వార్త

ఆదివారం

15 ఫిబ్రవరి, 2026

హరహర మహాదేవ!

వాణిజ్య ప్రకటనలతోనే ఐశ్వర్యరాయ్ కెరీర్

తారాతీరం

ప్రతి చిన్న ఆరంభానికి ఒక గొప్ప భవిష్యత్తు ఉంటుందనడానికి నిలువెత్తు ఉదాహరణ ఐశ్వర్యరాయ్. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందిన స్టార్ అయినప్పటికీ, ఆమె కెరీర్ ఆరంభంలో మాత్రం చాలా సాధారణం. వినోద రంగంలో అడుగుపెట్టిన తొలినాళ్లలో ఐశ్వర్యరాయ్ తన మూడు వాణిజ్య ప్రకటనలకు కేవలం 5 వేల రూపాయలు మాత్రమే సంపాదించింది.

గ్లామర్ అవార్డులు, అంతర్జాతీయ గుర్తింపుకు ముందు ఆమె ప్రయాణం చిన్న అడుగులతో మొదలైంది.

నిర్మాత శైలేంద్ర సింగ్ ఇటీవల ఒక ఇంటర్వ్యూలో ఐశ్వర్య కెరీర్ తొలి రోజులను గుర్తు చేసుకున్నారు. 18,19 యేళ్ల వయసు ఉంటుంది. మెరైన్ డ్రైవ్‌లో తన తల్లిదండ్రులతో కలిసి రాత్రి 8.30 సమయంలో కలవడానికి వచ్చిందని, ఆమె మూడు ప్రకటనలు ఐదు వేల రూపాయలకే చేసిందని తెలిపారు.

ఈ వినయ పూర్వకమైన ఆరంభమే ఆమెను అద్భుతమైన కెరీర్‌కు పునాది వేసిందన్నారు. 1994 మిస్ వరల్డ్ కిరీటం గెలుచుకున్న ఐశ్వర్యరాయ్ ఒక్కసారి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందింది. నటనలో నూతన ప్రత్యేకతని చాటుకుంది. సంజయ్ లీలా భన్సారీ దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'హమ్ దిల్ దే చుకే సనమ్', 'దేవదాస్' వంటి చిత్రాలకు ఆమెకు ఫిలిం ఫేర్ ఉత్తమ నటి అవార్డులు కూడా లభించాయి. కేన్స్ ఫిలిం ఫెస్టివల్, ఫారిన్ ఫ్యాషన్ వీక్ వంటి అంతర్జాతీయ వేదికలపై భారతదేశ గౌరవాన్ని ప్రపంచానికి చాటింది.

'స్టీరియోటైప్' పాత్రలు చేయాలనుకోవడం లేదు: శృతిహాసన్

కమల్‌హాసన్ కుమార్తెగా సినీలోకానికి పరిచయమైన శృతిహాసన్ మొదటి నుంచి గాయనిగా, సంగీత దర్శకురాలిగా, నటిగా.. ఇలా తనలోని మల్టీ టాలెంటెడ్ పర్సన్‌ని అప్పుడప్పుడు ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేస్తూనే వచ్చారు. ఐతే, తాజాగా శృతిహాసన్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ– "నాకు విభిన్న మార్గాల్లో నడవడం ఇష్టం. ఒకే గుర్తింపులో నన్ను నేను బంధించాలనుకోవట్లేదు. నాకు సంగీతం, నటన, రచన అంటే చాలా ఇష్టం. అన్నింటికన్నా ముందు నటిగా ఉండటానికే ఇష్టపడతాను. నాకు అదే ఆనందాన్నిస్తుంది" అని శృతి తెలిపింది. శ్రుతిహాసన్ ఇంకా మాట్లాడుతూ, నాకు నచ్చే పాత్రల విషయానికి వస్తే. నేను శారీరక శ్రమతో కూడిన పాత్రలు చేయాలనే కోరిక నాకు ఉంది. అలాగే, బోల్డ్ పాత్రలను చేసేటప్పుడు కూడా నేను బాగా ఎంజాయ్ చేస్తాను. సినిమా నా వృత్తి, జీవితంలో ఒక భాగం. కానీ సంగీతం నా వ్యక్తిగతం. సినిమా ప్రజలతో ఎలా ఉండాలో నేర్పించింది. ఆ పాఠాలే ఒక సంగీతకారిణిగా, మనిషిగా నన్ను ముందుకు నడిపిస్తున్నాయి" అని శృతిహాసన్ చెప్పుకొచ్చింది.

ఆదివారం వార్త

15 ఫిబ్రవరి, 2026

మంచి ముత్యాలు

– సాయం, సహాయం చేయడానికి పుణ్యం చేసుకొని వుండాలి.

– మహనీయులను ఆత్మీయులుగా భావించు. మహాత్ములను ఆదర్శంగా తీసుకో.

కదంబం

'సంఘీ'భావం....5

వీధి కుక్కల బెడద ఇంకెంత కాలం?

కవర్ స్టోరీ..6

హరహర మహాదేవ!

ఈ వారం కవిత్వం.. 11

చీకట్లు తొలగిన వేళ..

కథ..20

బాలామణి బద్ధకం

సత్ప్రవర్తనే అసలైన అందం..27

ఇంకా...

మొగ్గ

పుస్తక సమీక్ష

వాస్తు

వారఫలం

వగైరా.. వగైరా..

సమాచారం

సామూహిక వంటశాల

గుజరాత్‌లో ఉన్న చందంకి ఓ కుగ్రామం. ఈ ఊళ్లోని అన్ని ఇళ్లల్లో ప్రతిరోజూ పొయ్యి వెలగదు, పాత్రల శబ్దాలు వినిపించవు. మరి తిండి ఎలా అనే కదా సందేహం! ఆ ఊళ్లో సామూహిక వంటశాల ఉంది. ఊళ్లోని వారందరికీ ప్రతిరోజూ ఈ వంటశాల నుండే భోజనం అందుతుంది. అదీ ఈ ఊరి ప్రత్యేకత. ఒకప్పుడు ఈ ఊళ్లో వెయ్యికి పైగా జనాభా ఉండేది. చదువుల కోసం పిల్లలు చుట్టుపక్కల నగరాలు, విదేశాలకు వెళ్లిపోవటం వల్ల వృద్ధులు మాత్రమే మిగిలిపోయారు. 70-80 యేళ్ల వయసున్న వృద్ధులు ఐదు వందల వరకు ఉన్నారు.ఆర్థిక ఇబ్బందులు లేకున్నా కావలసినవారు దగ్గర లేరు. వీరి పరిస్థితి గమనించిన ఆ గ్రామ

సర్పంచ్ సామూహిక వంటశాల ప్రారంభించారు. వృద్ధులకు రెండు పూటల భోజనం, స్నాక్స్ ఏర్పాటు చేసారు. భోజన సమయానికి వృద్ధులంతా సామూహిక వంటశాలకు చేరుకుని అందరూ కలిసి భోజనం చేస్తారు. దీనికిగాను నామమాత్రంగా కొంత డబ్బు చెల్లించాలి. అందరూ కలిసి భోజనం చేస్తూ, ఒంటరితనాన్ని మరిచిపోతున్నారు. ప్రతిరోజూ పౌష్టికాహారం తీసుకుంటున్నందువల్ల వృద్ధుల ఆరోగ్యం బాగా మెరుగైంది. వంట చేసుకునే శ్రమ లేనందువల్ల మానసికి ఒత్తిడి లేదు. వలస వెళ్లినవారికి తమ తల్లిదండ్రులు ఆరోగ్యంగా, భద్రంగా ఉంటున్నారన్న భరోసా కలిగించింది. తమవారు నలుగురితో కలిసిమెలసి ఉంటున్నారన్న సంతోషంగా ఉన్నారన్న నమ్మకం ఏర్పడింది. 'చందంకి' సామూహిక వంటశాల ఇతర గ్రామాలకు ఆదర్శకంగా ఉంటోందని చెప్పవచ్చు.

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

నవ్వుల్... నవ్వుల్...

నువ్వనుకున్నాను..

భర్త: "నీ పాత చీరలు పనిపిల్లకి ఇవ్వొద్దని నీకు ఎన్నిసార్లు చెప్పాను" అన్నాడు భార్యతో.

భార్య: "ఇప్పుడు ఏమైందండీ?"

భర్త: "వెనుక నుంచి నువ్వనుకుని ముద్దు పెట్టుకున్నాను".

ఫిఫ్టీ-ఫిఫ్టీ

ఆవు: "ఈ రోజు పాలు, నీళ్లు ఏ శాతంలో ఇవ్వాలి?"

యజమాని: "పాలు 50 శాతం, నీళ్లు యాభై శాతం".

ఆవు: "అయితే ఓకే!"

కష్టాలు

పంతులు: "తాళి కట్టే సమయంలో చేతులు వణుకుతున్నాయెందుకు?"

పెళ్లికొడుకు: "నాకు ఈ రోజు నుండి కష్టాలు మొదలవుతున్నాయని జ్ఞాపకం వచ్చింది పంతులుగారూ!"

వడ్డాణం చేయించమన్నా!

లత: "నిన్న మా ఆయనకి ఒక మాట చెప్పాను. వెంటనే స్పృహ తప్పి పడిపోయాడు".

సునీత: "ఏమిటా మాట?"

లత: "నాకు వడ్డాణం చేయించమని అడిగాను".

మీ చెల్లే!

సురేశ్: "చింటూ, కిరణ్ లవ్ మేరేజ్ చేసుకుంటాడట!"

చింటూ: "ఆ వెధవని ఎవరు లవ్ చేస్తారు?"

సురేశ్: "మీ చెల్లెలు లవ్ చేస్తోంది".

చింటూ: ఆ...?!

పదవి వస్తుందని..

గోపాల్: "ఏరా, రాజూ! కాలేజీలో చేరకుండా ఖాళీగా తిరుగుతున్నావెందుకు?"

రాజు: "మా మామయ్య మినిస్టర్ కదరా!"

గోపాల్: "అయితే?"

రాజు: "ఏదో ఓ పదవిలో కూర్చోబెడతాడని ఆశగా ఉందిరా!"

– వైదా ఈశ్వరరావు,
విశాఖపట్నం

పహిల్వాన్

"ఏరా! మీ ఆవిడను పుట్టింటికి తరిమేయాలన్నావు కదా! తరిమేశావా?" అడిగాడు అప్పారావు, సుబ్బారావును.

"లేదురా.. వాళ్ల నాన్న పహిల్వాన్ పాపారావుకు ఫోన్ చేసింది. ఆయనొచ్చి ఇంట్లో తిష్ట వేసాడు" అనానడు సుబ్బారావు దీనంగా.

మాయలో పడొద్దు

"ఏరా, ఆ పెద్దాయనను ఎందుకు కొడుతున్నావు? ఏం చేశాడు?" అడిగాడు రమేశ్, సురేశ్‌ను.

"పెళ్లి చేసుకోవద్దు.. అని డైరెక్టుగా చెప్పకుండా మాయలో పడొద్దు, మాయలో పడొద్దు.." అంటూ అర్థం కాకుండా చెప్పాడురా" కోపంగా బదులిచ్చాడు సురేశ్.

పెద్దయ్యాక...

"ఎందుకురా, ఈ మధ్య ప్రతిదానికీ ఏడుస్తున్నావు" సుదీప్ అడిగాడు ప్రదీప్‌ను.

"ఇప్పటి నుండి ఏడవకపోతే రేపు పెళ్లయ్యాక ఎలా ఏడుస్తార్రా?" అని తిడుతున్నాడు మా స్కూల్‌టీచర్ అంటూ ఏడుస్తూ చెప్పాడు ప్రదీప్.

– టి.సదాశివరెడ్డి

ప్యారడీ పాట

"ఏమీ సేతురా లింగ" పాటకు ప్యారడీ.

ఏమీ సేతురా ఇంక ఏమీ సేతురా
ఏమీ సేతురా.. ఇంక ఏమీ సేతురా
మంచి ప్రశ్నలు చదివి నేను
టెంతు క్లాసు పరీక్షకెళితే
ఊహూ... చెత్త ప్రశ్నలు ఇచ్చి
నన్ను ఫెయిలు చేసేసారు లింగా
॥మంచి॥

మహానుభావా, మా లింగమూర్తి
మా దేవశంభో ॥ఏమీ॥

చెత్త ప్రశ్నలు చదివి నేను
సెప్టెంబర్‌లో పరీక్షకెళితే
ఊహూ.. మంచి ప్రశ్నలు ఇచ్చి
మరల మార్చికుంచేసారు లింగా ॥మంచి॥
మహానుభావా, మా లింగమూర్తి
మా దేవశంభో
మంచి స్లిప్పులు పెట్టి నేను మార్చి నెల పరీక్షకెళ్తే
ఊహూ..నంగనాచి దొంగ వాచరు
నన్ను పట్టేసాడు లింగా ॥నంగనాచి॥

మహానుభావా, మా లింగమూర్తి
మా దేవశంభో ॥ఏమీ సేతురా॥
మూడు సార్లు పరీక్ష తప్పి
ముప్ఫైవేలు తగలేస్తివంటూ
ఊహూ.. ॥మూడు సార్లు॥

మాతా పితాలు నన్ను
మట్టిపనికి తోలేసారు లింగా. ॥మాతా॥

మహానుభావా, మా లింగమూర్తి
మా దేవశంభో... ॥ఏమీ సేతురా॥

– బుద్ధవరపు కామేశ్వరరావు

'సంఘీ' భావం

వీధి కుక్కల బెడద ఇంకెంత కాలం?

వీధి కుక్కల సమస్య నానాటికీ అధికం అవుతోంది. గతంలో ఎప్పటికప్పుడు వీటి పెరుగుదలను నియంత్రించే వారు. అయితే ప్రస్తుతం పరిస్థితి అందుకు భిన్నంగా ఉంది. వీధికుక్కల నివారణకు అనేక సమస్యలు అడ్డంకిగా మారుతున్నాయి. స్వయంగా సుప్రీంకోర్టు జోక్యం చేసుకున్నా పరిస్థితిని చక్కదిద్దే అవకాశాలు కనిపించడం లేదు. జంతుప్రేమిక సంఘాలు అటు న్యాయస్థానాలను, ఇటు అధికారులను కట్టడి చేస్తున్నాయి. దాంతో అన్నెం పున్నెం ఎరుగని చిన్నారులు బలి కావల్సి వస్తోంది. కుక్కల మీద ప్రదర్శిస్తున్న ప్రేమను జంతుప్రేమికులు చిన్నారులు మృతి చెందుతుంటే చూపలేకపోతున్నారు. వీధికుక్కల దాడులపై సుప్రీంకోర్టు తీవ్రంగా స్పందించింది. సుమోటోగా స్వీకరించి తక్షణ చర్యల కోసం ఆదేశాలు కూడా జారీచేసింది. దీంతో ఇప్పుడు ఈ అంశం జాతీయ స్థాయిలో చర్చనీయాంశంగా మారింది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పరిస్థితి మరింత ఆందోళనకరంగా ఉంది. 2024లో దేశవ్యాప్తంగా 37 లక్షలకు పైగా కుక్క కాటు ఘటనలు నమోదవగా, తెలంగాణలోనే 1.22 లక్షల కేసులు నమోదయ్యాయి.ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనా ప్రకారం రేబిస్ వల్ల ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జరిగే మరణాల్లో 36 శాతం భారత్‌లోనే ఉండటం గమనార్హం. యేటా 18-20 వేల మంది ఈ కారణంగా ప్రాణాలు కోల్పోతుండగా, అందులో అధికశాతం చిన్నారులే కావడం మరింత విషాదకరం. ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు విద్యాసంస్థలు, ఆసుప త్రులు, బస్టాండ్లు వంటి ప్రజా ప్రదేశాల్లో వీధి కుక్కలను పూర్తిగా తొలగించాలని, అవసరమైన షెల్టర్లు ఏర్పాటు చేయాలని సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించింది. గ్రేటర్ హైదరాబాద్‌లో వీధి కుక్కల తరలింపునకు మున్సిపల్ అధికారులు చర్యలు ప్రారంభించగానే జంతుప్రేమికుల సంఘాలు అడ్డుపడుతున్నాయి. కుక్కలను హింసిస్తున్నారని, చంపేస్తున్నారని ప్రచారం చేస్తూ న్యాయస్థానాల్లో పిటిషన్లు వేయడం ద్వారా చర్యలను నిలిపివేస్తున్నాయి. ప్రజల ప్రాణాలు పోతున్న సందర్భాల్లో కనీస సానుభూతి లేకుండా,జంతు సెంటిమెంట్ల పేరుతో మానవ హక్కులను విస్మరించడం ఏ రకమైన మానవత్వమనే ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. ప్రపంచంలోని అనేక దేశాల్లో వీధి కుక్కలు కనిపిస్తే వాటిని షెల్టర్లకు తరలించడం, యజమాని లేదా దత్తత లభించకపోతే శాస్త్రీయ పద్ధతిలో వాటిని నిర్మూలించడం జరుగుతుంది. మన దేశ చట్టాల ప్రకారం కూడా ప్రజలకు ప్రమాదం కలిగించే వీధి కుక్కలను పశువైద్యుల సూచన మేరకు మత్తుమందుతో మృతి చెందేలా చేయవచ్చని న్యాయపరంగా స్పష్టత ఉంది. ప్రస్తుతం అమలులో ఉన్న జంతు జనన నియంత్రణ చట్టం (ఏబీసీ2001), జంతువులపై క్రూరత్వ నిరోధక చట్టం1960 ప్రకారం స్టెరిలైజ్ వాక్సినేట్ రిలీజ్ విధానం అమలవుతోంది. కానీ ఇది కాగితాలకే పరిమితమై, వాస్తవంగా ఫలితాలివ్వడం లేదు. ఒక్కొక్క కుక్కకు సుమారు 1500 రూ॥ ఖర్చు చేస్తున్నా ఆశించిన ఫలితాలు కనిపించడం లేదు. గ్రేటర్ హైదరాబాద్‌లోనే నాలుగు లక్షలకు పైగా వీధి కుక్కలు ఉండగా, మిగతా మున్సిపాలిటీల్లో మరో 2.23 లక్షలు ఉన్నాయి. వంద శాతం స్టెరిలైజేషన్, వ్యాక్సినేషన్ లక్ష్యాలు మాటలకే పరిమితమవుతున్నాయి. లెక్కల్లోనే ఈ వివరాలు ఉంటున్నాయి. క్షేత్రస్థాయిలో మాత్రం అమలు కావడం లేదు. నిజంగా స్టెరిలైజేషన్ చేస్తే ప్రతి ఏటా వీటి సంఖ్య తగ్గుముఖం పట్టాలి. అయితే అందుకు భిన్నంగా కుక్కల సంఖ్య విపరీతంగా పెరిగిపోతోంది. ఇటీవల జరిగిన పంచాయితీ ఎన్నికల్లో అభ్యర్థులకు ప్రజల నుంచి ఈ విషయంలోనే ఎక్కువ వత్తిడి కనిపించింది. గతంలో రోడ్డు వేయాలని. మంచినీటి సదుపాయం కల్పించాలని, రవాణా వ్యవస్థను మెరుగుపరచాలని ప్రజలు డిమాండ్ చేసేవారు. అయితే ఈసారి ఈ ఎన్నికల్లో కుక్కలను నివారించాలని కోరడంతో సర్పంచ్, వార్డు సభ్యులు వారికి స్పష్టమైన హామీ ఇచ్చి విజయం సాధించారు. గెలిచిన తరువాత వారు గ్రామాల్లో కుక్కలకు విషం పెట్టి చంపడం ప్రారంభించారు.

నిజామాబాద్, వరంగల్, రంగారెడ్డి జిల్లాల్లోనే పలు పంచాయితీల్లో వందల సంఖ్యలో కుక్కలు గుట్టగుట్టలుగా మృతి చెందడాన్ని అధికారులు గుర్తించారు. ఈ కుక్కలను ఎవరు చంపారో తెలిసినప్పటికీ సరైన ఆధారాలు లేక వారిపై కేసులు పెట్టలేకపోయారు. ప్రస్తుతం కుక్కలు లేని పంచాయితీల్లో ప్రజలు నిర్భయంగా తిరిగే అవకాశం కలిగింది. దీనితో మిగిలిన ప్రాంతాల్లో కుక్కలను చంపాలని డిమాండ్ పెరుగుతూ వస్తోంది. ఇకనైనా ప్రభుత్వాలు ఈ విషయంపై దృష్టిసారించి శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో వీధికుక్కలను నియంత్రించాల్సిన అవసరం ఉంది.

– డాక్టర్ గిరీష్‌కుమార్ సంఘీ

కవర్ స్టోరీ

షేక్ రహంతుల్లా

హరహర మహాదేవ!

ఓం నమశ్శివాయ.. ఓం నమశ్శివాయ.. అంటూ భక్తిశ్రద్ధలతో భోళాశంకరుని సన్నిధిలో మోకరిల్లే పర్వదినం మహా శివరాత్రి. హిందువులకు శైవులకు గొప్ప పండుగ ఇది.

మహా శివరాత్రి విశిష్టత గురించి పురాణాల్లో అనేక కథలుగా చెప్పుకున్నట్లు.. దేవదానవుల మధ్య జరిగిన క్షీరసాగర మథనంలో విషం జనించగా దేవదానవులు భయపడి దాన్ని పరిగ్రహించగలిగినవాడు పరమశివుడు ఒక్కడే అని ఆయన్ను శరణుజొచ్చారు. దీంతో శివయ్య లోకక్షేమం కోరి విషాన్ని సేవించి తన గరళంలో నిక్షిప్తం చేసుకున్నాడు. అందుకే ఆయన గరళకంఠుడు, నీలకంఠుడయ్యాడు. జగత్తుకు శుభంకరుడయ్యాడు. విషం విపత్తు నుంచి రక్షించిన శివయ్యను లోకమంతా భక్తిప్రపత్తులతో పూజించిన రాత్రి 'మహా శివరాత్రి'.

ఓం నమఃశ్శివాయ అంటూ పంచాక్షరీ నామస్మరణతో మారుమోగే రాత్రి. భక్తిగా స్తోత్రాలు, బ్రహ్మమురారి సురార్చిత లింగం, నిర్మలభాసిత శోభిత లింగం.. జన్మజ దుఃఖ వినాశక లింగం.. తత్ప్రణమామి సదాశివ లింగం. బ్రహ్మ, మురారి మొదలైన దేవతలచే అర్చించిన నిర్గుణ నిరాకార లింగమూర్తి పరమేశ్వరుడు. నిర్మలంగా శోభస్కరంగా ప్రకాశించే లింగం దుఃఖాన్ని నాశనం చేసే లింగం. అటువంటి శివలింగానికి మనసా..వాచా.. కొండా, కోనా, వాగు వంకా, చిన్నా, పెద్ద, స్త్రీ, పురుష బేధాన్ని మరచి మోకరిల్లే పర్వదినమే 'మహాశివరాత్రి'. కోరిన కోర్కెలు తీర్చే పరమశివున్ని భక్తితో కొలిస్తే మహాపుణ్యం. యావత్ భారతదేశంలో ఎక్కడైనా శివుడు లేని చోటులేదు. శివధ్యానం చేయని భక్తుడు లేడు. దక్షిణ భారతదేశంలో పంచారామ క్షేత్రాలు, త్రిలింగ క్షేత్రాలు, పంచభూత లింగాలు భక్తికి నిలయంగా విరాజిల్లుతుండగా, ఉత్తర భారతదేశంలో చార్‌ధామ్, చోటా చార్‌ధామ్, పంచ కేదార్ అనే శైవ క్షేత్రాల్లో భోళాశంకరుడు వెలసి భక్తులచే పూజలందుకుంటున్నాడు. మహా శివరాత్రి సందర్భంగా ప్రత్యేక కథనం మీకోసం..

పంచభూత లింగాల్లో శ్రీకాళహస్తి ప్రత్యేకం

పంచభూత లింగాల్లో నాలుగు తమిళనాడులో కేంద్రీకృతం కాగా, ఒకటి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో వెలసింది. భారతదేశంలోని అనేక పుణ్యక్షేత్రాల్లో శ్రీకాళహస్తి మహాక్షేత్రం పరమ పవిత్రమైనదిగా ప్రసిద్ధి చెందింది. దక్షిణకైలాసంగాను, సత్యవ్రత మహాభాస్కర క్షేత్రంగాను, శివానందైక నిలయంగాను అనేక నామాంతరాలతో ప్రసిద్ధి చెందింది. పంచభూత లింగాల్లో మనిషికి ఆయువు అయిన వాయుక్షేత్రంగా విరాజిల్లుతోంది. మిగిలిన నాలుగు లింగాలు.. జంబుకేశ్వరంలో జలలింగంగా, తిరువణ్ణామలైలో తేజోలింగంగా, చిదంబరంలో ఆకాశలింగంగా, కంచిలో పృథ్వీలింగంగాను వెలసినట్లు పురాణాల్లో ఆధారాలు ఉన్నాయి. శ్రీకాళహస్తి దివ్యక్షేత్రానికి పడమరగా ఉత్తరవాహినిగా ప్రవహిస్తున్న స్వర్ణముఖీనది బ్రహ్మదేవుని వరప్రసాదంచే అగస్త్యముని తపఃప్రభావాన దక్షిణ కైలాసం అనే కొండల్లోంచి పుట్టినట్లు స్థలపురాణం వల్ల తెలుస్తోంది. సర్వేశ్వరుడు సృష్టికర్త బ్రహ్మను పిలచి కైలాసాన్ని సృష్టించమని ఆదేశించగా బ్రహ్మ కైలాసాన్ని సృష్టించే సమయంలో తడబాటులో కొంత భాగం భూమిపై పడినట్లు పేర్కొన్నారు. ఆ భాగమే దక్షిణ కైలాసంగా పిలవబడుతున్న శ్రీకాళహస్తి క్షేత్రంగా చెబుతారు. మూడు మూగజీవాల భక్తి, ఆరాధనల ఫలితంగా ఏర్పడినదే శ్రీ(సాలెపురుగు), కాళ(పాము), హస్తి (ఏనుగు).

మూగజీవులకు ముక్తినొసగిన దివ్యక్షేత్రం

పూర్వ జన్మలో సృష్టికి ప్రతిసృష్టి చేస్తున్నందున బ్రహ్మదేవుని శాపానికి

గుర్రైన ఊర్ధ్వనాభుడనబడే శిల్పి భూలోకాన సాలీడుగా జన్మించి మారేడు పత్రాల మధ్య జీవించినట్లు స్థలపురాణంలో పేర్కొనబడింది. ఈ వృక్షం కింద మరొక ఇతివృత్తంలో శాపవశమున శివుని మెడలోని పాము భూలోకంలో దక్షిణ కైలాసాన అడవిలో జన్మించి బిల్వ వృక్షం కింద వెలసిన శివలింగాన్ని అర్చించుచున్నట్లు ప్రశస్తి. హస్తి అనే శివకింకరులు తాము చేసిన అపరాధ ఫలితంగా భూలోకంలో శివ శాపవశమున గజరాజుగా జన్మించి, అదే బిల్వవనమున నివసించుచూ ఆ సర్పం పూజిస్తున్న శివలింగాన్నే తాను కూడా పూజిస్తున్నట్లు చెబుతారు. పాము నిర్వహించిన అలంకారాలను తొలగించి తొండంతో స్వర్ణముఖినది జలాన్ని తెచ్చి అభిషేకం చేస్తూ కాలం సాగదీస్తున్నట్లు కథాంశం. ఏనుగు తాను చేసిన అలంకారాలను తుడిచివేయడాన్ని ఆగ్రహించిన పాము ఒకరోజు శివలింగానికి సమీపంలో వేచి ఉండి అభిషేకం చేసు_న్న గజరాజుతొండంలో దూరి కుంభస్థలంలో అలజడి కలిగించగా ఆ బాధ భరించలేని గజరాజు తన తలను ఓ బండకు మోదుకుని మరణించాడు. గజరాజుతో పాటు కుంభస్థలంలో ఉన్న పాము కూడా మృతి చెందింది. అప్పుడు శివుడు ప్రత్యక్ష్యమై వారిరువురికి పూర్వ జన్మ వృత్తాంతం తెలియచేసి, వారిని అనుగ్రహించి శివైక్యం గావించాడు. అలా 'శ్రీకాళహస్తి' అనే పేరు వచ్చింది.

తిన్నడి(భక్తకన్నప్ప) వృత్తాంతం

శ్రీకాళహస్తి దివ్యక్షేత్రంలో మరో మహాభక్తుడు తిన్నడు(భక్తకన్నప్ప) శివసాయుజ్యం పొందారు. ఆటవిక రాజైన తిన్నడు పూర్వ జన్మలో పాండవ మధ్యముడైన అర్జునుడు. అతనిని పరీక్షించాలని శివుడు పార్వతీ సమేతంగా బోయ రూపంగా వచ్చి పరీక్షించగా అందులో అర్జునుడు విజయం సాధించాడు. శివుడు సంతోషించి ఇచ్చిన వరఫలితంగా అర్జునుడు మరో జన్మలో తిన్నడుగా జన్మించాడు. జంతువులను వేటాడుతూ తిరుగుతున్న తిన్నడికి బిల్వవనంలో వెలసిన శ్రీకాళహస్తీశ్వరుని దర్శనమైంది. లింగరూపుడైన పరమేశ్వరునికి ప్రతి రోజూ తాను వేటాడిన జంతువుల మాంసాన్ని నైవేద్యంగా సమర్పించేవారు. అక్కడే పూజలు చేస్తున్న బ్రాహ్మణుడు భిన్నుడై "ఇదేమి అపవిత్రమని" శివున్ని ప్రార్థించడంతో శివుడు అశరీరవాణిగా తిన్నని వృత్తాంతాన్ని ఆ బ్రాహ్మణునికి తెలియజేశాడు.

తిన్నని భక్తిని పరీక్షించటం కోసం శివుడు తన శివలింగంలోని కనుల నుంచి ధారగా రక్తం కారుతున్న దృశ్యాన్ని సృష్టించాడు. అందుకు భిన్నుడైన తిన్నడు తన కన్నులను పెకలించి శివలింగానికి అమర్చాడు. అతని భక్తిశ్రద్ధలకు ముగ్ధుడైన శివుడు తిన్ననునికి శివసాయుజ్యాన్ని ప్రసాదించినట్లు క్షేత్రమహిమలో పేర్కొన్నారు. అందుకే మహా శివరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాల్లో తిన్నడికి మొదటి పూజ నిర్వహించి, తర్వాత స్వామివారి ధ్వజారోహణాన్ని అధిరోహిస్తారు.

రాహు-కేతు నిలయం

'మహాశివరాత్రి' అంటే భక్తులకు గుర్తుకొచ్చేది శివాలయాలు. శ్రీకాళహస్తీశ్వరాలయంలో వెలసిన శివుడు వాయులింగేశ్వరుడు, గర్భాలయంలోని ఎడమవైపు రెండు దీపాలు కనబడతాయి. వీటిని వాయుదీపాలుగా, స్వామి ఉఛ్వాస, నిశా ్వసాలకు ప్రతీకగా స్థల పురాణం చెబుతోంది. నవగ్రహాలు, 27 నక్షత్రాల సౌరమండలం శివుని ఆజ్ఞతో నడుస్తుంటాయి. కాబట్టి రాహు-కేతువులు కూడా ఆయన కనుసన్నల్లోనే ఉంటాయి. ఈ దోషం ఉన్న వాయులింగేశ్వరుడుగా స్వయంభువుగా వెలసిన శ్రీకాళహస్తీశ్వరాలయాన్ని సందర్శించి మొక్కితే గ్రహదోషం పోతుందని చెబుతారు. పురాణాలలో పేర్కొనడమే కాక సర్పదోషం, రాహుకేతు దోషం ఉన్నవారు దక్షిణ కాశీని సందర్శిస్తే నివారణ అవుతుందనడంలో సందేహం లేదు.

శ్రీశైల దివ్యక్షేత్రం

శ్రీశైలం ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కర్నూల్ జిల్లాలో ఉన్న ప్రసిద్ధ శైవక్షేత్రం. ఇక్ష్వాకులు, పల్లవులు, విష్ణుకుండినులు, చాణుక్యులు, కాకతీయులు, రెడ్డిరాజులు, విజయనగర రాజులు, శివాజీ లాంటి ఎందరో పురాణ పురుషులు పూజలు చేసిన మల్లికార్జునుని పవిత్ర ధామం. ఈ దివ్యక్షేత్ర రక్షణ కోసం కొందరు రాజులు కోట లాంటి పటిష్ట కట్టడాల్ని నిర్మించారు. నాలుగు వైపులా నాలుగు పెద్ద ద్వారాలు, నాలుగు గోపురాలు, అద్భుత శిల్పకళా నైపుణ్యంతో నిర్మించారు. ఈ ఆలయంలో భ్రమరాంబ మల్లికార్జునస్వామి దేవాలయాలు ప్రసిద్ధి.

శ్రీశైలం 12 జ్యోతిర్లింగాల్లో ఇది రెండవది కావడంతో ఈ దేవాలయానికి ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు. "శ్రీశైల శిఖరం దృష్ట్యా పునర్జన్మ విద్యతే" అని ప్రతీతి. ఈ క్షేత్ర శిఖర దర్శనంతో పునర్జన్మ లేదని ముక్తి భక్తులకు లభిసు_ందని స్థలపురాణం చెబుతోంది. ఇక్కడ వెలసిన స్వామి మల్లికార్జునుడు, దేవేరి భ్రమరాంబిక.

ఈ దివ్యక్షేత్రంలో ఆదిదంపతులు వెలసిన వృత్తాంతం శివపురాణంలో పేర్కొనబడింది. శ్రీగణేషుడు, శ్రీకుమారస్వామి ఇద్దరూ శివపార్వతుల ప్రియపుత్రులు. వీరిలో ఎవరికి ముందు వివాహం చేయాలనే వివాదం వచ్చినట్లు పేర్కొనబడింది. అప్పుడా తల్లిదండ్రులు వారికి ఓ పరీక్ష పెట్టారట. ఎవరు ముందుగా భూ ప్రదక్షిణ చేసి వస్తారో వారికే ముందు వివాహం చేస్తామని వివరించారు.

చురుకైన కుమారస్వామి పార్వతీ పరమేశ్వరుల మాట పూర్తి కాకముందే తన నెమలి వాహనమెక్కి భూ ప్రదక్షిణకు వెళ్లాడు. బొద్దుగా ఉన్న గణపతి తన ఎలుక వాహనంపై ఎక్కి సోదరునితో పోటీపడలేడు కదా? తల్లిదండ్రుల్ని కూర్చోబెట్టి పలుమార్లు ప్రదక్షిణలు చేసి తనకు ముందుగా వివాహం చేయమన్నట్లు పేర్కొన్నారు. ముల్లోకాల్ని ఏలే ఆదిదంపతుల ప్రదక్షిణం వేదప్రమాణం ప్రకారం సరైనదే. గణపతి తెలివికి మెచ్చిన పార్వతీ పరమేశ్వరులు, విశ్వరూప ప్రజాపతి కుమార్తెలు సిద్ధి, బుద్ధి అనే వారినిచ్చి గణేశుని వివాహం చేశారు. ఈ విషయం భూప్రదక్షిణ చేస్తూనే ఉన్న కుమారస్వామికి నారద మహర్షి చెప్పి తల్లిదండ్రులది పక్షపాతమని; కుమారస్వామికి కోపమొచ్చి, అలిగి 'క్రౌంచ' పర్వతం మీదకు వెళ్లి కూర్చొన్నట్లు కథనం. ఆ శిఖరమే శ్రీశైలం. శివపార్వతులు అతని అలక తీర్చడానికి బయలుదేరారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న కుమారస్వామి అక్కడికి మూడు యోజనాల దూరం వెళ్ళడంతో నిరాశ చెందిన పార్వతీ పరమేశ్వరులు జ్యోతిస్వరూపులై ఆ పర్వతం పైనే వెలిసారు. ఈ క్షేత్రదర్శనం సకల పాపహరమని శివపురాణంలో ఉంది.

మహానంది

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కర్నూలు జిల్లాలో వెలసిన మరో శైవక్షేత్రం మహానంది. నంద్యాలకు సుమారు 14 కి.మీ దూరంలో వెలసిన స్వామి మహానందీశ్వరుడు, అమ్మవారు కామేశ్వరీదేవి. ఈ దేవాలయం 7వ శతాబ్ది నాటిదని ఆలయ శిల్పశైలిని బట్టి ఇది బాదామి చాళుక్య చక్రవర్తి విక్రమాదిత్యుని పాలనా కాలం నాటిదని చారిత్రకాధారాలు చెబుతున్నాయి. ఇక్కడ గల శివలింగం ఎత్తుగా కాకుండా కొంచెం తక్కువగా ఉంటుంది. ఇక్కడ బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్రగుండాలున్నాయి. ఈ ఆలయానికి 18 కి.మీ దూరంలో తొమ్మిది నంది ఆలయాలున్నాయి. వీటికి నవ నందులని పేరు.

వేములవాడ రాజరాజేశ్వరుడు

మరో తెలుగు రాష్ట్రమైన తెలంగాణలోని ప్రముఖ శివాలయాల్లో వేములవాడ ఒకటి. రాజరాజేశ్వరస్వామి వెలసిన ఈ దివ్యక్షేత్రం కరీంనగర్ జిల్లాలో ఉంది. కరీంనగర్‌కు 32 కిమీ దూరంలో కరీంనగర్-కామారెడ్డి రహదారిలో వెలసింది. పురాతనమైన ఈ ఆలయం చాళుక్యుల కాలం నుంచి ఉందని పురాతత్వ ఆధారాలను బట్టి తెలుస్తోంది. పశ్చిమ చాళుక్యులు నిర్మించిన రాజరాజేశ్వరస్వామి ఆలయం వేములవాడగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ ప్రాంతాన్ని పాలించిన మొదటి నరసింహునికి 'రాజాదిక్య' అనే బిరుదు ఉండేది. ఈ బిరుదును అనుసరించి అతడు నిర్మించిన ఆలయానికి ఆ పేరు వచ్చిందని చెబుతారు. ఆలయానికి ఉత్తరాన 'ధర్మగుండం' అనే కోనేరు ఉంది. మహా శివరాత్రి పర్యదినాన లక్షలాది భక్తులు రాజరాజేశ్వరస్వామి ఆలయాన్ని దర్శించుకుంటారు. ప్రత్యేక పూజలతో పాటు వందమంది అర్చకులతో మహాలింగార్చన నిర్వహిస్తారు. అర్ధరాత్రివేళ శివునికి ఏకాదశ రుద్రాభిషేకం నిర్వహిస్తారు. చిదంబరం, శ్రీశైలం, కేదారేశ్వరాలను పావనం చేసిన తర్వాత శివుడు వేములవాడ వేంచేసినట్లు పురాణ కథనం. శైవులు, వైష్ణవులు, జైనులు బౌద్ధులు వేములవాడను దర్శించినట్లు పురాణ కథలు చెప్తున్నాయి. ఇందుకు శిల్పాలలోని జైన, బౌద్ధ రీతులే తార్కాణం.

ద్రాక్షారామం

తూర్పు గోదావరి జిల్లా కాకినాడకు 30 కి.మీ దూరంలో రామచంద్రాపురం మండలానికి చెందిన ద్రాక్షారామం సుప్రసిద్ధ శైవక్షేత్రం. ఇక్కడ వెలసిన మాణిక్యాంబ సమేత భీమేశ్వరాలయం అతి ప్రాచీనమైనది. ఈ ఆలయాన్ని క్రీ.శ.7,8 దశాబ్దాల మధ్య తూర్పు చాళుక్యుల వంశానికి చెందిన చాళుక్య భీములు నిర్మించినట్లు శాసనాల ద్వారా తెలుస్తోంది. ఇక్కడ మూలవిరాట్టు భీమేశ్వరస్వామి స్వయంభువుగా వెలసిన 14 అడుగుల శివలింగం సుద్ద స్ఫటికాకారం. దేవేరి మాణిక్యాంబ అమ్మవారు అష్టాదశ శక్తిపీఠాల్లో 12వ శక్తిపీఠంగా వెలసింది ఇక్కడే. మన రాష్ట్రానికి త్రిలింగ దేశమని పేరు రావడానికి కారణమైన క్షేత్ర త్రయంలో ద్రాక్షారామం ఒకటి. ద్రాక్షారామానికి సమీపంలో వున్న సామర్లకోట కూడా ప్రముఖ శైవక్షేత్రంగా విరాజిల్లుతోంది.

కాళేశ్వరం శిల్పకళా నిలయం

ఇప్పటి వరకు ఇక్కడ బయటపడ్డ అనేక శిల్పకళా ఖండాల వల్ల గత వైభవం తెలుస్తోంది. ఇక్కడ హిందూ ముస్లింలు సోదరభావంతో జీవించినట్లు కాకతీయుల శిలాఫలకాల ఆధారాలతో తెలుస్తోంది. మన దేశంలో ప్రముఖ సరస్వతీ ఆలయాలు మూడు ఉండగా-

కాళేశ్వరంలో మహా సరస్వతీ, ఆదిలాబాద్ జిల్లా బాసరలో జ్ఞానసరస్వతీ, కాశ్మీర్‌లో బాలసరస్వతీ ఆలయాలు ఉన్నాయి.

కోటప్ప కొండ

గుంటూరు జిల్లా నర్సరావుపేట సమీపంలో 'కోటప్పకొండ' వెలసి ఉంది. ఇది త్రికోటేశ్వరుని సన్నిధి. త్రికూట పర్వతం అనే కొండపై మూడు పాయలుగా కొండ కనబడుతుంది. మొదటి కొండపై ముసలి కోటయ్య గుడి ఉండేది. రెండో కొండ త్రికోటేశ్వరస్వామి దేవాలయం వెలసి భక్తుల కొంగుబంగారంగా వరాలిస్తోంది. ఆలయ చరిత్రను పరిశీలిస్తే క్రీ.శ.1172లో ఈ ఆలయాన్ని నిర్మించినట్లు చెబుతారు. ఈ ప్రాంతాన్ని పరిపాలించిన పలువురు రాజుల్లో ఒకరైన శ్రీకృష్ణదేవరాయలు దేవాలయ నిర్వహణకు పెద్దఎత్తున భూములను దానమిచ్చినట్లు చారిత్రక ఆధారాలు ఉన్నాయి. ఈ కొండ ఎత్తు 1587 అడుగులు. త్రికోటేశ్వరస్వామి ఆలయం 600 అడుగుల ఎత్తులో ఉంది. ఈ మూడు శిఖరాలను బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్రరూపాలుగా భావిస్తారు. పురాణ కథనం పరిశీలిస్తే దక్షయజ్ఞం భగ్నం చేసిన తర్వాత పరమశివుడు తనకు తాను చిన్నబాలుడుగా రూపాంతరం చెంది దక్షిణామూర్తిగా కైలాసంలో కఠిన తపమాచరించిన సమయంలో బ్రహ్మదేవుడు దేవతలతో దక్షిణామూర్తిని సందర్శించి ప్రార్థించి తనకు జ్ఞానభోద చేయమని కోరినట్లు చెబుతారు. పరమశివుడు బ్రహ్మాజ్ఞను త్రికూటాచలానికి వస్తే జ్ఞానం ఇస్తానని చెప్పగా బ్రహ్మదేవుడు అక్కడికి వచ్చి శివుడి నుంచి జ్ఞానోపదేశం పొందారు.

సంగమేశ్వర ఆలయం

సప్త నదుల్లో కొలువుదీరిన సంగమేశ్వరుని ఆలయం ఎంతో పవిత్రమైంది. వేల సంవత్సరాల క్రితం నిర్మించిన ఆలయం ప్రపంచంలో మరెక్కడా లేని విధంగా ఏడు నదులు (తుంగ, భద్ర, క్రిష్ణ, వేణి, భీమ, మలాపహరిణి, భవనాసి)లు కలిసే అద్భుతమైన ప్రదేశం కర్నూలు జిల్లా లోని ఆత్మకూరు పట్టణానికి సుమారు 20 కి.మీ. దూరంలో కృష్ణానదిలో సంగమేశ్వర ఆలయం ఉంది.

పంచభూత లింగాలు

చిదంబరంలో ఆకాశలింగం: పంచభూత లింగాల్లో ఒకటైన ఆకాశలింగం తమిళనాడులోని కడలూరు జిల్లా కారైకాల్‌కు ఉత్తరంగా 60 కి.మీ దూరంలో చిదంబరం నడిబొడ్డున ఆకాశలింగం వెలసింది. తమిళ సంఘం సాహిత్య రచనల ప్రకారం సనాతన విశ్వకర్మల వంశస్తుడైన విదువేల్విడుగు పెరుషత్తాన్ ఈ ఆలయ పునః సృష్టికి ప్రధాన రూపశిల్పిగా చెబుతారు. చోళ, పల్లవ రాజుల కాలంలో ఈ ఆలయం జీర్ణోద్ధరణ జరిగినట్లు ప్రసిద్ధి. హిందూ సాహిత్యం ప్రకారం చిదంబరం అనేది శివుని ఐదు పవిత్రమైన ఆలయాల్లో ఒకటిగా వెలసింది. 40 ఎకరాల వైశాల్యంలో శైవ, వైష్ణవ సాంప్రదాయాలతో వెలసిన అతికొద్ది దేవాలయాల్లో ఇది ఒకటి. క్రీ.శ 1213లో వనకోవరైయన్ ఈ ఆలయాన్ని పునఃనిర్మించి నట్లు చారిత్రక ఆధారాలు ఉన్నాయి. శివుడు ఆనంద తాడవం భంగిమలో వెలసి భక్తులకు వరాలిస్తునా న్నడు.

కంచిలో ఏకాంబరేశ్వరుడు

పంచభూత లింగాల్లో మరొక లింగం పృథ్వీ లింగం. కంచి తమిళనాడులో వెలసి ఉంది. ఈ దేవాలయం గోపురం ఎత్తు 59 మీటర్లు భారతదేశంలోని అతి పెద్ద గోపురాల్లో ఇది ఒకటి. ఇక్కడ వెలసిన స్వామి ఏకాంబరేశ్వరుడు. ఈ ఆలయం నిర్మాణం ప్రత్యేక శైలిలో ఉంటుంది. ఇక్కడ వెలసిన ఏకాంబరేశ్వరునికి నాలుగు వైపులా నాలుగు గాలిగోపురాలు ఉన్నాయి. ఒక్కో గాలిగోపురం ఎత్తు 57 మీటర్లు దేవాలయం లోపలి మండపంలో వెయ్యిస్తంభాలు, 1008 శివలింగాలు ప్రతిష్టింపబడి ఉన్నాయి. ఈ దేవాలయంలో సుమారు 3,500 సంవత్సరాలు వయస్సు కలిగిన మామిడిచెట్టు ఉంది.

ఈ చెట్టులోని నాలుగు కొమ్మలు నాలుగు రకాల రుచిగల పళ్లు కాస్తాయి. సంతానం లేని వారు ఈ చెట్టుకింద పడే పండు సేవిస్తే సంతానం కలుగుతుందని ఇక్కడ ప్రజల నమ్మకం. ఈ చెట్టునీడలో ప్రస్తుత నిర్వాహకులు మరో కొత్త మామిడి వృక్షం నాటారు. పురాతన మామిడి వృక్షం కాండాన్ని అద్దాల పెట్టెలో ఉంచి దేవాలయంలో భద్రపరచారు. ఈ మామిడి వృక్షం కింద పార్వతీ పరమేశ్వరులు పార్వతీదేవి కుమార స్వామిని ఒడిలో కూర్చోబెట్టుకుని వధూవరులుగా దర్శనమిస్తారు.

జంబుకేశ్వరంలో జలలింగం: పంచభూతాల్లో రెండవది జంబుకేశ్వరం జంబుకేశ్వరం తమిళనాడులోని తిరుచ్చికి 11 కి.మీ దూరంలో ఉంది. స్థల పురాణం ప్రకారం ఇక్కడ స్వామి ఏనుగులచేత పూజలందుకున్నట్లుగా పేర్కొనబడింది. ఈ క్షేత్ర స్థానంలో పూర్వం జంబూవృక్షాలు ఉండడం వల దీనికి జంబుకేశ్వరం అనే అర్థం. జంబూవృక్షాలు అంటే తెల్లనేరేడు అని అర్థం. ఇక్కడి దేవాలయం విశాలమైన ప్రాకారంతో ఎత్తైన గోపురాలతో వెలసి ఉంది. ఐదు ఎకరాల విస్తీర్ణంతో ఐదు ప్రాకారాలు కలిగి ఉంది.

ఆలయానికి మొత్తం 7 గోపురాలు ఉన్నాయి. జంబుకేశ్వరస్వామి పశ్చిమాభిముఖంగా వెలసి ఉన్నారు. గర్భగుడి పక్కనే అఖిలాండేశ్వరి ఆలయం కూడా వెలసింది. జంబుకేశ్వరుడుగా పేరుపొందిన ఇక్కడి లింగం నీటితో నిర్మితమైంది. కానీ నీటిలో లేదు. లింగం పానవట్టం నుండి ఎప్పుడూ నీరు ఊరుతూ ఉంటుంది. ఈ అంశాన్ని భక్తులకు చూపించేందుకు లింగం పానవట్టంపై ఒక వస్త్రం కప్పుతారు. గర్భగుడిలో గవాక్షానికి గవద్వార గవాక్షం అని చెబుతారు. ఈ ఆలయాన్ని క్రీ.శ.11వ శతాబ్దంలో చోళరాజులు నిర్మించినట్లు; ఆ తర్వాత పల్లవరాజులు, పాండ్యులు, విజయనగర రాజులు జీర్ణోద్ధరణ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. నాయనార్లలో ప్రసిద్ధుడైన సుందర్‌సంబందర్ తదితరులు స్వామిని సేవించి తరించినట్లు చెబుతారు. గతంలో ఈ ఆలయాన్ని కంచికామకోటి పీఠం వారు పర్యవేక్షించేవారు.

తిరువణ్ణామలైలో అగ్నిలింగం

పంచభూత లింగాల్లో మూడోదైన తేజోలింగం తమిళనాడులోని తిరువణ్ణామలైలో వెలసింది. ఇది జిల్లా ప్రధాన కేంద్రం. అన్నామలై కొండ దిగువన ప్రాంతంలో ఉన్న అన్నా మలైయర్ గుడి తిరువన్నామలైలోనే ఉంది. తిరువణ్ణామలై చెన్నైకి 185 కిలోమీటర్లు, బెంగళూరుకు 210 కి.మీ దూరంలో ఉంది. తెన్‌పేన్నై నది మీద ఉన్న శాతమూడు డ్యాం పర్యాటక ప్రదేశం. ఈ ఆలయం తమిళనాడులోని శైవక్షేత్రాల్లో ఒక గొప్ప క్షేత్రంగా విరాజిల్లుతోంది. ఈ దివ్యక్షేత్రం యోగులకి, సిద్ధులకి నిలయంగా ఉంది. 20వ శతాబ్దపు గురువులలో ఒకరైన రమణమహర్షి కూడా అరుణాచలేశ్వరం మీద ఉండేవారు. ఈ దివ్యక్షేత్రంలో ఏడాదికి నాలుగుసార్లు బ్రహ్మోత్సవాలు జరపడం ఆనవాయితీ. తమిళ నెల కార్తికంలో జరిగే బ్రహ్మోత్సవాలు ప్రసిద్ధి చెందాయి. పది రోజుల పాటు జరిగే ఈ బ్రహ్మోత్సవాలు కార్తికదీపంతో ముగుస్తాయి. ఆ రోజు సాయంత్రం అన్నామలై కొండమీద సుమారు 3 టన్నుల నెయ్యివేసి జ్యోతిని వెలిగిస్తారు. ప్రతి పౌర్ణమినాడు రాత్రి వేలకొలది భక్తులు అరుణాచలం కొండ చుట్టూ పాదరక్షలు లేకుండా గిరి ప్రదక్షిణ చేసి శివున్ని ఆరాధిస్తారు. ఈ ప్రదక్షిణ 14 కిలోమీటర్లు. చైత్ర పౌర్ణమి రాత్రి ప్రపంచం నలుమూలల నుంచి భక్తులు ఈ పుణ్య క్షేత్రాన్ని దర్శిస్తారు.

కాశీ విశ్వేశ్వరుడు(వారణాశి)

కాశీ లేదా వారణాశి భారతదేశపు అతి ప్రాచీన నగరాల్లో ఒకటి. హిందువులకు అత్యంత పవిత్రమైన పుణ్యక్షేత్రం, ఇది ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ఉంది. ఇక్కడ వెలసిన కాశీ విశ్వేశ్వరున్ని దర్శించుకుని ఇక్కడ ప్రవహించే గంగానదిలో స్నానం ఆచరిస్తే సర్వపాపాలు పునర్జన్మ నుంచి విముక్తులౌతారని నమ్మకం. వరుణ, అసి అనే రెండు నదులు ఈ నగరం వద్ద గంగానదిలో కలుస్తాయి. అందుకే ఈ క్షేత్రానికి వారణాసి అని కూడా పిలుస్తారు. కాశీలో మరణిస్తే ముక్తి లభిస్తుందని హిందువులు విశ్వసిస్తారు. ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాల్లో ఒకటైన విశ్వేశ్వర లింగం ఇక్కడ ఉంది.

కాశీలో విశ్వేశ్వరాలయం, అన్నపూర్ణాలయం, విశాలాక్షి ఆలయం, వారాహీమాత ఆలయం, తులసీమానస మందిరం, సంకటమోచనాలయం, కాలభైరవాలయం, దుర్గామాత దేవాలయం, భారతమాత మందిరం, లోలార్కుడు.. ఇలా కాశీలో ఎన్నో దేవాలయాలు ఉన్నాయి. దేశపు ఆధ్యాత్మిక రాజధానిగా విలసిల్లుతోంది. దీపాల నగరం, విద్యానగరం, సంస్కృతి రాజధాని.. ఇలా పలు వర్ణనలతో కాశీ పుణ్యక్షేత్రాన్ని పిలుస్తుంటారు.

దేశంలోని వివిధ శివాలయాలు..

ఉత్తర, దక్షిణ భారతదేశాల్లో శివాలయాలు అత్యధికంగా వెలిసి ఉన్నాయి. కాశీలో వెలసిన ఈ ప్రాంతాల్లో పరమేశ్వరుని భోళాశంకర్ అని, హరహర మహాదేవ్, శంభోశంకర్ అని పిలుస్తారు. నాసిక్‌లోని త్రయంబకేశ్వరాలయం, పూనాకు సూమారు 200 కిలోమీటర్ల దూరంలో వెలసిన భీమాశంకర్, ఉత్తరాఖండ్‌లోని కేదార్‌నాథ్, క్షీరారామం ఆలయాలు చూడదగినవి. ఇవి కాకుండా మహాశివరాత్రినాడు చిన్నా, పెద్దా శైవాలయాలు భక్తులతో కిటకిటలాడుతాయి. ✦

సోమనాథ్ వైభవం

జ్యోతిర్లింగాలలో మొదటిదైన సోమనాథ్ ఆలయం గర్భగుడి శివలింగం నాలుగు అడుగుల ఎత్తు, ఓంకారంతో కూడి ఉంది. గుజరాత్ రాష్ట్రంలోని 'సోమనాథ దేవాలయం'కు పునర్వైభవం తీసుకురావటానికి ప్రధాని నిర్ణయం తీసుకోవటంతో ఈ ఆలయ ప్రాశస్త్యం మరింత పెరిగింది.

ఆలయ ప్రాశస్త్యం

ఇది చాలా ప్రాచీనమైనది. దీనిని ప్రభాస తీర్థం అని కూడా పిలుస్తారు. సోమనాథ్ ఆలయంలో మహాశివుడు కొలువై ఉంటాడు.

దశల వారీగా ఆలయ నిర్మాణం దాడులతో అస్తవ్యస్తం అవడంతో తర్వాతి కాలంలో ఈ ఆలయం శిథిలం కాగా రావణబ్రహ్మ వెండితో నిర్మించాడు. ఆ తర్వాత కాలంలో మళ్ళీ శిథిలం కాగా ద్వాపర యుగంలో శ్రీకృష్ణుడు కొయ్యతో నిర్మించినట్లు చారిత్రక కథనం. ఇది సోమనాథాయానికి సంబంధించిన స్థల పురాణం. ఆ విధంగా వెలిసిన ఈ ఆలయం ఎందరో పరదేశీయుల దాడుల వల్ల శిథిలమై తిరిగి నిర్మించబడుతూ వచ్చింది. ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలలో తొలి జ్యోతిర్లింగమిది.

చరిత్రకారుల ప్రకారం ఇది ఒకటవ శతాబ్దంలో నిర్మించబడింది. కానీ తర్వాత శిథిలం కాగా క్రీ.శ.649లో అదే శిథిలాలపై దీనిని తిరిగి నిర్మించారు. అయితే క్రీ.శ.722లో అరబ్బులు సింధు ప్రాంతాన్ని ఆక్రమించినప్పుడు అప్పటి గవర్నర్ జునైదు ఈ ఆలయాన్ని ధ్వంసం చేయించాడు. తర్వాత చాళుక్యులు దీనిని పునర్నిర్మించారు. వారి పాలనలో ఆ ప్రాంతం ఓడరేవుగా విలసిల్లింది. ఆ తర్వాత ఈ ప్రాంతం మాండలీకుల ఆధీనంలోకి వెళ్ళింది. అదే సమయంలో 1026లో మహమ్మద్ గజిని మాండలీకులపై దండెత్తాడు. ఈ యుద్ధంలో యాభై వేల మంది మాండలీకులు చనిపోయి ఓటమి చెందారు. ఆమీరు గోపాల్ అనే రాజకుమారుడు వీరోచితంగా పోరాడి ప్రాణాలు విడిచాడు. ఈయన పేరుతో అక్కడ ఒక స్థూపం ఇప్పటికీ ఉంది. తర్వాత గజిని సోమనాథ్ ఆలయాన్ని ధ్వంసం చేసి శివలింగాన్ని పగలగొట్టాలని చూసాడు కానీ అది ముక్కలు కాకపోవడం ఆశ్చర్యం. ఆ తర్వాత పటాన్ రాజు పరమదేవు గజనీ సేనలను తరిమి కొట్టారు. అటుపిమ్మట తిరిగి 12,13 శతాబ్దాలలో ఈ ఆలయాన్ని మళ్లీ నిర్మించారు. ఆ తర్వాతి కాలంలో మళ్ళీ శిథిలం కాగా 1114లో కుమారపాలుడు అనే రాజు తిరిగి మరోసారి నిర్మించాడు. తర్వాత

1296లో అల్లావుద్దీన్ ఖిల్జీ దండయాత్రలతో వచ్చినప్పుడు అతని సేనాని ఊరుము ఖాన్ సోమనాథ ఆలయంలోని శివలింగాన్ని ముక్కలు చేసి వాటిని పొడి చేసి అల్లావుద్దీన్ ఖిల్జీకి కానుకగా ఇచ్చాడట. ఆ తర్వాత 1325, 1331 ప్రాంతంలో జునాగడ్ రాజకుమారుడు దీనిని పునర్నిర్మించి, లింగ ప్రతిష్ఠ చేశాడు. ఆ తర్వాత మహమ్మద్ బేగ్డా 1459లో ఆలయంలోని శివలింగాన్ని తీసివేసి దానిని మసీదుగా మార్చాడు. 1783లో ఇండోర్ మహారాణి అహల్యా భాయి సోమనాథ్ ఆలయాన్ని పునర్నిర్మించింది. అయితే ఈసారి శత్రువుల బారిన పడని విధంగా భూగర్భంలో శివలింగ ప్రతిష్ఠ జరిగింది. ఆ తర్వాత శత్రువులు ఎవ్వరూ సోమనాథుని ఆలయ లింగాన్ని ధ్వంసం చెయ్యలేదు.

స్వాతంత్ర్యానంతరం..

స్వాతంత్ర్యం వచ్చాక డాక్టర్ రాజేంద్రప్రసాద్ 1951లో లింగ ప్రతిష్ఠ చేసి ఆలయాన్ని పునర్నిర్మించారు. ఆ తర్వాత 1970లో ఆలయానికి ముందు భాగంలో నవ నగర్ అనే పేరుతో అనేక వసతులు కల్పిస్తూ శ్రీ సత్య సాయిబాబా ప్రారంభోత్సవం చేశారు. అలా ఆలయం దేశ విదేశీ భక్తులతో వెలిగిపోతూ ఉంది. ఆలయంలో ఎవరికీ అంతుపట్టని ఒక విచిత్రం ఉంది. ఆ ఆలయం లోపల భూమిలో ఎటువంటి ఆధారం లేకుండా శివలింగం నిలిచి ఉంటుంది. ఈ విధంగా గాలిలో తేలినట్టుగా ఉండే శివలింగ దర్శనం భక్తులు ఎవరికైనా వర్ణించలేని ఒక మహా అద్భుత దృశ్యంగా నిలిచి ఉంటుంది. సోమనాథ్ గుడి లోపల విశాలమైన మండపం ఎత్తైన గుండ్రటి గోపురం, గుడిలోపల పెద్ద శివలింగం, దాని వెనకాల పార్వతి దేవి విగ్రహం, ద్వారానికి కుడి పక్కన వినాయక విగ్రహం, ఎడమ పక్కన ఆంజనేయ విగ్రహాలు ఉంటాయి.

సోమనాథ్ మందిరం ఒక అద్భుతమైన చెక్కడం. వెండి తలుపులు ఉంటాయి. ఒక్కడి నంది విగ్రహం ప్రసిద్ధి చెందింది. కార్తిక పౌర్ణమి పండుగ సందర్భంగా ఈ ఆలయాన్ని భక్తులు ఎక్కువగా దర్శిస్తారు. మహాశివరాత్రి చంద్రగ్రహణం సమయాల్లో ఈ ఆలయాన్ని లక్షలాదిమంది దర్శిస్తుంటారు. ఈ విధంగా సోమనాథ ఆలయం మహాశివుని ఆలయంగా ఎంతో ప్రఖ్యాత గాంచింది. భారతీయుల, భక్తుల గుండెల్లో తరతరాలుగా నిలిచి ఉంది. ఈ మహోన్నత చరిత్ర కల్గిన ఆలయ అభివృద్ధికి ప్రధాని నరేంద్రమోదీ సంకల్పించారు సోమనాథ ఆలయానికి మళ్లీ మహర్దశ కలుగుతుందని భక్తుల విశ్వాసం.

– బాబ్‌జాన్

సింగిల్ పేజీ కథ

కోతుల కర్ర

నరసింహం ఉదయాన్నే కొత్తగా ప్రారంభించబడుతున్న అంగడి తలుపు తెరవగానే కర్పూరం వెలిగించి కొండవైపు చూస్తూ కొండపైనున్న దేవుడ్ని తలచుకొంటూ హారతి ఇచ్చిన తరువాత అంగట్లో వున్న దేవుడి ఫోటోలకు హారతి ఇచ్చి నమస్కరించాడు లోపల వున్న చిన్న బోర్డు తీసుకొని వచ్చి అంగడి ముందు ఉంచాడు.

ఆ రోడ్డు మీద, "కొండపైకి వెళ్లే భక్తులకు కోతుల కర్ర ఉచితంగా ఇవ్వబడును. కొండనుంచి వచ్చాక దయచేసి ఆ కర్రలను ఇక్కడ తిరిగి ఇవ్వండి" అని రాసి వుంది.

ఆ వీధిలో వున్న వ్యాపారస్తులు అందరూ ఒక్కసారిగా గుర్రుమన్నారు. ఆ ఊరి వ్యాపార వర్తక సంఘం వారికి ఫిర్యాదు వెళ్ళింది. వెంటనే అక్కడున్న అంగళ్ళు మూసి వర్తకులు అందరూ నరసింహం అంగడి ముందు గుమికూడారు.. చర్చలు జరిగాయి.

"నాకీ దేవుడు ఎంతో చేసాడు, ఋణం తీర్చుకొనడానికి భక్తులకు ఈ కోతి కర్రలను ఉచితంగా ఇవ్వదలచుకొన్నాను అంగట్లో వున్న చల్లని పానీయములు, బిస్కెట్లు మీరమ్ముతున్న ధర మీ ఇష్టం" అని చెప్పాడు నరసింహం.

"మీ అంగడిలో కోతుల కర్రలు ఉచితంగా ఇస్తే ఇతర అంగళ్లలో కోతుల కర్ర ఎవరూ తీసుకోరు భక్తులు వెయ్యి మంది వచ్చినా మీ దగ్గరే తీసుకొంటారు. పెద్దగా పెట్టుబడి లేకున్నా అసలు లాభం ఈ కోతుల కర్రలలోనే వస్తుంది" అన్నాడు వ్యాపార సంఘం కార్యదర్శి.

మరికొంతసేపు చర్చలు తరువాత ఒక నిర్ణయానికి వచ్చారు. ఏ అంగడి వారు అయినా సరే యాభై కర్రలకు పైన ఇవ్వకూడదు.. అన్న నిబంధన విధించారు. సుమారు వెయ్యి మెట్లున్న ఆ కొండ మీద ఎన్నో చెట్లు చెట్లమీద ఎన్నో కోతులున్నాయి భక్తుల చేతిలో ఏదైనా సంచి ఉంటే ఒక్కసారిగా చెట్టుపై నుండి వేగంగా ఎగురుతూ వచ్చి లాక్కొని పరుగెత్తేవి భక్తులు కొండ ఎక్కడానికి ముందే కోతులను తరమడానికి కర్రలను బాడుగకు తీసుకొని వెళ్లేవారు బాడుగ ఇరవై రూపాయలు అడ్వాన్స్ ఇరవై రూపాయలు వసూలు చేస్తారు. తిరిగి వచ్చాక ఆ కర్రలను తీసుకొని అడ్వాన్స్ ఇరవై రూపాయలు తిరిగి ఇచ్చేవారు. గుడి ప్రారంభమయిన మొదట్లో కోతులను తరిమే కర్రలు అని చెప్పేవారు. క్రమ క్రమంగా కోతుల కర్ర అంటూ చెప్పడం ప్రారంభించారు. మెట్లకింద వున్న బజారు వీధిలో టీ అంగడి, టిఫిన్ అంగడి, కూల్‌డ్రింక్స్ అంగడి, పూజా సామగ్రి అంగడి ఉంది. అన్ని అంగళ్లవారు కోతుల కర్రను బాడుగకు ఇవ్వసాగారు. పండుగ సమయాల్లో ప్రతి అంగడి వారు వంద కర్రలు బాడుగకు ఇవ్వడానికి వర్తక సంఘము వారు అంగీకరించారు.

వర్తక సంఘము వారు నిర్ణయించిన ధరల పట్టికను నరసింహం తన అంగడిలో బోర్డు మీద రాసాడు.

కోతుల బెడదను తగ్గించమని చాలామంది భక్తులు గుడి వారికి ఫిర్యాదు చేశారు. వ్యాపార సంఘము వారు అడ్డు చెప్పడంవలన గుడి నిర్వాహకులు ఎటువంటి చర్య తీసుకొనలేకపోయారు.

....

కాల చక్రం కొన్ని సంవత్సరాలు వెళ్ళింది. వచ్చే భక్తుల సంఖ్య పెరగడంతో ప్రతి ఒక్క అంగడి వారు రెండు వందల కోతుల కర్రలను అంగడిలో బాడుగకు ఇవ్వడానికి వ్యాపారసంఘం అనుమతిచ్చింది.

నరసింహం కొడుకుకు సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగం వచ్చినా కాదనుకొని తండ్రిని విశ్రాంతి తీసుకొనమని చెప్పి వ్యాపార బాధ్యతలు తీసుకొనాలని నిర్ణయాయించుకొన్నాడు.

కొడుకు వైపు చూస్తూ వైష్ణవ్ "ఈ గుడికి వచ్చే భక్తులలో ఎక్కువ శాతం మంచి మనసు కలవారే ఉంటారని ఊహించాను. అందుకే ఉచితంగా కోతి కర్రలు ఇస్తూ తిరిగి వచ్చాక మీకు నచ్చినంత కానుక ఆ హుండీలో వేయండి" అంటూ చెప్పసాగాను. "మన మంచితనానికి గుర్తింపుగా కొంతమంది వెయ్యి రూపాయలు పైన వేసినవారూ వున్నారు. మన అంగట్లో అవసరం లేకున్నా ఏదో ఒకటి కొనుక్కొని వెళ్ళేవారు. సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీరుగా కష్టపడి సంపాదించే కన్నా ఎక్కువ వస్తుందని తెలుసుకొని నువ్వు నా బాటలోనే వెళ్లాలను కోవడం నాకు చాలా సంతోషంగా వుంది. ఈ సంపాదనతోనే పట్టణంలో కారు, బంగళా సంపాదించాను. మిమ్మల్ని పెద్ద కాలేజీలో చదివించిన సంగతి ఇక్కడి వారెవరికీ తెలీదు.

ఈ ఊరి వ్యాపారస్తుడు పట్టణంలో నేను కారులో వెళ్తున్న సమయంలో చూసి అడిగితే, ఇది మా తాతల ఆస్తితో కొన్నాను. దేవుడి భక్తులకు సేవ చేసే నిమిత్తం వ్యాపారం కాదనుకొని ఆ అంగడి ప్రారంభించాను. అని చెప్పాను. ఈ చిదంబర రహస్యం ఎవరికీ చెప్పవద్దు" అన్నాడు నరసింహం.

– ఓట్ర ప్రకాష్ రావు

ప్రాణాలు తీస్తున్న ఆన్‌లైన్ ఆటలు!

హింస, పేదరికం, అనారోగ్యం కాకుండా ఆన్‌లైన్ గేమింగ్‌కు బానిసలై ముగ్గురు చిన్నారులు బలయ్యారు. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని గజియాబాద్‌లో ముగ్గురు అక్కాచెల్లెళ్ల ఆన్‌లైన్ గేమ్స్ ఆడొద్దన్నందుకు ఆత్మహత్య చేసుకోవడం దేశాన్ని కలచివేసింది. 12,14,16 యేళ్ల వయసులోనే ముగ్గురు చిన్నారులు ప్రాణాలు కోల్పోవడం తీవ్ర ఆవేదన కలిగిస్తోంది. గత రెండున్నర సంవత్సరాలుగా కొరియన్ ఆన్‌లైన్ గేమ్స్‌కు బానిసలైన వారు వాస్తవ ప్రపంచానికి పూర్తిగా దూరమయ్యారు. ఒకే గదిలో ఉంటూ గంటల తరబడి గేమ్స్ ఆడటం వారి దినచర్యగా మారింది. చదువుపై ఆసక్తి తగ్గింది. స్నేహితులు, బంధువులతో సంబంధాలు తెగిపోయాయి. తల్లిదండ్రుల మాటలకు విలువ లేకుండా పోయింది. వినోదంగా మొదలైన గేమింగ్ వ్యసనంగా మారింది. ఆ వ్యసనం క్రమంగా మానసిక రుగ్మతగా పరిణమించింది. ఫిబ్రవరి మూడో తేదీ రాత్రి తల్లిదండ్రులు మందలించడంతో రెసిడెన్షియల్ టౌన్‌షిప్‌లోని తొమ్మిదవ అంతస్తు నుంచి కిందకు దూకి ముగ్గురూ బలవన్మరణం పాలయ్యారు. చిన్న మందలింపే ప్రాణాంతక నిర్ణయానికి దారి తీసింది. ఈ ఘటన ఒక కుటుంబానికి మాత్రమే కాదు, సమాజం మొత్తానికి గట్టి హెచ్చరికగా నిలిచింది.

వ్యసనంగా మారిన గేమింగ్

ఇలాంటి ఘటనలు ఈ మధ్య కాలంలో ఆందోళన కలిగించే స్థాయిలో పెరుగుతున్నాయి. ఆన్‌లైన్ గేమ్స్ వినోదంగా ప్రారంభమై క్రమంగా వ్యసనంగా మారుతున్నాయి. గేమ్స్‌లోని లెవల్స్, రివార్డ్స్, వర్చువల్ విజయాలు యువతను తీవ్రంగా ఆకర్షిస్తున్నాయి. నిజ జీవితంలోని ఒత్తిడుల నుంచి తప్పించుకోవడానికి చాలామంది గేమ్స్‌ను ఆశ్రయిస్తున్నారు. తల్లిదండ్రులతో భావోద్వేగ అనుబంధం తగ్గడం కూడా దీనికి ప్రధాన కారణంగా మారుతోంది. ఒంటరితనం వ్యసనానికి బీజం వేస్తోంది. అధికంగా మొబైల్ వినియోగం ప్రమాదకరంగా మారుతోంది. నిద్రలేమి, ఆహార అలవాట్ల లోపం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఆగ్రహం, చిరాకు, డిప్రెషన్ లక్షణాలు పెరుగుతున్నాయి. వాస్తవం-వర్చువల్ మధ్య తేడాను గుర్తించలేని స్థితి ఏర్పడుతోంది. కొంతమంది యువకులు గేమ్స్ కోసం అప్పులు చేస్తున్నారు. ఆ అప్పులు తీర్చలేక ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారు.

కొన్ని సందర్భాల్లో కుటుంబ సభ్యులే బలవన్మరణాలకు పాల్పడుతున్నారు. డబ్బు కోసం దొంగతనాలకు పాల్పడుతున్న యువత కూడా కనిపిస్తోంది. మద్యం, మాదక ద్రవ్యాల వ్యసనాల్లాగే ఆన్‌లైన్ వ్యసనం కూడా తీవ్రమైన సామాజిక సమస్యగా మారింది.

పరిష్కారంపై దృష్టి పెట్టాలి

ఈ సమస్య నివారణ, పరిష్కార మార్గాలపై అందరూ బాధ్యత తీసుకోవాలి. ముందుగా తల్లిదండ్రులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. పిల్లల చేతిలో మొబైల్ వినియోగాన్ని నియంత్రించాలి. స్క్రీన్ టైమ్‌కు స్పష్టమైన పరిమితులు విధించాలి. పిల్లలతో రోజూ మాట్లాడే అలవాటు పెంచాలి. వారి భావాలను ఓర్పుతో వినాలి. భయంతో కాదు, ప్రేమతో మార్గనిర్దేశం చేయాలి. తీవ్ర మందలింపులు, అవమానాలు మానుకోవాలి. పిల్లల ప్రతిభను గుర్తించి ప్రోత్సహించాలి. క్రీడలు, కళలు, పుస్తకాలు జీవితంలో భాగం చేయాలి. విద్యా సంస్థలు కీలక పాత్ర పోషించాలి. పాఠశాల స్థాయిలో డిజిటల్ అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. కౌన్సెలర్లను నియమించాలి. పిల్లల ప్రవర్తనలో మార్పులను గమనించాలి. తల్లిదండ్రులతో సమన్వయం పెంచాలి. ప్రభుత్వం కూడా జోక్యం చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. ప్రమాదకర గేమ్స్‌పై నియంత్రణ విధించాలి. వయసు పరిమితులను కఠినంగా అమలు చేయాలి. గేమింగ్ యాప్‌లలో హెచ్చరికలు తప్పనిసరి చేయాలి. జాతీయ స్థాయిలో ఆన్‌లైన్ వ్యసన నివారణ విధానం రూపొందించాలి.

కౌన్సెలింగ్, చికిత్స అవసరం

ఆన్‌లైన్ వ్యసనాన్ని ఒక మానసిక రుగ్మతగా గుర్తించాలి. అవసరాన్ని బట్టి కౌన్సెలింగ్ అందించాలి. కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. కుటుంబ కౌన్సెలింగ్ కూడా ఎంతో అవసరం. అవసరమైతే మానసిక వైద్య చికిత్స అందించాలి. వ్యసనం నుంచి బయటపడటం సాధ్యమే అన్న నమ్మకం కలిగించాలి. ఈ విషాద ఘటనలు మనల్ని మేల్కొలపాలి. పిల్లల చేతిలో మొబైల్ కాదు, వారి చేతిలో భవిష్యత్తు ఉందని గుర్తించాలి. వినోదం పేరుతో వ్యసనాన్ని ప్రోత్సహించకూడదు. ఇప్పుడే జాగ్రత్త పడితే మరిన్ని ప్రాణాలను కాపాడగలం. ఆన్‌లైన్ ప్రపంచాన్ని నియంత్రిస్తేనే నిజ జీవితాన్ని రక్షించగలం. చికిత్స కంటే నివారణే మేలు. ముందే జాగ్రత్త పడటం శ్రేయస్కరం.

– డా॥ ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి

విరుద్ధ ఆహారం

మనం తీసుకునే ఆహారంపై, జీర్ణక్రియపై మన ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. మనం తినే ఆహారం ఒక్కటే అయినా ఆహారం పేరుతో రకరకాల పదార్థాల్ని తీసుకున్నప్పుడు వాటి శోషణలో కొన్ని మన శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. వీటిని తినడం వల్ల శరీరంలో ఆమ్లం ఏర్పడి అన్ని వ్యాధులకి మూలం అవుతుంది. వెంటనే ప్రాణహాని జరగకపోయినా ఇబ్బంది కల్గుతుంది. కాబట్టి వాటిని కలిపి తినకుండా ఉండడమే మేలు. వీటినే 'అనుకూల ఆహారం' లేదా 'విరుద్ధ ఆహారం' అంటారు.

అయితే ఆకలి, జీర్ణశక్తి బాగా ఉంటే ఏమీ కాదు. శారీరక వ్యాయామం చేసేవారికి, సరైన సెల్ఫ్ డిఫెన్స్ ఉంటే అంతగా ప్రతికూల ప్రభావాలుండవు. కొన్ని ఆహార కలయికలు వ్యాధులను ఎలా సృష్టిస్తాయో తెలుసుకుందాం:

ఎక్కువ రకాల ఆహారాల్ని కలిపి తీసుకుంటే వచ్చే దుష్ప్రభావాలు

ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాకపోవడం వల్ల కడుపునొప్పి, అనీజీ, గ్యాస్ట్రబుల్, అజీర్ణం, పేగువాపు, పొట్టలో పుండ్లు, కడుపుబ్బరం, కడుపు బిగపట్టినట్లుండడం, మతి స్థిమితం లేకపోవడం, శరీరంలో నీరు చేరడం, జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, రక్తహీనత, అలసట, నీరసం, షుగర్ పెరగడం, బరువు పెరగటం/ తగ్గడం, చర్మంపై చర్మ సంబంధమైన రాషెస్, ఎలర్జీలు, పొక్కులు, గుల్లలు నల్లని/తెల్లని మచ్చలు నోటి దుర్వాసన వంటి అనేక లక్షణాలు కలుగుతాయి.

పాలు, చిప్స్ కలిపి తింటే ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యత దెబ్బతిని కడుపుబ్బరం కల్గుతుంది. పాలు, వేడి కూరలు, స్పైసీ ఫుడ్, మిరియాలు ఒకేసారి తింటే ఆసిడ్ రిఫ్లెక్స్ వస్తుంది, పాలు, చేపలు కలిపి తింటే కడుపులో నొప్పి, చర్మవ్యాధులు వస్తాయి, పాలు, కొబ్బరి కలిపి తింటే అసిడిటీ వస్తుంది, పాలు, బెల్లం కలిపి

తీసుకుంటే కడుపులో మంట; పాలు, పుచ్చకాయ ఒకేసారి తింటే అజీర్తి, ఎసిడిటీ వస్తుంది. పాలు, ముల్లంగి కలిపి తీసుకోరాదు. పాలు, పుల్లని పదార్థాలు, సిట్రస్ పండ్లు తీసుకోరాదు, పాలు, మాంసం తీసుకోరాదు. దీనివల్ల అసిడిటీ, వికారం కలుగుతాయి.

పాలు, గుడ్లు కలిపి తినరాదు. కడుపులో వాయువులు, పొత్తి కడుపులో నొప్పి వస్తాయి. పాలు, మినుములు, ఉలవలతో చేసిన పిండి వంటల్ని తినరాదు. పాలు, ఉప్పు కలిపి తాగరాదు. పాలు, పండ్లు కలిపి తీసుకోరాదు. (బెర్రీస్ ఆరెంజ్, బొప్పాయి కీవిస్, పైన్ ఆపిల్, ఉసిరికాయ). పాలు, తులసి ఆకు, టమోటాలు, పాలు, బీన్స్, కాలీఫ్లవర్, పాలు, పనస పండు కలిపి తినరాదు. గోరు వెచ్చని పాలు తాగిన తర్వాత నీళ్ల తాగితే జీర్ణక్రియలు తగ్గుతాయి. పాలు, గ్రీన్ టీ/బ్లాక్ టీ ఒకేసారి తీసుకోరాదు. పాలు, సీ-ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల పులిపిర్లు వంటి చర్మ సమస్యలు వస్తాయి. పాలు, ఆకు కూరలు; పాలు, సీతాఫలం; పైనాపిల్, పాల ఉత్పత్తులు కలిపి తీసుకోరాదు. దీనివల్ల ఎలర్జీ, దురదలు, కళ్లు, తిరగడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. పాలు, కొవ్వు పదార్థాలు తింటే కుష్టు, చర్మవ్యాధులు వస్తాయి,

పాలను మరిగించి తాగడం ఉత్తమ మార్గం. డైరీ ప్రొడక్ట్ ఎలర్జీ ఉన్నవారు పాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే పాలలోని లాక్టోజ్ చక్కెరను జీర్ణం చేయలేకపోవడం వల్ల గ్యాస్, పొట్ట ఉబ్బరం, విరేచనాలకు దారి తీస్తుంది. పాలు విరేచనకారిగా ఉండి అధిక ప్రొటీన్స్, కాల్షియం కలిగి ఉండడం వల్ల పాలు తాగిన అరగంటకి వీటిని తీసుకోవాలి. పాలు త్వరగా జీర్ణం కావు. రాత్రిపూట గోరువెచ్చని పాలు తాగేవారు భోజనం చేసిన 1-2 గంటలకి/ నిద్ర పోవడానికి 30 నిమిషాల ముందు తీసుకోవచ్చు.

పెరుగు: పెరుగు, కూరగాయలు, (వంకాయలు, ముల్లంగి టమోటాలు, ఉల్లి, పాలకూర); పెరుగు, చేప కలిపి తీసుకుంటే సరిగా జీర్ణంకాక కడుపునొప్పి, ఉబ్బరం వస్తాయి. పెరుగు, మామిడి పండు తింటే శరీరంలో జలుబు, వేడికలిగి టాక్సిన్స్ ఉత్పత్తి అయి చర్మంపై దద్దుర్లు, మొటిమలు వస్తాయి.

పెరుగు, పాలు కలిపి తినడం వల్ల విరేచనాలు, గ్యాస్ ఉబ్బరం వంటి జీర్ణ సమస్యల్ని ప్రేరేపిస్తాయి. నూనె పదార్థాలతో పెరుగు కలిపి తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ నెమ్మదించి కడుపునొప్పి వస్తుంది.

పెరుగు, మినపప్పు పదార్థాలు కలిపి తినరాదు. పెరుగు తేలికగా, మినపప్పు నిదానంగా జీర్ణమవుతాయి కనుక అజీర్ణం, విరేచనాలు మొ॥ సమస్యలు వస్తాయి.

పెరుగు, మామిడి పండు కలిపి తింటే శరీరంలో చలి, వేడి ఒకేసారి పుట్టడం వల్ల టాక్సిన్స్ ఉత్పత్తి అవుతాయి. జలుబు చేస్తుంది. పెరుగు, శనగపప్పు, కలిపి తింటే అపాన వాయువులు, విరేచనాలు వంటి జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. పెరుగు, అరటి, చీజ్ ఒకేసారి తినకూడదు.

మామిడి పండు తిన్న తర్వాత కూల్‌డ్రింక్స్ తాగితే జీర్ణక్రియ దెబ్బతిని జలుబు, ఫ్లూ వంటి సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మామిడి పండు, పెరుగు కలిపి తింటే కార్బన్ డైయాక్సైడ్ పరిమాణం పెరిగి కడుపునొప్పి వస్తుంది. మామిడి పండు, నిమ్మ, నారింజ, కమలాపండు మొ॥ సిట్రస్ పండ్లు ఒకేసారి తినకూడదు.

మామిడి పండు, స్పైసీఫుడ్/కారం కలిపి తీసుకుంటే గ్యాస్, మలబద్దకం వంటి జీర్ణకోశ సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మామిడి పండుతో పాటు కాకరకాయ తింటే వికారం, వాంతులు, ఎసిడిటి, కడుపునొప్పి సమస్య వస్తుంది. మామిడి పండు, సీఫుడ్ కలిపి తింటే ఎలర్జీలు వస్తాయి. పచ్చి, పండిన మామిడి పండ్లని కలిపి తినరాదు. పండ్లు, ఇతర ఆహార పదార్థాలు కలిపి తినరాదు. ఇతర పండ్లతో పుచ్చకాయలు, సీతాఫలాలు కలపరాదు. ద్రాక్ష, స్ట్రాబెర్రీలు, ఆపిల్, దానిమ్మ, పీచెస్, వంటి పుల్లనిపండ్లని అరటి, ఎండుద్రాక్ష, ఖర్జూరాలతో కలపరాదు. జామ, అరటి పండు కలిపితే వికారం, అసిడోసిస్, తలనొప్పి వస్తుంది.

పండ్లు, కూరగాయలు కలిపి తింటే..

పండ్లు త్వరగా జీర్ణమయితే కూరగాయలు నిదానంగా జీర్ణమవుతాయి. క్యారెట్, నారింజ, నిమ్మ కలిపి తీసుకుంటే గుండెలో మంట, ఆసిడ్ రిఫ్లెక్స్‌కు గురవుతారు. అధిక ప్రొటీన్స్, పిండి పదార్థాలతో తినకూడదు (ఉదా: మొక్కజొన్న).

బొప్పాయి, స్పైసీ ఫుడ్ కలిపి తింటే కడుపునొప్పి వస్తుంది. బొప్పాయిని సిట్రస్ పండ్లతో పాటు తినరాదు. బొప్పాయి తిన్న వెంటనే టీ తాగకూడదు. బొప్పాయి, ద్రాక్ష, కలిపి తినరాదు. బొప్పాయి, పెరుగుతో తీసుకుంటే జీర్ణకోశ సమస్య లేర్పడతాయి. మధుమేహం, గర్భిణులు, కిడ్నీ సమస్యలున్నవారు బొప్పాయి తినరాదు. పండ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్ కలిపి తింటే జీర్ణక్రియ సరిగా కాదు.

పన్నీర్, చేపలు, పాలు తీసుకుంటే గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య లేర్పడతాయి.

కొబ్బరినీరు, పాలతో తీసుకుంటే జలుబు, దగ్గు, స్థూలకాయం. పావురం, చేప మాంసాన్ని ఆవనూనెతో కలిపి తినరాదు. కుసుమ నూనె, మేక మాంసం ఒకేసారి తినరాదు, పాయసం, మద్యం కలిపి; పంచదార పానకం, మద్యం, తేనె కలిపి తీసుకోకూడదు. రాత్రిపూట పాప్‌కార్న్, పేలాలు తినరాదు, పిండి వంటలు తింటూ మధ్యలో నీరు తాగరాదు.

పాలు, వెల్లుల్లి, మునగ, తులసి కలిపి తినరాదు. పాలు, పెసలు, మినుములు, కొర్రలు కలిపి తీసుకోరాదు, రేగుపండ్లు, మినుమలు, బెల్లం, నెయ్యి కలిపి వాడరాదు. ఇడ్లీ తిన్న వెంటనే నీళ్ల తాగాలి. కాఫీ తాగకూడదు.

చల్లని, వేడి పదార్థాలు కలిపి తీసుకోకూడదా?

చల్లని, వేడి పదార్థాలు కలిపి వెంట వెంటనే తీసుకోరాదు. పెరుగు, కాఫీ వెంటనే వెంటనే తీసుకోకూడదు. ఐస్‌క్రీమ్, టీ కలిపి తాగరాదు, మాంసం, బంగాళా దుంపలు; చపాతీ, ఖీరా, మామిడి కాయ, అన్నం, ఫ్రైడ్ రైస్, వెనిగర్ కలిపితే లివర్ టాక్సిన్స్ ఏర్పడతాయి. గులాబ్‌జామున్, ఐస్‌క్రీమ్ కలిపి తింటే కడుపుబ్బరం సమస్య వస్తుంది. చీజ్, బచ్చలికూర కలిపి తినకూడదు. బచ్చలికూరలోని ఐరన్ శోషణను చీజ్‌లోని కాల్షియం అడ్డుకుంటుంది. వేడి ఆహారం, చల్లని ఆహారం కలిపి తీసుకోకూడదు. వేడి ఆహారం రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచితే చల్లని ఆహారం జీర్ణక్రియని తగ్గించి కడుపులో రక్తనాళాల సంకోచానికి కారణమవడం వల్ల గ్యాస్, కడుపుబ్బరం వస్తుంది.

నీరు, పీనట్స్, నూనె పదార్థాలు కలిపి తీసుకోరాదు. అరటిపండు తిన్న తర్వాత నీళ్ల తాగితే అజీర్ణం వస్తుంది. పెరుగు తిన్న తర్వాత నీళ్ల తాగకూడదు. వేరుశెనగ, నీళ్ల కలిపి తీసుకుంటే జీర్ణక్రియలు ఎక్కువై శరీర వేడిని పెంచడం వల్ల నీరు తాగితే గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలొస్తాయి.

మామిడి, ఐస్‌క్రీమ్; పైనాపిల్, పాల ఉత్పత్తులు; సీ ఫుడ్, తేనె, పాలు, బెల్లం, మినుములు; పసుపు, ఆవనూనె; ఛీజ్ ఫుడ్, కూల్ డ్రింక్స్ కలిపి తీసుకోకూడదు. పాలు, పెరుగు, టమాటాలు, నిమ్మ; పుచ్చకాయ, సీతాఫలం, పండ్లు, తేనె కలిపి తీసుకోకూడదు.

భిన్న రుచుల సమ్మేళనాలు కలిగి వున్న ఆహార పదార్థాల్ని కలిపి తీసుకుంటే ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. కనుక ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు పాటించడం అత్యవసరం. మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంది సుమా!

– డా॥ కె.ఉమాదేవి

కథ

పశ్చాత్తాపం

విశ్వమూర్తి, దత్తవాణి దంపతులకు ఇద్దరు కొడుకులు. పెద్దవాడు పుట్టుకతో కుంటివాడు. ఆపరేషన్ చేస్తే కాలు నయమౌతుందని, అందుకు 30 వేలు ఖర్చు అవుతుందని చెప్పాడు, డాక్టర్. విశ్వమూర్తి డబ్బు సమకూర్చుకుని దాచిపెట్టాడు. మరుసటి రోజే ఆసుపత్రికి బయలుదేరాలి. ఆ రాత్రి కుటుంబం మొత్తం నిద్రలో ఉన్నారు. బాగా పొద్దు పోయాక తలుపు చప్పుడైంది, విశ్వమూర్తి వెళ్లి తలుపు తీశాడు. అప్పటికే భారీ వర్షం కురుస్తోంది. గుమ్మం వద్ద వున్న వ్యక్తి "అడవిదారి గుండా వస్తూ ఉంటే వర్షం మొదలైంది. ఈ రాత్రికి ఇక్కడ తలదాచుకోనిస్తారా?" అంటూ ప్రాధేయపడ్డాడు. విశ్వమూర్తి ఒళ్ళు తుడుచుకోవడానికి తుండుగుడ్డ ఇచ్చి ఒళ్ళు తుడుచుకోమని చెప్పాడు. పడుకోవడానికి చాప, దిండు ఇచ్చాడు. ఆ వ్యక్తి పేరు స్వామిదాసు. విశ్వమూర్తి దాచిన డబ్బు కోసమే పథకం రచించుకొని వచ్చాడు. అతడు ఒక దొంగ. విశ్వమూర్తి తన కొడుకు కోసం అనేక బాధలు పడి డబ్బు సమకూర్చుకోవడం అతడి కంటపడింది. ఆ సొమ్ము కొట్టేయడానికి ఒక పథకం రచించాడు. యాదృచ్ఛికంగా పడిన వర్షం అతడికి సహకరించింది. అర్ధరాత్రివేళ స్వామిదాసుకు తీవ్రమైన జ్వరం వచ్చింది. విశ్వమూర్తి దంపతులకు మెలకువ వచ్చింది. అతనికి జ్వరం వచ్చిందని విశ్వమూర్తి గుర్తించాడు. విశ్వమూర్తి భార్య పొయ్యి వెలిగించి కషాయం కాచి అతడికి తాగమని ఇచ్చింది. విశ్వమూర్తికి జ్వరం వచ్చినప్పుడు నాటువైద్యుడు ఇచ్చిన గుళికలలో కొన్ని మిగిలి ఉంటే వేసుకోమని అతడికి ఇచ్చింది. స్వామికి జ్వరం తగ్గుముఖం పట్టింది. దాంతో అతడు క్రమంగా నిద్రలోకి జారుకున్నాడు. దంపతులు కూడా అక్కడి నుంచి వెళ్లి వారి పడక మీద పడుకుని నిద్ర పోయారు, అలా నిద్రపోయిన వాళ్ళు తెల్లవారి చాలా ఆలస్యంగా నిద్ర లేచారు.

విశ్వమూర్తి దంపతులు నిద్ర లేచిన వెంటన స్వామి దాసు వారి కాళ్ళ మీదపడి "నన్ను క్షమించండి" అన్నాడు. తాను దొంగనని, విశ్వమూర్తి దాచిన డబ్బుకోసమే వచ్చానని" నిజం చెప్పి, మీలాంటి వారిని నేను చూడలేదు. దుర్మార్గులకు కూడా సేవ చేసే గొప్పగుణం మీలో ఉంది. నాకు సేవ చేసినందుకు నేను మీకు ప్రతిగా ఉపకారం చేయాలనుకుంటున్నాను. ఏమి చేయమంటారు? చెప్పండి" అన్నాడు.

"నాకు ప్రత్యుపకారం ఏమీ అక్కర్లేదు. ఇకమీదట నుంచి నువ్వు దొంగతనాలు మానేస్తే చాలు. నాకు ప్రతిగా ఎటువంటి ఉపకారం చేయనవసరం లేదు, ఎవరైనా ముఖ్య అవసరాలా కోసం దాచుకునే డబ్బు దొంగిలింపబడితే వారికి ఎంత బాధ కలుగుతుందో ఆలోచించుకో" అన్నాడు విశ్వమూర్తి. విశ్వమూర్తిలోని పరోపకార గుణం స్వామిదాసుపై ప్రభావం బాగా చూపింది. అప్పటి నుంచి స్వామిదాసు దొంగతనాలు మానేసి తనకు వీలైనంతలో ఇతరులకు సహాయ సహకారాలు అందిస్తూ పరోపకారిగా మంచి పేరు తెచ్చుకున్నాడు.

– గుండ్రాతి సుబ్రహ్మణ్యం

వార్త ఆదివారం

బాలగేయం

బడిపిల్లలం

బడిగంట కొట్టగానే
బడికి మేం వెళ్తాం
గురువును చూడగానే
దండం పెడతాం
ప్రార్థన కాగానే
తరగతి గదికెళ్తాం
గురువుగారు రాగానే
నమస్కారం చెబుతాం.

గురువుగారు
పాఠం చెబుతుంటే
శ్రద్ధగా వింటాం
పాఠాలు అర్థం కాకుంటే
అప్పుడే అడుగుతాం
గురువు ప్రశ్నలేస్తే
జవాబులు చెబుతాం
గురువుగారు ఆటలు ఆడమంటే
ఆటలు ఆడుతాం
గురువుగారు పాటలు
పాడమంటే
పాటలు పాడుతాం.

గురువు మాటే వింటాం
గురువుకు జై అంటాం.

– చాడా మునిశేఖర్ రెడ్డి

చిన్నారుల ప్రశ్నలకు
వార్త సిఎండి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్
గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

ఎ.రజని, కనిగిరి

ప్రశ్న: చీకట్లో టీవీ చూడకూడదంటారు? కారణమేంటి?

జవాబు: చీకట్లో టీవీ దృశ్యాలు బాగా కనపడతాయని కొంతమంది అనుకుంటారు. మన కంటిచూపు వెలుతురులోనే ఏ దృశ్యాలను అయినా స్పష్టం కనిపింపచేస్తాయి. టీవీ చూసేప్పుడు తక్కువ కాంతిగల బల్బ్‌నైనా ఉంచుకోవడం మంచిది. అయితే, ఆ బల్బ్ కాంతి నేరుగా టీవీ స్క్రీన్ మీద వడకూడదు. బల్బ్ నుంచి వెలువడే కాంతివల్ల స్క్రీన్ మీద దృశ్యాలు ప్రతిబింబితమై స్పష్టంగా కనిపించవు. టీవీ నుంచి వెలువడే కాంతికిరణాలు కంటిచూపుకు హాని కలిగిస్తాయి. ఏ విధంగానంటే టీవీ తెరమీది దృశ్యాలు సంబంధిత ప్రతిబింబాలు మన కంటిలోపలకు చొచ్చుకుపోతాయి. తద్వారా కంటిలోని అతిముఖ్యమైన రెటినా దెబ్బతింటుంది. టీవీ తెర మీద దృశ్యాలు ఎప్పటికప్పుడు మారడం వలన కాంతిస్థాయి ఎక్కువ తక్కువలుగా ఉంటుంటాయి. దీని మూలంగా తదేకంగా చూసే కళ్లు త్వరగా అలసిపోతాయి. ఈ దృష్ట్యా, చీకట్లో చూడటం క్షేమకరం కాదు. టీవీ స్టాండ్ కనీసం మూడు మీటర్ల ఎత్తులో వుండాలి. పది అడుగుల దూరం నుంచి టీవీ చూడాలి. మన కంటిచూపు, టీవీ స్క్రీన్ ఒకే ఎత్తులో ఉండటం ఉత్తమం.

ఇ.మణికంఠ, నాగర్‌కోయిల్

ప్రశ్న: వాతావరణంలో ఏమేం ఉంటాయి?

జవాబు: వాతావరణంలో ఆక్సిజన్, నైట్రోజన్, ఆర్గాన్, నియాన్, అమ్మోనియా, నీటి ఆవిరితో పాటు ఇతర వాయువులు సూక్ష్మరేణువుల రూపంలో కలిసి వుంటాయి. వాతావరణంలో నత్రజని, ఆక్సిజన్ అధికంగా వుండగా కార్బన్-డై-ఆక్సైడ్, నీటి ఆవిరి, ఇతర వాయువులు, ధూళిరేణువులు 33 శాతం వరకు వుంటాయి. ఒక ఘనపు అంగుళం వాయువులో వంద కోట్ల రేణువులు ఉంటాయి.

మార్పు ఎదుగుదలకు నాంది

మనిషి జీవితం అనేది మార్పుల సరస్వతీ గంగా వంటిది. పుట్టుకతో మొదలైన ఆలోచనల ప్రయాణం వయసుతో, అనుభవంతో, సమాజంతో కలిసి రూపం మార్చుకుంటుంది. కాలం నడుస్తున్నకొద్దీ మనిషి మానసిక స్థితి కూడా నడుస్తూ, ఆగుతూ, తిరిగి మార్గం చూసుకుంటూ సాగుతుంది. ఒకప్పుడు అతనికి అనిపించిన సత్యం, కొంత కాలానికి అసత్యమైపోవచ్చు. అర్థం, అనుభవం పెరిగేకొద్దీ మనసు కొత్త దారులు వెతుక్కుంటుంది.

మార్పు అనేది మనసులో వుండే చినుకులా ఉంటుంది. మొదట చిన్నగా మొదలై ఆత్మలో పెద్ద వర్షమవుతుంది. మనసు మారకపోతే జీవితం నిలిచిపోతుంది. పల్లెలోగానీ పట్టణాల్లోగానీ మనిషి తన భావాలను, ఆలోచనలను మారుస్తూ ముందుకు సాగకపోతే సమాజం కూడా నిలిచిపోయిన నీటిలా దుర్వాసన మొదలవుతుంది.

మనసు మార్పు అంటే కేవలం అభిప్రాయం మార్చుకోవడం కాదు. అది లోతైన ఆత్మ అవగాహన. ఉదాహరణకు, ఒకప్పుడు కఠినంగా వ్యవహరించే వ్యక్తి ప్రేమను తెలుసుకున్నప్పుడు అతనిలోని కోపం తగ్గుతుంది. అనుభవం అతనిలోని గర్వాన్ని కరిగిస్తుంది. ఇదే నిజమైన మార్పు. ఇది బయట చూపు కాదు, అంతరంగపు ప్రకాశం.

ప్రపంచం నేడు వేగంగా పరుగెడుతోంది. మనిషి యంత్రాల మధ్య జీవిస్తున్నాడు. యంత్రాలు మారుతున్నాయి, కానీ మనసు మాత్రం కొన్నిసార్లు అదే పాత కోణంలో నిలిచిపోతుంది. మనసులో మార్పు లేకపోతే అభివృద్ధి అర్థం లేనిది. మనసు మార్చుకోవడం అంటే ఇతరులను అర్థం చేసుకోవడం. అది దయగా, సహనంగా, వినయంగా మారడం.

ప్రతీ వ్యక్తిలో చిన్న చిన్న సంఘటనలు మనసు మార్పుకి కారణమవుతాయి. ఓ పేద మనిషి చిరునవ్వు, ఓ తల్లి కన్నీరు, ఓ బాలుడు చూపే ప్రేమ– ఇవన్నీ మనసును తాకే క్షణాలు. అలాంటి అనుభవాలు మనలోని గోడలను కూల్చి, సానుభూతిని నింపుతాయి. ఒక చిన్న మనసు మార్పు కూడా ఒక పెద్ద దయాగుణాన్ని పుట్టించగలదు. మార్పు కొన్నిసార్లు నొప్పి కూడా కలిగిస్తుంది. కానీ ఆ నొప్పి మనిషిని పక్కదోవ నుంచి వెలుగు వైపు నడిపిస్తుంది. పాత ఆలోచనలతో, పాత పద్ధతులతో జీవించడం సులభమని అనిపించినా, నిజమైన సౌఖ్యం కొత్త దారుల్లోనే దొరుకుతుంది. మనసు మారిన చోటనే మనిషి నిజంగా జీవిస్తాడు.

మనసు మార్పు ఎప్పుడూ బయటి బలవంతం కాదు. అది లోపల పుట్టే అవసరం. ఎవరో బోధించకముందే మనలో ఆ స్ఫూర్తి మెలికలు తిప్పుతుంది. "నేను ఇలా కాకుండా ఉంటే?" అనే చిన్న ఆలోచనతో మొదలైనదే గొప్ప పరివర్తనకు దారి తీస్తుంది.

ప్రతీ రోజు ఉదయం మనసు కొత్తగా లేస్తుంది. గత రాత్రి తగిన క్షమాపణ, నేటి ఉదయం ఇచ్చే నవ్వు– ఇవే మనసు మార్పు సంకేతాలు. మార్పు అనేది ఒకసారి జరిగే ఘట్టం కాదు; అది ప్రతీ క్షణం మనలో కదులుతున్న జీవ శక్తి. నేటి ప్రపంచానికి అవసరమైనది ఈ మానసిక పరివర్తనే. టెక్నాలజీ మన చేతిలో ఉంది, కానీ మనసు మన చేతుల్లో ఉందా? మనసు మెత్తబడితేనే మానవత్వం పెరుగుతుంది. ప్రేమ, క్షమ, దయ, సహనం ఇవన్నీ మనసు మారినప్పుడు మాత్రమే పుడతాయి.

చిన్న మార్పు కూడా ప్రపంచాన్ని మార్చగల శక్తి కలిగినది. ఒక చిరునవ్వు కూడా ఓ మనిషిని పునర్జన్మ పొందించినట్టే. మనం మనలో మారితే చాలు, ప్రపంచం కూడా కొత్తదిగా కనిపిస్తుంది. మార్పు బలవంతం కాదు; అది మనసు నిశ్శబ్దంలో పుట్టిన ప్రార్థన.

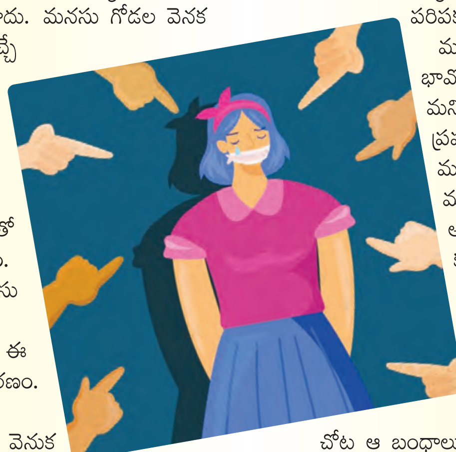
మనసు మారినప్పుడే మనిషి నిజంగా మంచి దారిలో నడుస్తాడు. అదే జీవిత పరమార్థం. మార్పుతో మనసు వికసించాలి, మనసు వికసిస్తే మానవత్వం వెలుగుతుంది.

మనసు మార్పు అంటే పాత మనిషి చనిపోయి కొత్త మనిషి పుట్టడం కాదు. అదే మనిషిలో ఒక కొత్త వెలుగు మెల్లగా ఆవిర్భవించడం. మనం నిన్నటి మనసుతో నేడు ఉండలేం. కాలం ముందుకు సాగుతుంటే మనసు వెనక్కి చూస్తే జీవితం కుంచించుకుపోతుంది. అందుకే మార్పు అనేది మనిషి ఎదుగుదలకు తొలి మెట్టు.

మనసు కఠినమైపోయిన చోట ప్రేమ చిగురించదు. మృదుత్వమే మనసుకు ఆభరణం. ఒక చిన్న సానుభూతి చూపే క్షణం కూడా మనలోని రాయి లాంటి మనసును మట్టి లాగా మలుస్తుంది. అందుకే మనసు మార్పు అంటే దయ నేర్చుకోవడమే. దయ అనేది పెద్ద పెద్ద ప్రసంగాలలో కాదు, చిన్న చిన్న నిత్యజీవన సంఘటనల్లో కనిపించే మనసు సాఫల్యం. మనసు మారినప్పుడు చూపు కూడా మారుతుంది. అదే ప్రపంచం, కానీ మనకు కనిపించే రంగులు వేరుగా ఉంటాయి. ఒకప్పుడు మనం చూసిన లోపాలు, తర్వాత సౌందర్యంగా కనపడతాయి. ఎందుకంటే మనలోని చూపే సుందరమవుతుంది. ఇది ఏ విద్యాసంస్థలో నేర్చుకునేది కాదు.

ఇది జీవితం నేర్పే అత్యంత విలువైన పాఠం.

మనసు మార్పు అంటే జ్ఞానం పెరగడం కాదు; అహంకారం తగ్గడం. మనిషి ఎంత తెలుసుకున్నా, అహంకారం వదల్లేకపోతే జ్ఞానం పండదు. అహంకారం తగ్గిన చోటే క్షమ పుడుతుంది. క్షమ పుట్టిన చోటే ప్రేమ పెరుగుతుంది. ప్రేమ పెరిగిన చోటే శాంతి పరిపాలిస్తుంది. మార్పు అనేది ఎవరూ బోధించలేని దార్శనిక అనుభవం. దాని విత్తనం మనలోనే ఉంటుంది. ఒక విత్తనం నేలలో పడినట్లు మనసులో ఒక ఆలోచన పడితే అది ఎదిగి చెట్టవుతుంది. ఆ చెట్టు నీడలో మనిషి ప్రశాంతంగా జీవించగలడు. పిల్లల మనసుల్లో మార్పు సులభంగా పుడుతుంది. వారిలో స్వార్థం తక్కువ, నిస్సహాయత ఎక్కువ. పెద్దవారిలో మార్పు కొంచెం ఆలస్యం అవుతుంది, కానీ అసాధ్యం కాదు. మనసు గోడల వెనక దాగిన మనిషిని బయటకు తెచ్చే ప్రయత్నమే ఈ జీవిత యాత్ర.



మనసు మార్పు అంటే చివరికి మనిషి అంతరంగం మేల్కొనడం. కళ్లతో చూసే లోకాన్ని కాకుండా హృదయంతో చూసే లోకాన్ని తెలుసుకోవడం. ఇదే జీవన సారాంశం – మనసు మారిన చోటే మానవత్వం పుడుతుంది, ఆ మానవత్వమే ఈ భూమి యొక్క నిజమైన ఆభరణం.

మనసు మార్పు అనే పదం సులభంగా వినిపించినా, దాని వెనుక ఉన్న లోతు చాలా గంభీరమైనది. ప్రతి మనిషి జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకసారి తనలోనే ప్రశ్నలు మొదలవుతాయి. “నేను ఇలా ఎందుకు అనుకుంటున్నాను?”, “ఇలా చేస్తే మరి ఎవరికైనా నష్టం కలుగుతుందా?”, “నా ఆలోచన నిజంగా సరైనదేనా?” అని. ఈ ప్రశ్నలే మనసు మార్పు విత్తనాలు. మనిషి బాహ్యంగా ఎంత అభివృద్ధి చెందినా, అతని లోపల జరిగే మార్పే అసలైన శక్తి. మనసులో మెలికలు తిరిగే ఆలోచనలు మన జీవన దిశను నిర్ణయిస్తాయి. ఒక చిన్న అనుభవం, ఒక చిన్న మాట, ఒక సాధారణ సంఘటన కూడా మనసును మార్చగలవు.

మనసు మారినప్పుడు ప్రపంచాన్ని చూసే కోణం మారుతుంది. మనిషి ఇతరుల బాధను తనదిగా అనుభవించగలుగుతాడు. పక్షుల పాట, వర్షపు చినుకు, పిల్లల నవ్వు ఇవన్నీ మనసుకు సౌఖ్యమని అర్థమవుతుంది. ఇంతకు ముందు నిర్లక్ష్యంగా కనిపించిన చిన్న విషయాలే ఇప్పుడు జీవిత సారాన్ని చూపిస్తాయి. మానవ చరిత్రలోని అన్ని గొప్ప మార్పులు ఒక్కో మనసు మార్పుతోనే మొదలయ్యాయి. మనసు మారిన చోట మనసుని గెలుచుకోవాలనే తపన మొదలవుతుంది. అక్కడ ద్వేషానికి స్థానం ఉండదు. మనిషి వినయంతో, మరింత జాగ్రత్తగా జీవించగలడు. మాటలకంటే మౌనం విలువైనదిగా అనిపిస్తుంది. తీర్పుల కంటే క్షమ గొప్పదిగా అనిపిస్తుంది. మనసు మార్పు అంటే చివరికి మనిషి సత్యానికి దగ్గరవడం. ఆ సత్యం బయట కనిపించేది కాదు; మనలో దాగి ఉంటుంది.

మార్పు ఒక్క రోజులో రాదు. అది రోజూ మనలో పుట్టి, పెరిగి, పరిణమించే ప్రక్రియ. మనసు ఎంత మృదువుగా మారుతుందో, అంత మానవత్వం మనలో పెరుగుతుంది. చివరికి మనం అందరం ఒకే సత్యాన్ని గ్రహిస్తాం. ప్రపంచాన్ని మార్చడం కంటే మన మనసు మార్చడం గొప్పది. మనసు మార్పు చివరికి మనిషి ఆత్మ వికాసానికి దారి తీస్తుంది. జీవితంలో ఎదురయ్యే ప్రతి అనుభవం మనసుకి కొత్త అర్థాలను నేర్పుతుంది. కోపం తక్కువై, క్షమ ఎక్కువైనప్పుడు మనిషి పరిపక్వుడవుతాడు.

మనసు మార్పు అనేది ఒక భావోద్వేగం మాత్రమే కాదు; అది మనిషి అంతరంగ యాత్ర. బయట ప్రపంచాన్ని సరిచేయడానికి ముందు మనసును సరిచేయడం నేర్చుకోవాలి. మనలోని కలుషిత భావాలు, అహంకారం, అసూయలు కరిగిపోయినప్పుడు నిజమైన ప్రశాంతతను పొందుతాం.

ప్రపంచంలో నేడు మానవ సంబంధాలు సన్నగిల్లుతున్నాయి, కానీ మనసు మారిన మనిషి ఉన్న చోట ఆ బంధాలు మళ్లీ పునర్జన్మ పొందుతాయి. ప్రేమతో మాట్లాడిన ఒక మాట, సానుభూతితో ఇచ్చిన ఒక చూపు ఇవే మనసు మార్పుకు ఫలితాలు. ఈ చిన్న చిన్న దయారూప క్షణాలే ప్రపంచాన్ని నిలబెడతాయి.

మనసు మారిన వ్యక్తి ఏ స్థాయిలో ఉన్నా, అతని నుండి వెలువడేది శాంతి మాత్రమే. అతను ద్వేషాన్ని అణచి, ఇతరులకు ఆశ నింపగలడు. అలాంటి మనసులే భూమికి బతుకుతనం ఇస్తాయి. మనం అందరం ఒక చిన్న మార్పు కోసం కృషి చేస్తే, మన చుట్టూ ఉన్న చీకటి క్రమంగా కరిగిపోతుంది. మానవ జీవితం అంటే మార్పుతోనే ముందుకు సాగడం.

మార్పు లేని మనసు రాయి లాంటిది; మార్పు ఉన్న మనసు నీటి లాంటిది, ప్రవహిస్తుంది, పూలను తాకుతుంది, నదిగా మారి సముద్రం చేరుతుంది. మనసు సజీవంగా ఉండాలంటే అది కదలాలి, ఆలోచించాలి, అనుభవించాలి. మార్పు అంటే వదిలేయడం కాదు, గ్రహించడం. మనం మనసును విస్తరించగలిగితే ప్రపంచం సన్నగిల్లుతుంది. మనసు ఎంత పెద్దదైతే, అంత చిన్నవిగా మన కష్టాలు కనిపిస్తాయి. ఈ ఆత్మస్ఫూర్తి నేర్చుకున్న మనిషే నిజమైన శాంతియుత జీవి. చివరికి మనిషి వెనక మిగిలేది మాటలు కాదు, మనసు ఇచ్చిన అనుభూతులు మాత్రమే.

– డా. చిటికెన కిరణ్‌కుమార్

కథ

బాలామణి బద్ధకం

పి.ఎల్.ఎన్.మంగారత్నం

తెల్లవారుతుండడంతో అలవాటుగా మెలకువ వచ్చింది డెబ్బై అయిదేళ్ళ సత్యమూర్తికి. కిటికీ అద్దాల గుండా వెలుతురు బాగానే లోపలికి రావడంతో "తెల్లవారింది.." అనుకుంటూ లేచాడు.

తను ముందు రోజు సాయంత్రమే రెండవ కూతురు బాలామణి ఇంటికి వచ్చాడు.

బ్రష్ మీద పేస్టు వేసుకుని బాల్కనీలో ఉన్న సింకు దగ్గరకు వెళుతూ, తన గది గుమ్మం నుంచి వెనక్కి తిరిగి చూశాడు,

వంటగదిలో లైటు వేసి ఉండడం. గిన్నెలు చప్పుడూ వినిపించడంతో "బాల ఈరోజు కాస్త పెందలాడే నిద్ర లేచి ఉంటుంది. బహుశా తను వచ్చినందుకేమో! అనుకుంటూ" ముందుకు నడిచాడు.

ముఖం కడుక్కొని వచ్చి, పరగడుపున వేసుకునే టాబ్లెట్లు వేసుకుంటుంటే- రామం వచ్చి "మామయ్యా కాఫీ" అంటూ కప్పు అందించాడు.

"ఏంటి, నువ్వు పెట్టావా?" సంశయంగా అడిగాడు సత్యమూర్తి.

"అవును.." అన్నట్లు చిన్నగా నవ్వాడు.

కప్పు అందుకుంటూ "బాల ఇంకా లేవలేదా?" అడిగాడు ఆశ్చర్యంగా, కూతురు అంత తొందరగా నిద్ర లేవదని తెలుసు. అయినా, మార్పు అనేది సహజం కదా! అన్న చిన్న ఆశతో.

"అప్పుడేనా? ఇందాకే, తన సెల్‌లో ఆరున్నర అలారం మోగింది. దాన్ని కట్టేసి, మళ్లీ కాస్సేపు పడుకుంది. అప్పుడే లేచిపోతే ఎలా? అన్నట్లు నెమ్మదిగా కాస్సేపటికి లేస్తుంది లెండి. అప్పటికీ లేవకపోతే, చూద్దాం. అలాగే, ఆ చిన్నది కూడా అంతే. లేపాలి .. లేపాలి. ఎప్పటికో లేస్తారు... ఇద్దరూ" చెప్పాడు ఎప్పటిలాగే అల్లుడు రామం.

"అలాగా!" అన్నట్లు చూస్తున్న మామ గారిని చూసి నవ్వుకుంటూ...

"పెద్దది అరుణ కాస్త ఫర్వాలేదు. ఇంజినీరింగ్ మూడో సంవత్సరంలోకి వచ్చింది కాబట్టి, లేచి అప్పుడే చదువు మొదలెట్టింది. ఇప్పుడే దానికీ కాఫీ ఇచ్చి వచ్చాను. క్యాంపస్ సెలక్షన్లు కూడా ఉన్నాయట ఈ సంవత్సరం" చెప్పాడు.

అల్లుడు దగ్గరివాడే. వరుసకు మేనల్లుడు. ఇంటరు వరకే చదువుకున్నందుకు తనకు ఇష్టం లేకపోయినా.. బిస్సీ, బి.ఇడి చేసిన కూతురు ఇష్టపడిందని చేసాడు.

తను చేసే ప్రైవేటు ఉద్యోగాలకూ, భార్య గవర్నమెంటు ఉద్యోగానికి పొంతన కుదరకపోవడంతో.. ట్రాన్స్‌ఫర్ల పేరుతో అటూ ఇటూ తిరగడం వలన, పిల్లల్ని చూస్తూ ఇంటికే పరిమితం అయ్యాడు రామం.

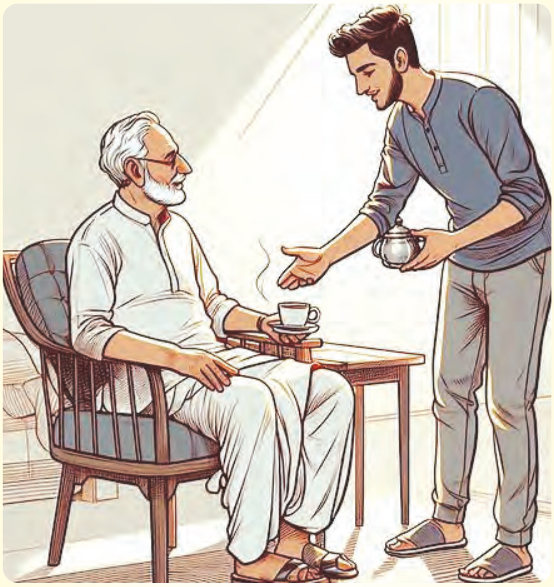
"అప్పుడే ఏడు కావస్తోంది. ఇంకా లేవకపోతే ఎలాగా? స్కూలుకి ఎప్పుడు వెళ్తుంది? వంట ఎలా?" అడిగాడు సత్యమూర్తి అయోమయంగా.

"ఏముంది? బయటకి వెళ్ళే వాళ్ళ కోసం కాసిన్ని బియ్యం కడిగి పెట్టేస్తాను. అన్నం తయారవుతుంది. అలాగే, పప్పూ దోసకాయ కూడా కుక్కర్లో పెట్టేస్తాను. రాత్రి వండిన కందా.. టమాటా కూర ఫ్రిజ్‌లో ఉంది. అవి రెండూ తీసుకుని బాల స్కూలుకి వెళ్ళిపోతుంది. తరువాత తినే ముందు వేడిగా మన కోసం అప్పుడే అన్నం పెడతాను" చెప్పాడు రామం.

కూతురుకి చిన్నప్పటి నుంచి కాస్త బద్ధకం ఎక్కువ అని తెలుసుగానీ, మరీ ఇంత అని తెలీదు.

"ఏంటో? మా ఇంట్లో ఎవరికీ లేదు అలవాటు తనకు ఎలా వచ్చిందో?" అనుకుంటూ కాఫీ తాగే పనిలో పడ్డాడు సత్యమూర్తి,

....



అల్లుడు ఇంట్లోనే ఉంటాడు కాబట్టి, కూతురి ఆటలు ఇలా సాగుతున్నాయి.

ఏ కూతురూ ఇలా లేదు. పొద్దుటే, నిద్ర లేచి, వంట చేసుకుని పిల్లల్ని చూసుకుంటూ బయటకు వెళ్ళేవాళ్ళే.

నెల రోజుల క్రితం..

వైజాగులో ఉన్న కొడుకు ఇంటి నుంచి కాకినాడ వచ్చాడు. పెద్ద పిల్లలు ఇద్దరూ కాకినాడలోనే ఉండడంతో ముందుగా గాంధీనగర్, వెంకటేశ్వరస్వామి గుడి దగ్గర ఉన్న పెద్ద కూతురు వసంతిక ఇంటికి వచ్చి ఉన్నాడు.

అలాగే, కొద్దిరోజులు గాంధీ పార్కు దగ్గర ఉన్న రెండవ కూతురు బాలామణి ఇంట్లోనూ ఉండాలన్నట్లు ముందు రోజు సాయంత్రమే అక్కడికి వచ్చాడు. అది నడిచేంత దూరమే అయినా సత్యమే వదిన గారింటికి వెళ్లి మామగారిని బండి మీద తీసుకు వచ్చాడు.

భార్య పోయిన తర్వాత ఉన్న ఊరిలో, ఒంటరిగా ఉండడానికి పిల్లలు ఒప్పుకోకపోవడంతో అక్కడ కొద్ది రోజులూ.. ఇక్కడ కొద్ది రోజులూ అన్నట్టు.. ఐదుగురు పిల్లల ఇళ్ళకూ వెళ్లి కొద్ది రోజులు ఉండి వస్తున్నాడు.

"మామయ్యా! మా నాన్న ఒకసారి ఇంటికి రమ్మని పిలిచాడు. ఆరోగ్యం బాగుండటం లేదట. మీరు ఎలాగూ వచ్చి ఉన్నారు కాబట్టి. నేను ఈ సాయంత్రం మా ఊరు వెళ్ళాలని అనుకుంటున్నాను" చెప్పాడు రామం.

బాలామణికి చిన్నప్పటి నుంచీ కాస్త బద్ధకం ఎక్కువే. అప్పట్లో అది చిన్నతనం అనుకున్నా ఇప్పుడది అలవాటైపోయింది.

....

సమయం ఏడున్నర కావస్తుండడంతో మెలకువ తెచ్చుకుంది బాలామణి. "అబ్బా! తెల్లవారిపోయింది" అంటూ మంచం మీద నుంచి లేచింది బద్ధకంగానే.

పెద్ద పిల్ల అరుణ పుస్తకం పట్టుకుని ఓ మూల కూర్చుని చదువుకుంటోంది.

చిన్నది ఇంకా తనలాగే, ఇంకా మంచం మీదే ఉండడంతో "లేవకపోతే ఇదీ ఇంతే? అన్నట్లు గట్టిగా తట్టి లేపుతూ "లేవవే ఇంకా ఊరుకుంటే, కాలేజీ ఎగ్గొట్టేలా ఉన్నావ్" అంటూ లేపింది.

అ పిల్లకి ఇక కళ్ళు తెరవక తప్పలేదు. ఎదురుగా గోడ గడియారం పెద్ద పెద్ద అంకెల్లో టైము చూపిస్తుంటే లేవకా తప్పింది కాదు ఇంటరు మొదటి సంవత్సరం చదివే కరుణకు.

బాల తన గదిలోనే ఉన్న వాష్‌రూముకి వెళ్ళి ముఖం కడుక్కొని బయటికి వచ్చింది. హాలులో ఉన్న తండ్రిని చూస్తూ "అప్పుడే లేచారా? నాన్నగారూ! రాత్రి బాగా నిద్ర పట్టిందా? కొత్త ప్రదేశం కదా! ఇబ్బందేం కలగలేదు కదా! కాఫీ త్రాగారా?" అంటూ టవల్‌లో ముఖం తుడుచుకుంటూ అన్ని ప్రశ్నలూ ఒకేసారి వేసేసింది తనకు ఎక్కువ సమయం ఉండదు కాబట్టి, ఇంకా తాగకపోతే, కలిపి ఇస్తాను అన్నట్లు..

"ఇప్పుడేమిటీ? లేచి చాలాసేపు అయ్యింది. కాఫీ తాగేసాను. రామం ఇచ్చాడు. త్రాగి కూడా ఓ గంట అయ్యింది" చెప్పాడు. 'గంట' అన్న పదం మీద వత్తి పలుకుతూ. గడచిన సమయానికి గ్రావిటీ తెలియచెప్పేలా.

"ఓ కాఫీ తాగేసారా? ఇక నేనూ తాగాలి" అంటూ లేవబోతుంటే, రామం కాఫీ కప్పు పట్టుకుని ఎదురొచ్చాడు.

"నేను వచ్చేదాని కదా!" అంటూ అందుకుని అక్కడే కూర్చుని తాగుతూ తండ్రితో మాటల్లో పడింది.

కూతురికి అన్నీ అమర్చే భర్త దొరకడం సంతోషించదగ్గ విషయమే అయినా, అందుకు ఇంతటి బాధ్యతా రాహిత్యమా? అన్నట్లు చూస్తూ–

"ఇంత ఆలస్యంగా నిద్ర లేస్తే స్కూల్‌కి ఎప్పుడు వెళతావు? ఆడపిల్లలు ఇంతింతసేపు పడుకోవచ్చా! మీ అమ్మ తెల్లవారేసరికి లేచేది. ఎందుకో? నీకు ఇలా అలవాటైపోయింది. మిగిలినవాళ్ళు అందరూ బాగానే ఉన్నారు" అన్నాడు కాస్త మందలింపుగా.

"ఎంత లెండి. అయిపోతుంది. రోజూ గంట బస్సు ప్రయాణం, ఆ రామచంద్రాపురం వెళ్లి వచ్చేసరికి నీరసం వచ్చేస్తుంది. మళ్ళీ మరునాడు పాఠాలు చెప్పాలంటే ఓపిక కావాలి. కాబట్టి, కాస్త విశ్రాంతి తీసుకోవడం" అంటూ తండ్రి ముందర కాళ్ళకు బంధాలు వేసింది.

అదీ నిజమే. మకాం అక్కడికే మార్చుకోమందాం అంటే, పిల్లలు ఇద్దరూ ఆడపిల్లలు. జిల్లా హెడ్ క్వార్టర్లోనే చదువుతూ ఉండడంతో వాళ్ళని ఇబ్బంది పెట్టకూడదు. కాబట్టి, ఉద్యోగం కోసం ఇలాంటి కష్టాలు పడక తప్పదు అనుకుంటూ మౌనం దాల్చాడు సత్యమూర్తి.

అరగంటలో తయ్యారయ్యింది బాల. చక్కటి జరీ అంచు చీరె కట్టుకుని. స్కూల్ టీచరు అంటే, ఇలాగే ఉండాలన్నట్లు హాట్ బాక్స్ సర్దుకుంది.

"సరే! నాన్నగారూ! టైం అవుతోంది బయలుదేరుతాను" అంటూ చెప్పులేసుకుంటూ–

రామం వంక తిరిగి చూస్తూ "వాళ్ళిద్దర్నీ కాలేజీలకు పంపండి. ఊరుకుంటే ఆ చిన్నది బద్ధకించేస్తుంది" అంటూ చెప్పి హడావుడిగా బయలుదేరింది. ఉద్యోగం అంటే ఉరుకుల పరుగుల జీవితం అన్నట్లు.

"నాకు అన్నీ వచ్చులే" అన్న చిన్న పిల్ల మాటలు వినిపించనే వినిపించాయి. అయినా, సరే! కాలేజీ ఎగ్గొట్టినట్లు తెలిసిందో! ఊరుకుంది లేదు" అంటూ మెట్లు ఇంటి ముందు ఆటో ఎక్కి "జిల్లా పరిషత్‌కు వెళితే, అక్కడి నుంచి రామచంద్రపురం వెళ్లే బస్సు పట్టుకుంటే, అది టైముకే వెళితే.. స్కూల్లో ప్రార్థన సమయానికి అందుకుంటుంది. లేకపోయినా పెద్ద నష్టం ఏమీలేదు. తను టీచర్స్ ఫెడరేషన్‌లో ఏక్టివ్ మెంబరు. అనేవాళ్ళు ఎవ్వరూ ఉండరు. కూతురు వెళ్ళిన వైపే చూస్తూ ఇంకో నాలుగేళ్లు కష్టపడితే రిటైర్ అయిపోతుంది" అనుకున్నాడు సత్యమూర్తి మనసులో.

"మామయ్యా! మా నాన్న ఒకసారి ఇంటికి రమ్మని పిలిచాడు. ఆరోగ్యం బాగుండటం లేదట. మీరు ఎలాగూ వచ్చి ఉన్నారు కాబట్టి. నేను ఈ సాయంత్రం మా ఊరు వెళ్ళాలని అనుకుంటున్నాను" చెప్పాడు రామం.

"సరే అలాగే, వెళ్ళిరా! నేను ఇంకా కొద్ది రోజులు ఉంటానులే" భరోసా ఇచ్చాడు సత్యమూర్తి.

ఆ మర్నాడు ..

సత్యమూర్తికి తన అలవాటు ప్రకారం మెలకువ వచ్చేసింది. దంతధావనం తర్వాత వేడి కాఫీ పడాలి.

అది అంత త్వరగా అయ్యే పని కాదు. మెల్లగా సమయం ఏడు గంటలు దాటింది. బాలామణి ఇంకా నిద్ర లేచినట్టు లేదు. అప్పటికే తను నిద్ర లేచి చాలాసేపు అయ్యింది. ప్రొద్దుటే, వచ్చిన పేపరు పట్టుకుని కూర్చున్నాడు. ఆ చదవడం కూడా దాదాపుగా పూర్తి కావచ్చింది. అలాగే, తన పనులూ పూర్తి చేసుకున్నాడు. అయినా, ఇంట్లో కదలికలు ఏమీలేవు. ఇంకా ఊరుకోవడం మంచిది కాదన్నట్లు. బాల గది ముందుకెళ్లి పిలిచాడు సత్యమూర్తి "బాలా, చాలా టైం అవుతోంది. కదా.. స్కూల్‌కి వెళ్ళాలి కదా! రామం కూడా ఊరులో లేడు" అంటూ గుర్తు చేసాడు.

ఆ పిలుపుకి "ఆ లేచానులెండి, మెలకువగానే ఉన్నాను" అంటూ పలికింది నిద్రమత్తుగానే. విషయం గుర్తు ఉంది కదా! అని సంతోషపడ్డాడు సత్యమూర్తి.

ముఖం కడుక్కుని వచ్చి గబగబా రెండు కప్పుల్లో కాఫీ కలిపింది బాల. తండ్రికి ఒకటి ఇచ్చి, తనొకటి తీసుకుంది. షింకులో అంట్లు చిందరవందరగా పడి ఉన్నాయి పనమ్మాయి కోసం అన్నట్లు.

"ఇప్పుడు లేస్తే ఎప్పుడు బయటికి వెళ్తావు? వంట ఎలా?" అడిగాడు సత్యమూర్తి.

"ఏముందీ? అందరికీ కలిపి ఒకేసారి అన్నం కుక్కర్ పెట్టేస్తాను. అరుణ బెండకాయ వేపుడు చేసి మజ్జిగ పులుసు పెడతానంది. అవి మీకు సరిపోతాయి"

"రాత్రి చేసిన వంకాయ కూర కొద్దిగా ఫ్రిజ్‌లో ఉంది. అది పట్టుకుని వెళ్ళిపోతాను. ఆవకాయ ఎలాగూ ఉంది. అక్కడ స్కూల్లో ఫ్రెండ్స్ ఉన్నారు. కాబట్టి, అలా సరిపోతుంది. సాయంత్రం వచ్చి ఏదైనా కూర/సాంబార్ చేసుకుంటే సరిపోతుంది" అంటూ ఆరోజు ప్రణాళికను చెప్పింది.

కూతురి వంక చూసాడు సత్యమూర్తి ఏం మాట్లాడలేక.

....

పిల్లలిద్దరూ తల్లిలాగే బద్ధకస్తులు అయినా తెలివిగల వాళ్ళే. నిద్ర లేవడం కష్టంగానీ లేచారంటే ఆ తెలివితేటల అడ్డుకట్ట ఉండదు. ఆ ప్రసంగాలూ అలానే ఉంటాయి. ఒకసారి చదివితే చాలు వచ్చేస్తాయి. అట్టే చదవకపోయినా స్కూల్లో మార్కులు మాత్రం బాగానే వస్తాయి. టీచరుగారి పిల్లలన్నట్లు. ఓ ఆదివారం సాయంత్రం.. ఊరిలోనే ఉండే అక్క వసంతిక తండ్రిని చూడడానికి వచ్చింది. ఆమె కూడా ఉద్యోగస్తురాలే. ఆమెకు ఆదివారాలే వీలవుతుంది.

వస్తూ తను బజార్‌లో కొన్న స్వీట్లూ, హాటూ తండ్రికి అందిస్తూ "సాయంత్రం టీ తాగారా?" అడిగింది. ప్రతి రోజూ తండ్రికి సాయంత్రం నాలుగు గంటలకు టీ తాగే అలవాటని,

"ఆ తాగాను. సాయంత్రాలు ఫర్వాలేదు. ఉదయమే కాస్త టైము పడుతుంది. ఇప్పుడు రామం కూడా ఊరిలో లేడు" చెప్పాడు బాలను చూస్తూ.

> **"ఆ తాగాను. సాయంత్రాలు ఫర్వాలేదు. ఉదయమే కాస్త టైము పడుతోంది. ఇప్పుడు రామం కూడా ఊళ్లో లేడు" చెప్పాడు బాలను చూస్తూ.**

అలాగైనా చిన్న కూతురిలో మార్పు రావాలన్నట్లు.

అక్క ముందు అలా చెప్పడం నచ్చలేదు బాలకి. "ఎక్కడ టైము పడుతుంది. ఈ రోజు ఉదయం ఏడున్నరకే కాఫీ ఇచ్చాను కదా!" అంది తండ్రి మాటలను ఖండిస్తూ కాస్త ఉక్రోషంగా..

"ఏడున్నరా? ఎనిమిదిన్నర అయ్యింది" నిర్ధారించాడు సత్యమూర్తి.

"అయ్యో! నాన్నగారూ! నేను, మీకు ఏడున్నరకే కాఫీ ఇచ్చేసి ఆదివారం కావడంతో మళ్ళీ కాసేపు పడుకుని ఎనిమిదిన్నరకు లేచాను. మీరు ఆ విషయం మర్చిపోయి ఎనిమిదిన్నరకు ఇచ్చాను అనుకుంటున్నారు" అంటూ చెప్పడంతో సత్యమూర్తి ఇక మాట్లాడలేకపోయాడు.

చెల్లెలు బద్ధకం తెలిసిందే కావడంతో విషయం ఇంకా సాగకూడదని, వసంతిక మాట మార్చింది.

....

అనుకున్నట్టుగానే నాలుగేళ్లు గడిచిపోయాయి. బాలామణి రిటైర్ అయిపోయింది. అరుణ ఇంజినీరింగ్ తరువాత క్యాంపస్‌లో సెలక్షన్ తెచ్చుకుని హైదరాబాద్‌లో ఉద్యోగం చేస్తోంది గత రెండేళ్లుగా.

బాల రిటైర్ అయిపోవడంతో రామం కూడా ఓ ప్రైవేట్ ఉద్యోగం చూసుకున్నాడు వైజాగ్‌లో, పిల్లల పెళ్ళిళ్ళు దృష్టిలో ఉంచుకుని. కాబట్టి, వారానికి ఒకసారి వచ్చి వెళుతున్నాడు.

కరుణ కూడా డిగ్రీ చదివి ఓ సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగం తెచ్చుకుంది. 'వర్క్ ఫ్రమ్ హోం' కాబట్టి, తల్లితో పాటు ఉండిపోయింది ఇంట్లో. ఇక ఉద్యోగపు టెన్షన్ కానీ, హడావుడిగా వంట చేసుకునే కష్టంగానీ లేకపోవడంతో మరింతగా నిద్ర బద్ధకానికి అలవాటు పడ్డారు ఆ తల్లీ కూతుళ్ళు.

....

ఇప్పుడు..

కరుణ ఎనిమిదిన్నరకి తన సెల్‌లో అలారం సెట్ చేసుకుంది. అది మోగగానే లేచిపోతుంది.

ఎందుకంటే.. ప్రతిరోజూ 8:30కి కంప్యూటర్‌లో లాగిన్ అయిపోవాలి. లేకపోతే, కంపెనీతో కష్టం. ఆ తరువాత తనిష్టం..... ఎప్పుడైనా మిగతా పని చేసుకోవచ్చు.

తొమ్మిది అయ్యేసరికి బాల కూడా పూర్తిగా మెలకువ తెచ్చుకుంటుంది. ఎందుకంటే.. తొమ్మిది గంటలకు పనిమనిషి 'అప్పల నరసమ్మ' వస్తుంది అప్పటికే రెండిళ్లలో పని పూర్తి చేసుకుని.

వచ్చిందంటే, సర్కారు ఎక్స్‌ప్రెస్‌లా దూసుకుపోతుంది.

"అయ్యగారు ఉంటే వచ్చీ రాగానే కాఫీ ఇస్తారు. మీరు నెమ్మదిగా ఇస్తే ఇంకో ఇంటికి వెళ్ళడానికి ఆలస్యం అయిపోదూ" అని అంటుందని. ■

చీకట్లు తొలగిన వేళ..

చిరిగిన చొక్కా, చెదరిన జుట్టు,
బక్కచిక్కిన శరీరం..
ఉదయాన్నే అగుపిస్తాడు
మా వీధిలో ఆ బాలుడు..

చిల్లులుపడ్డ సంచిలో
పోగేస్తాడు
చెత్తకుండీల్లోని
వ్యర్థాలు..
నచ్చిన పాటను
పాడుతూ,
మరచిపోతాడు తన కష్టాలు..

తండ్రి లేని అనాథగా,
అమ్మకు చేదోడుగా,
ఎదుగుతున్న
పసివాడికి,
తప్పని బాధ్యతల
సంకెళ్లు..
కూలీకి వెళ్తేగాని,
కాసు దొరకదు..
కాసు దొరికితే
గాని,
కుటుంబం
గడవదు..!

బ్రతుకు తెరువుకు మార్గాలెన్నో!
బాలుడి చిత్తంలో ఊహలెన్నో!
మెరుపై మెరిసింది ఒక ఆలోచన..
కార్యరూపం దాల్చింది ఆ క్షణాన
సేకరించిన గాజు సీసాలే
పూల కుండీలుగా మార్చె
వ్యర్థం కారాదన్న ప్లాస్టిక్ గ్లాసులే,
ఆట బొమ్మలకు ఆకృతి నిచ్చె..
రహదారుల కూడలులే,
తన వస్తువుల విక్రయ
కేంద్రాలాయె..
జీవనోపాధికి అది మార్గమాయె..
బాలుని వదనంలో,
చిరునవ్వుల పువ్వులు విరిసె..

– కరణం హనుమంతరావు

ఈ వారం కవిత్వం

తీపి గుర్తు

గుప్పిట్లో ఇసుకలా
జారిపోతోంది కాలం...
క్షణం గడిచిన మరుక్షణం
ఈ క్షణం తిరిగిరాదన్నది నిజం...
మరలి రాని
కాలంలో...
ఈ ఈర్ష్య, ద్వేషాల
ఈసడింపులెందుకు...
పంతాలు, పట్టింపుల
పోరాటాలెందుకు...
పక్క వాడి జీవితంపై
ఆధిపత్యపు హక్కు ఎవరిది...
నీ జీవితమే జీవించలేని
నిస్సహాయత నీది...

చేదు జ్ఞాపకాల గుండె కోతల్లో
నీడలా ఉండటమెందుకు...
నిన్నటి తీపి గుర్తులుగా
మిగిలిపోదాం...
నేటి ఆనందంలో
భాగస్వాములవుదాం...
రేపటిని సుఖమయం
చేసుకొందాం...

– శుభామహి నూచెర్ల

దారి తప్పిన మనిషి

మనిషి అంటే..
రక్తమాంసాల
రూపం కాదు,
నిలువెత్తు
వ్యక్తిత్వానికి
ప్రతిరూపం,
నిస్వార్థ
మానవత్వ
విలువల శిఖరం.

అరచేతిలోకి సాంకేతిక ప్రపంచమే
వచ్చి,
చరవాణి స్పర్శ తెరలు విస్తరించి,
మనిషి ఒంటరిగా మిగిలి,
ఇరుగు-పొరుగు బంధం క్షీణిస్తోంది.

నైతికతలకు చదలు పడి,
వ్యక్తిత్వం తన ఉనికిని
కోల్పోయి,
మానవత్వం తన
మనుగడను మరిచి,
మనిషి..
తన దారి తప్పుతున్నాడు!
కానీ...
మనసులో నైతిక దీపం
మళ్లీ వెలిగితే,
మానవత్వపు విత్తనం మళ్లీ
చిగురిస్తే,
వ్యక్తిత్వం తనను తాను
మళ్లీ గుర్తిస్తే,
దారి తప్పిన మనిషి మళ్లీ...
తన అంతరాత్మ గూటికి చేరగలదు.

– ననుబోలు రాజశేఖర్

జీవిత పాఠం

ఎంతలా దగ్గర
అవుదామనుకున్నా
కొందరు..
ఎందుకో దూరమైపోతుంటారు
ప్రమేయం లేకపోయినా
కొందరు..
దగ్గరై పోతుంటారు
దగ్గరైనవాళ్లే నీ వాళ్లంటుంది
జీవితం
మరి ఇష్టమైనవాళ్ళు అంటుంది
మనసు.
ఇష్టాలన్నీ కష్టాలవడం,
కష్టాలను ఇష్టపడడం
అదేగా నా నైజం... అంటుంది
జీవితం.
కష్టసుఖాలు కలబోతేగా నేను..
కష్టాలు కాదని
సుఖాలనే ఏరుకోలేరుగా
ఎలా ఉన్నా
నన్ను ప్రేమించడం నేర్చుకో!
ఎందుకంటే ఆస్వాదించాలన్నా
అసహ్యించు కోవాలన్నా
నాకు నువ్వు..
నీకు నేను తప్ప
ఎవరైనా ఉన్నారా?

– కే.రవీంద్రబాబు

అద్భుత కోటలు

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో అనేక ప్రాచీన కోటలు ఉన్నాయి. ఇవి అలనాటి రాజులకు రక్షణ కవచంలా ఉపయోగపడటమే కాక నేడు పర్యాటకుల్ని విశేషంగా ఆకర్షిస్తున్నాయి. ఈ కోటలు ఇస్లామిక్, ద్రావిడ, రాజపుత్ర శిల్పశైలుల సమ్మేళనంతో నిర్మించారు. శిల్పకళా వైభవ, ప్రాభవాలకు ప్రతీకగా నేటికీ నిలిచివున్న కోటల విశేషాలు:

గండికోట కోట

కడపజిల్లా జమ్ములమడుగు మండలంలో పెన్నా నది ఒడ్డున ఉన్న సహజమైన రాతికొండపై గండికోట ఉంది. ఈ కోట చుట్టూ ఉన్న గండికొండ వల్ల దీనికి 'గండికోట' అనే పేరు వచ్చింది. పెన్నా నది ద్వారా ఏర్పడిన చిన్న గ్యాండ్ క్యాన్యాన్ వల్ల ఆంధ్రా గ్రాండ్ కెన్యాన్, భారతదేశ గ్రాండ్ కెన్యాన్‌గా గండికోట ప్రసిద్ధి చెందింది. పెన్నా నది తీరంలో గల ఈ కోట ప్రకృతి సౌందర్యం, రాతిగుహలు, ఆలయాలు, మసీదులతో ఆకట్టుకుంటుంది. విజయనగర సామ్రాజ్య చరిత్రలో కూడా గండికోట ప్రస్తావన ఉండటం విశేషం. కోటలో పటిష్ఠమైన దర్వాజాలు కనిపిస్తాయి. ప్రకృతి సోయగాల నడుమ శత్రు దుర్భేద్యంగా దీన్ని నిర్మించారు. త్రైలోక్య మల్లరాజు, కళ్యాణి చాళుక్యుని ఆదేశంలో పెద్దముడియం పాలకుడిగా ఉన్న చిద్దన చోళ మహారాజు(కాకరాజు) క్రీ.శ.1123 జనవరి 9న గండికోట నిర్మాణానికి పునాది వేసినట్లు 'గండికోట దుర్గం చరిత్ర'కు సంబంధించి కైఫియత్తుల ద్వారా లభించిన సాక్ష్యాధారాల వల్ల తెలుస్తోంది. ఒకరోజు కాకరాజు తన అనుచరుడితో కలిసి వేటకై గండికోట ప్రాంతానికి వచ్చాడు.

కాకరాజుకు ఈ ప్రాంతం బాగా నచ్చింది. ఇక్కడి కొండపై ఒక దుర్గం నిర్మిస్తే మహాద్భుతంగా ఉంటుందనేది ఆయన ఆలోచన. వెంటనే కోట నిర్మాణానికై సన్నాహాలు ప్రారంభించాడు. ఈ కోటని కల్యాణి చాళుక్యులు, చోళులు, కాకతీయులు, కాయస్థులు, పోతుగంటి వంశం వారు, విజయనగర రాజులు, పెమ్మసాని నాయకులు, గోల్కొండ నవాబులు, బ్రిటిషువారు పరిపాలన సాగించారు.

కొండవీడు కోట

పల్నాడు జిల్లా, యడ్లపాడు మండలంలోని కొండవీడు గ్రామ పరిధిలో ఉన్న పర్యాటక ప్రదేశం. గుంటూరు నగరానికి 20 కి.మీ. దూరంలో ఉంది. కొండవీడు కోటను రెడ్డి రాజవంశ స్థాపకుడు ప్రోలయ వేమారెడ్డి నిర్మించాడు. ఇది రెడ్డి రాజ్యానికి మొదటి రాజధాని కాగా, ఆ తర్వాత అనేక రాజవంశాల ఆధీనంలోకి వెళ్లింది. రెడ్డిరాజులు కొండవీడు కోటను రాజధానిగా చేసుకుని క్రీ.శ.1325-1425 వరకు పరిపాలన సాగించారు. ఇందులో 21 నిర్మాణాలు ఉన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. ఈ కోట చాలా వరకు శిథిలమైందనే చెప్పాలి. ఈ కొండల మీద కాలిబాటకు రెండు వైపులా పై భాగంలో కూడా బౌద్ధ స్థూపాలను నిర్మించిన ఆధారాలు దొరికాయి.

కొండపల్లి కోట

ఎన్టీఆర్ జిల్లా, ఇబ్రహీంపట్నం మండలంలోని కొండపల్లి వద్ద ఉన్నది. ఇది 14వ శతాబ్దానికి చెందిన చారిత్రక కోట. రెడ్డి రాజవంశానికి చెందిన ప్రోలయ వేమారెడ్డి 1360లో దీన్ని నిర్మించాడు. దీనిని మొదట విశ్రాంతి, వ్యాపార కేంద్రంగా ఉపయోగించారు. తర్వాత బ్రిటిషు సైనిక శిక్షణ కార్యక్రమాలకు ఉపయోగించారు. ఈ కోట శిథిలావస్థకు చేరుకుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం దీనిని పునరుద్ధరించి, పర్యాటకులకు అందుబాటులో ఉంచింది. కొండపల్లి కోటకు సంబంధించిన విలువైన ఆధారాలు, శిల్పాలు హైదరాబాద్‌లోని స్టేట్ మ్యూజియంలో భద్రపరచారు. పొనికి చెక్కతో ఈ ప్రాంతంలో చేస్తున్న కొండపల్లి బొమ్మలు ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందాయి. 1766లో బ్రిటిష్, నిజాం ఒప్పందాల నేపథ్యంలో బ్రిటిషు వారు కోటలో ప్రవేశించి దీన్ని ఆయుధ శిక్షణ స్థలంగా మార్చారు.

చల్లపల్లి కోట

దీన్ని చల్లపల్లి రాజావారి కోట అని పిలుస్తారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కృష్ణ జిల్లా, చల్లపల్లి మండలంలో ఉంది. 18వ శతాబ్దంలో యర్లగడ్డ అంకినీడు ప్రసాద్ బాహాదూర్ నిర్మించారు. విజయవాడ నుంచి సుమారు 60 కి.మీ. దూరంలో ఉన్న ఈ కోట ఆంధ్ర ఆర్కిటెక్చర్‌కు ప్రధాన ఉదాహరణ. ఇక్కడి రాజులు కవులతో పాటు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను పోషించారు. చూపు తిప్పుకోనివ్వని శిల్పాలు, పింగాణీ జాడీలు, అరుదైన గృపకరణాలు..ఇలా ఎన్నో అనాటి కాలానికి మనల్ని తీసుకెళ్తాయి. 20 ఎకరాలలో భారీ బురుజులు, భవంతులు, వందల ఏళ్లనాటి భారీ వృక్షాలతో ప్రాంగణం అలరారుతోంది. పర్యాటకులను చల్లపల్లి రాజా వారి కోట ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటుంది. రాజా వారి రాచరికానికి చిహ్నంగా చల్లపల్లి కోట నిలుస్తోంది. చల్లపల్లి వచ్చిన వారెవరైనా కోట చూసి వెళ్లాల్సిందే.

చంద్రగిరి కోట

ఈ కోట తిరుపతి సమీపం ఉంది. చంద్రగిరి కోటను యాదవ రాజులు 11వ శతాబ్దంలో నిర్మించారు. తరువాత ఇది విజయనగర సామ్రాజ్యం లోని రాజులు, ముఖ్యంగా సాలువ, తుళువ, అరవీడు వంశాల పాలనలో కీలక కేంద్రంగా మారింది. విజయనగర సామ్రాజ్యానికి రెండో రాజధానిగా నిలిచింది. 1560 ప్రాంతంలో తిరుమల దేవరాయలు (అరవీడు వంశం)ఈ కోటను రాజధానిగా చేసుకున్నారు. విజయనగర రాజధాని హంపీ నుండి తాము వెనక్కి వెళ్లిన తరువాత, ఆరవీడు రాజులు చంద్రగిరి నుండి పాలన సాగించారు. తరువాత ఈ కోట గోల్కొండ సుల్తానులు, ఆపై మరాఠులు, చివరికి బ్రిటిష్ పాలనలోకి వచ్చింది.

ఉదయగిరి కోట

నెల్లూరు జిల్లా ఉదయగిరి కోట సముద్ర మట్టానికి వేయి అడుగుల ఎత్తులో ఉంది. ఇక్కడ అనేక దేవాలయాలు, గుహలు, బురుజులు ఉన్నాయి. పల్లవులు, చాళుక్యులు, విజయనగర రాజులు పాలించారు. నెల్లూరు జిల్లాలో ఉదయగిరి కోటను మొదటగా 13వ శతాబ్దంలో విజయనగర సామ్రాజ్యం కాలంలో నాయకులు నిర్మించారు. తరువాత గజపతులు, విజయనగర రాజులు, గోల్కొండ సుల్తాన్లు, బ్రిటిషువారు కూడా ఈ కోటను ఆక్రమించారు. విజయనగర రాజు కృష్ణదేవరాయుడు భార్య తిరుమలాదేవి మహారాణి ఈ కోటలో కొంత కాలం నివసించినట్లు చారిత్రక ఆధారాలు ఉన్నాయి. కోటలో అనేక గుహలు, దేవాలయాలు, మసీదులు, జైన గుహలు, రాతి శిల్పాలు ఉన్నాయి.

ఇంకా ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో అనేక కోటలు ఉన్నాయి. ప్రకాశం

జిల్లాలో బెల్లంకొండా కోట బలమైన రాతి నిరామణం, ప్రాచీన శిల్పకళతో ప్రసిద్ధి. చరిత్రలో అనేక యుద్ధాలకు సాక్ష్యం. కర్నూలు సమీపంలోని ఏటుకూరి కోట పాత రాతికోట. చరిత్రప్రియులకు, పురావస్తు ప్రేమికులకు ఆసక్తికరమైన ప్రదేశం. రాజమహేంద్రవరంలోని కోట చాళుక్యుల కాలం నాటిది.

రాజమహేంద్రవరం కోటను చాళుక్య వంశస్థుడు రాజరాజ నరేంద్రుడు 11వ శతాబ్దంలో నిర్మించినట్లు చరిత్ర చెబుతోంది. ఆయన కాలంలో రాజమహేంద్రవరం తూర్పు చాళుక్య రాజధానిగా వృద్ధి చెందింది. తూర్పు చాళుక్యుల రాజు రాజరాజ నరేంద్రుడు 1022-1061 మధ్య కాలంలో తన రాజధానిని రాజమహేంద్రవరంలో ఏర్పాటు చేశాడు. రాజమహేంద్రవరం కోట, నగరం గోదావరి తీరంలో ఉండటంతో వాణిజ్య సాంస్కృతిక కేంద్రంగా అభివృద్ధి చెందింది. తూర్పు చాళుక్య కాలంలో తెలుగు సాహిత్యానికి కూడా ఇది పుట్టినిల్లు నన్నయ భట్టుడు ఇక్కడే నివసించాడు.

కర్నూలు జిల్లాలో నంద్యాల కోట ఉంది. నంద్యాల పాలకులు, తరువాత విజయనగర రాజులు పాలించారు. పాత దుర్గభాగాలు, గుడులు ఉన్నాయి. కోటను విజయనగర సామ్రాజ్యం కాలంలో నిర్మించారని చారిత్రక ఆధారాలు చెలుతున్నాయి. నంద్యాల ప్రాంతం వ్యూహాత్మకంగా ముఖ్యమైన ప్రదేశంగా ఉండటంతో, విజయనగర రాజులు (ప్రధానంగా శ్రీకృష్ణదేవరాయ కాలంలో) ఈ కోటను సైనిక రక్షణ కోసం నిర్మించారని భావిస్తారు. కొంతమంది చరిత్రకారులు ఈ కోటను వేలమాండలాధీశులు లేదా స్థానిక పాలకులు మొదట నిర్మించి, తరువాత విజయనగర రాజులు దానిని విస్తరించారని కూడా చెబుతారు. విజయనగర పతనానంతరం ఈ కోట గోల్కొండ నవాబుల అధీనంలోకి వెళ్లింది, తరువాత మొఘల్, బ్రిటిష్ కాలాల్లో కూడా కొంత ప్రాధాన్యం కొనసాగింది. ఇందులో గోడలు, బురుజులు, నీటి నిల్వ సౌకర్యాలు ఉండేవి. ప్రస్తుతం అవశేషాలు మాత్రమే కనిపిస్తాయి.

అనంతపురం జిల్లా గుత్తి సమీపంలో ఉన్న గిరిదుర్గం పెనుగొండ కోట, ఇది అనంతపురం జిల్లా పెనుగొండ వద్ద ఉన్న విజయనగర రాజులు నిర్మించిన దుర్గం.

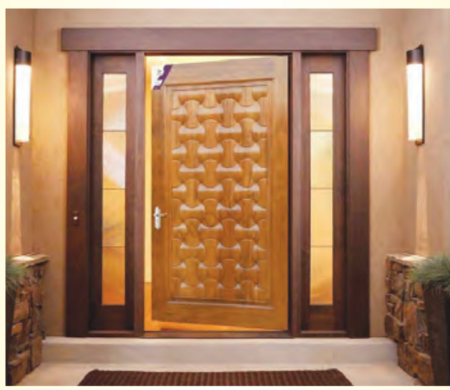
రాయదుర్గం కోట అనంతపురం జిల్లాలో రాయదుర్గంలో వుంది. రత్నగిరి కోట సీమ గోల్కొండగా పేరొందిన 18వ శతాబ్దపు కోట, ప్రస్తుతం శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాలో భాగం.

కర్నూలు జిల్లాలో కొండారెడ్డి బురుజు, నల్లమల అడవులలోని అంకాళమ్మ కోట, పల్నాడు జిల్లాలో నరసరావుపేట కోట.. ఇలా ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో అనేక కోటలు ఉన్నాయి. అయితే కాలగతిన కొన్ని కోటలు శిథిలమయ్యాయి. మరికొన్ని అవశేషాలు మాత్రమే మిగిలి చరిత్రకు సాక్షీ భూతంలా నిలిచాయి.

– షేక్ అబ్దుల్ హకీం జాని

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

దిగ్భ్రాంత ద్వార దోషం అంటే?



ఎస్.మంజునాథ, హిందూపురం

ప్రశ్న: దిగ్భ్రాంత ద్వారం దోషం గురించి వివరించగలరు.

జవాబు: ప్రధాన ద్వారం ఎటువంటి దోషం లేకుండా ప్రతిష్టింపబడినదై ఉండాలి. ద్వార ప్రతిష్ట సమయంలో ఎంతో జాగ్రత్త, ఓపిక, కచ్చితమైన పద్ధతి చాలా అవసరం. ద్వారం ప్రతిష్టింపబడినప్పుడు 'కింది నుండి పైకి నేరుగా(నిలువుగా) లేకుండా కాస్త ముందుకుగానీ, వెనుకకుగానీ వంగి వుండటం' వలన ఏర్పడే దోషాలు, అవి కలిగించే చెడు ఫలితాల గురించి తెలిపారు. అంతేగాకుండా ద్వార ప్రతిష్ట సమయంలో ద్వారం అడ్డంగా కూడా/నేరుగా లేకుండా ఏదైనా ఒక వైపుకు వంగి ఉండటం వలన కలిగే దోషం 'దిగ్భ్రాంత ద్వార దోషం' అంటారు. 'దిగ్భ్రాంతే దన్యుభిః పీడా' అని పిలుస్తారు. అంటే ఇలాంటి దోషం కలిగిన గృహ యజమానిగానీ, అందులో నివసించేవారుగానీ సదా దొంగల వలన భయం పొందాల్సి వస్తూ ఉంటుంది. ఒకవేళ ఎవరికైనా ఇలాంటి భయం పొందటం పునరావృతమవుతూ ఉంటే ఒకసారి వారి ప్రధాన ద్వారానికి ఇటువంటి దోషమేదైనా ఉన్నదేమోనని పరీక్షించుకోవటం ఉత్తమం. ఒకవేళ ఈ దోషం ఉంటే సరిచేసుకోవటంవల్ల దొంగల వలన కలిగే భయం దూరమవుతుంది.

స్వప్న భయం

ఎస్.కె, నల్గొండ

ప్రశ్న: నాది ఒక విచిత్ర సమస్య. కలలో నాకు 'మలం' కనిపిస్తుంది. మలంలో ఈదుతున్నట్టు అనేక సార్లు కలలు వస్తుంటాయి. కనుక కలలో మలం కనిపిస్తేనే భయం మొదలవుతోంది. ఎవరికైనా చెప్తే చాలా తేలిగ్గా తీసుకోమంటున్నారుగానీ, అలా తీసుకోలేకపోతున్నాను. నిద్రకుపక్రమించే ముందే "ఈ రాత్రి పడుకున్నాక ఈ కల మళ్లీ వస్తుందేమోనన్న భయం' ఎక్కువ అవుతోంది. ఏం చేయాలో తోచటం లేదు. మీరేదైనా మార్గం చూపిస్తారన్న నమ్మకంతో రాస్తున్నాను.

జవాబు: మీరు చెప్పిన స్వప్న వృత్తాంతాన్ని నిజంగానే తేలికగానే తీసుకోకూడదు. స్వప్నాలు, వాటివలన కలిగే ఫలితాలను మన పూర్వీకులు ఎప్పుడో విశ్లేషించి పెట్టారు. అందులో చాలా అరుదైన, వింతైన విషయాలు అనేకం ఉన్నాయి. ఆ విషయాలు తెలిస్తే మీరిలా భయపడరు. పైగా మీకు వస్తున్న కల మళ్లీ మళ్లీ రావాలని మీరే కాదు, ప్రతిఒక్కరూ కోరుకుంటారు. దేవతా కాలంలో వచ్చే స్వప్నాలను 'శుభ స్వప్నాలు' అంటారు. అసుర కాలంలో వచ్చే వాటిని 'దుస్వప్నాలు' అంటారు. కలగని నిద్ర లేచాక మొత్తం వివరించగలిగితే ఆ స్వప్నాన్ని 'జాగ్రత్స్వప్నము' అంటారు. కలలోని విషయం కొంత గుర్తుండి, కొంత మరిచిపోయినట్లయితే దానిని 'స్వప్నం' అంటారు. కలలోని విషయాన్ని పూర్తిగా మరిచిపోయినట్లయితే దానిని 'సుషుప్తి స్వప్నం' అంటారు. స్వప్నశాస్త్ర విశ్లేషణ ప్రకారం ఇలా వివరించారు:

కర్పూరం, తమలపాకులు, అగరు, పచ్చని పుష్పాలు, చందనం దొరికినట్లు కల వస్తే 'ధనలాభం'; గంటల గడియారం గంటలు కొడుతూ కనిపిస్తే 'సంతానాభివృద్ధి' కలుగుతుంది. 'మలం'ను చూసినట్టు, తొక్కినట్టు, పూసుకొన్నట్టు కల వస్తే 'ధనలాభం'. అంతేగాదు.. కార్యసిద్ధి, సౌఖ్యం కూడా కలుగుతుంది. ఎవరికైనా ఈ భౌతిక లోకంలో ఇంకేం కావాలి? మీకు వేరే సమస్యలు లేవని రాశారు. అందుకే కావచ్చు అంతా బాగుంది. ఇలాంటి కలలు వచ్చే అదృష్టం అందరికీ ఉండదు. ఈ అదృష్టం మీకు వున్నందుకు భయపడటానికి బదులు సంతోషించండి. ■

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

సత్ప్రవర్తనే అసలైన అందం

ఓ గురువుగారు సుమారు ముప్పై ఐదు యేళ్ల వివాహితుడి వంక చూసి తన ప్రసంగం మధ్యలో లేచి నిలబడమని చెప్పారు.

"మీరు బీచ్‌లో నడుస్తున్నారు. మీ ముందు నుంచి ఒక అందమైన యువతి వస్తోంది. అప్పుడు మీరు ఏమి చేస్తారు?" అని అడిగారు.

అప్పుడా వ్యక్తి "ఆమె అలా కనిపించినప్పుడు నేను ఆమె వ్యక్తిత్వాన్ని అభినందించడం ప్రారంభిస్తాను" అని జవాబిచ్చాడు.

గురూజీ "ఆ స్త్రీ ముందుకు వెళ్ళిన తర్వాత, మీరు వెనక్కి తిరిగి చూస్తారా?" అని అడిగారు.

అతను, "అవును, నా భార్య నాతో లేకపోతే...." అని అన్నాడు.

ఈ మాటతో అక్కడ ఉన్న వారందరూ నవ్వారు.

గురూజీ మళ్ళీ "ఆ అందమైన ముఖం మీకు ఎంత కాలం గుర్తుంటుందో చెప్పు?" అని అడిగారు.

అతను "బహుశా ఐదు, పది నిమిషాల తర్వాత మరొక అందమైన ముఖం కనిపిస్తుంది" అని బదులిచ్చి నవ్వాడు.

గురూజీ అప్పుడు అతనితో ఇలా అన్నారు "ఇప్పుడు ఊహించుకోండి. మీరు ఇక్కడి నుండి బయలుదేరేటప్పుడు, నేను మీకు ఒక పుస్తకాల ప్యాకెట్ ఇచ్చాను. మీ ఇంటి నుండి 75 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న ఓ ధనవంతుడికి ఆ ప్యాకెట్‌ను అందజేయమని నేను మీకు చెప్పాను. మీరు ఆ పుస్తకాల ప్యాకెట్ ఇవ్వడానికి అతని ఇంటికి వెళ్లండి. అతని ఇంటిని చూసీ చూడటంతోనే అతను లక్షాధికారి అని మీరు తెలుసుకోవచ్చు. అతని బంగళా వరండాలో పది వాహనాలు, ఇంటి బయట అయిదుగురు వాచ్‌మెన్‌లు నిల్చుని ఉంటారు. మీరు "పుస్తకాల ప్యాకెట్‌తో

వచ్చానని" మీరు సెక్యూరిటీ వారికి చెప్తారు. ఈ విషయాన్నే ఆ ఇంటి యజమానికి చెప్పమనీ మీరంటారు.

అప్పుడు ఆ పెద్దమనిషి స్వయంగా బయటకు వచ్చి మిమ్మల్ని స్వాగతించారు. అతను మీ నుండి పుస్తకాల ప్యాకెట్ తీసుకున్నాడు.

తర్వాత మీరు అక్కడి నుండి బయలుదేరడం ప్రారంభించినప్పుడు, అతను చాలా మర్యాదగా మిమ్మల్ని తన ఇంటి లోపలికి రమ్మని అడుగుతాడు. అతను మీ పక్కన కూర్చుని మీకు వేడి టీ, అల్పాహారం ఇస్తాడు. మీరు ఇంత బాగా చూసుకున్నందుకు, పుస్తకాలు తనకు ఇంత త్వరగా తెచ్చినందుకు అతను మీకు ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తాడు. మీరు ధన్యవాదాలు చెప్తారు.

మీరు తిరిగి బయలుదేరుతున్నప్పుడు, అతను మిమ్మల్ని అడుగుతాడు "మీరు నా ఇంటికి ఎలా చేరుకున్నారు?"

మీరు "రైలులో" అని అంటారు.

వెంటనే అతను తన డ్రైవర్‌ను తన లగ్జరీ కార్లలో ఒక దానిలో మిమ్మల్ని మీ గమ్యస్థానానికి తీసుకెళ్లమని చెప్తాడు. మీరు మీ స్థలానికి చేరుకునే సమయానికి, లక్షాధికారి మీకు ఫోన్ చేసి, "సోదరా మీరు హాయిగా చేరుకున్నారుగా?" అని అడుగుతాడు.

ఇదంతా ఊహించుకోమని చెప్పి గురూజీ, "ఇప్పుడు చెప్పు, మీరు ఈ వ్యక్తిని ఎంతకాలం గుర్తుంచుకుంటారు?" అని అడిగారు.

అతను "గురూజీ.. అతను అంత పెద్ద లక్షాధికారి అయినప్పటికీ, అతని వినయం, దయతో కూడిన ప్రవర్తనకు నా జీవితంలో నేను ఆ వ్యక్తిని ఎప్పటికీ మరచిపోలేను" అని అన్నాడు.

అనంతరం అక్కడున్న వారిని ఉద్దేశించి గురూజీ మాట్లాడుతూ, "ఇది జీవిత వాస్తవికత" అని అన్నారు. "అందమైన ముఖం కొద్దికాలం మాత్రమే గుర్తుండిపోతుంది, కానీ అందమైన మంచి ప్రవర్తన జీవితాంతం గుర్తుండిపోతుంది".

మీ ముఖం, శరీర సౌందర్యం కంటే మీ ప్రవర్తన అందంపై దృష్టి పెట్టండి. జీవితం మీకు ఆసక్తికరంగా, మరపురాని అందంగా, ఇతరులకు ప్రేరణగా మారుతుందంటారు ఓషో.

- యామిజాల జగదీశ్

తెలుగుకు 200 యేళ్లనాటి దుస్థితి వస్తోందా?

“నిలువ నీడ లేకుండా పోయిన తెలుగు సరస్వతిని ఆహ్వానించి తన బంగాళాలో సాహిత్య పర్ణశాలలో ఆశ్రయం ఏర్పరచి ఆ వాగ్దేవిని నిండు ముత్తైదువులాగా నడయాడేటట్లు చేయగలిగిన సిపి బ్రౌన్” అని ప్రముఖ సాహితీ పరిశోధకుడు బంగోరె (బండి గోపాల రెడ్డి) తెలుగు భాషామ తల్లి సేవకోసం జన్మించిన ‘చార్లెస్ ఫిలిప్ బ్రౌన్ దొర’ను స్మరించారు. ప్రాచీన కవులు తాళపత్రాలు, బూర్జపత్రాల మీద సృష్టించిన తెలుగు సాహిత్యం, బ్రిటిష్ దొరలు మన దేశపాలన చేపట్టే నాటికి అవసాన దశలో మిణుకు మిణుకుమంటోంది. అచ్చుయంత్రాల ముద్రణా సౌలభ్యం వచ్చేటప్పటి రోజుల నాటికి ప్రాచీన తాళ పత్రాలపై వున్న సాహితీ సంపద కాల ప్రభావంచే క్రిమిద్రష్టం కావడం, శిథిలమై విరిగి, రాత అర్థం కాని దుస్థితి సంక్రమించింది. తాళపత్ర గ్రంథాల సేకరణ వ్యయప్రయాసలతో కూడిన దుస్సాధ్యంగా భావించబడి అప్పటి తెలుగుభాషామ తల్లి కనుమరుగయ్యే దుస్థితి తలఎత్తింది. లేఖనా దోషాలను సవరించటం, వాటిని పరిష్కరించి వ్యాఖ్యాన సహితంగా ముద్రింప చేసే సత్కృషితో తెలుగును బతికించుకొనే ప్రయాస కొంత సత్ఫలితాన్ని యిచ్చింది.

తెలుగులో సి.పి.బ్రౌన్, మానవల్లి రామకృష్ణ కవి, వేటూరి ప్రభాకర శాస్త్రి, నిడదవోలు వెంకట్రావు, కందుకూరి వీరేశలింగం వంటి వారు ఎందరో ఆ ప్రాచీన సాహిత్యాన్ని పరిష్కరించి గ్రంథాలుగా వెలుగు చూసే జ్ఞాన తేజస్సు ప్రసరింప చేశారు. లండన్‌లోని ఇండియా హౌస్ లైబ్రరీలో పడివున్న గ్రంథాలను మద్రాస్‌కు తెప్పించటం, తెలుగునాట అటకెక్కిన మారుమూల చెల్లాచెదరైన తాళపత్ర ప్రతులు ఊరూరా సేకరించటం, పండితులకు ఆర్థిక సహాయం అందించి వాటిని పరిష్కరించే సేవలు అందించిన, బ్రౌన్ దొర కలకాలం స్మరించుకోదగిన మహనీయునిగా, మూడు దశాబ్దాలు పైగా అనిర్వచనీయమైన చరిత్రను సృష్టించారు. 1824లో యోగి వేమన పద్యాలను పరిష్కరించి ఆంగ్లానువాదంగా ప్రచురింప చేసిన గ్రంథ పీఠికలో, మృతప్రాయంగా వున్ననాటి తెలుగును సజీవం చేసి, ఊపిరి అందించిన బ్రౌన్ దొర మార్గదర్శకత స్పష్టమవుతోంది. “తల్లీ

నిన్ను దలంచి పుస్తకము చేతన్ బూనితిన్” అంటూ చదువుల తల్లిని ఆరాధిస్తూ పుస్తకం చదవటం నేటి బాలబాలికలకు క్రమేపీ ముమ్ముందు అరుదు, అపురూపం కాగల, డిజిటల్ యుగంలో ప్రవేశించాం. 200 యేళ్ల క్రితం, తెలుగు భాషోద్ధారకునిగా తెలుగును దైన్య, హీన విపత్కర నుంచి రక్షించి జీవం ఇవ్వవలసిన నాటి స్థితి గతులు శరవేగంగా మళ్లీ కమ్ముకుంటున్న ఛాయలు స్పష్టమవుతున్నాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సాంకేతికంగా డిజిటల్ పరిజ్ఞానం, శరవేగంగా ఇ-బుక్స్, ఆడియో, పాడ్ కాస్ట్‌ల, రూపేణా శరవేగంగా, ‘ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటిలిజెన్స్ వైపు పరుగెడుతోంది. అయినా మన దేశంలో సంప్రదాయ సాహిత్యం పుస్తక ప్రచురణలకు ఆదరణ తగ్గలేదు. పుస్తకోత్సవ పండుగలు కొంత స్వాంతన చేకూరుస్తున్నాయి. బాలబాలికలు, యువతరం డిజిటల్ పరిజ్ఞానాన్ని అనుసరిస్తూనే మాతృభాషలో రాయటం, చదవటం తప్పనిసరిగా విద్యాభ్యాసంలోనే, తరగతి గదులలో మాధ్యమ రూపంలో ఆదరణ పొందాలి. ప్రపంచ తెలుగు మహాసభల పేరిట ఎంత అట్టహాసం జరిపినా, వారానికో భాష కనుమరుగవుతోందని ఎవరెన్ని కబుర్లు చెప్పినా, తెలుగుపై ఎంత ప్రేమ ఒలకపోసినా ప్రయోజనం లేదు.

రెండు తెలుగు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు మాతృభాషలో ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు పొందే అవకాశాలను యువతరానికి అందించే ఆలోచనలతో అంకురార్పణ చేపట్టాలి. పుస్తకం మస్తిష్కాలకు పదును పెడ్తుంది. కొత్త కొత్త ఆలోచనలతో జీవితంలో ఎదుర్కొనే సమస్యలకు పరిష్కారం లభింపచేస్తుంది. చదవటం అనే అలవాటు మానసిక ఆరోగ్యానికి, తద్వారా శారీరకంగా చురుకుగా, ఉత్సాహంగా ఉండే ఆరోగ్య వాతావరణానికి దోహదం చేస్తుంది. బ్రిటిష్‌వారి ఆధునిక భావ సంస్కరణల కారణంగానే భారతీయ సంస్కృతి, నాగరికత మరింత సజీవంగా వికసించటానికి పుస్తక ప్రచురణలు, గ్రంథాలయాలు సేవలందించగలుగుతున్నాయి. ప్రస్తుత 21వ శతాబ్దంలో, సాంకేతిక అత్యాధునికతను ప్రపంచ సమాజం అనుసరించినా పుస్తకాన్ని తిరస్కరించటం లేదు. 200 సంవత్సరాల క్రితం, సంస్కృత ఆంగ్లభాషల ఆధిపత్యం చెరనుంచి బయటపడి స్వేచ్ఛగా మనుగడ సాగిస్తున్న మాతృభాష ఇంటింటి బాషగా, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో, విద్యాలయాలలో, గ్రంథాలయాలలో సజీవంగా కొనసాగాలి.

– జయసూర్య

ఎన్ని నీళ్లు తాగాలి?

మనకు నీరు ప్రాణాధారం. ఆరోగ్య పరిరక్షణలో నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. జీవక్రియలకు నీరు చాలా అవసరం.

ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే తగినన్ని నీళ్ల తాగాల్సిందే. అయితే ప్రతి రోజు ఎంత మొత్తంలో నీళ్ల తాగాలన్న విషయంలో అందరికీ బోల్డన్ని సందేహాలు. తక్కువ నీళ్ల తాగితే అనారోగ్యం వచ్చినట్లే. ఓవర్ హైడ్రేషన్ కూడా సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో నీళ్ల తాగడం మోతాదు మించకూడదంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.

పురుషులకు రోజుకు సగటున 3.7 లీటర్లు, మహిళలకు 2.7 లీటర్ల నీరు అవసరం. ఆహారం, ఇతర పానీయాల నుంచి అందే నీటిశాతం ఇందులో భాగమే. అయితే ఈ లెక్కలు అన్ని వేళలా అందరికీ ఒకేలా వర్తిస్తాయని చెప్పలేం. కొన్ని అంశాలు ఇందులో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి.

శారీరక శ్రమ

ఎంత ఎక్కువ శారీరక శ్రమ చేస్తే శరీరం నుంచి అంత స్థాయిలో చెమట రూపంలో నీళ్ల వెళ్లిపోతాయి. అందువల్ల దానికి తగిన విధంగా నీళ్ల తీసుకోవాలి వస్తుంది.

వాతావరణం: అధిక ఉష్ణోగ్రతలు ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ చెమట వస్తుంది. దాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది.

ఆహార శైలి: ఉప్పు, ప్రొటీన్లు అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటే మరిన్ని ఎక్కువ నీళ్ల తాగాల్సి వస్తుంది.

ఔషధాలు

జ్వరం, డయేరియా, మధుమేహం లాంటి సమస్యలు పరిస్థితుల్లో నీటి అవసరాలు పెరుగుతాయి. కొన్ని రకాల మందులు కూడా హైడ్రేషన్ స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తాయి.

శరీరం-వయసు: పిల్లలు, పెద్దలు, గర్భిణులు, బాలింతలు, భారీ కాయం కలిగినవారు.. ఇలా ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో విధంగా నీటి అవసరం ఉంటుంది.

ఆల్కహాల్-కెఫిన్: వీటి వల్ల డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. దీంతో నీళ్ల ఎక్కువగా తాగాల్సి ఉంటుంది.

మోతాదు మించితే..

కొంతమంది మోతాదుకు మించి నీళ్ల తాగుతుంటారు. దీంతో కిడ్నీలపై వత్తిడి పడుతుంది. మూత్రపిండాల వ్యాధులు మొ॥ వున్నవారిలో సరైన మోతాదులో నీళ్ళు, విషతుల్యాలు బయటికి వెళ్లకపోవడం వల్ల సమస్యలు తలెత్తుతాయని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఊపిరితిత్తుల్లో నీళ్ల చేరడం, రక్తపోటులో ఎక్కువ-తక్కువలు వంటివి అనారోగ్యానికి దారి తీస్తాయని చెబుతున్నారు. రక్తంలో సోడియం లెవెల్స్ ప్రభావితమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో వికారం, వాంతులు, మూర్ఛ, వంటి వాటితో పాటు కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రాణాంతకంగా పరిణమించే ప్రమాదం కూడా ఉండవచ్చని అంటున్నారు.

శరీరంలో నీటి స్థాయిలు పెరిగాయన్న విషయం కొన్ని లక్షణాల ద్వారా తెలుసుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. తలనొప్పి, కడుపునొప్పి, కండరాల బలహీనత, వికారం, వాంతులు, నీరసం, అలసట, పదే పదే మూత్రానికి వెళ్లాల్సి రావడం మొదలైనవి కనిపించే లక్షణాలు. వీటిలో కొన్ని లక్షణాలు శరీరంలో నీటి స్థాయిలు తగ్గినప్పుడు కూడా బయట పడతాయట.

అందువల్ల వైద్యులను సంప్రదించి వారి సలహాలు పాటించడం ఉత్తమం. రోజూ నిర్ణీత మొత్తంలోనే నీళ్ల తాగాలనే నియమం పెట్టుకునే బదులు ఈ విషయంలో శరీరం ఇచ్చే కొన్ని సూచనలు లెక్కలోకి తీసుకోవడం మంచిది. దాహం, మూత్రం రంగు, జీర్ణక్రియ వంటివి పరిగణలోకి తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో నీళ్ల తాగకుండా తరచూ కొద్ది కొద్దిగా తాగడం మంచిది.

– నిర్మోహమాటంగా ఎదుర్కోని యదార్థాలకు వెన్నుపోటు పొడిచే తత్వం వుంది.

– సర్ హెరాల్డ్ బౌడెన్

– గొప్ప సత్యాలన్ని సామాన్యమైనవే. అలానే గొప్ప వ్యక్తులు కూడా. – ఆగస్టస్ హేర్

– వినడం నేర్చుకుంటే అవివేకుల మాటలలో కూడా అనేక యదార్థాలు లభిస్తాయి.

– కొల్లిపర పాండురంగారావు

15 ఫిబ్రవరి, 2026 నుండి 21 ఫిబ్రవరి, 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 విలువైన వస్తువులు, వస్త్రాలు ఆభరణాలు కొనుగోలు చేస్తారు. పరిశోధనా రంగంలోని వారికి, సాంకేతిక రంగంలోని వారికి అనుకూలం. నూతన వ్యక్తులతో పరిచయం నూతన మిత్రత్వానికి దారి తీస్తుంది. స్థిరాస్తి వివాదాలు తీరి నూతన ఒప్పందాలు చేసుకుంటారు. అనుకున్న విధంగా పనులు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. హెూదాలు లభిస్తాయి. ఇంక్రిమెంట్లు రాగలవు. విదేశీ పర్యటనల సూచన. ధనలాభం.

వృషభం

ఈ వారం ఆర్థిక పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటుంది. పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తులను కలుసుకుంటారు. సంఘంలో విశేష గౌరవం లభిస్తుంది. సన్నిహితుల నుండి ముఖ్యమైన విషయాలు తెలుసుకుంటారు. కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుడతారు. భూ సంబంధ విషయాలలో నూతన ఒప్పందాలు చేసుకుంటాయి. వృత్తి, వ్యపారాలు లాభసాటిగా సాగుతాయి. రాజకీయ పారిశ్రామిక రంగాల వారికి యోగదాయకమైన కాలం.

మిథునం

ఈ వారం అనుకున్న పనులు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. ఆరోగ్య సమస్యలు తీరతాయి. పట్టుదలతో కొన్ని వ్యవహారాలలో విజయం సాధిస్తారు. ఒక సమాచారం విశేషంగా ఆకట్టుకుంటుంది. చిన్ననాటి మిత్రుల నుండి ఆర్థిక సహాయం అందుకుంటారు. మాటలచాతుర్యంతో అందర్నీ ఆకట్టుకుంటారు. వృత్తి వ్యాపారాలలో ప్రోత్సాహకరంగా వుంటుంది. కొత్త వస్తువులు, స్థలాలు, గృహం కొనుగోలు చేస్తారు.

కర్కాటకం

ఈ వారం ఎన్నాళ్ళుగానో ముడిపడని స్థిరాస్థి వ్యవహారంలో మీకు అనుకూలంగా నిర్ణయం తీసుకోబడుతుంది. వివాహాది శుభకార్యాలకు చేసే ప్రయత్నాలు ఆశాజనకంగా వుంటాయి. ఈ వారంలో మీరు కేంద్రీకరించి తలపెట్టిన ప్రతిపని కార్యరూపం దాలుస్తుంది. నివసించే గృహము లేదా వ్యాపార స్థలము మొదలైన వాటికి తలపెట్టిన మార్పులు, చేర్పులుకు ఈ వారం అనుకూలంగా వుంటుంది.వస్త్రలాభం కలదు.

సింహం

ఈ వారం చేపట్టే పనులు నెమ్మదిగా పూర్తి కాగలవు. లక్ష్య సాధనలో ప్రతి బంధకాలు తప్పవు. ఆత్మీయుల సహకారంతో సమస్యలు కొంత వరకు తీరతాయి. భూవివాదాలు కోర్టు కేసులు చికాకు పరుస్తాయి. దూర ప్రాంత ప్రయాణంలో పాత స్నేహితులను కలుసుకొని సహాయం అర్థిస్తారు. గృహ నిర్మాణ యత్నాలలో తొందరపాటు వద్దు. నిత్యం అష్టమూలికా తైలంతో దీపారాధన చేయండి.

కన్య

ఈ వారం ఆర్థిక పరిస్థితి సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు గాను పరిష్కార మార్గాలు లభిస్తాయి.ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలు సాఫీగా సాగుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలు అభివృద్ధి పథంలో ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు కార్యాలయంలో అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని గ్రహస్థితి సూచిస్తోంది. నూతన ప్రయత్నాలలో పురోగతి ఉంటుంది. ఆరోగ్యం పట్ల మెలకువ అవసరం నిత్యం నాగసింధూరం ధరించండి.

తుల

ఈ వారం మిత్రుల నుండి సహాయం పొందుతారు. ఆర్థిక లావాదేవీలు లాభసాటిగా సాగుతాయి. నూతన ఉద్యోగావకాశాలు లభిస్తాయి. సభలు సమావేశాలలో చురుకుగా పాల్గొంటారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఎదురైన ఆటంకాలు తొలగుతాయి. రాజకీయ, పారిశ్రామిక రంగాల వారికి ప్రభుత్వ పరంగా ఆహ్వానాలు అందుతాయి. షేర్లు, భూముల క్రయవిక్రయాలలో లాభాలు పొందుతారు. నూతన ప్రయత్నాలలో పురోగతి ఉంటుంది.

వృశ్చికం

ఈ వారం ఆర్థిక పరిస్థితి సంతృప్తికరంగా వుంటుంది. కుటుంబంలో శుభకార్యాలు జరిగే సూచనలు ఉన్నాయి. జీవిత భాగస్వామితో ఏర్పడిన విభేదాలు పరిష్కారమై ఊరట చెందుతారు. ఎదుటి వారి విషయంలో మాత్రం జోక్యం వద్దు. వివాదాలకు, కోపతాపాలకు దూరంగా వుండండి. కొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుడతారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో లాభాలు పొందుతారు. ఆకస్మిక ప్రయాణాలలో నూతన మిత్రులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి.

ధనస్సు

ఈ వారం ఆర్థిక పరిస్థితి సంతృప్తికరంగా వుంటుంది. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు. ఊహించని అవకాశాలు లాభిస్తాయి. కోర్టు కేసులు కీలకమైన మలుపు తిరుగుతాయి. శ్రమకు తగిన ఫలితం దక్కుతుంది. ప్రముఖులను కలుసుకుని ఉపలబ్ధిని పొందుతారు. ఆరోగ్యం మెరుగు అవుతుంది. సంఘంలో మీ మాటకు విలువ పెరుగుతుంది. నిత్యం కనకధారా స్తోత్రం పఠించడం ఉపయుక్తం. ధనలాభం వుంటుంది.

మకరం

ఈ వారం వృత్తి, ఉద్యోగములలో స్థల మార్పిడి కాని, ప్రమోషన్ కాని ఉండవచ్చు. జాయింట్ వ్యవహారాలలో జాగ్రత్త అవసరం. అజీర్తి వంటివి స్వల్పంగా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో తోటి వారి సహాయ సహకారములు మీకు అందుతాయి. ఆకస్మిక సమావేశాలు, సదస్సులు, చర్చలలో పాల్గొంటారు. దూర ప్రాంతాలలోని మిత్రులను కలిసి లాభపడతారు. నిత్యం సర్వరక్షా చూర్ణంతో స్నానమాచరించండి .

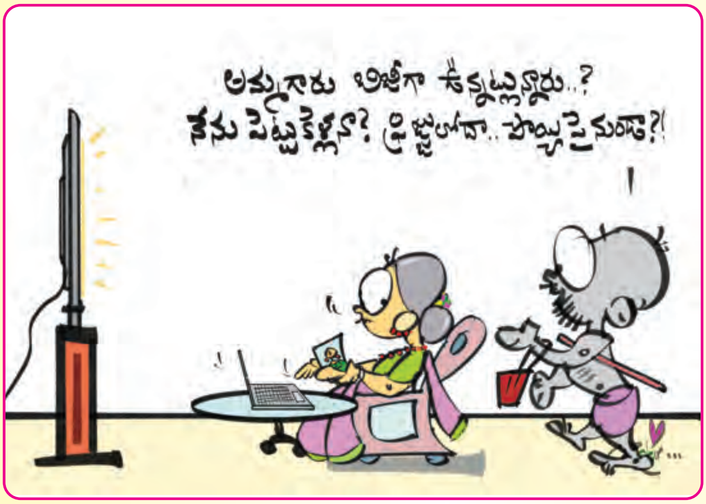
కుంభం

ఈ వారం కుండ బద్దలుకొట్టినట్లు ముక్కుసూటిగా వ్యవహరిస్తారు. సమస్యలకు గాను కొన్ని పరిష్కార మార్గాలు లభిస్తాయి. చేతి వృత్తి పనివారికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఆదాయ వ్యయాలను సరిచూసు కుంటారు. పొదుపుపైన దృష్టిని సారిస్తారు. సిద్ధాంతాలకు కట్టుబడే వ్యక్తిగా కొనియాడబడతారు. దూర ప్రాంతంలో ఉన్న మీ వారి యోగక్షేమాలు మీ మానసిక సంతోషాన్ని ధైర్యాన్ని కలిగిస్తాయి. నిత్యం ఇష్టదేవతా సన్నిధిలో అష్టమూలికా తైలంతో దీపారాధన చేయండి.

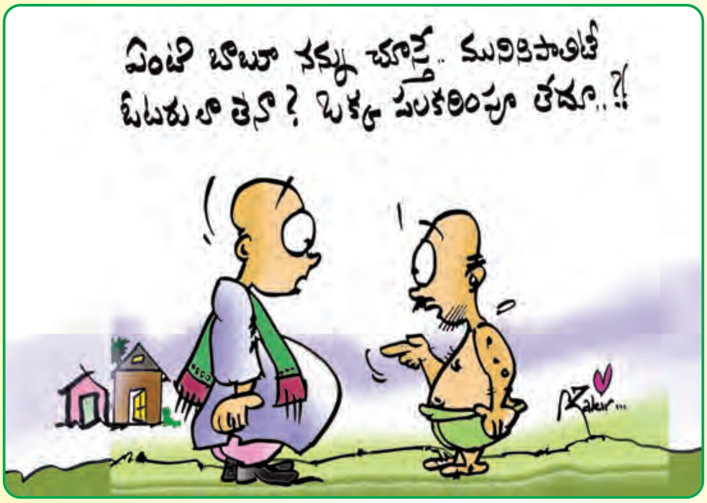
మీనం

ఈ వారం నూతన బాధ్యతలు సంతోషం కలిగిస్తాయి. బాధ్యతల వెనుక ఉన్న క్లిష్టమైన సమస్యలు ఒక్కొక్కటిగా మీ ముందుకు వస్తాయి. నిర్వహించలేక పారిపోతారని ఇతరుల అంచనాలు తలక్రిందులు చేస్తారు. ఇష్టం లేకపోయినా, నమ్మకం లేకపోయినా కొందరిని తాత్కాలికంగా నమ్మాల్సిన స్థితి తప్పదు. ఉద్యోగంలో ఇబ్బందులు కలిగించే వర్గం మళ్ళీ పుంజుకుంటారు. కుటుంబ పరమైన విషయాలు నిర్లక్ష్యం చేశారని విమర్శలు వస్తాయి. విమర్శలకు భయపడరు.

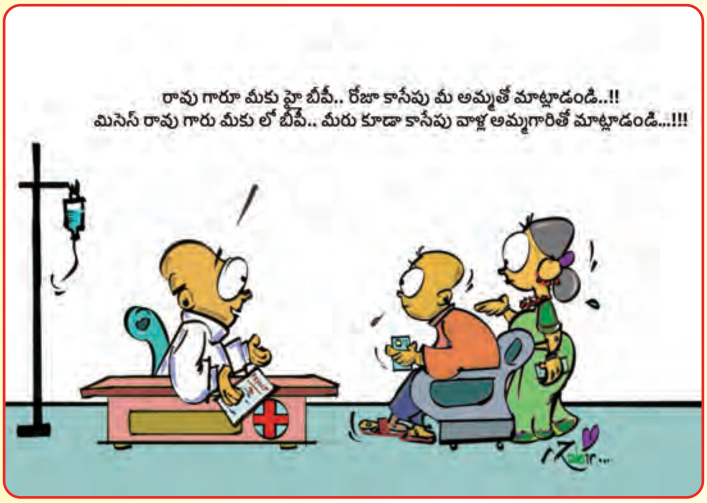
ఈ వారం కార్టూన్స్



అమ్మగారు బిజీగా ఉన్నట్లున్నారు..?
నేను పెట్టుకెళ్లనా? ఫ్రిజ్జులోదా.. పొయ్యిపైనుండా?!



ఏంటి బాబూ నన్ను చూస్తే.. మునిసిపాలిటీ
ఓటరులా లేనా? ఒక్క పలకరింపూ లేదూ..?!



రావు గారూ మీకు హై బీపీ.. రోజూ కాసేపు మీ అమ్మతో మాట్లాడండి..!!
మిసెస్ రావు గారు మీకు లో బీపీ.. మీరు కూడా కాసేపు వాళ్ల అమ్మగారితో మాట్లాడండి...!!!

మేఘాలయలోని
చిరపుంజిలో వున్న
ఈ జలపాతాన్ని వీ సావ్ డాంగ్
జలపాతం అంటారు. పైనుంచి కిందికి
ఒకే ధారగా కాకుండా మూడు అంచెల్లో
నీరు ధారగా ప్రవహించడం ఈ
జలపాతం ప్రత్యేకత.