

తెలంగాణ ప్రభుత్వం
వార్త

ఆదివారం

24 మే, 2026

గుండెబలం పెంచే
'నవరత్నాలు'

కాంచన సిరీస్ చివరి భాగం?

హారర్ కామెడీ జానర్ కి ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చిన దర్శకుడు, నటుడు రాఘవ్ లారెన్స్. 'ముని' సినిమాతో మొదలైన లారెన్స్ సినీ ప్రయాణం 'కాంచన' సిరీస్ తో బాక్సాఫీస్ వద్ద కాసుల వర్షం కురిపించింది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ప్రస్తుతం తెరకెక్కుతున్న 'కాంచన 4' ఈ సిరీస్ లో చివరి సినిమా అయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లు టాక్. 'ముని' తో మొదలైన ఈ సుదీర్ఘ ప్రయాణాన్ని 'కాంచన' తో చాలా గ్రాండ్ గా ముగించాలని లారెన్స్ ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు సమాచారం.



ఉద్దేశంతో ఆయన ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ చివరి భాగాన్ని అత్యంత భారీ బడ్జెట్ తో లారెన్స్ రూపొందిస్తున్నట్లు సమాచారం. ఇందులో పూజా హెగ్డే, నోరా ఫతేహి వంటి స్టార్ హీరోయిన్లు నటిస్తుండటం విశేషం. కేవలం సౌత్ భాషలకే కాకుండా, పాన్ ఇండియా స్థాయిలో ఈ సినిమాను విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. హారర్ ఎలిమెంట్స్ తో పాటు హై-లెవెల్ గ్రాఫిక్స్, కామెడీ ఈ సినిమాలో నెక్స్ట్ లెవెల్ ఉండబోతున్నాయని టాక్. 'కాంచన 4' తర్వాత లారెన్స్ తన పూర్తి ఫోకస్ ను ఇతర ప్రాజెక్టుల వైపు మళ్లించనున్నారు. ముఖ్యంగా లోకేష్ కనగరాజ్ సమర్పణలో రాబోతున్న 'బెంజీ' చిత్రంపై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి.

ఒకే జానర్ సినిమాలకు పరిమితం కాకుండా, కొత్త ప్రయోగాత్మక కథలు,

విభిన్న జానర్లపై దృష్టి సారించాలనే

వీటితో పాటు మరికొన్ని కొత్త ప్రాంచైజీలను కూడా ఆయన ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు టాక్. 'కాంచన 4' బాక్సాఫీస్ ఎలాంటి ప్రభంజనం సృష్టిస్తుందో చూడాలి మరి..!

తారాతీరం

లీవుడ్ స్టార్
టూ శర్వానంద్, వరుస హిట్లతో దూసుకుపోతూ తన మార్గెట్ ను పెంచుకుంటున్నారు. తాజాగా ఆయన సీనియర్ దర్శకుడు శ్రీనువైట్లతో చేతులు కలపడం

టైమింగ్ కు, శ్రీనువైట్ల మార్గ్ హ్యూమర్ కు తోడు సైన్స్ ఫిక్షన్ ఎలిమెంట్స్ తోడైతే బాక్సాఫీస్ వద్ద సరికొత్త మేజిక్ జరుగుతుందని చిత్రబృందం భావిస్తోంది. ఏకే ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై అనిల్ సుంకర్ నిర్మిస్తున్న

సంక్రాంతి బరిలో ఈ సినిమాను నిలపాలని మేకర్స్ ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు టాక్. ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ ఎవరనే ఉత్కంఠకు తెరపడినట్లు కనిపిస్తోంది. మొదట స్టార్ హీరోయిన్ల పేర్లు వినిపించినప్పటికీ,

శర్వానంద్ జోడిగా మానస వారణాసి?

ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని పెంచింది. శ్రీను వైట్ల అనగానే కడుపుబ్బ నవ్విందే వినోదం జ్ఞాపకం వస్తుంది. అయితే ఈసారి అతను కేవలం కామెడీతో పరిమితం కాకుండా, దానికి 'టైమ్ ట్రావెల్ అనే సైన్స్ ఫిక్షన్ కాన్సెప్టును జోడిస్తున్నారు. శర్వానంద్



చివరకు మిస్ ఇండియా రన్నర్స్ మానస వారణాసిని ఖరారు చేసినట్లు సమాచారం. 'కప్పల్ ఫ్రెండ్స్' సినిమాతో నటిగా తనకంటూ ఒక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న మానసకు, శర్వానంద్ పక్కన ఇది ఒక గోల్డెన్ ఛాన్స్ అని చెప్పవచ్చు. ఈ కొత్త జోడీ వెండితెరపై ప్రేక్షకులకు ఒక ఫ్రెష్ ఫీల్ ను ఇవ్వడం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది.

ఈ చిత్రం 2026 జూలైలో సెట్స్ పైకి వెళ్లనుంది. వచ్చే ఏడాది

- ప్రపంచం మొత్తం మన నుండి తొలగినప్పుడు, మన ప్రపంచంలోకి అడుగు పెట్టినవాడే నిజమైన మిత్రుడు. - నేతాజీ
- చుట్టూ చేరే మనుషుల్నిబట్టి అతడెలాంటివాడో తెలుస్తుంది.

24 మే, 2026

కదంబం

‘సంఘీ’భావం....5

పాడుపు మంత్రం మంచిదే

కవర్ స్టోరీ..6

గుండె బలం పెంచే
‘నవరత్నాలు’

ఈ వారం కవిత్వం.. 11
మండుటెండలు

అరుదైన పుస్తకాలు.. 19

కథ..20

అమె గెలిచింది

డిజిటల్ అడిక్షన్తో.. 23

ఇంకా...

మొగ్గ

పుస్తక సమీక్ష

వాస్తు

వారఫలం

వగైరా.. వగైరా..

సమాచారం

చీకటి పడని ప్రాంతం

సాధారణంగా పగలు 12 గంటలు, రాత్రి 12 గంటలు ఉండటం తెలిసిన విషయమే. కానీ, ఈ ప్రపంచంలో కొన్ని చోట్ల ప్రకృతి నియమాలు చాలా విభిన్నంగా ఉంటాయి. అమెరికాలోని అలాస్కా రాష్ట్రంలో ఉన్న ఉత్కియాగ్విక్ అనే నగరం అలాంటి వింతకే నిలయం. ఇక్కడ మే నెల నుండి ఆగస్టు వరకు సూర్యుడు అస్తమించడు. అంటే వరుసగా దాదాపు ఎనభై రోజులకు పైగా ఇరవై నాలుగు గంటల పాటు సూర్యరశ్మి ఉంటుంది.

మిడ్ నైట్ సన్ అంటే?: భూమి తన అక్షం మీద 23.5 డిగ్రీల కోణంలో వంగి ఉండటం వల్ల, వేసవి కాలంలో ఉత్తర ధ్రువం వైపు ఉన్న ప్రాంతాలు నిరంతరం సూర్యునికి ఎదురుగా ఉంటాయి. ఉత్కియాగ్విక్ పట్టణం ఆర్కిటిక్ సర్కిల్కు ఉత్తరాన ఉండటం వల్ల, అక్కడ సూర్యుడు క్షితిజ సమాంతరం కంటే కిందకు వెళ్ళడు. దీనివల్ల అర్ధరాత్రి కూడా సూర్యుడు ఆకాశంలో మెరుస్తూనే ఉంటాడు.

జీవనశైలిలో మార్పులు: నిరంతరం వెలుతురు ఉండటం వల్ల అక్కడ నివసించే ప్రజల జీవనశైలిలో అనేక మార్పులు వస్తాయి. ప్రజలు తమ నిద్ర సమయాలను నియంత్రించుకోవడానికి కిటికీలకు దట్టమైన పరదాలను వాడుతుంటారు. రాత్రి పూట కూడా సూర్యుడు కనిపించడం వల్ల వర్షాటుకులు ఈ దృశ్యాన్ని

చూడటానికి భారీగా తరలివస్తుంటారు.

ఈ కాలంలో స్థానిక ప్రజలు వేట, ఫిషింగ్, ఇతర బహిరంగ కార్యకలాపాల్లో చురుగ్గా పాల్గొంటారు.



మీ రచనల్ని ఈ మెయిల్ చిరునామాకు పంపగలరు.

sunmagvaartha@gmail.com

మెసేజ్

“వాణీ! ఏంటి విశేషం? చాలా సంతోషంగా కనిపిస్తున్నావు.. మీ ఆయన చెప్పిన బైము కన్నా ముందే వస్తున్నాడా?” అడిగింది, స్నేహితురాలు పంకజుని.

“అదేంకాదు గ్యాస్ వస్తుందని ఇప్పుడే మెసేజ్ వచ్చింది” సమాధానమిచ్చింది, వాణి, హుషారుగా.

ఎక్స్ప్రెస్ ఉన్నాయి..

“గ్యాస్ ప్రాజెక్టు ఉందా?” అడిగాడు పేషెంటుని, డాక్టర్.

“అలాంటిదేమీ లేదు డాక్టర్, మాయింట్లో ఎక్స్ప్రెస్ మూడు సిలిండర్లు ఉన్నాయి” అన్నాడు పేషెంటు.

ముందే వచ్చింది..

“అర్చనా, మన ఎదురింట్లో టపాకాయలు కాలుస్తున్నారా? ఏంటి విశేషం?” అడిగింది అత్తగారు.

“అదేంలేదు అత్తయ్యా, వాళ్లకి ఈ రోజు గ్యాస్ సిలిండర్ అనుకున్న సమయానికంటే ముందే వచ్చింది. అదీ విషయం”

సగం జీతమైనా సరే..

“ఏంటి విడాకులు ఇస్తావా? అయితే మీ జీతంలో సగం నాకు ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది మరి..” అంది భార్య.

“అయినా ఫరవాలేదు, సగం జీతమైనా నా చేతికి వస్తుంది కదా!” అన్నాడు భర్త.

భోజనం చేయలేదుగా!

“అన్ని బెస్టులూ చేసాను, మీకు అనారోగ్యం ఏమీ లేదు. మీరు సరిగ్గా తినడం లేదు. అందువల్ల గ్యాస్ ప్రాజెక్టు వచ్చింది. మీరు టైమ్ కి తింటే సరిపోతుంది” అన్నాడు డాక్టర్.



“ఇంట్లో గ్యాస్ లేదు, అందువల్లే సరిగ్గా భోజనం చేయలేదు” అన్నాడు పేషెంటు.

అందుకేగా..!

“డాక్టర్, ఆపరేషన్ లో నేను మరణిస్తే నా కిడ్నీ, కళ్లు, లివర్, లంగ్స్ దానం చేస్తున్నాను” అన్నాడు, పేషెంటు.

“అవన్నీ కావలసినవాళ్లు రెడీగా ఉన్నారు. అందుకేగా ఆపరేషన్!” అన్నాడు డాక్టర్.

గ్యాస్ సిలిండర్లు

“మీ ఇంట్లో దొంగతనం జరిగింది కదా! సగలు, క్యాష్... ఇంకేమైనా పోయాయా? వాటి వివరాలు చెప్తారా?” అడిగాడు పోలీస్.

“సగలు, క్యాష్.. లాంటివేమీ పోలేదండీ” సమాధానమిచ్చింది



గృహిణి.
“మరి ఇంకేమీ పోయాయి?” మళ్ళీ అడిగాడు పోలీసు.
“రెండు గ్యాస్ సిలిండర్లు ఎత్తుకుపోయాడు దొంగ” అంది, గృహిణి.

నిజం చెప్పాలి!

“నానీ, ఒక విషయం అదుగుతాను, నిజం చెప్పాలి” అడిగాడు స్నేహితుడు ప్రదీప్.
“దేని గురించైనా అదుగు కానీ గ్యాస్ సిలిండర్ గురించి మాత్రం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నిజం చెప్పను” రిపై ఇచ్చాడు నానీ, స్నేహితుడికి.

- ఈ.ఎస్.మాధవన్

గిన్నిస్ బుక్

సుబ్బారావు గిన్నిస్ బుక్ లోకి ఎక్కాడు, ఏమిటి? అతను చేసిన ఘనకార్యం? ముందుగా అనేక కంపెనీలు స్థాపించాడు లిస్టెడ్, అవి నస్తాల్లో ఉండడంతో వాటిని ఒక కంపెనీగా చేశాడు.

ఇంకా నస్తాల్లో ఉండడంతో మళ్ళీ ఆ కంపెనీలను విభజించాడు, కానీ నష్టాలు కొనసాగుతుండడంతో ఆ కంపెనీ షేర్లను స్పిట్ చేశాడు, లాభం మరో రూపంలో కనబడింది,

ఇన్ని సార్లు ఒక కంపెనీని కలపడం, విభజించడం, మళ్ళీ ఆ కంపెనీల షేర్ల స్పిట్ చేయడం.. ఇన్ని సార్లు మరెవరు చేయకపోవడంతో అతనికి గిన్నిస్ బుక్ లో స్థానం దొరికింది.

- కె.లహరి

సరదా రచనలకు ఆహ్వానం
జోక్స్, వ్యంగ్యం పాటలు, సరదా అనుభవాలు, పంచ్ డైలాగులు.. వగైరాలు పంపితే పరిశీలించి, బాగుంటే ప్రచురిస్తాం. దయచేసి కాపీ రచనలు పంపకండి. మీ రచనలు పంపించవలసిన చిరునామా: నవ్వుకో... రువ్వకో, ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త, నం.396, లోయర్ ట్యాంక్ బండ్, హైదరాబాద్-500 080.
sunmagvaartha@gmail.com



'సంఘ్' భావం



పొదుపు మంత్రం మంచిదే

అమెరికా, ఇజ్రాయెల్, ఇరాన్ యుద్ధం పుణ్యమా అని మన దేశంలో ఒక్కసారిగా పొదుపు ఉద్యమానికి శ్రీకారం చుట్టారు. ఇది మంచి పరిణామమే. అందులో సందేహం లేదు. అయితే ఎంతకాలం పాటిస్తారన్నది ప్రధాన ప్రశ్న. హైదరాబాద్ లో ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోడీ బహిరంగ సభ సందర్భంగా పొదుపు సూత్రాలను ఆయన వెల్లడించారు. ప్రతిపక్షాలు ఎద్దేవా చేసినప్పటికీ లోతుగా ఆలోచిస్తే ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో పొదుపు పాటించడం అనివార్యంగా కనిపిస్తోంది. ప్రధానంగా ప్రవృత్తిబానిసీ, రూపాయి విలువ పతనానికి ఈ పొదుపు మంత్రంతో లంకె ఉండటంతో దేశ భవిష్యత్తు కోసం పొదుపు పాటించాల్సిన అవసరాన్ని చెప్పకనే చెబుతున్నారు. నరేంద్రమోడీ ఏది మాట్లాడినా వ్యతిరేకించే కొన్ని వర్గాలు సైతం పైకి కొన్ని ప్రకటనలు చేసినా లోలోపల పొదుపు మంత్రానికి మద్దతు తెలుపుతున్నారు. పొదుపును పాటించడం వల్ల వ్యక్తిగతంగా ఆర్థిక క్రమశిక్షణ అలవాటుపడగా మరోపక్క దేశ భవిష్యత్తును కూడా ఒక గాడిలో పెట్టే అవకాశం కలుగుతుంది. అంటే స్వకార్యం, దైవ కార్యం రెండూ సమతుల్యం చేసే అవకాశాన్ని సృష్టం చేస్తోంది. ప్రధాన మంత్రి ప్రధానంగా సూచించిన అంశాల్లో దిగుమతులకు సంబంధించిన విషయం ముడిపడి ఉంది. పెద్ద మొత్తంలో దిగుమతుల వల్ల మన దగ్గర ఉన్న డాలర్లు అదేస్థాయిలో వెచ్చించాల్సి వస్తుంది. ఎప్పుడైతే నిల్వ ఉన్న డాలర్లు బయటకు వెళ్లిపోతాయో మన రూపాయి క్రమంగా బలహీన పడుతుంది. ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్, అమెరికా యుద్ధాలు మన దేశం వల్ల వచ్చినవి కావు. మన దేశానికి ఏమాత్రం సంబంధం లేదు. అయినా వీటి ప్రభావం ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాలతో పాటు మన దేశంపై కూడా కొన్ని ప్రతికూలతలను చూపిస్తోంది. దీనిని ఎదుర్కొవాలంటే ప్రభుత్వం తీసుకునే చర్యలు సరిపోవు. పైగా వాటిలో కొన్ని ప్రజలకు అభివృద్ధికి వ్యతిరేకంగా ఉండేవి ఉంటాయి. ఉదా: పెట్రోలు, డీజిల్, గ్యాస్ ధరల పెరుగుదల. బంగారంపై ఆదనపు పన్నులు. పంచదార ఇతర సరుకుల ధరల పెరుగుదల వంటివి ఉంటాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితిని ఎదుర్కొవాలంటే ప్రభుత్వానికి దాదాపుగా అంతకంటే వేరే మార్గం ఉండదు. ఇలాంటి పరిస్థితుల నుంచి బయటపడాలంటే ప్రజల మద్దతు అవసరం. దీనివల్ల ఆర్థికపరంగా తీసుకునే కఠిన నిర్ణయాలకు కొంత వెసులుబాటు కలిగించే

అవకాశం ఉంటుంది. ప్రధాని చెప్పిన వాటిలో ముందుగా చెప్పుకోవాల్సింది బంగారం కొనుగోళ్లు తగ్గించాల్సి ఉంటుంది. బంగారం ఒక సంవత్సరం పాటు కొనుగోలు చేయకపోతే ఆయా వ్యక్తులకు గాని, కుటుంబానికి గాని ఎటువంటి నష్టం లేదు. అయితే దేశానికి విదేశీమారక ద్రవ్యంలో మాత్రం అనూహ్య మార్పు కనిపిస్తుంది. ఇది మన దేశాన్ని అగ్రదేశాలతో పోటీకి సిద్ధపడేలా చేస్తుంది. బంగారాన్ని ఇతర దేశాలను దిగుమతిని సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గి అవకాశం కనిపిస్తుంది. అదేవిధంగా ఇంధన వినియోగం. పెట్రోలు, డీజిల్ తో నడిచే కార్లు, వాహనాల స్థానంలో ఈవీ వాహనాలు ఉపయోగించాలని చెబుతున్నారు. ధరల విషయంలో కొంత ఎక్కువ ఉన్నప్పటికీ వాడకంలో మాత్రం ఈవీ వాహనాల వల్ల చాలా ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ప్రస్తుతం ఈవీ ఛార్జింగ్ స్టేషన్ల సంఖ్య కూడా గణనీయంగా పెరిగింది. రెండేళ్ల క్రితం కేవలం 25 నుంచి 30 కిలోవాట్ల సామర్థ్యం కలిగిన స్టేషన్లు మాత్రమే ఉండేవి. 500 కిలోమీటర్ల దూరం వెళ్లగలిగే సామర్థ్యం కలిగిన వాహనాన్ని పూర్తి స్థాయిలో ఛార్జింగ్ చేయాలంటే కనీసం నాలుగు నుంచి 5 గంటలు సమయం వట్టిడి. ప్రస్తుతం 60, 80, 120, 180 కిలోవాట్ల సామర్థ్యం ఉన్న స్టేషన్లు వచ్చాయి. దీనితో కేవలం గంట, అరగంటలో వాహనం ఛార్జింగ్ పూర్తి చేసుకునే వెసులుబాటు కలిగింది. అయితే ఒక్కొక్క సంస్థకు వేర్వేరుగా యాపెలు డౌన్ లోడ్ చేసుకోవడం, ఆన్ లైన్ ఛార్జింగ్ విధానం వల్ల వెంటనే ఛార్జింగ్ మొదలుకాక కొన్ని ఇబ్బందులు ఉంటున్నాయి. వీటిని సరిచేస్తే ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల కొనుగోలు మరింత ఊపందుకుంటుంది. ఇక సోలార్ వినియోగం విషయంలో మన దేశం ఇంకా చాలా వెనుకబడి ఉంది. ఇటీవల కేంద్ర ప్రభుత్వం ముందుకు వచ్చి సబ్సిడీలు, బ్యాంకు రుణాలు వంటి సౌకర్యం కల్పించడంతో క్రమంగా సోలార్ వినియోగం పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా గృహాలు, వ్యవసాయం, చిన్న తరహా పరిశ్రమల్లో పూర్తి స్థాయి సోలార్ వినియోగ వ్యవస్థ అందుబాటులోకి రావాలి. దీనివల్ల హైడ్రల్, ధర్మల్ విద్యుత్ ఉత్పాదక ప్లాంట్లపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. పొదుపు మంత్రాన్ని ప్రతిఒక్కరూ పాటిస్తే వారి జీవనశైలితో పాటు దేశ భవిష్యత్తుకు సహకరించినట్లు అవుతుంది.

- డాక్టర్ గిరిష్ కుమార్ సంఘ్



అల్లాడిపోతున్నారని, రోగ గ్రస్తులు అవుతున్నారని తన నివేదికలో తెలిపింది.

అధిక క్యాలరీలు తీసుకుంటూ పోషకాహార లోపంతో బాధపడే 'హిడెన్ హంగర్' సమస్య భారత్ లో వేగంగా పెరుగుతోందని ఆరోగ్య నిపుణులు

హెచ్చరిస్తున్నారు. ఆధునిక సమాజంలో ఆరోగ్యదాయనిగా ఉండే చిరు ధాన్యాల వినియోగం తగ్గి అనారోగ్యానికి హేతువుగా నిలిచే వరి గోధుమ ధాన్యాల వినియోగం వల్లనే ఈ పరిస్థితి దాపుంచిందని ఇప్పుడిప్పుడే గ్రహించడం మొదలుపెట్టాం.

ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మళ్ళీ 'ఓల్డ్ ఈజ్ గోల్డ్' అన్న భావనతో ప్రజలు చిరుధాన్యాల వైపు మళ్లడం ప్రారంభించారు. ఒకప్పుడు 'ముతక ధాన్యాలు' అని తక్కువ చేసి చూసిన మిల్లెట్స్.. నేడు 'సూపర్ ఫుడ్' గా ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందుతున్నాయి.

చరిత్రను ఒకసారి తిరగేస్తే.. మన ఆహారమూలాలైన చిరుధాన్య పంటలు ప్రకృతి ప్రసాదిత వరంగానే కాకుండా

ఔషధ గుణాల సమ్మిళితమైన ఆహారమనే విషయం స్పష్టమవుతుంది.

మన దేశంలో శ్రీ.పూ.3000

నుంచి చిరుధాన్యాల వాడకం ఉన్నట్లు చారిత్రక ఆధారాలు ఉన్నాయి. నాగరికత ప్రారంభమైన కాలం నుంచే

వీటిని సాగు చేసేవారు. ఆరో దశకం

వరకూ చిరుధాన్యాలే మన ప్రధాన ఆహార పంటలు ప్రతి రైతూ ఏదో ఒక చిరుధాన్యం పండించేవారు. కుటుంబ సమేతంగా ఆ పంట పంటలే తినేవారు.

ఈ ధాన్యాల గురించి యజుర్వేదంలో కూడా ప్రస్తావించడం జరిగింది. అప్పటి నుండే సామ్, కుట్టి, రాగి వంటి పేర్లు మన ప్రాచీన వ్యవసాయ, ఆహార సంప్రదాయాలలో ఇవి అంతర్భాగంగా ఉన్నాయి. ఆఫ్రికా, చైనా, భారత్ లో నాగరికతలు విలసిల్లిన తొలిసాక్ష్య నుంచే చిరుధాన్యాలను వాడేవారు.

శాతవాహనుల కాలంలో దక్కన్ పీఠభూముల్లో పరిపంట కంటే జొన్న పంటే ఎక్కువగా సాగెందని వివిధ ఆధారాలను బట్టి తెలుస్తోంది. చంద్రగుప్త మౌర్యుల కాలంలో భారతదేశంలో ప్రజల ముఖ్య ఆహారం జొన్నలు

కసారి మన పాత తరాల జీవనశైలిని పరిశీలిస్తే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. ఏడు పదుల వయసు దాటిన మన తాతలు, ముత్తాతలు శతాయుష్యంతో ఆరోగ్యంగా జీవించేవారు. వారికి మధుమేహం, హైబీపీ, ఊబకాయం, డైరాయిడ్ వంటి జీవనశైలి వ్యాధులు అరుదు.

వాళ్లు కళ్లజోడు లేకుండా పుస్తకాలు చదివేవారు. మైక్ల దూరం నడిచినా వారికి అలసట తెలియదు. వైద్యశాస్త్రం, విటమిన్లు, మినరల్స్, ప్రోటీన్ల గురించి పెద్దగా అవగాహన లేకపోయినా వారి ఆరోగ్య రహస్యం వారి ఆహారంలోనే దాగి ఉండేది. రాగిముద్ద, జొన్నరొట్టె, కొర్ర సంగటి, రాగి సంగటి, సజ్జ అంబలి, నువ్వుల లడ్డూ వంటి చిరుధాన్యాల ఆహారం వారిని బలంగా నిలబెట్టింది.

ఇప్పుడు పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయింది. ముప్పై ఏళ్లకే పుద్దాప్య ఛాయలు కనిపిస్తున్నాయి. పిల్లల్లోనే ఊబకాయం, ఘగర్, రక్తపోటు వంటి సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. నడక, సైకిల్ తొక్కడం వంటి సాధారణ శారీరక కార్యకలాపాలు కూడా తగ్గిపోయాయి. సూగర్ దగ్గర్లో ఉన్నా పిల్లలు నడిచి వెళ్లడం అరుదైపోయింది. 50 అడుగుల దూరంలో ఉన్న దుకాణానికి వెళ్లాలన్నా వాహనం అవసరమయ్యే పరిస్థితి ఏర్పడింది. దీనికి ప్రధాన కారణం జీవనశైలితో పాటు మన ఆహారపు అలవాట్లలో వచ్చిన మార్పులే.

చిరుధాన్యాల స్థానంలో వరి, గోధుమలు.. వాటి స్థానంలో ఫాస్ఫే ఫుడ్, పిజ్జాలు, బర్గర్లు, మైదా పదార్థాలు మన భోజనపల్లెంలోకి వచ్చాయి. ఈ ప్రయాణం చిరు ధాన్యాల నుంచి పిజ్జాల వరకూ చేరుకుంది.. నేషనల్ శాంపుల్ సర్వే ప్రకారం దేశవ్యాప్తంగా యాభై కోట్ల మంది.. తిండిలేక కాదు, సరైన పోషకాలు లేక

గుండె బలం పెంచే 'నవరత్నాలు'

కొర్రలని గ్రీకు చరిత్రకారుడు మెగస్తనీసు పేర్కొన్నాడు. “భారత్ నుంచి ఇటలీకి జొన్నపంట పరిచయం అయ్యిందన్నారు” గ్రీకు రచయిత ప్లినీ. చిరుధాన్యాల్లో విలువైన పోషకాలు ఉన్నాయంటూ కౌటీల్యుడు తన అర్థశాస్త్రంలో చెప్పుకొచ్చారు. రాజుల కాలం నుంచే కాదు, హరప్పా నాగరికత నుంచే కొర్రల్ని పండించేవారని శాస్త్రవేత్తలు సైతం నిర్ధారించారు.

చిరు ధాన్యాల వర్గీకరణ

మేజర్ మిల్లెట్స్ మైనర్ మిల్లెట్స్

పోషకాల గనులైన చిరుధాన్యాలను వాటి పరిమాణం బట్టి ప్రాథమికంగా రెండు విధాలుగా వర్గీకరించారు. గింజలపై పొట్టు తియ్యాలైన అవసరం లేని పెద్ద గింజల పంటలైన జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు వంటి వాటిని మేజర్ మిల్లెట్స్ గా పిలిస్తే- గింజలపై నుంచి పొట్టు తీసి వాడుకోవాల్సిన చిన్న గింజల పంటలైన కొర్రలు, సామలు, అరికెలు, ఊదలు, ఒరిగలు, అందుకొర్రలు.. మైనర్ మిల్లెట్స్ అనే రెండు రకాలుగా వర్గీకరించారు. పరిమాణంలో చిన్నవే అయినా ప్రయోజనంలో మిన్న అని నిరూపించిన ఈ చిరుధాన్యాల ప్రత్యేకతలు:

పీచు పదార్థం (ఫైబర్)

మన ఆహారంలో ఉన్న సహజ పీచు పదార్థం (డైటరీ ఫైబర్) ఆహారం నుంచి రక్తంలోకి గ్లూకోజ్ విడుదల జరిగే ప్రక్రియను నియంత్రిస్తుంది. ఒకేసారిగా అధిక మొత్తంలో గ్లూకోజ్ విడుదల జరిగే ప్రక్రియను నియంత్రిస్తుంది. ఒకేసారిగా అధిక మొత్తంలో గ్లూకోజు విడుదల చేయాలా లేదా చిన్న మొత్తాలలో

కొద్దిగంటల పాటు విడుదల చేయాలా అనేది ఆహారపు ధాన్యంలో ఇమిడి ఉన్న పీచు పదార్థమే నిర్ణయిస్తుంది. బియ్యం, గోధుమలతో పోల్చి చూస్తే చిరు ధాన్యాలలో పీచు ఎక్కువ ఉంటుంది. అందుకే అది నెమ్మదిగా జీర్ణం అవుతుంది. కనుక మిల్లెట్స్ తీసుకోవడం ద్వారా లభించే



గ్లూకోజ్ నెమ్మదిగా రక్తంలో కలుస్తుంది. అదే వరి అన్నం తినడం వలన కేవలం ఒక గంటలోనే గ్లూకోజ్ రక్తంలో కలసి పోతుంది. పాశ్చాత్య దేశాల్లో, వారి ఆహారంలో ఫైబర్ లేదని గ్రహించి, ఇరవై మూడు ఫైబర్ టాబ్లెట్లను నీటిలో వేసుకుని సేవిస్తూ ఉంటారు. అది శాస్త్రీయమైనది కాదు. సహజంగా ఆహారంలోనే ఫైబర్ ఇమిడి ఉండటం మాత్రమే రక్తంలోకి గ్లూకోజు విడుదలని సమర్థవంతంగా నియంత్రించగలదు. చిరు ధాన్యం తీసుకోవడం ద్వారానే ఇది సాధ్యమవుతుంది. అంతే కాకుండా చిరు ధాన్యాన్ని ఆహారంగా తీసుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. దీనివలన ఆహారం తీసుకునే పరిమాణం తగ్గుతుంది జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. త్వరగా ఆకలి

వేయదు. ఫలితంగా బరువు తగ్గుతుంది.

ఈ చిరు ధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకుంటే ఉదరంలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుందని విభిన్న వైద్య పరిశోధనలు తేల్చి చెప్పాయి.

వరి అన్నం ద్వారా లభించే పిండి పదార్థం త్వరగా జీర్ణం కావడం వల్ల శరీరంలో ట్రైజిజరైడ్స్ పెరిగిపోయి వంట్లో కొవ్వునిల్వలు పెరిగిపోతాయి. చిరుధాన్యాలలో ఇటువంటి ప్రమాదం ఉండదు. అందుచేత ఇవి ఆహారంగా తీసుకుంటే ట్రైజిజరైడ్స్, కొవ్వు, ఊబకాయం, హైబీపీ, మద్యమేహం అనే సమస్యలు అదుపులో ఉంటాయి. శరీరంలో ఆమ్లం స్థాయి తగ్గడానికి ఇవి సహకరిస్తాయి. ప్రత్యేకించి గర్భిణీలకు, తల్లలకు ఇవి ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. అంతేకాకుండా చిరుధాన్యాలు సాగులో ఇవి నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి కనుక వీటిలో మైక్రో న్యూట్రీయల్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటి పరిమాణం బియ్యంతో పోలిస్తే చాలా సూక్ష్మంగా ఉండటం వలన వీటికి ఎక్కువ పాలిష్ చేయటం కూడా సాధ్యపడదు. వరి, గోధుమలు వలె కాకుండా వీటిలో ఫైబర్ ధాన్యం లోపల పొరల్లోనూ ఉంటుంది. దీని కారణంగా వీటిలో పీచు సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఉదా: బాగా పాలిష్ చేసిన వరి ధాన్యంలో 0.2 శాతం ఉంటే కొర్రలు, సామలు, ఊదలు వంటి వాటిలో 8-10 శాతం వరకు పీచు లభిస్తుంది. ఆలస్యంగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాల్లో చిరుధాన్యాల్లో ముందు నిలిచాయని ‘డైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఫౌండేషన్’ ప్రకటించడం జరిగింది. ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ కూడా చిరు ధాన్యాలలో డైసెమిక్

ఇండెక్స్ తక్కువని నిర్ధారించింది.

* బియ్యంలో కన్నా చిరుధాన్యాల్లో మాంసకృత్తులు దాదాపు రెట్టింపు స్థాయిలో ఉంటాయి. ఫలితంగా ఎక్కువ సమయం ఆకలేయకుండా, ఇతర చిరు తిండ్లవైపు మనసు మళ్లకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు. బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ఇదే ఓ మార్గమే!

* చిరుధాన్యాల్లో విటమిన్లు ఎక్కువే! బాగా శుద్ధి చేయడం,

పాలిష్ చేయడం వల్ల గోధుమలు, బియ్యపు గింజల ఫైబర్లో ఉండే బిక్సాంప్లేక్స్ విటమిన్లు తొలగిపోతాయి. అదే చిరుధాన్యాలను పొట్టు తీయకుండానే వాడుకునే వీలుండడం వల్ల థయమిన్, రైబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్.. వంటి ‘బి’ విటమిన్లు మన శరీరానికి అందుతాయి.

* రాగుల్లో క్యాలియం, ఇనుము చాలా ఎక్కువ. పాలల్లో కన్నా రాగుల్లోనే క్యాలియం మోతాదు అధికం. అలాగే సజ్జలు, కొర్రల్లో ఇనుము ఎక్కువగా ఉంటుంది.

* గర్భిణులకు అత్యవసరమైన ఫోలిక్ యాసిడ్ సజ్జల నుంచి బాగా లభిస్తుంది. వీటిల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఇనుము ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల గర్భిణీలకు సంపూర్ణ పోషకాహారంగా ఇవి ఉపయోగపడతాయి.

* చిరుధాన్యాల్లో పీచు మోతాదు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల పెద్దపేగు క్యాన్సర్ ముప్పును తగ్గించుకోవచ్చు. చిరుధాన్యాలన్నీ వేర్వేరు రంగుల్లో ఉంటాయి. ఇలా రంగుల్లో ఉండే చిరుధాన్యాల నుంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా లభిస్తాయి.

ప్రస్తుతం మనం వినియోగిస్తున్న పరి, గోధుమ ఆహారపదార్థాలలో తక్కువ పీచు పదార్థం వలన ఇవి తిన్న 15-35 నిమిషాలలో గ్లూకోజ్‌గా మారిపోయి, ఒక్కసారిగా రక్తంలోకి వచ్చి చేరుతోంది. ఇలా రోజుకి మూడు, నాలుగు సార్లు జరిగితే వీటికి తోడుగా స్వీట్లు తింటే? బర్గర్, పిజ్జాలు మైదాతో చేసిన బ్యాకరీ ఫుడ్ కూడా దీనికి తోడైతే? అధిక మొత్తాలలో గ్లూకోజు ఒకేసారిగా రక్తంలోకి చేరుకుని కొవ్వు పెంచుతుంది. క్లోమ గ్రంధికి ఇది ఎంతో హానికరంగా మారుతుంది. ఫలితంగా అనేక రోగాలు మనల్ని చుట్టుముడుతాయి..

ప్రకృతి ప్రసాదించిన నవరత్నాలు

భారత రైతాంగం తొమ్మిది రకాల చిరుధాన్యాలను పండిస్తున్నది. అంటే వీటిని నవరత్నాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. వాటి ప్రత్యేకతలు:

- 1. కొర్రలు (ఫాక్స్ టెయిల్):** వీటిలో ఫైబర్, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. స్థూలకాయం, కీళ్లనొప్పులు, పార్కిన్సన్స్, మూర్చ, గుండె సంబంధిత వ్యాధులను నివారించే గుణం వీటికి ఉంది.
- 2. సామలు (లిటిల్ మిల్లెట్):** ఇందులోను విటమిన్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్, కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉంటాయి. పీసీఓడి, గర్భధారణ సమస్యలకు ఇదొక విరుగుడుగా ప్రసిద్ధి.
- 3. ఆరికలు (కొడొ మిల్లెట్):** ఇది మధుమేహ వ్యాధి నివారణకు దోహదం చేస్తుంది. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. రక్తహీనతను అరికడుతుంది.
- 4. ఊదలు/ కొడిసామ (బెర్బెయార్డ్ మిల్లెట్):** ఇది గ్లూటీన్ రహితం కావడంతో కొలెస్ట్రాల్‌ను నిరోధించగలుగుతుంది. లివర్, మూత్రపిండాల సమస్యలు రాకుండా చేయగలదు. దీనితో ఇడ్లీ, ఉప్మా, దోసె తరహాలో వంటకాలు చేయవచ్చు.
- 5. రాగిచోడి (ఫింగర్ మిల్లెట్):** ఇది ప్రధానంగా బరువు తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే రక్తహీనత రాకుండా నివారించగలదు. రాగి రోట్టె, రాగి జావలను ఇప్పుడు తెలుగు రాష్ట్రాలలో సర్వసాధారణంగా తీసుకుంటున్నారు.
- 6. నజ్జలు (షెర్డ్ మిల్లెట్):** శరీరంలోని విషాలను తొలగించి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడం దీని ప్రత్యేకత. టైప్ 2 మధుమేహానికి, గాలిస్టోస్ట్రోకు కూడా ఇది



విరుగుడు. సజ్జరోట్టె, నజ్జ అంబలిని తెలుగు ప్రాంతాలలో విరివిగా తయారు చేస్తారు.

7. అండు కొర్రలు (బ్రౌన్ టాప్ మిల్లెట్): ఇందులోను విటమిన్లు, ఫైబర్ ఉంటాయి. డైరాయిడ్, కీళ్లనొప్పులు, స్థూలకాయం, రక్తపోటు రాకుండా నివారించగలవు.

8. వరిగ (ప్రోసో మిల్లెట్/కామన్ మిల్లెట్): ఇందులో ఫాలిక్ యాసిడ్, విటమిన్లు ఉంటాయి. కార్డినాయిడ్స్, పాలిఫెనోల్స్ వంటి యాంటీ టాక్సికాంట్లు ఇందులో ఉన్నాయి. అందుకే కొలెస్ట్రాల్‌ను అదుపు చేయడంలోను, రోగ నిరోధక శక్తికి తోడ్పడడంలో దీనికి ప్రాధాన్యం ఉంది.

9. జొన్నలు(గ్రేట్ మిల్లెట్/కామన్ మిల్లెట్): ఇందులో ఫాలిక్ యాసిడ్, విటమిన్లు ఉంటాయి. కార్డినాయిడ్స్, పాలిఫెనోల్స్ వంటి యాంటీ టాక్సికాంట్లు ఉన్నాయి. అందుకే కొలెస్ట్రాల్‌ను అదుపు చేయడంలో, రోగ నిరోధక శక్తికి తోడ్పడడంలో దీనికి ప్రాధాన్యం ఉంది.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక ప్రకారం ఆరోగ్య కారణాలతో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 28 శాతం మంది చిరుధాన్యాలకు మారారు. 15 శాతం మంది బరువు తగ్గేందుకు వీటినే ఆహారంగా వాడుతున్నారు. ఆఫ్రికా, ఆసియా దేశాల్లో చిరుధాన్యాలను 9 కోట్లకు పైగా ప్రజలు ముఖ్య ఆహారంగా తింటున్నారు. 30కి పైగా దేశాల్లో 50 కోట్ల మందికి జొన్నలు ముఖ్య ఆహారం. 131 దేశాల్లో జొన్నలు, తదితర చిరుధాన్యాల ప్రధాన ఆహార పంటలుగా ఇవి సాగవుతున్నాయి. ఆకలి, పోషకాహార లోపం, వాతావరణ మార్పులు, జీవ వైవిధ్య ప్రభావం, ఆహార భద్రత సవాళ్లను సమర్థంగా ఎదుర్కొనేందుకు చిరుధాన్యాల సాగు, వినియోగం పెద్ద ఎత్తున విస్తరించాలని ఐక్యరాజ్యసమితి ఆహార, వ్యవసాయ సంస్థ సూచించింది. ఇంతటి ప్రాధాన్యత గల చిరు ధాన్యాల వాడకం తగ్గిపోవడానికి పెరుగుతున్న జనాభాకు ఆహార భద్రత కలిగించడానికి అనుసరించిన వ్యూహమేనని చెప్పాలి. హరిత విప్లవ ఆగమనం తరవాత వ్యవసాయం ఆధునికంగా మారింది. రైతులు ఆదాయం ప్రాతిపదికగా వాణిజ్య పంటల వైపు పరుగులు పెట్టడం మొదలు పెట్టారు. తద్వారా బలవర్ధకమైన ఆహార పంటలు కనుమరుగవడం మొదలయ్యింది. చిరు ధాన్యాల సాగుతో పోల్చి చూస్తే పరి, గోధుమ పంటల దిగుబడి అత్యధికంగా ఉండటం. ఈ పంటలకు ప్రభుత్వాల కనీస మద్దతు ధర ప్రకటించడం ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ కోసం ద్వారా వీటిని సేకరించడం వంటి కారణాల చేత రైతులు పూర్తిగా పరి గోధుమ, వాణిజ్య పంటలవైపు మరలిపోయారు. కాల క్రమంలో ప్రభుత్వాల విధానాలు, చిరుధాన్యాల సాగులోని సమస్యలు రైతులను పాత పంటలకు దూరం చేశాయి.

ఆధునిక ఆహారపు అలవాట్లు విదేశీ ఆహారపు మోజులో, ఫాస్ట్ ఫుడ్ సంస్కృతిలో వడిన నేటి సమాజం అజీర్చు, బీపీ, షుగర్ లాంటి రోగాల బారిన పడుతున్నారు. కాలుష్య, రసాయనపూరిత ఆహార పంటల వల్ల వ్యాధుల సమస్య పెచ్చరిల్లడంతో ఇన్నోక్షకు వీటి పరిష్కారం కోసం ప్రత్యామ్నాయ ఆహారాలు వైపు చేస్తున్న ప్రయత్నాలలో మిల్లెట్స్ సాగు ఏకైక పరిష్కారంగా నిలిచింది. మళ్ళీ పాతతరం మిల్లెట్స్ సాగు మొదలయ్యింది.

ఈ మేరకు కేంద్రం చర్యలు చేపట్టి చిరు ధాన్యాల పంటల సాగును ప్రోత్సహించే దిశగా అడుగులు వేయడం మొదలుపెట్టింది. 2018ని భారత ప్రభుత్వం 'జాతీయ చిరుధాన్యాల సంవత్సరంగా' ప్రకటించి- చిరుధాన్యాలను 'పోషకాల ధాన్యాల'(నూట్స్)గా అధికారిక గుర్తింపునిచ్చింది. భారత్ ప్రతిపాదనతో 2023 సంవత్సరాన్ని 'అంతర్జాతీయ చిరుధాన్యాల సంవత్సరం'గా ఐక్యరాజ్య సమితి జనరల్ అసెంబ్లీ ప్రకటించడం జరిగింది.

శ్రీఆన్న పథకం: విభిన్న వాతావరణ పరిస్థితులలో, వర్షాధారంతో పండే చిరుధాన్యాలు సాగు అంతటిసీ 'శ్రీఆన్న' పేరుతో భారత ప్రభుత్వం ప్రపంచ ప్రజల ముందుకు తీసుకు వచ్చింది. చిరుధాన్యాల పంటల సాగును గురించి సమగ్ర అవగాహన ఏర్పాటు చేయడానికి ఈ పథకం ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. స్థూలంగా సజ్జ, రాగి, జొన్న, కొర్రలు, సామలు, ఆరికె, పరిగ, ఊదలుగా పేరుపడిన చిరుధాన్యాల సాగు, ఉత్పత్తి, వినియోగాలను కలిపి శ్రీఆన్న కార్యక్రమంగా పిలుస్తున్నారు.



చిరుధాన్యాలకు చిరునామా.. దక్షిణ భారత్

దేశం మొత్తం మీద చిరుధాన్యాలకు దక్షిణ భారత రాష్ట్రాలు చిరునామాగా మారుతున్నాయని ఎంఎస్ స్వామినాథన్ పరిశోధన సంస్థ (ఎంఎస్ఎస్ఆర్ఎఫ్) అధ్యయనం వెల్లడించింది. తమిళనాడు, తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక, కేరళలలో వాటి సాగు భారీగా పెరుగుతోందని, వినియోగం విస్తరిస్తోందని పేర్కొంది. నాణ్యమైన విత్తనాలు, యాంత్రికరణతో కూడిన నవీన సాగు విధానాలు, అధిక దిగుబడులకు అనుకూలతలు, అధునాతన శుద్ధి, మెరుగైన మార్కెటింగ్ మార్గాలు వీటి సాగు విస్తరణకు దోహదపడుతున్నాయని వివరించింది. ఈ పంటలను ప్రోత్సహిస్తే ఆదాయం ఐదు రెట్లు పెరుగుతుందని వెల్లడైనట్లు తెలిపింది.

ప్రజల్లో ఈ చిరు ధాన్యాలపై కొవిడీ సమయం నుంచి మంచి అవగాహన కలిగిందని చెప్పవచ్చు. అప్పటి నుండి చాలా మంది చిరు ధాన్యాల విలువ తెలుసుకుని వినియోగించడం మొదలుపెట్టారు. దీని ఫలితంగా ప్రాభవం కోల్పోయిన చిరుధాన్యాలు నేడు చిరునవ్వులు రువ్వతున్నాయి. దంపుడు బియ్యం ఎంత ధర ఉన్నా కొనడం మొదలుపెట్టారు. రాగి అంబలి తాగడానికి కూర్చు కడుతున్నారు. జొన్నకొట్టె, కొర్రబియ్యం తింటే షుగర్, బీపీ కంట్రోల్ అవుతుందనే చైతన్యం వచ్చింది. మిల్లెట్స్ పై ఖాదర్ వలీ చేస్తున్న విశిష్ట కృషిని గుర్తించి ఆయనకు కేంద్ర ప్రభుత్వం 'పద్మశ్రీ' పురస్కారం అందచేయడం జరిగింది.

అయితే మిల్లెట్స్ ఆహారంగా తీసుకుంటే అవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అజీర్చి, గ్యాస్ సమస్యలు ఉన్నవాళ్ళు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే కొత్త సమస్యలు పుట్టుకొచ్చే ప్రమాదం కూడా లేకపోవదు. పెరిగే పిల్లలు గర్భిణీలు 70 సంవత్సరాలు దాటినవాళ్ళు పోషకాలు సరిగా లేని వారికి క్రమేపీ వీటిని అందించాలి తప్ప ఒక్కసారిగా వీటిని పెట్టకూడదని అని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ముఖ్యంగా హైపోథైరాయిడ్ ఉన్నవారు మిల్లెట్స్ అధికంగా తీసుకుంటే థైరాయిడ్ మరింత పెరిగేందుకు దోహదం చేస్తుంది. మిల్లెట్ తీసుకున్నప్పుడు, వారి థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరులో మార్పు కలుగుతుంది. చిరు ధాన్యాలలో ఎక్కువగా వున్న గోయిట్రోజెన్లు మనం తిన్న ఆహారం నుండి అయోడిన్ శోషణకు అవరోధం కలిగిస్తుంది. కనుక థైరాయిడ్ సమస్య వున్నవారు వీటికి దూరంగా ఉండటం మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ఏ ఆహారం అయినా అతిగా కాకుండా మితంగా తీసుకున్నప్పుడే ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది. అన్నం పర బ్రహ్మ స్వరూపం అంటారు. అంటే బాగా ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు తీసుకుంటే అది మనకు పర బ్రహ్మ స్వరూపంగా సాక్షాత్కరిస్తుంది. మనం ఆ నియమం పాటించడం లేదు. వేశాపాళా లేకుండా ఆకలి ఉన్నా లేకపోయినా పరిమితి లేకుండా ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తూ ఉంటాం. దీనితో పాటు జిహ్వ చాపల్యం కోసం వివపూరితమైన ఆహార పదార్థాలు భుజిస్తున్నాం. తీసుకునే ఆహారంలో క్రమశిక్షణ పాటించగలిగితే తెల్లధాన్యం తీసుకున్నప్పటికీ కూడా అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవువని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

తీసుకోవాలైన జాగ్రత్తలు

చిరుధాన్యాల తీసుకునేటప్పుడు ఎక్కువగా నీటిని తీసుకోవాలి. వీటిని తినేటప్పుడు బాగా ఉడికించాలి. అన్ని అనారోగ్య సమస్యలు వున్నవారు ఒకే రకమైన మిల్లెట్లు తీసుకోకూడదు. కొన్ని రకాల మిల్లెట్స్ కొన్ని సీజన్లలో మాత్రమే తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా వేసవిలో శరీరానికి చలువ చేసే జొన్నలు, రాగులు, ఊదలు, సామలు వంటి

తగిన మోతాదులో తీసుకోవాలి. వీటితో తయారు చేసిన జావల తాగడం వల్ల శరీరం డిహైడ్రేషన్ కాకుండా ఉంటుంది. చలికాలంలో గోధుమలు, బియ్యం అరికలు, ఊడలు, సజ్జలు మొదలైనవీ తీసుకోవాలి. ఇవి శరీరానికి తగిన వేడిని అందించి, చలికాలంలో వచ్చే జీర్ణ సమస్యలను తొలగిస్తాయి.

దశబ్దాల తరబడి వరి గోధుమ పంటలకు అలవాటు పడినవారు ఒక్కసారిగా మిల్లెట్స్ ను వినియోగంలోనికి తీసుకురావడం సులభం కాదు. ఇవి

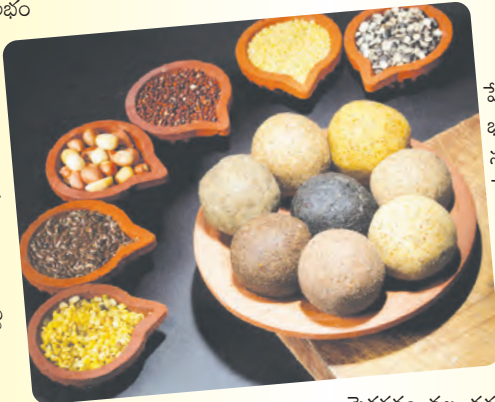
సాంప్రదాయకంగా ఇష్టమైనవే కానీ కొన్ని దశాబ్దాలుగా ప్రధాన ప్రపంచంలో వినియోగంలో లేవు. ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని వీటిని వాడటం మొదలుపెట్టినా కొద్ది రోజుల్లోనే వాటిని పక్కన పెట్టి పాలిష్ ధాన్యాల వైపుకు మళ్ళినవారు లేకపోలేదు. ఈ సమస్యను దృష్టిలో ఉంచుకుని వరి, గోధుమ ధాన్యాలను ఒకేసారి పక్కన పెట్టడం కాకుండా నెమ్మదిగా దానిని మన జీవన శైలిలో భాగం చేసుకోవాలి. లేకపోతే కొన్ని రోజుల్లోనే మిల్లెట్స్ నచ్చక వాటిని పక్కన పెట్టే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అనేక మంది ఘనంగా వీటిని వాడటం మొదలుపెట్టినా కాల గమనంలో మళ్ళీ వరి, గోధుమ వైపు మళ్ళినవాళ్ళు చాలా మంది ఉన్నారు. వీటిని ఆకర్షించేసే ఉద్దేశంతోనే మిల్లెట్స్ తో బజ్జా ప్లేక్స్, జొన్న ప్లేక్స్, జొన్నపిండితో పాన్ కేక్ మిక్స్, రాగి, జొన్న దోస మిక్స్, రాగితో తయారు చేసిన డెజర్ట్ మిక్స్ వంటి ఉత్పత్తులను నూతన ఆవిష్కరణలు చేయడం మొదలు పెట్టారు..

చిరుధాన్యాలను ఉపయోగించి కేక్, పిజ్జా, కేసరి, రాగి పిండితో లడ్డు, మురుకులు, జొన్నపిండితో బొబ్బిట్లు, పూరీలు, మిరపకాయ బజ్జీలు వంటి ఎన్నో పసందైన వంటలను కూడా చేస్తున్నారు. చిరుధాన్యాల వినియోగానికి ప్రాచుర్యం కల్పించే బృహత్తర ఆశయాన్ని ఆచరణలో చూపగలిగితే అటు రైతులకు, ఇటు వినియోగదారులకు కూడా సంతోషాన్ని పంచగలదు. ప్రపంచ మానవాళికి ఆరోగ్యం ఒక క్షిప్ర సమస్యగా మారిపోతోందని అనుకుంటున్న కాలంలో భారతదేశం కేంద్రంగా చిరుధాన్యాల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం చిరు ధాన్యాలను ప్రోత్సహించడం మనమంతా గర్వించదగిన విషయం.

ప్రోత్సాహక కార్యక్రమాలు

భారతదేశంలో చిరుధాన్యాల ఉత్పత్తి, వినియోగాన్ని పెంచేందుకు ప్రభుత్వం వివిధ కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోంది. * చిరుధాన్యాల సాగును ప్రోత్సహించేందుకు మినిమం సపోర్ట్ ప్రైస్ (ఎంఎస్పీ)ని ప్రతిపాదించాలని

కేంద్రం భావిస్తోంది. * ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ ద్వారా మిల్లెట్లను అందించి, చిరుధాన్యాల మార్కెట్ ను పెంచాలని భారత ప్రభుత్వం ప్రణాళిక రచించింది. * నేషనల్ ఫుడ్ సెక్యూరిటీ మిషన్ లో చిరుధాన్యాలను న్యూట్రీ సెరియల్స్ ప్రభుత్వం సబ్ సీంగ్ ను ఏర్పాటు చేసింది. * ఆహార భద్రతలో భాగంగా ఆంధ్రప్రదేశ్, ఒడిశా, మధ్యప్రదేశ్ లో చిరుధాన్యాల ఉత్పత్తిని వేగవంతం చేశారు. దీనికి ఆయా రాష్ట్ర మిషన్లు సహకారం అందిస్తున్నాయి.



మద్దతు ధరలు

ఒకప్పుడు పేదవాడి ఆహారంగా పేర్కొన్న ఈ చిరు ధాన్యాలు నేడు భాగ్యవంతుల ఆహారంగా మారింది. వీటి సపై తక్కువగా ఉండటం వలన ధరలు పెరిగిపోయి సామాన్యులకు అందుబాటులో లేవు. చిరు ధాన్యాలు అందరికీ అందుబాటులోనికి రావాలంటే వాటి సపై పెంచాలి. సాధారణంగా వరి, గోధుమలతో పోలిస్తే వీటి దిగుబడి బాగా తక్కువ ఫలితంగా సపై తక్కువగా ఉండి డిమాండ్

పెరగడం వల్ల ధరలు పెరిగిపోతున్నాయి. మిల్లెట్స్ సాగు కన్నా వరి, గోధుమ సాగు లాభదాయకంగా ఉండటం చేత రైతులు మిల్లెట్స్ సాగుకు మొగ్గు చూపడం లేదు. కాబట్టి ముందుగా మిల్లెట్స్ సాగులో పరిశోధనలు విస్తృతం చేసి అధిక దిగుబడి వచ్చేటట్లు చేయాలి. దానితో పాటు కనీస మద్దతు ధరలు ప్రకటించడం. ప్రధానంగా ప్రభుత్వమే వీటిని సేకరించగలిగితే రైతులు వీటి సాగుకు ముందుకు వస్తారు. అదే సమయంలో వినియోగదారులకు తక్కువ ధరకే మిల్లెట్స్ అందుబాటులోనికి వస్తాయి.

నేడు ప్రపంచం రెండు రకాల ఆహార సవాళ్లను ఎదుర్కొంటోంది. దక్షిణార్ధ గోళంలోని దేశాల్లో పేదలకు తినడానికి తిండి దొరకని దుస్థితి! ఉత్తరార్ధ గోళంలో తప్పుడు ఆహారపుటలవాట్ల వల్ల రోగాలు కొనితెచ్చుకుంటున్న పరిస్థితి. ఒకవోట ఆహార సంక్షోభం. మరోవోట అలవాట్ల సమస్య. అంటే ఆహార భద్రత కలిగిస్తూనే ఆరోగ్య భద్రత కలిగించడం అనేది ఇప్పుడు ప్రపంచానికి ప్రధాన సవాలుగా మారింది. దీనికి ప్రజల్లో ఆరోగ్యం పట్ల అవగాహన కల్పించడం అనేది ప్రధాన అంశం. ఏ దేశంలో అయితే ఆరోగ్యవంతమైన మానవ వనరులు ఉంటాయో ఆ దేశం అసతి కాలంలో అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు వెళుతుంది. దీని సాధనలో సిరి ధాన్యాలను చెప్పుకొనే చిరు ధాన్యాల ఉత్పత్తి వినియోగం పెంచడంతో పాటు ప్రజల్లో ఆరోగ్యం పట్ల అవగాహన పెంచడం తక్షణ అవశ్యకంగా ప్రభుత్వాలకు గుర్తించాలి.

అంతకన్నా ముఖ్యంగా కాలుష్యం లేని భూగ్రహాన్ని భావి తరాల వారికి అందించడానికి వీటి వినియోగం అత్యంత అవశ్యకమనే విషయాన్ని ప్రస్తుత తరంలోని ప్రతీ ఒక్కరు తమ బాధ్యతగా తీసుకోవలసి ఉంది.

మండుటెండలు మంటలు రేపగా
 గ్రీష్మ ఋతువు గగనమంతా గర్జిస్తోంది,
 మే మాస వడగాల్పులు వీస్తుంటే
 వేడి గాలులు వీధుల్ని
 వణికిస్తున్నాయి
 ఉక్కపోతలు ఊపిరిని
 ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంటే,
 చెమట చుక్కలు శ్రమల సాక్ష్యాల్నే
 జారుతున్నాయి.
 ఎండిన చెరువులు నిశ్శబ్దంగా
 నిలిచిపోతుంటే
 ప్రవహించని నదులు వేదనను
 వెళ్లబోస్తున్నాయి
 తడిలేని నాలుకలు తపనగా
 వణుకుతుంటే,
 దప్పికైన గొంతులు నీటి కోసం
 మొరపెడుతున్నాయి,
 కొట్టుకుంటున్న గుండెలు వేడిని
 తట్టుకోలేకపోతుంటే

మండుటెండలు



కూలిపోతున్న దేహాలు నీడ కోసం పరుగెడుతున్నాయి
 వేసంగి వదలని వేదనగా వెంటాడుతుంది,

నీడకై పరుగులు తీయిస్తుంది,
 నీడకై ముచ్చెమటలు పట్టిస్తుంది,
 కదలకుండా గృహాల్లో బంధిస్తుంది
 ఇదే గ్రీష్మ తాపము
 జీవితాన్ని జ్వాలలతో పరీక్షించే కాలము,
 ఇదే సూర్య ప్రతాపము
 ప్రకృతిశక్తి పరాక్రమం చూపించే
 ఉగ్రరూపము
 చినుకులు చిందించే మేఘాల కోసం
 ఎదురుచూపులు,
 చల్లని గాలుల స్పర్శకై తపిస్తున్న
 ప్రాణాలు
 గ్రీష్మోగ్ని గుండెల్ని గాయపరిచినా
 వానకాలం వస్తుందనే ఆశే జీవనానికి
 ఊపిరై నిలుస్తోంది.

- జి.రాజేంద్రప్రసాద్

కలలు

కంటున్నా కలలు
 కరిగిపోయిన కాలాన్ని గురించి
 కరగని కలలను చూస్తున్నా
 నడుస్తున్న కాలాన్ని గమనిస్తూ
 కలలు కంటున్నది ఎవరు
 ఈ కలల భావార్థం ఏమిటి
 కలలు ఎందుకు వస్తున్నాయి
 కలలలో మునిగిపోతున్నానా
 వీటికి సమాధానం నేనేనా
 ఈ కలలు ఆలోచించేస్తున్నాయి
 ఎందుకో మరి ఏమిటో ఈ భ్రమ
 వీటిని పరిహసించనా పట్టుకోనా
 కలల సారాన్ని చూస్తుంటే
 నాలోని నన్ను మేలుకొల్పుతున్నాయా
 లేదా నా సామ్రాజ్యమిదేనా
 దీని వెనక ఎవరున్నారు
 ఎంత చూస్తున్నా..
 ఎవరూ కానరారే!

మరెలా కలలు వస్తున్నాయి
 నన్ను ఆలోచించేస్తున్నాయి
 కొన్ని చూచిన దృశ్యాల్నే
 కలలుగా వస్తున్నాయా
 ఆలోచిస్తే జెనని అనిపిస్తుంది
 మదనం చేయాలని
 నిశ్చయించుకున్నా
 నాలో నన్ను విపులంగా
 చదవదల్చుకున్నా
 ఏది నిజం? ఏది అబద్ధం?
 ఏది సత్యం?
 తెలుసుకోవడం నా ధర్మమనుకుంటూ
 వెతుకుతుంటే తెలిసింది
 ఇదే సత్యమని తలుస్తూ
 బాహ్య ప్రపంచంలో కాక
 అంతర్లీనంగా ఆలోచించాలని
 ఇదే నా కర్తవ్యమని
 నడుస్తున్నా గమ్యం ముందు

- జి. రామమోహన నాయుడు

ఖాళీగా మ్రోగే మనసు
 మనిషి బరువు కన్నా
 రెట్టింపు.

ఏ రోజు ఎలాంటిదో?

కాంపోడు వాల్
 లేని జీవితానికి..
 ఏ రోజు

మాట అంటే పదని రాత్రి
 పగటిని అంది వేడిగా ఉంటుంది.
 గొలుసు తెంచుకున్న కుక్కలా
 పైకి ఎగబాకే లోకంలో
 కాలం కళ్ళు మూసుకున్న పిల్లలా
 ఎటు దూకుతుందో భయం.

ఎలాంటిదో?
 ఏ ఆలోచన కాపలా కాసినా సరే
 మోసం చేసే క్షణం ముందు
 బానిసే సమస్తం....

- చందలారి నారాయణరావు

ఈ కొరిం క్షయం

నిన్ను చూడాలి..!

నిన్ను చూడాలి..
 ఒక్క క్షణమైనా సరే,
 ఈ హృదయం ఎదురు చూస్తున్న
 ఆ నవ్వు మళ్ళీ చూడాలి.
 నీతో మాట్లాడాలి..
 పదాలు చాలకపోయినా,
 మోసం మధ్యలో దాగిన
 మనసు మాటలు వినాలి.
 నీ చూపు తాకితే
 రోజంతా వెలుగైపోతుంది.
 నీ పలుకరింపు వినిపిస్తే
 మనసంతా పూలైపోతుంది.
 ఎందుకో తెలియదు..
 నీవు దగ్గరలో లేకపోతే
 క్షణమే యుగమై నడుస్తుంది.
 నీ జ్ఞాపకం మాత్రం వేగంగా
 పరుగెడుతుంది.
 నిన్ను చూడాలి..
 కళ్లలో దాచుకున్న కలలా,
 నీతో మాట్లాడాలి..
 జీవితం అంతా వినిపించే స్వరంలా.

- రమేష్ కుమార్

బోధన అనేది ఒక కళ. ఆ కళలో శ్రీపతి మాస్టారు

ఆరితేరినవారు. ఒకరోజు మాస్టారు ఎనిమిదివ తరగతి పిల్లలకు సినారె గజల్స్ పాఠం చెబుతున్నారు. మాస్టారు చక్కని గాయకుడు. కాబట్టి 'అమ్మ ఒకవైపు దేవతలంతా ఒకవైపు సరితూచమంటే ఒడిగేను నేను అమ్మవైపు' అనే సి.నా.రె గజల్ను చక్కగా పాడుతున్నారు. ఆ గానానికి పిల్లలు వరవశులయ్యారు. గజల్ ప్రక్రియ ఉర్దూ భాష నుండి వచ్చింది. గజల్ చమత్కారంతో నడుస్తుంది. దీన్ని సినారె తెలుగు భాషలో బాగా అభివృద్ధిపరిచారన్నారు. ఇంకా మాస్టారు తాను పాడిన గజల్ భావంలో ఉన్న అమ్మ గొప్పతనాన్ని వివరించారు. అమ్మ ప్రేమకు ప్రతిరూపం. అమ్మ ప్రేమ కన్నా గొప్పది లేదు. అమ్మ ఎవరికైనా అమ్మే. అమ్మకన్నా ప్రముఖమైనది ఈ లోకంలో లేదు. అందుకే

మాతృదేవోభవ అని అమ్మకు మొదటి స్థానాన్ని ఇచ్చారు. అలా మాతృమూర్తి గురించి పిల్లలకు చక్కగా అర్థమయ్యేలా శ్రీపతి మాస్టారు బోధిస్తున్నారు.

ఇంతలో రవి అనే విద్యార్థి లేచి, సార్..తల్లి గురించి సినారె రాసిన అద్భుతమైన గజల్ మీరు

చాలా చక్కగా పాడారు. అలాగే కన్నతల్లి గొప్పతనాన్ని కూడా మా మనస్సులకు హత్తుకునేలా వివరించారు. కానీ నాదొక సందేహం. మరి తండ్రి స్థానమేమిటి? తండ్రి ఔన్నత్యాన్ని గురించి వివరించే గజల్స్ ఉన్నాయా?

దానికి మాస్టారు "ఉన్నాయి. కాకపోతే తల్లి గురించి చెప్పుకున్నంతగా మనం తండ్రి గురించి ఎప్పుడూ మాట్లాడం.. అంటూనే రెంటాల వెంటేశ్వరరావు గారు రాసిన 'చెట్టుకేమో విత్తుకు ఋణమున్నది తెలియలేదు నాకేమో నాన్న విలువ ఎంత అన్నది తెలియలేదు' అనే తండ్రి ఔన్నత్యాన్ని తెలియజేసే గజల్ ఒకటి పాడి వినిపించారు. ఇంకా ఇలా పాడక తరగతి గదిలో అదే గజల్ని అందుబాటులో ఉన్న దృశ్య శ్రవణ బోధనోపకరణలో (ఇంటరాక్టివ్ ప్లాట్ పానెల్) ప్రముఖ గజల్ గాయకులు గజల్ శ్రీనివాస్ పాడిన గజల్ గానాన్ని చూపిస్తున్నారు. శ్రీనివాస్ పాడుతున్న గానానికి ఆకర్షితులై పిల్లలంతా తమను తాము మైమరిచిపోయారు. పాట పాడి చూపించటం పూర్తయ్యాక, శ్రీపతి మాస్టారు ఆ గజల్లోని భావాన్ని పిల్లలకు తెలియజేశారు. తల్లి భూమాత ఐతే, తండ్రి ఆకాశం వంటి వారన్నారు. తన పిల్లలను తనకంటే ఉన్నత స్థానంలో నిలబెట్టేందుకే ఎప్పుడూ తండ్రి తపన పడతాడు. తన అవసరాలను, కోరికలను చంపుకొని పిల్లల కోరికలను తీర్చేందుకు సిద్ధపడతాడు. అందుకే తండ్రికి పితృదేవోభవ అని రెండో స్థానాన్ని ఇచ్చారని మాస్టారు

చెబుతున్నారు.

ఇంతలో ఒక అనూహ్య సంఘటన జరిగింది. జాను అనే విద్యార్థిని వెక్కి వెక్కి గట్టిగా ఏడుస్తున్నది. పక్కనున్న పిల్లలు "ఏమైంది జానూ" అంటూ అడుగుతున్నారు. జానూ జవాబు చెప్పలేకపోతున్నది. అలా ఏడుస్తూనే ఉన్నది. కళ్ళ వెంబడి నీరు ధార ధారలుగా కారుతుంది.

ఇంతలో మాస్టారు జానూ దగ్గరికి వచ్చి, "జానూ..నాన్నగారు గుర్తొచ్చారా?" అని ఎంతో అడిగారు.

దానికి జాను తలదించుకొని తలను ఊపుతూ ఊకోట్టింది. మీ నాన్నగారు ఇంటి దగ్గర లేరా? అని ప్రేమతో తల నిమిరుతూ అడిగారు.

అప్పుడు తోటి పిల్లలు కల్పించుకొని, "సార్..జానూకి నాన్నగారు లేరు. ఆయన రెండేళ్ల క్రితం చనిపోయారు. జానూని ఎంతో ప్రేమగా చూసుకునేవారు. జానూకి అర్థం కాని విషయాలను విడమరచి చెప్పి, ఎంతో జ్ఞానాన్ని అందించేవారు. అందువల్లనే జానూ స్కూల్లో బాగా చదువుకుంటోంది. క్రమశిక్షణతో ఉంటుంది. అని పిల్లలు ఏకరువు పెట్టారు. "ఓహో! అదా సంగతి.

జానూకి ఈ పాఠం బాగా కనెక్ట్ అయ్యింది. అందువల్ల జానూ ఎమోషనల్ గా ఫీల్ అయింది. దాంతో వెక్కివెక్కి ఏడుపుతున్నది" అంటూ-

జానూతో "అమ్మ జానూ! మేమంతా నీ వెనక ఉన్నాం. నేను నీ తండ్రి లాంటివాణ్ణి. నీకు ఏది అవసరం వచ్చినా, నన్ను నిరభ్యంతరంగా అడుగు. నేను నీకు ఆ పని చేసిపెడతానని భరోసా ఇచ్చారు. ఇంకా నీ స్నేహితులు ఉన్నారు" అన్నారు. దాంతో జాను ఏడుపు ఆపింది. ఇంతలో ఎనిమిదో తరగతిలో జరుగుతున్న హడావిడిని గమనించి, పి.డి మేడం అనిషా అక్కడికి వచ్చారు.

"శ్రీపతి సర్, ఏం జరిగింది? అని అడిగేసరికి, జరిగిన విషయం మాస్టారు చెప్పారు.

"ఇలాంటివి మన గవర్నమెంట్ స్కూల్స్ లో సాధారణంగా జరిగేవే. ఇక్కడ చదువుకున్న పిల్లలకి తల్లి ఉంటే తండ్రి ఉండదు, తండ్రి ఉంటే తల్లి ఉండదు. ఇద్దరూ ఉంటే బతుకుతెరువు నిమిత్తం వాళ్ళు పట్టణాలకు వలస వెళ్లిపోతారు. పిల్లలు అమ్మమ్మలు, నాన్నమ్మల దగ్గర పెరుగుతారు. అందువల్ల ప్రేమాభిమానాలకు దూరంగా ఉండడం వల్ల ఒక్కోసారి భావోద్వేగానికి గురవుతారు. వాళ్ళకి అందాదందా మనమేనని భరోసా ఇవ్వగలగాలి సార్!" అని అనిషా మేడం అన్నారు.

- పిల్ల తిరుపతిరావు

పితృదేవోభవ



పుటి విద్యా వ్యవస్థలో చదవడం, రాయడం, ఇవరికల్లో మార్కులు సాధించడం వంటి అంశాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం లభిస్తున్నప్పటికీ, లిజనింగ్ స్కిల్ అనే మూలభూతమైన సామర్థం అనేక సందర్భాల్లో పక్కన పడుతోంది. అయితే నిజానికి, లిజనింగ్ స్కిల్ అనేది విద్యార్థుల సమగ్ర అభివృద్ధికి ఆధారస్తంభం. మంచి లిజనింగ్ స్కిల్ లేకుండా సరైన అవగాహన ఏర్పడదు; అవగాహన లేకుండా నిజమైన విద్య సాధ్యం కాదు. కాబట్టి, విద్యార్థులలో లిజనింగ్ స్కిల్స్ను పెంపొందించడం అత్యవసరం.

లిజనింగ్ స్కిల్ అంటే కేవలం వినడం కాదు; విన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడం, విశ్లేషించడం,



స్కిల్స్ను బలోపేతం చేస్తుంది. వినేటప్పుడు ముఖ్యాంశాలను గుర్తించి రాసుకోవడం ద్వారా విద్యార్థులు మరింత

కనిపించని శక్తి.. లిజనింగ్

స్పందించడం వంటి సమగ్ర ప్రక్రియ. తరగతి గదిలో ఉపాధ్యాయులు చెప్పే పాఠ్యాంశాలను విద్యార్థులు శ్రద్ధగా వినకపోతే, వారు చదివే విషయాల సగం మాత్రమే గ్రహించగలరు. ఇదే పరిస్థితి రోజువారీ జీవితంలో కూడా కనిపిస్తుంది. కుటుంబంలో, సమాజంలో, ఉద్యోగ జీవితంలో ఎక్కడైనా సరైన లిజనింగ్ స్కిల్ లేకపోతే సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి, అవకాశాలు కోల్పోతారు. ప్రస్తుతం డిజిటల్ యుగంలో విద్యార్థుల దృష్టి మరింత చెల్లాచెదురవుతోంది. మొబైల్ ఫోన్లు, సోషల్ మీడియా, వేగంగా మారుతున్న సమాచారం.. ఇవన్నీ వారి ఏకాగ్రతను తగ్గిస్తున్నాయి. ఫలితంగా, వారు పూర్తిగా వినే అలవాటు కోల్పోతున్నారు. ఒక విషయం పూర్తిగా వినకముందే నిర్ణయానికి రావడం, మధ్యలోనే స్పందించడం వంటి అలవాట్లు పెరుగుతున్నాయి. ఈ పరిస్థితిని మార్చడం విద్యా వ్యవస్థ ముందున్న సవాలు. విద్యార్థులలో లిజనింగ్ స్కిల్స్ను పెంపొందించడానికి మొదటగా అవసరం శ్రద్ధగా వినే సంస్కృతి. ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు దీనికి ఆదర్శంగా ఉండాలి. పిల్లలు పెద్దలను చూసి నేర్చుకుంటారు. పెద్దలు మాట్లాడుతున్నప్పుడు మధ్యలో అడ్డుకోవడం, పూర్తిగా వినకపోవడం వంటి అలవాట్లు ఉంటే, పిల్లలు కూడా అదే అలవాటు అలవరుచుకుంటారు. కాబట్టి, ముందుగా పెద్దల ప్రవర్తనలో మార్పు అవసరం.

తరగతి గదిలో లిజనింగ్ స్కిల్ అభ్యాసాన్ని భాగం చేయాలి. ఉపాధ్యాయులు పాఠ్యాంశాలను చెప్పేటప్పుడు విద్యార్థులను చురుకుగా పాల్గొనేలా చేయాలి. కథలు చెప్పడం, ఆడియో వీడియో పాఠాలు వినిపించడం, వినిన విషయంపై ప్రశ్నలు అడగడం వంటి పద్ధతులు ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. ఈ విధానాలు విద్యార్థుల ఆసక్తిని పెంచి, లిజనింగ్ స్కిల్స్ను మెరుగుపరుస్తాయి.

అలాగే, నోట్స్ తీసుకునే అలవాటు కూడా లిజనింగ్

శ్రద్ధగా వింటారు. ఇది వారి విశ్లేషణాత్మక ఆలోచనను కూడా పెంతుతుంది. చర్చలు, గుంపుల కార్యకలాపాలు కూడా లిజనింగ్ స్కిల్ అభ్యాసానికి మంచి వేదికలు. ఇతరుల అభిప్రాయాలను వినడం, వాటిపై స్పందించడం ద్వారా సమగ్ర అవగాహన పెరుగుతుంది.

లిజనింగ్ స్కిల్స్ను అభివృద్ధి చేయడంలో ఆటలు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. సూచనలను అనుసరించే గేమ్స్, కథల ఆధారంగా ప్రశ్నలు అడిగే కార్యక్రమాలు.. ఇవి విద్యార్థులను ఆకర్షించి, నేర్చుకోవడాన్ని సరదాగా మార్చుతాయి. ఇలాంటి పద్ధతులు చిన్న వయసులోనే మంచి లిజనింగ్ స్కిల్ అలవాట్లను పెంతుతాయి.

ఇంకా ఒక ముఖ్యమైన అంశం ఫీడ్ బ్యాక్. విద్యార్థులు ఎలా వింటున్నారు, ఎక్కడ లోపం ఉంది అనే విషయాలను ఉపాధ్యాయులు గుర్తించి వారికి మార్గదర్శకత్వం ఇవ్వాలి. సరైన సూచనలు, ప్రోత్సాహం ఉంటే విద్యార్థులు తమ లోపాలను సరిదిద్దుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. లిజనింగ్ స్కిల్ ఒక రోజులో అభివృద్ధి చెందదు. ఇది నిరంతర సాధనతో మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది. క్రమంగా, శ్రద్ధగా, పద్ధతిగా అభ్యాసం చేస్తే విద్యార్థులు మంచి శ్రోతలుగా మారగలరు. ఇది వారి విద్యా ప్రగతికి మాత్రమే కాకుండా, భవిష్యత్తులో మంచి నాయకత్వ లక్షణాలను కూడా పెంపొందిస్తుంది. మొత్తానికి, లిజనింగ్ స్కిల్ విద్యార్థుల వ్యక్తిత్వ వికాసంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీనిని పాఠ్యాంశాల కంటే తక్కువగా చూడకూడదు.

విద్యా సంస్థలు, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు కలిసి ఈ అంశంపై దృష్టి పెట్టాలి. వినడం నేర్చుకున్న విద్యార్థి మాత్రమే నిజమైన జ్ఞానం సంపాదించగలడు. కాబట్టి, లిజనింగ్ స్కిల్స్ను అభివృద్ధి చేయడం మన విద్యా విధానంలో ముఖ్య లక్ష్యంగా మారాలి.

- తిప్పర్తి శ్రీనివాస్

శాంతి మనసుకు 'విశ్రాంతి'

మ

నిషి జీవితంలో ఎప్పుడీకీ నశించని విలువ ఏదైనా ఉందంటే అది శాంతి. ఇది మనసును సమతుల్యంలో ఉంచే శక్తి, ఆత్మను ప్రశాంతంగా ఉంచే ఆధ్యాత్మిక స్థితి. జీవితం క్రమంగా వేగం పెంచుకుంటున్న ఈ కాలంలో మనిషి ప్రతిదీ సాధించగలుగుతున్నాడు.. ధనం, గౌరవం, సౌకర్యం, కానీ మనసుకు శాంతి మాత్రం ఎక్కడో జారిపోతోంది. ఆ శాంతి లేకపోతే జీవితం కేవలం శరీర చలనం మాత్రమే అవుతుంది, ఆత్మ కాంతి లేని దీపంలా ఉంటుంది.

శాంతి అనేది ఒక మాట కాదు, అది ఒక అనుభూతి. మనిషి లోపలి గర్భంలో కలిగే సంతృప్తి, నిరహంకారత, సమతుల్యత.. ఇవన్నీ కలిసినప్పుడు వుడుతుంది శాంతి. అది బయట పరిస్థితులపై ఆధారపడదు, మన అంతరంగం లోపల నుంచే వెలుస్తుంది. ప్రకృతి మనకిచ్చిన ప్రతి క్షణంలో శాంతి నిండివుంది. ఉదయమై సూర్యుడు భూమిని ముద్దాడినప్పుడు, పక్షల గానంలో, గాలిలో ఊగే ఆకు స్వరంలో మనకు శాంతి వినిపిస్తుంది. కానీ మనసు ఆ శబ్దాన్ని వినడం మర్చిపోయింది.

మన జీవన రీతిలో వేగం పెరిగినకొద్దీ, ఆలోచనలకు విశ్రాంతి తగ్గిపోయింది. ప్రతి మనిషి పోటీ, ప్రదర్శన, అహంకారపు గోడల్లో చిక్కుకున్నాడు. ఈ గోడల మధ్య ఊపిరి తీసుకోవడానికే చోటు లేదు. మనసు అలసిపోతోంది, ఆత్మ ఒంటరైపోతోంది. ఈ అలసటను తీర్చగలదే శాంతి. అది ఒక మందు కాదు, ఒక మార్గం. మన మనసును శాంతి వైపు నడిపించగలిగితే, జీవితంలోని ప్రతి సమస్య సులభంగా పరిష్కారమవుతుంది.

మనసుకు శాంతి అంటే నిశ్శబ్దం మాత్రమే కాదు. అది మన ఆలోచనల్లో ఉన్న క్రమబద్ధత. దుఃఖం వచ్చినప్పుడు కూడా మనసు స్థిరంగా ఉండగలగడం, ఆనందం వచ్చినప్పుడు కూడా మితంగా వ్యవహరించగలగడం- ఇవే శాంతి రూపాలు. ఇది మనిషిని సమానతలో ఉంచుతుంది. ప్రతి జీవిత విలువ ఉందని మనసు గుర్తు చేసుకుంటుంది. అందుకే శాంతి మనిషిని మంచితనానికి నడిపిస్తుంది. శాంతి మనిషి అంతరంగ దివ్యత్వం. అది వెలుపల ప్రపంచం ఇవ్వలేని వరం. ఒక పువ్వు ఎలా సువాసనను ఉంచుకుంటుందో, అలానే మనిషి తన మనసులో శాంతిని పెంచుకోవాలి. అప్పుడు ఆ శాంతి మట్టా ఉన్నవారికి



కూడా పంచబడుతుంది. ఒక శాంతిమయ మనిషి మాటల్లో, చూపుల్లో, ప్రవర్తనలో ఒక మాధుర్యం ఉంటుంది. ఆ మాధుర్యమే సమాజానికి శాంతిని అందిస్తుంది.

సమాజ శాంతి వ్యక్తిగత శాంతి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రతి మనిషి తనలోని కోపం, అనూయ, ద్వేషం వంటి మబ్బులను తొలగించగలిగితేనే ఆకాశం మేఘరహితమవుతుంది. అదే సత్యమైన శాంతి ఆరంభం. మనసులో అల్లకల్లాటాన్ని తగ్గించి, మన భావాలకు దిశనిచ్చే ప్రయత్నం చేయాలి. పగలను పగతో కాదు, ప్రేమతో ఎదుర్కొంటేనే మనసు శాంతిని కనుగొంటుంది.

చరిత్రలో శాంతి కోసం ఎంతోమంది మహానుభావులు త్యాగాలు చేశారు. వారు యుద్ధాలను ఆపలేకపోయినా, యుద్ధం ఆలోచనను మార్చగలిగారు. బుద్ధుడు, మహావీరుడు, గాంధీ వంటి మహాత్ములు శాంతి ద్వారా మానవతను నిలబెట్టారు. వారు చెప్పింది ఒకే విషయం “మనిషి మనసులో మార్పు రాకపోతే, ప్రపంచంలో శాంతి రాదు” అని. ఇది సత్యం. మనసును మార్చగలిగితేనే బయటి ప్రపంచం మారుతుంది.

ప్రతి మనిషి రోజూ కొన్ని క్షణాలు తనతో తానే మమేకం కావాలి. ఆ నిశ్శబ్ద క్షణాల్లో మన ఆలోచనలు స్పష్టత పొందుతాయి. ఆ క్షణాలు మన మనసుకు విశ్రాంతి ఇస్తాయి. ఈ నిశ్శబ్దం మనిషి అంతరంగ శాంతి మూలం. పర్యత శిఖరాలకు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు, మనసులోనే పర్యతాన్ని నిర్మించాలి.

ప్రకృతిని ప్రేమించటం కూడా శాంతికి దారితీస్తుంది. వర్షం చినుకుల్లో, నదుల గుసగుసల్లో, తారల వెలుగులో మనసు ఒక శాంతిని కనుగొంటుంది. ఇవి మనిషి మనసులోని గందరగోళాన్ని కరిగిస్తాయి. ప్రకృతి మనకు నేర్పేది ఒకే విషయం “ప్రవాహంలో ఉండి కూడా ప్రశాంతంగా ఉండటం” అదే మనం నేర్చుకోవాల్సిన శాంతి పాఠం. ఇతరులను క్షమించడం, మన తప్పులను అంగీకరించడం, ఆశలను నియంత్రించడం.. ఇవన్నీ శాంతి వైపు అడుగులు. మనలోని అహంకారం తగ్గినప్పుడు మనసు తేలిక అవుతుంది.

తేలికైన మనసే విశ్రాంతి పొందగలదు. భారంగా మోసుకునే కోపం, దురభిప్రాయం, అనూయ మొదలైనవి మన శాంతిని చంపేస్తాయి. వాటిని విడిచిపెట్టగలిగితే మనసు పక్షిలా ఎగురుతుంది.

శాంతి లేకపోతే విజయం కూడా విలువ కోల్పోతుంది. ఒకవేళ మనిషి గెలిచినా, ఆ గెలుపు మనసును శాంతికి దూరం చేస్తే అది ఓటమి కన్నా దారుణం. శాంతి మనిషికి మానసిక స్థిరత్వాన్ని ఇస్తుంది. ఆ స్థిరత్వమే మన జీవితంలోని అన్ని నిర్ణయాలకు వెలుగు చూపుతుంది.

శాంతి మనిషిని సమాజంతో కలుపుతుంది. ఇతరుల బాధను గుర్తించే మనస్ శాంతిమయమైన మనసు. సహానుభూతి, సహనము, సత్యం - ఇవి శాంతి యొక్క మూడు స్తంభాలు. ఈ మూడు మనలో పెరిగినప్పుడు మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం కూడా సాఫల్యాన్ని పొందుతుంది.

మనలోని శాంతిని మేల్కొల్పడం అనేది మనిషి చేయగలిగిన గొప్ప సాధన. అది ఆధ్యాత్మికత కాదు, మానవత్వం. శాంతి ఉన్న మనిషి ఎక్కడికి వెళ్ళినా వెలుగు తీసుకువెళ్ళాడు. ఆ వెలుగే ప్రపంచానికి నిత్య విశ్రాంతి. శాంతి అనే మాటను మనం తరచుగా వినిపిస్తూనే ఉన్నా, దాని లోతు మనలో ఎంతవరకు నింపుకున్నామో అనేది ప్రశ్నార్థకమే. మన రోజువారీ జీవన శైలిలో చిన్నచిన్న ఉద్వేగాలు, ఆవేశాలు, నిరాశలు మనలోని శాంతిని మనకబార్చేస్తున్నాయి. ప్రతి మనిషి బయట ప్రపంచంలో సమాధానాన్ని వెతుకుతాడు, కానీ శాంతి అనేది బయటి వస్తువు కాదు, అది మన ఆత్మలోని గంభీరతలో నివసిస్తుంది. దాన్ని కనుగొనాలంటే మనసు తనతో తానే మాట్లాడుకోవాలి.

మనిషి సాంకేతికంగా ఎంత ఎదిగినా, మనసు ప్రశాంతంగా లేకపోతే ఆ ప్రగతి నిరర్థకం అవుతుంది. పెద్ద నగరాల కాంతులు మన కళ్లను మోహపరుస్తున్నాయి, కానీ ఆ వెలుగుల్లో మన అంతరంగపు శాంతి మనకబారిపోతోంది. ఈ ఆత్మవిమర్శ మనలో లేనప్పుడు జీవితం నడుస్తున్న యంత్రంలా మారుతుంది. ప్రతి సాయంత్రం సూర్యాస్తమయాన్ని చూస్తూ మనం మనలోని ప్రశాంతతను గుర్తు చేసుకోవాలి. శాంతి అంటే ఆగిపోవడం కాదు, సరిగా నడిచే గమనం.

శాంతి మనిషిని నెమ్మదిగా ఆలోచించేలా చేస్తుంది. ఆలోచనకు సమయం ఇస్తే నిర్ణయాలు సరిగా తీసుకోగలుగుతాం. అదే మన సంబంధాలను, మన సమాజాన్ని సమతుల్యంలో ఉంచుతుంది. మనకు కలతతో నిండినప్పుడు మాటలకే మాధుర్యం వస్తుంది. ఒక నిశ్శబ్ద మనసు మాట్లాడకపోయినా అర్థం చేసుకోగలుగుతుంది.

మనసుకు శాంతి అందించగల మార్గాలలో ఒకటి కృతజ్ఞత. మనకు ఉన్నదానికోసం కృతజ్ఞత చూపగలగడం మనసును తేలిక చేస్తుంది. ఆశలను తగ్గించడం, అహంకారాన్ని వదలడం, వినయాన్ని అలవరచుకోవడం ఇవి శాంతి దిశగా తీసుకెళ్తాయి. మనం కృతజ్ఞతతో

ఉన్నప్పుడు మనసు నిండుతుంది, ఖాళీ అనిపించదు. మన సమాజంలో శాంతి వరస్పృర గౌరవం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రతి మనిషి వేరే ఆలోచన, వేరే ఆభిరుచిని గౌరవించగలిగితేనే సామరస్య వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. వాదనల్లో గెలవడం కంటే మౌనంగా నిలబడటం చాలా గొప్పది. మనం ఒకరినొకరు వినగలిగితే, అర్థం చేసుకోగలిగితే.. అదే సమాజ శాంతికి పునాది అవుతుంది.

శాంతి మనలో ఉన్నప్పుడే మన పరిసరాలు అందంగా అనిపిస్తాయి. ఒక పిల్లవాడి నవ్వు, ఒక పెద్ద మనిషి ఆశీర్వాదం, ఒక పూల పరిమళం.. ఇవన్నీ మనలోని శాంతిని మేల్కొల్పులువుతాయి. మన దృష్టి శాంతిమయంగా మారితే ప్రపంచం కూడా మృదువుగా అనిపిస్తుంది. కాబట్టి మనం ప్రపంచాన్ని మార్చే ప్రయత్నం చేయకముందు మన దృష్టిని మార్చుకోవాలి. మనిషి జీవితంలో శాంతి అంటే కేవలం కలహారహిత స్థితి కాదు, అది సృజనాత్మక శక్తి. మనసు శాంతిగా ఉన్నప్పుడు కొత్త ఆలోచనలు పుడుతాయి, కొత్త మార్గాలు కనిపిస్తాయి. ఆత్మ ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు మనిషి తన అసలు శక్తిని తెలుసుకుంటాడు. కాబట్టి శాంతి అంటే బలహీనత కాదు, అది పరిపూర్ణత. మనలో శాంతి లేకుంటే మనం ఇతరులకు కూడా శాంతిని ఇవ్వలేం. మన మనసు



నిశ్శబ్దంగా ఉంటేనే ఇతరులకు సాంత్యంగా నిలుస్తుంది. అందుకే మనం మొదటగా మనలోని మేఘాలను తొలగించాలి. శాంతి మనిషిని మనసుకు దగ్గర చేస్తుంది, మనసును సత్యానికి దగ్గర చేస్తుంది. ఆ సత్యం మనలోని సజీవత, మన సాహిత్యం, మన మానవత. శాంతి మనిషిని పుస్తకాలు చదివించేలా, పక్షుల గానం వినిపించేలా, జీవితాన్ని అర్థం చేసుకునేలా చేస్తుంది. అది ఒక విలాసం కాదు, ఒక అవసరం.

మనిషి హృదయంలో శాంతి స్థిరపడినప్పుడు, జీవితానికి కొత్త సంగీతం వస్తుంది. ఆ సంగీతం మృదువైనది, మానవతతో నిండినది. ఆ సంగీతం వినిపించినప్పుడు మనసు విశ్రాంతి పొందుతుంది, జీవితం సార్థకమవుతుంది. శాంతి మనసుకు విశ్రాంతి మాత్రమే కాదు, అది మనిషి జీవితానికి అర్థం ఇచ్చే మూలాధారం.

శాంతి ఉన్నప్పుడు మాటలు మధురమవుతాయి, కృత్యాలు దయతో నిండుతాయి, ఆలోచనలు వెలుగుతో నిండిపోతాయి. ఈ విశ్రాంతి అనేది నిద్ర కాదు, అది ఆత్మకాంతి. మనిషి ఆ శాంతిని చేరినప్పుడే అతడు నిజంగా జీవించడం ప్రారంభిస్తాడు.

ఈ ప్రపంచానికి కావలసింది బలమైన మనసులు కాదు, ప్రశాంతమైన హృదయాలు. ఆ హృదయాలే భూమికి నిత్య శాంతి ప్రసాదిస్తాయి.

- బిలికెన కిరణ్ కుమార్



పట్నంలో ఉండే వినయ్ వేసవి సెలవుల్లో అమ్మమ్మ వాళ్ళింటికి వచ్చాడు. వినయ్ ఎప్పుడూ వాళ్ళ

శ్రీను మామనే తడెకంగా చూడసాగాడు. "ఎరా వినయ్, నన్నే చూస్తున్నావ్?" అంటూ శ్రీను మామ అనగానే- "అదికాదు.. మామా, నువ్వు సన్నగా ఉన్నావు కదా! మా నాన్న సన్నగా కావడానికి

ఏవేవో ఎక్వర్ సైజ్లు చేస్తున్నాడు. అయినా సన్నగా కావడం లేదని" వినయ్ అన్నాడు.

శ్రీను నవ్వుతూ "నేను వ్యవసాయం చేస్తున్నాను కదరా! అందుకే సన్నగా ఉంటానన్నాడు. వ్యవసాయం చేస్తే సన్నగా అవుతారా?" అంటూ వినయ్ నవ్వాడు.

మరుసటి రోజు వినయ్ని తనతో పొలం వద్దకు తీసుకువెళ్లి, మంచెపై కూర్చోబెట్టి, కొన్ని పండ్లు, ఫలాలు, మంచినీళ్లు ఇచ్చి బావి దగ్గరికి వెళ్లి, శ్రీను మోటర్ పెట్టాడు.

మోటర్ స్టార్ట్ అవగానే పైపులక్కడక్కడ ఊడిపోయాయి. శ్రీను పరుగు పరుగున వెళ్లి, పైపులన్నీ సర్ది, కొట్టం దగ్గరికి వెళ్లి, పశువులను విడిచాడు. ఉన్నట్టుండి ఒక గేదే ఒకటే పరుగు లంకించింది. శ్రీను దాని వెనకాల పరిగెత్తి, దానిని పట్టుకుని, మందలో

కలిపి, వాగులో నీళ్లు తాగించి, మడికట్లలో అన్నింటినీ విడిచాడు. అక్కడి నుంచి శ్రీను మళ్ళీ

కథ

ఇంత సన్నగెట్లున్నవు?



పరిగెత్తి, పొలాల గలుమలు తీసి, సరి చేస్తూ, మోటర్ బండ్ చేసి, తిరిగి పశువులన్నిటినీ దొడ్లో కట్టేసి, గడ్డికోసి, వేస్తూ ఇలా అన్ని పనులు చేసుకుంటూ, తిరుగుతూ తిరుగుతూ వినయ్ దగ్గరికి వచ్చాడు.

శ్రీను మామను గట్టిగా కౌగిలించుకొని "నువ్వు సూపర్ మామా! నువ్వు చేసే వ్యవసాయం ఎక్వర్ సైజ్ సూపర్. మళ్ళీ వచ్చే ఎండాకాలం సెలవు

రోజుల్లో నాన్నను తీసుకొచ్చి, నీతో పాటు వ్యవసాయం చేయిస్తా, అప్పుడు నాన్న కూడా సన్నగా అవుతాడంటూ.." వినయ్ మామతో ఇంటి దారి పట్టారు.

- ఉండ్రాళ్ళ రాజేశం

రంగులు నింపండి



24 మే, 2026

16 ఆదివారం వార్త





చంద్రావళి పత్రిక

వార్త ఆదివారం



బాలగేయం



నేర్చుకో

పుస్తకాలు పట్టుకో జ్ఞానాన్ని పెంచుకో పెద్దలను గురువులను గౌరవించటం నేర్చుకో.

మంచిగా చదువుకో మంచి రాత రాసుకో అయినవారు గర్వపడేలా జీవితాన్ని మార్చుకో.

లక్ష్యాన్ని పెట్టుకో జీవిత గమ్యం చేరుకో భవిష్యత్తు మార్చుకో సంతోషాన్ని నింపుకో.

పెద్దల ఆశీస్సులు తీసుకో నీ విలువను పెంచుకో జన్మనిచ్చిన తల్లిదండ్రులను సంతోషంగా చూసుకో.

- ఆవుల చక్రపాణి యాదవ్

చిన్నారుల ప్రశ్నలకు

వార్త సిఎండి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్ గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

కె.ప్రదీప్, కొడంగల్

ప్రశ్న: కీటకాలకు చెవులుంటాయా? జవాబు: మనకు వున్నట్లుగా

క్రిమికీటకాలకు చెవులుండవు. అయినప్పటికీ అవి ధ్వనిని గ్రహించగలుగుతాయి. మన చెవిలో వినికీడికి అవసరమైన 'ఇయర్ డ్రమ్' వున్న తరహాలోనే వాటి శరీరంలో 'టింఫానిక్ లేయర్' (వినికీడిశక్తి గల పొరగా చెప్పుకోవాలి) ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తలు వివరించారు. ఆ వివరాల ప్రకారం వినికీడికి ఉపయోగపడే ఈ టింఫానిక్ లేయర్ కొన్ని కీటకాల్లో బాహ్య అస్థిపంజరంలో ఉంటుంది. మరికొన్నింటిలో ముందుకాళ్లలోగానీ, ఉదరం కింద గానీ ఉంటుంది. కొన్ని కీటకాలలో అయితే ప్రత్యేకంగా వాటి చర్మం మీద వున్న వెంట్రుకలే శబ్దాలను వినగలవు. సహజంగా కీటకాలు తమ తోటి కీటకాలను కలుసుకోవడానికి శబ్దాలను చేయడం అలవరచుకుంటాయి. కొన్ని కీటకాలయితే తమను తాము రక్షించుకోవడానికి శబ్దాలను ఉపయోగించుకుంటాయి. ఉదా: గబ్బిలాలూ ఎగురుకుంటూ ఆహారాన్ని అన్వేషించే సందర్భంలో వెలువడే శబ్దాలను గ్రహించిన కొన్ని రకాల కీటకాలు, పురుగులు తమను తాము కాపాడుకుంటాయి.

సి హెచ్. కార్తిక్, తిరుచెందూరు

ప్రశ్న: క్రికెట్ ఆడుతున్నప్పుడు బౌలర్లు తోడ మీద బంతిని రుద్దుతారు.. ఎందువల్ల?

జవాబు: దీనిని రబ్బింగ్/షైనింగ్ అంటుంటారు. తోడ మీద వున్న ప్యాంట్ మీద రుద్దడం వలన బంతికి మరింత నునుపు ఏర్పడి, హెచ్చు స్థాయిలో స్పింగ్ అవుతుందనే అభిప్రాయంతో బౌలర్లు అలా చేస్తుంటారు. ఫాస్ట్ మీడియం బౌలర్లే ఈ విధంగా బంతిని రుద్దడం ఒక అలవాటుగా చేసుకున్నారు.



కార్పెట్ పైథాన్లు

(మోరేలియా స్పిలోటా) ఆస్ట్రేలియా, న్యూ గినియాకు చెందిన పెద్ద, విషరహిత, పాక్షికంగా చెట్లపై నివసించే పాములు. ఇవి తరచుగా చెట్లు, అడవులు, పట్టణ ప్రాంతాలలో కనిపిస్తాయి. రెండు నుండి నాలుగు

నియంత్రణకు ప్రయోజనకరమైనవిగా పరిగణిస్తారు.

ప్రత్యుత్పత్తి: ఆడ జీవులు 10-50 గుడ్లు పెడతాయి. కండరాల వణుకు ద్వారా వాటిని వెచ్చగా ఉంచడానికి వాటి చుట్టూ చుట్టుకొని మాతృ సంరక్షణను అందిస్తాయి.

విక్టోరియాలో కనిపిస్తాయి. ఇలా వీటిలో అనేక ఉపజాతులు ఉన్నాయి.

జంగిల్ కార్పెట్ పైథాన్ అనేది పైథోనిడ్ పాముల కుటుంబానికి చెందిన ఒక జాతి.

మోరెలియా స్పిలోటా

ప్రజాతికి చెందిన ఒక ఉపజాతి. జంగిల్ కార్పెట్ పైథాన్లు బహుశా అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన కార్పెట్ పైథాన్లు. వీటికి మొద్దుబారిన

ముక్కు, ముదురు కనుపాపలతో కూడిన దీర్ఘవృత్తాకార కనుపాపలతో ఒక క్లాసిక్ త్రిభుజాకార తల ఉంటుంది. వాటి ముక్కు, దవడ దగ్గర 'గుంటలు' కూడా ఉంటాయి, ఇవి వాటి శరీరానికి ఉష్ణాన్ని గ్రహించే కేంద్రాలుగా పని చేస్తాయి. వాటిలో చాలా వాటికి కళ్ళ వెనుక నుండి మొదలై, ముక్కు ముందు భాగం గుండా చుట్టూ కొనసాగే ఒక చార ఉంటుంది.

జంగిల్ కార్పెట్లు వీవు అంతటా ప్రకాశవంతమైన నలుపు, పసుపు ఆకారాలతో ఒక అందమైన రంగుల నమూనాను కలిగి ఉంటాయి. ఈ ప్రకాశవంతమైన నమూనా, పాము చెట్లలో, దాని వర్షాకాలంలోని చెట్ల మధ్య నుండి వచ్చే కాంతిలో కలిసిపోవడానికి సహాయ పడుతుంది.

'కార్పెట్ పైథాన్' అనే పేరు పాము పొలుసుల నుండి వచ్చిందని భావిస్తారు, ఎందుకంటే అవి పాత తివాచీల నమూనాను పోలి ఉంటాయి.

ఇలా వుండగా.. మనుషుల్ని సైతం మింగే కార్పెట్ జాతి కొండ చిలువ. అయితే తన అదృష్టం కొద్దీ అది చిన్న సైజులో ఉంది కనుక సరిపోయింది లేకుంటే దానికి ఆహారమైపోయేదాన్నే అని తన పైథాన్ కథనాన్ని చెప్పుకొచ్చారు ఓ ఆస్ట్రేలియన్ వనిత.

ఆమె ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన 59 యేళ్ల మహిళ. పేరు హెలెన్ రిచర్డ్స్. ఆమె కొన్ని ముఖ్యమైన సూచనలు

కార్పెట్ పైథాన్ల ప్రత్యేకత..

మీటర్ల కంటే ఎక్కువ పొడవు ఉండే ఈ పాములు రాతిపూట సంచరిస్తూ చుట్టుకొని బిగించే పాములు. ఇవి క్షీరదాలు, పక్షులు, సరీసృపాలను వేటాడతాయి. అయితే, ఇవి తమ పిల్లలను చక్కగా పెంచుతాయని ప్రసిద్ధి చెందాయి.

వాస్తవాలు

స్వరూపం, పరిమాణం: ఇవి అత్యంత వైవిధ్యభరితమైన నమూనాలను (ముప్పులు, చారలు, వజ్రాకారాలు), రంగులను కలిగి ఉంటాయి. ఆడవి సాధారణంగా మగవాటి కంటే పెద్దవిగా ఉంటాయి. కొన్ని 8.5 అడుగుల (2.6 మీటర్ల) కంటే ఎక్కువ పొడవుంటాయి.

ఆవాసం, అలవాట్లు: ఇవి చెట్లు ఎక్కడంలో చాలా నేర్పరులు, తరచుగా చెట్ల తొర్రలలో కనిపిస్తాయి, కానీ నేలపై కూడా వేటాడుతాయి. ఇవి వర్షాకాలాలు, ఎడారులు, పట్టణ శివారు ప్రాంతాల పెరళ్ళతో సహా విభిన్న ఆవాసాలలో కనిపిస్తాయి.

ఆహారం, వేట:

మాంసాహారులుగా, ఇవి చీకటిలో ఎరను గుర్తించడానికి తమ కింది దవడలోని ఉష్ణ గ్రహణ గుంటలను ఉపయోగిస్తాయి. ఇవి ఎలుకలు, పక్షులతో సహా ఎరను చుట్టుకొని బిగిస్తాయి. కీటక

ఇవి సాధారణంగా ఒంటరిగా ఉంటాయి. కొన్నిసార్లు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పటికీ, ముప్పు వాటిల్లినప్పుడు తమను తాము రక్షించుకుంటాయి. బంధనంలో ఇవి 30 సంవత్సరాల వరకు జీవించగలవు.

ఈ పాములు తరచుగా నక్కలు, కుక్కల బారిన పడతాయి. అలాగే ఆవాస నష్టం, పెంపుడు జంతువుల వ్యాపారం కోసం అధికంగా సేకరించడం వంటి వాటి వల్ల కూడా ముప్పులను ఎదుర్కొంటున్నాయి.

కోస్టల్ కార్పెట్ పైథాన్ బ్రీస్పిన్లో సాధారణంగా



కనిపిస్తుంటాయి. ఇక డైమండ్ పైథాన్ తూర్పు న్యూ సౌత్ వేల్స్,

చేశారు. ఆ సూచనలు చదివి ఇంతేనా అనుకోకండి.... తన సూచనలను హెచ్చరికలుగా భావించి కపోతే చావు తథ్యమంటున్నారామె.

ఆ విషయమేంటో ఆమె మాటల్లోనే చూద్దాం... ఓ రోజు ఉదయం వాష్రూమ్ కి వెళ్ళిన తనకు చావు తప్పి కన్నుల్లోట్టబోయినంత పనైంది అన్నారు. ఎప్పటిలానే తాను పనిలో ఉండగా తన వెనక భాగాన్ని ఏదో గట్టిగా గిరింది. దాంతో భయంతో ఎగిరి రుమికానంది.



ఉంటుందని లైట్ వేసి చూడగా ఒక్కసారిగా భయం కమ్ముకుంది. తల తిరిగిపోయింది. ఇంతకూ బేసిన్ లో ఉన్నది కప్ప కాదని ఓ పొడవైన పాము అని వెప్పింది.

లైట్ బేసిన్ లో కప్ప దాగుంది కావోమృ అనుకున్నాను. బద్ధకంతో వాష్రూమ్ లో లైట్ కూడా వేసుకోకపోవడంతో చీకట్లో ఏమీ కనిపించలేదంది. అయినా ఏమై

ఇక అంతే సంగతులు. నోట మాట రాలేదంది. చచ్చానా భగవంతుడా! అనుకున్న ఆమె ఒక్క నిమిషం గడ్డకట్టుకుపోయింది. కాస్త ధైర్యం కూడదీసుకుని మరోసారి

బేసిన్ లో కొంచెం పరిశీలనగా చూసింది. మనసుకు కాస్త ఊరట కలిగింది. బేసిన్ లో నక్కి నన్ను కాటు వేసింది విషరహితమైన కొండచిలువ అని గ్రహించిన ఆమె అది విషం కక్కే కొండచిలువ కాకపోయినా మనుషుల్ని సైతం మింగే కార్పెట్ జాతి కొండ చిలువని అదృష్టంకొద్ది అది చిన్న సైజులో ఉంది కనుక సరిపోయిందంది. లేకుంటే దానికి ఆహారమయ్యేదాన్నే అని ఫైథాన్ తో తన అనుభవాన్ని చెప్పుకుంది హెలెన్. మొత్తం మీద చిన్న గాయంతో బయట పడ్డానని ఆమె ఆనందం వ్యక్తం చేసింది.

చాపెల్ హిల్ లో నివాసముంటున్న హెలెన్ పిలుపుతో అక్కడికి చేరుకున్న స్నేక్ క్యాచర్స్ ఆ కార్పెట్ ఫైథాన్ పట్టుకొని అడవిలో వదిలేశారు.

- యామిజాల జగదీశ్

చరిత్ర అంటే కేవలం గతించిన కాలం కాదు; అది ఒక అంతుచిక్కని రచనాస్యం. శతాబ్దాల పాటు కనుమరుగై యాదృచ్ఛికంగా మళ్ళీ వెలుగులోకి వచ్చిన కొన్ని అరుదైన పుస్తకాలు మనకు ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని గుర్తుచేస్తాయి. చరిత్ర ఇంకా పూర్తికాలేదు. అది నిశ్శబ్దంగా, కాల గర్భంలో ఎక్కడో దాగి ఉంది, సరైన సమయం కోసం, తనను

అద్భుతమైన పుస్తక అన్వేషణలు

1. డైమండ్ సూత్రం: ముద్రణ విప్లవానికి ఆసియా సంతకం ముద్రణ యంత్రం అనగానే మనకు మొదట గుర్తొచ్చే పేరు గుటెన్ బర్గ్. కానీ, 1907లో జరిగిన ఒక ఆవిష్కరణ ఈ అభిప్రాయాన్ని పూర్తిగా మార్చేసింది. ప్రసిద్ధ అన్వేషకుడు ఆరెల్ స్టెయిన్ పురాతన సిల్క్ రోడ్ మార్గంలో అన్వేషణ సాగిస్తున్నప్పుడు, చైనాలోని 'మోగావో' గుహలో ఒక వింతై గదిని కనుగొన్నారు. శతాబ్దాల పాటు మూసివేసి ఉన్న ఆ గదిలో వేలాది పత్రాలు, స్ట్రోబ్స్ మధ్య ఒక పొడవైన కాగితపు చుట్ట కనిపించింది. అది దాదాపు 16 అడుగులకు పైగా పొడవు ఉన్న 'డైమండ్ సూత్రం'. దీనిపై ఉన్న సమాచారం ప్రకారం ఇది క్రీస్తుశకం 868 సంవత్సరంలో ముద్రించబడింది.

అంటే, ఐరోపాలో గుటెన్ బర్గ్ బైబిల్ ముద్రణకు సుమారు 600 సంవత్సరాల ముందే ఆసియాలో ముద్రణ సాంకేతికత అందుబాటులో ఉందని ఇది నిరూపించింది.

ఈ గ్రంథం ఒక బౌద్ధ ధర్మ సూత్రం. ఇది 11వ శతాబ్దం నుంచి గాలి చొరబడని గుహలో భద్రంగా ఉండటం వల్ల, వెయ్యి ఏళ్లు దాటినా అక్షరాలు చెక్కుచెదరకుండా స్పష్టంగా ఉన్నాయి. ముద్రణ చరిత్రపై పాశ్చాత్య దేశాలకు ఉన్న గుత్తాధిపత్యాన్ని ఈ ఆవిష్కరణ పటాపంచలు చేసింది. ప్రపంచంలో లభించిన అత్యంత ప్రాచీనమైన, పూర్తిస్థాయి ముద్రిత పుస్తకంగా ఇది చరిత్రలో నిలిచిపోయింది. జ్ఞానాన్ని పంచుకోవడానికి మానవుడు కనిపెట్టిన గొప్ప సాధనం ముద్రణ అని, దాని మూలాలు తూర్పు దేశాల్లోనే ఉన్నాయని చెప్పడానికి 'డైమండ్ సూత్రం' ఒక సజీవ సాక్ష్యం.

- రవికుమార్

అరుదైన పుస్తకాలు

తాను ఆవిష్కరించుకోవడానికి ఎదురు చూస్తోంది. చీకటి గుహల్లోనో, మట్టి దిబ్బల కిందనో నిద్రిస్తున్న ఒక గ్రంథం ఒక్కసారిగా బయటపడినప్పుడు, అది కేవలం పాత కాగితాల కట్టగా మిగిలిపోదు. అది మనకు తెలిసిన సత్యాలను సవాలు చేస్తుంది, పాత నమ్మకాలను తిరగరాస్తుంది, మానవ నాగరికత మూలాలను కొత్త కోణంలో చూపిస్తుంది.



గురిచేసింది. తుఫాను బీభత్సంలో గల్లంతైన పడవలా గజగజా వణికిపోయింది. ఎవరో మూడవ వ్యక్తి దొంగచాటుగా తనని గమనిస్తున్నట్టున్నించి రూమ్నీ ఒక్కసారిగా తలతిప్పి చూసింది. ఆమె ఊహను నిజం చేస్తున్నట్టు ఒక వ్యక్తి గబుక్కున పడవ లోపలి గదిలోకి దూరిపోయాడు. లీలామాత్రంగా కనబడిన అతడి ముఖం కనబడి ఆమె

“వెల్ కమ్ టు ‘మన లోకలో టీవీ! బోటులో సముద్ర ప్రయాణం ఎలా ఉంటుందో సరదాగా చూసేద్దాం!’ యూట్యూబర్ రూమ్నీ గొంతు ఖంగుమంది. పడవలో ఉన్న ఇద్దరిలో ఇంటర్వ్యూని ఘాట్ చేయమని ఒక జూలరికి సెల్

ఎక్కడ ఎక్కువ మొత్తంలో చేపలు తిరుగుతూ కనబడుతుంటాయో అక్కడ బోటు ఆపేస్తాం”
 “ఏదాది పొడుగునా చేపల కోసం సముద్రపు వేటకు బయలు దేరుతుంటారా?”
 “అబ్బే! అలా కాదండీ. ఆరో నెల నుండి పడవ నెల వరకు మాత్రమే సీజనండీ. అప్పుడు మాత్రమే చేపలు బాగా పడుతుంటాయి”
 “జూలరులకు గిట్టుబాటు బాగానే ఉంటుందా?”

ఒళ్ళంతా జలదరించింది. అది కొద్దిసేపే! ఆ...పా...పాము...శేషు! వాడి పడవలో ఎందుకున్నట్టు? శేషు కవట వ్యూహంలో తాను ఇరుక్కుపోయినట్టు వెంటనే అర్థమైందామెకు.

.....

ఒకరోజు! ఎవరూ లేని సమయం చూసి రూమ్నీ టీవీ ఛానల్ ఆఫీసుకి వచ్చిన శేషు ఆమె క్యాబిన్లోకి చొరబడ్డాడు. కుర్చీ లాక్కిని ఆమెకి ఎదురుగా కూర్చున్నాడు.

ఆ అపరిచిత వ్యక్తిని ఉద్దేశించి “చెప్పండి” అంది రూమ్నీ కూల్గా. “మీలాగే నాకూ జర్నలిజం చేయాలని ఆశగా ఉంది” అన్నాడు ఆమె వంక వంకర చూపులు సారిస్తూ.

ఆశ్చర్యపోతూ “గుడ్! ఏదైనా కాలేజీలో అడ్మినిస్ట్రేషన్ తీసుకొని కోర్సులో జాయినవండి. ఇక్కడికి రావడం దేనికి?” ప్రశ్నించింది.

మత్తెక్కిన కళ్ళతో ఆమెను చూస్తూ “మీ పర్సనల్ కాలేజీ అయితే నాకు వర్కౌట్ అవుతుంది” అన్నాడు ద్వంద్వార్థాన్ని మేశవించి.

“హా డేర్ యూ డెవిల్? ఒక్క క్షణం ఇక్కడ కనబడ్డావంటే నేనేం చేస్తానో నాకే తెలియదు”

ఆవేశం గొంతు నుండే కాదు. ఆమె కళ్ళ నుంచి కూడా నిప్పు కణికల్లా భగభగ ముండింది. ఆ జ్ఞాపకం మనకబారుతుంటే..

ఆమె గెలిచింది

అప్పచెప్పింది. ఎనుగంటి వేణుగోపాల్ “ఇదేం వ్యాపారం సెల్ కెమెరా కాదండీ! ప్రతి నిమిషం వంక చూస్తూనే “జెట్టికి కట్టేసి ఉన్న పడవ దాన్ని విప్పగానే కదులుతోంది” అంటూ ఆగింది.
 “డ్రైవర్ పడవ వేగాన్ని పెంచాడు!” అంటూ రెండవ వ్యక్తి వైపు తిరిగి “మీ పేరు?” అడిగింది.
 “కొండన్న”
 “మీరు చేపల వేటకోసం సముద్రంలో ఎంత దూరం వెళ్తుంటారు?”
 “నలభై నుండి యాభై కిలోమీటర్ల దాకా..”
 “చేపల కోసం ఎక్కడ వల వినరాలో ఎలా తెలుస్తుంది?”
 “బోటులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు ఎక్కడ ఎక్కువ మొత్తంలో చేపలు తిరుగుతూ కనబడుతుంటాయో అక్కడ బోటు ఆపేస్తాం”
 “ఏదాది పొడుగునా చేపల కోసం సముద్రపు వేటకు బయలు దేరుతుంటారా?”
 “అబ్బే! అలా కాదండీ. ఆరో నెల నుండి పడవ నెల వరకు మాత్రమే సీజనండీ. అప్పుడు మాత్రమే చేపలు బాగా పడుతుంటాయి”
 “జూలరులకు గిట్టుబాటు బాగానే ఉంటుందా?”

“వీడి బారి నుండి ఎలాగైనా తాను తప్పించుకోవాలి. శేషుగాడు వల విసిరింది మామూలు చేపపిల్లకు కాదని, ఏకంగా తిమింగలానికే అని” కనిగా అనుకుంది రూస్నీ.

మరో రోజు.. ఆఫీసు పనయ్యాక రూస్నీ తిరిగి ఇంటికి వెళుతూ రోడ్డు మలుపులో తన బైక్ ని ఎప్పుడీలా స్లో చేసింది. ఆ మలుపులో బైక్ కి స్టాండ్ వేసి ఎదురుగా నిలబడ్డాడు శేషు. అలర్ట్ గా ఉంది కాబట్టి సడెన్ బ్రేక్ వేయగలిగింది! లేకపోతే అడ్డుగా ఉన్న ఆ బైక్ ని ఢీకొనేది.

“ష్టేట్... గివ్ మీ అడ్మిషన్ ఇన్ టు యువర్ యూనివర్సిటీ?”

ఆమె బైక్ ఆపడం ఆలస్యం నోరు విప్పాడు శేషు. “యూ మెంటల్ ఫెలో! వెంబడించడం అనే నేరానికి శిక్షాస్మృతి చట్టం నంబర్ 13 ప్రకారం కనీసం నీకు మూడేళ్ల జైలు శిక్ష ఉంటుంది. కోర్టు జరిమానా కూడా విధించవచ్చు. మరొకసారి వెంట పడ్డావంటే ఇదే జరిగి తీరుతుంది... జాగ్రత్త!” హుంకరించింది రూస్నీ.

వెనక నుండి శేషు బుస కొట్టడం బైక్ స్టార్ట్ చేసుకొని వెళుతున్న రూస్నీ చెవిన పడింది. తనని వాడు ఎప్పటినుండో రహస్యంగా వెంబడిస్తున్నాడని ఈ సంఘటనతో రూఫీ అయింది రూస్నీకి.

ఆ తర్వాత అదను కోసం ఎదురు చూస్తున్న శేషు తిరిగి ఈ పడవలోనే ఆమెకి కనబడడం... నడి సముద్రంలో తనని దిగ్బంధనం చేసిన శేషు గాడి నుండి తప్పించుకోవడమెలా? ప్రశ్న సుడి గుండమై ఎద సంద్రంలో సుడులు తిరుగుతుండగా జరిగిందా అనూహ్య సంఘటన.

ఆకాశం నుండి ఎగురుతూ సముద్రం వైపు దిగిన ఒక పక్షిపిల్ల... నీటి ఉపరితలంపైకి వచ్చిన చేపని గభాల్నా నోట కరచుకోబోయింది. ఇప్పుడిప్పుడే ఆహార వేట మొదలుపెట్టినట్లుంది. అందుకే ఆ పని పక్షిపిల్లకి సాధ్యం కాలేదు! తుళ్ళిపడిన ఆ చేప, పక్షి బారి నుండి తృటిలో తప్పించుకుంది.

పునర్జన్మ ప్రసాదించబడినట్లు అంతే వేగంగా నీటిలోకి దూసుకు పోయింది.

ఇంతలో అనుకోకుండా నీటి లోపలి నుండి ఉపరితలం పైకి వేగంగా వచ్చిన మరొక పెద్దచేప ఆ పక్షిపిల్లని కింది నుండి బలంగా ఢీ కొట్టింది.

ఆ అభిఘాతానికి పక్షి అచేతనంగా అంతెత్తు పైకి వినరబడింది. అది రెక్కలు అల్లార్చుకుంటూ స్వతంత్రంగా పైకి ఎగిరి సమయం చిక్కకుండానే తిరిగి ధడేల్చుని నీటిలో పడి పోయింది.

నిజానికి ఈ ఘటన కాకతాళీయంగా జరిగింది. కానీ ఆ చేప తనపై దాడికి వచ్చిందేమోనని భ్రమపడిన పక్షిపిల్ల తొలిసారి బెదిరి పోయింది. అప్పటికే చేప బలమైన తాకిడికి విసురుగా నీళ్లలోకి ఒరిగి ఒక ముసక తీసిన పక్షిపిల్ల ఒక్కసారిగా కంగారు పడిపోయింది.

కానీ ధైర్యాన్ని మాత్రం కోల్పోలేదు! సాహసానికి రెక్కలు బిగించింది. బలవంతంగా అలలు తన రెక్కల్ని ఒడిసి పట్టుకుంటున్నా భీతిల్లలేదు. సాహసమే ఊపిరిగా రెట్టించిన ధైర్యంతో శక్తినంతా కూడ దీసుకుంది. కెరటాల బాహువుల్ని విరిచేస్తూ ఒంటికి పట్టిన నీటి బిందువుల్ని విదిలించుకుంటూ... స్వేచ్ఛ పొందిన రెక్కల సహాయంతో ఆనందంగా తిరిగి పైపైకి ప్రయాణించసాగింది.

రూస్నీ ఆ దృశ్యాన్ని చూసి ఎంతలా అచ్చెరువొందిందంటే...ఒక చిన్న పక్షిపిల్ల సముద్రం పాలు కాకుండా తెలివిగా తనను తాను రక్షించుకోగలిగింది. బుద్ధిజీవికి చెందిన తాను ఈ కాముకుల బారి నుండి బయట పడలేదా?

ఏమీ ఎరగనట్లు ఇంటర్వ్యూని కంటిన్యూ చేస్తూ కొండన్నకి మరొక ప్రశ్న వేసింది రూస్నీ “కొండన్నగారూ! ముందు జాగ్రత్త కొరకు స్కిమ్ జాకెట్స్ ఉంటాయా మీ దగ్గర?”

“తప్పక ఉంటాయమ్మా!”
“ఎదీ? మా ప్రేక్షకులకు

చకాచకా ఆ జాకెట్స్ ని ధరించింది రూస్నీ. తిరిగి కెమెరా ముందుకు వస్తూ “చూసారుగా! అనుకోని ప్రమాదం సంభవించినపుడు ఇలాంటి స్కిమ్ జాకెట్స్ తోడుక్కుంటారన్నమాట!” అంది.

చూపిస్తారా?”
రెండు అడుగులు ముందుకు వేసాడు కొండన్న. అక్కడ ఓ పక్కన ఉన్న నాలుగైదు జాకెట్ల నుంచి ఒక జాకెట్ తీసుకొచ్చి రూస్నీ చేతికి ఇచ్చాడు.

“వావ్! మాడండి ఇలా...”
అంటూ సెల్ కెమెరా వైపు ఆ జాకెట్స్ ని చూపించింది.

“ఒకసారి వేసుకొని చూడనా?”
చిన్న పిల్లలా అడుగుతుంటే తల ఊపాడు కొండన్న.

చకా చకా ఆ జాకెట్స్ ని ధరించింది రూస్నీ. తిరిగి కెమెరా ముందుకు వస్తూ “చూసారుగా! అనుకోని ప్రమాదం సంభవించినపుడు ఇలాంటి జాకెట్స్ తోడుక్కుంటారన్నమాట!” అంది.

అప్పుడు వినిపించింది తిరిగి నాగుపాము బుస! ఒక్కసారి ఒళ్ళు జలదరించింది. లోపలి నుండి ఎప్పుడు దూసుకు వచ్చాడో తెలియదు. సుడిగాలిలా చుట్టుముట్టిన శేషు వీడియో రికార్డింగ్ చేస్తున్న తన మిత్రుడి చేతిలోంచి సెల్ లాక్వొని సముద్రం వైపు విసిరేసాడు.

ఆమె నిరాంతరపోతున్న ఆ అర క్షణంలోనే “మనం రికార్డు చేయాల్సింది అది కాదురా, గంగయ్యా! చూడు ఇది...” బిగ్గరగా అరుస్తూ రూస్నీ చెంతకు చేరాడు. ఆమెపై చేతులు వేయబోయాడు.

పాదరసం కంటే మరుగా కదిలిన రూస్నీ రెండు చేతులతో అమాంతంగా అతని చేతులను అడ్డుకుంటూ బలంగా వెనక్కి తోసేసింది.

అతను ఊహించలేదు తన ప్లాన్ ఇలా బెడిసి కొడుతుందని. కానీ అనూహ్యంగా జరిగి పోయిందలా! వెల్లడిలా పడిపోయాడు.

శేష ప్రత్యక్షంగా రంగంలోకి దిగడంతో గంగన్న, కొండన్న ఇద్దరు ఆమె వైపు అడుగులు వేశారు.

తన ప్రమాదంలో చిక్కుకుంది అని అర్థమైన మరుక్షణం రూప్నీ అంతకంటే వేగంగా తన మెదడుకి పని చెప్పసాగింది.

“నన్ను ట్రాప్ చేసి ఇక్కడికి తీసుకు వచ్చానని మూర్ఖంగా ప్రవర్తించకండి. భారతీయ శిక్షాస్మృతి, 1860లోని సెక్షన్ 376,

అత్యాచారం నేరానికి చట్టబద్ధమైన శిక్షను వేస్తుంది. ప్రస్తుత సెక్షన్లోని సబ్సెక్షన్ 1 రేప్ నేరానికి పాల్పడిన వారికి కఠిన కారాగార శిక్ష విధించబడుతుంది. ఇది పదేళ్ల కంటే తక్కువ కాకుండా ఉంటుంది. తీర్పును బట్టి యావజ్జీవ కారాగార శిక్ష పడే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. బి కేర్ ఫుల్! దగ్గరికి రాకండి” అని హెచ్చరిస్తూనే చాలా ధైర్యంగా తన వాయిస్ వాళ్ళ గుండెలు అదిరేలా వినిపించింది.

బెదరని శేషు ఎర్రబడిన కళ్ళతో ఆమె పైపైకి రాసాగాడు.

ఏమాత్రం ధైర్యం సన్నగిల్లని రూప్నీ శేషుకి చిక్కకుండా అడుగులో అడుగు వేస్తూ వెనక్కి నడవసాగింది.

ఆమె పక్కకు పరుగెడితే అడ్డుపడి ఆవడానికి అటుపక్క కొండన్న ఇటుపక్క గంగన్న నిలబడి ఉన్నారా రాక్షస చూపులతో.

రూప్నీ పది అడుగులు వెనక్కి వేసిందో లేదో పడవ అంచు తగిలి ఆగిపోయింది.

శేషు దగ్గరగా వస్తూ బిగ్గరగా నవ్వుతుంటే ఎప్పుటిలా అతడు తన పడగవిప్పి బుస కొడుతున్నట్లు జుగున్నాకారంగా అనిపించింది రూప్నీకి.

ఘడియ గడిస్తే శేషు ముందుకు పోయి రూప్నీకి అతి సమీపంలోకి

వేరేవాడే! ఆమెని చేతికి చిక్కించుకునేవాడే! కానీ అప్పుడు జరిగిందా అద్భుత సంఘటన. అనూహ్యంగా!

రూప్నీ క్రీగంటతో కిందికి చూసినప్పుడు ఆమె పాదాల పక్కన ఏదో వస్తువు కనిపించింది. దాన్ని వెంటనే కుడికాలుతో ముందుకు నెట్టింది.

అదే సమయానికి అడుగులో అడుగు వేస్తూ ముందుకు నడుస్తున్న శేషు ఎడమ కాలు ఆ వస్తువుపై పడింది.

బ్యాలెన్స్ తప్పి చప్పున అతడు ముందుకు తూలి బొక్కా బొక్కా పడ్డాడు పడవ ఎడ్డెని ఆనుకొని!

ఆ అవకాశాన్ని చక్కగా వినియోగించుకుంది రూప్నీ. తన పక్కన పడవ అంచుకి తూలి దాన్ని ఆసరాగా చేసుకుని నిలబడబోయిన శేషు వైపు ఒక్క ఉడుటున తిరిగింది.

చదువుకునే సమయంలో వద్దని ఎంత మొత్తుకున్నా వినకుండా తనని అమ్మ కరాటే క్లాసులకు పంపడం గుర్తుకు తెచ్చుకుంది. మనసులోనే అమ్మకి థాంక్స్ చెప్పుకొంది.

బలాన్నంతా తన రెండు చేతులకు ప్రసారం అయ్యేలా నిలదొక్కకుని నిలబడింది రూప్నీ.

అతడు వెనక్కి తిరిగేలోగానే ఒక్కసారిగా శేషు వెనక నుండి అతడి కాళ్ళను ఉడుము పట్టులా పట్టుకుంది.

అసలక్కడ ఏం జరుగుతుందో తెలియని అయోమయ స్థితి నెలకొంది శేషులో.

ఆ సమయం చాలు ఆమెకి! శేషుని అమాంతంగా లేవదీసి సముద్రంలోకి తోసేసింది.

కంగారు పడిన కొండన్న, గంగన్నలు ఇద్దరూ పడవ ఆవమని డ్రైవర్ కే కేలు వేస్తూ పరుగు

పరుగున తాళ్ల దగ్గరికి వెళ్లారు.

గిరక సహాయంతో రెండు, మూడు తాళ్లని సముద్రంలోకి విసిరి వేయసాగారు శేషుకి ఊతం కొరకు.

అల్లంత దూరంలో నుంచి... సముద్రం తన కొరకు పంపిన కానుకలా దగ్గరగా వస్తున్న మరొక పడవ అతి సమీపంలో ఆమె కంట పడింది. అందుకే ధైర్యం చేసి రూప్నీ అమాంతంగా సముద్రంలోకి దూకేసింది.

బెంబేలెత్తిన శేషు అదే సమయంలో సముద్రపు కెరటాలు రెక్కలు విరిచేసుకుంటూ ఈడుకుంటూ ఉపరితలం వైపు పైకి రాసాగాడు.

శేషు ఉపరితలం పైకి రాగానే దొరికిన తాడును అందుకున్నాడు. పడవ లోపల ఉన్న కొండన్న, గంగన్న లిద్దరూ గిరక సహాయంతో ఆ తాడుని పడవ వైపు లాగసాగారు.

స్విమ్ జాకెట్లో ఉన్న రూప్నీ సముద్రపు అలల తాకిడితో కొంత, ఈడుకుంటూ మరికొంత అలా ఆ రెండవ పడవ ముందుకు వెళ్లిపోయింది.

ఇద్దరు మిత్రుల సహాయంతో శేషు పడవలోకి చేరి ఊపిరి పీల్చుకున్నాడు శేషు. చేపల వేటకు వెళ్లి తీరం వైపు మరలుతున్న ఆ రెండవ పడవ వాళ్లకి ఈడుకుంటూ తమ వైపు వస్తున్న రూప్నీ కనబడింది.

ఆమె ఈడుకుంటూనే ఒక చేయెత్తి బిగ్గరగా అరవసాగింది. ఆ మహిళను ఆడుకోవాలనే సంకల్పంతో తమ పడవ వేగం పెంచి రూప్నీ వైపుకి మరింత దగ్గరయ్యారు.

గిరక సహాయంతో ఒక తాడుని ఆమె వైపు విసిరారు.

ఆమె ఈడుకుంటూనే రెండు చేతులతో తాడును బిగ్గరగా పట్టుకుంది. రూప్నీ కళ్ళలో కృతజ్ఞత కొట్టొచ్చినట్లు కనిపించింది వాళ్లకు.



ఏప డిజిటల్ యుగంలో నవ్య టెక్ మనిషి మరో ప్రపంచంలో విహరిస్తున్నాడు. చేతిలో స్మార్ట్ఫోన్ విశ్వ దర్శనం చేయిస్తున్నది. అరచేతిలో వైకుంఠాన్ని చూపిస్తున్నది. భూమి కుగ్రామంగా మారింది. సోషల్ మీడియాల్లో యువత మనకలు వేస్తున్నది. మానవీయ విలువలు పునర్నిర్వచించబడుతున్నాయి. మితిమీరిన వినియోగాలతో మానవాళి, ముఖ్యంగా కౌమార యువత లేత మనసులు కలుషితం అవుతున్నాయి. టెక్నాలజీ

ఇన్సులిన్ నిరోధకత, మధుమేహం
 డిజిటల్ ఉపకరణాలు విపరీతంగా వాడడం వల్ల శారీరక శ్రమ తగ్గతూ, నిశ్చల జీవనశైలితో జీర్ణక్రియ మందగిస్తోంది. యువతలో ఇన్సులిన్ నిరోధకత, టైప్ 2 మధుమేహ ముప్పు పెరుగుతోంది. సోషల్ మీడియాల్లో సదా విహరిస్తున్న యువత మెటాస్ట్రెస్ విష వలలో పడుతున్నారు. నిద్రలేమి కారణంగా ఒత్తిడి హార్మోన్ కార్టిసోల్ స్థాయిలు పరిమితులను దాటుతూ ప్రశయ

డిజిటల్ అడిక్షన్తో హార్మోన్ల అసమతుల్యత

దుర్వినియోగంతో యువతలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత పెరుగుతూ పలు శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు తమ దుప్ప్రభావాలను చూపుతున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 80 శాతం యువత స్మార్ట్ ఫోన్లను వాడుతున్నారు. సోషల్ మీడియాల్లో మునిగిపోతున్న యువత తమ చదువులు, పనులు, స్నేహాలు, కుటుంబ సంబంధాలు లాంటి ప్రధాన అంశాలకు దూరం అవుతున్నారు.

ఓంటరితనం పెరిగి మానసిక రోజులుగా మారుతున్నారు. నెట్టింట్లో మునిగి తేలుతూ బాహ్య ప్రపంచం మరిచి పోతున్నారు.

మితిమీరుతున్న డోపమైన్ స్థాయిలు

సామాజిక మాధ్యమాలు, వీడియో గేమ్స్ సయ్యాటలు, డిజిటల్ విపరీతాలు యువత మెదడులో డోపమైన్ స్థాయిలను అసాధారణంగా పెంచుతున్నాయి. ఏకాగ్రతలు పలుచబడుతున్నాయి. ఈ డిజిటల్ అడిక్షన్ విపరీతాల ప్రభావంతో యువత చదువులు, కెరీర్, మానవ సంబంధాలు బలహీన పడుతున్నాయి. ఓంటరితనం పెరుగుతోంది. మానసిక రోగులుగా ప్రవర్తిస్తున్నారు.

నిద్రలేమి!

నిద్ర లేచింది మొదలు అర్ధరాత్రి వరకు స్మార్ట్ ఫోన్లు, ల్యాప్ టాప్లు వాడడంతో నిద్రలేమి సమస్యలు పుట్టుకుస్తున్నాయి. బ్లూ లైట్ స్క్రీన్ల ప్రభావంతో నిద్రకు ఉపశమించే మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తి తగ్గతూ, నిద్రలేమి లేదా నిద్రాభంగం జరుగుతోంది. నిద్ర చక్రానికి అంతరాయం కలుగుతోంది. ప్రతి రోజు 7-8 గంటలు నిద్ర పోవలసిన యువత ఆ అలవాటుకు దూరం అవుతున్నారు. ప్రస్తుత కాలంలో అన్ని రోగాలకు ఆజ్యం పోస్తున్నది నిద్రలేమి.

విపత్తు దిశగా మారుతున్నాయి. దీని వల్ల దీర్ఘకాలిక మానసిక ఒత్తిడి జనిస్తున్నది.

తల్లిదండ్రులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

ప్రతి ఇంట్లో పిల్లలు, కౌమార యువత రాత్రిపూట పడక గదిలోకి స్మార్ట్ ఫోన్ తీసుకెళ్లకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అర్ధరాత్రి వరకు ఫోన్లలో మునిగి తమ నిద్ర, ఏకాగ్రత, మానసిక ఆరోగ్యాలను సర్వనాశనం చేసుకుంటున్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ విధిగా ఒక గంట పాటు శారీరక వ్యాయామం లేదా శ్రమ చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యకర జీవనశైలి మాత్రమే మన యువతకు ఏకైక ఉత్తమ మార్గమని బోధించాలి. పిల్లలకు, కౌమార యువతకు డిజిటల్ పరిమితులు విధించాలి.

ఉత్తమ జీవనశైలితో పాటు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల హార్మోన్స్ సమతుల్యత సుసాధ్యం అవుతుంది. సోషల్ మీడియా అడిక్షన్ పెరిగి మనసు నియంత్రణ కోల్పోతున్నారు.

డిజిటల్ అడిక్షన్తో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత పెరిగి జీర్ణ సమస్యలు, బరువు పెరగడం, శక్తి కోల్పోవడం, మానసిక సమస్యలు, చర్మ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయని తెలుసుకోవాలి.

డిజిటల్ అడిక్షన్ సమస్యలకు పరిష్కారంగా ప్రతి రోజు ఉదయం ఎండలో అరగంట వ్యాయామం చేయడం, పోషకాహారాన్ని తీసుకోవడం, ఉత్తమ జీవనశైలిని అలవాటు చేసుకోవడం, సకాలంలో నిద్ర పోవడం, రాత్రి పడక గదికి దూరంగా స్మార్ట్ఫోన్లను ఉంచడం, స్మార్ట్ఫోన్ వినియోగానికి పరిమితులు విధించుకోవడం లాంటి మార్పులు చేసుకోవాలి. కాఫీ, టీలను తగ్గించి గ్రీన్ టీ లేదా హార్బల్ టీ తీసుకోవాలి. - డాక్టర్ బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి



చైనాలో వసంతగానం

సమయంలో నగరం అంతా నీలి రంగు లేదా ఊదా రంగు దుప్పటి కప్పుకున్నట్లు కనిపిస్తుంది. ఇంకా లేత గులాబీ, పంగ వర్షాలలో కూడా ఈ పూలు ఉంటాయి. గ్యాంగ్జోలో ఈ

ప్రపంచవ్యాప్తంగా వసంత కాలానికి ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ప్రకృతికి కొత్త జీవం పోసే ఋతువుగా అందరూ వసంత కాలాన్ని ఎంతగానో ఇష్టపడతారు. చెట్లు కొత్తగా ఆకులు తోడుగుతాయి, పూలు వికసిస్తాయి, పక్షులు కూస్తాయి. జపాన్ లో చెర్రీ బ్లూసమ్స్, నెదర్లాండ్స్ లో తులీప్ పూలు, మన దేశంలో వేప పూత, మామిడి పిందెలు వసంతానికి స్వాగతం పలుకుతాయి. తెలుగు వారి కొత్త సంవత్సరం ఉగాది వసంతంతోనే మొదలవుతుంది. పాశ్చాత్య దేశాలలో పునరుజ్జీవనానికి చిహ్నంగా ఈ పండుగను జరుపుకుంటారు.

చైనాలో వసంతం మనసంతా ప్రశాంతం చేకూరుస్తుంది. వసంతకాలం వచ్చిందంటే చాలు.. పలు ప్రాంతాలలో రకరకాల, రంగురంగుల పూలు నయనానందం కలిగించడంతో పాటు మనస్సుకు ప్రశాంతత చేకూర్చి ఆహ్లాదంతో ఉత్తేజపరుస్తాయి.

చైనాలో వసంతకాలం

చైనాలో వసంతకాలం డక్సిణ చైనాలో ఫిబ్రవరి చివర్లో ప్రారంభమౌతుంది. ఉత్తర చైనాలో కొంచెం ఆలస్యంగా మార్చిలో ప్రారంభమై మే చివరి వరకు ఉంటుంది. చైనాలో వసంత ఋతువు ప్రకృతి కొత్త అందాలతో ప్రారంభమయ్యే సుందరమైన కాలం. వసంత ఋతువు 'లిచున్' అనే కాలంతో ప్రారంభమవుతుంది. చెట్లు పచ్చగా మారుతాయి. పూలు వికసింపడం మొదలవుతుంది. వాతావరణం తేలికగా, ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. చైనా పెద్ద దేశం కావడంతో ప్రాంతానుసారం ప్రకృతిలో అనేక మార్పులు కనిపిస్తాయి.

పూల నగరం గ్యాంగ్జో

చైనాలోని గ్యాంగ్జో నగరాన్ని 'పూల నగరం' అని పిలుస్తారు. దీని వెనుక బలమైన కారణం ఉంది. అక్కడ ఏడాది పొడవునా రకరకాల పూలు వికసిస్తూనే ఉంటాయి. ఇక వసంతకాలం వచ్చిందంటే ఆ పూల శోభ ద్విగుణితమౌతుంది. అందులోనూ జకరాండా పూలు వికసింపే సమయం ఆ నగరానికి ఒక ప్రత్యేకమైన అందాన్ని ఇస్తుంది. గ్యాంగ్జోలోని జకరాండా పూల గురించి పరిశీలిస్తే అనేక ఆసక్తికరమైన విషయాలు తెలుస్తాయి. సాధారణంగా గ్యాంగ్జోలో జకరాండా పూలు ఏప్రిల్ చివరి నుండి మే నెల వరకు వికసిస్తాయి. వసంతకాలం ముగిసి వేసవి ప్రారంభమయ్యే ఈ

అందాలను చూడటానికి కొన్ని ప్రధాన ప్రాంతాలు ఉన్నాయి. జినాన్ విశ్వవిద్యాలయం ఇక్కడి రోడ్లకి

ఇరువైపులా

జకరాండా చెట్లు ఉండి, పూలు రాలినప్పుడు నేలంతా ఊదా రంగులో మెరిసిపోతుంది.

ఎర్షా ద్వీపం పచ్చని పార్కులు, ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో ఈ నీలి రంగు



పూలను చూడటం ఒక గొప్ప అనుభూతి. ఘాజా జిల్లాలో కొన్ని పూతన వీధుల్లో జకరాండా చెట్లు దశాబ్దాలుగా ఉన్నాయి. జకరాండా వికసింపే సమయంలో పర్యాటకులు, ఫోటోగ్రాఫర్లు గ్యాంగ్జోకు పోబెత్తుతారు. ముఖ్యంగా ఈ పూల రంగు ఆకాశం నీలిరంగుతో కలిసిపోయి ఫోటోలకు అద్భుతమైన బ్యాక్ గ్రౌండ్ ను ఇస్తుంది. చైనీయులు దీనిని 'రోమాంటిక్ పర్పుల్' సీజన్ గా భావిస్తారు. కాలి నడకన ఈ ఉద్యానవనం అందాలను చూడలేని వారి కోసం న్యారోగేజ్ పట్టణంపై నడిచే అందాల చిన్న రైలులో విహారిస్తూ తిరికింపే అవకాశం ఉంది.

దక్షిణ చైనాలోని ఒక రిసార్ట్ ప్రాంతంలో బంగారు పసుపు రంగు జకరాండా పూలు, మృదువైన గులాబీ రంగు బోహీనియా పూలు, కొత్తగా తొడిగిన పచ్చని మొగ్గలు కలిసి అద్భుతమైన వసంత దృశ్యాన్ని ఆవిష్కరిస్తూ పర్యాటకులకు స్వాగతం పలుకుతాయి. వీధుల వెంట, పార్కుల్లో జకరాండా చెట్లు నాటడం వల్ల నగరం మొత్తం రంగురంగుల పూలతో అలంకరించినట్లు కనిపిస్తుంది. పూలు నేలపై పడినప్పుడు కూడా

ఊదా, పసుపు పరుపులా మారి, అందమైన దృశ్యాన్ని సృష్టిస్తాయి.

పర్యాటకులకు ఫోటోలు తీయడానికి ఇది మంచి సీజన్ అని చెప్పవచ్చు. జకరాండా పూలు చిన్న గంటల ఆకారంలో గుత్తులు గుత్తులుగా పూస్తాయి. చైనీస్ సంస్కృతిలో ఈ పూలను ప్రశాంతతకు, నిశ్చబ్దానికి చిహ్నంగా చూస్తారు. గ్యాంగ్జో వాతావరణం తేమగా ఉండటం వల్ల ఇక్కడ జకరాండా పూలు చాలా ఏపగా పెరుగుతాయి.

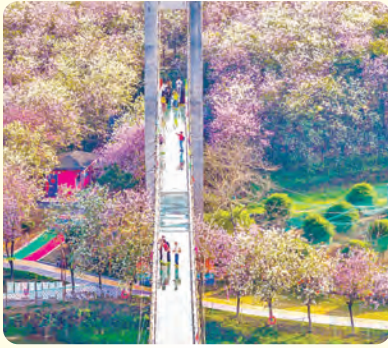


ఫాంటసీ ఐలాండ్

తూర్పు చైనాలోని నాంటోంగ్ నగరంలోని ఫాంటసీ ఐలాండ్ గులాబీ వర్షంతో మెరిసిపోతుంది. ఈ వృక్షశాస్త్ర ఉద్యానవనంలో 1,500లకు పైగా వృక్షజాతులు ఉన్నాయి. ఇక్కడి నదీ తీరాన చెర్రీ పుష్పాల శోభ వర్ణనాతీతంగా ఉంటుంది. చెర్రీ చెట్లు పుష్పాలతో నిండిన ఈ ప్రాంతం రాత్రివేళలో ఏర్పాటు చేసిన విద్యుద్దీపాల శోభతో ద్విగుణీకృత అందాలతో నయనానందం చెస్తాయి. సూర్యాస్తమయం తర్వాత, తూర్పు చైనాలోని నాంటోంగ్లో ఉన్న 'ఫాంటసీ ఐలాండ్' కలలో కనిపించే గులాబీ రంగు రాత్రి దృశ్యంగా మారుతుంది. చెర్రీ పుష్పాలు నదీతీరాన్ని ప్రకాశింపజేస్తూ, ఆ అద్భుతమైన వసంత దృశ్యాలు సందర్శకులను విశేషంగా ఆకర్షిస్తాయి. ఇది కేవలం ఒక సుందర ప్రదేశం అనడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. ఈ ప్రత్యేకమైన వృక్షశాస్త్ర ఉద్యానవనంలో 1,500కి పైగా వృక్ష జాతులు ఉన్నాయి. ప్రకృతి రమణీయ దృశ్య కావ్యంగా చెప్పే ఈ పూల శోభ పర్యాటకులకు ఒక ప్రత్యేకమైన అనుభూతిని అందిస్తుంది.

పక్షిని పోలిన మొగ్గలు

చైనా రాజధాని బీజింగ్లో వసంత కాలం వచ్చిందంటే చాలు, ప్రకృతి సరికొత్త రంగులను అద్దుకుంటుంది. ప్రస్తుతం బీజింగ్ ఇంటర్నేషనల్ స్కల్ప్చర్ పార్క్ పర్యాటకులతో కిటకిటలాడుతోంది. దీనికి కారణం ఆక్కడ వికసిస్తున్న వేలాది మాగ్నోలియా పూలు, ఈ పార్కులో ఒక ప్రత్యేకమైన దృశ్యం అందరినీ ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తోంది. ఇక్కడి మాగ్నోలియా చెట్ల మొగ్గలు వికసించక ముందు, కొమ్మలపై కూర్చున్న చిన్న కోడిపిల్లల్లా, పక్షుల్లా కనిపిస్తాయి. దూరం నుండి చూస్తే పక్షులు కొమ్మలపై విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాయా అన్నట్లుగా భ్రమ కలిగిస్తాయి. కొన్ని మొగ్గలు సరిగ్గా చిన్న కోడిపిల్లల్లా కనిపిస్తాయి. కొమ్మలపై మెత్తగా కూర్చున్నట్లు ఉన్న ఈ



మొగ్గలు వసంతకాలపు దృశ్యానికి కొత్త అందాన్ని, ఉత్సాహాన్ని ఇస్తున్నాయి. ఈ 'పక్షి మొగ్గలు' వసంత ఋతువుకు ఒక రకమైన సరదాలను తీసుకుని వచ్చి ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తాయి. ఇవి పక్షి ఆకారంలో ఉండటంతో పర్యాటకుల్ని విశేషంగా ఆకర్షిస్తాయి. బీజింగ్ ఇంటర్నేషనల్ స్కల్ప్చర్ పార్క్ వసంతం రాగానే రంగుల పండుగ మొదలవుతుంది.

ఈ పార్కులో 5,000కు పైగా

మాగ్నోలియా చెట్లు ఉన్నాయి. వీటి ప్రత్యేకత ఏమిటంటే పూలు పూర్తిగా వికసించే ముందు వచ్చే మొగ్గలు చాలా ఆసక్తికరంగా కనిపిస్తాయి. కొన్ని మొగ్గలు చిన్న పిల్ల పక్షుల్లా కనిపించడం చూసే వారికి ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. కొమ్మలపై మృదువుగా కూర్చున్న చిన్న పక్షులు లాగా ఉండే ఈ మొగ్గలు ప్రకృతిలోని సృజనాత్మకతను అద్భుతంగా చూపిస్తాయి.

మాగ్నోలియా పూలు సాధారణంగా తెలుపు, గులాబీ, లేత ఊదా రంగుల్లో వికసిస్తాయి. ఈ పూల సువాసన కూడా చాలా మధురంగా ఉంటుంది. వసంత కాలంలో ఈ చెట్లు పూర్తిగా పూలతో నిండిపోతే, పార్క్ అంతా ఒక స్వర్గంలా కనిపిస్తుంది. పూలు నేలపై రాలినప్పుడు కూడా తెలుపు, గులాబీ రంగుల పరుపులా మారి సందర్శకులను ఆకర్షిస్తాయి. ఈ దృశ్యాలను చూడటానికి ప్రతి సంవత్సరం అనేక మంది పర్యాటకులు, ఫోటోగ్రఫీ ప్రేమికులు ఈ పార్కుకు వస్తారు. ముఖ్యంగా ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో పూల అందం మరింత మాయాజాలంలా కనిపిస్తుంది.

మొగ్గలు పక్షుల్లా కనిపించే ఆ అరుదైన దృశ్యం, సందర్శకులకు ప్రత్యేక అనుభూతిని అందిస్తుంది. ప్రకృతిలోని చిన్న చిన్న అద్భుతాలను గుర్తు చేసే ఈ మాగ్నోలియా పూలు, వసంత ఋతువులో కొత్త ఆశలు, సంతోషాన్ని సూచిస్తాయి. వివిధ రకాల మాగ్నోలియా జాతులు ఇక్కడ ఉండటం వల్ల, తెలుపు, గులాబీ, ఊదా రంగుల పూలతో పార్క్ అంతా రంగులమయంగా మారుతుంది.

బీజింగ్లో మాగ్నోలియా పూలను చూడటానికి బీజింగ్ ఇంటర్నేషనల్ స్కల్ప్చర్ పార్క్ అత్యంత ప్రసిద్ధమైన ప్రదేశాలలో ఒకటి. చైనా సంస్కృతిలో మాగ్నోలియా పూలను పవిత్రతకు, స్వచ్ఛతకు చిహ్నంగా భావిస్తారు. చలికాలం ముగిసి, వెచ్చని వాతావరణం మొదలవుతున్న తరుణంలో ఈ పూలు

వికసిస్తాయి. వీటిని చూసేందుకు ఫోటోగ్రాఫర్లు, ప్రకృతి ప్రేమికులు భారీగా తరలివెళుతుంటారు.

- షేక్ అబ్దుల్ హకీం జాని



సి.కార్మిక్, హైదరాబాద్

సులభంగా పరిష్కారం గావించుకోవచ్చు.

అప్పులు తీరాలంటే ఏం చేయాలి?

ప్రశ్న: నాలుగయ్యడు సంవత్సరాలుగా ఫ్లాట్ కొందామని ప్రయత్నం చేస్తున్నాను. కానీ కుడరడం లేదు. ఎంత ప్రయత్నం చేసినా ఏదో విధంగా వెనుకకు పోతున్నది. ఆసలు మాకు ఇంటియోగం ఉన్నదా? లేదా? జవాబు: మీలాగే చాలా మంది

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



సి.ప్రభాకర్, పరిగి

ప్రశ్న: నేను బాధలు, అప్పులతో ఉన్నాను. నేను ఎవ్వరికి డబ్బులు

'ధనం ఉండి కూడా అనుభవించే వీలుగాక ఆందోళనపాలవటం' అనే 'స్థితి' చాలావరకు కర్మదోషాల వలన కలుగుతూ ఉంటుంది. ఇంటి వాస్తు

కూడా తగిన విధంగా వ్యతిరేకంగా ఉంటే ఈ రెండింటి సమ్మిళితమైన దోషం తీవ్రతరమై ఇలా పీడింపబడుతూ ఉంటారని చెప్పుకోవచ్చు. గృహవాస్తు దోషాలను సవరించుకోవాలి. అలాగే కర్మదోషాలకు పరిహారం కూడా జరిపించాలి. మీ విషయంలో ఒక పని చేయండి. మీ భార్య భర్తలనుపదైనా పుణ్యక్షేత్రంలో శనివారం రోజున ఉ॥ 10.31-12-00 మధ్య కోతులకు కొబ్బరి, తెల్లనువ్వులు, శనగలు(పుట్టాలు) అహారంగా తినిపించండి. మీకు కొంత ఊరట కలుగుతుంది.

గృహ యోగం ఉన్నదా?

అడుగుతూ ఉంటారు. ప్రస్తుతం మనం నివాసం ఉంటున్న గృహం వాస్తు మన మీద తన ప్రభావం చూపిస్తూ ఉంటుంది. ప్రస్తుత గృహం వాస్తు చాలా బాగున్నా, చాలా బాగా లేకపోయినా, మనం ఆ ఇంటిని వదలి వెళ్లటం చాలా కష్టమవుతుంది. అందుకే ఆ ఇల్లు మారటం లేదా మరో ఇల్లు కొనటం(ఏదోవిధంగా) కుడరదు. చాలా మందికి ఇటువంటివి అనుభవంలోకి వస్తూ ఉంటాయి.

అప్పుగా ఇచ్చినా, ఆఖరికి నా భర్తకి ఇచ్చినా కూడా అవి తిరిగి రావటం



ఇటువంటి సమస్య ఉన్నప్పుడు మనం ప్రస్తుత ఉంటున్న ఇంటివాస్తు చూపించుకొని విశ్లేషించుకొన్న తర్వాత (వేరే ఇంట్లోకి మారటానికి లేదా కొనటానికి) ఎలా ముందుకు వెళ్లాలో నిర్ణయించుకోవచ్చు. ప్రస్తుతం ఉన్న ఇంటివాస్తు చాలా బాగుంటే మరొక వద్దటిని పాటించి సమస్యను

లేదు. నా బంగారం కూడా తాకట్టు నుండి విడిపించుకోలేకపోతున్నాను. నాకు ఏం చేయాలో దిక్కు తోపటం లేదు. ఎవరూ నమ్మటం లేదు. "నీకు అప్పులేంటి?" అని అంటున్నారు. కానీ మేం చాలా అప్పుల్లో కూరుకుపోయాం.

జవాబు: బయట వాళ్లకు

అప్పులిచ్చి, ఇచ్చిన డబ్బులు తిరిగి రాక మీరు అప్పుల పాలవటం.. ఇది చాలా మందికి అనుభవంలోకి వచ్చే సాధారణ విషయం.

కొత్త ఇల్లు కట్టవచ్చా?

ఎన్.గోపాల్, కాపలి

ప్రశ్న: ఈ ఇంట్లోకి వచ్చిన తరువాత మా తాతయ్య ఆరోగ్యం క్షీణించి ఆయన కాలం చేసారు. మా నానమ్మ అనారోగ్యంతో నడవలేని పరిస్థితిలో ఉన్నది. అందువల్ల ఈ ఇల్లు తీసివేసి కొత్త ఇల్లు కట్టాలని అనుకుంటున్నాను. ఇది ఆగ్నేయం షాటు.

జవాబు: ఈ ఇంటికి 'తూర్పు ఆగ్నేయ వీధిపోటుతో పాటు', 'దక్షిణ వీధిపోటు' ఉన్నాయి. వీటిలో ఏ ఒక్క వీధిపోటు ఉన్నా కూడా బతుకు ఆందోళనమయమవుతుంది. ప్రతికూలమైన ఈ రెండు వీధిపోట్లు ఉన్న ఈ క్షేత్రం మీకు గృహ నిర్మాణయోగ్యమైనది కాదు. అందువల్ల కొత్త ఇల్లు కట్టకపోవటమే ఉత్తమం.

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:.....

వివిధ రకాల పక్షులు రకరకాల రంగుల్లో, ఆకారాల్లో, చిన్నవిగా, బుల్లివిగా, వింత వింత కూతలతో మనలను ఆహ్లాద పరుస్తుంటాయి.

ప్రకృతికి శోభనిచ్చే వాటిల్లో పక్షులు చెప్పుకోతగ్గవి. మనం తరచూ చూసే పక్షుల్లో కొన్ని స్థానికమైనవి కాగా, మిగతావి మనదేశంలోనే ఒక చోటు నుంచి మరో చోటుకు వలస వచ్చే పక్షులు. మరికొన్ని సుదూర ప్రాంతాల నుంచి దేశాలు, ఖండాలు దాటి వచ్చే వలస పక్షులు.



గుర్తించటంలో గందరగోళానికి గురవుతాయి.

పక్షులు వ్యవసాయానికి చేదోడు వాదోడుగా ఉంటాయి. రైతులు

పక్షులు మానవజాతికి నేస్తాలు. ఈ భూమి మీద ఉండే జీవహాతులలో పురుగులు అధికం. ఈ పురుగులు పంట పొలాలను నష్టపరుస్తుంటాయి. అధికంగా ఉండే పురుగులు కేవలం పక్షిజాతులకు ఆహారంగా

నరకటం, పట్టణీకరణ, పారిశ్రామికరణ, వాతావరణ స్థితిగతులు, వివిధ రకాల క్రిమి సంహారకాల వల్ల పక్షిజాతులు వేగంగా అంతరిస్తున్నాయి. దీనికి మానవుడే

మానవజాతి నేస్తాలు పక్షులు

అవుతూ మానవాళిని పెను ప్రమాదం నుంచి తప్పిస్తున్నాయి. కానీ, ప్రస్తుతం పక్షి జాతుల సంఖ్య క్రమక్రమంగా తగ్గుతోంది. పక్షులు ప్రకృతి సమతౌల్యాన్ని కాపాడతాయని చెప్పటంలో ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు. అంతేకాదు, పక్షుల కిలకిలారావాలను కొద్ది సమయం వినటం ద్వారా మనుషుల్లో భయాందోళనలు దూరం అవుతాయని, మానసిక ఆరోగ్యానికి మేలు చేకూరుతుందని ఇటీవలి న్యూరో సైన్స్ న్యూస్ తన ప్రచురణలో పేర్కొంది.

తరచూ పక్షులు చేసే ధ్వనులను వినటం ద్వారా సానుకూల మార్పు వస్తుందని తేలింది. ఇప్పుడున్న గణాంకాల ప్రకారం 48 శాతం పక్షుల జనాభా అంతరించే పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి. విపరీతంగా చెట్లను

కారణం. అతడే పర్యావరణం పట్ల అతి క్రూరంగా వ్యవహరిస్తున్నాడు. చెట్లను నరికి అడవులను పాడుచేస్తున్నాడు. 165 పక్షిజాతులు వాటి ఆవాసం కోల్పోవటం చేత అంతరించే దశలో ఉన్నాయి.

మానవుని వేట వల్ల 14 శాతం పక్షులు మరణిస్తున్నాయి. మొబైల్ ఫోన్ టవర్లు, విద్యుత్తు తీగల వల్ల 26 శాతం పక్షులు అంతరించి పోయే స్థితికి చేరుకున్నాయి. సెల్ టవర్ల విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రం వల్ల పక్షులు దిక్కు తోచని స్థితికి చేరి అన్ని దిశల్లో ఎగురుతాయి. ఈ క్రమంలో అవి తమ గమ్య స్థానాలకు

సామాన్యంగా ఎండకాలంలో దుక్కులు దున్నుతారు. దీని వల్ల భూమి గుల్లబారటమే కాకుండా ఎండవేడిమి వల్ల పొలాల్లో దాగి ఉన్న క్రిములు, కీటకాలు నశిస్తాయి.

వర్షాలు పడిన తరువాత పొలం మడులలో బాతులను వదిలితే పొలాల్లో అక్కడక్కడ క్రిమి కీటకాలను బాతులు తినివేస్తాయి. అలాగే తెల్ల కొంగలు శనగపచ్చ పురుగుల్ని తిని పత్తి, కంది, వేరుశనగ పంటలను రక్షిస్తాయి.

పంట పొలాల్ని దున్నే సమయంలో కొంగలు విపరీతంగా వచ్చి పురుగుల్ని తింటాయి. సుమారు పద్ధాలుగు జాతుల పక్షులు శనగపచ్చ పురుగుల్ని తింటాయి.

నెమళ్ళు చెద పురుగుల్ని తింటాయి. దీనివల్ల చెట్ల వేర్లకు, విభిన్న పంటలకు నష్టం కలగకుండా చేస్తాయి. గట్టిలాలు పురుగులను వేల సంఖ్యలో తింటాయి.

పరికపిట్టలు వివిధ రకాల



కీటకాలను తింటాయి. 18 రకాల పక్షులు వేరుపురుగుల్ని ఆహారంగా తీసుకుంటాయి. రాత్రి సమయాల్లో బయటకు వచ్చే గుడ్లగూబలు తల్లివేరు పురుగుల్ని తింటాయి. పొలాల్లో అక్కడక్కడా T ఆకారంలో కర్రలను ఏర్పాటు చేస్తే పక్షులు వాటిపై వాలి పంటలను ఆశించే పురుగుల్ని తినివేస్తాయి. పొలం

ఉండిపోతున్నాయి. దరిమిలా పక్షులు పెట్టే గుడ్ల పెంకులు పలుచనగా మారి పక్షులు గుడ్లు పొదిగే సమయంలో అవి చితికిపోతున్నాయి. అలాగే, పక్షుల శరీర బరువు తగ్గటం, రెక్కలు పెద్దవిగా మారి సరిగ్గా గాలిలో ఎగరలేక పోతున్నాయి.



గట్లపై చీమచింత, మోడుగ, తుమ్ము చెట్లను పెంచటం వల్ల తెల్ల కొంగలు ఆవాసాలు ఏర్పరచుకుని పంటలను ఆశించే పురుగుల్ని తినివేస్తాయి.

విరివిగా వాడే క్రిమినాశకరకాల వల్ల పక్షులు తినే ఆహార ధాన్యాలలో ప్రమాదకర అవశేషాలు

ఇక మన ఇంటి పరిసరాల విషయానికి వస్తే.. దృఢంగా ఎదిగే పెద్ద చెట్లను పెంచాలి. వేప, రావి, కానుగ, మామిడి, మేడి, జామ, దానిమ్మ వంటి చెట్లను విరివిగా నాటి పెంచాలి. ఎక్కడైతే ఎక్కువ పచ్చదనం ఉంటుందో అక్కడ పిచ్చుకలు, ఉడుతలు ఉంటాయి. ఈ రెండు విరివిగా ఉంటే అక్కడ పర్యావరణం బాగున్నట్లు లెక్క. పూల మొక్కలు ఎక్కువగా పెంచితే ఆ దగ్గర్లోనే పెద్ద పెద్ద వృక్షాలు ఉండాలి. లేకపోతే తేనెను సేకరించే తేనెటీగలు మన బ్యాల్కనీలలోనే తేనెతుట్టెలను కడతాయి. పూల మొక్కలు, పెద్ద

చెట్లు తగిన నిపుణ్ణిలో ఉండాలి లేకపోతే తేనెటీగల బారిన పడవలసివస్తుంది.

ప్రస్తుతం మన నివాసాలు గాలి, వెలుతురు చొరబడని చీకటి గొయ్యారల వంటి అపార్ట్మెంట్లు. అపరిశుభ్ర వాతావరణంతో బొద్దింకలు పెరుగుతున్నాయి. వీటిని చంపటానికి ప్రమాదకర రసాయన పదార్థాలను వాడుతున్నారు. పనిపోయిన బొద్దింకలను గోడ అవతల పారేస్తున్నారు. విషపూరితమైన చచ్చిన బొద్దింకలను కాకులు మొదలైన పక్షులు తిని చచ్చిపోతున్నాయి. ఎలుకలకు మందులు పెట్టి చంపి బయట పడేయటం వల్ల కాకులు, గద్దలు చచ్చిపోతున్నాయి. మందుపెట్టి చంపిన బొద్దింకలను, ఎలుకలను భూమిలోనే పాతిపెట్టాలి.

చెట్లు వాతావరణాన్ని కాపాడుతున్నట్టే, పక్షులు పరిసరాలను సహజసిద్ధంగా పరిశుభ్రం చేస్తుంటాయి. అందుకే పక్షులు మన సేస్తాయి. ప్రతి ఒక్కరూ పక్షులను పరిరక్షించాలి.

- కప్పగంతు వెంకట రమణమూర్తి

తొందరగా నల్లబడవు..

పిల్లల నుంచి పెద్దవాళ్ళ వరకు అరటిపండ్లను ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. సంవత్సరం పొడవునా లభిస్తాయీ పండ్లు, వీటికి అమృత ఫలమని మరో పేరు. కానీ వీటిని నిల్వ చేసుకోవడం అంత సులభం కాదు. పండు రంగు మారిపోతుంది.

అయితే ఈ మధ్య ఎక్కువ రోజులు నిలవ వుండే అరటి పండ్లను తయారు చేసింది ఓ కంపెనీ. ఇవి ఎక్కువ



రోజులు తాజాగా ఉంటాయి. ఇథిలీన్ అనే హార్మోన్ వల్ల అరటిపండు చక్కగా మగ్గుతుందట. తొక్క తీసిన అరటిపండు ముక్కలు పాలిఫెనాల్ ఆక్సిడేజ్ అనే ఎంజైమ్ వల్ల నల్లగా మారుతాయట. అందుకని పరిశోధకులు కొన్ని బెక్సిక్స్

ఉపయోగించి ఈ ప్రక్రియ నిదానంగా జరిగేలా ప్రయోగం చేసి చూసారట! తద్వారా అరటిపండ్లు ఎక్కువ రోజులు తాజాగా ఉంటుందని తెలుస్తోంది.

మిస్స్ ఫ్యాన్
ఎండలో తిరిగి..తిరిగి



ఇంటికి వచ్చినప్పుడు ఎసి కాకపోయినా కనీసం ఫ్యాన్ వేసుకుని హాయిగా చల్లటి గాలి కింద ఓ కునుకు తీయాలకుంటాయి. ఇదేమంత అత్యాశ కాదు. మిస్స్ ఫ్యాన్ మీ కోరికను తీరుస్తుంది. వేసవి కాలంలో వచ్చే ఉక్కపోతల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వీటి అడుగు భాగంలో చిన్న సీక్ల ట్యాంకు అమర్చి ఉంటుంది. దాన్ని సీక్లతో నింపితే మనక్కావలసి చల్లటి గాలి వస్తుందన్నమాట.

కవితాక్షరాలలో అభ్యుదయ భావ చైతన్యం

“కదిలే కాలాన్ని ఇదేమని ప్రశ్నిస్తే ప్రపంచాన్ని యుద్ధమేఘాలు కమ్ముకున్న కాలం అని సెలవిస్తుంది” అంటారు ‘నా అడుగులు అటువైపే’ కవితలో, కవి డా॥ కొరుప్రోలు హరనాథ్. ఈ సంపుటిలో 106 కవితలున్నాయి. తెలంగాణా ఉద్యమ కెరటం, కవితలో తరతరాల అణచివేతకు గురైన తెలంగాణ ఆత్మస్థైర్యంగా పతాకమై నిలుస్తున్నదంటారు. దేశభక్తి కన్న మానవత్వం మిన్న అంటూ విశ్వ వేదికపై ప్రపంచ గీతిక ఆలపించాలి.. అంటూ మానవాభ్యుదయం ఆకాంక్షిస్తారు. నగరాన్ని వర్ణిస్తూ రగులుతున్న నగరం సుందర స్వప్న సౌధంగా మారేది ఎప్పుడు? అంటూ స్పందిస్తారు ‘కవచం’ శీర్షికతో పదహారేళ్ళు పచ్చిబాలింత పసితల్లి. ఆత్మవిశ్వాసం,



ఆత్మాభిమానం కవచంగా శ్రమ పెట్టుబడి ఆమె స్వయం ఉపాధిగా ఎందరికో మార్గదర్శి కావటం ఆసరా లేని ఆడపిల్లలకు ఆశలు చిగురించేయటం అభ్యుదయ సామాజిక చైతన్యానికి మార్గం దర్శింపచేస్తారు. మేఘం కురిసినా, ఇంతి నవ్వినా, పూబంతి సేకరించినా నేను కవిత్యాన్ని కలగంటాను అంటారు కవి హరనాథ్. ప్రపంచ శాంతి కోసం మానవున్ని విశ్వమానవునిగా ముందుకు నడవమని డా॥ కొరుప్రోలు హరనాథ్ సందేశాత్మకంగా ఈ సంపుటిలో అభ్యుదయ కవిగా అడుగులు వేస్తారు. (నా అడుగులు అటువైపే-రచన: డా॥ కొరుప్రోలు హరనాథ్; వెల: రూ.150/-; ప్రతులకు: డా॥ కె.హరనాథ్, ఫ్లాట్ 14, రోడ్ నం.1, ధర్మపురి కాలనీ, లింగోజీగూడ, సరూర్ నగర్, హైదరాబాద్-500 035)

ఆసక్తికరంగా చదివించే కథలు

మందారాల అందచందాలు, మల్లెల సువాసనలు గుబాళించేసే ఈ కథా సంపుటిలో రచయిత్రి గోళ్ళమూడి కిరణ్ణయి 39 కథలు ప్రచురించేసారు. సామాన్యంగా నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే సంఘటనలను ఆసక్తికరంగా చదివించేయగల స్పృహనతో రచయిత్రి కథలను తీర్చిదిద్దారు. పిల్లల దృష్టిలో కుటుంబం, ఆవకాయ ఆతిథ్య భోజనం, బాల్యంలో చిలిపి అల్లర్లు, ఆరాణా.. కథా, లాక్ డౌన్ వేదన.. కథలు

ఊహించలేని కారంపొట్టం, సహజీవనంలో నవరాగం సంపుటిలో అన్ని కథలు రచయిత్రి ప్రతిభను వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. మధ్య తరగతి, విద్యావంతులై ఉద్యోగాలు చేసే మహిళలు వారు ఎదుర్కొనే సున్నిత సమస్యలు కథాంతంలో హాయిగా చదువుకోగల పరిష్కార భావనలు పాఠకులను ఆకట్టుకొంటు న్నాయి. హాస్యకృతులు, చమత్కార సంభాషణలు ఏ కథ చదివినా



పుస్తక సమీక్ష

సున్నిత భావజాలం పరిమళిస్తుంది. రచయిత్రి సూచించినట్లుగా తల్లిదండ్రులకు లేదా వివరికైనా ఇచ్చి, వారి ఆశీస్సులు, అభిమానం పొందటానికి ఈ కథా సంపుటి మధురమైన కానుక. (మల్లెలూ-మందారాలూ; రచన:ల కిరణ్ణయి గోళ్ళమూడి; వెల: రూ. 200/-లు; ప్రతులకు: కిరణ్ణయి గోళ్ళమూడి, ఫ్లాట్ 101, సాయి కన్సూరి అపార్ట్ మెంట్, ఎ18, డిడి కాలనీ, బాగ్ అంబర్ పేట్, హైదరాబాద్-500 013)

గోస్వామి డా॥ ఎన్. గోపాలకృష్ణ రూపొందించిన ఈశ్వరుడు-నందీశ్వరుడు ఆధ్యాత్మిక చింతనాపరులను అలరిస్తుంది. శివుని నామాలతో, అష్టోత్తర గోమాత నామాలు సంపుటికరణ చేసిన ప్రయోగంగా డా॥ గోపాలకృష్ణ ఈ గ్రంథాన్ని వెలువరించారు. 108 శ్లోకాలకు భావం కూడా అందించారు. గోమాత ఆహారం యిస్తుంది. వ్యవసాయం నిలబెట్టి జీవితం కాపాడుతుంది. అహింసకు ప్రతీకగా ధర్మాన్ని బతికించి సమాజాన్ని రక్షిస్తుంది. సనాతన ధర్మతత్వంలోని ఈశ్వర-నందీశ్వర పవిత్ర ప్రమాణాన్ని ఈ గ్రంథం విశదీకరి

గోస్వామి అద్భుత రూపకల్పన

స్తుంది. ఆవుపాలు, ఆవుపెరుగు, ఆవునెయ్యి, గోమూత్రం, పేడరసం అయిదింటినీ కలిపే పంచగవ్యం పాపాలను పోగొట్టి సుఖాన్ని కలిగిస్తుందని వివరించారు. ఈశ్వరుని ఆవతారమైన నందీశ్వరుడు, ధర్మానికి ప్రతీకగా పురాణ ఉపనిషత్ ధర్మశాస్త్ర సారాన్ని డా॥ నిట్టల గోపాలకృష్ణ భక్తి, శ్రద్ధ తత్పరతతో అందించారు. పూర్వాశ్రమంలో 8 నంది అవార్తులు, 3 ప్రపంచ రికార్డులు, ఇంటర్నేషనల్ చిత్రాల జ్యూరీ చైర్మన్ గా

వ్యవహరించి ప్రస్తుత గోమాత సేవా ట్రస్ట్ చైర్మన్ గా గోసేవకు జీవితాన్ని అంకితం చేసిన గోస్వామి డా॥ గోపాలకృష్ణ ధన్యాత్మగా అభినందనీయులు. (ఈశ్వరుడు-నందీశ్వరుడు; రచన: గోస్వామి డా॥ ఎన్.గోపాలకృష్ణ; వెల: రూ.100/-లు; ప్రతులకు: గోమాత సేవా ట్రస్ట్, 202 శివసాయి సడన్, శ్రీనివాసపురం రోడ్ నం.3, రామంతాపూర్, హైదరాబాద్-13) - జయసుర్య





వారఫలం
శ్రీమతి ముఖ్య శాస్త్రజ్ఞుల ప్రముఖ శాస్త్రజ్ఞులకు
 నారాయణ నాయక్ కాంప్లెక్స్, 2వ అంతస్తు,
 గాంధీ జ్ఞానమందిర్ వెనుక, కోఠి, హైదరాబాద్-1
 ఫోన్ : 98494 53449, 9440927795



మేషం
 ఈ వారం ఈవారంలో ప్రత్యర్థుల ఘోషాలకు ప్రతిఘోషాలను అమలు చేయడానికి సంసిద్ధమవుతారు. దూర ప్రాంత ప్రయాణాలు అపరిష్కృతంగా ఉన్న దీర్ఘకాలిక సమస్యల తాలూకా వ్యవహారాలు ముడిపడవు. ఆర్థిక విషయాలలో స్వతంత్రించి నిర్ణయాలు తీసుకోకపోవడం మంచిది. ఆరంభ ఓర్పు సహనాన్ని తక్కువగా కలిగి ఉంటారు. నిత్యం రుద్రకవచం పఠించడం, సర్వరక్షా చూర్ణంతో స్నానమాచరించడం చెప్పదగినది.



వృషభం
 ఈ వారం సూతన ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. చిరకాల ప్రత్యర్థులు మిత్రులుగా మారతారు. గృహం, స్థలాలు, వాహనాల కొనుగోలు యత్నాలు సాగిస్తారు. సూతన వ్యాపారాలు, సంస్థలు ప్రారంభిస్తారు. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారమై లభిని పొందుతారు. ఉద్యోగులకు హెచ్చుతరాల లభిస్తాయి. రాజకీయ, కళారంగాల వారికి విదేశీ పర్యటనలు ఉంటాయి. షేర్లు, భూముల క్రయ విక్రయాలలో లాభాలు పొందుతారు.



మిథునం
 ఈ వారం గతంలోని సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయి. కొన్ని ముఖ్యమైన పనులు ఇతరుల సహకారంతో పూర్తి చేస్తారు. సోదరుల మిత్రుల నుండి శుభవార్తలు వింటారు. తండ్రి, భార్యతో ఏర్పడిన విభేదాలు తొలగి మౌనానికి ప్రశాంతత పొందుతారు. ఆర్థికంగా ఉన్నత స్థితికి చేరుకుంటారు. రెండు, మూడు విధాలుగా దబ్బు అందుతుంది. బంధువులను కలుసుకుని సంతోషంగా గడుపుతారు. ఉద్యోగులకు స్నాన వలన సూచనలు ఉన్నాయి.



కర్కాటకం
 ఈ వారం వృత్తి, ఉద్యోగాల పరంగా మీ వ్యక్తిగత రహస్య సమాచారం ఇతరులకు చేరుతుంది. ఇది మీ నిర్లక్ష్యం వల్లనే జరుగుతుంది. మీ వైరి వర్గానికి కొమ్ముకాస్తున్న వారు బల హీనులవడం మీకు ఆయాచిత పరంగా మారుతుంది. ఆర్థిక పురోభివృద్ధి, పొదుపు మొదలగు అంశాలు నామమాత్రంగా ఉంటాయి. నిత్యం అభ్యసూచికా శైలంతో దీపారాధన చేయండి.



సింహం
 ఈ వారం చేపట్టిన పనులు పూర్తి చేస్తారు. ఆర్థిక లావాదేవీలు లాభసాటిగా సాగుతాయి. ముఖ్యమైన విషయాలలో నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ప్రయాణాలు లాభసాటిగా సాగుతాయి. ఋణాలు తీరి ఊపిరి వీల్చుకుంటారు. సంఘ సేవా కార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొంటారు. శత్రువులు నైతం మిత్రులుగా మారతారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు లాభసాటిగా సాగుతాయి. షేర్లు, భూముల క్రయ, విక్రయాలలో లాభాలు పొందుతారు. వాహన సౌఖ్యం.



కన్య
 ఈ వారం ఆదాయాన్ని మించిన ఖర్చులను గ్రహస్థితి సూచిస్తోంది. అర్థంలేని ఆలోచనలు కొనసాగుతాయి. ఎంతో సాధించాలని తపన పడతారు. పరిస్థితులు అనుకూలించవు. దుర ఖ్యాసాల వైపు మనస్సు మళ్ళకుండా జాగ్రత్తలు వహించండి. స్వచ్ఛులేషన్ను దూరంగా ఉండటమే పరోక్ష లాభంగా పరిణ మిస్తుంది. వృత్తి, ఉద్యోగాల పరంగా ఉపయుక్తంలేని బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. నిత్యం సర్వరక్షా చూర్ణంతో స్నానమాచరించండి.

తుల



ఈ వారం పనులు మందకొడిగా సాగుతాయి. ప్రయత్నాలలో అటంకాలు ఎదురైనా అధిగమిస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రంగా ఉంటుంది. బాధ్యతలు అధికమవుతాయి. అప్రగణవతిని నిత్యం తెల్లజిల్లేడు వెళ్తుంటే పూజించండి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో మార్పులు ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు ఐదివల సూచన, రాజకీయ, పారిశ్రామిక రంగాల వారికి కొంతవరకు అనుకూలంగానే ఉంటుంది. షేర్లు, భూముల క్రయవిక్రయాలలో స్వల్ప లాభాలు పొందుతారు. విందు, వినోదాలలో పాల్గొంటారు.

వృశ్చికం



ఈ వారం అప్పులు తీరి ఊరట చెందుతారు. అనుకోని అవ్వనాలు అందుకుంటారు. ముఖ్యమైన పనులు సాఫీగా పూర్తి చేస్తారు. దీర్ఘకాలిక సమస్యలు తీరతాయి. జీవిత భాగస్వామి బంధువుల ద్వారా శుభవార్తలు అందు కుంటారు. ఆర్థిక లావాదేవీలు ఆశాజనకంగా వుంటాయి. కొత్త మిత్రులు పరిచయమై సహాయం అందిస్తారు. శత్రువులు నైతం మిత్రులుగా మారతారు. భూ వివాదాల నుండి బయటపడతారు. వాహనయోగం పొందుతారు.

ధనస్సు



ఈ వారం పూర్ణ ఖర్చులు పెరుగుతాయి. ముఖ్యమైన చర్యలను, ముఖ్యమైన అన్ని విషయాలను సాధ్యమైనంతవరకు తాత్కాలికంగా వాయిదా వేసుకోవడం మంచిది. క్లిష్టతరమైన కార్యక్రమాలు మినహా తేలికగా సాగిటటువంటి వ్యవహారాల పైన దృష్టిని సారీస్తే లాభపడగలుగుతారు. సేవా కార్యక్రమాలలో పాలుపంచుకుంటారు. కుటుంబ సభ్యుల సహాయ సహకారాలను సంపూర్ణంగా అందుకుంటారు. నిత్యం సర్వరక్షా చూర్ణంతో స్నానం చేయడం, రుద్రకవచం పఠించడం మీకు చెప్పదగినది.

మకరం



ఈ వారం అడిగిన వారికి కాదనకుండా మీ పరిధులను అనుసరించి తగు సహాయ సహకారాలను అందిస్తారు. ప్రజా సంబంధాలు అధికంగా కలిగిన వ్యాపారస్తులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. సాఫ్ట్వేర్ రంగంలోని వారికి సూతన అవకాశాలు కలిసి వస్తాయి. సంతాన విద్యా విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధను కనబరుస్తారు. మదుపు చేసిన ధనాన్ని కొత్త పెట్టుబడులకు గాను పెట్టుబడిగా పెట్టి అవకాశాలున్నాయి. నిత్యం ఆరావళికుంకుమతో మహాలక్ష్మి అమ్మవారిని పూజించడం చెప్పదగిన సూచన.

కుంభం

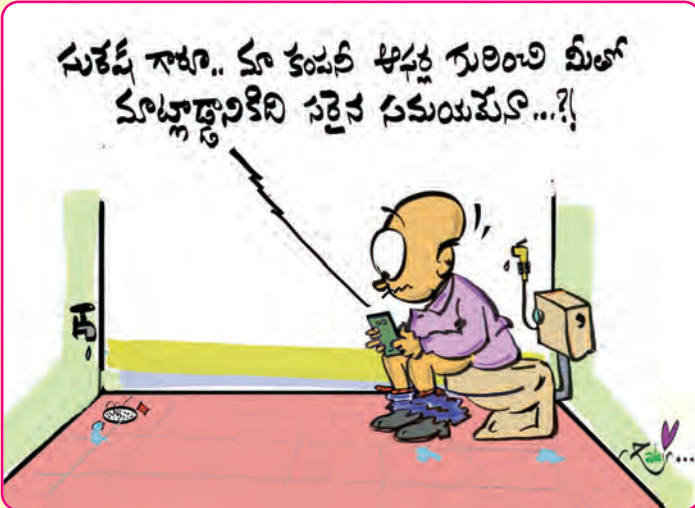
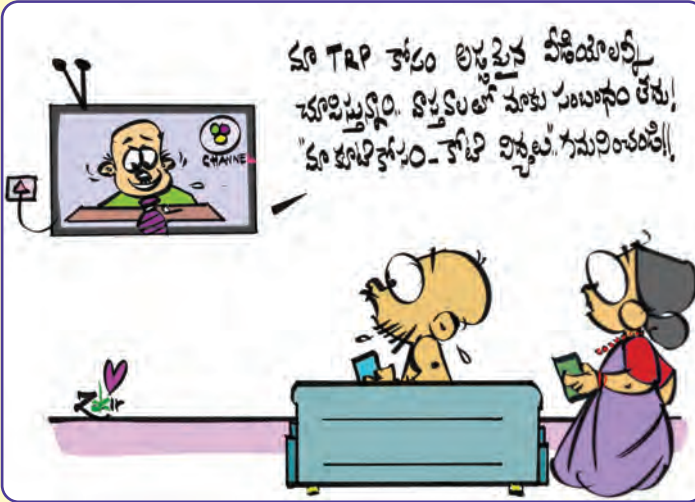
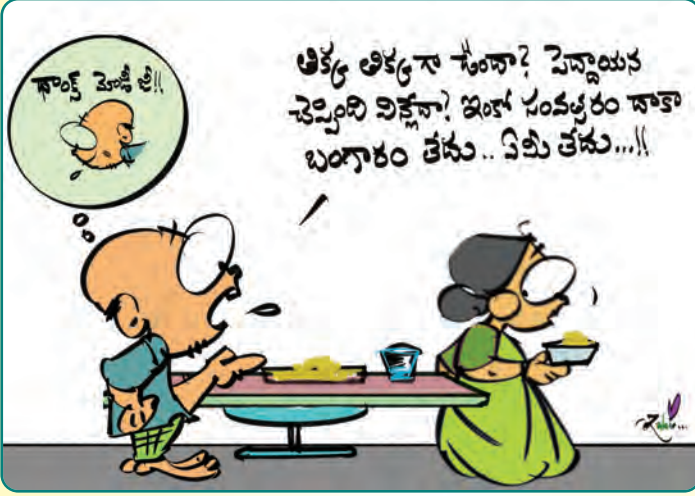


ఈ వారం సంతానం మీద ఆసక్తి కొద్ది వారు చెప్పిన ప్రతిదానికి అంగీకరించకుండా మంచి చెయ్యాలను విశ్లేషించుకొని అడుగులను ముందుకు వేయండి. ప్రయాణాలు, విహార యాత్రలు వాయిదా వేసుకోవడం మంచిది. దేవాలయ సందర్శనం చేస్తారు. మీ మనస్సులోని భావాలను అరమరికలు లేకుండా మిత్ర బృందంతో పంచుకుంటారు. వ్యక్తిగత పురోభివృద్ధిని దృష్టిలో ఉంచుకొని నరీకొత్త నిర్ణయాలను తీసుకుంటారు. నిత్యం సర్వరక్షా చూర్ణంతో స్నానమాచరించండి.

మీనం



ఈ వారం రెండు వర్గాల మధ్య భేదాభిప్రాయాలు అనుకోకుండా మీకు లాభిస్తాయి. ఆర్థిక పరమైన భారం మీకు ఊహించినంతగా ఉండదు. చిల్లర ఖర్చులు మాత్రం అధికం అవుతాయి. సంతాన సౌఖ్యానికి, ఆభివృద్ధికి శక్తి వంచన లేకుండా కృషి చేస్తారు. పిల్లలకు న్యాయం చేయలేక పోతున్నామన్న అసంతృప్తి సందభం. మనోదైర్ఘ్యమే, చాలా విషయాల్లో అనుకూల ఫలితాలు సాధించడానికి కారణం అవుతుంది.



ఈ
వా
రం
కా
ర్నూ
స్యో



ఇదేదో రహదారిలా ఉంది..
 అనుకుంటున్నారా?
 మీ ఊహ నిజమే.
 రహదారి మధ్యలో
 రెయిలింగ్స్ దగ్గర వున్న
 మెట్లు దిగి కింది వెళ్తే
 భూగరంలో నెట్టి అనే
 హోటల్ ఉంటుంది.
 వైరేటీగా వున్న ఈ
 హోటల్ లో ఉండడానికి
 పర్యాటకులు ఆసక్తి
 చూపిస్తారనటలో
 వింతేముంది?

