికల అరణ్యం నుంచి బయటపడి, వైరాగ్యమనే స్వచ్ఛమైన గాలిని పీల్చుకునే అవకాశం వృద్ధాప్యం కల్పిస్తుంది. ఇది ఒక ‘పరివర్తన కాలం’. పండిన ఆకు రాలిపోవడానికి సిద్ధపడటం ఎంత సహజమో, మనిషి తన అస్తిత్వాన్ని సృష్టిలో కలిపేయడానికి సిద్ధమవ్వడం అంతే సహజం. ఈ తత్వాన్ని అవలోకనం చేసుకున్న వాడికి వృద్ధాప్యం ఒక ‘మోక్ష ద్వారం’, అది అర్థం కాని వాడికి అంతులేని ‘అంతర్బుధనం’.



ప్రేమతో నిండిన సంసారంలో వృద్ధుడు ఒక ‘పటవృక్షం’, అది వరం. వేమన పద్యాల్లో వృద్ధాప్యం గురించి ప్రస్తావనూ— “భోగ భాగ్యాలు అనుభవించినా, చివరకు మిగిలేది వైరాగ్యమేనని” గుర్తు చేస్తారు. సాహిత్య పరంగా చూస్తే, అది ఒక ‘పరిపూర్ణ కావ్యం’. ఏ కావ్యమైనా ముగింపుకు చేరుకున్నప్పుడే దానికి ఒక అర్థం, పరమార్థం లభిస్తుంది. అలాగే మనిషి తన మలిదశను గౌరవంగా, ప్రశాంతంగా స్వీకరించినప్పుడే ఆ జీవితం సార్థకమవుతుంది. “జీవితం ఒక నిరంతర ప్రయాణం, మరణం దాని విశ్రాంతి స్థానం” అన్నప్పుడు, వృద్ధాప్యం ఆ విశ్రాంతికి ముందు వచ్చే ఒక ‘ప్రార్థన’. అక్షరాల్లో పలికించలేని ఈ అనుభూతిని, అనుభవించినప్పుడే దాని అసలు విలువ అర్థమవుతుంది.

ప్రతి ముడతలోనూ ఒక కథ, ప్రతి పలుకులోనూ ఒక వ్యథ దాగి ఉన్న వృద్ధాప్యం నిజంగానే ఒక ‘అద్భుత కావ్యం’. ఈ ‘మహాకావ్యం’లో వృద్ధాప్యం చివరి పుట. ఆ పుటలో కన్నీటి చారలు ఉండవచ్చు, కానీ చదివిన వారికి మాత్రం అపారమైన జ్ఞానాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. పండిన జీవితం ఎప్పుడూ ఒక సందేశమే, అది వృద్ధాప్యపు ముడతల్లో దాగి ఉన్న ఒక అనంతమైన కథనం.

- సగటు భావాలుగల గొప్పవాళ్ల వల్ల దేశం శక్తివంతం కాదు. గొప్ప భావాలు గల కొద్ది మంది వల్లనే దేశం పరిల్లుతుంది.
- స్వామి రామతీర్థ

- డి.జె.మోహన్ రావు



దయపు గాలి సున్నితంగా వెట్టను తాకుతూ నిద్రలేవని పట్టణాన్ని మేల్కొలుపుతోంది. కానీ ఆ ప్రశాంతత సుమిత్ర హృదయానికి చేరలేదు. ఆమె మనసులో తుఫానులు చెలరేగుతున్నాయి.

ఆస్పత్రి మంచం మీద ఆక్సిజన్ మాస్కోతో నిశ్చలంగా పడుకొని ఉన్న కొడుకు రాహుల్ ను కళ్లారా చూస్తోంది తన ఏకైక సంతానం.

భర్త ఈ లోకం నుంచి వెళ్ళిపోతూ తనకు చివరి జ్ఞాపకంగా మిగిల్చిన రెండేళ్ల

ఇంజరీ అయి, చావు బతుకుల మధ్య కొట్టుమిట్టాడుతున్నాడు.

డాక్టర్ మాటలు ఆమె చెవుల్లో ఘంటారావంలా మోగుతూనే ఉన్నాయి. “రెండు రోజుల్లో ఆపరేషన్ చేయాలి. లేకపోతే మీ కొడుకు మీకు దక్కడు” ఆపరేషన్ ఖర్చు ఐదు లక్షలు. తన వద్ద ఉన్నదంతా పోగు చేసినా లక్ష కూడా కాదు.

స్నేహితులు, బంధువులందరిని అడిగింది. ఎవరికీ సహాయం చేయడం సాధ్యం కాలేదు.

హెడాస్టర్ గురుమూర్తి విదేశాల్లో ఉన్న కొడుకు దగ్గరికి వెళ్తూ సీనియర్ టీచర్ అయిన సుమిత్రకు చార్జి ఇచ్చాడు. అప్పటి నుంచి మొదలైంది స్కూల్ ఇన్స్ పెక్టర్తో వేధింపులు.

ఒకరోజు సుమిత్ర క్లాస్ చెబుతోంది. “నిజాయితీ మనిషికి గొప్ప సంపద దబ్బు లేకపోతే తిరిగి సంపాదించుకోవచ్చు కానీ నిజాయితీ కోల్పోతే తిరిగి సంపాదించుకోలేము. కాబట్టి మనిషికి నిజాయితీని మించిన సంపద మరొకటి లేదు”

ప్రతిరోజు క్లాస్ పూర్తి కాగానే కొన్ని మంచి మాటలు చెబుతుంది. పాఠం తర్వాత టీచర్ చెప్పే ఆ మాటలు అంటే పిల్లలకు చాలా ఇష్టం. విద్యార్థులు సుమిత్ర చెప్పేది ఆసక్తిగా వింటున్నారు.

అటెండర్ ఐలయ్య వచ్చాడు. “కొత్త ఇన్స్ పెక్టర్ వచ్చాడు మిమ్మల్ని పిలుస్తున్నారు మేడం” అని చెప్పాడు.

పిల్లల్ని నిశ్చలంగా ఉండమని బయటికి వచ్చింది. హెడాస్టర్ రూమ్ లో ఎదుర్కోవన దివార్లమెంట్ లోని ఆడియో ఆఫీసర్ జిల్లా పరిధిలోని అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలల బిల్లులు, ఫైనాన్స్ లావాదేవీలు చెక్ చేసి సుదర్శన్ ఉన్నాడు.

“నమస్తే సారో” విష్ చేసింది.

“ప్లీజ్ మేడం కూర్చోండి”

చేతిలో ఉన్న ఫైల్ సుమిత్ర వైపు నెట్టి “దీనిపైన ఆర్డెంటుగా సంతకం చేయండి. రెండు రోజుల్లో బిల్ పాస్ కావాల్సి ఉంది” అన్నాడు.

ఎంటన్నట్టుగా చూసి ఫైల్ లో తల దూర్చింది సుమిత్ర. ఆమె మొహంలో రంగులు మారాయి. అంతలోనే కఠినత్వం సంతరించు కుంది. స్కూల్ డెవలప్ మెంట్ ఫండ్ నుంచి ఫర్నిచర్, స్టేషనరీ గట్టా కొనుగోలు చేసినట్టుగా చూపించే ప్రాజెక్ట్ బిల్ అది.

ఓ సంతకం

శైలజ ఎం.

బిడ్డని తమ

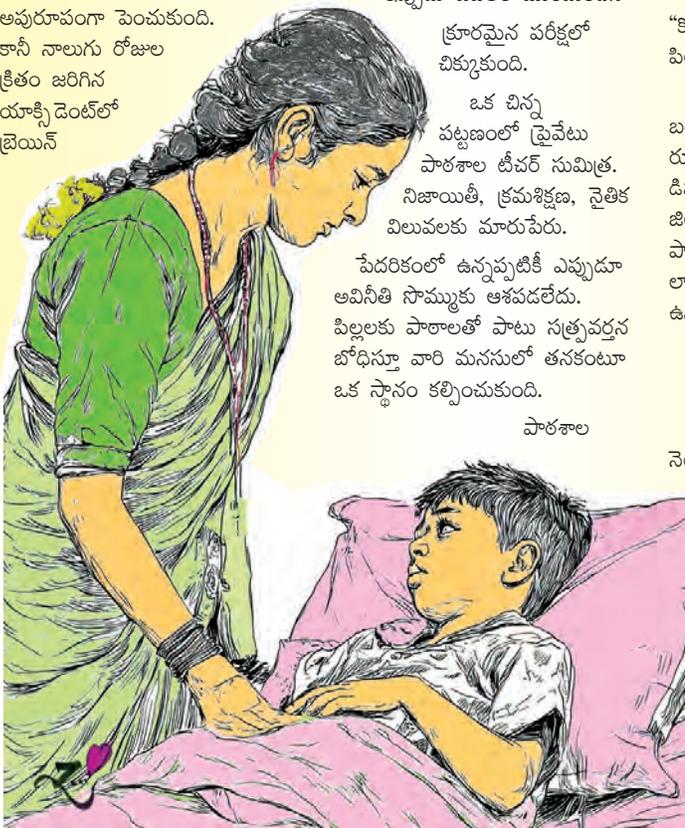
ప్రేమకు ప్రతిరూపంగా ఆపురూపంగా పెంచుకుంది. కానీ నాలుగు రోజుల క్రితం జరిగిన యాక్సిడెంట్ లో బ్రెయిన్

అప్పటిదాకా నీతి, నిజాయితీలే ప్రాణంగా బతికిన తను ఇప్పుడు జీవితం ముందుంచిన క్రూరమైన పరీక్షలో చిక్కుకుంది.

ఒక చిన్న పట్టణంలో ప్రైవేటు పాఠశాల టీచర్ సుమిత్ర. నిజాయితీ, క్రమశిక్షణ, నైతిక విలువలకు మారుపేరు.

పేదరికంలో ఉన్నప్పటికీ ఎప్పుడూ అవినీతి సొమ్ముకు ఆశపడలేదు. పిల్లలకు పాఠాలతో పాటు సత్ప్రవర్తన బోధనూ వారి మనసులో తనకంటూ ఒక స్థానం కల్పించుకుంది.

పాఠశాల



కోపం తన్నుకువస్తున్నా సౌమ్యంగా అంది. “ఈ ఫర్నిచర్, స్టేషనరీ సూట్లలో పాతవే ఉన్నాయి కదా సార్. కొత్తగా కొనుగోలు చేయలేదు మరి ఇదేంటి?” ఫైల్ టేబుల్ మీద పెడుతూ అంది.

ఇన్స్ పెక్టర్ మొహాన చిన్ననవ్వు పులుముకొని “సుమిత్ర గారు మీరు గత ముప్పై సంవత్సరాల నుండి సర్వీస్లో ఉన్నారు. మీ రిప్యూటేషన్ గురించి నేను చాలా విన్నాను. నిజాయితీ, క్రమశిక్షణ మీలోని గొప్ప విషయాలు. కానీ ఒక్కోసారి పరిస్థితులు మన చేతుల్లో ఉండవు కదా అలాంటప్పుడు రాజీ పడక తప్పదు..” గొంతులో హెచ్చరిక లాంటిది ధరిస్తుండగా ఫైల్ కవర్ తీసి లోపల ఉన్న బిల్లును సుమిత్ర ముందుకు పెట్టాడు.

“సర్ మీరు ఇలా చేయడం సబబు కాదు. ఇది నకిలీ బిల్, దీనిపైన నేను సంతకం చేయలేను.. క్లమింపండి” కుర్చీలో వెనక్కి వాలి డోర్ తీసుకొని బయటికి వెళ్ళబోతున్న సుమిత్రతో గొంతును వీలైనంత మృదువుగా మారుస్తూ-

“అందుకే నేను మిమ్మల్ని రిక్వెస్ట్ చేసి అడుగుతున్నాను. కొన్నిసార్లు మనం మన నిబంధనలను సడలించుకోవాలి సుమిత్ర గారు. ఈ సంతకం చేస్తే దానికి కృతజ్ఞతగా మీకు కొంత మొత్తం రేపే మీ అకౌంట్లోకి ట్రాన్స్ ఫర్ అవుతుంది”

ఆ మాటలతో సుమిత్ర మొహం కోపంతో జేవురించింది. అతి కష్టం మీద కంట్రోల్ చేసుకొని “సారీ సార్ నేను ఈ పని చేయలేను”

“రెండు రోజుల్లో మీరు ఈ సంతకం చేయాలి. లేనిపక్షంలో ఈ ఫండ్స్ రద్దు అవుతాయి. మీకు ఇంకా సర్వీస్ చాలా తక్కువగా ఉంది. రిటైర్మెంట్ దగ్గరలో ఉంది. ఆ బెనిఫిట్స్ పొందాలంటే అది నా చేతుల్లో వనేనని గుర్తుపెట్టుకోండి” వెనక నుంచి వినబడ్డాయి బెదిరింపుతో కూడిన మాటలు.

విసురుగా తలుపు వేసి బయటికి

నడిచింది సుమిత్ర. మరుసటి రోజు సన్నగా కురుస్తోంది.

“రెండు రోజుల్లో మీరు ఈ సంతకం చేయాలి. లేనిపక్షంలో ఈ ఫండ్స్ రద్దు అవుతాయి. మీకు ఇంకా సర్వీస్ చాలా తక్కువగా ఉంది. రిటైర్మెంట్ దగ్గరలో ఉంది. ఆ బెనిఫిట్స్ పొందాలంటే అది నా చేతుల్లో వనేనని గుర్తుపెట్టుకోండి” వెనక నుంచి వినబడ్డాయి బెదిరింపుతో కూడిన మాటలు.

అసెంబ్లీ ముగిసింది. పిల్లలు వరుసగా క్లాస్ ల వైపు వెళ్తున్నారు. టీచర్స్ తమకు అలాట్ చేసిన క్లాసులకు వెళ్లారో లేదో ఒకసారి రౌండ్ వేసి నైస్ బి సెక్షన్లోకి అడుగు పెట్టింది సుమిత్ర.

క్లాస్ ముగించుకొని స్టాఫ్ రూమ్లోకి వచ్చిన సుమిత్రకు అదే పనిగా రింగ్ అవుతున్న మొజైల్ తీసి “హలో” అంది.

“ఏమిటి యాక్సిడెంటా? ఇప్పుడు ఎలా ఉన్నాడు బాబు..” చేతిలో ఉన్న మొజైల్ జారీ కింద పడింది.

గదిలో ఉన్న వస్తువులు అన్నీ మసక మసకగా అలుముకున్నట్లు కనిపించసాగాయి. ఒక్కసారి కళ్ళు తిరిగి తూలి పడబోతూ నిలదొక్కుకొని కుర్చీలో కూలబడింది. అబెండర్స్ లోపటికి పరిగెత్తుకొచ్చారు “ఏమైంది మేడం” అంటూ.

ఉన్నాఫాన తన తర్వాత సీనియర్ టీచర్కి చార్జిస్తున్నట్టుగా లెటర్ రాసి స్కూల్ నుంచి బయటపడింది సుమిత్ర. రెండు రోజుల క్రితం జరిగిన సంఘటనలు గుర్తుకు రాగానే ఆమె కళ్ళల్లో నుంచి నీళ్లు రాలడం మొదలయ్యాయి. ఆ రాత్రి ఆ ఇంట్లో నిశ్శబ్దమే పరుచుకుంది. ఆస్పత్రిలో అచేతనంగా పడి ఉన్న కొడుకు ఆమె కళ్ళ ముందు మెదులుతున్నాడు.

తెల్లారేకల్లా ఐదు లక్షల డబ్బు కావాలి లేకపోతే తన కొడుకు తనకు దక్కదు. డబ్బు కోసం చేయాల్సిన

ప్రయత్నాలన్నీ చేసింది. ఇక ఏమీ మిగలలేదు.

ఆమె చూపు టేబుల్పై ఉన్న రెండు వస్తువులపై వడింది. ఒకవైపు తన పరిస్థితిని ఆసరా చేసుకొని స్కూల్ ఇన్స్పెక్టర్ ప్యూన్తో సంపించిన ఫేక్ బిల్లు, మరోవైపు రాపూల్ చిన్ననాటి ఫోటో.

ఫోటో చేతుల్లోకి తీసుకొని గుండెలకు హత్తుకుంది.. “నీకోసం ఏమైనా చేస్తాను బిడ్డ నీ ప్రాణాలు నాకు ముఖ్యం”.

ఫైల్ చేతిలోకి తీసుకొని పెన్ ఓపెన్ చేసింది. ఆమె చేతిలో పెన్ వణుకుతూనే ఉంది.. కానీ హృదయం మాత్రం విలువలతో యుద్ధం చేస్తోంది.

“ఈ సంతకం పెడితే నా బిడ్డ బతుకుతాడు. కానీ ఒక అబద్ధంతో బతికే జీవితం అతనికి ఏం నేర్పుతుంది?” ఒక్కసారిగా మనసు ఎదురు తిరిగింది. ఆమెలో తీవ్రమైన అంతర్భుధనం.

ఈ బిల్లుపై సంతకం చేస్తే నా బిడ్డ బతుకుతాడు కానీ ఇంతకాలం ప్రాణం పెట్టి కాపాడుకున్న నా విలువలు ఏమవుతాయి? ఒక ప్రాణం కోసం మరొక ప్రాణం వదులుకోగలనా?”

“ప్రాణం కంటే నైతిక విలువలు గొప్పవా? ప్రాణం పోయిన తర్వాత అవి ఎందుకు పనికి వస్తాయి? లేదు నేను ఈ ఫైల్ పైన సంతకం చేయాల్సింది.. అవును చేస్తుంది. తన బిడ్డను కాపాడుకుంటుంది. అంతలోనే మళ్ళీ విరమించుకుంది. కానీ తన మనసును వంచించుకొని ఆ పని చేయగలదా? అది సాధ్యమేనా? వెవర్.

రేపొద్దున కొడుకు అమ్మా నా ప్రాణం కోసం నువ్వు ఇలాంటి పని చేసావా? అని నిలదీస్తే తను తట్టుకోగలదా? అన్యాయంగా పొందిన ఈ ప్రాణాలు వద్దు అంటే తను ఏం చేయగలడు?”

పెన్నును గదిలో ఓ మూలకు, కాగితాలను మరో మూలకు విసిరేసి

హిస్టరీయా వచ్చిన దానిలా తల పట్టుకొని గట్టిగా రక్షించింది. రాహుల్ ఫోటో తిరిగి చేతిలోకి తీసుకుంది. ఆర్తిగా గుండెకు హాతుకుంది. నీవు ప్రాణాలతో ఉండడం కావాలి బిడ్డా.. కానీ నీవు గర్భవదే తల్లిగా ఉండడం కూడా నాకు ముఖ్యం. నిన్ను వదులుకోలేను.

ఇన్నాళ్లు నమ్మిన నైతిక విలువలకు తిరోదకాలు ఇవ్వలేను. నన్ను క్షమించు బిడ్డా. నీ ఆనమర్థపు తల్లిని క్షమించు”

మనసు రెండుగా చీలిపోయింది.

ఒకవైపు తల్లితనం.. తన కుమారుడి ప్రాణం కాపాడాలన్న తపన. మరోవైపు గురువుగా జీవితమంతా పిల్లలకు నేర్పిన నైతిక విలువలు.

ఎడతెగని ఆలోచనలు తుఫానులా వచ్చి పోతున్నాయి.

“నేను నిజాయితీగా ఉండి రాహుల్ ను కోల్పోతానా? లేక రాహుల్ కోసం నా నిజాయితీని కోల్పోతానా?” అంతరంగం ఘోషిస్తోంది. ఆమెకు తన భర్త జ్ఞాపకం వచ్చాడు. రాహుల్ పుట్టిన రోజున చెప్పిన మాటలు ఇప్పటికీ చెవుల్లో రొద పెడుతున్నాయి.

“మన కొడుక్కి మనం బంగారం, ఆస్తులు వదిలిపెట్టలేమేమో.. కానీ నిజాయితీతో జీవించడం నేర్పాలి. అదే అతనికి నిజమైన ఆస్తి”

రాత్రంతా కంటిమీద కునుకు లేదు ఆమెకు. ఎప్పుడు తెల్లవారిందో కూడా గమనించలేదు. ఆగకుండా తలుపు శబ్దం.. స్పృహ వచ్చిన దానిలా లేచి నిలబడింది. నడుస్తున్న శవంలా కదిలి డోర్ ఓపెన్ చేసి గుమ్మం బయట నిలబడిన వ్యక్తులను అతి ప్రయాస మీద గుర్తుపట్టడానికి ప్రయత్నించింది.

“మేడం నమస్తే! మమ్మల్ని గుర్తుపట్టలేదా?” అప్పుడుగానీ చలనం రాలేదు

సుమిత్రకి. అందులో ఇద్దరు స్కూల్ టీచర్లు, పాత విద్యార్థులు, పక్కంటి వారు నిలబడి ఉన్నారు.

తను ఏదో అనబోతుండగా సైన్స్ టీచర్ సత్యం “మేడం, మీ సమస్యను మీ పాత విద్యార్థులు, మీ చుట్టూపక్కల వారికి తెలియజేసి పరిస్థితి వివరించాను. వారంతా స్పందించారు. మీకు సహాయం చెయ్యడానికి ముందుకు వచ్చారు. ఇక మీరేం వల్ల కాకండి.. మీ రాహుల్ కి ఏమీ కాదు” అన్నారు.

వాళ్ళు చెబుతున్నది ఏమిటో అర్థం కావడానికి సమయం పట్టింది సుమిత్రకి. ఒక్కసారిగా ఆమె ముఖంలోకి జీవకళ వచ్చేసింది.

పూర్వ విద్యార్థి రమేష్ అన్నాడు “మేడం నిజాయితీ, మంచితనం, సత్ప్రవర్తన మాకు నేర్పారు. ఇప్పుడు సమాజంలో మంచి స్థితిలో ఉన్నాము మేం. మీకు కష్టం వచ్చిందని తెలియగానే రాహుల్ ఆపరేషన్ కోసం మేమందరం కలిసి ఈ సహాయాన్ని తీసుకొచ్చాము తీసుకోండి” అంటూ ఉబ్బుగా ఉన్న కవర ఆమె చేతిలో పెట్టాడు.

రుద్దమైన కంఠం నుంచి మాటలు బయటికి రాలేదు.. అప్రయత్నంగా వాళ్ళ వైపు చూస్తూ రెండు చేతులు జోడించింది. “మేడం, ఆలస్యం చేయకండి. పదండి హాస్పిటల్ కి వెళ్దాం..”

నీతి, న్యాయం, ధర్మం వీటిని కాపాడు. ఆపద సమయంలో అవే నిన్ను రక్షిస్తాయి.. ధర్మ రక్షిత రక్షితః భగవద్గీతలోని ఈ మాటలు ఆమె మెదడులో సుడిగాలిలా తిరుగుతున్నాయి. ఎక్కడ లేని శక్తి ఆమె శరీరంలోకి వెల్లువలా వచ్చింది.

.....

రెండు నెలలు గడిచాయి. రాహుల్ పూర్తిగా కోలుకున్నాడు.

ఆ రోజు ఉదయం స్కూల్ లో అసెంబ్లీ జరుగుతోంది. మైదానం నిండా విద్యార్థులు, వాళ్ల

తల్లిదండ్రులు, టీచర్లు, హెడ్మాస్టర్. హెడ్మాస్టర్ గురుమూర్తి క్షిప్త పరిస్థితుల్లో సైతం అవినీతికి లొంగక దృఢంగా నిలవడమే కాకుండా, మాతృమూర్తిగా విజయం సాధించిన సుమిత్రకు చిన్న సన్మానం చేశారు. ప్రిన్సిపాల్ మైక్ దగ్గరికి వచ్చి-

“ఈరోజు మన ముందు ఒక ప్రత్యేక విద్యార్థి మాట్లాడబోతున్నాడు. అతను అనుభవించినది కేవలం అతని కుటుంబానిదే కాదు మనందరికీ ఒక పాఠం. రాహుల్, ముందుకు రా.”

రాహుల్ మైక్ దగ్గరికి వెళ్ళాడు. మైదానం నిశ్శబ్దంగా మారింది.. “ఫ్రెండ్స్.. నేను ఈ రోజు మీ ముందున్నాను అంటే.. ఆది మా అమ్మ వల్ల. అమ్మకు ఒకసారి చాలా పెద్ద పరీక్ష వచ్చింది. ఒక సంతకం పెడితే నా ప్రాణం కాపాడబడేది. కానీ ఆ సంతకం అబద్ధం మీద ఆధారపడి ఉంది. అందుకే అమ్మ దానిని తిరస్కరించింది. అది తెలిసినప్పుడు నేను భయపడ్డాను. “అమ్మ నన్ను కాపాడటం ముఖ్యం కదా?” అని అనిపించింది. కానీ ఈ రోజు నాకు అర్థమైంది. అమ్మ నన్ను కేవలం శరీరంతో బతకడానికి కాకుండా, సత్యంతో బతకడానికి కాపాడింది. నాకు ప్రాణం ఇచ్చింది వైద్యులు. కానీ నాకు గౌరవంగా బతకే జీవితం ఇచ్చింది మా అమ్మ నిజాయితీ. మనకు డబ్బు, ఆస్తులు ఇవన్నీ అవసరం. ఇవన్నీ ఒక రోజు పోతాయి. కానీ మన విలువలు మాత్రమే శాశ్వతం. నా తల్లి, నా గురువులు నాకు నేర్పిన ఆ విలువల ముందు నేను తలవంచుతున్నాను”

అసెంబ్లీలో ఒక్కసారిగా చప్పుట్లు మార్మోగాయి. హెడ్మాస్టర్, టీచర్లు ప్రతి ఒక్కరి కళ్ళల్లో నీరు ఊరింది.

సుమిత్ర ముఖం గర్వంతో కాంతులీనుతోంది. డబ్బు ఇచ్చే గెలుపు క్షణికం. కానీ విలువలు ద్వారా వచ్చే విజయం శాశ్వతం. ఈ రోజు నేను తల్లిగా, గురువుగా రెండింటినూ గెలిచాను” సంతృప్తితో ఆమె కళ్ళు మెరిసాయి.



తండ్రి జీవన స్మృతి దీప్తిలో 'మాడభూషి శ్రీధర్'

తెలియజెప్పి, పరోక్షంగా

ప్రత్యక్షంగా ఉద్యమ

“ఆక్షణాన గుండె వంటి పత్రిక ఆగిపోవటంతో నాన్న గుండె కూడా యిక అలసి సోలసి ఆగిపోయింది.



నాన్న వెళ్లిపోయి ముప్పై ఏళ్లు గడిచాయి” అంటారు తండ్రి స్మృతిని నేడు తలచుకొంటూ మాడభూషి శ్రీధర్. ‘జనధర్మ’, ‘వరంగల్ వాణి’ పత్రికల ఎడిటర్ గా పత్రికలు ఆయుధంగా తెలంగాణ జనజీవన చైతన్యానికి జీవితాంతం పోరాడిన యం.యస్.ఆచార్య శత జయంతి సందర్భంలో ఈ గ్రంథం వెలువడింది. న్యూస్ పేపర్ పంపిణీ నుంచి పత్రికను ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ పాపవతాస్త్రంగా ఆచార్య, అనుభవించిన జీవన వ్యథ, నైజాం రోజుల రజాకార్ల దురంతాలను ఎదుర్కొన్న త్యాగ, సాహసీక ప్రస్థానం, మాడభూషి దర్శింపచేసారు. తండ్రి, కొడుకుల మధ్య జర్నలిజం సృష్టించిన అనుబంధం, ఆత్మీయతా బాంధవ్యం దృష్ట్యా ఈ గ్రంథం అరుదైన ఆత్మకథనంగా నడిచింది. తెలంగాణ జన హృదయాలలో అస్తిత్వ చైతన్య దీప్తి ప్రసరింపచేయటానికి, కత్తి మీద సాము వంటి పత్రికా నిర్వహణతో నిజాలు నిర్భయంగా

పోరాట స్ఫూర్తి రగిలించిన యం.యస్.ఆచార్య జీవన ఘట్టాలు, తెలంగాణ కోసం సర్వస్వం ధారపోసిన తండ్రి మహనీయ ఆదర్శం శ్రీధర్ కళ్లకు కట్టించారు. నిర్భయం, నిజాయితీ, పత్రికా స్వాతంత్ర్యం కోసం, పత్రికను సజీవంగా నడిపించటం కోసం నిరంతర దీక్షతో తండ్రి ఎదుర్కొన్న ఉద్విగ్న జీవన యానాన్ని శ్రీధర్ పూర్వంగా వివరించారు. నాలుగు దశాబ్దాలు పైగా, సామాజికంగా నాటి తెలంగాణ ఎదుర్కొంటున్న అస్పృతం, నిరంకుశ, అణచివేతపై ఆటంపాటులను తట్టుకుంటూ పోరాడుతూనే, ఎందరో కలం యోధులను సృష్టించిన పత్రికా చైతన్య వైతాళిక మూర్తిగా, పత్రికా ధర్మాన్ని జనధర్మంగా దీప్తిమంతం చేసిన యం.యస్.ఆచార్య అడుగుజాడలలో నడుస్తున్న శ్రీధర్ ధన్యచరితులు.

(యం.యస్.ఆచార్యజనధర్మ, వరంగల్ వాణి పత్రికల ఎడిటర్ శత జయంతి 2024)- రచన: మాడభూషి శ్రీధర్; వెల: రూ.300/-లు; ప్రతులకు: ఎమ్మెస్సీ బుక్స్ ప్రై.లి., గగన్మహల్ రోడ్, దోమలగూడా, హైదరాబాద్-500 029)

డా॥ కపిలవాయి లింగమూర్తి శతాధిక గ్రంథకర్తగా,

డా॥ కపిలవాయి ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన సంపద



పరిశోధకునిగా, ఆధ్యాత్మిక తత్వవేత్తగా తెలుగునాట సుపరిచితులు. వారు రచించిన 500కి పైగా వ్యాసాలలో అరవై వ్యాసాలతో కపిలవాయి అశోక్ బాబు ఈ ఐదవ సంపుటి ప్రచురింపచేసారు. ఆధ్యాత్మికతకు అగ్ర తాంబూలం యిచ్చిన డా॥ కపిలవాయి సంస్కృతి, సంప్రదాయం, ఆచార వ్యవహారాలు ప్రముఖ పత్రికలలో ప్రచురింపచేసారు. తెలంగాణ నమగ్ర సాహిత్య చరిత్రకు దర్పణంగా, ధర్మానుసరణ, కర్తవ్య నిష్ఠ, ఋషి సంప్రదాయ మహనీయ విలువలు ఈ వ్యాసాలలో

ఉన్నాయి. మానవుని మనుగడలో, ప్రతీ మనిషిలో పాంచభౌతిక, త్రిగుణాలు, చాతుర్వర్ణాలు, సమన్వయంగా ఉంటాయని అద్భుతంగా విశ్లేషిస్తారు.

(డా.కపిలవాయి లింగమూర్తి ఆధ్యాత్మిక వ్యాసాల-సంపాదకులు: కపిలవాయి అశోక్ బాబు; వెల: రూ. 350/-; ప్రతులకు: కపిలవాయి అశోక్ బాబు, ప్లాట్ నం. 404, 'సి' బ్లాక్, వైదేహి నివాస్ గోల్డెన్ పామ్, విద్యానగర్, హైదరాబాద్-44)

గుండెను కదిలించే స్వరాలు



‘అపూర్వ స్వరాలు’ కవితా సంకలనంలో 95 చిన్న కవితలున్నాయి. “నా గుండె చుట్టూ కాసిన కాంక్షల గుత్తులే నేను రాసిన కవితాఫలాలి” అని కవి తన అనుభవాలను, ఆలోచనలను కవితాత్మను ఒడిసిపట్టుకుని గాడమైన భావోత్తేజం లోతులలోకి సాహితీప్రియులను దర్శింపచేస్తారు. ఈ సంపుటిలోని పదచిత్రాల అర్థగాంభీర్యం, చిన్న వాక్యాలలో మనస్సును స్పృశించే భావ వ్యక్తీకరణ కదిలిస్తాయి. ‘కవి మదిలో జ్ఞాపకాల చేపలు’ మనల్ని పలకరిస్తాయి. “కాలవలు నదుల చెంగు పట్టుకొని సముద్ర స్నానానికి పరుగెట్టడం” ఒక చిత్రం మన కళ్ల ముందు తారసపడుతుంది. “స్త్రీ

మగవాణ్ణి దేనితోనూ వోడించలేదు. తన యవ్వనంతో తప్ప”. ఒక నిజం ఆవిష్కరింపబడి అంగీకరించవలసి వస్తుంది. ‘కొరియర్ పోస్ట్ లా మరణం వెదుక్కుంటూ రావటం’, చెరువులోకి ముఖం పెట్టి ఆకాశం చూసుకోవటం, కాలిపోతున్న శవం ముందు పిడికెడు బూడిద కోసం’, తాశంకప్పను చూసి అదోలా పెట్టింది మూతికప్ప, ప్రతీ స్వరంలోనూ హృదయం కదులుతుంది. భూషి కృష్ణదాసు ‘అపూర్వ స్వరాలు’ గుండెను స్పృశిస్తుంది.

(అపూర్వ స్వరాలు(కవితం)-రచన: భూషి కృష్ణదాసు; వెల: రూ.150/-లు; ప్రతులకు: భూషి కృష్ణదాసు, ప్లాట్ నం.73, స్ట్రీట్ 5, కాన్వే ఆనంద్ బాగ్, మల్కాజ్ గిరి పోస్ట్, హైదరాబాద్-500 047)

- యర్రమిల్లి

ఆసియాలోనే అతి పెద్ద మహిళా మార్కెట్

మణిపూర్ రాజధాని ఇంఫాల్లోని నూపీ వైథల్ మార్కెట్ ఉంది. 'నూపీ' అంటే మహిళ అని, కైథల్ అంటే మార్కెట్ అని అర్థం. 'మహిళా మార్కెట్' అని దీని పూర్తి అర్థం. దీన్ని స్థానికంగా 'ఇమా కైథల్' అని పిలుస్తారు. మణిపూర్ భాషలో 'ఇమా' అంటే తల్లి, 'వైథల్' అంటే మార్కెట్ అని అర్థం. వెరసి దీన్ని 'తల్లి మార్కెట్', 'అమ్మల మార్కెట్', 'తల్లల సంత' అని పిలుచుకుంటారు.

మణిపూర్ రాజధాని ఇంఫాల్లోని నూపీ వైథల్ లేదా ఇమా కైథల్ అనేది ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రత్యేకమైన, పూర్తిగా స్త్రీలు నడిపే మార్కెటిగా ప్రసిద్ధి చెందింది. దీన్ని ఖైరంబండ్ కైథల్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది పూర్తిగా మహిళలు నిర్వహించే ఆసియాలోనే అతిపెద్ద మార్కెట్ బహుశా ప్రపంచంలోనే ఇలాంటిది మరెక్కడా ఉండకపోవచ్చు.

ఈ మార్కెట్ సుమారు 1533లో

ప్రారంభమైందని చరిత్ర చెబుతోంది. అప్పట్లో మగవారు జీవనోపాధి కోసం దూర ప్రాంతాలకు వలస వెళ్ళి ఉద్యోగాలు చేయవలసి వచ్చింది. అనేక యుద్ధాలలో కూడా పాల్గొనవలసి వచ్చింది. ఆ సమయంలో ఆడవారు ఇంటి పట్టు ఉండి వ్యవసాయ పనులు చూసుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. ఆ కారణంగా 'ఇమా కైథల్' మార్కెట్ ఏర్పడవలసి వచ్చిందనే కారణం కూడా ఇక్కడి చరిత్ర చెబుతోంది.

ఈ మార్కెట్ దాదాపు 500 సంవత్సరాల చరిత్రను కలిగివుంది. ప్రారంభంలో కేవలం 500 మంది మహిళలు మాత్రమే ఇక్కడ

వ్యాపారం ప్రారంభించారు. నేడు ఇదో మహిళా రాజ్యంగా ఎదిగింది. ఇమా కైథల్ మార్కెట్లో దాదాపు 5 వేల మందికి పైగా మహిళా వ్యాపారులు ఉంటారు. సంప్రదాయబద్ధమైన సారంగు దుస్తులు, పైన శాలువా ధరించి మహిళలు ఇక్కడ వ్యాపార లావాదేవీలు నిర్వహిస్తుంటారు. కేవలం పెళ్లయిన మహిళలకు



మాత్రమే ఇక్కడ స్త్రీలు పెట్టుకోవడానికి అనుమతి ఉంటుంది. ఈ నిబంధన తరతరాలుగా వస్తోంది. పురుషులు ఇక్కడ కేవలం వినియోగదారులుగా లేదా వస్తువులను మోసే కూలీలుగా మాత్రమే పనిచేయవచ్చు. కానీ వ్యాపారం చేయడానికి పురుషులకు అనుమతి లేదు. వివాహం అయిన మహిళలను 'ఇమా' అంటారు. 'ఇమా'

అంటే అమ్మ అని అర్థం. పూర్వం మణిపూర్లో 'లల్లాప్ కాబా' అనే పద్ధతి ఉండేది. దీని ప్రకారం పురుషులు యుద్ధాల కోసం, ఇతర పనుల కోసం ఇంటికి దూరంగా వెళ్ళాల్సి వచ్చేది. ఆ సమయంలో ఇంటి బాధ్యతలను మహిళలే భుజాన వేసుకున్నారు. వ్యవసాయం చేయడం, చేనేత వస్త్రాలు నేయడం వంటివి చేసి వాటిని అమ్ముకోవడానికి ఈ మార్కెట్ను ఏర్పాటు చేసుకున్నారు.

బ్రిటిష్ పాలనా కాలంలో 1904, 1939 నూపీ లాన్ (మహిళా యుద్ధం) అనే గొప్ప తిరుగుబాట్లు జరిగాయి. ఈ సంఘర్షణకు మహిళలే మణిపూర్లో సామాజిక, రాజకీయ ఉద్యమాలకు నాయకత్వం వహించారు. ఆంగ్లేయుల నుంచి

తమ సరుకుని రక్షించుకునేందుకు ఇక్కడి మహిళలు బ్రిటిష్ వారిపై తుపాకులు ఎక్కుపెట్టి ప్రాణాలకు తెగించి పోరాడారు. ఆ పోరాటంలో అనేకమంది మహిళలు తమ ప్రాణాలను ధారపోశారు. ఆంగ్లేయ సిపాయిలు ఈ మార్కెట్ నుంచి దౌర్జన్యంగా సరుకులను తమ సైన్యం అవసరాల నిమిత్తం తరలిస్తున్న సమయంలో మహిళలు ఆగ్రహించి వారితో పోరాడారు.

మణిపూర్లో బ్రిటిష్ వారు ఇబ్బందికరమైన వాణిజ్య సంస్కరణలను ప్రవేశపెట్టినప్పుడు ఇమా కైథల్లోని మహిళా వ్యాపారులు ఈ చర్యను వ్యతిరేకించి తిరుగుబాటు చేశారు. బ్రిటిష్ కాలంలో జరిగిన నూపీ లాన్ (మహిళల యుద్ధం) సమయంలో ఈ మార్కెట్ మహిళలే ముందుండి పోరాడారు.

ఆ సమయంలో మహిళా వ్యాపారులు స్థానిక పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఆర్థిక విధానాలలో మార్పులు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ నిరసనలు, ర్యాలీలు



నిర్వహిస్తుంది. ఇక్కడ పేద మహిళా వ్యాపారులకు మద్దతు

వరకు ఇక్కడ దొరుకుతాయి. తాజా చేపలు, మాంసం, కూరగాయలు సైతం లభిస్తాయి. స్థానికంగా పండే కూరగాయలు, వండ్లు, బియ్యం, ధాన్యాలు, ఫానెక్, ఇన్నాపీ.. ఇత్యాది మణిపూర్ సంప్రదాయ వస్త్రాలు, చేతివృత్తి కళాకృతులు, ఔషధ మొక్కలు, అడవి ఉత్పత్తులు, ఇక్కడి ప్రజలు ఇష్టంగా తినే ఎండచేపలు లభిస్తాయి. స్థానిక ఉత్పత్తులు వంటివి అమ్ముతూ మహిళల శక్తికి, ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుంది. ప్రస్తుతం ఇంఫోల్ మున్సిపల్ కౌన్సిల్ నాలుగు అంతస్తుల భవనాన్ని నిర్మించింది. ఆ భవనంలోనే మహిళలంతా తమ దుకాణాలను నిర్వహిస్తూ వ్యాపారం చేసుకుంటున్నారు. ఇది కేవలం వస్తువుల క్రయ-విక్రయాలకే కాకుండా, స్థానిక మహిళలు సామాజిక విషయాలను చర్చించుకునే ఒక వేదికగా కూడా పనిచేస్తుంది. ఇమా కైథల్ అనేది కేవలం ఒక వ్యాపార కేంద్రం కాదు, అది మణిపూర్ మహిళల ఆత్మగౌరవానికి, సాధికారతకు, పోరాట పటిమకు సజీవ సాక్ష్యం. ఆసియాలోనే అతి పెద్ద మహిళా మార్కెట్ గా ఇది పర్యాటకులను వికాసంగా ఆకర్షిస్తోంది. మహిళల సాంఘిక రాజకీయ చర్యల కేంద్రంగా కూడా పనిచేస్తోంది.

నిర్వహించారు. నేటికీ రాష్ట్రంలోని సామాజిక అంశాలపై ఇక్కడి మహిళలు తమ గళాన్ని వినిపిస్తూనే ఉంటారు. రెండో ప్రపంచ యుద్ధం సందర్భంగా జపాన్, ఇతర అతీన దేశాల సైన్యం ఇక్కడ తిప్ప వేసినప్పుడు ఈ మార్కెట్ కాస్తా చిన్నాబిన్నమైంది. ఆ తరువాత మళ్ళీ పురోభివృద్ధి చెందింది.

అందించే వ్యవస్థ కూడా ఉంది. మహిళలు చాలా దూర ప్రాంతాల నుంచి కూడా బండ్లపై వచ్చి ఇక్కడ వ్యాపారాన్ని నిర్వహిస్తుంటారు. ఈ మార్కెట్ మణిపూర్ మహిళల జీవన దర్పణంగా చెప్పవచ్చు.

మార్కెట్ ప్రత్యేకతలు

2016లో వచ్చిన భూకంపంలో ఈ మార్కెట్ దెబ్బతినడంతో తిరిగి దీనినా పునర్నిర్మించారు. మార్కెట్ ను మూడు పెద్ద భవనాలుగా విభజించారు. లైమరల్, ఎమెయిను, ఫౌఓయిబి అనే మణిపూర్ సంప్రదాయ దేవతల పేర్లతో వీటికి నామకరణం చేశారు. ఈ మార్కెట్ రెండు ప్రధాన విభాగాలుగా ఉంటుంది. ఒకవైపు తాజా కూరగాయలు, వండ్లు, మణిపూర్ ప్రత్యేకమైన ఎండు చేపలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు, నిత్యావసర వస్తువులు ఉంటాయి; మరో వైపు చేనేత వస్త్రాలు, చీరలు, పూజా సామాగ్రి, హస్తకళలు, వెదురు వస్తువులు, సంప్రదాయ ఆభరణాలుంటాయి. ఇది కేవలం ఒక వ్యాపార కేంద్రం మానవత్వమే కాదు, మణిపూర్ సామాజిక, రాజకీయ చైతన్యానికి ప్రతీక. వప్పు, ఉప్పు మొదలుకుని నిత్యావసరాలు, సంప్రదాయ దుస్తుల నుండి ఆధునిక వస్త్రాల

కేంద్రం కాదు, అది మణిపూర్ మహిళల ఆత్మగౌరవానికి, సాధికారతకు, పోరాట పటిమకు సజీవ సాక్ష్యం. ఆసియాలోనే అతి పెద్ద మహిళా మార్కెట్ గా ఇది పర్యాటకులను వికాసంగా ఆకర్షిస్తోంది. మహిళల సాంఘిక రాజకీయ చర్యల కేంద్రంగా కూడా పనిచేస్తోంది. ఈ మార్కెట్ మణిపూర్ మహిళల శక్తి, స్వయంబలనకు చిహ్నంగా నిలుస్తోంది. సామాజిక, రాజకీయ ఉద్యమాలకు కేంద్రంగా కూడా ఉపయోగపడింది. మహిళల ఐక్యత, హక్కుల కోసం పోరాటాలకు వేదిక, నేడు ఈ మార్కెట్ దేశ, విదేశీ పర్యాటకులను ఆకర్షించే స్థలంగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇంఫోల్ పట్టణ నడిబొడ్డున ఉండటంతో పర్యాటకులకు ప్రధాన ఆకర్షణగా మారింది. ఇంఫోల్ వెళ్ళే పర్యాటకులు తప్పక దీన్ని సందర్శిస్తారు.

- భగవంతుడు బంధువులను ఇస్తాడు కానీ మిత్రులను ఎన్నుకునే అవకాశం మనకే ఇచ్చాడు. దానిని సద్వినియోగం చేసుకున్నవాళ్ళు సుఖంగా జీవిస్తారు.
- నేతాజీ
- ఒక్క శత్రువు కూడా లేనివాడికి, ఒక్క మిత్రుడు కూడా ఉండడు.
- ఆల్ ఫ్రెండ్ టెనినన్

- షేక్ అబ్దుల్ హకీం జాని

ఎస్.పట్టాభి, కొడంగల్

ప్రశ్న: మా స్థలం ఇల్లు కట్టుకోవడానికి పనికి వస్తుందా? లేదా? ఈ స్థలానికి దక్షిణ ఆగ్నేయంలో 'రోడ్డుశూల' ఉందని అంటున్నారు. అది మంచిదా? కాదా? తెలుపగలరు.

జవాబు: మీ వివరణ ప్రకారం ఈ

ఫలితం రావడం లేదు.

నా తమ్ముడు కూడా కడదామని ఇల్లు పడగొట్టాడు. కానీ వారు అక్కడ కట్టుకుండా వేరే చోట కట్టుకున్నారు. మాకు భయంగా ఉన్నది. ఇల్లు పడగొట్టి ఆ స్థానంలో మళ్ళీ కట్టగలమా? అని సందేహంగా ఉన్నది. ఏమైనా శుద్ధి

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



ఆ ప్రయత్నం ముందుకు సాగకపోవటానికి ఒక కారణం ఏమిటంటే- ముఖ్యంగా ఆ పాత ఇల్లు మీకు 'అనుమతి'

'రోడ్డుశూల' మంచిదేనా?

స్థలం గృహ నిర్మాణ యోగ్యమైనదిగా పేర్కొనవచ్చు. అయితే తూర్పు ఆగ్నేయం నుండి తగులుతున్న తూర్పు ఆగ్నేయ వీధిపోటు మేరకు దాదాపు ఆరు అడుగులు దక్షిణం వైపు స్థలాన్ని వదిలివేసి, దక్షిణ ప్రహారీ గోడను కట్టుకోవాలి. ఇలా చేయటం వల్ల ఈ స్థలానికి తూర్పు ఆగ్నేయ వీధిపోటు తప్పుతుంది. ఈ స్థలంలో తూర్పు ముఖద్వార గృహం యోగిస్తుంది. మిగతా వాస్తు నియమాలను పాటిస్తూ ఇల్లు కట్టుకోవలం వలన మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.



యివ్వకపోవటమే! ఇది మీకు మూఢనమ్మకంగానో, సిల్లీగానో తోచవచ్చు. పురాతన గృహానికి చేయవలసిన చిన్న చిన్న ప్రార్థనలు, శాంతిప్రక్రియలు, కూలగొట్టే విధానం మొదలైనవి పాటించాలి. ఇలాంటి సమస్యలు వున్నప్పుడు వాస్తు నిపుణులకు చూపించి, వారి సలహా, సంప్రదింపుల మేరకు ముందుకు అడుగు వేయడం ఉత్తమం.

చేసే మార్గం ఉంటే తెలియచేయగలరు.

జవాబు: చాలా మంది ఎదుర్కొనే సమస్యనే మీరూ ఎదుర్కొంటున్నారు. పాత ఇల్లు నిర్మాలించి కొత్త ఇల్లు కట్టుకోవటానికి వాస్తు నియమాల ప్రకారం ఒక క్రమ పద్ధతి ఉంటుంది. అలాగే ఒక ఖాళీ స్థలంలో (గృహం లేని ఖాళీ స్థలం) గృహ నిర్మాణం గావించటానికి ఒక క్రమ పద్ధతి ఉంటుంది. అవి పాటిస్తూ కట్టుకుంటే మంచి ఫలితాలుంటాయి.

తలుపులు సరిగ్గా ఉన్నాయా?

కె.వాసుదేవ్, ఆదిలాబాద్

ప్రశ్న: ఈ రెండు తలుపులు సరిగ్గా ఉన్నాయా? లేదా? అనే అనుమానం ఉన్నది. కాబట్టి ఈ ప్లాన్ పరిశీలించి దోషాలు ఉంటే తెలియజేయగలరు.

జవాబు: మీ ఇంటికి ఉత్తర ద్వారం, వంటగది ఉత్తర తలుపు, దక్షిణ ద్వారం దానికెదురుగా చిన్న గేటు.. ఇలా వరుస క్రమంలో అమర్చబడి ఉండటం దోషం కాదు. వీటన్నింటికీ 'సెంటర్ పాయింట్' సరిపోయే విధంగా ఉండాలి. కానీ ఒకదానికొకటి సగంలోకి రాకూడదు.

ఈ విషయం మీ ప్రాంతంలోని తాపీమేస్త్రీ సూత్రం బట్టి, కొలతలు వేసి నిర్ధారించుకోగలుగుతాడు. అతన్ని పిలిపించి, అతనికి చూపించి చిన్న పొరపాటేదైనా ఉంటే సరిచేసుకోవడం వలన మెరుగైన ఫలితాలు పొందవచ్చు.

కొత్త ఇల్లు నిర్మించాలంటే?

బి.కార్తికేయన్, అరక్కోటం

ప్రశ్న: అన్ని బాగానే ఉన్నాయి. కానీ ఆ పాత ఇల్లు పడగొట్టి కొత్తగా బిల్డింగ్ కడదామని ఎన్ని సార్లు ప్రయత్నించినా

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

వాస్తువార్త

పూర్తి పేరు :

పుట్టిన తేదీ :

జన్మ నక్షత్రం:

చిరునామా:.....

కసారి విష్ణువు జలార్ణవమందు నిద్రలో మునిగి ఎప్పటికీ మేల్కొక్కపోవడం వల్ల విశ్వమంతా చీకటైంది. కల్పాంతమైనా విష్ణువింకా నిద్రలోనే ఉన్నాడు. ఈ చీకటి పోవడమెలా? అని ఋషులు విశ్వేశ్వరుణ్ణి ప్రార్థించారు. వారి ప్రార్థనకు విశ్వేశ్వరుడు ప్రసన్నుడయ్యాడు. ఆ దేవదేవుని తెజస్సుతో ముష్ణు మూడు కోట్ల దేవతలు రూపొందారు. అంతా కలిసి రమావతిని మేల్కొల్పారు. అందరినీ చూసి విష్ణువు అంధకారంలో నిద్రించి ఉన్నాను. జ్ఞానజ్యోతి కలిగించేవాడు సదాశివుడు. జగల సృష్టికి కర్త ఆయన మేల్కొని ఉండగా నేనుగానీ, బ్రహ్మగానీ చేసేదేమింది? అయినా ఏమిటీ అకాల నిద్ర. ఆ శంకరుడే శరణు అని తనలో ఉన్న జ్యోతిరుద్ధరికి సదాశివునకు నమస్కరించాడు. తరువాత ఆ విశ్వాత్ముడిని స్తుతించాడు. శంకరుడు అనుగ్రహ వీక్షణాలతో చూసి లేలే అని మృదువుగా అన్నాడు.

విష్ణువు లేచి ఈశ్వరుణ్ణి చూసి “వ్రభూ, సమస్త జగదీశ్వరుడవు నీవు. నిజాంశాలతో దేవతా మూర్తులను సృష్టించి కార్య కారణరూపంతో నీ పనులన్నీ చేయిస్తూ ఉంటావు. నన్ను జగద్రక్షణకి నియోగించావు. నన్ను మాయలో ముంచావు. కాబట్టి

కర్తవ్యం మరిచి ఇలా నిద్రాముద్రలో ఉన్నానని తప్పు పట్టకు స్వామీ” అన్నాడు. “నేను అరుణాచల రూపంతో అవనియందున్నాను. నీవు వెళ్ళి దర్శిస్తే దోషం పోతుంది. లోకరక్షణ కోసం ప్రసన్నుడనై అలా ఉంటాను. నదులూ సెలయెళ్ళూ మేఘాల నుంచి దిగజారే నీరూ అగ్నిమయమై దివ్య గుణవైభవంగా ఆ మూర్తిలో అంతర్లీనమై ఉంటూ ఉంటాయి. గుడ్డివారికి చూపు, పుత్రులు లేని వారికి పుత్రతూభం ఇలా సర్వాభీష్టాలూ నెరవేరుతాయి” అని చెప్పి అపృశ్యమయ్యాడు.

విష్ణువు అరుణాచలం వచ్చి తపస్సు చేసాడు. అక్కడ మునులకు ఆశ్రమాలు కల్పించాడు. ఆరు శాస్త్రాలతో సహా వేదాలు వినిపించేట్టు ఏర్పాటు చేసాడు. గంధర్వులు అరుణాచలేశ్వరుణ్ణి సేవిస్తూ ఉండేట్టు చేసాడు. బ్రహ్మ సరస్సులో స్నానం చేసి పాపవిముక్తుడైనాడు. సంతృప్తిగా ఈశ్వరుణ్ణి సేవించాడు. ఈశ్వరానుగ్రహంతో సర్వలోకాధి పత్యం పొంది రమాదేవితో కలిసి హాయిగా ఉన్నాడు.

సూర్యుడు రాక్షసబాధ పడలేక బ్రహ్మ చెప్పినట్టే అరుణాచలం వచ్చి బ్రహ్మతీర్థంలో స్నానం చేసి అరుణాచలేశ్వరుణ్ణి అర్చించి, గిరిప్రదక్షిణ చేసి తరువాత రాక్షసులను జయించి, దివ్యతేజస్సును పొందినవాడై ఎప్పటిలాగానే మేరు పర్వతానికి ప్రదక్షిణంగా గగన యాత్ర

సేవాఫలం



చేయసాగాడు. చంద్రుడు దక్ష శాపానికి గురియై క్షీణించి శివుని ఉపదే శాసుసారం అరుణాచలాన్ని ఆశ్రయించి అరుణగిరి నాథుణ్ణి సేవించి మళ్ళీ యథాపూర్వంగా నిజరూపం పొందాడు.

అగ్ని బ్రహ్మార్షి శాపం వల్ల అపవిత్రుడూ క్షయ పీడితుడూ అయి అరుణాచలేశ్వరుణ్ణి సేవించి పవిత్రుడూ రోగవిముక్తుడయ్యాడు. శివునిచే వరాలు పొంది దివ్య బల సంపదతో అందరినీ అల్లాలాడించిన వృత్రుడు, పాకుడు, బలుడు, నముచి, జంభుడు అనే దైత్య పతులను చంపి ఇంద్రుడు దారుణ పాపగ్రస్తుడై పదవీ భ్రష్టుడయ్యాడు. తరువాత శివుని గురించి తపస్సు చేసి శివాజ్ఞనను

అనుసరించి అరుణాచలేశ్వరుణ్ణి ఆరాధించి పాపవిముక్తుడయ్యాడు. యథాపూర్వంగా సురరాజ్యాధిపత్యం పొందాడు. అశ్వమేధం ఈశ్వరుని పేరుతో చేసి సంతోషం కలిగించాడు.

పుష్పకుడనే గంధర్వుడొకడు అరుణగిరి నాథుని ముందు హేళనగా మాటాడి ఇంటికి పోగా పులి మొగం వాడయ్యాడు. ఇదేమి వికృతాకారం అని పరిచారికులు అనుకుంటుండగా నారదుడు వచ్చి చీవాట్లు పెట్టి “ఆ స్వామికి క్షమాపణ చెప్పుకుని భక్తితో గానం చెయ్యి” అని చెప్పగా వెంటనే వచ్చి స్వామిని ప్రార్థించి యథారూపం

పొందాడు. ఒకప్పుడు సప్తర్షులు శాపగ్రస్తులై వచ్చి అరుణాచలేశ్వరుణ్ణి సేవించి శాపవిముక్తులయ్యారు. వారు కల్పించిన తీర్థం ఇక్కడ ఉంది. దాని పేరు సప్తర్షి తీర్థం. దానిలో స్నానం చేసినవారు పాపవిముక్తులవుతారు.

అరుణాచలానికి ఎనిమిది దిక్కుల్లో అష్టదిక్పాలకులు ప్రతిష్ఠించిన లింగాలు ఉన్నాయి. ఆ లింగాల మూర్తితో ఈశ్వరుడు పూజలందుకుంటూ ఉంటాడు. అగస్త్యుడు, వసిష్ఠుడు అరుణాచలమును పూజించి లింగాలను స్థాపించి తపస్సు చేసారు.

కుంటివాడైన ఓ ముని వచ్చి అరుణాచల ప్రాంతంలో ఏటిలోని నీటిలో మునిగి లేచి, పర్వత ప్రదక్షిణ చేసి తన కోరిక నెరవేరాలని ఈశ్వరుణ్ణి ప్రార్థిస్తూ గట్టున కూర్చున్నాడు. అంతలో ఒకడు వచ్చి తీర్థం ఇచ్చి “ఇది తాగు, నీ కోరిక తీరుతుందని” చెప్పాడు.

కుంటి ముని అది తాగి కళ్ళు తెరిచి హాశాడు. ఎదుట ఎవ్వరూ లేరు. పాదాలు బలిష్ఠంగా చక్కగా ఉన్నాయి. ఆ ముని ఆశ్చర్యానందాలతో లేచి స్వామిని స్తుతిస్తూ గిరి ప్రదక్షిణం చేసి ఇంటికి వెళ్ళిపోయాడు.

ఇలా అరుణాచలేశ్వరుడి అనుగ్రహానికి పాత్రులైనవారెందరో ఉన్నారు.

- యామిజాల జగదీశ్

గమ్యం చేరాలంటే?

మనం ఎంచుకున్న సకారాత్మక లక్ష్యం లేదా గమ్యాన్ని

బట్టి మనకు ధనలక్ష్మి దీవెనలు దొరుకుతాయి. గమ్యాన్ని చేరితే దానికి తగిన ప్రతిఫలం దక్కతుంది. కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం అంటాం. కృషి చేసిన వారికి తగిన ఆదాయం/ సంపద కలుగుతాయి.

అందువల్లనే లక్ష్యానికి, లక్ష్యి దేవికి ఆవినాభావ సంబంధం ఉంటుంది. దేవతల్లో సంపదను దీవించే బాధ్యత లక్ష్యి దేవికి మాత్రమే ఉంటుంది. మహావిష్ణువు సతిగా లక్ష్యి దేవి సంపద, శ్రేయస్సు, భాగ్యాల అధిష్టాన దేవతలుగా ఆ మాతను అష్టలక్ష్యులుగా ఆరాధిస్తాం. ఆది, ధాన్య, ధైర్య, గజ, సంతాన, విజయ, విద్యా, ధన లక్ష్యులు మనందరికీ తగిన సంపదలను, ఆశీస్సులను అందజేస్తాయి.

లక్ష్యాలు 'స్ట్రాట్'గా ఉండాలి

మనం ఏర్పరచుకున్న లక్ష్యాలు మాత్రమే మనల్ని సమాజంలో ఉన్నతంగా నిలబెడతాయి. లక్ష్యాలను నిర్ణయించుకోవడం అంత సులభం

కాదు. మన శక్తిసామర్థ్యాలు, అందుబాటులో ఉన్న వనరులను బట్టి మన లక్ష్యాలను నిర్ణయించుకోవాలి.

సాధారణంగా మన లక్ష్యాలు 'స్ట్రాట్'గా ఉండాలని వింటుంటాం. ఎస్ఎంఎఆర్టి లేదా స్ట్రాట్ అనే పదంలోని ప్రతి ఆంగ్ల అక్షరం ఒక ఆర్థాన్ని ఇస్తుంది.

మన లక్ష్యం స్పెసిఫిక్ గా (నిర్దిష్టమైన), మెజరబుల్ గా (కొలుపుల), అబీవబుల్ గా (సాధ్యమైన), రియల్లిస్టిక్ గా (వాస్తవానికి దగ్గరగా), టైమ్ బౌండ్ (కాల పరిమితి)గా ఉండాలి. మనం విజయవంతంగా లక్ష్యాలను అధిగమిస్తే అమితానందం, ఉద్వేగం, సాధించాలనే ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతూ భవిష్యత్తు లక్ష్యాలను సాధించవచ్చనే ధైర్యాన్ని నూరిపోస్తాయి. గమ్యం చేరడానికి మనం ఎంచుకున్న మార్గం సాఫీగా ఉండదని, అనేక అనుకోని మలుపులు, గుంతలు, స్పీడ్ బ్రేకులు ఉంటాయని మరువరాదు. మనం ఎంచుకున్న గమ్యం, ఆ గమ్యం చేరడానికి నడిచిన మార్గమే మనకు

విజయాన్ని అందిస్తుంది. సామర్థ్యానికి మించిన లక్ష్యాలను మనకు అపజయాన్ని, నిరాశను, అధైర్యాన్ని అందిస్తాయని తెలుసుకోవాలి. గమ్యం లేకుండా తిరిగే మనిషి తెగిన గాలిపటం వలె గాలి వాటానికి ఏదో ఒక చెట్టు కొమ్ముకో, పుట్టకో, గుట్టకో చిక్కుకొని నిరర్థకం అయిపోతుంది. మన గమ్యం



పెద్దదైనా, చిన్నదైనా దానికి తగిన ప్రయత్నం మాత్రం చేయాల్సి ఉంటుందని, అప్పుడే మన వెంట లక్ష్యి దేవత నిలబడుతుందని మరువరాదు.

“విజేతలు ఎవరూ విలక్షణ పనులు చేయరని, మనం చేసే పనులనే వారు విలక్షణంగా చూస్తారు” అని గమనించాలి. చెమట కక్కిన వారికి లక్ష్య సిద్ధి, లక్ష్యి దేవత వరిస్తాయి. నేటి విజయంతో జీవితం ముగియదు. నిత్యం మనం ఎంచుకున్న లక్ష్యాలను అధిగమిస్తూ జీవితాంతం ప్రతి రోజూ విజయం బాట నడవాల్సిందే. “నిత్య జయారాధనకు రోజుకో కొత్త పుష్ప (కొత్త లక్ష్యం) కావలసిందే” అనునిత్యం సకారాత్మక లక్ష్యాలను చేదించుకుంటూ పయనించడమే మన జీవిత విజయ రహస్యం కావాలి.

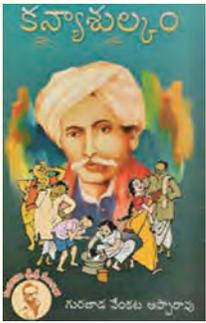
“పని చేయకుండా ఫలితం ఆశించకూడదు. లక్ష్యం చేరి లక్ష్యిని పొందాలి. అదే నిజమైన విజయం”.

డా॥ బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి

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

ప్రపంచ సాహిత్యంలో అనర్హత 'కన్యాశుల్కం'

మొట్ట మొదటి 'కన్యాశుల్కం' అయిదు అంకాల నాటకం. నూటనాలుగు పేజీల ఆ నాటకం. ఏడు అంకాలతో నూట ఎనభై ఆరు పేజీల నాటకంగా అయింది. ప్రథమ ముద్రణలోని మహాలక్ష్మి, మధురవాణిగా మారిన తరువాత ఆ నాటకం రూపురేఖలు మారిపోయాయి. 1897 జనవరి 1న 'కన్యాశుల్కం' ప్రప్రథమ పీఠికతో, మహాకవి గురజాడ తెలుగు వ్యావహారిక నాటకీయ సాహిత్య ప్రయోజనానికి ప్రాణం పోస్తూ నాటి సమాజదౌష్ట్యాన్ని సంస్కరణ ఆయుధంగా ఎదుర్కోవలసిన చారిత్రక అగత్యాన్ని వివరించారు. ఒక అమానవీయ దురాచారం బాల్యవివాహాల పేరిట, స్వేచ్ఛగా చెలామణి అవుతున్న రోజులలో గురజాడ కన్యాశుల్కం వెలుగు చూసింది. నవయుగ వైతాళికునిగా కందుకూరి వీరేశలింగం, నాటి సంఘాన్ని పట్టిపీడిస్తున్న దురాచార సంప్రదాయ దౌష్ట్యవ్యవస్థపై నగరా మ్రోయిస్తున్న రోజులవి. 1862 సెప్టెంబరు 21న విశాఖ జిల్లా రాయవరంలో జన్మించిన గురజాడ తన 25వ యేట కన్యాశుల్కం రచించినట్లు భావించబడుతోంది. కన్యాశుల్కం సామాజికతే వృత్త వ్యావహారిక భాషలో అపురూపమైన నాటకంగా మహా సంఘటన అయింది. 1892 ఆగస్టులో 'కన్యాశుల్కం' తొలికూర్పు ప్రదర్శన విజయనగరం జగన్నాథ విలాసిని సభలో ప్రప్రథమంగా జరిగింది. ఆనంద గజపతి రాజుకు అంకితమై, 1909లో ఈ నాటకం రెండవ కూర్పుగా అంతకంతకు విస్తరించి మానవతా విలువల సంస్కరణ లక్ష్యం ప్రధాన ఆశయంగా నాటి సమాజంపై కొరడారెగిసింది. 19వ శతాబ్దపు ఉత్తరార్ధంలో తెలుగు సమాజాన్ని సంస్కరణ దీప్తితో చైతన్యపఠం చేసి 'కన్యాశుల్కం' అజరామరమైన చారిత్రక బాధ్యత నిర్వర్తించింది. ఆధునిక తెలుగు సాహిత్య యుగకర్త గురజాడ వారి జీవితయాత్ర యాభై నాలుగు వసంతాలకే ముగిసినా తెలుగు జనజీవితానికి సామాజిక సంస్కరణోద్యమ వెన్నెల వెలుగులను, వ్యావహారిక భాషానివా ఉద్యమ తత్పరతను అందించిన కన్యాశుల్కం ఎన్ని శతాబ్దాలైనా నిత్యనూతనంగా విరాజిల్లుతుంది. నాటి సమాజ తీరుతెన్నులలో వృద్ధాప్యంలో పెళ్లిళ్లు, బాల్య విఠంతువుల వేదన, ఇండ్లీమ చదువులు అబ్బని ఇబ్బందులు, మాయమాటలతో నిస్సహాయ, అమాయక, నిర్భాగ్య యువతులను మోసం చేసే ప్రవృత్తి ఎన్నెన్నో గుణపాఠాలు, హెచ్చరికలు, నవ్విస్తూనే గుండెల్ని కదిలించి కన్నీళ్లు పెట్టింపే నగ్గుసత్యాలు మూఢనమ్మకాలపై ఈ విధంగా చెప్పుకుపోతే ఎన్నో సామాజిక రుగ్మతల దుష్టత్వానికి కన్యాశుల్కం పరిష్కారం చూపించింది. కన్యాశుల్కం నాటకం చదివిన వారికి జీవితాంతం ఆ



నాటక కల్పించిన అనుభూతి వెన్నంటి వస్తుంది. చదువరులు నాటకంలోని ప్రతి దృశ్యాన్ని తమ మనోఫలకాలపై దర్శింపగలుగుతారు. సంఘానికి నాటక కళ ద్వారా మానవత్వాన్ని, యెలుగెత్తివాటే మహాత్తర సందేశాన్ని గురజాడ ఈ నాటకంలోని మధురవాణి ద్వారా అందించారు. మొదటి కన్యాశుల్కాన్ని బం.గో.రె ఎంతో వ్యయ ప్రయాసాలతో సేకరించి నాటకంలో ప్రయుక్తమైన అనేక పదాలను, లోకోక్తులను వివరించే అనుబంధాలతో, ముందుమాటలతో ఆరుద్ర పరిశీలనాత్మక వ్యాసంతో, ఇంకెన్నో చర్చా విశ్లేషణలతో మహాకవి గురజాడ ప్రతిభా సంపన్నతను వెలికితీసారు.

మహా ప్రతిభాశాలిగా గురజాడ నీతిబోధ కాకుండా గిరీశం, వెంకటేశం, అగ్నిహోత్రావధానులు, రామప్పవంతులు, కరటకశాస్త్రి, శిష్యుడు, లుబ్ధావధానులు, మధురవాణి వంటి అద్భుతమైన పాత్రల వ్యక్తిత్వాలను వికసించేసి, హాస్యం జోడించి దృశ్యకావ్యంగా నాటకాన్ని కొత్తదృశ్యాలు, సన్నివేశాలతో తీర్చిదిద్దారు. 'కన్యాశుల్కం' నాటకంలో మధురవాణి, జీవితం, నిత్యం తోడేళ్ల వంటి మనుషులను చూసి గురజాడ సృష్టించిన పాత్ర. శూద్రుకుని సంస్కృత నాటకం 'మృచ్ఛకటిక'లోని వసంతసేనను, మధురవాణి రెండింటిని కలిపి, గురజాడ అద్భుతంగా మధురవాణిని సృష్టించారు. ద్వితీయ 'కన్యాశుల్కం' సప్తమాంకంలోని మధురవాణి, సౌజన్యారావుల సంభాషణ ఈ అభిప్రాయాన్ని బలపరుస్తుంది. గురజాడలోని కల్పనా చాతుర్యం అద్వితీయమై రమ్యశృంగార నాయికగా, మధురవాణి, నాటి ఆధునిక సామాజిక జీవనంలో బతుకు తెరువుకోసం వేశ్యవృత్తిలో వున్నా నైతికత, పరోపకారత, సౌశీల్యం కలిగివుండటం 'కన్యాశుల్కం' నాటకాన్ని అనర్హతగా, ప్రతిబింబించవేస్తోంది.

నాటకం సాహిత్యానికి పరాకాష్ఠ. సృష్టికి ప్రతి సృష్టి నాటక రచన. శూద్రుకవి 'మృచ్ఛకటికం' తర్వాత మళ్లీ భారత సాహిత్యంలో దానితో తులనూగేది, కొన్ని విషయాలలో మించిపోయేది 'కన్యాశుల్కం' అని నిస్సందేహంగా చెప్పవచ్చు. వసంతసేన కంటే మధురవాణి గొప్ప సృష్టి. గురజాడ పూర్వం వున్న నాటక రంగానికి, తర్వాత నాటక రంగానికి మశక హస్తాంతరం వుంది. తెలుగుభాషలో ప్రథమ శ్రేణిలో నిలిచే పది పుస్తకాలలో 'కన్యాశుల్కానికి' నేను ప్రథమ స్థానం ఇస్తాను. తమిళ సుబ్రహ్మణ్య భారతి, మలయాళీ వల్లథోల్, వంగ రవీంద్రుడు ఏ ఒక్కరికీ తీసిపోని గురజాడ 'కన్యాశుల్కం', అనితర సాధ్యం. ప్రపంచంలోని నూరు పుస్తకాలలో 'కన్యాశుల్కం' ఒకటి "అడుగుజాడ గురజాడది అది భావికి బాట" అన్నారు మహాకవి శ్రీశ్రీ.

- జయసూర్య

1 ఫిబ్రవరి, 2026 నుండి 7 ఫిబ్రవరి, 2026 వరకు



వారఫలం

శ్రీమతి ములుగు శివజ్యోతి ప్రముఖ జ్యోతిష్యురాలు
 నారాయణ నాయక్ కాంపైక్స్, 2వ అంతస్తు,
 గాంధీ జ్ఞానమందిర్ వెనుక, కోతి, హైదరాబాద్-1
 ఫోన్ : 98494 53449, 9440927795



మేషం

ఈ వారం చిన్న చిన్న విషయాలకు కూడా ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. నలుగురిలోనూ ప్రత్యేకతను కలిగి ఉండాలన్న మీ ఆలోచనలు ఈ వారం సఫలమయ్యేసూచనలున్నాయి. నిష్కారణమైన వేధింపులతో మిమ్ములను ఇరుకున పెట్టేవారు భంగపడతారు. క్షణం కూడా కాలాన్ని వృథా చేయరు. ముందస్తు ప్రణాళికలను రూపొందించుకున్న కారణంగా లాభపడతారు.



వృషభం

ఈ వారం మీ కన్నా ఉన్నత శిథిలాలలో ఉన్న వారినీ ఆదర్శంగా తీసుకుంటారు. పోటీ తత్వాన్ని పెంచుకుంటారు. అధ్యష్టాన్ని ఏమాత్రం నమ్ముకోరు. జోన్స్ అయిన చెక్కులను గ్రహించడం గానీ, మీరు ఇచ్చిన చెక్కులు బోన్స్ అవడం గానీ జరిగే సూచనలు ఉన్నాయి. చికాకును కలిగి ఉంటారు. ప్రయోజనాలను ఆశించి కొందరు సార్ల బుద్ధితో మీతో స్నేహాలను చేస్తారు. నిత్యం మీరు సుదర్శన కవచం పొందడం మంచిది.



మిథునం

ఈ వారం ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. బాధ్యతలు నెరవేరుస్తారు. ఇంటిబయటా ప్రోత్సాహం. గృహ నిర్మాణ ఆలోచనలు కలిసి వస్తాయి. చిన్ననాటి మిత్రులను కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు, నూతన విద్య, ఉద్యోగవకాశాలు లభిస్తాయి. ప్రముఖులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. ఆస్తి తగాదాలు తీరి లబ్ధి పొందుతారు. గృహం, వాహనాలు, స్థలాలు కొనుగోలు చేస్తారు. కుటుంబ సభ్యుల నుండి ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది.



కర్కాటకం

ఈ వారం ఆర్థిక వ్యవహారాలను వాయిదా వేయండి. జీవితభాగస్వామితో అభిప్రాయ భేదాలు పొడసూపుతాయి. ఆహార నియమాలు పాటించడం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం. మీరు ఎంతగా శ్రమించిన పనులు నిదానంగా సాగుతాయి. ఉపయోక్తం లేని ఖర్చులు చోటు చేసుకుంటాయి. అయితే అచిరకాలంలోనే బంగారు బాటగా భవిష్యత్తు కనబడుతుంది. మిత్రబృందాలు అందగా నిలుస్తాయి. విహారయాత్రలు చేస్తారు.



సింహం

ఈ వారం వాగ్ధాన భంగము చేసిన వ్యక్తులకు వారి బాధ్యతను ఇచ్చిన మాటను గుర్తు చేస్తారు. అయినా ఫలితం ఉండదు. బ్యాంక్ లావాదేవీలలో తేదాలను, లోపములను పరిశీలించి మౌనంగా తగుచర్యలు తీసుకుంటారు. వివాదాస్పద అంశాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. నిలిపివేసిన విద్యా, కళా సంబంధమైన వాటిని పునఃప్రారంభించే సూచనలు ఉన్నాయి. నిత్యం ఆరావళి కుంకుమతో మహాలక్ష్మి అమ్మవారిని పూజించండి.



కన్య

ఈ వారం ముఖ్యమైన వ్యవహారాలు ఆలస్యంగా పూర్తి చేస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రంగా ఉంటుంది. నూతన పెట్టుబడుల విషయంలో నిదానం అవసరం. నిత్యం ఉష్ణగణపతి పీఠాన్ని సిద్ధగంధంతో పూజించండి. బంధువుల నుండి శుభవార్తలను అందుకుంటారు. సన్నిహితుల ప్రోత్సాహం ఆశించిన స్థాయిలో లభించదు. ప్రత్యర్థుల విషయంలో జాగ్రత్తతో మెలగడం చెప్పదగిన సూచన, క్రయవిక్రయాలలో లాభాలు పొందుతారు.

తుల



ఈ వారం కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. దీర్ఘకాలిక బుణాలు తీరతాయి. పెట్టుబడులకు తగిన లాభాలు పొందుతారు. నూతన విద్యా, ఉద్యోగా వకాశాలు లభిస్తాయి. ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. ప్రత్యర్థులు మిత్రులుగా మారతారు. భూ వివాదాల నుండి బయట పడతారు. కొత్త వ్యాపారాలకు శ్రీకారం చుడతారు. వివాహ యత్నాలు ఫలిస్తాయి. వాహనాలు, స్థలాలు కొనుగోలు యత్నాలు చేస్తారు.



మృగశిరం

ఈ వారం జీవితభాగస్వామితో భేదాభిప్రాయాలు చోటు చేసుకునే సూచనలున్నాయి. ఆదాయాన్ని మించిన ఖర్చులను గ్రహాన్ని సూచిస్తోంది. సినీ కళా పరిశ్రమలలోని మెలకువగా వ్యవహరించడం మంచిది. రోజూ వారి సంతకాలు చేసేటప్పుడు, ముఖ్యమైన అగ్రిమెంట్లు కుదుర్చుకునేటప్పుడు ఒకటికీ రెండుమార్లు పరిశీలించుకోండి. కొత్తదనాన్ని కోరుకుంటారు. నిత్యం ఇండ్రాడీ రూపుని ధరించండి.



ధనస్సు

ఈ వారం సాంకేతిక విద్యలపై దృష్టి సారిస్తారు. చేపట్టిన పనులలో అటంకాలు ఎదురు కాగలవు. వాహనం, స్థలాలు కొనుగోలు యత్నాలు ఫలించవు. దూరపు బంధువుల నుంచి అందిన సమాచారం కొంత ఊరట కలిగిస్తుంది. ఆలోచనమస్యలు ఏర్పడనా అధిగమిస్తారు. ఈవారం నిరాశ, నిస్సహాయ మధ్యకాలం వెళ్ళదీస్తారు. సోదరుల, ప్రతి రోజూ నాగసింధూరం ధరించుట మంచిది.



మకరం

ఈ వారం ఆత్మస్థైర్యం, మనోబలం చెక్కుచెదరవు. మీరు చేయాలనుకున్న పనులు పూర్తి చేసే వరకు ఇతరులకు చెప్పకండి. సెంటిమెంట్ వ్యభిచారత పట్ల జాగ్రత్తలు అవసరం. ఆర్థిక వ్యవహారాలలో ముడిపడిన పనులను ఈ వారం వాయిదా వేయడం ఉత్తమం. నిత్యం తులసికోటలో నీరు పోసి నాగసింధూరం ధరించండి. సిందసు మోయడం కన్నా కొండను మోయటం తేలికని భావిస్తారు. మంచిరోజుల కోసం వేచివుంటారు.



కుంభం

ఈ వారం శుభకార్యాలను అనుకున్న విధంగా నిర్వహించగలుగుతారు. విద్యాపరంగా ఉన్నత గోచరిస్తోంది. ఓ పొరపాటు సమాచారం విని అదే నిజమని భ్రమిస్తారు. అయితే ఇందువలన లాభనష్టాలు రెండూ ఏర్పడవు. తల్లిదండ్రులు లేక ఆవులతో కలిసి భవిష్యకార్యచరణకు గాను కొంత ధనాన్ని సహాయంగా కోరతారు. సహోద్యోగులతో ఏర్పడిన విభేదాలు సమసి పోతాయి. సేవా కార్యక్రమాలలో చురుకైన పాత్రను పోషిస్తారు.



మీనం

ఈ వారం చేపట్టిన పనులలో విజయం సాధిస్తారు. ఆర్థిక వ్యవహారాలలో ప్రోత్సాహకరంగా వుంటుంది. దీర్ఘకాలిక బుణాలు తీరుస్తారు. సన్నిహితులను కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు. వాహనాలు, స్థలాలు, కొనుగోలు చేస్తారు. దూర ప్రాంతాల నుండి అరుదైన ఆహ్లాదాలు అందుకుంటారు. కీలక నిర్ణయాలలో స్వంత ఆలోచనలు శ్రేయస్కరం. ప్రముఖుల నుండి ఆసక్తికరమైన వార్తలు వింటారు.

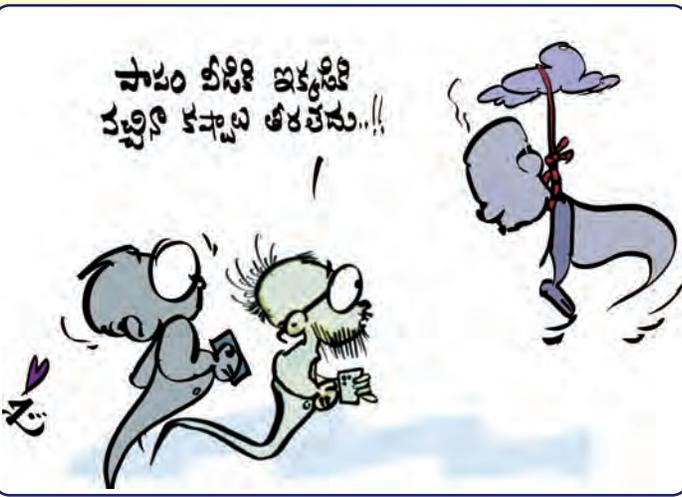
... నర్తకులు చేస్తున్నారే.. చేసినది మంత్రులు, బాస బొబుల కుమారులూ? లేక డ్రాగ్ కిస్సా శాసీ కౌడుకులూ...? తేలడే నాస్తి బట్టి....



ఏవంటే.. ఇట్లయ్యా మీకు సిక్స్ 'ఎక్స్' లేదంటే..?! అంటే నువ్వర జీవితం ఎలా గడిచాకంటే...?!



చాపం వీడ్కి ఇక్కడికి చల్లని కప్పులు తీరతను..!!



ఈ
వా
రం
కా
ర్నూ
లై



ఉగాండాలో
 వున్న ఈ సరస్సు పేరు
 లేక్ బున్యోని. ఇక్కడ అరుదైన
 పక్షులు పర్యాటకులకు కనువిందు
 చేస్తాయి. ఈ సరస్సులో ఇరవై
 తొమ్మిది దీవులుండటం
 విశేషం.

