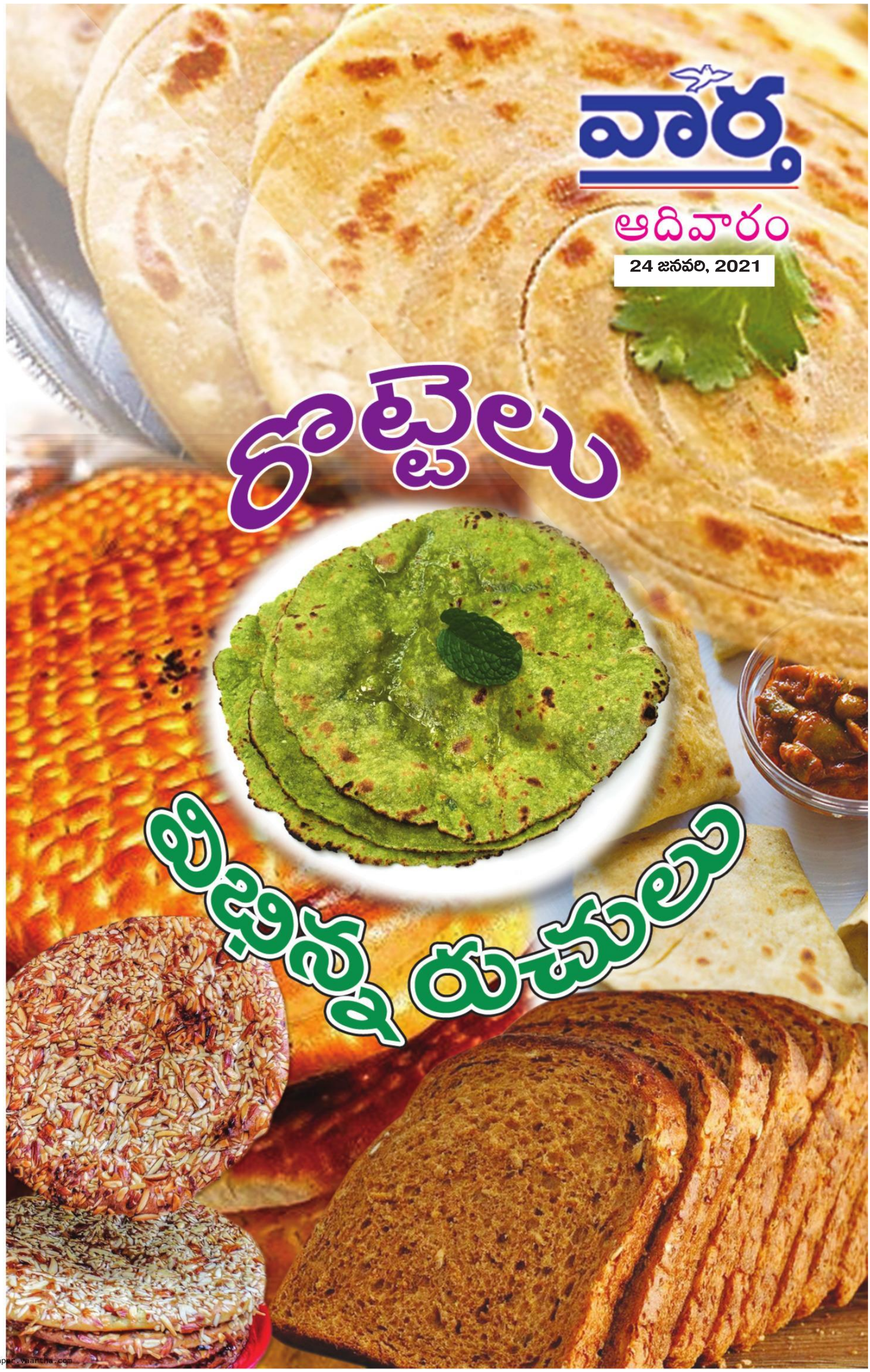
వార్త
ఆదివారం
24 జనవరి, 2021

రొట్టెలు



విభిన్న రుచులు

epaper.vaartha.com

పవన్ కళ్యాణ్ సరసన సాయిపల్లవి?

తనకం బ్యాంక్ చిత్రంగా పవర్ స్టార్ కళ్యాణ్ హీరోగా 'వకీల్‌సాబ్' సినిమాను లైన్‌లో పెట్టారు. ఈ చిత్రం లైన్‌లో ఉండగానే ఇంతకు ముందు ఎప్పుడూ లేని విధంగా ఒకేసారి వరుస సినిమాలు ఓకే చేసేసి షాకిచ్చారు. అలా టేకప్ చేసిన ప్రాజెక్టుల్లో 'అయ్యప్పణం కోషియం' రీమేక్ ఒకటి. మంచి అనౌన్స్‌మెంట్‌తోనే భారీ హైప్ తెచ్చుకున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ త్వరలో పట్టాలెక్కనుంది.

దగ్గుబాటి రానా కూడా నటిస్తున్న ఈ క్రేజీ మల్టీ స్టారర్ చిత్రంలో పవన్‌కు ఫీమేల్ లీడ్‌లో నాచురల్ బ్యూటీ సాయిపల్లవి కనిపిస్తుందని ఆ మధ్య రూమర్స్ వచ్చాయి. అది రూమర్ కాదు..

నిజమేనని తాజా సమాచారం. మేకర్స్ ఈ చిత్రంలో పవన్‌కు ఫీమేల్ లీడ్‌గా ఈమెనే ఫిక్స్ చేసారట!

ఇక.. ఈ చిత్రానికి సాగర్ కె.చంద్ర దర్శకత్వం వహించనుండగా, థమన్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. ఈ భారీ చిత్రాన్ని సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ వారు నిర్మిస్తున్నారు.

విడుదలకు సిద్ధమైన 'చక్ర'

తమిళ స్టార్ హీరోల్లో అజిత్, విజయ్, సూర్య తరువాత స్థానంలో విశాల్ కనిపిస్తాడు. విశాల్ సినిమాలో ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ ఆశించే అంశాలు, యూత్ కోరుకునే అంశాలు ఉన్నప్పటికీ మాస్ ఆడియన్స్ ఇష్టపడే యాక్షన్ పాళ్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్లే విశాల్‌ను యాక్షన్ హీరోగానే చూస్తారు. ఆయన సినిమాలను ఆ కేటగిరీలోనే వేస్తారు. విశాల్ నటించిన మరో యాక్షన్ మూవీ ప్రేక్షకుల ముందుకు రావడానికి రెడీ అవుతోంది. ఆ సినిమా పేరే 'చక్ర'. ఎమ్మెస్ ఆనందన్ దర్శకుడిగా 'చక్ర' సినిమా రూపొందింది. భారీ బడ్జెట్‌తో విశాల్ సొంత బ్యానర్‌పై ఈ సినిమా నిర్మితమైంది. సైబర్ క్రైమ్ నేపథ్యంలో ఈ కథ నడుస్తుందని సమాచారం.

తారాతీరం

విశాల్ సరసన కథానాయికలుగా రెజీనా, శ్రద్ధా శ్రీనాథ్ నటించారు. ఈ ఇద్దరు హీరోయిన్లకు తెలుగులో మంచి క్రేజ్ ఉంది. అందువల్ల తెలుగులోనూ మంచి వసూళ్లను రాబట్టవచ్చనే ఆలోచనలో దర్శక నిర్మాతలు ఉన్నారు.

యువన్ శంకర్ రాజా సంగీతం ఈ సినిమాకు ప్రత్యేక ఆకర్షణని అంటున్నారు. త్వరలో ఈ సినిమా తమిళంతో పాటు తెలుగులోనూ భారీ స్థాయిలో విడుదల కానుంది.

epaper.vaartha.com

ఆదివారం వార్త
24 జనవరి, 2021

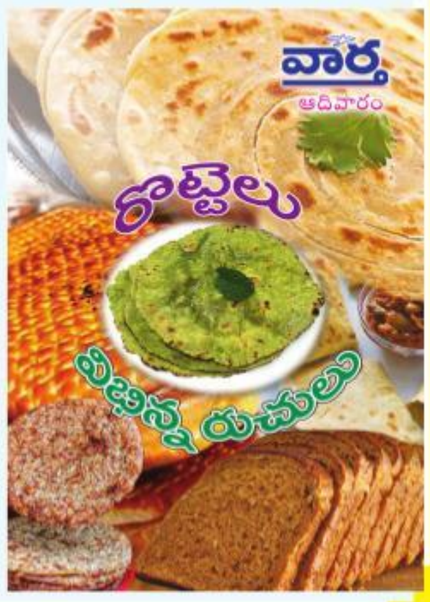
మంచి ముత్యాలు

భూమిమీద మానవునిగా పుట్టడం
కంటే అద్భుతమైనది ఏదీ లేదు.

– గోర్కీ

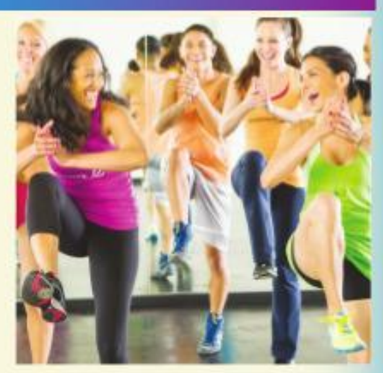
విషయ విశేషం

ఈ వివక్ష ఇంకెన్నాళ్లు..4
'సంఘీ'భావం....5
టీకా వచ్చినా జాగ్రత్తలు తప్పవు
రాజ్యాంగ విలువల్ని కాపాడుకోవాలి...6
కవర్ స్టోరీ..8
రొట్టెలు విభిన్న రుచులు
సంపూర్ణ జాతక కథలు.. 14
స్నేహం చెడ్డది కాదు
'డి' విటమిన్ తప్పనిసరి..18
కథ.. 20
ఆ ముగ్గురూ ఒకరే!
ఈవారం కవిత్వం..23
మాగిన క్షణాలు
అమ్మ భాషకు అమృతాభిషేకం..27
చిత్రభారతి.. .30
ఆగని పయనం ధర్మేంద్ర!
ఇంకా..కృతి,
మొగ్గ,
నవ్వుల్..రువ్వుల్,
వాస్తు వార్త,
వారఫలం..
పర్సనల్ పాయింట్
వగైరా..వగైరా.



స్పెషల్ న్యూస్

ఏరోబిక్స్‌తో మతిమరుపు మాయం!



ఈమధ్య కాలంలో యాభై, అరవై దాటిన దగ్గర్నుంచీ చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్య మతిమరుపు. అయితే ఏరోబిక్స్‌తో మతిమరుపు చాలావరకు తగ్గుతుందని సౌత్‌వెస్ట్రన్ విశ్వవిద్యాల యానికి చెందిన పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. అంతేకాదు, ఆలోచనాశక్తి కూడా పెరుగుతుందట. మతిమరుపు మొదలవుతుందీ అనుకున్న దశలోనే ఏరోబిక్స్ మొదలుపెడితే, మంచి ఫలితం ఉంటుందట. ఇందుకోసం వాళ్లు ఏడాదిపాటు చేసిన పరిశోధనలో ఈ విషయం స్పష్టమైంది. మెదడుకి ఆక్సిజన్ సరఫరా కూడా పెరిగినట్లు గుర్తించారు. ఇందుకోసం సాధారణ వ్యాయామాలు చేసేవాళ్లనీ, ఏరోబిక్స్ చేసేవాళ్లనీ రెండు భాగాలుగా విభజించి ఎమ్మారై స్కాన్ చేసి చూశారట. అందులో ఏరోబిక్స్ వ్యాయామం చేసేవాళ్లలో జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన మెదడు భాగాలకు రక్తసరఫరా పెరిగిందనీ తద్వారా ఆక్సిజన్ శాతం కూడా పెరిగినట్లు గుర్తించారు.

సులభంగా గుండె పరీక్ష: నడకనీ వ్యాయామాన్నీ గుండె రేటునీ చూపించే ఫిట్‌బిట్‌లు ఇప్పటికే మార్కెట్లో చాలానే ఉన్నాయి. అయితే జార్జియా ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీకి చెందిన పరిశోధకులు చిన్న పురుగు సైజులో సెన్సర్‌ను రూపొందించారు. దీన్ని దుస్తుల్లో భాగంగా ధరిస్తే, ఈసీజీ వంటివి తీయించుకోవడానికి ప్రత్యేకంగా ఆసుపత్రికి వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు. ఇది గుండె కొట్టుకునే తీరునూ రక్త సరఫరానీ దాని పనితీరునీ అన్నింటినీ చక్కగా గుర్తించి ఆప్ ద్వారా కంప్యూటర్‌కి పంపిస్తుంది. అంతేకాదు, ఈసీజీ పసి గట్టలేని గుండె, ఊపిరితిత్తుల సమస్యల్ని ఇది గుర్తిస్తుందట.

చిరునవ్వు కోసం..

గిరిజ: ఏంటి మీ ఆయన అలా కోతిలా ప్రవర్తిస్తున్నాడు?
వనజ: అదేదో మంకీయాప్ ఆట అట.. దాన్ని డౌన్‌లోడ్ చేసుకుని అదేపనిగా ఆడుతూ ఇలా అయిపోయారు వదినా!

... ...

యాదయ్య: బావగారు ఎలా చనిపోయారు అక్కా?
సుబ్బమ్మ: మొన్న హఠాత్తుగా గుండెల్లో నొప్పొస్తే డాక్టర్ దగ్గరికెళ్దామన్నా వినకుండా..గూగుల్‌లో చిట్కాలు వెతుక్కుంటూ కూర్చున్నారన్నయ్యా! కన్నీటితో చెప్పింది సుబ్బమ్మ.

epaper.vaartha.com

ఈ వివక్ష ఇంకెన్నాళ్లు?

బాలిక భవిష్యత్తులో ఒక అమ్మగా, ఒక చెల్లిగా, ఒక అక్కగా, భార్యగా బహు రూపాల్లో ఎదగాల్సిన చిన్న మొలక. అందుకే ఆడపిల్లను ఎదగనిద్దాం, గౌరవిద్దాం, చేయూతనిద్దాం. ధైర్యం, త్యాగం, సంకల్పం, నిబద్ధత, మొండితనం, సహృదయం, ప్రతిభ, ధైర్యం కలిగి ఉన్న ఆడపిల్ల జీవితంలో అందమైన అద్భుతాల్లో ఒకటి. 'అందుకే ఆమెను గౌరవిద్దాం, ఆమె పట్ల వివక్ష లేకుండా శ్రద్ధ వహిద్దాం' ఆడపిల్లలు వికసించే పువ్వులు వారిని కాపాడుకుందాం. జాతీయ బాలికల దినోత్సవాన్ని జరుపుకోవడం వెనుక ఉన్న లక్ష్యం భారతదేశ బాలికలకు మద్దతునిస్తూ, అవకాశాలను అందించడమే. భారతదేశంలో లింగవివక్ష అనేది ప్రధాన సమస్యల్లో ఒకటి. ఇది చట్టపరమైన హక్కులు, విద్య, వైద్యసంరక్షణ, వివాహం మొదలైన అనేక రంగాల్లో ఉంది. ఆడపిల్లలు భ్రూణహత్య అనేది ఒక ప్రధాన సమస్య. జాతీయ బాలికల దినోత్సవాన్ని మొదట 2008లో మహిళ, శిశుఅభివృద్ధి మంత్రిత్వశాఖ వారు ప్రారంభించారు. అప్పటి నుంచి ప్రతి ఏటా జనవరి 24న ఈ వేడుకను జరుపుకొంటున్నారు. బాలికలు ఎదుర్కొంటున్న అసమానతలను ఎత్తిచూపడం, ఆడపిల్లల హక్కులు, విద్య, ఆరోగ్యం పోషణ ప్రాముఖ్యతల విషయం లో అవగాహనను ప్రోత్సహించడం దీని ప్రధాన లక్ష్యం. ఈ రోజుల్లో లింగవివక్ష అనేది బాలికలు లేదా మహిళలు జీవితాంతం ఎదుర్కొనే ప్రధాన సమస్య. మనదేశంలో ఒక ఆడపిల్ల ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల గురించి అవగాహనను వ్యాప్తి చేయడమే జాతీయ బాలికల దినోత్సవం ప్రధాన లక్ష్యం.

భారతదేశంలో బాలికల విద్య అక్షరాస్యత విషయంలో శ్రద్ధ వహించి ఆడపిల్లలకు విద్యనందించడంతోనే, ఆమె ఎదిగి సాధికార మహిళగా మారడం సాధ్యపడుతుంది. పోషకాహారలోపం, రక్తహీనత, విటమిన్ ఎ లోపంవంటి సమస్యలు ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నివసించే బాలికలలో చాలా తీవ్రంగా ఉంది. పోషకాహార లోపానికి సాధారణ కారణాలు తగినంత ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం లభించకపోవడం, పిల్లల సంరక్షణ లోపం. బాల్యవివాహంలో చాలావరకు తక్కువ వయసుగల బాలికలు తక్కువగా సామాజిక ఆర్థిక నేపథ్యం కలిగి ఉంటారు. యునిసెఫ్ నివేదిక ప్రకారం ప్రపంచంలో ముగ్గురు బాలికా వధువుల్లో ఒక్కరు భారతదేశంలో నివసిస్తున్నారు. అంటే బాల్యవివాహాలు మనదేశంలో ఎక్కువనే చెప్పాలి. గత పదిసంవత్సరాలలో అమాయక బాలికలపై అత్యాచారాలు, యాసిడ్ దాడులు, పరువు హత్యలు, బలవంతంగా వ్యభిచార ఊబిలోకి లాగటం వంటివి పెరిగాయి. యువతులను అక్రమంగా రవాణా చేసే అనేక కేసులు కూడా నమోదవుతున్నాయి. 8 సంవత్సరాల బాలికపై కతువా అత్యాచారం కేసు వంటి అనేక ఉన్నతస్థాయి లైంగిక వేధింపుల కేసులు బాలికల భద్రతా హక్కులపై జాతీయచర్చకు దారితీశాయి. అందుకే దేశంలో సామాజిక సంస్కరణ ఎంతైనా అవసరం. 'బేటీ బచావో, బేటి పఢావో' వంటి ప్రచారం, మహిళాభ్రూణ హత్యలను ఆపటం, బాలికల విద్యాహక్కులకై ప్రజల మనస్తత్వాన్ని మార్చడం గురించి అవగాహనను సృష్టిస్తుంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని బాలికలకు మరుగుదొడ్డి నిర్మాణం పెంచడం వంటి సంస్కరణలకై ప్రభుత్వం పథకాలు ఏర్పాటు చేస్తోంది. నేటి యుగంలో బాలికలు విద్యకు మాత్రమే పరిమితం కాలేదు, క్రీడలు ఇతర రంగాలు, సాంకేతిక రంగాల్లో

(మిగతాది 7వ పేజీలో)

epaper.vaartha.com

'సంఘీ' భావం

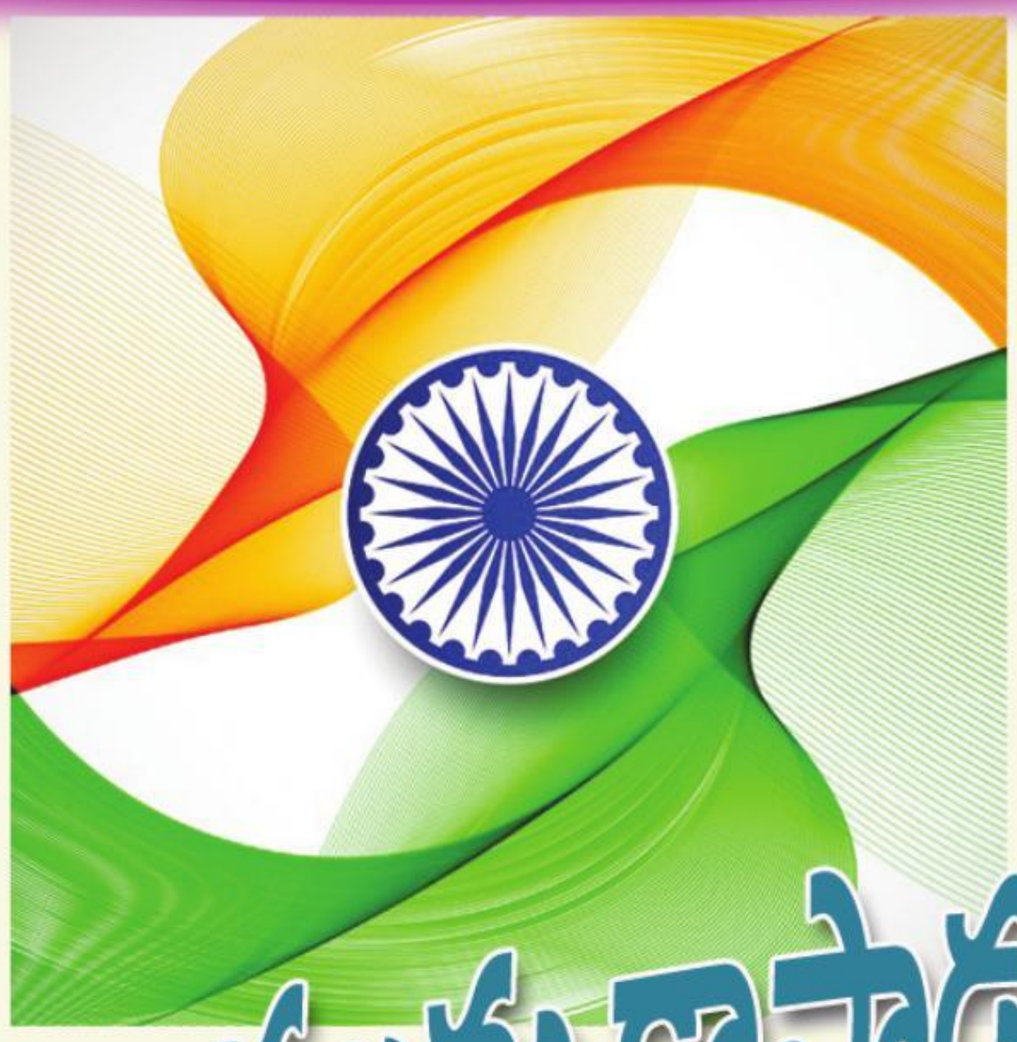
టీకా వచ్చినా జాగ్రత్తలు తప్పవు

కరోనా మహామ్మారి నుంచి బయటపడేందుకు ఎట్టకేలకు భారత ఫార్మాలాబొరేటరీలు టీకాను రూపొందించాయి. దేశవ్యాప్తంగా ముందుగా ఫ్రంట్ లైన్ కరోనా వారియర్స్‌కు టీకా వేసుకునే అవకాశం కల్పించారు. మనదేశంలో 2020 సంవత్సరం ప్రారంభం నుంచి కరోనా విస్తరణ అత్యధికంగా జరిగింది. చాలా రంగాలు కుదేలయ్యాయి. ప్రధానంగా విద్య, సినిమా రంగాలు 90 శాతం వరకు దెబ్బతిన్నాయి. ఇక చిన్నచిన్న వృత్తులపైనా, రోడ్డు పక్కన వ్యాపారాలు చేసుకుంటూ కుటుంబాలు పోషించుకునే వారి పరిస్థితి ఇప్పటికీ చక్కబడలేదు. వలస కార్మికుల వ్యవస్థ దాదాపుగా కనిపించకుండా పోయింది. కరోనా కాలంలో అష్టకష్టాలు పడి తమ గ్రామాలు చేరిన వలస కార్మికులు మళ్లీ తిరిగి నగరాలకు రాలేదు. కొంతమంది తిరిగి వచ్చినా వారి సంఖ్య చాలా స్వల్పంగా ఉంది. అత్యధిక జనాభా కలిగిన భారతదేశంలో కరోనా విస్తరించకుండా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకుంది. నిబంధనలను కఠినంగా అమలుచేసింది. దీనితో చక్కని ఫలితాలు కనిపించాయి. అభివృద్ధి చెందిన ఇతర దేశాలకంటే మన దేశంలో మెరుగైన ఫలితాలు కనిపించాయి, చాలా త్వరగా జనజీవనం సాధారణ స్థితికి చేరుకుంది. ప్రస్తుతం ఆర్థిక వ్యవస్థ కూడా గాడిలో పడింది. ఈ సమయంలో కరోనాతో పాటు కొత్తగా స్ట్రయిన్ కూడా ప్రబలుతూ వచ్చింది. కేసులు తగ్గుముఖం పట్టినట్లు కనిపించినా ఇంకా చాలామంది ఈ వ్యాధి బారిన పడి ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ఈ దశలో భారత ప్రభుత్వం ప్రత్యేక శ్రద్ధతో వాక్సిన్ తయారు చేయడానికి ఫార్మా కంపెనీలకు పూర్తి స్వేచ్ఛను కల్పించింది. స్వయంగా ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోడి ఫార్మాకంపెనీలను సందర్శించి అక్కడ జరుగుతున్న పరిశోధనలను పర్యవేక్షించారు. వైద్య నిపుణుల కృషి, ప్రభుత్వ సహకారంతో మొత్తం మీద దేశీయంగా తయారైన వాక్సిన్ ప్రజలకు అందుబాటులో వచ్చింది. ఇతర దేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకునే అవకాశం లేకుండా నాణ్యమైన వాక్సిన్ తయారైనట్లు పరిశోధనలు, పరీక్షల్లో వెల్లడైంది. ఎట్టకేలకు వాక్సిన్‌ను ప్రజలకు అందుబాటులో తీసుకువచ్చారు. ప్రస్తుతం ఫ్రంట్‌లైన్ వారియర్స్‌గా పేర్కొనే వైద్యులు, పారిశుధ్య కార్మికులు, వైద్యశాఖలో నాల్గవతరగతి ఉద్యోగులకు మొదటగా వాక్సినేషన్ చేస్తున్నారు. 14 రోజుల వ్యవధిలో రెండవ డోసు తీసుకోవాలి. మొదటి డోసు తీసుకున్న తరువాత ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తితే వెంటనే చికిత్స ఇవ్వడానికి ప్రత్యేక వార్డులు ఏర్పాటు చేశారు. రోజుకు 24 గంటలూ అందుబాటులో ఉండేలా వైద్యులను సిద్ధం చేశారు. అయితే ఈ టీకాల వల్ల ఎటువంటి ముప్పు ఉండబోదని ఫార్మాకంపెనీలు ప్రకటించాయి. ఒకవేళ ఏదైనా సమస్య వస్తే తాము నష్టపరిహారం చెల్లిస్తామని కూడా ప్రకటించడంతో భరోసా కలిగింది. ముందుగా ఫ్రంట్‌లైన్ వారియర్స్‌కు టీకాలు ఇవ్వాలన్న ఉద్దేశ్యంతో ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోడితో సహా అన్ని రాష్ట్రాల్లో ముఖ్యమంత్రులు, వైద్యశాఖ మంత్రులు కూడా వాక్సిన్ తీసుకోలేదు. మొత్తం మీద వాక్సినేషన్ మొదటిడోసును విజయవంతంగా పూర్తి కొనసాగించారు. ఇక రెండవ డోసు ఇచ్చే కార్యక్రమానికి మరో వారం రోజుల్లో కార్యాచరణ సిద్ధం చేశారు. వాక్సిన్ రావడంతో దేశ ప్రజలకు ఒక భరోసా లభించినట్లు అయ్యింది. అయితే వాక్సిన్ అన్నది ఇంకా ప్రయోగాత్మక దశలోనే ఉన్నట్లు ప్రజలు గమనించాలి. ఫ్రంట్ లైన్ వారియర్స్‌తో పాటు ఇతరులు కూడా మాస్క్‌లు ధరించడం తప్పనిసరి. కరోనా వ్యాప్తిని 60 శాతం వరకు మాస్క్‌లు ధరించడం ద్వారా నివారించవచ్చని వైద్యులు చెప్పడమే కాకుండా వాస్తవంలో కూడా నిజమని తేలింది. ఇక వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, తరచూ చేతులు శుభ్రం చేసుకోవడం, వైరస్ వ్యాప్తి చెందకుండా తగిన ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తప్పనిసరి. కరోనా వ్యాప్తి ప్రారంభంలో భయంతో ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకునేవారు. ప్రధానంగా ఆవిరి పట్టడం, సి విటమిన్‌ను తగిన మోతాదులో స్వీకరించడం, ఇతరులకు షేక్‌హ్యాండ్ ఇవ్వకుండా కేవలం నమస్కరించడం, శానిటైజర్, సబ్బుతో తరచూ చేతులు శుభ్రం చేసుకునే వారు. ప్రస్తుతం చాలా మంది ఇవి పాటించడం లేదు. కరోనా పూర్తిగా తగ్గుపోలేదన్న విషయాన్ని మర్చిపోకూడదు. ఎవరో అయిదారుగురికి మాత్రమే వస్తోందని, ఒకరిద్దరు చనిపోతున్నారని తేలికగా తీసుకుంటున్నారు. ఆ అయిదారుగురిలో మనం కూడా ఉండే అవకాశం ఉందన్న విషయాన్ని మర్చిపోకూడదు. వ్యాధి సంక్రమించిన తరువాత ఆందోళన చెందడం కంటే ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ఎంతో ఉత్తమం అన్న విషయం మరువకూడదు. ఎక్కువ జనసాంద్రత ఉన్న ప్రాంతాల్లో తిరగకపోవడం, తప్పనిసరిగా మాస్క్ ధరించడం, తరచూ చేతులు శుభ్రం చేసుకోవడం వంటివి మన జీవనశైలిలో ఒక భాగంగా మార్చుకోవాలి. కరోనాతో పాటు అనేక రుగ్మతలను ఇటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా మన దరికి చేరకుండా చూసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. చాలామంది భోజనం సమయంలోను, ఇతర ఆహార పదార్థాలు తీసుకునే సమయంలో సరిగ్గా చేతులు శుభ్రం చేసుకోరు. దీనివల్ల అనేక వ్యాధులు వస్తాయి. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. అదేవిధంగా పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి. సేంద్రీయ పద్ధతిలో పండించిన కూరగాయలు భుజించాలి. మాంసాహారం తీసుకునే సమయంలో ముందుగా వేడినీటితో మాంసాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. పాలప్యాకెట్లు, ఇతర పదార్థాలను ఇంటికి తీసుకువచ్చిన తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. కరోనా ముప్పు ఇప్పటికీ పొంచి ఉందన్న విషయాన్ని మర్చిపోకుండా జాగ్రత్తలు పాటించాలి. టీకాలు సత్ఫలితాలు ఇస్తున్నాయని వైద్యశాస్త్ర నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఇప్పుడిప్పుడే వాడకం మొదలైంది కాబట్టి కనీసం ఒక సంవత్సరకాలం పాటు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ఉండాలి. వాక్సిన్ తీసుకున్న వారు, తీసుకోని వారు ఎప్పటికప్పుడు వైద్య ఆరోగ్య శాఖ నిపుణులు చేస్తున్న హెచ్చరికలను గమనిస్తూ సూచనలు పాటించాల్సి ఉంటుంది. టీకా వేసుకున్నామన్న ధీమాతో ముందు జాగ్రత్తలను పక్కన పెడితే మళ్లీ సమస్య ముంచుకు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కరోనా బారిన పడకుండా ఉండాలంటే టీకాతో పాటు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

– డాక్టర్ గిరీష్‌కుమార్ సంఘీ

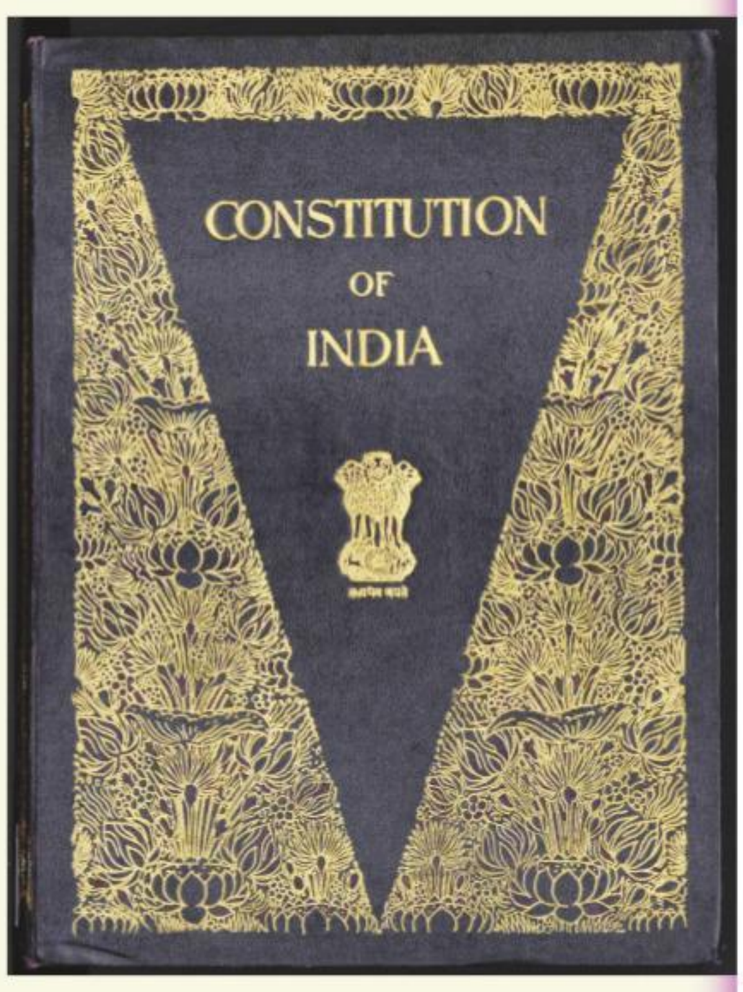
epaper.vaartha.com

రాజ్యాంగ విలువలను కాపాడుకోవాలి..



బ్రిటిష్ వారి నుండి భారతదేశానికి విముక్తి లభిస్తుందనే ప్రకటన వచ్చాక తొలుత రాజ్యాంగ సభను ఏర్పాటు చేయడమైనది. ఈ సభకు 15 మంది మహిళలతోపాటు 299 మంది సభ్యులుగా ఎన్నుకోవడం జరిగినది. రాజ్యాంగ ముసాయిదా కమిటీ ఏర్పడింది. అపరవిజ్ఞానవేత్త అయిన అంబేద్కర్ వివిధ దేశాల రాజ్యాంగాలను పరిశీలించి మనదేశానికి అవసరమైన, ప్రజల ఆకాంక్షలు ప్రతిబింబించే విధంగా భారత రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించారు. స్వాతంత్రోద్యమ పోరాటాలు, మనదేశంలో ఉన్న ఆర్థిక అసమానతలు, వివక్షత, పేదరికం మొదలగు అంశాలతో పాటు వివిధదేశాల్లో వచ్చిన విప్లవాలు కూడా రాజ్యాంగ రచనకు స్ఫూర్తినిచ్చాయి. అసమానతలు లేని భారతదేశం నా కల అని రాజ్యాంగ నిర్మాణంలో ప్రధానపాత్ర పోషించిన అంబేద్కర్‌తో పాటు స్వాతంత్రోద్యంలో ముఖ్యభూమిక పోషించిన మహాత్మాగాంధీ సైతం ఆశించారు. అంబేద్కర్ నాయకత్వంలోని ముసాయిదా కమిటీ సభ్యులు ఎంతో శ్రమకోర్చి మనదేశ ప్రజల ఆశయాలకు అనుగుణంగా ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద లిఖిత రాజ్యాంగానికి రూపకల్పన చేశారు. రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించడానికి 2 సంవత్సరాల 11నెలల 18 రోజులు పట్టినది. దేశవ్యాప్తంగా రాజ్యాగ ముసాయిదాపై అనేక చర్చలు జరిగిన అనంతరం 26 నవంబరు 1949న రాజ్యాంగ సభ ఆమోదించిన ప్పటికీ, అంతకు ముందు నెహ్రూ నాయకత్వంలోని జాతీయ కాంగ్రెస్ 1930 జనవరి 26న పూర్ణస్వరాజ్‌గా పాటించాలని నిర్ణయించడం జరిగినది. కావున మళ్లీ అదే తేదీన అనగా 1950 జనవరి 26వ తేదీ నుండి రాజ్యాంగం అమలులోకి తీసుకురావాలని నిర్ణయించడమైనది. ఆ రోజు నుండి మనదేశం సర్వసత్తాక, సామ్యవాద, లౌకిక, ప్రజాస్వామ్య, గణతంత్ర రాజ్యాంగంగా అవతరించింది. అప్పటి నుండి ప్రతి సంవత్సరం జనవరి 26న మనం గణతంత్ర దినోత్సవం జరుపుకుంటున్నాం. రాజ్యాంగ ఉద్దేశాలను మౌళిక సూత్రాలను రాజ్యాంగ పీఠిక తెలియజేస్తుంది. భారత ప్రజలమైన మేం భారతదేశాన్ని సర్వసత్తాక, సామ్యవాద, లౌకిక, ప్రజాస్వామ్య గణతంత్ర రాజ్యాంగాన్ని నిర్మించుకోవడానికి, పౌరులందరికీ సాంఘిక, ఆర్థిక, రాజకీయ, న్యాయాన్ని, ఆలోచన, భావ ప్రకటన, విశ్వాసం, ధర్మం, ఆరాధనల స్వాతంత్ర్యాన్ని, అంతస్తుల్లోనూ, అవకాశాల్లోనూ, సమానత్వాన్ని చేకూర్చుటకు, వారందరిలో వ్యక్తి గౌరవాన్ని జాతీయ సమైక్యతను సంరక్షిస్తూ సౌభ్రాతృత్వాన్ని పెంపొందించడానికి, 1949 నవంబరు 26న మన రాజ్యాంగ పరిషత్తులో ఎంపిక చేసుకొని శాసనంగా రూపొందించు కున్న ఈ రాజ్యాంగాన్ని మాకు మేమే ఇచ్చుకున్నాం.

అంబేద్కర్ ఆలోచన ప్రకారం రాజ్యాంగపీఠక నిజానికి స్వాతంత్ర్యాన్ని, సమానత్వాన్ని, సౌభ్రాతృత్వాన్ని జీవితాశయాలుగా, ఒక జీవన విధానంగా గుర్తిస్తుంది. ఈ లక్షణాలు ఒకదానితో మరొకటి విడదీయలేనివి. సమానత్వం, స్వాతంత్ర్యం రెండూ కూడా సౌభ్రాతృత్వంతో విడదీయలేనివి. సమానత్వం లేని పక్షంలో స్వాతంత్ర్యం అతికొద్ది మంది ఆధిపత్యాన్ని మిగతా వారి మీద రుద్దుతుంది. స్వాతంత్ర్యం లేని సమానత్వం వ్యక్తిగత అభిప్రాయాన్ని తొక్కేస్తుంది. సౌభ్రాతృత్వం లేని సమానత్వం, స్వాతంత్ర్యం సహజ పరిపాలనకు బహుదూరంగా నిలుస్తుంది. అందుకే భారత రాజ్యాంగానికి పీఠికను ఆత్మగాను, హృదయంగాను పిలుస్తారు. మనరాజ్యాంగం ప్రజల స్వేచ్ఛకు చిహ్నం. దేశాన్ని ఎలా పరిపాలించాలి, చట్టాలు ఎలా చేయాలి, ప్రభుత్వం ఎలా ఏర్పడుతుంది, ప్రజల పాత్ర ఏమిటి,



వారి హక్కులు విధులు ఏమిటి మొదలగు నియమాలను రాజ్యాంగం తెలుపుతుంది. రాజకీయాల్లో ఒక మనిషి ఒక ఓటు, ఒకే విలువ అన్న సిద్ధాంతాన్ని అనుసరించి సార్వజనీన వయోజన ఓటు హక్కును కల్పించడం ద్వారా ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు అవకాశం ఏర్పడింది. స్వాతంత్ర్య పోరాటానికి స్ఫూర్తినిచ్చి మార్గదర్శకంగా నిలిచిన సంఘట నలే భారతదేశ ప్రజాస్వామ్యానికి పునాదులుగా నిలిచాయి. కార్యనిర్వ హణశాఖ, శాసనశాఖ, న్యాయశాఖల గురించి వాటి ఏర్పాటు, పనితీరును సమగ్రంగా వివరించి ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు ప్రాణం పోసింది మన రాజ్యాంగం. అంతేకాకుండా ఆదేశిక సూత్రాలతో పాటు ప్రజలందరికీ వర్తించే ప్రాథమిక హక్కులను, విధులను కూడా రాజ్యాంగంలో పొందుపరిచారు. మనదేశంలో అనేక మతాలు, కులా లు, జాతులు, తెగలవారు ఉండటం వలన వారి ఆకాంక్షలకు అనుగు ణంగా, అల్పసంఖ్యాక వర్గాల వారికి, అణగారిన పీడిత వర్గాల వారికి రక్షణగా భారత రాజ్యాంగం నిలిచింది. కేంద్ర రాష్ట్ర సంబంధాలను, వాటి అధికారాలను, విధులను, రాష్ట్రాల ఏర్పాటును రాజ్యాంగం కూలంకషంగా వివరించింది. (మిగతాది 7వ పేజీలో)

epaper.vaartha.com

(4వ పేజీ తరువాయి) **ఈ వివక్ష ఇంకెన్నాళ్లు?...**

సైతం దూసుకుపోతున్నారు. వేర్వేరు స్థాయిలో అన్ని చర్యలు తీసుకున్నప్పటికీ మగవారి ఆధిపత్యం విషయంలో సమాజంలో ప్రజల ఆలోచనా విధానాన్ని మనం మార్చాలి. ఇంట్లోని బాలికల కంటే అబ్బాయిల విద్య విషయంలో తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టడం విచారకరమైన అంశం. ఆడపిల్లను సైతం తల్లిదండ్రులు పోత్సహించి చదివిస్తే అన్నిరంగాల్లో ముందుకు దూసుకుపోయి ప్రగతిపథంలో ప్రకాశవంతమైన తారగా ప్రకాశించగలరు. ఆమె తల్లి, కుమార్తె, భార్య, సోదరి గౌరవించదగిన స్త్రీ. అమ్మాయి లేనిదే తల్లి లేదు. చివరికి జీవితం లేదు. సమాజంలో వారి జీవితాన్ని మెరుగుపరచడానికి సమాజంలో వారి స్థానాన్ని ప్రోత్సహించడానికి ఈ దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటారు. సమాజంలో బాలికల ఆవశ్యకత గురించి అవగాహన పెంచడానికి, వివిధ రాజకీయ, సామాజిక నైపుణ్యం, సమానవిద్య, ప్రాథమిక స్వేచ్ఛకై బాలికల హక్కుల గురించి చర్చలు జరుగుతాయి. వారికి మంచి విద్య, పోషణ, ఆరోగ్యసంరక్షణ హక్కులు ఉన్నాయని వారు తెలుసుకునేలా అవగాహన కల్పించాలి. సమాజంలో లింగవివక్ష, సరైన ఆరోగ్య సౌకర్యాలు లేని కారణంగా మహిళలు రక్తహీనత ఇతర వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. అందుకే వివిధ రకాల పథకాల ద్వారా ఆడపిల్లల స్థితిని మెరుగు పరిచేందుకు మహిళ, శిశు అభివృద్ధి మంత్రిత్వశాఖ, జాతీయ, రాష్ట్రస్థాయిలలో వివిధ చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఎన్నో పథకాలు వారికై కేటాయించింది. ఆడపిల్లలకు ప్రోత్సహాన్ని కల్పించేందుకై పథకాలు, ప్రచారాలు ప్రభుత్వం అందుబాటులోకి తెచ్చింది. ఈ రోజున టివి ఛానెల్స్, స్థానిక వార్తాపత్రికలు, రేడియోస్టేషన్లు బాలికల అంశంపై సందేశాల ద్వారా వివిధ ప్రకటనలను ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తుంది. ఆడపిల్లల

గురించి సామాజిక కళంకాలకు వ్యతిరేకంగా కూడా పోరాడేందుకు ఎన్జీఓ సంస్థలు, ప్రభుత్వేతర సంస్థలు కూడా కలిసి ఈ వేడుకల్లో పాల్గొంటాయి. ఆడపిల్లలకు సమాజంలో సరైన ప్రోత్సాహం కల్పిస్తే వారు అన్నిరంగాల్లో ఉన్నతస్థాయికి చేరగలరు. వారిని గౌరవించటం, సంరక్షించటం, తగిన ప్రోత్సహం కల్పించటమే మన తక్షణ కర్తవ్యం. ఈ బాలికల దినోత్సవానికి సరైన సార్థకత అపుడే కలుగుతుంది.

– మల్లాది రామలక్ష్మి

(6వ పేజీ తరువాయి) **రాజ్యాంగ విలువలను కాపాడుకోవాలి..**

దేశాన్ని ఎలా పరిపాలించాలి, చట్టాలు ఎలా చేయాలి, చట్టాలను ఎలా సవరించాలి ప్రభుత్వాలు ఎలా ఏర్పడాలి అనేది రాజ్యాంగం సూచిందింది. ఏ ప్రజాస్వామిక దేశానికైనా రాజ్యాంగం అవసరం. పరిపాలన సక్రమంగా కొనసాగడానికి ప్రజల హక్కులను కాపాడటానికి అవసరమైన నిబంధనలన్ని మన రాజ్యాంగంలో పొందుపరచబడ్డాయి. అవసరమైతే రాజ్యాంగ సవరణలు ఏవిధంగా చేయవచ్చునో కూడా అందులో సూచించబడింది. ప్రస్తుతం రాజ్యాంగంలో 448 అధికరణలు, 12 షెడ్యూలు ఉన్నాయి. మనదేశ ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలకు మూలం రాజ్యాంగమే. గణతంత్ర రాజ్యంలో ప్రజలచే ఎన్నుకోబడిన ప్రజాప్రతినిధులు ప్రభుత్వాలు పరిపాలిస్తారు. ఇక్కడ ప్రజలే ప్రభుత్వం, ప్రభుత్వమే ప్రజలు. ప్రజల ఆకాంక్షలకనుగుణంగా ప్రభుత్వాలు పని చేయాలి. మనరాజ్యాంగం దేశానికి ప్రజలకు, ప్రభుత్వానికి కరదీపిక వంటింది. రాజ్యాంగంలోని మౌళిక సూత్రాలకు విఘాతం కలిగించే వారిని కఠినంగా శిక్షించాలి. మనదేశ ఔన్నత్యాన్ని, సంస్కృతి సంప్రదాయాలను ప్రపంచదేశాలకు చాటి చెప్పాలి. కేవలం ఉత్సవాలకే పరిమితం కాకుండా ప్రజలందరూ భిన్నత్వంలో ఏకత్వాన్ని ప్రదర్శించి రాజ్యాంగ విలువలను కాపాడాలి. రాజ్యంలోని ప్రభుత్వం కొరకు, పౌరసంక్షేం కోసం రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించిన మహనీయులను ఈ సందర్భంగా స్మరించుకొంటూ వారి ఆశయాలను కొనసాగించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. భారత రాజ్యాంగం నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి ప్రభుత్వాలు కృషి చేయాలి.

– కందుకూరి భాస్కర్

epaper.vaartha.com

మానవ జీవితంలో రొట్టెలకు ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంది. మనిషి జీవించడానికి రోటీ, కపడా, ఔర్‌మకన్ అన్నారు పెద్దలు. అంటే కూడు, వస్త్రం, గూడు మానవ జీవితం నడవడానికి ఇంధనం లాంటివి. జానెడు పొట్టకు బారెడు కష్టాలన్నట్లు మనిషి బ్రతికి ఉండటానికి ప్రధానం ఆహారం. అటువంటి ఆహారంలో అతిముఖ్యమైనది రొట్టె.

రొట్టెలు విభిన్న రుచులు

కవర్‌స్టోరీ

- షేక్ అబ్దుల్ హకీం జాని

ప్రపంచ వ్యాపితంగా అనేక ప్రాంతాల ప్రజలు ప్రతిరోజూ రొట్టెలు తింటున్నారు. కొందరు గోధుమపిండితో చేసుకుంటే మరికొందరు జొన్నలు, సజ్జలు, మొక్కజొన్న, బియ్యంపిండి ఇలా వారి అభిరుచులకు, వాతావరణ పరిస్థితులకు, సంస్కృతీ-సంప్రదాయాలకు అనుగుణంగా పలురుచుల్లో రొట్టెలను తయారు చేసుకుని ఆరగిస్తుంటారు. కొందరు రొట్టెలను ప్రధాన ఆహారంగా కలిగి ఉండగా, మరికొందరు ఉపాహారంగా తింటుంటారు. గోధుమపిండిలో నీరు కలిపి తయారు చేసే రొట్టెలను కొందరు చపాతీ అని, గోధుమ రొట్టె ఇలా పిలుస్తుంటారు. గోధుమపిండితోనే తయారైనప్పటికీ తయారీ విధానంలో మార్పుల వల్ల పలు రకాల పేర్లతో పిలుస్తారు. ప్రతీ పేదవాడు రంజాన్ నెలలో ఆకలితో బాధపడకూడదని ప్రతి ముస్లిం పేదలకు రెండు కిలోల గోధుమల ధరను దానం రూపంలో ఇవ్వాలనే నియమం ఉంది. కొన్ని మతాల సంప్రదాయాలనుసారం ఇంట్లో ఎవరైనా చనిపోతే వారి పేరుతో నలభైరోజుల పాటు పేదలకు గోధుమ రొట్టెను దానంగా ఇచ్చే సంప్రదాయం ఉంది.

ప్రపంచవ్యాపితంగా రొట్టెలు: ప్రాచీన తయారీ ఆహారంలో ఒకటి బ్రెడ్. ఐరోపా, ఆస్ట్రేలియాలలో రాళ్లపై కనిపించిన కొన్ని సాక్ష్యాల వల్ల అక్కడ 30వేల సంవత్సరాల క్రితమే బ్రెడ్ ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. ఉత్తర ఇటలీలో 15వ శతాబ్దంలోనే తొలి బ్రెడ్ షాప్ ప్రారంభమైనట్లు తెలుస్తుంది. అప్పట్లో ఫెరస్, కాటిలియాస్ మొక్కలవేళ్ల నుండి గుజ్జును చదరపు రాయిపై పరచి దాని కింద మంటచేసి బ్రెడ్ తయారు చేసి ఉండవచ్చని పరిశీలకుల భావన. జోర్డాన్‌లోని ఈశాన్య ఎడారిలో 14వ శతాబ్దం నాటి నటుఫియన్ ప్రాంతంలో రొట్టెలు తయారు చేసినట్లు కనుగొన్నారు. నవీన శిలాయుగంలో రొట్టెను తయారు చేయడానికి ప్రధాన వనరు ధాన్యం అయ్యింది. ఇలా కాలానుగుణంగా బ్రెడ్ తయారీవిధానం లో అనేక మార్పులు, చేర్పులు జరిగాయి. 1961లో చార్లేవుడ్ బ్రెడ్ తయారీ విధానంలో కొంత ఆధునిక ప్రక్రియను జత చేశాడు. ఆ తర్వాత బ్రెడ్ ఉత్తర ఆఫ్రికా, ఆసియా, ఐరోపా, ఆస్ట్రేలియా, అమెరికా, దక్షిణ ఆఫ్రికా ఇత్యాదిదేశాల సంస్కృతిలో భాగమైంది. దాంతో ఆహారధాన్యమైన గోధుమల ఉత్పత్తిని పెంచారు. ఈ విధంగా ప్రపంచ ఆహార విపణివీధిలో గోధుమలకు అగ్రస్థానం లభించింది. నేడు వరి తరువాత ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్న ఆహారధాన్యం గోధుమలే. గరుకుగా ఉన్న ఎరువు గోధుమలను మేలు రకం పిండి తయారీకి వాడతారు. మృదువైన ఎరువు గోధుమతో వచ్చే పిండితో బేకరీ ఆహార పదార్థాల తయారీకి వాడతారు. తెల్లగోధుమలను ఆసియాలోని పలు దేశాలతోపాటు అమెరికాలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో పండిస్తున్నారు. ఈ గోధుమలతో అటుకులు కూడా తయారు చేస్తున్నారు. దురమ్ అనే గోధుమలో ప్రోటీన్లు అధికం ఉంటాయి. దీని నుండే నూడిల్స్, పాస్తా, సేమ్యా తయారు చేస్తారు.

epaper.vaartha.com

వీటిని ఒకప్పటి సోవియట్ రష్యా, చైనా, అమెరికా, ఇటలీ, భారతదేశం, హాలెండ్ ఇత్యాది అనేక దేశాలలో పండిస్తున్నారు. ఈవిధంగా తయారైన గోధుమలతో పిండిని చేసి వారి అభిరుచులకు అనుగుణంగా రొట్టెలను తయారు చేసుకుని ఆరగిస్తున్నారు. ఇరాన్‌లో 'ఖోబ్జీ' అనే రొట్టె చాలా ప్రసిద్ధి చెందినది. ఫ్రాన్స్‌లో 'బగూటీ', గ్రీసులో 'పెట్టా', ఈజిప్టులో 'రాఘీరీ', టర్కీలో 'పిడా' ఇలా పలు దేశాలలో పలు పేర్లతో పిలుచుకుంటూ గోధుమరొట్టెను తింటున్నారు. కొన్ని ప్రాంతాల వారు బ్రెడ్ ముక్కలను ఆరగిస్తే ఇంకొన్ని ప్రాంతాల వారు బన్ రొట్టెను మధ్యలో కోసి అందులో టమాటో, భీరదోస, క్యారెట్ ఇత్యాది ముక్కలను అందులో నింపి బర్గర్ పేరుతో తింటుంటారు. భారతదేశంతో పాటు ఆఫ్రికా, సింగపూర్, మలేషియా, మారిషస్, థాయ్‌లాండ్, నేపాల్, మాల్దీవులు, బంగ్లాదేశ్, గయానా, ట్రినిడాడ్, సురినామ్, జబైకా, సెయింట్ టూసియా, ఇలా అనేక దేశాలలో రొట్టెలను తింటున్నారు. శ్రీలంకవాసులు గోధుమ పిండినే కాక రొట్టెల తయారీలో రాగిపిండిని కూడా ఉపయోగిస్తారు. కొబ్బరితో చేసిన రొట్టెను 'పోల్ రోటి' అని పిలుస్తారు. శ్రీలంకలో ప్రధాన రొట్టె 'పురుకొట్టు రోటీ', దీనిలో ఉల్లిపాయలు, కూరగాయలు కలిపి పెనంపై వేయిస్తారు. కొందరైతే గుడ్డుతో పాటు వండిన మాంసం కూడా కలిపి వేడి చేస్తారు. రొట్టెల తయారీకి ఉపయోగించిన పదార్థాలను బట్టి పలుపేర్లతో పిలుస్తారు. శ్రీలంకలో గోదాంబ అనే రొట్టెను కూడా చాలామంది ఆరగిస్తుంటారు. దీన్ని కూరతో కలిపి తింటారు. కరేబియన్ వాసులు, కెనడా, ట్రినిడాడ్, సురినామ్, గయానా, జమైకా వాసులు రొట్టెలను మక్కువగా తింటుంటారు. నిజానికి భారత ఉపఖండానికి చెందిన ఒప్పంద కార్మికులు ద్వీపాలకు తీసుకువచ్చిన రొట్టెలు అక్కడి ప్రధాన ఆహారంగా మారింది. మనదేశంలో కూడా అనేక రాష్ట్రాలలో గోధుమలను అధికంగా ఉత్పత్తి చేసి రొట్టెలను ఆరగిస్తున్నారు.

మనదేశంలో రొట్టెలు

రాజస్థాన్, గుజరాత్ ప్రాంతాలలో గోధుమపిండితో చపాతీలు చేసి తింటారు. 'దాల్, ధోక్లీ' అనే ఆహారపదార్థాన్ని ఈ చపాతీలో చుట్టి ఆరగిస్తారు. గుజరాత్‌లో 'భాక్రా' అనే రొట్టె ప్రసిద్ధి చెందినది. ఇది జొన్నపిండితో తయారవుతుంది. 'ఖాబ్రా' అనే పేరుగల మరో రొట్టె రోజుల తరబడి నిల్వ ఉంటుంది. తెలంగాణాలోని హైదరాబాద్‌లో తయారయ్యే 'ఖుల్చా' అనే రొట్టె చేయడానికి హెచ్చుసమయం పడుతుంది. ఇది ఎక్కువ గంటలు నిల్వ ఉండదు. ఆంధ్రాప్రాంతంలో సాంబార్, ఇడ్లీని తిన్నట్లు తెలంగాణా వాసులు 'ఖుల్చా' రొట్టెను పొట్టేలు తలకాయ షేర్వాలో ముంచి ఉదయంపూట అల్పాహారంగా సేవిస్తారు. ఖుల్చా అనేది పర్షియా పదం. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో నాన్ రొట్టె తయారౌతుంది. 'నాన్' అనేది కూడా పర్షియా పదం కాగా భారతదేశంలో 'రోటీ' అనే పదానికి పర్యాయపదంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. షీర్‌మాల్ అనే రొట్టె తయారీలో పిండిలోనే పాలను కలుపుతారు. 'ఖమేర్' అనే రొట్టె తయారీలో పంచదారతోపాటు కొంచెం ఉప్పు, పుల్లని మజ్జిగ కలిపి రాత్రంతా పులిసిన పిదప మరుసటి రోజు పిండిని తిరగ కలిపి రొట్టెలు చేస్తారు. నాన్ రొట్టెల తయారీలో పలురకాలు ఉన్నాయి. 'రోగ్లీ' అనే రొట్టె తయారీలో కాషాయవర్ణపు జలం కలిపిన పిదప పొయ్యిపై వేగనిస్తారు. కోల్‌కతాలో 'కర్తెరోల్స్' చాలా ప్రముఖమైనవి. గోధుమపిండితో వీటిని మెత్తగా, పలుచగా తయారు చేస్తారు. మనస్సుకు నచ్చిన కూరను ఈ రొట్టెల్లో కూర్చి 'బట్టర్ పేపర్'తో గుండ్రంగా చుడతారు. ఆకారాన్ని బట్టి దీనికి కర్తెరోల్ అని నామకరణం చేశారు. వీటినే 'కేండిల్స్ ఆఫ్ కోల్‌కత్తా' అని కూడా పిలుస్తారు. మాంసాహార ప్రియుల కోసం ఈ రొట్టెలో వేట, కోడి మాంసాలను సైతం ఉడికించి కూర్చి అమ్ముతుంటారు.

'బాత్ వే కీ రోటీ'ని గుడ్లు దట్టించి తయారు చేస్తారు. 'బాదామీ నాన్'లో బాదంపప్పు, 'ఖుర్మీనాన్'లో బెల్లం, ఖర్జూరం, 'పనీర్ నాన్'లో మీగడ కలుపుతారు. 'ఖప్టా', తయారీ' అనే రొట్టెలు ఉత్తర భారతదేశంలో ప్రసిద్ధి చెందినవి. ముంబైలో 'పావ్' అనే రొట్టెను రుచికరమైన కూరతో తింటారు. నేడు ఇది పావ్‌భాజీ పేరుతో దేశమంతా అందుబాటులోకి వచ్చింది. 'ముస్లింనాన్' అనే రొట్టె సూరత్, గుజరాత్‌లలో మాత్రమే లభిస్తుంది. దీన్ని ముస్లింలు హెచ్చుగా తింటారు. ఈ రొట్టెను తయారు చేసిన పిదప దానిపై నూనె రాసి ఆరు ముక్కలుగా చేస్తారు. అనంతరం చికెన్, మటన్, మీగడతో భుజిస్తారు. 'బ్రోన్ బ్రెడ్' అనేది కొద్దిపాట పులుపు కలిగి గుండ్రంగా ఉంటుంది.

పలురకాల పొరలు కలిగిన రొట్టెను 'లచ్చాదార్ పరోటా' అంటారు. మెత్తగా పిసికిన గోధుమపిండిని చేతిపై ముద్దగా వేసి గుండ్రని ఆకారం తెప్పించి, నెయ్యి తాపిన పెనంపై కొద్దిసేపు కాల్చి అనంతరం పెనంపై నుండి తీసి చేతులతో అద్దిన పిదప తిరిగి పెనంపై వేస్తారు. ఈ తయారీ ప్రక్రియలో పరోటా వలయరూపంలో పొరలు పొరలుగా తయారౌతుంది. ఈ విధంగా 'లచ్చాదార్' పరోటాని పూర్తిస్థాయిలో కాల్చి రుచికరంగా చేస్తారు. రాజస్థాన్‌లో 'టక్కర్', 'బాప్లా', 'ఘిర్బా', 'బాటీ' ఇత్యాది పలురకాల రొట్టెలను గోధుమపిండితో తయారు చేస్తారు. ఇవన్నీ అక్కడి వారి సంప్రదాయపరమైన వంటకాలు. మధ్యప్రదేశ్‌కు చెందిన 'మాల్వా' ప్రాంతంలో 'రొప్పాట్రీ' రొట్టెలు తయారువుతాయి. ఈ రొట్టె పిండి కలపడంలో ఒక ప్రత్యేక ప్రక్రియగా పేర్కొనవచ్చును. పొరలుగా గుండ్రని ఆకారంలో ఈ రొట్టెను తయారు చేయడం విశేషం.

epaper.vaartha.com

పావ్ రకానికి చెందిన రొట్టెల్లో ముఖ్యమైనవి 'ఫకీర్‌నాన్', 'లంబాపావ్', పర్షియన్ భాషలో ఫకీర్ అంటే నిరుపేద బిచ్చగాడు అని అర్థం. కాగా సంప్రదాయపరంగా ఈ రొట్టెను బిచ్చగాళ్లకు వేస్తారు. అనేక ప్రార్థనాలయాల వద్ద ఉండే బిచ్చగాళ్ల కోసం వీటిని వినియోగిస్తారు. ఫకీర్ రొట్టెను ఉదయం పూట వేటమాంసంతో కలిపి ఆరగిస్తారు. లంబాపావ్ రొట్టెలను మర్దించిన పిండితో తయారు చేస్తారు. ముంబై నగరంలో లభించే మరో రొట్టె 'అంటే కీ రోటీ'. దీన్ని అనేకమంది సంపూర్ణ ఆహారంగా స్వీకరిస్తారు. ఇంతటి ప్రాధాన్యత కలిగిన గోధుమలను ఒకప్పుడు కేవలం ధనవంతులే భుజించేవారు. నేడు ప్రతి రేషన్‌షాపుల్లో సామాన్యులకు సైతం గోధుమలు అందరికీ అందుబాటుకి వచ్చాయి. పిల్లలు పాఠశాలలకు, పెద్దలు కార్యాలయాలకు గోధుమ వంటకాలను తీసుకుని వెళుతుంటారు. ఇది ఒలికిపోతాయనే భయం లేదు. ఒకప్పుడు గోధుమలను పిండి చేయడానికి చాలా కష్టపడేవారు. నేడు రోలర్ మిల్లులు రావడంతో ఎటువంటి గింజధాన్యానైనా సునాయాసంగా పిండి చేస్తున్నారు. వేసవి కంటే వర్షాకాలం, శీతాకాలం గోధుమలను అధికంగా వాడతారు. గోధుమపిండితో రొట్టె, పరోటా, పూరీ, చపాతీ తయారు చేస్తారు. ముస్లింలు రంజాను మాసంలో జవ్వ గోధుమల పిండితో సేమియాలు తయారు చేస్తారు. ఈ సేమియా లలో కిస్‌మిస్, జీడిపప్పు, ఎండుకొబ్బరి తురుము, గసాలు కలిపి ఆరగిస్తారు. గోధుమ రవ్వతో ఉప్మా తయారు చేస్తారు.

రొట్టెల్లో మరికొన్ని రకాలు

రొట్టెల్లో అనేక రకాలు ఉన్నాయి. చపాతీ, పరోటా అందిరికీ తెలిసిందే. పూరీని లోతైన నూనెలో వేయించడం వల్ల చాలా పెద్దగా ఉబ్బుతుంది. ఇందులో బంగాళదుంప, ఉల్లిపాయ కూరను కొంచెం శనగపిండి జతచేసి వండుతారు. కొన్ని ప్రాంతాలలో పూరీలు పెద్దవిగా తయారుచేస్తే, మరికొన్ని ప్రాంతాలవారు అరిసెల సైజులో చిన్న పూరీలు తయారు చేస్తారు. నూనె లేకుండా మంటపై, పెనంపై కాల్చేవి పుల్కాలు. గోధుమ పిండితో వీటిని చాలా పలుచగా చేస్తారు. శరీర బరువు తగ్గాలనుకున్నవారు రాత్రివేళల్లో రెండు పుల్కాలు ఆకు కూరలతో కలిపి భుజిస్తుంటారు. టీలో నంజుకుని తింటే పుల్కాలు బహురుచిగా ఉంటాయి. నేడు సాధారణంగా గోధుమ రొట్టెలు మనదేశమంతా దొరుకుతున్నాయి. అయితే ఉత్తర భారతదేశం వారు అధికంగా వీటిని భుజిస్తారు. రుమాలీ రోటీ చాలా పలుచగా ఉంటుంది. నేడు పెళ్లిళ్లలో పన్నీర్ కూరతో రుమాలీరోటీని వడ్డిస్తున్నారు. రాజస్థాన్‌లో లభించే మరో రొట్టె 'మిస్సీ రోటీ'. దీన్ని నెయ్యితో కాలుస్తారు. 'ధెప్లా' అనే రొట్టె

గుజరాత్‌లో ప్రసిద్ధి చెందింది. 'లచ్చా' అనే రొట్టెను పంజాబ్ వారు ఆకు కూరలతో కలిపి తింటారు. పంజాబులోనే లభించే 'భటారా' అనే రొట్టెను శనగల కూరతో కలిపి ఆరగిస్తారు. కొందరైతే పెరుగుతో కలిపి తింటారు. పంజాబులోనే లభించే 'భటారా' అనే రొట్టెను శనగల కూరతో కలిపి ఆరగిస్తారు. కొందరైతే పెరుగుతో కలిపి తింటారు. పొరలు పొరలుగా తయారయ్యే పరోటాను ఉత్తరాది వారు మక్కువగా తింటారు. దీనిపై అక్కడ ఛలోక్తులు కూడా వినిపిస్తుంటాయి. హిందీ చిత్రాలలో హీరో ఇంటికి రాగానే తల్లి గోబీ-పరోటా చేశాను. తిను నాయానా అంటుంది. ఈ డైలాగ్ చాలా చిత్రాలలో వినిపించడంతో ఛలోక్తిగా మారింది. గోబీ అంటే క్యాలీఫ్లవర్. ఉత్తరాదివారు క్యాలీఫ్లవర్‌తో పాటు సొరకాయ, ముల్లంగి కూరలను కూడా పరోటాతో కలిపి తింటుంటారు. ఈ విధంగా గోబీ పరోటా, మూలీ పరోటా, పన్నీర్ పరోటా, ఆలూ పరోటా పేర్లతో ప్రసిద్ధి చెందాయి. లచ్చా పరోటాను కొబ్బరి తురుము కలిపి తయారు చేస్తారు. ఇంకా కీమా పరోటా, మల్‌బార్ పరోటా, డ్రైఫ్రూట్ పరోటా అందుబాటులోకి వచ్చాయి. నేడు అనేక కంపెనీల వారు పరోటాలను ప్యాక్ చేసి అమ్ముతున్నారు. తయారీలో అధిక శ్రమ పడకుండా వీటిని కొనుగోలు చేసి వేడిచేసి ఇష్టమైన కూరతో కలిపి తినేయవచ్చు. సమయం లేనివారు, తయారు చేయడం చేతకానివారు ఇలాంటి పరోటాలను కొని తింటుంటారు. కొన్ని ప్రాంతాల వారు మాంసాహార షేర్వాతో జతచేసి పరోటాను భుజిస్తారు. రాజస్థాన్, గుజరాత్, మహారాష్ట్రలలో 'భక్రీ' అనే రొట్టె ప్రసిద్ధి చెందినది. దీన్ని జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు, బియ్యాన్ని కలిపి తయారు చేస్తారు. ఈ రొట్టెను చట్నీ, పులుసుతో తింటారు. రాజస్థాన్‌లోని ఎడారి ప్రాంత వాసులు 'భాతి' అనే రొట్టెను తయారు చేసి పప్పుతో తింటారు. మహారాష్ట్రలో 'థాలీపీట్' అనే రొట్టెను కొత్తిమీర, తోటకూర, సగ్గుబియ్యం, జీర, జొన్నలు, సజ్జలు, బియ్యం, బొంబాయి శనగలు, పచ్చి బఠాణీతో కలిపి తయారు చేస్తారు. ఈ రొట్టె కర్ణాటకలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో లభిస్తుంది. మొక్కజొన్న రొట్టె పంజాబ్‌లో ప్రసిద్ధి చెందింది. 'అక్కి' అనే రొట్టె కర్ణాటకలో తయారు చేస్తారు. 'అక్కి' అంటే బియ్యం అని అర్థం. బియ్యం పిండితో చేసిన ఈ రొట్టెను చట్నీ కూడా లేకుండానే తింటారు. రాజస్థాన్‌లో తయారయ్యే 'మిస్సీ' అనే రొట్టెను కూరతో, పులుసుతో కూడా తింటారు. గోధుమపిండితో కొద్దిగా పంచదార, బెల్లం కలిపి తీపి దోశలు కూడా చేసుకుంటారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కొన్ని ప్రాంతాల వారు గోధుమపిండిలో బెల్లం కలిపి రొట్టెను తయారు చేసి కాల్చి తీపి రుచులను ఆస్వాదిస్తారు. గోధుమ పిండిలో బెల్లం కలిపి తీపి పునుగులు చేయవచ్చు.

epaper.vaartha.com

చిరుధాన్యాలతో రొట్టెలు

గోధుమలతోపాటు అనేక చిరుధాన్యాలను పిండిగా చేసి కూడా రొట్టెలతోపాటు పలురకాల వంటలు చేస్తున్నారు. జొన్నలు, సజ్జలు, కొఱ్ఱలు, పరిగెలు, రాగులు ఇత్యాది అనేక చిరుధాన్యాలను పిండిగా చేసి పలురకాల వంటలు చేస్తున్నారు. కొందరైతే గోధుమ పిండితోపాటు సమపాళ్లల్లో చిరుధాన్యాలను కూడా కలిపి ఆ పిండితో రొట్టెలు చేసి తింటారు. వరి పరిచయం లేని కాలంలో అందరూ జొన్నసంకటి, సజ్జలతో వండిన ఆహారాన్ని తినేవారు. భారతదేశంలో జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు, పరిగెలు ఇప్పటికీ ఉపయోగిస్తున్నారు. జపాన్, చైనా, ఇండోనేషియా వంటి కొన్ని దేశాలలో నేటికీ నూడుల్స్ తయారీకి చిరుధాన్యాలను వాడుతున్నారు. గ్రీస్, ఈజిప్ట్ దేశాలలో మద్యం తయారీకి చిరుధాన్యాలను క్రీస్తుపూర్వమే వాడారు.

జొన్న రొట్టె: ప్రతి ఒక్కరూ ఇష్టపడే చిరుధాన్యాలలో ఒకటి జొన్న. ఇది శరీరానికి ప్రోటీన్లు అందించి శక్తినిస్తుంది. ప్రపంచవ్యాపితంగా 30 దేశాలలోని కోట్లాదిమంది ప్రజలు జొన్నలు ప్రధాన ఆహారంగా కలిగి ఉన్నారు. మనదేశంలో ఒకప్పుడు జొన్నను అధికంగా పండించేవారు. నేడు దీని దిగుబడి తగ్గింది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి జొన్నరొట్టెలను తినేవారు పెరగడంతో దీనికి డిమాండ్ పెరిగింది. దాంతో ధరలు కూడా అధికమయ్యాయి.

సజ్జరొట్టె: చిరుధాన్యాలలో ఒకటి సజ్జలు. ఇది మనదేశంతోపాటు ఆఫ్రికా వాసులకు వేల సంవత్సరాల నుండి పరిచయమున్న పంట. తెలుగువారు సజ్జలతో రొట్టెలు, సంకటి చేసి తింటుంటారు.

రాగిరొట్టె: రాగులతో సంకటి, సూప్, రొట్టెలు తయారు చేసుకుంటారు. భారతదేశంలో నాలుగువేల సంవత్సరాల క్రితమే రాగులు పరిచయం. ఆఫ్రికా, ఆసియా మెట్ట ప్రాంతాలలో సైతం రాగులను పండిస్తారు.

పిండి: గోధుమలు మొదలుకుని ఏ ధాన్యంతోనైనా రొట్టెలు చేయాలంటే పిండి అవసరం. ఒకప్పుడు పిండి చేయాలంటే ఎంతో కష్టపడేవారు. రోలులో వేసి రోకలితో దంచి జల్లెడ పట్టేవారు. నేడు అనేక రకాల యంత్రాలు వచ్చాయి. నిర్ణయించిన ధర ఇస్తే చాలు మెత్తటి పిండిని తయారు చేసి ఇస్తున్నారు. అనేక సంస్థల వారు పలురకాల ధాన్యాల పిండిని ప్రజలకు అందుబాటులోకి తెచ్చారు. దీంతో గింజధాన్యాలను తేవడం, దానిలోని రాళ్లను ఏరడం, కరగడం, ఆరబోయడం వంటి శ్రమంతా తప్పింది. ప్యాకెట్లలో అమ్ముతున్న పిండిని ఇష్టపడని వారు శ్రమ అనుకోకుండా సొంతంగా పిండిని తయారు చేయిస్తారు. బియ్యంతో పిండి చేసి అందులో ఉప్పు, కారం, ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి దట్టించి కొందరు అప్పటికప్పుడు రోశలు తయారు చేసుకుంటారు. పిండితో చేసిన రొట్టెలను కొన్ని ప్రాంతాల వారు దైనందిన ఆహారంగా తీసుకుంటే మరికొన్ని ప్రాంతాల వారు ఉపాహారంగా తీసుకుంటారు. తెలుగువారు మినుము తింటే ఇనుములా తయారు కావచ్చని నమ్ముతారు. మినపపిండితో చేసిన మినపరొట్టెలు, ఊతప్పం, ఆవిరి కుడుములు మక్కువగా తింటారు. నేడు రొట్టెలు తయారు చేసుకోవడానికి అనేక పరికరాలు వచ్చేశాయి. వీటి ద్వారా సునాయాసంగా రొట్టెలను వండవచ్చు. ఉత్తరాదిన అనేక హోటళ్లలో భోజనంతో పాటు విధిగా రొట్టెలు ఇచ్చే సంప్రదాయం ఉంది.

బ్రెడ్‌లు: ఒకప్పుడు జ్వరం వచ్చినవారు మాత్రమే బ్రెడ్ ముక్కలు తినేవారు. నేడు బ్రెడ్ అంటే అల్పాహారమైపోయింది. కొన్ని ప్రాంతాలలో ఆదాయం తక్కువగా వచ్చే రిక్షాకార్మికులు ఉదయాన్నే రెండు బన్ ముక్కలు కొనుక్కుని టీలో నంజుకుని తినేస్తారు. తక్కువ ఖర్చుతో ఆ పూట గడిచిపోతుంది. పాఠశాలలకు వెళ్లి పిల్లలు బ్రెడ్ ముక్కలకు జామ్ అద్ది మక్కువగా తింటారు. కార్యాలయాలకు వెళ్లే పెద్దవారు బ్రెడ్ ముక్కలకు వెన్న అద్ది ఆరగిస్తారు. ఓపిక ఉన్న మహిళలు బ్రెడ్ ముక్కల మధ్య ఖీరదోశ, టమాటో, ఉల్లి ముక్కలను పెట్టి శ్యాన్‌డ్‌విజ్ తయారు చేసుకుంటారు. కొందరు బ్రెడ్ ముక్కలను పచ్చడితో, తేనేతో తింటే ఇంకొందరు పెనంపై నూనె, నెయ్యి వేసి కాల్చి తింటారు. నేడు బ్రెడ్ ముక్కలను కాల్చడానికి టోస్టర్లు వచ్చేశాయి. వీటిసాయంతో సునాయాసంగా బ్రెడ్‌ను కాల్చి తినవచ్చు. ఒకప్పుడు బ్రెడ్‌లో ట్యూటీఫ్రూటీ కలిపి తయారు చేసేవారు. కొన్ని సంస్థలు తీపి బ్రెడ్‌ను తయారు చేస్తున్నాయి. వీటిని పిల్లలు మక్కువగా తినేవారు. ఇటువంటివి చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తులు తినకూడదు. ఆ కారణంగా చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తుల కోసం నేడు బ్రౌన్ బ్రెడ్ అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఇందులో తియ్యదనం తక్కువ ఉండటంతో ఆరోగ్యపరంగా వారికి ఎటువంటి హాని కలుగదు. నేడు అనేక పెద్దపెద్ద సంస్థలతోపాటు చిన్నచిన్న బేకరీలు కూడా వెలిశాయి. ఇవి పలు రకాల రొట్టెలను ఉత్పత్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తెచ్చాయి.

రొట్టెల పండుగ

మొహరం పర్వదినాలలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని నెల్లూరు లోకల్ బారా షహీద్ దర్గా చెరువు వద్ద ప్రతి ఏడాది రొట్టెల పండుగ చేస్తారు. ఈ నేపథ్యంలో మూడురోజులు జరిగే రొట్టెల పండుగలో పాల్గొనేందుకు విశ్వాసంగల భక్తజనులు దేశవిదేశాల నుండి నెల్లూరుకు వచ్చి తమ కోర్కెలు నెరవేరాలని మొక్కుకుంటారు. 1930 నుండి ఇక్కడ రొట్టెల పండుగ జరుపుతున్నారు. ఆరోగ్యం, ఉద్యోగం, పెళ్లి, సంతానం, వీసా ఇలా తమ కోర్కెలు నెరవేరినవారు రొట్టెలను వదలడానికి వస్తారు. తమ కోరికలు నెరవేరాలనుకున్న వారు కోరికలు నెరవేరిన వారు చెరువులో వదలబోయే రొట్టెలను తీసుకుని భక్తి ప్రవత్తులతో ఆరగిస్తారు. మరుసటి ఏడాదికి వారి కోర్కెలు నెరవేరితే వాళ్లు వచ్చి ఇక్కడ రొట్టెలను చెరువులో వదిలి మొక్కు తీర్చుకుంటారు. ఇలా ఒకరి కొకరు రొట్టెలు మార్చుకుంటారు. ఆరోగ్యం గురించి మొక్కు కున్నవారు ఫలితం కనిపిస్తే మరుసటి ఏడాది ఆరోగ్యం రొట్టె అవసరం అన్నవారికి పంచి మొక్కు చెల్లించుకుంటారు. వివిధ కోర్కెలకు సంబంధించి స్వీకరించుకున్న రొట్టెలకు బదులుగా తిరిగి మరుసటి సంవత్సరం ఒకటికి రెండు రొట్టెల చొప్పున ఈ స్వర్ణాల చెరువు వద్ద భక్తులకు పంచుతారు. మొక్కు తీర్చుకునే వారి వద్ద రొట్టెను ఎవరూ తీసుకోకపోతే చెరువులో వదిలేస్తారు. ఆర్కాటు నవాబు కాలం నుండి ప్రతి ఏడాది జరిగే నిరంతర ప్రక్రియకు లక్షలాది మంది భక్త జనులు హిందూ-ముస్లిం భేదభావం లేకుండా, కులమతాలకతీతంగా దేశ,విదేశాల నుండి వచ్చి రొట్టెల పండుగలో పాల్గొంటారు. ఈవిధంగా రొట్టెలు విభిన్న రుచులు అందిస్తూ ప్రపంచదేశాల మానవుల జీవితంతో ఎనలేని అనుబంధాన్ని కలిగివున్నాయి. ❑

epaper.vaartha.com

వర్క్‌ఫ్రమ్ హోంతో రోగాలనేకం..

ఏదో ఒకటి వేసుకుని నములుతూనే ఉంటారు. ఇది ఎంత అపాయకరమో ఎవరైనా ఆలోచించారా? ఎప్పుడూ తినేంతగానే తింటున్నాం.. అంతకు మించి ఒక్క ముద్ద ఎక్కువగా తినట్లేదు అంటూ మీరు సమాధానమిచ్చినా ప్రమాదం పొంచే ఉంది. ఆ ప్రమాదాన్ని నిలువరించాలంటే మీరు కంప్యూటర్ మీద ఎంత సేపు పని చేసినా శారీరక వ్యాయామం తప్పనిసరి. ఆఫీసులో ఉంటే కనీసం 5-10 నిమిషాలైనా అటూఇటూ నడుస్తూ సహోద్యోగులతో మాట్లాడుతారు. కానీ ఇప్పుడు కూర్చున్న చోటు నుంచి అంగుళం కూడా కదలట్లేదు. ఇలాగే నిర్లక్ష్యం చేస్తే పైన ఫొటోలో ఉన్నట్లుగా మారిపోతారంటోది డైరెక్టీ అప్లై సంస్థ. ఫొటోలో కనిపిస్తున్న మోడల్‌కు 'సుశాన్' అని నామకరణం చేసింది. ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే 25 సంవత్సరాల వర్క్‌ఫ్రమ్ హోమ్ తర్వాత ఇలా మారిపోతారు అని హెచ్చరికలు జారీ చేస్తోంది. ముఖ్యంగా ఈ వ్యాధులు రావడం తథ్యమని చెప్తోంది. కంప్యూటర్ విజన్ సిండ్రోమ్, వెన్నెముక వంగిపోవడం, రిపిటేటివ్ టైపింగ్ స్ట్రెస్, జుట్టు రాలిపోవడం, కంటి కింద మచ్చలు టెక్‌నెక్ (మెడపై అధికభారం, వెన్ను నొప్పి) ఇంక్రీజ్‌డ్ వ్రింకిల్ (చర్మంపై ముడతలు), ఊబకాయం చర్మం పొడిబారి, నిర్జీవంగా మారడం (విటమిన్ డీ, డీ-12 లేకపోవడం వల్ల తీవ్ర ఒత్తిడికి గురవుతారు.

కరోనా కారణంగా అనేక కంపెనీలు వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ అవకాశాన్ని కల్పిస్తున్నాయి. దీంతో గంటల తరబడి కదలకుండా ఒకే చోట కూర్చుని పని చేస్తున్నారు. పైగా పని అయిపోయేంతవరకు నోట్లో ప్రశాంతతను చేకూరుస్తుంది. వీటితోపాటు ఎక్సర్‌సైజులు తప్పనిసరి. ముఖ్యంగా ఉదయం పూట చేసే వ్యాయామం మీ శరీరానికే కాకుండా మానసికంగా కూడా ఎన్నో లాభాలను తెచ్చిపెడుతుంది. రక్తప్రసరణను మెరుగుపర్చడంతోపాటు, మెదడును ఉత్తేజం చేస్తుంది. ముఖ్యం 7-8 గంటల పాటు హాయిగా నిద్రించండి. ❑

నివారణ కోసం: వీటిని నివారించేందుకు చిన్నపాటి వర్కవుట్లు, నడక, పరుగు, శారీరక శ్రమను కలిగించే పనులు చేయాల్సిందేనంటున్నారు నిపుణులు. అంతేకాకుండా పడకపై పని చేసుకునే దురలవాటుకు ముగింపు పలకాలి. ఎందుకంటే ఇది మీలో గజిబిజిని పెంచి క్రమంగా ఒత్తిడిగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రత్యేక డెస్క్ ఏర్పాటు చేసుకోవడం ఉత్తమం. 6-8 గంటలు మాత్రమే పనికి కేటాయించండి. రోజులో కనీసం ఒక్క గంట అయినా ఫోన్ వంటి ఎలక్ట్రానిక్స్ గ్యాడ్జెట్స్‌కు గుడ్‌బై చెప్పండి. ఆ సమయాన్ని కుటుంబంతో కలిసి మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. ఇది మీకు

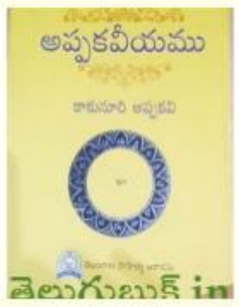
కీబోర్డు ముట్టుకోకుండానే..

కీబోర్డుని ముట్టుకోకుండా, నోరు తెరిచి చెప్పకుండా మీరు అనుకున్నది కంప్యూటరు టైప్ చేయగలిగితే! ఆ అసాధ్యాన్నీ సాధ్యం చేసి చూపించారు ఎంఐటి మీడియా ల్యాబ్ పరిశోధకులు. మనం చేయాల్సిందల్లా ఒక చిన్న హెడ్‌సెట్ తలకు పెట్టుకోవటమే. ఉదాహరణకి సీరియస్‌గా పనిచేసేటప్పుడు సడెన్‌గా పాప పుట్టినరోజు ఏ వారమయ్యిందో అన్న సందేహం వచ్చిందనుకోండి, అది తెలుసుకోడానికి చేస్తున్న పని ఆపి కంప్యూటర్‌లోనో, ఫోన్‌లోనో కేలండరు తెరిచి చూడాలి. ఎంఐటి ఆల్టర్ ఈగోతో ఆ అవసరం ఉండదు. అది కంప్యూటర్‌కి సూచనలు పంపించి గూగుల్‌లో సెర్చ్ చేసేసి మీ సందేహానికి సమాధానాన్ని మీకు మాత్రమే విన్పించే స్పీకర్ ద్వారా చెప్పేస్తుంది. రోడ్డు మీద వెళ్తున్నారు, టైమ్ ఎంతయిందో తెలుసుకోవాలి. టైమ్ అన్న మాట లోపల అనుకుంటే చాలు సమాధానం వినిపిస్తుంది. తలనీ, మెడనీ, దవడనీ కలుపుతూ ఉండే హెడ్‌సెట్ మీద ఉన్న ఎలక్ట్రోడ్స్ మనం మనసులో అనుకున్న మాటని గొంతుకు చేరవేసే సంకేతాల్ని డీకోడ్ చేస్తాయన్నమాట. అర్ణవ్ కపూర్, శ్రేయస్‌కపూర్‌లు దీన్ని తయారు చేశారు. ఈ సరికొత్త ఇంటర్‌ఫేస్ మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్, ఎఎల్ ఎస్‌లాంటి జబ్బులతో బాధపడేవారికీ గొంతు సమస్యలు ఉన్నవారికీ వరమవుతుందని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. ❑

epaper.vaartha.com

కృతి

ప్రశంసనీయమైన ప్రయత్నం



వేదాలు విజ్ఞాన రత్నాకరములు. అట్టి వేదాలకు ఛందస్సు పాదముల వంటిది. నడవలేని వాడెంత గొప్పవాడైనను ప్రాచుర్యం పొందలేడు. కాకునూరి అప్పకవి కంటె ముందు నన్నయ రాసిన 'ఆంధశబ్ద చింతామణి' అన్న సంస్కృత గ్రంథము ఒక్కటే తెలుగుకు ప్రామాణికము. నేటి ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్‌లో జన్మించిన అప్పకవి తెలుగులో ఒక లక్షణగ్రంథాన్ని రచించుటకు నడుముకట్టి 8 అశ్వాసాలకు ప్రణాళిక వేసుకుని 5 అశ్వాసాల వరకు మాత్రమే రచించగలిగాడు. సుమారు 1810 పద్యగద్యాలతో రూపొందించిన ఈ అప్పకవీయము ఎంతటి ప్రామాణికంగా ఉంటుందో కవియే వివరించాడు. 'ఇది చదివిన పిమ్మట మఱి/ యెదిమేనియు చదువబుద్ధి' కాదట! శ్రీ,భూసమేతుడైన శ్రీహరి కవికి కలలో సాక్షాత్కరించి ఆదేశించినాడట. భగవత్సం కల్పము, కవి లోతైన శోధనవల్ల నేటికిని ఇది 'ప్రామాణిక' గ్రంథముగానే, ప్రథమస్థానమున నున్నది. 2014లో తెలంగాణ ప్రభుత్వమేర్పడిన అనంతరం తెలంగాణ సాహిత్య అకాడమి వారు ఈ ప్రాంతపు ప్రాచీన ప్రాముఖ్య గ్రంథాలను పునర్ముద్రించుట అనే మహత్కార్యము చేపట్టివారు. క్రీ.శ 1850లో వెలుగు చూసిన ఈ గ్రంథాన్ని ఎనిమిదవ ముద్రణగ డా॥శ్రీరంగాచార్యుల సంపాదకత్వమున మనకు అందిస్తున్నారు. ఇంతటి ప్రశంసనీయ ప్రయత్నానికి అకాడమీ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు నందిని సిద్ధారెడ్డి, ఏనుగు నరసింహారెడ్డిలకు సర్వదా తెలుగు ప్రజలు కృతజ్ఞులై ఉంటారు. **(అప్పకవీయము, లాక్షిణ గ్రంథము, మూలగ్రంథ రచన కాకునూరి అప్పకవి. వెల రూ. 300, ప్రతులకు: తెలంగాణ సాహిత్య అకాడమి, రవీంద్రభారతి, హైదరాబాద్-4)** **- కూర చిదంబరం**

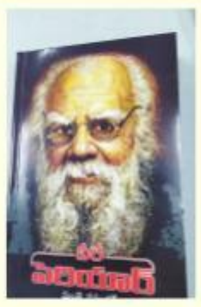
తెలంగాణ సంస్కృతిని తెలిపే నువద్ది

జర్నలిస్టుగా, సామాజిక సేవకునిగా, సాహితీవేత్తగా సుపరిచితులైన మధుకర్, 17కథల సంపుటిలో ప్రేమ, పల్లెల విధ్వంసం, వృద్ధుల, మహిళల జీవనవేదన, యువత భావోద్వేగాలు, పరువుహత్యలు, బతుకమ్మల వైభవం, మాతృత్వ ఔన్నత్యం, జీవన వ్యధల బతుకు చిత్రాలు వైవిధ్య ఇతివృత్తా కథలు చోటు చేసుకున్నాయి. 'మాఊరు జాడేది', అందమైన విధ్వంసం, గుట్టమీద దేవుడు, మాఇంటి బతుకమ్మ వంటి కథలు తెలంగాణ పల్లెల జీవన సంస్కృతి ఏవిధంగా వైకల్యం పొందుతుందో సూచిస్తున్నాయి. ప్రస్తుత సమాజంలో వికటిస్తున్న మానవ సంబంధాలను బతుకుచిత్రం, కడపటూ హైదరాబాద్' వంటి కథలు వ్యక్తీకరిస్తున్నాయి. క్షణికావేశం, ప్రేమే నేరమవునా, పరువుహత్య, ప్రేమ ఎంత మధురం, ప్రేమిస్తే, ఒక అమ్మ, ఒక అభి' వంటి యువతీయువకుల ప్రేమబాంధవ్యాలను ప్రస్తుత సవజంలో యువత ఎదుర్కొంటున్న అమానవీయ స్థితిగతులు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. కాకతీయ పబ్లికేషన్, వసుంధర విజ్ఞాన వికాస మండలి సంయుక్తంగా ప్రచరించిన ఈ కథాసంపుటిలో ప్రతి కథకు అందమైన బొమ్మలున్నాయి. బంగారు బ్రహ్మం రూపొందించిన ముఖచిత్రం భావగర్భితంగా ఆలోచింపచేస్తోంది.

(నువద్ది: రచయిత: మధుకర్ వైద్యుల, ప్రచురణ: కాకతి పబ్లికేషన్స్, వసుంధర విజ్ఞాన వికాసమండలి, ప్రతులకు: సుమలత వైద్యుల, 13-1-3/3/6/2ఇ, అవంతీనగర్ తోట, మోతీనగర్, హైదరాబాద్-18)

- జయసూర్య

సామాజిక తత్త్వవేత్త పెరియార్



తమిళనాడు రాజకీయ, సాంఘిక జీవనంపై తిరుగులేని ప్రభావం చూపిన వ్యక్తి పెరియల్‌గా ప్రసిద్ధి చెందిన ఈరోడ్ వెంకట నాయకర్ రామసామి. ఈయన ఆలోచనలు, పోరాట ప్రభావం తమిళనాడు సరిహద్దులను దాటి దక్షిణభారతదేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాలలోనూ విస్తరించింది. ఆత్మగౌరవపోరాటానికి స్ఫూర్తిగా నిలిచింది. ఈనాటికీ స్ఫూర్తినిస్తోంది. తమిళంలో మంజైవసంతన్ రచించిన 'పెరియార్' జీవిత చరిత్రను 'వేరే పెరియాల్' పేరిట తెలుగులోకి 'ఇసనాక మురళీధర్' అనువదించాడు. పెరియాల్ జీవితం, బాల్యం నుంచీ అన్యాయాన్నీ, అసచిత్యాన్ని ప్రశ్నించే ఆయన తత్వం, ఎదిగిన తర్వాత ఒక దశలో అన్నీ వదలి బికారీలా వారణాసిలో తిరిగిన విధానం, ఆపై ఆయన జీవితంలో, ఆలోచనలలో వచ్చిన పెనుమార్పులు, సామాన్యుడి సంస్కరణలపై ఆయన దృష్టి మరలటం, ఆపై కాంగ్రెస్‌లో చేరటం, కాంగ్రెస్ నాయకుల వివక్షతతో విభేదించి బయటకు రావటం, ఆయన ఉపన్యాసాలు, సామాజిక సేవలు వంటి విషయాలను సంక్షిప్తంగా, సరళంగా అందిస్తుందీ పుస్తకం. ముఖ్యంగా రచన ఒక ప్రవాహంలా సాగి పాఠకుడిని తన వెంట పరుగులు తీయిస్తుంది. పెరియాల్ జీవితం తిరిగిన మలుపులు, వాటితో పాటుగా ఆయన ఆలోచనలల్లో వస్తున్న మార్పుల వంటి విషయాలను ఈ పుస్తకం అతి చక్కగా ప్రస్ఫుటం చేస్తుంది. సంఘటనల వెంటనే పెరియాల్ తత్త్వం వంటి విషయాలను పొందుపరచటంతో పాఠకుడికి పెరియాల్ జీవితానుభవాలు ఏరకంగా ఆయన ఆలోచనలను రూపొందించాయో తెలుసుకునే వీలు కలుగుతుంది.

(వీరే పెరియార్, రచయిత: మంజై వసంతన్, వెల: 190, ప్రతులకు: ఫౌండేషన్ ఫర్ రేషనల్ థింకింగ్, హైదరాబాద్-33) **- నిర్మోహి**

సామాన్యుల వెతలు తెలిపే పుస్తకం

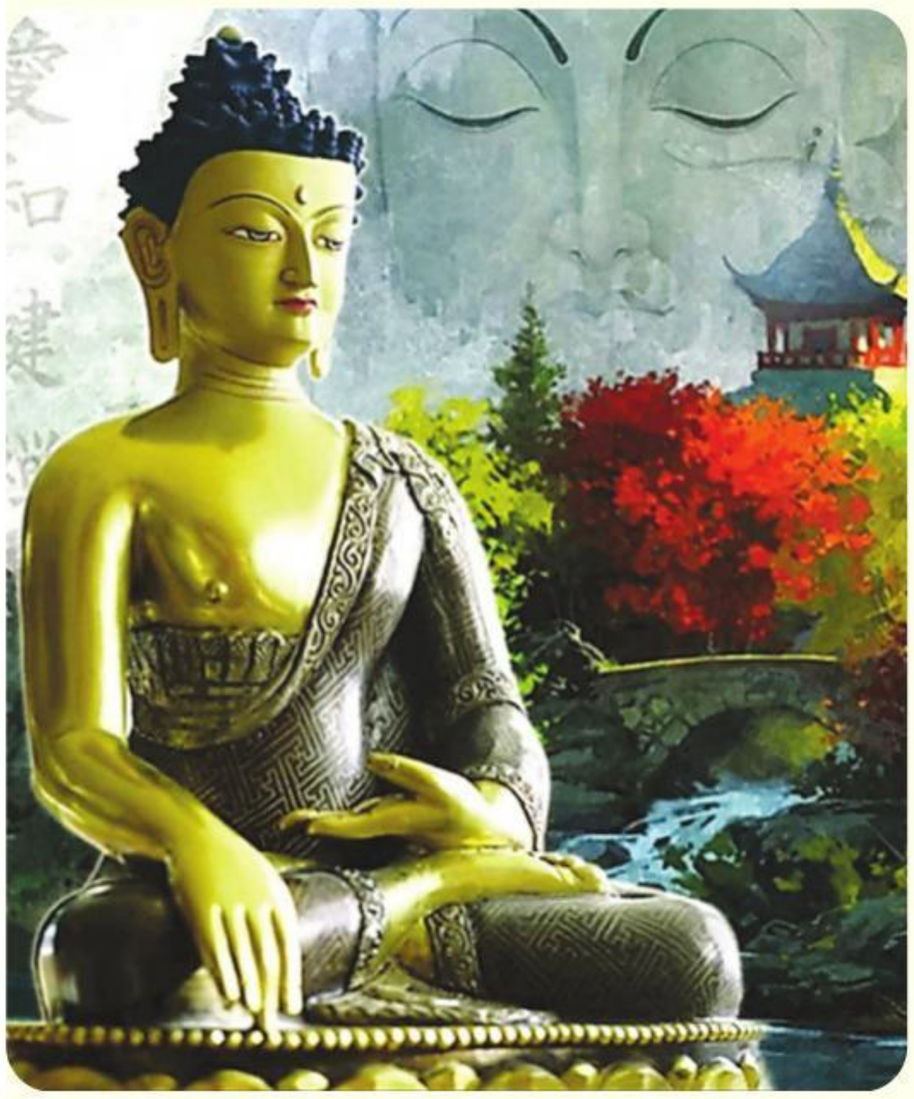
ఈ కథల సంపుటిని 'సిద్ధేశ్వరం అలుగు కోసం కలలు కంటున్న అందరికీ అంకితం చేసారు. ప్రతి కథలో జాతి చీలికకు మూలకారణమైన దుస్వార్థం మీద నిశిత విమర్శ కనిపిస్తుంది. వెనుకబడిన ప్రజల నుంచి 'మేము-వాళ్లు' అనే మాటలు ఇప్పుడు పదునుగా వినిపిస్తున్నాయి. వంచన మీద పోరాట ప్రకటనే ఈ నాలుగు కథల సారాంశం. అన్ని కథల్లో 'మేము, వాళ్లు, వీళ్లు' అనేవి కీలక పదాలుగా వినిపిస్తాయి. కనిపిస్తాయి. కోపం తెప్పిస్తాయి. తెలుగురాష్ట్రం చీలిక అనంతరం ఏర్పడిన ఆంధ్రప్రదేశ్ నూతన ప్రభుత్వం 'పట్టిసీమ' పేరుతో రాయలసీమ సస్యశ్యామలమని గ్రాఫిక్స్‌తో నీరు పారించిన పాలకులు ప్రజలకు కన్నీళ్లే ఇచ్చారు కదా. ఈ వాస్తవాన్ని వెంకటకృష్ణ 'రెండో వీరగల్లు' కథలో అద్భుతంగా చెప్పారు. రైతు నారాయణ పాత్రలో ప్రాజెక్టుల వల్ల కలిగే ఇబ్బందులు చెప్పించారు కథకులు. సీమనీటి కష్టాలకు ఏకైక పరష్కారం సిద్ధేశ్వరం అలుగు నిర్మాణమే అని పాఠకులకు చక్కగా అర్థం అయ్యేలా చెప్పడంలో కథకులు సఫలీకృతం అయ్యారు. పినాకపాణి రాసిన కథ 'ఇన్‌మోషన్' కథ మొదట్లో కథకుడు చెంచులమీద పరిశోధన కోసం బయలుదేరతాడు. అశ్వర్థరెడ్డి అనే మిత్రుణ్ణి కలుస్తాడు. చెంచులు కూడా సిద్ధేశ్వరం అలుగు శంకుస్థాపన కోసం ప్రజలతో కలిసి నడక సాగిస్తారు.

(సిద్ధేశ్వరం అడుగు కథలు, రాయలసీమ ప్రచురణలు, వెల: 50రూ, ప్రతులకు జి.వెంకటకృష్ణ, ఇ.నెం.87/1287-1, సోమిశెట్టి నగర్, కర్నూలు-02) **- తంగిరాల చక్రవర్తి**

epaper.vaartha.com

స్నేహం చెడ్డది కాదు..

అది బుద్ధుడు జేత వనంలో విహరిస్తున్న కాలం. ఆ కాలంలో అనాథ పిండకుడు అందరితో సమానంగా వ్యవహరించటం అతని మిత్రులకు, ఆప్తులకు, బంధువులకు నచ్చలేదు. వారంతా కలసి అతడికి నచ్చచెప్పటం, వాదించటం చేస్తూండేవారు.



"మనకు సమానం కాని వారితో స్నేహం చేయకూడదు. నువ్వు స్నేహంగా ఉంటున్న అతడు పుట్టుకతో కానీ, గోత్రం వల్ల కానీ, జాతి వల్ల కానీ నీతో సమానం కాడు. అతడితో నీకు స్నేహం ఏమిటి? అతనితో స్నేహం ఎందుకని? వదిలేసెయ్ అతని స్నేహం" అని చెవినిల్లు కట్టుకుని పోరేవారు.

కానీ అందరితో స్నేహం చేయాలన్నది అనాథ పిండకుడి ఆలోచన. పెద్దా, చిన్నా వంటి తారతమ్యాలను పట్టించుకోకూడదన్నది అతని అభిమతం. పైగా మనిషిని మనిషి నమ్మకపోతే ఇంకెవరిని నమ్ముతాడన్నది అతడి వాదన.

ఒకసారి ఊరు వెళ్తూ అతడు తన జమిందారీ సర్వస్వాన్ని కాపాడే భారం తన స్నేహితుడిపై ఉంచాడు.

ఇది అతని స్నేహితులకు, బంధువులకు నచ్చలేదు. ఈ విషయం బుద్ధుడికి నివేదించారు.

వారి మాటలు విన్న బుద్ధుడు శాంతంగా నవ్వాడు. "స్నేహం ఎన్నటికీ చెడ్డది కాదు. అలాగే మిత్రుడు చెడ్డవాడు కాదు. అతడికి మిత్ర ధర్మం తెలిసి, దాన్ని రక్షించాలన్న ఆలోచన ఉంటే, అలాంటి స్నేహితుడి వల్ల నష్టం అనేది సంభవించదు. తనకన్నా తక్కువ వారితో, సమానులతో, పెద్దవారితో అందరితో స్నేహం నెరపాలి. ఒకవ్యక్తి ధనం అతని స్నేహమే. ఎంత మంది మంచి స్నేహితులో అంత ధనవంతుడవు తాడు వ్యక్తి. గతంలో కూడా చక్కని స్నేహితుల వల్ల ఎంతో లాభం పొందాడు" అన్నాడు బుద్ధుడు.

అందరికీ స్నేహితుల వల్ల లాభం పొందిన గత జన్మ గాథ వినాలన్న కోరిక కలిగింది. వారి కోరికను మన్నించి బుద్ధుడు ఆ కథ చెప్పటం ప్రారంభించాడు.

* * *

అది బ్రహ్మదత్తుడు వారణాసిలో రాజ్యం చేస్తున్న కాలం. ఆ కాలంలో బోధిసత్త్వుడు వృక్షదేవతగా నివసించేవాడు.

అతడికి దగ్గరలోనే స్కంధ వృక్షం శాఖోప శాఖలుగా విస్తరించింది. ఆ వృక్షదేవత దేవరాజు. అతడికి బోధిసత్త్వుడికి స్నేహం ఉండేది. అక్కడి రాజుకు ఈ వృక్షం అంటే ఎంతో ఇష్టం. అక్కడ ఒక మంటపం ఉండేది. దానికి ఒకటే స్తంభం ఉంది. అది కూడా పుచ్చిపోయింది.

అది చూసిన రాజు గట్టి దారుస్తంభం తెచ్చి ఈ స్తంభాన్ని గట్టిగా, బలంగా ఉండేట్టు చేయమని ఆజ్ఞాపించాడు.

రాజు ఆజ్ఞను వెంటనే అమలుపరచారు. రాజు చెప్పినట్టే గట్టి స్తంభంగా ఉండేందుకు అనువయిన బోదె గల చెట్టును వెతకటం ఆరంభించారు వడ్రంగులు. ఎంత వెతికినా వారికి తమకనువయిన చెట్టు దొరకలేదు.

చివరికి వారికి రాజోద్యాన వనంలో ఉన్న దేవత వృక్షం కనబడింది. కానీ ఆ వృక్షాన్ని ఖండించటం వారికి ఇష్టంలేదు. ఈ విషయం చెప్పేందుకు వారు రాజు దగ్గరకు వెళ్లారు.

"ఏమయింది, మీకు అనువయిన చెట్టు కనిపిం చిందా?" అడిగాడు, రాజు.

దొరికింది రాజా, కానీ దాన్ని ఖండించటం మాకు ఇష్టంలేదు అన్నారు వారు.

"ఎందుకని?" అడిగాడు రాజు.

"సరయిన చెట్టు ఎక్కడా దొరకలేదు. కానీ ఉద్యానవనంలో ఉన్న మంగళ వృక్షం తప్ప మరొకటి సరిపోయేట్టు కనిపించటం లేదు. దానిని మేం ఖండించలేం".

రాజుకు కోపం వచ్చింది. "మీరు వెళ్లి ఆ చెట్టును కొట్టి స్థంభం తయారుచేసి మంటపాన్ని నిలబెట్టండి. ఇంకో మంగళ వృక్షాన్ని నేను ఏర్పాటు చేయిస్తాను" అన్నాడు.

రాజు కోపానికి వారు భయపడ్డారు. రాజు

కస్తూరి మురళీకృష్ణ

చెప్పినట్టు చేయకపోతే ప్రాణానికి ముప్పు వస్తుందని అర్థం చేసుకున్నారు. వారు అందరూ కూడబలుక్కున్నారు. రాజోద్యానంలోని మంగళ వృక్షం దగ్గరకు వెళ్లారు. పూజలు చేసారు, క్షమార్పణలు వేడుకున్నారు.

"రేపు ఉదయం వచ్చి ఖండిద్దాం" అనుకున్నారు. వెళ్లిపోయారు.

ఈ మాటలు విన్న వృక్షదేవత భోరుమని ఏడవటం ఆరంభించింది. "నా బిడ్డలను తీసుకుని నేను ఎక్కడికి పోవాలి? వడ్రంగుల చేతిలో చావును ఎలా తప్పించుకోవాలి?" అని విలపించసాగింది.

ఆ సమయానికి బోధిసత్త్వుడు అక్కడికి వచ్చాడు. "ఏం జరిగింది?" అడిగాడు, విషయం తెలుసుకున్నాడు.

'ఏమీ భయపడకు. బాధపడకు. ఈ వృక్షాన్ని నరకకుండా నేను చూస్తాను. రేపు వడ్రంగులు వచ్చేసరికి నేనేం చేస్తానో చూడండి" అన్నాడు. అందరికీ ధైర్యం చెప్పాడు. అక్కడి నుండి వెళ్లిపోయాడు.

మరుసటి రోజు వడ్రంగులు వచ్చేలోపల ముందే బోధిసత్త్వుడు తొండ రూపంలోకి మారేడు.

చెట్టు మూలం నుండి కొమ్మల వరకు చిన్న చిన్న రంధ్రాలు పడేట్టు చేసాడు. తరువాత చెట్టు మీద కూర్చుని తల అటూ ఇటూ తిప్పటం ఆరంభించాడు.

వడ్రంగులు వచ్చి చెట్టును చూసి ఆశ్చర్యపోయారు.

epaper.vaartha.com

"ఈ చెట్ల నిండా చిల్లులున్నాయి. ఇది స్థంభం తయారీకి పనికిరాదు. నిన్న చూసిన ప్పుడు ఈ చిల్లులను ఎందుకు చూడలేక పోయాం?" అని ఆశ్చర్యపోయారు. చర్చించు కున్నారు. చెట్టును వదిలేసి వెళ్లిపోయారు.

ఆ చెట్టు బోధిసత్త్వుడి వల్ల సురక్షితమ యింది. వృక్షదేవత సంతోషించింది. తన స్నేహితులు, బంధువులు సమావేశమైనప్పుడు జరిగింది చెప్పింది.

"మనకు ఎంత శక్తి ఉన్నా బోధిసత్త్వుడు జ్ఞానసంపద వల్ల మనల్ని రక్షించాడు. కాబట్టి మనం శక్తివంతులం. ఇతరులతో మనకన్నా తక్కువ వారితో, బలహీనులతో స్నేహం ఏమిటని వారిని తక్కువగా చూడరాదు. అందరితో స్నేహం చేయాలి. మంచివారా, చెడ్డవారా అన్నది జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే చాలు. మంచివారితో స్నేహం మంచి ఫలితాలనిస్తుంది. మంచివాడయితే చాలు.. ఎలాంటి తేడాలను పట్టించుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. అలాంటి మంచి మిత్రులు మనల్ని కష్టాల నుంచి కాపాడతారు. మిత్రధర్మం నెరవేరుస్తారు. అన్నీ బాగా ఉన్నంత కాలం వెంట ఉండి, కష్టం రాగానే ముఖం చాటేయరు మిత్ర ధర్మం తెలిసినవారు. వారివల్ల మనకు సంతోషం కలుగుతుంది" అని అందరితో చెప్పింది.

కథ చెప్పి అందరి వైపు నవ్వుతూ చూశాడు బుద్ధుడు.

"పసివాడితోనయినా, చిన్నవాడితోనయినా శ్రేష్ఠుడయిన వాడితో స్నేహం వల్ల కష్టవేళల్లో సహాయం లభిస్తుంది. ఆ కాలంలో వనదేవత ఆనందుడు. అతడిని రక్షించిన బోధిసత్త్వుడు నేనే" అన్నాడు, కథ ముగిస్తూ.

* * *

అది బుద్ధుడు వేళువనంలో ఉన్న కాలం.

ఆ కాలంలో దేవదత్తుడు బుద్ధుడి ప్రశం సను సహించలేకపోయేవాడు.

ఒకరోజు బౌద్ధ భిక్షువులు బుద్ధుడి రూపాన్ని వర్ణిస్తూ పొగడసాగారు.

"బుద్ధుడి ముఖం పూర్ణ చంద్రబింబంలాగా ఉంటుంది. ఎనిమిది అనువ్యజనాలు, 32 మహాపురుష లక్షణాలు కలిగినవాడు. ఆయ నకు నాలుగు పక్కల ఉన్న ఆకాశం వెలుతు రుతో నిండి ఉంటుంది. ఆయన శరీరం నుంచి వెలుగురేఖలు వెలువడు తూంటాయి. అంత సుందరమూ, ప్రశాంతమూ అయిన ఆయన రూపాన్ని ఎందుకో దేవదత్తుడు సహించలేకపోతు న్నాడు. బుద్ధుడి శీలం, ప్రజ్ఞ, నిర్మోహత్వం, విమోక్ష జ్ఞానం దర్శనం వంటి వాటిని దేవద త్తుడు తట్టుకోలేకపోతున్నాడు. అనవసరంగా ఈర్ష్య,

అసూయలకు లోనవుతున్నాడు. బుద్ధుడిని దూషిస్తున్నాడు" అని బౌద్ధ భిక్షువులు తమలో తాము చర్చించుకోసాగారు.

ఆ సమయంలో బుద్ధుడు అక్కడికి వచ్చాడు."ఏమిటి? మీరంతా ఇంత తీవ్రంగా చర్చించుకుంటున్నారు?" అడిగాడు.

"దేవదత్తుడు మీ ప్రశంసను సహించలేక పోతున్నాడు. ఈర్ష్య, అసూయలతో మిమ్మల్ని అనునిత్యం దూషిస్తున్నాడు" చెప్పారు.

వారి మాటలు విని బుద్ధుడు ప్రశాంతంగా మందహాసం చేశాడు.

"ఇప్పుడే కాదు, దేవదత్తుడు పూర్వం కూడా నా ప్రశంసను సహించేవాడు కాదు. ఎవరైనా నా ప్రశంస చేస్తే వెంటనే వారిని ఖండించి నన్ను దూషించేవాడు" అన్నాడు.

అందరికీ ఆ పూర్వ గాథ వినాలనిపించింది.

వారి కోరికను మన్నించి బుద్ధుడు అప్పటి కథ చెప్పడం ప్రారంభించాడు.

* * *

అది 'రాజ గృహం'లో మగధరాజు పాలిస్తున్న కాలం.

ఆ కాలంలో బోధిసత్త్వుడు ఏనుగు కడుపున పుట్టాడు. ఏనుగుగా పుట్టిన బోధిసత్త్వుడి శరీరం తెల్లగా ఉండేది. చాలా అందంగా ఉండేది. అత్యంత రూపసంపద ఉండేది ఏనుగు రూపంలో ఉన్న బోధిసత్త్వుడికి.

ఆ శ్వేత గజాన్ని చూస్తూనే మహారాజు ముగ్ధుడయ్యాడు. "ఈ ఏనుగును నా 'మంగళ హస్తి'గా చేసుకుంటాను" అని నిశ్చయించుకున్నాడు.

"మంగళ ఏనుగు" అంటే ఉత్సవాలు, సంబరాల సమయంలో ఏనుగును అలం కరిస్తారు, సర్వాలంకారాలతో వెలిగే ఏను గును ఎక్కి రాజు నగర ప్రదక్షిణం చేస్తాడు. అలాగే ఓ ఉత్సవం రోజు రాజు కూడా అలంకరించిన ఏనుగుపై ఎక్కి నగర మంతా ప్రదక్షిణం చేసాడు.

ఆ సమయంలో ఏనుగును చూసిన నగర ప్రజలంతా విస్తుపోయారు. ఆనందించారు. పొగడుతూ ఉండిపోయారు.

"ఏమి ఆకారం.. అద్భుతం!" అన్నారు, కొందరు.

"ఏనుగు నడక ఎంత గొప్పగా ఉంది!" అనుకున్నారు.

"ఏనుగు విలాసం ఆశ్చర్యకరం" అని ఆనందించారు.

"ఈ ఏనుగు చక్రవర్తి దగ్గర ఉండదగ్గది" అని పొగిడారు.

ఈ మాటలు, ప్రశంసలు, ప్రజల ముఖంలో ఆనందం, ఆశ్చర్యాలు చూసి రాజులో అసూయ కలిగింది.

"నన్ను కాక ఏనుగును పొగడుతున్నారు ప్రజలు. అందరి దృష్టి ఏనుగు మీదే ఉంది. దానిపైన ఉన్న నన్ను ఎవ్వరూ పట్టించుకో వటం లేదు. దీన్ని పర్వతంపై నుంచి తోయించి చంపేస్తాను" అని నిశ్చయించుకున్నాడు. గజాచార్యుడిని పిలిచాడు.

(ఇంకా ఉంది..)

కార్టూన్లకు ఆహ్వానం

కార్టూనిస్టుల నుండి ఆరోగ్యకరమైన హాస్యాన్ని అందించే కార్టూన్లను స్వాగతిస్తున్నాం. అంశం ఏదైనా సరే! మంచి హాస్యాన్ని అందించాలి. కార్టూన్లతో పాటు మీ పేరు, చిరునామా, హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జతచేయాలి. ఎంపిక కాని కార్టూన్లను తిప్పి పంపేగోరేవారు తగిన పోస్టేజీ జత చేసిన కవరు పంపించాలి.

- కార్టూన్లు పంపించాల్సిన చిరునామా

ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త

నం.396, లోయర్ ట్యాంక్‌బండ్, డిబిఆర్ మిల్స్ పక్కన, హైదరాబాద్-500 80.

epaper.vaartha.com

ఆకలి-నిద్ర

కథ

'భోజనం రెడీ అయ్యింది పిల్లలూ! వచ్చి తినండి' అంటూ తల్లి లక్ష్మి వంటింట్లో నుంచి కేక పెట్టింది.

పిల్లలు రవి, రమ్యలు అమ్మ మాట తమకు కాదన్నట్లుగా సెల్‌ఫోన్లో నిమగ్నమైపోయారు. దీంతో విసుగొచ్చిన తల్లి లక్ష్మి, ఓ కర్ర చేతపట్టుకొని, 'భోజనం సిద్ధం చేసాను, తినమంటే అలా కదలకుండా కూర్చున్నారెందుకు' అని వారిని కొట్టబోయింది. దీంతో పిల్లలు భయంతో 'అమ్మా! మాకు ఆకలి లేదు, మేం ఇప్పుడే తినలేం' అంటూ తల్లిని వేడుకున్నారు.

దీనంతా చూస్తున్న తండ్రి వెంకటరావు 'వారికి ఆకలి లేదంటున్నారు కదా? అలా బలవంతంగా తినమని చెప్పడం ఎందుకు? వారికి ఆకలి వేస్తే వారే పెట్టుకుని తింటారులే' అని భార్యను సున్నితంగా మందలించాడు.

పిల్లలవైపు కాసేపు అలా చూసాడు తండ్రి వెంకటరావు. రవి, రమ్యలు ఈమధ్య కాస్త లావుగా తయారయ్యారు. కొవిడ్-19వల్ల స్కూలు లేవు, ఆడుకునేందుకు బయటికి వెళ్లడం లేదు. ఎప్పుడు చూసినా, సెల్‌ఫోన్లు, ల్యాప్‌టాప్‌ల ముందు కూర్చుంటున్నారు. సరిగ్గా తినడం కూడా లేదు. అయినా లావుగా మారారు. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వల్ల బద్ధకస్తులుగా మారిపోయారని గ్రహించిన వెంకటరావు, పిల్లల్ని దగ్గరకు పిలిచాడు. రవి అరవతరగతి, రమ్య ఎనిమిద తరగతి చదువుతున్నారు.

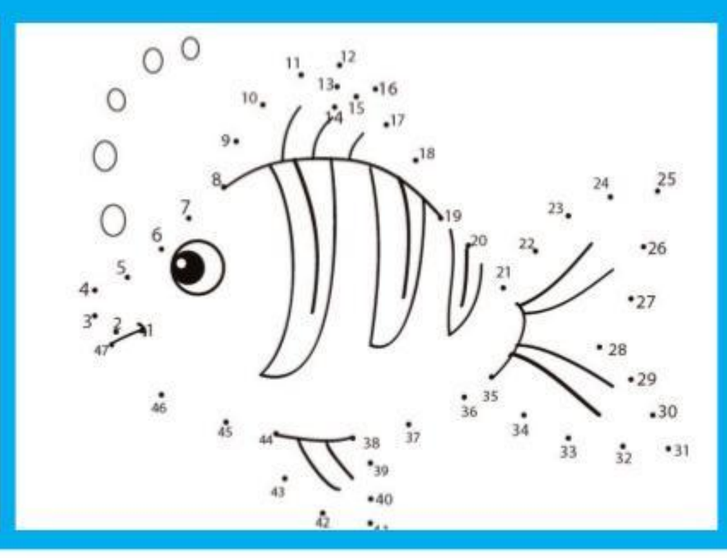
'చూడండి పిల్లలూ! లాక్‌డౌన్ కారణంగా, కరోనా వల్ల మిమ్మల్ని బయటికి పంపడం లేదు. స్కూలుకు కూడా వెళ్లడం లేదు. దీంతో మీరు లావుగా మారడంతోపాటు బద్ధకం కూడా పెరిగింది. జీవితం అస్తవ్యస్తంగా మారిపోయింది. రేపటి నుంచి మీ దినచర్య పూర్తిగా మారిపోవాలి. ఉదయాన్నే నిద్రలేచి, కాసేపు ఆడుకుని, సమయానికి తిని, సమయానికి నిద్రపోవాలని. అప్పుడే మీరు చదువులో కూడా సక్సెస్ కాగలరని' ప్రేమతో చెప్పాడు.

మరుసటి రోజు ఉదయం ఆరుగంటలకు అలారం పెట్టుకుని నిద్ర లేచి, కాసేపు ఆడుకుని, తల్లికి పనుల్లో సాయం చేస్తున్నారు. అంతేకాదు టైమ్ ప్రకారం తింటూ, నిద్రపోతున్నారు. సైకిల్ తొక్కుతున్నారు. క్రమశిక్షణతో కూడిన దైనందిక జీవితాన్ని మళ్లీ ఆరంభించారు. ఆకలి పెరగడంతోపాటు ఆరోగ్యాన్ని పొందారు. పెరిగిన బరువును తగ్గించుకున్నారు. తండ్రి మాటలు తమనెంతో మార్చిందని తండ్రిని అభినందించారు రవి, రమ్యలు. తల్లిదండ్రులు ప్రేమతో చెప్తే పిల్లలు తప్పనిసరిగా వింటారని అనుభవంతో తెలుసుకున్నారు లక్ష్మి, వెంకటరావు. నిజమే కసురుకుని, కోపపడి, కొట్టి వారిని క్రమ శిక్షణలో నడిపించాలనుకోవడం మంచి పద్ధతి కాదని మనమూ గ్రహించాలి.

- కళ్లేపల్లి తిరుమలరావు

రంగులు వేయండి

చుక్కలు కలపండి



epaper.vaartha.com

పంపుల బాలవిభాగం

వార్త ఆదివారం

బాలగేయం

రేపటి పౌరులం

చిట్టి చిట్టి పిల్లలం
చిన్నారి బుడుగులం
చిరునవ్వుల దివ్వెలం
చిగురించే పువ్వులం
పదం పదం కలుపుతాం
పాఠాలను చదువుతాం
దినం దినం ఎదుగుతాం
జ్ఞానం కలిగి మసలుతాం
క్రమశిక్షణ పాటిస్తాం
సక్రమంగా బడికెళ్తాం
కన్నవారి మాటింటాం
పెద్దలను గౌరవిస్తాం
ఒద్దికగా కూడుతాం
నిబ్బరంగా కదులుతాం
పిల్లలంతా ఒకటవుతాం
భేదాలను వదిలేస్తాం
పదుగురిలో తిరుగుతాం
నడవడికలు దిద్దుతాం
సాటి మనిషిని ప్రేమిస్తాం
సహాయాన్ని అందిస్తాం
చేయి చేయి కలుపుతాం
స్నేహానికి విలువనిస్తాం
కలిసిమెలిసి కదులుతాం
ఆదర్శమూర్తులవుతాం
అల్లరిచేష్టలు మానేస్తం
పరుల మేలును కోరుతాం
రేపటి పౌరులు అవుతాం
మంచి పేరును పొందుతాం

- నరెద్దుల రాజారెడ్డి

హలో ఫ్రెండ్...

చిన్నారుల ప్రశ్నలకు

వార్త సిఎండి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్

గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

- బి.వేణుగోపాల్, బాసర

ప్రశ్న: గిరీష్ సంఘీ అంకుల్ గారికి నమస్తే. మనదేశంలో అణుపరీక్షలు ఎప్పుడెప్పుడు జరిగాయి?

జవాబు: వేణుగోపాల్! విక్రమ్ సారాభాయ్, హోమీ జహంగీర్ భాభా, రాజా రామన్న మొదలైన శాస్త్ర సాంకేతిక దురీణుల అసమాన ప్రజ్ఞాపాటవాల కారణంగా మన దేశం అమెరికా, రష్యా దేశాల సరసన ఘనతర అణుశక్తిగా రీవీగా నిలబడింది. అణు నిరాయుధీకరణే రక్షణకు పూచీనిస్తుందన్న సూత్రీకరణ స్వీయ అసమర్థతకు సంకేతం కాదని, చేయ కలిగీ సంయమనం పాటించగలిగే ధీర చిత్తానికి మన దేశ నిదర్శనమని విశ్వ మానవాళికి తేటతెల్లం చేసింది. 18 మే, 1974న రాజస్థాన్‌లోని పోఖ్రాన్‌లో తొలి అణుపరీక్ష జరిపాం. ఆ విధంగా న్యూక్లియర్ టెస్ట్ జరిపిన ఆరవ దేశంగా గుర్తింపు పొందాం. 1994లో జనవరి 29న 'నాగ్' క్షిపణి ప్రయోగం; ఫిబ్రవరి 4న 'ఆకాశ్' క్షిపణి ప్రయోగం నిర్వహించి విజయం సాధించాం. ఇదే సంవత్సరంలో ఫిబ్రవరి 19న 'అగ్ని' ప్రయోగం జరిపాం. 1996లో జనవరి 29న సముద్రం మీద చండీపూర్ వద్ద 'పృథ్వి' ప్రయోగం, 1997లో చండీపూర్‌లో 'త్రిశూల్' ప్రయోగాన్ని నిర్వహించాం.

- సి.కార్తికేయ, కొల్లూరు

ప్రశ్న: గిరీష్ సంఘీ అంకుల్ గారికి నమస్తే. చెవిలో గుమిలి ఎందుకు, ఎలా ఏర్పడుతుంది?

జవాబు: కార్తికేయ! మనం తినే ఆహార పదార్థాలు, చెవి నిర్మాణాన్ని అనుసరించి గులిమి ఏర్పడుతుంది. వాస్తవానికి చెవిని మనంతట మనం శుభ్రపరచాల్సిన అవసరం ఏమాత్రం లేదు. ప్రకృతి పరంగా దానంతట అదే శుభ్రపరచుకుంటుంది. ఆ ప్రక్రియలో భాగంగా గులిమి ఏర్పడి, చెవిలో నుంచి వెలుపలికి వస్తుంది.చెవిలోని సున్నితమైన భాగాలను ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి కాపాడేందుకు గులిమి సాయపడుతుంది. ఇది సాధారణంగా ఉండాల్సిన స్థాయికంటే ఎక్కువ వున్నా, తక్కువ వున్నా ఇబ్బందే. ఇయర్ కెనాల్ బయటి భాగంలో ఉండే ప్రత్యేక గ్రంథులు గులిమిని తయారుచేస్తాయి.

epaper.vaartha.com

'డి' విటమిన్ తప్పనిసరి

పారిశ్రామిక విప్లవం తర్వాత ప్రపంచవ్యాప్తంగా మనిషి జీవనశైలిలో మార్పులు వచ్చాయి. శారీరక కష్టం తగ్గిపోయి ప్రతి పనికీ యంత్రాలను వాడడం ఎక్కువైంది. ఒకప్పుడు పెద్దపెద్ద ఇళ్లూ ముందూ వెనకా ఖాళీ స్థలాలూ ఉండేవి. స్త్రీలుపురుషులూ కూడా పెరటి వాకిట్లోనో, బావి దగ్గరో కూర్చుని పనులెన్నో చేసుకునేవారు. చాలామంది పొలాలకు వెళ్లేవాళ్లు. ఎక్కడికైనా నడిచి వెళ్లేవాళ్లు. దాంతో ఏదో ఒక సమయంలో కావలసినంత ఎండ శరీరం మీద పడేది. ఆఖరికి రాణివాసాల్లాంటి వాటిల్లో కూడా ఎండ తగలడానికి ఒక చోటు ఉండేది. కానీ రానురాను ఆ అలవాట్లుపోయాయి. పెరుగుతున్న జనాభాకి చోటు చాలక ఇళ్లు ఇరుకైపోయాయి. వాహనాల వాడకం పెరిగి నడక తగ్గిపోయింది. పట్టణాల్లో ఉండే పెద్దలూ పిల్లలూ ఆఫీసులకీ బడులకీ పొద్దున్నే వెళ్లిపోతే మళ్లీ సాయంత్రం చీకటి పడేవేళకి ఇంటికి చేరతారు. ఇంటి పట్టున ఉండే స్త్రీల సంగతి ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. మనం కట్టుకుంటున్న ఇళ్లలో, అపార్ట్‌మెంట్లలో ఎండ పడడం అరుదు. వీరే కాదు, ఆఖరికి రోజంతా పొలంలో పనిచేసే వారిలో కూడి 'డి' విటమిన్ చాలినంత లేదని రాయలసీమలోని డాక్టర్ల బృందం జరిపిన అధ్యయనం వల్ల తెలిసింది. పొలంలో పనిచేస్తున్నవాళ్లు ఎండ తట్టుకోలేక మొత్తం శరీరాన్ని దుస్తులతో కప్పేసుకోవడం వల్ల వారి శరీరంలోనూ తగినంత 'డి' విటమిన్ తయారవడం లేదట. ఈ విటమిన్‌ని మన శరీరం తయారు చేసుకోవాలంటేకేవలం ఎండలో కాసేపు తిరిగితే సరిపోదు. మరికొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు.

పసిపిల్లల్ని ఉదయపు లేత ఎండలో కాసేపు ఉంచమని వైద్యులు చెప్పడం మనకు తెలుసు. లేత చర్మం కాబట్టి వారికి అది చాలు. కానీ పెద్దయ్యే కొద్దీ అది సరిపోదు. మిట్టమధ్యాహ్నపు ఎండ రోజూ అరగంటన్నా తగలాలి. ముఖ్యంగా ఉదయం పదిగంటల తర్వాత మధ్యాహ్నం ఒంటి గంటలోపు అయితే మంచిదని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఆ సమయంలో అయితేనే మన శరీరం కూడా అందుకు సిద్ధంగా ఉంటుందట. ఒక్కసారి గుర్తు చేసుకోండి. ఆ సమయంలో వారంలో ఎన్నిసార్లు బయటకు వెళ్లారో! మరో ముఖ్యమైన విషయం నిండా దుస్తులు కప్పుకుని ఏ బండి మీదో, బస్సులోనో వెళ్లొచ్చి ఎండలో తిరగానంటే సరిపోదు. సూర్యకిరణాలు నేరుగా, స్థిరంగా చర్మానికి తగలాలి. ముఖమూ, ముంజేతులూ, కాళ్లూ..ఎంత ఎక్కువ చర్మంపై ఎండపడితే అంత మంచిది. సూర్యకాంతిలో ఉన్న అతినీల లోహిత కిరణాలు చర్మంలోని కొలెస్టరాల్‌తో కలిసి 'డి' విటమిన్ తయారీకి తోడ్పడతాయి. చలిప్రాంతాల్లో ఉండేవారికీ, శరీరఛాయ తక్కువ ఉండేవారికీ ఇతరుల కన్నా మరింత ఎక్కువ సమయం ఎండలో ఉండడం అవసరం. దుస్తులే కాదు, ఆఖరికి ఎండ తగిన చర్మం నల్లబడుతుందని భావించి మనం వాడే సన్‌స్క్రీన్ లోషన్లూ, వాతావరణంలో ఉండే కాలుష్యమూ కూడా సూర్యకాంతిని నేరుగా మనకి తగలకుండా అడ్డుకుని విటమిన్ 'డి' తయారీకి అవరోధం అవుతున్నాయి. కాబట్టి వీటన్నిటినీ దృష్టిలో పెట్టుకుని మన వాటా విటమిన్ తయారీకి తోడ్పడతాయి. చలిప్రాంతాల్లో ఉండేవారికీ, శరీర ఛాయ తక్కువ ఉండే వారికీ ఇతరుల కన్నా మరింత ఎక్కువ సమయం ఎండలో ఉండడం అవసరం. దుస్తులే కాదు, ఆఖరికి ఎండ తగిలి చర్మం నల్లబడుతుందని భావించి మనం వాడే సన్‌స్క్రీన్ లోషన్లూ, వాతావరణంలో ఉండే కాలుష్యమూ కూడా సూర్యకాంతిని నేరుగా మనకి తగలకుండా అడ్డుకుని విటమిన్ 'డి' తయారీకి అవరోధం అవుతున్నాయి. కాబట్టి వీటన్నిటినీ దృష్టిలో పెట్టుకుని మన వాటా విటమిన్ 'డి'ని పొందేందుకు ప్రయత్నించాలి.

రక్తపరీక్షతో తెలుసుకోవచ్చు. త్వరగా అలసిపోవడం, మెట్టెక్కితే కాళ్లూ కండరాలూ నొప్పెటడం, జుట్టు ఊడిపోవడం, చర్మం నిగారింపు తగ్గడం, తరచూ జలుబూ, జ్వరమూ, తలనొప్పులూ, ఇతర అనారోగ్యాలు ఇబ్బంది పెడుతుంటే-డి విటమిన్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఒకప్పుడు విటమిన్ 'డి'లోపం అంటే రికెట్స్ వ్యాధి గురించి మాత్రమే చెప్పేవారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో సంస్కృతీ సంప్రదాయాల వల్ల గర్భిణులు అసలు బయటకు రాకపోవడంతో పిల్లలు ఈ సమస్యతో పుట్టేవారు. ఎముకలు వంకర తిరిగిపోయి, పెళుసుగా ఉండేవి.

epaper.vaartha.com

ఇప్పుడు ఆ వ్యాధి అరుదుగా కన్పిస్తోంది కానీ, సాధారణ ప్రజల్లో విటమిన్ 'డి' స్థాయులు బాగా తగ్గిపోతున్నాయని తెలుస్తోంది. ఉష్ణదేశం కాబట్టి మనకి ప్రత్యేకంగా విటమిన్ 'డి' అవసరం ఉంటుందని పరిశోధకులు అనుకోలేదు. అందుకే ఎంత కావాలీ అన్న ప్రశ్న గతంలో ఎప్పుడూ రాలేదు. ఇటీవల బయటపడుతున్న ఆరోగ్య సమస్యలూ, పరిశీలనలూ చూశాక ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ ఏయే వయసుల వారికి ఏయే విటమిన్లు రోజుకి ఎంత అవసరం అన్న వివరాల్ని విడుదల చేస్తూ అందులో 'డి' విటమిన్ విషయంలో భారతీయులను కూడా చేర్చింది. ఏడాది లోపు పిల్లలకు 400, ఏడాది నుంచి 70ఏళ్లవరకూ 600 (15ఎంసిజి), డెబై పైబడినవారికి 800 (20ఎంసిజి) అంతర్జాతీయ యూనిట్ల చొప్పున రోజూ మన శరీరానికి విటమిన్ 'డి' అవసరమని తేల్చి చెప్పింది. సూర్యరశ్మి వల్ల ఎక్కువ గానూ, కొన్నిరకాల ఆహారపదార్థాల నుంచి కొద్ది మొత్తంలోనూ ఇది లభిస్తుంది. విటమిన్ 'డి' చేసే మేలు అంతాఇంతా కాదు. చర్మంపై సూర్యరశ్మి పడడం ద్వారా తయారయ్యే విటమిన్ డి తొలుత కాలేయానికీ ఆ తర్వాత మూత్రపిండాలకీ వెళ్లి చురుకైన హార్మోన్‌గా మారుతుంది. కొవ్వులో కరిగే ఈ విటమిన్ వల్లే జీర్ణాశయంలో ఆహారపదార్థాల నుంచి కాల్షియం, పాస్పరస్ లాంటి వాటిని శరీరం గ్రహించగులుతుంది. ఈ రెండూ ఎముక నిర్మాణానికి చాలా ముఖ్యమైన మూలకాలు. అందుకే ఎముకలూ, దంతాలూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే చాలినంత విటమిన్ 'డి' అందాలి.

మంచి నిద్ర పట్టేలా చేస్తుంది, చాలినంత 'డి' విటమిన్ ఉంటే స్త్రీలలో నెలసరి ముందు ఇబ్బందులూ, మూత్రనాళ ఇన్‌ఫెక్షన్లూ తగ్గుతాయి. రోగకార క్రిములతో పోరాడే టి సెల్స్, రోగనిరోధక కణాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. దాంతో వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరిగి ఫ్లూ, క్షయ, అస్తమా వంటి శ్వాసకోశ సమస్యల ముప్పు తగ్గుతుంది.

వైరస్‌ని ఎలా అడ్డుకుంది?

విటమిన్ 'డి' పుష్కలంగా ఉన్నవాళ్లలో కొవిడ్-19 వైరస వ్యాప్తి, మరణాలు తక్కువగా ఉన్నట్లు ఐర్లండ్‌లోని ట్రినిటీ కళాశాల పరిశోధకుల అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లను ఎదుర్కొనడంలో ఈ విటమిన్ కీలకమని గతంలోనే కొన్ని పరిశోధనలు నిర్ధారించినా తాజా అధ్యయనాల్లో శ్వాస వ్యవస్థ ఇన్‌ఫెక్షన్లకు గురికాకుండా చూడడంలోనూ విటమిన్ 'డి' తోడ్పడు తోందని తెలిసింది. కొవిడ్‌ను ఎదుర్కొనడంలో దీని పాత్ర ఏమిటన్నది తెలుసుకునేందుకు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ షికాగో వైద్యపరిశోధకులు ప్రత్యేకంగా ఓ అధ్యయనం చేశారు. వైరస్ సోకనివారూ, వచ్చి తగ్గిన వారూ కొన్ని వందలమందికి సంబంధించిన ఆరోగ్యం వివరాలు సేకరించి విశ్లేషించగా విటమిన్ 'డి' స్థాయి తగినంత ఉన్నవారితో పోల్చితే లేనివారే కొవిడ్‌కు గురైనట్లు గుర్తించారు. కొవిడ్-19తో మరణిస్తున్న వారిలో ఎక్కువ మంది ఈ విటమిన్ లోపం ఉన్నవారేననీ తేలింది. ఈ విటమిన్ లోపంతో ఆకలి మందగిస్తుంది. బరువు తగ్గుతారు. నిద్రలేమి, నిస్సత్తువ, నీరసం వంటి సమస్యలు వేధిస్తాయి. మతిమరుపు వ్యాధులూ, స్కిజోఫ్రెనియాలాంటి మానసిక సమస్యలూ పెరుగుతాయి. ఇటీవల అధ్యయనాల్లో మరో కొత్త విషయం కూడా తెలిసింది. విటమిన్ 'డి' లోపంతో తరచూ తలనొప్పి కూడా వస్తుండట. ముఖ్యంగా పురుషుల్లో ఇది ఎక్కువ. విటమిన్ 'డి' స్థాయులు సాధారణం కన్నా తగ్గితే తలనొప్పి తరచూ వస్తున్నట్లు ఫిన్‌లాండ్‌లో జరిగిన పరిశీలనలో తెలిసింది. విటమిన్ స్థాయులు తగ్గుతున్నకొద్దీ తలనొప్పి రావటం పెరుగుతోందని తెలిశాక వారి అలవాట్లను పరిశీలించిన శాస్త్రవేత్తలకు వారు బయట ఎక్కువగా గడపడం లేదనీ, శరీరానికి ఎండ అసలు తగలడం లేదనీ అర్థమైంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా కొన్నిచోట్ల మంది ఈ విటమిన్ లోపంతో

బాధపడుతున్న నేపథ్యంలో మరింత తేలిగ్గా లోపాన్ని గుర్తించేందుకు ట్రినిటీ కాలేజీ పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. వెంట్రుకలను పరీక్షించడం ద్వారా విటమిన్ 'డి' స్థాయుల్ని నిర్ధారించవచ్చని వారి అధ్యయనంలో తేలింది. ఈ విటమిన్ లోపం ఉన్నవారికి జుట్టుఎక్కువగా ఊడిపోతుంది. వాటిస్థానంలో కొత్త వెంట్రుకలు త్వరగా రావడం లేదనీ గుర్తించారు. ఇది లోపించడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాల జాబితాలో మరొకటి దంతచికిత్సలు విఫలమవడం. మనదేశంలో 40-75 మధ్య వయసువారిలో నూటికి 15 మంది వెన్నెముక సమస్యలతోనూ, ఐదుగురు తుంటి సమస్యలతోనూ బాధపడుతున్నారనీ మహిళల్లో అయితే ఇది ఇంకా ఎక్కువగా 18, 13శాతం చొప్పున ఉన్నాయని ఒక అధ్యయనంలో తేలింది. అంతేకాక విటమిన్ 'డి' లోపం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతోందనీ తెలిసింది. హైబిపికి చికిత్సగా దీన్ని సప్లిమెంటుగా ఇవ్వడంపై కూడా అధ్యయనాలు జరుగుతున్నాయి. ఆహారపదార్థాల్లో కొంతవరకు మాత్రమే లభిస్తుంది. ఎండతో పోలిస్తే అది చాలా తక్కువ. కొవ్వు తీయని పాలల్లో కొంతవరకు ఉంటుంది. కొవ్వు వల్ల స్థూలకాయమూ, గుండెజబ్బులూ వస్తాయని భయపడి అసలు తీసుకోవడమే మానేయ డంతో దాంతోపాటు అందాల్సిన విటమిన్లూ తగ్గిపోతున్నాయి. విదేశాల్లో చాలా ఆహారపదార్థాలకు 'డి' విటమిన్ చేర్చి (ఫోర్టిఫైడ్' అమ్ముతున్నారు. మనదేశంలోనూ ఈ మధ్య పాలూ,నూనెలూ ఫోర్టిఫైడ్‌వి దొరుకుతున్నా అవి అందరికీ అందుబాటులో ఉండడం లేదు.

మందులు తీసుకోవచ్చా?: తప్పనిసరి అయినప్పుడు వైద్యులు సప్లిమెంట్లను సూచిస్తారు. లోపం స్థాయిని బట్టి వైద్యులు సూచించిన మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి. అయితే జీవనశైలిలో కొద్దిపాటు మార్పులు చేసుకుంటే ఆ అవసరమే రాదంటారు నిపుణులు. పైగా సమస్యలేవీ లేవు కాబట్టి 'డి' విటమిన్ చాలినంత ఉందని సంబంరపడడానికీ లేదట.

ఈ జీవనశైలి వల్ల తలెత్తుతున్న మరో ప్రధాన సమస్య ఎముకలూ కండరాలకు తగినంత వ్యాయామం లేకపోవడం కూడాననీ, పెద్ద వయసులో అది బయట పడుతుందనీ వారు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా పెరుగుతదల ఎక్కువగా ఉంటే టీనేజీ వయసు పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. ఆరు బయట ఎండలో రోజూ కాసేపు తప్పనిసరిగా ఆడుకోనివ్వాలి. అప్పుడే తగినంత కాల్షియం లభించి ఎముకలు బలంగా పెరుగుతాయి. పెద్ద వయసు వచ్చాక ఎముకలు పెళుసుబారి త్వరగా విరిగిపోతాయి. ఈ సమస్యలేవీ రాకుండా జీవితమంతా ఆరోగ్యంగా చురుగ్గా గడిపే మంత్రం మన చేతిలోనే ఉంది. అదేకాసేపు ఎండలో గడపడం, జిమ్ వ్యాయామం చేసేవారూ, పొద్దు పొడవకముందే వాకింగ్ ముగించుకొచ్చేవారూకూడా తర్వాతైనా ఎండలోకి వెళ్లడం మరవకూడదు. ❐

epaper.vaartha.com

ఆ ముగ్గురూ ఒకరే!

కథ

పి.సీతారామరాజు

మేం ముగ్గురూ ఎక్కడ ఉన్నా రెండు రోజులకొకసారయినా కలవాల్సిందే. ఉద్యోగం చేసేది.. నగరానికి పది కిలోమీటర్ల దూరంలో అయినా సాయంకాలం షికారు కోసం బోట్ క్లబ్ పార్కులో రాత్రి 9 గంటల వరకూ ఎన్నో కబుర్లు చెప్పుకుంటాం. మల్లిక్ గృహ నిర్మాణ శాఖలో ఈ మధ్యనే జాయిన్ అయ్యాడు. పగలంతా ఖాళీ లేకపోయినా వీలు చూసుకుని వచ్చేసేవాడు. ఆనంద్ ఉపాధ్యాయుడిగా పనిచేస్తూ, పాటలు పాడుతుంటాడు. మధ్యలో కచేరీలకు వెడుతుంటాడు. అతనికి నగరంలో గాయకుడిగా మంచి పేరుంది. నన్ను మాత్రం ఈ ఇద్దరూ పెద వాడిగానే చూస్తుంటారు. ఎందుకంటే వయస్సులోనూ పెద్దే. నాకు ఈ మధ్యే పెళ్ల యింది. "సీతారామ్‌గారు, మీరు మాకంటే ఎక్కువ చదువుకున్నారు. అన్ని విషయాల్లో సీనియర్, చాలా తెలివైనవారండీ బాబూ!' అంటూ ఎప్పుడూ మల్లిక్ కొంచెం వెటకారంగా అంటుంటాడు.

"అది కాదు మల్లిక్‌గారూ! మనమంతా ఒకటే. మీరు పెళ్లిళ్లు ఎప్పుడు చేసుకుంటారని అడుగుతుంటారు. ఇద్దరూ ఒకటే మాటంటారు "మాకు మంచి అమ్మాయి తారసపడినప్పుడు, మా మనసుకు నచ్చినప్పుడు చేసుకుంటాం. ఈ రోజుల్లో ఎవరినీ నమ్మలేకపోతున్నాం సారూ' అన్నాడు ఆనంద్.

"సరేలేవయ్యా, ఫేస్‌బుక్కుల్లో, వాట్సాప్‌ల్లో పరిచయాలేవీ లేవా?" అని అడిగాను.

"మాకెవరొస్తారండీ బాబూ, మేం మీలా మాటకారులం కాదులెండి" అన్నాడు మల్లిక్.

ఇలా ఒకరికొకరం అన్ని విషయాలూ మాట్లాడుకుంటూ ఒకరిపై మరొకరు ఛలోక్తులు విసురుకుంటూ కాలక్షేపం చేసుకుంటూ గడిపేస్తుంటాం.

* * *

అది భానుగుడి జంక్షన్. ఉదయం ఆఫీస్ కెళ్లే జనాలతో చాలా రద్దీగా ఉంటుంది. పొరుగూర్ల నుండి దిగే జనాలతో రోడ్లన్నీ ఖాళీ లేవు. నేను అదే రోడ్లో ఆఫీసుకు వెళ్లాలి. ఆ రోజెందుకో ఆఫీసుకు తొందరగానే బయలుదేరాను. ఇంటి దగ్గర రైతుబజారుకు వెళ్లి సరుకులు తీసుకురమ్మన్నారు. సమయం సరిపోతుందని అనుకున్నా. దుర్గమ్మ గుడి దగ్గర పిఠాపురం వైపు వెళ్లే బస్సు నా ముందే వెడుతుంది. ఇంతలో ఓ అమ్మాయి చేయెత్తి బండి ఆపింది. సాధారణంగా నేను లిఫ్ట్ ఎవరికీ ఇవ్వను. ఎందుకంటే ఎవరు ఎలా ఉంటారో అని నా భయం మొదటినుండీ. ఏమిటో కనుక్కుందామని బైక్ స్లో చేశాను. "ఏమయిందమ్మా?" అని అడిగాను.

చాలా రిక్వెస్టుగా అడిగింది "సార్, నన్ను అచ్చంపేటలో హాస్పిటల్ దగ్గర దింపరా?" అని. అమ్మో అది చాలా దూరమే. బైపాస్‌లో ఉంది. సామర్లకోట వెళ్లే రోడ్. ఆమె చేతిలో బట్టల బ్యాగ్ ఏదో ఉంది. నేను మౌనంగా ఉండటం గమనించి, "మా అమ్మగారు హాస్పిటల్‌లో ఉన్నారు సార్. రేపు ఆపరేషన్. అర్జంటుగా వెళ్లాలి".

నా మనసు కరిగి "రా తల్లీ!" అంటూ బండి ఎక్కించుకున్నాను. కాకినాడ ట్రాఫిక్ ఇంతక్రితంలా లేదు. నాగమల్లి తోట నుండి సర్పవరం జంక్షన్ వరకు ట్రాఫిక్ జామ్. ఎలాగయితేనేం ఆసుపత్రి దగ్గర దింపాను. "జాగ్రత్త అమ్మా అమ్మగారికి" అంటూ ఆగాను.

"చాలా థాంక్స్ సారూ మీకు" అంటూ నా ఫోన్ నెంబరు అడిగింది.

"ఎందుకమ్మా?" అని ఇచ్చాను.

"మీరు దేవుడిలా కనిపించారు సార్, నాకు ఏదైనా పని ఉన్నప్పుడు మాత్రమే చేస్తా"నంది.

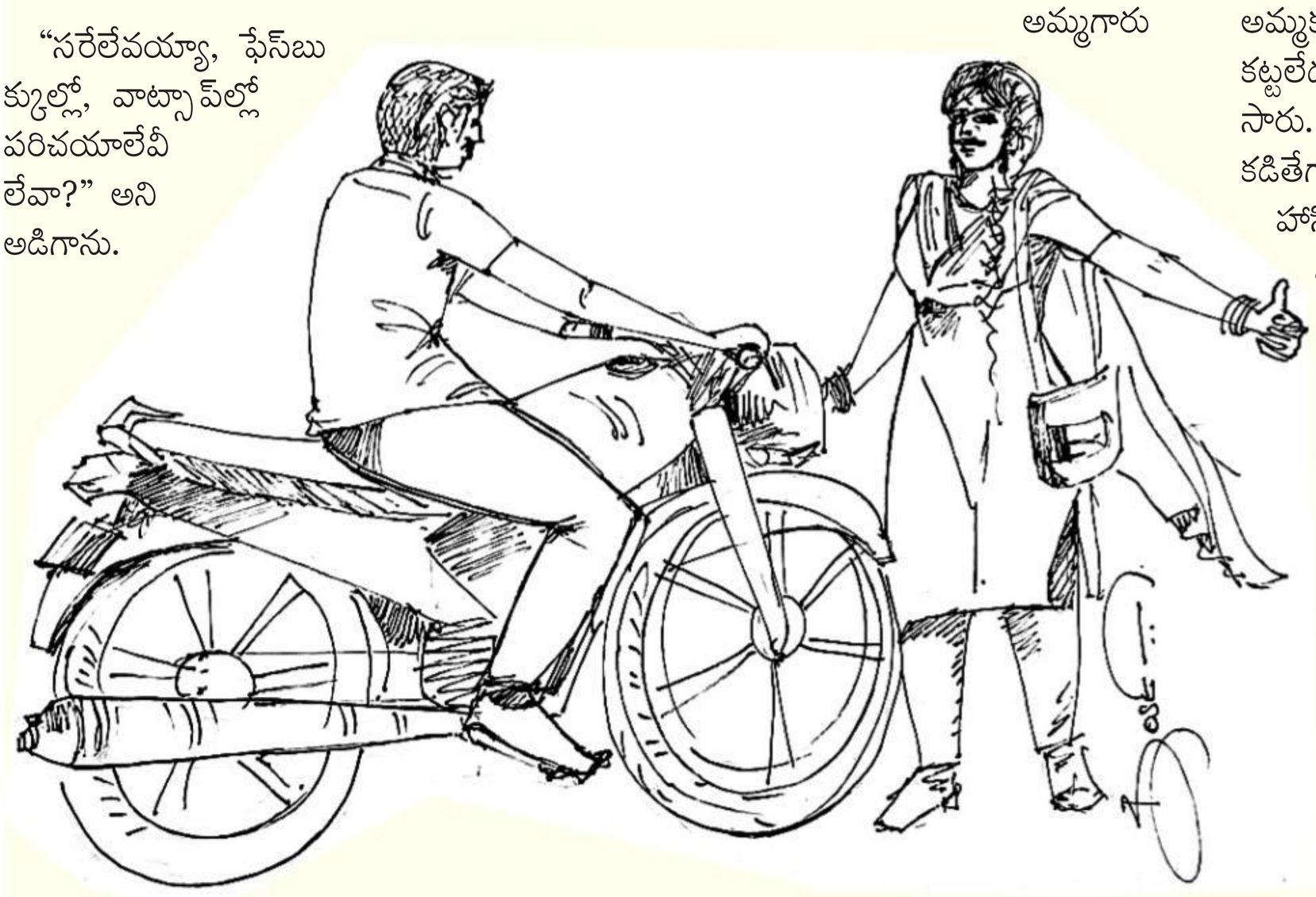
"ఓకే ఇదేం భాగ్యం" అని ఇచ్చాను.

"మర్చిపోయాను, ఇంతకీ నీ పేరేంటమ్మా?" అని అడిగాను. తను చిన్నగా నవ్వుతూ "పుష్ప" అంది. నిజం.. అప్పుడే వికసించిన పుష్పంలా అందంగా ఉంది. ఇంకా వివాహం అవలేదనుకుంటాం. మెడలో తాళి, కాలికి మెట్టెలు లేవు. రెండు రోజుల తరువాత నాకో ఫోన్ వచ్చింది. కొత్త నెంబరు.. ఎత్తాలా, వద్దా అనే ఎత్తాను. "హలో.." అంది.

"ఎవరూ?" అన్నాను. "నేను సార్... పుష్పను" అంది.

"చెప్పమ్మా!" అన్నాను. "మీరు నాకో సహాయం చేయాలి సార్. అర్జంటుగా అమ్మకు ఆపరేషన్ చేసారు. హాస్పిటల్ బిల్ కట్టలేదు. తీసుకోవలసిన మందులు ఆపుచేసారు. సగం డబ్బు కట్టాం. మిగతా డబ్బు కడితేగానీ డిశ్చార్జ్ చేయమని అంటున్నారు హాస్పిటల్ సిబ్బంది. ఏంచేయాలో నాకు పాలుపోక మీకు కాల్ చేసాను. ఈ సమయంలో మీకంటే ఆత్మీయులు నాకు ఇక్కడెవరూ కనిపించడం లేదు సార్" అంటూ ఫోన్‌లో ఏడుస్తోంది.

"ఆ... వద్దమ్మా... ఏడవకు" అంటూ అనునయించాను. ఇంకా బాధతోనే మాట్లాడుతోంది. నా మనసు కరిగిపోయింది. "ఎంత అమౌంట్ అవసరం అవుతుంది తల్లీ!" అన్నాను. "ఒక ఏభై వేలు సర్దితే సరిపోతుంది. మీకు మళ్లీ పది రోజుల్లో తిరిగి తెచ్చిస్తాను" అంటూ దీనంగా వేడుకుంది.



epaper.vaartha.com

ఇక నాకు తప్పదని "ఇప్పుడు నువ్వు ఎక్కడ ఉన్నా"వన్నాను.

పిండాలచెరువు దగ్గర బాలాత్రిపురసుందరి గుళ్లో ఉన్నాను సార్. అమ్మవారికి దణ్ణం పెట్టుకున్న తరువాత మీకు ఫోన్ చేశాను, మీరు కరుణించారు".

"ఓకే అమ్మా! పది నిమిషాల్లో నేను వస్తాను. నీవు అక్కడే ఉండు" అని బ్యాంక్‌లో ఏభై వేలు తీసి ఆమెకిచ్చాను. కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా నా చేతులు రెండూ పట్టుకుని, మీ రుణం ఈ జన్మలో తీర్చుకో లేనంటూ వేడుకుంది.

* * *

ఉప్పాడ బీచ్ రోడ్ నుండి కాకినాడ వైపు మల్లిక్ ఎనభై కిలీమీటర్లు స్పీడుతో బైక్ వేగంగా నడుపుతున్నాడు. దారిలో సముద్ర తీరంలో కూర్చున్న జంటలను చూసి కొంత మంది పిల్లలయితే ఎంతో ఉల్లాసంగా నీటి లోపలికి పోయి ఈత కొడుతున్నారు. పిడత కింద పప్పు అమ్మే బండిలో నుండి పొగలు గక్కుతున్న బఠానీ నోరూరిస్తోంది. ఐస్‌క్రీమ్ బండి దూరంగా ఉంది. ఒకప్పుడు చౌదరి గారి గెస్ట్ హౌస్ వచ్చే పోయే జనాలతో కళ కళలాడుతూ ఉండేది. ఇప్పుడు పాతబడి పోయింది. ఆ కాంపౌండ్‌లో పిచ్చిగా మొల చిన చెట్ల మధ్య నాలుగైదు గంటలు కూర్చుని ఏవో కబుర్లు చెప్పుకుంటున్నారు. లెగ్గిన్స్ వేసుకున్న అమ్మాయిలంతా ఒకరిపై మరొకరు తడి ఇసుకను జల్లుకుంటున్నారు. ఒకే ఈడులో ఉన్న అబ్బాయిలు, అమ్మా యిలంతా కలిసిపోయారు. రోజూ ఒకసార యినా అక్కడ బండి ఆపి మల్లిక్ ఓ పది నిమిషాలు సముద్రాన్ని చూస్తూ గడపడం అలవాటు. ఎందుకో ఆ కాస్తంత సమ యంలో అతని మనసంతా ఆహ్లాదంతో నిండిపోతుంది. అతనెప్పుడూ ఒంటరిగా కూర్చుంటాడు. ఎవ్వరైనా తెలిసినవారు వచ్చి పలకరిస్తే చిన్నగా నవ్వుతాడు. సాయంకాల మైందేమో.. అక్కడక్కడా సముద్రం వేటకు వెళ్లిన జాలర్లు చేపలు నిండిన వలలతో తిరిగొస్తున్నారు. ఒకప్పుడు ఈ ప్రాంతమంతా సరుగుడు చెట్ల గుబురుతో నిండి ఉండేది. ఈ మధ్య తీర ప్రాంతం అంతా చెట్లు నరి కేసి ఉద్యానవనాలు ఏర్పాటు చేసారు. కుర్ర కారు ఎక్కువగా వచ్చేవారు, ఇప్పుడు రావడం తగ్గించేసారు. ఎందుకో సముద్రాన్ని చూస్తున్న మనిషికి మౌనం ఆవరిస్తుంది. ఏదో ఆలోచిస్తున్న మల్లిక్ వెనుకగా ఒక అందమైన అమ్మాయి నిలబడి ఉంది. అతను పరధ్యానంగా దూరంగా లంగరు వేసిన ఓడలను చూస్తున్నాడు. తల తిప్పి చిన్నగా నవ్వాడు. ఆమె నవ్వు కలిపింది. వచ్చి ఇసుకలో పక్కనే కూర్చుంది.

"హాయ్... నా పేరు మా. మాది హైదరా బాద్. కాకినాడ ఈ మధ్యనే వచ్చాను. ఇక్కడ బీచ్ అందంగా ఉంటుందంటేను ఇలా చూడటానికి వచ్చాను" అంది.

"మీరు ఒక్కరే వచ్చారా?" అన్నాను.

"అవును, ఇక్కడికి నేనొక్కఆన్నే వచ్చాను. మా అక్క, అమ్మ, నేను చుట్టాలింట్లో దిగాం. అక్క ప్రెగ్నెంట్, నెలలు నిండుకు న్నాయని తీసుకురాలేదు. చదువు అయి పోయి ఇన్ఫోసిస్‌లో జాబ్ చేస్తున్నాను. మంచి శాలరీ, రోజూ కారులోనే వస్తుం టాను. లక్ష రూపాయలు జీతం. లోన్‌తో కారు తీసుకున్నాను. నెల నెలా కట్ అవు తుంది. లైఫ్ హాఫీగా ఉంది. ఇక పెళ్లి ఒకటే తరువాయి. అమ్మ చాలా సంబంధాలు చూసింది. నాకు నచ్చక వద్దనేసాను. మీరేంటి ఏమీ మాట్లాడకుండా అలా మౌనంగా ఉండిపోయారు" అంది.

"లేదు.. ఇప్పుడే కదా వచ్చింది. ఇక్కడే సర్పవరంలో ఉంటున్నాం. భావనారాయణ స్వామి గుడి దాటిన తరువాతే మా ఇల్లు. నాకు పెళ్లి కాలేదు. మంచి ఉద్యోగం ఉంది. అమ్మా నాన్నల దగ్గరే ఉంటున్నాను. రోజూ సాయంత్రం ఇలా డ్యూటీ నుండి ఇంటికి వెళ్లేటప్పుడు కాసేపాగడం నాకు అలవాటు" అన్నాను.

"ఇంతకీ మీ పేరు చెప్పలేదు" అంది.

"మల్లిక్.. అంతా మల్లీ అంటారు" అన్నాను.

"అదేమిటి? ఆడపిల్ల పేరు పెట్టుకున్నారు. అయితే మీ మనసు 'మల్లెపూవు' సినిమాలో శోభన్‌బాబు లాంటిదా?" అని అడిగింది.

"అవును.. నువ్వు సినిమాలు బాగా చూస్తావా?" అని అడిగాను.

"మా అమ్మ పాత సినిమాలు చూస్తుంది. నేనూ ఆ సినిమా చూసాను. నాకు బాగా నచ్చింది".

ఇంకా చాలాసేపు ఎన్నో విషయాలు మాట్లాడింది. బాగా చదువుకుంది అనుకు న్నాను. సముద్రంలో పుట్టిన సూరీడు నా వెనుకగా ఉన్న మా కాకినాడకి చివర ఉన్న ఇంద్రపాలెం వైపుకి వాలిపోతున్నాడు. సాయంసంధ్యలో ఆకాశమంతా నారింజరంగు పులుముకుంది. చలిగాలి ఒంటికి తగిలి హాయిగా ఉంది. ఇద్దరిలో ఏదో తెలియని పులకింత.. ఇంకా చాలాసేపు ఇక్కడే కూర్చో వాలనే కోరిక. కానీ ఏ ఒక్కరూ వ్యక్తపరచలేని భావం.

"చీకటి పడుతోంది.. బయలుదేరదామా?" అని అడిగాను.

"ఇంట్లో అందరూ ఎదురుచూస్తారు నడ వండి" అంటూ చుడీదార్‌కి అంటిన ఇసుకను దులుపుకుంటూ పైకి లేచింది.

"ఇంతకీ మీరెలా వచ్చారు?" అని అడిగాను.

"నేను ఆటోలో వచ్చాను. మీరు.." అంటూ ఆగింది.

"నేను బైక్ మీద వచ్చాను" అంటూ దూరంగా ఉన్న బైక్ వైపు చూపించాను.

"అయితే నన్ను కొంచెం కల్పన సెంటర్‌లో దింపేయండి. అక్కడి నుండి మా ఇల్లు దగ్గరే. నడచి వెళ్లిపోతాను" అంది.

"ఓకే.. అలాగే రండి" అంటూ బైక్ స్టార్ట్ చేశాను. బాగా దగ్గరగా జరిగి కూర్చుంది. నా శరీరంలో ఏవో వింత ప్రకంపనలు. బ్రేక్ వేసినప్పుడల్లా ఆమె ఛాతీ నా వీపుకు తగు లుతోంది. ఇబ్బందిగా ఉన్నా చెప్పాలనిపించ లేదు. చేరే గమ్యం ఇంకా ఆలస్యం అయితే బాగుణ్ణు అనిపిస్తుంది. తను దిగాల్సిన చోటు రానే వచ్చింది. డైరీఫారం సెంటరు నుండి కొత్తగా వేసిన బ్రిడ్జి మీదుగా కల్పనా సెంట రుకు 15 నిమిషాలు పట్టింది. సూర్య కళా మందిరం ముందు బైక్ ఆపి, మౌనంగా ఆమె వైపు చూశాను.

"ఓకే మల్లిక్‌గారూ! వెళ్లొస్తాను, థాంక్యూ.. ఆ మర్చిపోయాను. రేపు మీ ప్రోగ్రామ్ ఏమిటి?" అని అడిగింది.

"ఆ... ఏంలేదు. సేమ్ ఓకే!"

"అయితే ఇదే టైముకు నేను అక్కడకు లాండ్ అవుతాను. సరదాగా కాసేపు కబుర్లాడుకుని వచ్చేద్దాం".

నా మనసు సంతోషంతో కేరింతలు కొట్టింది. అలాగే! అని బండి ముందుకు లాగించాను.

వారం రోజులు విడువకుండా కలిసి తిరిగాం. "యానాం గోదావరి నాకు చూడా లని ఉంది. తీసుకెళ్లరా.." అని అడిగితే మధ్యలో ఒక్కసారి సెలవుపెట్టి, ఇద్దరం కలిసి బండి మీద బయలుదేరాం.

రచనలకు ఆహ్వానం

రచయితల నుండి కథలు, కవితలు, సమకాలీన వ్యాసాలు స్వాగతిస్తున్నాం. రచనలతో పాటు మీ పేరు, చిరునామా, హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జతచేయాలి. ఎంపిక కాని రచనలు తిప్పి పంపగోరేవారు తగిన పోస్టేజీ జత చేసిన కవరు పంపించాలి. ఇతర పత్రికల పరిశీలనలో ఉన్న రచనలు పంపించకండి. రచనలు పంపించాల్సిన చిరునామా: ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త నం.396, లోయర్ ట్యాంక్‌బండ్, డిబిఆర్ మిల్స్ పక్కన, హైదరాబాద్-80.

epaper.vaartha.com

చొల్లంగి దగ్గర మత్స్యకారులు రోడ్డుపక్కనే పచ్చిచేపలు ఆరబెట్టారు. గుప్పుమని వాసన ముక్కుపుటాలను బద్దలు చేసింది. నాకు అది అలవాటే. అప్పుడప్పుడు అదే దారిలో అమలాపురం చాలాసార్లు వెళుతుంటాను.

మట్లపాలెం మహాలక్ష్మి గుడి దగ్గర ఆగి, ఇద్దరం కలిసి దణ్ణం పెట్టుకున్నాం. "మీకు దైవభక్తి ఎక్కువా?" అని అడిగింది.

"అవును.. నాకు ఎదుటివారిపై ప్రేమ కూడా ఎక్కువే. ఎందుకంటే నా సాటివారి కష్టం చూసి నేను భరించలేను. నా వంతు సహాయం నేను ఏదైనా ఆపదయందు చేయగలిగినప్పుడు చేసేస్తాను. అక్కడి నుండి పారిపోను. లేదా దానికి మార్గం చెబుతాను. ఇది నాకు మొదటి నుండి వస్తున్న అలవాటు".

"అయితే మీలో చాలా మంచి లక్షణాలున్నాయే" గోదావరి అందాలను చూసి పులకించిపోయింది. గోదావరి మధ్యలో పడవ కొయ్య గుంజకు తెరచాపను బిగిస్తున్నారు జాలర్లు. గాలికి అటూ ఇటూ ఊగుతోంది.

అటువైపుండే ఎదుర్లంక రాజుల గ్రామం. ఏటిగట్టు నిండా కొబ్బరిచెట్లు. పొడవాటి పగ్గానికి పూలగుత్తులు వేలాడినట్లుంటాయి. దగ్గరగా వెళ్లి చూద్దామంది. మురమళ్ల వరకు అలాగే రోడ్డుకు ఇరువైపులా కనువిందు చేసే కోనసీమ మను చూసి తన్మయత్వం చెందింది. ఇక్కడే ఉండిపోవాలనిపిస్తుంది. నేను రాలేను బాబూ... అటూ గోముగా అంది.

"సాయంకాలమైతే మళ్లీ కష్టం. యానాం రోడ్లు కిక్కిరిసి ఉంటాయి. కేంద్రపాలిత ప్రాంతం, మందుబాబులతో రోడ్డంతా తిరునాళ్లలా ఉంటుంది. జనాన్ని తప్పించుకుని వెళ్లడం కొంచెం కష్టం. అందుకే మనం ఫెర్రీ రోడ్‌లో నుండి వృద్ధాశ్రమం పక్కనుండి వెళితే డైరెక్టుగా నీలవల్లి చెక్‌పోస్ట్ దగ్గరికి వెళ్లిపోతాం.

"సరే మీ ఇష్టమే బాబూ" అంటూ ఇద్దరు ఆనందంగా వెనుదిరిగారు. ఈ పరిచయంలో ఇద్దరం చాలా దగ్గరయ్యాం. ఈ అమ్మాయిని పెళ్లి చేసుకుందాం అనే ఊహ నాలో కలుగుతుంది. కానీ నా భావాన్ని వ్యక్తపరచలేదు. తనూ ఇన్ని రోజుల్లో అటువంటి ఇష్టాన్ని బయటపెట్టలేదు.

ఒకరోజు హఠాత్తుగా మాయ నుండి నాకు ఫోన్. ఉదయం 9 అయిందనుకుంటాను. "హలో.. ఏమిటి చెప్పు" అన్నాను.

"ఏంలేదు మల్లీ! ఈ రోజు అక్కకు ఆపరేషన్ చేస్తున్నారు. అమ్మా, నేను ఉన్నాం. నీవు మాకు తోడుగా ఉంటావని కాల్ చేసాను".

"అయ్యో నిన్నే చెప్పవలసింది కదా! సెలవు పెడుదును. ఈరోజు ఆఫీసులో చేయాల్సిన పని చాలా ఎక్కువగా ఉంది. వెళ్లాలి, తప్పదు. ఇంకేదైనా అవసరం ఉంటే చెప్పు. నీకు ఎరేంజ్ చేసి వెడతాను" అని అన్నాను.

"ఆ.. మర్చిపోయాను మల్లిక్. నా అకౌంట్‌లో ఎమౌంట్ కొంచెం తక్కువగా ఉంది. అవసరం అయితే వాడుకుంటాను. ఎ.టి.యం. కార్డు ఇచ్చి వెళ్లు" అంది.

"ఓకే షూర్! తప్పకుండా. సాయంత్రం డ్యూటీ నుండి తిరిగి వచ్చేటప్పుడు కార్డు తిరిగి తీసుకుంటాను. నీకు ఎంత కావాలో అంత తీసుకో. ఇప్పుడు ఎక్కడ ఉన్నావ"ని అడిగాను.

"ఆలూరి విజయలక్ష్మి హాస్పిటల్ పక్క పాన్‌షాప్ దగ్గర"

"ఓకే బయలుదేరతాను. అక్కడే ఉండు" అని ఫోన్ పెట్టేసాను.

నెల రోజులయింది. మాయ ఫోన్ స్విచాఫ్ చేసి ఉంది. ఏం జరిగిందో అర్థం కావడం లేదు. ఎటియం కార్డు ఇచ్చిన తరువాత మళ్లీ కలవలేదు. ఎందుకయినా మంచిదని మెయిన్ రోడ్‌లో ఉన్న స్టేట్ బ్యాంక్‌కి వెళ్లి నా ఎకౌంట్ వివరాలు చెక్ చేయించుకున్నాను.

రెండు లక్షలు డ్రా చేసినట్లు ఉంది అని చెప్పారు. ఒక్కసారిగా ఆశ్చర్యపోయాను. "మరి నా సెల్‌కు మెసేజ్ ఎందుకు రాలేదు?" అని అడిగాను.

"ఒక్కొక్కసారి వేసినా, తీసినా మెసేజ్ రాకపోవచ్చు. మళ్లీ తిరిగి మీరు ఎకౌంట్ చెక్ చేసుకునే వరకు తెలియదు"

ఆశ్చర్యపోవడం నా వంతయింది. అయినా.. ఆమె మోసం చేసిందంటే ఇంకా నమ్మబుద్ధి కావడం లేదు. నా మనసు ఒప్పుకోవడం లేదు. ఆమె ఏదో ప్రాబ్లమ్‌లో ఉండి ఉంటుంది.

* * *

ముగ్గురు మిత్రులు పార్కులో కూర్చున్నారు. ఆనంద్ ఎందుకో మౌనంగా ఉన్నాడు. మాట్లాడలేకపోతున్నాడు. ఒకరికొకరు ఏమీ చెప్పుకోలేకపోతున్నారు.

చివరికి సాహసం చేసి మల్లిక్ అడిగాడు "మిస్టర్ ఆనంద్! ఏమిటి మీరు అదోలా ఉన్నారు"

"ఏంలేదు సార్. మిమ్మల్ని కలిసి బహుశా పది రోజులయిందనుకుంటాను. నా జీవితంలో ఓ చిత్రం జరిగింది. మీకు ఇప్పటి వరకూ చెప్పలేదు. నాకు ఈ మధ్యనే చిత్ర అనే అమ్మాయి పరిచయమైంది. అది కాస్తా ప్రేమగా మారింది. వైజాగ్ వెళ్లి ఓ మూడు రోజులు ఇద్దరం గడిపి వచ్చాం. అక్కడనుండి అరకు అందాలు చూస్తానంటే అక్కడికీ వెళ్లాం. చాలా సంతోషంగా తిరిగివచ్చాం. ఇక్కడకు వచ్చిన రెండు రోజులకు అర్జంటుగా నాకో ఫోన్ వచ్చింది. చిత్ర "నాన్నగారికి యాక్సిడెంట్ అయింది. మాధవపట్నం గ్లోబల్ హాస్పిటల్‌లో ఉన్నాను. అర్జంటుగా నాకు డబ్బు కావాలి" అంది.

"నా దగ్గర అంత డబ్బు లేదు" అన్నాను.

"సరే... ఆనంద్! రెండు రోజుల్లో సర్దుతాను, మీ స్నేహితులనుగానీ, బంధువుల దగ్గరగానీ అప్పుగా తీసుకో!" అంది.

ఇక చేసేదేమీ లేక దుబాయ్ నుండి వచ్చిన మా అక్కను ప్రాధేయపడ్డాను. అప్పటికే మా అక్క చిన్నప్పటి నుండి నాకు ఓ దేవతలా నా అవసరాలు అన్నీ తీరుస్తూనే ఉంది. నేను అడిగిన వెంటనే అక్క డబ్బు తీసిచ్చింది. ఆమెకు అందజేసాను.

"రెండు రోజుల తరువాత కలుస్తాను" అంది.

వారం అయింది. ఫోన్ కానీ, మినషిగానీ ఎక్కడా జాడలేదు.

అతని ఎదురుగా కూర్చున్న మా పరిస్థితి ఎవరితో చెప్పుకోవాలో తెలియక మేం మథన పడుతూంటే ఇతనికీ కూడా అదే తరహాలో జరిగింది. ఆనంద్‌కి మేమిద్దరమూ ఏం చెప్పాలో తెలియడం లేదు. మల్లిక్ అడిగాడు..

ఇంతలో ఆ అమ్మాయి ఫొటో ఏదైనా ఉందా నీ దగ్గరా? అని.

"ఆ... మర్చిపోయాను. చిత్ర ఎప్పుడూ ఓ మాట అంటూండేది. స్నేహంగా ఉన్నప్పుడు ఎవైనా ఫొటోలు తీసుకుంటే విడిపోతారు అని. తను ఇష్టపడేది కాదు. అయినా ఒకసారి నేను ఎందుకో ఆమెను లేనప్పుడు చూడాలని దూరం నుండి తీసాను.

"ఏదీ? చూపించు" అని ఆత్రుతగా ఇద్దరం ఒకేసారి అడిగాం.

ఆనంద్ సెల్ తీసి గేలరీ ఓపెన్ చేసాడు. ముగ్గురి మధ్య ఒక్కసారిగా బాంబ్ పేలినట్లయింది. ఒకే అమ్మాయి ఏక కాలంలో మన ముగ్గురిని మోసం చేసింది. రక రకాల సిమ్‌లు మార్చి, మనల్ని ఏమార్చింది. ఇది మనకే తెలియని వంచన.

ఆశ్చర్యపోవడం మిత్రుల వంతయింది. ■

epaper.vaartha.com

ఈ వారం కవిత్వం

మాగిన క్షణాలు

మనుషుల అలికిడి వల్లనే
అది ఇల్లయ్యింది.
ఊపిరిగా మారినందుకే
గాలి ఉనికి
సార్థకమయ్యింది.

దృశ్యమంటావా
రెటీనాను తాకకపోతే
ఆత్మదాకా ఎందుకు
దాని బాహ్యరేఖలకు
కూడా
అస్తిత్వం లేదు.

చెట్టు తన ఫలాలను
తానే ఆరగిస్తుందా!
నదులూ అంతే
సుదూర ప్రాంతాల
నోళ్లను తడుపుతాయి.

స్పర్శను మించిన
ఇంద్రియమెక్కడిది!
ఇతరేతర సహజాతాలు
దానిని కబళిస్తుండేవి
ఇప్పుడది
మూలాల్లోకి ప్రసరించే
కిరణేంద్రజాలం.

ఇన్ని ముచ్చట్లు చెప్తివి
దేనికన్నా ప్రేమతడి ఉందా!
హృదయాన్ని చేరనప్పుడు
అది రక్త చలనమెలా అవుతుంది.

యాభై యేళ్ల కిందటి పాటే
బతుకు
పొరలను
ఛేదించటానికి
దానికిప్పుడు సమయం దొరికింది
మాగిన క్షణాల్లో
కాగిన సంగీతశ్రుతులు.

బుజ్జీ!
ఈ వెలుగు కొత్తది
ఈ తెలివిడి
మర్మ సుందర లోకానికి
దారి తీసే ఉరవడి.
చుట్టూ కదలిక ఉన్నందుకే
ఈ జీవితం
ఇంత శోభస్కర భాస్వరంగా మారింది.

– డా॥ ఎన్.గోపి

మూసిన రెప్పల వెనుక..

ఏకాంత మందిరాన్ని పూల
పరిమళాలతో అలంకరించి
ఏటవాలు చూపులు మౌన
ప్రపంచన్నాన్ని
వెతుకుతున్నాయి.
మూసే కళ్లలో రాలిపడిన అనుభవ దృశ్యాలు తేలుతుంటాయి.
ఎక్కడ మొదలయిందో ఎక్కడ ముడిపడిందో
ఎక్కడ ముక్కలయిందో ఎక్కడ చక్కబడుతుందో
తెలీని ప్రవాహాలు ముంచుతుంటాయి.
వీచే గాలికి తెలీదు ఏ ప్రపంచంలో ఈదుతున్నానో
చిన్న చిరునవ్వు వెనుక దుఃఖ ప్రపంచాన్ని అదిమి పెట్టి
జీవితం రాగాలు వొలికించడమంటే గాయాలకి వెన్నెల పూసి
ఓటమి ఒప్పుకోని ఎదురీతకి
సిద్ధం కావటం ఒక సిద్ధాంతం కావటం
రోజులో ఒక ప్రయాణానికి సన్నద్ధం కావటమే.
చూస్తుండగానే ఒక చందమామ ముద్దయినట్లు
చలికి వణికిపోయినట్లు
అంత తెల్లదనంలోనూ
కొన్ని నల్లని చారికలు
అల్లుకుపోయినట్లు
వెన్నెల చూడలేని కళ్లకి
వసంతాలు ప్రేమ వర్షాలు కనిపించవు.
కాల ధర్మంలో రాలే శిశిరాలు తప్పా.
బహుశా దుప్పట్లు కప్పి వుంచిన నీ శీతల దృశ్యాలకి
సూర్యరశ్మి చుట్టూనే ఉండవచ్చు.
మూసిన రెప్పల వెనుక
భావసంద్రాలు వేరుగా ఉండవచ్చు.
అనుభూతుల పర్వంలో ప్రకంపనలు ఉండవచ్చు.
కానీ చూసే చూపేదో మనసు మందిరాన్ని
మౌనంగా అలంకరించే ఆరాధనా దృశ్యాల్ని
హారంగా ధరించవూ!
వెలుగుపిట్టలు కువ కువలాడుతూనే వుంటాయి.

– గవిడి శ్రీనివాస్

మౌన దీక్ష

పలికే ప్రతి మాట
పదునైన ఆయుధమై
గుండె గాయమైనప్పుడు
దివ్యౌధం నిర్మల మౌనరాగం!
వినయ విధేయతల మూలం
ఆపస్వరాలకు చరమగీతం
విభేదాల ముళ్ల మెదళ్లకు
ఉక్కుపాదం మౌనవ్రతం
మనస్సును శుద్ధిచేసే యంత్రం
శక్తిని ఆదా చేసే సహజ ఇంధనం
శాంతికాముకుల వజ్రాయుధం
ఏకాగ్రతా యజ్ఞ సాధనం మౌనం
రోగులను ప్రశాంతపరిచి
యోగులుగా మార్చే
ఆధ్యాత్మిక సాధనం మౌనం!
ఏ ఆలోచన లేని శూన్యమౌనం
ఉన్నత ఉత్తమ భాషా నైపుణ్యం
అతిగా మాట్లాడి
అభాసుపాలవుతానని
అబద్ధం పలికి
బద్ధ శత్రువైతానని
నాలుగు మౌనదీక్ష చేయాలి
జీవన మహాప్రస్థానంలో
మౌన విరామం ఓ మజిలీగా
మధురాతి మధుర జ్ఞాపికగా
ఆజన్మాంతం నిలిచిపోవాలి.

– నాశబోయిన నరసింహ

epaper.vaartha.com

సింగిల్ పేజీ కథ

అమృతమస్తు

తంగిరాల చక్రవర్తి

"వండీ! మన అబ్బాయికి బెజవాడ సంబంధం తెచ్చారు మీ తమ్ముడు, మరదలు. వెళ్లి పిల్లను చూసొద్దాం! జాతకాలు బాగా కల్సినాయి. 36 పాయింట్లకు 33 దాకా కల్సినాయి. రేపు ఆదివారం 9 గం॥కు పిల్లను చూడ్డానికి వెళదాం.. అని మీ మరదలు ఫోను చేసింది" అంది లక్ష్మీ ప్రసన్న.

"చూడు లక్ష్మీ! నేను ఒకసారి ఒక అభిప్రాయానికి ఫిక్స్ అయితే అంత త్వరగా మారలేను, మార్చుకోలేను. నేను అమృతను తప్ప మరో పిల్లను మన ఇంటికోడలుగా అంగీకరించలేను. నన్ను వదిలేయ్!" అన్నాడు, దినపత్రిక సీరియస్‌గా చదువుతూ చక్రధర్.

"అలా అంటే ఎలా అండీ!" అంది ప్రాధేయ పూర్వకంగా లక్ష్మి.

"అంతే! నాకు నమ్మకం ఉంది.. మా అబ్బాయికి అమృతతోనే పెళ్లి జరుగుతుంది" అన్నాను.

"ఆర్నెల్లుగా పిల్ల తరపు వారు రాలేదు. వాళ్లు జాతకాలు సరిపడక వెనక్కి వెళ్లి వుంటారు. వచ్చిన మంచి సంబంధం వదులుకోవడం ఎందుకు?" అంది, లక్ష్మి.

"వివాహాల విషయంలో నీకు, మా మరదలుకు స్పష్టత లేదు. ఈ రోజుల్లో అందరికీ కావాల్సింది ప్యాకేజీలు, జీతాలు.. ఫ్లాట్స్, ఫ్లాట్స్, గోల్డు, బ్యాంకు బ్యాలెన్సు, కారు.. ఇవే ప్రాధాన్యతాంశాలై కూర్చున్నాయి". మనం వెళ్లి ఆడపిల్ల తండ్రితో "ప్యాకేజీ చాల్లేదు" అని తిరస్కరింపబడతాం. ఎంత అవమానం. ఆత్మాభిమానంతో జీవించే వారికి మింగుడుపడని అంశాలు ఇవి. నో.. నేను రాలేను. మీరు వెళ్లిరండి! వాళ్లతో "మేం క్విట్ అవుతున్నాం అనిపించుకోండి" అన్నాడు, చక్రధర్.

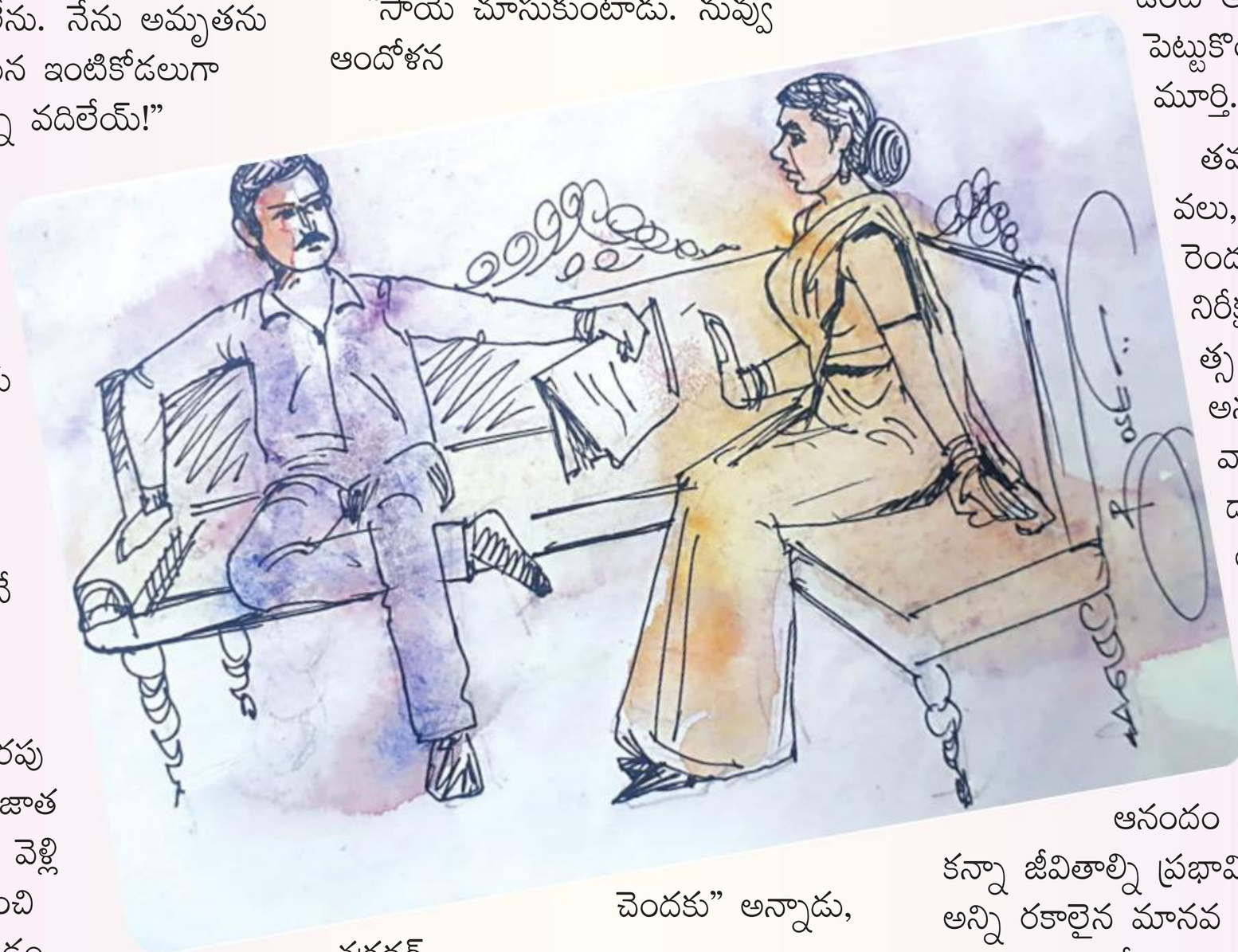
లక్ష్మి మళ్లీ గుళ్లో పూజారిగారి వద్ద తమకు రాబోయే కోడలి ఫొటో, రాశులు, జన్మ నక్షత్రాలు చూపించింది.

"మఖ.. ఆశ్లేష.. నక్షత్రాల వద్ద రాత్రి 8 గం॥ల తరువాత అయితే ఓకే చెప్పండి. కుజదోషం వుంది. యజ్ఞాలు, శని తైలాభిషేకాలు, శ్రీకాళహస్తిలో దోష పరిహార పూజలు జరిపించండి.

ఆశ్లేష అత్తగారికి గండం" అన్నాడు.

ఆందోళనతో ఇల్లు చేరి భర్తతో చెప్పింది లక్ష్మి.

"సాయే చూసుకుంటాడు. నువ్వు ఆందోళన చెందకు" అన్నాడు, చక్రధర్.



"దేవుడే లేడనే మీకు సాయి చూసుకుంటాడు" అంటారేమిటి?" అంది లక్ష్మి పుల్లవిరుపుగా.

నేను, మన అబ్బాయి చూసుకుంటాడన్నాను, దేవుడ్ని గురించి కాదు. వాట్సప్‌లు, వీడియో కాల్స్, గగన యానాలు చేస్తున్న కాలంలో గుళ్లో దేవుళ్లు, పూజారులు, జాతకాలు, మ్యాట్రిమోనీ సంస్థలు! ఛ..ఛ.." అన్నాడు చిరాగ్గా చక్రధర్.

* * *

శివప్రసాద్, రమేష్, రాణీలు, చక్రధర్ స్నేహితులు. వాళ్లు నీలిమ-మూర్తి దంపతుల్ని వెంటబెట్టుకొని మళ్లీ ఆగిపోయిన సాయి-అమృతల పెళ్లి విషయం మాట్లాడాలని ఓ ఉదయం వచ్చారు.

అమ్మాయి పేరు మారిస్తే అన్ని దోషాలు పోతాయట! అంది పెళ్లికుమార్తె తల్లి నీలిమ.

మూర్తి ఉత్సాహంగా మేం "మీ నిర్ణయం కోసం ఆగాం" అన్నాడు.

అప్పటికే పలు సంబంధాలు చూసి విసిగిపోయిన లక్ష్మి కొంచెం మెత్తబడి మౌనం దాల్చింది.

రెండు కుటుంబాల్నే కాదు.. రెండు యువ జనంలని కలిపే ప్రయత్నం ఇరువురికి శివప్రసాద్, రాణీలు తమ శక్తికొలది చెప్పారు. అబ్బాయికి కొంచెం ఆరోగ్య సమస్యలొచ్చాయి. ఆగాలి మరింత కాలం" అంది లక్ష్మి అడ్డుపుల్లగా.

"అలాగే ఆగుదాం అక్కా! మీరు ఎపుడంటే అప్పుడే ముహూర్తాలు పెట్టుకొందాం" అన్నాడు, మూర్తి.

తమ వ్యక్తిత్వం, విలువలు, స్నేహాభిలాష కోసం రెండు సంవత్సరాల నిరీక్షణ, అయిదు సంవత్సరాలు.. మనసులో అనుకున్న నిర్ణయం వాస్తవ రూపం దాల్చడంతో చక్రధర్ లోలోన సంతోషపడ్డాడు.

నాన్న నాకు నువ్వు, నీ ఆరోగ్యం, నీ ఆనందం ముఖ్యం. జాతకాల కన్నా జీవితాల్ని ప్రభావితం చేసేది డబ్బు. అన్ని రకాలైన మానవ సంబంధాన్ని డబ్బు విషపూరితం చేస్తుంది. డబ్బు ఎంతటి అసాధ్యాల్ని కూడా సాధ్యం చేస్తుంది. నేను వేరే జాబ్‌లో చేరుతున్నా ఏడు లక్షల ప్యాకేజి! ఇది చాలు ఏడు అడుగులు, మూడు ముళ్ల బంధానికి" అన్నాడు, ఫిలాసఫర్‌లా కొడుకు సాయి.

ఓ శుభ సాయంత్రం శుభ లేఖలు రాసుకొన్నారు.. కుదిర్చినవారు వియ్యాలవారు.. ఓ రెస్టారెంట్‌లో 'అమృతమస్తు' అంటూ విందు చేసారు.

epaper.vaartha.com

దక్షిణ ఆగ్నేయపు నడక మంచిదేనా?

వాస్తువార్త

వాస్తు విద్వాన్ సాయిశ్రీ

డా॥ దంతూరి పండరినాథ్

3-2-4, కింగ్స్‌వే, సికింద్రాబాద్

సెల్స్: 9885446501/9885449458

శ్రీనివాసరావు - హన్మకొండ

ప్రశ్న: పడమటి భాగంలో డాబాతో కూడిన భాగం కట్టాను. ఖాళీగా చూపించిన స్థలంలో పెంకుటిల్లు, పెంకుటిల్లును కూల్చి ఫస్ట్ ఫ్లోర్‌లో ఇల్లు కట్టాలనుకుంటున్నాను. వాస్తు ప్రకారం చేయవలసిన మార్పులు గురించి తెలుపగలరు. పడమటి వాయువ్యం నడకతో పాటు దక్షిణ ఆగ్నేయపు నడక సాగించవచ్చా?

జవాబు: పడమటి భాగంలో ఇల్లు కట్టినప్పుడు తూర్పు భాగంలో ఎక్కువగా స్థలం మిగిలి వున్నట్లయితే మరో ఇల్లు నిర్మించుకోవడం వాస్తురీత్యా తప్పు కాదుగానీ, కొన్ని వాస్తు ప్రమాణాలను పాటించాల్సి వస్తుంది. ముందుగా పడమరలో కట్టిన ఇంటికంటే తూర్పు భాగపు ఇల్లు కాస్త చిన్నదిగా వుండాలి. అలాగే తూర్పు గృహాన్ని పడమటి గృహానికి తాకించి కట్టడం సరికాదు. పడమర గృహం చాలా కాలం క్రితమే నిర్మించి ఇప్పుడు దానికి తాకించి తూర్పు భాగం నిర్మించినట్లయితే భిన్న తరాల గృహాలుగా మారి 'వంశవేధ' దోషానికి దారితీస్తుంది. ఇలా ఒకే ఆవరణలో రెండు గృహాలను నిర్మిస్తున్నప్పుడు పరిసరాల్లోని ఖాళీ స్థలాన్ని కూడా పరిగణలోకి తీసుకోవాలి. గృహానికి, గృహానికి మధ్య 'కోణవేధలు' ఇంటిపోటు లేకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఆ విధమయిన ముఖ్య వాస్తు ప్రమాణాలు పాటించగలిగితే ఒకే ఆవరణలో రెండు గృహాల నిర్మాణమేమీ తప్పు కాబోదు.

ఆర్థికాభివృద్ధి సాధించాలంటే?

నరసింహ - నిజామాబాద్

ప్రశ్న: మేం ఉంటున్న ఇల్లు పడమర ముఖంగా ఉన్నది. ఐదు గదుల పెంకుటిల్లు. 60 సంవత్సరాలు దాటింది. నేను అదే ఇంట్లో ఉంటున్నాను. పెళ్లయిన తరువాత ఉత్తర భాగంలో ఉంటున్నాం. ఇప్పటి వరకు ఏ విధమయిన అభివృద్ధి సాధించలేదు. ఆర్థికంగా చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నాం. పిల్లలను కూడా అనుకున్న విధంగా చదివించలేకపోతున్నాం. ఇంట్లో ఎప్పుడు గొడవలు అవుతున్నాయి.

జవాబు: ఒకే వెన్ను కింద ఒకే కుటుంబం వుంటూ రెండు చట్లు వంట చేయడం

మంచిది కాదు. మీ పెళ్లయిన తరువాత ఉత్తరం వైపు భాగంలోకి మీరు వెళ్లారు. సెపరేట్ కిచెన్ ఏర్పాటయింది. అప్పటినుండి ఇబ్బందులు మొదలయ్యాయి. మధ్య గదిలో ఈశాన్యంలో తూర్పుకు అభిముఖంగా నిలబడి పూజ చేసుకోవడం మంచిది. మీ ముఖ ద్వారానికి ఎదురుగా కాంపౌండ్ గోడకి ఒక గేటు కూడా అమర్చితే మంచిది. తూర్పు వైపు వసారాలో కూడా మీ పోర్షన్‌కి ఆగ్నేయంలో (తప్పనిసరయినప్పుడు) వంట చేసుకోవలసి ఉంటుంది.

అప్పులు తీరటం లేదు?

శ్రీధర్ - తూ.గో.జిల్లా

ప్రశ్న: దక్షిణం రోడ్డుకి లోపలికి వున్న తాటాకు ఇల్లు కొని, రేకుల షెడ్డుగా మార్చుకున్నాం. ఇంటి ప్లాను పంపిస్తున్నాను. ఇంటిని మార్పు చేసినప్పటి నుండి అప్పులు చేయవలసి వస్తుంది. ఆర్థిక పరిస్థితి ఏమాత్రం బాగుండడం లేదు. మా పరిస్థితిని అర్థం చేసుకొని తగిన సలహా ఇవ్వగలరు. ఇల్లు అమ్మాలని బేరానికి పెట్టినా ఎవరూ కొనడానికి రావడం లేదు.

జవాబు: ఇంటి నిర్మాణంలోనే పెద్ద పొరపాటు చేసారు. కుబేర స్థానమయిన ఉత్తర దిక్కును పూర్తిగా మూసివేసారు. వ్యతిరేక ఫలితాలను అందించే దక్షిణం వైపు స్థలం ఎక్కువగా వుంచేసారు. పైగా లెట్రిన్, బాత్ రూమ్ సరైన దిక్కుల్లో లేవు. బట్టలు ఉతికే స్థలం, అక్కడి నీటిపారుదల క్రమం సరిగా లేవు. బహుశా ఈ వాస్తుదోషాలు చూడడం వల్ల ఇంటిని కొనడానికి ఎవరూ ముందుకు రాలేదనుకుంటాను. ఉత్తర దిక్కున కొంత స్థలం కొనుక్కోగలిగితే మీ ఇంటి వాస్తును సరిచేసుకోవడం సాధ్యమవుతుంది.

ఇల్లు అమ్మాల్సిందేనా?

బాలకృష్ణ - ఆర్మూరు

ప్రశ్న: మా ఇంటి ప్లాను పంపిస్తున్నాను. ఇంతవరకు అద్దెకు ఇచ్చాను. గతంలో వాస్తు సరిగా లేదని అన్నారని ఒక వాస్తు పండితుడికి చూపించాం. వారు 'దిశలు' మార్చి మూలలకు వున్నందున ఆ ఇంటికి మంచి 'దిశ' లేదన్నారు. ఇంటిని అమ్మాలని అనుకొని సేల్ బోర్డు పెడితే వాస్తు సరిగా లేదని అంటున్నారు. ప్రస్తుతం మా ముందున్న సవాళ్లు రెండు. ఒకటి: ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఇంటిని అమ్మడమా? వాస్తు దోషాలు సవరించుకొని మేమే వుండటమా? మా ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రమే! ఎలాంటి మార్పులు చేయకుండా అలాగే వుంటే ఏమయినా కీడు జరుగుతుందా? ఇంటి నిర్మాణం కూడా బలంగా లేదు. మా ఇంటి గోడలను కలిపే ఇరు వైపులా నిర్మాణాలున్నాయి. బయట నలువైపులా ఎలాంటి మరమ్మతులు చేసే అవకాశాలు లేవు. మీ సలహా మాకు దిక్సూచిలా వుంటుందని నమ్ముతున్నాం.

జవాబు: దిక్‌మూఢం ఏర్పడ్డ స్థలాలు, ఇండ్లు శ్రేష్ఠమయినవి కావు. శ్రేష్ఠమయినవిగా పరిగణించబడవు. మీరు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు ఏమిటో వివరించలేదు. ఇంటి నాలుగు వైపులా మార్పులు చేసుకునే అవసరం లేదన్నారు. పరిసరాల వాస్తు బాగుంటే ఇంటిలోపల కిచెన్ మెట్లు, బెడ్ రూమ్‌లకు సంబంధించిన మార్పులు చేసుకుంటే పరిస్థితులు మెరుగయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

వాస్తువిద్వాన్ **డా॥ దంతూరి పండరినాథ్** పాఠకుల సమస్యలకు ఆదివారం 'వాస్తువార్త'లో సమాధానాలిస్తారు. ఈ ంది ఊపన్ జత చేసి సమస్యలు పంపవలసిన చిరునామా: సాయిశ్రీ వాస్తు కన్సల్టెన్సీ, 3-2-4, కింగ్స్‌వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికింద్రాబాద్-3

వాస్తువార్త

పూర్తి పేరు : .....

పుట్టిన తేదీ: .....ఊరు.....

జన్మనక్షత్రం.....తల్లి పేరు .....

చిరునామా: .....

.....ఫోన్: .....

epaper.vaartha.com

పర్సనల్ పాయింట్

చల్లా సుబ్రహ్మణ్యం

కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్, హైదరాబాద్

ఫోన్:9866362224

challascounsel@gmail.com
www.chllascounsel.com
Subrahmanyam Challa
YouTube Subrahmanyam Challa

గేమ్స్‌కి అడిక్ట్ అయ్యాడు.. ఎలా?

వి.ఆర్ – మలక్‌పేట్

ప్రశ్న: నమస్కారం సార్. నాకు ఇద్దరు పిల్లలు. పెద్దవాడు 14 ఏళ్లు, అమ్మాయికి 8 ఏళ్లు. నేను, నా భార్య ఇద్దరమూ సాఫ్ట్‌వేర్ జాబ్‌లో వున్నాం. మా సమస్య ఏమిటంటే ఆన్ లైన్ క్లాసులు పిల్లలిద్దరికీ ప్రతిరోజూ క్లాసెస్ వుంటున్నాయి. పెద్దవాడు 80-85 శాతం తెచ్చుకుంటాడు. చదువు అంటే ఇష్టమే. చాలా శ్రద్ధగా తన హోమ్ వర్క్ ఎవ్వరి సహాయం లేకుండానే చేసుకునేవాడు. వాడికి ఇష్టమైన సబ్జెక్ట్ సైన్స్. వాడికి ఏదైనా రీసెర్చ్ చేసి, దానిని ప్రాక్టికల్‌గా చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. తనకి మంచి స్నేహితులు కూడా ఉండేవాళ్లు. వాళ్లతో కలిసి చాలా ఆటలు (outdoor games) ఆడేవాడు. కానీ గత ఆరు నెలలుగా అవేవీ లేవు. కారణం ల్యాప్‌టాప్. వాడు క్లాసెస్ అటెండ్ అవ్వడానికి ల్యాప్‌టాప్ కొనిచ్చాం. మొదట్లో క్లాసెస్ టైంలో వాడుకుని తిరిగి ఇచ్చేవాడు. కానీ మెల్లిగా ఆన్‌లైన్ గేమ్స్ ఆడడం మొదలుపెట్టాడు. మొదట్లో గంటసేపు అని అడిగి తీసుకుని, ప్రస్తుతానికి రోజుకి 5-6 గంటలు ఆడుతున్నాడు. క్లాసెస్ కూడా చాలా అయిష్టంగా వింటున్నాడు. ఎప్పుడెప్పుడు క్లాస్ అయిపోతుందా, గేమ్స్ ఆడదామా అనే ధోరణికి వచ్చేశాడు. ముందు ల్యాప్‌టాప్ అడిగి తీసుకునేవాడు. ఇప్పుడు ఆరు గంటల తర్వాత మేం అడిగితే కూడా కోపం, చిరాకు. వాడికి ఇష్టమైన సైన్స్‌ని పూర్తిగా వదిలేశాడు. ఫ్రెండ్స్‌తో మాట్లాడ్డమే లేదు. అందరూ ఆన్‌లైన్లోనే పరిచయమైన వాళ్లే. వాడి ప్రవర్తనలోనూ చాలా మార్పులు కనిపిస్తున్నాయి. వాడికి ల్యాప్‌టాప్ ఇచ్చి మర్చిపోతే వాడి లోకంలో మునిగిపోతాడు. ఏమాత్రం ల్యాప్‌టాప్ గురించి మాట్లాడినా మమ్మల్ని శత్రువుల్లా చూస్తున్నాడు. దీని ప్రభావం పాప మీద కూడా పడుతోంది. మేం.. వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ చేస్తూ, వాడిని మానేజ్ చేయలేకపోతున్నాం. వాడిని ఎలా హ్యాండిల్ చెయ్యాలి?

జవాబు: ఇది చాలా దురదృష్టం వి.ఆర్! 'కరోనా' వల్ల యావత్ ప్రపంచం అల్లకల్లోలంగా వుంది. పిల్లలకి స్కూల్, ఫ్రెండ్స్, ఆటలు, పాటలు.. ఎలాంటి యాక్టివిటీస్ లేకపోవడం నిజంగా శోచనీయం. ఇది మీ ఒక్కరి సమస్య కాదు. ప్రతి ఇంట్లోనూ, ప్రతి తల్లిదండ్రులూ ఎదుర్కొంటున్నదే. అయితే ఆన్‌లైన్ క్లాసులు పూర్తవగానే మీరు కొంత సమయాన్ని పిల్లలకోసం వెచ్చించాలి. ఇన్‌డోర్ గేమ్స్ వాళ్లతో పాటు మీరూ ఆడాలి. అప్పుడప్పుడు బయటికి తీసుకెళ్లండి. మీ పిల్లల టైమింగ్ ప్రకారం మీరూ పని చేసుకోండి. మీ ఇద్దర్లో ఒక్కరైనా పిల్లలకు కంపెనీ ఇచ్చేలా మీ ఆఫీస్ టైంని మార్చుకోండి. కోపం, విసుగు మీ అబ్బాయిలో పెరగటం సహజమైందే. టీనేజ్‌లో పిల్లలకి హార్మోనులు మారుతూ గజిబిజిగా వుంటాయి. ఆ ప్రక్రియలో భాగంగానే పిల్లల్లో అనీజీనెస్ బాగా పెరుగుతుంది. దాని కితోడు పది నెలలుగా ఇంట్లోనే కట్టిపడేసిన ట్లుగా పిల్లలు కరోనా పుణ్యమా అని ఇంట్లో ఉంటున్నారు. కాబట్టి మీరే వాళ్లని అర్థం చేసుకోవాలి. చెస్ లాంటి మేధస్సుని పెంచే ఆటలు నేర్పించండి. మంచి కథలు(మిత్ర భేదం, మిత్రలాభం) లాంటి కథలు చెప్పండి. మీరే మీ పిల్లలకి తల్లి, తండ్రి, గురువు, దైవం అన్నీ అవ్వాలి. ఆల్ ది బెస్ట్.

పూర్తిగా నిజాలు తెలుసుకోండి!!

కె.ఎం.ఆర్ – రాజమండ్రి

ప్రశ్న: నా వయసు 68. నేను రిటైర్డ్ ఇంజినీర్‌ని. నా భార్య గృహిణి. మాకు ఇద్దరు పిల్లలు. అమ్మాయికి పెళ్లి అయింది, యు.ఎస్.లో వుంటారు. బాబుకి 29 ఏళ్లు. హైదరాబాద్‌లో సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్‌గా పని చేస్తున్నాడు. ఉద్యోగరీత్యా గత ఎనిమిది ఏళ్లుగా ఇంటికి దూరంగా వుంటున్నాడు. ఈ మధ్యే పెళ్లి సంబంధాలు చూస్తామంటే- వాడు ఒక అమ్మాయిని ఇష్టపడుతున్నానని చెప్పాడు. అమ్మాయి వాళ్లది మహారాష్ట్ర. ఎం.బి.ఏ. చేసింది. ముంబయిలో ఉద్యోగం చేస్తోంది. తనకి ఒక చెల్లి. వాళ్ల నాన్నగారికి చిట్‌ఫండ్ కంపెనీ వ్యాపారం వుండేదట. ఆ వ్యాపారంలో చాలా నష్టాలు రావడంతో మూసేసారు అని చెబుతున్నారు. అయితే ఈ అమ్మాయి పేరుతో ఏవో చాలా లోన్లు తీసుకుని బ్యాంక్‌కి కట్టకపోవడంతో అమ్మాయి మీద 3-4 పోలీస్ కేసులు వున్నాయి. 6-7 సంవత్సరాలలో ఆ కేసుల్లోంచి బయటికి రావచ్చు అని ఆ అమ్మాయి మా వాడికి చెబితే, మా వాడు మాకు చెబుతున్నాడు. అసలు ఇదంతా చాలా తేడాగా అనిపించి మేం ఈ సంబంధం వద్దన్నాం. కానీ మా వాడు మొండిగా, మూర్ఖంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. అమ్మాయి చాలా మంచిదని, ఆ అప్పులు, కేసులు వాళ్ల నాన్న చూసుకుంటారని, ఈ అమ్మాయికి ఎటువంటి సంబంధం లేదనీ, ఆ అమ్మాయిని తప్ప మరెవ్వరినీ పెళ్లి చేసుకోననీ చెబుతున్నాడు. మాది మధ్యతరగతి కుటుంబం. అప్పు చేయడం అంటే ఏంటో తెలీకుండా నా పిల్లలని పెంచాను. అలాగే బతికాను. ఆ అమ్మాయిని పెళ్లి చేసుకుంటే మా వాడి మీద ఆ కేసులు ఎక్కడ మీద పడతాయో అని చాలా భయంగా వుంది. వాళ్లిద్దరి పరిచయమే 7 నెలలు. ఇంత కాలంలో ఏం అర్థం చేసుకున్నారు ఒకరినొకరు అని మా అబ్బాయిని అడిగితే చాలా మూర్ఖపు సుమాధానాలు ఇస్తున్నారు. మా వాడిని దీన్లోంచి బయటకు తీసుకురావటం ఎలా?

జవాబు: అయ్యా.. మూర్తిగారూ! ఈ వయసులో మీ వేదన, ఆవేదన నాకు అర్థమయ్యాయి. ఇక్కడ మీ అబ్బాయి వాస్తవాలు అన్నీ సరిగా తెలిసే ఈ పెళ్లికి ఇష్టపడుతున్నాడు. అంటే రాబోయే కష్టాల్ని ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధంగా వున్నాడని అర్థం. బాబుకి వాస్తవాలు కరెక్ట్‌గా తెలియజేయడం, సలహా ఇవ్వడం వరకే మీ ధర్మం. పాటించడం, పాటించకపోవడం అతని ఇష్టం. మీ వయసు 68. మీ అబ్బాయిది 29. ఎంత కాలమని మీరు తనని వేలు పట్టుకుని నడిపించగలరు? ఆలోచించండి. మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ముందు మీ ధర్మం. మహాభారత యుద్ధాన్ని ఆపాలనుకున్న శ్రీకృష్ణుడు ఆ కురుక్షేత్రాన్ని నివారించగలిగాడా? మీకు చేతనైతే ఆ పోలీస్ కేసులు, అప్పులు, కోర్టులు.. అన్ని వివరాల్ని, రాబోయే పరిణామాల్ని ఒక లీగల్ కౌన్సెలర్ సహాయంతో నిజాలు తెలుసుకుని మీ అబ్బాయికి చెప్పించండి. ఫలితం ఉండవచ్చు.నేను గ్యారంటర్‌గా పది కోట్లకి పక్కింటి వాళ్లకు సంతకం పెట్టినా మా అబ్బాయికి సంతకం పెట్టినా నా మీద పడే కేసుల్లో తేడా వుండదు. ముందుగా పూర్తిగా నిజాల్ని తెలుసుకోండి. బయటపడే అవకాశాల గురించి లీగల్‌గా ఆలోచించండి. అప్పుడు నిర్ణయం తీసుకోవచ్చు.

epaper.vaartha.com

అమ్మ భాషకు అమృతాభిషేకం

పంచదార కన్నా, పాలమీగడ కన్నా, చెరుకురసం కన్నా మధురమైనది మన మాతృ భాష అయిన తెలుగుభాష. "దేషభాషలందు తెలుగు లెస్స" అని సాహితీ సమరాంగణ చక్రవర్తి శ్రీకృష్ణదేవరాయలు, "ఇటాలియన్ ఆఫ్ ది ఈస్ట్"గా నికోలో డీకోంటీ పేర్కొని, మన మాతృభాష గొప్పద నాన్ని ఎలుగెత్తి ప్రపంచ వ్యాప్తపరిచారు. తీయలొలుకు తెలుగుభాష గొప్పదనాన్ని మన కవి, పండితులు శతాబ్దాల కిందటే విశ్వవ్యాప్తం వినూత్న రీతిలో చాటిచెప్పారు.

నిజమే! దేశభాషలలో తెలుగు కన్నా మధురమైన భాష ఏముంది!? తెలుగు శబ్దాలు, తెలుగు నుడికారాలు, ఆమెతలు, సామెతలు, పదాలు, పద్యాలు, భాషకు రుచి రూపమిస్తే తెలుగు అమృతమే. ఎవరి కైనా సరే.. మాతృభాష మీద మమకారం ఎక్కువగానే ఉంటుంది. అందులోనూ తెలు గువారికి అది ఇంకా ఎక్కువే. కన్న తల్లి, ఉన్న ఊరు, మాతృభాషనీ మరువలేని వారు తెలుగువారంటే అతిశయోక్తి కాదేమో. ఎక్కడున్నా, ఎందుకాలిడినా తెలుగువారికి తెలుగుభాష మాట్లాడడమే ఇష్టం.

మాతృభాషను ప్రేమించడం, ఇతర భాష లను గౌరవించడం మన దేశంలో ఉన్న, ఉన్నతమైన, ఉత్తమమైన సంస్కృతి కదా! మాతృభాషలో ఎంతో మాధుర్యం ఉంది. ఈ విషయాన్ని ప్రజలంతా గుర్తించి, పరిర క్షణ బాధ్యత స్వచ్ఛందంగా స్వీకరిస్తేనే మన మాతృ భాషైన తెలుగు కలకాలం వినిపి స్తుంది! కనిపిస్తుంది!!

ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పలు జిల్లాల్లో విద్యార్థులు ద్వితీయ భాషగా తెలుగును ఎంచుకుంటుండగా మరికొన్ని చోట్ల హిందీ, ఉర్దూ, ఒరియా తదితర భాషలను ఎంచుకుంటున్నారు. అలాంటి చర్యల్లో మార్పు రావాలంటే ఇతర రాష్ట్రాల ప్రజలైనా వారి ప్రాంతీయ భాషల పరిరక్షణ కోసం తగిన రీతిలో కృషి సాగించక పోవడం బాధాకరం.

పాఠశాల స్థాయిలో తెలుగులో బోధన జరిగితేనే విద్యార్థులకు చదువు బాగా వస్తుంది. అధిక మార్కుల సాధన కోసం, పలు ప్రైవేటు పాఠశా లల్లో విద్యార్థులకు ద్వితీయ భాషగా సంస్కృతాన్ని కేటాయిస్తున్నారు. ఇలా చేయడంవల్ల తెలుగును విద్యార్థులు క్రమ క్రమంగా మర్చిపోయే పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయి. తమిళ నాడు, కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర, కేరళ, పశ్చిమ బెంగాల్ తదితర రాష్ట్రాలలో మాతృ భాషకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. త్రిభాషా సూత్రం ప్రకారం తెలుగుకు తొలి ప్రాధాన్యం ఇచ్చినప్పటికీ హిందీ, ఆంగ్లంపై కొందరు మోజు పెంచుతున్నారు. ఏ ప్రాంత వాసు లైనా మాతృభాషకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉంది. పాఠశాలలతో పాటు ఇంటర్ విద్యలోనూ తెలుగును తప్పనిసరి చేస్తే మహా మంచిది.

ఆంగ్ల, సంస్కృత భాషా పదాలను వదిలి తేలికైన తెలుగు మాటల్ని సృష్టించుకుంటే మాతృభాష ఔన్నత్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. నిత్యం మనం పలికే కొన్ని ఆంగ్ల తెలుగు పదాలకు సమానార్థం ఉన్న పదాలను సరళ మైన తెలుగులో సృష్టించుకోవచ్చు. మంట మాపు(అగ్నిమాపక), పేలుడుపొడి (గన్ పౌడర్), దొంతిళ్లు(అపార్ట్‌మెంట్), ఈద పొయ్యి(గ్యాస్ స్టా), చిచ్చుగోళ్లు(లైటర్), చదు నెన(ఇస్త్రీపెట్టె), దంచెన(మిక్సీ), ఉతుకెన (వాషింగ్ మెషిన్) బిరడా(ప్లగ్స్), మినుపంజు (టార్చ్‌లైట్), కప్పీలు(పుల్లీస్), తలగాపు (హెల్మెట్), ఇలగాపు(హోంగార్డు).. ఇత్యాది పదాలు ఉదాహరణగా పేర్కొనవచ్చు. తెలుగుదనం "పది"లపరచుకోవాలంటే ప్రతీ తెలుగువాడు గుర్తుంచుకోవాల్సిన ముఖ్య విషయాలు ఏమిటంటే ప్రభుత్వ పాలనా వ్యవహారాలు, అధికార సమాచార విని మయం తెలుగులోనే అమలుకావాలి.

తెలుగుభాష, సంస్కృతి, సంప్రదాయాల పట్ల మక్కువను పెంచే పాఠ్యాంశాలను సిల బస్‌లో మరికొన్ని చేర్చాలి. తెలుగువారి ప్రధాన పండుగలను ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలో నిధులు లేకుండా సరిగా నిర్వర్తింపబడాలి. కవులు, కళాకారుల ప్రతిభను గుర్తించడం అనేది రాగ ద్వేషాలకు అతీతంగా, ఒత్తిళ్లకు తల ఒగ్గకుండా జరగాలి.

అంతర్జాతీయ స్థాయికి తెలుగు ఘనతను చేర్చిన ప్రతిభావంతులకు, అందుకు మార్గ దర్శకులుగా ఉన్నవారికి ప్రశంసలు, ప్రోత్సా హక బహుమతులు అందించాలి. తెలుగు రుచులు, తెలుగు అభిరుచులను, సంస్కృతి సాంప్రదాయక జానపద సాహిత్యాన్ని ప్రభుత్వం స్వచ్ఛంద సంస్థలు కలిపి కార్యక్ర మాలు నిర్వహించాలి.

తెలుగు మీడియంలో చదివిన విద్యార్థు లకు, విద్య, ఉద్యోగాల్లో ప్రాధాన్యత కల్పించి, ప్రోత్సహించాలి. ప్రభుత్వం తెలుగు శతక పద్యాలపై రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయిల్లో పోటీలు నిర్వహించి ప్రోత్స హించాలి. నూతన రచనలు వెలుగు లోకి రావడానికి చేయూతనివ్వాలి. ప్రతి జిల్లా కేంద్రంలోనూ తెలుగు వికాస భవ నాలు నిర్మించి తెలుగు భాషా సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వర్తించాలి.

ఆంధ్రప్రదేశ్ తర్వాత తెలుగువాళ్లు అధి కంగా యానాం(పాండిచ్చేరి), తమిళనాడు, కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర, ఒడిశా, ఛత్తీస్‌గడ్‌లలో నివసిస్తున్నారు. సుమారు పదేళ్ల క్రితం జనాభా లెక్కలను పరిశీలిస్తే, తొమ్మిది కోట్ల జనాభాతో దేశంలో హిందీ, బెంగాల్ తర్వాత తెలుగుభాష మాట్లాడేవారి సంఖ్య అధికం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా చూస్తే తెలుగు పదిహేనవ స్థానంలో ఉంది.

భారతదేశంలో అతి ప్రాచీన భాషల్లో తెలుగు కూడా ఒకటి. భారత ప్రభుత్వం తెలుగుతో పాటు సంస్కృతం, తమిళం, కన్నడ భాషలను ప్రాచీన హోదా గుర్తింపు ఇచ్చి గౌరవించింది. తెలుగు ద్రావిడ భాష. ద్రావిడ భాషా వర్గంలో తెలుగుతో పాటు తవిళ కన్నడ, మళయాళ, గొండీ వంటి ఎనభై అయిదు భాషలున్నాయి. కానీ అత్యధికంగా మాట్లాడే ద్రావిడ భాష తెలుగు కావడం గమనార్హం.

– ఎస్.ఆర్.భల్లం

epaper.vaartha.com

వారఫలం

పాలకుర్తి సంతోష శర్మ, స్మార్త పండితులు
సుబ్బరాజు టవర్స్, 11-10-10/308
విజయపురి కాలనీ, కొత్తపేట,
హైదరాబాద్. ఫోన్: 9494608133

మేషం

ఉద్యోగులు పై అధికారుల ప్రశంసలు పొందు తారు. హోల్‌సేల్ వ్యాపారస్తులకు లాభదాయకంగా ఉంటుంది. చిన్ననాటి మిత్రులకు సహాయం చేస్తారు. ఆక స్మిక సంఘటనలు జరిగినా ధైర్యంతో ఎదుర్కొంటారు. తాహతుకు మించిన రుణాలు చేయడం ఏమాత్రం మంచిది కాదు. ధన వృద్ధి.

వృషభం

ఊహించని సమాచారం అందుకుంటారు. వృద్ధాశ్ర మాలను సందర్శించి ఇతోధికంగా సహాయం చేస్తారు. సంఘంలో పేరు ప్రతిష్ఠలు లభిస్తాయి. వృత్తి రంగాల్లో ఉన్నవారికి లాభదాయకంగా ఉంటుంది. వ్యాపారులు వస్తువుల నాణ్యత విషయంలో ఏమాత్రం రాజీ పడరు. సమయోచితంగా వ్యవ హరించి ఇబ్బందులను అధిగమిస్తారు. వాహన యోగం.

మిథునం

విలువైన వస్తువులు సమకూర్చుకుంటారు. వృద్ధుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. స్వగృహ ఆలోచనలు చేస్తారు. అకారణంగా మానసిక శ్రమకు లోనవుతారు. తీర్థ యాత్రలు చేస్తారు. వ్యాపారస్తులకు పోటీ అధికమైనా ఎవరి లాభాలు వారికి ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు బాధ్యతలు అధికమవుతాయి.

కర్కాటకం

ధార్మిక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. సంతానాభివృద్ధి ఆనందం కలిగిస్తుంది. సెల్ఫ్ డ్రైవింగ్ విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించండి. వృత్తి విద్యాకో ర్సులు అభ్యసించేవారికి ఉన్నత అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. క్రయ-విక్రయాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ఆహార, ఆరోగ్య సలహాలు, సూచనలు తప్పనిసరిగా పాటించండి. వాహన యోగం.

సింహం

శ్రమకు తగిన ప్రతిఫలం పొందుతారు. సంతాభి వృద్ధి గురించి చేసే చర్చలు ఫలిస్తాయి. కుటుంబ సభ్యుల్లో ఒకరికి ఉన్నతోద్యోగం లభిస్తుంది. గతంలో ఆగి పోయిన పనులు వారాంతంలో పూర్తి చేసి అందరి ప్రశంసలు పొందుతారు. దంపతుల మధ్య అన్యోన్యత ఏర్పడుతుంది. ఉద్యోగు లకు పదోన్నతి లభిస్తుంది. స్త్రీలకు శుభయోగం.

కన్య

దుర్వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలని నిశ్చయించు కుంటారు. ఎన్ని వ్యతిరేకతలు ఎదురైనా ప్రారంభించిన పనులు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. ఉద్యోగులకు పనిఒ త్తిడి అధికమవుతుంది. వ్యాపారులు తమ వ్యాపారాన్ని మరింతగా విస్తరిస్తారు. రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారస్తులకు లాభదాయకం.

తుల

అనుకోని సంఘటనలు జరిగినా ధైర్యంతో ఎదు ర్కొంటారు. ప్రత్యర్థుల వ్యూహాలను చాకచక్యంతో తిప్పికొడతారు. చిరు వ్యాపారులకు ఆసరా లభిస్తుంది. నిరుద్యోగుల ఉద్యోగ ప్రయత్నం ఫలించే సూచనలు అధికంగా ఉన్నాయి. ఆరోగ్యం కుదుట పడుతుంది. మీ శక్తిమేరకు ఇతరులకు సహాయం చేస్తారు. కళాకారులకు ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది.

వృశ్చికం

ప్రముఖులతో పరిచయం ఏర్పడుతుంది. సంతానా భివృద్ధి బాగుంటుంది. వృధా ఖర్చులు తగ్గించుకుని పొదుపు పాటిస్తారు. దుష్ట సాంగత్యం మంచిది కాదని స్వీయానుభవంతో తెలుసుకుంటారు. కోర్టు వ్యవహారాలు ఒక కొలిక్కి వస్తాయి. జీవిత భాగస్వామితో స్వల్ప విభేదాలు వచ్చే సూచనలు న్నాయి. రియల్ ఎస్టేట్ రంగంలోని వారికి పరిస్థితులు ఆశాజనం.

ధనుస్సు

ఉద్యోగ ప్రయత్నం ఫలిస్తుంది. దూర ప్రాంత ప్రయాణం మానుకుంటారు. చోర భయం పొంచి వుంది, విలువైన వస్తువుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండండి. ధార్మిక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. మీ ఆలోచనల్లో స్థిరత్వం ఏర్పడుతుంది. క్రయ-విక్రయాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. శక్తికి మించిన పనులు చేయాల్సి వస్తుంది. ధన వృద్ధి.

మకరం

కుటుంబ సభ్యుల ఖర్చులు పెరుగుతాయి. ఆటం కాలు ఎదురైనా ప్రారంభించిన పనులు పూర్తి చేస్తారు. వ్యాపారస్తులకు సామాన్య ధన లాభ సూచన. నూతన వస్త్రాభరణాలు కొనుగోలు చేస్తారు. కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుని అమలుపరుస్తారు. స్త్రీలతో మాట్లాడేటప్పుడు ఆచి తూచి వ్యవహరిం చడం మంచిది. అన్ని వ్యవహారాల్లో మీదే పై చేయిగా ఉంటుంది. భూ వివాదాలు తీరి అనూహ్యంగా లబ్ధి పొందుతారు.

కుంభం

ప్రభుత్వ సంబంధమైన పనులు వారాంతంలో పూర్తవుతాయి. శారీరక, మానసిక అలసటకు లోనవు తారు. వ్యాపారస్తులకు ఆర్థికంగా బాగుంటుంది. ఉన్నత చదువులు చదవాలన్న విద్యార్థుల కోరిక నెరవేరుతుంది. అనాథాశ్ర మాలు సందర్శించి ఇతోధికంగా సహాయం చేస్తారు. కుటుంబంలో ఐకమత్యం బలపడుతుంది. స్థిరాస్తులు కొనుగోలు చేస్తారు.

మీనం

దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుంది. మీ చిరకాల వాంఛ నెరవేరుతుంది. ఆరోగ్య సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేయడం మంచిది కాదు. భాగస్వామ్య వ్యాపార స్తులకు లాభాలు బాగుంటాయి. దేశాంతర ప్రయాణం వాయిదా వేసుకుంటారు. స్త్రీలతో మాట్లాడేటప్పుడు ఆచి తూచి వ్యవహరించడం మంచిది. రియల్ ఎస్టేట్ రంగంలోని వారికి ఆర్థికంగా బాగుంటుంది.

epaper.vaartha.com

పంచ్ డైలాగ్స్

* "లోకంలో గొప్ప లోభి.. ఎవరంటే- తను, తన భార్య వెళితే ఖర్చవుతుందని తానొక్కడే హనీమూన్‌కి పోయేవాడు" (మన్మథలీల)

* "మళ్లు గుచ్చుకుంటే ఓర్చుకోలేవు, ముందుకో చరిత్రలా సృష్టిస్తావ్!" (మరోచరిత్ర)

* "తోట కొనడం అయిన తర్వాత కదా కొబ్బరి మొక్కల నాటాలా, అరటి మొక్కలు నాటాలా అని ఆలోచించాలి?" (మా ఇంటి కృష్ణుడు)

-ఎ.బాలసుబ్రహ్మణ్యం, హైదరాబాద్

వర్మగారు వెళ్లాడు బర్మా
శర్మగారికిచ్చాడు నిర్మా
అది బాగా రుద్దుకొన్నారు
పోయింది.. వాళ్లకు పట్టిన కర్మ
లొట్టాగారెళ్లాడు ఈటానగర్
జట్టాగారికంటించాడు కొంచెం
తీట.
జంపాల్‌గాడు వెళ్లాడు నేపాల్
తెచ్చాడు జాడీనిండా నల్లుల
పాలు.
గుంపాల్‌గాడు వెళ్లాడు
భూపాల్
కడవనిండా తెచ్చాడు బల్లుల
పాలు.
తన్నీరు వెళ్లాడు పొన్నూరు
తెచ్చాడు నూరు కట్టల ఏదో నారు.

రాఘవా వెళ్లాడు గోవా
తెచ్చాడు రాగి జావ
దాన్ని తాగితే మందు
మానేశాడు మందు.
మారుతీ వెళ్లాడు
తిరుపతి
నా కోసం తెచ్చాడు
పిండిలేని ఓ చపాతి
అది తింటే చక్కబడింది
నా మతి..
ఎంతో సంతోషించింది నా
శ్రీమతి
నాకు ఇచ్చింది మంచి
బహుమతి

- సంపంగివారి జయచంద్రారెడ్డి, బాపట్ల

జోక్

భార్య: ఏమండీ! రేపు మనం మన అబ్బాయికోసం అమ్మాయిని చూడ్డానికి వెళ్తున్నాం. మీరు నోరు తెరవకుండా గమ్మున కూర్చోండి. వాళ్లు పెట్టిన ఫలహారం తినండిచాలు. మిగతా విషయాలన్నీ నేనే మాట్లాడతా!

భర్త: అది సరే! మరి నోరు మూసుకుని ఫలహారం ఎలా తినమంటావే?

- వి.శ్రీలక్ష్మి, హైదరాబాద్

సరదా రచనలకు ఆహ్వానం

ప్యారడీ పాటలు, సరదా అనుభవాలు, పంచ్ డైలాగులు వగైరాలు పంపితే, పరిశీలించి, బాగుంటే ప్రచురిస్తాం. దయచేసి కాపీ రచనలు పంపకండి.
మీ రచనలు పంపించవలసిన చిరునామా:
నవ్వుల్.. రువ్వుల్, ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త, నం.396,
లోయర్ ట్యాంక్ బండ్, హైదరాబాద్-500 080.

నవ్వుల్... రువ్వుల్...

ఎంపికైన వ్యాఖ్యలు

మన పెద్దవాళ్లు టీవీ సీరియల్స్ చూడటంలో మునిగిపోయారు. ఒక మనం ఎంత అల్లరైనా చెయ్యొచ్చు.

- వి.శ్రీలక్ష్మి, నల్లకుంట, హైదరాబాద్

ఆడుతు.. పాడుతు పని చేస్తుంటే అలసట ఉండదు సరికదా.. ఇల్లూ శుభ్రంగానూ ఉంటుంది.

- అత్తివిల్లి బాలసుబ్రహ్మణ్యం, హైదరాబాద్

హైపర్ యాక్టివ్ పిల్లలంటే బహుశా వీళ్ల లాంటివాళ్లే కాబోలు..!

- ఎ.పద్మప్రియ, గుంటూరు

ఇప్పటిదాకా ఆడాం దాగుడుమూతలు.. అమ్మ వచ్చే వేళయింది. ఇక ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టేస్తాం మా అల్లరికి.

- ముదుగంటి విష్ణువర్ధన్‌రెడ్డి, మ్యాడంపల్లి, జగిత్యాల

ఆటల లోగిలి ఇది. హద్దులు మీరని అల్లరి చేస్తాం మేమంతా.

- శివలెంక సాండిల్య, హైదరాబాద్

- ఎస్.ఎస్.కరుణాకర్, వైజాగ్

- కె.శ్రీవేద, కొత్తకోట

ఈ ఫొటోకి చమత్కారమైన వ్యాఖ్య రాసి పంపించండి.
ఎంపిక చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇదే పేజీలో ప్రచురిస్తాం.

epaper.vaartha.com

చిత్రభారతి

వాశిరాజు ప్రకాశం

ఆగని పయనం.. ధర్మేంద్ర

ప్రతిభావంతుల ప్రగతి పథం అందమైన సెలయేరు లాంటిది. ఎక్కడో కొండకోనల్లో చినుకు చినుకు ధారలా ఆరంభమై, క్రమేణా ఆ చినుకులే ధారలై, ప్రవాహాలై ఊహకు అందనంత దూరం సాగుతాయి. సినిమా రంగం అలాంటిదే. ఈ రంగంలో అఖండ విజయం సాధించినవారు, తాము ఇంతటి ఉన్నత స్థానాన్ని అందుకుంటామని ఆశించలేదు. అలాంటి వారిలో హిందీ రంగపు గ్లామర్ హీరో ధర్మేంద్ర ఎంతో అందగాడు, అంతకుమించిన సౌమ్యుడు, నిర్వివాది. ఇదేనేమో.. ఆయన విజయ రహస్యం. నేటికీ చెక్కుచెదరని సౌందర్యం. మూర్తీభవించిన మమత, మమకారం ఆయన కృషితో సంపాదించిన స్థానాన్ని శాశ్వతం చేశాయి. ఎన్నడూ చర్చనీయాంశం కాలేదు.

ధర్మేంద్ర 1935 సంవత్సరం డిసెంబరు 8వ తేదీన పంజాబ్‌లోని ఫగ్‌వారా పట్టణంలో జన్మించారు. తాను పంజాబీ అయినందుకు ఎంతో గర్వపడతారు. అయినా అంతకుమించి చాలా చాలా ఎదిగి నూటికి నూరుపాళ్లు భారతీయుడని అందమైన ముద్ర వేయించుకున్న ఆ అందగాడు భారతదేశం నలుమూలలా తన చిత్రాల ద్వారా పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదించుకున్నారు. చిత్తశుద్ధితో కూడిన ప్రతిభ వున్నప్పుడు ఏ వ్యక్తి అయినా విజయం సాధిస్తారన్న లోకోక్తికి ఆయన చక్కని ఉదాహరణ. ఆయన జీవితం ఆరంభించింది ఒక ట్యూబ్ వెల్ కంపెనీలో సాంకేతిక నిపుణుడిగా. ఆ దశ నుండి ఇండియా గర్వించదగిన అగ్రతారగా ఎదిగారంటే ఈ ప్రగతిలో ఎంతో కృషి వుండి వుంటుంది. జీవితం ఎన్నో ఆటుపోట్లకు గురై ఉంటుంది. అయినా ఆశ తగ్గలేదు, పయనం ఆగలేదు. జీవన పయనం ఒకసారి ఆగితే మళ్లీ పుంజుకోవటం కష్టం కదా! అలాంటి అవరోధానికి ఆయన అవకాశం యివ్వలేదు.

ధర్మేంద్ర ఏ ఉద్యోగం చేసినా ఆయన మనసు మాత్రం సినిమాల మీదనే ఉండేది. సినిమా అనే అందమైన లోకం ఆయన్ను ఆకర్షించింది. చిన్న వయసులోనే పంజాబ్‌లోని టూరింగ్ టాకీసులో సినిమాలు మనసు పెట్టి చూసేవారు. అనుకోకుండా అప్పటి చిత్రం సురయ్యా, శ్యామ్ నటించిన 'దిల్లగీ' చిత్రాన్ని ఆయన పలు మార్లు చూసిన తరువాత, మనసులో ఓ ఆలోచన మెరుపుతీగలా మెరిసింది– తాను కూడా హీరో అయితే బావుండని. అయితే అది సులభమా? ఎక్కడికి వెళ్లాలి? ఎవరిని కలవాలి? అనుకుంటూ కలలు కంటున్న దశలో ఒక ముంబయ్ సినీ పత్రికలో 'కొత్త నటీనటులు కావలెను' అనే ఓ ప్రకటన చూశారు. ఈ ప్రకటన తనకోసమే అనుకున్నారో ఏమో.. వెంటనే ముంబయ్ ప్రయాణమయ్యారు. నిర్మాత, దర్శకులు ఈ యువకుణ్ణి చూసి తమ చిత్రానికి మంచి నటుడు దొరికాడని భావించారు. తొలి అవకాశం 1955లో లభించడంతో 'రైల్వే ప్లాట్‌ఫారం' చిత్రం ద్వారా అలరించారు. ఎప్పుడు ఏ నటుడికయినా తొలి అవకాశమే గొప్ప. అందులో తన ప్రతిభ నిరూపించుకుంటే ఇక ఆ రైలు ఆగదు. ఒకసారి 'సక్సెస్' అనే ముద్ర పడితే, ఆ ఇమేజ్‌తో సినిమారంగం ఎంత దూరం అయినా తీసుకువెళుతుంది.

'రైల్వే ప్లాట్ ఫారం' చిత్రం అతనికి మంచి భవిష్యత్తును ఇచ్చింది. కొంత కాలం అవకాశాల కోసం వేచి వుండే స్థితి వచ్చినా మళ్లీ దీపం వెలిగింది. వెంటనే 1960 సంవత్సరంలో 'దిల్ భీ తేరా, హమ్ భీ తేరే' చిత్రంలో గ్లామర్ రోల్ దొరికింది. మంచి వయస్సులో వున్న ధర్మేంద్రకు గ్లామర్ పాత్ర దొరకటం అంటే అదో స్వప్నలోకం. ఆ తరువాత షోలే ఔర్, షబ్నం చిత్రం, 1962లో నూతన్, మాలా సిన్హాల సరసన అవకాశాలు లభించాయి. అప్పటికి ధర్మేంద్ర రొమాంటిక్ పాత్రలకు అలవాటై, నిర్మాతలకు ఒక ఆశాదీపంలా మెరిసారు. ధర్మేంద్ర తన చిత్రాలతో నిర్మాతలకు భరోసా కల్పించటంలో ఒక చక్కని పునాది.

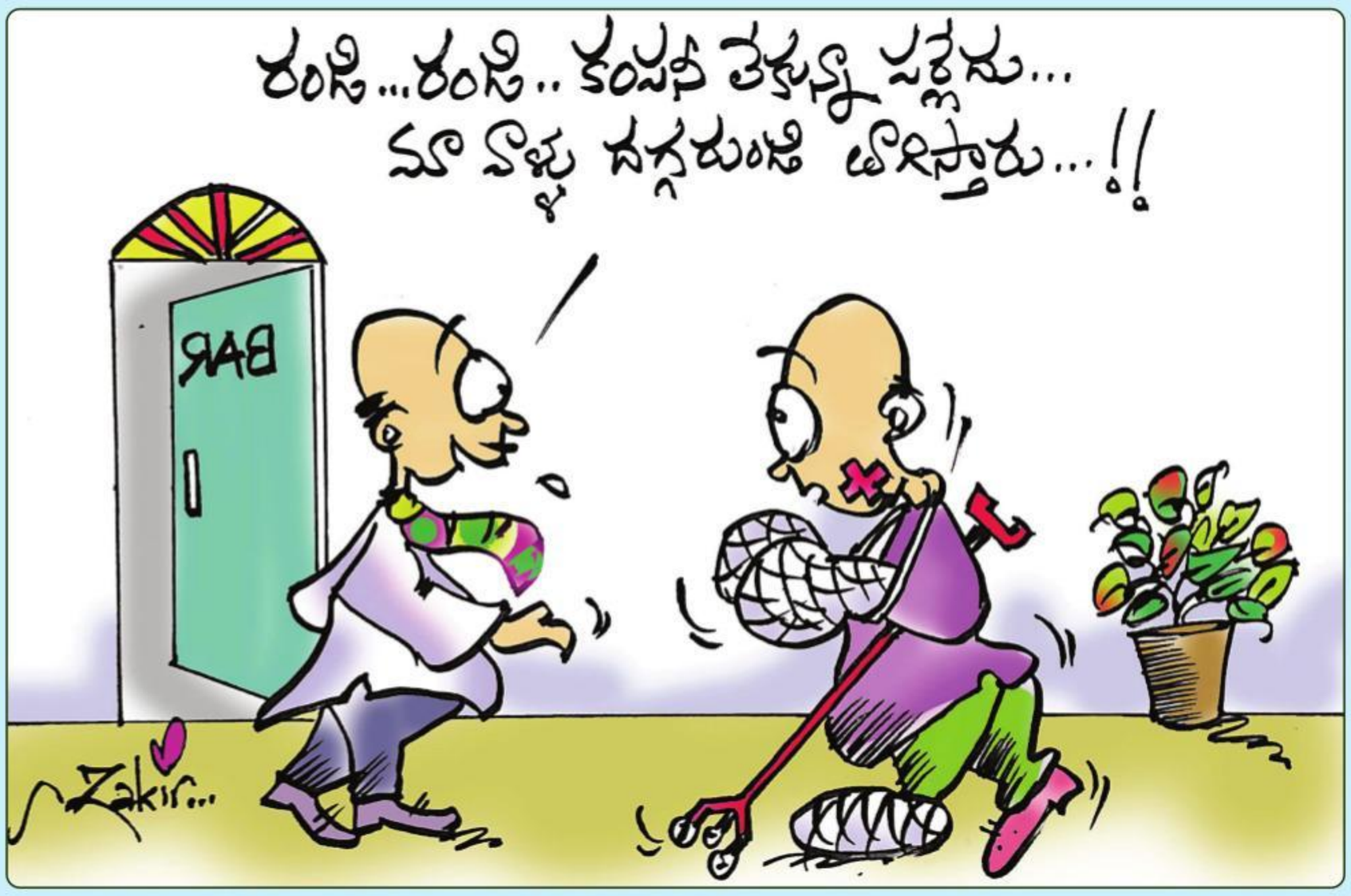
ఆ దశలో అరుదయిన ఓ చిత్రం వచ్చింది. ఒ.పి.రల్‌హాన్ దర్శకత్వంలో తయారయిన 'ఫూల్ ఔర్ పత్తర్' చిత్రం కూడా శృంగార ప్రధాన చిత్రం కావటంతో అది విజయవంతం అయింది, ముంబయ్ నిర్మాతలు సరిగ్గా అలాంటి కథలే అల్లారు. అల్లారుముద్దుగా తీర్చిదిద్దారు. ఈ చిత్రాల విజయ సోపానంతో ధర్మేంద్ర హిందీ రంగానికి ఒక రంగుల స్వప్నంగా మారిపోయారు. ఇక వరుసగా చిత్రాలు ఆయన్ను చుట్టుముట్టాయి. హృషీకేష్ ముఖర్జీ లాంటి మేధావి మజిలీ దీదీ(1967) ఆయన్ను చాలా విశిష్టమైన నటుడిగా తీర్చిదిద్దింది. అలాగే 'మేరా గావ్ మేరా దేశ్', 'జుగ్ను, కహానీ కిస్మత్, ఆంఖే, ఆజాద్ చిత్రాలు విజయవంతమైన నేపథ్యంలో జి.పి.సిప్పీ ఆల్ టైమ్ హిట్ 'షోలే'లో ఆయన, అమితాబ్ కలిసి నటించారు. హేమామాలిని, జయాబచ్చన్ తారలుగా మెరిసిన చిత్రం ధర్మేంద్రను మరో మెట్టు ఎక్కించింది. పైగా 'షోలే' చిత్రం ఒక అపూర్వ సంరంభం. 'షోలే' విడుదలై 40 సంవత్సరాలయినా యిప్పటికీ ఎక్కడ ప్రదర్శించినా ప్రేక్షకులు కళ్లప్పగించి చూస్తారు. అలా సాగిన ధర్మేంద్ర జీవనంలో ఓటమి లేదు. ఇదే సమయంలో నటి హేమామాలినితో వివాహం ఆయన జీవితానికి పరిపూర్ణత కల్పించింది.

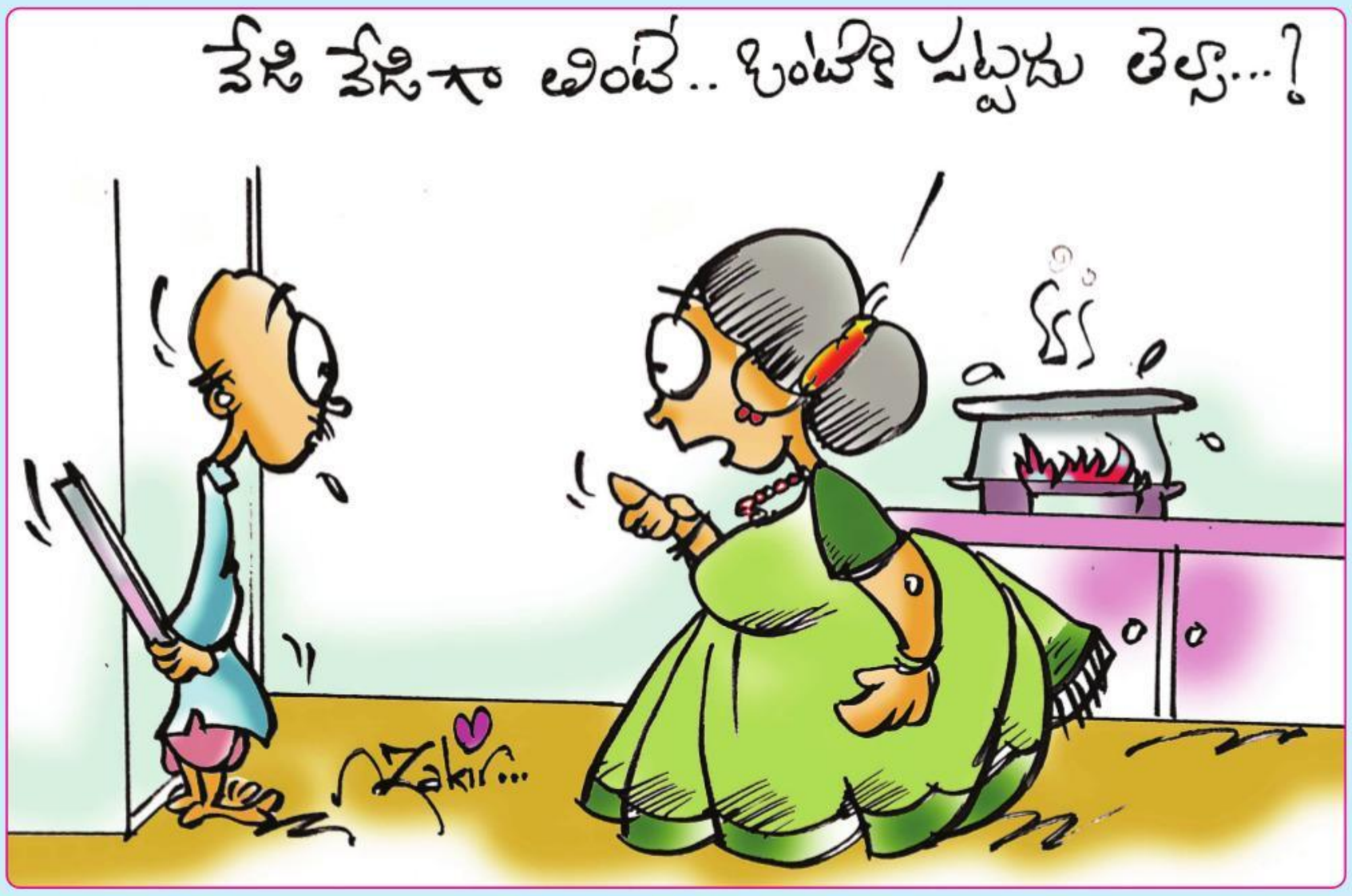
వెండితెర మీద రాణించిన హీరో, హీరోయిన్లు నిజ జీవితంలోనూ అన్యోన్యమైన దంతులయితే ప్రేక్షకులకు అది కన్నుల పండగే. ధర్మేంద్ర తానొక చక్కని కళాకారుడిగా, నిర్వివాదమైన వ్యక్తి కావటం ఆయన్ను నేటికీ హిందీ రంగంలో గౌరవప్రదమైన వ్యక్తిగా తీర్చిదిద్దింది. వీటన్నింటికి మించి ఆయన వ్యక్తిత్వం ఒక ప్రేమలోకం. ఆ వ్యక్తిత్వంలో ప్రేమ వికసించింది. అలాగే ఆయన చిత్రాల్లో, ఆయన మాటల్లో, పాటల్లో ప్రేమ మూడు పువ్వులు, ఆరు కాయలుగా పరిమళించాయి. అదో నిండైన జీవనం.

epaper.vaartha.com

తమాషా కథలు

అంత పట్టింటికెళ్తే పెళ్ళగానీ ..
అది ఎందుకే ...!
Zakir...


రంజీ...రంజీ.. కంపనీ తెరున్న పర్లేదు...
మా వాళ్ళు దగ్గరుండి చూసిస్తారు...!!
BAR
Zakir...


వేడి వేడిగా అంటే.. ఓంటికి పట్టదు తెల్సా...?
Zakir...

థాయ్‌లాండ్‌లో జరిగే లాయ్ క్రాథంగ్ అనే పండగకు సంబంధించిన ఫొటోలివి. అక్కడి ప్రజలు వారి క్యాలెండరు ప్రకారం పన్నెండో నెలలో వచ్చే పౌర్ణమి రోజున దీపాలను నీటిలో వదులుతారు. ఇదే రోజున ఉత్తర థాయ్‌లాండ్ వాసులు కాగితంలో చేసిన లాంతర్లను ఆకాశంలోకి వదులుతారు. ఈ రెండు దీపోత్సవాల్ని ఘనంగా జరుపుకుంటారు.

epaper.vaartha.com