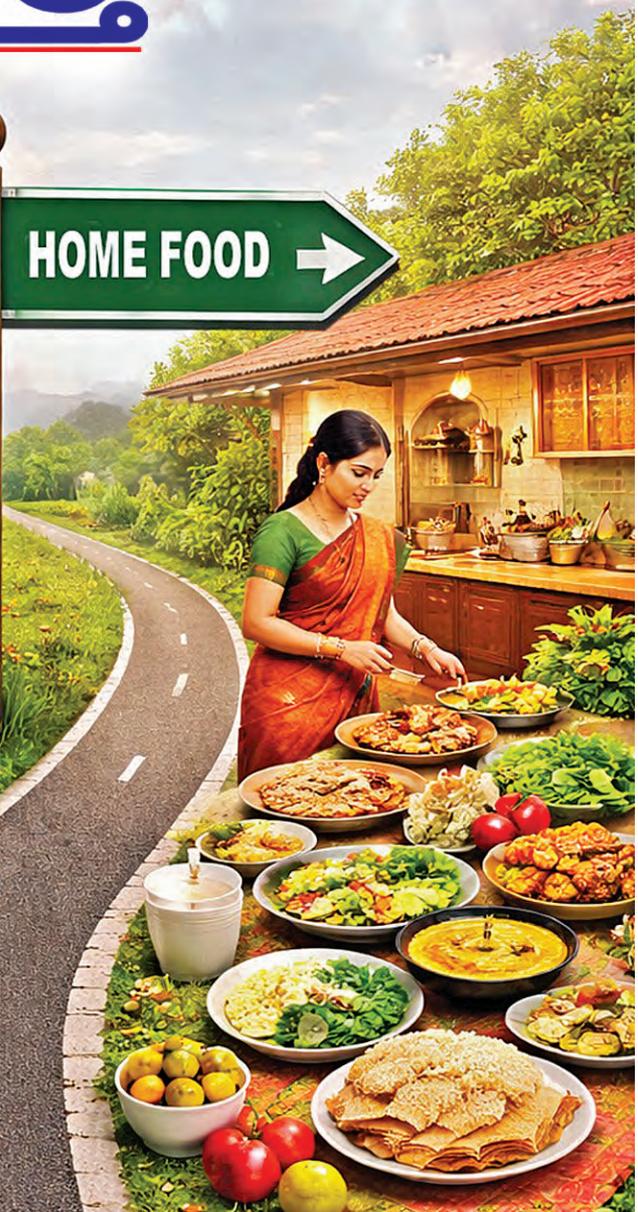


ఆదివారం

22 ఫిబ్రవరి, 2026

తెలుగు వారితో మనసుకలసి
వారం



సొంత వంట

బతుకు వంట..

అ యన వయసేమో 70. భారతీయ చిత్ర పరిశ్రమలో ఇప్పటికీ ఆయన్ని మూడు పదుల యువ్వనంలో ఉన్నట్లుగానే అనుకుంటారు. అంటే నవ యువ్వన మహానటుడన్నమాట. సకల కళా వల్లభుడని అందరికీ తెలిసింది. ఈయన నటించని దక్షిణాది భాష లేదు. ధరించని పాత్ర లేదు. పాత్ర ఔచిత్యం తెలిస్తే అందులో లీనమై నటించే నవరస కథానాయకుడు



ఎవరైనా ఉన్నారంటే అది ముమ్మాటికీ కమల్ హాసన్. నటించగలడు, సినిమాకు దర్శకత్వం వహించగలడు, ఏ పాత్రలోనైనా పరకాయ ప్రవేశం చేయగలడు. అందుకే ఆయన ఎంతో గొప్పగా 236 చిత్రాల్లో నటించారు. ప్రస్తుతం 237 చిత్రంలో నటిస్తున్నారు. సృత్యంలో సిద్ధహస్తుడైన కారణంగా పలు సృత్య ప్రధాన చిత్రాలలోనూ నటించారు.

నా పాత్రలు నాకే నచ్చలేదు

నిరసనలున్నా వచ్చేసా!

ప ను ప్రధాన పాత్రలో నటించినా ఆ సినిమా విడుదల కాకుంటే బాగుండేది అనుకునేదాన్ని. ఈ మాటలన్నది ఎవరో కాదు. బాలీవుడ్ సీనియర్ నటి సీనా గుప్తా. ఖల్ నాయక్ ఫేమ్ ఆ చిత్రంలో ఎంత బోల్తాగా నటించిందో అంత బోల్తాగా ఆమె తన మనసులోని అభిప్రాయాన్ని ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో వెల్లడించారు. సీనియర్ నటి సీనా గుప్తా తాజాగా ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆర్థిక ఇబ్బందుల వల్ల గతంలో తనకు నచ్చినా నచ్చకపోయినా కొన్ని సినిమాలు చేసి తాను చాలా ఇబ్బందుల్లో పడ్డానన్నారు. నేను చేసిన కొన్ని పాత్రల విషయంలో చాలా బాధ పడ్డాను. నేను ప్రధాన పాత్రలో చేసిన కొన్ని సినిమాలు విడుదల కాకూడదని నేనే కోరుకున్నాను. ఘాటింగ్ అయిపోయి ఇంటికి వెళ్లిన తర్వాత వీటిని ఎందుకు అంగీకరించానా? అని ఎంతో బాధపడేదాన్నని తెలిపారు. నేను ఎన్నోసార్లు ఇబ్బందులు పడ్డాను. కొందరు దర్శకులు సెట్లో అవమానించారు. కొంతమంది దర్శకులు కారణం లేకుండా నన్ను అసభ్య పదాలతో తిట్టేవాళ్ళు. ఆ సమయంలో నాకు డబ్బు అవసరం కాబట్టి, తప్పక వాళ్ళు సినిమాల్లో నటించాను. ఇలా.. సీనాగుప్తా కామెంట్స్ చేశారు.



క ర్ణాటక ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలోని ప్రతిష్ఠాత్మక కర్ణాటక సోప్స్ అండ్ డిటర్జెంట్స్ లిమిటెడ్ (కేఎన్డీఎల్) ఉత్పత్తులకు బ్రాండ్ అంబాసిడర్ గా ప్రముఖ సినీ నటి తమన్నా భాటియా ప్రస్థానం నుంచి అధికారికంగా ప్రారంభమైంది. ఆమె రెండేళ్ల పాటు ఈ బాధ్యతల్లో కొనసాగుతారు. ఇదే సందర్భంలో, చారిత్రక మైసూర్ శాండల్ సోప్ ను సరికొత్త, ఆధునిక రూపురేఖలతో తిరిగి మార్కెట్లో ప్రవేశపెడుతున్నట్లు కర్ణాటక భారీ, మధ్య తరహా పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి ఎం.బి.పాటిల్ ప్రకటించారు. యువతను ఆకట్టుకోవడం ద్వారా కంపెనీ ఉత్పత్తులకు మార్కెట్లో మరింత ప్రాచుర్యం కల్పించే వ్యూహంలో భాగంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. సోషల్ మీడియాలో 30 లక్షలకు పైగా ఫాలోవర్లు ఉన్న తమన్నా నియామకం ద్వారా, ముఖ్యంగా ఉత్తర భారత మార్కెట్లో కూడా మైసూర్ శాండల్ సోప్ కు బలమైన డిమాండ్ సృష్టించవచ్చని ప్రభుత్వ బాధ్యులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. కాగా, మే నెలలోనే తమన్నాను తమ బ్రాండ్ అంబాసిడర్ గా నియమించుకోవడంపై పలు కన్నడ సంఘాలు, సోషల్ మీడియా యూజర్లు తీవ్ర వ్యతిరేకత వ్యక్తం చేశారు.



- చీకట్లో కూర్చుని తన ఏకాంతాన్ని మనోహర శబ్దాలతో ఉల్లాసపరచడానికి పాడుకునే కోయిల వంటివాడు కవి. - షెల్లి
- కవి జన్మిస్తాడు, తయారు చేయబడడు. - లాటిన్ సూక్తి

22 ఫిబ్రవరి, 2026

కదంబం

‘సంఘీ’భావం.....5

ఆమీల అమలుపై
దృష్టి సారించాలి

కవర్ స్టోరీ..6

సొంత వంట
బతుకు పంట..

ఈ వారం కవిత్వం.. 11

అద్దం చెప్పిన అబద్ధం

కథ..20

పక్కంటి మంగళగౌరి

తొండమనాడు పెరుమాళ్.. 28

ఇంకా...

మొగ్గ

పుస్తక సమీక్ష

వాస్తు

వారఫలం

వగైరా.. వగైరా..

సమాచారం

ఆ దీవిలో ఒకే జాతి..

ద్వీపకల్పాన్ని చేరుకోవాలంటే చాలా కష్టపడాలి. ఎన్నెన్నో సవాళ్లను ఎదుర్కోవాలి. పర్యటాలు దాటాలి. గ్రీసులోని ఈ ప్రాంతం పేరు ‘మని’. తరతరాలుగా అనేక దాడులను ఎదుర్కొని నిలబడింది. ఈ ద్వీప కల్పం ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఒక్క జాతి మాత్రమే నివసిస్తుంటుంది. వాళ్లను మేనియట్ గ్రీక్స్ అని అంటారు. కొన్ని వేల సంవత్సరాలుగా తరతరాలుగా ఇక్కడే జీవిస్తున్నారు. ఎన్నో దండయాత్రలను ఎదుర్కొన్నారు. 1821లో గ్రీసు స్వాతంత్ర్య సంగ్రామంలో వీరు ముఖ్య భూమిక పోషించారు.

మేనియట్ గ్రీక్స్ పై ఇటీవల ఆక్స్ ఫర్డ్ విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధనలు నిర్వహించింది. వీరి డీఎన్ఎ గ్రీస్ ప్రధాన భూభాగంలోని వారికి కలవలేకపోవడం గమనార్హం. ఏకంగా కాంస్య యుగానికి వీరి డీఎన్ఎ సరిపోవడం విశేషం. అనాదిగా పితృస్వామ్యం పాటించడంతో పాటు భారీ రాతి కట్టడాల్లో వీళ్లు నివసించేవారు. పురుషుల డీఎన్ఎ పరంగా వీరి జన్మకాలంలో



ఎలాంటి మార్పులు లేవని తేలింది. అయితే మహిళల్లో డీఎన్ఎ అధ్యయనంలో కొందరు బయట నుంచి వచ్చినట్లు నిర్ధారించారు. క్రీ.పూ.7వ శతాబ్దంలో ఒక వ్యక్తి నుంచి ఉన్న డీఎన్ఎ ఇప్పటికీ దాదాపు 50 శాతం జనాభాలో ఉన్నట్లు పరిశోధకులు వెల్లడించారు.

మీ రచనల్ని ఈ మెయిల్ చిరునామాకు పంపగలరు.

sunmagvaartha@gmail.com

మ

ట్టిచెట్టు మన జాతీయ వృక్షం. మట్టిచెట్టు అనేక ఊడలతో ఎంతో

విస్తృతంగా పెరుగుతుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా కదిరి నుంచి 25 కిలోమీటర్ల దూరంలోని గూటిబయలు

ప్రాంతంలో మహావృక్షంగా విస్తరించిన మట్టిమాను ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచింది. తిమ్మమ్మ మట్టిమానుకు చారిత్రక

కోణం కూడా ఉండటమే కాక మహాత్ముల వృక్షంగా వందల సంవత్సరాల తరబడి ప్రజల నుండి పూజలందుకునే చెట్టుగా చెప్పువచ్చు.

తిమ్మమ్మ మట్టిమాను సుమారు ఆరు వందల సంవత్సరాల నాటిది. సుమారు 4,721 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో విస్తరించి ఉంది. 1,650 ఊడలకు పైగా కలిగిన ఈ వృక్షరాజం విశ్వ విఖ్యాతి గాంచింది. 1989లో అతి పెద్ద మట్టిచెట్టుగా గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ లో నమోదు అయ్యింది.

1967లో అనంతపురం జిల్లా గెజెట్ రిపోర్టు ప్రచురించినట్లు బుక్కపట్నం సంస్థానాధీశుడు శ్రీ చెన్నక వెంకటరాయలు, శ్రీమతి మంగమ్మ పుణ్య దంపతులకు శ్రీ వేంకటేశ్వరుని వరప్రసాదంగా 1394లో

తిమ్మమాంబ జన్మించింది. ఆమె పేరునే ఈ మట్టిచెట్టు తిమ్మమ్మ మట్టిమానుగా జన విఖ్యాతి చెందింది. ఈ మట్టిచెట్టు నాలుకుని పెద్ద వృక్షంగా మారటం వెనుక ఆసక్తికరమైన చారిత్రక నేపథ్యం ఉంది.

విజయనగర సామ్రాజ్య కాలం నాటిది బుక్కపట్టణం. ఈ బుక్కపట్టణాన్ని బుక్కరాయలు ఒక సంస్థానంగా ఏర్పాటు చేశాడనటానికి చారిత్రక ఆధారాలు ఉన్నాయి.

బుక్కపట్టణం సంస్థాధీశుడైన వెంకటరాయలు కుమార్తె తిమ్మమాంబ. ఈమె పేరు తిరుమలమ్మ. తిమ్మమ్మ, తిమ్మమాంబగా చరిత్రలో పిలువబడింది.

తిమ్మమాంబ బుక్కపట్టణం కోటలో పుట్టి పెరిగింది. బాల్యం నుంచే శ్రీ

వేంకటేశ్వరుని వరప్రసాదినిగా, అదృష్టదేవతగా, ఊరి దేవతగా కొనియాడబడిన ఈమెకు

దైవానుగ్రహం ఉండేదని, అతీంద్రియ శక్తులు కలిగివున్నట్లు ప్రజల నోళ్ళలో ఇప్పటికీ కథలుగా చెప్పుకుంటారు.

తిమ్మమ్మ వివాహానంతరం

అతి పెద్ద మట్టిచెట్టు

గూటిబయలు కోటలోకి భర్త బాల వీరనాయకుని భార్యగా అడుగుపెట్టింది. భర్తకు సహాధ్యచారిణిగా ఉంటూ ప్రజలకు ఉపయోగకరమైన అనేక పనులను చేసి ఎల్లవేళలా కలియుగ దైవం శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామిని నిత్యం కొలుస్తూ ఉండేది. బాలవీరుడు గొప్ప వీరుడు. విజయనగర కాలంలో బహుమనీ సుల్తాన్ ఫిరోజ్ షా, పెదకోమటి వేముడితో యుద్ధం చేసి వారిని బంధించాడు. తలపుల సంస్థానం

వారితో జరిగిన పోరులో ఆ సంస్థానం ఆధీనంలో ఉన్న ఫణింధ్రునితో చేసిన యుద్ధంలో ఫణింధ్ర మరణించగా బాలవీరుని భుజానికి గాయమైంది. అనారోగ్యానికి గురైన తన భర్తను చివరి దశ వరకు సేవచేసి సతీ సావిత్రి, సతీ అనసూయల వలె గొప్ప సాధ్వీమణిగా పేరు తెచ్చుకుంది.

తిమ్మమాంబ భర్త బాల వీరనాయకుడు 1434లో కాలం చేయగా ఆమె సతీసహగమనం చేసింది. చితిలో దూకేందుకు నాలుగు ఎండిన మట్టిచెట్టు గుంజలను ఈశ్వరమల నుంచి తెచ్చి నాటారు. ఆ నాలుగింటిలో ఈశాన్య దిశలో నాటిన గింజ చిగురించి కొంత కాలానికి మహావృక్షంగా ఎదిగింది. తిమ్మమ్మ మట్టిమానుగా రూపుదిద్దుకుంది. పర్యాటకులను

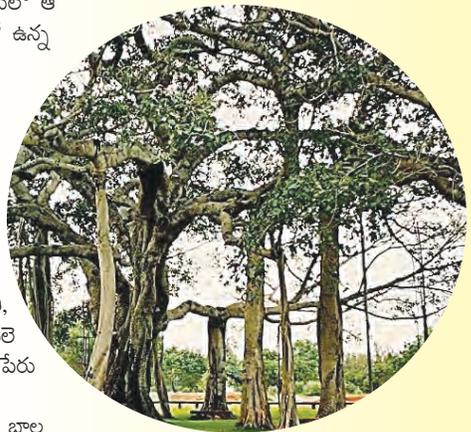
ఆకర్షిస్తోంది. ఈ తిమ్మమ్మ మట్టిమాను కింద తిమ్మమ్మకు గుర్తుగా ఒక చిన్న గుడి ఉంది.

అక్కడ శిలాఫలకం మీద “తిమ్మమ్మ 1394లో శెట్టి బలిజ శిన్నాక్క వెంకటప్ప, మంగమ్మలకు జన్మించింది. 1434లో

సతీసహగమనం చేసింది” అని చెక్కబడి ఉంది. ప్రతి శివరాత్రికి ఇక్కడ పెద్ద ఎత్తున జాతర జరుగుతుంది. పిల్లలు లేని దంపతులు

ఇక్కడ పూజలు చేయడం వల్ల పిల్లలు కలుగుతారని నమ్మకం. ఇక్కడ తిమ్మమ్మ ఒక దేవతగా పూజలందుకుంటోంది. ఎంతో మహిమాన్విత ప్రదేశంగా ఈ మట్టిచెట్టును ప్రజలు ఎంతో గౌరవంగా ఆరాధిస్తారు.

గూటిబయలు ప్రాంత ప్రజలు ఈ తిమ్మమ్మ మట్టిమానును ఆనాటి నుంచి రక్షిస్తున్నారు. తిమ్మమ్మ మట్టిమాను నుండి రాలిన ఆకులను తీయకుండా అలాగే



ఉండనిస్తారు. రాలిన ఈ ఆకులే వర్షాకలం తడిసి ఎరువుగా మారి చెట్టును సంరక్షిస్తున్నాయి. తిమ్మమ్మ మట్టిమాను సంరక్షణలో ఇక్కడి ప్రజలు భాగస్వామ్యం ఎంతో ఉంది. తిమ్మమ్మ మట్టిమాను సౌభాగ్యాలను కలగజేస్తుందని ఇక్కడి ప్రజల విశ్వాసం.

- కప్పగంతు వెంకట రమణమూర్తి



'సంఘీ' భావం



హామీల అమలుపై దృష్టి సారించాలి

మున్సిపల్ ఎన్నికలు, పంచాయతీ ఎన్నికలు ముగిసి ప్రజాప్రతినిధులు కొలువు తీరారు. ఎన్నికల ప్రచారం సమయంలో స్థానిక సంస్థల ప్రజాప్రతినిధులు అనేక హామీలను గుప్పించారు. కొన్ని సందర్భాల్లో వ్యక్తిగతంగా డబ్బు సమకూర్చడం ద్వారా మరికొన్ని సమస్యలు పరిష్కరిస్తామని హామీలు ఇచ్చారు. గతంలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా ఈసారి సర్పంచ్లు, వార్డు సభ్యులకు, చైర్మన్, కౌన్సిలర్, కార్పొరేటర్లకు ఎన్నికల సమయంలో తీవ్రస్థాయిలో వత్తిడి ఎదురైంది. దీనితో తమ నోటికి వచ్చిన హామీలను ఓటర్లకు ఇచ్చి ఎట్టకేలకు గడ్డెనెక్కారు. ప్రస్తుతం ఇటు పంచాయతీలు, అటు కార్పొరేషన్లు, మున్సిపాలిటీలకు పాలకవర్గాలు ఏర్పడ్డాయి. తాము ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న సంస్థలకు సంబంధించిన ఆర్థిక వరమైన పరిస్థితులపై అవగాహన కల్పించుకునే అవకాశం కలిగింది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో పాత సభ్యులే తిరిగి పీఠం ఎక్కారు. కొత్త సభ్యులు అవగాహన పొందేందుకు వారం పది రోజులు పడుతుంది. గెలుపు ఉత్సవాల నుంచి బయటపడి పాలనపై దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉంది. చిన్న చిన్న హామీలు వెంటనే పరిష్కరించేందుకు ప్రయత్నం చేయాలి. కొన్ని పంచాయతీల్లోను, మున్సిపాలిటీల్లోను అందుబాటులో ఉండే నిధులతో పూర్తి చేసే అవకాశం ఉంది. రోడ్లు, కమ్యూనిటీ హాళ్లు, అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ వంటి పనుల అమలుకు ప్రభుత్వం నుంచి ఆర్థిక వనరులు పొందేందుకు సమిష్టి కృషి అవసరం. ఎన్నికల పోలింగ్ వరకు పార్టీలు, వర్గాలు, కులాలు వంటి సమీకరణాలు ఉన్నప్పటికీ ప్రస్తుతం ప్రమాణస్వీకారాలు పూర్తయ్యాకా కాబట్టి వాటికి అతీతంగా సేవలు అందించేందుకు కృషి చేయాలి. ఇచ్చిన హామీలు నెరవేర్చేందుకు ప్రయత్నించాల్సిన బాధ్యత ప్రస్తుతం వారిపై ఉంది. ఇచ్చిన హామీలే కాకుండా గ్రామాల, మున్సిపాలిటీల అభివృద్ధికి బాటలు వేయాల్సి ఉంటుంది. గతంలో జరిగిన లోపాలను పక్కన పెట్టి అందరినీ సమన్వయం చేయసుకుని ముందుకు సాగాల్సి ఉంటుంది. స్థానిక సంస్థలకు స్థానికంగా పన్నులు, ఇతర మార్గాల నుంచి వచ్చే ఆదాయమే కాకుండా జిల్లా పరిషత్ నుంచి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి, కేంద్రం నుంచి కూడా గ్రాంట్లు లభిస్తాయి. ఈ విషయంలో ఆయా శాఖలపై వత్తిడి తీసుకువచ్చి నిధులను సమీకరించుకోవాల్సిన అవసరం

ఉంది. చాలా మున్సిపాలిటీలో ఓపెన్ డ్రైనేజీ వ్యవస్థ ఉంది. కొన్ని కాలనీల్లో అసలు డ్రయిన్ల నిర్మాణమే జరగలేదు. దీనితో పెద్ద పెద్ద గోతులు తప్పి అందులో మురికి నీటిని వదులుతుంటారు. దీనివల్ల దోమల బెడద పెరిగిపోతుంది. సీజనల్ వ్యాధులు విజృంభించినప్పుడు ఆయా ప్రాంతాల్లో త్వరగా జ్వరాలు వ్యాపించడం, కొన్ని సందర్భాల్లో మరణాలు సంభవించడం వంటివి జరుగుతాయి. ప్రస్తుతం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా కుక్కల బెడద అధికంగా ఉంది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో కోతులు కూడా సమస్యలను సృష్టిస్తున్నాయి. కుక్కలను నిర్మూలించే సమయంలో జంతు హింసా నివారణ చట్టంలో ఉన్నటువంటి అంశాలను అతిక్రమించకుండా వ్యవహరించాలి. అదేవిధంగా చాలా కాలనీల్లో వీధి దీపాలు లేవు. ఉన్నా అవి సరిగ్గా పనిచేయడం లేదు. దీనిని ఆసరాగా తీసుకుని దొంగతనాలు, చైన్ స్పాచింగ్ ఘటనలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. మంచినీటి ఎద్దడి కూడా మరో సమస్యగా ఉంది. చాలా వరకు ఫైవ్ లైన్ల ద్వారా నీరంది స్తున్నప్పటికీ శివారు ప్రాంతాలకు వాటర్ ట్యాంకర్లపై ఆధారపడాలి.

ముఖ్యంగా వేసవికాలంలో నీటి ఎద్దడి సమస్య దాదాపుగా అన్ని మున్సిపాలిటీల్లో ఉంది. దీనిని ప్రణాళికాబద్ధంగా నివారించేందుకు పథకాలు సిద్ధం చేసుకోవాలి. నీళ్ల కోసం మహిళలు బిందెలు పట్టుకుని కొన్ని కి.మీ. దూరం నడిచే పరిస్థితులు ఇప్పటికీ అనేక ప్రాంతాల్లో ఉన్నాయి. ట్యాంకర్ నీటి కోసం ఎదురు చూడాల్సి వస్తోంది. వీటన్నింటిపైనా స్థానిక సంస్థల ప్రతినిధులు దృష్టి సారించాలి. ఎన్నికల పూర్తయ్యాకా. ఎన్నికల్లో పెట్టిన ఖర్చు తిరిగి సంపాదించుకోవాలి. నాలుగు డబ్బులు వెనకేసుకోవాలి.. అన్న దృక్పథం వదిలి పెట్టాలి. మళ్లీ ఎన్నికల సమయంలో ఒక్క పైసే కూడా ఖర్చు పెట్టకపోయినా తాము చేసిన కృషిని గమనించి ఓటర్లు స్వచ్ఛందంగా గెలిపించుకోవాలన్న నిర్ణయానికి వచ్చేలా స్థానిక సంస్థల ప్రతినిధులు కృషి చేయాలి. ఓటర్లకు ఏ సమస్య వచ్చినా వారిని ఆదుకోవడానికి ఎల్లవేళలా అందుబాటులో ఉండాలి. అభివృద్ధి, సేవా, సంక్షేమంపై దృష్టి సారినేనే ఇటు ప్రాంతాల అభివృద్ధి, అటు నాయకత్వ స్థాయి పెంపుదలకు అవకాశం కలుగుతుంది.

- డాక్టర్ గిరిష్ కుమార్ సంఘీ

“అ గాథమా జలనిధిలోన ఆణి ముత్యమున్నటులే శోకాల మరుగున దాగి సుఖమున్నదిలే” అంటూ శ్రీశ్రీ రచించిన సినిగీతం పలు అంశాలకు అన్వయించవచ్చు. “జీవితం కల కాదు విలువైనది” అనే సందేశం ఏ సందర్భంలో ఉటంకించినా అది అక్షర సత్యం. అనుభవ జ్ఞానంతో కూడిన జీవిత సత్యం.

వర్తమాన మానవ జీవిత చక్ర పరిభ్రమణంలో ఎన్నో కష్టాలు, కన్నీళ్లు ఎగసి పడే కడలి తరంగాల్లా ముందుకు దూసుకొస్తున్నాయి. ఆదమరచి నిదురొస్తే విలువైన జీవితం శాశ్వత విశ్రాంతి తీసుకుని కాటికి పరునించక తప్పదు. “అలస్యం అమృతం విషం” అంటారు. చిన్న పాటి నిర్లక్ష్యంతో ప్రమాదాన్ని పసిగట్టకపోతే జీవితమంతా శోకంతో గడవవలసిందే. దుఃఖాన్ని దిగమింగుకుని జీవితాంతం జీవచ్ఛవలం బతుకొక్కవలసిందే. ఎన్నో జీవరాశుల మధ్య ఈ వృధివిపై జీవిస్తున్న మానవుడు అత్యంత మేధస్సు గలవాడు. విచక్షణా జ్ఞానం గలవాడు. సర్వ శక్తి సంపన్నుడు. సృష్టికి ప్రతిసృష్టి చేయగల జ్ఞానం కలవాడు. మరణాన్ని జయించలేకపోయినా, ఊపిరిని కొంతకాలం ఆపగలిగే శక్తి మనిషికున్న మాట నిజం. ఒకప్పుడు కలరా, మహూచి, ప్లేగు వంటి వ్యాధులతో కోట్లాది మంది ప్రజలు మృత్యువాత పడిన సందర్భాలున్నాయి. ఊళ్ళకు ఊళ్ళే తుడిచి పెట్టుకుపోయిన విషాద సంఘటనలు పునరావృతం కాకుండా అనేక శాస్త్ర

పరిశోధనలు చేసి, అంటువ్యాధులను అరికట్టి మహమ్మారులను దరిచేరనియకుండా, ఔషధాలు,



సుంకవల్లి సత్తిరాజు

వ్యాక్సీన్లను కనిపెట్టి, మానవాళికి మహోపకారం చేసిన శాస్త్రవేత్తలను, వైద్యులను గుర్తుంచుకోవాలి. కోవిడ్ ప్రపంచాన్ని కబళిస్తున్న సందర్భంలో వాయు మనోవేగంతో పరిశోధనలు జరిపి వ్యాక్సీన్లను రూపొందించి, చావును ఆమడ దూరం గెంటిన శాస్త్రవేత్తల మేధస్సును ప్రశంసించవలసిందే. కృషి ఉంటే మనుషులు ఋషులొకారని నిరూపించి,

సాంత వంట బతుకు వంట..

శోధనలో, సాధనలో అత్యంత ప్రతిభ కనబరిచి జనావళిని రోగాలకు దూరంగా ఉంచేందుకు ఆహారహం శ్రమిస్తున్నారు. అయితే వర్తమాన ప్రపంచంలో మారిన జీవన శైలి, ఆహారపుటలవాట్లు

అనేక అనారోగ్య సమస్యలను తెచ్చి పెడుతున్నాయి. ఇంటి ఆహారం దండగలా భావించి, బయట తిండితో పండుగ చేసుకునే నయా నాగరికత మూడు పువ్వులు ఆరుకాయలుగా వర్ణిల్లుతున్నది. బయట తినే ఆహారంతో మనమే అనేక రోగాలను ఖరీదు పెట్టి, కొని తెచ్చుకుంటున్నాం. వైద్య శాస్త్రం ఎన్ని రకాల పరిశోధనలు చేసి ఔషధాలు కనిపెడుతున్నా, మన నిర్లక్ష్యం వలన, మనం తినే ఆహారం సరైనది కాకపోవడం వలన, సమతుల్య ఆహారం లోపించడం వలన అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చి చేరుతున్నాయి.

ఈ సమస్త స్పృహలో ప్రతి జీవికి బతకడానికి ఏదో ఒక రూపంలో ఆహారం అవసరం. ఆహారం లేనిదే శక్తి లేదు.

శక్తి లేనిదే జీవంలేదు. మొక్కలకు కూడా వ్రాణం ఉందని ప్రముఖ జీవ శాస్త్రవేత్త జగదీష్ చంద్రబోస్ నిరూపించాడు. మొక్కలు తమ ఆహారాన్ని తామే తయారు చేసుకుంటాయి. వీటిని స్వయం పోషకాలు అంటారు. ఆహారం కోసం ఇతర జీవరాశులపై ఆధారపడే వాటిని పరపోషకాలు అంటారు. మనుషులు మొక్కల మీద, జంతువుల మీద ఆధారపడి జీవిస్తుంటే, జంతువులు మరికొన్ని ఇతర జంతువుల మీద, మొక్కల మీద ఆధారపడి జీవిస్తున్నాయి.

సూక్ష్మ జీవరాశులు, సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ జీవరాశుల మనుగడకు కూడా ఆహారం అవసరం. గాలి, నీరు, నేల, జంతు, వృక్షాల అవశేషాలపైన, మానవ శరీరాలపైన, రక్తంలోను ఇవి జీవిస్తున్నాయి. కర్పన సమ్యేకనాల వలన తయారయ్యే పదార్థాలను ఇవి ఆహారంగా స్వీకరించి జీవిస్తున్నాయి.



ఇలా అన్ని జీవరాసులు తమ జీవనచక్ర క్రమంలో ఏదో ఒక విధంగా ఆహారం సంపాదించుకుని తమ అస్థిత్యాన్ని కాపాడుకుంటున్నాయి. మారుతున్న వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా తట్టుకునే జీవజాలం మనుగడ సాగిస్తుంటే, అననుకూల పరిస్థితులను తట్టుకోలేక అంతరించి పోయే జీవరాశులెన్నో ఉన్నాయి. ఏది ఏమైనప్పటికీ ప్రతీ జీవి ఈ భూతలంపై జీవించడానికి, తమ కార్యకలాపాలు కొనసాగించడానికి 'శక్తి' అవసరం. ఆ శక్తి ఆహారం ద్వారా లభిస్తుంది. అలాంటి ఆహారం కోసం అన్వేషించి, ఆహారం ద్వారా శక్తిని పుంజుకుని, జీవన క్రమాన్ని కొనసాగిస్తూ, పునరుత్పత్తి ద్వారా తమ ఉనికిని కొనసాగిస్తున్నాయి. జీవులు తమ జీవ క్రియలను, అంతర్గత విధులను నిర్వర్తించుకోవడానికి కావలసిన శక్తిని అందించగల వివిధ రకాల పదార్థాలను 'ఆహారం' అని చెప్పవచ్చు.

మారిన మానవ జీవన శైలి

రాతి యుగంలో నిప్పు కనుగొన్నారు. అప్పట్లో రాతి పరికరాలను ఉపయోగించేవారు. వేటను జీవనాధారంగా చేసుకుని జీవించే క్రమంలో జంతువులను వేటాడి పచ్చి మాంసంతో కడుపు నింపుకుని కొండాకోసల్లో వుండి, కఠిన జీవనం సాగించేవారు. కాల చక్రం గిరును తిరిగింది. కోతి నుండి ఉద్భవించిన ఆదిమానవ అపశేషాలు నెమ్మదిగా అంతరించాయి. పచ్చి మాంసం తినే రోజుల నుండి వంట చేసుకుని కమ్మునైన ఆహారం తినే రోజులొచ్చాయి. వ్యూహం చేసి, ఆహార ధాన్యాల పండించడం, పశుపోషణతో పాలు, పెరుగు, నెయ్యి వంటి పదార్థాలను సేకరించడం, సురక్షితం కాని అటవీ నివాసం నుండి రక్షితమైన నివాసాలు ఏర్పరచుకోవడం, భద్రత కోసం సమూహాలుగా ఏర్పడి గ్రామాలు, పట్టణాలు, నగరాలు నిర్మించుకోవడం.. వంటి అనేక మార్పులతో సుఖజీవన ప్రస్థానం వైపు ఆధునిక జీవనం పరివర్తన చెందింది. ఈ పరివర్తనా క్రమం ఇంతటితో ఆగలేదు. సైన్స్, సాంకేతికత మేళవించిన మానవ జీవితంలో అనేక మార్పులొచ్చాయి. కోరికలకు రెక్కలొచ్చాయి. ఆశలు, ఆకాంక్షలు కళ్ళెం లేని గుర్రాల్లా పరుగులు తీస్తుంటే, విలాసాలు ఆకాశాన్నంటాయి. కట్టెలతో అన్నం వండే రోజులు పోయాయి. ఆహార వ్యవహారాల్లో ఆధునిక శైలి ప్రవేశించింది. సంస్కృతీ సాంప్రదాయాలంటూ గిరిగీసుకుని కూర్చునే రోజులు పోయాయి. ప్రపంచం కుగ్రామంలా మారింది. ఒక దేశ ఆహార శైలి మరొక దేశంలో ప్రవేశించింది. కలగూర గంపలా తయారైన ఆధునిక నాగరికతలో తినే ఆహారం కూడా అనేక రూపాలు సంతరించుకున్నది.



ఆధునిక పరికరాలు అనారోగ్యానికి హేతువులు

వంట చేసే విధానంలో మార్పులొచ్చాయి. అధునాతన పరికరాలు వంటింట్లో మంట పెట్టాయి. అనారోగ్యానికి హేతువుల్లా మారాయి. కట్టెల పొయ్యిలు మాయమై, వాటి స్థానంలో గ్యాస్ స్టాబులు వెలిసాయి. చపాతీలు, దోసెలు వేయడానికి ఉపయోగించే అల్లపెసం పోయి సరికొత్త వంట పరికరాలొచ్చాయి. కొలెస్ట్రాల్ పెరగకుండా ఉండడానికి నూనె వాడకం తగ్గించడానికి నాన్ స్టిక్ పెనాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. రైస్ వండడానికి, మాంసం, గుడ్లు ఉడికించడానికి పలు రకాల కుక్కర్లు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఏ రోజు ఆహార పదార్థాలు ఆ రోజే భుజించే అలనాటి ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతులు పట్టు తప్పాయి. ఎలక్ట్రానిక్ వంట పరికరాలు జన జీవనంలో వెల్లువెత్తాయి. ఈ రోజు వడిన ఆహారాన్ని వారం రోజులు వరకు తింటున్న అనారోగ్యకరమైన పరిస్థితులను మనమే సృష్టించుకుంటున్నాము. ఆహారాన్ని రోజుల తరబడి

ఫ్రీజ్ లో నిల్వ చేసుకుంటున్నాం. కూల్ డ్రింక్స్, పాలు, పెరుగు, వెన్న, పచ్చళ్ళు, కూరలు, రైస్ మొదలైన వాటిని ఫ్రీజ్ లలో ఎక్కువ రోజులు నిల్వ చేసుకుని తినడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు ముంచెత్తుతున్నాయి. శీతల పరికరాల్లో నిల్వ చేసే ఆహార పదార్థాలను తినేటప్పుడు బయటకు తీసి, త్వరగా వేడిచేయడానికి, డీఫ్రాస్ట్ చేయడానికి మైక్రోవేవ్ ఓవెన్లను ఉపయోగిస్తున్నాం. ఇలాంటి పద్ధతులన్నీ అనారోగ్య హేతువులనే సూచనలు, హెచ్చరికలు వినిపిస్తున్నాయి.

దురమవుతున్న ఇంటి వంట

ఒకప్పుడు ఇంట్లో మగవాళ్ళు మాత్రమే సంపాదించేవారు. స్త్రీలను వంటింటికే పరిమితం చేసేవారు. వర్తమానంలో స్త్రీల పరిస్థితుల్లో విప్లవాత్మక మార్పులొచ్చాయి. అతివలకు ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది. పైగా ఇంట్లో ఒకరే సంపాదస్తే రోజు గడవని పరిస్థితుల దృష్ట్యా మగువలు కూడా మగాళ్ళతో సమానంగా ఉద్యోగాలు చేసి కుటుంబ ఆర్థిక వ్యవస్థలను పటిష్టం చేయడానికి కృషి చేస్తున్నారు. ఇంట్లో వంట పనుల కోసం పని మనుషులను నియమించుకుంటున్నారు. చాలా కుటుంబాల్లో వీలైతే రైస్ వండడం, లేకుంటే బయట తినడానికే అలవాటు పడ్డారు. అన్నం వండుకుని, బయట కూరలు కొనితెచ్చుకుని కడుపు నింపుకుంటున్నవారే నేటి సమాజంలో అధికంగా ఉన్నారు. రోజుల తరబడి నిల్వ చేసుకుని తినడమే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదనుకుంటే, బయట ఆహారం తినడం ఎంత వరకు శ్రేయస్కరమో అలోచించాలి. దుమ్ము, ధూళి, దుర్గంధం వ్యాపించిన

అపరిశుభ్రమైన వాతావరణంలో వండే ఆహార పదార్థాలు, ఇతర తిను బండారాలను మహదానందంగా ఆరగించడం మహా ప్రమాదం. ఇంట్లో వంట చేయడం బద్దకంగా మారిన నేపథ్యంలో బయట తిండి బహు పసందుగా మారింది. నగరాల్లో వారం రోజులు కంప్యూటర్లతో కున్నీ పడి, కనీస వ్యాయామానికి సైతం దూరంగా ఉంటూ శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలు చెడగొట్టుకుంటున్న సాఫ్ట్వేర్ రంగంలో పనిచేస్తున్న యువత వీకెండ్స్ లో రెస్టారెంట్లకు పరుగెడుతున్నారు. ఏది మంచి ఆహారం?

ఏది కలుషిత ఆహారం అనే స్పృహ సశించింది. ఖరీదైన ఆహారం శ్రేష్టమైనదనే గుడ్డి నమ్మకం మంచిది కాదు. ఏ పుట్టలో ఏ పాముందో ఎవరికి తెలుసు? ఏ రెస్టారెంట్ లో ఎలాంటి ఆహారం తయారు చేస్తున్నారో ఎవరికెరుకు? ఖరీదైన రెస్టారెంట్లలో కల్లీ పదార్థాలు, నిల్వ పదార్థాలు లేవని గ్యారంటీ ఏమిటి? అక్కడ పరిశుభ్రత పాటిస్తున్నారా? బియ్యం, కూరగాయలు, నూనెలు, మాంసం వంటివి నికార్చుగానే ఉంటున్నాయా? అనే విషయం గురించి ఆలోచించాలి. జన్మకో శివరాత్రి అన్నట్టుగా నెలకో, ఆర్నెలకో ఒకసారి కుటుంబ

సభ్యులంతా సరదాగా బయటకెళ్ళి భోంచేసి, సినిమా చూసి రావడాన్ని తప్పు పట్టలేం. కల్లీతో వండే వంటకాలు మన ఆరోగ్యంపై విపరీతమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తున్నాయి. ఈ విషయంలో తగు జాగరూకత వహించాలి. కొద్దిగా శ్రమించి, ఇంట్లోనే తాజాగా ఆహారాన్ని, ఇతర తినుబండారాలను వండుకుని, బయటకు తీసుకెళ్ళి పరిశుభ్రమైన చోట కూర్చుని కబుర్లు చెప్పుకుంటూ ఆనందంగా గడవడం వలన ఎంతో హాయి చేకూరుతుంది.

బయట తిండి-భద్రత లేని ఆరోగ్యం

ఇటీవలి కాలంలో బయట మనం తింటున్న ఆహార పదార్థాల విషయంలోను, వాటిని వండే విధానాల పైన వస్తున్న వార్తలు భీతి గొల్పుతున్నాయి వండే స్థలాల్లో పరిశుభ్రత అధ్వాన్నంగా ఉంటున్నట్టు వార్తలు వచ్చాయి. కొన్ని చోట్ల మటన్ లో వేరే మాంసం కలుపుతున్నారని, ఖరీదైన నూనెలంటూ కల్లీ నూనెలను వాడుతున్నట్టు వార్తలు వెలువడుతున్నాయి. అలాగే చెత్త చెదారంతో నిండిన అపరిశుభ్రమైన ప్రాంతాల్లో, ఆరుబయట ఆర్ధరాత్రి సైతం అమ్మే తిను బండారాల కోసం విద్యాపంతులైన యువత, ఉద్యోగులు సైతం ఎగబడడం గమనార్హం.

సరదాగా వీకెండ్స్ ఎంజాయ్ చేద్దామనే ఉద్దేశంతో పిల్లలతో, తల్లిదండ్రులతో బయటకెళ్ళి రకరకాల వంటలను ఆస్వాదిస్తూ, ఆనందంలో మునిగి తేలడం ఒక అత్యుత్తే, తిన్న తర్వాత రోగాల బారిన పడి, ఆసుపత్రుల పాలవడం మరొక అత్తు. ఎందుకీ యావ? బయట తినే ఆహారంలో ఆనందం లభిస్తుందా? కల్లీ తిండితో ఆరోగ్యం సమకూరుతుందా? డబ్బు పెట్టి, రోగాలను కొనుక్కునే వ్యసనం మనకెందుకు? సరదాల పేరుతో కల్లీ పదార్థాలను అధిక ధరలు వెచ్చించి తినడమేమిటి? ఒక్కసారి ఆలోచించాలి. అన్ని హోటళ్ళు, రెస్టారెంట్లకు మనం వంకలు పెట్టలేం. అన్నీ ఒకే తానులో ముక్కలుగా మనం నిర్మారించలేం. నాణ్యతా ప్రమాణాలకు విలువిచ్చే హోటళ్ళను, రెస్టారెంట్లను మనం తప్పు పట్టలేం. అలాగని అతి నమ్మకం కూడా ప్రమాదమే. హాంగులు, రంగులు, ఆర్బుటాలు, ఆశ్చర్యపరిచే ఖరీదైన డెకరేషన్లతో అలరించే ఆహార సౌధాల్లో అద్భుతమైన ఆహారం తింటున్నాం.. అని భ్రమించడం కూడా ఘోరపాపే. మన కళ్ళే మనల్ని మాయ చేయవచ్చు. మితిమీరిన మన విశ్వాసమే మనల్ని రోగాలకు గురి చేయవచ్చు. సంబంధిత అధికారులు ఆహార పదార్థాల నాణ్యత విషయంలో తరచూ హోటళ్ళను,



రెస్టారెంట్లను, ఆరుబయట, రోడ్లపై అమ్ముతున్న టిఫిన్ సెంటర్లను తనిఖీ చేయాలి.

పెరుగుతున్న రోగాలు

ఆధునిక నాగరికత మనం తినే ఆహారంలో కూడా అనేక మార్పులు తెచ్చింది. బర్గర్లు, పిజ్జాలు, నూడుల్స్, ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్.. ఇంకా ఇతర రుచికరమైన పదార్థాలు ఫాస్ట్ ఫుడ్ సెంటర్లలోను, వీధుల్లోను సులభంగా లభ్యమవుతున్నాయి. వీటి వలన అనారోగ్యం పాలవడం

జరుగుతుంది. జంక్ ఫుడ్ మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, స్థూలకాయం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. నేటి యువతలో శారీరక శ్రమ తగ్గిపోతున్నది. ఉద్యోగాల్లో మితి మీరిన వత్తిళ్ళ వలన మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటున్నది. శారీరక వ్యాయామం లోపించడం వలన పాఠశాల విద్యార్థుల్లో ఊబకాయం ప్రవేశిస్తున్నది. పిలవని పేరంటంలా వయోభేదం లేకుండా చక్కెర వ్యాధి తాండవం చేస్తున్నది. గతంలో వెల్లడించిన గణాంకాల ప్రకారం చైనా జనాభాలో సుమారు 15 కోట్ల మంది ప్రజలు మధుమేహంతో బాధపడుతుంటే ప్రపంచంలోనే అత్యధిక మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులున్న దేశంగా పరిగణింపబడింది. భారతదేశంలో 9-11 కోట్ల మంది, అమెరికాలో 3-4 కోట్ల మంది ప్రజలు మధుమేహంతో బాధపడుతూ చైనా తర్వాత స్థానాలను ఆక్రమించాయి.

మారిన జీవనశైలి-ముదురుతున్న మధుమేహం

గతంలో ఉన్న జీవన విధానం మారింది. ఆహారపు అలవాట్లు మారాయి. శాస్త్ర, సాంకేతిక ఫలాలు విలాసాలకు, సుఖజీవనానికి అగ్రతాంబూలమిచ్చిన ఫలితంగా శారీరక శ్రమ పడకేసింది. సుఖజీవన విధానం, పెరిగిన విలాసాలతో పాటు వివిధ మానసిక వత్తిళ్ళు కూడా విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయి. గత సంవత్సరం చివరినాటికి ఇండియాలో 10 కోట్ల మందికి పైగా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులున్నట్లు మరికొన్ని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. సుమారు 13 కోట్ల మంది శ్రీ దయాబెటీకి సమస్య కలిగి ఉన్నారని, దయాబెటీస్ వలన భారత ఆర్థిక వ్యవస్థపై సుమారు 11.4 లక్షల కోట్ల భారం పడుతుందని ఒక అంచనా. ప్రపంచంలోని మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల జనాభాలో నాలుగవ వంతు భారత్ దే. ముఖ్యంగా 30 సంవత్సరాలు దాటిన యువత జంక్ ఫుడ్ తినకుండా పైబర్ ఫుడ్ తినాలి. ఒకానొక నివేదిక ప్రకారం అమెరికా దయాబెటీక్ లో ప్రథమ స్థానమని ఇండియా రెండవ స్థానం, చైనా 3వ స్థానాన్ని ఆక్రమించినట్లు సూచిస్తున్నది. ఈ గణాంకాలు మనం ఇంతకు ముందు చెప్పిన గణాంకాలతో పోల్చి చూస్తే కొద్దిపాటి



తేడాలున్నట్లు అవగతమవుతున్నది. చక్కని ఆహారపుటలవాట్లు అలవరచుకోవాలి. శరీరానికి అవసరమైన బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. కార్బోహైడ్రేట్లు ప్రాథమికమైన శక్తి వనరులు. వీటివలన శక్తి సమకూరుతుంది. మెదడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. అయితే పంచదార, తెల్ల బియ్యం, మైదా వంటి కార్బోహైడ్రేటులను అధికంగా వాడితే మధుమేహం, గుండెజబ్బులు, ఊబకాయం, అధిక రక్తపోటు వంటి సమస్యలు ఏర్పడి ఆరోగ్యం చెడి మరణాలు సంభవించే అవకాశాలున్నాయి.

వైద్యుల సలహాతో కార్బోహైడ్రేట్లను తగ్గించుకుని స్థూలకాయానికి, దయాబెటీక్ వంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండాలి. రోగాలను ఎదుర్కొని ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే బాదం, నారింజ పండ్లు, దోస, చిక్కుళ్ళు, అల్లం వాడాలి. వీటి వలన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. మన శరీరం సక్రమంగా పని చేయాలంటే ఐరన్, ప్రోటీన్, జింక్, విటమిన్ డి, విటమిన్ బి12, ఒమేగా 3 ఫ్యాట్స్ చేపలు,

పాలు, పెరుగు, అవినిగింజలు తినాలి. ప్రోటీన్ ఫుడ్ కోసం కోడిమాంసం గుడ్లు, బియా విత్తనాలు, గుమ్మడి గింజలు, సోయాబీన్స్ తినాలి. ఆరోగ్యకరమైన పోషక పదార్థాలు, పౌష్టికాహారం బయట తిండిలో లభించవు. ఇంటి వద్ద మనకు కావలసిన పదార్థాలతో ఆహారం తయారు చేసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది.

ఫుడ్ డెలివరీలు-పెరిగిన సుఖ జీవనం

జొమాట్, స్విగ్గ్, మాజిక్ పిస్, ఈట్ క్లబ్, ఫుడ్ పాండా, జస్ట్ ఈట్, పూడీ, ఫుడ్ ఆన్ ది వే.. లాంటి అనేక యాప్ల ద్వారా మనకు కావలసిన ఆహారం క్షణాల్లో ఇంటికి వచ్చే రోజులివి. డబ్బుంటే చాలు.. ఏ కరమైన ఆహారమైనా కాలు కదపకుండా మన ముందు వాలిపోతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో, ఆధునిక జీవనంలో కష్టపడే తత్వం పోయింది. ఇంట్లో పనిముసుపులు, బయట తిరుగడానికి సౌకర్యవంతమైన కార్డు, తినడానికి ఖరీదైన రెస్టారెంట్లు, ఫుడ్ డెలివరీలు, చరవాణి సంభాషణలు, ఆన్ లైన్ గేమింగ్లు, ఇన్స్టాలో రీల్స్, యూట్యూబ్లో సరదాకోసం చూపించే వంటకాలు, ఫేస్ బుక్లో పనికీమాలిన పోస్టింగ్లు, యూట్యూబ్లో పసందైన వంటకాల వీక్షణలతో ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కనీస శారీరక వ్యాయామం లేక అనేక అనారోగ్య సమస్యలు ఏర్పడుతున్నాయి. కుటుంబంలో ఒక వ్యక్తి సంపాదన మీద ఆధారపడే బతుకులు ఆ కుటుంబంలోని వ్యక్తి అనారోగ్యం పాలయితే, సంపాదన లేక అలమటించక తప్పదు. ప్రభుత్వాలు ఉద్యోగాలు కల్పించే స్థితిలో లేకపోవడంతో, చదువుకున్న యువత ప్రైవేటు ఉద్యోగాల మీద ఆధారపడి జీవిస్తున్నది. ఇంట్లో కొద్దిపాటి శ్రమ చేయకుండా, వేలాది రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి జీమ్లకు వెళ్ళి అదే ఉత్తమమైన వ్యాయామంగా భావించడం సబబు కాదు.

అధిక ఆయుర్దాయంలో ఆహారం పాత్ర

ప్రపంచంలో అధిక ఆయుర్దాయం కలిగిన దేశాల్లో జపాన్, బ్రెజిల్ వంటి దేశాలున్నాయి. ఇక్కడ శతాధిక వయస్కులున్నారు. బ్రెజిల్లో ఇతర దేశాల నుండి వలన వచ్చిన వారివలన, వారి మధ్య వివాహ బంధాల వలన జన్య పరిణామాలు జరిగి 110 సంవత్సరాలు జీవిస్తున్న సంగతి విదితమే. 100-110 సంవత్సరాలు వయసులో ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉన్న సూపర్ సెంటి నేరియన్ గురించి పరిశోధనలు జరిపితే ఆశ్చర్యకరమైన విషయాలు బహిర్గతమయ్యాయి. వివిధ ఖండాల నుంచి వచ్చిన విభిన్న జాతులు కలిసి జీవించడంతో జన్య పరిణామాలు జరిగాయి. ఇంతగాక వీరి జీవన విధానం, ఆహార శైలి, పౌష్టికాహారం వలన పేదరికంలో ఉన్నా అత్యధిక కాలం జీవిస్తున్నారు. ఎవరి పని వారు చేసుకుంటూ, కనీసం కంటి చూపు కూడా మందగించకుండా, ఔషధాలు లేకుండా జీవిస్తున్నారు. కరోనా మహమ్మారి కూడా ఈ శతాధిక వృద్ధులను తాకలేదు.



వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి అధికంగా ఉండడమే ఇందుకు కారణం. ప్రపంచంలో 85 సంవత్సరాల కంటే అధిక ఆయుర్దాయం కలిగిన దేశాల్లో మొనాకో, శాన్ మారినో, హాంకాంగ్, జపాన్, సింగపూర్, స్విట్జర్లాండ్, దక్షిణ కొరియా, ఆస్ట్రేలియా వంటి దేశాలు అగ్ర స్థానాల్లో కొనసాగుతున్నాయి. జపాన్ తో పాటుగా అమెరికా, చైనా లాంటి దేశాల్లోనే 100 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ కాలం జీవిస్తున్న వారున్నారు. చాలా మంది సెంటీనేరియన్స్ ఎలాంటి ఔషధాలను వినియోగించకుండా ఆరోగ్యంగా జీవిస్తున్నారు. జీవన శైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, క్రమం తప్పని శారీరక శ్రమ ఇందుకు కారణమైతే 'డైట్ ప్రధాన భూమిక పోషిస్తున్నది.

ఇంటి వంటకు ప్రాధాన్యతనివ్వాలి

ఇంటి వంటకు ప్రాధాన్యత నివ్వాలి. బయట ఆహారాన్ని తినడం తగ్గించుకోవాలి. కుటుంబ వ్యవస్థ నిలబడాలన్నా, భార్య భర్తల మధ్య సంబంధాలు సజావుగా ఉండాలన్న ఇంటి వంటపై మక్కువ చూపాలి. ఘట్ట దెలివరీల పట్ల మక్కువ తగ్గించుకోవాలి. ఇంటి వంట వలన పరిశుభ్రమైన ఆహారం తినవచ్చు. మనకు కావలసిన నాణ్యమైన వంట సరుకులను కొనుగోలు చేసి, ఇంట్లో వండుకుంటే అందులో ఎంతో సంతృప్తి ఉంటుంది. అనారోగ్యానికి దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్య సంరక్షణకు స్వంత వంట, ఇంటి తిండి ఉత్తమం. అలా కాకుండా ఎక్కడో వండే వంటలను తింటూ, అందులో రుచి కోసం కలిపే రసాయనాలను ఆరగించి, నిల్వ చేసిన పదార్థాలను, కల్తీ కారకాలను భుజించడం వలన నష్టమే తప్ప లాభం చేకూరదు. "తిండి కలిగితే కండ కలదోయ్, కండ కలవాడేను మనిషోయ్" అనే గురజాడ గేయంలో మనిషికి శక్తి అవసరం, శక్తి కలిగితేనే ఏదైనా సాధించగలమన్న అర్థం స్ఫురిస్తుంది. అయితే ఎక్కువగా తింటే బలం సమకూరుతుందనుకుని, అడ్డమైన ఆహారాన్ని తింటే బలం చేకూరదు. రోగాలు సంభవిస్తాయి.

"ఆకలి రుచి ఎరుగదు నిద్ర సుఖమెరుగదన్న" సామెతను ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేసుకోవడం అవసరం. భోగాలు పెరిగి, రోగాలు సంభవిస్తున్న నేటి కాలంలో జివ్యాను అదుపులో పెట్టుకుని, ఉప్పు, కారం లేని చప్పటి ఆహారాన్ని సైతం ఇష్టంగా తినడం అలవరచుకోవాలి.

బతకడం కోసం తినాలి.. తినడం కోసం బతకకూడదన్న స్పృహ కలిగి ఉండాలి.

ఇంటి వంటలో ట్రెడిషనల్ ఫుడ్ ను ట్రెండ్ గా మలచుకోవాలి. వంట చేయడం వలన అనేక లాభాలున్నాయి. శరీరానికి చక్కని వ్యాయామంతో పాటు, పరిశుభ్రమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తిని రోగాల నుండి మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు. ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరిగే బాధ తప్పుతుంది. ఆసుపత్రు ఖర్చుల నుండి బయట పడవచ్చు. ఎప్పుడో ఒకసారి పిల్లలతో కలిసి సరదాగా బయటకు వెళ్ళి, రెస్టారెంట్ లలో తినడం సహజం. అయితే ఈ సరదా అలవాటుగా మారకూడదు. మన ఆలోచనా జ్ఞానం మన కోరికలను నియంత్రించాలి.

ఎక్కువ కాలం జీవించాలన్నా, జీవించినంత కాలం రోగాల బారిన పడకుండా ఉండాలన్నా, ఇంటి వంటకే విలువివ్వాలి. ఇప్పుడు ఎక్కడ చూసినా రసాయనాలతో నిండిన సాంకేతిక పదార్థాల వస్తువులే బయట మార్కెట్ లో లభ్యమవుతున్నాయి. కల్తీ పదార్థాలు ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తున్నాయి. పండ్లు, పాలు, కూరగాయలతో సహా అన్నీ రసాయనిక పదార్థాలతో నింపబడుతున్నాయి. బతికినంత కాలం ఔషధాలతో సహజీవనం చేయడం అత్యంత ప్రమాదకరం. ఆరోగ్యాన్ని అటకెక్కించి, అనారోగ్యాన్ని కొని తెచ్చుకునే ఫుడ్ దెలివరీలను తగ్గించుకుని ఇంట్లోనే వంట చేసుకుని కుటుంబ సభ్యులంతా ఒకేచోట కలిసి కూర్చుని తినడం వలన ఆప్యాయతలు పెరుగుతాయి. బంధాలు పటిష్టమవుతాయి. ఆరోగ్యం ఆహారం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అలాంటి ఆహారం నాణ్యత లేకపోయినా, కలుషితమైనా పడే ఇబ్బందులను గ్రహించాలి. "ఒళ్ళించితే ఇల్లు కట్టవచ్చునే" అనే సామెత బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. అంటే "బద్ధకం వలన ఏమీ సాధించలేం. శ్రమిస్తే ఏదైనా సాధించవచ్చునే" అర్థం ఈ సామెతలో నిగూఢమై ఉంది. గతంలో మాదిరిగా చెమటలు చిందేలా కష్టపడే తత్వం ఇప్పుడు కరువైనది. ఇల్లు తుడవడం, వంట చేయడం.. వంటి పనులు చేయలేని బద్ధకం, ఆయాసం, నీరసం వచ్చి చేరాయి. వేలకు వేలు ఖర్చు పెట్టి జిమ్ లకు వెళ్ళి, శరీరాన్ని కరగదీయడం కంటే చక్కగా ఇంటి పనులు చేసుకుంటే శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం సమకూరుతుంది. డబ్బూ అదా చేసినట్టువుతుంది. మన పని మనం చేసుకుంటున్నాం అన్న సంతృప్తి మిగులుతుంది. ఇతరులపై ఆధారపడే పరిస్థితి తప్పుతుంది. మన పెద్దలు వృద్ధాప్యంలో కూడా తమ పనులు తాము చేసుకుంటున్నారా. వయసుండి, ఒంట్లో శక్తుండి కూడా వంట చేయడానికి ఎందుకింత బద్ధకం?

ఇంటి వంటకు అలవాటు పడితే ఒంటికి మంచిది. ఆరోగ్యానికి అదే చక్కని ఔషధం. ఆధునిక నాగరికత బద్ధకం నేర్పింది. ఇంటి వంటకు దూరం చేసింది. ఇకనైనా మారాలి. ఇంట్లో వంటలు చేయడం పునః ప్రారంభించాలి.

ఒంటరెప్పుడు కాదు..

అవునన్నట్టు...
 మనిషి ఒంటరి జీవితం కష్టమని
 భయపడుతారెందుకు?
 నిజానికి మనిషిప్పుడు
 ఒంటరిగా ఉన్నది?
 వెలుగులో నడుస్తున్నప్పుడు
 నీడలను వెంటేసుకుని నడుస్తారు
 చీకట్లో నడుస్తున్నప్పుడు
 తన లోలోపలి ఆలోచనలతో



నడుస్తారు
 తానెప్పుడూ...
 ఒకే ముఖం కలిగి

ఈ కారం క్రొక్కం

అనంతమైన మనుషులుగా మారే
 ఏకైక జీవి
 తన నుండి తాను విడిపోయేవారే
 నిజమైన ఒంటరి జీవులు.
 ఒకే మనిషిగా బతకడం రానివారే
 ఒంటరినని భ్రమింపజేసే
 భయంకరమైన జీవి

- దిలీప్.వి

తెరిచిన తలుపులు
 అతిథులను ఆహ్వానిస్తాయి,
 అందాలు చూపుతాయి,
 ఆనందాలు అందిస్తాయి.
 తెరిచిన పుస్తకాలు
 నిజాయితి నిరూపిస్తాయి,
 నిజాయితీ నిరూపిస్తాయి,
 నమ్మకాలు కలిగిస్తాయి.
 తెరిచిన కళ్ళు
 చూపు పరిధిని దాటి,
 నిజాన్ని, న్యాయాన్ని
 నిశ్చలంగానే గుర్తిస్తాయి.
 తెరిచిన నోరు
 అబద్ధాల మోనాన్ని చెరిపి,
 సత్యానికి స్వరం ఇచ్చి
 సమాజాన్ని కదిలిస్తుంది.

తెరిచిన వేళలు

తెరిచిన మనసులు
 ద్వేషపు తాళాల్ని విరిచివేసి,
 అనురాగానికి, ఆలోచనకు
 విశాలమైన స్థలాన్ని ఇస్తాయి.
 తెరిచిన గతము
 జీవితపు గమ్యాల్లో దాచిన
 కష్టసుఖాల సరుకును
 ఒక్కొక్కటిగా బయటపెడతాయి.
 తెరిచిన గుప్పెట్లు
 పిడికిలిలో దాచిన రహస్యాల్ని
 వెదజల్లుతూ,
 వెల్లడించటమే నిజమైన సద్గుణం

అని
 మనసుకు నేర్పుతాయి.
 ఇవన్నీ తెరిచినప్పుడే
 కాలమే తెరచుకుంటుంది,
 మనిషి మనిషిగా ఎదిగి
 జీవితం ఆర్థవంతమవుతుంది.
 తెరిచిన వేళలే
 అంతరంగాల్లో నిద్రపోయిన
 వెలుగుకు మేల్కొలుపు,
 ఆలోచనల బహిరంగము.
 తెరిచిన క్షణాల
 కాలం నిశ్శబ్దంగా నడుస్తుంది,
 తెరిచిన వేళల మనసు తనే తనను
 చదువుకుంటుంది.

- గుండలపల్లి రాజేంద్రప్రసాద్

అద్దం చెప్పిన అబద్ధం

జీవితాంతం ఆదే షొరపాటు
 చేస్తూనే ఉన్నాను
 ముఖం అందంగా లేదని
 ప్రతిబింబాన్ని పడేపడే
 శుభ్రం చేస్తున్నాను!
 లోపల దాగిన కల్మషం మాత్రం
 అలాగే మిగిలిపోతుంది
 నటనలతో నిండిన హృదయం ఆ
 చీకట్లను సంహరించలేకపోతుంది!
 ప్రపంచానికి కనిపించే
 మచ్చలకే నేను తడబడుతున్నాను
 కానీ అంతరంగపు చీకట్లను ఎప్పుడూ
 ఎదుర్కోలేకపోతున్నాను!
 నవ్వుల వెనక దాగిన వేదన చివరికి
 వెలుగులోకి వస్తుంది,
 ముసుగుల వెనక దాచిన నిజం

తప్పక బయటపడుతుంది!

ప్రతిబింబాన్ని శుభ్రం చేసిన వెలుగు
 క్షణికమే
 హృదయం స్వచ్ఛమైతేనే శాశ్వత
 ప్రకాశం వుడుతుంది!

- డా.మామిడాల శైలజ



నీ దరహాసాలు

జలజల రాలే సన్నజాజాలు !
 నీ తీపి పలుకులు
 మంచి ముత్యాల సౌందర్యాలు!
 నీ మేని సుగుంధాలు
 గుబాళించే పరిమళాలు!
 నీ సొగసు సోయగాలు
 మధురమైన జ్ఞాపకాలు!
 నీ పలుకు మధురాతి మధురం
 నీ పవిత్రప్రేమ గుండెల్లో నాదమై...
 కళ్ళల్లో వెలుగు దీపమై...
 అణు పలుపు నా ప్రాణమై...
 నిరంతరం ప్రకాశించే
 ప్రణయనాదం
 అందుకే...!
 నా శ్వాస నిన్నే స్మరిస్తోంది.
 నీ నామమే జపిస్తోంది !

- కాయల నాగేంద్ర

సుపత్రి కారిడార్లో

ఆ నిశ్శబ్దం
భయంకరంగా ఉంది.

సుమారు ఇరవై ఐదు
సంవత్సరాల యువకుడు..
పేరు ఆదిత్య వీల్ చైర్లో
కూర్చున్నాడు.

తెలిసింది. తన అనారోగ్యానికి చాలా కారణాలు జన్మపరంగా వచ్చినవి కాదు. అవి పెంపకంలో జరిగిన నిర్లక్ష్యపు ఫలితాలని.

ప్రతి రాత్రి నొప్పితో నిద్రలేని వేశ.. అతని మనసులో ఒకే ప్రశ్న: “నా పెంపకం గురించి ఏమాత్రం అవగాహన లేనివాళ్లు నన్ను ఎందుకు

సింగిల్ పేజీ కథ

బాధ్యత. ఏమాత్రం అవగాహన లేకుండా పిల్లలను పెంచడం వల్ల నా శరీరం జీవితాంతం బాధపడుతోంది. నా మనసు ఇప్పటికీ భయాల్లోనే ఉంది. నాకు నష్టపరిహారం కాదు కావాల్సింది.. నా లాంటి పిల్లలు మళ్ళీ వుట్టకూడదు.”

అతని వాదన కోర్టు మౌనంగా విన్నది. చారిత్రాత్మక తీర్పు, న్యాయమూర్తి తీర్పు చదివేటప్పుడు కోర్టులో నిశ్శబ్దం ఆవరించింది.

“ఈ కోర్టు అభిప్రాయం ప్రకారం, పిల్లలను కనడం సహజ ప్రక్రియ అయినా వారిని పెంచడం ఒక శాస్త్రం. ఇకపై, పిల్లలను కనాలనుకునే ప్రతి తల్లితండ్రి బిడ్డల పెంపక శిక్షణ తప్పనిసరిగా పొందాలి. ఆ శిక్షణ పూర్తి చేసిన వారికే పిల్లలను కనడానికి చట్ట పరమైన

అనుమతి ఉంటుంది. పిల్లల్ని సిజేరియన్ శస్త్రచికిత్సల ద్వారా కాక, సాధ్యమైనంతవరకు సహజ సిద్ధంగా కనాలి.

బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత ఆరు నెలలవరకు తల్లిపాలు తప్పనిసరిగా ఇవ్వాలి. అలాగే, ఆరు నెలల వరకు బిడ్డలకు యాంటిబయాటిక్స్ వాడటం నిషేధం. ఇది శిక్ష కాదు. భవిష్యత్తు తరాల రక్షణ”

తీర్పు వెలువడి క్షణంలో ఆదిత్య కళ్ళల్లో కన్నీళ్లు జారాయి.. బాధవల్ల కాదు అర్థం చేసుకున్న ఆనందంతో.

మార్పు మొదలు, కొన్ని ఏళ్లకు. హాస్పిటల్ పక్కనే ఒక బోర్డు: “పెంటెటింగ్ శిక్షణ కేంద్రం” లోపల గర్భిణులు, శిక్షణ తీసుకుంటూ, పిల్లలను ఎలా పెంచాలి, ప్రేమించాలి నేర్చుకుంటున్నారు.

- డా॥ పి.సి.సాయిబాబు

‘తల్లిదండ్రులకు శిక్ష (ణ)’

అతని చేతులు కంపిస్తున్నాయి. ముఖంపై యవ్వనపు వెలుగు ఉన్నా, శరీరం మాత్రం వృద్ధుడిలా అలసిపోయింది.

చిన్నప్పటి నుంచి అతనికి ఊపిరితిత్తుల సమస్య, ఎముకల బలహీనత, మానసిక ఒత్తిడి.. ఒకటేమిటి, జీవితమే అతనికి

భారంగా మారింది. చిన్ననాటి పొరపాట్లు- పెద్ద జీవిత శిక్షలు. ఆదిత్య పుట్టినప్పుడు తల్లిదండ్రులకు అపార ఆనందం, కానీ ఆ ఆనందంలో జ్ఞానం లేదు, అవగాహన లేదు. తల్లి గర్భధారణ సమయంలో సరైన పోషకాహారం తీసుకోలేదు.

తండ్రి “మా కాలంలో ఇవేమీ లేవు” అంటూ వైద్య సలహాలను నిర్లక్ష్యం చేశాడు. పిల్లాడు ఏడ్చినా, ఆకల్తినా, భయమైనా అన్నింటికీ ఒకే పరిష్కారం.. “ఫోన్ చేతిలో పెట్టేయ్.. నిశ్శబ్దంగా ఉంటాడు”.

ఆటలు లేవు. సూర్యకాంతి లేదు. భావోద్వేగాలకి స్థానం లేదు.

“మంచి మార్పులు తెచ్చుకోవాలి” “మా ఆశలు నెరవేర్చాలి” అంతే..!

అతని మనసు ఎప్పుడూ ఇలా ఒత్తిడిలోనే పెరిగింది. బాధ నుంచి ప్రశ్నదాకా పెద్దయ్యాక ఆదిత్యకు



కన్నారు?”

ఆ ప్రశ్నే అతణ్ణి కోర్టు మెట్లు ఎక్కేలా చేసింది.

.....

కోర్టు హాలు నిండా మౌనం.

“తల్లిదండ్రులను కోర్టుకు లాగుతున్నారా?” జడ్జి ఆశ్చర్యపోయారు. “ఔను సర్! శిక్షించడానికి కాదు, మార్పు కోసం” ఆదిత్య స్వరం నిశ్చలంగా ఉంది.

కేసు దేశవ్యాప్తంగా చర్చకు వచ్చింది.

“తల్లిదండ్రులపై పిల్లలు కేసులు పెడుతున్నారా?” “ఇది భావోద్వేగ భాక్మెయిలా?” మీడియా రకరకాలుగా మాట్లాడింది. కానీ కోర్టు మాట్లాడింది నిజం మాత్రమే.

ఆదిత్య వాదన.. గౌరవ న్యాయమూర్తి గారు, తల్లిదండ్రులు కావడం ఒక హక్కు కాదు, ఒక

రతదేశ వ్యాప్తంగా బాలులు, కౌమార దశ యువతలో క్రమంగా స్క్రీన్ టైమ్ పెరుగుతూ, 'డిజిటల్ వ్యసనం' వ(డిజిటల్ అడిక్షన్) బారిన పడుతూ, తమ ఆరోగ్యాలను మొగ్గ స్థాయిలోనే కోల్పోతున్నారని 29 జనవరి రోజు పార్లమెంట్లో ప్రవేశ పెట్టిన '2025-26 ఆర్థిక సర్వే' హెచ్చరికలు చేయడం గమనార్హం. స్మార్ట్ ఫోన్లు, సామాజిక మాధ్యమాలు, గేమింగ్ యాప్లు, ఆన్లైన్ ఫ్లాట్ఫామ్లతో మితిమీరిన వాడకంతో వారి చదువులపైనే కాకుండా దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలపై

తెరల ముందు కూర్చున్నా పిల్లల్లో శారీరక శ్రమ తగ్గడం వల్ల ప్రమాదకర జీవనశైలి వ్యాధులు పెరగడం గమనిస్తున్నామని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

'డిజిటల్ వ్యసన' కట్టడికి 'డిజిటల్ ఉపవాసం' ఏకైక మార్గం

15 నుంచి 24 యేండ్ల వయస్సు యువభారతం సోషల్ మీడియా వ్యసన వలలో చిక్కడం వల్ల ఆందోళన, నిరాశ, ఆత్మగౌరవ సమస్యలు, సైబర్ బెదిరింపుల ఒత్తిడి, ఆత్మహత్యల రేటు పెరగడం చూస్తున్నాం. డిజిటల్ అడిక్షన్

'డిజిటల్ ఫాస్టింగ్' అంటే?

కూడా తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలకు చూపుతున్నట్లు సర్వే పేర్కొంటున్నది. వయస్సు ఆధారిత డిజిటల్ పరిమితులను విధించవలసిన సమయం ఆసన్నమైనదని హెచ్చరికలు చేసింది. అపరిమిత డిజిటల్ వినియోగదారుల్లో అధికంగా బాలులు, కౌమార దశ

నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒక వ్యక్తి ప్రతి రోజు కొన్ని గంటల పాటు లేదా వారానికి 1 లేదా 2 రోజుల పాటు స్మార్ట్ తెరలకు దూరంగా ఉండడాన్ని డిజిటల్ ఫాస్టింగ్ (ఉపవాసం) అని పిలుస్తున్నాం. 2024లో భారత్లో



పిల్లలు ఉండడంతో రెపటి భారత భవ్య భవిష్యత్తు సంక్షోభంలో పడవచ్చని ఆవేదన వ్యక్తం చేయడం జరిగింది. హానికరమైన కంటెంట్ ఉన్న యాప్లలో మునిగి తమ విరు జీవితాలను చిద్రం చేసుకుంటున్నారని పేర్కొనడం చూస్తున్నాం.

ఇంటర్నెట్ వినియోగదారులు 43 శాతం సామాజిక మాధ్యమాలను వాడేనట్లు సర్వేలు నిర్ధారిస్తున్నాయి. పాఠశాలల్లో శారీరక వ్యాయామం తప్పనిసరి చేయడంతో పాటు స్క్రీన్ టైమ్ నిర్వహణపై తల్లిదండ్రులకు శిక్షణ ఇవ్వాలి సమయం ఆసన్నమైందని సూచిస్తున్నారు. దీనితో పాటుగా వయసును బట్టి డిజిటల్ యాక్సెస్ విధానాలు, హానికర కంటెంట్ హోస్టుల విపరీతాలను అదుపు చేయడం, స్క్రీన్

డిజిటల్ స్క్రీన్ టైమ్ మితిమీరితే అతి ప్రమాదం

డిజిటల్ వ్యసనం మితిమీరితే పిల్లలు మానసిక క్షోభ, క్రియాత్మక బలహీనతలకు దారి తీస్తుందని సర్వే నిర్వచిస్తున్నది. డిజిటల్ అడిక్షన్ హద్దులు దాటితే ఏకాగ్రత క్షీణించడం, నిద్రలేమి సమస్యలు ఉత్పన్నం కావడం, ఆందోళన/నిరాశ/ఒత్తిడి ప్రమాదకర స్థాయికి పెరగడం, విద్యార్జన కోరిక తగ్గడం, సామాజిక సంబంధాలు తగ్గడం, ఒంటరితనం వేధించడం, చురుకుదనం మాయం కావడం, నైపుణ్యాలు తగ్గడం, పనితీరు క్షీణించడం, ఉత్పాదకత తగ్గడం లాంటి పలు అసర్ధాలు జరుగుతున్నట్లు గమనించారు. పెద్దల్లో సహితం డిజిటల్ స్క్రీన్ టైమ్ పెరగడంతో సైబర్ మోసాలు/బెదిరింపులు పెరగడం, ఆన్లైన్ ఖర్చులు పెరగడం, ఉపాధి అవకాశాలు తగ్గడం, ఉత్పాదకత పడిపోవడం గమనిస్తున్నాం. పిల్లలు, యువతలో మితిమీరిన స్క్రీన్ టైమ్ ఫలితంగా మానసిక ఆరోగ్యంపై హానికరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతున్నది. డిజిటల్ అడిక్షన్ వలలో చిక్కి 3-5 గంటలకు పైగా నీటి

టైమ్ను విధిగా తగ్గించడం జరగాలి. ఆస్థైలియా ప్రభుత్వం నిర్దిష్ట వయసు కంటే తక్కువ వయసు ఉన్న పిల్లలకు సోషల్ మీడియా భాతాలపై నిషేధం విధించడం ఇతర దేశాలను మార్గదర్శకం చేయాలి. దక్షిణ కొరియా సహితం 'షట్డౌన్ చట్టం' ద్వారా మైనర్లు గేమింగ్ వెబ్సైట్లను వాడకుండా పరిమితులు విధించడం హర్షదాయకం. ఇదే క్రమంలో సింగపూర్, ఫ్రాన్స్, స్పెయిన్, ఫిన్ల్యాండ్, జపాన్, బ్రెజిల్, కొన్ని యూఎస్ రాష్ట్రాలు సైతం డిజిటల్ అడిక్షన్ విషయంలో తగు చర్యలను తీసుకోవడం జరిగింది. డిజిటల్ అడిక్షన్ మరింత విష ప్రభావాన్ని చూపకముందే భారత ప్రభుత్వం కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకోని తగు చట్టాలను చేయడం, తల్లితండ్రులు మేల్కొనడం, విద్యాలయాలు శారీరక శ్రమకు పెద్ద పీట వేయడం, పౌర సమాజం కీలక పాత్రలను నిర్వహించడం సత్వరమే జరగాలి. డిజిటల్ తెరలు యువభారత భవిష్యత్తును, మానసిక ఆరోగ్యాలను, సామాజిక అభివృద్ధిని దెబ్బతీయకుండా అవసరమైన చర్యలను తీసుకోవాలని ఆశిద్దాం. రేపటి తరం ఉజ్వల భవిష్యత్ డిజిటల్ వెలుగులు ఉపయోగపడే విధంగా మార్గదర్శనం చేద్దాం.

- డా॥ బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి

తెలుగులో అభ్యుదయ కవితోద్యమానికి ఉత్తుంగ శిఖరంగా శ్రీశ్రీని అంగీకరించక తప్పదు. అభ్యుదయ కవిత్య యుగంలోనే వచన కవితా బీజాలు అంకురించాయి. శ్రీశ్రీ ఛందస్సును ధిక్కరించి, వచన గీతీకలు రాసాడు. శ్రీశ్రీ శిష్టా, శ్రీరంగం నారాయణబాబు, ఆరుద్ర, పురిపండా, కె.వి. రమణారెడ్డి, దాశరథి వంటి తొలి తరం అభ్యుదయ కవులలో వచన కవితా గీతీకలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. వచన కవితకు బాసటగా ఏలూరి, కుందుర్తి, రామదాసు వంటి వారు నిలిచారని భావించవచ్చు. అభ్యుదయ కవిగా గొంతెత్తి తన కలంతో రసజగత్తులో ఇంద్రచాపాలను వెలయించిన 'తిలక్'

భగవంతున్ని ఎదురు ప్రశ్నించినవారే. మాటలకందని అనుభూతులను కుండుర్తి నగరంలో వానచినుకులు కవితాపయంగా కదిలిస్తాయి. వచన కవిత్యంలో కావ్యానికి కావ్యమే కూర్చిన కుండుర్తి, వచన కవిత్యాన్ని ఒక ఉద్యమంగా తీసుకుని ఉత్తమ కవిత్యాన్ని రాశాడు. "నా కవితా శపథాలు/ముక్కోటి మూగజీవాలు పలికే భావాలు, నా పాట/అంతులేని అభాగ్యుల కన్నీటి ఊట" అంటారు శ్రీశ్రీ ఆరుద్రల వరకూ ఆధునిక కవితా ఉద్యమ ఉద్దేశం సామ్యవాదం, తర్వాత వచ్చిన కుండుర్తి, తిలక్లు ప్రజాస్వామిక లక్షణాల ఉత్తమ కవిత్యం

తెలుగులో వచన కవితా విపంచి

సృష్టించారు. మానసికమైన అనుభూతికి అక్షరాలలో ఆకృతి ఇచ్చారు. తిలక్లో అభ్యుదయం, ప్రేమ, సౌందర్యం వోటు

ఇతిహాస రూపంగా తెలంగాణ భారతంగా మలిచిన 'కుండుర్తి ప్రగతిశీలంపై విశ్వాసం వున్న కవులే. ఫ్రీవర్స్ లో తగిన యితీవృత్తంతో కుండుర్తి కావ్యానికి కావ్యమే రాసారు. కుండుర్తి ఫ్రీవర్స్ లోనే, 'తెలంగాణ భారత' రచన చేసి ఫ్రీవర్స్ లో కావ్యాలకు మార్గం చూపించారు. పద్యరచనలోని ఛందస్సుకు సలాం కొట్టి స్వేచ్ఛగా గానం చేసారు. మాత్రా ఛందస్సులో మహా కావ్య రచనకు దాశరథి, సినారెలు ప్రాణం పోసారు.

నాడూ నేడూ 'తెలంగాణ' ఋషిత్యులైన కవులను సమకాలిక ఇతివృత్తంగా కదిలిస్తోంది. కళ్లెదుట ఉన్న జీవన వ్యథను, ప్రజల కష్టాలు, కడగండ్లకు కావ్య రూపం కల్పించారు కుండుర్తి. శ్రీశ్రీ చెప్పినట్లుగా.. "నిన్నటి మహా కావ్యం పద్దెనిమిది పర్వాలైతే, నేటి మహాకావ్యం పద్దెనిమిది పేజీలే".

కుండుర్తి తెలంగాణ కావ్యం కదిలేది, కదిలించేది, నవకవితా హృదయం వున్న వాళ్లను కదిలిస్తుంది. తెలంగాణ జన జీవితంతో సన్నిహిత బాంధవ్యం కలిగిన మహాకవి దాశరథి 'తెలంగాణ కోటి రతనాల వీణ' మహాంధ్ర సంగీతం వినిపిస్తుంది. ఇక ఆరుద్ర తెలంగాణ ప్రజలతో 'త్యమేవాహమ్' అని ప్రకటించాడు. తెలంగాణ విముక్తి సమరంలో ప్రత్యక్షంగా పాల్గొన్న దాశరథి, ఉజ్వలమైన మాతృదేశ భక్తిని కావ్యరూపంగా మహాంధ్రోదయంగా వెలువరించారు. ఏ విప్లవానికి ముందైనా కవులు గణనీయంగా బాధ్యత నిర్వహించారని కుండుర్తి, దాశరథి, ఆరుద్ర సాహితీ సేవలు ధృవీకరిస్తున్నాయి.

తెలంగాణ కావ్యం తర్వాత కుండుర్తి రచన 'యుగయుగ' ఆధునిక కావ్యాలలో ముఖ్యంగా వచన రీతిలో శిఖర ప్రాయమైనది. కుండుర్తి, తిలక్ ఇద్దరూ

చేసుకొన్నాయి. "ఒక్క మాట చెప్పు నిన్న రాతి దేవుడు వచ్చి నా మంచం మీద కూర్చుని దీనంగా నాకేసి చూసి కన్నులు దించుకున్నప్పుడు - ఏమైనా అన్నానా? నేనేమైనా అన్నానా? ఆకలిగిని ఆకలికని అన్నింటా విఫలుడై ఆత్మహత్య చేసుకొన్న అబ్బాయిని గూర్చి అడిగానా? అమ్ముకుని యవ్వనం, అలసిన జీవనం సాగించి సాగించి సంధ్యవేళ ఉరితీసుకున్న సాని పడుచుమాట చెప్పానా?"

లోకం మీద పరుచుకున్న అన్యాయాలు, అక్రమాలు చూస్తున్న ప్రేక్షకునిగా తీవ్రంగా కంపిస్తున్న హృదయంలోంచి అనుభూతి ప్రధానమైన కావ్యగుణం, వాహికగా తిలక్ వచన కవితలు అందించాయి. తిలక్ తర్వాత వచన కవిత్యాన్ని పరవళ్లు తోక్కే ఉద్దేశంతో దిగంబర కవులు నడిపించారు.

దిగంబర కవులు తమ వచన గీతాలకు దిక్కులని పేరు పెట్టారు. ఉత్తమమైన వచన కవితా ఖండికలు రాసారు. ఉదా: శతాబ్దాల పరిణామం ప్రగతిపై అనాదిగా పెరుగుతున్న అనంత మానవున్ని నేను - పురోగమనం అద్భుతాల వ్యామోహంలో విజ్ఞానం విజయాల దాహం పరిధిలో తిరుగుతున్న ఇంగితాన్ని నేను సృష్టియోని నుండి జారిపడ్డ విచిత్ర వికార రూపాన్ని నేను ఇంకా ఎదగని మానవుణ్ణి నేను.

ఈ తరంలో గోపాల చక్రవర్తి, వేగుంట మోహన ప్రసాద్, అద్దేపల్లి రామమోహనరావు, సోమసుందర్, మాదిరాజు రంగారావు, ఇంద్రగంటి శ్రీకాంత్ శర్మ, వరపరరావు ఎందరో కవులు అనుభూతి ప్రధానంగా, తెలుగు సాహిత్యంలో వచన కవితా ప్రక్రియను కావ్యఖండికలు రూపంలో నిర్దిష్ట కవితా విధానంగా వేళ్ళూనేబట్టు ఉత్తమ కవితలు సృష్టించారు.



- యర్రమిల్లి

పరీక్షలు విద్యార్థి జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన దశ. జ్ఞానం, అవగాహన, సామర్థ్యాలను పరీక్షించేందుకు నిర్వహించబడే ఈ పరీక్షలు కాలక్రమేణా భయాన్ని, ఒత్తిడిని కలిగించే అంశాలుగా మారాయి. మంచి మార్కులు సాధించాలి, ర్యాంకులు తెచ్చుకోవాలి, తల్లిదండ్రుల ఆశలను నెరవేర్చాలి.. అనే ఆలోచనలు విద్యార్థి మనసును భారంగా మారుస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితిలో పరీక్షల ఒత్తిడి అనేది విద్యార్థుల మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే ఒక తీవ్రమైన సమస్యగా మారింది. దీనిని జయించాలంటే విద్యార్థితో పాటు తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు కూడా తమ పాత్రను బాధ్యతతో నిర్వర్తించాలి. పరీక్షల ఒత్తిడి అంటే కేవలం పరీక్ష భయం మాత్రమే కాదు. అది ఆందోళన, ఆత్మవిశ్వాస లోపం, ఏకాగ్రత తగ్గిపోవడం, నిద్రలేమి.. వంటి అనేక భావోద్వేగాల సమాహారం.



సరైన నిద్ర, సమతుల ఆహారం, తేలికపాటి వ్యాయామం మొదలైనవి మరుకుగా ఉంచుతాయి. ధ్యానం, యోగ, శ్వాసాభ్యాసం.. వంటి అలవాట్లు మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచి పరీక్షల సమయంలో వచ్చే ఆందోళనను తగ్గిస్తాయి. సానుకూల ఆలోచనలు పెంచుకోవడం కూడా ఎంతో అవసరం. విఫలత అనేది శాశ్వతం కాదని, అది ఒక అనుభవం మాత్రమేనని అర్థం చేసుకోవాలి.

ఈ మొత్తం ప్రక్రియలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర అత్యంత ముఖ్యమైనది. పిల్లలపై మారుల ఒత్తిడి పెంచకుండా, వారు చేస్తున్న ప్రయత్నాన్ని మెచ్చుకోవాలి. ఫలితాల కన్నా కృషికి విలువ ఇవ్వాలి. ఇతర పిల్లలతో పోల్చడం మానుకోవాలి. ప్రతి పిల్లవాడు ప్రత్యేకం, ప్రతి ఒక్కరికీ తనదైన ప్రతిభ ఉంటుందనే భావనను పిల్లల్లో నాటాలి. పరీక్షల సమయంలో పిల్లలు భయపడితే, వారిని ధైర్యపరిచే మాటలు చెప్పాలి. “నువ్వు ఎన్ని మార్కులు తెచ్చినా మాకు నువ్వే ముఖ్యం” అనే భావన

జీవితంలో ఒక భాగం.. పరీక్షలు

కొంతమంది విద్యార్థులు బాగా చదివినప్పటికీ పరీక్ష హాలోలోకి వెళ్లగానే భయంతో మర్చిపోతారు. మరికొందరు ఫలితాల గురించి ముందే ఆలోచన తమ సామర్థ్యాన్ని పూర్తిగా ఉపయోగించుకోలేకపోతారు. పరీక్షల్లో విఫలమైతే జీవితం నాశనమవుతుందనే భ్రమ ఈ ఒత్తిడికి ప్రధాన కారణంగా మారుతోంది.

ఈ ఒత్తిడికి కారణాలు అనేకం. తల్లిదండ్రుల అధిక అంచనాలు, ఉపాధ్యాయుల ఒత్తిడి, ఇతర విద్యార్థులతో పోలికలు, మార్కులకే విలువిచ్చే సమాజ దృష్టి, పోటీ వాతావరణం, సరైన చదువు ప్రణాళిక లేకపోవడం వంటి అంశాలు విద్యార్థి మనసుపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ముఖ్యంగా “వక్రించిన పిల్లవాడు అన్ని మార్కులు తెచ్చాడు” అనే మాటలు పిల్లల ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. ప్రతి విద్యార్థి ప్రతిభ ఒకేలా ఉండదన్న సత్యాన్ని మరిచిపోవడమే ఈ సమస్యకు మూలకారణం.

పరీక్షల ఒత్తిడిని జయించడానికి ముందుగా విద్యార్థి తన చదువుపై సరైన ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలి. రోజూ కొద్దికొద్దిగా చదవడం, పునశ్చరణ చేయడం అలవాటుగా మార్చుకుంటే ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. తన సామర్థ్యాన్ని అర్థం చేసుకుని వాస్తవిక లక్ష్యాలు పెట్టుకోవడం చాలా అవసరం. అందరూ ఫస్ట్ ర్యాంక్ సాధించాల్సిన అవసరం లేదు; తన వంతు ప్రయత్నం తాను చేయగలిగితే అదే నిజమైన విజయం.

శారీరక ఆరోగ్యం కూడా మానసిక ఆరోగ్యానికి కీలకం.

పిల్లలలో భద్రతా భావాన్ని కలిగిస్తుంది. పరీక్షలో తక్కువ మార్కులు వస్తే అది జీవితానికి ముగింపు కాదని, మళ్లీ ప్రయత్నించే అవకాశాలు ఎన్నో ఉన్నాయని తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు తెలియజేయాలి.

ఉపాధ్యాయుల పాత్ర కూడా అంతే కీలకం. వారు కేవలం పాఠాలు చెప్పేవాళ్లు మాత్రమే కాదు, విద్యార్థుల వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దే మార్గదర్శకులు. భయపెట్టే విధంగా కాకుండా, ప్రోత్సహించే రీతిలో బోధించాలి. మార్కుల కన్నా నేర్చుకునే ప్రక్రియపై దృష్టి పెట్టాలి. విద్యార్థులు చేసే తప్పులను నేరాలుగా కాకుండా, నేర్చుకునే అవకాశాలుగా చూడాలి. విద్యార్థుల మానసిక స్థితిని గమనించి అవసరమైనప్పుడు సలహా ఇవ్వాలి. ఉపాధ్యాయుడు చెప్పే ఒక సానుకూల మాట విద్యార్థి జీవితాన్ని మార్చగల శక్తి కలిగి ఉంటుంది.

పరీక్షలు విద్యార్థి జీవితంలో ఒక భాగం మాత్రమే, మొత్తం జీవితం కాదు. పరీక్షల ఒత్తిడిని జయించడం విద్యార్థి ఒకటి బాధ్యత కాదని, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు కలిసి భుజాన వేసుకోవాల్సిన సామూహిక బాధ్యత అని గుర్తించాలి. ప్రేమతో కూడిన మార్గనిర్దేశం, అవగాహన, ప్రోత్సాహం ఉంటే పరీక్షలు భయంకరమైన అడ్డంకులుగా కాకుండా, విద్యార్థి ఎదుగుదలకు దోహదపడే సాధనాలుగా మారతాయి. ఆరోగ్యకరమైన మనసుతో, ధైర్యంతో ఎదుర్కొన్న పరీక్షలే నిజమైన విజయానికి బాటలు వేస్తాయి.

- తిప్పర్తి శ్రీనివాస్



అర్జునాపురం సరిహద్దుల్లో ఒక చిన్న అడవి ఉండేది. ఆ అడవిలో కుందేళ్లు, జింకలు, నెమళ్లు, వివిధ రకాల పక్షులు, పాములు మాత్రమే ఉండేవి. క్రూరమైన జంతువుల సంచారం ఆ అడవిలో లేదు. అందువల్ల ఆ ప్రాణులు సంతోషంగా, స్వతంత్రంగా జీవించేవి. కొన్నాళ్ళకు ఆ అడవిలోకి ఒక గుంటనక్క చేరింది. “నేనూ శాకాహారినే. నేను వేటాడటం లేదని, అడవి నుండి నన్ను బహిష్కరిస్తే ఇక్కడికి చేరాను” అని చెప్పింది. జింకలు దాని మాటలు నమ్మి, నక్కకు ఆశ్రయమిచ్చి, ఆహారం కోసం అడవిలోకి తీసుకెళ్ళాయి. కొన్నాళ్లు గడిచాక జింకలకు, నక్కకు మధ్య సాన్నిత్యం బాగా పెరిగింది. ఒకరోజు రాత్రి నక్క అడవి అంతా తిరిగి ఒక చెట్టుకింద కూర్చుని “ఆకులు, వండ్లు ఎన్ని రోజులు తిని బతకాలి. జింకలను చూస్తుంటే నోట్లో నీళ్లు ఊరుతున్నాయి. ఇక ఆలస్యం చేయకుండా జింకలవేట మొదలుపెట్టాలని..” అనుకుని నిద్రలోకి జారుకుంది. ఆ మాటలు చెట్టుపై ఉన్న గుడ్లగూబ వినీ కంగారుపడింది. వెంటనే వెళ్లి జింకల గుంపుకు సమాచారం ఇచ్చింది. అందులో ఒక జింక “ఆ నక్క ఇంత మాయ చేసిందా? మమ్మల్ని వేటాడం కోసం శాకాహారమే తింటానని, దానిని అడవి నుండి వెళ్లగొట్టారని నాటకమాడిందా? దానిని ఎదిరించే ధైర్యం, శక్తి రెండూ మాకు లేవు. గుడ్లగూబ బాగా ఆలోచించి “మీలో ఏ జింకనైనా నక్క మాయ మాటలతో బయటకు ఒంటరిగా పిలిస్తే, ధైర్యంగా దాని వెంట వెళ్లి అడవిలోని చెరువు దగ్గరకు తీసుకురండి. కాగల కార్యం నేను నా స్నేహితుడు కొండచిలువతో చేయిస్తా” నని చెప్పి ఆ చెరువు దగ్గర తన స్నేహితుడు కొండచిలువను సహాయం

సమయస్ఫూర్తి



సమయం కోసం ఎదురు చూస్తున్న కొండచిలువ ఒక్కసారిగా నక్క మెడను చుట్టుకుని ఊపిరి ఆడకుండా చేసి నక్కను

చేయమని అడగటానికి వెళ్ళింది. మరుసటిరోజు ఉదయం నక్క తాను అనుకున్నట్టుగానే ఒక జింకకు మాయ మాటలు చెప్పి తనతో ఒంటరిగా తీసుకెళ్ళింది. ముందుగానే విషయం తెలుసిన ఆ జింక చెరువు దగ్గరకు రాగానే “మిత్రమా దాహంగా ఉంది నీళ్లు తాగుదామా? అని చెప్పి చెరువులోకి దిగింది. జింకతో పాటు నక్క కూడా చెరువులో దిగిన వెంటనే

కథ

సమయం చేసి నక్కను చంపింది. అప్పుడే అక్కడకు చేరుకున్న జింకలగుంపు కొండచిలువకు కృతజ్ఞతలు చెప్పాయి.

కొండచిలువ “మనతో మంచిగా ఉంటూ మనకు హాని కలిగించే ఇలాంటి నక్కలు మన చుట్టూ ఉంటాయి. సమయస్ఫూర్తితో వారి నుండి మనల్ని మనం కాపాడుకోవాలి. సమయానికి గుడ్లగూబ విషయం తెలుసుకుని నా సహాయం కోరింది కాబట్టి మిమ్మల్ని కాపాడగలిగాను. లేదంటే ఈరోజు మీలో ఒకరి ప్రాణం పోయేది. ఇకనైనా అలాంటి జిత్తులమారి నక్కలకు దూరంగా ఉండండి” అని చెప్పింది.

జింకలగుంపు గుడ్లగూబ సమయస్ఫూర్తికి, కొండచిలువ సహాయానికి మరోమారు కృతజ్ఞతలు చెప్పి నక్క పీడ వదిలినందుకు సంతోషంగా అక్కడి నుండి వెళ్లిపోయాయి.

- పుల్లట సంతోష్



భూ

మి మానవుల ప్రస్థానం లక్షల ఏళ్లుగా సాగుతూనే ఉంది. కానీ విశ్వం ఎంత విస్తారమో!

ఆ విస్తారంలో ఇంకెంత అద్భుతమో తెలుసుకోవడానికి మానవజాతి ప్రయత్నం మాత్రం ఆగలేదు. “గ్రహాంతరవాసులు నిజంగానే ఉన్నారా?” అనే అంశం శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలు, సాధారణ ప్రజల ఆసక్తివల్ల వింత సంఘటనలు. ఈ ప్రశ్నకు ఎన్నో కోణాలను ఇస్తూ మన ఊహాశక్తిని రెచ్చగొడుతున్నాయి.

చరిత్రలోని మొదటి ఆధారాలు

ప్రాచీన గుహ చిత్రాలలోనూ, సింధు నాగరికతలో లభించిన కొన్ని శిల్పాలలోనూ మానవ రూపానికి చిహ్నంగా ఉన్న ప్రాణుల రూపరేఖలు కనిపించాయి. ఈ ఆకృతులను పరిశోధకులు కేవలం కళాత్మక ఊహగా కాకుండా కాలంలో ప్రజలు చూచిన వింత ఆకృతుల ప్రతిబింబంగా కూడా భావిస్తున్నారు. ఈజిప్ట్ పిరమిడ్ల చుట్టూ లభించిన ఖగోళ గణన పద్ధతులు, మాయన్ నాగరికతలోని నక్షత్ర సూచనల శిల్పాలు భూమి వెలుపల నుంచి వచ్చిన జ్ఞానం కావచ్చని కొందరు విశ్వసిస్తారు.

ఆధునిక యుగంలోని సంఘటనలు

ఇరవయ్యో శతాబ్దంలో ప్రపంచంలో వింత అనుభవాలు నమోదయ్యాయి. భారతదేశంలోనూ కొన్ని గ్రామాల్లో ఆకాశంలో వింత వెలుగులు ఆకారాలు కనిపించినట్లు రైతులు, పల్లె ప్రజలు చెప్పిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. హిమాలయ ప్రాంతాల్లో కొందరు సన్యాసులు ఆకాశంలో చక్రాకార వస్తువులను చూసినట్లు తమ అనుభవాలను లిఖించారు. ఈ అనుభవాలకు శాస్త్రీయ ఆధారాలు తక్కువగానే ఉన్నప్పటికీ, వాటిని పూర్తిగా ఖండించడం ఎవరికీ సాధ్యం కాలేదు.

గ్రహాంతరవాసుల జీవితం

శాస్త్రపరిశోధనలో దృష్టికోణం

నాసా, ఇస్రో, రష్యా స్పెస్ నాసా, ఇస్రో, రష్యా స్పెస్ ఏజన్సీలు. యూరోపియన్ స్పెస్ ఆగ్నైజేషన్ లాంటి సంస్థలు విశ్వంలో జీవాన్ని వెతుకుతూనే ఉన్నాయి. మంగళ గ్రహంపై సూక్ష్మ జీవుల సూచనలు కనుగొనబడటం, యూరోపా, ఎన్సెలడస్ వంటి ఉపగ్రహాలలో మంచు కింద ద్రవరూప జలం ఉండవచ్చనే ఆధారాలు బయటపడటం.. ఇవన్నీ జీవం సాధ్యమేనన్న సంకేతాలను ఇస్తున్నాయి. రేడియో టెలిస్కోపుల

ఉండవచ్చు. కార్బన్ ఆధారంగా కాకుండా సిలికాన్ ఆధారంగా జీవం ఉండవచ్చని కొందరు శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. మనిషి రెండు కళ్లతో చూడగలిగినట్లుగా కాకుండా వారి చూపు వేరే తరంగ దైర్ఘ్యాలను గుర్తించే విధంగా ఉండవచ్చు. గాలికి బదులు వేరే వాయువులపై ఆధారపడి శ్వాసింది జీవరాశులు ఉండవచ్చు. మానవుల మాదిరి మానం రూప శరీరం కాకుండా శక్తి రూపంలో లేదా స్పటికాకార రూపంలో జీవించే అవకాశం కొందరు ప్రతిపాదిస్తున్నారు.



వ్యక్తుల అనుభవాలు: భిన్న దేశాల నుంచి సాధారణ ప్రజలు అనేక అనుభవాలను చెబుతున్నాడు. కొందరు రాత్రివేళల్లో ఆకాశంలో నింత కాంతులు తమ ఇంటి దగ్గర దిగాయని చెప్పగా, ఇంకొందరు తాము ఆవాహనకు గురైనట్లు వర్ణించారు. వీటిలో కొన్నింటిని కల్పనలుగానే కొట్టిపారేయవచ్చు. కానీ ఒకసారి వేలాది మంది ఒకేచోట చూసిన ఘటనలు మాత్రం మరింత అనుమానం కలిగిస్తున్నాయి.

ద్వారా వచ్చిన కొన్ని సంకేతాలు భూమి వెలుపల నుంచి వచ్చినవేనని కొందరు భావించినప్పటికీ, అవి సహజ గెలాక్టిక్ తరంగా కావచ్చని మరోవైపు అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ మానవజాతి ‘సెట్’ కార్యక్రమం ద్వారా నిరంతర శ్రద్ధ చూపిస్తోంది.

గ్రహాంతరవాసులు ఉంటే ఎలా ఉంటారు?

భూమిపైన జీవరాశులు వాతావరణానికి అనుగుణంగా ఎలా అభివృద్ధి చెందాయో అదేవిధంగా ఇతర గ్రహాల్లోనూ జీవం ఆ వాతావరణానికి సరిపడే రూపంలో

మానవ సమాజంపై ప్రభావం: ఎలి యన్స్ ఉన్నారని నిర్ధారణ అయితే మానవ సమాజంలో అనేక మార్పులు తప్పవు, మత విశ్వాసాలు, శాస్త్రీయ సిద్ధాంతాలు, తత్వచింతనలు అన్నీ కొత్త కోణంలోకి మారతాయి. మనిషి తనను విశ్వంలో ఒంటరిగా కాకుండా ఒక చిన్న భాగంగా చూడటం ప్రారంభిస్తాడు. అంతేకాదు, శాస్త్ర సాంకేతికతలో కొత్త రహస్యాలు తెలిసి మానవ జీవనాన్ని మరో స్థాయికి తీసుకెళ్లే అవకాశముంది.

ముగింపు: గ్రహాంతరవాసుల ఉనికి ఇప్పటికీ మర్మమే. ఉన్నారని చెప్పడానికి కచ్చితమైన ఆధారాలు లేవు.

లేవని ఖండించడానికి కూడా సాక్ష్యాలు తక్కువే. అయితే విశ్వం ఆపార విస్తృతి మనసుకు ఒక సందేహాన్ని మిగులుస్తోంది. ఈ విశ్వంలో జీవం కేవలం భూమిపైనే పరిమితమా? అని ఆ ప్రశ్నకు సమాధానం లభించే వరకు మానవుని ఊహలు, పరిశోధనలు అన్వేషణలు కొనసాగుతూనే ఉంటాయి.

విశ్వ రహస్యాలు- గ్రహాంతరవాసుల సాధ్యతపై కొత్త దృక్పథాలు

మనం నివసిస్తున్న ఈ విశ్వం సరిహద్దులు లేనంత పెద్దది. ఒక చిన్న నక్షత్రగణం చుట్టూ తిరుగుతున్న గ్రహం మీద మానవజీవితం వుట్టింది. కానీ ఈ విశ్వం అంతటా మనమే ఏకైక జీవరాశులమా? లేక ఇంకెక్కడో, మన కన్నా ముందుగా లేదా మనతో పాటు, మరో తెలివైన జీవరాశులు ఉన్నాయా? అనే ప్రశ్న మానవ చరిత్ర అంతటా ఆలోచనలను రేకెత్తిస్తోంది.

నక్షత్ర పరిశీలనల నుంచి ఉద్భవించిన అనుమానాలు: గెలిలియో టెలిస్కోప్ కనిపెట్టినప్పటి నుంచీ మనిషి ఆకాశాన్ని కొత్త కళ్లతో చూడడం ప్రారంభించాడు. జూపిటర్ ఉపగ్రహాల కదలికలు, శనిగ్రహపు ఉంగరాలు, నెబ్యులాలలోని గ్యాస్ మేఘాలు.. ఇవన్నీ భూమి బయట విశ్వంలో జీవం ఉండవచ్చన్న నమ్మకాన్ని పెంచాయి.

నేటి శాస్త్రవేత్తలు ఎక్స్ ప్లానెట్లు (మన సూర్యుని కాకుండా వేరే నక్షత్రాల చుట్టూ తిరిగే గ్రహాలు) వేల సంఖ్యలో కనుగొన్నారు. వాటిలో కొన్నింటి వాతావరణం భూమితో పోల్చదగ్గదని చెబుతున్నారు. ఇవి భవిష్యత్తులో జీవం కనుగొనే ప్రధాన అవకాశాలు.

వంత సంకేతాల గమనిక

1977 ఓపియో స్టేట్

యునివర్సిటీ రేడియో టెలిస్కోప్ లో ఒకసారి 'వావ్' అని గుర్తించిన సంకేతం వచ్చింది. అది సహజ ప్రక్రియల వలనా? లేక గ్రహాంతర వాసులు పంపిన సంకేతమా అన్నది ఇప్పటికీ తెలియదు మరోవైపు ఆస్ట్రేలియాలోని పార్క్ టెలిస్కోప్, ప్యూర్టోరికోలోని టెలిస్కోప్ ల ద్వారా వచ్చిన కొంతమంది వంత సంకేతాలను పరిశోధకులు నమోదు చేశారు ఇది పూర్తిగా నిర్ధారణ కాలేకపోయినా మానవ జిజ్ఞాసను పెంచే మిస్టరీగా నిలిచాయి.

చాలామంది అంతరిక్ష యాత్రికులు తమ అనుభవాలను పంచుకున్నారు. అపోలో మిషన్ లో పాల్గొన్న కొందరు యాత్రికులు చంద్రుని ఉపరితలాలికి దగ్గరగా ఓ వంత కాంతి గుండ్రంగా కదలుతున్నట్లు చూసామని రాసుకున్నారు.



రష్యా

కాస్మోనాట్లు కూడా కొన్ని సందర్భాలలో తమ స్పేస్ క్రాఫ్ట్ లకు సమీపంలో అసాధారణ కాంతులు తళుక్కున మెరిసినట్లు చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది.

ఎలియన్స్ ఉంటే..!

వారి నాగరికత:

ఒకవేళ వారు నిజంగానే ఉన్నారనుకుందాం. వారు మనిషి కంటే వెయ్యి సంవత్సరాల ముందే అభివృద్ధి చెంది వుంటారు. ఆ స్థితిలో వారి ప్రయాణ సాంకేతికత భూమి ఉపించలేనంత శక్తివంతంగా

ఉండవచ్చు. శక్తి వనరులను వినియోగించే విధానం మనకంటే పూర్తిగా వేరుగా ఉండవచ్చు. వారు యుద్ధం అనే భావన లేకుండా జీవించే నాగరికత కావచ్చని కూడా కొందరు బావిస్తున్నారు. మానవ శరీరాన్ని అర్థం చేసుకున్నంత కంటే విశ్వ శక్తులను అధికంగా అర్థం చేసుకుని ఉండవచ్చు.

కల్పనకు కొత్త దారులు

సాహిత్యం, సినిమాలు కూడా ఈ అంశంపై ప్రజల ఊహా శక్తిని విస్తరించాయి. “వాళ్లు బాడి చేస్తే?” అనే భయం, “వాళ్లు స్నేహితులైతే?” అనే ఆశ కలిసిపోతూ ఉన్నాయి. ఒకవైపు ఉటోపియన్ సమాజాలను ఊహిస్తే మరోవైపు విద్వంసక దృశ్యాలను చిత్రించారు. శాస్త్రవేత్తలు మాత్రం, స్పిహమో శత్రుత్వమో కాకుండా, ‘మానవ జీవితానికి కొత్త అర్థం ఇచ్చే పరిచయంగా ఆలోచిస్తున్నారు.

భవిష్యత్తు అన్వేషణ

చంద్రుడు, మంగళుడు, యూరోపా టైటాన్ ఇవన్నీ మనం మొదటగా శోధించే ప్రదేశాలు రాబోయే దశాబ్దాల్లో ఉపగ్రహాల కింద సకృ జీవరాశుల ఆనవాళ్లు కనుగొనవచ్చని శాస్త్రవేత్తలు అంచనా వస్తున్నారు. ఒక సూక్ష్మ జీవి ఆధారం కూడా లభిస్తే విశ్వంలో జీవ సాధారణమైన నిరూపణ అవుతుంది.

తాత్విక అర్థం

మానవుడు ఎప్పుడూ తనను విశ్వంలో ప్రత్యేకంగా బావించాడు. కాని గ్రహాంతరవాసుల ఉనికి స్పష్టమైతే, మన అహంకారానికి గట్టి సవాలు తలెత్తుతుంది. మన ఉనికి ఒక చిన్న భాగమేనని, జీవం అనేక రూపాలలో విస్తరించి ఉందని అర్థమవుతుంది, ఇది మానవ సమాజానికి వినయాన్ని, కొత్త ఆలోచనలను అందించవచ్చు.

- డా॥ చిటికెన కిరణ్ కుమార్

ముత్తమముఖమంత

భాయ, బెటెక్కు బిందితో
 అందమెంతో నాయె, ముద్దు
 మురిపాలొలుకు
 ముంగిళ్ళలోని మూడు ప్లిప్
 కార్డు లారు
 అమెజానైనాయే...
 అన్నట్టుంటుంది...
 మంగళగౌరి హైటెక్ వాలకం.

పట్టుకరమున్నా ఎంతగా తనకు
 నచ్చిన భార్యయినా అడిగిందల్లా
 తెచ్చేసే రకం కాదు. ఎక్కడైనా
 బావగానీ వంగతోట్లో కాదన్నట్టున్న
 అతని వ్యవహారంతో పిచ్చికోపం
 వచ్చేది మంగళగౌరికి. కాకపోతే
 రాఘవకున్న ఒకే ఒక్క బలహీనత
 జాతకాలు, జ్యోతిష్యాల మీదున్న
 పిచ్చి నమ్మకం.

ఒక రెండుసార్లు అలిగి
 పుట్టింటికెళ్ళిపోయింది కూడా. వారం
 పదిరోజుల తరువాత వెళ్ళి బుజ్జగించి
 తెచ్చునాడుగానీ తన పద్ధతి మాత్రం
 మార్చుకోలేదు. అస్తమానం

పట్టు చీర కట్టుకుంటే
 వాళ్ళకు దబ్బుపండు
 లేక గుమ్మడిపండు
 లాంటి బిడ్డ
 పుడుతుందట. పక్కింటి
 శ్రావణి చెప్పింది. వాళ్ళాయన
 కొనుక్కొమ్ముని ఐదువేలిచ్చారట”
 చెప్పింది మంగళగౌరి.

“అవునా? సాయంత్రం రెడిగా
 వుండు. ఆఫీసునుంచీ రాగానే
 బజారెళ్లాం. తరువాత ఫోన్ చేసి
 మా చెల్లెలు వాణికి కూడా చెప్పు”
 అన్నాడు రాఘవ హెల్మెట్ తలకు
 పెట్టుకుని బైక్ స్టార్ట్ చేస్తూ.



అన్నట్టే ఆ సాయంత్రం
 పాపింగ్కి తీసుకెళ్ళి భోగికి
 ఒకటి, సంక్రాంతికి ఒకటి

పక్కింటి మంగళగౌరి

డేగల అనితాసూరి

అత్త కూతురు, బీటెక్ చదువుకుంది, పైగా
 అందగత్తె కూడా.

పుట్టింటికెళ్ళటం వల్ల ఏ ప్రయోజనం
 కనిపించలేదు మంగళ గౌరికి,
 “ఏమండీ... ఈ సంక్రాంతికి
 ఆడవాళ్ళు పచ్చ లేక పసుపు రంగు

అంటూ పచ్చ, పసుపు రెండు
 రంగుల్లో రెండు చీరలు కొనిపెట్టాడు.

ఇక తన డిగ్రీ
 చదువుతో వచ్చిన
 చిరుద్యోగానికి,
 పల్లెటూరి వాలకానికి
 అంతకంటే మంచిపిల్ల
 వస్తుందనుకోవటం
 అత్యాశ అవుతుందని
 తెలుసు కాబట్టి ఎగిరి
 గంతేసి మరీ
 మంగళగౌరిని
 పెళ్ళిచేసుకున్నాడు
 రాఘవ.



మంగళ గౌరికి కలో
 నిజమో అర్థం కాలేదు.
 మనసు గాలిపటమై
 ఆనందంతో విహరించింది.
 ఆ చీరల గురించి చిలవలు
 వలవలుగా వర్ణించి
 చుట్టూపక్కల ఆడవాళ్ళకు
 కళ్ళు కుట్టెలా చేసింది.

సొంత బావే కాబట్టి
 చెప్పినట్టు వింటాడు,
 పల్లెటూళ్ళో బోల్డన్ని
 పొలాలన్నాయ్ కాబట్టి
 చదువు, ఉద్యోగం
 తక్కువైనా
 అడక్కుండానే అన్నీ
 కొనిపెట్టి ముచ్చట్లన్నీ
 తీరుస్తాడని ఒప్పుకుంది
 మంగళగౌరి కూడా.

“ఉగాదికి ఉంగరం కొని
 భార్యవేలికి భర్త తొడిగితే
 ఏడేడు జన్మలకూ నిత్య
 సుమంగళిగా వుంటారని
 ఊర్పుంచీ ఎదురింటి
 శ్యామల వాళ్ళమ్మగారు
 ఫోన్ చేసి మరీ చెప్పారట.
 నిజమయ్యుంటుందా?”
 అరాగా అడిగినట్టు
 రాఘవతో అంది
 మంగళగౌరి ఓ సాయంత్రం
 పకోడీలపళ్ళెం పక్కనే
 చిక్కని కాఫీకప్పు పెట్టి.

రాఘవ అన్ని
 విషయాల్లో ఆచితూచి
 వ్యవహరిస్తుంటాడు.
 అందుకే ఎంత

“అంత పెద్దావిడ
 చెప్పారంటే నిజమే
 అయ్యుంటుంది. పద పద
 రేపే కదా ఉగాది. ముందే

చెప్పావు కాదు” అంటూ మంచి జ్యువెలర్ షాపుకు తీసుకెళ్ళి అందమైన ఉంగరం పది వేలు పోసి కొనుక్కొచ్చాడు రాఘవ.

.....

మర్నాడు ఎంతో భక్తి శ్రద్ధలతో పూజ అవగానే ఉగాది పచ్చడి ఆరగించి, మంగళ వేలికి దేవుని దగ్గర పెట్టిన ఉంగరం పెట్టి మురిసిపోయాడు.

మంగళకు వసంతం తన ముంగిట్లోకొచ్చి నవ్విసట్టు ఆనందించేసింది. కానీ, ఇరుగు పొరుగు ఆడవాళ్ళకు మాత్రం నిద్రలేకుండా పోయింది.

.....

అలాగే, శ్రీరామ నవమికి ముత్యాల హారం, శ్రీకృష్ణాష్టమికి ఖరీదైన ఘోను, వినాయక చవితికి ఓవెన్, వరలక్ష్మి పూజకు వెండి పట్టీలు, దసరా రోజులకు పది రకాల చీరలు అంటూ నిశ్చింతగా ఇప్పుడిక పాపింగ్ చేసే సమయమైనా లేక అమెజాన్, ఫ్లిప్ కార్డుల్లోనే ముగించేస్తూ నేటి మేటి బార్యామణిగా “దూసిపోతే ఏమి చుప్పనాతి కళ్ళు, నవ్విపోతే నాకేమి నను మెచ్చని పళ్ళు” అనుకుంటూ హాయిగా వుంది. ఇప్పుడిక మంగళ గౌరి ఆశకు అంతులేకుండా పోయింది.

శ్రావణ సోమవారం నుంచీ శ్రావణ శనివారం వరకూ, అలాగే భాద్రపద బుధవారాలు, ఆశ్వయుజ ఆదివారాలంటూ తలా తోకాలేని కోరికల లిస్టులో లేటెస్టు గాజులు, పకరి పిన్నీసుల దగ్గర్నూచీ.. షాంపూలు, శ్రీములు, కిచెన్ వస్తువులు, టెడ్డీట్లు, కర్నెస్టనూ చేర్చేసి తన పబ్లింగు గడుపుకోసాగింది..

ఆరోజు అట్లతద్ది. ఆ కాలనీలోని ఆడవాళ్ళంతా కలిసి ఏదో రిసార్టులో సెలబ్రేట్ చేసుకుందామని వెళ్ళిపోవటంతో సాయంత్రం ఇళ్ళలో మగవాళ్ళే మిగిలారు.

రాఘవ సెల్ ఫోన్ లో బాట్లవ్ మెసేజ్లు చూసుకుంటూ టీపి

ముందు వుండగా కాలింగ్ బెల్ మోగింది.

తలుపు తీసిన రాఘవ ఆశ్చర్యపోయాడు. కాలనీలోని మగాళ్ళంతా ధర్నా చేయడానికి ఏ గవర్నమెంట్ ఆఫీసు మీదికో వెళ్ళినట్టు గుంపుగా కనిపించారు.

“ఏమయ్యా రాఘవా! దీపావళి, కార్తికమాసంలో అయినా మమ్మల్ని ప్రశాంతంగా బతకనిస్తావా?” అన్నాడు వెనకింటి విద్యాధర్.

“అయినా నీకు సక్రమమైన జీతమే వస్తోందా లేక పార్ట్ టైం కింద అక్రమ మైనింగ్ గానీ చేస్తున్నావా?” వెటకారమాడాడు ముందింటి మూర్తి.

“నీకంటే ఇంకా పిల్లా పీచూ లేరయ్యా. మాలాంటి పెద్ద కుటుంబాలు కాలనీలో బతకొద్దా?” ఉక్రోశంతో అన్నాడు పక్కింటి పరంధామం.

“భార్య మీద నీకే మా గొప్ప ప్రేమందని నిరూపించుకో. కానీ, ఆ విషయం పక్కిండ్లకు పాకనీకయ్యా మగడా” ఏకంగా చేతులు పట్టుకుని ఏడ్చినంత పనిచేశాడు అవతలింటి అరుణ్ కుమార్.

వాళ్ళమాటలు ఏమాత్రం అర్థం కాక ఎదురు తిరిగి “అసలేమైంది మీకంతా” అంటూ అరిచాడు రాఘవ.

“ఏమీ ఎరగనట్టు మాట్లాడకు. ఆ పండక్కు అది కట్టుకుంటే మంచిది, ఈ ప్రతానికి ఈ వస్తువు కొంటే మంచిది అని వేలకు వేలు పోసి ఏవేవో కొనటం శృతిమించి ఈ మధ్య వారాలు, రోజుల్లోకి వచ్చేసింది కదా? మీ ఆవిడకు నవ్వేం కొని పెడ్రావో గానీ, “మా ఇళ్ళలో పక్కింటి మంగళ గౌరిగారు ఇది కొంటే మంచినని తెచ్చుకున్నారు. అదైతే అదృష్టమని కొన్నారు. ఇదైతే మంగళకరమని కొన్నారూ” అంటూ ఒకటే టార్చర్.

ఇక దీపావళి, కార్తికమాసం వచ్చేస్తాం కాస్తొండంటూ.. మా

వంక గుడ్డురిమి చూస్తోంది. అదే మా భయం” అన్నాడు మూడో ఇంటి ముఖేష్.

“అదేంటి? మీ ఆడాళ్ళు కొన్నారని చెబితేనే కదా! నేనని నా భార్యకు కొంటున్నాను! నిజానికి నేను వెయ్యాలీ ప్రశ్నలు మీకు” ఆశ్చర్యంగా అన్నాడు రాఘవ.

రాఘవ ఎదురు దెబ్బకు అందరూ నిశ్శబ్దలయ్యారు. “అంటే నీతో అలా చెప్పి కొనిపిస్తోందన్న మాట. కానీ, మాకు మాత్రం మీ ఆవిడ కొన్నట్టు చెప్పాకే అలకలు మొదలై కొనిచ్చేవరకూ సాగుతున్నాయ్” చెప్పాడు విద్యాధర్.

“అయినా ఈ రోజు ఇది కొనాలి, ఆ రోజు అది కొనాలన్న చాదస్తపు

“అదేంటి? మీ ఆడాళ్ళు కొన్నారని చెబితేనే కదా! నేను నా భార్యకు కొంటున్నాను! నిజానికి నేను వెయ్యాలీ ప్రశ్నలు మీకు” ఆశ్చర్యంగా అన్నాడు రాఘవ.

మాటలు నువ్వెలా నమ్ముతున్నావయ్యా?” అన్నాడు తలపట్టుకుంటూ అరుణ్ కుమార్.

“నా చిన్నప్పుడు మా బొమ్మిలాగే మా తాతయ్యతో చెప్పేది. మా అమ్మ అంటుంటే కూడా విన్నాను. అందులోను నాక్కొంచెం జ్యోతిష్వాల పిచ్చి వుండాలెండి. అయితే మాత్రం వంగితే ఒకటి, లేస్తే ఒకటి చెబుతుంటే నేనే ఆఫీసులో లోన్లు తీసుకోలేక, అలాగని కొనకుండా వుండనూట్టేక బాధపడ్తున్నా” అన్నాడు పళ్ళు నూరుతూ.

.....

ఓ వారం తరువాత.. “ఏమండీ ... ఈ సంక్రాంతికి. ఏదో చెప్పబోయింది మంగళగౌరి. “అప్పనోయ్... నాకూ నిన్ననే పక్కింటి పరంధామ్ గారు చెప్పారు ఈ సంక్రాంతికి అల్లుళ్ళకు మామగార్లు పది గ్రాముల బంగారం పెట్టాలట. భోగి, సంక్రాంతి, కనుమ

ముక్కనుమలతో కలిసి నాలుగు రోజులూ- అత్తమామలు పెట్టిన కొత్త బట్టలు తప్ప వేరే బట్టలు తొడగకూడదట కదా? రేపే నేను ఊరెళ్ళటానికి ట్రైన్ టికెట్స్ బుక్ చేస్తాను” అన్నాడు రాఘవ.

మంగళగౌరి ముఖం ముళ్ళచెట్టుకు తగులుకున్న గాలిపటలా గిలగిల్లాడింది. అయినా ఏమాత్రం జడకకుండా, “అలా అన్నారా? అయితే సరే. దాందేం భాగ్యం? అలాగే వెళ్తాం లెండి. కానీ, ఇండాక నా స్నేహితురాలు జాణ ఘోస్ చేసి, ధనుర్మాసంలో గుమ్మడిపువ్వు రంగు పట్టుచీర కట్టుకుని, మందారపు రంగులో కెంపుల నెక్లెస్ పెట్టుకుని, ఏ ఇంటి ఇల్లాలు గోదాదేవి ప్రతం చేసుకుంటుందో ఆ ఇంట మహావిష్ణువు కొలువై మన పూర్వీకులకు స్వర్గ ప్రాప్తి, కుటుంబీకులకు కుబేరుడంతటి ఐశ్వర్య ప్రాప్తి కలిగిస్తాడట. దానికి మీరు చెప్పిన ఈ విషయం తెలియదు కావచ్చు. మీరన్నదే నిజమై వుంటుంది. ఇప్పుడే ఘోస్ చేసి చెబుతా” అంది ఘోస్ తీసుకుంటూ.

“అయ్యయ్యో! అదేం కాదు. నాకు చెప్పినాయనే తప్పుగా చెప్పిందొచ్చు. ఆవిడ చెప్పింది కూడా పాటిద్దాం. ఏ పుట్టలో ఏ పాముందో ఎవరికి తెలుసు?” తను చెప్పిందెలాగూ ఉత్తినే కాబట్టి మంగళ స్నేహితురాలు నిజమే చెప్పుంటుందని నమ్ముతూ అన్నాడు రాఘవ.

“అది.. అలా రావాలి మన దారికి. నీ బలహీనత మూఢనమ్మకమేనని నాకు తెలియదా బావా? నీ బలహీనతే కదా నా బలం?” అనుకుంటూ ముసిముసిగా నవ్వుకుంది మంగళ.

మర్నాడు యథాప్రకారం మంగళ దెబ్బకు వీధిలోని ఆడవాళ్ళు భర్తలతో “పక్కింటి మంగళ గౌరి వేసుకున్న గొలుసు చూడు” అంటూ దెప్పిపొడవగా-

మగాళ్ళు “ఇలాంటి మూర్ఖుల వల్లే కదా దొంగ బాబాలు, నకిలీ స్వాములు ఎక్కువౌతున్నారు” అనుకుంటూ తల పట్టుకున్నారు మళ్ళీ మామూలుగా.

ఒకటైనా పనిచేస్తుందని..

పరంధామయ్య: “డాక్టర్ గారూ, జ్వరానికి ఇన్ని మందులు రాసారు. ఇవన్నీ ఎలా వేసుకునేది?”

డాక్టర్: “అదా! అన్ని మందులలో ఏదో ఒకటి పనిచేస్తుందని అన్ని రకాల మందులు రాసాను”.

తరువాత ఉండదుగా!

రాజకీయ నాయకుడు: “ఓటు వేయడం ప్రాథమిక హక్కు” అన్నాడు ఓటరుతో.

ఓటరు: “ఓటు వేసిన తరువాత ఏ హక్కు ఉండదుగా!”

బహుమతి

విజయ: “నేను పంపిన కథకి తప్పకండా బహుమతి వస్తుంది” అంది స్నేహితురాలితో.

అర్జున: “అంత కబ్బితంగా ఎలా చెప్పగలవు?”

విజయ: “ఆ కథకి ఇంతకుముందు బహుమతి వచ్చిందిగా!” అదే నా ధైర్యం బదులిచ్చింది.

అనుమానం

నాని: “ఏమైంది విజ్ఞీ, అంతగా ఏడుస్తున్నావు? నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నానని చెప్పానుగా!” అన్నాడు.

విజ్ఞీ: “అదే నా భయం నానీ. మా ఆయనకు నా మీద అనుమానం వచ్చినట్లుంది” సమాధానమిచ్చింది విజ్ఞీ.

వాగ్దానం

గజదొంగ గంగులు ఎన్నికలలో పోటీ చేయాలని నామినేషన్ వేసాడు.



“సార్, మీరు ఎన్నికలలో ఏమేమి వాగ్దానాలు చేసారు” అడిగాడు గజదొంగ గంగులును, విలేకరి.

“ఒకే ఒక్క వాగ్దానం చేసాను. నన్ను గెలిపిస్తే ఇక్కడను ఉండను” అని చెప్పానంతే.

పిల్లికి ఆధారం

అనిల్: “అర్జునా, నిన్న రాత్రి వంటగదిలో ఏదో చప్పుడు వినిపించింది”.

అర్జున: “ఓ అదా.. దొంగపిల్లి వచ్చిందండీ!”

అనిల్: “అలాగా! ఆ దొంగపిల్లి ఆధారం కార్డు మనింట్లో మరిచిపోయింది. ఇదిగో! ఆ పిల్లి మళ్ళీ వస్తే ఇవ్వు” అన్నాడు అనిల్.

సాండ్ వస్తే...

మేనేజర్: “నీకు రాత్రి సెక్యూరిటీగా ఉండడానికి అర్హత ఏమిటి?” అడిగాడు ఇంటర్వ్యూలో.

సెక్యూరిటీ: “చిన్న చప్పుడు అయినా ఉతిక్కిపడి లేస్తాను సార్” అన్నాడు.

అందంగా..

“నిన్న రాత్రి కలలో చెరువులో పడిన ఆవిడని రక్షించాను విజ్ఞీ” అన్నాడు నాని.

“ఆవిడ చాలా అందంగా వుంది కదండీ!” అంది విజ్ఞీ.

“నీకెలా తెలుసు ఆ విషయం?” అడిగాడు.

“మీరు అంత కంగారుగా చెరువులో దూకారుగా! ఆ అమ్మాయి చాలా అందంగా వుందని నాకు అప్పుడే అర్థమైందండీ!” అంది.

- ఈ.ఎస్.మాధవన్



శిష్యుడవడం సులభమేనా?

రోజు ఒక వ్యక్తి వచ్చాడు. “సార్, ఓ గురువు దగ్గర శిష్యుడిగా చేరాలనుంది. మీకు తెలిసినవారు ఎవరైనా ఉంటే చెప్పండి” అన్నాడు.

అతని మాటలు వింటుంటే గురువనేవాడు ఎక్కడో సంతలో దొరికే వస్తువనుకున్నాడనిపించింది. డబ్బులు పెట్టి కొనుగోలు చేసే వస్తువనుకున్నట్టున్నాడు.

నేనేదో ఈ విషయంలో అతనికి ఓ ఏజెంట్ అన్నట్టుగా భావించాడేమో అనిపించింది. పదే పదే ఓ గురువుంటే చెప్పండి.. అని అంటుంటే.

నేను అతనిని నా ఎదుట కూర్చోబెట్టుకుని కాసేపటి వరకూ నేను గురువుగా మారాను. ఇలా నేనొక్కడినే కాదు, మన జీవితంలో ప్రతి ఒక్కరం ఏదో సందర్భంలో గురువవుతుంటాం. ఇందులో మన ప్రమేయముండదు.

ఒక గురువు దగ్గర శిష్యుడిగా చేరడం ఎలాగు అనే ప్రశ్నకు స్వామి శివానంద జీవితంలో జరిగిన కొన్ని సంఘటనలు చెప్పాను, ఆ మాటలను అతను నమ్ముతాడని.

హిమాలయ పర్వతశ్రేణి కింద ఋషీకేశ్వరం ఉంది. అక్కడ స్వామి శివానంద ఉండేవారు. ఆయన ఓ ఆశ్రమం కూడా స్థాపించారు. దాని పేరు శివానందాశ్రమం. ఆయన వద్ద శిష్యరికం కోసం ఎక్కడెక్కడి నుంచో ఎందరెందరో వచ్చారు.

అలా వచ్చిన వారిలో ఒకడు “స్వామీ, నేనెంతో చదువుకున్నాను. మీ దగ్గరే ఉండిపోవాలని వచ్చాను” అన్నాడు.

“ఎం చదివావు?” అని అడిగారు స్వామి శివానంద.

అతనెంతో గొప్పగా “ఎం చదివాను” అన్నాడు.

వెంటనే స్వామి శివానంద “ఓహో అలాగా, మాస్టర్ ఆఫ్ అవిద్య అన్న మాట” అని అన్నారు స్వామి శివానంద.

మాస్టర్ ఆఫ్ అవిద్య అంటే అజ్ఞానంలో ఉన్నతుడు అని అర్థం. దానిని కుదించి ఎం అనేగా అనాలి. ఈ మాటకు అర్థం వినవంటోనే అతనిలో తానేదో గొప్పవాడనుకున్న అహం పటాపంచలైంది.

మరోసారి, ఓ ధనికుడు వచ్చాడు. “తానూ శిష్యుడవలాలనుకున్నాను” అన్నాడు.

స్వామీజీ అతని వంక తదేకంగా చూశారు. “అతనిలో తానొక ధనవంతుడనే పాత్ర ఇవ్వమన్నారూ”



స్వామి మాటగా ఆయన ఓ పాత్ర తీసుకొచ్చి ధనికుడికి ఇచ్చారు. ఆ పాత్ర అందుకున్న ధనికుడు దాని వంక విచిత్రంగా చూశాడు. అటూ ఇటూ తిప్పి చూశాడు. “ఎం చేయాలన్నట్టుగా” స్వామి శివానంద వంక చూశాడు.

అప్పుడు శివానంద “ఏంటలా చూస్తున్నారు. ఈ పాత్ర తీసుకుపోయి నాలుగు చోట్లకు వెళ్ళండి. భిక్షమడిగి గోధుమ పిండి తీసుకురండి. ఆ పిండితో మనం చపాతీలు చేసుకుని తిందాం” అన్నారు స్వామి శివానంద.

ధనికుడు తెల్లబోయి నిల్చున్నాడు. ఆత్మసాధన అనేది మామూలు విషయం కాదు.

అదేమీ వినోదాత్మకమైనది కూడా కాదు. అహంకారం లేకుండా భిక్ష

అడిగి తీసుకొచ్చి గురువుకు ఇవ్వడం అనేది సామాన్యమైన విషయం కాదు. అందుకే ధనికుడు “అమ్మో! అది చాలా కష్టమైన పని” అనుకుని నెమ్మదిగా అక్కడి నుంచి జారుకున్నాడు.

మరోసారి మరొకడు వచ్చాడు. స్వామికి నమస్కరించి “స్వామీ, ఈరోజు నుంచి మీరే నా గురువు” అని చెప్పాడు.

అప్పుడు ఆయన “ఇలా నన్ను గురువనుకుని నాకో పదవి ఇచ్చినందుకు సంతోషం. ధన్యవాదాలు” అని ఇంగ్లీషులో చెప్పారు స్వామి శివానంద. అయినా అతని వాలకమేమిటి... అతనే స్వామి దగ్గరకు వచ్చి ఏదో ఉద్యోగానికి అపాయింట్ మెంట్ లభించినట్టు మీరే నా గురువని చెప్పడం ఏమిటి...

ఇటువంటి సంఘటనలతో మనం తెలుసుకోవలసినవి...

ఓ గురువును శిష్యుడు ఎంపిక చేయలేడు. ఓ గురువు తన శిష్యుడిని ఎన్నుకోవచ్చు. అటువంటి పరిస్థితులు లేనందువల్లే ఈ రోజు ఎన్నో అవస్థలు.

ఓ విద్యార్థి గురువుతో “సార్, నన్ను మీరు తిట్టలేరు. ఎందుకంటే నేను ఈ స్కూల్లో పది వేల రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి ఈ సీటు కొనుక్కొన్నాను” అని అనగానే టీచర్

“అయినా నేను నిన్ను తిట్టడమేంటి కొట్టగలను. అందుకు అవసరమైన యోగ్యత సంపాదించను, ఎందుకంటే నేను ఇంకా వేల రూపాయలతో ఈ ఉద్యోగం సంపాదించుకున్నాను” అని చెప్పాడు.

- యామిజాల జగదీశ్

జన్మతోనే జత..

ఒకే గర్భంలో పుట్టి, ఒకే చిరునవ్వుతో లోకాన్ని పలకరించే ప్రత్యేకమైన బంధమే కవల పిల్లలది. ఆ అపురూపమైన అనుబంధాన్ని గుర్తుచేసుకోవడానికే ప్రపంచ కవల పిల్లల దినోత్సవం జరుపుకుంటారు. ప్రకృతి ఇచ్చిన అద్భుత వరం కవల పిల్లలు, వారి మధ్య ఉన్న అనిర్వచనీయమైన అనుబంధం, జీవన ప్రయాణంలో చూపే ప్రత్యేకతలను ప్రపంచానికి తెలియజేయడమే ప్రపంచ కవల పిల్లల దినోత్సవం ఉద్దేశం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కవల పిల్లల విశిష్టతను, వారి సామాజిక భావోద్వేగ జీవితాలను గుర్తిస్తూ ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచ కవల పిల్లల దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటారు. మనిషిని పోలిన మనుషులు ఏడుగురు ఉంటారని మన పెద్దలు చెబుతుంటారు. అటువంటి వారు ఈ ప్రపంచంలో ఎవరు ఎక్కడ ఉన్నారో అందరికీ తెలియదు. అయితే ఒకే రూపంలో ఉన్న కవల పిల్లలు సాధారణంగా ఏదో ఒక సందర్భంలో మనకు తారసపడుతుంటారు. అటువంటి వారిని చూచినప్పుడు మనకు ఆలోచిక ఆనందం కలుగుతుంది.

కవలలపై అధ్యయనం చేసే శాస్త్రాన్ని జెవంటాలజీ అంటారు. ప్రతి ఏడాది ఫిబ్రవరి 22న ప్రపంచ కవలల దినోత్సవం జరుపుకుంటున్నారు. అందుకు ఒక ప్రత్యేకమైన కారణం ఉంది. ప్రపంచంలో తొలిసారిగా కవలల దినోత్సవాన్ని పోలెండ్ దేశంలో 1976లో నిర్వహించారు. పోలెండ్లో మోజస్, ఆరన్ విల్కాక్స్ అనే కవలలను తాము నివసిస్తున్న ఊరుకి ట్వీన్బర్గ్ అని పేరు పెట్టుకున్నారు. జీవితాంతం వారి అనుబంధాన్ని విడవకూడదనే ఉద్దేశంతో ఒకే ఇంట్లోని అక్కాచెల్లెళ్లను వివాహం చేసుకున్నారు. గుర్తుతెలియని వ్యాధితో ఇద్దరూ ఒకేరోజు అంటే ఫిబ్రవరి 22న మరణించారు. వారి గౌరవార్థం నాటి నుండి ట్వీన్స్ డే పేరుతో ప్రపంచ కవల పిల్లల దినోత్సవాన్ని జరుపుతున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 125 మిలియన్ల కవలలు ఉన్నట్లు అంచనా.

కొందరు కవల పిల్లలు అచ్చుగుద్దినట్లు ఒకేలా ఉంటారు. అటువంటి వారిని కుటుంబ సభ్యులు తప్ప బయటవారు త్వరగా గుర్తు పట్టలేరు. కవలలిద్దరూ అమ్మాయిలు లేదా అబ్బాయిలు అయితే చాలామంది ఇద్దరికీ ఒకే రకమైన దుస్తులు కుట్టిస్తారు. పోలికలు కలిసిపోయి, దుస్తులు కూడా కలవడంతో అటువంటి



వారిని పోల్చుకోవడం చాలా కష్టమౌతుంది. అమ్మాయి, అబ్బాయి కవలలుగా జన్మిస్తే కవలలు అని చెబితేగానీ తెలియదు.

సినిమాలలో కవల పిల్లలు

కవల పిల్లల నేపథ్యంలో భారతీయ చలనచిత్ర పరిశ్రమలో, ముఖ్యంగా హిందీ, తెలుగు భాషల్లో ఎన్నో అద్భుతమైన సినిమాలు వచ్చాయి. ఇందులో కొన్ని సినిమాలు కవలల మధ్య ఉండే ప్రేమను చూపిస్తే, మరికొన్ని వారి మధ్య ఉండే గందరగోళంతో నవ్వులు పూయించాయి. గుల్షార్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'అంగూర్' చిత్రం ఇద్దరు కవలల జంటల చుట్టూ తిరిగే ఒక గొప్ప హాస్య కథా చిత్రం, 'జుద్గా' చిత్రానికి ఆధునిక రూపం వరుణ్ ధావన్ నటించిన 'జుద్గా2'. ఇత్యాది హిందీ చిత్రాలు కవల పిల్లల నేపథ్యంలో వచ్చాయి. కుచ్ ఖట్టీ కుచ్ మీరీ, ముబారకన్.. ఇత్యాది అనేక చిత్రాలు కవల పిల్లల నేపథ్యంలో వచ్చినవే.

తెలుగులో సీనియర్ ఎస్టీఆర్ కాలం నుండి నేటి వరకు కవలల పాత్రలు ప్రేక్షకులను బాగా అలరించాయి. ఎన్.టి. రామారావు ద్విపాత్రాభినయంలో నటించిన రాముడు భీముడు, అలనాటి సూపర్ హిట్ రంగుల చిత్రంలో లవకుశ పాత్రలు కవల పిల్లలే, కవల పాత్రల కథ

ఆధారంగా జడ్డి గారి కొడలు చిత్రం, శంకర్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన జీస్ట్ సినిమాలో ప్రశాంత్ కవలలుగా నటించారు.

విశేషమేమిటంటే ఈ సినిమా ఘాటింగ్ కోసం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వేల మంది కవలలను ఒకచోట చేర్చారు. జూనియర్ ఎస్టీఆర్ నటించిన జై లవకుశ, సూపర్ స్టార్ కృష్ణ నటించిన కుమార రాజా చిత్రం, వాణిశ్రీ నటించిన గంగా మంగ మొ॥ చిత్రాలు కవల పిల్లల నేపథ్యంలో వచ్చాయి.

కవలలు అధికంగా పుట్టే గ్రామం

కేరళలోని మణ్దుపురం జిల్లా కోడిని గ్రామంలో అత్యధిక సంఖ్యలో కవలలు ఉన్నారు. ఇక్కడ అసాధారణంగా వందలాది మంది కవలలు జన్మించడంతో ఈ గ్రామాన్ని 'ట్వీన్ టౌన్' అని పిలుస్తారు. ఇలా కవలలు ఎందుకు పుడతారనేది శాస్త్రవేత్తలకు ఇప్పటికీ మిస్టరీగానే ఉంది. ది న్యూస్ మినిట్ కథనం ప్రకారం 2000 కుటుంబాలు ఉన్న ఈ గ్రామంలో 400 జతల కవలలు ఉన్నారు. ఈ గ్రామాన్ని 'జంట గ్రామం' అని కూడా అంటారు. ఇలా కవల పిల్లలు జన్మించడం కొందరికి ఆనందానికి కారణం కాగా, మరి కొంతమంది కుటుంబ జనాభా పెరిగి ఆర్థిక పరిస్థితులు సరిగ్గా లేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ గ్రామంలో ఇంత మంది కవల పిల్లలు ఎందుకు పుడుతున్నారనే దాని గురించి తెలుసుకునేందుకు శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలు చేశారు.

వీటిలో సెంటర్ ఫర్ సెల్యులార్ అండ్ మాలిక్యులర్ బయాలజీ, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ లండన్, హైదరాబాద్, కేరళ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఫిషరీస్ అండ్ ఓషన్ స్టడీస్ ఉన్నాయి. ఈ రహస్యాన్ని ఛేదించడానికి పరిశోధకులు లాలాజలం, వెంట్రుకల నమానాలను తీసుకున్నారు. అలాగే డిఎన్ఎ పరీక్షలు జరిపారు. జన్యుపరమైన కారణాల వల్ల ఇలా జరుగుతోందని పలువురు శాస్త్రవేత్తలు కూడా. అభిప్రాయపడుతున్నట్లు కేరళ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఫిషరీస్ అండ్



ఓషన్ స్టడీస్ పరిశోధకుడు ప్రొఫెసర్ ఇ ఫ్రీత్మ్ చెప్పారు. వివిధ సంస్థలు చేసిన పరిశోధనలు షాకింగ్ వివరాలు ఏమీ వెల్లడి కాలేదని తెలిపారు.

కవలల పట్ల అపోహలు

కవల పిల్లల గురించి మన సమాజంలో ఎన్నో ఆసక్తికరమైన కథలు, నమ్మకాలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా “ఒకరికి దెబ్బ తగిలితే మరొకరికి నొప్పి వస్తుంది” అనే విషయం సినిమాల్లో, కథల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అయితే సైన్స్ పరంగా ఇవన్నీ నమ్మదగిన విషయాలు కావు.

చాలామంది కవలల మధ్య ‘టెలిపత్తి’ (ఒకరి మనసులోని భావం మరొకరికి తెలియడం) ఉంటుందని నమ్ముతారు. నిజానికి ఒకరిని కొట్టినప్పుడు మరొకరికి భౌతికంగా నొప్పి కలగదు. ‘హలో బ్రదర్’ వంటి

సినిమాల్లో ఒకరిని కొడితే ఇంకొకరు ఎగిరి పడటం చూపించారు. ఇది కేవలం వినోదం కోసం మాత్రమే. ఇలాంటి దృశ్యాలు ప్రజల మనసులో “కవలలు అంటే ఇలాగే ఉంటారు” అనే భ్రమను కలిగించాయి.

కవలలు చిన్నప్పటి నుండి ఒకే వాతావరణంలో, ఒకేలాంటి అనుబంధంతో పెరుగుతారు. వారి మధ్య ఎమోషనల్ బాండింగ్ చాలా బలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి తన తోబుట్టువు ఏడుస్తుంటే చూసి

తట్టుకోలేక సహానుభూతితో మరొకరు ఏడవచ్చు. ఇది కేవలం ప్రేమ వల్ల కలిగే స్పృహదన మాత్రమే. ఇందులో మాయా లేదు. మంత్రం అంతకన్నా లేదు. ఒకరికి జ్వరం వస్తే మరొకరికి రావడం చాలా

కామన్ గా జరిగే విషయం. ఏదో విలత ఆని కొందరు నమ్ముతారు. కవలలు దాదాపు ఒకే రకమైన ఆహారం తింటారు. ఒకే ఇంట్లో ఉంటారు. ఒకే దగ్గర పడుకుంటారు. ఒకరికి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా జ్వరం వచ్చినప్పుడు, పక్కనే ఉండే మరొకరికి ఆ వైరస్ సోకడం చాలా సహజం. పైగా వారిద్దరికీ రోగనిరోధక శక్తి ఒకేలా ఉండే అవకాశం ఉంది. అందుకే ఒకరు జబ్బు పడితే వెంటనే మరొకరు కూడా అనారోగ్యానికి గురవుతుంటారు. ఇది కేవలం ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాప్తి చెందడం వల్ల జరుగుతుంది. కవలల వేలిముద్రలు కూడా ఒకేలా ఉంటాయని కొందరు నమ్ముతారు.

కానీ ఇది తప్పు, ప్రతి మనిషికి వేలిముద్రలు భిన్నంగానే ఉంటాయి. ఒకే రకమైన ఆరోచనలు రావడం,



ఇద్దరూ ఒకేసారి ఒకే మాట అనడం, ఒకే పని చేయడం చూసి ఆశ్చర్యపోతుంటాం. వాస్తవానికి ‘ఐడెంటికల్ ట్విన్స్’ (ఒకే పోలికలున్న కవలలు)కి ఒకే రకమైన డిఎన్ఎ ఉంటుంది. వారి మెదడు తీరు తెన్నులు కూడా దగ్గరగా ఉంటాయి. ఒకే ఇంట్లో పెరగడం వల్ల వారి ఆలోచనా విధానం, ఇష్టాయిష్టాలు ఒకేలా మారుతాయి. అందుకే వారు ఒకేలా స్పందిస్తారు. ఒకరు విదేశాల్లో ఉన్నా, మరొకరికి ఏదైనా ప్రమాదం జరిగితే ఇక్కడ ఉన్న వ్యక్తికి తెలిసిపోతుందని నమ్ముతారు.

దీనికి ఇప్పటివరకు ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు. కవలల మధ్య ఉండేది అద్భుతమైన మానసిక అనుబంధం, ఒకే రకమైన జన్యు లక్షణాలు. అంతేకానీ వారి మధ్య ఏదో అతీంద్రియ శక్తులు ఉన్నాయని



అనుకోవడం కేవలం ఒక భ్రమ మాత్రమే. నేటికీ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఏ దేశంలోనైనా కవలలు తారసపడితే ప్రతి ఒక్కరూ వింత అనుభూతికి లోనౌతారంటే అతిశయోక్తి కాదు.

- షేక్ అబ్దుల్ హకీం జాని

కళా ప్రతిభ అన్వేషణ మార్గంలో 'ఎమ్.వి.ఆర్.' జీవన ప్రయాణం

తెలంగాణ మారుమూల వల్లెల్లో జన్మించిన

నుపరిచిత కళా చరిత్రకారిణి, ఆర్ట్ క్రీటివ్ కోయిలి ముఖర్జీ ఘోష్, కళాత్మక దార్శనిక శిల్పి ఎమ్.వి.రమణారెడ్డి, బాహ్య అంతర్గత అద్భుత కళా ప్రపంచ, రచనా సంధాన కర్తగా వారి జీవన ప్రస్థానాన్ని ఆంగ్లంలో గ్రంథస్థం చేశారు. తెలంగాణ అమరజీవులకు అంకితంగా సమర్పించబడిన ఈ గ్రంథాన్ని యూనిక్ క్రీయేటివ్స్ ప్రచురించారు. 'మాచెన్నగారి వెంకటరమణారెడ్డి' బాల్యం నుంచి యువకునిగా పరిణతి చెందిన ప్రపంచ కళాసృష్టక కళాత్మక ప్రతిభా విశేషాలు ఉడహరించారు. మట్టి ప్రమిది నుంచి ప్రభవించే అమర త్యాగార్చుణ్ణ దివ్యకాంతి సంకేతంగా, కళా దార్శనిక మేధావి రమణారెడ్డి సృష్టించిన స్మృతిదీపం, తెలంగాణ అస్తిత్వ ఆత్మకాంతిని ప్రసరింపజేస్తోంది. 1966లో



ఎమ్.వి.ఆర్. స్వయంకృషి, దృఢ సంకల్ప దీక్ష జర్మనీ, జపాన్ అంతర్జాతీయ రంగంలో ప్రశంసలందుకున్న శిల్ప కళా వైశిష్ట్యం అద్భుత ఛాయాచిత్రాలు, దేశ, విదేశ ప్రముఖుల సాన్నిహిత్య చిత్రాలతో ఈ గ్రంథం ఎంతో కళాత్మక సుసంపన్నంగా రూపొందింపజేసారు. 1986 విద్యార్థి దశ నుంచి ఎమ్.వి.ఆర్. ఉన్నత శిఖరాలకు ఎదిగిన ప్రయాణంలో ప్రస్తుతం వరకు జాతీయ, అంతర్జాతీయ మేధావులు, తెలంగాణ ప్రభుత్వ ఉన్నత అధికారులు, అద్భుత కళాఖండాల పుట్టుపూర్వోత్తరాలు రచయిత్రి కోయిలి ముఖర్జీ ఘోష్ ఆంగ్లంలో తెలుతెల్లంగా వివరించారు.

(MV Ramana Reddy-Path to Artistic Brilliance, A Journey Unveiled-Koeli Mukherjee Ghose)

పుస్తక సమీక్ష

వ్యధయాన్ని కదిలించే ఇంద్రాణి కవితాక్షరాలు

ధోరణి,

“ఎరవేసే వారుంటారు.. నీరై జారిపోవాలేగానీ చేపై చిక్కుకోవద్దు” యువ కవయిత్రి మామిడిపెల్లి ఇంద్రాణి, నీ కోసం నువ్వు కవితలో “నీ కష్టమే నీకు ధైర్యం, నీ ఆశయమే నీకు దారి” అంటూ సందేశం అందిస్తారు. ఇంద్ర-కమలం వచన కవితా సంపుటిలో 40 కవితలున్నాయి. బాల్యం, స్నేహం, కుటుంబ ఆత్మీయ అనుబంధాలు ఎందరెందరి జీవితానుభవాలను కవయిత్రి కవితలుగా స్పందింపజేసారు. విద్యార్థి దశ దాటి, ఉద్యోగ అన్వేషణలో సతమతమవుతున్న యువ కవయిత్రి యింత పరిణతమైన ఆలోచనలతో, సమాజం పట్ల అవగాహనతో చైతన్యవంతంగా రాయగలగటం అరుదైన ప్రతిభగా భావించవచ్చుంది. “నా చిన్నతనం నాకెన్ని పెద్దరికాలు నేర్పిందో” గ్రహించగలిగిన కవయిత్రి “మళ్ళీ అక్కడికి జీవితం వెళ్లమ” అంటారు నిర్దోహంతో. ‘తుమ్మెద ఎదలో తుమ్మెద-కుసుమం ప్రకృతి బంధాన్ని ప్రేమానుబంధంగా వ్యక్తీకరించటం, కవిత్యంలో తాత్విక



కవితాత్మక భావనలు ఆకట్టుకుంటాయి. “మా అమ్మ మనసు నల్లరేగడి కడుపుల పండిన పత్తిగింజ” శ్రమైక జీవన సౌందర్యాన్ని ప్రోగ్రెస్ కార్పొరేషన్ అమ్మ సంతకం అడగాలనుకోవటం, ‘సొంతిల్లు’ కవితలో బావు ఇంటి నిర్మాణ జ్ఞాపకాలు గుండెల్ని కదిలిస్తాయి. 9వ తరగతిలోనే ఎరుక మాటలకు లిపి రూపొందించిన, యువ కవయిత్రి ఇంద్రాణి తెలంగాణ సాహితీ వనంలో, అంకురింపజేసిన ఈ కవితా సుమాల కవ్వలు, కన్నీళ్ళు, ఆశ నిరాశలు, జీవితానుభవాల జీవన యానంలో కవిత్వీకరించిన అద్భుత వ్యక్తీకరణలు.

(ఇంద్ర-కమలం(వచన కవితా సంపుటి)-రచన: మామిడిపెల్లి ఇంద్రాణి; వెల: రూ.100/-; ప్రతులకు: మామిడిపెల్లి ఇంద్రాణి, విశాల సాహిత్య ఆకాడమీ, 201, సులేఖ గోల్డన్ టవర్స్, 2-2-186/53/5, రామకృష్ణ నగర్, బాగ్ అంబర్ పేట, హైదరాబాద్-13)



ఆంధ్ర గీతి, “తెలుగమ్మా! నీకు

భాష పునరుజ్జీవం-జాతికి జాగృతం

వెంకట కృష్ణారావు శత జయంతి సందర్భంలో అంకిత నివాళిగా సమర్పించబడిన ఈ

వందనాలు”తో ప్రారంభమై తెలుగు భాషామతల్లి పట్ల ఆరాధన వ్యక్తం చేస్తూ చివరి కవితలో “ఆమె ఉనికి నూరేళ్లూ నిలిచితిరును” అనటం రచయిత తెలుగు భాషా పునరుజ్జీవాన్ని ఆకాంక్షించే భాషోద్యమ జ్వాల రగిలించాలనే ప్రగఢ వాంఛ స్పష్టం చేస్తోంది. ఉద్యమ దీప్తి జ్వలించవేసే ఈ దీర్ఘ కావ్య గానంలో, తెలుగు జాతి మహోన్నత చరిత్ర, పలుకుబడుల పరిమళం, మాండలిక పారిభాషిక పద వైభవం ఎన్నో అంశాలు కవిత్యంలో రంగరించి తెలుగు భాషా జాగృతిగా వెలువరించారు. కృష్ణా జిల్లా రచయితల సంఘ ప్రచురణగా, మండలి

కావ్యగానం ఏడు అధ్యాయాలుగా డా॥ పూర్ణచందు, పరిశోధనాత్మక, సాహితీ సృజనాత్మక ప్రతిభకు అద్దం పడ్తోంది. ఇంటింటా కనిపించకుండా పోతున్న తల్లిభాష గురించి రచయిత ఆవేదన ‘అధికార భాష’ అధ్యాయంలో ప్రస్తావించారు.

(ఆంధ్రగీతి(తెలుగు భాషాజాగృతి)-రచన: డా॥ జి.వి.పూర్ణచందు; వెల:రూ.200/-; ప్రతులకు: డా॥ జి.వి.పూర్ణచందు, కృష్ణాజిల్లా రచయితల సంఘం, 1వ అంతస్తు, సత్సం టవర్స్, గవర్నర్ పేట, విజయవాడ-520 002)

- జయసూర్య

బి.ప్రకాష్, గద్వాల

ప్రశ్న: కొనగూడని స్థలాలు ఉంటాయా? వాటి గురించి వివరించగలరు.

జవాబు: కోడిగుడ్డు ఆకారంలో సరిహద్దును కలిగి వున్న స్థలాన్ని 'అండాకార స్థలం' అంటారు. ఇలాంటి స్థలాలు కలిగి ఉన్న

ఉంచవచ్చా? లేక ఈశాన్య భాగంలో ఉన్న చెట్లను తీసివేయాలా?

జవాబు: క్షేత్ర ఆవరణలో పూర్తి ఈశాన్య భాగంలో ఏపుగా పెరిగిన చెట్లుగానీ, సూర్యోదయంలో సూర్యకాంతిని అడ్డుకునేలా విస్తరించిన చెట్లుగానీ ఉండకూడదు. ఆ విధమైన చెట్లు

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



విన్న చిట్టా ఉన్నది. కాబట్టి భయాందోళనలు చెందకుండా నిర్భయంగా ప్రయత్నించి చూడండి. భయంకరమైన కలలుగానీ,

చెడుకలలుగానీ వచ్చి నిద్రాభంగం కలిగిన తరువాత నెమ్మదించటానికి

ఎలాంటి స్థలాలు కొనకూడదు?

యజమాని నిరంతరం మనోవేదన, మనస్థాపం, ఆందోళనలను అనుభవిస్తూ ఆనారోగ్యం పాలయ్యే అవకాశాలెక్కువ. ఆ స్థలం కొన్న తరువాత కలిగిన చెడు ఫలితాలను గమనించి, ఆ స్థలాన్ని అమ్మేయాలనుకుంటారు. కానీ ఇటువంటి స్థలాలను వదిలించుకోవటం అంత సులభం కాదు. అందువల్ల ఆ స్థలాలను కొనకపోవటమే ఉత్తమం. కొన్ని సందర్భాల్లో స్థలం స్వరూపాన్ని సవరించుకోవటానికి వీలవుతుంది. సవరించుకోవటం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు.

ఎస్.అనిత, నిడవోలు

బాదంచెట్టు ఉండవచ్చా?

ప్రశ్న: తూర్పు ఈశాన్య భాగంలో చాలా పొడవైన బాదంచెట్టు, బొప్పాయి చెట్టు, జామ చెట్టు ఉన్నాయి. ఈ చెట్లను అలాగే

ఉంటే తీసివేయవచ్చు.

భయంకర స్వప్నాలు

ప్రశ్న: కలల గురించి మీరు తెలిపిన విషయాలు చదివాను. ఒక్కొక్కసారి నాకు భయంకరమైన కలలు వస్తాయి. ద్రాకుల, ఓమన్ మొదలైన సినిమాల్లో ఉండే భయంకరమైన దృశ్యాలు వెంటాడుతున్నట్లే ఉంటుంది. కరెంట్ పోతే ఆ చీకటికి వివరీతమైన భయం వేస్తుంది. ఆ కలలకు భయపడి నిద్రలేచాక మళ్ళీ నిద్ర పట్టదు. భయపడుతూనే ఉంటాను. పరిష్కారం తెలియచేయగలరు.

జవాబు: అలా భయంకరమైన కలలుగని లేచాక నిద్రపట్టక ఆందోళనకి గురవటం చాలా సహజం. అలాంటివాళ్ళు చాలా మంది ఉన్నారు. వారందరి కోసం ఒక



కొంత సమయం వదుతుంది. ఆ తరువాత కూడా నిద్ర పట్టకపోయినట్లయితే లేచి శ్రీ ఆంజనేయ స్వామిని మనసులో ధ్యానించి, కాళ్ళ కడుగుకొని, నీటితో కళ్ళ తుడుచుకొని తిరిగి నిద్రకు ఉపక్రమించండి. అప్పటికి నిద్ర పట్టకపోయినట్లయితే హారే కృష్ణ హారే కృష్ణ, కృష్ణ కృష్ణ హారే హారే! హారే రామ, హారే రామ, రామ రామ హారే హారే అని జపించండి, భయం తొలగిపోతుంది.

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:తల్లి పేరు:
చిరునామా:.....

- గొప్ప సత్యాలన్నీ సామాన్యమైనవే. అలాగే గొప్ప వ్యక్తులు కూడా. - ఆగస్టస్ హేర్

- ఇతరుల గురించి యదార్థం చెప్పడానికి ఆత్మకథ అసమాన సాధనం. - ఫిలిప్ గుడ్ల

త్రి రుపతి జిల్లాలోని తూర్పు మండలాలు శైవ, వైష్ణవ ఆలయాలకు నిలయంగా మారాయి. ఈ నియోజకవర్గంలో ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందిన శ్రీకాళహస్తిశ్వరాలయం, అలాగే శ్రీకాళహస్తి మండలంలోని తొండమాన్ పురంలో వైష్ణవాలయం. ప్రసన్న వెంకటేశ్వరస్వామి ఆలయం, ఏర్పేడు మండలంలోని గుడిమల్లం ఆలయాలు వెలసి భక్తుల కొంగుబంగారంగా వరాలిస్తున్నారు.

ఈ ప్రాంతంలోని ఆలయాలన్నింటిని కలిపి 'టూరిజం కారిడార్' ఏర్పాట్లకు ఇటీవల దేవాదాయశాఖ మంత్రి ఆనం రామనారాయణ రెడ్డి ప్రకటించారు. ఆలయాల ఫీల్డంగా శ్రీకాళహస్తి నియోజకవర్గం విరాజిల్లుతోంది.

తొండమాన్ చక్రవర్తిచే నిర్మించిన ఆలయం

శ్రీకాళహస్తికి సుమారు 8 కిలోమీటర్ల దూరంలో శ్రీకాళహస్తి మండలం తొండమనాడు అనే తొండమాన్ పురం గ్రామంలో తొండమాన్ చక్రవర్తిచే నిర్మించిన ప్రసన్న వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయం ప్రసిద్ధి చెందింది.

గతంలో నిరాదరణకు గురైన ఈ ఆలయ చరిత్రను గుర్తించిన టిటిడి అభివృద్ధికి పూనుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో టిటిడి విస్తృత ఏర్పాట్లను చేపట్టారు. చుట్టుపక్కల గ్రామాలకు చెందినవారు తిరుమల వెళ్లలేని వారికి ఈ ఆలయం ఎంతో ఉపయోగంగా ఉంది. బ్రహ్మాత్మవాల సమయంలోను, దసరా ఉత్సవాల సందర్భంగా పలువురు భక్తులు తిరుమలేశుని సన్నిధికి వెళ్లి నిరీక్షించలేక తొండమాన్ పురంలో వెలసిన ప్రసన్న వెంకటేశ్వర స్వామిని దర్శించుకుంటారు.

ప్రశాంతంగా కూర్చున్న వెంకటేశ్వర స్వామి

శ్రీకాళహస్తికి సుమారు ఎనిమిది కిలోమీటర్ల దూరంలో వెలిసియున్న శ్రీ పెరుమాళ్ స్వామి ఆలయానికి ఎంతో విశిష్టత ఉంది. తొండమనాడు గ్రామం వద్ద ఉన్న ఈ ఆలయంలో వెంకటేశ్వర స్వామి ప్రశాంతంగా కూర్చొని ఉండటం గమనించదగ్గ

తొండమనాడు పెరుమాళ్ స్వామి



రంగాలలో ప్రావీణ్యం పొందిన తన బిడ్డను సుధాముని వద్దకు పంపాలనుకుంటుంది.

సుధాముడు తమ కుమారుడిని గుర్తించడానికి వీలుగా అడవిలో వృక్షాలపై పెంచిన దొండ తీగలను కుమారుని నడుముకి చుట్టి తండ్రి వద్దకు పంపుతుంది.

నడుముకున్న దొండతీగలను చూసి సుధామ చక్రవర్తి తన కొడుకుగా గుర్తిస్తాడు. దాంతో దొండ అనే పేరు వచ్చింది. ఆ దొండమానుడే కాలక్రమమైన తొండమాన్ చక్రవర్తిగా ప్రసిద్ధి చెందాడు.

సుధామ చక్రవర్తి మరణానంతరం తండ్రి ఆజ్ఞ ప్రకారం కాశీరాజు తొండమాన్ చక్రవర్తులు రాజ్యాన్ని రెండు విభాగాలుగా విభజించి పాలించారు. కాశీరాజు తన తల్లి నాగమాంబా దేవి పేరుతో రాజ్యాన్ని

విశేషం. స్థల పురాణ చరిత్రను గమనిస్తే పాండవ సంతతికి చెందిన కడపటి రాజున్న సుధాముడు, నాగమాంబ దంపతులకు కాశీ రాజు అనే కుమారుడు జన్మించాడు.

సుధాముడు ఓసారి అడవికి వేటకు వెళ్లి అక్కడ కొలనులో జలకాలాడే నాగరాజు కుమార్తె సౌందర్యానికి ముగ్ధుడై వివాహమాడాలనుకున్నాడు. ఆమె కూడా అందుకు అంగీకరించడంతో గాంధర్వ వివాహం చేసుకొని

పాలించాడు.

తొండమాన్ చక్రవర్తి తాను పరిపాలించిన ప్రాంతానికి తొండమనాడు అనే పేరు పెట్టాడు. అప్పట్లో దీన్ని పరిధిలో గల 40 గ్రామాలను తొండమండలంగా వ్యవహరించినట్లు తెలుస్తోంది.

తొండమాన్ చక్రవర్తి శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి భక్తుడు. తన అన్న కాశీరాజు కుమార్తె పద్మావతి దేవిని శ్రీవారు వివాహం చేసుకోవాలనుకుంటే తొండమాన్ చక్రవర్తి వారి కళ్యాణం కొల్వాపూర్లో వైభవంగా జరిపించినట్లు వెంకటేశ్వర పురాణంలో ఉంది.

తిరుమలలో శ్రీవారి ఆలయాన్ని తొండమాన్ చక్రవర్తి నిర్మించాడు. ఆయన ప్రతి రోజు తిరుమల వెళ్లి శ్రీవారిని దర్శించుకోవడానికి సొరంగ మార్గం ఏర్పాటు చేశాడు. కొంత కాలానికి తొండమాన్ చక్రవర్తి వయసు మీద



సువిశాలమైన తామరగుంటను నిర్మించారు. ఈ గుంటలోని నీటితో స్వామి వారిని అభిషేకించేవారు. ఈ గుంతలో అందమైన కనువిందు చేసే తామరపూలు పూస్తాయి.

తొండమనాడు సువిశాలమైన చెరువును తవ్వించి తిరుమలలోని ఆకాశగంగా, కపిల్ తీర్థం, ఇసుక కాలువల ద్వారా చెరువులోనికి చేరేటట్లు ఏర్పాటు చేశారు.

చెరువు నుంచి కోట సమీపం వరకు ఒక ప్రత్యేక కాలువను ప్రవహించి ఆకాశగంగాతో స్వామివారిని అభిషేకం ఏర్పాటు చేసేవారు. నేటికీ స్వామివారికి అదే జలంతో అభిషేకం జరగడం ఆనవాయితీగా మారింది. తొండమాన్ చక్రవర్తి చేసిన ఏర్పాటుకు శ్రీవారు సంతోషించి ఇచ్చిన మాట ప్రకారం ఇద్దరి భార్యలు శ్రీదేవి, భూదేవిల సమేతంగా తొండమానుని కోటలో వెలిశారు. అప్పట్లో తొండ మండలం తమిళ భాష ప్రాబల్యంగల ప్రాంతం కావడంతో చక్రవర్తి ఇంట్లో వెలసిన స్వామి వారిని వీటిల్ ఇరందురాయి పెరుమాళ్ స్వామిగా మారింది. ఇక్కడ ఆసీనుడైన ఇంత ఎత్తైన స్వామివారి విగ్రహం దేశంలో ఎక్కడ లేకపోవడం విశేషం.

తామరగుంట ఏర్పాటు

ఈ దివ్యక్షేతంలో స్వామి వారు తిరుమలలోని ఆకాశ గంగ నీటితో అభిషేకం చేసుకోవటానికి ఇష్టపడతారని భక్తుల నమ్మకం. ఇందుకు ఈ ప్రాంతంలో తొండమాన్ చక్రవర్తి ఆలయానికి సమీపంలో

టిటిడి స్వాధీనం చేసుకున్న తరువాత ఈ గుంటను సర్వంగ సుందరంగా తీర్చిదిద్దారు. సుమారు పది ఎకరాల విస్తీర్ణంలో నిర్మించిన తామర గుంత మధ్యలో శ్రీకృష్ణుని విగ్రహం ఏర్పాటు చేసారు.

భక్తులకు సకల సదుపాయాలు

శ్రీకాళహస్తి-తిరుపతి జాతీయ రహదారి (శ్రీకాళహస్తికి సుమారు ఎనిమిది కిలోమీటర్ల దూరంలో) నుంచి తొండమనాడుకు రోడ్డు సదుపాయం ఉంది. అయితే గత కొంత కాలంగా ఇక్కడకు వచ్చే భక్తుల సౌకర్యార్థం టిటిడి ఇక్కడ చక్కటి బస్ వసతి కల్పించారు. ఆలయాన్ని అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో జీర్ణోద్ధారణ గావించి కొత్తగా ధ్వజస్థంభం ఏర్పాటు చేసారు. అలాగే సామాన్య ప్రజల సౌకర్యార్థం ఇక్కడ టిటిడి కళ్యాణ మండపాన్ని నిర్మించారు. ఇక్కడి ఆలయ పరిరక్షణకు చుట్టు ప్రచారాగోడను నిర్మించారు. ఈ ఆలయంలో టిటిడి నిర్వహించే ప్రతి ఉత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. ఇక్కడ పరిపాలన పర్యవేక్షించటానికి డెప్యూటీ ఇ.ఓ., ఎ.ఇ.ఓ., సూపరింటెండెంట్‌ను నియమించారు. తిరుమలలో జరిగే ప్రతి ఉత్సవం ఇక్కడ నిర్వహిస్తారు. అంతేకాక వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు, వైకుంఠ ఏకాదశి ఉత్తర ద్వార దర్శనం నిర్వహిస్తారు. మహిమాన్వితమైన ఈ ఆలయానికి టూరిజం శాఖ ప్రాజెక్ట్ టూర్లు ఏర్పాటు చేస్తే భక్తులతో మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

- డాక్టర్ మోహన్ రాజు



పడడంతో స్వామివారిని దర్శించడం కష్టమని స్వామికి తెలిపి ప్రతి రోజు స్వామిని దర్శించుకునేందుకు వీలుగా తన కోటలో వెలిసేటట్లు మాట తీసుకున్నాడు.

అయితే స్వామివారికి తిరుమలలోని ఆకాశగంగలో జరిపే అభిషేకం ప్రతీతి కావడంతో అందుకు

వారఫలం



శ్రీమతి ములుగు శివజ్యోతి ప్రముఖ జ్యోతిష్కర్తలు
 నారాయణ నాయక్ కాంప్లెక్స్, 2వ అంతస్తు,
 గాంధీ జ్ఞానమందిర్ వెనుక, కోఠి, హైదరాబాద్-1
 ఫోన్ : 98494 53449, 9440927795

మేషం



ఈ వారం ఆర్థికపరిస్థితి అంతంతమాత్రంగానే ఉంటుంది. మీ ప్రమేయంలేకుండానే కుటుంబంలో లేక వ్యాపార కేంద్రంలో ఆతిథిలకమైన నిర్ణయాలను తీసుకోవడం జరుగుతుంది. ప్రముఖులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. వివాదాలను పరిష్కరించు కోవడానికి రాజీ యత్నాలను ప్రారంభిస్తారు. సీతారాముల కళ్యాణం వీక్షించండి. స్వామి వారిని సద్గ్రంథంతో పూజించండి.

వృషభం



ఈ వారం కోపతాపాలకు దూరంగా ఉండండి. ఆర్థిక విషయాలలో ఒడిదుడుకులు ఎదురైనా అధిగమిస్తారు. భూ వివాదాలు తీరి లబ్ధి పొందుతారు. ఆరోగ్య, వాహనాల విషయంలో మెలకువ అవసరం. లక్ష్యతామర వత్తులతో నిత్యం ఇష్టదైవం సన్నిధిలో దీపారాధన చేయండి. చేపట్టిన పనులు సకాలంలో పూర్తి చేయగలుగుతారు. దూర ప్రయాణాలలో నూతన మిత్రులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి.

మిథునం



ఈ వారం సంఘటితా కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. కుటుంబ సమస్యలు ఎదురైనా అధిగమిస్తారు. ముఖ్యమైన పనులు నిదానంగా సాగుతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. కొన్ని వ్యవహారాలలో మిత్రుల సహాయం పొందుతారు. మీ వైఖ్యం వెలుగులోకి వస్తుంది. సాంకేతిక విద్యలపై ఆసక్తి చూపతారు. ఎదుటి వారి విషయాలలో జ్యోత్యం వచ్చు. వృత్తి ఉద్యోగాలలో మీపై అధికారుల నుంచి ఒత్తిడి అధికంగా వుంటుంది.

కర్కాటకం



ఈ వారం కుటుంబంలో కొన్ని శుభకార్యాలకు ఈ వారంలో తలపెట్టిన శుభకార్య ప్రయత్నాలు సానుకూల పడతాయి. తాత ముతాతల నుండి వచ్చిన కొన్ని ఆస్తి పాస్తులను అమ్మటానికి లేదా తనభా ఉపద్రావికి మీపై వత్తిడి రావచ్చు. ఇరుగుపొరుగు వారితో స్నేహం బలపడుతుంది. రాజకీయాలలో, కార్మిక సంఘాలలో, పనిచేసే వారికి సంఖ్యా బలము మునుపటికన్నా పెరుగుతుంది.

సింహం



ఈ వారం ఆర్థిక వ్యవహారాలలో కొంత పురోగతి ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుండి బయటపడతారు. అందరిలోనూ ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందుతారు. గృహ నిర్మాణ ఆలోచనలు ఫలిస్తాయి. కొత్త వ్యాపారాలు ప్రారంభిస్తారు. శుభకార్యాలలో పాల్గొంటారు. నిర్వాహమాటంగా మాట్లాడి కొందరి వ్యక్తులను దూరం చేసుకుంటారు. నూతన విద్యావకాశాలు కలవు. నిత్యం గృహంలో అష్టమూలికా గుగ్గిలంతో ధూపం చేయండి.

కన్య



ఈ వారం కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. దీర్ఘకాలిక ఋణాలు తీరతాయి. పెట్టుబడులకు తగిన లాభాలు పొందుతారు. నూతన విద్యా, ఉద్యోగవకాశాలు లభిస్తాయి. ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. ప్రత్యర్థి వర్గం బలహీన పడుతుంది. భూ వివాదాల నుండి బయటపడతారు. కొత్త వ్యాపారాలకు శ్రీకారం చుడతారు. వివాహ యత్నాలు ఫలిస్తాయి. చిన్ననాటి మిత్రులతో ఇష్టగోష్ఠిని సాగిస్తారు.

తుల

ఈ వారం ముఖ్యమైన వ్యవహారాలు అలస్యంగా పూర్తి చేస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రంగా ఉంటుంది. నూతన పెట్టుబడుల విషయంలో నిదానం అవసరం. ఆరోగ్యం పట్ల మెలకువతో వ్యవహరించడం చెప్పదగిన సూచన. నిత్యం అష్టగణపతిని పూజించండి. సమస్యలు కొంతవరకు తీరతాయి. బంధువుల నుండి శుభవార్తలను అందుకుంటారు. సన్నిహితుల ప్రోత్సాహంతో ముందుకు సాగుతారు.

వృశ్చికం



ఈ వారం దైనందిన జీవితంలో మార్పులను చేస్తారు. కృషి, పట్టుదల అధికమవుతాయి. నిపురుగప్పిన నివృత్తా ఉన్న సమస్యలు ఒక్కొక్కటిగా ముందుకు వస్తాయి. దైర్ఘంగా ఎదుర్కోగలుగుతారు. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగ అవకాశాలు తమ గొప్పలు చెప్పుకుంటూ వినిగించేవారు మీకు తారసపడతారు. మీ లాభాలలో వాటాలు పొందడానికి కొందరు స్వార్థపరులు మీకు సన్నిహితమయ్యే ప్రయత్నాలు చేస్తారు.

ధనస్సు



ఈ వారం వృత్తి ఉద్యోగాల పరంగా చెప్పుకోదగిన మార్పులు గోచరించడం లేదు. వ్యాపారస్తులకు ఊరట లభిస్తుంది. అధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో సేవార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. వారాంతం అనుకూలంగా ఉంటుంది. అధిక ధనవ్యయం ఉన్నప్పటికీ ఉపయుక్తమైన ఖర్చులను గ్రహస్థితి సూచిస్తోంది. కాలాన్ని క్షణం వృధా చేయకుండా గడుపుతారు. శక్తికి మించి కష్టిస్తారు. నిత్యం సద్గ్రంథం ధరించండి.

మకరం



ఈ వారం దీర్ఘకాలంగా అపరిష్కృతంగా ఉన్న సమస్యలపైనే దృష్టిని సారిస్తారు. స్థిరాస్తుల కొనుగోలు, కట్టడాలు మొదలైన విషయాలు నెమ్మదిగా సానుకూల పడతాయి. మీరు క్రొత్తగా మొదలు పెట్టిన వ్యాపారాలు వృద్ధిలోనికి తీసుకురావడానికి కృషిని ముమ్మరం చేస్తారు. ప్రయాణాలు లాభిస్తాయి. దూరప్రాంతాలలో నున్న వ్యక్తుల నుండి విలువైన వస్తువులు, బహుమతులు అందుతాయి.

కుంభం

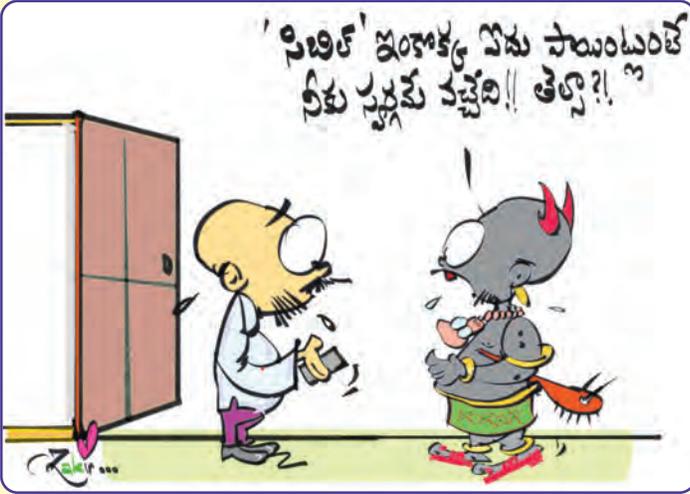


ఈ వారం సంతాన పురోగతి, విద్యా సంబంధమైన విషయాలు సంకల్పిస్తాను. కొత్త వ్యాపారంలోకి అడుగు బెట్టాలన్న మీ ఆలోచన కొంత అలస్యంగా కార్యరూపం దాలుస్తుంది. బంధువుల సహకారం కొంత లభిస్తుంది. ఏక పక్ష నిర్ణయాలు ఏకపక్ష వాదనలు అధారంగా నిర్ణయాలు చేయవద్దు. అన్ని వైపుల నుండి వాస్తవాలు గ్రహించండి. మార్గం మీకే బోధ పడుతుంది. వృత్తి ఉద్యోగాలలో బదిలీ సమస్యగా మారవచ్చు. నూతన ఋణాలు అభివృద్ధికి ఉపయోగ పడతాయి.

మీనం



ఈ వారం సహృదయ సహృదయి వర్గములు, కొన్ని కారణముల వలన దూరముగా ఉంటారు. కొంత ఎడబాటును భేదాభిప్రాయములను, అకస్మిక సంఘటనలను గ్రహ గతి సూచించుచున్నది. భాగస్వాముల యందు గల నిజాయితీ పరులు, ధన బలము గలవారు తొలగిపోయే అవకాశము ఉన్నది. పెట్టుబడికి ధనములేని నిజాయితీ పరులు, అంతగా మోదావులు గాని వారు. అనుచరులుగా, భాగస్వాములుగా మిగిలే అవకాశము అధికముగా కనిపిస్తున్నది. నూతన విద్యావకాశాలు కలవు.



ఈ
వా
రం
కా
ర్నా



రష్యాలోని సెవెన్ వండర్స్ లో ఒకటిగా పేరు గాంచిన ఈ రాతి కట్టడాలు కొన్ని వేల సంవత్సరాలుగా ఇవి చెక్కుచెదరకుండా అలాగే ఉండడం చెప్పుకోదగిన విషయం.

