నుడి

మాటల మూటలు

ఏదైనా విలువైన ఆస్తి / వస్తువును కొనే సమయంలో ముందుగా కొంత సొమ్మును అడ్వానుగా / బయానాగా ఇస్తాం. దాన్ని చిత్తూరు, కడప, నెల్లూరు దక్షిణం అనంతపురం ప్రాంతాల్లోని తెలుగువారు సంచకారం అంటారు. తమిళనాడు తెలుగు వారైతే అచ్చారం అంటారు.

తిరువన్నామలై ప్రాంతంలోని తెలుగు కుటుంబాలలో ఇంకా నిలిచియున్న కొన్ని తెలుగు మాటల్ని ఈ క్రింద ఇస్తున్నాము. ఇవన్నీ తెలుగు నిఘంటువుల్లో ఉన్నవే.

నెంజు	=	మనసు
నంజిలి	=	మనోవ్యథ
నెగులు	=	బాధ
నెమకుడు	=	వెతకులాట, అన్వేషణ,
నుడుగు	=	చెప్పు, మాట్లాడు,
నెనడు	=	ఎముకలోని మజ్జ,
నెప్పరి	=	ఉపాయమెరిగినవాడు, లొక్కుడు
మునుకువ	=	నిర్వహణ
(నువ్వే నిర్వహించు	=	నువ్వే మునుబడు,)
మూదల	=	సాక్ష్యం
(నువ్వునిరూపించు	=	నువ్వుమూదలించు.)

11
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
3, సెప్టెంబర్
2011

బళ్ళారిలో తెలుగు హుళక్కేనా?

అది క్రీ. శ. 1952 అనుకొంటాను. మావూరు జోళదరాశిలో ప్రాథమిక (ప్రభుత్వ) పాఠశాలలో రెండవ తరగతి విద్యార్థిని నేను. బళ్ళారి నుండి అనంతపురంవైపుకూ గుంతకల్లు వైపుకూ వెళ్ళే బాటలు మావూరు దాటిన అర మైలు తర్వాతే వేరుపడతాయి. జొన్నలు కళ్ళంలో కుప్పలోని పైన కొలత కడవ పెట్టినట్లు ఒక కొండా, గింజలు రాల్చిన కంకుల గగ్గిని రాశిపోసినట్లు ఒక కొండా రెండూ ఎర్రగరుసు మంటివే, రెండింటి నడుమ మావూరు రమారమి 150 గడపలు. ఇంచుమించు ఏడువందల జనాభా. అప్పటికే జోతిష శాస్త్రవేత్తకూ, పురాణ ప్రవచన కారుడికీ అటు ఇటు నాలుగు జిల్లాల్లో పేరు తెచ్చుకొన్న వూరది.

1954 సంవత్సరం జూన్ నెల ఏడవ తరగతిలో నన్ను చేర్చాలని మా నాయన నన్ను బళ్ళారిలోని మున్సిపల్ హైస్కూలుకు పిలుచుకు వచ్చాడు. ముఖ్యోపాధ్యాయులు శంకరయ్య గారు మాకు సీటు లేదన్నారు. మా నాన్న పువ్వు గుర్తుతో స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా గెలిచిన ముండ్లూరు గంగప్పగారిని ఆశ్రయించాడు. ఆయన జట్కా బండిలోనే మళ్ళీ స్కూలుకొచ్చాం. గంగప్పగారిని శంకరయ్యగారు సమాదరంగా కూర్చోబెట్టి ''సార్ ఏడవ తరగతిలో మొత్తం ఏడు సెక్షన్లు. ఆరు తెలుగు, ఒకటి కన్నడం, తెలుగు సెక్షన్లు కిక్కిరిసి ఉండావి. ఒక్కోదాంట్లో 60 మందిని నింపాము. మమ్మల్నేం చేయమంటారు'' అన్నారు. ''సరే ఒక పని చెయ్యండి. పిల్లోన్ని పరీక్ష చెయ్యండి. మీకు సరిపోతే కాదు, బాగా తెలివైనోడయితె ఎట్లో ఓ సీటు ఇవ్వండి. సరిపోక పోతే వదిలెయ్యండి'' అంటూ గంగప్పగారు మధ్యేమార్గం సూచించారు.

ఇంగ్లీషులో చిన్నచిన్న వాక్యాల డిక్టేషను, లెక్కల మాష్టారు వెంకోబరావు గారు హెచ్చింపు, భాగాహారాల లెక్కలిచ్చారు. అవీ వెంటనే సరిగ్గా చేయగలిగాను. మిగిలింది తెలుగు పరీక్ష. నీల కంఠ శాస్త్రిగారు ఒరే అబ్బాయి ఒక మంచి పద్యం చెప్పి తాత్పర్యం చెప్పరా అన్నారు''. చెప్పి నాను. తెలుగును బోధించే శంకరయ్య గారు ''భేష్ మీ వాడు తెలివైనవాడండి'' 'ఎ' సెక్షనులో రాష్ట్ర విభజనలో ఇద్దరు ఆదోనికి ట్రాన్సఫర్ అడిగినారులెండి. అందులో ఈ అబ్బాయిని చేర్చుకొంటాం అంటూ అభయమిచ్చారు. ఆ రోజున మా స్కూల్లో హైతరగతుల్లో కూడ మూడు, నాలుగు సెక్షన్లు తెలుగువి, ఒకే ఒక్క సెక్షను కన్నడముదీ ఉండేవి. తెలుగు చెప్పేవారు 8 మంది గురువులుంటే అన్ని తరగతుల కన్నడ పాఠాలకూ వాసుదేవాచార్య గారొక్కరే గురువు.

1955లో చివరి రోజులు. బళ్ళారి అప్పుడు మైసూరు రాష్ట్రంలో భాగంగా వుంది. ఎలక్షన్లు పెట్టి ఫలితం ప్రకారం తీర్మానిద్దాం అని కేంద్రం నిర్ణయించింది. విజయంపైన తెలుగు నాయకులె వరికీ ఏ సందేహమూ లేదు. అటు కన్నడిగులు ముమ్మరంగా ప్రచారం చేస్తున్నారు. ఆ సమయంలో బళ్ళారికి నీలం సంజీవరెడ్డి గారు వస్తున్నారని వార్త పొక్కింది. మంచి సేద్యాల సమయం. ఉదయం సుమారు 10 గంటల వేళ ''వీరాపూరు రైలు స్టేషన్ ప్రక్కనే పొలంలో చాళ్ళ నడుమ కలుపును తొలగించే చిన్నగుంటలో జంతిగలు పడుతున్నాడు మా నాయన. అంతలో ప్రక్కరోడ్లో కలకలం, కేకలు వినిపించాయి. మావూరు వాళ్ళూ, ప్రక్కన చేళ్ళ గురికివారూ సుమారు వందమంది కన్నడిగులు సంజీవరెడ్డిగారికి నల్ల జెండాల ప్రదర్శన చేయాలని బొబ్బలు పెడుతున్నారు.

మా నాయన నివ్వెరపోయాట్ట. ఆంధ్ర నాయకునికి అది అవమానంగా భావించి, అలా జరగరాదు. ఆ పెట్టె ఆగేచోట మానాన్నను నిలిపారాయన. రైలాగి, కర్ణాటకవాదులు సంజీవరెడ్డి గార్ని వెతుక్కుంటూంటే మా నాయన 'తెలుగు తల్లికి జై' అంటూ నినాదాలు చేశాట్ట. రైల్లో వున్న మరి కొందరు గొంతు కలిపారట. ఆశ్చర్యపోయిన కన్నడవాదులు తేరుకొనేలోగా, తేరుకొని నినదించేలోగా రైలు కదిలిపోయిందట. స్టేషన్ మాష్టరిచ్చిన టిక్కెట్టు, అర్ధరూపాయి సొమ్ముతో గంటన్నర తర్వాత మా నాన్న వూరు చేరారట. ఆలోగా వూరు చేరిన కన్నడిగులు ''అక్కడ దొరికి వుంటే చంపేద్దుం'' అని రంకెలు వేశారుట. 1956 ఫిబ్రవరి నెల అనుకొంటాను. జోళదరాశికి నాల్గు కి.మీ దూరంలో ఉన్న పరమదేవునిపల్లె (ఇప్పుడు పరమదేవనహళ్ళి)లో కిక్కిరిసిన తెలుగు వాదుల సభలో ఆచార్య రంగాగారు ముఖ్య వక్తగా పాల్గొన్నారు. ఆ సభలో ఎవరో ముందు ప్రసంగించిన వక్త ''చెన్నపట్నం నుంచి చాందా దాకా బళ్ళారి నుండి బరంపురం దాకా తెలుగే అధికారభాష కావాలని గట్టిగా వాదించారు. అద్భుతమైన ఆ ప్రసంగంలోని బళ్ళారి నుండి బరంపురం దాకా అన్న పదబంధం మా మనసులో శాశ్వతముద్ర వేసుకొన్నది. మేరమీరిన తెలుగువాళ్ళ ఆత్మవిశ్వాసం వల్లనేమి, అప్పటికే ప్రభుత్వంలో పాతుకుపోయి మూడేళ్ళుగా చాపకింద నీరులా వ్యాపించిన మైసూరు ఉద్యోగుల కౌటిల్యం వల్ల నైతేనేమి, తమ స్వార్థపు పదవులకై తెలుగు తల్లిని వెన్నుపోటు పొడిచిన నాటి లోక్‌సభ సభ్యుని కుతంత్రం వల్లనేమీ తెలుగువారి అంచనా తప్పింది. బళ్ళారి నగరంలో 70 శాతం ఓట్లు తెలుగువారికి పడ్డా కొన్ని పల్లెల్లో కన్నడవాదులదే పైచేయి అయింది. రూపనగుడి ఫిర్కాలో నువ్వానేనా అన్నట్లు పోటీసాగి 980 ఓట్లు తెలుగుకు అదనంగా పడ్డాయి. కానీ విచిత్రం తెలుగు ప్రజలు 80 శాతంఉన్న మోక ఫిర్కా తెలుగువారి ఆశలపై నీరు చల్లింది. భూస్వాములైన వీరశైవ కన్నడిగులు 10 శాతమే ఉన్నా అధిక శాతంలో ఉన్న వారి ఆశ్రితులైన తెలుగువారు ముఖ్యంగా బోయవారు, తమ భాషా స్ఫురణ లేక ''మా రెడ్డి యాడెయ్‌మంటే ఆడేవేస్తాం'' అని మూకుమ్మడిగా కన్నడానికి సాయమందించారు. అలా జరిగిన 1956 ఎన్నికల్లో బళ్ళారి శాశ్వతంగా కర్ణాటక రాష్ట్రానికి దత్తమైపోయింది.

''చెన్నపట్నం నుంచి చాందా దాకా బళ్ళారి నుండి బరంపురం దాకా తెలుగే అధికారభాష కావాలని గట్టిగా వాదించారు. అద్భుతమైన ఆ ప్రసంగంలోని బళ్ళారి నుండి బరంపురం దాకా అన్న పదబంధం మా మనసులో శాశ్వతముద్ర వేసుకొన్నది. మేరమీరిన తెలుగువాళ్ళ ఆత్మవిశ్వాసం వల్లనేమి, అప్పటికే ప్రభుత్వంలో పాతుకుపోయి మూడేళ్ళుగా చాపకింద నీరులా వ్యాపించిన మైసూరు ఉద్యోగుల కౌటిల్యం వల్లనైతేనేమి, తమ స్వార్థపు పదవులకై తెలుగు తల్లిని వెన్నుపోటు పొడిచిన నాటి లోక్‌సభ సభ్యుని కుతంత్రం వల్లనేమీ తెలుగువారి అంచనా తప్పింది.

అసలు తెలుగువాళ్ళలోని అనైక్యతవల్ల బళ్ళారికి 1930 ప్రాంతంలోనే చేటు దాపురించింది. పదవుల లాలసతో 5తాలూకాలలో కన్నడ కాంగ్రెస్, 3 తాలూకాలలో తెలుగు కాంగ్రెస్ ఏర్పరచి ఎక్కువ తాలూకాలతోడే ఉండటం మంచిదని బళ్ళారిని కన్నడ కాంగ్రెస్‌లో చేర్చడంలో టేకూరు సుబ్రహ్మణ్యం అనే ఒక ఆంధ్ర దౌర్భాగ్యుని కుట్ర నిండి వుంది. ఆ రోజుల్లో బాగా చదువుకొన్న ఈ ప్రబుద్ధుడు నెహ్రూ గారితో చాలా సన్నిహితంగా వుంటూ తన స్థానాన్ని పదిల పరచుకొనేందుకు తన మాతృ భాషనే పణంగా పెట్టాడని ఎంతతిట్టుకొని మాత్రం ఏం ప్రయోజనం? మాకు బళ్ళారి కాదు దొరికింది. విజయనగర సామ్రాజ్యం మాదయింది అని ఆనాటి ప్రముఖు డొకడు సంబరపడ్డాడంటే పడరా మరి?

ఒకానొక సందర్భంలో బళ్ళారిని ఆంధ్రలో చేర్చాలని నెహ్రూను కలవాలని ఢిల్లీ వెళ్లిన నియోగంలో నీలం సంజీవ రెడ్డి గారూ, మృత్యుంజయ శాస్త్రి గారూ, మరొకరూ ఉన్నారుట. ఆ మీటింగులో నెహ్రూగారు మీరు కోలారునూ, బళ్ళారినీ అడుగుతున్నారు. అవ్వాకావాలి, బువ్వా కావాలి అంటే ఎలాగ? ఏదో ఒకటి కోరుకొమ్మన్నారట. మృత్యుంజయ శాస్త్రి గారు బళ్ళారిని కోరుకొంటే బంగారు గనుల కోలారును సంజీవరెడ్డి కోరుకున్నారుట. కోలారు వాళ్ళు మైసూరు కన్నడిగుల మాయాజాలంలో పడి, భాషా పరమయిన వారి ఆశ్వాసనలు నమ్మి అక్కడే వుంటామని చెప్పారట. బహుశా కె. చెంగల్రాయరెడ్డి అనే పెద్ద మనిషికి కూడ ఇందులో పాత్ర ఉందేమో? ఆయన మైసూరు రాష్ట్రపు ముఖ్యమంత్రి కూడా అయ్యాడు మరి. తరువాత మూడేండ్లకే మైసూరు శాసనసభలో ఆనాటి విద్యామంత్రి మాట్లాడుతూ ''మూడేళ్ళ క్రితం 700 స్కూళ్ళు తెలుగును బోధించేవి కోలారులో ఉంటే ఇప్పుడు వాటిని 7కు దించిన ఘనత తనదేనని'' రొమ్ము విరుచుకుని మరీ చెప్పిన విషయం అప్పట్లో వార్తా పత్రికలు ప్రచురించాయి కూడాను.

ఈ సంఘటనలన్నిటి అంతస్సూత్రం ఒకటే. తెలుగు నాయకుల నిర్లిప్తత, నిరభిమానం, అమాయకులకు తగిన అవగాహన కల్పించే ప్రయత్నం చేయకపోవడం, అల్ప సంఖ్యాక (భాషాపరంగా) వర్గాలకున్న సౌలభ్యాలు హక్కులు వివరించి చెప్పకపోవడంవల్ల రానున్న మరో రెండు మూడు దశాబ్దాల్లో బళ్ళారి ప్రాంతంలో తెలుగు మనుగడ ప్రశ్నార్థకం కావడం నిశ్చలమయిన నిజంగా గుర్తించక తప్పదు. కన్నడం చదవకపోతే రాష్ట్రంలో ఉద్యోగాలు దొరకవనే భయం ఓ పక్కా, సరిహద్దు ప్రాంతాలని గమనించలే నంతటి కుమ్ములాటల్లో మునిగిన ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ విధానాలు మరోవంకా ఇతర రాష్ట్రాలలో ఉన్న తెలుగువారందరి ఆశల్లాగానే బళ్ళారి వారు తమ ఆశలకు నీళ్ళు వదులుకొంటున్నారు.

అరయంగా కర్ణుడిల్లె నార్గుర చేతన్ అన్నట్లు బళ్ళారి ఆంధ్రులకు దక్కకపోవటానికి తెలిసి ఎందరో తెలుగువారు ద్రోహం చేస్తే తెలియకుండా ద్రోహం చేసిన వ్యక్తి కట్టమంచి రామలింగారెడ్డి గారు. ఆంధ్ర విశ్వకళాపరిషత్తు (ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం) బెజవాడలో ఉన్నప్పుడు బళ్ళారి ప్రాంతీయ కళాశాలలన్నీ ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయ పరిధిలోనే పని చేసేవి. కట్టమంచి గారెప్పుడయితే విశ్వవిద్యాలయాన్ని సాగరతీరాల విశాఖకు చేర్చారో, అప్పుడే బళ్ళారి వారు అబ్బో అది దూరంగా ఉందని మళ్ళీ మద్రాసు విశ్వవిద్యాలయ పరిధిలోకి మళ్ళారు. ఇది కూడా బళ్ళారి ఆంధ్రకు దక్కపోవటానికి ఒక కారణం.

అభిప్రాయ సేకరణలో కర్ణాటకకు అనుకూలంగా సుమారు 1285 ఓట్లు అదనంగా వచ్చి బళ్ళారి కర్ణాటకకు దత్తమయిన తర్వాత, సుమారు 8వేల ఓట్లుగల ఎన్నికల పెట్టెలు (బళ్ళారి నగరంలోని తెలుగు వారెక్కువున్న ప్రాంతాలవి) దొరికాయనీ, అందులో అధిక శాతం తెలుగుకే పడ్డాయని, మైసూరు ప్రభుత్వాధికారులు దాన్ని చాకచక్యంగా దాచి పెట్టారని వదంతులు వచ్చాయి. సత్యాసత్యాలు ఆ బళ్ళారి దుర్గమ్మకే తెలుసు.

ఒక్కొక్క తరగతిలోని 6 సెక్షనుల్లో 5 తెలుగువిగా ఉన్న ఆ స్కూల్లో తెలుగు ఐచ్ఛిక భాషగా మిగతా విభాగాలన్నీ ఇంగ్లీషులో బోధింపబడే ఒకే సెక్షను మినహా మిగతావన్నీ కన్నడానికి మరల్చబడ్డాయి. ఇప్పుడు అక్కడ తెలుగు నెమ్మదిగా తరిగిపోతోంది. ఒక భాష, ఒక సంస్కారం, ఒక సంస్కృతి తమ విజ్ఞానం హత్యకు గురి అవుతున్నాయి. ఒక భాషను (ఎవరైతే నేమి?) ఆ ప్రజలకు దూరం చేయడమన్నది, రక్తం చిందించిన మారణ హోమంతో సరిపోల్చవచ్చు. ఏమో ఇలా మనమెంత కోల్పోతున్నామో 'దేశ భాషలందు తెలుగు లెస్స'ని శాసించిన నేలలోనే తెలుగు ఉనికిని కోల్పోతుంటే ఏర్పడుతున్న శూన్యానికి ఆకొన ఏది?

- గుత్తి చంద్రశేఖర రెడ్డి
ఫోన్: 9177945559

నిర్వహణ: డా.సామల రమేష్‌బాబు
ncharithra@gmail.com

నాటి, నేటి భాషోద్యమాల్లో తేడా ఏమిటి?

అడక

అడక: అధికార భాషా సంఘం ఉందా? లేదా? దానివల్ల ఉపయోగం ఉందా? లేదా? - మైత్రేయ, ఏలూరు

బదులు: అధికార భాషా సంఘం అధికార భాషగా తెలుగు అమలు ఎట్లా అవుతోందో సమీక్షించి ప్రభుత్వానికి నివేదిక ఇవ్వడానికీ, సలహాలు ఇవ్వడానికీ పరిమిత మైన ఒక సలహా సంఘం మాత్రమే. దాన్ని రెండేళ్ళ కొకసారి గాని అంతకంటె తక్కువ సమయానికి గాని నియమిస్తారు. అదీ ఇష్టం కాకపోతే నియమించరు. ఇదంతా కన్నీటి తుడుపు వ్యవహారం. లేదా ఏ పదవీ లేనివారి కొకరికి ఆశ్రయం కల్పించే పదవి. ఇద్దరు ముగ్గురు తప్ప అధికార భాషా సంఘ అధ్యక్ష పదవిలో ఇంత వరకూ వచ్చినవారంతా అలా కాలక్షేపం చేసినవారే. తొలి అధ్యక్షులు వావిలాల గోపాలకృష్ణయ్యగారు, తర్వాత కాలంలో వచ్చిన నండూరి రామకృష్ణమాచార్యులు గారు, ఎ.బి.కె. ప్రసాద్ గారు వారికున్న పరిమితుల్లో ఎంతో కృషి చేశారు. అయినా ప్రభుత్వ నేతలకు చిత్తశుద్ధి లేనందునా పట్టుదల లేనందునా అధికార భాషగా తెలుగు అమలు అభాసుపాలవుతూనే ఉంది. ఇప్పుడా పదవి ఖాళీయై రెండేళ్ళయినా దానిని నింపాలనే శ్రద్ధ ముఖ్యమంత్రులకు లేకుండా పోయింది. అధికార భాషా సంఘాన్ని ముఖ్యమంత్రి దయాదాక్షిణ్యాలకు వదిలివేయడం కాకుండా దానికి తగిన అధికారాల్ని కట్టబెట్టి బలపరచాలి. ముఖ్యమంత్రి, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి అధికార భాషగా తెలుగు అమలు గురించిన బాధ్యత తీసుకోవాలి. అమలు చెయ్యనివారిపై శిక్షలు విధించాలి. అధికార, ప్రతిపక్ష పార్టీల నేతలు కలిసి సమిష్టి బాధ్యతతో ఈ విషయంలో ముందుకు సాగాలి.

అడక: వందేళ్ళనాటి వ్యావహారిక భాషోద్యమానికి, ఇప్పుడు నడుస్తున్న తెలుగు భాషోద్యమానికీ తేడా ఏమిటి? - జూ. కరుణాకర్, మాచర్ల

బదులు: నాటి ఉద్యమం ప్రజలకు దూరంగా కొండ మీద కూర్చున్న తెలుగు పండిత భాషను నేలమీదకు దించి ప్రజల తెలుగుకు పట్టంగట్టడానికి ఉద్దేశించిన ట్టిది. అందుకోసం గిడుగు రామమూర్తి గారు ఛాందస వాదులతో గట్టిపోరాటం చేసి తెలుగుకు కొత్త శక్తినీ, పలుకుబడినీ ఇచ్చారు. నేటి తెలుగు భాషోద్యమం పాలకుల పట్టనితనం. ఆత్మాభిమానం లేని విదానాలకు బలైపోతున్న తెలుగును అన్ని రంగాలలో రక్షించుకోవడానికీ, ఆధునిక అవసరాలకు పనికొచ్చే భాషగా తెలుగుకు బంగారు భవిష్యత్తును, ఒక గొప్ప భాషా జాతిగా తెలుగు ప్రజలకు కీర్తిప్రతిష్టలను సాధించడానికి ఉద్దేశించింది.

అండమాన్, నికోబార్ దీవుల్లోనూ
తెలుగుకు తెగులే!

తెలుగు ప్రజలు అన్ని ప్రాంతాలకు వలసపోయినట్లే అండమాన్ నికోబార్ దీవులకు కూడా వలసపోయారు. అండమాన్ దీవులు భారతదేశంలో ఒక భాగమనే సంగతి చాలామందికి తెలియదు. బంగాళాఖాతంలో చెన్నై, కోల్‌కతా, విశాఖపట్నం ఓడరేవులకు సుమారు 1200 కి.మి. దూరంలో ఉన్నాయి. ఓడ ప్రయాణం ద్వారా మూడు రోజులకు ఈ దీవులకు చేరుకోవచ్చు. పోర్ట్ బ్లయిర్ దీని రాజధాని. దీనిని మినీ ఇండియాగా భావించవచ్చు. భిన్న ప్రాంతాలు, భిన్న భాషలు, భిన్న మతాలు గల ప్రాంతం. బ్రిటిష్ వారి కాలంలో 'కాలాపాని' అని పిలిచేవారు. అండమాన్ నికోబార్ దీవులలో నివసిస్తున్న సుమారు 4 లక్షల జనాభా (2011 లెక్కల ప్రకారం)లో అధిక శాతం బంగ్లాదేశ్ నుండి శరణార్థులుగా వచ్చి స్థిరపడిన బెంగాలీలతో పాటు పశ్చిమ బెంగాలు నుండి వచ్చిన బెంగాలీలు ఉన్నారు. రెండవస్థానంలో తమిళులు ఉండగా మూడవ స్థానంలో తెలుగు ప్రజలు ఉన్నారు. కేరళీయులతోపాటు హిందీ ప్రాంతీయులు, బీహార్ (రాంచి) గిరిజనులు వగైరా ఉన్నారు. ఆదిమజాతులైన ఓంగీస్, జరవా మొదలగు తెగల వారు అతి తక్కువ సంఖ్యలో ఉన్నారు.

తెలుగువారి విషయానికొస్తే వీరు అన్ని దీవులలో అనగా పోర్ట్ బ్లయిర్‌తో కలుపుకొని బేంబూ ఫ్లాట్, బకుల్‌తలా, రంగత్, మాయాబందర్, నికోబార్, లిటిల్ అండమాన్, లాంగ్ ఐలాండ్ వంటి దీవులలో ఉన్నారు. సుమారు 50వేల వరకు తెలుగు జనాభా ఉంటుందని అంచనా. స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో తెల్లదొరలను గడగడలాడించిన మన్యంవీరుడు అల్లూరి సీతారామరాజు అనుచరుడైన పాండు పడాల్, ప్రతివాది భయంకరాచారి మొదలైన వారిని ఆనాడే ఇక్కడ సెల్యూలర్ జైలులో ఖైదీలుగా ఉంచారు. జైలు నుండి విడుదలైన తరువాత స్వాతంత్ర్య వీరుడు పాండుపడాల్ ఇక్కడే స్థిరపడిపోయారు. అప్పటి నుంచి వేల సంఖ్యలో తెలుగువారు రకరకాల వృత్తులలో పనిచేయడానికి వచ్చి ఇక్కడే ఉండిపోయారు.

అండమాన్ దీవులలో ఎక్కువమంది ఆంధ్రులు కార్మికులుగా పనిచేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా వీరంతా ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లోని (ఉత్తరాంధ్ర) శ్రీకాకుళం జిల్లా సోంపేట, మందస, పలాస, వజ్రపుకొత్తూరు మండలాలకు చెందిన ఉద్దానం ప్రజలు. ఒకప్పుడు ఈ ప్రాంత ప్రజలు బర్మా (మయన్మార్)కు వలస వెళ్ళేవారు. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధకాలంలో రంగూన్‌పై జపాన్ బాంబులు వేయడంతో అక్కడి నుండి చాలామంది తెలుగువారు కాలినడకన సొంత ప్రదేశాలకు బయలు దేరారు. మార్గమధ్యంలో కొంతమంది చనిపోగా మిగిలినవారు స్వగ్రామాలకు చేరారు. తరువాత కాలంలో అండమాన్ నికోబార్ దీవులకు వలస వెళ్ళారు. ఎవ్వరూ చేరుకోలేని ఈ ప్రాంతాలకు పొట్టకూటి కోసం వచ్చారు. నిజానికి అండమాన్ నికోబార్ దీవులలో తెలుగు ప్రజలంటే ఎనభై శాతానికి పైగా శ్రీకాకుళం జిల్లావారే. మిగతా ఇరవై శాతం విశాఖపట్నం, తూర్పు, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలకు చెందిన వారు. అగ్నికుల క్షత్రియ (పల్లి) యాదవ (గొల్ల), వాడబలిజ కులాలు అధిక సంఖ్యలో ఉన్నారు. అయితే అన్ని భాషల ప్రజలకంటె తెలుగు ప్రజలకు గుర్తింపు తక్కువనే చెప్పాలి. దానికి కారణం నిరక్షరాస్యతతో పాటు ఎవ్వరూ కూడా పెద్ద స్థాయిలలో లేకపోవడమే. ఇక తెలుగు ప్రజలకు మాతృభాషలో విద్యను బోధించడానికి ఒకప్పుడు 12 ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలు, 4 ఉన్నత పాఠశాలలు, ఒక సీనియర్ సెకండరీ పాఠశాల ఉండేది. అలాగే డిగ్రీ వరకు తెలుగులో పరీక్షలు వ్రాసుకునే అవకాశం పోర్ట్‌బ్లయిర్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ఉండేవి. కాని ఇటీవల తెలుగు మాధ్యమ పాఠశాలల సంఖ్య తగ్గుతున్నది. ఇచ్చట కూడా ఆంగ్లభాష ప్రభావం, హిందీ మిగతా భాషల ప్రభావం పడింది. నిరక్షరాస్యులైన తల్లి తండ్రులలో కూడా మాతృభాషపై అభిమానం తగ్గింది. మాతృభాషలో చదివితే ఉద్యోగాలు రావనే అభిప్రాయం పట్టుకుంది. ప్రైవేటు కంపెనీలు మూత పడటంతో తిరిగి స్వగ్రామాలకు కొందరు చేరుకున్నారు. 2004లో వచ్చిన సునామివల్ల తెలుగు ప్రజలకు ప్రాణనష్టం లేకపోయినా ఆస్తినష్టాలు జరిగాయి. మున్సిపల్ చైర్మన్‌లు గాను, జిల్లా పరిషత్ వైస్ చైర్మన్‌లు గాను, సర్పంచ్‌లు, సమితి మెంబర్లుగాను కొంత మంది తెలుగు వారు రాణించగలిగారు.

ఇక్కడ తెలుగు ప్రజల భాష, సంస్కృతి పరిరక్షణకు అండమాన్ ఆంధ్రా అసోసియేషన్, అమరావతి కళా స్రవంతి వంటి సంస్థలు పాటుపడుతున్నాయి. కుల సంఘాలు, ఇతర సమాజాలు కూడా పనిచేస్తున్నాయి. ఇక్కడ ప్రజలంతా రెండు మూడేళ్ళకు విశాఖ ఓడరేవు ద్వారా (ఎక్కువగా) స్వగ్రామాలకు రాకపోకలు సాగిస్తుంటారు. కొంతమంది అక్కడే స్థిరపడిపోయారు. పెళ్ళిళ్ళు, పండుగలు, ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతంలో ఉద్దానం రీతులలో కొనసాగుతున్నాయి. సునామీ భయంతో కొద్దిమంది స్వగ్రామాలకు రాగా, చావైనా, బ్రతుకైనా అక్కడే అని ఉండిపోయినవారు కూడా ఉన్నారు. ఇక వీరు స్వగ్రామాలకు చేరడానికి అనేక వ్యయ ప్రయాసలకు గురి అవుతుంటారు. ప్రస్తుతం ఇక్కడ కూడా మాతృభాష పరిరక్షణ కష్టంగానే ఉంది. తెలుగును రెండవభాషగానైనా పాఠశాలలో ఉంచాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

- బద్రి కూర్మారావు

మనకు కావాల్సింది పనికొచ్చే తెలుగు

స్పందన

'తెలుగు భాష గొప్పతనాన్ని చేతల్లో చాటాలి'' అనే 20-8-11 నాటి అలేఖ్యగారి వ్యాసం వాస్తవ పరిస్థితికి అద్దం పడుతోంది. వ్యాసం చిన్నదే అయినా యథాస్థితిని కళ్ళకు కట్టినట్లు చూపిస్తోంది. నేల విడిచి సాము చేయలేదు.

నిరుపయోగమైన పనిని తెలివిలేనివాడు కూడా చేయడు. ప్రయోజనం లేని భాష ఎవరికీ అక్కరలేదు. ఒక భాష ప్రాచీనమైనంత మాత్రాన దానికి గొప్పతనం రాదు. ఆ భాష ప్రయోజనకరంగా కూడా ఉండాలి. తండ్రిగారు తవ్వించిన నుయ్యి అని సొంత నూతిలోని ఉప్పునీటి నెవరూతాగరు. మైలు దూరం పోయైనా సరే మంచినీళ్ళు తెచ్చుకుంటారు. ఇప్పుడున్న తెలుగు మనకు పనికిరాలేదు. అందుకే కూలిపని చేసుకునేవాడు కూడా తన పిల్లలను తెలుగు మాధ్యమంలో చదివించడం లేదు.

కాబట్టి భాషాభిమానులూ, భాషోద్యమకారులూ ఈ వాస్తవాన్ని ముందు గుర్తించాలి. తర్వాత రచయిత్రి సూచించిన విధంగా తెలుగుకు కావలసిన ప్రయోజకత్వాన్ని సమకూర్చాలి. అప్పుడిక తెలుగు భాష గొప్పతనాన్ని గూర్చి దండోరా వేసి చాటి చెప్పనక్కరలేదు. అందరూ తెలుగునే కోరుకుంటారు. కాబట్టి ఇప్పుడు మనకు కావలసినది తత్సమాలతోడి తెలుగూ కాదు. అచ్చ తెలుగూ కాదు. అలేఖ్యగారు చెప్పినట్టు పనికొచ్చే తెలుగు.

Some words are to be tasted; some are to be swallowed; and some are to be chewed and digested (రుచి చూడదగినవి కొన్నిమాటలు; కొన్ని మ్రింగివేయ దగినవి; కొన్ని మాటలు నమిలి, జీర్ణించుకోదగినవి) అని లార్డ్ బేకన్ చెప్పినట్టుగా ఈ వ్యాసంలోని మాటలన్నీ పై వాక్యంలోని చివరి వర్గానికి చెందినవి.

- కొక్కిరగడ్డ శ్రీరామమూర్తి
ఫోన్: 9989007630

మహా ప్రాణాక్షరాలు వాడక తప్పదు

వేదిక

తుకుమల్లి నృసింహకవి రచించిన చెన్నపురీ విలాసం అనే కావ్యం క్రీ.శ. 1860 నాటి చెన్నపట్టణంలోగల తెలుగువారి గురించి వివరిస్తుంది. అందులో రెండు పద్యాలను చూడండి.

ఉ॥ ప్రొద్దునలేచి గుంటలకు బోయి మొగంబుల బ్రామివచ్చి మే
ల్పద్దులు, పుల్లనీరులును జొలగ వ్రావి పొగాకు వీడెముల్
కొద్దిగ జేసిలోన బులుగోచులు పై బురిచుట్లు నొప్పగా
బద్దులతో జరింతు రరవల్ పురవీధుల వేదమున్నుగన్

(1-25)

చ॥ పొలుపుగ బుష్పకూపజల పూర్ణ ఘటంబులు దెంతిగా శిరం
బుల ధరియించి య య్యరవ బోటులు వీటను మేటి వీటుకు
ల్కుల నరుదెంతు రాత్మజిత కుంభ సమున్నతి కోర్వకాగహో
చ్ఛలనము గాంచు భంగి బిగి చన్నవ పయ్యద మీఱి నిక్కగాన్

(4-25)

పై రెండు పద్యములలో వాడిన 'అరవ' శబ్దము తెలుగువారికి వివాదస్పదమయింది. కారణము 'అరవ' శబ్దముతో కాదు సుమా! 'అరవ తెలుగు'తో పాఠ్యపుస్తకాలు బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. ఇక్కడ, 'అరవ'మంటే తెలియకుండా, 'అరవ తెలుగు' అనే పదానికి గల భావం బోధపడదు. అరవము అంటే - 'అరవ' భాషా ప్రభావం పొందిన తెలుగు అని సారాంశం. తమిళ ప్రాంతంలో స్థిరపడిన తెలుగు వారిపై తమిళ ప్రభావం సహజంగా ఉంటుంది. కాని బి.ఎలు, ఎం.ఎలు చదివిన ఉపాధ్యాయులు ఆ ప్రభావానికి లోను కాకుండా తెలుగు విద్యార్థులకు మంచి తెలుగు బోధించాలి.

ఇంతకీ 'అరవ' మంటే ఏమిటి? అనే విషయాన్ని తెలిసికొనవలసి ఉంది. దీనిని చాలామంది తమిళ పదమని భావిస్తారు. కాని వాస్తవం కాదు. అది సంస్కృత భాషా పదమని తెలియని వారెక్కువ మంది ఉంటారు. ఇక్కడ రవం కాని దానిని 'అరవ' మంటారు. 'న-రవము = అరవము' అని నఞ్ తత్పురుష సమాసం. 'రవ'మంటే శబ్దమని అర్థం. శబ్దం చేయకుండా ఒత్తక్షరాలు లేకుండా పలికే భాష 'అరవ' మవుతుంది.

ఇంతకీ తమిళ భాష అరవమెలా అయింది?

తమిళ భాషలో అచ్చులతోపాటు హల్లులు కూడా ఉన్నాయి. ఈ హల్లులలో పరుషాక్షరాలైన క,చ,ట,త,ప - మాత్రమే వ్రాతలో ఉన్నాయి. ఆపై అనునాసికాక్షరాలైన ఙ, ఞ, ణ, న, మ, మాత్రమే ఉన్నాయి. సరళాక్షరాలైన గ, జ, డ, ద, బ - లకు లిపిలేదు. వ్రాతలో పరుషాక్షరాలు వ్రాసినా, పలికేటప్పుడు అవసరాన్ని బట్టి సరళాలు కూడా పలుకబడతాయి. 'కఙ్క' అని వ్రాసినా, పలికేది 'గంగ' అనే సుమా! అలాగే, 'పామ్పు' అని వ్రాసినా, 'బాంబు' లేక 'పాంబు' (ప

సిసింద్రి

ఐస్‌క్రీం కథ

ఐస్‌క్రీం మాట వింటే చాలు - జిహ్వా చాపల్యం మరింత చంచలమవుతుం దన్నది రోజువారీ ప్రక్రియ. ఏ అద్భుత దీపమో హఠాత్తుగా దొరికిపోయి - అందులోంచి అల్లాఉద్దీన్ ప్రత్యక్షమై - ఏం వరం కావాలో కోరుకో అంటే ఉన్నపళంగా బోలెడంత ఐస్‌క్రీం తెచ్చిపెట్టు అని కోరుకోని చిన్న తనం ఉండదు. ఫంక్షన్లలోనూ.. పార్టీల్లోనూ.. స్కూల్‌కి వెళుతూనో - ఐస్‌క్రీం నోరూరిస్తూనే ఉంటుంది. అమ్మ చేత తిట్లు తినిపిస్తూనే ఉంటుంది. మరి ఇంతటి చరిత్ర కలిగిన ఐస్‌క్రీం ఎలా వచ్చింది? ఇదేదో కావాలని చేసింది కాదు. అనుకోకుండా జరిగిన సంఘటన. ఒకానొక సందర్భంలో ఎవరో 'పాల'ని చల్లటి రాత్రి బయట మర్చిపోయి ఉంటారు. అది గడ్డకట్టి ఆఖరికి 'ఐస్‌క్రీం' తయారైందిట. ఆ తర్వాత మళ్లీ ఆ ప్రస్తావన క్రీ.పూ.4వ శతాబ్దం నాటికి వెలుగులోకి వచ్చింది. విశ్వవిజేత అలె

గ్జాండర్ చక్రవర్తికి పాలని చిలికి వాటిలో ఫ్రూట్ జ్యూస్, తేనె, మంచు అవన్నీ కలిపిన పదార్థం అంటే చాలా ఇష్టం. రోమన్ చక్రవర్తి నీరో కూడా తక్కువ వాడేం కాదు. మంచు పర్వతాల నుంచీ మంచుని సేకరింపజేసి వాటిలో పండ్ల రసాలనూ.. సువాసన కలిగిన డ్రై ఫ్రూట్స్‌ని వేసి మరీ తినేవాట్ట. ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో లభ్యమవుతున్న 'ఐస్‌క్రీం' తయారీకి శ్రీకారం చుట్టింది చైనీయులు. కొంతమంది వాదన బట్టి యూరప్ నుంచీ చైనాకు 'ఐస్' వచ్చిందంటారు.

ఆ తర్వాత రోమన్ జనరల్ క్వింటస్ మాక్సిమస్ ఐస్‌క్రీం 'రెసిపి'ని లిపిబద్ధం చేశాడు. మార్కోపోలో కూడా ఈ విషయంలో అనేకానేక ప్రయోగాలు చేశాట్ట. 1904లో ఎర్నెస్ట్ హామ్వీ అనే పేస్ట్రీ మేకర్‌తో జన బాహుళ్యానికి ఐస్‌క్రీం మరింత కొత్తగా పరిచయమైంది.

-హెచ్.

12
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
3, సెప్టెంబర్
2011

వీకెండ్ క్విజ్-374

వీరిద్దరూ ఎవరు?

మీ జవాబులను కార్డుపై రాసి పంపించండి. కరెక్ట్ సమాధానాలు రాసిన వారిలో ఒకరిని డ్రా ద్వారా ఎంపిక చేసి రూ. 100 బహుమతి అందిస్తాం.

సిసింద్రి, ఆంధ్రభూమి, దినపత్రిక,
36 సరోజినిదేవిరోడ్, సికింద్రాబాద్ - 3

కరెక్టు సమాధానాలు రాసిన వారిలో కొందరు

పామోటి రామునాయుడు, విశాఖపట్నం
యంత్రపాటి ప్రీతమ్, నాయుడుపేట
వంగూరి వెంకట్రామయ్య, సిద్ధాంతం
కన్నెకంటి లక్ష్మి, హైదరాబాద్
బి.శ్రీనివాస్, హైదరాబాద్
కుర్రా హేమలత, అప్పికట్ల
మువ్వా శ్యామలాదేవి, గుంటూరు
బి.పద్మ, సికిందరాబాద్
మన్నె సాంబశివరావు, నర్సాయపాలెం
లేళ్ల సత్యనారాయణ, బాపట్ల
దాసరి నరసింహారావు, పొన్నూరు
కొండపాటూరి హైమావతి, భర్తిపూడి
దామెర్ల నరసింహారావు, మైలవరం
యంత్రపాటి రూపకిశోర్, నాయుడుపేట
బి.రాజేశ్వరమూర్తి, మచిలీపట్నం
బుద్ధె మరియమ్మ, పినపాక
కోట ప్రియదర్శిని, వెల్వడం
బొడ్డపాటి రాజేశ్వర్, చిలకలపూడి
ఇంజమూరి ప్రియాంక, దాసులపాలెం
జి.శివారెడ్డి, జమ్మలమడుగు
గోనె మోహనలక్ష్మి, హైదరాబాద్
డి.మనోహర్, జమ్మికుంట
ఎం.డి.రహీం ఖాన్, ఏనుమాముల
ఎం.వి.నాగేంద్రప్రసాద్, ఆత్మకూరు
ఎం.సత్యనారాయణ, శ్రీకాకుళం
దివ్వెల జగన్‌మోహన్‌రావు, చీరాల
ఎన్.అభిజ్ఞ, ఆత్మకూరు
దూరి వెంకటరావు, విజయనగరం
ఆరవేటి రామకృష్ణయ్య, పొద్దుటూరు
ఎం.విజయలక్ష్మి, ఆత్మకూరు
చెమిటిగంటి వెంకటేశ్వర్లు, గుంటూరు
ఎన్.మణికంఠ, ఆత్మకూరు
ఎన్.నవీన, ఆత్మకూరు
ఎం.నాగమణి, ఆత్మకూరు
కె.సుబ్రహ్మణ్యం, కావలి
మన్నెవ వీరశేఖరరావు, హైదరాబాద్
అద్దంకి సాయి కాశ్యప్, దేవరకొండ
కొడాలి దేవి ప్రియ, హైదరాబాద్
నగరపు వెంకటరావు, హైదరాబాద్
తోకల లక్ష్మీకుమారి, గుంటూరు
మల్లంపాటి రేవతి, అప్పికట్ల
కరణం రాజ్యలక్ష్మి, విశాఖపట్నం
ఎన్.వి.బాబురావు, తిరుపతి
జి.నరహరి, జనగామ
ఎన్.రుద్రప్రియ, తిరుపతి
అయిల శ్రీనివాసరావు, నర్సీపట్నం
కొండపాటూరి వేణుస్వామి, పొన్నూరు
బలుసా విజయకుమార్, గిద్దలూరు
ఎం.కృష్ణమూర్తి, హైదరాబాద్

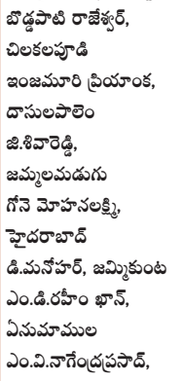
క్విజ్-373 సమాధానాలు

- ప్రణబ్ ముఖర్జీ
- బైచుంగ్ భుటియా

క్విజ్-373 విజేత

బి.విష్ణుశర్మ
అమృత రెసిడెన్సీ, ఫ్లాట్ నెం.202,
బోయవాడ
కరీంనగర్ - 505 001.

ఆటోగ్రాఫ్



ముఖేష్
నేపథ్య గాయకుడు

Mukesh 18.3.56

ఖరీదైన కానుక

ఓ కసారి రాజుగారు వేటకోసం వెళ్లాడు. ఆ క్రమంలో ఆయనకు బాగా దాహం వేసింది.

ఒక పూరి గుడిసె కనిపించడంతో వెళ్లి తలుపుతట్టాడు. ఒక కట్టెలు కొట్టుకుని బతికే బీదవాడు తలుపు తెరిచాడు. రాజుగారిని చూసి దిగ్భ్రాంతుడై నోట మాట రాక అలా నిల్చుండిపోయాడు.

ఆఖరికి ఎలాగో గొంతుపెగల్చుకుని 'రాజావారికి స్వాగతం' అన్నాడు.

అతని భార్య గుడిసె ముందున్న చిన్నపాటి అరుగుమీద జింక చర్మం పరిచింది. దానిమీద కూర్చుంటూ రాజు 'దాహం' అన్నట్టుగా

సైగ చేసాడు.

ఆమె కొన్ని ఉడకబెట్టిన చిలగడ దుంపలు, మంచినీళ్లు తీసుకుని వచ్చింది.

''అయ్యా తమరు ఏమనుకోకుండా ఇవి తిని, నీరు తాగండి. ఇంత కన్నా మా ఇంట్లో మరేం లేవు' అంది బిడియంగా.

ఆకలిగా ఉన్న రాజుగారు వాటిని ఆబగా తినేశాడు. ఎంతో రుచిగా ఉన్నాయి అవి. ఆ తర్వాత నీళ్లు తాగాడు.

''అమ్మా! అద్భుతంగా ఉన్నాయి మళ్లీ వచ్చినప్పుడు కూడా నాకు ఇవే పెట్టాలి'' అని సెలవు తీసుకుని వెళ్లిపోయాడు.

* * *

ఓ ఏడాది గడిచింది

కానీ రాజుగారికి మళ్లీ ఆ గుడిసెకు వెళ్లే వీలు కుదరలేదు

ఒకరోజున ఆ కట్టెలు కొట్టేవాడు ఏదో పనిమీద రాజధాని నగరానికి వెళ్లాల్సి వచ్చింది. అతని భార్య కొన్ని ఉడకబెట్టిన చిలగడ దుంపలు మూటగట్టి ఇచ్చి, 'ఇవంటే రాజుగారికి ఎంతో ఇష్టం కదా ఆయనకు ఇవ్వు' అని చెప్పింది.

కానీ అతనికి తనను రాజుగారి సమక్షానికి వెళ్లనిస్తారని గానీ, అలాంటి బీద కానుక ఇవ్వడం బాగుంటుందని గాని ఏ కోశానా నమ్మకం కలగలేదు. ఏదో భార్య మాట కాదనలేక ఆ మూట పట్టుకుని బయలుదేరాడు.

'ఎలాగూ తనను రాజుగారిని దర్శించడానికి అనుమతించరు అనే అభిప్రాయంతో ఆకలైనప్పుడల్లా దారి పొడుగునా ఒక్కొక్క చిలగడ దుంపనే తినేసాడు. రాజధాని నగరానికి చేరుకునే సరికి ఒక పెద్ద దుంప మాత్రమే మిగిలింది.

రాజుగారి అంతఃపురం ముందు తచ్చాడుతుంటే భటులు 'ఎవరు నువ్వు? ఎందుకొచ్చావు? చేతిలో ఆ మూట ఏంటి?' అని గద్దించారు.

'రాజుగారికి ఉడికించిన చిలగడ దుంపలు కానుకగా ఇవ్వడానికి చాలా దూరం నుంచి వచ్చాను' అన్నాడు బీదవాడు భయంభయంగా.

'ఏంటీ? రాజుగారికి చిలగడ దుంపలు కానుకగా ఇస్తావా?' అంటూ భటులు హేళనగా నవ్వారు

అదే సమయంలో మహా ఆశపోతు జమీందారు అక్కడికి గుర్రం మీద వచ్చాడు. అక్కడి సంభాషణ విని తాను కూడా పెద్దగా నవ్వి లోపలికి వెళ్లి రాజుగారితో, 'అయ్యా తమరికో తమాషా చెప్పనా? బయట ద్వారం వద్ద ఒక పల్లెటూరి బైతున్నాడు. ప్రభువుల వారికి కానుకగా ఉడకబెట్టిన చిలగడ దుంప తెచ్చాడట. ఎవడో పిచ్చివాడులా ఉన్నాడు' అన్నాడు.

రాజుగారికా ఆ బీదవాడు ఎవరో వెంటనే జ్ఞాపకం వచ్చింది. 'పరుగున వెళ్లి ఆ బీదవాడ్ని సాదరంగా తీసుకురా' అని ఒక భటుడ్ని ఆజ్ఞాపించాడు.

ఆ బీదవాడు లోపలికి రాగానే సింహాసనం దిగి సాదరంగా ఎదురేగి అతన్ని ఆప్యాయంగా ఆలింగనం చేసుకున్నాడు. అతన్ని ఉచితాసనం మీద కూర్చోబెట్టి అతను ఇచ్చిన దుంపను ప్రీతిగా స్వీకరించాడు. సభికులందరూ ఆశ్చర్యంగా చూడసాగారు.

ఒక వెయ్యి బంగారు నాణాలు తెప్పించి ఆ బీదవాడికి ఇచ్చి 'ఈ ధనం నీకు మరియు నా సోదరికి. వెళ్లి అతిథి గృహంలో బసచెయ్యి. తర్వాత మాతోపాటు భోజనం చేద్దువుగాని' అన్నాడు.

అదంతా చూసిన జమీందారుకు ఒక ఆలోచన వచ్చింది. 'రాజుగారు కానుకలిచ్చే ధోరణిలో ఉన్నారు' అనుకుని బయటికి వెళ్లి తాను ఎక్కివచ్చిన అత్యుత్తమ పంచకల్యాణి గుర్రాన్ని తెచ్చి, 'ప్రభూ, ఇది తమరికి నా కానుక' అన్నాడు.

'చిన్న చిలగడ దుంపకే వెయ్యి వరహాలిచ్చిన రాజుగారు ఈ మేలు జాతి గుర్రానికి ఎంత పెద్ద బహుమానం ఇస్తారో' అని ఆశపడుతూ.

రాజుగారు నవ్వి, 'కృతజ్ఞతలు.ఈ గుర్రానికి బదులుగా ఈ కానుక తీసుకోండి' అంటూ ఇందాక బీదవాడిచ్చిన చిలగడ దుంపను అతని కిచ్చి, 'ఇదెంత విలువైందో తెలుసుకదా! దీన్ని వెయ్యి వరహాలిచ్చి తీసుకున్నాను. ఇందులో సగం తీసుకుని మిగతా సగం నాకు ఇవ్వండి' అన్నాడు.

'చిత్తం ప్రభూ!' అన్నాడు జమీందారు నీళ్లు నములుతూ.

-మేకల మదన్‌మోహనరావు

- కథ

ఆది'తాళం'

'తాళము వేసితిని.. కానీ గొళ్లెము మరచితిని..' అన్న నానుడి రోజూ వినిపించేదే. మరి 'తాళం' చరిత్ర ఏనాటిదో తెలుసా?

భద్రత కోసం దీన్ని వాడతారన్నది తెలిసిందే. క్రీ.పూ.3 వేల ఏళ్ల నాటి పురాతన తాళం చెవిని పురాతత్వ శాస్త్రవేత్తలు ఇరాక్‌లోని ఖోర్సాబాద్‌లో కనుగొన్నారు. అప్పటి వరకూ ఈజిప్టియన్లు క్రీ.పూ.2 వేల ఏళ్ల నాటి 'తాళం' ఘన చరిత్రే గొప్పదనుకుంటే - దాన్ని తోసిరాజందీ చరిత్ర. మొదట్లో తాళాన్ని చెక్కతో తయారుచేసేవారు. ఇది తాళం కాదు గానీ - గొళ్లెనికి మొదటి రూపం. ఆ తర్వాతి కాలంలో ఈజిప్టియన్లు తలుపులకు

కన్నం చేసి లోపలి నుంచీ లేదా బయటి నుంచీ 'లాక్' తీసే ప్రక్రియకు శ్రీకారం చుట్టారు. ప్రాచీన గ్రీకు చరిత్రలోనూ ఇటువంటి అవశేషాలు కనిపించటంతో - మొట్టమొదటి 'మెటల్ కీ'కి వారే ఆద్యులని తెలుస్తోంది. చైనీయులు.. గ్రీకులు.. రోమన్లు - వీటిపై ప్రయోగాలు చేశారు. ఇవన్నీ ఒక ఎత్తైతే - 1778లో రాబర్ట్ బారన్ అనే వ్యక్తి 'డబుల్ టంబ్లర్ లాక్'ని కనిపెట్టడంతో ఈ రంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. ఆధునికంగా వాడుతున్న 'కీ'ని 1856లో లినస్ ఎలే జూ. కనిపెట్టాడు. అతని పేరు మీదే 'ఏలే కీ' మార్కెట్‌లోకి విడుదలయింది.

-బి.

చేసి చూద్దాం

ఆకాశం రంగు

ఒక అర చెమ్చాడు గోధుమ పిండి ఒక గ్లాసు నీటిలో మిశ్రమం చేయాలి. ఈ గ్లాసును ఒక తెల్లకాగితం మీద ఉంచి గ్లాసునీళ్లలోకి టార్చి లైటును వెలిగించి దాని వెలుగు గ్లాసుపైనుండి నీళ్లలోకి పడేట్టు చేయాలి గ్లాసులో నీరు లేత నీలం లేదా బూడిద వర్ణంలో కనిపిస్తుంది.

ఇప్పుడు టార్చిలైటు గ్లాసు పక్కనుండి గాజు గోడల ద్వారా లోని ద్రావణంలోకి వెలుగును ప్రసరింపచేయాలి. ఇప్పుడు నీటిరంగు కొద్ది

నారింజ పండు రంగు లేదా పసుపు రంగులో కనిపిస్తుంది.

గాలిలో వుండే సూక్ష్మ కణాలైన నీటి ఆవిరి, దుమ్ము కణాలు మాదిరి నీటిలో పిండి కణాలు వెలుతురులోని రంగులను పరిక్షేపణం చెందిస్తాయి. గ్లాసు పక్కలనుండి వెలుతురును పంపినపుడు (సూర్యుడు అస్తమించే సమయంలో) నీలిరంగు పరిక్షేపణం చెందడంవల్ల నారింజ పండు రంగు కనిపిస్తుంది.

సూర్యకిరణాలు వాతావరణంలో చేరగానే దానిలోని కణాలతో కలుస్తాయి. సూర్యకాంతిలోని ఊదా, నీలం, ఇంద్రనీలం రంగులు ఎక్కువగా పరిక్షేపణం (చెల్లా చెదురు) చెందుతాయి. ఈ మూడురంగులు కలిసి నీలంగా కనిపిస్తాయి. ఇదే పరిస్థితిని మన ప్రయోగంలో గమనించడం జరిగింది.

వాతావరణం భూమినుండి కొంత ఎత్తుకు వెళ్లేసరికి అక్కడ ఉండదు. అక్కడనుండి ఆకాశాన్ని చూస్తే నల్లగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే సూర్యకాంతిలోని రంగులను పరిక్షేపణం చెందించగల ఎటువంటి సూక్ష్మ కణాలు అచట ఉండవు.

- సి.వి.సర్వేశ్వర శర్మ

కొలంబస్ రెండవ యాత్ర

స్పెయిన్ రాజు రాణుల మద్దతుతో కొలంబస్ రెండవ యాత్ర మొదలయింది. ఈసారి యాత్ర లక్ష్యం బంగారం. ఈసారి వచ్చేటపుడు 'కొత్త లోకం' నుండి మణుగుల కొద్దీ బంగారం తెచ్చిస్తానని కొలంబస్ వాగ్దానం చేశాడు. తనతో వచ్చిన వెయ్యిన్నర సిబ్బంది ఆ ఆశతోనే ఈ దారుణ యాత్ర మీద బయలుదేరారు.

కిందటి యాత్రలో తాము సందర్శించిన దీవులన్నిటినీ సందర్శిస్తూ వాటిలో పెద్దదైన హైతీ (దాన్ని కొలంబస్ హిస్పానియోలా అని పిలిచేవాడు)కి వెళ్లాడు. ఈ దీవిలోనే లోగడ 'ల నావిడాడ్' అనే కోటని నిర్మించి అక్కడ నలభై మంది సిబ్బందిని నియమించాడు. ఈసారి తను వచ్చేసరికి 'ల నావిడాడ్' సిబ్బంది బోలెడంత బంగారాన్ని సేకరించి ఉంటారన్న గంపెడంత ఆశతో ఉన్నాడు కొలంబస్.

కానీ తీరా ఆ కోటకి వెళ్లి చూస్తే అక్కడ ఒక్కడూ మిగల్లేదు. అందరూ హతమయ్యారు. అక్కడే ఉన్న ఒక (రెడ్) 'ఇండియన్'ని ఏం జరిగిందని అడిగాడు. అక్కడ మిగిలిన సిబ్బంది స్థానికులతో కిరాతకంగా ప్రవర్తించి కలహాలకి దిగి ప్రాణాలు కోల్పోయారు. తన పనికి ఇలాంటి అధమములని ఎంచుకుని పొరపాటు చేశానని బాధపడ్డాడు కొలంబస్. కాని పంతంగా ఈసారి కోటకి బదులు ఓ ఊరే నిర్మించడానికి నిశ్చయించాడు. దరిదాపుల్లోనే స్పెయిన్ రాణి 'ఇసబెల్లా' పేరుతో ఓ నగరాన్ని నిర్మించాడు. ఎన్నో భవనాలు, తోటలు, ప్రార్థనాలయం ఇలా ఎన్నో హంగులతో ఓ చక్కని ఊరు వెలసింది.

ఉండడానికి ఇంత చోటు దొరికాక మళ్లీ 'బంగారం వేట' మొదలయింది. బంగారం కోసం వాళ్లు వెదకని చోటు లేదు. సెలయేళ్లు గాలించారు. నేలలో గోతులు తవ్వారు. బంగారం ఎక్కడ దొరుకుతుందో చెప్పమని స్థానిక 'ఇండియన్ల'ని వేధించేవారు. వారి యాతన స్థానికులు భరించలేక పోయారు. తెల్లవారిన దగ్గర్నుండి ఈ తెల్లవారికి బంగారం, బంగారం అనే దేవుళ్లాట తప్ప వేరే ధ్యాసే లేదా అని అసహ్యించుకునేవారు.

1494లో కొలంబస్ తను మొదట తెచ్చిన పదిహేడు ఓడల్లో పన్నెండు ఓడలు తిరిగి స్పెయిన్‌కి పంపేశాడు. అయితే తను మొదట వాగ్దానం చేసినట్టు అందులో మణుగుల బంగారం పంపలేదు. మరిన్ని ఉత్త వాగ్దానాలు చేస్తూ ఉత్తరాలు పంపాడు. నావికులలో తనని వ్యతిరేకించి ఇబ్బంది పెట్టిన కలహాల కోరు నావికులని కట్టగట్టి వెనక్కి పంపేశాడు. వారితో పాటూ కొందరు స్థానిక 'ఇండియన్ల'ని బంధించి దాసులుగా అమ్ముకునేందుకు గాను స్పెయిన్‌కి పంపాడు. ఇలాంటి కిరాతక చర్యల కారణంగా కొలంబస్ పట్ల నావికులలో వ్యతిరేకత క్రమంగా పెరగసాగింది. వాగ్దానాలు పెరుగుతున్నాయి గాని బంగారం సూచనలు కనిపించకపోవడంతో స్పెయిన్‌లో కూడా కొలంబస్ పట్ల అవిశ్వాసం పెరగసాగింది.

కలహాల కోరు నావికుల సంఖ్య తగ్గాక కొలంబస్ నిశ్చింతగా 'కొత్త లోకపు' దీవుల పర్యటన కొనసాగించాడు. అయితే ఆ పర్యటనలలో ఒక దశలో కొలంబస్‌కి బాగా సుస్తీ చేసింది. నౌకాదళం 'ఇసబెల్లా' నగరానికి తిరుగుముఖం పట్టింది. ఆరోగ్యం బాగా క్షీణించి ఐదు నెలల పాటూ మంచం పట్టాడు కొలంబస్. ఇదే అదను అనుకుని నావికులలో కొందరు కొలంబస్ వ్యతిరేకులు స్పెయిన్‌కి పారిపోయి అక్కడ రాజు, రాణులకి కొలంబస్ గురించి నానా రకాలుగా కథలు అల్లి చెడ్డగా చెప్పారు. కొలంబస్ మనవాడు కాదని, ఇటాలియన్ అని, పగవాడని, ద్వేషం నూరిపోశారు. బంగారం పంపేది ఉత్తుత్తి మాట అని, అక్కడ బంగారమే లేదని, అసలది ఇండియానే కాదని చెప్పారు.

ఇలా ఉండగా అక్కడ 'కొత్త లోకం'లో కొలంబస్ ఆరోగ్యం నెమ్మదిగా మెరుగుపడింది. నావికులలో కొందరు నమ్మకద్రోహులు చేసిందేమిటో తెలుసుకున్నాడు. ఇక ఉపేక్షిస్తే మొదటికే మోసం వస్తుందని గ్రహించాడు. రాజు, రాణుల మనసు మారిపోతే ఇక భవిష్యత్తులో తన యాత్రలకి వాళ్ల సహాయం చెయ్యరేమోనని భయపడ్డాడు. కనుక వెంటనే వెళ్లి స్వయంగా రాజు, రాణులని కలిసి జరిగిందేంటో విన్నవించుకోవాలి.

కనుక - మార్చి 10, 1496 నాడు మిగిలిన నౌకలతో, నావికులతో స్పెయిన్ ముఖం పట్టాడు కొలంబస్.

మొదటి యాత్ర తరువాత స్పెయిన్‌కి తిరిగి వచ్చినప్పటి పరిస్థితులకి, ఈసారి పరిస్థితులకి ఎంతో తేడా ఉంది. మొదటిసారి విజయుడై తిరిగొచ్చిన కొలంబస్‌కి స్పెయిన్ దేశం అంతా ఘన నివాళులు అర్పించింది. ఈసారి తాను మనుషులని అమ్ముకునే కిరాతకుడు, దేశాన్ని నమ్మించి మోసం చేసిన ద్రోహి. తీరం మీద దిగగానే తనకి ఎలాంటి సత్కారం దొరుకుతుందో తెలీదు. తన మనసంతా ఆందోళనగా ఉంది.

కాని తీరా తీరం చేరాక పరిస్థితి తను అనుకున్నంత దారుణంగా ఏమీ లేదని తెలుసుకుని కొలంబస్ మనసు తేలిక పడింది. రాజు, రాణి తన కోసం కబురు పెట్టారు. కొలంబస్ వెళ్లి వారి దర్శనం చేసుకున్నాడు. రాజదంపతులు కొలంబస్‌ని తగు రీతిలో ఆహ్వానించి, ఆదరించారు. ఎన్నో మంచి మాటలాడి తను సాధించిన విజయాలకి మెచ్చుకున్నారు. తను కనుక్కున్న హైతీ దీవిలో ఓ విశాల భూభాగాన్ని తనదే బహుమతిగా తీసుకొమ్మని వరం ఇచ్చారు. ఇదే అదను అనుకుని కొలంబస్ మరోసారి యాత్రకు మద్దతు కావాలని అర్థించాడు. కొలంబస్ విన్నపాన్ని తోసిపుచ్చకపోయినా అందుకు కొంత గడువు కావాలని కోరారు రాజదంపతులు.

కొలంబస్ యాత్రని వాయిదా వెయ్యడానికి కారణం వారిలో ఈ యాత్రల పట్ల క్రమంగా పెరుగుతున్న అపనమ్మకమే. కొలంబస్ ఏవో కొత్త భూములు కనుక్కుని ఉండొచ్చు గాని, అవసలు ఇండియా, చైనాలు కావని వారిలో సందేహం మొదలయింది. కాని మనసులో సందేహం ఉన్నా కొలంబస్‌తో తెగతెంపులు చేసుకోవడం ఇష్టంలేక మర్యాదగా మాట్లాడి పంపేశారు. కాని ఆ సందేహం వల్ల కొలంబస్ మూడవ యాత్ర సందిగ్ధంలో పడింది.

(ఇంకావుంది)

-శ్రీనివాస చక్రవర్తి

స్ఫూర్తి

టెన్ గోల్డెన్ రూల్స్

దామిని తొమ్మిదవ పుట్టినరోజుకి రకరకాల బహుమతులు వచ్చాయి. దిలయన్ కింగ్, హూ ఎలోన్-2 డివిడిలు, ఓ టెడ్డీబేర్, మ్యూజిక్ బాక్స్, చాక్లెట్ బాక్స్, దామినికి ఇష్టమైన ఎమరాల్డ్ మిఠాయి దుకాణం వారి పన్నీర్ జిలేబీ మొదలైనవి. అందమైన చేతి రాతతో 'టెన్ గోల్డెన్ రూల్స్' అన్న హెడ్డింగ్ కింద రాసిన ఓ ఫొటో ఫ్రేమ్ కూడా వచ్చింది. వాటిని దామిని, ఆమె తండ్రి ఆసక్తిగా చదివారు.

టెన్ గోల్డెన్ రూల్స్..

1.ఇతరుల కోసం ఏదైనా చెయ్యి.

2.నీ కోసం ఏదైనా చెయ్యి.

3.నీకు చేయటానికి ఇష్టం లేనిది, కాని నువ్వు తప్పనిసరిగా చేయాల్సింది వాయిదా వేయకుండా వెంటనే చెయ్యి.

4.ముప్పావుగంట శారీరక పరిశ్రమ చెయ్యి. (నడక బెస్ట్)

5.ఓ ముప్పావు గంట ఏకాంతంగా గడుపు.

6.దైవ ప్రార్థన చెయ్యి.

7.ఏదైనా పుస్తకంలోని కొన్ని పేజీలను చదువు.

8.ఎనిమిది గ్లాసుల మంచినీళ్లు తాగు.

9.బంధుమిత్రుల ఫంక్షన్లకి తప్పనిసరిగా వెళ్లు. నువ్వు అక్కడ ఉండటం ఒక్కటే వారికి నువ్విచ్చే విలువైన బహుమతి.

10.అక్కర్లేని వారి గురించి ఇతరులతో మాట్లాడకు.

'నాకు ఇవెందుకు ఇచ్చారు?' దామిని తన తండ్రిని అడిగింది.

'వాటిని పాటించడం వల్ల నీ భవిష్యత్తు ఎంతో బావుంటుంది'

కాని ఆయన చెప్పిన ఆ వివరణ ఆ పాపకి అర్థం కాలేదు.

మర్నాడు తన మిత్రుడు ఇంటి స్లాబ్‌ని వేస్తుండటంతో అతన్ని అభినందించడానికి వెళ్లిన దామిని తండ్రి తన వెంట తన కూతుర్ని కూడా తీసుకువెళ్లాడు. కూలీలు లైన్‌గా నిలబడి ఒకరి చేతులు మీంచి మరొకరి చేతిలోకి కాంక్రీట్ గమేళాలని అందుకుని రూఫ్ మీద పోయడం గమనించిన దామిని ఆశ్చర్యపోయింది.

'ఓ! ఇది చాలా కష్టమైన పని'

తర్వాత ఇంట్లోకి వెళ్లి సీలింగ్ మీద చెక్కలు, వాటికి సపోర్ట్‌గా కింద దుంగలు ఉండటం చూసి దామిని తండ్రిని అడిగింది.

'ఆ చెక్కలు ఎందుకు నాన్న?'

'అవి లేకపోతే సిమెంట్ గట్టి పడేదాకా రూఫ్ నిలబడదు'

'సిమెంట్ గట్టి పడ్డాక, ఆ చెక్కలని తీస్తే ఏమవుతుంది?'

'ఏం కాదు. సిమెంట్ గట్టిపడి నిలుస్తుంది. దాని మీద నువ్వు నిలబడినా, గెంతినా ఏం కాదు'

కొద్ది క్షణాలు ఆలోచించి దామినితో తండ్రి మళ్లీ ఇలా చెప్పాడు.

'నిన్న నువ్వు చదివిన ఆ టెన్ గోల్డెన్ రూల్స్ ఈ చెక్కల సపోర్ట్ లాంటివి. నియమాలు మన ప్రవర్తనకి సరిహద్దులని ఏర్పరచి ఏది సరైన ప్రవర్తనో, ఏది కాదో బోధిస్తాయి'

'అంటే ఆ రూల్స్ మన ప్రవర్తన, కాంక్రీట్‌లా సెట్టయ్యేదాకా చెక్కల్లా సపోర్ట్‌ని ఇస్తాయన్న మాట' దామిని ప్రశ్నించింది.

'అవును. అందుకే ప్రతీ సమాజం ప్రతీ మతం ఇలాంటి గోల్డెన్ రూల్స్‌ని ప్రబోధిస్తుంటాయి. వాటిని పాటించడం వల్ల మనం ఎక్కువ పరిపక్వతతో ప్రవర్తించగలం'

'అయితే నాకు వచ్చిన అన్ని బహుమతులకన్నా ఆ టెన్ గోల్డెన్ రూల్స్ గొప్ప బహుమతి. నేను వాటిని తప్పక పాటిస్తాను' దామిని ఉత్సాహంగా చెప్పింది.

-మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

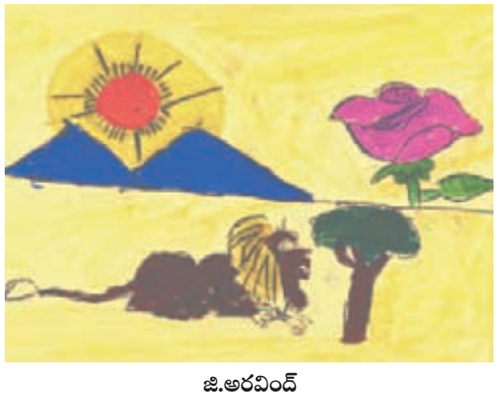
విశేషం

- శత్రువులను ధైర్యంగా ఎదుర్కోవడంలో అద్భుత ప్రతిభ కనబరిచిన వారికి పరమవీర చక్ర ఇవ్వడం జరుగుతుంది. ఈ పురస్కారాన్ని సైన్యం,నౌకాదళం, వైమానిక దళంలో ప్రాణాలను సైతం పణంగా పెట్టి తమ ప్రతిభను కనబరిచిన వారికి దేశం కోసం ప్రాణాలను త్యాగం చేసిన మహాత్ములకు పరమవీర చక్ర పురస్కారాన్ని ఇస్తారు. పరమవీర చక్ర తొలిసారిగా 1948లో ప్రవేశపెట్టారు.
- భూమిమీద మనకు 365 రోజులకు ఒక సంవత్సరం అవుతుంది. అదే గురుగ్రహం మీద అయితే 4329 రోజులకు ఒక సంవత్సరం అవుతుంది. అంటే మనకు 12 సంవత్సరాలైతే గురుగ్రహంమీద ఒక సంవత్సరం అన్నమాట.
- ఢిల్లీలోని ఆజాద్‌పూర్‌లో ఆసియాలోనే అతిపెద్ద కూరగాయల పండ్ల హోల్‌సేల్ మార్కెట్ ఉంది. ఇక్కడకు సుమారు 30 వేల మంది రైతులు రెండువేల ట్రక్కులతో ప్రతిరోజు కూరగాయలను, పండ్లను ఈ మార్కెట్‌కు తెచ్చి అమ్ముకుంటారు.

-పి.వి.

నేను గీసిన బొమ్మ

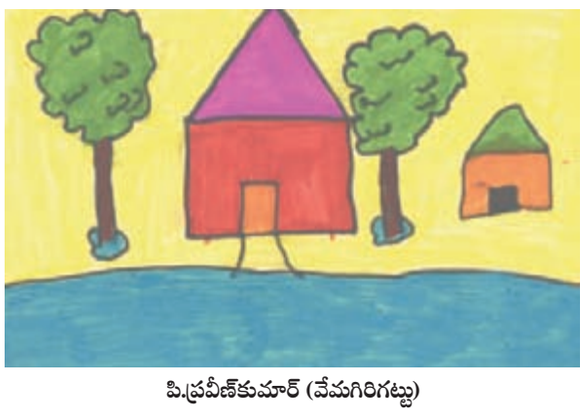
జె.ప్రకాష్



జి.అరవింద్

డి.లోకేష్

డి.చందన్



పి.ప్రవీణ్‌కుమార్ (వేమగిరిగట్టు)

భూమిక

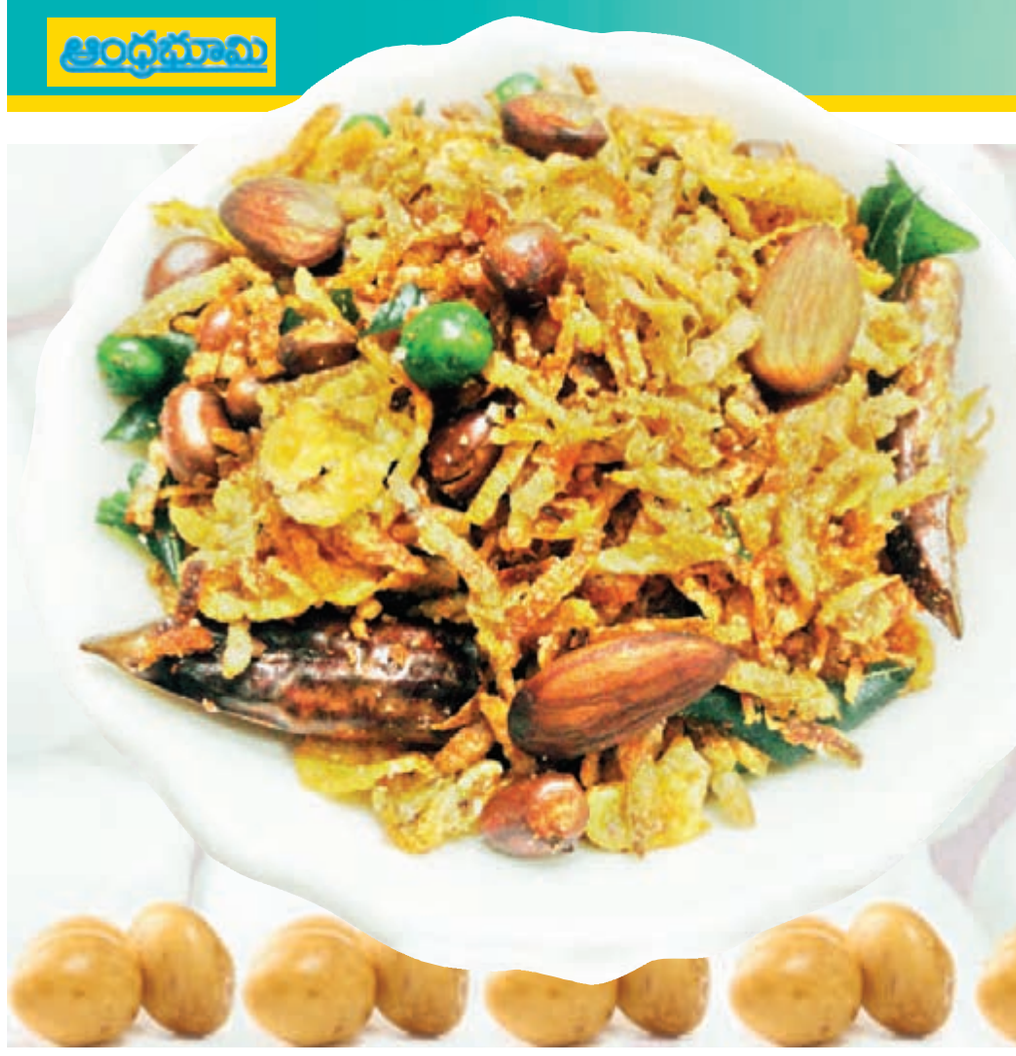
రుచి

ఆంధ్రభూమి

ఆదివారం 4 సెప్టెంబర్ 2011

రణరంగ దృశ్యం...

11



ఆలూ మిక్చర్

కావలసినవి

బంగాళాదుంప తురుము - 2 కప్పులు
కార్న్ ఫ్లేక్స్ - 1 కప్పు
పల్లీలు - 1/4 కప్పు
కరివేపాకు - 2 రెబ్బలు
బఠానీలు - 1/4 కప్పు
ఎండు మిరపకాయలు - 4
పసుపు - చిటికెడు
కారం పొడి - 1/2 టీస్పూన్
ధనియాల పొడి - 1/2 టీస్పూన్
మిరియాల పొడి - చిటికెడు
పంచదార - 1/2 టీస్పూన్
ఉప్పు - తగినంత
నూనె - వేయించడానికి

తయారుచేయు విధానం

బంగాళాదుంపలకు చెక్కు తీసి లావుగా తురిమి పెట్టుకోవాలి. ఈ తురుమును నీళ్ళలో వేసి కడిగి నీడలో ఆరనివ్వాలి. తర్వాత వేడి నూనెలో కరకరలాడేలా వేయించాలి. కార్న్ ఫ్లేక్స్, పల్లీలు, బఠానీలు కూడా వేయించి పెట్టుకోవాలి. చివరగా ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు కూడా వేయించుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో ఇవన్నీ వేసి కారంపొడి, ధనియాల పొడి, మిరియాల పొడి, పంచదార, తగినంత ఉప్పు వేసి బాగా కలియబెట్టాలి.

నవతరం పాఠకుల్లో, మారుతున్న అభిరుచులకు అనుగుణంగా, ప్రతి ఆదివారం ఒక పూర్తి పేజీ విభిన్నమైన వంటలకు కేటాయించాలన్న సూచనలకు అనుగుణంగా రూపుదిద్దుకున్న పేజీ రుచి. ఇది మీ పేజీ. మహిళలైనా..నలభీములైనా ఎవరైనా కావచ్చు.. కొత్త తరహా వంటలను రూపొందించి పంపితే ఈ పేజీ స్వాగతిస్తుంది. ఎటొచ్చీ వంటకం ఫొటో కూడా జతపర్చడం మర్చిపోవద్దు.

మా చిరునామా

రుచి పేజీ,
ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక
36, సరోజిని దేవీరోడ్, సికింద్రాబాద్ -3

ఓట్స్ మినీ బర్గర్

కావలసినవి

చిన్న బన్నులు - 4
ఓట్స్ - 1 కప్పు
బంగాళ దుంపలు - 2
చీజ్ - 1/4 కప్పు
పచ్చిమిర్చి - తగినంత
మిరియాల పొడి - చిటికెడు
ఉల్లిపాయ - 1
గరం మసాలా పొడి - చిటికెడు
టమాటా - 1
నూనె - తగినంత

ఎలాగంటే....

బంగాళదుంపలను మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి. కప్పుడు నీళ్ళు మరిగించి ఓట్స్ వేసి ఉంచాలి. ఒక గిన్నెలో ఉడికించిన బంగాళ దుంపలు చెక్కు తీసి పొడిపొడిగా చేసుకోవాలి. ఇందులో నానిన ఓట్స్ నుండి నీరు పిండేయాలి. తర్వాత సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి, తగినంత ఉప్పు, మిరియాల పొడి, గరం మసాలా పొడి, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు కొన్ని వేసి ముద్దలా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఉండలుగా చేసుకుని వెడల్పుగా చేసి వేడి పెనంమీద కొద్దిగా నూనె వేస్తూ ఎర్రగా టిక్కీలా కాల్చుకోవాలి. బన్నుని మధ్యలోకి సగంలో కోసి ఒక వరుసలో సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, టమాటా ముక్కలు పెట్టి దానిపైన ఈ టిక్కీ పెట్టి పైన చీజ్ తురుము వేసి ఇంకో బన్ను ముక్కపెట్టి కొద్దిగా వత్తి ఓవెన్‌లో పెట్టి చీజ్ కరిగేవరకు వేడి చేయాలి.

పిల్లలు ఎంతో ఇష్టపడే ఆరోగ్యవంతమైన మినీ బర్గర్ రెడీ.. చెర్రీ ముక్కలు టూత్ పిక్‌తో గుచ్చి సర్వ్ చేయండి.

వెజ్ పకోడా

కావలసినవి

క్యాబేజీ తురుము - 1/4 కప్పు
క్యారట్ తురుము - 1/4 కప్పు
క్యాప్సికం ముక్కలు - 1/4 కప్పు
బీన్స్ ముక్కలు - 1/4 కప్పు
ఉల్లిపాయలు - 2
పచ్చిమిర్చి - 4
కార్న్‌ఫ్లోర్ - 3 టేబుల్ స్పూన్స్
మైదా - 3 టేబుల్ స్పూన్స్
అజినొమోటో - చిటికెడు
మిరియాల పొడి - 1/4 కప్పు
సోయా సాస్ - 1/2 టీస్పూన్
అల్లం-వెల్లుల్లి ముద్ద - 1/2 టీస్పూన్
ఉప్పు - తగినంత

ఇలా చేద్దాం :

ఒక గిన్నెలో సన్నగా తరిగిన క్యాబేజీ, క్యారట్, క్యాప్సికం, బీన్స్, ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి వేసి కలపాలి.

ఇందులోమైదా, కార్న్ ఫ్లోర్, అజినొమోటో, సోయా సాస్, అల్లం-వెల్లుల్లి ముద్ద, తగినంత ఉప్పు వేసి బాగా కలియబెట్టాలి. అవసరమైతే కొద్దిగా నీళ్ళు చిలకరించుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చిన్నచిన్న ఉండలుగా వేడినూనెలో వేసి పకోడీల్లా కరకరలాడేలా వేయించుకోవాలి. వీటిని వేడివేడిగా టమాటో సాస్‌తో సర్వ్ చేయాలి.

చల్లని సాయంత్రంలో మంచి అల్పాహారం.

భీముడు తయారుచేసిన 'రసాల'

విందు భోజనాలకు వెళ్ళినప్పుడు భోజనం అంతా అయిన తరువాత ఐస్‌క్రీమ్ తినాలనే నిబంధన ఏ వేదంలోనో ఉన్నదన్నంత శాస్త్రోక్తంగా ఐస్‌క్రీమ్‌ని వడ్డిస్తుంటారు. అసలు ఐస్‌క్రీమ్‌కు భోజనంతో లంకెమిటి? భోజనంలో చివరగా పెరుగన్నం తినడమే ప్రాచీన సంప్రదాయం. దాని తరువాత ఐస్‌క్రీమ్ తినడం ఆధునిక సంప్రదాయం అయింది. పాలతో తయారయిన ఐస్‌క్రీమును పెరుగు అన్నం తరువాత తింటే పాలకు పెరుగు విరుద్ధం కాబట్టి కడుపులోకి వెళ్ళి ఇవి రెండూ అనేక ఎలెర్జీ వ్యాధులకు కారణమవుతాయి. ఇది మనకు తెలియకుండానే జరిగిపోతున్న అపకారం. పెరుగు అన్నం, పెరుగు ఆవడ ఇలాంటివి తిన్న తర్వాత టీ, కాఫీలు తాగటం విరుద్ధాలే అవుతాయి. అంతేకాదు పెరుగులో పాలు కలపటాన్ని కూడా ఆయుర్వేద శాస్త్రం నిషేధించింది. పెరుగూ, పాలు విరోధులు కదా...?

పెరుగూ, పాలూ మధ్య సఖ్యత కుదిర్చి ఆరోగ్యకరమైన రసాల అనే ఆహార పదార్థాన్ని భీముడు తయారు చేశాడని భావప్రకాశ అనే వైద్య గ్రంథంలో ఉంది. అరణ్యవాసంలో ఉన్నప్పుడు పాండవుల దగ్గరకు శ్రీకృష్ణుడు వచ్చినప్పుడు భీముడు స్వయంగా దీన్ని తయారుచేసి వడ్డించాడని ఐతిహ్యం. ఇది దప్పికని పోగొట్టి వడదెబ్బ తగలకుండా చేస్తుంది కాబట్టి, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి వచ్చిన వారికి ఇచ్చే పానీయం ఇది. తన ఆశ్రమాన్ని సందర్శించటానికి శ్రీరాముడు వచ్చినప్పుడు భరద్వాజ మహర్షి ఆయన గౌరవార్థం ఇచ్చిన విందులో రసాల కూడా ఉంది.

భావ ప్రకాశ వైద్య గ్రంథంలో దీన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలో వివరాలు ఇచ్చారు.

☆ బాగా కడిగిన ఒక చిన్న కుండ లేదా ముంత తీసుకోండి. దాని మూతిని మూస్తూ ఒక పలుచని వస్త్రాన్ని రెండు మూడు పొరలమీద వాసిన కట్టండి. ఒక కప్పు పలుచని పెరుగులో అరకప్పు పంచదార కలిపి, ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లకవ్వంతో బాగా చిలికి ఆ వస్త్రం మీద ఉంచండి.

☆ పెరుగులో పంచదార కరిగి నీరై ఆ వస్త్రంలోంచి వడగట్టినట్లయి క్రింద ముంతలోకి దిగుతాయి. ముంతపైన వస్త్రంలో పొడిగా పెరుగు ముద్ద మిగిలి ఉంటుంది. దాన్ని వదిలేయండి. ముంతలో మిగిలిన తియ్యని పెరుగు నీటిని 'ద్రవ్యం' అంటారు. ఈ 'ద్రవ్యం' నిండా లాక్టోబాసిల్లస్ అనే ఉపకారక సూక్ష్మజీవులుంటాయి. అవి పేగుల్ని సంరక్షించి జీర్ణాశయాన్ని బలసంపన్నం చేస్తాయి.

☆ కాచి చల్లార్చిన పాలు ఈ ద్రవ్యానికి రెట్టింపు కొలతలో కలపండి. పాలు, పెరుగు నీళ్ళ ఈ మిశ్రమాన్ని చక్కగా చిలికి, అందులో ఏలకుల పొడి, లవంగాల పొడి, కొద్దిగా పచ్చకర్పూరం, మిరియాల పొడి కలిపిన పానీయమే రసాల! దీన్ని అప్పటికప్పుడే త్రాగేలా తయారు చేసుకోవాలి.

☆ ఈ వడగట్టే ప్రక్రియకు బదులుగా పెరుగు లేదా మజ్జిగ మీద తేరుకొన్న తేటని తీసుకొని, సమానంగా పాలు కలిపి చిలికి తయారు చేసుకోవచ్చు కూడా! శొంఠి, మిరియాలు, ధనియాలు, జీలకర్ర, లవంగాలు, చాలా స్వల్పంగా పచ్చకర్పూరం వీటన్నింటిని మెత్తగా దంచిన పొడిని కొద్దిగా ఈ రసాలలో కలుపుకొని త్రాగితే ఎక్కువ ప్రయోజనాత్మకంగా ఉంటుంది.

☆ మజ్జిగ మీద తేటలో కేవలం ఉపయోగకారక సూక్ష్మ జీవులు లాక్టోమాసిలై మాత్రమే ఉంటాయి. ఈ సూక్ష్మజీవుల కారణంగానే పాలకన్నా పెరుగు, పెరుగు కన్నా చిలికిన మజ్జిగ ఎక్కువ ఆరోగ్యదాయకమైనవిగా ఉంటాయి. మజ్జిగలోని లాక్టోబాసిల్లైని తెచ్చి పాలలో కలిపి, చిలికి ఈ రసాల ప్రయోగాన్ని మన పూర్వీకులు చేశారన్నమాట.

ఇది అమీబియాసిస్ వ్యాధి, పేగుపూత, రక్త విరేచనాలు, కలరా వ్యాధులున్న వారిక్కూడా ఇవ్వదగిన పానీయం. వేసవి కాలానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. వడదెబ్బ తగలనీయదు. శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది. తక్షణం శక్తినిస్తుంది. కామెర్ల వ్యాధిలో ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

పెరుగుమీద తేట వైద్యపరంగా చెవుల్ని బలసంపన్నం చేస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. చెవిలో హూరు (టినిటిస్) చెవులలో తేడాల వలన కలిగే తలతిరుగుడు (వెర్టిగో) లాంటి వ్యాధులకు ఇది గొప్ప ఔషధంగా పని చేస్తుందన్నమాట.

రసాల అనే ఈ ఆరోగ్యకర పానీయాన్ని అనవసరంగా 'స్వీట్ లస్సీ' లాంటి పేర్లతో పిలిచి అవమానించకండి. సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని గుర్తించి, గౌరవించటం ద్వారా మనం విజ్ఞతని చాటుకోవాలి.

-డా. జి.వి. పూర్ణచందు

సెల్: 9440172642

మ్యాంగో మజా

కావలసినవి:

మామిడిపండుగుజ్జు - 1 కప్పు
పాలు - 2 కప్పులు
ఐస్‌క్రీమ్ 1/2 కప్పు
ఐసు - 1/2 కప్పు
పంచదార - 2 టీస్పూన్స్
బాదాం - 3
పిస్తా - 3

ఇలా వండాలి:

మామిడిపండు గుజ్జులో పంచదార, చల్లటిపాలు, ఐసు ముక్కలు, ఐస్‌క్రీమ్ వేసి బ్లెండ్ చేయాలి. అన్నీ కలిసాక పొడుగాటి గ్లాసులో పోసి సన్నగా తరిగిన బాదాం, పిస్తా ముక్కలు వేసి సర్వ్ చేయాలి. ఈ డ్రింక్ చల్లగా ఉండాలంటే మామిడి పండు గుజ్జు, పాలు, ఐస్ క్రీం ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి ఉంచాలి. సర్వ్ చేసేముందు నురగ వచ్చేలా బ్లెండ్ చేయాలి.

క్యాప్సికమ్ సోయ వేపుడు

కావలసినవి:

క్యాప్సికమ్ - 2
సోయా గ్రాన్యుల్స్ - 1/2 కప్పు
ఉల్లిపాయ - 1
పసుపు - చిటికెడు
కారంపొడి - 1 టీస్పూన్
అల్లం-వెల్లుల్లి ముద్ద - 1/2 టీస్పూన్
గరంమసాలా పొడి - 1/4 టీస్పూన్
కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు
ఉప్పు - తగినంత
నూనె - 3 టీస్పూన్స్

ఎలా చేయాలంటే:

రెండు కప్పుల నీళ్ళు మరిగించి సోయా గ్రాన్యూల్స్ వేసి నాననివ్వాలి. చల్లారాక నీరంతా పిండేసి ఒక గిన్నెలో వేసి పెట్టుకోవాలి. క్యాప్సికమ్ లోపలి గింజలు తీసేసి సన్నగా దారాల్లా కట్ చేసుకోవాలి.

నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌లో నూనె వేడిచేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు వేసి మెత్తబడేవరకు వేయించాలి. ఇందులో కరివేపాకు, అల్లం-వెల్లుల్లి, పసుపు, కారం పొడివేసి కొద్ది సేపు వేపాలి. ఇందులో సోయా గ్రాన్యూల్స్ వేసి మసాలా అంతా కలిసి కమ్మని వాసన వచ్చేవరకు నిదానంగా వేపాలి.

తర్వాత క్యాపిక్సమ్ ముక్కలు, తగినంత ఉప్పు వేసి కలిపి మూత పెట్టి నిదానంగా ఉడకనివ్వాలి. నీరు పోయకుండా వేయించాలి. మొత్తం ముక్కలన్నీ వేగాక గరం మసాలా పొడి చల్లి దింపేయాలి. ఇది అన్నం, చపాతీలకు చాలా బావుంటుంది.

కోకోనట్ సాండ్‌విచ్

కావలసినవి:

బ్రెడ్ స్లైసులు - 6
ఎండుకొబ్బరి పొడి - 1/4 కప్పు
వెన్న - 1/4 కప్పు
పంచదారపొడి - 4 టీస్పూన్స్
వెనిలా ఎసెన్స్ - 3 చుక్కలు

ఇదీ పద్ధతి:

ఒక గిన్నెలో వెన్న, పంచదారపొడి, ఎసెన్స్, కొబ్బరి పొడి వేసి బాగా కలిపి ఉంచుకోవాలి. బ్రెడ్ స్లైసుల అంచులు తీసేయాలి. ఒక స్లైసు అంచులు కాస్త తడిచేసి ఇంకో స్లైసు పెట్టి వత్తాలి. దాని రెండో అంచును కాస్త తడిచేసి ఇంకో స్లైసు పెట్టి వత్తాలి. ఇలా అన్నీ స్లైసులు ఒకదానికొకటి అతికించాక రొట్టెల కర్రతో పొడుగ్గా వత్తుకోవాలి. దీనివల్ల మొత్తం బ్రెడ్ స్లైసులన్నీ కలిపి ఒకే పట్టీలా అవుతుంది. దానిపైన ఈ వెన్న మిశ్రమం పలుచగా, సమానంగా పరవాలి. తర్వాత బ్రెడ్ పట్టీని జాగ్రత్తగా చాపలా చుట్టుకుంటూ రావాలి. మొత్తం చుట్టాక కొద్దిగా వత్తి ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. అరగంట తర్వాత తీసి అరంగుళం ముక్కలుగా కట్‌చేసి సర్వ్ చేయాలి. ఇవి చల్లగా ఉంటే బావుంటుంది.

పప్పుల జంతికలు

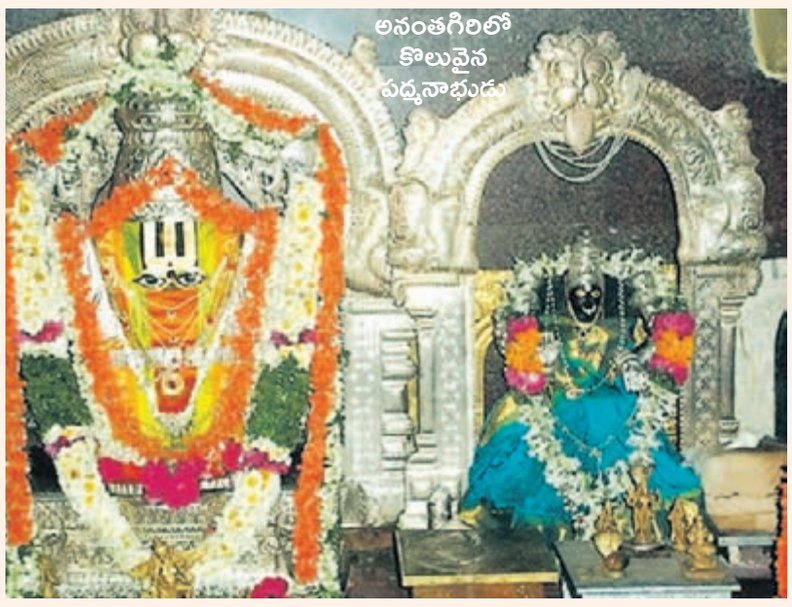
కావలసినవి:

మినపప్పు - 1/2 కప్పు, సెనగపప్పు - 1/2 కప్పు
పెసరపప్పు - 1/2 కప్పు, బియ్యం - 3 కప్పులు
జీలకర్ర - 1 టీస్పూన్, నువ్వులు - 2 టీస్పూన్స్
వెన్న - 2 టేబుల్ స్పూన్స్, ఉప్పు - తగినంత
నూనె - వేయించడానికి

ఎలాగంటే...

బియ్యం అరగంట నీళ్లల్లో నానబెట్టి తీసి ఆరనివ్వాలి. తర్వాత అన్ని పప్పులు, ఆరిన బియ్యం విడివిడిగా ఖాళీ పెనంలో దోరగా వేయించాలి. ఇవన్నీ కలిపి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. లేదా మర పట్టించాలి. ఈ పప్పుల పిండిలో నువ్వులు, జీలకర్ర తగినంత ఉప్పు, వెన్న కరిగించి వేయాలి. బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు గోరువెచ్చటి నీరు పోసుకుంటూ జంతికల కోసం పిండి కలపాలి. బాగా మర్దనాచేసి జంతికల గొట్టంలో మీకు నచ్చిన బిళ్ల పెట్టుకుని వేడి నూనెలో వత్తుకోవాలి. రెండువైపులా ఎర్రగా కాల్చుకొని తీయాలి. చల్లారాకా డబ్బాలో నిలువ చేసుకోవాలి.

పద్మనాభుడు కొలువైన అనంతగిరి



పరిత్రాణాయ సాధూనాం వినాశాయత దుష్కృతాం
ధర్మ సంస్థాపనార్థాయ సంభవామి యుగే యుగే
- అని ఆర్తులైన భక్తుల రక్షణార్థం భగవంతుడు అనేకచోట్ల అనేక రూపాలతో అవతరించాడు. మొక్కినంతనే ఆపదలను కడతేర్చడానికి శ్రీమన్నారాయణుడు 'శేషాచలం' కొండపై శ్రీ వేంకటేశునిగా అవతరించాడు. తిరుపతిలోని శేషాచలం కొండ ఆదిశేషుని తలభాగమని, అహోబిలం మధ్యభాగమని, అనంతగిరి కొండ తోక భాగమని అంటారు. రంగారెడ్డి జిల్లాలోని వికారాబాదు పట్టణానికి సుమారు పది కిలోమీటర్ల లోపు అనంతగిరి కొండలున్నాయి. శ్రీమన్నారాయణుడు ఇక్కడ పద్మనాభుడై వెలిశాడని, ఆ స్వామి పేరుమీదుగా ఇక్కడి కొండలకు అనంతగిరి అన్న పేరు వచ్చిందని జన శృతి.

ఐతిహాసం ప్రకారం మార్కండేయ మహర్షి ఏకాగ్రతతో తపమాచరించడానికి అనువైన ప్రదేశం కొరకు బ్రహ్మదేవుని నడుగుతాడు. జవాబుగా బ్రహ్మ అనంతగిరి ఎంతో ప్రశస్తమైన తావు అని, అది దనుజ సంహారకుడైన ముచికుందుడు నిద్రిస్తున్న చోటు అని, శ్రీ మహావిష్ణువు ముచికుందుని అనుగ్రహించడానికి ఆ కొండకు తప్పక వస్తాడని బ్రహ్మ చెబుతాడు. ఆ సలహా అనుసరించి మార్కండేయ మహర్షి అనంతగిరి కొండపై తపమాచరించడం మొదలెడతాడు.

వేలయేండ్ల తర్వాత యవనుడనే రాక్షసుడు బల రామకృష్ణులను తరుముతూ అనంతగిరి కొండకు వచ్చి కొండబిలంలో నిద్రిస్తున్న ముచికుందుని తన కాలి తోపుతో లేపడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. కోపంతో కళ్లు తెరిచిన ముచికుందుని కోపాగ్నికి యవనుడు భస్మమైపోతాడు. కట్టెదుట కనిపించిన శ్రీకృష్ణుని చూసి ముచికుందుడు, మార్కండేయుడు సంతసించి శ్రీకృష్ణుని స్తుతిస్తారు. శ్రీకృష్ణుడు ప్రసన్నుడై ముచికుందుని కోరికమేరకు తన కాళ్లు కడిగించుకుంటాడు.

కాళ్లు కడగగా ప్రవహించిన జలం ముచికుందా నది అవుతుంది. ఈ నది కాలక్రమంలో మూసీ నది అయింది. కృష్ణుడు తన కాళ్లు కడిగించుకున్నచోటు 'భవనాశిని' అనే పుష్కరిణి అవుతుంది. ఏడాదికోసారి ఆషాడశుద్ధ ఏకాదశి (శమవైకాదశి) రోజున భాగీరథి నది భవనాశిని పుష్కరిణిని ప్రవహిస్తుందట.

అయితే విష్ణుపురాణంలోని ఇదే కథను పిడుగురాళ్ల మండలం గుత్తికొండ దగ్గరి 'బిలం' అనే ప్రదేశానికి అన్వయిస్తూ అక్కడి స్థానికులు వివరిస్తారు. అది ఖచ్చితమని చెప్పడానికి ఎలాంటి ఆధారాలు కనపడవు. మూసీ నది జన్మ స్థానం అనంతగిరి కొండలు కనుక ముచికుందని తపోవనంగా అనంతగిరిని భావించుకోవడానికి ఇది ఆధారంగా చెప్పుకోవచ్చు. గుడి ప్రాంగణంలో అడుగిడగానే ఎడమవైపు దీపస్తంభం, కుడివైపు భవనాశని పుష్కరిణికి దోవ కనిపిస్తుంది. దాదాపు వంద మెట్లు దిగాక పుష్కరిణి కనిపిస్తుంది. ఈ పుష్కరణిని రెండు భాగాలుగా విభజించి మధ్యన ఓ వేదిక కట్టారు. ఏటా ఆషాడశుద్ధ ఏకాదశినాడు వేల సంఖ్యలో భక్తులు పుష్కరణిలో స్నానమాచరిస్తారు.

పుష్కరిణి పక్కనే ఓ శివాలయం ఉంటుంది. భక్తులు లోనికి కూర్చుండి మాత్రమే వెళ్లగలుగుతారు. శివలింగానికి అభిముఖంగా నందీశ్వరుడు ఉన్నాడు. పుష్కరిణికి దరిదాపున నాలుగైదు ఇస్లాం సంప్రదాయంలో కట్టబడిన చిన్న చిన్న అరల్లాంటి సత్రాలున్నాయి. ఆలనా పాలనా లేక శిథిలమవుతున్నాయి.

సుమారు 400 ఏళ్ల క్రితం నవాబు ఒకరు అక్కడ విశ్రమించి సాలగ్రామ రూపంలో కనపడిన పద్మనాభుని అర్చించి స్వామి తనను ఆరోగ్యవంతునిగా చేసినందుకు కృతజ్ఞతగా అక్కడ సత్రాలు గుడిని కట్టించాడట. చుట్టూ దట్టమైన ఎత్తయిన చెట్లు ఉండడంవల్ల పుష్కరిణి దరిదాపున ఎంత వేసవి కాలమైనా చల్లగా ఉండి యాత్రికుల సేద తీర్చగలుగుతుంది

. పుష్కరిణి నుండి నేరుగా దేవాలయానికి వెళ్లడానికి మెట్లున్నాయి. గుడికి ఎదురుగా సుమారు ముప్పయి అడుగుల ఎత్తుగల దీపస్తంభం చుట్టు రాతిలోనే తొలిచిన గిన్నెల్లాంటి అమరికలున్నాయి. తమ కోరిక తీరినందుకు ప్రతిగా భక్తులు ఈ గిన్నెల్లాంటి అమరికలో చమురు వత్తి వేసి రాత్రివేళ వెలిగిస్తారట. ధ్వజస్తంభం దాటి స్వామి వారి గర్భగుడిలో మూలవిరాట్టు సాలగ్రామరూపంలో దర్శనమిస్తాడు. పైన చెప్పబడిన నవాబుకు ఈ సాలగ్రామ రూపంలో వున్న స్వామివారు దొరికారట. ఆయన ఈ స్వామివారిని ప్రతిష్టించి గుడి కట్టించారని ప్రతీతి.

ఏటా ఆషాడ శుద్ధ ఏకాదశి, మరియు కార్తీక పౌర్ణమి నాడు ప్రత్యేక ఉత్సవాలు జరుగుతాయి. పుష్కరిణి వెళ్లే దోవలో రాతిలో దొలిచిన చిన్న చిన్న అరలలాంటి నిర్మాణాలున్నాయి. పూర్వం ఋషులు ఎండ వానలనుండి తమను రక్షించుకోవడానికి దొలచిన గుహలు అని ప్రధానార్చకులు తెలిపారు. ఈ గుహ నిర్మాణాల సముదాయంలోనే మార్కండేయ మహర్షి గుహ ఉంది. ఈ గుహ నిర్మాణాలు భువనేశ్వర్ దగ్గరలోని ఖండగిరి అనేపర్వతంపై జైన మునుల తపస్సుకై దొలచిన గుహలు తలపిస్తాయి.

అనంతగిరి కొండల సముదాయం ఇక్కడి రాళ్లు రంగురంగుల్లో ఉండి చిన్న చిన్న రంధ్రాలతో ఉంటాయి. ఎల్లోరా గుహ పరిసరాల్లో కనిపించే రాతి సముదాయానికి దగ్గరగా ఉంటాయి. కొండంతా మనకు మామూలుగా కనిపించని వివిధ రకాలైన పెద్ద పెద్ద వృక్షాలున్నాయి.

హైదరాబాద్‌నుండి వికారాబాద్ ద్వారా అనంతగిరి దాదాపు 90 కిలోమీటర్లు. తాండూరు వెళ్లే దారిలో ఉంది. కనుక మంచి బస్సు సౌకర్యం ఉంది. పొద్దున్న బయలుదేరితే రాత్రివరకు హైదరాబాద్ చేరుకోగలం. దోవలో చేవెళ్ల బస్టాండుకు సమీపంలో శ్రీ లక్ష్మీ సహిత వేంకటేశ్వరాలయం ఉంది. ఈ స్వామివారు కూడా పూర్తిగా మలచబడిన ఆకృతితో కాకుండా సాలగ్రామ రూపంలో ఉంటారు. ఈ వెంకటేశ్వర నిర్మాణ శైలి చిలుకూరు వేంకటేశ్వర ఆలయాన్ని తలపిస్తుంది.

-కూర చిదంబరం

శ్రీ కృష్ణామృతం

శ్రీకృష్ణుడు ప్రేమావతారుడు. ప్రేమాన్వితమూర్తి. నవనీత హృదయుడు. ఆ నవనీతంతోనే అందరి హృదయాలను, చల్లబరుస్తూ ఉంటాడు. విశ్వజనీయమైన ప్రేమను ఆవిష్కరింప చేస్తూ ఉంటాడు. ఆయన ప్రేమలో ప్రయత్నాలు, పథకాలు, శ్రమలు ఎంతమాత్రమూ ఉండవు. ఆయన ప్రేమలో నిరక్ష్యరాస్యులుకూడా, పండితోత్తములతో బాటుగా చరించి తరించారు. గోపికల మధుర భక్తిని లోకానికి ప్రకటితం చేయడం కోసం కృష్ణుడు ఎన్నో లీలలను బహిర్గతం చేశాడు. స్వామికి అహంకారము గిట్టదు. మమత్వము, లోభత్వములకు ఎంతమాత్రము లొంగడు. మధుర భక్తి భావనలతో పునీతులయే సర్వస్య శరణాగతుల పైన అఖండ దివ్యాశీస్సులను అనంతంగా కురిపిస్తాడు. బంధువులు అనబడేవారు కృష్ణుని 'మావాడు'గా భావించేవారు. 'మా' కృష్ణుని ఆధారంగా చేసుకునే పాండవులు అన్నిటా విజయం సాధించారని సగర్వంగా చెప్పుకునేవారు. గోపికలు 'మేమునీవారము కృష్ణా!' అంటూ అంకితభావంతో నిత్యస్మరణతో కన్నయ్యను ధ్యానించేవారు. ప్రేమించేవారు. జీవితంలో కృష్ణుని వియోగమును అనుభవిస్తూనే అనుక్షణం, అంతర్యామిలో అనంతుని దర్శించుకుంటునే అద్వైత సిద్ధిని పొందేవారు. కానీ గోపికల మధుర భక్తి భావనలను విద్యాధికులు అంగీకరించక పోయేవారు. మహాభక్తుడు-పరమజ్ఞాని, పరమ భాగవతోత్తముడు అయిన నారదుడు కూడా గోపికా భక్తిని అర్థం చేసుకోలేకపోయేవాడు. అరవై నాలుగు విద్యలలో నిష్ణాతుడైన నారదుడు, గోపికల భక్తి, వ్యామోహపూరితమైనదిగా, దేహ సంబంధానికి మాత్రమే వర్తించేదిగా వారిదొక మానసిక ఉన్మాదంగా భావించేవాడు. నాకన్నా పరమ భక్తుడూ లోకంలోనే లేడని గర్వించేడు. శ్రీకృష్ణుడు అతనికి గర్వ భంగం చేయాలనుకున్నాడు. విపరీతమైన శిరోభారం ఉన్నట్టుగా నటించాడా నటనా సూత్రధారి. రుక్మిణి, సత్యభామలు ఎన్ని సపర్యలు చేసినా ఏమాత్రం తగ్గనట్టు విపరీతంగా బాధను అనుభవిస్తూ-అక్కడేవున్న నారదుని పిలిచి, నారదా! ఈ నొప్పి ప్రాణాంతకంగా ఉంది. తక్షణం గోపికల దగ్గరకువెళ్లివాళ్ల పాదధూళిని తీసుకురమ్మని' ఆదేశించాడు. నారదుడు తటపటాయించాడు. అయినా దైవాజ్ఞ శిరసావహించాడు నారదుడు. అడిగినదే తడవుగా ఆందోళనతో పాదధూళిన తీసుకువచ్చారు గోపికలు. 'మేమైపోయినా, ఎంత పాపాన్ని మూటకట్టుకున్నా మాకెంత మాత్రం బాధలేదు. మాకు కృష్ణుని సుఖము, క్షేమము, ఆరోగ్యము, ఆహ్లాదము మాత్రమే కావాలి. అవే మా ఆహారము' అంటూ నారదుని సాగనంపారు. కానీ ఈ పాద ధూళిని, శ్రీకృష్ణ భగవానునికి అందచేసినందువలన నరకానికి వెడతానేమో అన్న శంకతో పాదధూళిని ఇవ్వడానికి భయపడ్డాడు మొదట. అక్కడ గోపికలు మధుర భక్తి భావనతో నిర్మలమైన మనస్సుతో పాదధూళిని తీసి నారదునికి ఇచ్చిన మరుక్షణంలోనే శ్రీకృష్ణునికి శిరస్సు నొప్పి మాయమై పోయింది. గోపికల నిజభక్తిని సర్వులకు తెలియజేయాలనుకున్నాడు.

50

నారదుడు క్షణంలో వచ్చేశాడు. శ్రీకృష్ణుడు చిన్మయానంద భరితుడై చిరునవ్వులు చిందిస్తున్నాడు. 'పాద ధూళి ఇవ్వనేదు. అప్పుడే నొప్పి మటుమాయమైనందుకు నివ్వెరపోయాడు నారదుడు. శ్రీకృష్ణుడు చిరునవ్వులు చిందించాడు. భార్యామణులను వారకంటితో చూశాడు. ''నారదా! అక్కడ గోపికలు వారి పాద ధూళిని నీకిచ్చిన తక్షణమే-నా శిరోభారం అదృశ్యమైపోయింది. భక్తితత్వములో స్వార్థముండకూడదు.

మీరందరు స్వార్థమువల్ల, పాదధూళి వల్ల నరకమో, పాపమో సంభవిస్తుందన్న భయంతో సాహసించలేకపోయారు. నా ఆనందాన్ని గురించిన ఆలోచనకన్నా-మీకు మోక్షప్రాప్తే ఎక్కువైపోయింది. కానీ! గోపికల భక్తిని చూశారు కదా- వారి ప్రేమలో ఎటువంటి సంశయాలు లేవు. ఎటువంటి భయభ్రాంతులు లేవు. నరకానికైనా వారు సంసిద్ధులే'' ఏ పాపమునైనా అనుభవిస్తాము గానీ కృష్ణుడు మటుకు ఆనందంగా ఉండాలి. ఆయన ఆనందమే మా ఆనందం. అదే మా సౌభాగ్యం' అంటూ నిస్సంకోచంగా నీకు పాదధూళిని అందచేశారు. వారు అద్వైత స్థితిలో సిద్ధులను మించినవారు. వీరి ప్రేమభక్తి భావనలు ఎంతటి వారికైనా అగమ్యములే. నన్ను సంపూర్ణంగా అర్థం చేసుకోగలమన్న వారికే వారి భక్తి అర్థమవుతుంది. ఐతే అది అసాధ్యము కదా-'' నారద, రుక్మిణీ, సత్యభామలు తలలు దించుకున్నారు.

- డా. కె. వి. కృష్ణకుమారి

మాట తప్పని స్వామి

పర్యాటకం-2

ధర్మస్థల

భారతదేశంలో ఉన్న పవిత్ర క్షేత్రంలలో ధర్మస్థల ప్రత్యేకత విశిష్టమైంది. ఇక్కడ ఆలయంలో ఉండే మూర్తి లింగాకారంలో ఉండే ఈశ్వరుడు. ఆలయంలో అర్చకులు మధ్వ వైష్ణవులు. ఈ ఆలయంలో వున్న మరొక విశిష్టత ఏమిటంటే ఈ ఆలయం 'హెగ్గడే' అనే కుటుంబం వారి స్వంతం. ఒక ధర్మకర్తల మండలిగానీ, ప్రభుత్వ కార్యనిర్వాహణ అధికారిగానీ ఉండరు. ఈ హెగ్గడే కుటుంబంలో పెద్ద కుమారుడు ఆలయ నిర్వహణ చూస్తాడు ఆలయానికి సంబంధించిన ఆస్తిపాస్తులు కానీ, ఆదాయంగానీ స్వంతానికి వాడుకొనడంగానీ కుటుంబంలో పంచుకోవడం గానీ కుదరదు.

ఈ స్వామికి మొక్కుకున్న వారి కోరిక నిస్సందేహంగా తీరుతుందని చాలామంది విశ్వాసం అందువల్ల ఈ ఆలయంలోని దేవునికి 'మాట తప్పని స్వామి' అని పేరు. ఈ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలలో వుండే ప్రజల్లో ఎవరికైనా వివాదం వస్తే ఈ స్వామికి నివేదించుకుంటారు. ఆలయ నిర్వాహకుడైన హెగ్గడే వారు వచ్చి స్వామి ఎదుట కూర్చుని తీర్పు చెప్తారు. అది దేవుని తీర్పుగానే పరిగణించబడుతుంది.

కర్నాటక రాష్ట్రంలోని మంగుళూరు-హసన్‌ల మధ్య 150 కిమీ మందం ఉన్న కొండల వరుస మధ్యలో ధర్మస్థళ ఉంది. ఇవి సుమారు అయిదు లేక ఆరువేల జనాభా గల గ్రామం. ఆలయం ఊరికి కొంచెం దూరంగా ఒకపక్కగా ఉంటుంది. అయితే అధునాతన సౌకర్యాలు ఉన్నాయి. సుమారు వెయ్యి వరకు గదులు వున్న సత్రాలు ఉన్నాయి. గదిని బట్టి అద్దె పది రూపాయల నుంచి వంద రూపాయల వరకు ఉంటుంది. కొన్ని ఉచితంగా ఇచ్చే గదులు కూడా ఉన్నాయి. ఇదికాక రెండు మూడు ప్రైవేటు లాడ్జీలు కూడా ఉన్నాయి. ఆలయం ఆవరణలోనే దేవస్థానం వారి భోజన శాల ఉంది. ఇక్కడ ఎంతమందికైనా కుల మతాలతో సంబంధంలేకుండా రెండు పూటలా ఉచితంగా భోజనం పెడతారు.

ధర్మస్థల హసన్‌నుంచి గానీ మంగుళూరు నుంచి గానీ చేరుకోవచ్చు. ఈ రెండు వూళ్ల మధ్య రైల్వే మార్గం ఉంది. అయితే అది ధర్మస్థల ఊరినుంచి ఇరవై కిమీ దూరంలో వుంది. అందువల్ల బస్సులో వెళ్లడమే సౌకర్యం అనిపిస్తుంది. కర్నాటకలోని ప్రతి ముఖ్యమైన ఊరినుంచి ధర్మస్థల చేరే సరాసరి బస్సులున్నాయి. ధర్మస్థల బస్టాండ్ ఆలయంనుంచి కేవలం రెండు వందల మీటర్ల దూరంలోనే ఉంది.

ఆలయం ఉదయం ఏడు గంటలనుంచి మధ్యాహ్నం ఒంటి గంట వరకు, తిరిగి సాయంత్రం ఆరు గంటలనుంచి ఎనిమిదిన్నర వరకు తెరిచి ఉంటుంది. ఊరినుంచి సుమారు ఒకటిన్నర కిమీ దూరంలో నేత్రావతి అనే నది ఉంది. భక్తులు మొదట ఆ నదిలో స్నానం చేసి వచ్చి ఆలయంలో స్వామి దర్శనం చేసుకోవడం ఇక్కడిపద్ధతి.

ఈ ఆలయంలో ఉదయంపూట అభిషేకం, కుంకుమార్చన మొదలైన పూజలు చేయించుకోవచ్చు. రాత్రి ఎనిమిదిన్నరకు మహాపూజ జరుగుతుంది. ఒక్కొక్క పూజకు పట్టేసమయం, చార్జి మొదలైన వివరాలు ఆలయంలో విచారించుకుని ఇష్టమైన వారు చేయించుకోవచ్చు

ఈ ఆలయ నిర్వాహకుడైన హెగ్గడే కుటుంబంవారు ఇప్పటికీ జైన మతమే పాటిస్తారు. హెగ్గడే అనేది ఇంటిపేరు. కన్నడంలో హెగ్గడే అంటే తెలుగులో 'ప్రెగడ' అని అర్థం. అంటే మంత్రి పదవులు, లేదా గ్రామాధికారులు అని అర్థం. ఈ ధర్మస్థల హెగ్గడేకుటుంబం వారిది ఆనాటి గ్రామాధికారుల వంశం. అయితే కర్నాటకలో హెగ్గడే అని పేరుగల అందరూ జైన మతస్తులు కారు. సనాతన వేదధర్మం పాటించేవారే ఎక్కువ.

ప్రస్తుత మనం ధర్మస్థల అని పిలిచే ఈ ఊరి పేరు మొదట 'కుడుమ' అని ఉండేది.సుమారు 15వ శతాబ్దంలో ఈ ఊరికి బ్రహ్మన్న హెగ్గడే అనే ఆయన గ్రామాధికారిగా ఉండేవాడు. ఆయన భార్య అమ్మదేవి. వీరు ఉండే ఇంటి పేరు నెల్యాడ్రి గృహము. వీర తన జైన దైవమైన చంద్ర నాథస్వామికి ఒక ఆలయం కట్టించి పూజించుకుంటూ ఉండేవారు. ప్రధానాలయానికి పక్కనే ఈ చంద్రనాథ స్వామి ఆలయం ఇప్పటికీ ఉంది.

ఒకరోజున బ్రహ్మన్న హెగ్గడేకు వారి జైన మత ధర్మ దేవతలు కలలో కనిపించి మీరు ఉంటున్న నెల్యాడ్రి గృహము మాకు ఇచ్చివేయండి. మీకు శుభం కలుగుతుంది అని చెప్పారు. బ్రహ్మన్న దంపతులు వేరే ఇల్లు కట్టుకుని అందులోకి వెళ్లి ఉండసాగారు. నెల్యాడ్రి గృహంలో ధర్మ దేవతల విగ్రహాలు ఉంచి పూజించుకుంటూ ఉండేవారు. ధర్మదేవతలు మళ్లీ కొన్నాళ్లకు బ్రహ్మన్నకు కలలో కనుపించి 'మాకు వేరువేరుగా ఆలయాలు కట్టించు. మాకు పర్వదినాలలో ఉత్సవాలు జరిపించు, నీకు శుభం కలుగుతుంది. ఇకముందు నీవు ఎప్పుడెప్పుడు ఏమేమి చేయాలో మా దూత అన్నప్ప ద్వారా తెలియ చేస్తూ ఉంటాం' అని చెప్పారు. వారు చెప్పినప్రకారం బ్రహ్మన్న వారికి వేరే ఆలయాలు కట్టించాడు. వాటిలో ధర్మదేవతల విగ్రహాలు ప్రతిష్టించాడు. వారి ఉత్సవాలు జరిపించడానికి ఊరిలోని అర్చకులను ఆహ్వానించాడు. అర్చకులు తాము వైదిక మతానికి చెందినవారమని, అందువల్ల రాలేమని చెప్పారు. బ్రహ్మన్న దిగులుగా ఉండిపోయాడు. అప్పుడు ధర్మ దేవతలు తమ దూత అన్నప్ప ద్వారా 'కద్రి' అనే చోటునుంచి ఒక శివలింగమును తెప్పించి బ్రహ్మన్నకు అందచేసారు. ఆనంద పరవశుడైన బ్రహ్మన్న ఆ శివలింగమును ప్రస్తుతం ఉన్న ఆలయంలో ప్రతిష్టించి దానికి మంజునాధేశ్వరుడు అని నామకరణం చేశాడు. అప్పుడు అర్చక బ్రహ్మోదులు వచ్చి ఉత్సవం జరిపించారు.

నిజానికి మంజునాథుడు జైన దేవతలలో ఒకరు. ఆది దేవుడైన శంకరుడు సర్వసృష్టిలోని అందానికి అధిదేవత కనుక ఈ స్వామికి మంజునాధుడు అని పేరు పెట్టడం జరిగింది. కన్నడంలో 'మంజు' అంటే మంచు అని అర్థం. శంకరుడు మంచు పర్వతానికి అధినాధుడు గనుక మంజునాధుడు అనే పేరు సార్థకమైంది. అందువల్ల ఈ మంజునాధుడు జైనులకు, హిందువులకు కూడా పవిత్ర క్షేత్రం అయింది.

-కే. శే . పులిగడ్డ వెంకట కుటుంబ వసంత కుమార్

నమస్కారాలు-రకాలు

నమస్కారము చేయడం అనేది శిష్టాచారం. ఇది నాల్గు విధాలు. 1. సాష్టాంగ నమస్కారం, 2. దండ ప్రణామం 3. పంచాంగ నమస్కారం, 4. అంజలి నమస్కారం.

1. సాష్టాంగ నమస్కారం: మనస్సు, బుద్ధి, అభిమానం, రెండు పాదాలు, రెండు చేతులు, శిరస్సు అను ఈ ఎనిమిదింటితో చేయు నమస్కారమే సాష్టాంగ నమస్కారం.

'భక్తి భారావనమిత మనోబుద్ధభిమాన పదద్వయ కరద్వయ శిరోభిరష్టాంగే రచింతిత పాంథు కర్దమ కర్మరాది కేధరాతలే దండవత్ ప్రణిపతనమ్' అంటే భక్తి భారముచే వంగిన మనస్సు, బుద్ధి, అభిమానం, రెండు కాళ్లు, రెండు చేతులు, శిరస్సు అనెడి అష్టాంగాలతో దుమ్ము, బురద, గులకరాళ్లు కలవని విచారించక భూమిపై కర్రవలె పడి చేయు నమస్కారం.

2. దండ ప్రణామం: కింద పడవేసిన దండము (కర్రవలె) తన దేహాన్ని నిలువుగా భూమిపైవాల్చి పరుండి కాళ్లను చేతులను చాపి అంజలి చేయుట దండ ప్రణామము.

3. పంచాంగ నమస్కారం: రెండు పాదాల వేళ్లను, రెండు మోకాళ్లను, తలను మాత్రం భూమిపైనుంచి రెండు చేతులను తలవద్దచేర్చి అంజలి చేయుట పంచాంగ నమస్కారం. ఇది ఎక్కువగా స్త్రీలు చేస్తుంటారు.

4. అంజలి నమస్కారం: రెండుచేతులను కలిపి నమస్కారం అనుట అంజలి నమస్కారం.

స్వాచార్యులకు, జియర్ స్వాములకు, దేవాలయంలోని అర్చామూర్తులకు మొదటి రెండు పద్ధతులలో నేదైనా ఒక దానిని పాటిస్తారు. చేతిపై చేతిని యడ్డముగా నుంచి కుడిచేతిలో గురువుయొక్క కుడిపాదము, ఎడమ చేతిలో ఎడమ పాదమును స్పృశించి నమస్కరించుట మరియొక విధానం.

వృత్యుత్తరపాణినా కార్యం ముపసంగ్రహణం గురోః ।
సవ్యేన సవ్యః స్పృష్టవ్యో దక్షిణేన చ దక్షిణః ॥

విద్య చెప్పిన గురువులకు ఈ విధంగా చేస్తారు. సాష్టాంగ నమస్కారం చేయువారు గాని, దండ ప్రణామం చేయువారు గాని, మస్తిష్కం, సంపుటం, ప్రహ్వాంగం అను మూడు రీతుల అంజలి చేసి నమస్కరించాలి. మస్తిష్కం అనగా భూమిమీద సాగిలపడి లేచి తనరెండు చేతులను తలమీద ఉంచి అంజలి చేయుట. సంపుటం అనగా మస్తిష్కం చేసిన తరువాత రెండు చేతులను జోడించి హృదయాన్ని చేర్చుట. ప్రహ్వాంగం అనగా సంపుటంచేసిన తరువాత తలను శరీరాన్ని కొంచెం వంచి నిలుచుట. మస్తిష్క సంపుటి ప్రహ్వాంగములతో కూడిన నమస్కారమే సంపూర్ణ నమస్కారం. వయస్సులోను, జ్ఞానంలోను నున్న సమానులు పరస్పరము అంజలి నమస్కారం చేయుట కూడా సంస్కారమే.

మూర్ధ్నాం వైకపాణినా

అనగా ఏకహస్త నమస్కారాలు మూర్ధులు చేయునది. పాశ్చాత్యులు కరచాలనం చేస్తారు. ఏకహస్త నమస్కారం సైన్యంలో కనపడుతుంది. ముసల్మానులు అరచేతిని గడ్డము వరకు తెచ్చి ఆదాబ్ అని గానీ, సలామాలేకుం అని గాని అంటారు. ఈ విధంగా ముందు సలాం చేసి తరువాత మాట్లాడతారు. ఇదివారి నియమం.

జొత్తరాహికులు అంజలి నమస్కారంకాని, ఒక చేతితో పాదాభివందనంగాని చేస్తారు. దాక్షిణాత్యులలో ఎక్కువగా తెలంగాణా ప్రాంతీయులు అంజలి నమస్కారం చేస్తారు. వీరు కూడా ముందు నమస్కారం చేసి మాట్లాడతారు. నమస్కారం చేసే అలవాటు గలవారికిని, పెద్ద వారిని సేవించే వారికిని ఆయువు, జ్ఞానం, కీర్తి బలం అను నాలుగు వృద్ధి పొందును. మనుస్మృతి-

అభివాదన శీలస్య నిత్యం వృద్ధోపసేవినః।
చత్వారి తస్య వర్ధంతే హ్యాయుః ప్రజ్ఞా యశో బలం॥
యోన వేత్తభివాదస్య విప్రః ప్రత్యభివాదనం
నాభివాద్య స్స విదుషా యథా శూద్ర స్తథైవ సః॥

కావున బుద్ధిమంతుడట్టి వానికి నమస్కరించరాదు.నమస్కరించిన వానికి తిరిగి నమస్కరించని వాడు శ్మశానములో రాబందులు, గ్రద్దలు నివసించే చెట్టుగా పుట్టును.

అభివాద కృతే యస్తు తం విప్రం నాభివాదయేత్।
శ్మశానే జాయతే వృక్షః కంకగృధ్రోపసేవితః॥

ఈ నియమం పరస్పరాభివందనార్థుల విషయం. జ్ఞాన వయోనుష్ఠాన వృద్ధులు చిన్నవారికి నమస్కరించినచో చిన్నవారికి ఆయువు క్షీణిస్తుంది. వారినుండి ఆశీస్సులను ఆకాంక్షించవలెను గాని ప్రత్యభివాదం ఆశించరాదు.

- ఇరంగంటి రంగాచార్య

ఆబ్దికాలు అవసరమా?

కాక ఒకింత పక్కకు జరిగి, ఇతర భక్తులకు ఇబ్బంది కలగని రీతిలో నమస్కరించుకోవాలి. సాష్టాంగ వందనం చేయదలచుకుంటే వాహనమూర్తి వెనక్కు వెళ్లి చేసుకోవాలి.

ధర్మ సందేహాలు

- కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి

ఇలా చేసేటప్పుడు తన పాదాలు అక్కడున్న ఇతర దేవతా విగ్రహాలకు ఎదురుగా రాకూడదు. అలా వచ్చేటట్లుంటే ఆచోట సాష్టాంగ వందనం మాని, కరపుటాలతో అంజలీకరణ నమస్కారమే చేసుకోవాలి (చేతులు జోడించి నమస్కరించాలి)

★ ఒక మనిషి మరణించాక ఎక్కడో ఒక చోట ఏదో ఒక రూపంలో పునర్జన్మ పొంది ఉంటాడు కదా! అలాంటప్పుడు ఇంకా ఆబ్దికాలెందుకు?

- సాయి రామానందస్వామి పాదలకొండపల్లి

ఆబ్దికాలకు రెండు ప్రధాన ప్రయోజనాలు. ఒకటి-గతించిన జీవులకు పాత జన్మల బంధువుల ద్వారా కొంత పుణ్యం సంక్రమించడం. దానికోసం సోమలోకము అనే నామాంతరం గల పితృలోకంలో ఒక వ్యవస్థ ఉంది. అక్కడ సోముడు, పితృమాన్, యముడు, అంగిరాస్వన్, మొదలైన పితృదేవతలు భూ, విలో చనుడు, మొదలైన విశ్వేదేవతలు అకారులు. ఈ భూలోకంలో పితృకర్మలు (ఆబ్దికాదులు) జరిగినపుడు భోక్తలకు ఏ తృప్తి కలిగిందో దాన్ని పుణ్యంగా పరిణమింపచేసి, గతించినజీవి, ఇప్పుడు ఏ లోకంలో ఏ రూపంలో ఉన్నాడో గమనించి, ఆ పుణ్యాన్ని ఆ జీవియొక్క ప్రస్తుత రూపానికీ, లోకానికీ అనువైన ఆహారంగా మార్చి, అందచేయడం ఈ దేవతల పని.

అందువల్ల గతించిన జీవికి వేరే జన్మ కలిగినా, ఇక్కడ పూర్వ జన్మ పుత్రాదులు పెట్టే అబ్దికాలు వ్యర్థం కాదు. ఇక అబ్దికాలకు గల రెండవ ప్రధాన ప్రయోజనం-కర్తలకు పుణ్యాభివృద్ధి పెట్టే అబ్దికాలు వ్యర్థం కాదు. ఇక అబ్దికాలకు గల రెండవ ప్రధాన ప్రయోజనం-కర్తలకు పుణ్యాభివృద్ధి. ఇది కృతజ్ఞతా ధర్మానికి కనిష్ఠ రూపం. అందువల్ల గతించిన వారికి వేరే జన్మ కలిగినా సరే, పుత్రాదులు తమ జీవితాంతం అబ్దికాదులను ఆచరించడం-కర్తలకు, వారి సంతతికి, శుభదాయకం.

ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా :
కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి
ఇంటి నెం. 11-13-279, రోడ్ నెం. 8, అలకాపురి,
హైదరాబాద్ -35. dakavi@serveveda.org

★ బఫే మీల్సు మంచిదా కాదా?

- రంగాచారి, నెల్లూర్

భారతీయ దృక్పథంలో ఆహారం శరీరానికి మాత్రమే కాక మనస్సుకు కూడా పుష్టిని కలిగిస్తుంది. ఈ విషయాన్ని ఆధునిక విజ్ఞానం కూడా అంగీకరిస్తోంది. అందువల్లనే ఆహార పదార్థాల విషయంలో మాత్రమే గాక ఆహార స్వీకరణ విధానాలకు వాటి సమయాలకు, మనస్సుమీద గల ప్రభావాన్ని కూడా మన మహర్షులు అధ్యయనం చేశారు. తత్ఫలితంగా మానవులు కదల కుండా కూర్చుని ఏకాంతంగా గానీ, సమానమైన మనోధర్మం గల యోగ్యులతో కలిసి కానీ సచ్చింతన పూర్వకంగ ఆహారాన్ని స్వీకరించాలని వారు నియమాలను ఏర్పరిచారు. ఈ నియమాలను తప్పిన వారు క్రమక్రమంగా మానసిక సమతౌల్యాన్ని కోల్పోక తప్పదు. ఈనాటి సమాజంలో మనం ఈ పరిస్థితిని చూస్తూనే ఉన్నాం కదా!

★ పూజాదికాల్లో గోత్రనామాలు చెప్పుకుంటారు ఆ విశేషమేంటి? -వి.బాలకేశవులు, గిద్దలూరు

- పూజా సమయంలో పూజకుడు తన గురించిన సర్వ విశేషాలను మరిచి పోగలగడమే ఉత్తమని శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంసాది మహాత్ములు చెప్పారు. ఐనా అది అందడం కొంచెం కష్టం కనుక తన పేరుతోపాటు తనవంశంలోని ఉత్తములైన మహాత్ములను కూడా స్మరించుకునేందుకు వీలుగా పూజాదులలో గోత్రనామాలను చెప్పుకునే ఏర్పాటును మహర్షులు చేశారు. ఏ మానవుడైనా సరే, తన పూర్వీకులు ఇంతటి సత్పురుషులనే విషయం గుర్తున్న సమయంలో చెడు పనులను చేయడానికి జంకుతాడు! పైగా మంచి పనులు చేసే ఉత్సాహం పెరుగుతుంది.

★ దేవతా విగ్రహాలకు ఎలా నమస్కరించాలి?

- అనామిక, ఆలేరు

- ముస్మందుగా అవి విగ్రహాలనే భావన వదిలేసి అక్కడ జీవ చైతన్యమూర్తి నిలబడి (కూర్చుని) ఉందనే భావనను పెంచుకోవాలి. ఆపైన ఆ దేవతామూర్తికి సూటిగా ఎదురుగా

భూమిక

ఆంధ్రభూమి

బుధవారం 7, సెప్టెంబర్ 2011

జాజ్ 'నెయిల్'

జార్జియాలోని అట్లాంటా వాసి - జాజ్ ఐసోన్ స్నిక్‌ఫీల్డ్. 'జాబ్' వాళ్ల అమ్మ పని ధ్యాసలో పడి - కూతుర్ని తిట్టడం మానేసిందేమో తెలీదు గానీ - గత 22 ఏళ్లుగా 'జాజ్' తీరుబడిగా గోళ్లు పెంచుకుంటూనే ఉంది. ఏదో సరదాకి గోళ్లు పెంచి.. వాటికి అలంకరణ గత్రా చేసి మురిసిపోతూండేది చిన్నప్పుడు. మధ్యమ

ధ్యలో అవి విరిగిపోవటం - మళ్లీ పెంచటం - ఇలా జరుగుతూండేది. కానీ ఆమె దీక్షకి భంగం వాటిల్లకుండా నాన్నమ్మ తగిన ప్రోత్సాహం అందించటంతో 'జాజ్' గోళ్లు ఇంచుమించు 24 అంగుళాలు పెరిగాయి. గోళ్లు పెంచటం కూడా గొప్పేనా? అంటే ఇదేదో ఆషామాషీ వ్యవహారం అనుకునేరు. ఇది ఖర్చుతో కూడుకున్నదే కాదు - వాటి పాలనా పోషణకి రోజులో కనీసం ఐదు గంటలు కేటాయించాల్సి వచ్చేది. 'నెయిల్ సెలూన్'కి వెళితే - వెళ్లిన ప్రతిసారీ 500 డాలర్లు సమర్పించుకోవాల్సి వచ్చేది. ఇంత

'రిస్క్' తీసుకోవటం అవసరమా? గోళ్లు పెంచితే 'ట్రోఫీ'లేమైనా ఇస్తారా? అన్న ప్రశ్నకు - మిసెస్ జాజ్ స్నిక్‌ఫీల్డ్ దగ్గర 'గోరంత' సమాధానం దాగి ఉంది. వేళ్లకు గోళ్లున్నది పెంచటానికే కదా.. అమ్మాయిలకు అవి 'బెస్ట్ ట్రెండ్స్'. పిల్లల్ని పోషించటానికి ఏవైనా ఇబ్బంది పడుతున్నామా? ఇదీ అంతే. ఎక్కడికి వెళ్లినా అదో గుర్తింపు. ఖాళీగా గోళ్లు గిల్లుకుంటూ కూర్చుంటే ఏముంటుంది? అన్న నానుడి నుంచి ప్రతి ఒక్కరినీ చైతన్యవంతుల్ని చేసేస్తుందంటుందామె.

గోళ్లు పెంచుకుంటే కొంపకి దరిద్రం అన్న చీకాకులు ఆమె భర్త ఆంథోనియా సైడ్ నుంచీ కూడా రావు. ఒక్కోసారి ఆమె బాధ పడుతుందో? లేక ఇంతేసి గోళ్లున్నందుకు సంతోషిస్తుందో అర్థం కాదంటాడు. చేతులు కడుక్కోవాలంటే కనీసం పది నిమిషాలు పడుతుంది. ఆఖరికి ముఖం కడుక్కోవాలన్నా. ఇక 'టైప్' చేయటం అన్న మాటే లేదు. షూకి లేస్ వేసుకోవాలంటే భర్త సహకరించాల్సిందే. నగల జోలికి వెళ్లదు. ఇన్ని ఇబ్బందుల మధ్య సాధించిందేమిటి అంటారా? ఎవరైనా ఆమెని పలకరించాలంటే - 'జాజ్ నెయిల్' అంటే సరిపోదా? అన్నది ఆమె సమాధానం.

-బి.

పసిమనసులు పదిలం సుమా!

చాలామంది తల్లిదండ్రులు, తమ మాట పిల్లలు వింటూ అలాగే నడచుకోవాలని ఆశిస్తారు. తాము చెప్పిందే పాటించాలని కట్టడి చేస్తారు. మూడు నాలుగు సంవత్సరాల వయసు నుంచే పిల్లల్లో మానసిక ఎదుగుదల, పరిశీలనాసక్తి, అన్ని విషయాలూ తెలుసుకోవాలన్న కుతూహలం, ఆలోచనలు ఆరంభమవుతాయి. ఆ విషయాన్ని పెద్దలు గుర్తించాలి. మారుతున్న కాలంతోపాటు, పిల్లలను పెంచే తీరులోనూ మార్పు రావాలి. ఈనాటి పిల్లలు చాలా చురుకుగా ఉంటున్నారు. అమాయకత్వం స్థానే తెలివితేటలు పెరుగుతున్నాయి. పిల్లలకూ మనసు ఉంటుందనీ, ఆ మనసులో ఆలోచనలు, భావాలు ఏర్పడుతాయని తెలుసుకోవాలి పెద్దలు. పిల్లల మనసులోని భావాలను పెద్దలు అర్థం చేసుకోవాలి. వారి మనసులోనూ కోపం, బాధ, అవమానం, అసూయ, అసహనం, కుతూహలం, ఆసక్తి, సంతోషం, ప్రేమ లాంటివెన్నో వయసుతోపాటే పెరుగుతూంటాయి.

అల్లరి చేయడం పిల్లల సహజ స్వభావం. అల్లరి చేసే విషయంలో కొంతమంది పిల్లలు దూకుడుగానూ, భరించలేనట్లుగానూ ప్రవర్తిస్తారు. వారి అల్లరిని కట్టడి చేయటానికి తల్లిదండ్రులు అమిత ఆగ్రహంతో, సహనం కోల్పోయి తీవ్రంగా కొట్టడం, చేయి చేసుకోవడం, కఠినంగా శిక్షించడం చేస్తారు. అలా చేసే తల్లిదండ్రులు పొరపాటు చేస్తున్నారని పిల్లల మానసిక శాస్త్ర నిపుణులు చెబుతున్నారు. పిల్లల అల్లరిని అదుపు చేసే పెద్దలు సహనం, సంయమనం, నిగ్రహం పాటించాలి. వారు చేసే అల్లరి వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాలేమిటో, వాటి ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో, భరించలేని అల్లరి చేసే పిల్లల్తో, తోటి పిల్లలను వారి పెద్దలు చేరనివ్వరనీ, అటువంటి అల్లరి పిల్లలతో సావాసం చేస్తే తమ పిల్లలూ పాడై పోతారనీ, ఆ పిల్లలకు దూరంగా ఉంచుతారనీ పిల్లలకు అర్థమయ్యే విధంగా బోధించాలి. తల్లిదండ్రులు ఓర్మితో, మంచి మాటలతో పిల్లలను మార్చగలగాలి.

పిల్లల అల్లరిని కానీ, అలవాట్లను కానీ, ప్రవర్తనను కానీ, పొరపాట్లను కానీ సరిదిద్దేటప్పుడు తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను తోటి పిల్లలతో పోలుస్తూ కించపరచకూడదు. అదే విధంగా చదువులో కూడా కొంతమంది పెద్దలు, ఒకరిని మరొకరితో పోలుస్తూ, ఇతర పిల్లలను పొగడుతూ, తమ పిల్లలను అవమానపరుస్తారు. అలా చేస్తే, పిల్లలు రోషంతో వారికంటే తాము పై స్థాయికి చేరుకోవాలని కృషి చేస్తారని పెద్దలు అనుకోవచ్చు. కానీ అది వారి అపోహ మాత్రమే. అలా తోటి పిల్లలతో పోలుస్తూండడం వల్ల పిల్లల్లో ఆత్మన్యూనతా భావం ఏర్పడుతుంది. తామెందుకూ పనికిరామన్న నిరుత్సాహం వారి మదిలో చోటు చేసుకుంటుంది. లేత మనసుల మీద వ్యతిరేక ప్రభావం చూపకుండా ఉండాలి పెద్దల మాటలు. 'నీకు తెలివితేటలున్నాయి. కానీ నువ్వు తగిన కృషి చేయడం లేదు. చదువులో రాణించగలవు. మంచి మార్కులు తెచ్చుకోగలవు. పొరపాటు చేసావని చెప్తే చక్కగా సరిదిద్దుకోగలవు. నీ ప్రవర్తనతో మంచి పేరు తెచ్చుకోగలవు' అని సౌమ్యంగా చెబితే, పిల్లలు ఎంతో ఉత్సాహంగా ఆ మాటలు వింటారు. తాము చక్కగా చదువుకుని, మంచిగా ప్రవర్తిస్తూ అందరిచేతా మెప్పు పొందాలని ఆశిస్తారు. వారిలో తల్లిదండ్రుల మాటలు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తాయి.

పిల్లలందరూ ఒకే విధంగా ఉంటారనుకోవడం పెద్దల పొరపాటు. కొంతమంది మరీ చురుకుగా ఉంటే, ఇంకొందరు నెమ్మదిగా ఉంటారు. కొందరు పిల్లలు ప్రతి వారితోనూ కలివిడిగా ఉంటూ, గబగబా మాట్లాడుతూంటే, మరి కొందరు బిడియంగా ఉండవచ్చు. వారి స్వభావాన్ని బట్టీ, వారి ప్రవర్తన ఉంటుంది. ఒకే కుటుంబంలో పెరిగే తోబుట్టువుల మనస్తత్వంలో, ప్రవర్తనలో, ఆలోచనల్లో తేడాలుంటాయి. పిల్లల స్వభావాన్ని బట్టి వారిని తీర్చిదిద్దాలి. అదే విధంగా పిల్ల లందరూ చదువు పట్ల అమిత శ్రద్ధ చూపరు. ఒకరు చదువులో రాణిస్తూంటే, మరొకరు ఇతర కళల్లో నైపుణ్యాన్ని కనబరచవచ్చు. వారికి ఆసక్తి ఉన్న రంగంలో వారికి శిక్షణ ఇప్పిస్తే, ఆ రంగంలో వారు పేరు ప్రఖ్యాతులను సంపాదించుకుంటారు. అంతేకానీ 'నీకు చదువు రాదు. ఎంత చెప్పినా బుర్రకెక్కదు. చదువు మీద శ్రద్ధ ఉంటేగా? శుద్ద మొద్దావతారానివి. చదువు లేకపోతే రైల్వేస్టేషన్‌లో మూటలు మోసి బతకాల్సొస్తుంది. ఏ ఉద్యోగం దొరకక, కూలీ చేసి సంపాదించాలి. డబ్బు చాలక, పస్తులుండాల్సిందే. నీ ముఖాన అదే రాసి పెట్టినట్లుంది కాబోలు. అడుక్కునే తినే బుద్ధులు.. ఇంత డబ్బు పోసి, స్కూలుకు పంపడం దండగ. నీ మొహాన ఇంత డబ్బు తగలేస్తున్నామన్న జ్ఞానముందా?' లాంటి తీవ్రమైన మాటలతో నానా దుర్భాషలాడి పిల్లల మనసులను ఎంతగానో గాయపరుస్తారు. అలా చేయడం తప్పు. పిల్లలు చదువులో వెనుకబడుతూంటే, అందుకు కారణాలేమిటో పరిశీలించాలి. గమనించాలి. తల్లి కానీ, తండ్రి కానీ పిల్లల చదువు బాధ్యత తీసుకుంటే, వారు ప్రయోజకులవుతారు.

పిల్లలను అల్లరి మాన్పించటానికీ, పిల్లలు తమ మాట వినేలా చేసుకోటానికీ, పిల్లలను తమ మాటలతో భయపెడతారు. అలా చేయడం కూడా మంచి పద్ధతి కాదు. పిల్లల్లో పిరికితనం ఏర్పడుతుంది. తమంతట తాము స్వేచ్ఛగా నిర్ణయాలు తీసుకోలేరు. బాల్యంలో ఏర్పడిన భయం, బెదురు ప్రభావం వారి వ్యక్తిత్వం మీద పడుతుంది. పిల్లలు సరైన వ్యక్తిత్వంతో రాణించటానికి, మంచి అలవాట్లను అలవరచుకోడానికి, సక్రమ మార్గాన నడవడానికీ పెద్దలు ఇచ్చే శిక్షణే ఆధారమవుతుంది. సహనంతో, పిల్లల మనసులను గాయపరచకుండా, వారికి ప్రోత్సాహాన్ని అందిస్తూ వారికి అండగా ఉంటే, అదే పిల్లల భవిష్యత్తుకు పునాది అవుతుంది.

-కె.నిర్మల

ధరణిలోన 'ధన' వనితలు

గొప్పోళ్ల జాబితా అంటే ఏ బిల్‌గేట్స్‌నో.. వారెన్ బఫెట్‌నో ఉదహరిస్తారు. లోకంలో అత్యధిక సంపన్నుల లిస్ట్ అనటంతోనే - పురుషాధిక్యతే కనిపిస్తుంది. అంత మాత్రంచేత 'ఆడాళ్లు' ఆ లిస్ట్‌లోకి రాకుండా పోతారా? వాళ్లకంటూ స్వయం ప్రతిపత్తి ఉండదా? ధనవంతులు అంటూ 'మేల్' కొటేషన్స్ తప్ప 'ధనవంతురాలు' అన్న 'ఫీమేల్' కొటేషన్ ఉండదా? ఆ కోవలోకి వచ్చిన వారే వీరంతా. ప్రపంచంలో వీరికంటూ ప్రత్యేకతను నిలుపుకుంటూ - అనేకానేక సంస్థలను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తూ ప్రపంచ పటంలో 'మహిళల' స్థానాన్ని మరోసారి చాటుతున్నారు.

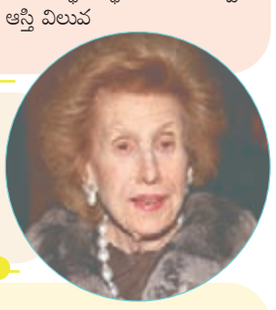
క్రిస్టీ వాల్టన్

యాభై ఆరేళ్ల వయసులో 5100 స్టోర్స్‌ని నిర్వహిస్తూ వ్యాపార రంగంలో మున్ముందుకు దూసుకుపోతోందీమె. ఆమె భర్త జాన్ టి.వాల్టన్ 2005లో మరణించేనాటికి 15.7 బిలియన్ల మేర ఆస్తులుంటే.. అనతి కాలంలోనే తన వ్యాపార దక్షతతో క్రిస్టీ ఆస్తి విలువను 26.5 బిలియన్ డాలర్లకు పెంచి ప్రతి వ్యాపారస్థుడి దృష్టిని తనవైపు తిప్పుకునేలా చేసింది.

బిర్గిట్ రౌసింగ్

1924లో జన్మించిన బిర్గిట్ చిన్నతనం నుంచే వ్యాపార రంగంలో మెళకువలను అభ్యసించింది. బిజినెస్ వారసత్వం ఆమెలో జీర్ణించుకు పోయింది. పెళ్లైన తర్వాత ఆమె మామగారితో కలిసి 'టెట్రా పాక్' అనే సంస్థని స్థాపించి దాని ద్వారా ప్రపంచవ్యాప్తంగా 'లిక్విడ్' బిజినెస్‌లో కాలుమోపింది. ప్రస్తుతం ఆమె వయసు 87. ఆస్తి విలువ 14 బిలియన్ డాలర్లు.

అన్నే కోక్స్ ఛాంబర్స్



1919, డిసెంబర్ 1న జన్మించిన 'అన్నే' మీడియా ప్రొప్రైటర్‌గానే కాదు.. కోక్స్ ఎంటర్‌ప్రైజెస్ ద్వారా, న్యూస్ పేపర్లు, టెలివిజన్, రేడియో, కేబుల్ టెలివిజన్.. ఇత్యాది రంగాలన్నింటిలోనూ కాలుమోపి తన వ్యాపార దక్షతను చాటుకుంది. ప్రస్తుతం ఆమెకు 92 ఏళ్లు. ఆస్తి విలువ 13.4 బిలియన్ డాలర్లు.

ఉ యాజున్

చైనా షిరాంగ్ న్యూస్ ఏజెన్సీలో జర్నలిస్ట్‌గానూ.. ఎడిటర్‌గానూ పని చేసిన ఉ యాజున్ ఆ తర్వాతి కాలంలో లాంగ్ ఫర్ ప్రాపర్టీస్ కంపెనీ లిమిటెడ్‌కి చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్‌గానూ.. చైర్ పర్సన్‌గానూ వ్యవహరించటమే కాకండా - న్యూస్ ఏజెన్సీ ద్వారా ఆమె సంపాదించిన ఆస్తి విలువ 5.5 బిలియన్ డాలర్లు.

మారియా - ఎలిజబెత్ అండ్ జార్జ్ షాఫ్లెర్

మారియా - ఎలిజబెత్ 'షాఫ్లెర్' గ్రూప్ అధినేతలు. ప్రపంచంలో అత్యధికంగా 'రోలర్ బేరింగ్'ని ఉత్పత్తి చేస్తున్న సంస్థ ఇది. జర్మనీయులైన వీరిద్దరి ఆస్తి విలువ 9.8 బిలియన్ డాలర్లు.

అభిగెయిల్ జాన్సన్

1961, డిసెంబర్ 19న జన్మించిన 'అభి' అసలు పేరు అభిగెయిల్ పిరైపాంట్ జాన్సన్. అమెరికన్ బిజినెస్ ఉమన్. ఫిడెలిటీ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్స్ పర్సనల్ మరియు వర్క్‌ప్లేస్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ అధ్యక్షురాలు. 49 ఏళ్ల వయసులో తన తెలివితేటలతో తన ఆస్తిని 11.3 బిలియన్ డాలర్లకు పెంచింది.

జాక్వెలిన్ మార్స్

1940, అక్టోబర్ 10న జన్మించిన జాక్వెలిన్ బాడ్‌గేర్ మార్స్ తండ్రి ఫారెస్ట్ ఎడ్వర్డ్ మార్స్. ఆమె తాతగారు ఫ్రాంక్ సి.మార్స్. ఎడ్వర్డ్ - ఫ్రాంక్ కలిసి అమెరికన్ కాండీ కంపెనీని స్థాపించారు. ఆ కంపెనీకి అధినేత జాక్వెలిన్. మార్స్ చాక్లెట్ కంపెనీ అంటే అమెరికాలో తెలీని వారుండరు. 71 ఏళ్ల వయసులో తన వ్యాపార తెలివితేటల్తో తన ఆస్తిని 10 బిలియన్ డాలర్లకు చేర్చింది.

జార్జినా రైన్‌హార్ట్

వెస్టర్న్ ఆస్ట్రేలియాలోని సెయింట్ జాన్స్, పెర్త్‌లో 1954, ఫిబ్రవరి 9న జన్మించిన ఈమె హేన్‌కాక్ ప్రాస్పెక్టింగ్‌కి చైర్మన్. 57 ఏళ్ల వయసున్న జార్జినా ఆస్ట్రేలియాలోనే అత్యంత ధనవంతురాలు. ఆస్తి విలువ 9 బిలియన్ డాలర్లు.

లిలియన్ బెట్టెన్‌కోర్ట్

ఈమె ఫ్రెంచ్ బిజినెస్ ఉమన్. ఎల్-ఓరెల్ ప్రిన్సిపల్ షేర్ హోల్డర్. 1957లోనే యూరోప్‌లో అత్యంత ధనవంతురాలిగా పేరుగాంచింది. ఎనభై ఎనిమిదేళ్ల వయసున్న ఈమె ఆస్తి విలువ ప్రస్తుతం 23.5 బిలియన్ డాలర్లు. వ్యాపార రంగంలో ఈమె ఆలోచనలను పట్టుకోవటానికి పురుషులకు సైతం సాధ్యం కావటం లేదన్న వాదన ఉంది.

సావిత్రి జిందాల్

జిందాల్ స్టీల్ అండ్ పవర్ లిమిటెడ్ - జెఎస్‌డబ్ల్యు స్టీల్‌కి ఈమె నాన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ చైర్‌పర్సన్. అంతేకాకుండా హర్యానా విధాన్ సభలో మెంబర్. 61 ఏళ్ల సావిత్రి ఆస్తి విలువ 13.2 బిలియన్ డాలర్లు. ప్రపంచంలోని 44 మంది అత్యంత ధనికుల్లో ఈమె ఒకరు.

-ఎన్.

వెబ్ శోధనలో బ్రౌజర్లెన్నో!

వెబ్‌లో వెదుకులాట, ఆ వెదుకులాటలో శోధనా, వేదనా - అన్నీ చూశాం కదా! కొంత ప్లానింగ్ ఉండి, శోధిస్తే వేదనగానీ, ఆవేదనగానీ ఉండదు. వెబ్ బ్రౌజింగ్ చేసేటపుడు ఇంటర్నెట్ ఎక్స్‌ప్లోరర్ గురించి తెలుసుకున్నాం. బ్రౌజర్లలో ఇంటర్నెట్ ఎక్స్‌ప్లోరర్, ఫైర్‌ఫాక్స్, గూగుల్ క్రోమ్, బ్రౌసర్ - బాగా పాపులరయ్యాయి. వీటిలో గూగుల్ క్రోమ్, బ్రౌసర్ మిగిలిన రెండిటితో పోల్చితే చాలా వేగంగా పని చేస్తాయి. ఫైర్‌ఫాక్స్ కూడా బాగా పని చేస్తుంది. బ్రౌజర్ ఏదైనా వాటన్నిటి ప్రాథమిక సౌకర్యాలూ ఒకేలా ఉంటాయి. అవి: 1.ఒకటి కన్నా ఎక్కువ వెబ్ బ్రౌజర్ విండోలు తెరచి ఉంచి, ఏక కాలంలో పలు వెబ్‌సైట్లను యాక్సెస్ చేయవచ్చు. 2.తరచూ చూసే వెబ్‌సైట్ల అడ్రస్‌లను ఫేవరెట్స్‌గా దాచుకోవచ్చు. 3.ముందుకీ, వెనక్కీ ← → వెళ్లడానికి బటన్స్ ఉన్నాయి. 4.వెబ్ పేజీ వెనక ఉండే 'కోడ్' చూడొచ్చు. 5.నచ్చిన పేజీని సేవ్ చేయవచ్చు, ప్రింట్ చేయవచ్చు. 6.ఆ ఫైల్స్‌ను ఎడిటింగ్ చేయనూ వచ్చు.

కంప్యూటర్ కబుర్లు

అన్నిట్లోనూ టైటిల్ బార్, మెనూ బార్, అడ్రస్ బార్, స్టేటస్ బార్ - ఇవన్నీ వీటిలో మామూలే. వీటిల్లో ఇంటర్నెట్ ఎక్స్‌ప్లోరర్ మైక్రోసాఫ్ట్ సంస్థ రూపొందిస్తే, ఫైర్‌ఫాక్స్‌ని మొజిల్లా, క్రోమ్‌ని గూగుల్ రూపొందించాయి. క్రోమ్, ఫైర్‌ఫాక్స్ - ఈ రెండూ ఓపెన్‌సోర్స్ రకం బ్రౌజర్లే. క్రోమ్, ఫైర్‌ఫాక్స్ - ఈ రెండూ వచ్చాక ఇంటర్నెట్ ఎక్స్‌ప్లోరర్ పనితీరులో, వేగంలో మార్పు తెచ్చే ప్రయత్నాలు ఆరంభమయ్యాయి.

బ్రౌసర్ అనేది వీటన్నిటికన్నా వేగంగానే పని చేస్తున్నా దీనికి ఆట్టే ప్రజాదరణ లభించలేదెందుకో.

క్రోమ్ విషయానికొస్తే - ఇందులో ఫుల్‌స్క్రీన్ లేఔట్, థంబ్‌నెయిల్ బ్రౌజింగ్, డైనమిక్ టాబ్స్, అప్లికేషన్ షార్ట్‌కట్స్, డౌన్‌లోడ్ నిర్వహణ - ఇవన్నీ ప్రధాన ఆకర్షణలు. పైగా జి-మెయిల్ క్రోమ్‌లో వేగంగా పని చేస్తుంది. బ్రౌజర్ స్క్రీన్ పూర్తి స్థాయిలో పనికొచ్చేలా క్రోమ్ రూపొందింది. విండోస్‌లోలాగానే ఈ బ్రౌజర్‌లో కూడా అప్లికేషన్ షార్ట్‌కట్స్ ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. ఏదైనా సైటు నించి రెస్పాన్స్ రాకుంటే, ఆ సైట్‌ని క్లోజ్ చేయడం సాధ్యం. Ctrl+tab కీతో అన్ని టాబ్ విండోల్లోకీ మారవచ్చు కూడా. సాదాసీదా వెబ్‌సైట్లు బ్రౌజ్ చేసేటపుడు గూగుల్ క్రోమ్ ప్రత్యేకతలు తెలీవుగానీ, జి-మెయిల్, జావా స్క్రిప్ట్ ఆధారిత వెబ్ అప్లికేషన్లనీ యాక్సెస్ చేసేటపుడు క్రోమ్ బాగా ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. ఇక బ్రౌసర్ అనేది చాలా లైట్ వెయిట్ బ్రౌజర్. చాలా వేగంగా పని చేస్తుంది. దీనిలో సౌకర్యాలు తక్కువ. ప్లగిన్స్ కూడా తక్కువే.

ఇంటర్నెట్ బ్రౌజింగ్‌లో మొజిల్లా ఫైర్‌ఫాక్స్‌కుండే ఆదరణ ఇంతా అంతా కాదు. దీనిలో ఉండే సెర్చ్ ఫంక్షన్, డౌన్‌లోడ్ మేనేజర్, ఆకర్షణీయమైన థీమ్స్, పలు రకాల ఎక్స్‌టెన్షన్స్, ప్రైవసీ సెట్టింగ్స్, పాప్‌అప్ బ్లాకింగ్, స్క్రాప్‌బుక్, సెషన్ సేవర్, టాబ్డ్ బ్రౌజింగ్, ప్రైవేట్ బ్రౌజింగ్, పాస్‌వర్డ్ మేనేజర్, ఫిషింగ్ ప్రొటెక్షన్, అన్నిటికీ మించి మెరుగైన సెక్యూరిటీ ఫీచర్స్ - ఇవన్నీ బ్రౌజర్ల వరుసలో ఫైర్‌ఫాక్స్‌ను ప్రథమ స్థానంలో నిలుపుతున్నాయి. ఫైర్‌ఫాక్స్ ప్రాంతీయ భాషల్లో కూడా లభించడం మరో విశేషం. దీనిలో వేరే ప్లగిన్స్‌ను జోడించుకోవడమూ సాధ్యమే. ఆన్‌లైన్ షాపింగ్, బ్యాంకింగ్ - లాటి అప్లికేషన్లను వాడేటపుడు మిగిలిన బ్రౌజర్ల కన్నా మెరుగైన రక్షణ నిస్తుంది ఫైర్‌ఫాక్స్. వేగం, రక్షణ, కావల్సినట్లు మార్చుకునే వీలు, పూర్తిగా ఉచితంగా లభించడం - ఇవన్నీ ఫైర్‌ఫాక్స్ వేపు జనాలను మొగ్గు చూపేలా చేశాయంటే ఆశ్చర్యం లేదు.

ఇంటర్నెట్ ఎక్స్‌ప్లోరర్‌లో సెటింగ్స్ ఎలా చేసుకోవాలని సూచించడం జరిగిందో, ఆ సెటింగ్‌లన్నీ అన్ని బ్రౌజర్లకూ వర్తిస్తాయని మర్చిపోకండి. ముఖ్యంగా పాస్‌వర్డ్‌లను గుర్తుంచుకోవడం, బ్రౌజింగ్‌కు కావల్సిన మెమరీ - ఈ సెట్టింగ్స్, వాటితోబాటు డిఫాల్టుగా ఏ వెబ్ పేజీ ఓపెన్ కావాలి? అని సెట్ చేసుకోవడం - ఇవన్నీ అన్ని బ్రౌజర్లలోనూ తప్పనిసరిగా చేసుకోవల్సిన సెట్టింగ్స్.

-డా.సాయి అయితిక

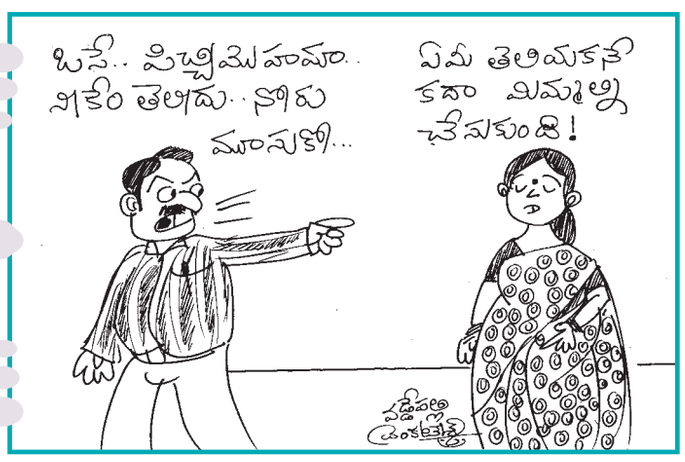
పిడియా

- ఆరోగ్యకరమైన శరీరానికి, మెదడుకి కావల్సిన పోషక తత్వాలన్నీ 'పాల'లో ఇమిడి ఉన్నాయి.
- ప్లేపర్డ్ పాలలో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ప్రోటీన్, రిబో ఫ్లెమిన్, విటమిన్లు అధిక పాళ్లలో ఉన్నాయి.
- రోజులో నాలుగు సార్లు పాలతో తయారుచేసిన పదార్థాలను తీసుకుంటే కచ్చితంగా బరువు తగ్గించుకోగలుగుతారు.
- పాలలోని కాల్షియం ఎముకలు గట్టి పడటంలో సహాయకారి.
- అధిక రక్తపోటు, కేన్సర్, ఆస్టియోఫ్లోరోసిస్ వంటి రోగాలను నిరోధించటానికి పాలు తోడ్పడతాయి.
- రోజూ పడుకునే ముందు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చటి పాలు తాగితే నిద్ర బాగా పడుతుంది. చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది.
- పాకెట్ పాలు పాశ్చురైజ్డ్ చేసినవి కాబట్టి పాకెట్ విప్పి నేరుగా ఉపయోగించవచ్చు. లేదా వేడి చేసుకుని తాగవచ్చు. ఈ పాలను అధిక ఉష్ణోగ్రతలో వేడిచేసి ఇన్‌ఫెక్షన్, ఇతర రోగాలను వ్యాప్తిచేసే బాక్టీరియాను నశింపజేస్తారు.
- పాలు పాకెట్‌లలోనూ, విడిగానూ లభిస్తాయి. ఈ రెండూ ఆరోగ్యకరమైనవే గానీ, విడిగా దొరికే పాలు తాగితే ఇన్‌ఫెక్షన్ లాంటివి రావచ్చు. ఎందుకంటే పాలల్లో నీళ్లు కలపటం దగ్గర నుండి పాల సరఫరా వరకు జరిగే ప్రక్రియ అపరిశుభ్రంగా ఉంటుంది. ఈ కారణంగానే విడిగా దొరికే పాలను బాగా మరిగించటం చాలా అవసరం.

- పాలలో ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్స్, మినరల్స్, విటమిన్ ఎ,బి,డి,ఇ,కె లతో పాటు బయో యాక్టివ్ ఫ్యాక్టర్లు కూడా లభ్యమవుతాయి. హార్మోన్లు, ఎంజైమ్, గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్ తయారు కావటానికి పాలు తోడ్పడతాయి.

-సుబ్బలక్ష్మి

చిత్ర్యం



లక్షణాలివీ...

ఉబ్బసం వ్యాధి లక్షణాలు ఒక మోస్తారు నుంచి తీవ్రస్థాయి వరకూ ఏ రకంగానైనా ఉండవచ్చు. అప్పుడప్పుడు కనిపిస్తుండవచ్చు. లేదా నిరంతరమూ వేధిస్తుండవచ్చు. ఎల్లప్పుడూ ఒకే మాదిరిగా కాకుండా మారవచ్చు కూడా! ఉబ్బసం వ్యాధిలో కనిపించే ముఖ్య లక్షణాలివి.

- ప్రధాన లక్షం పిల్లికూతలు. వైద్యపరిభాషలో దీనినీ వీజ్ అంటారు. శ్వాసనాళాలు సన్నగా తయారవటంవల్ల వాటి మధ్య నుంచీ ఒత్తిడితో ప్రయాణించే గాలి పిల్లనగ్రోవిలో మాదిరిగా శబ్దాన్ని ఉత్పన్నం చేస్తుంది.
- దగ్గు ఉంటుంది. చాలామందిలో ఇతర లక్షణాలేవీ లేకుండా కేవలం పొడిదగ్గు మాత్రమే ఉంటుంది. సాధారణంగా రాత్రిపూట ఎక్కువగా ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది.
- ఛాతిలో పట్టేసినట్లు ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులను ఎవరో రెండు చేతులతో ఒడిసిపట్టుకున్నట్టు ఉంటుందని చెబుతుంటారు బాధితులు.
- వేగంగా గాలి పీల్చుకోవాల్సి వస్తుంది. శ్వాస ప్రక్రియ తయారవుతుంది.

ఉబ్బసంపై విజయం

ఉబ్బసం సర్వసాధారణంగా కనిపించే వ్యాధి. ప్రతి వంద మందిలోనూ దాదాపు 10 నుంచి 20 మంది ఉబ్బసంతో బాధపడుతున్నారని అంచనా. క్రమంగా ఈ వ్యాధితో బాధపడేవారి సంఖ్య పెరుగుతుండటం ఆందోళన కలిగించే విషయం. చికిత్సాపరంగాను, వ్యాధి నిర్ధారణ పరంగాను ఈ వ్యాధి మీద అవగాహన పెరుగుతున్నప్పటికీ, వ్యాధి కారక మరణాల సంఖ్య మాత్రం తగ్గడం లేదు.

ఆస్తమా అనేది గ్రీకు పదం. త్వరత్వరగా గాలి పీల్చడమని ఈ పదానికి అర్థం. శ్వాస ప్రక్రియ కష్టంగా తయారై ఆయాసం రావటం ఈ వ్యాధిలో ప్రధానంగా కనిపించే లక్షణం. జన సామాన్యంలో ఆస్తమాను ఉబ్బసం అంటారు. ఊపిరి తిత్తులకు దారితీసే శ్వాస నాళాల్లో వాపు తయారై ఇన్ఫ్లమేషన్ కలిగించినప్పుడు ఉబ్బసం వస్తుంది. ఉబ్బసం ఉగ్ర రూపం దాల్చినప్పుడు గాలిని చేరవేసే మార్గాలు సన్నగా తయారై కుంచించుకుపోతాయి. దీనితో సునాయసంగా జరగాల్సిన శ్వాస ప్రక్రియ కాస్తా అనాయసంగా మారుతుంది. ఇలాంటి ఉద్భతి రూపాలను ఆస్మా ఎటాక్‌గా చెప్పుకోవచ్చు.

చరక సంహిత అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం ఉబ్బసం వ్యాధి సాధ్యాసాధ్యతల గురించి చెబుతూ 'యాప్యస్తమక శ్వాస' అని పేర్కొంది. అంటే తమకు శ్వాస అనేది యాప్య వ్యాధి అనీ, ఈ వ్యాధికి గురైనప్పుడు తగిన చికిత్సలతో కాల'యాప'న చేస్తూ రోగిని సౌకర్యవంతంగా ఉంచాల్సి ఉంటుందనీ అర్థం. కాగా కొత్తగా మొదలైన వ్యాధిని సరైన చికిత్సతో పూర్తిగా తగ్గించవచ్చుఅంటుంది. ఒకవేళ రోగికి శారీరక దుర్బలత్వం ఉన్నా, సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోయినా కొత్తగా మొదలైనప్పటికీ యాప్య స్థితికి చేరుకుని చివరకు చికిత్సకు లొంగకుండా అసాధ్యమైన వ్యాధిగా మారుతుందనీ హెచ్చరిస్తోంది.

చికిత్స, నివారణ

ఆహార నియమాలు

- ఆస్తమా ప్రధానంగా ఎలర్జీ సంబంధమైనది కనుక ఎలర్జీని కలిగించే ఆహారాలను గుర్తించి మానేయాలి. అలాగే కఫాన్ని పెంచే ఆహార పదార్థాలను కూడా తగ్గించాలి. ఉదాహరణకు జామ, అరటి మొదలైన పండ్లు. అలాగే చేపలు, గుడ్లు, బఠాణీలు, చిక్కుళ్ళు మొదలైన వాటికి కూడా దూరంగా ఉండాలి. కొంతమందికి పాలు సరిపడకపోవటంవల్ల కఫం పెరిగి ఆస్తమా ఎక్కువవుతుంది. పాలకు సమానభాగం నీటిని చేర్చి రెండు, మూడు పిప్పళ్ళను నలగగొట్టి కలిపితే పాలకు ఉండే ఆమదోషం పోతుంది. అష్టాంగ హృదయం అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం ఉబ్బసం వ్యాధిలో అనుములు, మినుములు, పెరుగు, సొరకాయ, దుంపకూరలు, బచ్చలి కూర, పుల్లగా ఉండే పదార్థాలు, చల్లటి పదార్థాలు తదితరాలను నిషేధించింది. ఇవన్నీ శ్లేష్మాన్ని పెంచుతాయి.
- ఆలస్యంగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలను తినకూడదు. ఆహారం తీసుకున్న తరువాత రెండు, మూడు గంటల అనంతరం వచ్చే త్రేన్పు రుచి వాసన వంటివి లేకుండా ఉంటే (ఉద్గార శుద్ధి) ఆహారం సకాలంలో జీర్ణమవుతున్నట్లు అర్థం.
- తీపి, పులుపు, ఉప్పు రుచులు కలిగిన ఆహారాలు కఫాన్ని, తద్వారా ఉబ్బసాన్ని పెంచుతాయి. ఇటీవల జరిగిన శాస్త్రాధ్యయనాలు సైతం ఆస్తమా విషయంలో ఉప్పును ఒక దోషిగా తేల్చాయి.
- ఆహారపదార్థాల రుచిని పెంచటం కోసం మెటాబైస ల్ఫైట్, మోనోసోడియం గ్లుటామేట్ (అజినామోటో) వంటివి వాడకూడదు.
- వేడినీళ్లకు శ్వాస మార్గపు కండరాలను సడలించే శక్తి ఉంది. కనుక అప్పుడప్పుడు వేడినీళ్ళు తాగుతుండాలి.

- కాఫీలో ఉంటే ఘాటైన పదార్థాలవల్ల శ్వాసమార్గాలు వ్యాకోచం చెందుతాయి. ఆస్తమా ఎటాక్ వచ్చే ముందు ఒక కప్పు వేడి కాఫీ తాగితే ఉపశమనం కలుగుతుది. అయితే దీనిని అలవాటుగా మాత్రం చేసుకోకూడదు.

వ్యవహార నియమాలు

- ఆస్తమా వ్యాధిలో ఎయిర్ కండిషన్డ్ గదులు ఉపయుక్తంగా ఉంటాయని ఒక అభిప్రాయం ఉంది.
- వేపుళ్ళు మొదలైనవి చేసేప్పుడు, తాలింపు వేసేటప్పుడు వంటగది నుంచి వెలువడే పొగ కొంతమందిలో ఉబ్బసాన్ని కలిగిస్తుంది. దీన్ని నివారించాలి.
- పార్థినియం (కాంగ్రెస్ గడ్డి) వంటి మొక్కల పుప్పొడి కారణంగా కొంతమందికి ఉబ్బసం వస్తుంది. పుప్పొడితో ఎలర్జీ ఉన్నవారు పుప్పొడి రాలే సమయంలో బయటకు వెళ్ళకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- ఉబ్బసానికి ప్రధాన కారణం దుమ్ము, ధూళి అని యోగరత్నాకరం అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం పేర్కొంది.
- జంతువుల రోమాలు, చర్మం నుంచి వెలువడే మృతకణాలు, మలమూత్రాల వాసనలు ఆస్తమాను పెట్రేగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా కుక్క, పిల్లి, గుర్రం, మేక మొదలైన జంతువుల నుంచి దూరంగా ఉండాలి.
- తీవ్రమైన శారీరక శ్రమ వలన ఆయాసం పెరిగి ఆస్తమా లోకి దింపుతుంది. శారీరకంగా, మానసికంగా ఒత్తిడికి లోనవ్వకుండా ఉండాలి. ముఖ్యంగా డిప్రెషన్‌కి లోనుకాకూడదు.
- ఆస్తమా ఎటాక్ తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు ఉపశమనం కోసం అరగంటకొకసారి ఇసుక మూటను కాని, ఇటుక చుట్టిన మూటనుకాని పెనంమీద వేడిచేసి ఛాతిమీద కాపడం పెట్టుకోవాలి. అలాగే వేడినీటి ఆవిరిని పీల్చాలి. నీటి ఆవిరివల్ల శ్లేష్మం పల్చబడి తేలికగా వెలుపలకు వచ్చేస్తుంది.
- ధూమపానం ఆస్తమాకు ప్రథమ శత్రువు. సిగరెట్‌పొగ వల్ల సెన్సిటివిటీ పెరిగి శ్వాస మార్గాలు మూసుకుపోతాయి. ఉబ్బసం బాధితులకు సిగరెట్లు తాగే అలవాటుంటే వెంటనే మానేయాలి.

ఔషధ చికిత్స

- ఆస్తమాలో వాడదగిన ప్రధానమైన ఓషధి సోమలత. దీని పొడిని 250 మి.గ్రా. చొప్పున తేనెతో కాని, నీళ్ళతో గాని ప్రతి నాలుగు గంటలకు ఒకసారి తీసుకోవాలి.
- పసుపును వేడి నీళ్ళతో పేస్టులాగా చేసి ఛాతిపైన పట్టు వేస్తే ఊపిరితిత్తులలో బిగదీసుకు పోయినట్లుండటం తగ్గుతుంది. అలాగే పసుపు పొడిని 3 గ్రాముల చొప్పున పాలతో కలిపి తీసుకోవడం వలన కూడా మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

-డాక్టర్ చిరుమామిళ్ల మురళీమనోహర్
murali manoharch@hotmail.com
రక్ష ఆయుర్వేదిక్ సెంటర్,
స్టేట్‌హోం ఎదుట సారథీ స్టూడియోరోడ్,
అమీర్‌పేట, హైదరాబాద్-73

కౌన్సెలింగ్‌తో పక్షపాతం తగ్గుముఖం!

★ మా నాన్నగారికి 45 సంవత్సరాలు. మూడు నెలల క్రితం పక్షవాతానికి గురయ్యారు. ఆయనకు కుడికాలు, కుడిచేయి చచ్చుబడి పోయాయి. కుడివైపు మూతి, నోరు కూడా వంకర పోయాయి. తనపని తాను చేసుకోలేని స్థితికి చేరుకున్నాడు. మాట స్పష్టంగా రావడం లేదు. ఒక్కోసారి మేము చెప్పేది అర్థం కానట్లు చూస్తారు. పెన్ను పేపరు చేతికిస్తే రాయలేడు. అన్నం కలిపి తినిపించేటప్పుడు వంగటానికి ఇబ్బంది పడుతాడు. ఈ దశలో ఒక ప్రముఖ ఆసుపత్రిలో చేర్పించాము. అక్కడి న్యూరాలజిస్టు మంచి అనుభవజ్ఞుడు కావడంతో మా నాన్నలో చాలా వరకు మార్పు వచ్చింది. చేయి, కాలు, కదలికలు మెరుగయ్యాయి. మాటల్లోను కొంత తేడా కనిపిస్తోంది. ఇప్పుడు ఇంటి దగ్గరే పెట్టుకుని చికిత్సలు చేయిస్తున్నాము. మందులతోపాటు ఫిజియోథెరపి, స్పీచ్ థెరపి ఇప్పిస్తున్నాము. అయితే ఆశించిన రీతిలో ఆరోగ్యం మెరుగుపడకపోవడంతో ఇప్పుడు సైకాలజిస్టుల ద్వారా రోజు కౌన్సిలింగ్ చేయించమంటున్నారు. పక్షవాతంలాంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు కౌన్సెలింగ్ వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందా లేక ఖర్చు దండగేనా?

- కె. ప్రదీప్, తిరుపతి

పక్షవాతం నాడీ సంబంధమైన రుగ్మత. దీనికి న్యూరాలజిస్టులు మాత్రమే వైద్యం చేస్తారు. అయితే పక్షవాతం రోగిలో తలత్తే వివిధ సమస్యలను బట్టి అనుబంధ వైద్య చికిత్సలు అందివ్వాల్సి ఉంటుంది. పక్షవాతంవల్ల శరీరంలో వివిధ భాగాలు పనిచేయకపోవడంవల్ల తాత్కాలికవైకల్యం తలెత్తుతుంది. శరీర భాగాలన్నింటిని సక్రమంగా పనిచేయించడానికి అనేక ప్రత్యేక చికిత్సలు అందించవలసి ఉంటుంది. న్యూరాలజిస్ట్ చికిత్సలు అందించవలసి ఉంటుంది. న్యూరాలజిస్ట్ నేతృత్వంలో రోగికి అవసరమైన విభాగాల్లో సేవలు అందిస్తారు. ఈ నేపథ్యంలో పిజియోథెరపిస్ట్, ఆక్యుపేషనల్ థెరపిస్ట్, స్పీచ్ థెరపిస్ట్ తదితరుల సహాయం తీసుకుంటుంటారు. అలాగే సైకాలజిస్ట్ ద్వారా కౌన్సెలింగ్ ఇప్పిస్తారు. సాధారణంగా పక్షవాతం ఇతర తీవ్రమైన రోగాల బారినపడిన వారు మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతారు. భయం, ఆందోళన, డిప్రెషన్ వారిని క్రుంగదీస్తుంది. దీనివల్ల పూర్తిగా పనిచేయదు. ఇలాంటి దశలో మానసిక శక్తిని నింపేందుకు కౌన్సెలింగ్ బాగా పనిచేస్తుంది. రోగి ఆలోచన, గ్రహింపు స్వీకరణ, ఏకాగ్రత జ్ఞాపకశక్తి, ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించడంలో మానసిక చికిత్స సహాయకారిగా పనిచేస్తుంది. కౌన్సెలింగ్ అన్నిరకాల రోగుల్లోను మార్పుకు దోహదపడుతుంది.

ఐదుసార్లు ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం చేశా!

★ప్ర: నా వయస్సు 27. పెళ్ళయి ఎనిమిదేళ్ళు పూర్తయింది. ఇద్దరు పిల్లలు పుట్టారు. అయితే పెళ్ళయిన రోజు నుంచి నా భర్త పెట్టే అంక్షలు తట్టుకోలేక పోతున్నాను. ఇరుగు పొరుగుతో మాట్లాడకూడదంటారు. అమ్మా, నాన్న, అక్క, తమ్ముడు, బంధువులు ఇంటికి వచ్చినా వారితో సరదాగా గడపనీయడు. వారితో ఎక్కువగా మాట్లాడితే లేనిపోనివి చెప్పి మనసు పాడుచేస్తారని ఆయన అనుమానం. అలాగే మగవారెవరితోను మాట్లాడకూడదంటారు. బయటకెళ్ళినప్పుడు ఎవరైనా నావైపు చూస్తే నాదే తప్పున్నట్టు మాట్లాడుతారు. ఇంట్లో పనిముగించుకుని వరండాలో కూర్చుంటే ఎవరికోసం ఆ ఎదురు చూపంటూ ప్రశ్నిస్తాడు. ఇంటికి రాగానే పడకగది, బాత్‌రూంలో ఏదో వెదుకుతున్నట్టు పరిశీలిస్తాడు. ఒక్కోసారి పనిమధ్యలో మానేసి ఇంటికొచ్చి కాపలా కూర్చుంటారు. ఇతరుల మాటలు వినడంవల్లనే తన అన్న భార్యలు ఇద్దరు ఆయన్ను వదిలేసారంటుంటారు. ఆయన పెట్టే బాధలు భరించలేక ఐదుసార్లు ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం చేశాను. అయితే ప్రతి సందర్భంలోనూ ఏదో విధంగా బయటపడ్డాను. ఇప్పుడు ఆయన తీరు మరింత ముదిరిపోయింది. బయటికి వెళ్ళేటప్పుడు ఇంట్లోని బీరువా, పడకగదికి తాళాలు వేసుకుంటున్నాడు. ఇప్పుడు పిల్లల కోసం ఆయన్ను భరించాలనిపిస్తున్నది. ఆయన్ను మార్చగల మంటరా?

- కె. రేవతి, వరంగల్లు

మీ భర్త అనుమానపు సమస్యతో బాధ పడుతున్నారు. చిన్న ప్పటి చెడు అనుభవాలు, కుటుంబ నేపథ్యం, పెరిగిన వాతావరణం, వంశానుగత లక్షణాలు ఇందుకు కారణం కావచ్చు. మీవారిని మంచి మానసిక నిపుణుడు లేదా వైద్యునికి చూపించి సలహా తీసుకోండి. అయన్ని కౌన్సెలింగ్ ద్వారా మార్చవచ్చని భావిస్తాను. అవసరమైతే సైకియాట్రిస్టు పర్యవేక్షణలో మందులు వాడవలసి ఉంటుంది. మీవారిది ఒక మానసిక రుగ్మతగా గుర్తించి సానుభూతితో ఆలోచించండి. ఆయన్ను మామూలు మనిషిగా మార్చుకునే ప్రయత్నం చేయండి. ఆత్మహత్యా తలంపు మనసులోకి రానీయకుండా సానుకూల దృక్పథంతో ప్రయత్నించండి.

డాక్టర్ ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి
Psychologist
nbsreddi@gmail.com
18-4-111/2, రైల్వే కాలని,
తిరుపతి - 517 501.

ఇంప్లాంట్స్ అమరిక సులువిక

గత కొద్ది సంవత్సరాలుగా కంప్యూటర్ సహాయంతో కృత్రిమ దంత శాశ్వత మూలాలను (ఇంప్లాంట్స్) అమర్చడానికి అవసరమయ్యే ప్రణాళికను రూపొందించే సాఫ్ట్‌వేర్ తయారు చేయడానికి అనేక అంతర్జాతీయ సంస్థలు కృషి చేస్తున్నాయి.

ఇటీవల అందుబాటులోకి వచ్చిన కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (సి.టి.) స్కాన్ ప్రక్రియవల్ల రోగికి చికిత్సను సాధ్యమైనంత సులభంగానూ, తక్కువ వ్యవధిలోనూ చేయడానికి ఆస్కారం కలిగింది. ఇంప్లాంట్స్ అమర్చడానికి సంబంధించి రూపొందించిన కంప్యూటర్ సహాయక ప్రక్రియలవల్ల శస్త్ర చికిత్సారంగానికి చెందిన పలు విభాగాలు కూడా లబ్ధి పొందాయి.

సహజసిద్ధమైన శాశ్వత దంతాలు ఏ రకంగానూ బాగు చేయలేని స్థితిలో దెబ్బ తిన్నప్పుడు లేదా ఊడిపోయినప్పుడు, రోగికి రూపం లోనూ, పని తీరులోనూ సహజ దంతాల మాదిరిగా ఉండే కృత్రిమ దంతాలను అమర్చడానికి ఇంప్లాంట్స్ ఉపకరిస్తాయి.

సాధారణంగా దంతాలు దెబ్బతిన్నవారు నలుగురిలో నోరు విప్పి హాయిగా నవ్వడానికి ఇబ్బంది పడతారు. తమకు ఎంతో ఇష్టమైన ఆహార పదార్థాలను తినడానికి ఇబ్బంది పడతారు. ఒకవేళ దంతాలు సున్నితత్వానికి (సెన్సిటివిటి) గురైతే వేడి, శీతల పానీయాలు కూడా తీసుకోలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

దంతాల మధ్య ఖాళీల్లో ఆహార పదార్థాలు ఇరుక్కోవడం దగ్గర నుంచి వివిధ కారణాలవల్ల ఆరంభమయ్యే దంత సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు దంతవైద్యులతో పరీక్షలు చేయించుకుంటూ పరిరక్షించుకోవడం అవసరం.

జీవితాంతం వరకూ పటిష్టంగా ఉండవలసిన దంతాలు కొంతమందిలో వయస్సు మీరుతున్న కొద్దీ ఊడిపోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అటువంటి వారు కృత్రిమ దంతాలు అమర్చుకుంటూ ఉంటారు. నోటిలో గట్టిగా ఉన్న సహజ శాశ్వత దంతాల ఆధారంగా ఖాళీలను కృత్రిమ దంత వారధి (బ్రిడ్జెస్) పూరించడం వంటి చికిత్సా ప్రక్రియలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కొద్దిమందిలో ఈ రకమైన చికిత్సా విధానం సత్ఫలితాలను ఇవ్వకపోవచ్చు. ఇటువంటి వారికి ఖచ్చితమైన సత్ఫలితాలనిచ్చే చికిత్సాప్రక్రియగా ఇంప్లాంట్స్‌ను చెప్పుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా వృత్తిరీత్యా ప్రజలతో అనుక్షణం సంభాషించాల్సిన వారికి, కళారంగాల్లోని వారికి ఇంప్లాంట్స్ చికిత్స అత్యుత్తమ ఫలితానిస్తుందనడంలో సందేహం లేదు.

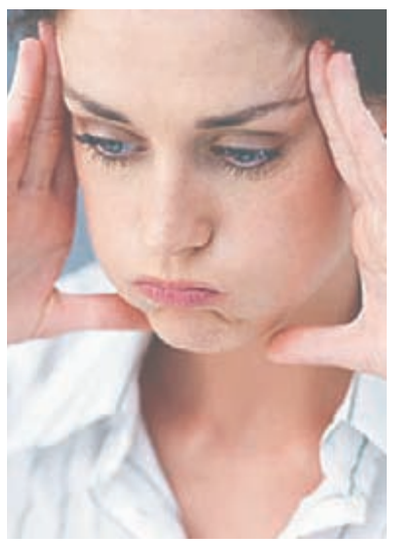
ఇంప్లాంట్స్ చికిత్స చేయడానికి కంప్యూటర్ సహాయం తీసుకోవడంవల్ల రోగికి సాంప్రదాయ పద్ధతిలో ఇంప్లాంట్స్ అమర్చడానికి అవరమయ్యే శస్త్ర చికిత్స చేయాల్సిన అవసరం ఉండదు. అంటే అసలు శస్త్ర చికిత్స లేకుండా ఇంప్లాంట్స్ అమరుస్తారని అర్థం కాదు. కాని గాయం అతి స్వల్పంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అరిగిపోయి, ఊడిపోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్న దంతాలను తొలగించి ఆ స్థానంలో ఇంప్లాంట్స్‌ను అమరుస్తారు. ఈ రకమైన చికిత్సను వైద్య పరిభాషలో 'ఎట్రామాటిక్ ఫ్లాప్‌లెస్ ప్రొసీజర్' అని వ్యవహరిస్తారు. అంటే చిగురును పూర్తిగా కత్తిరించాల్సిన అవసరం లేకుండా చేసే ప్రక్రియ అని అర్థం.

దంతసిరి

ఈ రకమైన చికిత్స చేయడానికి ముందుగా రోగి నోటిలో మిగిలి ఉన్న దంతాలను తొలగించిన తరువాత చిగుళ్ళ తాలూకు మృదు కణజాలం నయమయ్యే వరకూ తీసిపెట్టుకునే కృత్రిమ దంత వారధిని అమరుస్తారు. కంప్యూటర్ సహాయంతో సేకరించి సమాచారంతో రోగికి అనువుగా అమరే దంత వారధిని తయారు చేస్తారు. పై దవడ, కింద దవడలకు ఆరు చొప్పున ఇంప్లాంట్స్‌ను అమరుస్తారు. కేవలం ఈ ఇంప్లాంట్స్ ఆధారంగానే కృత్రిమ శాశ్వత దంత వారధిని రోగికి అమరుస్తారు. ఈ చికిత్సలో తొలి దశ - చిగుళ్ళ వ్యాధి ఉంటే నయం చేయడానికి చర్యలు తీసుకోవడం. తరువాత చికిత్సకు అవసరమయ్యే ప్రక్రియను ఆరంభించడం. నాలుగువారాల తరువాత రోగికి నోటిలో మిగిలిన దంతాలను తొలగిస్తారు. ఇలా దంతాలను తొలగించడానికి గంట ముందే రోగికి యాంటిబయోటిక్స్ మందులను ఇస్తారు. దంతాలను తొలగించిన తరువాత ఏర్పడే ఖాళీలను అతి జాగ్రత్తగా శుభ్రం చేసి కుట్లు వేస్తారు. దంతాలను తొలగించిన వెంటనే తీసిపెట్టుకునే కృత్రిమ దంత వారధి (డెంచర్)ను అమరుస్తారు. ఆరు వారాల తర్వాత ఈ కృత్రిమ దంతాలను అనుసరించి స్కానింగ్ కోసం మరొక డెంచర్‌ను తయారు చేస్తారు. మొత్తం చికిత్సా ప్రక్రియకు ఈ డెంచర్ అతి ముఖ్యమైన సాధారణం. ఈ డెంచర్ అమర్చిన తరువాత రోగికి సిటి స్కాన్ చేసి ఆ సమాచారం ప్రకారం ఇంప్లాంట్స్‌ను అమరుస్తారు.

-డాక్టర్ యం. ఎస్. గౌడ్
msgowd@hotmail.com
Phone: 040-23326777, 9618061536
డా. గౌడ్స్ డెంటల్ హాస్పటల్స్ 19, దుర్గ ఎన్‌క్లేవ్,
రోడ్ నెం. 12. బంజారాహిల్స్ హైదరాబాద్-34

దడ పుట్టించే పానిక్ డిసార్డర్



తీరగ్గా టీవీ ముందు కూర్చొని కామెడి చానల్ చూస్తోంది 27ఏళ్ళ వసంత. అప్పటివరకూ కామెడీ సీనులో లీనమయి నవ్వుకుంటున్న వసంతకు ఒంట్లో ఏదో తేడాగా అనిపించసాగింది. ఏమి జరుగుతుందో స్పష్టంగా తెలియటం లేదు. గుండెవేగంగా కొట్టుకుంటుంది. ఏదో తెలియని భయం. గుండెల్లో నొప్పిగా, అదిమినట్టు ఉంది. ఊపిరి ఆడటం కష్టంగా ఉంది. గుండె ఆగిపోతుందేమో అన్నట్టు ఒణికడం మొదలైంది. ఎక్కడ బాలెన్సు తప్పి పడిపోతానో అని పరిగెత్తుకుంటూ ఎదురింటి మీనాక్షి తలుపు తట్టి రొప్పుతూనే పరిస్థితి చెప్పింది. సమయానికి మీనాక్షి భర్త వెంకట్రావు ఇంట్లోనే ఉన్నాడు. దంపతులిద్దరూ కంగారు పడిపోయారు. ఏమయిందో అని గబగబ వసంతని కారులో ఎక్కించుకొని, భార్యను తోడుగా తీసుకొని ఆగమేఘాలమీద ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళాడు. దారిలో మీనాక్షి ఒడిలో పడుకున్న వసంత భయంతో రొప్పుతూనే ఉంది. మీనాక్షి ధైర్యం చెప్పటానికి ప్రయత్నిస్తోంది కానీ అవేమీ వసంతకు ఎక్కటం లేదు. కారు వచ్చిన స్పీడు చూసిన ఆసుపత్రి సిబ్బంది గబగబా వసంతను స్ట్రెచ్చరు మీద పడుకోబెట్టి ఎమర్జెన్సీ వార్డులోకి తీసుకెళ్ళారు. డాక్టరు ఆమెను చూసి వెంటనే ఈసీజీ తీయించాడు. తక్షణ పరీక్షలు అయ్యాక ప్రమాదం ఏమీ లేదని చెప్పి అయినా అబ్జర్వేషను కోసం ఐసీయుకి మార్చారు. కానీ ట్రీట్‌మెంటు కూడా మొదలు పెట్టకముందే వసంత పరిస్థితి కుదటపడింది. రెండోరోజు తీరిగ్గా మిగిలిన పరీక్షలు కూడా చేసి గుండె జబ్బు కాదని, టెన్షను పడటంవల్ల అలా జరిగిందని చెప్పి ఓ యాభైవేలు బిల్లు చేతిలో పెట్టారు. చూడటానికీ, వినడానికి అచ్చం గుండెపోటును తలపించే వసంత పొందిన లక్షణాలను 'పానిక్ అటాక్స్' అంటారు. ఇది మనసుకు సంబంధించిన లక్షణం. దీనికి కర్త, కర్మ, క్రియ అన్నీ మనసే. మామూలుగా అయితే భయపడటానికి చిన్నదో, పెద్దదో ఒక కారణం అంటూ ఉండాలి. కానీ బయటి కారణం అంటూ ఏమీ లేకుండా హఠాత్తుగా మనసులో కలిగే భయం, దాని తాలూకు శారీరక లక్షణాలు కలిపి కొంతసేపు మనిషిని ఊపి పడేస్తాయి. దీని లక్షణాలు గుండె పోటును తలపిస్తాయి.

ప్రతివారికి జీవితంలో ఏదో ఒక సందర్భంలో ఇలాంటి 'పానిక్ అటాక్' అనుభవానికి గురయ్యే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ కొందరిలో చాలా తరచుగా వస్తుంటాయి. వచ్చిన ప్రతిసారీ ఆసుపత్రికి పరిగెత్తటం, ఒకరోజు ఆసుపత్రిలో ఉండి బిల్లు కట్టి రావటం, ఇదే దరువుగా ఉంటుంది. పానిక్ అటాక్స్ ఇలా తరచూ వచ్చే జబ్బును 'పానిక్ డిసార్డరు' అంటారు. జబ్బు పలానా అని కనుక్కోనంత వరకూ వీరు గుండె డాక్టర్ల చుట్టూ తిరుగుతూ ఉంటారు. కానీ ఫలితం ఉండదు. ఒక అంచనా ప్రకారం గుండె జబ్బుల ఐసీయులో పది మంచాలు ఉంటే కనీసం రెండు మంచాలలో ఈ పానిక్ డిసార్డరు రోగులు పడుకొని ఉంటారు. సమస్య మానసిక రోగం కాగా వైద్యం జరిగేది గుండె జబ్బుల డిపార్టుమెంటులో.

కారణాలు: ప్రమాదాల నుండి, అపాయాల నుండి మనల్ని మనం రక్షించుకోవటానికి ప్రకృతి మన మెదడులో భయం అనే ఆయుధాన్ని ఉంచింది. అయితే భయాన్ని పర్యవేక్షించే కేంద్రం అవసరం అయినప్పుడు మాత్రమే పని చేయాలి. అంటే ప్రమాదం ఎదురు అయినప్పుడు అపాయం జరిగినప్పుడు లేదా జరగబోతుందనే ఆలోచన వచ్చినప్పుడు భయం కేంద్రం పని చేయటం మొదలు కావాలి. పుట్టే భయం తీవ్రతను బట్టి మనం జాగర్తలు తీసుకొని ప్రమాదం నుండి బయట పడతాం. కానీ పానిక్ డిసార్డరు రోగుల్లో ఈ భయం కేంద్రం ఏ కారణం లేకుండా ఉన్నట్టుండి పని చేయడం మొదలు పెడుతుంది. కాసేపటికి దానంతట అదే సర్దుకుంటుంది. పని చేసిన ఆ కొద్ది సమయం రోగి దుంప తెంచి పడేస్తుంది.

ఇలా ఎందుకు అనేందుకు ఇదిమిద్దమయిన కారణాలు తెలియటం లేదు. 40శాతం కేసుల్లో జన్యుపరమయిన కారణాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఆల్కహాలు, మాదక ద్రవ్యాలు వాడే వారిలో పానిక్ డిస్టార్డరు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. పానిక్ డిస్టారు సాధారణంగా 25-30 ఏళ్ళ మొదలుతుంది. కానీ కొద్దిమందిలో ఎప్పుడూ అయినా మొదలు కావచ్చు. మగవారిలో కంటే ఆడవారిలో దాదాపు రెట్టింపుగా ఉంటుంది. పిల్లల్లో కూడా రావటానికి అవకాశం ఉన్నప్పటికీ సాధారణంగా వారు పెద్దగా పట్టించుకోరు. వయసు పెరిగే కొద్ది దాన్ని గురించి పట్టింపు ఎక్కువ అవుతుంది.

లక్షణాలు: పానిక్ అటాకు ఉన్నట్టుండి హఠాత్తుగా మొదలవుతుంది. మొదలయిన 10-15 నిమిషాలతో తీవ్ర స్థాయికి చేరుతుంది. ఇలా మొదలయిన లక్షణాలు సాధారణంగా గంట, గంటన్నర ఉండి ఆ తరువాత దానంత అదే తగ్గిపోతుంది. కొంతమందిలో లక్షణాలు గంటకంటే ఎక్కువ సేపు ఉండవచ్చు. పానిక్ లక్షణాలు ఇలా ఉంటాయి.

★ గుండె దడ, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవటం, గుండెల్లో నొప్పిగా ఉండటం లేదా అదిమేసినట్టు, పట్టేసినట్టు ఉంటుంది.

★ ఊపిరి అడనట్టు గాలి చాలనట్టు ఉంటుంది. శ్వాస వేగం ఎక్కువ అవుతుంది. అలాగే శ్వాస తీసుకునే లోతు కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

★ కళ్ళు తిరిగినట్టు ఉండటం. పడిపోతామేమో అన్న భావన ఉంటుంది. తక్షణమే ప్రాణం పోతుందేమో అనిపిస్తుంది.

★ తనమీద తనకు అదుపు తప్పేటట్టు ఉందని అనిపిస్తుంది.

★ పరిసరాల నుంచి తాను వేరు అయిపోతున్నట్టు, వాస్తవ పరిస్థితుల నుండి దూరం అవుతున్నట్టు, ప్రకృతితో కరిగిపోతున్నట్టు ఉంటుంది.

★ కడుపులో దేవుతున్నట్టు, వాంతికి వస్తున్నట్టు అనిపిస్తుంది.

★ కాళ్ళు, చేతులు మొద్దుబారి పోతున్నట్టు, నూదులు గుచ్చుతున్నట్టు లేదా తిమ్మిర్లు పడుతున్నట్టు ఉండవచ్చు.

★ ఒళ్ళంతా చల్లబడి పోవటం లేదా చెమట పట్టటం కొందరికి ఒంట్లో నుండి సెగలు వస్తున్నట్టు అనిపిస్తుంది.

పైన చెప్పిన లక్షణాలు అన్నీ అందరిలో ఉండక పోవచ్చు. కొందరిలో కొన్ని అదనపు లక్షణాలు కూడా కనపడవచ్చు. పానిక్ డిస్టారు ముఖ్య లక్షణం ఏమిటంటే పానిక్ అటాక్ లక్షణాలు తగ్గిన తరువాత మళ్ళీ వస్తుందేమో అన్న భయం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఏమి చేయాలి? పైన చెప్పిన లక్షణాలు ఎవరికి అయినా కనిపించినప్పుడు గుండె డాక్టరుదగ్గరకు పోతారు. ఒకవేళ అవి గుండె జబ్బు వల్ల వస్తే ఇది ఫలానా కారణం వల్ల వచ్చిందని దానికి వైద్యం చేస్తారు. కానీ గుండె కారణం కాదని చెప్పినప్పుడు ఇలాంటి లక్షణాలు గుండె సంబంధమయిన జబ్బులు ఏమీ లేవని డాక్టరు చెబితే మానసిక వైద్యుడిని కలవాలి. మందులతో బాగా అదుపులోకి వస్తుంది. మందులు లేని చికిత్సా పద్ధతులు అయిన కాగ్నాటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ కూడా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

-డాక్టర్ పి.శ్రీనివాసతేజ
PSYCHIATRIST
మైండ్‌కేర్ హాస్పిటల్,
పొగతోట, నెల్లూరు - 524001
srinivasateja@Yahoo.co.in

నుడి

కంప్యూటర్ మాటలు - తెలుగులో

కంప్యూటర్ లేకుండా కాలం గడవని దినాలివి. మరి, మన తెలుగుసుడిలో కంప్యూటరుకు చెందిన మాటలుండొద్దా? ఆ మాటలు మన 'తెలుగునుడి'వి అయి ఉండొద్దా? మన వాళ్లు కంప్యూటర్‌ను వాడడంలో ఎంతో ప్రగతి సాధించారు కాని, కంప్యూటర్‌కు చెందిన పదాలను తెలుగులోకి తెచ్చుకోవడంలో తెలుగు మాటలను వాడడంలో ఎక్కువగా సంస్కృతం మీదో, హిందీమీదో ఆధారపడుతున్నట్లు కనబడుతున్నది. ఈ సందర్భంలో తెలుగు మాటలనే తెచ్చుకోవాలనే ప్రయత్నం చేసినవాడు తమిళనాడులోని వేలూరుజిల్లాకు చెందిన తెలుగు యువకుడు శ్రీ ఓట్ర పురుసోత్తం. ఇక్కడ కొన్ని మాటల్ని ఇస్తున్నాము. వీటిలో మార్పులకు, చేర్పులకు తగు సూచనలను నిపుణుల నుండి ఆశిస్తున్నాం.

1. COMPUTER: **ఎనికమర/ ఎనికిని** (ఎనిక: గణనము - శబ్దరత్నాకరము)

2. ALPHABET: **వ్రాయడపు - (వ్రాయి + అడపు,)** (వ్రాయి: అక్షరం - సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు)

3. VIRUS: **నచ్చునెఱి** (నచ్చు : వాదించు, పీడించు- సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు, నెఱి: క్రమము -ప్రోగామ్‌ను పాడుచేసేది, క్రమాన్ని చెరిపేది)

4. ANTIVIRUS: **నచ్చునెఱి ఎదిరి** (ఎదిరి: విరోధి - సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు)

11

ఆంధ్రభూమి

శనివారం
10, సెప్టెంబర్
2011

నిర్వహణ: డా.సామల రమేష్‌బాబు

cell: 9848016136, ncharithra@gmail.com

భాషాసాహిత్యాల అభివృద్ధికి

పాశ్చాత్యుల సేవ

తెలుగు ''దేశ భాషలందు తెలుగు లెస్స'' అన్నాడు ఆంధ్ర భోజుడుగా కీర్తి గాంచిన శ్రీకృష్ణ దేవరాయలు. ఓసారి మన తెలుగు భాషకు సంబంధించిన చరిత్ర పుటల్ని తిరగేస్తే పాశ్చాత్యులు చేసిన సేవ లేమిటన్నది తెలుస్తుంది. మన మాతృభాషను మనమే పట్టించుకోని దశలో ఉన్నప్పుడు తెలుగు భాషా మాధుర్యాన్ని చవిచూసిన పాశ్చాత్యులు తెలుగును చక్కగా నేర్చుకున్నారు. వారి గ్రంథాలను తెలుగులోకి అనువదించుకొన్నారు. ఇంగ్లీషు-తెలుగు' నిఘంటువులను, మత గ్రంథం బైబిలునూ అనువదించుకొన్నారు.

ఓ ఫ్రెంచ్ మిషన్ వారు క్రీ.శ. 17వ శతాబ్దారంభంలో ఒక తెలుగు నిఘంటువును కూర్చారు. కానీ అది తెలుగు జనావళికి తగినంతగా ఉపయోగపడలేదు. కొద్ది కాలంలోనే అది కనుమరుగైపోయింది.

పాశ్చాత్య పండితుల సేవ

జర్మన్ దేశీయుడైన బెంజిమన్ మార్టిన్ మత ప్రచారానికై ముందుగా తాను తెలుగు భాషను పరిపూర్ణంగా నేర్చుకున్నాడు. తదుపరి చెప్పుకోతగిన వ్యక్తి మెకంజీ కల్నల్ క్యాలిన్. ప్రపంచ చరిత్రలోనే ఒక దేశ సంపూర్ణ చరిత్రకు కావలసిన సాధన సామగ్రిని సమకూర్చిన మేధావి మెకంజీ. ఏలూరు వాస్తవ్యులైన కావలి వెంకట బొర్రయ్య, రామస్వామి, లక్ష్మయ్య గారల సహాయ సహకారాలతో పెద్ద సంఖ్యలో వ్రాతప్రతులను సేకరించిన, తద్వారా నేటి మన తెలుగు రాష్ట్ర చరిత్రకు ఆధారాలైన కైఫియత్తులు (వివరణలు), శాసనాలు; పట్టాలు; గ్రంథాలు మొదలైన వాటినెన్నింటినో అనువదించి మేధావుల మెప్పుపొందారు. మెకంజీ సేకరించి వ్రాత పత్రులలో సంస్కృతం, అరబిక్, పర్షియన్, జావా, బర్మా భాషలకు సంబంధించినవి ఎన్నో ఉన్నాయి. ఆయన సేకరించిన ఐదు లక్షల వ్రాతప్రతులలో దాదాపు ఎనిమిదివేల శాసనాలు శిథిలం కాకుండా నేటికీ మదరాసు ప్రాచ్యలిఖిత భండాగారంలో పదిలపరచబడ్డాయి. తెలుగు భాషకు ఆంగ్లంలో వ్యాకరణం రాసిన మొదటి వ్యక్తి కాంబెల్ మహాశయుడు. మన తెలుగు భాషను ''ఇటాలియన్ ఆఫ్ ది ఈస్ట్''గా కీర్తించిన మన భాషాభిమాని కాంబెల్ మహాశయుడు. తెలుగు భాషకు చేసిన సేవలను పురస్కరించుకొని రావిపాటి గురుమూర్తి శాస్త్రి అనే పండితుడు తాను రాసిన వ్యాకరణ గ్రంథాన్ని ఆయనకు అంకితమిచ్చాడు. 1780-1819 ప్రాంతంలో ఇల్లిన్ ఎఫ్.డబ్ల్యు మదరాసులో కలెక్టర్‌గా ఉంటూ తెలుగు, కన్నడ, తమిళ, మళయాళ, సంస్కృత భాషలను క్షుణ్ణంగా నేర్చుకున్నాడు. నాల్గు ద్రావిడ భాషలకూ విడివిడిగా భాషాతత్త్వ గ్రంథాలు రూపొందించాడు. ఆయన రాసిన ''మిరాశీ హక్కులు'' నేటికీ ప్రామాణిక గ్రంథంగా ఉంది. పట్టాభిరామశాస్త్రిని ప్రోత్సహించి, ధాతుపారం అనే గ్రంథాన్ని తెలుగు భాషలోకి అనువదింపచేశాడు. విలియం బ్రౌన్, విలియం క్యారీ దొరలు కూడా తెలుగు భాషకు ఆంగ్లంలో వ్యాకరణ గ్రంథాలు రాసినవారే.

మన తెలుగు భాషకు విశేష సేవలుచేసిన ఆంగ్లేయుడుగా ఛార్లెస్ ఫిలిప్ బ్రౌన్ పేరు (1798-1884) భారత చరిత్రలో స్థిరంగా నిలిచిపోయింది. బ్రౌన్ 1817 మదరాసు సివిల్ సర్వీస్‌లో పనిచేశాడు. బందరులో న్యాయాధిపతిగా, తెలుగు-పార్శీ అనువాదకుడుగా, మదరాసు పోస్ట్ మాస్టర్ జనరల్‌గా పలు ఉన్నత పదవులు నిర్వహించాడు. విద్యా సంఘ సభ్యునిగా చదువుల తల్లికి తనవంతుగా ఎనలేని సేవలు అందించిన వేత్త . క్రానలాజికల్ టేబుల్స్‌ను ప్రకటించాడు. మదరాసు విశ్వవిద్యాలయంలో గౌరవ ఆంధ్రాచార్యుడిగా విధులను ఎంతో శ్రద్ధగా నిర్వహించి పేరు పొందాడు ఆ తెల్లదొర.

సాహిత్య వికాసానికై కడు శ్రద్ధగా ప్రాచీన కావ్యాలను అధ్యయనం చేసి వాటిపై తన విలువైన అభిప్రాయాలను విపులంగా వివరించి చూశాడు. మనుచరిత్ర, వసు చరిత్ర, విజయ విలాసం, తారాశశాంకం, కళాపూర్ణోదయం వంటి మహత్తర తెలుగు కావ్యాలకు టీక రాయించి, వాటిని తానే స్వయంగా సరిదిద్దిన మేధాశాలి బ్రౌన్. అంతేకాదు సుప్రసిద్ధ వ్యక్తుల లేఖలను సేకరించి తెలుగున ప్రచురించాడు. వీటన్నింటికీ తన స్వంత డబ్బులే ఖర్చు పెట్టాడు. బ్రౌన్ కృషి ఫలితంగా అప్పట్లో లభించిన ప్రాచీన కావ్యాలు ఏవి కూడా పాడవకుండా పదిలంగా భద్రపర్చడం జరిగింది. జూలూరు అప్పయ్యశాస్త్రి, గరిమెళ్ళ వెంకయ్య, ములుపాక బుచ్చయ్య శాస్త్రి, నరసింహాచారి, మల్లంపల్లి మల్లికార్జున శాస్త్రి, రావిపాటి గురుమూర్తి శాస్త్రి మొదలైన పండిత ప్రముఖులను తన ఆలన, పాలనలో ఉంచుకొని వారిని పోషిస్తూ విశేషంగా సత్కరించి కీర్తి శిఖరాలను అందుకున్నాడు బ్రౌన్.

- ఎం.సి. శివశంకర శాస్త్రి, ఫోన్: 9849783335

అవసరాలను బట్టే భాషావికాసం

ఇటీవల తెలుగు భాష వాడకం గురించి కొంత చర్చ జరుగుతోంది. భాష, సంస్కృతి, సమాజం మొదలైన వాటిని గురించి ఆరోగ్యకరమైన చర్చ జరగడం ఎప్పటికీ మంచిదే. ఈ విషయంలో ఎన్నో అభిప్రాయ భేదాలు కూడా ఉంటాయి. అభిప్రాయ భేదాలుండడంలో తప్పు లేదు. హేతుబద్ధమైన ఆలోచనలు భాషాభివృద్ధికి తోడ్పడేట్లయితే ఎన్ని అభిప్రాయ భేదాలున్నా గౌరవించాల్సిందే.

ఏ భాషకైనా వ్యవహర్త లెంతమంది ఉంటారో అన్ని భాషా భేదాలుంటాయి. ప్రతి మనిషి భాషకూ కొన్ని విశిష్ట గుణాలుంటాయి. అయితే ఆ భాషను మాట్లాడే అందరికోసం ప్రామాణిక భాషనొక దానిని రూపొందించుకోవాలనే అభిప్రాయం అన్ని నాగరిక భాషల్లోనూ ఉంటుంది. ప్రతి వ్యక్తి, ప్రతి ప్రాంతం, ప్రతి తెగ, ప్రతి కులం తమకంటూ ఏర్పర్చుకున్న భాషాభేదాన్ని గౌరవిస్తూనే ఒక్కొక్క రకమైన వ్యవహారం కోసం ఒక్కొక్క రకమైన భాషను రూపొందించుకోవడం అన్ని భాషల్లోనూ కనిపిస్తుంది. కథలు రాయడానికి, కవితలల్లుకోడానికి, జానపద వీరగాథల్ని సృష్టించడానికి, సామెతల్ని కల్పించుకోవడానికి మాండలిక భాషను వాడే హక్కు ప్రతి రచయితకు, సామాన్య ప్రజానీకానికి ఉంటుంది.

అయితే అన్నిరకాల వ్యవహారాలకూ అలాంటి భాషనే వాడాలనుకోవడం సమంజసం కాదు. భాషా వికాసంలో భాష రకరకాల పోకడలు పోవడం స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఆంధ్ర శబ్ద చింతామణిలో దేశ భాషలను గురించి చెప్పేటప్పుడు 'ప్రవాహినీ దేశ్యా' అనే సూత్రం ఉంది. ప్రవాహిని అంటే ప్రవహించేది నది. మొదటి నుంచి మన వ్యాకరణకారులు సంస్కృత ప్రాకృతాలను ఎంత గౌరవించినా దేశ్యమనేది ఒకటి ఉందని గుర్తించారు. దేశ్యం వైవిధ్యమయమైంది. జీవనదిలాంటిది. దానిని అడ్డుకొని ఆనకట్టలు కట్టినందువల్ల పరిమిత ప్రయోజనాలు సిద్ధించవచ్చు.

కాని ఆ భాష అలా ప్రవహిస్తూనే ఉంటుంది. ఆ నదీ జలాల్లో ఎన్నెన్నో కలుస్తుంటాయి. కలుషితం చేస్తాయి. అయితే మళ్లీ నది మాత్రం జీవాధారమైన నీటిని మోసుకొని ప్రవహిస్తూనే ఉంటుంది.

తెలుగు భాషకు ప్రతి మనిషీ ఏదో ఒక విధంగా తన దైన శైలిని ప్రసాదించాడు. ఎవరినీ తక్కువ చెయ్యడం సరికాదు. కొంతమంది నన్నయ తిక్కనాదుల్ని సంస్కృత భాషాభిమానులని దూషిస్తారు. ఎవరు చేసిన పనిలో అయినా కొంత మంచి, చెడు ఉంటుంది. నన్నయాది కవుల రచనలవల్ల తెలుగు భాషకు మహాకావ్య భాష అనేది సిద్ధించింది. ఇది సంస్కృత భూయిష్టం కావడం వల్ల నిజమైన తెలుగు భాష మరుగున పడింది. ఎన్నో పదాలను మనం మరిచిపోయాము. కాని జానపదులు వాటిని మరచిపోలేదు. ఈనాటికీ అలాంటి పదాలు వేల సంఖ్యలో జానపదుల వ్యవహారంలో ఉన్నాయి. ఈ పదాలన్నింటినీ సేకరించి సమగ్ర నిఘంటువును తయారు చెయ్యడమూ మన కర్తవ్యమే.

> అసంఖ్యాకంగా సంస్కృత ప్రాకృత పదాలు, ఇంగ్లీషు పదాలు, పార్శీ, అరబిక్, డచ్, ఫ్రెంచి, హిందుస్థాని పదాలు వచ్చి చేరాయి. తెలుగునే మర్చిపోయి ఈ భాషా పదాలనే ఎక్కువగా వాడడం తప్పే. అలాగే కేవలం తెలుగు పదాలతోనే వ్యవహారం నడపాలనుకోవడమూ తప్పే. ఏ భాషా ఇంతవరకు అలా చెయ్యలేదు. నాగరిక జీవితం గడపాలనుకునే అన్ని సంస్కృతులూ తమ భాషను ఇతర భాషల సంపర్కంతో సుసంపన్నం చేసుకున్నాయి.

ఏ భాష అయినా వికాస పథంలో అనేక భాషల సహకారాన్ని పొందుతుంది. సంస్కృత భాష కూడా ద్రావిడ భాషల నుంచి వందల పదాలను స్వీకరించి తనలో కలుపుకుంది. ఇంగ్లీషు భాష ప్రపంచంలోని వివిధ భాషల నుంచి అసంఖ్యాకంగా పదాలను స్వీకరించి, ప్రపంచంలోనే అనన్య వ్యవహార భాషగా తయారయింది.

అలాగే నన్నయాది తెలుగు కవులు తెలుగు భాషను అన్నిరకాల శిష్ట వ్యవహారాలకు తగినట్లుగా తీర్చిదిద్దారు. అందువల్ల తెలుగు భాష అత్యంత సామర్థ్యంగల భాషగా తయారయింది. తెలుగు లిపి ఎలాంటి ఉచ్చారణనయినా సంకేతాల రూపంలో చూపించగల సామర్థ్యం కలిగి ఉంది. అసంఖ్యాకంగా సంస్కృత ప్రాకృత పదాలు, ఇంగ్లీషు పదాలు, పార్శీ, అరబిక్, డచ్, ఫ్రెంచి, హిందుస్థాని పదాలు వచ్చి చేరాయి. తెలుగునే మర్చిపోయి ఈ భాషా పదాలనే ఎక్కువగా వాడడం తప్పే. అలాగే కేవలం తెలుగు పదాలతోనే వ్యవహారం నడపాలనుకోవడమూ తప్పే. ఏ భాషా ఇంతవరకు అలా చెయ్యలేదు. నాగరిక జీవితం గడపాలనుకునే అన్ని సంస్కృతులూ తమ భాషను ఇతర భాషల సంపర్కంతో సుసంపన్నం చేసుకున్నాయి. శుద్ధమైన భాషతోనే వ్యవహారమంతా నడుపుతామనుకునే తమిళులు కూడా తమకు తెలియకుండానే సగానికి సగం సంస్కృతం నుంచి వచ్చిన పదాలనే వాడతారు. తొల్కాప్పియంలో తొల్ ద్రావిడ పదమైనా కాప్పియం కావ్యమే. అందులో భాగాలు సొల్ అధికారమ్, పొరుళధికారం లాంటివైనా అధికారం నుంచి వచ్చింది. ముదలమైచ్చర్ (ముఖ్యమంత్రి)లో ముదల్ ద్రావిడ పదమైనా అమైచ్చర్ అమాత్యుడే. అందువల్ల పనిగట్టుకొని అచ్చ తెలుగు పదాలనే వాడుతామనుకోవడమూ భాషా వికాసానికి మంచిది కాదు. అలాగని నన్నయాదులలాగా, టీవీ యాంకర్లలాగా పరభాషనే ఆదరించడమూ మంచిది కాదు. ఈ రెండింటి నడుమ భాషా వ్యవహారానికి తగిన విధంగా భాషను తీర్చిదిద్దుకోవలసి ఉంటుంది.

ఆధునిక కాలంలో పెరిగిపోయిన విజ్ఞానం భాషలో ఎన్నో మార్పుల్ని కోరుతుంది. విజ్ఞానం మూలంగా అనివార్యమైన భాషాభివ్యక్తి కోసం ఎలాంటి పదాల్ని ఉపయోగించాలన్నదీ ఆలోచించాల్సిన విషయమే. ఆంధ్ర నామ సంగ్రహంలాంటి నిఘంటువులలో లాగా పని గట్టుకొని అసలు అర్థంకాని కృత్రిమమైన తెలుగు పదాలను సృష్టించడంవల్ల లాభం లేదు.

చక్కని తెలుగు పదాలతో కొత్త పారిభాషిక పదాలను సృష్టించగలిగితే అది గొప్ప సాధనే. అయితే సంస్కృతం వాడకుంటే అసలు పారిభాషిక పదాలను సృష్టించలేమనే భావాన్ని వదిలి, సహజమైన తెలుగు పదాలను వాడడం అభ్యాసం చేసుకోవలసి ఉంటుంది. ఈ విషయంలో తిక్కన మహాభారతంలో చాలా ప్రయోగాలు చేశాడు. ఎన్నో కొత్త పదాలను చక్కని తెలుగులో సృష్టించాడు. ఎంతో సంయమంతో భాషాభిమానంతో, భాషా వికాసాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని తెలుగు భాషను రూపొందించుకోవలసి ఉంటుంది.

- ఆర్.వి.ఎస్.సుందరం

అమెరికాలోని పెన్సిల్వేనియా విశ్వవిద్యాలయంలో విజిటింగ్ ప్రొఫెసరు.

rvssundaram@gmal.com

తెలుగు పేరుతో నేర్పుతున్నదేమిటి?

తెలుగు వృద్ధి కోసం, రక్షణ కోసం ఈ మధ్య కొన్ని చర్చలు ప్రారంభమయ్యాయి. కొంతమంది విద్యావిధానం లోంచి సంస్కృత భాగాన్ని, ఆంగ్ల మాధ్యమాన్ని నిషేధించాలని వాదిస్తున్నారు కూడా. ఇవి తెలుగు వృద్ధికి, ఉద్ధీపనానికి ఏ విధంగా ఉపయోగపడతాయో సదరు భాషాభిమానులు ఆలోచించాల్సి ఉందేమో? తెలుగు అభివృద్ధిగా మనం చెప్పుకుంటున్న వాటివల్ల తెలుగుకు ఒనగూడిన, ఒనగూరే ప్రయోజనాలేంటో ఆలోచించాల్సి ఉంది. జూనియర్ కళాశాలల్లో తెలుగును ప్రవేశపెట్టి, సంస్కృతం తీసెయ్యాలి. తెలుగును నిబద్ధ ఐచ్ఛికాంశంగా ప్రవేశపెట్టాలి. కార్యాలయాలు మొదలైన వాటిలో తెలుగు వ్యవహారాన్ని తీసుకు రావాలి. తెలుగు పంతుళ్ళ విద్యార్హతలను గమనించాలి. కేవలం ఇలాంటి కొన్ని అంశాల పరిధిలోనే చర్చలు జరగటం విషాదం. అందువల్ల కొన్ని అంశాలను ప్రస్తావించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

1. తెలుగు భాష పేరుతో మనం బోధిస్తున్నది తెలుగు సాహిత్యాన్నా? భాషనా? సాహిత్యంలో భాష ఉన్నా అది తెలుగు భాషేనా? ఆ ముసుగులో మరొకటి ఉందా?

2. కార్యాలయాల్లో ఉపయోగించే భాష అతి విస్తృతమైంది కాదు. ఐచ్ఛికతతో సంబంధం లేనిది. దానికి సుస్పష్టంగా ఒక పరిధి ఉంది. భాషా శాస్త్రంలో చెప్పుకునే వ్యవహార క్షేత్రం. అర్ధక్షేత్రాల గూర్చి చెప్పుకుంటే ఈ విషయం అర్థమవుతుంది. కాబట్టి అన్ని కార్యాలయాల పరిధిలోని వ్యవహారాలకూ ఒక పరిధి ఉంది. ఇది భాషాభివృద్ధికి ఎలా ఉపయోగపడుతుంది?

3. తెలుగు ప్రశ్నపత్రాల్లో భాషను గురించి ప్రశ్నించే ప్రశ్నాంశాల భాగం ఎంత?

4. తెలుగు ఉద్యమాన్ని నడుపుతున్న వాళ్ళు అందుకోసం పని చేస్తున్న వాళ్ళూ మాట్లాడుతున్నవాళ్ళూ తెలుగు చదివిన పంతుళ్ళే కావాలా? భాషాభివృద్ధికి కావల్సింది జ్ఞానమా? విద్యార్హతా?

మొదటగా తెలుగు బోధించడం గురించి - తెలుగు పేరుతో మనం చెబుతున్నది తెలుగు పద్య, గద్య సాహిత్యాన్ని. కాకుంటే- ఛందస్సు, అలంకారం, వ్యాకరణం కొంత. అందులోనూ సాహిత్యాంశాలుగా నన్నయ, ప్రబంధయుగాల సాహిత్యాన్నీ! తత్సమీకరణను ప్రారంభించి, ప్రతిపాదించి ప్రస్తావించి, అనుసరించి వచ్చిన సాహిత్యమే ఇదంతా. ఇక్కడ ప్రముఖ విమర్శకులు కీ.శే ఇంద్రగంటి హనుమచ్ఛాస్త్రి గారి అభిప్రాయాన్ని ప్రస్తావించడం పొరపాటు కాదనుకొంటాను. ''ఆంధ్ర ధ్వని పుట్టింది గాని 'ఆలోకం' గాలేదు. చేతికి దొరికిన సంస్కృత గ్రంథాన్ని తెనిగించి ఆంధ్ర సారస్వతానికి కట్టడం వాపుగాని బలుపు కాదు'' (పే. 369 సాహిత్య సంచారం). తెలుగు విభక్తులు చేర్చి రాసిన ఈ తెలుగునే మనమంతా చూస్తున్నది.

ఇక తెలుగులో బోధించే అంశాల్లో వ్యాకరణం, ఛందస్సు, అలంకారాలు. వీటిలో వ్యాకరణంలో సంస్కృత సంధుల్ని చెప్పుకోవడమే ఎక్కువ. సంస్కృత తెలుగు సంధుల లెక్కతేల్తే ఈ సంస్కృత సంధులెన్నో తెలుగువెన్నో తేలిపోతుంది. పాఠ్యాంశాల్లో ఉన్నది బోధిస్తున్నాం అనేవాళ్ళంతా ఇది ఏమూల భాగం అనే వివేచన చేయడం అవసరమేమో? అలంకార శాస్త్రం తెలుగు సంస్కృతాలు వేరుగా ఉన్నాయా? ఛందస్సు విషయాని కొస్తే 'తెలుగు ఛందో రూపాలున్నా వీటి గురించి అడిగే ప్రశ్నలు 4 నుండి 8 లోపే నంటే ఆశ్చర్యమే మరి. (ఇందులోనూ సంస్కృత ఛందస్సుల నుంచి వచ్చిన వృత్తాలనీ ఎన్నుకుని రాయవచ్చు). ప్రశ్నల్లో 'విషయాన్ని' అడగటం, భాషాముఖంగా ప్రశ్నలడగడం చేస్తున్నప్పుడు ఈ జ్ఞానం విషయాన్ని దగ్గర చేస్తుందా? భాషనా? సమాధానాలు రాయటంలో భాష పరికరమా? ప్రధానమా? విద్యార్థిలోని భాషా సామర్థ్యం భాషాభివృద్ధిని సూచిస్తుందా? పునర్నిర్మాణాన్నా?

ఇన్నీ చేసి... విద్యార్థి జీవితంలో రెండు సంవత్సరాలు చదువుకునే ఒక భాషకైకి నేరాన్ని నెట్టివేస్తూ.. పరోక్షంగా సంస్కృతాన్నే అనుసరిస్తూ... తెలుగుపై కురిపిస్తున్నది ఏ రకం ప్రేమని? ఒక విషయం గమనించాలి. ఒక భాషని వృద్ధి చేయడానికి మరో భాషని తృణీకరించాల్సిన అవసరం లేదు. ఒకదాన్ని నాశనం చేస్తేనే మరొకదాన్ని వృద్ధి సాధ్యమనుకుంటే పొరపాటే... ఇంకొందరు తెలుగులో సంస్కృత భాగాన్ని దూషిస్తూనే ద్రవిడ సంబంధాల గురించి తాపత్రయపడేవారున్నారు. దురదృష్టం ఏమిటంటే వీళ్ళూ 'అచ్చ తెలుగు' సమగ్ర రూపాన్ని వదిలేసారు. తెలుగు పాఠ్యాంశాల్లో వచన భాగాన్ని గురించి ప్రత్యేకంగా మాట్లాడుకోవాలి. అంతో ఇంతో తెలుగు సమాజ ముద్ర దొరికేదిందులోనే. ఒక కోణంలో అచ్చ తెనుగు భాగాన్ని ప్రవచిస్తున్నదీ ప్రసరిస్తున్నదీ ఆధునిక తెలుగు వచనమేనన్నది గమనించాల్సిన విషయం. గురజాడ నాటికి ప్రధానంగా కథల ఉనికి ప్రారంభమయిందని వినిపిస్తుంది. విధివశాత్తు తెలుగు పాఠ్యాంశాల్లో విస్తృతమైన తెలుగు కథకు స్థానం తక్కువ. వచన భాగాలలోనూ, చిన్నయసూరిని వదలలేని స్థితిలోనే ఉన్నాం.

కార్యాలయాల్లో వినియోగించే భాష సమాచారానికి సంబంధించిందే కాని అస్తిత్వాన్ని వెల్లడించేది కాదు. వ్యవహారంలో వచ్చే పరికరాలు, పరిస్థితుల మార్పు ఈ పరిధిలో మార్పు తెస్తుంది. అందువల్ల కార్యాలయ భాషకి నియతి లేదు. పైగా ఇవి అర్థక్షేత్రానికి సంబంధించినవిగా ఉంటాయి. ఉదా: - మేనేజరు (అధికారి) అసిస్టెంటు మేనేజరు (సహాయాధికారి), క్లర్కు (గుమస్తా), ఆఫీస్ బాయ్ (పనివాడు). ఇవన్నీ అధికారాన్ని స్థాయిని సూచిస్తే ఫైలు (వివరాల పుస్తకం), సెక్షను (విభాగం) ఇలాంటివి మరికొన్ని సూచిస్తాయి. ఉరామరికగా ఇవన్నీ ఒక నూరు పదాలకు మించవు.

రవాణా సంస్థ బస్సులపై తెలుగు అంకెలను వేసింది. కాని సంకేతాక్షరాలు 'ఎఫ్, 'ఎ.పి' అవి తెలుగెలా అవుతుందో అర్థం కాదు.

వర్తమానంలో, గతంలో తెలుగు కోసం ఉద్యమాలు చేస్తున్నవారూ చేసినవారూ తమ సృజనలతో భాషాసాహిత్యాల వైశాల్యాన్ని పెంచిన వారు. తెలుగు విద్యార్థతలున్నవారు కాదు. విద్యార్థతలుండటం అపసరమే కాని, తెలుగు ఐచ్ఛికం కావాలనుకోవడాన్ని ఏమనాలో అర్థం కాదు.

భాషకు ఐచ్ఛిక, సృజన, ఔపయోగికతలనే మూడు ధర్మాలున్నాయి. సృజన, ఐచ్ఛిక భాగాలను స్పర్శిస్తేనే వృద్ధి సాధ్యం. ఇంటర్ స్థాయిలో ఈఫెల్ యూనివర్శిటీ పర్యవేక్షణలో పైభాగాల ప్రాతినిధ్యంతో పుస్తకం పరీక్షా విధానం ఆంగ్లంలో తయారయింది. తెలుగులో ఈ మార్గాన్ని గురించి యోచనలు చేయాలి.

- ఎం. నారాయణ శర్మ

ఫోన్: 9177260385

అందరినీ కలుపుకొంటూ ముందుకుపోదాం

ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో వ్యవహారంలో ఉన్న తొలి పది భాషల్లో మన తెలుగు కూడా ఒకటి. అయితే, ఈ గర్వం రాను రాను తగ్గిపోతోంది. మన రాష్ట్ర పాలకుల నిర్లక్ష్యంతో పాటు మనం 'ఆధునికత' పేరుతో ఇంగ్లీషువైపు పరుగుపెట్టటమూ ఓ కారణం. మొత్తమ్మీద మనమంతా మేల్కొని మనల్ని, మన జాతిని, మన భాషను కాపాడుకోవడానికి నడుంబిగించాం. అయితే, మన తల్లి భాష 'తెలుగు'కు ఈ స్థితి దాపురించేందుకు కారణాలు పరిష్కారాలు ఏమిటన్న వానిపైన పలువురి అభిప్రాయం.

మాధ్యమాల సంగతి ఆలోచించాల్సిందే!

రామప్రసాద్

ఒక జాతి ఉన్నతి, ఆ జాతి యొక్క భాషా సంస్కృతుల మీదే ఆధారపడి ఉంటుంది. గ్రంథ లభ్యత బట్టే జాతి పురాతనత్వం నిర్ణయింపబడుతుంది. మన తెలుగు భాష విశిష్టతల్లో-అష్టావధాన శతావధానాలు, సంగీతానికి చక్కగా సరిపోయే పద లాలిత్యం-పద్యాలు ముఖ్యమైనవి.

భాషను ఒకప్పుడు నాటకాలు, వార్తాపత్రికలు నిలబెట్టుకుంటూ వచ్చాయి. భాషా పటుత్వం తగ్గకుండా ఈ మాధ్యమాలు వర్ధిల్లాయి. నేడు టీవీలు వచ్చిన తర్వాత వాటి ప్రభావం 'ఇంత' అని చెప్పలేం. కొండ కోనల్లో సముద్రతీర గ్రామాల్లో, పల్లెల్లో 'ఇందుగలదు-అందులేద'ని సందేహించనవసరం లేకుండా ఈ దూరదర్శనులు వ్యాపించాయి. చలన చిత్రాలు, వార్తా పత్రికలు వాటి భూమికను పోషిస్తున్నాయి. ఈ మాధ్యమాలన్నీ భాషను సరియైన స్థాయిలో నిలబెడుతున్నాయా? తెలుగు భాషకు అందం పద్యం, అవధానం లాంటి ప్రక్రియలు. కాని ఈ కార్యక్రమాలు చూపించడం తగ్గిపోయింది. ఇవిచూస్తే కొంత మంది ఉత్సాహవంతులైన యువకులు తాము కూడా నేర్చుకోవాలనుకుంటారు. ఇక ఏంఛర్‌లు వాడే భాష, సన్నివేశాలను కేకలు, ఈలలు వేసి వర్ణించడం, ఉత్సాహపరచడం వంటివి తెలుగుకు దోహదం పడేవిగా ఉన్నాయా? ఇక ఈ నిర్వాహకులు ఆంగ్ల భాషను వాడినంత ఆనందంగా తెలుగును వాడరు. వర్ధమాన గాయకులను వెలికితీసే పాటల పోటీల్లో నిర్వాహకులు-న్యాయ నిర్ణేతలు ఆంగ్ల పదాలతోనే మెచ్చుకోవడాలు, ప్రోత్సాహాలు ఉంటాయి. సంగీత రాగాలు, జతులు, స్వరం, శ్రుతి మొదలగునవి చెప్పేటప్పుడు-తెలుగులో పదాలు లేవా? ఇంకా ఆశ్చర్యం- ఈ నిర్వాహకులే- తెలుగు భాష గొప్పదనాన్ని ఎంతో ఆవేదనతో చెప్తారు. తెలుగు చిత్రరంగ బహుమతులు కార్యక్రమం-అంతా ఆంగ్ల వాడకమే! అలా ఆంగ్లంలో చెప్తేనే విలువ అనే భావం కనిపిస్తోంది. సినిమాలలో సంభాషణలు, పద బంధాలతోఇంతకుముందు వినసొంపుగా ఉండేవి. గ్రామాలలోని నిరక్షరాస్యులు కూడా ఆ పద్యాలు, పౌరాణిక నాటకాల పద్యాలు అనర్గళంగా పాడేవారు. కాని నేటి సినిమాలు తెలుగును ఉపయోగించుకొంటున్నాయా? మంచి సాహిత్య విలువ కలిగిన పాటలు కూడా శబ్ద వికారాల వల్ల అర్థం కాకుండా పోతున్నాయి. వార్తా పత్రికలు ఒకప్పుడు రచయితలను, కవులను ప్రోత్సహించేవిగా ఉండేవి. ఇప్పుడు కొన్ని పత్రికలే సాహిత్య ప్రక్రియలు ప్రచురిస్తున్నాయి. యువతకు అందవలసిన-పరిచయం చేయవలసిన మన తెలుగు భాషా ప్రక్రియలు కన బడటం లేదు. వార్తా వ్యాఖ్యాలన్నీ రాజకీయాల పరిభ్రమణమే చేస్తున్నాయి. ఒక్క తెలుగు తప్ప మూల భాషను వదలకుండా ప్రతీభాషా అభివృద్ధి చెందుతున్నాయి. అది మాట్లాడే వారు- ఎంతో అభిమానంతో మాట్లాడతారు - గర్వపడతారు. ఆంగ్ల భాష వ్యామోహం తప్ప - మాతృ భాషా గౌరవం ఇనుమడింపజేసే కార్యక్రమాలు లేవు మనకు. తెలుగు ఛానెళ్లు ఈ విషయం పై దృష్టిని సారించాలి.

- ఆర్.వి.కె.ఎస్ రామప్రసాద్,

సెల్: 9441180269

మనభాషను మనమే కాపాడుకొందాం

శ్రీనివాసరావు

ప్రాథమిక స్థాయి నుంచే కచ్చితంగా తెలుగును ఒక అంశంగాచేస్తూ ప్రభుత్వం జారీచేసిన ఉత్తర్వులను అన్ని బడులు అమలు పరచాలి.

భాషను ప్రధానంగా మూడు రంగాల్లో వినియోగిస్తుంటాం 1. దైనందిన కార్యకలాపాలు 2. విద్యా రంగం. 3. పాలనా రంగం. దైనందిన కార్యక్రమాలు సాధ్యమైనంత వరకూ మాతృభాషలోనే చేస్తుంటాం. విద్యారంగం వర్తమానంలో ఎన్నెన్నో మార్పులకు లోనవుతున్నది. ఆంగ్ల మాధ్యమం పట్ల తల్లిదండ్రుల్లో పెరుగుతున్న ఆసక్తి నానాటికి ప్రవర్ధమానమవుతూ 'ప్లే స్కూల్' కూడా ఇంగ్లీష్ మీడియంలోనే ఉంటే బాగుంటుందనే దశకు చేరుకుంది. ఈ వరవడిని తల్లిదండ్రులు-ప్రభుత్వం కూడా మార్చాలి- తాము మారాలి.

పరిపాలనా రంగంలో కూడా మాతృభాషలోనే కార్యకలాపాలు నిర్వహించుకోవాలి.

వేదిక

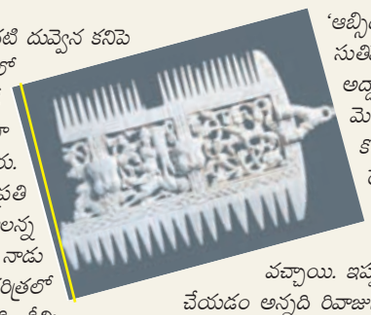
ముఖ్యంగా 'మనం తెలుగు వాళ్ళము' అనే స్పృహను మనం కలిగి ఉండటం', ఇంటా బయట 'అందరితో చక్కని తెలుగులోనే మాట్లాడుదాం'అనే ప్రతిజ్ఞను ప్రతీ ఒక్కరూచేయాలి. ప్రతిజ్ఞను ఆచరించాలి. సహజంగా వచ్చిపడే ఇతర భాషా పదాలను కలుపుకొని మాట్లాడదాం. అయితే, మన భాషా సాంస్కృతిక చైతన్యం మనకుండాలి.

శాస్త్రసాంకేతిక విజ్ఞాన పదజాలం అందరికీ అందాలంటే 'అనువాదం' తప్పనిసరి. కనుక 'అనువాదాలను' ప్రోత్సహించాలి. అనువాదం అభివృద్ధి చెందిన కొలది మన తెలుగు భాష కూడా శక్తివంతమవుతుంది. మన తెలుగు గ్రంథాలను ఇతర భ

సిసింద్రి

దువ్వెన కథ

పదివేల ఏళ్ల నాటికి 'స్కాండినేవియన్లు' మొట్టమొదటి దువ్వెన కనిపెట్టారు. అదీ ఎముకతో చేసింది. ఆ తర్వాతి కాలంలో ప్రాచీన ఈజిప్టియన్లు రెండు వైపులా పళ్లు ఉండే 'దువ్వెన' కనిపెట్టారు. అప్పటివరకూ తమ ప్రతిబింబాలను నిశ్చలమైన నీటిలో చూసుకొని మురిసిపోయేవారు. అన్ని వేళలా ఈ సౌలభ్యం ఉండకపోవటం వల్ల తమ ప్రతిబింబం ప్రతిబింబించేందుకు ఏదో ఒక పరికరం కావాలన్న ఆలోచనలోంచి పుట్టిందే 'అద్దం'. క్రీ.పూ.5 వేల ఏళ్ల నాడు 'హోల్కనిక్' మెటీరియల్‌తో అద్దానికి శ్రీకారం చుట్టారు. చరిత్రలో నమోదైన మొట్టమొదటి దువ్వెన ఇదేనన్న వాదన ఉంది. దీన్ని



'ఆబ్సిడియన్' అని కూడా వ్యవహరించేవారు. తర్వాత్తర్వాత సుతిమెత్తగా ఉండే పాలిష్డ్ రాళ్లనూ.. లేదా మెటల్‌తో అద్దాన్ని తయారుచేయటం మొదలుపెట్టారు. టిన్, మెర్క్యూరీ, లెడ్ ముడి పదార్థాలతో 'అద్దం' రావటానికి కొంతకాలం పట్టింది. రోమన్ల కాలంనాటికి బంగారపు రేకులపై.. వెండి రేకులపై అద్దాలను 'ఫిక్స్' చేసేవారు. క్రీ.శ.18వ శతాబ్దం నాటికి జంతు వెంట్రుకలతో తయారుచేసిన 'హెయిర్ బ్రష్'లు వాడుకలోకి వచ్చాయి. ఇప్పుడు రకరకాల దువ్వెనలు, వివిధ మెటీరియల్స్‌తో చేయడం అన్నది రివాజుగా మారింది. రూపాయి నుంచి వందల ఖరీదులో దువ్వెనలు మార్కెట్‌లో లభిస్తున్నాయి.

-హెచ్.

12
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
10, సెప్టెంబర్
2011

వీకెండ్ క్విజ్-375

వీరిద్దరూ ఎవరు?

మీ జవాబులను కార్డుపై రాసి పంపించండి. కరెక్ట్ సమాధానాలు రాసిన వారిలో ఒకరిని డ్రా ద్వారా ఎంపిక చేసి రూ. 100 బహుమతి అందిస్తాం.

సిసింద్రి, ఆంధ్రభూమి, దినపత్రిక,
36 సరోజినిదేవిరోడ్, సికింద్రాబాద్ - 3

కరెక్టు సమాధానాలు రాసిన వారిలో కొందరు

కె.మురళీ కృష్ణ, చీరాల	ఎన్.కుమార్, తిరుపతి
ఎస్.రేష్మా, గిద్దలూరు	ఎన్.రమణ, తిరుపతి
అద్దంకి శేషసాయి కార్తీక్, దేవరకొండ	ఎన్ విజయ, తిరుపతి
కళ్యాణ వెంకటయ్య, వరంగల్	సీలం కృష్ణ, కార్వేటినగరం
బలుసా నాగరాజు, గిద్దలూరు	డి.రుద్రప్రియ, జమ్మికుంట
చిరువేలు బాలత్రిపుర రంగమ్మ, రేపల్లె	చిల్లేటి శ్రీశైలం, హుజూరాబాద్
కె.జగదీశ్వరాచారి, నందివడ్డెమాన్	కొఖమూరి జయశ్రీ, నరసరావుపేట
ఎన్.అబ్దుల్ రహమాన్, అనంతపురం	కొండా రేఖ, రాజుపాలెం
మాదాసు సత్యనారాయణ, రాయిగిరి	మన్నె చెదరిబాబు, బోయినపల్లి
సిహెచ్ భవాని, కళింకోట	కావ్యరాంమోహన్, హైదరాబాద్
మునగవలస సత్యనారాయణ, శ్రీకాకుళం	మూకిరి వెంకటేశ్వర్లు, భద్రిపూడి
లింగాల స్వాతిప్రత్యూష, గుడివాడ	కోగంటి శ్రీవల్లి, కూకట్‌పల్లి
లింగాల తేజపావని, గుడివాడ	నూతలపాటి కిరణ్, భద్రిపూడి
డి.రవి, నెల్లిమర్ల	ఎన్.కళావతి, భద్రిపూడి
దాసారపు రేణుక, భువనగిరి	కుర్రా రాజేంద్ర ప్రసాద్, విశాఖపట్నం
ఎన్.జాఫర్, అనంతపురం	గద్దం నీరజ, బాపట్ల
అత్తివిల్లి బాలసుబ్రహ్మణ్యం, హైదరాబాద్	నగరపు వెంకటలక్ష్మి, కూకట్‌పల్లి
ఎన్.సుబ్బరాజు, ఉరదాళ్లపాలెం	జువ్వాది శ్రీదేవి, చీరాల
ఎవిఎన్ రామచంద్రమూర్తి, నాగోలు	ఇనగంటి భవానీదేవి, సికింద్రాబాద్
బలుసా విజయకుమార్, గిద్దలూరు	యంపరాల సంధ్య, కాప్రా
బలుసా కుమారి, గిద్దలూరు	అవంట అంజలి, గుంటూరు
బలుసా లక్ష్మయ్య, గిద్దలూరు	యార్లగడ్డ శ్రీహరి, బాపట్ల
ఉలాపు వరలక్ష్మి, గిద్దలూరు	కుర్రా రాధ, అప్పికట్ల
డి.నవ్యత, గిద్దలూరు	కె.మాధవరావు, గుంటూరు
ఉలాపు బాలకేశవులు, గిద్దలూరు	కొండా వరలక్ష్మి, రాజుపాలెం
డి.ఆశామహేశ్వరి, గిద్దలూరు	గవిని కృష్ణ, అప్పికట్ల
టి.శ్రీనివాసరెడ్డి, అనంతపురం	దొరెడ్డ సదాశివ, అప్పికట్ల
ఎన్ వి.గిరి, తిరుపతి	కొల్లా కనకమ్మ, హైదరాబాద్
యర్రంశెట్టి చిరంజీవి, అనంతవరం	కొడాలి దేవీప్రియ, అమీర్‌పేట
మహ్మద్ యూసుఫ్, హైదరాబాద్	అవంట సాంబశివరావు, విశాఖపట్నం
దేవరకొండ సీతయ్య, భద్రిపూడి	కుర్రా జయమ్మ, అప్పికట్ల
డి.కిరణ్‌కుమార్, జమ్మికుంట	కోగంటి శ్రీవల్లి, హైదరాబాద్
నేమాన సుభాష్ చంద్రబోస్, శ్రీకాకుళం	ఇంజమూరి ప్రియాంక, దాసులపాలెం
ఎన్.మానస, కడప	కోట ప్రియదర్శిని, వెల్వడం
ఎన్.హరి, తిరుపతి	మార్కన్‌మణిరాజ్, ముద్దనూరు
ఎన్ వి.బాబూరావు తిరుపతి	గండికోట శ్రీనివాసరావు, విజయనగరం
బి.రాజేశ్వరమూర్తి, చిలకలపూడి	సిహెచ్ స్వర్ణలత, మైలవరం
కరణం సత్యనారాయణ, చెట్టుపల్లి	బి.వర్షిక, బయ్యవరం
అయిల శ్రీనివాసరావు, నర్సీపట్నం	బరుకు పవన్‌కుమార్, కళింకోట
మోపాడ శరణ్య, చెట్టుపల్లి	చేడె జ్యోత్స్న, కళింకోట
జి.తేజస్వినీ సాయిలత, విశాఖపట్నం	డి.స్వామిరెడ్డి, చిత్తూరు
ఎన్ బాబూరావు, తిరుపతి	సంబేజు మట్టయాచార్యులు, విజయవాడ
	వి.ఉమామహేశ్వరం, తపోవనం
	సర్రిశెట్టి సుబ్బరామయ్య, చీరాల

క్విజ్-374 సమాధానాలు

- ఎర్రబెల్లి దయాకర్‌రావు
- జస్టిస్ సౌమిత్రసేన్

క్విజ్-374 విజేత

గోనె మోహనలక్ష్మి
ప్లాట్ నెం.177/306,
మోతీనగర్, ఐ.ఓ.బి. దగ్గర,
హైదరాబాద్ - 500 018.

ఆటోగ్రాఫ్

కిషోర్‌కుమార్
నేపథ్య గాయకుడు

పరివర్తన

అనగనగా ఒక అడవిలో ఒక చెరువు ఉండేది. ఆ చెరువులో నీళ్లు చాలా తియ్యగా, చల్లగా ఉండేవి. ఎండాకాలంలో కూడా ఆ చెరువులో నీళ్లు నిండుగా ఉండేవి. చుట్టుపక్కల ఉన్న చెరువుల్లో నీళ్లు తరిగిపోయినా ఈ చెరువులో నీళ్లు మాత్రం తరిగేవి కావు.

ఆ చెరువులో ఒక తుంటరి మొసలి ఉండేది. ఆ చెరువుకు దప్పిక తీర్చుకోవడానికి ఏ జంతువో, పక్షో వచ్చిందంటే లటుక్కున పట్టుకుని గుటుక్కున మింగేది. అందుకే ఆ చెరువుకి రావడానికి అక్కడి జంతువులు భయపడేవి. దానికి అలా భయపెట్టడం ఒక సరదా.

మొసలి పద్ధతి ఆ చెరువులోనే సహజీవనం చేసే తాబేలుకు అస్సలు నచ్చేది కాదు.

''మిత్రమా! ఎండాకాలంలో చుట్టుపక్కల చెరువులు ఎండిపోతాయన్న విషయం నీకు తెలియంది కాదు. దాహం తీర్చుకోవడానికి

జంతువులన్నీ మన చెరువుకే వస్తాయి.వాటిని నువ్వు అలా భయపెట్టడం బాగోలేదు'' అంది తాబేలు.

మొసలికి కోపం వచ్చింది. అలా భయపెట్టడం ఒక పనిగా పెట్టుకుంది మొసలి.

''చూడు మిత్రమా! ఈ చెరువు నాది. నా సరదాని కాదంటే నువ్వు కూడా వేరే చెరువు చూసుకోవాల్సి ఉంటుంది!' అని హెచ్చరించింది. తాబేలు మాట్లాడలేదు. మౌనంగా నీటిలోకి వెళ్లిపోయింది

ఒకరోజు పక్క అడవినుండి ఒక కోతి అటుగా వచ్చింది. దాహం వేయడంతో చెరువుని చూసి ఆగింది. దాహం తీర్చుకోవడానికి నెమ్మదిగా చెరువులోకి దిగి మూతిని నీటిమీద ఆన్చింది. అంతే...ఎక్కడినుంచో మెరుపు వేగంతో మొసలి వచ్చింది. కోతిని అందుకోబోయింది. కానీ కోతి తెలివిగా తప్పించుకుని పక్కనే వున్న చెట్టు కొమ్మ మీదకి ఎగిరింది.

'ఎవడ్రా నువ్వు! నా అనుమతి లేకుండా చెరువులోకి దిగావు!' గంభీరంగా అరిచింది మొసలి.

''మిత్రమా!మాది పక్క అడవి.ఈ అడవిలో బంధువులను చూడడానికి వెడుతూ దాహం వేసి దప్పిక తీర్చుకోవడానికి ఇక్కడ ఆగాను!'' అంది కోతి.

''వీల్లేదు! ఈ చెరువు నాది. వెళ్లి మరో చెరువు వెతుక్కో పో!' అంది మొసలి. కోతికి మొసలి ప్రవర్తన అర్థం కాలేదు. తల గోక్కుంటూ చుట్టూ చూసింది.

పక్కనే వున్న తాబేలును గమనించిన కోతి ''మిత్రమా! నువ్వన్నా చెప్పు! ఎంత దూరంనుండి ఇటువచ్చాను. నాలుక ఎండిపోయింది. రెండు చుక్కలు నోట్లోపోసుకుని పోతాను!'' అంది దీనంగా

తాబేలు కోతి పరిస్థితికి జాలిపడింది. నిస్సహాయురాలిగా చూస్తుండిపోయింది. చేసేది లేక కోతి నీరసంగా, దాహం తీర్చుకోకుండానే అక్కడినుండి ముందుకు కదిలింది. తాబేలుకు మొసలిమీద కోపం వచ్చింది. మొసలి అక్కడినుండి నీటిలోకి వెళ్లిపోయింది.

ఇంతలో కొన్ని బాతులు ఎక్కడినుండో స్నానానికి చెరువు దగ్గరకి వచ్చాయి.

''ఆహా! ఈ చెరువులో నిండుగా నీళ్లున్నాయి. మనం జలకాలాడి చాలా కాలమైంది. దూకండి నీటిలోకి!'' అని అరుచుకుంటూ చెంగు చెంగున నీటిలోకి దూకాయి బాతులు. మరుక్షణమే పెద్ద శబ్దం చేసుకుంటూ మొసలి వచ్చింది. అంతే ఎంత వేగంతో వచ్చాయో అంతే వేగంతో వెనక్కి వెళ్లాయి.

''ఎవడ్రా మీరు! నా అనుమతి లేకుండా నీటిలోకి దూకారు!'' అంది మొసలి.

''మిత్రమా! జలకాలాడి చాలా కాలమైంది. అందుకే చెరువులు వెతుక్కుంటూ పక్క అడవినుండి ఇటువచ్చాం!'' అన్నాయి బాతులు.

''జలకాలాడటమా! చుక్కనీరు తాగడానికి వీల్లేదు!'' అంటూ కండ్లు పెద్దగా చేసింది మొసలి. బాతులు భయంతో గజగజలాడుతూ అక్కడినుండి ముందుకు కదిలాయి.

ఇలా చెరువుకువచ్చిన జంతువుని, పక్షిని భయపెడుతుండడంతో ఆ చెరువుకు అసలు ఏ జీవి రావడమే మానేశాయి. మొసలికి భయపడి అక్కడొక చెరువున్న సంగతే మరిచిపోయాయి.

దాంతో మొసలికి పనిలేకుండా పోయింది. ప్రతిరోజు చెరువు ఒడ్డున చేరి ఏ జంతువు వస్తుందో ఎదురు చూసేది. కానీ ఏజంతువు,పక్షి అసలు రావడమే మానేశాయి. ఇక మొసలి చేసేది లేక విచారంగా చీకటి పడేవరకు అక్కడే గడిపి నెమ్మదిగా నీటిలోకి జారుకునేది. చివరికి ఆ మొసలిని పలకరించే జంతువులు, పక్షులు కూడా లేకున్నాయి. దాంతో...మొసలికి విచారం ఎక్కువైదీనంగా తయారైంది.

- కథ

అది గమనించిన తాబేలు, నెమ్మదిగా మొసలిని చేరి ధైర్యంగా ''మిత్రమా! మనల్ని పలకరించేవారు, కోపం చేసేవారు అభినందించేవారు, తిట్టేవారు మనతోటే మన పక్కనే లేకుంటే జీవితమే శూన్యంగా ఉంటుంది. ఇప్పటికైనా తోటి జీవులను చెరువులోకి అనుమతిస్తే అంతా మన చుట్టే ఉంటాయి! నామాట విను! అంది తాబేలు.

మొసలి మొదటిసారిగా ఆలోచించింది. దానికి తన తప్పు తెలిసింది. అప్పుడే అటుగా వస్తున్న కోతి, బాతును పలకరించింది.

''మిత్రమా!మీ అడవికి తిరిగి వెడుతున్నారా?'' అడిగింది మొసలి.

''అవును!'' అన్నాయి కోతి, బాతులు

'మిత్రమా! దాహం తీర్చుకుని వెళ్లండి! అంటూ చెరువుకి ఆహ్వానించింది మొసలి. కోతి, బాతులు ఆశ్చర్యపోయాయి. మొసలిలో మార్పునకు తాబేలు సంతోషించింది. కొద్దిరోజుల్లోనే ఆ అడవి జంతువుల, పక్షుల సందడితో కళకళలాడసాగింది. అది చూసి మొసలి సంతోషంగా జీవించింది.

-పైడిమర్రి రామకృష్ణ

'కాగిత'పురాణం

కొన్ని వందల వేల ఏళ్లుగా - ఆదిమానవుడు మొదలుకొని రేపటి తరానికి తన భావాలను అందజేసేందుకు ఏదో ఒక ప్రక్రియను ఎంచుకుంటూనే ఉన్నాడు. తాను మొట్టమొదటిగా చేసిన వేట తాలూకు సన్నివేశాన్నీ.. జంతు ఆకృతులు.. ఉపయోగించిన రాతి ఆయుధాలూ - ఇవన్నీ 'లిఖితబద్ధం' చేశాడు ఆనాటి మానవుడు. పురాతన గుహల్లోనో.. లోయల్లోనో.. కొండ చరియల్లోనో ఇటువంటి 'లిపి'ని చూడవచ్చు. అదే ఈనాటి 'కాగితం' తయారీకి దోహదం చేసింది. రోజువారీ జీవితంలో 'పేపర్'కున్న ప్రాధాన్యత తెలియంది కాదు. మానవుడి ఆలోచనలకు.. ఐడియాలకు.. తమ భావాలకు ఇవి ప్రతిరూపాలు. అసలు - రేపటి తరానికి తమ మనుగడ ఏమిటో తెలియజెప్పే ఈ పద్ధతి లేకుంటే చరిత్ర ఎక్కడో ఆగిపోయేది. నిన్నటి సంగతులు తెలిసేవే కావు.

అసలు ఈ 'పేపర్' ఎక్కడ్నుంచి వచ్చింది? అంటే ప్రాచీన ఈజిప్ట్‌లో 'పాపిరస్' నుంచీ ఈ పేపర్ అన్న మాట వచ్చింది. క్రీ.పూ.3 వేల ఏళ్ల నాడు ఈజిప్టియన్లు జంతువుల చర్మంపై 'ఉత్తరాల'నూ.. ఆజ్ఞలను రాసేవారు. ఐతే మొట్టమొదటి 'రాత' రికార్డులు మాత్రం చైనా వారివే. క్రీ.శ.105లో చైనాని పరిపాలించిన త్సాయ్ లన్ అనే మహారాజు కొలువులో ఆనాటి సంగతులను లిపిబద్ధం చేయటానికి 'కాగితాన్ని' ఉపయోగించిన దాఖలాలున్నాయి. దీన్నిబట్టి కాగితాన్ని కనిపెట్టింది చైనీయులే నన్నది చరిత్ర కథనం. కానీ - ఆసియా దేశాలకూ.. యూరోప్ దేశాలలోనూ 'కాగితం' ప్రవేశించటానికి వెయ్యేళ్లు పట్టింది.

-బి.

చేసి చూద్దాం

యాపిల్స్‌తో ప్రయోగం

రెండు కుర్చీలను దాదాపు ఒక మీటరు దూరంలో ఉండునట్టు అమర్చాలి ఈ కుర్చీలపై కొంచెం బలమైన కర్రపుల్లను ఉంచాలి. రెండు యాపిల్స్ తీసుకోవాలి. ఈ యాపిల్స్ ముచికలకు దారం కట్టాలి.

ఈ రెండు యాపిల్స్‌ను కర్రపుల్లనుండి వేలాడదీయాలి. ముచికలకు కట్టిన దారం రెండవ కొనను కర్రపుల్లకు ముడివేయాలి. యాపిల్స్ రెండూ ఒకే ఎత్తులో ఉండునట్టు వాటి మధ్య దూరం ఒక సెంటీమీటరు ఉండునట్టు సర్దుబాటు చేయాలి.

యాపిల్స్ రెండూ కదలకుండా స్థిరంగా

ఉండువరకు వేచి ఉండాలి. యాపిల్స్ ముందు మీరు కూర్చుని ఒక స్ట్రా సహాయంతో నోటి నుండి గాలిని వేగంగా స్ట్రా ద్వారా యాపిల్స్ మధ్యగల ఖాళీ ప్రదేశంలోకి ఊదాలి. ఏమి జరుగుతుందో గమనించండి

ఈ గాలి తాకిడికి యాపిల్స్ దూరంగా విడిపోక ఈ గాలి వాటిని దగ్గరకు లాగుతుంది. ఎందుకంటే వేగంగా స్ట్రానుండి వచ్చిన గాలి యాపిల్స్ నడుమ గల గాలిని కూడా తోసుకువెళ్లిపోవడంతో యాపిల్స్ నడుమ గాలి పీడనం తగ్గుతుంది. అందువల్ల యాపిల్స్ దగ్గరకు లాగబడతాయి. ఇదే బెర్నోలీ సూత్రం

యాపిల్స్ బదులు రబ్బరు బుడగలతో కూడా ఈ ప్రయోగం చేయవచ్చు.

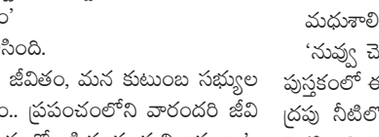
- సి.వి.సర్వేశ్వర శర్మ

కొలంబస్ మూడవ యాత్ర

కొలంబస్ యాత్రల పట్ల స్పెయిన్ రాచదంపతులలో సందేహం కలగడం వల్ల అతడి యాత్ర ఆలస్యం కాసాగింది. కాని రాణి ఇసబెల్లాకి మొదటి నుండి కొలంబస్ పథకాల పట్ల నమ్మకం ఉండేది. కనుక మంచి మాటలు చెప్పి విముఖంగా ఉన్న రాజు ఫెర్డినాండ్‌ని కొలంబస్ పట్ల సుముఖంగా అయ్యేట్టు చేసింది. దాంతో కొలంబస్ యాత్రకి కావలసిన నిధులు మంజూరయ్యాయి. ఆరు ఓడలతో, తగినంతమంది సిబ్బందితో, సంభారాలతో మే 12, 1498 నాడు కొలంబస్ తన మూడవ యాత్ర మీద పయనమయ్యాడు.

కొలంబస్ యాత్రల పట్ల రాచదంపతులే కాక, గతంలో నావికులు కూడా సందేహించడంతో, పైకి ధీమాగానే కనిపించినా కొలంబస్ మనసులో మాత్రం ఓ మూల సందేహం దొలిచేయసాగింది. తను కనుక్కున్నది ఆసియా కాదని ఒప్పుకోకపోయినా అవి కేవలం ఆసియా ఖండానికి అంచుల వద్ద ఉన్న దీవులే కావచ్చని ఒప్పుకున్నాడు. ఈ మూడవ యాత్రలో ఎలాగైనా ఆ దీవులకి ఆవల ఉన్న విశాల ఆసియా ఖండాన్ని కనుక్కుంటానని ప్రతిజ్ఞ చేశాడు.

ఆ లక్ష్యంతో తన వద్ద ఉన్న ఆరు ఓడల్లో మూడింటిని, కిందటి యాత్రలో నిర్మించిన ఇసబెల్లా నగరానికి పొమ్మని పంపించాడు. తక్కిన మూడు ఓడలతో కొలంబస్ దక్షిణ - పశ్చిమ దిశగా పయనమయ్యాడు. ఆగస్టు ఒకటవ తేదీ నాడు ఆ కొలంబస్ బృందానికి మూడు మహోన్నత శిఖరాలు గల ఓ విశాలమైన ద్వీపం కనిపించింది. ఆ మూడు పర్వతాలు ఉన్న దీవికి, క్రైస్తవ సంప్రదాయంలో త్రిమూర్తులు (ట్రినిటీ) అన్న భావనని తలపించేలా, ట్రినిడాడ్ అని పేరు పెట్టాడు. (ట్రినిడాడ్ దక్షిణ అమెరికా ఖండానికి ఉత్తర తీరం వద్ద ఉంది) కొలంబస్ ట్రినిడాడ్ చుట్టూ కొంత సమయం సంచరించి ఇంకా కొంచెం ముందుకు వెళ్లగానే అక్కడ మరో విశాలమైన దీవి కనిపించింది. అది దీవి అనుకుని పొరబడ్డాడు గాని అది నిజానికి దక్షిణ అమెరికా ఖండమే. తనకి తెలీకుండానే ఓ మహాఖండాన్ని కనుక్కున్నాడు కొలంబస్. కొలంబస్ నావిక జీవనం అంతా ఇలాంటి ఎన్నో పొరపాట్లతో నిండి ఉంది. అయితే ఆయన చేసిన పొరపాట్ల వల్ల భూమి యొక్క రూపురేఖల గురించిన ఎన్నో మహత్తర వాస్తవాలు బయటపడ్డాయి. దక్షిణ అమెరికా తీరంలో కొలంబస్ బృందానికి ఓ విశాలమైన నదీ ముఖం కనిపించింది. ఆ నది పేరు ఓరినోకో. ఆ నది వెంట ఓడలని ముందుకి పోనిచ్చాడు. లోపలికి పోతున్న కొద్దీ మొదట్లో ఉప్పగా ఉన్న నదీ జలం స్వచ్ఛంగా మారడం కనిపించింది. ఆ నది చుట్టూ పరిసరాలు కూడా చెప్పలేనంత సహజ సౌందర్యంతో మురిపిస్తున్నాయి. పచ్చని, దట్టమైన అడవులు, చుట్టూ ఎత్తైన, బృహత్తరమైన పర్వతాలు, గొప్ప వైవిధ్యంతో కూడిన జంతువులు, సొగసైన పక్షులు భూమి మీద ఇంత అందమైన ప్రదేశం మరేదీ లేదనిపించింది. ఆ ప్రాంతపు సొగసులు తిలకిస్తున్న కొలంబస్‌కి ఓ చిత్రమైన ఆలోచన వచ్చింది. బైబిల్‌లో ఒకచోట ఈడెన్ అనే అందమైన అడవి ప్రస్తక్తి వచ్చింది. బహుశా ఇదే ఆ ఈడెన్ అడవి కావచ్చన్న ఆలోచనతో అతడి ఉత్సాహం మరింత పెరిగింది. ఆ అడవిని, సమీప ప్రాంతాలని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలని అనుకున్నాడు.



16 శతాబ్దపు నావికుడు

కాని అనుకోకుండా ఆ సమయంలోనే అతడికి 'గౌట్' వ్యాధి సోకి మంచాన పడ్డాడు. కళ్లు మంటలు పుట్టి ఇంచుమించు గుడ్డివాడు అయినంత పనైంది. ఇక ఆలస్యం చెయ్యడం మంచిది కాదని వెంటనే ఓడలని తిరిగి ఇసబెల్లా నగరానికి పోనివ్వమని ఆజ్ఞాపించాడు. ఆ సమయంలో ఇసబెల్లా నగరాన్ని కొలంబస్ సోదరులైన బార్తోలోమ్యూ, మరియు డీగోలు చూసుకునేవారు. కొలంబస్ ఆ నగరానికి తిరిగి రాగానే పెద్ద తమ్ముడైన బార్తోలోమ్యూ జరిగినదంతా పూసగుచ్చినట్టు చెప్పాడు.

కొలంబస్ లేని సమయంలో నగరంలో తిరుగుబాటు మొదలయ్యింది. ఆ తిరుగుబాటుకి నాయకుడి పేరు రోల్డాన్. ఇతగాడు కొలంబస్‌తో సంబంధం లేదని స్వాతంత్ర్యాన్ని ప్రకటిస్తూ కొంతమంది నావికులని తీసుకుని అదే దీవిలో మరో చోట బస ఏర్పాటు చేసుకున్నాడు. దాంతో కొలంబస్ దళం బాగా బలహీనమై పోయింది. ఇక ఆ సమయంలో కొలంబస్‌కి రోల్డాన్‌తో రాజీపడక తప్పలేదు. అలా రాజీపడి కొంత మనశ్శాంతిని కొని తెచ్చుకున్నా, జరిగిన ద్రోహం గురించి కబురు పెడుతూ స్పెయిన్‌కి మూడు ఓడలని పంపాడు. మూడు ఓడల నిండా పసికిడి బదులు బోలెడన్ని ఫిర్యాదులు స్పెయిన్ చేరాయి. తన కింద పని చేస్తున్న వారిని అదుపు చెయ్యలేని కొలంబస్ అసమర్థత ఫెర్డినాండ్, ఇసబెల్లా దంపతులకు నచ్చలేదు. తను పంపిన ఓడలలో ఫిర్యాదులతోపాటు కొంతమంది 'ఇండియన్ల'ని బానిసలుగా పంపాడు. వారిలో అక్కడి గూడెం నాయకుల కూతుళ్లు కూడా ఉన్నారు. ఈ దౌర్జన్యం రాణి ఇసబెల్లాకి ససేమిరా నచ్చలేదు. ఆ బానిసలని తిరిగి వారి ఇంటికి పంపేయమని రాణి ఆజ్ఞాపించింది. పంపుతానన్న బంగారం యొక్క ఆనవాళ్లు కూడా లేకపోవడం చూసి మరోపక్క రాజు ఫెర్డినాండ్ రుసరుసలాడుతున్నాడు. ఏదో ఒకటి వెంటనే చెయ్యకపోతే వ్యవహారం చేయి దాటిపోతుందని గ్రహించాడు.

రాజు ఫెర్డినాండ్ తన వద్ద పనిచేసే బోబడియా అని అధికారిని హైతీలో కొలంబస్ సమస్యని చక్కబెట్టి రమ్మని పంపాడు. బోబడియా చెప్పినట్టే బుద్ధిగా నడుచుకొమ్మని కొలంబస్‌కి సూచనలిస్తూ ఉత్తర్వులు పంపాడు. చూసి రమ్మంటే కాల్చి వచ్చినట్టు, ఈ బోబడియా హైతీకి వెళ్లి సున్నితంగా వ్యవహారం చక్కబెట్టుక రాలేదు. అందరి మీదా పెత్తనం చేసి ఓ నియంతలా ప్రవర్తించాడు. అతడి రాక వల్ల కొలంబస్ జీవితంలో ఓ విషాద అధ్యాయం మొదలైంది.

(ఇంకావుంది)

-శ్రీనివాస చక్రవర్తి

స్ఫూర్తి

సంపూర్ణ విజయం

స్కూల్ నించి ఇంటికి వచ్చాక మధుశాలిని కాగితాలు తీసుకుని ఏదో రాయడానికి కూర్చుంది. కొద్దిగా రాశాక అది నచ్చక చింపేసి కొత్త కాగితం తీసుకుని మళ్లీ ఏదో రాయసాగింది. ఇలా నాలుగైదు కాగితాలు చింపేశాక, తననే గమనిస్తున్న తండ్రి వంక చూస్తూ మధుశాలిని అడిగింది.

'నాన్నా! ఓ స్కూల్ అసైన్‌మెంట్‌లో నాకు సహాయం చేస్తావా?'

'అలాగే. ఏమిటది?' ఆయన అంగీకరించాడు.

'నిజమైన విజయం అంటే ఏమిటి? ఈ పాయింట్ మీద వ్యాసం రాసి తీసుకురమ్మన్నారు. గాంధీ పోరాడి స్వాతంత్ర్యం తీసుకు రావడం గురించి రాశాను. కాని మన దేశ పరిస్థితులు తలచుకుంటే అది సంపూర్ణ విజయం కాదనిపించింది. అన్నయ్య ఎం.డి చేసి సొంతంగా నూట పది బెడ్ల హాస్పిటల్ తెరవడం విజయం అనిపించి అది కొంత రాశాక, అదీ సంపూర్ణ విజయం కాదనిపించింది. సంపూర్ణ విజయం ఉన్నచోట ఆనందం తప్ప దుఃఖం ఉండదుగా. పెళ్లై పదేళ్ల యినా అన్నయ్యకి ఇంకా పిల్లలు పుట్టలేదు. ఇలా కొన్ని టాపిక్స్ మీద రాసినా వేటిలో సంపూర్ణ విజయం లేదనిపిస్తోంది. సంపూర్ణ విజయం గల టాపిక్ ఏదైనా చెప్పగలవా?' మధుశాలిని అడిగింది.

ఆయన చిన్నగా తల పంకించాడు. ఏదో గుర్తు చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడని ఆయన మొహంలోని హావభావాలను బట్టి ఆమెకి అనిపించింది. తర్వాత నవ్వుతూ చెప్పాడు.

'నీ జీవితమే సంపూర్ణ విజయం'

మధుశాలిని ప్రశ్నార్థకంగా చూసింది.

'నా జీవితం, మన కుటుంబ సభ్యుల జీవితం.. ప్రపంచంలోని వారందరి జీవితాలు ఈ రోజుకి సంపూర్ణ విజయాలు'

'నాకు అర్థం కాలేదు'

'చెప్తాను. మనిషికి అన్నిటికన్నా విలువైనది ఏదో దాన్ని పోగొట్టుకోకుండా ఉండటమే అసలైన విజయం. ఆ విజయం సాధిస్తేనే. మిగిలిన విజయాలో లేదా అపజయాలో అతనికి దక్కుతాయి.'

'మనిషికి అన్నిటికన్నా విలువైనది ఏది?'

'ఓ ఆటవికుడ్ని ఎవరో 'నీ జీవితంలోని విజయం ఏమిటి?' అని అడిగితే అతను చెప్పిన జవాబే నేను నీకు చెప్పింది. అతను ఏమన్నాడో తెలుసా? 'గత అరవై ఏళ్లకి పైగా నాకు తినడానికి సరిపడా నిత్యం లభ్యం అవడం, నేను తినబడకుండా తప్పించుకోవడం' అన్నాడు.

'ఓ! మనిషికి అత్యంత విలువైంది ప్రాణాలా?'

'అవును. నీ జీవితం గురించి ఆలోచించు. నీకు అవసరమైన భోజనం, దుస్తులు, తలదాచుకునేందుకు నీడ ఉన్నాయి. వాటిని మనం చాలా లైట్‌గా తీసుకుంటూంటాం. వీటిలో ఏది లోపించినా అప్పుడు అవి మన మనుగడకి ఎంతటి అవసరం అయినవో అర్థం అవుతుంది. ఇవి పొందగలగడం ప్రధాన విజయం. మన మనుగడ సాగితేనే మిగిలినవన్నీ.'

మధుశాలిని మొహం వికసించింది.

'నువ్వు చెప్పింది కరెక్ట్ నాన్నా! మొన్న అన్నయ్య లైబ్రరీలోని ఓ పుస్తకంలో ఈ సంఘటన చదివాను. ఎనభై అడుగుల లోతున్న సముద్రపు నీటిలో ఓ కుర్రాడు మైలుదూరం ఈదుకుంటూ వెళ్లి మళ్లీ వెనక్కి తిరిగి ఈదుసాగాడు. కాని ఒడ్డు ఇంకో అర మైలు దూరం ఉందనగా వాడిలోని ఓపిక నశించింది. శక్తి లేక ఈదడం ఆగిపోయి నిస్సహాయంగా మునగసాగాడు. సరిగ్గా ఆ సమయంలో వాడికి కొద్ది దూరంలో ఓ షార్క్ చేప కనిపించింది. అంతే! వాడికి అంత శక్తి ఎలా వచ్చిందో వాడికే తెలీదు. ఒడ్డుకి ఈదుకుంటూ వచ్చాడు. సముద్రంలో మునిగి చావటం ఓకే అనుకున్నాడు కాని, షార్క్ తనని తినటం వాడు ఓకే అనుకోలేదు.'

'దీన్నిబట్టి నువ్వు నేర్చుకోవాల్సిన నీతి ఒకటి ఉంది. ఎప్పుడు అపజయం ఎదురైనా కృంగిపోకూడదు. జీవితంలో అపజయాలు వస్తూంటాయి. పోతూంటాయి. కాని మన మనుగడ కొనసాగుతున్నంత కాలం విజయం మన పక్షం అని గ్రహించాలి' ఆమె తండ్రి చెప్పాడు.

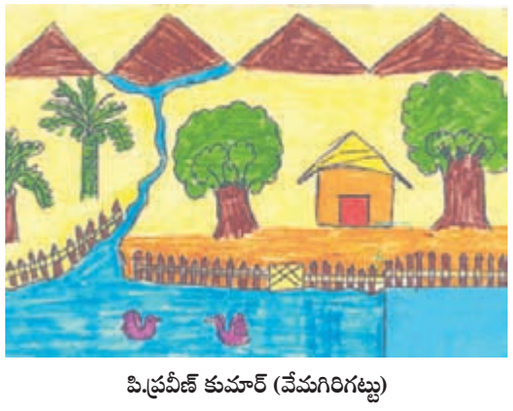
ఆ తర్వాత మధుశాలిని చకచక కాగితం మీద తన అసైన్‌మెంట్‌ని చక్కగా రాసేసింది.

-మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

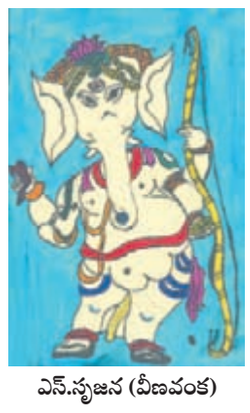
నేను గీసిన బొమ్మలు

డి.దినేష్ కుమార్ (హైదరాబాద్)

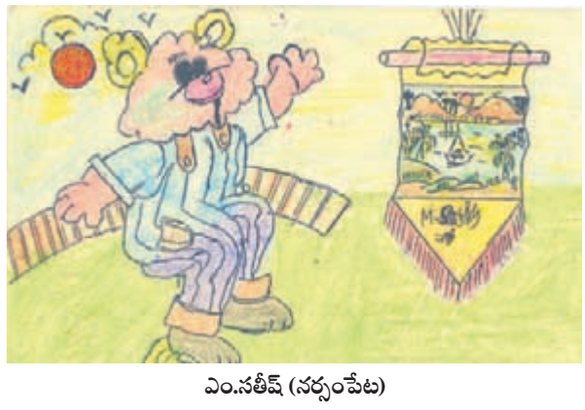
జి.శివకుమార్



పి.ప్రవీణ్ కుమార్ (వేమగిరిగట్టు)



ఎన్.సృజన (వీణవంక)



ఎం.సతీష్ (నర్సంపేట)

'నాగా'పై ఓ అవగాహన!

ఫ్రూట్ ఫిర్నీ

నవతరం పాఠకుల్లో, మారుతున్న అభిరుచులకు అనుగుణంగా, ప్రతి ఆదివారం ఒక పూర్తి పేజీ విభిన్నమైన వంటలకు కేటాయించాలన్న సూచనలకు అనుగుణంగా రూపుదిద్దుకున్న పేజీ రుచి. ఇది మీ పేజీ. మహిళలైనా..నలభీములైనా ఎవరైనా కావచ్చు.. కొత్త తరహా వంటలను రూపొందించి పంపితే ఈ పేజీ స్వాగతిస్తుంది. ఎంతొచ్చీ వంటకం ఫొటో కూడా జతపర్చడం మర్చిపోవద్దు.

మా చిరునామా

రుచి పేజీ,
ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక
36, సరోజిని దేవీరోడ్, సికింద్రాబాద్ -3

కావలసినవి:

- బంగాళాదుంపలు - 3
- మీల్‌మేకర్ కీమా - 1/2 కప్పు
- ఉల్లిపాయ - 1
- పచ్చిమిర్చి - 3
- కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు
- అల్లం-వెల్లుల్లి ముద్ద - 1 టీస్పూన్
- పసుపు - చిటికెడు
- కారంపొడి - 1 టీస్పూన్
- గరం మసాలా పొడి - 1/4 టీస్పూన్
- టమాటా - 1
- నూనె - 3 టేబుల్ స్పూన్స్

ఇదీ పద్ధతి :

ఒక గిన్నెలో మీల్‌మేకర్ వేసి మరిగే నీరుపోసి ఉంచాలి. చల్లారాక నీరంతా పిండేసి పెట్టుకోవాలి. ప్యాన్‌లో నూనె వేడిచేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు వేసి కొద్దిగా ఎర్రబడేవరకు వేయించాలి. ఇందులో కరివేపాకు, పసుపు, అల్లం-వెల్లుల్లి ముద్ద, కారంపొడి వేసి మరికొద్దిసేపు వేయించాలి.

ఇందులో చెక్కుతీసి చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకున్న బంగాళదుంప ముక్కలు, తగినంత ఉప్పువేసి కలిపి మూత పెట్టాలి. బంగాళదుంప ముక్కలు బాగా వేగాక సన్నగా తరిగిన టమాటా ముక్కలు వేసి కలపాలి. కొద్దిగా వేపి కప్పుడు నీళ్ళు పోసి మూతపెట్టి నిదానంగా ఉడికించాలి. మొత్తం ఉడికి నూనె తేలిన తర్వాత గరంమసాలా పొడి కలిపి దింపేయాలి.

ఈ కూర అన్నంలోకే కాక చపాతీలకు కూడా బావుంటుంది.

కావలసినవి :

- అటుకులు - 1/4 కప్పు
- పాలు - 3 కప్పులు
- పంచదార - 1/2 కప్పు
- నెయ్యి - 1 టీస్పూన్
- యాలకుల పొడి - 1/4 టీస్పూన్
- పండ్ల ముక్కలు - 1 కప్పు

ఇలా చేయండి....

అటుకులు నేతిలో దోరగా వేయించి పొడి చేసుకోవాలి. పాలు మరిగించి, పంచదార, అటుకుల పొడి కలిపి చిక్కబడేవరకు మరిగించాలి. తర్వాత యాలకుల పొడి కలిపి దింపేయాలి. చల్లారాక ప్రిజ్‌లో పెట్టాలి. సర్వ్ చేసే ముందు గిన్నెలో పండ్ల ముక్కలు వేసి దానిపైన చల్లటి ఫిర్నీ పోయాలి. పైన పలుకులతో అలంకరిస్తే అందంగా ఉంటుంది. అటుకుల బదులు బాస్మతీ బియ్యం కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు. బియ్యం అరగంట నానబెట్టి ఆరిన తర్వాత పొడి చేసుకోవాలి. రుచిని పెంచడానికి సర్వ్ చేసేటప్పుడు రోజ్‌వాటర్ కూడా కొద్దిగా కలపొచ్చు.

ధనియాలుంటే ధనికులే!

ధనియాలున్న వాళ్ళే ధనికులు! ధనియా, ధనిక పర్యాయ పదాలే... ఆర్థికంగానే కాదు, శారీరకంగా కూడా! ప్రాచీన కాలంలో ధనియాలని ప్రపంచ దేశాలకు ఎగుమతి చేయడానికి ఈజిప్షియన్లతో భారతీయులు పోటీ పడేవారని ప్లినీ అనే రోమన్ యాత్రికుడి రాతవలన తెలుస్తోంది. కొరోస్ అనే పురుగులాగ గుండ్రంగా ఉంటాయి కాబట్టి ఈజిప్షియన్లు, రోమన్లు ధనియాలను కొరియాండ్రం అని అ రోజుల్లో పిలిచేవారుట. ప్రాచీన ఈజిప్షియన్ల సమాధుల్లో మమ్మీల (శవాలు) పక్కన కుండల్లో పోసిన ధనియాలు కూడా ఉంచినట్టు పురావస్తు ఆధారాలు చెబుతున్నాయి.

రోమన్లు ధనియాలతో ఒక విధమైన సెంటు తయారుచేసే వాళ్ళట. వాణిజ్య పంటగా ఆ రోజుల్లో ధనియాలకు బాగా గిరాకీ ఉండేది. మినుములు, పెసలు, నువ్వులు మొదలైన పప్పు ధాన్యాలతో సమానంగా ధనియాలనూ పండించేవారు. కాబట్టి వీటిని 'ధాన్యాకం' అన్నారు. తుంబురు, తుంబురి, తువరి అనే పేర్లు కూడా సంస్కృత గ్రంథాల్లో కనిపిస్తాయి. ధాన్యం అనే అర్థంలోనే ధనియం పేరు కూడా ఏర్పడి ఉండవచ్చు.

బాగా ముదిరిన కొత్తిమీర మొక్క వేళ్ళ కొనలు మెలితిరిగి ఉంటాయి. 'కొత్తెము' అనేది ప్రాచీన తెలుగు పదాలలో ఒకటి. కొనమెలిక తిరిగి ఉంటుంది కాబట్టి 'పిలక కొత్తెము' అనే పదం వ్యాప్తిలోకి వచ్చింది. పిలకని కొత్తిమీర కట్ట అని, పిలక ఉండే భాగాన్ని 'కొత్తెము' అని పిలుస్తారు. డి.ఇ.డి.ఆర్. 2054 (పుట 186)లో కొత్తి, కోతు పదాలు కొనమెలిక తిరిగినది అనే అర్థంలోనే ఉన్నట్టు పేర్కొన్నారు. ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజి అనే నిఘంటువులో 'కొత్తెము' లేక 'కొత్తి' పదాన్ని పూర్వ తెలుగు (ప్రోటో తెలుగు) భాషా పదంగా చెప్పారు. 'ఈరము' అంటే సాంద్రమైన, దట్టంగా పెరిగిన పొద, కుంజము అని అర్థం. కొత్తిమీర అనే పేరు బహశాః దాని వేళ్ళ ఆకారాన్ని బట్టి వచ్చి ఉండాలి! అది అతి ప్రాచీనమైన తెలుగు పేరు. బంగారం లాంటి లోహాలు తూచేందుకు ధనియాలను ఒక ప్రామాణికమైన బరువుగా ఉపయోగిస్తారు. 'ఉరి' అనేది తమిళ భాషలో ఒక కొలత. ధనియమంత ఎత్తు అనడానికి 'ఉరిక్కుత్తి' అంటారు. కొత్తిమీర గుణాలు గానీ, సుగంధం గానీ దాని ఆకులలో కన్నా వేళ్ళలోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. తెలుగువాళ్ళు ఏ కారణం చేతో వేళ్ళని కత్తిరించి పారేసి, ఆకులను మాత్రమే వాడతారు. కానీ థాయిలాండ్ వంటకాల్లో కొత్తిమీర వేళ్ళే ప్రధాన ద్రవ్యం.

ఒక గాజు గ్లాసులో గాని, ఫ్లవర్‌వాజులో గాని నీళ్ళు పోసి వేళ్ళతో సహా కొత్తిమీర మొక్కల కట్టని అందులో ఉంచితే రోజంతా గదిలో దుర్వాసన రాకుండా డీయోడరెంట్‌గా ఉపయోగపడుతుంది.

ధనియాలు గానీ, కొత్తమీర గానీ జీర్ణశక్తిని పెంచేవిగా ఉంటాయి. అభ్రకాన్ని శుద్ధి చేయడానికి ధనియాలను బాగా ఉపయోగిస్తారు. అలా శుద్ధి చేసిన అభ్రకాన్ని ధాన్యాభ్రకం అంటారు. విష దోషాలను హరించే గుణం వీటికి ఉంది. పేగులలో వచ్చే వ్యాధులన్నింటిమీదా వీటికి మంచి ఫలితాలున్నాయి. ధనియాలు, మిరియాల సారాన్ని రసం (చారు) కాచుకుని తాగితే జీర్ణశయం బలంగా ఉంటుంది.

ఇవి బాగా చలవనిస్తాయి. మూత్రాశయ వ్యాధులు, నరాల జబ్బులు, చర్మవ్యాధులు, ఎలెర్జీ సంబంధ వ్యాధులు, పైత్యవికారాలు, తలతిరుగుడు వ్యాధులలో ధనియాలను ఒక ఔషధంగా వాడుకోవచ్చు. తరచూ నోటిపూత, పళ్ళలోంచి నెత్తురు కారే వ్యాధుల్లో కొత్తిమీర ఆకుల రసాన్ని తేనె కలుపుకొని తాగితే త్వరగా తగ్గుతాయి. మూత్రంలోంచి వీర్యం పోతున్న వారికి ఇవి బాగా మేలు చేస్తాయి. పేగుపూతకు విలువైన ఔషధం ధనియం. ధనియాలు రక్తంలో కొవ్వుశాతాన్ని తగ్గిస్తాయని ఇటీవలి పరిశోధనలు నిరూపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ట్రైగ్లిజరాయిడ్స్ శాతాన్ని ఇవి బాగా తగ్గిస్తాయని భావిస్తున్నారు. లివర్‌ను బలసంపన్నం చేయటం ద్వారా అపకారం చేసే కొవ్వు కణాలను జీర్ణప్రక్రియలోనే అదుపు చేస్తాయని కనుగొన్నారు. ఇది నిజంగా శుభవార్తే!

గోంగూర పచ్చడిలో ధనియాలు కలిపి నూరితే గోంగూర వలన కలిగే వేడి లక్షణాలు తగ్గుతాయి. ఎలర్జీ రాకుండా ఉంటుంది. ద్రవ పదార్థాలు వండుకొనేప్పుడు చిక్కపరిచేందుకు శనగపిండికి బదులుగా ధనియాలపొడి కలిపితే రుచి అధికం అవుతుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది. సల్సా, సలాద్, సూప్ లాంటి పేర్లతో తయారు చేసుకొనే సాసేజీ వంటకాల్లో కొత్తిమీర, ధనియాలపొడి తగినంత చేర్చుకొంటే మేలు. ఆమ్లెట్లు, మరినేడ్లు, చట్నీలు, కూకీలు, కేకులు ఇవన్నీ ధనియాలకు లేదా కొత్తిమీరకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. కొత్తిమీర రైస్ పేరుతో మనవాళ్ళు ఇప్పుడిప్పుడే కొంతమేలయిన ఆహారాన్ని వండేందుకు ఉత్సాహం చూపిస్తున్నారు.

వెల్లుల్లి తిన్నవారి శరీరం నుంచి గవులు కంపు వెలువడుతుంటుంది. ధనియాలు లేదా కొత్తిమీర తిన్నవారి నుంచి సుగంధం వెలువడుతుంది. దేనికి ప్రాధాన్యతనివ్వాలో ఇప్పుడు మనమే నిర్ణయించుకోవాలి.

-డా. జి.వి. పూర్ణచందు

సెల్: 9440172642

వెజిటబుల్ చాక్లెట్

కావలసినవి:

- మైదా - 2 కప్పులు
- నెయ్యి లేదా డాల్డా - 3 టేబుల్ స్పూన్స్
- క్యాబేజీ తురుము - 1/4 కప్పు
- క్యారట్ తురుము - 1/4 కప్పు
- క్యాప్సికమ్ తురుము - 1/4 కప్పు
- ఉప్పు - తగినంత
- అజినొమొటో - చిటికెడు
- కారం పొడి - 1/2 టీస్పూన్
- గరంమసాలా పొడి - 1/4 టీస్పూన్
- పోపు దినుసులు - 1/4 టీస్పూన్
- నూనె - 3 టీస్పూన్స్

ఎలా వండాలంటే...

మైదాలో చిటికెడు ఉప్పు కరిగించిన నెయ్యి లేదా డాల్డా వేసి తగినన్ని నీళ్ళు చల్లుకుంటూ చపాతీ పిండిలా తడిపి మూతపెట్టి ఉంచాలి. ప్యాన్‌లో నూనె వేడిచేసి కూరగాయల తురుము వేసి మెత్తబడేవరకు వేయించాలి. తర్వాత అందులో అజినొమొటో, కారంపొడి, తగినంత ఉప్పు, గరం మసాలా పొడి పూర్తిగా తడిపోయేవరకు వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తడిపిన పిండిని తీసి బాగా మృదువుగా అయ్యేలా మర్దనా చేసుకుని ఉండలు చేసుకోవాలి. ఒక్కో ఉండతో పలుచగా చపాతీలా వత్తుకుని దీర్ఘచతురస్రాకారంలో కట్ చేసుకోవాలి.

ఒక ముక్క తీసుకుని మధ్యలో కొంచెం కూర పెట్టి చాపలా చుట్టి చాక్లెట్‌లా రెండువైపులా వత్తి పెట్టుకోవాలి. అన్నీ అలా చేసుకున్నాక వేడి నూనెలో బంగారురంగు వచ్చేవరకు కాల్చుకుని సాస్‌తో సర్వ్ చేయాలి. ఈ కూరలో పనీర్ తురుము, మీల్‌మేకర్‌లు కూడా కలుపుకోవచ్చు.

చనా పులావ్

కావలసినవి

- బాస్మతీ లేదా సన్న బియ్యం - 2 కప్పులు
- కాబూలి శనగలు - 1 కప్పు
- టమాటాలు - 3
- కొబ్బరి పాలు - 1 కప్పు
- నూనె - 3 టీస్పూన్
- పచ్చిమిర్చి - 4
- కొత్తిమిర - 2 టీస్పూన్స్
- పుదీనా ఆకులు - 10
- నెయ్యి - 2 టీస్పూన్స్
- లవంగాలు - 4
- యాలకులు - 3
- దాల్చిన చెక్క - 1 ముక్క
- షాజీర - 1/2 టీస్పూన్
- గరంమసాలా పొడి - 1/2 టీస్పూన్

చేయు విధానం:

శనగలు రాత్రి నానబెట్టి కుక్కర్లో ఉడికించాలి. బియ్యాన్ని కడిగి పది నిమిషాలు నీళ్ళల్లో నానబెట్టాలి.

టమాటాలను చిన్న ముక్కలుగా చేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. మంద పాటి గిన్నెలో నూనె, నెయ్యి కలిపి వేడిచేసి యాలకులు, లవంగాలు, దాల్చిన, షాజీర వేసి కొద్దిగా వేసి పుదీనా ఆకులు, టమాటా ముద్ద వేసి వేయించాలి. ఇందులో ఉడికించిన శనగలు, చిటికెడు పంచదార వేసి అన్నీ కలిసేట్టుగా వేపాలి. ఇందులో కొబ్బరి పాలు, 1 గ్లాసు బియ్యానికి 1కి 1 1/2 కొలతతో నీళ్ళు పోయాలి. ఇందులో తగినంత ఉప్పు వేసి మరిగించాలి.

మరుగుతున్నప్పుడు బియ్యం వేసి కలిపి నిదానంగా ఉడికించాలి. నీరంతా ఇగిరిపోయాక గిన్నె కింద పెనం పెట్టి మూతపెట్టి మగ్గనివ్వాలి. పూర్తిగా తయారయ్యాక కొత్తిమిర చల్లి పెరుగుపచ్చడి లేదా కుర్మాతో సర్వ్ చేయాలి.

మసాలా గవ్వలు...చట్నీతో

కావలసినవి:

- మైదా - 1/2 కప్పు
- కార్న్‌ఫ్లోర్ - 1/4 కప్పు
- సెనగపిండి - 1/4 కప్పు
- నూనె - 2 టేబుల్ స్పూన్స్
- అల్లం-వెల్లుల్లి ముద్ద - 1 టీస్పూన్
- పచ్చిమిర్చి ముద్ద - 1 టీస్పూన్
- పెరుగు - 1/2 కప్పు
- ఉప్పు - తగినంత
- నూనె - వేయించడానికి

చట్నీ... పచ్చికొబ్బరి, పచ్చిమిరప కాయలు, పుట్నాలు, పల్లీలు, పెరుగు, ఉప్పు.

ఎలాగంటే.....

మైదా, కార్న్ ఫ్లోర్, సెనగపిండి కలిపి జల్లించుకుని అల్లం-వెల్లుల్లి ముద్ద, పచ్చిమిర్చి ముద్ద, పెరుగు, తగినంత ఉప్పు వేసి చపాతీ పిండిలా కలుపుకోవాలి. ఈ పిండిని అర గంట తడిబట్టలో చుట్టి ఉంచాలి లేదా మూతపెట్టి ఉంచాలి. తర్వాత మృదువుగా అయ్యేలా మర్దనా చేసి చిన్నచిన్న ఉండలుగా చేసుకోవాలి. వీటిని గవ్వలపీట సాయంతో వత్తుకుని వేడి నూనెలో బంగారు రంగు వచ్చేవరకు కాల్చుకోవాలి.

చట్నీకి తీసుకున్న వస్తువులన్నీ కలిపి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి.

ఈ మసాలా గవ్వలను చట్నీతో సర్వ్ చేయండి.

సమోసా చాట్

కావలసినవి

- సమోసాలు - 2
- పెరుగు - 2 కప్పులు
- ఉల్లిపాయ - 1
- టమాటా - 1
- కొత్తిమిర - 2 టీస్పూన్స్
- ఉప్పు - తగినంత
- చాట్‌మసాలా పొడి - చిటికెడు
- సన్నకారప్పూస - కొద్దిగా
- పంచదార - 1/2 టీస్పూన్

తయారీ విధానం....

పెరుగులో పంచదార, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, టమాటా ముక్కలు, కొత్తిమీర, తగినంత ఉప్పు వేసి కలిపి ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. సర్వ్ చేసే ముందు సమోసాను ముక్కలుచేసి పెట్టి దానిపైన ఈ పెరుగు మిశ్రమాన్ని వేసి పైన చాట్ మసాలా పొడి, కారప్పూస చల్లాలి.

సలాడ్

కావలసినవి:

కీరా - 1, క్యారట్ - 1
ఉల్లిపాయ - 1, నిమ్మరసం - 1 టీస్పూన్
ఉప్పు - చిటికెడు
చాట్ మసాలా పొడి - చిటికెడు
కొత్తిమిర - కొద్దిగా

ఇలా చేయాలి ....

కీరా, క్యారెట్ చెక్కు తీసి విడివిడిగా చిన్న ముక్కలు చేసుకోవాలి. లేదా తురిమి కూడా వాడుకోవచ్చు. ఉల్లిపాయ కూడా చిన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. వీటిలో విడివిడిగా నిమ్మరసం, చాట్ మసాలా, ఉప్పు, సన్నగా తరిగిన కొత్తిమిర కలుపుకోవాలి. వరుసగా అలంకరించి చల్లగా సర్వ్ చేస్తే రుచిగా ఉంటుంది.

★

విదేశాలలోనూ వినాయకుడు

జీవితంలోదేనినైనా సాధించాలంటే మనపై మనకి విశ్వాసం ఉండాలి. ఎవరికైనా తనపైన తనకు నమ్మకం ఇతరులపైన విశ్వాసం ఉండితీరాలి. సందేహం నుండి విముక్తి పొందాలంటే హృదయం, బుద్ధి, మనసు నిష్కళంకంగా పవిత్రంగా ఉంచుకోవడం అవసరం. అలాంటి పవిత్రత ప్రాప్తించాలంటే మీరు మీ దృష్టిని, వాక్కును, జ్ఞానేంద్రియాలన్నిటినీ నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి. జీవితంలో ఎల్లప్పుడూ సంయమం పాటించాలి. దీనికి భగవంతుని ప్రార్థన అన్నివిధాల ఉపయోగపడుతుంది. ఆదిదేవుడైన వినాయకుడిని విఘ్ననాయకుడుగా ఆరాధించడం సంప్రదాయం. భాద్రపద మాసంలో వచ్చే వినాయకచవితి పురస్కరించుకొని చవితి ఉత్సవాలను చేసి నిమజ్జనం చేస్తాం. అటువంటి వినాయకునికి ప్రపంచమొత్తం మీద పూజలు జరుగుతాయని తెలుస్తోంది. లంబోదరుడు, గణనాయకుడైన వినాయకుడిని బ్రిటన్ వాసులు విశేషంగా అర్చిస్తారు. లండన్‌లో వున్నవారి వింబుల్డన్ వినాయకుని గుడి అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక మైంది. ఈ ఆలయంలో హిందు మతానుసారం జరగాల్సిన పూజా విధులన్నీ జరుగుతున్నాయి. ఈ వినాయకుడి పక్కనే సత్యసాయిబాబా వారి పూజామందిరం, ధ్యానమందిరం ఇక్కడి వారు ఏర్పాటు చేసారు. దేవాలయంలో అడుగుపెట్టగానే ఒక విధమైన ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం భక్తులను ముగ్దులను చేస్తుంది. ఇండియానుండి తీసుకువచ్చిన పురోహితులు నిష్ఠగా పూజా విధులను నిర్వహిస్తున్నారు. శ్రీలంకనుంచి వచ్చిన కొందరు తమిళులు ఈ కోవెలకు నాందివాక్యం పలికారు.

ఈ దేవాలయంలో క్రమంతప్పకుండా భజనకార్యక్రమాలు చేస్తున్నారు. హిందూ దేవాలయాల మాదిరిగానే అక్కడ దేవాలయంలోకి అడుగు పెట్టగానే ధ్వజస్తంభం, మూలవిరాట్టు గణపతి దర్శనమిస్తారు. గుడిలో పంచముఖ వినాయకుడు భక్తులను అలరిస్తాడు. ఈ స్వామి మహా వల్లభ గణపతి అనే నామంతో పూజలందుకుంటున్నాడు. దుర్గాదేవి, వల్లీదేవసేన సమేత సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరుడు, లయకారుడైన శివుడు, శివకామిని, శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి, శ్రీ అయ్యప్ప, రాధాకృష్ణులు, గాయత్రి, ఆంజనేయస్వామి, నవగ్రహాల విగ్రహాలు కనులపండుగగా కనిపిస్తాయి. దైవంపట్ల అందరికీ ఆధ్యాత్మిక ధోరణి కలిగించడడే కాక దేవాలయ సిబ్బంది మానవులల్లో అంతరించిపోతున్న మానవత్వాన్ని మేల్కోపే దిశలో సేవాకార్యాలు చేపట్టుతున్నారు. మానవసేవయే మాధవసేవ అన్న సూక్తిని వారు అక్షరాల అములు పరచాలన్న మన వారి ఆశయం అక్కడ ప్రవాసాంధ్రులలో ఎక్కువగా కనిపించి మనకు ముచ్చట కలుగుతుంది. ★

సిరులిచ్చే సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరుడు

లయకారుడైన శివుని ఆభరణాలుగా సర్పాలను చూస్తాం. వినాయకుని యజ్ఞోపవీతంగాను, మహావిష్ణువు తల్పంగా గూడా నాగులే దర్శనమిస్తాయి. తారకాసుర సంహారానికి దేవతల కోరికపై శివ వీర్యం వలన జన్మించిన సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరుడే నాగదేవతగానే ఆరాధిస్తారు.

ఒక్క హైందవ సంప్రదాయంలోనే గాక బౌద్ధజైన సంప్రదాయాల్లోనూ నాగారాధన కనిపిస్తుంది. సర్పాన్ని జాతీయ చిహ్నంగా గల ప్రాచీనులు కూడా ఉండేవారని చరిత్ర చెప్తోంది.

ఇలా సర్పపూజ ప్రపంచం మొత్తంమీద చాలాచోట్ల కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి సర్పపూజ సింగరాయపాలెంలో ప్రత్యేకతను సంతరించుకొంది. 1954 సంవత్సరంలో కృష్ణా జిల్లా ముదినేపల్లి మండలం, సింగరాయపాలెం, మరియు చేవూరు పాలెం, గుళ్ళ సింగరాయపాలెంగా ప్రసిద్ధి చెందిన శింగరాయపాలెం గ్రామంలో ఒక దేవతా సర్పరాజము శ్రీ బాబాజీ మఠములోనుండి శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి వారి దేవస్థానం తటాకంలోకి వచ్చి స్నానం చేసి తిరిగి వెళ్లు సందర్భంలో చేవూరుపాలెంకు చెందిన ఇద్దరు రైతు సోదరులు అయిన అనందాసు వెంకటేశ్వరరావు (వెంకన్న), కీ.శే. ఇసుకపల్లి సుబ్బారావులు ఆ దేవతా సర్పరాజంపై రాళ్లు విసిరారు. ఆ సర్పరాజం తల నేల బాదుకుని మరణించింది. ఆ సర్పమును గ్రామస్తులు చేవూరుపాలెం కాలువగట్టుపై పాతిపెట్టారు. అంతే ఆ రైతు సోదరులకు చూపు పోయింది, వారు తమ తప్పు తెలుసుకొన్నారు. తమ తప్పును క్షమించమని వేడుకొన్నారు. అపరాధాలు మన్నించమని పరిపరివిధాలా ప్రార్థించారు.

ఇలా ప్రార్థించిన తర్వాత భక్త దయాళువైన సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరుడు వారికి చూపును ప్రసాదించాడు. ఆ రైతు సోదరులు ఆనందానికి అవధి లేకుండా పోయింది.

ఆ రోజు రాత్రి గ్రామ పెద్దకు శ్రీ స్వామివారు కలలో కనిపించి తనకు ఆలయం నిర్మించాల్సిందిగా ఆదేశించారు. పాతిపెట్టబడిన సర్పమును వెలుపలకు తీసి ఊరేగించి దహన సంస్కారములు చేయడానికి చూస్తున్నారు. పవిత్రమైన ప్రదేశము కోసం పెద్దలు పండితులు చేవూరు పాలెం శింగరాయపాలెం సమావేశమై చర్చిస్తున్న సమయంలో దారినపోయే ఆవుల మందలో నుండి ఒక కపిల గోవు (నల్లని ఆవు) అంబా అని

శింగరాయపాలెంలో కొలువైన సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరుడు

అరుస్తూ శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి వారి దేవస్థాన తటాకంలో దిగి స్నానమాచరించి చెరువుగట్టుపైకి వచ్చి చుట్టూ ప్రదక్షిణం చేసి మలమూత్రాలు విసర్జించింది.

కాలి గిట్టలతో త్రవ్వుతూ అంబా అంబా అనుచు అరుస్తున్న ఆవును చూసి పెద్దలకు, పండితులకు వారి కర్తవ్యం అర్థం అయింది. అపుడు సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరునకు పెద్దలు ఇక్కడనే గుడి కడతామన్న సంగతిని నివేదించారు. అంతే ఆ మాటలు విన్న వెంటనే అక్కడ్నుంచి ఆ ఆవు సంతోషంగా వెళ్లిపోయింది. దాన్ని చూసి ప్రదేశంలోనే గుడి నిర్మించాలన్నది స్వామి ఆదేశం అని పండితులు, గ్రామ పెద్దలునిర్ణయానికి వచ్చారు.

గుడి నిర్మాణము చేయుట ఆ దైవప్రేరకమని వారందరూ భావించారు. అప్పట్నుంచి ఇక్కడి సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరునికి మొక్కిన మొక్కులు తృటిలో తీరేవి. కోరిన కోర్కెలు తీర్చేస్వామిగా ఈ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరుడు వినితి కెక్కాడు. అపుత్రులకు పుత్రులను, సుమంగళులకు నిత్యసౌభాగ్యాలను ఇచ్చే దేవునిగా సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరుడు సారతులందుకుంటున్నాడు. అపుడు శ్రీకారం చుట్టిన ఈ దేవాలయంలో శ్రీ వల్లీ దేవసేన సమేత శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరస్వామిని ప్రతిష్టచేసారు. ఈ దేవాలయాన్ని శిధిల మవుతున్నందని భావించిన భక్తులు 2001లో 20 లక్షల ఖర్చుతో పునర్నిర్మాణం చేయించారు. పునఃప్రతిష్ఠా కార్యక్రమం నిర్వహించటం జరిగింది. ఆనాటినుండి ఈనాటి వరకు దినదినాభివృద్ధి చెందుతు శ్రీస్వామివారు భక్తుల కోర్కెలను నెరవేర్చుకున్న సంగతి లోకవిదితమే.

- డి. ఆర్. లత

ఓ సుందర స్వప్నం షిల్లాంగ్

పర్యాటకం-3

మన దేశంలో ఉన్న అద్భుతమైన విహార యాత్రాస్థలాల్లో షిల్లాంగ్ మొదటి తరగతికి చెందింది షిల్లాంగ్ మేఘాలయ రాష్ట్ర రాజధాని. ఇంతకుముందు మన దేశ ఈశాన్య ప్రాంతంలో వున్న సెవెన్ సిస్టర్స్ అని పిలువబడే నాగాలాండ్, మణిపూర్, అస్సాం మొదలైన రాష్ట్రాలన్ని కలిపి ఒకే రాష్ట్రంగా ఉండేవి. అప్పుడు ఆ ప్రాంతాన్ని నార్త్ ఈస్ట్ ఫ్రాంటీర్ ఏజెన్సీ (ఎన్ఇఫ్ఏ) అనిపిలిచేవారు. ఆ ప్రాంతం అంతటికి కలిపి షిల్లాంగ్ రాజధానిగా ఉండేది. ఆ తర్వాత ఆ ప్రాంతం ఏడు విడివిడి రాష్ట్రాలుగా విభజింపబడి ఏ రాష్ట్రానికి ఆ రాష్ట్రం వేరేవేరే రాజధాని పట్టణాలు ఏర్పరచబడ్డాయి. 1972వ సంవత్సరంలో మేఘాలయ రాష్ట్రం ఏర్పడి దానికి షిల్లాంగ్ నగరం రాజధానిగా అయింది. మేఘాలయ రాష్ట్రం మొత్తం కాశీ, గారో అనే జంట కొండల వరస మీద పరుచుకుని ఉంది. అందువల్ల రాష్ట్రం మొత్తంమీద ఒక్క అంగుళం కూడా బల్లపరుపుగా వున్న నేల కనిపించదు. అందువల్ల షిల్లాంగ్ నగరం మొత్తం ఎత్తులు పల్లాలుగానే ఉంటుంది.

ఇక షిల్లాంగ్‌నుంచి 56 కిమీ దూరంలో ప్రపంచం మొత్తంద అత్యధిక వర్షపాతం కల ప్రదేశంగా పేరుపడ్డ చిరపుంజి ఉంది. అక్కడ అనేక అందమైన విశేషాలు యాత్రీకులను ఆకట్టుకొంటాయి. అందువల్ల షిల్లాంగ్ చూడడానికి ఒకరోజు, చిరపుంజి చూడడానికి ఒకరోజు కావాలి. షిల్లాంగ్ నగరం ఇంకా చెప్పిన జంట కొండల వరసలో కాశీ కొండల మధ్యలో ఉంది. ఈ వరుసకు మరొకపక్కన గారో కొండల వరసలో ఆ ప్రాంతానికి ముఖ్య పట్టణం 'తురా'రనే వూరు ఉంది.

అస్సాం రాష్ట్ర రాజధాని గౌహతినుంచి షిల్లాంగ్ వరకు ఒక రోడ్డు మార్గం ఉంది. షిల్లాంగ్ చేరడానికి ఇదొక్కటే మార్గం. దూరం 104 కిమీ. గౌహతి రైల్వే స్టేషన్ ఆనుకుని బస్టాండ్ ఉంది. రెండింటికీ మధ్యలో చిన్న గోడ ఉంది. ఇటునుంచి అటు వెళ్లడానికి అనువుగా మార్గం ఉంది. బస్టాండ్‌లో షిల్లాంగ్ వెళ్లే మామూలు బస్సులు కొల్లలుగా ఉన్నాయి. చార్జి సుమారు రు. 90 లే. బస్టాండ్‌లోనే అస్సాం, మేఘాలయ రాష్ట్రాలవారి ప్రభుత్వ పర్యాటక సంస్థల వారి కౌంటర్లు ఉన్నాయి. అక్కడ వారు షిల్లాంగ్ వెళ్లి చూసి రావడానికి పాకేజి టూర్‌లు నిర్వహిస్తారు. బస్టాండ్‌కు ఆనుకుని రైల్వేస్టేషన్‌కు రెండవ పక్క పాకేజి టూర్‌లు నిర్వహించి ప్రైవేటు పర్యాటక సంస్థలు చాలానే ఉన్నాయి.

షిల్లాంగ్‌లో చూడదగ్గ విశేషాలు

వార్డ్స్ సరస్సు: ఇది షిల్లాంగ్ నగరం నడబొడ్డులో పోలీస్ బజార్ దగ్గరలోనే ఉంది. సుమారు వంద మీటర్ల పొడవు వెడల్పు ఉంటుంది. సరస్సు చుట్టూ అందమైన ఉద్యానవనం ఉంది. ఒకపక్కగా ఒక మ్యూజికల్ ఫౌంటెన్ ఉంది. మన దేశంలో మరెక్కడా కనిపించని పూలు, పండ్లు ఈ గార్డెన్‌లో చూడవచ్చు.

లేడీ హైదరీ పార్కు: షిల్లాంగ్ నగరానికి దక్షిణపు అంచున వున్న ఈ పార్కు చాలా పెద్దది. చాలా ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. దీనిని ఆనుకునే చిన్న జూ కూడా ఉంది. దీనికి దగ్గరలోనే మేఘాలయ రాష్ట్ర ప్రజల జీవన పద్ధతులు వారి నాగరికతర తెలియజేసే ఒక పెద్ద మ్యూజియం, దానిని ఆనుకుని రాష్ట్ర గ్రంథాలయం ఉన్నాయి. నగరానికి పూర్తిగా ఈశాన్య మూల ఒక గోల్ఫ్ మైదానం ఉంది.

షిల్లాంగ్ శిఖరం: షిల్లాంగ్ నగరానికి పడమరగా పది కిలోమీటర్ల దూరంగా ఒక శిఖరం (కొండ అంచు) ఉంది. శిఖరానికి చేరే ముందు నాలుగు అయిదు కిమీ విస్తీర్ణంలో సైనిక విభాగం కార్యాలయాలు, నివాసగృహాలు ఉన్నాయి. శిఖరం దగ్గర సుమారు 200 మీటర్ల మేర కొంచెం చదునుగా చేశారు. ఈ కొండ అంచునుంచి చూస్తే షిల్లాంగ్ నగరం మొత్తం కనిపిస్తుంది. 1956 మీటర్ల ఎత్తు ఉన్న ఈ శిఖరం మేఘాలయ రాష్ట్రం మొత్తం అతి ఎత్తయిన శిఖరం. కిందవున్న నగరమే కాక దూరంగా వలయాకాలంగా ఉండే కొండ వరసలు, ఆ వరసల మధ్య మధ్య ఉండే చిన్న చిన్న గ్రామాలు దృశ్యం అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఇక్కడే చిన్న ఆలయం కూడా ఉంది. షిల్లాంగ్ నగర స్థాపకుడైన షలాంగ్ పేరున ఈ ఆలయం నిర్మించబడ్డది.

సొపెల్పెనింగ్ శిఖరం: 1343 మీటర్ల ఎత్తున్న ఈ శిఖరం షిల్లాంగ్ నగరానికి ఇరవై కిమీ దూరంలో ఉంది.

ఎలిఫెంట్ ఫాల్స్: షిల్లాంగ్ చుట్టుపక్కల చూడాల్సిన ప్రదేశాలలో అన్నిటికంటే సుందరమైన స్థలం ఈ ఎలిఫెంట్ ఫాల్స్. ఇది ఎత్తయిన రెండు కొండల మధ్య ఏభయి అడుగులు మాత్రం ఉండే సన్నని చీలిక వంటి లోయలో ఉంది. కొండ పైభాగంనుంచి సుమారు 170 మెట్టు కిందకు దిగాలి. ఈ జలపాతం ఒక విచిత్రమైన అందంతో దిగ్భ్రమ కలిగిస్తుంది. కొండలనిండా దట్టమై చెట్లు, మధ్యలోవున్న ఈ జలపాతంలో తెల్లగా మెరుస్తూ వున్న నీరు నల్లటి రాళ్లమీద పడుతుంటే ఒక పెద్ద ఏనుగు వీపు మీద నుంచి జారుతూ ఉన్నట్టే ఉంటుంది. అందుకే దీనికి పేరు.

చిరపుంజి

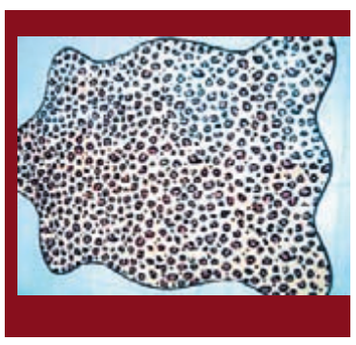
చిరపుంజి పేరు చెప్పగానే ఒంట్లో పులకింత కలుగుతుంది. ఇక్కడ వర్షపాతం ఎక్కువని తెలుసుకదా. అయితే ఈ మధ్యనే దీనికి దగ్గరలోనే వున్న 'మాసిన్రామ్' అనే ప్రదేశం చిరపుంజి కంటే ఎక్కువ వర్షపాతం కల ప్రదేశంగా చెబుతున్నారు. అయితే అక్కడికి వెళ్లడానికి సరైన మార్గం లేదు.

షిల్లాంగ్‌నుంచి చిరపుంజికి 56 కిమీ పర్యాటక శాఖవారి ప్యాకేజి టూరులు ఉన్నాయి. ఇవి కాక ప్రైవేటు వాహనాలు చాలా ఉన్నాయి.పొద్దున్న బయలుదేరితే సాయంత్రానికి తిరిగి రావచ్చు.

-కీ. శే. పులిగడ్డ వెంకట కుటుంబ వసంత కుమార్

నేలపై కూర్చుని పూజచేసినట్లు అయితే వారికి కష్టాలు, మానసికవేదన, చిత్తభ్రమబాధలు, దుఃఖాలు కలుగుతాయట. అందుకనే వారు జింకచర్మం, పులిచర్మం లాంటివి ఆసనాలుగా ఉపయోగిస్తారు. రాతి మీద కూర్చుని పూజచేస్తే అనారోగ్యాలు కలుగుతాయి. చెక్కపైన కూర్చుని చేస్తే దురదృష్టం సంపద నష్టం లాంటివి కలుగుతాయి. గడ్డిపైన కూర్చుని పూజచేస్తే ఇతరులనుంచి అవహేళన, అమర్యాద కలుగుతాయి. వెదురు చాపపై కూర్చుని పూజించడం కూడా దారిద్ర్యానికి గురౌతారు. బట్టపైన కూర్చుని పూజచేస్తే హాని కలుగుతుంది. ప్రత్యేకంగా పూజకోసమే తయారుచేసుకొన్న పుల్లల

ఆసనమూ ముఖ్యమే



పూజ చేసేసమయంలో నేలమీద కూర్చుని పూజ చేయకూడదని పెద్దలంటారు. పూజ, వ్రతాలు, నోములు ధ్యానం, స్తోత్రాదులు చేసేటపుడు భగవంతునికి ఎదురుగా ఆసనం మీద ఆసీనులు కావాలంటారు. ఉచితాసనం పైన కూర్చునే ధార్మిక కార్యాలు చేయాలని బ్రహ్మాండపురాణం చెప్తోంది. ఆసనం లేకుండా చేసే పూజ దైవకార్యాలు ఎటువంటి ఫలాన్ని ఇవ్వవని శాస్త్రంచెప్తోంది.

ఇలా ఉచితాసనం అంటే ఎటువంటి ఆసనం ఉండాలన్నధర్మసందేహానికి సమాధానం బ్రహ్మాండపురాణమే వివరాలను అందిస్తోంది. దేవాలయాల్లో పూజారులు నేలపైన ఒకవేళ చాపపైన కూర్చుని చేసే అదృష్టం, సంపదవృద్ధి కలుగుతాయి. ఏకాగ్రత కలుగుతుంది. కాని ఈ చాపపైన కూర్చునే భోజనాదులు చేయడం లాంటి కార్యాలు చేయకూడదు. కృష్ణజింకచర్మం పైన కూర్చుని పూజ చేయడం సర్వ శ్రేష్ఠం అంటారు. తివాచి పైన కూర్చుని కూడా పూజ చేయవచ్చు. దీన్ని కూడా పవిత్రంగానే భద్రపరుచుకోవాలి. అలానే ఎరుపు రంగు కంబళిపైన కూడా కూర్చుని పూజచేయవచ్చు.దీన్ని బట్టి పూజ చేసేందుకు మనసు తో పాటుగా ఆసనం కూడా కావాల్సిందే. సుఖాసనంలోనే భగవంతుని నామాన్ని స్థిరంగా మననం చేయవచ్చుగదా.

- కె. నిర్మల

ఏకత్వాన్ని బోధించే 'విష్ణుమాయా విలాసం'

తెలుగు సాహిత్యంలో ఎన్నో ప్రక్రియలు భక్తి వైభవాన్ని చాటుతున్నాయి. అటువంటి వాటిల్లో యక్షగానం ఒకటి. పామరజనానికి కూడా భారతభాగవతాలు గ్రంథాలు, రామాయణాది కావ్యాలు పుక్కిట పట్టడానికి సాహిత్యంలోవేయి వెలుగులు విరజమ్మే వివిధ ప్రక్రియలే కారణం. వీటిలో వీధిభాగవతం, వీధినాటకాల లాంటి వాటిల్లో యక్షగానం ఒకటి.

వీధినాటకమే యక్షగానం అనేవారూ ఉన్నారు. ప్రజలలో బహుళప్రచారంలో ఉన్న యక్షగానం అనే సాహిత్య ప్రక్రియను ఎంచుకుని వజ్జల వేంకట సుబ్రహ్మణ్యశర్మ శ్రీకంకటి పాపరాజు గాని 'శ్రీ విష్ణు మాయా విలాసము' అనే యక్షగానాన్ని శ్రీ చింతలపూడి ఎల్లనార్యుని విష్ణు మాయావిలసము అనే కావ్యమందలి చతుర్థాశ్వాస శివగర్వభంగాన్ని అనుసరించి ఈ కృతిని రచించారు. ఈ యక్షగానంలో వచనం, కంద, గీత, సీస, ఆట వెలది, ఉత్పలమాల, చంపకమాల, శార్దూల, చూర్ణిక, ధవళాలు, సువ్వాళులు మొదలైన ఛందోరీతులు కలిసి ఉంటాయి. ఆహుతుల ఎదుట ఆడే యక్షగానంలో తెర వెనుక దృశ్యాలను కూడా చూపించడం ఓ అద్భుతమైన కళ. తెరవెనుక నుంచి మృదంగాదులు, రాగాలాపలను వినిపిస్తుంటాయి. బహిర్యవనికా రంగంలో సూత్రధారుడు నటీనటులు ఉండి యక్షగానాన్ని ప్రదర్శిస్తారు. అటువంటి యక్షగానానికి అక్షరరూపునిచ్చి చిన్ని గ్రంథంగా రూపుదిద్దిన వి. వి. సుబ్రహ్మణ్యశర్మ ఈ పుస్తకంలో ప్రతి పద్యానికి అర్థాలను, భావాన్ని ఇవ్వడం చదువరులలో ఆసక్తిని కలిగిస్తుంది. యక్షగానంలో కనిపించే త్రిపుట, జంపె, మట్టె, లఘుశేఖరం రచ్చరేకులు, అర్ధచంద్రికలు, నీలాంబరి, రగడ, ఆది , ఆట, ఏక తాళములాంటి వాటికి కూడా అర్థాలను, భావాన్ని ఇచ్చారు.

దానవులను మాయచేయడానికి కట్టిన మోహినీ రూపాన్ని చూచిన శివుడు మోహం చెందడం, ఆ నాతి తన ఆడుది కావాలనే ఆశతో వెంటబడడం, శివుని మోహం, ఆ పడది పరుగెత్తడం, చివరికి శివుడు మోహావేశంతో పడతిని పొందాననుకోవడం ఆ తర్వాత శివుడు అసలు విషయం కనుకొనడం, శివకేశవులు ఒక్కరే నని వారికి అరమరికలు లేవని భేదభావాలు లేని తత్వమే పరమేశ్వర తత్వం అని వీక్షకులకు తెలియచెప్పడంతో ఈ యక్షగానం ముగుస్తుంది. ఈ చిన్ని పుస్తకాన్ని చదివి అలోకికానందంతో పాటు తెలుగు సాహిత్యవిలువలను కూడా తెలిపే ఈ పొత్తం చదివించే అక్షరరమ్యతను, ఏకబిగిన చదివించే శైలిని కలిగుందనే అభిప్రాయానికి తావిస్తుంది.

-చరణ

విష్ణుమాయావిలాసం
యక్షగానం
శ్రీ కంకంటి పాపరాజు
భావ వివరణం
వజల వేంకట సుబ్రహ్మణ్యశర్మ
మూల్యం రూ 60/-లు
ప్రతులకు
వి. వెంకట లక్ష్మి
201, ఆర్.కె. రెసిడెన్సి,
నలీం నగర్ కాలనీ, న్యూ మలకపేట
హైదరాబాదు ఫోను నెం. 040-24550429

ముత్తయిదువలందరూ మహాలక్ష్ములే!

ధర్మ సందేహాలు

- కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి

★ **ఏ తుమ్ము శుభప్రదము?** **- రామారావు, మహబూబ్ నగర్**

ఎదుటి వ్యక్తిమీద పడి, ఇన్‌ఫెక్షన్ కలిగించని తుమ్ము ఏదైనా శుభప్రదమే. శకున శాస్త్రంలో తుమ్ముకు చెప్పిన ఫలితాలన్నీ ఈ దృష్టితో చెప్పినవే.

★ **మనలో పుణ్యస్త్రీలను మహాలక్ష్మీ సమానురాలని అంటారెందుకు?** **- కెహెచ్ శివాజీ, హైదరాబాద్**

- ముత్తైదువలందరు మహాలక్ష్మీదేవిలాగా పూజనీయులు. మంగళప్రదులు గనుక వారిని మహాలక్ష్మి సమానులనడం గౌరవ సూచకం. అదీకాక మంచి కళాకాంతులతో కొట్టవచ్చినట్టు కనిపించే ఇల్లాళ్లను చూసినపుడు వారిపట్ల దేవతాభావం తప్ప మరో భావన దగ్గరకు రాకుండా చూసుకోవాలని తనను తానే హెచ్చరించుకునేందుకు ఇదో ఉపకరణం.

★ **మనలో విధవాస్త్రీలను గంగా భాగీరథీ సమానురాలని అంటారెందుకు?** **- లక్ష్మి, సికింద్రాబాదు**

- ఆ స్త్రీ గంగాదేవి అంతటి పవిత్రురాలని చెప్పడం కోసం గంగా సమానురాలంటే సరిపోతుంది. గంగా భాగీరథీ అనేవి రెండూ సమానార్థక పదాలే. ఐనా భగీరథుడు నిస్వార్థ పరోపకారానికి పరాకాష్ట. అతను అవినికి దింపిన నది భాగీరథీ. ఈ పవిత్ర నామానికి 'గం'-'గా' అనే బీజాక్షరాలను చేర్చి 'ఈ విధవా స్త్రీని పవిత్ర దేవతా స్వరూపంగా చూడండి. ఈమెను అమంగళకర అపవిత్రమూర్తిగా తక్కువ చేసి చూడకండి' అనే సందేశాన్ని ఇచ్చేందుకోసమే విధవాస్త్రీలకు గంగాభాగీరథీ సమానురాలు అనే విశేషణాన్ని వాడుతున్నారని తోస్తోంది. ఈ సంప్రదాయం కేవలం ఆంధ్రులకు మాత్రమే.

★ **సువర్చలాదేవి ఎవరు? ఆమె ఆంజనేయస్వామికి భార్య ఎలా అయింది?** **- శివాని, హైదరాబాద్**

- పరాశర సంహిత ప్రకారం ఆంజనేయస్వామికి రెండు రూపాలున్నాయి. ఒకటి నిత్యబ్రహ్మచర్య తత్పరమైన వీరభక్త రామదాస హనుమద్రూపం. మరోటి గంధమాదన పర్వతం మీద రాజ్యం చేస్తున్న గృహస్థ రూపం. ఈ రూపంలో ఆయన తనగురువైన సూర్యభగవానుడి పుత్రిక అయిన సువర్చలాదేవిని వివాహం చేసుకున్నాడు. అందువల్ల ఆమె హనుమత్పత్ని అవుతోంది.

★ **మా తండ్రిగారు ఏకాదశి ఘడియల్లో గతించారు. ఐనా కొందరు శాంతులు చెయ్యాలంటున్నారు. నిజమేనా?** **- పి.వెంకటలక్ష్మి, కాకినాడ**

మరణ శాంతులు తిథులమీదకన్నా నక్షత్రాదుల మీద ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటాయి. కనుక స్థానిక సిద్ధాంతులతో విచారించి నిర్ణయించుకోండి

★ **తద్దినము అధిక మాసములో వచ్చిన సందర్భంలో ఏ నెలలో జరిపించాలి?** **- వై.కె.నాయుడు, వేమనగిరిపట్నం**

- ఇక్కడ గ్రంథాలలో కొద్దిగా మత భేదాలు కనిపిస్తున్నాయి

ఎ) గతించినవారు, గతించడమే అధికమాసంలో జరిగితే, ఆతర్వాత కొన్నేళ్లకు మళ్లీ అదే మాసం అధికమాసం వస్తే, అప్పుడు తత్పుత్రాదులు, ఆ సంవత్సరపు నిజమాసంలో కాక, అధికమాసంలో మాత్రమే ఆబ్దికం పెట్టాలి.

బి) అలాకాక గతించినవ్యక్తి మామూలు మాసంలో గతించి ఉంటే, ఈ సంవత్సరం ఆనెలలోనే అధికమాసం వస్తే, అప్పుడు తత్పుత్రాదులు ఆ తద్దినాన్ని-నిజమాసంలోను, అధికమాసంలోను గూడా పెట్టాలని కొందరు, నిజమాసంలో పూర్ణంగాను, అధికమాసంలో సంగ్రహ రూపంగాను పెట్టాలని కొందరు, అధికమాసంలో అసలేమీ అక్కరలేదని కొందరు గ్రంథకర్తలు రాసి ఉన్నారు. కనుక, ఎవరి సంప్రదాయం ఎలా ఉంటే-అలాగే చేసుకోవచ్చును.

★ **అస్తికులు అనాలా? అస్తికులు అనాలా?** **- సత్యనారాయణ అమలాపురం**

వ్యాకరణ శాస్త్రం ప్రకారం 'అస్తి' అనే భావం గలవారు అస్తికులు అవుతారు. వ్యాకరణ సూత్రాలలోని మెలికలవల్ల అకారానికి దీర్ఘం వచ్చి ఆస్తికుడు అనే రూపం ఏర్పడింది.

ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా :
కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి
ఇంటి నెం. 11-13-279, రోడ్ నెం. 8, అలకాపురి, హైదరాబాద్ -35. dakavi@serveveda.org

భూమిక

ఆంధ్రభూమి
బుధవారం 14, సెప్టెంబర్ 2011

రైల్వే స్టేషన్‌లోనో, బస్టాండులోనో పర్సు పోయిందనీ, ఊరికి వెళ్లడానికి ఛార్జీలు లేవనీ, టిక్కెట్టు డబ్బు మాత్రం ఇవ్వమనీ అడిగేవారు తటస్థ పడుతూంటారు. వాళ్లు చెప్పేది నిజమే నేమో డబ్బు ఇద్దామని ఒకవైపు మనసు పీకుతుంది, అబద్ధం చెప్పి అడుక్కోవడం వృత్తిగా పెట్టుకున్నారే మోనని మరొకవైపు మనసు లాగుతుంది. ఈ ఊగిసలాటలో ఈ ధర్మ సంకటంలో కొట్టుకుపోవడం మంచి వారందరికీ తప్పని శిక్ష.

అపాత్రదానం ఆపడం అసాధ్యమా?

దానధర్మాలు అన్న మాటను ఎప్పుడూ వింటూంటాం. వస్తు రూపంలో ఇచ్చేది దానం, ధన రూపంలో ఇచ్చేది ధర్మం. ప్రతి మతం లోనూ దానధర్మాలు చెయ్యమనే చెప్తారు. అలాగే అపాత్రదానం చెయ్యద్దనీ చెప్తారు. అపాత్రదానం తామసికమని భగవద్గీతలో స్పష్టంగా ఉంది. కావాలని తెలిసీ అపాత్రదానం చేసేవారు అక్కడ క్కడ ఉండవచ్చు కానీ సరిగానే ఇస్తున్నామనుకుని భంగపడేవారెం దరో.

మా అబ్బాయికి ఐఐటిలో సీటు వచ్చాక ఎంట్రన్స్ పరీక్ష కోసం కొన్న గైడ్స్, నోట్స్ ఏం చెయ్యాలన్న ప్రశ్న ఉదయించింది. సెకం డ్‌హాండ్‌లో అమ్మేయ్యాలన్న ఊహ ఇంట్లో ఎవరికీ రాలేదు. కొన్నిం టిని తను చదివిన కాలేజీ లైబ్రరీకి మా అబ్బాయి ఇచ్చేశాడు. బ్రిలి యంట్ ట్యుటోరియల్స్ వారి కోర్సు పుస్తకాలు (అప్పట్లోనే ఐదు వేల రూపాయలు) నా స్నేహితుడి తమ్ముడి కొడుక్కి నేను ఇచ్చాను. మధ్యతరగతి కుటుంబీకులకి సాయం చెయ్యాలనిపించి చేసిన పని అది. ఆ కుర్రవాడికి ఐఐటిలో సీటు రాలేదు. సరే పరీక్ష రాసిన ప్రతి ఒక్కరికీ రాదు కదా. ఇంకో స్నేహితురాలు 'మీ అబ్బాయి ఐఐటి నోట్సు కావాలి' అని అడిగింది. 'ఫలానా వారికిచ్చాను నీకూ తెల్సిన వారే కదా అడిగి తీసుకో' అన్నాను. ఇదిగో ఇస్తున్నా, అదిగో ఇస్తున్నా అంటూ తిప్పించుకున్నాక చివరగా వాకబు చేస్తే తెలిసిన విషయం నన్ను వ్యాకులపరచింది. ఆ అబ్బాయి పుస్తకాలు సెకండ్ హాండ్‌లో అమ్మేసుకున్నాడు. మనకి ఫ్రీగా వచ్చినవి కూడా అమ్మేసుకోడమా?

నా స్నేహితురాలికి ఇంకా చేదు అనుభవం ఎదురైంది. పాతిక, ముప్పై ఏళ్ల కిందట దేశంలో కలర్ టీవీ ప్రసారాలు ప్రారంభమ య్యాయి. నా ఫ్రెండ్ వాళ్ళింట్లో కలర్ టీవీ కొనుక్కున్నారు. ఇంట్లో ఉన్న బ్లాక్ అండ్ వైట్ టీవీ ఏం చెయ్యాలి? సెకండ్‌హాండ్‌లో అమ్మ డమెందుకులే అని వాళ్ల ఆడపడుచుకి ఇచ్చేశారు. కొన్నాళ్లకి ఆడప డుచు ఇంట్లో కలర్ టీవీ కొనుక్కున్నారు. ఆమె అక్క కొడుకు (నా స్నేహితురాలి ఇంకో ఆడపడుచు కొడుకు) బ్లాక్ అండ్ వైట్ టీవీని తనకు వెయ్యి రూపాయలకు ఇచ్చెయ్యమని అడిగాడు. అడిగిన వాడు అక్క కొడుకు, చిరుద్యోగి. అడిగిన వస్తువు తనకు ఫ్రీగా వచ్చిన టీవీ, తనూ, భర్తా మంచి ఉద్యోగాలలో ఉన్నారు. డబ్బెందుకు, ఊరికే తీసుకో అన్న మాట అనకపోగా పదిహేను వందలకి తక్కు వైతే అమ్మనని ఆ మహాతల్లి భీష్మించుకుని కూచుంది. తల పట్టుక కూచోడమో, తలబద్దలు కొట్టుకోడమో తప్ప నా స్నేహితురాలు చెయ్యగలిగింది ఏముంది?

స్నేహితులకీ, బంధువులకీ వస్తువులివ్వడానికి దానం అన్న మాటను వాడకూడదేమో. అనేక సందర్భాలలో యాచకులకు చేసిన దానం అపాత్రమని తరువాత తెలుస్తూ ఉంటుంది. పెళ్లి శుభలేఖ అచ్చు వేయించి ఇంటి తలుపు కొట్టి 'అమ్మా, బీదవాణ్ణి. అమ్మాయి పెళ్లి తలపెట్టాను. ఖర్చు భరించలేను. సాయం చెయ్యండి' అంటే మనసు కరగని ఇల్లాళ్లు చాలా అరుదు. ఒక ఇరవై ఏళ్ల యువకుడు ఒక లేడీ డాక్టరు క్లినిక్‌కి వెళ్లి ఆమెకు తన మార్కు షీట్లు చూపిం చాడు. ఫస్టియర్ ఇంజనీరింగ్ మార్కు షీట్లు చూపించి డబ్బు లేకపో వడం వల్ల చదువు ఆపెయ్యవలసి వస్తోందనీ, సాయం చెయ్యమనీ అర్థించాడు. జాలి పడిన ఆమె వెయ్యి రూపాయలిచ్చింది. సాయంత్రం డాక్టర్స్ కాన్ఫరెన్స్‌కి ఖరీదైన హోటల్‌కి వెళ్లిన ఆమెకు ఆ

యువకుడు అక్కడ మందు కొడుతూ కనపడ్డాడు. మార్కు షీట్లు అసలా అబ్బాయివేనా, ఒకవేళ అతనివే అయినా వాటిని వాడుకుని డబ్బు దండుకోవచ్చునా వంటి ఎన్నో ప్రశ్నలు ఆమె మదిలో మెది లాయి. అక్కడ ఆ యువకుణ్ణి నిలదియ్యడం ఆమెకు మర్యాద కాదు. పది మందిలో పరువు పోయే పరిస్థితి.

ఇలాంటి సంఘటనలు కొన్ని జరిగితే నిజంగా అవసరమైన వారికి ఇవ్వడానికి కూడా మనసు అంగీకరించదు. రైల్వేస్టేషన్‌లోనో, బస్టాం డులోనో పర్సు పోయిందనీ, ఊరికి వెళ్లడానికి ఛార్జీలు లేవనీ, టిక్కెట్టు డబ్బు మాత్రం ఇవ్వమనీ అడిగేవారు తటస్థ పడుతూం టారు. వాళ్లు చెప్పేది నిజమేనేమో డబ్బు ఇద్దామని ఒకవైపు మనసు పీకుతుంది, అబద్ధం చెప్పి అడుక్కోవడం వృత్తిగా పెట్టుకున్నారేమో నని మరొకవైపు మనసు లాగుతుంది. ఈ ఊగిసలాటలో ఈ ధర్మ సంకటంలో కొట్టుకుపోవడం మంచి వారందరికీ తప్పని శిక్ష.

వ్యక్తులకి ఇవ్వకుండా సంస్థలకి ఇవ్వడం మేలేమో అన్నది మరొక సందేహం. సంస్థలకి ఇచ్చిన ధనంలో నిజంగా ఎంత సత్కార్యాలకి వినియోగమౌతున్నది, ఎంత సంస్థ నిర్వాహకుల స్వప్రయోజనాలకి ఉపయోగపడుతున్నది, ఎంత సంస్థల పాలనా విభాగానికీ, ప్రకటన లకూ ఖర్చు అవుతున్నది అన్న లెక్కలు చూస్తే కళ్లు తిరుగుతాయి. అనేక సంస్థలలో డొనేషన్ల రూపంలో వచ్చిన ధనంలో పది శాతం మాత్రమే సత్కార్యాలకి ఖర్చవుతున్నట్లు తేలింది.

పది శాతం అసలు వారికి చేరినా మంచిదే. అసలు సంస్థ మొత్తం మోసపూరితమైతే ఏం చెయ్యాలి? ఈ మధ్యనే పత్రికలలో అటు వంటి వార్త ఒకటి వచ్చింది. ఒక అంధురాలు సివిల్స్‌లో 72వ ర్యాంకు సాధించిందనీ, తామే ఆమె విజయానికి కారణమనీ ఒక సంస్థ పత్రికల నిండా వార్తలు గుప్పించింది. ఆమెకు చెన్నైలో ఒక ప్రముఖ కళానిలయం చేత సన్మానం ఘనంగా చేయించింది. ఆ పేరు చెప్పుకుని విరాళాలను బ్రహ్మాండంగా సేకరించింది. అంధురాలికి సివిల్స్‌లో సెలెక్షనే రాలేదన్న వార్త కొంత కాలానికి బయటపడింది. ఏం లాభం అప్పటికే కావల్సినంత డబ్బు పోగేసుకున్నారు కదా.

దానధర్మాలు చెయ్యాలి, అపాత్రదానం చెయ్యకూడదు. ఎవరికైనా ఏదైనా ఇచ్చినప్పుడు దాన విక్రయాది సమస్య హక్కులతో ఇవ్వాలి కాబట్టి ఫ్రీగా వచ్చిన టీవీని అమ్ముకున్నారని తెలిసినా బాధ పడకూ డదా? అయ్యో అపాత్రదానం జరిగిందని అనుకోకూడదా? కానీ ఎవ రికైనా ఏదైనా ఇచ్చినప్పుడు సద్వినియోగమవాలన్న కోరిక లేకుండా ఉంటుందా?

ఈ విషయాలన్నీ ముందే ఊహించిన ప్రాచీన మహర్షులు యుగ ధర్మాన్ని బట్టి నడుచుకోమన్నారు. కృతయుగంలో ఒకరి వద్దకు వెళ్లి దానమివ్వాలి. త్రేతాయుగంలో ఒకరిని పిలిచి దానమివ్వాలి. ద్వాపర యుగంలో అడిగిన వారికి ఇవ్వాలి. కలియుగంలో పని చేయించు కునే డబ్బివ్వాలి. యుగాలున్నాయో లేదో అన్న అనుమానం ఎందరో నేడు వ్యక్తం చేయచ్చు కానీ ప్రస్తుతం కలియుగం ఎలా ఉంటుందని నాడు ద్రష్టలైన మహర్షులు చెప్పారో నేడు ఆ కలియుగ ధర్మాలు నడుస్తున్న విషయం ప్రతిక్షణం ప్రత్యక్షంగా చూస్తున్నాం. అపాత్ర దానం ఆపడం అసాధ్యమైనప్పుడు, పాత్రదానం చెయ్యడం దుష్కర మైనప్పుడు దానధర్మాలు మానెయ్యడమే మేలా? నా స్నేహితురాలు ఏ ఐదు వందలకో తన బ్లాక్ అండ్ వైట్ టీవీని అమ్మేసుకుని ఉంటే ఆ టీవీ కొనుక్కున్న ఒక దిగువ మధ్యతరగతి కుటుంబానికి ఉప యోగం కలిగేదేమో. అందరూ ఆలోచించాల్సిన విషయమిది.

-అనామిక

బతుకు పోరులో ఒంటరి సవారీ!

పదమూడో ఏడే పెళ్లి.. పధ్నాలుగో ఏట పెటాకులు - జీవితమంతా శూన్యం. ఆదు కునే దిక్కు లేదు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో మరో మహిళ అయితే ఏ నుయ్యో గొయ్యో చూసు కునేది. కానీ మీరట్‌కు చెందిన సునీత అంద రిలాంటి అమ్మాయి కాదు. ధైర్యవంతురాలు.. ఎలాంటి పరిస్థితులనైనా ఎదిరించగల ధీమం తురాలు. అందుకే పెళ్ళైన మర్నాటి నుంచే శారీరకంగా, మానసికంగా హింసలు పెడు తున్న మొగుడిని రెండో ఆలోచన లేకుండా వదిలిపెట్టేసి ఢిల్లీ పారిపోయింది. అయితే ఒంటరిగా మహానగరం ఢిల్లీ చేరుకున్న ఆమెకు ఎవరి ఆసరా లభించలేదు. అంత చిన్న వయసులో తల్లిదండ్రులు, సోదరుల వంటి ఎవరి ఆసరా లేకుండా ఒక ఆడది ఒంట రిగా జీవించడం ఎంత కష్టమో తెలిసి వచ్చింది. అయినా భయపడలేదు. చేతిలో ఉన్న కొద్దిపాటి మొత్తంతో రోజులు గడు పుతూ పొట్ట నింపుకోడానికి ఆటో నడపాలని నిశ్చయించుకుంది. అయితే వయసు సరి పోదు కనుక ఆమెకు లైసెన్స్ ఇవ్వరని తెలుసు కుంది. ఒక హెల్త్ సెంటర్‌లో పనికి కుదిరింది. అక్కడ కాస్త సురక్షితంగా అనిపించి చాలా సంవత్సరాలు ఆ పనిలో ఉండిపోయింది. వయసు పెరిగి మేజర్ కావడంతో తాను పొదుపు చేసిన డబ్బుతో ఒక సెకండ్ హ్యాండ్ ఆటో కొను క్కుంది. పగలు హెల్త్ సెంటర్‌లో పని పూర్తి చేసు కుని రాత్రివేళల్లో ఆటో డ్రైవింగ్ ప్రాక్టీస్ చేసేది. తాగుబోతులు, 420 గాళ్లు, రౌడీలలు ఆమెను ఏడిపించాలని చూసేవారు. అయితే పదునైన సమాధానాలు చెప్పేది. పోలీస్ దెబ్బ తింటారా అంటూ బింకంగా ప్రశ్నించేది. దాంతో వారు తోడ ముడిచేవారు. అలా పట్టు వదలకుండా ఆటోడ్రైవింగ్ ప్రాక్టీస్ చేసింది.

కొన్నాళ్లకు ఆటో నడపడం అలవడింది. లైసె న్స్‌కు అప్లై చేసింది. అప్పటి వరకు ఢిల్లీలో మహిళా ఆటోవాలాలు లేకపోవడం వల్ల అధికా రులు వింతగా చూశారు. నిత్యం బిజీగా ఉండే ఢిల్లీ రోడ్లలో ఆటో నడపడం అంత సులువు కాదని ఆమెకు లైసెన్స్ ఇవ్వడానికి నిరాకరించారు. అయితే సునీత తగ్గలేదు. రోజులకు రోజులు నిరీ క్షించి పై అధికారులను కలుసుకుని, తన పరిస్థితి వివరించింది. దాంతో వారు ఆమె పట్ల దయ చూపించారు.

చివరికి టెస్ట్ డ్రైవ్‌లో ఓకే అనిపించుకుని లైసెన్స్ సంపాదించుకుంది. ఆ మర్నాడు తాను చేస్తున్న పనికి స్వస్తి పలికింది. తెల్లవారే ఆటో తీసుకుని సెంటర్‌కి వెళ్లి సవారీకి సిద్ధమైంది. ఓ ప్రయాణీకుడు వచ్చాడు. వెళ్లాల్సిన చోటు చెప్పాడు. అతన్ని అక్కడికి ఆటోలో తీసుకెళ్లింది. అతను ఇచ్చిన పది రూపాయల నోటు అందు కుంది. ఆటో నడపడం ద్వారా అదే ఆమెకు తొలి సంపాదన. అక్కడ నుంచి ఆమె వెనుతిరిగి చూళ్లేదు. స్వశక్తితో జీవితం నెట్టుకువస్తూ ఎంతో మందికి ఆదర్శంగా నిలుస్తోంది.

ఉదయం నుంచి మధ్యాహ్నం వరకు ఆటో నడుపుతుంది. మధ్యాహ్నం ఇంటికి వచ్చి ఏదో ఒకటి వండుకుని తిని కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసు కుని తిరిగి మూడు నాలుగు గంటలకు సవారీకి సిద్ధమవుతుంది. ప్రతిరోజూ ఇదే ఆమె నిత్య కృత్యం.

దీని గురించి సునీత మాట్లాడుతూ తొలుత ప్రయాణీకులు తన ఆటో ఎక్కడానికి సందేహించే వారనీ, ఒక మహిళ బిజీ రోడ్లపై ఆటో ఏం నడు పుతుందని భావించేవారనీ, అలాగే కాన్వెంట్లకు ఉదయం, సాయంత్రం పిల్లలను చేర్చడానికి ఎవరూ ఇష్టపడేవారు కాదనీ, అయితే రోజులు గడిచే కొద్దీ ఆ సమస్యలన్నీ తొలగిపోయి, ఇప్పుడు తన ఆటో ఎక్కడానికి ప్రయాణీకులు, తన ఆటోలో పిల్లలను స్కూళ్లకు పంపడానికి తల్లి దండ్రులు ఇష్టపడుతున్నారని సునీత కాస్త గర్వంగా చెబుతుంది.

-కె.కుమారి

ఐడియా

□ ఒక గిన్నెలో 50 గ్రా. నెయ్యి వేసి అందులో పది మిరియాలు వేసి వేయించి తర్వాత మిరి యాలు తీసివేసి ఆ నెయ్యిని అన్నంలో కాని రొట్టెపై కాని వేసుకొని తింటూంటే నెల రోజుల్లో రక్తం శుద్ధి పడి మీ ముఖ వర్చస్సు ఆక ర్షణీయంగా మారుతుంది. కొంతమందికి ముఖంపైన మెడ మీద పులిపిరి కాయలు వస్తూంటాయి. అలాంటి వారు దాల్చిన చెక్క కాల్చి ఆ బూడిదని కొంచెం సున్నంలో కలిపి నూనెలో నూరి వాటిపైన రాస్తే అవి రాలిపో తాయి. **-లక్ష్మి**

నల్లటి మేనిఛాయ - తళుక్కున మెరిసే కళ్లు.. మాటల్లో చిలిపితనం - చూపుల్లో ఆత్మస్థైర్యంతో 'మిస్ అంగోలియన్' బ్యూటీ - లీలా లువి యానా మిస్ యూనివర్స్ కిరీటాన్ని చేజిక్కించుకుంది. 25 ఏళ్ల లీలా ఎనభై ఎనిమిది మంది అందగత్తెలతో పోటీ పడి - మాటల చాతు ర్యంతో - వాదనా పటిమతో - ప్రతి అంశాన్నీ క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేస్తూ మున్ముందుకు సాగింది. అంగోలాలోని బెంగులా ప్రాంతంలో పుట్టి పెరిగిన లువియానా తల్లిదండ్రులు కేప్ వర్డే ప్రాంత వాసులు. యుద్ధ వాతావరణం కారణంగా బ్రెజిల్‌కి వలస రావటంతో - లువి యానా చదువు సంధ్యలన్నీ ఇక్కడే జరిగాయి. గ్రేట్ బ్రిటన్‌లో బిజినెస్ మేనేజ్‌మెంట్ కోర్సు చేసిన లువియానా 'అంగోలియన్' తెగ తరపున ఈ పోటీలో పాల్గొంది.

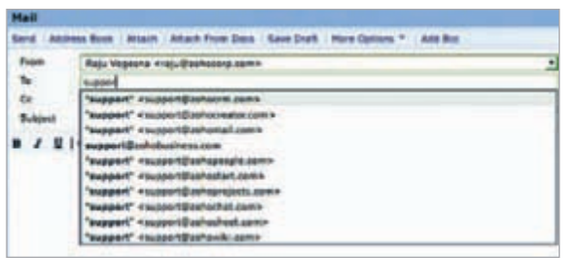
'ఈ లోకాన్నీ.. ఆ లోకంలో నన్నూ సృష్టించిన దేవుడికి కృతజ్ఞ తలు. దేవుని సృష్టిలో దేని ప్రత్యేకత దానిదే. అందునా ప్రత్యే కించి స్త్రీ. ఈ లోకంలోని సౌకుమార్యాన్నంతా రంగరించి స్త్రీని మరింత అందంగా తీర్చిదిద్దాడు. బాహ్య దృష్టిలోనైనా.. అంతర్ దృష్టిలోనైనా ఏ దృష్టితో చూసినా ఆమెకు సాటి మరొకరు ఉండరు. అమ్మాయిగా పుట్టడం నా అదృష్టం' అంటూ మహిళ జీవిత సార్థకతను తెలియజెప్తూ సాగిన ఆ మాటలు ప్రతి ఒక్కరినీ ఆకర్షించాయి.

ఇక - మన దేశం తరపున 'మిస్ యూనివర్స్' పోటీల్లో పాల్గొన్న సుంకపల్లి వాసుకి - టాప్ 10 కేటగిరీలోనూ రాకపోవటం వెికింత నిరాశకు గురిచేసే అంశం. ఎన్ని ఎన్‌ఎంఎన్‌లూ.. భారీ ఫ్లెక్సీ బోర్డులూ.. మితిమీరిన పబ్లిసిటీ సైతం ఆమెని ఏ స్థానాన్ని దక్కించుకునేలా చేయలేక పోయాయి. భారతీయ సంస్కృతిని ప్రతిబింబించే వస్త్రధారణ విషయంలో 'వాసుకి' విఫలమవటం మూలంగా పోటీ నుంచి వైదొలగాల్సి వచ్చిందన్నది తాజా సమాచారం. ప్రొఫెష నల్ రీత్యా లాయర్ అయిన వాసుకి రాష్ట్ర స్థాయిలో బాస్కెట్‌బాల్ క్రీడాకారిణి కావటం విశేషం. 'క్షమించండి. ఎంతోమంది ఆశలపై నీళ్లు చల్లాను. బెస్ట్ పెర్‌ఫార్మెన్స్ ఇవ్వలేదా? అంటే - ఏమో?!' అంటూ నంజాయిషీ ఇచ్చినప్పటికీ - 'మిస్ యూనివర్స్' కిరీటం కోసం మళ్లీ ఎన్నాళ్లు వేచి చూడాలోనన్న ఎదురుచూపు యువత గుండెల్లో మిగిలిపోయింది.

మొదటి పది స్థానాల్లోనూ - ఆస్ట్రేలియా, కోస్టారికా, ఫ్రాన్స్, ఉక్రెయిన్, పోర్చుగల్, పనామా, ఫిలిప్పీన్స్, అంగోలా, చైనా, బ్రెజిల్ దేశాల సుందరీ మణులు ఉన్నారు. గత సంవత్సరం మిస్ యూనివర్స్‌గా గెలిచిన గ్లెమెనా నవరెట్టె (మెక్సికో) కిరీటాన్ని 'మిస్ అంగోలా'కు అలంకరించ టంతో ఆ వేదిక సరికొత్త అందాన్ని సంతరించుకుంది. ఈ పోటీల్లో 89 దేశాలు పాల్గొన్నాయి. సావో పాలోలో మూడు వారాలపాటు గడిపిన ఆ అందగత్తెలు పలు ఫొటో షూట్స్‌లో పాల్గొన్నారు.

-ఎన్.

ఇ-మెయిల్ మూలం జగత్!



ఒక్క 20, 25 ఏళ్ల వెనక్కి వెళ్లి చూడండి! కంప్యూటర్లూ, ఇంటర్నెట్టూ, ఇ-మెయిల్సూ లేని కాలం ఎలా ఉండేదో? పొద్దున పూజా పునస్కా రాలు పూర్తయ్యాక, వాకిట్లో కూచుంటే, పోస్ట్‌మేన్ కోసం ఎదురుచూపులు. తీరా పోస్ట్‌మేన్ వచ్చినా, మనకు కావల్సిన లెటర్ రాకపోతే? ఇక రోజంతా నిరాశే! లెటరెందుకు రాలేదో? మనవాడు ఏం చేస్తున్నాడో? - రోజంతా ఇదే ఆలోచన. మరి నేడో? ఇంట్లో కంప్యూటరూ, ఇంటర్నెట్టూ ఉంటే చాలు. ఉత్తరాలు రాయొచ్చు. చిటికెలో సమా ధానం పొందవచ్చు. మన వాళ్లుండే దేశంలో (మనం మన కంప్యూటర్ ముందున్న సమ యంలో) వాళ్ల కంప్యూటర్ ముందే ఉంటే ఎంచక్కా వీడియోలో చూస్తూ చాట్ చేయవచ్చు. మాట్లాడవచ్చు.

ఇంతకీ ఇమెయిల్ అంటే ఏమిటి? ఎలక్ట్రానిక్ మెయిల్. నేడు ఇంటర్నెట్‌లో జనాలు అత్యధి కంగా వాడేది ఇమెయిల్‌నే. ఇంటర్నెట్ యూస ర్లలో 90 శాతం ఇమెయిల్ ద్వారానే మిత్రులకు, బంధువులకు సమాచారాన్ని చేరవేస్తున్నారంటే ఆశ్చర్యం లేదు. ఇక ఆఫీసుల్లో కార్యకలాపాలకు ఇమెయిలే ఆధారంగా మారింది. ఖర్చు తక్కువ. వేగం ఎక్కువ. పోస్టులో సమాచారం పంపా లన్నా, అందుకోవాలన్నా నేడు కనీసం 5 రోజులు పడ్తోంది. విదేశాలకైతే కనీసం 15 రోజులు తప్పదు. ఇమెయిల్స్‌లో మరో విశేషం ఏమి టంటే, మనం ఉత్తరాలను దాచుకొన్నట్లే దాచుకో వచ్చు, కంప్యూటర్లో. పైగా అదే ఉత్తరాన్ని ఎందరి కన్నా ఫార్వర్డ్ చేయవచ్చు. ఇమెయిల్ ద్వారా కేవలం సందేశాలు మాత్రమే పంపగలం అను కొంటే పొరపాటే. డేటా ఫైల్స్, ఆడియో వీడియో క్లిప్పింగ్స్ జతచేసి పంపవచ్చు. ఇమెయిల్ వస్తుందా? వచ్చిందా? అని కాచుక్కూచో నక్క ర్లేదు. మనం వేరే పనులు చేసుకోనీకుండా వెయిట్ చేయించదు. ఫాక్స్ మిష న్లలా రొద చేయదు. టెలిఫో న్‌లా 'రింగ్'మనిపించదు. మన ఇమెయిల్ సర్వీసు ఓపెన్ చేసినపుడు మెయి ల్స్‌ను చూసుకోవచ్చు.

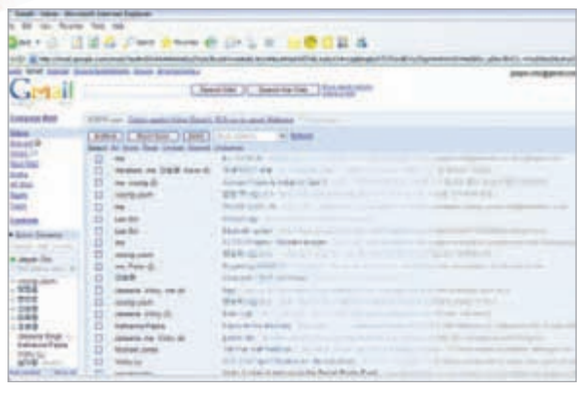
మరి ఇమెయిల్ కావాలంటే ఏం చేయాలి? మనం ఉత్తరం రాసి పోస్టు చేయాలంటే, ఎవరి కైతే రాస్తున్నామో వారికో అడ్రస్ ఉండాలి. అలాగే, వారి నించి జవాబు పొందాలంటే మనకూ ఓ అడ్రస్ కావాలి. ఇమెయిల్‌లో కూడా అంతే. ప్రతి వ్యక్తికీ ఒక

చిరునామా ఉండాలి. దీన్నే ఇమెయిల్ ఐడి, ఇమె యిల్ అడ్రస్ అంటారు. ప్రతి ఇమెయిల్- ఐడి కూడా ప్రధానంగా నాలుగు భాగాలు కలిగి ఉంటుంది. అవి యూసర్ ఐడి, గుర్తు, డొమెన్ పేరు, డొమైన్ టైపు. యూసర్ - ఐడి అనేది వ్యక్తి పేరు (అది పూర్తి పేరైనా సరే, ముద్దు పేరైనా సరే) ఉదా.Sankar లేదా Saiaitika వగైరా. గుర్తు యూసర్ ఐడినీ - ఇమెయిల్ సర్వీస్ నుంచి విడదీసి చెప్పడానికి వినియోగిస్తారు. ఇక మూడోది డొమైన్ పేరు, నాల్గోది డొమైన్ టైపు. ఇమెయిల్ సర్వీసు అందించే సంస్థలెన్నో ఉన్నాయి. వీటిలో యాహూ, జి-మెయిల్, రీడిఫ్, పుష్ మెయిల్ - ఇలా ఎన్నో ఉన్నాయి. డొమైన్ నేమ్ అంటే యాహూ (yahoo), జిమెయిల్ (gmail) వగైరా. డొమైన్ టైప్ అంటే, డొమైన్ ఎలా టిదో సూచిస్తుంది. ఇది 3 అక్షరాల కోడ్. వ్యాపా రాత్మక డొమైన్ అయితే .com అనీ, ప్రభుత్వానికి సంబంధించితే .gov అనీ, విశ్వవిద్యాలయాల్లాటి వైతే .ac లేదా .edu అనీ ఉంటుంది.

saiaitika@yahoo.com

యూసర్ ఐడి విడదీసే గుర్తు సర్వీస్ పేరు సర్వీస్ టైపు అంటే, సాయి అయితిక అనే యూసర్ yahoo.com అనే ఇమెయిల్ సర్వీస్‌లో అకౌంట్ కల్గి ఉందని అర్థం.

ఇక్కడ గమనించాల్సిందేమిటంటే, ఇమెయిల్ సేవలందించే సంస్థలేవైనా సరే, ఇమెయిల్ అడ్ర స్‌లు మాత్రం ఒకేలా ఉంటాయి. అంటే yahoo.com లోనైనా, జిమెయిల్‌లోనైనా ఈ అడ్ర సింగ్ పద్ధతి ఒకేలా ఉంటుంది. యూసర్ ఐడి మాత్రమే మనం కోరుకొన్నట్లు పెట్టుకోగలం. అంటే saiaitika అనే పేరుతో yahoo.com లోనైనా, gmail.com లోనైనా, rediff.com లోనైనా యూసర్ ఐడి ఉండొచ్చు. అంటే saiaitika



@yahoo.com, saiaitika@gmail.com, saiaitika@rediff.com అని యూసర్ తన ఇమెయిల్ అడ్ర స్‌లు ఉంచుకోవచ్చన్నమాట. పైన చెప్పిన నాలుగో భాగం, అంటే .com అనేది .co.in (అంటే ఇండియాకు చెందింది) అని కూడా ఉంటోందీ మధ్య. అంటే, yahoo.co.in అనే సర్వర్‌లో ఐడి ఉంటే అపుడు saiaitika@yahoo.co.in అని అడ్రస్ వాడాలి, ఇది మనం ఐడి క్రియేట్ చేసుకొనే సమ యంలో ఆయా సర్వీసులు మానిటర్‌పై సూచి స్తాయి.

-డా.సాయి అయితిక

ఇలా బేసి చూడండి

ఆహారపు అలవాట్లు సరిగా లేకపోతే ఎన్నో చిక్కు సమస్యలు తలఎత్తుతాయి. మొదట చిన్నదిగా కనిపించినా రాను రాను విశ్వరూపాన్ని చూపించినట్టు పెద్ద పెద్ద జబ్బులకు దారి ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. కనుక ముందు మనం మంచి అలవాట్లు చేసుకొంటే అనారోగ్య ఛాయలు మనపై పడకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

కొద్దిగా ఏదైనా తలనొప్పినో, కాలు నొప్పినో రాగానే మనకిష్టం వచ్చినవి, మనకు తెలిసినవి మాత్రలు వాడటం అంతమంచిది కాదు. అసలు నొప్పి ఎందుకు వచ్చిందన్న దానిపైన దృష్టి నిపెట్టి ఎలా రాకుండా చేసుకోవాలో తెలుసుకోవచ్చు.

తరచుగా తీవ్రమైన ఆందోళనలకు ఒత్తిడ్లు కలుగుతున్నాయి అంటుంటారు చాలామంది. కాని అసలు మనం ఏమి చేయగలమో, ఏమి చేయలేమో ఇదమిద్దంగా తెలుసుకొనే ప్రయత్నాన్ని చేస్తే ఒత్తిడినుంచి తప్పించుకోవచ్చు. వేళకు ఆహారంతినడం, నిద్రపోవడం, మేల్కొనడం, కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవడం కూడా క్రమపద్ధతిలో చేసుకోవాలి. దీనివల్ల కూడా ఆరోగ్యం చాలావరకు బాగుంటుంది. దేన్ని అతిగా ఆలోచించకూడదు. అతిగా చేయకూడదు.

భయం కూడా ఓ జబ్బే

క్షణ క్షణం భయం.. భయంగా చాలామంది గడుపుతుంటారు. ప్రతిదానికి ఏదో భయం వారిని పీడిస్తుంటుంది. మాకు తెలిసిన ఒక కుర్రాడు నవీన్. బి.టెక్ పాసయ్యాడు. మంచిర్యాంకు సాధించాడు. ఢిల్లీలోని మల్టీ నేషనల్ కంపెనీ నుంచి ఇంటర్వ్యూ కోసం పిలుపు వచ్చింది. ప్రయాణానికి అన్ని ఏర్పాట్లు చేసుకున్నాడు. స్టేషన్ వరకు వెళ్ళి రైలు ఎక్కడానికి భయపడి ప్రయాణం రద్దు చేసుకున్నాడు. దూరప్రాంతాలలో ఉద్యోగం చేస్తే రైలు ఎక్కాల్సి వస్తుందన్న భయంతో ఆ ప్రయత్నం విరమించుకున్నాడు. ఉన్న ఊరిలోనే చిన్న ఉద్యోగంతో సరిపెట్టుకున్నాడు.

వైదేహి అమెరికాలో ఎం.ఎస్. చేసింది. అక్కడే మంచి ఉద్యోగం సంపాదించింది. పెద్దల బలవంతంమీద అక్కడే ఉద్యోగం చేస్తున్న తెలుగువారి అబ్బాయిని పెళ్ళి చేసుకుంది. మొదటి రాత్రి విపరీతంగా భయపడి విచిత్రంగా ప్రవర్తించింది. మానసిక వైద్యునికి చూపిస్తే ఆమె పానిక్ డిజార్డర్ (కారణం లేని భయం)తో బాధ పడుతున్నట్టు చెప్పాడు. దీంతో భర్త ఆమెను ఒదిలిపెట్టేశాడు.

భయాలు పలురకాలు

భయం మనిషి సహజ లక్షణం. ప్రమాదకర వ్యక్తులు, జంతువులు, సంఘటనలు ఎదురైనప్పుడు ప్రతివారు భయపడతారు. అయితే కొంతమంది ప్రతి చిన్న విషయానికి తీవ్రంగా భయపడుతూ ఉంటారు. ''క్షణక్షణం భయం భయం... బ్రతుకంతా చీకటిమయం'' అన్నట్టు వ్యవహరిస్తుంటారు. పులికంటె గిలి (భయం) ప్రమాదమన్నట్టు చిన్న విషయాలకే వణికి పోతుంటారు. మరణం మనిషికి ఒకసారి వస్తే అనవసర భయస్తులు ప్రతి నిత్యం చచ్చి బ్రతుకుతుంటారు. ప్రాణాంతక వ్యాధుల కంటే భయం ఎక్కువగా బాధిస్తుంటుంది. మనిషిలో స్వతహాగా ఉండే శక్తియుక్తుల్ని, మేధా సంపత్తిని భయం విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. అన్నిటికీ అవరోధంగా మారుతుంది.

కాదేదీ కవిత్వకనర్హం అన్నమాట భయానికి వర్తిస్తుంది. బల్లి, నల్లి, గాలి, నీరు లాంటి చిన్నచిన్న విషయాలకు భయపడేవారున్నారు. భయం వ్యక్తిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. వైఫల్యం చెందుతామన్న భయం విజయానికి అవరోధంగా మారుతుంది. లక్ష్య సాధనకు అడ్డంకిగా పరిణమిస్తుంది. ఆరోగ్యంపట్ల పెంచుకునే భయం లేని జబ్బులను గూర్చి ఆలోచింపచేస్తుంది. మరణభయం ధైర్యాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. నష్టాలను గూర్చిన భయం ఆందోళనకు దారి తీస్తుంది.

భయాలన్నింటికంటే అపజయం పాలవుతామన్న భయం ప్రగతికి అవరోధంగా నిలుస్తుంది. ప్రతికూల భావాలను పెంచి పోషిస్తుంది. అధిక శాతం విద్యార్థులు పరీక్షలంటే భయపడుతుంటారు. ఈ భయం ముదిరి డిప్రెషన్, ఆత్మహత్యలకు దారి తీస్తుంటుంది. అలాగే ఒక్కో విద్యార్థి ఒక్కో సబ్జెక్టును చూసి భయపడుతుంటారు. ఇలాంటి భయం వారి ఉన్నత చదువులకు అడ్డంకిగా మారుతుంది. లెక్కల భయం ఇంజనీరుని కానివ్వదు. కప్పలు, పాములను కోయాల్సి వస్తుందన్న భయం మెడిసన్ చదవనివ్వదు. ఈ భయం ముదిరితే ఫోబియగా మారుతుంది.

నిజానికి భయం, ధైర్యం లాంటివి అలవాటుగా వస్తాయి. చిన్నప్పటి నుంచి పెంచుకున్న నమ్మకాలు, విశ్వాసాలు, అనుభవాలే ఇందుకు మూలలుగా ఉంటాయి. పెంపకలోపం, పరిసరాల ప్రభావం భయాన్ని పెంచి పోషిస్తాయి. కొంతమంది బాల్యపు అనుభవాలవల్ల భయానికి గురవుతారు. అధిక శాతం మందిలో తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ పెద్దలే భయాన్ని రేకెత్తిస్తుంటారు. బాల్యంలో అన్నం తినని పిల్లల్ని బూచోడు వస్తాడు అంటూ భయపెడతారు. అల్లరి చేస్తే స్కూలుకు పంపేస్తా. హాస్టల్లో పడేస్తా... డాక్టర్‌చేత సూది వేయిస్తా అంటూ భయపెడుతుంటారు. సైకిల్ తొక్కాలంటే పడిపోతావని, ఈత నేర్చుకోవాలంటే మునిగిపోతావని భయాన్ని రుద్దుతారు. అలాగే ప్రతికూలంగా మాట్లాడి పిల్లల్లో పిరికిమందు పోస్తుంటారు. మా బాబుకి ఎక్కాలే రావు. వాడు ఇంజనీరింగ్ ఏమి చేస్తాడు అంటూ ఇతరుల ముందు హేళన చేస్తారు. అలాగే మా అమ్మాయి బొద్దింక అంటే ఆమడ దూరంలో ఉంటుంది. ఇక డాక్టర్ కోర్సు ఎలా చేస్తుందంటూ ఆట పట్టిస్తుంటారు. ఇలాంటి మాటలు పిల్లలను భయస్తులుగా మారుస్తాయి. చాలామంది తల్లిదండ్రులు భయపెడితే బాగుపడతారని ఆలా చేస్తుంటారు. భయపెట్టడానికి జాగ్రత్త పర్చడానికి తేడా తెలియక అలా చేస్తుంటారు.

అయితే భయాన్ని జయించడం పెద్ద కష్టమేమీ కాదు. భయం, ఫోబియాలకు గురయ్యేవారు వాస్తవాలను ఆలోచించాలి. మిగిలిన వారికి లేని భయం తమకే ఎందుకుందో విశ్లేషించుకోవాలి. సానుకూల దృక్పథం, ఆత్మవిశ్వాసం పెంచుకోవాలి. నెమ్మది, నెమ్మదిగా భయాన్ని ఎదుర్కోవడంలో సాధన చేయాలి. అవసరమైతే సైకాలజిస్టుల సహాయం పొందాలి.

డాక్టర్ ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి
Psychologist
nbsreddi@gmail.com
18-4-111/2, రైల్వే కాలని,
తిరుపతి - 517 501.

నడుమునొప్పికి ఉపశమనం.. వ్యాయామం

సాధారణంగా వచ్చే నడుమునొప్పిని తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడంతో పోగొట్టుకోవచ్చు.

వీపు కండరాలను సాగదీయటం: వెల్లికిల్లా పడుకోవాలి. కాలి బొటనవేలును చేతులతో పట్టుకోవాలి. కాళ్ళను మోకాళ్ళవద్ద ముడవాలి. పాదాలను నేల మీదనే ఉంచి మోకాళ్లను ఒక పక్కకు వంచాలి. ఈ భంగిమలో 10 సెకండ్లు ఉండాలి.

➲ ఇలా మూడుసార్లు చేయండి.

తొడకండరాలను, ఉదర కండరాలను సాగదీయటం: ఒక మోకాలు మీద వంగొని రెండోకాలి పాదాన్ని ముందుకు తీసుకు రావాలి. ముందువైపుకు చూస్తూ మోకాలును పైకెత్తాలి. ఈ భంగిమలో 5 సెకండ్లు ఉండాలి.

➲ ఇరుపక్కలా మూడేసిమార్లు చేయాలి.

తొడముందువైపు కండరాలను సాగదీయటం: గోడకు ఎదురుగా నిలబడి ఆసరాకోసం ఒక చేతిని గోడకు ఆనించండి. ఒక కాలును వెనుకకు ముడవండి. పాదాన్ని గట్టిగా పట్టుకొని పది సెకండ్లు స్థిరంగా ఉండండి.

➲ ఇలా రెండువైపులా మూడేసిమార్లు చేయండి.

తొడవెనుక కండరాలను సాగదీయటం: స్థిరంగా నిలబడండి. ఎదురుగా కుర్చీని ఉంచి పాదాన్ని తిన్నగా దానిమీద ఉంచండి. రెండో మోకాలును వంచుతూ తొడవెనుక భాగంలో ఉన్న 'హాంస్ట్రింగ్' కండరాలను మూడు సెకండ్లు సాగదీయండి.

➲ ఇలా రెండు పక్కలా మూడేసిసార్లు చేయండి.

పిరుదుల కండరాలను సాగదీయటం: వెలికిల్లా పడుకోండి. మోకాలు ముడిచి ఛాతిమీదకు నెమ్మదిగా స్థిరంగా లాగండి. ఈ భంగిమలో 5 సెకండ్లు స్థిరంగా ఉండండి.

➲ ఇలా రెండు పక్కలా ఐదేసిమార్లు చేయండి. కండరాలను స్థిరంగా శక్తివంతంగా ఉంచడానికి ఈ వ్యాయామాలు చేయాలి (స్టెబిలైజింగ్ ఎక్సర్‌సైజులు)

1. నడుమును అదమటం: వెలికిల్లా పడుకొని మోకాళ్ళవద్ద ముడవండి. ఉదర కండరాలను బిగిస్తూ నడుములోని వంపును బల్లపరుపుగా నేలమీద ఆనించడానికి ప్రయత్నించండి. ఇదే స్థితిలో 5 సెకండ్లపాటు ఉండండి.

➲ ఈ భంగిమను ఐదు సార్లు చేయండి.

2. ఉదరకండరాలను స్థిరంగా చేయడం: బోర్లా పడుకోండి. చేతులను శరీరానికి ఇరుపక్కలా ఉంచి ముఖాన్ని ఒక పక్కకు తిప్పండి. బొడ్డులోనికి ఉదరకండరాలను లాగి 5 సెకండ్లపాటు బిగపట్టండి.

ఈ వ్యాయామాన్ని నిలబడినప్పుడు, నడుస్తున్నప్పుడు చేయవచ్చు. దీనిని చేస్తున్నప్పుడు ఊపిరి మామూలుగా తీసుకోవాలి. బిగపట్టకూడదు.

➲ ఈ భంగిమను మూడుసార్లు చేయండి.

3. పిరుదుల కండరాలను స్థిరంగా చేయడం: బోర్లా పడుకోండి. ఒక కాలును మోకాలు వద్ద ముడవండి. ముడిచిన మోకాలును కొద్దిగా పైకి ఎత్తండి. ఈ భంగిమలో 8 సెకండ్లు ఉండండి.

➲ దీనిని 5సార్లు చేయండి.

4. నడుమును బలంగా చేయడం: కాళ్ళు చేతులను ఉపయోగిస్తూ పసిపిల్లలు అంబాడే మాదిరిగా నేలమీద వంగోండి. నడుములో కొంచెం ఒంపు ఉండేలాగా చూసుకోండి. నడుమును పూర్తిగా వదులు చేయండి. ఉదరభాగంలోని కింది కండరాలను పైవైపుకు లాక్కోండి. దీంతో నడుము పైవైపుకు వంగుతుంది. ఈ భంగిమలో 10 సెకండ్లపాటు స్థిరంగా ఉండండి. శ్వాస తీసుకోవడం మర్చిపోవచ్చు.

➲ దీనిని 10సార్లు రిపీట్ చేయండి.

5. నడుమును బలంగా చేయడం: నడునును తిన్నగా ఉంచుతూ కాళ్ళు, చేతులమీద వంగోండి. ఉదర కండారలను బిగపట్టండి. వీపును, నడుమును ఇదే భంగిమలో స్థిరంగా ఉంచుతూ ఒక చేతిని పైకెత్తి 10 సెకండ్లపాటు ఉంచండి. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు శరీరాన్ని పక్కకు తిప్పకూడదు. ఇదే తరహాలో రెండు కాళ్ళనూ విడివిడిగా లేపడానికి ప్రయత్నించండి.

➲ ఈ విధంగా రెండుపక్కలా పదిసార్లు చేయండి.

-డాక్టర్ చిరుమామిళ్ల మురళీమనోహర్
murali manoharch@hotmail.com
రక్ష ఆయుర్వేదిక్ సెంటర్,
స్టేట్‌హోం ఎదుట సారథీ స్టూడియోరోడ్,
అమీర్‌పేట, హైదరాబాద్-73

పిసిఒడి ఉంటే..

ఇటీవల చాలామంది స్త్రీలు అంటే సుమారుగా 100కి 75 నుండి 80 మంది మహిళలు, యుక్త వయస్కులు ఈ బాధపడుతున్నట్లు సర్వేల్లో తేలింది. వైద్య పరిభాషలో పిసిఒడి (పాలి సిస్టిక్ ఒవేరియన్ డిసీజ్) అనగా అండాశయంలో చిన్న చిన్న నీటి బుడగులాంటి 'సిస్ట్'లు ఏర్పడటం. ఇలాంటి 'సిస్ట్'లు అండం విడుదలకు అడ్డంకిగా మారి సంతానలేమికి కారణమగుచున్నవి. ఒకవేళ కొందరు సిస్ట్ ఉండి గర్భం ధరించినా నిలువకుండా అబార్షన్ కావటం జరుగుతోంది.

కారణాలు

మానసిక ఒత్తిడి, హార్మోనుల (ఈస్ట్రోజన్, ప్రోజెస్టిరాన్) అసమతుల్యత, ఆందోళన, సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం.

లక్షణాలు

★ పిసిఒడి వలన గర్భం ధరించలేకపోవటం, ఒక వేళ గర్భం ధరించినా గర్భస్రావం జరిగిపోవటం.

★ పొత్తి కడుపులో నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. పీరియడ్స్ సక్రమంగా రాకపోవటం

★ బరువు పెరుగడం, శరీరంపై, ముఖంపై అవాంచిత రోమాలు రావడం.

★ మానసికంగా చికాకుగా ఉండటం.

జాగ్రత్తలు

★ ముఖ్యంగా మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించటానికి యోగ, మెడిటేషన్, వ్యాయామం నిత్యం చేయాలి.

★ వ్యాయామం అంటే ఒక నడకనే కాకుండా స్కిప్పింగ్, స్విమ్మింగ్, పరుగెత్తడం, ఏరోబిక్ వంటివి చేయాలి.

★ బరువున్నవారు క్యాలరీలు తగ్గించుకునేటు వంటి వాటిపై వ్యాయామాలు నిత్యం చేయాలి.

★ అధిక ప్రొటీన్ ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

★ తాజాకూరగాయలు, పండ్లు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు, ఆకుకూరలు వంటివి నిత్యం తీసుకోవడం వలన హార్మోనుల పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.

★ అలాగే ఒత్తిడి లేని మంచి జీవన విధానాన్ని కొనసాగించాలి.

చికిత్స

హోమియో వైద్యంలో పిసిఒడికి మంచి చికిత్సఉంది. వ్యక్తి శరీరతత్వం, మానసిక లక్షణాలు, వ్యక్తి అలవాట్లు మరియు ఆలోచన విధానం ఆధారం చేసుకొని మందులను ఎంచుకొని చికిత్స తీసుకొంటే 'హార్మోనులు' సమతుల్యంగా పని చేస్తాయి. నెలనెల పీరియడ్స్ సక్రమంగా వస్తాయి. దీనివల్ల సంతానం కలిగే అవకాశాన్ని ఏర్పడుతుంది.

మందులు

సెపియా: నెలసరి చాలా ఆలస్యంగా రావడం, రుతుస్రావం చాలా తక్కువగా అవ్వడం లేదా నెల పూర్తవకుండానే అధిక రక్తస్రావం జరగడం, ఆ ప్రదేశం నొప్పి ఉండి, గర్భాశయం కిందకి జారిపోతుందేమోనన్న భయం. దేనిపైనా శ్రద్ధ పెట్టలేకపోవడం. ఒత్తిడితో అలిసిపోయిన స్త్రీలకు ఈ మందు బాగా పని చేస్తుంది. మానసిక స్థాయిలో వీరు ఎక్కువగా చికాకుగా ఉంటూ, భర్త పిల్లల ఎడ అనురాగం చూపించక పోవడం చేస్తుంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

గ్రాఫైటీస్: అధిక బరువు ఉండి, బద్ధకం, భయం, పిరికితనం, సొంత నిర్ణయం తీసుకోలేక పోవడం, మలబద్ధకం నెలసరి చాలా ఆలస్యంగా రావడం, సరిగ్గా రక్తస్రావం జరగకుండా దగ్గు, చెమటలు, గర్భాశయం అంతా నొప్పి, మూడు నుంచి ఆరు నెలలకు నెలసరి రావడం వంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు వాడి ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

సిమిసిప్యూగా: చాలా రోజులకు నెలసరి రావడం అధిక రక్తస్రావం. క్లాట్స్‌గా అవ్వడం, నడుంనొప్పి, తొడల నొప్పి, అండశయంలో నొప్పి, ఆందోళన, భయం, నీరసం, నెలసరి రాకపోవడంతో గర్భం దాల్చినట్టుగా అనుకోవడం వంటి లక్షణాలు ఉన్న వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించ దగినది.

పల్సటిల్లా: మానసిక స్థాయిలో వీరిది సున్నితమనస్తత్వం, ప్రతి చిన్న విషయానికి బాధపడటం, ఏడవటం, ప్రతి విషయానికి గాబరాపడటం, భయం, మనసు చంచలంగా ఉండటం, నిలకడ లేకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఉండి రుతుక్రమం కూడా ఒక పద్ధతి లేకుండా త్వరగా, ఆలస్యంగా, తరచుగా అనేక రకాలుగా, నెలసరి సమయంలో నీళ్ళ విరేచనాలు, నీళ్ళల్లో తడవగానే బ్లీడింగ్ ఆగిపోవడం, దాహం లేకపోవడం, వేడిని తట్టుకునే శరీర తత్వం ఉన్నవారికి ఈ మందు సరిపడుతుంది.

ఇవేకాకుండా ఇగ్నిషియా, సల్ఫర్, నైట్రోమోర్, లేకసిస్, పల్సటిల్లా, కాల్కేరియాకార్బ్, సైలీషియా, మెడోరినమ్, బెల్లడోనా, కాల్కేరియా ఫాస్, అరం మురాటికం, నైట్రికం వంటి కొన్ని మందులను డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడి పి.సి.ఒడి నుండి బయటపడి మంచి జీవనం కొనసాగించవచ్చును.

-డాక్టర్ పావుశెట్టి శ్రీధర్
హోమియోఫిజిషియన్,
అంజనా హోమియోల్తీకేర్
లక్ష్మర్ మజార్, మెయిన్‌రోడ్,
హన్మకొండ.
E-mail: drpsreedhar@ymail.com

'డెంటల్ ఇమేజింగ్'తో

దంతసిరి

అందం ఇక మీ సొంతం

పళ్ళకి రకరకాల సమస్యలొస్తుంటాయి. ఎగుడు దిగుడు పళ్ళు కావచ్చు. విరిగిన పళ్ళు కావచ్చు. రంగు మారిన పళ్లు కావచ్చు. పళ్ళ మధ్యలో సందులు ఉండవచ్చు. పళ్ళు సరైన స్థానంలో లేకుండా ఇబ్బంది పెట్టే చిరునవ్వుని కలగిస్తూ ఉండవచ్చు. పెదాలు పెద్దవి, చిన్నవి ఉండవచ్చు. గడ్డం చిన్నది కావచ్చు. పెద్దగా పొడుచుకుని వచ్చి ఉండవచ్చు. ఈ లోపాలన్నీ సరిదిద్దే విధంగా దంత వైద్య విధానం పెంపొందించుకున్నాం గదా. ఈ వైద్యం కోసం మనం ఎంతో శ్రమపడి డబ్బు వెచ్చిస్తే సరైన ఫలితం రాకపోతే అన్న అనుమానం మీకు రావచ్చు.

దాన్ని ముందే నివృత్తి చేసుకోవడానికి తోడ్పడే ఆధునిక పరికరం 'డెంటల్ ఇమేజింగ్'. చికిత్స తర్వాత తన ముఖం ఎలా ఉంటుందో రోగి ముందే ఈ కంప్యూటర్ ద్వారా చూసుకోవచ్చు. తను అన్ని విధాలా తృప్తి పడ్డ తర్వాతే చికిత్స చేయించుకోవచ్చు. దంత వైద్య విధానం ఇప్పుడెంత వృద్ధి చెందిందో చెప్పడనాకి ఇది ఒక ఉదాహరణ.

నోట్లో భాగాల్ని, అతి సూక్ష్మమైన భాగాల్ని కూడా వివరంగా చూడడం కష్టం. ఇప్పుడు 'ఇన్‌ట్రా ఓరల్ కెమెరా' అనే పరికరం వచ్చింది. ఈ పరికరంతో నోట్లని సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన భాగాల్ని ఎంతో పెద్దవిగా స్క్రీన్‌మీద దంత వైద్యుడితో

రోగి చూడవచ్చు. దీనివల్ల వైద్యుడు సరైన నిర్ధారణతో చికిత్స చేయడానికి వీలవుతుంది. రోగి కూడా తన అనారోగ్యం గురించి తెలుసుకోవచ్చు.

కృత్రిమ పళ్ళు వదులయ్యే ప్రమాదముంది. ఇలా ఇబ్బంది పడుతున్నామని చాలామంది అనుకుంటూ ఉంటారు. అటువంటి వాళ్ళకి ఈ 'మాగ్నెటిక్ డెంచర్స్' పెద్ద రిలీఫ్. మాగ్నెటిక్ డెంచర్స్ అమర్తే చాలా గట్టిగా దృఢంగా శాశ్వత పళ్ళులా ఉంటాయి. చాలామందికి పళ్ళ ఎనామిల్ అరిగిపోయి ఏమి తాగినా, తిన్నా పళ్ళు జివ్వున లాగుతుంటాయి. చాలా బాధ పడుతుంటారు. ఇటువంటి వాళ్ళ పళ్ళ సెన్సిటివిటీని తగ్గించడానికి 'డీసెన్సిట్రాస్' అనే పరికం తోడ్పడుతుంది.

పంటి ఆరోగ్యాన్ని తెలపడానికి ఉపకరించే పరికరం 'ఎలక్ట్రానిక్ డిజిటల్ పల్స్ టెస్టర్'. దీని సాయంతో పంటిలోని పల్స్ ఎంతవరకు దెబ్బతిన్నది తెలుసుకోవచ్చు. పిప్పి పన్నులోని చెడిపోయిన భాగాన్ని డ్రిల్లింగ్ చేసి తీస్తుంటారు. ఈ పరికరం శబ్దానికే కొందరు భయపడుతుంటారు. ఇటువంటి వాళ్ళకి 'ఎయిర్ అబ్రసివ్ ఎక్విప్‌మెంట్' అనే పరికరం వరం. డ్రిల్లింగ్ చేయకుండా ఈ పరికరంతో గాలిమీద పీడనం కలగజేసి పిప్పి పన్నులోని చెడిపోయిన భాగాన్ని తీసివేసి, తిరిగి కొత్త పదార్థంతో నింపడానికి వీలవుతుంది. నొప్పి ఉండదు. శబ్దం రాదు. సెరిజెట్ నీడిల్ లెస్ ఆనస్థీషియా ఇంజక్షన్ ఇవ్వకుండా చిగుళ్లు, దంతాల దగ్గర అనస్థీషియా ఇవ్వడానికి పరికరం సహకరిస్తుంది.

-డాక్టర్ యం. ఎన్. గౌడ్
msgowd@hotmail.com
Phone: 040-23326777, 9618061536
డా. గౌడ్స్ డెంటల్ హాస్పటల్స్ 19, దుర్గ ఎన్‌క్లేవ్,
రోడ్ నెం. 12. బంజారాహిల్స్ హైదరాబాద్-34

మీరు ఆటలు ఆడుతుంటారా?

అయితే మీరు తప్పక తెలుసుకోవాలి ఈ విషయాన్ని. చిన్న పిల్లలే కాదు. పెద్దవాళ్ళు కూడా ఆటల్లో పాల్గంటూ ఉంటారు. ఇలా ఆడుతున్నప్పుడు ఏ బంతో మూతికి తగిలితే పళ్ళు రాలిపోవచ్చు. లేకపోతే స్థానభ్రంశం కావచ్చు. అందుకని హాకీ, ఫుట్‌బాల్, బాక్సింగ్, క్రికెట్ లాంటి ఆటలు ఆడేప్పుడు పళ్ళకి 'ప్రొటెక్టర్'ని వాడడం మంచిది. ఏదైనా తగలడమే కాదు పరుగెత్తేప్పుడు పడడంవల్ల పళ్ళు దెబ్బతినవచ్చు. విరిగిపోవచ్చు. పెదాలు చిట్లిపోవచ్చు. దవడలు విరగవచ్చు. వీటన్నింటి నుంచి రక్షణ ఈ ప్రొటెక్టర్. మీ దంత వైద్యుణ్ణి మీరు సంప్రదిస్తే నీ నోటికి సరిపడా రక్షణ కవచాన్ని ఇవ్వగలడు. దంతవైద్యుడు ముందు మీ పళ్ళ పరిమాణాన్ని తీసుకుని ప్రత్యేక పదార్థంతో వాటికి సరిగ్గా సరిపడా రక్షణ కవచాన్ని తయారు చేయిస్తాడు. మామూలుగా ఈ రక్షణ కవచంపై పళ్ళనే కప్పి ఉంచుతుంది. ఆ వ్యక్తి ముఖ నిర్మాణాన్ని బట్టి క్రింది పళ్లకి అవసరమైతే రక్షణ కల్పిస్తాడు. ఈ విషయాన్ని మీ దంత వైద్యుడు నిర్ధారిస్తాడు. ఈ ప్రొటెక్టర్‌వల్ల ఎటువంటి అసౌకర్యం ఉండదు. మాట్లాడడానికి ఇబ్బంది కలగదు. ఈ ప్రొటెక్టర్‌తో మీ చిరునవ్వులోనూ మార్పుండదు. పైగా చెక్కు చెదరకుండా ఉంటుంది. ఆటలు ఆడేటప్పుడు, తీసిపెట్టే కృత్రిమ దంతాలు లాంటివి ఉంచకూడదు. శాశ్వత కృత్రిమ పళ్ళని పెట్టుకున్నప్పుడు వాటిమీద తప్పక 'ప్రొటెక్టర్'ని ఉంచాలి. ప్రాక్టీస్ చేసేప్పుడూ ఉంచాలి.

నుడి

కంప్యూటర్ మాటలు - తెలుగులో

క్రితంసారి నేర్చుకొన్న కొత్త పదాలకు మరికొన్ని పదాల జోడింపు. ఇవీ నేర్చుకొందాం పదండి.

★. AUDIO: ఉలివు.
ఉలివు: శబ్దం - సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు

★. AUTO BLOCK: తానితడ - తనకు తానే అడ్డుపడడం
తాని: ఆటో అనే ఆంగ్లం మాటకు వాడిన కొత్తమాట.
తడ: అడ్డు - సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు

★. BACK SPACE: వెనెడము - వెను + ఎడము
వెను: వెనుక - శబ్దరత్నాకరము
ఎడము: చోటు - శబ్దరత్నాకరము

★. BLOG: వలపూత
★. BOOT: కుదుపు
★. BOLD LETTER: ముద్రరాత
★. BROWSE: నెమకు
నెమకు: అన్వేషించు - శబ్దరత్నాకరము
★. BROWSER: నెమకిని
★. CAPSLOCK: పైరాత గొళ్ళెం
★. C.P.U. నడుచేతిని
చేతిని: చేయునది
★. CATEGORY: తెగ/వగ
★. C.D ఇముడ్పురేకు
★. CURSOR: అంబు

11
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
17, సెప్టెంబర్
2011

సంస్కృతి, వారసత్వాల వారధి

ప్రారంభదశలో బిడ్డకు తల్లిపాలవలె బలవర్ధకమైన ఆహారం మరొకటి ఉండని విధంగానే, ప్రపంచంతో - ప్రపంచంలోని రకరకాల వ్యక్తులతో వ్యవహరించటంలో మాతృభాషవలే సత్తువ సమకూర్చే సాధనం మరొకటి ఉండదు. మాతృభాష అంటే తనకు జన్మనిచ్చిన తల్లి తనను పలకరించే భాష. పేరుపెట్టి పిలిచే భాష. ఏదో అసౌకర్యం కలిగి ఏడుస్తున్నప్పుడు అనునయించే భాష. జోల పాడే భాష. కథలు, కబుర్లు చెప్పే భాష. నాన్ననూ, అమ్మమ్మను, తాతయ్యనూ, ఇతరత్రా బంధువులనూ పరిచయం చేసే భాష. ఉపశమనం కలిగించే భాష. ఉత్సాహం నింపే భాష. ఆ ఇంటిలోని వారందరూ సాధారణంగా మాట్లాడే భాష. అప్రయత్నంగా చెవిలో పడే భాష.

ఈ భాష తల్లిగర్భంలో ఉన్నప్పటి నుండే బిడ్డ వింటూ ఉంటాడు. అంతగా పరిచితమైన భాషకు అప్రయత్నంగా అర్థాలు వెదుక్కొంటాడు. తనచుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంలోని వ్యక్తులతో, జీవులతో, వస్తువులతో, క్రియాకలాపాలతో ముడిపెట్టుకొంటాడు. ఇది నేర్చుకొనడానికి బడికి వెళ్ళనక్కర్లేదు. వ్రాయటం, చదవటం నేర్వనక్కర లేదు. తాను విని ఉత్సాహం, ఆనందం పొందినట్లుగా తాను పలకడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటే తనవారందరూ ఎంత ఆనందం పొందుతున్నారో అది గమనించుకొంటాడు. కాబట్టి మరింత ఉత్సాహంగా ఆ మాటలు పల్కడానికి యత్నిస్తూ ఉంటాడు. ప్రపంచం అర్థమౌతున్నకొద్దీ తాను అర్థవంతంగా మాట్లాడేందుకు యత్నిస్తూ ఉంటాడు. నాలుగేళ్ళో, అయిదేళ్ళో వచ్చిన తర్వాత బడికి వెళ్ళవలసి వచ్చినప్పుడు తనకు తెలిసిన భాషనే మాట్లాడుతున్న అమ్మవంటి పంతులమ్మలు, నాన్నవంటి అయ్యవార్లు, అక్కయ్యలు, అన్నయ్యలు వంటి తోటి బాల బాలికలు ఉన్నచోటకు - వెళ్ళడానికి ప్రారంభంలో కొద్దిపాటి సంకోచం ఉన్నా, ఉత్సాహం దానిని జయిస్తుంది. తనకు తోచిన మాటలను చెప్పుకొనటానికి ఎంతమంది ఉన్నారో అన్న ఆనందం ముంచెత్తుతుంది. మొన్నటికంటే నిన్న, నిన్నటికంటే నేడు తాను క్రొత్తగా ఏమి సాధించాడో అది చూపించి సెబాస్ అనిపించుకోవాలనే ఉత్సాహం ముందుకు నడిపించుతుంది. అలా ప్రారంభమైన నడక వడివడిగా ముందుకు సాగుతుంది.

అలాగాక ఇంతవరకు వినియుండని ఎబిసిడీలు, వన్‌టుత్రీఫోర్లూ, కమిన్, గోఎవే, సిట్‌డౌన్, స్టాండప్, షటప్, ఇడియట్, రాస్కెల్ వంటి పదాలే వినిపించేటట్టయితే బుర్ర గందరగోళంలో పడుతుంది. మనస్సు గాయపడుతుంది. తనను ఇంతకాలం ఆత్మీయంగా చూసిన ఇంటిలోని వారందరూ తనను ఏ అగాధంలోకో, నెన్నిటినో పరిచయం చేయవలసి ఉంటుంది. పిల్లలతో ఆ విషయాలను చర్చిస్తూ, ప్రశ్నలు అడిగి వారు సొంతబుద్ధితో చెప్పిన జవాబులను ఆహ్వానించి, వాటిని విశదీకరించి, పిల్లలు తమంతతాము అడిగిన ప్రశ్నలకు విసుగు చెందకుండా జవాబులు చెప్పిన ప్పుడు వారికి కలిగే అవగాహనకూ, వచ్చీరాని పరాయిభాషలో నోట్సు రాయించి బట్టీ పట్టించిన దానికీ పోలిక ఎందుకుంటుంది?

> విద్య నేర్చుకోవాలనుకోవటం కేవలం భుక్తిని సంపాదించిపెట్టే మార్గాన్ని చూసుకోవడం కోసమే కాదు. ఈనాటి ప్రపంచంలోని సవాళ్ళను ఎదుర్కొంటూ ధైర్యంగా నిలబడగల వ్యక్తిత్వం గలవానిగా ఈనాటి చిన్నారిని తీర్చిదిద్దవలసి ఉంది. ప్రతి మనిషికీ వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రసాదించే అంశాలలో ప్రధానమైంది భాష. మాతృభాషలో విద్యాభ్యాసం చేసినవారు తమసంస్కృతీ వారసత్వాలను తెలిసినవారై ఉంటారు. ఆ దేశపు గతకాలపు చరిత్ర తెలిసినవారై ఉంటారు. ఆ చరిత్ర నుండి తాము గర్వించదగిన అంశాలను, గుణపాఠాలను నేర్చుకొని సరిదిద్దుకోవలసిన అంశాలను గ్రహించుకొన్నవారై ఉంటారు. వారితో జరిపే సంప్రదింపులు వాస్తవాలకు దగ్గరగా ఉంటాయి. కాబట్టి వారికి అంతర్జాతీయ వ్యవహారాల్లో, వాణిజ్య సంబంధాలలో గౌరవం లభిస్తుంది. ఏదైనా ఒక ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నప్పుడు తిరిగి తమ దేశానికి వెళ్ళిన తర్వాత తమ ప్రజానీకానికి నచ్చచెప్పగలవారై ఉంటారని వారు విశ్వసించుతారు.

బండెల దొడ్డిలోకో త్రోసినవేసినట్లుగా విలవిల లాడుతాడు. 'ఈ బెరుకు కొద్దికాలమే ... నాలుగు రోజులకు వాడే అలవాటు పడతాడు' అని కొందరు అనుకోవచ్చు. కాని పిల్లలు ఆ మానసిక గాయాల నుండి అంత త్వరగా కోలుకోలేరు. ఈనాడు తెలుగు మాధ్యమం పాఠశాలల్లో కూడా బడిలోకి అడుగుపెట్టగానే బండగా అక్షరాలు దిద్దించే పద్ధతులు లేవు. చదువుకొని రాలేదని, హోంవర్క్ వ్రాసుకుని రాలేదని చెవులు మెలిపెట్టి, గుంజీలు తీయించి హింసించే పాఠశాలలూ తగ్గిపోయాయి. చక్కగా అలంకరించుకొని వచ్చే మిస్సులు, లేడీ టీచర్లు ఉండే ఇంగ్లీషు మీడియం స్కూళ్ళల్లో కూడా పిల్లలను కొట్టరనీ, భయపెట్టరనీ గ్యారంటీ ఏమీ లేదు.

అలాగే పరిసరాల విజ్ఞానాన్ని పిల్లలకు అర్థం చేయించాలన్నా మనచుట్టూ ఉన్న ప్రకృతి గురించి, అందులోని జంతువులు, పక్షులు, పండ్లు, పూలు, మొక్కలు, చెట్లు, రకరకాల వస్తుజాలాలను, కుటుంబంలో ఉండే బంధువులు, సమాజంలో ఉండే వృత్తులు, వ్యవస్థలు, ప్రయాణ సాధనాలు. వగైరాల కాబట్టి పిల్లవాడు ఆనందోత్సాహాలతో సహజమైన రీతిలో విజ్ఞానాన్ని సముపార్జించే మార్గం మాతృభాష మాధ్యమమేగాని పరాయిభాషా మాధ్యమం కాదు. ఉజ్వల భవిష్యత్తును సంపాదించుకోవటం కోసం ప్రారంభంలో కొంత కష్టపడక తప్పదు అంటూ పరాయిభాషా మాధ్యమంలో పడవేసి ఏడాది రెండేళ్ళపాటు పిల్లలకు కాలం వృథా అయ్యే పరిస్థితిని చదువులో ఎప్పటికీ వెనకబడి ఉండే పరిస్థితిని సృష్టించరాదు. ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రులు ఆంగ్లంలో ధారాళంగా, నిర్దుష్టంగా మాట్లాడేవారు కాసప్పుడు ఆంగ్ల మాధ్యమంలో ప్రవేశపెట్టి ప్రయోగం చేయటం నష్టదాయకమే గాని, ఏ మాత్రం ప్రయోజనకరం కాదు.

సంస్కృతిని, వారసత్వాన్ని అందించేది మాతృభాష. విద్య నేర్చుకోవాలనుకోవటం కేవలం భుక్తిని సంపాదించిపెట్టే మార్గాన్ని చూసుకోవడం కోసమే కాదు. ఈనాటి ప్రపంచంలోని సవాళ్ళను ఎదుర్కొంటూ ధైర్యంగా నిలబడగల వ్యక్తిత్వం గలవానిగా ఈనాటి చిన్నారిని తీర్చిదిద్దవలసి ఉంది. ప్రతి మనిషికీ సంప్రదింపులు వాస్తవాలకు దగ్గరగా ఉంటాయి. కాబట్టి వారికి అంతర్జాతీయ వ్యవహారాల్లో, వాణిజ్య సంబంధాలలో గౌరవం లభిస్తుంది. ఏదైనా ఒక ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నప్పుడు తిరిగి తమ దేశానికి వెళ్ళిన తర్వాత తమ ప్రజానీకానికి నచ్చచెప్పగలవారై ఉంటారని వారు విశ్వసించుతారు.

విదేశీ భాషలలో విద్యాభ్యాసం చేసినవారు ఆయా విదేశాలవారు నేర్పిన చిలకపలుకులను వల్లెవేసిన వారు గానూ, 'కీ' ఇచ్చిన ప్పుడు మాట్లాడే బొమ్మలుగానూ పరిగణింప బడతారే గాని, వ్యవహార వేత్తలుగా గాని, వాణిజ్యవేత్తలుగా గాని, సాహిత్యవేత్తలుగా గాని గుర్తింపబడరు. గౌరవానికి నోచుకోరు.

మరోవైపున మనదేశంలో చట్టాలు, ప్రభుత్వాదేశాలు (జి.ఒ.) ఆంగ్లంలో రూపొందించ బడుతున్నంతకాలం, న్యాయస్థానాల తీర్పులు ఆంగ్లంలో వ్రాయబడుతున్నంతకాలం ప్రజాస్వామ్యం సరిగ్గా నిలద్రొక్కుకోజాలదు. ప్రజల కొరకు, ప్రజలచేత నడుపబడే ప్రజలయొక్క ప్రభుత్వమనిగదా ప్రజాస్వామ్యానికి నిర్వచనం! ప్రజల భాషలోగాక పరాయిభాషలో దేశ వ్యవహారాలు నిర్వహింపబడుతున్నట్లయితే దానిని ప్రజాస్వామ్యంగా భావించుకోగలమా?

గత 64 సంవత్సరాలలో ఎన్ని ఒడుదుడుకులు ఉన్నా, ప్రజలు తమ హక్కులను క్రమంగా నొక్కి చెప్పుతున్నారని, తమను లెక్కచేయనివారిని పదవీభ్రష్టులను చేస్తున్నారనీ మన అందరకూ తెలిసిన విషయమే. దేశంలో అక్షరాస్యత పెరిగి, విద్యావ్యాప్తి జరిగిన కొద్దీ వారు మరింతగా తమ హక్కుల గురించి మాట్లాడతారు. గత మూడు దశాబ్దాలలో హిందీ, తెలుగు, తమిళం, మలయాళం, కన్నడం, మరాఠీ, గుజరాతీ, ఒరియా, బెంగాలీ వంటి దేశీయ భాషల పత్రికలకు ప్రచారం ఎన్నో రెట్లు వృద్ధి చెందింది. కాబట్టి క్రమంగా ఆయా ప్రాంతాల భాషలు ఆయా ప్రాంతాల్లో అధికార భాషలుగా రూపుదిద్దుకొనక మానవు.

ఆంగ్ల భాషలో చక్కగా వ్రాయటమూ, మాట్లాడటమూ వచ్చిన వారు కూడా ఆయా ప్రాంతీయ భాషల్లో ధారాళంగా వ్రాయటమూ, చదవటమూ, మాట్లాడటమూ తెలిసినవారై ఉండటం తప్పనిసరి అవుతుంది. అప్పుడు ఆంగ్లమాధ్యమంలో చదివినవారు వెనుకబడిపోతారు. దేశీయ భాషలలో చదివిన వారు అగ్రేసరులవుతారు.

దేశీయభాషను వాడే విస్తృతికి - పరదేశ భాషను వాడే విస్తృతికి చాలా తేడా ఉంటుంది. మన గ్రామీణ ప్రజలతో మాట్లాడేటప్పుడు ఎన్నెన్నో గ్రామీణ జీవనానికి సంబంధించిన పదాలను ఉపయోగించవలసి వస్తుంది. రోలు, రోకలి, ఉట్టి, ముంత.. ఇటువంటి ఎన్నో పదాలను వాడవలసి వస్తుంది. చిన్ననాటి నుండి వీటిని వాడటం అలవాటులేనివారు ఎక్కడ ఏది ఉపయోగించాలో అది ఉపయోగించలేరు. అలాగే భావోద్వేగాలను సూచించే పదాలు కూడా ఎంతో విస్తృతి కల్గి ఉంటాయి. దీనికి ఆ జాతిలోనే ఉండే పలుకుబడులు, జాతీయాలు పదాలఅర్థం కాక విశేషార్థాలను ఆ జాతివారే చెప్పగలరు. ఉదా: ఎగిరి గంతులు వేయటమూ, చంకలు గ్రుద్దుకోవటమూ, గుండెలు బాదుకొనటము, కడుపు తరుక్కొనిపోటము, కడుపుకోత, గుండెకోత, గొంతుకోత, నోరు జారటము - ఇలా ఎన్నెన్నో! మాతృభాషా మాధ్యమంలో చదివిన వారికే ఇవి సాధ్యం కాని మరొకరికికాదు.

- డా॥ వడ్డి విజయసారథి
ఫోన్: 040-27562625

నిర్వహణ: డా.సామల రమేష్‌బాబు
cell: 9848016136, ncharithra@gmail.com

పరభాషలను నెత్తిన రుద్దేవారికి శిక్ష ఏమిటి?

అడక: తెలుగును 'ఇటాలియన్ ఆఫ్ ది ఈస్ట్' అని ఎందుకన్నారు?
- కోనేరు తనూజ, విజయవాడ

బదులు: తెలుగు పలుకులన్నీ అచ్చులతో ముగుస్తాయి. అచ్చులతో ముగిసే భాషలను అజంత భాషలంటారు. ప్రపంచంలో అలాంటి భాషలు ఐదు ఉన్నాయట. అందులో ఇటలీ వారి భాష ఒకటి. 15 వ శతాబ్దిలో నికోలో ద కోంటి అనే పాశ్చాత్యవిద్వాంసుడు (ఇటలీవారేమో తెలియదు) తెలుగును గురించి ముచ్చటపడి 'ఇటాలియన్ ఆఫ్ ది ఈస్ట్' అన్నారట. తెలుగు మాట్లాడే జన సంఖ్యతో పోల్చేస్తే ఇటాలియన్ భాష మాట్లాడే వారి సంఖ్య అతి తక్కువ. సంఖ్యతో పాటు తెలుగు భాషాప్రక్రియలను గురించీ సాహిత్యాన్ని గురించీ కళారూపాల గురించీ ముందుగా పాశ్చాత్యులకు తెలిసి ఉంటే ఇటలీ భాషనే 'తెలుగు ఆఫ్ ది వెస్ట్' అని ఉండేవారేమో. అజంత భాషలు శ్రావ్యమైన సంగీతానికి తగిన భాషలని ప్రఖ్యాతి గదా. అదే తెలుగు గొప్పదనం.

అడక: ఇంగ్లీషు మాధ్యమ పాఠశాలలో తెలుగును మొక్కుబడిగా నేర్పించడంలో ఆంతర్యం ఏమిటి? ఇది ఎంత కాలం సాగుతుంది?
- శనక్కాయల గణేశ్ నరసారావు పేట

బదులు: తెలుగును ఎట్లా నేర్చుకొన్నా వస్తుందని తక్కిన సబ్జెక్టులను నేర్పినట్లు శ్రద్ధగా తెలుగును నేర్పాల్సిన అవసరం లేదనీ పాఠశాల యజమాన్యాలు భావిస్తున్నాయి. చాలా పాఠశాలలో తెలుగు నేర్పేందుకు తగిన విద్యార్హతలు కలిగిన ఉపాధ్యాయులను నియమించడం లేదు. తల్లితండ్రులు కూడా ఈ విషయాన్ని పట్టించుకోవడం లేదు. తల్లి దండ్రుల పట్టనితనం కూడా ఈ మొక్కుబడి చదువులకు కారణం. ఇలా ఎంత కాలం సాగుతుందంటారా, నిజానికి జీవో నెం. 86/2003 ప్రకారం పదో తరగతి వరకు తెలుగును తప్పనిసరి చేశారు. పదో తరగతి లో తెలుగు పరిక్ష తప్పదు కనుక పరీక్షలకు ముందు హడావుడిగా పాఠాలను బట్టీ పట్టిస్తున్నారు. ఇందువల్లే విద్యార్థులు తెలుగు పరిక్షను తప్పుతున్నారు. లేదా తక్కువ మార్కులు వస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితిని మార్చాలి.

అడక : మాతృభాష స్థానంలో మరొక భాషను నేర్చుకొంటే ఏం నష్టం? పరభాషలను నెత్తిన రుద్దేవారికి శిక్ష ఏమిటి?
- కె. జనార్దన్ , ఖమ్మం

బదులు: ఒక భాష అంతరిస్తే ఆ జాతి అంతరించినట్లే. వేరే ఏదో ఒక భాష ఒక సంస్కృతి ఆ భాషా జాతిని జయించినట్లే. మాతృభాషను విస్మరించి పరభాషకు బానిసలైతే ఆ జాతి తనను తానుగా రద్దు చేసుకొంటున్నదన్నమాట. అయితే ఏ జాతి తనంతట తానుగా ఈ పరిస్థితిని కావాలని తెచ్చుకోదు. దీన్నే ఒక్కమాటలో ' తుపాకీ శరీరాన్ని లొంగదీసుకొంటే, భాష ను ఆత్మను వశం చేసుకొంటుంది.' అంటాడు ప్రఖ్యాత ఆఫ్రికన్ ప్రజా రచయిత బూగీ వా కియాంగో. ఇక - పరభాషలను నెత్తిన రుద్దే వారికి శిక్ష అంటారా? అథర్వణ వేదంలో ఓ శ్లోక తాత్పర్యం ఇది. 'నా ఆహారాన్ని కాని నా రసాన్ని గాని, నా వాక్కును గాని, నాశనం చేయ ప్రయత్నించే వాడు నాశనం కావాలి. ఇంద్రుడు, అగ్ని అతనిపైన వజ్రాయుధాన్ని, జ్వాలలను ప్రయోగిస్తారు.' సరేనా?

ఆంగ్లం వద్దు తెలుగే ముద్దు

జనవాణి

ఉంగరాల చేతి మొట్టికాయ తింటే అంతగా నొప్పి ఉండదు. అందుకనే అనేక భాషలను తనలో కలుపుకొంటున్న ఆంగ్ల భాషను తెలుగులోకి తెచ్చుకోవడంలోనే తెలుగుల మోజు రోజురోజుకూ శృతి మించుతోంది. తెలుగువారందరికీ పరభాషలో మాట్లాడడం అనేది సరదా స్థాయిని దాటి గొప్పతనానికి వెళ్లిపోయింది. అందుకే తెలుగు పదాలు నేర్చుకోమంటే కాస్త తటపటాయింపు. పోనీ ఉన్న తెలుగును అభివృద్ధి చేద్దాం అంటే తెలుగులో పరభాష పదాలు ఉండకూడదు అంటారు. తెలుగులో పరభాషఅంటే ఆంగ్లపదాలో, ఉర్దూ పదాలో కావట. కొందరు భాషాభిమానులు తెలుగులో సంస్కృతం ఆధిపత్యం చేస్తోందని తెగ వాపోతున్నారు. తెలుగులో సంస్కృతపదాలు ఎక్కువ ఉన్నాయి అంటే ఉడుక్కోవడం ఎందుకు? అది తెలుగు భాషలో ఉన్న సౌలభ్యమే కదా. అది తెలుగు గొప్పతనమేకదా. మేం చూడండి, తెలుగు భాషలో ఎన్ని పరభాషాపదాలను తెలుగునుడిలోకి మార్చుకున్నామో అని చెప్పవచ్చుకదా.

ఉదా. తెలుగు వాడకం తగ్గిపోతోందనే విషయం తీసుకొంటే ముందుగా తెలుగు వాడకాన్ని పెంచాలి. దానికి కావలసిన పదాలను సమకూర్చుకోవాలి. మాతృభాషలో పదాలుంటే వాటిని ఎవరూ నేర్పించకుండానే ఆ భాషీయుడు మాట్లాడుతాడు. భాషాపదాలను పెంచుకోవడం మానేసి తెలుగు లో తద్భవాలు, తత్సమాలు, సంస్కృతం, ఉర్దూ పదాలున్నాయి అనేరభస ఎక్కువగా ఉంది. దీనివల్ల తెలుగు భాషకు వచ్చిన ఉన్నతి ఏమిటి? దీన్ని గురించి ఆలోచిస్తున్నారా?

తెలుగు భాషలో పరపదాలు ఒరుసుకురావడం సహించలేనివారు సంస్కృతపదాలకంటే ఎక్కువగా జొరబడుతున్న ఆంగ్లపదాలను ఏరివేయండి. సంస్కృతం తెలుగులోకి తద్భవంగానో తత్సమంగానో చోటు చేసుకొంటే అంత చింతించాల్సిన అవసరం లేదు.

- వేదుల శ్రీనివాసరావు

భాష ఓ సామాజిక అవసరం.

తెలుగు భాషా సంరక్షణ అనేది కేవలం పెదవులపై నుండి వచ్చేమాట కారాదు. ప్రతి తెలుగువాడి హృదయం లోంచి రావాలి. ఇది ఒక సామాజిక అవసరంగా భావించాలి. ''దేశ క్షేమమునకు భాషా క్షేమము పునాది'' అని చెప్పిన వ్యావహారిక భాషోద్యమకారుడు గిడుగు రామమూర్తి పంతులు అభిప్రాయాన్ని అందరూ ఆలోచించి అర్థం చేసుకోవలసిన అవసరం ఉంది. ప్రాథమిక స్థాయి నుంచే కచ్చితంగా తెలుగును అన్ని పాఠశాలలు అమలు చేయాలి. పరిపాలనా రంగంలో కూడా మాతృభాషలోనే కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా 'మనం తెలుగు వాళ్లం' అనే స్నేహ తప్పక కలిగి ఉండాలి. అందరితో అందంగా తెలుగులోనే మాట్లాడాలి. తెలుగు భాషాభివృద్ధిలో, తెలుగు భాషా సంరక్షణలో ప్రసార మాధ్యమాల సేవ అపూర్వం. ముఖ్యంగా పఠన మాధ్యమాలు పత్రికలు తెలుగు భాషా వికాసానికి అవిశ్రాంత కృషి చేస్తున్నాయి. ''అన్ని విద్యా దశలలోనూ మాతృభాష బోధనా భాషగా ఉండాలని'' కొఠారి కమిషన్ చెప్పినమాట మరువరాదు. అన్ని దశలలోనూ మాతృభాషను ప్రథమ భాషగా అధ్యయనం చేయాలి.

విద్యారంగంలో మాతృభాషకు ప్రాముఖ్యం కల్పించాలి. మాతృభాషా మాధ్యమంలో చదువుకొని గొప్పవారైనా వాళ్ళు మన తెలుగువాళ్ళు ఎంతోమంది ఉన్నారు. మనం తెలుగు మాట్లాడే వారిని ప్రోత్సహించాలి. సంతకం కూడా తెలుగులోనే చేయాలి. ప్రతీ సంవత్సరం సుమారు 70శాతం మంది విద్యార్థులు ఆంగ్ల మాధ్యమ విద్యా సంస్థల్లో చేరుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. వీరంతా మాతృభాషకు దూరం అవుతున్నారు. ఇలా కొంత కాలానికి తెలుగు మాట్లాడేవారు తగ్గిపోయి ఇంట్లో ఆంగ్ల విద్యాధికులే ఎక్కువగా ఉంటారనేది సత్యం. దీని కోసం మనం ఏం చేయాలో ఆలోచించుకోవలసిన అవసరం వచ్చింది.

ఇంటర్మీడియట్ రెండు సంవత్సరాలు చదివే విద్యార్థుల్లో తెలుగు వికాసం, భాషపై పట్టు కలగటానికి సిలబస్‌లో మార్పులు తీసుకురావాలి. వొకేషనల్ విద్యలో కూడా తెలుగు ద్వితీయ భాషగా పాఠ్యాంశం నిర్ణయించాలి. ప్రస్తుతం వొకేషనల్ విద్య ఇంటర్‌లో తెలుగు లేకపోవడం శోచనీయం. కార్పొరేట్ విద్యా సంస్థల్లో ముఖ్యంగా తెలుగును ఇంటర్ స్థాయిలో తప్పనిసరి చేయాలి. తెలుగు బోధించని కళాశాలలపై ప్రభుత్వం తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి. తెలుగులో ఎం.ఎ. చేసిన వారు ఎంతోమంది నిరుద్యోగులుగా ఉన్నారు. వారికి ఉపాధి కలుగుతుంది. తెలుగు భాషా పరిరక్షణకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి.

- నల్లా నరసింహామూర్తి

పరిష్కారం మన చేతుల్లోనే

వేదిక

బద్రి కూర్మారావు

ప్రస్తుత తెలుగు పరిస్థితికి కొన్ని ఉదాహరణలు:

⁘ చిన్న చిన్న పట్టణాల్లో 90శాతం ఆంగ్ల మాధ్యమ పాఠశాలుంటే 10శాతం తెలుగు మాధ్యమ పాఠశాలలు ఉన్నాయి. పెద్ద పట్టణాల్లో ప్రైవేట్ పాఠశాలలో పూర్తి(వందశాతం) ఆంగ్ల మాధ్యమాన్నే అనుసరిస్తున్నారు. ఒక్క ప్రభుత్వ పాఠశాలలో మాత్రమే తెలుగు మాధ్యమం నడుస్తోంది. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నిరుపేదలైన పిల్లలు మాత్రమే చదువుతున్నారు.

⁘ ఇటీవల ప్రభుత్వం కూడా ఆరో తరగతి నుంచి ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఒక్కో సెక్షన్ ఆంగ్ల మాధ్యమాన్నా తెరిచింది. వెరసి తెలుగు మాధ్యమంలో చదువుతున్న వారి శాతం చాలా తక్కువ స్థాయికి చేరుకుంది.

⁘ ఆధునిక విద్య, మార్కెట్ వ్యవస్థలు వల్ల పూర్తిగా తెలుగు పదాలను మరచిపోయే దుస్థితికి వచ్చాం. నిత్యం మన వాడకంలో ఆంగ్ల పదాలే ఎక్కువ. ఉదాహరణకు పెన్(కలం), బుక్(పుస్తకం), బ్యాగ్(సంచి), రూమ్(గది) ఇటువంటి నిత్యవాడుక పదాలు తెలుగులో పలకడం లేదు. తెలుగు అంకెలు మరిచిపోయాం. చెడ్డీ(డ్రాయర్), చొక్కా(షర్ట్), రవికె(జాకెట్టు) వంటి పదాలు మరచిపోయాం. గ్రామీణ భాష, మాండలికాలు కూడా పూర్తిగా కనుమరుగైపోతున్నాయి. శిష్ట వ్యవహారికం వాడుట వల్ల సామాన్య ప్రజల వ్యవహారిక భాష కూడా అంతరించిపోతోంది.

హరికథ పితామహుడు ఆదిభట్ల నారాయణదాసు చెప్పినట్లు తెలుగు భాషలో ఒక కోటి వరకు పదాలున్నాయి. అందులో ప్రస్తుతం మనం వందల సంఖ్యల్లో కూడా వాడడం లేదు.

⁘ వ్యవసాయం, జానపద కళలు, సంస్కృతి, చేతి వృత్తులకు సంబంధించి ఎంతో పద సంపద ఉండేది. నేడు అవి కనుమరుగైపోతున్నాయి.

⁘ సామాజిక శాస్త్రం మాతృభాషలో చదవకపోవడం వల్ల భూగోళ శాస్త్రం, చరిత్ర, పౌరశాస్త్రానికి సంబంధించిన ఏ విషయలూ తెలుగులో తెలుసుకోలేడు. ఉదా: ప్రజాస్వామ్యం వంటివి. అలాగే పరిసరాల విజ్ఞానం, సామాన్య శాస్త్రాలకు సంబంధించి మొక్కల పేర్లు, పరిసరాలలో ఉన్న పదజాలం, శరీర నిర్మాణానికి సంబంధించిన ఏ విషయమూ తెలుగులో తెలుసుకోలేరు. జీర్ణ వ్యవస్థకు సంబంధించినవి గాని, విజ్ఞాన శాస్త్రానికి సంబంధించిన ఏ విషయం మాతృభాషలో నేర్చుకోలేదు. దీనితో భవిష్యత్తులో ఈ పద సంపదను పూర్తిగా కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది.

⁘ మరికొన్ని పాఠశాలలు తెలుగును మాట్లాడమే నిషేధించాయి. అలాగే జూనియర్ కళాశాల స్థాయిలో తెలుగుకు బదులు సంస్కృతం ఒక పాఠ్యాంశంగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా తెలుగు భాష ప్రాధాన్యత కోల్పోయింది.

⁘ ఆంగ్ల భాషలో చదువుకుంటేనే ఉద్యోగాలు వస్తాయనే అపోహ ప్రజల్లో నాటుకుపోయింది. మాతృభాషలో ప్రావీణ్యులైతే మిగతా భాషలలో కూడా ప్రావీణ్యం సంపాదించవచ్చునే సత్యాన్ని విస్మరిస్తున్నారు.

⁘ ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనే పరిస్థితి ఇలా ఉంటే విదేశాలలోను, ఇతర రాష్ట్రాలలోను తెలుగు భాష పరిస్థితి ఇంక చెప్పనక్కర్లేదు.

⁘ గ్రామీణులు, నిరక్షరాస్యులైన ప్రజల వల్లనే కొంతవరకు భాష బతికి ఉంది. కానీ ఇటీవల గ్రామాల్లో కూడా ఆంగ్ల మాధ్యమాన్ని ప్రవేశపెట్టి ఉన్న భాష ప్రాధాన్యతను తగ్గిస్తున్నారు.

⁘ 'జ్ఞానపీఠ్ పురస్కారం' గ్రహీత కేరళకు చెందిన కురూప్ ఇలా అంటారు. మన పట్టభద్రులు మాతృభాషలో నిరక్షరాస్యులు... కంప్యూటర్ భాషలో అక్షరాస్యులు - అని.

⁘ మనదేశంలో ఐఏఎస్, ఐపిఎస్ వంటి పరీక్షలు కూడా మాతృభాషలో రాసుకోవచ్చని, అడ్డంకి కాదని ఎంతోమంది నిరూపించారు. అలాగే ఇటీవల ఇంటర్వ్యూలు కూడా మాతృభాషలోనే సమాధానాలు చెప్పవచ్చునని ప్రకటించారు.

పరిష్కారం

పై విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రజలు, ప్రభుత్వం తెలుగు మాధ్యమం, తెలుగు భాషాభివృద్ధిపై దృష్టి సారించాలి.

⁘ చాలా భాషలకు లేని రక్షణలు తెలుగు భాషకు ఉన్నాయి. ఉదా: మరాఠీ, రాజస్థాన్, బీహారీ భాషలకు సొంతలిపి లేదు. అవి నాగర లిపినే వాడుతున్నాయి. మనకు సొంత లిపి వుంది, చరిత్ర ఉంది.

⁘ ఆంగ్లం అనుసంధాన భాష కావాలే తప్ప బోధనామాధ్యమం కాకూడదు.

⁘ తెలుగు భాష బతకాలంటే తెలుగు మాధ్యమంలోనే బోధన జరగాలి(ఉన్నత పాఠశాల స్థాయి వరకు). గతంలో మాతృభాషలో చదువుకొనే వారే ఎంతో ఉన్నత స్థానాలలోకి వెళ్ళారనే సంగతి మరచిపోకూడదు. ఉదా: జగదీష్ చంద్రబోస్

⁘ భాష ఒక జాతి జీవనాడి. భాషను కోల్పోతే ఆ జాతి యొక్క సంస్కృతి, కళలు, సాహిత్యం, సామెతలు, పండుగలు అన్నీ నశించిపోయి ఒక నిర్వేదమైన జాతిగా మిగిలిపోతుంది.

⁘ ఆధునిక సాధనాలైన దూరదర్శన్, కంప్యూటర్, ఫోన్, పత్రికలు కూడా భాషాభివృద్ధికి దోహదపడగలిగినట్టివే. వాటిని వినియోగించుకోవాలి.

⁘ స్వరాష్ట్రంలో భాషాభివృద్ధితోపాటు, ఇతర రాష్ట్రాలు, విదేశాలలో తెలుగు పీఠాలు నెలకొల్పాలి.

⁘ ప్రభుత్వ ఉత్తరప్రత్యుత్తరాలు, పరిపాలన ప్రజల భాషలోనే జరపాలి.

⁘ మాతృభాషలలోనే ఉన్నత పాఠశాల విద్యనభ్యసించాలనే చట్టం తీసుకురావాలి. లేకపోతే భాషను బతికించుకోవడం కష్టం.

⁘ జానపద కళలు, సాహిత్యం బతికించుకోవాలి. గ్రామీణ ఆటలు, తెలుగు పండుగలు, తెలుగు వంటలు వంటివాటిని పునరుద్ధరించుకోవాలి.

⁘ పాఠశాల స్థాయిలో వీటికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.

⁘ రాజకీయ నాయకులు, ప్రజలు, మేధావులు, విద్యావేత్తలు దీనిని ఒక ఉద్యమంగా తీసుకురావాలి. ఇటీవల తెలుగు భాషోద్యమాలు వస్తున్నాయి. సంతోషించ దగ్గ విషయం.

-బద్రి కూర్మారావు,
సెల్: 9704798643.

నిర్లక్ష్య వైఖరే కారణం

మంగు శివరామప్రసాద్

మొదటి అధ్యక్షుడు వావిలాల గోపాలకృష్ణయ్య నుంచి నేటి వరకు అధికార భాషా సంఘం తన లక్ష్యాలను నెరవేర్చుకోవడంలో సఫలం కాలేదు. తెలుగుకు జాతీయ స్థాయిలో, ఇరుగుపొరుగు రాష్ట్రాల్లో రెండో అధికార భాషగా గుర్తింపు, హోదా లభించలేదు. త్రిభాషా సూత్రానికి అనుగుణంగా పాఠశాల విద్యలో తెలుగుని రాష్ట్రంలోని పాఠశాలలన్నింటిలోను ప్రవేశ పెట్టడం జరగలేదు. బోధనా భాషగా, పాలన

సిసింద్రి

'కుట్టు'కథ

సుమారు 20 వేల ఏళ్లనాటి చరిత్రలో 'చేతి కుట్టు' ఉన్నట్టు ఆధారాలు లభ్యమయ్యాయి. రాతియుగంలో మందపాటి ఆకులనూ, జంతు చర్మాలనూ మొనదేలిన చిన్నచిన్న పుల్లలతో కుట్టి ధరించేవారట. ఆ తర్వాత్తర్వాత అనేకానేక మార్పుల అనంతరం - 1830లో ఫ్రెంచ్ టైలర్ బార్తెలెమీ తిమోన్నియర్ 'కుట్టు మిషన్' కనిపెట్టడంతో వస్త్ర ప్రపంచంలో విప్లవాత్మక మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. ఈ మార్పులవల్ల లక్షలాది మంది తమ చేతి వృత్తులను కోల్పోతారనీ, నిరుద్యోగ సమస్య తీవ్రతరమవుతుందని ఆనాటి దర్జీలు ఆందోళన లేవదీశారు. ఐతే - వస్త్ర వ్యాపారులు.. ఆయా ఫ్యాక్టరీల యాజమాన్యం జోక్యంతో ఎవరూ నోరెత్త లేదు. చాపకింది నీరులా ఒక్కో ఫ్యాక్టరీ 'కుట్టు మిషన్'ల తయారీని ప్రోత్సహించి వారి సిబ్బందికి ఆ పనిలో శిక్షణ నిప్పించటంతో ఇటు పని వేగవంతమైంది. అటు నిరుద్యోగ సమస్య కొంతవరకూ తీరింది. ఆ తర్వాత నాలుగేళ్లకు అంటే 1834లో అమెరికా వాసి వాల్టర్ హంట్ కుట్టుమిషన్‌లో అనేక మార్పులు చేసి పనిని మరింత సులువు చేశాడు. కానీ - ఇతడు 'పేటెంట్' హక్కును ఎవరికీ అమ్మలేదు. ఎందుకంటే - ఈ కారణంగా మళ్లీ నిరుద్యోగ సమస్య తలెత్త వచ్చునన్నది అతడి ఆలోచన. కారణాంతరాల వల్ల పేటెంట్ హక్కులను విక్రయించాల్సి వచ్చింది. దీనివల్ల అతడికి అంతగా వొరిగిందేమీ లేదు. అప్పటికే - కుట్టుమిషన్లు ప్రాచుర్యంలో ఉండటంతో ఈ పరిశోధన ఆకట్టుకోలేదు. ఆ తర్వాత -'ఐజక్ సింగర్' 1856లో 'ఇంటి కుట్టుమిషన్' కనుగొన్నాడు. అప్పటివరకూ ఫ్యాక్టరీలకు మాత్రమే పరిమితమైన 'మిషన్' జన బాహుళ్యంలోకి రావటంతో కుటీర పరిశ్రమగా ఆవిర్భవించటానికి దోహదం చేసింది.

-హెచ్.

12
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
17, సెప్టెంబర్
2011

వీకెండ్ క్విజ్-376

వీరిద్దరూ ఎవరు?

మీ జవాబులను కార్డుపై రాసి పంపించండి. కరెక్ట్ సమాధానాలు రాసిన వారిలో ఒకరిని డ్రా ద్వారా ఎంపిక చేసి రూ. 100 బహుమతి అందిస్తాం.

సిసింద్రి, ఆంధ్రభూమి, దినపత్రిక,
36 సరోజినిదేవిరోడ్, సికింద్రాబాద్ - 3

కరెక్టు సమాధానాలు రాసిన వారిలో కొందరు

ఉలాపు రామలక్ష్మీదేవి, గిద్దలూరు	మౌలాలి
బి.శ్రీకాంత్, హైదరాబాద్	వి.ఉమామహేశ్వరం, అనంతపురం
కె.సీతారాం, హైదరాబాద్	కొమ్మిడి మల్లారెడ్డి, కరీంనగర్
మల్లంపాటి నాగేశ్వరరావు, అప్పికట్ల	రామ్‌కూరు సౌజన్య, శ్రీకాకుళం
తుమ్మల అన్నపూర్ణ, హైదరాబాద్	ఎస్.కేదారినాథ్, ఆదోని
దేవరకొండ సుబ్బులక్ష్మి, గుంటూరు	ఆర్.సాయిపవన్, శ్రీకాకుళం
డి.శ్రీరాములు, నెల్లిమర్ల	బాసాని వెంకటేశ్వర్లు, శాయంపేట
కొప్పర్తి ప్రసాద్, హైదరాబాద్	చిరువోలు రాధాకృష్ణమూర్తి, హైదరాబాద్
కొడాలి దేవిప్రియ, హైదరాబాద్	డి.రేణుక, భువనగిరి
యలవర్తి అనీల్, బాపట్ల	చిరువోలు భాస్కరరావు, రేపల్లె
వి.ఉమామహేశ్వరం, అనంతపురం	కటికల ఆదినిష్ణు, విజయవాడ
ఎస్.రేష్మా, గిద్దలూరు	మాదాసు సత్యం, రాయగిరి
తేకల నారాయణరావు, మచిలీపట్నం	ఎం విజయలక్ష్మి, ఆత్మకూరు
తేపవల్లి మల్లేష్, పిందుపురం	డి.ఉషారాణి, జమ్మికుంట
ఉలాపు బాలకేశవులు,గిద్దలూరు	డి.మనోహర్, జమ్మికుంట
జి.శ్రీరాములు, నెల్లిమర్ల	ఎం.రాజశేఖరరావు, ఆత్మకూరు
బలుసా లక్ష్మయ్య, గిద్దలూరు	ఎస్.అభిజ్ఞ, ఆత్మకూరు
ఎవిఎన్ భాగ్యశ్రీ, దేవరకొండ	ఎం.నాగజ్యోతి, ఆత్మకూరు
బి.రాజేశ్వరమూర్తి, మచిలీపట్నం	ఎస్.అభిరామ్, ఆత్మకూరు
బి.సాయిచంద్రిక, శాయంపేట	ఎన్.నవీన, ఆత్మకూరు
భానసి దామోదర్, శాయంపేట	ఎం.నాగమణి, ఆత్మకూరు
శ్రీసాయి , వరంగల్	బి.సుశీల, శాయంపేట
అల్లాడి వేణుగోపాల్, నెల్లూరు	అద్దంకి శేషసాయి, హైదరాబాద్
జి.జాహ్నవి, విశాఖపట్నం	ఎంవిఎన్ ప్రసాద్, ఆత్మకూరు
వై.రామీప్రసాద్, హైదరాబాద్	కొల్లు రమిత, కోదాడ
బి.వరహాలు, బేడవరం	వి.రాము, బొల్లారం
బంగ్లా జ్యోతిరాణి, రేణుగుంట	కె.రామకృష్ణ, ఏలూరు
నల్లగట్ల తేజశ్రీ, రేణిగుంట	యంట్రపాటి ప్రీతమ్, నాయుడుపేట
జివిఎన్ సుబ్రహ్మణ్యం, రాజోలు	ఎ.సిరిబాల సికింద్రాబాద్
యండూరు రామ్మోహనరావు, విజయవాడ	గండ్లూరి బలరామశాస్త్రి, నావారం
పూతి ఇల్లపురెడ్డి, విశాఖపట్నం	కె.ప్రకాశ్,నావారం
కె.వి.గోపాల్, కర్నూలు	అయిల శ్రీనువాసరావు, నర్సీపట్నం
జి.శివారెడ్డి, జమ్మలమడుగు	మోపాడ శరణ్య, నర్సీపట్నం
ఎ.వి.సుబ్రహ్మణ్యం, హైదరాబాద్	కరణం శ్రీలాస్య, నర్సీపట్నం
పి.డి.రమ్య, మచిలీపట్నం	గేన మోహనలక్ష్మి, మోతీనగర్
పి.నాగార్జునదేవి, మచిలీపట్నం	మునగవలస సత్యనారాయణ, విశాఖపట్నం
గాడిమహేష్, టెక్కలి	కమల నేమాన, శ్రీకాకుళం
సాయిచందన, శాయంపేట	బి విజయకుమార్, గిద్దలూరు
బి.సాయివరణ్, శాయంపేట	ఎ.లావణ్య, మధిర
భానసి హేమలత, శాయంపేట	ఎ.ఉమాచంద్రిక, గంపలగూడెం
దాసరపు దశరథ, భువనగిరి	కోట పల్లవి, వెల్వడం
ఎండి అమాన్‌హుస్సేన్, వరంగల్	రమేశ్‌బాబు కోట, అగిరిపల్లి
ఫర్హీన్ నుస్రత్, సికింద్రాబాద్	కె.ప్రియదర్శిని, వెల్వడం
నల్లపాటి రామకృష్ణ, గుంటూరు	కె.మురళీ కృష్ణ, చీరాల
కె.వెంకటయ్య, జనగామ	కుర్రా హేమలత, అప్పికట్ల
ఎం.కృష్ణస్వామి, పెద్దపాలెం	లేళ్ల సత్యనారాయణ, బాపట్ల
ఎస్.అబ్దుల్‌రహీమ్, అనంతపురం	నగరపు వెంకటలక్ష్మి, కూకటిపల్లి
బి.రాజేశ్వర్, నిర్మల్	కొండపాటి హైమవతి, భద్రపూడి
ఎండి అయాన్ హుస్సేన్,	కన్నెకంటి భ్రమరాంబ, మోర్జంపాడు
	కొండా వరలక్ష్మిరాజుపాలెం

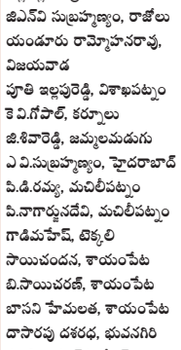
క్విజ్-375 సమాధానాలు

- గులాం నబీ ఆజాద్
- డంకన్ ఫ్లెచర్

క్విజ్-375 విజేత

మేలంగి బాబు
జి.ప్ర.ప.ఉ.పాఠశాల
గొట్టిగుండాల, కొండాపురం
నెల్లూరు జిల్లా - 524 228.

ఆటోగ్రాఫ్



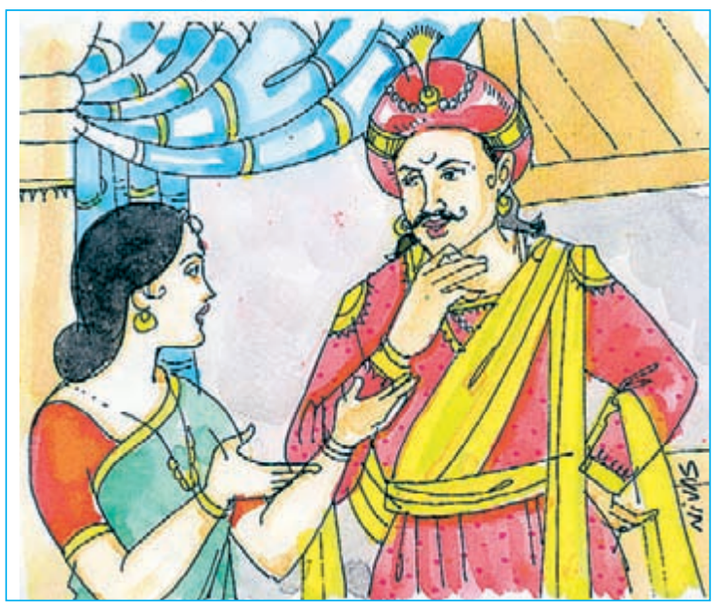
మల్లికా సారాభాయ్
ప్రముఖ కూచిపూడి భరతనాట్య కళాకారిణి

చదరంగం

పూర్వం షత్రంజిపురం అనే రాజ్యాన్ని చతురంగ మహారాజు పరిపాలిస్తుండేవాడు. ఆయనకు చదరంగం ఆట అంటే ఎంతో ఇష్టం. ఆ ఆటలో తనను ఎవరూ ఓడించలేనంత నైపుణ్యం సంపాదించాడాయన.

'యథారాజా తథా ప్రజా' అన్నట్టుగా ఆ రాజ్యంలోని ప్రజలు కూడా చదరంగం ఆట వైపే మొగ్గు చూపారు. 'రాజుగారితో చదరంగం ఆడాన'ని చెప్పుకోవటం వారికి ఎంతో గర్వకారణం. కానీ రాజు ఎవరో, బంటు ఎవరో సరిగా తెలియని వారు కూడా తనతో ఆడేందుకు వస్తే ఆయనకు చెడ్డ చిరాకు వేసేది.

అలా ఆడటానికి వచ్చిన ఒకతను రాజు, రాణిని కూడా 'బంటు' అనటంతో ఆయన కోపం నషాళానికంటి 'ఇప్పటి నుంచి నాతో చదరంగం ఆడి ఓడిపోయిన వారికి ఉరిశిక్ష పడుతుంది' అని ప్రకటించాడు.



రాజుగారితో ఆడామన్న గొప్ప కోసం తమ తలకాయను పోగొట్టుకోవటానికి ఎవరూ ముందుకు రాలేదు. అంతేగాక తమకు చదరంగం ఆట బాగా వచ్చు' అని నటించటం మానుకున్నారు. దాంతో రాజు ఊపిరి పీల్చుకున్నాడు.

అలా కొంతకాలం గడిచింది. అప్పుడే వేరే దేశం నుంచి ఒక యువతి రాజమందిరానికి వచ్చింది. రాజుగారిని తనతో చదరంగం ఆడమని సవాల్ చేసింది. ఆమె చాలా అందంగా, మంచి మేధావిలా ఉండటం చూసి రాజుకు కొంచెం బాధేసింది.

'అమ్మాయీ, అసలు నీకు చదరంగం గురించి సరిగా తెలుసా? ఏవో బొమ్మలతో ఆడుకోక నీకెందుకీ ఆట?' అన్నాడు రాజు.

'చతురంగ మహారాజా, మీరు ఏ కాలంలో ఉన్నారు? ఇప్పుడు మహిళలు కూడా చదరంగంలో నిష్ణాతులయ్యారు. నాక్కూడా ఆడొచ్చు. అదే కాదు ముష్టి యుద్ధం, విలువిద్య లాంటి విద్యలు కూడా వచ్చు' అంది సరిత అనే ఆ అమ్మాయి తాపీగా.

'వచ్చినా కూడా నిన్ను హెచ్చరించటం నా ధర్మం. నువ్వు ఓడిపోతే అందమైన నీ శిరస్సు కోల్పోతావు. కాబట్టి మరొకసారి ఆలోచించుకో' అన్నాడు రాజు సానుభూతిగా.

'ఆ సంగతి నాకూ తెలుసు ప్రభూ. ఓడిపోతే నా తలపోతుంది. కానీ గెలిస్తే ఏమవుతుంది?' సరిత చిరునవ్వుతో.

- కథ -

'అసంభవం! ఎన్నాళ్ల నించో నన్నెవరూ ఓడించలేక పోయారు.. ఒకవేళ నువ్వు గెలిస్తే నువ్వు కోరుకున్నది ఇస్తా' అన్నాడు రాజు.

'కృతజ్ఞురాలిని ప్రభూ! నేను గెలిస్తే నాకు ఇవ్వవలసింది కేవలం కొన్ని వడ్లగింజలు మాత్రమే. అది కూడా చదరంగం లెక్క ప్రకారమే. అంటే మొదటి గడికి ఒక గింజ, రెండవ గడికి రెండు గింజలు, మూడవ గడికి నాలుగు గింజలు.. ఇలా ఒక్కో గడికి రెట్టింపు గింజల చొప్పున 64 గళ్లకు ఎన్ని గింజలవుతాయో అన్ని చాలు' అంది సరిత.

ఆమె కోరిక విచిత్రంగా అనిపించింది రాజుకు. 'ఏ బంగారమో, వజ్రాలో, మణిమాణిక్యాలో లేక అర్ధరాజ్యమో అడగక కేవలం కొన్ని గింజల కోసం నీ శిరస్సును ప్రమాదంలో పెట్టడం - మొత్తం మీద అమ్మాయివనిపించావు' అన్నాడు రాజు.

సరిత భుజాలు ఎగరేసి 'ఇలా అంటున్నందుకు మన్నించండి మహారాజా. మీకు స్త్రీలంటే ఏమిటో తెలియదనిపిస్తుంది. నా గెలుపు నాకు రెండు రెట్ల విజయం తెస్తుంది. అది మీరే చూస్తారు' అంది పంతంగా.

'సరే చూద్దాం' అన్నాడు రాజు నవ్వుతూ.

ఆ తర్వాత మంత్రితో 'చదరంగం బల్ల, పావులు తెప్పించండి. అలాగే ఉరితీసే తలారిని అన్నీ సిద్ధం చేసుకుని తయారుగా ఉండమని చెప్పండి' అన్నాడు రాజు.

ఆట ప్రారంభమైంది.

మొదట రాజే ముందంజలో ఉన్నాడు. తన 'మంత్రి' పావుతో సరిత పావులను చాలా వాటిని తినేశాడు. ఆమె సేనాపతి కూడా పోయాడు. అయినా ఆమెలో ఏ మాత్రం కంగారు లేదు.

సరిగ్గా అప్పుడే రాజు అతివిశ్వాసంతో ఒక తప్పటడుగు వేశాడు. దాంతో ఆమె పుంజుకుంది. రాజు బలాలన్నిటినీ ఒక్కొక్కటిగా మింగి, చూస్తూండగానే 'రాజు'కు 'షా' చెప్పింది. రాజే ఓడిపోయాడు.

అంతలో ఆయనకో విషయం జ్ఞాపకం వచ్చి 'ఆట మొదలెట్టక ముందు నువ్వు రెండు విజయాలు సాధిస్తానన్నావ్. అదెట్లా? దాని అర్థమేమిటి?' అని అడిగాడు రాజు.

'అది బహుమతిగా నాకు రావాల్సిన గింజలు తీసుకున్నాక చెప్తా' అంది సరిత.

రాజుకు అదేమిటో తెలుసుకోవడానికి చాలా ఉత్సుకత కలిగింది. ఆమె అడిగిన ప్రకారం 'ఒక్కొక్క గడికి రెట్టింపు వడ్లగింజల చొప్పున లెక్కగట్టి ఇవ్వమ'ని ఆజ్ఞాపించాడు.

అమాత్యుల వారు ఆ పనిలో నిమగ్నమయ్యారు. చాలాసేపటి తర్వాత ఆయన గాబరా పడుతూ వచ్చి, 'ప్రభూ, ఒక్కో గడికి రెట్టింపు గింజల చొప్పున లెక్కిస్తే 64 గళ్లకు కొన్ని కోట్ల గింజలవుతున్నాయి. అంతేగాక వంద మంది మనుషులను పెట్టినా రేయింబవళ్లు శ్రమించినా ఆ లెక్క తేలటానికి కొన్ని సంవత్సరాల కాలం పడుతుంది. పైగా మన రాజ్యంలో వున్న ధాన్యం అంతా అందుకు సరిపోదు. జీవితకాలమంతా పండించినా అంత ధాన్యం పండించలేం' అన్నాడు రొప్పుతూ.

అది విని రాజు అవాక్కయ్యాడు. ఎలాగో తేరుకుని సరితతో 'అవును నీది రెట్టింపు విజయమే. నువ్వు ఆటలో గెలిచావు. కానీ నేను నువ్వు కోరిన బహుమతి ఇవ్వలేను. నాకొక మంచి గుణపాఠం నేర్పావు. ఆట ఆటే. దానికి కఠినమైన నియమ నిబంధనలు ఉండకూడదని. ఇంక ఉరిశిక్షలు ఉండవు. కేవలం ఆనందించటానికే ఆడతా. స్త్రీల మేధాశక్తిని ఇంక తక్కువగా భావించను' అన్నాడు రాజు.

సరితను అనేక ధన కనక వస్తు వాహనాలతో సత్కరించాడు రాజు. అప్పటి నుంచి ఆటలో ఓనమాలు తెలియని వాళ్లకు కూడా రాజమందిర ద్వారాలు ఎప్పుడూ తెరిచే ఉండేవి.

-మేకల మదన్‌మోహన్‌రావు

బాతింగ్ బాత్

పాద్దున్నే స్నానం చేయటం మన రోజువారీ ప్రక్రియల్లో ఒకటి. శారీరక అలసటను, బద్దకాన్ని నివారించటానికీ.. ఒక విధమైన 'ఫ్రెషనెస్' తెచ్చుకోవటానికే కాకుండా శారీరక దుర్గంధాన్ని పోగొట్టడానికి 'స్నానమాచరించాలని' సకల శాస్త్రాలు ఘోషిస్తున్నాయంటారు. ఐతే - ఒకప్పుడు స్నానం చేయటమన్నది నేరం. శరీరానికి అది హాని చేస్తుంది. శరీరాన్ని సుగంధపూరితం చేయటానికి పౌడర్లు, పెర్‌ఫ్యూమ్‌లు, పలురకాల కాస్మాటిక్స్ వాడేవారు తప్ప స్నానం చేసేవారు కాదు. ప్రాచీన

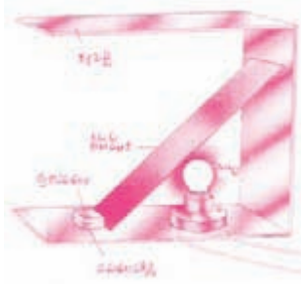
గ్రీకులు, రోమన్ల కాలంనాటికి ఈ పరిస్థితుల్లో మార్పులు వచ్చాయి. అప్పటి నుంచే 'బాత్ హౌస్'లు వెలిశాయి. స్నానం చేయటం ద్వారా సేద తీరవచ్చునన్న సిద్ధాంతాన్ని ఆకళింపు చేసుకున్న ప్రాచీన గ్రీకులు.. ప్రత్యేక స్నాన వాటికలను నిర్మించారు. మెసపుటోమియన్లు మొట్ట మొదటిసారి 'టెర్రకోటా' టబ్స్ వాడేవారని చరిత్ర కథనం. క్రీ.శ.11వ శతాబ్దం నాటికి శారీరక శుభ్రత పట్ల ఒక అవగాహన వచ్చినట్లు కనిపిస్తుంది. వారంలో కనీసం రెండు మూడు పర్యాయాలైనా 'స్నానం' చేసేవారట. భారతదేశంలో క్రీ.పూ.2,500 సంవత్సరం నాటి 'మొహాంజొదారో' సంస్కృతిలో స్నానపు గదులు ఉండేవనీ, చిన్న 'మగ్'ల ద్వారా స్నానం చేసేవారనీ తెలుస్తోంది.

-ఎన్.

చేసి చూద్దాం

వ్యతికరణ మాపకము

8 ఇంటు 8 పొడవు, వెడల్పు, 12 ఎత్తుగల ఒక కర్రపెట్టె తీసుకోవాలి. దీని ఒకవైపు తెరచి ఉండాలి. దీని అడుగు భాగంలో మూసి ఉన్న గోడవైపు 60 వాట్‌ల మెర్క్యూరీ విద్యుత్ బల్బును అచట ఏర్పాటు చేసుకున్న బల్బు హోల్డర్ లో



అమర్చాలి.

5.5 పొడవు, 8 వెడల్పు గల గరుకు గాజు పలకను తీసుకోవాలి. ఇది పెట్టె అడుగుభాగంలో 45 డిగ్రీల కోణంలో అమర్చాలి. పటంలో చూడండి.

రెండు మైక్రోస్కోపిక్ స్లయిడ్స్‌ను మెత్తని గుడ్డతో శుభ్రంగా తుడిచి వాటిని ఒకదానిపై మరొకటి అమర్చాలి. ఈ స్లయిడ్స్‌ను పెట్టె అడుగు భాగంలో వాలు గరుకు గాజు ప్లేటు ముందు భాగంలో ఉంచాలి. బల్బుకు విద్యుత్ సరఫరా చేసి వెలిగించాలి. స్లయిడ్స్‌లోకి జాగ్రత్తగా చూడాలి. అక్రమాకారంగా ఉండే రంగుల వ్యతికరణ పట్టికలు కన్పిస్తాయి. ఇదే వ్యతికరణ మాపకము. దీని తయారీ ఖరీదు 200 రూపాయల లోపు ఉంటుంది. స్లయిడ్స్ తలాలు ఎంత నునుపుగా ఉన్నది (దృశానునుపుతనం) (ఆప్టికల్ ఫ్లాట్‌నెస్) ఈ పట్టికలను బట్టి తెలుస్తుంది. పట్టికలు నిటారుగా కన్పిస్తే స్లయిడ్స్ తలాలు బాగా నునుపుగా ఉన్నట్లు, వంకర పట్టికలు కన్పిస్తే నునుపు ఎక్కువగా లేనట్లు పరిగణించాలి. కాంతిజనకంగా మెర్క్యూరీ దీపానికి బదులు సోడియం దీపాన్ని వాడితే వ్యతికరణ పట్టికలు నలుపు, పసుపు రంగుల్లో కన్పిస్తాయి. మైక్రోస్కోపిక్ స్లయిడ్స్‌కు బదులు దృశాసమతలాలు గల రెండు పలకలను వాడితే నిటారు పట్టికలు కన్పిస్తాయి.

- సి.వి.సర్వేశ్వర శర్మ

ఓ చీకటి అధ్యాయం

తొలకరి చుట్టిన వీరుడు 17

'కొత్త లోకం'లో చెలరేగుతున్న నిరసనలను కొలంబస్ అదుపు చెయ్యలేకున్నాడు అన్న కారణంచేత స్పెయిన్ రాజు ఫెర్డినాండ్ పరిస్థితిని చక్కబెట్టుకు రమ్మని బోబడియా అనే అధికారిని పంపాడు.

బోబడియా వెంటనే పయనమయ్యాడు. అయితే బోబడియా హైతీని చేరుకునే సరికి కొలంబస్ అక్కడి పరిస్థితులను చక్కబెట్టాడు. సమస్యకి కారణమైన రోల్డాన్‌తో రాజీ కుదుర్చుకుని ఆ ప్రాంతంలో తిరిగి శాంతి నెలకొనేలా చేశాడు. బోబడియా హైతీ తీరం మీద అడుగు పెట్టేసరికి ఆ పరిసరాలన్నీ ప్రశాంతంగా ఉండటం చూసి ఆశ్చర్యపోయాడు. తను ఓడ దిగీ దిగగానే చేతుల నిండా పని ఉంటుందనుకున్న బోబడియా కాస్త నిరుత్సాహపడ్డాడు. ఉన్నపళంగా స్పెయిన్‌కి తిరిగి వెళ్లిపోతే అక్కడ జనం నవ్వుతారు. వచ్చినందుకు ఏదో ఒకటి చెయ్యాల్సిందే.

అవసరం లేకపోయినా తన ప్రతాపం చూపించదలచుకున్నాడు బోబడియా. తనే కొత్త గవర్నర్‌గా ప్రకటించుకున్నాడు. కొలంబస్‌ని ఆ పదవి నుండి తొలగించాడు. 'ఇసబెల్లా' నగర వాసులను కలుసుకుని సమస్య గురించి వివరాలు సేకరించడం మొదలుపెట్టాడు. బంగారం అని ఆశ పెట్టి వొట్టి చేతులు చూపించిన కొలంబస్ మీద అక్కసు తీరా చాడీలు చెప్పారు జనం. వెంటనే కొలంబస్‌ని, అతడి తమ్ముళ్లని తన మందిరానికి పిలిపించుకుని అక్కడికి వాళ్లు రాగానే చేతులకి, కాళ్లకి గొలుసులు కట్టి బంధించాడు.

అన్నదమ్ములు ముగ్గురూ కారాగారంలో బందీలయ్యారు. మహాసముద్రాలని జయించిన అడ్మిరల్ డాన్ క్రిస్టఫర్ కొలంబస్, ఇండీస్‌కి వైస్రాయ్, స్పెయిన్ ప్రజల గౌరవ మర్యాదలని చూరగొన్న మహావ్యక్తి, ఓ మామూలు దొంగలా జైలు పాలయ్యాడు. కొలంబస్ కొన్ని పోరపాట్లు చేసి ఉండొచ్చు గాక, కాని ప్రాణాలొడ్డి కొత్త భూములు కనుక్కుని, స్పెయిన్‌కి ఎంతో మేలు కూడా చేశాడు. కనుక అతణ్ణి ఇలా జైలుపాలు చేయడం కిరాతకం.

కొలంబస్‌ని, సోదరులను విల్లిజో అనే అధికారికి అప్పజెప్పి, ఓడలో స్పెయిన్ పంపాడు బోబడియా. ఈ విల్లిజోకి కొలంబస్ అంటే ఎంతో అభిమానం. అందుకే ఓడలు కొంత దూరం ప్రయాణించగానే కొలంబస్ సోదరుల సంకెళ్లు తొలగించి వాళ్లని మర్యాదగా ఆదరించాడు. పై అధికారి ఆజ్ఞకి తలవంచక తప్పలేదని, కనుక సంకెళ్లు వెయ్యాల్సి వచ్చిందని, కొలంబస్‌ని క్షమాపణ కోరాడు. కాని కొలంబస్ 'లేదు విల్లిజో! అది బోబడియా సంకల్పం కాదు. అది రాజు, రాణుల ఆజ్ఞ. కనుక ఈ సంకెళ్లు ఇలాగే ఉండనీ' అంటూ బాధపడుతున్న విల్లిజోని ఓదార్చాడు.

1500 అక్టోబర్ నెలలో కొలంబస్ సోదరులని మోసుకొచ్చిన ఓడ స్పెయిన్‌లో కాడిజ్ నగరపు రేవులో ప్రవేశించింది. కొలంబస్‌ని చూడటానికి జనం తండోపతండాలుగా వచ్చారు. కాని చేతులకి, కాళ్లకి గొలుసులతో ఓడ దిగి వస్తున్న తమ అడ్మిరల్‌ని చూసి జనం నిర్ఘాంతపోయారు. కేవలం ఎనిమిదేళ్ల క్రితం విజయుడై తిరిగొచ్చి మహారాజు సత్కారాన్ని పొందిన కొలంబస్‌ని ఇలాంటి స్థితిలో చూస్తారని వాళ్లు అనుకోలేదు. ఏం జరిగింది? కొలంబస్ ఏం అపరాధం చేశాడు? సమాధానం ఎవరికీ కచ్చితంగా తెలీదు.

ఓడ దిగీ దిగగానే కొలంబస్ రాచకొలువులో ఉన్న ఓ మిత్రుడికి ఉత్తరం రాశాడు. ఆ ఉత్తరంలో ఇటీవలి కాలంలో తను పడ్డ యాతనలన్నీ వివరించాడు. తను భరించిన అవమానాలన్నీ ఏకరువు పెట్టాడు. ఏవో కొన్ని పొరపాట్లు చేసినా రాజు, రాణుల పట్ల తన గౌరవాభిమానాలు మారనివని, దేశం కోసం తాను ఎన్నో గొప్ప విజయాలు సాధించానని గుర్తు చేస్తూ తనకీ ఆత్మగౌరవం ఉంటుందని కూడా చాటుకున్నాడు. ఉత్తరం చదివిన రాణి 'ఇసబెల్లా'కి జరిగిన దేంటో తెలిసింది. బోబడియా చేసిన ఘాతుకాలకి మండిపడింది.

వెంటనే కొలంబస్‌ని, అతడి సోదరులను చెర విడిపిస్తూ ఉత్తర్వులు పంపింది. కొలంబస్‌కి పెద్ద మొత్తం ధనం బహుమతిగా పంపుతూ రాజసభకి ఆహ్వానించి తగు రీతిలో సత్కరించింది. రాణి ఆదరణకి కొలంబస్ మనసు తేలిక పడింది. ఇదే అదను అనుకుని మరోసారి యాత్ర చేసే అవకాశం ఇవ్వమని కోరాడు. రాజదంపతులు తప్పకుండా అవకాశం ఇస్తాం అంటూ బోలెడు వాగ్దానాలు చేసి పంపేశారు.

కాని ఫెర్డినాండ్ రాజుకి ఈసారి కొలంబస్‌ని పంపడం సుతరామూ ఇష్టం లేదు. దాని వెనుక ఓ పన్నాగం ఉంది. ఇంతవరకు కొత్త లోకం నుండి వచ్చిన బంగారం పెద్దగా ఏమీ లేదు. అయితే ఈ యాత్రలు ఇలాగే కొనసాగితే భవిష్యత్తులో అధిక మొత్తంలో బంగారం దొరికే అవకాశం ఉంది. కాని ప్రతీసారి కొలంబస్‌నే పంపితే ఈ వ్యవహారంలో తనదే ఏకఛత్రాధిపత్యం అవుతుంది. లాభాలలో పెద్ద మొత్తం తనదవుతుంది. కొత్త వాళ్లయితే తక్కువతో సరిపెట్టుకుంటారు. అప్పుడు రాజ్యానికి వచ్చే వాటా పెద్దది అవుతుంది.

కనుకనే వాగ్దానాలు చేశారే గాని ఎంతో కాలం యాత్రకి కావలసిన వసతులు అనుగ్రహించలేదు. కొలంబస్ ఓపిగ్గా ఓ రెండేళ్లు స్పెయిన్‌లోనే ఉండి యాత్ర కోసం ఎదురుచూశాడు. చివరికి ఒక షరతుతో రాజు, రాణి యాత్రకి ఒప్పుకున్నారు.

కొలంబస్ కొత్త లోకానికి ప్రయాణించొచ్చు కాని హైతీ దీవి వద్దకు మాత్రం పోకూడదు. అక్కడి వ్యవహారాలలో జోక్యం చేసుకోకూడదు. కొలంబస్‌కి ఆ షరతులకు ఒప్పుకోక తప్పింది కాదు.

ఆ విధంగా 1502లో మే తొమ్మిదవ తేదీ నాడు కొలంబస్ నాలుగు చిన్న పడవలతో, నూట యాభై మంది సిబ్బందితో ఇండీస్‌కి ప్రయాణమయ్యాడు.

ఇది అతడి నాల్గవ యాత్ర. ఇదే అతడి ఆఖరు యాత్ర కూడా అయ్యింది.

(ఇంకావుంది)

-శ్రీనివాస చక్రవర్తి

పాగ మంచు

స్ఫూర్తి

రేష్మా తండ్రి ఆదివారం అనుబంధంలో విజయం మీద వచ్చిన ఓ వ్యాసాన్ని చదివాక చిన్నగా తలపంకించి తన కూతుర్ని పిలిచాడు.

'ఇందాక అమ్మతో ఏమంటున్నావ్?' అడిగాడు.

'రేపు స్కూల్‌కి మసాలా దోసె చేసివ్వమని చెప్పాను నాన్నా' నవ్వుతూ జవాబు చెప్పింది రేష్మా.

'అది కాదు. నీ రేంక్ గురించి..'

'అదా! మొన్నటి దాకా మా క్లాసులో నాకే ఫస్ట్ రేంక్ వచ్చేది. కాని కలకత్తా నించి ఛటర్జీ వచ్చి మా క్లాసులో చేరాక ఫస్ట్ రేంక్ అన్ని సబ్జెక్టుల్లో అతనికే వెళ్తోంది. అతను నాకన్నా తెలివిగలవాడిగా కనిపిస్తున్నాడు. ఇక నేను ప్రయత్నించి ఫలితం ఉండదని అమ్మతో చెప్పాను' బాధగా చెప్పింది రేష్మా.

'కూర్చో'

తండ్రి తనతో ఆ విషయం మాట్లాడాలని అనుకుంటున్నాడని గ్రహించి రేష్మా సోఫా అంచు మీద కూర్చుంది.

'జీవితంలో సగం వైఫల్యాలు గెలవమనే అపనమ్మకంతో

మధ్యలో ఆగిపోవడం వల్లనే సంభవిస్తుంటాయి. ఇది నువ్వు ఎప్పటికీ గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయం'

రేష్మా తండ్రి వంక ప్రశ్నార్థకంగా చూసింది.

'ఇప్పుడే నేను చదివిన ఓ సంఘటన అందుకు ఉదాహరణగా చెప్తాను విను. ఇది 1952లో కేటలీనా ఐలాండ్‌లో జరిగింది. ఫ్లోరెన్స్ చార్‌విక్ అనే స్విమ్మర్ ఇంగ్లీష్ ఛానల్‌ని రెండు వైపులా విజయవంతంగా ఈదిన తొలి మహిళ. ఆమె కేటలీనా ఐలాండ్ నించి కాలిఫోర్నియా కోస్ట్ దాకా ఉన్న చానల్‌ని ఈదాలని సంకల్పించింది. ఆమె ఈతకి ఎంచుకున్న రోజు బాగా చలిగా ఉంది. ఆ రోజు పొగమంచు ఎంత అధికంగా ఉందంటే, ఫ్లోరెన్స్ వెంట రక్షణగా వచ్చే పడవలే ఆమెకి కనపడలేదు. షార్క్ చేపల వల్ల ఆమెకి హాని కలగకుండా ఆ పడవల్లోని వారు వచ్చారు. ఆమె ఈదుతూ రైఫిల్స్ పేలిన శబ్దాలని అనేకసార్లు విన్నది కూడా. ఫ్లోరెన్స్ పదిహేను గంటల పైనే అవిశ్రాంతంగా ఈదింది. పడవలో ఆమెని అనుసరించే శిక్షకుడు ఆమెని ఈదమని ప్రోత్సహిస్తూనే ఉన్నాడు. ఆమె అలసటతో ఇక ఈతని విరమించుకోవాలని అనుకుంది. ఆమె శిక్షకుడు కాలిఫోర్నియా తీరం సమీపంలోనే ఉన్నదని చెప్పాడు. ఆమె ముందుకి చూస్తే పొగమంచు తప్ప నేల కనపడలేదు. అతను అబద్ధం చెప్తున్నాడని భావించి, ఆమె ఈదడం ఆపి పడవలోకి వచ్చేసింది'

తండ్రి చెప్పేది రేష్మా శ్రద్ధగా వింటోంది.

'తన గమ్యానికి అరమైలు దూరంలో ఆమె ఈతని విరమించుకుంది!'

'అయ్యో పాపం!'

'నేను నేలని చూడగలిగితే, ఈతని కొనసాగించేదాన్ని' అని తర్వాత ఆమె చెప్పింది. ఏ పొగ మంచుల్లాంటివో మన గమ్యానికి తరచూ అడ్డు పడుతూంటాయి. అప్పుడు మనం ఆ పొగ మంచుని చూడక గమ్యాన్ని చూడటం నేర్చుకోవాలి'

'అర్థమైంది నాన్నా! పొగ మంచు లాంటి ఛటర్జీని చూసి నేను ఫస్ట్ రేంక్ సాధించాలనే గమ్యాన్ని విడిచి పెట్టేస్తున్నాను. ఇది వరకటికన్నా కష్టపడి చదువుతాను' స్థిరంగా చెప్పింది రేష్మా.

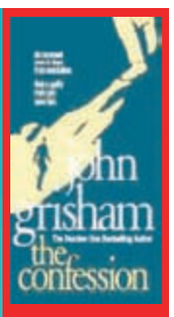
'పాయింట్ టేకెన్ వెల్' మెచ్చుకున్నాడు తండ్రి.

తర్వాతి పరీక్షల్లో రేష్మాకి ఛటర్జీ కన్నా ఒక్క మార్కు ఎక్కువ రావడంతో ఫస్ట్ రేంక్‌ని నిలబెట్టుకుంది.

-మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

నేను గీసిన బొమ్మలు

జ



చపాతీ కుర్మా

కావలసినవి

చపాతీలు - 2
ఉల్లిపాయ - 2
టమాటాలు - 2
అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద - 1 టీస్పూను
పసుపు - 1/4 టీస్పూను
కారం పొడి - 1 టీస్పూను
కొబ్బరి పొడి - 2 టీస్పూను
కరివేపాకు - 2రెమ్మలు
మజ్జిగ - 1కప్పు
ఉప్పు - తగినంత
గరం మసాలా పొడి - 1/4 టీస్పూన్
నూనె - 3 టేబుల్ స్పూన్లు

ఇదీ పద్ధతి :

చపాతీలనుకాస్త కరకరలాడేలా కాల్చుకుని నచ్చిన ఆకారంలో చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని ఉంచుకోవాలి. ప్యాన్‌లో నూనె వేడిచేసి సన్నగా తరిగి ఉల్లిపాయ ముక్కలను వేసి మెత్తబడేవరకు వేయించాలి. అందులో పసుపు అల్లం వెల్లుల్లి, కారం పొడి, కరివేపాకు వేసి మరో రెండు నిమిషాలు వేయించాలి. ఇందులో మజ్జిగ. కొబ్బరిపొడి మరో కప్పుడు నీళ్ళు పోసి ఐదు నిమిషాలు నిదానంగా ఉడికించాలి. మొత్తం ఉడికి నూనె తేలిన తర్వాత చపాతీ ముక్కలు, గరం మసాలా పొడివేసి మెల్లగా కలిపి మరో రెండు నిమిషాలు ఉడికించి దింపేయాలి. ఎప్పుడైనా చపాతీలు మిగిలిపోతే ఇలా చేసుకుని కొత్తకూర తయారుచేయవచ్చు.

పాస్తా పాయసం

కావలసినవి

పాస్తా - 1 కప్పు
పాలు - 3 కప్పులు
పంచదార - 4 టేబుల్ స్పూన్లు
యాలకుల పొడి - 1/4 టీ స్పూను
కుంకుమ్మ పువ్వు - చిటికెడు

చేయండిలా:

నాలుగు కప్పుల నీళ్ళు మరిగించి పాస్తా వేయాలి. అవి ఉడికిన తర్వాత తీసి జల్లెట్లో వేయాలి. చిక్కటిపాలు తీసుకుని మరిగించి పంచదార, కుంకుమ్మ పువ్వు పాస్తా వేసి ఉడికించాలి. పాస్తా మెత్తగా ఉడికిన తర్వాత యాలకుల పొడివేసి దింపేయాలి. నన్నగా కట్‌చేసిన పలుకులు వేసి వేడిగా కాని చల్లగా కాని సర్వ్ చేయాలి.

నవతరం పాఠకుల్లో, మారుతున్న అభిరుచులకు అనుగుణంగా, ప్రతి ఆదివారం ఒక పూర్తి పేజీ విభిన్నమైన వంటలకు కేటాయించాలన్న సూచనలకు అనుగుణంగా రూపుదిద్దుకున్న పేజీ రుచి. ఇది మీ పేజీ. మహిళలైనా..నలభీములైనా ఎవరైనా కావచ్చు.. కొత్త తరహా వంటలను రూపొందించి పంపితే ఈ పేజీ స్వాగతిస్తుంది. ఎటొచ్చీ వంటకం ఫొటో కూడా జతపర్చడం మర్చిపోవద్దు.

మా చిరునామా

రుచి పేజీ,
ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక
36, సరోజిని దేవీరోడ్, సికిందరాబాద్ -3

'లప్ప'లు తెలుగువారి చాక్లెట్లు

'లప్ప' అంటే ముద్ద. గడ్డ, రాశి అని అర్థాలున్నాయి! లప్పం అంటే డబ్బు అని కూడా! వెనకాల ఎంత లప్ప ఉన్నదో చూసి పిల్లనివ్వాలని అంటారు. మరాఠీలో 'లప్పం చప్పం' అంటే వ్యర్థప్రలాపం అని!

తెలుగువారికి లప్పలు ఒక ప్పుడు చాలా ఇష్టమైన వంటకం. ప్రముఖులకు వడ్డించిన వంటకాలలో లప్పలున్నాయి. కనీసం 500 ఏళ్ల క్రితం తెలుగు వాళ్లు లప్పల్ని కమ్మగా వండుకున్నారని సాహిత్యాధారాలు చెబుతున్నాయి.

ఒక రూక ఖర్చు పెడితే, లక్ష్మణవర్ధుల వారి పూటకూళ్ళ ఇంట దొరికే ఆహార పదార్థాలంటూ క్రీడాభిరామంలో శ్రీనాథుడు ఒక పద్యంలో ఈ మెనూలిస్టు ఇచ్చాడు. కప్పరభోగి వంటకం, కమ్మని గోధుమపిండి వంటలు. గుప్పెడు పంచదారలతోపాటు నాల్గయిదు నంజలు అంటే పచ్చళ్ళు, కొన్ని లప్పలు, క్రొంబెరుగు అంటే పులవని తియ్యపెరుగు ఇన్ని దొరికేవిట! ఆనాటి లక్ష్మణయ్యులవారి బ్రాహ్మణ భోజన హూటల్‌ని ఈ పద్యంతో చరితార్థం చేశాడు శ్రీనాథుడు. దీన్నిబట్టి గోధుమపిండి వంటలతో పాటు లప్పల్ని కూడా భోజనంలో వడ్డించేవారని తెలుస్తోంది. సింహాద్రి వెంకటాచార్యుడు వ్రాసిన చమత్కారమంజరి అనే గ్రంథంలో ''చక్కెరలప్పముల్ మధురసంబును జున్ను రసాయనం బులున్, జిక్కని మీ(గడల్ ఫలవిశేషములున్ మును మున్నె) మాకు (దానెక్కడ ప్రేమతోడ భుజియింపగ)బెట్టక పుక్కిలింపదు'' అనే పద్యాన్ని బట్టి లప్పలు కచ్చితంగా తీపి పదార్థాలే అని కూడా తెలుస్తోంది.

భావప్రకాశ అనే వైద్య గ్రంథంలో లప్సిక అనే వంటకం గురించి ఉంది. 'లప్సికా బృంహణీ వృష్య మళ్య పిత్త అని లాపా' అని దీని గుణాలను వివరించారు. బలాన్ని శరీర పుష్టినీ వీర్య వృద్ధినీ ఇస్తాయనీ, వేడినీ, వాతాన్నీ తగ్గిస్తాయనీ దీని భావం. లప్పకు లప్సిక సంస్కృత రూపం కావచ్చు. అప్టే సంస్కృత నిఘంటువులో మరాఠీవాళ్ళు వండుకునే లాపసీ లేక లాఫసీ కూడా ఇలాంటిదేనని ఉంది. పాలు, పంచదారల్ని దగ్గరకు వచ్చేవరకూ ఉడికించి నేతితో దొరగా వేయించిన గోధుమ పిండి లేదా బియ్యప్పిండిని అందులో కలిపి యాలకుల పొడి, పచ్చకర్పూరం వగైరా చేర్చి తయారు చేసిన గట్టి హల్వా లాంటిది లప్సిక.

లప్ప అనే పదానికి ముద్ద లేదా లద్దె లాగ ఉంచటం అనే అర్థాని ఇక్కడ తీసుకొని తెలుగు వాళ్ళు ఇంకొక అడుగు ముందుకెళ్ళారు. ఒక పీటమీద తడిగుడ్డ పరిచి, ఈ లప్సి కని చెంచాతో వడియాలు పెట్టినట్టు చిన్నచిన్న బిళ్ళలుగా ఉంచి నీడన కాసేపు ఆరనిస్తే గట్టి పడతాయి. ఇవి తెలుగు వారి ఒకనాటి బిళ్ళలు లేక చాక్లెట్లన్నమాట! వీటినే లప్పాలు అని కూడా అంటారు. పాలముంజెలు పేరుతో కొన్ని తెలుగు ప్రాంతాలలో వీటిని ఇప్పటికీ తయారు చేస్తుంటారు. కోకోని కొవ్వుని తెచ్చి కలపటం, నిమ్మ ఉప్పు, తినే షోడా, ఉప్పు, అనేకరకాల రంగులు, ఇంకా మనకు తెలియని రకరకాల విష రసాయనాలు కలిపి తయారు చేసే బిళ్ళలు, చాక్లేట్లనా నాగరికత పేరుతో మన పిల్లలకు ఇచ్చు కొనేది? ఎంత అన్యాయం? మన పూర్వీకులు ఏమీ తెలియని అనాగరికులని, ఇప్పుడు మనకేదో చాలా తెలిసిపోయిందనుకొనేవారికి లప్పలు కనువిప్పు కావాలి. మనకన్నా నిజమైన జీవితాన్ని 500 ఏళ్ళనాటి మన తాతముత్తాతలే ఎక్కువ ఆనందించారు కూడా!

లప్సికని తయారు చేసేప్పుడే మరాఠీలు కొబ్బరి తురుము లేదా కొబ్బరి పాలు కలుపుతారు. తగినంత నెయ్యిని కూడా చేర్చవచ్చు. ఇది దేశ వ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి చెందిన తీపి వంటకం. ఇందులో నేతిబొట్టు వేసి వేయించిన వేరుశెనగపప్పు, జీడిపప్పు, బాదం పిస్తా, వీటితో పాటు కిస్మస్, ఎండు ఖర్జూరం లాంటివి కూడా దంచి కలుపుకోవచ్చు. మన పిల్లల కోసం పెట్టుకొనేవే కదా!

లప్పలు బలకరం. నిలువ ఉంటాయి. ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి. పైత్యాన్ని, వేడినీ తగ్గిస్తాయి. ఎదిగే పిల్లలకు, వయసులోకి వచ్చినవారికి అనుకూలంగా ఉంటాయి. లైంగిక శక్తినిస్తాయి. కృశించి పోతున్న వారికి పెట్టవలసినవి ఇవే! సంతృప్తినిస్తాయి. వీటిని విడిగా చాక్లెట్ల మాదిరిగానే కాకుండా, అన్నంలో స్వీట్‌గా కూడా వడ్డించే వాళ్ళన్న మాట.

''తిండి కలిగితే కండ గలదోయ్ - కండగలిగిన వాడేను మనిషోయ్'' అని గురజాడ అన్నారని చెప్పుకొంటున్నాం. కానీ కండినచ్చే భోజనాన్ని మనం పిల్లలకు అందించటం లేదన్నది మాత్రం వాస్తవం. మనకు ఎంత లప్ప (డబ్బు) ఉంటేనేం? మన పిల్లలకు లప్పలు పెట్టుకోలేనప్పుడు!

-డా. జి.వి. పూర్ణచందు

సెల్: 9440172642

మాక్రోనీ షేజ్వాన్ రైస్

కావలసినవి:

మాక్రోనీ - 1 కప్పు
అన్నం - 2 కప్పులు
క్యాప్సికమ్ - 1 చిన్నది
క్యారెట్ - 1
యాలకులు - 2
లవంగాలు - 3
దాల్చిన చెక్క - చిన్న ముక్క
షాజీరా - 1/2 టీస్పూన్లు
అజినోమోటో - చిటికెడు
షెజ్వాన్ మసాలా పొడి - 1 టీస్పూన్
నూనె - 1 టీస్పూన్

ఇలా వండాలి....

నాలుగు కప్పుల నీళ్లలో మాక్రోనీ వేసి ఉడికించి జల్లెట్లో వేసి ఉంచాలి. క్యారెట్, క్యాప్సికంను సన్నగా పొడుగ్గా కట్ చేసుకోవాలి. ఒక ప్యాన్‌లో నూనె వేడిచేసి కూరగాయ ముక్కలనువేసి కొద్దిగా వేపాలి. ఇందులో యాలకులు, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, షాజీర, అజినోమొటో వేసి మరి కొద్దిగా వేపి వండిన అన్నం, షెజ్వాన్ మసాలా పొడివేసి బాగా కలియబెట్టాలి. మొత్తం మసాలా అంతా బాగా కలిసేలా కొద్దిసేపు వేసి కొత్తిమీర చల్లి సర్వ్‌చేయాలి.

కావలసినవి:

బీరకాయలు - 500 గ్రాములు
సెనగపప్పు - 1కప్పు
ఉల్లిపాయ - 1
పసుపు - 1 టీ స్పూను
కారంపొడి - 1 టీ స్పూను
అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద - 1 టీస్పూను
గరం మసాలా పొడి - 1/4 టీస్పూను
కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు
నూనె - 3 టేబుల్ స్పూన్లు

బీరకాయ సెనగపప్పు కూర

తయారుచేయు విధానం:

బీరకాలు చెక్కుతీసి చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. సెనగపప్పు అరగంట నీళ్లలో నానబెట్టుకోవాలి. ప్యాన్‌లో నూనె వేడిచేసి సన్నగా తరిగి ఉల్లిపాయలు వేసి కొంచెం దోరగా వేయించాక సెనగపప్పు, పసుపు, కారం పొడి, కరివేపాకు వేసి నీరంతా ఇగిరిపోయేదాకా వేయించాలి. ఇందులో బీరకాయ ముక్కలు, ఉప్పు, గరం మసాలా పొడివేసి కలిపి కప్పుడు నీళ్లపోసి ముక్కలు, పప్పు ఉడికి దగ్గరపడి నూనె తేలాక దింపేయాలి. ఇది చపాతీలకు, అన్నంలోకి కూడా బావుంటుంది.

ఎగ్ పొటాటో ఫ్రై

కావలసినవి

చిన్న బన్నులు - 3
టమాటా సాస్ - 3 టేబుల్ స్పూన్లు
చీజ్ తురుము - 3 టేబుల్ స్పూన్లు
క్యాప్సికమ్ తురుము - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
క్యారెట్ తురుము - 2 టీ స్పూన్లు
ఉల్లి తురుము - 2 టీ స్పూన్లు
ఉప్పు - చిటికెడు
మిరియాలపొడి - చిటికెడు

ఎలాగంటే.....

చిన్న సైజు బన్నులు తీసుకుని అడ్డంగా రెండు ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. దానిపైన పలుచగా టమాటా సాస్ పూసి దానిపైన కొద్దిగా క్యారట్ తురుము, క్యాప్సికం తురుము, ఉల్లి తురుము వేయాలి. దానిపైన చీజ్ తురుము వేసి కొద్దిగా ఉప్పు, మిరియాల పొడి చిలకరించి ఓవెన్‌లో చీజ్ కరిగే వరకు వేడి చేయాలి. లేదా పెనంమీద మూతపెట్టి కూడా వేడి చేయొచ్చు. టమాటో సాస్‌తో సర్వ్ చేయండి.

పాలకూర కార్న్ కర్రీ

కావలసినవి

పాలకూర - 2 కప్పులు
టమాటా - 2
కార్న్ - 1 కప్పు
ఉల్లిపాయ - 1
కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు
పసుపు - 1/4 టీస్పూను
కారం పొడి - 1 టీస్పూను
అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద - 1 టీస్పూన్
ఉప్పు - తగినంత
గరం మసాలా పొడి - 1/2 టీస్పూను
నూనె - 3 టేబుల్ స్పూన్లు

ఇలా వండాలి....

పాలకూర కడిగి సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి, మొక్కజొన్న గింజలు లేదా కార్న్ కొద్దిగా ఉప్పువేసి కుక్కర్లో వేసి ఉడికించుకోవాలి. ప్యాన్‌లో నూనె వేడిచేసి సన్నగా తిరిగి ఉల్లిపాయలు వేసి మెత్తబడేవరకు వేయించాలి. ఇందులో పసుపు, అల్లం వెల్లుల్లి, ముద్ద, కరివేపాకు వేసి మరో రెండు నిమిషాలు వేయించాలి. తరిగిన పాలకూర, కారం పొడి వేసి కలిపి మూత పెట్టి మగ్గనివ్వాలి. ఉడికించిన కార్న్, ఉప్పు సన్నగా తరిగి టమాటా ముక్కలు వేసి కలిపి మూతపెట్టి మెత్తగా ఉడికి నూనె తేలేవరకు ఉంచి గరం మసాలాపొడివేసి దింపేయాలి. ఇది అన్నం, రొట్టెలకు బావుంటుంది.

దోసకాయ, కోఫ్తా కర్రీ

కావలసినవి:

మటన్ కీమా - 200 గ్రా.
ఉల్లిపాయలు - 2
దోసకాయలు - 250 గ్రా.
కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు
టొమాటాలు - 2
అల్లం-వెల్లుల్లి ముద్ద - 2 టీస్పూన్స్
పసుపు - 1/2 టీస్పూన్
కారంపొడి - 2 టీస్పూన్స్
గరంమసాలా పొడి - 1/2 టీస్పూన్
కొత్తిమిర - 2 టీస్పూన్స్
కొబ్బరి పొడి - 4 టేబుల్ స్పూన్స్
నూనె - 4 టేబుల్ స్పూన్స్

ఇలా చేద్దాం....

మటన్ ఖీమా శుభ్రపరుచుకుని సగం అల్లం-వెల్లుల్లి ముద్ద, పసుపు, కారంపొడి, కొత్తిమిర, కొబ్బరి పొడి, తగినంత ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి రోట్లో వేసి దంచాలి లేదా మిక్సీలో వేసి ఒకసారి తిప్పితే సరి. ఈ మిశ్రమంతో నూనె అద్దుకున్న చేత్తో చిన్న ఉండలు లేదా కొద్దిగా వెడల్పుగా చేసి పెట్టుకోవాలి. వెడల్పాటి పాన్‌లో నూనె వేడిచేసి ఈ ఉండలను రెండువైపులా కొద్దిగా ఎర్రబడేవరకు వేపుకోవాలి. అదే నూనెలో సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపయాలు వేసి మెత్తబడేవరకు వేయించాలి. ఇందులో మిగిలిన అల్లం-వెల్లుల్లి ముద్ద, కరివేపాకు వేసి మరి కొద్దిసేపు వేయించాలి. తర్వాత మిగిలిన పసుపు, కారంపొడి, కొబ్బరి పొడి, సన్నగా తరిగిన టొమాటా ముక్కలు, చెక్కుతీసి చిన్నగా కట్ చేసుకున్న దోసకాయ ముక్కలు వేసి మరో రెండు నిమిషాలు వేయించాలి. ఇందులో వేయించిన కోఫ్తాలు, కప్పుడు నీళ్ళు పోసి కలిపి మూతపెట్టాలి. దోసకాయ ముక్కలు మెత్తబడి, నూనె తేలిన తర్వాత గరం మసాలా పొడి కలిపి దింపేయాలి. ఇది అన్నం, రొట్టెలలోకి బావుంటుంది.

అర్చన

12
ఆంధ్రభూమి
ఆదివారం
18, సెప్టెంబర్
2011

ఆధ్యాత్మిక ఝరి కైలాసగిరి

మం గళప్రదుడు, శుభకరుడు, పరమోన్నతుడు, శంకరుడు, కైలాసనాథుడు, పార్వతీప్రియుడు పరమేశ్వరుడు అంటూ ఎన్ని విశేషణాలు అయినా చెప్పవచ్చు. అలాంటి నిష్కృటి, నీలకంఠుడు, చంద్రశేఖరుడు భూలోకసౌందర్యానికి ముచ్చటపడి విశాఖపట్నంలోని అప్పుఘర్‌కు సమీపంలో ముప్పలవానిపాలెం, విశాలాక్షినగర్ కాలనీ మధ్య సముద్ర మట్టానికి 360 అడుగుల ఎత్తులో దాదాపు 350 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఓ కొండ పైన ఏర్పరుచుకొన్న నెలవే ఈ కైలాసగిరి.

తూర్పున సుందర సాగర తీరం... పడమర, ఉత్తరాన పచ్చని కొండలు, దక్షిణాన సువిశాలమైన విశాఖ నగరం... ఇదీ కైలాసగిరికి అందాన్నిచ్చే భౌగోళికం. ప్రశాంత వాతావరణంలో కొలువుదీరివున్న ఈశ్వరుడిని దర్శించుకుని తమ కోర్కెలు తీర్చుకుంటున్న స్వదేశీయ, విదేశీయ భక్తులకు ఆధ్యాత్మికఝరిగా పేరుతెచ్చుకొంది.

ఆపేరెలా వచ్చిందంటే...

రెండో ప్రపంచ యుద్ధకాలంలో బ్రిటిష్ పాలకులు ఫిషింగ్ హార్బర్ నుంచి భీమిలి వరకు గల ప్రాంతాన్ని తమ ఆధీనంలోకి తెచ్చుకున్నారు. ఇందులో భాగంగా ఈ కొండపైనే యుద్ధ స్థావరం ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. అదే సమయంలో స్వామి ఓంకార్ అనే ఒక రుషి కొండపైనే నిత్యం ధ్యానం చేసుకునే వారు. ఈయన ఆంగ్లేయులను సైతం ఒప్పించి తన ధ్యానాన్ని కొనసాగించారు. యుద్ధం అనంతరం ఈ కొండపై నిర్మించిన నిర్మాణాలను కూల్చివేయాలని బ్రిటిష్ పాలకులు నిర్ణయించారు. కాని యుద్ధస్థావరాన్ని శాంతిస్థావరంగా మార్చాలని స్వామిజీ పట్టుబట్టారు.

దీంతో ఈ ప్రాంతానికి కైలాస ఆశ్రమంగా పేరు పెట్టారు. ఈ పేరు కాలక్రమేణా కైలాసగిరిగా రూపాంతరం చెందింది. ఈ ఆశ్రమం ఇప్పటికీ శాంతి ఆశ్రమంగానే కొనసాగుతోంది. పౌర్ణమి రోజున ఇక్కడ ప్రత్యేక అధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు జరుగుతుంటాయి. విశాఖపట్నం నగరాభివృద్ధి సంస్థ(వుడా) ఈప్రాంతాన్ని అభివృద్ధి చేసి ఎత్తైన ప్రదేశంలో భారీ శివపార్వతుల విగ్రహాలను ఏర్పాటు చేసారు. శంఖు నామ చక్రాలను టిటిడి నిర్మించింది. ఆధ్యాత్మిక సంస్థలు తమ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాయి.

ప్రజాపిత బ్రహ్మ కుమారీస్ ఈశ్వరీయ విశ్వవిద్యాలయం ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రంలోనే మొట్ట మొదటి సారిగా రాజయోగ ధ్యానం లేజర్ షోను ఇక్కడ ప్రవేశపెట్టారు. ఈ పాంతాన్ని సందర్శించే సందర్శకులను ఆకట్టుకునేలా పది నిముషాల పాటు ఈ ప్రదర్శన ఉంటుంది. దీంతోపాటు బ్రహ్మకుమారీల ప్రతినిధులు రాజయోగ విశిష్టతను వివరిస్తారు.

సర్వమత ధ్యానమందిరం

కైలాసగిరి చివరి భాగంలో రెండో ప్రపంచ యుద్ధం తర్వాత నిర్మించిన విశ్వశాంతి క్షేత్రం, సర్వమత ధ్యానమందిరం ప్రశాంతతకు మారుపేరు. ఓంకారేశ్వరస్వామి నిర్మించిన ఈ క్షేత్రంలో ఎల్లవేళలా ఎవరైన ధ్యానం చేసుకోవచ్చు. కైలాసగిరికి వెళ్ళే ప్రధాన కూడళ్ళ కూడా ఆధ్యాత్మిక పరిమళాలు వెదజల్లుతున్నాయి. ఈ కూడళ్ళల్లో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక విగ్రహాలు కైలాసగిరి, నగర చరిత్రను ప్రతిబింబిస్తూ భక్తులకు ఆకట్టుకొంటున్నాయి.

- గున్న కృష్ణమూర్తి

అష్టాంక విశేషాలు

అష్ట అంటే ఎనిమిది కదా! 'అష్టకష్టాలు' ఉన్నాయనిఅనుకోకండి. కాని అష్ట అంతెతో అష్టదిగ్గజాలు, అష్ట దిక్కులు, అష్ట గణపతులు, అష్టగురువులు ఇలా ఎన్నో ఉన్నాయి అవన్నీ శుభం కదా! చూడండి ఎన్ని విశేషాలో...

అష్ట గణపతులు: లక్ష్మీగణపతి, క్షిప్ర గణపతి, సిద్ధి గణపతి, చింతామణి గణపతి, శక్తి గణపతి, ఉచ్ఛిష్ట గణపతి, ఏకాక్షర గణపతి, కుమార గణపతి.

అష్టకష్టములు: దాస్యము, దారిద్ర్యము, భార్యావియోగము, స్వయం కృషి, యాచనము, యాచకులకు లేదనుట, అప్పుపడుట, సంచారం.

అష్టగురువులు: అక్షరాభ్యాసం చేసిన వారు, గాయత్రిని ఉపదేశించినవారు, వేదం అధ్యయనం చేసిన వారు, శాస్త్రం చెప్పినవారు, పురాణం చెప్పిన వారు, శైవ, వైష్ణవ ధర్మం ప్రవచనం చేసినవారు, ఇంద్రజాలాదులు చెప్పినవారు, బ్రహ్మోపదేశం చేసిన వారు.

అష్ట దిక్కులు: తూర్పు, ఆగ్నేయము, దక్షిణము, నైరుతి, పశ్చిమం, వాయువ్యం, ఉత్తరం, ఈశాన్యం.

అష్టదిక్పాలకులు: ఇంద్రుడు, అగ్ని, వాయువు, యముడు, నిఋతి, వరుణుడు, కుబేరుడు, ఈశాన్యుడు.

అష్టభార్యలు: శుచి, స్వాహా, శ్యామలా, దుర్గా, కాలికా, అంజనా, చిత్రరేఖ, పార్వతి.

అష్ట పట్నములు: అమరావతి, తేజోవతి, సంయమని, కృష్ణాంగన, శ్రద్ధావతి, గంధవతి, అలక.

అష్టవాహనములు: ఐరావతము, తగరు, మసిషము, గుఱ్ఱము, మొసలి, లేడి, నరుడు, వృషభము.

అష్టదిగ్గజాలు: అల్లసాని పెద్దన, నంది తిమ్మన, ధూర్జటి, మాచయగారి మల్లన, అయ్యలరాజు రామభద్రుడు, పింగళ సూరన, తెనాలి రామకృష్ణుడు, రామరాజ భూషణుడు

అష్టసిద్ధులు: అణిమ, మహిమ, గరిమ, లఘిమ, ప్రాప్తి, ప్రాకామ్యం, ఈశిత్వం, వశిత్వం.

అష్టభైరవులు: రురుడు, చండుడు, కుండుడు, ఉన్మత్తుడు, కాపాలి, భీషణుడు, కులుడు, ఆనందుడు

అష్టభోగములు: అన్నము, వస్త్రము, గంధము, పుష్పము, శయ్య, తాంబూలము, స్త్రీ, గానము.

అష్టమదములు: అన్నమదం, అర్థమదం, స్త్రీమదం, విద్యామదం, కులమదం, రూపమదం, ఉద్యోగమదం, యౌనమదం.

అష్టమహిషులు: రుక్మిణి, సత్యభామ, జాంబవతి, మిత్రవింద, భద్రనుదంతి, కాళింది, లక్షణ, వీరంతా కృష్ణుని భార్యలు.

అష్టవసువులు: అవుడు, ధ్రువుడు, సోముడు, అధ్వరుడు, అనిలుడు, ప్రత్యూషుడు, అనలుడు, ప్రభాసుడు.

అష్ట గృహస్థ ధర్మములు: స్నానం, సంధ్య, జపం, హోమం, స్వాధ్యాయం, దేవతార్చన, అతిథి సత్కారం, వైశ్యదేవం.

అష్టవిధ భక్తులు: భాగవతవత్సల్యం, భగవత్పూజానుమోదం, భగవద్ధర్మ, భగవద్విషయ, అధంబము, భగవత్కథాశ్రవణేచ్ఛ, సర్వనేత్రాంగ విచారము, సంతతభగవత్ స్మరణము, అమాంస భక్షణము.

అష్టవిధ వివాహాలు: బ్రాహ్మము, దైవము, ఆర్షము, ప్రజా పత్యము, అసురము, గాంధర్వము, రాక్షసము, పైశాచము.

అష్టవిధ శ్రాద్ధాలు: దైవము, ఆర్షము, దివ్యము, పిత్ర్యము, మాతృకము, మానుషము, భౌతికము, ఆత్మశ్రాద్ధము.

అష్టాక్షరి: 'ఓం నమో నారాయణాయ'

- బెహరా ఉమామహేశ్వరరావు

వెంకన్న సేవలో వెంగమాంబ

తిరువీధులలో బ్రహ్మాండ నాయకుని బ్రహ్మాండమైన శోభాయాత్ర. వందలు, వేలమంది తన్మయంతో చూస్తున్నారు. తిరుమాడ వీధుల్లో భక్తుల ఆనందకోలాహలం. వేంకటనాధుని దివ్యనామస్మరణం వీనుల విందుగా వినిపిస్తోంది. కనుల పండువుగా అందరూ తిలకిస్తున్నారు.

ఉన్నట్టుండి రథం ఆగిపోయింది. అందరూ అప్రతిభులై పోయారు. కొందరు మౌన ముద్రాంకితులయ్యారు. ఎక్కడ చూసినా గుసగుసలు. ''తరిగొండ వెంగమాంబను హారతి ఇవ్వకుండా ఆపారు; అందువల్లే స్వామి వారికి ఆగ్రహం కలిగింది'' అన్నారెవరో! అంతే సంప్రదాయ ఛాందసులు తేరుకొన్నారు. ఊరేగింపు ఆగింది వెంగమాంబ ఇంటిముందే! అందరూ తమ తప్పిదాన్ని గ్రహించారు. (వెంగమ్మ) వెంగమాంబను ఆదరంగా ఆహ్వానించారు. వెంకమ్మ హారతితో వచ్చింది. స్వామి ముందు భక్తి ప్రపత్తులతో నిలచి హారతి నిచ్చింది. అంతే స్వామి ప్రసన్నుడయ్యాడు. ఊరేగింపు కదిలింది. శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామితో పాటు వెంగమాంబకు జై కొట్టారు భక్తులు.

ఆ వెంగమ్మ పూర్వం తరిగొండ నివాసి. కృష్ణయ్య, మంగమ్మల ముద్దుబిడ్డ. చిన్నప్పటినుంచి భక్తి భావాన్ని కలిగుండేది. ఆటపాటల్లోనూ భగవంతుడినే కొలిచేది. అందరిలాగే అమ్మాయికి పెళ్ళి చేద్దామనుకొన్న తల్లితండ్రులకు వెంగమ్మ నాకు పెళ్ళి వద్దు నాకు భగవంతుని సేవ చాలని చెప్పింది. అలా అనే కూతురిని చూసి వారు చింతించారు. కాని వేంకటాచలపతి అనే కుర్రాడితో వివాహం చేయించారు. కాని వెంగమ్మ తన పెనిమిటితో తనను శారీరక సుఖం నిమిత్తం ఆశించ రాదని చెప్పింది. అలా చెప్పిన వెంగమ్మ వేంకటాచలపతికి వారి కులదైవమైన చౌడేశ్వరీ దేవిలాగా కనిపించింది. తన భార్యను అలా చూసిన వేంకటాచలపతి మరల తిరిగి రాలేదు; అతనెక్కడో పరమపదించాడంటారు కొందరు.

బాలవింతువుగా మారిన ఆ వెంగమ్మను కులాచారం ప్రకారం శిరోముండనం చేయించాలనుకొన్నారు. కాని వెంగమ్మ నాకు నాథుడు భగవంతుడే. కనుక నేను కేశాలు తొలగించుకోనని చెప్పింది. ఆ కేశాలతోటే క్లేశాల బారిన పడింది వెంగమ్మ. తండ్రి ఊరుకొన్నా సాటి కులం వారు ఊరుకోలేదు ఆచార ఆచరణ కోసం పట్టుబట్టారు. కులం నుంచి వెలేస్తామని ఆమె తండ్రిని బెదరించారు. అవి ఏవీ లెక్కచేయని కృష్ణయ్య సుబ్రహ్మణ్య దీక్షితులదగ్గర వెంగమ్మ కు మంత్రదీక్షనిప్పించాడు. ఆ నాటినుంచి వెంగమ్మ వేంకటేశ్వరుణ్ణి, లక్ష్మీ నరసింహుణ్ణి అభేదంగా సేవించేది. తన భావాలను అక్షరబద్ధం చేసేది. విష్ణుపారిజాతం నృసింహశతకం, నృసింహ విలాసకథ, చెంచునాటకం, శివవిలాస కథ, ముక్తికాంత విలాసం, జలక్రీడా విలాసం లాంటి యక్షగానాలు, వాసిష్ఠ రామాయణం, రమాపరిణయమనే ద్విపద కావ్యాలనెన్నింటినో రచించింది.

కాని పుష్పగిరి పీఠాధిపతులకు వెంగమ్మమీద కులపెద్దలు చాడీలు చెప్పారు. కులాచారం మంటగలుపుతోందని వాపోయారు. అన్నీ విన్న పీఠాధిపతులు అసలు విషయం తెలుసుకుందామని తరిగొండ వచ్చారు. ఆనాటి ఆచారం ప్రకారం తెరకట్టించి వెంగమ్మతో మాట్లాడనారంభించారాయన. ఆమెకు బ్రాహ్మణ, స్త్రీ ధర్మాలు చెప్పారు. కులాచారం ప్రకారం కేశాలు తొలిగించుకోమని సలహా ఇచ్చారు. అప్పుడు వెంగమ్మ 'స్వామీ మీరు చెప్పినట్టు చేస్తాను కానీ మళ్ళీ కేశాలు మొలవకుండా చేయగలరా' అని అడిగింది. తర్కానికి అందని ఈ ప్రశ్నతో వెంగమ్మ అంతరార్థం పీఠాధిపతులకు అర్థం అయింది. వెంగమ్మకు నమస్కరించి కులపెద్దలను మందలించి వెళ్లిపోయారు.

ఇలాంటి మరికొన్ని సంఘటనవల్ల వెంగమ్మ మనసు వికలమైంది. అదేసమయంలో సాటివారుపెట్టే బాధలను ఓర్వలేక తండ్రి వెంగమ్మ ను ఇంటినుంచి బయటకు వెళ్లమన్నాడు. అదే దైవవాక్కుగా తలచింది వెంగమ్మ. తిరుపతి ప్రయాణం క ట్టింది. వెంగమ్మకన్నా వెంగమ్మ రచనలు, భక్తి పరిమళాలు తిరుపతి వ్యాపించాయి. తాళ్లపాక వారు తిరుపతి చేరిన వెంగమ్మకు తిరుమాడ వీధులలో ఓ ఇంటినిచ్చారు. అదే వెంగమ్మ నివాసం. ఆ ఇంటి పెరడులో పూలమొక్కలను, తులసి మొక్కలను పెంచింది వెంగమ్మ. ఆ పూలను, తులసిని మాలలు అల్లి వేంకటేశ్వరుని కైంకర్యం చేసేది. ధ్యానం చేయడం, గుడికి వెళ్లి స్వామిని సేవించడం రచనలు చేయడం ఆమె దినచర్య అయింది. పక్కనే ఉన్న అక్కా రామయ్య దీక్షితులకు ఇది అసూయను కలిగించింది. ధ్యానం చేసుకొనే ఆమె మీద విస్తరాకులు విసిరేవాడు. ఓ రోజు అలా విసిరిన ఆకుల వల్ల వెంగమ్మ ధ్యాన భంగం అయింది. కళ్లు తెరిచిన వెంగమ్మ ''నీ వంశం పాడుగాను'' అంది. అంతే ఆ ఇంటివారందరికి వాంతులువిరేచనాలు మొదలైయ్యాయి. అందరూ ప్రాణాపాయస్థితికి లోను అయ్యారు. అప్పుడు తప్పు తెలుసుకొన్న దీక్షితులు వెంగమ్మను క్షమించమని కోరుకొన్నాడు. వెంగమ్మ కోపం తగ్గించుకుని నీ వంశం ఏక ప్రాణిమాత్రంగా ఉంటుందని శాప ఉపశమనాన్ని ఇచ్చింది.

అలాంటి వెంకమ్మ యథావిధిగా స్వామికి సేవచేస్తుండేది. రోజూ వేంకటేశ్వరుని ఏకాంత సేవాసమయంలో హారతి నిచ్చేది. దానికి కొందరు అడ్డుపడ్డారు. వెంగమ్మ వారికి బదులు చెప్పకుండా గుడికి రావడం మానేసింది. తన ఇంటిలోనే స్వామిని అర్చించేది. హారతులిచ్చేది. ఆ సమయంలోనే బ్రహ్మోత్సవాలు జరుగుతున్నాయి. అపుడే వేంకటేశ్వరుడు తనకు వెంగమ్మ హారతి కావాలని పట్టుబట్టాడు. అపుడే పైన చెప్పిన సంగతికి చోటు ఏర్పడింది. అంతే వెంగమ్మ భక్తి అందరికీ తెలిసే అవకాశం కలిగింది. ఆనాటినుంచి నేటి వరకు స్వామి వారికి తరిగొండవారి ముత్యాల హారతి జరుగుతూనే ఉంది.

- రాయసం లక్ష్మి

సాధనే ఆనందమార్గం

పనిచేయకుండా క్షణమైన మనిషి ఉండలేడని భగవద్గీత చెప్పింది. అలాంటి మనిషి ప్రయోజనం సిద్ధించనిదే ఏ పనికి పూనుకోడని అలంకారిక శాస్త్రం చెప్తుంది. ఆ పని ఏమిటి అని ఆలోచిస్తే ఆనందం కోసమే నని తత్వశాస్త్రం చెప్తుంది. ఈ ఆనందం కోసం పనిచేసే వారిలో చిన్న పెద్ద తారతమ్యం ఉండదు.

ప్రతివారు ఆనందం పొందడం కోసమే పాటుపడతారు. అయితే మనకు కావాల్సింది అశాశ్వత ఆనందం కాదు. శాశ్వతానందం మాత్రమే. తెలిసో తెలియకో ప్రతి ఒక్కరూ ఆనందం కోసం యత్నిస్తూనే వున్నారు! అంతా ఆ పరమపురుషుడివైపు ప్రయాణిస్తూనేవున్నారు! అయితే శాశ్వతానందాన్ని పొందాలంటే మనల్ని మనం తెలుసుకోవాలి. అంతేకాదు.. 'నేను' కు పూర్వాపరాలు తెలుసుకోవడానికి అంతర్ముఖులం కావాలి. ఈ అంతర్ముఖులు కావడానికి మనిషికి సాధన అవసరం.

ఈ సాధన ఎలా చేయాలి?ఈ ప్రపంచం అంటే ఏమిటి?సర్వోన్నత అస్తిత్వం అంటే ఏమిటి? ప్రకృతిపురుషులు అంటే ఎవరు? వీరి మధ్య ఉన్న సంబంధం ఎలాంటిది? మానవులుగా పుట్టిన మనకు పరమలక్ష్యం ఏమిటి?ఈ ప్రపంచంలో మానవులు ఎలా జీవించాలి? అసలు మానవుడికి పరమ పురుషునకు ఉన్న సంబంధం ఏమిటి అనే సందేహాలకు ఆనందమార్గ వ్యవస్థాపకులు శ్రీశ్రీ ఆనందమూర్తి గారు ఆంగ్లంలో చక్కని చిక్కని ప్రవచనాలను ఇచ్చారు.

వాటినన్నింటిని జమలాపురం విఠల్‌రావు సులభ్‌శైలిలో చదువరులకు అర్థమయ్యేరీతిలో తెలుగులో అనువదించారు. ఆనందమార్గ ప్రాథమిక తత్వజ్ఞానము పాఠకులను ఏకబిగిన చదివింపజేస్తుంది. సాధనలో తలయెత్తే సందేహాలను తీరుస్తుంది. సాధారణ మానవుల్లో కలిగే సంశయాలను పోగొట్టి వారిలో సాధనపట్ల ఆసక్తిని కలిగిస్తుంది.

- చరణ

ఆనందమార్గ
ప్రాథమిక తత్వ జ్ఞానము

శ్రీశ్రీ ఆనందమూర్తి
అనువాదకులు
జమలాపురం విఠల్‌రావు
మూల్యం. రూ.50/-లు
ప్రతులకు
ఆనందమార్గ పబ్లికేషన్స్
1-36/6, జవహర్ కాలనీ
రోడ్డు నెంబరు -5
చందానగర్, హైదరాబాదు-500050
ampublications.hyd@gmail.com

శివ కేశవులు ఒక్కరు కాదా?

★ వినాయకుణ్ణి మూషక వాహనంమీద గాక, గరుడ, వృషభాది వాహనాలపై ఉన్నట్లు చూపవచ్చునా?

- పి. శ్రీధర్, సిద్ధిపేట

గణేశపురాణంలో శ్రీ వినాయకస్వామికి అనేక అవతారాలను వర్ణించారు. వాటిలో కృతయుగంలో సింహవాహనం, త్రేతాయుగంలో నెమలివాహనం, ద్వాపర, కలియుగాల్లో ఎలుక వాహనం అని ఉంది. 32 గణపతులలో సింహవాసన గణపతులిద్దరున్నారు. దీన్ని స్ఫూర్తిగా తీసుకుని తమకు తోచిన వాహనాలమీద గణపతిని చిత్రించటం కన్నా ఏదైనా ఒక ప్రామాణిక ధ్యానశ్లోకాన్నో, పురాణ వచనాన్నో ఆధారంగా తీసుకుని రూప చిత్రణ చేయటమే సముచితంగా ఉంటుంది.

★ శివకేశవులు ఇద్దరూ ఒకటయితే లింగపురాణంలో బ్రహ్మ, విష్ణువుల మధ్య లింగాకారం ఏర్పడిందని, దాని ఆదిని విష్ణుమూర్తి, అంతాన్ని బ్రహ్మదేవుడు తెలునుకోలేకపోయారనీ కథ ఉంది కదా! అదెలా కుదురుంది?

- సి. వాసుదేవరావు, శ్రీకాకులం

ఎన్.టి. రామారావు గారు రాముడి వేషమూ వేశారు. రావణాసురుడి వేషమూ వేశారు. ఆ సినిమాలు చూసిన చిన్న కుర్రవాడు వీళ్ళిద్దరూ వేరు వేరునుకున్నాడు. తండ్రి ఎన్.టి.ఆర్. అభిమాని. ఆయన తన ఇంట్లో రావణాసురుడి ఫొటోని, రాముడి ఫొటోని, పక్క పక్కనే గోడకు తగిలించి పూల దండలు వేశాడు. కుర్రవాడికి కోపం వచ్చి ''ఇదేమిటి నాన్నా? రావణాసురుడికి దండవేస్తున్నావు'' అన్నాడు. ''ఈ దండ రావణాసురుడికి కాదు. ఆ దండ రాముడికీ కాదు. ఈ రెండు దండలూ ఎన్టీఆర్‌కేరా'' అన్నాడు తండ్రి. ''అదేమిటి? ఈ రూపం వేరు, ఈ పనులు వేరు. ఆ రూపం వేరు. ఆ పనులు వేరు గదా?'' అని అడిగాడు కొడుకు. 'పైకి అలాగే ఉంటాయిరా. అలా వేరువేరు పాత్రలలో జీవించటమే ఆయన గొప్పతనం. రెండు చోట్లా ఉన్నది ఒకడే'' అన్నాడు తండ్రి.

ధర్మ సందేహాలు

- కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి

దీనినే భాగవతంలో 'నర్తకుని భంగి పెక్కగు మూర్తులతో ఎవ్వడాడు, మునులు దివిజులన్ గురితంపనేరరెవ్వని'' అన్నారు.

దీన్నే శివ, విష్ణువులకు అన్వయించుకోండి. ఏ రూపం నచ్చినవారు ఆ రూపంలో పరమాత్మను సేవించవచ్చు గానీ, ఆయనయొక్క సర్వవ్యాపితాన్ని మాత్రం తక్కువ చేసుకోరాదు. అనేదే లింగ పురాణ కథకు అంతరార్థం.

వేంకటేశ్వర స్వామి సొమ్మును ప్రభ్వుం వారు ఖర్చు చేస్తున్నారు గదా, పద్మనాభ స్వామి సొమ్ము ఎందుకు ఖర్చు చేయటం లేదు?

-నందనరావు, నెల్లూర్

ఏ ఆలయానికి వచ్చిన ఆదాయాన్ని ఆ ఆలయ అభివృద్ధికి గాని, తదనుబంధ ఆలయాల అభివృద్ధికి గానీ మాత్రమే ఖర్చు చేయాలనేది శాస్త్ర నిర్ణయం. ''నాచురల్ జస్టిస్'' అనబడే నవీన న్యాయం గూడా దీన్నే సమర్థిస్తోంది. కానీ దేవుడి సొమ్ము రాజకీయ పార్టీల జాగీర్లుగా మారుతున్న చిహ్నాలు కలి ప్రారంభంలోనే ఇంత కనిపిస్తుంటే, కలి ముదిరిన గొద్దీ ఇంకెన్ని విచిత్రాలు చూడాలో! అప్పుడే ఏమైంది? హిందువులకు సంఘటనాశక్తి లేదని తేలిపోయాక, జరిగేవి నోరుమూసుకు చూస్తూ ఉండవలసిందే.

వేంకటేశ్వర స్వామికి కలియుగాంతంతో కుబేరుడి అప్పు తీరిపోతుందట గదా! ఆ తర్వాత స్వామి ఆ కొండపైనా ఉండడా?

- వామనమూర్తి నరసారావుపేట

అప్పటిదాకా ఆయన్ని ఉండనీస్తారంటారా మన ప్రబుద్ధులు?!

★ వీరధ్వజుడు ఇక్ష్వాకుల వంశస్థుడా? పాతాళకేతుని సంహరించినట్టు పురాణం చెబుతుంది. వీరిని గురించి వివరిస్తారా?

- కె. వేంకటేశ్వర ప్రసాద రావు, కందుకూరు.

ఏ పురాణం చెబుతోందో మీరే చెపితే వెతుక్కునే శ్రమ నాకు తప్పుతుంది. ఆ పురాణమేదో సరిగ్గా చూస్తే మీకీ ప్రశ్నే మిగలదేమో పాపం! (దత్త పురాణంలో ఈ కథ ఒకటి ఉంది. దానిలో వీరధ్వజుడి వంశాన్ని ప్రస్తావించలేదు)

ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా :
కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి
ఇంటి నెం. 11-13-279, రోడ్ నెం. 8, అలకాపురి, హైదరాబాద్ -35. dakavi@serveveda.org

భూమిక

ఆంధ్రభూమి బుధవారం 21, సెప్టెంబర్ 2011

మానవ మనుగడకు 'శాంతి' కావాలి!

● నేడు ప్రపంచ శాంతి దినోత్సవం

శాంతిని ఏర్పరచాలన్నా.. అశాంతిని నెలకొల్పాలన్నా మానవుల నైజమే ప్రధానం. ముఖ్యంగా ఆర్థిక అసమానతలే కారణం. కుల మత భేదాలు కూడా అరాచకానికి పునాదిగా మారతాయి. సుఖమయ జీవనం దేశంలోపల వెలుపల సాగించాలంటే నిస్వార్థమైన ప్రేమ జనియించాలి.

శాంతిని కోరుకోని సమాజం ఉండదు. మానవుల మనుగడకు శాంతి ఎంతో అవసరం. ప్రజల మధ్య వెల్లివిరిసే సామరస్య భావాల వలన శాంతి జనియిస్తుంది. దీని కోసం తోటి మానవుల పట్ల సహృదయంతో, సహాయ సహకారాలతో ప్రవర్తించాల్సి ఉందని తెలిసినా దుష్ట శక్తుల ప్రభావానికి లోనైనప్పుడు అరాచకం పెల్లుబుకక మానదు. అంతే! అక్కడంతా అశాంతి జనియిస్తుంది. మళ్లీ శాంతి జీవన పరిస్థితులు ఏర్పడాలంటే ఎంతో కృషి జరగాల్సి ఉంటుంది.

శాంతిని ఏర్పరచాలన్నా.. అశాంతిని నెలకొల్పాలన్నా మానవుల నైజమే ప్రధానం. ముఖ్యంగా ఆర్థిక అసమానతలే కారణం. కుల మత భేదాలు కూడా అరాచకానికి పునాదిగా మారతాయి. సుఖమయ జీవనం దేశంలోపల వెలుపల సాగించాలంటే నిస్వార్థమైన ప్రేమ జనియించాలి. శాంతిని కాంక్షిస్తూ శాంతికపోతాలు ఎగురవేయడం జరుగుతుంది. ప్రపంచంలో అనేక దేశాలు నేడు శాంతి పట్ల విశ్వాసాన్ని ప్రకటిస్తున్నాయి. ఎన్నోసార్లు వివిధ స్థాయిల్లో శాంతి చర్చలు జరుపుతూ సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నాయి. అయినా సరే ఎక్కడో లోపం ఉండి అశాంతి జనియిస్తుంది.

1981 ఐక్యరాజ్యసమితి తీర్మానంతో ప్రపంచ శాంతి దినోత్సవాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. తొలి ప్రపంచ శాంతి దినోత్సవాన్ని 1982లో సెప్టెంబర్‌లో జరిపినా 2002 నుండి ఐక్యరాజ్యసమితి జనరల్ అసెంబ్లీ సెప్టెంబర్ 21వ తేదీని శాశ్వత శాంతి దినోత్సవ తేదీగా ప్రకటించింది. ఐరాస అప్పటి నుండి ప్రపంచ దేశాల మధ్య శాంతిని నెలకొల్పడానికి కృషి చేస్తూనే ఉంది. ఈ దినోత్సవ ముఖ్యోద్దేశం మానవ జాతిని మేల్కొలిపి శాంతి జీవనం కోసం పాటుపడేలా తీర్చిదిద్దడానికి స్ఫూర్తినివ్వడం. ప్రపంచ శాంతి దినోత్సవాన్ని జరుపుకోవడంలో శాంతి భావాలు ప్రజల మధ్యకు చొచ్చుకుపోవాలన్నది ప్రధానం. దీని కోసం వివిధ స్వచ్ఛంద సంస్థలు ప్రజలతో మమేకమై ఈ ఉత్సవాలను నిర్వహించాలి.

ప్రజలలో వ్యక్తిగత శాంతి నిర్మాణ భావాలు విరిసినపుడు అవి సమిష్టిగా పోగు కావడానికి ప్రపంచ శాంతి దినోత్సవం ఉపయోగపడుతుంది. తద్వారా అశాంతి లేని సమాజం ఏర్పడుతుంది. దీని వలన పొరుగు సమాజంలో కూడా మార్పులు సంభవిస్తాయి.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా చెలరేగే అల్లర్లు.. హింసాకాండలకు అంతం పలుకుతూ, ప్రపంచ సమాజం నడుమ శాంతిని నెలకొల్పడం ప్రధానోద్దేశంగా ఐరాస అంతర్జాతీయ శాంతి దినోత్సవ వేడుకలకు తెర తీసింది. దేశం వెలుపల లోపల చెలరేగే అసాంఘిక కార్యకలాపాల వలన చెలరేగే అశాంతితోపాటు ప్రజల, దేశ ఆర్థిక జీవన స్థితిగతులు కూడా చిన్నాభిన్నంగా తయారౌతాయి.

వ్యక్తులు ఆధిపత్యం కోసం.. సంస్థల బలనిరూపణ కోసం.. దేశాల బల ప్రదర్శనల కోసం విధ్వంసాలను ఎవరి ఇష్టమొచ్చినట్లుగా వారు సృష్టిస్తే దాని ప్రభావం మానవ జీవన శైలిపై పడుతుందనేది వాస్తవం. ప్రతి వ్యక్తి... సంస్థ.. సమాజం శాంతిని కాంక్షిస్తూ నిర్ణయాలు తీసుకుని వాటిని తదుపరి మరచిపోవడం సరైంది కాదు. ప్రపంచ శాంతిని కోరుతూ లెక్కర్లు ఇచ్చేకంటే మౌనంగా వెలిగే కొవ్వొత్తులతో భావాన్ని వ్యక్తీకరించటం మేలు.

ప్రపంచ శాంతి దినోత్సవం నాడు ప్రజలంతా ఒకేచోట ఏకమై ప్రతిజ్ఞ పూనాల్సిన పనిలేదు. ఎవరికి వారే మనసులో శాంతిని కోరుకుంటూ జీవించడమే నిజమైన మూల్యం.

ఐరాస సమావేశాల్లో ప్రపంచ శాంతి కోసం శాంతి దినోత్సవం.. శాంతి మాసోత్సవం.. శాంతి వార్షికోత్సవం వంటివి జరపాలన్న ఉద్దేశాలు వెలువడ్డాయి. అయితే శాంతి అనేది మానసిక భావన. ఈ భావన దృఢంగా ఉన్నప్పుడు సమాజంలో అరాచకానికి చోటు ఉండదు. శాంతికపోతాలు కూడా హాయిగా విహరించగలుగుతాయి. 'వ్యక్తిగత శాంతియే సమాజ శాంతి.. సమాజాల శాంతియే ప్రపంచ శాంతి' అని గుర్తించగలిగితే శాంతి భావన మొదట మనిషి నుండే జనియించి పయనిస్తుంది. అప్పుడే శాంతి దినోత్సవానికి సార్థకత చేకూరుతుంది.

-పి.ఎన్.బి.ఎస్.శ్రీనివాస్

'ఫ్యాషన్' లేడీబాస్!

కార్లా ఫెండీ - అంటే హైక్లాస్ సొసైటీలో తెలీని వారుండరు. స్వతహాగా ఇటాలియన్ ఫ్యాషన్ డిజైనర్ అయిన కార్లా తాజాగా - యూరోపేలోనూ భార తదేశంలోనూ 'గ్రేజియా' అనే ఫ్యాషన్ మేగజైన్‌తో సామాన్య ప్రజానీకానికి సైతం మరింత చేరువైంది. గ్లోబల్ లగ్జరీ బ్రాండ్‌గా పేరొందిన ఆమె 'ఫ్యాషన్' ప్రయాణం కొన్నేళ్లుగా మార్కెట్‌లో ప్రభంజనంలా వీస్తూనే ఉంది. ఈమెకి ఇంగ్లీష్ అంతగా తెలీదు. ఇటాలియన్ భాషలో అనర్గళంగా మాట్లాడగలిగిన కార్లా - ఆలోచనలు మాత్రం విశ్వవిజేతగా నిలబెట్టాయి. ఈమె సృజనాత్మకత ముందు భాషా పరిజ్ఞానం వెలవెలబోతుంది. ప్రజల మనోభావాలను ఇట్టే కనిపెట్టి - వారి ఆలోచనలకు తగ్గట్టు - ఆకట్టుకొనేట్టు ఉంటాయీ ఈమె ఫ్యాషన్ డిజైన్లు. అది హైహీల్ షూ కావొచ్చు... భుజానికి వేలాడే బ్యాగ్ కావొచ్చు.. చేతిలో ఇమిడిపోయే పర్సు కావొచ్చు - ఏదైనా ఫలానా బ్రాండ్ అని చూసిన వారు చెప్పకనే చెప్తారు. ఇంతగా మార్కెట్‌రంగంలో పాతుకొని పోవటానికి కొన్నేళ్లు పట్టింది. ఈ ఫ్లాష్‌బ్యాక్ వెనుక కార్లా ఫెండీ తల్లి పాత్ర ఎంతో ఉంది. 1918లో రోమ్‌లోని ఓ చిన్న షాప్‌తో మొదలైంది. ఇక్కడ కార్లా తల్లి డిజైన్ చేసిన లెదర్ గూడ్స్ దొరికేవి. 1925 వరకూ ఏదో ఉన్నా మంటే ఉన్నామన్నట్టు ఉండే ఆ షాప్ ఆ తర్వాత 'ఫెండీ' రాకతో ఊపందుకొంది. 1954లో కార్లా తండ్రి మరణించటంతో - కుటుంబ బాధ్యత కార్లాపై పడింది. కార్లాతోపాటు మరో నలుగురు చెల్లెళ్లు. అప్పటికి ఆమెకు 20 ఏళ్లు. మార్కెట్ స్థితిగతులు.. వ్యాపార మెళకువలు.. ఇవేవీ ఆమె ఆలోచనల్లో ఉన్న అంశాలు కాదు. కానీ తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో వ్యాపారం వైపు మొగ్గు చూపాల్సి వచ్చింది. అదే కార్లా జీవితాన్ని మలుపు తిప్పింది. కార్లా మొట్టమొదటి ఫ్యాషన్ షో 1955లో జరగటంతో ఒక్కసారిగా మార్కెట్‌లో కదలిక మొదలైంది. ఎవరీ కార్లా? అన్న మాటలే ఎక్కడ చూసినా. అక్కడ్నుంచీ ఆమె వెనుతిరిగి చూళ్లేదు. క్రియేటివ్, అడ్మినిస్ట్రేషన్, కమర్షియల్, స్టాక్స్ - ఇలా అన్ని అంశాలను చూసుకొంటూ ముమ్ముందుకు దూసుకెళ్లింది. ఓవైపు తండ్రి మరణం - మరోవైపు తల్లి ఒంటరితనం.. అక్కాచెల్లెళ్ల సంరక్షణ - ఇవన్నీ కార్లాలోని సృజనాత్మకతకు దోహదం చేశాయి. కాలం దొర్లుతున్న కొద్దీ -

చెల్లెళ్లు కూడా వ్యాపారంలో లోతుపాతుల్ని అధ్యయనం చేయటం మొదలుపెట్టారు. క్రియేటివ్ డిపార్ట్‌మెంట్‌ని 'అన్నా' చూసుకొంటే.. పౌలో .. రీసెర్చ్ డిపార్ట్‌మెంట్‌ని.. ఇలా ఒక్కొక్కరు ఒక్కో విభాగంలో దూసుకువెళ్లటంతో ఈ రోజున మార్కెట్ రంగంలో 'కార్లా' ఫ్యాషన్ డిజైన్లు అభిమానుల మనసులను చూరగొనటమే కాకండా - ఆయా ఫ్యాషన్లకు మరింత డిమాండ్ పెరిగింది.

'లెదర్' అనేది ఒక మెటీరియల్ కాదు. ఇదొక లగ్జరీ. ఇదొక ఫ్యాషన్ అన్న నానుడి జనంలో పాతుకుపోయింతర్వాత ప్రతిదాన్నీ అదే కోణంలోంచి చూట్టం మొదలైంది.

అదే నా వ్యాపారానికి పెట్టుబడి అంటారు కార్లా ఫెండీ. ఇటీవలి కాలంలో 'లెదర్' పట్ల ఒక విప్లవమే వచ్చిందంటారామె. ఆయా వస్తువులను తయారు చేయటం ఒక ఎత్తైతే, మార్కెట్‌లోకి పంపటం మరో ఎత్తు. అందంగా డిస్‌ప్లే చేయటం.. వాటి తాలూకు ప్రభావాన్ని జన బాహుళ్యంలోకి తీసుకెళ్లటం అమ్మ నుంచీ వచ్చింది. ఓ విధంగా నా జీవితం 'ఫిలాసఫీ'తో ముడిపడి ఉందనిపిస్తుంది అంటారామె.

-హెచ్.

★ *నేడు 30 దాటిన స్త్రీ బి.పి. కాళ్లనొప్పులు, మంటలు, నడుం నొప్పి, బహిష్టు ఎగుడు దిగుడులకి లోనవుతోంది. బరువు పెరుగుతోంది. థైరాయిడ్, డయాబెటీస్ రోగుల సంఖ్య పెరుగుతోంది. మహిళల్లో కాల్షియం, జింక్, మెగ్నీషియం తగ్గిపోతున్నాయి. కేన్సర్ వ్యాధి బారిన పడుతున్నారు. ఇంటా బైట పని వత్తిడితో సతమతమవటం వల్ల తరచూ జ్వరం, బరువు తగ్గటం మొదలైన జెనిటల్ ట్యూబర్‌క్లోసిస్ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయి. మన దేశంలో ఒక శాతం స్త్రీలు టి.బి. బారిన పడుతున్నారని వైద్య బృందాల సర్వే లెక్కలు చెబుతున్నాయి. 50 శాతం వంధ్యత్వం, 40 శాతం మెనో రోగాలు, 10 శాతం బహిష్టు రాకపోవటం జరుగుతోంది.*

★ *ఐతే ఆయా రోగాలను యాంటీ ట్యూబర్ కోలర్ థెరపీ లేదా ఎటిటి ద్వారా పరీక్షించి సరైన మందులు తీసుకోవటం ద్వారా నియంత్రించవచ్చునంటున్నారు డాక్టర్లు. కేన్సర్ వ్యాధిని పరీక్షించేందుకు కొత్త టెక్నిక్ సోనో ఇలాస్టోగ్రఫీ వచ్చింది. బయాప్సీ లేకుండా అతి తక్కువ టైంలో కేన్సర్, ట్యూమర్‌ని కనుక్కోవచ్చు. అల్ట్రా సౌండ్ కిరణాల ద్వారా కేన్సర్‌ని కనుగొంటారు.*

-రాజ్యశ్రీ

ఐడియా

- మొక్కజొన్నలో పోషక విలువలెన్నో ఉన్నాయి. విటమిన్లు, కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రొటీన్లు, ఫైబర్ అధికంగా లభిస్తాయి. కొన్ని అనారోగ్యాలకు ఉపశమనంగానూ, నివారణగానూ పని చేస్తుంది మొక్కజొన్న.
- లేత మొక్కజొన్న తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. దీన్ని నమిలి తినడం వల్ల దంతాల పటుత్వం పెరుగుతుంది.
- ఎముకల ఆరోగ్యానికీ, ఎదుగుదలకూ, దృఢత్వానికీ ఉపయోగించే కాల్షియం, భాస్వరం ఇందులో ఉన్నాయి.
- డయాబెటీస్ రోగులు మొక్కజొన్న తిన్నట్లయితే శక్తి లభించి, నీరసం తగ్గుతుంది.
- ఇందులోని పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించి అధిక రక్తపోటు రాకుండా చేస్తుంది.
- గుండెకు సంబంధించిన అనారోగ్యాలు ఏర్పడకుండా, గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది.
- మొక్కజొన్నలోని ఫైబర్ మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.
- దీని ద్వారా లభించే కార్న్ ఆయిల్ రక్తంలో కొలెస్టరాల్ శాతం పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. రక్తంలోని కొలెస్టరాల్ శాతాన్ని నియంత్రిస్తుంది.
- రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా చేస్తుంది.
- మొక్కజొన్నలో ఉండే విటమిన్ 'ఎ' కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతూ, కంటి వ్యాధులు రాకుండా నివారిస్తుంది.
- కేన్సర్ వ్యాధి రాకుండా నివారిస్తుంది.
- ఇందులోని కార్బోహైడ్రేట్స్ శరీరానికి తగినంత శక్తిని సమకూరుస్తాయి.
- గర్భిణులు మొక్కజొన్న తింటే ప్రసవానంతరం చనుబాల ఉత్పత్తి వృద్ధి చెందుతుంది.
- ఇందులో తక్కువ శాతం కొవ్వు లభించటం వల్ల స్థూలకాయులు కూడా మొక్కజొన్నను తినొచ్చు.
- నాడీ వ్యవస్థ చక్కగా పని చేస్తుంది.
- మొక్కజొన్నలో లభించే చక్కెర శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది.

-కె.నిర్మల

ఇ-మెయిల్ అడ్రస్సుందా?

కంప్యూటర్ నెట్‌వర్క్‌ల మాధ్యమం ద్వారా సందేశాలు, ఫైళ్లు పంపడం, అందుకోవడం చిటికెలో పని. దీనికి ఇ-మెయిల్ ఎంతో ఉపకరిస్తుంది. ఇ-మెయిల్‌ను రూపొందించడం అంటే, మెయిన్‌ని కంపోజ్ చేయడం అంటారు. పంపడానికి 'సెండింగ్' (send mail) అంటారు. వచ్చిన మెయిల్స్ ఉండే చోటును Inbox అనీ, తొలగించిన మెయిల్స్‌ని ఉంచే చోటుని trash లేదా trash box అనీ అంటారు. ప్రతివారికీ ఇ-మెయిల్ పంపాలీ, అందుకోవాలీ అనే ఉంటుంది. అంటే ప్రతివారికీ ఒక ఇ-మెయిల్ అడ్రస్ కావల్సిందే కదా. ఈ ఇ-మెయిల్ అడ్రస్‌లు క్రియేట్ చేసుకోవాలను కొన్నప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి.

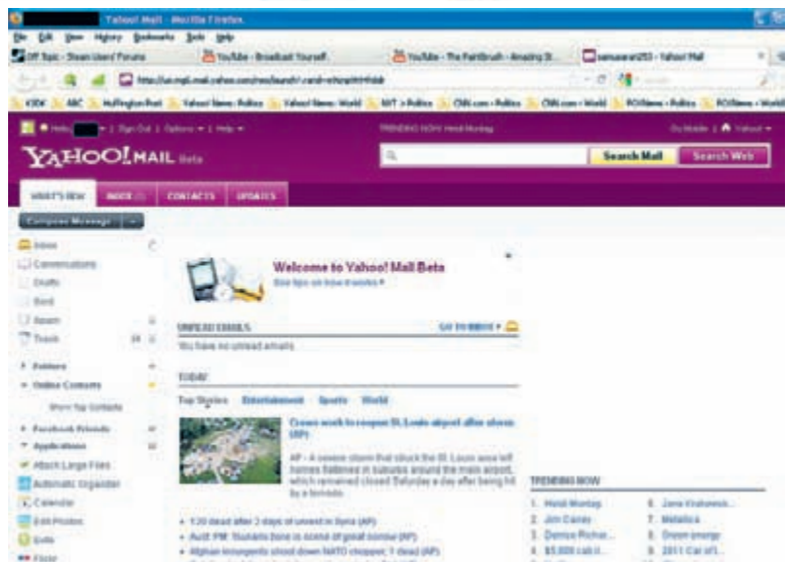
ఇ-మెయిల్ అడ్రస్‌ను రూపొందించుకునేటపుడు, యూసర్ ఐడి ఎంత పొందికగా ఉంటే అంత మంచిది. ఉదాహరణకు -వీర వేంకట వర ప్రసాద సత్యనారాయణ శ్రీనివాస వరప్రసాద్ అనేది మీరు పేరు కావచ్చు. దీనికి VVVPSS Prasad అనేది పొందికైన పేరు. పేరులో అన్నీ లోయర్‌కేస్ అక్షరాలే ఉండాలి. అది ఎంతో సౌకర్యంగా ఉంటుంది. అప్పర్‌కేస్ అక్షరాలు, 0 (సున్న) నుంచి 9 దాకా అంకెలు, !,#,$,_, -, ., ?, = వంటి ప్రత్యేక గుర్తులు కూడా ఉండవచ్చు.

ఇ-మెయిల్ అడ్రస్‌లకు కొన్ని ఉదాహరణలు:

vijju-vatli@gmail.com
g_v_p_chand@yahoo.com
guru1020@gmail.com
v_l_ramana@yahoo.com
abc.123@yahoo.com

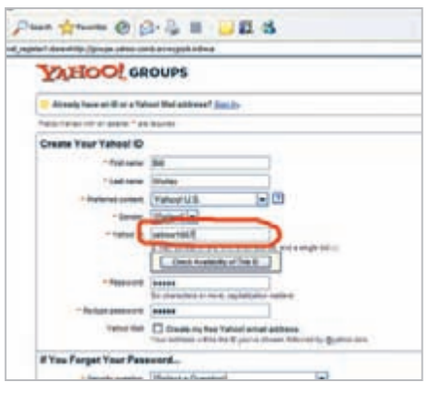
ఇ-మెయిల్ సేవలను ఉచితంగా అందించే సంస్థలు చాలానే ఉన్నాయి. వీటిలో యాహూ, జి-మెయిల్, హాట్ మెయిల్, రీడిఫ్ మెయిల్ చెప్పుకోదగ్గవి. వీటి వెబ్‌సైట్ అడ్రస్‌లూ ఇలా ఉన్నాయి.

1.జి మెయిల్ - http://www.gmail.com/
2.హాట్ మెయిల్ - http://www.hotmail.com/
3.యాహూ మెయిల్ - http://mail.yahoo.com/ http://www.yahoo.co.in/ లేదా http://www.yahoo.com
4.రీడిఫ్ మెయిల్ - http://www.rediff.com/



ఇ-మెయిల్ ఐడిని ఏర్పాటు చేసుకోవడం పెద్ద కష్టమేమీ కాదు. ఉదాహరణకు - యాహూ మెయిల్‌నే తీసుకొందాం. ముందుగా ఇంటర్నెట్ కనెక్టయ్యి, బ్రౌజర్‌ను ఓపెన్ చేయాలి. బ్రౌజర్‌లోని అడ్రస్ బార్‌లో http://mail.yahoo.com/ అని టైప్ చేయాలి. ఈ అడ్రస్ నేరుగా మెయిల్ సర్వీస్‌కి తీసుకెళ్తుంది. http://www.yahoo.com/ అని టైప్ చేశామంటే, వచ్చే వెబ్‌పేజీలో mail ను ఎంచుకోవాలి. ఇందులో Don't have a yahoo ID? Signing up is easy అనే మెసేజ్ దాని కింద sign up అని ఉంటుంది. దాన్ని క్లిక్ చేస్తే, ఒక అప్లికేషన్ ఫారమ్.

చిత్రం: యాహూ మెయిల్‌లో sign up



లాటిది (చిత్రం-2) వస్తుంది. ఇందులో 3 విభాగాల్లో మీ వివరాలు నింపాలి. మొదటి భాగంలో వివరాలు అంటే, మీ పేరు, జెండర్, పుట్టిన రోజు, దేశం, పోస్టల్ కోడ్‌ల తోపాటు ఏ mail-id కావాలో (అది ఖాళీగా ఉందా లేదా చూసుకోవాలంటే దాని పక్కనే check బటన్ క్లిక్ చేసి చూసుకోవచ్చు) ఇవ్వాలి. ఈ రెండో భాగంలోనే పాస్‌వర్డ్ ఎంటర్ చేయాలి. మనం ఈ ఫీల్డులో ఎంచుకున్న పాస్‌వర్డ్, Re-enter చేయాల్సి ఉంటుంది. మూడో భాగంలో మీరు వేరే ఇ-మెయిల్ అడ్రస్ ఉంటే దాన్ని నింపాలి. దాని కింద సెక్యూరిటీ క్వొశ్చన్ ఒకటి ఎంచుకొని దానికి మీరిచ్చే సమాధానం కింద టైప్ చేయాలి. ఈ 2,3 భాగాల్లో నింపిన సమాచారం (అంటే ఐడి, పాస్‌వర్డ్, ఆల్టర్నేటివ్ ఇ-మెయిల్, సీక్రెట్ క్వొశ్చన్, దాని సమాధానం) మీ డైరీలో రాసి ఉంచుకోండి. ఎందుకంటే, ఎప్పుడైనా ఈ ఇమెయిల్ ఐడి తాలూకు పాస్‌వర్డ్ మర్చిపోయినపుడు ఈ విషయాలు అక్కరకొస్తాయి. ఆ తర్వాత కింద బాక్సులో చూపిన అంకెల అక్షరాల సముదాయాన్ని ఎంటర్ చేయండి. దీన్ని కాప్చా అంటారు. అంటే, ఇది ఒక మనిషి ప్రమేయంతోనే జరుగుతోంది, యాంత్రికంగా ఏమీ జరగడం లేదని నిర్ధారించేందుకు ఉపకరిస్తుంది.

చిత్రం-2 యాహూ కొత్త మెయిల్ ఐడి సైన్ అప్ ఫారమ్

అన్నీ సక్రమంగా ఇచ్చాక create my account బటన్‌పై క్లిక్ మనిపిస్తే చాలు! మీ ఇ-మెయిల్ ఐడితో ఎకౌంట్ క్రియేట్ అయిపోతుంది.

ఇదే జి-మెయిల్‌లో కావాలంటే, http://www. gmail.com/ అని టైప్ చేసి, మనకు కనిపించే పేజీలో create an account ఎంచుకోవాలి. దాని తర్వాత వచ్చే ఫారమ్ (పైన చెప్పినట్లే) నింపాలి. అంతే!

-డా.సాయి అయితిక

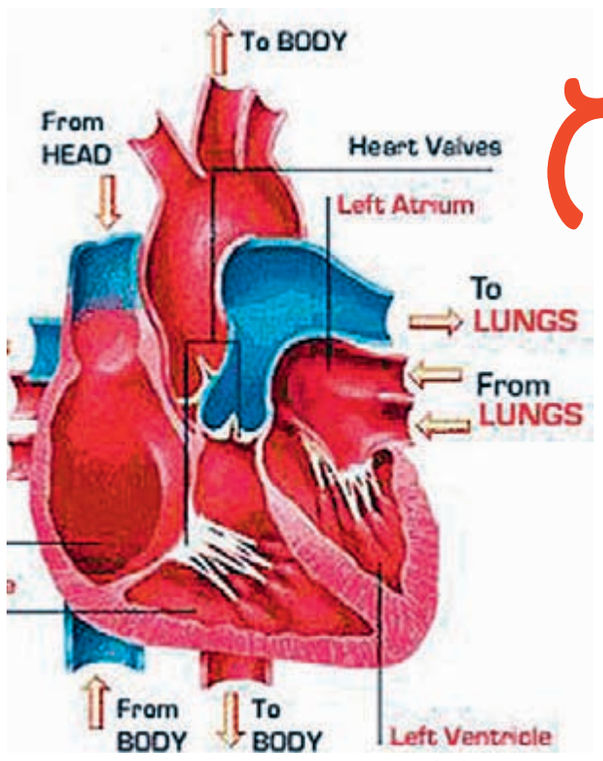
తగు వ్యాయామం తప్పదు

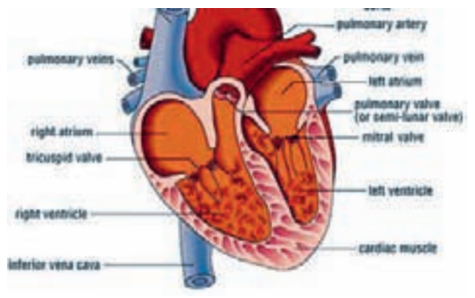
మనిషికి నడక చాలా అవసరమని పరిశోధకులు, వైద్యులు చెప్తున్నారు. ఈ నడక లేకపోతే నడవడిలో, ఆరోగ్యంలోనూ పెనుమార్పులు వస్తాయి. వాటిని తట్టుకోవడానికి వ్యాయామం తప్పనిసరి అవుతోంది. వ్యాయామం వల్ల ఈ ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

1. శరీరంలో కదలికలు మెరుగపడి కొయ్యబారి నట్టుల ఉండటమనేది తగ్గుతుంది.
2. కండరాల్లో దృఢత్వం, శక్తిసామర్థ్యాలు పెరుగుతాయి.
3. సాధారణంగా ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది.

చాలామంది వ్యాయామాలు చేయమన్నప్పుడు కండరాలలో నొప్పి పెరిగినట్లుగా ఫిర్యాదు చేస్తుంటారు. ఇలా నొప్పి పెరగటం అనేది సహజ పరిణామమే. అయితే నొప్పి మరీ తీవ్రంగా ఉంటే మాత్రం వ్యాయామాలు అల్పస్థాయిలో మొదలెట్టి క్రమంగా మోతాదు పెంచుకుంటూ వెళ్ళాలి. అంతేకాని నొప్పి వస్తున్నదనే కారణంతో మానేయడం అంతమంచి ఫలితాలను ఇవ్వదు. వ్యాయామ సమయంలో జనించే నొప్పికి ఐస్‌క్యూబ్స్‌ను, హాట్‌వాటర్ బ్యాగ్‌లను మార్చి మార్చి ప్రయోగిస్తే నొప్పి క్రమంగా తగ్గుతుంది.

గుండె కాస్త భద్రం





గుప్పెడంత గుండెను గుప్పెట్లో పదిలంగా దాచుకోకపోతే జీవితం ఉండదు. ఒకనాటి క్యాన్సర్ మరణాలకంటే నేడు గుండె జబ్బుల మరణాలే అధికమయ్యాయంటే ఆశ్చర్య పడనక్కర్లేదు. హృదయ సంబంధ వ్యాధులను 'సైలెంట్ కిల్లర్స్' అంటారు. నేడు అత్యధికంగా అత్యధికంగా యువజనాభాయే గుండె జబ్బుల పాలిట బలైపోతోందని గణాంకాలు చెపుతున్నాయి. గుండెను పదిల పరచుకునే తీరిక వారికి కొందరు, దారిద్ర్య పరిస్థితుల్లో మరికొందరు గుండెను పట్టించుకోకుండా నిరంతరం శ్రమిస్తూ నష్టాన్ని కొని తెచ్చుకుంటున్నారు.

ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తూ సంపాదించే సంపద వ్యక్తిగతంగా కాకుండా పరులకు మాత్రమే ఉపయోగపడుతుందనేది సత్యం. అందుకే ప్రతిరోజూ నియమబద్ధంగా జీవించడం అలవాటు చేసుకోవడం మంచిది. మనం ఎలాంటి జీవనం గడుపుతున్నామో ఆలోచించుకోవాలి. సౌకర్యాలు లేవని అతిగా శ్రమించడం ఎంత ప్రమాదమో, అతి సౌకర్యాలతో విలాసవంతంగా జీవించడం కూడా అంతే ప్రమాదం. ప్రతిరోజూ జీవనం హుషారుగా ఉండాలి. కొంతైనా ఎక్సర్‌సైజులా ఉండాలి. ఒత్తిడిని అధిగమించే విధంగా ఆలోచించి జీవించాలి. సాధ్యమైనంత వరకు విషయాలను తేలిగ్గా తీసుకోవడం మంచిది.

మనిషికి కోపాన్ని మించిన శత్రువు వేరొకటి లేదు. ఇదే ప్రధానంగా గుండె జబ్బుకి కారణమని వైద్యశాస్త్రం చెబుతుంది. అందుకే వీలైనంత వరకు శాంతంగా స్పందించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఒత్తిడి ఎంత భయంకరంగా ఉన్నా దానిని పాజిటివ్‌గా తీసుకోగల్గితే మంచిది. మనిషిలో ఎన్నో రుగ్మతలు కూడా గుండెకు హాని చేస్తాయి. మేధావులకైనా, మురికివాడల్లో జీవించే ప్రజానీకానికైనా గుండె పదిలంగా ఉండకపోవడం దురదృష్టకరం.

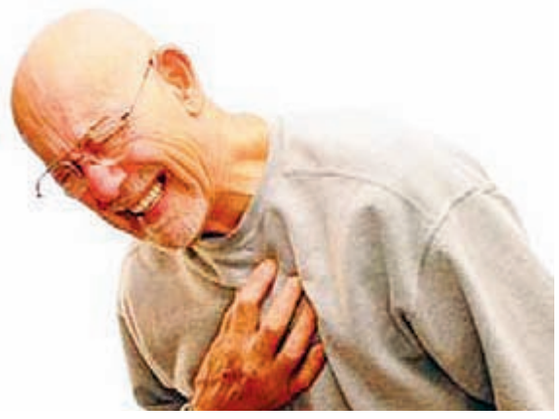
గుండె జబ్బులు ఒకప్పుడు మగవారికే పరిమితమని భావించేవారు. ప్రస్తుతం మహిళల్లో కూడా వీటి శాతం గణనీయంగా పెరిగింది. గుండె పనితీరు పట్ల అవగాహన లేకపోవడంవల్లన ఎక్కువగా గుండె జబ్బులకు గురి కావల్సి వస్తుందని సర్వేలు తెలుపుతున్నాయి. ఒక వయసు దాటిన తరువాతే గుండె జబ్బులు వస్తాయని భావించడం సరికాదు. ఈనాడు చాలా మంది పిల్లల్లో సైతం గుండెకు సంబంధించిన లోపాలు కనిపించి ఆందోళనకు గురి చేస్తున్నాయి. స్వచ్ఛంద సంస్థల.. దాతల సహకారంతో మధ్య దిగువ తరగతి జనాభా గుండె జబ్బుల నుండి గట్టెక్క గలుగుతుంది.

గుప్పెడంత గుండెకు ప్రమాదం ఏర్పడితే గంపెడంత ఖర్చు పెట్టిస్తుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గుండెను పదిలంగా చూసుకోవడానికి సరైన అవగాహన కలిగి ఉండడంతో పాటు అన్ని నియమాలను పాటించండని ప్రచారాలను ప్రభుత్వం.. స్వచ్ఛంద సంస్థలు చేస్తూనే ఉన్నాయి. ప్రస్తుత బిజీ జీవనంలో ఉంటేనే మనుగడ.

గుండె జబ్బులను అధిగమించాలంటే క్రమబద్ధమైన వ్యాయామం ప్రతిరోజు అవసరం. దానితోపాటు కొవ్వును తగ్గించే పదార్థాలను భుజించటం మేలు. ఉల్లి, వెల్లుల్లి, చేప వంటివి శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. సరైన పంథాలో ఆహార నియమాలు పాటిస్తే గుండె పదిలంగా ఉంటుంది. గుండె వేగాన్ని తగ్గించడం. పెంచడంలో మానవ భావోద్వేగాలు పని చేస్తాయి. నవ్వు, ఏడుపు వంటి భావోద్వేగాలతో పాటు అనేకం ఉన్నాయి. వీటిని కంట్రోల్ చేసుకునే విధంగా అలవాటు చేసుకోవడం మేలు.

వరల్డ్ హార్ట్‌డేను 2000 సంవత్సరం సెప్టెంబర్ 26 నుండి క్రమం తప్పకుండా జరుపుకుంటూ, గుండె ఆవశ్యకతపై ప్రచారం జరపడం చేస్తున్నారు. అయినా కూడా ప్రజలకు గుండెను పదిల పరచుకునే అవగాహనను ఏర్పరుచుకోవడంలో ప్రజలు వెనుకబడినట్లు సర్వేలు చెప్పడం శోచనీయం. ఏదైనా పనిని శారీరక అవయవాలు చేస్తాయి. కాని నేను నా పనిని నా గుండెతో చేస్తానని ఆలోచించే ప్రతి ఒక్కరూ గుండెపట్ల అవగాహన కలిగివున్నట్లే! వివిధ రకాల పరీక్షలు... శస్త్ర చికిత్సలు అందుబాటులోకి వచ్చినా గుండెను పదిలంగా చూసుకున్నంత కాలం వాటి అవసరం ఉండదు. గుండెకు ప్రమాదం ఏర్పడిన తరువాత కంటె ముందే మేల్కో గలిగితే గుండెదిటువుగా జీవించవచ్చును. హృదోగనిపుణుల సలహాలు వింటూ గుండెను కాపాడుకోవాలి. అధిక శ్రమ, అధిక ఒత్తిడి లాంటివి గుండెకు పనిచేయడానికి ఆటంకాలను కలిగిస్తాయి . అందుకే ప్రశాంత జీవనం, క్రమం తప్పని పనిని, క్రమబద్ధమైన ఆహారం అలవాటు చేసుకోవాలి.

- బాసు



వివేకం పెంచే వీడియో గేమ్స్

వీడియో గేమ్స్ అష్టమ వ్యసనంగా మారిపోతున్నదని తల్లిదండ్రులు వాపోతున్నారు. మితిమీరి కంప్యూటర్ గేమ్స్ ఆడే పిల్లలు, యువతలో ప్రవర్తనా లోపాలు తలెత్తుతున్నాయని పలు సర్వేలు తెలియజేస్తున్నాయి. గంటల కొద్దీ కంప్యూటర్లకు అతుక్కుపోయే వారిలో మనో, శారీరక రుగ్మతలు తలెత్తుతున్నాయని ఆరోగ్య వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. హింసా ప్రవృత్తి, తిరుగుబాటు ధోరణి, క్షణికావేశాలు, కోపతాపాలకు వెబ్ పోర్టళ్ళు ప్రేరకాలుగా మారుతున్నాయని కొందరు మానసిక నిపుణులూ అంటున్నారు.

ఇదే సమయంలో వీడియో ఆటలు, పిల్లల వికాసానికి బాటలు వేస్తున్నాయని కొందరు పరిశోధనలు నిరూపిస్తున్నాయి.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వివిధ దేశాలలో జరిగిన పరిశోధనల్లో వీడియో గేమ్స్‌వల్ల చాలా ప్రయోజనాలున్నాయని తేలింది. తెలివితేటలు, సానుకూల ఉద్వేగాలు పెంపొందించడంలో వీడియో గేమ్స్ ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తున్నాయని కొందరు అభిప్రాయ పడుతున్నారు. కంప్యూటర్ ముందు కూర్చుని అదే ఆటలవల్ల చెస్ క్యారమ్స్ లాగే పలు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్నారు.

మనసు, శరీరాల మధ్య సమన్వయం కుదర్చడంలో వీడియో గేమ్స్, బాగా పని చేస్తాయని కొందరు డాక్టర్లపై చేసిన ప్రయోగం రుజువు చేసింది. న్యూయార్క్‌లోని బెత్ ఇజ్రాయేల్ మెడికల్ సెంటర్ చేపట్టిన అధ్యయనంలో వీడియో గేమ్స్ ఆడే డాక్టర్లు ఆడని వారికంటే మెరుగ్గా ఆపరేషన్‌లు చేసినట్టు కనుకొన్నారు. కాగా వీడియోగేమ్స్ బాధ నివారిణి, ఒత్తిళ్ళ నివారణిగా కూడా పని చేస్తున్నట్టు తేలింది. పిల్లల్లో ఆహార నియంత్రణకు ఈ ఆటలు తోడ్పడుతున్నాయని ఒక అధ్యయనం పేర్కొంది.

వీడియో గేమ్స్ ద్వారా కొత్త బోధనా పద్ధతులు ప్రవేశపెట్టవచ్చని, వ్యక్తుల్లో విశ్లేషణాత్మక శక్తినీ పెంపొందించవచ్చని సైకాలజిస్టులు అభిప్రాయ పడుతున్నారు. కొన్ని నష్టాలను తలచుకుని వీడియో గేములకు దూరమైతే వచ్చే ప్రయోజనాలను పోగొట్టుకోవలసి వస్తుందని విజ్ఞులు సెలవిస్తున్నారు.

వ్యసనమైతే నష్టమే

వీడియో గేమ్స్‌వల్ల పలు ప్రయోజనాలున్నప్పటికి వ్యసనంగా మారితే మాత్రం నష్టమే అంటున్నారు సైకాలజిస్టులు. రోజంతా కంప్యూటర్ల ముందు కూర్చుని గేమ్స్ ఆడేవారిలో పలు సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయని అధ్యయనాలు తేటతెల్లం చేస్తున్నాయి. నిద్రలేమి, ఏకాగ్రత లేమి, చదువులో వెనుకబాటు తనం, మతిమరుపు లాంటివి తలెత్తుతున్నాయని తేలింది. నిత్యం కంప్యూటర్ల ముందు కూర్చోవడంవల్ల ఊబకాయం తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. అలాగే అబద్ధాలు చెప్పడం, చిల్లర దొంగతనాలకు పాల్పడటం లాంటి ప్రవర్తనా లోపాలు తలెత్తే అవకాశాలున్నాయి.

అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం ద్వారా నష్టాలను అధిగమించి ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. చదువు, హోమ్‌వర్క్ దినచర్యలకు అడ్డుకాకుండా పరిమిత సమయంలో వీడియోగేమ్స్ ఆడటం అలవర్చుకోవాలి. ఆటల్లో పడి, ఆహార నియమాలు, నిద్ర సమయం, శారీరక వ్యాయామాలు విస్మరించరాదు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని, అభిరుచిలా మార్చుకుంటే అభివృద్ధి ఉంటుంది. వ్యసనంగా మారితే మాత్రం పతనం తప్పదని గుర్తించాలి.

డాక్టర్ ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి
Psychologist
nbsreddi@gmail.com
18-4-111/2, రైల్వే కాలని, తిరుపతి - 517 501.

కోపం, చిరాకులకు ఇదీ కారణమే!

నేటి ఆధునిక సమాజంలో చాలామందిని వేధిస్తున్న ప్రధాన సమస్య మలబద్ధకం. దీనికి ప్రధాన కారణం మారిన జీవన విధానం, సమయానికి ఆహారం నీరు తీసుకోకుండా పోవడం. ఒకవేళ తీసుకున్నా హడావుడిగా ముగించడం, నిత్యం చిరాకు, కోపం వీటితో పాటు తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడి ఫలితంగా మలబద్ధకం ప్రధాన సమస్యగా తీవ్ర రూపం దాలుస్తుంది.

మలబద్ధకమేకదా అని తేలికగా తీసుకుంటే.... మానవునికి వచ్చే చాలా రకాల వ్యాధులకు 'మలబద్ధకమే' మూలకారణంగా ఉంటుంది. మలబద్ధకంతో ముఖ్యంగా జీర్ణాశయ వ్యాధులు, హైపర్‌టెన్షన్, ఫైల్స్, ఫిషర్స్, తలనొప్పి వంటి సమస్యలను వచ్చే అవకాశం కలదు.

ఆధునిక జీవన విధానంలో కొన్ని మార్పులు చేయుట వలన 'మలబద్ధకం' సమస్యను నివారించవచ్చును.

కారణాలు

- ఆహారపు అలవాట్లు సరిగా లేకపోవడం
- కొన్ని రకాల మందులు వలన ముఖ్యంగా ఐరన్ టాబ్లెట్స్ అతిగా వాడటంవలన.
- తరచుగా తీవ్రమైన ఆందోళనలకు ఒత్తిళ్లకు గురికావడం.
- వేళకు మల విసర్జనకు వెళ్ళే అలవాటు లేకపోవటం.
- రోజుకు సరిపడనంత నీరు తీసుకోకపోవడంవలన మలబద్ధకం జబ్బుకు దారితీయవచ్చు.

లక్షణాలు:

- తేన్పులు ఎక్కువగా ఉండటం. మల విసర్జనకు వెళ్లాలంటేనే భయంగా ఉండుట.
- గ్యాస్‌తో పొట్ట మొత్తం ఉబ్బినట్లుగా ఉండటం.
- కడుపులో గడబిడలతో పుల్లటి తేన్పులు రావడం.
- మల విసర్జన సరిగా, పూర్తిగా కాకుండడం.
- తిన్నది సరిగా జీర్ణం కాకపోవడం. వాంతులు కావడం.
- జీవన విధానం సక్రమంగా జరుగక మానసిక ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

జాగ్రత్తలు:

- పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉన్న అరటిపండ్లు, పైన్‌ఆపిల్, బత్తాయి, సపోట పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. అలాగే పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్న కూరగాయలు, ఆకు కూరలు నిత్యం తీసుకోవడం వలన మల విసర్జన త్వరగా సాఫీగా జరుగును.
- ఫాస్ట్ ఫుడ్, హోటల్‌ఫుడ్స్, మసాలాలు, వేపుళ్ళు మానివేయాలి. ఆల్కహాలు మానివేయాలి.
- నిలువ ఉంచిన పచ్చళ్ళు తినడం మానాలి. వేళకు ఆహారం తీసుకోవాలి. టీ. కాఫీలు మానివేయాలి.
- నీరు సరిపడినంతగా తాగాలి. రోజుకు కనీసం 3 నుంచి 5 లీటర్ల నీరు తీసుకోవాలి.
- మానసిక ఒత్తిడిని నివారించడానికి యోగా, వ్యాయామము, ప్రాణాయామము, మెడిటేషన్ వంటివి నిత్యం చేయాలి.

చికిత్స:

హోమియో వైద్యంలో 'మలబద్ధకం'తో బాధపడేవారికి మంచి చికిత్స ఉంది. శారీరక, మానసిక లక్షణాల ఆధారంగా మందులు ఎంపికి చేసుకొని ఇవ్వడంవల్ల వ్యాధి సమూలంగా నివారణ అవుతుంది.

నక్స్‌వామికా:
మసాలాలు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, కాఫీలు ఎక్కువగా సేవించడం, శారీరక శ్రమ తక్కువగా ఉండి, మానసిక శ్రమ ఎక్కువగా ఉన్నవారికి ఈ మందు ఆలోచించదగినది. మానసిక స్థాయిలో వీరికి కోపం ఎక్కువ. శబ్దాలు, వెలుతురు భరించలేరు. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి మలబద్ధకం నివారణకు ఈ మందు బాగా పనిచేస్తుంది.

బ్రయోనియా:
వీరికి దాహం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయినప్పటికీ మలబద్ధకముతో బాధ పడుతుంటారు. మలం గట్టిగా వస్తుంది. మానసిక స్థాయిలో వీరు ఇంటిపైనే ఎక్కువగా బెంగపెట్టుకొని ఉంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు వాడకోదగినది.

ఓపియం
మలవిసర్జన వాంఛ ఉండదు. మలము గట్టిగా నల్లని ఉండల వలే ఉంటుంది. మలబద్ధకంతో బాధపడే ముసలివారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

అల్యూమినా:
మలము మెత్తగా ఉన్న వీరు మల విసర్జనకు ముక్కవలసి వస్తుంది. సాధారణంగా అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలలో మలబద్ధక సమస్య నివారణకు ఈ మందు వాడుకోదగినది. అలాగే డబ్బాపాలు తాగే పిల్లల్లో ఏర్పడే మలబద్ధకం నివారణకు ఈ మందు బాగా పనిచేయును.

కాస్టికం:
పక్షవాతం వలన మలవిసర్జన సరిగా జరగని వారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

ఈ మందులు కాకుండా గ్రాఫైటీస్, సల్ఫర్, సైలీషియా, ప్లంబం వంటి మందులను లక్షణ సముదాయాన్ని అనుసరించి డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

డాక్టర్ పావుశెట్టి శ్రీధర్
హోమియోఫిజిషియన్,
అంజనా హోమియోహెల్త్‌కేర్
లష్కర్ మజార్, మెయిన్‌రోడ్,
హన్మకొండ.
E-mail: drpsreedhar@ymail.com

కాస్మోటిక్ డెంటిస్ట్రీ అవసరమా?

కాస్మోటిక్ డెంటిస్ట్రీ మీకు అవసరముందా లేదా అన్న విషయం తెలుసుకోవాలనుకుంటే ఈ ప్రశ్నలకు 'అవును', 'కాదు' అనే జవాబు లివ్వండి.

- ఎవరిముందైనా మీరు నిర్భయంగా ఎటువంటి సంకోచం లేకుండా నవ్వగల్గుతున్నారా?
- మీరు నవ్వేటప్పుడు మీకు తెలీకుండానే చేతిని నోటికి అడ్డం పెట్టుకుంటున్నారా?
- మీ ఫోటోలో మీరు ఒక ప్రక్క నుంచే బావుంటారనుకుంటున్నారా?
- మీ నవ్వుకన్నా ఇతరుల నవ్వు బావుంటుందనుకుంటున్నారా?
- పత్రికలలో మోడల్స్ చిరునవ్వు చూస్తున్నప్పుడు మీ నవ్వూ అలా ఉంటే బావుంటుందని ఆశిస్తున్నారా?
- మీరు ఏదైనా పత్రిక తిరగవేస్తున్నప్పుడు మీకు తెలీకుండానే మీ చూపులు నవ్వుతున్న మోడల్ బొమ్మ దగ్గర ఆగిపోతున్నాయా?
- అద్దంలో మీ చిరునవ్వుని చూసుకుంటున్నప్పుడు చిగుళ్ళలో గాని పళ్ళల్లో గాని లోపమున్నట్లు మీ కనిపిస్తోందా?
- మీ పళ్ళు ఇంకా తెల్లగా వుంటే బావుంటుందని మీ కనిపిస్తోందా?

- మీ చిగుళ్ళు మీకు అందంగా కనిపిస్తున్నాయా?
- నవ్వుతున్నప్పుడు పళ్లు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయని మీ కనిపిస్తోందా?
- నవ్వుతున్నప్పుడు చిగుళ్ళు కనిపిస్తున్నాయని చికాకుగా ఉందా?
- పెద్ద లేక చిన్న పళ్ళున్నాయని మీ కనిపిస్తున్నాయా?
- వెడల్పాటి లేక సన్నని పళ్ళున్నాయని బాధపడుతున్నారా?
- మీ పళ్ళు గుండ్రంగా గాని చతురస్రంగా గాని ఉన్నాయనుకుంటున్నారా?
- మీ పళ్ళు ఉన్న పద్ధతి మీకు బాగా నచ్చిందా?

దంతసిరి

1, 9, 15 ప్రశ్నలకు 'అవును' మిగతా ప్రశ్నలకు 'కాదు' అనే జవాబు వస్తే మీకు 'కాస్మోటిక్ డెంటిస్ట్రీ అవసరం ప్రస్తుతానికి లేదు. లేకపోతే మీకు ఆ అవసరం వున్నట్లే! ఎలాగూ అనేది మీరు దంత వైద్యుణ్ణి సంప్రదించి తెలుసుకోండి. చిగురువాపును ఎప్పుడు కనిపించినా నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు. పళ్లల్లో ఏది తిన్నా ఇరుక్కుని అవస్థ పెట్టుతుంటే, లేకుంటే మీ పళ్లమధ్య పుల్లపెట్టుకోవాల్సిన అవసరం ఏర్పడుతున్నా దాన్ని మీరు అలక్ష్యం చేయకండి. ఆ పళ్ల మధ్య ఖాళీ దంతవ్యాధులకు దారి ఇస్తుంది. ఏ చిన్న అసౌకర్యం ఉన్నా దంతాలలో ఏర్పడినా దంతవైద్యుడిని సలహా తీసుకొంటే దంతవాధ్యులనుంచి దూరం కావచ్చు.

-డాక్టర్ యం. ఎన్. గౌడ్
msgowd@hotmail.com
Phone: 040-23326777, 9618061536
డా. గౌడ్స్ డెంటల్ హాస్పటల్స్ 19, దుర్గ ఎన్‌క్లేవ్,
రోడ్ నెం. 12. బంజారాహిల్స్ హైదరాబాద్-34

నుడి

కంప్యూటర్ మాటలు - తెలుగులో

కంప్యూటర్‌లో ఉపయోగించే పదాలకు కొత్త తెలుగు పదాలను నేర్చుకొందాం.

Cyber Crime: మిన్నెడ నేరము - మిన్ను + ఎడ

మిన్ను : ఆకాశము, - శబ్దరత్నాకరము

ఎడ : స్థానము- శబ్దరత్నాకరము

Data : మందల

మందల: సమాచారము, విషయము- నెల్లూరు జిల్లా మాండలికం

Data base: మందలిరవు - మందల+ ఇరవు

ఇరువు: స్థానము- శబ్దరత్నాకరము

Digtal: ఎనుతీరు

Directory: వివరణ పట్టి

Driver: కదుపిని

Download: దింపకం

E- commerce: మినుపెఱికాటము

పెఱికాటము: వ్యాపారము

-సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు

★ Face book: మో(ము) కవిలె/ మోము పొత్తం

★ Folder : మడువు చేతిని: చేయునది

★ Font: వ్రాజోక

జోక: స్వరూపము- శబ్దరత్నాకరము

★ Graphics : గీటుకళ

11
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
24, సెప్టెంబర్
2011

భాషా వికాసమే చైతన్యం

ఇప్పుడు ప్రపంచీకరణ ప్రక్రియ అన్ని దేశాల్లోకీ, సమాజాల్లోకీ చొచ్చుకు వస్తూ ఉండడంతో దానితోపాటు ఆంగ్లభాష, దాని సంస్కృతీ ఆయాసమాజాల రూపురేఖల్నే మార్చివేస్తున్నాయి. మన దేశానికి సంబంధించినంతవరకు ఆంగ్లభాష ప్రభావం బ్రిటిష్ పరిపాలనకాలంలోనే ప్రారంభమైనా, మాతృభాషల అస్తిత్వానికే ఎసరు పెట్టేస్థాయికి అది చేరలేదు. కాని, ప్రపంచీకరణ ప్రభావంతో మన ప్రభుత్వాలు అనుసరిస్తున్న దివాళాకోరు విధానాల వల్ల ఆంగ్లభాష, దానితోపాటు అది మోసుకు వస్తున్న పాశ్చాత్య సంస్కృతీ, మన సమాజంపై విరుచుకుపడుతున్నాయి. ఈ వత్తిడి మన తోటి భాషలపై కూడా ఉన్నా, మనం పరభాషలపట్ల మోజుతో మన భాషను అన్ని రంగాలలో వినియోగించుకోకపోవడంవల్ల ఏర్పడిన దుష్ఫలితాలను ఇప్పుడు అనుభవిస్తున్నాం. ఈ పరిస్థితి ఇప్పుడు జనజీవనంలోని మూడు ప్రధాన రంగాలనూ కల్లోల భరితం చేసింది. పరిపాలనారంగం, విద్యారంగం, సాంస్కృతిక రంగం.

గ్రామ పంచాయతీ మొదలు రాష్ట్ర సచివాలయం వరకూ నిత్యమూ జరిగే పాలనా వ్యవహారాలు, న్యాయ పాలన, వ్యవసాయ, పారిశ్రామిక, వాణిజ్య రంగాలతో సహా అన్ని ఉత్పాదక, ఆర్థిక రంగాల పాలన - ఇదంతా పరిపాలనా రంగంలోకే వస్తుంది. ప్రజల భాగస్వామ్యంలోనే ప్రభుత్వం చేపట్టే వివిధ పథకాలు, ప్రణాళికలు విజయవంతమవుతాయి. వీటిలో ఎవరి పాత్ర, ఎవరి బాధ్యత, ఎవరి హక్కులు ఎంతవరకు అన్న అంశాలు కిందిస్థాయి ప్రజానీకం వరకు అవగాహన కావాలి. ఆ అవగాహనతోనే ప్రజల భాగస్వామ్యం ఉంటుంది. వాటి ఫలాలు కూడా అందవలసిన వారికి సరిగా అందుతాయి. పరిపాలన ప్రజల భాషలోనే ఉండి తీరాలనేది ప్రజాస్వామ్య కనీస అవసరం. తప్పనిసరి అవసరం. ప్రభుత్వాల విధి. దీన్ని మన ప్రభుత్వాలు ధిక్కరిస్తున్నాయి. ఈ రంగాల్లో మాతృభాషను నిర్లక్ష్యం చేయడం, పరభాషకు లొంగిపోవడం అంటే అది ప్రజాద్రోహమే అవుతుంది. మరొకరంగం విద్యారంగం. నేడు విద్యను పొందడం అందరి హక్కు. ఇది అందరికీ తమ భాషలోనే లభించాలి. విద్య, పాలనా రంగాలు పరస్పర పోషకాలు, పరస్పర ఆధారితాలు. ప్రభుత్వ వ్యవహారాలు, న్యాయస్థానాల్లో విచారణలు, వాటి తాలూకు పత్ర వ్యవహారాలు ప్రజల భాషలో అందించే సామర్థ్యం, సంకల్పం లేని పాలనా వ్యవస్థ రూపొందుతోంది. ఈ పరిస్థితి తెలుగు భాషీయుల మౌలిక అవసరాన్నే చావుదెబ్బ కొడుతున్నది. ఇక సాంస్కృతిక రంగం, విద్య, పాలనారంగాల ప్రత్యక్ష, పరోక్ష ప్రభావంతోపాటు, జాతి జనుల, పాలకుల ఆత్మాభిమానానికీ, సమిష్టి సాంస్కృతిక వారసత్వ రక్షణకూ సంబంధించింది సాంస్కృతిక రంగం.

సమస్యను సమగ్రంగా విశ్లేషిస్తే మనముందు సాక్షాత్కరిస్తున్న దృశ్యం ఇది. ఇప్పటివరకు సమస్యలపట్ల చూపిన అశ్రద్ధవల్ల అన్ని రంగాల్లోనూ పరిష్కారం క్లిష్టంగా తయారయింది. ఇందుకోసం ఎన్నో చర్యలు ప్రభుత్వపరంగా తీసుకోనిదే పరిస్థితులు చక్కబడవు. కీలకమైన వెంటనే చేపట్టవలసిన చర్యలివి.

కీలకమైన మూడు డిమాండ్లు

- పాలనారంగానికి సంబంధించి అధికార భాషగా తెలుగు అమలును పర్యవేక్షించడానికి, ప్రభుత్వానికి సలహానివ్వడానికీ అధికార భాషా సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేసినా ఏ స్థాయిలోనూ పూర్తిగా అమలు కావడం లేదు. చట్టసభల్లో కూడా బిల్లులను ప్రతాపాదించడం, చట్టాలను తెలుగులో తేవడం వంటి వాటిల్లో తెలుగు వినియోగం అంతంతమాత్రంగానే ఉంది. కనుక మనం అధికార భాష తెలుగును పూర్తిగా రాష్ట్రమంతటా తప్పనిసరిగా అమలు చెయ్యాలనీ, ఒత్తిడి తేవాలి.
- తెలుగు కోసం ఒక ప్రత్యేక మంత్రిత్వశాఖ ఉండాలి. మనతోపాటే భాషారాష్ట్రాలుగా ఏర్పడిన తమిళనాడు, కర్ణాటకల్లో వారి అధికార భాషలకు ప్రత్యేక మంత్రిత్వశాఖలున్నాయి. కనుక ఆ భాషల రక్షణ, పెంపుదలకేగాక అన్ని రంగాల్లోనూ వాటి వినియోగం విషయంలో ఎక్కడ అన్యాయం జరిగినా మంత్రిత్వాఖ జోక్యం చేసుకొంటుంది. పైగా ఆ రెండు రాష్ట్రాల్లోనూ అవి ఆయా ముఖ్యమంత్రుల క్రిందే ఉన్నాయి. మన రాష్ట్రంలో తెలుగు గురించి ప్రభుత్వంలో ఎవరిని వేడుకోవాలో, ఎవరు బాధ్యత వహిస్తారో తెలియకుండా ఉంది. ఈ పరిస్థితి మారాలంటే తెలుగు అమలు, అభివృద్ధి విషయమై ఒక ప్రత్యేక మంత్రిత్వశాఖ ఉండాలి. దీని కోసం మనం చట్టసభల్లోనూ, ప్రజావేదికల్లోనూ పట్టుబట్టాలి.

పాలనా రంగానికి సంబంధించిన పై రెండు విషయాల్లోనూ మార్పు సాధించకపోతే తక్కిన ఏ అంశాలోనూ ముందుకు సాగడం కష్టం. ఇది మొత్తంగా అభివృద్ధికై ప్రభుత్వపరంగా సాధించవలసిన కీలకాంశాలు. వీటిని సాధించటానికి తగిన కార్యక్రమాన్ని వెంటనే చేపట్టాలి.

ఇంతే ముఖ్యంగా చేపట్టవలసిన మరొక అంశం విద్యారంగానికి సంబంధించినది.

- విద్యా రంగంలో తెలుగు భాషకు సంబంధించి ఒక విధానం లేకపోవడంవల్ల ప్రభుత్వం తరచుగా విద్యా రంగంలో తెస్తున్న మార్పులో తెలుగు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నది. ఒక బోధనా మాధ్యమంగానేగాక, ఒక సబ్జెక్టుగా నేర్పడంలోను కూడా తెలుగు నిర్లక్ష్యం చేయబడుతోంది. రాష్ట్రం మొత్తమీద, ప్రభుత్వ ప్రయివేటు పాఠశాలల్లోనూ, ఆపై చదువుల్లోనూ అందరికీ వర్తించే విధంగా బోధనా భాషగాను, ద్వితీయ భాషగాను తెలుగు ఒక విషయమై ఒక విధాన నిర్ణయం కోసం మనం పట్టుబట్టాలి. అటువంటి విధానం లేకుండా తెలుగు రక్షణ కోసం మనం ఏం చెయ్యదలుచుకొన్నా వైఫల్యాలనే ఎదుర్కోవలసిన పరిస్థితి ఉంది.
- భాష ప్రయోజనం కేవలం సాహిత్యసృష్టి కాదు. శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాలతోసహా, సమకాలీన అవసరాలన్నిటికీ తెలుగును వినియోగించుకోగలిగితేనే తెలుగు అభివృద్ధి చెందుతుంది.
- నేటి అవసరాలు ఎంతో పెరిగాయి. వాటికవసరమైన మహా నిఘంటువు (Lexicon) కావాలి.
- మానవ సంబంధాల పిలుపులు తెలుగులోనే ఉండాలి. తినే పదార్థాల పేర్లను తెలుగులోనే పలకాలి.
- సభలు, సమావేశాల్లో తెలుగులోనే మాట్లాడాలి. వక్త లెవరైనా తెలుగువాడు కాని సందర్భంలోనే తప్ప తెలుగు వాడైయుండీ ఆంగ్లంలో మాట్లాడాన్ని అనుమతించకూడదు.
- సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో గాని, విద్యా సంస్థల్లో గాని, సినిమా టీవీల వంటి దృశ్య ప్రసార మాధ్యమాల్లో గాని తెలుగుకు ఎటువంటి అపకారం జరిగినా సహించకూడదు. తెలుగు నేలపై ఇంగ్లీష్ మాధ్యమ పాఠశాలల్లో తెలుగుకు జరుగుతున్న అవమానాల్ని ఎదుర్కోవాలి.
- జానపద కళల్ని ప్రోత్సహించడంతోపాటు అన్ని విధాలైన తెలుగు సాంస్కృతిక కళా రూపాల్ని పెద్దఎత్తున ప్రోత్సహించాలి.
- తెలుగు భాషాదినోత్సవం (ఆగస్టు 29), అంతర్జాతీయ మాతృభాషాదినోత్సవం (ఫిబ్రవరి 21) వంటి సందర్భాలను పెద్ద ఎత్తున అన్ని విద్యా సంస్థల్లోనూ, సామాజిక కేంద్రాల్లోనూ నిర్వహించాలి. భాషా పండుగలుగా వాటిని తీర్చిదిద్దాలి.
- మన భాష పట్ల జాతి అభిమానాన్ని పెంచే విధంగా పాఠశాలల్లోను, తల్లిదండ్రులతోను, వివిధ కార్యక్రమాలను చేపట్టాలి.
- ప్రభుత్వానికి సమాజానికి బాధ్యత వహించవలసిన పెద్దల వైఫల్యం వల్లనే జనజీవనంలో చదువుకు, పరిపాలనా వ్యవహారాలకు తెలుగు అక్కరలేనిదిగా తయారవుతుండడంతో అభివృద్ధిపట్ల ఎప్పుడూ ముందుండే తెలుగు ప్రజలు గాలి వాలున కొట్టుకు పోతున్నారు. ఇది సరికాదని, మన భాషను మనం కాపాడుకొంటూ, అభివృద్ధి చేసుకొంటూ, ఒక భాషా జాతిగా ఎదగగలమనే, ఎదగాలనే ఒక సంకల్పాన్నీ మివేకాన్నీ మనం జాతి జనుల్లో జాగృతం చేయడానికి ఉద్యమించాలి. భారతీయ సాంస్కృతిక విలువల్లో భారతీయ భాషలో ప్రగాఢ విశ్వాసమున్న మనపై ఈ దిశగా ఆలోచించి ఉద్యమించవలసిన బాధ్యత ఉంది.

- పి. వేణుగోపాలరెడ్డి
ఫోన్: 9490470064

నిర్వహణ: డా.సామల రమేష్‌బాబు
Cell: 9848016136, ncharithra@gmail.com

ప్రామాణికత అవసరమే

విద్య విజ్ఞానాన్ని కలిగిస్తుంది. జ్ఞానం వినయం ఇస్తుంది. వినయం యోగ్యతను చేకూర్చుతుంది. యోగ్యత వల్ల ధన, ఘనకీర్తి సంపాదించవచ్చు. విద్య మిత్రుని వలే నీడగా వస్తుంది. నరునకు విద్య మూడో కన్ను వంటిది. జ్ఞాననేత్రం మానవుని సాధన, పట్టుదల వంటి ప్రక్రియ వల్ల తెరుచుకుంటుంది. అట్లు జ్ఞానసాధనకు విద్య, అభ్యాసన, బోధన, అనుకరణలకు భాష ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది.

పసితనం నుంచి తల్లిదండ్రుల సంభాషణలను విని, అనుసరించి పలికే తొలి పలుకులే మాతృభాష. అటువంటి మాతృభాషలో ప్రాథమిక దశ నుంచి పిల్లలు విద్యాభ్యాసం చేయుటే సముచితం. నిత్యజీవితంలో వ్యవహారాల కోసం జనులు ఒక భాషను ఎంచుకుని ఆ భాష సాయంతో కార్యకలాపాలు సాగించుకునేందుకు అధికార భాషగా ప్రకటించారు. అధికార హోదా కలిగిన తెలుగు భాషలో తెలుగు మాధ్యమంగా విద్యాబోధన జరుగుతోంది. అయితే, రాష్ట్రంలోని జిల్లాల వారీగా వ్యవహరిస్తున్న తెలుగు పాఠ్యపుస్తకాల్లో ముద్రించి బోధనాభాషగా ప్రవేశపెట్టినప్పుడు వచ్చే అనర్థాలు అనేకం.

నాగరిక భాషాకోటిలో చేరిన తెలుగు భాషను రాయలవారిచే 'దేశ భాషలందు తెలుగు లెస్స' అని పలికిన విషయం మరుగునపడవేసి భాగాలుగా విభజించి మాధ్యమంగా వాడుట వల్ల దీని ఉనికి పూర్తిగా కోల్పోతుంది. దీనిపై సందేహం లేదు. భాషా వైశిష్ట్యం అర్థబోధక మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఉచ్చారణ వివిధ రకాలుగా జిల్లాలో, ప్రాంతాల్లో వాక్ సౌలభ్యం కోసం వ్యవహరిస్తున్న శైలిని మాధ్యమంగా వాడుట వల్ల విద్యార్థుల్లో ఐక్యతలోపించి ద్వేషం, అసూయ మొదలైనవి ప్రబలుటకు అవకాశం ఏర్పడుతుంది. అందరికీ అమోదయోగ్యమైన రీతిన పాఠ్యపుస్తకాలను ముద్రించి వాటిని బోధనకు ఎంచుకున్నట్లయితే విద్యాపరంగా రాష్ట్రాభివృద్ధి జరుగును. ఏ కొందరి అభిప్రాయానికో ప్రాధాన్యతను ఇచ్చి ప్రాంతాల వారీగా భాషను విభజించి బోధించినట్లయితే ఒక ప్రాంతపు విద్యార్థులు మరొక ప్రాంతానికి బదిలీలపై వెళ్ళినప్పుడు ఉన్నత విద్యను అభ్యసించేందుకు వీలుపడదు. ఒక రీతిలో నేర్చుకొన్న భాషను మరొక విధంగా మార్చి అభ్యసించేందుకు, లిఖించేందుకు, వ్యవహరించేందుకు బహుకష్టం. అటువంటి సందర్భంలో ఆ విద్యార్థి ఉత్తమ ఫలితాలను పొందలేకపోవచ్చు. కనుక భాషాప్రయుక్త రాష్ట్రమైన ఆంధ్రభాషను 'ఏకైక' భాషగా బోధనా మాధ్యమంగా సాగించుట సర్వామోదయోగ్యం, శ్రేయోదాయకం.

మహా కవులు తిక్కన, ఎఱన, శ్రీనాథుడు, పెద్దన వంటి మహానీయులు భాషలోని అందచందాలను ఆకళించుకుని కమ్మని కవితలల్లారు. తెలుగు పద్యం గాని, గద్యం గాని కనులవిందై కర్ణములకు మకరందమై, పాఠకులను, శ్రోతలను మైమరిపిస్తుంది. తెలుగు తీయదనం నిరంతరం మనకే కాక ప్రపంచ ప్రజలందరికీ విందు చేయాలని ఆశించడం సమంజసం కదా! జాతీయ, అంతర్జాతీయ భాషలలో తెలుగు భాష సముచిత స్థానాన్ని సంపాదించుకుంది. ఆ ప్రతిష్ఠను సదా కాపాడుకుందాం. ఏక విధ భాషాబోధనను సమర్థిద్దాం.

- దేవులపల్లి పద్మజ
సెల్: 9849692414

భాష అపభ్రంశం

భాషా వికాసంలో వార్తాపత్రికల పాత్ర అత్యంత కీలకమైనది. ఎన్నో ఆంగ్లపదాలకు తెలుగు పదాలను పత్రికలే సమకూర్చాయనేది అక్షర సత్యం. వైజ్ఞానిక, సాంకేతిక, రాజకీయాలకు సంబంధించిన ఎన్నో మాటలను వాడుకలోకి తెచ్చాయి. అయితే పత్రికలు తప్పుగా మాటలు ఉపయోగించటం వల్ల అవే భాయమైపోయి భాష అపభ్రంశమవుతుంది. దీనికో దృష్టాంతము 'ఆధ్వర్యం' ఇది సరైన మాట కాదు. ఆధ్వర్యవం అనాలి. కాని 'ఆధ్వర్యం' అనేది పత్రికలు వాడుకలోకి తెచ్చి నిశ్చయం చేశాయి. యజమాని అనే పదము తప్పు యజమానుడు సరైన శబ్దం. యజమాని అనగా యజమానులు కలవాడని అర్థం. కాని యజమాని అనేదే బాగా వాడుకలోకి వచ్చేసింది. పునరావృతం ఇదికూడా సరికాదు. తిరిగి జరిగినది అని చెప్పటానికి పునరావృత్తం అనాలి. నర్మగర్భంగా అంటే నవ్వులాటకు, పరిహాసానికి అని అర్థము. కాని 'శ్లేష (భిన్నార్థాల కలయిక)'కు బదులుగా రాస్తున్నారు. కళామతల్లి అంటే తల్లి అని అర్థంకాదు. మతల్లి అంటే శ్రేష్ఠమైనది, గొప్పది అని అర్థము. కళామతల్లి అంటే కళలలో గొప్పది అని అర్థం. సాంప్రదాయం, సామ్రాట్ అనికాక సంప్రదాయం, సమ్రాట్ అని రాయాలి. జనాకర్షణ అనే పదానికి 'చరిష్మా' అనే ఆంగ్లపదాన్ని వాడుతున్నారు. దీనిని చరిష్మా అనికాక కరిజ్మా అని రాయాలి. అదేవిధంగా అసాధారణ చర్యకు జిమ్మిక్ అనికాక గిమ్మిక్ అని రాయాలి.

ఇల్లు లేక మరేదైనా నిర్మించదలచి పునాదులు తవ్వేటపుడు ఒక మేకునో లేక కొయ్య చీలనో వేదమంత్రాలతో స్థాపించడాన్ని శంకుస్థాపన అంటారు. శంఖుస్థాపన అని రాయకూడదు. నివాళి అంటే నీరాజనం. నీరాజనమంటే హారతి పట్టడం. కాని ప్రసారమాధ్యమాల్లో సంతాపానికి నివాళి అని, ఘనస్వాగతానికి నీరాజనం అని ఉపయోగిస్తున్నారు. తిథి, వార నిమిత్తం లేకుండా భోజన సమయానికి వచ్చిన వ్యక్తిని అతిథి అంటారు. అతిథికి ఆగంతుకుడు అనే మరో అర్థము కూడా ఉంది. అతిథిని చుట్టముగా, ఆగంతుకుడును 'దుండగుడు'కు పర్యాయపదముగా వాడుతున్నారు.

మన దైనందిన జీవితంలో వాడే మాటలు వెనుక ఎన్నో అర్థాలు ఉంటాయి. సునిశితంగా గమనిస్తే తప్ప వాటి పరమార్థాన్ని గ్రహించలేము. పదాల ఔచిత్యాన్ని, ఔన్నత్యాన్ని గ్రహించాలంటే భాషపై అవగాహన పెంచుకోవాలి. స్వల్పమార్పుతో పదాల అర్థాలే మారిపోతుంటాయి. ఇలాంటి శబ్దార్థములు తెలుసుకొన్నపుడు ఒకింత ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. అలాంటి ప్రత్యేకత సంతరించుకున్న పదజాలాన్ని ఒకసారి పరికిద్దాం. దేవాదాయము, దేవదాయము...మొదటి పదానికి దేవునికిచ్చే ధనమని రెండో పదానికి దేవుని ఆదాయమని అర్థం. అదేవిధంగా ఉద్దేశం, ఉద్దేశ్యం... మొదటి పదానికి భావం, అభిప్రాయం అని రెండోదానికి చెప్పదగిన, వివరించదగిన, లక్ష్యం అనే అర్థాల్లో వాడాలి. అలాగే షష్టి అంటే అరవై, షష్ఠి అంటే ఆరు. రుజువు, ఋజువు...మొదటిదానికి సాక్ష్యం, రెండవదానికి సూటిగా, స్పష్టంగా అని అర్థాలు. నిరసన, నిరశన... నిరశనము అంటే నిరాహారము అని అర్థము. నిరాహార దీక్ష చేస్తుంటే నిరశన దీక్ష అని రాయాలి. నిరసన అనేది ఏదైనా ఒక విషయంపై తమ వ్యతిరేకతను తెలియజేయటం. నిర్దిష్ట, నిర్దుష్ట... నిర్దిష్ట అంటే ఒక విషయానికి సంబంధించి స్పష్టంగా చెప్పే సమయంలో ఉపయోగించాలి. నిర్దుష్ట అంటే దోషరహితమైనదని అర్థం. చేస్తుంది, చేస్తోంది... చేస్తుంది అనడం భవిష్యత్తును సూచిస్తుంది. చేస్తోంది అనే పదము కూడా సరైనది కాదని భాషాశాస్త్ర నిపుణులు చెపుతారు. చేస్తూ ఉంది అనేది చేస్తూంది అవుతుంది. విలువైన, విలువచేసే... ఈ రెండు పదాలు ఒకేలా అనిపించినా నిజానికి వీటికి వేర్వేరుగా అర్థాలు ఉన్నాయి. చాలామంది 'విలువచేసే' రాయడానికి బదులుగా 'విలువైన' అని రాస్తుంటారు. విలువచేసే అంటే వాటి విలువ లెక్కించినట్లుగా పరిగణించాలి. విలువైనది అంటే అమూల్యమైనదని అర్థము. విలువ అంటే వెల కట్టిన తరువాత విలువైన (అమూల్యమైన) అని రాయడం సరికాదు. విదేశీ పర్యటన, విదేశ పర్యటన... విదేశీ వస్తువులు ఉంటాయి. విదేశీ సమాచారం ఉంటుంది. పర్యటనను మాత్రం విదేశీ పర్యటన అని రాయకూడదు విదేశ పర్యటన అని రాయాలి.

అతిరథ, మహారథులు, బ్రహ్మరథం తదితర ఉపమానాలు వాడేముందు ఆయా పదాల ఔచిత్యాన్ని గ్రహించాలి. అతిరథుడు అంటే రథము మీద నుండి ఒకే సమయంలో అనేకమంది వీరులతో పోరాడగల యోధుడు. అదేవిధంగా పదకొండు వేలమంది ధనుర్ధరులతో ఏకకాలంలో పోరాడేవాడు మహారథి. ఏకకాలంలో పన్నెండుమంది మహారథులతో పోరాడేవాడు అతిమహారథి. ఒకేసారి ఇరవైనాలుగుమంది అతిమహారథులతో పోరాడేవాడిని మహామహారథి అంటారు. బ్రహ్మరథం వెనుక పెద్ద కథే ఉంది. బ్రహ్మమోసిన రథమే బ్రహ్మరథంగా మహాభారతంలో ఓ గాథ ఉంది. ఇక్కడ బ్రహ్మ అంటే బ్రహ్మదేవుడని కాక బ్రహ్మ సమానులైన వేదవేత్తలు, వేదర్షులు అని అర్థము. ఇంద్ర పదవిని అధిష్ఠించిన నహుషిడిని కూర్చోబెట్టి బ్రహ్మ సమానులైన వేదవేత్తలు, వేదర్షులు మోసిన పల్లకినే బ్రహ్మరథం అయింది. ఇంకో అర్థములో సిద్ధి పొందిన మహనీయులను అంత్యక్రియల నిమిత్తం తీసుకువెళ్లే వాహనాన్ని బ్రహ్మరథమని పిలుస్తారు. ప్రస్తుతం పత్రికలలో ఘన స్వాగతానికి పర్యాయ పదముగా బ్రహ్మరథమును వాడుతున్నారు.

జి.రవి
సెల్: 9866736571

పలుకే ఇంగ్లీషాయెనా?

ఇంతకుముందు కాలంలో పుట్టిన బిడ్డ అమ్మా అని పిలిస్తే ఆనందమనుభవించే తల్లులుండేవారు. కాని నేటి నవనాగరికతామణులు మమ్మీ అనే పిలుపులో మురిసిపోతున్నారు. కాని ఇది కలికాలం అని ఊరుకొంటే అసలుకు మోసం వచ్చే రోజులు దగ్గరపడుతున్నాయి. నాగరికత పెరిగి యాంత్రిక యుగంలో అడుగిడిన మానవుడు ప్రపంచాన్నే మార్చివేసాడు. ప్రపంచంలో ఏమూల ఏం జరుగుతుందో అప్పటికప్పుడు నిమిషాల పైన తెలుసుకొనే తెలివితేటల్ని మెరుగుపర్చుకొన్నాడు.

కాని తన ఇంటిలో తనముందు ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోలేని మరమనిషి అయిపోవడం చూస్తే ఇది ఏవిధమైన పురోభివృద్ధో అంచనావేయలేకుండా ఉన్నాం. ఎందుకంటే ఐదవఏట అక్షరాభ్యాసం చేసుకొన్ననాడు పెద్దబాలశిక్షతో మొదలు పెట్టి రామాయణ మహా భారతాలు పుక్కిట పట్టే నేర్పును గడించారు. కాని నేడు మూడవ ఏటనే ఎపిపిఎల్ ఏపిల్ అంటూ ముద్దులు పోయే కూన - తిథివార నక్షత్రాలు అంటే ఏమిటి అంటాడు? మన పండుగలు పరమార్థాలు తెలియవు? సంస్కృతి సాంప్రదాయాలు తెలుసుకొనే వీలు అసలే లేదు. అలాంటపుడు రేపటి పౌరుడైన ఈ బాలుడు తనను కన్నతల్లికి, పుట్టిన గడ్డకు ఏం చేస్తాడు...

అసలు తెలుగు పలుకు ఉచ్చారణను మరిచి తెలుగును కూడా ఆంగ్లపదంలా పలకడం గొప్ప అనే వీరులు బయలుదేరడం మన భాషకే కాదు మన దేశానికీ ముప్పు. ఇలా పాశ్చాత్య మోజు ఎక్కడికి దారితీస్తుందనే విషయాన్ని నేటి పెద్దలు ఆలోచించి తీరాలి. మన పిల్లలను మనదేశానికి వెన్నుముకల్లాగా పెంచాల్సిన బాధ్యత తల్లి తండ్రులపైన ఉంది. దీన్ని విస్మరించకూడదు.

-ఎం. సరోజిని, చెన్నై

వాచకాల్లో తెలుగు వెలవెల

వేదిక

ఇంటా బయటా బడుల్లో కూడా తెలుగు నిరాదరణకు గురవుతున్న విషయం అందరూ ఎరిగినదే. మాతృభాష మీద 'పట్టు'లేని వాడు ఇతర భాషల్లో అధికారం సంపాదించడం సాధ్యం కాదు.

పాఠశాలల్లో తెలుగు పాఠ్యాంశంగా పిల్లల్ని ఆకర్షించగలుగుతుందా... అంటే అదీ అనుమానమే. ఏ పాఠశాలలోనైనా ఆంగ్లం, లెక్కలు, సైన్సు ఉపాధ్యాయులకున్న స్థానం తెలుగు ఉపాధ్యాయులకు లభించడం లేదనిప్రత్యేకించి చెప్పనక్కర్లేదు. తెలుగేకదా చదవకపోయినా 'పాస్ మార్కులు' రాకపోవు అనే చిన్నచూపు. దానికి తగినట్టే పాఠ్యాంశాల ఎంపిక... అనేక లోపాలతో పాఠ్యపుస్తకాల ప్రచురణ.

పదో తరగతి తెలుగు వాచకంలో గద్యభాగంలోని మొదటి పాఠమే ఒక ఉదాహరణ. ప్రఖ్యాత తెలుగు ఆధునిక రచయిత చా.సో రచించిన 'బొండుమల్లెలు' కథానిక ప్రక్రియను పరిచయం చేయడానికి గాను నిర్దేశించబడింది. దోపిడీ స్వభావాన్ని తెలియచేసే ఈ కథకు చివర ఇచ్చిన ప్రశ్నలలో ఒక ప్రశ్న 'కథకుడు తాతను ఎలా దోపిడీ చేశాడు?' అని తాతను రచయిత ఎలా దోపిడీ చేశాడు? అనే ప్రశ్న విద్యార్థిలో ఎటువంటి ఆలోచనల్ని కలుగజేస్తుందో ఆలోచించాలి. రచయిత దోపిడీ చేయడం ఏమిటి? కథలో కథ చెప్పే యజమాని కదా దోపిడీ చేసింది. ఉత్తమపురుషలో చేప్తే ఆ పాత్ర రచయిత ఔతాడా? రచయితే తన కథను చెప్తున్నాడనే భ్రమలో విద్యార్థుల్ని పడవేస్తుందీ ప్రశ్న. వాచకంలో పాఠం చివర ప్రశ్నలు ఇచ్చే పద్ధతి కారణంగా విద్యార్థులు ఆ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు బట్టీపట్టే పనిలోనే ఉంటారు తప్ప ప్రశ్న ఎలా ఇచ్చినా రాసే విధంగా తయారుకాలేక పోతున్నారు. ఇంకో విషయమేమిటంటే 'రచయిత తాతను ఎలా దోపిడీ చేశాడు' అని ప్రశ్న తయారు చేసిన వారికి ఉత్తమపురుషలో చెప్పిన కథను ఎలా చదవాలో తేలీదనే అనుకోవాల్సివస్తుంది. ఆ పాఠం చదివి ఆ ప్రశ్నలకు జవాబులు రాయాల్సిన విద్యార్థులు యింకెలా అర్థం చేసుకుంటారు. 'రచయితలూ దోపిడీ చేస్తారు' అనే కదా అర్థమవుతుంది పిల్లలకి. మరి రచయిత మీద పిల్లలకు గౌరవం కలుగుతుందటారా? బొండుమల్లెలు బదులు పిల్లలకు చదువుపట్ల ఆసక్తి కలిగించేలాగా 'ఎందుకు పారేస్తాన్నాన్నా' కథ ఎంపిక చేసి ఉంటే బాగుండేది. తెలుగుమీద ఇప్పటికే ఆసక్తి తగ్గిపోతుందని ఆంగ్లం మీద మోజు పెరుగుతుందని సభలు-సమావేశాలు-చర్చలు చేస్తున్నామా... మరి పాఠం శీర్షిక చూడండి. ఇదీ పదో తరగతి తెలుగువాచకంలోనిదే (పద్యభాగం) 'స్టీట్‌చిల్డ్రన్'. చక్కగా తెలుగులో 'వీధి బాలలు' అనే శీర్షిక పెట్టొచ్చు. కవిత కూడా పేలవమైందే. ఈ కవితలో కవితాత్మకమైన వాక్యాలు ఏమున్నాయని? ఇదే విషయంగా... యింకా ఎంతో గొప్ప కవితలు రాలేదంటారా? యిలాంటిదే తొమ్మిదో తరగతి తెలుగు వాచకంలో 'అంబేద్కర్' కవిత. బోయజంగయ్య గారు కవిగా, కథకుడిగా ప్రసిద్ధుడు. అయినా గానీ యీ కవితను తరగతి గదిలో విద్యార్థులు కవిత్వంగా ఆస్వాదించలేకపోవడం ఉపాధ్యాయులకు మాత్రమే తెలిసిన నిజం.

ఆరు, ఏడు తరగతుల్లో గురజాడ 'పూర్ణమ్మ', శ్రీశ్రీ 'శైశవగీత' కవితలను పరిచయం చేశాకే ఆ పైతరగతుల్లో ఆ కవితలస్థాయిలోనే పాఠ్యాంశాన్ని నిర్ణయించొద్దా? కింది తరగతుల్లో ఎక్కువస్థాయిగల కవితల్ని... పై తరగతుల్లో వాటికంటే దిగువ స్థాయి కవితల్ని ఎంపిక చేయడం సమంజసమా? 'స్ట్రీట్ చిల్డ్రన్', 'అంబేద్కర్' కవితల్ని తరగతి గదిలో చెప్పినప్పుడు విద్యార్థులు స్పందనకు ఎంత వ్యత్యాసముంటుందో గమనిస్తే... పాఠ్యాంశాల ఎంపిక ఎలా జరగాలో కూడా బోధపడుతుంది.

ఇదీ కవిత్వమా? అని అడిగిన విద్యార్థులూ ఉన్నారంటే నమ్ముతారా? యిక గద్యభాగంలో తాపీ ధర్మారావుగారు 'ఊతపదాలు-వ్యర్థ పదాలు' పదో తరగతి విద్యార్థులస్థాయికి మించిందే. కళాశాల విద్యార్థులయితే తప్ప ఉన్నత పాఠశాలస్థాయి విద్యార్థుల స్థాయికి అర్థం చేయించడం కొంచెం యిబ్బందే.

తొమ్మిదో తరగతి వాచకంలో 'కొమర్రాజు లక్ష్మణరావు' గురించి పాఠం. విద్వాన్ విశ్వం గారి ప్రసంగం... సుదీర్ఘమైన యీ ప్రసంగం పాఠం విద్యార్థికీ ఉపాధ్యాయుడికీ కూడా విసుగును తెప్పిస్తుంది. కారణం అది ప్రసంగ పాఠం కావడం. అంతేకాకుండా నిడివి ఎక్కువ కావడం. అదే వాచకంలో మరో విసిగించే పాఠం 'కొప్పరు'. భాష పట్ల మమకారంతో అవగాహన పెరిగాక అటు వంటి కైఫీయతులు గురించి తెలుసుకోవాలి తప్ప, అదొక పాఠ్యాంశంగా విద్యార్థులు స్వీకరించలేరు.

ఇక... పేరడీ ప్రక్రియను పరిచయం చేయడానికి 'జరుక్‌శాస్త్రి' 'సరదాపాట'ను అందించారు. మహాకవి శ్రీశ్రీ గారి 'నవకవిత'కు ఇది పేరడీ. నవకవితకు కావల్సినవేమిటో శ్రీశ్రీ ఎంతో అద్భుతంగా ఉద్వేగంతో వివరిస్తే దాన్ని ఆపహాస్యం చేస్తున్నట్టుగా వచ్చిందీ సరదాపాట. సాహిత్య జీవులకు ఆ స్వారస్యం తెలిసి దేనికది విడిగా వాటి గొప్పతనాన్ని ఆస్వాదించగలరు. కానీ విద్యార్థులు గొప్ప కవిత్వాన్ని హేళన చేస్తూ పేరడీ అంటే అదే అనుకునేలా చేస్తుందీ కవిత. విద్యార్థుల్లో మనం నింపాల్సింది సాహిత్యంపట్ల ప్రేమని కానీ హేళన కాదు కాదా! కవిత్వం పట్ల మమకారం కలగవలసిన సమయంలో మంచి కవిత్వాన్ని ఆపహాస్యం చేయడాన్నే యీ 'సరదాపాట' నేర్పుతుందంటే కాదనగలమా? ఆరు నుంచి పది వరకు తెలుగువాచకాల్లో ప్రతి పాఠం వివిధ ప్రక్రియలను పరిచయం చేయడానికే ఎన్నుకున్నదే. అయితే అవి విద్యార్థుల్లో

సిసింద్రి

విశేషాలు

● గాయాలను శుభ్రపరచడానికి వాడే హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్‌ను తయారుచేసిన ఫ్రెంచ్ రసాయనశాస్త్రవేత్త బార్న్ లూయిస్ డెనారె 1777 సంవత్సరంలో మే 15న జన్మించాడు.

● కంటిచూపు వెనుక రహస్యాన్ని ఛేదించి కంటిలోని కండరాలు కటకంలా ఎలా పనిచేస్తాయో విశ్లేషించిన శాస్త్రవేత్త స్పెయిన్ దేశానికి చెందిన శాన్షియాగో రేమన్

● ఒకనాడు మశూచి వ్యాధివలన ఎందరో చనిపోయేవారు. మశూచిని ఈ భూమిమీదనుంచి దాదాపు మటుమాయం చేసిన మహోన్నత శాస్త్రవేత్త ఎడ్వర్డ్ జెన్నర్.

● ప్రఖ్యాత భారత చిత్రకారుడు రాజా రవివర్మ 1849 ఏప్రిల్ 29న కేరళ రాష్ట్రంలోని తిరువనంతపురానికి 35 కి మీల దూరంలో వున్న కిలియమార్ అనే గ్రామంలో జన్మించాడు.

● పొడవాటి మెడ కలిగిన బాతులు హిమాలయాలకు వలస రావడానికి 9వేల మీటర్ల ఎత్తు ఎగిరి చలికాలంలో ఈ ప్రాంతానికి వస్తాయి. వీటినే హంసలుగా వర్ణిస్తారు.

● శ్రీలంకను పూర్వం తాప్రోబాని, సెరిందీప్, సిలోన్ అనే పేర్లతో పిలిచేవారు. 1972లో ఆదేశానికి శ్రీలంక అనిపేరుపెట్టారు. 1948 ఫిబ్రవరి 4న శ్రీలంక స్వతంత్ర దేశంగా బ్రిటిష్‌వారి నుండి విముక్తి పొందింది.

-పి.వి.

12
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
24, సెప్టెంబర్
2011

●వీకెండ్ క్విజ్-377

వీరిద్దరూ ఎవరు?

మీ జవాబులను కార్డుపై రాసి పంపించండి. కరెక్ట్ సమాధానాలు రాసిన వారిలో ఒకరిని డ్రా ద్వారా ఎంపిక చేసి రూ. 100 బహుమతి అందిస్తాం.

సిసింద్రి, ఆంధ్రభూమి, దినపత్రిక,
36 సరోజినిదేవిరోడ్, సికింద్రాబాద్ - 3

కరెక్టు సమాధానాలు రాసిన వారిలో కొందరు

బి.మనోజ్‌కుమార్, మల్లాపురం	నాయుడుపేట
ఉలాపువరలక్ష్మి, గిద్దలూరు	బలుసా లక్ష్మయ్య, గిద్దలూరు
చిప్పర నాగరాజు, కొండాపురం	బద్దె విజయమ్మ, పినపాక
బి.ధనసూర్యావతి, మచిలీపట్నం	బి.రాజేశ్వరమూర్తి, మచిలీపట్నం
లింగాల స్వాతిప్రత్యూష, మండపాడు	గొడవర్తి బాపయ్యగుప్త, పొన్నూరు
లింగాల తేజపావని, గుడివాడ	కె.మురళీ కృష్ణ, చీరాల
నేమాన సుభాష్ చంద్రబోస్, శ్రీకాకుళం	ఎ.రాజేష్, నెల్లూరు
మొయ్యి సూరిబాబు, అరసవల్లి	మండిగ మల్లీశ్వరిదేవి, నాయుడుపేట
నేమాన గోపాలకృష్ణ, శ్రీకాకుళం టౌన్	ఇంజమూరి ప్రియాంక, మైలవరం
నూకాబత్తిన చంద్రశేఖర్, గుంటూరు	ప్రియదర్శిని కోట, మైలవరం
మునగవలస శుభలక్ష్మి, శ్రీకాకుళం	డి.రవి, నెల్లిమర్ల
జి.శ్రీరాములు, నెల్లిమర్ల	కొప్పర్తి లలిత, హైదరాబాద్
తేకల నాగమణి, మచిలీపట్నం	బెల్లంకొండ మోహనరావు, గుంటూరు
మేడూరి సత్యనారాయణ, తిరువూరు	కందెపు అప్పారావు, బాపట్ల
వి.శివకుమార్, మచిలీపట్నం	కాకరపర్తి అన్నపూర్ణ, చీరాల
ఆర్‌విసిహెచ్ నాగేశ్వరరావు, శ్రీకాకుళం	దాసరి నరసింహారావు, పొన్నూరు
రామకూర్ లక్ష్మి, శ్రీకాకుళం	అవంట అంజలీదేవి, అప్పికట్ల
వై.మధుబాల, కొడుమూరు	కందెపు తులసమ్మ, అప్పికట్ల
వై.ఆంజనేయులు, కొడుమూరు	కాకరపర్తి శ్రీధర్, చీరాల
ఎ.టి.గాయత్రిదేవి, అనంతపురం	కొఠమూరి జయశ్రీ, నరసారావుపేట
మల్లంపాటి రేవతి, అప్పికట్ల	దేవరకొండ సుబ్బలక్ష్మి, భర్తిపూడి
కొండపాటూరి హైమవతి, భర్తిపూడి	యంపరాల సంధ్య, హైదరాబాద్
అనుమోలు కస్తూరి, హైదరాబాద్	మన్నె నిర్మలాదేవి, కావూరు
కంభంపాటి గోపాలకృష్ణ, అప్పికట్ల	ఇనగంటి సువరిత, సికింద్రాబాద్
కన్నెకంటి సైదమ్మ, గోగులమాడి	యలవర్తి రాజేశ్వరి, హైదరాబాద్
కురా మాధవి, బాపట్ల	లేళ్ల సత్యనారాయణ, బాపట్ల
కురా అనురాధ, భర్తిపూడి	కురా శివయ్య, గుంటూరు
ఉల్లి రామసుబ్బయ్య, మాచర్ల	నగరపు వెంకటరత్నం, హైదరాబాద్
కాకరపర్తి వెంకటేశ్వర్లు, చీరాల	జొగర్లమాడి రాఘవమ్మ, కావూరు
బెల్లంకొండ మోహనరావు, భర్తిపూడి	కె.చినసైదయ్య, మోర్తంపాడు
ముదుగంటి విష్ణువర్ధన్‌రెడ్డి, గంభీరావుపేట	కన్నెకంటి సంధ్యారాం, మోర్తంపాడు
మోపాక శరణ్య, నర్సీపట్నం	అక్కింతల సంజీవకర్ర, అనంతపురం
కరణం శ్రీలాస్య, చెట్టుపల్లి	మార్కన్ మణిరాజ్, ముద్దనూరు
ఎ.శ్రీనివాస్, నర్సీపట్నం	కోగంటి శ్రీవల్లి, హైదరాబాద్
అత్తిపల్లి బాలసుబ్రహ్మణ్యం, హైదరాబాద్	తుమ్మల అన్నపూర్ణ, హైదరాబాద్
ఎ.లావణ్య, మధిర	కన్నెకంటి లక్ష్మి, హైదరాబాద్
ఎ.ఉమాచంద్రిక, గంపలగూడెం	కన్నెకంటి సైదమ్మ, గుంటూరు
తుమ్మలపల్లి సాయికావ్య అంజలి, మచిలీపట్నం	నగరపు వెంకటరావు, హైదరాబాద్
మహమ్మద్ అయాన్‌హుస్సేన్, హైదరాబాద్	తోకల లక్ష్మీకుమారి, గుంటూరు
ఎ.సూర్యం, నెల్లూరు	కురా శకుంతల, గుంటూరు
సి.కల్యాణి, నెల్లూరు	నల్లపాటి రామకృష్ణ, గుంటూరు
యంత్రపాటి ప్రీతమ్,	ధరణి కృష్ణగోపాల్, హైదరాబాద్
	యర్రంశెట్టి చిరంజీవి, అనంతవరం

క్విజ్-376 సమాధానాలు

● భట్టారాయ్
● కల్లోల్ బిశ్వాస్

క్విజ్-376 విజేత

మునగవలస దీపిక
ప్లాట్ నెం.9, డోర్ నెం.8-86/ఎ, కథానిలయం దరి,
సూర్యానగర్, విశాఖ ఎ కోలని,
శ్రీకాకుళం - 532 001.

●ఆటోగ్రాఫ్

సల్మాన్ రష్దీ
ప్రముఖ ఆంగ్ల రచయిత

కనువిప్పు

పూర్వం విష్ణుపురంలో పేదరాశిపెద్దమ్మ ఉండేది. ఆమె ఎంతో ధనవంతురాలు. ఆమెకు సంతానం లేదు. చాలా కాలం క్రితమే భర్త చనిపోయాడు. ఆమె ఒంటరి అయినప్పటికీ ఎంతో సహనంతో, మరెంతో ఔదార్యంతో అన్నసత్రాన్ని ఏర్పాటుచేసి బాటసారులకు శక్తికొలదీ అన్నదానం చేస్తూ ఉండేది. ప్రతిరోజు అనేకమంది ఆ సత్రంలో తమ ఆకలి తీర్చుకుని ఆమెను ఆశీర్వదించి వెడుతూ ఉంటారు. వారు ఇచ్చే తృణమో, ఫణమో పుచ్చుకుని తృప్తిపడేది తప్ప డబ్బుకోసం నిర్బంధించేది కాదు. అందుకే చుట్టుపక్కల గ్రామాల వారంతా ఆమె ఔదార్యానికి ఎంతో ఆనందపడుతూ ఉంటారు.

ఇలావుండగా ఓరోజు ఓ గజదొంగ అందరిలా సత్రానికి వచ్చి అందరితోపాటు భోజనానికి కూర్చున్నాడు. భోజనానికి అతడు ఎలాంటి డబ్బు చెల్లించలేదు. అతని వాలకం చూసి అక్కడి వారంతా సందేహించారు. కానీ పెద్దమ్మ ఎంతో దయతో అతనికి భోజనం పెట్టింది. ఆ రోజుకు అక్కడే విశ్రాంతి తీసుకుంటానన్నాడు. ఏర్పాటు చేసిందామె. రాత్రిపూట నిద్రపోయేముందు ఆరోజు ఆదాయమంతా లెక్కించి, ఓ గుడ్డలో మూటకట్టి రేకుపెట్టెలో దాచడం పెద్దమ్మకు అలవాటు. ఆరోజుకూడా అలాగేదాచి నిద్రపోయింది. అది పసిగట్టిన దొంగ ఆ మూటతో సహా పరారయ్యాడు. తెల్లవారి డబ్బు పోయిన విషయం పసిగట్టిందిపెద్దమ్మ.కానీ విషయాన్ని బట్టబయలుచేస్తే అంతా రసాభాస అవుతుంది అనే ఉద్దేశంతో ఎవరిముందు ఈ విషయాన్ని బయటపెట్టలేదామె. అలా కొంతకాలం గడిచింది.

కొన్నాళ్లకు దొంగ మళ్లీ సత్రానికి వచ్చాడు. తన వేషాన్ని కొద్దిగా మార్చుకుని నవ యువకుడిగా తయారై వచ్చాడు. అయినా కొద్దిగా జంకుతూ ఎవరైనా తనను గుర్తుపట్టి అనుమానిస్తారేమోనని భయంతోటే భోజనానికి కూర్చున్నాడు. అతన్ని చూడగానే పెద్దమ్మ దొంగగా గుర్తించింది. ఎలాగైనా అతనికి బుద్ధి చెప్పాలని నిర్ణయించుకుంది.కానీ గుర్తించనట్టు తనే దగ్గరుండి భోజనం వడ్డించింది. దొంగతనం గురించి కానీ, వేషాన్ని మార్చినట్టుగాని తను పసికట్టనట్టుగా నటిస్తూ అతనికి దగ్గరుండి పడక ఏర్పాటుచేసి, ఏం నాయనా చాలారోజుల తర్వాత వచ్చావు? అంతా కులాసాగా ఉన్నారా? నీ వృత్తి, వ్యవహారాలెలా నడుస్తున్నాయి? అంటూ ఎంతో ఆప్యాయతతో అతన్ని పలకరించింది. ఆ పలకరింపునకు దొంగ ఖంగుతిన్నాడు. పెద్దమ్మ కావాలని ఇలా ప్రవర్తించడం లేదు కదా! అయినా రాచమర్యాదలు అప్పనంగా జరుగుతుంటే కాదనడం ఎందుకు? ప్రమాదం ఎదురైనప్పుడు చూసుకోవచ్చు అనుకున్నాడు. పెద్దమ్మ

- కథ -

అడిగే ప్రశ్నలకు సమాధానం చెబుతూనే ఆమె డబ్బులెక్కించడం, అవి పెట్టెలో పెట్టడం అన్నీ గమనించాడు. ఆమె కూడా కావాలనే అతనికెదురుగా పెట్టెలో దాచింది. తరువాత అందరూ నిద్రపోయారు.

అర్ధరాత్రి దొంగ అందరూ నిద్రలో ఉన్నట్టుగా నిర్ధారణ చేసుకుని పెట్టె తెరిచి డబ్బు తీసుకుని పారిపోవడానికి ప్రయత్నించాడు. నిద్రపోతున్నట్టు నటిస్తూ ఇదంతా గమనిస్తున్న పెద్దమ్మ, ఏం నాయనా! మొన్న తీసుకెళ్లిన డబ్బులు సరిపోలేదా? ఇదంతా నేను అన్నదానానికి ఉపయోగించాల్సిన సొమ్ము. నువ్వు ఇలా దోచుకోవడం న్యాయంగా ఉందా? నేను కిందటిసారే నిన్ను రాజభటులకు అప్పగించాలనుకున్నాను. కానీ అవసరాలకొద్దీ నువ్వు దొంగతనానికి అలవాటుపడ్డావనీ, నీ ప్రవర్తన మార్చుకుంటావనే అభిప్రాయంతో ముఖ్యంగా నీమీద జాలితో నిన్ను వదిలేశాను. మర్యాదగా ఆ సొమ్ము అక్కడ పెడతావా? రాజభటులను పిలిపించమంటావా? అంటూ మండిపడింది. దాంతో నిశ్చేష్టుడయ్యాడు దొంగ. అతనికి కనువిప్పు కలిగింది. తను దొంగ అని తెలిసి కూడా అన్నం పెట్టి ఆదరించింది. ఇప్పటికీ తన పద్ధతి మార్చుకుంటే వదిలిపెడతానంటోంది. ఎంతటి ఔదార్యం అనుకున్నాడు. ఆమె ఔదార్యం తలచుకునేసరికి దొంగలో పరివర్తన కలిగింది. పెద్దమ్మ పాదాలపైపడి క్షమించమంటూ వేడుకున్నాడు. మరెప్పుడూ దొంగతనానికి పాల్పడనని ఆమెకు మాటిచ్చాడు. కష్టపడి భార్యా పిల్లలను పోషించుకుంటానని పెద్దమ్మకు మాటిచ్చి ఇంటి దారి పట్టాడు దొంగ.

-జి.పద్మజ

గడియారం

● స్ఫూర్తి

కర్టన్ నైన్త్ పాస్తై టెన్త్‌లోకి వచ్చాడు. స్కూళ్లు తెరిచాక ఓ రోజు తండ్రితో వెళ్తి లిస్ట్ ప్రకారం టెక్స్ట్ బుక్స్ అన్నీ కొనుక్కొచ్చాడు. వాటన్నిటికీ కీర్తన్ తల్లి అట్టలు వేసి, వాడి పేరు, క్లాస్, సబ్జెక్ట్ రాసిన లేబుల్స్‌ని అతికించింది. మొత్తం పుస్తకాలు తయారయ్యాక వాటన్ని టినీ చూసి కీర్తన్ కొద్దిగా బెరుగ్గా చెప్పాడు.

'అమ్మో! ఏడాదిలో ఇన్ని పుస్తకాలు చదవాలా? టైం సరిపోతుందా?'

'సరిపోతుంది. అది లెక్కకట్టే మీ కోర్సుని రూపొందిస్తారు' చెప్పాడు కీర్తన్ తండ్రి.

'ఎల్‌కేజీలో తక్కువ కోర్స్ ఉంటుంది. వయసు పెరిగేకొద్దీ మీలో గ్రాహ్యశక్తి పెరుగుతూ వస్తుంది. దాని ప్రకారం కోర్స్‌ని కూడా పెంచుతుంటారు' తల్లి చెప్పింది.

ఐనా వాడిలోని అపనమ్మకాన్ని గుర్తించి కీర్తన్ తండ్రి చెప్పాడు.

'నీకో కథ చెప్తా విను. స్విట్జర్లాండ్ దేనికి ప్రసిద్ధో తెలుసా?'

'మంచుకి. ఆల్ప్స్ పర్వతాల నిండా మంచేగా?'

'గడియారాల తయారీకి కూడా ప్రసిద్ధి. ఎలక్ట్రానిక్ గడియారాలు రాక మునుపు ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాలూ గడియారాలని స్విట్జర్లాండ్ నించే దిగుమతి చేసుకునేవి. స్విస్ మేడ్ క్లాక్స్ బాగా క్వాలిటీ గలవని పేరు. సరే. ఓ రోజు ఓ వాచ్ మేకర్ సాయంత్రానికల్లా ఓ గోడ గడియారాన్ని తయారుచేశాడు. ఆ రాత్రి ఆ గడియారం ఇలా అనుకుంది. 'నేను బాగానే పని చేస్తున్నాను. కానీ నేను వృద్ధాప్యంలో మరణించేదాకా ఎన్నిసార్లు టిక్ టిక్ శబ్దాలు చేస్తుండాలి' అని లెక్క కట్టింది. ఓ క్షణానికి రెండు టిక్కులు. అంటే నిమిషానికి నూట ఇరవైసార్లు టిక్‌మనాలి. గంటకి ఏడువేల రెండు వందల సార్లు. అంటే రోజుకి ఒక లక్షా డెబ్భై రెండువేల ఎనిమిది వందల సార్లు. వారానికి వచ్చేసరికి పన్నెండు లక్షల తొమ్మిది వేల ఆరు వందల సార్లు. ఇక ఏడాదికి ఆరు కోట్ల ఇరవై ఎనిమిది లక్షల తొంభై తొమ్మిది వేల రెండు వందల సార్లు. తను అరవై ఏళ్లు జీవిస్తే ఆ మొత్తం ఇటు అరవై. అది మనసులో ఆ పెద్ద లెక్కని కట్ట లేక పోయింది. కాని అది మూడు వందల ఏభై కోట్ల కన్నా ఎక్కువ అని గ్రహించింది. తనలో అన్నిసార్లు టిక్ శబ్దం చేసే శక్తి ఉందా అని ఆలోచించి భయంతో వణికిపోయి దానికి స్పృహ తప్పిపోయింది.

మర్నాడు ఉదయం ఆగిపోయిన, ఆ గడియారాన్ని చూసిన దాన్ని తయారుచేసిన వ్యక్తి దానిలో ఏం లోపం ఉందా అని పరీక్షించాడు. కానీ ఏ లోపం కనపడలేదు.

'ఏమిటి నీ సమస్య?' దాన్ని అడిగాడు.

'నేను ఎన్నిసార్లు టిక్ శబ్దం చేయాలో తెలుసా? లెక్క కట్టాను. మూడు వందల ఏభై కోట్లసార్లకి పైనే. నాకంత శక్తి లేదని భయంగా ఉంది' చెప్పింది గడియారం.

'ఆగాగు. ఒక్కసారి నువ్వు ఎన్ని టిక్ శబ్దాలు చేయాలి?' అడిగాడు అతను.

'ఒక్కసారి ఒక్క టిక్ శబ్దం మాత్రమే చేయాలి' జవాబు చెప్పిందా గడియారం.

'ఒక్కసారి ఒక్క టిక్ శబ్దం చేసే శక్తి నీకు ఉందా? లేదా?'

మళ్లీ అడిగాడు.

'ఉంది'

'ఉంటే ఆ ఒక్క శబ్దం చేస్తూ పో. అప్పుడు నీకు ఎలాంటి సమస్య ఉండదు' సలహా ఇచ్చాడు అతను.

ఏదైనా పనిని మొత్తం కలిపి చూస్తే ఎక్కువగా తోస్తుంది. అది ఎంతకాలంలో చేయాలి అన్నది విస్మరించి చూస్తాం కాబట్టి భయం వేస్తుంది. దాన్ని కాలంతో భాగించి చూస్తే అందులో ఓసారి మనం చేసేది మన శక్తికి మించి ఉండదు. ఈ పాఠాలన్నీ సంవత్సరం పొడుగునా కొద్దికొద్దిగా చదువుతావు. కాబట్టి నువ్వు భయపడక్కర్లేదు' వివరించాడు తండ్రి.

'నిజమే. గడియారం కథ విన్నాక నా భయం పోయింది' ఉత్సాహంగా చెప్పాడు కీర్తన్.

'ఈ గడియారం కథని నీ జీవితాంతం గుర్తుంచుకో' చెప్పింది కీర్తన్ తల్లి.

-మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

ఆఖరు యాత్ర

తోకం చుట్టిన వీరుడు 18

ఆ విధంగా యాభై ఆరేళ్ల వయసులో కొలంబస్ తన నాలుగవ యాత్రమీద బయలుదేరాడు. ఈ సారి ఎలాగైనా ఇండియా, చైనాలని కనుక్కోవాలన్న దృఢ సంకల్పంతో బయలుదేరాడు. హైతీకి మాత్రం వెళ్లరాదని రాజు, రాణి పెట్టిన షరతులకు ఒప్పుకున్నాడే కానీ కొలంబస్‌కి ఆ షరతుకి కట్టుబడే ఉద్దేశం లేదు.

మళ్లీ హైతీకి వెళ్లి తనని హింసించిన వారిమీద ప్రతీకారం తీసుకోవాలని తన మనసు ఉవ్విళ్లూరుతోంది. కనుక నేరుగా తన ఓడలని హైతీ దిశగా పోనిచ్చాడు. తీరానికి కొంత దూరంలో లంగరువేసి ఆ ప్రాంతపు గవర్నరు అయిన ఓవాండోకి కబురుపెట్టాడు. తన ఓడలకి కొంచెం మరమ్మతు అవసరం వుందని, కనుక రేవులోకి ప్రవేశించాలని, అలాగే ఓసారి తనకి గవర్నరు దర్శనం చేసుకోవాలని కూడా వుందని ఆ ఉత్తరంలో రాశాడు. కాని దురదృష్టవశాత్తు ఆ సమయంలో రేవులో పరిస్థితులు కొలంబస్‌కి అనుకూలంగా లేవు. అదే సమయంలో హైతీనుండి ఇరవై ఆరు ఓడలు స్పెయిన్‌కి బయలుదేరనున్నాయి. ఆ ఓడలలో కొలంబస్ అంటే గిట్టని వాళ్లు బోబడియా, రోల్డాన్ మొదలైనవాళ్లు ఎంతోమంది ఉన్నారు. కొలంబస్ వల్ల ఎన్నో ఇబ్బందులు పడ్డ నావికులు కూడా ఉన్నారు. పెద్దమొత్తంలో బంగారం కూడా ఆ ఓడలలో స్పెయిన్‌కి తరలించబడనుంది. అలాంటి పరిస్థితుల్లో కొలంబస్ రేవులోకి ప్రవేశించి వీళ్లందరికీ ఎదురుపడితే ఏం జరుగుతుందో తెలిసిన ఓవాండో కొలంబస్ రేవులో ప్రవేశించడానికి అనుమతి ఇవ్వలేదు. గవర్నర్ తిరస్కారానికి కొలంబస్ చిన్నబుచ్చుకున్నాడు. తను నిర్మించిన నగరంలోకి తనే ప్రవేశించనివ్వకపోవడమా? కనుక ఈసారి మళ్లీ గవర్నర్‌కి కబురుపెట్టాడు. సముద్రంమీద తుపాను ముంచుకొస్తోందని త్వరగా రేవులోకి ప్రవేశించి లంగరు వెయ్యకపోతే తన ఓడలకి ప్రమాదమని వివరిస్తూ రాశాడు. కొలంబస్ మాటలు వొట్టి బుకాయింపులా అనిపించా ఓవాండోకి. రేవులోకి ప్రవేశాన్ని తిరస్కరిస్తూ మళ్లీ కబురుపెట్టాడు.

ఈసారి కొలంబస్‌కి మనసులో ఆందోళన పెరిగింది. ఎందుకంటే స్పెయిన్‌కి బయలుదేరుతున్న ఓడలలో ఒక ఓడ నిండా తనకి చెందాల్సిన బంగారం ఉంది. ఓడలు బయలుదేరితే తన వంతు బంగారం కూడా నీటిపాలవుతుంది. కనుక కనీసం తుపాను నిలిచిపోయిన తరువాతే ఓడలని బయలుదేరనివ్వమని అర్థిస్తూ మరోసారి కబురుపెట్టాడు. గవర్నర్ కొలంబస్ మాటల్ని పట్టించుకోలేదు. నావికులకి కూడా కొలంబస్ మాటల మీద గురి లేదు. కనుచూపు మేరలో ఆకాశం అంతా నిర్మలంగానే ఉంది. కొలంబస్ ఎప్పట్లాగే ఏవో మాయమాటలు చెప్తున్నాడు అనుకున్నారు. కానీ ఎన్నో ఏళ్ల అనుభవం మీద కొలంబస్ వాతావరణంలో సూక్ష్మమైన మార్పుల బట్టి కూడా తుపాను రాకని కనిపెట్టగలిగే కౌశలాన్ని అలవరుచుకున్నాడు.

కొలంబస్ హెచ్చరికను పట్టించుకోకుండా ఇరవై ఆరు ఓడలూ సాంటా డామింగో రేవుని వదిలి స్పెయిన్ దిశగా బయలుదేరాయి. హైతీ దీవి కొసవరకు ప్రయాణించాయో లేదో ఓ పెద్ద తుపాను విరుచుకు పడింది. మహోగ్రమైన కెరటాల తాకిడికి ఓడలు ముక్కలు చెక్కలై నీటమునిగాయి. ఒక్క ఓడ మాత్రం సురక్షితంగా బయటపడింది. అది కొలంబస్ వంతు బంగారం ఉన్న ఓడ. ఆ వార్త వేగంగా వ్యాపించింది. తనకి రేవులోకి రానివ్వలేదన్న కోపంతో కొలంబస్సే ఈ తుపాను సృష్టించాడని, అడ్మిరల్ సామాన్యుడు కాదని, పెద్ద మాయావి అని కథలు కథలుగా నావికులు చెప్పుకున్నారు.

కాగల కార్యాన్ని గంధర్వులే తీర్చారని నిట్టూర్చి కొలంబస్ మళ్లీ తన యాత్రలు కొనసాగించాడు. హైతీ దీవిని దాటి ఆ ప్రాంతాలన్నీ మళ్లీ పర్యటించడం మొదలుపెట్టాడు. ఈసారి చుట్టుపక్కలదీవులని దాటి ఇంకా ముందుకి వెళ్లగా ఓ విశాలమైన తీరం ఎదురైంది. నిజానికి అది ఆధునిక హోండురాస్ దేశం. ఇది ఉత్తర, దక్షిణ అమెరికాలు కలిసే మధ్య అమెరికాలో ఉంది. అంతే ఈసారి మొట్టమొదటి సారిగా అమెరికా ఖండంమీద అడుగుపెట్టాడు అన్నమాట.

ఆ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో మరింత విరివిగా ముత్యాలు, బంగారం మొదలైనవి దొరుకుతాయని తెలిసి సంతోషించాడు కొలంబస్. ఇంకా ముందుకు వెళ్లి ఇండియాని కనుక్కున్నాక అక్కడ మరింత బంగారాన్ని ఓడలకెత్తించి వెనక్కు వచ్చే దారిలో ఈ ముత్యాలన్నీ మూటగట్టుకోవచ్చునని ఊహించాడు కొలంబస్. కాని ఇండియా ఇంకా ఎంత దూరం ఉంది? అక్కడికి ఎలా వెళ్లాలి?

హోండూరాస్ తీరం వెంట కాస్త దక్షిణంగా పోతే ఒక జలసంధి వస్తుందని, దానిలోకి ప్రవేశించి అవతలికి పోతే ఓ పెద్ద సముద్రం వస్తుందని స్థానికులనుండి విన్నాడు. నిజానికి అది పనామా జలసంధి. దానికి అవతల ఉన్నదే పసిఫిక్ మహా సముద్రం. కానీ కొలంబస్ వేరేలా ఊహించాడు. ఆ జల సంధిని దాటితే వచ్చేది బంగాళా ఖాతం అనుకున్నాడు. మరి కాస్త ముందుకి పోతే వచ్చేదే ఇండియా!

కొలంబస్ జీవితంలోనే ఓ అత్యంత విచిత్రమైన వాస్తవం అతడిలో చివరికంటా తొలగిపోని ఈ భ్రమ. చివరి వరకు తను కనుక్కున్నది ఆసియా సమీప ప్రాంతాలనే భ్రమలో ఉన్నాడు గాని అది ఆసియా నుండి ఎంతో దూరంలో వున్న ఓ మహాఖండం అని అర్థం చేసుకోలేకపోయాడు.

అదృష్టవశాత్తుకొలంబస్‌కి ఆ జలసంధి దొరకలేదు. నిజంగానే తన బుల్లి పడవల మీద పసిఫిక్ మహా సముద్రం మీదకి ధ్వజం ఎత్తితే నీట మునగడం ఖాయం!

ఇంతలో ఎడతెగని ఈ పర్యటనతో అతడి ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బ తిన్నది. ఓడలో నావికులలో కూడా క్రమంగా నిరసన పెరగసాగింది. 1504లో నవంబర్ ఏడవ తారీఖున కొలంబస్ కొన్ని ఓడలతోపాటు స్పెయిన్‌ని చేరుకున్నాడు.

అప్పటికే కొలంబస్ ఆరోగ్యం బాగా క్షీణించింది. గతంలో తను అనుభవించిన క్షోభ ఇప్పుడు తన ఆరోగ్యంమీద ప్రభావం చూపుతోంది మతి చలించినట్టు అయిపోయాడు. రాచదంపతుల దర్శనం కోసం వెళ్లడానికి కూడా ఓపిక లేదు. ఇంతలో రాణి మరణించిందన్న వార్త తెలిసి చాలా బాధపడ్డాడు. ఎన్నోసార్లు కష్టకాలంలో తనని ఆదుకుంది. ఇప్పుడామె లేకపోవడంతోతన జీవితంలో ఓ శూన్యం ఏర్పడ్డట్టు అయింది.

రాచదంపతులు తనకి ఇస్తానన్న వరదానాలని గుర్తుచేస్తూ రాజు ఫెర్డినాండ్‌కి జాబు రాశాడు. టక్కరి వాడైన రాజు వీల్లేదు పొమ్మన్నాడు. ఎన్నోసార్లు అర్జీ పెట్టుకున్నా ఫలితం శూన్యం. ఒక సారి ఓపిక చేసుకుని వెళ్లి రాజు దర్శనం చేసుకున్నాడు. రాజు తీయగా మాట్లాడి పంపివేశాడు గాని ముందు ఇచ్చిన మాట మీద నిలువలేదు. అసలే ఆరోగ్యం సరిగ్గాలేని కొలంబస్ ఈ దెబ్బకి బాగా కృంగిపోయాడు. పెద్దకొడుకు డిగో రాజసభలో ఏదో చిన్న ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు. రాజు ఇస్తానన్నవన్నీ ఇచ్చి వుంటే తన తరువాత తన పిల్లలు ఏ లోటు లేకుండా హాయిగా బతికేవారు. కాని ఇప్పుడు వాళ్లేమవుతారు? ఈ బెంగ తనని లోలోన దొలిచేయసాగింది. ఇక అలాంటి నిస్సహాయ స్థితిలో దేవుడిమీద భారం మోపి ఊరుకున్నాడు. తన ప్రార్థనలకి దైవం స్పందించాడు. త్వరలోనే తన కష్టాలనుండి విముక్తి లభించింది. 1506 మే ఇరవై అయిదవ తేదీనాడు కొలంబస్ తన ఇంట్లోనే చివరి శ్వాస వదిలాడు.

స్వదేశానికి ఎనలేని సేవ చేసి రాజ్యం విపరీతంగా విస్తరించేలా చేసిన వాడు అతి సామాన్యుడిలా మరణించాడు. ఒకప్పుడు స్పెయిన్ ప్రజలంతా బ్రహ్మరథం పట్టిన వీరుడి చుట్టూ చివరి ఘడియల్లో కొందరు చిరకాల నేస్తాలు తప్ప ఎవరూ లేరు.

కొలంబస్ యాత్రలవల్ల తను భ్రమపడినట్టుగా ఇండియా, చైనాలకి కొత్తదార్లు దొరకలేదు. భూమి గుండ్రంగా వుందని కూడా రూఢిగా తెలియలేదు. కానీ ఆ యాత్రల వల్లనే రెండు విశాలమైన కొత్త ఖండాలు కనుక్కోబడ్డాయి. వాటి వెనుక వున్న ఓ మహా సముద్రం గురించి కూడా చూచాయగా తెలిసింది. ఒక గొప్ప ఆవిష్కరణ వెనుక ఎంత సాహసం, ఎంత ప్రతిభ, ఎంత ప్రమాదం, ఎంత క్షోభ ఉన్నాయో కొలంబస్ కథవల్లమనకి తెలుస్తుంది.

(కొలంబస్ కథ సమాప్తం)

-శ్రీనివాస చక్రవర్తి

●చేసి చూద్దాం

పరావర్తన దూరదర్శిని

బొమ్మలో చూపినట్లు 32 అంగుళాల పొడుగు, 4 అంగుళాల వెడల్పు, 4 అంగుళాల ఎత్తుగల ఒక కర్రచట్రాన్ని తీసుకోవాలి. దీనిపై భాగం కింది భాగం, ఒకవైపు కొన మూసి ఉండాలి. పై భాగంలో నేత్రకటకం (ఐపీస్) అమర్చేందుకు చిన్న కన్నం ఉండాలి.

ఈ కర్రచట్రం మూసిన కొనవైపు పుటాకార దర్పణాన్ని అతికించాలి. నేత్రకటకం దిగువ భాగాన పుటాకార దర్పణానికి ఎదురుగా ఒక సమతల దర్పణాన్ని 45 డిగ్రీల కోణంలో ఒక చిన్నశిఖరంపై అమర్చాలి. ఈ శిఖరాన్ని ముందుకు వెనక్కు జరుపుకునే ఏర్పాటు కలిగి వుండాలి.

పుటాకార దర్పణానికి, సమతల దర్పణానికి నడుమ దూరం పుటాకార దర్పణం నాభ్యం తరం కన్నా కొద్ది తక్కువగా ఉండాలి. బొమ్మలో చూపిన విధంగా చట్రం పై భాగంలో నేత్రకట కాన్ని ఉంచాలి.

దూరపు వస్తువువైపు ఈ చట్రం తెరిచిన కొన ఉంచాలి. సమతల దర్పణం అమర్చిన శిఖర స్థానాన్ని ముందుకూ వెనకకూ కొద్దిగా సర్దుబాటు చేస్తే ఒకనొక స్థానంలో దూరపు వస్తువు ప్రతిబింబం నేత్ర కటకంలో కన్పిస్తుంది.

ఈ పరావర్తన దూరదర్శినిలో దూరపువస్తువులను ఈ విధంగా స్పష్టంగా చూడవచ్చు.

- సి.వి.సర్వేశ్వర శర్మ

*1920*లో కరేబియా ప్రాంతంలోని జమైకాలో, మత, రాజకీయ ఉద్యమం ప్రారంభమైంది. ఆ ఉద్యమంలోని సభ్యులనే 'రాస్టపారియన్లు' అంటారు. 'రాస్‌ట ఫారీ'గా ప్రాచుర్యం పొందిన మాజీ చక్రవర్తి సెలస్సీ పేరు నుంచే 'రాస్టపోరియన్' అనే పదాన్ని రూపొందించుకోవడం జరిగింది. తెల్లవాళ్లు వీళ్లకన్నా తక్కువ వారని వీరి విశ్వాసం.

నేను గీసిన బొమ్మలు

దొంతుల దినేష్‌కుమార్

ఆర్.దినేష్ (నర్సంపేట)

సిహెచ్.దుర్గాకల్యాణ్ (ధవళేశ్వరం)

బి.వి.రాజేశ్వరి (తార్నాక)

ఎం.శ్రీకాంత్ (చినపెండ్యాల)

భూమిక

రుచి

ఆంధ్రభూమి

ఆదివారం 25 సెప్టెంబర్ 2011

'ఆంధ్ర మహిళ' దుర్గాబాయ్

మసాలా కిచిడి

కావలసినవి

బియ్యం - 250 గ్రా.
ఎర్రపప్పు - 100 గ్రా.
ఉల్లిపాయ - 1
పచ్చిమిర్చి - 4
కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు
లవంగాలు - 4
ఇలాచి - 3
షాజీరా - 1 టీస్పూన్
గరంమాసాలా పొడి - 1/4 టీస్పూన్
పసుపు - చిటికెడు
అల్లం-వెల్లుల్లి ముద్ద - 1 టీస్పూన్
నూనె - 2 టీస్పూన్స్
నెయ్యి - 2 టీస్పూన్స్
ఉప్పు - తగినంత

తయారుచేయు విధానం:

బియ్యం, పప్పు కలిపి కడిగి నీళ్ళు పోసి అరగంటపాటు నాననివ్వాలి. ప్యాన్‌లో నూనె నెయ్యి కలిపి వేడిచేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు, నిలువుగా రెండుగా చీల్చిన పచ్చిమిర్చి వేసి మెత్తబడేవరకు వేయించాలి. ఇందులో పసుపు, కరివేపాకు, లవంగాలు, ఇలాచీ, షాజీరా, అల్లం-వెల్లుల్లి ముద్ద వేసి మరో రెండు నిమిషాలు వేపాలి. ఇప్పుడు ఒకటికి ఒకటిన్నర కొలతతో నీళ్ళు పోసి ఉప్పు వేసి మరగనివ్వాలి. నీళ్ళు మరుగుతుండగా బియ్యం, పప్పు వేయాలి. మొత్తం ఉడికిన తర్వాత మంట తగ్గించి మూతపెట్టి మగ్గనివ్వాలి. వేడి వేడిగా పెరుగు చట్నీ లేదా కుర్మాతో సర్వ్ చేయాలి.

నవతరం పాఠకుల్లో, మారుతున్న అభిరుచులకు అనుగుణంగా, ప్రతి ఆదివారం ఒక పూర్తి పేజీ విభిన్నమైన వంటలకు కేటాయించాలన్న సూచనలకు అనుగుణంగా రూపుదిద్దుకున్న పేజీ రుచి. ఇది మీ పేజీ. మహిళలైనా..నలభీములైనా ఎవరైనా కావచ్చు.. కొత్త తరహా వంటలను రూపొందించి పంపితే ఈ పేజీ స్వాగతిస్తుంది. ఎటొచ్చీ వంటకం ఫొటో కూడా జతపర్చడం మర్చిపోవద్దు.

మా చిరునామా

రుచి పేజీ,
ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక
36, సరోజిని దేవీరోడ్, సికింద్రాబాద్ -3

ఆపిల్ ఖీర్

కావలసినవి

ఆపిల్ తురుము - 1 కప్పు
పాలు - మూడు కప్పులు
పంచదార- 5 టేబుల్ స్పూన్స్
యాలకుల పొడి - 1/2 టీస్పూన్
నెయ్యి - 2 టీస్పూన్స్
జీడిపప్పు, బాదం - 4

ఇలా వండాలి....

ఆపిల్ కడిగి తుడిచి చెక్కుతోనే తురిమి పెట్టుకోవాలి. పాలు బాగా చిక్కబడేవరకు మరిగించాలి. ఒక ప్యాన్‌లో నెయ్యి వేడిచేసి ఆపిల్ తురుము కొద్దిగా వేయించాలి. ఇందులో పంచదార వేసి తడిపోయేవరకు వేయించి మరిగించిన పాలు పోయాలి. పాలు బాగా మరిగి చిక్కబడ్డాక యాలకుల పొడి వేసి కలిపి దింపేయాలి. సన్నగా తరిగిన బాదం, జీడిపప్పు ముక్కలతో అలంకరించి వేడిగా లేదా చల్లగా సర్వ్ చేయండి.

పనీర్ స్ప్రింగ్ రోల్

కావలసినవి

పనీర్ - 1/2 కప్పు
మైదా - 1 కప్పు
బీన్స్, క్యారెట్, క్యాప్సికమ్, క్యాబేజీ తురుము - 1/2 కప్పు
ఆవాలు - 1/4 టీస్పూన్
పసుపు - చిటికెడు
అజినొమొటో - చిటికెడు
కారంపొడి - 1/4 టీస్పూన్
గరంమసాలా పొడి - 1/4 టీస్పూన్
ఉప్పు - తగినంత
నూనె - వేయించడానికి

ఇలా చేద్దాం:

మైదాలో చిటికెడు ఉప్పువేసి తగినన్ని నీళ్ళు కలుపుకుంటూ చపాతీ పిండిలా తడిపి మూత పెట్టి ఉంచాలి. బీన్స్, క్యారట్, క్యాప్సికమ్, క్యాబేజీలను చాలా సన్నగా కట్‌చేసి పెట్టుకోవాలి. ప్యాన్‌లో రెండు చెంచాల నూనె వేడిచేసి ఆవాలు వేసి చిటపటలాడాక కూరగాయల ముక్కలు వేసి మెత్తబడేవరకు చిన్నమంటపై వేయించాలి.

ఇవి మెత్తబడ్డాక పసుపు, కారంపొడి, గరంమసాలాపొడి, అజినొమొటో, ఉప్పువేసి మరికొద్ది సేపు వేయించి పనీర్ తురిమి వేసి కలపాలి. మరో రెండు నిమిషాలు వేపి దింపేయాలి. మైదాపిండి ముద్దను తీసి మృదువుగా అయ్యేలా పిసికి చిన్నచిన్న ఉండలు చేసుకోవాలి. ఈ ఉండలతో పలుచగా వత్తుకుని చెంచాడు కూరగాయల మిశ్రమాన్ని పెట్టి మడిచి చాపలా చుట్టి అంచులు విడిపోకుండా వత్తి పెట్టాలి. ఇలా అన్నీ చేసుకున్నాక వేడి నూనెలో బంగారురంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి. వేడివేడిగా టమాటా సాస్‌తో సర్వ్ చేయాలి.

టమాటా పెరుగుపచ్చడి

కావలసినవి

పెరుగు - 2 కప్పులు
టమాటా - 2
కొత్తిమిర - కొద్దిగా
అల్లం - చిన్న ముక్క
పచ్చిమిర్చి - 2
నూనె - 2 టీస్పూన్స్
జీలకర్ర - 1/4 టీస్పూన్
ఆవాలు - 1/4 టీస్పూన్
సెనగపప్పు - 1 టీస్పూన్
పసుపు - చిటికెడు
కారంపొడి - 1/4 టీస్పూన్
ఉప్పు - తగినంత

ఎలాగంటే....

పచ్చిమిర్చి, జీలకర్ర, అల్లం కలిపి బరకగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఒక ప్యాన్‌లో నూనె వేడిచేసి సెనగపప్పు వేసి కొద్దిగా ఎర్రబడ్డాక ఆవాలు వేసి చిటపటలాడాక పచ్చిమిర్చి ముద్దవేసి వేపాలి. దింపేసి పసుపు, కారం పొడి వేసి కలిపి చిలికిన పెరుగులో వేసి కలపాలి. అదే ప్యాన్‌లో సన్నగా తరిగిన టమాటా ముక్కలు వేసి మెత్తబడేవరకు సన్నమంటపై మూతపెట్టి మగ్గనివ్వాలి. ఇది పూర్తిగా చల్లారాక పెరుగులో వేసి తగినంత ఉప్పువేసి బాగా కలియబెట్టి ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి చల్లగా అయ్యాక సర్వ్ చేస్తే బావుంటుంది.

తెలుగువారి బర్గర్లు

ఇప్పుడు మనం నాగరికులం కాబట్టి తండూరి రొట్టెలు, బన్నులూ, బర్గర్లు తిని జీవితాన్ని బాగా ఎంజాయ్ చేస్తున్నామని మనలో కొంతమందికి బలమైన నమ్మకం ఉంది. ఈ బర్గర్లను అతి ప్రాచీన కాలంలోనే మన తాతముత్తాతలు చాలా ఇష్టంగా తిన్నారనీ, అంతేకాదు, పెళ్ళి విందు భోజనాల్లో కూడా వడ్డించారనీ తెలిసినప్పుడూ, మన వంటకాల్నే ఉత్తర భారతీయులు కాపీ కొట్టారని తేలినప్పుడు మనలో కమ్ముకున్న వ్యామోహం మబ్బులు తొలగిపోయి మనదైన, తెలుగైన సంస్కృతికి ప్రణమిల్లుతాము. అలాంటి అలనాటి తెలుగు బర్గర్‌ని శ్రీనాథుడు జమిలిమండిగ అనే పేరుతో వర్ణించాడు.

వస్తుగుణ ప్రకాశిక అనే తెలుగు వైద్య గ్రంథంలో మండెగల ఆరోగ్య విషయాల గురించి చెప్పూ, ఇవి ఒక విధమైన చుష్యా లనీ, బియ్యప్పిండితో చేస్తారని, వాతాన్ని తగ్గిస్తాయని అతిగా తింటే కఫ, పిత్తాలను పుట్టిస్తాయని పేర్కొన్నారు. చుష్యా లంటే... పెద్దగా కొరికి నమలవలసిన అవసరం లేకుండా చప్పరిస్తూ తినేవన్నమాట! రసం ఓడుతూ ఉంటాయి. ఆ రోజుల్లో మండెగలతో, క్రొన్నేతితో భోజనాలు చేశారని శ్రీనాథుడు పేర్కొన్నాడు. శబ్దరత్నాకరంలో మంటకం, మండెగ రెండూ ఒకటేనని ఉంది. భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథంలో బొబ్బట్లులాగా కాల్చిన రొట్టిని 'మండక' అన్నారు. మండక అంటే గోధుమ రొట్టె అని నిఘంటువులు అర్థాన్ని ఇస్తున్నాయి. మండ, మండి, మంట పదాలు ధాన్యానికి సంబంధించినవి. 'మండయంతి' అంటే అన్నం పెట్టే ఇల్లాలనీ, 'మండమలక' అంటే అన్నం తినేందుకు ఉపయోగించే మట్టిపాత్ర అనీ అర్థాలు కన్పిస్తాయి. మండాకుడుములు = ఆవిరిమీద ఉడికించే ఇడ్లీల వంటి కుడుములు. మండపప్పు = వేయించి ఉడికించిన పప్పు. కంది లేదా పెసర పప్పుని వేయించిన తరువాత ఉడికిస్తే అరుగుతుంది. వేయించటం వలన అదనపు రుచి వస్తుంది. మండగంజి = మెతుకు లేకుండా వార్చిన చిక్కని గంజి. మండకం = వేయించిన పిండి. మండాబూరెలు = ఆవిరితో ఉడికించిన బూరెలు. మండాలు = పాలు+నెయ్యి కలిపిన పిండితో వేసిన అట్టు. మండెగ అనే వంటకం ఇదేనని వ్యుత్పత్తి పదకోశంలో ఉంది. ఇవన్నీ మన నిఘంటువుల్లో కనిపించే అర్థాలు. నిజానికి వీటిలో కొన్ని అర్థంలేనివిగా ఉన్నాయి. ఆవిరిమీద ఉడికించిన బూరెలు ఏమిటీ? మొత్తంమీద చూస్తే మండెగలు అనేవి 'రొట్టెల వంటి వంటకం' అని అర్థం అవుతోంది. దీన్ని దిబ్బరొట్టెలాగా ఆవిరి మీద ఉడికించాలా? లేక పెనంమీద కాల్చాలా? అనేది తేల్చాలి. ఇందుకు మన నిఘంటువులు ఏవీ సహకరించటం లేదు.

వీటిని ఎలా వండాలో భావప్రకాశ అనే వైద్యగ్రంథంలో స్పష్టమైన వివరణ ఉంది. మెత్తగా విసిరిన గోధుమ పిండిని తడిపి మర్దించి మందపాటి అప్పడం వత్తుకోవాలి. బోర్లించిన గిన్నెమీద గానీ, కుండమీద గాని దీన్ని ఉంచి, అడుగు నుంచి సన్నగా వేడిని అందిస్తే పైన రొట్టె సమానంగా కాలుస్తుంది. 'అథోముఖ ఘటస్యోద్విస్తృతం' - బోర్లించిన పాత్ర లోపల మంట పెట్టి కాల్చినదని స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు. ఇదీ మండిగ అంటే. తప్పేలా అంటే, వంట గిన్నె. దాన్ని బోర్లించి అడుగున మంటపెట్ట పైన రొట్టిని కాలుస్తారు కాబట్టి, దాన్ని 'తప్పేలాచెక్కలు' లేక 'తప్పేలంటు' లని కూడా పిలుస్తారు. వ్యుత్పత్తి పదకోశంలో 'తప్పేల'కు అంటించి కాల్చిన వరిపిండి అప్పచ్చులను పాకంపట్టి వీటిని తయారు చేస్తారని ఉంది. ఇవే మండెగలంటే! ఒక విధమైన తండూరి ప్రక్రియలో కాల్చిన రొట్టెలుగా ఈ మండెగల్ని మనం భావించవచ్చు.

శ్రీనాథ మహాకవి జమిలి మండిగలను కూడా పేర్కొన్నాడు. ''గుజ్జుగా (చిన గోక్షీరపూరంబు జమిలి మండెగలపై జల్లిజల్లి'' అంటూ ఆయన చేసిన వర్ణన ముఖ్యమైంది. గుజ్జుగా గాచిన గోక్షీరం అంటే పాలలో పంచదార వేసి అందులోని ద్రవపదార్థం అంతా మరిగే వరకూ అడుగంటకుండా కాచినప్పుడు చివరకు కోవాముద్ద మిగులుతుంది. రెండు మండిగ రొట్టెలు తీసుకొని రెండింటి మధ్య ఈ క్రీము రాసి అంటించి చుట్టూ ఈ క్రీముతోనే మంచి డిజైను వేసి, తయారు చేసిన వాటిని జమిలి మండిగలు అన్నాడు శ్రీనాథుడు. ఇవి తీపి మండిగల గురించిన విశేషాలు. మరి 'కటుమండిగలు' అంటే కారపు మండెగలను కూడా. జమిలి మండిగలుగా చేసుకొంటే ఎలా ఉంటాయి? ఊహించి చూడండి! ఇప్పుడు మన యువతరం వ్యామోహంగా తింటున్న బర్గర్లలాగా ఉంటాయి. ఎలాగంటారా? మందంగా కాల్చిన రెండు కారపు మండెగల్ని తీసుకోండి. ఆ రెండిండి మధ్యా మీకు ఇష్టమైన కూరగానీ, టమోటా లాంటి రకరకాల పచ్చి కూరగాయల ముక్కలు గానీ పెట్టుకొని కొరుక్కుని తింటే శ్రీనాథుడి కాలంనాటి బర్గర్లు తిన్నట్టే. ఈ భాగ్యానికి అపకారం చేసే కొవ్వునీ రకరకాల రసాయనాలనూ కలిపి తయారు చేసిన బన్ను రొట్టెలు మాత్రమే తినాల్సిన ఖర్మం తెలుగు బిడ్డకు ఏమొచ్చింది... యువతరమా మీరే ఆలోచించండి. నిన్నటి మన సంస్కృతికి రేపటి వారసులు మీరే!

-డా. జి.వి. పూర్ణచందు

సెల్: 9440172642

కార్న్ సాండ్‌విచ్

కావలసినవి

బ్రెడ్ స్లైసులు - 6 లేక 8
కార్న్ - 1 కప్పు
పచ్చిమిర్చి - 2
పాలు - 1 కప్పు
చీస్ తురుము - 1/4 కప్పు
వెన్న - 1 టేబుల్ స్పూన్
ఉప్పు - తగినంత
మిరియాల పొడి - 1/4 టీస్పూన్
కొత్తిమిర - కొద్దిగా

ఎలా చేయాలంటే..

బ్రెడ్ స్లైసులను గుండ్రంగా కట్ చేసుకోవాలి. కార్న్, పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు కలిపి బరకగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఒక ప్యాన్‌లో బటర్‌వేడిచేసి ఈ కార్న్ తురుము వేయించాలి. ఇందులో పాలు, చీజ్ వేసి మరికొద్ది సేపు వేయించి దింపేయాలి.

గుండ్రటి బ్రెడ్ ముక్కలను నూనెలో ఎర్రగా వేయించుకోవాలి. వేయించిన బ్రెడ్ స్లైసు మీద చెంచాడు కార్న్ మిశ్రమాన్ని పరిచి దానిమీద మిరియాలపొడి చల్లి కొత్తిమిరతో అలంకరించి సాస్‌తో సర్వ్ చేయాలి.

సేమ్యా పొంగలి

కావలసినవి

సేమ్యా - 2 కప్పులు
పెసరపప్పు - 1/2 కప్పు
పచ్చిమిర్చి - 2
జీలకర్ర - 1 టీస్పూన్
మిరియాలు - 1/2 టీస్పూన్
కరివేపాకు - 1 రెమ్మ
పసుపు - చిటికెడు
నూనె - 2 టీస్పూన్స్
నెయ్యి - 2 టీస్పూన్స్
ఉప్పు - తగినంత

ఇలా వండాలి...

ప్యాన్‌లో నెయ్యివేసి, వేడిచేసి, సేమ్యాను దొరగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. పెసరపప్పు కడిగి మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి. ప్యాన్‌లో నూనె వేడిచేసి జీలకర్ర, మిరియాలు వేసి వేగనివ్వాలి. ఇందులో నిలువుగా చీల్చిన పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, పసుపువేసి కొద్దిగా వేపి 3 కప్పుల నీళ్ళు, తగినంత ఉప్పు వేసి మరిగించాలి. ఇందులో సేమ్యా వేసి ఉడకనివ్వాలి. సేమ్యా ఉడికిన తర్వాత ఉడికించిన పెసరపప్పు వేసి కలియబెట్టి మరో రెండు నిమిషాలు మూతపెట్టి మగ్గనివ్వాలి. కొత్తిమిరతో అలంకరించి ఆవకాయతో సర్వ్ చేయాలి.

బ్రహ్మాండనాయకుని బ్రహ్మోత్సవం

చటం ఎవరితరం కాదు.

శ్రీ వేంకటేశునికి సంవత్సరం పొడు గునా నిత్యోత్సవాలు, వారోత్సవాలు, మాసోత్సవాలు, సంవత్సరోత్సవాలు ఎన్నో. వీటిలో నవాహ్నిక బ్రహ్మోత్సవాలు అతి విశిష్టమైనవి. నవ బ్రహ్మలు నవాహ్నిక దీక్షతో నిర్వహిస్తారు కనుక ఇవి బ్రహోత్స వాలుగా ప్రసిద్ధి పొందాయి. 'కలౌ వేంకట నాయక' అని ప్రసిద్ధి పొందిన దేవ దేవుడైన శ్రీనివాసుడు వేంకటాచల క్షేత్రంలో వెలసిన తొలినాళ్లలోనే బ్రహ్మదేవుడిని పిలిచి జగత్ కల్యాణం కోసం తనకు ఉత్సవాలు నిర్వ హించి ఘనంగా నివేదనాదులు చేయవల సిందిగా ఆజ్ఞాపించాడు.

శ్రీ స్వామివారి ఆజ్ఞప్రకారమే శ్రీ వేంక యణగిరిలో స్వామి పుష్కరిణి తీరంలో ఈ శ్రీనివాసుడు ఆవిర్భవించాడని పద్మపు రాణం చెబుతోంది. దేవతల కొలువులందు కుని వేంకటాచలంలో వెలసిన శ్రీ వేంకటే శునికి కన్యామాసంలో ధ్వజారోహణాది ఉత్సవాలను సాక్షాత్తు ఆ బ్రహ్మదేవుడు ప్రారంభించాడు.

'వేం' అనగా పాపాలు, 'కట' అంటే దహింప (నశింప) చేసేదని అర్థం. సర్వపా పాలను, పాపఫలితాలైన దుఃఖాలను నశిం పజేసేదే ఆనంద నిలయం. ఇది అర్థపర మైన నిర్వచనం. శబ్దశక్తిని అనుసరించి చూస్తే 'వేం' అమృతశక్తి బీజం. 'కటం' ఐశ్వర్య బీజం. అమృత తత్వం (కైవల్యం, ఆనందం), ఐశ్వర్యం కలగలిపిన శక్తివంత మైన క్షేత్రం ఇది. ఆ క్షేత్రం వేంకటగిరిపై వెలసిన ప్రభువే శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు. అందుకే ఈ బ్రహ్మోత్సవాలకు వెళ్లే యాత్రి కులు, తమ ఇండ్లనుంచి వేసే ప్రతి అడు గుకు ఒక్కొక్క క్రతువు చేసిన ఫలం దక్కు తుందని, అలా వెళ్ళే భక్తులకు యథాశక్తిగా సేవచేసేవారికి శ్రీనివాసుని అనుగ్రహం కలు గుతుందని, అలాగే యాత్రికులకు అప కారం చేసినవారికి భయంకరమైన రౌరవ నరకం తప్పదని వామన పురాణం ఘోషి స్తోంది. అఖిలాండ కోటి బ్రహ్మాండనాయ కుడైన ఆ శ్రీ వేంకటేశుని వైభవాన్ని వర్ణిం

టేశ్వరుడు ఆనంద నిలయం మధ్యలో ఆవిర్భవించిన కన్యామాసం (ఆశ్వ యుజం)లోని శ్రవణానక్షత్రం నాటికి పూర్తయ్యేటట్టుగా బ్రహోత్సవాలను నిర్వహిం చాడు బ్రహ్మదేవుడు. బ్రహ్మదే వుడు ప్రారంభించిన ఈ పది నాళ్ల ఉత్సవాలను కాలక్ర మంలో ఎందరో రాజులు తమ విజయపరంపరలకు కృతజ్ఞతగా తిరుమల శ్రీనివా సునికి బ్రహ్మోత్సవాలు పేరిట ఉత్సవాలను నిర్వహిం చేవారు. అవి నెలకు ఒకటి వంతున ప్రతియేటా పండెండ్రు బ్రహ్మోత్సవాలు జరిగేవట. ఆ తరువాత...

క్రీ.శ. 1254 చైత్ర మాసంలో తెలుగు పల్లవరాజు విజయగండ గోపాలదేవుడు, క్రీ.శ. 1328 ఆషాఢ మాసంలో ఆడి తిరునాళ్లను త్రిభువన చక్రవర్తి తిరువేంకటనాథ యాదవ రాయలు, క్రీ.శ. 1429 అశ్వయుజ మాసంలో వీరప్రతాప రాయలు, క్రీ.శ. 1446లో మాసి తిరునాళ్ల పేరుతో హరిహర రాయలు, క్రీ.శ. 1530లో అచ్యుతరాయ

ముందు బ్రహ్మరథం వెళుతూ ఉంటుంది. ఈ రథంలో నిరాకార నిర్గుణ బ్రహ్మదేవుడు వేంచేసి ఈ ఉత్సవాలకు ఆధ్వర్యంలో వహి స్తాడు. ఒక్క రథోత్సవంనాడు మాత్రమే

రాన్ని లిఖించి ఆ ఆకారంలోని నందు లాట, బాహు, స్థన ప్రదేశాలనుండి మట్టిని తీసి స్వామివారి ఆల యంలోకి వస్తారు. దీనినే మ్రిత్సంగ్రహణం అంటారు. యాగశాలలో ఈ మట్టితో నింపిన తొమ్మిది పాళికలలో శాలి, ప్రహి, యవ, ముద్గ, మాష, ప్రియంగు మొదలగు నవధాన్యాలను పోసి పూజలు చేస్తారు. ఈ కార్యక్రమానికి సోముడు అధిపతి, శుక్లపక్ష చంద్రునిలా పాళికలలోని నవధాన్యాలు దినదినాభివృద్ధి చెందాలని ప్రార్థిస్తారు. పాళిక లలో వేయగా మిగిలిన మట్టితో యజ్ఞకుండాలను నిర్మిస్తారు. తరువాత పూర్ణ కుంభ ప్రతిష్ట జరుగుతుంది. అంకురాలను ఆరోపింపజేసే కార్య క్రమం కాబట్టి ఇది అంకురార్పణ అయ్యింది.

బ్రహ్మోత్సవాలు ప్రారంభమయ్యే తొలిరోజు ధ్వజారోహణాన్ని నిర్వహిస్తారు. ఆ రోజు ఉదయం స్వామివారికి సుప్ర భాత, తోమాల సేవలు జరిగాక శ్రీదేవి, భూదేవి సమేత శ్రీ మలయప్పస్వామికి ఏకాంతంగా తిరుమంజన ప్రక్రియను నిర్వ హించి నైవేద్యం సమర్పిస్తారు. ఆలయ సన్నిధిలోని ధ్వజస్తంభంమీద పతాకావిష్క రణ చేస్తారు. స్వామివారి వాహనం గరు డుడు కాబట్టి ఒక నూతన వస్త్రం మీద గరుడుని బొమ్మ చిత్రీకరించి గరుడధ్వజ పటం సిద్ధంచేసి దాన్ని ఊరేగించి, ధ్వజ స్తంభం వద్దకు తెచ్చి ఉత్సవమూర్తులైన భోగశ్రీనివాసుడు, శ్రీదేవి, భూదేవిల సమ క్షంలో కొడితాడుకు కట్టి పైకి చేరుస్తారు. ధ్వజస్తంభం మీద ఎగిరే గరుడపతాకమే ముక్కోటి దేవతలకు స్వామివారి బ్రహ్మో త్సవాల ఆహ్వాన పత్రం. ఈ బ్రహ్మోత్స వాలు జరిగే తొమ్మిది రోజులలోనూ ముక్కోటి దేవతలందరూ శ్రీవారి ఆలయం చుట్టూ తిరుగుతుంటారని మన పురా ణాలు చెబుతున్నాయి. ధ్వజారోహణం తరువాత సాయంత్రం శ్రీదేవి, భూదేవి సమేతంగా శ్రీ మలయప్ప స్వామిని పుష్ప మాలాంకృతుల్ని చేసి వాహన మండ పంలో ఉన్న పెద్ద శేషవాహనంపై ఊరేగి స్తారు. తరువాత ఉత్సవమూర్తులను రంగ నాయక మండపంలో ఉంచుతారు. స్వామి కొలువుతీరి ఉన్న శేషాద్రి. అందుకే ఏడు తలలున్న పెద్ద శేష వాహనంపై స్వామివారి ఊరేగింపు, బ్రహోత్సవాలలో అతి ప్రధాన మైనది. అలా మొదలైన బ్రహ్మోత్సవాలు చక్రస్నానంతో పూర్తవుతాయి. ఈ రోజున స్వామి పుష్కరిణిలో స్నానమాచరిస్తే సర్వ పాపాలు నశిస్తాయని భక్తుల నమ్మకం. చక్రస్నానం పూర్తయిన తరువాత అదేరోజు సాయంత్రం శ్రీవారి ఆలయ ధ్వజస్తంభం మీద ఆరోహణ చేసిన గరుడ పతాకాన్ని అవరోహణం చేస్తారు. ఈ అవరోహణంతో బ్రహ్మోత్సవాలకు విచ్చేసిన ముక్కోటి దేవ తలకు వీడ్కోలు పలికినట్లు అవుతుంది. బ్రహ్మోత్సవాలు మంగళకరంగా పూర్తయి నట్లు భావిస్తారు. ఇన్ని విశేషాలు కలిగిన అఖిలాండకోటి బ్రహ్మాండనాయకుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుని బ్రహ్మోత్సవాలను వీక్షించిన వారందరిదే పుణ్యం. అలాంటివారందరికీ ఆ స్వామి అష్టయిశ్వర్యాలను, సకల శుభా లను ప్రసాదిస్తారు.

- మనస్వినీ

తి రువీధుల మెరసే దేవదేవుడు
గరిమల మించిన సింగారముల తోడను..

తిరుదండెల పైనేగే దేవునిదే తొలినాడు
సిరుల రెండవనాడు శేషుని మీద
మురిపేన మూడేనాడు ముత్యాలపందిరి కింద
పొరి నాలుగోనాడు పువ్వు కోవెలలోను..

గక్కన ఐదవనాడు గరుడుని మీద
ఎక్కెను ఆరవనాడు యేనుగుమీద
చిక్కమై ఏడవనాడు సూర్యప్రభలోనను
యిక్కువ తేరును గుర్రమెనిమిదోనాడు...

కనకపుటలందలము కదిసి తొమ్మిదోనాడు
పెనచి పదోనాడు పెండ్లివీట
ఎనసి శ్రీ వేంకటేపుడింతి అలమేల్మంగతో
వనితల నడుమను వాహనాల మీదను.

భాద్రపదమాసంలో శుక్లపక్షం ఏకా దశి శ్రవణానక్షత్రం సోమవారంనాడు నారా

ఏకాగ్రతకు మూలం జపమే

జపము అనగా ఒక ప్రత్యేక దేవతను సూచించు మంత్రమును 'పునఃపునః' ఉచ్చరించటము. ప్రతి సంకల్పమునకు ఒక రూపం అనేది ఉంటుంది. ఆరూపం పరమాత్మదైతే, ఆ పరమాత్మ నిరాకార రూపమునకు 'ఓమ్' అనునది ప్రతీక అని చెప్పవచ్చు. అదేవిధంగా ఒకే పరమాత్మయొక్క భిన్న భిన్న ఆవిర్భావములయిన వేర్వేరు దైవ ములు వేర్వేరు బీజ మంత్రములను కలిగి ఉంటాయి. ఆ బీజ మంత్ర ములు వాటికి సంబంధిమయిన దైవమునకు, దైవము ఆ బీజమంత్ర ములకు పరస్పరము ఆశ్రయములై అలరారుతున్నాయి.

అయితే బీజమంత్రోచ్చారణ వలన మనం భగవంతునికి మరింత దగ్గరయ్యే అవకాశములున్నవి. మంత్రం అనగా ఐహిక ప్రపంచం నుండి మన మనస్సును మరలించి పరమాత్మ పాద పద్మ ముల చెంత చేర్చడం. ఆ విధంగా ఆ మంత్రములను జపించిన లేదా ధ్యానము చేసిన మనకు భగవం తుని అనుగ్రహం తప్పక లభించి తీరు తుంది.

బీజమంత్రములలో గొప్ప దైవ శక్తి నిబిడీకృతమై ఉంటుంది. బీజం అనగా 'విత్తనం' అని కూడా అర్థమే. ఒక మహా వృక్షము పెరిగిపెద్దదై ఫల పుష్పాదులునిచ్చి కొమ్మ రెమ్మ లదాల్చి విరాజిల్లిలదంటే దానికి కారణం ఒక చిన్న విత్త నమే కదా! అట్లే బీజమంత్ర ములు దైవ సాక్షాత్కారానికి సహాయకారితనం కలిగి ఉంటాయి! ఈ బీజ మంత్రముల పునఃశ్చరణ వలన మనకు మన ఇష్టమైన నిజరూపమును దర్శించ గల వీలుంటుంది. 'దైవ సాక్షాత్కరము నకు' ఆధ్యాత్మిక సాధన అత్యంతావశ్య కము. దైవ సాక్షాత్కారానికి బీజమంత్రము లందు నిబిడీకృతమైయున్న శక్తి మరియు దానికి దోహ దపడిన ఆధ్యాత్మిక సాధన కూడా కలిసి పనిచేసి ఉండడమే 'జపము'. జపము జేసినప్పుడు జపముయొక్క ఫలమును మరియు ఆ మంత్రార్థమును కూడా భావించుకోవలెను! అనగా ఆ మంత్రము ఏ దైవానికి ఉద్దేశింపబడిందో ఆ దైవమును తలచుట అనేది ముఖ్యం.

ఆధ్యాత్మిక జీవన మారంభించిన కొత్తలో అతి కష్టమనిపిస్తుంది. ఇతఃపూర్వము మన మనస్సు తన ఇష్టం వచ్చినట్టు పరుగులు పెట్టేది. ఇప్పుడు ఒక్కసారిగా సక్రమమైన దారిలో పెట్టి ఇష్ట దైవంపై మనసు లగ్నం పెట్టడం అంత సులభం కాదు. అంత మాత్రాన నిరాశ చెందక మనం ఓరిమితో పట్టుదలగా ధ్యానం లేక జపం చేయాలి. ధ్యానంలో మన మనస్సున ఎన్నో భావనలు చొరబడినా ఉదాసీన తతో నిర్లక్ష్యంగా వాటిని తోసివేసి ఆ పరమాత్మ పాద పద్మములను ధ్యానిస్తూ ఉంటే క్రమేపీ ఇతరత్రా ఆలోచనలు మరుగునపడి మన మనస్సుకు 'ఓ మనసా నీవు ఆ దైవం గురించియే ఆలోచించు, అన్య మైనదేదీ ఆలోచింపకు బాగా గుర్తుంచుకో'మని హెచ్చరించాలి!

మనో నిగ్రహము అంత సులభమైనది కాదు! ధ్యానం అనునది అంత సులభంగా మనకుసాధ్యంకాదు! అర్జునుని వంటి మహా పురు షునికే ఈ అవస్థ తప్పలేదు. 'ధ్యాన యోగమును'తనకు బోధించిన శ్రీకృష్ణుడితో అర్జునుడు అన్నాడు! ''ఓ శ్రీకృష్ణా ఇంతవరకు నీవు నాకు బోధించిన ధ్యాన యోగము అసాధ్యమనిపిస్తోంది. అది ఏట్లనగా''మనస్సును నిగ్రహించుటకంటే వాయువుని నిరోధించుట సులభతరము''. అప్పుడు కృష్ణ పరమాత్మ ఇలా చెప్పాడు.''అర్జునా! నీవు చెప్పినది నిజమే! కాని నిరంతర అభ్యాసంతో వైరాగ్యముతో మన మనస్సును నిరోధింపచవచ్చునుగదా.''

పతంజలి మహర్షి కూడ 'అభ్యాస వైరాగ్య'ములతో మనస్సును అధీనమందుంచుకొనవచ్చును లేక అభ్యాస వైరాగ్యముల ద్వారా చిత్త ప్రవృత్తులను అరికట్టవచ్చును అని సూత్రీకరించిఉన్నాడు! కనుక ధ్యానమును సాధన మనము చేస్తూనే ఉండాలి! దీనికి వయసుతో నిమిత్తం లేదు. ప్రహ్లాద, ధృవులు సైతం ధ్యానమనబడు జపము లేక తపముచే పరమాత్మను సాధించుకున్నారు. ఉన్నత స్థానాలను పొంది ఉన్నారు.

స్వయంకృషి లేకుండా మనము దైవ సాక్షాత్కారం పొందలేము. ఇందుకు సంబంధించిన ఒక కథను నెమరువేసుకుందాం! అదేమిటంటే జగన్మాత 'పార్వతి' పేరున హిమవంతుని కుమార్తెగా జన్మించింది. అందరు బాలికల మాదిరిగానే ఈమెకూడా ఆటపాటలతో మెల గుచుండెడిది. ఒకరోజున తండ్రి హిమవంతుడు,'నీవు నాకు కుమా ర్తెగానే ఎరుగుదును! నీ నిజ రూపం చూపుతల్లీ' అని వేడుకున్నా డట! అప్పుడు పార్వతీదేవి తండ్రీ నా నిజరూపం కొరకు మహర్షులు, మునులు అనేక జన్మల పర్యంతం సాధనలు చేసినారు. అట్లే నీవునూ 'సాధన' అనగా జప, తపాదుల చేతనే నా నిజ రూపం చూడగలవు! నేను నీ కూతురునై జన్మించిన మాత్రాన నీవు నా నిజరూపం చూడలేవు' అని జవాబిచ్చింది. అట్లే మనకు కూడా 'ప్రయత్నింపకనే, పట్టుదలతో కృషి చేయకుండా, దైవాను గ్రహం ఒనగూడదు'!, ఇది సత్యం! దైవానుగ్రహంపొందాలంటే 'సర్వం నేను దైవానికి దత్తం గావించుకున్నాను అనుకుంటూ మన లను మనం మోసగించుకోకుండా మన చేతనైనంత ప్రయత్నించి, సాధనలాచరించి దైవ సాక్షాత్కారానికై పాటుపడాలి. మనకు దైవ సాక్షాత్కారము కావాలన్నా మనకు ఆ దైవముయొక్క కటాక్షం ఉండి తీరాలి! ఆయన కృప లేకుండా మనమేం చేయలేం! అట్లే మన కృషి అంటే ధ్యానం, జపం వంటివి చేయకుండా మనం ఆయన అనుగ్రహం పొందలేం! వెరసి భగవత్‌సాక్షాత్కారానికి ధ్యానాదులు తప్పనిసరి! అందుకు మన మనో సంకల్పం తప్పనిసరియై 'పరమాత్మ పాద పద్మాలకు మాత్రమే తలచుకోవాలి! ఇది తథ్యం, సత్యం, శివం, సుందరం!!

-పేరు రాయలేదు

ధర్మ సందేహాలు

- కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి

★ శ్రావణమాసంలో మంగళ శుక్రవారాల్లో ధనం బయటకు ఇవ్వరాదంటారు. నిజ మేనా?

- కె. విమల, గరికపర్రు

ఆ రోజుల్లో వ్రతాలను, వాటిలో వాయనాలను, దానాలను అన్నీ శాస్త్రమే చేయమంటోంది. ఇలాం టప్పుడు మీరు చెప్పినది ఒకానొక అంధ సంప్రదాయ మని భావించక తప్పదు. కాకపోతే ఇంట్లో ఉన్న ధనరా శులను గానీ, ఇనుప పెట్టెలను, గానీ లక్ష్మీస్థానాలుగా భావించి పూజించుకునేవారు. వ్రత దినాలలో వాటిని కదిలించకుండా ఉండటమనేది భక్తి ప్రదర్శనలో ఒక భాగం. అలాంటప్పుడు గూడా తినే తిండిని ఎలా మానమో, అలాగే చేసే దానాలను కూడా మానరాదు. దానికి కావలసిన ఏర్పాట్లు చేసుకొని మిగిలినదాన్నే పూజలో ఉంచటం సముచితం.

★ శ్రావణం అధిక మాసం వస్తుందంటారా?

- కె. అమల, ఆమనగల్లు

నాకు తెలిసినంతలో శ్రావణంలో అధికమాసం లేదు. ఈ సంవత్సరంలో ఏ మాసమూ అధిక మాసం కాదు.

★ పురాణాదులలో శ్రీహరి ప్రస్తావనే ఎక్కువగా ఉండి, శివ ప్రస్తావన స్వల్పంగా ఉంది. భక్తి సాహిత్యంలో శ్రీకృష్ణ సాహిత్యమే అత్యధికంగా ఉంది. కనుక ఒక్క కృష్ణుడినే పూజిస్తే సరిపోతుం దని మీబోటి పెద్దలు సూచిస్తే బాగుంటుంది కదా!

- కె.ఆర్. చారి, నెల్లూరు

పెద్దల మాటకేమీ గాని, ఈ మాత్రపు ఆలోచన ఆ కృష్ణ స్వామికి లేకపోయింది. ఆయనే బ్రహ్మ, వివాది బహు రూపాలను స్వీకరించి రకరకాల సత్కార్యాలు చేశాడు. (సబ్రహ్మ, సశివ స్సహరిస్సేంద్రాః - ఆయన బ్రహ్మ, ఆయనే శివుడు, ఆయన విష్ణువు, ఆయనే ఇంద్రుడు - మహానారాయణోపనిషత్తు) ఒకే రూపంతో అన్ని పనులూ చేయలేదు. చేయలేకనా? చేవ లేకనా? కాదు.

ఇస్తానన్నపుడు.. అన్నింటినీ కోరవచ్చు గదా?

వివిధ అభిరుచులు గల భక్తులను వివిధ మార్గాలలో తన దగ్గరకు ఆకర్షించుకునేందుకే అని పురాణాలు, శాస్త్రాలు నిరూపిస్తున్నాయి. అష్టాదశ పురాణాలలో 10 పురాణాలు శివప్రాధాన్యాన్ని చెపుతున్నాయి. భారత దేశంలో స్వయంభూ దివ్య క్షేత్రాలలో శివక్షేత్రాలే అధి కంగా కనిపిస్తున్నాయి. ఇలా సంఖ్యలో కొట్టుకోవటం కన్నా, వివిధ రూపాలను ధరించటంలో పరమాత్మకు గల అంతర్భావన ఏమిటో గ్రహించి, భేదాలకు అతీత మైన ఆ అఖండ స్వరూపాన్ని ఆశ్రయించటమే ఉత్తమం.

★ ద్రౌపది వస్త్రాపహరణ సన్నివేశం తర్వాత ధృతరాష్ట్రుడు ద్రౌపదిని ఏదైనా వరం కోరుకోమన్నప్పుడు ఆమె ధర్మరాజుకు దాస్య విముక్తి చేయమని కోరింది. ఒకే దెబ్బన-భర్తలందరికీ దాస్యవిముక్తి, రాజ్యపునఃప్రాప్తి కావాలని కోరవచ్చుగదా! ఎందుకు కోరలేదు?

- కె.వి.రామారావు, పోతవరం

- ఇస్తానని ఎవరైనా అనంగానే ఆత్రంగా అన్నీ దేవిరిం చడం దరిద్రుల లక్షణం. ద్రౌపది మహారాజ పుత్రి. మహారాజ పత్ని. స్వయంగా మహా తేజస్విని. అలాంటి దీన ప్రవృత్తి ఆమెకు రమ్మన్నా రాదు. అదలావుండగా ధర్మరాజు ఆ జూదాన్ని అంగీకరించడం వెనక ఒక దేవ రహస్యం ఉంది. రాజసూయ యాగానంతరం ఒక నాటి స్వప్నంలో ధర్మరాజుకు వ్యాస-పరమేశ్వరుల సంభాషణ కనిపించింది. ఆ సంభాషణలో పరమేశ్వ రుడు వ్యాసుడికి ధర్మరాజును చూపించి ''నేను ఇతని ద్వారా భూభార హరణం చేయబోతున్నాను' అని చెప్పాడు. ధర్మరాజుకు అసత్య స్వప్నాలు రావు. అందు వల్ల ధర్మరాజు సోదరులను, ద్రౌపదినీ పిలిచి తన స్వప్న విషయం చెప్పి ''రాజ్యం ఉండబట్టి మనకు విరోధాలు, యుద్ధాలు వస్తున్నాయి. దానివల్ల ప్రజా క్షయం అవుతుంది. కనుక అసలు రాజ్యాన్నే వదిలించు కుందామని ఉంది. ఇది కాదంటే-మీరెవరన్నా ఈ రాజ్యాన్ని స్వీకరించండి'' అన్నాడు. దానికి వారెవరూ అంగీకరించలేదు. ఎన్ని అవమానాలు ఎదురైనా సరే యుద్ధాన్ని ఆపాలని అందరూ ఏకగ్రీవంగా తీర్మానిం చారు. ఇంతలో జూదం వార్త వచ్చింది. ధర్మరాజు సంతోషంగా దానికి అంగీకరించి కావాలనే రాజ్యం అంతా వదులుకున్నాడు. కానీ ఊహించనివిధంగా ద్రౌపదీ వస్త్రాపహరణాదులు జరిగిపోయాయి. ఇప్పుడు రాజ్యం మళ్లీ వచ్చినా ధర్మరాజు దాన్ని ఉండ నీయడు. ఆ విషయం ద్రౌపదికి తెలుసు. ధర్మరాజు యొక్క ధర్మదీక్ష, శాంతినిష్ఠ ఆమెకు తెలుసుకనుక ఆయనమీద గౌరవంతో ఆయనకు దాస్య విముక్తి కల గాలనలే కోరిక ఒక్కటే కోరి, తన క్షత్రియ ధర్మాన్ని ఆమె నిలబెట్టుకుంది.

ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా :
కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి
ఇంటి నెం. 11-13-279, రోడ్ నెం. 8,
అలకాపురి, హైదరాబాద్ - 500 035.
dakavi@serveveda.org

ప్రశాంత చిత్తమే.. పరమపదం

మానవుడు తాను బుద్ధివికసించిన నాటినుండి తాను చదివిన వాటిని, విన్నవాటిని ఆకళింపుచేసుకోవ డం మొదలుపెడ్తాడు. అలా అర్థమైన విష యాలను తాను ఆచరించడానికి మొదలుపెడ్తాడు. అలా ఆచరించే విషయాలు తనకు లౌకికానందమే కాక పరలోకానందాన్ని కూడా ఇస్తే బాగుండనన్న ఆలోచనకు వస్తాడు. ఆ పరలోకాన్ని గురించిన ఆలోచనే పరమాత్మ గురించి తెలుసుకోవడానికి ఆస్కారం మేర్పరుస్తుంది. ఇదే ఆధ్యాత్మిక బాటకు మార్గాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. ఇలా గనుక ఆలో చించలేకుంటే మనం చేసే పనులును వ్యర్థం అవు తాయని పేర్నేటి గంగాధరరావు అంటారు. అలా చెప్పడమేకాక మనిషి తాను ఎవరు ఎక్కడ్నుంచి వచ్చాడు, తిరిగి ఎక్కడకుప్రయాణం కడతాడు అన్న ప్రశ్నలను తనకు తాను సంధించుకొని వాటిని సమాధానాన్ని రాబట్టుకొనేలా చేసుకోవాలంటాడు.

మనిషికి ధ్యానం ముఖ్యం అంటారు. ఈ ధ్యానం ఎందుకు? ఎలా చేయాలని చెప్తారు. ఈ ధ్యాన సమ యంలో మనిషిలో ఉన్న కుండలినీ శక్తి ప్రచోదితం కావాలంటే అహింస, సత్యం, అస్తేయము, అపరిగ్రహం, సౌచం, సద్గంథ పఠనం, సత్సంగం, ఈశ్వర ఫణిదానం మొదలగు స్థితులు సాధన చేయాల్సి వస్తుంది. అపుడు ఆసన, ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణ, ధ్యాన సమాధులు వాటంతట అవే కలుగుతాయి. కాని ఇవన్నీ పరస్పరాధితాలు. వీటి సాధనలో కామ దహనం కలుగుతుంది. అపుడు కోరికలు నశించిన వ్యక్తి ప్రశాంత చిత్తంతో పరమాత్మకు చేరువ అవు తాడు అని చెప్పే చిన్న చిన్న పదాలతో, ఏది సత్యం? కామదహనం, ప్రకృతి రహస్యాలు, శీలము, సమాధి, ప్రజ్ఞ, మాయ, సాక్షికాలం, జగత్తు అంతా మనలోనే ఉంది లాంటి శీర్షికలను ఆసక్తికర కథనా లతో గంగాధరరావు రచన సాగించారు. ఈ చిన్న పుస్తకాన్ని చదివి సులభంగా అర్థం చేసుకొని ఆచర ణలో పెట్టడానికి పనికివచ్చే పొత్తం అనే అభిప్రా యాన్ని చదువరుకి అనిపించేలా రచనసాగుతుంది.

-శ్రీ

ఆత్మిక విజ్ఞాన శాస్త్రము (ఆత్మదర్శనం-2)

రచయిత:
పేర్నేటి గంగాధరరావు
మూల్యం: రూ.90/-లు
ప్రతులు లభించుచోటు
పేర్నేటి గంగాధరరావు
(శ్రీనిరి పబ్లిషర్స్)
డోర్.నెం. 21-122/10,
బచ్చుపేట, మచిలీపట్నం
ఫోన్: 09247566401

భూమిక

ఆంధ్రభూమి
బుధవారం 28, సెప్టెంబర్ 2011

సకల శుభప్రదం ఆశ్వయుజ మాసం

ఆశ్వయుజ శుద్ధ పాడ్యమి నుండి నవమి వరకు 'శరన్నవ రాత్రులు' అని పిలుస్తారు. ఈ తొమ్మిది రోజులూ దీక్షతో అమ్మ వారిని పూజించటం సంప్రదాయం. అలా సాధ్యం కాని వారు తదియ నుండి గాని, పంచమి నుండి గాని, సప్తమి నుండి కాని ప్రారంభించి దేవిని పూజిస్తారు. ఈ నవరాత్రులలో పరాశక్తిని విధి విధానంగా పూజించి, దశమి రోజున ఏదైనా పనిని ప్రారంభిస్తే తప్పక విజయం లభిస్తుందనేది విశ్వాసం. శ్రీరామచంద్రుడు ఆశ్వయుజ మాసంలో అమ్మవారిని ఆరాధించిన తర్వాతనే లంకా ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించి, రావణుని సంహరించాడని రామాయణం చెబుతోంది. అర్జునుడు ఉత్తరుని రథసారథిని చేసుకుని తానొక్కడే కౌరవులతో పోరాడి విజయాన్ని పొందింది కూడా ఆశ్వయుజ శుద్ధ దశమి రోజునే.

ఆశ్వయుజ మాసం చాంద్రమాన మాసాలలో ఏడవది. ఋతువులలో నాలుగవదైన శరదృతువు ఈ మాసం నుండే ప్రారంభమవుతుంది. పౌర్ణమి నాడు చంద్రుడు అశ్వని నక్షత్రానికి సమీపంలో సంచరించటం వల్ల ఈ మాసానికి ఆశ్వయుజ మాసమని పేరు. వర్ష రుతువులో కురిసిన వర్షాల కారణంగా చెరువుల్లో, నదుల్లో వచ్చి చేరిన బురద ఈ మాసంలో కిందికి చేరి శుభ్రమైన నీరు పైకి తేలుతుంది. కాబట్టే 'శృణాతి పంకమితి శరత్' అంటే 'బురదను పోగొట్టే కాలం అనే వ్యుత్పత్తి' అర్థం ఈ ఋతువుకి ఏర్పడింది.

ఆశ్వయుజ శుద్ధ పాడ్యమి నుండి నవమి వరకు 'శరన్నవ రాత్రులు' అని పిలుస్తారు. ఈ తొమ్మిది రోజులూ దీక్షతో అమ్మవారిని పూజించటం సంప్రదాయం. అలా సాధ్యం కాని వారు తదియ నుండి గాని, పంచమి నుండి గాని, సప్తమి నుండి కాని ప్రారంభించి దేవిని పూజిస్తారు. ఈ నవరాత్రులలో పరాశక్తిని విధి విధానంగా పూజించి, దశమి రోజున ఏదైనా పనిని ప్రారంభిస్తే తప్పక విజయం లభిస్తుందనేది విశ్వాసం. శ్రీరామచంద్రుడు ఆశ్వయుజ మాసంలో అమ్మవారిని ఆరాధించిన తర్వాతనే లంకా ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించి, రావణుని సంహరించాడని రామాయణం చెబుతోంది. అర్జునుడు ఉత్తరుని రథసారథిని చేసుకుని తానొక్కడే కౌరవులతో పోరాడి విజయాన్ని పొందింది కూడా ఆశ్వయుజ శుద్ధ దశమి రోజునే.

ఆశ్వయుజ శుద్ధ పంచమి రోజున 'ఉపాంగ లలితావ్రతం' ఆచరిస్తారు. ఈ రోజున అమ్మవారిని భజనను చేస్తూ, జాగరణ చేస్తారు. ఈ వ్రతం ఎక్కువగా మహారాష్ట్ర ప్రాంతంలో ఆచరణలో ఉంది. ఈ వ్రతాన్ని చేయడంవల్ల అమ్మ వారి కటాక్షం లభించి సకల శుభాలు కలుగుతాయి. ఈ దసరా ఉత్సవాలలో సప్తమి రోజున సరస్వతీ దేవిని, దుర్గాష్టమి, మహానవమి రోజులలో అమ్మవారికి చేసిన పూజ అనంతమైన ఫలాన్ని అందిస్తుంది.

ఈ మహర్నవమి రోజున 'ఆయుధ పూజ' చేయడం సంప్రదాయంగా ఉంది. ఆశ్వయుజ శుద్ధ దశమి విజయదశమిగా చెప్పబడుతుంది. దీనికే అపరాజిత దశమి, దసరా అని కూడా పేర్లు. ఈ రోజున ఏ పనిని ప్రారంభించినా అందులో తప్పక విజయం లభిస్తుంది. ఈ రోజు సాయంత్రం జమ్మిచెట్టును దర్శించి పూజించాలి. జమ్మిచెట్టును పూజిస్తే అన్నింటా విజయం లభిస్తుందని అంటారు.

ఆశ్వయుజ శుద్ధ ఏకాదశికే 'పాశాంకుర ఏకాదశి' అని పేరు. ఈ ఏకాదశి ఆచరణ వలన పరలోకాలలో ఉన్న తాత ముత్తాతలకు కూడా పుణ్యగతులు లభిస్తాయి. ఈ ఏకాదశి యమపాశానికి అంకుశంగా పని చేస్తుందట. అందువల్ల నరకం రాకుండా స్వర్గలోక ప్రాప్తి లభిస్తుంది.

ఆశ్వయుజ పూర్ణిమను కౌముదీ పూర్ణిమ అంటారు. వేదకాలంలో ఈ రోజున ఇంద్రుణ్ణి విశేషంగా పూజించేవారట. లక్ష్మీదేవికి ఇది ఎంతో ప్రీతికరమైన పూర్ణిమ అట. దీనినే 'కోజాగరీ వ్రతం' అని కూడా అంటారు. ఈనాటి రాత్రి భూలోకంలో లక్ష్మీ ప్రతి ఇంటి దగ్గరికి వచ్చి చూస్తుందట. వచ్చిన సమయంలో ఎవరైతే మేల్కొని ఉంటారో, వారికి సకల సంపదలను లక్ష్మీదేవి కలుగజేస్తుందని శాస్త్ర వచనం.

ఆశ్వయుజ బహుళ తదియ నాడు చేసే వ్రతాన్ని 'చంద్రోదయ వ్రతం' అని పిలుస్తారు. 'అట్ల తద్దె' అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ రోజున చంద్రోదయం అయ్యేంతవరకూ ఉపవాసం ఉండి, ఉమాదేవిని పూజించాలి. పూజానంతరం అమ్మవారికి అట్లను నివేదించి ముత్తైదువులకు పసుపు, కుంకుమ, రవికె గుడ్డ వాయనాన్ని ఇవ్వడం సంప్రదాయం.

శరన్నవ రాత్రులలోనే తెలంగాణ ప్రాంతంలో స్త్రీలకు అత్యంత ప్రియమైన పండుగ బతుకమ్మ పండుగ. శుద్ధ పాడ్యమి నుండి ఏడు రోజులు లేదా తొమ్మిది రోజులు మహర్నవమి వరకూ బతుకమ్మ పండుగను చేసుకుని, బతుకమ్మ పాటలు పాడి చివరికి బతుకమ్మను చెరువులో నిమజ్జనం చేస్తారు.

సర్వకార్యసిద్ధి కోసం గణపతిని ఆలంబనగా చేసుకుని సంకష్టహర చతుర్థిని జరుపుకుంటారు.

ఆశ్వయుజ బహుళ ఏకాదశిని 'ఇందిరా ఏకాదశి' అంటారు. ఈ ఏకాదశి వ్రతాచరణ వల్ల యమలోకంలో బాధలను అనుభవిస్తున్న మాతా పితరులకు విముక్తి లభించి, వారు వైకుంఠానికి వెళ్తారని విశ్వాసం. ఆశ్వయుజ బహుళ ద్వాదశి ధన్వంతరి జయంతిగా జరుపుకుంటారు. దేవతలు - రాక్షసులు అమృతం కోసం క్షీరసాగర మధనం చేసేటప్పుడు ధన్వంతరి అమృతభాండంతో అవతరించాడని పురాణ కథనం. ఈ రోజున ధన్వంతరిని పూజిస్తే సకల రోగాలు నశిస్తాయని, ఆయురారోగ్యాలు కలుగుతాయని నమ్మకం.

ఆశ్వయుజ బహుళ చతుర్దశిని నరక చతుర్దశిగా జరుపుకుంటారు. ఈ చతుర్దశి యమునికి ఎంతో ప్రీతికరమైన రోజు. ఈ రోజున నువ్వుల నూనెతో లక్ష్మీ దేవి, నీటిలో గంగ ఉంటారని శాస్త్రవచనం.

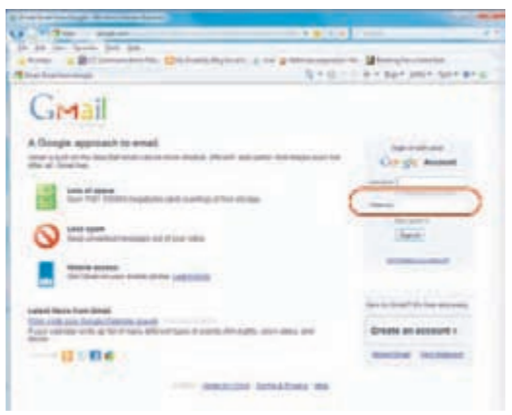
చాలా ప్రాంతాలలో ఈ నరక చతుర్దశి రోజున బాణసంచాను కాల్చే సంప్రదాయం కూడా ఉంది.

ఆశ్వయుజ మాస చివరి రోజు దీపావళిగా జరుపుకుంటారు. దీప మాలికలతో లక్ష్మీదేవిని కొలుస్తారు. ఈ రోజున చేసే అభ్యంగన స్నానం పాపాలను హరింపజేయడమే కాక గంగాస్నానంతో సమానమైన ఫలితాన్నిస్తుంది. దీపావళినాడు లక్ష్మీపూజ చేస్తారు. దీపావళి రోజున లక్ష్మీదేవి భూలోకానికి దిగివచ్చి, ఇల్లిల్లు తిరుగుతూ శుభ్రంగా ఉన్న ఇళ్లల్లో తాను నివాసం ఏర్పర్చుకుంటుందిట. అందుకే దీపావళి సాయంకాలం ఇంటి ముంగిట, ఆలయాలలో, మఠాలలో దీపాలను వెలిగిస్తారు. ఈ విధంగా ఆశ్వయుజ మాసంలో ప్రతి పండుగ ప్రాశస్త్యాన్ని భావితరాలకు అందజేసేందుకు మనం వాటిని ఆచరిద్దాం. మన సంస్కృతీ సంప్రదాయాలను కాపాడుకొందాం.

-కె.రామ్మోహనరావు

పాస్‌వర్డ్ 'పదిలం'

మీకు 'ఆలీబాబా నలభై దొంగలు' కథ తెల్సు గదూ! అందులో గుహ తలుపులు తెరుచుకోవాలీ అంటే సంకేత పదాలు వాడటం జరుగుతుంది. ఆ సంకేత పదం చెప్పి తెరుచుకో సేసేమ్! అంటే తలుపులు తెరుచుకోవడం, మూసుకోసేసేమ్! అంటే తలుపులు మూసుకోవడం జరుగుతుంది. ఇదేదో తమాషాగా ఉందే అనుకొంటాం కదూ! ఈ సంకేత పదమే 'పాస్‌వర్డ్' అన్న మాట. పాస్‌వర్డ్ ఎంత పటిష్టంగా ఉంటే ఆ గుహకు అంత పటిష్టమైన భద్రత ఉంటుంది. అంతెందుకూ? మనింటి ప్రధాన ద్వారానికి ఎంత పటిష్టమైన 'తాళం' వేస్తే అంత పటిష్టమైన భద్రత ఉంటుంది కదా! ఇదే సూత్రం మన పీసీలకూ, అందులో యూజర్ అకౌంట్‌లకూ వర్తిస్తుంది. అంతేకాదు. మనం ఇంటర్నెట్‌లో వాడే ఎలాటి అప్లికేషన్‌కైనా, యూసర్ ఐడి, పాస్‌వర్డ్‌లుంటే, కచ్చితంగా 'పాస్‌వర్డ్'ను సంక్లిష్టంగా, పటిష్టంగా ఉంచుకోవాలి.



అది యాహూ మెయిలైనా సరే, జిమెయిన్ అయినా సరే! లేదూ బ్యాంకింగ్ ఆన్‌లైన్ సేవల్లోనైనా సరే! దేనికైనా సరే! పాస్‌వర్డ్ అనేది మనకు రక్షణనిస్తుంది. అందువల్ల పాస్‌వర్డ్ ఏర్పాటులో కొంత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఉదాహరణకు, మన పేర్లు, తరచూ వినిపించే పేర్లు అచ్చంగా పాస్‌వర్డ్‌లుగా ఉంచకూడదు. అంటే, మీ పేరు సాయిరాం అనుకోండి, Sairam అనో, sairam123 అనో, లేదంటే sai123 అనో పాస్‌వర్డ్ ఉంచకండి. అలాగే మీ పుట్టినరోజు తేదీ, నెల, సంవత్సరాలను అచ్చంగా ఉంచకండి. ఎందుకంటే, ఇవన్నీ మన గురించి ఎదుటి వాళ్లు సులభంగా 'గెస్' చేసే అంశాలు. అందువల్ల పాస్‌వర్డ్‌లను రూపొందించేపుడు మన వ్యక్తిగత వివరాలను వాడకపోవడమే మంచిది. పాస్‌వర్డ్‌లో వీలైతే విరామ చిహ్నాలు, ప్రత్యేక చిహ్నాలు మధ్యలో వాడటం మంచిది. sai123 అని సాధారణంగా ఉంచడానికి బదులు S$i#123@ అని పాస్‌వర్డ్ ఉంచుకోవడం క్షేమకరం. కొన్నిసార్లు సున్న స్థానంలో 0 (ఓ) అక్షరాన్ని, 0 స్థానంలో సున్నానీ ఉంచడం మంచిది. కీ బోర్డులో ఏ వరుసలోని అక్షరాలనైనా అదే వరసలో (ఉదా.12345 లేదా QWERTY) వాడకూడదు. ఈ పాస్‌వర్డ్‌లను నోట్ చేసుకోవడం తప్పదు కాబట్టి అది ఇతరుల కంట పడకుండా జాగ్రత్త పడాల్సి ఉంటుంది. అలాగే, మీరు వాడే ప్రతిసారీ మీ పక్కన వేరే ఎవరూ ఆ పాస్‌వర్డ్‌ను చూడకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఒకవేళ ఎవరైనా చూశారని అనుమానం వస్తే, పాస్‌వర్డ్‌ను వెంటనే మార్చేయండి. దీనికోసం change password అనే ఆప్షన్ ఉంటుంది. ఆ ఆప్షన్ క్లిక్ చేసినపుడు ప్రస్తుతం ఉన్న పాస్‌వర్డ్‌ని ఇవ్వాలి. తర్వాత కొత్త పాస్‌వర్డ్‌ని రెండుసార్లు (enter, re-enter) ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. కొత్త పాస్‌వర్డ్‌ని రెండోసారి ఎక్కించేటపుడు చాలాసార్లు, చాలామంది మొదట ఎక్కించిన దానిని కాపీ, పేస్ట్ చేసి రెండోసారి ఎక్కిస్తారు. ఇది తప్పు. రెండోసారి కూడా విధిగా టైప్ చేయండి. దీనివల్ల మొదట ఎక్కించిది, రెండోసారి ఎక్కించిందీ కరెక్టేనేది మనకు నిర్ధారణ అవుతుంది. అలాగే, మన మనసులో గుర్తుండిపోతుంది.

మీరు మీ పీసీలో యూసర్ ఐడి, పాస్‌వర్డ్‌లను ఇచ్చి యాక్సెస్ చేసేటపుడు మరో రెండు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. మీరు బ్రౌజర్‌ను వాడేటపుడు, అందులో రిమెంబర్ పాస్‌వర్డ్, యూసర్ ఐడి అనేవి డిసేబుల్ చేసుకోండి డిసేబుల్ చేసుకోవడం అంటే చిత్రంలో చూపినట్లు చెక్ బాక్స్‌లో ఇంటర్నెట్ ఎక్స్‌ప్లోరర్‌లో రిమెంబర్ పాస్‌వర్డ్ టిక్ మార్కు లేకుండా చూసుకోవడం. అంతే. లేదంటే, యూసర్ ఐడి, పాస్‌వర్డ్ అలాగే మీ బ్రౌజర్ గుర్తుంచుకొంటుంది. అందువల్ల వేరే ఎవరైనా వాటిని ఆటోమేటిగ్గా బ్రౌజర్‌లో ఎంచుకొని వాడేసే ప్రమాదం ఉంది. అలాగే చాలా మెయిల్ సర్వీసులు (ఇతర అప్లికేషన్లలో కూడా) remember me on this computer అనే ఆప్షన్ కనిపిస్తూ, దాని ముందు చెక్‌బాక్స్‌లో టిక్ మార్కుతో కనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఆ టిక్ మార్కును తీసేయండి. టిక్ మార్కు తీయడం కష్టమేమీ కాదు. టిక్ మార్కున్న చెక్ బాక్స్‌పై మౌస్‌ని ఉంచి ఓ సారి క్లిక్ మనడమే. చెక్‌బాక్స్‌లో ఒకసారి క్లిక్ చేస్తే టిక్ మార్కు లేకుంటే టిక్ మార్క్‌ను ఉంచుతుంది. టిక్ మార్క్ ఉంటే దాన్ని తొలగిస్తుంది.

సో! పాస్‌వర్డ్ - సూది గుర్తు - సంకేత పదం అని సరదాగా అనుకోవడం కాదు. దాన్ని జాగ్రత్తగా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. వాడుకోవాలి. తరచూ మార్చుకొంటూ ఉండాలి.

-డా.సాయి అయితిక

వినిమయ విశృంఖలత్వం దారెటు?

4,600,000,000 సంవత్సరాలు.

ఇది భూమి వయస్సు.

ఊహకు అందని ఈ సుదీర్ఘమైన కాలాన్ని కొంచెంగా కుదించి ఆలోచిద్దాం.

ఈ భూమి 46 సంవత్సరాల మధ్యవయస్కుడనుకొందాం.

ఈయన మొదటి 7 సంవత్సరాల గురించి మనకేం తెలియదు.

ఇక 42 సంవత్సరాల వయస్సులో భూమి మీద తొలి పూవు వికసించింది.

44 ఏళ్ల వయసు నాటికి డైనోసార్ల వంటి భారీ సరీసృపాలు అడుగు పెట్టాయి.

8 నెలల క్రితం నుంచే క్షీరదాలు భూమి మీద సంచరించటం మొదలుపెట్టాయి.

7 రోజుల క్రితం మనుషుల్లాంటి కోతులు కోతుల్లాంటి మనుషుల్లా మారసాగాయి.

ఆధునికుడైన మనిషి వచ్చి 4 గంటలయింది.

పోయిన 1 గంట క్రితం మనిషి వ్యవసాయాన్ని కనుగొన్నాడు.

పారిశ్రామిక విప్లవం మొదలై 1 నిమిషం అయింది.

అభివృద్ధి, నాగరికత, సుఖం, సౌఖ్యం, విలాసవంతమైన జీవితం..

తోడుగానే వలసలు, ఆకలి, దారిద్ర్యం, కరవు కాటకాలు, కాలుష్యం..

ఈ 60 సెకన్లలో భూతల స్వర్గం చెత్తకుప్పగా మారిపోయింది.

చుట్టూ కాలుష్యం..

వేల ప్రజాతుల జంతువులు, మొక్కలూ అంతరించిపోయాయి

తవ్విన గనుల గాయాలతో భూమి ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతోంది.

మనిషి మాత్రం 'అభివృద్ధి' వెంట పరుగులు తీస్తూనే ఉన్నాడు.

ఉన్నచోటనే అన్నీ చేసేసి, అక్కడే చేతులు తపతపా కొట్టుకొంటోన్న పసివాడిలా అతడున్నాడు.

ఇంకా ఇంకా ఎదగాలనే తాపత్రయంలోనే తహతహలాడుతున్నాడు

ముందుకే అనుకొంటో అతి వేగంగా వెళుతూనే ఉన్నాడు

ఒక్క క్షణం ఆగి వెనుదిరిగి చూస్తే అతడు ఏమై పోతాడో?

* * *

ఇక రేపనేదే లేనట్లు, ఉన్నదంతా ఇప్పటికే అన్నట్లు ఒకటే తొందర.

తానొక్కడే ఉన్నట్లు, వేరెవరూ లేనట్లు, ఈ భూమి తన కోసం మాత్రమే అన్నట్లు -

అంతా స్వంతం చేసుకోవాలనే పరితపన.

గతం నుంచి నేర్చుకున్నదీ లేదు. రేపటి గురించిన భయమూ లేదు.

ఈ క్షణమే ముఖ్యం. అన్ని ఆనందాలూ ఇపుడే అనుభవిద్దాం. ఇదే నేటి మనిషిని నడిపే అంతఃసూత్రం.

పరిశోధనలూ అన్వేషణలతో కొత్త దారుల కోసం వెతుకులాట. అభివృద్ధి పేరిట జరిగే గనులు, ఆనకట్టలు, ప్రత్యేక ఆర్థిక మండళ్లతో పునరావాసాల ముంపు. మీదకు డబ్బు కట్టలు విసిరేసి కన్న ఊరినీ, నేలనీ, అనుబంధాలనీ వదిలి ఎక్కడో బతకమని ప్రభువుల శాసనం.

అభివృద్ధి జాలం చేస్తున్న మాయ.. వినిమయ విశృంఖలత్వపు వల.

ఈ మాయా వలలో చిక్కి మనిషి నిరంతరం పరుగులు తీస్తూనే ఉన్నాడు.

ఎక్కడికో తెలియదు. కానీ వేగంగానే వెళ్లాలి.

ఎందుకో తెలియదు. కానీ వెళ్లాలి.

సంకోచించే రక్తనాళాల్లో ఏ సంకోచం లేకుండానే పెరిగే రక్తప్రవాహ త్వరణం..

* * *

ఈ రోజు ఏం చేద్దాం?

ఉదయం నుంచి సాయంత్రం దాకా కాస్త భిన్నంగా ప్రవర్తిద్దాం.

ఉన్నవి లేనట్లూ, లేనివి ఉన్నట్లూ ఊహించుకొందాం.

రోజూ చేసేవి ఈ రోజు వద్దు. ఏనాడో చేసేవి ఈరోజే చేద్దాం.

అలవాట్లు పక్కన పెడదాం. కొత్త పనులు చేద్దాం.

కరెంటు కోత లేకపోయినా సరే, ఉన్నట్లే భావిద్దాం. స్విచ్ అంటు కొంటే షాక్ కొడుతుందేమో అన్నట్లు జాగ్రత్త పడదాం.

ఫ్యాను ఆపేద్దాం. కిటికీలు తీద్దాం. గాలిని లోనికి రానిద్దాం. విసనకర్రతో విసురుకుందాం. అసలు మనమే తరుబయటికి పోయి గాలితో సావాసం చేద్దాం.

లైట్లు ఆపేద్దాం. గది చీకటిగా ఉంటే తలుపులు బార్లా తీద్దాం. కర్టెన్లూ పక్కకు జరుపుదాం. కాస్త సూర్యుడి కిరణాలకు స్వాగతం పలుకుదాం.

అచ్చమైన వార్తలు కావాలా? టీవీ మీద నిండుగా తెల్లగుడ్డ కప్పి దాని తలపైన అగరవత్తులు వెలిగిద్దాం.

సెల్‌ఫోన్‌కు సెలవిచ్చేద్దాం. 'ఇచ్చట నేను క్షేమం. అచ్చట మీరు క్షేమంగా ఉన్నారని భావిస్తున్నాను. అందరినీ అడిగినట్లు చెప్పవలెను' అంటూ గుర్తున్న బంధుమిత్రులకు ఓ పోస్ట్‌కార్డు రాసి పడేద్దాం.

ఎన్ని రోజులైందో కదా? - ఒక్కసారి మన ఇంట్లో వాళ్లతో పిచ్చాపాటీ మాట్లాడదాం. పనిలో పనిగా పక్క ఇంటి వారితో, కింద ఇంటి వారితో, పనివాళ్లతో, కూరగాయలమ్మే వాళ్లతో మాట్లాడదాం. మన చుట్టూ ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకొందాం.

ఈ రోజు లిఫ్ట్ పాడైపోయిందనుకొందాం. మెట్లపై నడిస్తే ఎలా ఉంటుందో చూద్దాం. పట్టిన చెమటని వేలికొసల్తో తుడుచుకోవటంలో ఉన్న అందాన్ని ఆనందంగా అనుభవిద్దాం.

ఆఫీసుకు కాస్తంత ముందుగా బయలుదేరదాం. అంతా ప్రశాంతంగానే ఉన్నా, అందుకో ఇందుకో బందులూ సమ్మెలూ జరగకపోయినా జరిగినట్లే భావిద్దాం. బస్సులు, ఆటోలూ, రైళ్లూ నడపటం లేదనుకొని మనమే నడుద్దాం. అయిదారు కిలోమీటర్లు ఏకధాటిగా నడిచి మన గుండెను పరీక్షిద్దాం. కాళ్లూ చేతులు ఎలా పని చేస్తున్నాయో రెడ్‌హ్యాండెడ్‌గా తెలుసుకొందాం.

పల్లెకు పోదాం. పొలం గట్లు మీద నడుద్దాం. నగ్నంగా ఉన్న పాదాలు మెత్తని మట్టిని ముద్దాడనిద్దాం.

ఆరుబయట చీకట్లో నులక మంచం మీద పడుకొని ఆకాశంలో చుక్కలు లెక్కబెడదాం. తెల్లారాక సూర్యోదయాన్ని చూద్దాం. చెరువు నీళ్లని దోసిలితో పట్టి తాగుదాం.

బాట పక్కన పెరిగిన మొక్కలకి నీళ్లతో స్నానం చేయిద్దాం.

ఇలా ఏమైనా చేద్దాం.

అందరూ పిచ్చివారనుకోగాక!..

ఇంకేం చేద్దాం?

పర్యావరణం కాపాడదాం అంటూ బ్యానర్లూ, పోస్టర్లతో బడి పిల్లలను ఎండలో ర్యాలీల పేరిట తిప్పుతున్న వారికి, వారికి నిధులిచ్చిన వారికీ, జెండాలు ఊపిన మారాజులకీ ఓ పెద్ద నమస్కారం చేద్దాం.

ప్రతి సంవత్సరం అదే గుంటలో మొక్కను నాటే వన మహోత్సవాల మంత్రిగారికీ అభినందనలు తెలియజేద్దాం.

ఒక్కరోజే కోటి మొక్కలు నాటి పతాక శీర్షికలకెక్కే అధికార గణానికి అవార్డులిద్దాం.

ఆ మర్నాడే వాడిపోయి, తలలు వాల్చిన లక్షలాది పచ్చటి మొక్కలకి కన్నీటి నివాళులు అర్పిద్దాం.

ఇంకేం చేయాలో ఆలోచిద్దాం.

ఏదో ఒకటి చేద్దాం.

స్వచ్ఛందంగానే మారదాం. లేదూ, అనివార్యంగా మారతాం.

* * *

నిరంతర నిరీక్షణ

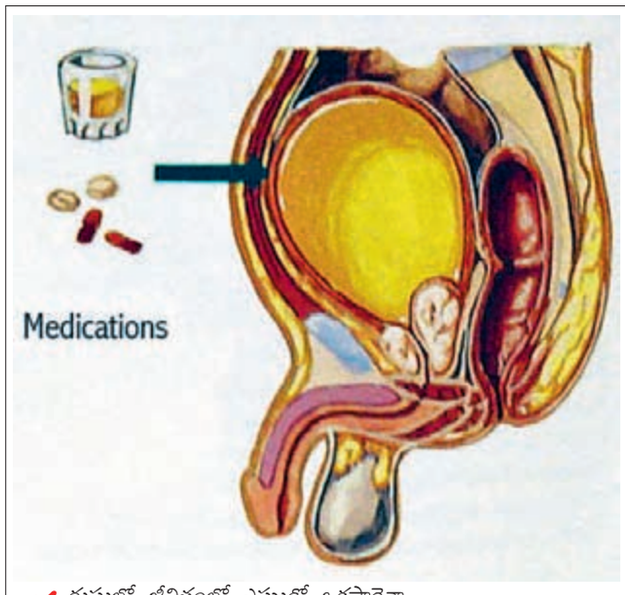
ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకొని అందరూ దానిలో ఇమిడిపోతారు. ఆ బాటలో హాయిగా, ప్రశాంతంగా సాగిపోతారు. వారితో ఎవరికీ ఏ సమస్యా ఉండదు. వారికీ ఎవరితోనూ సమస్య ఉండదు. ఇక కొందరు ఉంటారు. వారికీ లోకానికీ చుక్కెదురు. ఇలాగే ఎందుకు ఉండాలంటారు. మరోలా ఉంటే ఏం నష్టమంటారు. ప్రతిదాన్నీ ప్రశ్నిస్తారు. ప్రతిదానితోనూ విభేదిస్తారు. లోకం ఇలా ఎందుకు నడవదూ అని అడ్డంగా మాట్లాడతారు. ఈ అడ్డగోలు మనుషులతోనే అందరికీ సమస్య. కానీ అదేమిటో, వీళ్ల వల్లనే మార్పు మన ముందు ఆవిష్కృతమవుతుంది. ఇలాంటి వారి కోసమే నిరంతర నిరీక్షణ.

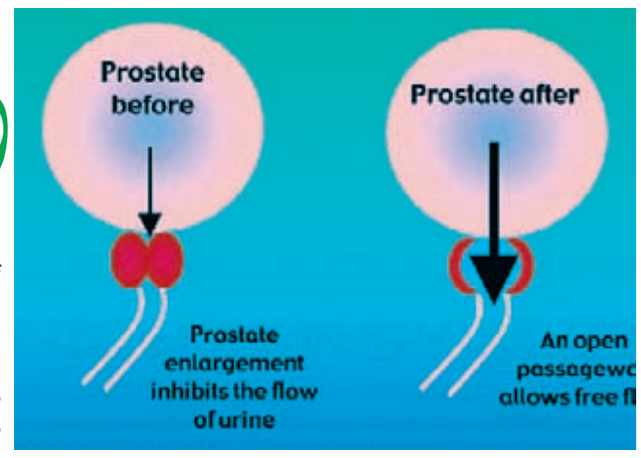
-గాలి ఉదయకుమార్

పొగ తాగడం మానండిలా

- సిగరెట్ మానేసిన మొదటిరోజున బాగా పని కల్పించుకొని హడావిడిగా ఉండండి. సినిమాకి వెళ్లటం, వ్యాయామం చేయటం, బాగా దూరాలను నడవటం, సైకిల్ తొక్కడం వంటివి చేయండి.
- సిగరెట్ వాసన పూర్తిగా వదిలిపోయేలా బట్టలను బాగా ఉతికి శుభ్రం చేసుకోవాలి. (వాసన వల్లసిగరెట్‌కి సంబంధించిన ఆలోచన వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది).
- సిగరెట్లను, అగ్గిపెట్టెలను, యాష్‌ట్రేలను, లైటర్లను అన్నిటినీ పారేయండి. తిరిగి తెచ్చుకోలేనట్లు దూరంగా పారేయాలి.
- దంతాలను సిగరెట్ మరకలు లేకుండా పూర్తి స్వచ్ఛంగా తళ తళలాడేలాగా దంతవైద్యుడితో శుభ్రం చేయించుకోండి. ఆ తరువాత నుంచి ఆయుర్వేద దంత చూర్ణాలను వాడండి. మళ్లీ సిగరెట్ తాగితే మరకలు పడతాయనే జంకు ఉంటుంది.
- రోజులో సరి సంఖ్యల్లోని, గంటల్లోని గాని లేదా బేసి సంఖ్యల్లోని గంటల్లోగాని తాగాలని గట్టిగా నిర్ణయించుకోండి.

ఇన్‌ఫెక్షన్‌తోనే 'ప్రోస్టేట్' సమస్యలు





పురుషుల్లో జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకసారైనా ప్రోస్టేట్‌కి సంబంధించిన సమస్యలు కనిపించడం సర్వసాధారణం. ప్రోస్టేట్ సమస్య సాధారణంగా మూత్ర విసర్జనకు సంబంధించిన లక్షణాలతో బయటపడుతుంది. యువకుల్లో ప్రోస్టేట్ సమస్యల వెనుక కారణం ఇన్‌ఫెక్షనో, ఇన్‌ఫ్లమేషనో అయి ఉంటుంది.

ఆరోగ్యవంతమైన ప్రోస్టేట్

ప్రోస్టేట్ గ్రంధి వాల్‌నట్ ఆకారంలో అంతే పరిమాణంలో ఉంటుంది. టెస్టోస్టిరాన్ అనే పురుష లైంగిక హార్మోన్ ద్వారా ఈ గ్రంధి ఉత్తేజితం అవుతుంది. ఈ హార్మోన్‌ని వీర్యకణాలతో పాటుగా వృషణాలు ఉత్పత్తి చేస్తాయి. వీర్యకణాలు ప్రయాణించడానికి కావలసిన పదార్థాలలో కొన్నింటిని ప్రోస్టేట్ గ్రంధి తయారు చేస్తుంది. ప్రోస్టేట్ ఇబ్బందులు, వాటి ప్రభావం. ఇన్‌ఫెక్షన్, ఇన్‌ఫ్లమేషన్

ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో తరచుగా కనిపించే సమస్య ఇన్‌ఫెక్షన్. తద్వారా ఇన్‌ఫ్లమేషన్. దీనివల్ల ప్రోస్టేట్ గ్రంధి వాచిపోతుంది. అందువల్ల మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంటగా ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు మూత్రంలో చీములాంటి పదార్థం కూడా కనిపించవచ్చు. క్యాన్సర్ వల్లనే ఇలా ప్రోస్టేట్ గ్రంధి పరిమాణం పెరగదు. గ్రంధి బయటివైపు కణితి ఏర్పడుతుంది. క్యాన్సర్ కణితి యురేత్రా పైన ఒత్తిడి కలుగజేయదు. కాబట్టి క్యాన్సర్ కణితివల్ల మొదట్లోనే ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించడం జరగదు. అందుకే సాధారణంగా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఆలస్యంగా బయటపడుతోంది. అయితే పైకి ఎటువంటి లక్షణాలు లేకపోయినా డిజిటల్ రెక్టల్ ఎగ్జామినేషన్ లాంటి పరీక్షల ద్వారా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను తొలిదశలోనే గుర్తించడం జరుగుతుంది.

బ్లాడర్‌పై ప్రభావాలు

యురేత్రాపైన ఒత్తడి పడడంవల్ల నాళం సన్నబడుతుంది. అందువల్ల మూత్ర విసర్జన కోసం ఎక్కువ కష్టపడాల్సి వస్తుంది. మొదట్లో ఇది మూత్రాశయ గోడలను మందంగా, సాగిపోయి, ఆకారాన్ని కోల్పోయేలా చేస్తుంది. తరువాత మూత్ర విసర్జన సక్రమంగా జరుగక బ్లాడర్‌లో మూత్రం మిగిలిపోతుంది. దీనివల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్లు పెరుగుతాయి. మూత్రం నిండుగా ఉండటం చేత కిడ్నీలు మరింత మూత్రాన్ని బ్లాడర్‌లోకి పంపలేవు. తద్వారా అవి దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు మూత్రం పూర్తిగా విసర్జించకపోవడం వల్ల బ్లాడర్‌పై ఒత్తిడి పెరిగి లీక్ అవుతుంది.

ప్రోస్టేట్ సమస్యల నిర్ధారణ

మెడికల్ హిస్టరీ:- లక్షణాల అధ్యయనం, మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, ఆస్తమా లాంటి ఇతర అనారోగ్యాలు , ఇప్పుడు వాడుతున్న మందులు, మందులు పడకపోవడం (అలర్జీ)లాంటి వాటివల్ల ప్రోస్టేట్ సమస్యను గుర్తించవచ్చు.

పరీక్షలు

పూర్తిస్థాయి ఆరోగ్య పరీక్షలు, డిజిటల్ రెక్టల్ ఎగ్జామినేషన్, యూరినాలిసిస్, ప్రోస్టేట్ స్పెసిఫిక్ అంటిజెన్ (పి.ఎస్.ఎ.), యూరోఫ్లోమెట్రీ, అల్ట్రాసౌండ్, బయాప్సీ, క్రిస్టోస్కోపీ లాంటి పరీక్షల ద్వారా ప్రోస్టేట్ గ్రంధి పరిమాణం, మూత్ర విసర్జన పరిస్థితి, బ్లాడర్‌లో రాళ్ళు ఇలాంటివన్నీ తెలుసుకొనే వీలు ఉంటుంది.

చికిత్స

ఇన్‌ఫెక్షన్, ఇన్‌ఫ్లమేషన్:

ప్రోస్టేట్ గ్రంధి ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి గురయితే రెండు నుంచి నాలుగు వారాలపాటు యాంటి బయాటిక్స్ వాడితే సరిపోతుంది. బెడ్‌రెస్ట్ అవసరం అవుతుంది.

బీపీహెచ్:

ఇందులో లక్షణాలను ఆధారంగా ఎటువంటి వైద్యం అందించాలన్నది నిర్ణయిస్తారు. కిడ్నీలు దెబ్బతిన్నాయా లేదా అన్న అంశాన్నిబట్టి ఆపరేషన్ అవసరం అవుతుంది. కిడ్నీలపై ప్రభావం లేకపోతే మందులతో నయం చేయవచ్చు. రోజువారీ అలవాట్లలో అవసరమైన మార్పులు చేసుకుంటే సరిపోతుంది.

నివారణలోపాయాలు

ద్రవపదార్థాలు తీసుకొనే టపుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. రోజుకు పూర్తిగా కావాల్సిన పానీయాలను తీసుకొన్నా కూడా ఒక్కసారిగా కాకుండా కొద్దికొద్దిగా తీసుకోవాలి.

బాత్రూమ్‌కి వెళ్లకుండా ఆపుకోవడం ఎప్పుడూ పనికిరాదు. బాత్రూమ్ వెళ్ళాల్సిన అవసరం కలిగిన వెంటనే వీలైనంత త్వరగా వెళ్ళాలి. ఒకసారి యూరిన్‌కి వెళ్ళి వచ్చిన తరువాత మరొకసారి వెళ్ళి బ్లాడర్ ఖాళీ అవుతుందేమో ప్రయత్నించాలి. అయితే బలవంతంగా మాత్రం మూత్రవిసర్జన చేసే ప్రయత్నం చేయకూడదు.

ప్రోస్టేట్‌లో సమస్య ఉన్నప్పుడు సరిగ్గా సీటు సౌకర్యంగా లేని బైక్‌లు గానీ, కార్లు గానీ నడపకూడదు. దీనివల్ల ప్రోస్టేట్‌పై మరింత ఒత్తిడి పడి గాయపడవచ్చు.

మందులు:

యాంటి డిప్రెసెంట్లు, డైయురెటిక్స్ లాంటి మందులను వాడకూడదు. సాధారణ జలుబుకు వాడే మందులకు కూడా దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఈ మందులు ప్రోస్టేట్ సమస్యలను మరింత జటిలం చేస్తాయి.

వచ్చేవారం వైద్య చికిత్సలు తెలుసుకొందాం.

డాక్టర్ కమ్మెల శ్రీధర్
యురాలజిస్ట్
డా. శ్రీధర్స్ కిడ్నీ సెంటర్
మెహిదీపట్నం హైదరాబాద్
E-mail: <sreedhar_kammela@yahoo.com>

చుబుకంపై చింత ఏల?

ముఖ అందానికి వన్నె తెచ్చే చుబకం అదే గడ్డం ఆడవారిలో నైనా మగవారిలోనైనా సరిగ్గా ఉన్నప్పుడే బాగుంటుంది. ఆ గడ్డం ఉండాల్సిన రీతిలో కాక కాస్త అటు ఇటు అయినా అందవికారమే అనిపిస్తుంది.

కొంతమందిని చూడగానే చిన్న గడ్డంతో వికారంగా అనిపిస్తుంది. మరికొంతమంది గడ్డం ముందుకు పొడుచుకు వచ్చి చికాకుగా అనిపిస్తుంది. ఇంకొంతమందికి క్రింది దవడ ముందుకుండవచ్చు. దవడల అమరిక సరిగ్గా లేకపోవచ్చు.

ఈ కారణాలవల్ల చూడడానికి, బావుండదు. ఈ యాంత్రికయుగంలో అలాగని మనం నిరుత్సాహ పడిపోనక్కర్లేదు. ఈ మధ్య వచ్చిన సదుపాయాలతో కూడిన శస్త్ర చికిత్సతో ఈ లోపాల్ని సరిచేయవచ్చు.

ఇలా శస్త్రచికిత్స చేసుకోమంటే మొహంపైన మచ్చలు కనిపిస్తాయని చాలామంది ఆందోళన పడుతుంటారు. కాని ఆధునిక శస్త్ర చికిత్స చేస్తే ముఖంమీద మచ్చలు పడి చికాకుగా కనిపిస్తాయనే సంశయాన్ని పూర్తిగా మర్చిపోవచ్చు. అసలు ముఖంమీద ఎటువంటి మచ్చలు పడకుండా, నోటిలోపల నుంచి శస్త్ర చికిత్స చేసి దవడల్ని సరి చేస్తారు. లోపలి ఎముకల్ని పెంచి లేక తగ్గించి లేక సరి స్థానంలోకి తెచ్చి ఈ చికిత్సని చేస్తారన్నమాట.

ఈ శస్త్ర చికిత్సతో సరిచేయడానికి నెల నుంచి మూడు నెలల దాకా పట్టవచ్చు. ఒక్కోసారి పెదాలు సరిగ్గా ఉండకపోవడంవల్ల నవ్వు అందంగా ఉండకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు ప్లాస్టిక్ సర్జరీతో పై పెదవిని లేక క్రింది పెదవిని తగ్గించవచ్చు. ఒక్కోసారి ఒక పెదవిలోని కణాల్ని తీసి రెండో పెదవికి కలపాల్సి వస్తుంది. మచ్చల్ని తొలగించవచ్చు. ముక్కును కూడా ప్లాస్టిక్ సర్జరీతో సరి చేయవచ్చు.

దంతసిరి

నోరు మరీ చిన్నదిగా ఉంటే పెద్దది చేయవచ్చు. అలాగే నోరు పెద్దదిగా ఉంటే దాన్ని చిన్నది చేయవచ్చు. ఇలా నవ్వులో ప్రముఖంగా కనిపించే పెదాల్ని ప్లాస్టిక్ సర్జరీతో సరి చేయించుకొనే వీలు ఉంది.

కాబట్టి పళ్ళే కాదు, ముఖంలోని అన్ని భాగాల్ని అందంగా కనిపించేట్లు చేసే శస్త్ర చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. దిగులు చెందక్కర్లేదు. విరక్తికి లోను కానవసరం లేదు. ఆధునిక సదుపాయాలను ఉపయోగించుకుంటూ మంచి వైద్యుల సలహాతీసుకొని మీ చుబుకాన్ని, పెదవుల్ని ముక్కును కూడా సరిచేసుకోవచ్చు. అవసరమైన విధంగా మీ చిరునవ్వుని సరిదిద్దుకోండి. అందమైన ముఖానికి అందాన్ని మెరుగులు దిద్దుకోవచ్చు. ముఖం బాగా కనిపించేట్టు చేసుకోవచ్చు. ఎటువంటి న్యూనతకి లోనుకాకుండా, ఆత్మస్థయిర్యంతో జీవితంలో మీరు సాధించాలనుకున్నవన్నీ సాధించడానికి అడుగులు ముందుకువేయవచ్చు.

-డాక్టర్ యం. ఎన్. గౌడ్
msgowd@hotmail.com
Phone: 040-23326777, 9618061536
డా. గౌడ్స్ డెంటల్ హాస్పటల్స్ 19, దుర్గ ఎన్‌క్లేవ్,
రోడ్ నెం. 12. బంజారాహిల్స్ హైదరాబాద్-34

గొంతు గరగరకు ఉపశమనమిలా..

ఈ సీజన్‌లో చాలామంది గొంతునొప్పితో బాధ పడుతుంటారు. గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ కారక సూక్ష్మక్రిములు ఏర్పడం వలన గొంతునొప్పి (త్రోట్ పెయిన్) మొదలవుతుంది. అలాగే చల్లటి పానీయాలు, చల్లటి తేమ, గాలి సరిపడకపోవడంవల్ల ఉపన్యాసాలు ఎక్కువగా ఇవ్వడం, విరామం లేకుండా పాటలు పాడటం వలన కొందరిలో గొంతునొప్పి వచ్చి వేధిస్తుంది. టాన్సిలైటీస్, ఎడినాయిడ్స్, లెరింజైటీస్, ఫెరింజైటీస్ వంటి వ్యాధుల వలన కూడా గొంతునొప్పి వస్తుంది.

లక్షణాలు: ఆహారం మింగటం, నీరు త్రాగటం, గాలి పీల్చటం, బాగా మాట్లాడటం కష్టంగా మారుతుంది. నోరు బొంగురు పోవడం, గొంతు తడారిపోవడం, నోరు దుర్వాసన వస్తుంది. గొంతు నొప్పి, చెవినొప్పి జలబుతో జ్వరం రావటం, నీరసం, చికాకు వంటి లక్షణాలుంటాయి.

జాగ్రత్తలు: చల్లటి గాలిలో తిరుగకూడదు. కలుషిత నీటిని త్రాగకుండా కాచి వడపోసిన నీటిని తీసుకోవటం వలన వ్యాధి తీవ్రత పెరగకుండా ఉంచవచ్చు. చల్లటి పానీయాలను, ఐస్‌క్రీమ్‌లను, బేకరీ ఫుడ్స్ తీసుకోకూడదు. వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు చన్నీళ్ళ స్నానం చేయకూడదు. వ్యాధి తీవ్రత హెచ్చుగా ఉన్నప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే చికిత్స తీసుకోవాలి.

చికిత్స: హోమియో వైద్యంలో గొంతునొప్పికి మంచి చికిత్స ఉంది. వ్యాధి లక్షణాలను మరియు వ్యక్తి మానసిక, శరీరక లక్షణాలను, పరిగణనలోకి తీసుకొని మందులను ఎన్నుకొని వైద్యం చేసిన గొంతునొప్పి నుండి విముక్తి పొందే అవకాశం ఉంటుంది.

మందులు:

బెల్లడోనా:

గొంతునొప్పి, జ్వరం అకస్మాత్తుగా మొదలుగును. గొంతు నొప్పి కుడివైపు ఎక్కువగా ఉంటుంది. గొంతు పొడారిపోయి మింగటం కష్టంగా మారును. గొంతుకలో ఎర్రబారి ఉంటుంది. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

ఎకోనైట్:

చల్లగాలిలో తిరగడం వలన గొంతు నొప్పి వెంటనే ప్రారంభమవుతుంది. ఇలాంటి కారణంచే గొంతునొప్పి ప్రారంభమయి, మింగటం కష్టంగా మారి, గొంతు మంట మండుతుంది. దాహం విపరీతంగా ఉండి జ్వరంతో బాధ పడుతుంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ఆలోచించదగినది.

హెపార్‌సల్ఫ్:

గొంతునొప్పి చల్లగాలి సోకగానే మొదలవుతుంది. వీరికి నొప్పితో బాటు గొంతులో ఉండబెట్టినట్లుగా, గొంతులో ముల్లు గుచ్చుతున్నట్లుగా అనిపించి మింగినప్పుడు విపరీతమైన నొప్పి వచ్చుట గమనించదగిన ప్రత్యేక లక్షణం. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ప్రధానమైంది.

జెల్సిమియం:

వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ మూలంగా వచ్చే గొంతునొప్పికి ఈ మందు బాగా పని చేస్తుంది. గొంతు నొప్పి మూలంగా ద్రవపదార్థాలు సైతం మింగడం కష్టంగా మారుతుంది. జ్వరంతో నీరసంగా, అస్తిమితంగా ఉంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు వాడి ప్రయోజనం పొందే వీలు ఉంది.

మెరుస్కాల్:

గొంతునొప్పి రాత్రి సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. నోరు దుర్వాసన కొడుతుంది. నాలుక పెద్దదై నాలుకు చివర పళ్ళ అచ్చులు కనబడడం ఈ మందు ప్రత్యేక లక్షణం. వీరికి జలుబు చేసినప్పుడల్లా గొంతు నొప్పితో బాధపడుతుంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ఆలోచించ దగినది.

ఈ మందులే కాకుండా ఫెర్రం ఫాస్, కాలిమోర్, మెగ్‌ఫాస్, కాల్కేరియా, కార్బ్, సల్ఫర్, ఎపిస్ వంటి మందులను లక్షణ సముదాయమును బట్టి డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడుకుని గొంతునొప్పి నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

డాక్టర్ పావుశెట్టి శ్రీధర్
హోమియోఫిజిషియన్,
అంజనా హోమియో హెల్త్‌కేర్
లక్ష్మర్ మజార్, మెయిన్‌రోడ్,
హన్మకొండ.
E-mail: drpsreedhar@ymail.com

కాస్తంత ఓదార్పు.. దివ్యమైన ఔషధం

వర్తమాన సమాజం ఆత్మహత్యలకు నిలయంగా మారుతోంది. స్వల్పకారణాలకే ప్రాణాలను పణంగా పెట్టే తత్వం విస్తరిస్తోంది. ప్రతి ఏటా ప్రపంచ జనాభాలో 10లక్షల మంది బలవన్మరణాలకు గురవుతున్నారు. ఇందులో భారతీయులు 15 శాతం ఆక్రమిస్తున్నారు.

ఒకప్పుడు పరీక్షల్లో తప్పినందుకు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారన్న వార్తలు వినేవాళ్ళం. తెలిసీ తెలియని వయస్సులో ఉన్న పదవతరగతి, ఇంటర్ విద్యార్థుల్లో ఈ ధోరణి ఎక్కువగా కనిపించేది. కాని, ఇప్పుడు దేశంలో అత్యుత్తమ ప్రమాణాలు, ఉన్నత సౌకర్యాలుగల ఐ.ఐ.టిల్లో చిన్న కారణాలకే చావు చరణికోరేవారు పెరిగిపోతున్నారు. మార్కులు తగ్గాయని, హాజరు శాతం తగ్గిందని, ప్రాజెక్టు బాగాలేదని, క్యాంపస్ ఎంపికలో చోటు దక్కలేదని ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారు. గత ఐదేళ్ళల్లో ఐదు ప్రధాన ఐ.ఐ.టీల్లో 50 మందికి పైగా విద్యార్థులు బలవన్మరణాలకు గురయ్యారు. భావిభారత మేధోసంపన్నులుగా ఉండాల్సిన వారు ఇంత మనోదుర్బలురుగా ఎందుకు తయారవుతున్నారో ఆలోచించాలి. ఆత్మహత్యలు ఆపేందుకు సామాజిక సంస్థలన్నీ నడుంకట్టాలి. విద్యార్థుల్లో పెరుగుతున్న బలిదానాలకు కారణాలు, పరిష్కార మార్గాలు అన్వేషించాలి. సమజంలో అవగాహన కల్పించాలి.

ఒత్తిడే అసలు హంతకి...!

ఆత్మహత్యలకు భౌతిక కారణాలు ఏవైనా, మానసిక ఒత్తిడే అసలు హంతకి. పరీక్షల్లో తప్పడం, ఉద్యోగం లేకపోవడం, ప్రేమ వైఫల్యం, లక్ష్యాలు సాధించలేకపోవడం లాంటి పలు సమస్యలు ఆత్మహత్యలకు ప్రేరకాలు. అయితే సమస్యను భూతద్దంలో చూసుకుని క్షణికావేశానికి గురై ప్రాణాలు తీసుకునే వారే అధికంగా ఉంటారు. సాధారణంగా మానసిక దుర్బలురు, ప్రతికూల దృక్పథం ఉన్నవారు తమ సమస్యల పరిష్కారానికి మార్గం ఎంచుకోలేక చావును పరిష్కారంగా భావిస్తారు. ఇలాంటివారు తాత్కాలిక సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారంగా మరణాన్ని ఎంచుకుంటున్నారు. ఇందులో మూడు రకాలుంటారు. మొదటి రకం అహంకారులు. వీరు ఓటమిని సహించలేక అవమాన భావం ఉన్నవారు. రెండో రకం వీరు అభిమాన నేతల కోసం, ప్రేమకోసం తనువు చాలిస్తుంటారు. మూడో రకం మానసిక బలహీనులు. ఈ కోవకు చెందిన వారు అపరాధ భావం, నిరాశావాదం పెంచుకొని చావే శరణ్యంగా భావిస్తారు. వ్యక్తులను ఎన్ని రకాలుగా వర్గీకరించినా వారు మానసిక ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు, ఉద్వేగాలకు తట్టుకలేక ప్రాణాలు తీసుకుంటారని పలు సర్వేలు తెలిపాయి. ఆత్మహత్యలకు పాల్పడేవారిలో అధికశాతం దీర్ఘకాలిక ఒత్తిళ్ళు, డిప్రెషన్‌కు గురైనవారన్నది నగ్నసత్యం. తల్లిదండ్రులు దండించారని, ఉపాధ్యాయులు మందలించారని చెప్పుకునేవన్నీ సాకులుగానే పరిగణించాలి. ఇవే అసలు కారణాలైతే ప్రపంచంలో ఎవరూ మిగలరని గుర్తించాలి. సమస్యపట్ల స్పందించే తీరు, సమాజంపట్ల ఏర్పర్చుకున్న దృక్పథం, వ్యక్తిత్వం, ఆలోచనా ధోరణిలోని అపసవ్యతలే మనిషిని మరణానికి దగ్గర చేరుస్తుంది.

ఆత్మహత్యలకు పాల్పడే వారికి ఓదార్పే ఔషధంలా పని చేస్తుంది. ఒత్తిళ్ళ నుంచి ఉపశమనమనే పరిష్కారమార్గం చూపిస్తుంది. విపరీతమైన ఒత్తిడి, డిప్రెషన్, భావోద్వేగాలకు గురైన వారిని చేరదీసి ఆదరిస్తే ఆశావాదం జనిస్తుంది. ఆశలు చిగురింపజేస్తే సానుకూల దృక్పథం మొగ్గతొడుగుతుంది. పరిష్కార మార్గాలు వికసిస్తాయి. మనోవేదనలో ఉన్నవారికి మానసిక ఓదార్పు కలిగిస్తే 90శాతం ఆత్మహత్యలను నివారించవచ్చని మానసిక నిపుణులు అంటున్నారు. కుటుంబ పెద్దలు, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, స్నేహితులు, సన్నిహితులు మానసిక మద్దతు అందించేందుకు కృషి చేయాలి. అందుకు ఈ క్రింది సూచనలు పాటించాలి.

- మానసికంగా కృంగుబాటుకు గురైన వారిని గుర్తించి ఓదార్చే ప్రయత్నం చేయాలి.
- ప్రవర్తన, వ్యవహారం, ఉద్వేగాల ఆధారంగా వాటిలోని మార్పును గమనించి చేరదీయాలి.
- విమర్శలు, పోలికలు, లక్ష్య సాధన పేరుతో విధించకుండా అనునయించాలి.
- అప్పులు, బాధలు, ప్రేమ వైఫల్యాలతో కృంగిపోయేవారిలో సామాజిక స్పృహ, సానుకూల దృక్పథం నింపాలి.
- తప్పులు, పొరపాట్లు ఎత్తి చూపడం మాని, సరైన సలహాలు అందించాలి.
- బాధల్లో ఉన్నవారిని ఒంటరిగా విడిలిపెట్టకుండా, వీలైనంత ఎక్కువ సమయం వారితో గడపాలి.
- నిద్ర, ఆహారం, వ్యవహారాలతో తేడాలను గుర్తించి సరిదిద్దాలి.
- వారి భావాలు, అభిప్రాయాలకు విలువనివ్వాలి. తమ ఉద్దేశ్యాలు వారిపై రుద్దే ప్రయత్నం విరమించాలి.

మానసికి ఒత్తిడి, డిప్రెషన్‌కు గురైన ప్రతివారు ఆత్మహత్యకు పాల్పడరు. మానసిక లక్షణాలతో పాటు కొన్ని ప్రత్యేక లక్షణాలున్న వారే బలవన్మరణాలను మార్గంగా ఎంచుకుంటారు. నిరంతరం దిగులు, నిద్ర, ఆహారలేమి, కోపం, కసి, చిరాకు ఎక్కువగా ఉండడం ఆత్మహత్యలు, చావులు గురించి మాట్లాడుతుండడం, ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు చేసి విరమించుకుంటుండడం, యమకింకరులు, స్వర్గ నరకాలు గూర్చి కలలు కంటుండడం లాంటిలక్షణాలు బహిర్గతం అవుతుంటాయి. ఇలాంటివాటిని గుర్తించి వారిని కాపాడే ప్రయత్న చేయాలి.

నివారణ చర్యలు

సమాజంలో పెరిగిపోతున్న ఆత్మహత్యల నివారణకు ప్రభుత్వం తగిన చర్యలు చేపట్టాలి. ప్రభుత్వ వైద్యశాలలు, విద్యా సంస్థలు, కార్పొరేట్ సంస్థల్లో సైకాలజిస్టులను నియమించేలా కృషి చేయాలి. సమాజంలో ఆత్మహత్యలపై అవగాహన కల్పించే కార్యక్రమాలు చేపట్టాలి. పత్రికలు, మీడియా కూడా ఈ బాధ్యతను స్వీకరించాలి. అందరు కలిసి ఆత్మహత్యల రహిత సమాజం కోసం కృషి చేయాలి.

డాక్టర్ ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి
Psychologist
nbsreddi@gmail.com
18-4-111/2, రైల్వే కాలని,
తిరుపతి - 517 501.

నుడి

కంప్యూటర్ మాటలు - తెలుగులో

కంప్యూటర్‌లో ఉపయోగించే మరికొన్ని మాటలకు తెలుగుమాటలు ఈ సారి

hard disk: కరుకు తట్ట

Hardware : కరుకురువు-కరుకు+ఉరువు

ఉరువు: వస్తువు -సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు

Icon : చిత్తరువు

Image : రూపం

Instal : నింపు

Inter Face : నడుమోము

Internet : కలపువల/ కలపిని

Italic letter : వాలువాత

Key board : మీటపలక

Laptop : ఒడి ఎనికిని

Main page : తల పుట

Maintenance page : పరామరిక పుట

Mouse : మరెలుక - మర + ఎలుక

Media : ఇక్కువం

ఇక్కు: మధ్య - సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు

ఇక్కువాండు: మధ్యవర్తి (పాండ్యమండలపు తెలుగు మాండలికం)

- ఓట్ర పురుసోత్తం

11
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
1, అక్టోబర్
2011

నిర్వహణ: డా.సామల రమేష్‌బాబు
Cell: 9848016136, ncharithra@gmail.com

ఈ కాలపు తెలుగు భాష

జననీ, జన్మభూమిశ్చ స్వర్గాదపి గరీయసీ- మాత, మాతృభూమి స్వర్గంతో సమానమన్నారు. అందులో మాతృభాషను కూడా చేర్చాలి. జన్మతః నేర్చుకున్న భాష కూడా స్వర్గతుల్యమైనదే. ఆ భాషను మాతృభాష అన్నారు కాని పితృభాష అనలేదు. ఎందుచేత? శిశువుకు తొలి గురువు తల్లియే. శైశవంలో మొట్టమొదటిగా మాటలు నేర్పేది ఆమెయే. అలా మాతచే నేర్పబడిన భాషయే మాతృభాష.

కాని నేటి తెలుగు ఎలా ఉందంటే- ఒకనాడు ఐదవ ఏట అక్షరాభ్యాసం చేయించి పెదబాలశిక్ష నేర్పగా రామాయణాది మహాకావ్యాలనూ భారతం మొదలైన గొప్ప ఇతిహాసాలనూ, భాగవతం మొదలుకొని అష్టాదశ పురాణాలనూ చదవగలగడమే కాకుండా కంఠస్థం చేసినవారూ, కవులయినవారిని మనం చూశాం. మరి నేడు మూడవ ఏటనే పిల్లలను ఆంగ్ల మాధ్యమ పాఠశాలలకు (కాన్వెంట్లు) పంపుతున్నారు. మా పిల్లలు నర్సరీ, ఎల్‌కేజీ, యుకేజీ అని చెప్పుకొని సంబరపడిపోతున్నారు. ఇలా ఆంగ్లభాష పట్ల ఆకర్షితులై ఇళ్లలో తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు ట్వింకిల్ ట్వింకిల్ లిటిల్‌స్టార్, బాబా బ్లాక్‌షీప్... అని ఆంగ్లంలో రైమ్స్ నేర్పడంలో ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. కాని దాశరథి శతకం, వేమన శతకం, భాస్కర శతకం వంటి శతకాలలోని పద్యాలు నేర్పడం లేదు. అందుచేత చిన్నప్పటి నుండీ పిల్లలకు భక్తి అంటే ఏమిటో, నీతి అంటే ఏమిటో తెలియకుండా పోతోంది. తెలుగు పద్యమే పరాయిదయిపోయింది.

నడచి వెళ్లేవారి కంటె సైకిల్లువారూ, వారికంటె మోటారు వాహనంపై వెళ్లేవారూ తమను ఎక్కువగా ఎలా భావించుకుంటారో అలాగే ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదివే వారికంటె కాన్వెంటులో చదివేవారూ, ఇంగ్లీషు మీడియంలో చదివేవారూ తమను తాను అధికులుగా భావించుకుంటారు. ఆ కారణంగా తెలుగు మాధ్యమంలో చదివే పిల్లలూ, వాళ్ల తల్లిదండ్రులూ ఒక విధమైన ఆత్మన్యూనతా భావాన్ని పొంది తెలుగు మీడియం పట్ల విముఖత ఇంగ్లీషు మీడియం కాన్వెంట్లపై మోజు పెంచుకోవడం జరుగుతోంది.

అలాగే తెలుగు మీడియంలో చదవడం శుద్ధ దండగ, ప్రయోజనం ఉండదనీ, వేలు పోసినా ఇంగ్లీషు మీడియంలో చదివితేనే మంచి మార్కులూ, ర్యాంకులూ వస్తాయనే నమ్మకం ఇటు విద్యార్థులలోనూ, అటు వారి తల్లిదండ్రులలోనూ ప్రబలిపోయింది. దానికితోడు కళాశాలల కొచ్చేసరికి ప్రథమ భాష ఆంగ్లంగానూ, ద్వితీయభాష తెలుగో, హిందీయో లేక సంస్కృతమో ఉంటుంది. ఇక్కడే తెలుగు ప్రథమ స్థానాన్ని కోల్పోయింది. మాతృభాష తెలుగు అయినవారు కూడా తెలుగును ద్వితీయ భాషగా తీసుకుంటే ఎక్కువ మార్కులు సంపాదించలేమనే అపోహతో హిందీయో లేక సంస్కృతమో తీసుకుంటుంటారు. అలాగని వారు హిందీ భాషాభిమానులూ, సంస్కృత భాషాభిమానులూ అని కాదు. వారి అభిమానం కేవలం మార్కుల మీదే.

విద్యావంతులూ, ఉద్యోగులూ పత్ర వ్యవహారాలన్నీ ఆంగ్లంలోనే చేస్తున్నారు. ఆంగ్లంలోనే ఉంటున్నాయి కాబట్టి తప్పదు. కాని మరెక్కడ సంతకం పెట్టవలసి వచ్చినా ఆంగ్లంలోనే కాని తెలుగులో పెట్టేవారుండరంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఒకవేళ ఎవరైనా తెలుగులో సంతకం పెట్టినా వింతగా చూస్తారు. ఇదీ నేటి తెలుగు భాష స్థితీ గతీను. తనపై ఉద్యోగి కాని, పై అధికారి కాని లేదా సహోద్యోగి కాని తెలుగు భాషేతరుడు అయినప్పుడు వారితో ఆంగ్లంలో మాట్లాడడం తప్పనిసరి. కాని తెలుగువారే అయినప్పుడు కూడా ఆంగ్లంలో మాట్లాడడం గొప్పగా, ఓ కళగా, ఓ చతురతగా భావించేవాళ్లున్నారు. ప్రయాణాలు చేసేటప్పుడు ముఖ్యంగా రైళ్లలో ఆంగ్ల నవలలను చదువుతుంటారు. తెలుగులో సాహిత్యమే లేనట్లు. తాము విద్యాధికులమయి యుండి తెలుగు పుస్తకాలు చదివితే ఉన్నత విద్యా విహీనునిగా భావిస్తారని అనుకునే వాళ్లున్నారంటే విచిత్రమే కాదు. చలనచిత్ర విషయాల్లోనూ అంతే. ఆంగ్ల చలనచిత్రాలు చూసేవారు తెలుగు చలనచిత్రాలు చూసేవారికంటె తాము ఆంగ్ల భాషాజ్ఞానం ఉన్నవారమని భావిస్తుంటారు.

సాహిత్య విషయమే తీసుకుందాం. సాహితీప్రియుల్ని సాహిత్యాభిమానుల్నీ తప్పిస్తే సామాన్య ప్రజానీకం పద్యం అంటే పారిపోతున్నారు. గద్యం అంటే గాబరాపడిపోతున్నారు. కవిత్వానికి తోక కత్తిరించేసి కవితలను చేసేస్తున్నారు. అంటే 'కవిత్వం' అన్న పదానికి 'త్వం' (తోక) కత్తిరించేస్తే కవిత అవుతుంది. దానికి ఛందస్సూ అక్కర్లేదు, యతీ అక్కర్లేదు, ప్రాసకుదిరితే చాలు. లేకపోతే లేదు. వినేవాడొక్కడుంటే చాలు. మొదటిసారి వినకపోతే రెండవసారైనా వింటారేమోనని ప్రతిలైనూ రెండేసిసార్లు, చదువుతుంటారు. అదీ తెలుగు సాహిత్యానికి పట్టిన గతి. తీయనైన మన తెలుగు భాషలోని కావ్యాలూ, ఇతిహాసాలూ, పురాణాలూ, వాటి రచయితల్ని తెలుగువాళ్లే ఉండి కూడా తెలియని వాళ్లున్నారంటే మన తల్లి గురించి మనకు తెలియనట్లే. ఇలా ఆంగ్ల భాషకున్న ఆదరణతో మన మాతృభాష అయిన తెలుగుకు కరువయింది. ఈ పరిస్థితి మారితీరాలి.

-మురళీధర శర్మ

భాషను స్థిరీకరించగల వారెవ్వరు?

మనుష్యుడి మెదడు ప్రతులు తీసే యంత్రమూ కాదు. అతడి నాలిక పునరావృత్తి చేసే యంత్రమూ కాదు.

మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీ కాలేజీలో తెలుగుపండితులైన మ.రా శ్రీ వి సుబ్బారావుగారు ''ఆధునికాంధ్ర వచన రచనా విమర్శన''లో తెలుగుభాష తొమ్మిదివందల సంవత్సరాల క్రిందటనే 'పరిష్కరింప'బడ్డదని ''స్థిరీకరింప''బడ్డదనీ, ఇంగ్లీషు ఇంకా మార్పులు చెందుతున్నదనీ, ఇప్పటికిన్నీ శుద్ధం కాని, స్థిరీకరింపబడని ఇతర భాషలు మారినవని తెలుగులో కూడా మారు పాటులున్నవనటం అర్థరహితమన్నారు. తెలుగు ఇంగ్లీషుకన్నా ఉత్తమ భాష అని, ఇంగ్లీషువారికి తమ భాషను పరిష్కరించుకోవలసిన అక్కర లేకపోయినా, తెలుగువారు తమ ప్రాచీనభాషను ఎట్టి స్థితిలోనూ 'చెడి'పోనీరాదనీ ఆ పండితుని ఉద్దేశ్యం. నవ్యాంధ్రపరిషన్నాయకులీ సిద్ధాంత ప్రకటనను ఆనుమోదించారు. వారు ప్రభుత్వానికి సంత కాలతో ఒక వినతిపత్రం సమర్పిస్తూ ''గ్రాంథికాంధ్రంలో విప్లవాత్మకమయిన మార్పులు తేవాలనే ప్రచారాన్ని నిరాదరించ''మన్నారు.

ఇంగ్లండులోనేకాక జర్మనీ, ఫ్రాన్స్ దేశాలలోనూ మన పండితులవలెనే తమ తమ భాషలను స్థిరీకరించి వాటిని సర్వనాశనం నుంచి కాపాడాలని ఆతురపడుతున్న విద్యావంతులెందరో వుండేవారని ఈ సనాతన పండితుడూ, ఆయన శిష్యులూ, తెలుసుకొంటే వారికి జ్ఞానాభివృద్ధి కలుగవచ్చు. ప్రొఫెసర్ లౌన్స్‌బరీ అంటాడు. ''గత కాలపు వ్యక్తులముందొక ప్రత్యేక లక్ష్యం వుండేది; అది వారి మాటలలో భాషను స్థిరీకరించటం, అది ఒక్కసారి సాధింపబడితే భాష మరి ఎట్టి మార్పులనూ పొందదు. ఒకవేళ పొందినా అట్టిది అత్యంత సంకుచిత పరిమాణంలోను, అదిన్నీ క్రమనిర్దిష్టమార్గాలలోనూ మాత్రమే మారుతుంది. అపశబ్ద ధోరణులు - అవి నిజమైనవైనా, ఊహింపబడినవైనా - ఆ విధంగా శాశ్వతంగా నిరోధింప బడతాయి. సాహిత్యం వున్న ప్రతి దేశంలోనూ, ప్రతి కాలంలోనూ ఈ విధమైన నమ్మకం బహుళ వ్యాప్తిలో వుంటూ వున్నది. విద్యావంతులు ఈ వాదానికి బలం ఇవ్వటం ప్రత్యేకంగా ఆశ్చర్యకరమైంది. భావవ్యక్తీకరణ సాధనంగా భాషను వారెంత ఎక్కువగా వినియోగించినా, సాధారణంగా భాషాచరిత్రను, దాని స్వభావాన్ని మారుస్తూవుండే విభిన్నపు భావాలను గురించి వారికున్న జ్ఞానం అల్పాల్పమైనది. బెంట్లేవంటి మేధాశాలియైన పండితుడు ఈ వాదాన్ని ఉద్ఘోషించినప్పుడు ఈ భావం ఎంత బాగా వారి మనస్సులలో నాటుకపోయిందో తెలుస్తుంది, ఆయన ''ఇక మీద మరో విదేశం మనపై దండెత్తి ఆక్రమించకుండావుంటే ప్రజలకు తమ భాష మీద ఏపాటి గౌరవమైనా వుంటే ఇంగ్లీషు భాషను మార్పుల కతీతం చేయటం కష్టసాధ్యమైన ఉపాయం కాజాలద''ని వ్రాశాడు.

తరువాత కాలంలో కూడా, 1747లో ప్రచురింపబడిన తన నిఘంటు రచనా ప్రణాళికలో డాక్టర్ జాన్సన్ తన మహాప్రయత్నానికి ''ఇంగ్లీషు భాషను స్థిరీకరించడం'' ఒక ప్రధాన లక్ష్యమని ప్రకటించాడు. కాని, భాషా స్వభావాన్ని గురించి కొంచెంగానైనా తెలుసుకోకుండా ఒక వ్యక్తి ఆ భాషలోని శబ్దజాలాన్ని స్వీకరించలేడు. తన పని పూర్తికాగానే ఆయన ఈ ప్రత్యేక దోషం నుంచి బయటపడ్డాడు. 'మానవ వ్యవహారాలన్నీ మారుతూ వుండగా, మనుష్యులందరి ఆలోచనలను భావాలను పునరుక్తిచేసే భాష మార్పు చెందకుండా వుంటుందని ఊహించడం అర్థరహిత''మని ఆయనే అన్నాడు. ఆంధ్ర నిఘంటుకారులింతకన్నా సరిదిద్దరానివారు కారనుకొంటాము.

''చాలామంది సనాతన వ్యక్తులకు ఒక భాషను స్థిరీకరించాలంటే భౌతికంగా కాకపోతే మానసికంగానైనా ఆ భాషాభాషులందరూ చావటం ప్రథమావశ్యకత అన్న ప్రాథమిక సూత్రాన్ని గ్రహించటం అసాధ్యమనిపిస్తుంది. (ఛాందసాంధ్ర పండితులకులాగానే - సంపాదకుడు) ఇప్పటివారిలో కొందరికి కూడా ఈ అసాధ్యత వర్తిస్తున్నది. అప్పుడు మార్చే వాడొక్కడూ వుండడు కాబట్టి భాష మార్పులు చెందనే చెందదు.''

భాషను శాస్త్రీయంగా అధ్యయనం చేశారని చెప్పదగిన బెంట్లే, జాన్సన్‌ల వంటి విద్వాంసులే ఇలాటి అభిప్రాయాలను వ్యక్తీకరిస్తుంటే, భాష కేవలం భావవ్యంజనసాధనమని మాత్రమే తెలిసిన అక్షరజ్ఞానవంతుల నుండి ఇంతకన్నా జ్ఞానవంతమైనదే మాశింపగలము? భాషను స్థిరీకరింప నిచ్చగించడం బహుళ వ్యాప్తిలో ఉన్నది. విశ్వాసంతో ఉద్ఘోషింపబడ్డది కూడా. ఆంగ్ల భాషా రచయితలలోని కొందరు ఉత్తమ జ్ఞానవంతులు నమ్మి ఉద్ఘాటించడమేకాక యూరప్ ఖండంలోని విభిన్న సాహిత్య భాషలలో రచించనవారు కూడా వీరివంటివారే వారు - ఇలాగే అన్నారు. ''వ్యక్తులు అలవాటుగా తాము వాడుతున్న పదాల యొక్క చారిత్రక పరిణామాలను గురించి, వ్యాకరణ పరిణామాలను గురించి ఏమీ ఎరుగరు. అందుచేతనే గత శతాబ్దులలో భాషా విషయకమై ఉత్పన్నమైన ఆందోళన పనికిమాలినదని నిరూపితమైంది. వార్బర్టన్, జ్ఞాసన్‌లు దానిని వ్యతిరేకించారు. స్విఫ్ట్ సంకల్పం భాషా సాధారణ స్వభావ జ్ఞానంలాగా లేదని, ఇతర భాషల చరిత్రను గురించిన సరియైన జ్ఞానమతనికి లేదనీ, ఆ ఊహలలోని అర్థరాహిత్యాన్ని గ్రహించిన నిఘంటుకారుడు వర్ణించాడు.

''బహుశా భాషా స్వభావాన్ని గురించి కొంచెం కూడా అప్పటికి తెలియని స్థితిలో ఉన్న పూర్వమహాపురుషులు భాషను క్రమబద్ధం చేయడమనే భావనలోని హేత్వభాసాన్ని గ్రహించలేకపోయారంటే ఆశ్చర్యకరం కాదు; ఫలితంగా అట్టి ప్రతినిధి సంస్థల ఉపయోగితలోని విశ్వాసం దేశవ్యాప్తం కావలసి వచ్చింది. ఫ్రెంచి పరిషత్తు కేవలం ప్రభుత్వ పరిరక్షణలో వుండి కూడా ఫ్రెంచి భాషను స్థిరీకరించటంలో విఫలమైంది. ఆ సంస్థ స్థాపింపబడిన తరువాత శతాబ్దంలో ఇంకా మారింది. పరిషత్తుల ప్రయోజకత్వపు భావాల మీద నమ్మకం చచ్చిపోతూ ఉంది; అలాంటి సంస్థలు భాషా స్వభావపరిజ్ఞానం వృద్ధి చెందుతున్నందున ప్రజా భిరుచిని పొందజాలవనిపిస్తున్నది.

ఒక భాష మారకుండా ఆపడానికి ఆ భాషాభాషి సమాజమంతటికీ ''సరిగా'' మాట్లాడమని, ప్రాయమని జాగ్రత్తగా నచ్చచెప్పట మొక్కటే అత్యంత ప్రయోజనకర పద్ధతి; అంతేగాని, ప్రభుత్వ శాసనాలు, పరిషత్తుల ఆంక్షలు, విశ్వవిద్యాలయ నిబంధనలు, కాకపోతే నిఘంటువులు, వ్యాకరణాలూ అందుకు పనికిరావు. మహారచయితల గ్రంథాలెప్పుడూ మర్యాదావంతంగా వుండి, ఎప్పుడూ అధిక సంఖ్యాక జనంచేత చదువబడి పరిశీలింపబడుతూ ఉండి, ఆ గ్రంథాలలోని శబ్దజాలం, భావనలూ వ్యావహారిక భాషలో ఏకీభవించి సజీవంగా శక్తిమంతగా వున్నట్లయితే, సాహిత్యం జాతీయభాష మీద తన సాంప్రదాయిక ప్రభావాన్ని తప్పకుండా ప్రసరిస్తుంది. నిర్బంధ విద్యావిధానం వుండి, ఉపాధ్యాయులు పదాల ఉచ్చారణోపయోగాల విషయంలో జాగరూకులై ఉండి, గ్రంథాలు తమనాటి భాషలో వ్రాయబడుతూ వుండి, పిల్లలకు చదువు మీద అభిరుచి కల్పించబడి వుంటే, అలా వున్న దేశంలో, బహుశా, భాషాపరిణామం వీలైనంత తక్కువగా ఉంటుంది. కాని ఇప్పట్లో నూటికి తొంభై ఇద్దరకు పైగా తెలుగువారు సంతకమైనా చేయలేరన్న యథార్థాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొన్న దురదృష్టుడెవడూ నవ్యాంధ్రసాహిత్య పరిషత్తుగాని విశ్వవిద్యాలయంగాని, పాఠ్య గ్రంథనిర్ణాయక సంఘంగాని తెలుగుభాషను స్థిరీకరించగలమని పందెంకాచినప్పుడు విశ్వసించలేడు.

''పరిణామమధ్యంలో స్థిరత్వం, ఏకత్వంలోనే అస్థిరత - ఇదే భాషకు సరైన అంచనా. పాండితిని ఒక బృహదాశ్రయంగా, సభ్యతకు శాశ్వత నివాస స్థానంగా పరిణమింపజేయ ప్రయత్నించటాన్ని బట్టి లేక మధ్యాద్గామిస్వభావాన్ని తమకు ఆపాదింపజేసుకొని పరిణామశిఖరాలపై విహరించటాన్నిబట్టి రచయితలు ''సాంప్రదాయిక కవులు, భావకవులు'' అని విభజింపబడుతున్నారు. భావకవులు వ్యక్తివాదులు, స్వతంత్రులు; వారి ఉద్వేగమయ మంత్రోచ్చాటన ధోరణులకు సురక్షితాను రూపతలుగల మహానగరాలుద్భవించి నీరవతను పోగొట్టలేవేమో గాని వారి కంఠస్వరానికి ఆకర్షింపబడి నక్షత్రగోళాలు తమ కక్ష్యల నుంచి దూసుకొనివచ్చి భయంకరదృశ్యాలను కల్పించగలవు. జ్వలదాత్మనుంచి బహిర్గమించిన వెలుగులో వారికి సంఘం న్యాయం పనికిమాలిన గంధర్వన గరాలుగా భాసిస్తాయి. ఆత్మవ్యక్తీకరణసాధనకై చేసే ప్రయత్నాలలో వారు దూరంగా వుండి తమ జీవితాలను యమయాతనలు పెట్టారు. భాష ఇచ్చే సర్వసాధనాలను, సర్వవిధానాలనూ వార రంధితో స్వాధీనం చేసుకొంటారు; ఈ ఒక్క లక్ష్యసాధనకై రూపొందిస్తారు; నూతన శాస్త్రాలలోని పదభండారాన్ని వారు దోచుకుంటారు - లేదా విచిత్ర భ్రష్ట భాషలను సృష్టిస్తారు. భాషలో అట్టి పదాలు సరిపడకపోయినా తమ వాగ్యంత్రానికి సరిపడగలందులకై, వారు ప్రాతబడ్డ మాటలను అలంకరిస్తారు; లేకపోతే నిర్లక్ష్యంగా కొత్తవాటిని కలిపికొట్టారు. సామాన్యావసరాలకు సరిపడిన తమదేశపు నుడికారాలను అవగతం చేసుకోక, వాటిని అన్ని దశలలోను వేటాడి స్వకీయాభిరుచికి తగినట్లుగా రూపాంతరీకరిస్తారు. సులభ సాధ్యంకానిదేయైనా వైయక్తికత్వం తక్కువగా ఉండే లక్ష్యాలవైపు మెల్లగా పురోగమించే సంప్రదాయవాద సమాజానికి, వృత్తిధర్మాన భిన్నమతావలంబులైన వీరు వ్యతిరేకులు. ఆధునిక విమర్శవల్ల సంప్రదాయాదర్శమనే ఈ ఉదాత్తతకు చాలీచాలని న్యాయం జరిగింది. విశ్వవ్యాప్త నాగరకతకు సాహిత్యాన్ని మకుటాయమాన చిహ్నంగా తీర్చిదిద్దటం. సర్వకాలాలలోను ఉత్తములుగా ఎన్నికైన వారిని ఏకత్రపరిచి వక మహోజ్జ్వల సభగా నిర్మించి గౌరవించటం, ప్రశ్ననీయంకాని ఒక అవ్యాహత మర్యాదకు తలవొగ్గటం క్రమబద్ధత, తర్కబద్ధతలకైనా మానవజాతి చేసిన వేర్వేరు ప్రయత్నాలను కలిసికట్టుగా వక్క త్రాటిపై నడిపి భిన్నభాషల గందరగోళాన్ని వినష్టం చేయటం - ఇవన్నీ నిశ్చయంగా శ్రమయోగ్యమైన త్యాగయోగ్యమైన లక్ష్యాలే. సంప్రదాయ వ్యతిరేకుల స్వయం వ్యంజకత్వం చాలామంది స్తుతిపాఠకులను సంపాదించుకొన్నది కాని, నవ్యకవిత్వోద్యమవుపండితులు తమ దేశభక్తిని, చిన్ననాటి మాతృభాషను, ప్రాచీనులతో పొరసత్వసమభాగులం కావాలని, విద్యకు విశ్వాధికారులైనవారితో కలిసిమెలిసి జీవించాలనీ, వదలుకొన్నప్పటికంటె ఇప్పుడు గమ్యానికి ఇంకా దూరంగా ఉన్న ఈ ఇతర కార్యం కోసమై బహిర్గమించిన ఆత్మధిక్కారాన్ని ఎవరు సగర్వంగా చెప్పుకొన్నారు? సిసిరో కుటుంబంలోను, వర్జిల్ ధార్మిక బృందంలోను లెక్కకు వస్తే చాలునని, పండితులు, వ్యాసకర్తలు, చమత్కారులు, కవులు తమ విజ్ఞానజ్యోతిని, కష్టార్జితమైన స్వీయవిజయ ఫలితాలను మృతభాషా ముఖ వస్త్రంలో కప్పిపుచ్చి తృప్తిపడ్డారు. విధికృతంగా పతనం కాదగిన ఉదాత్త భ్రాంతి అది. భాషలోని బహుముఖీన మేధావంతులు వారి ఊహా ప్రపంచపు ఏకరూపకతకు వ్యతిరేకంగా గర్జించారు. కాలం పరిపక్వమైనప్పుడు తమకుతామై దేవత్వాన్ని పొంది పరివార దేవతాకోటిలో స్థానం సంపాదించినవారే, విప్లవకారుల నాయకులవైపుకు చెల్లాచెదరుగా చేరుకున్నారు.

- గిడుగు వెంకటరామమూర్తి పంతులు

(- 'వ్యాసావళి' నుంచి)

భాషాలోచన

నుడి లేని సాహిత్యం - మడి లేని ఊరు మనలేదు. తెలుగు నుడి గురించి లోగడ ఎందరో ప్రఖ్యాత పండితులు చక్కని చర్చ చేశారు. పలు కోణాలలో లోతైన రచనలు చేశారు. ప్రస్తుతం కొన్ని ప్రభావాలవల్ల చాలా నుడులు ప్రమాదంలో పడ్డాయని పునరాలోచన మొదలైన సందర్భంలో ఈ విషయమై గతంలో జరిగిన ఆలోచనలను తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. అందుకే ఎంపిక చేసిన ప్రసిద్ధ రచయితల అభిప్రాయాలను ప్రతివారం మీ కోసం అందిస్తున్నాం.

-సంపాదకులు

శ్రుతి మించి గతి తప్పిన తెలుగు

ఒకటవ తరగతి తెలుగు వాచకాన్ని పరిశీలిస్తే 'నేల విడిచి సాము చేసినట్లు' అనే సామెత గుర్తుకొస్తుంది. ఆంగ్ల భాషను నేర్పే క్రమంలో ఆంగ్ల వాచకం 'ఎ' అనే అక్షరంతో కూడిన పదంతో ప్రారంభమవుతోంది. మన జాతీయ భాష హిందీని నేర్పే క్రమంలో కూడా హిందీ వాచకంలో 'అ' అనే అక్షరంతో మొదలు పెట్టి పదాలను నేర్పిస్తున్నారు. కానీ ఇదే పద్ధతిలో తెలుగు వాచకం ప్రారంభిస్తే కొత్తదనం. ప్రత్యేకత ఏమీ వుండదని భావించినట్లున్నారు. అందుకే ఒకటవ తరగతి తెలుగు వాచకాన్ని 'ప'తో ప్రారంభిస్తే 'పలక' పదాన్ని పరిచయం చేశారు. ఆ పదాన్ని కూడా ''చిట్టి చిలకమ్మా పలక ఏదమ్మా/ పావురాయమ్మ పట్టుకెళ్లిందా/ ఎగిరి పోవమ్మా పలక తేవమ్మా/ పలక నాదమ్మా పండు నీదమ్మా'' అనే గేయ చట్రంలో బంధించి గుర్తింపచేయాలనుకొన్నారు. ఇంకా ''పాప పలకమీద రాసింది/ పాప పలకతో వచ్చింది/ పాప పలకను చిలుకకు చూపింది'' అంటూ చిత్రాలతో కూడిన వాక్యాలను ఇచ్చాడు. వ్యాక్యాలలో 'పలక' అనే పదం కనిపించిన ప్రతిచోటా దాని చుట్టూ గుండ్రంగా సున్నను చుట్టమన్నారు.

ఇంతటితో ఆగకుండా పలక అనే పదం కింది భాగం 1-2-3 అంకెలు ఇచ్చి 1వ అక్షరం ఏమిటి? వంటి ప్రశ్నలు ఇచ్చారు. పలకలోని ప-ల-క అనే అక్షరాలు ఎలాగైనా విద్యార్థికి వచ్చే టట్లు చేయాలనుకొన్నారు. అందుకే అభ్యాసాల పేరుతో చిన్నారులోని ప్రతి పాఠంలోని రకరకాల పద్ధతుల్లో 35సార్లు ఒక్కో అక్షరాన్ని రాయించారు. ఈ అభ్యాస సమయానికి ఇంకా అంకెలు పూర్తిగా తెలియని విద్యార్థి అంకెల కింది అక్షరాలు ఏ విధంగా గుర్తించగలడో రచయితలకే తెలియాలి. ఇది చాలదన్నట్లు పాఠం తాలూకు శీర్షికకు సంబంధించిన చిత్రాన్ని చూసి అదే విధంగా విద్యార్థి వేయాలి! ఇది సాధ్యమా?

వాచకంలో గేయాలకు పలక - పడవ- ఉడత వంటి శీర్షికలను పెట్టారు. ఆ శీర్షికలోని పదంలో వచ్చే అక్షరాలను నేర్పించాలని సూచించారు. కానీ ఆయా గేయాల్లో విద్యార్థి పలక - పడవ వంటి పదాలని వాటిలోని అక్షరాలని గుర్తించి, మిగిలిన పదాలు, అక్షరాలు పైకి తన ఆలోచనని పోనీయడని ఎలా చెప్పగలం? అలా విద్యార్థి ఆలోచన గేయంలోని మిగిలిన పదాలు అక్షరాల పైకి ప్రవర్తిస్తే అతని మనసులో సందిగ్ధత నెలకొనే అవకాశం వుంది. ఇది విద్యార్థి అభ్యాసనకు ప్రత్యక్ష అవరోధంగా తయారవుతోంది.

ఒకట తరగతి స్థాయిలో విద్యార్థికి ఆసక్తిని కలిగించడం, బడి భయాన్ని పొగొట్టడం కోసం అభినయ గేయాలు అక్కడక్కడ వాచకంలో ఉండాలి. కానీ ఈ వాచకం నిండా పేరుకి గేయాలు ఉన్నాయే గానీ ఎక్కడా అభినయానికి అవకాశం లేదు. పావురాయి పలక ఎత్తుకెళ్లటం. పల్టీ కొట్టను పడవప్పాలాంటి వాక్యాలు చాలా గేయాల్లో అయోమయానికి గురిచేస్తున్నాయి.

ఈ వాచకంలో ఖ-ఛ-ఠ-ధ-ఫ వంటి మహా ప్రాణాక్షరాలు పరిచయం చేయవలసిన సమయం వచ్చింది. వెంటనే అప్పటిదాకా అక్షర పరిచయానికి ఉపయోగించిన గేయ విధానం ఒక్కసారిగా వదిలేశారు. దాని స్థానంలో నెమలి పించం- రాముడి రథం- తాళం చెవి మొ.గా గల పది వాక్యాలలోపు కథలను ఇచ్చారు. ఆ కథల ద్వారా ఒత్తక్షరాలను గుర్తు పట్టించడానికి ప్రయత్నించారు. అయితే ఇక్కడ విద్యార్థి అప్పుడప్పుడే అక్షరాలను గుర్తిస్తుంటాడు. అలాంటి విద్యార్థి కథను ఎలా చదవగలడు? చదివినా మహా ప్రాణాక్షరాలనే గుర్తిస్తాడని ఎలా చెప్పగలం? కథలో కనిపించే గుణింతపు అక్షరాల సంగతి ఏంటి? ఈ ప్రశ్నలకు ఈ వాచకంలో సమాధానాలు దొరకవు.

'ఇటాలియన్ ఆఫ్ ది ఈస్ట్'గా కొనియాడబడిన తెలుగుభాష పటిష్ఠత అంతా వర్ణమాలపైనే ఆధారపడి ఉంది. మన నోటినుంచి వచ్చే ప్రతి శబ్దాన్ని రాయటానికి తగిన చిహ్నాలు సంపూర్ణంగా తెలుగుభాష కలిగివుంది. అందుకే మన భాష 56 వర్ణాలతో విస్తరించి ఉంది. అలా భాషా ప్రాచీనతను, వైశిష్ట్యాన్ని తెలియజేసే వర్ణమాలను కూడా ఒకటవ తరగతి వాచకంలో శక్తి మేరకు తగ్గించి 50 అక్షరాలకు కుదించారు. వదిలివేసిన అక్షరాలను మరే స్థాయిలోనైనా పరిచయం చేశారా అంటే అదీ జరుగలేదు. కనీసం వర్ణమాలను నేర్పటంలోనైనా ఒక పద్ధతిని పాటించలేదు. ప-ల-క-డ-వ- ఉ-త-బ-అ-ర-జ... ఇలా అచ్చులు- హల్లులు అనే క్రమాన్ని పాటించకుండా ఎడాపెడా అక్షరక్రమాన్ని తారుమారు చేసి నేర్పించడానికి పూనుకున్నారు. ఈ అభ్యాసనా మార్గం ప్రపంచంలోని వింతలన్నింటికంటే గొప్ప వింతేమో!

ప్రభుత్వం ఓ వైపు విద్యార్థుల పుస్తకాల బరువును తగ్గించాలని అంటోంది. మరోవైపు ఒకటవ తరగతి తెలుగు వాచకానికి రూపకల్పన చేసి ఎన్‌సిఇఆర్‌టి పదవ తరగతి వాచకం కంటే మించిన విధంగా 152 పేజీలతో ఒక మహాభారతాన్ని అభంశుభం ఎరుగని చిన్నారి చేతిలో ఉంచింది. ఇది న్యాయమా? నవ్యత పేరుతో ఎన్‌సిఇఆర్‌టి చేసిన ఈ చిత్ర విచిత్ర ప్రయోగాలు 1) అప్పుడే బడిముఖం చూస్తున్న చిన్నారులను అయోమయంలోకి నెట్టేస్తూ, బడంటే భయాన్ని నింపుతున్నాయి. 2) గేయాల ద్వారా అక్షరాలను నేర్పే విధానంలో గేయాలను లయబద్ధంగా పాడలేని ఉపాధ్యాయులు తరగతి గదిలో పిల్లల ఎదుట పాఠ్యాంశాల్ని రక్తి కట్టించలేకపోతున్నారు. 3) అయ్యవారులు అర్థం పర్థం లేని మితిమీరిన అభ్యాసాలను విద్యార్థులందరిచేత వైయక్తికంగా చేయించే సమయం ఓర్పు లేక అయిందనిపిస్తున్నారు. 4) ద్వితీయ భాషగా తెలుగును నేర్చుకోనే వారికి భాషపై ఆసక్తిని, ఉత్సుకతను కలిగించడం కోసం మితిమీరిన చిత్రాలు, గేయాలు వంటి వాటితో భాషను నేర్పటానికి పూనుకొన్నట్లుంది. కానీ, ఇది ప్రథమ భాష తెలుగు నేర్చుకునేవారి కోసం రూపకల్పన చేసినట్లుగా లేదు. 5) కనీసం 10 సం.లు నిడివితో పాఠ్య పుస్తకాలను ప్రభుత్వం వారు మార్చటాన్ని గమనించవచ్చు. అలాంటిది 2009 సం.లో కొత్తగా రూపకల్పన చేసిన ఒకటవ తరగతి తెలుగు వాచకంకన్నా ప్రవేశపెట్టిన ఎన్‌సిఇఆర్‌టి వారు రెండేళ్లు గడిచీ గడవక ముందే దాని స్థానంలో ఈ తెలుగు వాచకాన్ని తేవటంతో 'నానాటికీ తీసికట్టు నాగంభట్టు' అన్న చందంగా వాచకపు ప్రమాణాలు దిగజారిపోయాయి. ఇకనైనా ప్రయోగాల పేరుతో చిన్నారుల భవిష్యత్తును అంధకారంలోకి నెట్టకుండా సంప్రదాయ విధానాలతో మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా ఆధునికతను కొద్దిగా జోడిస్తూ ఒకటవ తరగతి తెలుగు వాచకం రావలసిన అవసరం ఉంది.

-పెద్దంటి శారంగపాణి, 9959941944

వేదిక

జనవాణి

వెలుగు దారి ఇది!

ఒక జాతి జనులు మాట్లాడే భాషను ఆ జాతి భాషగా మనం గుర్తిస్తున్నాం. ఆ భాష ఆ జాతి జనుల సొత్తు. అదే వారి సంపద. ఆ భాషలోనే సంస్కృతీ సంప్రదాయాలు అంతర్లీనంగా ఉండి ఆ జాతిని ప్రత్యేకంగా నిలబెడుతుంది. అయితే ఈ భాష కాలానుగుణంగా మార్పులు చెందుతూ అన్యభాషలను సైతం తనలో కలుపుకొని సాగుతుంది. అంటే ఓ మనిషి తాను పనిచేసే పని సౌలభ్యం చేసుకోవడానికై మరోభాషను ఆసరా చేసుకొంటాడు. ఆ పనిని నేర్చుకోవడానికి పరభాషాపదాలను తన భాషలోక తనకు తెలీ

CMYK

సిసింద్రి

సబ్బు కథ

ఆనాటి 'సాపో' నేటి 'సోప్'

నురగలు కక్కే సబ్బు చరిత్ర ఏనాటిదో తెలుసా? క్రీ.పూ.2,800 నాటిది. అప్పట్లో బాబిలోనియన్లు తమ దుస్తులను ఉతికేందుకు ఒక విధమైన సబ్బుని తయారుచేసేవారు. చెక్క తాలూకు బూడిద.. జంతువుల కొవ్వు పదార్థాలను కలిపి 'సోప్'ని రూపొందించటం ఆనాటి ప్రక్రియ. ప్రాచీన రోమ్‌లో పరిమళభరిత నూనెలను స్నానానికి ఉపయోగించేవారు. ఆయా నూనెలను ముద్దగా చేయటం వల్ల దీన్ని 'సాపో' అని వ్యవహరించారు. ఇటు రోమన్లు.. అటు బాబిలోనియన్లు జంతువుల కొవ్వుని - కొన్ని రకాల ఔషధ వృక్షాల బూడిదను కలుపుకొని స్నానం చేయటం ఆనవాయితీగా ఉండేది. రోమన్ల చరిత్ర ప్రకారం 'సాపో' అంటే జంతువుల త్యాగ ఫలం అని అర్థం. నీటిలో కొవ్వు పదార్థాలు కరిగిపోవటం.. వృక్షాల బూడిద కొట్టుకుపోవటంతో ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను వెతుక్కోవాల్సి వచ్చింది. అదే 'సోప్' రూపకల్పనకు శ్రీకారం చుట్టింది. క్రీ.శ.13వ శతాబ్దంలో అరబ్బులు ఆలీవ్ ఆయిల్‌ని సోడా బూడిదతో మిక్స్ చేసి మొట్టమొదటి 'సోప్'ని తయారుచేశారు. ఆ కాలంలో 'సోప్' అతి ఖరీదైన వ్యవహారం. క్రీ.శ.18వ శతాబ్దం నాటి వరకూ ధనికుల 'లగ్జరీ' ఐటెంగా ఉన్న సోప్ - ఫ్యాక్టరీ గా మారటంతో సామాన్యులకు అందుబాటులోకి వచ్చింది.

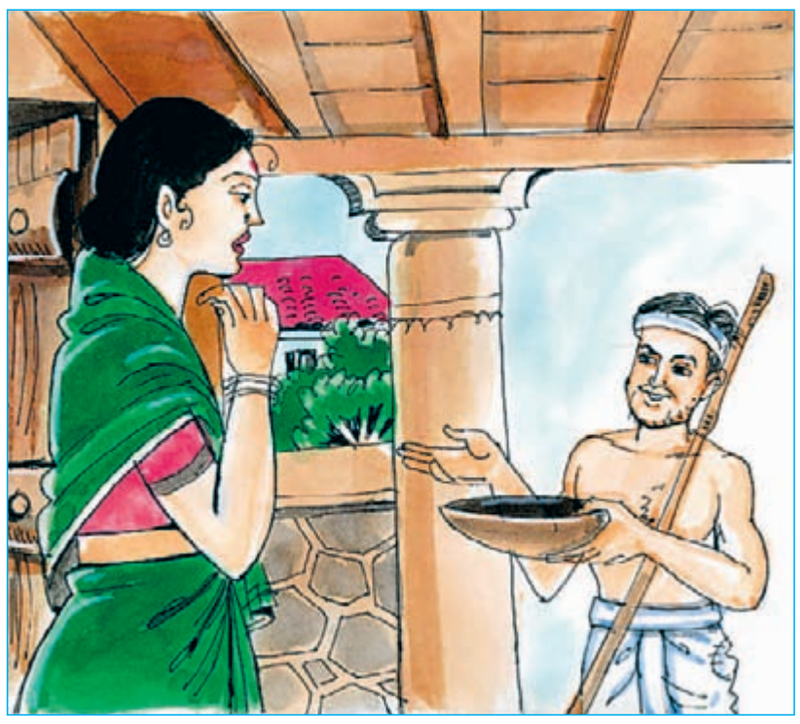
-హెచ్.

12
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
1, అక్టోబర్
2011

అతిథి దేవోభవ

- కథ -

విద్యాపురంలోని విశాలాక్షి పరమభక్తురాలు. రోజూ గంటలకొద్దీ దేవుని ముందు కూర్చుని పూజలు చేసి రకరకాల పిండివంటలు నివేదన చేస్తూ ఉండేది. అలా దేవునికి నైవేద్యం పెట్టిన ప్రసాదాన్ని ఒక పండితునికి దానంగా ఇచ్చిన తర్వాతే భోజనం చేసేది. రోజూ ఈ కార్యక్రమం అంతా ముగిసేంతవరకు అభోజనంగానే ఉండేది. ఆమె భర్త రాఘవయ్య ఆమెకు సహకరిస్తూ ఆ సమయానికి ఎవరో ఒకరిని పిలుచుకొస్తూ ఉండేవాడు. ఎవరూ దొరకని రోజున రాఘవయ్యకు చిక్కు సమస్య ఎదురయ్యేది. పూజ పూర్తి అయింది కనుక భోజనం చెయ్యమని ఎంత చెప్పినా వినేది కాదు. ఒక్కోరోజు ఎవరూ దొరక్క ఆమె పస్తులుండాల్సి వచ్చేది. వయసుమీద పడుతున్న ఆమెకు అది చాలా కష్టంగా ఉండేది. పదార్థాలను ఏ పేదవాడికో దానం చేస్తే నీ పేరు చెప్పుకుని కడుపునింపుకుంటాడు. అదే నీకు



పుణ్యం. అలా చేస్తే భగవంతుడు కూడా ఆనందిస్తాడు అలా చెయ్యి అని భర్త ఎంత చెప్పినా ఆమె వినేది కాదు. పండితునికి దానం చేస్తేనే పూజాఫలం దక్కుతుందని మొండిగా వాదించేది తప్ప ఎంగిలి చేత్తో కాకిని తోలేది కాదు. ఎవరికీ సాయపడేది కాదు.

ఇలావుండగా ఓ రోజు పూజ పూర్తి చేసుకుని ఎదురు చూస్తూ కూర్చుంది విశాలాక్షి. ప్రసాదం తీసుకోవడానికి ఎవరూ రాలేదు. పొద్దు వాలేకొద్దీ ఆమెకు నీరసం వస్తోంది. విషయం గమనించిన రాఘవయ్య ఈరోజుతో ఎలాగైనా భార్యలో మార్పు తేవాలనుకున్నాడు. ఊరి చివర సత్రానికి వెళ్లి అక్కడ ఆకలితో నకనకలాడుతున్న ఓ భిక్షగాడ్ని పిలిచి నీకు కడుపునిండా భోజనం పెట్టిస్తాను, శుభ్రంగా స్నానం చేసి రమ్మన్నాడు. అలాగేనంటూ ఆ భిక్షగాడు చకచకా తయారై విభూతి అద్దుకుని మరీ బయలుదేరాడు. విషయం బయటపడితే జరిగే ఉపద్రవాన్ని తలుచుకున్న రాఘవయ్య అతనితో 'నువ్వు అక్కడ ఏమీ మాట్లాడకూడదు. మౌనవ్రతం ఉన్నట్టుగా నటించు. నువ్వు భిక్షగాడివనే విషయం బయటపడితే నీకు అన్నం దొరకదు జాగ్రత్త' అని హెచ్చరించాడు. దాంతో అతను 'లేదు బాబు మీరు చెప్పినట్టే బయటపడకుండా నడుచుకుంటాన'ని వాగ్దానం చేశాడు. వాడిని వెంటపెట్టుకుని రాఘవయ్య ఇంటికి తీసుకువెళ్లి వాడికి చక్కటి భోజనం పెట్టించాడు. అతను కూడా మౌనవ్రతంలో ఉన్నట్టుగా నటించి మారు మాట్లాడకుండా భోజనం చేసి వెళ్లాడు. విశాలాక్షి చాలా తృప్తిపడింది. కొత్త వ్యక్తి దొరికేవరకు అతనే రోజూ వచ్చేట్టుగా ఏర్పాటు చేసుకుందామని ఆమెకు నచ్చచెప్పాడు. ఆమెకూడా అందుకు ఒప్పుకోవడంతో రోజు ప్రసాదం టైముకి అతను వచ్చేట్టుగా ఏర్పాటు చేశాడు రాఘవయ్య. భిక్షగాడు కూడా రాఘవయ్య చెప్పినట్టు టైముకి శుచిగా తయారై వచ్చి వెళ్లేవాడు. తన పూజ నిర్విఘ్నంగా సాగుతున్నందుకు సంతోషించింది విశాలాక్షి.

ఓరోజు భిక్షగాడు ప్రసాదం తీసుకుని వెళ్లాడో లేదో మరొకడు వాకిలిముందు నిలబడి 'అమ్మా! ఓ ముద్ద అన్నముంటే వెయ్యమ్మా!' అని కేకలెయ్యడం మొదలుపెట్టాడు. పిల్లికి బిచ్చంపెట్టని ఆమె యధా ప్రకారం 'లేదు పొమ్మంది'. అయినావాడు మొండిగా అరుస్తూనే ఉన్నాడు. 'వెళ్లమని చెబుతుంటే నీక్కాదు వెళ్లు' గట్టిగా అరిచింది. దాంతో అతడు ''అమ్మా! నేను కూడా స్నానం చేసి ఈబూది పూసుకుని వస్తా, పెడతారామ్మా!'' అని అడిగాడు. విస్తుపోయిందా మాటలకు విశాలాక్షి. వాడు మరింత ధైర్యంగా 'రోజూ మీ ఇంటికొచ్చేది ఎవరనుకున్నారు? మా సత్రంలో నాతోపాటు ఉండే ఈరయ్య. ఈబూది పూసుకునేసరికి పూజారయ్య అనుకుని తమరు అన్నం పెడుతున్నారు. నేను కూడా రాసుకుని వస్తా, నాక్కూడా పెట్టండమ్మా!' అని అడిగాడు. కొయ్యబారిపోయింది విశాలాక్షి. విషయమేమిటని భర్తను నిలదీసింది. అందుకు రాఘవయ్య, అవును నేనే రమ్మన్నాను. ఏం చేయను? నువ్వేమో ఎవరికీ పెట్టకుండా భోజనం చెయ్యవు. రోజూ మనకు అతిథి ఎక్కడినుండి దొరుకుతాడు. అందుకే అలా చేశాను. దేవుని సృష్టిలో ప్రాణులన్నీ ఒక్కటే. నీ పూజ వల్ల ఒక ప్రాణికి కడుపునిండితే అదే దేవునికి ఆనందం. పూజలు, పునస్కారాలు అందుకోసమే ఏర్పాటు చేయబడ్డాయి. ఈ విషయాన్ని నువ్వు అర్థం చేసుకోకుండా ప్రవర్తించావు. ఇకనుండైనా మనసు మార్చుకుని, అమ్మా! అంటూ అడిగిన వారికి పెడుతూ ఉండు. అదే నీకు పుణ్యం, పురుషార్థం' అని వివరించాడు. తను చేసిన తప్పు అప్పటికి తెలిసొచ్చింది. అప్పటినుండి తన మనసు మార్చుకుని శక్తికొలది అడిగిన వారికి లేదనకుండా దానం చేస్తూ భగవంతుని సేవలో కాలం గడిపింది విశాలాక్షి.

-గాడేపల్లి పద్మజ

'గ్యాస్' వెలుగులు

ఎలక్ట్రిసిటీ రాక పూర్వం - వీధి దీపాలు ఉండేవి. పట్టణాల్లోనూ - నగరాల్లోనూ - చిన్న ఊళ్లలోనూ 'గ్యాస్'తో వెలిగే దీపాలను ఉంచేవారు. 1792లో ఆరంభమైన 'గ్యాస్‌లైట్' ప్రస్థానంలో విలియం మూర్డోక్ పేరు చెప్పుకోవాలి. తన ఇంట్లో వాడుక నిమిత్తం 'గ్యాస్ లైట్' ప్రక్రియను ప్రవేశపెట్టి ఆ తర్వాత తన కాటేజ్‌లో పలు ప్రయోగాలు చేశాడు. నేచురల్ గ్యాస్‌తో వెలిగే ఈ లైట్ల వల్ల అప్పటి వరకూ 'గుడ్డిదీపాల' వెలుగులు కాస్తా ప్రజ్వరిల్లాయి. బొగ్గు నుంచి ఉత్పత్తి అయ్యే గ్యాస్ వాయువుల ద్వారా లైట్లను వెలిగించటం మొదలైనప్పటికీ అది విలియం మూర్డోక్ ఇంటి వరకే పరిమితమైంది. 1798 వరకూ ఇలాగే కొనసాగి - 1802లో మొట్టమొదటిసారిగా జన బాహుళ్యంలోకి తీసుకువచ్చాడు.

ఎత్తైన దీప స్తంభాలపై వాటిని అమర్చటం 1807లో మొదలైంది. 'ల్యాంప్ లైటర్' అనే వ్యక్తి ద్వారా వీధుల్లో ప్రతి స్తంభంపైన ఉన్న గ్యాస్‌లైట్లను వెలిగించటం.. మళ్లీ ఉదయాన్నే వాటిని ఆర్పటం అతని ఉద్యోగ విధి. కొంతకాలానికి ఇంటీరియర్ డెకొరేషన్‌గానూ.. వీధుల్లో అలంకరణగానూ వీటిని ఉపయోగిస్తూ వచ్చారు. 20వ శతాబ్దం నాటికి గ్యాస్ లైట్లు సామాన్యులకు సైతం అందుబాటులోకి వచ్చాయి. 1900 ప్రాంతంలో ఎలక్ట్రిసిటీ వ్యవస్థ ముమ్మరం కావటంతో క్రమేపీ గ్యాస్‌లైట్లు మరుగున పడిపోయాయి. కొన్నాళ్లకు ఆ దీప స్తంభాలు సైతం శిథిలమయ్యాయి. ముంబై వీధుల్లో ఇప్పటికీ అక్కడక్కడ ఇటువంటి దీప స్తంభాలు కనిపించి గత వైభవాన్ని తెలుపుతూంటాయి.

-హేమ

కొత్త దారుల అన్వేషణ

అసమాన సాహసాన్ని ప్రదర్శిస్తూ కొలంబస్ నాలుగు గొప్ప యాత్రలు చేసి, ఇండియాకి దారి కనుక్కోలేక పోయినా, పశ్చిమ ఇండీస్ దీవులని, దక్షిణ అమెరికా ఖండాన్ని కనుక్కున్నాడు. కాని చివరి వరకు తను కనుక్కున్న ప్రాంతం ఇండియానే అన్న భ్రమలో ఉన్నాడు. అయితే తన తదనంతరం ఆ ప్రాంతం ఇండియా కాదని, అదేదో కొత్త భూమి అని క్రమంగా యూరోపియన్ ప్రజలకి తెలుసొచ్చింది. సిల్కు దారులు మూసుకుపోయాయి కనుక ఇండియా కోసం కొత్త దారుల వేట మళ్లీ మొదలయ్యింది.

ఆఫ్రికా దక్షిణ కొమ్ము చుట్టూ ప్రయాణించి ఇండియా చేరుకోవచ్చన్న ఆలోచన ఎప్పట్నుంచో ఉన్నా ఆఫ్రికా ఖండం దక్షిణంగా ఎంత దూరం విస్తరించి ఉందో పదిహేనవ శతాబ్దపు తొలి దశల్లో యూరప్‌లో ఎవరికీ తెలీదు. 1415 దరిదాపుల్లో యూరప్‌లో అన్వేషణల యుగం మొదలయ్యిందని చెప్పుకుంటారు. సముద్ర దారుల వెంట ఆ కాలంలోనే పోర్చుగల్ రాజ్యాన్ని పాలించే హెన్రీ మహారాజు ఆఫ్రికా ఖండం యొక్క పశ్చిమ తీరాన్ని పర్యటించి రమ్మని వరుసగా కొన్ని నౌకా దళాలను పంపాడు. నౌకా యాత్రలలో అంత శ్రద్ధ చూపించాడు కనుక హెన్రీ రాజుకి 'హెన్రీ ద నావిగేటర్' (నావికరాజు హెన్రీ) అన్న బిరుదు దక్కింది. హెన్రీ రాజు పంపిన నౌకా దళాలు అంచెలంచెలుగా ఆఫ్రికా పశ్చిమ తీరాన్ని పర్యటిస్తూ పోయాయి. 1460లో హెన్రీ రాజు మరణానంతరం కూడా ఈ నౌకా యాత్రలు కొనసాగాయి. 1488లో బార్తొలోమ్యూ దియాజ్ నేతృత్వంలో బయల్దేరిన నౌకలు ఆఫ్రికా దక్షిణ కొమ్ము వద్ద ఉన్న కేప్ ఆఫ్ గుడ్‌హోప్ నగరాన్ని చేరుకున్నాయి. కాని అంతకన్నా ముందుకి పోవడానికి ఆ దళంలోని నావికులు ఒప్పుకోలేదు. కనుక విధిలేక దియాజ్ పోర్చుగల్‌కి తిరిగి వచ్చేశాడు. అంత కన్నా ముందుకు పోవడానికి వీలు పడలేదని అప్పటికి పోర్చుగల్‌ని పాలించే మహారాజు జాన్-2తో విన్నవించుకున్నాడు.

ఆఫ్రికా దక్షిణ కొమ్ము జయించబడ్డాక ఇక ఇండియాని చేరుకునే ప్రయత్నంలో ఓ ముఖ్యమైన అవరోధాన్ని జయించినట్టే. కాని ఆ కొమ్ముకి అవతల ఇండియా ఇంకా ఎంత దూరంలో ఉందో ఎవరికీ తెలీదు. పైగా దియాజ్ బృందం దారిలో పడ్డ కష్టాల గురించి, ఎదుర్కొన్న భయంకరమైన తుపానుల గురించి నావికుల సంఘాలలో కథలు కథలుగా చెప్పుకున్నారు. కనుక కేప్ ఆఫ్ గుడ్‌హోప్ దాటిపోవడానికి నావికులు మొరాయించారు. కనుక ఇండియా దాకా విజయవంతంగా ఓ నౌకా దళాన్ని నడిపించడానికి సమర్థుడైన నావికుడు దొరకడం కష్టమైంది. పైగా ఈ కొత్త సముద్ర మార్గాన్ని జయించడానికి కేవలం ఓడలు నడిపించడం వస్తే చాలదు. అతడు గొప్ప యోధుడు కూడా కావాలి. ఎందుకంటే పోర్చుగల్ ఆఫ్రికా తీరం వెంట ఇండియాకి దారి కనుక్కోవడం ఇష్టంలేని వారు కొందరు ఉన్నారు. అలాంటి వారిలో ఈజిప్ట్‌ని ఏలే సుల్తాను, వెనీస్ నగరాన్ని ఏలే రాజు ఉన్నారు. పోర్చుగల్ ఓడలు ఆ దారిన వస్తే అటకాయించి ఓడలని ముంచడానికి వీళ్లు సిద్ధంగా ఉన్నారు.

1 వాస్కో ద గామా కథ

సీన్స్‌లో కొంత వరకు చదువుకుని పై తరగతులు చదువుకోవడానికి వాస్కో ఎవోరా అనే నగరానికి వెళ్లాడు. సీన్స్‌లాగ కాక ఈ ఎవోరా పెద్ద పట్టణం. ఈ నగరానికి ఇరుగు పొరుగు దేశాల నుండి జనం వస్తుండేవారు. అలా నానా రకాల సంస్కృతులకి, భాషలకి చెందిన వ్యక్తులతో వాస్కోకి పరిచయం ఏర్పడింది. లోకంలో మనుషులు ఎన్ని రకాలుగా జీవిస్తారో, ఎన్ని రకాలుగా ప్రవర్తిస్తారో వాస్కోకి అర్థం కాసాగింది.

పదిహేనవ ఏటికే వాస్కో మంచి నావికుడిగా ఎదిగాడు. పశ్చిమ ఆఫ్రికా తీరం వద్దకి ప్రయాణించే ఓడలలో స్థానం సంపాదించి నౌకాయానంలో తొలి పాఠాలు నేర్చుకోవడం మొదలుపెట్టాడు. తుపాను సమయంలో సముద్రం అల్లకల్లోలంగా ఉన్నప్పుడు, పొగ మంచు వల్ల దారి అయోమయం అయినప్పుడు, కరకు శిలలు పొంచి ఉన్న ప్రమాదకరమైన మార్గాలలో ఓడలు ప్రయాణించవలసి వచ్చినపుడు నావికులు ఎలాంటి కౌశలాన్ని ప్రదర్శించాలో నేర్చుకున్నాడు.

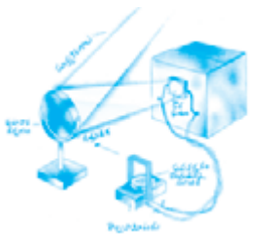
అలాంటి దశలో రాజుగారి నౌకా దళాలలో పనిచేసే అవకాశం దొరికింది. 1492లో ఒకసారి వాస్కోకి రాచకార్యం మీద సేతుబల్ అనే ఊరికి వెళ్లే పని పడింది. ఆ ఊరి సమీపంలో ఫ్రెంచ్ ఓడలు పోర్చుగల్ ఓడలని అటకాయించాయి. ఫ్రెంచ్ ఓడలకి తగిన గుణపాఠం నేర్పమని పోర్చుగీస్ రాజ్యంలో బేజా ప్రాంతానికి డ్యూక్‌గా పని చేసే డామ్ మిగ్యుయెల్ అనే అధికారి వాస్కోని పంపాడు. వాస్కో ద గామా తనకి ఇచ్చిన పనిని సమర్థవంతంగా పూర్తి చేసుకుని, దురాగతాలకి వొడిగట్టిన ఫ్రెంచ్ నావికులకి సంకెళ్లు వేసి డామ్ మిగ్యుయెల్‌కి అప్పజెప్పాడు. వాస్కో చూపించిన సత్తా చూసి డామ్ మిగ్యుయెల్ సంతోషించాడు. ఇండియాకి దారి కనుక్కోగల మహాకార్యాన్ని సాధించగల శూరుడు వాస్కో ద గామాలో తనకి కనిపించాడు.

(ఇంకా ఉంది)

-శ్రీనివాస చక్రవర్తి

చేసి చూద్దాం

సౌరశక్తిని విద్యుచ్ఛక్తిగా మార్చడం ఎలా?



మార్కెట్లో ఎలక్ట్రానిక్ షాపులో లభించే పవర్ ట్రాన్సిస్టర్ తీసుకోవాలి. దానిలోహపు టోపీ తొలగిస్తే అది సిలికాన్ సౌరఘటంగా తయారవుతుంది. ఇదే షాపులో ఒక మిల్లీ ఆమ్మీటరు (0నుండి 10 మిల్లీ ఆంపియర్ల పరిధి గలది) తీసుకోవాలి.

ఒక కార్డు బోర్డుపెట్టె ఆధారంగా తీసుకుని దానికి ఈ సౌరఘటం వెనుక భాగాన్ని జిగురుతో అంటించాలి. రక్షిత రాగి తీగలు రెండింటిని తీసుకుని వాటి కొనలు ఈ ఘటంనుండి మిల్లీ అమ్మీటరుకు కలపాలి.

సౌర ఘటంపై కాంతి పడకుండా దానిని ఒక మూతతో మూయాలి. ఆ సమయంలో మిల్లీ అమ్మీటరులో రీడింగ్ సున్నా ఉంటుంది. ఇప్పుడు సౌరశక్తి (ఎండ) ఈ ఘటం మీద పడేట్టు చేస్తే అమ్మీటరులోని ముల్లు అపవర్తనం కొద్దిగా చెందుతుంది. అంటే ఘటం విద్యుత్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తున్నట్టు అర్థం.

ఒక పుటాకార దర్పణాన్ని ఉపయోగించి సూర్యకిరణాలు సౌరఘటంపై పడేట్టు చేయాలి. ఈ దర్పణం సూర్య కిరణాలను సౌరఘటంపై కేంద్రీకరిస్తుంది. ఇటువంటి సందర్భంలో అమ్మీటరు ఎక్కువ ఎక్కువగా అపవర్తనం చెందుతుంది. పుటాకార దర్పణాన్ని ముందుకూ-వెనకకూ జరుపుతూ ఉంటే సౌర ఘటంపై పతనం చెందే సూర్యకాంతి తీవ్రత మారుతుంది. తదనుగుణంగా అపవర్తనంలో మార్పులు గమనించవచ్చు. సూర్యకాంతి ఎక్కువ తీవ్రంగా పతనమైతే అపవర్తనం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అమ్మీటరుకు బదులుగా గాల్వనామీటరును కూడా వాడవచ్చు.

- సి.వి.సర్వేశ్వర శర్మ

వీకెండ్ క్విజ్-378

వీరిద్దరూ ఎవరు?

మీ జవాబులను కార్డుపై రాసి పంపించండి. కరెక్ట్ సమాధానాలు రాసిన వారిలో ఒకరిని డ్రా ద్వారా ఎంపిక చేసి రూ. 100 బహుమతి అందిస్తాం.

సిసింద్రి, ఆంధ్రభూమి, దినపత్రిక,
36 సరోజినిదేవిరోడ్, సికింద్రాబాద్ - 3

కరెక్టు సమాధానాలు రాసిన వారిలో కొందరు

ఎన్.అబ్దుల్ రహమాన్, అనంతపురం
ఎన్.సుజన్‌కుమార్, తిరుపతి
ఎన్.రుద్రప్రియ, తిరుపతి
పి.విద్యాసాగర్, హైదరాబాద్
సాయిబబిత, హైదరాబాద్
ఎన్.రమణి, తిరుపతి
కొడాలి నర్సమ్మ, భర్తపూడి
ఇనగంటి భవాని, సికింద్రాబాద్
ఇనగంటి భవాని, సికింద్రాబాద్
ఇనగంటి నందిని, గుంటూరు
కుర్మా మైథిలి, గుంటూరు
కన్నెకంటి జగదీష్, గుంటూరు
లేళ్ల సత్యనారాయణ, గుంటూరు
మన్నె నిర్మలాదేవి, గుంటూరు
కుర్రా జయమ్మ, అప్పికట్ల
కొండ వరలక్ష్మి, రాజుపాలెం
కాకరపర్తి అన్నపూర్ణ, చీరాల
కుర్రా అనూరాధ, భర్తిపూడి
నాదెండ్ల సుశీల, అప్పికట్ల
కడకుదురు రమణమ్మ, అప్పికట్ల
కోగంటి శ్రీవల్లి, హైదరాబాద్
దేవరకొండ పోతురాజు, తెనాలి
వెల్లంకొండ భాగ్యలక్ష్మి, అప్పికట్ల
కొండపాటూరి హైమవతి, భర్తిపూడి
గుత్తికొండ పద్మ, అప్పికట్ల
తేకల వెంకటేశ్వరరావు, గుంటూరు
కన్నెకంటి పెద సైదయ్య, మోర్తంపాడు
తుమ్మల అన్నపూర్ణ, హైదరాబాద్
ఇనగంటి అనసూయ, భర్తిపూడి
కన్నెకంటి భ్రమరాంబ, మోర్తంపాడు
ఎండి అయాన్ హుస్సేన్, మౌలాలి
పర్వీన్ నుస్రత్, సికింద్రాబాద్
నగరపు వెంకటరావు, కూకట్‌పల్లి
ఎంజి జ్ఞానసుందరి, మోతీనగర్
కొసరాజు తుషారబిందు, చింతలపూడి
కొప్పర్తి లలిత, హైదరాబాద్
తేకల లక్ష్మికుమారి, గుంటూరు
యార్లగడ్డ శ్రీహరి, బాపట్ల
కన్నెకంటి సంధ్యారాణి, మోర్తంపాడు
యంట్రపాటి ప్రీతమ్, నాయుడుపేట
నేమాన సుభాష్‌చంద్రబోస్, శ్రీకాకుళం
మండిగ మల్లీశ్వరిదేవి, నాయుడుపేట
గండ్లూరి బలరామయ్య, నాచారం
ఎన్.మానస, తిరుపతి
చిల్లేటి శ్రీశైలం, హుజూరాబాద్
మార్కస్ మణిరాజ్, ముద్దనూరు
వై.మధుబాబు, కొడుమూరు
ఎ.టి.శ్రీనివాసన్, అనంతపురం
బి.పద్మజ, సికింద్రాబాద్
పూతి ఇల్లపురెడ్డి, విశాఖపట్నం
శేఖరమంతి సూర్యజ్యోతి, విశాఖపట్నం
కె.ఈశ్వరయ్య, రాజమండ్రి
మేడూరి సత్యనారాయణ, తిరువూరు
గండికోట శ్రీనివాసరావు, విజయనగరం
ఎ.ఉమాచంద్రిక, గంపలగూడెం
ఎ.లావణ్య, మధిర
ఎన్.సత్యానంద్, ఇల్లెందు
ఎ.ఉమామహేశ్వరం, తపోవనం
ధరణి పద్మాసన, హైదరాబాద్
జి.లింగరాజు సాహు, పలాస
ఎనోహెచ్ బాబు, తిరుపతి
ఎన్.కిషోర్, తిరుపతి
ఎన్.వి.గిరి, తిరుపతి
అక్కింతల సంజీవశర్మ, అనంతపురం
ఎన్.జాఫర్, అనంతపురం
ఎ.సిరిబాల, సికింద్రాబాద్
అల్లాడి వేణుగోపాలరావు, బారకాసు
పెయ్యేటి సీతామహలక్ష్మి, తిరుపతి
నేమాన వి.సత్యనారాయణ, శ్రీకాకుళం
నేమాన కమల, శ్రీకాకుళం
నేమాన గోపాలకృష్ణ, శ్రీకాకుళం
నోరేళ్ల సుబ్రహ్మణ్యం, శ్రీకాకుళం
నూకాబత్తిన చంద్రశేఖర్, నాగార్జునసాగర్
మొయ్యి నూరిబాబు, అరసవల్లి
ఎ.రాజేష్, నెల్లూరు

క్విజ్-377 సమాధానాలు

- రాజనర్సింహ
- మన్సూర్ అలీఖాన్ పటౌడీ

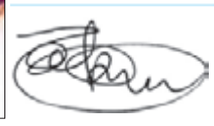
క్విజ్-377 విజేత

ఎన్.సత్యానంద్
బి-15, జెకె కాలనీ,
ఇల్లెందు,
ఖమ్మం జిల్లా.

ఆటోగ్రాఫ్

జాకీర్ హుస్సేన్ ఉస్తాద్

తబలా విద్వాంసుడు



ఎవరూ తొక్కని మార్గం

టెన్త్ క్లాస్‌లో సంస్కృతం పరీక్షలో ఎక్కువ మార్కులు సంపాదించుకున్న విద్యార్థిని తనుశ్రీ. ఆమెని, ఆమె టీచర్‌ని ఓ టీవీ ఛానల్ ఇంటర్వ్యూ చేసి ప్రసారం చేసింది.

'మీ క్లాస్‌లోని విద్యార్థినికి హయ్యెస్ట్ మార్కులు రావడానికి కారణం ఏమై ఉండచ్చని మీరు అనుకుంటున్నారు?'

'తనుశ్రీకి గల శ్రద్ధ ప్రధాన కారణం' చెప్పింది టీచర్.

'మీ టీచర్ చెప్పింది విన్నావుగా. నువ్వేమనుకుంటున్నావు?' అడిగింది యాంకర్ తనుశ్రీని.

'మా టీచరే కారణం. ఆమె పాఠాలు బాగా చెప్పబట్టే నాకు ఎక్కువ మార్కులు వచ్చాయి'

'మరి మీ టీచర్ బాగా చెప్తే, మీ క్లాస్‌లో మిగిలిన వాళ్లకి కూడా నీలా ఎక్కువ మార్కులు రావాలిగా?'

'మా స్కూల్లో సంస్కృతం క్లాస్‌లో ఉన్నది నేనొక్కదాన్నే'

'అరె! ఒక్క స్టూడెంట్‌వేనా?'

'అవును. తనుశ్రీ ఒక్కత్తె నా క్లాస్ స్టూడెంట్' చెప్పింది టీచర్

కూడా.

'అదేమిటి? సాధారణంగా క్లాస్‌లో ఎక్కువమంది ఉంటే టీచర్ ఉత్సాహంగా పాఠం చెప్తాడు. తక్కువ మంది ఉంటే, అసలు పాఠం చెప్పకుండా క్లాస్ కేన్సిల్ చేయడం జరుగుతుంది. అలాంటిది ఒక్క స్టూడెంట్‌కి పాఠం చెప్పడం మీకు విసుగ్గా అనిపించలేదా?' అడిగింది యాంకర్.

'వచ్చే ఏడు ఎక్కువ మంది సంస్కృతం తీసుకోవాలని నేను నిశ్చయించుకున్నాను. అందుకని తనుశ్రీకి బాగా పాఠాలు చెప్పాను. ఆమెకి హయ్యెస్ట్ ర్యాంక్ రావాలని ఆశించాను. నా ఆశ నెరవేరింది.'

'మీరు చెప్పిన విషయం నాకు అర్థం కాలేదు. తనుశ్రీకి హయ్యెస్ట్ ర్యాంక్ రావడానికి, వచ్చే ఏడాది ఎక్కువమంది సంస్కృతం తీసుకోడానికి మధ్యగల సంబంధం ఏమిటి?'

స్ఫూర్తి

కొద్ది క్షణాలు ఆలోచించి సంస్కృతం టీచర్ ఇలా చెప్పింది.

'ఇంగ్లండ్ నించి చైనాకి వెళ్లిన ఓ మిషనరీ కంటి డాక్టర్, కేటరాక్ట్‌తో రెండు కళ్లని పోగొట్టుకున్న ఓ రోగికి ఆపరేషన్ చేసి రెండు కళ్లకి చూపుని తెప్పించాడు. కొన్ని వారాల తర్వాత ఆ డాక్టర్ పనిచేసే హాస్పిటల్‌కి నలభై ఎనిమిది మంది గుడ్డివాళ్లు చికిత్స కోసం వచ్చారు. ఆశ్చర్యంగా వీళ్లంతా రెండు వందల ఏభై మైళ్ల దూరం, హాస్పిటల్ సౌకర్యాలు లేని మారుమూల ప్రాంతం నించి నడిచి వచ్చారు. వారంతా ఓ తాడుని పట్టుకుని నడుచుకుంటూ వచ్చారు. ఆ తాడు ముందు కొసని పట్టుకుని వారిని నడిపించి తీసుకువచ్చింది ఎవరో కాదు, చూపు వచ్చిన ఆ మొదటి రోగే. అతను వారందరికీ ఇన్‌స్పిరేషన్. మార్గదర్శి అయ్యాడు. ఇలాగే తనుశ్రీ ద్వారా చాలామంది విద్యార్థులు ఇన్‌స్పైర్ అయి భవిష్యత్తులో సెకండ్ లాంగ్వేజ్‌గా సంస్కృతాన్ని తీసుకుంటారని నా ఆశ' టీచర్ వివరించింది.

'ఎవరూ తొక్కని మార్గంలో మనం ప్రయాణిస్తే ఆ మార్గం ఇతరులకి సుగమం అవుతుందని నేను సంస్కృతంలో చేరాను. మార్గం లేని చోట మార్గం వేయాలని మా నాన్నగారు అంటూంటారు' తనుశ్రీ చెప్పింది.

-మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

నేను గీసిన బొమ్మలు

పి.వాసు (మర్రిపాడు)

దొంతుల దినేష్‌కుమార్ (హైదరాబాద్)

పి.కమల్ (తూ.గో.జిల్లా)

బి.మహేష్

పి.మోహన్‌కుమార్ (కాట్రేనికోన)

CMYK

గాంధీ ప్రభావానికి తార్కాణం ఇదే!

బంగాళదుంప బాస్కెట్

కావలసినవి:

- బంగాళదుంపలు - 3
- కార్న్ ఫ్లోర్ - 3 టేబుల్ స్పూన్లు
- ఉప్పు - తగినంత
- స్టీల్ టీ స్ట్రెయినర్స్ - 2
- నూనె - వేయించడానికి
- ఉడికించిన బంగాళదుంప - 2
- ఉల్లిపాయ - 1
- కారంపొడి - 1 టీస్పూన్
- కొత్తిమిర - 3 టీస్పూన్లు
- స్వీట్ చట్నీ - 1/2 కప్పు
- గ్రీన్ చట్నీ - 1/4 కప్పు
- పెరుగు - 2 కప్పులు
- బూందీ - 1/4 కప్పు
- సేవ్ - 1/4 కప్పు
- చాట్ మసాలా పొడి - 1టీస్పూన్

తయారుచేయు విధానం:

బంగాళదుంపలను చెక్కుతీసి కడిగి తురిమి కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి పక్కన పెట్టాలి. కొద్దిసేప య్యాక నీరంతా పిండేయాలి. ఇందులో కార్న్‌ఫ్లోర్ వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. మరోపక్కన నూనె వేడి చేసుకోవాలి. రెండు టీ స్ట్రెయినర్స్ తీసుకుని వేడి నూనెలో ముంచి తీయాలి. ఒక దాంట్లో బంగాళ దుంప తురుము పలుచగా పరిచి మరో స్ట్రెయి న్‌తో గట్టిగా వత్తి పట్టుకోవాలి. ఇది ఇలాగే వేడి నూనెలో ముంచి బంగారురంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి. నూనెనుండి తీసి చాకుతో మెల్లిగా తయారైన బాస్కెట్‌ను విడదీసి చల్లారనివ్వాలి. పదిహేను నిమిషాల తరువాత అది కరకరలా డుతూ ఉంటుంది. ఇలా మిగతావి కూడా తయా రుచేసి పెట్టుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, కొత్తిమీర, కారం పొడి, చాట్ మసాలా పొడి, ఉప్పువేసి కలుపుకోవాలి.

తయారైన బంగాళదుంప బాస్కెట్‌లో ఈ మిశ్ర మాన్ని నింపాలి. పెరుగులో చాట్‌మసాలా పొడి కొద్దిగా వేసి కలిపి ఈ మిశ్రమం పైన పోయాలి. దానిపై స్వీట్ చట్నీ, గ్రీన్ చట్నీ, బూందీ, సేవ్, కొత్తిమిరతో అలంకరించి సర్వ్‌చేయాలి. పెరు గును ముందుగానే చల్లబరచి ఉంచుకుంటే బావుంటుంది.

నవతరం పాఠకుల్లో, మారుతున్న అభిరుచులకు అనుగుణంగా, ప్రతి ఆదివారం ఒక పూర్తి పేజీ విభిన్నమైన వంటలకు కేటాయించాలన్న సూచనలకు అనుగుణంగా రూపుదిద్దుకున్న పేజీ రుచి. ఇది మీ పేజీ. మహిళలైనా..నలభీములైనా ఎవరైనా కావచ్చు.. కొత్త తరహా వంటలను రూపొందించి పంపితే ఈ పేజీ స్వాగతిస్తుంది. ఎటొచ్చీ వంటకం ఫొటో కూడా జతపర్చడం మర్చిపోవద్దు.

మా చిరునామా

రుచి పేజీ,
ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక
36, సరోజిని దేవీరోడ్, సికిందరాబాద్ -3

కార్న్ దహి చాట్

కావలసినవి:

- ఉడికించిన కార్న్ - 1/2 కప్పు
- పెరుగు - 1 కప్పు
- పంచదార - 1 టీ స్పూన్
- ఉప్పు - కొద్దిగా
- గ్రీన్ చట్నీ - 2 టీస్పూన్
- స్వీట్ చట్నీ - 2 టీస్పూన్
- సేవ్ - 3 టీస్పూన్
- కొత్తిమిర - 2 టీస్పూన్లు
- పాప్‌డీ - 3

తయారుచేయు విధానం:

పెరుగులో పంచదార, ఉప్పువేసి కలిపి కొద్దిగా చిక్కగా ఉండేలా చేసుకుని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. చల్లారాక తీసి చెంచాడు చొప్పున ఉడికించిన కార్న్, బెల్లం, చింతపండు పులుసు, జీల కర్ర పొడి, కారంతో చేసిన స్వీట్ చట్నీ, కొత్తిమిర, పుదీనా, పచ్చి మిర్చి, చిటికెడు నల్ల ఉప్పుతో చేసిన గ్రీన్ చట్నీ కల పాలి, పైనుండి పాప్‌డీ లేదా మైదా పూరీలు ముక్కలుచేసి వేయాలి. దీనిని గ్రీన్ చట్నీ, స్వీట్ చట్నీ, కొత్తిమిర, సన్నని సేవ్‌తో అలంకరించి చల్లగానే సర్వ్ చేయాలి.

రంగీలా పానీపూరీ

కావలసినవి:

- బొంబాయి రవ్వ - 1కప్పు
- మైదా - 3 టేబుల్ స్పూన్
- వంట సోడా - చిటికెడు
- పాలకూర రసం - 1 టీస్పూన్
- బీట్‌రూట్ రసం - 1 టీస్పూన్
- క్యారెట్ రసం - 1 టీస్పూన్
- పసుపు - చిటికెడు
- నూనె - వేయించడానికి
- చింతపండు పులుసు - 1/2 కప్పు
- నీళ్ళు - 2 కప్పులు
- జీలకర్ర పొడి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- కారం పొడి - 1 టీస్పూన్
- నల్ల ఉప్పు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- బెల్లం - 1 టీస్పూన్
- ఉడికించిన బంగాళ దుంపలు - 2
- ఉడికించిన శనగలు - 1/4 కప్పు
- బూందీ - 1/4 కప్పు
- కారం పొడి, మిరియాలపొడి, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా

ఇదీ పద్ధతి:

రవ్వలో మైదా, చిటికెడు ఉప్పు, వంటసోడా కలిపి నాలుగు భాగాలుగా చేసుకోవాలి. ఒక దాంట్లో పాలకూర రసం. ఒక దాంట్లో బీట్‌రూట్ రసం, ఒకదాంట్లో పసుపు, ఒక దాంట్లో క్యాట్ రసంవేసి తగినన్ని నీళ్ళు కలుపుకుంటూ పూరీపిండిలా విడివిడిగా కాస్త గట్టిగా తడిపి మూతపెట్టి ఉంచాలి.

చింతపండు నీళ్లలో జీలకర్ర పొడి, కారం పొడి, బెల్లం, నల్లఉప్పు, నీళ్ళువేసి కలిపి పులుపు సరిచేసుకుని వడకట్టి ఉంచుకోవాలి. ఉడికించిన బంగాళ దుంపలు చిదిమి శన గలు, బూందీ కలుపుకోవాలి. ఇందులో తగినంత ఉప్పు, కారంపొడి, మిరియాలపొడి వేసి బాగా కలిపి ఉంచుకోవాలి. నానిన రవ్వను బాగా పిసికి మృదువుగా చేసుకోవాలి. దీన్ని చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకుని పూరీల్లా వత్తుకుని వేడి నూనెలో కరకరలాడేలా వేయిం చుకోవాలి. నాలుగు రంగుల్లో పూరీలు తయారుగా ఉన్నాయి కదా... పూరీ మధ్యలో కొద్దిగా ఖాళీచేసి బంగాళదుంప ముద్ద కొంచెం పెట్టి నీళ్లలో ముంచుకుని తినాలి.

పోషణనిచ్చే అలనాటి ఆహారం
దూదిమణుగులు

భైరవకశి శ్రీరంగమహాత్మ్యం కావ్యంలో ''అప్పడాలకొండలు, అమృత ఫలాదులు, వడల కుప్పలు, దూదిమడుగు గిరులు'' అంటూ చేసిన వర్ణన ఉంది. ఒక విందు భోజనంలో అమృత ఫలా దులతోపాటు అప్పడాల కొండలు, వడల కుప్పలు, దూదిమడుగుల గిరులూ వడ్డనకి సిద్ధంగా ఉంచినట్టు వర్ణించారు. శ్రీనాథుడు కూడా మడుగుపూవులతో పాటు దూదిమడుగులనూ ప్రస్తావించాడు. వీటన్నింటిలోనూ మౌలి కంగా మడతలు వేసి తయారు చేయటం ముఖ్యం.

మడగు, మడుగు, మణుగు, మణగు అనే పదాలకు తగ్గు, లొంగు, వొంచు, మడచు అని అర్థాలు. వంగిన మేకుని మణ గగొట్టినదంటారు. మడవు అంటే మడచినదని! మడతలు వేసిన రెండు వస్తువులున్నప్పుడు, దీనికన్నా అది ఎన్ని మడ గులు హెచ్చు? అని అడుగుతారు. చక్కగా ఉతికి, మడిచిన బట్టని 'మడుగుబట్ట' అంటారు. మడుగుబట్ట కట్టుకోవటాన్ని బట్టే 'మడి' కట్టుకోవడం (శుభ్రంగా ఉన్న వస్త్రం కట్టుకోవటం) అనే తెలుగు పదమూ, తెలుగు సాంప్రదాయమూ ఏర్పడ్డాయి. మడిచి జేబులో దాచుకునే కత్తిని 'మడుగుకత్తి' అంటారు. అలాగే మడతలు వేసిన వంటకాన్ని మడుగులు లేక మణు గులు అని పిలిచారు.

మడతలు ఎలా వేస్తారు? గోధుమ పిండితో గాని బియ్య ప్పిండితో గానీ పూరీ లేదా అప్పడం వత్తి, దానిమీద వేలితో నేతిని నలువైపులా రాసి, నాలుగు మడతలు మడిచి మళ్ళీ గుండ్రంగా వత్తుతారు. ప్రతిసారీ నెయ్యి రాస్తూ ఇలా ఏడు సార్లు మడిచి వత్తుతూ, రొట్టె లోపలకు నేతిని బాగా ఎక్కి స్తారు. అంటే, ఒక్కొక్కదానిలో కనీసం ఇరవై ఎనిమిది పొర లుంటాయన్నమాట! దాన్ని నూనెలో వేసి వేయించి పాకంలో ముంచుతారు. మడతలమీద మడతలు వేసి వత్తుతారు. కాబట్టి వీటిని 'మడతలు', 'మణతలు' అని కూడా పిలుస్తారు. పంచదార పాకంలో ముంచి తీసినప్పుడు అవి తెల్లగా దూది అంటించినట్టుగా ఉంటాయి. ఆ విధంగా దూదిమణుగులు అనే పేరు సార్థకం అయ్యింది.

దూది మడుగులంటే చాలా ఎక్కువ కేలరీలు కలిగిన ఆహారం. మంచి పోషక ద్రవ్యం. ఎదిగే పిల్లలకు అనుకూ లంగా ఉంటుంది. దూదిమడుగులు తినిపిస్తుంటే శుష్కించి పోతున్న వారికి చాలా మేలు కలుగుతుంది. బలవర్ధక ఔష ధంగా ఇవ్వదగిన ఆహార ద్రవ్యం ఇది. కమ్మనైన నేతినే వాడండి. గోధుమలను నానబెట్టి మూటగట్టి ఉంచితే రెండు, మూడు రోజుల్లో మొలకెత్తుతాయి. వాటిని ఎండించి మరప ట్టించిన పిండిని వాడితే దూదిమడుగులు. ఇవి మంచి పోషక ద్రవ్యం అవుతాయి.

ఇవి మనసుకు ప్రశాంతతనీ, తృప్తిని కలిగిస్తాయి. అలాకా కుండా, రోజూ మనం వండుకొంటున్న నూనె పదార్థాలు, శన గపిండితో వండినవీ, చింతపండు పోసి వండినవీ, మానసిక అలజడిని పెంచుతాయి. అశాంతిని కలిగిస్తాయి. స్థూలకా యులూ, షుగర్ రోగులు తప్ప అందరూ తినదగిన కమ్మనైన ప్రాచీన వంటకం ఇది. మీ పిల్లలకు పెట్టడానికి ఇంతకన్నా బల కర ఔషధం ఇంకొకటి ఉండదు.

-డా. జి.వి. పూర్ణచందు

సెల్: 9440172642

కార్న్‌భేల్

కావలసినవి:

- ఉడికించిన కార్న్ - 1కప్పు
- మరమరాలు - 1 కప్పు
- ఉల్లిపాయ - 1
- టమాటా - 1
- ఉడికించిన బంగాళదుంపలు - 1
- చాట్ మసాలా పొడి - 1టీస్పూన్
- గ్రీన్ చట్నీ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- స్వీట్ చట్నీ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- కొత్తిమిర - కొద్దిగా
- క్యారట్ తురుము - 2 టీస్పూన్లు
- నిమ్మరసం - 1 స్పూను
- ఉప్పు - తగినంత
- సేవ్ - 3 టేబుల్ స్పూన్లు

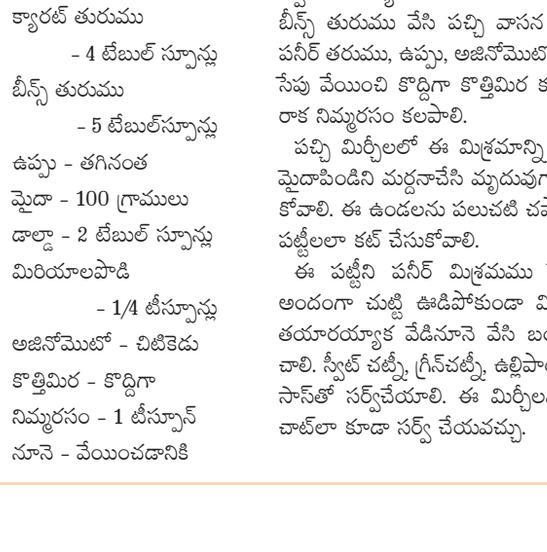
ఇలా తయారుచేయాలి:

ఒక గిన్నెలో మరమరాలు, ఉడికించిన కార్న్, చిదిమి పొడిగా చేసిన బంగాళ దుంప, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, టమాటా, గ్రీన్ చట్నీ, స్వీట్ చట్నీ, చాట్ మసాలా పొడి, కొత్తిమిర, నిమ్మరసం, ఉప్పువేసి బాగా కలపాలి, సర్వింగ్ బౌల్‌లో వేసి కొద్దిగా పెరుగు, సేవ్‌తో అలంకరించి వెంటనే సర్వ్ చేయాలి.

కార్న్‌ఫ్లేక్స్ చాట్

కావలసినవి:

- కార్న్‌ఫ్లేక్స్ - 1 కప్పు
- ఉడికించిన బంగాళదుంప - 1
- టమాటా - 1
- ఉల్లిపాయ - 1
- కొత్తిమిర - 3 టీస్పూన్లు
- జీలకర్ర పొడి - 1/4 టీస్పూను
- అమ్చూర్‌పొడి - 1/4 టీ స్పూను
- ఉప్పు - తగినంత
- స్వీట్ చట్నీ - 1 టీస్పూను
- గ్రీన్ చట్నీ - 2 టీ స్పూన్లు



తయారుచేయు విధానం

ఒక గిన్నెలో కార్న్‌ఫ్లేక్స్, పొడిగా చిదిమిన బంగాళ దుంప, సన్నగా తరిగిన ఉల్లి పాయ, టమాటా, కొత్తిమిర వేసి బాగా కలియబెట్టాలి. ఇందులో జీలకర్ర పొడి, అమ్చూర్ పొడి, స్వీట్ చట్నీ, గ్రీన్ చట్నీ, తగినంత ఉప్పువేసి కలిపి కొత్తిమిర చల్లి సర్వ్‌చేయాలి. దీనికోసం పాలల్లో వేసుకునే కార్న్‌ఫ్లేక్స్ ఉపయోగిం చాలి.

పనీర్‌వెజ్, జాలీ మిర్చి

కావలసినవి:

- బజ్జీ మిరపకాయలు - 8-10
- పనీర్ తురుము - 1/2 కప్పు
- క్యారట్ తురుము - 4 టేబుల్ స్పూన్లు
- బీన్స్ తురుము - 5 టేబుల్‌స్పూన్లు
- ఉప్పు - తగినంత
- మైదా - 100 గ్రాములు
- డాల్డా - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- మిరియాలపొడి - 1/4 టీస్పూన్లు
- అజినోమోటో - చిటికెడు
- కొత్తిమిర - కొద్దిగా
- నిమ్మరసం - 1 టీస్పూన్
- నూనె - వేయించడానికి

ఇలా వండాలి:

మైదాలో కరిగించిన డాల్డా, చిటికెడు ఉప్పువేసి కలిపి నీళ్లతో చపాతీ పిండిలా తడిపి మూతపెట్టి ఉంచుకోవాలి. బజ్జీ మిరపకాయలను నిలువుగా గాటు పెట్టి లోపలి గింజలను తీసివేయాలి. మరుగుతున్న నీళ్లల్లో వేసి రెండు నిమిషాలుఉంచి తీసేయాలి. వీటిని పూర్తిగా ఆర ని వ్వాలి. ఒక ప్యాన్‌లో చెంచాడు నూనె వేడిచేసి సన్నగా తిరిగి క్యారెట్, బీన్స్ తురుము వేసి పచ్చి వాసన పోయేవరకు వేపాలి. ఇందులో పనీర్ తరుము, ఉప్పు, అజినోమోటో, మిరియాలపొడి వేసి మరి కొద్ది సేపు వేయించి కొద్దిగా కొత్తిమిర కలిపి దింపేయాలి. పూర్తిగా చల్లా రాక నిమ్మరసం కలపాలి.

పచ్చి మిర్చిలలో ఈ మిశ్రమాన్ని నింపి గట్టిగా వత్తి పెట్టుకోవాలి. మైదాపిండిని మర్దనాచేసి మృదువుగా అయ్యాక చిన్న ఉండలు చేసు కోవాలి. ఈ ఉండలను పలుచటి చపాతీలు వత్తుకుని చాకుతో సన్నటి పట్టీలలా కట్ చేసుకోవాలి.

ఈ పట్టీని పనీర్ మిశ్రమము పెట్టిన మిర్చికి రెండు వైపులా అందంగా చుట్టి ఊడిపోకుండా మిర్చీ కేసి మెల్లిగా వత్తాలి. అన్నీ తయారయ్యాక వేడినూనె వేసి బంగారురంగు వచ్చేవరకు వేయిం చాలి. స్వీట్ చట్నీ, గ్రీన్‌చట్నీ, ఉల్లిపాయ, టమాటాలతో లేదా టమాటా సాస్‌తో సర్వ్‌చేయాలి. ఈ మిర్చీలను కట్‌చేసి పెరుగు వగైరా వేసి చాట్‌లా కూడా సర్వ్ చేయవచ్చు.

చనా సలాడ్

కావలసినవి:

- కాబూలీ శనగలు - 1/2 కప్పు
- పచ్చి బఠాణీలు - 1/2 కప్పు
- ఉల్లిపాయ - 1
- టమాటా - 1
- కొత్తిమిర - 2 టీస్పూన్స్
- నిమ్మరసం - 1 టీస్పూన్
- చాట్ మసాలా పొడి - 1/2 టీస్పూన్
- మిరియాల పొడి - చిటికెడు

ఎలాగంటే:

శనగలను నాలుగు గంటల ముందు నాన బెట్టి కుక్కర్లో తగినంత ఉప్పువేసి ఉడికించు కోవాలి. వాటిని వడకట్టి ఉంచాలి. ఒక గిన్నెలో ఉడికించిన శనగలు, పచ్చిబఠా ణీలు, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, టమాటా ముక్కలు, కొత్తిమిర, తగినంత ఉప్పు, మిరి యాల పొడి, చాట్ మసాలా, నిమ్మరసం వేసి బాగా కలిపి సర్వ్ చేయాలి. ఈ సలాడ్ చల్లగా ఉంటే ఇంకా బావుంటుంది. ఇందులో ఉడికించిన ఆలు, క్యారట్ తురుము కూడా కలుపుకోవచ్చు.

ఓట్స్ ఫ్రూట్ సలాడ్

కావలసినవి:

- పండ్ల ముక్కలు - 1 కప్పు
- పాలు - 4 కప్పులు
- ఓట్స్ - 1/2 కప్పు
- వెనిలా ఎసెన్స్ - 4 చుక్కలు
- పంచదార - 1కప్పు
- కస్టర్డ్ పౌడర్ - 3 టేబుల్ స్పూన్

ఇలా చేద్దాం:

పాలు బాగా మరిగించాలి. ఒకకప్పు వేడి పాలల్లో ఓట్స్‌వేసి ఉంచాలి. పావుకప్పు పాలల్లో కస్టర్డ్ పౌడర్‌వేసి కలుపుకోవాలి. మిగతా పాలు మరిగించి ఈ కస్టర్డ్ పౌడర్ మిశ్రమాన్ని వేసి ఉండలు కట్టకుండా కలు పుతూ ఉండాలి. చిక్కబడ్డాక దింపి పంచ దార, నానిన ఓట్స్, ఎసెన్స్ వేసి కలిపి చల్లా రాక ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. మీకు నచ్చిన పళ్ల ముక్కలను శుభ్రం చేసుకుని చెక్కుతీసి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. చల్లారిన ఓట్స్ క్లస్టర్డ్‌లో ఈ పళ్ళ ముక్కలు వేసి సర్వ్ చేయాలి.

ఆంధ్రభూమి ఆదివారం 2, అక్టోబర్ 2011

నవరాత్రి ప్రత్యేకం

శ్రీ విద్యాం పరిపూర్ణమేరుశిఖరే బిందు త్రికోణే స్థితాం
వాగీశాది సమస్తభూత జననీం మంచే శివాకారకే
కామాక్షీం కరుణా రసార్ణవమయీం కామేశ్వరాంక స్థితాం
కాంతాం చిన్మయ కామకోటి నిలయాం శ్రీ బ్రహ్మవిద్యాంభజే

అశ్వీయుజ మాసంలో శుక్లపక్షంలో వచ్చే దశమి తిథి రోజు నక్షత్ర దర్శన కాలానికి విజయం అని పేరు. సమస్తమైన కోరికల్ని తీర్చే ఆ కాలం పేరు మీదుగానే దశమికి విజయదశమి అనే పేరు వచ్చిందంటారు. అలాగే శివశక్తి స్వరూపిణి అయిన దుర్గా దేవి చండీరూపంలో లోక కంటకుడైన మహిషాసురుడ్ని నవమిరోజున సంహరించింది. విజయాన్ని పొందింది కనుక ఆ నవమి మహార్నవమిగా ప్రసిద్ధి పొందింది. ఆ కారణంగా విజయోత్సవం జరుపుకున్న మరుసటిరోజు దశమి విజయదశమిగా నీరాజనాలు అందుకొంటోంది. ఉత్తర భారతదేశంలో ఈ దసరా ఉత్సవాల్లో చివరి రోజైన దశమినాడు అమ్మవారిని అపరాజితాదేవిగా పూజిస్తారు. అపరాజిత- పరాజయం లేనిది. అంటే నిత్య విజయ స్వరూపిణి అని అర్థం. ఆ విధంగా దశమికి విజయదశమి అని పేరు వచ్చిందని పురాణాలు చెప్తోన్నాయి. అత్యంత పవిత్రమైన ప్రభావవంతమైన ఈ విజయదశమి ఉత్సవాన్ని వర్ణవర్గ విచక్షణాతీతంగా చేసుకొంటారు. కల్పాంతంలో విష్ణుమూర్తి చెవిలోంచి పుట్టిన మధుకైటబులనే రాక్షసులు బ్రహ్మదేవుడ్ని చంపబోగా ఆయన రక్షించమని దేవిని ప్రార్థించాడు. దేవి వర ప్రసాదంతో యోగ నిద్రనుంచి మేల్కొన్న విష్ణువు బ్రహ్మను రక్షించడానికి, ఆ ఇద్దరు రాక్షసులతో వేల సంవత్సరాలు యుద్ధం చేసి చివరికి వారిని విజయదశమినాడు సంహరించాడు. అలాగే శ్రీరాముడు రావణుని విజయదశమి రోజునే వధించాడంటారు.

అర్చన

యా దేవీ సర్వభూతేషు..

అశ్వీయుజ శుద్ధ పాడ్యమి నుంచి శుద్ధ దశమి దాకా బెజవాడ కనకదుర్గాలయంలో నిర్వహించే అతిపెద్ద ఉత్సవాలు దసరా శరన్నవరాత్రి. భక్తి, విశ్వాసాల మేలు కలయికగా లక్షలాది మంది ఈ ఉత్సవాలలో పాల్గొంటారు. దేశం నలు మూలలనుంచి వచ్చిన భక్తులు అమ్మవారిని దర్శించుకుని ఆ తల్లి కృపకు పాత్రులవుతారు.

నవరాత్రుల్లో దేవిచేసిన దుష్టశిక్షణ

ఆ జగన్మాత త్రిశక్తి స్వరూపిణిగా చండీరూపాన్ని ధరించి నవవిధ శక్తి రూపాల్ని పొందింది. పాడ్యమి రోజున శివశక్తిగా గజాముఖాసురుడ్ని, తదియ తిథిలో జ్ఞానశక్తిగా కురంగాసురుడ్ని, చవితినాడు క్రియాశక్తిగా రక్తబీజుడ్ని, పంచమిరోజున మంత్రశక్తిగా అసురాసురుడ్ని సంహరించింది. అలాగే షష్టి తిథిలో కాళికాశక్తిగా చండముండాసురుడ్ని, సప్తమినాడు పరాశక్తిగా నిషింబాసురుడ్ని, అష్టమినాడు రుద్రశక్తిగా సింహకాసురుడ్ని, నవమినాడు చిచ్ఛక్తి స్వరూపాన్ని ధరించి మహిషాసురుడ్ని వధించిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. దసరా శరన్నవరాత్రుల ఉత్సవాల్లో భాగంగా విజయవాడ కమకదుర్గమ్మ అమ్మవారిని దశవిధ అలంకారాలతో అర్చించి తరిస్తారు.

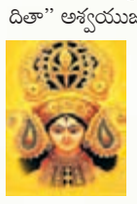
స్వర్ణ కవచాలంకృత శ్రీ కనకదుర్గాదేవి

మొదటిరోజున అశ్వయుజ శుద్ధ పాడ్యమి నాడు అమ్మవారిని స్వర్ణ కవచాలంకృత శ్రీ కనకదుర్గాదేవిగా అలంకరిస్తారు. దుష్ట రాక్షసుడైన మహిషాసురుడ్ని వధించిన దుర్గాదేవి కాలుడికిచ్చిన వరం కారణంగా భూలోకంలో కృష్ణానదీ తీరంలో వున్న కీల పర్వతం మీద వెలిసింది. అలా వెలసిన ఆ తల్లి ధగధగాయమానంగా కోటి సూర్య ప్రభలతో ప్రకాశిస్తూ, బంగారు వర్ణంలో మెరిసిపోతుండట. అలాంటి దివ్య మంగళమైన ఆ దేవి దివ్య స్వరూపాన్ని దర్శించిన దేవతలంతా దుర్గామాతను 'కనకదుర్గ' అని పిలిచారట. ఆనాటినుంచి దుర్గాదేవి కనకదుర్గగా ప్రఖ్యాతి చెందింది. కీలపర్వతం కాస్తా ఇంద్రకీల పర్వతంగా పేరుపొందింది. ఆ విధంగా కనకదుర్గ ప్రభలతో వెలసిన కనకదుర్గాదేవిని స్మరించుకోవడానికి దసరా మొదటి రోజున దుర్గాదేవికి కనకదుర్గ అలంకారాన్ని చేస్తారు. ఆ అలంకారంలో దుర్గాదేవి అష్ట భుజాలతో 'తారాకాంతి తిరస్కారి నాసా భరణ భాసురా' అన్నట్టు, తేజోమయ ముక్కుపుడకని ధరించి నిండైన పసిడి వర్ణ ముఖంతో చిరునవ్వులు చిందిస్తూ కనకదుర్గగా దర్శనమిస్తుంది.

సర్వ మంగళ మాంగళ్యే
శివే సర్వార్థసాధికే
శరణ్యే త్ర్యంబకే గౌరి
నారాయణి నమో స్తుతే

శ్రీ బాలా త్రిపుర సుందరి దేవి

''భండ పుత్రవధోద్యుక్త బాలా విక్రమనందితా'' అశ్వయుజ శుద్ధ విదియనాడు అమ్మవారిని శ్రీ బాలా త్రిపురసుందరిగా అలంకరిస్తారు. ఈ బాలాదేవి ఎంతో మహిమాన్వితమైనది. అమ్మవారి ఆలయంలో విద్యాశంకరాచార్యుల వారిచేత శ్రీచక్ర యంత్ర స్థాపన జరిగింది. ఆ శ్రీచక్రానికి అర్చనలు చేయాలంటే బాలాదేవి అనుగ్రహం కావాలి. ముందుగా బాలా త్రిపుర సుందరి దేవిని ధ్యానిస్తేనే, ఆ దుర్గాదేవి సంతోషిస్తుంది. కాబట్టి శ్రీ బాలాదేవి స్వరూపం ఎలా ఉంటుందో భక్తులకు తెలియజేయడానికి బాలా త్రిపుర సుందరి అలంకారం చేయడం జరుగుతుంది.



శ్రీ లలితా త్రిపుర సుందరి దేవి

'శ్రీ శివా శివ శక్త్యైక రూపిణీ లలితాంబికా'

మూడవరోజైన అశ్వయుజ శుద్ధ తదియనాడు అమ్మవారిని శ్రీ లలితా త్రిపుర సుందరి దేవిగా అలంకరిస్తారు. త్రిపురాత్రయంలో రెండో శక్తి ఈ లలితాదేవి. ఈ లలితనే త్రిపుర సుందరి అని పిలుస్తారు. అలాంటి ఈ లలితా త్రిపుర సుందరి శ్రీచక్ర అధిష్ఠానశక్తిగా, పంచదశాక్షరీ మంత్రాధిదేవతగా, తనని కొలిచే భక్తులను అనుగ్రహిస్తుంది. శ్రీ కనకదుర్గ ఆలయంలో శంకరాచార్య ప్రతిష్ఠితమైన శ్రీచక్రానికి అధిష్ఠాన దేవతకూడా లలితా త్రిపుర సుందరిదేవే. పూర్వం ఈ దుర్గాదేవి ఆలయంలో వామాచార పద్ధతిలో పూజలు జరుగుతుండేవి. శ్రీ విద్యా శంకరులవారు ఇక్కడ వామాచారపద్ధతి తొలగించి దక్షిణాచార పద్ధతిలో అమ్మవారికి నిత్యపూజలు జరిగేలా ఏర్పాట్లు చేశారు. అక్కడ శ్రీ చక్ర యంత్రాన్ని కూడా ప్రతిష్ఠించారు. అప్పటినుంచి ఉగ్రస్వరూపంలో చండీదేవిలా ఉన్న దుర్గాదేవి లలితంగా పరమ శాంత స్వరూపంతో తనభక్తుల్ని కటాక్షిస్తుంది. ఆ కారణంగానే ఇక్కడ నిత్యం లలితా అష్టోత్తరం, లలితా సహస్రనామాలతో కుంకుమ పూజలు చేస్తారు.

శ్రీ గాయత్రీదేవి:

'గాయత్రి వ్యాహృతిస్సంధ్యా ద్విజ బృంద నిషేవితా'

చవితినాడు అమ్మవారిని శ్రీ గాయత్రిదేవిగా అలంకరిస్తారు. సకల మంత్రాలకీ మూలమైన శక్తిగా వేదమాతగా ప్రసిద్ధి పొందిన ఈ గాయత్రీదేవి ముక్తావిద్రుమ హేమనీల దవళ వర్ణాలతో ప్రకాశిస్తూ పంచముఖాలతో దర్శనమిచ్చే సంధ్యావందన అధిష్ఠాన దేవత. సకల మంత్రాలకీ, అనుష్ఠానాలకీ, వేదాలకీ మూలమైన దేవతగా గాయత్రీదేవి నీరాజనాలందుకుంటోంది. అలాంటి మహత్తర శక్తి కలిగిన గాయత్రీదేవిగా ఐదుముఖాలతో వరదాభయ హస్తాలు ధరించి కమలాసనాసీనురాలిగా కనకదుర్గమ్మ దర్శనమిస్తుంది.

శ్రీ అన్నపూర్ణాదేవి:

'పురుషార్థ ప్రదా పూర్ణా భోగినీ భువనేశ్వరీ'

ఐదవ రోజు పంచమి. అమ్మవారు అన్నపూర్ణాదేవిగా దర్శనం ఇస్తారు. జీవకోటికి ఆహారాన్నందించే అన్నపూర్ణాదేవి నిజ నివాసం ఆదిశ్మశానమైన కాశీక్షేత్రం. శ్రీ విశ్వేశ్వరుడి ప్రియపత్ని అన్నపూర్ణాదేవి. ఆమెనే కాశీ అన్నపూర్ణగా పిలవడం జరుగుతుంది. అన్నపూర్ణాదేవి కూడా అమ్మవారి దివ్య స్వరూపాల్లో ఒక రూపమే. సాక్షాత్తు తన భర్త అయిన పరమేశ్వరుడు ఆది భిక్షువుగా యాచనకి వస్తే అన్నపూర్ణాదేవి భిక్ష ప్రసాదిస్తుంది. దుర్గమ్మకు ఈ అలంకారం చేయడంలోని ఆంతర్యమిదే. అన్ని దానాలలో అన్నదానం గొప్పది. ఈ అలంకారంలోని అంతరార్థాన్ని గ్రహించి అన్నదాతలుగా మారాలని సూచించడానికే అన్నపూర్ణాదేవి అలంకారాన్ని చేస్తారు.

శ్రీ సరస్వతీదేవి:

'సరస్వతీ శాస్త్రమయీ గుహాంబా
గుహ్య స్వరూపిణీ'

ఆరో రోజైన అశ్వయుజ శుద్ధ షష్టి మూలా నక్షత్రంరోజున అమ్మవారిని శ్రీ సరస్వతీదేవిగా అలంకరిస్తారు. చదువుల తల్లి సరస్వతి. సకల విద్యల్ని ప్రసాదించే విద్యాశక్తి సరస్వతి. ఆ తల్లి చింతామణి సరస్వతి, జ్ఞాన సరస్వతి, నీల సరస్వతి, ఘట సరస్వతి, కిణి సరస్వతి, అంతరిక్ష సరస్వతి, మహాసరస్వతి అనే ఏడు రూపాలలో ఉంటుందని మేరు తంత్రంలో ప్రస్తావించారు. త్రిశక్తుల్లో ఒకటైన మహాసరస్వతిదేవి శుంభ నిశుంభులనే రాక్షసుల్ని వధించింది. దీనికి నిదర్శనంగా అమ్మవారికి సరస్వతీదేవి అలంకారం చేస్తారు. అమ్మవారి జన్మనక్షత్రమైన మూల నక్షత్రం రోజున సరస్వతి అలంకారం విశేష ప్రాధాన్యతను సంతరించుకొంటుంది.

శ్రీ మహాలక్ష్మీదేవి

'మహేశ్వరీ మహాదేవీ మహాలక్ష్మీ ముదప్రియా'

ఏడోరోజైన సప్తమినాడు అమ్మవారిని శ్రీ మహాలక్ష్మిగా అలంకరిస్తారు. మంగళప్రదమైన దేవత మహాలక్ష్మీదేవి. మూడు శక్తుల్లో ఒక శక్తయిన ఈ మహాలక్ష్మి అమిత పరాక్రమంతో మహిషుడనే రాక్షసుడ్ని సంహరించి మహిష మర్దనిగా ప్రసిద్ధి చెందింది. అనంతరం మహిషమర్దిని స్వరూపంలోనే ఈ ఇంద్రకీలాద్రి మీదవెలిసింది. అష్టసిద్ధుల్ని ప్రసాదించే శ్రీ మహాలయ్యాదేవి తన రెండు చేతుల్లో కమలాన్ని ధరించి వరదాభయ హస్తాల్ని ప్రదర్శిస్తుంది. ఈ దేవి కమలాసనా సీనురాలిగా మనకి దర్శనమిస్తుంది.

శ్రీ దుర్గాదేవి

'దుర్లభా దుర్గమా దుర్గా దుఃఖ హంత్రీ సుఖ ప్రదా'

అష్టమినాడు అమ్మవారిని దుర్గాదేవిగా అలంకరిస్తారు. దుర్గాదేవి ఈ తిథినాడు దుర్గముడు అనే రాక్షసుడ్ని సంహరించింది కాబట్టే 'దుర్గా' అని కీర్తించబడింది. దుర్గాదేవి ఆది ప్రకృతి పంచమహా స్వరూపాల్లో మొదటిది. ఆ తల్లి శక్తి అనంతమైనది. దుర్గాదేవికి అనేక రూపాలున్నాయి. వాటిలో ఏ రూపాన్ని ధ్యానించినా ఆ తల్లి మనల్ని అనుగ్రహిస్తుంది. అలాగే దుర్గమ్మను లలితా అష్టోత్తరం, లలితా సహస్రంతో పూజిస్తే ఆ తల్లి పరమ శాంతి స్వరూపంతో మనల్ని కటాక్షిస్తుంది. శరన్నవరాత్రుల్లో శార్దూల వాహినిగా, త్రిశూలాన్ని ధరించిన శక్తిస్వరూపిణిగా దర్శనమిస్తుంది.

మహిషాసుర మర్దని

'అపర్ణా చండికా చండమండాసుర నిఘాదినీ'

తొమ్మిదోరోజైన నవమి నాడు అమ్మవారిని శ్రీ మహిషాసుర మర్దనిగా అలంకరిస్తారు. శరన్నవరాత్రులలో చివరిరోజు నవమి. దీన్నే మహార్నవమి అంటారు. దుర్గాదేవి అష్ట భుజాలతో, దుష్ట రాక్షసుడైన మహిషాసురుడ్ని చంపి లోకాలన్నింటికీ మేలు చేసింది. మహిష మర్దనిదేవి సింహ వాహనం మీద ఒక చేత త్రిశూలతో మహిషాసురుడ్ని సంహరిస్తున్న రూపంలో దర్శనం ఇస్తుంది.

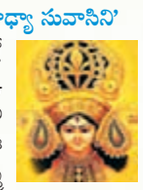
శ్రీ రాజరాజేశ్వరిదేవి

'రాజరాజేశ్వరీ రాజ్యదాయనీ రాజ్య వల్లభా'

పదవ రోజైన దశమినాడు అమ్మవారిని రాజరాజేశ్వరి దేవిగా అలంకరిస్తారు. షోడశ మహావిద్యా స్వరూపిణి మహా త్రిపుర సుందరీ, శ్రీ చక్ర అధిష్ఠాన దేవత ఈ రాజరాజేశ్వరి దేవి. దేవీ నవరాత్రుల్లో తొమ్మిదిరోజుల తర్వాత జరుపుకునే విజయదశమి అపరాజితాదేవి పేర మీద ఏర్పడిందంటారు. శ్రీ రాజరాజేశ్వరి నివాసం శ్రీ మన్మణిద్వీప శ్రీనగర స్థితి చింతామణి గృహం. పరమ శాంత స్వరూపంతో చిరునవ్వులు చిందిస్తూ ఇయు ఖండాన్ని (చెరుకుగడ) చేతిలో ధరించి ఒక చేత అభయ ముద్రతో దర్శనమిస్తుంది.

మంగళ చండి దేవి

'సుమంగళీ సుఖకరీ సువేషాఢ్యా సువాసినీ'



దసరా శరన్నవరాత్రుల్లో తిథుల హెచ్చుతగ్గులవల్ల ఒక్కోసారి పదమూడు రోజులు దసరా ఉత్సవాలు చేస్తారు. ఈ సందర్భంగా అమ్మవారిని అమ్మవారిని మంగళ చండీదారిగా అలంకరిస్తారు. సర్వ కార్యాల్లో మంగళాన్ని చేకూర్చేది కనుక ఆమె మంగళ చండిక అయింది. మను వంశానికి చెందిన మంగళుడు అనే రాజుచేత మొదటిసారిగా పూజించబడినందువల్ల ఆమె మంగళ చండీ అని ప్రసిద్ధి పొందింది. స్త్రీలందరికీ ఆరాధ్యనీయురాలైన ఆ దేవిని విష్ణుమూర్తి ప్రేరణ వల్ల మొదటిసారి పరమేశ్వరుడు త్రిపురాసుర సంహార సమయంలో ప్రార్థించి ఆ తల్లి అనుగ్రహంతో త్రిపురాసురుడ్ని యుద్ధంలో సంహరించి త్రిపురాంతకుడు అయ్యాడు. అని ఆ తల్లిని ప్రార్థిస్తే జీవితం మంగళప్రదమవుతుంది.

-దాసరి దుర్గా ప్రసాద్

అన్నీ అమ్మరూపాలే

దుర్గ, నారాయణి, ఈశాని, విష్ణుమాయ, శివ, సతి, నిత్య, సత్య, భగవతి, శర్వాణి, సర్వమంగళ, అంబిక, వైష్ణవి, గౌరీ, పార్వతి, సనాతని అనే ఈ పదహారు షోడస నామాలు గల ఈ దేవియే ఇంద్రకీలాద్రిపై వెలసి భక్తుల నీరాజనాలు అందుకొంటోంది. ఈ దుర్గాదేవినే షోడశ, వన, రుద్రాంశ, శూలిని, అగ్ని, జయ, వింధ్యావాసిని, రూపు మారిణి, దుర్గ, విష్ణు దుర్గ గా అవతారాలను దాల్చి భక్తులను అలరిస్తుంది.

దుర్గమ్మ కరుణామయి. ఆశ్రిత జనరక్షణి. అడిగిన వారికి లేదనకుండా అన్నీ ప్రసాదించే వరాల దేవత. కీలుడికి ఇచ్చిన వరం కారణంగా ఇంద్రకీలాద్రి పర్వతంపై వెలసి దీనులను రక్షిస్తోంది. ఆది ప్రకృతి పూర్ణ ప్రకృతి అయిన ఆ జగన్మాత ప్రథమ స్వరూపమైన ఆ దుర్గాదేవి ఎలా ఉంటుంది? దుర్గముడు అనే రాక్షసుడ్ని సంహరించింది కాబట్టి ఆ తల్లికి 'దుర్గ' అనే పేరు వచ్చిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. సంసారమనే విషవలయాన్ని తెంచి మోక్ష మార్గాన్నిచ్చే చల్లని తల్లే దుర్గ అని అర్థం. 'దుర్గం వనగిరి రూపావాసో యస్యాస్సాదుర్గా' అని కూడా అంటారు. అడవులు, కొండలు, పర్వతాల స్థావరంగా వెలసిన దేవే 'దుర్గ' అని అర్థం చెబుతారు. అందుకే ఆ తల్లిని 'దుర్గే దుర్గతి నాశిని' అని పిలవడం జరుగుతోంది. అనంతకోటి బ్రహ్మాండ నాయకి అయిన ఆ దుర్గాదేవి మేలిమి బంగారు వర్ణంతో కోటి సూర్య ప్రభల కాంతితో వెలుగొందుతుంది.

త్రిశూలం, శక్తి, ధనస్సు, ఖడ్గం, బాణం, శంఖం, చక్రం, గద, పద్మం, స్ఫటికమాల, కమండలం, వజ్రం, అంకుశం, పాశం, భుశుండి, దండం, తోమరం, నారాయణాస్త్రం, బ్రహ్మాస్త్రం, రౌద్రాస్త్రం, పాశుపతాస్త్రం, వాయవ్యాస్త్రం, వరుణాస్త్రం, ఆగ్నేయాస్త్రం, గాంధర్వాస్త్రం ధరించిన సర్వశక్తి స్వరూపిణిగా సర్వాలంకార శతభుజ సంశోభితంగా ఆ తల్లి తన బిడ్డలను ఎల్లవేళలా కంటిరెప్పల్లాగా కాపాడుతుంది. అమ్మ అర్చనతో సర్వశుభాలు సిద్ధిస్తాయి. సకలైశ్వర్యాలు సమకూరతాయి. శాంతి వాతావరణం నెలకొని, సుఖ సంతోషాలు సొంతమవుతాయి.

- దుర్గ

బతుకమ్మా! నీ చల్లని చూపే మా బతుకమ్మ

తెలంగాణా ప్రాంతంలో, అలాగే గ్రామీణ ప్రాంతాలలో అత్యంత భక్తి శ్రద్ధలతో జరుపుకునే వేడుక బతుకమ్మ పండుగ. ఆశ్వీయుజ శుక్ల పాడ్యమి నుంచి మహర్నవమి వరకు తొమ్మిది రోజులు తెలంగాణా ప్రాంతంలో మహాలక్ష్మి, మహాకాళి, మహా సరస్వతి స్వరూపాన 'బతుకమ్మ' రూపంలో ఆరాధించడం ఓ సంప్రదాయం. గ్రామీణ మహిళా లోకం మొత్తం ఘనంగా నిర్వహించుకునే ఈ పండుగను నవరాత్రులకు ప్రతిరూపంగా భావిస్తారు. బతుకును చల్లగా గడిచేలా అనుగ్రహించే తల్లే బతుకమ్మ. ఈ బతుకమ్మనే కాకతీయులు పూజించిన 'కాకతి'యే ఆ తర్వాత కాలంలో 'బతుకమ్మ' అయ్యిందని చారిత్రక ఆధారాల ద్వారాతెలుస్తోంది. నవరాత్రి దినాలలో జరుపుకునే బతుకమ్మ పండుగ విశేషమేకాదు వైవిధ్యమూఅనిపిస్తుంది. సంస్కృతీ సంప్రదాయాల మేళవింపుగా నిర్వహించే ఈ పండుగలో 'బతుకమ్మ ఆట' విశేషమైన ప్రాచుర్యాన్ని పొందింది. ఈ బతుకమ్మ ఆటలో భాగంగా గుమ్మడి ఆకులలో గానుగు, తంగేడు, ఖర, గోరంట, గన్నేరు, పొట్ల, బంతి పువ్వులతో వరుసమీద వరుసగా పేర్చి, పసుపుతో గౌరీదేవిని చేసి బతుకమ్మగా పూజిస్తారు. గౌరీదేవిని ఆయా పూలతో అలంకరించి, సంప్రదాయకమైన దుస్తుల్ని ధరించి, చుట్టూ కలియ తిరుగుతూ బతుకమ్మ పాటలు పాడతారు. తమకు ఐదోతనాన్ని, ఐశ్వర్యాన్ని, ప్రసాదించమని ఆ గౌరీ దేవిని ప్రార్థిస్తారు. అత్యంత ఉత్సాహవంతమైన వాతావరణంలో సాగే ఈ బతుకమ్మ పండుగను చూడడానికి రెండు కనులూ చాలవంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఈబతుకమ్మ పండుగల్లో పాడే పాటల్లో అయినవారిని, తన భర్త, పిల్లలు తన మనసును అర్థం చేసుకొని అందరూ కలసి మెలసి బతుకును సాగదీయాలనే అంతరార్థాన్ని కలిగిస్తూ ఉండడం ఈ పాటల ప్రత్యేకత. అన్నచెల్లెళ్ల అనుబంధం, వదినమరిదుల్ల పరిహాసాలు, వారి మధ్య నెలకొనే ఆత్మీయతా, భర్తభార్యల మధ్య ఉండాల్సిన సయోధ్య ఇలాంటి వాటినన్నిటిని స్పృశిస్తూ సాగే బతుకమ్మ కనులపండువగా వెలుగొందుతుంది.

- శాంభవి

భూమిక

ఆంధ్రభూమి బుధవారం 5, అక్టోబర్ 2011

సరిగంచు చీర

ప్రాచీన సంప్రదాయం నుంచి చీరకి ఎంతో విలువ. అందులోనూ నూతన విధానంలో చీరల తయారీ వల్ల చీర విలువ మరింత పెరిగింది. బెనారస్ లంగా ఓణీ చీరలు ఇప్పుడు అత్యాధునిక ఫ్యాషన్. అయితే అవి వర్క్‌ని బట్టి ఖరీదు ఉంటాయి. ఇందులో లేత ముదురు కలిపి ఉంటాయి. అంతా ముదురు రంగువి, లేత రంగువి తయారుచేయవచ్చు. మార్కెట్‌లో నెట్టెడ్ క్లాత్‌కి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇస్తున్నారు. అయితే అది కేవలం పదహారు ఇరవై మధ్య సన్నని నాజూకు నడుము ఉన్నవాళ్లకి బాగుంటాయి. ఏ మాత్రం ఒళ్లు ఎక్కువ ఉన్నా బాగుండవు. అయితే అన్ని రకాల శరీర సౌష్ఠవానికి, పెద్ద వయసు వారికి కూడా ఉపయోగించేలా ఈ బెనారస్, పట్టు ప్లెయిన్ కలిపి ఈ చీరలు రూపొందించడం ఎలాగో చూద్దాం. దీనికి బెనారస్ పట్టు క్లాత్ 2 మీటర్లు, జాకెట్‌కి వారి సైజ్‌ని బట్టి ఇదే క్లాత్ 60-80 పాయింట్లు విడిగా తీసుకుని బ్లౌజ్ చేసుకోవాలి. ప్లెయిన్ షిఫాన్ జార్జెట్ లేక పట్టు లేక మలయ పట్టు క్లాత్ 3 1/2 మీటర్లు తీసుకోవాలి. అదే సన్నపాటి వారయితే 3 మీటర్లు చాలు. అర మీటరు కత్తిరించి మలయ పట్టు తీసుకుని బెనారస్ క్లాత్‌కి కట్టుకొంగు వైపు కుట్టాలి. మిగతా రెండున్నర మీటర్లు చీరకి పల్లు మాదిరి వచ్చేలా కుట్టాలి. ఇది ఇంటిలో చేసుకుంటే బాగుంటుంది లేదా టైలర్‌కి వివరించి చెప్పాలి. డిజైన్ వర్క్‌కి సంబంధించి కొన్ని...

బెనారస్ వర్క్ శారీ

కావల్సిన వస్తువులు - బెనారస్ క్లాత్ -1 - 60 సెం.మీ. దీనికి నాలుగు మీటర్ల క్రేప్ చీర, చెమ్కీ బిళ్లల అంచు, సూది, దారం. చారల క్లాత్ బెనారస్‌ది ఎంపిక చేసుకోవాలి.

విధానం: ముందుగా ఈ బెనారస్ క్లాత్ - మీటరున్నర కట్టు కొంగుకి వదిలి కట్ చేసి అతకాలి. మిగతా రెండున్నర మీటర్లు పట్టుకి వచ్చేలా అలంకరించి కుట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు చెమ్కీ బిళ్లలను చీర నుంచి మొత్తం అతికించాలి. పై పల్లుకి కూడా అందంగా అమర్చి కుట్టాలి. చారల బట్ట జాకెట్‌గా కుట్టుకోవాలి. ఇది అన్ని వయసుల వారి బాగుంటుంది.

బెనారస్ వర్క్ చీర - చీర నచ్చినది -1, బెనారస్ క్లాత్ - అరమీటరు, అంచు - 1. జాకెట్‌కి - 60 సెం.మీ. ఫాల్ - 1

ముందుగా రెండు మీటర్ల క్లాత్ చీరలో కట్టుకొంగుకి వదిలి అర మీటరు అతకాలి. రెండవ అంచుకి 3 మీటర్ల ముక్క పల్లుగా కుట్టాలి. ఇప్పుడు జరీ అంచు చీర మొత్తం 9 మీటర్లు కింద నుంచి పల్లు అంచు నుంచి పై అంచు వరకు కుట్టాలి. కుచ్చెళ్లకి ఎడమ పక్క ఈ బెనారస్ కుచ్చిళ్లు వస్తాయి.

ఫ్రిల్స్ వర్క్ శారీ

బెనారస్ క్లాత్ - 1 మీటరు, చీర - 1, జాకెట్ - 60 సెం మీ. ఫాల్ - 1, అంచు - 1.

ముందుగా బెనారస్ క్లాత్ అడ్డంగా మడిచి ముక్క విడదీసి, క్రాస్ లంగా మాదిరి 4 ముక్కలు చేసుకోవాలి. ఈ ముక్కల్ని కట్టుకొంగు నుంచి చీర కుచ్చెళ్లకి నాలుగు ముక్కలు చీరపై అతికించి జరీ రిబ్బన్‌తో చుట్టూ కుట్టాలి. ఇప్పుడు చీర అంచు కుట్టి ఫాల్ కుట్టాలి. జాకెట్ ఆది ప్రకారం కుట్టుకోవాలి. నడుస్తుంటే ఈ ఫ్రిల్స్ అందంగా కనిపిస్తాయి.

రిబ్బన్ వర్క్ శారీ

21 మీటర్ల రిబ్బన్ కుచ్చెళ్లుగా కుట్టుకోవాలి. దీన్ని ఇటాలియన్ వర్క్ అంటారు. చీర డిజైన్ ప్రకారం పరిశీలించి మరీ చీర కుట్టుకోవాలి. పల్లుపై ఆర్చిలా ఈ రిబ్బన్ కుచ్చెళ్లు వచ్చి పువ్వులు వస్తాయి. ఇవి చారల చీరలపై కుడితే అందంగా ఉంటుంది.

-కె.వాణిప్రభాకరి

- సన్నగా బక్కపల్చగా కనపడటం కోసం నేటి యువత ఈటింగ్ డిస్‌ఆర్డర్‌కి లోనవుతోంది. 12-25 ఏళ్ల మధ్య వారు ఫాట్ బర్నర్‌కి గురవుతున్నారు. పైగా జిమ్ ట్రైనర్స్ కూడా ప్రొటీన్ షేక్, ఫ్యాట్ బర్నర్ తినమని తప్పుడు సలహా లిస్తున్నారని డాక్టర్లు హెచ్చరిస్తున్నారు. కిడ్నీపై దుష్ప్రభావం చూపుతాయి ఇవన్నీ. ఫ్యాట్ బర్నర్‌లో పైబర్ ఉండి నీటితో తీసుకోవటంతో ఆకలి చచ్చిపోతుంది. డిప్రెషన్, పిచ్చెక్కినట్లుండటం, నిద్ర పట్టకపోవటం, శరీర ఆకారం పెరిగి కొండ నాలుకకు మందేస్తే ఉన్న నాలుక ఊడిందన్నట్లు తయారవుతుంది. తస్మాత్ జాగ్రత్త.
- పురుషుల్తో సమానంగా నేడు స్త్రీలు గుండె జబ్బులకి గురవుతున్నారు. మెనోపాజ్‌లో ఇది మరీ ఎక్కువ. ఉద్యోగ టెన్షన్ దీనికి కారణం. మహిళలు ధూమపానం చేయటం మన దేశంలో పెరిగింది. 30-69 ఏళ్ల మధ్య స్త్రీలు ఆరు శాతం ధూమపానానికి అలవాటు పడినట్లు సర్వేలు తెలుపుతున్నాయి. హైప్రొఫైల్ లైఫ్‌స్టైల్ దీనికి కారణం. ఇవన్నీ స్త్రీలలో గుండె జబ్బులకి కారణమవుతున్నాయి.
- చేతులు, మణికట్టు దగ్గర వచ్చే జబ్బు కార్పల్ టనల్ సిండ్రోం. చేతి వేళ్లు మంటలు, పోటుతో ఉక్కిరిబిక్కిరవుతారు. చేతులు, అర చేతులు మూయలేరు. గుప్పిట విప్పలేరు. రాత్రిపూట బొటన వేలు, మధ్యవేలు, చూపుడు వేలు నొప్పి పెడతాయి. ఈ జబ్బుని సింపుల్‌గా సిటిఎస్ అని అంటారు. కంప్యూటర్‌పై పని చేసేవారు, కూలీలు, కేషియర్లు ఎక్కువగా ఈ జబ్బుకి గురవుతారు. ఈ రోగానికి ఇంకో పేరు ది నెంబర్ వన్ ఆక్యుపేషనల్ హెజార్డ్. గర్భవతులు, పిల్లలు పుట్టకుండా ఉండటానికై మందులు వాడే స్త్రీలు, బహిష్టు ఆగిపోయిన స్త్రీలు, ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడేవారు, హార్మోన్లు బాగా పెరిగి శరీరం అసామాన్యంగా ఊబకాయంగా మారిన వారు, ఉద్యోగంలో పనిలో అలసట ఎక్కువైన వారు, మద్యం సేవించేవారు, తెగ కుట్లు, అల్లికలు, చేతి పనులు చేసే వారు, గంటల తరబడి డ్రైవింగ్ చేసేవారు కూడా ఈ జబ్బుకి గురి కావచ్చు.

-రాజ్యశ్రీ

నిద్ర సమస్య?

సరిగ్గా నిద్ర పట్టడం లేదని చాలామంది చెప్తుంటారు. అతిగా నిద్రపోయేవారు కొందరైతే, వేళకాని వేళల్లో పడుకునేవారు మరి కొందరు. అయితే.. అందరూ నిద్ర గురించిన సమస్యలు ఏకరువు పెడుతూ ఉంటారు.

కానీ, ఇరవై ఏళ్ల దాటిన వారికి ఆరు గంటల నిద్ర చాలు. అలాగే చదువుకునే పిల్లలకు 8 నుంచి 12 గంటలు సరిపోతుంది. చంటి పిల్లలకయితే 12 గంటల నుండి 18 గంటల వరకు నిద్ర అవసరం. వయసు పైబడిన వారికి 4 గంటలు తప్పనిసరి. దీన్ని వైద్యులు ధృవీకరిస్తున్నారు కూడా.

నిద్రకు మనసుకు సంబంధాలు ఉన్నాయి. కొందరు ప్రశాంతంగా అలా పడుకుంటే చాలు నిద్ర ముంచుకొస్తుంది. మరి కొందరు.. ఎంతసేపు అటు ఇటు పొర్లినా నిద్ర రాదు. అయితే నిద్రకు సంబంధించిన కొన్ని పద్ధతులను క్రమశిక్షణతో వ్యవహరిస్తే నిద్ర సమస్య రాదని ఆధునిక వైద్య పరిశీలకులు అంటున్నారు.

ప్రతిరోజూ నిర్ణీత సమయానికి నిద్ర పోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. నిద్రపోయే ముందు కాఫీ, టీలు సేవించకూడదు. ఏదైనా పుస్తకం చదివి నిద్ర పోవడం కొందరికి అలవాటు. అయితే ఆ అలవాటును మానుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. వత్తిడిని తగ్గించుకుంటే చాలు. రాత్రిళ్లు నిద్ర పట్టడం లేదంటూ పగలు నిద్రపోతూంటారు. అది మంచి పద్ధతి కాదు. పగటి నిద్ర పనులకు చేటు అలాగే ఆరోగ్యానికీ చేటు. అందుకే పగటి నిద్రను మానుకోవాలి.

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక కొందరు నిద్రపోతారు. ముఖ్యంగా మహిళలకు ఈ అలవాటు ఎక్కువ. పనుల వత్తిడి కారణంగా శరీరం బాగా అలసి మధ్యాహ్నం నిద్రలోకి జారుకుంటారు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో నిద్రపోవడం కన్నా మంచం మీద నడుం కాస్త వాల్చి, కాసేపు టీవీ చూడటమో, ఓ మంచి పుస్తకం చదవడమో చేస్తే చాలు. మన నిద్ర ధ్యాస మరల్చి మనసు పక్కదారి పడుతుంది.

ఆల్కహాల్ సేవిస్తే నిద్ర పట్టదన్న భావనతో చాలా మంది ఉంటారు. కాని ఇది ఏ మాత్రం నిజం కాదు.

మానసిక వత్తిళ్లని అధిగమించి ప్రశాంతంగా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తే నిద్ర పట్టడం అనేది ఒక సమస్య కాదు.

ఆరోగ్యకరమైన 'దాంపత్యం' సుఖనిద్రకు సోపానం. కనుక ఈ కలాపాన్ని మినహాయించకూడదు. రాత్రిళ్లు బాగా పొద్దుపోయేదాకా భార్యాభర్తలు సమస్యల గురించి, డబ్బు గురించి, అనవసర విషయాల గురించి మాట్లాడుకోవడం మంచిది కాదు. కొంతసేపు మనసుని ఆహ్లాదపరిచే విషయాల్ని మాత్రమే మాట్లాడుకోవాలి. సమస్యల గురించి ఏకరువు పెడితే వాటి గురించి ఆలోచిస్తూ నిద్రకి పూర్తిగా దూరమయ్యే ప్రమాదమూ ఉంది. స్త్రీ పురుషులెవరికయినా నిద్రకు ముందు మానసిక ప్రశాంతత అవసరం.

అలాగే నైట్ డ్యూటీ చేసేవారు ఏదో ఒక సమయానికి నిద్రపోవడం అలవాటు చేసుకుంటే నిద్ర సమస్య ఉండదు. నైట్ డ్యూటీ చేసేవారికి పగటి నిద్ర అవసరం కూడా.

మానసికంగా తీవ్ర వత్తిడికి లోనై, లేనిపోని సమస్యలు మనసులో పెట్టుకొని పడుకుంటే నిద్ర ఎలా వస్తుంది? సమస్యలను అధిగమించి మనసుకు ప్రశాంతత ఏర్పడితే 'నిద్ర' దానంతట అదే వస్తుంది. ప్రయత్నించి చూడండి.

-సుబ్బానాయుడు

పిల్లల్ని ఇలా చదివించండి!

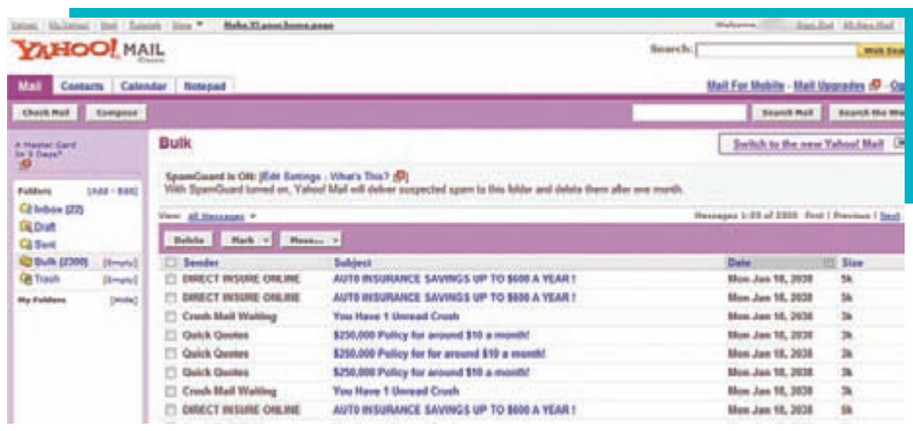
ఈ నాటి కాలంలో పిల్లలపై చదువుల భారం ఎక్కువై, వారు మానసిక వత్తిడికి లోనవుతున్నారు. ఇందుకోసం ఎవరినీ బాధ్యులను చేయలేం. స్కూల్‌లో ఉపాధ్యాయులు ఎన్నో వ్యయప్రయాసల కోర్చి చదువు చెప్పినా, ఇంటి వద్ద తల్లిదండ్రులు సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ఎంత ప్రయాసపడినా, ఎన్ని అవస్థలు పడినా, అంతా వృధాయే అవుతుంది. చెప్పబోయే వాటిని చూడండి.

- తల్లిదండ్రులు, ఇతర కుటుంబ సభ్యులు బాధ్యత తీసుకుని ఇంట్లో పిల్లలను చదివించాలి.
- పాఠశాల నుండి రాగానే ఒక అర్ధగంటసేపు పిల్లలను రిలాక్స్ అవనీయండి. అదే సమయంలో స్నాక్స్, టిఫిన్ లాంటివి పెట్టండి.
- తరువాత హోంవర్క్ పూర్తి చేయించండి. అవసరమైతే దగ్గర కూర్చుని వారికి తెలియని విషయాలు చెప్పండి.
- హోంవర్క్ పూర్తయిన తరువాత పిల్లలను ఆడుకోవడానికి వెళ్లనీయండి.
- తీరిక సమయాల్లో పిల్లలకు పద్యాలు, పాటలు (భక్తి), శ్లోకాలు, విజ్ఞానానికి సంబంధించిన విషయాలను నేర్పించండి.

- అలాగే చదువుతోపాటు ఏ విషయాలపై ఆసక్తి ఉందో తెలుసుకుని ఆ దిశగా అవి కూడా నేర్పించేందుకు ప్రయత్నించండి. ఉదాహరణకు సంగీతం, నాట్యం, ఆటలు మొదలైనవి.
- ఆటల నుండి వచ్చిన తరువాత ఆ రోజు స్కూల్‌లో చెప్పిన పాఠాలను వల్లె వేయమని చెప్పండి. అలా చేయటంవల్ల చెప్పిన పాఠాలు గుర్తుండి పరీక్షల సమయంలో ఉపయోగపడతాయి. ఆ సమయంలో మీరూ అంటే అమ్మానాన్న, ఇతరులు కూర్చుంటే వాళ్లకి చదువుపై శ్రద్ధ పెరుగుతుంది.
- సెలవు రోజుల్లో పిల్లల కోసం, వారి చదువుల కోసం ఎక్కువ సమయాన్ని కేటాయించండి.
- పరీక్షలకు పదిహేను రోజులు ముందు నుంచే వారిని మానసికంగా సిద్ధం చేయండి. అలాగే సిలబస్‌కు అనుగుణంగా వారు చదువుతున్నారో లేదో గమనించండి.
- పరీక్షల్లో మార్కులు సరిగా ఆశించిన స్థాయిలో రాకపోతే దానికి కారణాలు తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. ఈ విషయంలో అవసరమనుకుంటే క్లాస్ టీచర్‌ని, పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులను కూడా కలిసి పరిస్థితిని సమీక్షించండి. అంతే తప్ప మార్కులు తక్కువ వచ్చాయి కదాని పిల్లలను తిట్టడం, కొట్టడం చేయకండి. దానివల్ల వారు మొండిగా తయారయ్యే అవకాశం ఉంది.
- చదువు పేరుతో పిల్లల సున్నితమైన మనసుపై వత్తిడి పెంచకండి.
- వారాంతంలో పిల్లలను తీసుకుని ఇంటిల్లిపాది బయటకు వెళ్లండి. దానివల్ల వారు మరింత ఉత్సాహవంతులవుతారు.
- సెలవు రోజుల్లో ఇతర ప్రాంతాలకు, ప్రదేశాలకు తీసుకువెళుతూంటే వారికి అన్ని విషయాలు తెలుస్తాయి. విషయ పరిజ్ఞానం పెరుగుతుంది. వారికి ఆటవిడుపుగా ఉండి మానసికోల్లాసం కలుగుతుంది.

-మనస్విని

ఇ-మెయిల్ నిర్మాణం



ఇ మెయిల్.ఇమెయిల్. ఇటీవలి కాలంలో పోస్టల్ విధానాన్ని పడుకోబెట్టి చిటికెలో సమాచారాన్ని నేరుగా మీ ఇంటిలోకే ఇంటర్నెట్ ద్వారా నెట్టుకొస్తున్న కొత్త పరిణామం. సౌలభ్యం. నిజానికి దీని రూపకల్పన జరిగి 25 ఏళ్లైనా, బాగా ప్రాచుర్యంలోకి, అందుబాటులోకి వచ్చి దాదాపు పదేళ్ళే అయింది. నేడు ఇమెయిల్ అడ్రస్ లేని వారిని లోకువ కట్టేస్తుందీ లోకం. ఇమెయిల్ అడ్రస్ ఉండాలంటే, ఇమెయిల్ అకౌంటుండాలి. దీని ఇమెయిల్ అకౌంట్, ఇమెయిల్ ఐడి అని కూడా పిలుస్తారు. ఒకప్పుడైతే వీటిని పొందడానికి డబ్బులు పోయాల్సి వచ్చేది. నేడు మన జీవితాల్లాగానే అంతా ఫ్రీ అయిపోయింది, విలువ లేకుండా.

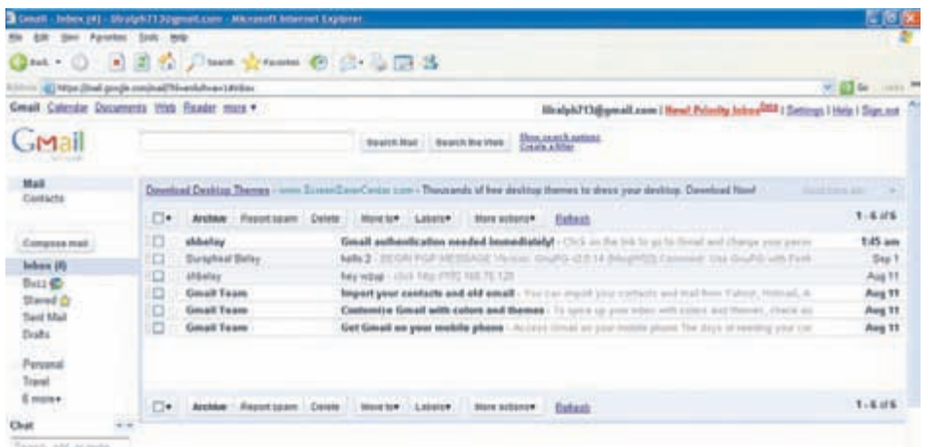
ఇమెయిల్ అంటే, అదేదో నని భయపడి పోనక్కర్లేదు. అది సాధారణమైన టెక్స్ట్ ఫైలే. దీని అటాచ్‌మెంట్‌గా ఫొటోలు (వివిధ ఇమేజ్ ఫార్మేట్‌లలో ఉదా. jpg, gif), వీడియోలు (MP,wmr వగైరా) లేదంటే డాక్యుమెంట్స్ (.doc, .docx ఫైల్స్), పవర్ పాయింట్ ప్రెజెంటేషన్లూ (.ppt, .pptx ఫైల్స్) - ఇలా దేన్నైనా జోడించి పంపేయవచ్చు. అత్తగారింటి నుంచి కూతురితో సారె పెట్టి పంపేసినట్టు. ఇమెయిల్ పూర్తి నిర్మాణం చిత్రం.1లో చూపినట్లు ఉంటుంది.

ఇందులో జాగ్రత్తగా చూస్తే మీకు ఇమెయిల్ రూపురేఖలెలా ఉంటాయో ఇట్టే బోధపడుతుంది. మొదటి లైనులో from, అంటే ఈ ఇమెయిల్ ఎవరి నుంచి వస్తోందో వారి ఇమెయిల్ అడ్రస్ ఉంటుంది. దాని కింద reply to, అంటే రిప్లై ఏ అడ్రస్‌కి వెళ్లాలో ఆ అడ్రస్ ఉంటుంది. from, reply to ఒకే అడ్రస్ ఉండవచ్చు లేదా వేర్వేరుగా ఉండవచ్చు. ఆ తర్వాత మూడో లైను to, అంటే ఎవరికి ఇమెయిల్ అందాలో, వారి ఇమెయిల్ అడ్రస్ అన్నమాట. దాని కింద date, అంటే ఏ రోజు ఇమెయిల్ పంపుతామో, ఆ తారీఖు అల్లానే వస్తుంది, ఆటోమేటిగ్గా. దాని కింద subject అనే లైను ఉంటుంది. అంటే, మనం ఇమెయిల్‌లో ఏం చెప్పబోతున్నామో అది క్లుప్తంగా ఒకే వాక్యంలో రాస్తాం. దీని కింద mailing test, mailed-by, signed-by అని మూడు లైన్లుంటాయి. mailing list అనేది ఒకే మెయిల్ ఏ పది మందికో వంద మందికో పంపాల్సి వస్తే, వారి ఇమెయిల్ అడ్రస్‌ల జాబితా అంతా ఒక ఫైలుగా రూపొందించుకునే సౌలభ్యం ఇమెయిల్ సర్వీసుల్లో ఒక ఫీచర్‌గా లభిస్తుంది. దాని ద్వారా మెయిలింగ్ లిస్ట్‌లను రూపొందించుకోవచ్చు. mailed-by, signed-by అనేవి ఎక్కడ ఏ సర్వీస్ (gmail/hotmail వగైరా..) నుంచి ఆరంభమైందో సూచిస్తుంది.

కొన్ని ఇమెయిల్ సర్వీసులలో ఇమేజీలూ అవీ ముందే చూపవు. Images are not displayed అని చూపుతుంది. (చిత్రం.1 చూడండి) అపుడు అక్కడే ఉన్న Display Images below అనే లింక్‌పై క్లిక్ చేస్తే మొత్తం మెసేజీలో, ఇమేజీలెక్కడున్నా చూపుతుంది. ఒకవేళ ఈ మెయిల్‌తో పాటు అటాచ్‌మెంట్స్ (.doc, .pdf, .jpg, .zip వగైరా) గా ఫైల్స్ ఉంటే మెసేజ్ కింద చివరన attachments అని లిస్టు చూపుతుంది. దానిని view చేసుకోవచ్చు. లేదంటే మన కంప్యూటర్‌లో డౌన్‌లోడ్ (Download) చేసి సేవ్ చేసుకోవచ్చు.

అచ్చంగా, క్లుప్తంగా 3 లైన్లలో పర్సనల్ మెయిల్స్ పంపవచ్చు. మనం పంపేదీ, అందుకొనేవీ అవే. అపుడు అందులో సారాంశం, ఆ ఇమెయిల్ నిర్మాణం, ఇదిగో చిత్రం-2లో లాగా వస్తుంది.

ఈ ఇమెయిల్ అడ్రస్ డీటైల్స్ చూడక్కర్లేదనుకుంటే పైన కుడివైపున hide details ను క్లిక్ చేస్తే సరి. అపుడు ఈ డీటైల్స్ కనిపించవు. hide details ఆప్షన్ స్థానే show details అని వస్తుంది. తిరిగి ఎపుడైనా ఆ వివరాలు చూడాలనిపిస్తే show details ను క్లిక్ చేస్తే చూడొచ్చన్నమాట.



-డా.సాయి అయితిక

డిస్కు అంచుల్లో పగుళ్లు

వర్టిబ్రా మధ్యనుండే ఇంటర్ వర్టిబల్ డిస్కులు వయసుపెరిగే కొద్దీ మార్పులకు లోనవుతాయి. మన చర్మం ఎలా బిరుసెక్కుతుందో మన వెంట్రుకలు ఎలా తెల్లబడుతాయో ఇదీ అంతే. అనేక సంవత్సరాలుగా వెన్నుమీద ఒత్తిడి పడుతున్నప్పుడు డిస్కు మెత్తదనాన్ని కోల్పోయి. బిరుసెక్కుతుంది. ఎప్పుడన్నా ఉన్నట్టుండి నడుమును పక్కకు తిప్పాల్సి వచ్చినా లేదా అలవాటు లేకుండా ముందుకు లేదా వెనక్కు వంగాల్సి వచ్చినా డిస్కు అంచులో పగుళ్లు ఏర్పడుతాయి. దీనికారణంగా నడుములో నొప్పి మొదలవుతుంది. స్కర్ కణజాలం దీనిని పూడ్చి సరిచేసేంతవరకు నొప్పి ఇలానే ఉంటుంది. అందుకనే వెన్ననొప్పి అసలు మన దరిచేరకుండానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. రోజువారి వ్యాయామాలు చేయాలి. చేయగలిగినంత నడకను రోజూ అలవాటుచేసుకొని తప్పనిసరిగా నడవాలి. కాస్త నొప్పి అనిపించగానే వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించి తగిన సూచనలు పొందాలి. లేనట్లు అయితే అది తీవ్రసమస్యగా పరిణమించవచ్చు.

'గాల్‌స్టోన్స్' పసిగట్టేదెలా?

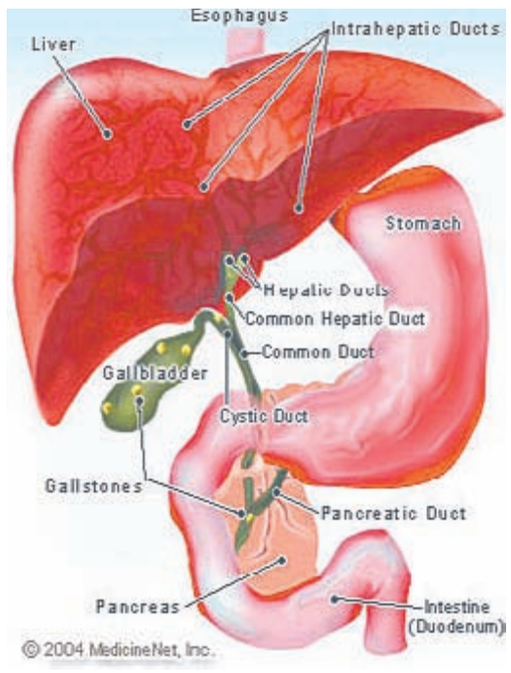
కాలేయానికి (లివర్‌కి) కింద, నీలం రంగులో కనిపించే పసరుతిత్తిలో (గాల్ బ్లాడర్‌లో) తయారైన రాళ్ళని పిత్తజాశ్మరి లేదా గాల్‌స్టోన్స్ అంటారు. ఇలా రాళ్ళు తయారయ్యే ప్రక్రియకు వైద్యశాస్త్రంలో కోలిలిథియాసిస్ అని పేరు. కాలేయంలో తయారయ్యే పైత్యరసం జీర్ణక్రియకు తోడ్పడుతుంది. ఇది రుచికి చేదుగాను, చూడ్డానికి ఆకుపచ్చ రంగులోనూ కనిపిస్తుంది. కాలేయంలో తయారైన పైత్యరసం పిత్తాశయం లేదా పసరుతిత్తి లేదా గాల్‌బ్లాడర్‌లో నిలువ ఉంటుంది.

కారణాలు

- స్థూలకాయం, కొలెస్టరాల్ ఆధిక్యత.
- పసరుతిత్తికి (గాల్‌బ్లాడర్‌కి) బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ సోకటం.
- వేగంగా బరువు తగ్గటం.
- అమీబియాసిస్ పేగుల్లో పరాన్నజీవులుగా పెరిగే అంత్రక్రిముల ఇన్ఫెక్షన్లు.
- కుటుంబ ఇతివృత్తం, జన్యుపరమైన కారణాలు.
- పేగులకు సంబంధించిన సమస్యలు, వ్యాధులు ఉండటం.
- గుండెకు సంబంధించిన కరోనరీ ధమనుల సమస్యలుండటం.
- (మహిళలైతే) ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టిరోన్ హార్మోనుల మాత్రలను, ఇంజెక్షన్లనూ ఎక్కువ మోతాదులో, ఎక్కువకాలం వాడటం. ఎక్కువసార్లు గర్భం ధరించటం.
- కాలేయం ఎక్కువ పరిమాణంలో పైత్యరసాన్ని లేదా బైల్‌జ్యూస్‌ని తయారు చేయటం.
- ఎక్కువ మొత్తాల్లో నూనె పదార్థాలను తీసుకోవటం. పీచు పదార్థాలను దగ్గరకు రానివ్వకపోవటం.
- మధులేహం (డయాబెటిస్)
- రక్తహీనత (ఎనీమియా)
- ధూమపానం (సిగిరెట్ స్మోకింగ్)
- మద్యపానం (అల్కహాల్)

గాల్‌స్టోన్స్‌లో రకాలు

కొలెస్ట్రాల్ గాల్‌స్టోన్స్: లివర్‌లో క్రొవ్వు పదార్థాలు బాగా పెరిగిపోవటం మూలాన, లివర్ పనిసామర్థ్యం పడిపోయి ఈ రకం గాల్‌స్టోన్స్ తయారవుతాయి.

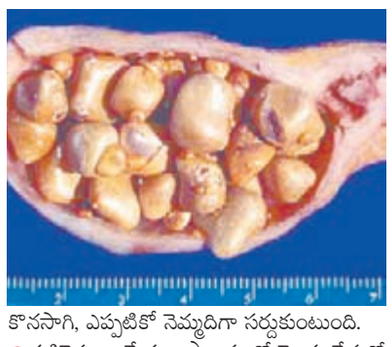


పిగ్‌మెంటల్ గాల్‌స్టోన్స్: రక్తానికి రంగునిచ్చే వర్ణకారకాలు పెరగటంవల్ల ఈ రకం గాల్‌స్టోన్స్ తయారవుతాయి.

మిక్స్‌డ్ గాల్‌స్టోన్స్: క్యాల్షియం లవణాలు, పిగ్‌మెంట్ పదార్థాలు, కొవ్వు పదార్థాల కలయికతో ఈ రకం గాల్‌స్టోన్స్ తయారవుతాయి.

లక్షణాలు

- చాలామందిలో లక్షణాలు కనిపించవు. సైలెంట్ స్టోన్స్‌గా కొనసాగుతాయి.
- కొంతమందిలో కడుపులో పైభాగంలో కుడిచేతివైపు, కాలేయం ఉండే భాగంలో నొప్పి తెరలు తెరలుగా వస్తుంటుంది. (గాల్ బ్లాడర్ రాయిని వెలుపలకు నెట్టేసే ప్రయత్నం చేయటంవల్ల నొప్పివస్తుంది).
- కడుపులో కుడివైపు బయల్దేరిన నొప్పి వీపులో కుడివైపుకి చేరి, భుజం జాయింటులో కేంద్రీకృతం కావచ్చు.
- చాలామందిలో నొప్పి హఠాత్తుగా మొదలై అంతలోనే ఎక్కువ అవుతుంది.
- కొన్ని గంటలపాటు ఈ నొప్పి విడవకుండా కొనసాగి, ఎప్పటికో నెమ్మదిగా సర్దుకుంటుంది.



- కుడివైపు, కాలేయం ప్రాంతంలో రెండు వేళ్ళతో నొక్కి ఉంచి గట్టిగా గాలి పీలిస్తే నొప్పి ప్రస్ఫుటమవుతుంది.
- జ్వరం, వాంతులు, గాలిపీల్చుకోవటం కష్టంగా అనిపించటం వంటి లక్షణాలుంటాయి.
- కడుపుబ్బరం, అజీర్తి, త్రేన్పులు రావటం, నోట్లో నీరు ఊరటం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి.
- కొన్ని సందర్భాల్లో తీవ్రస్థాయిలో జ్వరం ఉంటుంది. చలి, తెల్లని నువ్వు పిండి రంగులో మలం వెలువడటం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి.
- పైత్యరసం లేదా పసరు పేగులకు చేరకుండా రాళ్ళు అడ్డుతలగటంవల్ల నొప్పి, పచ్చకామెర్లు వంటివి కనిపిస్తాయి.
- కొందరిలో అకస్మాత్తుగా పసరుతిత్తి వాస్తుంది. (ఎక్యూట్ కోలిసిస్టైటిస్).
- అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ ద్వారా ఈ రాళ్లు ఉన్నాయో లేవో నిర్ధారించుకోవచ్చు.

జాగ్రత్తలు

- విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
- బాగా నీళ్ళు తాగాలి (కొలెస్టరాల్ ఘనీభవించకుండా ఉంటుంది).
- శారీరక బరువు తగ్గించుకోవాలి.
- నెయ్యి, మీగడ, ఇతర కొవ్వు పదార్థాలు మానేయాలి.
- వేరుశనగనూనె వాడకూడదు. పొద్దుతిరుగుడు నూనె, ఆలివ్ ఆయిల్, రైస్‌బ్రాన్ ఆయిల్ (వరిపొట్టు నూనె)ను తక్కువ మోతాదుల్లో వాడవచ్చు.
- పీచు పదార్థాలను, ఆకు కూరలను, పప్పులను ఎక్కువగా వాడాలి.

ఔషధాలు: తుంగముస్తల చూర్ణం 4 భాగాలు. త్రికటు చూర్ణం (శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు) మూడు భాగాలు, తిప్పసత్తు పొడి 6 భాగాలు తీసుకొని కలిపి నిల్వచేసుకోవాలి. దీనిని మోతాదుకు పావు చెంచాడు చొప్పున రోజుకు నాలుగు సార్లు తేనెతో తీసుకుంటే గాల్‌స్టోన్స్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఆరోగ్యవర్ధిని వటి - చౌష ష్టప్రహార పిప్పలి - మేదోహరవిడంగాది లోహం - చిత్రకాది వటి లాంటి ఔషధాలను తీసుకోవచ్చు.

-డాక్టర్ చిరుమామిళ్ల మురళీమనోహర్
murali manoharch@hotmail.com
రక్ష ఆయుర్వేదిక్ సెంటర్,
స్టేట్‌హోం ఎదుట సారథీ స్టూడియోరోడ్,
అమీర్‌పేట, హైదరాబాద్-73

పిల్లల్లో

ఈ అలవాట్లు ప్రమాదం

పిల్లలకు కొన్ని చెడు అలవాట్లు ఉంటుంటాయి. ఆ అలవాట్లని మానిపించకపోతే, వాటివల్ల క్రమంగా కొన్ని నష్టాలు కలుగుతాయి. కొన్ని కొన్ని అలవాట్లయితే పెద్ద వాళ్ళే తమకు తెలీకుండా పిల్లలకు నేర్పిస్తుంటారు. ఈ విషయాల్ని గ్రహించి, జాగ్రత్త పడటం చాలా అవసరం. చిన్న పిల్లలు ఏడుస్తుంటే కొందరు పాల పీకను నోటి కందిస్తూ ఉంటారు.

ఇలా ఎప్పుడూ పాల పీకను నమలుతుండడంవల్ల ముందు పళ్ళు ముందుకు తోసుకు వచ్చే ప్రమాద ముంది. పిల్లలు నిద్రపోతూ పాలను త్రాగుతుండడం వల్ల నోటి లోపల పాలు కొన్ని నిలువ వుండి, అందులోని చక్కెర ప్రభావంతో అప్పుడే వస్తున్న పాలపళ్ళు దెబ్బ తినే ప్రమాదముంది. అందుకని పాల సీసాని నిద్రపోయే పిల్లల నోటికి అందివ్వకూడదు. అలాంటి సందర్భాలలో వేడిచేసి చల్లార్చిన నీటిని పాలపీసాలో పోసి పట్టడం మంచిది.

కొంతమంది పిల్లలు గోల చేయకుండా ఉండటానికి నోట్లో వేలు పెట్టుకోవడం నేర్పుతుంటారు. అలా నోట్లో వేలు పెట్టుకునే అలవాటు వల్ల పళ్ళు ఎగుడు దిగుడుగా వస్తాయి. ఒక్కోసారి ముందుకు దూసుకు వస్తాయి.

దంతసిరి

కొంతమంది పిల్లలు పై పళ్ళతో క్రింది పెదవిని కొరుకుతుంటారు. నాలుకని కొరుకుతుంటారు. అలాగే నోటితో గాలిని పీలుస్తుంటారు. పెన్సిళ్ళు మొదలైన వాటిని నోటితో కొరుకుతుంటారు. ఇలాంటి అలవాట్లని గమనించగానే పెద్ద వాళ్ళు పిల్లలను సరిదిద్దడానికి ప్రయత్నించాలి. మరి కొంతమంది పిల్లలు నిద్రలో పళ్ళు కొరుకుతుంటారు. ఇది గమనించి ఊరుకోకూడదు. ఆ అలవాటుని మానిపించడానికి ప్రయత్నించాలి. లేకపోతే పళ్ళు అరిగిపోతాయి. వూడిపోతాయి.

పళ్ళని పిల్లలు ప్రతిరోజూ శుభ్రపరుచుకునేలా పెద్దలు గమనిస్తుండాలి. వాళ్లకి ఎలా బ్రష్ చేయాలో నేర్పాలి. ప్రతిరోజూ సరిగ్గా బ్రష్ చేసుకునేలా చూడాలి. నాలుక శుభ్ర పరచుకునేలా చూస్తుండాలి. పాల పళ్ళు తర్వాత వచ్చే శాశ్వత దంతాలకు పైలట్లు లాంటివి. వీటిని సరిగ్గా చూసుకోకపోతే శాశ్వత దంతాలు సరిగ్గా రావు. పిల్లలకి ఈ విషయాలు తెలీవు కాబట్టి పెద్దలు వాళ్లకి వివరించి చెప్పడంతో పాటు మంచి అలవాట్లతో మెలిగేలా చూడాలి. చెడు అలవాట్లకు దూరం చెయ్యాలి.

-డాక్టర్ యం. ఎన్. గౌడ్
msgowd@hotmail.com
Phone: 040-23326777, 9618061536
డా. గౌడ్స్ డెంటల్ హాస్పటల్స్ 19, దుర్గ ఎన్‌క్లేవ్,
రోడ్ నెం. 12. బంజారాహిల్స్ హైదరాబాద్-34

ప్రొస్టేట్ సమస్య.. శస్త్రచికిత్స

ప్రొస్టేట్ సమస్యను గుర్తించిన తరువాత డాక్టరు సలహాను, వైద్యులు సూచించిన విధానాలను తప్పనిసరిగా ఆచరణలోకి తేవాలి. లేకపోతే అది మరికొన్ని సమస్యలను సృష్టించే అవకాశం మనమే ఇచ్చినవారం అవుతాం. కనుక ప్రొస్టేట్ సమస్యను కనుకొన్న తర్వాత ఈ వైద్య చికిత్సలు అవసరం. వీటిని వైద్యులు ఇచ్చిన సలహా ప్రకారం పాటించండి.

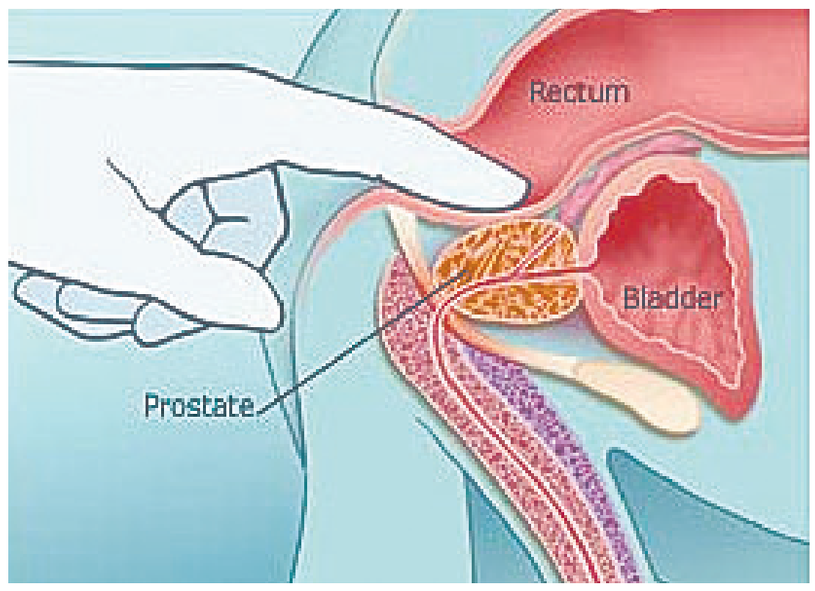
(ఎ) ప్రొస్టేట్ మజిల్ రిలాక్సెంట్స్: ఆందోళనగా ఉన్నప్పుడు ప్రొస్టేట్ గ్రంధి కండరాలు కూడా టెన్షన్‌కు గురవుతాయి. ప్రొస్టేట్ యురెత్రా పైన ఒత్తిడి కలిగించేందుకు దోహదం చేస్తాయి. ప్రాజోసిన్ లాంటి ప్రొస్టేట్ మజిల్ రిలాక్సెంట్ మందులు ప్రొస్టేట్ గ్రంధి కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తాయి. తద్వారా మూత్ర విసర్జనలో ఇబ్బంది లేకుండా ఉండేందుకు తోడ్పడతాయి.

(బి) హార్మోన్ సప్రెసర్స్: ప్రొస్టేట్ గ్రంధి పరిమాణం పెరగడానికి హార్మోన్ సంబంధిత ఎంజైమ్లు ఉపకరిస్తాయి. ఇలాంటి హార్మోనల్ ఎంజైమ్ చర్యలను హార్మోన్ సప్రెసర్లు అడ్డుకుంటాయి. తద్వారా మూత్ర విసర్జన రేటు పెరుగుతుంది.

(సి) బ్లాడర్ రిలాక్సెంట్స్: మూత్రాశయ కండరాలు అతిగా పనిచేసినప్పుడు పదే పదే మూత్ర విసర్జనకు వెళ్ళాల్సిన అవసరం (యురినరీ ఇన్‌కాంటినెన్స్) పెరుగుతుంది. టామ్‌సులోసిన్ లాంటి బ్లాడర్ రిలాక్సెంట్స్ మూత్రాశయాన్ని రిలాక్స్ చేస్తాయి. మూత్ర విసర్జనను అదుపులో ఉంచే కవాటాన్ని స్ఫింక్టర్ మజిల్ అంటారు. ఈ కండరాన్ని బలోపేతం చేయడానికి ఈ మందులు ఉపయోగపడతాయి.

శస్త్రచికిత్స ఎప్పుడు అవసరం అంటే -

- పేషెంటు పూర్తి రిటెన్షన్‌లో ఉన్నప్పుడు
- కిడ్నీ పనితీరులో సమస్యలు ఉన్నప్పుడు
- పరిమాణం పెరిగిన ప్రొస్టేట్‌లో రాళ్ళు ఉన్నప్పుడు.
- ఇతర వైద్య చికిత్సలేవీ పని చేయనప్పుడు తప్పనిసరిగా శ్రస్త చికిత్స చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది.



శస్త్రచికిత్స - రకాలు

(ఎ) ట్రాన్స్ యురెత్రల్ రీసెక్షన్ ఆఫ్ ప్రొస్టేట్ (టీయూఆర్‌పీ): టీయూఆర్‌పీ అతి సాధారణమైన పద్ధతి. ఈ చికిత్సలో ఎండోస్కోపిక్ పరికరాన్ని శిశ్నంలోకి పంపిస్తారు. లూప్ ఆకారంలో ఉండే ఎలక్ట్రికల్ వైర్ ద్వారా పెరిగిన ప్రొస్టేట్ కణజాలాన్ని తొలగిస్తారు. ఈ ఆపరేషన్ తరువాత నాలుగైదు రోజులు ఆసుపత్రిలోనే ఉండాల్సి వస్తుంది.

(బి) ఓపెన్ ప్రొస్టటెక్టమీ: అతి ఎక్కువ ప్రొస్టేట్ కణజాలాన్ని (60 గ్రాముల కన్నా ఎక్కువ) తొలగించాల్సిన పరిస్థితితో పాటు మూత్రాశయంలో రాళ్ళు కూడా ఉన్నప్పుడు ఓపెన్ ప్రొస్టటెక్టమీ అవసరం అవుతుంది. ఈ ఆపరేషన్ తరువాత 7 నుంచి 10 రోజుల పాటు ఆసుపత్రిలో ఉండాల్సి వస్తుంది.

ఇవి కాకుండా టీయూఐపీ, షార్ట్ వేవ్ డయోథెర్మీ, బెలూన్ డైలటేషన్ ఆఫ్ ప్రొస్టేటిక్ యురెత్రా, లేజర్ ఆబ్లేషన్ ఆఫ్ ప్రొస్టేట్ లాంటి చికిత్సలెన్నో కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ వీటిని అరుదుగా చేస్తున్నారు.

ప్రొస్టేట్ గ్రంధి ఆపరేషన్ తరువాత లైంగిక సమస్యలు వస్తాయేమో అన్న అనుమానాలు చాలామందిలో ఉంటాయి. కానీ లైంగిక పట్టుత్వంలో మాత్రం ఎటువంటి తేడా ఉండదు. శృంగార సామర్థ్యం, భావప్రాప్తి లాంటివి మామూలుగానే ఉంటాయి. కాబట్టి ఎటువంటి భయం లేకుండా ఈ ఆపరేషన్‌ను చేయించుకోవచ్చు.

డాక్టర్ కమ్మెల శ్రీధర్
యురాలజిస్ట్
డా. శ్రీధర్స్ కిడ్నీ సెంటర్
మెహిదీపట్నం, హైదరాబాద్.
E-mail:
<sreedhar_kammela@yahoo.com>

అవాంఛనీయ ధోరణుల పట్ల అప్రమత్తం

★ మా బాబుకు పదేళ్ళ వయస్సు. ఐదవ తరగతి చదువుతున్నాడు. గత కొద్ది రోజులుగా స్నానం చేయించేటప్పుడు విచిత్రంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. బాత్‌రూం తలుపు మూస్తే భయపడుతున్నాడు. తలుపు తెరిచి ఉంచితేనే వంటికి స్నానం చేస్తాడు. తలస్నానం చేయాలంటే హడలిపోతున్నాడు. తలపై నీళ్ళు పోస్తే ఊపిరి అందడం లేదని బెంబేలు పడుతున్నాడు. ఒకవేళ తలస్నానం చేయించాల్సి వస్తే కొద్ది కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి తలతడపాల్సి వస్తున్నది. అలాగే షాంపూ రాసిన తరువాత కొద్ది కొద్దిగా కడగవలసి వస్తున్నది. ఇలా స్నానం చేయించడానికి గంట సమయం పడుతున్నది. దీనికితోడు రోజు రోజుకు బక్కచిక్కిపోతున్నాడు. సరిగ్గా భోజనం చేయడం లేదు. ఆదివారం వస్తే తలస్నానం చేయిస్తామని ఏదో ఎవరైనా చెరుపురేశారేమో అన్న అనుమానంతో పూజలు, మంత్రాలూ చేయించి తాయెత్తు కట్టించాము. అయినా అతనిలో మార్పు రాలేదు. మీరే పరిష్కారమార్గం చూపి పుణ్యం కట్టుకోండి.

- శ్రీలక్ష్మి, చిత్తూరు

మీ బాబు రెండు రకాల ఫోబియోలతో బాధపడుతున్నాడు. మొదటిది క్లస్టరో ఫోబియా. ఈ సమస్యతో బాధపడేవారు తలుపులు. కిటికీలు మూసిన గదుల్లో ఉండలేదు. లిఫ్ట, విమానం, రైలు ప్రయాణం అంటే భయపడతారు. రాత్రుల్లో పడక గదిమూయాలన్నా, ఎసి గదిలో పడుకోవాలన్నా హడలిపోతాడు. ఇక రెండవది ఆక్వాఫోబియా. ఈ రుగ్మత ఉన్నవాళ్ళు నీళ్ళు అంటే భయపడతారు. అయితే మీ బాబు తలపై నీళ్ళు పోసినప్పుడే భయపడుతున్నందున క్లస్టరో ఫోబియా, ఆక్వాఫోబియాగా రూపాంతరం చెందిందని భావించాల్సి వస్తుంది. అంటే నీళ్ళు తలపై పోసినప్పుడు, ఆనీటి ధార శ్వాసకు ప్రతిబంధకంగా మారి ఊపిరి అందదేమో అన్న భయాన్ని కల్గిస్తున్నది. సాధారణంగా గతంలో చవిచూసిన ప్రతికూల అనుభవాలు, ఇతరులు ద్వారా విన్నవి. తెలుసుకున్నవి ఫోబియాగా మారే ప్రమాదం ఉంది. భయం, ఆందోళన, అసంబద్ధ ఆలోచనలు ఫోబియాలు తలెత్తడానికి దారితీస్తాయి. మీవాడికి విజ్ఞత కలిగింది. అవగాహన పెంచడం ద్వారా భయాన్ని పోగొట్టవచ్చు. ఓర్పుగా ప్రయత్నించి చూడండి. లేదా అనుభవజ్ఞుడైన సైకాలజిస్టును సంప్రదించండి. బిహేవియర్ థెరపి, సైకోఅనలైటికల్ థెరపి, హిప్నోథెరపి, సైన్సిటైజేషన్ థెరపి లాంటి మార్గాల ద్వారా మీ బాబులో ఈ ఫోబియాలను పూర్తిగా తగ్గించవచ్చు.

★ నేనొక రచయిత్రిని. నా వయస్సు 35. నేనొక ప్రభుత్వ కార్యాలయంలో బాధ్యతగల ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. సాధారణంగా ప్రేమ ఇతివృత్తంగా కథలు, వ్యాసాలు, రాస్తుంటాము. ఇటీవల ఒక పత్రికలో ప్రచురితమైన నా కథ చదివి ఒక రిటైర్డ్ ప్రభుత్వోద్యోగి ప్రశంసిస్తూ ఈమెయిల్ పంపాడు. దానికి నేను కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అలా పరిచయం ప్రారంభించిన అతను రోజు పదిసార్లు ఈమెయిల్, ఎస్.ఎం.ఎస్.లు పంపడం పంపుతున్నాడు. నేను చాలా అందంగా ఉంటానని, తెలివైన దాన్నని, నా రచనలు చదువుతుంటే రోజులు తెలియవని పొగుడుతూ మెసేజ్ పంపుతున్నాడు. రోజంతా తన ఎదురుగా ఉండాలనిపిస్తుందని, దయతలిస్తే మా ఆఫీసుకు వచ్చి దర్శం చుకుంటానని ప్రాథేయపడుతున్నాడు. నాకు భర్త, పిల్లలున్నారని ఇలాంటి మెసేజెస్ పంపవద్దని చెపితే వినిపించుకోవడం లేదు. నేను బదులు మెసేజెస్ పంపకపోతే నిమిషానికో రిక్వెస్ట్ పంపుతాడు. ఈ పట్టిపూర్తి ప్రేమ పిచ్చోడిని ఎలా వదిలించుకోవాలో సెలవివ్వండి.

- ఒక సోదరి, హైదరాబాద్

మీ సమస్య అర్థమయింది. ఆధునిక సాంకేతిక ప్రగతి ఇలాంటి సమస్యలకు మూలమవుతున్నది. అలాగే మిశ్రమ సంస్కృతి, మితిమీరిన మీడియా ప్రదర్శనలు వృద్ధుల్లో కామోద్దీపణలకు, ప్రవర్తనా లోపాలకు కారణమవుతున్నాయి. మిమ్మల్ని వేధిస్తున్న వ్యక్తికి తగిన వ్యాపకాలు ఉండకపోవచ్చు. అలాగే కుటుంబ సంబంధాలు సరిలేకపోవడమో, భార్య లేకపోవడం వల్లనో అతను పరస్త్రీ వ్యామోహానికి గురయ్యి ఉండవచ్చు. తీరని కోరికలు ఉండవచ్చు. అటువంటి వారిని సుతిమెత్తగా మంచిగా అసలు విషయం వారికి అర్థం అయ్యేటట్టుగా చెప్పాలి. వారిని ఎదిరిస్తున్నామన్న ఆలోచన వారికి రాకుండా వారితో మాట్లాడాలి. సమాజంలో దురాలోచనలు కలిగున్నవారిని ఏం చేయాలి అన్న ప్రశ్నలను వారికే సంధించి వారినుంచి సమాధానాన్ని రాబట్టాలి. వారిలో ఉన్న సమస్య వారికి అర్థమయ్యేట్టుగా చెప్పే నేర్పును ప్రదర్శించాలి. అందుకే రచయితలు ఊహాలోకాలలోని కథలు రాయకుండా వాస్తవ జీవితాల్లోంచే కథలు తీసుకోవాలి.

మీ కథల్లో ఎక్కడో సహజీవనం, వివాహేతర సంబంధాలపట్ల సానుకూల ధోరణి కనిపించి ఉంటుంది. దానితో మీపట్ల మోజు పెంచుకుని ఉంటాడు. ఆరాధన, ప్రేమ లాంటి ముసుగులో కోర్కె తీర్చుకునేందుకు తపిస్తుండవచ్చు. మొహమాటం, జాలి, దయ, కరుణ రసాలు చిందించకుండా కఠినంగా వ్యవహరించండి. అతనితో సంబంధాలు ఏమాత్రం కొనసాగించవద్దు. అతని ప్రవర్తన మారకుంటే పోలీసుల సహాయం తీసుకోవడానికి సంకోచించకండి. మీరు చాలా ఖచ్చితంగా వ్యవహరించకపోతే అనవసర సమస్యల్లో చిక్కుకోవాల్సి వస్తుందని గుర్తుంచుకోండి.

డాక్టర్ ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి
Psychologist
nbsreddi@gmail.com
18-4-111/2, రైల్వే కాలని,
తిరుపతి - 517 501.

నుడి

మాటల మూటలు

కంప్యూటర్‌కు చెందిన మాటలు తెలుగులో...

1. MONITOR : మనుతెర
2. MANAGEMENT : నిర్వాకం
3. MICRO PHONE : మను సడితీత

నును: అల్పమైనది - సూర్యరాయాంధ్ర. నిఘంటువు

4. NETWORK : వలపొందిక
5. NETBANKING : వల ఆడకింపు

అడికలు: బ్యాంకు - పాండ్యమండలపు

6. ORGHANAGE PAGE : ఒంటరి పుట
7. PAGE VIEW : పుట చూపకం
8. P.C. : సొంత ఎనికిని
9. PASSWORD : దాటుమాట
10. PORTAL : వలగడప
11. PREVIDW : మునుచూపకం
12. PRINTE : అచ్చు మర
13 PRINT PREVIEW : అచ్చు మునుచూపకం
14. PROGRA : చేత నెఱి, చేత: పని, నెఱి: క్రమము
15. PUBLIC DOMAIN : మంది తావు

- ఓట్ర పురుసోత్తం

11
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
8, అక్టోబర్
2011

'మాట'కు 'మంతి' తోడయితే..

మాట-మంతి - తెలుగులో ఎంత అందమైన మాటల జంట ఇది.

రెండు మాటలు జంటగా వచ్చాయంటే వాటి విడివిడి అర్థాలను కాక రెండూ కలిసి జంటగా ఏదో లోతైన అర్థాన్ని బోధిస్తున్నాయనే అర్థం. సంస్కృత పదాలు సమస్తమై అంటే కలిసిపోయి సమాసం కావడం వేరు. తెలుగు పదాలు జంట కట్టడం వేరు. సంస్కృత సమాసాలు ఎక్కువ శాతం భావ సంక్షిప్తత కోసం రూపొందుతాయి. ఒక వాక్యంలోనో, రెండు మూడు వాక్యాల్లోనో చెప్పాల్సినంత భావాన్ని, భావ విస్తృతినీ, రెండో, మూడో, నాలుగో పదాలు ఒకటిగా కలిసి, సమాసమై, సంక్షిప్తంగా చెబుతాయి. తెలుగులో అలా కాదు. మన నిత్య జీవితానికి సంబంధించిన ఒక అనుబంధాన్నో, అవసరాన్నో, సందేశాన్నో, మార్గదర్శనాన్నో 'వినిపిస్తుంటాయి'. నేరుగా చెప్పడం వేరు, మనసుకు స్ఫురించేలా వినిపించడం వేరు. దీన్నే 'ధ్వని' అంటారు సాహిత్య వేత్తలు.

'ఆలుమగలు' అనే జంటను చూద్దాం. నేరుగా ఆ పదాలకు మించిన ఓ అనుబంధ కోణం మన మనసుకు స్ఫురిస్తుంది. ఒక దాంపత్యం, ఒక సంసారం, ఒక అన్యోన్యత. ఇలాంటి భావాలన్నీ ఆ మాటల జంట వెంట స్ఫురిస్తాయి. మాటా-మంతి లాగానే మరో జంట ఉంది. 'నుడి-నడత' అని! మాటకు - ప్రవర్తనకు ఉన్న సన్నిహిత సబంధమే కాదు. మన స్వభావం, దాన్ని అదుపు చేసుకొనే తీరు, బయటకగపించే వ్యక్తిత్వపు తీర్పు వంటివి చప్పున తడతాయి. సంస్కృత సమాసాల లక్ష్యం భావ సంక్షిప్తత అయితే, తెలుగు జంట పదాల లక్ష్యం సంస్కృతిని ఉద్దీపింప చేయడం లేదా విశదీకరించడం.. మరో మాటలో చెప్పాలంటే తెలుగులో జంట పదాల కూర్పుకు సాంస్కృతిక కోణం ప్రాధాన్యం వహిస్తుంది.

'మాటా-మంతి'లోకి వద్దాం: 'మంతి' అంటే ప్రసంగం. ప్రస్తావన అని నిఘంటువు ఇచ్చే అర్థం. కాని అది సమగ్రమైంది కాదు. 'మంతి' అంటే మనసులో చేసే ఆలోచన/చింతన-లేదా-ఆలోచనతో చేసే చర్చ అని అర్థం. మంతనము, మంతవ్యము వంటివి దీనికి సంబంధించిన మాటలే. బహుశః ఆ కుదురు నుంచి వచ్చి తెలుగులో ఒదిగిపోయిన సంక్షిప్త రూపమేమో ఇది. మొత్తంపై 'మాట-మంతి', ఆలుమగల్లా పరస్పరం విడదీయరానంత అన్యోన్యంగా, ఒకదానికొకటి ఆలంబనంగా ఉద్దీపకంగా మారిన మాటలజంట. ఒకటి ఉంటేనే రెండోదానికి శోభ, సార్థక్యమూ.

మనిషికీ మనిషికీ మధ్య వంతెన మాట. కళ్ళతో చూసింది మనసులో ముద్రించుకుంటే ఆ ముద్ర ఓ అవ్యక్త అనుభూతిని పరిమళ ధూపంలా వ్యాపింపచేస్తే అది ఈ జీవుడి ('భవు'డి)లో ఓ 'భావం'గా రూపుదాల్చేస్తే, దానికి ఓ స్పష్టమైన ఆకృతినిచ్చేది మాట. మాట ఉంది కాబట్టే మనసులో సహజాతంగా ఉద్బుద్ధమయ్యే భావం. స్పష్టమైన భావన (ఐడియా)గా రూపొందుతుంది. ఆలోచనగా అభివ్యక్తమవుతుంది. ఈ భావ వ్యాపారమంతా 'మంతి' ఫలమే. మాటకు మంతి తోడయితే అంటే ఆలోచించి మాటాడ్డం మొదలెడితే, ప్రతిమాట ఆణిముత్యమే. బంగారంలో పొదిగిన వజ్రమే. మానవ సంస్కృతి మనుగడకు ఆ మాట సంస్కారమే శ్రీరామరక్ష. అలాగే ప్రతిమాట వెనకాలున్న 'మంతి'ని - అంటే ఆలోచనను, ఆ మాట అర్థం ఏమిటి? ఎలా రూపొందింది అనే భావాన్ని గుర్తు పట్టడం మొదలు పెట్టామంటే మానవ చరిత్ర అంతా మనకు కళ్ళెదుటున్నట్లే. మాటా మంతీ కలిసి మానవ సంస్కృతి. సంస్కృతి వికాసమన్నమాటేమిటి? మనలో సంస్కార వికాసానికి కూడా మాటే రాచబాట.

మనిషికీ మనిషికీ మధ్య వంతెన మాట. కళ్ళతో చూసింది మనసులో ముద్రించుకుంటే ఆ ముద్ర ఓ అవ్యక్త అనుభూతిని పరిమళ ధూపంలా వ్యాపింపచేస్తే అది ఈ జీవుడి ('భవు'డి)లో ఓ 'భావం'గా రూపుదాలిస్తే, దానికి ఓ స్పష్టమైన ఆకృతినిచ్చేది మాట. మాట ఉంది కాబట్టే మనసులో సహజాతంగా ఉద్బుద్ధమయ్యే భావం. స్పష్టమైన భావన (ఐడియా)గా రూపొందుతుంది. ఆలోచనగా అభివ్యక్తమవుతుంది. ఈ భావ వ్యాపారమంతా 'మంతి' ఫలమే. మాటకు మంతి తోడయితే అంటే ఆలోచించి మాటాడ్డం మొదలెడితే, ప్రతిమాట ఆణిముత్యమే. బంగారంలో పొదిగిన వజ్రమే. మానవ సంస్కృతి మనుగడకు ఆ మాట సంస్కారమే శ్రీరామరక్ష. అలాగే ప్రతిమాట వెనకాలున్న 'మంతి'ని - అంటే ఆలోచనను, ఆ మాట అర్థం ఏమిటి? ఎలా రూపొందింది అనే భావాన్ని గుర్తు పట్టడం మొదలు పెట్టామంటే మానవ చరిత్ర అంతా మనకు కళ్ళెదుటున్నట్లే. మాటా మంతీ కలిసి మానవ సంస్కృతి. సంస్కృతి వికాసమన్నమాటేమిటి? మనలో సంస్కార వికాసానికి కూడా మాటే రాచబాట.

భాష మోసుకొచ్చే భావాల అందాన్ని, అవి నిర్మించే సంస్కారాల బలాన్ని, వాటిపై ఎదిగే వ్యక్తిత్వ వికాసాలని సూత్రప్రాయంగా తెలిపి, వ్యాఖ్యానించేది అలంకార శాస్త్రం. మాట కూర్పును చెప్పేది వ్యాకరణమైతే, మాట నేర్పు-తీర్పును చెప్పేది అలంకార శాస్త్రం. అలాంకరమంటే సౌందర్యమనే అర్థం. జీవితంలో - జీవితానుభవంలోకి వచ్చే అన్ని భౌతిక - భావాత్మక విషయాల్లో ఉన్న పొందిక సౌందర్యం. బాహ్య ప్రపంచ అనుభవం ఆధారంగా మనలో ఒక భావ ప్రపంచాన్ని ఎలా నిర్మించుకొంటాం? ('నిర్మించుకొంటా'మనే మాటకే 'రచించుకొంటా'మనేది పర్యాయపదం) ఆ ప్రపంచంలో మన సంస్కారాలను ఎలా కాపాడుకొని, పెంపొందించుకొంటాం? వాటి ఆధారంగా మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని ఎలా అందగింప చేసుకొంటాం? మన నాగరికతను ఎలా నిర్మించుకొంటున్నాం? అనే ప్రశ్నలన్నిటికీ ఈ 'సౌందర్య'మే మూలంగా నిలిచే ఆధార స్తంభం. జీవించడమనేది కళ అయితే, దాని అర్థం, గమ్య, లక్షణం అంతా సౌందర్యమే. జీవితానికి కళా, కాంతి, అంతా అదే. ఒకప్పుడు సాహిత్య విద్యార్థులే కాకుండా, పదాల అందగింపు, భావాల అందగింపు, భావ వ్యక్తీకరణల అందగింపు తెలుసుకోగోరే వారందరూ దాన్ని విధిగా చదువుకొనే వారు. ఆడపిల్లలకైతే ప్రత్యేకంగా పాఠం చెప్పించేవారు. అది ఒకప్పటి వైభోగం. భావ సంస్కారాలు పెంపొందించుకోవడానికి దాన్ని ఉపాధిగా యినా, మనకంటనో, చెవినో పడితే వేరుశనక్కాయ వలుచుకు తిన్నట్లు, ఆ ఉక్తిని విడదీసి చూస్తే దాని అర్థమనే విత్తనం రుచి తెలిసి వస్తుంది. నమిలేకొద్దీ రసం రుచి వంట బడుతుంది కదా! అలాగే 'ధ్యాన మననాత్ దర్శనం' - మననం చేసే కొద్దీ ఆ మాట మర్మం - అందం, రుచి, సారం, లోతు అన్నీ అర్థమవుతాయి. ఆ మనన క్రియే మంతి!

మాటల్ని స్థూలంగా రెండు వర్గాలుగా విడదీయవచ్చు. (అ) భౌతిక వస్తు రూపాలకు, వాటి అనుబంధ అంశాలకు సంబంధించిన వ్యావహారిక పదజాలం. (ఆ) అమూర్తమైన భావాలకు సంబంధించిన సాంస్కృతిక పదజాలం. సంస్కృతి అనే మాటకు చాలా విస్తృతమైన అర్థపరిధి ఉంది. భౌతిక వస్తు రూపాలతో నిమిత్తం లేని భావాత్మక సంస్కృతి పదజాలమే ఈ రెండో వర్గంలోకి వస్తుంది. భాషా బంగారయ్యల శకం మొదలై తెలుగు భక్తి ఇప్పుడు కాస్త పెరుగుతోంది. కాని తెలుగులో ఉన్న అమూర్త భావ సంస్కృతికి సంబంధించిన పదజాలమంతా సంస్కృతంలో నుంచి వచ్చిందే. ప్రకృతి సహజంగా రూపొందినవి ప్రాకృతాలు. సంస్కరించగా రూపొందింది సంస్కృతం. ప్రపంచ సంస్కృతి పటంలో భారత జాతికి ప్రత్యేకతనిచ్చే భావ సంస్కృతి కంతా మాధ్యమం సంస్కృతం. అది నాగరికమైన ప్రతి భారతీయ భాషలోకి చేరి, అందులో ఇమిడిపోయి, జాతీయతా సూత్రాన్ని పటిష్టం చేసింది. ఇప్పుడు ఆ సూత్రాన్ని తెంచేయాలనుకోవడం పైకప్పు ఉంది కదా అని, ఇంట్లోని గోడలన్నిటినీ పగలగొట్టుకోవడం లాంటిదే. భాష విషయంలో మనకెప్పుడూ ఆవేశమే కాని, ఆలోచనాత్మక వ్యూహం లేదు.

మాటకు మంతి తోడయితే ప్రతిమాట మన 'నుడి-నడత'ల్ని తీర్చిదిద్దే మంచి గురువే.

మాటతీరును బట్టి, మనిషితీరు తెలుస్తుందంటారు. మన మాట శక్తిని విప్పి చెప్పే మాస్టారే దొరికితే ఆయన కేవలం తెలుగు మాస్టారేమిటి, మన జీవితాలకు వెలుగు మాస్టారవుతారు.

- గంగిశెట్టి లక్ష్మీనారాయణ
ఫోన్: 9441809566

నిర్వహణ: డా.సామల రమేష్‌బాబు
ncharithra@gmail.com

వేదిక

తెలంగాణ మాండలికంపై ఉర్దూ ప్రభావం

తెలంగాణ ప్రాంతం 1956 వరకు నిజాం పాలన ప్రభావంవల్ల ఉర్దూ పదాల మాండలిక భాషగానే ఉండిపోయింది. పాలనాభాష ప్రభావం ప్రజల వ్యవహారంపై ఉంటుందనటానికి ఇది చక్కని ఉదాహరణ. నేడు ఆంగ్ల భాష ప్రభావం అటువంటిదే. అయితే అదృష్ట వశాత్తు నేడు ఆంగ్లభాష అంతగా తెలుగులోకి చొచ్చుకుపోలేదు. నేటి తెలుగు టెలిగ్లీషు, అని వెక్కిరింతలకు లోనైంది. తెలంగాణ మాండలికంలోని 'ఉర్దూ' పదాలు తెలంగాణ పదాలుగా మారిపోయాయి. అటువంటి వాటిని పరిశీలిద్దాం.

అంగూర్, అచ్చా, అత్తరు, అయిసాపైసా, అర్తాజ్, అరజ్, ఆజాద్, ఆషామాషీ, ఆస్మాకరంగు, ఇనాం, ఇలాఖా, ఇఫార్, ఉడాయించు, ఎత్‌రాజ్, కమాయించు, బనాయించు, ఖీలాబి, ఖీలాఫ్, ఖిమత్, ఖిరాబు, చక్కర్, జిమ్మెదారి, టికానా, తనఖా, తపిసీల్, తర్ఫీద్, తక్లీఫ్, తస్వీర్, దఖలు, దఫ్తర్, దమాక్ దవఖానా, దాఖలా, దావత్, దునియా, దోస్త్, నజర్, నఖరాలు, నసీబ్, శాస్త, నీయత్, పరేశాన్, పాగల్ పాయిదా, పురాగ పైదల్, పేషీ, ఫక్తు, పహిల్వాన్, పరార్, ఫసల్, ఫికర్, బంద్, బాత్‌చీత్, బెజార్, బేబాకి, మస్తీ, మాఫ్, వసూల్, మంజూర్, ముల్కి, మెహర్బానీ, మోరో, రఖమ్, రుకాయించు, రోశిని, లాతు, లుగ్గాస్, వక్త్, వాపస్, షరుతు, సడక్, సమజ్, సర్కార్, హాజర్, హుకుం, హుజూర్, సాఫ్, ఇలా చాలా పదాలు ఉదహరించవచ్చు. ఎన్నో అన్య దేశాలు తెలుగులో చొరబడ్డా వీటన్నింటిని తనలో కలుపుకొని అవి తెలుగు పదాలే అన్నట్టుగా వ్యవహారంలో నిలిచిపోయాయి. ఖరాబు, నసీబు, ఫికర్, బంద్, వసూల్ వంటివి తెలుగు పదాలే అనుకుంటారు కూడా. ఇంగ్లీషు ప్రభావంవల్ల ఈ రోజుల్లో తెలుగు పదాల్లో కూరుకొని పోయిన ఆంగ్లపు పదాలు చాలానే కనిపిస్తాయి.

- బి. దామోదర రావు

జన భాషే హితభాష

భాషా శాస్త్రవేత్తలు మాండలిక భాషకి లక్షణాలు చెప్తూ ''న్యూనప్రామాణికత్వం గలది'', ''ప్రామాణికమైన రచనలు లేనిది'' అని చెప్పారు. ఇది ఎప్పుడో పాడిన పాత పాట. ఈ రెండు లక్షణాలు నేటి మాండలిక భాషకి అన్వయించనే అన్వయించవు. ఇవాళ మాండలికాలలో ఉత్తమమైన కవిత్వం వస్తోంది. ఉత్తమమైన కథలు, నవలలు వెలువడుతున్నాయి. గురజాడ కన్యాశుల్కం, ఉత్తరాంధ్ర మాండలికం నింపుకొని రాయబడితే భాషాశాస్త్రవేత్తలు ఎందుకలా నిర్ణయించారు అన్నది ప్రశ్న. మాధవపెద్ది గోఖలే, శ్రీపాద సుబ్రహ్మణ్య శాస్త్రి వంటి కథకులు మాండలిక భాషలో గొప్ప కథలు రాసిన సంగతి ఎలా విస్మరించారు అన్నది మరొక ప్రశ్న.

అసలు ప్రాచీన కాలం నుంచి కూడా మన కవులు మాండలిక భాషకి పట్టం కట్టారు. ఆచార్య రవ్వా శ్రీహరి ప్రాచీన కవులు వాడిన మాండలికాలపై ఒక పుస్తకమే రాశారు. అయినా మన భాషా శాస్త్రజ్ఞులు పైన పేర్కొన్న లక్షణాలను ఇంకా వల్లిస్తూనే ఉన్నారు. మాండలికం న్యూనప్రామాణికత్వం కలది - అంటే ఆ భాషవాడే జనం కూడా న్యూనమేనా? ఇది ఎంత అసంబద్ధం. అసలు భాష పుట్టింది ఎవరి కోసం? కవుల కోసం, భాషా శాస్త్రవేత్తల కోసం కాదు. జనం కోసం పుట్టింది. ఆ తర్వాత దానిని కవులు, కళాకారులు సద్వినియోగం చేసుకొన్నారు. ఈ అవగాహన చాలా ముఖ్యం. పాశ్చాత్యుల్లో బ్లూమ్ ఫీల్డ్ అనే ప్రసిద్ధ భాషా శాస్త్రవేత్త కూడా ""Language is a Vehicle of Communication" అని ప్రకటించాడు. భాష భావ వ్యక్తీకరణ ధ్యేయంగా పుట్టింది. ఆ తర్వాత అది భిన్న రంగాలకు, భిన్న వ్యక్తులకు వినియోగపడింది. దీనినే వినియోగ సందర్భాలు అంటారు.

మన కవులు ఎంతటి పండితులైనా, ఎంతటి గ్రాంథిక వాదులైనా మాండలిక భాషను వాడక తప్పలేదు. మాండలిక భాషను కాదంటే రచన అసాధ్యమని వాళ్ళకి తెలుసు. జనం ఆదరించరనీ తెలుసు. శాసనభాషలో ఆనాటి వాడుక భాష మోసుకొచ్చే భావాల అందాన్ని, అవి నిర్మించే సంస్కారాల బలాన్ని, వాటిపై ఎదిగే వ్యక్తిత్వ వికాసాలని సూత్రప్రాయంగా తెలిపి, వ్యాఖ్యానించేది అలంకార శాస్త్రం. మాట కూర్పును చెప్పేది వ్యాకరణమైతే, మాట నేర్పు-తీర్పును చెప్పేది అలంకార శాస్త్రం. అలాంకరమంటే సౌందర్యమనే అర్థం. జీవితంలో - జీవితానుభవంలోకి వచ్చే అన్ని భౌతిక - భావాత్మక విషయాల్లో ఉన్న పొందిక సౌందర్యం. బాహ్య ప్రపంచ అనుభవం ఆధారంగా మనలో ఒక భావ ప్రపంచాన్ని ఎలా నిర్మించుకొంటాం? ('నిర్మించుకొంటా'మనే మాటకే 'రచించుకొంటా'మనేది పర్యాయపదం) ఆ ప్రపంచంలో మన సంస్కారాలను ఎలా కాపాడుకొని, పెంపొందించుకొంటాం? వాటి ఆధారంగా మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని ఎలా అందగింప చేసుకొంటాం? మన నాగరికతను ఎలా నిర్మించుకొంటున్నాం? అనే ప్రశ్నలన్నిటికీ ఈ 'సౌందర్య'మే మూలంగా నిలిచే ఆధార స్తంభం. జీవించడమనేది కళ అయితే, దాని అర్థం, గమ్య, లక్షణం అంతా సౌందర్యమే. జీవితానికి కళా, కాంతి, అంతా అదే. ఒకప్పుడు సాహిత్య విద్యార్థులే కాకుండా, పదాల అందగింపు, భావాల అందగింపు, భావ వ్యక్తీకరణల అందగింపు తెలుసుకోగోరే వారందరూ దాన్ని విధిగా చదువుకొనే వారు. ఆడపిల్లలకైతే ప్రత్యేకంగా పాఠం చెప్పించేవారు. అది ఒకప్పటి వైభోగం. భావ సంస్కారాలు పెంపొందించుకోవడానికి దాన్ని ఉపాధిగా

మనిషికీ మనిషికీ మధ్య వంతెన మాట. కళ్ళతో చూసింది మనసులో ముద్రించుకుంటే ఆ ముద్ర ఓ అవ్యక్త అనుభూతిని పరిమళ ధూపంలా వ్యాపింపచేస్తే అది ఈ జీవుడి ('భవు'డి)లో ఓ 'భావం'గా రూపుదాలిస్తే, దానికి ఓ స్పష్టమైన ఆకృతినిచ్చేది మాట. మాట ఉంది కాబట్టే మనసులో సహజాతంగా ఉద్బుద్ధమయ్యే భావం. స్పష్టమైన భావన (ఐడియా)గా రూపొందుతుంది. ఆలోచనగా అభివ్యక్తమవుతుంది. ఈ భావ వ్యాపారమంతా 'మంతి' ఫలమే. మాటకు మంతి తోడయితే అంటే ఆలోచించి మాటాడ్డం మొదలెడితే, ప్రతిమాట ఆణిముత్యమే. బంగారంలో పొదిగిన వజ్రమే. మానవ సంస్కృతి మనుగడకు ఆ మాట సంస్కారమే శ్రీరామరక్ష. అలాగే ప్రతిమాట వెనకాలున్న 'మంతి'ని - అంటే ఆలోచనను, ఆ మాట అర్థం ఏమిటి? ఎలా రూపొందింది అనే భావాన్ని గుర్తు పట్టడం మొదలు పెట్టామంటే మానవ చరిత్ర అంతా మనకు కళ్ళెదుటున్నట్లే. మాటా మంతీ కలిసి మానవ సంస్కృతి. సంస్కృతి వికాసమన్నమాటేమిటి? మనలో సంస్కార వికాసానికి కూడా మాటే రాచబాట.

మాండలిక పదం 'మోట' అనేది మొదటివాడిన కవిగా తిక్కన చెప్తారు. ఇది నెల్లూరి మాండలికం. తిక్కన ఉద్యోగ పర్వంలో 'మరాకుము' అని వాడాడు. అంటే మరువకుము అని అర్థం. రాయలసీమలో క్రియా పదాలను పూర్తిగా ఉచ్చరిస్తారు. అందుకే తిక్కన 'వచ్చినవాడు' ఇచ్చేను, వినిపించేరు, చేసేము, వంటి క్రియాపదాలను ప్రయోగించాడు.

చాకుండ (చావకుండ), ఎత్తు (దంతెత్తు), మొగిన (ఊపున), కైజీతగాడు (నెలసరి జీతగాడు), ఏయు (బాణములు వేయట, దెబ్బ వేయుట) ఇది తిక్కన ప్రయోగించిన మాండలిక లేదా వ్యావహారిక పదాలు. అసలు తిక్కన కంటె ముందు పాల్కురికి సోమన మాండలిక పదాలను ప్రయోగించాడు. కుడ్డిను, బ్రహ్మత్య, మొ॥. నన్నయ్య వాడిన 'తెంకాయ' అనేది 'టెంకాయ' పదమే! కవిత్రయం వాడిన కొన్ని క్రియారూపాలలో మాండలిక ప్రయోగాలు కనిపిస్తాయి. మచ్చుకి కొన్ని

ఇచ్చేను, వినిపించేరు, చేసేము, మిమ్మండితే, చూడమటన్న, ఎత్తుకుపోయి, చేతబుచ్చుక, పండోకామో, ఎగాదిగనరసి చూచి వ్యాకరణ విరుద్ధమైన వైరి సమాసాలను ప్రాచీన కవులు వాడారు. దీనికి కారణం 'జనంభాష'. ఆయా ప్రాంతాలలో జనం మాట్లాడుతున్నప్పుడు తమ కావ్యాలలో ప్రయోగించిక తప్పని పరిస్థితి ఏర్పడింది. అటువంటి వాటిలో కొన్ని-

దీపకంబం - పసుపాకు పందరి - వీరమద్దెల - మంత్రకాటుక - దినమెచ్చము - చందనముద్ద - శ్రీనాథుడు అన్యదేశ పదాలను వాడాడు. వీటిపై ఆచార్య తూమాటి దోణప్ప ఒక ప్రత్యేక వ్యాసం రాశారు. అంటే ఆయా ప్రాంతాలలో వాడుకలోగల అన్యదేశ పదాలను గ్రహించి - ప్రయోగించాడు. అంటే శ్రీనాథుడు వంటి బ్రహ్మీమయమూర్తి కూడా ప్రజల భాషకే పట్టంగట్టాడని తెలుస్తుంది. ఉదా: జోడు, నకలు, షరతు, ఆమలు మొదలైనవి. శ్రీకృష్ణదేవరాయలు కూడా 'బాతు' అనే పోర్చుగీసు పదాన్ని జనం వాడటంవల్ల ప్రయోగించాడు.

తాళ్ళపాక అన్నమయ్య పూర్తిగా మాండలికానికే చోటిచ్చి కీర్తనలు రాశాడు. ఇవాళ అన్నమయ్య పదాలకు సరైన అర్థం తెలియడం లేదంటే దానికి కారణం 15వ శతాబ్ది నాటి రాయలసీమ మాండలిక పదాలను ప్రయోగించడమే! ఉదా: కుచ్చితురాలు, పూడిగాలు, నిమ్మళాన, మొత్తకూరే, వాటపు సొమ్ములు, శెలిమి, పంతకత్తె, ఆడ, ఈడ, ఏడ, అప్పలప్పలు, వెన్నట్లు అన్నమయ్య తెలుగులో కొత్త పదాన్ని సృష్టించాడు. ఉదా: అవలిమొగం (పెడమొగం); చీకటి మేను (నల్లనిశరీరం); ఎండకన్ను (కోపం); చదంమామగుటకలు (అందని వాటిని ఆశించడం).

త్యాగయ్య కూడా - అన్నెకాడు, అన్నెకారి (అన్యాయం చేసిన వాడు - చేసినది). మనం 'అన్నెం పున్నెం' అంటాం. (అన్నెం అన్యాయానికి, పున్నెం పుణ్యానికి పర్యాయపదాలు.) ఆరుదూరు (అల్లరి చెయ్యటం), గుల్లకాడు (ఏమీలేనివాడు) గొంటకాడు (కఠినమైన మనస్సు కలవాడు) - ఇవి ఆనాటి మాండలిక పదాలు కావచ్చు.

17, 18 శతాబ్దాల నాటి యక్షగాన కవులు కూడా మాండలిక పదాలను ప్రయోగించారు. ఉదా: ''ఆడాయిన్నేడయింగేవాడసింగా - గుడిసా విడిచి మేలా యేలవస్తివిరా!!'' గులోబు (గ్లోబ్), బభ్రాజిమానం (శూన్యం), రసపిచ్చి, కాలనీళ్ళు (దిష్టి తీసిన పసపునీళ్ళు), దినరాజులు వంటి ప్రయోగాలు కనిపిస్తాయి. ఆధునిక యుగం రాకముందే ప్రాచీన కవులు సందర్భోచితంగా మాండలిక పదలను వాడుక పదాలను వ్యాకరణ నియమాలకు విరుద్ధంగా ప్రయోగించారంటే ప్రజల భాష ఎంతటి శక్తి వంటమైనదో తెలుస్తుంది.

- ద్వా.నా. శాస్త్రి

తెలుగు మాట్లాడితే చాలదా?

అడక: నేటి పోటీ ప్రపంచంలో తెలుగు భాష మనుగడను నిర్ణయించే అంశం ఏది?
- వి. రామకృష్ణ, హైదరాబాదు

బదులు: భాషా ప్రతిపత్తిని భట్టే భాష మనుగడ ఉంటుంది. భాషా ప్రతిపత్తి అంటే భాష యొక్క చట్టబద్ధ స్థితి. కాలగతిలో కొన్ని భాషలు నశించిపోవడానికి ముఖ్యమైన కారణం సామాజికపరమైన చట్టబద్ధత లేకపోవడం. ఆయా భాషల సౌష్ఠవమైన మనుగడకు భాషకు చట్టబద్ధంగా ఉన్న ప్రతిపత్తి ఎంతో దోహదం కలిగిస్తుంది. అందువల్ల భాషాప్రతిపత్తే భాషకు సంబంధించిన ప్రధాన అంశం.

అడక: ఆంధ్ర ప్రదేశ్ మాత్రమేగాక ఇతర రాష్ట్రాల్లో కూడా తెలుగు ఉందంటున్నారు కదా! ఆయా ప్రాంతాల్లోని తెలుగు ప్రజల భాషపై అక్కడి ప్రధాన భాషల ప్రభావం ఉండగా, అందరికీ తగిన విధంగా ప్రామాణిక తెలుగులో పాఠ్యపుస్తకాలను అందజేయడం ఎలా వీలవుతుంది?
- డా॥ ఎన్. వసంత్, హోసూరు

బదులు: మీ 'అడక'లోనే బదులుంది. పొరుగు రాష్ట్రాల్లోని తెలుగువారికి మాత్రమే కాదు. మన రాష్ట్రంలో ఉన్న వివిధ ప్రాంతాల్లోని వారికి కూడా కనీసం ప్రాథమిక, మాధ్యమిక పాఠశాల స్థాయిలో వారివారి అవసరాలకు తగ్గవిధంగా ఆ ప్రాంత మాండలికాల్ని వాడుకుంటూ, ప్రాంతాల వారీగా విడివిడిగా వాచకాల్ని తయారుచేసి ఇవ్వాలి. పుస్తకాల్లో తెలుగుదనాన్ని నింపాలంటే ఇదే పద్ధతి. అప్పుడే పిల్లలు తమ సొంత భాషలో తాము చదువుకుంటున్నామని తెలుసుకొంటారు. ఇతర భాషల సంగతేమోగాని, మన తెలుగు భాషకు సంబంధించి, భౌగోళికంగా ప్రజలు విస్తరించి ఉన్న దృష్ట్యా, సామాజిక, చారిత్రక, సాంస్కృతిక కారణాల దృష్ట్యా ఈ విధానం తప్పనిసరి.

అడక

అడక: కర్ణాటకలో ప్రభుత్వాన్నుండి తెలుగుపై అణచివేత అంటూ ఏమీ లేదు. మన తెలుగువారిలోనే తెలుగు మాట్లాడుకొంటే సరిపోతుంది గదా. పాఠశాలల్లో నేర్చుకోవలసిన అక్కరేముంది అనే భావం పెరిగిపోతున్నది?
- ఎం. వెంటరమణప్ప, ఉపాధ్యాయుడు, బెంగళూరు

బదులు: తెలుగు వ్రాయడం, చదవడం నేర్వకపోతే తమ భాషలో పత్రికల్ని చదవలేరు. కథలు, కవితలు వంటి సాహిత్యానికి దూరమై పోతారు. కంప్యూటర్లలో తెలుగును వినియోగించుకోలేరు. క్రమంగా తమ తెలుగుదనానికి దూరమై మాట్లాడడం కూడా మానివేస్తారు. పరాయీకరణ చెందుతారు. ఇతర భాషీయుల మధ్య, స్వంతదనం, స్వాభిమానం లేని బ్రతుకును వెళ్ళదీయవలసి వస్తుంది. ఇదంతా తెలుగు సంఘాలు వారికి తెలియజెప్పాలి. జాతి జనుల్లో చైతన్యాన్ని తేవాలి. ఈ కృషి నిరంతరం జరుగుతుంటే తప్పకుండా మంచి మార్పు వస్తుంది.

ఇవి పాఠాలా.. పలుగురాళ్లా?

ప్రాథమిక దశలోనికి ఈ మధ్యనే చేరిన ఆరవ తరగతి తెలుగు వాచకం తన ఉనికిని మరిచిపోయినట్టు కనిపిస్తోంది. ఈ తరగతి తయారయ్యే వరకూ కూడా ఈ వాచక స్థాయి ప్రాథమికోన్నత స్థాయి. ఆరవ తరగతి ప్రాథమిక స్థాయికి చేరడంతో పాఠ్యాంశాల చివర కొన్ని అభ్యాసాలను చేర్చడం జరిగింది. (లెప్ (లెర్నింగ్ ఎన్హాన్స్‌మెంట్ ప్రోగ్రాం)లోని అన్ని అంశాలు ఇందులో చేరాయా అనేదే సందేహం).

ఒకటి నుండి ఐదవ తరగతి వరకు కొన్ని అచ్చులు, హల్లుల నుండి స్నేహబాల కార్డుల ద్వారా నేర్చుకొన్న సుమారు మూడువందల పదాలతో ఉన్నత పాఠశాల లేదా ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలలో (ప్రాథమికోన్నత స్థాయి రద్దు చేసారు. కాని పాఠశాలలు అన్నీ రద్దు చేయలేదు. ఇంకా ఉన్నత పాఠశాలలో ప్రాథమిక స్థాయి వదలక గందరగోళంగా తయారయిన నేపథ్యంలో ఆరవ తరగతిలో విద్యార్థి స్థాయికి తగిన విధంగా లేవనే విషయం నిర్వివాదాంశం). చిలకపలుకు లాంటి కొన్ని పదాలను నేర్చుకొని ఈ తరగతిలో వాక్యనిర్మాణాన్ని చేయగలగాలి. అంతవరకు తల్లిలాంటి ప్రాథమిక పాఠశాలలో ఒదిగి ఎదిగిన విద్యార్థి వివిధ సంస్కృతుల మధ్య, అనేక పాఠశాలల నుండి వచ్చి చేరిన వారి మధ్య, ఒక్కొక్క సబ్జెక్టును ఒక్కొక్క ఉపాధ్యాయుడు బోధించుకు పోయేవారి మధ్య చేరి విశాలభారతంలో అడుగుపెట్టి కొంత ఊరట చెందినా సుభాషితాలతో కళ్ళు తేలవేస్తాడు. ఆ పద్యాలు చదవడానికి కఠినంగా ఉన్నాయి. కంఠతా యెవరు పట్టించమన్నారని అడగొచ్చు. కాని కళ్లతో చూసి చదవాలి కదా! అంతకన్నా తేలికైన పద్యాలు లేవా? ఉన్నా కనిపించలేదా? భాషా స్థాయి ఆ పాఠంలో ఎక్కువగా ఉంది. కలకొలది ధర్మముండిన... పండితులైన వారు... యివి ఉదాహరణకు పద్యాలకు భావాలిచ్చేంకదా! అన్నా అవి విద్యార్థి స్థాయికి లేవనే అనిపిస్తుంది. పువ్వులంటే మక్కువలేనివారు ఎవరుంటారు. అందులో బాల్యంలో మరీను. పిన్నవయసులో పెద్దలు అందులో ఉపాధ్యాయులు ఏది చెబుతారో అది జీవితాంతం గుర్తుండి అదే నిజమనుకొనే లేత హృదయాలలో పువ్వులను జీవితంలో తాకరాదనే భావం కలిగే అవకాశం పుష్పవిలాపం పాఠంవల్ల ఉంది. కవి హృదయం ఆ వయసులో తెలుస్తుందా? పసిమనసులకు యెక్కించగలమా? జానపద సాహిత్యాన్ని ప్రవేశపెట్టడం మంచిదే కాని గద్యభాగంలో జానపద కళలు పాఠంలో బుర్రకథ పరిచయం చేయాలనే దృక్పథం ఉన్నవాళ్ళు మరి అల్లూరి సీతారామరాజు బుఱ్ఱకథా ప్రక్రియ యెందుకు పెట్టినట్టు, చర్వితచర్వణం కాదా? అసలు బుఱ్ఱకథను పాడి వినిపించగలిగే ఉపాధ్యాయులెంతమంది ఉన్నారు? అదీకాక భాషాబోధన పద్ధతుల్లో పద్యానికి గద్యానికి తేడా తెలిసేలా చదవగలిగితే చాలన్న విషయం స్పష్టంగా ఉన్నప్పుడు (వివిధ భాషావేత్తలు, బోధనా పద్ధతుల రచయితలు (రామచంద్రుని వేంకట శేషయ్య) మొదలైనవారు ఘోషించినప్పుడు కూడా) ఈ ప్రక్రియ బోధించడం నూటికి నూరుపాళ్ళు సాధ్యమా? ఇది విద్యార్థులకు మానసికానందం కోసం పెట్టామంటే కలిగించే సంగీత పరిజ్ఞానం. ముందు బోధకులకు కలిగించాలి కదా? ఒక స్వాతంత్ర్య సమరయోధుని పాఠం ఉంచాలనుకుంటే మరి బుల

సిసింద్రి

'రొట్టె' కథ

బ్రెడ్ ఈజ్ బెటర్!

కొన్ని కొన్ని సంఘటనలు యాదృచ్ఛికంగా జరిగినప్పటికీ వాటి తాలూకు ప్రభావం వేల ఏళ్ల వరకూ చిగురిస్తూనే ఉంటుందనటానికి ఉదాహరణ ఈ రోటీ కీ కహానీ. ఏ చరిత్ర తిరగేసినా 'రొట్టె' ఏనాడు ఉద్భవించిందన్న దానికి దాఖలాలు లేవు. ఇటు ఈజిప్ట్‌లోనూ.. అటు మెసపొటేమియన్ల నాగరికతలోనూ ఆనాటి ప్రజలు గోధుమ పంటను పండించినట్టు తెలుస్తోంది. గోధుమలను ఉడకబెట్టి మరింత పల్చగా చేసి పాడవాటి రొట్టెలుగా రూపొందించేవారు. చాన్నాళ్ల వరకూ ఇదే ప్రక్రియ కొనసాగుతూనే ఉంది. ఒకనాడు అనుకోని రీతిలో

గోధుమ పిండిలో నీళ్లు కలవటంతో ఒక విధమైన 'పేస్ట్' తయారైంది. దాన్ని ఏం చేయాలో పాలుపోక ఒక చెక్కతో పల్చగా సాగగొట్టి వాటిని రొట్టెలుగా మలచటం.. ఆ రొట్టెలను రాతిబండలపై కాల్చటంతో 'రొట్టె'ల కథలో వినూత్న అధ్యాయం ఆరంభమైంది. క్రీ.పూ.1000 సం.లో ఈజిప్టియన్లు రొట్టెలపై అనేక ప్రయోగాలు చేస్తూ వచ్చారు. అదే ఆధునిక 'బ్రెడ్'కి పునాది వేసింది. ఈజిప్టియన్ల నుంచీ ఆ 'రెసిపి' గ్రీకులకు వొంటబట్టింది. అక్కడ్నుంచీ గ్రీస్.. యూరోప్ దేశాలకు పాకింది. రోమ్‌లో రొట్టెల తయారీ కేంద్రం మొదలైంది. ఆధునికత సంతరించుకున్న 'బ్రెడ్' జ్వరం వచ్చినప్పుడే కాకుండా - రోజువారీ ఆహార పదార్థాల్లోనూ ఒక అంశంగా మారింది.

-హెచ్.

వీకెండ్ క్విజ్-379

వీరిద్దరూ ఎవరు?

మీ జవాబులను కార్డుపై రాసి పంపించండి. కరెక్ట్ సమాధానాలు రాసిన వారిలో ఒకరిని డ్రా ద్వారా ఎంపిక చేసి రూ. 100 బహుమతి అందిస్తాం.

సిసింద్రి, ఆంధ్రభూమి, దినపత్రిక,
36 సరోజినిదేవిరోడ్, సికింద్రాబాద్ - 3

కరెక్టు సమాధానాలు రాసిన వారిలో కొందరు

రామకూరు మనోజ్ (శ్రీకాకుళం)	(మోతీనగర్)
నవ్యదేవి (శ్రీకాకుళం)	కందేపు అప్పారావు (బాపట్ల)
గరికపాటి త్రివిక్రమ్ (హైదరాబాద్)	తిరుమల వెంకన్న (అప్పికట్ల)
నేమాన గోపాలకృష్ణ (శ్రీకాకుళం టౌన్)	బెల్లంకొండ హరిణి (అప్పికట్ల)
పార్నంది విజయ్‌కుమార్ (శ్రీకాకుళం)	అక్షింతల సంజీవశర్మ (అనంతపురం)
నేరెళ్ల సుబ్రహ్మణ్యం (శ్రీకాకుళం)	డి.మనోహర్ (జమ్మికుంట)
ధరణి పార్థసారథి (హైదరాబాద్)	అంబటి ఎ.నాయుడు (కొత్తగూడెం)
కమల నేమాన (శ్రీకాకుళం టౌన్)	గండికోట శ్రీనివాసరావు (విజయనగరం)
కొడాన రాము (ముడసర్లోవ)	ఫర్హీన్ నుస్రత్ (సికింద్రాబాద్)
వి.సత్యనారాయణ (శ్రీకాకుళం)	ఎ.రాజేష్ (బారకాసు)
పెయ్యేటి సీతామహాలక్ష్మి (తిరుపతి)	ఎ.సూర్యం (నెల్లూరు)
పి.రత్నమణి (శ్రీకాకుళం)	కొండపాటూరి భారతీదేవి (అప్పికట్ల)
నూకాబత్తిన చంద్రశేఖర్ (నాగార్జునసాగర్)	సి.కల్యాణి (నెల్లూరు)
మొయ్యి సూరిబాబు (అరసవల్లి)	కోగంటి శ్రీవల్లి (హైదరాబాద్)
మునగవలస వెంకట ఉదయ్‌కిరణ్ (బెంగళూరు)	గవిని కృష్ణ (అప్పికట్ల)
నేమాన సుభాష్‌చంద్రబోస్ (శ్రీకాకుళం టౌన్)	రావూరి సత్యనారాయణ (భర్తిపూడి)
కుర్రా శకుంతల (భర్తిపూడి)	తుమ్మల అన్నపూర్ణ (మోతీనగర్)
గరికపాటి భవానీదేవి (హైదరాబాద్)	దీరడ్ల సదాశివ (అప్పికట్ల)
ఇనగంటి భాస్కర్ (బాపట్ల)	నగరపు వెంకటలక్ష్మి (కూకట్‌పల్లి)
యంపరాల సంధ్య (హైదరాబాద్)	నిడమానూరి సామ్రాజ్యం (అప్పికట్ల)
తోకల నాగమణి (మచిలీపట్నం)	ఇనగంటి అనసూయ (బాపట్ల)
కొండపాటూరి వెంకట్ గోపి (భర్తిపూడి)	కొప్పర్తి లలిత (హైదరాబాద్)
మన్నె స్వప్నిక (కూకట్‌పల్లి)	యార్లగడ్డ శ్రీహరి (బాపట్ల)
కన్నెగంటి సైదమ్మ (గోగులమూడి)	కొడాలి దేశపతి (భర్తిపూడి)
సిహెచ్.సాహితి (రాజాం)	కన్నెకంటి చినసైదయ్య (మోర్జంపాడు)
డి.కిరణ్‌కుమార్ (జమ్మికుంట)	కన్నెకంటి భ్రమరాంబ (మోర్జంపాడు)
తుమ్మల శ్రీలత (హైదరాబాద్)	యలవర్తి రాజేశ్వరి (కాప్రా)
కుర్రా కోటేశ్వరరావు (భర్తిపూడి)	కుర్రా అనూరాధ (బాపట్ల)
కుర్రా హేమలత (అప్పికట్ల)	కె.కోట ప్రవీణ్‌కుమార్ (కరీంనగర్)
పునకొల్లు రామగోపాల్ (హైదరాబాద్)	కల్లేపల్లి ప్రతాప్ (నర్సంపేట)
పునకొల్లు భవానీదేవి	పామోటి రామునాయుడు (పెదగదిలి)
	భారతుల శ్వేత (సికింద్రాబాద్)
	కన్నెకంటి లక్ష్మి (మోతీనగర్)
	చిరుపోలు రాధాకృష్ణమూర్తి (హైదరాబాద్)

క్విజ్-378 సమాధానాలు

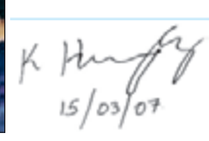
● అనిల్ అంబాని
● సాబా అంజుమ్

క్విజ్-378 విజేత

పి.డి.రామయ్య
ఎం.వి.జి.-74
న్యూ ఎ.పి.హెచ్.బి. కాలనీ,
మచిలీపట్నం - 521 001.

ఆటోగ్రాఫ్

కోనేరు హంపి
చెస్ ఛాంపియన్



అద్భుత శిల్పి

ఓ కసారి మృగరాజు సింహానికి తన తండ్రి శిల్పం అడవిలో ప్రతిష్ఠించాలన్న కోరిక కలిగింది. వెంటనే కాకితో అడవంతా చాటింపు వేయించింది. శిల్ప విద్యలో ప్రవేశమున్న ఏనుగు, ఎలుగుబంటి, నక్క మృగరాజు సింహాన్ని సంప్రదించాయి.

'శిల్పులారా! గతంలో ఈ అడవిని పాలించిన మా తండ్రి మృగరాజు సింహం శిల్పాన్ని ఆయన చనిపోయిన రోజున ప్రతిష్ఠించాలన్న కోరిక మాకు కలిగింది. చాటింపు విని విచ్చేసిన మీకు స్వాగతం!" అంటూ సాదరంగా ఆహ్వానించాడు మృగరాజు.

ఇంతలో ఓ చీమ ఆయాసపడుతూ "మృగరాజా! నేనూ మీరు వేయించిన చాటింపు వినే వచ్చాను. నాకూ అవకాశం ఇప్పించండి" అంది.

మృగరాజు కళ్లు చిట్లించి ఆ చిన్ని చీమవైపు చూశాడు.

"ఏంటీ..నువ్వు కూడా శిల్పం చేద్దామనే వచ్చావా!" గంభీరంగా అంది సింహం.

"మహారాజా! నేను మట్టితో ఎన్నో శిల్పాలు చేశాను. శిల్పవిద్యలో మా జాతికి ఎంతో పేరుంది. ఈరోజు పెద్ద పెద్దనిర్మాణాలు కట్టడాలు మేము నిర్మించిన పుట్టలు చూసి స్ఫూర్తిపొందే మానవజాతి నిర్మిస్తుంది. నాకూ ఒక అవకాశం ఇప్పించండి" అంది చీమ.

ఆకారంలో చాలా పెద్దగా ఉన్న ఏనుగు, ఎలుగుబంటి, నక్క చీమను చూసి నవ్వుకున్నాయి.

'మృగరాజా! మీరు తుమ్మితే ఎగిరిపోయే చీమ శిల్పం ఏం చేస్తుంది' అంది ఏనుగు.

సింహం ఆలోచనలో పడింది.

'నాకు నీమీద నమ్మకం కలగడంలేదు. అయినా నీకు అవకాశం ఇస్తాను. మీలో ఎవరి పనితనం గొప్పగా ఉంటే వారికి విలువైన కానుకలతోపాటు ఆస్థాన శిల్పిగా పదవి అందచేస్తాను' అంది సింహం.

సింహం తనను నమ్మకున్నా అవకాశం ఇచ్చినందుకు సంతోషించింది చీమ.,

ఏనుగు, ఎలుగుబంటి, నక్క శిల్ప నిర్మాణానికి కావాల్సిన పనిముట్లు, ముడి సరుకులు మృగరాజును అడిగి తెప్పించుకున్నాయి.

"ఏం..చీమ మిత్రమా! నీకు పనిముట్లు ముడిసరుకులు అవసరం లేదా?!" అడిగింది సింహం .

'అది పనిముట్లు మోయగలదా?' నవ్వింది ఎలుగుబంటి.

'శిల్ప కళ అంటే ఆషామాషీ కాదు' అంది నక్క.

చీమ వాటివైపు వింతగా చూసింది.

"ఏం మాట్లాడవు?! గర్జించాడు మృగరాజు.

"మహారాజా! నాకు నాలుగు అడుగుల నేల ఇప్పించండి చాలు' అంది చీమ. మృగరాజు చీమ కోరిక మీద నాలుగు అడుగుల స్థలం చూపించాడు. ఇక అవన్నీ తమ పనిలో నిమగ్నమయ్యాయి. సింహం అక్కడి నుండి వెళ్లిపోయింది.

మరుసటిరోజుకు శిల్పాలు సిద్ధమయ్యాయి. సింహం స్వయంగా శిల్పులను చేరుకుని వాటి పనితనాన్ని పరీక్షించింది. ఏనుగు, ఎలుగుబంటి, నక్క శిల్పాలు ఒకదాన్ని మించి ఒకటి అందంగా కనిపించాయి. చివరగా చీమను చేరుకుంది సింహం.

చీమ తను చెక్కిన శిల్పాన్ని మృగరాజుకు చూపించింది. అంతే... మృగరాజు ఆశ్చర్యపోయాడు. తన తండ్రి తన ఎదురుగా నిలుచున్నంత మహా అద్భుతంగా ఉందా శిల్పం. పనిముట్లు లేకుండా కేవలం మట్టితో తన కళా నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించి మలిచిన శిల్పమది. సింహంతోపాటు ఏనుగు, ఎలుగుబంటి, నక్క ఆశ్చర్యపోయాయి.

- కథ -

న్నాయి. చీమకు విలువైన కానుకలతోపాటు ఆస్థాన శిల్పి పదవి ఇచ్చి గౌరవించింది సింహం. 'ఇతరులు మనల్నిచూసి నమ్మకున్నా.. మన పనితనం చూసి నమ్ముతారు. పనికి ఉన్న గొప్పతనం అది' అనుకుంది చీమ.

-పైడిమర్రి రామకృష్ణ

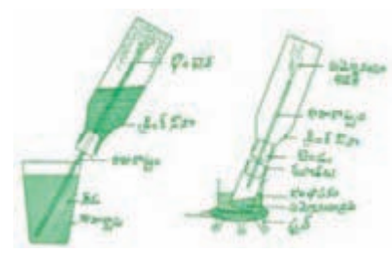
'తేనె'లొలుకు.. తీయదనం

ఏ వీధి పక్కనో - శివారు ప్రాంతాల్లోనో స్వచ్ఛమైన తేనె అంటూ తేనెపట్టును అమ్మటం చూస్తాం. ఎన్నో వేల పువ్వుల మకరందాన్ని గ్రోలి... తేనెటీగలు దాచుకొన్న తీయదనాన్ని ఆస్వాదించటం అన్నది చరిత్రలో నమోదైంది మాత్రం క్రీ.పూ 2100 లో. సుమేరియన్ల సంస్కృతిలోనూ.. బాబిలోనియన్ల చరిత్ర పుటల్లో కనిపించే 'తేనె' ప్రాశస్త్యం గురించి చెప్పటం ఇంతా అంతా కాదు. ఐతే కొన్నేళ్ల క్రితం 'స్పెయిన్' గుహలను పరిశోధించిన శాస్త్ర వేత్తలు ఆశ్చర్యకరమైన విషయాన్ని వెల్లడించారు. క్రీ.పూ.7వేల సం. నాటి ఈ గుహల్లో ఆనాటి మానవుడు 'తేనె' సేకరించేవాడన్న సంగతి బయటపడింది. ఈజిప్టియన్లు తేనెని దేవుడిచ్చిన వరంగా భావిస్తారు. సృష్టిలో తీయదనాన్ని ఇచ్చే తేనె అంటే వారికెంతో ప్రీతి. గ్రీకులు తేనెని ఆహార పదార్థాల్లోనే కాకుండా.. వైద్యపరంగానూ ఉపయోగించారట. ప్రాచీన గ్రీకు గ్రంథాల్లో తేనె ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. ఇంతగా వేళ్లూనుకున్న తేనె చరిత్రలో మరో విశేషం ఏమిటంటే - తేనెటీగలు రెండు మిలియన్ల పుష్పాల నుంచీ తేనె సేకరిస్తే వచ్చే మొత్తం ఒక పౌండ్ మాత్రమే.

-ఎన్.

చేసి చూద్దాం

మ్యాజిక్ ఫౌంటెన్



కూల్ డ్రింక్ తాగే ఖాళీ సీసా ఒకటి తీసుకోవాలి దానికి ఒంటి రంధ్రపు బెండు బిరడా అందులోకి గాలి చొరని విధంగా బిగించాలి. ఈ ఒంటి రంధ్రం గుండా రెండువైపులా తెరిచి వున్న గాజు గొట్టాన్ని అమర్చాలి.

అమ్మోనియం ద్రవం గల సీసాకు ఒంటి రంధ్ర బిరడా అమర్చి ఆ రంధ్రం గుండా పైన ఏర్పాటు చేసుకున్న సీసాలో బిగించిన గాజు గొట్టం రెండవ కొనను పోనివ్వాలి. ఇది అమ్మోనియా ద్రవాన్ని తాకకూడదు. జలతాపకంలో ఈ అమ్మోనియా ద్రవం గల సీసా ఉంచి నీటిని వేడి చేయాలి. సీసాలోని అమ్మోనియా ద్రవం ఆవిరిగా మారి గాజుగొట్టం ద్వారా పై సీసాలోకి వెడుతుంది. బొమ్మ చూడండి. ఈ ప్రయోగానికి ముందు కూల్ డ్రింక్ సీసాను కొద్దిగా వేడిచేయడం మంచిది. అందులోని గాలి వ్యాకోచం చెంది బయటకు వెళ్లిపోతుంది. ఇప్పుడు అమ్మోనియా ఆవిరి చేరిన పై కూల్ డ్రింక్ సీసాను వేరు చేసి దాని గాజుగొట్టం చివర వేలితో మూయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఈ సీసాలోకి చేరిన అమ్మోనియా ఆవిరి బయటకు రాదు. ఈ గొట్టాన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో ముంచి కూల్‌డ్రింక్ సీసా గోడలపై చన్నీరు చిలకరించాలి. ఈ చన్నీటికి లోపలి అమ్మోనియా ఆవిర్లు చల్లబడి ద్రవరూపానికి వస్తాయి. సీసాలో పీడనం తగ్గి గ్లాసులో నీరు ఫౌంటెన్ మాదిరి సీసాలోకి చిమ్ముతుంది. చూసే వారికి చివరి భాగం చూపించడంవల్ల ఇదొక మ్యాజిక్ ఫౌంటెన్‌గా వారికి కన్పిస్తుంది.

- సి.వి.సర్వేశ్వర శర్మ

సమర్థుడైన కెప్టెన్

నేతుబల్‌లో వాస్కో ద గామా సాధించుకు వచ్చిన ఘన విజయం చూశాక బేజా ప్రాంతానికి డ్యూక్ అయిన డామ్ మిగ్యుయెల్‌కి వాస్కో సామర్థ్యం మీద నమ్మకం బలపడింది. ఇండియాకి దారి కనుక్కోగల సత్తా ఈ వ్యక్తిలో ఉందని మనసులో అనుకున్నాడు. ఇండియాకి నౌకాదళాన్ని పంపితే దాన్ని శాసించగల సమర్థుడు ఈ వాస్కో ఒక్కడే అంటూ వాస్కోని సిఫారసు చేస్తూ రాజైన జాన్-2కి డామ్ మిగ్యుయెల్ జాబు రాశాడు. ఆ సిఫారసుని రాజు ఆమోదించాడు. ఇండియాకి దారి కనుక్కునే బాధ్యతని వాస్కో భుజాల మీద ఉంచాడు.

రాజు తనపై పెంచుకున్న నమ్మకానికి తగినట్టుగానే వాస్కో ద గామా కూడా ఒక సమర్థుడైన కెప్టెన్‌గా మంచి పేరు తెచ్చుకోసాగాడు. ఒక ఓడని నడిపించాలంటే, ఓ నౌకాదళాన్ని శాసించాలంటే ఆ నౌకలోని సిబ్బంది కెప్టెన్‌ని గౌరవించాలి. కెప్టెన్ మాటని శిరసావహించాలి. కాని ఆ రోజుల్లో కెప్టెన్ పని అంత సులభం కాదు. నావికులని శాసించడం అంటే మాటలు కాదు. ఎందుకంటే ఆ రోజుల్లో నావికులు, మోటుగా, కరుగ్గా, మహాబలిష్టులై ఉండేవారు. ఎన్నో సందర్భాల్లో జైల్లోని బందీలని విడిపించి నౌకాయాత్రల మీద పంపే వారు. ఎందుకంటే అత్యంత ప్రమాదకరమైన నౌకా యాత్రల్లో సామాన్యులు ప్రయాణించడానికి ముందుకి వచ్చేవారు కాదు. అలాంటి గట్టి పిండాలని శాసించగల కెప్టెన్ కూడా గొప్ప నేతృత్వం, బలమైన వ్యక్తిత్వం, వ్యతిరేకతని సులభంగా ఎదుర్కొని అణచగల సత్తా ఉన్నవారు అయ్యుండాలి. వాస్కో ద గామాలో అలాంటి లక్షణాలన్నీ అప్పటికే స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి.

ఇండియా యాత్రలో తనకి సహకరించగల నౌకాదళాన్ని ఎన్నుకునే పనిలో మునిగాడు వాస్కో ద గామా. మొదటగా వాస్కో తన అన్నల్లో ఒకడైన పాలోని ఎంచుకున్నాడు. ఇతగాడు అంటే వాస్కోకి ఎంతో గౌరవం, అభిమానం. అయితే పాలో ఆ యాత్రలో పాల్గొనడానికి అడ్డుపడే చిన్న చిక్కు ఉంది. కొన్నేళ్ల క్రితం ఈ పాలో సేతుబల్ ప్రాంతానికి చెందిన ఓ న్యాయమూర్తితో గొడవ పడ్డాడు. ఆ గొడవలో న్యాయమూర్తి గాయపడ్డాడు. ఆ నేరానికి పెద్ద శిక్ష పడేలా ఉండటంతో అప్పట్నుంచి పాలో రాజభటులకి అందకుండా తప్పించుకు తిరుగుతున్నాడు. ఇప్పుడు పాలోని యాత్ర మీద తనతో తీసుకెళ్లాలంటే ముందు రాజుగారి క్షమాభిక్ష పొందాలి. అన్నని క్షమించమని అర్థిస్తూ వాస్కో రాజుకి లేఖ రాశాడు. క్షమాపణ ప్రసాదించిన రాజు ఓ షరతు పెట్టాడు. వాస్కో, పాలో సోదరులు ఇండియాకి విజయవంతంగా దారి కనుక్కుని వస్తేనే శిక్ష పూర్తిగా రద్దవుతుంది. ద గామా సోదరులు షరతుకి సంతోషంగా ఒప్పుకున్నారు.

యాత్ర కోసం వాస్కో ద గామా మూడు ఓడలని ఎంచుకున్నాడు. అన్నిట్లోకి పెద్దదైన సావో గాబ్రియేల్ ఓడని ప్రధాన ఓడగా ఎంచుకున్నాడు. దానికి కెప్టెన్‌గా గొన్సాలో అల్వారెజ్ అనేవాణ్ణి నియమించాడు. ఈ అల్వారెజ్‌కి గొప్ప నావికుడిగా పేరు ఉంది. అదే ఓడకి పైలట్‌గా పెరో దలెంకర్ అనేవాడు నియమించబడ్డాడు. ఈ దలెంకర్ గతంలో బార్తొలొమ్యూ దియాజ్‌తో పాటు ఆఫ్రికా యాత్రలో పాల్గొని కేప్ ఆఫ్ గుడ్ హోప్ దాకా ప్రయాణించినవాడు. తన అనుభవం ఈ యాత్రలో ఉపయోగపడుతుందని తనని ఎంచుకున్నాడు వాస్కో. ఆ రోజుల్లో కెప్టెన్ ఉద్యోగం చాలావరకు వంశపారంపర్యంగా వచ్చే ఉద్యోగం. కాని పైలట్ ఉద్యోగం మరింత కీలకమైనది. అసలు పని భారం అంతా పైలట్ మీద ఉంటుంది. రెండవ ఓడ అయిన సావో రఫాయెల్‌కి కెప్టెన్‌గా వాస్కోకి అన్న అయిన పాలో ద గామా నియమించబడ్డాడు. ఇక మూడవది, కాస్త చిన్నది అయిన బెరియో అనే ఓడకి కెప్టెన్‌గా నికొలావ్ కోయిలో నియమించబడ్డాడు.

కెప్టెన్‌ల నియామకం జరిగాక 140 నుంచి 170 మంది దాకా నౌకా సిబ్బందిని పోగు చేశాడు. ఒక్కొక్క వ్యక్తిని, వారి పుట్టుపూర్వోత్తరాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, ఆచితూచి ఎన్నుకున్నాడు. అంత ముఖ్యమైన యాత్రలో ప్రతి ఒక్కడు సమర్థుడు, నిజాయితీ పరుడు అయ్యుండాలి. ఒక్క విష పురుగు ఉన్నా యాత్ర విఫలం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. బార్తొలొమ్యూ దియాజ్‌తో పాటు ప్రయాణించిన నావికులలో ఎంతో మందిని తన దళంలో చేర్చుకున్నాడు వారి అనుభవం పనికొస్తుందని. అంత సుదీర్ఘమైన యాత్రలో నౌకలు ఎన్నో రేవుల వద్ద ఆగాల్సి వస్తుంది. ఎన్నో రకాల సంస్కృతులతో సంపర్కం తప్పదు. కనుక వివిధ భాషల యొక్క, సంస్కృతుల యొక్క అవగాహన కలవారు కావాలి. కనుక ఆఫ్రికా తెగలు మాట్లాడే భాషలు తెలిసిన మార్టిన్ అఫోన్సోని చేర్చుకున్నాడు. అరబిక్ భాష తెలిసిన ఫెర్నావో మార్టిన్స్‌ని, జో న్యూస్‌ని కూడా ఎంచుకున్నాడు. వీరు కాక వంట వాళ్లు, సిపాయిలు, వడ్రంగులు, తెరచాప తయారీ తెలిసిన వాళ్లు, ఒక వైద్యుడు కూడా సిబ్బందిలో చేరారు.

2

వాస్కో ద గామా కథ

ఇంత ముఖ్యమైన యాత్రలో విజయం సాధించాలంటే కేవలం సమర్థులైన సిబ్బంది మాత్రం ఉంటే సరిపోదు. అంత కఠినమైన యాత్రకి తట్టుకోగల బలమైన ఓడలు కూడా కావాలి. 15వ శతాబ్దంలో పోర్చుగల్‌లో కారవెల్ అనే కొత్తరకం ఓడల నిర్మాణం మొదలయింది. గతంలో వాడబడ్డ ఓడలకన్నా ఇవి మరింత వేగంగా ప్రయాణించగలగడమే కాక మరింత కఠినమైన సముద్ర పరిస్థితులకి తట్టుకోగలిగి ఉండేవి. వీటి తెరచాపలు చదరపు ఆకారంలో కాక, త్రికోణాకారంలో ఉండేవి. ఆ కారణంచేత ఇవి గాలికి ఎదురుగా కూడా ప్రయాణించగలిగేవి. వీటి దేహం కూడా మరింత బలమైన, దళసరి అయిన చెక్క పలకలతో నిర్మించబడేది. ఇండియా యాత్ర కోసం ఈ కారవెల్ ఓడలని ఎంచుకున్నాడు వాస్కో ద గామా.

ఇంత సుదీర్ఘమైన యాత్ర పూర్తి కావడానికి మూడేళ్లయినా పట్టొచ్చని అంచనా వేశాడు. కనుక మూడేళ్లకి సరిపోయే ఆహార పదార్థాలు ఓడలపైకి ఎత్తించారు. వీటితోపాటు తగినంత మందుపాతర, విల్లంబులు మొదలైన యుద్ధ సామాగ్రి కూడా ఎక్కించుకున్నారు.

సన్నాహాలన్నీ పూర్తయ్యాక ఇక ఇండియాకి బయల్దేరే సుముహూర్తం కోసం ఎదురుచూడసాగారు.

(ఇంకా ఉంది)

-శ్రీనివాస చక్రవర్తి

స్ఫూర్తి

పని సంతకం

భారతదేశ చిత్ర పటాన్ని గీసుకు రమ్మని టీచర్ హోంవర్క్ ఇచ్చారు. ఒకే క్లాసులో చదివే కవలలు ఉమాకాంత్, రమాకాంత్‌లు డ్రాయింగ్ షీట్ మీద వాటిని గీశాక తమ తండ్రికి చూపించారు.

ఉమాకాంత్ గీసింది బావుంది. రమాకాంత్ గీసింది అలికినట్లుగా ఉంది. ఆ రెండూ చూస్తే ఎవరు శ్రద్ధగా గీశారో, ఎవరు మనసు పెట్టకుండా గీశారో ఇట్టే తెలిసిపోతోంది.

'ఏరా రమా? ఉమాగాడు గీసింది బావుంది. నువ్వు గీసింది ఇలా ఏడ్చిందే?' అడిగాడు తండ్రి.

'నాకంతే వచ్చు.'

'నాకు తెలుసు. నువ్వు ఉమాకాంత్ కన్నా బాగా గీయగలవు. కానీ ఏదో గీయాలని గీశావు అవునా?'

రమాకాంత్ జవాబు చెప్పలేదు.

'బుర్రకథని చెప్పేవాళ్ల కథ నీకెప్పుడైనా చెప్పానా?' అడిగాడు తండ్రి.

'లేదే?'

'అది విని ఉంటే, ఇలా గీసేవాడివి కావు. విను చెప్తా. పూర్వం కొందరు గ్రామ గ్రామానికి తిరిగి బుర్రకథలు చెప్తూ జీవించేవారు. ఐతే రోజులు బాగా లేక ఎవరూ వారికి ఎప్పటిలా డబ్బు ఇవ్వడం లేదు. దాంతో వారు ఎప్పటిలా బాగా కథ చెప్పున్నా ఆదాయం బాగా తగ్గింది. కొందరైతే డబ్బు లేదని అసలు వచ్చి బుర్రకథ వినడమే మానుకున్నారు. ఓ రోజు బుర్రకథ చెప్పే నలుగురు ఓ గ్రామానికి చేరుకున్నాక ఆ విషయం చర్చించుకున్నారు.

'ఈ గ్రామం వారి పొలాల్లో పంటలు బాగా పండలేదట. వీరి దగ్గర డబ్బు లేదు. కంతశోష. ఈ రాత్రికి మనం బుర్రకథ చెప్పడం మానేద్దాం' మొదటివాడు చెప్పాడు.

'నేనూ ఇందుకు ఒప్పుకుంటాను. క్రితం రాత్రి మనం మూడు గంటలు కథ చెప్తే మూడు పావలాలు కూడా రాలేదు. పట్టుమని పదిమంది కూడా మన కథ వినడానికి రాలేదు' నిరుత్సాహంగా చెప్పాడు రెండోవాడు కూడా.

మూడో వాడూ వాళ్లకి వత్తాసు పలికాడు.

కానీ నాలుగోవాడు మాత్రం వాళ్లతో విభేదించాడు.

'మనకి తెలిసిన విద్య బుర్రకథ చెప్పడం ఒక్కటే. సంపాదించడానికి ఇంకో పని చేతకాదు. కాబట్టి దీన్ని మనం మానకూడదు. రాని వాళ్లు రాలేదని ఆ వ్యథతో వచ్చిన వాళ్లకి కథని చెప్పకపోవడం వాళ్లకి అన్యాయం చేసినట్లవుతుంది. వినడానికి ఒక్కరే రానీ కాక, వంద మంది వచ్చినప్పుడు ఎలా చెప్తామో ఒక్కడొచ్చినప్పుడూ అలాగే చెప్దాం. ఒకవేళ ఒక్కడు కూడా రాకపోతే అప్పుడు ఈ రాత్రికి చెప్పడం మానేద్దాం'

వాడు ఆ బృందానికి నాయకుడు కాబట్టి మిగిలిన ముగ్గురూ అతని మాటని కాదనలేక పోయారు. ఆ రాత్రి ఆ నాయకుడు అన్నట్లుగానే ఒక్క శ్రోతే వచ్చాడు. ఐనా వారు బుర్రకథని ఎంతో శ్రద్ధగా చక్కగా చెప్పారు. ఆ శ్రోత వెళ్లిపోతూ నలుగురి చేతుల్లో నాలుగు బంగారు కాసులుంచి 'చాలా గొప్పగా చెప్పారు' అని మెచ్చుకున్నాడు.

ఆ వచ్చినతను ఆ దేశపు రాజు.'

వారి తండ్రి కథ ముగించాడు.

'ఓ' అన్నాడు రమాకాంత్.

'కాబట్టి మనం సక్రమంగా ఏ పని చేసినా దాన్ని మెచ్చుకునేవాడు ఒక్కడైనా ఉంటాడు. మనం చేసే ప్రతీ పనిలో మన సంతకం కనపడాలి. అంటే మనం తప్ప దాన్ని అలా ఇతరులు చేయలేనంత బాగా చేయాలి'

రమాకాంత్ అరగంట తర్వాత తండ్రికి తను మళ్లీ గీసిన భారతదేశ చిత్రపటాన్ని చూపించాడు. అది ఉమాకాంత్ గీసిన బొమ్మ కన్నా చాలా బావుంది.

-మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

నేను గీసిన బొమ్మలు

ఎం.రామవెంకటేష్ (ధవళేశ్వరం)

వి.వికీ (మర్రిపాడు)

పి.గురునాథ్

కె.సూర్యకాంత్

బి.వి.రాజేశ్వరి

డి.శాంభవి (హైదరాబాద్)

మజ్జిగ తాగినవాడే మహానీయుడు

మంచుకొండల్లో ఉండే పరమశివుడికి మజ్జిగ తాగే అలావాటుంటే ఆయన నీలకంఠుడెలా అవుతాడు? పాలసముద్రంలో ఉండే విష్ణుమూర్తికి మజ్జిగ కష్టం కాబట్టే, ఆయన నల్లని వాడయ్యాడు! స్వర్గంలో 'సుర' తప్ప మజ్జిగ దొరకకే ఇంద్రుడు అంత దుర్బలుడయ్యాడు. మజ్జిగ తాగే అలవాటుంటే చంద్రుడికి క్షయ వ్యాధి, వినాయకుడికి పెద్ద పొట్ట, కుబేరుడికి కుష్టురోగం, అగ్నికి కాల్చే గుణం ఇవన్నీ వచ్చేవే కాదని యోగరత్నాకరం వైద్యం గ్రంథంలో ఒక చమత్కారం కనిపిస్తుంది. మజ్జిగ తాగేవాడికి ఏ వ్యాధులూ కలగవనీ, తిరిగి రాకుండా ఉంటాయనీ, విష దోషాలు, దుర్బలత్వం, చర్మరోగాలు, క్షయ, కొవ్వు, అమిత వేడి తగ్గిపోతాయనీ, శరీరానికి మంచి వర్చస్సు కలుగుతుందనీ దీని భావం. అక్కడ దేవతల కోసం అమృతాన్ని, ఇక్కడ మానవుల కోసం మజ్జగని సృష్టించారట!

ప్రధాన ద్రావిడ భాషలన్నింటిలో మజ్జిగ అనే పదమే కనిపిస్తుంది. 'మచ్చిక్తై' అని తమిళంలోనూ, మజ్జిగే అని కన్నడంలోనూ పిలుస్తారు. పాకృత భాషలో 'మజ్జి అ'. సంస్కృతంలో మార్జిత అనే పదాలు ద్రావిడ మూలంలోంచే చేరి ఉంటాయి.

నిండా బాక్టీరియాని కలిగిన ఏకైక ఆహార ద్రవ్యం మజ్జిగ! 'యాంటీ బయాటిక్' ఔషధాలుకూడా బాక్టీరియానే కలిగి ఉంటాయి. కానీ, అవి శరీరానికి వ్యతిరేకంగా పనిచేయటం ద్వారా చెడు బాక్టీరియాను ఎదుర్కొనేలా చేస్తాయి. కానీ, మజ్జిగ అనుకూలంగా పనిచేసి శరీరాన్ని శక్తమంతం చేయటంద్వారా వ్యాధిని ఎదుర్కొనేలా చేస్తుంది. అందుకని మజ్జిగని 'ప్రొబయాటిక్ ఔషధం' అంటారు. ఇందులో సజీవమైన లాక్టో బాక్టీరియా ఉంటుంది. ఇవి ఉపయోగపడే సూక్ష్మజీవులు. చిన్న ప్రేవులలోకి వెళ్లినా సజీవంగానే ఉండి మేలు చేస్తాయి. విటమిన్లు తదితర పోషక విలువలను వంటబట్టేలా చేస్తాయి. జీర్ణప్రక్రియని సక్రమంగా ఉంచుతాయి. శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. గుండె జబ్బులూ, కేన్సర్ లాంటి వ్యాధులను అదుపు చేయటానికి తోడ్పడతాయి. మజ్జగ పైన తేరుకున్న నీటిలో ఉపయోగపడే బాక్టీరియా బాగా ఉంటుంది. అందుకని జీర్ణకోశ వ్యాధులతో బాధపడేవారు మజ్జిగ తేటను వంచుకుని మిగతా మజ్జిగలో మళ్ళీ నీళ్ళు పోస్తే చాలు. మన మజ్జిగ మనకే ఉంటాయి. కడుపులోకి కావలసిన బాక్టీరియా చేరుతుంది.

మజ్జగని నాలుగు రకాలుగా వైద్యశాస్త్రంలో పిలిచారు. గట్టి పెరుగును నీళ్ళు కలపకుండా, మీగడ తీయకుండా చిలికిన మజ్జిగని 'ఘోలకం' అంటారు. మీగడని మాత్రం తీసి చిలికిన గట్టి పెరుగుని మదితం అనీ, నాలుగో వంతు నీళ్ళు కలిపి చిలికినది 'తక్రం' అనే పేరు స్థిరపడింది. ఇది అన్ని దోషాలను హరించేదిగా ఉంటుంది. గేదె మజ్జిగకన్నా ఆవు మజ్జిగ ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి. చిలకటం వలనే మజ్జిగకు తేలికగా అరిగే గుణం, అరిగించే గుణం కలుగుతున్నాయి. అందుకనే పాలుకన్నా పెరుగు, పెరుగుకన్నా మజ్జిగ శ్రేష్ఠమైనవిగా ఉంటాయి. ఫ్రిజ్జులోంచి అప్పటికప్పుడు మంచుగడ్డలా ఉండే పెరుగుని తినడానికి మనం అలవాటు పడిపోయాం. షుగర్‌వ్యాధి రోగుల సంఖ్య నానాటికీ తీవ్ర కావడానికి ఈ దురలవాటే ముఖ్యకారణం. పెరుగును ఫ్రిజ్జులోంచి తీసాక బాగా చిలికి, కొద్దిగా వెచ్చచేసిన మజ్జగ మంచి చేస్తాయని గమనించాలి. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి మూడింటినీ మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు చేర్చిన పొడిని కొద్దిగా కలుపుకుంటే ఆ మజ్జగ ఎక్కువ మేలుచేస్తాయి. జలుబు, పడిశభారం ఉన్నవాళ్ళు మజ్జగని కాచి తాగాలని ఈ గ్రంథం సూచించింది.

పుల్లని మజ్జిగలో సగం పాలు కలిపి కాచిన దాన్ని 'కూర్చికా' అంటారు. మజ్జిగలో పాలు, బెల్లం తగినంత చేర్చి కాస్తే 'తేమనం' లేదా 'తిమ్మనం' అనే తెలుగు వంటకం తయారవుతుంది. బెల్లానికి బదులుగా అల్లం, మిర్చి, కొత్తిమీర, ఇతర సంబారాలు వేసి కాచిన మజ్జగ పులుసు. మెంతులు తేలికగా నూరి తాలింపు పెట్టిన మంచి మజ్జగ తెలుగిళ్లలో ప్రసిద్ధి. మజ్జిగ పులుసును 'మోరు' అనే పేరుతో పిలిచేవారని 'గారెలు బూరెలు చారులు మోరులు' అని ఉత్తర రామచరితంలో ప్రయోగానిబట్టి తెలుస్తోంది. బియ్యప్పిండి, అల్లం తదితర సంబారాలు చేర్చి ఉండలు కట్టి మజ్జిగ పులుసులో వేసి వండిన ఉండల్ని 'మోరుండలు' అంటారు. వీటిని ఆవడల్లాగా తినవచ్చు.

మజ్జిగలో పంచదార లేదా తేనె కలిపిన పానీయమే లస్సీ! ఇది హిందీ లేదా పంజాబీ పదం కావచ్చు. వేసవి కాలంలో నిమ్మరసం, జీలకర్ర పొడి, ఉప్పు, పంచదార కలిపి పొదీనా ఆకులు వేసిన లస్సీ వడదెబ్బ తగలకుండా కాపాడుతుంది. దీన్ని 'సిగరి' అంటారు. శిఖరిణి అనే సంస్కృత పదానికి ఇది తెలుగు రూపం కావచ్చు. చిక్కని మజ్జిగ అయితే లస్సీ అనీ, వెన్న తీసేసి నీళ్లు ఎక్కువ కలిపితే 'చాస్' అని పిలుస్తారు. టర్కీలో 'అయరాన్', అర్మీనియాలో 'థాన్', పర్షియాలో 'దూగ్', అల్బేనియాలో 'ధాలే' అనే పానీయాలు ఇలాంటివే! గుర్రం పాలతో 'కుమిస్' అనే పానీయాన్ని మధ్య ఆసియా స్టెప్పీలు ఇష్టంగా తాగుతారుట; పర్షియన్ కేకిక్ అనేది మన మజ్జిగ పులుసు లాంటిదే! ఇందులో వెల్లుల్లి మసాలా బాగా కలిపి రొట్టెల్లో నంజుకుంటారు. పచ్చి పాలు పోసిన తోలు సంచీని గుమ్మానికి తగలించి ఉంచితే తలుపు తీసినప్పుడల్లా సంచీ కదిలి లోపల ఉన్న పాలు వాటికవే తోడుకుంటాయట. కాకేసస్ పర్వతశ్రేణి ప్రాంతాల్లో దీన్ని 'కేపిర్' అంటారు. ఐర్లండ్‌లో తినే సోడాఉప్పు, మజ్జిగతో చేసిన రొట్టెలు దొరుకుతాయి. మనవాళ్ళుకూడా బొంబాయి రవ్వ చేర్చి రవ్వట్టు చేస్తుంటారు.

మజ్జిగ వాడకం దక్షిణాదివారికున్నంతగా ఉత్తరాది వారికి లేదు. మధురానగరిలో చల్లలమ్మబోయే అమ్మాయిల దారికి అడ్డం పడ్డాడుగానీ, తెలుగు కృష్ణుడు పెరుగులమ్మబోయేవారికి కాదుగదా!

-డా. జి.వి. పూర్ణచందు

సెల్: 9440172642

బొబ్బర్ల గారెలు

కావలసినవి:

బొబ్బర్లు - రెండు కప్పులు
పచ్చి మిర్చీ - ఐదు
ఉల్లి తరుగు - అరకప్పు
అల్లం - చిన్న ముక్క
వెల్లుల్లి రెబ్బలు - నాలుగు
కరివేపాకులు - గుప్పెడు
కొత్తిమీర - కొంచెం
ఉప్పు - రుచికి తగినంత
పసుపు - చిన్న స్పూన్
జీలకర్ర - స్పూన్
నూనె -గారెలు చేసేందుకు మూకుట్లోకి

ఎలా చేయాలంటే...

బొబ్బర్లను రాళ్లవంటివి ఏవీ లేకుండా ఏరివేసి నీటిలో బాగా కడిగినీళ్లుపోసి బాగా నాననివ్వాలి. నానిన తరువాత నీళ్ళు తీసేసి మిక్సీలో వేసి మరీ మెత్తగా కాకుండా రుబ్బాలి. దీనిలో నూనె తప్ప మిగతావన్నీ ముద్దచేసేవి చేసి తరిగేవి తరిగి, వేసేవి వేసి బాగా కలిపి, గారె చేసేందుకు కావలసినంత ముద్ద తీసుకుని చేతితో గారెలవలె చేసి నూనెలో వేసి మంచిగా వేయించి తీయాలి. వీటిని సాస్‌తోనైనా, మరేదైనా నచ్చేదానితోనయినా, ఊరికేనన్నా తిన్నా బాగానే వుంటాయి.

- పి.జ్యోతి

నవతరం పాఠకుల్లో, మారుతున్న అభిరుచులకు అనుగుణంగా, ప్రతి ఆదివారం ఒక పూర్తి పేజీ విభిన్నమైన వంటలకు కేటాయించాలన్న సూచనలకు అనుగుణంగా రూపుదిద్దుకున్న పేజీ రుచి. ఇది మీ పేజీ. మహిళలైనా..నలభీములైనా ఎవరైనా కావచ్చు.. కొత్త తరహా వంటలను రూపొందించి పంపితే ఈ పేజీ స్వాగతిస్తుంది. ఎలాచ్చీ వంటకం ఫొటో కూడా జతపర్చడం మర్చిపోవద్దు.

మా చిరునామా

రుచి పేజీ,
ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక
36, సరోజిని దేవీరోడ్, సికిందరాబాద్ -3

మాంగో స్మూతీ / మిల్క్ షేక్

కావలసినవి: పాలు - 2 కప్పులు, మామిడిపండు గుజ్జు - 1 కప్పు, యాలకుల పొడి - చిటికెడు, ఐసు - కొద్దిగా, జీడిపప్పు, పిస్తా, బాదాం - 5 చొప్పున, పంచదార - 3 టేబుల్ స్పూన్స్

తయారుచేయువిధానం: డ్రై ఫ్రూట్‌లో సగం పొడి చేసుకొని మిగతావి సన్నగా కట్ చేసుకోవాలి. పాలల్లో ఈ డ్రైఫ్రూట్స్ పొడి, యాలకుల పొడి, పొడిచేసిన ఐసు, పంచదార, మామిడి పండు గుజ్జు వేసి కలిపి మిక్సీలో వేసి బ్లెండ్ చేయాలి. వెంటనే చల్లగా గ్లాసులో పోసి పైన డ్రైఫ్రూట్స్ ముక్కలు వేసి సర్వ్ చేయాలి.

మీల్‌మేకర్ టమాటా కర్రీ

కావలసినవి:

మీల్‌మేకర్ - ఒక కప్పు
టమాటా ముక్కలు - ఒక కప్పు
ఉల్లిగడ్డ ముక్కలు - అరకప్పు
కొత్తిమీర తరుగు - పావుకప్పు
కారం - ఒక స్పూన్
ఉప్పు - తగినంత
పోపు సామాను (ఆవాలు, జీలకర్ర, మినపప్పు) - ఒక స్పూన్
నూనె - పావుకప్పు
పసుపు - పావు స్పూన్

తయారుచేయు విధానం

ముందుగా మీల్ మేకర్‌లను నీటిలోవేసి కడిగి సరిపడనన్ని నీరుపోసి ఉడికించాలి. ఇవి మెత్తగా అయినాక నీళ్ళు తీసేసి చన్నీళ్లు వీటిపై పోసి చల్లారనిచ్చి నీరు పిండి ఉంచాలి. ప్యాన్‌లో నూనెవేసి కాగనిచ్చి పోపు సమానును వేసి వేగనిచ్చి ఉల్లిగడ్డ ముక్కలువేసి కలిపి పసుపు వేయాలి. ఉడికించిన మీల్‌మేకర్‌లను వేసి కారం, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి. కొంచెం సేపు నూనెలో మగ్గనిచ్చి, టమాటా మక్కులను మిక్సీలోవేసి మిక్సీ చేసి ఈ గుజ్జును మీల్‌మేకర్‌లలో వేయాలి. దీనిని మూతపెట్టి ఉంచి అలా రెండూ కలిసి ఉడకనివ్వాలి. బాగా దగ్గరగా అయ్యాక కొత్తిమీర చల్లి దించుకోవాలి. ఇది అన్నంలోకి, చపాతీ, పూరీ, పరోటా వంటి వాటిల్లోకయినా రుచిగా ఉంటుంది.

శెనగపప్పుతో మసాలా కర్రీ

కావలసినవి:

శెనగపప్పు పావు కిలో
అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 1 టేబిల్ స్పూన్
ఉల్లిపాయ పెద్దది - 1
దానిన చెక్క ముక్క - చిన్నది 1
గరమ్ మసాలా - 1 టేబుల్ స్పూన్
ఉప్పు తగినంత
నూనె - 1 గరిట

ఇదీ పద్ధతి....

ముందు శెనగపప్పుని ఓ రెండు గంటలు నీళ్లల్లో నానపెట్టాలి. ఆ తరువాత రెండున్నర గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో ఉడికించాలి. ఈ లోపల ఉల్లిపాయని సన్నగా తరిగి ఉంచుకోవాలి. ఇప్పుడు పోయ్యిమీద బాండీ పెట్టి నూనెవేసి కాగాక దానిన చెక్క వేయాలి. అది వేగాక సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలనువేసి దోరగా వేయించి అందులో 1 టేబుల్‌స్పూన్ అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి మరి కొద్దిసేపు వేయించాలి. ఇప్పుడు అందులో 1 టేబుల్ స్పూన్ గరమ్ మసాలా వేసి బాగా వేయించి, ఉడక పెట్టుకున్న శెనగపప్పును తగినంత ఉప్పుతో పాటు వేసి బాగా కలియబెట్టి కొద్దిగా గ్రేవీలాగా అయ్యేటట్లుగా తగినంత నీరుపోసి సిమ్‌లో ఉంచి కాసేపు ఉడకనివ్వాలి. ఆ తరువాత స్టా ఆర్పేసి సన్నగా కట్‌చేసిన కొత్తమీరతోనూ చక్రాల్లా తరిగిన ఉల్లిపాయల తోనూ గార్నిషింగ్‌వేసి వేడి వేడిగా, చపాతీలలోకి సర్వ్‌చేయాలి.

- మాధవపెద్ది ఉష

పైనాపిల్ మిల్క్

కావలసినవి:

పైనాపిల్ గుజ్జు - రెండు కప్పులు
పంచదార - ఒక కప్పు
పాలు - రెండు కప్పులు

ఎలాగంటే....

పైనాపిల్ పొట్టుతీసి మక్కలు చేసి మిక్సీలోవేసి గుజ్జు చేసుకోవాలి. పాలను మరిగించి పంచదార కలిపి చిక్కగా అయ్యాక, పైనాపిల్ గుజ్జు వేసి కొద్దిసేపుఉంచి దించేయాలి. చల్లారాక మిక్సీలో వేసి బాగా షేక్ చేయాలి, దీనిని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి చల్లగా అయినాక సర్వ్ చేయవచ్చు.

ఉల్లిపాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

ఉల్లిపాయలు - 2
ఎండుమిర్చి - 4 లేక 5
ధనియాలు - 2 టీస్పూన్స్
నువ్వులు - 2 టీస్పూన్స్
పల్లీలు - 2 టీస్పూన్స్
జీలకర్ర - 1/2 టీస్పూన్
కరివేపాకు - 2 రెబ్బలు
చింతపండు పులుసు - 1/4 కప్పు
ఉప్పు - తగినంత
ఆవాలు - 1/4 టీస్పూన్
నూనె - 3 టీస్పూన్స్

ఎలా చేయాలంటే....

ప్యాన్ వేడిచేసి ఎండుమిర్చి, పల్లీలు, జీలకర్ర దోరగా వేయించి పొడి చేసుకోవాలి.

అదే ప్యాన్‌లో చెంచాడు నూనె వేడిచేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు మెత్తబడేవరకు వేయించుకోవాలి. మసాలా పొడి. ఉల్లిపాయలు, చింత పండు పులుసు, ఉప్పు కలిపి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. చెంచాడు నూనె వేడిచేసి ఆవాలు, కరివేపాకువేసి పోపు పెట్టి ఈ పచ్చడిలో కలిపి సర్వ్ చేయాలి.

సాంబార్ అన్నం

కావలసినవి

బియ్యం - 3 కప్పులు
పెసరపప్పు లేదా కందిపప్పు - 1 కప్పు
పోపు గింజలు - 1 టీస్పూన్
ఎండుమిర్చి - 4
టమాటాలు - 2
పసుపు - 1/4 టీస్పూన్
కారంపొడి - 1/2 టీస్పూన్
కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు
చింతపండు పులుసు - 1/2 కప్పు
కొత్తిమీర - 3 టీస్పూన్స్
ఉప్పు - తగినంత
నూనె - 3 టేబుల్ స్పూన్స్

ఇలా వండాలి....

బియ్యం, పప్పు కలిపి కడిగి నీళ్ళుపోసి అరగంట నాననివ్వాలి. టమాటాలను ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. కుక్కర్లో నూనె వేడిచేసి ఎండుమిర్చి, పోపుగింజలు వేసి కొద్దిగా వేగాక టమాటా ముద్దను వేసి వేపాలి. ఇందులో పసుపు, కారంపొడి, సాంబార్ పొడి, కరివేపాకు వేసి కొద్దిగా వేపి చింతపండు పులుసు వేసి రెండు నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి.

తర్వాత బియ్యం ఒకటికి రెండు గ్లాసుల కొలతతో నీళ్ళు పోసి తగినంత ఉప్పువేసి మరిగించాలి. నీళ్ళు మరుగుతుండగా బియ్యం తీసివేయాలి. కొత్తిమీర కూడా వేసి కలిపి మూతపెట్టి మెత్తగా ఉడకనివ్వాలి. ఇది ఉడికిన తర్వాత వేడిగా ఆవకాయ లేదా పెరుగుతో సర్వ్ చేయాలి.

చారుపొడి

కావలసినవి :

కరివేపాకు - రెండు కప్పులు
జీలకర్ర - రెండుస్పూన్‌లు
ధనియాలు - రెండు స్పూన్‌లు
మిరియాలు - పావు స్పూన్
ఉప్పు - తగినంత
బెల్లం - పావుకప్పు
తరుగు లేదా పంచదార

తయారుచేయు విధానం:

ముందుగా పైన చెప్పిన వాటిలో ఉప్పు, బెల్లం లేదా పంచదార తప్ప అన్నీ మూకుట్లోవేసి దోరగా వేయించి తీసి చల్లారనివ్వాలి. తరువాత మిక్సీలో వేసి మెత్తగా పొడి చేసుకోవాలి. దీనితో ఉప్పు, బెల్లం లేదా పంచదార కలిపి ఓ డాన్నో పెట్టుకుని, చారు మరుగుతున్నప్పుడు దానికి సరిపడ వేసుకుంటే చాలు, చారు రుచిగా ఉండటమే కాక ఆరోగ్యానికి మంచిది.

దోషాలు నివారించే మందేశ్వరుడు

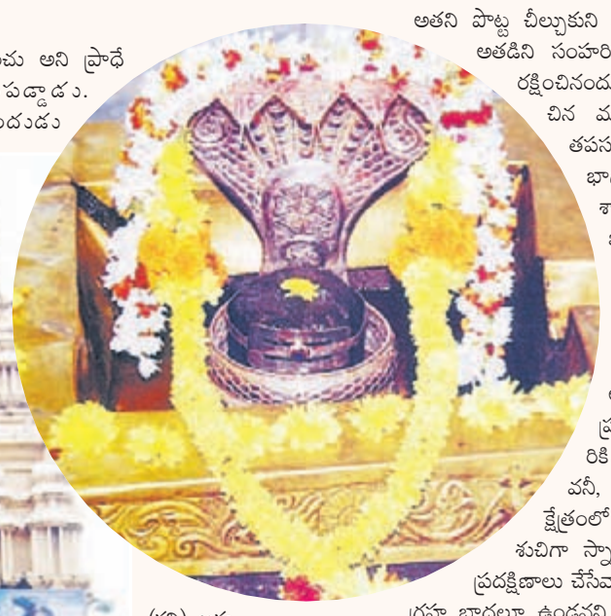
నీలాంజన సమాభాసం
రవిపుత్రం యమాగ్రజం
ఛాయా మార్తండ సంభూతం
తం నమామి శనైశ్చరమ్

నల్లని కాటుక రంగు శరీరం కలవాడు, సూర్యుని కుమారుడు, యమునికి అన్న, ఛాయా సూర్యుల పుత్రుడు అయిన శనీశ్వరునికి నమస్కరించని వారుండరు.

తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో రావులపాలెంకు 6 కిలోమీటర్ల దూరంలో మందపల్లి గ్రామం వుంది. ఈ ఆలయంలోని దేవుని పేరు మందేశ్వరుడు. మందునిచేత అంటే శని చేత ప్రతిష్ఠింపబడటం వల్ల ఈ స్వామి మందేశ్వరుడు అయ్యాడు. మందేశ్వరుని దేవి పార్వతిదేవి. రాజమండ్రికి 38 కిలోమీటర్ల దూరంలో మందపల్లి భక్తులతో అలరారుతోంది.

గౌతమీ నది ఒడ్డున అగస్త్యుడు సత్రయాగం చేస్తున్న సమయంలో కైటభాసురుడు అనే రాక్షసుని కుమారులు పిప్పలుడు, అశ్వత్థుడు ఇద్దరూ కలిసి ఆయన యాగానికి విఘ్నం, విధ్వంసం చేయాలని సంకల్పించారు.

అశ్వత్థుడు రావిచెట్టు రూపంలోకి మారి తన చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేస్తున్న వారిని, పిప్పిలుడు సామవేదం బోధించే గురువేషంలో, నేర్చుకోటానికి వచ్చిన శిష్యులను మింగివేయసాగారు. వీరి బాధలు భరించలేక ఆ మునివర్యులు సూర్య కుమారుడైన శనిని రక్షింపమని వేడుకున్నారు. యాగదీక్ష తరువాత రక్షిస్తానని చెబితే అలాకాదు. మా తపస్సులలో కొంత భాగాన్ని నీకు ధార పోస్తాం. దానవులను సంహరించి మిమ్మల్ని రక్షించు అని ప్రార్థించడంతో అతడు ముందుడు



అతని పొట్ట చీల్చుకుని బయటకు వచ్చి అతడిని సంహరించాడు. తమని రక్షించినందుకు సంతోషించిన మహర్షులు తమ తపస్సులలో కొంత భాగాన్ని ధారపోశారు. అగస్త్యుడు ఇంకా ఇతర ఋషులు వరాలిచ్చారు.

అది చూసిన శని, ఇప్పుడు అశ్వత్థవృక్షానికి ప్రదక్షిణం చేసేవారికి శని బాధలుండవనీ, ఈ మందపల్లి క్షేత్రంలో శనివారంనాడు శుచిగా స్నానంచేసి, అశ్వత్థ ప్రదక్షిణాలు చేసేవారికి ఏ విధమైన గ్రహ బాధలూ ఉండవని వరం ప్రసాదించాడు. ఇక్కడ చేసే తీర్థస్నానం, దానం పవిత్ర యాగ ఫలాలను ఇస్తాయి. శని త్రయోదశి పర్వదినం మందపల్లి క్షేత్రంలో మందేశ్వరస్వామి వారికి దోషపరిహారం కోసం తైలాభిషేకాలను చేయటంవలన శని ప్రభావంవల్ల కలిగే దోషాలూ నివారింపబడతాయి. మన రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రాంతాలనుండి రాజమండ్రికి రైలు, బస్సు సౌకర్యాలున్నాయి. రాజమండ్రికి చేరుకుంటే అక్కడి నుండి మందపల్లికి సులభంగా చేరుకోవచ్చు.

(శని) అశ్వత్థాన్ని చేరి ప్రదక్షిణం చేస్తుండగా అతడిని అశ్వత్థుడు మింగేశాడు. ఆ అశ్వత్థాన్ని చీల్చుకుని బయటకు వచ్చిన శని అతనిని భస్మం చేశాడు. పిప్పలుని దగ్గరకు వెళ్ళి నమస్కారం చేయగా శనిని బ్రాహ్మణునిగా తలిచి మింగేశాడు. శని

- మనస్వినీ

పరమపవిత్రం 'రావి'

ప్రకృతిలో ఉన్న వృక్షరాజాలలో రావిచెట్టు ఒకటి. ఈ చెట్టు ఏ ప్రదేశంలోనైనా చక్కగా పెరగగలగడమే కాదు గోడల చీలికల్లో కూడా ఇది పెరుగుతూ ప్రత్యేకతను చాటుకొంటుంది. పద్మపురాణం రావిచెట్టును విష్ణు స్వరూపంగా తెలియజేసింది. తైత్తరీయ సంహితలో రావిచెట్టును అతి పవిత్రమయిన చెట్టుగా చెప్పుతుంది. బ్రహ్మ వైవర్త పురాణంలో కూడా రావిచెట్టు ప్రస్తావన ఉంది. ఈ చెట్టు శ్రేష్ఠమయినదిగానూ, దేవతా వృక్షంగానూ, పురాణాలు రావి చెట్టును అశ్వత్థ వృక్షంగానూ, పరమ పవిత్రనైనదిగానూ చెప్పున్నాయి. గౌతమ బుద్ధునికి రావిచెట్టు కింద జ్ఞానోదయమైంది. కనుక రావిచెట్టును బోధివృక్షం అని కూడా పిలుస్తారు. రావిచెట్టు మొదట్లో విష్ణువు, బోదెలో కేశవుడు, కొమ్మలలో నారాయణుడు, ఆకుల్లో హరి, పండ్లలో అచ్యుతుడు ఉంటాడని పురాణాల ద్వారా తెలుస్తోంది. రావిచెట్టు నుంచి ప్రసరించే గాలి వాతావరణ కాలుష్యాన్ని పారద్రోలుతుంది. రావిచెట్టు మొదట్లో నీళ్ళు పోసి, చెట్టుకు ప్రదక్షణం చేసి నమస్కరించడంల్ల భగవంతుని సేవించిన పుణ్యం లభిస్తుంది, ఆయష్షు పెరుగుతుంది. పాపాలన్నీ తొలగిపోతాయి. స్వర్గలోక ప్రాప్తి, మోక్షం కలుగుతుంది. రావిచెట్టు భగవంతుడుండే నెలవేకాక పితృదేవతల ఆవాసంగా కూడా పరిగణించబడుతోంది. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు తన స్వరూపమే రావిచెట్టు అని చెప్పాడు. రావిచెట్టును శని పరిహారం చేసే

వృక్షంగా కూడా నమ్ముతారు. ఆయుర్వేద వైద్యంలో రావిచెట్టుకు ప్రాధాన్యత ఉంది. రావిచెట్టు వృక్షం కింద యజ్ఞాలు, యాగాలు, హోమలు, వ్రతాలు చేసినా, పురాణాలు చెప్పినా, విన్నా సత్ఫలితాలు లభిస్తాయని పురాణ గ్రంథాలు తెలుపుతున్నాయి. ఆధ్యాత్మిక పరంగా రావిచెట్టుకు ప్రాశస్త్యం ఉన్నట్లే, వైజ్ఞానిక పరంగా, వైద్యపరంగా కూడా ఆ వృక్షం ఎంతో ఉపయోగకరమని తెలుపబడింది. రావిచెట్టు నుంచి ప్రాణవాయువు అధికంగా లభిస్తుంది. రావిచెట్టు సమీపంలో నివసించేవారికి ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. కుటుంబంలో ఆపదలు వచ్చినా, ఆర్థిక పరమయిన ఒడిదుడుకులు ఏర్పడినా వాటిని తొలగించుకోవాలంటే రావి ఆకులను తోరణంగా తయారుచేసి ఇంటి ముఖద్వారానికి కట్టాలి. అవి ఎండిపోయిన తర్వాత వాటిని తీసేసి తిరిగి మరో తోరణం కట్టాలి. ఇలాగ తొమ్మిదిసార్లు చేసినట్లయితే సత్ఫలితం పొందవచ్చు.

- కె. నిర్మల

కురుక్షేత్రం.. కాదది రణక్షేత్రం

భగవంతుడెన్నో అవతారాలెత్తాడు. అన్నింటి పరమార్థం స్థూలంగా దుష్టశిక్షణ శిష్టరక్షణే. కాని ముఖ్యమైంది, ప్రముఖమైనది మానవజాతి ఉద్ధరణే. మానవుల్లో పుట్టి, మానవులతో కలిసి మెలసి తిరిగిన శ్రీరామ, శ్రీకృష్ణావతారాలు. యుగాల మార్పుతోపాటు ధర్మ స్వరూపం మానవుల మనస్తత్వాలు మారుతాయి. ఆదర్శాలు పనిచెయ్యవు!అలాంటి కాలంలో వాక్కు రూపంలో జీవితం, ప్రపంచం ఈశ్వర తత్వాన్ని ఉపదేశించాలని కృతనిశ్చయుడైన పరమాత్మ కృష్ణుడుగా అవతరించాడు. కౌరవులు-పాండవుల మధ్య కలహం పెచ్చుపెరిగింది. కురుపాండవుల సంగ్రామం సంభవించింది. శ్రీకృష్ణుడు ధర్మపక్షాన నిలిచి పార్థసారథియైనాడు. కాని శత్రుసంహారం చేస్తానని ఉరకలు వేసిన అర్జునుని ఉత్సాహం సంగ్రామ రంగం చేరగానే నీరుగారింది. ఇదే మంచి సమయం అనుకొన్న శ్రీకృష్ణుడు కర్తవ్య విముఖుడైన అర్జునుని అడ్డపెట్టుకున్నాడు. 'కర్తవ్య బోధ'! ప్రత్యక్షంగా బోధించింది నరునకే(అర్జునునకు) అయినా, పరోక్షంగా అది నరులకు (సమస్త మానవాళికి) ఉపయుక్తం. అదిభగవంతుడు చేసిన మానవాళికి మహోపకారం. అందుకే 'కురుక్షేత్రం కాదోక రణ క్షేత్రం, ధర్మాధర్మాలు కార్యాకార్యాలు నరునకు నారాయణుడు ఉపదేశించిన ధర్మ క్షేత్రం' . ఆ భగవానుని నోట వెలువడినదే భగవద్గీత. ఈనాటికీ ప్రమాణంగా నిలబడిన ధర్మ శాస్త్రం గీతాసారం!

భగవద్గీత పారాయణ చేస్తే పాపాలు నశించి పుణ్యం వస్తుందని ఆ గ్రంథంలోని ఫలశ్రుతి...ఏ అధ్యాయానికి ఏమి ఫలమో చెబుతుంది. పద్దెనిమిది అధ్యాయాలు కలిగిన ఆ గ్రంథం. కాని యుగాలు, తరాలతోపాటు మానవుల మనస్తత్వాలలో ఎన్నో ఎన్నెన్నో మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. ఇపుడు ఆధ్యాత్మికతకు సంబంధించిన మాటలు, చేతలు విన్నవారు హేళన చేస్తున్నారు. ఆధునిక నాగరికత విలయ తాండవం చేస్తున్న ఈ రోజుల్లో భగవద్గీత చదవమన్నా, వినమన్నా 'ఈలోకంలో ఇంకా ఎన్నో సుఖాలు అనుభవించాలి, అవి అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలకు వినిపించాల్సిన మాటలు' అనో, జీవితంలోని ఒడిదుడుకులకు భయపడి కాషాయం కట్టుకుని ముక్కు మూసుకుని జపాలుచేసే వారికిగాని గీతలు, గృహస్తులుగా పిల్లా పాపలతో సుఖపడుతున్న మాకెందుకండీ అనో, ఉద్యోగాలు విరమించి, నవనాడులు కృంగి, ఆత్మనిగ్రహం కోల్పోయి జీవచ్ఛవాల్లా ఉండేవారికి కావాలి గీతబోధలు,

మానవ జీవితం నీటిబుడగవంటిది. ఆయువు ఎవరికెంత ఉందో తెలియదు. పుట్టినప్పటినుండి వెన్నంటి ఉండే మృత్యువు ఎప్పుడు కబళిస్తుందో తెలియదు. ఈవేళ, ఈపూట, ఈ క్షణం ఉన్నాం...మరుక్షణం ఉంటామో?లేదో!

అయినా మానవుడు ఏమేమో, ఎన్నెన్నో ఊహించుకుని తన బతుకు శాశ్వతమైనట్టు ఈ భూమి మీద స్థిరంగా ఉండి పోతానన్నంత ధీమాతో తాపత్రయ పడుతుంటాడు. కోరికలు గుర్రాల్లా పరిగెడుతుంటే మానవుడు 'దేవుడు కోరికలు తీర్చేందుకే ఉన్నాడన్న భావనతో (బాగా పాతుకుపోయింది) తిరగని గుళ్లు, గోపురాలు లేవు, మొక్కని దేవుడూ లేడు!మనమెంత తాపత్రయ పడినా, మననొసట వ్రాయబడిన ప్రకారమే జరుగుతుందని కానీ దేవుడు మనం కోరిన కోరికలన్నింటినీ తీర్చేస్తాడన్న భ్రమనుండి బయటపడాలి. భగవద్భక్తి ఉండాలి ప్రతివారికీ...ఆ భక్తి మన స్వార్థపూరిత మైన కోరికలు నెరవేర్చుకోడానికి కాదు. మనలో తలెత్తే కోరికలే అన్ని అనర్థాలకు కారణాలు అని గ్రహించి కోరికలను అదుపు చేసుకునే శక్తి అదే 'మనోనిగ్రహం) ప్రసాదించమని భగవంతుని వేడుకోవాలి. అన్నివేదాల సారం పొందుపరిచి మనిషిలో తలెత్తే సందేహ సంశయాలకు పరిష్కార మార్గాలు సూచిస్తూ మనిషిని సక్రమమైన మార్గంలో నడిపించే మార్గదర్శి అని గుర్తెరిగిన నాడు 'భగవద్గీత' ఎవరెవరు ఎప్పుడు ఎందుకు చదవాలో అర్థమవుతుంది. చదివిన దాన్ని అర్థం చేసుకుని ఒంటపట్టించుకుని ఆచరించిన నాడు మానవుడు 'త్రిగుణాతీతుడు, నిష్కామ కర్మయోగిగా రూపుదిద్దబడతాడు. శ్రీకృష్ణుని బోధనను అర్థం చేసుకున్న విజయుడు విజయుడైనట్టే మనమూ విజయపథంలో జీవితం సాగించి జీవితాలను సార్థకం చేసుకోగలుగుతాము.

-రేవతి

గాయత్రి మాత

శివశక్తుల స్వరూపం

సమస్త జీవులకు తేజస్సును, మనస్సును, బుద్ధిని ప్రేరేపించేది, మంచి మార్గాన నడిపించేది, సర్వలోకులను సృష్టించేది, జ్ఞాన స్వరూపమైనది 'గాయత్రి'. వేదమాత గాయత్రి కరుణామయి. పరమశాంత స్వరూపిణి అడిగిన వారికి లేదనకుండా అన్నీ ఇచ్చే దయాసాగరి. ఏ మహాతేజం ఈ లోకమంతా వ్యాపించి సర్వాధిపత్యం వహిస్తుందో, ఏ తేజపుంజం సర్వచరాచర జీవజాలాన్ని నడుపుతూ కర్మఫలాలను అనుభవింపజేస్తుందో ఆమే గాయత్రీ. ఆ తల్లి దివ్య తేజస్సుతో బ్రహ్మాది దేవతలు సైతం ప్రభా భాసమయ్యారని పురాణాలు చెబుతన్నాయి - అత్యంత మహిమాన్వోపేతమైన గాయత్రీ మాత కరుణకు పాత్రులం కావడానికి గాయత్రీ మంత్రోపాసన ముఖ్యభూమికను పోషిస్తోంది. ఈ గాయత్రి మంత్రి సూర్యపరంగా, శక్తిపరంగా, శివపరంగా, పరబ్రహ్మ పరంగా, తేజోమయుడైన పురుషోత్తముని పరంగా ధ్యానింపబడుతోంది. సర్వశక్తికి మూలప్రదమైన 'గాయత్రి' పుట్టుక గురించి పురాణాలు ప్రముఖంగా ప్రస్తావించడం జరిగింది. ఈ చరాచర సృష్టిలోని అంధకారం నుంచి 'జ్యోతి' జన్మించింది. ఆ జ్యోతి నుంచి విశ్వవ్యాపక తేజమగు 'విష్ణువు' జనించాడు.

ఆ మహావిష్ణువు రెండు వ్రేళ్ళ రాపిడితో 'నురుగు' జన్మించింది. నురుగునుంచి 'బుడగ', బుడగ నుంచి 'గ్రుడ్డు', గ్రుడ్డు నుంచి 'ఆత్మ', ఆత్మనుంచి 'ఆకాశం', ఆకాశం నుంచి 'వాయువు', వాయువు నుంచి 'అగ్ని', అగ్ని నుంచి 'ఓంకారం', ఓంకారం నుంచి 'వ్యాహృతులు' వాటి నుంచి 'గాయత్రి' జన్మించింది.

మంత్రాల్లోకెల్లా శ్రేష్ఠమైనది గాయత్రి మంత్రం. గాయత్రి మంత్రపఠనంతో నరుడు నారాయణుడుగా మారతాడని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. దీనిని 'గురుమంత్రమని' బ్రహ్మోపదేశ మంత్రమని కూడా

పిలుస్తారు. అత్యంత శక్తివంతమైన, మహిమాన్వితమైన ఈ మంత్ర జపంవల్ల కానీ కార్యాలంటూ ఏమీ ఉండవు. మూడు పాదాలు కలిగిన ఈ మంత్రంలోని ఒక్కొక్క పాదానికి ఎనిమిది అక్షరాల చొప్పున 24 బీజాక్షరాలున్నాయి. ఈ 24 బీజాక్షరాల లోనూ ఈ విశ్వంలోని సర్వవిజ్ఞానం నిక్షిప్తమై ఉంది. అలాగే ఈ మహామంత్రంలోని 24 బీజాక్షరాలు 24 దైవిక శక్తుల బీజాక్షరాలు. అంతేకాకుండా ప్రతి అక్షరానికి ఒక్కొక్క దేవత అధిపతియై, ఆయా దేవతల శక్తులు అంతర్లీనంగా ఇమిడి ఉన్నాయి. అందుకే ఇది మహామంత్రరాజమైందని తాంత్రిక గ్రంథాలు చెబుతున్నాయి. వాల్మీకి రామాయణానికి మూలాధారం గాయత్రి మంత్రమేనని, గాయత్రి మంత్రములోని ఒకొక్క బీజాక్షరానికి వెయ్యి శ్లోకాల చొప్పున 24వేల శ్లోకాలను వాల్మీకి రామాయణాన్ని రచించడం జరిగిందని పురాణాల ద్వారా అవగతమవుతుంది.

గాయత్రి మహామంత్ర మంత్రోచ్చరణ చేయునపుడు సాధకుని కంఠం, జిహ్వ, దంతాలు, శిరస్సు తదితరాల నుంచివెలువడే ధ్వనితరంగాల స్పందనల వల్ల సాధకునిలోని సమస్త శక్తి కేంద్రాలు, చైతన్యాన్ని కలిగిస్తాయాంటారు. శ్రద్ధాశక్తులతో, విశ్వాసంతో గాయత్రి జపం చేస్తే ఆత్మ, బుద్ధి, మనస్సు పవిత్రత చెంది బ్రహ్మ శక్తి పుట్టి శుభాలు కలుగుతాయని పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

''గాయతం త్రాయతే గాయత్రే''

గాయత్రి జపం చేసే వారిని గాయత్రియే కాపాడుతుందట. ఈ గాయత్రి జపాన్ని త్రిసంధ్యలలో చేస్తే అత్యంత శ్రేయస్కరమని విజ్ఞులు చెబుతారు. ఉదయం పూట ఎర్రని వస్త్రాన్ని ధరించి గాయత్రీదేవిని దేవతగా ఏకాగ్రతతో ధ్యానించాలి. మధ్యాహ్నం తెల్లని వస్త్రం ధరించి సావిత్రీదేవిని దేవతగా భావించి ధ్యానించాలి. సాయంకాలం నీలి వస్త్రం ధరించి సరస్వతిదేవిని దేవతగా ఏకాగ్రతతో ధ్యానించాలి. ఇలా ధ్యానించిన వారికి పగలు చేసిన పాపాలు పగలే నశించిపోతాయని, అలాగే రాత్రి చేసిన పాపాలు రాత్రే మటుమాయమవుతాయంటారు. గాయత్రి జపంవల్ల ఆయుర్దాయం, బ్రహ్మవర్చస్సు పెరుగుతుంది. లక్ష్మీకటాక్షంతోపాటు సంతాన ధన, ధాన్యవృద్ధి కలుగుతుంది. గాయత్రి శబ్దం ఉచ్చరించినంత మాత్రానే సంసార సాగరం నుంచి మోక్షం లభిస్తుంది. త్రిసంధ్యలలో త్రికరణ శుద్ధిగా గాయత్రిని ధ్యానించేవారిని ఆ గాయత్రి మాత తల్లిపలె కాపాడి ధనధాన్య సుఖాలను ఐహిక సుఖాలనిస్తుందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

గాయత్రి మంత్రాన్ని జపం చేసేవారు ప్రాతఃకాలంలోనే చేయడం శ్రేయస్కరం. బ్రాహ్మీముహూర్త కాలంలో నిద్రలేచి కాలకృత్యాదులు తీర్చుకుని, శుచియై, గాయత్రీ జపాన్ని చేయాలి. ఎవరి శక్తి అనుసారం వారు గాయత్రీ జపం చేయొచ్చు. అయితే ఇక్కడ ఏకాగ్రత ప్రధానం కానీ సంఖ్యకాదు. గాయత్రి జపం చేసేవారిల్లు శుచి శుభ్రతలతో ఉండాలి. సాత్విక ఆహారమే తీసుకోవాలి. ధూమపానం, మద్యపానాలకు దూరంగా ఉండాలి. మైలుపడిన వారికి దూరంగా గాయత్రి మాతను భక్తి శ్రద్ధలతో పూజిస్తూ, జపం చేయాలి. అలా చేసినవారికి ఆ గాయత్రి తల్లి అభీష్టాలను నెరవేర్చి చల్లగా చూస్తుంది.

- ప్రసాద్

మత్స్యావతారానికి ఆలయం ఉందా?

★ శివుడు వ్యాఘ్ర చర్మాంబర ధారియా? గజచర్మాంబరధారియా?

- కె.వి.రామారావు, పోతవరం

- శివకథా ప్రతిపాదకాలైన మహాపురాణాలు పది ఉన్నాయి. ఇవికాక శైవాగమాలు, ఉప పురాణాలు ఉన్నాయి. వాటిల్లో శివుడ్ని కొన్నిచోట్ల వ్యాఘ్ర చర్మాంబరధారిగాను, మరికొన్ని చోట్ల గజ చర్మాంబర ధారిగాను వర్ణించారు. గణపతి చరిత్రలో కూడా గజాసురుడు తన శిరస్సును ప్రముఖ స్థానంలో ఉంచి తన చర్మాన్ని నీవే ధరించాలని శివుడ్నికోరినట్టుగా కొన్ని పురాణాల్లో ఉంది. కనుక రెండూ నిజమే

★ రాధాకృష్ణుల ప్రేమపర్వం భాగవత పురాణంలో ఉందా?

- కె.వి.రామారావు, పోతవరం

- వ్యాసకృతమైన శ్రీమద్భాగవతంలో రాధాదేవీ ప్రసక్తి లేదు. ఆ ప్రసక్తి బ్రహ్మవైవర్తపురాణంలో ఉంది. అదికూడా వ్యాస కృతమే. ఐతే, దాని ప్రకారం రాధా కృష్ణులకు వివాహం జరిగింది గానీ, గోలోకంలో పూర్వం సంభవించిన శాపంవల్ల వారికి జీవితం మొత్తంలో సంయోగం జరగలేదు. వారిది కేవలం భౌతిక సంబంధాతీతమైన దివ్య తపోమయ ప్రేమగా ఆ పురాణం వర్ణించింది. కానీ అది జయదేవాది కవుల చేతిలోను, హరికథా దాసులు, సినీ కవులు వంటి ప్రబుద్ధుల చేతిలోను 'ప్రేమ' పర్వంగా మారి వెర్రి తలలు వేసింది. మధుర భక్తి ప్రక్రియకు ఆమె పరాకాష్ట.

★ మా అమ్మగారి అబ్ధికం నాటికి నేను తీర్థ యాత్రల మధ్యలో ఉండబోతున్నాను. ఆమె పేరున అనేక క్షేత్రాల్లో అన్నదానాదులకు డబ్బు కట్టి ఉన్నాను. నేను ఆ తిథిరోజున మా అమ్మగారికి అన్న శ్రాద్ధం పెట్టజాలను కనుక ప్రత్యామ్నాయ విధానాన్ని సూచించగలరు

- జి.రామచంద్రరావు, హైదరాబాద్

- తల్లి తిథినాడు అన్న శ్రాద్ధం పెట్టే ఏర్పాటు లేనప్పుడు ఆ కర్త చేసే తీర్థ యాత్రా క్రమం అంతా శాస్త్రవిరుద్ధమే అవుతుంది. శ్రాద్ధ దినం నాడు, సమస్త దేవతల శక్తులు ఆ కర్తయొక్క పితృదేవతలనే ఆవహిస్తాయి. ఆరోజు ఇతర దేవతా పూజ, ఇతర దానాలు కూడాపనికిరావు. ఇది శాస్త్ర నిర్ణయం ఇది సంప్రదాయ సిద్ధం కూడా. తల్లి తద్దినానికి ప్రత్యామ్నాయాలు అనారోగ్యం పాలైనప్పుడు, దేశోపద్రవం సంభవించినపుడు మాత్రమే కుదురుతాయి. కావాలని తీర్థయాత్రలు నెత్తినిపెట్టుకుని తల్లి అబ్ధికాన్ని అశ్రద్ధ చేయడానికి

- కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి

ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు శాస్త్రంలో లేవు. ఆమె పేరుతో చేసిన అన్నదాన వ్యవస్తాదులు ఏరకంగాను శాస్త్రబద్ధమైన ప్రత్యామ్నాయాలు కాజాలవు.

★ మత్స్యావతారానికి ఆలయం ఉందా?

- నీరజ, అమలాపురం

- ఇది ఇదివరలో ఒకరు వేసిన ప్రశ్న. దానికి నేను వేదాద్రి ఇత్యాదిగా పేర్లున్న క్షేత్రాలు మత్స్యావతార క్షేత్రాలని నేను విన్నాను-అని సమాధానం రాసి ఉన్నాను. అయితే తిరుపతినుంచి గంట ప్రయాణంలో, నాగలాపురంలో మత్స్యావతార క్షేత్రం ఉన్నదనీ, ఆ స్వామిని వేదనారాయణస్వామి అని పిలుస్తారని శ్రీమతి ఆర్.ప్రభావతిగారు తిరుపతి నుంచి రాశారు.వారికి కృతజ్ఞతలు.

★ విష్ణు సహస్రనామాలలో 'విశ్వకర్మా' అని ఉంది కదా! దాని అర్థమేమి?

- కె మధుసూదనరావు, రాళ్లపాలెం

- విష్ణు సహస్రనామాలలో 'విశ్వకర్మా-మనుః-త్వష్టా-స్థవిష్ఠఃస్థవిరో ధ్రువః అని ప్రథమ శతకంలోనే ఉంది. ఇక్కడ శంకర భాష్యంలో- 'విశ్వం కర్మ క్రియా యస్య స విశ్వకర్మా' ఈ విశ్వమంతా ఎవడు చేసే క్రియ అవుతోందో, ఆయన విశ్వకర్మని ఒక అర్థం చెప్పారు. రెండో అర్థంలో 'క్రియతే ఇతి జగత్ కర్మ'. విశ్వం కర్మ యస్యేతి వా- చేయబడేది కర్మ. జగత్తు చేయబడుతుంది కనుక, కర్మ అంటే జగత్తే. సమస్త జగత్తూ ఎవనిదో అతడు విశ్వకర్మ అని కూడా చెప్పారు. మూడవ అర్థంలో - విచిత్రమైన సృష్టి నిర్మాణ శక్తి గలవాడు కనుక అనగా విశ్వకర్మవంటి వాడు కనుక ఆయన విశ్వకర్మ అనబడుతున్నాడు అని మరో అర్థం చెప్పారు.

ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా :
కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి
ఇంటి నెం. 11-13-279, రోడ్ నెం. 8, అలకాపురి, హైదరాబాద్ -35.
dakavi@serveveda.org

కమనీయం కందరామాయణం

శ్రీ రామ నీ నామమేమి రుచిరా ఓ రామ నీ నామమేమి రుచిరా - అంటూ ఎన్నో ఆటలు, పాటలు, పద్యాలు, నాటకాలు, నాటికలు లాంటి ఎన్నో ప్రక్రియలలో రామాయణం ఒదుగుకుంది. రాముని గూర్చి కథాకాలక్షేపాలు వ్యాసాలు, ప్రసంగాలు, వ్యాఖ్యానాలు లాంటివి కూడా వచ్చాయి. అలానే క్రొవ్విడి వెంకట బలరామమూర్తి గారు కంద పద్యాలల్లో రామాయణాన్నంతా కూర్చారు. కందం రాసినవాడే కవి నానుడి ని పురస్కరించుకొని ఈ పద్యాలను అందంగా అల్లారని చదువరికి అనిపిస్తుంది. బాలకాండం నుంచి యుద్ధకాండ వరకు కథనంతా చక్కని మృదు పదాలతో నిర్మించారు. కాని అక్కడక్కడ కొన్ని వ్యవహారంలో లేని పదాలను కూడా పద్యఅల్లికలో బిగించారు. అవి కొరుకుడు పడని పదాలలాగా అనిపించకుండా ఆ యా పద్యాల కిందనే వాటి అర్థాన్ని ఇచ్చారు. కొత్తగా రామాయణాన్ని చదువుకునే పాఠకులకు కూడా సౌలభ్యంగా ఉంటుంది. ఇంత చక్కటి రామాయణాన్ని కూర్చిన కవి నేను కేవలం మేస్త్రిని కర్తకర్మక్రియ రాముడే. ఆ రాముడు నడిపించిన దారిలో ఈ రామాయణం కుదురుకుంది అని ముందు మాటలో చెప్పడం కవిలోని వినమ్రతను తెలుపుతోంది. పద్యాలని వెనకడుగువేయకుండా పాఠకుని ఏకబిగిన చదివించే పుస్తకంగా కంద రామాయణం కమనీయమనే అనిపించుకొంటుంది.

పుస్తక సమీక్ష

శ్రీ కమనీయ కందరామాయణము

క్రొవ్విడి వెంకట బలరామమూర్తి
మూల్యం: రూ. 100/-
ప్రతులకు: విశాలాంధ్ర బుక్‌హౌస్,
ఇం.నెం. 3-1-6/ఎ. ఏ.జి. కాలనీ
లింగోజిగూడ, సరూర్ నగర్
హైదరాబాద్-500 035
ఫోన్. 040-24058411

- చరణ

నుడి

మాటల మూటలు

కంప్యూటర్‌లో ఉపయోగించే మరికొన్ని ఇంగ్లీష్ మాటలకు తెలుగు మాటలు

1. R.A.M. = తలపిక
2. REDO = మరుచేత
3. REVIEW = మరు చూపకం
4. SCREEN SAVER = తెరకాపు
5. SEARCH ENGINE = వెతకుమర
6. SERVER = ఒసగిని

(ఒసగు=ఇచ్చు - సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు)

7. SETTING = పొందిక
8. SHORT CUT = దగ్గరి తోవ
9. SHORT CUT KEY = దగ్గరితోవ మీట
10. SOFT WARE = నునురుపు

(నును=మెత్తని, ఉరువు=వస్తువు- సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు)

11. SPACE = ఎడమ
12. SPEAKER = ఉలివు పెంపిని
13. SPREAD SHEET = విరియుల్లాకు - విరి+ఉల్లాకు

విరియు = వ్యాపించు (సూర్య.ని)

ఉల్లాకు = ఖండపత్తిక (శబ్దరత్నాకరము)

14. SYSTERM = ఎనికిని
15. UPLOAD = ఎక్కింపు

11
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
15, అక్టోబర్
2011

వ్యావహారిక భాషకే విలువెక్కువ

వచనం ప్రజాస్వామిక ప్రక్రియ. సమాజం క్రమక్రమంగా ఫ్యూడల్ వ్యవస్థ నుండి పెట్టుబడిదారీ వ్యవస్థకు, ప్రజాస్వామిక వ్యవస్థకు పరిణామం చెందుతున్న దశలో వచన ప్రక్రియ అభివృద్ధి చెందడం జరిగింది. విద్య ప్రజాస్వామికమై అందరి సొత్తుగా మారుతూ విశ్రాంతి వర్గం వేళ్ళను కుంటున్న సమయంలో వచన ప్రక్రియలైన కథ, నవల, వ్యాసం లాంటివి అభివృద్ధి చెందాయి. వీటిలోనూ ముందు గ్రాంథికం, అటు తర్వాత శిష్టవ్యావహారికం, అటుతర్వాత వ్యావహారికం, అటు తర్వాత మాండలికం చోటుచేసుకున్నాయి. ముఖ్యంగా సృజనాత్మక ప్రక్రియలైన కథ, నవలల్లో వ్యావహారికం, మాండలికం ఎక్కువగా ప్రవేశించాయి. 19వ శతాబ్ది తెలుగు రచనల్లో ముఖ్యంగా వచన రచనల్లో కొంతవరకు వ్యావహారిక భాష చోటుచేసుకుంది. సత్యరాజా పూర్వదేశ యాత్రలు లాంటి రచనల్లో ఈ వచనాన్ని చూడవచ్చు. కానీ పర వస్తు చిన్నయసూరి సాహిత్య ప్రపంచంలోకి సుడిగాలిలా ప్రవేశించి గ్రాంథిక రచనకు పెద్దపీట వేసారు. కవిత్వ సమానమైన, సంస్కృత సమానమైన వచనాన్ని ప్రోత్సహించారు. గ్రాంథికంలోనే రచనలు రావాలన్నారు. ప్రజల భాషను గ్రామ్యమని నిందించారు. గ్రామ్యం రచనల్లో ఉపయోగించడం నింద్యమన్నారు. దాంతో తెలుగు వచనం ప్రజల భాషగా మారడానికి బదులు వెనుకకు మళ్ళింది. గ్రామ్యం నిందా వాచకమైంది. మాట్లాడే భాషకూ పుస్తక భాషకూ తేడాలు ఏర్పడ్డాయి. గ్రాంథిక భాషే పుస్తక భాషయింది. ప్రజల భాషకు పుస్తక భాషకు స్పష్టమైన తేడా లేర్పడ్డాయి.

గ్రాంథికం కొందరి భాష. పండితుల భాష. వ్యావహారికం అందరి భాష. గ్రాంథికం కఠినమైంది. అందరికీ అందనిది. వ్యావహారికం అందరి భాష. ప్రజల భాష. అందరికీ అందేది. సరళమైనది. గ్రాంథికం చదువుతూ అర్థం చేసుకోవడానికి నిఘంటువును ఆశ్రయించాల్సి ఉంటుంది. వ్యావహారికం విషయంలో ఆ అవసరం లేదు. వ్యావహారికం మంది భాష. మెజారిటీ జనుల భాష. గ్రాంథికం పండిత భాషైతే, వ్యావహారికం జనమందరి భాష. గ్రాంథిక భాషలోనే రచనలు రావడం, పాఠ్య పుస్తకాల్లో గ్రాంథికమే వాడటంవల్ల సామాన్య ప్రజలు ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. పుస్తకాల భాష, మాట్లాడే భాషలో తేడాలవల్ల అట్టడుగు కులాలవారు చదువుకు దూరమయ్యారు. ఈ చదువు మాది కాదనే భావం ఏర్పడింది. వ్యావహారిక భాషలో రచనల కోసం, పాఠ్య పుస్తకాల కోసం గిడుగు రామమూర్తి పంతులు వ్యావహారిక భాషోద్యమం చేయాల్సి వచ్చింది. అందుకోసం పండితుల నుండి, ఆ వర్గాల నుండి ప్రతిఘటన వచ్చింది. గిడుగుకు కొందరు ఆంగ్లేయ అధికారుల సహాయం లభించింది. అలాగే పండితులు కూడా ఆంగ్లేయ అధికారుల సహాయంతో గ్రాంథికం కోసం పోరాడారు. గిడుగు రామమూర్తి వ్యావహారిక భాషోద్యమానికి లక్షణమైతే, గురజాడ అప్పారావు లక్ష్యమయ్యాడు. వ్యవహారిక భాషలో రచనలు చేసి చూపించాడు. ప్రజల భాషలో కన్యాశుల్కం రాసాడు. గిడుగు, గురజాడల నిరంతర కృషివల్ల పాఠ్య పుస్తకాల్లోకి వ్యావహారిక భాష ప్రవేశించింది. సృజనాత్మక రచనల్లోనూ వ్యావహారిక భాష వచ్చింది. తెలుగు పండిత బిషక్కుల భాషా భేషజం అనే పేరుతో గిడుగు రచనలు చేసాడు. గ్రాంథిక భాష బంగారాన్ని బయట పెట్టాడు. అయినా స్వాతంత్ర్యానంతరం చాలావరకు కూడా తెలుగు పాఠ్య పుస్తకాలు గ్రాంథిక భాషలోనే వచ్చాయి. ఆ తర్వాత క్రమక్రమంగా గ్రాంథికం, శిష్టావ్యావహారికం, వ్యావహారిక భాషల్లో పుస్తకాలు వస్తున్నాయి. సృజనాత్మక రచనల్లో వ్యావహారికం, మాండలికం వాడబడుతున్నాయి. అయినప్పటికీ మాండలికం భాష విషయంలోనూ, పాఠ్య పుస్తకాల భాష విషయంలోనూ ఇంకా వివాదాలు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. పాఠ్య పుస్తకాల్లో స్థానిక భాష విషయంలోనూ, పత్రికలను స్థానిక భాషలో మాండలికంలో నడపడం విషయంలోనూ ఏకాభిప్రాయం లేదు. అలా చేసే అవకాశాలూ లేవు. తెలుగు అకాడమీ పాఠ్య పుస్తకాల్లో వ్యావహారిక భాష వాడినా అనువాద పదాల్లో చాలావరకు సంస్కృత పదాలే ఉన్నాయి. వాళ్ళింకా ముందుకుపోయి జనం వాడుకలో ఉన్న పదాలను వాడి ఉంటే తెలుగు పుస్తకాలు పాఠ్య పుస్తకాలు, మరింత ఉపయోగకరంగా ఉండేవి. జనం వాడుకలో సాంకేతిక పదాలు దొరకవనడం సత్యదూరం. అలా అయితే తమిళులు, కన్నడిగులు జనం వాడుకలోంచి పదాలను తీసుకొని చక్కని అనువాదాలు ఎలా చేసుకోగలిగారు? అలా ప్రయత్నాలు చేసిన తర్వాత కూడా నవలానార్షక పదాలు దొరుకకపోతే ఆయా భాషల్లోని పదాలను అట్లాగే లిపంతీకరణం చేసుకోవచ్చు.

మాట్లాడే భాషను పుస్తక భాషగా ఇప్పటికీ పూర్తిగా స్వీకరించకపోవడంవల్ల పాఠ్య పుస్తకాల భాషగా అంగీకరించకపోవడం వల్ల చాలా నష్టాలే జరుగుతున్నాయి. ముఖ్యంగా పాఠశాల దశలో అదీ పిల్లలు చదువుకు అలవాటయ్యే దశలో తనదికాని భాషను రుద్దడంతో వాళ్లు చాలా కష్టపడుతున్నారు. ఆ భాషను నేర్చుకోడానికి సతమతమవుతున్నారు. ఇంట్లో మాట్లాడేది ఓ భాష. బళ్ళో చదువుకునేది మరో భాష కావడంతో బట్టీకి అలవాటుపడుతున్నారు. అంతేకాక ఆ పాఠాల్లో తమ కసలే తెలియని ఏవేవో విషయాలు చేర్చి పిల్లలను మరింత భారానికి గురి చేస్తున్నారు. పిల్లలకు మాతృభాషలో, ఇంటి భాషలో పరిసర విజ్ఞానాన్ని బోధించడం అవసరం. తమ స్థానిక విషయాలను చెప్పడం అవసరం. ముఖ్యంగా పల్లెల నుంచి వచ్చిన వారికి పల్లెల గూర్చి, వ్యవసాయం గూర్చి, నాగలి, ఎడ్లు, ఆవుల వంటి పరిసరాల గూర్చి, వృత్తి పనుల గూర్చి బోధించడం లేదు. ఇలా అటు భాషకు, ఇటు పరిసరాలకు దూరమై పిల్లలు తమది కాని విద్య నేర్చుకోవడానికి సతమతమవుతున్నారు. అందుకే ప్రాథమిక తరగతుల్లో విద్యార్థులకు రాష్ట్ర మంతటికీ ఒకే సిలబస్ కాకుండా స్థానిక విషయాల పరిజ్ఞానంతో తయారు చేయవలసి ఉంది. ఇలా చేయకుండా ప్రాథమిక దశలోనే చదువును అర్బనైజ్ చేయడంవల్ల పల్లెల్లో పాఠశాలను 4, 5 తరగతులలోనే వదిలి పెట్టడం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా దళిత, బండజన, గిరిజన తెగల్లో ఇది ఎక్కువగా జరుగుతుంది. ఈ మధ్యలో బడి మానేయడాలను (Dropouts) ఆపేయాలంటే ఇంటి భాషలో స్థానిక విషయాలను బోధించడం అవసరం. ఆదిలా బాద్ గిరిజన పిల్లలపై ఈ ప్రయోగం చేసి బడిమానేయడాలను ఆపివేసినట్లు తెలుస్తుంది. అది అలాగే కొనసాగితే మంచిది. ఇంగ్లీషులో ఆ సమాజానికి సంబంధించి స్థానిక అంశాలను బోధిస్తారని తెలిసింది. బాబా బ్లూక్ షిప్ లాంటి రైమ్స్ అలాంటివి. ప్రాథమిక దశలో ఇలా విద్యాబోధన చేసి ఆ తర్వాత కామన్ సిలబస్‌కు పోవచ్చు. ఇవేవీ పాటించకుండా స్థానిక భాష, అంశాలను వదిలిపెట్టి అసలు మాతృభాషనే వదిలిపెట్టి మూడేండ్ల వయసు నుంచీ పిల్లలపై ఇంగ్లీషు మాధ్యమ భారాన్ని మోపి, మరీ అన్యాయం చేస్తున్నారు. మాతృభాష రాకుండా చూస్తున్నారు. పిల్లలను టాకింగ్ డాల్స్‌గా మారుస్తున్నారు. విద్యా వ్యవస్థలో ఇది మంచి పరిణామం కాదు.

- కాలువ మల్లయ్య
దూరవాణి: 9849377578

నిర్వహణ: డా.సామల రమేష్‌బాబు - ncharithra@gmail.com

నాలుగడుగులు ముందుకు. నలభై అడుగులు వెనక్కి - అన్న చందంగా మారింది తెలుగువాచక బోధన తీరు. ఈ పరిస్థితికి రాజీవ్ విద్యా మిషన్, రాష్ట్రీయ మాధ్యమిక శిక్షా అభియాన్‌ల మధ్య సమన్వయం లోపించటమే ప్రధాన కారణంగా కనిపిస్తోంది. ప్రాథమిక స్థాయిలో భాషా బోధనలో పలు ప్రయోగాలకు గురై ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలకు చేరిన విద్యార్థికి కాస్త అలజడి వాతావరణాన్ని కలిగించేలా ఉంది. ఎన్నో లక్ష్యాలతో, సమున్నతమైన స్పష్టీకరణలతో రూపుదిద్దుకోవాల్సిన పాఠ్యాంశాలు నేటి విద్యార్థిని అయోమయ స్థితికి గురిచేస్తున్నాయనడంలో ఏ మాత్రం సందేహం లేదు. విద్యార్థి స్థాయికి తగిన విధంగా పాఠ్యాంశాలను రూపొందించటం, మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, ఆచార వ్యవహారాలకు అద్దంపట్టే అంశాలు నేటి వాచక నిర్మాణాలలో కనుమరుగవుతున్నాయి. సంవత్సరాలు గడుస్తున్నా అటు ప్రభుత్వాల్లో గానీ, ఇటు వాచక నిర్మాణ కర్తల్లోగానీ చిత్తశుద్ధి కనిపించటం లేదు.

ప్రభుత్వం 2010లో నూతనంగా ఆరవ తరగతి తెలుగు వాచకాన్ని విడుదల చేసింది. గత వాచకానికి, నూతన వాచకానికి పాఠ్యాంశ రూపకల్పనలోనూ, అభ్యాస తీరుతెన్నుల్లోనూ కాస్త వైవిధ్యాన్ని చూపించింది. ఇంతవరకూ బాగానే ఉన్నా ఇటీవల కాలంలో రాజీవ్ విద్యా మిషన్ చట్రంలోనికి ఆరు, ఏడు, ఎనిమిది తరగతులు వచ్చాయి. దీంతో పరీక్షా విధానంలోనే పూర్తిస్థాయి మార్పులకు శ్రీకారం చుట్టింది. ఈ విధానంలోనూ విమర్శలు లేక పోలేదు. మారిన ఆరవ తరగతి పాఠ్యాంశాల రూపకల్పనలో పొందుపర్చని లక్ష్యాలను విద్యార్థి పరీక్షా పత్రంలో ఇవ్వటం జరుగుతోంది. ఆయా ప్రశ్నా పత్రాలను పరిశీలిస్తే విద్యార్థి ముఖ్యంగా తెలుగు భాషలోని మాధుర్యాన్ని పొందేలా కానీ, భాషపై పట్టు సాధించేలా కానీ ఈ విధానంలో కనిపించటం లేదు. కేవలం విద్యార్థికి సృజనాత్మక శక్తిని మాత్రమే పెంచే లక్ష్యం కనిపిస్తోంది. ఇది ఎంతవరకు సబబు అన్నదే పలువురి ప్రశ్న. సృజనాత్మక వైఖరి పెరగాలంటే ముందు వారి మాతృభాషలో ప్రావీణ్యతను సాధించాలి. మాతృభాషలో మాధుర్యాన్ని ఆస్వాదించనివారు, పరిపుష్టమైన భాషను పొందనివారు ఇతర భాషలను ఎలా అభ్యసించగలరు? అన్న సంగతి విజ్ఞులకు తెలియనిది కాదు. సృజనాత్మకత అనే వైఖరి మంచిదే. కానీ, అది చెట్టులోని ఒక ప్రధానమైన కొమ్మ అవుతుందే కానీ, చెట్టంతా అదే కాదు. ఈ విషయాన్ని విస్మరించి ముందుకు సాగుతోంది రాజీవ్ విద్యామిషన్. ఇక ఇది ఇలా ఉంటే సుమారు పదహారు సంవత్సరాల క్రితం ఏడు, ఎనిమిది తరగతుల తెలుగు వాచకాలు విడుదలయ్యాయి. అప్పటి కాలానుగుణంగా రూపుదిద్దుకున్న పుస్తకాలు ఇంతవరకూ మార్పుకాకపోగా రాజీవ్ విద్యామిషన్ నూతన పరీక్షా పద్ధతిని ఏడు, ఎనిమిది వాచకాలపై కూడా రుద్దటం ఏమాత్రం సమంజసం కాదు.

'నేల విడిచి సాము చేసినట్లు'గా ఉంది నేటి పరీక్షా ప్రశ్నా పద్ధతి. తెలుగు వాచకంలోని పాఠ్యాంశాలకు, పరీక్షా పత్రాలలోని ప్రశ్నావళులకు సహసంబంధం కనిపించటం లేదు. అధిక శాతం విద్యార్థి భావ ప్రకటనకే ప్రాధాన్యాన్ని ఇచ్చే విధంగా ఉన్నాయి. వాచకాలను పూర్తిస్థాయిలో ఆ విధంగా తయారుచేసి ఈ పద్ధతిని ప్రవేశపెడితే సమంజసంగా ఉంటుందనే కనీస ఆలోచనలకూ అయ్యవార్లు తిలోకదకాలిచ్చారు. ఈ పరిస్థితి మూలాన పరీక్షలలో అధిక శాతం సొంతంగా రాసేవే కదా! పాఠ్యాంశాలను విని చదివే అంశాలు తక్కువే కదా అన్న తేలిక భావం విద్యార్థుల్లో కనిపిస్తోంది. ఇలాంటి దుస్థితిలో విద్యార్థి ఏ విధంగా తెలుగు భాష పట్ల ప్రేమను, మమకారాన్ని పెంచుకుంటాడు? భాషలోని గొప్పతనాన్ని, మాధుర్యాన్ని ఏ విధంగా ఆస్వాదించగలుగుతాడు? ఇదేనా మనం సాధించే లక్ష్యం. 'పునాదులు లేని భవనాలను నిర్మించాలని కలలుగనే పెద్దలు' కళ్ళు తెరిచి వాస్తవాలను అవలోకించాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది.

సమన్వయంలేని భాషా బోధన

రాజీవ్ విద్యా మిషన్ చట్రంలో చిక్కుకుని తొమ్మిదవ తరగతిలోనికి ప్రవేశించిన విద్యార్థి పరిస్థితి అంతా అయోమయమే. కారణం విద్యార్థులు రాష్ట్రీయ మాధ్యమిక శిక్షా అభయాన్ చట్రంలోనికి చేరుకోవటమే. సృజనాత్మకత పేరిట సంస్కరించబడిన విద్యార్థికి తెలుగు భాషలో తన అడుగుల్ని వెనక్కి మరల్చాల్సిరావటమే. ఆరు, ఏడు, ఎనిమిది తరగతుల్లో నూతన బోధనా పద్ధతికి పరీక్షా విధానానికి అలవడిన విద్యార్థి నాటి ప్రతి పదార్థాలను, సందర్భ వాక్యాలను తిరిగి నెమరువేసుకుంటూ పాత పద్ధతికి మరలా పరదా పర్చాల్సి వస్తోంది. కారణం ఆర్.ఎమ్.ఎస్.ఎ. పద్ధతి అంతే అన్నది సమాధానం. భాషా బోధకులు మాత్రమే తెలుగు బోధకుడు ఏ విధంగానైనా ముందుకు సాగగలడు. కానీ విద్యార్థులతో చెలగాటమాడుతున్న ఈ విధివిధానాలను మార్చకుండా మూర్ఖంగా ముందుకు సాగితే ఫలితాలు అతిఘోరంగా ఉంటాయన్న వాస్తవాన్ని అటు ప్రభుత్వాలు, ఉన్నతాధికారులు, వాచక నిర్మాతలు మర్చిపోకూడదు. ప్రభుత్వం ఒంటెద్దు పోకడలను మానుకొని ఆయా అంశాలపై మేధావులతో విస్తృతంగా చర్చించి విధి, విధానాలను రూపొందించాలి. తెలుగు భాష గొప్పతనాన్ని, మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాల్ని ఎలుగెత్తి చాటేలా వాచకాలు రూపకల్పన చేయాల్సిన అవసరం ఉంది.

- శేషాచారి మొరమూరి
దూరవాణి: 9441010368

స్పందన

భాష పేరుతో బోధిస్తున్నదేమిటి?

ఒకటవ తరగతి నుంచి పెద్ద చదువుల వరకు మనం ఇప్పుడు వ్యావహారిక భాషకి పెద్దపీట వేశాం. ఈ విషయం నేటి పాఠ్యపుస్తకాలు పరిశీలిస్తే తెలుస్తుంది. నేటి రెండవ తరగతి వాచకంలో ఈ క్రింది వాక్యాలు పరిశీలించండి.

వెంకన్న వెన్న తిన్నాడు/ మర్రి తొర్రలో పావురం ఉంది/ కర్రి ఆవుకు చిన్న దూడ పుట్టింది

పూర్వపు రెండవ తరగతి కొత్త ఆంధ్ర వాచకంలోని ఈ వాక్యాలు పరిశీలించండి.

శ్రీరాముడు మంచి రాజు/ యమధర్మరాజు భయంకరుడు/ శకుని మోసగాడు

మిగిలిన అన్ని పెద్ద తరగతులకు సంప్రదాయ గద్య పద్యాలు పాఠ్యాంశాలుగా ఉండేవి. సంప్రదాయ సాహిత్యం పూర్తిగా తొలగిస్తే బాగుండదని దానికి నామమాత్రమైన స్థానం నేటి పాఠ్యాంశాలలో కల్పించబడింది. ''తెలుగు పాఠ్యాంశాలలో విస్తృతమైన తెలుగు కథకు స్థానం తక్కువ అన్నారు శర్మ గారు. 2008-09 విద్యా సంవత్సరం డిగ్రీ కళాశాలలకు (కామన్ కోర్) బి.ఎ., బి.ఎస్సి., బి.కాం. డిగ్రీ మొదటి సంవత్సరం విద్యర్థులకు ఎంపిక చేయబడిన సాహితీలతలోని ఈ క్రింది వాక్యాలు పరిశీలించండి.

''తను ఎన్నడూ ఎరగని మగవాడిక్కూడా ఆమె శరీరాన్ని అర్పించి తేలికైన మనసుతో ఆమె సుఖించగలదు. రావుగారు ముష్టి ఆమెను కౌగిలించుకున్నారు. గుమ్మం పక్కనున్న మూలకి ఆమె ఆయనను తీసుకు వెళ్ళి కూచోబెట్టి తనుగూడా దగ్గరగా కూర్చుని చేతులాయన చుట్టూ చుట్టింది. ఆ కౌగిలింతలో సంకోచాలు ఏమీ లేవు'' ఇంకా ఇలాంటి వాక్యాలు చాలా ఉన్నాయి. ఇవి అన్నీ కథలలోనివే. ఆ రచయితలు పేరుమోసినవారే. పిల్లలు చదవవలసిన పాఠాలు ఇవా? ''ఆంధ్ర ధ్వని పుట్టింది గాని ఆలోకం గాలేదు. చేతికి దొరికిన సంస్కృత గ్రంథాన్ని తెనిగించి ఆంధ్ర సారస్వతానికి కట్టడం వాపుగాని బలుపు కాదు'' అను ఇంద్రగంటి వారి వాక్యాలు ఉదహరించారు. కవిత్రయ భారతము పోతన భాగవతము అనువాదాలు కావా? అవి తెలుగు సాహిత్యాన్ని సుసంపన్నం చేయలేదా? శ్రీనాథుని శృంగార నైషధం అనువాద కావ్యమే. అందలి పద్యాలు శర్మగారు చెప్పినట్లు చాలావరకు విభక్తులు చేర్చినవే. అయినప్పటికి వాటిలో రమ్యత కనిపించడం లేదా? అనువాదాలు ప్రతిభాషలోను ఉంటాయి. అవి భాషకు పుష్టి చేకూరుస్తాయి. అచ్చతెనుగు సమగ్ర రూపాన్ని వదిలేశారని ఆధునిక కథలలో అది సజీవంగా ఉందని కనుక వాటిని పాఠ్యాంశాలుగా ప్రవేశపెట్టి చిన్నయసూరి గద్యాన్ని విసర్జించాలని శర్మగారి అభిప్రాయం కాబోలు. తెలుగుభాష పేరుతో మనం బోధిస్తున్న తెలుగు సాహిత్యాన్నా? భాషనా? సాహిత్యంలో భాష ఉన్నా అది తెలుగు భాషేనా? ఆ ముసుగులో మరొకటి ఉందా? అని ముందుగా ప్రశ్నించారు. ఛందస్సు, అలంకారాలు, వ్యాకరణం పిల్లలకు నేర్పాలా? వాటి అవసరం ఉందా? ఈ విషయంలో శర్మగారి ఉద్దేశం స్పష్టంగా అవగాహన కావడం లేదు. కార్యాలయాలలో తెలుగు భాషకు వాచక పుస్తకాలలో తెలుగు భాషకు సంబంధం ఏమిటి? కార్యాలయాలకు సంబంధించినవి సాంకేతిక పదాలు. అవి వేరుగా ఉంటాయి. అవి అన్నీ వ్యావహారిక పదాలు. తెలుగు పంతుళ్ళల్లో విద్యార్థులు గమనించాలి అన్నారు. సెకండరీ గ్రేడు ఉపాధ్యాయుడు ఏడవ తరగతి వరకు తెలుగు బోధించడానికి అర్హుడు. పై తరగతులకు బి.ఎ. (తెలుగు) మరియు భాషా ప్రవీణులు బోధిస్తున్నారు. ఇంతకన్నా అర్హతలు అవసరం లేదు. వాచక పుస్తకాలలో శకటరేఫం చూపిస్తున్నారు. అలాగే 'ఋు' కారం చూపిస్తున్నారు. అందువలన పిల్లలకు కర్ర, బర్రె, గొర్రె అని వ్రాయడం తప్పని, వాటిని కఱ్ఱ, బఱ్ఱె, గొఱ్ఱె అని వ్రాయాలని అలవాటు చేయాలి. రుణము, రుగ్వేదము అని వ్రాయడం కూడా తప్పని వాటిని ఋణము, ఋగ్వేదము అని వ్రాయాలని చెప్పాలి. ఆంగ్లభాష నేర్పాలి. ఆంగ్లమాధ్యమం తొలగించాలి. చక్కగా ఆలోచించి ఈ పద్ధతి బ్రిటిష్‌వారు ప్రవేశపెట్టారు. కనుక పాఠశాలలో మాత్రభాషా విధానం ఎలా ఉండాలి? మొత్తం వ్యావహారిక శైలిలో ఉండాలా? శిష్ట వ్యవహారిక శైలిలో ఉండాలా? లేక గ్రాంథికంలో ఉండాలా? ప్రస్తుతం ఈ మూడు కలసిపోయి ఉన్నాయి. మాతృభాష బోధన ఎలా ఉండాలో దాని శైలి ఏ విధంగా ఉండాలో ప్రభుత్వం నిర్ణయిస్తుంది. దానికి తిరుగులేదు. ఎవరు ఎన్ని సూచనలు చేసినా నిష్ప్రయోజనం. చివరగా సంస్కృతాన్ని గురించి ఒక మాట. ఉన్నత పాఠశాలలో పూర్వం కోరుకున్న విద్యార్థులకు సంస్కృతం బోధించబడేది. వారికి తెలుగు క్లాసులు ఉండవు. ఈ పద్ధతి బి.ఎ. వరకు కొనసాగేది. అంతేకాని ఇంటర్మీడియట్‌లో సంస్కృతం బోధించడంవల్ల ఉపయోగం లేదు.

- వేదుల సత్యనారాయణ
దూరవాణి: 9618396071

అవును నిజమే!

జనవాణి

ఆంగ్ల మాధ్యమ పాఠశాలలు రోజురోజుకు ఆంధ్ర దేశంలో పెరిగి పోతున్నాయి. తెలుగు మాధ్యమంలో చదివేవారు ఓ వైపు తగ్గిపోతున్నారు. అలాంటి సమయంలో తెలుగు మాధ్యమంలో చదివే వారి కోసం రాష్ట్రీయ విద్యా పరిశోధన శిక్షణా సంస్థ వారు రూపొందించిన ఒకటవ తరగతి తెలుగు వాచకం విద్యార్థులను గందరగోళానికి గురిచేస్తూ, తెలుగు నేర్చుకోవడం ఒక కఠినమైన విషయంగాను, తెలుగు నేర్చటం ఓ కఠినమైన అంశంగాను తయారు కాబోతున్నదన్న అంశం 'నుడి' ద్వారా మీరు ప్రచురించిన '[శ్రుతి మించి గతి తప్పిన తెలుగు' అనే వ్యాసం ద్వారా సుబోధకమౌతోంది. రాసిన రచయితకు అభినందనలు. ఇక ముందు కూడా ఇలాంటి వ్యాసాలను భాషావాచకాల మీద నుడిలో తప్పక ప్రచురింపగలరని భావిస్తున్నారు.

- రంగాచార్యులు
గుంటూరు

ఇలా అయితే !

నుడిపుటలో Internetకి 'కలపిని' అన్న తెలుగు మాటను సృష్టించారు. (కంప్యూటర్ మాటలు - తెలుగులో)
అదే విధంగా Tea Filter వంటివి వడపోయు (వడకట్టు) ఉపయోగించే వాటిని 'వడపోతని' అని అంటే బాగుంటుందా? అనవసరంగా ఫిల్టర్ అని వాడటం ఎందుకు?

- ఎన్. మధుసూదన రావు,
హైదరాబాద్

వేదిక

ఆధునికత.. అసలుకు ఎసరు

రెండో తరగతి తెలుగు వాచకానికి రాష్ట్రీయ విద్యా పరిశోధన శిక్షణా సంస్థ వారు ఏరికోరి పెట్టిన ముద్దుపేరు 'తొలకరి చినుకులు-2'. పేరులో ఉన్న సృజనాత్మకత వాచక రూపకల్పనలో ఏ కోశాన కనిపించదు. 'పేరు గొప్ప ఊరు దిబ్బ' అన్న చందంగా వాచకం ఉందనిపిస్తుంది. అభినయగేయాల ద్వారా వాచకంలో ఒత్తులు నేర్పాలనే కొత్త ఆలోచనకు రచయితలు తెరదీశారు. ఆ వరుసలో 'ర' ఒత్తును పరిచయం చేయడం కోసం ''పొట్టేలు కన్నతల్లి గొర్రేగా. దున్నపోతు కన్నతల్లి బర్రే బర్రే/ ఉమ్మెత్తకాయ తింటే వెర్రే వెర్రే / కాకిరెట్టమీద పడితే కర్రే కర్రే / మిరపకాయ కొరికితే చుర్రే చుర్రే... / అంటూ రాసిన రచనని అభినయ గేయంగా పేర్కొన్నారు. దీనికి ఎలా అభినయించాలో? ఎలా పాడాలో తెలియక అయ్యవారులు బుఱ్ఱ గోక్కుంటున్నారు. కనీసం గేయ రచనలో ఒక పాదానికి మరో పాదానికి మధ్యన సహసంబంధం ఉండాలనే ప్రాథమిక సూత్రాన్ని కూడా పాటించలేదు. 'ర' ఒత్తును పరిచయం చేయడమే లక్ష్యం. అర్థం పర్థం లేని రచనకి పూనుకున్నారు. ఇంతటితో ఆగకుండా 'ర' ఒత్తు పిల్లవాడికి రప్పించడం కోసం అలా పరిచయం చేశారో లేదో వెంటనే కర్ర/తొర్ర/బొర్రాగుహలు/ఎర్రావు/మర్రి... అంటూ 12 పదాలను ఇచ్చి చదవమన్నారు.

ప్రాస పదాలంటే తెలియని చిన్నారిని గొర్రె గొర్రే/ బర్రే బర్రే వంటి ప్రాస పాదలను పాఠంలో గుర్తించి క్రీగీతలు ఉంచమన్నారు. ''ఇంతింతై వటుడింతై'' అన్నట్లుగా 'ర' ఒత్తును నేర్పే ఉత్సాహంలో భాగంగా మరి- మర్రి, గనేరు - గన్నేరు, గొరె - గొర్రె, అంటూ పదాల పట్టికను ఇచ్చారు. వాటి మధ్య తేడాలను గుర్తించమన్నారు. కానీ దీని వెనుక దాగి ఉన్న ప్రమాదాన్ని మరిచారు. అది గనేరు, గొరె, పదాలకు అర్థమేమిటని విద్యార్థి ప్రశ్నిస్తే ఏమి చెప్పాలో తెలియక అయ్యవారు తెల్ల మొహం వేయాల్సి వస్తుందన్న విషయాన్ని విస్మరించారు. ఎందుకంటే వీటికి అర్థాలు నిఘంటువుల్లో కూడా లభించవు. అంతేకాదు. ఇలా తప్పు - ఒప్పు ఇచ్చి భేదాన్ని గుర్తించే పద్ధతి ఆధునిక తెలుగు బోధనా పద్ధతి వ్యతిరేకిస్తోందన్న కనీస విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకోకపోవటం విచారించదగ్గ అంశం. ఇంతటితో 'ర' ఒత్తు బారి నుండి విద్యార్థిని విముక్తుడిని చేస్తే బాగుండేది. అలా చేయకుండా 'ర' ఒత్తు కలిగిన ''మర్రి తొర్రలో పావురం ఉంది''/ అంటూ కొన్ని వాక్యాలను ఇచ్చారు. వాటిని ధారాళంగా చదివించమన్నారు. వెంటనే మరి కొన్ని వాక్యాలు సొంతంగా విద్యార్థితో చెప్పించమన్నారు. ర్ర, ర్రా, ర్రి, ర్రో.. అంటూ అంతకుముందు ఉపాధ్యాయులు సైతం కనీవినీ ఎరుగని రీతిలో ఒత్తుల గుణింతాన్ని రాయమన్నారు. ఇలా 'ర' ఒత్తును చిన్నారి నిద్రలో సైతం మరచిపోకుండా ఉండటం కోసం చేసిన 13 రకాల చిత్ర విచిత్ర అభ్యాసాల్లో మచ్చుకు మరికొన్ని...

వర్షం వస్తే బురదగా ఉంటుంది. నీవెప్పుడైనా బురదలో నడిచావా? అప్పుడు నీకేమనిపించింది/ వంటి ప్రశ్నలు శరపరంపరగా సంధించారు. జవాబులు చెప్పించమన్నారు. మిరపకాయ కొరికితే చుర్రే చుర్రే. చింతకాయ తింటే... కాకరకాయ తింటే.../ అంటూ ఇచ్చి గేయంగా పాడించమన్నారు. వీటికి జవాబులు చెప్పడం, పాడిగించడం బహు పాఠాలు బోధించే అయ్యవారులు కూడా చేయలేని పని. ఎందుకంటే ఊహించటం. ఖాళీల్లో ప్రాస పదాలను చేర్చటం వంటి అంశాలు పూర్తిగా సృజనాత్మకతతో కూడుకొన్నవి. నిత్య వ్యవహార పదజాలమే కానీ అదనపు పదజాలంతో పరిచయం లేని విద్యార్థికి ఈ అభ్యాసాలు కష్ట సాధ్యమైనమనే విషయాన్ని గుర్తించకపోవటం నిజంగా చిన్నారుల పాలిట శిక్ష.

ఇదే వాచకంలో గ, డ, త వంటి ఒత్తుల పరిచయానికి వచ్చేసరికి అభినయ గేయ పద్ధతిని వదిలి కథా పద్ధతిని చేపట్టారు. రత్తయ్యకు దగ్గు విపరీతంగా వస్తోంది/ కొడుకు జగ్గయ్య డాక్టరు ఇచ్చిన మందుసీసా చూశాడట/ దానిమీద బాగా ఊపి తాగండి అని ఉంది/ వెంటనే జగ్గయ్య మొదట బాగా ఊపాడు. మందు తాగించాడు. ఇలా సాగిన కథ ద్వారా గ,డ,త ఒత్తుల పరిచయానికి రచయితలు పూనుకున్నారు. కథలో ఒత్తులెక్కడెక్కడ ఉన్నాయో వెతికి పట్టుకోమన్నారు. బహుశా ఈ పద్ధతి సముద్రంలో రూపాయి నాణాన్ని విసిరి వెతికి తీసుకోమన్నట్లుగా ఉంది. మరి ఒత్తులు నేర్చుకుందుకి పిల్లలు, నేర్పటానికి ఇంతటి గాఢాంతం అవసరమా? ఎప్పటి నుంచో అనుసరిస్తూ వస్తున్న పలకపై దిద్ద బెట్టడం, అవి వచ్చాక పుస్తకాలలో కొన్ని పదాలను అభ్యాసం చేయించటం వంటి పద్ధతి సరిపోతుంది కదా!

సంప్రదాయంగా వస్తున్న విధానానికి వీడ్కోలు చెప్పి, ఆధునికత పేరుతో చేసిన ప్రయోగ ఫలితంగా రూపొందిన ఈ వాచకంలో (1) వర్ణమాలలోని హల్లుల క్రమాన్ని అనుసరించి ఒత్తులు ఎందుకు పరిచయం చేయలేదో రచయితలకే ఎఱుక. (2) మూర్ఖుడు, దీర్ఘము, యజ్ఞము, సువర్ణ, షష్ఠి, వర్షం వంటి పదాలలో వచ్చే ఖ, ఢు, ఈ, ణ, 226 అభ్యాసాల్ని ప్రతి విద్యార్థి చేత వైయుక్తికంగా ఉపాధ్యాయుడు 220 పాఠశాల పని దినాలలో పూర్తి చేయించడం సాధ్యమా? (7) పుస్తకాల బరువును తగ్గించాలని ప్రభుత్వం ఓ వైపు ఘోషిస్తుంటే 120 పేజీలతో తెలుగు వాచకం పేరుతో 20 అధ్యాయాల

సిసింద్రి

కృత్రిమ వెలుగులు?!

కాగడా కథ

అగ్ని ఎలా పుట్టిందో ఎవరికీ తెలీదు. దట్టమైన అరణ్యాల్లో పెనుగాలులు వీచటంవల్ల చెట్ల కొమ్మలు ఒకదానికొకటి రాజుకొని 'కార్చిచ్చు' మొదలయిన తర్వాత - అగ్నికీలలు చీకటి తెరల్ని పోగొడతాయని తెలుసుకున్నాడు ఆదిమ మానవుడు. అప్పట్నుంచీ తాము నివసించే గుహల్లో 'కృత్రిమ' వెలుగుల కోసం ఆలోచించటం మొదలుపెట్టాడు. క్రీ.పూ.70 వేల సంవత్సరాల క్రితం మొట్టమొదటి 'ఆర్టిఫిషియల్' లైట్‌ని కనుగొన్నాడు మానవుడు. ఆ తర్వాత్త ర్వాత రాళ్లల్లో వేడి పుట్టించటం ద్వారా.. రాళ్లని కొట్టడం ద్వారా 'మంట'ల్ని రేపాడు. కొన్నాళ్లకు జంతువుల కొవ్వుని కరిగించి వెలిగించటంతో 'వెలుగు'ని తన అధీనంలోకి తెచ్చుకున్నాడు. నాగరికత పరిఢవిల్లుతూన్న కొద్దీ ఇటు బాబిలోనియన్లు.. అటు ఈజిప్టియన్లు కొత్త విధానాన్ని కనిపెట్టారు. కానీ ఆ రోజుల్లో 'మంట' అనేది హోదాకి సూచన. రాజభవంతుల్లోనూ.. ప్రాసాదాల్లోనూ 'వెలుగు'లు విరజిమ్మేవి. క్రీ.పూ.7వ శతాబ్దంలో గ్రీకులు 'టెర్రకోటా' దీపాలకు శ్రీకారం చుట్టారు. 'లాంప్' అన్న పదం గ్రీకు భాష 'లాంపాస్' నుంచీ వచ్చింది. అంటే కాగడా అని అర్థం. దీపాలను వెలిగించటానికి ఆలివ్ ఆయిల్, బీస్ వాక్స్, ఫిష్ ఆయిల్, వేల్ ఆయిల్, సెసేమ్ ఆయిల్, నట్ ఆయిల్.. లను వాడేవారు. 1859లో పెట్రోలియం ఆయిల్‌ని వెలికితీయటంతో కిరోసిన్ ల్యాంప్స్ ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చాయి. అప్పటి వరకూ అంటే 1784 వరకూ బొగ్గుని 'లైటింగ్' ఫ్యూయల్ కింద వాడేవారు.

-వెంకటేష్

12
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
15, అక్టోబర్
2011

వీకెండ్ క్విజ్-380

వీరిద్దరూ ఎవరు?

మీ జవాబులను కార్డుపై రాసి పంపించండి. కరెక్ట్ సమాధానాలు రాసిన వారిలో ఒకరిని డ్రా ద్వారా ఎంపిక చేసి రూ. 100 బహుమతి అందిస్తాం.

సిసింద్రి, ఆంధ్రభూమి, దినపత్రిక,
36 సరోజినిదేవిరోడ్, సికింద్రాబాద్ - 3

కరెక్టు సమాధానాలు రాసిన వారిలో కొందరు

కొండపాటూరి భారతీదేవి, బాపట్ల	వి.ఉమామహేశ్వరం, అనంతపురం
కోయ ఉపేంద్రరావు, నరసారావుపేట	దాసారపు దశరథ, భువనగిరి
కడవకుదురు విశ్వనాధశర్మ, అప్పికట్ల	ఎ.రాజేష్, బారకాసు
కొండా సురేఖ, రాజుపాలెం	ఎ.సూర్యం, బారకాసు
గేనె మోహనలక్ష్మి, హైదరాబాద్	పి.కళ్యాణి, బారకాసు
యంత్రపాటి ప్రీతమ్, నాయుడుపేట	వి.రామలింగారి, యాదగిరిగుట్ట
బి.వి.లక్ష్మి, తాడిపత్రి	ఎన్.శివస్వామి, త్రుటికేర్రి,
కల్లూరి దాక్షాయణి, పూండ్ల	ఉమాదేవి, బొబ్బిలి
పున్నకల్లు భవానీదేవి, మోతీనగర్	కె.ప్రతాప్, వరంగల్
పూతి ఇల్లపురెడ్డి, విశాఖపట్నం	ఎన్.రమణ, తిరుపతి
డి.రవి, నెల్లిమర్ల	నీలం కృష్ణ, గాంధ్లమిట్ట
పామోటి రామునాయుడు, పాలిపేట	ఎన్.బాబురావు, తిరుపతి
కల్లేపల్లి ప్రతాప్, నర్సంపేట	ఎన్.హరి, కడప
ఇనగంటి సుచరిత, సికింద్రాబాద్	పి.సాయిప్రీతమ్, విశాఖపట్నం
శాఖమూరిజయశ్రీ, నరసారావుపేట	అయాన్ హుస్సేన్, హైదరాబాద్
మన్నె విజయ, హైదరాబాద్	ఫర్హీన్ నుస్రత్, సికింద్రాబాద్
కెప్రియదర్శిని, మైలవరం	కె.జగదీశ్వరాచారి, నందివడ్డెమాన్
ఇంజమూరి ప్రియాంక, మైలవరం	ఎ.టి నివాసన్, అనంతపురం
యర్రంశెట్టి చిరంజీవి, అనంతవరం	ఎ.మానస, తిరుపతి
బద్దె వివళమ్మ, పినపాక	కె.మురళీకృష్ణ, చీరాల
బి.రాజేశ్వరమూర్తి, చిలకలపూడి	బి.పద్మ, సికింద్రాబాద్
తోకల నారాయణరావు, మచిలీపట్నం	డి.రవి, విజయనగరం
ఉలాపు వరలక్ష్మి, గిద్దలూరు	కల్యాణం వెంకటయ్య, జనగామ
డి.ఆశామహేశ్వరి, గిద్దలూరు	కె.వశ్యర్య, రాజమండ్రి
ఉలాపు బాలకేశవులు, గిద్దలూరు	ఎ.ఉమాచంద్రిక, గంపలగూడెం
ఎన్.లక్ష్మి, ఆదోని	నేమాన సుభాష్‌చంద్ర బోస్, శ్రీకాకుళం
జి.ప్రణతి సాహు, పలాస	డి.శ్రీనివాస్, జమ్మికుంట
అందవరపు నాగేశ్వరరావు, కాశీబుగ్గ	ఎన్.నాగభూషణ్, వెలటూర్
లింగాల సాంబశివరావు, గుడివాడ	డి.ఉషారాణి, జమ్మికుంట
లింగాల తేజపావని, గుడివాడ	జి. మాధురి, కర్నూలు
కె.రాజ్యలక్ష్మి, నర్సీపట్నం	నైమధుబాబు, కొడుమూరు
కరణం శ్రీలాస్య, చెట్టుపల్లి	కె.మురళీ కృష్ణ, చీరాల
మహ్మద్ అమాన్ హుస్సేన్, కాజీపేట	ఎల్.తిరుపతిరాజు, శ్రీకాకుళం
పెండెం శ్రీధర్, సిద్ధిపేట	తరిగొప్పుల రాజేశ్వరి, శ్రీకాకుళం
మార్కన్ మణిరాజ్, ముద్దమూరు	పి విజయకుమార్, శ్రీకాకుళం
మోపాడ శరణ్య, చెట్టుపల్లి	మేడూరి సత్యనారాయణ, తిరువూరు
దాసారపు రేణుక, భువనగిరి	వెముడిపాటి సన్యాసిరావు, శ్రీకాకుళం
ఎటి శ్రీనివాసన్, అనంతపురం	కె.రాజ్యలక్ష్మి, నర్సీపట్నం
వెలగా పద్మారావు, గుడివాడ	కరణం శ్రీలాస్య, నర్సీపట్నం
ఆకురాజ రాజేశ్వరి, భర్తిపూడి	కరణం సత్యనారాయణ, నర్సీపట్నం
అయిలా మాధవి, హైదరాబాద్	ఎ.హరిశంకర్ సాగర్, బిజినేపల్లి
వి.తిరుపతిరెడ్డి, గొట్టిగుండాల	పిల్లా శారద, హైదరాబాద్
అనుమోలు కస్తూరి, హైదరాబాద్	ఎ.రమేష్‌బాబు, సీతారామపురం
	ఎ.సిరిబాల, సికింద్రాబాద్
	బివిఎకె చక్రవర్తి, తిరుపతి
	ఉత్తరవి భారతి, హైదరాబాద్
	ఎం.సుబ్బన్న, బద్వేలు

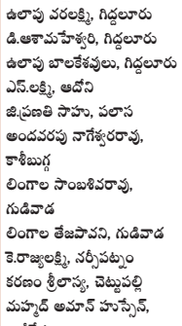
క్విజ్-379 సమాధానాలు

- ఆర్మీ చీఫ్ జనరల్ వికె సింగ్
- కపిల్ సిబాల్

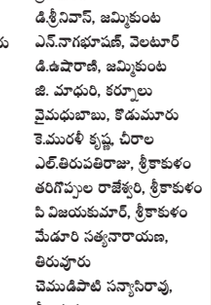
క్విజ్-379 విజేత

యశ్వంతరావు శేషగిరిరావు
ఇం.నెం.16-117
ధవళేశ్వరం, రాజమండ్రి రూరల్
తూ.గో.జిల్లా - 533 125.

ఆటోగ్రాఫ్



మహేంద్ర కపూర్
సినీ నేపథ్య గాయకుడు



మాయా బెత్తం

కథ

మిత్రుడు పవన్ బంధువుల పెళ్లికి వెళ్లినందున మోహన్ ఒక్కడే స్కూలుకు బయలుదేరాడు. ఊరు చివర చిన్నరాజు చింతలతోపులో మోహన్ కాళ్లకు నిగ నిగ మెరుస్తున్న నున్నటి వెండి బెత్తం తగిలింది. వంగి చేతుల్లోకి తీసుకుని దానిమీద పేరు కున్న దుమ్ము తుడిచాడు. రెండడుగులు వేశాడు. 'ఇంట్లో ఈరోజు చేసిన పులుసు మరీ పలచగా ఉంది. రుచీపచీ లేదు, ముద్ద మింగనందున ఆకలేస్తోంది ఏదైనా తినడానికి దొరికితే బాగుంటుంది' అనుకున్నాడు. తృటిలో పూరీకూర, దోస ఆలూ కూర, ఉప్మా కొబ్బరి చెట్నీలతో ఒక కంచం అతని ముందు నిలిచింది. ఆశ్చర్యపడ్డా ఆనందంతో అన్నీ గబగబ తిని నవ్వుతూ నడవసాగాడు. ఉన్నట్టుండి ఓ పంది కని పించింది. బెత్తాన్ని దాని వైపుపెట్టి 'ఆ పందికి నాలుగు తోకలుంటే బాగుండ్ను' అన్నాడు. పందికి మూడు తోకలొచ్చి నాలుగయ్యాయి. మోహన్‌తోపాటు అది చూసిన వారంతా నవ్వారు. మోహన్‌కు ఆ బెత్తం మాయా బెత్తమని అర్థమైంది. అతను నాలుగంగల్లో చాకిరేవు చెంతకొచ్చాడు. అక్కడ ఒక గాడిదమీద యజమాని ఉతికి ఆరేసిన బట్టల మూట పెట్టాడు. మోహన్ బెత్తం దాన్నివైపు చూపి 'ఈ గాడిదకు రెక్కలొస్తే భలేగా ఉంటుంది' అన్నాడు. అంతే ఆ గాడిదకు రెక్కలొచ్చి పైకి ఎగరసాగింది. అందరూ పైకెగురుతున్న గాడిదను చూసి పకపకా నవ్వారు. యజమాని బెంగతో 'నా గాడిదకు రెక్కలొచ్చి ఎగరడం ఎలావున్నా బట్టల మూట ఎత్తుకెళ్లడం బాధాకరం. చీకటిపడేలోగా వాటిని ఇస్త్రీ చేసి ఇవ్వకపోతే ఊళ్లోవాళ్లు నా ఒళ్లు కుళ్లబొడుస్తారు' అన్నాడు.

గాడిద కిందికి దిగింది. బట్టల మూట చేతికందడంతో యజమాని ఊపిరి పీల్చుకున్నాడు. మోహన్ కదిలాడు. కొద్దిసేపటికి ఒక రైతు తన ఎద్దును తోటకు తోలుకెడుతుండడం చూసాడు. మోహన్ బెత్తాన్ని దానివైపు చాచి 'ఆ ఎద్దుకు తొండం రావాలి' అన్నాడు. మరుక్షణమే ఎద్దుకు తొండం వచ్చి రంకె వేయకుండా ఘీంకరించి ముందుకు సాగింది. కొంతసేపటికి తొండం పోయింది. తన ఎద్దు తనకు క్షేమంగా దక్కినందుకు రైతు సంతోషించాడు. మోహన్ ముసిముసిగా నవ్వుకుంటూ ముందుకు సాగాడు. ఒక మనిషి కోతిమెడకు తాడుకట్టి ఓ ఇంటిముందు తైతెక్కలాడిస్తున్నాడు. మోహన్ వానరంవైపు బెత్తం చూపి 'ఆ మర్కటం గుర్రం కావాలి' అన్నాడు. కనురెప్పపాటులో కోతి గుర్రమై దౌడు తీయసాగింది. 'అయ్యో ఏ మాయలోడు నా కోతికి ఏం చేసాడో' అంటూ కోతులాడించేవాడు వానరం వెంటే పరిగెత్తాడు. కొంతసేటికి కోతి వశమవడంతో అతను అమ్మయ్య అనుకుని దాన్ని భుజంమీదకెక్కించుకుని వెళ్లిపోయాడు.

మోహన్ స్కూలు చేరాడు. చివరన లెక్కల మాస్టారు వచ్చి క్లాసు తీసుకున్నాడు. మోహన్‌కు లెక్కలంటే మిక్కిలి చిరాకు. తరగతి గదినుండి బయటపడాలని బెత్తాన్ని నుదుటికి ఆనించి 'క్లాసులో కాసేపు రెండుపాములు తిరగాలి' అన్నాడు. క్షణాల్లో రెండు పాములు తరగతి గదిలో తిరగసాగాయి. పాములను చూసి పంతులుతో సహా పిల్లలంతా భయపడి ఇళ్లకు పరుగులు తీసారు. ఇంటిదారి పట్టిన మోహన్‌కు చింత తోపులో ఒక జింక కనిపించింది. ఆ అమాయక ప్రాణిని ఏ జంతువైనా చూస్తే మింగేస్తుందేమోనని వ్యధ చెందాడు. ఆ జింకనే ఏ క్రూర మృగంగానైనా మార్చేస్తే ఏ సమస్యా ఉండదని బెత్తాన్ని జింకవైపుచూపి ఆ లేడి సింహంగా మారాలి అన్నాడు. మరుక్షణమే జింక సింహమై భీకరంగా గర్జించి మోహన్‌వైపు వచ్చింది. భయంతో వణికి మోహన్ 'అమ్మో సింహం, సింహం' అంటూ మంచంమీదనుండి దొర్లి కిందపడ్డాడు.

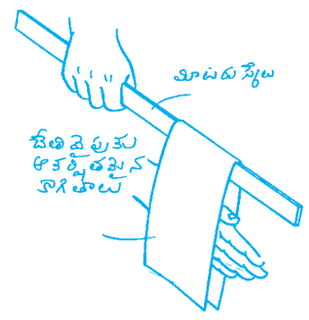
తండ్రి వెంకటయ్య వెంటనే వచ్చి 'మోహన్.. సింహం, సింహం అని అరుస్తూ కిందపడ్డావే, ఏదైనా కల వచ్చిందా?' అన్నాడు.

తల్లి దేవమ్మ 'ఒరే మోహన్ మాయలు మంత్రాల కథలు చదివితే మనసులో తలెత్తే భయాలు ఆందోళనలు కలల రూపంలో కలవరపెడతాయి. తెల్లవారింది లే, పెళ్లికెళ్లిన పవన్ వచ్చేశాడు, స్కూలుకు రెడీ అవ్వమన్నాడు' అంది. స్కూలుకు బయలుదేరిన మోహన్ జరిగినదంతా పవన్‌కు పూసగుచ్చినట్టు చెప్పి ఇద్దరూ నవ్వుకున్నారు.

-నరిశేపల్లి లక్ష్మీనారాయణ

చేసి చూద్దాం

వికర్షించుకునే కాగితం మడత



ఒక దినపత్రిక తీసుకోవాలి. అందులో ఒక పేజీ తీసుకుని దానిని మధ్యగా మడత పెట్టాలి.

అయిదు అంగుళాల వెడల్పుగల విధంగా ఈ వార్తాపత్రికను నిలువుగా కత్తిరించాలి. ఈ కత్తిరించిన దినపత్రికను బల్ల మీద పరవాలి.

ఈ దినపత్రిక ముక్కను పొడవుగా అనేక పర్యాయాలు సిల్కు గుడ్డతో రుద్దాలి. ఇలా అనేకసార్లు చేయడంవల్ల దినపత్రిక ముక్కపై స్థిర ధన విద్యుదావేశం పోగవుతుంది.

ఇప్పుడు ఒక కర్ర మీటరు స్కేలు తీసుకుని ఈ కాగితం ముక్క మడత మీద పెట్టి కాగితాన్ని సగం ఓ వైపునకు మిగిలిన సగం రెండవ వైపునకు వేలాడేట్లు చేయాలి. అంటే దండెంపై బట్ట వేసినట్లుగా మీటరు స్కేలుపై ఈ కాగితం ముక్కను అమర్చాలి.

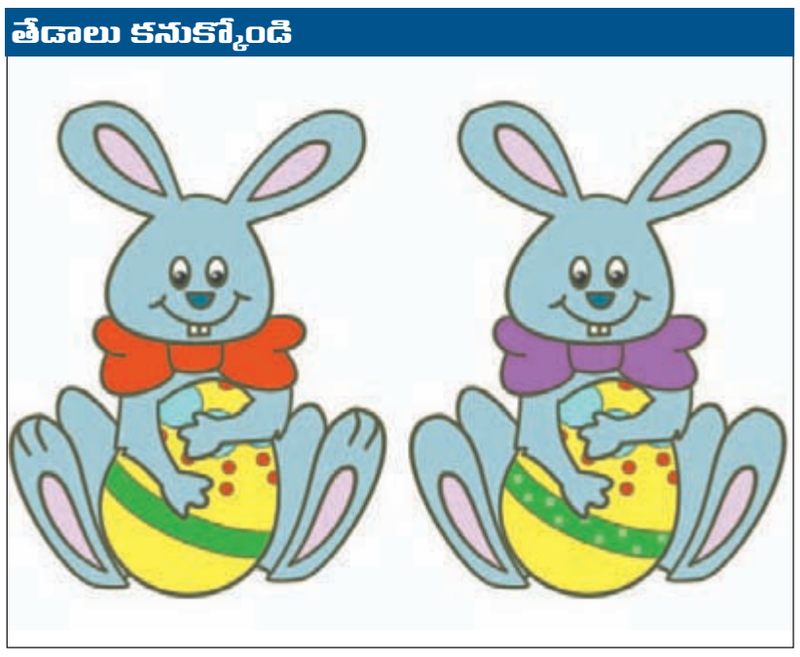
కాగితం ముక్క పొడవునా ధన విద్యుదావేశం ఉంటుంది. అందువలన కాగితం చివరల గల ధన విద్యుదావేశం వికర్షించుకుని కాగితం ముక్క చివరలు దూరంగా విడిపోతాయి.

ఇప్పుడు మన అరచేయి కాగితం చివరల నడుమ పెట్టాలి. తటస్థంగా వున్న అరచేతిని ధన విద్యుదావేశంగల కాగితపు కొనలు ఆకర్షించి దగ్గరవుతాయి.

అరచేయి తీసేస్తే కాగితం ముక్కలు వికర్షించుకుని దూరమవుతాయి. అరచేయి ఉంచితే కాగితం ముక్కలు ఆకర్షించుకుంటాయి. చూపరులకు ఇదొక విచిత్రంగా కన్పిస్తుంది.

- సి.వి.సర్వేశ్వర శర్మ

తేడాలు కనుక్కోండి



ఓ మహాయాత్ర మొదలయ్యింది!

ఇండియా యాత్రకి సన్నాహాలు పూర్తయ్యాయి. ఎప్పుడెప్పుడు బయల్దేరుదామా అని నావికులంతా తహతహలాడుతున్నారు. రాజుగారి ఆనతి కోసం అంతా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఆ సందర్భంగా మాంటెమో ఓ నోరో అనే ఊళ్లో రాజుగారు విందు ఏర్పాటు చేశారు. వేడుకలో పాల్గొనటానికి ఎంతోమంది ప్రభుత్వ అధికారులు, చర్చి అధికారులు, సంఘంలో గొప్ప పరపతి గలవారు ఎంతో మంది విచ్చేశారు. 'అసమాన నావికుడు, విశ్వాసపూరితుడైన ప్రభుత్వ సేవకుడు అయిన వాస్కో ద గామాని ఈ మహాయాత్రకి సారధిగా ఈ సందర్భంలో ప్రకటిస్తున్నాను' అంటూ రాజుగారు వాస్కో గురించి ఎంతో పొగుడుతూ మాట్లాడారు. 'మహారాజా! ఇండియాకి దారి కనుక్కునే లక్ష్య సాధన కోసం నేటి నుండి నన్ను నేను పూర్తిగా సమర్పించుకుంటున్నాను' అంటూ వాస్కో కూడా తన విశ్వాసాన్ని, దృఢ సంకల్పాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ మాట్లాడాడు. విందు ఘనంగా జరిగింది.

వాస్కో ద గామా కథ

-శ్రీనివాస చక్రవర్తి

జూలై 8, 1497 నాడు ఆ మహాయాత్ర మొదలయింది. మూడు ఓడలూ లిస్బన్ రేవు నుండి బయల్దేరాయి. నగర వాసులంతా రేవుకి విచ్చేసి ఆ వీర నావికులకి వీడ్కోలు చెప్పారు. నెమ్మదిగా తీరం కనుమరుగు కాసాగింది. ఓడ డెక్ మీద నించుని వాస్కో ద గామా తన ఎదురుగా విస్తరించి ఉన్న అనంత సాగరం కేసి రెప్పవేయకుండా చూస్తున్నాడు. తాను తలకెత్తుకున్న కార్యభారం నెమ్మదిగా తెలిసి వస్తోంది. ఇన్నేళ్ల తన అనుభవంలో తన నేతృత్వంలో ఉన్న ఒక్క ఓడ కూడా పోలేదు. ఈసారి కూడా అలాగే అన్ని ఓడలని, అందులోని సిబ్బందిని సురక్షితంగా స్వదేశానికి తిరిగి తీసుకురావాలి. తన పట్టుదలకి ప్రకృతి కూడా మద్దతు తెలపాలని సంకల్పించింది కాబోలు! అంతలోనే ఓ బలమైన గాలి వీచగా తెర చాపలు పొంగి ఓడలు వడిగా నీటిని కోసుకుంటూ ముందుకి దూసుకుపోయాయి.

ఓ వారం తరువాత ఆ నౌకాదళం ఆఫ్రికా పశ్చిమ తీరం వద్ద ఉన్న కానరీ దీవులని చేరుకున్నాయి. గతంలో కొలంబస్ కూడా ఈ దీవులని సందర్శించిన విషయం మనకి గుర్తు. ఆ ప్రాంతంలో కాస్త మత్స్య సంపద సేకరించి ఆహారం నిలువలు పెంచుకుందాం అని నావికులు నీట్లోకి వలలు విసిరారు. అయితే ఆ రాత్రి ఓ అనుకోని సంఘటన జరిగింది. దట్టంగా పొగమంచు కమ్మింది. అంతేకాక ఆగాగి బలమైన గాలులు కూడా వీచాయి. దాంతో ఓడలు చెల్లాచెదరయ్యాయి. పెద్ద ఓడ అయిన సావో గాబ్రియెల్‌లో వాస్కో ద గామా ఉన్నాడు. తన తమ్ముడు పాలో ఉన్న ఓడ, సావో రఫాయెల్ తప్పిపోయింది. మిగతా రెండు ఓడల కెప్టెన్లకి ఏం చెయ్యాలో అర్థం కాలేదు. తప్పిపోయిన ఓడ కోసం గాలించకుండా ముందుకు సాగిపోవాలని వాస్కో ద గామా నిర్ణయించాడు. తప్పిపోయిన ఓడ ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తక్కిన ఓడలని కలుసుకుంటుందని తన నమ్మకం. బయటికి ధీమాగా ఉన్నాడే గాని లోపల తనకి ఒకపక్క గుబులుగానే ఉంది. మిగతా రెండు ఓడలు ముందుకి సాగిపోయాయి. కొన్నాళ్ల తరువాత జూలై 22నాడు పోయిన ఓడ మళ్లీ కనిపించింది. వాస్కో మనసు తేలిక పడింది. పోయిన తమ్ముడు మళ్లీ కనిపించినందుకు లోలోన సంతోషించాడు.

(ఇంకా ఉంది)

సూచిక

గ్రౌండ్‌లో ఆదివారం ఆడుకుని ఇంటికి తిరిగి వచ్చిన సుధేష్‌ని అడిగింది అతని తల్లి.

'నువ్వు నీ ఫ్రెండ్స్‌తో కలిసి క్షేత్రని నత్తిగా మాట్లాడుతున్నావని వెక్కిరించావా?'

'అవును. నీకెలా తెలుసది?' అడిగాడు సుధేష్ ఆశ్చర్యంగా.

'ఇందాక క్షేత్ర వాళ్లమ్మ ఫోన్ చేసి నాకా విషయం చెప్పింది. రేపు స్కూల్లో క్షేత్రకి సారీ చెప్పు. ఇంకెప్పుడు నువ్వు ఎవర్నీ వెక్కిరించక.'

'ఎవరి ముందు వెక్కిరించావో వారందరి ముందూ నువ్వు సారీ చెప్పాలి. అప్పుడే అది కరెక్ట్' సుధేష్ తండ్రి కూడా కొడుకుతో చెప్పాడు.

'అలాగే'

'అంతేకాదు. ఇంకోసారి మాకు ఎవరి నించీ ఇలాంటి ఫిర్యాదు నీ మీద రాకూడదు' తండ్రి హెచ్చరించాడు.

సుధేష్ మౌనంగా తల వంచుకున్నాడు. ఆ సంఘటనని సుధేష్ మర్నాటికల్లా మర్చిపోయాడు. స్కూలు నించి వాడు తిరిగి వచ్చాక సుధేష్‌ని అడిగింది తల్లి.

'క్షేత్రకి సారీ చెప్పావా?'

'చెప్పానమ్మా. సంతోషించింది.'

'వెరీ గుడ్. ఇవాళ మనం బాంబే ఆంటీ ఇంటికి భోజనానికి వెళ్తున్నాం. వాళ్ల శౌంఠి పుట్టిన రోజుట. వెంటనే వెళదాం'

'కాని నాకు ఆకలిగా ఉంది'

'ఇడ్లీ సాంబారు చేశాను. టేబిల్ మీద ఉంది. పెట్టుకు తిను'

సుధేష్ స్కూలు యూనిఫాం విప్పి తల్లి ఇచ్చిన దుస్తులని వేసుకుని టిఫిన్ తిన్నాడు.

'నేను రెడీ' తల్లికి చెప్పాడు.

'అరె! చొక్కా మీద సాంబారు చుక్క పడింది. ఉండు తుడుస్తాను'

తల్లి తడి బట్టతో తుడిచింది. కాని ఆ చుక్క విస్తరించుకుంది తప్ప పోలేదు.

చిన్న మచ్చ

'ఛీ! అసహ్యంగా ఉంది. ఇంకో చొక్కా ఇవ్వమ్మా' కోరాడు సుధేష్.

'దానికేం? ఆ కాస్త వదిలేస్తే మిగతా చొక్కా అంతా శుభ్రంగానే ఉందిగా? అలాగే వెళదాం' తండ్రి ఆ చొక్కా వంక చూసి చెప్పాడు.

'ఛీ! అంతా నవ్వడానికి ఇది చాలదూ?'

'ఇప్పుడు అర్థమైందా, దేన్లోనూ ఎలాంటి మచ్చా ఉండకూడదని? నీ ప్రవర్తన అంతా బావుండి, ఇతరులని వెటకారం చేసే ఒక్క విషయంలో సరిగ్గా లేకపోతే, అది కూడా ఈ చొక్కా మీది మరకలా అందరికీ స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. మిగిలిన మంచి గుణాలన్నీ వారు విస్మరించి నీలోని ఒక్క ఆ మచ్చనే చూస్తారు. అందుకనే మనలో ఒక్క చెడ్డ గుణం కూడా ఉండకూడదు' తండ్రి వివరణ నిజమే అన్నట్లుగా సుధేష్ తల ఊపాడు. తర్వాత ఆయన వెంట వెళ్లి కారులో కూర్చున్నాడు.

-మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

అర్థాల ఆట

క్రింద ఇచ్చిన ఆంగ్ల పదాల అర్థాల ఆధారంగా తెలుగు పదాలతో గడులు నింపాలి.

*	1	2		3		*
4	*		*		*	5
6		*	7	*	8	
	*	9			*	
10		*		*	11	
	*	12	*	13	*	
*	14					*

ఆధారాలు

అడ్డము	నిలువు
1.Cruel Animals	2.Blood
6.Installment	3.Wound
8.Rain	4.Secularism
9.Duplicate	5.Density of population
10.Share	7.Hungry
11.Sleep	12.Role
14.Drawing	13.Letter

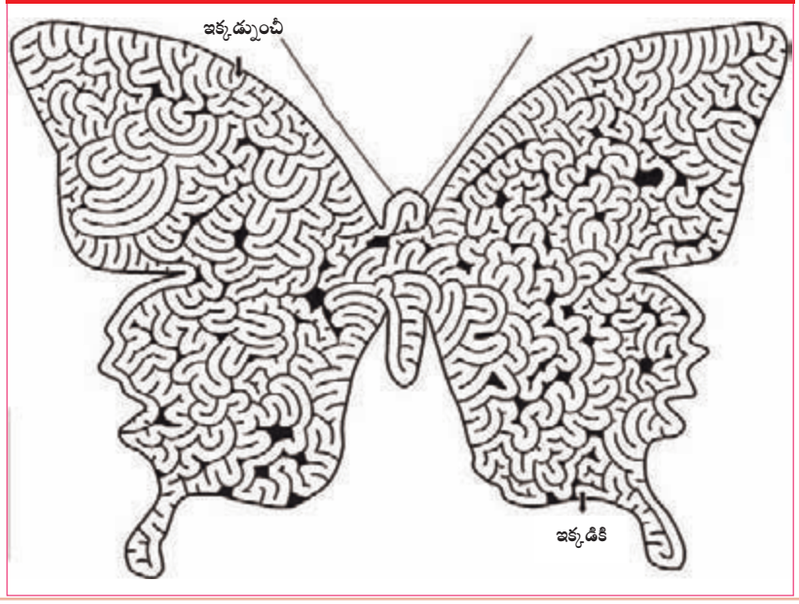
సమాధానాలు వచ్చే సంచికలో

కొత్తపుస్తకం

బొమ్మల నిఘంటువు అన్నది మనకి కొత్త. కానీ ఇంగ్లీషులో విస్తారంగా పుస్తకాలున్నాయి. నిఘంటువులో అక్కడక్కడ చిన్న చిన్న చిత్రాలు వుండడం అన్నది, లేదా బొమ్మలు, పదాలు, అర్థాలు వుండడం అన్నది ఇంగ్లీషు మాధ్యమంలో మామూలే. ఇదే ప్రయోగాన్ని తెలుగులోకి తెచ్చి, బాలల కోసం ఓ నిఘంటువును అందించింది చౌడేపల్లె వియన్నార్ బుక్ వరల్డ్. నాయని కృష్ణమూర్తి కూర్చిన ఈ నిఘంటువులో మన వాడుకలోకి వచ్చేసిన ఇంగ్లీషు పదాలని అలాగే తెలుగులో రాస్తూ, వాటికి చిత్రాలు సమకూర్చారు. అలా కాకుండా మనకు సరైన పదాలు వున్నవాటికి ఆ పదాలను సూచిస్తూ, చిత్రాలు సమకూర్చారు. క్వాలిటీ పేపర్, ప్రింటింగ్ పుస్తకం స్థాయి పెరగడానికి దోహదపడ్డాయి.

తెలుగు-ఇంగ్లీషు బొమ్మల నిఘంటువు - నాయని కృష్ణమూర్తి - వెల 175-
ప్రతులకు - వియన్ఆర్ బుక్ వరల్డ్ -చౌడేపల్లె - 517257

దారి కనుక్కోండి



విశేషం

- ఆడవారికి గానీ, మగవారికి గానీ నిత్య జీవిత అవసరాల్లో పిన్నీసు కూడా ఒకటి. చీరలకు, చొక్కాలకు ఎంతో కొంత ఉపయోగం. ఇది క్రీస్తు పూర్వం 8వ శతాబ్దం నుంచి వినియోగంలో ఉందని పరిశోధకుల అంచనా.
- సృష్టిలో ప్రతి ప్రాణికీ ఆత్మరక్షణ కోసం కొన్ని ఏర్పాట్లు శరీర నిర్మాణంలోనే జరుగుతాయి. అలాగే జీబ్రాల చారలు కూడా ఏర్పడ్డాయి. పులులు, సింహాలు మొదలైనవి జీబ్రాలను చూసినపుడు వీటి చారలు తెలుపు నలుపు కలిసిపోయి కళ్లు జిగేలు మనిపించి అదొక జంతువులా కనిపించనంత తికమక పెడుతుంది.
- ప్రపంచమంతా నిద్రిస్తున్న సమయంలో రక్తం తాగే గబ్బిలాలు మెక్సికో, దక్షిణ అమెరికాలోని లోయలు, మహావృక్షాలు, పాడుపడిన బంగళాలలోనుండి ఆహారం కోసం బైటకువస్తాయి. ఇవి ఇతరజంతువుల రక్తాన్ని పీల్చి జీవిస్తాయి.

-పి.వి.

నేను గీసిన బొమ్మలు

వై.రాణాప్రతాప్ (నర్సంపేట)

జి.శ్రీనాథ్

డి.దినేష్ కుమార్ (హైదరాబాద్)

ఇ.నిఖిల్

జి.శ్రీనివాస్

డి.శ్రీకాంత్

భూమిక

రుచి

ఆంధ్రభూమి

ఆదివారం 16 అక్టోబర్ 2011

డాబేలి

కావలసినవి

పావుబాజీ బన్నులు - 4
ఉల్లిపాయ - 2
సన్నని కారప్పూస - 1/4 కప్పు
పల్లీలు - 1/4 కప్పు
డాబేలీ మసాలా పొడి - 3 టీస్పూన్స్
ఉడికించిన బంగాళ దుంపలు - 2
పసుపు - 1/4 టీస్పూన్
కారం పొడి - 1 టీస్పూన్
గరంమసాలా పొడి - 1/4 టీస్పూన్
వెన్న - 1/4 కప్పు
కొత్తిమీర - 3 టీస్పూన్స్
నూనె - 2 టీస్పూన్స్

ఎలా వండాలంటే....

ప్యాన్‌లో నూనె వేడిచేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ వేసి మెత్తబడేవరకు వేయించాలి. తర్వాత పసుపు, సన్నగా తరిగిన టమాటా వేసి మెత్తబడేవరకు వేపాలి. ఇందులో ఉడికించిన బంగాళదుంపను పొడిచేసి వేయాలి. తర్వాత డాబేలి మసాలా, కారంపొడి, గరంమసాలా పొడివేసి బాగా కలపాలి. డాబేలి మసాలా దొరకకుంటే పావ్‌బాజీ మసాలా, చాట్ మసాలా పొడి కూడా వేసుకోవచ్చు. తగినంత ఉప్పు, అరకప్పుడు నీళ్ళు పోసి ఉడికించాలి. పూర్తిగా ఉడికి చిక్కబడ్డాక, వేయించిన పల్లీలు, కొత్తిమీర చల్లి దింపేయాలి. బన్నుని రెండువైపులా కట్‌చేసి కొద్దిగా వెన్నరాసి పెనం మీద కాల్చుకోవాలి. తర్వాత మధ్యలో తయారుచేసుకున్న కూర పెట్టి నన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, కారప్పూసలో అద్ది సర్వ్ చేయాలి.

నవతరం పాఠకుల్లో, మారుతున్న అభిరుచులకు అనుగుణంగా, ప్రతి ఆదివారం ఒక పూర్తి పేజీ విభిన్నమైన వంటలకు కేటాయించాలన్న సూచనలకు అనుగుణంగా రూపుదిద్దుకున్న పేజీ రుచి. ఇది మీ పేజీ. మహిళలైనా..నలభీములైనా ఎవరైనా కావచ్చు.. కొత్త తరహా వంటలను రూపొందించి పంపితే ఈ పేజీ స్వాగతిస్తుంది. ఎంతొచ్చీ వంటకం ఫొటో కూడా జతపర్చడం మర్చిపోవద్దు.

మా చిరునామా

రుచి పేజీ,
ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక
36, సరోజిని దేవీరోడ్, సికింద్రాబాద్ -3

మిర్చి బజ్జీ పాలకూర

కావలసినవి:

మిరపకాయ బజ్జీలు - 2
పాలకూర తరుగు - 3 కప్పులు
ఉల్లిపాయ - 1, అల్లం-వెల్లుల్లి ముద్ద - 1 టీస్పూన్
పసుపు - 1/4 టీస్పూన్
కారం పొడి - 1/4 టీస్పూన్
గరంమసాలా పొడి - 1/4 టీస్పూన్
జీలకర్ర పొడి - 1 టీస్పూన్,
నూనె - 3 టీస్పూన్స్

ఎలాగంటే....

పాలకూర కడిగి వేడినీళ్ళల్లో వేసి ఐదు నిమిషాలు ఉంచాలి. తర్వాత తీసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ప్యాన్‌లో నూనె వేడిచేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు వేసి కొద్దిగా రంగు మారేవరకు వేపాలి. ఇందులో పసుపు, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద, కారం పొడి వేసి కొద్దిగా వేపి పాలకూర ముద్ద వేయాలి. రెండు నిమిషాలు వేపి అరకప్పు నీళ్ళు పోసి ఉడకనివ్వాలి. నూనె తేలుతుండగా గరంమసాలా, జీలకర్ర పొడి, మిర్చి బజ్జీలను మూడు లేదా నాలుగు ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని ఇందులో వేసి కలిపి మరో రెండు నిమిషాలు ఉడికించి దింపేయాలి. క్రీమ్‌తో అలంకరించి వేడిగా సర్వ్ చేయాలి. ఈ కూర అన్నం, రొట్టెలలోకి బాగుంటుంది. ★

కాలసినవి:

పెసరపప్పు - 2 కప్పులు, అల్లం - 1 (ఇంచి) ముక్క
పచ్చిమిర్చి - 4 లేక 5, ఉప్పు - తగినంత
జీలకర్ర - 1 టీస్పూన్, స్వీట్ చట్నీ - 2 టీస్పూన్స్
జీలకర్ర పొడి - 1 టీస్పూన్,
చాట్ మసాలా పొడి - 1 టీస్పూన్
కారం పొడి - 1 టీస్పూన్, పెరుగు - 3 కప్పులు
కొత్తిమీర - 3 టీస్పూన్స్, ఎండుమిర్చి - 3
నూనె - వేయించడానికి

పెసరపప్పు దహివడ

ఇలా చేద్దాం :

పెసరపప్పును ముందుగా నీళ్ళల్లో రెండు గంటలపాటు నానబెట్టాలి. తర్వాత వడకట్టి జీలకర్ర, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, నానిన పెసరపప్పు కలిపి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఇందులో తగినంత ఉప్పు కలిపి ఉంచుకోవాలి. నూనె వేడి చేసుకుని ఈ పిండితో గుండ్రంగా వడలు చేసుకుని కొంచెం వెడల్పుగా వత్తుకుని వేయించుకోవాలి. బంగారురంగు రాగానే తీసి పేపర్‌మీద వేసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే నూనె పీల్చుకుంటుంది. ఒక ప్లేట్ లేదా సర్వింగ్ బౌల్‌లో ఈ వడలను పెట్టి ఉప్పు వేసి చిలికిన పెరుగును పోయాలి. దానిపై జీలకర్ర పొడి, చాట్ మసాలా పొడి, కారం పొడి, స్వీట్ చట్నీ వేసి వేయించిన ఎండుమిర్చి, కొత్తిమిరతో అలంకరించి సర్వ్ చేయాలి. ఈ పెరుగును ముందే ఫ్రిజ్‌లో చల్లబరుచుకుంటే మరింత రుచిగా ఉంటుంది.

వారో - సింధీ స్వీట్

కావలసినవి:

పంచదార - 250 గ్రా., జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తా, కొబ్బరి తురుము, పల్లీలు, నువ్వులు - 1 కప్పు, నెయ్యి - 2 టేబుల్ స్పూన్స్, యాలకుల పొడి - 1 టీస్పూన్

ఇదీ పద్ధతీ....

వెడల్పాటి ప్లేటుకు నెయ్యి రాసి పెట్టుకోవాలి. డ్రైఫ్రూట్స్‌ని చిన్న పలుకులుగా కట్ చేసుకోవాలి. ప్యాన్‌లో పంచదార, పావుకప్పు నీళ్ళు పోసి మరిగించాలి. ఇది కొద్దిగా ముదురుపాకం రాగానే దింపేసి కట్ చేసుకున్న పలుకులు, కొబ్బరి తురుము, పల్లీ ముక్కలు, యాలకుల పొడి వేసి బాగా కలపాలి. ఇది వెంటనే నెయ్యి రాసిన ప్లేటుమీద పోసి వెడల్పు చేయాలి. నూనె రాసిన చపాతీ కర్రతో కూడా సమంగా చేయొచ్చు. ఇది మరీ అంత లావుగా కాకుండా కొంచెం పలుచగా ఉంటే బావుంటుంది. పూర్తిగా చల్లారాక ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి.

పల్లీల పొడి

కావలసిన పదార్థాలు:

పల్లీలు - రెండు కప్పులు
కారం - రెండు స్పూన్లు
ఉప్పు - చాలినంత

తయారుచేయు విధానం:

పల్లీలను మూకుట్లో పోసి వేయించాలి. బాగా వేగాక దేంట్లో అయినా పోసి చల్లార్చాలి. చల్లారాక పొట్టతీసి మిక్సీలోవేసి మరీ మెత్తగా పిండిలా కాకుండా ఉండేట్టు పొడిచేసి, కారం, ఉప్పువేసి మిక్సీ చేయాలి. దీనిని అన్నంలో వేసుకుని తింటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది. నెయ్యి తినేట్టయితే అది వేసుకుని తింటే ఇంకా రుచిగా ఉంటుంది. ఇది కొద్దిరోజులు దేనిలోనయినా పోసి ఉంచుకున్నా బావుంటుంది. కూరలు వంటివేవైనా సరిగా లేకపోయినా ఇది వేసుకుని తినవచ్చు.

నారింజ పులిహోర

కావలసినవి:

బియ్యం - నాలుగు కప్పులు
నారింజ రసం - ఒక కప్పు
పచ్చి మిర్చి - ఐదు
ఎండు మిర్చి - ఐదు
పోపు సామాను
ఆవాలు- రెండు స్పూన్లు
మినపప్పు - రెండు స్పూన్లు
జీలకర్ర - రెండు స్పూన్లు
పల్లీలు - అరకప్పు
కరివేపాకు - కొద్దిగా
ఇంగువ - పావు స్పూను
పసుపు - పావు స్పూను
ఉప్పు - సరిపడినంత
నూనె - తగినంత

ఇలా చేద్దాం....

ముందుగా బియ్యాన్ని అన్నం వుండాలి. పొడిపొడిగా ముద్దలేకుండా చెయ్యాలి. దీనిని ఒక వెడల్పాటి గిన్నెలో వేసి చల్లార్చాలి. నారింజకాయలు రసం తీసి ఈ అన్నంలో పోసి ఉప్పువేసి కలపాలి. పోపు గరిటలో నూనెవేసి కాగనిచ్చి పోపు సామాను లన్నీ వేయాలి. వేగాక నారింజరసం కలిపిన అన్నంలో పోసి కలపాలి. బాగా అంతటా కలిసేలా కలపాలి, ఇది రుచిగా బావుంటుంది.

కంద ముద్దకూర

కావలసినవి:

కందముక్కలు - రెండు కప్పులు, ఉల్లిగడ్డలు - అరకప్పు
పచ్చిమిర్చి ముక్కలు - అరస్పూన్, కారం - ఒక స్పూన్
అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద - ఒక స్పూన్
పోపు గింజలు అన్నీ కలిపి - ఒక స్పూన్
పసుపు - అర స్పూన్, చింతపండు రేకులు - కొద్దిగా
ఉప్పు - తగినంత, నూనె - సరిపోయేటంత
కొత్తమీర తరుగు - పావుకప్పు

ఎలాగంటే....

మొదట కందను పై చెక్కుతీసి పెద్దముక్కలుగా చేసుకుని, నీరుపోసి వాటిని మెత్తగా ఉడికించాలి. ఉడికించేటప్పుడు చింతపండు రేకులు, ఉప్పు వేసి ఉడికించాలి. ఇవి బాగా ఉడికాక నీరు తీసేసి ముక్కలను చల్లార్చి ఉంచాలి. మందపాటి మూకుట్లో నూనె పోసి కాగనిచ్చి పోపుగింజలు వేసి వేయించాలి. ఉల్లిగడ్డ ముక్కలకు, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద వేసుకుని కందముక్కలు కలిపి, పసుపు, ఉప్పు, కారం చేర్చి గరిటతో ముక్కలను కొద్దిగా చిదమాలి. ఇది కొద్దిగా ముద్దగా అయ్యాక కొంచెం వేగనిచ్చి, కొత్తమీర చల్లి దించేయాలి. అంటే రుచికరమైన వంటకం అవుతుంది.

మినప ఉండలు

కావలసినవి:

మినపప్పు - రెండు కప్పులు, పంచదార - ఒక కప్పు
బియ్యం - పావుకప్పు, నెయ్యి లేదా వనస్పతి - ఒక కప్పు

ఎలా వండాలంటే....

మినపప్పును మూకుట్లో పోసి దోరగా వేయించాలి. దీనిని చల్లారనిచ్చి మిక్సీతో మరీ మెత్తగా కాకుండా మిక్సీ వేయాలి. బియ్యాన్ని కూడా వేయించి మిక్సీ చేయాలి. పంచదారనూ పొడి చేయాలి. మిక్సీలో వేసి అన్నీ ఒక దగ్గర చేర్చి ఈ మిశ్రమంలో నెయ్యి కాచి పోయాలి. కావలసినంత మిశ్రమం తీసుకుని ఉండలు చుట్టుకోవాలి. ఇవి చాలా బావుంటాయి.

-పి.జ్యోతి

దాల్చిన చెక్క తింటే యవ్వనం దాల్చినట్టే!

లవంగ మొక్క బెరడుని దాల్చిన చెక్క అంటారు. లవంగాల నేవి ఆ చెట్టు మొగ్గలు. బహుశా ఇంత ఘాటు యిన కమ్మనయిన పువ్వులు అరుదు. చెక్క కూడా అరుదే!

ఆది నుంచీ దాల్చిన చెక్క ఎగుమతులలో చైనా అగ్రస్థానంలో ఉంది. 'దారు' అంటే చెక్క అని అర్థం. దారుచీనీ అంటే చైనాదేశపు చెక్క అని! మన జనవ్యవహారంలో అది 'దాల్చినచెక్క' లేదా దాల్చీన అయ్యింది. ప్రాచీన గ్రీకులు ఫినీషియన్లు 'సిన్న మోమాన్' అని పిలిచారు. బహుశా 'చీనాచెక్క' అనే అర్థంలోనే ఈ పేరు ఏర్పడి ఉంటుంది. 'సిన్నమమ్' ఇంగ్లీషు పేరుకు మూలం ఇదే! నీరో చక్రవర్తి తన ఇష్టసఖి సబీనా మరణిస్తే రోమ్ నగరానికి ఒక సంవత్సరం సరిపోయేటన్ని దాల్చిన చెక్కలమీద ఆమె శవాన్ని దహనం చేయించాడట.

మనదేశంలో కేరళ దీనికి ప్రధాన ఉత్పత్తి కేంద్రం. అక్కడ 'కరువపట్ట' అని పిలుస్తారు. తరువాత స్థానం శ్రీలంకది. అక్కడ 'కురుందు' అంటారు. నిజానికి చైనావారి దాల్చినచెక్కని సాంకేతికంగా 'కస్సియా' అని పిలుస్తారు. భారత్, శ్రీలంకలలో దొరికే దాల్చిన చెక్క 'సిన్నమమ్' అని వేరే రకం. అయినా చైనా పేరుతోనే దారుచీనీ లేక దాల్చీనీ అనే పిలుస్తున్నాం. క్రీ.శ. 1518లో శ్రీలంకని ఆక్రమించిన తరువాత పోర్చుగీసులు దాల్చీనీ వ్యాపారానికి శ్రీలంకను ప్రధాన కేంద్రం చేశారు. 1638లో శ్రీలంకను డచ్ వారు ఆక్రమించారు. 1796లో శ్రీలంక బ్రిటిష్ ఆధీనంలోకి వెళ్ళింది. ఈ ముగ్గురు యూరోపియన్ దేశీయుల వలన భారత ఉపఖండానికి చెందిన దాల్చీనీ బైట ప్రపంచానికి బాగా పరిచయం అయ్యింది. బదులుగా వాళ్ళ కాఫీ, పొగాకు మిరపకాయలకు దొరికిపోయాం.

దాల్చీనీ మనకు కేవలం కూరల్లో వేసుకొనే మషాలా ద్రవ్యమే! కానీ ఇతర దేశాలలో చాక్లెట్లు, క్యాండీలు, బ్రెడ్లు, కోకో పానీయాలు కూడా తయారు చేసుకొంటున్నారు. దాల్చీనీ పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలను రెడ్డిండియన్లు ఇష్టంగా తింటారట. ఇంకా ఎన్నోరకాల ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసుకొంటున్నారు. వాళ్ళకు ఈ పంటలేకపోయినా మన కన్నా వాడకం ఎక్కువగా ఉన్న దేశాలూ ఉన్నాయి.

వైద్య ప్రపంచానికి దాల్చీనీ ఒక అద్భుతమైన ఔషధం. దీనిలో సిన్న మాల్టైడ్ అనే ఆహార రసాయన ద్రవ్యం ఉంది. ఇది పేగులలో వచ్చే కొన్నిరకాల కేన్సర్లను నివారించగలిగే శక్తి గలదని తేలింది. సున్నితమైన కండరాలలో వాపుని తగ్గించే గుణం దీనికి ఉండటం వలన ఇది స్వరపేటికలను బల సంపన్నం చేస్తుంది. సంగీత వేత్తలు దాల్చీనీ ముక్కని బుగ్గన పెట్టుకొని రసం మింగుతూ ఉంటే గొంతు శ్రావ్యంగా ఉంటుంది. రక్తవృద్ధినీ, కళ్ళకు కాంతినీ, వీర్య వృద్ధినీ కలిగిస్తుంది. నోటి దుర్వాసనని అరికడుతుంది. దాల్చీనీ పంచదార కలిపి నూరిన పొడి జీర్ణకోశ వ్యాధులపైన అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. మైగ్రేన్ తలనొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పేగుపూత, అమీమియాసిస్, కామెర్లు లాంటి వ్యాధులున్న వారిని మషాలాలు మానమని చెప్తారు వైద్యులు. మషాలాల్లో అల్లం, వెల్లుల్లి, లవంగాలు జీర్ణాశయాన్ని దెబ్బ తీస్తాయి. దాల్చీనీ, యాలకులు, గసగసాలు ఎసిడిటీని పెంచవు. అందుకని మేలు చేస్తాయి. దాల్చీనీ యాలకులతో కాచిన టీ రుచికరంగా కూడా ఉంటుంది. కాఫీ టీలను మానాలనుకొనే వారికి ఇది మంచి ప్రత్యామ్నాయం. క్షయ వ్యాధిలోనూ, క్షణింపచేసే వ్యాధులలోనూ దాల్చీనీ గొప్ప ఔషధం అని తేలింది.

ఇక్కడ ఒక చీకటికోణం కూడా ఉంది. మషాలా ద్రవ్యాలలో గసగసాలూ, దాల్చీనీ చెక్క ఈ రెండింటికి మనల్ని అలవాటు పడేలా చేసే గుణం (ఎడిక్షన్) ఉంది. దాల్చీనీ చెక్కలో 'కౌమారిన్' అనే మత్తునిచ్చే రసాయనం ఇందుకు కారణం. అది లివర్ని కచ్చితంగా దెబ్బతీస్తుంది. అలాగే గసగసాల్లోంచి నల్లమందు తీస్తారన్న సంగతి అందరికీ తెలుసు. అతిగా మషాలాలు తినేవారికి ఇది హెచ్చరికే. పైకి ఎంతో రుచిగా కనిపించినా గసగసాలూ, దాల్చీనీ ఇవి రెండూ కూడా కాఫీ పొగాకు లాగా మాదక ద్రవ్యాలేనని మొదట మనం గమనించాలి. మషాలా కొంచెం తక్కువైతే చాలామంది తట్టుకోలేకపోవడానికి ఈ ఎడిక్షనే కారణం. ముందే ముంచుకొచ్చే వృద్ధాప్యాన్ని నివారించి అల్జిమర్స్ అనే మతిమరుపు వ్యాధిని ఇది తగ్గించ గలదని 2011లో జరిగిన పరిశోధనలలో తేలింది. ఔషధ ప్రయోజనాలున్న ఆహార ద్రవ్యంగా దాల్చీనీ చెక్కని పరిమితంగా తీసుకొంటూ ఉంటే, శరీరం యవ్వనం దాల్చినట్టేనన్నమాట!

-డా. జి.వి. పూర్ణచందు

సెల్: 9440172642

అవశ్య దర్శనీయం అర్ధనారీ విగ్రహం

సత్యవేణుగోపాల స్వామీ అర్ధనారీ విగ్రహం

అనంతపురం జిల్లా సింగనమల గ్రామానికి 11 కి.మీ దూరంలోని సలకం చెరువులో జీర్ణోద్ధరణ కావింపబడిన ప్రాచీన శివాలయంలోని గర్భ గుడి బయటి అంతరాలయం కుడివైపున నిలబెట్టిన 'సత్య వేణుగోపాలస్వామి అర్ధనారీ విగ్రహం' అద్భుతం అపురూపమైనది. ఈ విగ్రహం దాదాపు ఐదున్నర అడుగుల ఎత్తు ఉంటుంది.

అర్ధనారీశ్వరుడనగానే పార్వతీ పరమేశ్వర స్వరూపమే జ్ఞప్తికి వస్తుంది. హరిహరులకు భేదం లేదన్న భావనతో అక్కడక్కడ హరిహరేశ్వరాలయాలున్నాయి. కర్నాటక రాష్ట్రంలోని హొస్పేటకు 35 కిమీ దూరంలో పెద్ద హరిహరేశ్వరాలయం ఉంది.

కాని పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా రావూరులో జగన్మోహిని అన్న పేరుతో వేణుగోపాలస్వామి వారి అపూర్వ విగ్రహం ఉంది. విగ్రహం ముందు భాగం పురుషాకారం, వెనక భాగంలో స్త్రీ రూపంలో నయన మనోహరంగా కనిపిస్తుంది.

అనంతపురం జిల్లా సింగనమల గ్రామానికి 11 కిమీ దూరంలోని సలకం చెరువులో జీర్ణోద్ధరణ కావింపబడిన ప్రాచీన శివాలయంలోని గర్భ గుడి బయటి అంతరాలయం కుడివైపున నిలబెట్టిన 'సత్య వేణుగోపాల స్వామి అర్ధనారీ విగ్రహం' అద్భుతం అపురూపమైనది. ఈ విగ్రహం దాదాపు ఐదున్నర అడుగుల ఎత్తు ఉంటుంది.

కృష్ణుడనగానే వేణుగోపాలుడన్న భావన మదిలో మెదులుతుంది కదా. శ్రీ మహావిష్ణువు పూర్ణావతారాలలో కృష్ణావతారం ఎనిమిదవది. దుష్టశిక్షణ, శిష్ట రక్షణ ఈ అవతార అంతరార్ధం. ధర్మమార్గాన నడిచిన రాముడు మానవులకు ఇది ధర్మమార్గమని చూపించాడు. కాని కృష్ణుడు "ఓ మానవులారా.. ఇది ధర్మం. మీరు దీన్ని పాటిస్తే సుఖసంతోషాలు మీవెంట ఉంటాయి. లేనట్లు అయితే మీకు శాశ్వత దుఃఖం తప్పదు" అని చెప్పాడు. అలాంటి కృష్ణమూర్తి అష్టపత్నులలో సత్యభామ తన ప్రత్యేకతను చాటుకొంటుంది. ఈ సత్యభామ సత్రాజిత్తు కుమార్తెగా మనందరికి సుపరిచితం. పైగా కృష్ణునికి అత్యంత ప్రియురాలు. కృష్ణుని నీడలా ఉండేది. సత్యభామ అందగత్తెగానే కాక వీరపత్నిగా కూడా పేరుతెచ్చుకొంది. కృష్ణుడు యుద్ధానికి వెళ్లినప్పుడల్లా అతని వెంటనే ఉండేదని పురాణాలు చెప్తాయి. లోక కంటకుడైన నరకాసురుని సంహరించిన వీర నారి ఈ సత్యభామే.

నరకాసురుడు అనే అసురుడు విష్ణుమూర్తి వలన భూదేవికి పుట్టినవాడు. యోగనిద్రనుండి లేచిన కృష్ణమూర్తిని భూదేవి వలచింది. విష్ణుమూర్తి సంతోషంతో భూదేవిని ఏదైనా వరం కోరుకోమన్నాడు. తనను పుత్రవంతురాలిగా చేసి, తన కుమారునికి వైష్ణవాస్త్రం ఇమ్మని కోరింది. విష్ణువు ఆమె కోరికను తీర్చాడు.దాంతో భూదేవి కుమారుడైన నరకాసురుడు బలగర్వంతో నరులను, దేవతలను పీడింపసాగాడు. ఆ నరకాసురుని హతమార్చడానికి ద్వాపరయుగంలో కృష్ణుడు బయలుదేరాడు. ఆయనతో పాటు సత్యభామ కూడా యుద్ధ రంగానికి వెళ్లింది. కృష్ణనరకాసురుల పోరు ఘోరంగా సాగింది. ఆ నరకాసురుని అస్త్రప్రయోగంతో లీలామనోహరుడైన కృష్ణుడు రథంలోనే మూర్చిల్లి పోయినాడు. ఆ సమయంలో సత్యభామ విల్లంబులు చేతబూని నరకాసురుని వధించింది.

యుద్ధంలో విజేతలైన సత్యభామ కృష్ణులు ద్వారకానగరం ప్రవేశించారు. వారికి ద్వారకానగర వాసులు అత్యంత ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. తమ సంతోషం కోసం, దేవునికి కృతజ్ఞతలు తెలపడం కోసం ఇంటింటా దీపాలు వెలిగించారు. ఆ సత్యాకృష్ణుల విగ్రహమే అర్ధనారీశ్వరీ విగ్రహంగా సలకం చెరువులో వెలసి భక్తులను, యాత్రీకులను విశేషంగా ఆకర్షిస్తుంది.

ఈ విగ్రహం క్రీ. శ 16వ శతాబ్దికి చెందినదని చరిత్ర పరిశోధకుల అభిప్రాయం. ఆగమిక సంప్రదాయంలో, త్రిభంగి పద్ధతిలో నిలుచున్న సత్యభామ వేణుగోపాలస్వామి విగ్రహం ఎడమవైపు స్త్రీ రూపం కలిగివుంది. మిగిలిన సగభాగం కుడివైపున పురుష రూపంలో ఉంది. ఈ విగ్రహంలోని కృష్ణుడు (వేణుగోపాలస్వామి) రెండుచేతులతో మురళి వాయిస్తున్నట్టుగాను, వేణుగానాన్ని వింటూ గోవులు ఆనందందిస్తున్నట్టు విగ్రహం కింది భాగంలో రెండు గోవులను మలిచాడు శిల్పి. ఎడమవైపున వున్న స్త్రీ రూపం నాలుగు చేతులు కలిగి కుడివైపున వున్న రెండు చేతుల్లో విల్లు, పరశు (గొడ్డలి) ఆయుధాలు ధరించినట్టు అత్యంత మనోహరంగా విగ్రహం రూపొందుకొంది. నరకాసురుని సంహరించేందుకు యుద్ధంలో శ్రీకృష్ణునికి సత్యభామ సహకరించిందికదా. ఆ యుద్ధంలో సత్యభామ ధైర్య సాహసాలకు చిహ్నంగా శిల్పి ఆమెకు నాలుగు చేతులు మలిచినట్టు భక్తుల నమ్మకం.

సలకం చెరువు కళ్యాణి చాళుక్యుల కాలంలో సలకల తిమ్మ నరసయ్య ఏలుబడిలో నిర్మించిన చెరువునుబట్టి ఈ గ్రామానికి సలకం చెరువు అని పేరు వచ్చింది. విజయనగరరాజుల కాలంనాటి దేవాలయాలెన్నో ఈ గ్రామంలో శిథిలాలుగా ఉన్నాయి. శివాలయ ద్వార పాలకులు చండ ప్రచండులు కాక జయవిజయలున్నారు.

యాత్రీకులు తప్పక చూడవలసిన ఈ సత్య వేణుగోపాలస్వామి అర్ధనారీ విగ్రహవిశేషాలను ప్రముఖ హాస్యనటుడు అమళ్లదిన్నె గోపీనాథ్ రచించిన 'అనంతపురం జిల్లా విజ్ఞాన విహార దర్శిని'లోచూడవచ్చు. అనంతపురంనుండి శింగనమలకు శింగనమలనుండి సలకం చెరువుకు బస్సు సౌకర్యం ఉంది. అవశ్య దర్శనీయం ఈ అర్ధనారీ విగ్రహం

-జానమద్ది హనుమచ్ఛాస్త్రి

ధర్మ సందేహాలు

- కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి

★ విశ్వకర్మ అంటే ఎవరు?

- కె మధుసూదనరావు, రాళ్లపాలెం

- ఇతడు ప్రభావసుడు అనే వసువుకి, బృహస్పతి సోదరి అయిన యోగసిద్ధికీ జన్మించిన పుత్రుడు. సంజ్ఞాదేవి ఇతని పుత్రి. ఇతడు సూర్యుడి మామగారు. ఇతడు దేవశిల్పి. (శిల్పి అంటే-ఇంజనీరు, శిల్ప శాస్త్రవేత్త రెండూ) మరిన్ని వివరాలు కావాలంటే బ్రహ్మ వైవర్త పురాణం చూడండి.

★ దుర్యోధనుడికి సార్వభౌమ బిరుదు ఉంది. ధర్మరాజుకు లేదేమి?

- సినిమావాళ్లు ఇవ్వలేదు గనుక.

★ శ్రీ లక్ష్మీ నసింహస్వామి వారి పటాన్ని దేవతార్చన గదిలో పెట్టుకోవచ్చా, పెట్టుకుంటే రోజూ తప్పనిసరిగా నైవేద్యం చేసి తీరాలా?

- నరసింహ స్వామి కేవలం రాక్షస సంహారం మాత్రమే చేసే ఉగ్ర మూర్తి అనుకోవడం పిచ్చి భ్రమ. త్రిమూర్తుల కంటే ముందే ఆ రూపం ఉందనీ, దాన్నే శ్రీహరి సందర్భానుసారంగా స్వీకరించాడని, నరసింహోపన్యాద్యుపనిషత్తులలో వుంది, ఆయన పరమ మంగళ ప్రదుడని కూడా ఉంది. కనుక ఆయన పటాలని ఇంట్లో పెట్టుకోవడానికి అభ్యంతరం ఏమీ లేదు. ఇక నిత్య నైవేద్య నియమం పటాలకు వర్తించదు. పిడికెడు కన్నా ఎక్కువ పరిమాణం ఉన్న లోహ విగ్రహాలకు మాత్రమే అది వర్తిస్తుంది.

★ నేనొక రైతును. మా గొడ్డపాక దగ్గర ఉసిరిచెట్టు నాటాము. ఇది తప్పని కొందరంటున్నారు. మీ సలహా ఇవ్వండి?

-ఆర్.రామమూర్తి, శృంగవరపు కోట

-అందులో తప్పులేదు. ఐతే, ఆ చెట్టును కొంచెం పవిత్రంగా చూడండి. దాని చుట్టు చిన్న దడి కట్టి ఉంచండి, సరిపోతుంది.

★ నేను ప్రతిదినం దంత ధావనం అనంతరం దేవుడికి దండం పెడతాను. నాకు ఇంతే సావకాశం. నేను ఏండ్లు మీరినవాడిని కనుక ఇంతకన్నా ఎక్కువ చేయలేను. దీనికి దైవం సంతోషిస్తాడా?

- తప్పకుండా సంతోషిస్తాడు కానీ, 'ఏండ్లు మీరిన' వాళ్లు చేయాల్సిన కర్తవ్యం నిత్య దైవస్మరణ. వెనుకటి విషయాలను మనసులో తవ్విపోసుకుంటూ కూర్చోక వీలైనంత ఎక్కువసేపు మీకు చేతైనవిధానంలో భగవంతుడ్ని స్మరించడమే ప్రధాన కార్యక్రమంగా పెట్టుకోండి. దీనికి మడి మైలలతో పనిలేదు. ఇదే వృద్ధుల కర్తవ్యం.

★ నా భార్య వయసు 79. ఆమె ఈమధ్యనే గతించింది. ఇటీవలనే మేము మూడవ అంతస్తులో కొన్ని మార్పులు చేశాం. ఆ వాస్తు దోషం వల్లనే ఈమె పోయిందా?

-నుసర్ల శ్రీరామమూర్తి, ఏలూరు

- వాస్తు శాస్త్రాన్ని ఇటీవలి కాలంలో చాలామంది నవ్వుల పాలు చేస్తున్నారు. 79 సంవత్సరాల వృద్ధాగన మరణానికీ, ఎక్కడో మూడో అంతస్తులో కొద్దినెలల వెనక జరిగిన వాస్తు మార్పులకీ లంకె పెట్టడం పురాతన మహర్షికృత వాస్తు గ్రంథాలకు సమ్మతం కాదు. మీరు దుఃఖావేశంలో అలాంటి బలహీనమైన ఆలోచనలకు స్థానం ఇవ్వకండి.

★ దళిత క్రైస్తవులను ఎస్సీగా గుర్తించమని ప్రభుత్వాన్ని కోరడం సబబేనా?

-వి.ప్రకాశరావు, మద్రివాడ

-ఇది రాజకీయ సందేహం. ఈ వేదికలో ఆ చర్చ సముచితం కాదు.

★మా దళిత వాడలో చిన్నా పెద్దా అంతా ఉదయం పూట బ్రష్ చేసుకుంటూ రోడ్డవెంబడి నడుస్తున్నారు. ఇది మంచిది కాదని నేను చెబుతున్నాను.

- సంప్రదాయం మీద కాకపోయినా సైన్సు మీదైనా విశ్వాసం ఉండాలి. నిజానికి మన సంప్రదాయాలన్నీ ఆనాటికి ఉన్న సైన్సును బట్టి ఏర్పడినవే. ఇవాల్టి సైన్సు ప్రకారం కూడా రోడ్డుమీద ఉమ్మేస్తూ తిరగడం సమాజానికి మంచిది కాదు. దానివల్ల అంటువ్యాధులు వ్యాపించవచ్చు. ఉమ్మకూడదు కదా అని నోటితో బ్రష్ చేసి మింగేస్తే అది ఆ వ్యక్తికే ప్రమాదకరం. ఇవాల్టి టూత్‌పేస్టుల వాడకమే అంత మంచిది కాదని కొందరు వైజ్ఞానికులు గట్టిగా హెచ్చరిస్తున్నారు. మన యువకులు సంప్రదాయాన్ని తిరస్కరిస్తున్నామనే భ్రాంతిలో సైన్సునే తిరస్కరించి నష్టపోతున్నారు. వినేవారున్నప్పుడు చెప్పడం వరకే మనం చేయగలిగింది.

★ ఎవరైనా చనిపోయినప్పుడు దినాలను బేసి సంఖ్యల రోజున నిర్వహిస్తున్నారు. సరి సంఖ్యల రోజును ఎందుకు ఎన్నుకోవడంలేదు?

- సంఖ్యలు బేసి సంఖ్యతోనే (1తోనే) ప్రారంభమవుతాయి. కనుక సరి సంఖ్యలకన్నా బేసి సంఖ్యలే శుభకరాలు-అనేది ఒక దృష్టి. ఈ భూలోకంలో శరీరాన్ని వదిలిన జీవుడు ఊర్ధ్వలోకాలకు ప్రయాణంచేసే విధానాలలో ఉండే కష్టనష్టాలను యోగ దృష్టితో పరిశీలించిన మహర్షులు-సంఖ్యా నిర్దేశం చేయడం మరొక దృష్టి. ఇవి ఇంద్రియాతీతమైన విషయాలు కనుక మహర్షులు వీటిలోని తార్కికతను ఎక్కువగా ప్రస్తావించకుండా సూత్రాలను మాత్రమే అందించారు.

★ సంప్రదాయాలను వక్రీకరిస్తూ కొందరు లేని ఆచారాలను సృష్టి చేస్తున్నారు.

- ఒక్కొక్కసారి కాల ప్రవాహంలో సనాతన సదాచారాలు మూఢాచారపరుల చేతుల్లో పడి వికృతాకారాన్ని పొందుతూ ఉంటాయి. అలాంటి వాటిని సమాజంలోని పెద్దలు గుర్తించి సవరించాలి. దీనికి భిన్నంగా, ఒక్కోసారి కొందరు అతి తెలివి వారు ఉన్న సదాచారాలకు వక్రభాష్యాలు చెప్పి అపహాస్యాలను చేస్తూ ఉంటారు. దాన్ని సమాజంలోని పెద్దలు తమ న్యాయబలంతో ఎదుర్కోవాలి. మీరు చేస్తున్నదదే. దాన్ని కొనసాగించండి. ★

ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా :
కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి
ఇంటి నెం. 11-13-279, రోడ్ నెం. 8, అలకాపురి, హైదరాబాద్ -35.
dakavi@serveveda.org

యోగశక్తులను ప్రసాదించే

ధ్యానలింగం

దేశంలోనే వైవిధ్యమైన ఆలయంగా పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదించుకున్న ఆ ఆలయమే ధ్యాన లింగాలయం. తమిళనాడు రాష్ట్రం, కోయంబత్తూరు మహానగరానికి 35 కిలోమీటర్లు దూరంలోని వెల్లింగిరి పర్వత పాదభాగంలోని అభయారణ్య ప్రాంతంలో ఉందాలయం. నేరుగా కోయంబత్తూరు నుంచి టాక్సీ కట్టించుకుని వెల్లింగిరి హిల్స్ చేరుకోవడం ఓ మధురానుభూతి. ఏపుగా పెరిగిన వృక్ష సముదాయాల మధ్యలోని బాటలోంచి వెడుతుంటే ఆ ఆనందం చెప్పలేనిది.

వెల్లింగిరి పర్వత ప్రాంతమంతా అభయారణ్యమే. ఏనుగులు రాత్రివేళల్లో సంచరిస్తుంటాయి. అందుకే రాత్రివేళల్లో ఈ ప్రాంతంలో ఎవ్వరూ సంచరించరు.

బాటకి అటు ఇటు ఫెన్సింగ్ వేశారు. రాత్రివేళల్లో ఆ ఫెన్సింగ్‌కి విద్యుత్ సరఫరాను కల్పిస్తారు. అర్ధరాత్రి సమయంలో ఏనుగులు ఈషాయోగా కేంద్ర ప్రాంగణంలోకి రాకుండా ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు.

ఈషాయోగ కేంద్రం ఓ వైవిధ్యమైన ప్రాంగణం...పదులకొద్దీ ఎకరాలలో ప్రకృతి అందాల నడుమ రూపొందించిన కేంద్రమది.. ఈ ప్రాంగణంలోని విశిష్టమైన ధామమే ధ్యాన లింగాలయం. ప్రకృతి అందాలు, ప్రశాంతమైన వాతావరణం ఆభరణాలుగా అమరిన ఈ ఆలయాన్ని ప్రపంచ ప్రఖ్యాత ఆధ్యాత్మికవేత్త సద్గురు జగ్గివాసుదేవ్ నిర్మించారు. వెల్లింగిరి హిల్స్ ఈషాయోగ కేంద్రంలో 1999వ సంవత్సరం జూన్ 4వ సంవత్సరంలో ప్రతిష్ట జరుపుకున్న ఈ ఆలయం మహిమాన్వితాలకు నెలవు.

సద్గురు జగ్గివాసుదేవ్ కలల సాకార రూపంగా నిర్మితమైన ఈ ఆలయం ఇతర ఆలయాలకు మల్లే కాకుండా వైవిధ్యంగా ఉంటుంది. 76 అడుగుల వ్యాసంతో అర్ధ చంద్రాకారంలో ఈ ఆలయం నిర్మితమైంది. 33 అడుగుల ఎత్తున నిర్మించిన ఈ ఆలయాన్ని ఎలాంటి స్తంభాలు, ఆధారాలు లేకుండా రెండున్నర లక్షల ఇటుకలతో నిర్మించారు. ఆలయ నిర్మాణంలో ఎలాంటి సిమెంటు వాడక పోవడం విశేషం. ఆలయ పై కప్పుపై బంగారంతో తాపడం చేసిన రాగి లింగాన్ని అమర్చారు. ఇది ఆలయానికి వెంటిలేటర్లా పనిచేస్తుంది.

పచ్చని వన సంపద మధ్య ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో అలరారుతున్న దేవ సన్నిధి అది. ఆ ప్రాంగణంలోకి అడుగుపెట్టగానే ఓ గొప్ప అనుభూతి మన సొంతం అవుతుంది. ధ్యాన లింగాలయానికి ఎదురుగా బయట ప్రాంగణంలో భారీ నంది శిల్పం ఒకటి ఉంది. సజీవత్వందానిలో తొణికిస లాడుతుంది. అది దాటుకుని ముందుకు వెడితే విశాలమైన మండపము కటి వుంది.

ఈ మండపాన్ని దాటి కొన్నిమెట్లు కిందికి దిగితే సర్వధర్మ స్తంభముంది. 17 అడుగుల ఎత్తున్న ఈ సర్వధర్మ స్తంభం మూడువైపులా ముఖ్యమైన మూడు మతాలకు చెందిన గుర్తులున్నాయి. ఇంకోవైపు ఏడు చక్రాలున్నాయి. ఈ స్తంభానికి అటు ఇటుగా రెండు సర్పాలు రక్షణకు ఉన్నట్టుగా అమర్చారు. దానిని దాటుకుని కొంచెం ముందుకు వెడితే మూడు మెట్లున్నాయి. రజ, తమో, సత్వ గుణాలకు ప్రతీకగా వీటిని ఏర్పాటు చేశారని ప్రతీతి. ధ్యానలింగాలయానికి అడుగుపెట్టే వారు ఈ మూడు గుణాలను త్యజించి ఆత్మశుద్ధితో ఆలయ ప్రవేశం చేయాలట. ఆ కారణంగానే ఆ మెట్లు నిర్మించారని అక్కడివారు అంటారు.

దానిని దాటుకుని ముందుకు వెడితే యోగా గురువు పతంజలి మూర్తి ఉంది. సగభాగం మనిషి రూపం, సగభాగం పామురూపంలో వింత గొలుపుతూ ఉంటుంది. ఈ ప్రాంగణంలోనే వనశ్రీ పుణ్య స్థలంతోపాటు అక్కమహాదేవి, భక్త కన్నప్పలతో పాటు దక్షిణ భారతంలో ప్రఖ్యాతి పొందిన శివభక్తుల మూర్తులున్నాయి.

మనలోని అంతర్గత శక్తులను వెలికి తీసి ఆత్మసాక్ష్యాత్కారం పొందే విధంగా ధ్యాన లింగాలయాన్ని నిర్మించారు.

ధ్యాన లింగాలయంలో విశేషమైన ఆరాధన నాద ఆరాధన. రోజూ పదకొండు పన్నెండు గంటల మధ్యలో జరుగుతుంది.

చంద్రాకారంగా ఉన్న ఈ గర్భాలయంలో ఉన్నత

మైన పీఠంపై లింగం ఉంది. 13 అడుగుల 9 అంగుళాల పొడవున్న ఈ ధ్యానలింగం ఏడు రాగి మట్టలతో వున్న సర్పంతో నిర్మితమైంది. ఈ లింగం ఉన్న పీఠంలో కింది భాగంలో నీరు ఉండేట్టు ఏర్పాటు చేశారు. లింగం నీటిలో ఉండడంవల్ల లింగాన్ని దర్శించుకున్న వారికి దానిలోని శక్తిని అత్యంత సులువుగా గ్రహించుకోవడానికి వీలవుతుంది.

ధ్యానలింగాన్ని గురురూపంగా భావిస్తారు. దీనిని అంతర నేత్రాలతో దర్శించేవారు భౌతిక సమస్యలకు దూరమై అలౌకికమైన ఆనందానికి చేరువవుతారంటారు.

ధ్యాన లింగాన్ని ఓ భౌతిక రూపంగానే కాకుండా ఓ శక్తిరూపంగా భావించాలంటారు. అలాగే ఈ ధ్యాన లింగ ప్రతిష్ట కూడా ఇతర విగ్రహాల ప్రతిష్టకు భిన్నంగా పవిత్రమైన శక్తుల నేపథ్యంగా జరిగింది. యోగ సంప్రదాయంలో ఆదియోగి శివుడు వల్లే ధ్యాన లింగం ఈ స్వరూపాన్ని సంతరించుకుందట.

సరిగ్గా 11 గంటల ప్రాంతంలో ఓ గంట మోగుతుంది. ఓ స్త్రీ సన్యాసి గంట మోగించి ఓ చోట కూర్చుంటుంది. అప్పటికే అక్కడ కూర్చున్న స్త్రీసన్యాసినులలో తెల్లని వస్త్రాలు ధరించిన ఓ విదేశీ సన్యాసిని గంట మోగిన మరుక్షణంలోనే ఓ రాగాన్ని అందుకుంటుంది. అది సన్నగా, వింతగా, కొంచెం వైవిధ్యంగా ఉంది. రాగం పూర్తవుతున్న సమయంలో వింత ధ్వని చేసుకుంటూ డప్పుల శబ్దం ప్రారంభమౌతుంది. ఆ శబ్దం క్రమంగా పెరుగుతూ ఆలయమంతా మారుమోగుతుంటే జనంలో కూర్చున్న చాలామంది భక్తులు వికృతంగా నవ్వడం మొదలుపెట్టారు. మరికొంతమంది తలను అటు ఇటు వేగంగా తిప్పుతూ బిగ్గరగా ఏడుస్తుంటారు. క్షణ కాలంలో ఆ ప్రాంగణమంతా భక్తుల అరుపులతో నిండిపోతుంది.

క్రమంగా కొద్దిసేపటికి డప్పుల వేగం తగ్గిపోయింది.. దానితోపాటే భక్తులు యథాస్థితికి చేరుకుంటారు. కొంతమంది సన్యాసినులు అరుపులు కేకలు పెట్టిన భక్తులకు విభూతి అద్ది తమ స్థానాల్లోకి వెళ్లికూర్చుంటారు. ఇప్పుడు నాద ఆరాధన పూర్తవుతుంది. భక్తులంతా ధ్యాన లింగానికి భక్తితో చేతులు జోడించి, విభూది అద్దుకుని వెడ్తారు.

ఈషాయోగా కేంద్ర ప్రాంగణంలోనే మరో విశిష్టాలయం ఉంది. లింగభైరవి ఆలయంగా దానిని పిలుస్తారు. ధ్యానలింగాన్ని దర్శించుకున్నభక్తులంతా లింగభైరవి ఆలయానికి వెళ్లడం పరిపాటి.

ధ్యాన లింగానికి స్త్రీరూపంగా లింగభైరవి మాతను చెబుతారు. ఈ ఆలయంలో కొలువైన అమ్మవారు విగ్రహరూపంగా కాకుండా లింగ రూపంలో దర్శనమిస్తుంది. 2010వ సంవత్సరం జనవరి నెలలో సద్గురు జగ్గివాసుదేవ్ చేతులమీదుగా లింగ భైరవి మూర్తి ప్రాణ ప్రతిష్ట జరిగింది. మార్మిక పద్ధతుల ద్వారా అద్భుతమైన శక్తులను ఈ లింగభైరవి మూర్తిలో ప్రవేశపెట్టారంటారు.

ఆలయమంతా భక్తులతో కిక్కిరిసిపోయింది. అమ్మవారికి ఆ సమయంలో అర్చన జరుగుతుంది. ఓ విదేశీ సన్యాసిని పూజా కార్యక్రమ బాధ్యతలను నిర్వర్తిస్తుంది.

అలా ఓ పదిహేను నిముషాలు.. అర్చన కార్యక్రమం పూర్తయింది. ఒక్కొక్కరుగా అమ్మవారి మూర్తికి సమీపానికి చేరుకుని, చేతులు జోడించి హారతి స్వీకరిస్తారు. హారతి తీసుకున్నభక్తులకు మరో సన్యాసిని రక్షాబంధం లాంటిది కుడిచేతి మణికట్టుకు కడుతుంది. దానిని 'అభయసూత్ర' అనిపిలుస్తారు.

ధ్యానలింగాలయ ప్రాంగణంలో ఉన్న మరో ఆకర్షణ తీర్థకుండం. ఇది విభిన్నమైనది, విశిష్టమైనది. దీనిలో ద్రవరూపంలో ఉన్నపాదరసంతో రూపొందించిన రసలింగాన్ని ప్రాణప్రతిష్ట చేశారు. ఐదు అడుగుల ఎత్తులో ఉండే ఈ రసలింగ దర్శనం, ఆలింగనం వల్ల అద్భుతమైన శక్తులుఉద్భవించి మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం చేకూరుతుందని అక్కడివారి నమ్మకం. ఈ తీర్థకుండంలో స్నానాదికాలు చేయడంవల్ల దైవిక శక్తులను నేరుగా పొందే సామర్థ్యాన్ని మన శరీరం సంపాదించు కొంటుందంటారు. ఇక్కడ స్నానం చేసి పాదరస లింగాన్ని ఆలింగనం చేసుకునే సదుపాయం ఇక్కడ ఉంది. తీర్థకుండం ఓ కృత్రిమ జలపాతాన్ని ఏర్పాటుచేశారు. అత్యంత చల్లగా ఉన్న ఆ నీటిలో నడుస్తుంటే ప్రాణం జివ్వుమంటుంది. పాదరస లింగాన్ని ఆలింగనం చేసుకోగానే ఒళ్లంతా కరెంటు ప్రవహించినట్టయింది. ఏదో శక్తి వచ్చినట్టు అనిపిస్తుంది.

ధ్యానలింగాలయం ఉన్న ప్రదేశం: కోయంబత్తూరుకు 30 కిలోమీటర్ల దూరంలోని వెల్లింగిరి పర్వత ప్రాంతం.

కోయంబత్తూరు నుంచి చేరుకోవడానికి: సిటీ బస్సు లేదా ఇతర వాహనాల సౌకర్యం

మహాశివరాత్రికి ఘనంగా ఉత్సవాలుజరుగుతాయి.

-దాసరి దుర్గాప్రసాద్

నిత్య నైవేద్య నియమం పటాలకు వర్తించదు

కోరికలు తీర్చే అంజనీసుతుడు

భక్తులపాలిట కొంగుబంగారంగా వెలుగొందుతూ వారి కోరికలు తీర్చే ఆలయం విజయవాడ మాచవరంలోని శ్రీ దాసాంజనేయస్వామి వారి దేవస్థానం. ఈ ఆలయ నిర్మాణం వెనుక ఓ ఆసక్తికరమైన కథ ఉంది. ఒకసారి వ్యాసునకు శ్రీ ఆంజనేయస్వామి కలలో కనిపించి తనను ప్రతిష్టించమని ఆదేశించారట. శ్రీ వ్యాసతీర్థులవారు స్వామి ఆదేశం ప్రకారం శిష్య బృందంతో ఆంధ్ర దేశమంతా పాదయాత్రచేస్తూ స్వామివారు ఆదేశించిన చోట హనుమత్ విగ్రహాలు ప్రతిష్టించి ఆలయాలు నిర్మించారని భక్తుల నమ్మకం. మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలోని బీచుపల్లి, చింతరేవుల ఇలాంటి కోవకు చెందిన ఆలయాలే. ఇలా దేశమంతా పాదయాత్ర చేస్తూ శ్రీ వ్యాసతీర్థుల వారు విజయవాడ ప్రాంతానికి వచ్చి ఒకరోజు రాత్రి ఇంద్ర కీలాద్రిపై విశ్రమిస్తుండగా శ్రీ ఆంజనేయస్వామివారు వానర రూపంలో వచ్చి శ్రీ వ్యాస తీర్థులను తట్టిలేపి తనను అనుసరించమని సైగ చేసాడట. అందరూ లేచి ఆ వానరాన్ని అనుసరించగా ఆ వానరం ప్రస్తుతం మాచవరం క్షేత్రంగా పేరొందిన ప్రదేశానికి వచ్చి ప్రస్తుతం స్వామివారున్న స్థలం చూపించి అదృశ్యమైనదట. స్వామివారి ఆదేశం ప్రకారం వ్యాసతీర్థులవారు హనుమద్విగ్రహాన్ని ప్రతిష్టించి ఆలయ నిర్మాణం జరిపించారట.

18వ శతాబ్దంలో అప్పటి ఆలయం పూర్తిగా శిథిలమైపోగా మళ్లీ పునరుద్ధరణ జరిపారట. ఆ తర్వాత కూడా నిర్మాణానికి ఎన్నో మార్పులు చేర్పులు జరిగి ఆలయం ప్రస్తుత స్థితికి చేరింది. ప్రధానంగా ఇక్కడ వాహన పూజలు విశేషంగా జరుగుతాయి. ఒకనాడు ఎంతో మహోజ్వలంగా వెలిగిన ఈ ఆలయం ప్రస్తుతం విజయవాడ మహానగరంలో ఒక భాగంగా మారిపోయింది. అయినా భక్తులు స్వామివారి మహిమలను గుర్తించి ప్రతిరోజూ వేలాదిగా దర్శించుకుంటూ తరిస్తున్నారు.

-మామెడ రాజేంద్రప్రసాద్

C M Y K

భూమిక

ఆంధ్రభూమి

బుధవారం 19, అక్టోబర్ 2011

మావో నినాదాలతో మార్మోగుతున్న 'రెడ్ రెస్టారెంట్లు'

శనివారం రాత్రి.

రెడ్ సీన్ రెస్టారెంట్. ఇక్కడ చైనీస్ డిన్నర్ జనాన్ని నోరూరిస్తుంది. వేడివేడి పొగలు చిమ్ముతూ. మంద్రస్థాయిలో వీనులవిందుగా సాగే సంప్రదాయ సంగీతం. మాటలతో అక్కడ కాలం దొర్లిపోతూనే ఉంటుంది. కానీ ఇవన్నీ అన్ని రెస్టారెంట్లలోనూ కనిపించే రొటీన్ సన్నివేశాలే. గ్లాసుల గలగలలూ - కబుర్లు.. నవ్వుల తుళింతలూ - మధ్య ఒక ఉద్యమస్ఫూర్తిని మేల్కొల్పుతున్న 'రెడ్ రెస్టారెంట్'ల పట్ల జనం వెర్రెత్తిపోతున్నారు. బీజింగ్ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో - చైనా సంస్కృతిని ప్రతిబింబించేట్టు ఒక కొత్త వొరవడిని సృష్టించాయీ రెస్టారెంట్లు. ఏ రెస్టారెంట్లలోనైనా శాస్త్రీయ లేదా పాశ్చాత్య సంగీతం సున్నితంగా తాకుతూ ఉంటుంది. ఐతే ఇక్కడ మాత్రం ఒకానొక 'చరిత్ర'ని వినిపిస్తుంది. అంతటా 'ఎర్ర'దనం పరచుకున్న ఈ రెస్టారెంట్లలో వెయిటర్లంతా 'రెడ్' ఆర్మీ సైనికుల వేషధారణలోనూ.. రెడ్ గార్డ్స్, చైనా ఉద్యమ వాతావరణాన్ని తలపించేట్టు ఉండటమే కాదు - చైనా సాంస్కృతిక ఉద్యమ వీచికలను వినిపిస్తాయి. ఒకప్పటి చరిత్రని పాఠ్యాంశాలుగానూ.. చరిత్ర పుటల్లోనూ భద్రపరిస్తే సరిపోదనీ.. ఎప్పటికప్పుడు ప్రజల్లో చైతన్యాన్ని తీసుకువచ్చేందుకు ఇటువంటి చరిత్ర 'పాఠాలు' మళ్లీ అవసరమంటున్నారు నిర్వాహకులు. 'రెడ్ రెస్టారెంట్ల' చరిత్ర కొత్తదేం కాదు. 1990 ప్రాంతంలో బీజింగ్‌లో ఆరంభమైనప్పుడు - రెస్టారెంట్లలో అనాటి నాయకుల పోస్టర్లను.. ఏవో కొన్ని నినాదాలను బ్యానర్ల మాదిరిగా కట్టినప్పటికీ.. పూర్తి స్థాయిలో ఉద్యమ ప్రబోధాల్ని వినిపిస్తే జనం నుంచి ఎటువంటి స్పందన వస్తుందన్నది తరచి చూసింత్తర్వాత 'రెడ్' రెస్టారెంట్ల సంఖ్య క్రమేపీ పెరుగుతూ వచ్చింది. ఎంతో హంగూ ఆర్భాటంతో 'హైటెక్' సొబగులు అద్దినప్పటికీ చైనీయుల మధ్యతరగతి ఆలోచనలకు అనుగుణంగా ఇక్కడి రెస్టారెంట్లలో 'మెనూ' చాలా తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్నదే. సగటున ఒక వ్యక్తి బాగా ఖర్చు పెట్టాడు అంటే 12 డాలర్లు అవుతుందంటే ఎంత చీప్‌గా ఉంటాయో అర్థం చేసుకోవచ్చు. మధ్యతరగతి 'మెనూ' ఉండటంవల్ల సామాన్యులకు సైతం అందుబాటులో ఉంటాయీ రెస్టారెంట్లు. 2005 లెక్కల ప్రకారం 'రెడ్ రెస్టారెంట్ల'ను ప్రతిరోజూ 400 మంది సందర్శిస్తున్నట్టు అంచనా.

చైనా సంస్కృతిని ప్రతిబింబించేట్టు ఒక కొత్త వొరవడిని సృష్టించాయీ రెస్టారెంట్లు. ఏ రెస్టారెంట్లలోనైనా శాస్త్రీయ లేదా పాశ్చాత్య సంగీతం సున్నితంగా తాకుతూ ఉంటుంది. ఐతే ఇక్కడ మాత్రం ఒకానొక 'చరిత్ర'ని వినిపిస్తుంది. అంతటా 'ఎర్ర'దనం పరచుకున్న ఈ రెస్టారెంట్లలో వెయిటర్లంతా 'రెడ్' ఆర్మీ సైనికుల వేషధారణలోనూ.. రెడ్ గార్డ్స్, చైనా ఉద్యమ వాతావరణాన్ని తలపించేట్టు ఉండటమే కాదు - చైనా సాంస్కృతిక ఉద్యమ వీచికలను వినిపిస్తాయి. ఒకప్పటి చరిత్రని పాఠ్యాంశాలుగానూ.. చరిత్ర పుటల్లోనూ భద్రపరిస్తే సరిపోదనీ.. ఇటువంటి చరిత్ర మళ్లీ అవసరమంటున్నారు నిర్వాహకులు.

ఇక ఈ ఏడాదికి వస్తే - గత జూలైలో చైనా కమ్యూనిస్టు పార్టీ 90వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా వాడవాడలా మహోత్సవాలు జరగటంతో ఈ రెడ్ రెస్టారెంట్లకు మరింత డిమాండ్ పెరిగింది. స్థానిక ప్రభుత్వాలు సైతం 'రెడ్ టూర్స్'ని ప్రమోట్ చేయటంతో పర్యాటకుల సంఖ్య కూడా గణనీయ స్థాయికి చేరుకుంది. సుమారు 1.35 బిలియన్ల మంది చైనాను సందర్శిస్తే వారిలో సగం మంది ఈ రెస్టారెంట్లలో 'డిన్నర్' చేశారట.

2007లో బీజింగ్ రెడ్ ఫ్లాగ్ ఫ్లటరింగ్ రెస్టారెంట్‌ని నెలకొల్పిన హుయాంగ్ జంగ్ మాట లిన్నబట్టి చూస్తే - జనం 'పాత జ్ఞాపకాల' వైపు పరుగులెత్తటానికి ఎప్పుడూ సిద్ధంగానే ఉంటారు.

ఈ రెస్టారెంట్లలో 'మావో' సూక్తులు.. 'లాయల్టీ డాన్స్'లు 'సాంస్కృతిక ఉద్యమాన్ని' గుర్తు తెస్తూంటాయి. ఉద్యమ పాటలనూ.. రూపకాలనూ.. చూట్టంతో స్ఫూర్తి పొందిన జనం తరచూ ఇక్కడికి వస్తూనే ఉన్నారు.

ఇక ఉద్యమ ఎరుపుదనాన్ని వంటల్లోనూ ప్రవేశపెట్టడంతో చవులూరించే వంటల కోసం పిడికిళ్లు బిగించి మరీ ఉరకలేస్తున్నార్ట. ఇంతగా జనం నోళ్లల్లో నానుతోన్న 'రెడ్ రెస్టారెంట్ల'పై స్థానిక పత్రికలు కొన్ని విమర్శలు గుప్పించాయి. ఉద్యమ నినాదం చివరికి రెస్టారెంట్ల టేబుళ్ల పైకి చేరిందా అని ఆవేదన వ్యక్తం చేశాయి. ఐతే ఒక మంచి వెనుక చెడు ఎప్పుడూ పొంచి ఉంటుంది. ఏదైనా పనిని ప్రారంభించినప్పుడు దాన్ని విమర్శించే వాళ్లూ ఉంటారన్న ఆత్మస్థైర్యంతో మున్ముందుకు సాగుతూ మంటున్నారీ రెడ్ రెస్టారెంట్ యాజమాన్యాలు.

సద్వినియోగంతో సాధన సాధ్యం

ప్రతి మనిషికి కూడు, గూడు, గుడ్డ ప్రధానమైనవి. అయితే వీటిని అధిగమించి కనీసం ఓ మాదిరి జీవితం గడిపేవారికి కావలసినవి శక్తి, సిరి, సమయం. ఎందుకంటే ఏం చేయాలన్నా చేతిలో సమయం, ఒంట్లో శక్తి, సరిపడేంత డబ్బు ఉండాలి. చూడటానికి పెద్ద సమస్యగా కనపడకపోయినా జాగ్రత్తగా గమనిస్తే మనిషికి కావలసిన ఈ మూడు చాలామందికి అందుబాటులో లేవు.

ఎలాగంటే.. మనిషికి తన చిన్న వయసులో అంటే ఊహ తెలిసి, టీనేజ్‌లో అడుగు పెట్టిన రోజుల్లో శరీరంలో శక్తి, చేతిలో కావలసినసమయం ఉంటుంది. కానీ కావలసినంత డబ్బు ఉండదు. తమకు కావల్సిన ప్రాథమిక అవసరాలకే వారు ఇతరులపై ఆధారపడాల్సిన పరిస్థితిలో ఉంటారు. సంపాదన పరులైనప్పుడు, ఓపిక కూడా ఉన్నప్పుడు సమయం ఉండదు. రిటైర్యాక చేతిలో కావల్సినంత డబ్బు, సమయం ఉంటే శరీరంలో శక్తి ఉండదు. ఈ విధంగా ఆలోచించి చూస్తే నిత్యావసరాల తర్వాత ఎవరైనా కోరుకునే ఈ మూడు ఉండటం ఎంత కష్టమో అర్థమవుతుంది.

ఏ వయసులో తమ దగ్గర ఏం ఉందో, ఏం లేదో గమనించి, ఆ వయసుకు తగ్గట్టు తమ లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకుని అనుకున్నది సాధించడానికి ప్రయత్నించకపోతే భవిష్యత్తులో ఎప్పటికీ ఏవీ సాధించలేని పరిస్థితి రావచ్చు. ఉదాహరణకు చదువుకునే వయసులో ఏ ఉన్నత చదువులు చదవాలనో, ఏదైనా రంగంలో రాణించాలనో ఉండొచ్చు. కానీ డబ్బులేక ఆ కోరికకు వాస్తవ రూపం ఇవ్వకపోతే జీవితాంతం బాధపడాల్సి ఉంటుంది. ఇలాంటప్పుడు అనుకున్నది ఎలా సాధించగలరో ఆలోచించాలి. కావల్సిన డబ్బుకి ఏదైనా బ్యాంక్ ద్వారా ఎడ్యుకేషనల్ లోన్ రూపంలోగానీ, లేదా విద్యా సంస్థలు ఎవరైనా సహాయం చేయగలిగిన వారు ఎక్కడైనా ఉన్నారేమో చూడాలి. లక్ష్య సాధనకు ఏయే దారులున్నాయో వెదకాలి. తర్వాత చేద్దాంలే అంటే అది ఎన్నటికీ చేయలేకపోవచ్చు.

అలాగే సంపాదనపరులైన తర్వాత ఉద్యోగ నిమిత్తం బిజీ కావొచ్చు. మీ అభిరుచులను సాధించుకోవడానికి సమయం కుదరకపోవచ్చు. చాలావరకు సంపాదన ధ్యాసలో పడి వీటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. ఇలాంటి వారు భవిష్యత్తులో సమయం, డబ్బు ఉన్నా ఓపిక లేక ఏం చేయలేక పోవచ్చు. కాబట్టి ఎక్కడ ఆగాలి అనేది స్పష్టంగా నిర్ణయించుకోవాలి. వీలైతే వలంటరీ రిటైర్మెంట్ తీసుకుని అయినా తాము అనుకున్న రంగాలలో కృషి చేయాలి. డబ్బొక్కటే ముఖ్యం కాదని, ఈ వయసు వారు గుర్తించాలి. జీవితం చివరి దశలో ముఖ్యంగా రిటైరయ్యాక మీకు ఓపిక లేదనుకోకుండా తాము చేయగలిగిన పనులలో కొన్నయినా చేయగలిగితే ఆ తృప్తి వేరు.

-పి.ఎం.

హనీమూన్ సిస్టైటిస్‌తో బాధపడుతూంటే..

అది తొలిరాత్రి. నవ దంపతుల స్మృతిపథంలో ఎప్పటికీ మిగిలిపోయే మధురరాత్రి. జీవితాంతం గుర్తుండిపోయే అనుభూతులను మూట కట్టుకునే రాత్రి ఇది. రాబోయే జీవితం గురించి ఎన్నో కలలు కంటూ, వాటిని సాకారం చేసుకోవటానికి, సంసారం అభివృద్ధికి పునాది వేసేది ఈ మొదటి రాత్రే. కోటి ఆశలను మనసులో నింపుకుని, మొదటి రాత్రి గురించి ఊహించుకుని నవ దంపతులు 'కలయిక'లోని ఆనందాన్ని ఆస్వాదించటానికి ఎదురుచూస్తారు. అలాగే కలయికలోని ఆనందాన్ని అనుభవిస్తారు. ఆ తరువాత రెండు మూడు రోజులు బాగానే ఉంటుంది. కొందరు ఆడవారిలో అసలు సమస్య ఇక్కడే మొదలవుతుంది.

ఆడవారికి మూత్రానికి వెళ్లాలంటే మంటగా అనిపిస్తుంది. మాటిమాటికీ వెళ్లాల్సి వస్తుంది. ఏదో చెప్పలేని బాధ, చెప్పుకోలేని వ్యధ

లైంగిక విజ్ఞానం

కలుగుతాయి. మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంట ఎక్కువై మూత్రానికి వెళ్లాలంటేనే భయంగా అనిపిస్తుంది. అప్పుడే, అలాంటి పరిస్థితులలో భర్తతో కలయిక బాధ అనిపిస్తుంది. ఈ బాధ ఎందుకో అర్థం కాదు. గనేరియా లాంటి సుఖ వ్యాధి సోకితే మూత్రంలో మంట, సంయోగంలో బాధ ఉంటాయని కొందరు స్త్రీలు అనుకుంటారు. కానీ ఇది నిజం కాదు.

ఇలా మంటగా ఉండటానికి కారణం అది కాదు. కొందరు అమ్మాయిలకు కలయికలో పాల్గొన్న 1-2 రోజుల్లోనే మూత్ర విసర్జనలో మంటగా అనిపిస్తుంది. జ్వరం వచ్చినట్లుంటుంది. పొత్తి కడుపు బిగదీస్తుంది. దీనినే 'హనీమూన్ సిస్టైటిస్' అంటారు. ఇది అంటువ్యాధి కాదు. సుఖవ్యాధి అంతకంటే కాదు. తొలి రాత్రి కలయికలో కొందరు అమ్మాయిలకు యోని ద్వారం, మూత్ర ద్వారం బిరుసుకుపోతాయి. ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా శరీరంలో కొంచెం గాయమైతే, అక్కడ బాక్టీరియా క్రిములు తేలికగా చేరిపోతాయి. అలా చేరిన బాక్టీరియా క్రిములు మూత్ర నాళంలోకి, యోని మార్గంలోకి ప్రవేశించి, దీని కారణంగా మూత్రంలో మంట, మాటిమాటికీ మూత్రం రావటం, కలయికలో నొప్పి రావటం ఉంటాయి.

స్త్రీలలో మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు తేలికగా వస్తాయి. వారి జననేంద్రియాల నిర్మాణమే దీనికి కారణం. స్త్రీలలో మూత్రనాళం యోని ముఖ ద్వారం పైన వుండి, చిన్నదిగా ఉంటుంది. అందుకని యోని దగ్గర కాస్త చీరుకుపోయినా, నలిగిపోయినా అక్కడ చేరిన వ్యాధి క్రిములు అతి తేలికగా, త్వరగానూ మూత్రనాళంలోకి చేరి, ఇంకా పైకి ప్రయాణిస్తాయి.

పెళ్లై న స్త్రీలలో అంతకు ముందు కంటే మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు రావటం ఎక్కువ. మూత్రం మంటగా అనిపించినపుడు కలయికకు దూరంగా ఉంటే, కొన్ని రోజులలోనే బాధ తగ్గిపోతుంది.

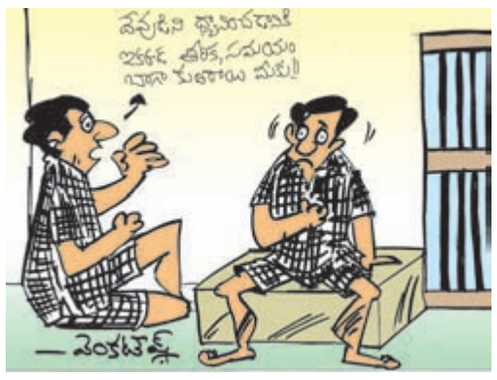
యోని దగ్గర, యోని మార్గం లోపల ఎప్పుడూ కొద్దో గొప్పో వ్యాధి క్రిములు చేరి ఉంటాయి. అవి మామూలుగా ఎటువంటి వ్యాధీ కలిగించవు. కానీ మూత్రనాళంలోకి చేరితే మూత్రం ఇబ్బంది తప్పదు.

మూత్ర సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా ఉండేందుకు ప్రతిరోజూ కనీసం మూడు లీటర్ల నీరు తాగాలి. అప్పుడు ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇలాంటి సమస్యలు ఏవీ తలెత్తకుండా వుండాలంటే, హనీమూన్ సిస్టైటిస్ గురించి లేనిపోని ఆందోళనలు పెంచుకోకుండా, మానసికంగా తొలి రాత్రి గురించి సంసిద్ధులై అందులోని ఆనందాన్ని అనుభవించగలిగితే, దాంపత్య జీవనం ఎంతో ఉల్లాసంగా సాగుతుంది.

-రామకృష్ణ

మహిషాసురులూ బకాసురులూ వీరే!!

మనిషికి ప్రాణం ఎంత విలువైనదో ఆశ కూడా అంతే కదా! ఆశ లేకపోతే మనిషి ప్రాణమున్న జీవచ్ఛవం! కానీ ఆ ఆశ దురాశై, దుశ్చేష్టలకు దారితీసి, దుర్మార్గాలకూ, దోపిడీలకు మార్గాల నన్వేషించే పిశాచియై పట్టుకుంటే, ఆ మనిషి ఛస్తూ బతకక తప్పదు. అపర కుబేరుడంత ఆస్తిని సంపాదించి, భూలోక ఇంద్రుడిలా భోగాల ననుభవించి, ఇంద్రుడికే కన్ను కుట్టేలా, భవంతులు నిర్మించి, ఇంకా ఇంకా నోట్ల కట్టలతో గదులు నింపుకుని, ప్రజలను మోసగిస్తూ, తెలివిగా ప్రవర్తిస్తున్నామని మురిసిపోయే మహామహా అక్రమార్కులకు, సమయం వికటిస్తే ఎంత దారుణంగా భంగపడతారో ఆలోచిస్తే, ఒక్క క్షణం, అలా చెయ్యరు. కానీ, ఆ మత్తులో సంపాదనా, పవరూ పొజిషన్సూ తప్ప ఏవీ జ్ఞాపకం రావు పాపం. అందుకు సాక్షులను 'మనం ఎందరినో చూస్తున్నాం. హంసతూలికా తల్పంలో పవళించే మహామహా మనుషులు సాక్షాత్తూ భూలోక దేవతలు, కేవలం ఆరుగజాల చీకటి గదిలో, అతుకుల బొంత మీద నిద్ర, అల్యూమినియమ్ చిప్పల్లో జొన్న గట్క భోజనం. 'ఎందుకా సంపాదన?' లక్షాధికారైన లవణమన్నమె గాని, మేలిమి బంగారు మింగబోడు అన్న నీతి, ధార్మిక పద్యాలు గుర్తుకు రాకపోవడం, ఆశని అవసరానికి మించినదిగా వాడి, త్వరత్వరగా, అతి త్వరగా ఈ భూమండలంలో ఎవరూ సంపాదించనంత, ధన, వస్తు, కనక, వజ్ర వైఢూర్యాలను, ఉహకందని సౌకర్యాలను సమకూర్చుకుని, ఉప్పు తింటే పడనంత, పంచదార తింటే ప్రాణానికే ముప్పొచ్చే బతుకుతో, మందులు మింగుతూ, తమని కాపాడడానికి డాక్టర్ల చుట్టూ తిరిగి, మందులతో, లాయర్ల చుట్టూ పోలీసులతో చెయ్యి కలిపి రక్షణ కోసం, డబ్బులు తగలేస్తూ అదే జీవితమనే భ్రమలో కొట్టుమిట్టాడే, వాళ్లనేమనాలి? రావణాసురుడు, నరకాసురుడు లాంటి రాక్షసులనాలా? పరమ మూర్ఖులనాలా? రామలింగరాజులూ, గాలి సోదరులూ, హర్షద్ మెహతాలూ వగైరా వగైరా మహాపురుషుల మహార్జనలలు ఎక్కడ పనికొచ్చాయి? పరుగూ పోయే, పైసా పోయే, జీవచ్ఛవాల లాంటి ఈ దేహం మిగిలే, అని జైలులోనైనా భగవద్గీత పుస్తకాలు (గాలి చదివారట పండుగ నాడు పట్టెడన్నం చెంచాడు చికెన్ ముక్కలు తిన్నాక - మీడియా వార్త) చదివే, సమయాన్ని సమకూర్చుకున్న వారిని ఏమనాలి? శక్తినంతా ధారపోసి సంపాదించి, 'కింగ్ మైదాస్'లా ఇల్లంతా బంగారం చేసుకున్నా, ఏమీ అనుభవించలేని వాళ్లని చూసి జాలిపడాలా? అసహ్యించుకోవాలా? మామూలు మనుషుల జీవితాల్లో వున్న సంతోషం కూడా వాళ్లకి లేని, సిసలైన గర్భ దరిద్రులనుకోవాలా? ఎవరు దరిద్రులు? లేక లేదని బాధపడేవాడా వుండీ లేని దరిద్రపుగొట్టు జీవితంలో, శ్లేష్మంలో ఈగలా కొట్టుమిట్టాడుతూ, జీవచ్ఛవాలలా బతుకునీడుస్తున్న ఆగర్భ శ్రీమంతు లనిపించుకున్న వారా? పదవులను పైసాగా మార్చుకుని, పైసాతో పదవులు కొనుక్కుని ఒకదాని కొకటి ముడిపెట్టి ఆనందించే బకాసురులకు కాస్తంత బుద్ధొచ్చేదెప్పుడో? **-శారదా అశోకవర్ధన్**



ఇ-మెయిల్ పంపండిక!

ఇమెయిల్ ఎలా రూపొందుతుంది, దాని భాగాలేమిటి? ఈ అంశాలన్నీ మనకిప్పటికే తెలుసు. ఇమెయిల్ నెలా పంపాలో తెల్సుకోవడం చాలా ముఖ్యం. చాలా మంది అటు మొబైల్స్‌లో ఎస్సెమ్మెస్ పంపడమూ, ఇటు ఇంటర్నెట్‌లో ఇమెయిల్ పంపడమూ ఒకటే అనుకొంటారు. అది తప్పు. ఎస్సెమ్మెస్ అంటే షార్ట్ మెసేజింగ్ సర్వీస్. కాబట్టి, పేరుకు తగ్గట్టు చిట్టిమొట్టి సందేశాలు పంపాలి. హౌ ఆర్ యూ? అనాలనుకోండి. HV R U? అని రాయొచ్చు. తప్పు లేదు. కానీ ఇమెయిల్ అలా రాయక్కర్లేదు. తెలుగులోనే శుభ్రంగా 'ఎలా వున్నావ్?' అని టైప్ చేసుకోవచ్చు. ఎందుకంటే sms లో మెసేజ్‌లో గరిష్టంగా కొన్ని అక్షరాలు మాత్రమే పంపగలం. ఇమెయిల్‌లో ఆ సమస్య లేదు.

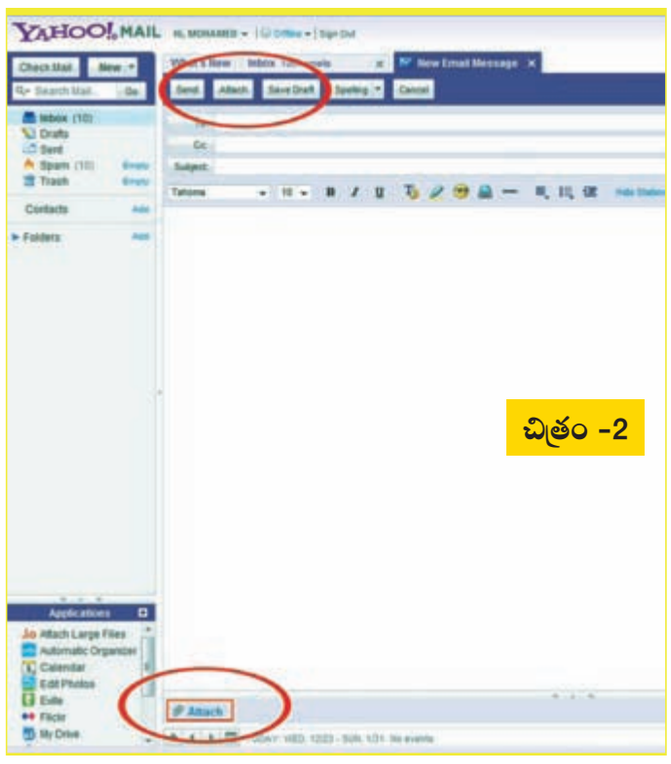
ఇమెయిల్ సర్వీస్‌ను లాగిన్ ఐడి, పాస్‌వర్డ్ ఇచ్చి ఆరంభించాక, మనకు డిఫాల్టుగా Inbox ఓపెన్ అవుతుంది. పక్కనే compose mail అనే ఆప్షన్ ఉంది చూడండి. అది క్లిక్ చేస్తే, కంపోజింగ్ విండో (చిత్రం.1) ఓపెన్ అవుతుంది.

చిత్రం -1 కంపోజ్ విండో

ఇందులో To అనే బాక్స్‌లో మనం ఎవరికి మెయిల్ పంపాలో వారి చిరునామా ఎంటర్ చేయాలి. ఇదే మెయిల్ మరొకరికి పంపాలంటే కామా గుర్తు ఉంచి వరసగా అడ్రస్‌లివ్వవచ్చు. లేదు Add CC ని క్లిక్ చేసి అందులో ఎంటర్ చేయవచ్చు. మనం ఒక ఇమెయిల్ పది మందికి పంపుతున్నామనుకోండి. మరో వ్యక్తికీ పంపాలి అంటే 11వ వ్యక్తి అన్నమాట. కానీ అతనికి పంపినట్లు పై 10 మందికీ తెలీకూడదు. అలాటపుడు Add Bcc ని క్లిక్ చేసి, ఆ వ్యక్తి చిరునామా అందులో ఇవ్వాలి.

మనం ఎంటర్ చేస్తున్న ఇమెయిల్ ఐడిని గతంలో మనం వాడి ఉంటే, మనం రెండు, మూడు అక్షరాలు ఎంటర్ చేయగానే, వాటితో సరిపోలిన ఇమెయిల్ అడ్రస్‌లు మనకు To బాక్స్‌లో డ్రాప్ డౌన్ బాక్స్‌లా కనిపిస్తూంటాయి.

చిత్రం -1



చిత్రం -2

కంప్యూటర్ కబుర్లు

టాయి.

వాటిలో సరైన దాన్ని ఎంచుకోవచ్చు.

చిత్రం-2 కంపోజ్ విండోలో To బాక్స్‌లో అడ్రస్‌లు

ఇక Subject బాక్స్‌లో మనం పంపే ఇమెయిల్ తాలూకు విషయాన్ని టూకీగా రాయడం మంచిది. Subject బాక్స్‌ను ఎప్పుడూ ఖాళీగా ఉంచడం మంచిది కాదు. అలా చేస్తే, ఒక్కోసారి ఆ ఇమెయిల్ అందుకొన్న వ్యక్తి గాబరా పడి, Spam మెయిల్ అనుకోవచ్చు. లేదా కొన్ని ఇమెయిల్ సర్వీసులైతే, ఖాళీ సబ్జెక్ట్ లైన్ కాబట్టి స్పామ్ అనుకొని Spam బాక్స్‌లోకి తోసేయవచ్చు.

ఇక కింద టెక్స్ట్ ఏరియాలో మనం ఏం సమాచారం రాయాలనుకొంటున్నామో దానిని రాసేయవచ్చు. ఫార్మాటింగ్ చేసుకోవాలంటే జిమెయిల్‌లో ఐతే Rich formatting అనే ఆప్షన్ ఉంది. ఇంగ్లీష్ స్పెల్లింగ్ (అమెరికన్ ఇంగ్లీష్ సుమా) చెక్ చేసుకోవాలీ అనుకొంటే check spelling అనే ఆప్షన్ ఉంది. దాన్ని ఎంచుకొని చెక్ చేసుకోవచ్చు. అన్నట్టు మీ ఇమెయిల్‌తోబాటు ఏదన్నా ఫైలు జోడించాలనుకోండి డాక్యుమెంట్ (.doc, .docx), ఫొటో (.jpg, .gif, .png) లేదా పవర్ పాయింట్ ప్రజంటేషన్ (.ppt, .pptx) ఆయా ఫైల్స్‌ను Attach a file ఆప్షన్ ఎంచుకొని జోడించవచ్చు. విడివిడిగా ఫైల్సును జోడించవచ్చు. లేదంటే, అన్నిటిని కలిపి zip లేదా rar ఫైలుగా చేసి ఒకే ఫైలుగా కూడా జోడించవచ్చు. zip, rar అనేవి ఫైల్సును కుదించి (ప్రైవేటు బస్సుల్లో మనుష్యుల్ని కుక్కేసినట్లు) ఒకే ఫైలుగా మార్చుకొనే వీలునిస్తాయి. దీనికి winzip, winrar అనే ప్రోగ్రామ్స్ ఉపయుక్తంగా ఉంటాయి.

ఈ అటాచ్‌మెంట్స్ పంపేటపుడు .exe ఫైల్సు అంగీకరించవు. .exe ఫైలుని పంపాలంటే, దాని పేరు మార్చి పంపి, అందుకొన్న తర్వాత రీనేమ్ చేసుకోవచ్చు. అంటే, bhumika.exe అనే ఫైలు పంపాలనుకోండి. దానిని bhumika అని రీనేమ్ చేసి అటాచ్ చేయాలి. అందులోనే వారికి, సూచన చేయాలి. ఏమనీ? అంటే "bhumika' అనే ఫైలును డౌన్‌లోడ్ చేశాక దానిని bhumika.exe అని రీనేమ్ చేసుకోవాలి' అని.

ఈ ఇమెయిల్ వెంటనే పంపాలి అంటే, send బటన్‌ని క్లిక్ చేయాలి. మరింత సమాచారం జోడించాలి. కానీ సమయం పడ్తుందనుకొంటే, save now అనే బటన్‌ని క్లిక్ చేస్తే, అది Drafts ఫోల్డర్‌లో సేవ్ చేసి ఉంచుతుంది. తిరిగి, తగిన సమాచారం జోడించి పంపాలంటే, Drafts ఫోల్డర్‌లోకెళ్లి దాన్ని ఎంచుకుని, అందులో సమాచారాన్ని జోడించి send బటన్ క్లిక్ చేస్తే మెసేజ్ వెళ్లిపోతుంది. అసలు ఇమెయిల్ కంపోజ్ పొరపాటున ఎంచుకొంటే, దాన్ని క్లోజ్ చేయాలి. దానికి Discard బటన్ క్లిక్ చేస్తే సరిపోతుంది. ఇమెయిల్ పంపాక, ఇక పనిలేకపోతే, sign out చేయడం తప్పనిసరి. ఆ తర్వాత ఇంటర్నెట్ వాడటం కూడా అక్కర్లేదనుకొంటే, ఇంటర్నెట్‌ని డిస్‌కనెక్ట్ చేయండి.

-డా.సాయి అయితిక

ఈ మధ్య వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా స్థూలకాయులు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నారు. అలానే వీరు తమ ఊబకాయం తగ్గించుకోవడం కోసం ఎందరి సలహాలనో ఆచరించడం, వివిధ చికిత్సా పద్ధతులను పాటించడం చేస్తున్నారు. కాని ఫలితం మాత్రం శూన్యం. దాంతో వారు ఆత్మనూన్యతాభావానికి లోనవుతున్నారు. వారిలో చేద్దామనుకొన్న పనులను కాని, చేస్తానని ఇచ్చిన మాటను కాని నిలుపుకోలేకపోతున్నారు. దీనికి కారణం వారిలో పెరుగుతున్న స్థూలకాయమే. ఊబకాయాన్ని తగ్గించుకోవడానికి తిండిని ఎంత నియంత్రణలో ఉంచుకొంటారో శరీరానికి కావాల్సిన వ్యాయామాన్ని కూడా అంతే సరిచూసుకోవాలి. శారీరక శ్రమ లేకుండా కేవలం తిండిని మాత్రమే తగ్గించుకుంటూపోతే చివరకు రక్తపోటు, మధుమేహం లాంటి జబ్బుల బారిన పడే అవకాశాలున్నాయి. అందుకనే స్థూలకాయులు వారి శరీర బరువును, ఆరోగ్యస్థితిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి.

ఈ వ్యాయామం...
నొప్పికి ఉపశమనం

వెన్ను, పొట్ట, పిరుదులు తొడలలో ఉన్న కండరాల్ని బలపర్చి, వెన్నుకు దన్నుగా ఉండేట్టు చేయడానికి కొన్ని ఎక్సర్‌సైజ్ తోడ్పడతాయి. కొంతమంది పరుగు, నడక, సైక్లింగ్, ఈత లాంటివి రోజూ చేస్తూ తమ శరీరాన్ని మంచి స్థితిలో ఉంచుకుంటారు. అలా చేయలేకపోతున్నవాళ్ళు కడుపునొప్పి రాకుండా ఉండాలంటే కొన్ని ఎక్సర్‌సైజెస్ చేయాలి.

వైద్యుడి సలహా మేరకే, ఫిజియో థెరపిస్ట్ నేర్పించిన విధంగా చేయాలి. ముందు వార్మప్ చేసుకొని ఎక్సర్‌సైజెస్ చేయడం మంచిది. అలాగే ఎక్సర్‌సైజ్ మధ్య దీర్ఘశ్వాస తీసుకుంటూ ఉండాలి.

కాళ్ళు భుజాలు కొంచెం దూరంగా ఉంచి గోడకు ఆనుకొని నిల్చోండి. నెమ్మది నెమ్మదిగా గోడకుర్చి వేసినట్లు కనిపించే విధంగా మోకాళ్లను నడుముకి 98 డిగ్రీలు ముందుకు ఉండేట్టు క్రిందకు నడుమును జార్చండి. నడుము ముందుకు రాకూడదు. గోడను తాకే ఉండాలి. మళ్ళీ మామూలుగా రండి. ఇలా ఐదుసార్లు చేయండి.

బోర్లా పడుకోండి, ఒక కాలు కండరాల్ని గట్టిగా బిగించి పైకి లేపండి. అలా పైకి లేపిన కాలుని 10 అంకెలు అనుకునేంత వరకూ అలాగే ఉంచండి. ఆ తరువాత రెండో కాలుతోకూడా అలాగే చేయండి. అలా ఒక్కో కాలుతో ఐదుసార్లు చేయండి.

వెల్లకిలా పడుకోండి. చేతులు పక్కకి చాచి పడుకోవాలి. ఒక కాలుని పైకి లేపాలి. పది అంకెలు లెక్కపెట్టేంత వరకూ అలాగే ఉంచాలి. అలాగే రెండో కాలుతో చేయాలి. ఒక్కో కాలుతోనూ ఐదుసార్లు అలా చేయాలి. అలా చేసేటప్పుడు క్రింది ఉన్న కాలుని నిటారుగా ఉంచలేకపోతే మోకాలు దగ్గర కొద్దిగా వంచండి. రెండో కాలుని ఎత్తండి.

ఒక కుర్చీలో నిటారుగా కూర్చుని ఒక కాలుని చాచి, రెండో కాలుని కొద్దిగా పైకెత్తుతూ ఐదేసిసార్లు ఒక్కో కాలుతోనూ చేయాలి.

వీపు అనేట్టు పడుకోవాలి. మోకాళ్లను వంచి నెమ్మదిగా తల నెత్తి చేతుల్ని చాచి మోకాళ్లను పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. అలాగే చేతుల్ని మోకాళ్లకు తాకుతూ పది అంకెల్ని లెక్కపెట్టాలి. తిరిగి మామూలుగా వచ్చి మళ్ళీ చేయాలి. అలా పదిసార్లు చేయాలి.

వెల్లకిలా పక్కమీద పడుకోండి. కాళ్లని చాచి నెమ్మదిగా మోకాళ్లను ఛాతివైపు తేవాలి. వాటి వెనుక చేతులుంచి అలా చేతులతో మోకాళ్లను చాతిని ఎంత దగ్గరగా తేగలరో అంత దగ్గరగా తేండి. తలని పైకి లేవనీకండి. కాళ్లని క్రిందికి తెచ్చిన తరువాత నిటారుగా చేయండి. అలా ఐదుసార్లు చేయాలి.

కాళ్లని దూరంగా ఉంచి నిల్చోండి. చేతుల్ని నడుముమీద ఉంచండి. మోకాళ్లని నిటారుగా ఉంచండి. వీలైనంత వెనక్కి నడుమును వంచండి. అలా ఆ భంగిమలో ఒకటి, రెండు సెకండ్లు శరీరానుంచి మళ్ళీ మామూలు భంగిమలోకి రావాలి. ఇలా రోజూచేస్తూ నడుముకు మంచిది.

ఇలాంటి సమస్యలవల్ల సాధారణంగా నడుమునొప్పి, మెడ నొప్పి వస్తుంటాయి. ఒకవేళ మెడలోంచి నొప్పి చేతుల్లోకి ప్రాకినట్టుండటం, తిమ్మిర్లు, మొద్దబారినట్టుండటం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుణ్ణి కలవాలి. నడుమునొప్పి కాళ్లలోకి ప్రాకినా, తిమ్మిర్లెక్కినా మనకు వెన్ను సమస్యలున్నాయన్న అనుమానం రావాలి. నరాలమీద ఏదైనా కారణాలవల్ల వెన్నుపూసలో ఒత్తిడి పడితే, ఆ నరం వెళ్ళే మార్గంలో నొప్పి, తిమ్మిర్లు వస్తాయి.

చాలామంది ఈ సమస్యల్ని పట్టించుకోకుండటం చూస్తుంటాం. అలాంటి వాళ్లలో సమస్య తీవ్రమైన శస్త్ర చికిత్స తప్పనిసరవుతుంది. మొదటిస్థాయిలో ఇటువంటి సమస్యల్ని పసిగట్టి వైద్యుణ్ణి కలవాలి.

మొదటి స్థాయిలో గుర్తించే లక్షణాల్ని 'రెడ్‌ఫ్లాగ్స్' అంటారు.

1) మెడ నడుమునొప్పి చేతుల్లోకి కాళ్లలోకి వ్యాపిస్తే వెంటనే వైద్యుడికి చూపించాలి.

2) చేతులూ, కాళ్లల్లో తిమ్మిర్లు మంటలు, మొద్దుబారినట్లని పిస్తున్నా అలసత్వం చేయకూడదు.

3) చిన్నదైనా పెద్దదైనా - దెబ్బ తగిలినా తర్వాత మెడ, నడుములో నొప్పి వస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. నొప్పితో పాటు జ్వరం వస్తే ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వచ్చి ఉండవచ్చుననే అనుమానం రావాలి. నొప్పితో పాటు ఆకలి తగ్గినా, బరువు తగ్గినా వెన్నులో ఇన్‌ఫెక్షన్‌గాని, కణితలుగాని వచ్చి ఉండవచ్చనే అనుమానం రావాలి. కాళ్లలో గాని, చేతుల్లోగాని కండరాలలో పటుత్వం తగ్గినా, మలమూత్రాలమీద అదుపు తప్పినా, నడకలో మార్పున్నా వెంటనే వైద్యుణ్ణి సంప్రదించాలి.

చాలావరకు వెన్ను సమస్యలు మందులు, ఫిజియో థెరపీలతో తగ్గిపోతాయి. 5 శాతం కన్నా తక్కువమంది రోగుల్లోనే శస్త్ర చికిత్సల అవసరముంటుంది.

వెన్ను శస్త్ర చికిత్సల గురించి ప్రజలలో చాలా అపోహలున్నాయి. వెన్ను శస్త్ర చికిత్స జరిపితే కాళ్ళు, చేతులు పడిపోతాయని, ముందుకు వంగలేకపోవడం బరువులెత్తకపోవడం లాంటివి చేయకూడదని ఎక్కువ కాలం బెడ్‌రెస్ట్ తీసుకోవాలని, నపుంసకత్వం కలగవచ్చునని, ఆడవాళ్లలో ప్రసవ సమయంలో వెన్నుకి మత్తు ఇవ్వడంవల్ల నడుపునొప్పి వస్తుందని భయాలున్నాయి. వెన్ను వంకర, (స్కోలియోసిస్ కైఫోసస్) వస్తుంటే నడుము పెరిగేదాకా ఆగాలనుకుంటారు. అది తప్పు. ఏ వయస్సులో గుర్తిస్తే ఆ వయస్సులోనే శస్త్ర చికిత్స చేయడం మంచిది. ఆగిన కొద్దీ వంకర వయస్సుతోపాటు పెరగవచ్చు. పెరిగే కొద్దీ శస్త్రచికిత్స కష్టమవుతుంది.

కొంతమంది మెడకు, నడుముకు వైద్యుల సలహా లేకుండా మెడకు కాలర్‌లు, నడుముకి బెల్టులు వాడుతుంటారు. ఇది తప్పు. అలా ఎక్కువ కాలం వాడడం వల్ల మెడలోనూ, నడుములోనూ కండరాలు బలహీనమై వెన్ను సమస్యలురావచ్చు. అందుకని వైద్యుల సలహా ప్రకారం ఎన్ని రోజులు పెట్టుకోమంటే అన్ని రోజులే పెట్టుకోవాలి. సలహా లేకుండా వీటిని పెట్టుకోకూడదు.

విపరీతంగా నొప్పి వుందా? బెడ్ రెస్టు తీసుకుంటే తగ్గిపోతుందని కొందరు నెలలకొద్దీ విశ్రాంతి తీసుకుంటారు. 48 నుంచి 72 గంటలకన్నా ఎక్కువ విశ్రాంతిని తీసుకోవడం మంచిది కాదు. అలా కదలకుండా ఉంటే కండరాలు బలహీనమయి, భవిష్యత్తులో వీటివలన సమస్యలు వచ్చే అవకాశం వుంది.

మనం సరైన పద్ధతిలో బరువులెత్తకపోయినా వెన్ను నొప్పి కలగవచ్చు. ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కదలకుండా కూర్చున్నా నడుము, మెడనొప్పి రావచ్చు. పద్ధతి ప్రకారం వ్యాయామం చేయకపోయినా, ఊబకాయంవల్లా, మానసిక ఒత్తిళ్ళు ధూమపానం, సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడంవల్లా వెన్ను సమస్యలు రావచ్చు.

మనం కూర్చునే కుర్చీల విషయంలో, కూర్చోవడంలో కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కుర్చీలో వెనక్కి జరిగి కూర్చోవాలి. కుర్చీ వెనుకభాగం మెడవరకూ ఉంటే మంచిది. కూర్చున్నప్పుడు మోకాలు తుంటి కన్నా ఎత్తులో ఉండకూడదు. పాదాలు రెండింటినీ నేలమీద అన్చాలి. లేకపోతే ఫుట్‌రెస్ట్‌మీద ఉంచుకోవాలి. రోజూ కనీసం అరగంట పాటు వారంలో ఐదు రోజులు నడక లేక వ్యాయామం చేయాలి. నడకవల్ల నొప్పులు దూరమవడమేకాక, రక్తంలోంచి ఎముకలు కాల్షియమ్‌ని ఎక్కువగా తీసుకుని ఎముకలు గట్టిపడతాయి. సిగరెట్లు లాంటి అలవాట్లు మానుకోవాలి. మానసిక ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి ధ్యానం, యోగా, పుస్తక పఠనం, ఆటలు, సంగీతం లాంటివి తోడ్పడతాయి. సమతులాహారాన్ని తీసుకోవాలి. చిరుతిళ్ళు మానేయాలి.

డాక్టర్ జి.పి.వి. సుబ్బయ్య
Spine Surgeon
గ్లోబల్ హాస్పిటల్, లక్డీకాపూల్
హైదరాబాద్ - 500 001.
Phone: 92478 73869

ఎదుగుదలలోనే ఒదుగుదల

మానసిక ఆరోగ్యం, వ్యక్తిత్వం నిర్మాణం, జీవన నైపుణ్యాలు విశ్వవ్యాప్త ప్రాధానాంశాలయ్యాయి. ఇందుకోసం కౌన్సిలింగ్ కేంద్రాలు, శిక్షణ సంస్థలు వెలుస్తున్నాయి. మానసిక సలహాలు, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణ వృత్తిగా స్వీకరించేవారి సంఖ్య పెరుగుతున్నది. సైకాలజీ మనిషిని వ్యక్తిగా మార్చే కళాత్మక శాస్త్రంగా ప్రాచుర్యం పొందుతున్నది. డాక్టర్లు, యాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు, మాస్టర్ డిగ్రీలు పొందినవారు సైతం తమ రంగాలలో రాణించేందుకు శిక్షకులపై ఆధారపడవలసి వస్తున్నది. వివిధ రంగాలకు చెందిన ఉద్యోగులు, కార్యనిర్వాహకులు తమ ప్రావీణ్యానికి సానబెట్టుకునేందుకు వేలకు వేలు ఖర్చు పెట్టవలసి వస్తున్నది. కార్పోరేట్ సంస్థలు శిక్షణా కార్యక్రమాలకు కాలం డబ్బు వెచ్చిస్తున్నాయి. అంటే సమస్య తీవ్రతరం గుర్తించవచ్చు.

ఇంటినుంచే వికాసం

వ్యక్తిత్వం వికాసం, జీవన నైపుణ్యాలు అంగడి వస్తువులు కాదు. గుణ సంపదలు అరువు తెచ్చుకోవడానికి కుదరదు. మూర్తిమత్వం, శీల నిర్మాణం మాతృత్వం నుంచే పుణికిపుచ్చుకునే అంశాలు వికాసానికి తోడ్పడే మాట తీరు, నడవడిక, ప్రవర్తన ఆత్మ విశ్వాసం, సమయస్ఫూర్తి, సానుకూల దృక్పథం లాంటివి తల్లి వొడినుంచే అలవాటు కావాలి. ప్రతి వ్యక్తి శైశవదశనుంచే చిరునవ్వులు చిందించటం, ప్రేమను ప్రదర్శించటం, అనుకున్నది సాధించుకునే నేర్పు లాంటివి తల్లిని అనుకరిస్తూ నేర్చుకుంటారు. మానవతా లక్షణాలైన ప్రేమ, వాత్సల్యం, అనురాగం, దయ, జాలి, కరుణలను అమ్మనుంచే పుణికి పుచ్చుకుంటారు. అలాగే తండ్రి, కుటుంబ పెద్దల, ఇతర సభ్యుల నుంచి పలు అంశాలు నేర్చుకుంటారు. తల్లి నేలగా, ఇల్లు పందిరిలా వ్యక్తిత్వపు తీగలు అల్లుకుని వికాసాలు విరబూస్తాయి. జన్మనిచ్చిన తల్లితోపాటు, జీవన క్షేత్రాలైన ప్రకృతి, పరిసరాలు సమాజంనుంచి గ్రహించిన అనుభవాలు భావనలు, వైఖరులుగా వృద్ధి చెందుతాయి. వ్యక్తి లక్షణాలకు తల్లి, ఇల్లే పునాదిగా మారుతుంది.

పిల్లలు పాఠశాలకు వెళ్ళేటప్పటికే మూర్తిమత్వపు పునాదులు పూర్తవుతాయి. తల్లిదండ్రుల వృత్తి, ప్రవృత్తి, కుటుంబ పరిస్థితులు, సాంఘిక హోదా, సామాజిక సంబంధాలు పిల్లలను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇంటిలో పాటించే ఆచారాలు, వ్యవహారాలు, సంస్కృతి, కట్టుబాట్లు మత విశ్వాసాలు లాంటి ప్రతి

అంశము వ్యక్తిత్వ పునాదిపై ప్రభావం చూపుతుంది. పుట్టిన ప్రతి బిడ్డ, కదిలేకాలం, పెరిగే వయస్సుతోపాటు మనిషి కావచ్చు. అయితే సమాజం హర్షించే వ్యక్తి కావటానికి తగిన మార్గదర్శనం, క్రమశిక్షణ, సరైన సాధన అవసరం. ఇందులో తల్లిదండ్రుల పాత్రే ప్రముఖం. శరీరంతోపాటు మానసిక ఎదుగుదలకు వివిధ అంశాలు తోడ్పడతాయి. పిల్లలను సలక్షణ వ్యక్తులుగా తీర్చిదిద్దే కార్యక్రమం ఇంటినుంచే ప్రారంభం కావాలి.

తల్లే ప్రధానం

రేపటి ఉత్తమ పౌరులను అందించటంలో కుటుంబం, పాఠశాల, సమాజం, సంస్కృతి, మత విశ్వాసాలు ప్రధాన భూమిక పోషించాలి. తండ్రి, గురువు, దైవంకంటే తల్లే గొప్పదన్న సత్యం యుగాలు మారినా కాదనలేని నిజం. ప్రపంచ ప్రసిద్ధులందరి జీవితాలలో వారి తల్లి ప్రభావం ప్రముఖంగా దర్శనమిస్తుంది. వ్యక్తిత్వంలో ప్రవర్తన, వ్యవహారశైలి, భావవ్యక్తీకరణ, దృక్పథం ప్రధానాంశాలు. ఇతరులను ఆప్యాయంగా పలకరించటం, సహానుభూతితో అర్థం చేసుకోవటం, వారిపట్ల హుందాగా ప్రవర్తించడం బాల్యం నుంచే అలవాటు చేయాలి. ఇంటికి వచ్చిన బంధువులు, స్నేహితులు, కొత్త వ్యక్తులు, ఇరుగు పొరుగు వారితో పిల్లలు కలుపుగోలుగా ఉండేట్లు చూడాలి. ప్రతి వారిని గౌరవించటం, ఆకట్టుకునేలా వ్యవహరించటం నేర్పాలి. విమర్శలు చేయటం, పరుషంగా మాట్లాడటం, వేధించటం, గాయపర్చటంలాంటి అమానుష చర్యలను మొగ్గలోనే తుంచేయాలి. ఇందుకు తల్లి నడవడిక ఆదర్శం కావాలి. ముందు తల్లి ఇవన్నీ పాటిస్తూ బిడ్డకు నేర్పాలి.

ఆత్మవిశ్వాసం, సానుకూల దృక్పథం, సమయస్ఫూర్తి, ఉద్వేగ నిర్వహణలాంటి అంశాలు వ్యక్తిత్వానికి వన్నె తెస్తాయి. ఆత్మ విశ్వాసానికి ప్రతి రూపాలైన ధైర్యం, గుండె నిబ్బరం, చొరవ, సాహసం, దీక్ష, దక్షత, ప్రతిభ పాటవాలకు తల్లిదండ్రులు ప్రేరణ కావాలి. పిల్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసం హద్దుమీరి, అతివిశ్వాసం, అహంకారాలకు దారి తీయకుండా జాగ్రత్తపడాలి. అహంవల్ల అందరికంటే అధికులమన్న అపోహ దృఢపడుతుంది. దీనితో వ్యక్తిలోని వాస్తవిక దృష్టి, సృజనాత్మకతలు హరించిపోతాయి. ఆధిపత్య ధోరణివల్ల ప్రజా సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి.

అలాగే ప్రతికూల ఆలోచనలు, ఆత్మన్యూనతాభావం పిల్లలందరిచేరకుండా జాగ్రత్తపడాలి. తమను తాము తక్కువగా భావించడం. ఆత్మనిందకు పాల్పడటం, జాలి, దయ కోలుకోవటం వ్యక్తిని బలహీనంగా మారుస్తాయి. పిల్లలను ఇతరులతో పోల్చడం, అవహేళన చేయటం, ఓటమిని భూతద్దంలో చూపి అవమానించటంవల్ల పిల్లల్లో ప్రతికూల వైఖరుల ఏర్పడుతాయి. శీలం, వివేకం, విజ్ఞత, ధర్మనిరతి లాంటి అంశాలు వ్యక్తిత్వానికి జీవధారలుగా నిలుస్తాయి. సకల సుగుణాలుకల వ్యక్తుల నిర్మాణంలో ఇల్లు కేంద్రంగా, తల్లి మూలంగా మారాలి.

డాక్టర్ ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి
Psychologist
nbsreddi@gmail.com
18-4-111/2, రైల్వే కాలని,
తిరుపతి - 517 501.

పళ్ళ మధ్య ఎడం ఉన్నా, ఎగుడు దిగుడు పళ్ళున్నా చూడడానికి బాగుండదు. ఈ అనుమానంతో చాలా మందిలో న్యూనతా భావం పెరిగిపోయి నలుగురిలోకి రావడానికి కూడా సిగ్గుపడుతుంటారు. అలా మానసికంగా నలిగిపోవాల్సిన అవసరం లేదు. పళ్ళ మధ్య ఖాళీలను పూరించవచ్చు. ఎగుడు దిగుడు పళ్ళను సరి చేయవచ్చు. పై ముందు పళ్ళ మధ్య కొంత మందికి ఖాళీలుండి నవ్వితే చికాగ్గా కన్పిస్తుంది. పై ముందు పళ్ళ మధ్య ఖాళీలుంటే 'డయాస్టిమా' అంటారు. పంటి రంగునే పోలిన 'కాంపోజిట్ రెజిన్' పదార్థాన్ని ఆ ఖాళీ

దంతసిరి

తుంటారు. దీన్ని బ్రూక్సిజం' అంటారు. బ్రూక్సిజంవల్ల పళ్ళు త్వరగా అరిగిపోతాయి. ఇలా అరిగిపోయిన పళ్ళని, విరిగిన పళ్ళని కూడా కాంపోజిట్ రెజిన్‌తో మామూలు స్థితికి తీసుకు రావచ్చు. పళ్ళు ఊడిపోయినా, ఆ స్థలాన్ని ఖాళీగా ఉంచకూడదు. వాటి స్థానంలో కట్టుడు పళ్ళు పెట్టించుకోవడం అవసరం. లేకపోతే ప్రక్కనున్న పళ్ళు కూడా కదలవచ్చు. పళ్ళని సరియైన స్థానంలోకి తీసుకు రావడానికి వాటి మధ్య ఖాళీలని పోగొట్టడానికి 'ఆర్థోడాంటిక్స్' తోడ్పడతాయి. ఆర్థోడాంటిక్స్ సాయంతో మార్చు రావడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. కాని ''కాస్మోటిక్' డెంటల్ సర్జన్ (ఆర్థోగ్నాథిక్ సర్జరి) సాయంతో వెంటనే పళ్ళని తద్వారా చిరునవ్వుని సరిదిద్దుకోవచ్చు.

'కాంటూరింగ్' పద్ధతిలో ఎగుడుదిగుడు పళ్ళని సరి చేయవచ్చు. పళ్ళు విరిగితే అక్కడ అదే రంగు 'కాంపోజిట్ రెజిన్' ముక్కలతో 'క్రౌన్'ని పెట్టి, పంటిని మామూలు స్థాయికి తీసుకు రావచ్చు.

ఎగుడు దిగుడును సరిచేయవచ్చు

పళ్ళ మధ్య ఎడం ఉన్నా, ఎగుడు దిగుడు పళ్ళున్నా చూడడానికి బాగుండదు. ఈ అనుమానంతో చాలా మందిలో న్యూనతా భావం పెరిగిపోయి నలుగురిలోకి రావడానికి కూడా సిగ్గుపడుతుంటారు. అలా మానసికంగా నలిగిపోవాల్సిన అవసరం లేదు. పళ్ళ మధ్య ఖాళీలను పూరించవచ్చు. ఎగుడు దిగుడు పళ్ళను సరి చేయవచ్చు. పై ముందు పళ్ళ మధ్య కొంత మందికి ఖాళీలుండి నవ్వితే చికాగ్గా కన్పిస్తుంది. పై ముందు పళ్ళ మధ్య ఖాళీలుంటే 'డయాస్టిమా' అంటారు. పంటి రంగునే పోలిన 'కాంపోజిట్ రెజిన్' పదార్థాన్ని ఆ ఖాళీలలో పూరించి డయాస్టిమాని తొలగించవచ్చు.

ఇలా పళ్ళ మధ్య ఎక్కడ సందులు ఉన్నా కాంపోజిట్ రెజిన్‌తో ఆ ఖాళీలను పూరించవచ్చు. పళ్ళమధ్య ఖాళీలు ఉండకుండా చూసుకోవడం చాలా అవసరం. సందులు ఉంటే వాటిలో మనం తినే ఆహార పదార్థాల ముక్కలు ఇరుక్కోవచ్చు. దానివల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్ రావచ్చు.

పళ్ళమధ్య ఖాళీలు ఏర్పడుతుంటే అందుకు కారణాలేమిటో కూడా మనం గమనిస్తూ ఉండాలి. అటువంటి అలవాట్లని మానుకోకుండా ఉంటే మళ్ళీ మళ్ళీ పళ్ళు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. నాలుకని పళ్ళ మధ్యకి చొప్పించడం, పళ్ళని కొరకడం, గోళ్ళని పళ్ళతో కొరకడం మంచి అలవాట్లు కావు. ఇలాంటి అలవాట్లుంటే మానుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

కొంతమంది నిద్రలో కూడా పళ్ళని కొరుకుతుంటారు. దీన్ని బ్రూక్సిజం' అంటారు. బ్రూక్సిజంవల్ల పళ్ళు త్వరగా అరిగిపోతాయి. ఇలా అరిగిపోయిన పళ్ళని, విరిగిన పళ్ళని కూడా కాంపోజిట్ రెజిన్‌తో మామూలు స్థితికి తీసుకు రావచ్చు. పళ్ళు ఊడిపోయినా, ఆ స్థలాన్ని ఖాళీగా ఉంచకూడదు. వాటి స్థానంలో కట్టుడు పళ్ళు పెట్టించుకోవడం అవసరం. లేకపోతే ప్రక్కనున్న పళ్ళు కూడా కదలవచ్చు. పళ్ళని సరియైన స్థానంలోకి తీసుకు రావడానికి వాటి మధ్య ఖాళీలని పోగొట్టడానికి 'ఆర్థోడాంటిక్స్' తోడ్పడతాయి. ఆర్థోడాంటిక్స్ సాయంతో మార్చు రావడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. కాని ''కాస్మోటిక్' డెంటల్ సర్జన్ (ఆర్థోగ్నాథిక్ సర్జరి) సాయంతో వెంటనే పళ్ళని తద్వారా చిరునవ్వుని సరిదిద్దుకోవచ్చు.

'కాంటూరింగ్' పద్ధతిలో ఎగుడుదిగుడు పళ్ళని సరి చేయవచ్చు. పళ్ళు విరిగితే అక్కడ అదే రంగు 'కాంపోజిట్ రెజిన్' ముక్కలతో 'క్రౌన్'ని పెట్టి, పంటిని మామూలు స్థాయికి తీసుకు రావచ్చు.

-డాక్టర్ యం. ఎన్. గౌడ్
msgowd@hotmail.com
Phone: 040-23326777, 9618061536
డా. గౌడ్స్ డెంటల్ హాస్పటల్స్ 19,
దుర్గ ఎన్‌క్లేవ్, రోడ్ నెం. 12.
బంజారాహిల్స్ హైదరాబాద్ - 500 034

మంగు మచ్చలు... కారణాలు

చర్మంమీద ఏర్పడే ముదురు గోధుమరంగు మచ్చలకు 'మెలనిన్' మచ్చలని పేరు. గాఢమైన రంగులో చర్మంమీద మచ్చలు కనిపిస్తాయి కాబట్టి ఆయుర్వేదంలో వీటిని 'నీలిక' అనే పేరుతో వ్యవహరిస్తారు. ఆయుర్వేద సంహితా గ్రంథాల్లో వివరించిన 'వ్యంగం', 'న్యచ్ఛం' అనే వ్యాధుల లక్షణాలు, కూడా హైపర్ పెగన్మెంటేషన్ పోలి ఉంటాయి.

ఇవి బాధను కలిగించకపోయినా కొట్టొచ్చినట్లు కనిపిస్తాయి. కాబట్టి బాధితులు తీవ్రమైన అసౌకర్యానికి లోనవుతుంటారు మానసికంగాను, సాంఘీకంగాను చాలా ఇబ్బందులకు గురవుతుంటారు.

మెలనిన్ అనేది చర్మం రంగుకు కారణమయ్యే వర్ణద్రవ్యం. దీనిని మెలనోసైట్ కణాలు తయారు చేస్తాయి. మెదడులో ఉండే పిట్యూటరీ గ్రంథి విడుదల చేసే మెలనోసైట్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ ప్రేరణతో మెలనోసైట్ కణాలు మెలనిన్‌ని తయారు చేసుకుంటాయి. మెలనిన్ కేవలం చర్మంలో మాత్రమే కాకుండా జుట్టు, శ్లేష్మపు పొరలు, గోర్లు, మెదడు కణజాలం, గుండె కండరాలు, కంటి నిర్మాణాల్లో కూడా ఉంటుంది.

ఏదైనా కారణంగా ఈ మెలనిన్ వర్ణద్రవ్యం చర్మం లోపల ఎక్కువగా తయారైనా, అసాధారణమైన స్థానాల్లో పేరుకుపోయినా, లేదా అసహజంగా వ్యాపించినా అలాంటి పరిస్థితిని వైద్యపరిభాషలో హైపర్‌పెగ్మెంటేషన్' అంటారు. మెలనిన్ మాత్రమే కాకుండా ఇతర వర్ణద్రవ్యాలు కూడా చర్మం రంగుని మార్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఉదాహరణకు కెరటినాయిడ్స్ చర్మం కింద చేరితే చర్మంమీద పసుపుపచ్చని రంగు మచ్చలు కనిపిస్తాయి. ఆక్సీహిమోగ్లోబిన్ వర్ణపదార్థంవల్ల చర్మంమీద ఎరుపురంగు మచ్చలు కనిపిస్తాయి. అలాగే హిమోగ్లోబిన్ సంచితమైతే చర్మంమీద నీలంరంగు మచ్చలు కనిపిస్తాయి. హైపర్ పిగ్మెంటేషన్ సాధారణంగా సూర్య కాంతికి గురికావటంవల్ల వస్తుంది. సూర్య కిరణాల తాకిడివల్ల స్కిన్ క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కనుక స్వీయ రక్షణలో భాగంగా చర్మంలో ఉండే మెలనిన్ సూర్యకిరణాల్లోని అతి నీల లోహిత కిరణాలను అడ్డుకుంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో చర్మం నల్లగా మారుతుంది. (దీనిని ఫోటో సెన్సిటివిటి అంటారు).

అయితే, ఇతర కారణాలవల్ల కూడా మెలనిన్ మచ్చలు తయారు కావచ్చు. ఉదాహరణకు, జీవక్రియలో సంభవించే తేడాలవల్ల గాని (మెటబాలిక్), అంతఃస్రావీ గ్రంథుల సమస్యల వల్లగాని (ఎండోక్రైస్), కంతుల పెరుగుదలవల్ల గాని (నియోప్లాస్టిక్), కణజాలం దెబ్బతిని శోథకు గురికావటం వల్లగాని (ఇన్‌ఫ్లమేటరీ) చర్మంమీద ముదురురంగు మచ్చలు తయారుకావచ్చు. అలాగే రసాయనాల విషతత్వాలు. (కెమికల్ పాయిజనింగ్), ఔషధాలు, జన్యుపరమైన లోపాలు (జెనెటిక్ డిఫెక్ట్స్), అధిక ఉష్ణోగ్రత (ధర్మల్ బర్న్స్), అణుధార్మికత (బయోనైజింగ్ రేడియేషన్) వంటివి కూడా కారణాలే. పోషకాహార లోపంవల్ల కూడా ముఖంమీద ముదురు రంగు మచ్చలూ, లేతరంగు మచ్చలూ కలగావుల గంగా కనిపిస్తాయి.

సాధారణ కారణాలు

మెలస్మా (క్లోయస్మా): సూర్యకాంతి తగిలే శారీరక భాగాల్లో - ముఖ్యంగా చెంపలు, నుదురు, పైపెదవి మీద గోధుమరంగు మచ్చలు తయారవుతాయి. గర్భధారణ సమయంలోనూ, సంతాన నిరోధక మాత్రలు వాడే సందర్భాల్లోనూ, రజోనివృత్తి సమయంలో వాడే హార్మోన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ కారణంగానూ, ఇతర హార్మోన్ సంబంధ సమస్యల్లోనూ ఈ స్థితి ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తుంది. అయితే అనేక సందర్భాల్లో స్పష్టమైన కారణమంటూ కనిపించదు. ఒకవేళ గర్భధారణలో వచ్చిన మచ్చలైతే ప్రసవానంతరం తగ్గిపోతాయి.

మందుల వాడకం:

మలేరియా చికిత్స కోసం వాడే క్లోరోక్విన్, మూర్ఛల చికిత్స కోసం వాడే బార్బిట్యురేట్స్, క్యాన్సర్ చికిత్స కోసం వాడే కీమోథెరపీ మందులు, సాలిసిలేట్స్ వాడకంవల్ల కూడా చర్మం మీద గోధుమ రంగు మచ్చలు తయారయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇవి ఎటువంటి మచ్చలైనా సరే ముందు డాక్టరు సలహాను పాటించాలి.

-డాక్టర్ చిరుమామిళ్ల మురళీమనోహర్
murali manoharch@hotmail.com
రక్ష ఆయుర్వేదిక్ సెంటర్,
స్టేట్‌హోం ఎదుట సారథీ స్టూడియోరోడ్,
అమీర్‌పేట, హైదరాబాద్-73

నుడి

మాటల మూటలు

కంప్యూటర్ వాడకంలో అక్కరయ్యే మరికొన్ని ఇంగ్లీష్ మాటలకు తెలుగు మాటలు...

1. U.R.L. = విలాసము
2. UNDO = మునుచేత
3. U.P.S. = తడలేని మినొసగరి = మిను+ఒసగరి
4. VIEWER = చూపరి
5. VIRUS = నచ్చునెఱి

(క్రమాన్ని చెడిపేది)
(నచ్చు = బాధించు, పీడించు - సూర్య. నిఘంటువు)
(నెఱి = క్రమము)

6. WAVE = కెరటం
7. WEBSITE = వలతావు
8. WEB PAGE = వలపుట
9. WIZARD = త్రోప చూపిని
10. WORD BANK = మాటల అడికలు
11. WORK SHEET = పని ఉల్లాకు

గత 6 సంచికల నుండి ఇప్పటివరకు మొత్తం 84 ఇంగ్లీష్ మాటలకు తెలుగు మాటల్ని సూచించాను. నిఘంటువుల ప్రమాణాన్ని కూడా తీసుకొని మాటల్ని మీ ముందుంచాను. వీటిపై పెద్దలు అభిప్రాయాలు తెలిపి, అక్కరపడిన మార్పులను కూడా తెలుపుగోరుతున్నాను.

- ఓట్ర పురుసోత్తం, ఫోన్: 9626217868

11
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
22, అక్టోబర్
2011

తల్లి ఒడినుంచి జారిపోతున్న బళ్ళారి

బళ్ళారి జిల్లా వారికి అనంతపురం, కడప, కర్నూలతో ఉన్నంత కౌటుంబిక, సాంస్కృతిక, ఆర్థిక సంబంధం కర్ణాటక రాష్ట్రంలో ఏ జిల్లాతోనూ లేదు. బళ్ళారి నగరం అచ్చమైన తెలుగు నగరమే. వీరశైవులు, మధ్వ బ్రాహ్మణులు, కంసాలులు, కురుబలు, మాదిగ కులంలో ఒక పాయ మాత్రమే కన్నడం మాట్లాడేవారు. కాకపోతే వీరిలో విద్యావంతుల సంఖ్య కొంత ఎక్కువే. రెడ్లు, బోయలు, నేతపనివారు, వడ్రంగులు, మాలలు, కుమ్మరులూ, గొల్లలు అందరూ తెలుగు మాట్లాడేవారు. ఇహ సంతల్లో, వ్యాపారాల్లో తెలుగే రాజ్యం చేసేది.

ధార్వాడ నాటక కంపెనీవారు 20వ శతాబ్దారంభంలో బళ్ళారిలో తను ప్రదర్శనల ద్వారా ఎక్కువ శాతం విద్యావంతుల భాష అయన కన్నడంలోనే నాటకాలు, తొలినాళ్ళల్లో వ్రాయబడి ప్రదర్శింపబడినాయి. అంతెందుకు రాష్ట్ర నాటక పితామహులైన ధర్మవరం రామకృష్ణమాచార్యుల వారూ, ఆంధ్ర చారిత్రక నాటక పితామహులైన కోలాచలం శ్రీనివాస రావు గారలు కూడా తొలుత కన్నడంలో వ్రాసి ఔననిపించుకొని తరువాత తెలుగులో విజృంభించడం, తెలుగు నాటక రంగంలో బళ్ళారికి పెద్ద స్థాయి కల్పించడం చారిత్రక విషయమే.

మరి అలాంటి బళ్ళారి ఆంధ్ర రాష్ట్రంలో విలీనం కాకుండా కర్ణాటకకు దత్తం కావడం జరిగింది. ప్రజాభిప్రాయ సేకరణలో బళ్ళారి తాలూకాను కూడా 1275 సుమారు ఓట్ల తేడాతో చేజార్చుకొంది. ఇందుకు ఎవరు కారణభూతులు? ఏయే పరిస్థితులు దానికి దారి తీసాయో ఎవరు చెప్పగలరు?

ఇదమిత్థమని నిష్కర్షగా చెప్పలేకున్నా ఈ క్రింది కారణాలు అలాంటి స్థితిని తెచ్చాయని భావింపవచ్చును. తొలినాటి నుంచీ బ్రాహ్మణ వర్గం బళ్ళారి రాజకీయాలలో ప్రధాన పాత్ర వహిస్తూ వచ్చింది. ప్రత్యేక ఆంధ్ర రాష్ట్ర నిర్మాణానికి తెలుగువారి మనసుల్లో బీజావాసనమయ్యే నాటికి, కోలాచలం వెంకటరావు గారూ, టేకూరు సుబ్రహ్మణ్యం మున్నగు వారు నాయకులుగా ఉండేవారు. వెంకటరావుగారి తర్వాత బళ్ళారి నుండి లోక్‌సభ సభ్యుడిగా ఉండిన టేకూరు సుబ్రహ్మణ్యం అని తెలుగువాడు తన పదవికి భంగం కలుగుతున్న సూచన కనపడేసరికి నాటి ప్రముఖ నాయకుడు జవహర్‌లాల్ గారితో తనకు గల సాన్నిహిత్యాన్ని ఉపయోగించుకుని బళ్ళారి జిల్లాను తెలుగు, కాంగ్రెస్, కన్నడ కాంగ్రెస్‌లుగా చీల్చి బళ్ళారి నగరాన్ని కన్నడ కాంగ్రెస్‌కు అనుసంధానించడంలో కృతకృత్యుడయ్యాడు. అందుకు ఫలంగా బ్రతికినన్నాళ్ళూ బళ్ళారి నుండి అతడే లోక్‌సభ సభ్యుడుగా ఉన్నారు.

బోయల స్వామిభక్తి విచిత్రంగా ఉంటుందక్కడ. మా యజమాని(ఓటు) ఎక్కడవేయమంటే అక్కడే వేస్తాం. తెలుగు కన్నడం మాకక్కరలేదు అన్నది వారి వాదన. వారు మూకుమ్మడిగా తమ ఓట్లను తమ యజమానులమాటపై కన్నడానికే వేశారు. వారిని సంఘటితం చేసి ఆ ఎన్నిక ఫలితం తెచ్చే మార్పులను గురించి, తను మాతృభాష గురించి అవగాహన కల్పించే యత్నమే ఎవ్వరూ చేయలేదు. వారిలో చదువుకొన్నవారి శాతం 5లోపలే ఉండేది. తామూతమ మాతృభాషకు దూరమైతే ఏర్పడగల చిక్కులు గురించి వారు ఊహించనైనా లేకపోవటం మాత్రం వాస్తవం.

ఆదినుండి అక్కడి ముస్లిములు, ఉర్దూకాక ఎక్కువగా తెలుగులోనే తమ వ్యవహారాలు నడిపేవారు. చదివేవారు. ప్రజాభిప్రాయ సేకరణకై ఎన్నిక జరిగిన సందర్భంలో తెలుగువారి అభ్యర్థికీ, ఆనాటి ముస్లిం ప్రముఖుడు (అబ్దుల్ సాబ్)కూ ఏదో విషయంలో ప్రతిష్ఠంభన ఏర్పడి ముస్లింలలో ఒక వర్గం తెలుగుకు దూరమైంది.

బళ్ళారి తరపున ఎన్నికై మద్రాసు రాష్ట్రంలో హోలహర్వి సీతారామరెడ్డి గారు మంత్రిగా ఉన్నారు. ఆ సమయంలో సాటిరెడ్డి గారి కీర్తిని సహించలేని మరో రాయలసీమ నాయకుడు బళ్ళారిని కాస్త దూరముంచేందుకే యత్నించాడన్నది ఆనాడు బాగా వినిపిస్తూ ఉండిన ఒక పుకారు. అన్నిటికన్నా తెలుగు అభ్యర్థి ఓడిపోవడానికి ముఖ్య కారణం తెలుగు వాళ్ళల్లో ఉండిన మితిమీరిన నమ్మకం. కాస్త తల పొగరు. అప్పటికి మైసూరులో చేరి ఉన్న బళ్ళారిలో చాలామంది ఆంధ్ర భాషీయోద్యోగులు బదిలీ చేయించుకుని ఆంధ్రాకు వెళ్ళిపోగా వారి స్థానాల్లో నియమితులైన కన్నడిగులే అయిన ఉద్యోగులు తమచాచక్యం కౌటిల్యం చూపించి తెలుగు ఓట్లు ఎక్కువగా పడిన ఓట్ల పెట్టెలని దాచి పెట్టారన్న మాట బాగా బలంగా ఉండేది. మరీ ముఖ్యంగా బళ్ళారి తాలూకాలోని మోకఫిర్కాల్లో తెలుగు మాత్రమే మాట్లాడే బోయ కులస్తులైన వాల్మీకులే ఎక్కువ. వాళ్ళ యజమానుల్లో ఎక్కువ భాగం కన్నడిగులు. బోయల స్వామిభక్తి విచిత్రంగా ఉంటుందక్కడ. మా యజమాని ఎక్కడవేయమంటే అక్కడే వేస్తాం. తెలుగు కన్నడం మాకక్కరలేదు అన్నది వారి వాదన. వారు మూకుమ్మడిగా తమ ఓట్లను తమ యజమానులమాటపై కన్నడానికే వేశారు. వారిని సంఘటితం చేసి ఆ ఎన్నిక ఫలితం తెచ్చే మార్పులను గురించి, తను మాతృభాష గురించి అవగాహన కల్పించే యత్నమే ఎవ్వరూ చేయలేదు. వారిలో చదువుకొన్నవారి శాతం 5లోపలే ఉండేది. తామూతమ మాతృభాషకు దూరమైతే ఏర్పడగల చిక్కులు గురించి వారు ఊహించనైనా లేకపోవటం మాత్రం వాస్తవం.

నిజానికి సాహిత్యపరంగా చూసినా బళ్ళారిలో జనించిన సాహిత్యంలో 80 శాతం తెలుగులో వచ్చింది. నా ఉద్దేశ్యంలో తిక్కన సోమయాజి స్వస్థలం బళ్ళారి జిల్లాలోని కొట్టూరు అయి ఉంటుందనుకొంటాను. అది తిక్కనగారి ఆరాధ్యదైవమైన హరిహర నాథుని దేవాలయం ఉన్న హరిహర పట్టణానికి సుమారు పాతిక మైళ్ళ దూరంలో ఉన్న చిన్నపట్టణం. నాటి హమసలలు సైనానియైన తెలుగు వాడైన నారాయణుడనే వానిచే నిర్మితమైనదే హరిహరనాథుని ఆలయం తుంగభద్రా నది ఒడ్డున ఇప్పటికీ వైభవంగానే ఉంది. పిమ్మట 'బసనరాజీయ'మనే పశువైద్య గ్రంథం లేదా వ్యవసాయానికి సంబంధించిన 15వ శతాబ్ద కృతికర్త బసవరాజుది కూడ బళ్ళారి జిల్లాలోని కొట్టూరే? తర్వాత సుమారు రెండున్నర శతాబ్దాలు అక్కడ సాహిత్యం ఇంచుమించు సుషుప్తావస్థలోనే గడిచింది. 20యవ శతాబ్దారంభం నుండి పుంజుకొని మళ్ళీ నాటక రచన ద్వారా తెలుగు వెలుగులను విరజిమ్మింది. నాటకరచయితల్లో ముఖ్యులు.

1. ధర్మవరం పండిత గోపాలాచార్యులు (భక్త రామదాసు)
2. ధర్మవరం రామకృష్ణమాచార్యులు (విషాద సారంగధర చిత్రనళీయం, పాదుక మొదలైన 36 నాటకములు)
3. కోలాచలం శ్రీనివాసరావు గారు (విజయనగర పతనం, కుశల, సుందినీ పరిణయం ఇత్యాది 40 నాటకాలు).
4. రూపనగుడి నారాయణ రావు గారు (సౌందర నందం, కృష్ణలీలా...)
5. కప్పగల్లు సంజీవమూర్తి రావు గారు (విజయాభిమన్యు)
6. రావాడ వెంకట్రామశాస్త్రి గారు (వేమ విజయ కావ్యం).
7. భాస్కర పంతుల రామచంద్రస్వామి (యాత్రికుడు, శకుంతలం).
8. కలుగోడు అశ్వద్ధరావు గారు మున్నగు మహారచయిత లెందరో తెలుగు భాషను సుసంపన్నం చేసిన వారు బళ్ళారి వారే. ఇహ రాఘవ గారిని గురించి తెలియని వారెవరు?

నిజానికిదంతా గత వైభవంగా మారిపోయిందా? ఇలా అచ్చతెలుగు ప్రాంతాలెన్నో కన్నడమ్మ ఒడిజేరిపోయి ఉన్నాయి. కోలారు, పాదఘుడ, బెంగుళూరు, గురుమిట్కల్, మొళకాల్మూరు... ఇంకెన్నో ప్రాంతాలు నెమ్మదిగా తెలుగు తల్లికి దూరమౌతున్నాయి.

- (జోళదరాశి) గుత్తి చంద్రశేఖర రెడ్డి
ఫోన్: 9177945559

నిర్వహణ: డా.సామలరమేష్‌బాబు
ncharithra@gmail.com

అవసరాన్ని బట్టే పరభాషా పదాలు!

తెలుగును నమకాలీనమైన అన్ని అవసరాలకు తగ్గ విధంగా పెంపొందింప చేసుకోలేమా? ఆ శక్తి తెలుగుకు లేదా?
- ముప్పవరపు జేసుదాసు, గుంటూరు

బదులు: తెలుగు భాష గానీ అటువంటి మరేసాటి ప్రజాభాష గానీ ఒక స్థాయికి మించి ఎదగజాలదనుకోవడం సరికాదు. ఆ భావన ఆ జాతి నిర్వీర్యతను వెల్లడిస్తుందే గాని, ఆ భాష అసమర్థతను కాదు. మన అసమర్థ తను భాషకు అంటగట్టకూడదు. మనం ప్రాచీన కావ్యాలను, ఆధునిక కథా సాహిత్యాన్ని చూసి సంతోషపడితే చాలదు. నేటి శాస్త్ర, సాంకేతిక పురోగతికి, అవసరాలకు తగిన భాషగా సానబెట్టి తెలుగు పద సంపదను పెంచుకోవాలి. ఆ పటిమ తెలుగుకు అక్షరాలా ఉంది. మన భాషావేత్తలు, ప్రభుత్వం పిరికితనాన్ని, భావదాస్యాన్ని విడిచిపెట్టి పట్టుదలగా ముందుకు సాగితే సాధ్యం కానిదేమీ కాదు.

అడక

★★★

సంస్కృతం తోడుగానే తెలుగు ఇంతకాలం బ్రతికింది. ఇప్పుడు ఇంగ్లీష్ తోడుంటేనే తెలుగు వర్ధిల్లుతుంది. ఆ రెండు భాషలను వదులుకోవాలనడం తెలివిగల ఆలోచన కాదు. ఏమంటారు?
- బొబ్బిలి కూర్మారావు, విశాఖపట్టణం

బదులు: ఎంత బాగా చెప్పారు కూర్మారావు గారూ, మీ పెద్ద మనసుకు జేజేలు! ఇంతవరకూ ఈ సమాజం మీద పెత్తనం చేసిన అన్ని వర్గాల, అందరు పాలకుల భాషలోనూ తోడుగా ఏం ఖర్మ - నెత్తిన పెట్టుకొనే 'తెలుగు' మోసింది. వాటిని కడుపులో పెట్టుకొని ఈ సమాజంలో వాటిని కాపాడుతున్నది. అది ఎంతగా సాగుతుందంటే - తనను తాను మరచిపోయి, తన స్వంతాన్నీ, సత్వాన్నీ కోల్పోయేంత వరకూ సాగింది. అవసరాన్నిబట్టి తన స్వంత మాటలు కుదరనప్పుడు ఇతర భాషా పదాలను తన నుడికారంలోకి ఒదిగించుకొని వాటిని మన భాషలో కలుపుకోవాలి. ఇది మన తెలుగుకే కాదు. ఏ భాషకైనా సహజంగా జరగాల్సిన పద్ధతి. ఇటు మన దేశీయమైన తమిళమైనా, అటు ప్రపంచ భాషగా ఎదిగిపోతున్నదంటున్న ఇంగ్లీషయినా చేస్తున్న పని అదే. మనం మాత్రం మనకున్న లక్షలాది తెలుగు మాటల్ని వదిలేసి, జనం వాడుకలోని మాటల్ని చిన్నచూపు చూస్తూ, పరాయి భాష పదాల్ని ఉన్నవి ఉన్నట్లుగా తెచ్చి పెట్టుకొని ఊరేగుతున్నాం.

తెలుగు సాహిత్య విమర్శ పదజాలం

పాశ్చాత్య సాహిత్య సంస్కారంతో ఆధునిక తెలుగు సాహిత్య విమర్శ ప్రారంభమైంది. శబ్దసాధుత్వాది చర్చలనుండి అచ్చమైన సాహిత్య విమర్శ పరిణామం చెంది సామాజిక శాస్త్రాల నేపథ్యం కూడా తనలో ఇముడ్చుకుని ముందుకు సాగుతున్నది. ఈ క్రమంలో వివిధ ధోరణులకు ఉద్యమాలకు అవసరమైన సాహిత్య విమర్శ వెలువడింది. అందులోని మంచిచెడులను నిర్ణయించే విమర్శ వెలువడింది. ఆ క్రమంలో కొత్త పరిభాషను తెలుగు విమర్శకులు కల్పించుకున్నారు.

తెలుగు సాహిత్య విమర్శలో కనిపిస్తున్న విమర్శ పదజాలాన్ని నాలుగు రకాలుగా విభజించవచ్చు.

1. భారతీయ అలంకార శాస్త్రం కల్పించిన సాహిత్యశాస్త్ర పరిభాషను తత్సమీకరించుకుని వాటిని అదే అర్థంలో ఉపయోగించుకోవడం రసం. ధ్వని సహృదయుడు, సామాజికుడు, శయ్య, పాకం వంటివి.

2. పాశ్చాత్య సాహిత్య విమర్శ శాస్త్రం ద్వారా పరిచయమైన భావాలను, పరిభాషను తెలుగులోకో అన్వయించుకుని అనువదించుకుని ఉపయోగించుకోవడం 'స్టీమ్ ఆఫ్ కన్‌సిసియస్‌నెస్' చైతన్య స్రవంతి అని, 'ఐరానీని వ్యగ్యం' అని. స్టైల్‌ను శైలి అని ఉపయోగించుకోవడం.

3. భారతదేశంలో అయినా, పాశ్చాత్య దేశాల్లో అయినా సాహిత్యేతర శాస్త్రాలకు సంబంధించిన పరభాషను అదే అర్థంలో సాహిత్యానికి అన్వయించుకుని చెప్పడం లేదా కొంత అర్థ భేదంతో వివరిస్తూ ఉపయోగించడం.

'లయ' సంగీత శాస్త్రానికి సంబంధించిన పదం. దీన్ని కళా సామాన్యం చేశారు రాళ్లపల్లి. 'భావచిత్రం'లో కనిపించే పరిభాషలో చిత్రకళకు సంబంధించినవి కొన్ని ఉన్నాయి. ఇది ఆధునికంగానే కాదు ప్రాచీన కాలంలోకూడా జరిగేది అన్నదానికి ఉదాహరణగా అలంకారశాస్త్రంలో వేదాంత శాస్త్ర పరిభాష కనిపిస్తుంది. ఇటీవల బి.తిరుపతిరావు వంటి విమర్శకులలో సామాజిక శాస్త్రంలో ప్రసిద్ధమైన పదబంధాలు సాహిత్య విమర్శలు కనిపిస్తున్నా. 'గ్లోబలైజేషన్' ప్రపంచీకరణ, డయాస్పోరా వంటివి.

4. తెలుగు విమర్శకులు ఒక సిద్ధాంతాన్నీ గానీ, ఒక రచననుగానీ విశ్లేషిస్తున్నప్పుడు ఆ సందర్భానికి అనుగుణంగా అవసరమైన నూతన విమర్శ పదాలను సృష్టిస్తూ దానికి పారిభాషికతను కల్పించడం.

భావనలను వస్తువులను బోధించే, గుర్తించే సంకేతాలుగా కొన్ని నిర్దిష్ట పదాలను వాడటం జరుగుతుంది. వాటినే పరిభాష అనీ ఉన్నత భాష అనీ అంటాం. ఇవి చాలావరకు పదాలుగా ఉంటాయి. పారిభాషిక పదాలను శాస్త్రకారుడు సృష్టించినా అవేవో అతని ఊహల నుంచీ రావు. సాధారణంగా పారిభాషిక పదాలు సామాన్య వ్యవహారంలో ఆ పదాలకు ఉండే అర్థంతో పోలిస్తే అర్థ సంకోచం వలన ఏర్పడుతాయి. తెలుగు విమర్శకులు సృష్టించిన పదజాలం అంతా వాళ్ల ఆలోచనల నుంచీ వచ్చాయనడంలో విప్రతిపత్తి లేకపోయినా వారు సృష్టించిన పదజాలానికి దగ్గరి పదం మరో శాస్త్రంలోనో మరో కళలోనో కనిపిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఇంతకుముందు చెప్పే పదజాలానికి కొనసాగింపుగా కూడా కనిపిస్తుంది. శిల్పం అన్న మూల పదంనుంచీ అనేక పదాలు కనిపిస్తాయి. ఇటువంటి స్థితే వ్యూహం, శైలి విషయంలో కనిపిస్తున్నాయి. 'శుద్ధకళ' అన్న మాట ప్రేరణతో శుద్ధ కవిత్వం మాట తయారైంది. అందువల్ల విమర్శకుల సృష్టిలో పారిభాషిక పదాలు అన్నీ సక్రమంగా ఇక్కడి ఆలోచనల నుంచే వచ్చాయి అనడానికి లేదు. వ్యాకరణ శాస్త్రంలో సిద్ధబిందువు, సాధ్య బిందువు మాట ఉంది. దీనికి దగ్గరగా సిద్ధ శ్లేష, సాధ్యశ్లేష కనిపిస్తున్నాయి. అట్లాగే ఇతిహాసం, ఐతిహాసికత అన్న మాటల కొనసాగింపుగా కావ్యేతిహాసం, నవలేతి హాసం, ధర్మేతిహాసం మాటలను గమనించవచ్చు. అందువల్ల పదజాల సృష్టిలో ఎంతవరకు అది సాహిత్యాన్ని తెలుగువిమర్శ స్వభావాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది అన్నది ఇక్కడ కొలమానం. విమర్శకుడు ఆ పదజాలాన్ని ఎంతవరకు సాంకేతికంగా ఉపయోగించాడు, తాను చెప్పదలచుకున్న భావనకు తగిన విధంగా పదబంధం ఉందా? లేదా? అన్నదే ఇక్కడి వరకు చర్చ.

తెలుగు సాహిత్య విమర్శకులు సృష్టించిన విమర్శ పదజాలంలో సాంకేతికత కొంత తక్కువే డంలేదు. ఈ స్థితిలో తెలుగు విమర్శకులు సృష్టించిన పదజాలం సంగతి చెప్పనక్కరలేదు. తెలుగు విమర్శకులలో విమర్శ పదజాల సృష్టి ఎక్కువగా భావనలను చెప్పే సందర్భంలోనే కనిపిస్తుంది. లేదా భావనను ప్రతిపాదించే సందర్భంలో కనిపిస్తుంది. సిద్ధ శ్లేష, సాధ్యశ్లేష, రసాద్వైతం, భావభౌతిక వాదం విశ్వలయ వంటివి ఈ రకమైనవే. కొన్ని పదాలు పరిభాష గౌరవం కలిగినవే అయినా ఇందులో విమర్శకుడి సృష్టి ఏముంది? ఈ మాట సాధారణమైందే కదా! అనిపిస్తుంది. నిబద్ధ విమర్శ, అనిబద్ధ విమర్శ, లక్ష్యానుసరపద్ధతి, లక్ష్యానుసరణ పద్ధతి, కవి మార్గానుసరణ పద్ధతి వంటివి ఈ కోవలోవి. వ్యూహం, శైలి, శిల్పం వంటి పరిభాష మూలాలు పాశ్చాత్య విమర్శలో కనిపించినా వాటిని భారతీయ దృష్టితో తెలుగు సాహిత్య విమర్శ దృష్టితో చూసుకుని చేశారు. పదకల్పన క్షాత్రశైలి, పుంభావాత్మకమైన శైలి వంటివి ఇందుకు ఉదాహరణగా చెప్పవచ్చు. వస్తుకళ, భావకళ, రచనాకళ, రచన, సంవిధానం వంటివి అచ్చమైన తెలుగు విమర్శకుల పారిభాషిక పదాలు, అయితే ఈ పరభాషకు కొనసాగింపు తొందరగా దొరకదు. వస్తు, భావ, రచనా కళలను అనుమాండ్ల భూమయ్య, కట్టమంచి లింగారెడ్డి. రాయప్రోలు సుబ్బారావు, గురజాడ అప్పారావులకు అన్వయించారు. ఇలా కొనసాగింపు తెలుగు విమర్శకులు సృష్టించిన పరిభాషకు దొరకకపోవడం కూడా పరిభాష సృష్టి తక్కువగా జరగడానికి కారణమని చెప్పాలి.

తెలుగు విమర్శకులు సృష్టించిన విమర్శ పదజాలం తక్కువదేమీ కాదు. ఆ దృష్టితో ఇంకా అధ్యయనం జరగవలసి ఉంది. అదే సందర్భంలో ఇంగ్లీషు సాహిత్య విమర్శ పదజాలానికి ఇక్కడి విమర్శకులు చేసిన అనువాదాన్ని పరిశీలించవలసి ఉంది. ఆ విధంగా కూడా తెలుగు విమర్శకులు పద పరికల్పనలో చూపిన సృజనాత్మకత, దేశీయత తెలుస్తాయి.

- సిహెచ్. లక్ష్మణచక్రవర్తి

రచయితలకు అవసరం

శ్రుతి మించి గతి తప్పిన తెలుగు - అంటూ మీరు ప్రచురించిన వ్యాసం వాస్తవచిత్రణగా ఉంది. మీరు తెలుగు వాచకములు ఆ యా తరగతులకు ఎలా ఉండాలో ప్రసిద్ధులు లేదా తెలుగు భాషాబోధనలో అనుభవమున్న వారి ద్వారా వ్యాసాలు వచ్చేటట్లు చూడవలసింది. ఇటువంటి వ్యాసాలను తెలుగు రచయితలు, వారి మార్గ నిర్దేశకులు కూడా చదవడం ఆవశ్యం. వారి చిరునామా ప్రచురిస్తే ఈ కత్తిరింపులు సదరు అధికారులు లేదా రచయితలకు నేను పోస్టు ద్వారా పంపుతాను.

జనవాణి

- ఎ. గురునాథరావు
నరసారావుపేట, గుంటూరు

వాస్తవ చిత్రణ

కొత్తపల్లి రవిబాబు గారి 'అర్థం కాని చిలుకపలుకులు మనకేల?' అన్న వ్యాసం నిజానికి దగ్గరగా ఉంది. 'పద్యంలో ఇన్ని తప్పులా' అన్న వ్యాసం కూడా బాగానే ఉంది. ప్రతివారం మీరు ప్రచురిస్తున్న మాటల మూటలు సద్దులమూటలు. వీటినన్నింటిని కలిపి పెద్ద మూటగా చేస్తే అది పెద్దమూట అవుతుంది కదా. ఇది ఒక పుస్తకరూపంలో చూడగలమా? 'తెలుగు లాంటి నుడి మరొకటి లేదు' అని వ్యాసం లాంటి వ్యాసాలు ఇంకా ఇంకా ప్రచురించండి.

- చింతపల్లి సత్యనారాయణ

తరిగిపోతున్న తెలుగుదనం

మన తెలుగు వాచకాలలో రానురాను మన తెలుగుదనం తరగిపోతున్నదనుట నిజం. ప్రతి వాచకములోని తొలి పలుకుల్లో ఉన్న ఉద్దేశాలు, లక్ష్యాలు చదవడానికి బాగున్నాయి. విద్యార్థులకు భాషా నైపుణ్యాలు, సాహిత్యపు విలువలు అలవడాలని, ప్రాచీన ఆధునిక సాహిత్యాలపట్ల అభిరుచి, తెలుగు భాషపై మక్కువ కలగాలని వాచకాల రచనలు జరిగాయని తెల్పడంలో దోషం లేదుగాని, అవి ఏమేరకు దోహదపడుతున్నాయో ఆలోచించాల్సి ఉంది.

5, 6 తరగతుల తెలుగు వాచకాలు మారినతీరు గమనిస్తే మన తెలుగు వాచకాల పయనం, గమ్యం అగమ్యగోచరమనే భావన మనకు తేటతెల్లమవుతున్నది. 5వ తరగతి వాచకాన్ని 50, 60 రోజుల్లో పూర్తి చేసేయవచ్చు. అందుండి విద్యార్థులు గ్రహించేది మాత్రం అంతంత మాత్రమే.

ప్రధానంగా 6వ తరగతి పాఠ్యభాగాల వాచకంలో 'సుభాషితాలు' పాఠంలోచిన్న పద్యాలు, ఆటవెలది పద్యాలు, కందపద్యాలు ఉన్నాయి. వీటికితోడు ఉత్పలమాలలు రెండు, చంపకమాలలను చేర్చారు. 6వ తరగతి విద్యార్థికి ఆటవెలది, కందాలు, తేటగీతులు వరకు సులభంగా నేర్పవచ్చు. నేర్చుకోవచ్చు. కానీ వృత్త పద్యాలు నేర్పగలరా? నేర్చగలరా?

ఒకటో తరగతికి పూర్వం నుండే ఇంగ్లీషు మీడియంలో తలమునకలైన విద్యార్థులు తెలుగు పలికితేనే విద్యార్థికి అవమానం ఎదురవుతున్న సందర్భాలు లెక్కలేనన్ని పత్రికల్లో చదివాం. అలాంటప్పుడు వృత్తపద్యాలు 6వ తరగతి విద్యార్థులు నేర్వగలరా?!

శాస్త్రీయ దృక్పథం పెంపొందించాల్సిన పాఠ్యాంశాలు ఆచరణకు నోచుకోని విధంగా ఉంటే వాటి ప్రయోజనానికి చోటెక్కడ ఉంటుంది. సాంకేతికంగా, వైజ్ఞానికంగా దినం దినం ఎదుగుతున్నాం. కోట్లు ఖర్చుచేసి రాకెట్లను గ్రహాల కోసం గగనంలోకి ప్రవేశపెడుతూనే ఉన్నాం. నిత్యం పరిశోధనలతో పరుగులు తీస్తున్నాం. కానీ ఆచరించడానికి అలవిగాని అంశాలు నేర్పించడానికి మనం పాఠాల ద్వారా పూనుకుంటున్నాం. జాలి, కరుణ, ప్రేమ గుణాలను అలవర్చడానికి 'పుష్పవిలాపం' పాఠ్యభాగాన్ని ఎంపిక చేసినారు. బాగుంది. కానీ పూజలకు, ఇతర కార్యక్రమాలకు పూలు వాడడం మానేశామా?! అసలు పూలు కోయడం మానుకున్నామా? వేలకువేల టన్నుల పూలు వ్యాపార మయమవుతున్నాయనుట నిజం కాదా?! దీన్ని ఎవరు కాదనగలరు? అసలు పూలు తుంచడానికి జాలి, కరుణ, ప్రేమలను చూపుతున్నామా?

పొరుగువాడిపట్ల, బలహీనుడిపట్ల, కష్టజీవిపట్ల, బతుకు భారమై బతకలేకపోతున్న బడుగు జీవులపట్ల చూపగలిగే అంశాలు బోధించగలిగితే కొంతవరకైనా విద్యార్థుల్లో జాలి, కరుణ, ప్రేమ గుణాలు నిలబడేవి. విద్యార్థులు సమసమాజ స్థాపనలో మంచి పౌరులుగా ఎదిగే అవకాశం ఉండేది. సమాజంలో 'సమతాభావాలు' బాగా వ్యాపించి ఉండేవి. సూది, దారంతో పూలు గుచ్చడం మానేశామా? పూల పరిమళాలతో తయారుచేసిన అగరు బత్తీలను వెలిగించడం మానేశామా? అసలు అగరుబత్తీలు తయారు చేయడం ఆపేశామా? పువ్వులకై ఇంతగా 'విలాపం' ఎందుకు? ఆచరణకు సాధ్యంకాని ఆలోచనలేలా? ఇది పాఠ్యాంశంగా అవసరమా?! ఆలోచించాలి.

ఇక 'అల్లూరి సీతారామరాజు' పాఠం జానపద బుఱ్ఱకథను పరిచయం చేయడం కోసమనుట ఉద్దేశం బాగుంది. కానీ అల్లూరి సీతారామరాజును దేశభక్తుడిగా... 'స్వాతంత్రోద్యమ వీరుడు'గా ఆంగ్లేయులను ఎదురించిన 'తెలుగు వీరుడు'గా బుఱ్ఱ కథ రచన సాగుంటే బాగుండేది. అలాంటి రచన విద్యార్థులకు పరిచయం చేసినట్లయితే కొంత ప్రయోజనం ఉండేది గదా!

పోతన భాగవతాన్ని పరిచయం చేయడం మంచిదే. కానీ 'ప్రహ్లాదుడు' పాఠ్యభాగంలోని సీస పద్యాలు, మత్తేభ పద్యం, 6వ తరగతి విద్యార్థుల తెలుగు పాఠాలుగా అనవసరమే. 'వ్యాస' ప్రక్రియను పరిచయం చేయడం కోసం నాలుగు వ్యాసాలు అవసరమే లేదుగదా!

ఉపవాచకంలో 'నన్నయ్యభట్టు' పాఠం అంత విస్తృతంగా అనవసరం. 2,3, పేజీలుంటే 6వ తరగతి స్థాయికి సరిపోయేది. అలాగే 'ఉన్నవ లక్ష్మీబాయమ్మ' పాఠం కూడా 2,3, పేజీలకే పరిమితం చేసి ఉండాల్సింది. 'సి.వి. రామన్' పాఠం ఏకంగా 5 పేజీలున్నాయి. అంత అవసరం లేదు. ఆంధ్ర చరిత్రలో తెలుగు అనేకనేక కారణాలచేత పరాయి భాషల రాపిడిలో నలిగి, అరిగి, కరిగి, తరిగిపోయింది. తెలుగు భాషల్లో ఎన్నో భాషల ప్రభావం మనకు గోచరిస్తూనే ఉంది. సహజసిద్ధంగా మన ం జనం అందునా సాధారణ జనం నిత్యం మాట్లాడే భాష ఒకటి. చదివేది, బోధించేది మరొకటి. మాతృభాషలో బోధన అంటూ... ఇప్పటికీ సంస్కృత భాషా పాఠాలకే పట్టం గట్టేస్తున్నాం!

వేదిక

ఇప్పుడున్న విద్యావిధానంలో LKG, UKGల నుండే ఆంగ్లభాషకై అరులు చాస్తున్నాం. ప్రాథమిక, ఉన్నతస్థాయిలో విధిగా ఆంగ్లభాష లోనే చదువులు సాగుతున్నాయి. ఆంగ్లభాషపై విరోధం, ద్వేషం కాదు కానీ, ఆంగ్ల భాషా వ్యామోహంలో బాగా మునిగిపోతున్నాం.

మన తెలుగు దినదినము తరిగి పోతున్నదనుట నమ్మలేని నిజం. మన తెలుగుదనపు భాషా-సాహిత్య-పద్ధతులు, సంప్రదాయాలు, పండుగలు, రాను రాను కనుమరుగవుతున్నాయి. వీటిని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత, కర్తవ్యం కవి-రచయిత-మేధావుల మీద ఉంది. ప్రధానంగా పాఠ్యపుస్తక అభివృద్ధి ప్రచురణ కమిటి, సంచాలకులు, నిర్వాహకులు, పాఠ్యభాగ రచయితలు, ఉపన్యాసకులు గమనించాల్సి ఉంది. ఈ విషయంలో ఇప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేస్తే మన తెలుగు తరిగిపోక తప్పదు. ఇప్పటికే పాఠశాల స్థాయి విద్యార్థుల్లో తెలుగు దాదాపు నిర్లక్ష్యానికి గురవుతున్నది. ఈ విషయం తెలుగు భాషాభిమానులు, తెలుగు సాహితీప్రియులు, వక్తలు, మేధావులు, పరిశోధకులు, పండితులు, విమర్శకులు ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఉందని ఈ సందర్భంగా మనవి చేస్తున్నాను.

- గొడుగుచింత గోవిందయ్య
ఫోన్: 9440798725

రచనలు పంపవలసిన చిరునామా: **ఎడిటర్,** ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక, 36, సరోజినీదేవి రోడ్, సికింద్రాబాద్-500 003

సిసింద్రి

కుర్చీ ఓ కథ

లివింగ్ రూంలో- ఆయా వర్గాలు తమతమ ఆర్థిక స్తోమతను బట్టి ఫర్నిచర్‌ని ఏర్పాటు చేసుకోవటం తెలిసిందే. వాటిల్లో ఖరీదైన కుర్చీలుంటే ఆ హోదానే వేరు. మరి - ఈ స్పెషల్ 'ఛెయిర్' స్టోరీ ఎప్పుడు మొదలైందో తెలుసా? ఇతమిత్థంగా దీనికి సంబంధించిన సమాచారం చరిత్రలో ఎక్కడా కానరాలేదు. మొట్టమొదటి కుర్చీని ఎవరు కనిపెట్టారో? ఏ కాలంలో కనిపెట్టారన్నది తెలీదు. ఏతే ఈజిప్టియన్లు వీటికి ఆదిగురువులనటానికి 'మమ్మీ'లను తరచి చూస్తే అర్థమవుతుంది. ప్రాచీన ఈజిప్టియన్ల సమాధులపై పరిశోధనలు సాగిన పురాతత్వ శాస్త్రవేత్తలకు ఆనాటి జ్ఞాపకాలెన్నో బయటపడ్డాయి. వాటిలో ఈ కుర్చీల కథ కూడా ఒకటి. మరో సిద్ధాంతం ప్రకారం సుమేరియన్ల గాథల్లో కనిపించే 'ఐనా' దేవత ఒక రాతిపై కూర్చుని ఉండటాన్నిబట్టి వీరి ఆలోచనే నేమో అనిపిస్తుంది. ఈ విగ్రహం 4,500 ఏళ్ల నాటిది. 'కుర్చీ' అనేది ఒకప్పుడు 'రాజరికపు' హోదా. సామాన్యులు కటిక నేలపై కూర్చుంటే.. రాజులు తమ అధికార దర్పాన్ని ప్రదర్శించుకొనేందుకు ఇలా 'కుర్చీ'లపై బైఠాయించేవారట. ఈజిప్ట్ నేలిన ఫరో రాజులూ.. రాణులు అతి ఖరీదైన బంగారు కుర్చీలపై కూర్చునేవారు. రాన్రాను రాతిలోనూ.. కలపలోనూ.. కుర్చీలను రూపొందించ నారంభించారు.

-వెంకటేష్

12
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
22, అక్టోబర్
2011

వీకెండ్ క్విజ్-381

వీరిద్దరూ ఎవరు?

మీ జవాబులను కార్డుపై రాసి పంపించండి. కరెక్ట్ సమాధానాలు రాసిన వారిలో ఒకరిని డ్రా ద్వారా ఎంపిక చేసి రూ. 100 బహుమతి అందిస్తాం.

సిసింద్రి, ఆంధ్రభూమి, దినపత్రిక,
36 సరోజినిదేవిరోడ్, సికింద్రాబాద్ - 3

కరెక్టు సమాధానాలు రాసిన వారిలో కొందరు

బిఆర్‌సి మూర్తి, విజయవాడ	ఇనగంటి భవానీదేవి,
ఎండి అయాన్ హుస్సేన్,	సికింద్రాబాద్
హైదరాబాద్	ఇనగంటి సువర్చిత,
కల్లెపల్లిప్రతాప్, నర్సంపేట	సికింద్రాబాద్
ఫర్హీన్ నుస్రత్, సికింద్రాబాద్	కొసరాజు కుసుమ, తెనాలి
నగరపు వెంకటలక్ష్మి,	కన్నెకంటి జగదీష్, మోర్తంపాడు
హైదరాబాద్	యశ్వంతరావు శేషగిరిరావు,
కన్నెకంటి భ్రమరాంబ,	ధవళేశ్వరం
మోర్తంపాడు	యెండ్లూరి శ్రీరాములు,
తవ్వా శ్రీరామూర్తి, అప్పికట్ల	హైదరాబాద్
మల్లంపాటి రేవతి, అప్పికట్ల	చీరాల సామ్రాజ్యం, భర్తిపూడి
కొండపాటూరి భారతీదేవి,	ఎ.ముకేష్‌కుమార్, చిన్నతుంగాం
భర్తిపూడి	ఎ.నంధ్య సన్యాసమ్మ,
యలవర్తి పుల్లయ్య, అప్పికట్ల	చిన్నతుంగాం
కన్నెకంటి పెద్ద సైద్య,	ఎన్.మానస, కడప
మోర్తంపాడు	పి.నీవ, గుంటూరు
కుర్రా జయమ్మ, భర్తిపూడి	ఎ.సూర్యం, బారకాసు
పునకల్లు భవానిదేవి,	సి.కల్యాణ్, బారకాసు
హైదరాబాద్	ఎ.రాజేష్, బారకాసు
యలవర్తి రాజేశ్వరి, హైదరాబాద్	పున్నకల్లు భవానీదేవి,
వి. ఉమామహేశ్వరం, తపోవనం	హైదరాబాద్
అక్షింతల సంజీవశర్మ,	జివిఎల్ ప్రేమనాగసాయి,
అనంతపురం	విశాఖపట్నం
ధరణి రుక్మిణి, హైదరాబాద్	వై.చిన్నారావు, బొప్పాయిపురం
ఎన్.మధ్వాచార్యులు,	నల్లపాటి రామకృష్ణ, గుంటూరు
విజయవాడ	ఎం.సత్యనారాయణ, శ్రీకాకుళం
కోగంటి శ్రీవల్లి, హైదరాబాద్	పారనంది విజయకుమార్,
శాఖమూరి జయశ్రీ,	శ్రీకాకుళం
నరసారావుపేట	మర్ల రవికుమార్, శ్రీకాకుళం
కందెపు తులశమ్మ, భర్తిపూడి	రామ్‌కూరు నాగేశ్వరరావు,
గరికిపాటి భవాని, మూసాపేట	శ్రీకాకుళం
కొండా రేఖ, రాజుపాలెం	మందపల్లి సత్యం,
కందెపు అప్పారావు బాపట్ల	రామచంద్రాపురం
కట్టా రామమూర్తి, తణుకు	పామోటి రామునాయుడు
కాకరపర్తి వెంకటేశ్వర్లు, చీరాల	సాలిపేట
ఇనగంటి వేదకుమారి, ఎర్రగడ్డ	కల్యాణం వెంకటయ్య, జనగామ
వి.విజయలక్ష్మి, తెనాలి	పూడిఇల్లపురెడ్డి, విశాఖపట్నం
ఆర్.సాయిపవన్, శ్రీకాకుళం	ఐజి పాల్ అరవ,
రామకూరు సౌజన్య, శ్రీకాకుళం	బుచ్చిరెడ్డిపాలెం,
ఆర్.మనోజ్‌కుమార్, శ్రీకాకుళం	బలుసా లక్ష్మయ్య, గిద్దలూరు
మహ్మద్ యూసుఫ్,	కె.మురళీకృష్ణ, చీరాల
హైదరాబాద్	బాసరాములు, మెట్‌పల్లి
పి.రత్నమణి, శ్రీకాకుళం	కరణం రాజ్యలక్ష్మి, చెట్టుపల్లి
గుత్తికొండ పద్మ, అప్పికట్ల	మోపాడ శరణ్య, చెట్టుపల్లి
కంభంపాటి గోపాలకృష్ణ,	చిల్లేటి శ్రీశైలం, హుజూరాబాద్
మర్రిపూడి	నేమాన సుభాష్ చంద్రబోస్,
కె.హైమవతి, అప్పికట్ల	శ్రీకాకుళం
కాకరపర్తి అన్నపూర్ణ, చీరాల	శిష్ట్ల ఆదిత్య శర్మ, కాకినాడ
సన్యాసుల నాగేశ్వరరావు,	కంచినాధం సాయిసమీర,
భర్తిపూడి	అనకాపల్లి
దేవరకొండ సుబ్బులక్ష్మి,	శిష్ట్ల సాయి తేజస్విని, రాజోలు
భర్తిపూడి	దాసారపు దశరథ, భువనగిరి
కల్లూరి దాక్షాయణి, పూండ్ల	కరణం సత్యనారాయణ,
యలవర్తి రాజ్యలక్ష్మి, బాపట్ల	నర్సీపట్నం
మన్నె నిర్మలాదేవి, కావూరు	పి.సాయిప్రీతమ్, విశాఖపట్నం
కాకరపర్తి శ్రీధర్, చీరాల	యంట్రపాటి ప్రీతమ్,
తుమ్మల అన్నపూర్ణ,	నాయుడుపేట
హైదరాబాద్	ఎండి రహీమ్‌ఖాన్, హన్మకొండ

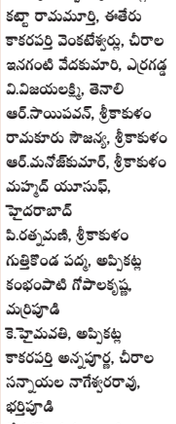
క్విజ్-380 సమాధానాలు

- భూటాన్ రాజు జిగ్మే సింఘే
- నాంగ్మియెల్ వాంగ్‌చుక్

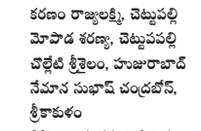
క్విజ్-380 విజేత

ఒంటేరు లక్ష్మారెడ్డి
సన్నాఫ్ రాఘవరెడ్డి
ఇం.నెం. 2-121/1, న్యూగుండ్లపల్లి
యాదగిరిగుట్ట - 508 115. నల్గొండ

ఆటోగ్రాఫ్



పి.టి.ఉష
ప్రముఖ
అథ్లెట్



జోస్యం

కథ

రామయ్య, రంగయ్య ప్రాణమిత్రులు. రామయ్యకి జ్యోతిష్యం మీద అపారమైన నమ్మకం. తిథి, వార, నక్షత్రాలు చూడనిదే ఎక్కడికీ వెళ్లడు. పోతే జాతకాలు వట్టి బూటకమంటాడు రంగయ్య. ఇంట్లో శుభకార్యాల్ని సైతం పెద్దల మాటల్ని పెడచెవినపెట్టి అమావాస్యనాడు, దుర్ముహూర్తాల సమయాలలోనే జరిపిస్తుంటాడు. అతడి వక్రబుద్ధికి బంధువులంతా విసిగి వేసారిపోయారు.

ఇలావుండగా ఓ రోజు ఏదో పనిమీద వెడుతున్న రామయ్యను చూసి ఎక్కడిక న్నట్టు పలకరించాడు రంగయ్య.

'మా అమ్మాయికి మంచి సంబంధం వచ్చింది. జాతకం కట్టించడానికి సిద్ధాంతి వద్దకెడుతున్నాను. నువ్వూ రాకూడదు!' అన్నాడు రామయ్య.

జాతకాల మీద నమ్మకం లేకపోయినా 'సరే పద' అన్నాడు రంగయ్య.

ఇరువురూ మాట్లాడుకుంటూ సిద్ధాంతి శివరామయ్యగారింటికెళ్లారు.

రామయ్య తన కుమార్తె పుట్టిన తేదీ సమయం జన్మనక్షత్రం చెప్పాడు.

చక్రం వేసి పదిహేను నిమిషాల్లో జాతకం రాసిచ్చాడు సిద్ధాంతి.

అతడి చేతిలో వంద కాగితం పెట్టి 'ఇక మాకు సెలవిప్పించండి' అన్నాడు రామయ్య.

శివరామయ్య రంగయ్యని చూసి 'ఇతనెవరు' అని అడిగాడు.

చెప్పాడు రామయ్య.

''అలాగా!'' అంటూ అతడి చేయిపు చ్చుకుని అరచేతిలోని రేఖల్ని పరిశీలిస్తూ ''పాపం దురదృష్టవంతుడు. ఇతడి మూలంగా పదిమందికి చావు రాసుంది'' అన్నాడు శివరామయ్య.

సిద్ధాంతి మాటలకు ఉవ్వెత్తున లేచి ''ఏమిటండి మీ జోస్యం. చెప్పే దాంట్లో అర్థముండాలి. నేనేమైనా హంతకుడ్ని అనుకుంటున్నారా' అన్నాడు రంగయ్య గుడ్లుమిటకరిస్తూ.

మాట్లాడలేదు సిద్ధాంతి.

''నువ్వతని మాటల్ని ఎంతో తేలిగ్గా తీసిపారేసావు కానీ సిద్ధాంతి మాటల్లో వీసం పొల్లుపోదు'' అన్నాడు త్రోవలో రామయ్య.

''అదంతా నీ పిచ్చి'' అన్నాడు రంగయ్య చిరాగ్గా.

రోజులు గడుస్తున్నాయి.

ఓరోజు రంగయ్య తన పొలంలో నుయ్యి తవ్వి స్తుండగా ఒకపెద్ద బంతిలాంటిదేదో బయటప డింది.

దానిని అటు ఇటు తిప్పి చూశాడు రంగయ్య. అది బరువుగా ఉండడంతో అందులో పూర్వీకులు బంగారు ఆభరణాల్ని దాచి వుంటారని తలిచి దానిని బద్దలు కొట్టమని పనివాళ్లను ఆదేశించాడు.

పనివాళ్లు దానిని బద్దలుకొట్టడానికి ప్రయత్నించగానే అది పెద్ద శబ్దంతో పేలింది. పదిమంది అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు.

గాయాలతో బయటపడ్డాడు రంగయ్య

అది బ్రిటిష్ వాళ్ల కాలంనాటి పేలని ఫిరంగి గుండు. దాన్ని ఛేదించడానికి ప్రయత్నించడంవల్లనే అది పేలిందని దర్యాప్తులో తేలింది.

ఈ వార్త విన్న రామయ్య పరుగుపరుగున వచ్చాడు. ఒంటినిండా గాయాలైన స్నేహితుడ్ని చూసి బావురుమన్నాడు.

'మిత్రమా! అనవసరంగా సిద్ధాంతిగారిని అవమానించావు చూశావా? అతను చెప్పిందాంట్లో వీసం పొల్లుపోలేదు'

'జ్యోతిష్యంకూడా అన్ని శాస్త్రాల లాంటిదేనని, అది బూటకం అనడం అవివేకమని, మన రాతలే అరచేతి గీతల్లో ఉంటాయని ఆలస్యంగా తెలుసుకున్నాను' అన్నాడు రంగయ్య కంటతడిపెడుతూ.

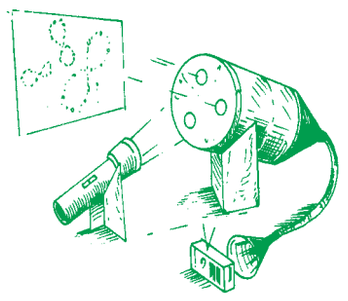
ఆ రోజునుంచి అందరిలాగే మంచిపనికి మంచి రోజు చూడడం, వితండ వాదన మాని నలుగురితో కలవడం అలవాటు చేసుకున్నాడు.

రంగయ్యలో వచ్చిన మార్పుకు ఎంతగానో సంతోషించాడు రామయ్య.

-దూరి వెంకటరావు

చేసి చూద్దాం

నాట్యం చేసే కాంతి



పాల డబ్బా పొడి ఖాళీది ఒకటి వాడేసినది తీసుకోవాలి. దాని అడుగు భాగాన్ని తొలగించి రెండువైపులా తెరచి ఉన్న ఒక స్థూపాకారపు డబ్బాగా తయారుచేయాలి.

బెలూన్ రబ్బరు ముక్కను తీసుకుని దానిని సాగదీసి ఈ డబ్బా మూతిని మూయాలి. ఇది ముడుచుకుపోకుండా ఉండేందుకు దీని అంచులను డబ్బా అంచులతో అతుక్కునేట్టు గమ్‌టేప్ అతికించాలి. ఈ బెలూన్ ముక్క డబ్బా మూతి వైపు సాగదీసిన పొరగా ఏర్పడుతుంది. ఒక డ్రమ్‌పై ఉండేసాగదీసిన చర్మపు పొర మాదిరి ఉండాలి.

ఈ పొరమీద వర్తులాకారంగా ఉండే చిన్న చిన్న సమతల దర్పణాలు రబ్బరు సిమెంట్‌తో త్రిభుజాకారంలో అంటించాలి. ఇవి అంచుకు సమదూరంలో సమబాహు త్రిభుజం శీర్షాలవద్ద ఉన్నట్టు ఉండాలి.

ఒక పెద్ద గరాటు మరొక చిన్న గరాటు తీసుకోవాలి. వాటి కాడలు ఒక రబ్బరు గొట్టంతో కలపాలి. పెద్ద గరాటు ముఖభాగం డబ్బా అడుగు భాగాన్ని పూర్తిగా కప్పేట్టు అమర్చి ఏ విధంగాను గాలి చొరకుండా ఉండేట్టు దాని అంచులు డబ్బా అంచులు విడిపోకుండా కలిసి ఉండేట్టు గమ్‌టేప్‌తో అతికించాలి.

చిన్న గరాటు తెరిచి వున్న భాగం ముందు ఒక టేప్ రికార్డర్ ఉంచాలి. బ్యాటరీ లైటు వెలిగించి దాని కాంతి త్రిభుజాకారంగా అమర్చిన సమతల దర్పణాల పైపడేట్టు చేయాలి. ఆ కాంతి పరావర్తనం చెంది ఎదురుగా అమర్చిన తెరపై పడుతుంది.

ఇప్పుడు టేప్ రికార్డర్ ఆన్ చేయాలి. పాటలోని హెచ్చుతగ్గులకు అనుగుణంగా ధ్వని తరంగాలు గరాటుల ద్వారా డబ్బాలోకి ప్రవేశించి దానికి ఏర్పాటుచేసిన బెలూన్ రబ్బర్ పొరను కంపింప చేస్తాయి. తదనుగుణంగా సమతల దర్పణాలు కదలడంవల్ల తెరమీద పడే వరావర్తన కాంతి నాట్యం చేస్తూ రకరకాల బొమ్మల ఆకృతులను ఏర్పరుస్తాయి.

ధ్వని తీవ్రత పెరిగినా, ధ్వనిలో హెచ్చుతగ్గులు అధికంగా ఉన్నా ఈ కాంతి ఏర్పరిచే ఆకృతులు రకరకాలుగా ఉంటాయి.

- సి.వి.సర్వేశ్వర శర్మ

సూచిక

ఆ రోజు సూరజ్ పుట్టిన రోజు. ఆ సందర్భంగా సూరజ్ తండ్రి తన కుటుంబాన్ని ఆ రాత్రి ఓ హోటల్‌కి భోజనానికి తీసుకెళ్లాడు.

'డిజర్ట్‌గా ఏం తీసుకుంటావు? ఐస్‌క్రీమా? ఫ్రూట్ సలాడా?'' అడిగాడు సూరజ్‌ని.

'రెండూ.'' నవ్వుతూ చెప్పాడు సూరజ్.

కొద్దిసేపు ఆగి అగాడు సూరజ్.

''నాన్న. ఈ యేడాది మనకి వచ్చే లాభం తగ్గింది కదా?''

''అవును'' ఆయన ఒప్పుకున్నాడు.

సూరజ్ తండ్రి చేపలని, చేపలు తినే ఫీడ్‌ని అమ్మే వ్యాపారం చేస్తున్నాను. పోటీ పెరగడంతో వారి లాభం బాగా తగ్గింది.

''ఈ వ్యాపారాన్ని ఆపేసి ఇంకేదైనా వ్యాపారం చేయాలని అనుకుంటున్నాను'' చెప్పాడు సూరజ్ తండ్రి.

''అంతదాకా ఎలా?'' ఆందోళనగా అడిగాడు సూరజ్.

ఇంతలో బిల్ వచ్చింది.

''నా పర్స్‌లో డబ్బు లేదు. నువ్వు చెల్లించు'' సూరజ్‌తో చెప్పాడు వాడి తండ్రి.,

''నా దగ్గర డబ్బులేదు'' కంగారుగా చెప్పాడు సూరజ్.

అందరి తండ్రి

ఆయన తన పర్స్ తెరచి క్రెడిట్ కార్డుని ఉపయోగించి ఆ బిల్లుని చెల్లించాడు.

ఆటోలో అంతా ఇంటికి వెళ్తుండగా అడిగాడు సూరజ్ తండ్రి.

''ఈ రాత్రి నీ భోజనానికి డబ్బులు ఎవరు చెల్లించారు? మీ అమ్మా? నాన్నా? లేక నువ్వా?''

''నాన్నే'' నవ్వుతూ చెప్పాడు సూరజ్.

''కదా? ఇలాగే మనకి అవసరమైనవి. మనకి అందేలా మన తండ్రే చూస్తాడు. కాబట్టి దేనికి ఆందోళన అనవసరం''

''మన తండ్రా?'' ఆయనెవరు?'

''శ్రీరామచంద్రుడు. ఆయన ప్రపంచంలోని అన్ని కుటుంబాలకి అవసరమైన వన్నీ అందిస్తూంటాడు.''

''ఆయనమీద విశ్వాసం ఉంచుకోగలిగితే ఏం జరిగినా, ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా మనం నిశ్చింతగా ఉండగలం'' తల్లి కూడా చెప్పింది.

-మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

« అతి చిన్న వయస్సులోనే నోబెల్‌ప్రైజు గెలిచింది యుకెకు చెందిన విలియం లారెన్స్ బ్రాగ్. అతను 25 సంవత్సరాల వయసులోనే 1915లో నోబెల్ బహుమతిని గెలుచుకున్నాడు. వీరి తండ్రి హెన్రీబ్రాగ్‌తో కలిసి ఎక్స్‌రే డిఫ్యూజన్ అనే అంశంపై కనుక్కున్న బ్రాగ్‌లా కోసం వీరిద్దరికీ నోబెల్ బహుమతిని ప్రకటించబడింది.

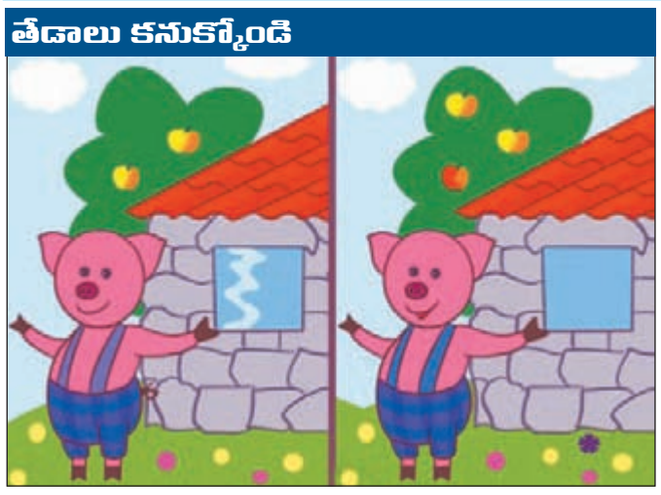
« ప్రపంచంలోని అత్యంత సమరవంతమైన ఉత్తమమైన కార్పొరేట్ సంసలను పరిశీల్స్తే మొదటి సానం జపాన్‌లోని 'టయోటా' కంపెనీ ఆ తర్వాత యుఎస్‌లోని గూగుల్, తర్వాత 'లికీ' స్వీడన్, ఇటలీలోని ఫెరైరో', యుఎస్‌లోని 'జాన్సన్ అండ్ జాన్సన్'. ఆ తర్వాత ఆరవ స్థానంలో మన ఇండియాలోని టాటా గ్రూప్ కంపెనీస్ వస్తాయని పారిశ్రామిక అంచనా సంస్థ తెలిపింది.

కొత్తపుస్తకం

కొన్ని కథలు ఎన్నిసార్లు విన్నా, చదివినా విసుగనిపించదు. కొత్తగా అందులో ఏమీ లేకున్నా, విషయం తెలిసున్నా కూడా చదవాలనిపిస్తాయి. అటువంటి వాటిలో తెనాలి రామకృష్ణ కథలు తప్పకుండా వుంటాయి. బతకనేర్చినతనం, చమత్కారం, కాస్త వెటకారం, మరికాస్త తెలివితేటలు కలిస్తే తెనాలి రామలింగడు. నిజానికి ఎదిగే పిల్లలు అన్నీ కాకున్నా కొన్నయినా వంట బట్టించుకుంటే తప్ప జనారణ్యంలో బతకలేరు. అలా నేర్చుకోవాలంటే ఇలాంటి కథలన్నీ చదవాలి. అలాంటి బతుకుపోరులో పనికివచ్చేవి, కాస్సేపు హాయినిచ్చేవి అయిన 60 కథల సంకలనం ఇది.

తెనాలి రామకృష్ణ కథలు
వెల: 60 రూపాయలు
ప్రతులకు.. విశాలాంధ్ర బుక్‌హవుస్ అన్ని శాఖలు

తేడాలు కనుక్కోండి



దారి కనుక్కోండి

విశేషం

- ఆకాశంనుంచి వచ్చే కాంతి కిరణాలు నీటిపై పడి నిక్షేపణం చెందుతాయి. అందువల్ల సముద్రం నీరు నీలంగా ఉంటుంది.
- అధిక ఎత్తులో ఉన్న ధూళి కణాలు నీటి భాష్పం యొక్క అక్రమ పరావర్తనం వలన ఆకాశం నీలంగా ఉంటుంది.
- మట్టితో చేసిన కుండకు సూక్ష్మ రంధ్రాలు ఉంటాయి. అందువలన కుండలో పోసిన నీరు చల్లగా ఉంటుంది.
- రక్తంలో గ్రూపుల సంఖ్య ఎ, బి, ఎబి, ఓ అనే నాలుగు.

-పి.వి.

అర్థాల ఆట

క్రింద ఇచ్చిన ఆంగ్ల పదాల అర్థాల ఆధారంగా తెలుగు పదాలతో గడులు నింపాలి.

*	1	2		3		*
4	*		*		*	5
6		*	7	*	8	
	*	9			*	
10		*		*	11	
	*	12	*	13	*	
*	14					*

ఆధారాలు

అడ్డము	నిలువు
1. Tropic of Capricorn	2. Frog
6. Temple	3. Tomorrow
8. Shadow	4. Exports
9. Monkey	5. Auto biography
10. Last	7. Resource
11. Woman	12.Dream
14. Cinema	13.Taste

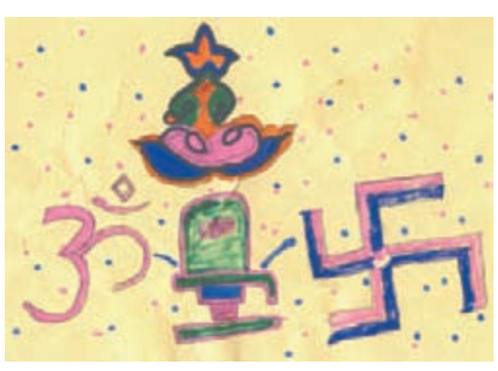
సమాధానాలు

అడ్డము: 1.క్రూరమృగాలు 6.కిస్తీ 8.వాన 9.నకలు 10.వాటా 11.నిద్ర 14.చిత్రలేఖనం

నిలువు: 2.రక్తం 3.గాయం 4.లౌకికవాదం 5.జనసాంద్రత 7.ఆకలి 12.పాత్ర 13.లేఖ

నేను గీసిన బొమ్మలు

ఆర్.మేఘనాథ్ (కోహెడ)



ఆర్.స్నేహిత్ కుమార్

ఆర్.రోహిత్

కె.ఎల్.కృష్ణ (ధవళేశ్వరం)

బి.వి.రాజేశ్వరి (తార్నాక)

బీరెల్లి ప్రశాంత్

మారిన గమన దిశ

4 వాస్కో ద గామా కథ

-శ్రీనివాస చక్రవర్తి

జరిపే యాత్రలలో మాత్రమే ఓడలలో బాగా సరంజామా నింపుకోవలసి వస్తుంది. వాస్కో ద గామా ఉద్దేశం అనుభవజ్ఞుడైన దలెంకర్‌కి మాత్రమే అర్థమయింది. లోగడ కేప్ ఆఫ్ గుడ్‌హోప్‌ని చేరుకున్న బార్తొలొమ్యు దియాజ్ కూడా ఇదే మార్గాన్ని అవలంబించాడు.

ఆఫ్రికా పశ్చిమ తీరాన్ని అంటిపెట్టుకుని ప్రయాణిస్తే దూరం మరీ ఎక్కువ అవుతుంది. కనుక కేప్ వెర్దే దీవులని దాటాక నేరుగా కేప్ ఆఫ్ గుడ్‌హోప్ దిశగా అట్లాంటిక్ మహాసముద్రాన్ని దాటుతూ ప్రయాణించాలి. ఆ మార్గాన్ని అనుసరించాడు కనుకనే బార్తొలొమ్యు దియాజ్ తన గమ్యాన్ని భద్రంగా చేరుకున్నాడు. వాస్కో నౌకా దళం తమ గమన దిశని మార్చుకుంది. అంతవరకు అల్లంత దూరంలో కనిపిస్తూ భద్రతా భావాన్ని కలిగించిన తీరం క్రమంగా దూరం కాసాగింది. ఆనాటి యాత్ర మరింత కఠినం అయ్యింది. దారిలో ఎన్నో భీకర తుపానులు ఎదురయ్యాయి. అయినా ఏ అవాంతరం కలగకుండా యాత్ర కొనసాగింది. నవంబర్ 1వ తేదీన ఓ నావికుడు అల్లంత దూరంలో ఏదో తీరం కనిపెట్టాడు. అది ఆఫ్రికా తీరమే అయ్యుండాలి. నావికుల సంతోషానికి హద్దుల్లేవు. కాని ఆ సంతోషంలో పాల్గొనకుండా నిర్లిప్తంగా ఉన్నవాడు ఒక్క వాస్కో ద గామానే. ఎందుకంటే తాము చేరుకున్న తీరం ఎక్కడుందో రూఢి చేసుకోకుండా వేడుక చేసుకోవడంలో అర్థం లేదని అతడికి బాగా తెలుసు.

తాము చేరుకున్న తీరం ఆఫ్రికా దక్షిణ కొమ్ముకి దగ్గర ప్రాంతమో కాదో తేల్చుకు రమ్మని వాస్కో ఇద్దరు నావికులని తీరం మీదకి పంపించాడు. తీరం మీద ఇద్దరూ నడుచుకుని వెళ్తుండగా ఒకచోట పొదల మాటున ఇద్దరు వ్యక్తులు నక్కి ఉండటం కనిపించింది. చేతుల్లో బరిసెలు, జంతు చర్మపు బట్టలు మొదలైన లక్షణాలు చూస్తే ఇద్దరూ ఆ ప్రాంతపు కోయవారిలా ఉన్నారు. నావికులు కూడా చెట్ల వెనుక దాక్కున్నారు. ఉన్నట్లుండి నావికులు కనిపించక పోయేసరికి విస్తుపోయి ఆ కోయ వాళ్లు పొదలమాటు నుండి బయటికి వచ్చారు. అంతలో తటాలున వెనక నుండి వెళ్లి నావికులు వాళ్లిద్దర్నీ పట్టుకున్నారు. వాళ్లలో ఒకడు ఎలాగో తప్పించుకున్నాడు. రెండో వాణ్ణి తెచ్చి వాస్కో ద గామాకి అప్పజెప్పారు.

ఆఫ్రికన్ భాషలు తెలిసిన అఫోన్సో ఆ కోయవాడితో మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించాడు. కాని ఒకరి మాటలు ఒకరికి అర్థం కాలేదు. సంజ్ఞలు చేస్తూ వాస్కో తదితరులు చాలాసేపు వాడితో తిప్పలు పడ్డాక తెలిసింది ఏంటంటే వాళ్ల గ్రామం అల్లంత దూరంలో కనిపిస్తున్న కొండ దగ్గర ఉందని. ఆ గ్రామం వారితో సంబంధం కలుపుకుని, ఈ ప్రాంతం ఎక్కడుందో కనుక్కు రమ్మని వెలోసో అనేవాణ్ణి పంపించాడు వాస్కో .

(ఇంకా ఉంది)

భూమిక

రుచి

ఆంధ్రభూమి

ఆదివారం
23 అక్టోబర్ 2011

వేదనలో వినోదం
భేదంలో హాస్యం!
11

కావలసినవి:

గోధుమ పిండి - 200 గ్రా.
మైదా - 500 గ్రా.
ఉప్పు - చిటికెడు
పంచదార - 1 కిలో
యాలకులపొడి - 1 టీస్పూన్
నెయ్యి లేదా డాల్డా - 1 కప్పు
నూనె - వేయించడానికి

ఇలా చేద్దాం....

మైదా, గోధుమ పిండి, చిటికెడు ఉప్పువేసి జల్లించుకుని కరిగించిన డాల్డా లేదా నెయ్యి వేసి కలిపి నీళ్ళతో చపాతీ పిండిలా కలిపి పెట్టుకోవాలి. పంచదారలో తగినన్ని నీళ్ళు పోసి తీగపాకం వచ్చేవరకు మరిగించి యాలకుల పొడి వేసి పెట్టుకోవాలి. మైదా పిండిని బాగా పిసికి చిన్న ఉండలు చేసుకుని పొడుగ్గా చేసి రోల్‌లా గుండ్రంగా చుట్టాలి ఇలా అన్ని చేసుకుని వేడి నూనెలో బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించి పాకంలో వేయాలి. పదినిమిషాలు నానిన తర్వాత తీసి వేరే పెట్టుకోవాలి.

నవతరం పాఠకుల్లో, మారుతున్న అభిరుచులకు అనుగుణంగా, ప్రతి ఆదివారం ఒక పూర్తి పేజీ విభిన్నమైన వంటలకు కేటాయించాలన్న సూచనలకు అనుగుణంగా రూపుదిద్దుకున్న పేజీ రుచి. ఇది మీ పేజీ. మహిళలైనా..నలభీములైనా ఎవరైనా కావచ్చు.. కొత్త తరహా వంటలను రూపొందించి పంపితే ఈ పేజీ స్వాగతిస్తుంది. ఎంతొచ్చీ వంటకం ఫొటో కూడా జతపర్చడం మర్చిపోవద్దు.

మా చిరునామా
రుచి పేజీ,
ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక
36, సరోజిని దేవీరోడ్, సికిందరాబాద్ -3

సేమ్యా హల్వా పూరీ

కావలసినవి:

సన్నటి సేమ్యా - 1 కప్పు, పంచదార - 3/4 కప్పు, నెయ్యి - 3 టీస్పూన్స్, యాలకుల పొడి - చిటికెడు
మైదా - 3 కప్పులు, నూనె - వేయించడానికి

ఇలా చేయాలి:

నెయ్యి వేడిచేసి సేమ్యాను దొరగా వేయించుకుని కప్పుడు నీళ్ళు పోసి మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి. పంచదార కలిపి ఉడికించి దగ్గిర పడ్డాక యాలకుల పొడి కలిపి దింపేయాలి. మైదాలో తగినన్ని నీళ్ళు పోసి పూరీ పిండిలా తడుపుకోవాలి. పది నిమిషాల తర్వాత పిండిని మర్దనా చేసుకుని చిన్న ఉండలు చేయాలి. ఆ ఉండను చేత్తో వెడల్పు చేసి చెంచాడు సేమ్యా మిశ్రమాన్ని పెట్టి మూసేసి పూరీలా వత్తుకోవాలి. వేడి నూనెలో వీటిని దొరగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. ఇవి వేడిగా, చల్లగా కూడా బాగుంటాయి.

క్యారట్ ఖీర్

కావలసినవి:

క్యారట్ తురుము - 1 కప్పు
పాలు - 6 కప్పులు
పంచదార - 1/2 కప్పు
యాలకుల పొడి - 1 టీస్పూన్
జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్, బాదం - 1/4 కప్పు

ఎలాగంటే...

పాలను చిక్కబడేవరకు మరిగించాలి. ప్యాన్‌లో నెయ్యి వేడిచేసి క్యారట్ తురుమును దోరగా వేయించుకుని మరుగుతున్న పాలల్లో వేసి ఉడికించాలి. బాగా ఉడికి మరింత చిక్కబడ్డాక పంచదార, యాలకుల పొడి, కలిపి మరో రెండు నిమిషాలు మరిగించి నేతిలో వేయించిన డ్రై ఫ్రూట్స్‌తో అలంకరించి సర్వ్ చేయాలి. క్యారట్ తినని పిల్లలకు ఇలా చేసిస్తే ఇష్టంగా తింటారు. ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది.

రాజ్ భోగ్

కావలసినవి:

పనీర్ - 250 గ్రా.
పంచదార - 1 కిలో
మైదా - 1 టీస్పూన్
బొంబాయి రవ్వ - 1 టీస్పూన్
నీళ్ళు - 1 లీటర్
కుంకుమ పువ్వు లేదా లెమన్ యెల్లో కలర్ - చిటికెడు
రోజ్‌వాటర్ - 1 టీస్పూన్

తయారుచేయు విధానం:

పంచదారలో ఒక లీటర్ నీళ్ళుపోసి వేడి చేయాలి. పనీర్‌లో తడి లేకుండా చూసుకొని అరచేత్తో బాగా పిసుకుతూ మృదువుగా చేసుకోవాలి. ఇందులో మైదా, రవ్వ కూడా కలిపి మళ్ళీ పిసికి చిన్న ఉసిరికాయ సైజులో ఉండలు చేసుకోవాలి. మరుగుతున్న పంచదార నీటిలో ఈ ఉండలను వేసి కుంకుమ పువ్వు లేదా కలర్ వేసి పది నిమిషాల పాటు ఉడికించాలి. ఉండలు ఉడికి కొంచెం పగుళ్ళు చూపగానే దింపేయాలి. గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు పన్నీరు చిలకరించి సర్వ్ చేయాలి.

రోల్ కాజా

కావలసినవి:

మైదా - 250 గ్రా.
ఉప్పు - చిటికెడు
డాల్డా లేదా నెయ్యి - 50 గ్రా.
పుట్నాల పొడి - 50 గ్రా.
పల్లీల పొడి - 50 గ్రా.
జీడిపప్పు పొడి - 50 గ్రా.
యాలకుల పొడి - 1/2 టీస్పూన్
పంచదార - 1/2 కిలో
నూనె - వేయించడానికి

ఇలా వండాలి....

మైదాలో ఉప్పు కలిపి జల్లించి కరిగించిన డాల్డా వేసి బాగా కలిపి తగినన్ని నీళ్ళు కలుపుతూ పూరీ పిండిలా తడిపి మూతపెట్టి ఉంచుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో పల్లీలపొడి, పుట్నాల పొడి, జీడిపప్పు పొడి, యాలకుల పొడి అన్నీ కలుపుకోవాలి. పంచదారలో అరకప్పు నీళ్ళు పోసి తీగ పాకం వచ్చేవరకు మరిగించి దింపేయాలి. ఇందులో కూడా కొద్దిగా యాలకుల పొడివేసి కలిపి మూతపెట్టాలి. మైదాపిండిని బాగా మర్దనాచేసి చిన్న ఉండలుగా చేసుకుని సన్నగా పొడవుగా చుట్టలా వత్తుకోవాలి. దానిమీద పల్లీ, పుట్నాల పొడి మిశ్రమాన్ని పొడవుగా ఉంచి చాపలా చుట్టాలి. ఇలా అన్నీ మీకు నచ్చిన సైజులో చేసుకుని వేడి నూనెలో దోరగా వేయించి పంచదార పాకంలో వేయాలి. పదిహేను నిమిషాలు పాకం పీల్చుకున్న తర్వాత తీసి పెట్టుకోవాలి.

సూరాలి స్వీట్

కావలసినవి:

మైదా - 2 కప్పులు
డాల్డా - 4 టేబుల్ స్పూన్స్
ఉప్పు - చిటికెడు
పచ్చికొబ్బరి తురుము - 2 కప్పులు
పంచదర - 2 కప్పులు
డ్రై ఫ్రూట్స్ - 50 గ్రా.
యాలకుల పొడి - 1 టీస్పూన్
నూనె - వేయించడానికి

ఇదీ పద్ధతి....

మైదాలో చిటికెడు ఉప్పువేసి కలిపి జల్లించి కరిగించిన డాల్డా వేసి కలిపి నీళ్ళు చేరుస్తూ పూరీ పిండిలా తడిపి మూతపెట్టి ఉంచుకోవాలి. పచ్చికొబ్బరి తురుము, పంచదార కలిపి ఉడికించి యాలకుల పొడి, కలిపి దింపేయాలి. అది ఉడికి దగ్గరపడ్డాక దింపేయాలి. మైదా పిండిని బాగా మృదువుగా అయ్యేలా పిసికి చిన్న ఉండలు చేసుకుని పలుచగా పూరీల్లా వత్తుకుని వేడి నూనెలో వేయించుకోవాలి. కాని అవి తెల్లగా, మెత్తగా ఉండగానే తీసేయాలి. కరకరలాడేలా తీసుకోవద్దు. వేడి పూరీమీద కొంచెం కొబ్బరి మిశ్రమాన్ని వేసి చాపలా చుట్టి పెట్టుకోవాలి. అన్నీ ఇలాగే చేసుకుని సన్నగా తరిగిన డ్రై ఫ్రూట్స్‌తో అలంకరించి సర్వ్ చేయాలి.

కాలాజామున్

కావలసినవి:

కోవా - 1/2 కిలో, మైదా - 75 గ్రా.
వంట సోడా - చిటికెడు, పంచదార - 1/2 కిలో
రాస్పబెర్రి కలర్ - 3 లేక 4 చుక్కలు
గ్రీన్ కలర్ - 2 చుక్కలు, కిస్‌మిస్ - 1/4 కప్పు
యాలకుల పొడి - చిటికెడు
నూనె - వేయించడానికి. పాలు - 1 లీటరు
కస్టర్డ్ పౌడర్ - 4 టేబుల్ స్పూన్స్
వెనిల్లా ఎసెన్స్ - 3 లేక 4 చుక్కలు

ఇలా వండాలి...

పాలను మరిగించాలి. అరకప్పు పాలల్లో కస్టర్డ్ పౌడర్ వేసి ఉండలు లేకుండా కలిపి మరుగుతున్న పాలల్లో వేసి కలుపుతూ ఉండాలి. చిక్కబడ్డాక పంచదార వేసి కలిపి దింపేయాలి. చల్లారాక ఎసెన్స్ కలిపి ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. కోవాలో మైదా, చిటికెడు వంట సోడా వేసి మృదువుగా అయ్యేలా పిసికి కొంచెం ముద్ద తీసి గ్రీన్ కలర్ వేసి బాగా కలిపి మధ్యలో ఒకటి రెండు కిస్‌మిస్ పెట్టి చాలా చిన్న ఉండలు చేసి పెట్టుకోవాలి. మిగిలిన కోవాలో రాస్పబెరి కలర్ కలిపి చిన్న ఉసిరికాయంత సైజులో ఉండలు చేసుకుని కొద్దిగా వెడల్పు చేసి మధ్యలో గ్రీన్‌కలర్ ఉండ పెట్టి మూసేసి గుండ్రంగా చేసుకోవాలి. పంచదారలో అరకప్పు నీళ్ళు పోసి, కొద్దిగా పాకం రాగానే దింపేసి యాలకుల పొడి కలిపి ఉంచుకోవాలి. వేడి నూనెలో కోవా ఉండలను కొద్దిగా నలుపు రంగు వచ్చేవరకు నిదానంగా వేయించి గోరువెచ్చని పాకంలో వేయాలి. ఈ కాలా జామున్‌లు పాకం పీల్చుకున్నాక రెండు ముక్కలు చేసి చల్లటి కస్టర్డ్‌లో వేసి సర్వ్ చేయాలి. ★

తియ్య పెరుగులో పునుగులు 'తిమ్మనలు'

తిమ్మనం అంటే 'మనం మనం' అన్నట్టు ఐక్యత అనే అర్థంలో వాడుతుంటారు. 'రమ్మన్నారు తిమ్మన బం తికి' అనే తెలుగు సామెత తెలిసిందే. కోతీ బావకు పెళ్ళంట - పాటకి ఈ సామెత కొనసాగింపు. త్రిమ్మరి (తిరుగుతూ ఉండేది) కాబట్టి. కోతిని తిమ్మన అని అంటారు. ఈ తిమ్మన మన వంటకాల్లో కూడా కనిపిస్తుంది. శ్రీనాథుడు కాశీఖండం (7.186)లో తిమ్మనం గురించి ప్రస్తావించాడు. దీన్ని రెండురకాలుగా వండుతున్నారు. 'తాల తిమ్మనం' అంటే తాలింపు పెట్టిందని! 'పాక తిమ్మనం' అంటే బెల్లం, బియ్యప్పిండి కలిపి పాకం పట్టిందని! కొందరు పాయసాన్ని తిమ్మనం అంటే కొందరు మజ్జిగ పులుసుని కూడా ఆ పేరుతో పిలిచారు. ఈ తికమక ఉంది కాబట్టే ఇది పేరుకు తగ్గ వంటకం అయ్యింది.

రుబ్బిని బియ్యప్పిండిని ఒక మందపాటి బట్టలో వడగడితే చిక్కని పాలలాంటి ద్రవపదార్థం దిగుతుంది. బెల్లాన్ని దంచి, నీళ్ళు మాత్రమే పోసి ఉడికిస్తూ, అందులో ఈ పాలను కలిపి గరిటజారుగా చేసిన వంటకాన్ని తిమ్మనం అని కొన్ని తెలుగు ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు. ఏలకులు, జీడిపప్పు లాంటివి పాయసంలో కలుపుకొన్నట్టే ఇందులోనూ కలుపుకోవచ్చు. పాలు పోయని పాయసం ఇది! దీన్ని విడిగా తినవచ్చు. అప్పచ్చులలో నంజుకోవచ్చు.

'తిమ్మనం' అనేది 'తేమనం' లాంటి వంటకమేనని శబ్దార్థ చంద్రికలో ఉంది. తేమనం కూడా సంస్కృతం పేరే! కొన్ని సంస్కృత నిఘంటువులు తేమనానికి సాంబారు అని అర్థం చెప్తున్నాయి. ''తేమనం పరివేషిత వతి ఏవ' అంటే అన్నంలో సాంబారు ఇంకా వడ్డించలేదని అర్థం. పాళీ నిఘంటువులో తేమనం అంటే తేమ కలిగేలా చేయటం. ప్రాకృతంలో 'తీమణ' అంటారు. తింట, తిన్న, తిమిత, తిమ్మతి, తీమయతి, తీమన, తేమ, తేమన, తేమయతి, తైమ్య ఇవన్నీ తేమని, ద్రవపదార్థాల్ని సూచించే సంస్కృత పదాలు. 'తేమనం' వాటిలో ఒక భాగం.

క్రీ.శ. 1200 నాటి గుజరాతీ లావణ్య సామి రూపొందించిన 'బిమలప్రబంధం' గ్రంథంలో తేమనం అనే వంటకం ఉంది. నీళ్ళు తీసేసిన గట్టి పెరుగుని చిలికి అందులో సంబరాలన్నీ వేసి తాలింపు పెట్టిన మజ్జిగపులుసుగా దీని వర్ణన కనిపిస్తుంది. గుజరాతీలు ఇందులో చిట్టిగారెలు, చిన్న ఉండల్లాంటి పునుగులు గానీ నానబెట్టుకొని తింటారు.

ఈ తేమనం 'ఖాదీ' లాంటిదేనని 'బిమలప్రబంధం'లో పేర్కొన్నట్టు కె.టి. అచ్చయ్య తన 'ఇండియన్ ఫుడ్' పుస్తకంలో ఉదహరించారు. 1520 నాటి 'వరణక సముచ్చయ' అనే గ్రంథంలో 'ఖాదీ'ని ఇంగువ తాలింపు పెట్టిన పెరుగు పచ్చడిగా వర్ణన కనిపిస్తుంది. వెలగపండుని కాల్చి గుజ్జు తీసి అందులో పెరుగు కలిపి తాలింపు పెట్టిన పెరుగు పచ్చడిని ఖాద అంటారని చరుకుడు పేర్కొన్నాడు. తేమనం మధ్యయుగాల నాటి భారతీయ వంటకం. 'వెలగ పెరుగుపచ్చడి' 2000 ఏళ్ళ నాటిది. వీటిలో చిక్కని పెరుగుని చిలికి ఉపయోగిస్తారు.

మొత్తంమీద పాలతోగానీ, చిక్కని మజ్జిగతో గానీ తయారయిన వంటకాన్ని తిమ్మనం, తేమనం లేదా తేవనం పేర్లతో పిలిచారని అర్థం అవుతోంది. తెలుగులో 'పామతిమ్మనము' అంటే మజ్జిగ, ప్రబంధరాజ వేంకటేశ్వర విజయ విలాసం గ్రంథంలో గణపవరపు వేంకటకవి 'తిమ్మనలు పాలకాయలు చక్కిలంబులు మోరుండలు' అంటూ తిమ్మనల్ని ప్రస్తావించాడు. గుజరాతీ తేమనాన్ని బట్టి చిక్కని తీపి మజ్జిగలో పునుగు ఉండల్ని నానబెట్టుకొని తిమ్మనలనే పేరుతో మనవాళ్ళు కూడా వండుకొన్నారని ఊహించవచ్చు.

గట్టిగా తోడుకొన్న పెరుగుని చిలికి కొద్దిగా బెల్లం, కొత్తిమీర, జీలకర్ర మిరియాల పొడి, కలిపి ఇంగువ తాలింపు పెట్టిన పెరుగు పచ్చడితో గారెలు లేదా పునుగులు వేసి కొద్దిసేపు నానినిస్తే అవే తేమనలు! ఆవఘాటుతో, పుల్లపెరుగుతో మూర్ధన్యాలు అదిరేలా తెలుగువాళ్లు పెరుగు అవడని చేసుకోగా, తియ్య పెరుగుని పల్చగా చేసి జీరా, మిరియాల పొడి కలిపి తేమనల్ని గుజరాతీలు చేసుకొంటారు. అదీ తేడా! మనవాళ్ళు అటు ఆవడలన్నీ, ఇటు తేమనల్నీ రెండింటినీ ఆస్వాదించారన్నమాట! తాలింపు తియ్య పెరుగులో నానిన పునుగుల్ని 'తేమనలు' అనవచ్చు.

-డా. జి.వి. పూర్ణచందు

సెల్: 9440172642

అర్చన

12
ఆంధ్రభూమి
ఆదివారం
23, అక్టోబర్
2011

కోర్కెలు తీర్చే కల్పవల్లి

కొల్హాపురి శ్రీ మహాలక్ష్మి

కొల్హాపూర్‌లో చేసిన చిన్న దానం కూడా మేరు పర్వతమంతటి పెద్దదవుతుందని మన పెద్దలు చెబుతారు. కొల్హాపూర్‌లో వేంచేసి కొలువు తీరి వున్న శ్రీ మహాలక్ష్మీదేవిని ఆరాధించడం వల్ల సకల సౌభాగ్యాలు కలుగుతాయని భక్తుల నమ్మకం. దేవీభాగవతం, పద్మ, స్కాంద, మార్కండేయ పురాణాలు, కాశీఖండం ఈ క్షేత్ర మహిమను వర్ణింస్తున్నాయి. ఈ క్షేత్రంలోని మహాలక్ష్మి అమ్మవారు వజ్ర, వైడూర్య, బంగారు, వెండి ఆభరణాలతో ధగధగ మెరుస్తూ కన్నుల పండువగా దర్శనమిస్తుంది.

నాలుగు చేతులతో కానవచ్చే ఈ తల్లి ఒక చేతిలో ఖడ్గం, ఒక చేతిలో పండు, మరొక చేతిలో నీటి కుండ, ఇంకో చేతిలో కమలంతో భక్తులను కరుణిస్తుంటుంది. చతురస్ర ఆసనంపై నిలబడిన

అమ్మవారు సింహవాహనంపై మధ్యలో సహజసిద్ధమైన పద్మ వాసియై ఉంటుంది. అమ్మవారికి ఇరువైపులా జయవిజయులు ఉత్తరదిశను చూస్తూ కనిపిస్తారు. అమ్మవారికి ఎదురుగా వినాయకుడు భక్తులను అనుగ్రహిస్తూ కనిపిస్తాడు.

అష్టాదశ శక్తిపీఠాలలో ఒకటైన కొల్హాపూర్‌లో ఛిద్రమైన సతీదేవి శరీరభాగాల్లోని కన్ను పడిన ప్రదేశంలో కొలువైన రూపమే మహాలక్ష్మి. ఈ క్షేత్రంలో త్రిమూర్తులు, త్రిశక్తులు కొలువుతీరారని అంటారు. ప్రళయకాలంలో పరమశివుడు తన త్రిశూలంతో కాశీ నగరాన్ని ఎత్తి రక్షించగా అమ్మవారు తన గదతో కొల్హాపురిని రక్షించిందని చెబుతారు. కొల్హాపురికి కరవీర క్షేత్రమని మరో పేరుంది. నీటిలో మునిగిపోయిన క్షేత్రాన్ని మహాలక్ష్మీ అమ్మవారు తన కరములతో పైకి ఎత్తినందువల్ల ఈ క్షేత్రానికి కరవీర క్షేత్రమనే పేరు వచ్చిందని పూర్వీకుల కథనం. ఈ క్షేత్రంలో మహాలక్ష్మీ అధిష్ఠాన దేవతకాగా, శివుడు నీరుగా, విష్ణువు రాయిగా, మహర్షులు ఇసుకగా, దేవతలు చెట్లుగా, మూడున్నర కోట్ల తీర్థాలూ సూర్యగ్రహణం రోజున ఇక్కడ కొలువుంటారని, అందుకే ఈ క్షేత్రంలో సూర్యగ్రహణం రోజున స్నానం చేస్తే పంచ మహాపాతకాలు నశిస్తాయని పురాణ కథనం వినిపిస్తుంది. ఈ ఆలయ ప్రాంగణంలో ఏడు దీప స్తంభాలున్నాయి. ఈ దీప స్తంభాలే ఈ ఆలయానికి ముఖ్య ఆకర్షణ. ఈ దీప స్తంభాలలో ఉన్న ప్రమిదలను వెలిగించిన పుడు ఆలయమంతా వెలుతురుతో నిండిపోతుంది. ఈ మందిర ప్రాంగణంలో అరువై నాలుగు మంది యోగినీ విగ్రహాలున్నాయి. ప్రతి సంవత్సరం ఉత్తరాయణంలో జనవరి 31, ఫిబ్రవరి 1, 2 తేదీలలో, దక్షిణాయనంలో నవంబర్ 9, 10, 11 తేదీల్లో సూర్యకిరణం అమ్మవారిపై ప్రసరిస్తుంది.

మొదటిరోజు పాదాలపైన, రెండవరోజు చేతులపై, మూడవరోజు నుదుటిపై సూర్యకిరణాలు ప్రసరిస్తుంటాయి. శ్రావణ మాసంలో నవరాత్రి ఉత్సవాలు కన్నుల పండువగా జరుపుతారు. అమ్మవారిని లక్ష్మి, పార్వతి, సరస్వతులుగా వివిధ వాహనాల్లో ఊరేగిస్తారు. హారతుల సమయంలో అమ్మవారికి కాత్యాయని తన పరిచారకులతో బంగారు పాత్రలో హారతులు పట్టగా, 64మంది యోగినులు

దారి: కొల్హాపూర్ రైల్వేస్టేషన్ పేరును శ్రీ ఛత్రపతి సాహు మహారాజ్ (టి)గా మార్పు చేశారు. ఈ స్టేషన్ చేరుకోవడానికి దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలనుండే కాక మన రాష్ట్రంలోని హైదరాబాద్, విజయవాడ వంటి పలు ప్రాంతాలనుండి రైలు నదుపాయం ఉంది.

వింజామరలు వీస్తారు. దండపాణి భైరవుడు గంటానాదం మోగిస్తాడు అని పురాణ ప్రవచనం. మంగళ, శుక్రవారాల్లో అమ్మవారికి విశేషంగా హారతులు ఇస్తారు. కొల్హాపూర్‌లో ఉన్న పంచగంగ తీర్థంలో అయిదు నదులు కలుస్తాయని, అందుకే పంచగంగ అంటారని చెబుతారు. ఈ పంచగంగ తీర్థంలో స్నానం చేస్తే సమస్త పాపాలు పోతాయి. కొల్హాపూర్‌లో వేంచేసి ఉన్న శ్రీ మహాలక్ష్మీ అమ్మవారిన్ని దర్శించిన వారిదే పుణ్యం.

- మనస్విని

దివ్యత్వమే భాగ్యవంతం

ఐశ్వర్యం అందరూ కోరుకుంటారు సంపదని కలిగి ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరూ ఆశపడతారు. కార్లు, నౌకర్లు, మేడలు, మిద్దెలు, వజ్ర వైఢూర్యాలు... ఇలాంటి హంగులన్నీ ఐశ్వర్య చిహ్నాలు. వాటిని కలిగియున్న వాళ్ళు సంపన్నులుగా పరిగణించబడుతుంటారు.

ఇవేవీ లేకపోయినా నిరుపేదలుగా జీవితం గడుపుతూ కూడా భాగ్యవంతులుగా కీర్తించబడే వాళ్లున్నారు. వాళ్ళు భగవంతుడి పట్ల అనురక్తులైన భక్తశిఖామణులు. వారికి ఈ ప్రాపంచిక ఆస్తులు, ఆడంబరపు హోదాలలో అవసరం లేదు. నిరంతరం భగవచ్చింతనలో మునిగి తేలడం తప్ప వారికి ఇంకేం కోరికలూ ఉండవు, తృప్తి వాళ్ల తరగని ఆస్తి. మనిషి 'ధనాన్ని' ఆర్జించడం తప్పు పట్టలేం. అయితే... దాన గుణం లేని సంపదలు నిరర్థకం. సంపాదించిన దాంట్లో కొంతయినా పరోపకారానికి వెచ్చించినప్పుడే. ఆ డబ్బుకి సార్థకత ఏర్పడుతుంది.

'పాలరాతి భవనం' కేరాఫ్ అడ్రస్‌గా చెప్పుకోవడానికి పనికి రావొచ్చేమోగాని, చిరస్థాయి కీర్తిని మిగల్చదు. తోటి మనిషిని అవసరంలో ఆదుకుని. ఆపదలో సాయం చేసినవాడే మనిషి.

గుండెరాయిగా ఉండే మనిషి ఎలా అవుతాడు? కరుణ తొణికిసలాడాలి కళ్లలో. కరిగిపోయేది మానవ హృదయం స్పందించకపోతే ఇనుప బీరువాకి మనకి తేడా ఉండదు. పదమూడు సకల జీవరాశులలో, సమస్త ప్రాణికోటిలో ఆత్మరూపంలో భాసిల్లుతున్నాడని గుర్తెరిగి దయార్ద్రతని కలిగి ఉండాలి. మనిషికి ఏకాత్మభావం కావాలి. కష్టంతో విలవిల్లాడే ప్రాణాని చూసి విచలితుడవ్వాలి. దాంతో అతడు మహోన్నతుడిగా మన్ననలు పొందుతాడు. మధర్ థెరిస్సా మహోన్నతురాలు ఎందుకయింది?

'కఠినత్వం' మనిషికి కళంకం తెస్తుంది. జాలి, సానుభూతికి భగవంతుడు మెచ్చే సుగుణాలు, వాటిని కలిగియున్న మనిషి సువాసనలు వెదజల్లే పుష్పం లాంటివాడు. దేవుడి ఉనికి గురించి కుతర్కాలు, వితండవాదులు అనవసరం. వీచేగాలి, కురిసే వాన చినుకులు, పచ్చటి పంట చేలు, మధురతర ఫలాలు... ఇవన్నీ ఆయనకి ఆనవాళ్ళు కావూ...? కొందరు వితండవాదులు, నాస్తికభావాన్ని ప్రచారం చేస్తూ పూజలు, పునస్కారాలు దండగ... అసలు దేవుడే లేడని వేదికల మీద గొంతు చించుకుని. అరుస్తుంటారు. వాళ్లనలా అరవనివ్వండి. నష్టం లేదు. రక్తాన్ని పీల్చే జలగలకి గోమాత పొదుగులోని క్షీరధారల మాధుర్యమేం తెలుస్తుంది? మండూకాలేం చేస్తున్నాయి? అందమైన కొలనులో, తామర పువ్వులకు సమీపంలో ఉంటూకూడా మకరందాన్ని వొదిలి, బురదలో ఉండే క్రిమి కీటకాల్ని భక్షించటం లేదూ? 'భక్తి'లో మునిగి పరమాత్ముడి చింతనతో తదాత్మ్యం చెందే ప్రతి ఒక్క భక్తుడు భాగ్యవంతుడే.

-అవధానులు సుధాకరరావు

విరాట్‌పురుషుడు ఎవరు?

ధర్మ సందేహాలు

- కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి

ఆగమగ్రంథాలలో బుధుడ్ని తూర్పు ముఖంగా చెప్పారేమో తెలుసుకోవాలి.

➲ వటపత్రశాయి ఎవరు? విరాట్ పురుషుడెవరు? ఆదిశక్తి ఎవరు? విశ్వనాధుడెవరు? ఈశ్వరుడెవరు? 'ఎవ్వనిచే జనించు జగము..." అంటూ పోతన్నగారిచే పేర్కొనబడిన దెవ్వరు?

- సిహెచ్ వెంకటరమణయ్య, కావలి

⊙ ఈ ప్రశ్నలన్నీ ఒక్కొక్కటీ ఒక్కొక్క ప్రత్యేక వ్యాసంగా రాయదగినవి. ఇక్కడ మనం సంగ్రహంగా మాత్రమే చెప్పుకోగలం. ఈ జగత్తు మొత్తానికి మూల కారణమైన పదార్థం ఒకటి ఉండి ఉండాలి కదా! దాని స్వరూప స్వభావాలేమిటి? ఇది మానవుడికి అనాది అన్వేషణ. అనాది వేదాలలోని తత్వ నిరూపణ కూడా అదే. ఆ నిరూపణ ప్రకారం, ఈ జగత్తుయొక్క ఉత్పత్తికి ఏది కారణమో, అదే దాని నాశనానికి కూడా కారణం. ఉత్పత్తికీ నాశానికీ మధ్య కొంత కాలం అది నిలబడి ఉండడానికి కూడా అదే కారణం. మట్టి మద్దే కుండగా మారిన ట్టుగా ఆ మూల కారణమే ఈ జగత్తుగా మారుతోంది. ఈ మూల కారణాన్ని తెలుసుకోవాలనే తపనతో భక్తిమార్గంలో సాగేవారి కోసం ఈ మూల వస్తువే ఒకసారి వటపత్ర సాయిగా, ఒకోసారి విరాట్ పురుషుడుగా, ఆదిశక్తిగా, విశ్వనాధుడిగా, ఈశ్వరుడుగా, ఇంకా అనేక రూపాలుగా వ్యక్తమవుతోంది. ఈ సత్యాలనే పోతన్నగారు తన పద్యాలలో వివరించారు.

➲ "పెను చీకటికవ్వల" అనే పద్యానికి అర్థ మేమిటి? - రమణరావు

⊙ ఇది కూడా మూల తత్వాన్ని వివరించే పద్యమే. దాని పూర్తి పాఠం ఇలా ఉంది.

లోకంబులు లోకస్థులు
లోకేశులు తెగిన తుది నలోకంబగు పెం
జీకటి కవ్వల ఎవ్వం
డేకాకృతి వెలుగు అతని నే సేవింతున్

మనకు నిద్రలో కలవచ్చింది. ఆ కలలో కొన్ని పర్వతాలు, నదులు, వెలుగులు, చీకట్లు వగైరా కనిపించాయి. అవన్నీ ఎక్కడినుంచి వచ్చాయి? మన మెలుకవ ప్రపంచంలోంచి ఎగిరి అక్కడికి వచ్చాయా? రాలేదే! అవి ఎక్కడినుంచి వచ్చాయో తెలీదు కానీ, ''ఈ మెలకువలో కొండా, ఆ కలలోని కొండ, ఒకటిలాగా కనిపిస్తున్నా ఒకటి కావు. ఈ మెలకువలోని వెలుగును దాటిపోగా, నిద్ర అనే చీకటి కమ్మింది. ఆ తరువాత కలలోని వెలుగు పుట్టింది. దీన్నే వెనక్కి తిప్పి చూడండి. కలలోని నా జీవుడి దృష్టిలో-మెలకువలోని 'నేననబడే చైతన్యం', కలలోని 'పెంజీకటిని దాటగా' కనిపించే వెలుగు అవుతోంది. అలాగే ఈ మెలకువను దాటిన 'పెను మెలకువ' ఒకటి ఉందనుకుంటే అది ఈ మెలకువలోని వెలుగునూ, చీకటినీ, దాటిన తరువాతే కనిపించగలదు. అదే నిజమైన వెలుగు. దానినే పోతన్నగారు 'పెంజీకటి కవ్వల' గల పరమాత్మగా వర్ణించారు.

★ నవగ్రహాలలో బుధుడు ఉత్తరముఖంగా ఉండాలా? తూర్పు ముఖంగా ఉండాలా? నాకు దొరికిన శ్లోకంలో ఉత్తరముఖంగానే అని ఉంది. - బి. శ్రీనివాసులురెడ్డి, నెల్లూరు

⊙ నాకు తెలిసిన శ్లోకంలో కూడా బుధుడు ఉత్తరాభిముఖుడు అనే ఉంది. శబ్ద కల్పద్రుమంలో కూడా అలాగే ఉంది. ఐతే ఎక్కడైనా

➲ ఇస్లాం మతస్తుడు హిందువుగా మత మార్పిడి చేసుకోవాలంటే హిందూ ధర్మ శాస్త్రాలు అనుమతిస్తాయా? ఒకవేళ అనుమతి ఇస్తే అందుకొరకు చేయవలసిన విధి విధానాలేమిటి? - హుస్సేన్ అలీ, పంజగుట్ట

⊙ మానవజాతి చరిత్రలో అత్యంత పురాతనమైనది వేద ధర్మం. అది పుట్టిన నాటికి ఇతర మతాలేవీ పుట్టి ఉండలేదు. అందువల్ల ఆ ధర్మంలో మతాంతీకరణ ప్రసక్తి లేదు. కానీ దానిలో తప్పుచేసిన వారికి దిద్దుకునే వెసులు బాటు ఉంది. దాన్నే ప్రాయశ్చితం అంటారు. ఒకవేళ ఒక సోదరుడెవరైనా కొంతకాలం పాటు హిందూ మార్గాన్ని తప్పి సంచరించి, ఆ తరువాత తన తప్పు తెలుసుకుని మళ్లీ హిందూ మార్గంలోకి రాదలచుకుంటే దానికి నదీ స్నానాది స్వల్ప ప్రాయశ్చితాలు చేసుకుని, దైవసన్నిధిలో 'మళ్లీ ఇలాంటి పొరపాటు చేయను' అని ప్రతిజ్ఞ చేస్తే చాలును. దీనికి ప్రక్రియా రూపం కావాలనుకుంటే స్థానిక పండిత మండలి సలహాతో దానిని రూపొందించుకోవచ్చును.

➲ దేవతా ప్రతిష్ఠలలో చేసే యాగాలలో పూర్ణాహుతిని చేస్తారెందుకు ?

-డి.హేమవతి, ఉరవకొండ

⊙ దేవతా ప్రతిష్ఠ అంటే-చైతన్యవంతులైన దేవతలు చైతన్యం లేని శిలా విగ్రహాల్లోకి వచ్చి స్థిరంగా ఉండిపోవడం కోసం చేసే ప్రక్రియ. దానిలో యాగం ఒక ముఖ్య భాగం. యాగం అంటే, దేవతలను మంత్రాల ద్వారా ఆహ్వానించి, వారికి ప్రియమైన నేయి, సమిధలు వంటి పదార్థాలను వారికి సమర్పించి వారి ఆశీస్సులను అందుకునే ప్రక్రియ. దానిలో చిట్టచివరి భాగానికి పూర్ణాహుతి అని పేరు. దీనివల్ల ఈ యాగం పరిపూర్ణం అవుతోంది కనుక దాన్ని పూర్ణాహుతి అన్నారు. దాని ద్వారా యాగము, యాగం ద్వారా దేవతా ప్రతిష్ఠ కూడా పరిపూర్ణం అవుతాయి కనుక-దీన్ని భక్తులు ఎక్కువశ్రద్ధతో దర్శించుకుంటున్నారు.

ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా :
కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి
ఇంటి నెం. 11-13-279, రోడ్ నెం. 8,
అలకాపురి, హైదరాబాద్-500 035.
dakavi@serveveda.org

సూర్యనారాయణుడు ప్రత్యక్ష దైవం

సూర్యభగవానుడు ఆరోగ్య ప్రదాత. ఈ సమస్త సృష్టిని నడిపించే ప్రత్యక్ష దైవం. ఈ చరాచర సృష్టి అంతా సూర్యుని మీదే ఆధారపడి ఉంది. సూర్యుడు లేనిదే మనిషి మనుగడ, జీవన గమ్యమే లేదు. మనం నిద్రలేవగానే కనిపించే ప్రత్యక్ష దైవం కనుకనే సూర్యుడు నారాయణుడయ్యాడు. ఒకవిధంగా చెప్పాలంటే సూర్యుడు సాక్షాత్తు ఆ మహావిష్ణువు రూపం. దానికి సంబంధించి ఓ పురాణ గాధ ఉంది. విరాట్ పురుషుడైన శ్రీమన్నారాయణుడు దీనుల్ని రక్షించడం కోసం, లోకకల్యాణం కోసం తిరిగి జన్మంచాలని భావించాడు. తాను కుమారునిగా పుట్టడానికి అనువైన పుణ్య దంపతులెవరా అని శోధించాడు.

ఆ క్రమంలో ఆయనకు అదితి, కశ్యప మహర్షి దంపతులు కనిపించారు. దక్ష ప్రజాపతి పుత్రిక అదితి. యోగిపుంగవుడు, నిష్టాగరిష్ఠుడు కశ్యపుడు. దాంతో శ్రీహరి ఆ దంపతుల బిడ్డగా 'వివస్వంతుడు' అనే పేరు మీద జన్మించాడు. పేరుకు వివస్వంతుడైనప్పటికీ అదితి, కవ్యపులకు పుత్రుడైనందువల్ల ఆదిత్యుడయ్యాడు. అలాగే కశ్యపుడని కూడా వ్యవహరిస్తారు. ఈ సృష్టిలో అనేక సూర్యమండలాలున్నాయి. ఆదిత్యులను ద్వాదశాదిత్యులుగా వ్యవహరించడంవల్ల ఇలా సూర్య మండలాలు ఏర్పడ్డాయంటారు. సూర్యుని అర్ధాంగి సంజ్ఞ. సూర్య, సంజ్ఞలకు నైవస్వత మనువు, యమున, యముడు అనే కవలలు కలిగారు. అలాగే సూర్యునికి సంజ్ఞకు శనశ్చరుడు, సావర్ణుడనే పుత్రులు కూడా ఉన్నారు. సూర్యుడు అమిత శక్తివంతుడు. అతని తేజస్సు అపారమైనది. అందువల్ల దేవతలు సైతం అతని తేజస్సును భరించలేకపోయేవారు. ఇది గమనించిన దేవతల శిల్పి విశ్వకర్మ సూర్యుని తేజస్సును కొంత చిత్రిక పట్టాడు. అలా చిత్రిక పట్టగా ఏర్పడిన రజనుతో ఒక చక్రాన్ని రూపొందించి విష్ణుమూర్తికి ఇచ్చాడు. విష్ణుమూర్తి ఆ చక్రాన్ని ఆయుధంగా ధరించి చక్రధారి అయ్యాడు. లోకరక్షకుడైన సూర్య భగవానుడిని పన్నెండు రూపాలుగా పురాణాలు చెబుతున్నాయి. రమణుడు, మిత్రుడు, విష్ణువు, ఇంద్రుడు, పర్జన్యుడు, ధాత, త్వష్ట, అద్యముడు, పూషుడు, భగుడు, వివస్వంతుడు, అంశుమంతుడు అనే పన్నెండుమంది సూర్యులు సమస్త జీవ జాలానికి సృష్టి గమనానికి కారణభూతులవుతున్నారు. సూర్యుని ఉదయింపచేసేది 'బ్రహ్మము' అని మహాభారతం చెప్తోంది. ఎక్కడైతే సత్యము, ధర్మము ఉంటుందో అక్కడే సూర్యుడు సుప్రతిష్టుడై ఉంటాడు. ధర్మమే సూర్యుని అస్తంగతిని చేస్తోంది. దేవతలు సైతం సూర్యుని చుట్టే పరిభ్రమిస్తున్నారు.

సూర్యుడు ఈ సమస్త సృష్టికి వెలుగును జీవులకు ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తున్నాడు కనుక 'ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్చేత్' అంటారు. సూర్య భగవానుడ్ని 'ఓం, హ్రాం హ్రీం, హ్రూ, హ్రైం, హ్రౌం' అనే బీజాక్షరాలతో స్మరించడం జరుగుతోంది. విశిష్టతలతో కూడిన ఈ బీజాక్షరం ఆరోగ్యాన్ని ఐశ్వర్యాన్ని ఇస్తుంది.

- డిడి

వివేచనే వివేకవంతుని లక్షణం

వివేచనా జ్ఞానం మానవుడిని జంతువులనుంచి వేరుచేస్తోంది. ఈ వివేచనా జ్ఞానమే మానవుడిని శాశ్వతానంద లోకాలకు మార్గాన్వేషిగా కూడా చేస్తోంది. ఎవరైతే భౌతిక సుఖాల వెంట పరుగులు తీస్తూ వాటికోసమే జీవితమంతా వ్యర్థంచేసుకుంటారో వారిని మానవ రూపంలో ఉండే మృగాలుగానే పరిగణించవచ్చుఅంటారు ఆనందమార్గ నిర్దేశకులు. మానవునిలో ఉన్న తృష్ణ,జిజ్ఞాస అన్నీ శాశ్వతానందాన్ని అందుకోవడానికే పనిచేయాలి. అలా పనిచేయించేవారే మానవులుగా పరిగణించబడుతారంటారు వారు. మన బుద్ధి ఏవిధంగా చరించాలి? మనం నిత్యం పఠించే గాయత్రి మంత్ర పఠనం ఏం చెప్తుంది అని వివరిస్తూ మన కున్న సద్బుద్ధితో పరమపురుషుడిని ఏమని ప్రార్థించాలో తెలుకోవాలని అంటారు. పరమ పురుషుడి తత్వాన్ని అలవర్చుకోవడానికి లేశ మాత్రం కూడా అహంకారపు ఛాయలుండకూడదంటారు. ఆ అహంకారం నాశనానికి భక్తి ఒక్కటే సాధనమనీ గ్రహించమంటారు. మానవులందరూ భక్తులయితే వారికి కళ్ళెదుట ఉండే జీవాత్మలో పరమాత్మనే కనపడ్తాడు. అందుకే భక్తి అనే పరికరాన్ని పట్టుకొని పరమాత్మను అన్వేషించి పరమపురుషుడిని దర్శించుకొని పరమానందాన్ని అందుకోవాలని ఈ నవ్యమానవతావద సంగ్రహ ప్రవచనాలు చెప్తున్నాయి.

మానవుడు ఎల్లపుడూ చలనం కలిగి నిత్యం పరమాత్మ వైపు అడుగులు వేస్తూండాలి. అలా వేసిన ప్రతి అడుగు భగవంతుని దివ్యత్వం గురించి తెలుసుకోవడానికి స్ఫూరిదాయకం అవుతుంది. అలా బాహ్యాంతరంగాలలో సమతుల్య స్థితిని సరిచూసుకొంటూ ఉండాలి. ఈ సమస్థితి ప్రాణులలో పరమేశ్వరుడిని చూపిస్తుంది. అపుడు అలా చూసే మానవుడు ప్రాణికోటిలో గుణ వంతులను, గుణహీనులను, ధూర్తులను, దుర్మార్గులను, సన్మార్గులను కూడా సమంగా చూడడానికి అలవాటు చేసుకొంటాడు. ఈ స్థితి మనిషి పొందాలంటే ముఖ్యంగా ఏడింటిని అలవాటు చేసుకోవాలంటుంది ఈ నవ్యమానవతావాదం. అవి... విజయానికై మొట్టమొదట నేను పరమపురుషుడి ప్రేమను పొందుతాను అనే దృఢ నిర్ణయం, శ్రద్ధ, గురుఅనుగ్రహం, మనస్సు సమతాస్థితి, ఇంద్రియ నిగ్రహం అవసరం అవుతుంది. దీన్ని సాధించడానికి మనిషికి సమతౌల్యపు ఆహారం కూడా అవసరం అవుతుంది. వీటన్నింటిని పోల్చి చూసుకొంటూ పరమపురుషుడి తత్వాన్ని ఆకళింపుచేసుకోవాలి. ఇక అపుడు సరిహద్దుగీతగా ఉండే మూఢత్వం నాశనం అవుతుంది. సర్వోన్నత అస్తిత్వం వైపు ప్రయాణం సుగమమం అవుతుంది. దీన్ని సాధించడానికి ఏ ఏ ప్రక్రియలను చేపట్టాలోశ్రీ ప్రభాత్ రంజన్ సర్కార్ గారి ప్రవచనాలు ఎక్కువగా ఉపయోగపడుతాయి. ఆయన వివిధ భాషలలో చేసిన ప్రసంగాలను జమలాపురం విఠల్‌రావుగారు తెలుగులోకి అనువదించారు. ఏ ఏ ప్రసంగాలు ఎక్కడెక్కడ ప్రసంగించారో కూడా ప్రసంగం చివర ఇచ్చారు. ఈ ఉపన్యాసాలన్నింటిని సమీకరించి సద్విప్రుల నవ్యమానవతావాదం భౌతిక, మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక దశలు, ఆదర్శజీవనం, దోపిడీ ఇక ఉండబోదు లాంటి చిన్న చిన్న శీర్షికల ద్వారా చక్కని వాడుక భాషలో రంజన్‌గారి ఉపన్యాసకులను అనువదించారు. ఇవి చదువరులకు సులభ గ్రాహ్యమై సుమనోహరంగా మనస్సును ధ్యానస్థితికి తీసుకు వెళ్లడానికి సుమార్గాన్ని చూపిస్తాయి.

ఈ ప్రసంగాలన్నింటిని నవ్యమానవతావాద సంగ్రహం పేరిటప్రథమ, ద్వితీయ భాగాలుగా ప్రచురించారు.

- చరణ శ్రీ

నవ్యమానవతావాద సంగ్రహం
శ్రీశ్రీ ఆనందమూర్తి
అనువాదకులు:
జమలాపురం విఠల్‌రావు
మూల్యం. రూ.50/-లు
ప్రతులకు: ఆనందమార్గ పబ్లికేషన్స్
1-36/6, జవహర్ కాలనీ, రోడ్డు నెం.5
చందానగర్, హైదరాబాదు - 500 050.
ampublications.hyd@gmail.com

దివ్యప్రేమ తపస్వి కన్హా

చాక్మామేళా, దామాజీ వంటి మహాభక్తులు ప్రభవించి పునీతం చేసిన మంగళవేధ్య గ్రామంలో ఆలయ నర్తకి. అపురూప సౌందర్యవతి. నవయవ్వనంలోనే సంగీత సాహిత్యాల్లో ఖ్యాతిగాంచిన విదుషీమణి కన్హోపాత్ర. పండరినాధుడైన పాండురంగని పట్ల భక్తి పారవశ్యంలో మునిగి తరించిన అగణిత భక్తకోటిలో ప్రథమ పంక్తిలో వినిపించే పేరు కన్హోపాత్రది. ఏ అనుబంధమో కన్హోపాత్రను భగవంతునికేసి లాగుతూ ఉంది. సర్వసమ్మోహితుడు, సర్వశక్తిసంపన్నుడైన భగవంతుని ముందు మానవులు అత్యల్పులని ఆమె భావన. తాను పండరినాధుని సన్నిధిలో భక్తి, జ్ఞాన వైరాగ్యాలు పెంచుకోవాలని తపించేది. తన శాంతి సౌభాగ్యాలు పాండురంగ విఠలుని చేతిలో ఉన్నట్లు ఊహించేది. విఠలుడిని దర్శించుకోవాలన్న ప్రగాఢ వాంఛతో తహతహలాడిపోయేది.

అనూహ్యంగా ఆ శుభ ఘడియ రానే వచ్చింది. పండరిపురంలో ప్రతిఏటా జరిగే పవిత్ర ఏకాదశి ఉత్సవాలకు దూర దూరాలనుండి భక్తబృందాలు మంగళవాయిద్యాలతో భజన సంకీర్తనలతో ఆనంద పారవశ్యంతో కన్హోపాత్ర నివసించే మంగళవేధ్య గ్రామం మీదుగా తరలిపోతున్నాయి. భక్తకవుల అభంగాల తరంగాల కన్హోపాత్రకు శ్రుతి సభగంగా వినిపిస్తున్నాయి. వివశురాలైన కన్హోపాత్ర ఓ యాత్రా బృందాన్ని సమీపించి మీరెక్కడికి వెడుతున్నారని ప్రశ్నించింది.

పండరిపురంలో జరిగే పవిత్ర ఏకాదశి ఉత్సవాల్లో పాల్గొనాలని పండరినాధుని పాద పద్మాలను సేవించి వారి ఆశీస్సులు అందుకోవడానికి అంటూ జవాబిచ్చారు. వారి కళ్లల్లోని వెలుగు చూసి ఆనందపడిపోయింది. ఆ యాత్రా బృందం వారిని ఎన్నెన్నో ప్రశ్నలు వేయసాగింది. పాండురంగడి దివ్యమహిమలు ఇంకా ఇంకా తెలుసుకోవాలని ఆమె ఆశ.

'మీరూ వస్తే మీకే లోటూ ఉండదు అన్నారు యాత్రికులు

'ఒకవేళ నేను సంశయాత్మకంగా వస్తే పాండురంగడు నన్ను స్వీకరిస్తాడా?' అని తనలోని భయాందోళనని వెలిబుచ్చింది కన్హోపాత్ర 'ఆ అనుమానం ఎందుకొచ్చింది? భక్త సులభుడు భక్తివశ్యుడు మన పాండురంగడు. భక్తుల ప్రేమకోసం పరితపిస్తుంటాడు. లేశమాత్రం భక్తి, ప్రేమలు మనలో ఉన్నా ఆయన కరుణా సముద్రుడై మనల్ని ముంచెత్తుతాడు' అన్నారు యాత్రికులు. వెంటనే తల్లిని ఒప్పించి తోడు తీసుకుని పవిత్ర పండరిపురానికి బయలుదేరింది యాత్రిక బృందంతోపాటు.

పండరిపురం చేరగానే కన్హోపాత్ర గర్భగుడిలోని పాండురంగడి పాదాల ముందు సాష్టాంగపడింది. ఆనంద బాష్పాలతో వెక్కి వెక్కి ఏడిచింది. తన జీవిత గమ్యం తన నిరీక్షణకు పరమార్థం ఇదేనని తెలుసుకుంది. కన్హోపాత్ర అక్కడ రచించిన అభంగాలు (కీర్తనలు) ఆలపిస్తుంటే భక్తుల, శ్రోతల హృదయాలు కరిగిపోయేవి. ఆమె రచనలు నేటికీ మహారాష్ట్ర భక్తి సాహిత్యంలో మణిపూసలై వెలుగుతున్నాయి.

- స్వరోచి

దీపావళి ప్రత్యేకం

భూమిక

ఆంధ్రభూమి

బుధవారం 26, అక్టోబర్ 2011

'ప్రమిదా' వళి..

దీపావళి

శ్లో.ఆశ్వీజే కృష్ణపక్షే చ చతుర్దశ్యాం దినోదయే
అవశ్యమేవ కర్తవ్యం స్నానం నరక భీరుభిః

దీపావళి అనగా దీపాల వరుస అని అర్థం. దక్షిణ భారతదేశంలో ఈ పండుగను మూడు రోజులు జరుపుకుంటారు. ఉత్తర భారతదేశంలో ఏడు రోజులు జరుపుకుంటారు. అయితే ఈ పండుగను జరుపుకొనే విషయంలో అనేక కథలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి.

శ్రీకృష్ణుడు సత్యభామా సమేతుడై నరకుని చంపిన కారణంగాను, అట్లే శ్రీరాముడు రావణ వధానంతరం రాజ్యపట్టాభిషిక్తుడైన రోజు కావటం వల్లను, విక్రమార్క చక్రవర్తి ఈ రోజుననే పట్టాభిషిక్తుడయిన కారణము వలనను, అదే విధంగా బలి చక్రవర్తి వామనుని (విష్ణు)చేత యావత్ రాజ్యాన్ని కోల్పోయిన రోజు అయిన కారణంగా, నరకం నుండి విముక్తి చెందుటకై యముని గూర్చి ప్రార్థించుట వలన ఈ దీపావళి ఉత్సవం జరుపబడుతున్నదని తెలుస్తోంది. వీటిలో కొన్నింటికి స్పష్టమైన ఆధారాలు లేవు.

ఆర్యులు ప్రాచీన కాలంలో సుమారు 10 వేల సంవత్సరాలకు పూర్వం ఉత్తర ధ్రువ మండల ప్రాంతాన కొంతకాలం నివసించారట. అక్కడ మనకు భిన్నమైన ప్రకృతి వైపరీత్యాలు ఉన్నాయి. అక్కడ 6 నెలలు పగలు, 6 నెలలు చీకటి రాత్రులు ఉంటాయి. మేష సంక్రాంతి నాడు అక్కడ సూర్యోదయమై 6 నెలల కాలం సూర్యుడు వెలుగుతుంటాడు. తులా సంక్రమణ నాడు సూర్యుడు అస్తమించి 6 నెలల కాలం చీకటి వ్యాపిస్తుంది. ఈ సమయంలోనే దీపావళి వస్తుంది. ఉత్తర ధ్రువ నివాసులకు దీపావళి దీర్ఘరాత్రి ప్రారంభ దినంగా ఉండేది. అందుకే ఈ పండుగనాడు దీపాలు వెలిగిస్తారు.

ఈ దీర్ఘ రాత్రులలో మరణించిన వారికి అపర కర్మలు చేయరాదు. మళ్లీ సూర్యోదయం వరకు 6 నెలలు అపరకర్మలు ఆపితే చనిపోయిన వారి ఆత్మలు ఉత్తమ గతులు లేక నరకంలో నివసిస్తారు. కాబట్టి వారికి నరక బాధ లేకుండా యముని పూజించుట, దీపాలతో నరకంలో ఉన్న పితృ దేవతలకు స్వర్గ లోకాన్ని చూపించాలని మన పూర్వులు నమ్మి ఈ ఉత్సవాన్ని ఏర్పరిచారు.

శ్లో.ఆశ్వీజే కృష్ణపక్షే చ చతుర్దశ్యాం దినోదయే
అవశ్యమేవ కర్తవ్యం స్నానం నరక భీరుభిః

ఆశ్వయుజ కృష్ణ చతుర్దశి నాడు ఉదయం చీకటితోనే అందరూ లేచి తప్పక శిరస్నానం చేయాలి అని చెప్పబడిన భవిష్యత్ పురాణంలోని పై శ్లోకంలో 'నరకభీరుభిః' అనడంలో నరకం నుండి భయపడువారందరు నరక చతుర్దశి నాడు స్నానం చేయటమే కాక నరకాన్ని పొందకూడదు అను నిష్ఠతో చతుర్దశినాడు **'యమాయ ధర్మరాజాయ మృత్యవే చాంతకాయచ'** అని యమున్ని పూజించాలి. పిదప 'బలి'ని పూజించాలి.

నరక చతుర్దశి అను పదంలోని 'నరకము'నకు యమ లోకం అని అర్థం. దాని నుండి విముక్తి చెందుటకై ఈ ఉత్సవం జరుపుకోవాలి.

శ్లో.చతుర్దశ్యాంతు యే దీపాన్ నరకాయ దదంతిచ
తేషాం పితృగణా స్సర్వే నరకా త్పుర్ధ మాప్నుయుః

చతుర్దశీ దినమున ఎవరు యమరాజును (నరక) దీపాలను పెట్టి పూజిస్తారో వారి పితరులు (పెద్దలు నరకం నుండి విముక్తులై స్వర్గాన్ని పొందుతారు. అనుటచేత ఈ పండుగ

నరకాసురుని సంబంధం కాదని, నరక విముక్తియై యముని పూజ చేయుటకు ఏర్పడినట్టిది అని స్పష్టం.

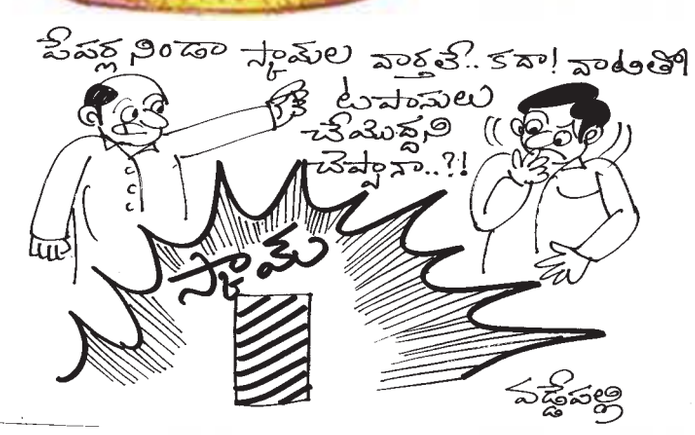
ఈ పండుగ విషయంలో అనేక కథలు ప్రచారంలో ఉన్నా భవిష్యత్ పురాణ ఉత్తర భాగంలో శ్రీకృష్ణుడు ధర్మరాజుతో బలిచక్రవర్తి గౌరవార్థం 'దీపావళి' పండుగ చేయబడుచున్నది అని చెప్పినట్టుగా కనిపిస్తుంది. అంతే కాక ఆ పురాణంలో ఈ పండుగను 'దీపాలికోత్సవం' అని పేర్కొన్నారు.

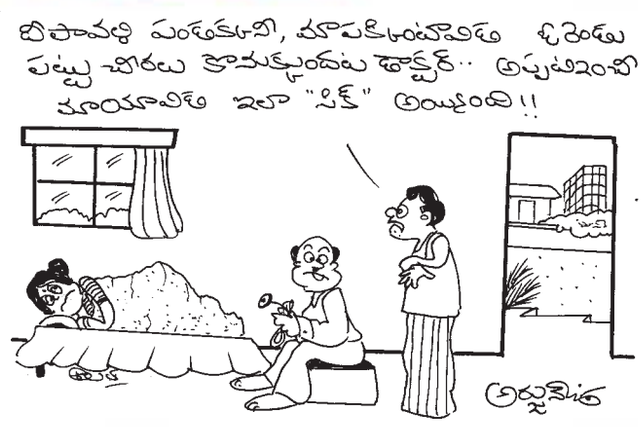
పూర్వం బలి చక్రవర్తిని విష్ణువు వామన రూపంలో మూడు అడుగుల నేలను అడుగగా అతడు దానికి అంగీకరించాడు. దానితో విష్ణువు రెండు పాదాలచే భూమి, ఆకాశాలను ఆవరించి మూడో పాదానికి తావులేక బలి చక్రవర్తి కోరిక మేరకు విష్ణువు తన పాదాన్ని అతని శిరస్సుపై నుంచి పాతాళం వరకు అతనిని తొక్కాడు. అది చతుర్దశి దినమైన కారణాన చతుర్దశి పుణ్యదినం అయింది.

అయితే విష్ణు అను పదానికి సూర్యుడు అని అర్థం. ఈ కారణాన సూర్యుడు (విష్ణువు) బలిని పాతాళానికి తొక్కుచు వెంబడించాడు. చీకటిలో నిలిచి ప్రపంచానికి చీకటి కలిగించెను అని అర్థం. వామనుడు (విష్ణువు) బలిని పాతాళానికి త్రొక్కెను అని వర్ణించుటలో 'బలి' రాక్షస రాజని చెప్పబడింది. బలి నివాసం చీకటిమయమైన పాతాళం గనుక బలి పూజ చేస్తూ 'చతుర్దశీ దినే రాజ్యం బలేరస్థితి యాచయేత్' అని అనుకోవాలి. అనగా బలి రాజ్యం కలుగుగాక అని అర్థం. అంటే సూర్యుడు బలిని విడిచి మాకు కనిపించుగాక అని నిగూఢార్థం.

అంతేగాక ఈ దీపావళి ఉత్సవాన్ని కౌముది అని పిలుస్తారు. కార్తీక మాసాన్ని కౌముదీ మాసమని పిలుస్తారు. అయితే ఈ పండుగ కార్తీక మాస ప్రారంభంలోనే రావటంవల్ల దీనిని కొన్ని పురాణాలలో కౌముదీ మహోత్సవం అని పేర్కొన్నారు. కనుక ఈ పండుగ నాడు సర్వస్థలాలందు అనగా గృహ, దేవాలయ, మఠ, వృక్షాల సమీపాలలో దీపాలను పెట్టాలి. అట్లే దీపాల అమావాస్యనాడు తెల్లవారుజామునే లేచి మర్రి - మామిడి - జువ్వి - అత్తి - నేరేడు ఆకులను నీటిలో వేసుకొని స్నానం చేయాలి. ఈ రోజు పగటి పూట భోజనం చేయరాదు. సాయంకాలం దీపాలను వెలిగించి లక్ష్మీపూజ చేయాలి. సత్యభామాదేవి ఒక బాణం చేత నరకుని సంహరించింది కనుక బాణాసంచాలు కాలుస్తారు. మార్వాడీలకు ఇది ముఖ్యమైన పండుగ. వ్యాపారస్థులు ఈ పండుగను సంవత్సరాదిగా భావిస్తారు. ఈ ఉత్సవం నాటికి తమ లెక్కలన్నింటిని పరిష్కరించి కొత్త ఖాతా పుస్తకాలను పూజించి బ్రాహ్మణాశ్వీరచనాలు పొంది మరల ప్రారంభిస్తారు కనుక. ఈ విధంగా దీపావళి పండుగ మానవులు తమ పితృదేవతలకు ఉత్తమ గతులు కలిగించడానికై ఏర్పాటు చేసుకొన్న ఆలోచనా విధానానికి అద్దం పడుతున్నది.

-చిల్మకూరు కృష్ణప్రసాద్





బెంగాలీ స్వీట్లు

రసగుల్లా స్వీట్

పాలు - 1 కప్పు
కండెన్స్‌డ్ మిల్క్ - 400 గ్రా.
పెరుగు - 1 కప్పు
బాదం - 10
పిస్తా - 10
కిస్‌మిస్ - 10

ఒక గిన్నెలో మరిగించి చల్లార్చిన పాలు తీసుకోవాలి. ఇందులో కండెన్స్‌డ్ మిల్క్, పెరుగు కలిపి బాగా చిలకాలి. ఇందులో సన్నగా ముక్కలు చేసుకున్న బాదం, పిస్తా, కిస్‌మిస్ వేసి కలపాలి. దానిపైన మూత పెట్టాలి. కుక్కర్‌లో తగినన్ని నీళ్లు పోసి అందులో ఈ గిన్నె పెట్టి మూత పెట్టాలి. కుక్కర్ మీద వెయిట్ పెట్టకుండా అరగంట ఉడికించాలి. (జున్ను తయారుచేసినట్టుగానే) పూర్తిగా ఉడికిన తర్వాత తీసి చల్లారనివ్వాలి. ఆ తర్వాత ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి చల్లబడ్డాక ముక్కలు చేసి సర్వ్ చేయాలి.

కేసర్ రస్‌మలై

పాలు - 4 కప్పులు
నిమ్మరసం - 2 టీస్పూన్లు
పంచదార - ఒకటిన్నర కప్పు
నీళ్లు - 4 కప్పులు
యాలకుల పొడి - 1/4 టీస్పూన్
పాలు - 3 కప్పులు
పంచదార - ఒకటింపావు కప్పు
బాదం, పిస్తా ముక్కలు - 2 టీస్పూన్లు
యాలకుల పొడి - 1 టీస్పూన్
కుంకుమ పువ్వు - 1/8 టీస్పూన్

పాలు వేడిచేసి మరుగుతుండగా నిమ్మరసం కలపాలి. పాలు విరిగిపోతాయి. దింపేసి చల్లారనిచ్చి సన్నటి మస్లిన్ బట్టలో వేసి ముడికట్టి వేలాడదీయాలి. నీరంతా పోయిన తర్వాత మంచినీళ్లలో కడిగి మళ్లీ మూట కట్టి నీరంతా పోయేదాకా వేలాడదీయాలి. తడి అంతా పోయాక తీసి అరచేత్తో మృదువుగా అయ్యేవరకు మర్దనా చేయాలి. తర్వాత దానిని చిన్న ఉండలుగా చేసి పెట్టుకోవాలి. ఒక పెద్ద గిన్నెలో పంచదార, తగిన నీళ్లు, యాలకుల పొడి వేసి మరిగించాలి. ఇందులో పనీర్ ఉండలు వేసి **15-20** నిమిషాలపాటు ఉడికించాలి. దీనికోసం గిన్నె కొంచెం పెద్దది తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే పనీర్ బాల్స్ ఉడికి రెట్టింపు సైజులో అవుతాయి. దింపేసి చల్లారనివ్వాలి.

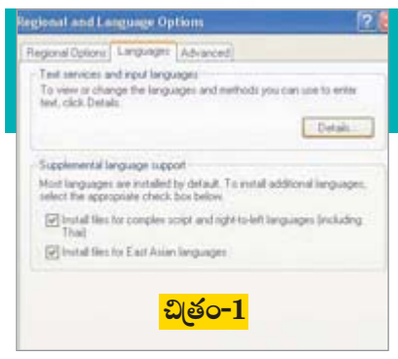
వేరొక గిన్నెలో పాలు చిక్కబడేవరకు మరిగించాలి. ఇందులో కుంకుమ పువ్వు, పంచదార, యాలకుల పొడి వేసి ఐదు నిమిషాలు మరిగించాలి. పాలు బాగా మరిగి సగం అయ్యాక చల్లారనిచ్చి పనీర్ ఉండలు వేసి కొద్దిసేపు ఉంచి సన్నగా తరిగిన బాదం, పిస్తా ముక్కలు వేసి కలిపి ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. బాగా చల్లబడ్డాక సర్వ్ చేయాలి. ఈ ఉండలు గుండ్రంగా కాని కొద్దిగా వెడల్పుగా కాని చేసుకోవచ్చు.

లవంగ లతిక

మైదా - 200 గ్రా.
బేకింగ్ పౌడర్ - చిటికెడు
నెయ్యి - 50 గ్రా.
నీళ్లు - 45 ఎం.ఎల్.
కోవా - 200 గ్రా.
జాజికాయ పొడి - చిటికెడు
లవంగాలు - 6-8
నూనె వేయించడానికి
పంచదార - 100 గ్రా.
యాలకుల పొడి - చిటికెడు
నీళ్లు - 120 ఎం.ఎల్.

మైదాలో బేకింగ్ పౌడర్ వేసి జల్లించాలి. ఇందులో కరిగించిన నెయ్యి వేసి బాగా కలిపి, తగినన్ని వేడినీళ్లు పోసి చపాతీ పిండిలా తడపాలి. ఒక ప్యాన్‌లో కోవా, జాజికాయ పొడి వేసి కలిపి కొద్దిగా వేయించాలి. ఇందులో సన్నగా తరిగిన డ్రైఫ్రూట్స్ వేసుకోవచ్చు. పంచదారలో తగిన నీళ్లు పోసి మరిగించి కాస్త ముదురు పాకం రాగానే దింపేయాలి. మైదాపిండిని మర్దనా చేసి చిన్న ఉండలుగా చేసుకోవాలి. వాటిని పూరీలా వత్తుకోవాలి. మధ్యలో చెంచాడు కోవా మిశ్రమాన్ని పెట్టి నాలుగు వైపుల నుండి ఎన్వలప్‌లా మడత పెట్టాలి. అవి విడిపోకుండా కాస్త వత్తి లవంగం గుచ్చి వేడి నూనెలో బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించుకుని వేడి పాకంలో వేయాలి. పది నిమిషాల తర్వాత తీసి ప్లేటులో పెట్టుకోవాలి. కోవా లేకుంటే రవ్వ, కొబ్బరి తురుము, పాలు కలిపి ఉడికించుకుని హల్వాలా చేసుకుని స్టఫింగ్ చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు.

తెలుగులో ఇ-మెయిల్స్ పంపండి!



చిత్రం-1

ఇ-మెయిల్ పంపడం మనకు తెల్సిపోయింది కదా. చదవడం గురించి ఆట్టే చెప్పక్కర్లేదనుకుంటా. ఎందుకంటే, ఇ-మెయిల్ ఆన్ చేసుకోగానే, ఓపెన్ అవుతూనే మనకు కనిపించేది Inbox కాబట్టి ఎవరి దగ్గర్నుంచి, ఏ మెయిల్ వచ్చిందో విషయాన్నిబట్టి తెలుసుకొంటాం. దానిపై క్లిక్ చేస్తే ఆ మెయిల్ ఓపెన్ అవుతుంది. చదివేస్తాం. ఎటాచ్‌మెంట్ లేవన్నా ఉంటే, మెయిల్ కింది భాగాన attachment అని వివిధ అటాచ్‌మెంట్ పేర్లు, వాటి సైజులతో కనిపిస్తుంది. view, Download అనే ఆప్షన్లు ఉంటాయి. Download ఆప్షన్‌ని క్లిక్ చేస్తే ఆ ఎటాచ్‌మెంట్ మన పీసీలోకి వచ్చి సేవ్ అవుతుంది. Download వద్దనుకుంటే view క్లిక్ చేసి చూడొచ్చు. కావాలనుకొంటేనే దాన్ని డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు.

ఇదంతా ఓకె. ఇ-మెయిల్స్ తెలుగులో పంపుకోలేమా? అంటే పంపుకోవచ్చు. విండోస్ xp వచ్చాక మన కంప్యూటర్‌లో భారతీయ భాషల్లో ఇ-మెయిల్ పంపుకొనే వెసులుబాటు ఏర్పడింది. యునికోడ్ ఫాంట్ రావడంతో మరింత సులువైంది. ఈ యూనికోడ్ ఫాంట్స్ అన్ని xp పీసీల్లోనూ ఉంటుంది కాబట్టి ఫాంట్ లేదనే గొడవ లేదు.

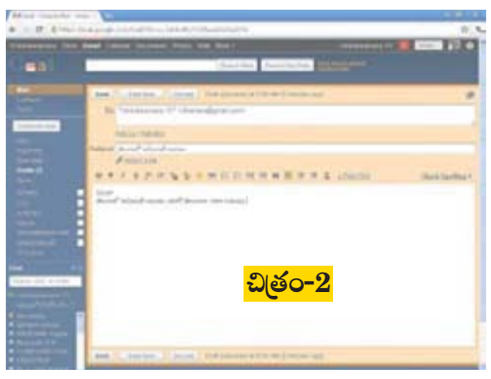
విండోస్ xp లో తెలుగును సెట్ చేసుకోవడం ఎలాగో తెల్సుకొందాం. ఇది ఒక్కసారి చేస్తే చాలు. మాటిమాటికీ సెట్ చెయ్యక్కర్లేదు. తెలుగు సెట్ చేసుకోవాలంటే, ముందు xp ఆపరేటింగ్ సిస్టం సిడిని కూడా పక్కనే ఉంచుకోవాలి. కంట్రోల్ పానెల్‌లో Regional and language options అనే ఐకాన్‌పై క్లిక్ చేస్తే, వచ్చే డైలాగ్ బాక్స్‌లో తిరిగి Regional and language options టాబ్‌ను క్లిక్ చేయాలి. అందులో Telugu ను ఎంచుకొని OK బటన్‌పై క్లిక్ చేయాలి. ఇపుడు Languages టాబ్‌ను ఎంచుకొని, అందులో Install files for complex script and right - to - left languages అనే చెక్ బాక్స్‌నీ, దానికిందే ఉండే Install files for East Asian Languages చెక్ బాక్స్‌నీ టిక్ చేయండి. OK బటన్‌పై క్లిక్ చేయండి.

విండోస్ xp సిడిని అడిగితే, సిడి ఉంచండి. లేదంటే లేదు.

ఇపుడు తెలుగు భాషకు సంబంధించి ఫైల్స్ ఇన్‌స్టాల్ అవుతాయి. ఒకసారి సిస్టమ్‌ను రీబూట్ చేయండి. ఇపుడు తిరిగి కంట్రోల్ పానెల్‌లో Regional Language Options లో 2వ టాబ్ అయిన Languages ను ఎంచుకొని అందులో Details బటన్ క్లిక్ చేయండి.

చిత్రం-1 లాంగ్వేజ్ సెటింగ్

ఇక మీరు కోరుకున్న తెలుగు మాత్రమే కాదు ఇతర భారతీయ భాషల్లో సైతం వాడుకొనే వీలు నిచ్చే కీ బోర్డులను ఇన్‌స్టాల్ చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం ఎడమవేపు బాక్స్‌లో భాషల పేర్లు దాని పక్కనే Add, Remove బటన్స్ ఉంటాయి. తెలుగును ఎంచుకొని Add బటన్ క్లిక్ చేస్తే, తెలుగు కీబోర్డు జోడించేస్తుంది. ఇక OK బటన్‌ని క్లిక్ చేయాలి. ఇకపై టాస్క్ బార్ మీద కీబోర్డు ఎంపికకు ఆప్షన్ బార్ కనిపిస్తుంది. EN అని డిఫాల్టుగా కనిపిస్తుంది. దాన్ని క్లిక్ మంటే, TE అని తెలుగు కీ బోర్డు కూడా ఉంటుంది. మనం దేన్ని ఎంపిక చేస్తే దాని పక్కన 'టిక్' మార్కు ఉంటుంది.



చిత్రం-2

చిత్రం-2 తెలుగులో ఇ-మెయిల్

అంటే, ఆ కీబోర్డు యాక్టివ్‌గా ఉందీ అని అర్థం. ఇ-మెయిల్స్ ఇక తెలుగులో టైప్ చేసుకోవడం కష్టమేమీ కాదు. యధాప్రకారం ఇ-మెయిల్ సర్వీస్‌లోకి లాగిన్ అవడం, compose బటన్‌ని క్లిక్ చేయడం, ఆనక To లో, Cc లో, Bcc లో ఇ-మెయిల్ అడ్రస్ ఇవ్వడం చేయాలి. ఇవన్నీ ఇంగ్లీష్ కీ బోర్డు ద్వారానే చేస్తాం. తర్వాత కీ బోర్డును TE (తెలుగు)కు మార్చి Subject బాక్స్‌లో విషయాన్ని తెలుగులో టైప్ చేయవచ్చు. లెటర్ మెసేజి బాడీని పూర్తిగా తెలుగులో టైప్ చేయవచ్చు.

ఇ- మెయిల్ పంపేయవచ్చు.

చిత్రం-3 Inscript layout

అన్నట్టు విండోస్ 7లో (రాబోయే 8లో కూడా) కీ బోర్డులన్నీ ఆటోమేటిగ్గా లోడై పోతాయి. కేవలం Regional Language Options కెళ్లడం అందులో Language టాబ్‌ను ఎంచుకొని, కావలసిన భాషలను ఎంచుకోవడం, Add బటన్‌ని క్లిక్ చేయడం చేస్తే, కీబోర్డు జోడించేస్తుంది. ఐతే, ఇక్కడ అందరూ గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశం ఒకటుంది. అదేమిటంటే, విండోస్‌లో తెలుగు కీ బోర్డు inscript లేఔట్ (చిత్రం-3)లో ఉంటుంది.

-డా.సాయి అయితిక

చిత్రం-3

ఫేస్ ప్యాక్: ఎర్రకందిపప్పు లేదా మసూర్‌దాల్ (పొవు కప్పు), మంచి గంధం పొడి (చెంచాడు), మామిడి టెంకలోని పప్పు చూర్ణం (చెంచాడు), పసుపు (పొవు చెంచాడు), మంజిష్టవేరు చూర్ణం (అరచెంచాడు), జసద భస్మం (పొవు చెంచాడు), అతిమధురం వేరు చూర్ణం (అర చెంచాడు), మర్రి ఆకుల రసం లేదా లేత మర్రి ఊడల పాలు (కొద్దిగా) వీటిని అన్నిటినీ బాగా కలిపి నీళ్ళు చేర్చి ముద్ద చేయాలి. ముఖానికి పూసుకొని తడి ఆరిపోయే వరకూ వేచి ఉండాలి. తరువాత తడిచేతులతో ప్యాక్‌ను తొలగించి ఐస్ క్యూబ్స్ ప్రయోగించాలి. దీంతో మచ్చల గాఢత తగ్గటమే కాకుండా ముఖం కాంతివంతంగానూ, కోమలంగానూ తయారవుతుంది. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ లు అన్ని రకాల వారికి ఉపయోగకరంగానే ఉంటుంది. పొడిచర్మం గలవారు అయితే పాలమీగడకు ఆవనూనెను చేర్చి పేస్టుమాదిరిగా చేసి చర్మం పైన లేపనం చేసుకుంటే చర్మపు పొడిదనం, నలుపుదనం తగ్గుతాయి. జిడ్డు చర్మం గలవారు అయితే వేప బెరడు చూర్ణం, అతిమధురం, చందనం, త్రిఫలాలు ఒక్కోటీ అర టీస్పూన్ చొప్పున తీసుకొని కలిపి ముఖానికి ప్యాక్ వేసుకొంటే బాగుంటుంది.

- హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ -

రాత్రికి రాత్రే వచ్చే వ్యాధి కాదు

హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ అనేది రాత్రికి రాత్రే రాదు. ఇతర వ్యాధిని లేదా ప్రక్రియను అనుసరించి క్రమంగా ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి ఈ దిశగా పరీక్ష చేయాల్సి ఉంటుంది. కుటుంబంలో ఇతరులకు కూడా ఇలాంటి మచ్చలు ఉండటం, పుట్టుక నుంచీ మచ్చలు ఉండటం, దద్దురు వంటి ఇతర లక్షణాలు మచ్చలను అనుబంధించి ఉండటం, థైరాయిడ్ వ్యాధుల వంటి ఎండోక్రైన్ సమస్యలు ఉండటం వంటివి కీలక సమాచారాన్ని ఇస్తాయి. రసాయనాలను గాని, నిమ్మజాతి పండ్లను గాని వాడిన సందర్భాలను, పర్‌ఫ్యూమ్స్ వాడకం వంటి అలవాట్లను ఆరా తీయాల్సి ఉంటుంది. అలాగే హైపర్ పిగ్మెంటేషన్ అనేది సూర్యకాంతికి గురైన సందర్భాల్లో ఎక్కువ అవుతుందేమో తెలుసుకోవాలి. రుతువులను బట్టి పిగ్మెంటేషన్‌లో మార్పు వస్తుందేమో చూడాలి. గర్భధారణ, ఇతర వ్యాధులకు మందులను వాడుతుండటం వంటి సందర్భాలను కూడా పరిగణించాలి.

ఇతర లక్షణాలు, చిహ్నాలు చూడాలి. నిస్త్రాణ, బడలిక, కండరాల నొప్పి, చలి, చిరాకు, మగత, దురద వంటివి ఉన్నాయేమో గమనించాలి. గుండె, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన లక్షణాలు - దగ్గు, ఆయాసం, చీలమండల వాపు, హస్తపాదాల్లో వాపు వంటి వాటిని కూడా పరిగణించాలి. జీర్ణమండలానికి సంబంధించిన లక్షణాలు- ఆకలి తగ్గటం, వికారం, వాంతులు, బరువు తగ్గటం, కడుపునొప్పి, అతిసారం, మలబద్ధకం, పొట్ట ఉబ్బరింపు వంటి లక్షణాల గురించి ఆరా తీయాలి. అలాగే మూత్ర వ్యవస్థకు చెందిన లక్షణాలైన మూత్రం రంగులో మార్పు, మూత్ర విసర్జన సంఖ్యలో హెచ్చుతగ్గులు, బహిష్టులో అపక్రమం, లైంగిక స్తబ్ధత వంటివి కూడా కీలక సమాచారాన్ని ఇస్తాయి.

తరువాత చర్మాన్ని పరీక్ష చేయాలి. మచ్చల రంగు ముఖ్యమైన సమాచారం ఇస్తుంది. గోధుమ రంగు మచ్చలు చర్మం పైపొర (ఎపిడర్మిస్)లో మెలనిన్ ఆధిక్యతను సూచిస్తాయి. కొద్దిగా ఉదారంగులో మచ్చ కనిపిస్తుంటే డర్మిస్‌లో పిగ్మెంట్ సంచితమైనట్లు అర్థం చేసుకోవాలి. చర్మంమీద ఇతర మార్పులను కూడా గమనించాలి. చర్మం మందంగా తయారవటం, రోమాల అమరికలో మార్పు కనిపించటం, చర్మం జాండ్రిస్‌లో మాదిరిగా పసుపుపచ్చగా కనిపించటం వంటివి అన్నీ గమనించాలి.

శారీరక ఉష్ణోగ్రత, రక్తపోటు, నాడిలో అపక్రమం వంటి కీలక అంశాలను పరీక్షించటం కూడా ముఖ్యం. కళ్ళు ముందుకు చొచ్చుకు వచ్చి కనిపించటం, కింద దవడ ప్రముఖంగా కనిపించటం, థైరాయిడ్ గ్రంథి పరిమాణం పెరగటం, కీళ్ళల్లో వాపు, నొప్పి వంటివి కనిపించటం, కండరాలు కృశించి పోవటం వంటి సంస్థాగత లక్షణాలను కూడా పరీక్షించాలి. ఉదరభాగాన్ని చేతులతో తాకి చూసి జలోదరం ఉందేమో చూడాలి. అలాగే కాలేయం, ప్లీహం వంటి అంతర్గత అవయవాలు పెరిగాయేమో కూడా చూడాలి. మగవాళ్ళల్లో వృషణాలు కృశించిపోవటం, రొమ్ములు పెరగటం వంటివి కూడా గమనించాలి.

ఆహారం విషయంలో మార్పులు, చేర్పులూ చేసుకోవాలి. స్వీట్స్, కెఫీన్ కలిగిన పదార్థాలు, మద్యం, పొగాకు పదార్థాలు బేకరి పదార్థాలను మానేయాలి. నూనెలను తాజాగా వాడుకోవాలి. మరిగించిన నూనెలను పదేపదే వాడకూడదు. వేపుడు పదారాలను మానేయాలి. నూనెలను ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంచితే రాన్సిడిటీ అనే చర్య జరిగి చెడిపోతాయి. ఇలాంటి నూనెలను వాడకూడదు. నూనె డబ్బాలనుగాని, ప్యాకెట్లనుగాని తెరిచిన తరువాత ఫ్రిజ్‌లో ఉంచితే చెడిపోకుండా ఉంటాయి. బాదం, వేరుశెనగ వంటి నూనె గింజలు కూడా ఎక్కువకాలం పాటు ఉంచితే చెడిపోతాయి కనుక వాటినీ చల్లని ప్రదేశంలో నిల్వచేసి వాడుకోవాలి.

ఆహారంలో బీటాకెరోటిన్ (క్యారెట్), బయోఫ్లావనాయిడ్స్ (పండ్లు), పొటాషియం (పాలు, పండ్లు, గింజధాన్యం, చిక్కుడు, కూరగాయలు), సెలీనియం (చేపలు, గింజలు, పాలు, కాయగూరలు), విటమిన్-సి, (నిమ్మజాతి పండ్లు, టమాటా), విటమిన్-ఇ (ఆకుకూరలు, వనస్పతులు, వీట్‌జర్మ్), జింక్ (పాలు, కాలేయం గోధుమపొట్టు) కలిగిన పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఇవి చర్మంపైన నల్లమచ్చలు తయారుకాకుండా నిరోధిస్తాయి.

చికిత్సలు

ఆముదంతో అద్భుతం: ఆముదం మంగు మచ్చల్లో బాగా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా చర్మం గరుకుగా ఉన్న సందర్భాల్లో ఆముదం బాగా ఉపయోగపడుతుంది. దూది ఉండను ఆముదంలో ముంచి రోజుకు రెండుసార్లు మచ్చలపైన ప్రయోగించాలి. ఒకవేళ మచ్చలు పెద్దవిగా ఉంటే రాత్రి పూట ఆముదాన్ని బాండేజీ రూపంలో ముఖం మీద ప్రయోగిస్తే త్వరగా ఫలితం కనిపిస్తుంది.

ఔషధంగా కలబంద: మంగుమచ్చలకు, మచ్చలకు కలబంద బాగా పనిచేస్తుంది. కలబంద ఆకునుంచి గుజ్జును గీరి తాజాగా సేకరించాలి. దీనిని మచ్చలపైన రెండు పూటలా రుద్దాలి. ఇది చిన్న చిన్న గాట్లను మానేలాగా చేసి, చర్మాన్ని నునుపుగా తయారు చేస్తుంది.

బ్లీచింగ్, పీలింగ్: ముఖం మీద మచ్చలు సమర్థవంతంగా తొలగిపోవాలంటే బ్లీచింగ్, పీలింగ్ వంటివి జరగాలి. బాదం ఈ రెండు పనులనూ చేస్తుంది. బాదం గింజలను మెత్తగా నూరి తేనె కలిపి ముఖానికి పూసుకొని కొద్దిగా మసాజ్ చేసుకోవాలి. తరువాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో కడిగేసుకోవాలి. అలాగే విటమిన్-ఎ క్యాప్సూల్‌కి రంధ్రం చేసి, రెండు మూడు చుక్కల ఆముదంతో కలిపి ముదురురంగు మచ్చలున్న చోట ప్రయోగించాలి. తరువాత వెన్నవంటి మాయిశ్చరైజర్‌ని పైపూతగా ప్రయోగించాలి. దీంతో నల్ల మచ్చలు క్రమంగా తగ్గిపోతాయి.

పూతమందుగా మజ్జిగ: ల్యాక్టిక్ యాసిడ్ కలిగిన పదార్థాలను పైపూతగా వాడితే మచ్చలపై నుండే మృతకణాలు తొలగిపోయి లేతరంగు చర్మపు పొరలు వెలుపలకు వస్తాయి. ల్యాక్టిక్ యాసిడ్ కలిగిన పదార్థాల్లో మజ్జిగ ముఖ్యమైనది. అందుకే ఆయుర్వేదంలో మజ్జిగను అనేకరకాల చర్మవ్యాధుల్లో వాడుతుంటారు.

నిమ్మరసం గొప్ప ఔషధం: మంగు మచ్చల మీద నిమ్మరసం బాగా పనిచేస్తుంది. దూది ఉండను తాజాగా పిండిన నిమ్మరసంలో ముంచి మచ్చలున్నచోట రోజూ రెండు పూటలా రుద్దాలి. ఇలా రెండు నెలలపాటు చేస్తే చక్కని ఫలితం కనిపిస్తుంది.

ఉత్తమ ఔషధం ఉల్లి: ఉల్లిపాయ రసానికి కూడా నిమ్మరసానికి ఉన్న లక్షణాలే ఉన్నాయి. ఎర్ర ఉల్లిపాయను అడ్డంగా కోసి ముదురు రంగు మచ్చలైన రుద్దితే చర్మపు పైపొరలు తొలగిపోయి లేత రంగు చర్మపు పొరలు వెలుపలకు వస్తాయి. ఉల్లి నుంచి రసాన్ని పిండి నేరుగా దూదిలో ముఖంపైన మచ్చలున్నచోట ప్రయోగించవచ్చు.

-డాక్టర్ చిరుమామిళ్ల మురళీమనోహర్
murali manoharch@hotmail.com
రక్ష ఆయుర్వేదిక్ సెంటర్,
స్టేట్‌హోం ఎదుట సారథీ స్టూడియోరోడ్,
అమీర్‌పేట, హైదరాబాద్-73

ఆదరణే అసలైన ఔషధం

పదేళ్ళ ప్రవీణ్ ఐదవ తరగతి చదువుతున్నాడు. తల్లి ఇంగ్లీషు టీచర్. తండ్రి లెక్కల మాస్టర్. అయితే అతను ఆ రెండు సబ్జెక్టుల్లో వెనకబడుతున్నాడు. ఎంత చదివినా అర్థం కాదు. ఏకాగ్రత కుదరదు. అక్షరాల అంకెలు ఒకదాని బదులు ఒకటి రాస్తాడు. బి బదులు డి, టి రాయాల్సినచోట ఎల్ రాసి తప్పులు చేస్తాడు. ఆరును తొమ్మిదిగా, మూడును ఎనిమిదిగా భ్రమించి చదవడం, రాయడం చేస్తాడు. తమ సబ్జెక్టుల్లోనే బాబు తబడటం, తప్పులు చేయడం కన్నవారిని కలవరపరుస్తున్నది. కొట్టి, తిట్టి బెదిరించినా అబ్బాయిలో మార్పు రాకపోవడంతో ఆందోళన రేకెత్తింది. బాబు భవిష్యత్తుపట్ల భయం పట్టుకుంది. మిగిలిన విషయాలలో అందరిలాగే చలాకీగా చురుగ్గా ఉన్నాడు. అక్షరాలు అంకెలు నేర్చుకోవడంలో ఎందుకు వెనకబడుతున్నాడో అర్థం కావడం లేదు. నేర్చుకోవడం లోపం.

కొన్ని అక్షరాలు, అంకెలు నేర్చుకోవడం, చదవడం, రాయడంలో తలెత్తే లోపాన్ని 'డిస్లెక్సియా' రుగ్మతగా పేర్కొంటారు. పిల్లల్లో అతి చిన్నవయసులోనే ఈ సమస్య మొదలవుతుంది. లక్షణాల ఆధారంగా సులభంగానే గుర్తించవచ్చు. ఈ సమస్య ఉన్న పిల్లలు ఒకేలా ఉండే అక్షరాలు, పదాలు రాయడంలో తికమకపడతారు. ఆంగ్లంలోని కొన్ని అక్షరాలు వీరిని గందరగోళంలో పడేస్తాయి. 'బి-ని, డి-గా', 'పి-ని క్యూ-లా', 'టి-ని ఎల్'గా భ్రమించి రాస్తుంటారు. పదాలు రాసేటప్పుడు సైలెంట్ అక్షరాలను ఒదిలేస్తారు. ఒకపదంలో ఏదైనా ఒక అక్షరం రెండు సార్లుంటే ఒకటే రాస్తారు. అలాగే అంకెల్లోను ఈ తికమక వీరిని వెంటాడుతుంది. 6కు బదులుగా 93 రాయాల్సిన చోట 8 వేస్తుంటారు. దీనివల్ల వీరు రాసింది చదవాలంటే విసుగొస్తుంది. ఈ స్థితిలో వారిలోను ఏకాగ్రత దెబ్బతింటుంది. పుస్తకం తెరిస్తే గిజిబిగా అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల ఈ పిల్లలు చదువులో వెనకబడుతుంటారు. అయితే ఆటలు, పాటలు, పోటీలలో అందరిలాగే చురుగ్గా పాల్గొంటారు. కొన్నింటిలో బహుమతులు తెచ్చుకుంటారు. మరికొన్ని విషయాలలో అపారమైన ప్రతిభాపాటవాలు కనబరుస్తారు.

నేర్చుకోవడంలో ఆలస్యం అనే ఈ సమస్య ప్రతివారిలో ఒకేలా ఉండదు. ఒక్కోరకంగా ఉంటుంది. సాధారణంగా ఈ సమస్య వంశానుగత లక్షణంగా పరిణమించే అవకాశాలు ఎక్కువ ఉన్నాయి. పసితనంలో నేర్చుకునే సమయంలో జరిగిన పొరపాట్లు, వినికిడి సమస్య, ఇతరలోపాలు కారణంగా పరిణమించవచ్చు. అయితే ఇదేమీ తీవ్రమైన మానసిక రుగ్మతగా భయపడాల్సిన పనిలేదు.

ఆదిలోనే గుర్తించాలి

పిల్లలు నేర్చుకోవడంలో చేస్తున్న పొరపాట్లు, తప్పులను చిన్నప్పుడే గుర్తించాలి. చదవటం, రాయడంలో పిల్లలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ఆదిలోనే గమనించి సరిదిద్దే ప్రయత్నాలు చేయాలి. చాలామంది తల్లిదండ్రులు చిన్నప్పుడే గుర్తించినా వయసు పెరిగితే సర్దుకుంటారని నిర్లక్ష్యం వహిస్తారు. దీనివల్ల వయసుతోపాటు సమస్య పెద్దదవుతుంది. ఈ లోపం గమనించిన వెంటనే సైకాలజిస్టులకు చూపిస్తే మంచిది. వారు సమస్యను పరిశీలించి చక్కటి పరిష్కారాలు చూపిస్తారు. చదవడం, రాయడంలో ఒకదానిని మరొకటిగా భావించడానికి డిస్లెక్సియా అంటారు. అలాగే రాయడంలో సమస్యను 'డిస్‌గ్రాఫియా' అని లెక్కలు వేయడంలో లోపాన్ని 'డిస్‌కాల్కులియా' అంటారు. సమస్య ఏదైనప్పటికీ సైకాలజిస్టులు పిల్లల మానసిక స్థితిని బట్టి బోధనా పద్ధతులను పాటిస్తారు. తల్లిదండ్రులు, టీచర్లు వీరితో ఎలా వ్యవహరించాలో సలహా ఇస్తారు. పదాలను విడమరచి చెప్పడం, పలికించడం, రాయించడం చేస్తారు. బిహేవియర్ థెరపి, ఆక్యుపేషన్ థెరపి, ఉపశమన పద్ధతులు పాటించి పిల్లలు లోపాలను అధిగమించేందుకు చేయూతనిస్తారు.

ఓర్పుగా నేర్పాలి

పిల్లల్లో సమస్య గుర్తించినప్పుడు వారి ఆత్మవిశ్వాసం దెబ్బతినకుండా ఓర్పుగా నేర్పాలి. మందులకంటే శిక్షణే చక్కటి ఫలితాలనిస్తుంది. వారు చేస్తున్న తప్పులను నలుగురికి చెప్పి అపహేళన చేయడం మంచిది కాదు. అలాగే ఇతరులతో పోల్చడం తగదు. మార్కులు తగ్గినప్పుడు పోల్చి, అపహేళన చేయడంవల్ల పిల్లలు ఆత్మన్యూనతా భావానికి గురువుతారు. దీనివల్ల వారిలో సామర్థ్యం దెబ్బతిని లోపం మరింత ఎక్కువవుతుంది. ఓర్పు, నేర్పు పాటించి, పిల్లలను వెన్నుతట్టి ప్రోత్సహించాలి. తల్లిదండ్రులకు వీలుకానప్పుడు మానసిక నిపుణుల సేవలు పొందాలి. పిల్లలను సాధించి, వేధించడం అసలు పనికిరాదు. కొంతమంది తల్లిదండ్రులు నిరంతరం లోపాలను ఎత్తిచూపి నసపెడుతుంటారు. దీనివల్ల లాభం కంటే నష్టమే ఎక్కువ జరుగుతుంది. వీరిలోని ఇతర ప్రావీణ్యతలను గుర్తించి ప్రోత్సహిస్తే వారిపై వారికి ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. తమపై తమకు నమ్మకం ఉన్నవారు లోపాలను సులభంగా అధిగమించగలరు.

డిస్లెక్సియా సమస్య ఉన్న వారిని ఒత్తిడి, ఆందోళనకు గురి చేయడం అసలు తగదు. దానివల్ల వారు మరింత సమస్యల్లోకి జారుకుంటారు. ఆహ్లాదకర వాతావరణం కల్పించాలి. సున్నితంగా సరిదిద్దాలే తప్ప కఠినంగా మందలించడం చేయరాదు.

డాక్టర్ ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి
Psychologist
nbsreddi@gmail.com
18-4-111/2, రైల్వే కాలని, తిరుపతి - 517 501.

ఫిట్స్.. జాగ్రత్తలు

ఆపుడప్పుడు కొందరు క్రింద పడిపోయి గిలగిలా కొట్టుకుంటూ స్పృహతప్పిపోతుంటారు. వారిచేతిలో తాళాల గుత్తి పెట్టే ప్రయత్నం పక్కవారు చేస్తుంటారు. కొందరికి ఈ సమయంలో నోట్లోనుంచి నురగ రావడం కూడా కనిపిస్తుంటుంది. వీరిని మూర్ఛ వ్యాధి గ్రస్తులుగా మనం గుర్తిస్తాం. ఈ మూర్ఛనే ఫిట్స్‌గా వైద్యులు చెప్తారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం మాత్రం ఈ ఫిట్స్‌ను గాని స్పృహను కోల్పోయి పడిపోవడం లాంటి లక్షణాలను అపస్మారకం అంటోంది. స్మారకం అంటే జ్ఞాపకశక్తి, అప అంటే నాశనం కావడం అంటే జ్ఞాపక శక్తిని కోల్పోవడమే నంటారు.

అసలు ఈ మూర్ఛ ఎందుకు వస్తుంది? ఎవరికి వస్తుంది అంటే మెదడు, కిడ్నీ, కాలేయపు వ్యాధుల వల్ల ఈ మూర్ఛరోగం రావచ్చు. ఎవరికీ అంటే దీనికి స్త్రీ పురుష భేదం కాని వయస్సు కాని అడ్డంకి కాదు. ఎవరైనా ఈ వ్యాధి బారినపడవచ్చు.

సాధారణంగా ఆల్కహాలు తీసుకొనే వారిలో ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాక రక్తంలో కాల్షియం, సోడియం, గ్లూకోజ్, ఆక్సిజన్ మోతాదు తగ్గినప్పుడూ ఈ ఫిట్స్ కనపడుతుంది. అంతేకాదు డిప్రెషన్‌కు వాడే మందులకూ, మెట్రోనిడజోల్‌కూ లోకల్ ఎనస్థిటిక్ మందులకూ కూడా ఈ ఫిట్స్ కలిగించే గుణాలున్నాయని తేలింది.

మహిళల్లో హార్మోన్ల తేడావల్ల కూడా ఈ ఫిట్స్ వచ్చే అవకాశాలున్నాయి. దీనివల్ల గర్భధారణలోనూ, బహిస్టు సమయాల్లోనూ, సంతాన నిరోధక మాత్రలు వాడుతున్నపుడూ ఈ ఫిట్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. మిరుమిట్లు గొలిపే కాంతిని చూసినా, వెల్డింగ్ సమయంలో జనించే కాంతిని చూసినపుడూ, మధ్యాహ్నం పూట మిలమిలా మెరిసే నీళ్లను చూసినా కూడా ఫిట్స్ మొదలవుతాయని వైద్యులు చెప్తారు.

ఇలా మూర్ఛ వచ్చే రోగికి ఉల్లిపాయ రసాన్ని 5-10 చుక్కల ప్రమాణంలో రెండు ముక్కు రంధ్రాలల్లోనూ నస్యంగా విడవాలి. మిరియం గింజలు, మునగ గింజలను మెత్తగా పొడిగా చేసి ముక్కు పొడుము మాదిరిగా ప్రయోగించాలి. వెల్లుల్లి ముద్దను 1 గ్రాము ప్రమాణంలో తీసుకొని దానిని చెంచాడు నువ్వునూనెకు కలిపి రెండు పూటలా తీసుకోవాలి. ఇటువంటి చికిత్సలను కూడా వైద్యుని పర్యవేక్షణలోనే చేయాలి. మూర్ఛ వ్యాధి ఎందుకు వస్తుందో వైద్యులను సంప్రదించి తెలుసుకొని దాని నివారణకు ప్రయత్నించాలి. ★

విరిగిన దంతాలను 'ఇంప్లాంట్' చేయవచ్చు

➲ **నా వయస్సు 28 . ఆక్సిడెంట్‌లో నా ముందు భాగంలో రెండు దంతాలు ఊడిపోయాయి. వాటిని తిరిగి పొందాలంటే ఏ చికిత్స ద్వారా వాటిని పొందవచ్చు.**

➔దంత వైద్యంలో అత్యాధునిక చికిత్సా విధానం 'ఈస్తటిక్ డెంటిస్ట్రీ' అని పేర్కొనవచ్చు. ఈ ప్రక్రియలో డెంటల్ ఇంప్లాంట్స్‌ను అమరుస్తారు. గతంలో దంతాలను తొలగించవలసి వచ్చినప్పుడు ఆ భాగంలో కృత్రిమ దంతాలను అమర్చేవారు. పూర్తిగా దంతాలు లేనివారికి తీసిపెట్టుకోవడానికి ఉపకరించే డెంచర్స్‌ను అమర్చేవారు. ఒకటి, రెండు దంతాలను అమర్చాల్సి వచ్చినప్పుడు ప్రక్కనున్న దంతాల ఆధారంగా బ్రిడ్జిని తయారుచేసి అమర్చేవారు. ఇంప్లాంట్స్ ప్రక్రియ అందుబాటులోకి వచ్చిన తొలి నాళ్ళల్లో నోటిలోని వెనుక భాగంలో దంతాలను అమర్చడానికి దీనిని ఉపయోగించేవారు. క్రమంగా ముందుభాగంలో కూడా దంతాలను అమర్చడానికి ఈ ప్రక్రియను ఉపయోగించి మీ సమస్యకు పరిష్కారం పొందవచ్చు. వీటివల్ల వ్యక్తి ముఖ సౌందర్యం ఇనుమడించడంతో పాటు ఆత్మవిశ్వాసం కూడా పెరుగుతుంది. వెంటనే మీకు దగ్గరలో ఉన్న దంత వైద్యుని సంప్రదించండి.

➲ **ఇంప్లాంట్స్ ప్రక్రియ వలన దంతాలను అమర్చడంలో ఏమైనా లాభాలున్నాయా?**

➔ఇంప్లాంట్స్ ప్రక్రియ అందుబాటులోకి వచ్చిన తొలినాళ్ళల్లో నోటిలోని వెనుకభాగంలో దంతాలను అమర్చడానికి దీనిని ఉపయోగించే వారు. క్రమంగా ముందు భాగంలో కూడా దంతాలను అమర్చడానికి ఈ ప్రక్రియను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇంప్లాంట్స్‌ను అమర్చడం వలన అవి కేవలం ఆహారం నమలడానికే కాక, చూడటానికి కూడా అందంగా కనిపించేలా చికిత్స చేయడంలో దంతవైద్యులు ఎంతో ప్రగతి సాధించారు.

➲ **పాడైపోయిన, దెబ్బతిన్న దంతాలను ఏ చికిత్స ద్వారా బాగు చేస్తారు?**

➔పాడైపోయిన, దెబ్బతిన్న దంతాలకు చేసే చికిత్స మరింత సౌందర్యపరమైన మెళకువలతోనూ, మరింత సులువుగానూ చేయడానికి, దంతాలకు పూర్వపు రూపం ఇవ్వడానికి ఈస్పటిక్ డెంటిస్ట్రీని ఉపయోగిస్తారు. పూర్వపు రూపం కల్పించడానికి వాటిని రుద్దడం లేదా కొన్ని ద్రవాలు దంతాలు పీల్చుకునేలా చేయడం వంటి చర్యలను చేపట్టారు. దీనివలన చిగుళ్ళు వాపునకు గురికావచ్చు. ఇటువంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా ఈస్పటిక్ టెంటిస్ట్రీని వాడతారు.

➲ **నా వయస్సు 28 సంవత్సరాలు. నాకు దంతాల మధ్య సందులున్నాయి. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం ఏమిటి? ఏ విధమైన చికిత్స చేయించుకోవాలి? ఒకవేళ చేయించుకుంటే సమస్య పరిష్కారం అవుతుందా?**

➔దంతాల మధ్య సందులు వచ్చినప్పుడు 'సిరామిక్ లామినేషన్' అనే చికిత్స చేయించుకోవాలి. దీనివలన రెండురకాల ఉపయోగాలున్నాయి. పైకి కనిపించే పదార్థం గుణం సహజంగా, మెరుగ్గా ఉండటం మొదటితైతే, పైకి కనిపించే పదార్థం అతి సహజంగా మామూలు దంతాల మాదిరిగా గట్టిగా ఉండటం రెండవది. సిరిమిక్ లామినేషన్ చికిత్స వలన ముక్కలైన దంతాలను మార్చడానికి దంతాల మధ్య సందులు, రంధ్రాలు లేకుండా చేయడానికి, అలాగే వంగిన, వంకర తిరిగిన దంతాలను సరిచేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. కొద్దిగ ఖర్చుతో కూడుకున్న చికిత్స ఇది. అయినా ఎక్కువ కాలం సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది. ఒకవేళ ఈ సందులు పెద్దగా ఉన్నట్లయితే వీటికి 'ఫిక్స్‌డ్ ఆర్థోడాంటిక్' చికిత్స చేయించుకోవలసి ఉంటుంది. 'ఫిక్స్‌డ్ ఆర్థోడాంటిక్' అనగా క్లిప్స్ లేదా బ్రేసెస్ వాడుతూ ఉన్న దంతాలను దగ్గరకు తీసుకురావడం. ఒకసారి వచ్చి చూపించుకుంటే కాని ఎలాంటి చికిత్స అవసరమో చెప్పలేం. కాబట్టి దగ్గరలో ఉన్న దంత వైద్యున్ని సంప్రదించండి.

★ **మా అబ్బాయి వయస్సు 9 సంవత్సరాలు. నోటితో గాలి పీల్చుతుంటాడు. నోటితో గాలి పీల్చడం వలన ఏమైనా పళ్ళు కొంచెం ఎత్తుగా, వంకరగా వచ్చే అవకాశం ఉందా? ఈ సమస్యకు పరిష్కారం ఏమిటి? కొంచెం వివరించండి?**

చిన్నపిల్లలు నోటితో గాలి పీల్చడం వలన ముఖంముందరి భాగం ఎక్కువగా పెరగడం, ఎత్తుపళ్ళు రావడం జరుగుతుంది. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం మొదటగా పిల్లలు నోటితో గాలి పీల్చడం అలవాటు మానివేయించాలి. అలాగే 'హబిట్ బ్రెకింగ్ అప్లాయన్స్' అని చేయాల్సి ఉంటుంది. రెండవది 'ఫిక్స్‌డ్ ఆర్థోడాంటిక్' చికిత్సా చేయించుకోవాలి.

-డాక్టర్ యం. ఎన్. గౌడ్
msgowd@hotmail.com
Phone: 040-23326777, 9618061536
డా. గౌడ్స్ డెంటల్ హాస్పటల్స్ 19,
దుర్గ ఎన్‌క్లేవ్, రోడ్ నెం. 12.
బంజారాహిల్స్ హైదరాబాద్ - 500 034

నుడి

11
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
29, అక్టోబర్
2011

మాటల మూటలు

■ వెసులుబాటు అనే మాటను తరచుగా వాడుతూ ఉంటాం. అయితే ఈ మాట ఏ నిఘంటువులోనూ లేదు. నిఘంటువుల్లో 'ఎసలిక' అనే మాట ఉంది. ఎసలిక అంటే తీరిక, అవకాశం అని అర్థాలు యిచ్చారు. ఈ ఎసలికే ఎసులు అయింది. ఎసులు అనే మాటను గోటుగా పలకడం కోసం 'వెసులు' చేసేశాం... దానితో 'పాటు' చేరి, వెసులుబాటు అయింది.

■ తావున/తాన/తావ: ఒకేమాట పలకలడంలో ఎలా మార్పు చెందుతుందో తెలుసుకోవడానికి ఇదొక ఉదాహరణ. 'తావు' అంటే చోటు. మా తావున అనడానికి మా తాన అనడం తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో వింటాం. ఇక్కడ 'వు' జారిపోయింది. ఇదే హోసూరు ప్రాంతాల్లో 'మా తావ' అంటారు. అక్కడ 'న' ఎగిరిపోవడంతో పాటు 'వు' కాస్తా 'వ' అయింది. ఇలాంటి చిన్నిచిన్ని తేడాలు చాలా సహజం.

■ Withdraw అనే మాట తరుచుగా వాడుకలో ఉంది. దానికి తెలుగుమాట ఏమిటో వెతగ్గా 'ఎడుంగు' అనే మాట దొరికింది. దానికి నామవాచకం 'ఎడుంపు'.
'నష్టం' అనే మాటకు 'ఎడపు' అనే అచ్చ తెలుగు మాట ఉంది. 'కష్టం' అంటే 'ఇడుము' ఇంకా వాడుకలోనే ఉంది.

ఉచ్చారణ సరిలేక పలుకు వెలవెల

కొత్త శీర్షిక

ది ద్దుబాటు వరదాచారిగా ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక పాత పాఠకులకు నేను తెలిసినవాణ్ణే. 1997 ఏప్రిల్లో ప్రారంభించి దాదాపు రెండేళ్ళు ఆ శీర్షికను రాశాను. అదే పేరుతో పుస్తకంగా వేస్తే బాగానే ఆదరణ పొందింది. ఇప్పుడు సంపాదకులు శాస్త్రిగారు మళ్ళీ భాష గురించి, ముఖ్యంగా టీవీ చానళ్ళ భాష గురించి శీర్షిక రాయమని ఆదేశించారు. శీర్షికకో పేరు ఉండాలి గనుక దీన్ని 'వరదాక్షరి' అందామని నిర్ణయించాను. వారం వారం 'వరదాక్షరి'తో మీ ముందుంటాను. చదవండి. ప్రతిస్పందించండి.

తెలుగు పత్రికలలోనే కాదు చానళ్లలోనే కాదు, నిత్య వ్యవహారంలో సైతం ఇతర ప్రాంతాలవారి పేర్లను మనం తప్పుగా రాస్తున్నాం. తప్పుగానే పలుకుతున్నాం. ఉదాహరణకు అంబేడ్కర్ పేరును మనం 'ద'తో రాస్తున్నాం. అలాగే పలుకుతున్నాం. ఇప్పుడు రాష్ట్రంలో పర్యటిస్తున్నవారు భా.జ.పా. వరిష్ఠ నాయకులు. ఆయన పేరు లాల్ కృష్ణ అడ్వాని. కాని 'అద్వాని' అని రాస్తున్నాం. అలాగే అంటున్నాం. రాష్ట్ర భా.జ.పా. నాయకులు కూడా అలాగే అంటున్నారు. గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రి నరేంద్ర మోదీని 'మోడి' అంటున్నాం. కిరణ్ బేదీకి 'బేడి' తగిలించాము. పూర్వం సోహ్రాబ్ మోది అని 'ఝాన్సీరాణి' వంటి గొప్ప చారిత్రక చిత్రాల నిర్మాత, నటుడు ఉండేవాడు. ఇప్పుడున్న జీరాక్స్, రబ్బర్ కంపెనీలు కూడా మోదీలే. మోడి అని పూర్వం మరాఠీ భాషకు లిపి ఉండేది. దాన్ని వదిలేసి వారు దేవనాగరిని చేపట్టారు కనుక ఇప్పుడది లేదు. మన నగరంలో అబిడ్స్ అని కొందరు ఫేషన్‌గా పలుకుతున్నామనుకునేది ఆబిద్ రోడ్. ఆబిద్ షాపు అని అక్కడ ఈనాటి సూపర్ బజారులాంటి దుకాణ మొకటి ఉండేది. మన క్రికెట్ హీరో సచిన్ తెందుల్కర్. టెండుల్కర్ కాదు. మరాఠీలో గొప్ప నాట కకర్త తెందుల్కర్ అని ఉండేవారు. ఝాన్సీ రామ్ కోత్వాల్, శాంతతా కోర్ట్ చాలూ ఆహే ఆయన ప్రసిద్ధ నాటకాలు. తెలుగులోకి అనువాదమై ఇక్కడా మన్నన లందుకున్నాయి. ముస్లింల ధర్మ సందేహాలను తీర్చే సంస్థ దారుల్ ఉలూమ్ దేవ్ బంద్. బండ్ అని తప్పుగా రాస్తున్నాం.

ఉర్దూలో అమీర్, ఆమిర్ అని రెండూ ఉంటాయి. నగరంలో అమీర్‌పేట ఎవరికి తెలియదు. కాని తారే జమీన్ పర్ లాంటి ప్రయోగాత్మక చిత్రాలు తీసిన నటుడు మాత్రం ఆమిరే. ఆయన ఇంగ్లీషులో రెండు ఎలతో రాసుకున్నా మనం గుర్తించడం లేదు. మరి మన తెలుగు నుటుడు అలీ మాతం ఎందుకో ఆలీ ఐపోయాడు. హిందీలో యశ్‌ఛోప్డా గొప్ప దర్శకుడు. ఆయన యాష్ బూడిద ఐపోయాడు. తబస్సుమ్ అనే సినీ నటి హైదరాబాద్ అమ్మాయె. తబ్బూ అని ముద్దు పేరు. ఆమె కాస్తా టాబూ అంటే అస్పృశ్య ఐపోయింది. ప్రపంచ ఉక్కు పారిశ్రామికులలో అగ్రగణ్యుడు మిత్తల్. మిట్టల్ ఐపోయారు. హైదరాబాదులోనే మరో మిత్తల్ గొప్ప చిత్రకారుడు ఉన్నారు. ఆయనా మిట్టల్ ఐపోయాడు. అన్నిటికంటే అన్యాయం మన తెలుగు పండితులు పెసరట్లలాగా పండిట్లు ఐపోయారు. సంస్కృతం పైత్యం చేసి శాన్స్ క్రిట్ ఐపోయింది. 'త'లను 'ట'లు చేయడమే కాదు మనం 'ట'లను 'త'లు కూడా చేయగలం. రామ్ జెఠ్మలానీని జెత్మలాని చేశాం. ఇంగ్లీషులో డి అక్షరానికి, టి అక్షరానికి రెండు రకాల ఉచ్చారణ ఉందని మరచిపోతే ఎలా?

ఈ తప్పులన్నింటికీ కారణం మనం ఆంగ్ల మాధ్యమం ద్వారానే సమాచారమంతటినీ పొందుతుండటమే. అయితే ఇంగ్లీషు లేదా రోమన్ లిపిని మాత్రమే నిందించి ప్రయోజనం లేదు. ఎవరి లేఖన సంప్రదాయాలు వారికి ఉంటాయి. రాసిన అక్షరాల నన్నింటినీ పలుకడం మన పద్ధతి. కాని, యురోపియన్ దేశాలలో అలా కాదు. వారు ఎన్ని అక్షరాలైనా రాసుకుంటారు. కాని కొన్ని పలుకరు. మనకు తెలియని ప్రాంతాల పేర్లు, అక్కడి మనుషుల పేర్లు రాయడం మనకు సమస్యే. అయినా తెలుసుకొని రాయలన్నది పత్రికా రచనలో నియమం. దానికి పద్ధతులున్నాయి. కష్టమని తోచిందేదో రాసేయడం కుదరదు. అందునా మన దేశీయుల పేర్లు తెలియవనటానికి కూడా వీలులేదు. పూర్వం పెద్ద వార్తా సంస్థలను మొదటి రోజైనా కొత్తపదం ఉచ్చారణ ఇవ్వమని అడిగే వారం. వారు ఇచ్చే వారు. ఇప్పటికీ అమెరికా నుండి వెలువడే అంతర్జాతీయ వారపత్రిక టైం వంటివి కొత్త పేరేదైనా వచ్చినప్పుడు ఉచ్చారణ ఇస్తున్నాయి. ఈ నెల 19వ తేదీన మళయాల రచయిత జార్జి వర్గీస్ కాక్కనాదం 76 ఏళ్ళ వయసులో కాలధర్మం చెందారు. ఇంగ్లీషు స్పెల్లింగ్ చూచి మన భాషా సంప్రదాయం ప్రకారమైతే ఆయన పేరును సరిగా రాయడం కష్టం. హిందూ పత్రిక ఆ వార్తలో పేరును ఇలా ఉచ్చరిస్తారంటూ ఉచ్చారణ ఇచ్చింది. లేకపోతే కాక్కనాదం అని రాయలేము. ఐతే ఆయన రాసిన రెండు నవలల పేర్లు ఉచ్చారణ ఇవ్వకున్నా మనం తప్పుగా రాయకూడదు. ఆ పేర్లు ఉష్ణమేఖల, యుద్ధావసానం.

కొంచెం ఆలోచిస్తే ఇవి రాయగలం. పూర్వం ఒక మళయాళ సినిమాకు అవార్డు వచ్చింది. దాని పేరు నిర్మాల్యం. ఒక్క తెలుగు పత్రికా దాన్ని సరిగా రాయలేదు. ఆ ఎంగల్ పొంగళ్ భాష మనకేం తెలుస్తుందన్నాడొక పెద్దాయన. సరి కాదు. వైదిక సంప్రదాయం, పూజా పునస్కారాల గురించి కొంతైనా తెలిస్తే సంస్కృత పదం తెలియదా? తెలుసుకోవాలి? అన్నిటి గురించి ఎంతో కొంత తెలుసుకొని ఉండటం పత్రికా రచయిత ధర్మం.

అన్ని రంగాల అభివృద్ధే .. మేలిమి నుడి

ఎట్టకేలకు ప్రాచీన భాషగా తెలుగులో లోతైన పరిశోధనలు జరపడానికీ, దానికి జాతీయ, అంతర్జాతీయ గుర్తింపు, పెంపు తేవడానికీ కేంద్ర ప్రభుత్వం మనకొక 'సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్‌లెన్స్ ఫర్ స్టడీస్ ఇన్ క్లాసికల్ తెలుగు'ను ప్రారంభిస్తోంది. మన తోపాటు కన్నడానికి కూడా ఈ ఉత్తర్వులు ఇచ్చింది. కేంద్ర మానవవనరుల మంత్రిత్వశాఖ నుండి సెప్టెంబర్ 29న ఈ ఉత్తర్వులు వెలువడ్డాయి. 2009 మే 8న కేంద్ర మంత్రి మండలి సమావేశంలో ఆమోదించిన ప్రకారం ఈ పరిశోధనా కేంద్రాలను స్థాపించడం కోసం సవివరమైన ప్రాజెక్టు రిపోర్టును పంపించవలసిందిగా మైసూరులో ఉన్న భారతీయ భాషల కేంద్ర సంస్థ (సి.ఐ.ఐ.ఎల్.)ను కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆదేశించింది. 2010మే నెలలో మైసూరు నుండి కేంద్రానికి ప్రతిపాదనలు వెళ్లాయి. ఆ ప్రతిపాదనల ప్రకారం - 'ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ క్లాసికల్ తెలుగు' (ఐ.ఐ.సి.టి.) అనే పేరుతో ఒక స్వయం ప్రతిపత్తిగల సంసను సొసైటీస్ రిజిస్ట్రేషన్ ఆకు ప్రకారం నమోదు చేసి మైసూరులోని భా.భా. కేంద్ర సంస్థలో గాని, హైదరాబాదులో గాని కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కలిసి నిరయించి స్థాపించాలి. క్లాసికల్ లాంగ్వేజెస్ విభాగం క్రింద కేంద్ర ప్రభుత మే ఈ సంస ఆరిక అవసరాలను పూర్తిగా తీరుస్తుంది. ఈ సంస్థను కేంద్ర ప్రణాళికా పథకాల క్రింద తెలుగు భాషాభివృద్ధి కోసం స్థాపించాలి.

ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ క్లాసికల్ తెలుగు (ఐ.ఐ.సి.టి.) సంసాగత నిరాణం రెండు విభాగాలలో ఉంటుంది. అవి 1. క్లాసికల్ తెలుగు లాంగ్వేజెస్ ప్రమోషన్ బోర్డు (సి.టి.ఎల్.పి.బి.) 2. సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్‌లెన్స్ ఫర్ స్టడీస్ ఇన్ క్లాసికల్ తెలుగు (సి.ఇ.ఎస్.సి.టి.). అయితే ఇప్పుడు వచ్చిన ఉత్తర్వులు ప్రకారం 'ఇన్‌సిటూ ట్' అంటూ ఏమీ ఉండదు. ఏరాటయ్యేదల్లా - 'సెంటర్ ఫర్ ఎక్స్‌లెన్స్ ఫర్ స్టడీస్ ఇన్ క్లాసికల్ తెలుగు' అనే ఒక పరిశోధనా కేంద్రం మాత్రమే. దీనికొక ప్రాజెక్టు డైరెక్టరుతోపాటు మరి ఆరుగురు కార్యాలయ ఉద్యోగులు, 30మంది వివిధ స్థాయి పరిశోధకులూ ఉంటారు. నియామకాలు, నిర్వహణ అంతా సి.ఐ.ఐ.ఎల్. పర్యవేక్షణలోనే నడుస్తుంది. ప్రాజెక్టు డైరెక్టరు సి.ఐ.ఐ.ఎల్. ఆదేశాలు, సూచనల ప్రకారం రాష్ట్రకేంద్ర ప్రభుత్వాలు సంబంధిత బాధ్యుల సమన్వయంతో క్లాసికల్ తెలుగు అభివృద్ధి కోసం పని చెయ్యాలి. పరిశోధనాంశాలను, అర్హతగల పరిశోధకుల్ని గుర్తించి పరిశోధనా ఫలితాలను ప్రతి మూడు నెలలకీ సమీక్షించి సి.ఐ.ఐ.ఎల్‌కు తెలుపడం కోసం ఒక ప్లానింగ్ అండ్ మానిటరింగ్ బోర్డు (పి.ఎం.బి.)ని నియమిస్తారు. ఈ బోర్డులో అయిదు గురు నిపుణుల్ని సి.ఐ.ఐ.ఎల్. డైరెక్టర్ రా ప్రభుత్వంతో సంప్రదించి నియమిస్తారు. ఇందులో కేంద్ర మంత్రిత్వశాఖ, సాహిత్య అకాడమీల ప్రతినిధులు, ఇతర అధికారులు ఉంటారు. ఇప్పుడు అమలులో ఉన్న 11వ పంచవర్ష ప్రణాళికలో 2010లో 75 లక్షలు, 2011లో 150 లక్షలు, 2012లో 450 లక్షలు ఖర్చుపెట్టాలని ప్రతిపాదించారు. దానికి కేంద్రం స్పందించి, నిరయాలు తీసుకొని ఉత్తరు లివ్వడానికి కొంత వ్యవధి పోగా ఇప్పుడు 2011-2012 ఆర్థిక సంవత్సరంలో మిగిలిన సమయానికి 54.54 లక్షలు మాత్రమే లభిస్తున్నది. (2011-2012కు అంచనా వ్యయం మొత్తం 220 లక్షల్లో భాగం ఇది). రాబోయే 2012-2017 పంచవర్షప్రణాళికా కాలానికి 10,22,85,600 రూపాయల్ని కేంద్రం కేటాయించింది.

ఇదీ ఇప్పుడు ప్రారంభం కాబోయే వ వస. దీన్ని మైసూరులో ప్రారంభించాలని కేంద్రం నిర్ణయించింది. రా తో సంప్రదించి సల నిరయం చెయ్యవలసిన బాధ్యతను కేంద్రం విస్మరించింది. ఇందుకు కారణం అంతుపట్టడం లేదు. పైగా కేంద్ర మానవనరుల మంత్రిత్వశాఖలో కేబినెట్ హోదా మంత్రి కపిల్ సిబ్బల్ కాగా సహాయమంత్రి మన పురంధేశ్వరి గారు. రెండేళ్ళ క్రితం కేబినెట్ నిరయాలు జరిగి, ఏడాది క్రితం ప్రతిపాదనలు అందినా, కేంద్ర మంత్రి గాని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గాని ఈ విషయంలో ఏం చేస్తున ట్లో తెలియడం లేదు. ఇప టి వార్తలి బటి ఈ పరిశోధనా కేంద్రాన్ని ఏదో ఒక యూనివర్శిటీలో రెండు, మూడు గదుల్లో సర్దేయడం అంటే ప్రారంభంలోనే దీనికి ముగింపు పల్కడం అన్నమాట. దీనికి ప్రత్యేకంగా భవన సౌకర్యం కల్పించాలి. ఇది పూర్తిగా కేంద్ర ప్రభుత నిధులతో నడిచే సంసేగాని, ఏ యూనివర్సిటీలో భాగం కాదు. మన యూనివర్సిటీల రాజకీయాలకు, అసమర్థతలకు ఈ పరిశోధనా కేంద్రం బలి కాకూడదు. ఇప్పటికైనా మన ప్రభుత్వం తెలివి తెచ్చుకొని ఈ అంశాల్లో తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి.

క్లాసికల్ తెలుగు అంటే ప్రాచీన తెలుగు అనడం బాగా ప్రచారంలోకొచ్చింది. కాని, అది పూర్తి అర్థ

ప్రత్యేక మంత్రిత్వశాఖ లేకపోవడమే కారణం

తమిళనాడులోను, కర్ణాటకలోను వారి భాషల విషయమై అన్ని విషయాలూ పట్టించుకోవడానికి ప్రత్యేక మంత్రిత శాఖలునా యి. ఇవి ఆ రాష్ట్రాలు ఏర డిన నాటినుండీ పనిచేస్తున్నాయి. మన రాష్ట్రంలో మంత్రి త్వశాఖ లేకపోవడమే అన్ని సందర్భాల్లోనూ తెలుగుకు జరుగుతున్న అన్యాయాలకు కారణం. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున తెలుగు గురించి మాట్లాడేది ఎవరు? తెలుగు గురించి పట్టించుకునే దిక్కు ఎవరూ లేరు. ప్రాచీన భాషా ప్రతిపత్తికై పోరాటం జరిగిన సమయంలో కూడా ఇదే పరిస్థితి. మన పొరుగువారి బలం అదే. మన బలహీనతా అదే. రాజకీయ పార్టీలు గాని, పెద్దలు గాని ఈ విషయాన్ని తప్ప తక్కినదంతా మాట్లాడతారు. భాషోద్యమకారులు, రచయితల సంఘాలు మాత్రమే ఈ డిమండ్ చేస్తున్నారు.

ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌కు పాలకులు ఈ డిమాండ్‌ను తీర్చాలి. కేంద్రం ద్వారా వచ్చిన నిధుల్ని ఉపయోగించడంతోపాటు ఆధునిక భాషగా తెలుగు అభివ దిశై ఈ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏం చేయదలచుకొన్నదో చెప్పాలి. ఒక వంద కోట్ల నిధుల్ని విడుదల చేసి, ఇందుకోసం ప్రత్యేకించి తెలుగు భాషా అభివృద్ధి సంస్థను ప్రత్యేకంగా నెలకొల్పి అన్ని విధాలా తెలుగును ఆధునిక భాషగా అభివృద్ధి చేసే కృషిని ప్రారంభించాలి. ఇది తక్షణావసరం. కంపూ టర్ రంగంలో ఇంటరె టులో తెలుగును సమున్నతంగా తీర్చిదిదడానికి మంత్రి పొన్నాల లక్ష్మయ్య చొరవ తీసుకొని ఆ రంగంలోని నిపుణులను ప్రోత్సహించి చేస్తున్న గొప్పకృషి నెరవేరాలంటే కూడా తెలుగును ఆధునిక భాషగా, అన్నిరంగాల్లో పనికొచ్చే భాషగా, బ్రతుకు తెరువునిచ్చే భాషగా పెంపొందించడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూనుకోవాలి.

- డా॥ సామల రమేష్‌బాబు
ఫోన్: 9848016136

నిర్వహణ: డా.సామలరమేష్‌బాబు ncharithra@gmail.com

విద్యాబోధన, ప్రజాపాలన

దేశభాషల్లో సాగిస్తేనే వికాసం

భాషలోచన

భాషా వికాసం మానవవికాసాన్ననుసరించి ఉంటుంది. మానవ హృదయం అంటే మానవ భావాలు సున్నితమైన కొద్దీ మానవ శరీరము సున్నితమవుతుంది. ఆ రెంటినీ అనుసరించి భాష కూడా సున్నితమవుతుంది. మానవ హృదయములూ, శరీరములూ ఏదో అభూతపూర్వము కనుక అనిర్వచనీయమైన పరమార్థమునకు అభిముఖములై సాగుతూ పరిపక్వతకు వస్తూ ఉన్నవి. అట్లే భాషలు కూడాను. మానవ హృదయానికి, అంటే మానవ భావానికి, మానవ శరీరానికి, మానవ భాషకు పరిపూర్ణతా శాశ్వతతాస్థితులు ఇంతవరకు ఏర్పడలేదు.

వృక్ష విజృంభణము వంటిదే మానవతా విజృంభణమూ. వారి భావన విజృంభణమునూ, శబ్దశాస్త్రవేత్తలు వృక్షశాస్త్రవేత్తలవలె దొరికే ప్రతి శబ్దమునూ శ్రమించి, దాని పుట్టుపూర్వోత్తరాలు, ఇప్పటివరకు అది చెందిన పరివర్తనాలు, అర్థంలోనూ, రూపంలోనూ కూడా గుర్తించి, నిరూపించి ప్రకటిస్తారు. భావికాలంలో అవీ మారిపోగలవు. ఆ మార్పులను భావికాలంవారు పరిగణించి ప్రకటించగలరు. దాని స్వరూప స్వభావాలను, ఉపయోగాలను గుర్తించడము, వానిని ప్రకటించడము మాత్రమే వారిపని గాని, వానిని వేనిని గాని తార్మారు చేయడం గాని, చంపడం గాని, పుట్టించడం గాని వారిపని గాదు. మానవవర్గం అన్యోన్యాశ్రమంతోనే ఆదికాలం నుండీ అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఇప్పుడు మరీ ప్రపంచ ప్రజలు అందరూ కలగాపులగంగా ఐక్యం అయిపోతున్నారు. దూరదేశాలకు కడుచేరికకు వచ్చినవి. మునుపు సంబంధం లేని దేశాలతో ఇప్పుడు అనుబంధాలు అధికమవుతున్నవి. హృదయాలు విశాలాలు కావడంచేత, ప్రజానుబంధాలు విశాలాలుకావడం చేతా ఒక భాషే మాట్లాడే ప్రజలలో సంబంధాలు సాన్నిహిత్యం చెందడంతో పాటు ఇతర భాషలవారితో కూడా వ్యవహార బాంధవ్యాది సంబంధాలు జరుగుతూ ఉండడం చేతా, విభిన్న భాషలకు కూడా సాన్నిహిత్యం ఏర్పడుతుంది. పరిపూర్ణంగా పర్యాలోకించి, పర్యవలోకించి చూస్తే ప్రపంచ జాతులన్నీ ప్రపంచ భావాలన్నీ కూడా ఏకీభావం పొందవలసిన స్థితిలోకి దూకుతున్నట్టున్నవి. క్రమ పరిమాణాలలో అది సిద్ధిస్తుందో, సిద్ధించదో కాని అది యెట్టా ఉన్నా సద్యః భాషల సాంగత్యం, సాంకర్యం అనివార్యమే అనక తప్పదు.

నేడు ప్రపంచ భాషలలో కల్లా ఇంగ్లీషు బహుదేశ బహు ప్రజారూఢమై ఉన్నదనీ, పద సంఖ్యను బట్టి కూడా అత్యాధిక్యమును చెంది ఉన్నదనీ అందరూ అంగీకరిస్తారు. ఆ భాష అట్టిది కావడానికి అది ప్రపంచ భాషలలో నుండి ఆవశ్యక పదజాలమును, భావబంధములను గ్రహించింది కావడం ముఖ్య హేతువనవచ్చును. బాందికూట్ (పందికొక్కు), మాంగో (మాంగాయ్) ఇత్యాది పదాలెన్నో తెలుగు నుండి కూడా ఇంగ్లీషులోకి చేరినవి. ఇంగ్లీషువారు అట్లా చేర్చుకోవడం తమ భాషకు వికాస హేతువనుకొంటోంటే మనవారు అంటే ఆంధ్ర ద్రావిడాదులు, మఱీ ద్రవిడులు... కొందరు.. ఇతర భాషల పదాలను వాడుకొంటూ మనవారు మన భాషను పాడుచేస్తున్నారంటున్నారు.

నిజానికి భాష అభివృద్ధికి, వికాసానికి ఈ సాంకర్యం అత్యావశ్యక మేమో అని కూడా అనిపిస్తుంది. నేడు ప్రపంచ భాషలలో కల్లా ఇంగ్లీషు బహుదేశ బహు ప్రజారూఢమై ఉన్నదనీ, పద సంఖ్యను బట్టి కూడా అత్యాధిక్యమును చెంది ఉన్నదనీ అందరూ అంగీకరిస్తారు. ఆ భాష అట్టిది కావడానికి అది ప్రపంచ భాషలలో నుండి ఆవశ్యక పదజాలమును, భావబంధములను గ్రహించింది కావడం ముఖ్య హేతువనవచ్చును. బాందికూట్ (పందికొక్కు), మాంగో (మాంగాయ్) ఇత్యాది పదాలెన్నో తెలుగు నుండి కూడా ఇంగ్లీషులోకి చేరినవి. ఇంగ్లీషువారు అట్లా చేర్చుకోవడం తమ భాషకు వికాస హేతువనుకొంటోంటే మనవారు అంటే ఆంధ్ర ద్రావిడాదులు, మఱీ ద్రవిడులు... కొందరు.. ఇతర భాషల పదాలను వాడుకొంటూ మనవారు మన భాషను పాడుచేస్తున్నారంటున్నారు.

అతడు గ్రంథమును వ్రాసినాడు. అనుట తెలుగు పలుకుబడి కాదు. కమ్మ వ్రాసినాడు. జాబు వ్రాసినాడు అనుటే కాని గ్రంథము వ్రాసినాడు వ్రాయుట లిపికారునిపని. అందు రచనా చమత్కృతి లేదు. గ్రంథము రచించినాడు. కబ్బము కట్టినాడు. కబ్బము చెప్పినాడు అనుట పాత తెలుగు పలుకుబడి. గ్రామాధికారిని కరణమని పిలుతురు అనుట తెలుగు పలుకబడి కాదు. కరణమందరు. కరణమని పేర్కొందరు అనుట తెలుగు పలుకుబడి. కరణమని పిలుతురు అనుట ఇంగ్లీషు పలుకుబడికి తెలుగు. భాషలో రూఢమైనది. ఇక తొలగింప సాధ్యము కాదు. రూఢికెక్కిన తరువాత తప్పుగా భావించడం తొలగిపోతుంది. ఇట్టివాని నెన్నింటినో చూపవచ్చును. పూర్వము సంస్కృతసమ, సంస్కృతభవ, ప్రాకృత భవములు తెలుగులో చేరినట్టే నేడు తురష్కసమ, తురష్కభవ, ఆంగ్లసమ, ఆంగ్లభవ పదములూ చేరినవి. రైళ్ళను, రోడ్లను సైకిళ్ళను, కలెక్టర్లను, తాలూకాలను, జిల్లాలను ఇక తొలగింప జాలము. వీటిని పుస్తకాలలో అనుకరణ చిహ్నాలతో ఇంకా ఎన్నాళ్ళని బహిష్కారంతో ఉంచడం? ఈ బహిష్కారం తొలగిపోక తప్పదు.

అట్లే మాండలిక ప్రయోగ వైవిధ్యాలను కూడా ఇక దిగదొక్కజాలము. ఆయా ప్రయోగాలలో ఇక మాధుర్యమున్నది. ఆ యా రూపములను అక్కడక్కడ ప్రజలు స్వస్థాన వేష భాషాభిమానులయి ఆదరిస్తారు. ఆ యాదరణమును ఇతరులెవరూ కాదు కూడదని గర్హింప రాదు. గర్హింపబోయినా సాగదు. విశాఖ జిల్లావారు వెళ్ళిపోయి వచ్చారు. 'ఎల్.పో యొచ్చాడు' అంటారు. అది వారి నాలుకమీద తేలికగా తేలియాడే తేటపలుకు. నైజాంవారు 'వాడువచ్చినడు', 'వాడు వచ్చిండు' అంటారు. మధ్యాంధ్రదేశం వారు 'వాడు వచ్చి వేసినాడు', 'వాడు వచ్చేశాడు' అంటారు. మదరాసువారు 'వాడుపోయి విడిచినాడు', 'వాడు పూడ్చినాడు' అంటారు. ఈ ప్రయోగాలన్నీ గ్రాహ్యాలే. అచ్చమయిన తెలుగు ఫలానా జిల్లాదే. ఆ జిల్లా ప్రయోగాలే గ్రాహ్యాలు. ఇతరములన్నీ పరిత్యాజ్యాలు అని యెవరూ యెవరినీ గర్హింప జాలరు. గర్హించకూడదు. ఇట్లా అన్ని జిల్లాల భాషలను ఆదరించేటట్టయితే అవ్యవస్థగా భాష చెడిపోతుందేమోనని భయపడుతున్నారు కొందరు. ఆయా పదాలు ప్రయోగించే ప్రజలు చెడిపోయే వారయితే ఆయా పదాలు చెడిపోతవి. ఆ భాషా చెడిపోతుంది. ఆయా ప్రజలు సంఘంలో అభ్యుదయం చెందేవారయితే వారి పదప్రయోగాలూ భాషా సంఘంలో అభ్యుదయం చెందేవే అవుతవి.

ఆంధ్రులు అనేక జిల్లాల్లో వెల్లివిరిసి వేరు వేరు స్వరూపస్వభావాలతో పెంపొందుతూ వైవిధ్యంలో ఐకవిధ్యం వెలయించుకొంటూ వస్తున్నట్లే బహుమండలాల్లో బహుముఖాల వేర్వాసి పెంపొందుతూ ఉన్న భాషకూడా తన వైవిధ్యంలో నుండి ఆంధ్రతా రూపమైన యైకవిధ్యాన్ని వెలయించుకొంటూనే ఉంటుంది. ''రాజనుమతోధర్మ:'' అన్నట్టు ఇంతదాకా విద్యాశాలల్లో ఇంగ్లీషు ప్రధాన భాషగా ఉంటూ వచ్చింది. ఇకమీదట దేశభాషలకే ప్రాధాన్యం ఏర్పడనున్నది. సర్వశాస్త్రాలు దేశ భాషలలోనే వెలయునున్నవి. కాని ఇందులో చిక్కయిన వింత విషయం ఒకటి ఉన్నది. ఆయా శాస్త్ర పారిభాషిక పదాలన్నీ ఇది వరకు ఇంగ్లీషులోనే ఉంటూ వచ్చినవి. ఇక విద్యా వ్యవహారాలన్నీ దేశ భాషలోనే ఉండవలెనంటే భారతదేశానికంతా ఏకవిధంగా ఉండటట్లు విద్యాశాఖ వారు వాటిని సరికొత్తగా సృష్టించడం గాని, ఇంత బాధెందుకు? ఆంగ్లపద బహిష్కారమెందుకు? ప్రాచీనులు జ్యోతిశ్శాస్త్రంలో హోరా ద్రేక్కణీయాది పదాలను గ్రీకుల నుండి గ్రహించినట్లు నేటి వారుకూడా ప్రపంచ సామాన్య వ్యవహారంలో ఉన్న ఇంగ్లీషు పదాలనే వాడుకోవడం మంచిదని తలిస్తే వాటినే అంగీకరించడం గానీ చెయ్యవలసి ఉంటుంది. రెండో పద్ధతే మంచిదని నా ఉద్దేశము. దీనివల్ల ప్రపంచైక భాషా వ్యవహార నిర్మాణంలో శాస్త్ర పారిభాషిక పదాల వరకైనా ఐకవిధ్యం అనువు పడుతుంది. మన విజ్ఞానంలోనే సర్వప్రపంచ విజ్ఞానాలూ అంతర్భవిస్తవి. ఆవిర్భవిస్తవి.

భారతీయ విజ్ఞానం నుండే సర్వదేశాలవారి విజ్ఞానాలూ పుట్టినవి అని తృప్తిపడి కూర్చుండే వారు కొందరున్నారు. అట్టివారు మామిడి టెంకను చేతిలో నుంచుకుని దీనిలోనే మామిడి పిందెల, కాయల, పండ్ల రుచులన్నీ చూస్తామనీ, మామిడి చిగుళ్ళతోడి కొమ్మల నీడ అనుభవిస్తాయనీ సంతోషిస్తూ కూర్చుండేవారి సగోత్రులు. నిజంగా మన విజ్ఞానం నుండే ప్రపంచ విజ్ఞానమంతా వెల్లివిరిసినా మనమిప్పుడు ఆ మాటే పారాయణ చేస్తూ కూర్చుంటే లాభం లేదు.

సర్వభారత భాషలూ, సంస్కృతంలో నుండే పుట్టినవనే వాదం ఉన్నది. అది చాలావరకు సత్యమే కాని దానిని బట్టి సంస్కృతం ఒకటే నమ్ముకుని నేటి ప్రధాన వ్యవహారాలన్నీ దేశభాషలను విడిచిపెట్టి దానిలోనే సాగించబూనితే భారతదేశ వ్యవహారతంత్రం ఏది కాని కడతేర బోదు. అమిత విజ్ఞానానికి ఆటపట్టయిన సంస్కృతం మన దేశభాషల నిండిలోనూ అనుగతమై జీర్ణించి వస్తూ ఉన్నది. అది భారతీయుల శరీరాలలో, రక్తకణాలలో అణువణువునా అనుగతమై ఉన్నది. శరీరానికి శరీరానికి ఎంత సంబంధం ఉన్నదో సంస్కృతానికి మనదేశ భాషలకు అంత సంబంధం ఉన్నది. తెలుగు భాషలో నూటికి ఎనభై వంతున సంస్కృత పదాలున్నవి.

మన భావ బంధమంతా సంస్కృత భావబంధంతో అంటిపట్టుకొని ఉన్నవి. దేశభాషల పెంపు సంస్కృతపు పెంపేకాని వేరేకాదు. సంస్కృతంలో సంస్కృతమే ఉంది. కాని మనదేశ భాషలలో సంస్కృతమంతా ఇమిడి ఉన్నది. ప్రాకృతాలన్నీ ఇంకా ఇప్పటిదాకా మన దేశంలో చెల్లుబడి కలిగి అధికారించిన తురుష్కాది భాషలలోని అవశ్యక పదజాలమంతా పొల్లువారుతున్నది. తల్లిభాష అయిన సంస్కృతానికి ఈ వికాసం లేదుగదా. కాని ఆ తల్లి చలువే ఈ దేశభాష కింత వికాసం కలిగించింది. దేశ ప్రజలు దేశభాషలలో సర్వవ్యవహారాలూ సాగించ కలిగినారంటే దేశభాషా వికాసం దేదీప్యమానంగా వెలుగొందుతుందన్న మాట కాదా?

విద్యాశాలలో విద్యాబోధన దేశ భాషలలో సాగించడం, ప్రజాపాలన తంత్రమంతా దేశభాషలలో సాగించడం ఎంత శీఘ్రంగా సాగుతుందో అంత శీఘ్రంగా దేశభాషా వికాసం కలుగుతుంది.

- వేటూరి ప్రభాకర శాస్త్రి
(ఆల్ ఇండియా రేడియో మద్రాసు కేంద్రం వారి సౌజన్యంతో)
("తెలుగు వ్యాస మండలి" నుండి)

ఏది ముందు.. ఏది తర్వాత?

వేదిక

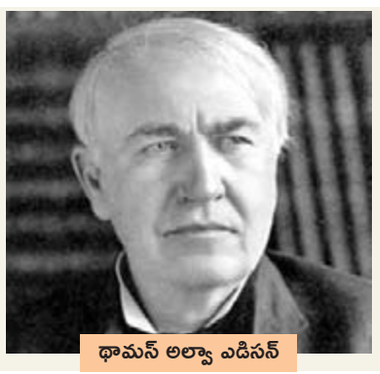
*పదవ తరగతి వరకు పాఠ్యాంశాల రూపకల్పన, తెలుగు వాచకాల తయారీ ఒక ప్రణాళికా బద్ధంగా ఉండాలి. ఈ క్రమంలో 8వ తరగతి ప్రస్తుత తెలుగువాచకాన్ని పరికిస్తే భాషానైపుణ్యము అందించే ప్రయత్నంలో కొన్ని పాఠ్యాంశాలు విద్యార్థికి తలకుమించిన భారం అవుతున్నాయి. ప్రాథమికోన్నత స్థాయి నుండి 'ఉన్నత పాఠశాలలోకి' ప్రవేశించిన విద్యార్థి భాషా నైపుణ్యములు (శ్రవణ, భాషణ, పఠన, లేఖనాలు) నేర్చి ఉంటాడు. అదీ క్షుణ్ణంగానా? అంటే ప్రశ్నార్థకమే!

సిసింద్రి

ఇట్లో స్విచ్ వేస్తే

హాంఫ్రే డేవీ

ఇంట్లో స్విచ్ వేస్తే - లైట్ వెలగటం అన్నది మామూలు మాటే. మరి కాస్త ఆలోచిస్తే - ఆ 'లైట్'ని కని పెట్టింది థామస్ అల్వా ఎడిసన్ అన్న ఫిజిక్స్ పాఠం గుర్తుకొస్తుంది. కానీ ఆ 'వెలుగు' వెనుక వినిపించే మొట్టమొదటి పేరు 'హాంఫ్రే డేవీ'. 1809లో 'ఎలక్ట్రిక్ లైటింగ్' వ్యవస్థకు పునాదులు వేసింది ఇతడే. ఆ తర్వాతి కాలంలో అతడి ఆలోచనలకు మరింత పదును పెట్టి.. ఆ పునాదులపై సరికొత్త 'అన్వేషణ'లు ఎన్నో సాగాయి.



థామస్ అల్వా ఎడిసన్

హాంఫ్రే కనుగొన్న 'లైట్' కొన్ని గంటలు మాత్రమే వెలిగేది. దాన్ని అత్యధిక గంటలు వెలిగేట్టు చేయటానికి చాన్నాళ్లు పట్టింది. థామస్ అల్వా ఎడిసన్ 1879లో కనుగొన్న 'కార్బన్ ఫిలమెంట్' ద్వారా బల్బు 40 గంటల కాలం వెలిగింది. మరో సంవత్సరానికి అంటే 1880లో 1200 గంటలు వెలిగేట్టు రూపకల్పన చేశాడు ఎడిసన్. ఎడిసన్ తర్వాత మరిన్ని ఇన్వెన్షన్ జరిగినప్పటికీ - ఎడిసన్ సూత్రాన్ని అనుసరించి మాత్రమే 'ఎలక్ట్రిక్ లైటింగ్' సాగుతోంది.

-వెంకటేష్

వీకెండ్ క్విజ్-382

వీరిద్దరూ ఎవరు?

మీ జవాబులను కార్డుపై రాసి పంపించండి. కరెక్ట్ సమాధానాలు రాసిన వారిలో ఒకరిని డ్రా ద్వారా ఎంపిక చేసి రూ. 100 బహుమతి అందిస్తాం.

సిసింద్రి, ఆంధ్రభూమి, దినపత్రిక,
36 సరోజినిదేవిరోడ్, సికింద్రాబాద్ - 3

కరెక్టు సమాధానాలు రాసిన వారిలో కొందరు

జి.ప్రణతి సాహు, పలాస	పక్కా సురేంద్ర, గూడూరు
మోపాడ శరణ్య, చెట్టుపల్లి	యంత్రపాటి ప్రీతమ్,
జి.లింగరాజు సాహు, పలాస	నాయుడుపేట
కె.సాయి రాహుల్, హైదరాబాద్	ఎం.నాగమణి, ఆత్మకూరు
ఎ.రాజేష్, బారకాసు	ఎం.రాజశేఖరరావు, ఆత్మకూరు
సి.కల్యాణి, బారకాసు	ఆరవేటి రామకృష్ణయ్య,
నేరెళ్ల మాధురి, శ్రీకాకుళం	ప్రొద్దుటూరు
మునగవలస కుళలక్ష్మి,	మార్కస్ మణిరాజ్, ముద్దనూరు
శ్రీకాకుళం	ఎల్.ప్రభుపాణి, జహీరాబాద్
మానేపల్లి ప్రసన్నలక్ష్మి,	ఎ.టి.శ్రీనివాసన్, అనంతపురం
శ్రీకాకుళం	ఎం.రవికుమార్, జహీరాబాద్
తపన్ సిద్ధార్థ, విశాఖపట్నం	అంబటి ఎ.నాయుడు,
సుంకరి రాజు, శ్రీకాకుళం	కొత్తగూడెం
పారనంది విజయకుమార్,	ఎం.మహేష్, అయిజ
శ్రీకాకుళం	తోకల నాగమణి, మచిలీపట్నం
ఎ.సూర్యం, బారకాసు	తోకల నారాయణరావు,
కరణం సత్యనారాయణ,	మచిలీపట్నం
చెట్టుపల్లి	యంత్రపాటి రూపకిశోర్,
కె.జగదీశ్వరాచారి,నందివడ్డేమాన్	నాయుడుపేట
కె.విప్రసాద్, నర్సీపట్నం	కొండపాటూరి వెంకటగోపీ, పూళ్ల
అందవరపు నాగేశ్వరరావు,	పి.నాగేశ్వరరావు, హైదరాబాద్
కాశీబుగ్గ	కుర్రా మాధవి, బాపట్ల
గుత్తికొండ పద్మ, అప్పికట్ల	వైరాంప్రసాద్, హైదరాబాద్
వెల్లంకొండ భాగ్యలక్ష్మి, అప్పికట్ల	కాకరపర్తి శ్రీదేవి, చీరాల
వి.మోహనరావు, అప్పికట్ల	యెండూరి సత్యం, అప్పికట్ల
నగరపు వెంకటలక్ష్మి,	కుర్రా శివయ్య, అప్పికట్ల
హైదరాబాద్	జొగర్లమూడి రాఘవమ్మ,
కాకరపర్తి అన్నపూర్ణ, చీరాల	కావూరు
కొప్పర్తి లలిత, హైదరాబాద్	ఎం.కృష్ణమూర్తి, హైదరాబాద్
శాఖమూరి జయశ్రీ,	జొగర్లమూడి శ్రీవల్లి, పొన్నూరు
నరసారావుపేట	గిడ్డి సాయిశ్రీ సమ, అనంతపురం
తుమ్మల వెంకటరమణ,	దాసరి నరసింహారావు,
హైదరాబాద్	పొన్నూరు
లేళ్ల సత్యనారాయణ, బాపట్ల	లింగాల తేజపావని, గుడివాడ
పున్నకల్లు భవానీదేవి,	బొడ్డుభూషణం, పురుషోత్తపట్నం
హైదరాబాద్	ఓరుగంటి శివరామకృష్ణ,
కొండా వరలక్ష్మి, రాజుపాలెం	విజయవాడ
కొడాలి దేశపతి, భర్తిపూడి	డి.నవ్యత, వైష్ణవి, గిద్దలూరు
తురుమల వెంకన్న, అప్పికట్ల	తురుమల వరలక్ష్మి, గిద్దలూరు
కుర్రాగోవిందమ్మ, అప్పికట్ల	పి.శరత్‌కుమార్, గన్నవరం
కందెపు తులశమ్మ, భర్తిపూడి	ఎన్.రేష్మాకరిష్మా, గిద్దలూరు
కన్నెకంటి సంధ్యారాణి,	డి.ఆశామహేశ్వర్, గిద్దలూరు
మోర్తంపాడు	ఇనగంటి భాస్కర్, బాపట్ల
ఉల్లి రామసుబ్బయ్య, మాచర్ల	టి.శ్రీనివాసరెడ్డి, కమలానగర్
నగరపు వెంకటరావు,	వై.గీత, కొడుమూరు
హైదరాబాద్	నగరపు వెంకటరావు, మోతీనగర్
కన్నెకంటి చినసైదయ్య,	డి.ఉషారాణి, జమ్మికుంట
మోర్తంపాడు	జి.రమ్య, పల్లగుట్ట
చీరాల సామ్రాజ్యం, భర్తిపూడి	బిక్కునూరు రాజేశ్వర్, పొన్నల్
కన్నెకంటి నాగవేణు,	జి.వెంకటరెడ్డి, అనపర్తి
మోర్తంపాడు	ఎన్.తనుష్, కడప
గండికోట శ్రీనివాసరావు,	ఎన్.పామగిరి, తిరుపతి
విజయనగరం	ఎన్.హరి, తిరుపతి
కొడాన రాము, చినగదిలి	పి.రమణి, తిరుపతి
ఎం.సునిత, జహీరాబాద్	ఎన్.హరికిషోర్, కడప
కె.కె.నేత్ర, కడప	ఎన్ వి.గిరి, తిరుపతి
గొవర్తి బాపయ్యగుప్త,	ఎన్ వి బాబురావు, తిరుపతి
పొన్నూరు	డి.మనోహర్, జమ్మికుంట
ఎమ్.బుద్ధాజ్ఞాన్, జహీరాబాద్	టి.శ్యాంబాబు, వేలూరు
జి.శివారెడ్డి, పొద్దుటూరు	వి.రామ్‌మోహన్, సికింద్రాబాద్

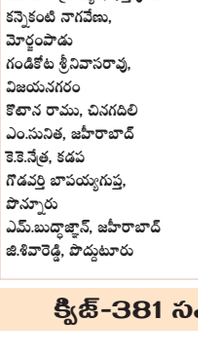
క్విజ్-381 సమాధానాలు

- ఆజింక్య రహానే
- తౌఫీక్ ఉమర్

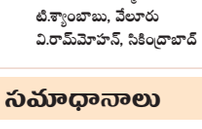
క్విజ్-381 విజేత

ఎల్.ప్రభుచరణ్
కేరాఫ్ రవికుమార్
ఇం.నెం.7-98, ఆనంద్‌నగర్ కాలనీ,
జహీరాబాద్ - 502 318, మెదక్ జిల్లా.

ఆటోగ్రాఫ్



శ్రీయా ఘోషల్
ప్రముఖ
నేపథ్య గాయని



వేడుక

కథ

ఓక అడవిలో నక్క, ఎలుగుబంటి స్నేహంగా ఉండేవి. నక్క సోమరితనానికి బాగా అలవాటుపడింది. ఏ పనీ చేయకుండా కబుర్లు చెప్పుకుంటూ కాలం గడిపేది. కనీసం తిండికోసం కూడా కష్టపడేది కాదు. ఇతరులను తెలివిగా తన మాటలతో లోబరుచుకుని మోసం చేస్తూ గడిపేది.

ఒకరోజు ఎలుగుబంటికి కోడికూర తినాలనిపించింది. ఆ విషయమే నక్కతో చెప్పింది.

''మిత్రమా! కమ్మని కోడికూర తిని ఎన్ని రోజులైందో...నాలుక కూడా చప్పబడింది. కారం కారంగా, వేడి వేడి కోడి కూర తినాలని ఉంది'' అంటూ నక్కని కోరింది.

''ఓస్..ఇంతేనా! నేను రోజూ ఎక్కడో ఒక చోట కోడి కూర లాగిస్తూనే ఉంటా...! నీ కోరిక నేను తీరుస్తా పద మిత్రమా'' అంటూ భుజం తట్టింది నక్క. ఆ వెంటనే ఎలుగుబంటిని తనతో బయటకు తీసుకువెళ్లింది.

నక్క, ఎలుగుబంటి అడవిలో తిరగడం మొదలెట్టాయి. అలా చాలా దూరం కబుర్లు చెప్పుకుంటూ నడిచాయి. ఎలుగుబంటి ముక్కుకు కమ్మటి కోడికూర వాసన తగిలింది. నక్క కూడా వెంటనే వాసన పసిగట్టింది.

''మిత్రమా! కోడికూర వాసన...! అంది నక్క.

''అవునవును!'' అంది ఎలుగుబంటి. అవి రెండూ కోడికూర వాసన వస్తున్న దిక్కు నడిచాయి. దూరంగా రంగురంగుల దీపాలు వెలుగుతూ కనిపించాయి. కొన్ని జంతువులు కల్లు తాగుతూ నృత్యాలు చేస్తున్నట్టు గమనించింది నక్క.

''మిత్రమా! అక్కడ ఏదో పెండ్లి జరుగుతోంది. పద వెడదాం!'' అంది నక్క.

''వారెవరో మనకు తెలియదు కదా! పిలువని విందుకు ఎలా వెడతాం!'' అంది ఎలుగుబంటి.

''ఓస్...ఇదా నీ సందేహం! దానికి నా దగ్గర ఓ మంచి ఉపాయం ఉంది కదా! అసలు ఇలాంటి పిలువని పేరంటానికి నేను ఎన్నిసార్లు వెళ్ల లేదూ! కమ్మని భోజనంతో పొట్ట నింపలేదూ...! పద నువ్వు! నే చూసుకుంటాగా!'' అంటూ ధైర్యం చెప్పింది.

నక్క ఇలాంటి పిలువని పేరంటాలకు ఎన్నిటికో వెళ్లింది. వెళ్లడమే కాదు, అక్కడ రాజభోగాలు అనుభవించింది కూడా! కానీ, ఎలుగుబంటికి ఇలాంటివి అస్సలు అలవాటులేదు. పిలువని పెండ్లికి కాదు కదా, అసలు పిలిచిన చోటుకు వెళ్లాలన్నా సిగ్గుపడేది. ప్రవేశ ద్వారం దగ్గర తోడేలు, ఏనుగు, జిరాఫీ నిలుచున్నాయి. వేడుకకు వచ్చేవారికి పన్నీరు చల్లి, గులాబీ పువ్వు అందించి లోనికి ఆహ్వానిస్తున్నాయి.

''బాబోయ్! నాకు భయంగా ఉంది. నేను రాలేను. దొరికి పోతే అవమానంగా ఉంటుంది'' అంది ఎలుగుబంటి.

దానికి కోడికూర ఆశ చూపింది నక్క. పట్టువదలని విక్రమార్కుడిలా ఎలుగుబంటి కాళ్లు ముందుకు పడేలా చేసింది.

ఇదంతా దూరంనుండి గమనిస్తున్న ఏనుగు ప్రవేశ ద్వారం నుండి ముందుకు నడిచి ''మీరిద్దరూ లోనికి రాకుండా ఇక్కడే ఎందుకున్నారో అర్థం కాలేదు. గతంలో మిమ్మల్ని ఎక్కడా చూసిన జ్ఞాపకం కూడా లేదే..!'' బుర్రగోక్కుంటూ అంది.

ఆ మాటకు ఎలుగుబంటి గుండె గుభేల్‌మంది.

నక్కమాత్రం ''అలాగా! మేమెవరమో చెబితేగానీ నీకు తెలియదా! మాకు ఇక్కడ అవమానం జరిగింది'' అంటూ ఎగిరింది.

''అయ్యా! క్షమించండి! లోనికి దయచేసి వేడివేడిగా విందారగించండి'' అంది ఏనుగు

''అలారా దారికి..! మగ పెండ్లివారమంటే ఏమాత్రం గౌరవం లేకుండాపోయిందే..!'' అంటూ గర్వంగా ఎలుగుబంటివైపు చూసింది.

అది విని ఏనుగు ఆగింది. ఆశ్చర్యంగా చూసింది. ''ఇది పెండ్లి కాదు! మా పులిరాజు కొడుకు పుట్టినరోజు వేడుక'' అంది ఏనుగు.

ఆ మాటకు నక్క నాలుక కరుచుకుంది. భయంతో ఎలుగుబంటి పరుగు తీసింది. తన పాచిక పారనందుకు నక్కకూడా ఎలుగుబంటినే అనుసరించింది.

-పైడిమర్రి రామకృష్ణ

చేసి చూద్దాం

నీటిలో పక్షి మునిగిపోతుందా?

ఓక పాత్ర తీసుకుని అందులో నీరుపోయాలి. ఆ నీటిలో ఆహార పదార్థాలకు కలిపే నీలంరంగు కలపాలి. బయట దొరికిన పక్షిఈక కాక మార్కెట్లో లభించే రెండు పక్షి ఈకలు తీసుకోవాలి.

ఈ నీటిలో ఒక పక్షి ఈకను వేయాలి. ఈ ఈక నీటిపై తేలుతుంది. ఒక నిముషం తర్వాత పక్షి ఈక వెన్ను వెంబడి కొద్ది దూదితో తుడవాలి. దూదిని పరీక్షించి ఈకను నీటినుండి తీసి ఒక కాగితపు తువ్వాలుపై ఉంచాలి.

పాత్రలోని నీటికి సబ్బు ద్రావణం రెండు చెమ్చాలు కలపాలి. నీటిని బడగలు లేకుండా బాగా కలియబెట్టాలి. ఈ నీటిలో రెండవ ఈకను వేసిన అది కూడా తేలుతుంది. ఒక నిముషం అయిన తర్వాత ఈక నడుం వెంబడి కొద్ది దూదితో తుడిచి దానిని పరీక్షించాలి. ఈకను నీటినుండి తొలగించి కాగితపు తువ్వాలుపై ఉంచాలి.

సబ్బు నీటిలో ఉంచిన ఈక పైభాగానికి నీరు ప్రవేశించి ఈకను తడిచేసింది. దూది రాసిన పుడు దాని అడుగు భాగంలో తడి, నీలం రంగు కూడా కన్పిస్తాయి.

మామూలు నీటిలో ఉంచిన ఈక కింది భాగంనుండి నీరు ఈకపై భాగానికి చేరదు. అందువల్ల దానిని తుడిచిన దూదికి ఏవిధమైన తడి అంటదు.

ఈక నడుమ భాగం గుల్లగా ఉంటుంది. అందుకే ఇదిపక్షిని నీటిలో తేలునట్టు చేస్తుంది. ఈక వెంట్రుకల నడుమ నూనె వంటి పదార్థం ఏర్పడి వుండడంవల్ల వెంట్రుకలన్నీ కలిసి సఒక పొరగా ఏర్పడతాయి.

నీటిలో సబ్బు ద్రావణం కలపడంవల్ల నీటి తలతన్యత తగ్గి వెంట్రుకల మధ్యగల ఖాళీ ఏర్పరిచి నీరు ఈకపైకి చేరింది. అందుకే పక్షి మంచి నీటితో మునిగితే ఇబ్బంది ఉండదు. సబ్బుతో కలుషితమైన నీటిలో బాతులు, హంసలు వంటివి దిగాయంటే మాత్రం వాటి ఈకల వెంట్రుకలు తడిసిపోయి అవి ఆ నీటిలో మునిగిపోతాయి.

- సి.వి.సర్వేశ్వర శర్మ

తేడాలు కనుక్కోండి

ఏ మీ తోచని పాలోకి తన ఓడ పక్క నుండి ఓ పెద్ద తిమింగలం పోవడం కనిపించింది. నేల జంతువులు అన్నిట్లోకి సింహం వేటలో ఎంతో ఉత్సాహం, ఉద్వేగం ఉన్నట్టుగానే, సముద్ర చరాలు అన్నిట్లోకి తిమింగలాలని వేటాడే అవకాశం కోసం నావికులు ఉర్రూతలూగేవారు. హార్పూన్ అనబడే బలమైన ఈటె తీసుకుని దాని మీదికి విసిరాడు పాలో. ఈటె గుచ్చుకోగానే తిమింగలం విలవిలలాడింది. నీట్లో సంక్షోభంగా కొట్టుకోవడం మొదలుపెట్టింది. ఈటె అవతలి కొస ఓడకి ఓ త్రాటితో కట్టబడి ఉంది. ఉధృతంగా కదులుతున్న ఆ మహాచరం ఓడని కూడా బలంగా అటు ఇటు కుదిపేయసాగింది. సకాలంలో ఎవరో వచ్చి ఆ తాడుని కోసి ఓడని రక్షించారు.

అది పాత కథే!

5 వాస్కో ద గామా కథ

-శ్రీనివాస చక్రవర్తి

అంతలో అల్లంత దూరంలో బలంగా చేతులు ఊపుతూ, ఓడలకేసి పరుగెత్తుతూ వస్తున్న వెలోసో కనిపించాడు. బోలెడు మంది కోయవాళ్లు బరిశెలు పట్టుకుని తన వెంట పడుతున్నారు. ఈ వెలోసో అక్కడ గ్రామంలో ఏం మాట్లాడాడో? లేనిపోని శత్రుత్వం కొని తెచ్చుకున్నాడు. విషయం అర్థమైన వాస్కో ద గామా లంగర్లు పైకెత్తి ఓడలని బయల్దేరమన్నాడు. బతుకు జీవుడా అంటూ నౌకాదళం ఆ కోయవారి నుండి తప్పించుకుని ముందుకు సాగిపోయింది.

నౌకాదళం ఎక్కడి దాకా వచ్చారో ఇంకా తెలీదు. కాని రెండు రోజుల తరువాత మరో తీరం కనిపించింది. బార్తొలొమ్యూ డియాజ్ లోగడ అందించిన సమాచారంతో పోల్చుకుని అదే కేప్ ఆఫ్ గుడ్‌హోప్ అని తెలుసుకున్నారు. వారి ఆనందానికి హద్దుల్లేవు. బయల్దేరిన నాటి నుండి ఐదు నెలలలో, నవంబర్ 22, 1497లో ఆఫ్రికా దక్షిణ కొమ్ముని చేరుకున్నారు. ఏ ప్రమాదమూ కలగకుండా ఒడుపుగా తమని అంతవరకు తీసుకొచ్చిన కెప్టెన్ నేతృత్వం మీద అందరికీ గురి కుదిరింది. మరో మూడు రోజుల ప్రయాణం తరువాత మాసెల్ ఖాతం అనే ప్రాంతంలో ఓడలు లంగరు దించాయి. చిన్న పడవలో వాస్కో ద గామా కొందరు నావికులతో తీరం మీదకి వెళ్లాడు. అవసరం వస్తాయేమోనని బట్టలలో తుపాకులు దాచుకున్నారు. నేల మీద కొంత ముందుకి వెళ్లగానే కొంతమంది స్థానిక కోయలు కనిపించారు. కెప్టెన్ వారికి తమ నౌకాదళం తరపున రంగురంగుల పూసల దండలు, చిరుగంటలు లాంటి వస్తువులు బహుమతులుగా ఇచ్చాడు. కోయలకి ఇలాంటి వస్తువులు ఇష్టం అని ఆ రోజుల్లో నావికులకి బాగా తెలుసు. అలాంటి చవకబారు వస్తువులు బహూకరించి స్థానిక కోయలని ఆకట్టుకోవడం వారికి పరిపాటి. అక్కడే కొన్ని రోజులు ఉండి మరింత మంది స్థానికులని కలుసుకున్నారు. వారితో కలిసి విందులు చేశారు. నాట్యాలు ఆడారు. స్థానికులతో సత్సంబంధాలు కుదిరాయన్న నమ్మకం కుదిరాక నావికులు ఇక అసలు పన్లోకి దిగారు.

నావికుల యాత్రలకి లక్ష్యాలు రెండు. మొదటిది, కొత్త ప్రాంతాల వారితో వాణిజ్య సంబంధాలు ఏర్పరచుకుని, బంగారం, సుగంధ ద్రవ్యాలు మొదలైన అరుదైన వస్తువులని చవకగా పోర్చుగల్‌కి తరలించడం. రెండవది, కొత్త ప్రాంతాలని ఆక్రమించి పోర్చుగల్ సామ్రాజ్యాన్ని విస్తరించడం. తాము పాదం మోపిన ఈ కొత్త భూమిని ఇప్పుడు పోర్చుగల్ రాజుకి అంకితం చేస్తున్నట్టుగా ప్రకటించాలి. (మన దేశంలో ప్రాచీన కాలంలో రాజులు చేసిన రాజసూయ యాగం లాంటిదే ఇదీను.) ఆ ప్రకటనలో భాగంగా 'పద్రావ్' అని పిలువబడే రాతి స్తంభాలని పాతారు. ఇవిగాక కొన్ని చెక్క సిలువలని కూడా పాతారు. గతంలో బార్తొలోమ్యూ డియాజ్ కూడా ఇలా ఎన్నో స్తంభాలు పాతాడు. అది చూసిన కోయలకి ఒళ్లు మండిపోయింది. ఈ స్తంభాలు పాతే కథ వారికి పాత కథే! ఆ రాతి స్తంభాలని బద్దలు కొట్టారు. శిలువలని పీకేశారు.

(ఇంకా ఉంది)

సూచిక

కోడక్ మూమెంట్

క్షేమ కంప్యూటర్ ముందు కూర్చుని ఇంటర్నెట్‌లో గేమ్స్ ఆడుకుంటోంది. తన తండ్రి అప్పుడప్పుడూ వచ్చి, మానిటర్‌లో ఏం ఉందా అని చెక్ చేయడం గమనించిన తొమ్మిదేళ్ల క్షేమ తండ్రిని ఓ రోజు అడిగింది.

''ఎందుకు నాన్నా, నేను కంప్యూటర్ ముందున్నప్పుడల్లా వచ్చి అలా తనిఖీ చేస్తుంటావు? నువ్వు ఇంట్లో లేనప్పుడు నేను ఇంటర్నెట్‌ని ఉపయోగించకూడదనే నియమాన్ని కూడా ఎందుకు పెట్టావు?

''ఇప్పుడు నువ్వు ఆడే వెబ్‌సైట్లలాంటి చాలా వెబ్‌సైట్లు మంచివి. కాని ఇంటర్నెట్‌లో చెడ్డ వెబ్‌సైట్లు కూడా ఉన్నాయి. వాటిని నువ్వు చూస్తున్నావేమో అనే భయంతో చెక్ చేస్తుంటాను'' తండ్రి జవాబు చెప్పాడు.

''ఒకవేళ నేను చెడ్డ వెబ్‌సైట్‌లోకి పొరపాటున వెళ్లినా వెంటనే దాన్ని క్లోజ్ చేసేస్తాను''

''కాని ఆ కాసేపట్లోనే అది నీకు హానీ చేయొచ్చు.''

''అది అంత కాసేపట్లో నన్నేం చేయగలదు?'' అభ్యంతరం చెప్పింది క్షేమ.

క్షేమ తండ్రి కొద్దిక్షణాలు ఆలోచించాడు. తర్వాత అలమరలోని కెమెరాని అందుకుని దాన్ని తన కూతురికి చూపించి అడిగాడు.

''ఒకసారి నువ్వు దీని బటన్ నొక్కితే ఏమవుతుంది?''

''ఫోటో తీస్తుంది''

''కదా? నువ్వు కెమెరా లైన్స్‌ని ఏ దృశ్యం వైపు పాయింట్ చేస్తే, ఆ దృశ్యాన్ని కెమెరా లెన్స్ క్షణంలో ఫోటో తీసి కెమెరాలో భద్రపరుస్తుంది. నీకు అవసరం ఉన్నా లేకపోయినా అది కెమెరాలోనే ఉంటుంది. అవునా కాదా?''

''అవును. దాన్ని కోడక్ మూమెంట్ అంటారని నువ్వు ఓసారి చెప్పావు'' క్షేమ ఒప్పుకుంది.

తన తలవైపు వేలితో చూపించి చెప్పాడాయన.

''మెదడు కూడా ఈ కెమెరా లాంటిదే. అది సదా దృశ్యాల ఫోటోలు తీస్తుంటుంది. అందుకే నువ్వు ఇది వరకు చూసిన మనిషి గుర్తుపట్టగలవు. దూరంగా ఉన్న వారి రూపాన్ని మనసులో గుర్తు తెచ్చుకోగలవు. మన కళ్లద్వారా, ఆ మాట కొస్తే చెవులుద్వారా మన మెదడులోకి వెళ్లినవన్నీ శాశ్వతంగా అక్కడ జ్ఞాపకాల్లో ఉండి పోతాయని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్తున్నారు. నువ్వు చూసినదంతా నీకు తెలిసినా, తెలియకపోయినా నీ బుర్రలో ఉండి, అది తర్వాత నీ మీద తన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది''

''అందుకని మనం మంచినే చూడాలి. వినాలి తప్ప చెడుని చూడకూడదు. వినకూడదు'' క్షేమ తల్లి నవ్వుతూ చెప్పింది.

''అర్థమైంది నాన్నా. నా చిన్నప్పుడు ఎప్పుడో కాకరకాయని తిన్నాను. దాని చేదు ఇంకా నాకు గుర్తుండిపోయినట్లుగా అన్నమాట.''

-మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

సప్త స్వరాలు

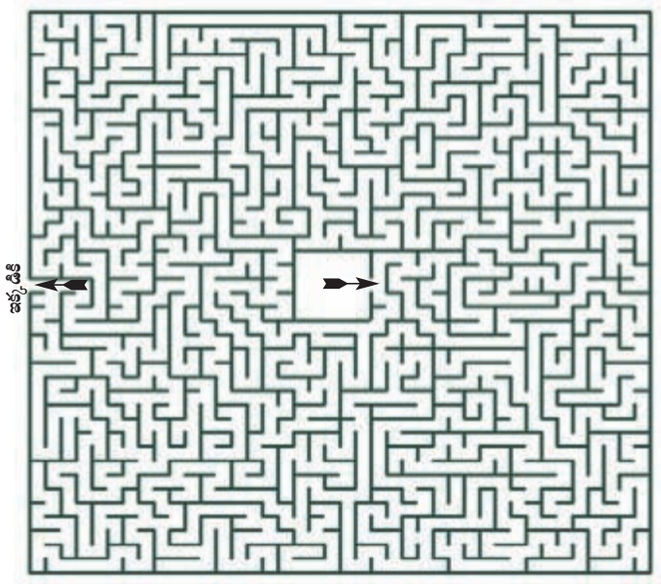
స-షడ్జమం-నెమలి స్వరం
రి-రిషభం-ఎద్దు అరుపు
గ-గాంధారం=మేక చేసే ధ్వని
మ-మధ్యమం-క్రౌంచపక్షి రవం
ప-పంచమం-కోకిల గొంతు
ద-దైవతం-గుర్రం సకిలింపు
ని-నిషాదం-ఏనుగు ఘీంకారం

« గుజరాత్‌కు చెందిన చేతన్ ప్రకాష్ అతి చిన్న గ్యాస్ సిలెండర్‌ను తయారుచేశాడు దీని బరువు 9 గ్రాములు. గ్యాస్‌ను పూర్తిగా నింపిన తర్వాత 11 గ్రాములు. వెండితో తయారుచేయబడిన ఈ గ్యాస్ సిలెండర్ ఎత్తు 3 సెంమీ. వెడల్పు 1 సెం.మీ మాత్రమే కావడం విశేషం.

« 1841లో లండన్‌లోని ఒక మహిళ తపాలా బిళ్లలను సేకరించి సరదాగా తన డ్రెసింగ్ రూం గోడలకు అలంకరించేది. అలా ఆమె తన సరదాకోసం ఇంకా ఎన్నోరకాల స్టాంపులు అవసరమనే ఉద్దేశంతో పత్రికా ప్రకటన ద్వారా ప్రజలనుంచి ముద్రిత స్టాంపులను కోరిందట. అలా స్టాంపుల సేకరణ అలవాటు క్రమంగా ఇతర దేశాలకూ వ్యాప్తి చెందాయి.

« చిలీలోని 'అటకామా' ఎడారిలో 400 సంవత్సరాల కాలం వరకు ఒక్క వాన చినుకే కురవలేదు. ఈ చిలీ ఎడారినే ప్రపంచంలోకెల్లా అత్యంత పొడి ప్రాంతం. వాన కురవని ప్రాంతంగా గుర్తించారు.

దారి కనుక్కోండి



విశేషం

- సూర్యుని కిరణాలు భూమిని చేరడానికి పట్టే సమయం 8 నిముషాలు
- చంద్రుని కాంతి భూమిని చేరడానికి పట్టే కాలం 6 నిముషాలు.
- భూమినుంచి సూర్యునికి 14,96,00,000 కిమీల దూరం. చంద్రుడైతే 3,82,200 కిమీల దూరం.
- అనకొండ అంటే పాము. దక్షిణ అమెరికాలో ఈ వింత పాములను కనుగొన్నారు. ఇది ప్రపంచంలోనే అత్యంత పొడవైన పాము. 15నుంచి 35 అడుగుల పొడవు వరకు ఉంటాయి.

-పి.వి.

అర్థాల ఆట

క్రింద ఇచ్చిన ఆంగ్ల పదాల అర్థాల ఆధారంగా తెలుగు పదాలతో గడులు నింపాలి.

*	1	2		3		*
4	*		*		*	5
6		*	7	*	8	
	*	9			*	
10		*		*	11	
	*	12	*	13	*	
*	14					*

ఆధారాలు

అడ్డము	నిలువు
1. National income	2. Judgement
6. Mother	3. Way
8. Earth/price	4. Information
9. Plough	5. Pamphlet
10. Chariot	7. Land
11. Tablet	12. Duck
14. Monsoon	13. New

సమాధానాలు
అడ్డము: 1.మకర రేఖ, 6.గుడి, 8.ఛాయ, 9.వానరం, 10.తుది, 11.నారి, 14.చలనచిత్రం
నిలువు: 2.కప్ప, 3.రేపు, 4.ఎగుమతులు, 5.స్వీయ చరిత్ర, 7.వనరు, 12.కల, 13.రుచి

-కైపు ఆదిశేషారెడ్డి

నేను గీసిన బొమ్మలు

జి.అఖిల్ (ధవళేశ్వరం)

జి.షాలేంరాజు

డి.దినేష్ కుమార్

సిహెచ్.వెంకటేష్

పి.దివ్యరత్నకుమారి (రాజమండ్రి)

భూమిక

ఆంధ్రభూమి

తులి

జ్ఞాపకాల నిధులు 11

ఆదివారం 30 అక్టోబర్ 2011

రసము తాగినవాడు
రసికుడు

సారవంతమైనది కాబట్టి చారుని 'సారం' అన్నారు. దాన్నే తెలుగులో రసం అని కూడా పిలుస్తున్నాం. సారంగ పక్షులవంటి కన్నులు కలిగిన ప్రియురాలి అధరామృతం లాంటిది సారవంతమైన ఈ చారుని మాటిమాటికీ తాగండి. లేకపోతే ఈ సంసారమే వృథా అని యోగరత్నాకరం వైద్య గ్రంథంలో ఒక చమత్కార శ్లోకం ఉంది. రసము తాగితే రసికత పెరుగుతుందన్నమాట!

తమిళుల 'రసం', కన్నడిగుల 'సారు', తెలుగుల 'చారు' ఇవి మూడూ ఒకే వంటకానికి సంబంధించిన పేర్లు. వండటంలో మాత్రం తేడా ఉంది. తమిళుల రసానికి చింతపండు రసం అని మాత్రమే అర్థం. కన్నడిగుల సారులో పప్పుధాన్యాలు, కొబ్బరి ఎక్కువగా ఉంటాయి. తెలుగువారు చారుపొడికి ప్రాధాన్యత నిస్తారు. కూరగాయల సారం, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, ఉలవల వంటి పప్పుల సారం, లేదా ధనియాలు జీలకర్ర, మిరియాల వంటి సాంబారాల సారాన్ని చారు అంటారని నిర్వచించుకోవాలి. మూడింటి సారాన్నీ కలగలిపితే ఒక్క చారన్నం చాలు. షడ్రసోపేతమైన భోజనంతో సమానం! చారు కాచేటప్పుడు ఇవన్నీ దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. ''యెుర్రచేరులు'' అనే తెనాలి రామకృష్ణుడి పదానికి ఘాటయిన మిరియాల పొడి వేసిన వేడిచారు అని భావం! చారుకు మిరియాల ఘాటుతో పాటు కరివేపాకు వేసిన ఇంగువ తాలింపు అదనపు రుచిని ఇస్తున్నాయి. ఇష్టమైన వారు వెల్లుల్లి కలుపుకోవచ్చు.

మనమూ, కన్నడంవారూ తరచూ వండుకొనే చారుల్లో కొన్ని రకాలు ఇవి.

1. బశ్శారు = బీర, పొట్ల, సొర, గుమ్మడి, బూడిద గుమ్మడి లాంటి నీరు ఎక్కువ కలిగిన కూరగాయలు లేదా ఆకుకూరల్ని దంచి రసం తీసి, చారుపొడి వేసి కాచి, తాలింపు పెట్టిన 'కన్నడ' చారు. ఎక్కువ కూర తక్కువ అన్నం తినాలని డాక్టర్ గారు చెప్పే సూత్రానికి ఇది అనుకూలంగా ఉంటుంది.

2. మిరియాల చారు = 'ముల్లీగాటనీ సూప్' అని పశ్చిమ దేశాలవాళ్ళు పిలిచే మిరియాలచారు తెలుగు, కన్నడ ప్రజలకు ప్రీతి పాత్రమైంది. కంఠపర్యంతం భుజించినా భుక్తాయసం కలిగించకుండా ఉంటుంది.

3. టమాటా చారు = చింతపండుకు బదులుగా టమాటాలు వేసిన చారు. ఉడికించి, దించిన తరువాత ఆ వేడిమీద టమాటాలను చదివి రసం కలపాలి. టమాటాలను ఉడికిస్తే 'సి' విటమిన్ ఎగిరిపోతుంది. రుచి చచ్చి పోతుంది.

4. పెసరకట్టు చారు = చింతపండు లేకుండా కాచిన పప్పుచారుని కట్టు అంటారు. రాత్రిపూట కూర, పెసరకట్టు ఈ రెండింటితో భోజనం ముగించ గలిగితే ఎలాంటి దోషాలూ కలుగవు. స్థూలకాయులకూ, షుగరు రోగులకూ ఇది మంచిది.

5. పప్పుచారు = కందిప్పపు లేదా పెసర పప్పు, కూరగాయల ముక్కలు, సాంబారులో చేర్చి తాలింపుపెట్టి కాచిన పప్పుచారులో పులుపును పరిమితంగా వాడుకొంటే ఆరు రుచులూ ఇందులో ఉంటాయి. తమిళులు సాంబారు అన్నంతోనే కూర, పప్పుపచ్చడి తింటారు. ఎందుకంటే ఇదొక్కటే అనేక వంటకాల పెట్టు కాబట్టి.

6. ఉలవ చారు = చాలా దేశాలకు తెలుగు ఉలవచారు ఎగుమతి అవుతోంది. చిక్కని ఉలవ రసంలో తక్కువ చింతపండు వాడితే వాత వ్యాధుల్లో ఔషధం అవుతుంది ఇది.

7. మజ్జిగ చారు = పులవని, చిక్కని మజ్జిగలో కొత్తిమీర, అల్లం, వాము పొడి వేసి గోరువెచ్చ చేసిన చారు ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటుంది. మామూలు మజ్జిగ కన్నా 'మజ్జిగ చారు' తరచూ త్రాగటం మంచిది.

8. చల్లచారు = పులవని చిక్కని మజ్జిగలో అల్లం, వాము వేసి గోరువెచ్చగా కాచిన చారు ఆరోగ్య దాయకం.

9. బెల్లం చారు = కన్నడంలో 'కట్టించారు' అంటారు. కొద్దిగా చింతపండు బెల్లమూ కలిపిన ఘాటయిన మిరియాల చారు.

10. జీలకర్ర చారు = జీలకర్ర, ధనియాలు కొద్దిగా అల్లం వేసి కాచిన చారు. రుచికరం, జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది.

11. నిమ్మచారు = చారుకాచి దించి చల్లారిన తరువాత నిమ్మ రసం పిండాలి. నిమ్మరసాన్ని కాయకూడదు. రుచి చెడిపోతుంది. సి విటమిన్ ఎగిరిపోతుంది.

12. మైసూరు రసం = కంది, పెసర, మినుము, శెనగ పప్పులు తీసుకొని, దొరగా వేయించి పైపైన దంచి కొత్తిమీర, కరివేపాకు వేసి చారుపొడి బాగా దట్టించి కాచిన కట్టుచారు. దించిన తరువాత నిమ్మరసం కలుపుతారు.

13. కొత్తిమీర చారు = కొత్తిమీరని వేళ్ళతో సహా శుభ్రం చేసి ముక్కలుగా తరిగి కాచిన చారు.

14. శెనగల చారు = కన్నడంలో కడలే సారు అంటారు. శెనగ పప్పు, కొబ్బరి అల్లం వేసి కాచిన కట్టుచారు.

15. అలచందల చారు = అలచందలు, బంగాళా దుంపలు, కొబ్బరి, అల్లం వేసి కాచిన కట్టుచారు.

16. వంకాయ చారు = లేత వంకాయని నిప్పులమీద లేదా మంటమీద కాల్చి చింతపండు రసం పోసి కాచిన చారు.

17. మామిడికాయ చారు = చారుపొడి వేసి చింతపండుకు బదులు మామిడి టెంకెలు వేసి చారు కాస్తారు.

18. గంజి చారు = తరవాణి అంటాం మనం. లక్ష్మీచారు అనే ముద్దపేరు కూడా ఉంది. గంజిని పులవబెట్టి తయారు చేస్తారు.

19. మెంతిమజ్జి చారు = మజ్జిగలో కొద్దిగా మెంతులు, జీలకర్ర, వాము వేసి ఇంగువ తాలింపు పెడతారు.

20. సాంబారు = కన్నడంలో హులి, తెలుగులో పులుసు దీనికి సమానార్థకాలు. సంబారులు అంటే ధనియాలు. జీలకర్ర లాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు చేర్చి కాచినది.

చింతపండును పరిమితం చేసి మనకిష్టమైన ఏ ద్రవ్యాన్నయినా చారుగా కాచుకోవచ్చు. దాని సారాన్ని పూర్తిగా పొందటానికి చారు ఒక్క చక్కని అవకాశం. భోజనం చివర మజ్జిగ అన్నానికి ముందు చారు అన్నం తినడం దక్షిణ భారతీయుల సంప్రదాయం. చక్కగా కాచిన చారు ఒక గ్లాసు రోజూ తాగితే మరీ మంచిది.

-డా. జి.వి. పూర్ణచందు

సెల్: 9440172642

ఖీమా పాట్లం

కావలసినవి:

సోయా ఖీమా - 1 కప్పు
మైదా - 200 గ్రా.
నెయ్యి లేదా డాల్డా - 3 టీస్పూన్స్
ఉల్లిపాయ - 1
అల్లం-వెల్లుల్లి ముద్ద - 1 టీస్పూన్
వనుపు - 1/4 టీస్పూన్
కారంపొడి - 1 టీస్పూన్
గరంమసాలా పొడి - 1/4 టీస్పూన్
కొత్తిమీర - 3 టీస్పూన్స్
వాము - 1 టీస్పూన్
నూనె - వేయించడానికి

ఇదీ విధానం:

మైదాలో కొద్దిగా ఉప్పువేసి జల్లించాలి. ఇందులో కరిగించిన నెయ్యి లేదా డాల్డా వేసి బాగా కలిపి తగినన్ని నీళ్ళు కలుపుకుంటూ చపాతీ పిండిలా కలిపి మూత పెట్టి ఉంచాలి. సోయా ఖీమాను మరుగుతున్న నీళ్ళల్లో వేసి పది నిమిషాల తర్వాత నీరంతా పిండేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ప్యాన్‌లో మూడు చెంచాల నూనె వేడిచేసి నన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు వేసి మెత్తబడేవరకు వేయించాలి. ఇందులో వనుపు, అల్లం-వెల్లుల్లి వేసి కొద్దిగా వేపి కారం, సోయా ఖీమా, తగినంత ఉప్పు వేసి తడి పోయేవరకు వేపాలి. చివరలో గరం మసాలా పొడి కొత్తిమీర కలిపి దింపేయాలి. మైదాపిండిని మర్దనా చేసి చిన్న ఉండలుగా చేసుకోవాలి. ఈ ఉండలను పూరీలా వత్తుకుని మధ్యలో చెంచాడు ఖీమా మిశ్రమాన్ని ఉంచి అంచులన్నీ కలిపి పొట్లంలా చేయాలి. అదే మైదా పిండితో పట్టీలా చేసుకుని ఆ పొట్లాన్ని చుట్టి ఇది విడిపోకుండా గట్టిగా వత్తాలి. అన్నీ తయారు చేసుకుని వేడి నూనెలో బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి. కొన్నింటికి గ్రీన్ కలర్ కలిపి కూడా చేసుకోవచ్చు. సోయా ఖీమా బదులు మటన్ ఖీమా, పనీర్, కూరగాయలు కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

నవతరం పాఠకుల్లో, మారుతున్న అభిరుచులకు అనుగుణంగా, ప్రతి ఆదివారం ఒక పూర్తి పేజీ విభిన్నమైన వంటలకు కేటాయించాలన్న సూచనలకు అనుగుణంగా రూపుదిద్దుకున్న పేజీ రుచి. ఇది మీ పేజీ. మహిళలైనా..నలభీములైనా ఎవరైనా కావచ్చు.. కొత్త తరహా వంటలను రూపొందించి పంపితే ఈ పేజీ స్వాగతిస్తుంది. ఎటొచ్చీ వంటకం ఫొటో కూడా జతపర్చడం మర్చిపోవద్దు.

మా చిరునామా

రుచి పేజీ,
ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక
36, సరోజిని దేవీరోడ్, సికిందరాబాద్ -3

పల్లీల పాయసం

కావలసినవి:

పాలు - 1 లీటరు, వేయించిన పల్లీలు - 50 గ్రా.
బాస్మతీ బియ్యం - 50 గ్రా., పంచదార - 50 గ్రా.
కుంకుమ పువ్వు - చిటికెడు
యాలకుల పొడి - 1/4 టీస్పూన్

ఎలాగంటే:

కొద్ది పాలల్లో కుంకుమ పువ్వు వేసి నానబెట్టుకోవాలి. పల్లీలు, బియ్యం విడివిడిగా మిక్సీలో బరకగా పొడి చేసుకోవాలి. పాలల్లో బియ్యం పొడివేసి సన్నని మంటపై చిక్కబడేవరకు ఉడికించాలి. తర్వాత కుంకుమ పువ్వు, పల్లీపొడి, పంచదార వేసి మరికొద్ది సేపు ఉడికించి యాలకులపొడి వేసి దింపేయాలి. సన్నగా తరిగిన జీడిపప్పు, బాదం ముక్కలతో అలంకరించి వేడిగా కాని, చల్లగా కాని సర్వ్ చేయాలి.

వెజ్, నూడుల్స్ సూప్

కావలసినవి:

బీన్స్ తురుము - 1/4 కప్పు
క్యారట్ తురుము - 1/4 కప్పు
కూరాగాయలు ఉడికించిన నీళ్ళు - 4 కప్పులు
నూడుల్స్ - 1/2 కప్పు
ఉల్లిపొరక - 4 టేబుల్ స్పూన్స్
అజినొమొటో - చిటికెడు
ఉప్పు - తగినంత
మిరియాల పొడి - 1/4 టీస్పూన్
చిల్లీ సాస్ - 1 టీస్పూన్
సోయా సాస్ - 1/2 టీస్పూన్

ఆలు, దిల్ రైస్

కావలసినవి:

బంగాళా దుంపలు - 2
అన్నం - 3 కప్పులు
క్యారట్ - 1, పుదీనా ఆకులు - 10
పచ్చిమిర్చి - 4, ఉప్పు - తగినంత
మిరియాల పొడి - 1/4 టీస్పూన్
అజినొమొటొ - చిటికెడు, సోయా సాస్ - 1/2 టీస్పూన్, నూనె - 3 టీస్పూన్స్

చేయు విధానం:

బంగాళా దుంపలను గుండె ఆకారంలో కట్‌చేసి ఉప్పు నీళ్ళల్లో కడిగి ఆరబెట్టాలి. వీటిని వేడినూనెలో కరకరలాడేలా వేపి ఉంచుకోవాలి. ప్యాన్‌లో నూనె వేడిచేసి సన్నగా తరిగిన క్యారట్, పుదీనా ఆకులు, పచ్చిమిర్చి వేసి కొద్దిగా వేపి అన్నం వేయాలి. ఇందులో ఉప్పు, మిరియాల పొడి, అజినొమొటొ, సోయాసాస్ వేసి రెండు నిమిషాల పాటువేపాలి. మొత్తం కలిసాక వేయించిన ఆలు ముక్కలు కలిపి మరో నిమిషం వేపి వేడిగా సర్వ్ చేయాలి. అప్పుడప్పుడు ఇలా వెరయిటీగా చేస్తే పిల్లలు కూడా ఇష్టపడతారు. ఇందులో ఉడికించిన కోడిగ్రుడ్లను కలిపి సర్వ్ చేయవచ్చు.

రంగుల రైస్ డోక్లా

కావలసినవి:

మినపప్పు - 100 గ్రా, బియ్యం - 300 గ్రా.
జీలకర్ర - 1 టీస్పూన్, చక్కెర - 2 టేబుల్ స్పూన్స్
వంటసోడా - చిటికెడు, నూనె - 3 టీస్పూన్స్
అల్లం-పచ్చిమిర్చి ముద్ద - 2 టీస్పూన్స్
కొత్తిమీర - కొద్దిగా, పెరుగు - 1 కప్పు
టమాటో కెచప్ - 1 కప్పు
పసుపు - 1/2 టీస్పూన్, ఉప్పు - తగినంత
పోపుకు - ఆవాలు, కరివేపాకు, ఎండుమిర్చి

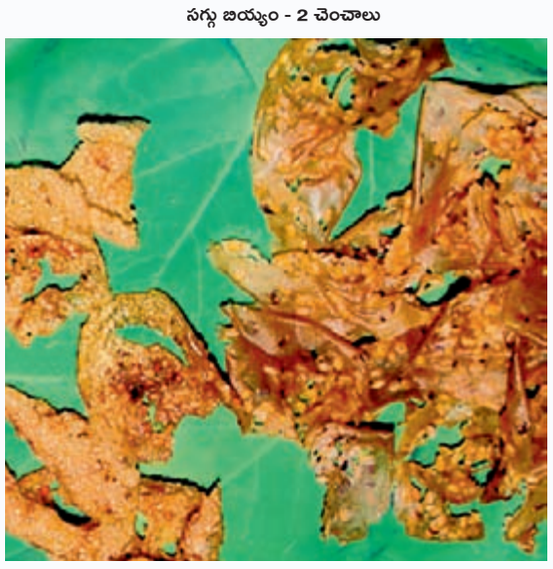
తయారు చేయువిధానం :

ముందుగా మినప్పపు, బియ్యం కలిపి నీళ్ళు పోసి నాలుగు గంటలు నానబెట్టాలి. తర్వాత మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఇందులో జీలకర్ర, నూనె, చక్కెర, అల్లం-పచ్చిమిర్చి ముద్ద, పెరుగు, ఉప్పు, వంటసోడా వేసి బాగా కలియబెట్టాలి. ఇందులో సగం వేరే గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. ఒక వెడల్పాటి గిన్నె తీసుకుని లోపలంతా నూనె రాసి ఒక భాగం పిండిని వేయాలి. మరో పెద్ద గిన్నెలో నీళ్ళు పోసి ఈ గిన్నెను మూతపెట్టి, అందులో ఉంచాలి. గిన్నె మీద మూతపెట్టి 15 నిమిషాలు ఆవిరిమీద ఉడికించాలి. మిగతా సగం పిండిలో టమాటో కెచప్, పసుపు, కారం పొడి, కొద్దిగా కొత్తిమీర కలిపి ఇంతకుముందు గిన్నెలోనే సమంగా పోయాలి. మళ్ళీ పెద్ద గిన్నెలో పెట్టి మరో 15 నిమిషాలు ఆవిరిమీద ఉడికించాలి. చల్లారాక ముక్కలు కట్ చేసుకుని ఆవాలు, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకుతో పోపు పెట్టి ఆ ముక్కల మీద వేయాలి.

పెసరపప్పు పకోడీలు

కావలసినవి:

పెసరపప్పు - 1 కప్పు, బియ్యంపిండి - 1/2 కప్పు
ఉప్పు - 1 చెంచా, జీలకర్ర - 1 చెంచా
కొబ్బరి కోరు - 1/2 కప్పు, నూనె - 250 గ్రాములు
పచ్చి మిర్చి రసం - 2 చెంచాలు, నువ్వుల పప్పు - 2 చెంచాలు
సగ్గు బియ్యం - 2 చెంచాలు



ఇలా చేద్దాం :

ముందుగా రెండు కప్పుల నీరు మరిగించి దానిలో ఉప్పు, జీలకర్ర, నువ్వులు వేసి కలిపి బియ్యం పిండిపోసి సగ్గుబియ్యం వేసి కలియబెట్టాలి. ఇది దగ్గర పడుతుండగా తీసి ఇడ్లీ స్టాండ్‌లో బిళ్లల్లా వేసుకోవాలి. ఇప్పుడు మూత పెట్టాలి. ఇవి ఉడికాక తీసి పళ్లెంలో పెట్టాలి. ఇలా మొత్తం పిండి ఇడ్లీలుగా వేసి తీసి పళ్లెంలో పెట్టాలి. వీటిని ఎండలో ఆరనిచ్చి డబ్బాలో పెట్టాలి. కావలసినప్పుడు వేయించుకోవాలి.

మైదా కోవా

కావలసినవి:

మైదా - 2 కప్పులు, నెయ్యి - 1 కప్పు
కార్న్ ఫ్లోర్ - 1 కప్పు, పాలు - 1/2 లీటరు
మిల్క్‌మెయిడ్ - 2 కప్పులు, నెయ్యి - 1/2 కప్పు
కొబ్బరి కోరు - 1/2 కప్పు, చెర్రీలు - 12
జీడిపప్పులు - 12, పంచదార - 1 కప్పు

ఎలాగంటే:

ముందుగా మైదాను దోరగా వేయించి పాలల్లో కలిపి దానిలో షుగర్, కార్న్ ఫ్లోర్‌వేసి కలపాలి. దీనికి నెయ్యి, కొబ్బరికోరు చేర్చి పొయ్యి మీద పెట్టి కలపాలి. ఇది మరుగుతుండగా మిల్క్ మెయిడ్ చేర్చి దగ్గరపడుతుండగా దింపి చెర్రీలు జీడిపప్పులతో అలంకరించాలి. ఇది రెండు రోజులు నిల్వఉంటుంది.

ఆవిరి అప్పడాలు

కావలసినవి:

గోధుమ పిండి - 2 కప్పులు, ఉప్పు - 1 చెంచా
జీలకర్ర - 1 చెంచా, ఎర్రకారము - 2 చెంచాలు
నూనె - 250 గ్రాములు, కొబ్బరి కోరు - 2 చెంచాలు
నువ్వులు - 2 చెంచాలు

ఇలా వండాలి:

ముందు గోధుమ పిండి గుడ్డలో మూటగట్టి ఇడ్లీ స్టాండుపై పెట్టాలి. ఇది బాగా ఉడికాక ఈ పిండి పళ్లెంలోపోసి నువ్వులు, కారం జీలకర్ర, కాచిన నూనె రెండు చెంచాలు వేసి నీళ్లు చేరుస్తూ పిండిని బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ పిండిని బిళ్లలుగా వత్తి నూనెలో వేయించాలి. ఈ అప్పడాలు కమ్మకమ్మగా కారం కారంగా ఉంటాయి. ఈ విధంగా గోధుమ పిండితో ఆవిరి అప్పడాలు తయారు చేసుకుంటే రెండు మూడు రోజులు నిల్వ ఉంటాయి.

-కె.ఎన్.వాణీ ప్రభాకర్

కార్తికం.. అత్యంత ఫలప్రదం

సూర్యుడు తులారాశిలో ప్రవేశించే ఈ కార్తికంలో సూర్యానుగ్రహంతో సర్వకార్యాలు నెరవేరుతాయని పురాణోక్తి. జనక వశిష్ఠుల సంభాషణలో వశిష్ఠులవారు ఓసారి కార్తిక పవిత్రత గురించి చెపుతూ ఈ మాసంలో ఏది దానం చేసినా దానికి రెట్టింపు ఫలితాన్ని పొందవచ్చని అన్నారు. ఈ మాసంలో ఆచరించే నదీస్నానాలు అమోఘమైన ఫలితానిస్తాయి.

"సర్వపాపహరం పుణ్యవ్రతం కార్తిక సంభవం
నిర్భయం కురుమే దేవా దామోదర నమోస్తుతే"

అంటూ ముందుగా దామోదరుణ్ణి స్తుతించి నదీస్నానం చేయాలి. వాపీకూప తటకాది సమస్త సజ్జలాశయాల లోనూ విష్ణువు వ్యాపించి ఉంటాడు. కనుక ప్రాతఃకాలంలో ఎక్కడ స్నానం చేసినా శుద్ధాత్ములై శివునకు ప్రీతిపాత్రులవుతారు.

దేవతలకు, పితరులకు ఈ మాసంలో వదిలే తర్పణాలు అధిక ఫలాతాంశాన్ని ఇస్తాయి. అఘమర్షం మంత్రజపంతో బొటనవ్రేలి కొనతో నీటిని తొలిచి మూడు దోసిళ్ళనీళ్ళను గట్టుమీద పోసి తీరానికి చేరుకుని కట్టుబట్ట కొనలను పిండాలి. దీనినే 'యక్షతర్పణం అంటారు. దుస్తులను ధరించి, సంధ్యావందన గాయత్రి జపాలనాచరించాలి. ఔపోసనం చేసి బ్రహ్మ యజ్ఞం ఆచరించి మంచి పుష్పాలతో శంఖ చక్రధారియైన విష్ణువును సభక్తికంగా పూజించాలి. కార్తిక పురాణ పఠనం చేయాలి. సాయంకాలం శివాలయంలో గాని వైష్ణవాలయంలోకాని యథాశక్తి దీపాలను పెట్టి శివకేశవులను అభేదంగా పూజించాలి.

ఇలా నెలంతా చేయలేని వారు కేవలం సోమవారాలు మాత్రం శివుని పూజించినా విశేష ఫలాలను పొందుతారు. అందుకే ఈ మాసంలో సోమవార వ్రతం అత్యంత ఫలదాయకమని అంటారు. కార్తిక సోమవార వ్రతం చేసినవారికి భగవంతుడు అశ్వమేధయాగ ఫలాన్ని ఇస్తాడని పురాణాలు చెప్తున్నాయి.

ఈ మాసంలో ఉపవాసాలు కూడా ప్రముఖమైనవే. ఇపుడు పగలల్లా ఉపవాసం చేయాలి. సాయంత్రం స్నానపానాదుల తర్వాత శివ వైష్ణవాలయాయ భేదం పాటించకుండా వారి వసతినిబట్టి ఆ కోవెలలో దీపారాధన చేయాలి. శివపూజ చేసి నక్షత్ర దర్శనం చేసుకోవాలి. ఇక ఇపుడు ఉపవాసదీక్షను విరమించి శివప్రసాదాన్ని భక్తియుక్తంగా సేవించాలి. ఇలా చేసిన వారికి ఈ లోకంలో సిరిసంపదలకు కొదువ ఉండదు. అంతేకాక శివసాయుజ్యం తప్పక దొరుకుతుందంటారు.

ఒంటిపూట భోజనం నక్తం, సోమవార వ్రతాల ఆచరణల కన్నా శివభక్తి ముఖ్యమన్నదే శివారాధన చేసినవారి కథల ద్వారా తెలుస్తుంది. మనసున భక్తి ప్రపత్తులు నెలకొంటే, పరులను హింసించకుంటే చాలు శరీరం మాలిన్యంతో నిండినా భోళాశంకరుడు తన భక్తులను ఎంతో ఆర్తిగా అక్కున చేర్చుకుంటాడు. నోరు తెరిచి శివా అని పిలిస్తే చాలు శివుడు ఆఘమేఘాలపై పరుగెత్తుకు వచ్చి తన భక్తులను ఆదుకొంటాడు. తన వారికి అఖండైశ్వర్యాలను ప్రసాదిస్తాడు. అందుకే శివుణ్ణి మంత్రయుక్తంగానో, గొప్ప నైవేద్యాలతోగాని ఆనందింపచేయనవసరం లేదు. అభిషేకప్రియుడైన శివుణ్ణి ఓ చెంబునీళ్లను తలపై పోస్తూ ఓం నమో నమశ్శివాయ అని మనసున తలిస్తే చాలు తన ఆపన్నహస్తంతో హరిహరుడు ఆదుకొంటాడు.

సోమవార వ్రతకథ: పూర్వం నిష్కాగరిష్ఠులైన దంపతులకు నిర్ఋతి అనే కుమార్తె ఉండేది. ఆమె చాలా అందమైంది దానికి తగ్గట్టు పొగరుపట్టిన నడత గలది. పైగా కాముకురాలు. వివాహం అయిన తర్వాత తమ కూతురి ప్రవర్తన బాగుంటుందని తలచిన తల్లితండ్రులు ఓ మిత్రశర్మ అనే వారికిచ్చి నిర్ఋతి వివాహం చేసారు. సద్గుణవంతుడు, సదాచార సంపన్నుడైన మిత్రశర్మ నిర్ఋతిని మార్చలేకపోయాడు. గుణాలవల్ల నిర్ఋతిని అందరూ కర్కశ అని పిలవడం మొదలెట్టారు. ఈ కర్కశ ఆడింది ఆటగా పాడింది పాటగా సాగింది. ఈ కర్కశ భర్త అమాయకత్వాని చూసి పర పురుషుల సాంగత్యంతో కాలం గడిపేది. ఇతర పుణ్యవంతులను కూడా పాపానికి పురికొల్పేది. భగవంతునిపై భక్తిని పెంచుకోమని చెప్పే భర్తను తన కార్యాకలాపాలకు అడ్డుగా ఉన్నాడనుకొంది. వెంటనే అతనిని అంతమొందించింది. తన ఇష్టప్రకారం తన కార్యాలను సాగించేది. ఇలా కాలం గడుపుతున్న కర్కశకు వృద్ధాప్యం వచ్చింది. దానికితోడు కుష్ఠువ్యాధి పీడితురాలు అయ్యింది. నానాబాధలు పడింది. చివరకు కాలంతీరింది. కర్కశ యమదూతలకు చిక్కింది. ఆమె చేసిన పాపాలకు వారు శిక్షలు వేసారు. ఆ శిక్షలను అనుభవించి ఎన్నో జన్మలను ఎత్తింది. కర్కశ 15వ జన్మగా ఓ శునకంగా ఓ బ్రాహ్మణుని ఇంట జన్మించింది. దొరికిన దానితో కాలం గడుపుతుండేది. ఆ ఇంట ఉన్న బ్రాహ్మణుడు ఓ కార్తికమాసంలో సోమవారం నాడు పగలల్లా ఉపవాసం చేశాడు. సాయంత్రం శివపూజచేసి నక్షత్ర దర్శనానంతరం బలిదానం చేసాడు. దానితో ఆ ఇంట ఉన్న శునకరూపంలోని కర్కశ దినమంతా అభోజనంగా ఉండిపోయింది. సాయంత్రపువేళ బలికి పెట్టిన అన్నాన్ని ఆబగా తినింది. ఆ సోమవార ఉపవాస ఫలితంగా ఆమెకు పూర్వ జన్మజ్ఞానం వచ్చింది. సర్వాన్ని గ్రహించింది. బ్రాహ్మణునికి తన విషయం అంతా వివరించింది. తనకు ఒక్కరోజు సోమవార వ్రతఫలాన్ని ఇవ్వమని వేడుకొంది. సహృదయుడు, శివభక్తుడైన ఆ బ్రాహ్మణుడు ఆ శునకానికి తాను ఆచరించి సంపాదించిన సోమవార వ్రత పుణ్యాన్ని ధారపోశాడు. దాని ఫలితంగా ఆ కుక్కగా ఉన్న కర్కశ దేహత్యాగం చేసి శివసాయుజ్యం పొందింది. ఈ వ్రతం ఆచరించిన వారికి ఈ కథ విన్నవారికి కూడా పాపనాశం జరుగుతుందని ఈ సోమవార వ్రత ఫలితం చెప్తోంది. ఇలాంటి సోమవార వ్రతాన్ని అందరం ఆచరించి ముక్తిని పొందుదాం.

- దుర్గాప్రసాద్
8977676085

నాగులు.. సంతాన ప్రదాతలు

పడగ తొక్కితే పసివాడనుకో, నడుము తొక్కితే నీవాడనుకో, తోక తొక్కితే తొలిగిపో- అని నాగులకు మనమందరం నమస్కరిస్తాం. ఇలా నాగులను పూజించడం భారతీయ సంస్కృతి సంప్రదాయాలల్లో అనాదిగా వస్తోంది. మన నిధి నిక్షేపాలను కాపాడే దేవతలుగాను, పంటలను కాపాడే రక్షకులుగాను సర్పజాతిని మనం పూజిస్తాం.

కుమారస్వామి శివపార్వతులకు జన్మించిన పురాణ గాథ కూడా ఉంది- చాలాకాలం క్రితం తారకాసురుడనే రాక్షస సంహారం కోసం దేవతలు శివుడ్ని వేడుకొన్నారు. ఆ రాక్షస బాధలను పోగొట్టే కుమారునికోసం దేవతలు, మానవులు, సిద్ధులు, సాధువులు ఎదురు చూడసాగారు.

అలాంటి సమయంలో ఓసారి దేవతల కోరిక ప్రకారం శివ తేజాన్ని గంగ ధరించింది. ఆమె ఆ భారాన్ని మోయలేక రెల్లుపొదలో విడిచింది. అందులో నుండి కుమారస్వామి జన్మించాడు. కృతికలు పాలిచ్చి పెంచారు. ఆ శివకుమారునికే కార్తికేయునిగా నామధేయం వచ్చింది. ఈ కార్తికేయుణ్ణే సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరుడని, కుమారుడని, స్కంధుడని, దేవసేనాపతి అని, షణ్ముఖుడని, ఇలా వివిధ నామధేయాలతో కుమారుడిని పిలిచారు. ఆ కుమారస్వామే వినాయకుని అన్నగా పురాణాలు మనకు చెప్తున్నాయి.

ఈ కుమారస్వామిని సర్పరూపంలో కార్తికంలోనూ, శ్రావణంలోనూ మనం పూజిస్తాం. వినాయకుని యజ్ఞోపవీతంగాను, మహావిష్ణువు తల్పంగా, పరమేశ్వరునికి ఆభరణాలుగాను నాగులే దర్శనమిస్తాయి. ఇంతటి ప్రశస్తి నొందిన ఈ నాగులను గూర్చి అనేక పురాణ కథనాలున్నాయి. భవిష్య పురాణం నాగ పూజను చేస్తే నాగుపాము వలన మరణించినవారు మోక్షప్రాప్తి పొందుతారని చెప్తోంది. స్కందపురాణం నాగపూజను శాంతి వ్రతంగా చెప్తుంది.

సర్పాల గురించిన మరో పురాణగాథ కూడా ఉంది. కశ్యప ప్రజాపతి భార్యలైన కద్రువ వినతలు ఒకసారి ఉచ్చైశ్రవం గురించి వాదులాడుకొన్నారు. అందులో క్రద్రువ తాను ఓడిపోతానేమోనని ముందుగానే తన సంతానాన్ని ఆ గుర్రపు తోకకు చుట్టుకుని నల్లగా కనిపించమని ఆదేశించింది. అమ్మ ఆదేశంతో నాగులు గుర్రపు తోకకు చుట్టుకుని నల్లగా

కనిపించాయి. దాంతో పందెం ప్రకారం క్రద్రువకు వినత దాసి అయింది. కద్రువ సంతానం నాగులైతే, వినత సంతానం అనూరుడు, గరుత్మంతులు.

వినత కుమారుడైన గరుత్మంతుడు తన తల్లికి దాస్యవిముక్తి కలిగించాలని అనుకొన్నాడు. దానికి తమకు అమృతం తెచ్చి ఇస్తే వినతకు దాస్యవిముక్తిని ప్రసాదిస్తామనే పాముల కోరిక ప్రకారం గరుత్మంతుడు అమరావతికి వెళ్లాడు. సాహసోపేతంగా దేవతారక్షణలో నున్న అమృతాన్ని తీసుకొని వెంటనే తన కార్యసాఫల్యానికి బయలుదేరాడు. దాన్ని చూసిన విష్ణువు గరుత్మంతుని త్యాగనిరతికి, ధర్మ నిరతికి ప్రీతుడయ్యాడు. గరుత్మంతునకు దర్శనం ఇచ్చాడు. 'గరుత్మంతా నీవు నిరపేక్షతో కార్యాన్ని సాధించదలుచుకొన్నావు. నీవు పాములకు అమృతాన్ని ఇవ్వు. కాని దాన్ని ఇంద్రుడు తీసుకొని వెళ్తాడు' అని చెప్పాడు. గరుత్మంతుడు విష్ణువు చెప్పినట్లుగా చేస్తానని అన్నాడు. తనని వాహనంగా చేసుకొనమని మహావిష్ణువును గరుత్మంతుడు కోరాడు. విష్ణువు గరుత్మంతుని కోరికను మన్నించాడు. అలా దేవతలతో యుద్ధంచేసి తెచ్చిన అమృతాన్ని నాగులకు ఇచ్చాడు. దాన్ని మీరు శుచులై స్వీకరించండి అని చెప్పాడు. వారు దాన్ని దర్భపై పెట్టమన్నారు. మాట ప్రకారం మీ కోరికను నెరవేర్చాను. నాకిచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకోమని కోరగా నాగులు సంతోషంతో వినతకు దాస్యవిముక్తిని కలిగించారు. గరుత్మంతుడు సంతోషంగా తన తల్లిని తీసుకొని వెళ్లిపోయాడు. నాగులు శుచులై వచ్చేలోపు ఇంద్రుడు అమృత భాండాన్ని అపహరించి తీసుకొనివెళ్లాడు. ఆ అమృత భాండం అపహరించి ఉండడం చూచిన పాములు ఆవేదనతో ఆ దర్భలను నాకాయి. దానితో అవి ద్విజిహ్వాలు అయ్యాయి. అమృతభాండ స్పర్శతో దర్భలు పవిత్రాలు అయ్యాయి.

ఈ నాగులనే సంతాన ప్రదాతలుగా, సర్వాభీష్టాలను నెరవేర్చేవారిగా మనం కొలుస్తాం. మనలను చల్లగా చూడమని నాగులను దీపావళి వెళ్లిన చవితి రోజున కొందరు పూజిస్తాం. మరికొందరు శ్రావణ పంచమిన అర్చిస్తారు. పాలు, చలిమిడి, చిమ్మిరి, వడపప్పు, పానకం లాంటి చల్లని నైవేద్యాలతో నాగులను పూజిస్తారు. ఒక్కో ప్రాంతం వారు నాగుల పుట్టలో కోడి గుడ్లను కూడా వేస్తుంటారు. ఈ నాగపుట్ట చుట్టూ నూకను చల్లుతూ 'నాగరాజా నీవు నూక తీసుకొని మాకు మూకను ఇవ్వు' అని ప్రార్థిస్తారు. మేము తెలియక చేసిన అపరాధాలను మన్నించమనీ వేడుకొంటారు.

- చరణ

భస్మహారతి ప్రియుడు.. ఉజ్జయిని మహా కాళేశ్వరుడు

ఉజ్జయిని... మహా కాళేశ్వరస్వామి వారి ఆలయ ప్రాంగణం...

సమయం అర్ధరాత్రి ఒంటిగంట .... భస్మహారతి ప్రారంభం కావడానికి ఇంకా రెండు గంటల సమయం ఉంది.

ఆలయానికి సంబంధించిన ప్రధాన ద్వారం బయట ఒక కిలోమీటరు మేర భక్తులు నిల్చున్నారు.

పురుషులు తెల్లని ధోవతులు ధరించారు. చేత తీర్థ చెంబులను పట్టుకున్నారు.

స్త్రీలందరూ బిళ్వపత్రాలు, పూజా సామగ్రి పట్టుకొని మహాకాళేశ్వరుని భస్మహారతి కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. వారంతా శివధ్యాన ముద్రలో ఉన్న యోగుల్లా కనిపిస్తున్నారు.

మహాకాళేశ్వరస్వామి భస్మహారతికి రోజూ రెండు నుంచి మూడొందల మందినే అనుమతిస్తారు. దీనికి గాను అంతకు ముందురోజు పాస్‌లు జారీ చేస్తారు. పాసులున్న వారిని మాత్రమే ఆ సమయంలో ఆలయంలోకి అనుమతిస్తారు.

ఆలయమంతా విద్యుద్దీపాలతో అలంకరించడంతో అత్యంత శోభాయమానంగా కనిపిస్తోంది. కటిక చీకటిలోను లయకారుని తేజస్సుని భక్తులు ఆనందంగా చూస్తున్నారు.

గర్భాలయమంతా భక్త జనంతో నిండిపోయింది. విశాలమైన పెద్ద శివలింగం... సాక్షాత్తు కైలాసంలో ఆ శివుడ్ని చూసిన అనుభూతి... శివదర్శనంతో అవ్యక్తానందంతో భక్తులంతా చూపు మరల్చుకోలేకపోతున్నారు. భక్తజనసందోహం ఓం నమఃనమశ్శివాయ అంటూ చేతులుమోడ్చి నమస్కరిస్తున్నారు.

ఓం మహా కాళేశ్వరాయ నమః అంటూ తీసుకెళ్లిన నీటిని స్వామి లింగంపై పోస్తున్నారు. వారి కళ్లు అర్ధనిమీలిత నేత్రాలయ్యాయి. మనస్సు శివధ్యానం అప్రయత్నంగా జరిగిపోతోంది అందరికి.

గర్భాలయానికి బయట హాలు ప్రాంగణం భక్తులతో నిండిపోయింది. గర్భాలయంలోని భగవంతుడు అందరికీ కనిపించే అవకాశం కోసం హాలు ప్రాంగణమంతా పెద్దపెద్ద ఎల్‌సిడి టీవీలను అధికారులు కల్పించారు. వాటిల్లో శివలింగాన్ని చూస్తూ తన్మయత్వం చెందుతున్నారు భక్తులు.

కూర్చున్న జనంచేసే శివనామస్మరణతో ఆ ప్రదేశం ప్రమథగణాలతో నిండిన కైలాసాన్ని తలపిస్తోంది.

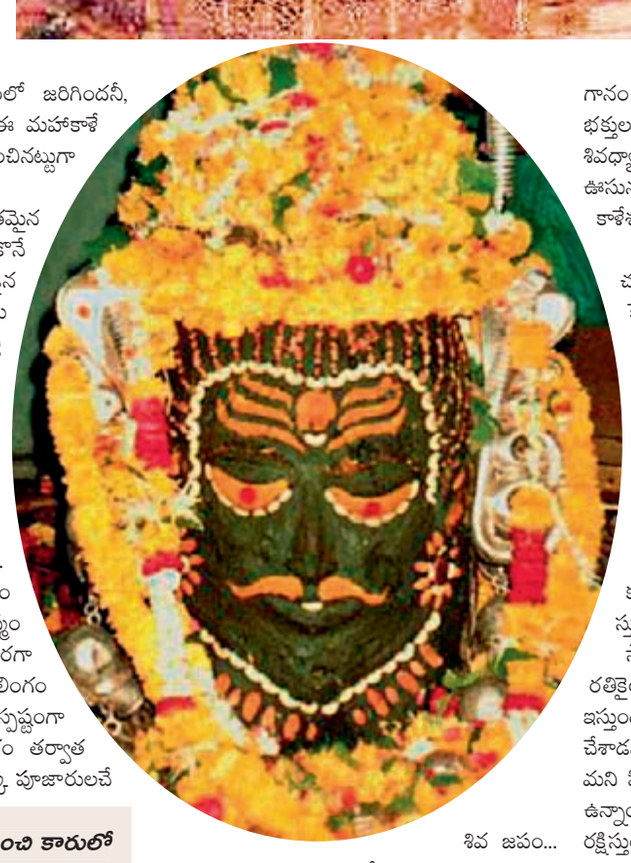
అంత ప్రాశస్త్యాన్ని సంతరించుకున్న 'ఉజ్జయిని' శ్రీ మహాకాళేశ్వర స్వామి లీలా విశేషాలను ఇన్ని అని చెప్పనలవికానివి.

ఉజ్జయిని పూర్వ నామం అవంతిక. కార్తవీర్యార్జునుని పుత్రుని పేరు అవంతి. శివభక్తుడైన కార్తవీర్యార్జునుడి పుత్రుని పేరుమీదే మహాదేవుడు ఈ క్షేత్రాన వెలిశాడని ఓ పురాణకథనం.

చిప్రా నదీతీరంలో ఉన్న ఈ దివ్యాలయం అనేక పురాణ గాథలకు పుట్టిల్లు. ఈ నది ఒడ్డున సుందర ప్రశాంత వాతావరణంలో తూర్పున ఉన్న మందిరాల సమూహమే మహాకాల్ మందిరం. మహ్మద్ గజని, ఘోరీల దండయాత్రలకు గురైన ఆలయమిది. ఈ మందిర నిర్మాణం ద్వాపరయుగంలో జరిగిందనీ, నందరాజుకి చెందిన పూర్వీకులు ఈ మహాకాళేశ్వర మందిరాన్ని నిర్మించినట్టుగా చారిత్రాకాధారాలు ఉన్నాయి.

శివునికి అతి ప్రీతి పాత్రమైన భస్మాభిషేకం చేయడానికి పూనుకొనే పూజారిని సైతం కార్యాకారణుడైన పరమేశ్వరుని రూపంగానే భక్తులు చూస్తున్నారు. ఆ పూజారికి చేతులెత్తి నమస్కరిస్తున్నారు.

ఆ పూజారే అఘోరా... అంతకు ముందు రోజు శ్మశానంలో కాలిన శవ బూడిదను అతను తీసుకువస్తారు. అఘోరా రాగానే పూజారులు రుద్ర నమకంతో స్వామిని కీర్తిస్తారు. ఆ తర్వాత అభిషేకిస్తారు. అనంతరం భస్మహారతి ప్రారంభిస్తారు. అఘోరా తెచ్చిన శవ భస్మం స్వామివారి లింగంపై ధారగా పోస్తున్నారు. మహాకాళేశ్వర లింగం భస్మంతో నిండి భక్తులకు అస్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. స్వామికి భస్మాభిషేకం తర్వాత కర్పూర హారతి మొదలైంది. ఒకపక్క పూజారులచే



వర్ణించడానికి డమరుకం నుంచి జనించిన అక్షరసమూహం చాలదనిపిస్తుంది.

హారతి పూర్తవ్వగానే తిరిగి మహాకాళేశ్వర లింగానికి పరిశుద్ధ జలాలతో శుద్ధి. తర్వాత ఈశ్వరునికి అలంకారం. అలంకార స్వరూపుడైన కాళేశ్వరుని చూస్తే నిరాకారుడైన పరమేశ్వరుడు ఆకారంతో దిగివచ్చాడా అనిపించే ఆ అలంకారం భక్తులను మంత్రముగ్ధులను చేస్తోంది.

లింగంపై నాగసర్పం, వెండికిరీటం, పూలమాలలు ఆహా ఆ సుందర దరహాసుడైన శివుడు ఒక్క బెజ్జమహాదేవికే నా ప్రీతిఅయింది - కాదుకాదు మనందరికి ఆ శివుడు, మహాశివుడు మనందరి వాడే అని మనసు శివ ధ్యానంతో మైమరచిపోతుంది.

స్వామిని స్తుతిస్తూ తిరిగి హారతి, శివ గానం చేసే పూజారులను చూసి అలౌకికానందంతో భక్తులు తరించిపోతున్నారు. ఇక ముక్తిఎందుకు? శివధ్యానం చాలు ఎన్ని జన్మలకైనా అని మనసుచెప్పే ఊసును వింటూ వేలవేలసార్లు శివస్మరణతో కాళేశ్వరుని కమనీయంగా చూస్తున్నారు.

ప్రధానాలయ ప్రాంగణంలోనే మరోపక్క నాగ చంద్రేశ్వరుడి మందిరం ఉంది. ఈ మందిరాన్ని కేవలం నాగపంచమి రోజునే తెరుస్తారు.

ఈ ప్రాంగణంలో పార్వతి, వినాయకుడు, కార్తికేయుడు, సాక్షిగోపాలుడు, శనీశ్వరుడుతో పాటు అనేక శివలింగాలు భక్తులకు దర్శనం ఇస్తాయి. మహాకాల్ మందిర శోభ సంధ్యా సమయంలో అత్యంత మనోహరమై భాసిల్లుతుంది. సృష్టి ప్రారంభంలో బ్రహ్మ శివుడ్ని ఇక్కడ మహాకాల్‌గా కొలువై ఉండమని ప్రార్థించాడనీ, ఆ బ్రహ్మ అభీష్టం మేరకు శివుడి క్కడ కొలువై ఈ మందిరానికింతటి శోభనిస్తున్నాడనే పురాణకథలు వినిపిస్తాయి.

స్వామివారికి ఇక్కడ జరిగే భస్మహారతికైలాసనాధుని దర్శనంఅయినంతటి ఆనందాన్ని ఇస్తుందంటారు భక్తులు. బ్రహ్మస్వైతం ఈ భస్మపూజ చేశాడని ఆ కారణంగానే ఈ క్షేత్రాన్ని మహాశ్మశానమని పిలవడం జరుగుతోందని చెప్పే పురాణకథలూ ఉన్నాయి. ఈ స్వామి దర్శనం అకాల మృత్యువునుంచి రక్షిస్తుంది. 12 సంవత్సరాల కొకసారి ఈ క్షేత్రంలో కుంభమేళా జరుగుతుంది. అత్యంత ఘనంగా జరిగే ఈ కుంభమేళాలో లక్షలాది మంది భక్తులు పాల్గొంటారు. ఈ క్షేత్రాన మరణించినవారికి పునర్జన్మ ఉండదని ప్రతీతి.

- దాసరి

■ ***ఉజ్జయిని పట్టణాన్ని చేరుకోవడానికి బస్సు రైలు సౌకర్యం ఉంది.భోపాల్‌నుంచి కారులో ఐదు గంటల ప్రయాణం. ఓంకారేశ్వరం నుంచి సుమారు రెండు గంటల ప్రయాణం...***

■ ***ఉజ్జయినిలో బస చేయడానికి అనేక హోటళ్లు,సత్రాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మధ్య ప్రదేశ్ పర్యాటక శాఖ నిర్వహించే రిసార్టులు కూడా ఇక్కడ అందుబాటులో ఉన్నాయి.***

మంత్ర జపానికి పరమావధి సర్వకాల, సర్వావస్థల్లో స్మరణమే!

■ ***గాయత్రి మంత్రం నిరంతరం ఏ ప్రదేశంలో ఉన్నా స్మరించవచ్చా?***
- కె.వెంకటేశ్వర ప్రసాదరావు, కందుకూరు

ధర్మ సందేహాలు

- కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి

ఏ మంత్రాన్నయినా శుచిగా వుండి, శుచి ప్రదేశంలో జపించటమే ముఖ్యం. మంత్ర దేవతలను సర్వకాల సర్వావస్థల్లోనూ స్మరించగలగటాన్ని సాధించటమే మంత్ర జపానికి పరమావధి. ఏ అదృష్టవంతుడికైనా, సర్వకాల సర్వావస్థలలోనూ దేవతా స్వరూపంతోపాటు మంత్రంకూడా అప్రయత్నంగా, అవిచ్ఛిన్నంగా స్మరణకు వస్తూఉంటే దాన్ని ఆపవలసిన పని లేదు. ప్రయత్నపూర్వకంగా స్మరించేటప్పుడు మాత్రం మంత్రస్మరణ, పరదేవతా స్మరణ, నామస్మరణలకు గల నియమాలను పాటించటమే మేలు.

■ ***యజ్ఞోపవీతాన్ని అసంఘటిత కాలకృత్యములు తీర్చుకునే టపుడు తీయవచ్చునా?***
- కె. ప్రసాదరావు, నిడమర్రి

త్రైవర్ణికులకు (బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ, వైశ్యులకు) యజ్ఞోపవీత ధారణ వీధిలో, ఏ సమయంలో యజ్ఞోపవీతాన్ని ఏ విధంగా ధరించాలో విస్పష్టంగా చెప్పారు. సూత్రప్రాయంగా చెప్పుకోవాలంటే - దైవ సంబంధం కార్యాలను ఆచరించేటప్పుడు ఉపవీతంగా, పితృకర్మలను ఆచరించేటప్పుడు ప్రాచీనావితంగా, మానవ కర్మలను ఆచరించేటప్పుడు నివీతంగా ధరించాలి. అంతేగానీ, ఏ సమయంలోనూ దాన్ని తీసి దూరంగా ఉంచటం శాస్త్ర సమ్మతం కాదు.

■ ***భారత యుద్ధంలో భీముడు విసిరిన రథాలు ఆకాశానికి ఎగిరాయంటారు. నిజమేనా?***
- యు.కేశవులు

వ్యాస భగవానుడి మీద విశ్వాసం ఉంటే- అది నిజమే. భీమాదులకు కొన్ని వరాలవల్ల, కొన్ని యోగశక్తులు సంక్రమించటంవల్ల అలాంటి పనులు సాధ్యమైనాయి.

■ ***రావణ కాష్ఠం ఇంకా కాలుతూనే వుందంటారు. నిజమేనా?***
- వల్లీనాథ్, హైదరాబాదు

ఇలాంటివన్నీ అలంకారిక ప్రయోగాలు. చెడుకి నిరంతర పరాజయం సంభవిస్తూనే వుంటుంది అవి చెప్పటం కోసం చేసే కవితాత్మక వర్ణనగా దాన్ని తీసుకోవడమే పెద్దలకు సమ్మతం. కొందరు- చెవులను మూసుకోగా గుయ్యిమని వినిపించే వాయు శబ్దాన్నే రావణ కాష్ఠ దహన శబ్దమని వర్ణిస్తూ ఉంటారు. ఇవన్నీ చమత్కారాలే.

■ ***సంధ్యావందనంలో గాయత్రి జపం బిగ్గరగా చేయవచ్చునా?***
- బిహెచ్‌వై వర్మ, విజయవాడ

ఏ జపమైనా ఉపాంశువుగా (పెదవులు కదలకుండా శబ్దం బయటకురాకుండా) చేయటమే ఉత్తమం. అది కుదరక పోతే, పెదవులు కదిలిస్తూ శబ్దం బయటకు రాకుండా చేయవచ్చు. అదీ కుదరకపోతే అవ్యక్త శబ్దం బయటకువచ్చేటట్లు చేయవచ్చు. అదీ కుదరనప్పుడు బిగ్గరగా కూడా చేయవచ్చు. మానటం మాత్రం పనికిరాదు.

■ ***సంధ్యావందన సమయంలో మనస్సు పరి పరి విధాలుగా పోతోంది. ఏమి చేయాలి?***
- లక్ష్మ ణరావు వాసవికాలని

ఇది సాధకులందరికీ ఉన్న సమస్యే. దేనిమీద ప్రీతి ఉంటుందో దానిమీద ఏకాగ్రత సంభవిస్తుంది. దేన్ని బహుకాలం భావనచేస్తామో, దానిమీద ప్రీతి పెరుగుతుంది. అందువల్ల ప్రీతిని పెంచుకుంటూ ఆపకుండా అనుష్ఠానాన్ని కొనసాగిస్తే, ఏకాగ్రత క్రమంగా దానంతట అదే కుదురుతుంది. దీనికి దీర్ఘకాల నిరంతర అభ్యాసం కావాలని యోగాచార్యుడైన పతంజలి మహర్షి చెప్పాడు.

■ ***మాతృగయ గురించి కొత్తగా వింటున్నాం. వివరించగలరు.***
- జి.టి. సత్యనారాయణరావు, ఖమ్మం

కర్దమ ప్రజాపతి పుత్రుడైన కపిలమహర్షి విష్ణుమూర్తి యొక్క 21 అవతారాలలో ఒకడు. ఈయన తండ్రి ఈయనగారి బాల్యంలోనే సంన్యాసం పుచ్చుకుని వెళ్లిపోయాడు. కపిల బాలుడు తల్లిని సేవించుకుంటూ పెరిగిపెద్దవాడై, ఆమెకు యోగోపదేశం చేసి జీవన్ముక్తి కలిగించాడు. ఆ పుణ్యప్రదేశమే కపిలాశ్రమం. ఇది బిందు సరోవర తీర్థం దగ్గర ఉంది. ఇది ఇప్పటి గుజరాతులో అహ్మదాబాదుకు గంటన్నర ప్రయాణం దూరంలో అహ్మదాబాద్ - అబూ రూటులో సిద్ధాపూర్ అనే గ్రామం వుంది. తన తల్లికి మోక్ష సిద్ధి కలిగిన ఈ క్షేత్రంలో, ఎవరైనా తమ తల్లులకు పిండ ప్రదానం చేసుకుంటే. ఆ తల్లులకుగూడా మోక్షం లభిస్తుందని కపిల మహర్షి వరం ఇచ్చి ఉన్నాడని స్థల పురాణం చెబుతోంది. ఈ కారణంవల్లే ఈ ప్రదేశానికి 'మాతృగయ' అనే పేరు వచ్చింది. ఇక్కడ కేవలం మాతృదేవతలకు మాత్రమే పిండ ప్రదానం వుంటుంది.

ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా :
కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి
ఇంటి నెం. 11-13-279, రోడ్ నెం. 8, అలకాపురి, హైదరాబాద్-500 035.
dakavi@serveveda.org

భూమిక

ఆంధ్రభూమి
బుధవారం 2, నవంబర్ 2011

భారతదేశంలో స్త్రీని దేవతగా పూజించే పవిత్ర సంప్రదాయం ఉంది కాని టీవీల్లో ప్రసారమవుతున్న 70 శాతం వ్యాపార ప్రకటనలలో మహిళలే ఎక్కువగా ఉంటున్నారు. ఆ వస్తువులు మగవారు ఉపయోగించేవైనా, ప్రకటనలలో ఆడవాళ్లనే ఎక్కువగా వినియోగిస్తున్నారు. నిజంగా మహిళలు ఈ ఉత్పత్తులను అమ్మడానికి ఒక వ్యక్తిగా పని చేస్తున్నారా లేక వినియోగదారులను ఆకర్షించడానికి ఆయా వస్తువులతోపాటు ఆ వనితలు కూడా ఒక వ్యాపార వస్తువుగా మారారా? ఇది సీరియస్‌గా ఆలోచించాల్సిన అంశమే.

వనితలా! వినిమయ వస్తువులా..!?

రాత్రి సమయం. కుటుంబ సభ్యులంతా హాల్లో కూర్చుని టీవీలో వస్తున్న సినిమా చూస్తున్నారు. మధ్యలో ప్రకటనలు మొదలయ్యాయి. కురచ దుస్తులు ధరించిన అమ్మాయిలు షాంపూ గురించి చెప్తున్నారు. తండ్రి, కూతురు, కోడలు, మరిది, మావగారు, పిల్లలు కూర్చుని చూస్తున్న సమయంలో ఇలాంటి ప్రకటనలు ఎంత ఇబ్బందికి గురి చేస్తాయి. ఒక్కోసారి అసహ్యంగా కూడా ఉంటుంది. ఒక వస్తువు అమ్మడానికి ఆడవారిని అర్ధనగ్నంగా చూపడం అవసరమా? అలా చూపిస్తేనే ఆ వస్తువులు అమ్ముడవుతాయా? అసలు ఈ రోజు వివిధ టీవీ ఛానెళ్లలో, పత్రికలలో వచ్చే ప్రకటనలు నిజంగా వినియోగదారుడిని ఆకర్షించి ఆయా వస్తువులను వెంటనే కొనేలా చేస్తున్నాయా? లేక అమ్మాయిల అందాలు ఆరబోస్తున్నాయా? సకుటుంబంగా చూసి మళ్లీమళ్లీ గుర్తుంచుకుని బావున్నాయని మాట్లాడుకునేలా చేసే ప్రకటనలు వేళ్ల మీద లెక్కపెట్టొచ్చేమో.

ఈనాడు టీవీలేని ఇల్లుండదేమో! అది నిత్యావసరంగా మారి చాలా కాలమైంది. ప్రతీ ఇంట్లో నీళ్లు, కరెంటులా టీవీ, కేబుల్ కనెక్షన్ ఉండాల్సిందే. నెలకు 200 లోపు కడితే చాలు వందల చానెళ్లు చూడొచ్చు. అందులో న్యూస్, వినోదం, విజ్ఞానం, సంగీతం, ఆటలు, సినిమాలు మొదలైన చానల్స్ వందల్లో ఉన్నాయి. లక్షలు, కోట్లు ఖర్చు పెట్టి సీరియళ్లు, వినోద కార్యక్రమాలు తయారుచేసి సదరు చానెళ్లలో ప్రసారం చేస్తున్నారు. మనకు అంతగా భారమేమీ పడదు. మరి వాళ్లకు నష్టం కాదా అని ఆలోచిస్తే మనం నెలనెలా కట్టే డబ్బు కంటే ఈ చానెళ్లకు ఆదాయాన్ని చ్చేది ఈ ప్రకటనలే. అందుకే వాళ్లు ప్రకటనలలోని అసభ్యతను, అశ్లీలతను గురించి ఎక్కువగా పట్టించుకోరేమో?

భారతదేశంలో స్త్రీని దేవతగా పూజించే పవిత్ర సంప్రదాయం ఉంది కాని ఈనాడు టీవీలో ప్రసారమవుతున్న 70 శాతం వ్యాపార ప్రకటనలలో మహిళలే ఎక్కువగా ఉంటున్నారు. ఆ వస్తువులు మగవారు ఉపయోగించేవైనా, ప్రకటనలలో ఆడవాళ్లనే ఎక్కువగా వినియోగిస్తున్నారు. నిజంగా మహిళలు ఈ ఉత్పత్తులను అమ్మడానికి ఒక వ్యక్తిగా పని చేస్తున్నారా లేక వినియోగదారులను ఆకర్షించడానికి ఆయా వస్తువులతోపాటు ఆ వనితలు కూడా ఒక వ్యాపార వస్తువుగా మారారా? ఇది సీరియస్‌గా ఆలోచించాల్సిన అంశమే.

పెద్దపెద్ద కంపెనీలు తమ ఉత్పత్తుల అమ్మకాలను పెంచుకోవడానికి లక్షలు ఖర్చు పెట్టి ప్రకటనలు తయారుచేస్తాయి. వాటిని చూస్తుంటే ఆ వస్తువు గురించి చెప్తున్నారా లేక అమ్మాయిలను అసభ్యకరంగా చూపిస్తూ జనాలను మాయలో పడేసి మోసం చేస్తున్నారా? ఇక్కడ వినియోగదారులను ఆకర్షించేది సదరు వస్తువా లేక అమ్మాయి అందాల ఆరపోతా? ఈ మధ్య మగవాళ్లు ఉపయోగించే డియొడెరెంట్ ప్రకటన ఎలా ఉంటుంది అంటే అతను ఆ డియోను ఉపయోగించి రోడ్డు పైన వెళుతుంటే అమ్మాయిలంతా వెర్రివాళ్లలా అతన్ని అతుక్కుపోతారు. దీనివల్ల వినియోగదారులకు ఏం చెప్పాలనుకుంటున్నారో అర్థం కాదు. నిజంగా అమ్మాయిలు అలా అతుక్కుపోతారనే పిచ్చి ఆశతో అబ్బాయిలు ఆ కంపెనీ డియోని కొనేస్తారా? దీనివల్ల సదరు కంపెనీ వాళ్లు చెప్పదలచుకున్నదేమిటో అర్థం కాదు. ఆడవాళ్లు అంత బలహీనులా? వాళ్ల కంటూ ఒక వ్యక్తిత్వం లేదా? మరీ ఇంత వెర్రిగా ప్రవర్తిస్తారా? అంతే కాదు పురుషులు ఉపయోగించే లోదుస్తులు, షేవింగ్ క్రీం, సూట్ బట్టలు, సిగరెట్లు, తలకు వాడే బిల్‌క్రీమ్, మోటార్ సైకిళ్లకు సంబంధించిన ప్రకటనల్లో కూడా అర్ధనగ్నంగా తయారైన అమ్మాయిలు తప్పనిసరిగా ఉండాల్సిందే.

ఇక్కడ ఆకర్షణీయంగా ప్రదర్శించేది ఆయా వస్తువులతో పాటు అమ్మాయిలను కూడా. అంటే వాళ్లు కూడా ఒక ప్రకటన వస్తువే కదా. ఇలా చూపించినప్పుడే ఆ వస్తువుల అమ్మకాలు పెరుగుతాయి. అలా పెరిగాయి అని కంపెనీ వాళ్లు అన్నప్పుడు ఈ ప్రకటనలు అందమైన అమ్మాయిలను చూపించి మగవాళ్లలోని కాముకత్వాన్ని రెచ్చగొట్టాలనే దురుద్దేశంతో తయారవుతున్నాయి అని చెప్పవచ్చు. ఇలా చేయక తప్పదు అంటున్నారు కంపెనీ వాళ్లు. కాని ఇక్కడ ప్రకటనల్లో ఆకర్షణీయంగా చూపించేది అమ్మాయిలను కాదు వారి అందమైన శరీరాలను తమ ఉత్పత్తులను అమ్మడానికి ఉపయోగపడే వస్తువుగా మార్చేశారు. పురుషులను అందునా యువతను ఆకర్షించడానికి అమ్మాయిల గ్లామర్ అనే మసాలాను కలపక తప్పదంటున్నారు. పైగా పురుషులు ఈ వస్తువులన్నీ ఉపయోగించేది స్త్రీలను ఆకర్షించడానికి కదా అంటారు.

ఆడవాళ్లు ఉపయోగించే ప్రకటనలు మరీ అర్థం పర్థం లేకుండా ఉంటున్నాయి. ఉదా.అమ్మాయిలు ఉపయోగించే క్రీం వల్ల వారంలో చర్మం రంగు మారి మరింత కాంతివంతంగా మారుతుందట. అలా మారితే మళ్లీ ఇంకో క్రీం అవసరం ఉంటుందా? జన్మతః వచ్చిన రంగు ఇలా క్రీములు, లోషన్లతో మారుతుందంటే నమ్మశక్యంగా ఉందా అసలు? ఇక జుట్టుకు ఉపయోగించే షాంపూ వల్ల జుట్టు పొడుగ్గా, మరింత దృఢంగా పెరగడం ఎంతవరకు సాధ్యం? ఇటీవల వచ్చిన ఒక షాంపూ ప్రకటన ఇలా ఉంటుంది. ఒక పది మంది మగవాళ్లు ఎంత ప్రయత్నించినా కదల్చలేని ఒక లారీని ఒక యువతి వచ్చి తన పొడుగాటి జుట్టును దానికి కట్టి సునాయాసంగా లాగుతుంది. ఆమె జుట్టు అంత అందంగా దృఢంగా ఉండటానికి గల కారణం ఫలానా షాంపూ. ఇక్కడ గమనించాల్సిన విషయం ఇంకోటి ఉంది. చుట్టుపక్కలంతా పల్లెటూరిలా ఉంటే ఈ అమ్మాయి మాత్రం చాలా కురచ దుస్తులు ధరించి ఉంటుంది. జుట్టు గురించిన ప్రకటనలో అమ్మాయి శరీర ప్రదర్శన అవసరమా?

ఇలాంటి అర్థం పర్థం లేని, అశ్లీలకరమైన ప్రకటనలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అసలు ఇలాంటి ప్రకటనలు విపరీతంగా పెరిగిపోవడానికి గల కారణాల గురించి ఆలోచిస్తే ఎన్నో ఉన్నాయి. నిజంగా ఇలా అందాల ఆరపోతతో ఆయా ఉత్పత్తుల అమ్మకాలు పెరుగుతున్నాయా? లేదా ఇది కంపెనీల మాయాజాలమా? అందులో నటించే మోడల్స్‌ని విమర్శించి తప్పు పట్టలేం. డబ్బు కోసం తమ శరీరాలను, అందాన్ని ఈ విధంగా ఉపయోగించుకుంటున్నారు మరి కొందరు. ఈ గ్లామర్ ప్రపంచపు మోజులో చేస్తున్నారు. అదే అవకాశంగా తీసుకుని ఈ విధమైన అభ్యంతరకరమైన ప్రకటనలు తయారు చేస్తున్నారు వివిధ ఉత్పత్తుల తయారీదారులు. ఈ ప్రకటనలు ఎంత వరకు సత్ఫలితాలనిస్తున్నాయి? చేరవలసిన వారికి ఈ ప్రకటనల సారాంశం చేరుతుందా? కుటుంబ సమేతంగా కూర్చుని చూసే విధంగా ఉన్నాయా ఈ ప్రకటనలు అంటే చాలా తక్కువే అని చెప్పొచ్చు. అసభ్యకరమైన ప్రకటనలను నియంత్రించగలిగేది ఎవరు? సదరు టీవీ చానళ్ల వారే ఈ క్రమంలో ఒక నిర్దిష్టమైన ప్రమాణాలు, నియమాలు పాటిస్తే మంచిదేమో? కాని మాకు ఆదాయాన్నిచ్చే ప్రకటనలను మేమెందుకు వదులుకోవాలి అంటారు వాళ్లు. చివరకు ప్రేక్షకులే ముఖ్యంగా మహిళలు ఎదురుతిరిగి శరీర ప్రదర్శనకు ప్రాముఖ్యాన్ని ఇచ్చే ప్రకటనలను నిలువరించగలరు. లేదంటే ముందు ముందు ఇంకా ఎంతగా దిగజారుతాయో ఈ వ్యాపార ప్రకటనలు?

-జ్యోతి వలబోజు

కోపాన్ని ఎలా జయించాలి?

తన కోపమె తన శత్రువు అన్నారు పెద్దలు. నిజమే కోపం లేనివారు, కోపం రానివారు దాదాపు ఉండరు. అసలు కోపం ఎందుకు వస్తుంది అని ఆలోచిస్తే కొందరు చిన్నచిన్న విషయాలకు కోపం తెచ్చుకుంటూ ఉంటారు. మరి కొందరు విషయం పెద్దదయ్యే వరకూ కోపం తెచ్చుకోవటానికి ఆగుతారు. మనిషి భావోద్వేగాలను అణచుకునేదే కోపం. ఇది ఎవరి చేతుల్లోనూ ఉండదు. ఒకసారి కోపంతో ఊగిపోయేవారు ఆ తరువాత ఆలోచించి ఈ తప్పు మనమెందుకు చేశామా, ఇలా చేయకుండా వుంటే బాగుండేదేమో అని ఆలోచిస్తారు. కొంతమందైతే అది కూడా ఆలోచించరు. ఏది ఏమైనప్పటికీ కోపంలో ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఉనికిని కోల్పోతారన్నది నిజం. తరచి చూస్తే కోపంతో పగను పెంచుకుని ఏదో సాధించామనుకుంటాం గానీ కోల్పోయేదే ఎక్కువగా ఉంటుంది. అసలు కోపాన్ని ఎలా జయించాలి.

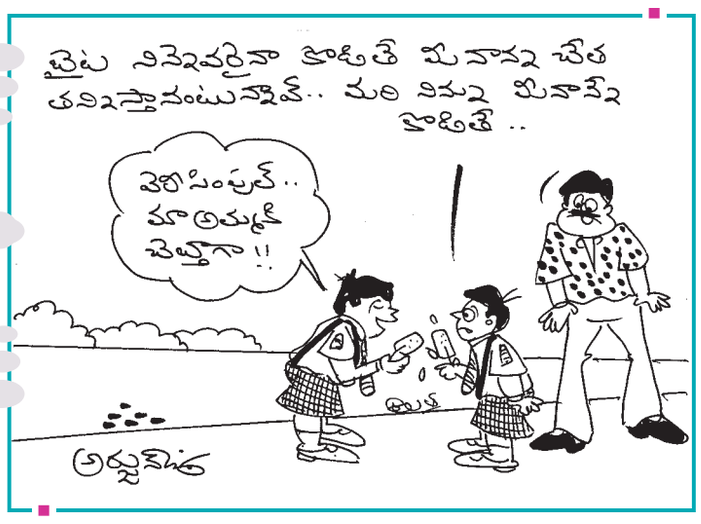
మనలో పగను, శత్రుత్వాన్ని పెంచే ఆవేశాలు ఎలా అదుపులో పెట్టుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

ఎవరికైనా కోపం వస్తే 10 అంకెలు లెక్కపెట్టుకుంటే సరిపోతుంది అంటారు. నిజమే అంకెలు కాకపోయినా 10 సెకన్లు మనల్ని మనం నియంత్రించుకో గలిగితే సరి. ఎదుటి వారు మీకు కోపం వచ్చేలా ప్రవర్తించారనుకుంటే వెంటనే రియాక్ట్ కావొద్దు. కొంచెం సమయం తీసుకుని వారు ఎందుకలా మాట్లాడుతున్నారో అర్థం చేసుకుని, అప్పుడు శాంతంగా సమాధానం ఇవ్వండి. ఎవరికైనా కోపం వచ్చిందంటే దాని అర్థం వారికి నచ్చని పని మీరు చేస్తున్నారనే కదా. కాబట్టి ఎదుటి వారికి నచ్చని పనిని మరలా చేయకుండా ఉంటే సరి. ప్రతివారికి కోపం అనేది ఒక శాపం. ఈ కోపతాపాల వల్ల ఒక్కోసారి జీవితాలు నాశనమవుతాయి. ఉదాహరణకి భార్యాభర్తల మధ్య కోపతాపాలకు కారణం వారి మధ్య సఖ్యత లేకపోవడం. ఇద్దరిలో ఒక్కరికైనా కోపాన్ని నియంత్రించుకుని, సర్దుకునే మనస్తత్వం లేకపోతే ఆ కుటుంబం కలహాలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ముందర కోపాన్ని జయించే ఉపాయాన్ని ఆలోచించాలి. ఒకసారి కాకపోయినా మరోసారైన ఆగ్రహాలకు లోనుకాకుండా శాంత స్వభావాన్ని అలవరచుకుంటే ఆ జీవితం నందన వనం అవుతుంది.

కొంతమంది కోపం వస్తే అసలు తట్టుకోలేరు. ఒక్కోసారి ప్రాణం తీసే పరిస్థితిని తెచ్చుకుంటారు. అలాంటి వారితో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది. కోపం నియంత్రణలోకి వచ్చే మరో సాధనం మెడిటేషన్. రోజూ కొంచెంసేపు ధ్యానంలో గడిపితే, అతిగా ఆవేశాలకు లోనైన వారు కోపాన్ని తమ అధీనంలోకి తెచ్చుకోవచ్చు. దీనిని మించిన ఆయుధం మరొకటి లేదు. జీవితంలో కోపాన్ని జయించిన వారు తాము అనుకున్నది సాధించినట్టే అవుతుంది.

-సుబ్బలక్ష్మి

ఫన్‌టూన్స్

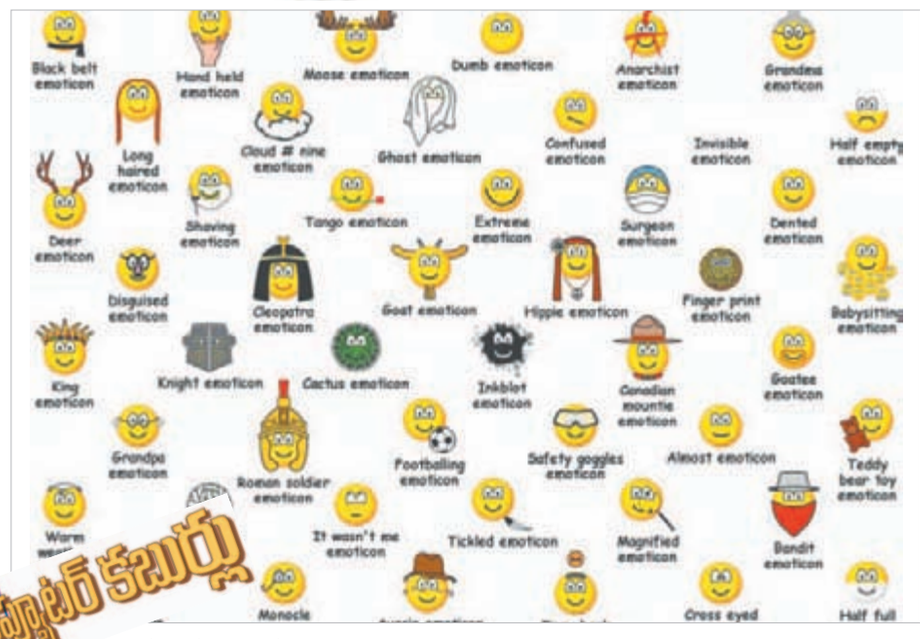


ఐడియా

- తాజా క్యాబేజీలో 90.2 శాతం నీరు, 1.8 శాతం మాంసకృత్తులు, 6.3 శాతం కార్బోహైడ్రేట్స్, 0.1 శాతం కొవ్వు పదార్థాలు, 0.6 శాతం ఖనిజాలు, 0.05 శాతం భాస్వరం ఉంటుంది.
- క్యాబేజీలో విటమిన్ 'ఎ' 'బి' విటమిన్ 'సి' లభించటంవల్ల అజీర్ణ రోగాలకు, గుండె వ్యాధులు, మలబద్ధకం, దగ్గులు, జ్వరాలు, కడుపు బ్బరం, మూత్ర సంబంధిత వ్యాధులు, గర్భిణులకు ఔషధంగా పని చేస్తుంది.
- రక్తహీనతతో బాధపడేవారు రక్త పుష్టికి, చక్కెర, పిండి పదార్థాలు, కొవ్వులు మారకుండా నిరోధించేందుకు ఉపయోగపడుతుంది.
- క్యాబేజీలో టార్టారిక్ యాసిడ్ ఉండటంవల్ల స్థూల కాయాన్ని నివారించవచ్చు.

-పి.జ్యోతి

చాటింగ్ నేర్చుకొందాం!



ఉత్తరాల నాడే ఏల చెప్పలేదమ్మా? అనే రోజులు పోయి, ఎస్సెమ్మెస్‌ల నాడే ఏల చెప్పలేదూ? అని గదమాయించే రోజులివి. ఇంటర్నెట్టూ, ఇ-మెయిలూ బాగా ప్రాచుర్యంలోకి రావడంతోపాటు మొబైల్ ఫోన్లలో ఎస్సెమ్మెస్ కన్నా ముందే చాటింగ్ ప్రక్రియ ఆరంభమైంది. ఇది యునిక్స్, లినిక్స్‌లలో వుండే పటిష్టమైన సౌకర్యం. అంటే, రెండు కంప్యూటర్లు నెట్‌వర్క్ ద్వారా కలిపి గనగ ఉంటే, ఆ రెండు కంప్యూటర్ల వద్దా మనుషులుంటే, వారిరువురూ ఒకరికొకరు బాగా తెలిసి ఉంటే, అపుడు ఒకరు ఒకవేపు నించి సంభాషణ ఆరంభిస్తే, రెండో వారు కొనసాగిస్తారు. అదీ వాక్యానికి, వాక్యం బదులుగా. ఇదీ చాటింగ్ అంటే. ఇది విండోస్ ఆపరేటింగ్ సిస్టంలో గ్రాఫిక్ యూసర్ - ఇంటర్ ఫేస్‌ను ఆసరాగా చేసుకొని రూపు మార్చుకుంది.

ఇ-మెయిల్ పంపితే, వారు ఇ-మెయిల్ బాక్స్ ఓపెన్ చేస్తేనే విషయం తెలుస్తుంది. అదే చాటింగ్‌లో అయితే, ఇద్దరూ కంప్యూటర్ దగ్గరే ఉన్నారు గనక అటు ప్రశ్న వేస్తే, ఇటు నించి జవాబూ, ఇటు ప్రశ్న వేస్తే, అటునించి జవాబూ ఇట్టే కాలయాపన లేకుండా క్షణాల్లో తెల్సిపోవడం చాటింగ్ ప్రత్యేకత. ఈ చాటింగ్ చేసుకోడానికి ఉచిత సాఫ్ట్‌వేర్‌లు ఎన్నో ఉన్నాయి. వీటినే ఇన్‌స్టెంట్ మెసెంజర్స్ అంటున్నారు. ప్రపంచంలో తొట్టతొలి ఇన్‌స్టెంట్ మెసెంజర్ ICQ అనేది. తొలిగా అతి ఎక్కువ మంది వినియోగదారులను పొందింది మాత్రం అమెరికా ఆన్‌లైన్ (AOL) వారి AIM అనేది ఈ రెంటినీ AOL సంస్థే అందించడం గమనార్హం. దీని తర్వాత వాడుకలోకి వచ్చినవి రెండు. అవే యాహూ సంస్థ నుంచి yahoo messenger, విండోస్ live messenger, గూగుల్ వచ్చాక, 'జీమెయిల్'తో ఇ-మెయిల్ రూపురేఖలే మారిపోయాయని మనకు తెలుసు. జీమెయిల్ అశేష ఆదరణ పొందాక, చాటింగ్ కోసం గూగుల్ టాక్ వచ్చింది. వీటిల్లో నెమ్మదిగా టైపింగ్ ద్వారా చాటింగ్ చేయడమే కాక, ఆడియో చాటింగ్ (అంటే మాట్లాడుతూ చాట్ చేయడం, వీడియో చాటింగ్ (కెమెరాలో చూస్తూ ఒకరితో ఒకరు సంభాషించడం) వంటి సౌకర్యాలు వచ్చాయి. వీటి గురించి మరింత వివరంగా మళ్లీ తెలుసుకొందాం. మీరు జీమెయిల్ వాడేట్లయితే గూగుల్ టాక్ ప్రత్యేకంగా డౌన్‌లోడ్ చేయనక్కర్లేదు. కేవలం మెసేజింగ్ కోసం, చాటింగ్ కోసం సాఫ్ట్‌వేర్‌లు కావాలంటే, వాటిని డౌన్‌లోడ్ చేయాలనుకొంటే, www.messenger.yahoo.com గానీ, ideas.live.com గానీ, www.google.com/talk గాని దర్శించండి.

అన్నట్టు, చాటింగ్ అనేది వినూత్నంగా ఉంటుంది. ఇ-మెయిల్స్‌తో పోల్స్తే, ఇందులో సుదీర్ఘమైన వాక్యాలకు చోటు ఉండదు. వాక్యాలకు వాక్యాలు కాకుండా పొందికగా మాట్లాడుకోవాల్సి ఉంటుంది. అపుడే చాటింగ్‌ను ఆస్వాదించగలం. 'హలో'! హా ఆర్ యూ? - ఎలా ఉన్నావు? అని అడగాలని అనుకోండి. HRU అని గానీ, HVRU అని గానీ రాయొచ్చు.

మీ ఫీలింగ్స్ చూపడానికి కూడా చాటింగ్‌లో చిన్నచిన్న ఐకాన్స్ ఉన్నాయి. నవ్వు, హాస్యం, ఆనందం, విషాదం - ఇలా సందర్భాన్ని బట్టి వాడుకోవచ్చు. వీటినే ఎమోటికాన్స్ అంటారు. ఎమోషన్స్‌ను చూపే ఐకాన్స్ అని అర్థం. అంతే. అంతకన్నా వేరేం లేదు.

చిత్రం-1 ఎమోటికాన్స్

అక్షరాలతోనే ఎమోషన్స్‌ను చూపుకోవచ్చు. :-(విషాదాన్నీ, :-) చిరునవ్వునీ, :-0 ఆశ్చర్యాన్నీ, :' ఏడుపునీ సూచించేలా కూడా మన ఫీలింగ్స్‌ని చూపవచ్చు. :-X అని టైప్ చేస్తే 'నోర్ముసుకున్నా' చెప్పు ఇక అని అన్నమాట అర్థం. -() అని టైప్ చేస్తే ఓకే అని అర్థం.

వాడ్డూ యూ మీన్?కి WUM అనీ, బైదివేకే BTW అనీ, బిఫోర్ అనడానికి B4 అనీ రాయొచ్చు. సీయూ అనడానికి CU, బీరైట్ బ్యాక్‌కి BRB అనీ, ఫర్ యూ అనడానికి 4U అనీ రాయొచ్చు. IKWUM అంటే ఐదో వాడ్డూ యూ మీన్ అని అర్థం. అలాగే OIC అంటే ఓ! ఐసీ! అని అర్థం. 2U అంటే, టు యూ అనీ, ILU అంటే ఐ లవ్ యూ అనీ, TA అంటే థింక్ ఎగైన్ అనీ, RUC అంటే ఆర్ యూ క్లియర్? అనీ అర్థం. OTOH అంటే ఆన్ ద అదర్‌హేండ్ అని అర్థం.

అన్నట్టు తెలుగు కీ మోర్డు ఇన్‌స్టాల్ అయితే, తెలుగులో కూడా చాటింగ్ చేసుకోవచ్చు. కీ బోర్డును వాడటం బాగా తెలిసుంటే చాలు.

-డా.సాయి అయితిక

సంపెంగతో సోయగం

పూలలో కాస్త విభిన్నమైనది సంపెంగ పూవు. త్వరగా వాడిపోని సంపెంగ రేకులూ, సువాసనలూ, అందానికి మరింత వన్నె చేకూరుస్తాయి. సంపెంగ పూలే కాకుండా వీటి విత్తనాలూ, ఆకులూ, అన్ని భాగాలూ సౌందర్య పోషణలో పాత్ర వహిస్తాయి. సంపెంగ మనకిచ్చే సకల సౌందర్య సాధనాలు. వేసవి వేడిమికి చర్మం రకరకాల ఇబ్బందుల పాలు కావటం తెలిసిందే. సంపెంగ తైలంలో వాటిని పోగొట్టే సుగుణాలు ఉన్నాయి. అరకిలో కొబ్బరి నూనెను కాచి, అందులో 50 గ్రాముల సంపెంగ పూలను వేసి ఈ తైలాన్ని తల నుంచి పాదాల వరకూ రాసుకుని, మసాజ్ చేసుకుని, సంపెంగ పూలతో తయారుచేసిన బాత్ పౌడర్‌తో రుద్దుకుని స్నానం చేయాలి. చెమటకాయలు, దురదలు పోయి, చర్మం కోమలం కావటంతోపాటు సువాసన లీనుతుంది.

సంపెంగ పూల బాత్ పౌడర్ తయారీ ఎలా?

100 గ్రాముల సంపెంగ పూలు, 20 గ్రాముల దోస విత్తనాలు, 200 గ్రాముల పెసరపప్పు తీసుకుని విసురుకోవాలి. సంపెంగ తైలం రాసుకుని మసాజ్ చేసుకున్న తరువాత, ఈ పొడిని రాసుకుని రుద్దుకుని స్నానం చేస్తే చర్మానికి కాంతి పెరుగుతుంది. ముఖానికి వశీకరణ శక్తినిస్తుంది.

ఫేస్ ప్యాక్

2 సంపెంగ పూలు, 2 టీస్పూన్ల కొబ్బరి పాలూ కలిపి రుబ్బాలి. ఈ ముద్దను ముఖానికి రాసుకుని, పావుగంట తరువాత కడిగేయాలి.

కొందరికి ముఖంలో ఎక్కువగా మొటిమలు లేచి, అంద వికారంగా కనిపిస్తుంటాయి. 50 గ్రాముల చొప్పున సంపెంగ విత్తనాలు, సంపెంగ పూలు, 10 గ్రాముల తులసి ఆకులు, 10 వేపాకులు, 5 గ్రాముల లవంగాలు కలిపి విసురుకోవాలి. ఈ పొడిని నీటిలో కలిపి మొటిమలు వచ్చిన చోట రాయాలి. క్రమంగా మొటిమలు మాయమవుతాయి. పిడికెడు సంపెంగ పూలను మరుగుతున్న నీటిలో వేసి, వారానికి రెండుసార్లు ఆ నీటిని ఆవిరి పట్టుకోవాలి. ముఖంలో మొటిమలూ, గుల్లల వల్ల ఏర్పడిన మచ్చలూ కనిపించకుండా పోతాయి. తలలోని చుండ్రును పోగొట్టి, జుట్టుకు రక్షణ కలిగించేవి. సంపెంగ ఆకులు, 2 టీస్పూన్ల మెంతులు, 3 సంపెంగ ఆకులు కలిపి ముద్ద చేసుకోవాలి. దీంట్లో 2 టీస్పూన్ల నిమ్మరసం చేర్చి, తలకు ప్యాక్ వేసుకోవాలి. చుండ్రు, దానివల్ల ఏర్పడిన దురదలు పోయి జుట్టు సువాసన లీనుతుంది. పాదాలలో ఏర్పడే పగుళ్లు తొలగుతాయి.

-వారణాసి

పురుషులకన్నా మహిళలపై అందం అనే అంశం విపరీతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతోందని ఈ మధ్య పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. చాలామంది అమ్మాయిలు మెరుపు తీగలాగా ఉండాలని ఆహారం సరిగా తీసుకోకుండాఉండడం, అతిగా వ్యాయామాలు చేయడం చేస్తున్నారు. అంతేకాక మరికొంతమంది జిహ్వ చాపల్యాన్ని అణుచుకోలేక వారికిష్టమైన వాటిని లెక్కలేకుండా తినేసి తీరిగ్గా వాంతులు చేసుకోవడం, విరేచనాలకు మందులు వేసుకోవడం, ఇలాంటివి చేస్తున్నారని తెలుస్తోంది. కాని ఇలా చేయడం వల్ల సన్నగా కనబడటం ఏమోగాని జబ్బు పడటం మాత్రం నిజం అంటున్నారు వైద్యులు. దీనివల్ల వారి బాహ్య సౌందర్యం కన్నా అంతర్గత అవయవాలపైన ఎక్కువ ప్రభావం పడుతోంది. వారి ఎముకలు పెళుసుగా మారడం, జీర్ణ క్రియ సక్రమంగా లేకపోవడం, వెంట్రుకలు చిట్లడం, గోళ్లు విరగడం లాంటి వివిధ సమస్యలు తలఎత్తుతాయి. అందుకే సన్నబడటం మాత్రమే కాక ఆరోగ్యంగా ఉన్నమా? లేదా? అని మొదట చూసుకోవాలి. ఆ తర్వాత వారి శరీరనిర్మాణాన్ని కూడా దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. ఆ తర్వాత వైద్యుల సలహామేరకు సన్నగా రావడానికి కృషి చేయాలి.

స్నేహంగా మెలిగితే... ప్రేమేనా?

★ నేనొక రాజకీయ నాయకుడను. రోజు ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకు వెళ్ళి ప్రజల పనులు చేసిపెడుతుంటాను. నా వయస్సు 42. నెలసంపాదన ఐదువేలు. నా భార్యకు విడాకులిచ్చాను. ఈ మధ్య ఒక ఉన్నతాధికారిణితో పరిచయం అయ్యింది. నేను ఏ పనికోసం వెళ్ళినా దగ్గరుండి పూని పూర్తి చేస్తుంది. తనకు కావలసినవన్నీ నా ద్వారా తెప్పించుకుంటుంది. ఆమెకు పెళ్ళయింది. వయస్సు 30. జీతం రూ. 30 వేలు. ఇద్దరు పిల్లలున్నారు. భర్త ఒక కంపెనీలో అకౌంటెంట్. నన్ను ఇంటికి తీసుకెళ్ళి భర్తకు పరిచయం చేసింది. నేను రోజూ ఆమె యోగక్షేమాలు తెలుసుకుంటున్నాను. ఆమెను చూడకుండా ఉండలేకపోతున్నాను. భర్తను వదిలేసి నన్ను పెళ్ళి చేసుకొమ్మని అడగాలనిపిస్తున్నది. ఆమె నా ప్రతిపాదన ఒప్పుకుంటుందా? ఆమెను ఎలా అర్థం చేసుకోవాలో సలహా ఇవ్వండి. ఒకవేళ ఆమె కోపగించుకుంటే తన మెజిస్టీరియల్ పవర్ ఉపయోగించి నన్ను జైల్లో పెట్టించే ప్రమాదం ఉంది. నేను ఒక రకంగా చూస్తే పైరవీకారుడ్ని. అందరు అధికారుల వద్ద నాకు మంచి పేరు ఉంది. ఆమె మనస్తత్వాన్ని విశ్లేషించి చెప్పండి. నేను ఆమెను పెళ్ళి చేసుకునే ఉపాయం చెప్పండి.

- కె. చక్రధర్, జగిత్యాల, కరీంనగర్ జిల్లా

మీరు అపసవ్య ఆలోచనలతో బాధపడుతున్నారు. ప్రజా సంబంధాలు, స్నేహబంధాలు, ప్రేమ (కామ) సంబంధాలకు తేడా గ్రహించలేకపోతున్నారు. ఒక అధికారిణి మీ పనులు చేసి పెట్టినంత మాత్రాన ఆమెను పెళ్ళి చేసుకోవాలనుకోవడం తప్పు. ఒక బాధ్యతగల అధికారిగా ఆమె మిమ్మల్ని ఆదరించి ఉండవచ్చు. మీరు ప్రజలకు సేవ చేస్తున్నారని భావించి, గౌరవించి ఉండవచ్చు. లేదా మీరే అన్నట్టు మిమ్మల్ని ఒక నమ్మకమైన దళారిగా భావించి లాభం పొందాలనుకుని ఉండే అవకాశం ఉంది. మీకు పనులు చేసి పెట్టినందుకు ప్రతిఫలంగా మీ ద్వారా తనకు కావలసినవి తెప్పించుకుని ఉంటుంది. అలాగే మీతో స్నేహ సంబంధాలు పెంపొందించుకోవడం ద్వారా మీ ప్రాంత పరిస్థితులు తెలుసుకుని, పాలన, నిర్వహణలో జాగ్రత్తలు పాటిస్తుండవచ్చు. మీకు భర్తను పరిచయం చేసింది అంటే తనకు ఒక కుటుంబం ఉందని తెలియజేయడానికి మాత్రమే. మీపట్ల ఆమెకు సోదర భావం ఉంటుందే తప్ప మీరు భావించినట్టు మోహం ఉండే అవకాశం లేదు. భార్యలేని మీకు వ్యామోహం కలుగుతుండవచ్చు. అలాంటి ఆలోచనలు నియంత్రించుకుని మంచి నాయకునిగా మారండి.

నానమ్మ వయసులో బిడ్డను కనాలా?

★ నేను, మావారు ప్రభుత్వ ఉద్యోగులం. నా వయస్సు 47. ఆయనకు 50 ఏళ్ళు. మా ఏకైక కుమారుడు ఇంజనీరింగ్ ఆఖరు సంవత్సరం చదువుతున్నాడు. మావారికి ఛాదస్తం, పట్టింపులు ఎక్కువ. ఎప్పుడు బాబును ఏదో ఒక విషయంలో సాధిస్తుంటాడు. చదువు, బట్టలు, ఆహారం, స్నేహితులు తదితర విషయాలలో తండ్రికొడుకులు ఇద్దరు తగువులాడుకుంటుంటారు. ఇటీవల వారిద్ధరి మధ్య మాటలు పెరిగాయి. అబ్బాయి ఎదురు తిరిగాడు. "ఉండబట్టలేక నన్నుకన్నారు. ఉత్తుత్తి చదువు చెప్పించారు తప్ప నా కోసం ఆస్తులు సంపాదించారా? మేడలు కట్టారా? బ్యాంకు డిపాజిట్లు వేశారా? అంటూ ఆయన్ను ప్రశ్నించాడు. ఆ మాటలు తీవ్రరూపం దాల్చి ఒకరికొకరు తండ్రీ కొడుకు కాదన్నంత తీవ్ర రూపం దాల్చాయి. దాంతో మా శ్రీవారికి ఉక్రోషం ముంచుకొచ్చింది. కొడుక్కి తెలిసి రావడానికి మళ్ళీ బిడ్డను కావాలనుకుంటున్నాడు. మొదట్లో ఆర్థిక పరిస్థితులు సరిలేక ఒక బిడ్డ చాలనుకున్నాము. ట్యూబెక్టమి చేయించుకున్నాను. ఇప్పుడు 'లీక్యానలైజేషన్' ఆపరేషన్ చేయించుకుని మళ్ళీ గర్భవతిని కావాలంటూ పట్టుబడుతున్నారు. కాదంటే ఇల్లు విడిచి వెళ్ళిపోతానంటూ బెదిరిస్తున్నాడు. కన్నబిడ్డ మాటలకు ఇంత తీవ్రంగా స్పందించాలా? అంటూ అనుమానించబోతే నన్ను అనరాని మాటలు అంటున్నాడు. ఆయనలో మార్పు తేవడమెలాగో చెప్పి పుణ్యం కట్టుకోండి.

- పి. రమణమ్మ, కాకినాడ

మీవారిలో ప్రవర్తనాలోపాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. ఆయన సామాజిక నియమాలు, ప్రకృతి ధర్మాలకు విరుద్ధంగా ఆలోచిస్తున్నారు. మీ ఇంట్లో కుటుంబ సంబంధాలు, తల్లి, తండ్రి, కుమారుడి మధ్య అనుబంధాలు బలహీనంగా ఉన్నట్టు తెలుస్తున్నది. మీ వారికి మానసిక, సామాజిక, వికాసం కల్పించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఈ వయస్సులో రీక్యానలైజేషన్ ఆపరేషన్ చేసుకున్నా పిల్లలు పుడతారన్న నమ్మం లేదు. ఒకవేళ పుట్టినా వయోభారంవల్ల వారిని పెంచడం చాలా కష్టం. ఒకవేళ మీరు త్వరగా చనిపోతే ఆ పిల్లలు బాల్యంలోనే దిక్కులేని వారవుతారు. పైగా వారిపై మీ మొదటి అబ్బాయి పెత్తనం చలాయించే అవకాశం ఉంది. అలాగే వయసుమళ్ళిన తరుణంలో పుట్టే పిల్లలకు జన్యుపర అవలక్షణాలు, జబ్బులు, రుగ్మతులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఇలాటి ప్రతి అంశంపై ఆయనకు అవగాహన కల్పించండి. అలాగే మీ భర్త, కుమారుని విడివిడిగా కలిసి వాస్తవాలు చర్చించండి. బంధాలు, అనుబంధాలు, ఆచార వ్యవహారాలు, బాధ్యతలు లాంటి అంశాలను వివరించండి. ప్రేమ, అనురాగం, క్షమాగుణం, సర్దుబాటు వంటి మానవతా లక్షణాలు పెంపొందించే ప్రయత్నం చేయండి. అవసరమైతే మంచి సైకాలజిస్టు ద్వారా కుటుంబ సభ్యులందరూ కలిసి కౌన్సెలింగ్ చేసుకోండి.

బాధించే కలల నుంచి బయపడేదెలా?

**★ నా వయస్సు 68. నేను విశ్రాంత ప్రభుత్వ ఉద్యోగిని. నలుగురు ఆడపిల్లల తండ్రిని. మధ్యతరగతి కుటుంబీకుడను. భార్య అనుకూలవతి. పిల్లలు గుణశీలురు. నాకు ఇలా పడుకుంటే అలా నిద్ర వస్తుంది. అయితే వెనువెంటనే కోకొల్లలుగా కలలు వస్తాయి. ప్రతి కల ఒక వ్యధను తలపిస్తుంది. నేను ఏదో సమస్యతో సతమతమవుతున్నట్టు, అనుకున్నవన్నీ అందకుండా పోతున్నట్టు కలలు వస్తాయి. రాత్రంతా కలలతోనే కుస్తీ పట్టవలసి వస్తున్నది. నాకు పెళ్ళి కాని ఆడపిల్లలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నాయి. అయితే ఉత్తమ సాహిత్య పఠనంవల్ల వాటిని లక్ష్య పెట్టడం లేదు. అయితే మనసులోతుల్లో ఎక్కడో ఈ బాధలు అణచిపెట్టడంవల్ల కలలుగా రూపాంతరం చెందుతున్నాయని తెలుసు. దాని కోసం ధ్యానం, హిప్నాటిజం, ఎన్.ఎల్.పి. నేర్చుకుందామనుకున్నాను. అయితే ఒక్కొక్కరు ఒక విధంగా చెప్పడంవల్ల ఏదిమంచి పద్ధతో తెలియడం లేదు. ఆత్మహత్యలు పరిష్కారం కాదు. మీరు బాధల్ని అధిగమించాలనుకుంటే కుదరదు. మీరు భావించినట్టే మీ కలలు, మీ హృదయాంతరంగాలలోని సమస్యలను ప్రతిబింబిస్తున్నాయి. ధ్యానం ఒత్తిళ్ళ నుంచి ఉపశమనానికి తోడ్పడుతుంది తప్ప ఆర్థిక, కుటుంబ సమస్యలను పరిష్కరించదు. అన్ని రకాల ధ్యాన మార్గాలు, పద్ధతుల లక్ష్యం ఒకటే. ధ్యానమంటే 'భావరహిత స్థితి' చిత్తవృత్తులను నిరోధించే క్రియగా చెప్పవచ్చు. అలాగే హిప్నాటిజం, ఎన్.ఎల్.సి. లాంటి ప్రక్రియలు ప్రతికూల ఆలోచనల నుంచి సానుకూల భావాలవైపు దృష్టి మళ్ళించే మార్గాలు మాత్రమే. కాబట్టి ఉపశమన మార్గాల అన్వేషణ మాని మీకు ఎదురయ్యే సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేయండి. కుటుంబ సభ్యులు, సన్నిహితులు, స్నేహితులు, ఇంకాఅవసరమైతే సైకాలజిస్టుల సలహాలు పొందండి.

డాక్టర్ ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి
Psychologist
nbsreddi@gmail.com
18-4-111/2, రైల్వే కాలని, తిరుపతి - 517 501.

మడమ నొప్పి ఉపశమనానికి..

ప్రస్తుత కాలంలో మారిన జీవనశైలిని అలవర్చుకోలేక చాలామంది మడమ నొప్పితో బాధపడుతున్నారు. దీనికి కారణం సరైన పోషక ఆహారం తీసుకోకపోవడం, ఊబకాయం తోడై మడమ నొప్పిని అతి చిన్నవయస్సులోనే ఎదుర్కొంటున్నారు. నిత్య జీవితంలో ప్రతి కదలిక మడిమలోని కీలు సహాయంతో జరుగుతుంది. మడమ ఎముకలో మార్పు రావటం వలన మడమ నొప్పితో కదలికలు కష్టంగా మారతాయి.

కారణాలు

మడమ కింది భాగంలో ఉండే ఎముక (కాల్కేనియస్) పదునుగా పెరుగుతుంది. ఫలితంగా పాదం అడుగు భాగంలో నొప్పి కలుగుతుంది.

లక్షణాలు

- ఉదయం నిద్రలేచిన తరువాత మొదట కదలిక విపరీతమైన నొప్పి ఉంటుంది. కొద్ది దూరం నడిచిన తరువాత నొప్పి తీవ్రత తగ్గుతుంది.
- మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు, దిగేటప్పుడు పాదం అడుగు భాగాన నొప్పి వస్తుంది.
- పరిగెత్తేటప్పుడు మడమ నొప్పి తీవ్రత పెరుగుతుంటుంది.
- ఎక్కువ సేపు కింద కూర్చొని పైకి లేచినప్పుడు పాదం అడుగు భాగంలో నొప్పి వచ్చి వేధించడం ఎక్కువగా జరుగుతుంది.
- మడమభాగం వాపుతో కూడి ఉండి నొప్పిగా ఉంటుంది. కాలి మడమకు క్రింది భాగాన అనుకోకుండా ఏదైన ఒత్తినట్లైయితే నొప్పి భరించలేనట్లు అనిపిస్తుంది.

జాగ్రత్తలు

- మడమ నొప్పికి నాటు వైద్యం, పచ్చబొట్లు లాంటివి చేయకూడదు.
- నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు పాదాలను వేడి నీళ్ళల్లో ఉంచి అడుగు భాగమును నెమ్మదిగా ప్రెస్ చేయాలి.
- కాలి పాదాన్ని కుడి నుండి ఎడమకు, ఎడమ నుండి కుడికి త్రిప్పుతూ నెమ్మదిగా వ్యాయామం చేయాలి.
- వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు ఫిజియోథెరిపీ వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవాలి.
- నొప్పి ఉన్నప్పుడు అతిగా 'పెయిన్ కిల్లర్స్' వాడకుండా డాక్టర్ సలహా మేరకు హోమియో మందులను వాడుకోవాలి.
- అధిక బరువు ఉన్నవారు బరువు తగ్గటానికి ప్రయత్నించాలి.
- నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు బరువులు ఎత్తడం, పరిగెత్తడం, మెట్లు ఎక్కడం, దిగడం చేయకూడదు.

వైద్యుల సలహామేరకు తీసిన ఎక్స్‌రే వలన ఈ మడిమ నొప్పి తీవ్రత తెలుస్తుంది.

చికిత్స: మడమ నొప్పి లక్షణాలను మరియు వ్యక్తిత్వ లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని హోమియో మందులను ఎన్నుకొని చికిత్స చేయడం వలన మడమశూల నుండి ఉపశమనం పొందే అవకాశం ఉంది.

మందులు

లెడంపాల్: వీరికి కాలి పాదాలలో నొప్పి ఎక్కువగా వాపుతో కూడి ఉంటుంది. వీరు వేడి కాపును భరించలేరు. చల్లని నీళ్లు కాళ్లకు తాకిన మడమనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందేవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

బ్రయోనియా: వీరికి కదలికల వల్ల పాదము అడుగు భాగాన నొప్పి ఎక్కువగును. విశ్రాంతివల్ల తగ్గుట గమనించదగిన లక్షణము. వీరికి దాహం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయినప్పటికీ మలబద్ధకంతో బాధ పడుతుంటారు. మలం గట్టిగా వస్తుంది. మానసిక స్థాయి

వీరు ఇంటిపైనే ఎక్కువగా బె పెట్టుకొని ఉంటారు. ఇటువం లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు వాడుకోదగినది.

ఆర్టికా: పడటం వలన పాదం అడుగు ప్రాంతంలో ఎముకకు దెబ్బల తగలటం, బెణకటం వలన నొప్పి ఉంటే ఈ మందు వాడుకోదగినది. అలాగే శారీరక శ్రమ అనంతరం పాదం నొప్పి వేధిస్తుంటే ఈ మందు వాడుకొని ప్రయోజనం పొందవచ్చు.

కాల్కేరియా కార్బ్: పాదం అడుగు భాగంలో ఎముక (కాల్కేనియస్) పెరుగుదల వలన నొప్పి వచ్చేవారికి ఈ మందు బాగా పని చేయును. వీరు చూడటానికి లావుగా ఉంటారు. వీరిపొట్ట ముందుకు పొడుచుకుని వచ్చి బోర్లించిన మూకుడు లాగా ఉంటుంది. తల పెద్దదిగా ఉంటుంది. వీరికి తల మీద చెమటలు ఎక్కువగా వస్తుండటం గమనించదగిన లక్షణం. ఇటువంటి శారీరక, మానసిక లక్షణాలున్న వారికి మడమ నొప్పి తగ్గించడానికి 'కాన్షిట్యూషనల్' మందుగా కాల్కేరియా కార్బ్ బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

రూటా, సల్ఫర్, కాలికార్బ్, కోలోసింత్, మాగ్ ఫాస్, సింఫైటినం, సైక్లోమిన్, కాల్కేరియాఫ్లోర్, కాలీమోర్ వంటి మందులను కూడా వైద్యుల సలహాననుసరించి వాడుకోవచ్చు.

డాక్టర్ పావుశెట్టి శ్రీధర్
హోమియోఫిజిషియన్,
అంజనా హోమియో హెల్త్‌కేర్
లక్ష్మీ మజార్, మెయిన్‌రోడ్,
హన్మకొండ.
E-mail: drpsreedhar@ymail.com

డెర్మటైటిస్.. ఇలా రావచ్చు!

ఆయుర్వేదంలో చెప్పినా 'పామా' అనే చర్మ వ్యాధి లక్షణాలను ఎగ్జిమాతో పోల్చవచ్చు. ఎగ్జిమా అనేది గ్రీకు పదం. నీటి బుగ్గల మాదిరిగా ఏర్పడటమని దీని అర్థం. దీనినే డెర్మటైటిస్ అని కూడా వ్యవహరిస్తారు. డెర్మటైటిస్ అంటే చర్మానికి ఇచ్చే ఇన్‌ఫ్లమేషన్ అని అర్థం. ప్రత్యేకమైన ఇన్‌ఫెక్షన్లేవి కనిపించనప్పుడు దానిని డెర్మటైటిస్‌గా వ్యవహరించడం పరిపాటి. ఎగ్జిమాలో చర్మం ఎరుపుదనంతో కమిలినట్లు కనిపించడం, కొద్దిగా పొరలుగా తయారవడం, వాపు ఉండటం, నీటి బుగ్గలు కనిపించటం, వ్యాధి సోకిన ప్రాంతం స్రావయుక్తంగా ఉండటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దురద ప్రధాన లక్షణం. కాకపోతే వివిధ వ్యక్తుల మధ్య దీని తీవ్రత విషయంలో కొంత మార్పు కనిపిస్తుంది.

ఎగ్జిమా వ్యాధి బైటపడేటప్పుడు ఒక నిర్దిష్టమైన విధానాన్ని అవలంభిస్తుంది. మొదట చర్మం ఎరుపురంగులో కమిలుతుంది. తరువాత వాపుతో కూడిన పొక్కులు లేస్తాయి. ఇవి క్రమంగా నీటి బుగ్గల ఆకృతిని సంతరించుకుంటున్నాయి. తరువాత రసి కారడం ప్రారంభమవుతుంది. కొంతకాలం తరువాత అస్పష్టమైన పొలుసులు తయారవుతాయి. ఈ సమయంలో సరైన చికిత్స తీసుకుంటే చర్మం తిరిగి మామూలుగా తయారవుతుంది. మచ్చలుకూడా పడవు. ఒకవేళ చికిత్స తీసుకోనట్లయితే చర్మపు ఉపరితలం ఎగుడు దిగుడుగా తయారై వ్యాధి మొదటికొస్తుంది. ఈ విధంగా దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగా మారుతుంది

ఎగ్జిమా ప్రధానంగా రెండు మౌలికాంశాల వలన వస్తుంది. ఒకటి ఆయా వ్యక్తులకు ఎలర్జీ ఏర్పడే తత్వం ఉండటం. రెండు ఎలర్జీని కలిగించే అంశాలకు గురికావడం. దీనినే మరో రకంగా చెప్పాల్సి వస్తే ఎగ్జిమాతో సతమతమయ్యే వ్యక్తులు ఉంటారు. తప్పితే ఎగ్జిమా వ్యాధి అంటూ స్పష్టంగా కనిపించదని చెప్పవచ్చు.

కొంతమందిలో ముఖం, మెడ, చేతులు వంటి అనార్చాదిత భాగాలలో ఎగ్జిమా ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. దీనికి కారణం సూర్యకిరణాలు పడకపోవడమే. ఈ తరహా వ్యక్తులలో మామూలు సందర్భాలలో ఎండ వలన ఇబ్బంది కలుగకపోయినప్పటికీ సూర్యకిరణాలవల్ల తాకిడికి తోడు కొన్ని ప్రత్యేకమైన అంశాలు తోడైనప్పుడు ఎగ్జిమా వస్తుంది. ఉదాహరణకు కొన్ని రకాల బి.పి మందులకు కొన్ని రకాల షుగర్ మందులకు, టెట్రామైసిన్‌కు, మూత్రాన్ని జారీ చేయడానికి వాడే క్లోర్‌థియజైడ్‌కు, ఇటువంటివే మరి కొన్ని మందులకు ఈ లక్షణం ఉంది. అలాగే కొన్ని రకాల గడ్డిజాతి మొక్కలు, ఆవాలు వంటివి కూడా ఎండడంతో కూడినప్పుడు ఎగ్జిమాను ప్రేరేపించే అవకాశం వుంది.

★ స్పర్శ వలన వచ్చే కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్

పారిశ్రామికీకరణం రసాయన పదార్థాల విని యోగం పెరుగుతుండటం వంటి కారణాల వలన డెర్మటైటిస్ క్రమంగా పెరిగిపోతున్నది. ఏదైనా సరిపడని వస్తువు శరీరానికి తగిలినప్పుడు ఆ ఒక్క భాగంలోనే కాకుండా మిగతా శరీరానికంతటికీ ఎలర్జిక్ రియాక్షన్ ప్రసరించే అవకాశం వుంది.

★ సౌందర్య సాధనాలు: జట్టుకోసం వాడే రంగులు, బొట్టుకోసం వాడే కుంకుమ మొదలైన పదార్థాల వలన డెర్మటైటిస్ వస్తుంది. అలాగే. పెదాలకు వేసుకునే లిప్‌స్టిక్స్, ఎర్రచందనపు పేస్టు, పర్‌ఫ్యూమ్స్, ముఖానికి రాసుకునే క్రీములు, గోళ్ల రంగులు, ఐబ్రో పెన్సిళ్ళు, హెయిర్ రిమూవింగ్ పదార్థాలు, కృత్రిమ పరిమళ పదార్థాలతో తయారైన తల నూనెలు, షాంపూలు ఇవన్నీ డెర్మటైటిస్‌ను కలిగించే అవకాశం వుంది. లిప్‌స్టిక్ వలన వచ్చే డెర్మటైటిస్ ఎక్కువగా కింది పెదవికే పరిమితమవుతుంది. వాపు వుంటుంది. స్రావాలు ఉండవచ్చు. లేదా పెదవి పొడిపొడిగా తయారై చిట్లవచ్చు. గోళ్ళ రంగుల వల్ల వచ్చే డెర్మటైటిస్ కేవలం గోళ్లకే పరిమితం కాకుండా చెంపలు, కనురెప్పలు, మెడ మొదలైన భాగాల్లో కూడా కనిపిస్తుంది.

వస్త్రాలు, ఇతరత్రా:రబ్బరు చెప్పులు, గ్లోవ్స్, కండోమ్స, కళ్లజోళ్ల ఫ్రేములు, వాచీ స్ట్రాపులు, జంతు చర్మాలతో తయారైన వస్తువులు రోల్డ్ గోల్డ్ నగలు వీటన్నింటివలనా డెర్మటైటిస్ వచ్చే అవకాశం వుంది. ఉక్కపోతగా ఉండే కాలంలో వాటి వలన ఇబ్బందికి ఎక్కువ కావడాన్ని గమనించవచ్చు. ఉక్కపోతగా ఉండే కాలంలో చెమటలు ఎక్కువుగా పట్టడం దీనికి కారణం, నికెల్‌తో తయారైన వస్తువులు కూడా ఎలర్జీలను కలిగిస్తాయి.

-డాక్టర్ చిరుమామిళ్ల మురళీమనోహర్
murali manoharch@hotmail.com
రక్ష ఆయుర్వేదిక్ సెంటర్,
స్టేట్‌హోం ఎదుట సారథీ స్టూడియోరోడ్,
అమీర్‌పేట, హైదరాబాద్-73

పాడైపోయిన పళ్లను ఇలా బాగుచేయచ్చు

★ మా అబ్బాయి వయస్సు 15 సంవత్సరాలు. వాని దంతాలు దెబ్బతిని పాడైపోవడం జరిగింది. ఏ విధమైన చికిత్స అవసరం? చికిత్స చేయించుకుంటే సమస్య పరిష్కారం అవుతుందా?

పాడైపోయిన, దెబ్బతిన్న దంతాలకు చేసే సౌందర్యపరమైన మెళకువలతోనూ, మరింత సులువుగా చేయడానికి, దంతాలకు పూర్వపు రూపం ఇవ్వడానికి 'ఈస్పటిక్ డెంటిస్ట్రీ'ని ఉపయోగిస్తారు.

గతంలో దంతాలకు పూర్వపు రూపం కల్పించడానికి వాటిని రుద్దడం లేదా కొన్ని ద్రవాలు దంతాలు పీల్చుకునేలా చేయడం వంటి చర్యలను చేపట్టేవారు. దీనివలన చిగుళ్ళు వాపునకు గురికావచ్చు. ఇటువంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా 'ఈస్పటిక్ డెంటస్ట్రీ' చేయడం ద్వారా మీ సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది. వెంటనే దంత వైద్యుని సంప్రదించండి.

★ మా అమ్మాయి దంతాలు అరిగిపోయినవా? బీటలు వారినవా తెలుసుకోవడం ఎలా? ఏ విధమైన చికిత్స అవసరం? వివరించగలరు?

దంతసిరి

దంతాలు అరిగిపోయినవా, బీటలు వారినవా తెలుసుకోవడం కొద్దిగా కష్టమే. ఏదైనా పదార్థాన్ని నమిలే సమయంలో పైదంతాలు కాని కింది దంతాలు కాని బాధ కలిగించినప్పటికీ దంతాలు పగిలినట్లు గుర్తించడం జరగదు. ఎందుకంటే తల వెంట్రుక మందంతో దంతాలు బీటలు వారి ఉండవచ్చు. దీనిని మామూలు కంటితో గాని, ఎక్స్‌రేలలో గాని కనిపెట్టడం కష్టం. దంతాలు అతి సూక్ష్మమైన బీట ఉన్నా, ఏదైనా నమిలేప్పుడు పంటిలోపల పళ్ళకు బాధ కలుగుతుంది. కనుక పళ్ళకు ఏ మాత్రం బాధ కలిగినా అది అతిగా స్పందించి నొప్పిని కలుగజేస్తుంది. పళ్ళ పావడం లేదా వ్యాధి సోకడం జరిగితే రూట్‌కెనాల్ లేదా ఎండోడాంటిక్ చికిత్సా విధానం ద్వారా దంతాన్ని కాపాడాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. కాబట్టి వెంటనే దంత వైద్యున్ని సంప్రదించి, మీ సమస్యకు పరిష్కారాన్ని పొందండి.

★ నా వయస్సు 35. నా దంతాలమీద పాచి ఉంది. దానిని నివారించాలంటే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

ముందుగా పళ్ళను సరిగ్గా శుభ్ర పరచుకోవాలి. ఇలా శుభ్రపరుచుకోవడం వలన క్రమంగా పళ్ళమీద పాచి పేరుకుపోతుంది. ఈ పాచిలో సూక్ష్మజీవులు వృద్ధి చెందుతాయి. అవి ఉత్పత్తి చేసే కొన్ని రసాయనాలు చిగుళ్ళను దెబ్బతీస్తాయి. చిగుళ్ళ, ఎముకల వ్యాధి రాకుండా ఉండాలంటే పళ్ళమీద పాచి ఏర్పడకుండా ప్రతిరోజూ రెండు పూటలా శుభ్రంగా పళ్ళను బ్రష్ చేసుకోవాలి. పళ్ళ మధ్య ఇరుక్కున్న చిన్నచిన్న ఆహార పదార్థాలను తీయకపోతే అవి కుళ్ళి సూక్ష్మజీవులు ఏర్పడవచ్చు. అందుకని ఫ్లాసింగ్ సహాయంతో పళ్ళమధ్య ఇరుక్కున్న పదార్థాలను ప్రతిరోజూ తీసి వేస్తుండాలి. ఈ విధంగా దంతాల మీద పాచిని తొలగించుకోవాలి.

-డాక్టర్ యం. ఎన్. గౌడ్
msgowd@hotmail.com
Phone: 040-23326777, 9290959384
డా. గౌడ్స్ డెంటల్ హాస్పటల్స్ 19,
దుర్గ ఎన్‌క్లేవ్, రోడ్ నెం. 12.
బంజారాహిల్స్ హైదరాబాద్ - 500 034

నుడి

నిర్వహణ: డా.సామలరమేష్‌బాబు ncharithra@gmail.com

మాటల మూటలు

ఈ వారం వాడుకలోని కొన్ని ఉర్దూ మాటలకు తెలుగు మాటలు :

ఖర్చు = చెల్లు/దెచ్చము,
(ఖర్చుపెట్టు: చెల్లించు/దెచ్చించు)
ఖాళీ= వట్టి , ఉత్త
(ఖాళీ అయిపోయింది, వట్టిపోయింది)
ఖాళీగది= వట్టిగది

ఖజానా=బొక్కసం
ఖరీదు=వెల
దుకాణం= అంగడి/కొట్టు
(అంగడి అనే తెలుగుమాట ప్రాచీన

తమిళ కావ్యంగా చెప్పబడే
'తొల్‌కాప్పియం' లో కూడా ఉంది
తమిళంలో అంగడిని 'కడై' అంటారు.

తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో సంతను అంగడి అంటారు.
కులాసా= కుశలం/క్షేమం
కబుర్లు= ముచ్చట్లు
కిటికీ= సోరణ/ సోరణ గండ్లు
ఖైదు=చెఱ
అసలు= మొదలు/ తొల్లి
నకిలీ= ఏలి

11
ఆంధ్రభూమి
• శనివారం
• 5, నవంబర్
• 2011

మారిషస్‌లో మనవాళ్లు, మనభాష

భారతదేశంలోనే ఉండిపోయిన వారికన్నా ప్రవాస భారతీయులలోనే భారతీయ సంస్కృతిపైనా, మాతృభాషపైనా మమకారమెక్కువనీ, వారే సంస్కృతీ, సంప్రదాయాలను నిలబెడుతున్నారనీ, తెలుగు భాషను పరిరక్షిస్తున్నారనీ ఒక వాదం తరచు వినిపిస్తూ ఉంటుంది. ప్రవాస భారతీయులంటే ముందుగా గుర్తువచ్చేది అమెరికా వాస్తవ్యులు. యల్లాప్రగడ సుబ్బారావుగారి వంటి మహామహులను వదిలేస్తే అమెరికాకు భారతీయులు వెళ్ళడం ఆరంభమైంది 1970లలో, 1980, 90లలో ఎక్కువ. ఈ శతాబ్దిలో సామాన్యమైపోయింది. అక్కడ జరిగే సభల గురించీ, నిర్వహించే తెలుగు తరగతుల గురించీ వార్తాపత్రికలలో చదువుతూ ఉంటాం.

ఇక్కడ ఒక సందేహం కలుగుతుంది. అమెరికాకు వలస వెళ్ళినవారి పిల్లలలో ఎందరికి తెలుగు స్వచ్ఛంగా, అమెరికా యాస లేకుండా మాట్లాడడం వచ్చును? 1970లలో వెళ్ళిన వారి మూడవ తరానికి తెలుగుతో పరిచయమైనా ఉందా? రాజకీయ, ఆర్థిక కారణాలవల్ల అమెరికాకు వలసలు ఆగిపోతే (ఆగిపోయే ప్రమాదం లేకపోలేదు. ఇప్పటికే ప్రవాసులవల్ల ఉద్యోగాలు రావడం లేదన్న అసంతృప్తి అమెరికావారిలో ఉంది) అక్కడే ఉండిపోయిన ప్రవాస భారతీయులు ఎంతకాలం తెలుగు భాషతో సంబంధాన్ని నిలుపుకోగలరు? విదేశంలో, ఆంగ్లం అధికార భాష, వ్యవహార భాషా అయిన చోట అది సాధ్యమేనా?

సాధ్యమే అంటున్నారు మారిషస్‌లోని తెలుగువారు. మొట్టమొదటగా తెలుగువారు తెలుగునాటిలోని వేర్వేరు ప్రాంతాల నుంచి కార్మికులుగా 1837వ సంవత్సరంలో మారిషస్‌లో అడుగు పెట్టారు. అక్కడ అధికార భాష ఆంగ్లం. వ్యవహార భాష ఫ్రెంచి. రోడ్లమీద బోర్డులూ, దుకాణాలపైన పేర్లూ ఫ్రెంచిలో ఎక్కువగా, ఆంగ్లంలో అక్కడక్కడా ఉంటాయి. ప్రజాసామాన్యం మాట్లాడుకునే భాష ఫ్రెంచి, ఆఫ్రికన్ సంకరమైన క్రియలే. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం లభించాక కరెన్సీ నోట్లపై ముద్రితమైన భాషలు ఆంగ్లం కాకుండా హిందీ, తమిళం మాత్రమే. (తమిళ సోదరులకు జోహారు. ఎక్కడున్నా, ఎప్పుడైనా తమ భాషను పరిరక్షించుకోగలరు). అటువంటి వ్యతిరేక పరిస్థితులలో కూడా నాలుగు తరాలు గడిచినా తెలుగు భాషతో అనుబంధాన్ని మారిషస్ తెలుగు వారు తెంచుకోకుండా ఉండడం ప్రశంసనీయం కదా!

మారిషస్ దేశంలో తెలుగు భాషకున్న మంచి స్థానం గురించి తెలుసుకుంటే ఆశ్చర్యానందాలు కలుగుతాయి. అక్కడ మొత్తం తెలుగువారి సంఖ్య అరవైవేలు మాత్రమే. అయితే ప్రతి ఊరిలోనూ ఆంధ్ర మహాసభ శాఖ ఉన్నది. (ఆంధ్ర మన్నది తెలుగుకి పర్యాయపదంగా వాడబడుతున్నది తప్ప తెలుగు నాటిలోని ఒక్క ప్రాంతానికి పరిమితం కాదు. క్రీడాభిరామంలో ఆంధ్ర నగరమన్నమాట ఓరుగల్లు లేదా వరంగల్లు గురించి కవి ప్రయోగించారు). ఆంధ్రమహాసభ శాఖలు 95 కాగా, ముఖ్యమైనది దేశరాజధాని పోర్ట్ లూయీలో ఉంది. మద్రాసు రాష్ట్రం నుంచి వేర్పడి ఆంధ్ర రాష్ట్రం ఏర్పడడానికై ప్రాణాలర్పించిన పొట్టిశ్రీరాములుగారి విగ్రహాన్ని వారు ప్రతిష్ఠించుకున్నారు. భారతదేశంలో ప్రత్యేక రాష్ట్రం ఏర్పాటువల్ల అక్కడ తెలుగువారికి ఒరిగిందేమీ లేదు. మాతృరాష్ట్రంతో బంధాన్ని ఎన్నో దశాబ్దాలుగా దూరంగా ఉన్నా తెంచుకోలేదన్నదానికి ఇది ఉదాహరణ.

ప్రతి ప్రాథమిక, ఉన్నత పాఠశాలల్లో, కళాశాలల్లో తెలుగు నేర్చుకునే సదుపాయముంది. ఆంగ్లేయుల ఏలుబడిలో కూడా విద్యార్థులకు ఆంగ్లం ప్రథమ భాషగా, ఫ్రెంచి ద్వితీయ భాషగా, మాతృభాష మూడవభాషగా నేర్పేవారు. నేడూ అంతే. మాతృభాష నేర్వకుండా పట్టాలు సంపాదించడం భారత దేశంలోపలె సాధ్యం కాదు. అరవైవేల మంది తెలుగువారికి 145 మంది ప్రాథమిక పాఠశాలలో, 67 మంది ఉన్నత పాఠశాలలో, 9 మంది కళాశాలలో ఉన్నారు. దామాషా పద్ధతిన చూస్తే ఇక్కడ ఎందరు తెలుగు బోధన చెయ్యాల్సి వస్తుంది? ఇతర రాష్ట్రాలలో తెలుగువారికి తెలుగు నేర్చుకునే అవకాశాలు ఎన్ని ఉన్నాయి?

మారిషస్‌లో తెలుగు ప్రైవేటు చానెళ్ళు ప్రసారం కావు. ఎంగిలి మంగలమైన ఇంగ్లీషు తప్పులు తడకలుగా గుప్పిస్తూ సంకర టింగ్లీషుని కాకుండా స్వచ్ఛమైన తెలుగును మారిషస్ వాస్తవ్యులు మాట్లాడుతారు. ఇలా మాట్లాడడానికి ఇదే ముఖ్య కారణం. కుల, ప్రాంత భేదాలతో వేరు కుంపట్లు పెట్టుకోకుండా అందరూ తెలుగువారమనుకోడం అన్నిటికన్నా ముఖ్య కారణం.

విద్యాలయాలలో నేర్చుకునే తెలుగుకి తోడుగా ఆంధ్ర మహాసభలో కూడా నేర్చుకునే అవకాశముంది. కర్ణాటక సంగీతం, కూచిపూడి నాట్యం నేర్పిస్తారు. ముగ్గులు వెయ్యడం కూడా నేర్చుకోవచ్చు. మారిషస్‌లో ముగ్గులు మగవాళ్ళే వేస్తారు! కళా సాంస్కృతిక మంత్రాలయ (ప్రభుత్వశాఖ) నిర్వాహకులు నాటిక పోటీలు నిర్వహిస్తారు. స్థానిక రచయితలూ, నటీనటులూ పాల్గొంటారు.

ప్రతిరోజూ ఆకాశవాణి (రేడియో)లో మూడు గంటలు తెలుగు కార్యక్రమాలు ప్రసారమౌతాయి. అక్కడ దూరదర్శన్‌లో వారానికి రెండు ధారావాహికలు, మాసానికి రెండు చలనచిత్రాలూ, ఇంకా ఇతర కార్యక్రమాలూ ఉంటాయి. మన దేశంలో తెలుగువారు ఎక్కువగా ఉన్న తమిళనాడు, కర్ణాటక రాష్ట్రాలలో కూడా తెలుగు కార్యక్రమాలు ఇంతగా ప్రసారం కాకపోవడం శోచనీయం కాదా?

ప్రథమావిభక్తి ప్రత్యయాలైన డు, ము, వు, లు పుస్తకాలకే మనమిక్కడ పరిమితం చేశాం. రాముడు, కృష్ణుడు వంటి పేర్లు ముందు తరాలలోనే వదిలేశాం. మారిషస్‌లో తెలుగు సాహిత్యంలో, భాషాభివృద్ధిలో విశేష కృషి చేస్తున్న ముఖ్యులలో ఒకరిపేరు సంజీవ నరసింహఅప్పడు. ఇటువంటి తెలుగు ప్రత్యయాలతో అంతమయ్యే పేర్లక్కడ సామాన్యం. తెలుగు సంస్కృతీ, సంప్రదాయాలను వారు నాలుగైదు తరాలు గడిచినా మరిచిపోలేదన్నదానికి ఇది ఒక ఉదాహరణ. నూట యాభై సంవత్సరాలు మాతృ రాష్ట్రానికి దూరంగా నివసిస్తున్నా మాతృభూమితో ప్రత్యక్ష సంబంధానికి అవకాశం లేకపోయినా భారత సంప్రదాయాలనూ, మాతృభాషనూ విస్మరించకుండా రక్షించుకుంటూ ఉండడానికి కారణమేమిటి? ప్రస్తుతం అమెరికాకు వెళ్ళేవారంతా (కొందరిని మినహాయిస్తే) డాలర్ల వ్యామోహంతో, భోగ భూమిపై ఆశతో, మంది మనస్తత్వంతో వెళ్ళేవారే. మారిషస్‌కి వెళ్ళినవారు అలా వెళ్ళినవారు కాదు. 19వ శతాబ్ది ఆరంభం వరకూ మారిషస్ చెరుకు తోటలలో నల్ల వారు బానిసలుగా పనిచేసేవారు. బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం బానిస విధానాన్ని రద్దు చేసింది. తోటలలో పని చెయ్యడానికి కార్మికులు అవసరమయ్యారు. అప్పుడు మనదేశం పరాయి పాలనలో మగ్గిపోతున్నది. ఆ సమయంలోనే భయంకర క్షామం సంభవించింది. (ఆ కరువే ఆర్థర్ కాటన్ మనస్సులో గోదావరిపై ఆనకట్ట కట్టాలన్న బీజం వేసింది). తప్పనిసరైన పరిస్థితులలో తెలుగు నాటిలోని వేర్వేరు ప్రాంతాలలోని కార్మికులు వ్యవసాయ పరికరాలతో ఓడ ప్రయాణం చేసి మారిషస్ చేరుకున్నారు. తెలుగువారు దిగిన రేవుపట్టణం కొరింగ. కోపంవచ్చినప్పుడూ, వెక్కిరించడానికీ తెలుగువారిని ఇతరులు కొరింగీలంటారు. (ముద్రాసులో తెలుగువారిని గొల్టీలంటారు. ఈమాట ఉత్పత్తి తెలియదు). వ్యవసాయ పరికరాలతో పాటు సాహితీ వ్యవసాయ పరికరాలైన భారత, రామాయణ, భాగవతాలూ, వేమన శతకం, నరసింహ శతకం, ఎఱ్ఱరామదాసు శతకం వంటి ఎన్నో గ్రంథాలను తమవెంట తీసికెళ్ళారు. ఇష్టపడి ధన వ్యామోహంతో వెళ్ళడం వేరు. కష్ట పరిస్థితులలో జీవనోపాధికై వెళ్ళడం వేరు. అలా వెళ్ళిన వారికే ఎన్ని తరాలు గడిచినా మాతృభాషాభిమానం, మాతృదేశ సంస్కృతిపై గౌరవం తగ్గిపోవేమో. ఇదే విషయాన్ని మనం ఫిజీద్వీపాలలో, సూరినాందేశంలో గమనించవచ్చు. శివరాత్రికి కాలి చెప్పులైనా లేకుండా కావిడిలో అభిషేకజలం మోసుకెళ్ళడాన్ని కూడా చూడవచ్చును. ఎటొచ్చీ అభివృద్ధి చెందిన ధనిక దేశాలు కావు కనుక వీరు ప్రచారం చేసుకోలేరు.

మారిషస్‌లో తెలుగు ప్రైవేటు చానెళ్ళు ప్రసారం కావు. ఎంగిలి మంగలమైన ఇంగ్లీషు ను తప్పులు తడకలుగా గుప్పిస్తూ సంకర టింగ్లీషుని కాకుండా స్వచ్ఛమైన తెలుగు మారిషస్ వాస్తవ్యులు మాట్లాడుతారు. ఇలా మాట్లాడడానికి ఇదే ముఖ్య కారణం. కుల, ప్రాంత భేదాలతో వేరు కుంపట్లు పెట్టుకోకుండా అందరూ తెలుగువారమనుకోడం అన్నిటికన్నా ముఖ్య కారణం.

- పాలంకి సత్య
సెల్:9848088775

భాషోపాధ్యాయునిదే బాధ్యత

తెలుగు భాషా సాహిత్యాలపై అభిమానం రానురాను తగ్గిపోతోందని దిగులు చెందుతున్నాం. తెలుగు వాడకం తగ్గిపోయింది. ఈతరం తెలుగు పద్యాన్ని చదవడం మర్చిపోయారు. వీళ్ళల్లో భాషాభిమానం కలిగించే గురుతర బాధ్యత భాషోపాధ్యాయుడిపైనే ఉంది. మాతృభాష మనుగడ సాధించాలన్నా, కవులు, రచయితలు తయారవ్వాలన్నా మన భాషా సాహిత్యాలపై ఆసక్తిని, అనురక్తిని కలిగించాలి. అది పాఠశాల స్థాయి నుంచే అలవడాలి. అందులో తెలుగు ఉపాధ్యాయుడే కీలక పాత్ర వహించాలి. భాషేతర ఉపాధ్యాయుల కంటె భాషోపాధ్యాయుడే మన భాషపట్ల ఆదరణ, అభిరుచి కలిగించాలి. కేవలం సిలబస్ పూర్తి చేయటమే ధ్యేయం కారాదు. అందుకే భాషోపాధ్యాయుడు 'నిత్య విద్యార్థి' కావాలి. సామాజిక శాస్త్రాలతో పరిచయం కలిగి ఉండాలి. భాషాబోధనలో కేవలం సాహిత్యం మాత్రమే ఉండదు.

సమాజం - వ్యక్తిత్వాలు
మానవ సంబంధాలు - ఆశలు

ఆశయాలు - జీవిత సంఘర్షణ అన్నీ ఉంటాయి. వీటిని దృష్టిలో ఉంచుకొని పాఠం చెప్పాలి.

పిల్లలు అనేకమైన ప్రశ్నలు వేస్తూ ఉంటారు. అర్థాలు అడుగుతూ ఉంటారు. ఒక్కొక్కసారి తలతోకలేని ప్రశ్నలు వేస్తారు. అప్పుడు భాషోపాధ్యాయుడు చిరాకుపడటం, కోప్పడటం, నోర్మూసుకో, కూర్చో అని కసురుకోవటం తగదు. దాంతో పిల్లలకి అడగాలనే కుతూహలం అడుగంటుతుంది. అంటే భాషాభిమానానికి తొలి విఘాతం అదే అవుతుంది. ప్రశ్న జ్ఞానానికి పునాదిగదా! తమకి తెలియకపోతే తెలుసుకొని చెప్తాననటం ఉత్తమ అధ్యాపకుని సుగుణం. అందుకే భాషోపాధ్యాయుడికి నేర్పుండాలి.

భాషోపాధ్యాయుడి పాఠం ఉత్సాహంగా, ఉత్తేజంగా ఉండాలి. ''నా భాష, నా సాహిత్యం ఎంత గొప్పదో, ఎంత బాగుందో'' అని విద్యార్థి భావించేలా పాఠం చెప్పాలి. ఉపాధ్యాయుడే ఉసూరు మంటూటే ''ఏం చెప్తాం...? చెప్పాలిగా'' అనే భావనతోనో పాఠం చెప్తే ఇక విద్యార్థి పరిస్థితి ఎలా ఉంటుంది?

కొందరు ప్రాచీన సాహిత్యం చాలా బాగా చెప్పి ఆధునిక సాహిత్యాన్ని ''లాగించేస్తారు'' మరి కొందరు ఆధునిక సాహిత్యాన్ని రంజుగా చెప్పి ప్రాచీన సాహిత్యాన్ని టూకీగా, నిస్తేజంగా చెప్తారు. ఈ రెండూ అనుచితాలే. భాషోపాధ్యాయుడు నిష్పక్షపాతంగా ఉండాలి. నన్నయ పాఠాన్ని, జాషువా పాఠాన్ని సమానంగా లీనమై చెప్తే విద్యార్థికి ఉత్తేజం వస్తుంది. ప్రతిపాఠం ఇష్టపడి చెప్పాలి. విద్యార్థి ఇష్టపడేలా చెప్పాలి. తన వృత్తిపై తనకు గౌరవాభిమానాలుండాలి. ''బెల్ బిల్లు'' అనే మనస్తత్వం ఉంటుందన్న అపవాదును పోగొట్టాలి.

తెలుగుపై భాషా సాహిత్యం అభిమానం ఏర్పరిస్తే 'సృజనాత్మకత' అలవడుతుంది. అది రచనకు దారి తీస్తుంది. పిల్లలు ఒక కవితో, గేయమో, చిన్న వ్యాసమో రాసుకు వస్తే సరి చూసి ఉత్సాహపరచాలి. నిరుత్సాహ పరచిన సంఘటనలున్నాయి. అప్పుడు ఆ విద్యార్థిలో న్యూనతా భావం ఏర్పడుతుంది. ఎవరికైనా చిన్నప్పుడైనా, పెద్దయినా ఉత్సాహ ప్రోత్సాహాలే అభివృద్ధికి సోపానాలు గదా!

'అభినవాచార్యకం' అనే పుస్తకంలో గొడవర్తి సూర్యనారాయణ గారు భాషోపాధ్యాయుడికి అభినివేశం, ఆర్ద్రత, వృత్తి ధర్మం, నిష్కాపట్యం, సమయస్ఫూర్తి ఉండాలన్నారు. ఆర్ద్రత అనేది మిగిలిన ఉపాధ్యాయులకి అవసరం లేదు. మానవ జీవితాలతో సంబంధం గల పాఠాలు చెప్పేది భాషోపాధ్యాయుడే గదా!

- ద్వా.నా. శాస్త్రి

ఏ అక్షరం ఎలా పలకాలి?

ఇంగ్లీషు (రోమన్) వర్ణక్రమం కారణంగా మన తెలుగురాతలో జరుగుతున్న, ముఖ్యంగా నామవాచకాలలో జరుగుతున్న తప్పుల గురించి గతవారం చెప్పుకున్నాం. సరైన ఉచ్చారణ తెలుసుకొని రాయవలసిందేనని కూడా అనుకున్నాం. మరి తెలుసుకోవడం ఎలాగనే ప్రశ్న వస్తుంది. విలేఖరులైతే సందేహం ఉన్నప్పుడు స్వయంగా ఆ వ్యక్తులనే అడిగి తెలుసుకోవచ్చు. లేదా వారి సన్నిహితులను అడుగవచ్చు. సమాచారం అందిస్తున్నవి వార్తా సంస్థలైతే కనీసం మొదటిసారి ఏదైనా స్థలం పేరో, వ్యక్తి పేరో తెలిపినప్పుడు సందిగ్ధంగా ఉన్న వాటి ఉచ్చారణ కూడా ఇస్తే సహాయకారిగా ఉంటుందనుకున్నాం. ఇవికాక మరో మార్గం చారిత్రక స్థలాలు లేదా వ్యక్తుల గురించి అయితే సంబంధిత పుస్తకాలను చూసి తెలుసుకోవచ్చు. కాని అందులోను ఈ నాటి రచయితలలాగానే అశ్రద్ధగా రాసినవే ఎక్కువ ఉన్నందున తప్పుదారి పట్టిస్తున్నవి. శబ్దకోశాలలోనూ, లోకజనానికి సంబంధించిన పత్రికలు, పుస్తకాలలోనూ ఇలాంటి అశ్రద్ధే కనబడుతున్నది. ఇటీవల ప్రచురితమైన కొత్త గ్రంథాలలో కూడా ఇదే ధోరణి కనిపిస్తున్నది. ఉదాహరణగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రెస్ అకాడమీ రెండవ ముద్రణగా ప్రచురించిన పత్రికా పదకోశాన్నే తీసుకోవచ్చు. ఈ పదకోశం తొలి ప్రచురణ సంపాదకవర్గంలో నేనూ సభ్యుడినే. రెండవ ప్రచురణలో అదనపు సమాచారంగా అనుబంధంలో ప్రపంచ దేశాల పేర్లు, వాటి రాజధానుల పేర్లు ఇచ్చారు. ఇటీవల భూకంపానికి గురైన మధ్యప్రాచ్య దేశం పేరు ఎలా రాశారో తెలుసుకుందామని చూస్తే టర్కీ అనే ఉంది. ఇంగ్లీషులో 'టి', 'యు' అక్షరాలతో రాస్తే దాని 'టు' అనాలా లేక 'తు' అనాలా? 'యు' ఉకారమా లేక అకారమా? పియుటి 'పుట్' అయితే మరి బీయుటి 'బట్' అనేవి ప్రసిద్ధ ఉదాహరణలు. అలాగే 'ట'ను ఎప్పుడు 'ట'గా పలకాలి... ఎప్పుడు 'త'గా పలకాలి. ఇవి ప్రశ్నలు. 'జర్నలిస్టు కరదీపిక' అనే మరో పుస్తకంలో టర్కీ అనే ఇచ్చారు. మరి ఆ దేశస్థులు తుర్క్ అని లేదా తుర్కిస్తాన్ అని అంటారు. ఆ దేశస్థులను తురకలు అంటారని మనకు చాలా కాలంగా తెలుసు. తెనాలి రామకృష్ణుని 'రంజన కొద్ది విస్తృతంగా అభ్యాసాలను ఇచ్చారు. వాటిని రాయించమన్నారు. ఈ సందర్భంలో పలక చేసుకొన్న పాపమేమిటో? పుస్తకం చేసుకొన్న పుణ్యమేమిటో తెలియక ఉపాధ్యాయ లోకం గందరగోళంలో నిండిపోతోంది. మరోవైపు ఒకటవ తరగతి విద్యార్థి స్థాయిని దృష్టిలో పెట్టుకోకుండా ప్రతి నెలలో విధిగా పూర్తి చేయాల్సిన పాఠ్య ప్రణాళికను నిర్దేశించారు. ఆయా పాఠ్యాంశాలు విద్యార్థులందరికి వైయుక్తికంగా చెప్పి చేయించడం ఆచరణలో కష్టమవుతోంది. వందలకొద్ది అభ్యాసాలు చిన్నారులు చేయలేక తెలుగంటే మొహం చాటేస్తున్నారు. అయితే ఈ వాచకంలో ప్రతి పేజీలో చక్కని బొమ్మలు వేయించడంలో రాష్ట్రీయ విద్యా పరిశోధన శిక్షణ సంస్థ సఫలమైంది. పిల్లలు బడిలో ''బొమ్మొస్తుందా? రాదా?'' అంటూ అడుకోవడానికి ఈ వాచకం ఉపయుక్తంగా ఉంది. దీన్ని తొలకరి చినుకులు-1 అనడం కంటే బొమ్మల వాచకం-1 అనడం సబబేమో? చిన్నారులకు భాషలో పునాదులు నిర్మించవలసిన వాచకం. భాషను నేర్పటం మరియు నేర్చుకోవటం గగన కుసుమంగా మార్చేసింది. దీనివల్ల ఒకటవ తరగతి పూర్తయ్యే సమయానికి విద్యార్థులలో లేఖన నైపుణ్యం ఏ మాత్రం అలవడుట లేదనేది లోక విదితం. లేఖన నైపుణ్యం కొరవడిననాడు పఠన నైపుణ్యం అభివృద్ధి చెందనే చెందదు. ఈ రెండు నైపుణ్యాలలో సరైన ప్రవేశాన్ని కలిగించిన వాచకంవల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం లేదు. విద్యార్థి వయసులో ఉన్నవారిలో విషయ గ్రహణ సామర్థ్యం మరియు జ్ఞప్తిలో ఉంచుకొనే సామర్థ్యం ఒక శాస్త్రవేత్త కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాంటి విద్యార్థికి (1) పలకపై దిద్దబెట్టడంలో ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. (2) దీనివల్ల పిల్లలు సులువుగా ఆయా అక్షరాలను గుర్తించే సామర్థ్యాన్ని పొందగల్గుతారు. (3) అంతేకాక అక్షరాలు చక్కగా, గుండ్రంగా రాసే నైపుణ్యాన్ని సాధిస్తారు. (4) క్రమక్రమంగా లేఖన నైపుణ్యం అలవాటు అవుతుంది. (5) అక్షరాలను గుర్తించగలిగే సామర్థ్యం, పఠన సామర్థ్యం కూడా లభిస్తుంది. (6) ఒకటవ తరగతి పూర్తయ్యే సమయానికి శ్రవణ, భాషణ నైపుణ్యాలతో పాటు లేఖన, పఠన నైపుణ్యాలు అలవడితే సులభంగా సంయుక్త, ద్విత్వ, సంశ్లేక్షరాలు రెండవ తరగతిలో నేర్చుకోగలగుతారు. ఈ తొలకరి చినుకులు-2 అక్షరాలను ఆహ్లాదంగా నేర్చుకొనే వాతావరణానికి చిన్నారులను దూరం చేస్తోంది. దీన్ని సరిదిద్దుతూ లేఖన నైపుణ్యాన్ని తద్వారా పఠన నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించే రీతిలో చక్కని వాచకాన్ని దీని స్థానంలో తేవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

- సి.హెచ్.బి.వి. శర్మ
ఫోన్: 9347855847

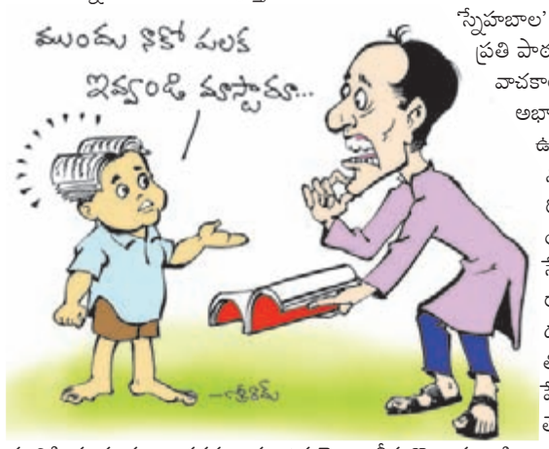
లిబియా నియంత 'కర్నల్ గదాఫీ' ఇటీవలి తిరుగుబాటులో హతమయ్యాడు. నిజానికి ఆయన పేరును 'ఖద్దాఫీ' రాయాలి. సందర్భం వచ్చింది గనుక 'కర్నల్' గురించి చెప్పాలి. ఇంగ్లీషులో ఈ మాటను సివోఎల్‌వోఎన్‌ఇఎల్ అని రాస్తాం. అందుచేత తెలుగులో 'కలోనెల్' అని రాయాలి కదా! సరే 'కల్నల్' అని రాస్తున్నాము. కాని దానిసనైన ఉచ్చారణ 'కర్నల్'. ధోనీకి, భిండ్రాకు మన సైన్యంలో లెఫ్టినెంట్ కర్నల్ హోదా ఇచ్చారు. అన్ని పత్రికలు 'కల్నల్' అనే రాశాయి. నాకు తెలిసిన మూడు భారతీయ భాషలకు చెందిన పత్రికలు 'కర్నల్' అని సరిగ్గా రాశాయి. సరే మళ్ళీ 'గదాఫీ' విషయానికి వస్తే ఆయన విప్లవనేతగా ప్రారంభించి, నియంతగా మారి తన ప్రజల చేతులలోనే దుర్మరణం పాలయ్యాడు. ఆయన గురించి రాస్తూ ఓ తెలుగు పత్రిక ఆయన క్రిస్టియన్ కేలండర్‌ను ఇస్లామిక్ కేలండర్‌గా మార్చాడంది. ఎవరైనా దాన్ని ఎట్లా మారుస్తారు? తన దేశంలో దాన్ని తొలగించి దీన్ని ప్రవేశపెట్టాడు. అంతే. మరి నిర్దిష్టత సూత్రాన్ని విస్మరిస్తే ఎట్లా? రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి కిరణ్‌కుమార్ రెడ్డి హైదరాబాద్ పాతబస్తీలో రూపాయికి కిలో బియ్యం పథకాన్ని ప్రారంభిస్తూ స్థానికులను మురిపించడానికి ఉర్దూలో ప్రసంగించారు. సంఖ్యలేవో బాగానే పలికాడంటూ 'అరవై ఒకటిని' 'ఎక్సట్' అని సరిగా పలుకలేకపోయాడని ఓ పత్రిక రాసింది. ముగింపుగా 'ఖుదా హాఫిస్' అని బాగానే పలికినట్టు కూడా రాసింది. 'ఆఫీస్' అన్నట్టు కాక దాన్ని 'హాఫిజ్' అనాలి. ఇంగ్లీషు 'జెడ్'లాగా ఆయన అన్నది నేను వినలేదు. పత్రికలో చదివాను. 'హాఫిజ్' అంటే రక్షకుడు అని అర్థం.టివీలలో వేరే కార్యక్రమాలు నడుస్తుండగా ముఖ్యమైన వార్తలేమైనా వస్తే అడుగున కదిలే అక్షరాలలో రాస్తుంటారు. దాన్ని స్క్రోలింగ్ అంటారు. దానిలో ముఖ్యమైన వార్తలను ఇవ్వాలి. కాని దొంగతనాల, అత్యాచారాల గురించిన వార్తలను వీక్షకులు వెంటనే తెలుసుకోకపోతే కొంపలంటుకు పోతాయనుకుంటున్నట్టు హడావిడిపడి రాసేస్తుంటారు. భాషపై శ్రద్ధ ఉండదు. అమెరికా పాలకులు విదేశీ పర్యటనలకు వెళ్ళే తమ దేశస్తులకు జాగ్రత్తలు చెబుతుంటారు. దానిపై ఒక ఛానల్‌లో స్క్రోలింగు ''ఇండియా టూరు సేఫ్ కాదా. భారత్ ఇమేజి డ్యామేజీకి కుట్ర'' అక్షరాలు కదిలిపోతుంటే చదివి అర్థం చేసుకోవాలి. అంత ఇంగ్లీషు ఎందుకూ?

అదే విషయం తెలుగులో చెప్పలేమా? వీక్షకునికి అర్థం కానప్పుడు అంత శ్రమపడి రాయడ మెందుకు? తప్పులేవో తెలుసుకోవడం విషయాన్ని మరింత అందంగా, అర్థవంతంగా చెప్పడం ఎలాగన్నదే తాపత్రయం గనుక నిరంతర శ్రద్ధ అలవరచుకోవాలి. ఒక విషయం చెప్పి ముగిస్తాను. ఐశ్వర్యారాయ్‌కి సీమంతం జరిగింది. అత్తవారు చేశారు. పుట్టింటివారూ చేశారు. పుట్టింది మంగుళూరు ప్రాంతం గనుక అక్కడ భాషలో 'బైకే' అని అంటారని ఒక పత్రిక రాసింది. తెలంగాణ ప్రాంతంలో వేవిళ్ళను 'బైకలు' అంటారు. ఆసక్తికలవారు సంబంధాన్ని శోధించవచ్చు.

సెల్: 9849228018

పలక చేసుకొన్న పాపమేమి?

ఒకటవ తరగతిలో పిల్లవాడు ప్రాథమిక పాఠశాలలో ప్రవేశిస్తాడు. అప్పటికే పిల్లవానికి మాతృభాష మాట్లాడటంలో కొంత అభినివేశం ఉంటుంది. ప్రశ్నలు వేయగలుగుతాడు. జవాబులు చెప్పగలుగుతాడు. తన స్పందనలను వ్యక్తం చేయగలుగుతాడు. తనకావాల్సిన పదజాలాన్ని తల్లిదండ్రులు మరియు పరిసరాల నుండి సొంతం చేసుకొంటాడు. అలా పిల్లవాడు పాఠశాలలో ప్రవేశాన్ని పొందేనాటికి శ్రవణం-భాషణం అనే నైపుణ్యాలలో కొంత మేర నేర్పరితనాన్ని కలిగి ఉంటాడు. పాఠశాల ప్రవేశంతో పుస్తకం చేతుల్లోకి వస్తుంది. ఆ పుస్తకంలో ఎక్కడ చూసినా బొమ్మలు. వాటి పక్కనే అక్షరాలు కనిపిస్తుంటాయి. బొమ్మలను చూసి గుర్తించగలిగే శక్తి ఉన్నప్పటికీ అక్షరాలను చూసి చదివేశక్తి ఉండదు. కాబట్టే ఎప్పటినుంచో మన విద్యా విధానంలో విద్యార్థికి అక్షరాలను దిద్దబెట్టడంతోనే పాఠశాల విద్యారంభమయ్యేది. అలా దిద్దబెట్టడంలో అక్షరాలను చక్కగా రాయడం, చదవడం, గుర్తించడం, అభ్యసింప చేస్తారు. క్రమక్రమంగా అక్షరాలను కలుపుతూ పదాలను స్వతంత్రంగా చదివే శక్తిని పొందగలుగుతాడు. ఇలా ఒకటవ తరగతిలో చేరేనాటికి కేవలం నిత్యవ్యవహార పదజాలాన్ని మాత్రమే మాట్లాడగలిగిన పిల్లవాడు ఆ స్థితి నుంచి అనర్గళంగా మాట్లాడగలిగిన స్థితిలో ఉన్న విధాన పరిణామం, అభివృద్ధి ఎంతో ఆశ్చర్యకరమైనది. ఈ పరిణామంలో ఒకటవ తరగతి పాత్ర ఎంతో కీలకమైనది.



గతంలో రాజీవ్ విద్యామిషన్ వారు 'స్నేహబాల' పేరుతో ప్లే కార్డులను ప్రతి పాఠశాలకు పంపారు. ఇవి వాచకాలకు తోడుగా అభ్యాసం చేయించడానికి ఉపాధ్యాయులకు బోధనోపకరణంగా ఉపకరించాయి. అలా ఉపయుక్తమయ్యే ఈ స్నేహబాల కార్డులను రాష్ట్రీయ విద్యా పరిశోధన శిక్షణా సంస్థ వారు తొలకరి చినుకులు-1 పేరుతో ఒకటవ తరగతి తెలుగు వాచకంగా తీసుకొచ్చారు. పిల్లలకు పలకపై దిద్దబెట్టకుండా అభినయగేయాల ద్వారా, బొమ్మల ద్వారా అక్షరాలను గుర్తింపచేయమన్నారు. జ్ఞప్తిలో ఉంచేందుకు ఒక్కో అక్షరానికి పదుల సంఖ్యలో పదాలను ఇచ్చారు. ఈ పదాలను ఉపయోగించి వాక్యాలు రాయడం, కథలు రాయడం, కథలు చదవడం, ఆ కథలను తమ సొంత మాటలలో చెప్పడం వంటి అభ్యాసాలను ఇచ్చారు. ఈ వాచకంలో ప్రతి పేజీలో ఒక బొమ్మ ఉంటుంది. ఆ బొమ్మ గురించి ఒక వాక్యం రాయడం, ఆ వాక్యాన్ని చదవడం, ఆ వాక్యాన్ని చదివి ఆ బొమ్మను గుర్తించడం వంటి అభ్యాసాలు ఇచ్చారు. ఈ వాచకం ఉపాధ్యాయులకు ఎంతో వెసులుబాటును కలిగిస్తుంది. ఈ వాచకం ఆధారంగా ఉపాధ్యాయులు తమ ఆలోచనలకు పదును పెట్టి, తమ సృజనాత్మకతను ప్రదర్శించి ఎన్నో అభ్యాసాలను రూపొందించవచ్చు. ఈ వాచకం ఆధారంగా ఉపాధ్యాయులు ఎన్నో అభ్యాసాలను రూపొందించి, ఎన్నో ఆటలు ఆడించి, ఎన్నో పాటలు పాడించి, ఎన్నో కథలు చెప్పి, ఎన్నో కథలు రాయించి, ఎన్నో కథలు చదివించి పిల్లలలో భాషాభిమానాన్ని పెంపొందించవచ్చు. ఈ వాచకం ఆధారంగా ఉపాధ్యాయులు ఎన్నో అభ్యాసాలను రూపొందించి, ఎన్నో ఆటలు ఆడించి, ఎన్నో పాటలు పాడించి, ఎన్నో కథలు చెప్పి,

ఓ మోడల్ కథ

ఆటోమొబైల్ రంగం ఏ ఒక్క రోజులోనో అభివృద్ధి చెందింది కాదు. ఒకే ఒక్క వ్యక్తి కనిపెట్టిందీ కాదు. శతాబ్దాల తరబడి అన్వేషిస్తూ పరిశోధిస్తూ కొనసాగిందే. మోటార్ ఇంజన్ కనిపెట్టింతర్వాత - ఆటోమొబైల్ రంగంలో వినూత్న మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. కొన్నిరకాల కార్లు కూడా అప్పుడు రూపొందినవే. ఇవి స్టీమ్ ఇంజన్‌తో నడిచాయి. భారీ స్థాయి మోటార్లు ఉండటం వల్ల వాటి వేగం అంతంత మాత్రమే. 1880లో జర్మనీ ఇంజినీర్ కార్ల్ బెంజ్ రూపకల్పన చేసిన 'కారు' మొట్టమొదటిసారిగా రోడ్డు మీదికి వచ్చింది. 1930 నాటికి అనుభవజ్ఞులైన క్రాఫ్ట్స్‌మెన్ పర్యవేక్షణలో నిర్మించిన కారు ఖరీదు అక్షరాల వెయ్యి పౌండ్లు. ఐతే - హెన్రీ ఫోర్డ్ పరిశోధనల ఫలితంగా 'కారు'కి ఎక్కడలేని డిమాండ్ ఏర్పడింది. అతి చౌకగా.. అతి వేగవంతంగా- నడిచే ఈ కార్లు సామాన్య ప్రజానీకానికి సైతం చేరువలోకి వచ్చాయి. ఇంకో సంగతే మిటంటే - ప్రముఖ చిత్రకారుడు లియోనార్డో డావిన్సి - సర్ ఐజక్ న్యూటన్ 'మోటార్ వెహికల్'కి సంబంధించి థియోరెటికల్ నమూనాలను అందజేశారంటే నమ్ముతారా?

హెన్రీ ఫోర్డ్ మోడల్-టి కారు

వీకెండ్ క్విజ్-383

వీరిద్దరూ ఎవరు?

మీ జవాబులను కార్డుపై రాసి పంపించండి. కరెక్ట్ సమాధానాలు రాసిన వారిలో ఒకరిని డ్రా ద్వారా ఎంపిక చేసి రూ. 100 బహుమతి అందిస్తాం.

సిసింద్రి, ఆంధ్రభూమి, దినపత్రిక,
36 సరోజినిదేవిరోడ్, సికింద్రాబాద్ - 3

కరెక్టు సమాధానాలు రాసిన వారిలో కొందరు

దామెర్ల నరసింహారావు, తేలుకోడు	నల్లపాటి రామకృష్ణ, గుంటూరు
జి.లింగరాజు సాహు, పలాస	అయాన్‌హస్సేన్, మౌలాలి
డి.సాయి ఈశ్వర్‌కుమార్, మైలవరం	ఫర్హీన్ నుస్రత్, సికింద్రాబాద్
కె.కోటప్రవీణ్‌కుమార్, కరీంనగర్	బాసరాములు, కరీంనగర్
కె.శ్యామల, చీరాల	కె.మురళీకృష్ణ, చీరాల
ఎన్.వి.బాబూరావు, తిరుపతి	దాసారపు దశరథ, భువనగిరి
పి.సాయిబబిత, హైదరాబాద్	నిడమానూరి శ్రీరామమూర్తి, బాపట్ల
పి.రుద్రప్రియ, హైదరాబాద్	టి.సత్యనారాయణ, విశాఖపట్నం
నీలం కృష్ణ, కార్బేటినగరం	పి.సుబ్రహ్మణ్యం, చెరువుజమ్ములపాలెం
అందవలస నాగేశ్వరరావు, కాశీబుగ్గ	డి.ఆశామహేశ్వరి, గిద్దలూరు
కల్యాణం వెంకట్, జనగామ	ఉలాపు వరలక్ష్మి, గిద్దలూరు
కె.మురళీకృష్ణ, చీరాల	శేఖరమంత్రి వెంకటరమణ్య, విశాఖపట్నం
సాయిశ్రీదేవి, కడప	టి.మహేశ్వర్‌యాదవ్, నక్కలపేట
వి.రాజేశ్వరమూర్తి, బండరు	టి.నాగమణి, మాచవరం
దాసరి నరసింహారావు, పొన్నూరు	తేకల నారాయణరావు, మచిలీపట్నం
మల్లంపాటి గోవర్ధన్, భర్తిపూడి	ఇనగంటి అనసూయ, భర్తిపూడి
కందెపు అప్పారావు, బాపట్ల	కె.కృష్ణమూర్తి, ఏలూరు
పి.భవానీదేవి, హైదరాబాద్	మూకిరి సౌమ్యాం, భర్తిపూడి
కురా కోటేశ్వరరావు, భర్తిపూడి	పంగులూరి లక్ష్మి, చీరాల
తుమ్మల శ్రీలత, హైదరాబాద్	నల్లపాటి రామకృష్ణ, గుంటూరు
తుమ్మల రఘు, అప్పికట్ల	అనుమోలు రమాదేవి, మోతీనగర్
కన్నికంటి భ్రమరాంబ, మోర్తంపాడు	వి.ఉమామహేశ్వరం, అనంతపురం
శాఖమూరి జయశ్రీ, నరసారావుపేట	కోయఉపేంద్ర, నరసారావుపేట
కొండపాటూరి పార్వతీదేవి, అప్పికట్ల	కన్నికంటి సైదమ్మ, వెలిచర్ల శ్రీనివాసరావు, భర్తిపూడి
గోగుమూడి బి.శ్రీనివాసరావు, అప్పికట్ల	జొగర్లమూడి శ్రీవల్లి, నిడుబ్రోలు
యలవర్తి రాజ్యలక్ష్మి, బాపట్ల	అనుమోలు సౌమ్య, గవిని దివ్యకాంత్, అప్పికట్ల	హైదరాబాద్
ఎన్.హరికిషోర్, కడప	గేనె మోహనలక్ష్మి, హైదరాబాద్
మునగవలస సత్యనారాయణ, శ్రీకాకుళం	అచంట సాంబశివరావు, విశాఖపట్నం
పి.రత్నమణి, శ్రీకాకుళం	ఆకు రాజ్యలక్ష్మి, హైదరాబాద్
టి.కల్యాణి, విశాఖపట్నం	ఇనగంటి సుచరిత, సికింద్రాబాద్
తరిగొప్పుల రాజ్యలక్ష్మి, శ్రీకాకుళం	జి.వరలక్ష్మి, హైదరాబాద్
ఎన్.డి.శ్రీనివాస్, శ్రీకాకుళం	కొల్లా కనకమ్మ, హైదరాబాద్
ఆర్.మనోజ్‌కుమార్, శ్రీకాకుళం	అక్షింతల సంజీవశర్మ, అనంతపురం
భారతం దివ్యజ్యోతి కాకినాడ	డి.ఉషారాణి, జమ్మికుంట
రామకూరు రిషీంద్ర, కరీంనగర్	ఇనగంటి జనార్దనరావు, బాపట్ల
కమల నేమాన, శ్రీకాకుళం టౌన్	కొసరాజు అనిల్‌కుమార్, విజయవాడ
పెయ్యేటి సీతామహాలక్ష్మి, తిరుపతి	మువ్వా శ్యామల, గుంటూరు
మొయ్యి సూరిబాబు, అరసవల్లి	ఇనగంటి విజయలక్ష్మి, హైదరాబాద్
నేమాన సుభాష్ చంద్రబోస్, శ్రీకాకుళం	శ్రీరాం లక్ష్మీనారాయణ, గుంటూరు
ఎ.సూర్యం, బారకాసు	కొండారెడ్డి, రాజుపాలెం
సి.కల్యాణి, బారకాసు	యంపరాల సంధ్య, కాప్రా
బలుసా విజయ్‌కుమార్, గిద్దలూరు	వెలుమోలు సుబ్బారావు
తవన్ సిద్ధార్థ, శ్రీకాకుళం	చెరుకూరి సుష్మ, సికింద్రాబాద్
లింగాల స్వాతి, గుడివాడ	గరికిపాటి భవాని, మూసాపేట
అంబటి ఎ.నాయుడు, కొత్తగూడెం	మన్నెజ్యోతి, బోయిన్‌పల్లి

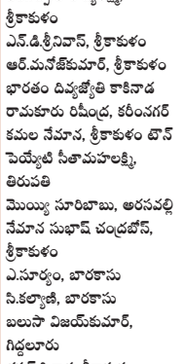
క్విజ్-382 సమాధానాలు

- నారాయణ్ కార్తికేయన్
- ముఖేష్ అంబానీ

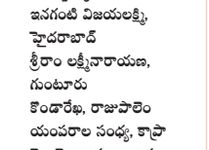
క్విజ్-382 విజేత

నేరేళ్ల మాధురి
డాటరాఫ్ సుబ్రహ్మణ్యం
తోట వీధి, గుజరాతీపేట
శ్రీకాకుళం.

ఆటోగ్రాఫ్



అభిజీత్
ప్రముఖ
నేపథ్య గాయకుడు



కథ

కల్పవృక్షం

మహారాజు ఆహారాన్వేషణలో ఉండగా అతడికి ఓ పర్ణశాల కనిపించింది. అక్కడో మునీశ్వరుడు కళ్లుమూసుకుని జపం చేసుకోవడం గమనించాడు. గబగబా వెళ్లి అతడి పాదాలకు నమస్కరించాడు. రాజు గారి కరస్పర్శకు కళ్లు విప్పిన ఆ ముని 'ఎవరు నాయనా నువ్వు? ఎందుకు అడవిలో ఒంటరిగా సంచరిస్తున్నావని' అడిగాడు.

తను ఎలా అడవులపాలైంది వివరించి కళ్లనీరు నింపుకున్నాడు విజయసింహుడు.

అతడి గాథను విన్న ముని జాలిపడుతూ ''ఎంతటి వాడికైనా కర్మఫలం అనుభవింపక తప్పదు. అదిగో అటు చూడు. అది కల్పవృక్షం. కోరిన కోరికల్ని తీరుస్తుందా చెట్టు. వెళ్లి నీకేం కావాలో కోరుకో'' అన్నాడు.

అతడి మాట ప్రకారం విజయసింహుడు ఆ చెట్టుదగ్గరకెళ్లి నమస్కరిస్తూ తన వాళ్లను కలుసుకునే మార్గమేదైనా ఉంటే చెప్పమని వేడుకున్నాడు. ఆశ్చర్యం... అప్పుడే తన కుటుంబ సభ్యులు తనను వెతుక్కుంటూ అక్కడకొచ్చారు. పనిలో పనిగా అన్యాయంగా అన్యాక్రాంతమైన తన రాజ్యాన్ని కూడా ఇప్పించమని చెట్టును ప్రాధేయపడ్డాడు. మరుక్షణం మహామంత్రి, సేనాపతి వచ్చి ''మహారాజా! అక్రమంగా మన రాజ్యాన్ని కబళించిన విక్రమార్కుడు అంతుపట్టని రోగంతో మంచాన పడ్డాడు. చేసిన పనికి పశ్చాత్తాపం చెంది తిరిగి మన రాజ్యాన్ని మనకు అప్పగించాడు'' అన్నారు.

మహారాజు ఆనందానికి అవధుల్లేవు. మునీశ్వరుడు చేసిన ఉపకారానికి ధన్యవాదాలు చెప్పుకుంటూ ''స్వామీ! కోరిన కోరికలు తీర్చే కల్పవృక్షం మీ చెంతనుండగా హాయిగా జీవితాన్ని అనుభవించడం మానేసి ఇలా ముక్కు మూసుకుని కూర్చోవడమెందుకు'' అని ప్రశ్నించాడు.

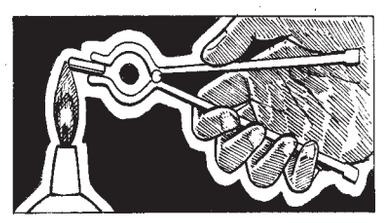
ఆ మాటకు స్వామీజీ చిరునవ్వు నవ్వుతూ ''పిచ్చివాడా, నేను దైవ ధ్యానం చేయడంవల్లనే ఆ చెట్టు అంతటి శక్తిని కలిగి ఉంది. నేను నా తపస్సును విడనాడిన మరుక్షణం అది బలహీనమైపోతుంది. నేను తపస్సు చేసేది నా కోసం కాదు. లోక కల్యాణం కోసం. నువ్వింత కాలం దేవుడ్ని తృణీకరించావు. నీ రాజ్యంలో భగవత్ ఆరాధనను నిషేధించావు. దాని ఫలితంగా నీతోపాటు నీ ప్రజలు అష్టకష్టాలపాలయ్యారు. ఇకనుంచైనా దైవచింతన కలిగి ప్రజోపయోగమైన పనులు చేస్తూ రాజ్యాన్ని పాలించు. నీ సామ్రాజ్యం సురక్షితంగా, సుభిక్షంగా ఉంటుంది'' అంటూ హితవు పలికాడు.

మహాముని మాటలతో విజయసింహుడికి కనువిప్పైంది. నాటి నుంచి సాధు సజ్జనులను గౌరవిస్తూ దైవకార్యాలు చేస్తూ, ప్రజల కష్ట సుఖాల్ని ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటూ ప్రజారంజకంగా పాలన చేయసాగాడు.

-దూరి వెంకటరావు

చేసి చూద్దాం

రంగుల మంటలు



ఉప్పు, రొట్టెల సోడా, కాస్టిక్ సోడా, పటిక, సున్నం వంటి ఇంట్లో లభించే పదార్థాలు కొన్ని పరిమాణంలో సేకరించాలి. బాగా మెరుస్తున్న నాణాన్ని ఒకదానిని తీసుకోవాలి. దానిని పట్టకారుతో పట్టుకుని నీటిలో ముంచి ఆ తరువాత నూరిన ఉప్పులో పొర్లించాలి. నాణానికి కొంత ఉప్పు అంటుకుంటుంది.

ఇప్పుడు నాణాన్ని సారా దీపంపై వేడిచేస్తే కాంతివంతమైన పసుపు రంగులో మంట మండుతుంది. దీపం మంటపై నాణాన్ని ఆవిధంగా పసుపు రంగు మంట అదృశ్యమయ్యే వరకు ఉంచాలి.

ఈ విధంగా పై ప్రయోగాన్ని సేకరించిన పదార్థాలన్నింటిలో నాణాన్ని పొర్లించి మంటపై వేడిచేసి చూడాలి. ఒక్కొక్క పదార్థానికి వెలువడే రంగు గుర్తించాలి. కొన్ని పదార్థాల విషయంలో మండేటప్పుడు వెలువడే రంగు ఒక విధంగా ఉన్నప్పటికీ సాధారణంగా పదార్థానికి మండేటప్పుడు వేరువేరుగా రంగులు ఏర్పడతాయి.

బొరాక్సులో నాణెం పొర్లించి మంటపై ఉంచితే ఆకుపచ్చ రంగులో మంట మండుతుంది. కర్రను మండించినపుడు అందులో అనేక రకాల పదార్థాలుంటాయి కాబట్టి రంగు రంగులతో మంట మండుతుంది. రసాయన శాస్త్రంలో పదార్థంలో ఉండే మూలికలను గుర్తు పట్టేందుకు మంటలోని ఈ రంగులు ఒక ఆధార మైన పరీక్షగా స్వీకరిస్తారు.

- సి.వి.సర్వేశ్వర శర్మ

అర్థాల ఆట

క్రింద ఇచ్చిన ఆంగ్ల పదాల అర్థాల ఆధారంగా తెలుగు పదాలతో గడులు నింపాలి.

*	1	2		3		*
4	*		*		*	5
6		*	7	*	8	
	*	9			*	
10		*		*	11	
	*	12	*	13	*	
*	14					*

ఆధారాలు

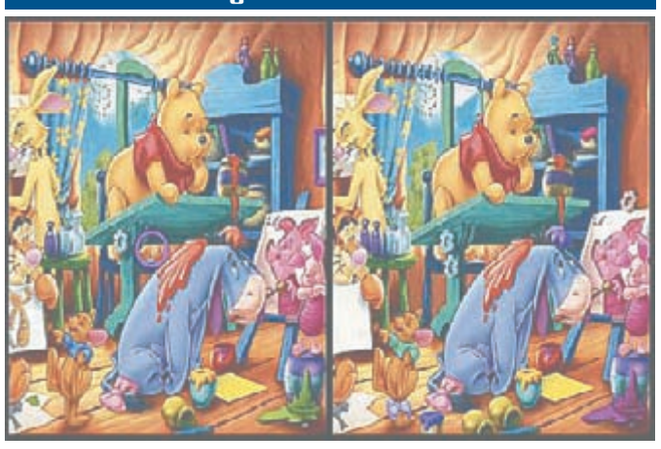
అడ్డము	నిలువు
1. Salinity	2.Net
6. Tax	3.Monk
8.Mosquito	4.Tributaries
9. Thief	5. Discipline
10.Dust	7. Drought
11. Punishment	12. Ear
14.Un married woman	13. Earth

సమాధానాలు

అడ్డం: 1. జౌతీయాదాయం, 6.మాత, 8.ధర, 9.హలము, 10.రథం, 11.మాత్ర, 14. ఋతుపవనం
నిలువు: 2.తీర్పు, 3.దారి, 4.సమాచారము, 5.కరపత్రము, 7.పొలము, 12.బాతు, 14.నవ

-కైపు అదిశేషారెడ్డి

తేడాలు కనుక్కోండి



సూచిక

ఆ ఆదివారం ఉదయం చైత్రతో ఆమె తల్లి చెప్పింది.

''పక్కింటి కాంతమ్మగారు దోసావకాయ పెడుతోంది. ఆవాలు తక్కువయ్యాయని పంపమని చెప్పింది. డైనింగ్ టేబుల్ మీద పళ్లెంలో ఉన్నాయి చూడు. వాటిని తీసుకెళ్లి ఇచ్చిరా''

ఆ సాయంత్రం చైత్ర తన అక్కయ్యతో సినిమా నుంచి తిరిగి వచ్చాక అడిగింది తల్లి.

''పొద్దున్న నీతో ఏం చెప్పాను?''

ప్రశ్నార్థకంగా చూసింది చైత్ర.

''పక్కింటి కాంతమ్మగారికి ఆవాలు ఇవ్వమన్నానా?ఇవ్వ లేదే?''

''మర్చిపోయానమ్మా''

''నువ్వు మర్చిపోవడంతో ఆవిడ దోసావకాయ పెట్టడం మానేసింది. దాన్ని ఇవాళ అమెరికన్ పేకింగ్ చేసి వాళ్ల మనవరాలికి అమెరికాకి పంపుదామనుకుంది. అభిమానం గలవారు రెండోసారి అడగరు. దాన్ని తీసుకెళ్లేవాళ్లు వెళ్లిపోయారు. నీ మతిమరుపు వల్ల అమెరికాకి దోసావకాయ వెళ్లడం ఆగిపోయింది చూసావా?''

''ఈ వయసులో మతిమరుపా? అది నిర్లక్ష్యం'' కోపంగా అన్నాడు చైత్ర తండ్రి.

రెండురోజుల తర్వాత చైత్ర స్కూలు నుంచి ఇంటికి వస్తూ పక్కింటి ముందు చాలామంది జనం గుమిగూడి ఉండడం చూసింది. దగ్గరికి వెళ్లి చూస్తే కాంతమ్మ శవాన్ని గోడకి

నిర్లక్ష్యం ఖరీదు

ఆనించి స్నానం చేయించడం కనపడింది. చైత్ర ఆ దృశ్యం చూసి షాకైంది.

ఏడుస్తూ ఇంట్లోకి వచ్చిన చైత్రని తల్లి అడిగింది.

''కాంతమ్మగారి శవాన్ని చూసావా?''

''అవునమ్మా నేను చాలా పొరపాటు చేశాను''

''ఏం పొరపాటు చేసావు?''

''మొన్న నువ్వు చెప్పగానే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా నేను కాంతమ్మగారికి ఆవాలు వెంటనే తీసుకువెళ్లి ఇచ్చి ఉంటే, ఆవిడ దోసావకాయ పెట్టి తన మనవరాలికి పంపి ఉండేది కదా? నా నిర్లక్ష్యం వల్ల ఆవిడికి ఆ అవకాశం లేకుండా చేశాను. అందుకని నాకు దుఃఖంగా ఉంది''

''గుర్తుంచుకో మన పనులు కాని ఇతరుల పనులు కాని, ఆలస్యం, నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ముఖ్యంగా ఇతరులకి లాభం కలిగే పనులని చేయడం మనం మరిచిపోతుంటాం. మనకి లాభం ఉందా, లేదా అని పట్టించుకోకుండా అన్నిటినీ సరైన సమయంలో చేయాలని దీన్ని పాఠంగా జీవితాంతం గుర్తుంచుకో'' తల్లి హెచ్చరించింది.

ఆ అనుభవంతో చైత్ర ఏ పని విషయంలోనైనా ఆలస్యం కాని, అశ్రద్ధగా కాని చేయకుండా వెంట వెంటనే చేయడం నేర్చుకుంది.

-మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

ఆఫ్రికా తీరం మీద ఘర్షణ

6 వాస్కో ద గామా కథ

గీస్‌లో ఆ పదానికి క్రిస్మస్ అని అర్థం.

-శ్రీనివాస చక్రవర్తి

ఇక్కడితో తెలిసిన దారి పూర్తయ్యింది. ఇక ముందున్నది అంతా తెలీని దారే.

నాటల్ ప్రాంతాన్ని దాటి మరో ఎనిమిది రోజులు ప్రయాణించింది వాస్కో ద గామా నౌకాదళం. ఓడలలో మంచినీరు అడుగంటుతోంది. వంట వాళ్లు వంటలో కూడా సముద్రపు నీరే వాడుతున్నారు. మళ్లీ తీరం మీదికి వెళ్లి మంచినీటి వేట మొదలుపెట్టాలి. జనవరి 25 నాడు ఓ నదీ ముఖం కనిపించింది. ఓడలు లంగరు వేసి తీరం మీద ఉన్న ఓ గూడెం వద్ద వాకబు చెయ్యగా ఆ నది పేరు కెలీమానె అని తెలిసింది. ఆ గూడెం నాయకులు ఇద్దరు వాస్కోని కలుసుకున్నారు. ఎప్పట్లాగే వాళ్లకి వాస్కో కొన్ని చవకబారు బహుమతులు ఇచ్చాడు. వాళ్లకి అవి అంతగా నచ్చలేదు. అంతలో వాళ్లు పెట్టుకున్న అందమైన పట్టు టోపీ వాస్కో దృష్టిని ఆకర్షించింది. అదెక్కడిది అని అడిగాడు. పోర్చుగీస్ వారిలాగానే పెద్ద పెద్ద ఓడలతో తూర్పు నుండి కొందరు వస్తుంటారని, ఇవి వాళ్లు తెచ్చిన టోపీలని వాళ్లు సంజ్ఞలు చేసి చెప్పారు. ఇండియాకి దగ్గర పడుతున్నామని వాస్కోకి అర్థమయ్యింది.

ఆ ప్రాంతంలోనే ఓడలు 32 రోజులు ఆగిపోవలసి వచ్చింది. సావో రఫాయెల్ ఓడలో తెరచాప కట్టిన గుంజ తుపాను ధాటికి విరిగిపోయింది. దాని మరమ్మత్తు కోసం ఆగారు. కాని అదే సమయంలో నౌకా సిబ్బంది 'స్కర్వీ' వ్యాధి బారిన పడ్డారు. ఆ రోజుల్లో సముద్రాల మీద సుదీర్ఘ యాత్రలు చేసే నావికులు ఈ స్కర్వీ వ్యాధితో తరచూ బాధపడుతుండేవారు. ఆ వ్యాధి సోకిన వారికి చిగుళ్లలో నల్లని రక్తం చేరి చాలా బాధిస్తాయి. వ్యాధి ముదిరితే చేతులు, కాళ్లు వాచి కదలడం కూడా కష్టమవుతుంది. ఆహారంలో విటమిన్ 'సి' లోపం వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుందని మనకి ఇప్పుడు తెలుసు. విటమిన్ సి నారింజ, నిమ్మ మొదలైన పళ్లల్లో ఉంటుంది. ఓడలలో ఎక్కువ కాలం నిలువ ఉండే ఆహారం ఉండేది. పళ్లు తక్కువగా ఉండేవి. కాని ఆ రోజుల్లో విటమిన్ సి గురించి తెలీకపోయినా, కొన్ని రకాల పళ్లు తింటే వ్యాధి తగ్గుతుందని తెలుసు. కనుక తీరం మీదే ఉండి తగిన ఫలహారం తీసుకుంటూ నావికులు తిరిగి ఆరోగ్యవంతులయ్యారు.

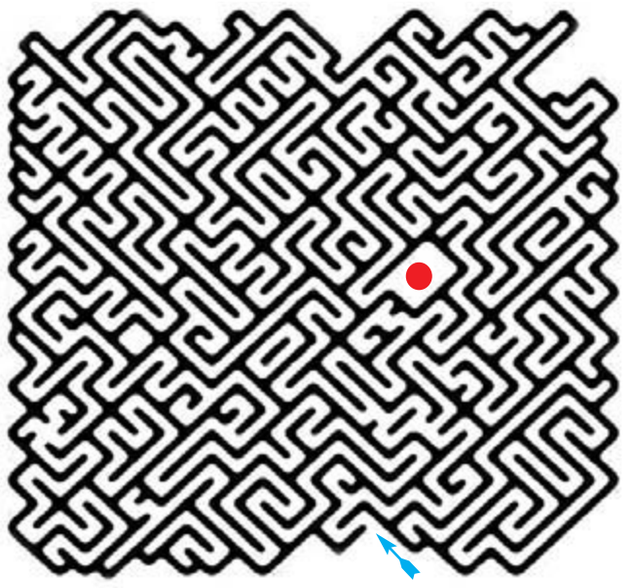
ఫిబ్రవరి 24 నాడు మళ్లీ యాత్ర మొదలయ్యింది. ఉత్తర - తూర్పు దిశలో ఓడలు ముందుకి సాగిపోయాయి. మార్చి 2 నాడు ఆఫ్రికా తూర్పు తీరం మీద ఉన్న మొజాంబిక్ దేశంలోని మొసాంబిక్ రేవుని చేరుకున్నాయి. ఆ రోజుల్లో మొసాంబిక్ రేవు ఆఫ్రికా పశ్చిమ తీరంలో ఓ ముఖ్యమైన రేవు. ఇండియా, చైనా, అరేబియా, మలయా మొదలుకొని ఎన్నో దేశాల ఓడలు అక్కడికి వస్తుంటాయి.

(ఇంకా ఉంది)

ఇది మొదటి మోటార్‌సైకిల్

ఈ మోటార్‌సైకిల్‌ని చూశారా? ఇదే నేటి 'బైక్'కి ఆదిమ రూపం. విల్‌హెమ్ - గొట్టిలియెబ్ డామ్లర్ రూపొందించిన ఈ మోటార్‌సైకిల్ రూపొందిన చాన్నాళ్లకు అంటే 1894 నాటికి దీనికొక 'కమర్షియల్' నమూనా ఏర్పడింది. ముగ్గురు జర్మన్లు - హెనిచ్, విల్‌హెమ్ హిల్డెబ్రాండ్, ఆలియోస్ ఉల్ఫ్‌మల్లర్ ఆలోచనల్లోంచి వచ్చిన ఈ బైక్ వల్ల రవాణాలో అనేకానేక మార్పులు సంతరించుకున్నాయి. మోటరైజ్డ్ ఆర్మ్ చైర్‌గా పిలుచుకునే మోటార్‌సైకిల్‌ని 'స్కూటర్'గా నామకరణం చేసింది వారే. క్రీ.శ.12వ శతాబ్దం నాటికి ఇవి విశేష ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చాయి. 1945లో ఆధునిక స్కూటర్‌లో చిన్న చక్రాలు, ఓపెన్ ఫ్రేమ్, ఫ్లాట్ ఫుట్‌బోర్డ్.. ఇంజన్ ఉండటం.. సామాన్యులకు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఇప్పటికీ దీన్ని 'ఫ్యామిలీ బైక్'గానే అభివర్ణిస్తున్నప్పటికీ - 'బైక్'లలో స్టైల్ పెరగటం మూలంగా వీటి ఉత్పత్తి నిలిపివేశారు.

దారి కనుక్కోండి



విశేషం

- పూజ్య బాపూజీ చూసిన ఒకే ఒక్క సినిమా 'రామరాజ్యం.
- ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద రెస్టారెంట్-థాయ్‌లాండ్‌లోగల 'రాయల్ డ్రాగన్ రెస్టారెంట్'
- మనం గుడ్‌బై అంటూ వీడ్కోలు చెబుతుంటాం. అసలు 'గుడ్‌బై' అంటే ఏమిటంటే? గాడ్ బి విత్ యు.
- ప్రపంచంలోనే తొలి యోగా విశ్వవిద్యాలయం బీహార్‌లోని కర్ణుచారువాలో ఉంది.
- లక్షదీవుల యూనియన్ టెరిటరీ రాజధాని 'కవరత్తి'
- లాండ్ ఆఫ్ ద మిడ్‌నైట్ సన్‌గా 'నార్వే' దేశాన్ని పిలుస్తారు.
- ప్రపంచంలోనే లవంగాలు అధికంగా పండే దేశం 'జాంజిబార్'
- అమెరికా ప్రాంతంలో సంభవించే నేలమీది తుఫానులను టోర్నడోలుగా పిలుస్తారు.
- అలెగ్జాండర్ తండ్రి రెండవ ఫిలిప్ కాలం నాటి వ్రాత ప్రతి అంటే, క్రీస్తు పూర్వం 340 నాటిది 1964లో గ్రీస్‌లో దొరికింది. కాలిపోయిన కర్రగొట్టాల్లోంచి బైటపడిన పేపీరస్ అనే ఆ నల్లబారిన కాగితంలోని రాతని గత 47 సంవత్సరాలుగా పరిశోధిస్తూనే ఉన్నారు.
- థాయ్‌లాండ్‌లో ఒక వింత పెళ్లి జరిగింది. థోంగ్‌భా అనే ఆవుకి థోంగ్‌ఖాయ్ అనే ఎద్దుకి నాలుగువేలమంది ప్రజలు సమక్షంలో సంప్రదాయబద్ధంగా ఊరేగింపులో, విందు భోజనాలతో పెళ్లి జరిపించబడడం విశేషం.

-పి.వి.

నేను గీసిన బొమ్మలు

చెక్కా బాలు - లావణ్య (ధవళేశ్వరం)

జి.షాలెంరాజు

దినేష్ (హైదరాబాద్)

బి.ఉపేందర్

బి.భరత్‌బాబు

‘బాల్య వివాహంలో ఉండే బాధేమిటో నాకు తెలుసు. అందుకే మరే చిన్నపిల్ల జీవితాన్నీ పెళ్లి పేరుతో ముళ్ల బాటలో పడేయకుండా చూడాలన్నదే నా ఆలోచన. అందుకే బాల్య వివాహాల మీద ప్రస్తుతం కార్యక్రమాలను కేంద్రీకరిస్తున్నాం’ అంటారు ప్రభావతి

భూమిక

ఆంధ్రభూమి
బుధవారం 9, నవంబర్ 2011

తానే ఒక దీపమై...

కొందరు పరిస్థితులతో రాజీపడి జీవించేస్తారు.

మరి కొందరు రాజీ పడలేక, పరిస్థితులను నిందించుకొంటూ జీవితాన్ని గడిపేస్తారు.

ఇక ఇంకొందరు పరిస్థితులకు ఎదురీది తమ జీవితాన్ని మార్చుకొంటారు.

ఇక మరి కొందరు పోరాడి తమ జీవితాన్ని మార్చుకోవటంతోపాటు, మరో నలుగురికి చేయూత నిస్తారు. వారి జీవితంలోనూ వెలుగులు నింపే ప్రయత్నం చేస్తారు. అయితే - ఈ కోవకు చెందిన వ్యక్తులు మనకు అరుదుగా కనిపిస్తారు. ఆ అరుదైన వ్యక్తులలో ఒకరే ప్రభావతి.

ముగ్గురు అబ్బాయిల తర్వాత ఆ ఇంట పుట్టింది ఆమె. అన్నలతో పాటే బడికీ వెళ్లేది. ఆరవ తరగతిలోకి వచ్చేసింది. లోకం అప్పుడప్పుడే అర్థమవుతోంది. ఇంట్లో పెళ్లి చేసేస్తాం అన్నారు. ఎవరితోనో కాదు మేనమామతోనే అని నచ్చజెప్పే ప్రయత్నం చేశారు. ఆమె వినలేదు. మొట్టికాయలు కొట్టినా, తిట్టినా మొండికేసి అడ్డం తిరిగిందే కానీ పెళ్లికి మాత్రం ఒప్పుకోలేదు. ఒకరోజు కొత్త బట్టలు తీసుకువచ్చారు. ఎందుకంటే ‘మీ అన్న పెళ్లిలే’ అని చెప్పారు. తీరా తర్వాత తెలిసింది అది అన్న పెళ్లి కాదు, తన పెళ్లేనని. తనకే పెళ్లి అని అర్థమయ్యేసరికి పెళ్లి అయిపోయింది. అప్పటికి ఆమె వయసు పదకొండు సంవత్సరాలు!

గోల చేసింది. అరిచింది. తాళిబొట్టు తెంచి అవతల పారేసింది. ఏం చేసినా, మార్పు ఏమీ లేదు. ఇక ఆమెకు పెళ్లి అయినట్లే లెక్క. కాని ఆమె మొండిగా తనకు చదువే కావాలంటూ బడికి పోతూనే ఉంది. ఏడవ తరగతి ఫస్ట్‌క్లాస్‌లో ఉత్తీర్ణురాలైంది. ఎనిమిదవ తరగతి ఊళ్లో లేదు. యల మంచిలిలో ఉన్న బాలికోన్నత పాఠశాలకు వెళ్లాలి. ఆడపిల్లల్ని బయటకి పంపి చదివించేందుకు ఇంట్లో సిద్ధంగా లేరు. బయటికి పంపితే ఏమవుతుందో తెలియదు అనేవారు. చదివిస్తే అసలు మాట వినదనే భయమూ వాళ్లలో ఉంది. దాంతో ఇంట్లో వున్న పుస్తకాలన్నీ బయట పారేశారు. ఇప్పటికి చదివింది చాల్లే అని చెప్పేశారు. ఇక ఆమెకు మనస్సు మనస్సులో లేదు. ఒక మొండితనం, పట్టుదల - ఏమైనా చేసి చదువుకోవాలి. కానీ ఎలాగో తెలియదు.

అప్పట్లో ఊరికి మోహన, పద్మ అనే ఇద్దరు కమ్యూనిటీ ఆర్గనైజర్లు వచ్చేవారు. వాళ్లతో కలిసి మీటింగ్‌లకు వెళ్లటం మొదలుపెట్టింది ప్రభావతి. ఊళ్లో బాల్‌వాడీ ఉండేది. టీచర్ రాకపోతే ప్రభావతి అక్కడికి వెళ్లి పిల్లలకి పాఠాలు చెప్పటం మొదలుపెట్టింది.

అనుకోకుండా ఓ రోజు ‘పారా వెటర్నరీ కోర్సు మూడు నెలల పాటు ఉంటుంది. నువ్వు వచ్చి చేరతావా?’ అని అడిగారు మోహన, పద్మ. ఆ ప్రశ్న కొత్త ఆశల్ని రేపింది ఆమెలో. ఇల్లు ఒక నరకంలా తోస్తోంది. ఇంట్లో ఉండాలని లేదు. ఇక్కడ నుంచి ముందు బయటపడాలి. కోర్సు యలమంచిలి ఉన్న భాగవతుల ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో జరుగుతోంది. దాంతో వెళ్లాలనే నిర్ణయం తీసుకుంది ప్రభావతి. ఇంట్లో వాళ్లకు అదీ ఇష్టం లేదు. కానీ తన నిర్ణయానికి కట్టుబడి ఆమె కట్టుబట్టలతో బయటకు వచ్చేసింది. అప్పటికి ఆమె వయసు పధ్నాలుగు సంవత్సరాలు.

అక్కడే ఉండి కోర్సు పూర్తి చేసింది. కోర్సు అయిన తర్వాత బాల్‌వాడీ టీచర్‌గా హరిపురంలో ఉద్యోగం వచ్చింది. అప్పట్లో జీతం వంద రూపాయలు ఇచ్చేవారు. అదే ఒక పెద్ద వరం తనకు. బాల్‌వాడీకి వచ్చే పిల్లలంతా చీమిడి ముక్కులు, మురికి వొళ్లు, చినిగిపోయిన బట్టలతో ఉండేవారు. వాళ్లకి చదువుతోపాటు శుభ్రతను కూడా నేర్పుతూ ఆరు నెలలపాటు అక్కడ పని చేశారు. పిల్లలకు ఒకపక్క చదువు చెబుతూనే పశు వైద్యానికి సంబంధించిన పనులు కూడా చూసేవారు.

ఆ తర్వాత క్లస్టర్ ఆర్గనైజర్‌గా కొంతకాలం పాటు పని చేశారు. ఆ తర్వాత క్లస్టర్ ట్రైనర్‌గా చేశారు. అలా పని చేస్తూనే ఓపెన్ యూనివర్సిటీ నుంచి బి.ఏ. పూర్తి చేశారు.

1991లో నాన్‌ఫార్మల్ ఎడ్యుకేషన్ పేరిట రాత్రి బడులు మొదలయ్యాయి. మొత్తం 450 సెంటర్లు గ్రాడ్యుయేషన్ చేసిన వాళ్లు నా దగ్గర శిక్షణ తీసుకుంటూ ఉండేవారు. కానీ వాళ్ల జీతం మాత్రం నాకంటే ఎక్కువగా ఉండేది. నేను చదివింది డిగ్రీ మాత్రమే కావటం ఇందుకు కారణం అనిపించింది. ఒకరకంగా అదే నేను మరింత చదివేందుకు స్ఫూర్తి నిచ్చింది’ అంటారామె తన చదువు గురించి చెబుతూ. ‘మా ఊరి నుంచి బయటికి వచ్చి ఉద్యోగం చేసిన మొదటి ఆడపిల్లని నేనే. అలాగే చిన్నతనం నుంచీ నా చదువుకు అవసరమైన డబ్బుని కూడా నేనే సంపాదించుకొన్నా. అది ఒక రకంగా నాకు గొప్పగానే అనిపిస్తుంది’ ‘చదువు, ఉద్యోగం తర్వాత జీవితంలో ఒక పెద్ద లోటు అలానే ఉండిపోయింది. ఆ సమయంలోనే వ్యవసాయ విస్తరణ కార్యక్రమాల్లో పని చేస్తున్న సీతారామరాజు పరిచయమయ్యాడు. పరిచయం పెరిగిన తర్వాత వివాహం చేసుకోవాలనుకున్నాం. 1993లో పెళ్లి చేసుకున్నాం. భర్త వదిలేసినా, లేదా భర్తను వదిలేసినా, భర్త చనిపోయినా - ఏమయినా ఆడవాళ్లు మళ్లీ పెళ్లి చేసుకోకూడదన్నదే ఇంట్లో వాళ్ల మాట. అందుకే పెళ్లి గురించి ఇంట్లో చెప్పలేదు. చాలాకాలం పాటు రహస్యంగానే ఉంచాం. నా బాల్య వివాహం గురించి తెలిసీ, సీతారామరాజు నన్ను పెళ్లి చేసుకొనేందుకు ముందుకు రావటం నా జీవితంలో ఒక కొత్త మలుపు. ఇలాటి జీవితం మళ్లీ నాకు దొరుకుతుందని నేను కలలో కూడా అనుకోలేదు. సంసారం, భర్త, పిల్లలు.. ఇవేవీ లేని ఒంటరితనమే బతుకంతా అనిపిస్తూ ఉండేది.’

పెళ్లి తర్వాత సమత స్వచ్ఛంద సంస్థలో పని చేస్తూ గిరిజన విద్యా కార్యక్రమాన్ని పర్యవేక్షించారు ప్రభావతి. విధి నిర్వహణలో భాగంగా ఉత్త రాంధ్ర జిల్లాలలోని గిరిజన ప్రాంతాల్లో పర్యటించవలసి వచ్చేది. ఆ పర్యటనల్లో మరో కొత్త లోకం తన ముందు ఆవిష్కృతమైంది. కనీస సౌకర్యాలు లేకుండా, అంటు వ్యాధులూ, దారిద్ర్యం నడుమ ఏ హక్కుల గురించీ తెలియకుండా జీవితం వెళ్లబుచ్చుతున్న జనం మధ్య తిరగవలసి వచ్చింది. వాళ్ల

ప్రభావతి

కోసం స్వయంగా ఏమైనా చేయాలనిపించింది. చిన్నతనంలో ఆడపిల్లవంటూ ఆడుకోనివ్వలేదు. చదువుకోనివ్వలేదు. బాలల హక్కుల గురించి తెలియని వయస్సు. బాల్యంలో తానేం కోల్పోయిందో ఇప్పుడు స్పష్టంగా అర్థమైంది. చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంలో తనలాంటి వాళ్లు చాలా మంది ఉన్నారు. ఆ పిల్లల కష్టం తీర్చాలనిపించింది. ఆ ఆశతోనే గ్రామ వికాస సారధి అనే సంస్థను ప్రారంభించారు ప్రభావతి.

గ్రామ వికాస సారధి ఆధ్వర్యంలో కోవెలపాలెం గ్రామంలో ఒక చిన్న పాఠశాల మొదలైంది. ప్రభుత్వ పాఠశాలకు కూడా వెళ్లలేని పిల్లలను చేర దీసి చదువు చెప్పారు. అది నిజంగానే పిల్లల బడి. పిల్లలకు ఇష్టం వచ్చినపుడు, పిల్లలకు వీలయినప్పుడు వచ్చి చదువుకొనేవాళ్లు. చదువంటే కేవలం పుస్తకాలతో కుస్తీ మాత్రమే కాదు. పిల్లలకు ఆటపాటలూ ఇక్కడ నేర్పుతారు.

మొదట్లో సొంత డబ్బులతోనే సంస్థను నడిపారు. కాని కార్యక్రమాలు పెరిగే కొద్దీ డబ్బు అవసరం కూడా పెరిగింది. వ్యక్తిగతంగా వారి గురించి తెలిసిన వ్యక్తుల నుంచి డొనేషన్లను తీసుకొనే వాళ్లు. ఆ తర్వాత ఇతర సంస్థల నుంచి నిధులు అందటం మొదలైంది. ప్రస్తుతం కోస్టల్ రీజియన్ యూత్ నెట్‌వర్క్, దొరాబ్జీ టాటా ట్రస్ట్, జంషెడ్జీ టాటా ట్రస్ట్, ఆశా ఫర్ ఎడ్యుకేషన్ వంటి సంస్థల నుంచి ఆర్థిక సహాయం అందుతోంది. వయోవృద్ధులు, మహిళలు, బాలల కోసం ప్రత్యేక కార్యక్రమాలను ఎన్నింటినో గ్రామ వికాస సారధి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్నారు.

‘బాల్య వివాహంలో ఉండే బాధేమిటో నాకు తెలుసు. అందుకే మరే చిన్నపిల్ల జీవితాన్నీ పెళ్లి పేరుతో ముళ్ల బాటలో పడేయకుండా చూడాలన్నదే నా ఆలోచన. అందుకే బాల్య వివాహాల మీద ప్రస్తుతం కార్యక్రమాలను కేంద్రీకరిస్తున్నాం’ అంటారు ప్రభావతి తన భవిష్యత్ కార్యకలాపాల గురించి చెబుతూ.

-జి.వెంకట ధీరజ్

చాటింగ్ ఎలా చేయాలి?

చాటింగ్ గురించి మనం ఇప్పటికే తెల్సుకొన్నాం. అతి సులభంగా చాటింగ్ చేయవచ్చు. చాటింగ్ చేయడానికి పలు రకాల సాఫ్ట్‌వేర్‌లున్నాయి. వీటిలో యాహూ మెసెంజర్, జిమెయిల్‌తో వచ్చే గూగుల్ టాక్, విండోస్ లైవ్ మెసెంజర్, ఎఒఎల్ మెసెంజర్‌లే కాకుండా ట్రిలియన్ అనేది కూడా బాగా పేరు పొందింది.

వీటిల్లో కొన్ని కేవలం టెక్స్ట్ సమాచారాన్ని మాత్రమే పంపుకొనేలా పన్జేసేవి. కొన్ని మైక్ కనెక్ట్ అయితే, స్పీకర్ ఉంటే మాట్లాడుకునే సదుపాయమూ ఉండేలా రూపొందాయి. కాలక్రమంలో వెబ్‌కామ్ (వెబ్ కెమెరా) కనెక్టయితే నేరుగా ముఖముఖాలు చూస్తూ మాట్లాడుకొనేలా సౌకర్యాలు వచ్చేసాయి. సో! చాటింగ్ చేయాలంటే ముందు ఏదో ఒక సర్వీస్ తాలూకు చాటింగ్ సాఫ్ట్‌వేర్‌ని ఎంచుకోవాలి. అది గూగుల్ టాక్ కావచ్చు. విండోస్ లైవ్ (MSN) మెసెంజర్ లేదా యాహూ మెసెంజర్ కావచ్చు. ఎఒఎల్‌ది కావచ్చు లేకుంటే ట్రిలియన్ కావచ్చు. ముందు ఆయా మెసెంజర్ తాలూకు సాఫ్ట్‌వేర్‌ని ఇన్‌స్టాల్ చేసుకోవాలి. దాని తాలూకు ఐకాన్ డెస్క్‌టాప్ మీదకొస్తుంది.

తర్వాత మీరెవరితో చాటింగ్ చేయాలనుకొంటారో, వారి ఇమెయిల్ అడ్రస్‌లన్నిటినీ, ఒకదాని తర్వాత మరొకటి జోడించుకోవాలి. అలాగే, మీరెవరితో చాటింగ్ చేయాలనుకొంటారో, వారిని కూడా మీరు వాడే మెసెంజర్ సాఫ్ట్‌వేర్‌నే ఇన్‌స్టాల్ చేసుకొమ్మని చెప్పాలి.

ఇక చాటింగ్ చేయడం అనేదేమీ పెద్ద బ్రహ్మవిద్య కాదని ముందే చెప్పాను కదా! ఇంటర్నెట్ కనెక్టవ్వండి. ఈ మెసెంజర్ సాఫ్ట్‌వేర్ ఐకాన్‌పై డబుల్ క్లిక్ చేయండి. సాఫ్ట్‌వేర్ విండో ఓపెన్ అవుతుంది. ఆ విండోలో మీరు చాటింగ్ చేయాలనుకొనే వారి అడ్రస్‌పై క్లిక్ చేయండి. ముందస్తుగా ‘హల్లో..’తో మొదలెట్టండి. సరదాగా (లేదా సీరియస్‌గా) చాటింగ్ చేశాక ‘బై’ చెప్పేయండి.

ఇ-మెయిల్‌కీ ఎస్సెమ్మెస్‌కీ ఎంత తేడా ఉందో, ఇ-మెయిల్‌కీ చాటింగ్‌కీ కూడా అంతే తేడా ఉంది. ఎస్సెమ్మెస్‌లోలాగానే చాటింగ్‌లో కూడా పదాల, సంభాషణల పొందికను పాటిస్తాం. ఎస్సెమ్మెస్‌లలో 198 అక్షరాలు దాదాపు ఒక మెసేజీలో పంపగలం. దానికి సమాధానంగా తిరిగి ఎస్సెమ్మెస్ రావాల్సిందే. లేదంటే ఫోన్ చేస్తారనుకోండి. అది వేరే సంగతి. ఎటొచ్చీ చాటింగ్‌లో మీరు ఒక లైన్ టైప్ చేస్తే, దానికి సమాధానం మరో లైన్లో ఆవలి వ్యక్తి టైప్ చేస్తాడు. ఇలా ఒకరి తర్వాత ఒకరు టైపింగ్ చేస్తూ, సంభాషిస్తారు. ఐతే ఒకేసారి ఇద్దరితో ముగ్గురితో కూడా చాటింగ్ చేసే అవకాశం లేకపోలేదు. ఐతే ఇలా చేయడం వల్ల, జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎవరితో చాటింగ్ చేస్తున్నామో గుర్తుగా చూసి మరీ ప్రశ్న వేయడమూ, సమాధానం చెప్పడమూ చేయకపోతే చిక్కుల్లో పడాల్సి వస్తుంది. అన్నట్టు జిమెయిల్ లాటి సర్వీస్‌లో గూగుల్ టాక్ మెసెంజర్ ఆటోమేటిగ్గా లభిస్తుంది గనక దీన్ని ప్రత్యేకంగా ఇన్‌స్టాల్ చేసుకోనక్కర్లేదు. మీకు జిమెయిల్ తెరవగానే, ఎడమవేపు కింది భాగాన ఎవరెవరు ‘లాగిన్’ అయ్యి ఆన్‌లైన్‌లో ఉన్నారో ఇట్టే తెల్సిపోతుంది గనక, వారి పేరుపై క్లిక్‌మనిపించడం, హల్లో అనడం - చాటింగ్ చేయడం. అంతే. అన్నట్టు కొందరు

కంప్యూటర్ కబుర్లు

ర్‌లో ‘స్టీల్త్‌మోడ్’ అనేది ఉంది. దీని ద్వారా మీరు ఎవరికైనా సరే ఆన్‌లైన్‌లో ఉన్నట్టు కన్పించకుండా ఉండాలనుకొంటే, వారి యూసర్ ఐడిపై (మెసెంజర్ విండోలో) క్లిక్ చేసి, వచ్చే పాప్ అప్ విండోలో Stealth mode ఆప్షన్‌లో "Appear permanently offline to..' అనే దాన్ని ఎంచుకోండి. చాలు. ఇకపై ఆ ఇబ్బంది పెట్టే వ్యక్తితో మీకు ఇబ్బంది ఉండదు. మీరు ఆన్‌లైన్‌లో ఉన్నా సరే! అతనికి కనపడరు. ఇదే ఆప్షన్ ఇతర మెసెంజర్లలో వేరే పేరుతో ఉంటుంది. "Add to invisible list' "hide' - ఇలా వేరే పేర్లుంటాయి. చెక్ చేసుకోండి. మీ మెసెంజర్ లిస్ట్‌లో లేని వారి దగ్గర్నుంచి చాట్ ఆప్షన్ వస్తే Ignore అనే దాన్ని ఎంచుకోండి. మీకు ఆ సదరు ‘కాలర్’ తెల్సేస్తేనే accept చేయండి. ఎందుకంటే, ఇంటర్నెట్‌లో మోసాలెక్కువ. మారుపేర్లతో చాటింగ్ చేసే ప్రబుద్ధులు కోకొల్లలు. అన్నట్టు, ఒక యూసర్ ఐడి నించి చాటింగ్‌లో కాల్ వచ్చేటపుడు మీకు కావల్సిన రీతిలో రింగ్ టోన్‌లు కూడా సెట్ చేసుకోవచ్చు. మధ్యమధ్యలో వేరే పని వచ్చినా, away from the PC లాటి ఆప్షన్స్‌ను ఎంచుకోండి. దీని ద్వారా అవతలి వారికి సరైన సంకేతం అంది, వారు కూడా సమయం వృధా కాకుండా తమ పని తాము చేసుకొంటారు.

-డా.సాయి అయితిక

రథ సారథి

క్రీ.పూ. దాదాపు వెయ్యేళ్ల క్రితం భారతదేశంలో మాతృస్వామ్య వ్యవస్థ ఉండేది. ఆ రోజుల్లో స్త్రీలే సమాజాన్ని శాసించే స్థాయిలో కార్యకలాపాలు నిర్వర్తించేవారు. ఆ తర్వాత కూడా అనేక సంవత్సరాలు ఈ ధోరణి నడిచింది. క్రీ.శ.1500 తర్వాత ఆ ధోరణిలో మార్పు వచ్చింది. ముఖ్యంగా మొఘలులు, బ్రిటిషర్ల కాలంలో ఆడవారు కేవలం ఇంటికే పరిమితమయ్యేవారు. అది వందల సంవత్సరాల పాటు కొనసాగింది. అయితే కాలం ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండదు. తాను మారుతూ తన చుట్టూ ఉన్న ప్రతిదానిని మారుస్తుంది. ఆ మార్పులో భాగమే మారిన నేటి ఆధునిక మహిళ. అలా మారిన మహిళ తాను ఎందులోనూ మగవాడికి తీసిపోనే విషయం అనేక రకాలుగా ప్రపంచానికి చాటుతోంది. అప్పటి వరకు ఆడవాళ్లు అబలలు అనుకునే మగవారు మారిన గువ పలు రంగాలలో ప్రదర్శిస్తున్న ప్రజ్ఞను చూసి ముక్కు మీద వేలేసుకుంటున్నారు. దివి నుంచి భువి వరకు ఎక్కడైనా తన సామర్థ్యానికి అంతు లేదని

డటం కంటే బయటికి చెప్పి అటో ఇటో తేల్చుకోవడం మంచిది కదా’ అన్నారు వాళ్లంతా. ‘సరే’ అన్న నింగమ్మ ఒకరోజు అధికారులకు తన మనసులోని మాటని చెప్పింది. ఆమె అలా చెప్పగానే ముందు వారంతా ఆశ్చర్యంగా ఆమెవైపు చూశారు.

నింగమ్మకి అప్పుడే తాను కోరుకుంటున్నది మగువ ఎలుగెత్తి చాటి చెబుతోంది. అందుకు చక్కటి ఉదాహరణ కర్ణాటకకు చెందిన నింగమ్మ. కర్ణాటక ప్రభుత్వ రోడ్డు రవాణా సంస్థలో ఏకంగా డ్రైవర్‌గా ఎంపికైన నింగమ్మ పురుష డ్రైవర్ల కంటే సామర్థ్యంతో బస్సును నడుపుతూ ఇంధనాన్ని ఆదా చేస్తూ పురుష పుంగవులు ఆశ్చర్యంతో బిత్తరపోయేలా చేస్తోంది.

మొట్టమొదటి కర్ణాటక రాష్ట్ర మహిళా బస్సు డ్రైవర్‌గా చరిత్ర కెక్కిన నింగమ్మ ‘సహానా’ అనే సర్వీసుకు బస్సు డ్రైవర్‌గా ఎంపికైంది. 94బి నెంబర్ గల ఈ బస్సు కేవలం మహిళా ప్రయాణికుల కోసమే నడుస్తుంటుంది.

కర్ణాటక స్టేట్ ఓపెన్ యూనివర్సిటీ వైస్ ఛాన్సలర్ కె.సుధారావు ఈ సందర్భంగా నింగమ్మ నడిపే 94బి బస్సును జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ బస్సు బెంగుళూరులోని వివేకానంద నగర్ నుంచి సిటీ బస్టాండ్ వరకు నడుస్తుంటుంది.

మాండ్యా జిల్లాలోని కృష్ణరాజపేటకు చెందిన నింగమ్మ నాలుగేళ్ల క్రితం కండక్టర్‌గా ఉద్యోగంలో చేరింది. కిక్కిరిసిన ప్రయాణికుల మధ్య చాకచక్యంగా టిక్కెట్లు కట్ చేస్తూ చలాకీగా తిరిగే నింగమ్మ కండక్టర్‌గా విధులు నిర్వహిస్తున్నా ఆమెకి బస్సును నడపాలనే కోరిక బలీయంగా ఉండేది. అయితే ఈ విషయం బయటికి చెబితే అంతా నవ్వుతారేమో అని ఆమె బయటపడేది కాదు.

ఈ విషయం ఆమె సహోద్యోగులకు తెలిసింది. వారు ఆమెని ప్రోత్సహించారు. ‘ఎలాగూ డిపార్ట్‌మెంట్‌లోనే ఉన్నావు కనుక పై అధికారులను అడుగు. వీలైతే అవకాశం ఇస్తారు. లేకపోతే లేదు. ఈ విషయం నాలోనే దాచుకుని బాధపడటం కంటే బయటికి చెప్పి అటో ఇటో తేల్చుకోవడం మంచిది కదా’ అన్నారు వాళ్లంతా. ‘సరే’ అన్న నింగమ్మ ఒకరోజు అధికారులకు తన మనసులోని మాటని చెప్పింది. ఆమె అలా చెప్పగానే ముందు వారంతా ఆశ్చర్యంగా ఆమెవైపు చూశారు.

నింగమ్మకి అప్పుడే తాను కోరుకుంటున్నది చేతికి అందినంత ఆనందం కలిగింది. మరో రెండు మూడు మాసాల తర్వాత డ్యూటీలో ఆమె నిబద్ధత, అంకిత భావం, మంచితనం అన్నిటి గురించి తెలుసుకున్న పై అధికారులు ఆమె ఫైలుపై ‘ఓకే’ అంటూ సంతకం చేశారు. ఆ తర్వాత నెల రోజుల పాటు మంచి నైపుణ్యం కలిగిన డ్రైవర్ ఆధ్వర్యంలో ఆమెకి శిక్షణ ఇచ్చారు.

శిక్షణ సమయంలో ఆమె నేర్చుకుంటున్న విధానం, ఆ తర్వాత ట్రయల్ రన్స్‌లో ఆమె సామర్థ్యం గమనించిన శిక్షకుడు ‘ఈమె విజయవంతంగా శిక్షణ పూర్తి చేసుకుంది. ఈమెని డ్రైవర్‌గా నియమించవచ్చు’ అంటూ అధికారులకు సిఫారసు చేశాడు. దాంతో 2008 మహిళా దినోత్సవం నాడు ఆమెని కర్ణాటక ప్రభుత్వం కెసిఆర్‌టిసి (కర్ణాటక స్టేట్ రోడ్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ కార్పొరేషన్) డ్రైవర్‌గా నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.

దాంతో ఆ రాష్ట్ర మొట్టమొదటి మహిళా ఆర్టీసీ బస్ డ్రైవర్‌గా నింగమ్మ రికార్డుల కెక్కింది. అంతే కాకుండా ఆమె ఇటీవల డ్రైవర్‌గా మూడేళ్లు పూర్తి చేసుకుని ఎఫిషియెంట్ డ్రైవర్‌గా ప్రభుత్వ మన్ననలు అందుకుంది. కచ్చితమైన సమయ పాలన, ఇంధన ఆదా, నైపుణ్యవంతమైన విధి నిర్వహణ వంటి క్వాలిటీస్‌తో ఆమె తనపై అధికారులు మన్ననలు అందుకుంటూ ఎంతో మందికి ఆదర్శంగా నిలుస్తోంది. తాను సాధించిన ఈ ఘనత గురించి నింగమ్మ ఏనాడూ గర్వపడదు. మనం ఏం కావాలనుకుంటున్నామో ఆ విషయాన్ని ఎదుటి వారికి చెప్పడానికి సంకోచించరాదని అంటుంది నింగమ్మ. అలా సంకోచిస్తే విలువైన కాలం కరిగిపోవడమో.. మనకు దక్కాల్సింది వేరే వారి సొంతం అయిపోవడమో జరుగుతుందని అంటుంది.

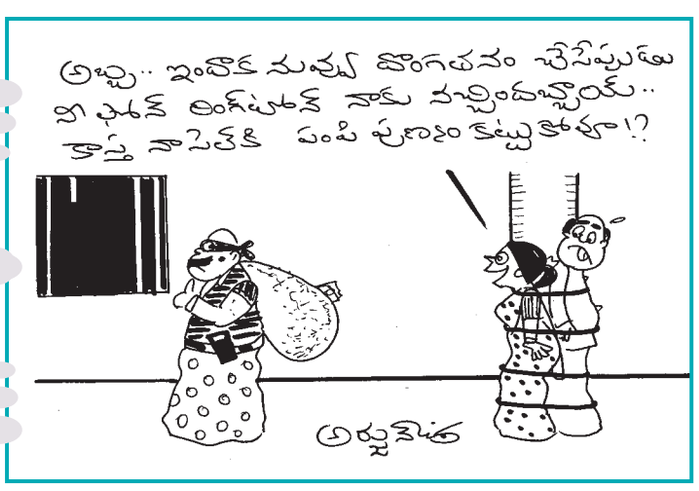
-నీహారిక

ఐడియా

- నాన్‌స్టిక్ పాత్రలు వెనిగర్‌తో శుభ్రపడతాయి.
- ఫర్నిచర్‌పై మచ్చలు పోవాలంటే సిగరెట్ బూడిదలో వెనిగర్‌ని కలిపి రుద్దాలి.
- వాషింగ్ మెషీన్‌లో బట్టలు శుభ్రపరిచాక, ఒక కప్పు వెనిగర్ వేసి కాసేపు తిప్పితే మురికి వదులుతుంది.
- గమ్ ఎండిపోతే రెండు మూడు చుక్కల వెనిగర్ వేస్తే ఊడి వస్తుంది.
- చాకు, కత్తి, కత్తెర లాంటివి తుప్పు పడితే వెనిగర్ రాసి రెండు మూడు గంటలు వేడి నీటిలో ఉంచాలి. తుప్పు వదిలిపోతుంది.
- తివాసీ శుభ్రపర్చాక వెనిగర్‌తో తడిపిన బట్టతో తుడిస్తే అది మెరుస్తుంది.
- వెనిగర్‌ని నీటిలో కలిపి తల స్నానం చేస్తే జుట్టు నిగనిగలాడుతుంది.
- పెరుగులో కొన్ని వెనిగర్ చుక్కలు కలిపి కాళ్లు చేతులకు పట్టించి గోరువెచ్చని నీటితో కడిగితే చర్మం మెత్తగా, కాంతివంతంగా ఉంటుంది.

-రాజ్యశ్రీ

ఫన్‌టూన్స్



చిన్నపిల్లలు... స్పాంజ్ బాత్

చిన్నపిల్లలను ఒడిలో పెట్టుకోని గాని, లేక టేబుల్ పై పడుకోబెట్టి కాని స్పాంజ్ బాత్ చేయించవచ్చు. తుండగుడ్డను గోరువెచ్చని నీటిలో ముంచి నీటిని పిండేసి ముందు ముఖం శుభ్రపరచాలి. సబ్బును చేత్తో రాసుకొని పాపాయి శరీరానికి సుతిమెత్తగా పూసి వెనువెంటనే తడి తుండుతో తుడిచివేయాలి. గోరు వెచ్చని నీటిలో తుండును ముంచి నీటిని పిండివేస్తూ పలుమార్లు శరీరాన్ని శుభ్రపరచాలి. ఇలా చేసేటపుడు చర్మం ముడతలలోనూ, గొంతు దగ్గర ఏర్పడే ముడతల్లోను, చంకలలోను, చేతికాలి వేళ్ల సందుల్లోను సబ్బునిలిచిపోకుండా జాగ్రత్తగా తుడిచివేయాలి. ఆ తరువాత మెత్తని పొడిటవల్‌తో పాపాయి శరీరాన్ని తుడవాలి. దీనివల్ల పాపాయికి స్నానం చేసిన శుభ్రత కలుగుతుంది.

భ్రమలు భ్రాంతులూ జబ్బులేనా!?

★ మా బాబు ఇంటర్‌మీడియట్ చదువుతున్నాడు. వయస్సు 17 ఏళ్ళు. అతను మూడేళ్ళ నుంచి విచిత్రంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. తనని వరో ఒక అమ్మాయి ప్రేమిస్తున్నానంటూ వెంటబడుతున్నదంటాడు. అయితే కనిపించకుండానే 'ఐలవ్ యూ' అంటూ తిరుగుతున్నదని చెపుతున్నాడు. తాను పదవతరగతి చదివేటప్పుడు క్లాస్‌మేట్స్ కొందరు కలిసి తనను హిప్నటైజ్ చేసి అమ్మాయి కనిపించకుండా చేశారని అంటాడు. ఓక్కోసారి అర్ధరాత్రి లేచి ఆ అమ్మాయి పక్కింటిలో దాక్కుని ఉందని అల్లరి చేస్తాడు. ఒకటి రెండుసార్లు పక్కింటిలోకి జొరబడి గొడవ కూడా చేశాడు. అతను మానసిక సమస్యలతో బాధ పడుతున్నాడని తెలిసి సైకియాట్రిస్టుకు చూపాము. మా వాడు భ్రమలు, భ్రాంతులకు గురవుతున్నాడని మందులు ఇచ్చారు. నాలుగుసార్లు 'కరెంటు షాక్' కూడ పెట్టారు. మూడేళ్ళ నుంచి మందులు వాడుతున్నా తగ్గడం లేదు. మా బాబు సమస్యకు తగిన మార్గం చెప్పండి.

- బి. రాజేశ్వర రావు, కడప.

సైకియాట్రిస్టు చెప్పినట్టు మీ బాబు భ్రమలు, భ్రాంతుల రుగ్మతతో బాధ పడుతున్నారు. లేనివి ఉన్నట్టు భ్రమించడం, శబ్దాలు వినడం, వాసనలు ఆఘ్రాణించడం లాంటివి ఈ రుగ్మత లక్షణాలు. జన్యుపరమైన సమస్యలు, తీవ్ర స్థాయి ఒత్తిళ్ళు, జీవరసాయనాల అసమత్యులత లాంటివి ఇందుకు కారణం. కారణం ఏదైనప్పటికి ఈ సమస్య నుంచి బయట పడటానికి దీర్ఘకాలిక చికిత్స అవసరం ఉంటుంది. దీనికి మందులు వాడకమే ప్రధాన మార్గం. అయితే కౌన్సెలింగ్, యోగ, ధ్యానం, హిప్నాటిజం, శారీరక వ్యాయామాలు చికిత్సకు తోడ్పాటును అందించే అవకాశాలున్నాయి. అతనిపట్ల సహానుభూతితో ప్రవర్తించండి. అతని ప్రమేయం లేకుండానే అలా ప్రవర్తిస్తాడని గుర్తించండి. ఓర్పు, సహనం పాటిస్తూ అతనికి సహకరించండి. డాక్టరు సలహాలు, చికిత్స మందులు కొనసాగించండి. అసహనంతో మందులు, మానడం, డాక్టరును మార్చడంవల్ల పెద్ద ప్రయోజనం ఉండదని గుర్తించండి.

★ నేను ఎంబిఏ (హెచ్‌ఆర్) మొదటిశ్రేణిలో పాస్ అయ్యాను. మా నాన్న మంచి కట్నకానుకలిచ్చి సాఫ్టవేర్ ఇంజనీరును అల్లునిగా తెచ్చారు. మాకు పెళ్లయి పదేళ్ళు కావస్తున్నది. ఆయనలో లోపంవల్ల మాకు పిల్లలు పుట్టలేదు. కృత్రిమ గర్భధారణ ప్రయత్నాలు రెండు సార్లు విఫలమయ్యాయి. నాకు డాక్టరు కావాలని బలంగా ఉండేది. రాత్రి, పగలు కష్టపడి చదివినా ప్రయోజనం లేకపోయింది. మెడిసిన్‌లో సీటు రాకపోవడంవల్ల బిఎస్‌సి చదివి ఆపై ఎంబిఏ చేశాను. పెళ్లయిన తరువాత ఏదైనా ఉద్యోగం చేద్దామంటే నా భర్త ఒప్పుకోలేదు. రోజంతా ఇంట్లోనే కూర్చోవాలంటే బోరనిపించి ఏ గుడికో వెళ్లితే నా భర్త రహస్యంగా నన్ను వెంబడిస్తున్నాడు. నేను అక్కడెవరైనా మగవారితో మాట్లాడితే వెంటనే ఆ విషయం నా మిత్రులకు ఫోన్‌చేసి చెప్పేస్తున్నాడు. నేనెవరికైనా ఫోన్‌చేస్తే ట్యాప్‌చేసి నేను మాట్లాడిన విషయాలు ఇంటర్‌నెట్‌లో పెట్టేస్తున్నాడు. అసలు నేను సాధారణంగా ముఖాముఖి మాట్లాడినా నా సెల్ ఫోన్ సిగ్నల్స్ ద్వారా ట్యాప్‌చేసి వినేస్తున్నాడు. అలాగే నా మనసులో అనుకున్న విషయాలు కూడా నా భర్తకు తెలిసిపోతున్నాయి. అలా తెలుసుకున్న విషయాలు ఒక ప్రముఖ దినపత్రికలో రాయిస్తున్నారు. కొన్నిసార్లు మా బెడ్ రూం విషయాలు నా స్నేహితురాళ్లకు మెయిల్ చేస్తున్నాడు. స్వంత భార్యతోనే ఇలా చెలగాటం మంచిది కాదంటే నన్ను పిచ్చిదానిగా చిత్రీకరించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు. నా భర్తకు తగిన బుద్ధి చెప్పి అతనిలో మార్పు తీసుకురావడం ఎలాగో చెప్పండి.

- ఆర్.మాధవి, నెల్లూరు

మీరు తీవ్ర స్థాయిలో భ్రమలు, భ్రాంతులకు గురవుతున్నారు. దీన్నొక జఠిలమైన మానసిక రుగ్మతగా గుర్తించండి. మా మనసులో విషయాలు తెలుసుకోవడం, ఆపేసివున్న సెల్ ఫోన్‌ద్వారా ట్యాప్‌చేయడం లాంటివి అసాధ్యమని గుర్తించండి. మీ భర్తే మీ రహస్యాలను అందరికీ తెలియజేస్తున్నారన్నది కేవలం మీకు స్ఫురించే అపోహమాత్రమేనని నమ్మండి. ఉన్నది లేనట్టు, లేనిది ఉన్నట్టు అనిపించడాన్ని భ్రమలు, భ్రాంతులు రుగ్మతగా వైద్య నిపుణులు గుర్తించారు. మీరు విద్యార్థి దశనుంచి తీవ్రమైన ఒత్తిళ్లను ఎదుర్కొన్నారు. అలాగే పెళ్లయిన తరువాత పిల్లలు కలుగలేదు. అందుకు మీ భర్తలోని లోపమే కారణం. ఈ వాస్తవం మీ మనసుపై బలమైన ప్రతికూల ప్రభావం చూపింది. దీనితో కొన్ని రసాయనాలలో అసమతుల్యత ఏర్పడింది. తీవ్రస్థాయిలో ఒత్తిళ్ళు, ప్రతికూల పరిస్థితులు, జీవ రసాయనాలు అసమతుల్యత మిమ్మల్ని భ్రమలు, భ్రాంతులకు గురిచేసింది. మీరు వెంటనే మంచి మానసిక వైద్యుని సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. మీ సమస్య తగ్గడానికి దీర్ఘకాలం చికిత్స అవసరం వుంటుంది. మీ తల్లిదండ్రులు, భర్తతో డ్యూటు సహకారం చాల అవసరం. చికిత్సతోపాటు కౌన్సిలింగ్, శారీరక వ్యాయామాలు, మంచి వ్యాపకాలు ఏర్పరచుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.

★ మా అబ్బాయి ఇంటర్ ద్వితీయ సంవత్సరం చదువుతున్నాడు. ఐఐటి చదవించాలన్న లక్ష్యంతో పేరున్న కాలేజీలో ఎంపిసి గ్రూపులో చేర్పించాము. అయితే అబ్బాయి మేము ఆశించినంతగా చదవడంలేదు. పదవ తరగతి వరకు క్లాసులో ప్రథమ స్థానంలో ఉన్నవాడు ఇప్పుడు బాగా వెనుకబడి పోతున్నాడు. కారణం అడిగితే చదువుపట్ల ఏకాగ్రత చూపలేక పోతున్నానంటాడు. బాగా చదివినా పరీక్ష రాసే సమయంలో చాలా విషయాలు మరచిపోతున్నాని బాధపడుతాడు. రాత్రుల్లో సరిగా నిద్రపట్టడంలేదని, ఏవో పిచ్చికలలు వస్తుంటాయని చెప్పాడు. లెక్చరర్లను అడిగితే అబ్బాయి క్లాసులో శ్రద్ధ చూపడంలేదని తెలిపారు. ఎప్పుడు ఏదో పరధ్యానంగా వుంటాడని, ఒక్కోసారి నిద్రమత్తుతో కునికిపాట్లు పడుతుంటాడని అన్నారు. చిన్నప్పుడు బాగా చదివేవాడు. ఇప్పుడెందుకిలా అయ్యాడో అర్థం కావడంలేదు. మా అబ్బాయిలో ఏకాగ్రత జ్ఞాపకశక్తి పెంచడానికి ఏవైనా మంచి మందులుంటే సూచించగలరు.

-కె.ఎన్.ప్రమీల, రాజమండ్రి

ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడానికి ప్రత్యేకించి మందులు లేవు ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి ఆసక్తి, ఇష్టం, లక్ష్యం, ఆత్మవిశ్వాసం, సానుకూల దృక్పథంపై ఆధారపడి వుంటాయి. నిరాసక్తి నిర్లక్ష్యం, సోమరితనం, బద్ధకం, భయం ఆందోళన అత్యనూన్యత, నిద్రలేమి ఒత్తిడి లాంటి మానసిక సమస్యలు ప్రతిబంధకాలుగా పరిణమిస్తాయి. నిస్సత్తువు, నిద్రలేమి, మైగ్రెయిన్, హార్మోన్ సమస్యలు, శారీరక రుగ్మతలు దెబ్బతీస్తుంటాయి. కాబట్టి ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడానికి కారణం గుర్తించి సరి దిద్దగలిగితే సరిపోతుంది. మీ అబ్బాయి లక్షణాలను బట్టి అతను మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నట్టు తెలుస్తున్నది. పాఠాలు అర్థంకాకపోవడం, ఆ కళాశాల స్థాయిని అందుకోలేకపోవడం, పోటీని తట్టుకోకపోవడంలాంటివి అందుకు కారణంగా వుంది. పదవ తరగతి వరకు ఎదురులేని మీ అబ్బాయి ఇంటర్‌లో తనకంటే తెలివైన వారితో పోటీ పడవలసి రావడంతో ఆత్మన్యూనతకు లోనయి ఉండవచ్చు. అలాగే అతనిలో నిద్రలేని ఉన్నట్టు స్పష్టమవుతున్నది. మీ అబ్బాయికి కౌన్సిలింగ్ చేయించడంవల్ల మంచి ఫలితం వుంటుంది. చదువులో మెళకువలు, ఒత్తిళ్ల నియంత్రణ, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకునే మార్గాలు నేర్పించండి. అలవర్చుకుంటే మానసిక శక్తులు వశమవుతాయన్న సత్యాన్ని గుర్తించేలా చేయండి.

డాక్టర్ ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి
Psychologist
nbsreddi@gmail.com
18-4-111/2, రైల్వే కాలని, తిరుపతి - 517 501.

దంత మూలకణాలే మూలధనం!

దంతసిరి

చిన్నతనంలో దంత మూలకణాలను సేకరించి నిలువ చేయడంద్వారా సంబంధిత వ్యక్తులకు భవిష్యత్తులో కలిగి అనేక రుగ్మతలను నయం చేయడానికి సాధ్యమవుతుంది.

ముఖ్యంగా శిశు జనన సమయంలో అంబులికల్ కార్డు నుంచి మూల కణాలను సేకరణ అవకాశంలేని వ్యక్తుల విషయంలో దంతాలనుంచి సేకరించే మూలకణాలు ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉంటాయి.

మూలకణాలను (స్టెమ్‌సెల్స్) వ్యాధి నిరోధిక వ్యవస్థకు, రక్తానికి రూపాన్నిచ్చే అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగిన నిర్మాణ కణాలుగా గుర్తిస్తారు. మూలకణాలు ఏ రకమైన అవయవానికి సంబంధించిన కణాలుగానైనా రూపాంతరం చెంది అభివృద్ధి చెందగలవు, వీటిని అవసరానుగుణంగా మొత్తం శరీరానికి అవసరమైన మరమ్మత్తుచేసే కణాలుగా భావించవచ్చు.

రెండు దశాబ్దాలుగా 20 వేలకు పైగా స్టెమ్ సెల్ మార్పిడులు జరిగాయి. వీటివల్ల అనేక రకాల వ్యాధులకు చికిత్స చేయడం, దెబ్బతిన్న అవయవాలకు మరమ్మత్తు చేయడం జరిగింది. ప్రస్తుతం మూలకణాలను సేకరించడానికి ఉపకరిస్తున్న అతి తేలికైన పద్ధతి- దంతాలనుంచి సేకరించడం.

దంతంలో మృధువుగా ఉండే పల్స్ భాగంలోని మూల కణాలు వివిధ రకాలైన కణాలుగా రూపాంతరం చెందుతాయని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. దెబ్బతిన్న గుండె కండరాన్ని సరిచేయడానికి నరాలు, కండరాలు, ఎముకలు, మృదులాస్థి వంటి నిర్మాణాలను పునర్నిర్మించడానికి పల్స్‌లోని మూల కణాలు ఉపయుక్తంగా ఉంటాయని వారు గుర్తించారు.

సాధారణంగా శిశు జనన సమయంలో ప్లాసెంటా నుంచి మూలకణాలను సేకరిస్తారు. అలాగే ఎముక మూలుగు, కొవ్వు కణజాలాలనుంచి కూడా వీటిని సేకరిస్తారు. అయితే దంతాలనుంచి వీటిని సేకరించడం సులభమైన ప్రక్రియ. దంతాలనుంచి మూలకణాలను సేకరించడంవల్ల లాభాలు అనేకం ఉన్నాయి. ప్రసూతి సమయంలో వీటిని సేకరించాలంటే జననమైన 15 నిమిషాలలో ప్రక్రియ పూర్తికావాలి. కాని దంతాలకు సంబంధించి వీటిని పాల పళ్ల నుంచి జ్ఞానదంతం నుంచి కూడా అధిక మొత్తాల్లో సేకరించవచ్చు. ఒక దంతంలోని మూలకణాలు తిరస్కరణకు గురైతే మరొక దంతంలోని మూలకణాలను సేకరించవచ్చు. ఒక పిల్లవాడికి దంతం ఊడిపోయినప్పుడు లేదా ఒక వ్యక్తికి దంతాన్ని తొలగించినప్పుడు దంత వైద్యుడు దానిని స్టెమ్ సెల్ లాబ్‌కు పంపుతాడు. అక్కడ ఆ దంతంనుంచి మూల కణాలను సేకరించి ఆ రోగి కోసం భద్రపర్చడం జరుగుతుంది. దంతాలనుంచి మూలకణాలను సేకరించడంవల్ల బాధితుడికి భవిష్యత్తులో కలిగే రుగ్మతల నుంచి కాపాడటం సాధ్యమవుతుంది.

మూలకణాలపై పరిశోధనలు ఇప్పటికీ జరుగుతున్నా, అవి మానవ దేహంలోని ఏ కణాలుగానైనా రూపాంతరం చెందుతాయనే అంశం స్పష్టమైన కారణంగా రోగులను ప్రాణాంతక వ్యాధులనుంచి పలు రకాలమైన ఇతర వ్యాధులనుంచి కూడా కాపాడటం సులభమవుతుంది.

ఒక దంతంనుంచి 20 నుంచి 50 వరకూ మూలకణాలు లభ్యమవుతాయి. అవి సుమారు 5 నుంచి 20 మిలియన్ల కణాలుగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఇలా సేరించిన మూలకణాలను నిలువ చేయడంద్వారా భవిష్యత్తులో అవసరమైనప్పుడు బాధితుడికి లేదా అతడి బంధువులకు చికిత్స చేయవచ్చు. మూలకణాలకు సంబంధించి నైతికాంశాల పరిధిలో వైద్యులు ప్రస్తుతం వివిధ రకాలైన కాన్సర్లకు, పార్కిన్‌సన్స్ వ్యాధికి చిన్నతనంలోనే సోకే మధుమేహానికి చికిత్స చేస్తున్నారు.

బహుశా భవిష్యత్తులో మూలకణాలతో వివిధ వ్యాధులకు చికిత్స చేయడం యాంటిబయాటిక్‌తో చికిత్స చేయడమంత సాధారణాంశం కావచ్చు.

-డాక్టర్ యం. ఎన్. గౌడ్
msgowd@hotmail.com
Phone: 040-23326777, 9290959384
డా. గౌడ్స్ డెంటల్ హాస్పటల్స్ 19,
దుర్గ ఎన్‌క్లేవ్, రోడ్ నెం. 12.
బంజారాహిల్స్ హైదరాబాద్ - 500 034

భుజం నొప్పి పోయేదెలా?

నేడు చాలామంది భుజం నొప్పితో బాధించబడుతున్నారు. నిత్య జీవితంలో ఏ పని చేయాలన్నా భుజములోని కీలు కదలికతోనే చేయాల్సి వుంటుంది. భుజము కీలులో మార్పు రావడంతో నొప్పి ఆరంభమై పనులు చేయుట కష్టంగా మారుతుంది.

భుజము నిర్మాణము చూసినట్లయితే చేతి పైఎముక (స్యూమరస్) చివరభాగం బాల్‌లా గుండ్రంగా (కార్టిలేజ్) ఉంటుంది. ఇది భుజపుటెముక (స్కాప్యూలా) చివరగా ఉండే ఒక సాకెట్‌లా ఉండే గ్లినాయిడ్‌లో అమరిక ఉంటుంది. ఈ కప్‌లాంటి అమరికతో చేయి కీలు అన్ని ప్రక్కలకు సులువుగా కదులుతూ ఉంటుంది.

ఈ నిర్మాణములో భుజపు టెముక (స్కాప్యూలా) స్థిరంగా ఉండి కండరాలు, టెండన్స్ సహాయంతో చేయి కీలును గట్టిగా పట్టి ఉంచుతూ భుజం కదలికకు సహకరిస్తుంది.

కారణాలు:

- భుజము పైచేయి కీలు (స్యూమరస్)లోని 'కార్టిలేజ్'లో మార్పు రావటం
- భుజం కప్ ప్రాంతములో చీలిక రావటం.
- భుజపు టెముక ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురి కావడం.
- అనుకోకుండా భుజానికి దెబ్బ తగలటం వంటి కారణాల వల్లభుజం నొప్పి వస్తుంది.

లక్షణాలు:

- భుజము కదలిక కష్టంగా మారును. చేయిని పైకి ఎత్తలేకపోతారు.
- చేయితో వస్తువులను పట్టుకోవాలన్నా, వ్రాత వ్రాయాలన్న భుజం నొప్పి పుట్టుతుంది.
- కంప్యూటర్స్ కీ బోర్డు వాడాలన్నా నొప్పి వస్తుంది.
- నొప్పి భుజం నుండి మొదలై చేతిలోకి వ్యాపిస్తుంది.
- రాత్రిపూట నిద్రలో కూడా నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువుగా ఉంటుంది.

జాగ్రత్తలు:

- భుజము నొప్పి తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు ఆటలు ఆడటం, బరువులు ఎత్తడం చేయకూడదు.
- నొప్పి తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు సుమారు ఒక వారం పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవడంవలన నొప్పి తీవ్రత తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది.
- భుజం నొప్పి తగ్గడానికి పెయిన్ కిల్లర్స్ అతిగా వాడకూడదు.
- చేయి కదలికలకు సంబంధించిన వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు 'ఫిజియోథెరపీ' వైద్యుల సలహా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.

పరీక్షలు:

ఎక్స్‌రే, ఎంఆర్ఐ లాంటి పరీక్షలు భుజము నొప్పి తీవ్రతను తెలుపుతాయి.

చికిత్స:

భుజము నొప్పి లక్షణాలను మరియు వ్యక్తిత్వ లక్షణాలను పరిగణలోనికి తీసుకొని వైద్యం చేసిన భుజము నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

డాక్టర్ పావుశెట్టి శ్రీధర్
హోమియోఫిజిషియన్,
అంజనా హోమియోహెల్త్‌కేర్
లక్ష్మర్ మజార్, మెయిన్‌రోడ్,
హన్మకొండ.
E-mail: drpsreedhar@ymail.com

ఎండోడాంటిక్స్ అంటే..?

పంటిపైన ఎనామెల్ అనే తెల్లని పొర ఉంటుంది. దానికింద డెంటిన్ అనే గట్టి పదార్థం ఉంటుంది. ఈ డెంటిన్ లోపల నరాలు, రక్తనాళాలతో మెత్తటి కణజాలం ఉండే ప్రాంతాన్ని పల్ప్ అంటారు. పంటి పైభాగాన అంటే క్రౌన్ భాగం నుంచి రూట్ కెనాల్స్ ద్వారా చిగుళ్లలో పన్ను పాతుకుపోయి ఉన్నంతవరకు పల్ప్ వ్యాపించి ఉంటుంది. అన్ని పళ్లకూ పైనుండే పల్ప్ ఛాంబర్ ఒక్కటే! కాకపోతే మోలార్స్ లాంటి పళ్లకు రూట్ కెనాల్స్ ఎక్కువ ఉండవచ్చు.

పల్ప్ ఛాంబర్ పంటిలో బయటికి కనిపించే భాగం లోపల ఉంటే రూట్‌కెనాల్స్ అక్కడ నుంచి పంటి మొదలు వరకు వ్యాపించి ఉంటాయి. ఈ పల్ప్ ఛాంబర్, రూట్ కెనాల్స్‌లో నరాలు, రక్తనాళాలు ఉంటాయి. పన్ను విరిగినా లేదా పైనున్న ఎనామిల్, డెంటిన్ అరిగిపోయి పల్ప్ ఛాంబర్ బయటపడ్డా ఏమి తాగినా, తిన్నా పళ్లు లాగేస్తుంటాయి. ఒక్కోసారి ఈ భాగం బాక్టీరియా కారణంగా ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో దెబ్బతినవచ్చు. అంటే పల్ప్ లోపలిభాగం పూర్తిగా పాడయిపోవచ్చు.

ఈ పల్ప్ ప్రాంతంలో జబ్బులు రాకుండా కాపాడడం, రోగ నిర్ధరణ చేయడం, చికిత్స జరిపే దంత వైద్య విభాగాన్ని ఎండోడాంటిక్స్ అంటారు.

గతంలో పల్ప్ దెబ్బతిని పాడయిపోయిన పళ్లను పీకేస్తుండేవారు. ఇప్పుడు ఎంతో డాంటిక్స్ బాగా అభివృద్ధి చెంది అటువంటి పళ్లను పీకివేయకుండా శుభ్రపరిచే విధానం అమలులోకి వచ్చింది. దీనినే 'రూట్ కెనాల్ ట్రీట్‌మెంట్' అని వ్యవహరిస్తున్నారు.

చర్మం కూడా ముఖ్యమైన అవయవమే..

శరీరానికి సరిపడని వస్తువులతో అనుసంధానమయ్యే సందర్భాల వల్ల వ్యాధి కొనసాగుతుంది. వృత్తిపరంగా ఒకరికంటే ఎక్కువ మందికి ఒకే మాదిరిగా దురదతో కూడిన నీటి బొబ్బలు రావడాన్ని బట్టి వృత్తిపరమైన ఎగ్జిమాను అనుమానించవచ్చు.

ఎగ్జిమాలో చర్మం పొడిగా తయారైనప్పుడు వెన్న, ఆవునెయ్యి, నువ్వుల నూనె, ఆలివ్ నూనె మొదలైన వాటితో మసాజ్ చేసుకుంటే మంచిది. దీనితో చర్మం నునుపుగా, మృదువుగా తయారవుతుంది. పొక్కులు మెత్తబడి ఊడి వచ్చేస్తాయి. స్నానం చేసిన వెంటనే ఈ తైలయుత పదార్థాలను చర్మంపైన రాసుకుంటే చర్మం పొడిగా మారకుండా ఉంటుంది.

స్నానానికి సబ్బుకు బదులుగా పెసలు, శెనగలు, ఓట్స్ వంటి వాటితో సున్నిపిండిని తయారు చేసుకొని వాడుకోవాలి. బాగా వేడిగా ఉండే నీటితో స్నానం చేయకూడదు. చన్నీళ్ళతో స్నానం మంచిది. చలికాలంలో గోరువెచ్చగా ఉండే నీటిని స్నానం కోసం వాడవచ్చు. స్నానం చేసిన తరువాత తడిని తుడుచుకునేటప్పుడు మెత్తటి తువ్వాలుతో అద్దాలి తప్పితే రుద్దకూడదు.

తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రత, చలిగాలులు కాని ఎగ్జిమాను ఉద్భతం చేస్తాయి కనుక మీరు నివసించే వాతావరణపు పరిసరాలను సమశీతోష్ణంగా ఉండే విధంగా మరల్చుకోవాలి.

ఎగ్జిమాలో దురద ఉండేమాట నిజమే కాని, ఉధృతంగా గీరుకోవడం, దానికి చికిత్స కాదు. చాలామంది మార్కెట్‌లో దొరికే పైపూతలను చర్మంపైన యథేచ్ఛగా ప్రయోగిస్తుంటారు. చర్మం శరీరంలో ఒక ముఖ్యమైన అవయవమని, ప్రతికూలతలకు అది తీవ్రంగా స్పందించగలదని గ్రహించాలి. రాత్రికి రాత్రే అద్భుత ఫలితాలు రావాలని ఆశించకండి. ఎక్కడో ఎవరో ఏదో చెప్పారని దేనిని పడితే దానిని చర్మంపైన ప్రయోగించకండి. ఎగ్జిమా వ్యాధి ఉన్నప్పుడు శరీరానికి సరిపడని వాటిని చర్మంపైన ప్రయోగిస్తే వ్యాధి ఒక్కొక్కసారి తిరగబడుతుంది.

ఏవో కొన్ని ప్రత్యేకమైన సందర్భాలలో తప్పితే ఈ వ్యాధి ఒకరి నుండి మరొకరికి వ్యాపించదు. సకాలంలో చికిత్స తీసుకుంటే దీనివలన శరీరంపైన మచ్చలు కాని, గుర్తులు కాని ఏర్పడవు. ఎగ్జిమాకి సంతృప్తికరమైన చికిత్స ఉంది. దీర్ఘకాలం ఆయుర్వేద చికిత్స తీసుకుంటే వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. ఈ వ్యాధి చర్మపు వెలుపలి పొరలకు పరిమితమై ఉంటుంది కనుక, చివరి వరకూ పోషక తత్వాలు గాని, ఔషధాలు గాని అందాలంటే ఆలస్యమవుతుంది కనుక పూర్తిగా తగ్గడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. అంతవరకూ సహనంతోనూ, సంయమనంతోనూ వ్యవహరించడం అవసరం.

ఎగ్జిమాకు ప్రధాన కారణం ఎలర్జీ. కనుక దానిని కలిగించే పదార్థాలకు దూరంగా ఉండండి. మీకు ఏది సరిపడదో నిర్ణయించడానికి సరైన వ్యక్తులు మీరే. మీరు అలవాటుగా చేసే ప్రతి పనినీ వాడే ప్రతి పదార్థాన్నీ ఒక పుస్తకంలో రాసుకుని వైద్య సలహాకు వెళ్ళేటప్పుడు తీసుకెళ్లండి. దాని ప్రకారం ఎలర్జీని కలిగించే అవకాశం ఉన్న వాటిని గుర్తించడానికి వీలవుతుంది.

కొన్నిసార్లు కొంతమందికి జీవితంలో తరచూ వాడే అత్యంత ప్రధానమైన పదార్థాల వలన ఎలర్జీ వస్తుంది. వాటిని వదిలేసి జీవించడం దుర్లభమనిపిస్తుంది. దీనికి ఉదాహరణగా పాలవలన వచ్చే ఎలర్జీని, కూరగాయల వలన వచ్చే ఎలర్జీలను తీసుకోవచ్చు. అటువంటి సమయంలో ఆయుర్వేదంలో చెప్పిన ఓకసాత్మ్యత అనే ప్రక్రియ ద్వారా నిరంతరాభ్యసంతో శరీరానికి పడని వస్తువును సరిపడేలా చేయడానికి వీలవుతుంది.

అపరిశుభ్రత, అవగాహన లోపాలు ఎగ్జిమా నివారణకు ప్రతిబంధకాలు. కనుక ఉన్నంతలోనే శుచిగా, శుభ్రంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి. దైనందిన జీవితాన్ని విశ్రాంతిగా, హడావుడి లేకుండా గడపాలి. ఆహారంలో ఉప్పును ఇతర ఘాటు పదార్థాలను తగ్గించుకోవాలి. కారం, పులుపు, మసాలాలు లేని సాత్వికాహారం ఎగ్జిమాలో అన్నివిధాలా శ్రేష్టం. మల విసర్జన సాఫీగా జరిగే విధంగా చూసుకోవాలి. అవసరమైతే ఆయుర్వేదోక్త విరేచనకర్మను తీసుకోవలసి ఉంటుంది. కాఫీ, టీ, కూల్‌డ్రింక్స్, అల్కాహాల్ వంటి వాటిని దూరంగా ఉంచాలి.

ఎగ్జిమా ఉన్నప్పుడు కొంతమంది వ్యాధి సోకిన భాగాన్ని దూదితో కప్పుతుంటారు. అయితే, ఇలా చేయడం మంచిది కాదు. ఒకవేళ చేస్తే లోపల్లోపల వేడి పెరిగిపోయి ఎగ్జిమా మరీ తీవ్రతరమవుతుంది. అంతగా అవసరమనుకుంటే జాలీలుగా ఉండే గాజ్‌క్లాత్‌ను బ్యాండేజీగా వాడవచ్చు. ఎండవల్ల ఎగ్జిమా వస్తే కలబంద రసాన్ని పైపూతగా ప్రయోగిస్తే చక్కని ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఎగ్జిమాలో ఒకవేళ సెకండరీ ఇన్‌ఫెక్షన్ వస్తే దానిని తగ్గించడానికి గుగ్గులు కలిసిన మందులను వాడవలసి ఉంటుంది. ఎగ్జిమాలో సర్వసాధారణంగా ఉండే దురదలను తగ్గించడానికి పిత్తహర, కఫహరాలను ఔషధ రూపంలో వాడాల్సి ఉంటుంది. ఉద్విగ్నతలను, ఆందోళనలను తగ్గించడానికి బ్రాహ్మి, అశ్వగంధ వంటి మూలికలు కలిసిన మందులను, సాధారణారోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి, కాలేయపు పనితీరును సరిశీకరించడానికి పిప్పళ్ళు, శతావరి, శారివా వంటి వాటితో తయారైన మందులను వాడవలసి ఉంటుంది. ఆయుర్వేదంలో ఎగ్జిమాను తగ్గించడానికి గంధక రసాయనం, హరిద్రాఖండ, ఆరోగ్యవర్ధినీ వటి వంటి శక్తివంతమైన మందులతోపాటు విరచన కర్మ, స్నేహస్వేదాల వంటి చికిత్సలను చెప్పారు. వీటిని వైద్యసలహాను అనుసరించి తీసుకుంటే చక్కని ప్రయోజనం కలుగుతుంది.

-డాక్టర్ చిరుమామిళ్ల మురళీమనోహర్
murali manoharch@hotmail.com
రక్ష ఆయుర్వేదిక్ సెంటర్,
స్టేట్‌హోం ఎదుట సారథీ స్టూడియోరోడ్,
అమీర్‌పేట, హైదరాబాద్-73

నుడి

నిర్వహణ: డా.సామలరమేష్‌బాబు ncharithra@gmail.com

మాటల మూటలు

నమస్కారం

నమస్కారం అనే మాట మనకు బాగా వాడుకలో కొచ్చేసింది. అయినా తెలుగు నేలపై ఇప్పటికీ 'దండాలు' అని చాలామంది అంటున్నారు. ఈ దండాలకి ఇంకా ఎన్నో తెలుగు మాటలున్నాయి. వాటిలో కొన్ని - ఎఱగుడు, ఏటికోళ్ళు, ఒరిగ, కైమోడ్పు, కేలుమొగ్గ, కైచాలుపు, కొణిగె, కొలుపు, కొడీలు, గిడిగిళ్ళు, సాగిలింత (సాష్టాంగ నమస్కారం), చే మొగుపు, చే మోడ్పు, చేవిప్పు, జోదిళ్ళు, జోత, జోతము, జోబిళ్ళు, టెంకణము, డింగిళ్ళు, తొంగలిపాట్లు, నేరేడల్లులు, బేడిక, మ్రొక్కులు, వెన్నెలకోలు - ఇవన్నీ నిఘంటువుల్లో ఉన్న మాటలే. పాత కవులు వాడిన మాటల్నే నిఘంటుకారులు కూర్చారు. ఎన్ని మాటల్ని కోల్పోయామో వాటిని వాడనందువల్ల! మరి మన తక్షణ కర్తవ్యం తెలుసుకదా!

11

ఆంధ్రభూమి

- శనివారం
- 12, నవంబర్
- 2011

తెలుగును పట్టించుకోని దాష్టీకం

ప్రపంచ భాషల్లో తెలుగు సైతం అత్యంత ప్రాచీనమైనది. తెలుగు కేవలం భాషకే పరిమితం కాకుండా దానికో సంస్కృతి, కట్టుబాటు, వ్యవహారిక సరళి ఉంది. ఈ క్రమంలోనే తెలుగు భాష ప్రాచీనతను, విశిష్టతను మరింతగా చాటిచెప్పేందుకు బృహత్తర అవకాశాన్ని కేంద్రం ఇచ్చింది. తెలుగు భాషకు విశిష్ట భాష హోదా కల్పించింది. ఇంత వరకూ బాగానే ఉంది, మన రాష్ట్రంలో తెలుగు భాషాభివృద్ధికి ముందు పెద్ద ఎత్తున కృషి జరగాల్సి ఉంది. ఆ ప్రయత్నం జరగకుండా మనం ఎన్ని గంతులు వేసినా అనుకున్న ఫలితాలను సాధించలేం. తెలుగు భాషాభివృద్ధికి పాలనాపరమైన యంత్రాంగం, మంత్రాంగం ఉండాలి. తమిళనాడు , కర్ణాటక రాష్ట్రాల్లో మాదిరి మనకూ తెలుగు భాష అమలుకు మంత్రిత్వశాఖ ఏర్పాటు కావాలి. భాషకు సంబంధించి ఏ విధమైన చర్చ వచ్చినా దాని గురించి పట్టించుకునే అధికారగణం, మంత్రులు, యంత్రాంగం అక్కడ ఉంది, అదే ఆంధ్ర ప్రదేశ్ విషయానికి వచ్చే సరికి అలాంటి వ్యవస్థ లేకపోవడం తెలుగుభాషాభివృద్ధికి పెద్ద లోటు.

తెలుగు భాషపై మనకున్న ప్రేమ ఏమిటో, తెలుగుభాషకు మనం చూపుతున్న అభిమానం ఏమిటో, సర్కారుకు ఉన్న చిత్తశుద్ధి ఏమిటో మన చుట్టూ తెలుగు అమలును చూస్తే ఇట్టే అర్థం అయిపోతుంది. ఏకత్వంలో భిన్నత్వం అనే భారతీయ సూత్రీకరణకు భాషే మూలమైనా, భాషా ప్రయుక్త రాష్ట్రాల్లో తొలుత ఏర్పడింది ఆంధ్రప్రదేశే అయినా ఇక్కడ భాష మాత్రం ఒయాసిస్సుగా మారిపోయింది. ఇటు చదువుల్లో కాని, అటు పాలనలో కాని, పాఠ్యగ్రంథాలలో కాని తెలుగు క్షీణిస్తోంది. తెలుగు వికాసానికి ఏర్పాటు చేసిన సంస్థలు ఆ పని తప్ప మిగిలిన పనులన్నీ చేస్తున్నాయి. అంతర్జాతీయ తెలుగు కేంద్రం, తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం, తెలుగు అకాడమి, అధికార భాషా సంఘం పేర్లతో సంస్థలు వెలసినా, పదవులు పంపకాలు జరిగినా, ఆ సంస్థలు సాధించింది శూన్యం. ఇంట్లో ఈగల మోత, బయట పల్లకీ మోత అన్నట్టు తెలుగు గురించి అంతా ఇటాలియన్ ఆఫ్ ది ఈస్టు లాంటి గొప్పమాటలతో పొగిడినా, రాష్ట్రంలో మాత్రం తెలుగు పరిస్థితి రోజురోజుకూ కుంగిపోతోంది. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తెలుగు భాష అమలును గాలికొదిలేసి గురివింద గింజ సామెత మాదిరి వ్యవహరిస్తోంది. రాష్ట్రంలో ఒకటో తరగతి నుండి స్నాతకోత్తర పట్టా (పిజి) వరకూ తెలుగు లేకుండానే చదువులు పూర్తి చేస్తున్న పరిస్థితులు దాపురించాయి. రాష్ట్రంలో ఏర్పాటైన ఇతర విద్యాబోర్డుల విద్యాసంస్థలు తెలుగును ఉపసంహరిస్తున్నాయి. పదో తరగతి వరకూ తెలుగులు తప్పనిసరిచేసిన జీవో.నెం. 86/2003ను సరిగా అమలుచేయడం లేదు. అదే మిగిలిన రాష్ట్రాల్లో ఇంజనీరింగ్, ఎంబిఎ, ఎంసిఎ వంటి వృత్తివిద్యా కోర్సుల్లో సైతం ఆయా మాతృభాషలను నిర్బంధం చేశారు. మలేషియా, సింగపూర్, బాలే ద్వీపకల్పంలో తెలుగు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేస్తామంటూ ఎగురుతున్న తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం రాష్ట్రంలో తెలుగుభాష వాడుకను ప్రోత్సహించడంలో విఫలమైంది. మొత్తం మీద తెలుగును ప్రథమ భాషగా అమలు చేయడంలో ప్రభుత్వం ఘోరంగా విఫలమవుతోంది. తెలుగు విశిష్టతనూ గొప్పతనాన్ని గురించి తరచూ మాట్లాడే నేతలు సైతం అసలు తెలుగు భాష అమలుపైనా, తెలుగు భాష అధ్యయనంపైనా దృష్టి పెట్టకపోవడం గమనార్హం.

తెలుగుభాషాభిమానులే పూనుకుని ముందుకు వచ్చి అత్యాధునిక శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాల్లోనూ తెలుగు భాష ఉనికిని కాపాడుకునేందుకు ఆధునిక సాంకేతిక భాషగా తెలుగును చేర్చేందుకు బృహత్తర బాధ్యతను తీసుకుని నాలుగు నెలల్లో

తెలుగుభాషాభిమానులే పూనుకుని ముందుకు వచ్చి అత్యాధునిక శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాల్లోనూ తెలుగు భాష ఉనికిని కాపాడుకునేందుకు ఆధునిక సాంకేతిక భాషగా తెలుగును చేర్చేందుకు బృహత్తర బాధ్యతను తీసుకుని నాలుగు నెలల్లో విశేష కృషి జరిపి విజయం సాధించారు. రాష్ట్ర సమాచార సాంకేతిక మంత్రిత్వ శాఖ ఇందుకు అవసరమైన నిధులను సైతం విడుదల చేసింది. అంతర్జాలంలో తెలుగుభాషాభివృద్ధికి అడుగు ముందుకు వేశాం.

విశేష కృషి జరిపి విజయం సాధించారు. రాష్ట్ర సమాచార సాంకేతిక మంత్రిత్వ శాఖ ఇందుకు అవసరమైన నిధులను సైతం విడుదల చేసింది. అంతర్జాలంలో తెలుగుభాషాభివృద్ధికి అడుగు ముందుకు వేశాం. ఇలా ఎంత జరిగినా ప్రభుత్వానికి చిత్తశుద్ధి లేకుండా ఏ కార్యక్రమం కూడా ఎన్ని శివపూజలు చేసినా ఫలితాన్నివ్వవు. చదువుల్లో తెలుగు సున్నా మన రాష్ట్రంలోనూ పిజి స్థాయి వరకూ తెలుగు భాషను ఒక పేపర్‌గా నిర్బంధంగా అమలుచేయాలని అంతా కోరుతున్నారు. సొంత భాషపై వల్లమాలిన అభిమానం ఉండాల్సిన చోట అందుకు విరుద్ధంగా ఇంగ్లీషు ఇతర విదేశీ భాషలను ప్రోత్సహించడం తప్పితే తెలుగుకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం లేదనే ఆవేదన అందరిలో వ్యక్తమవుతోంది. ఇతర రాష్ట్రాల్లో తప్పనిసరి ఆయా ప్రాంతీయ భాషలో ఒక పేపర్ అయినా రాయాల్సి ఉంది. కనీసం తెలుగుకు విశిష్ట భాష హోదా లభించిన తర్వాత అయినా, రాష్ట్రంలో ఎల్‌కెజి నుండి పిజి స్థాయి వరకూ తెలుగును నిర్బంధంగా అందరూ అభ్యసించేలా ఒక బోధనా అంశంగా నైనా చేర్చాలనే డిమాండ్ సర్వత్రా వినిపిస్తోంది. తెలుగు భాషాభివృద్ధికి ఏర్పాటు చేసిన తెలుగు యూనివర్శిటీలో నిన్నటి వరకూ తెలుగుభాషపై పిజి కోర్సు లేనే లేదు.

అటకెక్కిన అధికార భాషా సంఘం

చదువుల్లో తెలుగు లేకున్నా, కనీసం పాలనలో నైనా తెలుగును చేర్చేందుకు అమలులోకి తెచ్చిన అధికార భాషా సంఘం అటకెక్కింది. తెలుగు అధికార భాషగా ఉండేలా 1966లోనే చట్టం తెచ్చినా, ఫలితం లేకపోయింది. ప్రస్తుతం అధ్యక్షుడితో సహా కమిటీ లేకుండానే అధికార భాషా సంఘం నడుస్తోంది.

పార్యపుస్తకాలకే పరిమితమైన అకాడమి

తెలుగు భాషాభివృద్ధికి ఏర్పాటు చేసిన మరో సంస్థ తెలుగు అకాడమి కేవలం కొన్ని పాఠ్య పుస్తకాలను ముద్రించడానికే పరిమితమైంది తప్ప తెలుగు సాహిత్యం, సంస్కృతి, వికాసానికి, సామాజిక పరిణామక్రమానికి ఆధారమైన గ్రంథాలను ఒక్కటంటే ఒక్కటీ సొంతంగా ప్రచురించిన బాధ్యతను స్వీకరించలేకపోయింది. గతంలో ఈ సంస్థ కొన్ని గ్రంథాలను ముద్రించినా, నేడు పుస్తకాల అమ్మకాలకే పరిమితం అయింది. అక్కడా దానిని ఎదగకుండా అధికారులు గండికొట్టే ప్రయత్నాలు చేస్తూనే ఉన్నారు. అమ్మవారి పుస్తక ప్రసాదం పేరిట తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ఇచ్చే ఏడు కోట్ల రూపాయిలు తెలుగు అకాడమికి రాకుండా ఇంటర్మీడియట్ డైరెక్టరేట్ అధికారులు తాత్సారం చేయడం గమనార్హం. ఇపుడు డబ్బులిస్తే పుస్తకాలు ఎలా ఇస్తారు అంటూ సందేహాలు వ్యక్తం చేసి, నిధులకు గండి కొట్టడంపై ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇవ్వదు, ఇచ్చేవారి నుండి తీసుకోనివ్వదు అంటూ తెలుగు అకాడమి సిబ్బంది ఆవేదనగా చెబుతున్నారు. విశిష్ట భాషా కేంద్రంపైనా తాత్సారం

ప్రాచీన భాషగా తెలుగును కేంద్ర ప్రభుత్వం గుర్తించింది మొదలు అందుకు సంబంధించిన కేంద్రాన్ని రాష్ట్రంలోనే ఏర్పాటు చేయాలని ముఖ్య మంత్రి స్థాయిలోనూ ప్రతి రోజూ కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరుతునే ఉన్నారు. నిజానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ కేంద్రాన్ని మీ రాష్ట్రంలోనే ఏర్పాటు చేసుకోండి మహాప్రభూ అంటుంటే దానిని వినకుండా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మాత్రం తనదైన శైలిలో కేంద్రానికి లేఖలు రాస్తూ గడిపేస్తోంది. నిజానికి విశిష్ట భాషా కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయాలంటే కనీసం 20 ఎకరాల స్థలాన్ని ఇతర మౌలిక సదుపాయాలను కల్పించేందుకు తాము సిద్ధంగా ఉన్నట్టు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఒక హామీ పత్రం ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. ఈ హామీని వీలున్నంత తొందరగా ఇస్తే దానిని పార్లమెంటరీ కమిటీ ముందు ఉంచి తెలుగుకు విశిష్ట భాష హోదా కల్పించే ప్రక్రియను పూర్తి చేస్తామని కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పష్టం చేయడంతో పాటు అందుకు సంబంధించి పాలనాపరమైన సహకారాన్ని అందించేందుకు మైసూరులోని ప్రాంతీయ భారతీయ భాషల సంస్థ అధికారిని పంపించారు. ప్రతి రోజూ ఆయన హైదరాబాద్‌లో అధికారులు అందరి చుట్టూ తిరిగినా ఫలితం లేకపోయింది. హామీ పత్రాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సకాలంలో ఇవ్వకపోవడంతో చివరికి మైసూరు వెళ్లి లాంఛనంగా అక్కడ ఈ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించడంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉలిక్కి పడింది. తక్షణమే తెలుగు భాషా విశిష్ట కేంద్రాన్ని పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు యూనివర్శిటీలో ప్రారంభించాలని కోరుతూ ముఖ్యమంత్రి కేంద్రానికి లేఖ రాశారు. ఇప్పటికైనా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ కేంద్రం ఏర్పాటుకు స్థలాన్ని కేటాయిస్తే దానిని ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌కు తరలిస్తామని కేంద్రం చెబుతోంది. ఈ వ్యవహారంలోనూ తాత్సారానికి తెలుగుబాషకు మంత్రిత్వశాఖ లేకపోవడమే కారణం.

-బి.వి.ప్రసాద్
9849998090

లిపి-ధ్వని-అర్థం మూడూ మానవ నిర్మితాలే

ఆవు అనే పదాన్ని తీసుకుందాం. ఇందులో మొదట దీర్ఘ అచ్చు ఆకారం ఉంది. తర్వాత 'వ' అనే హల్లుకు 'ఉ' వత్తు వచ్చింది. ఇక్కడ 'ఉ' వత్తుకు కొమ్ము ఉపయోగించాము. ఇంగ్లీషులో అలాకాక 'వు' అన్నప్పుడు 'వి' అనే అక్షరం వ్రాసి పక్కన 'యు' అక్షరం వ్రాస్తున్నారు. హిందీలో 'వ' అనే అక్షరం వ్రాసి కొమ్మును కింది భాగంలో ఇస్తున్నారు. ఇట్లా మనం అధ్యయనం చేస్తే 'ఆవు' అనే మాటకు AAVU ఆంగ్లంలో ఇలా వ్రాసినప్పుడు నాలుగు లిపిసంజ్ఞలు వచ్చాయి. తెలుగులో సంగ్రహీకరింపబడింది. తెలుగు లిపి బ్రాహ్మి లిపి నుండి పుట్టిందని భావించినా ఆనాటి లిపి వేరు - నేటి లిపి వేరు. కృష్ణ దేవరాయల కాలం నాటి ఆలంకారి కలిపి పరిణామం గమనించండి.

ఈ అక్షరాలను ముత్యాల కోవవలె వ్రాయుటయె. దీనిని బట్టి తేలిన సారాంశం ఏమంటే ఈ లిపి అనేది మానవ నిర్మితం. కొందరు మేధావులు కొన్ని గీతలు, సున్నలు ఉపయోగించి తమ శబ్దాలకు అక్షరమాలా కల్పించారు. మరిన్ని వివరాకు తిరుమల రామచంద్రగారి లిపి పుట్టుపూర్వాత్తరాలు చూడండి.

ఇక ధ్వని అంటే ఏమిటి? ఇది ఉచ్చారణలో ఉపయోగించే సంకేతం. ఆ అనగానే మన ముఖ యంత్రం నుండి ఒక ధ్వని వస్తుంది. అది అలాగే ఎందుకు వస్తున్నది? అంటే మన పెద్దలు మనకు అలాగే నేర్పారు కనుక. 'ఉ' వ్రాసి 'అ' అని పలకటం లేదు అంటే ఒక లిపి సంజ్ఞను ఒక ధ్వని సంజ్ఞ మన పూర్వులు నిర్మించారు. అలా ఉచ్చరించలేకపోవటం అవజ్ఞ అంటున్నాము. అభిహితం చైన శబ్దంబునట్లు వోలె అన్నాడు మహా కవి. 'న' అనే అక్షరం వ్రాసి చిన్నప్పటి నుండి మనకు దీనిని 'స' అని ఉచ్చరించాలి అనే నేర్పారు అనుకోండి. అప్పుడేమవుతుంది? 'న' అనే లిపి సంజ్ఞ చూడగానే మనకు 'స' అనే ధ్వని గుర్తుకు వస్తుంది. ఇక అర్థం ఏమిటి? సైంధవము అనే పదం తీసుకోండి. శిష్టులు భోజన సమయంలో సైంధవము తీసుకొని రా - అంటే ఉప్పు తెస్తారే కాని గ్రంథమును తీసుకొని రారు. 'సింధువు' అంటే 'సముద్రము' అనే ఒక దేశము అనీ రెండు అర్థాలున్నాయి కదా - ఆవు అనగానే మనకు నాలుగేళ్ళ జంతువు గుర్తుకు వస్తున్నది. వాడు ఆవు అంటే అతడు సాధుస్వభావుడు అనే భావం స్ఫురిస్తున్నది. ఇక ఇంగ్లీషు వాని ముందు మీరు 'ఆవు' అంటే అతనికి 'ఆవు' స్ఫురించదు. ఎందువల్ల? అంటే ఈ ధ్వనికి ఆ అర్థం అతని మెదడులో రికార్డు కాలేదు కాబట్టి! 'కౌ' అన్నప్పుడే అతనికి 'ఆవు' స్ఫురిస్తున్నది. దీనివల్ల తేలిన సారాంశం ఏమంటే లిపికి ధ్వనికి అర్థానికి నిజానికి ఎట్టి సంబంధమూ లేదు. దానిని మనం మన వ్యవహారం కోసం నిర్దేశించుకున్నాం. అంటే ఈ మూడూ మానవ నిర్మితాలేనని సారాంశం. అర్థానికి అర్థం ఇదేనని ఉండదు. సందర్భాన్ని బట్టి శ్రోతయొక్క శక్తిని బట్టి మారుతూ ఉన్నది. 'వ' యం 'వస్య' ఎక్కడ? అంటే నీ భోజనం ఎక్కడ? అనే అర్థం ఎలా స్ఫురించింది? ఒక మంత్రంలో ''వయం దేవయ్యా భోజనం'' అని ఉంది. దీనిని కేవలం పండితులు మాత్రమే గ్రహిస్తారు. ఈ సంకేతం సామాన్యులకు తెలియదు. అంటే పరిభాషను వ్యక్తులే నిర్దేశించారు. భాషనూ వ్యక్తులే నిర్దేశించారు. ఈ కారణంచేత నా ముందు ఎవరైనా స్పానిష్ భాషలో మాట్లాడితే నాకు అర్థం కాదు. ఈ విధంగా లిపి - ధ్వని - అర్థం - ఈ మూడింటికి ఒక అంతస్సంబంధం మనమే నిర్దేశించాం. దీనిని మరొకరకంగా పూరిస్తే మన మెదడు ఒక యంత్రమూ దానికి అలవాటు పడుతుంది. రాయటం అని పలికి వ్రాయటం అని వ్రాస్తున్నాము. ఇక్కడ ఉచ్చారణకు, లిపికి తేడా వచ్చింది. వ్రాయం అనే వ్యాకరణం నిర్దేశించిన లిపి రూపం. దానిని మన ఇష్టం వచ్చినట్లు వాళ్ళు పలకవచ్చు. 'సీతారాములు' అనే పదాన్ని గ్రామ్యంలో 'సీతారావయ్య' అని ఉర్దూ భాష యందు 'సత్తార్ మియా' అని పలుకుతారు. ఈ ధ్వని ఎక్కడి నుండి వస్తున్నది? ఆశ్చర్యంగా ఉందే. ఇదే అంశంపై వేదంలో కొంత చర్చ జరిగింది. తమిళులు వారి లిపి సంజ్ఞతకు దేవతలు ఇచ్చారని చెప్పుకున్నారు. ఇక్కడ ఋషులను దేవతలు అనుకుంటే ఎట్టి విప్రతిపత్తి ఉండదు. దశాజ్ఞాలను మోసెస్‌కు దేవుడు ఇచ్చాడని చెప్పుకున్నారు. నాగరిఖ దోష్టి, సారస్వత లిపులు ఎలా పుట్టాయో లోగడ కొంత అధ్యయనం జరిగింది. ఇంకా జరగవలసింది. తెలుగు శాసన భాష నుండి నేటి పత్రికా భాష వరకు లిపి - ధ్వని - అర్థం వాటి పరిణామంపై సదస్సులు నిర్వహించాలి.

- ప్రొ. ముదిగొండ శివప్రసాద్

కొత్త వాచకంలోనైనా తీరు మారేనా?

తింటే గారెలే తినాలి. వింటే భారతం వినాలి - అన్నట్లు 'చెబితే మన తెలుగు వాచకమే చెప్పాలి' - అను రీతి ప్రాచీన ఆధునిక సాహిత్య సమ్మోళితమై యలరారుతూ, నూతన పాఠ్యాంశాలతో వాచకాలు రూపొందుతాయని ప్రతీ తెలుగు పండితుని ఆశ.

ప్రస్తుత 9వ తరగతి పాఠ్యాంశాలు కొన్ని పరిశీలిస్తే అవి విద్యార్థుల స్థాయికి మించి, ఉపాధ్యాయుల సహనాన్ని పరీక్షించేవిగా ఉన్నాయనడంలో అతిశయోక్తి లేదు. ఇన్నేళ్ళ తర్వాత ఇప్పుడీ చర్చ అవసరమా అంటే ప్రస్తుతం నూతన వాచక రూపకల్పన జరుగుతున్న నేపథ్యంలో తరగతి గదిలో పాఠ్యాంశ బోధన చేసే ఉపాధ్యాయునికి ఆసక్తికరంగా, ఇష్టపూర్వకంగా బోధించే రీతిలో పాఠ్య గ్రంథం రూపొందించబడాలనుకోవడం అత్యాశ కాదుకదా!

ఇక సుధానిది అని పేరు మార్చినంత మాత్రాన పాఠ్యాంశాలు మారనప్పుడు మాతృ భాషామృత సారాన్ని విద్యార్థి గ్రోలే అవకాశం లేదు. ఏ తెలుగు పండితున్ని కదిపినా శిక్షణా కార్యక్రమాలల్లో చర్చకు వచ్చినా ముఖ్యంగా గద్యభాగంలోని కొమర్రాజు లక్ష్మణరావు - భాషాసేవ - పాఠ్యాంశం బోధనలో ఉపాధ్యాయునికి, వినేటప్పుడు విద్యార్థికి సహనాన్ని పరీక్షిస్తుందనడం సమంజసమే. విషయాన్ని ఎంతోమంది ప్రముఖుల ప్రస్తావనతో సాగదీసినట్లుంది. ఇది ప్రసంగ పాఠమే గాని, బోధనా పాఠ్యంగా ఇచ్చేటప్పుడు విద్వాన్/విశ్వంగారు నా ప్రసంగ లక్ష్యం - అంటూ ప్రస్తావించిన ప్పటి నుండి ఇచ్చియుంటే బాగుండేది. పాఠ్యాంశపు అసలు లక్ష్యం నెరవేరేది. మళ్ళీ మొత్తం పాఠ్యాంశాన్ని ప్రస్తావిస్తూ అభ్యాస వేదికలో ప్రశ్నలు - కొంచెం ఇబ్బంది కలిగించేలాగా ఉంది.

అష్టావధానం - పాఠ్యాంశం మంచిదే కాని కేవలం ఒకే అంశంపై పరిమితమవకుండా మిగిలిన అంశాలతో కూడి యుంటే పాఠ్యాంశపు పేరుకు తగియుండేదేమో? మొత్తంగా పరిచయం చేస్తుంటే అద్భుత సాహిత్య ప్రక్రియ రసాస్వాదన విద్యార్థులు పొందేవారు. చేకూరి రామారావుగారి ఆధునిక భాష - తొమ్మిదవ తరగతి విద్యార్థి స్థాయిని మించినదే.

నార్లవారి నాయకత్వం పాఠ్యాంశ విషయంలో ఎక్కువగా విదేశీయుల ప్రస్తావన ఉన్నది. కాని వారి గూర్చిన సమగ్ర వివరణ రచయిత (పాఠ్యాంశ) విశేషాంశాల్లో పూర్తిగా ఇచ్చి ఉంటే బాగుండేది. ఇంకా 20 మంది ప్రముఖులను పరిచయం చేయమనడం ఎంతవరకు సాధ్యమో పాఠ్య రచయిత విజ్ఞతకే వదిలేద్దాం.

శ్రీశ్రీవారి ప్రపంచ శాంతి సమితి సమావేశంలో విశాఖ నుండి స్టాక్‌హోం వరకు ప్రయాణ విషయాలు తప్ప ప్రపంచ శాంతి సమితి సమావేశ వివరాలు పూర్తిగా లేకపోవడంవల్ల అసమగ్రంగా ఉన్నట్లనిపిస్తోంది. ఆయన జీవితపు విశేషాంశాల్ని ఇంకేమైనా ఇచ్చి ఉంటే బాగుండేదేమో. కొప్పరు విషయానికొస్తే ఈ పాఠ్యాంశం లక్ష్యం మంచి దైనా, కొంచెం క్లిష్టంగా ఉంది. పాఠ్యాంశానికి సంబంధించిన అర్థములు, వివరణలు విశేషాంశాల్లో చేర్చి ఉంటే ఇంకా బాగుండేది. మొదటి పాఠంలో ద్విపదతోపాటు మంజీర ద్విపద లక్షణాల పరిచయం చేస్తే బాగుండేది.

పితృవియోగ వేదన పాఠ్యాంశంలో పాత ముద్రణలో వచ్చిన వాచకాలలో 'గోరు వెచ్చైన పాలింట్ల కొనలు దడుప' - అముద్రితంగా ఇచ్చారు. (సుధానిధి) ప్రస్తుత వాచకాలలో ముద్రించారు. అప్పటికి ఇప్పటికి వచ్చిన మార్పేమిటో అదే మార్పయితే సరదా పాటలో 'నపుంసకుడి థాట్ డెవలప్‌మెంట్' ఇంకా ముద్రణకు నోచుకోలేదెందుకో మరి. ఎటువంటి సున్నితాంశాన్నయినా విద్యార్థి మనోభావాలు దెబ్బతినకుండా బోధించే నేర్పరులే ఉపాధ్యాయులు. సందేహాలవసరం లేదు.

పేరడీ ప్రక్రియ పరిచయంలో శ్రీశ్రీ వంటి మహాకవి కాకుండా ఇంకేదైనా కవిత్వాన్ని చూపిస్తే బాగుండేది. అదయినా పూర్తిగా మూలం ఇస్తే ఇంకా బోధనకు వీలగును కదా.

ప్రాచీన సాహిత్యాన్ని మరింత ఉపయోగించుకోవాలి. ఉదాహరణకు సత్యభామ ఔద్ధత్యాన్ని 'అనవిని' - దగ్గర్నుంచి చూపించినట్లయితే ఇంకా ప్రస్ఫుటమయ్యేదేమో.

ఇక అత్యంతం క్లిష్టం ఆంధ్ర నాయక శతకం - అందు మొదటి పద్యం 'ధరనూటయెనిమిది' - పద్యమందు నెరులు చూపిన అంశంపట్ల ఎవరికి సంపూర్ణ అవగాహన ఉంటుందో? ఎంతమందికి ఉండదో గ్రహించి విశేషాంశాల్లో పూర్తి వివరణ ఇచ్చియుంటే చాలా బాగుండేది. ఇంకా వ్యాజస్తుత్యలంకార విషయంలో 9వ తరగతి విద్యార్థి స్థాయిని మించినదో కాదో రచయితలే గ్రహించాలి.

అంతేగాక ఒక్కో పద్యం పూర్వ గాధాల హరి సహాయం లేకుండా చెప్పడం హాస్యాస్పదమే. అంతేగాక ఎంతమందికి, ఎన్ని పాఠశాలల్లో పూర్వగాధాలహరి అందుబాటులో ఉంటుందో? ఉందో? పెద్దలే గ్రహించాలి. ఇక్కడే ఇంకో విషయం 7వ తరగతిలో శైవవగీతితో ఆడుతూ వచ్చిన విద్యార్థికి 8వ తరగతి ప్రారంభమే 'సుభాషితరత్నాల' పేరిట అన్నీ వృత్త పద్యాలను, అందునా కంఠస్థ పద్యాలుగా, ప్రతిపదార్థ పద్యాలుగా ఇవ్వడంతో విద్యార్థి ఎంత నైరాశ్యానికి గురౌతున్నాడో, 9వ తరగతిలో పారిజాతాపహరణం దాకా మధ్యలో కాశీపట్టణ విశిష్టతలో రెండు కంఠస్థ పద్యాలు తప్ప ఇంకేమీ లేవు. సుభాషితాలు కూడా సులువైనవే.

ఈ విధంగా పాఠ్యాంశాల కూర్పు విషయం కూడా అసమంజసంగా ఉందనిపిస్తుంది.

వాచక విషయంలో తరగతి గదిలో ఉపాధ్యాయుడు ఆనందంతో బోధించే తీరున వాచకం తయారవ్వాలి. స్వభాషలోని మాధుర్యాన్ని చవి చూడాలి. గురజాడలో నడుస్తూ శ్రీశ్రీ వంటి మహాకవుల కవితలతో విద్యార్థులను ప్రేరేపించేలా మంచి పౌరునిగా తీర్చిదిద్దే తీరున వాచకాలు తయారవ్వాలని ఆశిద్దాం.

- ఏలేశ్వరపు సురేష్ కుమార్
ఫోన్: 9848116091

భావంతోనే భాషకు మెరుపు

వరదాక్షరి
జి.ఎస్. వరదాచారి

కొత్తపేర్లను గాని, భావనలను గాని, పదాలను గాని పరిచయం చేసినప్పుడు పాత్రికేయులు అజాగ్రత్తగా ఉండి, అనుచిత పద ప్రయోగం చేస్తే లెక్కలేనంత మందిని తప్పుదారి పట్టించినవారు అవుతారు. కిందటి సంచికలలో నేను పేర్కొన్న నామవాచకాలే ఉదాహరణలు. భావన గురించిన ఉదాహరణ ఒకటి చెబుతాను. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, ముఖ్యంగా ఉపగ్రహ ప్రసార సౌకర్యాలు విశేషంగా అభివృద్ధి చెందినందున ప్రపంచమొక పల్లెగా (ఇంగ్లీషులో గ్లోబల్ విలేజ్‌గా) మారిందని అంతర్జాతీయ విషయ ప్రసార నిపుణుడు మార్షల్ మాక్లూహాన్ కొత్త భావనను ప్రవేశపెట్టాడు. విలేజ్ అనగానే ఏదో పత్రిక ప్రపంచమొక కుగ్రామంగా మారిందని రాసింది. దాన్నే క్రమంగా వేరే పత్రికలే గాక వ్యాస రచయితలు, సృజనాత్మక సాహిత్య రచయితలు చివరకు సంపాదకులు సైతం అనాలోచితంగా వాడటం మొదలు పెట్టారు. ఒక ఉత్కృష్టమైన భావాన్ని ఇలా చులకన చేశారు.

ప్రపంచమొక పల్లె ఐంది అనడంలో ఉద్దేశం మంచి చెడు ఏది జరిగినా ఊరంతా క్షణాలలో తెలిసి పోతుందని చెప్పడమే. మరి కుగ్రామమంటే ఏ సౌకర్యాలూ లేని దరిద్రపు ప్రదేశమనే పెడార్థం వస్తున్నది. మాక్లూహాన్ భావన అది కాదు. పెడార్థం కల్పించడం ఎంత తప్పో నా దృష్టిలో లోకోక్తులలో, సామెతలలో వైదిక మంత్రాలలో లేనిదాన్ని జొప్పించడమూ అంతే తప్పు దీనికో ఉదాహరణ చెబుతా. పెళ్ళి సమయంలో కన్యాదాత వరుని చేత ప్రమాణం చేయిస్తాడు. ధర్మేచ, అర్థేచ, కామేచ నాతిచరితవ్య అంటాడు. నాతిచరామి అని వరుడు అనాలి. దీనిలో ఎవరు ఎప్పుడు చేశారో కాని మోక్షాన్ని కూడా చేర్చారు. వారికి పురుషార్థాలు నాలుగు కదా అని స్ఫురించినట్టుంది. కాని ధర్మార్థ కామాలే దంపతులు. ఇద్దరు కలిసి సాధించాల్సినవి మోక్షం వైయక్తికం. ప్రసార మాధ్యమాల ప్రభావంవల్ల ఇది కూడా ఎంతగానో ప్రచారంలోకి వచ్చింది. కథల్లో, నవలల్లో, సినిమా డైలాగుల్లోనే గాక పత్రికలలో పెళ్ళి సంబంధాల ప్రకటనల పేజీలో రాసే విశేష వ్యాసాలలో సైతం చేరిపోయింది. రేపెవరైనా పెళ్ళికొడుకు పురోహితుడిని మోక్షేచ అనలే దేమని నిలదీసినా ఆశ్చర్యపోనక్కర లేదు.

ఇలాటిదే పెళ్లిళ్ళు స్వర్గంలో జరుగుతాయనే నానుడి ఆంగ్ల నానుడికి పదానువాదం. కథలలో, వ్యాసాలలో నిస్సంకోచంగా రాసేస్తున్నారు. దైవ నిర్ణయం అని చెప్పడమే ఇంగ్లీషు నానుడి ఉద్దేశం కూడా. జరగడం భూమిమీదే జరుగుతాయి.

సాంకేతిక విప్లవం అందుబాటులోకి తెచ్చిన సౌకర్యాల గురించి మాట్లాడుకుంటున్నాం గనుక ఓ విషయం చెప్పాలి. కావలసిన అంశం గురించి సమగ్రమైన సమాచారం సంపాదించాలన్నా, సందేహాలు నివృత్తి చేసుకోవాలన్నా దేశాల పట్టణాల పేర్లను ఎలా ఉచ్చరించాలో తెలుసుకోవాలన్నా అంతర్జాలంలోకి వెళ్లి గూగుల్‌లో తెలుసుకోవచ్చు. ఇవాల జర్నలిస్టులందరికీ కంప్యూటర్ పరిజ్ఞానం ఉంటున్నది. సమాచారం ఇంగ్లీషులో దొరుకుతుంది. పేర్ల సరైన ఉచ్చారణ కోసం హిందీ లిపితో పరిచయం అవసరం. ఆ మాత్రం పరిచయం లేనివారు ఉండరు. తెలుగులో ఈ సౌకర్యం లేదు. తెలుగు గూగుల్ వార్తల రాతలు మరీ విడ్డూరంగా ఉంటున్నాయి. ఉదాహరణకు హరిద్వార్లో, ఉత్తరాఖండ్లో, ఇన్నింగ్స్, బ్యాస్మెన్, ఇరాన్పై వంటి ప్రయోగాలు ఎన్నో కనబడుతున్నాయి. యూనికోడ్‌లో సభ్యత్వం లభించిందంటున్నారు గనుక ఈ లోపాలు తొలగిపోవచ్చు. అంతవరకు నాగరలిపి మీద ఆధారపడక తప్పదు.

రాతలోనే ఇలా అక్షరాలు కలిసిపోవడం కాదు. కొందరు యాంకర్లు ఇలాగే కలిపి మాట్లాడేస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమం మీద మీ అభిప్రాయం తెల్పండంటూ ఒక యాంకరమ్మ 'మర్మా అడ్రస్' అని చిరునామా చెప్పి 'బైబాయ్' అంది దీర్ఘం తీస్తూ. చానళ్ళ భాషకు మరో ఉదాహరణ జంక్ ఫుడ్ మ

సిసింద్రి

'న్యూస్' పేపర్!

ప్రాచీన కాలంలో సామాన్య ప్రజలకు సైతం ఆర్థిక సామాజిక రాజకీయ పరిణామాల పట్ల అవగాహన కలిగించేందుకూ.. రాజ్య పరిపాలనలోని అంశాలూ - అధికారిక లెక్కలను తెలియజేసేందుకు "Acta Diurna' లేదా "Daily Events' ని రోమా పరిపాలకులు నిర్వహించేవారు. ఈ 'డైలీ గెజిట్' ప్రక్రియ క్రీ.పూ.59 శతాబ్దంలో జరిగిందనటానికి చరిత్ర దాఖలాలున్నాయి. జూలియస్ సీజర్ కాలంలో మొదలైన రోజువారీ పత్రికల కథ రోమ్‌లోని అన్ని సామంత రాజ్యాల్లోనూ నెలకొంది. ఈ హ్యాండ్ రైటింగ్ కాపీలే 'జర్నల్స్'గా చెలామణి అయ్యేవి. Acta Diurna' లో గ్లాడియేటర్ పోటీల సమాచారం.. ఆస్ట్రాలాజికల్ ఒమెన్స్.. నోటబుల్ మ్యారేజెస్.. పుట్టిన రోజు వేడుకలు.. మరణాలనూ.. అధికారిక నియామకాలను తెలియజేసేవారు. అదే నేటి 'పత్రికల'కు మూలం. ముందు తరం వారికి 'గోడ మీది రాతలు' ప్రాచుర్యం తర్వాత - న్యూస్ పేపర్ల ప్రక్రియకు పునాది వేశాయి.

12
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
12, నవంబర్
2011

వీకెండ్ క్విజ్-384

వీరిద్దరూ ఎవరు?

మీ జవాబులను కార్డుపై రాసి పంపించండి. కరెక్ట్ సమాధానాలు రాసిన వారిలో ఒకరిని డ్రా ద్వారా ఎంపిక చేసి రూ. 100 బహుమతి అందిస్తాం.

సిసింద్రి, ఆంధ్రభూమి, దినపత్రిక,
36 సరోజినిదేవిరోడ్, సికింద్రాబాద్ - 3

కరెక్టు సమాధానాలు రాసిన వారిలో కొందరు

కోనేరు వెంకటేశ్వర ప్రసాదరావు కందుకూరు	నేమాన కమల, శ్రీకాకుళం టౌన్
కె.మురళీకృష్ణ, చీరాల	నేమాన గోపాలకృష్ణ శ్రీకాకుళం టౌన్
కె.శ్యామల, చీరాల	బర్ల రమణారావు, శ్రీకాకుళం
ఎ.టి.శ్రీనివాసన్, అనంతపూర్	బలుసా లక్ష్మయ్య, గిద్దలూరు
యన్.వీరభద్రరావు, గొల్లపాలెం	వెల్లేటి శ్రీశైలం, హుజూరాబాద్
అక్కింతల సంజీవశర్మ అనంతపురం	ఎండి.అయాన్‌హుస్సేన్ హైదరాబాద్
తేకల నారాయణరావు మచిలీపట్నం	ఫర్హీన్‌నుస్రత్, సికిందరాబాద్
టి.నాగమణి, మచిలీపట్నం	ఎండి.అయాన్‌హుస్సేన్ కాజీపేట
మొవ్వ బాలాత్రిపురసుందరి బందరు	పెద్దిరెడ్డి, మహబూబ్‌నగర్
మందపల్లి సత్యం రామచంద్రపురం	కరణం సత్యనారాయణ నర్సీపట్నం
బి.ధనసూర్యావతి, మచిలీపట్నం	మద్దాలి సత్యనారాయణశర్మ హైదరాబాద్
కేలసు యశస్వి, తేట్లవల్లూరు	దాసరపు దశరథ, భువనగిరి
యార్లగడ్డ శ్రీహరి, బాపట్ల	మన్నె నిర్మలాదేవి, కావూరు
తాళ్ళూరి పద్మజ, భర్తిపూడి	ఇల్లపురెడ్డి, విశాఖపట్నం
కొసరాజు కుసుమ, తెనాలి	కె.సైదమ్మ, గోగులమూడి
బెల్లంకొండ హరిణి, వేటపాలెం	అనుమోలు రమాదేవి
బెల్లంకొండ కృష్ణమూర్తి అప్పికట్ల	హైదరాబాద్ తేకల వెంకటేశ్వరరావు
బెల్లంకొండ సుబ్బరామయ్య అప్పికట్ల	గుంటూరు వడ్లపల్లి నరసింహారావు
ఎ.నూర్యం, బారకాసు	అప్పికట్ల
సి.కళ్యాణి, బారకాసు	రామినేని అంకమ్మ, బాపట్ల
ఎ.రాజేష్, నెల్లూరు	తుమ్మల అన్నపూర్ణ
మూటపెల్లిరాజేందర్ నక్కలపేట	హైదరాబాద్
రుద్రపెల్లి హరీష్, నక్కలపేట	కురు శివయ్య, బాపట్ల
కందేపు తులశమ్మ, భర్తిపూడి	ఎం.జానకిరామ్, బాపట్ల
అనుమోలు రమాదేవి హైదరాబాద్	కురు జయమ్మ, అప్పికట్ల
తుమ్మల అన్నపూర్ణమ్మ హైదరాబాద్	ఇనగంటి సుచరిత సికింద్రాబాద్
కొప్పర్తి లలిత, హైదరాబాద్	కొండపాటూరి హైమావతి గోపాపురం
కన్నెగంటి లక్ష్మి, హైదరాబాద్	దేవరకొండ సుబ్బులక్ష్మి బాపట్ల
కన్నెగంటి పెదసైదయ్య మాచవరం	నాదెండ్ల వెంకటేశ్వర్లు. అప్పికట్ల
కన్నెగంటి నాగవేణు మోర్జంపాడు	ఇ.వెంకటేశ్వర్లు, అప్పికట్ల
కన్నెగంటి సంధ్యారాణి గుంటూరు	చిటిప్రోలు శ్రీనివాస్ గామాలపాడు
కురా కోటేశ్వరరావు, అప్పికట్ల	మల్లంపాటి వీరబ్రహ్మం పొన్నూరు
భ్రమరాంబ, మోర్జంపాడు	యెండూరి కేశవయ్య, భర్తిపూడి
చిన సైదయ్య, మోర్జంపాడు	పి.పరశురామయ్య, అప్పికట్ల
కె.జగదీష్, మోర్జంపాడు	కన్నెగంటి జగదీష్, మాచవరం
వి.ఉమామహేశ్వరం, తపోవనం	డేగా లీలాకృష్ణ, కొండాపురం
కె.కోట ప్రవీణ్‌కుమార్, కరీంనగర్	ఎ.టి.గాయత్రీదేవి, అనంతపురం
కడవకుదురు విశ్వనాథశర్మ అప్పికట్ల	వి.ఉమామహేశ్వరం, తపోవనం
నగరపు వెంకటలక్ష్మి హైదరాబాద్	యంత్రపాటి ప్రీతమ్ నాయుడుపేట
నగరపు వెంకటరావు, కాకటపల్లి	డి.రవి, నెల్లిమర్ల
బల్లి దుర్గారావు, వీరఘట్టము	ఎ.వి.ఎస్.భాగ్యశ్రీ, దేవరకొండ
టి.సత్యనారాయణమూర్తి విశాఖపట్నం	అద్దంకి శేషసాయి కాశ్యప్ హైదరాబాద్
పి.నీవ, గుంటూరు	నెమలిదిన్నె అక్షితీరెడ్డి పోలవరం
గొడవర్తి బాపయ్యగుప్త పొన్నూరు	అక్షింతల సంజీవశర్మ అనంతపురం
ఎ.ఉమాచంద్రిక, గంపలగూడెం	కల్లేపల్లి ప్రతాప్,నర్సంపేట

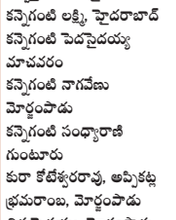
క్విజ్-383 సమాధానాలు

- కనిమొళి
- కోనేరు ప్రసాద్

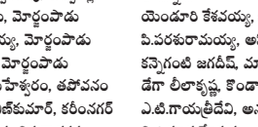
క్విజ్-383 విజేత

భాగవతుల విష్ణుశర్మ
1-6-108/13, బోయవాడ వీధి,
అమృత రెసిడెన్సీ 202, సెకండ్ ఫ్లోర్
కరీంనగర్ - 505 001.

ఆటోగ్రాఫ్



హరివంశ్‌రాయ్ బచ్చన్
ప్రముఖ హిందీ కవి



రుచి విలువ

కథ

నక్క బావ కొత్తగా భోజనశాల తెరిచింది. అడవిలోని జంతువుల తోపాటు మృగరాజు సింహాన్ని కూడా ప్రత్యేకంగా విందుకు ఆహ్వానించింది.

అడవిలోని జంతువులు, పక్షులు వీలు చూసుకుని నక్క భోజనశాలకు వెళ్లి విందారగిస్తున్నాయి. పాకశాస్త్రంలో ప్రావీణ్యం సంపాదించడంతో అతిథులకు ఎంతో రుచితో కొత్త కొత్త వంటకాలు వండి వడ్డిస్తుంది. అన్నీ లొట్టలేసుకుంటూ తిని, నక్కబావ చేతివంటను మెచ్చుకోకుండా ఉండలేకపోయాయి. ప్రతిఫలంగా అవి ఇచ్చే బహుమతులు పుచ్చుకునేది నక్క.

నక్కబావ అద్భుతమైన చేతివంట గురించి రెండురోజుల్లోనే అడవంతా పాకింది. కొద్దిరోజుల్లోనే చుట్టుపక్కల అడవుల్లోకి పాకింది. దాంతో.. పక్కనున్న అడవుల్లోని జంతువులు కూడా నక్కబావ చేతివంట తినాలని ఆరాటపడేవి.

ఇంత జరిగినా...అడవిరాజు సింహం మాత్రం నక్కబావ తెరిచిన భోజన శాలకు రావడం కుదరలేదు. పక్కనున్న అడవుల నుంచి కూడా వచ్చి రుచి చూసి పోతున్న విషయం దానికి తెలిసింది.

నక్క రాజుగార్ని ప్రత్యేకంగా ఆహ్వానించినప్పటికీ వీలు చిక్కక పోవడంతో వెళ్లలేకపోయింది. కానీ ఇప్పుడు వెళ్లాలని నిశ్చయించుకుంది సింహం.

దుప్పిని తినగా అంటిన రక్తాన్ని తుడుచుకుంటూ నక్క తెరిచిన భోజనశాలకు వెళ్లే ఏర్పాట్లు చేయమని మంత్రి తోడేలును ఆదేశించింది. మృగరాజు తన పరివారంతో భోజనశాలకు వస్తున్నట్టు నక్కకు వార్త అందింది. ఈ రోజు ఇంకా ప్రత్యేకంగా వంటలు చేసింది. రాజుగారికి ఎదురెళ్లి ఆహ్వానించి అతిథి మర్యాదలు చేసి, ప్రేమతో దగ్గరుండి వడ్డించింది నక్క.

రాజుగారితో విచ్చేసిన తోడేలు, ఎలుగుబంటి, ఏనుగు లొట్టలేసుకుంటూ తినసాగాయి. కానీ సింహం మాత్రం లొట్ట లేయలేదు. ఏదో తిన్నానని అనిపించింది.

సింహం తృప్తిగా తినలేదని నక్క గ్రహించింది. లొట్టలేసుకుని తింటే విలువ తగ్గుతుందని సింహం భావించింది కాబోలనుకుంది.

నక్కకు ఖరీదైన కానుకలిచ్చి అక్కడి నుండి తన పరివారంతో ముందుకు కదిలాడు మృగరాజు.

''వంటకాలు ఎంత రుచిగా ఉన్నాయో..! నేనింత వరకు ఇంత కమ్మని వంట తిని ఎరుగను'' అంది ఎలుగుబంటి.

''నిజమే! అన్ని వంటలూ ఎంతో రుచిగా ఉన్నాయి'' అన్నాయి ఏనుగు, తోడేలు.

దాంతో.. సింహానికి చిరాకేసింది.

''ఆపండి మీ తిండిగోల..!'' అంటూ కసురుకుంది. తనకు అస్సలు ఆ వంటల్లో ప్రత్యేకతే కనపడలేదంది. పైగా రుచిగా కూడా లేవంది.

అడవి అడవంతా నక్కబావ చేతివంట మెచ్చుకుంటుంటే... ఒక్క సింహానికే ఎందుకు నచ్చలేదో వారికి ఆ క్షణం అర్థం కాలేదు. సింహం తృప్తిగా తినలేకపోయిందని నక్క బాధ పడిన విషయం మంత్రి తోడేలుకు తెలిసింది. ఈ విషయమై లోతుగా ఆలోచించింది. ఒక నిర్ణయానికి వచ్చింది. నక్కను బాధపడొద్దని, త్వరలోనే రాజుగారు మరో మారు విందుకు వస్తారని ఈ సారి తప్పనిసరిగా మెచ్చుకుంటారని తోడేలు కబురు పంపింది.

ఒకరోజు సాయంత్రం తోడేలు రాజుగారిని నక్క భోజనశాలకు వెళ్లేలా ఒప్పించింది. సింహం అనాసక్తిగానే తిరిగి తన పరివారంతో విందుకు వెళ్లింది.

ఈసారి సింహం లొట్టలేసుకుని తిన్నది పైగా ''ఇప్పుడు ఎంతో రుచిగా ఉన్నాయి కదా..!?'' అంటూ తనతో వచ్చిన వాటిని ఉత్సాహపరిచింది.

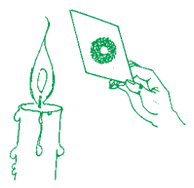
''రాజా! నక్క వంటలో ఏమాత్రం తేడా లేదు. అప్పుడు, ఇప్పుడు రుచిగానే వండింది. కానీ గతంలో మీరు ఆకలితో లేరు. అప్పుడే దుప్పిని వేటాడి, ఆరగించి ఇక్కడ విందుకు కూర్చున్నారు. ఇప్పుడు ఆకలితో ఉన్నారు కాబట్టి అసలు రుచి తెలిసింది అంది తోడేలు.

తన పొరపాటు గ్రహించి నక్కను తిరిగి అభినందించి, బహుమతులిచ్చి సంతోషంగా అక్కడి నుంచి తన పరివారంతో వెనక్కు వెళ్లాడు మృగరాజు.

-పైడిమర్రి రామకృష్ణ

చేసి చూద్దాం

మంట రహస్యం



కొవ్వొత్తి మంటను జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే ఒక విషయం స్పష్టమవుతుంది. కొవ్వొత్తిలోని మైనం కరిగి ఆవిరవుతుంది. ఆ ఆవిరి మండి మంట మండుతూ ఉంటుంది. కొవ్వొత్తిని వెలిగించగానే దాని వత్తి అంటుకుంటుంది. ఈ వేడివల్ల దానికి సమీపంలోని మైనం కరుగుతుంది. ఈ కరిగిన మైనం కేశనాళికా ప్రక్రియవల్ల వత్తినుండిపైకి పస్తుంది. ఇప్పుడు ఈ కరిగిన మైనం ఆవిరై గాలిలోని ఆక్సిజన్‌తో కలిసి మండుతుంది.

వత్తికీ మంటకీ మధ్య కొంత ఖాళీ స్థలం ఉంటుంది. ఈ స్థలంలో పైకి లేస్తున్న మైనం ఆవిరి మాత్రమే ఉంటుంది. ఆక్సిజన్ దీనికి అందదు. అందువల్ల ఇది మండదు. ఈ ఆవిరి విస్తరించి ఆక్సిజన్‌తో కలిసి మండినపుడే మనకు మంట కన్పిస్తుంది.

సాధారణంగా మంట వెలుపల భాగాన గల గాలిలో పుష్కలంగా ఆక్సిజన్ ఉంటుంది. అందువల్ల ఇక్కడకు చేరిన మైనం ఆవిరి సంపూర్ణంగా మండిపోతుంది.

మంట మధ్యభాగంలో తగినంత ఆక్సిజన్ లభించకపోవడంవల్ల అక్కడ ఆవిరి సంపూర్తిగా మండక కొంత మిగిలిపోతుంది. ఇలా మండకుండా మిగిలినదే మసి రూపంలో బయటకు వస్తుంది. అంటే మంట వేడి వెలుపలి భాగంతో పోలిస్తే మధ్యభాగంలో తక్కువ వేడి కలిగి ఉంటుంది. ఈ విషయం నిరూపించేందుకు ఒక పాత కార్డు ముక్కను మండుతున్న వత్తికి ఒక సెంటీమీటరు ఎత్తులో ఉంచి కొద్ది సమయం తరువాత పరిశీలించండి. కార్డుమీద నల్లగా కాలిపోయిన వలయం మధ్యన కాలకుండా మిగిలిన స్థలమూ కనిపిస్తాయి.

- సి.వి.సర్వేశ్వర శర్మ

అర్థాల ఆట

క్రింద ఇచ్చిన ఆంగ్ల పదాల అర్థాల ఆధారంగా తెలుగు పదాలతో గడులు నింపాలి.

*	1	2		3		*
4	*		*		*	5
6		*	7	*	8	
	*	9			*	
10		*		*	11	
	*	12	*	13	*	
*	14					*

ఆధారాలు

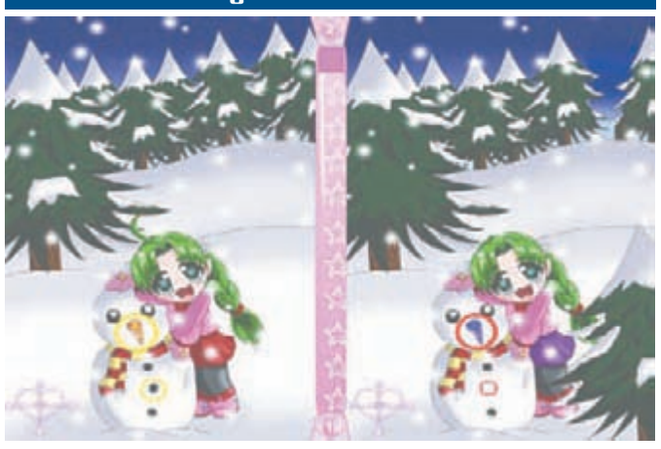
అడ్డము	నిలువు
1. Lunar eclipse	2. Liquid
6. Garland	3. Right
8.Wife	4. Ocean
9. Fever	5. Solar Eclipse
10. Nose	7. Banana
11. Imagination	12. Swan
14. Monthly	13. Friendship

సమాధానాలు

అడ్డం: 1. లవణీయత, 6.పన్ను, 8.దోమ, 9.చీరుడు. 10.దుమ్ము, 11.శిక్ష, 14.అవివాహిత
నిలువు: 2.వల, 3.యతి, 4.ఉపనిషత్తులు, 5.క్రమశిక్షణ, 7.కరవు, 12.చెవి, 13.మహి

-కైపు ఆదిశేషారెడ్డి

తేడాలు కనుక్కోండి



పక్షులు ప్రకృతి శోభలు

సాధారణంగా ప్రకృతి అంటే చెట్లు, పూలు, కాయలే అనుకుంటాం. కాదు, జంతువులు, పక్షులు కూడా. మన తెలుగు తిట్లలో 'అక్కుపక్షి వెధవా!' అంటాం. 'వాడిది కాకిబుద్ధి, వీడిది పిచికబుర్ర, వాడిది గద్దచూపు' ఇలా ఎన్నో ఉపమానాలు! కానీ మన వేలు సైజు మొదలు చిన్నారి విమానం అంత సైజులో పక్షులున్నాయి.

ఎందెందు వెదికి చూచినా అందందే పిట్టలు కనిపిస్తాయి. ఇంటి చూరు మొదలు కొండలు, కోనల దాకా! ప్రపంచంలో 9 వేలకుపైగా భిన్నమైన పక్షులున్నాయి. 13 శాతం కేవలం మన భారతదేశంలోనే ఉన్నాయి. 2 మీటర్ల సారస్ క్రేన్ మొదలు 8 సెం.మీ ఫ్లవర్ పెకర్ దాకా మనం చూడొచ్చు. ప్రపంచంలో అతి బుల్లి పక్షి బీహమ్మింగ్ బర్డ్. అయితే అతి ఎత్తు ఎగిరేపక్షి సారస్ క్రేన్! ప్రపంచంలోని అన్ని రకాల పెంపుడు కోళ్లు 'రెడ్ జంగిల్ ఫౌల్' అనే పక్షి జాతికి చెందినవే. మనం ఎడారిగా భావించే ధార్ ఎడారిలో కూడా 300 రకాల పక్షులున్నాయంటే మీరు నమ్ముతారా? పశ్చిమ కనుమల్లో 500 జాతుల పక్షులున్నాయి. 16 జాతులు ఇక్కడ తప్ప ప్రపంచంలోని ఏ మూలా కంచుకాగడా వేసి వెతికినా కనపడవు.

ఇక రామాయణ, మహాభారత ఋగ్వేదాల్లో పక్షుల కథలు ఎన్నో ఎన్నెన్నో! సంస్కృత భాషలో పక్షుల అలవాటు, ప్రవృత్తుల్ని గురించి అందమైన వర్ణనలున్నాయి. ఇక పక్షులంటే అమిత శ్రద్ధ, ఆసక్తి కనపరిచిన వారు మొగల్ పాదుషాలైన బాబర్, జహంగీర్! బాబర్ మధ్య ఆసియానుంచి వచ్చినవాడు. ప్రకృతిని ఎంతో నిశితంగా పరిశీలించి చక్కగా రాసుకునేవాడు. ఇక జహంగీర్ అయితే ఈ పక్షుల వర్ణన, చిత్రరచనకు కొంతమందిని ప్రత్యేకంగా నియమించాడు. వారికి మాస్టర్ నాయకుడు. పక్షుల కలయిక, అవి గుడ్లుపెట్టే విధానాన్ని కూడా పరిశీలించేవారు. జహంగీర్, సారస్ క్రేన్ (సారస కొంగల్ని)ల రెండు గుడ్లు ఒకదానికొకటి కలిసే దగ్గరగా ఉంటాయని (పొదిగే టైంలో) కానీ 15 రోజుల తర్వాత ఆ రెండు గుడ్లు వేటికవి విడివిడిగా ఉంటాయని పేర్కొన్నాడు. అంటే ఒకదానికొకటి అలా ఆనుకుని ఉంటే ఆ ఉష్ణానికి గుడ్లు చెడిపోతాయని అతని ఊహ. డెమోసెలే క్రేన్ అనే వలసపక్షి రాకపోకల్లో చాలా సన్నగా పీలగా మారుతుందని కూడా జహంగీరు ఉటంకించాడు. ఆర్కిటిక్ టర్న్ అనే పక్షి ప్రతి ఏడు 35 వేల కి మీ వలసపోతుంది. ఆర్కిటిక్ ప్రాంతంలో గుడ్లు పొదిగే కాలం అయినాక దక్షిణ ప్రాంతంవైపు ఎగురుతుంది. ప్రతి ఏడు సైబీరియన్ క్రేన్స్ 5 వేల కి.మీ ఎగురుతూ రష్యానుంచి రాజస్థాన్‌లోని భరత్‌పూర్‌కు వస్తాయి. బుల్లి లిటిల్ స్టంట్ కాల్డిస్ మినుటా అనే పక్షి ప్రతి ఏడు పదివేల కిమీ ఎగురుకుంటూ శీతాకాలానికి మన దేశానికి వలస వస్తుంది. చలి కాలం మంచు ప్రాంతాల్లో ఆహారం దొరక్క, చలికి తట్టుకోలేక వస్తాయి. వేసవిలో ఆర్కిటిక్ ప్రాంతం అంతా వేలాది పూలు, పళ్లు, కీటకాలతో పచ్చిక బయళ్లతో శోభాయమానంగా ఉండడంతో అవి తిరిగి వెళ్తాయట! పైగా మన దేశంలో ఉండే పక్షులు గుడ్లు పెట్టడం, ఆహార సమస్యతోపాటు ఈ కొత్త పక్షుల్ని వెళ్లగొడ్తాయి కాబోలు అంటారు పక్షి శాస్త్రజ్ఞులు. అందుకే పాపం అనువుగానిచోట అధికలమనరాదని ఈ వలసపక్షులు తిరిగి తమ స్వస్థలానికి తట్టా బుట్టా సర్దుకుంటాయి.

-అచ్యుతుని రాజ్యశ్రీ

సూచన

స్కూల్‌నుంచి ఇంటికి తిరిగి వచ్చిన పన్నెండేళ్ల స్నేహిత్ తన తల్లితో చెప్పాడు.

''అమ్మా, నా కోసం శ్రీముఖి ఫోన్ చేస్తే నేను ఇంట్లో లేను అని చెప్పు''

''అదేం?'' అడిగింది తల్లి ఆశ్చర్యంగా.

''వాళ్లింటికి వస్తే ప్రాజెక్టు పనిని ఇద్దరం కలిసి చేద్దామని చెప్పింది. నాకు వాళ్లింటికి వెళ్లడం ఇష్టం లేదు.'' వివరించాడు స్నేహిత్.

''ఎందుకు ఇష్టంలేదు?''

''శ్రీముఖి చదువుకునే గదికి అటాచ్డ్‌గా ఉండే బాత్ రూంలో వాషింగ్ మెషీన్ పెట్టారు. ఆ గదినిండా కుర్చీల మీద, నేలమీద మాసిన, విడిచిన బట్టల చెల్లాచెదురుగా పడి ఉంటాయి. వాటిని ముట్టుకుని పక్కకి తోయాలన్నా, వాటి మధ్య కూర్చోవాలన్నా నాకు అసహ్యం'' ముఖం అదోలాపెట్టి చెప్పాడు.

''ఆ సంగతి శ్రీముఖికి చెప్పావా?''

''చెప్పాను. వాళ్లింట్లో ఎవరికీ పెద్దగా శుభ్రం లేదమ్మా. 'అవి నిన్నేం చేస్తాయి?' అన్నది

''అందుకని శ్రీముఖి ఫోన్ చేస్తే నువ్వు ఇంట్లో లేవని చెప్పడం అబద్ధం చెప్పడం అవుతుందిగా?''

''అవనీ..ఐనా చిన్న అబద్ధమేగా? నేను వాళ్లింటికి వెళ్లకపోవడానికి ఇదే మంచి ఉపాయం. నాతో మాట్లాడితే రమ్మని

గొడవ చేస్తుంది.

''ఆ మాసిన బట్టలు కొత్తవా? పాతవా??''

''కొత్తవైతే ఏమిటి? పాతవైతే ఏమిటి? మాసిన బట్టల మాసిన బట్టలే''

''అలాగే చిన్నదైతే ఏమిటి? పెద్దదైతే ఏమిటి? దాన్ని ఎంత మృదువుగా చెప్పినా అబద్ధం అబద్ధమే''.

ఆ మాటలు వినగానే స్నేహిత్ తల్లి వంక ఆలోచనగా చూసాడు.

''నీ గది శ్రీముఖి గదిలా కాక శుభ్రంగా ఉంటుంది. కాని అబద్ధాలాడడం అంటే, మన మనసుని మాసిన బట్టలు నిండిన గదిలా చేయడంతో సమానం. దేవుడు అక్కడికి వచ్చి కూర్చోవాలని అనుకుంటాడు. కానీ నీకు శ్రీముఖి గదికి వెళ్లడానికి ఎలా అసహ్యమో, అబద్ధాలతో నిండిన నీ మనసు గదిలోకి వచ్చి కూర్చోవడానికి దేవుడు కూడా అంతే అసహ్యించుకుంటాడు. శ్రీముఖి నువ్వు అబద్ధం ఆడిన సంగతిని తెలుసుకోలేకపోయినా అది మనం చేసే తప్పు పని.

వెంటనే స్నేహిత్ శ్రీముఖికి ఫోన్ చేసి వాళ్లింటికి వస్తున్నానని చెప్పాడు.

''ఆ గదిని శుభ్రం చేసి, అక్కడే కూర్చుని ప్రాజెక్టు పని పూర్తి చేసుకుని వస్తాను''తల్లితో చెప్పాడు.

-మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

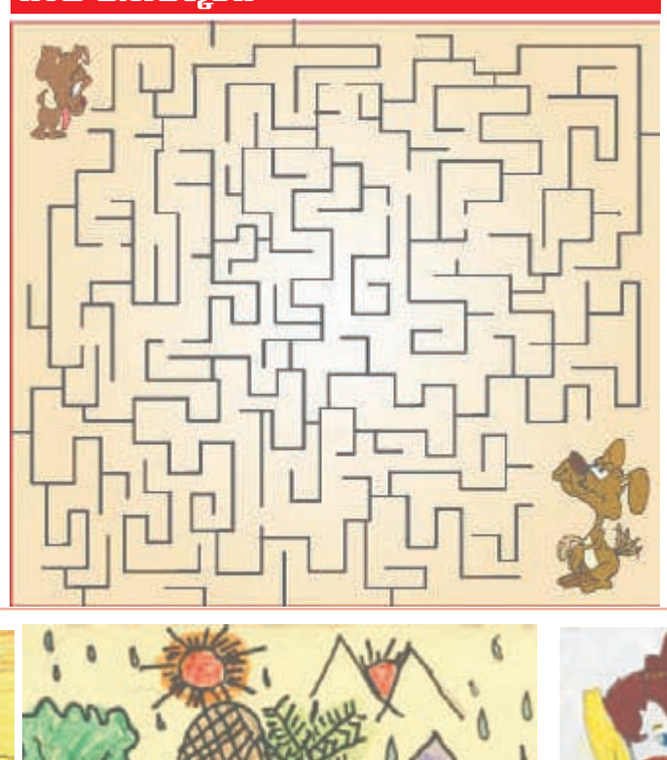
మనసు గది శుభ్రం

'సిల్క్' స్టోరీ!

నమ్ముతారో? లేదోగానీ - ఇప్పటి 'పట్టు' (సిల్క్) వస్త్రాల చరిత్ర సుమారు పదివేల ఏళ్ల క్రితంది. అప్పట్లో చైనా సామ్రాజ్యాన్ని పరిపాలిస్తున్న 'సి లింగ్ చీ' తన సువిశాల రాజభవంతి ఆవరణలో ఉన్న మల్బరీ చెట్టు కింద కూర్చుని ఓ చల్లటి సాయంత్రం పూట వేడివేడి 'టీ' తాగుతోంది. ఇంతలో ఒక 'కుకూన్' (పట్టు పురుగు) ఆ వేడి టీ కప్పులో పడింది. క్షణంలో ఆ కప్పులో వింత వింత కాంతులీనుతూ సున్నితమైన 'పట్టు' దారం రానారంభించింది. అప్పట్నుంచీ దీని మీద పరిశోధనలు మొదలయ్యాయి. మల్బరీ ఆకుల్ని తినే 'పురుగు' ద్వారా పట్టు లభ్యమవుతుందన్న సంగతి తెలిసింతర్వాత - కొన్ని పురుగులను పట్టి వేడివేడి నీటిలో వేసి 'దారాన్ని' తీయసాగారు. ఒక్కో

పట్టు పురుగు నుంచీ 3వేల అడుగుల పొడవైన దారాన్ని తీయవచ్చని కనుగొన్నారు. రెండు వేల ఏళ్లపాటు ఈ రహస్యాన్ని బయటి ప్రపంచానికి తెలియనివ్వలేదు. సుమారు 2,200 ఏళ్ల క్రితం చైనా నుంచీ కొంతమంది కొరియాకు వలస వచ్చారు. వారి ద్వారా 'సిల్క్' సీక్రెట్ తెలిసింది. కాలక్రమేణా ఆసియా అంతటా విస్తరించింది. క్రీ.శ.552లో కొంతమంది పర్షియన్లు మల్బరీ విత్తనాలనూ.. పట్టు పురుగుల గుడ్లను యూరోప్‌కి స్మగుల్ చేశారు. అలా యూరోప్‌లో 'సిల్క్' పరిశ్రమ వేళ్లూనుకుంది.

దారి కనుక్కోండి



విశేషం

- అండమాన్ నికోబార్ దీవులలో నాలుగు రకాల జాతుల ఆదివాసులు నివశిస్తున్నారు. వాళ్లు 'గ్రేట్ అండమానీయులు' ఓంగే, జరవ, సెంటినరీస్ అనబడేవారు అడవుల్లో ఉంటూ వేట, చేపలు వృత్తులుగా జీవించేవారు. ఇప్పటికీ వీరి నివాసం అండమాన్‌లోని అడవులే.
- ప్రపంచంలోని ధృవాల దగ్గర ఉన్న మంచు అంతా కరిగిపోతే సముద్రమట్టం ఇప్పుడున్న ఎత్తుకంటే రెండు వందల అడుగులు పెరుగుతుంది. దాంతో ప్రపంచంలోని అనేక పెద్ద నగరాలైన న్యూయార్క్, టోక్యో, లండన్, కోల్‌కతా అన్నీ మునిగిపోతాయి.
- ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అన్ని దేశాలలోను టూరిజం బాగా అభివృద్ధి చెందింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి సంవత్సరం సుమారు 60 కోట్లమంది తమ తమ దేశాల్లో టూరిస్టులుగా అనేక ప్రాంతాలను సందర్శిస్తున్నారని, చాలా దేశాలకు ఇందువల్ల మంచి లాభాలు వస్తున్నాయని యునెస్కో వారి అంచనా.
- 1840లో లార్డ్ అక్‌లాండ్ అనే బ్రిటిష్ అధికారి కలకత్తాలో కొంత స్థలాన్ని కొన్నాడు. ఎమిలీ, ఈడెన్ అనే ఇద్దరు సిస్టర్స్ ఆ స్థలాన్ని అందమైన ఉద్యానవనంగా మార్చారు. అందులోనే మొట్టమొదటి క్రికెట్ మ్యాచ్ 1874లో జరిగింది. ఆ మైదానమే 'ఈడెన్ గార్డెన్' క్రికెట్ స్టేడియంగా ప్రసిద్ధి చెందింది.
- ప్రపంచంలో ఓలేమీ వృక్షాలు 20 కోట్ల సంవత్సరాల క్రితం పుట్టాయి. కాలక్రమేణా ఇవి అంతరించిపోతున్నాయి. ఆస్ట్రేలియాలోని న్యూసౌత్‌వేల్స్ అడవుల్లో ఓ వంద వృక్షాలు మాత్రమే ఇంకా మిగిలి ఉన్నాయి.

-పి.వి.

నేను గీసిన బొమ్మలు

ఆకుల రాజ్‌కుమార్ గౌడ్ (నాగునూర్ లచ్చక్కపేట్)

డి.శ్రీకాంత్

బి.విద్య (శెట్టి సముద్రం కాలనీ)

వి.వికాస్ (ఉప్పల్)

జి.లక్ష్మణ్

భూమిక

రుచి

ఆంధ్రభూమి

ఆదివారం 13 నవంబర్ 2011

ఆధ్యాత్మిక కావ్యం

11

చిన్న ఉసిరి ఆవకాయ

కావలసినవి

చిన్న ఉసిరికాయలు - 1కేజీ
పసుపు - 25 గ్రా.
పచ్చళ్ల కారం పొడి - 125గ్రా.
ఉప్పు - 250 గ్రా.
జీలకర్ర పొడి - 50 గ్రా.
మెంతి పొడి - 2 టీ. స్పూన్స్
ఆవ పొడి - 100 గ్రా.
నువ్వులు 50 గ్రా.
నిమ్మ రసం - 1/2 కప్పు.
నూనె 250 గ్రా.
ఇంగువ - 1/4 టీ స్పూన్
ఆవాలు - 1 టీ స్పూన్
జీలకర్ర - 1 టీ స్పూన్
మెంతులు - 1/2 టీ స్పూన్

తయారుచేయు విధానం

నూనె వేడి చేసి శుభ్రంగా కడిగి తుడిచిన చిన్న ఉసిరికాయలను కొద్దిగా మెత్తబడేవరకు వేయించాలి. వీటిని ఒక వెడల్పాటి గిన్నెలో తీసి పెట్టుకోవాలి. అదే నూనెలో ఇంగువ వేసి ఆవాలు, జీలకర్ర, మెంతులు వేసి చిటపటలాడాక దించేయాలి.

నూనె కొద్దిగా గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద వేసి కలపాలి. ఇలా చేయడంవల్ల పచ్చివాసన పోతుంది. ఉసిరికాయలలో ఉప్పు, కారం పొడి ఆవ పొడి, మెంతి పొడి, నువ్వులు, పసుపు వేసి ఉండలు లేకుండా కలిపి అల్లం వెల్లుల్లి ఉన్న నూనె, నిమ్మరసం వేసి బాగా కలియబెట్టి జాడీలోకి ఎత్తిపెట్టుకోవాలి.

నవతరం పాఠకుల్లో, మారుతున్న అభిరుచులకు అనుగుణంగా, ప్రతి ఆదివారం ఒక పూర్తి పేజీ విభిన్నమైన వంటలకు కేటాయించాలన్న సూచనలకు అనుగుణంగా రూపుదిద్దుకున్న పేజీ రుచి. ఇది మీ పేజీ. మహిళలైనా..నలభీములైనా ఎవరైనా కావచ్చు.. కొత్త తరహా వంటలను రూపొందించి పంపితే ఈ పేజీ స్వాగతిస్తుంది. ఎటొచ్చీ వంటకం ఫొటో కూడా జతపర్చడం మర్చిపోవద్దు.

మా చిరునామా

రుచి పేజీ,
ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక
36, సరోజిని దేవీరోడ్, సికిందరాబాద్ -3

శరీరాన్ని పాలిస్తున్న పాలు

పాలు అత్యంత ప్రాచీన తెలుగు పదం. పాలు, పెరుగు లాంటి శబ్దాల మూలాలు తెల్సే తెలుగు ప్రజల సంస్కృతీ ప్రాచీనత తెలుస్తుంది. చేంప్ (చేపు), పాల్ (పాలు), పిండ్ (పిండు), పిస్ ఉక్ (పిసుకు), సల్ (చల్ల) పదాలు తెలుగు మూల భాష (ప్రోటో తెలుగు)లో కనిపిస్తాయి. ఈ మూలభాషని మా ట్లాడిన కాలంలో తెలుగు ప్రజలు వ్యవసాయికంగా జీవించారని అర్థం. పెంపుడు జంతువులు, వ్యవసాయం, బంధుత్వాలకు స్వంత పదజాలం ఉన్న భాష గానీ, ప్రజలు గానీ ప్రాచీనం అవుతారు. అనాదిగా తెలుగు నేల గేదెపాలకు ప్రసిద్ధి. కృష్ణా, గోదావరి మధ్య ప్రాంతాన్ని మహిషమండలం (మైసోలియా) అని 2000 ఏళ్ళ నాటి గ్రీకులు పిలిచారు. పడ్డ, దడ్డె, దడ్డ, బర్రె, పెయ్యలాంటి పదాలు మూల ద్రావిడ భాషలోనే ఉన్నాయి. గేదె పదం తెలుగు, కొండ, కువీ భాషల్లో ఉన్నట్లు dedr 2000 పేర్కొంది. సిమెటిక్ భాషల్లో 'పర్' శబ్దానికి కోడెదూడ అని అర్థం. బర్రెకు ఇది మూలరూపం కావచ్చు. ద్రావిడులు లేదా తొలి తెలుగు ప్రజలు తెలుగు నేలమీదకు వచ్చే నాటికే పాడిపంటల గురించి తెలిసిన వారనటానికి ఇది ఒక ఉదాహరణ.

నిజానికి మనుషుల్లాగానే పశువులు కూడా సంతతికి ఇచ్చుకోవటానికే పాల పొదుగులు. కానీ దూడల మూతులు బిగియగట్టి గడుసరులు పాలు పితుకుతారు. జీవనపోరాటంలో మనిషికోసమే ప్రకృతి సంపద కాబట్టి పాలను సద్వినియోగ పరచుకోవాలి. మనిషి సంతతికైతే ఐదేళ్ళ వరకూ తల్లిపాలిచ్చి పెంచవచ్చు. పశుసంతతిని తొలిరోజు కూడా పూర్తిగా పాలు తాగనీయం. జున్నుపాలు మనకు కావాలి గదా! భారతదేశానిది పాల ఉత్పత్తిలో అగ్రస్థానం. ఆ తర్వాత అమెరికా, జెర్మనీ వస్తాయి. అయినా గేదెపాల ఉత్పాదకతని పెంపొందించే పరిశోధనలు ఆశించిన స్థాయిలో జరగడం లేదంటున్నారు రైతులు. ఈ నాటికీ దేశీయ పద్ధతిలోనే పాడి కొనసాగిస్తున్నారు. పాలనాపరంగా పాడిపరిశ్రమ నిర్లక్ష్యానికి గురవుతుండగా, పశ్చిమ దేశాలు పాల సముద్రాలను సృష్టించుకోగలుగుతున్నాయి.

పుడుతూనే తల్లిపాల కోసం వెదకులాడటం స్తన్యజీవుల లక్షణం. సత్తెకాలపు రోజుల్లో తల్లిపాలు లేకపోతే ఇంకో దాది వచ్చి పాలిచ్చేది. డబ్బాపాలు మన సంస్కృతి కాదు. దీన్ని ఇంగ్లీషువాడే తెచ్చాడు. డబ్బాపాల కంపెనీ ప్రచారం నమ్మి కొత్త తల్లులు పోత పాలే బలం అనుకొంటున్నారు. తల్లిపాలకు సాటి రాగలవేమీ లేవు. ఆవ్లగుణంలో తేడా వలన పోతపాలు తాగే పిల్లలకు ఎసిడిటీ, లవణ సమతుల్యత దెబ్బతినడం, రక్త హీనత ఏర్పడతాయి. సోయాపాలు, వరిపాలు, బాదంపాలు, కొబ్బరి పాలు వీటి తెల్లరంగుని బట్టి పాలు అనడమే గాని పాలకూ వీటిక ఏమీ సంబంధం లేదు.

మరగకాచిన పాలని ఆనువాలు (ఆను+పాలు) అంటారు. నీరు ఇగిరేంత కాచి చల్లనిచోట నిలవబెట్టే ప్రక్రియని లూయిస్ పాశ్చర్ పేరుతో పాశ్చురైజషన్ అని పిలుస్తారు. ఆధునికంగా, అల్ట్రాపాశ్చురైజేషన్ ప్రక్రియలో అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతనిచ్చి పాలను కాస్తున్నారు. ఫ్రిడ్జ్‌లో పెట్టకుండా పాలు నిలవుండేందుకు ఈ ప్రక్రియ ఉపయోగపడుతోంది. మైక్రో ఫిల్టరేషన్ ప్రక్రియలో హానికర బాక్టీరియాని పూర్తిగా వడగొట్టవచ్చనీ, మరిగించకుండా నిలవుంటాయనీ అంటున్నారు.

శరీరాన్ని పాలు పాలిస్తున్నాయి. పాలలో బియ్యం పోసి ఉడికించిన పాయసం గొప్పది. బలకరం. పిల్లలకు, వయోవృద్ధులకు మంచిది. అందుకే అది పరమాన్నం. రాత్రిపూట వేడన్నంలో పాలు పోసుకొని తింటే వాతం తగ్గుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. కోపాలకు పాలు ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. పాలలో సగం నీళ్ళు కలిపి, నీరు ఆవిరయ్యే వరకూ మరగించిన తర్వాత తాగితే తేలికగా అరుగుతాయి. బాగా కాయని పాలు పైత్యాన్ని కల్గిస్తాయి. గర్భవతులు, బాలింతలు, మంచానపడి లేచిన వారికి పాలు మేలు చేస్తాయి. పాలు తాగితే దప్పిక తీరుతుంది. లైంగిక కార్యం తరువాత పాలు సేవిస్తే పునఃసమాగమం ప్రాప్తిస్తుంది. రాగి, వెండి, బంగారం, స్టీలు, కంచు, అయస్కాంత పాత్రలలో పాలు మంచివి. కుండపాలు అన్నిటికన్నా శ్రేష్ఠం. కాయటానికి, తాగటానికి తోడుపెట్టుకోవటానికి, చిలకటానికి, నిలవబెట్టుకోవటానికి కుండను మించింది లేదు.

తెల్లనివన్నీ పాలు కాదు. తెల్లగా లేకపోయినా పాలు కాదు. కొంచెం కొవ్వు, కొంత కాల్షియం, కొన్ని మాంసకృత్తులూ, కాసింత పాలపచందార (లాక్టోజ్), కొద్దిగా సి-విటమినూ ఉంటే పాలు అని పించుకొంటాయి. బక్కెట్ నీళ్ళలో చెంచా యూరియా కలిపినా నీళ్ళు తెల్లగానే ఉంటాయి. వాటిలో కొద్దిగా పాలు కలిపితే అవి పాలేననిపిస్తాయి. కల్తీకి కాదేదీ అనర్హం. అదలా ఉంచితే చిన్ననగరాల్లో మధ్యాహ్నం 2 గంటల వరకూ రాత్రి 10 గంటల వరకూ సైకిళ్ళమీద వచ్చి బిందెల్లో పాలు తెచ్చి పోస్తుంటారు. ఎప్పుడో ప్రొద్దునగా పిండిన పాలు అంత పొద్దుదాకా వాళ్ళ దగ్గర ఎలా నిలవుంటాయో మరి! ఒకప్పుడు ఆవుని తెచ్చి మనింటి దగ్గరే పితికి ఇచ్చే వాళ్ళట. ఆ రోజుల్లోనే కనికట్టులుండేవి. ఇవ్వాళ ఉండటంలో ఆశ్చర్యం లేదు. మన పూర్వీకులకన్నా మనం ప్రశ్నించటం మరచిన అమాయకులం కదా!

-డా. జి.వి. పూర్ణచందు

సెల్: 9440172642

ఎగ్ నూడుల్స్

కావలసినవి

మాగీ నూడుల్స్ -1 పాకెట్
గుడ్లు -2
బీన్స్ తురుము -1/4 కప్పు.
క్యారట్ తురుము - 1/4 కప్పు
పచ్చి బఠానీలు 3 టీ.స్పూ.
ఉల్లిపాయ -1
పచ్చి మిర్చి -4
అజినోమోటో- చిటికెడు
మిరియాల పొడి - 1/4 టీ స్పూ
ఉప్పు- తగినంత
నూనె - 3 టీ. స్పూ.
కొత్తిమీర - కొద్దిగా.

తయారుచేయు విధానం

నీళ్లు మరిగించి నూడుల్స్ ఉడికించి జల్లెట్లో వేసి చన్నీళ్లు పోసి ఉంచుకోవాలి. వెడల్పాటి ప్యాన్‌లో నూనె వేడి చేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ బీన్స్, క్యారట్ పచ్చి బఠానీలు వేసి కొద్దిగా మెత్తబడేవరకు వేయించాలి. సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి, అజినొమొటొ, ఉడికించిన నూడుల్స్, తగినంత ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేసి బాగా కలుపుతూ మరో రెండు నిమిషాలు వేయించాలి. విడిగా ఒక ప్యాన్‌లో చెంచాడు నూనె వేడి చేసి గిలక్కొట్టిన గుడ్లు వేసి పొడి పొడిగా చేసుకుని ఈ నూడుల్స్‌లో కలిపి కొత్తిమీర చల్లి దింపేయాలి.

సోయా ఆలు టిక్కి

కావలసినవి

సోయా ఖీమా- 1కప్పు
ఉడికించిన బంగాళ దుంపలు -3
ఉల్లిపాయ-1
పచ్చిమిర్చి -4
కొత్తిమీర - 3టీ.స్పూ.
ఉప్పు - తగినంత
నిమ్మరసం - 1 టీ స్పూ.
నూనె - వేయించడానికి

తయారుచేయు విధానం

ఒక గిన్నెలో మూడు కప్పుల నీళ్లు మరిగించి సోయా ఖీమాను వేసి ఉంచాలి. చల్లారాక నీరు పిండేసి ఒక గిన్నెలో వేసుకోవాలి. ఇందులో ఉడికించి పొడిపొడిగా మెదిపిన బంగాళా దుంప, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర, నిమ్మరసం, ఉప్పు వేసి బాగా కలియబెట్టాలి. ఈ మిశ్రమంతో చిన్న ఉండలు చేసుకుని గుండ్రంగా కాని, కోలగా కాని నచ్చిన ఆకారంలో వత్తుకుని వేడి నూనెలో బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించి టమాటా సాస్‌తో సర్వ్ చేయాలి.

లేకీ కోఫ్తా కర్రీ

కావలసినవి

ఉల్లిపాయలు పెద్దవి - 4
టమోటాలు మీడియమ్ సైజ్‌వి - 6
సొరకాయ తురుము - 4 కప్పులు
శెనగపిండి - 2 కప్పులు
అల్లం -వెల్లుల్లి ముద్ద - 2 టేబుల్ స్పూన్స్
కారం - 1 టీస్పూన్
గరంమసాలా - 2 టేబుల్ స్పూన్స్
నూనె - 500 గ్రా.
బెల్లం - టేబుల్ స్పూన్
ఉప్పు - తగినంత

తయారుచేయు విధానం

ముందుగా ఉల్లిపాయలను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరిగి మిక్సీలో వేసి పేస్ట్ తయారు చేయాలి. ఆ తరువాత టమోటాలను చిన్న ముక్కలుగా తరిగి గ్రైండ్ చేసి టమోటా ప్యూరీ తయారు చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు సొరకాయని తురిమి ఉంచుకోవాలి.

ఇప్పుడు ఓ వెడల్పాటి బాణిలో 2 గరిటల నూనె వేసి కాగాక ఉల్లిపాయ పేస్ట్ వేసి దొరగా వేయించాలి. తరువాత అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి వేయించాలి. అదయినాక గరంమసాలా వేసి బాగా వేగాక టమోటా ప్యూరీ, బెల్లం, ఉప్పు తగినంత వేసి మంటను సిమ్‌లో పెట్టి బాగా మగ్గనిచ్చి గ్రేవీలా తయారయ్యేట్లు చూడాలి. అవసరం అయితే తగినంత నీరు కూడా పోయాలి.

ఈలోగా పక్క స్టౌవ్‌మీద బాణీ పెట్టి మిగిలిన నూనె అంతా పోసి కాగనివ్వాలి. ఇప్పుడు సొరకాయ తురుమును ఒక బౌల్‌లోకి తీసుకుని అందులో ఉప్పు తగినంత కారం, ఒక టీస్పూన్, శెనగపిండి రెండు కప్పులూ వేసి బాగా కలిపి ఉండలుగా చేసి మరిగిన నూనెలో పకోడీల మాదిరి వేసుకుని దొరగా వేగాక ఆ వేడివేడి కోఫ్తాలను పక్కనే సిమ్‌లో ఉంచిన మసాలా గ్రేవీలో వేసి కాసేపు మగ్గనివ్వాలి. కోఫ్తాలు గ్రేవీని బాగా పీల్చుకున్నాక స్టౌవ్ ఆర్పేయాలి. ఇలా తయారు చేసిన కోఫ్తా కర్రీని ఓ అందమైన బౌల్‌లో వేసి పైన కొత్తిమీర, ఉల్లిపాయ చక్రాలతో గార్నిషింగ్ చేసి వేడివేడిగా అన్నంలో గానీ, చపాతీలలో గాని సర్వ్ చేయాలి.

- మాధవపెద్ది ఉష
హైదరాబాద్

స్వీట్ కార్న్ డిలైట్

కావలసినవి

స్వీట్ కార్న్ - 3 కప్పులు
ఉప్పు - తగినంత
కారం పొడి - 1/4 టీ.స్పూ
మిరియాల పొడి - 1/4 టీ స్పూ.
వెన్న - 2 టీ.స్పూ.
కొత్తిమీర - కొద్దిగా.

తయారుచేయు విధానం

ఒక గిన్నెలో నీళ్లు పోసి దానిపైన ఒక జల్లెడ పెట్టి అందులో స్వీట్ కార్న్ గింజలు వేసి మూత పెట్టి ఆవిరిమీద పది నిమిషాలు ఉడికించాలి. వీటిని ఒక గిన్నెలో వేసి తగినంత ఉప్పు, కారం పొడి, మిరియాల పొడి, వెన్న, కొత్తిమీర వేసి కలిపి వేడిగా సర్వ్ చేయాలి.

ఓట్స్ బేసన్ లడ్డు

కావలసినవి

ఓట్స్ - 1 కప్పు
సెనగపిండి - 2 కప్పులు
బెల్లం - 2 కప్పులు
యాలకుల పొడి - 1 టీ స్పూన్
నెయ్యి - 1/4 కప్పు.

తయారుచేయు విధానం

సగం నెయ్యి వేడి చేసి ఓట్స్ వేసి నిదానంగా గోధుమ రంగు వచ్చేవరకు వేయించి మెత్తగాపొడి చేసుకోవాలి. మిగిలిన నెయ్యిలో సెనగపిండి వేసి కమ్మని వాసన వచ్చేవరకు వేయించుకోవాలి. బెల్లాన్ని సన్నగా తురిమి పెట్టుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో ఓట్స్ పొడి, సెనగపిండి, తురిమిన బెల్లం, యాలకుల పొడి వేసి బాగా కలిపి లడ్డూలు కట్టుకోవాలి. ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

సొరకాయ కుర్మా

కావలసినవి

సొరకాయ - 250- గ్రా.
ఉల్లిపాయ - 1
పసుపు - 1/4 టీ.స్పూ.
ఉప్పు - తగినంత
కొబ్బరి పొడి - 3 టీస్పూ.
అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద -1 టీ.స్పూ.
టమాటా ప్యూరీ - 1/4 కప్పు
ధనియాల పొడి -1 టీ స్పూ.
గరం మసాలా పొడి - 1/4 టీ.స్పూ.
కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు
కొత్తిమీర - కొద్దిగా
నూనె - 3 టీస్పూ.

తయారుచేయు విధానం

సొరకాయ చెక్కు తీసి, గింజలు తీసేసి చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఒక వెడల్పాటి ప్యాన్‌లో నూనె వేసి చేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయాలు వేసి కాస్త రంగు మారేవరకు వేయించాలి. ఇందులో కరివేపాకు, అల్లం, వెల్లుల్లి ముద్ద పసుపు, కారం పొడి, ధనియాల పొడి వేసి మరో రెండు నిమిషాలు వేయించి సొరకాయ ముక్కలు, తగినంత ఉప్పు వేసి కలిపి మూతపెట్టాలి.

ముక్కలు కొద్దిగా మగ్గిన తర్వాత కప్పుడు నీళ్లు పోసి కలిపి ఉడికించాలి. ముక్కలు ఉడికిన తర్వాత టమాటో ప్యూరీ, కొబ్బరి పొడి, గరం మసాలా పొడి, కొత్తిమీర వేసి మరో ఐదు నిమిషాలు నిదానంగా ఉడికించి నూనె తేలిన తర్వాత దింపేయాలి. ఈ కూర అన్నం, చపాతీలు, పూరీలకు బావుంటుంది.

-జ్యోతి వలబోజు

విశేష ఫలప్రదం..

దీపదానం

శివకేశవుల అభేద తత్వానికి ప్రతీకైన కార్తికం మహిమాన్వితమేకాదు దీపదానానికి కడుప్ర సిద్ధమైంది. ప్రదోషకాలంలో మహాశివుని ఆత్మశు ద్ధితో పూజిస్తే ముక్కోటి దేవతలను పూజించిన ఫలితాన్ని ఆ పరమేశ్వరుడే కలుగచేస్తాడని స్కాందపురాణం చెప్తుంది. ఈ కార్తికంలో ఏ పుణ్యకార్యం చేసినా చేసినదానానికి రెట్టింపు పుణ్యాన్ని మహాశివుడు భక్తులకు అనుగ్రహిస్తా డని అంటారు. వీటికన్నాకూడా శివకేశవాలయా లలో చేసే దీపారాధన, దీపదానం అనంతకోటి పుణ్యఫలాలను ఇస్తుందని అంటారు. ఈ దీపా

రాధనను ఆవునేయి, నువ్వులు, విప్ప, కొబ్బరి లాంటి నూనెలతో చేయాలి. అలా వీలుకుదరక పోతే ఆముదంతోనైనా దీపారాధన చేయుచ్చు నని పురాణాలు చెప్తున్నాయి. దీపారాధన చేయడం కాని వెలుగుతున్న జ్యోతికి కాస్త నూనెను జోడించడం కాని, కొడిగట్టుతున్న దీపాన్ని సరిచేయడం కాని చేసినా కార్తికం పుణ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. ఆశుతోషుడైన పరమశి వుడు భోళాశంకరుడు. ఓం నమఃశివాయ నమఃశివాయ అంటూ ఉసిరిక కాయమీదనో పిండి ప్రమిదతోనో, మట్టి ప్రమిదతోనో దీపం వెలిగిస్తే తన సమీప్యంలోనే తన భక్తుని నిలుపుకుని తానే రక్షకుడై కాపాడుతాడు.

పురాణ కథ

పూర్వం పాంచాలదేశాన్నేలే రాజు పరమ భక్తుడు. అతని రాజ్యం సర్వసుభిక్షంగా ఉండేది. ప్రజలను కన్నబిడ్డలవలె పాలించేవాడు. కాని నిరంతరం తాను అపుత్రవంతుణ్ణి అన్న బాధతో విచారించేవాడు. ఎన్ని సంపదలున్నా తన వంశా నికి వారసుడు లేడని విలపించేవాడు. భగవం తుని కరుణకోసం ఎన్నో యాగాలు, యజ్ఞాలు, క్రతువులు, నోములు, వ్రతాలు చేసేవాడు. కాని ఎన్ని చేసినా ఆ పాంచాలదేశాధిపతి పుత్రవం తుడు కాలేకపోయాడు. ఒకసారి ఆయన దగ్గ రకు పిప్పలాదుడనే మహర్షి వచ్చారు. ఆ పిప్ప లాదుని దర్శించుకొని రాజు తన బాధను తెలు పుకున్నాడు. ఆ పిప్పలాద మహర్షి 'ఓ రాజా కార్తి కమాసంలో శివాలయంలో నీవు దీపదానం చేయి. నీకు ఇష్టకామ్యార్థసిద్ధి కలుగుతుంది' అని దీవించాడు. కార్తికం కోసం ఎదురుచూసిన కార్తికం వచ్చీరాగానే ఆ రాజు ఆ నెలంతా ఉపవా సాది నియమాలు పాటిస్తూ శివాలయంలో మహర్షి చెప్పిన విధంగా దీపారాధన చేసాడు. ఆ రాజుకు శివానుగ్రహం కలిగింది. పుత్రుడు పుట్టాడు. రాజు పరమానంద భరితుడయ్యాడు. ఆ పుట్టిన శిశువుకు శత్రజిత్తు అని పేరుపెట్టుకొని అల్లారుముద్దుగా పెంచసాగాడు. అలా పెరుగు తున్న రాజబిడ్డడికి గారాబం ఎక్కువైంది. విచ్చలవిడితనం అబ్బింది. వయసుతో పాటుగా పొగరు పెరిగింది. పెద్దలను ఆదరిం చేవాడు కాదు. స్త్రీలను, వృద్ధులను అవమా నించేవాడు. పరకాంతావ్యామోహితుడు అయ్యాడు. కాముకత్వంలో కళ్లుమూసుకుని పోయాయి. చివరకు ఉచ్చనీచభేదం లేకుండా ఓ బ్రాహ్మణ స్త్రీ తో విహరించడం మొదలుపెట్టాడు. ఓరోజు వారిద్దరూ కలిసి ఏకాంతంకోసం ఓ పాడుబడిన శివాలయం చేరుకొన్నారు. వీరి కథ తెలుసుకొని ఆ బ్రాహ్మణ స్త్రీ భర్త వీరిని అంతమొందించా లనే కోరికతో వెంబడించసాగాడు. ఆ శివా లయం చేరిన ఆ ప్రేమికులలోని స్త్రీ వెలుగు కోసం తన చీరచెంగును చించి వత్తిగా చేసి అక్కడున్న ప్రమిదలో పెట్టి దీపం వెలిగిం చింది. ఆ రాజకుమారుడు అక్కడఇక్కడఅలపమిదలలో మిగిలి ఉన్న నూనెను ఆ దీపానికి చేర్చాడు. ఆ వెలుగులో ఆ శృంగారంకోసం వచ్చిన వారు యథేచ్ఛగా విహరించారు. దీన్నంతా చూస్తున్న ఆ స్త్రీ భర్త వారిరువురిని అదునుచూసి హత్యచేశాడు. తాను పాపం చేసానన్న బాధతో ఆయన కూడా ఆత్మహత్య చేసుకొన్నాడు. ముగ్గురి ప్రాణాలను తీసుకొని పోవడానికి యమదూ తలు వచ్చారు. కాని అప్పటికే అక్కడున్న శివదూ తలను చూసి ఆశ్చర్యపోయారు. మీరాకకు కారణం ఏమిటని అడిగారు. ఆ శివదూతలు - వీరిద్దరూ స్వలాభం కోసమే నయినా శివాల యంలో కార్తిక పౌర్ణమి తిథినాడు దీపం వెలిగిం చారు.రోజంతా ఉపవాసం చేశారు. పైగా శివాల యంలోనే గడిపారు. ఈ దీపారాధన వల్ల వారు అనేక జన్మలలో చేసుకొన్న పాపపురాశి అంతా భస్మీపటలం అయింది. దాంతో శివానుగ్రహం కలిగింది. వీరిని తీసుకురమ్మని పరమశివుడు ఆదేశించాడు. దానివల్ల మేము వచ్చాం అని చెప్పే శివకింకరుల మాటవిని యమదూతలు ఆశ్చర్యా నందాలకు లోనైనారు. ఇదివిన్న ఆ రాజకుమారు నికి జ్ఞానోదయం కల్గింది. రాజకుమారుడు తమకు లభించిన పుణ్యంలో కాస్త విప్రునకు దానం చేశారు. దానితో ఆ ముగ్గురికీ శివలోకం ప్రాప్తించింది.

ఇలా తెలిసి చేసినా తెలియకచేసినా దీపారాధ నకు అనంతమైన పుణ్యం లభిస్తుంది. పూర్ణిమరో జైనా, సోమవారం నాడు లేక కార్తికమాసం సాయంత్రం వేళలో తాము నివసిస్తున్న ఇంటి వాకిట్లోగాని, తులసీ కోట ముందుగాని, శివాల యంలోకాని, విష్ణువాలయంలోగాని దీపం పెట్టాలి.

- దుర్గ
సెల్: 8977676085

పరమశివుడు కొలువైన

అమర్ కంటక్

శివుడు లీలామయుడు. సర్వంతర్యామి. అణువ ణువునా తాను ఉన్నానని చెప్పడానికి అనేక పుణ్యప్రదేశాల్లో వెలసి, భక్తుల మొరలాలకిస్తు న్నాడు. అలా శివుడు కొలువు తీరిన ప్రసిద్ధ క్షేత్రం 'అమర్‌కంటక్'. మధ్యప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని షెషా దోల్ జిల్లాలో ఉందీ క్షేత్రం. పచ్చని ప్రకృతి రమ ణీయ దృశ్యాల నడుమ అలరారుతున్న ఈ క్షేత్రంలో శ్రీ అమర కంటేశ్వర స్వామి ఆలయం మహిమాన్వితమైన ఆలయంగా పేరుగాంచింది. ఎత్తైన కొండలు, విశాలమైన వృక్షాలు, వాగులు, వంక లతో ఉన్న ఈ క్షేత్రంలోనే నర్మదా నది ఉద్భవిం చిందని ఇక్కడి స్థలపురాణాల తెలుపుతోంది. అమర్‌కంటక్ దివ్యక్షేత్రం మహిమాన్వితం. కోట్లాది మంది దేవతలు తపమాచరించిన పుణ్య స్థలం. అమరకంటుడైన శివుడు ఇక్కడ కొలువై ఉండడం వలన ఆ స్వామికి అమరకంటేశ్వరుడు అనే పేరు వచ్చింది. నర్మదా నది పుట్టిన స్థలం కూడా ఇదే. ఆ కారణంగా రోజూ వేలాదిమంది భక్తులు ఈ క్షేత్రాన్ని దర్శించుకుంటారు. నర్మదా నది ఉద్భవ స్థలాన్ని కోటి తీర్థమని, నర్మదాకుండ్ అని కూడా పిలవడం జరుగుతోంది. శివుడు వళ్లు మరిచి తాండవం చేస్తున్నప్పుడు శివుని స్వేదంలోని ఒక నీటి బిందువు ఈ భూమ్మీద పడి, అది నర్మదా నదిగా మారిందంటారు.

నర్మదా నదీమతల్లిని దక్షిణ గంగ అని కూడా పిలుస్తారు. అందువల్ల ఇక్కడ నర్మద స్నానానికి విశేషమైన ప్రాధాన్యత ఏర్పడింది. ఇక్కడ ఈ క్షేత్రంలోని నర్మదలో స్నానం చేస్తే గంగలో స్నానం చేసిన పుణ్యఫలం లభిస్తుందంటారు. నర్మద స్నానంవల్ల సమస్త అరిష్టాలు దూరమవు తాయి. సమస్త పాపాలు పటాపంచలైపోతాయి. నర్మద నది ప్రవాహ వేగం ఉద్ధృతంగా ఉంటుంది. అయితే దేవతల అభీష్టం మేరకు ఇక్కడ ఈ క్షేత్రంలో ఆ నదీమతల్లి తన వేగాన్ని తగ్గించుకుం దని ప్రతీతి. నర్మద ఈ క్షేత్రంలో ఉద్భవించి ప్రవ హించడానికి కూడా మహదేవుడే కారణమట. ఆ స్వామి అభీష్టం మేరకే ఇక్కడ నర్మద ప్రవహిస్తోం దని భక్తులంటారు. అమర్‌కంటక్‌లో ముఖ్యమైన దేవాలయం శ్రీ అమర కంటేశ్వర స్వామి ఆలయం. అమరకంటేశ్వర స్వామి ఆలయ ప్రాంగణంలో ఇంకా పార్వతీమాత, కార్తికేయుని మందిరాలు న్నాయి. అలాగే ఇక్కడ మరోపక్క శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి కొలువు తీరి ఉన్నాడు. ఆ స్వామి ఇక్కడ బాలాజీగా పూజలందుకుంటున్నాడు. విశాలమైన ప్రాంగణంలో శ్వేత వర్ణ శోభితంగా ఆయా ఆల యాల్నీ అలరారుతున్నాయి. ఈ ఆలయ ప్రాంగ ణంలోని మరో విశేషం ఏనుగు ద్వారం. ఈ ద్వారంలోంచి వెళ్లి అమరకంటేశ్వరుని చుట్టూ ప్రద క్షిణలు చేస్తే చేసిన పాపాలన్నీ పోతాయట. ఆ కారణంగా ఈ ఆలయానికి వచ్చిన భక్తులు ఈ ఏనుగు ద్వారంలోకి వెళ్లి అమర కంటేశ్వరుని దర్శించుకోవడం సంప్రదాయంగా మారింది. అమర కంటేశ్వర స్వామి ఆలయానికి సమీపంలో నర్మదా నదీ తీరంలో నర్మదా మాత చిన్ని మందిరం ఉంది. ఇక్కడ నర్మద మాత, మహా దేవ లింగాలు మనకు దర్శనమిస్తాయి. అమర్ కంటక్‌లో ఉన్న మరో ప్రసిద్ధ క్షేత్రం 'కపిలధార'. సుందర ప్రశాంత వాతావర ణంలో, ప్రకృతి అందాల నడుమ అల రారుతున్న దివ్యక్షేత్రమిది.

ఓ పక్క సుందరమైన వన సంపద, ఇంకోవైపు వాగులు, వంకలు, మరోవైపు వేగంగా ప్రవహిస్తున్న జల పాతాలు వెరసి ఈ క్షేత్రాన్ని దర్శించే భక్తుల్ని ముగ్ధుల్ని చేస్తాయి. సాక్షాత్తు కపిల మహాముని ఈ క్షేత్రంలో ఆశ్ర మాన్ని నిర్మించు కున్నాడని ప్రతీతి. ఆ కారణంగానే ఈ ప్రాంతా నికి కపిల ధార అనే పేరు వచ్చింది. కపిల ధారలోని జలాలు పవిత్రమైనవి, శుద్ధమైనవి. ఈ శుద్ధ జలాల సేవనం వల్ల శరీర వ్యాధులన్నీ నివారింపబడి, ఆరోగ్యం చేకూరుతుందంటారు. ఈ క్షేత్రంలోని స్నానం, జపం వల్ల కూడా విశేష మైన పుణ్యఫలాలు లభిస్తాయంటారు. కపిల ధారకు సమీపంలోనే జ్వాలేశ్వర మహదేవుని మందిరం ఉంది. అతి పురాతన ఈ మందిరంలోని జ్వాలేశ్వర స్వామి దర్శనం సర్వశుభకరం. జ్వాలే శ్వర స్వామి మందిర ప్రాంగణంలోనే ఇంకా చిన్న చిన్న దేవతా మందిరాలున్నాయి. ఆధ్యాత్మికాను రక్తి ఉన్న వారికి ఆధ్యాత్మికాసక్తిని, ప్రకృతి రమ ణీయ దృశ్యాలను, దాని అందాలను ఆస్వాదించే వారికి కావాల్సినంత మానసికానందాన్ని ఇచ్చే పుణ్య సుందర ప్రదేశం అమర్‌కంటక్. అమర్‌కంటక్ దివ్యక్షేత్రాన్ని ఆగ స్టునుంచి, మార్చి నెల వరకు దర్శించుకోవడం ఉత్తమం. ఆ కాలంలో ప్రకృతి పచ్చ దనంతో పరుచుకుని ఉండి మానసికానం దాన్ని ద్విగుణీకృతం చేస్తుంది.

పౌరాణిక, చారిత్రక ప్రాశస్త్యంకల ఈ అమర కంటేశ్వరుడి ఆలయంలో ఏటా కార్తిక, మాఘ మాసాలలో విశేష పూజలు, అభిషేకాలు జరుగుతాయి. ఆయా రోజుల్లో స్వామివారిని ప్రత్యేకంగా అలంకరించి రుద్రయాగాలు, హోమాలు నిర్వహిస్తారు. ఈ క్షేత్రాన్ని సందర్శించే ప్రతి భక్తుడు ఆయా పూజా కార్యక్రమాలలో స్వయంగా పాల్గొని స్వామి కరు ణకు పాత్రులు కావాలన్పించే పవిత్రక్షేత్రం ఇది

-దాసరి దుర్గాప్రసాద్

ఈ దివ్య క్షేత్రం భోపాల్‌నుంచి 575 కిమీ దూరంలో ఉంది. అలాగే ఉజ్జయినినుంచి 764 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. ఈ క్షేత్రానికి నేరుగా రైలు సౌకర్యం లేదు. అయితే 'పేండరా రోడ్' వరకూ రైలులో ప్రయాణించి అక్కడినుంచి బస్సులో ఈ క్షేత్రాన్ని చేరుకోవచ్చు. ఈక్షేత్రంలో అంటే ఆలయం ఉన్న ప్రాంతంలో వసతులు అంతంత మాత్రం. అందువల్ల సమీప పట్టణాలలో వసతి ఏర్పాటుచేసుకోవాల్సి ఉంటుంది

భక్తుడే భగవంతుడు

ఏ పని చేసినా భగవంతుడిచ్చిన ప్రాణశక్తిని ఆయన మెచ్చుకొనే విధంగా ఆయనయందు కృతజ్ఞతా ప్రేమలతో వినియోగం చేయుచున్నాను అనే పద్ధతిలో పనులు చేయుట వలన ఆ భావనల రూపంలో భక్తి కలుగుతుంది. భక్తి ద్వారా జ్ఞానం కలుగుతుంది. జ్ఞానం ద్వారానే ముక్తి లభిస్తుంది. అటువంటి ముక్తి కొరకే వివేక బుద్ధితో జీవితం నడిపించుకొనే నరుడు జన్మమెత్తుచున్నాడు. ఇటు వంటి భక్తియే మోక్ష సాధనములలోకెల్ల శ్రేష్ఠమని శ్రీ శంకరాచార్యులు చెప్పారు. భక్తి తొమ్మిది రకాలుగా ఉంటుందని భాగవతం తెలుపు తుంది. ఈ తొమ్మిది రకాల భక్తిని మనసున నిలుపుకొని అనునిత్యం భగవంతుని సేవాభాగ్యాన్ని జీవితాచరణ చేయాలి. తిన్నా తాగినా, నడిచినా పడుకున్నా ఎపుడు భగవంతుని నామస్మరణాలోలుడైతే చాలు వారు భగవంతుని ప్రతిరూపాలుగానే మారుతారు. అలా మారినవారి వివరాలు స్మరణ చేసుకొన్నా భాగవత సేవచేసినట్లే అవుతుంది.

శ్రవణ భక్తి: భగవంతుని సగుణ నిర్గుణ స్వరూప వివరాలు, అవ తార విశేషాలు మన నిజస్వరూపమైన ఆత్మ స్వరూపంగా ఆ భగవం తుని ఉనికిని సంపూర్ణ భక్తితో ఎల్లప్పుడు వినుటకు విన్నదాని ప్రకా రంగా జీవితం నడిపించుకొనుటకు చేపట్టిన దీక్షే శ్రవణ భక్తి. శ్రవణ భక్తికి చక్కని ఉదాహరణ:- మహారాజైన పరీక్షితు శ్రీ శుకమహర్షి భక్తుల కథలను, భక్తి రహస్యాలను వినిపిస్తూంటే ఆకలి, దప్పిక, నిద్ర మరిచి ఏడు అహోరాత్రులు సంపూర్ణ భక్తితోను, శ్రవణం చేయు ఘనతలో పరీక్షిత్తు తనకుతానే సాటి అనిపించుకున్నాడు. అందుకే ఏడు రోజులలో జీవన్ముక్తుడై ఏడవ రోజున ధన్యుడుగా, జ్ఞానిగా, శాప వశాత్తు కన్ను మూశాడు. శ్రవణ భక్తి ఆచరణకు ఆదర్శ పురు షుడుపరీక్షిత్తే.

కీర్తన భక్తి: భగుంతుని కల్యాణ గుణ కీర్తనం, భజనా, సంకీర్తనం మొదలైన భక్తి గాన సుధా కార్యక్రమాలయందు ఆసక్తి కలిగి యుండు టయే కీర్తన భక్తి త్యాగయ్య, క్షేత్రయ, అన్నమయ్య ఇలా ఈ వాగ్గేయకారులనుస్మరించాలందరినీ స్మరించాలంటే స్థలాభావం కారణం అవుతుంది.

స్మరణ భక్తి: సర్వకాల సర్వావస్థల యందును, ప్రణవ స్వరూపు డైన పరబ్రహ్మ. ఆయన అవతారమే ఇష్టదైవంగా నడిపించు భక్తి. పూర్తిగా జీవితం అంకితము చేయుటయే స్మరణ భక్తి విప్రనారాయణుడులాంటి భక్తుల పేర్లనుఎన్నైనా స్మరణ చేసుకోవచ్చు. వారి బాటలో మనం పయనించవచ్చు.

పాదసేవ భక్తి: ఎల్లప్పుడు ఇష్టదైవం యొక్క పాదపద్మాలకు నమ స్కరించుచూ, మనస్సులో ఆపాదుకలనే జీవన సామ్రాజ్యానికి అధిప తులుగా పట్టాభిషేకం చేసుకొని, ఆ అనుగ్రహముతోనే జీవితమును నడిపించే దీక్షలో నుండుటయే పాద సేవన భక్తి. పాదసేవ తర్పరుడిగా దశరథ పుత్రుడైన భరతుడు అందరికీ తెలుసు. ఇతనిలాంటి భక్తిని మనం మనసున నిలుపుకొందాం. ఏభక్తైనా దాని అంతరార్థాన్ని తెలుసుకొని ఆచరించడమే పరమలక్ష్యంగా చేసకోవాలి.

అర్చన భక్తి: ఇష్టదైవాన్ని నిత్యం నిజస్వరూపంగా తలచి పూజిం చుచూ మనసున నిలుపుకోవడమే ఈ భక్తిలోని పరమలక్ష్యం. రుక్మిణిలాంటి వారు కృష్ణుని పూజిస్తూనే వారిని తమ జీవితభాగస్వాములుగా చేసుకొన్నారు. వీరిదే అర్చన భక్తే అనవచ్చు. వందన భక్తి: అన్ని నామ రూపాలలోను భగుంతునికి నమస్కారం చేయుచు ఆయన అనుగ్రహముతో ఆయన ఆరాధనగా జీవితం గడిపి ఆయన స్వరూప జ్ఞాన నిష్టలో ముక్తిని పొందుటే వందన భక్తి.

దాస్య భక్తి: ఎన్ని భోగభాగ్యాలున్నా జగన్నాధుని కింకరులుగా జీవన కైంకర్యం చేసుకొంటూ ఆయన సేవనే ఆత్మజ్ఞాన సాధనగా భావించి జీవితం అంకితం చేసుకొనుట దాస్య భక్తి.

సఖ్య భక్తి: భగవంతుడే తన సఖుడుగా అవతార రూపంలోను, అంతర్యామి రూపంలోను, ఆత్మరూపంలోను ఉన్నాడని ఎల్లప్పుడూ ఆ తాదాత్మ్యంతో ఉంటూ ఆయన అండదండలతో ఎల్లప్పుడూ భావిస్తూ ఉండేవారుఎందరెందరో ఉదా అర్జునుడు, కుచేలుడు.

ఆత్మ నివేదిన భక్తి: భగవంతుని ఆత్మస్వరూపంగా ఎరుగుచూ అన్నిటికంటే ప్రియమైన వస్తువుగా ఆ ఆత్మస్వరూపుని ప్రేమిస్తూ, తన్మ యత్వంతో ఉంటూ ఆత్మ నిష్టతో తామరాకుమీద నీటి బిందువులాగా ప్రపంచాన్ని అంటకయుండుటయే ఆత్మ నివేదన భక్తి. ఆత్మ నివేదన భక్తికి గోపికలే ఆదర్శ ప్రాయులు. గోపికలకున్న భక్తి మనమూ అనుసరించుదాం. ఆచరణలోకి తెద్దాం.

- వులాపు బాలకేశవులు

ఆచమనానికి ఏ వైపు మంచిది?

ధర్మ సందేహాలు

- కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి

⊙ ఏకైక పుత్రుడు (వరుడు), ఏకైక కుమార్తె (వధువు)లకు జేష్ఠమాస వివాహంలో త్రిజ్యేష్ఠాదోషం వర్తిస్తుందా? - కిషన్‌రావు, నవీపేట

వర్తిస్తుందనే పెద్దలు చెబుతున్నారు.

⊙ "ఊర్ధ్వ పుండ్రము" అంటే ఏమిటి?

కె.వెంకటేశ్వర ప్రసాదరావు

ధర్మశాస్త్రాలలో మానవులు స్నానంచేసిన తరు వాత ఆచరించవలసిన తిలక ధారణ విధిలో ఊర్ధ్వపుండ్రము (నిలువుబొట్టు), తిర్యక్ పుండ్రము రెండూ చెప్పారు. ఊర్ధ్వ రేఖలు ఇళా పింగళా సుషుమ్నా నాడీ త్రయానికి సంకేతం. అడ్డరేఖలు సృష్టి స్థితి లయలకు, బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరులకు-ఇత్యాదిగా సంకేత వివరణలు చేశారు. కాలక్రమంలో అసలు అనుష్ఠానం మీద కన్నా పై అలంకారాల మీద పట్టుదల పెరిగి కొందరు కేవల ఊర్ధ్వ పుండ్రధారణ, కొందరు తిర్యక్ పుండ్ర ధారణ చేయడం, ఆయా దేవత లకు ఆయా గీతల బొట్లే ఉండాలని ఖాయం చేయడం వంటి సంప్రదాయాలు వచ్చాయి. మతాల ఆవిర్భావానికి వెనకనున్న ధర్మ శాస్త్రా లలో ఇలాంటి సంకుచిత దృష్టి కనిపించదు.

⊙ భర్త గతించిన స్త్రీలను ఆమె సోదరులు పరామర్శ కోసం మూఢంలోను, కర్తరిలోను తమ ఇళ్ళకు తీసుకు రావచ్చునా? - ఆశాలత, హైదరాబాద్

పరామర్శ అనేది పరిపూర్ణమైన ప్రేమభావంతో జరగవలసిన పని. దీనిలో కొందరు కొన్ని మూఢాచారాలను ప్రవేశపెట్టి పరామర్శ విధానా నికే అర్థం లేకుండా చేస్తున్నారు. ధర్మశాస్త్ర గ్రంథా లలో కొన్ని నక్షత్రాలను (కృత్తికాదులు) కొన్ని వారాలను, మాత్రమే నిషేధించారు. మిగిలిన నిషే ధాలన్నీ మధ్యలో వచ్చిన దురాచారాలే. వార నక్ష త్రాదుల వివరాలను స్థానిక పెద్దల ద్వారా తెలుసు కోండి.

⊙ మనకంటే చిన్నవాడి ఆబ్దికం రోజున మనం వారి ఇంట్లో భోజనం చేయవచ్చునా?

ఎన్.చంద్రశేఖరరావు, హైదరాబాద్

దీనికి ధర్మశాస్త్ర పరమైన నిషేధం ఏదీ లేదు.

⊙ ఆచమనానికి ఉత్తరంవైపు గాని, తూర్పువైపు కానీ కూర్చుని చేయాలంటారుకదా! దేవాలయాలలో అర్చ కులు దీన్ని పాటించడంలేదేమి? - ఎన్.జయకర్, హైద రాబాద్

ఎవరైనా కొందరు అలా చేసివుంటే, అది వారి తప్పు. అందరు అర్చకులు అలా చేయరు.

⊙ తల్లిదండ్రి ఉన్నవారు అబ్దికంలో భోక్తలుగా వెళ్లవ చ్చునా? వెడితే చేయాల్సిన పరిహారం ఏమిటి?

రామచంద్రరావు, హైదరాబాద్

తల్లిదండ్రి ఉన్నవారే భోక్తలుగా ఉండడానికి ఉత్త మార్హులు. భోక్తవ్యం చేసిన మర్నాడు సహస్ర గాయత్రీ జపం చేస్తే భోక్తవ్య దోషం పూర్తిగా పోతుంది.

⊙ పుత్రులు లేనివారికి పితృకర్మలను దౌహిత్రుడు (తల్లి దండ్రి ఉన్నవాడు) చేయవచ్చునా?

- కులశేఖర్ రెడ్డి హైదరాబాద్

తల్లిదండ్రి ఉన్నా లేకపోయినా మాతామహుడి పితృకర్మలతో దౌహిత్రుడికి ఏ సంబంధము లేదు. అధికారము లేదు. స్వీయ పుత్రులు లేన ప్పుడు సన్నిహిత జ్ఞాతులలో ఎవరెవరి ద్వారా ఆ కర్మలు చేయించవచ్చునో ధర్మ శాస్త్రాలలో వివరా లున్నాయి. వాటిని స్థానిక పండితుల ద్వారా తెలుసు కోండి. స్వగోత్రంవారు దూరంవారనీ, పరగోత్రంవాడు దౌహిత్రుడు కనుక సన్నిహితుడనీ ఆలోచించకండి.

ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా :
కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి
ఇంటి నెం. 11-13-279, రోడ్ నెం. 8, అలకాపురి, హైదరాబాద్-500 035.
dakavi@serveveda.org

షష్టిపూర్తి..వివాహమున్నదా?

ప్రతి మనుష్యుడు తనయొక్క 60వ సంవత్సరంలో షష్టిపూర్తికి సంబంధించి చేయతగిన శాంతికి 'ఉగ్రరథ శాంతి' యని పేరు. 70వ సంవత్సరంలో 'భీమ రథ శాంతి'ని, 78వ సంవత్సరంలో 'విజయ రథ' శాంతిని జరుపుకొనవలెనని శాంతి కమలాకర గ్రంథ మందు 1. శౌనకోక్త ఉగ్రరథ శాంతి, తరువాత 2. బోధాయమోక్త ఉగ్రరథ శాంతి, 3. శైవాగమోక్త ఉగ్రరథ శాంతి అని మూడు విధ ముల శాంతి చేయు విధానము తెలుపబడినది. వీనిలో శైవాగమోక్త ఉగ్రరథ శాంతి విశేషమైనది. శక్తి సంపన్నులు దీనిని చేసుకొనగ లరు. ఆయుర్దాయ వృద్ధి, ఆరోగ్య వృద్ధిని ప్రతి వారు కోరుకుంటారు కనుక వారి వారి శక్తి సామర్థ్యాలను బట్టి శాంతి జరుపుకొనినచో అందరకు సమాన ఫలమే సిద్ధించునని శాస్త్రము చెప్పుచున్నందున షష్టిపూర్తికి శాంతి విధానమే కలదు కాని అందులో దంపతులకు వివాహ ప్రక్రియ, సూత్రధారణ, తలంబ్రాలు పోసుకోవడం వంటి అనుచిత క్రియా కలాపములు చెప్పబడలేదు. కావున షష్టిపూర్తి జరు పుకునేవారు శాస్త్రోక్త ప్రకారము ఉత్తమ పండితుల సలహాలను తీసు కుని తమ క్షేమమునకు శాంతిని జరుపుకొనుట యుక్తము. వివాహ ములు, అనుకరణములు ఆడంబరముల వలన తాము కోరుకున్న ఫలితాలు సిద్ధించవు. శాస్త్రము చెప్పిన ప్రకారమే విధిదేనిని ననుస రించమనునో దానినే అనుసరించాలి. శాస్త్ర విధిని విడిచిపెట్టి ఇష్టాను సారము చేసినచో అట్టివారు వ్యతిరేక ఫలములను పొందగలరని గ్రహించాలి.

- మధుర కృష్ణమూర్తి శాస్త్రి

భూమిక

ఆంధ్రభూమి బుధవారం 16, నవంబర్ 2011

ఆట్టెరిక్స్ కామిక్స్ సరదాకోసం రాసినవే కానీ ముందే చెప్పినట్లుగా ప్రతి హాస్య సన్నివేశం వెనుకా ఎంతో ఆలోచించే విషయాలుంటాయి. స్త్రీలు షాపింగుకై చాలా డబ్బూ, అంతకన్నా విలువైన సమయమూ వృధాచే స్తారన్నది నిజం, ఎన్నో పరిశోధనలు చేసి రుజువు చేస్తున్న జీవిత సత్యం. కాదనుకుంటే ఒక్కసారిగా బీరువా తెరిచి చూడండి. మీకు ఎన్ని పట్టుచీరలూ, ఫాన్సీ చీరలూ, పార్టీవేర్ డ్రెస్సులూ ఉన్నాయి? పదివేల రూపా యల పట్టుచీరను కొన్న తరవాత పదిసార్లయినా కట్టుకున్నారా? ఏడాదిలో ఎన్ని పెళ్లిళ్ళకీ, పార్టీలకీ పిలు స్తారు? అందులో ఒక చోటికి వచ్చినవారే ఇంకో చోటికి రారుకదా.

ఆడంబరమే.. అసలు శత్రువు

కార్టూన్లు, కామిక్సు చూసినా చదివినా ముందుగా నవ్వు వస్తుంది. కానీ ఆలోచించినకొద్దీ అంతరార్థం బోధపడుతుంది. రాజకీయాలలో, సమాజంలో, కుటుంబ జీవనంలోని లోటుపాట్లని సున్నితంగా, నొప్పించకుండా చెప్పేవే కార్టూన్లు. ఉదాహరణకి ఒక అబ్బాయి వీధి తలుపు తీసి ఇంటికి వచ్చినాయ నతో ''మా నాన్నగారు ఇంట్లో లేరని చెప్పమన్నారండీ'' అన్న కార్టూన్ చూడ గానే నవ్వువస్తుంది. చిన్న పిల్లాడు మా నాన్నగారు ఇంట్లో లేరని చెప్పాలి కానీ చెప్పమన్నారని చెప్పడమేమిటి అలా చెప్తే ఇంట్లో ఉండే లేరని చెప్పించారని ఆగంతకుడికి తెలిసిపోతుంది కదా అని అబ్బాయి అమాయకత్వం మీద జాలి పడతాం. లోతుగా ఆలోచిస్తే ఆ కుర్రవాడి తండ్రి అలా చెప్పించడమేమిటి, చిన్న పిల్లలకు అబద్ధం చెప్పడం నేర్పించడం తప్పు కదా అన్న ఆలోచన వస్తుంది. ఇంకా లోతుకి వెడితే వచ్చినవాడు అప్పు ఇచ్చినవాడా, ఇంటి యజ మాని ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఉన్నాడా అన్న అనుమానమొస్తుంది. ఇంట్లో యజ మాని పని తొందరలో ఉండి అతిథిని ఆహ్వానించలేనపుడు మొహమాటానికి అబద్ధం చెప్పించాల్సిన సాంఘిక కట్టుబాట్లపై చిరాకు కల్గుతుంది. ఒక్క చిన్న బొమ్మ, ఒక్క వాక్యం వెనుక ఎంతో భావముంటుంది.

బొమ్మలతో హాస్యభరితంగా కథ చెప్పే కామిక్సు అయినా అంతే. ఇంగ్లీ షులో, ఇతర పాశ్చాత్య భాషలలో ఆస్టెరిక్స్ అనే పేరుతో కామిక్సు ఉన్నాయి. రోము చక్రవర్తి జూలియస్ సీజర్ బ్రిటన్‌తో సహా యూరోప్ మొత్తాన్ని ఆక్ర మించుకున్నపుడు ఫ్రాన్సులోని ఒక చిన్న గ్రామం మాత్రం అజేయంగా నిల్చింది. ఆ గ్రామాన్ని తన శక్తియుక్తులతో రక్షిస్తున్నది ఆస్టెరిక్స్ అనే వీరుడు. ఎలాగైనా ఆ గ్రామాన్ని జయించాలని జూలియస్ సీజర్ కోరిక. ఎప్పటికీ లొంగకూడదన్నది గ్రామ ప్రజల అభిలాష. జూలియస్ సీజర్ కుతంత్రం పన్నాడు. ఆ కాలంలో ఫ్రాన్సుని గాల్ అనేవారు. గాల్ ప్రజలు స్త్రీలపై ఆయు ధమెత్తరు, వారిని వధించరు. సీజర్ సంపూర్ణంగా స్త్రీలనే ఒక సైన్య దళంగా ఏర్పరిచి గ్రామంపై దండయాత్రకు పంపాడు. ఆ గ్రామం ఏం చెయ్యాలి? స్త్రీలతో యుద్ధం చెయ్యలేరు, అలాగని లొంగిపోలేరు. ఆస్టెరిక్స్ ఆలోచిం చాడు. ముల్లును ముల్లుతోనే తియ్యాలి. తాము కూడా ఏదో తంత్రం పన్నాలి. మగవారంతా గ్రామం వదిలేశారు. గ్రామ స్త్రీలందరూ వరసగా దుకాణాలు పెట్టారు. బట్టలు, కాస్మెటిక్స్, నగలు ఒకటేమిటి ఆడవారికి నచ్చే అన్నీ అమ్మకా నికి ఉన్నాయి. దానికి తోడు డిస్కౌంట్లు బహుమతులు, ఒకటి కొంటే రెండు ఫ్రీ ఆఫర్లు.

సైన్యంలోని స్త్రీలంతా దుకాణాలకు ఎగబడ్డారు. తమకు కావాల్సినవన్నీ కొనుక్కున్నారు. ఫ్రాన్సు విలాసవస్తువులకి పేరు పొందింది కదా. తాము యుద్ధానికి వచ్చామన్న విషయం మర్చిపోయారు. జయించాలన్న స్పృహ లేదు. దుకాణాలలో కొనుగోళ్ళతో మైమరిచిపోయి రోముకి తిరిగి వెళ్ళిపో యారు. సీజర్ ప్రయత్నం విఫలమైంది. ఆస్టెరిక్స్ తన తెలివితేటలతో గ్రామ స్వాతంత్ర్యాన్ని కాపాడాడు.

ఈ కథకు ఏ విధమైన చారిత్రక ఆధారాలు లేవు సరికదా కావలసినంత అతి శయోక్తి ఉంది. యుద్ధానికి వచ్చిన మహిళలు దుకాణాలు కన్పించగానే విజయం సంగతి మర్చిపోయి షాపింగ్ చేస్తారా అని ప్రశ్నించవచ్చు. యుద్ధస మయంలో మరిచిపోతారా అన్నది ప్రశ్న కాదు. మామూలు సమయాలలో మైమరచిపోరా అన్నదే అసలు ప్రశ్న.

ఆడవాళ్ళలో అందరూ ఆలోచించి తీరవలసిన విషయమిది. ఆస్టెరిక్స్ కామిక్స్ సరదాకోసం రాసినవే కానీ ముందే చెప్పినట్లుగా ప్రతి హాస్య సన్ని వేశం వెనుకా ఎంతో ఆలోచించే విషయాలుంటాయి. స్త్రీలు షాపింగుకై చాలా డబ్బూ, అంతకన్నా విలువైన సమయమూ వృధాచేస్తారన్నది నిజం, ఎన్నో పరి శోధనలు చేసి రుజువు చేస్తున్న జీవిత సత్యం.

కాదనుకుంటే ఒక్కసారిగా బీరువా తెరిచి చూడండి. మీకు ఎన్ని పట్టుచీ రలూ, ఫాన్సీ చీరలూ, పార్టీవేర్ డ్రెస్సులూ ఉన్నాయి? పదివేల రూపాయల పట్టుచీరను కొన్న తరవాత పదిసార్లయినా కట్టుకున్నారా? ఏడాదిలో ఎన్ని పెళ్లి ళ్ళకీ, పార్టీలకీ పిలుస్తారు? అందులో ఒక చోటికి వచ్చినవారే ఇంకో చోటికి రారుకదా. ఒకే చీర కట్టుకుంటున్నావని వెక్కిరించే ప్రసక్తే ఉండదు. ఆరునెలల తర్వాత మరో ఫంక్షన్‌లో కన్పించి ''ఆరంజి రంగు చీర మళ్ళీ కట్టుకున్నావే మిటి'' అంటే ఈవిడకు నేను ఆరునెలల కిందట కట్టుకున్న చీర రంగు గుర్తు పెట్టుకోడం తప్ప ఇంకో పని లేదా అని అనుకోడం నేర్చుకుంటే హాయిగా ఉండదా?

ప్రపంచంలో ఎనభై ఇరవై నిష్పత్తి అనేది ఒకటుంది. దేశంలో ఉన్న సంప దలో ఎనభై శాతం సంపద ఇరవైశాతం ప్రజలదగ్గరే ఉంటుంది. మన జీవి తంలో ముఖ్యమైన ఎనభై శాతం పనులను రోజులో ఇరవై శాతం సమయం లోనే పూర్తిచేస్తాం. మనం కొనుక్కునే చీరలైనా అంతే. చీరల్లో ఎనభై శాతం చీరలని ఏడాదిలో ఇరవై శాతం సమయం కూడా కట్టుకోం. మరి ఎందుకీ బట్ట లకై ఇంత తహతహ. ఒక్కో చీర కొనుక్కోడానికి ఐదారు గంటలు తిరగడం, ఆ సమయంలో ఒక మంచి పుస్తకం చదువుకోవచ్చు, అందమైన పెయింటింగ్సు వెయ్యవచ్చు, కమ్మగా నాలుగు పాటలు పాడుకో వచ్చు, మనకు నచ్చిన ఏ మంచిపైనైనా చెయ్యవచ్చు.

బట్టలను మించినది బంగారం. బంగారం ఎప్పటికైనా డబ్బే అన్న అపప్రథ చదువురాని పాతకాలం గృహిణులలోనే కాదు, చదువుకున్న ఆధునిక ఉద్యోగినులలోనూ ఉంది. దీర్ఘకాల పెట్టుబడిగా చూస్తే బంగారం మీద సేవింగ్సు బాంకు వడ్డీ కూడా రాదు. ఇంక మనం బంగారం కడ్డీలో నాణేలో కొనంకదా. సినిమా పాటలో చెప్పినట్లు ''పొరుగింటి మీనాక్షమ్మను చూశారా'' అంటూ ఆమె చేయించుకున్న గాజులు చేయిస్తాం. కొన్నాళ్ళకి ఫ్యాషన్ మారుతుంది. గాజులూ మారతాయి. తరుగూ, మజూరీ లెక్క గుర్తుండదు. (తరుగు లేకుండా మజూరీకి అడక్కుండా నగలు చేస్తామనే దుకాణం దారులు కోకొ ల్లలు. అంత నిఖార్సయినవాళ్ళు కోట్లు ఎలా సంపాదిస్తున్నారో). మరి కొంత బంగారం కొనాలన్న స్పృహ ఉండదు. పదేళ్ళ తరవాత మిగిలే దేమిటి? గ్రాము వెయ్యిలో కొన్నాను కాబట్టి సరిపోయింది, ఇప్పుడైతే మూడు వేలకి దగ్గర పడుతోంది. కొనగలమా, పెట్టగలమా అన్నమాట ఎప్పుడూ వింటూంటాం. ఇది ఈనాటి మాట కాదు. కాసు (8గ్రా.) పదమూడు రూపాయలు చూసిన పల్లెటూరి ముసలమ్మల కాలం నుంచీ వింటున్నదే. ఒక్క మహిళ అయినా గ్రాము వెయ్యిలో బంగారం కొన్నప్పుడు అయిన డబ్బూ, మజూరీ, తరుగు అంతా కలిపి బాంకులోపెట్టుకుంటే ఎంతకి పెరిగి ఉండేదో ఆలోచిస్తుందా? బాంకు కన్నా షేర్సు, మ్యూచ్యువల్ ఫండ్స్‌వంటి లాభసాటి పెట్టుబడులైతే ఇంకెంతగా ధనం పెరిగేదో లెక్కవేస్తుందా? సిస్టమేటిక్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ అంటే బంగారం కొట్లో చీటీ కట్టి ఏడాది చివర కట్టిన డబ్బుకి నాలుగురెట్లు డబ్బుని కలిపి బంగారం కొన డమేనా? ఇంతగా ఆర్థిక విషయాలలో అజ్ఞానముంటే అభ్యుదయం సాధ్యమా?

బట్టలూ, బంగారమేనా కాస్మటిక్స్, పిల్లలకు బొమ్మలు, గృహాలంకరణ సామగ్రి (ఇంటి సైజుతో సంబంధం లేకుండా), పేరంటాలతో తాంబూలంపెట్టే డబ్బాలు, పార్టీలతో రిటర్న్ గిఫ్ట్‌లు.. ఒకటా, రెండా.. ఎంత సమయం, ఎంత డబ్బు వృధా చేస్తున్నాం? మగవాళ్ళు అవసరమైన వస్తువులు అర్ధరూపాయ ఎక్కువైనా కొంటారు. ఆడవాళ్ళు పావలా తక్కువకి వస్తోంది కదాఅని పనికిరా నివి కూడా కొంటారు. ఆదా చేస్తున్నామనుకుంటూ అధికంగా వ్యయం చేయడం అవివేకం కదా.

డబ్బు మాత్రమేనా నష్టపోతున్నది సమయమూ, శక్తీ కూడా అనవసరంగా ఖర్చు పెడుతున్నాం. ఆఫీసులలో కూడా తాత్కాలిక బట్టల దుకాణాలను గమ నించవచ్చు. ఇలా డబ్బూ, టైమూ, శక్తీ వృధా చేసుకుంటూ పోతే అభివృద్ధికర మైన, లాభదాయకమైన పనులెలా చెయ్యగలం? ఆడవారి అభ్యుదయానికి పురుషుడు అడ్డుకట్ట వేస్తున్నారనడం దేనికి? అభ్యుదయ పథంలో పోడానికి అంతఃశత్రువుని ముందు జయించాలి. మొదట్లో పేర్కొన్న ఆస్టెరిక్స్ పుస్తకానికి పెట్టిన పేరు అదే. సీక్రెట్ వెపన్. రహస్య ఆయుధం. అదే షాపింగ్ పిచ్చి. అవ సరానికి మించి అర్థరహితంగా చేసే కొనుగోలు. ఆలోచించండి మరి.

-పాలంకి సత్య

స్కైపీని వాడారా?

నేడు ఇంటర్నెట్టూ, ఇంట్లో చాటింగూ- ఈ రెండూ అందరి నోటా నానుతూండే పదాలు. ప్రతి పది మందిలో ఒకరిద్దరి ఇళ్ళల్లో వాళ్ళ వాళ్ళు అమెరికాలో ఉండటం, మాట్లాడుకోవడానికి ఇంట ర్నెట్టూ, ఇ మెయిల్సూ, వీడియో చాటింగ్ వాడుకో వడం పరిపాటైపోయింది. ఎంఎస్ఎన్, యాహూ, గూగుల్ చాటింగ్ సర్వీసుల్లాగానే, ప్రపంచంలో ఏ మూలనున్నాసరే, మరోమూల వుండేవారితో సంభాషించే వీలుగా స్కైపీ (తాజా వర్షన్ 5.2) సాఫ్ట్‌వేర్ నేడు లభిస్తోంది. ఏకకాలంలో వంద మందిని కలుపుకొని మరీ చాటింగ్ చేయవచ్చు. దీనికే 'గ్రూప్ చాటింగ్' అని పేరు. కాంటాక్ట్ అడ్ర సులను ఇందులో పేర్చుకోవడం కూడా చాలా సులభం. ఆఖరుకి ఔట్‌లుక్ ఎక్స్‌ప్రె స్‌లో ఉండే కాంటాక్ట్ అడ్రసులను కూడా స్కైపీలోకి తెచ్చేసుకొని వాళ్ళతో చాటింగ్ చేయవచ్చు.

స్కైపీవాడి వాయిస్‌వీడియో కాల్స్ చేయవచ్చు. ఇంటర్నెట్‌లో చాటింగ్ చేయవచ్చు. ఫైల్స్, ఫొటోలు షేరింగ్ చేసుకోవచ్చు. అంటే ఒక యూసర్ మరొక యూసర్ ఫైలు ట్రాన్స్‌ఫర్ చేయ వచ్చు. ఒకరితో, నలుగురితో లేదా ఒక గ్రూప్‌తో చాటింగ్ చేయవచ్చు. సెప్టెంబర్ 2011 అంతానికి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా స్కైపీకి 663 మిలియన్ల యూసర్లున్నారూ అంటేనే అర్థం అవుతోంది దాని కెంత పాపులారిటీ ఉందో! స్కైపీ పేరుతో మొబైల్ ఫోన్ కూడా ఉంది. దాన్నే స్కైపీఫోన్ అంటారు. ఇది విదేశాల్లోనే ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. స్కైపీ అటు విండోస్ మీద, ఇటు మ్యాక్ పీసీ మీదా కూడా పనిచేస్తుంది. మనలో హెచ్చు శాతం విండోస్ వాడతాం గనక, దానిపై పనిచేసే సాఫ్ట్‌వేర్ డౌన్‌లోడ్ చేసుకొని ఇన్‌స్టాల్ చేయాలి. దీనికి ఇంటర్నెట్‌లో యూఆర్ఎల్ ఇదీ:

http//www.skype.com/intl/ en-us/ get/skype/ on - your-computer/windows/

మన పీసీలో విండోస్ ఎక్స్‌పీ, విస్టా లేదా విండోస్ 7లపై పనిచేస్తుందీ స్కైపీ. పీసీ ఇంటర్నెట్‌లో కనెక్టయి ఉండాలి. స్పీకర్స్, మైక్రోఫోన్ ఉండాలి.

స్కైపీద్వారా లాండ్‌లైన్ ఫోన్‌లకూ, మొబైల్ ఫోన్‌లకూ కూడా కాల్ చేయవచ్చు. ఎస్ఎంఎ స్‌లు పంపుకోవచ్చు. వాయిస్ మెయిల్ చేసు కోవచ్చు. ఇవన్నీ పెయిడ్ సర్వీసులు. పెయిడ్ సర్వీసు అన్నపుడు దానికి ముందే డబ్బులు కట్టుకోవాల్సి వస్తుంది కూడా. పెయిడ్‌సర్వీస్ తీసుకొంటే, స్కైపీ నెంబర్ వస్తుంది. ఇది మన ల్యాండ్ లైన్ / మొబైల్ ఫోన్ నెంబర్‌లాగానే ఉంటుంది.

స్కైపీ వెబ్‌సైటు నుంచి సాఫ్ట్‌వేర్ డౌన్‌లోడ్ చేసుకొన్నాక, ఆ ఫైల్ మీద డబుల్ క్లిక్ చేస్తే చాలు. స్కైపీ ఇన్‌స్టాల్ కావడం ఆరంభమవు తుంది. ఎండ్ యూసర్ అగ్రిమెంట్ వస్తుంది. దాన్ని చదివి, నచ్చితే Agree అనే బటన్ క్లిక్ చేసి ఆ తర్వాత వచ్చే ప్రతి మెసేజ్‌కి next బటన్‌ను క్లిక్ చేస్తూండాలి అంతే.

మీ పీసీ పవర్ ఆన్ కాగానే, స్కైపీ లోడ్ కావాలీ అనుకుంటే, ఆ ఆప్ష న్‌ను ఎంచుకో వాలి. ఎప్పటికప్పుడు స్కైపీలో సెట్టింగ్స్ మార్చుకోవచ్చు, మనకు కావాల్సి నట్టు. దీనికి మనం ఫైల్ మెనూలోకెళ్ళి 'ఆప్షన్స్' అనే దాన్ని ఎంచుకొని, కావాల్సిన సెట్టింగ్స్ చేసు కోవచ్చు. స్కైపీని తొలిసారిగా ఆరంభించినపుడు, అది మనల్ని ఒక యూసర్ ఐడి (పేరు), పాస్‌వర్డ్ లను ఎంచుకొమ్మంటుంది. అన్నట్టు స్కైపీని ఆరం భించేందుకు ముందే ఇంటర్నెట్‌కి కనెక్టయి ఉండాలి.

యూసర్ ఐడి, పాస్‌వర్డ్‌లు ఇచ్చాక, మన వ్యక్తి గత సమాచారాన్ని అడుగుతుంది. దీన్నే పర్సనల్ ప్రొఫైల్ అంటారు. దీన్ని మనం కావాలనుకొంటే ఇవ్వచ్చు. లేదంటే మానేయవచ్చు. ఐతే, ఈ సమా చారం ఇస్తే, ఇతర యూస ర్స్‌కి మన వివరాలు అందుబాటు లోకి వస్తాయి. దీని గురించి మరిన్ని వివరాలు కావ లిస్తే, ప్రైవసీ పాలసీని చద వడం మంచిది. స్కైపీలో మన ఫొటో ఉంచవచ్చు లేదా గ్రాఫిక్స్ ఉంచవచ్చు.

స్కైపీ మెయిన్ విండోలో కింది భాగంలో ఒక టెక్స్ట్ బాక్స్ ఉంటుంది. దీనిలో మనం ఎవరితో మాట్లాడాలనుకొంటున్నామో వారి పేరు (స్కైపీ యూసర్ నేమ్)ను టైప్ చేసి వాటర్ కీ ప్రెస్ చేస్తే సరిపోతుంది.

అన్నట్టు ఫేస్ బుక్ నుంచి కూడా స్కైపీ వాడు కోవచ్చు. అంటే ఫేస్‌బుక్‌లోని మిత్రులతో నేరుగా క్లిక్‌మనిపించి (వారు ఆన్‌లైన్‌లో ఉంటే) చాటింగ్‌లోకి వెళ్ళవచ్చు. స్కైపీల్లో స్టేటస్ మెసేజీలున్నాయి. మిగిలిన మెసెంజర్లలో లాగానే, Online అనేది డిఫాల్టు స్థితి. అంటే మనం లాగిన్ కాగానే ఇతరులకు తెలిసేది. Away అంటే లాగిన్ అయినా కంప్యూటర్ దగ్గర లేన పుడు సెట్ చేసుకొనే స్టేటస్. Donot disturb అంటే, మీరు బిజీగా ఉన్నపుడు ''నన్ను డిస్టర్బు చేయద్దుసుమా'' అని చెప్పడానికన్నమాట. Invisible అంటే, మీరు లాగిన్ అయినా సరే, అవతలివారికి ఆఫ్‌లైన్‌లో ఉన్నారనే అనిపిస్తుంది. Office అంటే, ప్రస్తుతం లాగిన్ కాలేదని అర్థం. Not available అంటే, మీరు పీసీ నించి దూరంగా ఎక్కువ సేపు ఉండేటట్లయితే సెట్ చేసు కోగల స్థితి అన్నమాట. ఈ స్టేటస్ మెసేజీలవల్ల, మీ పని సులువవుతుంది. అవతలివారూ ఆట్టే విసి గించరు అని వేరే చెప్పాల్సిన పనిలేదు.

-డా.సాయి అయితిక

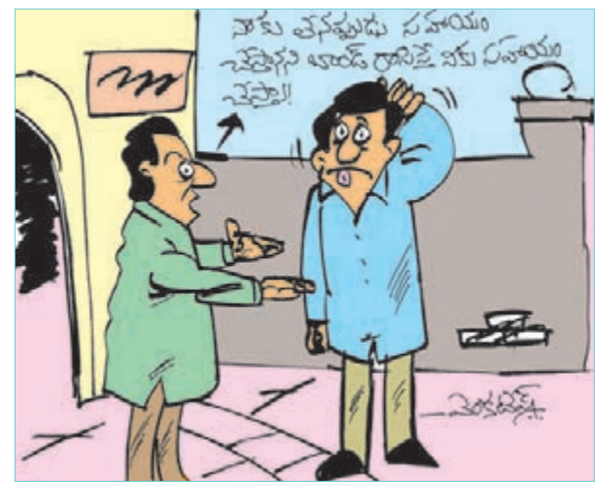
ఐడియా

- కీరదోస యూరిక్ ఆసిడ్‌ను తొలగించటానికి తోడ్పడు తుంది.
- పుచ్చకాయ గింజలు కిడ్నీలను శుభ్రపరుస్తాయి. మూత్ర పిండాల వ్యాధి రాకుండా కాపాడుతాయి.
- యూరినరీ ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో బాధపడేవారు దోసపండు గింజలు దివ్యౌషధంలా పని చేస్తాయి.
- బెల్లం కీళ్ల నొప్పుల నివారణకు తోడ్పడుతుంది.
- ఆహార పదార్థాల్లో కారం ఎక్కువైతే, కొంచెం టమోటా రసం చల్లాలి.

ఫన్‌ట్యూస్

ఒక్క అనుభవం వల్ల తెలుసుకునేది మిన్న

ఒక వ్యక్తి బాగా డబ్బు సంపాదించి, పేరు ప్రతిష్ఠలు గడించి అనేక సత్కా ర్యాలు చేసి 'శభాష్' అనిపించుకోవడమో, 'మహానుభావుడు' అనిపించుకో వడమో జరిగిన చరిత్ర వున్నా, దురదృష్టవశాత్తూ ఆ వ్యక్తి చితికిపోతే ఆర్థి కంగా అతని దగ్గర సహాయం పొందిన బంధుమిత్రులే అతనికి దూరమైపో తారు. ఇది ఆనాడు మనకి సుమతీ శతకకారుడు సోదాహరణంగా వివరిం చిన సత్యం. 'ఎప్పుడు సంపద కలిగిన అప్పుడు బంధువులు వత్తురది ఎట్ల న్నన్, తెప్పలుగా చెరువు నిండిన కప్పలు పదివేలు చేరు గదరా సుమతీ' అని! అది ఎంత సత్యమో ప్రతివారికీ అనుభవైకవేద్యమే. అలా జరిగినప్పుడు ఒక్కొక్కసారి ఆ కుటుంబంలోని వారు ఆ పరిస్థితిని తట్టుకోలేరు. ఎంతో దగ్గ రివాళ్లు అనుకున్నవాళ్లు కూడా, పలకరిస్తే ఏ సహాయమడుగుతారోనని, పలక రించడం మానేస్తారు. నలుగురిలో చూడనట్టు ప్రవర్తించి చిన్నబుచ్చుతారు. కొన్ని సందర్భాలలో సూటిపోటి మాటలతో మనసు నొప్పిస్తారు. సహాయం పొందిన వారే 'ఒళ్లూ పై తెలీకుండా అహంకారంతో డబ్బును నిర్లక్ష్యంగా అపాత్రదానాలు చేశారని, చేసిన దానాలు చిత్తశుద్ధితో కాక గొప్ప కోసం చేశా రనీ ప్రచారాలు చేస్తారు. అది మరీ ఘోరం! అంటే ఒక మనిషి కష్టాలను చూసి, చేతనైతే సహాయం చెయ్యడం, లేకపోతే ఊరుకోవడం పోయి, వారిని అజ్ఞానులుగానూ, అహంకారులుగానూ చిత్రించి వారి మనసు గాయపరు స్తారు. మానవత్వాన్ని పూర్తిగా కోల్పోతారు. అవతలివారు ఆ దుస్థితికి ఎంతో దుఃఖిస్తారు. ఇవి చూశాక మనం నేర్చుకోవలసిన విషయం, దానధర్మాలు అతిగా చేసినా చెడ్డపేరే వస్తుందనీ, మనకి ఆపద వొస్తే మన మిత్రులే శత్రువుల్లా మెలుగుతారని గ్రహించి జాగ్రత్తగా వుండాలి. దుబారా ఖర్చులు మానుకోవాలి. ప్రతి సంఘట నకీ అతిగా స్పందించి, జాలీ, దయా గుప్పించేసి చేసిన దానాలకి ఈ రోజుల్లో ప్రతిఫలం, నిందలూ, అవమానాలే అని తెలుసుకోవాలి. అలా అని మరీ స్వార్థంగా వుండకూ డదు. కొందరు ఇతరుల కష్టాలని తమ కష్టాలుగా భావించి ఆ కష్టాలలో తమని ఊహించుకుని, వాళ్లడిగిన సహాయం తమకి శక్తికి మించినది అయినా కూడా చేసేస్తూ వుంటారు. తిరిగి వారి దగ్గరనుంచి స్నేహం, ప్రేమ, పొంద లేకపోతే, చాలా బాధపడిపోయి, మనస్తాపాన్ని పొందు తారు. రెండూ తప్పే. మనం చేసే సహాయం, నిజంగా అవ సరమనుకున్నవారికి మాత్రమే చేస్తున్నామా? అదీ మన శక్తికి మించకుండా చేస్తున్నామా, అతిగా చేస్తున్నామా అని ఆలోచించుకుని చెయ్యాలి.



ప్రతి సంఘటనకీ అతిగా స్పందించి, జాలీ, దయా గుప్పించేసి చేసిన దానాలకి ఈ రోజుల్లో ప్రతిఫలం, నిందలూ, అవమానాలే అని తెలుసుకోవాలి. అలా అని మరీ స్వార్థంగా వుండకూడదు. కొందరు ఇతరుల కష్టాలని తమ కష్టాలుగా భావించి ఆ కష్టాలలో తమని ఊహించుకుని, వాళ్లడిగిన సహాయం తమకి శక్తికి మించినది అయినా కూడా చేసేస్తూ వుంటారు.

నాకు తెలిసిన ఒక కుటుంబం గురించి ఆలోచిస్తే చాలా బాధనిపిస్తుంది. ఆ కుటుంబ యజమాని, నా చిన్నతనంలోనే లక్షాధికారి అని పేరు సంపాదించి, దాన ధర్మాలు విపరీతంగా చేసి, ఆ తరవాత మామూలు స్థితిలో కొచ్చేసరికి, నెలల తరబడి వాళ్లింట్లో వాళ్ల కుటుంబంతోసహా తిష్ఠవేసి, వారు అనుభవి స్తున్న భోగాలన్నీ వీళ్లూ అనుభవించి, అంటే, వాళ్ళ టెలిఫోనూ, కారూ, వాళ్ల పనివాళ్ళ చేత సకల సపర్యలూ పొంది, వాళ్లతోపాటు సకల సౌఖ్యాలూ అను భవించి చివరకి ఏదో విషయం మీద పేచీ పెట్టుకు వెళ్లిపోతారు. మరికొద్ది మంది, కాలేజీ చదువులూ, ఫీజులూ, కట్టుకోవడానికి బట్టలూ కూడా, వాళ్ల దగ్గరనుంచే పొంది ఉద్యోగాలు కూడా వాళ్ళ చేత వేయించుకునో, వాళ్లపేరు చెప్పి, వారికి తెలిసిన వారి ద్వారా, అసలు ఆ ఇంట్లో వాళ్లకి చెప్పవలసిన అవసరం కూడా లేదనే భావించి వాళ్లు కాస్త స్థితిమంతులవగానే, ఎవరి చలవవల్ల వాళ్లు అంత సహాయం పొంది, ఆ స్థితిలోకొచ్చారో మరిచిపోయి, ఆ కుటుంబంలోని సభ్యులందరిమీద, అసమర్థులనో, అమాయకులనో, అహం భావులనో ముద్రవేసి, ఎగతాళిగా మాట్లాడినవాళ్లని చూసి, నా మనసు భగ్గుమంటుంది. వారిని ఏ రకం మనుషులుగా వర్ణించాలో తెలీని అయోమయంలో మనసు బాధపడు తుంది. అందుకే, అనిపిస్తుంది అలా ఎవ్వరూ సహాయం చేసి నిందలు పొందకూడదని! జీవితంలో అన్ని విషయాల లోనూ, ఏ పనీ అతిగా చెయ్యకూడదనీ అతిగా స్పందించ కూడదనీ అనిపిస్తుంది'' అన్నాను. నా మాటలన్నీ ఎప్పుడూ శ్రద్ధగా వింటుంది స్మిత. కొత్తగా పెళ్లయి కాపురానికొచ్చి, మా ఇంట్లో అద్దెకుంటున్న ఆ అమ్మాయి ఆసక్తిగా నా చేత మాట్లా డించి, ఎన్నో విషయాలు మీ ద్వారా తెలుసుకుంటున్నాను ఆంటీ అన్నప్పుడు నాలో ఏదో తృప్తి. ఆ అమ్మాయిలా అందరూ జీవితానికి పనికొచ్చే విష యాలు తెలుసుకుంటే మంచిది అని ఆరాటపడుతుంది విద్యావతి. ''అందుకే అలాంటివారిని నలుగురిని చేరదీసి సొల్లుకబుర్లు చెప్పకుండా మంచి మార్గాన పెట్టే విద్య ఇది'' అంటుంది ఆమె నాతో మాట్లాడినప్పుడు. నిజమే కదూ?

-శారదా అశోకవర్ధన్

మధుమేహ చిన్నారులకు శుభవార్త

పేదరికం కారణంగా వైద్య చికిత్స చేయించుకోలేక మధుమేహం వ్యాధితో బాధపడే చిన్నారులను ఆదుకునేందుకు 'నోవోనార్డిస్క్' అనే సంస్థ ముందుకు వచ్చింది. మన దేశంలో 12 రాష్ట్రాల్లో 12 వేల మంది చిన్నారులు మధుమేహం నుంచి విముక్తి పొందేందుకు ఈ సంస్థ ఉచితంగా మందులను అందజేస్తుంది. 18 ఏళ్ల లోపు పేదలు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవచ్చు. మధుమేహ రోగులు ప్రతి రోజూ రెండు సూది మందులు, వారానికోసారి రక్త పరీక్షలు చేయించుకోవాల్సి ఉంది. వీటికి నెలకు సుమారు రెండు వేల రూపాయల వరకూ ఖర్చవుతుంది. పేదరికం వల్ల చాలామంది వైద్యసేవలకు దూరం అవుతున్నందున వీరిని ఆదుకోవాలని 'నోవోనార్డిస్క్' సంకల్పించింది. హైదరాబాద్‌లోని పంజాగుట్ట క్రాంతి శిఖర అపార్టుమెంట్, ఆర్టీసీ క్రాస్ రోడ్స్‌లోని తపాడియా డయోగ్నస్టిక్స్‌లో ఉచిత సేవా కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. రాష్ట్రంలోని ఏ ప్రాంతం వారైనా ఉచిత సేవల కోసం 98480 39111, 98480 31112 నెంబర్లకు ఫోన్ చేసి పేర్లు నమోదు చేసుకోవాలని నిమ్స్ వైద్యుడు డాక్టర్ పివి రావు సూచించారు.

హోమియో మందుతో చుండ్రు మాయం

నిగనిగలాడే నల్లటి, చిక్కని, పొడువాటి కురులు ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరూ అనుకోవడం సహజం. కాని 'చుండ్రు' కారణంగా 'కేశ సంపద'ను కోల్పోయి తాము ఉండాలనుకున్న విధంగా ఉండలేకపోతున్నామని భావించి ఈ రోజుల్లో చాలామంది తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురి కావటం చూస్తున్నాం. చుండ్రు సమస్యను కొంత మంది బయటకు చెప్పుకోలేక దాని నుంచి త్వరగా విముక్తి పొందాలని మార్కెట్‌లో లభించే రకరకాల నూనెలు, షాంపూలు, సబ్బులు, క్రీములు, లోషన్‌లపై దృష్టి సారిస్తారు. వీటిపై సరైన అవగాహన లేక, ఆశతో వాటిని ఎక్కువగా మార్చి మార్చి వాడటం వలన చుండ్రు తగ్గకపోగా సమస్య ఇంకా తీవ్రమై ఇతర ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు దారి తీస్తుంది.

చుండ్రుకు కారణాలు: హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినటం వలన చర్మం ప్రభావితమై చుండ్రు ఏర్పడుతుంది. వెంట్రుకల కుదుళ్ళలో ఏర్పడే ఇన్‌ఫెక్షన్ వలన, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవటం వలన శుభ్రంగా ఉంచుకోకపోవడం, కొందరిలో శరీరతత్వం వల్ల కూడా చుండ్రు రావడం జరుగుతుంది.

లక్షణాలు: చుండ్రు అధికంగా ఉన్నప్పుడు జుట్టు రాలిపోవటం, విపరీతమైన దురద, జుట్టు పీక్కోవాలనిపించటం, మంట, చికాకు, వాటితో పాటు తలను దువ్వినప్పుడు తల నుండి తెల్లటి పొట్టు రావటం ముఖ్యంగా గమనించవచ్చు.

నివారణకు జాగ్రత్తలు: హార్మోన్లు సమతుల్యంగా ఉండటానికి పౌష్టిక ఆహారం తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా మొలకెత్తిన విత్తనాలు, పండ్లు, ఆకుకూరలు, వెజిటబుల్స్ తీసుకోవాలి. తలకు వాడే షాంపూ, నూనె, సబ్బులను డాక్టర్ సలహా మేరకే వాడాలి. షాంపూ లేదా ఆయిల్‌ను వెంట్రుకుల కుదుళ్ళలో, వేళ్ళతో నెమ్మదిగా ఎక్కువసేపు మర్దన చేయటం వలన ఎక్కువ ప్రయోజనం పొందవచ్చు. బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు తలకు 'టోపీ' ధరించడం మంచిది. కొవ్వు, నూనె సంబంధమైన పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. మానసిక ఒత్తిడి కూడా 'చుండ్రు'పై ప్రభావం చూపుతుంది. కావున మానసిక ప్రశాంతత కోసం ప్రతిరోజు యోగా, వ్యాయామం విధిగా చేయాలి.

మందులు: చుండ్రు నివారణకు హోమియోలో మంచి మందులున్నాయి. కొన్ని ముఖ్యమైన మందులను ఈ దిగువ ఇవ్వడమైనది.

ఆర్సినిక్ ఆల్బ్: తల పొడిపొడిగా ఉండి పొట్టు రాలుతూ ఉంటుంది. మధ్యరాత్రి తీవ్రమైన మంట ఉండటం గమనించదగిన లక్షణం.

సెపియా: తలమీద ఎప్పటికీ తేమగా ఉండి జుట్టు అధికంగా రాలిపోతుంది. చుండ్రు పొట్టు దువ్వినప్పుడు రాలుతుంది. ఈ మందు ఎక్కువగా స్త్రీలలో వచ్చే డెండ్రాఫ్‌కు బాగా పని చేస్తుంది.

ఫాస్పరస్: చుండ్రు అధికంగా ఉండి దువ్వినప్పుడు రాలుతుంది. వెంట్రుకలు గుత్తులు, గుత్తులుగా రాలుట ఈ మందులోని ముఖ్య లక్షణం. తలలో 'పేను కొరుకుడు'కు సైతం ఈ మందు ఉపయోగంగా పని చేస్తుంది.

తూజా: వెంట్రుకల కొనల చిట్లనట్లుండి బిరుసుగా మారును. తలనుండి తెల్లటి పొట్టు రాలుతుంది. దురద ఎక్కువగా ఉండును. శరీరంపై 'వార్ట్స్' (పులిపిరికాయలు) ఉండి డెంట్రాఫ్‌తో బాధపడేవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

కాల్కేరియాకార్బ్: చుండ్రు 'పసుపురంగు'లో ఉండి పొడిపొడిగా రాలును. తలకు రెండువైపులా జుట్టు రాలుతుంది. తలకు చెమటలు ఎక్కువగా పడుతుంది. ఈ మందు 'ఊబ శరీర తత్వం' గలవారికి తప్పక ఆలోచించదగినది.

ఆర్నికా మరియు జబోరాంది ఆయిల్స్: జుట్టు సంరక్షణకు జుట్టు పెరుగుదలకు డెండ్రాఫ్ నివారణకు హోమియో వైద్యంలో ఎక్కువగా ఈ ఆయిల్స్ వాడుతున్నారు. ఆర్నికా లేదా జబోరాంది ఆయిల్స్‌ను వారానికి కనీసం మూడు సార్లు జుట్టు కుదుళ్ళకు చేతివేళ్ళతో మర్దన చేస్తే ప్రయోజనం పొందవచ్చు.

ఇవేకాకుండా సల్ఫర్, సోరీనం, లైకోపోడియం, కాంథారిస్, కాలీమోర్, కాలీసల్ఫ్, కాల్కేరియా ఫాస్ మందులను లక్షణ సముదాయంను అనుసరించి వాడితే సత్ఫలితాలు ఉంటాయి. 'డెండ్రాఫ్' తీవ్రత అధికంగా ఉన్నప్పుడు వైద్యుని సలహా మేరకే మందులు వాడాలి.

డాక్టర్ పావుశెట్టి శ్రీధర్
హోమియోఫిజిషియన్,
అంజనా హోమియోహెల్త్‌కేర్
లక్ష్మర్ మజార్, మెయిన్‌రోడ్,
హన్మకొండ.
E-mail: drpsreedhar@ymail.com

దంతసిరి

నోటిలోపల భాగమంతా తీవ్రమైన మంటకు గురికావడాన్ని వైద్య పరిభాషలో బర్నింగ్ మౌత్ సిండ్రోమ్ అని వ్యవహరిస్తారు. దీనిని బర్నింగ్ లిప్స్ సిండ్రోమ్, స్టోమటోడైనియా, గ్లాసోడైనియా, గ్లాసోపైరోసిస్ వంటి ఇతర పేర్లతోనూ వ్యవహరిస్తారు. ఈ సమస్యకు గురైనప్పుడు నోటిలో పైభాగం, నాలుకపైన ముందుభాగం, పెదవులు అరుదుగా చిగుళ్ళు, నాలుకు కిందిభాగం మంటగా ఉంటాయి. ఈ సమస్య పురుషుల్లో కంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

'నోటిలో మంట' చల్లారాలంటే..

నోటికి సంబంధించి ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలూ లేకపోయినప్పటికీ నోటిలోపల భాగమంతా తీవ్రమైన మంటకు గురికావడాన్ని వైద్యపరిభాషలో బర్నింగ్ మౌత్ సిండ్రోమ్ అని వ్యవహరిస్తారు. దీనిని బర్నింగ్ లిప్స్ సిండ్రోమ్, స్టోమటోడైనియా, గ్లాసోడైనియా, గ్లాసోపైరోసిస్ వంటి ఇతర పేర్లతోనూ వ్యవహరిస్తారు. ఈ సమస్యకు గురైనప్పుడు నోటిలో పైభాగం, నాలుకపైన ముందుభాగం, పెదవులు అరుదుగా చిగుళ్ళు, నాలుకు కిందిభాగం మంటగా ఉంటాయి. ఈ సమస్య పురుషుల్లో కంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా 40 సంవత్సరాల వయస్సు దాటిన స్త్రీలలో ఈ సమస్య కనిపిస్తుంటుంది.

బర్నింగ్ మౌత్ సిండ్రోమ్ మూడు రకాలుగా ఉంటుంది.

మొదటిరకం: వ్యాధి లక్షణాలు ఉదయం నిద్ర లేచిన తరువాత కనిపించవు. రోజు గడుస్తున్న కొద్ది నెమ్మదిగా మంట ఆరంభమవుతుంది. రాత్రి అయ్యేసరికి మంట తీవ్రస్థాయికి చేరుతుంది.

రెండవరకం: ఎలాంటి ఉపశమనమూ, విరామమూ లేకుండా మంట నిరంతరమూ ఉంటుంది.

మూడవరకం: మంట కొద్దిసేపు కనిపిస్తుంది. కొంత విరామం తరువాత మళ్ళీ మంట ఉంటుంది.

కారణాలు

- బర్నింగ్ మౌత్ సిండ్రోమ్ సమస్య ఉత్పన్నం కావడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. ఎలాంటి స్పష్టమైన కారణమూ కనిపించకుండా నోటిలో మంటగా ఉండటం. దీనిని ఇడియోపతిక్ బర్నింగ్ మౌత్ సిండ్రోమ్ అంటారు.
- రక్తహీనతకు గురికావడం: ప్రధానంగా బర్నింగ్ మౌత్ సిండ్రోమ్‌తో బాధపడుతున్న వారిలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలంగా రక్తహీనతతో బాధపడుతున్న వారిలో ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. అలాగే ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్న వారిలో విటమిన్ బి-12, బి-6, ఐరన్ వంటి విటమిన్ల స్థాయి చాలా తక్కువగా ఉన్నట్లు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది.
- ఆందోళన, వ్యాకులతలకు గురికావడం: తీవ్రమైన వ్యాకులతకు, అందోళనకు గురయ్యే వారిలో కనిపించే మానసిక ఒత్తిడి ఈ సమస్య ఉత్పన్నం కావడానికి మరింత అధికం కావడానికి దోహదం చేస్తాయి. వ్యాకులతతో బాధపడుతున్న వారికంటె ఎక్కువగా ఆందోళనకు గురయ్యే వారిలో ఈ సమస్య అధికంగా కనిపిస్తుంది.
- నోటికి సంబంధించిన కొన్ని అలవాట్ల కారణంగా ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. ఉదాహరణకు నాలుకను తరచూ నోటిలో తిప్పుతుండటం, కొరుక్కోవడం, పళ్ళు నూరటం, పళ్ళు కొరకడం వంటి అలవాట్లు ఈ సమస్య ఉత్పన్నం కావడానికి దోహదం చేస్తాయి.
- ఇవేకాకుండా నోటి లోపలి భాగం అంటే ఆహారనాళము వరకూ ఉంటే ఇంట్రా 'బరల్ భాగం'లో మంటకు ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు, మధుమేహం, జీర్ణకోసం నుంచి ఆమ్లాలు, ఆహారపదార్థాలు పైకి ఎగదన్నుకు వచ్చే గ్యాస్ట్రో ఈసోఫేజియల్ రిఫ్లక్స్ డిసీజ్, రక్త హీనత వం ఆరోగ్య సమస్యలు నోటిలో మంట కనిపించడానికి కారణమవుతాయి.
- బర్నింగ్ మౌత్ సిండ్రోమ్‌కు గురైన సుమారు 50శాతం కేసుల్లో బాధితులు మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైయినాయి. మంద్రస్థాయి నుంచి ఒక మాదిరి వరకూ ఆందోళనతో బాధపడుతున్న వారిలో టైప్ 1 రకం బర్నింగ్ మౌత్ సిండ్రోమ్ కనిపిస్తుంది.

టైప్ 2 రకం బర్నింగ్ మౌత్ సిండ్రోమ్‌లో బాధ పడుతున్న వారిలో తీవ్రమైన మానసిక సమస్యలు కాని, కేన్సర్ సోకుతుందనే భయాందోళనలకు గురవడం కాని కనిపిస్తుంది.

దంతాలన్నీ ఊడిపోయి, డెంచర్లు వాడుతున్న వారిలో కూడా ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. డెంచర్లకు అతిగా ప్రతిస్పందించే (సెన్సిటివిటీ) శరీరతత్వం ఉన్న వారిలో ఈ సమస్య కనిపించే అవకాశాలున్నాయి.

స్త్రీలలో హార్మోన్లలో మార్పులు సంభవించడం వల్ల ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. బహిష్టులు తగ్గిపోయే దశలో చికిత్స తీసుకునేవారిలో సుమారు 20 శాతం మంది వరకూ నోటిలో మంటగా ఉందని చెబుతుంటారు. లాలాజల గ్రంధుల పనితీరులో లోపాలు కూడా బర్నింగ్ మౌత్ సిండ్రోమ్ సమస్యకు కారణమవుతుంది.

-డాక్టర్ యం. ఎన్. గౌడ్
msgowd@hotmail.com
Phone: 040-23326777, 9290959384
డా. గౌడ్స్ డెంటల్ హాస్పటల్స్ 19,
దుర్గ ఎన్‌క్లేవ్, రోడ్ నెం. 12.
బంజారాహిల్స్ హైదరాబాద్ - 500 034

అది ప్రేమ కాదు.. ఉన్మాదం

★నేను టీచరుగా పనిచేస్తున్నాను. నాకు ముగ్గురు కుమార్తెలున్నారు. ముగ్గురినీ బాగా చదివించాను. చాలా క్రమశిక్షణ, కట్టుదిట్టంగా పెంచాను. పెద్దమ్మాయి సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీరుగా ఒక కంపెనీలో చేరింది. ఆమె వయస్సు 25 ఏళ్ళు. అక్కడ పనిచేస్తున్న అటెండర్‌తో ప్రేమలో పడింది. అతనికి 40 ఏళ్ళు. వివాహమయ్యింది అయితే భార్యలో లోపంవల్ల పిల్లలు కలుగలేదు. వీరిద్దరి వ్యవహారం తెలిసి మందలించాను. శృతిమించుతోదని తెలిసి ఉద్యోగం మాన్పించేశాను. మా కళ్ళు గప్పి ఇంటిలోనుంచి వెళ్లిపోయి గుడిలో అతని చేత తాళి కట్టించుకున్నది. విషయం తెలిసి పోలీసు కేసు పెట్టాము. పోలీసులు, పెద్ద మనుషుల మాట విని తాళి తీసేసి ఇంటికి వచ్చింది. అతన్ని మరచిపోతానని మాట ఇచ్చింది. అయినా ఆమెను నమ్మకుండా సెల్‌ఫోన్ సిమ్ కార్డులు మార్పించి, మా బంధువుల ఇంటిలో పెట్టాము. ఎంత జాగ్రత్తగా వున్నప్పటికీ తిరిగి అతనితో మాట్లాడుతోంది. విషయం తెలిసి తిరిగి మందలిస్తే, మాపై తిరగబడుతున్నది. అతనితోనే జీవితం అంటోంది. కాదంటే చంపేయమంటుంది. తనను నమ్మి ఆదరించిన వ్యక్తిని వదిలి ఉండలేనంటున్నది. తన జీవితం తనిష్టం అంటూ వాదిస్తున్నది. అతను మందో, మంత్రమో వేసి వుంటాడన్న ఉద్దేశ్యంతో తాయెత్తులు కట్టించాము. గుళ్ళు, గోపురాలు తిరిగి శాంతి చేయించాము. అయినా ఆమెలో మార్పు రాలేదు. ఆమెను పట్టి పీడిస్తున్న ప్రేమ దయ్యాన్ని వదిలించేదెలా?

-కె.చిన్నికృష్ణయ్య, నెల్లూరు

మీ అమ్మాయిది ప్రేమ కాదు. ఆమె ప్రేమోన్మాదంతో వ్యవహరిస్తున్నదనిపిస్తుంది. ప్రేమకు కొన్ని పరిధులు, లక్షణాలు వుంటాయి. స్నేహం, సాన్నిహిత్యం, ఆకర్షణ లాంటివి ప్రేమకు పునాదులుగా వుంటాయి. శరీర ధర్మాలు, మానసిక ఉద్వేగాలు ప్రేరకాలుగా పనిచేసినప్పటికి వయస్సు, హోదా, ఇతర పరిస్థితులు ప్రభావం చూపుతుంటాయి. మీ అమ్మాయి ప్రేమలో ఇలాంటి అంశాలేవీ కనిపించలేదు. వివాహితుడైన వ్యక్తిని పెళ్ళాడటం చట్టవ్యతిరేకం. వయోభేధం చూడకపోవడం మూర్ఖత్వం, ప్రేమ పేరుతో మరొక స్త్రీకి అన్యాయం చేయడం అనైతికం. తల్లిదండ్రులను ఏ మాత్రం లెక్క చేయకపోవడం అధర్మం. సామాజిక ధర్మాలు, ఆచార వ్యవహారాలు, నైతిక విలువలు పట్టించుకోకుండా వ్యవహరించడాన్ని అసాంఘిక చర్యగా భావించాలి. విజ్ఞత, విచక్షణ, వివేకం, మంచి, చెడు మరచిపోయి ప్రవర్తించడాన్ని ఉన్మాదంగా అనుకోవాలి. పెంపక లోపం, ప్రతికూల ప్రభావాలు, హార్మోన్లలోపం, మిశ్రమ సంస్కృతి లాంటి పలు అంశాలు మీ అమ్మాయిలోని ప్రవర్తనాలోపాలకు కారణం అయ్యి వుంటాయి. మంచి సైకాలజిస్టు ద్వారా కౌన్సెలింగ్ చేయించడం, నియంత్రణ పాటించడంవల్ల ఫలితం వుంటుంది. డిప్రెషన్, మ్యానియా లక్షణాలుంటే మందులువాడటం మంచిది.

అలిగిన భార్యను ఆకట్టుకునేదెలా?

★ మాది ప్రేమ వివాహం. నేను హిందువు, ఆమె సిక్కు మతస్తురాలు. నేను ఎం.ఎ చదివినా ఉద్యోగం సంపాదించలేకపోయాను. కుటుంబ భారాన్నంతా ఆమెపై పెట్టాను. ఆమె ఇంట్లో చీరలకు డిజైన్లు వేసి సంసారాన్ని నెట్టుకొస్తున్నది. నాకు మద్యం అలవాటు వుంది. ఆమె నా కోసం ప్రతి శివరాత్రి ఉపవాసం వుండి దేవుని ప్రార్థించేది. అయినా నేను మద్యం మానలేకపోయాను. ఒకసారి తాగి యాక్సిడెంట్‌కు గురైతే నా భార్యే నన్ను రక్షించుకున్నది. ఇద్దరు పిల్లలను ఆమె పెంచి పోషిస్తున్నది. ఓ రోజు తాగడానికి డబ్బులేక తాకట్టు పెట్టడానికి మంగళసూత్రం అడిగితే కాదన్నది. ఆమెకు తెలియకుండా తీసుకెళ్లి అమ్మి తాగేశాను

. విషయం తెలిసి ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం చేసింది. ఎలాగోలా బతికించుకున్నాము. అయినా నా తీరు మారకపోవడంతో ఈ ఏడాది మార్చిలో పిల్లలను తీసుకుని పుట్టింటికి వెళ్ళింది. ఆమె వెళ్ళిన వారానికి ఆమె విలువ తెలిసింది. మా అన్నను వెంట బెట్టుకుని వెళ్ళికాపురానికి రమ్మంటే తిరస్కరించింది. విడాకులు తప్ప కాపురం చేయనని తేల్చి చెప్పింది. నేను పశ్చాత్తాపంతో ఆమె కాళ్లు, చేతులు పట్టుకుని బతిమాలను. అయినా ఆమె కనికరించలేదు. దాంతో కాపురానికి రావాలంటూ ఆమెపై కోర్టులో కేసు వేశాను. నా కోసం అన్నీ వదిలి పెట్టి వచ్చిన నా భార్య ఎందుకింతగా వ్యతిరేకిస్తున్నదో అర్థంకావడంలేదు. నా కోసం పూజలు, వ్రతాలు చేసిన వ్యక్తి కాళ్లు పట్టుకున్నా కనికరించకపోవడానికి కారణం తెలియదంలేదు. ఆమె ఇష్ట ప్రకారం నడుచుకుంటానని హామీ ఇచ్చినా మారడం లేదు. మేమిద్దరం కలిసి కాపురం చేయడానికి తగిన ఉపాయం చెప్పండి

-కోలిపాక శ్రీనివాస్, బెల్లంపల్లి, ఆదిలాబాద్ జిల్లా

ఆమెను మార్చడం ఎలా అన్న ఆలోచన మాని, మీరు మారడానికి ప్రయత్నించండి. ఎం.ఎ. చదివినా ఉద్యోగం రాలేదని పని పాట లేక తిరగడం ఎంతటి బాధ్యతారాహిత్యమో ఆలోచించండి. భార్య కష్టపడి సంపాదించే సొమ్ముతో పీకలదాకా తాగడంకంటే హేయమైన చర్య మరొకటి వుందా చెప్పండి. కట్టుకున్న నేరానికి కాయకష్టం చేసి భర్త, పిల్లల్ని పోషించుకునే ఆమె ఔన్నత్యాన్ని గుర్తించండి. మీలోమార్పు కోసం పూజలు, పునస్కారాలు చేసింది. వేదనల్ని భరించింది. కోర్టులు, టీవీ సీరియళ్లు, మానవహక్కుల కమిషన్లు కాపురాలు చేయించలేవు. ప్రేమ, అనురాగం, ఒకరికోసం ఒకరి త్యాగం, సర్దుబాటు, బాధ్యతలు పంచుకోవడం లాంటివి కుటుంబ సంబంధాలను గట్టి పరుస్తాయి. కాబట్టి ముందు మీరు త్రాగుడును పూర్తిగా మానేయండి. ఏదైనా ప్రైవేటు ఉద్యోగం సంపాదించి భార్యను పోషించే స్థితికి రండి. మీలో మార్పు వస్తే ఆమె తనంతకు తాను మీవద్దకు వస్తుంది.

చెడు తిరుగుళ్లు వద్దంటే పోలీసు కేసు!

★ మా అక్కగారికి ఒక కూతురు, కొడుకు ఉన్నారు. మా బావ చిరుద్యోగి కావడంతో వారి ఆర్థిక పరిస్థితులు అంతంత మాత్రంగా ఉన్నాయి. భార్యా పిల్లలను సరిగా పోషించే సత్తా లేనప్పటికీ మరొక వివాహితతో వివాహేతర సంబంధం ఏర్పరచుకున్నారాయన. దీంతో మా అక్క బతుకు మరింత భారమయ్యింది. ఆమె బాగా కృంగిపోయి, మంచంపట్టి మరణించింది. మా బావ పిల్లల్ని సరిగా పట్టించుకోకుండా తిరుగుళ్లకు బానిసయ్యారు. ఈ దశలో పిల్లలిద్దరినీ తీసుకొచ్చి మేమే పెంచి పెద్దచేశాము. ఇద్దరికీ డిగ్రీవరకు చదువు చెప్పించాము.

ఇంతలో మా బావకూడా చనిపోవడంతో అబ్బాయికి అయన ఉద్యోగం ఇప్పించాము, అమ్మాయికి ఒక ప్రైవేటు కంపెనీలో ఉద్యోగం వచ్చింది. అప్పటినుంచి అమ్మాయి ప్రవర్తనలో మార్పు వచ్చింది. స్నేహం పేరుతో అబ్బాయిలతో తిరగడం అలవాటు చేసుకున్నది. అప్పుడప్పుడు ఇంటికి రాకపోవడం, అడిగితే ఏవో సాకులు చెప్పడం చేస్తున్నది. ఒకరితోనే స్నేహం చేస్తే ఫరవాలేదు. నెలకో రెండునెలలకో కొత్త స్నేహితుడ్ని పట్టుకుంటుంది. దీనితో అమ్మాయికి తిరుగుబోతు అన్న ముద్రపడింది. ఇలాంటి తిరుగుళ్ళు మంచిది కాదని మందలిస్తే పట్టించుకోలేదు. దీంతో కొంత కట్టడిచేసే ప్రయత్నంచేస్తే మాపైనే పోలీసు కేసు పెట్టింది. పోలీసులు విషయం తెలిసి కౌన్సిలింగ్‌చేసి మాతోపాటు పంపించారు. అయితే ఆమెలో ఎలాంటి మార్పురాలేదు. ఆమెను బాగుచేసే మార్గం చెప్పండి.

-ఎం.కరుణాసాగర్, విజయనగరం

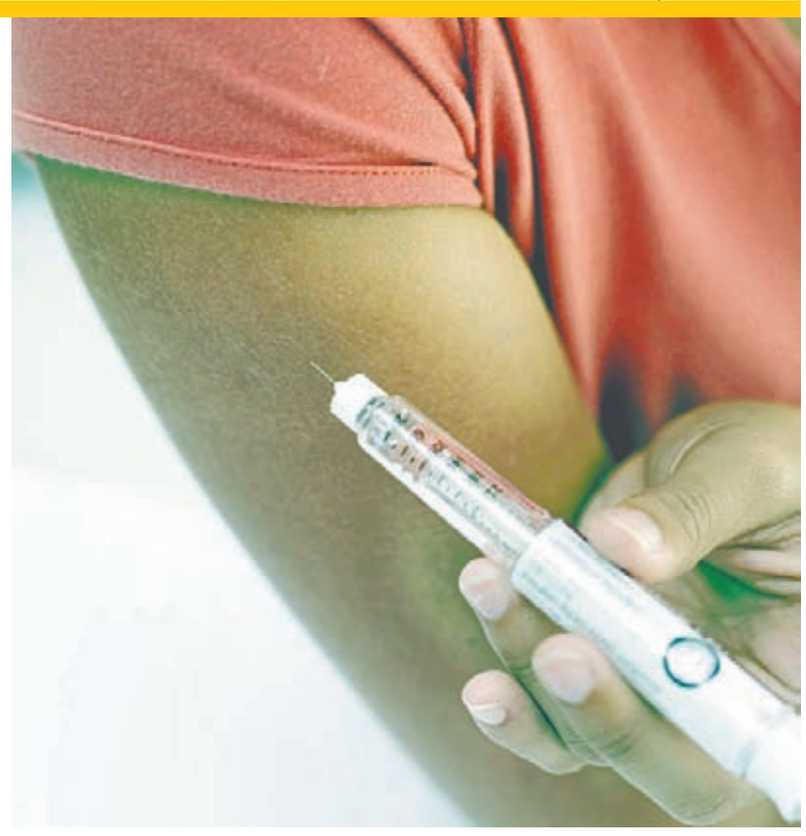
మీ అక్క కూతురిలో ప్రవర్తనా లోపాలున్నట్టు భావించవలసివస్తుంది. అలాగే గుణశీల దోషాలున్నట్టు స్పష్టమవుతుంది. ఆమెలో శృంగార పరంగా విపరీత ఆలోచనలు చెలరేగుతుండవచ్చు. స్నేహం ముసుగులో తన కోర్కెలు తీర్చుకునే ప్రయత్నం చేస్తుండవచ్చు. సాధారణంగా యవ్వనంలో కోర్కెలు, ఆకర్షణలు మనసును ప్రభావితం చేస్తుంటాయి. సామాజిక ధర్మాలు, నైతిక విలువలు ఆచార వ్యవహారాలు నియంత్రిస్తుంటాయి. పెంపకలోపం, ప్రతికూల కుటుంబ నేపథ్యం, సహవాసదోషం వ్యక్తిత్వాన్ని బలహీనపరుస్తుంటాయి. ఇలాంటి బలహీనులు అసాంఘిక ప్రవర్తనలకు అలవాటు పడుతుంటారు. ఇలాంటి వారిని ఎంత చిన్నతనంలో గుర్తిస్తే అంత మంచిది. మీ అమ్మాయి డిగ్రీవరకు చదువుకున్నది. పైగా ఉద్యోగం చేస్తే తన కాళ్లపై తాను నిలబడి వుంది.

కాబట్టి ఆమెను భయపెట్టి దారిలోకి తేవాలనుకోవడం అంత సులభం కాదు. ఆమెను అనుమానించి మనసులోని భావాలు గ్రహించాలి. సామాజిక స్థితిగతులను అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి. విజ్ఞత, వివేకం పెంపొందించాలి. మీరు ఆమె శ్రేయస్సుకోసం సలహా ఇస్తున్న విషయం గ్రహించేలా చేయాలి. వీలైతే మంచి సంబంధం చూసి పెళ్లి చేయాలి.

డాక్టర్ ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి
Psychologist
nbsreddi@gmail.com
18-4-111/2, రైల్వే కాలని,
తిరుపతి - 517 501.

'సుగర్' అదుపు తప్పితే అనర్థమే

రక్తంలో సుగర్ ఎక్కువయితే అది శరీరంలోని కణాల నుంచి నీటిని తీసుకుంటుంటుంది. దాంతో 'డిహైడ్రేషన్' కలుగుతుంది. అందుకే రక్తంలో సుగర్ ఎక్కువగా వున్నవాళ్ళు డయాబెటిక్స్ దాహంతో బాధపడుతుంటారు. డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్ళు ఆకలితో ఎందుకు అలమటిస్తుంటారంటే ఎంత తిన్నా జీర్ణమైన ఆహారం కణాలకు చేరదు కాబట్టి. వాటితోబాటు మూత్రానికి ఎక్కువ సార్లు పోతున్నా, కారణం లేకుండా బరువు తగ్గిపోతున్నా, అలసట, నీరసం ఎక్కువగా ఉన్నా చూపు అలికినట్లున్నా, గాయాలై త్వరగా మానకుండా ఉన్నా, కాళ్ళుచేతుల్లో తిమ్మిర్లుగా వుంటున్నా, చిగుళ్ళు ఎర్రగా వుండి వాస్తున్నా, వంశంలో ఈ వ్యాధి ఉన్నా, ఊబకాయం ఉన్నా, వయసు 30 దాటుతున్నా రక్తపరీక్షల ద్వారా డయాబెటిస్ ఉన్నది లేనిది నిర్ధారణ చేసుకోవాలి. వ్యాధి ఉంటే వైద్యుల సలహా మేరకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని జాగ్రత్త పడాలి. డయాబెటిస్‌ని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. లేకపోతే అనర్థాలు అధికం. డయాబెటిస్ జబ్బు కాదు గానీ అన్ని జబ్బులకు మూలం, అదుపులో ఉంచుకోకపోతే. ఆర్టెరీస్ రక్తనాళాలు దెబ్బతింటాయి. ముఖ్యంగా సన్నటి రక్తనాళాలకు ముప్పు ఉంటుంది. ఈ రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోయే ప్రమాదం ఎక్కువ. అలా రక్తనాళాలలో కొవ్వు పేరుకుపోవడంవల్ల హార్ట్ ఎటాక్ లేక స్ట్రోక్‌లాంటివి రావచ్చు. పెద్ద రక్తనాళాలు మూసుకుపోయే ప్రమాదం ఉంది. కాళ్ళలో రక్తనాళాలు దెబ్బతిని, గాంగ్రిన్ లాంటివి కలిగే ప్రమాదాలున్నాయి. అధిక రక్తపోటు కలగవచ్చు. అదీ గుండెకి ప్రమాదమే కదా? ఆహార నియంత్రణ చాలా అవసరం. కొవ్వు పదార్థాల్ని తగ్గించివేయాలి. కడుపునిండా తినకూడదు. ఖాళీ కడుపుతో ఉండకూడదు. నాలుగు గంటలకోసారి కొద్దికొద్దిగా తీసుకోవాలి. పీచు పదార్థాలున్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మంచిది. తీసుకున్న కేలరీలు ఖర్చుపెట్టడానికి రోజూ వ్యాయామం అవసరం. కదలికలు లేని జీవన విధానం ఇబ్బందుల్ని తెస్తుంది.



డయాబెటిస్‌తో నరాలు దెబ్బతింటాయి. నరాల మీద ఉండే పొర దెబ్బతినడంతో 'న్యూరోపతి' వస్తుంది. రక్తనాళాలు దెబ్బతింటే, 'వాస్క్యులోపతి' అంటారు. పొడవాటి రక్తనాళాలు దెబ్బతిన్నట్లే, పొడవాటి నరాలు దెబ్బతింటాయి. అందుకే పాదాలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. వారానికొకసారైనా గోరు వెచ్చని నీటిలో పాదాల్ని ఉంచి, తర్వాత శుభ్రంగా తుడవాలి. చిన్న చిన్న పొక్కుల్లా వున్నా చిదపకూడదు. పాదాలకు గాయాలు కాకుండా చూసుకోవాలి. ఇంట్లో తిరుగుతున్నా పాదరక్షలు వేసుకోవాలి.

మూత్రపిండాలలో ఎన్నో సన్నటి రక్తనాళాలుంటాయి. డయాబెటిస్‌తో మూత్రపిండాలలోని ఫిల్టర్ వ్యవస్థ దెబ్బతినే అవకాశముంది. నీరు శరీరంలో చేరుకుపోయి అలసట, అధిక రక్తపోటు, పాదాలు వాచడం, సరిగ్గా శ్వాస తీసుకోలేకపోవడం, అనీమియా బ్లడ్‌ప్రొటీన్ అల్బ్యుమిన్ మూత్రం ద్వారా పోవడం జరుగుతుంటుంది. డయాబెటిస్‌వల్ల ఒక్కోసారి మూత్ర పిండాలు పూర్తిగా దెబ్బతినవచ్చు.

డయాబెటిక్ వల్ల రెటినోపతి రావచ్చు. కళ్ళలోని రెటీనా దెబ్బతినడంవల్ల ఇది వస్తుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్స్ త్వరగా రావచ్చు. క్షణాల్లో వ్యాపించవచ్చు. అంగస్తంభన, నరాలు, రక్తనాళాలు దెబ్బతినడం వల్ల తగ్గి దాంపత్య జీవితం దెబ్బతింటుంది. నరాలు దెబ్బదినవల్ల నొప్పి లేకుండా గుండె నొప్పి లాంటివి వస్తాయి. అందుకే దీనిని 'సైలెంట్ కిల్లర్' అంటారు. వీటన్నింటినీ దృష్టిలో పెట్టుకుని డయాబెటీస్‌ని అదుపులో ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం.

- డాక్టర్ అశోక్‌కుమార్ దాస్
జనరల్ ఫిజీషియన్, డయాబెటాలజిస్ట్,
గ్లోబల్ హాస్పిటల్,
లక్డీకాపూల్, హైదరాబాద్
ఫోన్: 94403 37017

నుడి

నిర్వహణ: డా.సామలరమేష్‌బాబు ncharithra@gmail.com

మాటల మూటలు

తెలుగువారిలో కొన్ని చోట్ల సమాసరూపాల్లో మటుకే ఉండి, మరికొన్ని చోట్ల విడిరూపాల్లో ఉండే కొన్ని తెలుగుమాటలు:

మాలు : సమాసరూపం : పాలుమాలు, బ్రతిమాలు
మాలును: వీలుపడును
మాలదు: వీలుపడదు
(తొండమండలం వాడుక)
మచ్చుకు: ఆ పని చేయను, నా వల్ల మాలును/మాలదు

సేపు: సమాసరూపం : కొంతసేపు, ఎంతసేపు
మచ్చుకు: సేపు అయింది, కూడు తిందువు రా
(తొండమండలం వాడుక)

పాయు: తొలగు
సమాసరూపం : ఎడబాయు
మచ్చుకు: కసువు (చెత్త) ను పాయి
(తొలగించు-కొంగుమండలం వాడుక)
వాడిని బాసుకొని పోయినారు
(హోసూరు ప్రాంతం వాడుక)
పాయు - బాయు - బాసు

మంది:
సమాసరూపం : ఎంతమంది, కొంతమంది
మచ్చుకు: మంది మంచిచెడ్డలు చూసినవ?
(తెలంగాణ)

గురు: సమాసరూపం : ఆరుగురు, ఏడుగురు
మచ్చుకు: గురు(జనం) గుంపుగూడి వుండారు ఏమి?
(చోళమండలం వాడుక)

11
ఆంధ్రభూమి
• శనివారం
• 19, నవంబర్
• 2011

అంతా మన చేతల్లోనే..

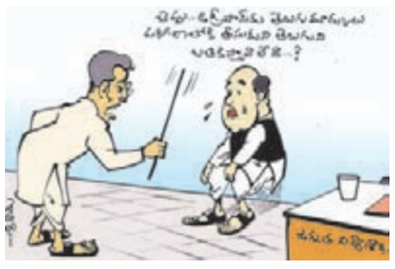
మన మాతృభాష పట్ల మనకే మమకారం లేదు. ప్రేమ లేదు. గౌరవం లేదు. అభిమానమంత కంటే లేదు. పైగా ఇవన్నీ లేకపోగా మన భాష పట్ల విపరీతమైన నిర్లక్ష్యం, హేళన. దాని ఫలితంగా ఆంగ్ల మాధ్యమంలో చదివే పిల్లలు ఇటు తెలుగు, అటు ఆంగ్లం రెండూ రాక 'రెంటికి చెడ్డ రేవడవు'తున్నారు.

పిల్లల్ని అట్లా తయారుచేసిందెవరు? తల్లిదండ్రులే! ఇంగ్లీషులో తమ పిల్లలు మాట్లాడాలని, ఇంగ్లీషు నేర్పే స్కూళ్ళల్లో చదవాలనే 'మోజు'తోనే అట్లా చేస్తున్నారు. పైగా ఇంగ్లీషు చదివితే అదనంగా కొన్ని లాభాలుంటాయని..

ఇక తర్వాత చెప్పుకోవలసింది ఉపాధ్యాయులు. తెలుగు సబ్జెక్టు పట్ల, అది బోధించే ఉపాధ్యాయుల పట్ల ఉన్న చిన్నచూపు. అదెంతసేపు చదువుతావురా 'తెలుగేగా' అని చులకనగా మాట్లాడటం. ప్రాథమిక విద్య నభ్యసించే రోజుల నుండే గణితం, సైన్సు, సోషల్ పట్ల చూపించే శ్రద్ధ తెలుగు పట్ల చూపకపోవటం మొదలవుతోంది.

ఇక హైస్కూల్ విద్యకి వచ్చేక ఒక్కో తరగతి పెరిగేకొద్దీ 'తొండ ముదిరి ఊసరవెల్లి' అయిన చందాన మాతృభాష పట్ల నిర్లక్ష్యభావం మరికొంత పెంపొందుతోంది. ఇక్కడ టీచర్లు కూడా తెలుగుని, ఆ భాష బోధనోపాధ్యాయులను బాహాటంగానే అంత ప్రాముఖ్యం లేని విషయంగా మాట్లాడటం.. టీచర్ల అభిప్రాయాలే అట్లా వుంటే ఇక విద్యార్థులకే మాత్రం విలువ వుంటుందో మనం చెప్పవచ్చు. తల్లిదండ్రులు కూడా తమ పిల్లలకి తెలుగు తప్ప తక్కిన పాఠ్యాంశాల్లో వచ్చిన మార్కులపైనే దృష్టి పెడతారు. పిల్లల్ని ఆ దిశగానే ప్రోత్సహిస్తారు కూడా!

విద్యార్థుల్లో కొంత మానసిక పరిపక్వత ఏర్పడే వయసులో ఇంటర్మీడియెట్ విద్యకై కళాశాల ప్రవేశం చేస్తారు. వారి వారి అభిరుచిని బట్టి తెలుగు -సంస్కృతం- హిందీలలో ఒకదాన్ని రెండవ భాషగా ఎన్నుకొంటారు. వీలయినంత మటుకు మార్కులు ఎక్కువవచ్చే - అంటే 100కి 97-98 మార్కులు వచ్చే సంస్కృతాన్నే ఎన్నుకొంటారు. అందునా సైన్సు విద్యార్థులు. మరి తెలుగు క్లాసులో కనిపించేది ఎవరయా అంటే హెచ్.ఇ.సి, సి.ఇ.సి. గ్రూపులకు చెందినవారు. అయితే తెలుగు సబ్జక్టులోను 100కి 95 వరకు సాధించవచ్చుననేది నా అనుభవంలో నేనెరిగింది. ఎం.ఇ.సి గ్రూపుకి చెందిన నా విద్యార్థినికి తెలుగులో మొదటి - రెండు సంవత్సరాల్లో 85-93 మార్కులు వచ్చేయి. కావల్సింది శ్రద్ధ. శ్రద్ధ వుంటే ఏమైనా సాధించవచ్చు. కాకుంటే ఇంటర్మీడియెట్‌లో ఎం.పి.సి తీసుకున్న ప్రతి విద్యార్థి తాను ఇంజనీరయినట్లు, సైన్సు



గ్రూపు వారు డాక్టరయినట్లు ఊహించుకొంటుంటారు. అదెంతవరకు నిజమవుతుందనేది రెండేళ్ళలో అర్థమవుతోంది.

ఆపై డిగ్రీ చదువులకి వచ్చేక కొందరిలో విపరీతమైన అశ్రద్ధ పెరిగిపోగా, కొందరిలో చాలా కొద్ది మందిలో మాత్రమే ఆసక్తి కలుగుతోంది తెలుగు పట్ల. ఇక్కడున్న ప్రధాన లోపమేమిటంటే డిగ్రీ విద్యార్థులకు ఫస్ట్, సెకెండ్, థర్డ్ క్లాసుల్లో పాసయినట్లు నిర్ధారించేవి మూడు సంవత్సరాల్లో వచ్చే గ్రూపు సబ్జెక్టుల్లో మార్కుల నాధారం చేసికొనే! రెండేళ్ళతో ముగిసే లాంగ్వేజ్ సబ్జక్టుల మార్కులు పరిగణనలోకి తీసుకోరు. కాబట్టి పాస్ మార్కులు వస్తేచాలనే ధోరణి ప్రబలుతోంది. ఎన్ని ఎక్కువవచ్చినా వృథాకదా! ఇంగ్లీషు ఎటు తిరిగీ పరాయి భాష కాబట్టి కొంచెం భయంతో శ్రద్ధ వహిస్తారు. తెలుగేగా పాస్ కాకపోతామా అనే తేలిక భావం! తరగతిలో ఏ పదిమంది దగ్గరో తప్ప మిగిలిన వారెవరివద్ద టెక్స్ట్ బుక్స్ ఉండవు. పురాణ కాలక్షేపానికి వచ్చినట్లు పాఠం విని, విననట్లు దిక్కులు చూస్తూ గడిపేయటం! అసలు పాఠం చెప్పేటప్పుడు పుస్తకం చూడకుండా పద్యం అంటే, ఏ పద్యం ఎట్లా వుంటుందో ఉత్పలమాలో, కందమో, సీసమో అర్థం కావాలి కదా! చివరికి ప్రాచీన పద్య భాగం- ఆధునిక పద్యభాగానికి తేడా కూడా తెలీదు. పరీక్షల్లో సందర్భసహిత వ్యాఖ్యలు వ్రాసేటప్పుడు నన్నయని ఆధునిక కవిగా కృష్ణశాస్త్రిని ప్రాచీన కవిగా పేర్కొంటుంటారు. ఏదో విధంగా పరీక్ష పాసయితే చాలని రాత్రికి రాత్రి గైడ్ సంపాదించి 'సెలెక్టివ్'గా కొన్ని పాఠాలు చదివి ముక్కున పెట్టుకొని తెల్లారి పరీక్ష రాసి ఎలాగోలా పాసయిన వారెందరో! ఇక అట్లాటపుడు తెలుగు బాగా వస్తుందని, దానిమీద శ్రద్ధ పెడతారని, అందులో జ్ఞానం కలగాలని ఆశించడం దురాశే!

ఇట్లా తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, ప్రభుత్వ విధానాల, పాఠాలు నిర్ణయించే వారు కూడా తెలుగు భాష అధ్యయనానికి గండి కొడుతున్నారు. పోయిన విద్యార్థులు ఎటూ చేయి జారిపోగా ఉన్న విద్యార్థులను పోగొట్టుకొంటున్నాం! కొన్ని దశాబ్దులుగా మనం ఇట్లా అనుకొంటూనే వున్నాం. తెలుగు భాష పట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోతోందని, ఇరుగు పొరుగున వున్న పక్క రాష్ట్రాల వారిని చూచి 'ఆహా', 'ఓహో' అని మెచ్చుకుంటున్నాం. ప్రాచీన భాషాహోదాకై పోరాడి తెచ్చుకొన్నాం. ఇన్ని రకాలుగా ఆవేదన చెందినా, కొంత సాధించినా మన మనసుల్లో తెలుగు భాష అంతరించిపోతోందన్న గుబులు! ఒకవైపున 2000-2001 నాటికంటే 2010 - 2011 నాటికి ఆంగ్ల మాధ్యమంలో చదివే విద్యార్థుల సంఖ్య విపరీతంగా పెరిగిందని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. తెలుగు రెండవ భాషగా చదివే విద్యార్థుల్లోనైనా భాషా పాటవాన్ని కలిగించే ప్రయత్నమేమైనా కొనసాగుతోందా అనేది పరిశీలించాల్సి ఉంది. ఇప్పటివరకు జరుగుతున్న ప్రయత్నాలను మరికొంత పెంపొందించుకోవాల్సి ఉంది.

> ప్రతి పాఠశాలలో విధిగా మన సాహిత్యం- చరిత్ర - సంస్కృతికి సంబంధించిన పుస్తకాలు, విజ్ఞాన శాస్త్రం తేలికగా అర్థం అయే రీతిలో రాయబడిన పుస్తకాలు విధిగా ఉండాలి. తెలుగంటే పద్యాలే కాదు సమస్త విషయాలు వుంటాయనేది విద్యార్థులకు చిన్న వయసులోనే బోధపడాలి. చిన్నదో, పెద్దదో ఓ గ్రంథాలయం ప్రతి బడిలోనూ ఉండాలి. ప్రతి విద్యార్థి తప్పనిసరిగా నెలకు రెండు పుస్తకాలనైనా తీసికొని చదవాలి. నెల చివరలో ఆయా పుస్తకాలు చదివిన విద్యార్థులు ఏదో ఒకటి చిన్న చిన్న వాక్యాల్లో రాసి ఆ పుస్తకాల వల్ల తమ కేమి తెలిసిందో తెలియజెప్పాలి.

ప్రతి పాఠశాలలో విధిగా మన సాహిత్యం- చరిత్ర - సంస్కృతికి సంబంధించిన పుస్తకాలు, విజ్ఞాన శాస్త్రం తేలికగా అర్థం అయే రీతిలో రాయబడిన పుస్తకాలు విధిగా ఉండాలి. తెలుగంటే పద్యాలే కాదు సమస్త విషయాలు వుంటాయనేది విద్యార్థులకు చిన్న వయసులోనే బోధపడాలి. చిన్నదో, పెద్దదో ఓ గ్రంథాలయం ప్రతి బడిలోనూ ఉండాలి. ప్రతి విద్యార్థి తప్పనిసరిగా నెలకు రెండు పుస్తకాలనైనా తీసికొని చదవాలి. నెల చివరలో ఆయా పుస్తకాలు చదివిన విద్యార్థులు ఏదో ఒకటి చిన్న చిన్న వాక్యాల్లో రాసి ఆ పుస్తకాల వల్ల తమ కేమి తెలిసిందో తెలియజెప్పాలి. ఇదంతా ఓ ఉపాధ్యాయుని పర్యవేక్షణలో జరగాలి. దీనివల్ల పిల్లల్లో పఠనాసక్తి పెరగటమే కాక తమంత తాము రాయటమనేది అలవాటవుతుంది. సృజనాత్మకత వెలికివస్తుంది. 'ఇదంతా శుద్ధదండగ. వీటివల్ల మార్కులేమైనా వస్తాయా? పాఠాలు చెప్పటానికే టైం సరిపోవటం లేదు ఈ అదనపు పనేమిటి' అనేవారు ఉంటారు. అవసరమైతే ప్రత్యేకంగా ఒకరిని ఇందుకై నియమించాలి.

ఇప్పటికే కళాశాలల్లో గ్రంథాలయాలున్నాయి. వీటిని పాఠశాల వరకు తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. కళాశాలల్లోను పుస్తకాలు చదివేలా విద్యార్థులను ప్రోత్సహించటమే కాక వాటి మీద చర్చా కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లయితే విద్యార్థుల్లో ఆలోచనా శక్తి, నలుగురి ముందు మాట్లాడే ధైర్యం కూడా వస్తుంది. దీనినంతా తెలుగు శాఖలోని అధ్యాపకులు నిర్వర్తించవలసి ఉంది. ఇది కొంత శ్రమతో కూడుకొన్న పనే. అయినా స్వచ్ఛందంగా ఇటువంటివి నిర్వర్తించే అధ్యాపక వర్గం లేక పోలేదు. అయితే ఫలితాలు మాత్రం తప్పక వస్తాయి. మన భాషా సాహిత్యాలపట్ల ఆసక్తి కలుగజేయవలసిన బాధ్యత ఉపాధ్యాయులదే! వారితో పాటు స్వచ్ఛంద సంస్థలు, సాహిత్య సంస్థలు కూడా ఈ పనికి పూనుకోవాలి.

పాఠమొక్కటే చెప్పే పంతులు గారికంటే సమస్త విషయాలు తాము తెలుసుకొని చెప్పే ఉపాధ్యాయులంటే విద్యార్థులు ఇష్టపడతారు. మిగతా అన్ని సబ్జక్టుల కంటే తెలుగు అధ్యాపకులకు గల అవకాశం సంతోషించతగ్గది. ఒకరకంగా అదృష్టం కూడా. ఎందుకంటే తెలుగులో ఒక్క సాహిత్య సంబంధిత విషయాలేకాక చరిత్ర- విజ్ఞానం- సామాజికాంశాలు - యాత్ర విశేషాలు- రాజకీయాలు.. ఒకటేమిటి అన్నింటికి సంబంధించిన పాఠాలు ఉంటాయి. అవన్నీ బోధించాల్సిన అవసరం ఒక లెక్కల మాష్టారికి, ఒక సైన్సుమాష్టారికి వుండదు. ఆ అవసరం వున్నది తెలుగు మాష్టారికే. కాబట్టి ఆయన / ఆమె అధ్యయన పరిధి, విషయ పరిజ్ఞానం కూడా విస్తృతంగా వుండాలి. అపుడే విద్యార్థులకి కూడా తెలుగన్నా, తెలుగు బోధనాధ్యాపకులన్నా గౌరవం ఇనుమడిస్తుంది.

మన మాతృభాషలోని గొప్పదనాన్ని, సాహితీయపు ఔన్నత్యాన్ని విధిగా విద్యార్థులకెరుక పరచవలసిన బాధ్యత అందరిదీను. మన ఉనికిని కాపాడుకోవాలంటే మన మాతృభాషను కాపాడుకోవాల్సిందే అనే విషయం ప్రతి ఒక్కరు గుర్తించాలి.

- కనుపర్తి విజయ బక్ష్
సెల్. 9441382303

పొరుగింటి పుల్లకూర పదాలెందుకు?

పొరపాట్లు దిద్దుకోడానికి (తప్పులు పట్టడానికి కాదు) ఉద్దేశించిన ఇలాటి శీర్షికలలో తప్పులు రాకూడదు. ఆ జ్ఞానం ఈ రచయితకు ఉంది. చిత్తూరు పాఠకుడు ధనంజయ ఎత్తి చూపిన రెండు మాటలు నేనూ గమనించాను. అడ్వాన్సీ అని నేను అలాగే రాశాను. హిందీ పత్రికలలో, అంతర్జాలంలో కూడా దీర్ఘంతో ఆడ్వానీ అని రాస్తున్నారని తెలుసు. వ్యాసంలో పేర్కొందామనుకున్నాను కానీ ఎలాగో తప్పిపోయింది. నేను అలా రాయడానికి కారణం కొన్నేళ్ల అలవాటు. 1955-56లో సింధీ సహాధ్యాయిని ఒకరు ఉండేవారు. ఆమె అలాగే పలికేవారు. అదీగాక హిందీ సినిమాలో బుద్ధూ అడ్వానీ అని హాస్య నటుడొకాయన ఉండేవారు. ఉర్దూలో హ్రస్వంతోనే రాసేవారు. ఆ ప్రభావం పనిచేసింది. హిందీలో ఆడ్వానీ అని రాస్తున్నారు. కన్నడంలో హ్రస్వంతోనే అడ్వాణీ అని రాస్తున్నారు. ఏక రూపతలేదు. దీనికి పరిష్కారం ఇది వరకు రాసినట్టు అడ్వానీనో వారి సన్నిహితులనో సంప్రదించడమే. సింధీలో కొందరి ఇళ్ల పేర్లు ఆనీతో ముగుస్తాయి. మలానీ, వాస్వానీ, రామ్ చందానీ, గిర్గిలానీ వంటివి. ఇంటి పేర్లు ఏ ప్రాంతం వారో తెలుసుకోడానికి ఉపయోగపడతాయి. మామూలుగా కర్ అని ముగిస్తే మహారాష్ట్రులని తెలుస్తుంది. సామ్యతను బట్టి ఉచ్చారణ తెలుసుకోడానికి కూడా తోడ్పడతాయి. కొన్ని ఇంటి పేర్లు ఏకారాంతంగా ఉంటాయి. కార్వే, భావే, కానే, గోడ్సే (గాడ్సే కాదు), గోడ్బోలే వంటివి. ఒకసారి జర్నలిస్టు నాయకుడుగా ఎస్ఏ ఎస్ఇ అనే ఇంటి పేరుగలవారు ఎన్నికయ్యారు. మహారాష్ట్రులని తెలుసు గనుక సానే అని రాశాము. లేకపోతే సేన్ అయ్యేవారు. ఇంగ్లీషులో అయితే సానే, సేన్‌లో ఏది ఒప్పు అవస్థేదో పాఠకుడు పడతాడు. తెలుగులో ఉచ్చారణకు అనుగుణంగా ఉండేట్టు చూడటం రాసేవారి బాధ్యత. అందుకే తెలుసుకోవాలంటున్నది.

ఇంకొక విషయం చెప్పాలి. గణేశ్, సురేశ్, వెంకటేశ్, రమేశ్ వంటి పేర్లను 'ష'తో రాయగూడదని నా అభిప్రాయం. కాని ఇప్పుడు ఎక్కువ మంది అలాగే రాసుకుంటున్నారు. నా పేరు, నా ఇష్టప్రకారమే రాయాలంటే కాదనే అధికారం ఎవరికీ లేదు. ఎందుకంటే కొందరు సంఖ్యాశాస్త్రం నమ్ముతారు. జయలలిత తన పేరు ఇంగ్లీషు వర్ణక్రమంలో రెండో ఏ చేర్చింది. ఇంగ్లీషులో అందరూ అలాగే రాస్తున్నారు. వ్యాసంలో మరోచోట రాయాలన్నదికి బదులు రాయలన్నది అని పడింది. ఇది అచ్చు తప్పని ఎవరైనా సులభంగా గుర్తిస్తారు. కనుక బాధ లేదు. కాని మరో వారపు వ్యాసంలో లోక జ్ఞానానికి బదులు లోక జనానికి అని పడింది. ఇలాంటివి అర్థం తెలుసుకోవాలనుకునే పాఠకుడిని ఇబ్బందిపెడతాయి. ఇవి అలా ఉంచితే నాకు సంతోషం కలిగించిన విషయమేమిటంటే పాఠకులు ఒకరిద్దరైనా స్పందించడం. భాష బాగుపడాలంటే పాఠకులు ఉపేక్షించగూడదు, ప్రశ్నించాలి, చర్చించాలి, సరిదిద్దాలి. 'దిద్దుబాటు' ముందుమాటలో "నేను నిరవద్యుడనని ఎప్పుడూ అనుకోను" అని రాసుకున్న విషయాన్ని ఇక్కడ అందుకే ఉల్లేఖిస్తున్నాను.

దినపత్రికలలో భాష చాలా మెరుగుపడింది. శీర్షికలలో కూడా చక్కటి శ్లేషను ప్రయోగిస్తున్నారు. ఒక ఉదాహరణ. "శతక రంజితం" అనేది రంజీ క్రికెట్ మ్యాచిలో నలుగురు ఆటగాళ్లు శతకాలు కొట్టారనే వార్తకు బాగా కుదిరింది. సంస్కృతమే కాదు తెలుగులో బాగా కలిసిపోయిన ఏ భాషా పదాన్ని వాడినా పాఠకుడికి ఇబ్బంది లేదు. 'బక్వాస్ బాత్' "బర్న్డ్ వార్డ్" "స్కిన్ బ్యాంక్", "నయా ఆదాబ్" అనేవి కొత్త తరం పాఠకులకు అర్థమవుతాయా? కాలిన గాయాల వార్డు, చర్మం బ్యాంకు అంటే హాయిగా ఉంటుంది కదా. ఇక నయా ఆదాబ్ అనేది అర్థాన్నే మార్చేసింది. షాకత్ అజ్మీ మాట్లాడింది అదబ్ గురించి. ఆదాబ్ అంటే నమస్కారం అని అదబ్ అంటే సాహిత్యమని అర్థం. తెలుగులో సులభమైన పదాలు ఉండగా క్లిష్టమైన పరభాషా పదాల జోలికి పోవడమెందుకు? నుడి శీర్షిక నిర్వాహకులు మన అశ్రద్ధవల్ల మరుగున పడిపోయిన అచ్చ తెలుగు మాటలెన్నిటినో తిరిగి వాడుకలోకి తేవాలని యత్నిస్తుంటే పొరుగింటి పుల్లకూర కోసం తాపత్రయపడటమెందుకు?

★

వ్యవహారికం అందరిదీనా?

వేదిక

తెలుగు భాషను జనవ్యవహారంలో ఉన్న భాషలోనే నేర్పించాలనీ, అప్పుడే అట్టడుగు వర్గాల పిల్లలు ఇష్టంగా మాతృభాషను నేర్చుకుంటారనీ, ప్రాచీన గ్రాంథిక భాష కొందరికి మాత్రమే చెందుతుందనీ, వాడుక భాష అందరిదీనని ఒక వాదం విన్పిస్తూ ఉంటుంది.

వ్యవహార భాషలోనే రచనలు జరగాలని గిడుగు వారు ఉద్యమించినప్పుడు ప్రాంతీయ భాషా భేదాలవల్ల కలిగే ఇబ్బందులను ఊహించే పరిస్థితులు లేవు. తాలుకాకి ఒకటి కన్నా పాఠశాలలు లేవు. స్త్రీలకు విద్యావకాశాలు సున్నా. రవాణా సదుపాయాలూ, ఉద్యోగావకాశాలూ తక్కువ కనుక ఒక ప్రాంత ప్రజలు ఇంకో ప్రాంతానికి వెళ్ళడమూ తక్కువే. సామాన్య ప్రజలకు వ్యవహార భాషల్లో బోధన అన్నప్పుడు కొన్ని ప్రాంతాలూ, కొన్నివర్గాలూ మాత్రమేనన్న అభిప్రాయం ఆనాడు ఉండేదేమో. 1980 మధ్యలో తెలుగు పాఠ్యపుస్తకాలు మొదటగా ముద్రించినప్పుడు 'మిత్రలాభం' పాఠంలో ఎలిక అన్న వ్యవహారపదం వాడారు. కొన్ని ప్రాంతాలలో ఎలక అంటారు. ఎలుక అన్నది గ్రాంథిక పదం. ఎలక అని ఇంట్లో మాట్లాడుకునే పిల్లలకు ఎలుక అని నేర్చుకోడం ఎంత కష్టమో ఎలిక అని నేర్చుకోడం అంతే కష్టం కాదా.

వ్యవహారభాష అందరి భాష అన్నప్పుడు ఏ వ్యవహార భాష, ఏ ప్రాంతపు వారి భాష, ఏ వర్గంవారి భాష అన్న ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. ఈ కింది ఉదాహరణలు గమనించండి.

(1) ఈ గొలుసు నాకు పట్టలేదు.

నాకు సరిపోడం లేదు అన్న అర్థం ఊహిస్తే పప్పులో కాలేసినట్లే. మద్రాసు (చెన్నై)తెలుగువారిలో పట్టలేదు అంటే నచ్చలేదు అని అర్థం.

(2) వాడు పూడ్చినాడు

ఎవరినీ పాతిపట్టలేదు సుమా. తమిళనాట కొన్ని ప్రాంతాల్లోని తెలుగువారి మాట ఇది.కొన్ని చోట్ల "పో ఇడిసినాడు అంటారు. అంటే వాడు వెళ్ళిపోయాడు అని అర్థం.

(3) తాళాలు తగల బెడుతున్నాను.

కన్నడ ప్రాంతంలో తగిలిస్తున్నాను అని అర్థం. తగులం పెట్టు అనే గ్రాంధికానికి దగ్గరగా ఉంది కదా!

(4) నాకిద్దరు కొడుకులు, ఇద్దరు బిడ్డలు.

కరీంనగర్‌తో సహా చాలా తెలంగాణా ప్రాంతాలలో బిడ్డ అంటే కుమార్తె అని తెలిసింది.

(5) మాలావు మంచి మనిషి.

విజయనగరం, శ్రీకాకుళం జిల్లాలో లావు అన్న మాటను ఎక్కువ అన్న అర్థంలో వాడతారు. శరీరం పుష్టిగా ఉంది అన్న అర్థం రావాలంటే వలం అన్న మాట వాడతారు. లావు అంటే ఊబకాయం అన్న అర్థం కొన్ని ప్రాంతాలలో ఉంది. 'లావొక్కింతయు లేదు' అన్న పోతనామాత్యుల పద్యంలో అర్థం వేరు.

(6) అది నాలుగు అంకణాల ఇల్లు.

చిత్తూరు ప్రాంతంలో అంకణమంటే గది.

తరాలు మారిన కొద్దీ కొన్నిమాటలు అంతర్ధానమౌతాయి. రెండుతరాల క్రిందట గోదావరీ ప్రాంతంలో కొన్నివర్గాలలో స్త్రీలు 'అసింటా జరుగు' అన్న వాక్యాన్ని 'కొంచెం దూరంగా జరుగు' అన్న అర్థంలో వాడేవారు. 'వెళ్లిపోయిరా' అంటే విజయనగర ప్రాంతంలో వచ్చేసెయ్యి' అని అర్థం. శుభకార్యాలకు ముందు వినాయకుడికి మీదుకట్టడం అని కొన్ని ప్రాంతాలలో అంటే గోధుంరాయి పెట్టడం అని కొన్ని ప్రాంతాలలో అంటారు. ఏదైనా బియ్యం మూటకట్టి ఉంచడమే. ఉద్యోగరీత్యా వివిధ ప్రాంతాలలో నివాసముండడం తప్పనిసరి అయినప్పుడో, దేశాటనలో ఉత్సాహం వల్లనో, మాండలికాలను నేర్చుకోవాలన్న ఆసక్తి వల్లనో వివిధ ప్రాంతాల వాడుక భాషలతో పరిచయం ఏర్పడవచ్చు. కానీ చిన్నపిల్లలకు నేర్పేటప్పుడు ఒక ప్రాంతపు భాషలో పదాలుంటే ఇంకో ప్రాంతపు పిల్లలకు కష్టమేకదా! వచ్చిండన్నా, వచ్చాడన్నా, వరాల తెలుగు ఒక్కటే. ఎవరూ కాదనరు. కాదనలేరు. కానీ వచ్చెను అన్నమాటను ప్రమాణం చేస్తే కొంతకాలానికి అందరికీ అదే అలవాటు అయిపోతుంది. అంతర్జాతీయ భాషగా వెలుగుతున్న ఆంగ్లం యొక్క విజయరహస్యమదే. అమెరికాలో దున్నపోతుని బైసన్ అంటే ఆస్ట్రేలియాలో బేసిన్ అంటారు. అమెరికాలో ఉత్తరాన బోస్టన భాషకీ దక్షిణాన హూస్టన్ భాషకీ పోలిక ఉండదు. అంతదాకా ఎందుకు ఆంగ్లభాషకు పుట్టినిల్లయిన ఇంగ్లండులోనే ఒక్క ప్రాంతంలో ఒక్కోమాండలికం వాడతారు. పలికేవిధానాన్ని బట్టి తెలుగునాట ఏ ప్రాంతంవారో మనం చెప్పగలిగినట్లే. ఇంగ్లీషువారు ప్రాంతాలను చెప్పగలరు. అనేక నవలలో ఆ ప్రసక్తి వస్తుంది కూడా. కానీ క్వీన్స్ ఇంగ్లీషుని ప్రమాణం చేసుకునే అంతటా ఆంగ్లభాషలో రచన సాగుతున్నది. అందుకే ఆంగ్లభాషా సాహిత్యాలు అన్నిదేశాలకూ విస్తరించగలిగాయి.

ప్రాచీన భాషలలో సంస్కృతం ఇంకా ఉండి ప్రాకృతం కనుమరుగవడానికీ ఇదే కారణం. హిందూమతం విజృంభించి జైన బౌద్ధాలపై విజయం సాధించడమే ప్రాకృతం మిగలకపోడానికి హేతువుగా చెప్తారుగానీ, ప్రాకృతంలో వివిధ మాండలికాలుండి, ప్రామాణికమైన భాష లేకపోవడమే అసలైన కారణం. మన భాషను నిలుపుకోవాలంటే ముందుగా చెయ్యవలిసినది భాషను ప్రామాణీకరించి పాఠ్యపుస్తకాలలో, వార్తా పత్రికలలో కల్పిత రచనలలో వాడడం. అన్ని ప్రాంతాలవారూ ఏక కంఠంతో ఏదైనా ఒక వాడుక భాషను ప్రమాణంగా స్వీకరిస్తే మంచిది. చివరగా చిన్నమాట. అందరికీ అలవాటైన వాడుక భాష ఒక్కటున్నది. అది ఎంగిలి మంగలమైన ఇంగ్లీషూ తెత్తెత్తె మెమ్మెమ్మె అన్పించే తెలుగూ సంకరం చేసి టివీ ఆంకర్లు మాట్లాడేభాష. అది అందరికీ అర్థమౌతుందా లేక అసలు ఎవరికైనా అర్థమౌతుందా అన్న సందేహమొక్కటి కల్గుతోంది. దాన్ని ప్రమాణీకరించడం ఎవరికైనా ఇష్టమా అన్న సంశయమూ ఉంది. తెలుగు భాషా కోవిదులూ, తెలుగు భాషా ప్రియులూ కలిసి సమాధానం చెప్పాలి.

- పాలంకి సత్య
9848088775

ప్రామాణికత అవసరమే!

ఆంధ్రభూమిలో వచ్చే నుడి పుటలోని వ్యాసాలు అన్నీ భాష ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను చక్కగా ప్రతిబింబిస్తున్నాయి. కానీ ఎరిష్కార మార్గం లభించాలంటే ఆలోచనాధోరణిలో కూడా మార్పు అవసరం. ఇలా 'వ్రా' యాలి అన్నదానికి తిలోదకాలు ఇచ్చాం. ఇలా 'రా'యొచ్చు. అన్నది ప్రాచుర్యమవ్వాల్సిన రోజులివి. భాష అపభ్రంశం అయినా పలుకు ఇంగ్లీషు మయం అయినా వాచకాల్లో తెలుగు వెలవెల బోతున్నా భాషా వికాసం ఆగిపోకూడదు. ప్రామాణికత గల పదాలతో భాష జీవనదిలా ప్రాచీనతను గుర్తు తెస్తూ పలకరించాలి. తెలుగు నుడి వికాసానికి ఈ వ్యాసాలు చాలా అవసరం.

జనవాణి

ఏది ప్రామాణిక పదం అన్న పాండిత్య ప్రకర్ష, వ్యాకరణ నియమానుసారం వ్యక్తీకరించే వ్యాసాలు భాషకు మేలు కూర్చాయని పూర్తిగా అంగీకరించలేము. తెలుగు భాష ప్రౌఢత్వాన్ని ప్రామాణిక పద స్థిరత్వం మాత్రమే సాధ్యం. ఒకప్పుడు కావ్య భాషలో 'కంపు' అన్న పదం సుగంధం అనే అర్థంలో వాడబడేది. కాని నేడది అర్థం మారింది. రాజమండ్రి అసలు పేరు రాజమహేంద్రి. బ్రహ్మరథం, అతిరథ మహారథులు, షష్టిపూర్తి, అధ్వర్యవం.. 'ఋ' కార ప్రయోగం ప్రయోగ వ్యవహారంలో అర్థాన్ని స్థిరీకరిస్తూ భాష నుడికారంలో చేరిపోయినపుడు ప్రకృతి వికృతి సామ్యము, యథోప్రయోగంబుగా గ్రాహ్యంబులు అని పలుకుబడి అంగీకరిస్తే వికాసమవదా? అన్నది ప్రశ్నార్థకంగా ఉదయించకూడదు. ఈ విషయంలో పత్రికా భాష ప్రామాణికత స్వ లేక పరభాషా పద సంపర్కము కలిగిన అమోదయోగ్యమైన నుడి నిఘంటు కోశము రూపొందించే కృషి చేయాలి.

- జొన్నలగడ్డ మార్కండేయులు
పేరవరము

భాష రాజకీయాలు చర్చలో భాగం కావాలి!

స్పందన

భాషపై ఎన్నో చర్చలు జరుగుతున్నాయి. మునుపెన్నడూ లేని విధంగా అవగాహన విస్తృతవుతున్నది. భాష అంటే వ్యాకరణం కాదు. కర్త, కర్మ , క్రియలు కాదు. పెళుసు భాషా శాస్త్రపు సిద్ధాంతాల పరిధి దాటి ముందుకుపోవడం మంచి పరిణామం.

తెలుగు భాష ఉద్యమ స్థాయికి చేరిన సమయంలోనే మొదటి భాషా ప్రయుక్త రాష్ట్రంలో 'భాష' విడిపోవడానికి దోహదం కావడం బాధాకరం. ఐతే భాషా దృష్టితో చూసినప్పుడు దక్షిణ భారత దేశంలో ఒకే భాషకు రెండు రాష్ట్రాలు ఏర్పడడం (?) తెలుగువారికి గర్వకారణమే అవుతుంది. ఇక్కడ రాజకీయ శక్తుల ఆలోచనల దృష్ట్యా ఈ మాట అనడం లేదని గ్రహించాలి. భవిష్యత్తులో తెలుగు భాష రెండు రాష్ట్రాలలో అధికార భాషగా, ప్రజలభాషగా అమలుకావడం భాష నిలదొక్కుకోవడానికి వీలు ఏర్పడుతుందని ఆశించవచ్చా?

ఒక రాష్ట్రాన్ని చూసి మరో రాష్ట్రం పోటీ పడి తెలుగుని అభివృద్ధి పరచగలిగితే అలాంటి పరిస్థితులు నెలకొంటే అంతకన్నా ఆనందం మరొకటి లేదు. ఏది ఏమైనా తెలుగు భాష ఎజెండా మీదికి వచ్చింది. ఐతే ఇప్పుడు జరుగుతున్న చర్చలు ఎంతమేరకు ఫలితాలను ఇస్తున్ననదే బేరీజు వేసుకోవలసిన అవసరం ఉంది. చర్చ మమ్మీ డాడీల వంటి ఆంగ్లపదాల వాడకం నుండి పాఠ్య పుస్తకాలు, పారిభాషిక పదకల్పన వంటి అంశాల మీదకు మళ్ళింది. ఇది ఆహ్వానించదగిన పరిణామమే. కాని రాసి పోసే విషయాలే ఎక్కువైనాయి తప్ప వాసి కలిగిన చర్చలు తక్కువే. ఆంగ్ల పదాల వాడకం కొంతమేరకు తగ్గింది. తగ్గించాలనే ఆలోచన మాత్రం ఎక్కువైంది. ఐతే సంస్కృత పదాల వాడకాన్ని తగ్గించాలనేది కూడా సమాజంలో చాలామంది అంగీకరించారు. సంప్రదాయ వాదం, మార్పుని స్వీకరించని వర్గం తప్ప అందరూ ఈ విషయంతో ఏకీభవించడం జరిగింది. ఐతే మరుగున పడిన, ప్రచారానికి నోచుకోని తెలుగు పదాల సేకరణ, వాడకంపై పెద్దగా కృషి జరగలేదు. ఈ కృషి సంస్థాగతంగా జరిగిననాడే తెలుగు భాష నిలబడుతుందనడంలో సందేహం లేదు. అలాగే తెలుగు పారిభాషిక పద కల్పనలో సైతం పర భాష

సిసింద్రి

ఎలుకల బోను

మన ఇళ్లల్లో తరచూ కనిపిస్తూ - చిరాకు పుట్టించే ఎలుక సంగతి తెలిసిందే. ఎలుకల వల్ల ఏటా కొన్ని వేల ఎకరాల పంట నష్టమవుతోంది. ఒక్క రాత్రిలో ధాన్యం బస్తాని కొట్టేస్తుంది. వంట పాత్రల్ని చెల్లాచెదరు చేస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో 'ఎలుకల బోను' పెట్టి వాటిని పట్టుకోవటం చూస్తాం. మరి ఆ 'బోను' కథ ఏనాటిదంటే - ప్రాచీన రోమ్ కాలం నాటిది. ఇప్పుడంటే పిల్లి-ఎలుక సంవాదం చూస్తున్నదే కానీ - అప్పట్లో 'పిల్లి'కి అంత ప్రాముఖ్యత నిచ్చేవారు కాదు. అప్పట్లోనే 'మౌస్ ట్రాప్'ని కనుగొన్నారు. ప్రతి ఇంట్లోనూ ఇవి ఉండేవంటే ఎంతగా విస్తృతంలోకి వచ్చిందో అర్థ

మవుతుంది. 1895లో పెన్సిల్వేనియాకి చెందిన జాన్ మస్ట్ 'స్నాప్-ట్రాప్'ని కని పెట్టడంతో ఎలుకల బోనుని పక్కన పెట్టేశారు. దీని ద్వారా ఎలుకను కేవలం మూడు మిల్లీ సెకన్లలో చంపవచ్చు. ఒక చిన్న బల్లపై ఆహారాన్ని ఒక కొసన గుచ్చి.. మరోవైపు స్ప్రింగ్‌తో ఓ సూదిని బిగిస్తారు. ఎలుక ఆహారాన్ని ముట్టుకున్న వెంటనే ఆ సూది దాని గొంతుకలో దిగబడుతుంది. ★

వీకెండ్ క్విజ్-385

వీరిద్దరూ ఎవరు?

మీ జవాబులను కార్డుపై రాసి పంపించండి. కరెక్ట్ సమాధానాలు రాసిన వారిలో ఒకరిని డ్రా ద్వారా ఎంపిక చేసి రూ. 100 బహుమతి అందిస్తాం.

సిసింద్రి, ఆంధ్రభూమి, దినపత్రిక,
36 సరోజినిదేవిరోడ్, సికింద్రాబాద్ - 3

క్విజ్-384 సమాధానాలు

- శ్రీకాంత్ కృష్ణమాచారి
- అజయ్ మాకెన్

విజేత

జంపా లక్ష్మి ణమ్మ
7వ తరగతి, ఎం.పి.వి.పి. స్కూల్
అరబుపాలెం, మునగపాక మం.
విశాఖపట్నం - 531 033.

సరైన సమాధానాలు రాసిన వారిలో కొందరు

పి.నాగేశ్వరరావు, హైదరాబాద్	వి.ఎల్.గణపతి, సాలూరు
ఎ.టి.శ్రీనివాసన్, అనంతపురం	నెమలిదిన్నె రమణారెడ్డి, ముండ్లమూరు
అక్షింతల సంజీవశర్మ, అనంతపురం	డి.ఎన్.అయ్యంగార్, అవనిగడ్డ
వై.రామ్‌ప్రసాద్, హైదరాబాద్	పూతి ఇల్లపురెడ్డి, విశాఖపట్నం
ధరణి పద్మాసన, హైదరాబాద్	టి.సీతారామయ్య, ఆగిరిపల్లి
కటికిల రాంబాబు, విజయవాడ	డి.కిరణ్‌కుమార్, జమ్మికుంట
పామోటి రామునాయుడు, పెదగదిలి	పి.హిమసుత పట్నాయక్, బొబ్బిలి
మువ్వ బి.టి.సుందరి, బందరు	బి.ఆర్.సి.మూర్తి, విజయవాడ
కంది తిరుపతి, నక్కలపేట	తలశిల శ్రీకాంత్‌చౌదరి, పెదముత్తేవి
ఎ.సూర్యం, నెల్లూరు	యండూరు రామమోహనరావు, విజయవాడ
సి.కళ్యాణి, బారకాసు	పులపర్తి పరిష్మా, తణుకు
ఎ.రాజేష్, నెల్లూరు	డి.పార్థసారథి, హైదరాబాద్
జి.సాయిసాత్విక్, నెల్లూరు	జి.వి.రాజు, జనగామ
గండికోట శ్రీనివాసరావు, విజయనగరం	గండికోట శ్రీనివాసరావు, విజయనగరం
మూడుపెల్లి రాజేందర్, నక్కలపేట	పి.హిమసుత పట్నాయక్, బొబ్బిలి
రుద్రపెల్లి హరీష్, నక్కలపేట	డి.ఆగామహేశ్వరి, గిద్దలూరు
తోకల మహేష్ యాదవ్, కరీంనగర్	కుంజం రవితేజ, రంపచోడవరం
కళ్యాణం వెంకటయ్య, జనగామ	సంకు బాబురావు, కన్నాపురం
ముకుందమ్మ, మహబూబ్‌నగర్	పి.వెంకటరమణ, బొబ్బిలి
గండ్లూరి బలరామశాస్త్రి, నాదారం	కటికిల ఆదివిష్ణు, విజయవాడ
కె.నాగలక్ష్మిప్రసన్న, ఆళ్లగడ్డ	కటికిల రాంబాబు, విజయవాడ
యర్రాప్రగడ గోపాలకృష్ణమూర్తి, పోతవరం	డి.అనూరాధ, రంగారెడ్డి జిల్లా
పారనంది రత్నమణి, శ్రీకాకుళం	ఎన్.సాంబాబు, తిరుపతి
టి.కళ్యాణి, శ్రీకాకుళం	పి.రుద్రప్రియ, హైదరాబాద్
గద్దె చైతన్యకుమార్, కావలి	ఎన్.పాపినిధి, తిరుపతి
టి.సౌమ్య, విశాఖపట్నం	ఎన్.హరికిషోర్, కడప
బండారు పూర్ణచంద్రరావు, శ్రీకాకుళం	కె.ప్రసాద్, చిలకలూరిపేట
మర్ల రవికుమార్, శ్రీకాకుళం	దాసరి వెంకట రమణారావు, మార్కూరు
ఎల్.తిరుపతిరాజు, శ్రీకాకుళం	డి.సాయిప్రసాద్, అనంతపురం
మానేపల్లి ప్రసన్నలక్ష్మి, శ్రీకాకుళం	ఎన్.మల్లేష్, షాద్‌నగర్
దూని సాహిత్య, శ్రీకాకుళం	ఆర్.నరేందర్, షాద్‌నగర్
పారనంది విజయకుమార్, శ్రీకాకుళం	ఎన్.రాజేందర్, బాలానగర్
ఎం.వి.రమణ, బరంపురం	ఎన్.శ్రీరామ్, పెద్దాయిపల్లి
మామిడి వేదవర్ధ, విజయవాడ	ఎన్.శ్రీనివాస్, షాద్‌నగర్
ఉలాపు వరలక్ష్మి, గిద్దలూరు	కె.జగదీశ్వరాచారి, నందివడ్డెమాన్
ఉలాపు బాలకేశవులు, గిద్దలూరు	జి.లింగరాజు, పలాస
పి.చిట్టిమంగరాజు, పాత శ్రీకాకుళం	పామోటి రామునాయుడు, విశాఖపట్నం
డి.ఉషారాణి, జమ్మికుంట	అంబటి ఎ.నాయుడు, కొత్తగూడెం
నేమాన సుభాష్‌చంద్రబోస్, శ్రీకాకుళం టౌన్	మందిగ మల్లీశ్వరిదేవి, నాయుడుపేట
కె.నసీమ్‌బాబు, కడప	యంట్రపాటి ప్రీతమ్, నాయుడుపేట
మార్కన్ మణిరాజ్, ముద్దనూరు	జె.సునీత, తిరుపతి
డి.నాగరాజరావు, కదిరి	జి.ప్రణతి సాహు, పలాస
డి.శేషగిరిరావు, కడప	ఎ.సంధ్యాసన్యాసమ్మ, చిన్నతుంగాం
నక్క లక్ష్మయ్య, కరీంనగర్	వై.చిన్నరావు, బొప్పాయపురం
బి.అన్నపూర్ణాదేవి, కరీంనగర్	బిక్కునూరి రాజేశ్వర్, పాన్కల్
ఎం.సుబ్బన్న, బద్వేలు	భాగ్యశ్రీ రాజేష్, పాన్కల్
బి విష్ణుశర్మ, కరీంనగర్	ఎ.ముఖేష్ కుమార్, చిన్నతుంగాం
కోవెల రామకృష్ణ, ఏలూరు	మునగవలస సత్యనారాయణ
బి.చంద్రమోహన్, గుర్రంగూడ ఎం.సిరిబాల, సికింద్రాబాద్	

ఆటోగ్రాఫ్

హరిహరన్
ప్రముఖ గాయకుడు

కథ

బుద్ధొచ్చిన కోతి

అనగనగా ఒక అడవి. ఆ అడవిలో వాలకం అనే కోతి ఉండేది. అయితే కోతిబుద్ధి అని ఎందుకు పెద్దలు పెట్టారో తెలియదుగానీ ఈ కోతి బుద్ధి మంచిది కాదు. ఎప్పుడూ బలాదూర్‌గా తిరుగుతూ కనిపించిన ప్రతి పక్షినీ, జంతువునీ విమర్శిస్తూ గడిపేది. వాలకంకి ఎదురుపడకుండా అడవిలోని మిగతా జంతువులు అన్నీ తప్పించుకుని తిరగాలని చూసేవి.

ఒకరోజు ఉదయాన్నే వాలకం చెట్టుమీదనుండి దిగి అడవిలో నడుస్తుండగా దానికి కుందేలు కనిపించింది. కుందేలు నేలమీదున్న దుంపలు పెకిలిస్తూండగా కోతి చూసింది.

'కుందేలు మావా! నీకు మూడుకాళ్లా? నాలుగు కాళ్లా? దుంపలు భూమిలోనుండి నువ్వు తీస్తున్నప్పుడు ముందు కాలు లోపలికి పెట్టావు కదా! అప్పుడు చూసాను కదా మూడు కాళ్లు కనిపించాయి. నాకు భలే నవ్వొచ్చింది సుమా! వెంటనే నిన్ను పట్టుకుని 'నేను పట్టిన కుందేలుకి మూడేకాళ్లు అని అరవాలనిపించింది' అని ఎగతాళిగా అంది.

'దీని కంట పడ్డానా దేవుడా!' అని మనసులో అనుకున్న కుందేలు 'భలేనవ్విస్తావు కోతి అల్లుడూ' అని తిరిగి కోతిని పొగిడింది. తను సంపాదించిన దుంపలు ఓ రెండు కోతిచేతిలో పెట్టి మంచి చేసుకుంది. లేదంటే ఇంకా ఏదేదో వాగుతుందని భయం.

దర్జాగా అక్కడినుండి ముందుకు కదిలింది వాలకం. దానికి చెరువు పక్కనే నిలబడి చేపలు పడుతున్న కొంగ కనిపించింది. వెంటనే దాన్ని సమీపించి 'కొంగమావా! భలే దొంగవి మావా! నీకు ఒకేకాలు ఉంటుందని మనుషులు కథల్లో రాసుకుని నవ్వుకుంటారట! ఇంతకీ నువ్వు ఒక కాలుమీద నిలబడి చేపలు ఎందుకు పడతావు? రెండో కాలు రెక్కల్లో దాచేయడంలో రహస్యం ఏమిటి? కొంపదీసి ఆ కాలుకి జబ్బేమీ లేదుకదా!" అంటూ దానిమీద మాటల దాడి చేసింది. కొంగకి వాలకం తనని తిడుతుందో, పొగుడుతుందో అర్థం కాలేదు. కాని వాలకాన్ని తొందరగా వదిలించుకోవాలని తను కష్టపడి సంపాదించిన చేపలలోనుండి రెండు చేపలు ఇచ్చి సాగనంపింది.

వాలకం ఇంకా ముందుకు వెడుతుంటే ఒక చెట్టుమీద కోయిల కని

పించింది. వెంటనేదానివద్దకు చేరింది. దాంతో 'ఓ కారు నలుపు కోకిలా! నీకూ కాకికి పెద్ద తేడా ఏం లేదు. ఇద్దరూ ఒకే రంగే. ఒక జాతే! అయినాసరే పిచ్చి మనుషులు కాకి గొంతు విని అసహ్యించుకుంటూ నిన్నేమో పొగుడుతూ పద్యాలు రాస్తారు. నీ పిల్లలను పొదగడం కూడా చేతకాని దద్దమ్మవి!' అంది.

కోకిల తను తింటున్న మామిడి పూత అలాగే వదిలేసి ఏడుస్తూ వెళ్లిపోయింది. అలా ఆరోజు అంతా అడవిలో జంతువులను, పక్షులను హేళన చేసి వారి దగ్గరనుండి ఆహారం సంపాదించుకుని చీకటి పడేవేళకి తన ఇల్లు చేరింది.అక్కడ తన నివాసం వద్ద చచ్చి పడివున్న కొడుకు కనిపించాడు. భార్య కోతి కన్పించలేదు. గాబరాగా అటు ఇటు చూసింది.

ఎక్కడినుండో ఎగురుకుంటూ వచ్చింది రామచిలుక. అది కోతి దగ్గరగా ఎగురుతూ 'కోతిమామా! నీవు బయటకు వెళ్లిన కొద్దిసేపటికి కోతులను పట్టే వేటగాడు వచ్చాడు. నీ భార్య కోతిని బంధించి తీసుకెళ్లాడు. 'పట్టణంలో అమ్మి సొమ్ము చేసుకుంటానని' అనడం విన్నాను. అప్పటికి నీ కొడుకు కోటి ఆటకి వెళ్లిపోయింది. కాబట్టి దానిని తీసుకువెళ్లలేదు. ఆ తర్వాత అది వచ్చేసరికి మీ ఇంట్లోకి నాగపాము దూరింది. దానిని బయటకు పంపాలనుకున్న నీ కొడుకును పాము కాటువేసింది. అందుకే చనిపోయాడు.

అయినా నీకిదేం పని కోతిమావా? నీ పెళ్లాన్ని, కొడుకునీ గాలికి వదిలేసి అడవంతా తిరుగుతూ అందరినీ వెక్కిరిస్తావు. వారిని వెక్కిరించడానికి, ఆటపట్టించడానికి కేటాయించిన సమయాన్ని నీ కుటుంబం కోసం కేటాయించి ఉండుంటే మీ ముగ్గురూ హాయిగా ఉండేవారు. వారిని కాపాడుకునేదానివి. ఇకనైనా ఇతరులలోని తప్పులను విమర్శించడం మాని నీ అభివృద్ధిగురించి ఆలోచిస్తే బాగుపడతావు అంది.

దాంతో వాలకానికి బుద్ధివచ్చింది.

-నారంశెట్టి ఉమామహేశ్వరరావు

చేసి చూద్దాం

పిల్లల టెలిఫోన్

రెండు కాగితపు కాఫీ కప్పులను తీసుకోవాలి. లేదా రెండు స్ఫూపాకారపు చిన్న రేకు డబ్బాలు తీసుకోవాలి. వీటి అడుగు భాగం మధ్యలో చిన్న రంధ్రం చేయాలి.

ఈ రంధ్రాలగుండా ఒక పొడవైన దారం యొక్క రెండు కొనలు పోనిచ్చి రంధ్రాలనుండి అవి బయటకు జారి పోకుండా ముడులు వేయాలి. ఈ రెండు కప్పుల మూతులు వ్యతిరేక దిశలో ఉండాలి.

ఒక కప్పును మీ స్నేహితునికి ఇచ్చి దానిని అతని చెవి దగ్గర పెట్టుకోమనాలి. రెండవ కప్పును మీరు తీసుకుని అతనికి దూరంగా మధ్యన వున్న దారం టెన్షన్‌గా ఉండేంతవరకు వెళ్లాలి. దారం మీరు ఎంత దూరంలో ఉంటే బిగిగా ఉంటుందో చూసుకుని అంత దూరం మాత్రమే వెళ్లాలి.

ఈ దూరంలో వున్నప్పుడు కప్పు మూతిని మీ నోటివద్ద పెట్టుకుని మాట్లాడాలి. మీరు ఎంత చిన్నగా మాట్లాడినా ఆ మాటలు దారం ద్వారా మీ స్నేహితునికి చేరి వినిపిస్తాయి.

ఈసారి మీరు మీవద్ద కప్పును మీ చెవి దగ్గర పెట్టుకుని మీ స్నేహితుడిని కప్పులో మాట్లాడమనాలి. ఆ మాటలు మీకు చక్కగా వినబడతాయి.

మాటలవల్ల ఏర్పడే కంపనాలు దారం గుండా ప్రయాణించి అవతల వారికి వినిపిస్తాయి. ఇదే పిల్లలు ఆడుకునేందుకు ఉపయోగపడే పిల్లల టెలిఫోన్.

- సి.వి.సర్వేశ్వర శర్మ

అర్థాల ఆట

క్రింద ఇచ్చిన ఆంగ్ల పదాల అర్థాల ఆధారంగా తెలుగు పదాలతో గడులు నింపాలి.

*	1	2		3		*
4	*		*		*	5
6		*	7	*	8	
	*	9			*	
10		*		*	11	
	*	12	*	13	*	
*	14					*

ఆధారాలు

అడ్డము	నిలువు
1. Bees	2. Ghee
6. Serpent	3. Eczema
8. Wave	4. Chameleon
9. Way	5. Waterfall
10. Butter	7. Heaven
11. Old	12. Ship
14. Python	13. Joint

గత వారం సమాధానాలు

1. చంద్రగ్రహణం 6.పరిహారం, 8.భార్య, 9.జ్వరము. 10.ముక్కు, 11.ఊహ, 14.మాసపత్రిక
నిలువు: 2.ద్రవం, 3.హక్కు, 4.మహాసముద్రం, 5.సూర్యగ్రహణం, 7.అరటి, 12.హంస, 13.మైత్రి

-కైపు ఆదిశేషారెడ్డి

గూగుల్ వర్ష

వర్ష గుప్తా వయసు ఏడేళ్లు - నోయిడాలోని ర్యాన్ ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్‌లో మూడో తరగతి చదువుతోంది. బామ్మ చెప్పే కథలు వినటం - అమ్మతో కబుర్లాడటం అంటే 'వర్ష'కి బోలెడంత ఇష్టం. ఆ ఇష్టమే వర్షని అంతర్జాతీయ స్థాయిలో నిలబెట్టి లోకం దృష్టి తనపై పడేలా చేసింది. ఏటా - గూగుల్ 'డూడుల్' పోటీలను నిర్వహించటం ఆనవాయితీ. ఈ సంవత్సరం కూడా ఆ పోటీలో 1,55,000 ఎంట్రీలు రావటం - అందులో 'వర్ష' మొదటి స్థానాన్ని చేజిక్కించుకోవటం విశేషం. గూగుల్ డూడుల్ టీం 90 రోజులు నిరంతరంగా శ్రమించి అనేకానేక చిత్రాలను పరిశీలించింది. 'ఇండియాస్ గిఫ్ట్ టు ది వరల్డ్' అన్న కాన్సెప్ట్ ప్రకారం వచ్చిన వాటిలో 44 మంది సెమీ ఫైనలిస్ట్‌లుగా ఎంపిక చేశారు. విద్యపై ఆసక్తి, సృజనాత్మకత ఇత్యాది అంశాలు కూడా పరిశీలనలో భాగం. వర్ష గీసిన 'ఇండియన్ మ్యూజికల్ ఇన్‌స్ట్రుమెంట్స్' చిత్రం వారందరినీ తోసిరాజని ప్రథమ స్థానాన్ని చేజిక్కించుకోవటమే కాదు - 2011 నవంబర్ 14న 'చిల్డ్రన్స్ డే' సందర్భంగా ఆ రోజంతా గూగుల్ హోం పేజ్‌పై ఆ చిత్రం కనిపించటం గమనార్హం. 'మన దేశం విభిన్న సంస్కృతులకూ సంప్రదాయాలకూ ఆచార వ్యవహారాలకూ ఆలవాలం. భిన్నత్వంలో ఏకత్వానికి ప్రతీక. సంగీతంతో ఇక్కడి జీవితాలు పెనవేసుకు పోయాయి. అంతెందుకు? నిత్యం ఆరాధించే దేవుళ్లు కూడా చేతిలో ఏదో ఒక సంగీత వాయిద్య పరికరంతో కనిపించటం చూస్తున్నదే. సరస్వతి చేతిలో వీణ.. కృష్ణుడి చేతిలో ఫ్లూట్.. శివుడి చేతిలో ఢమరుకం.. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే - పురాణేతిహాసాల్లో ఎంతోమంది దేవుళ్ల రూపాలు కనిపిస్తాయి అంటూ చెప్పుకొచ్చిన వర్ష - ఈ పోటీలో పాల్గొనబోయే ముందు అమ్మమ్మను సంప్రదించింది. అమ్మనూ అడిగింది. వారిద్దరి ప్రోత్సాహంతోనే ఈ చిత్రాన్ని గీసింది.

విజేత వర్షకు గూగుల్ టీం సంప్రదాయ బద్ధంగా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి విజేత సర్టిఫికెట్.. లాప్‌టాప్ - సంవత్సరంపాటు ఇంటర్నెట్ కనెక్షన్ - వర్ష చదువుతున్న స్కూల్‌కి 2 లక్షల రూపాయలు టెక్నాలజీ గ్రాంట్ కింద బహూకరించింది. ★

సూర్యకి

న్యూయార్క్ నగరం. నవంబరం నెల. చలికాలం. స్కూల్ నుంచి వచ్చిన రాధేష్‌తో చెప్పింది తల్లి.

"నువ్వు ముఖం కడుక్కుని త్వరగా టిఫిన్ తింటే, ఆత్మకు టీర్‌కు వెళ్దాం. ఇండియానుంచి ఓ స్వామీజీ వచ్చారట. ఆయన చెప్పే ప్రవచనం విందాం."

"స్వామీజీ దగ్గరకా? నేను రాను. మీరు వెళ్లండి" రాధేష్ మొహం ఇబ్బందిగా పెట్టి చెప్పాడు.

"అదేం?" అడిగాడు తండ్రి.

" హోంవర్క్ చేసుకోవాలి నాన్నా"

"రేపు, ఎల్లుండి శనాదివారాలు శెలవులేగా?" అప్పుడు చేసుకోవచ్చు పద" తల్లి కోప్పడింది

తండ్రి రాధేష్‌కి తమ వెంట రావడం ఇష్టంలేదని గమనించి చెప్పాడు.

"రాధేష్, ఫైర్ ప్లేస్‌లో కట్టెలు వెయ్యి"

చలికాలం న్యూయార్క్‌లోని ఇళ్లలోంచి చలిని పారదోలడానికి ఇంట్లో అగ్ని సదా మండుతూండడం పరిపాటి. రాధేష్ మండుతున్న కట్టెమీద ఇంకో కట్టెని తెచ్చి వేశాడు.

'ఫైర్ ప్లేస్‌లో కట్టెలని దూర దూరంగా వేయకుండా ఒక

రెండు కట్టెలు

దానికి మరోటి ఆనించి ఎందుకు చేస్తారో తెలుసా?" తండ్రి అడిగాడు.

"తెలీదు. ఎందుకు?" రాధేష్ ప్రశ్నించాడు.

"అందువల్ల ఒక కట్టెలోని వేడి ఇంకో కట్టెలోకి ప్రవేశించి అది త్వరగా మండుతుందని. ఒక కట్టెకి మండే మరో కట్టె సహాయం చేస్తుంది. మనం కూడా ఆ కట్టెలాంటి వారం. స్వామీజీ చెప్పే ప్రవచనం వింటే, ఓ కట్టెలోంచి ఇంకో కట్టెలోకి వేడి ప్రవేశించినట్టుగా ఆయన్నుంచి మనలోకి సత్ప్రవర్తన అనే గుణం ప్రవేశిస్తుంది. కాబట్టి పెద్దలు చెప్పే మాటలు వినడానికి వెళ్లడానికి మనం ఎప్పుడూ తయారుగా ఉండాలి తప్ప ఆ అవకాశాన్ని వదులుకోకూడదు" తండ్రి వివరించాడు.

"అందులో ఇవాళ ఆయన కేవలం నీ వయసు పిల్లల్ని ఉద్దేశించే మాట్లాడుతున్నారు. కాబట్టి నీకు ఏదీ అర్థం కాదనే సమస్యే ఉండదు" తల్లి చెప్పింది.

మండే కట్టెలవంక చూసిన రాధేష్ ఒప్పుకున్నాడు.

'సరే! నేనూ వస్తాను"

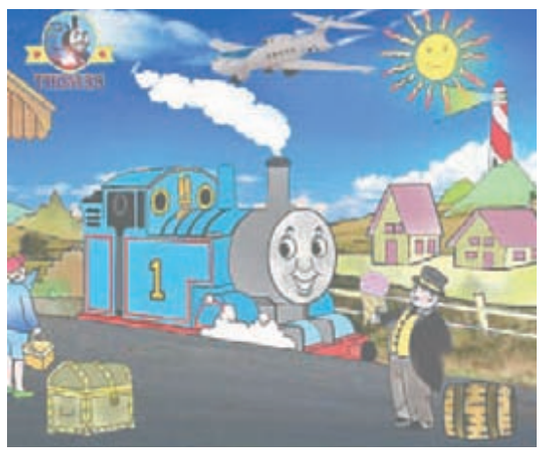
-మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

'బెడ్' హిస్టరీ!

పాతకాలంలో నులక మంచాలుండేవని ఎంతమందికి తెలుసు? ఇప్పుడన్నీ సింగిల్ కాట్ - డబుల్ కాట్ అంటూ తమతమ హోదాకీ స్థాయికీ తగ్గట్టు 'బెడ్‌రూమ్'ని అలంకరిస్తున్నారు. అసలు ఈ 'బెడ్'కి ఆది మూలం ఏమిటి? అని తరచి చూస్తే - మళ్లీ మనం చీకటి గుహల్లోకి వెళ్లాల్సిందే.

ఆదిమ మానవుడు కొండల్లోనూ లోయల్లోనూ గుహల్లోనూ తలదాచుకొంటున్నప్పుడు - పాములు - తేళ్లు.. చిన్నచిన్న కీటకాల నుంచీ తనని తాను రక్షించుకోవటానికి 'బెడ్'ని తయారుచేశాట్ట. శతాబ్దాలు గడిచాయి. రాన్రాను 'బెడ్' అనేది హోదాని సూచించటం మొదలుపెట్టింది. క్రీ.శ.3600 సంవత్సరాలకు పూర్వం పర్షియన్లు మొట్టమొదటిగా - గొర్రెల చర్మాన్ని నీటిలో కలిపి 'వాటర్ బెడ్'ని తయారుచేసినట్టు చరిత్ర కథనం. ప్రాచీన ఈజిప్షియన్లు రాతిలోనూ, కలపతోనూ 'బెడ్'లను రూపొందించటం మొదలైంది. అప్పట్లో భోజనాలకూ నిద్రపోవటానికీ ఒకే 'బెడ్'ని ఉపయోగించారు. క్రమేణా 'మంచం' విభిన్న ఆకృతులు దాల్చింది. రోమన్లు వీటిని బంగారంతోనూ.. వెండితోనూ - ఇత్తడితోనూ మలిచేవారు. ఇవన్నీ ఒక ఎత్తయితే - మధ్యయుగారంభానికి ఇంగ్లండ్‌లో 'మ్యాట్రెస్'ల తయారీకి శ్రీకారం చుట్టారు. పక్షి ఈకలు - జంతు చర్మాలూ - ఊలు - పట్టు వస్త్రాలతో వాటిని కుట్టించి తమ తమ రాజసాన్ని ప్రకటించుకునే వారు. క్రీ.శ.15వ శతాబ్దంలో ఆస్ట్రేలియాలో మొదటిగా 'ఫోర్ పోస్టర్ బెడ్'ని రూపొందించారు. అలా కాలానుగుణంగా అనేకానేక ఆకృతులు దాల్చింది ఆనాటి 'బెడ్'. ★

తేడాలు కనుక్కోండి



దారి కనుక్కోండి

విశేషం

- మెడ దగ్గర రింగులా ఉండే చిలుకలు ఉత్తర అమెరికా బర్మా దేశాలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. చిలుకలు ఏ ప్రాంతంలో ఉన్నా ఆ ప్రాంతంలో లభించే పండ్లను మాత్రమే తింటాయి.
- ఇది కంప్యూటర్ యుగం. అయినా టైప్ రైటర్ల పని టైప్ రైటర్లదే. కొన్ని కంపెనీలు ఇప్పటికీ తప్పనిసరిగా టైప్‌రైటర్లమీదే ఆధారపడుతున్నాయి. మన దేశంలో ఏటా 12వేల టైప్‌రైటర్లు తయారై అమ్ముడుపోతున్నాయంటే ఆశ్చర్యమే. బీహార్, బెంగాల్, అస్సాం రాష్ట్రాలలో వీటి వాడకం ఎక్కువ.
- లూయీ పాశ్చర్ మహాశయుడు పదార్థాలు పుల్లబడడం సూక్ష్మ జీవులవలన అని పరిశోధించి తెలియజేసిన దగ్గరనుండీ ఈ ఫ్రెంచి శాస్త్రవేత్త ప్రయత్నంలోనే 'మైక్రోబయాలజీ' అనే శాస్త్రం ఆవిర్భవించింది.
- భారతీయ సంగీతానికి అనుగుణమైన వాయిద్యాలుగా దాదాపు 30 వరకు ఉన్నాయని నిర్ధారించారు.

1.వీణ, 2.వేణువు, 3.మృదంగం, 4.ఢమురకం, 5.ఏక్‌తారా, 6.తంబుర, 7.క్లారినెట్, 8 సన్నాయి. 9.గోటువాయిద్యం, 10.కంజీరా. 11.చిడతలు, 12.ఫిడేలు, 13.వయొలిన్, 14.హార్మణీ, 15.జాబ్రా, 16.మద్దెల 17.తప్పెట, 18.ఘటం, 19.సితార్, 20.డప్పు, 21.పియానో, 22.బూర (కొమ్ము), 23.కాహళి 24.పతుహం, 25.నార్సింగ్, 26.నాగస్వరం, 27.రుంజ, 28.మౌరి, 29.పంబ, 30. జలతరంగిణి

-పి.వి.

నేను గీసిన బొమ్మలు

వంగా నరేంద్ర (మునగపాక)

బి.శరత్

పి.శ్రీహరి (శెట్టి సముద్రం)

జె.చాందిని

ఎల్.శరత్ (కలాసిగూడ)

కె.సచిన్‌కుమార్ (రంపచోడవరం)

భూమిక

ఆంధ్రభూమి

ఆదివారం 20 నవంబర్ 2011

మూర్

కథన కుతూహలం

11

విదేశాలలో బూరెలు

మన తీపి వంటకాలలో కొన్నింటిని ఇతర దేశాలలో కారపు వంటకాలుగానూ, కారపు వంటకాలను తీపి వంటకాలుగానూ వండుకోవడం కనిపిస్తుంది. కొన్నింటి పేర్లు కూడా ఇంచుమించు ఒకేలా ఉండటం ఆశ్చర్యం. మన బూరెనే తీసుకోండి. బియ్యప్పిండి, బెల్లం, నూనె ఉంటే తియ్యని బూరె తయారయి పోతోంది కదా! దీన్నే కారపు బూరెలు లేదా మాంసం బూరెలుగా చేసుకొంటే ఎలా ఉంటుందో ఊహించి చూడండి. పిండి+ఉడికించిన కూర గాయల లేదా దుంప ముక్కలు లేదా మాంసం+కొద్దిగా మసాలా = బూరెలాగే వత్తి నూనెలో వేయిస్తే కమ్మని వంటకం అవుతుంది. ఇలాంటి కారపు బూరెల్ని కొన్ని దేశాల్లో చిరుతిండి (స్నాక్స్)గా చేసుకొంటున్నారు. తజకిస్థాన్‌లో 'చిబూరెక్కీ' అనే వంటకాన్ని మెత్తని మాంసపు గుజ్జు, చిన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయల ముక్కలు ఉడికించి, మసాలా ద్రవ్యాలు, ఉప్పు, కారాలు చేర్చి గోధుమపిండితో కలిపి గుండ్రంగా వత్తి, నూనెలో వేయించి తయారు చేస్తారు. ఇది తార్తార్ జాతి ప్రజలకు ఇష్టమైన వంటకం. టర్కీలో కూడా తార్తార్ ప్రజలున్నాయి. వాళ్ళు ఈ 'చిబూరెక్కీ'ని పెద్దదిగా వత్తి సగానికి కోసి అర్ధ చంద్రాకారపు బూరెలు చేసుకొంటారు. ఇంకో పద్ధతి కూడా ఉంది. పిండిని అప్పడంలా వత్తి, దానిమీద మాంసం మసాలా గుజ్జుని పరిచి చాపలాగా చుట్టి గొట్టాల మాదిరి తయారుచేసి ముక్కలుగా కోసి వేయిస్తారు. దీన్ని 'సిగరా బూరేగ్' లేదా 'సిగరెట్ బోరేగ్' అంటారు. చుట్టపీక ఆకారంలో ఉండాలన్నమాట. మనవాళ్ళు ఫింగర్ రోల్స్ వండుతున్న విధానం ఇదే! వాటి విదేశీ రూపం 'బూరేగ్' లేక 'చిబూరెక్కీ'. స్వదేశీ రూపం బూరె.

బూరెక్ అనేది ప్రాచీన ఆఫ్రికన్లకు కూడా ఇష్టమైన మరొక కారం వంటకం. ఒట్టోమన్ రాజవంశీకులు దీన్ని ఎక్కువ ఆదరించారని చరిత్ర చెప్పుంది. బూరెల పిండిని మందంగా పెద్దదిగా వత్తి, నలుపలకల ముక్కలు కోసి నూనెలో వేయిస్తారు. ఉత్తర ఆఫ్రికా, ముఖ్యంగా బాల్కాన్ ప్రాంతాలలో దీన్ని ఎక్కువగా వండుకొంటారు. 'కోల్ బూరెక్', 'సరియెర్ బూరెక్', 'తోబూరెక్', 'లాజ్ బూరేగ్' లాంటి పేర్లతో ఈ వంటకం చాలా దేశాల్లో ప్రసిద్ధి. అల్బేనియన్ 'బూరెక్'ని పాలకూర, కోడిగుడ్డు, కొద్దిగా మాంసం వీటిని ఉడికించి తయారు చేస్తారు. తూర్పు అరబ్‌లు బూరెల పిండిని దానిమ్మగింజల రసంతో తడిపి 'బూరెక్' తయారు చేస్తారు. ఆర్మీనియన్లు Boereg పేరుతో చేసే వంటకంలో పిండిని రాకీ అనే ఒక రకం మద్యంతో తడిపి వత్తుతారు. అందువలన అదనపు రుచి, అదనపు సుగంధం ఏర్పడతాయి. బూరెక్‌లను అస్సీరియన్లు ఆలుదుంపలతోనూ బల్గేరియన్లు కోడిగుడ్లతోనూ తయారు చేస్తారు. Byurek అనే పేరు కూడా దీనికుంది.

గ్రీసు, సైప్రస్‌లలో 'సుబొరెగీ' అనే వంటకాన్ని కొద్దిగా భిన్నమైన పద్ధతిలో చేస్తారు. పిండినీ మాంసపు గుజ్జునీ, మసాలాలనూ అన్నింటినీ కలిపి ఉండలా చేసి పెద్ద అప్పడం వత్తి నాలుగైదు మడతలు వేస్తూ, మడతకు మడతకూ మధ్యవెన్న ఎక్కిస్తూ వత్తుతారు. చివరికి రెండు లేక మూడంగుళాల పరిమాణంలో గుండ్రంగా వత్తి వెన్న బాగా పట్టించి నూనెలో వేయిస్తారు. ఆలుదుంపల్ని, అందుబాటులో ఉన్న కూరగాయల్ని తరిగి, వెన్న కలిపి గోధుమ లేదా మైదాపిండితో తయారు చేసుకొన్న ఈ గ్రీకు కారం బూరెల్ని పూర్తి శాకాహారపు వంటకంగా కూడా చేసుకోవచ్చు. ఇది పొరలుగా ఉండే బూరె, బౌరేకా, బౌరేకాకీ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇజ్రాయేలీ ప్రజలు ఈ 'బౌరేకి'ని వంకాయలు, పాలకూర, ఆలు తదితర కూరగాయలతో వండుకొంటారు.

ఇంచుమించుగా అన్ని దేశాలవారూ కారపుబూరెల్ని ఒకే పద్ధతిలో ఒకే పేరుతో వండుకోవడం ఇక్కడ మనం గమనించవచ్చు. ఈ పేర్లన్నింటిలోనూ 'బూరె' అనే పేరు ఇమిడి ఉండటం కాకతాలీయమే నంటారా? పరిశోధకులు ఆలోచించాల్సిన విషయం ఇది. బూర్ అనే పదానికి టర్కీ భాషలో మెలితిప్పడం, పిసకటం, మెత్తగా వత్తడం అని అర్థాలున్నాయి. వత్తి వేయించిన వాటిని 'బూర్' అని పిలవటం అనేక ప్రపంచ భాషల్లో కనిపిస్తోంది. Bierock, Pierogi పేర్లు కూడా 'బూర్' రూపాంతరాలే.

ఒకప్పుడు వీటిని నూనెలోనే వేయించేవారు. ఇప్పుడు ఓవెన్లో ఉంచి కాలుస్తున్నారు. బేకింగ్ ప్రక్రియ కారణంగా ప్రాచీన వంటకాల స్వరూపం మారిపోయి బూరెల్ని బన్ను రొట్టెల్లా వండుకొంటున్నారు. నూనెలో వేయించిన దానికన్నా బేకింగ్ ప్రక్రియలో ఎక్కువ కొవ్వును కలుపుతున్న వాస్తవాన్ని మరిచిపోకూడదు. అధిక ఉష్ణోగ్రత కూడా ఇవ్వవలసి వస్తుంది. అయినా, ఆధునిక ప్రపంచం బేకింగ్ తరహా వంటకాలకే ఎందుకు ఇంత ఉత్సాహం చూపిస్తోందో అర్థం కాదు. గ్లోబలైజేషన్ ప్రక్రియలో భాగంగా భారతదేశంలో కూడా బూరెలన్నీ బన్నులు కావటానికి ఎంతో కాలం పట్టకపోవచ్చు. విజ్ఞులు ముందు జాగ్రత్త పడితే మంచిది.

-డా. జి.వి. పూర్ణచందు

సెల్: 9440172642

భేల్ పూరీ

కావలసినవి

సోయా ఖీమా - 1 కప్పు
మరమరాలు 1 కప్పు
టమాటా - 1
ఉల్లిపాయ - 1 చిన్నది
కొత్తిమీర - 3 టీ స్పూ
ఉడికించిన బంగాళా దుంప - 1
గరంమసాలా పొడి - 1/4 టీ.స్పూ.
చాట్ మసాలా పొడి - 1/2 టీ స్పూన్
కారం పొడి - 1/2 టీ స్పూన్
గ్రీన్ చట్నీ - 3 టీ స్పూన్
స్వీట్ చట్నీ - 2 టీ స్పూన్
నిమ్మరసం - 2 టీ స్పూన్
ఉప్పు - తగినంత
సేవ్ - కొద్దిగా

తయారుచేయు విధానం

ఒక గిన్నెలో మరమరాలు ఉడికించి సోయా ఖీమా, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, టమాటా, కొత్తిమీర, కారంపొడి, గరం మసాలా పొడి, చాట్ మసాలాపొడి చేసిన బంగాళాదుంప వేసి బాగా కలియబెట్టాలి. ఇందులో గ్రీన్ చట్నీ, స్వీట్ చట్నీ, నిమ్మరసం, తగినంత ఉప్పు వేసి కలిపి సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర, సేవ్‌తో అలంకరించి సర్వ్ చేయాలి.

నవతరం పాఠకుల్లో, మారుతున్న అభిరుచులకు అనుగుణంగా, ప్రతి ఆదివారం ఒక పూర్తి పేజీ విభిన్నమైన వంటలకు కేటాయించాలన్న సూచనలకు అనుగుణంగా రూపుదిద్దుకున్న పేజీ రుచి. ఇది మీ పేజీ. మహిళలైనా..నలభీములైనా ఎవరైనా కావచ్చు.. కొత్త తరహా వంటలను రూపొందించి పంపితే ఈ పేజీ స్వాగతిస్తుంది. ఎటొచ్చీ వంటకం ఫొటో కూడా జతపర్చడం మర్చిపోవద్దు.

మా చిరునామా
రుచి పేజీ,
ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక
36, సరోజిని దేవీరోడ్, సికింద్రాబాద్ -3

సోయాతో చేసే స్నాక్స్ ఐటమ్స్

క్యారట్ హల్వా

కావలసినవి

సోయా ఖీమా- 3/4కప్పు
క్యారట్ తురుము - 1/4 కప్పు
నెయ్యి - 4 టీ స్పూన్
యాలకులపొడి - 1 టీ స్పూన్.
పంచదార - 1కప్పు
డ్రైఫ్రూట్ - 3 టీ స్పూన్స్.

విధానం

సోయా ఖీమాను వేడి నీళ్ళలో వేసి చల్లారాక నీరంతా పిండేసి పెట్టుకోవాలి. ప్యాన్‌లో నెయ్యి వేడి చేసి ఈ ఖీమాను దోరగా వేయించాలి. ఇందులో క్యారట్ తురుము కూడా వేసి తడి పోయేవరకు వేయించి రెండు కప్పుల నీళ్లుపోసి ఉడికించాలి. మొత్తం ఉడికి దగ్గర పడ్డాక పంచదార వేసి ఉడికించాలి. హల్వా మొత్తం తయారయ్యాక యాలకుల పొడి కలిపి, డ్రైఫ్రూట్స్ ముక్కలతో అలంకరించి సర్వ్‌చేయాలి. పైనుండి కొంచెం నెయ్యి వేస్తే ఇంకా రుచిగా ఘుమఘుమలాడుతూ ఉంటుంది.

మజ్జిగ పులుసు

కావలసినవి

సోయా బడీలు - 1 కప్పు
పెరుగు -ఒకటిన్నర కప్పు
సెనగపిండి- 1 కప్పు
పసుపు - 1/2 టీ స్పూన్
కారంపొడి - 1/2 టీ. స్పూ.
ధనియాల పొడి- 1 టీ.స్పూ.
ఉప్పు - తగినంత
పచ్చిమిర్చి - 3
ఉల్లిపాయ - 1
ఆవాలు - 1/4 టీ.స్పూ.
జీలకర్ర - 1/4 టీ.స్పూ.
కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు
కొత్తిమీర - 2 టీ స్పూ.
వంట సోడా - చిటికెడు
ఎండుమిర్చి - 3
నూనె - వేయించడానికి
నెయ్యి- 1 టీ స్పూన్.

తయారుచేయు విధానం

సోయా బడీలను మరుగుతున్న నీళ్లలో వేసి రెండు నిమిషాలు ఉడికించి దింపేయాలి. చల్లారాక నీరంతా పిండేసి పెట్టుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో పెరుగు, 3 చెంచాల సెనగపిండి, 1/4 టీ స్పూన్ పసుపు, 1/2 టీ. స్పూన్., ధనియాల పొడి, తగినంత ఉప్పు వేసి ఉండలు లేకుండా బాగా గిలక్కొట్టాలి. ఇందులో సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు , నిలువునా చీల్చిన పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, కొత్తిమీర వేసి పెట్టాలి. మరో గిన్నెలో మిగతా సెనగపిండి తీసుకుని అందులో కొద్దిగా పసుపు, కారంపొడి, 1/2 టీ.స్పూన్ ధనియాల పొడి వంట సోడా, సరిపడా ఉప్పువేసి కలిపి తగినన్ని నీళ్లు పోసి బజ్జీల పిండిలా జాలువారుగా కలుపుకోవాలి. ఇందులో ఉడికించిన సోయా బడీలు వేసి కలిపి పది నిమిషాలు ఉంచాలి. బాణలిలో నూనె వేడి చేసి ఈ బడీలను ఒక్కొక్కటిగా వేసి బంగారు రంగువచ్చే వరకు వేయించి పెట్టుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో చెంచాడు నూనె, చెంచాడు నెయ్యి కలిపి వేడి చేసి ఇంగువవేసి ఎండుమిర్చి, ఆవాలు, జీలకర్ర వేసి చిటపటలాడాక కలిపి ఉంచుకున్న మజ్జిగ వేసి రెండు పొంగులు వచ్చేవరకు మరిగించి వేయించుకున్న సోయా బడీలు వేసి మరో రెండు నిమిషాలు మరిగించి దింపేయాలి.

ఉప్మా

కావలసినవి

సోయా ఖీమా- 1 కప్పు
గోధుమ రవ్వ - 1 కప్పు
ఆవాలు, జీలకర్ర - 1/4 టీ.స్పూ.
మినపప్పు - 1 టీ. స్పూ.
సెనగపప్పు - 1 టీ స్పూన్.
ఉల్లిపాయ - 1
పచ్చి మిర్చి - 4
కరివేపాకు - రెండు రెమ్మలు
కొత్తిమీర - కొద్దిగా
టమాటా - 1
పాలు నీళ్లు - 2 కప్పులు
అల్లం ముక్క - 1/2 అంగుళం ముక్క
నూనె - 4 టీ స్పూ.
నెయ్యి - 4టీ స్పూ.
ఆవాలు 1/4 టీ స్పూ.
జీలకర్ర - 1/4 టీ స్పూ.

బ్రెడ్ కట్లెట్

కావలసినవి

సోయా ఖీమా- 1 కప్పు
ఉడికించిన బంగాళా దుంపలు - 2
బ్రెడ్ స్లైసులు - 6 లేదా 8
పచ్చిమిర్చి - 2
కొత్తిమీర - 2 టీ స్పూ.
కారంపొడి - 1/2 టీ స్పూ.
గరం మసాలాపొడి - 1/4 టీ స్పూన్.
ఉప్పు - తగినంత
నూనె - వేయించడానికి.

తయారుచేయు విధానం

ఒక గిన్నెలో ఉడికించిన నీరు పిండేసిన సోయా ఖీమా ఉడికించి పొడి పొడిగా చేసిన బంగాళాదుంపలు, సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర, కారం పొడి, గరం మసాలాపొడి, తగినంత ఉప్పు వేసి కలపాలి. బ్రెడ్ ముక్కల అంచులు తీసేయాలి. వాటిని నీళ్లలో తడిపి అరచేతుల మధ్య పెట్టి నీరంతా పిండేయాలి. ఇందులో చెంచాడు బంగాళా దుంప మిశ్రమాన్ని పెట్టి మూయాలి. దీన్ని గుండ్రంగా కాని వెడల్పుగా కాని లేదా కోలగా రోల్‌గా కాని చేసుకుని వేడి నూనెలో బంగారు రంగు వచ్చేవరకూ వేయించుకోవాలి.

ఎలాగంటే?

సోయా ఖీమాను వేడి నీళ్ళలో వేసి చల్లారాక నీరంతా పిండేసి పెట్టుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో రెండు చెంచాల నెయ్యి వేడి చేసి ఈ ఖీమాను దోరగా వేయించుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. అదే ప్యాన్‌లో రెండు చెంచాల నెయ్యి వేసి రవ్వను కూడా దోరగా వేయించుకోవాలి. ఒక వెడల్పాటి ప్యాన్‌లో నూనె వేసి చేసి ఆవాలు, జీలకర్ర వేసి చిటపటలాడాక సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, అల్లం, కరివేపాకు వేసి కొద్దిగా వేసి సన్నగా తరిగిన టమాటా ముక్కలువేసి మగ్గనివ్వాలి. ఇందులో వేయించిన రవ్వ, సోయా ఖీమాను వేసి కొద్దిసేపు వేయించి వేడి, పాలు, నీళ్లు కలిపిపోయాలి. ఇందులో తగినంత ఉప్పు వేసి బాగా కలియబెట్టి మంట తగ్గించి మూత పెట్టి ఉంచాలి. మొత్తం ఉడికి మగ్గిన తర్వాత ఆవకాయ లేదా చట్నీతో సర్వ్‌చేయాలి.

టమాటా పులావ్

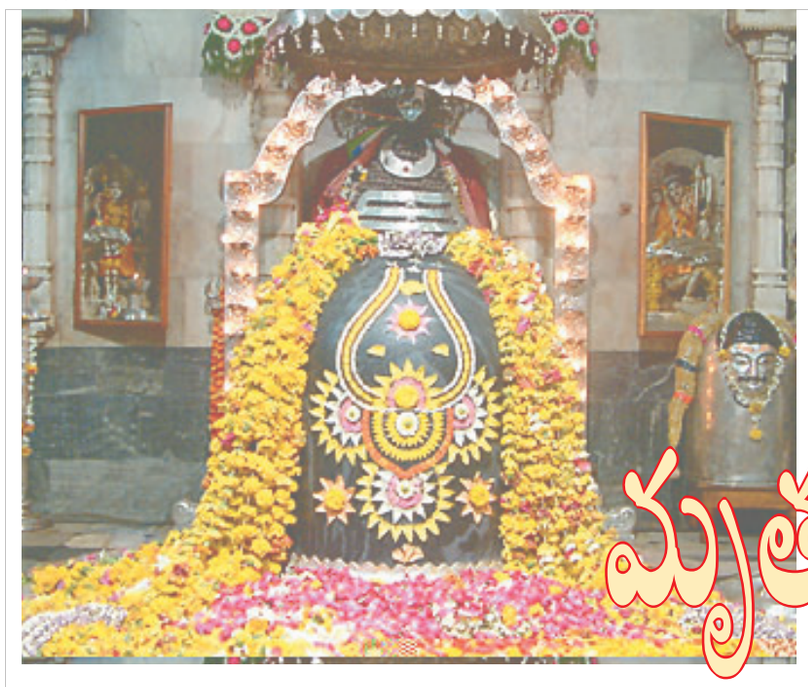
కావలసినవి

సోయా బడీలు - 1 కప్పు
బియ్యం - 3 కప్పులు
టమాటాలు - 3
ఉల్లిపాయ - 1
పచ్చిమిర్చి - 4
పుదీనా ఆకులు - 1/2 కప్పు
అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద - 1 టీస్పూన్.
లవంగాలు - 6
యాలకులు - 3
షాజీరా - 1 టీ స్పూన్.
దాల్చిన చెక్క - 1 ముక్క
ఉప్పు - తగినంత
నూనె - 3 టీ స్పూన్.
నెయ్యి - 2 టీ స్పూన్.

ఇలా చేయాలి

సోయా బడీలను వేడి నీళ్లలో వేసి పది నిమిషాలు ఉంచాలి. చల్లారాక గట్టిగా పిండేసి వేడి నూనెలో బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. బియ్యం కడిగి పది నిమిషాలు నీళ్లలో నాననివ్వాలి. ఒక మందపాటి గిన్నెలో నూనె నెయ్యి కలిపి వేడి చేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు, నిలువునా చీల్చిన పచ్చి మిర్చి వేసి మెత్తబడేవరకు వేయించాలి. ఇందులో పుదీనా, గరం మసాలా దినుసులు, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద వేసి మరో రెండు నిమిషాలు వేయించి సన్నగా తరిగిన టమాటా ముక్కలులేదా టమాటా వేసి వేపాలి. తర్వాత ఒకటికి ఒకటిన్నర కొలతతో నీళ్లు పోసి తగినంత ఉప్పు వేసి మరిగించాలి. మరుగుతున్న నీళ్లలో బియ్యం వడకట్టి వేయాలి. బియ్యం ఉడికి నీరంతా ఇగిరిపోయాక వేయించిన బడీలు వేసి కలిపి మూత పెట్టి మరో ఐదు నిమిషాలు మగ్గనివ్వాలి. పెరుగు పచ్చడి లేదా ఖుర్మాతో వేడి వేడిగా సర్వ్ చేయాలి.

-జ్యోతి వలబోజు



అర్చన

మృత్యుంజయుడు సోమనాథుడు

జ్యోతిర్లింగ క్షేత్రాలలో మిక్కిలి ప్రసిద్ధిగాంచిన క్షేత్రం సోమనాథ్. గుజరాత్ రాష్ట్రంలో ఉన్న సోమనాథేశ్వరుడు లోకాలకు చల్లదనాన్నిచ్చే చంద్రుని చేత ప్రతిష్ఠించబడి పూజలందుకున్నాడు.

పురాణ గాథ:

చంద్రుడు దక్ష మహారాజుకి చెందిన 27 మంది కుమార్తెలను వివాహం చేసుకున్నాడు. అయితే అంతమందిని వివాహం చేసుకున్నప్పటికీ, చంద్రుడు వారందరికీ సమానమైన ప్రేమను అందించలేకపోయాడు. చంద్రుడు తన భార్యలల్లో రోహిణిని ప్రేమగా చూసుకుంటూ, తక్కిన భార్యలను నిర్లక్ష్యం చేశాడు.ఇది చంద్రుని తక్కిన సతులకు ఆగ్రహం తెప్పించింది. అది తమకు అవమానంగా భావించి, చంద్రుడి నిర్వాకాన్ని తండ్రికి చెప్పుకొన్నారు. కూతుళ్ళ బాధను చూసిన దక్షుడు తన అల్లుడైన చంద్రుడితో రోహిణితో సమానంగా మిగతా భార్యలను కూడా చూసుకోమని చెప్పారు. అయితే చంద్రుడు మామగారి మాటను పెడచెవిన పెట్టాడు. దాంతో ఆగ్రహించిన దక్షుడు చంద్రుడ్ని క్షయం కమ్మన మని శపించాడు. శాపానికి భీతిల్లిన చంద్రుడు, తన బాధను దేవతలవద్ద మొరపెట్టుకున్నాడు. దేవతలు చంద్రుని బాధను చూసి, బ్రహ్మవద్దకు వెళ్ళి శాపని వారణోపాయం వేడుకోమని ఉపాయం చెప్పారు. చంద్రుని అభ్యర్తన మేర బ్రహ్మ ప్రభాస పట్టణంలో మహామృత్యుంజయం నుంచి వృక్షభ ధ్వజ శంకర ఉపాసన చేయడమొక్కటే శాపవిమోచనకు మార్గమని సూచించాడు. బ్రహ్మ చెప్పినట్లుగానే చంద్రుడు, శివుడ్ని తపస్సుచేసి ప్రసన్నం చేశాడు. తనకు పునర్గతి కల్గించమని వేడుకున్నాడు. తపస్సుకు మెచ్చిన భోళాశంకరుడు దక్షుని శాపానికి తిరుగులేదని చెప్పారు. కాని ఆ వాపతీవ్రతను తగ్గిస్తానని చెప్పి మొదటి పక్షంలో చంద్రుడికి ఒక్కొక్క కళగా తగ్గుతూ వస్తుందనీ, రెండవ పక్షంలో ప్రతిరోజూ పెరుగుతూ ఉంటుం దని వరం ఇచ్చాడు. దీన్ని చూసిన దేవతలు మహా దానందపడ్డారు.చంద్రుని శాప తీవ్రతను తగ్గించిన శివుణ్ణి చంద్రుడు సోమేశ్వరుడనే పేరుతో ప్రభాసపట్టణాన ప్రతిష్ఠించాడట. చంద్రునిచే ప్రతిష్ఠించబడిన శివుడికి సోమేశ్వరుడనే పేరు వచ్చింది. ఆ కారణంగానే ఈ క్షేత్రం 'సోమనాథ్' పేరిట ప్రసిద్ధి గాంచింది.

ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగ క్షేత్రాలయాలలో సోమనాథుడి ఆలయం ప్రపంచ ప్రసిద్ధిగాంచింది. అతి పురాతనమైన ఈ ఆలయం కాలాంతరంలో ఎన్నో మార్పులకు చేర్పులకు గురైంది. చంద్రునికి ఈ క్షేత్రంలో తేజస్సు లభించడంవల్ల ఈ క్షేత్రానికి ప్రభాస పట్టణమనే పేరొచ్చింది. సోమనాథ్ భవ్య ఆలయంపై ముస్లింలు అనేకసార్లు దాడులు చేసి, అపారమైన సంపదను కొల్లగొట్టారు. ఈ ఆలయాన్ని గజనీ మహమ్మద్ కీ.శ.1025వ సంవత్సరంలో విచ్ఛిన్నం చేశాడు. అనంతరం అనేకమంది ముస్లింరాజులు, నవాబులు ఈ ఆలయంలోని అపారమైన సంపదను కొల్లగొట్టినట్లు చారిత్రక ఆధారాల ద్వారా తెలుస్తుంది.

అలా విచ్ఛిన్నమైన 'సోమనాథ్' ఆలయాన్ని శివ భక్తురాలు అహిల్యాభాయి హోల్కర్ పునర్నిర్మించినట్లు తెలుస్తోంది. భారతదేశం, స్వతంత్ర భారతంగా మారిన తర్వాత గుజరాత్ సింహం వల్లభాయిపటేల్, మహారాష్ట్రకు చెందిన కాకాసాహెబ్ గాడ్గిల్ సలహామేరకు సోమనాథ్ మందిర శిథిలోద్ధరణ చేసినట్లు చారిత్రక ఆధారాలు చెప్తున్నాయి. అలాగే ప్రభాస పట్టణ పరిసరాలలోనే అగస్త్య మహాముని సముద్రాన్ని ఔపోసన పట్టినట్లు పురాణాల ద్వారా తెలుస్తుంది. పాండవులు, జనమేజయుడు, రావణాది వంటి మహనీయులు ప్రభాస పట్టణాన్ని సందర్శించినట్లు తెలుస్తోంది.

సోమనాథ్‌లోని శ్రీ సోమేశ్వరస్వామి మందిరం అత్యంత విశాలమైనది. ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో, మనోహరమైన శిల్పసహిత స్తంభాలు, ప్రాకారాలతో అలరారుతున్న ఈ ఆలయాన్ని నిత్యం వేలాది మంది భక్తులు సందర్శించుకుంటారు. విశాలమైన ప్రాంగణంలో ఉన్న ఈ ఆలయం మొదటి ప్రాకారంలో 'మృత్యుంజయ మహామంత్ర' మందిరం ఉంది. ఈ ఆలయానికి వచ్చిన చాలామంది భక్తులు ఇక్కడ మృత్యుంజయ మంత్రాన్ని రాస్తూ, పఠించడం చేస్తారు. గర్భాలయంలో తేజో విరాజమానమైన సోమనాథ్ లింగం పరిమాణంలో చాలా పెద్దది. వివిధ అలంకృత స్తంభాలు, ప్రాకారాలతో అలరారుతున్న గర్భాలయ ప్రాంగణం నిత్యం సోమనాథం నామస్మరణంతో మారుమ్రోగుతూ వుంటుంది. దేశంలో మొట్టమొదటి (ఆది జ్యోతిర్లింగ క్షేత్రం) జ్యోతిర్లింగ క్షేత్రం కావడంవల్ల ఈ ఆలయాన్ని సందర్శించే భక్తులు రోజూ వేలల్లో ఉంటారు. అలాగే ఈ భవ్య ఆలయ పరిసరాలు కూడా మనోహరంగా, ఆహ్లాదకర వాతావరణంలో ఉండటంతో దేశ విదేశ పర్యాటకులు సైతం ఈ ఆలయాన్ని ఎక్కువగా సందర్శిస్తారు. ఈ ఆలయానికి ముందు భాగంలో సర్దార్ వల్లభాయిపటేల్ విగ్రహముంది. ఈ ఆలయ సమీపంలోని అహిల్యాభాయి హోల్కర్ నిర్మించిన పురాతన మందిరం కూడా ఉంది. ఇదే ఆలయ ప్రాంగణంలో పార్వతిమాత, గణపతి, ఆంజనేయస్వామివార్ల మందిరాలు కూడా ఉన్నాయి. మహిమాన్వితమైన ఈ జ్యోతిర్లింగ దర్శనం పూర్వజన్మల పుణ్యఫలంగా పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ప్రాప్తం ఉన్నవారికి మాత్రమే సోమనాథుని భవ్య లింగ దర్శనభాగ్యం కలుగుతుందని భక్తుల విశ్వాసం.

సోమనాథ్‌లోని శ్రీ సోమేశ్వర స్వామికి వారి ఆలయంలో ప్రతి యేటా కార్తీక మాసంలోనూ, మాఘ మాసంలోనూ విశేషమైన పూజలు జరుగుతాయి. లక్ష దీపార్చన, లక్ష బిల్వార్చన లాంటి పూజలు నిర్వహిస్తారు. అలాగే మహాశివరాత్రి పర్వదినాలలో ఈ ఆలయం భక్తజనంతో కిటకిటలాడుతుంది. సోమనాథ్ దివ్యక్షేత్రం అహ్మదాబాద్ పట్టణానికి సుమారు 500 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది. ఈ క్షేత్రానికి సులువుగా చేరుకోవడానికి ప్రయాణ సౌకర్యాలున్నాయి. 'సోమనాథ్' క్షేత్రంలో బసచేయడానికి వసతులకు కొదువ లేదు. అనేక సత్రాలు, హోటళ్ళు ఇక్కడ అందుబాటులో ఉన్నాయి.

- దాసరి దుర్గాప్రసాద్

మహనీయుడు గురునానక్

దేశ కాల పరిస్థితులు సరిగా లేనప్పుడు ఆ పరిస్థితులను రూపుమాపడం కోసం కొందరు మహా పురుషులు ఉద్భవిస్తుంటారు. అలాంటి మహా పురుషుల కోవలోని వాడు గురునానక్. ఈయన బాల్యం నుండీ ఆధ్యాత్మిక చింతన కలవాడు. చిన్ననాడే ప్రశాంతత కోసం గురునానక్ అడవిలోకి వెళ్లాడు. అక్కడ తపస్సు చేశాడు. అనేక అలౌకిక శక్తులనానక్ వశం అయ్యాయి. వాటినన్నింటిని ప్రజాక్షేమంకోసం వినియోగించేవాడు. దేశంలో జరిగే మతకల్లోలాలను గురునానక్ సహించలేకపోయాడు. సంకుచిత భావాలతో అజ్ఞానాంధకారంలో కొట్టుమిట్టాడుతున్న ప్రజలను ధర్మ మార్గంలోకి మళ్ళించాలని నిశ్చయించుకున్నాడు. చిత్తశుద్ధిలేని పూజలు కాని, అర్థ రహితమైన మూఢాచారాలు కాని మోక్షానికి సాధనాలు కావని, ఏకాగ్రతతో కూడిన భక్తి, నీతి ప్రవర్తన మాత్రమే మోక్ష సాధనాలని, దేవుడొక్కడే అని ప్రజలకు నానక్ ప్రబోధించాడు. క్రమంగా ఈయన బోధనలు జనానికి నచ్చాయి. వేలకొలది జనులు మతప్రమేయం లేకుండా గురునానక్ శిష్యులయ్యారు. నానక్ అనుచరులంతా శిక్కులయ్యారు. ఆ విధంగా శిక్కు మతం హిందు దేశంలో ఏర్పడింది. గురునానక్‌ను దైవాంశ సంభూతునిగా భావిస్తారు. ఇందుకు తార్కాణంగా ఒకసారి ఆయన సోదరి తనను చూడడానికి నానక్ రావడంలేదని మనసులోనే కుమిలిపోతున్న దట. అంతే తక్షణం నానక్ ఆమె ముందు ప్రత్యక్షమయ్యాడట. అతన్ని చూసి ఆమె ఎంత గానో ఆశ్చర్యపోయింది. నిజానికి ఆ సమయంలో నానక్ శిష్యులవద్దనే ఉన్నాడని చెబుతారు. కాని నానక్ నేను నిరాకారుడైన భగవంతుని ఆరాధకుని మాత్రమే అని చెప్పుకున్నాడు. ఈయన రచించిన 'సోహిలా', 'రహిరా', 'బాబ్జీ', 'అసాదివా' అన్న గ్రంథాలు నానక్ బహుముఖ ప్రజ్ఞకు నిదర్శనాలు.

ఈ మహనీయుడు కారణ జన్ముడై పుట్టి మంచిని స్వీకరించి చెడును విస్మరించమన్నదే ప్రధాన ప్రచార ధ్యేయంగా పెట్టుకుని, దేశానికెంతో సేవచేసి 'కార్తర్‌పూర్'లో పరమపదించాడు.

-చోడిశెట్టి శ్రీనివాసరావు

భాగ్యనగరంలో బాబా సమాచార కేంద్రం

షిర్డీలోని శ్రీ సాయిబాబా సంస్థాన్ ట్రస్ట్ ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో సేవా కార్యక్రమాలు ప్రారంభించింది. సేవా కార్యక్రమాల్లో భాగంగా మొట్టమొదట రాష్ట్ర రాజధానిలో సమాచార కేంద్రం ఏర్పాటు చేశారు. హైదరాబాద్‌తో పాటు ఇతర ప్రాంతాలకు చెందిన సాయి భక్తులకు షిర్డీకి సంబంధించిన సమాచారాన్ని అందించాలన్నది ఈ కేంద్ర స్థాపన ఉద్దేశం. సికింద్రాబాద్ సర్దార్ పటేల్ రోడ్ (ఎస్‌పి రోడ్)లోని వైఎంసిఎ పక్కనే ఉన్న ఎస్. రాధాస్వామి ఫౌండేషన్‌కు చెందిన మూడంతస్తుల భవన ప్రాంగణంలో ఈ కేంద్రం ప్రస్తుతం నడుస్తోంది. గ్రామీణాభివృద్ధితో పాటు పేదలకు వైద్యం, విద్యా సౌకర్యాలు కల్పించడం, యువజన సాధికారత కోసం ఏర్పాటయిన స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ 'ఎస్. రాధాస్వామి ఫౌండేషన్' సంస్థ. సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలతో పాటు షిర్డీ సాయిబాబా కార్యక్రమాల్లో రాధాస్వామి ఫౌండేషన్ భాగస్వామ్యమవుతోంది. సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో భాగంగానే రాధాస్వామి ఫౌండేషన్ భవన సముదాయంలో షిర్డీసాయి సమాచార కేంద్రం కోసం శ్రీ సాయిబాబా సంస్థాన్ ట్రస్ట్, షిర్డీ వారికి అవసరమైన వసతిని కల్పించారు.

షిర్డీ సాయిబాబా సంస్థాన్ నిర్వాహకులు తమ కార్యకలాపాలు కొనసాగించడంతో పాటు భక్తులకు సమాచారాన్ని అందించేందుకు వీలుగా ఈ భవనంలో అన్ని హంగులతో కూడిన సమాచార కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. కొణిజేటి రోశయ్య రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగా ఉండగా, 2010 ఆగస్టు 30 న ఈ సమాచార కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు.

షిర్డీ వెళ్లే భక్తులకు కావలసిన వసతి సౌకర్యాలు, షిర్డీలోని సాయిబాబా మందిరంలో జరిగే పూజా కార్యక్రమాల వివరాలను, ఇతరత్రా సమాచారాన్ని ఈ కేంద్రంలో అందిస్తారు. సాయిబాబా సంస్థాన్ ట్రస్ట్ ప్రచురించే అన్ని రకాల పుస్తకాలు, క్యాలెండర్లు, డైరీలు ఇతర ఉత్పత్తులను ఈ కేంద్రంలో విక్రయానికి ఉంచారు.

శ్రీ సాయి సంస్థాన్ ట్రస్ట్, షిర్డీ పాలక మండలి చైర్మన్ జయంత్ మురళీధర్ ససానే ఆంధ్రభూమి

భక్తి సమాచారం

అర్చనతో మాట్లాడుతూ, సాయి భక్తులకు సమాచారం అందించాలన్న ఉద్దేశంతో ఈ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశామన్నారు. త్వరలోనే ఈ కేంద్రాన్ని షిర్డీలోని శ్రీసాయిబాబా సంస్థాన్ ట్రస్ట్ ప్రధాన కార్యాలయంతో అనుసంధానం చేస్తామన్నారు. ఆన్‌లైన్ అనుసంధానం అయితే సికింద్రాబాద్‌లోని సమాచార కేంద్రంలోనే షిర్డీలో ఉన్న గదులను రిజర్వ్ చేసుకునే అవకాశం ఉంటుందని, పూజలకు కూడా ఇక్కడే బుకింగ్ చేసుకునే సౌకర్యం ఉంటుందని తెలిపారు. ఇలా ఉండగా షిర్డీసాయి ట్రస్ట్ నేతృత్వంలోని జనరల్ ఫండ్, బిల్డింగ్ ఫండ్, మెడికల్ ఫండ్, అన్నదానం ఫండ్, విద్యా ఫండ్, నిత్య ప్రసాదాలయ అన్నదాన స్కీం తదితర పథకాలకు డొనేషన్ ఇవ్వవచ్చని, డిడిలను ఈ కేంద్రంలో అందించవచ్చని వివరించారు. అలాగే అభిషేకం, నైవేద్యం, ఫెస్టివల్, ధూపదీప, సాయిసత్యవ్రత్ తదితర ఫండ్‌లకు కూడా భక్తులు తమ తమ విరాళాలను ఈ కేంద్రంలో అందించవచ్చన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో త్వరలోనే ట్రస్ట్ సేవా కార్యక్రమాలను విస్తరిస్తామని వెల్లడించారు.

- పి.వి. రమణారావు

జపం బిగ్గరగా చేయవచ్చా?

★ సంధ్యావందనంలో గాయత్రి జపం బిగ్గరగా చేయవచ్చునా? బిహెచ్‌వై వర్మ, విజయవాడ

ఏ జపమైనా ఉపాంశువుగా (పెదవులు కదలకుండా శబ్దం బయటకురాకుండా) చేయటమే ఉత్తమం. అది కుదరక పోతే, పెదవులు కదిలిస్తూ శబ్దం బయటకు రాకుండా చేయవచ్చు. అదీ కుదరకపోతే అవ్యక్త శబ్దం బయటకువచ్చేటట్లు చేయవచ్చు. అదీ కుదరనప్పుడు బిగ్గరగా కూడా చేయవచ్చు. మానటం మాత్రం పనికిరాదు.

★ మాతృగయ గురించి కొత్తగా వింటున్నాం. వివరించగలరు. - జి.టి. సత్యనారాయణరావు, ఖమ్మం

కర్దమ ప్రజాపతి పుత్రుడైన కపిలమహర్షి విష్ణుమూర్తి యొక్క 21 అవతారాలలో ఒకడు. ఈయన తండ్రి ఈయనగారి బాల్యంలోనే సన్యాసం పుచ్చుకుని వెళ్లిపోయాడు. కపిల బాలుడు తల్లిని సేవించుకుంటూ పెరిగిపెద్దవాడై, ఆమెకు యోగోపదేశం చేసి జీవన్ముక్తి కలిగించాడు. ఆ పుణ్యప్రదేశమే కపిలాశ్రమం. ఇది బిందు సరోవర తీర్థం దగ్గర ఉంది. ఇది ఇప్పటి గుజరాతులో అహ్మదాబాదుకు గంటన్నర ప్రయాణం దూరంలో అహ్మదాబాద్ - అబూ రూటులో సిద్ధాపూర్ అనే గ్రామం వుంది. తన తల్లికి మోక్ష సిద్ధి కలిగిన ఈ క్షేత్రంలో, ఎవరైనా తమ తల్లులకు పిండ ప్రదానం చేసుకుంటే. ఆ తల్లులకుగూడా మోక్షం లభిస్తుందని కపిల మహర్షి వరం ఇచ్చి ఉన్నాడని స్థల పురాణం చెబుతోంది. ఈ కారణంవల్లే ఈ ప్రదేశానికి 'మాతృ గయ' అనే పేరు వచ్చింది. ఇక్కడ కేవలం మాతృ దేవతలకు మాత్రమే పిండ ప్రదానం వుంటుంది.

★ భార్య ఎడంపక్క, భర్త కుడిపక్క ఉండాలంటారు గదా! పద్మావతీ వెంకటేశ్వరుల విషయంలో అలా లేదేమి? - గాయత్రి వాసవి కాలని

తిరుమలలో అర్చనలన్నీ వైఖానసాగమం ప్రకారం నడుస్తున్నాయి. ఈ ఆగమం ప్రకారం భార్య కుడివైపు, భర్త ఎడం వైపు ఉండాలని

ధర్మ సందేహాలు

- కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి

ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఇదితర సూత్రకారులకు సమ్మతం కాదు. ఇలా మహర్షుల్లో అభిప్రాయ భేదాలు కనిపించడం కొత్త సంగతేమీకాదు.

★ పుష్కర నదులేవి? సూర్యప్రవేశానికి నదీ పుష్కరాలకు గల సంబంధమేమిటి?

- మద్దాలి సత్యనారాయణ, హైదరాబాద్

గ్రహ చక్రంలో గురువు ఒక రాశి మారడానికి ఒక సంవత్సరం పడుతుంది. ఈ రాశినిబట్టి భారతదేశంలోని 12 ప్రధాన నదులలోను వరుస క్రమంలో పుష్కరుడు ప్రవేశిస్తూ ఉంటాడని స్కాందాది మహా పురాణాలు చెపుతున్నాయి. గురువు ఉండే రాశి పుష్కర ప్రవేశాన్ని పొందే మహానది పేరు

మేషం	- గంగ, వృషభం	- నర్మద
మిథునం	- సరస్వతి, కర్కాటకం	- యమున
సింహం	- గోదావరి, కన్య	- కృష్ణవేణి
తుల	- కావేరి, వృశ్చికం	- తామ్రపర్ణి
ధనస్సు	- బ్రహ్మపుత్ర, మకరం	- తుంగభద్ర,
కుంభం	- సింధువు, మీనం	- ప్రణీతా

ఈ పుష్కర సంవత్సరంలో-ఆ నదిలోకి సమస్త నదీనద తీర్థసహితుడైన పుష్కరదేవుడు ప్రవేశించి మొదటి పన్నెండురోజులూ పూర్తిగా ఆ నదిలోనే ఉంటాడు. మిగిలిన సంవత్సర కాలంలో ప్రతి రోజు మిట్టమధ్యాహ్నం 2 గడియలపాటు ఆ నదిలో ఉంటాడు. గోదావరి పుష్కరాలలో విశేష మేమిటంటే ఆ సంవత్సరంలోని చివరి 12 రోజులూ కూడా పుష్కరుడు పూర్తిగా ఆ నదిలో నిలిచి ఉంటాడు. పుష్కర దేవుడు ఉన్న సమయంలో ఆ నదీ జలాలతో చేసిన శ్రాద్ధ, దాన, వ్రతాదులు పుణ్య ప్రదాలని పురాణ వచనం!

ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా :

కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి

ఇంటి నెం. 11-13-279, రోడ్ నెం. 8, అలకాపురి, హైదరాబాద్-500 035.

dakavi@serveveda.org

సద్గతినిచ్చే గోవ్రతం

మన దైనందిన జీవితంలో, నిత్య పూజలందుకునే ప్రాణి గోవు. గోవుని శ్రీమన్నారాయణుడి స్వరూపంగా పురాణాలు కీర్తిస్తాయి. ఈ చరాచర సృష్టిలోని సమస్త దేవతలు గోవులోనే కొలువై ఉన్నాయి - అందుకే గోవును వధించడం, దూషించడం పాపంగా మనం పరిగణిస్తాం. మనం అనాదిగా దైవ స్వరూపంగా భావిస్తున్న గోవును మన జీవితంలో 'గోవు' ఓ ప్రధానావసరం అయింది. గోవు ఇచ్చే పాలు నుండి వెన్న పెరుగు నెయ్యిమనం పొందుతాం. అంతేకాక గోవు పంచకం, పేడ కూడా ఎంతగానో ఉపయోగపడుతున్నాయి గోవు మనకు లౌకిక సంపదలనే కాక అలౌకిక సంపదలకు దారి కూడా చూపుతుంది. దూడతో కూడిన గోవును దానం చేయాలి. ఆ దానం చేసిన ఆవు కు ఎన్ని రోమాలుంటే అన్ని వేలమ సంవత్సరాలు దానంచేసినవారు వైకుంఠంలో ఉంటారని పురాణాలు చెప్తున్నాయి. సాక్షాత్తు శ్రీమన్నారాయణుడి రూపమే గోవు. అందుకనేఈ ఆవును శాస్త్రోక్తంగా పూజిస్తే సమస్త పాపాలు నశిస్తాయని, లెక్కకట్టలేనంత పుణ్యరాశి మనపరమౌతుందని అంటారు. అందుకే గోవ్రతం చేయాలి.

పురాణ గాథ: పూర్వమొకపుడు పాండురాజు భార్య అయిన కుంతీదేవి, తన మేనల్లుడైన శ్రీకృష్ణభగవానుని దగ్గిరకువెళ్ళి ''మధుసూదనా...స్త్రీలు దోష భూయిష్ఠమైన రుతుకాలంలో ఇంట్లో వారిని ముట్టుకోవడం, సూదితో వస్త్రాలను కుట్టడం లాంటి పనులు తెలిసీ తెలియక చేస్తూ వుంటారు. అలాగే పెద్దలను నిందించడం, పర ద్రవ్యాపహరణం లాంటి దుష్కర్మలు తెలియక చేస్తూ వుంటారు. అలాంటి దుష్టకార్యాలు చేసినపుడు సంక్రమించిన పాపాలు పోగొట్టుకోవడానికి ఏదైనా ఒక వ్రతం చెప్పమని అడిగింది. శ్రీకృష్ణభగవానుడు- ఆయా పాపాలన్నీ పోవడానికి గో వ్రతమనే వ్రతం ఉందని దానిని ఆచరిస్తే సమస్త పాపాలన్నీ పోయి, సర్వసౌఖ్యాలు సొంతమవుతాయని కుంతీదేవికి చెప్పాడు. ఈ వ్రతం ఆచరిస్తే పాపవిముక్తులై, పుణ్యం సిద్ధిస్తుందనిఅంటారు. అలాగే జపతపాలు, వ్రతోపవాసాలు తదితరాలవల్ల కలిగే పుణ్యం ఒక్క గోవ్రతంవలులనే కలుగుతుందని చెప్పాడు.

వ్రత కథ:

సూర్యుడు మకరంలోకి ప్రవేశించినపుడు కానీ, రథసప్తమినాడు కానీ, తమ జన్మనక్షత్రానికి అనుకూలమైనపుడు ఈ వ్రతాన్ని ఆరంభించాలి. అలాగే రజో దోషం వీడిన స్త్రీలు 18నెలల తరువాత ఈ వ్రతాన్ని ఆచరించాలి. మకర సంక్రాంతి, రథసప్తమి, మంగళవారంతో కూడిన కృష్ణ చతుర్దశి, కార్తీకం, మార్గశిర మాసాలలో ఈ వ్రతాన్ని ఆచరిస్తే సమస్త దోషాలు మటుమాయమవుతాయి. శ్రీకృష్ణుని సూచనమేరకు కుంతీ మాత ఈ వ్రతాన్ని ఆచరించి, సద్గతి పొందింది. ఆనాటి నుంచి గో వ్రతం చేసి గోవుకు నీరాజనాలిస్తున్నారు.

గోవ్రత నియమాలు:

- ఈ వ్రతంచేసే స్త్రీలుగాని, పురుషులు కాని ప్రాతఃకాలంలోనే నదీ స్నానం చేయాలి.
- నిత్య పూజాదికాలను ముగించుకున్న తర్వాత ఇంటికి తూర్పున మంటపం వేయాలి. అయిదు రంగులలో స్వస్తిక్, పద్మక, నాగబంధాది మండలాలను నిర్మించాలి.
- లక్ష్మీనారాయణుడి ప్రతిమను బంగారం, వెండి లేదా యథాశక్తి చేయించి పంచామృతాలతో

అభిషేకించాలి.

- ఆ ప్రతిమలను బియ్యపు రాశిలో ఉంచి పంచ పల్లవమాలతో పంచ వల్కలమాలలతో నలంకరించి కలశాన్ని కొత్త వస్త్రాల చాపుతో చుట్టి పూజించాలి.
- అనంతరం దూడ కల్గినటువంటి ఆవును పూజించాలి.
- ఆవును రాత్రి నాలుగు జాములయందు పూజించి పురాణ శ్రవణాదులతో రాత్రి జాగరణం చేయాలి.
- తర్వాత సంప్రదాయానుసారంగా అగ్నిప్రతిష్ట చేసి, సమిధలు, పాయసాన్ని హవిస్సు చేసి, హోమం చేయాలి. పూర్ణాహుతి నిచ్చిన తర్వాత ఆచార్యునికి ప్రతిమను, వస్త్రాలతో దానమీయాలి.
- గోదానాన్ని శక్తియుంటే మిగిలిన దశ/షోడశ దానాలను చేసి పన్నెండు మంది బ్రాహ్మణులకు భోజనం పెట్టాలి.

ఇలా ఈ వ్రతాన్ని ఆచరించేవారు అన్ని వేదాలు చదివితే వచ్చే పుణ్యఫలాలను, అన్ని తీర్థాలందు స్నానమాచరించిన పుణ్యఫలాలను, పొంది సద్గతులను పొందుతారని శ్రీకృష్ణభగవానుడు చెప్పాడు.

- దుర్గ

ప్రథమారాధ్యుడు

ఏ పేరుతో, ఏ రూపంతో భగవంతుని పూజించి నప్పటికీ, మొదటగా గణపతి పూజకే ప్రథమ స్థానం ఇస్తాం. గణపతి దేవునికి అంత అధిపత్యం ఇవ్వడానికి గల కారణమేమిటి అంటే దానికి పురాణాల్లో ఎన్నో కథనాలు ఉన్నాయి. దేవతలందరికోరిక మేరకు పరమేశ్వరుడు ఎవరైతే భూప్రదక్షణం మూడుసార్లు చేసి, కైలాసానికి చేరుకుంటారోవారికి ప్రథమ పూజార్హత ఇవ్వబడుందని తెలియజేశాడు. కుమారస్వామి నెమలి వాహనం మీద భూమిని మూడుసార్లు చుట్టిరావడానికి బయల్దేరాడు. గణపతికి బుద్ధికుశలతతో తన తల్లిదండ్రుల చుట్టూ మూడుసార్లు ప్రదక్షిణలు చేశారు. ఆ విధంగా చేసినవారికి, భూ ప్రదక్షిణ చేసిన ఫలితం లభిస్తుందని గ్రహించిన కైలాసవాసుడు వినాయకునికి గణాధిపత్యం లభించిందని, అతనే ప్రథమ పూజకు అర్హుడని ప్రకటించాడు. శివుని ద్వారా గణపతికి ప్రథమ ఆధిపత్యం లభించిందని శివపురాణం తెలియజేసింది. ఒకసారి వినాయకుడు నారదుడు ఉపదేశించినట్లు భూమిమీద శ్రీరామనామాన్ని లిఖించి, దాని చుట్టుతా మూడుసార్లు ప్రదక్షిణ ం చేసాడు. శ్రీరాముని స్వరూపమే రామనామం. రామనామం లిఖిస్తే శ్రీరాముని పూజించినట్లే. సేవించినట్లే. అందువల్ల బ్రహ్మదేవుడు, వినాయకుడు ప్రథమ పూజార్హత పొందాడని ప్రకటించాడు. దానితో వినాయకుడు గణనాయకుడై ప్రథమ పూజార్హతను పొందాడు అని పద్మపురాణం చెప్తుంది.

- కె. నిర్మల

అందమైన సముద్రతీరాలు.. మైమరపించే ప్రకృతి అందాలు.. అటవీ ప్రాంతాలు.. కొండలు.. లోయలు.. తీర్థాలు.. పుణ్యక్షేత్రాలు... ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే చాలానే ఉంటాయి.. మనం ఏదో ఒక సందర్భంలో ఇలా యాత్రలో.. తీర్థయాత్రలో చేస్తూనే ఉంటాం.

మీరు చేయవలసిందల్లా ఒక్కటే... మీ యాత్రా విశేషాలను ఒక కాగితంపై రాసి.. దానికి తగినన్ని చిత్రాలు జోడించి మాకు పంపండి.. వాటిని ఈ శీర్షికలో ప్రచురిస్తాం.

మీ పూర్తి పేరు, చిరునామా, ఫోన్ తదితర వివరాలు వ్రాయండి. మీ పాస్‌పోర్ట్ సైజు ఫోటో పంపడం మరువకండి.

మీ రచనలు పంపాల్సిన చిరునామా

యాత్రా విశేషాలు

ఎడిటర్, అర్చన, ఆంధ్రభూమి దినప్రతిక,

36-ఎన్.డి.రోడ్, సికింద్రాబాద్ - 500 003.

భూమిక

ఆంధ్రభూమి
బుధవారం 23, నవంబర్ 2011

ఆలుమగల మధ్య సఖ్యత లేకపోతే వారి మధ్య దూరం పెరిగి ఆ సంసారానికి మబ్బు పడుతుంది. ఈనాటి నవతరం ఈవిషయాన్ని గ్రహించటంలేదు. చీటికీమాటికీ పోట్లాడుకోవటం, చిన్న చిన్న విషయాలకే తగవులాడుకోవటం నేటి తరం వారికి ఒక అలవాటుగా మారిపోయింది. సంసారం అన్న తరువాత అపార్థాలు, అలకలు, కోపతాపాలు సహజంగానే ఉంటాయి, ఉండాలి. కానీ చినికి చినికి గాలివానగా మారినట్లు వాటిని పెద్దవి చేసుకుని భూతద్దంలోంచి చూడటంవల్ల జీవితంలో ఎంతో విలువైన వైవాహిక జీవితాన్ని వారు కోల్పోతారు. ఎటువంటి అపోహలు లేకుండా సంసారం సాఫీగా సాగిపోవాలంటే దంపతుల మధ్య అవగాహన, సర్దుబాట్లు, అర్థం చేసుకోవడం అవసరం. మనసులో ఏమైనా ఉంటే ఇద్దరూ కలిసి కూర్చుని, వారి వారి అనుమానాలు నివృత్తి చేసుకోవాలి. ఒకరికోసం మరొకరు తగిన సమయాన్ని కేటాయించుకుని ముందుకు సాగిపోతే ఆ యువ దంపతుల జీవితాలలో ఆనందం వెల్లివిరుస్తుందటంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. నేటి యువతరం దంపతులు, కొత్తగా పెళ్ళయినవారు ఈ కిందివాటిని ఒకసారి పరిశీలించి చూస్తే వారికి అవి తప్పక మార్గదర్శకం అవుతాయి.

అపోహ: జీవితభాగస్వామి మనలను నిజంగా ప్రేమిస్తూంటే మన కోసం మారాలి.

నిజం: అలా మారాలనుకునే కంటే ఎదుటివారిని అలాగే అంగీకరించగలిగితే ప్రేమకి అంతకంటే నిదర్శనం ఇంకేం కావాలి. జీవిత భాగస్వామిలో ఉండే ఎన్నో మంచి లక్షణాలను, గుణాలనూ మనమూ అలవరచుకోవచ్చు కదా!

అపోహ: ఇద్దరూ ఒకరినొకరు ప్రేమించుకుంటూంటే రొమాన్స్ పెరుగుతుంది.

నిజం: ప్రేమ అనేది ఒక ఆకర్షణ. భావావేశాలతో కూడుకున్నది. ప్రేమవల్ల రొమాన్స్ పెరగకపోవచ్చు. ఎందుకంటే కొందరు దంపతులు ఒకరిపై మరొకరికి ఎంత ప్రేమ వున్నా పైకి వ్యక్తం చేసుకోరు. పని ఒత్తిడి, తీరిక లేకపోవడం మొదలైనవి కారణం కావచ్చు.

అపోహ: వైవాహిక జీవితంలో సంపూర్ణత లేకపోతే, ఆ సంసారంలో లోపమున్నట్లే.

నిజం: సంపూర్ణత అనేది మనకు మనమే ఆపాదించుకునేది. అనురాగం, అభిమానం, ప్రేమ, అనుబంధాలను ఇరువురూ పంచుకుంటూ ఆ భావాలకు పూర్తి న్యాయం చేయగలిగితే లోపాలు కనిపించవు.

అపోహ: పెళ్ళితో జీవితానికి పరిపూర్ణత వస్తుంది.

నిజం: జీవితానికి పరిపూర్ణత రావాలంటే పెళ్ళితోనే అది సాధ్యపడుతుందని అనుకోవటానికి లేదు. నిజానికి జీవితంలో పరిపూర్ణత సాధించే దిశలో వివాహ జీవితం మధ్యమధ్యలో తొంగిచూస్తూంటుంది.

అపోహ: జీవిత భాగస్వామితో పారదర్శకంగా ఉంటే వైవాహిక జీవితం సంతృప్తికరంగా అనిపిస్తుంది.

నిజం: ఇందులో నిజం ఉన్నప్పటికీ, ఇది అన్ని సందర్భాలకూ వర్తించదు.

అపోహ: మితంగా మాట్లాడే జీవిత భాగస్వామి, ప్రేమాభిమానాలను కూడా మితంగానే చూపిస్తారు.

నిజం: ఇందులో నిజం లేదు. ఎందుకంటే వారి నైజమే అంత. అందుకే అలాంటివారు తమ ప్రేమాభిమానాలను చేతలలో చూపిస్తారు.

అపోహ: వైవాహిక జీవితంలో ఆలుమగలు ఒంటరిగా గడిపే సమయం కరువైపోతోంది.

నిజం: ఇందులోనూటికి నూరు శాతం నిజం ఉంది. యాంత్రిక జీవనంలో తీరిక లేని ఉద్యోగ బాధ్యతలతో, ఆర్థిక సమస్యలతో ఇద్దరూ తమకంటూ ఒక సమయాన్ని నిర్దేశించుకుని ఒంటరిగా గడపలేకపోతున్నారు. ఎంత తీరిక లేని పనులున్నా రోజూ వీలవకపోయినా కనీసం రెండు రోజులకోసారైనా ఏకాంతంలో ప్రశాంతంగా గడిపితే ఇరువురి మనసులకు ఉల్లాసంగా అనిపిస్తుంది.

అపోహ: వైవాహిక జీవితం పెళ్ళయిన కొత్తలో ఉన్నట్లే, ముందు ముందు అలాగే ఉండాలని ఆశించటంలో తప్పులేదు.

నిజం: అలా ఆశించటంలో తప్పేం లేదు. కానీ రోజులు గడిచేకొద్దీ సంసార బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. పిల్లలు పుట్టుకొచ్చిన తరువాత బాధ్యతలూ, బరువులు, ఖర్చులూ పెరుగుతాయి. కానీ ఆలుమగలు ఎప్పటికీ ఒకేలా ఉంటారు. ఈ విషయంలో ఆలుమగలిద్దరూ ఒకేలా ఆలోచిస్తే అప్పుడు వైవాహిక జీవితం ఎప్పటికీ ఒకేలా ఉంటుంది. 'వైవాహిక జీవితానికీ, శరీరాలకు వయసు పెరగుతోంది గానీ మనసులకు కాదు' అని ఇద్దరూ గ్రహించాలి.

అపోహ: అపార్థాలు, అపోహలు వస్తే సంసారం విచ్ఛిన్నమవుతుంది.

నిజం: ఇందులో ఎంతమాత్రం నిజం లేదు. చిన్న చిన్న తగాదాలూ, అపోహలు, అపార్థాలు, మనస్పర్థలు, అలకలు, కోపతాపాలు, ఇవన్నీ వైవాహిక జీవితంలో సహజంగా చోటుచేసుకునేవే. కానీ అవి శాశ్వతం కావు. ఇద్దరిమధ్య ప్రేమాభిమానాలు, అనుబంధాలు శాశ్వతం. కాకపోతే అలా శాశ్వతం కావాలంటే ఇద్దరూ వారి వంతుగా ప్రయత్నం చేయాలి.

అపోహ: వైవాహిక జీవితంలో ఆలుమగలమధ్య సమానత్వం అవసరం.

నిజం: సమానత్వం కోసం పోరాటం, హక్కు సాధించుకోవటంలో అర్థం లేదు. వైవాహిక జీవితమంటే ఆలుమగలిద్దరూ ఒకేలా ఆలోచించటం కాదు, కలిసి ఆలోచించటం అని తెలుసుకోగలిగితే సమానత్వం, హక్కులు అనే సమస్యలు ఉత్పన్నం కావు.

అపోహ: ఆలుమగలిద్దరూ ఉద్యోగాలు చేస్తూంటే ఆ జీవితంలో సుఖ సంతోషాలు కరువైపోతాయి. భార్య గృహిణి అయితే ఆ సంసారంలో ఆనందం వెల్లివిరుస్తుంది.

నిజం: ఇందులో ఎంత మాత్రం వాస్తవం లేదు. ఇద్దరూ ఉద్యోగాలు చేసేవారైతే, ఒకరితో మరొకరు గడపటానికి ఎక్కువ సమయం దొరకకపోవచ్చు. అంతమాత్రాన వారు సంతోషంగా ఆనందంగా లేరని చెప్పలేము. అలాంటివారు తాము కలిసి గడిపే ఆ సమయాన్నే అపురూపంగా మలచుకుంటారు. భార్య ఉద్యోగం చేయని ఎన్నిసంసారాలు సాఫీగా సాగుతున్నాయో చూస్తే ఇది మరింత సులభంగా అర్థమవుతుంది.

అపోహ: పెద్దలు కుదిర్చిన పెళ్ళికంటే ప్రేమించి చేసుకున్న పెళ్ళే మంచిది.

నిజం: విజయవంతంగా, సాఫీగా చక్కని అనుబంధంతో వైవాహిక జీవితం సాగిపోవటానికి ఇద్దరిమధ్య సఖ్యత, అవగాహన అవసరం. అప్పుడు ప్రేమ పెళ్ళి అయినా, పెద్దలు కుదిర్చిన పెళ్ళి అయినా ఒక్కటే.

అపోహ: సంతృప్తికరమైన శృంగార జీవితం, విజయవంతమైన పెళ్ళికి మూలాధారం.

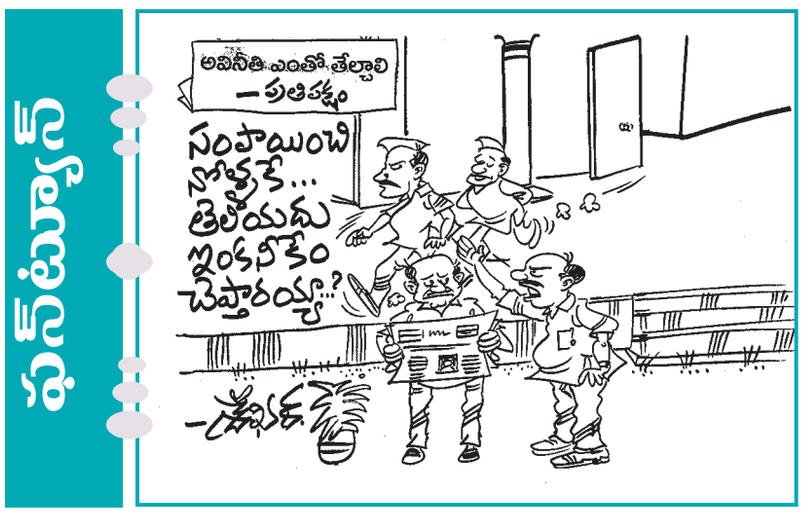
నిజం: శృంగారం అనేది సంసారంలో ఒక భాగం మాత్రమే. అలాగే ముఖ్యమైనది కూడా. ఇది ఎవరూ కాదలేని నిజం. అయితే దానికంటే ముందు అభిమానం, ఆప్యాయత, అనురాగం, పెళ్ళికి కట్టుబడి ఉండటం- ఇవన్నీ కూడా సంసారంలో భాగాలే. ఇవన్నీ ఉంటేనే వైవాహిక బంధంలో శృంగార జీవితానికి అర్థం ఉంటుంది.

ఇద్దరూ ఉద్యోగాలు చేసేవారైతే, ఒకరితో మరొకరు గడపటానికి ఎక్కువ సమయం దొరకకపోవచ్చు. అంతమాత్రాన వారు సంతోషంగా ఆనందంగా లేరని చెప్పలేము. అలాంటివారు తాము కలిసి గడిపే ఆ సమయాన్నే అపురూపంగా మలచుకుంటారు. భార్య ఉద్యోగం చేయని ఎన్ని సంసారాలు సాఫీగా సాగుతున్నాయో చూస్తే ఇది మరింత సులభంగా అర్థమవుతుంది.

-రామకృష్ణ

పెదాలకూ వ్యాయామం

పెదాలు అందంగా మెరుస్తూ కన్పడాలంటే కొన్ని ఎక్సర్‌సైజ్‌లు తప్పనిసరి. నోటి దంతాల్ని లోపల గట్టిగా కదలకుండా బిగించి అదిమి, పెదాలు విడివడకుండా నవ్వు (15 అంకెలు లెక్క పెడ్తూ) పోజులో ఉండాలి. తిరిగి మామూలుగా మూతి, పెదాలు పెట్టాలి. పిల్లలకి ముద్దు పెడుతున్నట్లుగా పెదాల్ని ఒకసారి కుడి, ఇంకోసారి ఎడంవైపు ముడిచి సాగదీసి ఇలా పదిసార్లు చేయాలి. పెదాల్ని బాగా ప్రెస్ చేసి అదుముతూ ముక్కు దగ్గరికి తీసుకువచ్చే ప్రయత్నం చేయాలి. ఐదు అంకెలు లెక్కించేదాకా అలానే ఉండి రిలాక్స్ అవ్వాలి. ఇలా పదిసార్లు. నిటారుగా కూచోవాలి. తలని వెనక్కి, వాల్చి పైకప్పుకేసి చూస్తూండాలి. పెదాల్ని ముద్దాడ్తున్న పోజులో పెట్టి పది అంకెలు లెక్క పెట్టాలి. ఆపై రిలాక్స్ అవ్వాలి. పెద్దగా నవ్వటం, కిలకిలా నవ్వటం, చెంపలు బాగా సాగదీసినట్లుండేలా నవ్వటం చేయాలి. కొవ్వొత్తిని ఆర్పుతున్న పోజులో ఐదుసార్లు చేయాలి. నోరంతా గాలి పూరించి పెదాల్ని ముందుకు సాగేలా ఉంచాలి. ఆపై పెద్దగా నవ్వాలి. తిరిగి నోటిని గాలితో నింపి, ఈ వ్యాయామం పదిసార్లు చేయాలి. ★



అందం ఎందుకు తగ్గుతోంది?

నేటి మోడ్రన్ స్త్రీ అందంగా ఆకర్షణీయంగా కన్పడే ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. తన ఉద్యోగం ధర్మమా అని చాలామంది ఆకర్షణీయమైన దుస్తులు, మ్యాచింగ్ జోళ్లు, గాజులు బొట్టుతో సహా టిప్‌టాప్‌గా తయారవుతోంది. స్వేచ్ఛ, స్వతంత్రంగా తను కోరుకున్న నగలు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, డ్రింక్స్, ఇంట్లో మోడ్రన్ సామాన్లు అన్నీ కొంటోంది. కానీ ఏం లాభం? నిండా నలభై రాకుండానే ముసలితనం మీదమీదికి ముంచుకు వస్తోంది. ప్రతిదీ టెన్షన్! ఎలా, ఎప్పుడు, ఎందుకు ఏం చేయాలి అనే ప్రశ్నలే ఆమెని వేధిస్తున్నాయి. పూర్వం ఇంటి పట్టున ఉండే స్త్రీ, పిల్లల తిండి తిప్పలు, వంటా వార్పూ పూజతో సరిపెట్టుకునేది. కానీ నేటి యాంత్రిక పోటీ యుగంలో ప్రతి స్త్రీ తానేదో స్వయంగా సాధించి సంపాదించాలనే తాపత్రయంతోపడి ఇల్లు బాగు చూస్తోంది కానీ తన వళ్లు గుల్ల చేసుకుంటోంది. పిల్లల చదువు, వారి ర్యాంకులు, వారిని గూర్చి గొప్పగా చెప్పుకోవాలనే తాపత్రయం, వారు టివిలో గొప్ప సింగర్‌గా, డాన్సర్‌గా, మంచి బాల నటుడిగా కన్పడి తీరాలనే పట్టుదల నేటి తల్లిలో పెరిగింది. తామెలాగూ ఆల్‌రౌండర్స్ కాలేదు. తమకా అవకాశాలు చిక్కలేదుకాబట్టి కనీసం తన పిల్లలు గొప్పగా అన్ని కళల్లో రాణించాలని అత్యాశకు పోతోంది. ఇక ఇంటా బైటా పిల్లల్ని గూర్చిన, తమింట్లో కొత్త వస్తువులు, ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు, ఫారిన్‌లోని బంధువుల ముచ్చట్లు చెప్పుకుంటూ ఎంతసేపూ డబ్బుసంపాదన, కెరీర్‌ని గూర్చి ఆలోచిస్తూ టెన్షన్ పడ్తోంది. అందుకే కంటిచుట్టూ నల్లని వలయాలు, జుట్టు నెరవటం, చర్మం పొడిబారటం, బి.పి, షుగర్ పెరగటం అతి సామాన్యం అయ్యాయి.

హడావిడిగా వంట ముగించి 8 కాకుండానే పిల్లల్ని కారియర్స్‌తో స్కూలుకి తోలి, తాను ఆదరాబాదరాగా నోట్లో ఇంత కుక్కుకుని, ట్రిమ్‌గా క్రీంలు పూసి తయారవుతోంది. కాని నిదానంగా, ప్రశాంతంగా తినటం ఆమెకి సాధ్యంకావటంలేదు. పెళ్లయినప్పటి పరిస్థితి మరీ ఘోరం. ఇటు కొత్త కాపురం అటు భర్తతో సరదాలు తీర్చుకోవటం, ఆపై పిల్లా పీచుతో అతలాకుతలం అవుతోంది. ఇంట్లో పెద్ద దిక్కులేకపోవటం, క్రెచ్‌లో పాపని వదలటం ఇంకో టెన్షన్.

ఆఫీసులో ఒకే చోట కనీసం 7, 8 గంటలు నడ్డి వంచి పనిచేయాల్సి వస్తోంది. బాస్ చేత మాట అన్పించుకోరాదు అనే పంతంతో తెగ కష్టపడి ఆరోగ్యాన్ని ఖాతరుచేయటంలేదు. రాత్రి డ్యూటీలు, రెండు గంటల సిటీ బస్సు ప్రయాణం (ట్రాఫిక్ జామ్‌మూలంగా), టైంకి తిండి, నిద్రకు దూరమైన బ్రతుకునే టి అతివది!

ఏ బ్రెడ్, జామ్, శాండ్‌విచ్, మసాలా దోసెతో కడుపు నింపుకుంటోంది. లావు అవుతాననే భయంతో తిండి మానేసే అతివలు ఎందరో! ఇక కంప్యూటర్ పుణ్యమా అని కళ్లు, నడుం, కాళ్లు పీకుడు అతి సామాన్యమైంది. చూస్తూ చూస్తూ జాబ్ వదులుకుంటే, కొత్త ఫర్నీచర్ ఎలా వస్తుంది? సొసైటీలో తన స్టేటస్ పలుచనైపోదూ? ఎప్పుడూ ఆ డజను చీరలే కడ్తే అంతా తాటాకులు కట్టరూ? ఇదీ నేటి స్త్రీ అంతరంగ సంఘర్షణ. డాక్టరు మందులకి ఎంతైనా ఖర్చుపెట్టే దౌర్భాగ్యం దాపరించింది. ఫ్రిజ్‌లో మూడేసి రోజుల పైగా మురగ బెట్టి వాటినే వెచ్చ చేసి తింటే రోగాలు రాక ఏం అవుతుంది చెప్పండి? అనవసర ఫాట్స్ శరీరంలో చేరుతాయి ఈ ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్‌వల్ల. ఫైబర్ పీచుకి ప్రాధాన్యత తగ్గింది. ఇక మంచినీరు బదులు వేడి వేడి కాఫీ, చాయ్ తాగడం బాగా అలవాటైంది. అలా టీని చప్పరిస్తూ పని చకచకా చేసుకెళ్ళగలదు. గోల్డ్ స్పాట్, కోకోకోలా తాగటం స్టేటస్ సింబల్‌గా భావిస్తోంది. రోజంతా కలిపి నాలుగు గ్లాసుల నీరు తాగదు.

ఇక ఫాన్‌గాలి, ఎయిర్ కండిషన్డ్ గదుల్లో ఆఫీసులో కూచోటం హాయి అన్పించవచ్చు. కానీ అదే బైటికొచ్చాక ఒక్కసారిగా మారిన వాతావరణానికి చర్మం మారిపోతుంది. మూసిన తలుపులు, ఎయిర్ కండిషన్డ్ రూమ్స్ వంటికి మంచిది కాదు. అందుకే చర్మం త్వరగా కళావిహీనమైపోతోంది. ఇక వీరికి తెలీకుండానే వీరిని బాధిస్తున్న ఇంకో విషయం- ''అయ్యో! నా భర్తకి, పిల్లలకి పూర్తి న్యాయం చేయలేకపోతున్నానే?'' అనే చెప్పలేని బాధ. వారి సెలవు రోజుల్లో తన ఆఫీసు వర్క్‌తో సతమతమయ్యే తరుణలెందరో? ఎందరో భర్తలు ఉద్యోగాలు లేక ఇంట్లో కూచుంటే, ఒంటి చేత్తో సంసారాన్ని ఈడుస్తున్న స్త్రీలని నేను చూస్తున్నా. విదేశాలకెగిరిన భర్తలు అక్కడ రోగాలపాలై జాబ్ పోగొట్టుకుని, మన దేశంలో 'బిలో డిగ్నిటీ'కి లోనై సతాయిస్తుంటే, కన్నీటిని అదిమి, గుండెబరువై బాధ్యత మోస్తున్న స్త్రీలెందరో? పిల్లల స్కూలు ఫంక్షన్స్‌కి హాజరుకాలేక క్రుంగిపోయే ఉద్యోగినులెందరో? ఇవన్నీ నేటి స్త్రీ గుండెల్ని కాల్చే నిప్పులాంటి నిజాలు!

ఇక అలసిసొలసిన భార్య దైహికంగా భర్తను సుఖపెట్టలేకపోతోందన్నది పచ్చి నిజం. వారి శారీరక బంధాలు లేక ముప్పైలోనే వానప్రస్థం గడుపుతున్న దంపతులెందరో? పొల్లీఫామ్‌లాంటి ఇళ్ళలో ఎదిగే పిల్లల మధ్య వారి ఏకాంతానికి తావేది? విశ్వాసం, ప్రేమ తగ్గుతున్నాయి. సెలవు రోజు గడ్డలా వచ్చే చుట్టాలు, ఎక్కువ వంట ఐటెమ్స్, టివితో హుషాకాకి అవుతుంటే నేటి స్త్రీకి సుఖం, శాంతి లేవు. ఆఫీసువారితో గడిపే టైంలోనే నవ్వులు! ఇంట్లో చికాకులు! మరి అందం అంగనకి తరిగిపోతోందనేదానికి కారణాలివే!

-ఆర్.

ఫన్‌టూన్స్

వీడియో చాటింగ్‌లో వెబ్ కెమెరా కీలకం

చాటింగ్‌లో మైక్రోఫోన్ స్పీకర్, వెబ్‌కెమెరా- ఈ మూడూ కీలకం. వెబ్‌కెమెరా ఉంటే (మన వేపు) మనలను ఆవలి వేపు వ్యక్తి చూడటానికి వీలవుతుంది. అలాగే, ఆవలివేపు కూడా వెబ్ కెమెరా ఉంటేనే, మనం ఆవలివేపు ఎవరున్నారో చూడగలం. వెబ్ అంటే ఇంటర్నెట్. కెమెరా అంటే కెమెరాయే. వెబ్‌లో వాడే కెమెరా కాబట్టి వెబ్‌కెమెరా అయ్యింది. దాన్ని మరింత క్లుప్తంగా 'వెబ్ కామ్' (కెమెరాలో మొదటి మూడక్షరాలు కామ్ అంటున్నారంతా)

విండోస్ ఎక్స్‌పీ, విస్తా, విండోస్ 7 ఆపరేటింగ్ సిస్టంలు వాడేవారు వెబ్ కామ్‌ను పీసీకి కనెక్టు చేయగానే, ఆపరేటింగ్ సిస్టం దానిని గుర్తించడాన్ని గమనించే ఉంటారు. వెబ్‌కామ్‌ని సాధారణంగా యుఎస్‌బి పోర్టుకు కనెక్టు చేస్తాం. కెమెరాతోబాటు వేరేగా డ్రైవర్ సాఫ్ట్‌వేర్‌లను ఇన్‌స్టాల్ చేయాల్సిన అవసరమేమీ ఉండదు. దీనినే 'యూనివర్సల్ వీడియో క్లాస్'(UVC) కంపాటిబిలిజీ అంటారు. ఒకవేళ మీ ఆపరేటింగ్ సిస్టం గుర్తించలేకపోతే, అపుడు డ్రైవర్ సాఫ్ట్‌వేర్‌ను ఇన్‌స్టాల్ చేసుకోవాలి. ఈ డ్రైవర్ సాఫ్ట్‌వేర్‌ను ఇన్‌స్టాల్ చేసుకొనేటపుడు, ముందుగా వెబ్ కామ్‌తో బాటు ఇచ్చే సూచనల కాగితాన్ని చదవడం మర్చిపోవద్దు. ఎందుకంటే కొన్ని సందర్భాల్లో ముందు సాఫ్ట్‌వేర్‌ని ఇన్‌స్టాల్ చేయాలి. ఆ తర్వాతే వెబ్‌కామ్‌ని కనెక్టు చేయాలి. మరికొన్ని సందర్భాల్లో ముందు కెమెరాను కనెక్టు చేయాలి. ఆ తర్వాతే సాఫ్ట్‌వేర్‌ను ఇన్‌స్టాల్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఈవెబ్ కెమెరాల్లో లాజిటెక్, ఫ్రాంటెక్, క్రియేటివ్, మైక్రోసాఫ్ట్ లైఫ్ కామ్- ఇలా ఎన్నో రకాలున్నాయి. ఎన్నో రకాల రిజల్యూషన్ (బొమ్మనాణ్యతని నిర్ణయించేది)లలో లభిస్తాయి. మనం పెట్టే డబ్బును బట్టి కెమెరాలు దొరుకుతాయి. 400 రూపాయలనుంచి 4వేల రూపాయల దాకా ఎన్నో రకాల వెబ్ కామ్‌లు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

వెబ్‌కామ్‌ను వీడియో చాటింగ్‌లలో వాడుకోవచ్చు. అంతేకాదు, సరదాగా క్లిక్‌మనిపించేసి ఆ ఫొటోలను ఫైల్ ట్రాన్సఫర్ పద్ధతిలో ఆవలి వ్యక్తికి పంపేయవచ్చు. లేదా సేవ్ చేసుకొని ఇ-మెయిల్‌లో అటాచ్‌మెంట్‌గా పంపుకోవచ్చు. కాదంటే, నేరుగా వెబ్‌లో ఫేస్‌బుక్‌లోనో, పికాసాలోనో మరో ఇమేజి గ్యాలరీ సైటులోనో అప్‌లోడ్ చేసేయవచ్చు.

కంప్యూటర్ కబుర్లు

వెబ్‌కామ్‌ను కనెక్టు చేశాక చాటింగ్ ఎలా? అని అనుకోనక్కర్లేదు.

గూగుల్ టాక్, యాహూ లాంటి మెసెంజర్లలో ఎనేబుల్ వీడియో చాట్ అనీ, లేదా చిన్న వెబ్ కామ్ బొమ్మ ఐకాన్ కానీ కనిపిస్తుంటుంది. దాన్ని క్లిక్‌మంటే, వెబ్ కామ్ ఆన్ అవుతుంది. ఎటొచ్చీ అవతలి వ్యక్తి కూడా వెబ్‌కామ్ కనెక్టయి ఉంటేనే ఫలితం ఉంటుంది. అంటే, చాటింగ్‌లో వెబ్ కామ్ వాడాలంటే ఇరు ప్రక్కలా పీసీలకి వెబ్‌కామ్‌లు కనెక్టయి ఉండాలి. ఇద్దరూ ఒకే మెసెంజర్ సర్వీస్‌నే వాడుతూండాలి. అంటే ఇద్దరూ చాటింగ్‌కు ఒకే రకం అంటే యాహూ మెసెంజర్ ఐతే, రెండు వేపులా అదే వాడుతూండాలి. దానిలో ఇద్దరికీ యూసర్ ఎకౌంట్ ఉండాలి. మాట్లాడుకోవడానికి, వినడానికి స్పీకర్లూ ఉండాలి. అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా రెండు వేపులా ఇంటర్నెట్‌కు పీసీలు కనెక్టయి ఉండాలి. సాధారణంగా ఒకసారి వెబ్‌కామ్‌ను కంప్యూటర్‌కు కనెక్టు చేశాక, దానిని తొలగించకుండా ఉండటం మంచిది. అంటే పీసీల్లో యుఎస్‌బి పోర్టులు గరిష్టంగా నాలుగు ఉంటాయి. ఒకటి మౌస్‌కూ, మరొకటి స్కానర్‌కూ కలిపి ఉంటాయనుకోండి. మరి రెండు పోర్టులు ఖాళీగానే ఉంటాయి కదా. వాటిలో ఒకటి వెబ్‌కామ్‌కు రిజర్వు చేసుకోండి. నాలుగోది ఎలాగూ పెన్ డ్రైవ్‌లను వాడటానికీ, ఎక్స్‌టర్నల్ హార్డ్ డిస్క్‌లను కలపడానికీ పనికొస్తుంది.

-డా.సాయి అయితిక

భర్తలను అక్కడ వదిలేస్తే పోలా!

''హు.. మన దేశం ఇంకా ఎప్పటికి అభివృద్ధి చెందుతుందో...?''

సాయంకాలం తీరుబడిగా కూర్చుని పొద్దున్ననగా వచ్చిన పేపర్‌ని తిరగేస్తున్న తాయారు అన్న మాటకి ఎదురుగా కూర్చుని పుస్తకం చదువుతున్న ఆమె భర్త తెల్లబోయాడు.

''అదేంటి తయారూ అలా అంటావ్..?'' ఆశ్చర్యంగా అడిగాడు. సర్దుకుంది తాయారు. నిజంగా తాయారు పేపర్‌లో చదివిన వార్త గురించి భర్తకి చెప్తే ఇంకేదైనా వుందా.. వెంటనే అప్పటికప్పుడు నోటికొచ్చింది చెప్పింది.

''ఏం లేదండీ.. మన వాళ్ళకి సివిక్ సెన్స్ అసలు ఎప్పటికైనా వస్తుందా.. అని. అప్పుడే కదా మనం మన దేశాన్ని అభివృద్ధి చెందిన దేశమని చెప్పుకోవచ్చు.''

అసలా టైటిల్ చూస్తేనే పరవశమైపోయిందావిడ. ఇంతకీ ఆ టైటిల్ ఏంటంటే ''హజ్బెండ్స్ డే కేర్...'. ఆ సంస్థ ఏం చేస్తుందంటే భార్య రోజంతా ఏ ఫంక్షనుకైనా వెళ్లాన్నా, షాపింగ్‌కి వెళ్ళి గంటలు గంటలు గడపాలన్నా పిల్లల్ని డే కేర్‌లో దింపినట్టే భర్తని ఇక్కడ దింపి భార్య తీరుబడిగా తన పనులు చూసుకుని మళ్ళీ ఇంటికెళ్తేటపుడు భర్తని తీసుకెళ్ళొచ్చు. కొన్ని కొన్నింటికి భర్త పక్కనుంటే హుందాగానే ఉంటుందికాని కొన్ని కొన్నింటికి ఉండకుండా ఉంటే ఇంకా బాగుంటుంది.

ఇంట్లో చెత్తంతా పట్టుకెళ్ళి రోడ్డుమీద పోసే భార్యకి పేపర్ చదివితే వచ్చిన సివిక్ సెన్స్‌కి సంతోషడిపోయాడు పాపం ఆయన.

భర్తకి తను పేపర్లో చూసింది చెప్తే ఇంకేమైనా ఉందా అనుకుంటూ నెమ్మదిగా ఓ మూలకున్న ఆ వార్తని మళ్ళీ చదివింది తాయారు.

అసలా టైటిల్ చూస్తేనే పరవశమైపోయిందావిడ. ఇంతకీ ఆ టైటిల్ ఏంటంటే ''హజ్బెండ్స్ డే కేర్...'. ఆ సంస్థ ఏం చేస్తుందంటే భార్య రోజంతా ఏ ఫంక్షనుకైనా వెళ్లాన్నా, షాపింగ్‌కి వెళ్ళి గంటలు గంటలు గడపాలన్నా పిల్లల్ని డే కేర్‌లో దింపినట్టే భర్తని ఇక్కడ దింపి భార్య తీరుబడిగా తన పనులు చూసుకుని మళ్ళీ ఇంటికెళ్తేటపుడు భర్తని తీసుకెళ్ళొచ్చు. కొన్ని కొన్నింటికి భర్త పక్కనుంటే హుందాగానే ఉంటుందికాని కొన్ని కొన్నింటికి ఉండకుండా ఉంటే ఇంకా బాగుంటుంది.

అందుకని ఈ వార్త చదవగానే తాయారుకి చిన్నప్పుడు విని ''పిల్లలతో తీర్థానికి, మొగుడితో పుట్టింటికి వెళ్ళకూడ''దనే సామెతొకటి గుర్తొచ్చింది. అలా ఎందుకంటారా అనుకునేది చిన్నప్పుడు. కాని అనుభవంలోకొచ్చేక తెలిసింది అందులో అసలైన అర్థం. తీర్థానికి తీసికెడితే పిల్లలు అక్కడ చూసినవన్నీ కొనమని పేచీలు పెడతారు. ఎన్నని కొనగలం? వాళ్ళ పేచీలు తీర్చేటప్పటికి తల ప్రాణం తోకకి వస్తుంది. అలాగే మొగుడితో పుట్టింటికీనూ. అత్తింటిలో ఒదిగి ఒదిగి అన్ని పనులూ చేసుకునే ఆడదానికి పుట్టింటికెళ్ళగానే ఎక్కడలేని స్వేచ్ఛ వచ్చేస్తుంది. ఎప్పుడైనా నిద్ర లేవచ్చు. ఎక్కడికైనా వెళ్ళొచ్చు. చిన్నప్పటి స్నేహితులని, దగ్గరి బంధువులని కలిసి కరువుతీరా మాట్లాడుకోవచ్చు. కాని ఆమెతో పాటు మొగుడు కూడా వస్తే ఇంకితే సంగతులు. భర్తకి వేళకి కావాల్సినవి చూడటం, అత్తింట్లో లాగే అతను ఎక్కడికి వస్తానంటే అక్కడికే వెళ్ళడం.. మరింక తనకి స్వేచ్ఛ ఎక్కడ?..

కాని కాలాన్ని బట్టి తాయారు ఆ సామెతని కాస్త మార్చుంది. అదేంటంటే ''పిల్లలతో సినిమాకి, మొగుడితో మాల్‌కి వెళ్ళకూడదు...'' అని చెప్పేసుకుంది. ఈ రోజుల్లో సినిమాలేవీ పిల్లలతో కూర్చుని చూసేలా లేవు కదా..

మరింక మొగుడితో మాల్ అంటే ఈ మొగుళ్ళున్నారే వాళ్ళకి ఇంట్లోనే మనం ఏ షాపకి వెడతామో, ఏం కొంటామో, అది ఎంతుంటుందో అన్నీ ముందే చెప్పాలి. డైరెక్టుగా అక్కడికే వెళ్ళి కావాల్సినవి కొనుక్కుని ఇంటికొచ్చెయ్యాలి అంతే. కాని ఆడవాళ్ళ లాకాదు. కొన్నా కొనకపోయినా ముందు మార్కెట్లో కొత్త రకాలే మొచ్చేయా అని చూడడం వాళ్ళ జన్మ హక్కు. అవి బట్టలు కావచ్చు, బంగారం కావచ్చు, హౌస్ హోల్డ్ అయిటమ్స్ కావచ్చు, ఫ్యాన్సీ జ్యూయలరీ కావచ్చు, ఎలక్ట్రానిక్ అయిటమ్స్ కావచ్చు, బుక్స్ కావచ్చు.. ఈ రోజుల్లో ఆడవాళ్ళకి అఖ్ఖర్లేని సరుకు లేదుకదా.. అందుకని అన్నీ చూడాలనుకుంటారు. అసలు ఆడవాళ్ళని టార్గెట్ చేసుకునే కదా అంతంత మాల్స్ వస్త..హు.. ఏవ్విటో.. అర్థం చేసికోరూ..

అందుకే పేపర్‌లో వచ్చిన ఆ వార్త అంత నచ్చేసింది తాయారుకి. గబగబా వార్త పూర్తిగా చదివింది. అదేదో దేశంలో ఇలా కొత్తగా ''హజ్బెండ్‌స్ డే కేర్' అని పెట్టారనీ, భార్యలు బైటకి వెడుతూ భర్తల్ని అక్కడ దింపి వెడితే, అక్కడ వాళ్ళు వీళ్ళకి కావాల్సిన బ్రేక్‌ఫాస్ట్, లంచ్, స్నాక్స్ లాంటివి ఇవ్వడమే కాకుండా, వాళ్ళకి అక్కడ కాలక్షేపం అవడానికి ఎవరిష్టమైనవి వాళ్ళు అంటే పేకాడుకునే వాళ్ళకి పేకాట, పుస్తకాలు చదివేవాళ్ళకి పుస్తకాలు, కబుర్లతో కాలక్షేపం కావాలనుకున్నవాళ్ళకి కంపెనీ ఇవ్వడం. ఇలా ఎవరికేది కావాలంటే అది అమర్చి వాళ్ళని మొత్తం రోజంతా ఎంగేజ్ చేస్తారు.

మరింక భార్యలు హాయిగా, నిష్పూచీగా, ఏ టెన్షనూ లేకుండా మాల్ మొత్తం తిరగేసి తిరిగి వెడుతూ భర్తని ఇ

ఉప్పు తగ్గితే గుండెకు చేటు?

ఆహారంలో ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించాలంటూ కార్పొరేట్ ఆస్పత్రులు ఓ వైపు ప్రచారం చేస్తుండగా మరోవైపు డెన్మార్క్‌కు చెందిన శాస్త్రవేత్తలు ఉప్పు పూర్తిగా తగ్గిస్తే గుండెకు సమస్యలు తప్పవని తేల్చి చెబుతున్నారు. వినడానికి వింతగా ఉన్నా, తాజా పరిశోధనలు ఉప్పు వినియోగాన్ని పూర్తిగా తగ్గించ వద్దని ఘోషిస్తున్నాయి. తిండిలో లవణం లేకుండా చేస్తే గుండెకు చేటు కలుగుతుందని, ఫలితంగా హృద్రోగాలు తప్పవని డెన్మార్క్ పరిశోధకులు దండోరా వేస్తున్నారు. ఉప్పును బాగా తగ్గించడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్‌లో 2.5 శాతం, రక్తం గడ్డ కట్టడానికి సహకరించే కొవ్వులో ఏడు శాతం పెరుగుదల సంభవించినట్లు వారు గుర్తించారు. ఉప్పు విని యోగం మానేస్తే అధిక రక్తపోటుకు కారణమయ్యే 'అల్డోస్టెరాన్' హార్మోన్లు శరీరంలో విడుదలవుతు న్నట్లు పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

'సిగ్గు' పడాల్సిన పనిలేదు..!

సిగ్గుపడటం అనేది సహజమైన శారీరక ధర్మం. విపత్కర సందర్భాల్లో శరీరం ఎంచుకునే ప్రతి చర్య ఇది. అయితే ఇది ఒక్కోసారి శృతి మించి ఇబ్బం దులకు గురి చేస్తుంది. అనేకరకాల శారీరక, మానసిక అపశృతులు దీంతో ముడిపడి ఉంటాయి కనుక ఏది సాధారణమో, ఏది అసాధారణమో తెలుసు కోవటం అవసరం. సాధారణంగా స్వేదాధిక్యత (హైపర్ హైడ్రోసిస్) వంటి శారీ రక సమస్యలు దీనిని అనుబంధించి కనిపిస్తాయి. మితిమీరిన సిగ్గు వల్ల వచ్చే ఇబ్బందులు, నివారణ పద్ధతులను తెలుసుకోవడం అవసరమే. అతిగా సిగ్గుప డినప్పుడు ముఖం, చెవులు, మెడ ఎర్రగా కందగడ్డలా తయారవుతాయి. బుగ్గలు కెంపులవుతాయి. కొంతమందిలో కొన్ని సందర్భాల్లో ఛాతి కూడా ఎర్రగా కమిలినట్లు తయారవుతుంది. చర్మంలోపల, అంతర్గత పొరల్లో వేడిగా అనిపిస్తుంది. ఎదుటి వ్యక్తి చూపుతో చూపును కలపలేరు. చూపును నిలక డగా ఉంచలేకపోవటం వల్ల ఆత్మవిశ్వాసం లేనివారిగా కనిపిస్తారు. ఇదిమ రింత సిగ్గుకు దారితీస్తుంది. సమూహంలోను, కొత్త వ్యక్తులతోనూ మాట్లా డటం దుస్సాధ్యమవుతుంది. దీంతో వ్యక్తిగతంగా నష్టం వాటిల్లవచ్చు. కొన్ని అవకాశాలను సైతం కోల్పోవచ్చు. చర్మం లోపల శాఖోపశాఖలుగా విస్తరిం చిన కేశాల్లాంటి రక్తనాళాలు వలలాగా అల్లుకుపోయి ఉంటాయి. వీటి గోడలు చిన్నపాటి కండరాలతో నిర్మాణమవుతాయి. ఇవి బాగా సంకోచించిన పుడు రక్తనాళాలద్వారా రక్తం ప్రవహించదు కాబట్టి చర్మం పాలిపోయినట్లు తెల్లగా కనిపిస్తుంది. ఇవి బాగా వ్యాకోచిస్తే రక్తనాళాల ద్వారా హెచ్చు మొత్తాల్లో రక్తం ప్రవహిస్తుంది. కాబట్టి చర్మం ఎరగా కమిలినట్లు కనిపిస్తుంది. ఒక స్థాయిలో ఇలా జరిగితే బ్లషింగ్ అంటారు. అత్యధిక స్థాయిలో జరిగితే ఫ్లషింగ్ అంటారు.

రక్తనాళాల గోడలలోని చిన్న కండరాలు స్వయం చోదిత నాడి వ్యవస్థ అధీ నంలో ఉంటాయి. ఈ వ్యవస్థలోని నిర్మాణాలు మన చెప్పు చేతల్లో లేకుండా వాటంతట అవే పని చేస్తాయి. శరీరంలో అసంకల్పితంగా జరిగే ప్రతిచర్యకు ఇవి కారణమవుతాయి. పరిసరాల ఉష్ణోగ్రత, రుగ్మతలు, కొన్ని వ్యాధిస్థితులు, మానసిక అనుభూతులు వంటివి అనేకం ఈ స్వయం చోదిత నాడీ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉంది. ఏ వ్యక్తినైనా చిన్న అంశానికే ఎక్కువగా సిగ్గు ఆవహిస్తున్నా, ముఖం ఎర్రగా కములుతున్నా ఆ వ్యక్తి అనుభూతుల ప్రతిస్పందన ఇతరులకంటే ఎక్కువ అన్నమాట. ఇలాంటి వ్యక్తుల స్వయం చోదిత నాడీ వ్యవస్థ ఎక్కువ స్థాయిలో పనిచేస్తున్నట్లు అర్థం.

కారణాలు

సిగ్గు, ఇబ్బంది, ఇరకాటం, సంకట పరిస్థితులు ఉన్నప్పుడు అసంకల్పి తంగా ముఖం ఎర్రబడుతుంది. మెనోపాజ్‌లో హార్మోన్ల తేడాలు సంభవిం చటం, మసాలా దినుసులతో కూడిన ఆహారాలను వినియోగించటం, వాతావ రణంలో త్వరితగతిన మార్పులు, జ్వరంలో చర్మానికి రక్త సరఫరా పెరగటం వంటి స్థితుల్లో కూడా చర్మం ఎరగా కమిలిపోయి కనిపిస్తుంది. కొన్ని రకాల ఔషధాల వల్లగాని, మద్యపానంవల్లగాని, రొజేసియా, కార్సినాయిడ్ సిండ్రోమ్ వంటి కొన్ని రకాల వ్యాధి స్థితిగతుల్లోగాని ఈ స్థితి కనిపించవచ్చు. మహిళల్లో ముఖం ఎర్రబడటానికి మెనోపాజ్ ఒక ప్రధానమైన కారణం. రజోనివృత్తిని అనుభవించే మహిళల్లో 80 శాతం మందికి శరీరంలో వేడిగా సెగలాగా అని పిస్తుంటుంది. ఇది 30 సెకండ్లనుంచి 5 నిమిషాలపాటు ఉంటుంది. ఈ సమ స్యతో పాటు చాలామందికి ముఖం కూడా ఎర్రగా కములుతుంది. దీనిని వైద్య పరిభాషలో వ్యాసోమోటార్ ఫ్లష్ అంటారు. ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ లోపిం చటంవల్ల మెదడులో ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే హైపోథెలామస్ అనే ప్రాంతం సాధారణ ఉష్ణోగ్రత ఉన్నప్పటికీ అధిక ఉష్ణోగ్రతగా భ్రమపడు తుంది. దీంతో శరీరాన్ని చల్లబరిచే ఉద్దేశంతో రక్తనాళాలను వ్యాకోచపరు స్తుంది. ఫలితంగా ముఖం ఎర్రపడుతుంది.

ఎండకు గురికావటం, ఉద్వేగం, వ్యాయామం, వడగాలి, వేడి పానీయాలు, చర్మంపైన సౌందర్య ఉత్పత్తుల ప్రయోగించటం వంటి వాటివల్ల చర్మంమీద ఎర్రని పొడ తయారవుతుంది. కొంతమందిలో మాస్టో సైటోసిస్ అనే స్థితివల్ల ముఖం ఎర్రగా కమిలిపోయి కనిపిస్తుంటుంది. వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థకు సంబంధించిన పదార్థాలు విడుదల కావడంతో ముఖం ఎర్రబడుతుంది. ఈ లక్షణాలున్నవారిలో కొన్ని సందర్భాల్లోముఖం ఎర్రబడటంతోపాటు గుండె దడ, రక్తపోటు పడిపోవటం, కళ్లు తిరగటం, ఛాతినొప్పి, నీళ్ల విరేచనాలు, వాంతి, వికారం, నిస్త్రాణం వంటి రుగ్మతలు కన్పిస్తాయి.

సూచనలు

రిలాక్స్ అవ్వాలి: ఇబ్బందిగా, అసౌకర్యంగా అనిపించినప్పుడు ముఖం జేవురించడం మొదలవుతుంది. దీనిని అనుసరించి మరింతగా అసౌకర్యం పెరుగుతుంది. ఇది అవిచ్ఛిన్నమైన ప్రక్రి యగా పరిణమిస్తుంది. ఇబ్బంది ఎక్కువ య్యేకొద్దీ ముఖం ఎర్రబడటం ఎక్కువ అవుతుంది. దీనిని నివారించాలంటే రిలాక్స్ కావాలి. భుజాలను కిందకు వదిలే యాలి. శరీరాన్ని వదులుచేయాలి. ఉదర భాగాన్ని బిగపట్టకూడదు. మొదట్లో ఇలా చేయటం కొత్తగా అనిపించవచ్చు. అయితే పలుమార్లు అభ్యాసం చేస్తే అలవాటవు తుంది.

దాచడానికి ప్రయత్నించవద్దు

చాలామంది ఇబ్బందిగా ఉంటూ ముఖం కమిలినప్పుడు ఇతరులు గుర్తుప ట్టకుండా ముఖాన్ని ఇతరులకు కనిపించ కుండా చేయడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ముఖాన్ని పక్కకు తిప్పుకోవడమో లేక గుడ్డతో కప్పుకోవడమో చేస్తారు. దీనివల్ల సమస్య మరింత ప్రస్ఫుటంగా కనిపి స్తుంది. దీనికి బదులు మీ సమస్యను బాహాటంగా చెప్పేయటం మంచిది. ఇలా చేస్తే చక్కని ప్రయోజనం కనిపిస్తుంది. సిగ్గుపడుతున్నామన్న ఊహ రావడంవల్ల మరింతగా సిగ్గుపడతారు కనుక దానిని సహజమైన ప్రతి చర్యగా, అందరిలోనూ కనిపించే లక్షణంగా అర్థంచేసుకోవాలి.

వేడి పానీయాలను, మసాలాలను తగ్గించాలి

ముఖం ఎర్రబడటానికి ప్రధానమైన కారణం విదాహకర ఆహారాలను, పిత్తాన్ని పెంచే పదార్థాలను వినియోగిం చటం. వేడి పానీయాలు, ఘాటు పదార్థాలు శరీరంలో పిత్తాన్ని పెంచుతాయి కనుక వీటిని తగ్గించాలి. మజ్జిగ, కొబ్బరినీళ్లు, ధనియాలకషాయం, పండ్ల రసాలు వంటి చలువచేసే పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

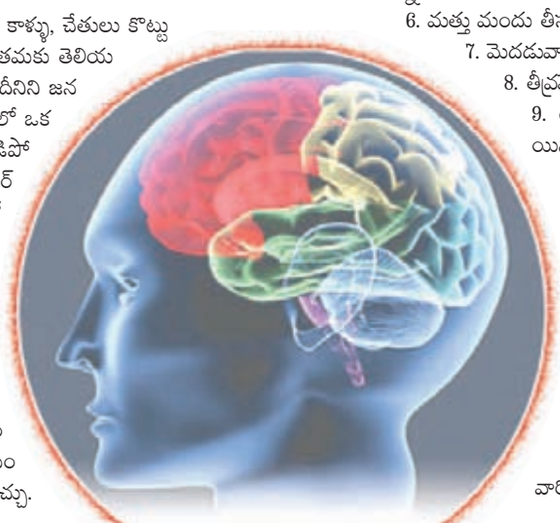
చికిత్స

అతి సిగ్గుకు, దానిని అసరించి కనిపించే ముఖం ఎరుపుదనానికి చికిత్స కారణాలను బట్టి ఉంటుంది. మెనోపాజ్, రొజేసియా వంటివి కారణమైన ప్పుడ ఆయా సందర్భాలకు తగిన చికిత్సలు అవసరమవుతాయి. ఉదాహర ణకు మెనోపాజ్‌లో ఆశోకారిష్టం, సోయా వంటివి ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. రొజేసియా చర్మవ్యాధిలో శారిబాద్యాసవం, కైశోరగుగ్గులు వం టివి వాడాలి. సిగ్గుల దొంతరులు కలిగించే ఇబ్బందిని తగిన ఔషధాలతో తగ్గించుకోవచ్చు. గుండెదడ వంటి లక్షణాలు ప్రభాకరవటి వంటి ఔషధాలతో తగ్గుతాయి. చందనాదివటి వంటి మందులు రక్తనాళాల వ్యాకోచాన్ని తగ్గి స్తాయి. వీటిని వైద్య సలహా మేరకు వాడుకోవచ్చు.

ఆందోళన, ఒత్తిడి, హార్మోన్ల తేడాల వంటివి యుక్తవయస్కుల్లో ముఖం ఎరుపుదనాన్ని కలిగిస్తాయి కాబట్టి వీటిని తగ్గించుకుంటే సరిపోతుంది. ఉదా హరణకు అశ్వగంధ, బ్రాహ్మీ వంటి ఓషధులు కలిగిన మందులు ఆందోళన, ఒత్తిడి వంటి వాటిని తగ్గిస్తాయి. రజఃప్రవర్తన వటి వంటివి ఆడపిల్లల్లో చోటు చేసుకునే హార్మోన్ల తేడాలను సరిదిద్దుతాయి. ఇక సామాజికంగా ఇరకాటాన్ని, ఇబ్బందిని ఎదుర్కొనేవారు ప్రవర్తనాపరమైన మార్పులను చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, కొన్ని ఇబ్బందికరమైన సామాజిక పరిస్థితుల్లో అల వాటుగా ఆలోచించే విధానాన్నిగాని, సందర్భాన్ని అన్వయం చేసుకునే తీరుని గాని మార్చుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఆందోళనను, అసంకల్పితంగా వడివడిగా గాలి పీల్చుకోవడాన్ని (హైపర్ వెంటిలేషన్) ప్రాణాయామం వంటి శ్వాసక్రియ లద్వారా తగ్గించుకోవచ్చు. అసహజమైన, అసాధారణ భయాలను (అతత్వాభి నివేశం) తొలగించుకోవడానికి యదార్థజ్ఞానాన్ని గ్రహించటం అలవర్చుకో వాలి. దీనికి ధ్యానం వంటి ప్రక్రియలు తోడ్పడుతాయి.

-డాక్టర్ చిరుమామిళ్ల మురళీమనోహర్
murali manoharch@hotmail.com
రక్ష ఆయుర్వేదిక్ సెంటర్,
స్టేట్‌హోం ఎదుట, సారథి స్టూడియో రోడ్,
అమీర్‌పేట, హైదరాబాద్-73

స్పృహ ఉన్నా.. మూర్ఛ రావొచ్చు



మూర్ఛ వ్యాధిని ఫిట్స్ అని కూడా అంటారు. సమాజంలో చాలామంది ఈ వ్యాధితో బాధపడుతుండడమే గాక ప్రజల్లో దీని పట్ల నేటికీ ఎన్నో అపోహలు, అనుమానాలు ఉన్నాయి. మెదడులోని కణాల (న్యూరాన్స్) నుంచి విద్యుత్ ఒక పరిమితి దాటి విడుదలైతే మూర్ఛ వస్తుంది. ఒక్కో రోగిలో ఒక్కో రకంగా ఈ వ్యాధి బయటపడుతుంటుంది.

లక్షణాలు: కొంతమందిలో రెండు కాళ్ళు, చేతులు కొట్టు కుంటూ, నోటినుండి నురగ వస్తూ, తమకు తెలియ కుండా మూత్ర విసర్జన జరగవచ్చు. దీనిని జన రలైజ్డ్ సీజర్ అంటారు. కొంతమందిలో ఒక పక్క కాలు, చేయి కొట్టుకుంటూ పడిపో వచ్చు. దీనిని పార్షియల్ సీజర్ అంటారు. కొద్దిమంది స్పృహలో ఉండొచ్చు. మరి కొంతమంది స్పృహ కోల్పోవచ్చు. కొంతమం దిలో ప్రవర్తనలో మార్పులు వస్తూ ఉంటాయి. వెర్రి చూపులు చూడడం, పిచ్చిగా మాట్లాడడం, చెప్పింది అర్థంచేసుకోకపోవడం, బట్టలు తీసేయడం, నాలుక చప్పరిం చడం, ఉమ్మడం, విపరీతమైన కోపం రావడం, పరిగెత్తడం వంటివి జరగవచ్చు.

మూర్ఛ రావొచ్చు

1. జన్యుపరమైన కారణాలు (IGE, JME, GEFS+etc.)
2. నిద్రలేమి
3. మెదడులో కంతులు; రక్తపు గడ్డలు
4. తలకు గాయాలు (తగిలినప్పుడు లేక కొంతకాలం తరువాత)
5. కొన్ని రకాలు మందులు (యాంటిబయోటిక్స్)
6. మత్తు మందు తీసుకోవడం
7. మెదడువాపు జబ్బులు
8. తీవ్రమైన జ్వరం (ఫెబ్రైల్ సీజర్స్)
9. రక్తంలో చక్కెర శాతం; ఉప్పు శాతం పడిపో యినా మూర్ఛ రావచ్చు.
10. మద్యపానం; ఒకసారిగా మద్యం మానే సినా, నిద్ర మాత్రలు మానేసినా (అలవాటు బాగా ఉన్నవారిలో)
11. బిడ్డ కడుపులో ఉన్నప్పుడు, ప్రసవం జరిగిన తర్వాత (ఎక్లాంప్సియా)
12. పక్షవాతంలో కొన్ని సందర్భాల్లో మూర్ఛ రావచ్చు.
13. తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడి వలన

ఎటువంటి పరీక్షలు అవసరం?

రోగిని పరీక్షించిన తరువాత మూర్ఛ వచ్చిన వారిలో కచ్చితంగా (సిటిస్కాన్/ ఎంఆర్ఐ స్కాన్ మరియు ఇ.ఇ.జి. అనే పరీక్ష చేయించాలి. దీనివలన మెదడులో ఏవైనా లోపా లుంటే తెలుసుకోవచ్చు. ఇసిజి ద్వారా మెదడులోని విద్యుత్ తరంగాల్ని కొల వచ్చు. కొంతమందికి అవసరాన్నిబట్టి రక్తపరీక్షలు కూడా చేయాల్సి ఉంటుంది. మందులు వాడుతున్నా పదేపదే మూర్ఛ వచ్చేవారిలో అధునాతనమైన spect-ct; PEt-ct brain వంటి పరీక్షలు కూడా నిర్వహించాల్సి వస్తుంది.

ట్రీట్‌మెంట్ ఎలా?

మూర్ఛ వచ్చినప్పుడు పదునైన వస్తువులు తొలగించాలి. మూర్ఛ ఆగిన తర్వాత రోగిని పక్కకి తిప్పాలి. బాగా ఊపిరి ఆడేట్లు చూడాలి. 5 నిమిషాల కన్నా ఎక్కువసేపు మూర్ఛవస్తే ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి.

చేయకూడనివి..

నోట్లో వేళ్ళు పెట్టడం, నోట్లో గుడ్డ కుక్కడం, మూర్ఛ వస్తు న్నప్పుడు పక్కకి తిప్పడం. ఫిట్స్ తగ్గిన వెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్ళి అవసరమైన పరీక్షలు, ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవాలి. చాలా సందర్భాలలో వెనువెంటనే మళ్ళీ మూర్ఛ రాకుండా ఉండేదా నికి రక్తనాళాల్లోకి మందు ఎక్కిస్తారు . తరువాత క్రమం తప్ప కుండా మందులు వాడుకోవాలి.

▼ముగింపు వచ్చే వారం

డాక్టర్ నవీన్‌కుమార్ వెనిగళ్ళ,
కన్సల్టెంట్ న్యూరాలజిస్ట్
గ్లోబల్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్
9247259479, 9030426046
drvenigalla@yahoo.com

చిగుళ్లు ముడుచుకుంటే దుర్వాసనే

ప్ర: నా వయస్సు 26. నేను ఎవరితోనైనా మాట్లాడేట ప్పుడు దుర్వాసన వస్తోంది. దుర్వాసన రాకుండా ఉండా లంటే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలి. వివరిం చండి?

జ: చిగుళ్ళ నొప్పి, చిగుళ్ళ నుంచి రక్తం కారడం, కొరికినప్పుడు పళ్ళు కదలడం, పళ్ళు చిగుళ్ళ మధ్య చీము కారడం తదితర సమస్యలతో బాధపడుతున్నప్పుడు చిగుళ్ళు ముడుచుకుపోతుంటాయి. ఇలా ముడుచుక పోవడంవల్ల నోటి దుర్వాసన వస్తుంది. నోటి నుండి దుర్వాసన రాకుండా ఉండాలంటే ప్రతిరోజు రెండు పూటలా బ్రష్ చేసుకోవాలి. ఏడాదిలో కనీసం రెండుసార్లు అయినా దంత వైద్యుణ్ణి సంప్ర దిస్తూ ఉండాలి.

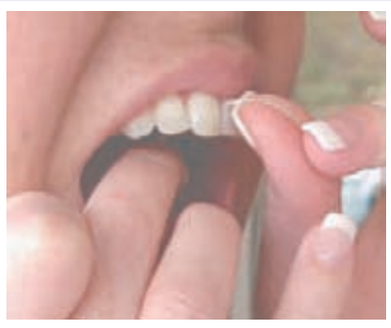
ప్ర: నా వయస్సు 45 సంవత్సరాలు. ఆహార పదా ర్థాలు తీసుకునేటప్పుడు లేదా చల్లని, వేడి పదార్థాలు, తీపి, పులుపు వంటి రుచులతో కూడిన పదార్థాలు తీసుకు న్నప్పుడు నొప్పి ఎందుకు వస్తుంది?

జ: దంతాలు చిట్లినప్పుడు ఆ చిట్లిన దంతాలతో ఏదైనా నమిలినప్పుడు లేదా కొరికినప్పుడు ఏర్పడే ఒత్తిడి కారణంగా అవి బాధను కలిగిస్తాయి. ఎప్పు డైతే నమలడం మానివేస్తామో అప్పుడు ఒత్తిడి తగ్గి నొప్పి నెమ్మదిగా తగ్గుతుంది.

ప్ర: పళ్ళు ఊడిపోకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి జాగ్ర త్తలు తీసుకోవాలి?

జ: చిగుళ్ళు, ఎముకల వ్యాధి రాకుండా ఉండా లంటే పళ్ళమీద పాచి ఏర్పడకుండా ప్రతిరోజూ రెండు పూటలా శుభ్రంగా పళ్ళను బ్రష్ చేసుకో వాలి. పళ్ళ మధ్య ఇరుక్కున్న చిన్నచిన్న ఆహార పదార్థాలను తీయకపోతే అవి కుళ్ళి సూక్ష్మజీవులు ఏర్పడవచ్చు. అందుకని ఫ్లాసింగ్ సహాయంతో పళ్ళ మధ్య ఇరుక్కున్న పదార్థాలను ప్రతిరోజూ

-డాక్టర్ యం. ఎన్. గౌడ్
msgowd@hotmail.com
Phone: 040-23326777, 9290959384
దా. గౌడ్స్ డెంటల్ హాస్పటల్స్ 19,
దుర్గ ఎన్‌క్లేవ్, రోడ్ నెం. 12.
బంజారాహిల్స్ హైదరాబాద్ - 500 034



తీసి వేస్తుండాలి. ఒకవేళ తీయకపోతే పళ్ళు ఊడి పోవడం జరుగుతుంది.

ప్ర: దంతాలకు సహజ రంగును, ముక్కలైన దంతా లను మార్చడానికి, దంతాల మధ్య సందులను లేకుండా చేయడానికి ఏ విధమైన చికిత్సా చేయించుకోవాలి?

జ: ఇటువంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా ఎలాంటి ప్రతికూలత, నష్టం లేకుండా సహజంగా కనిపిం చేందుకు చేసే పక్రియ 'సిరామిక్ లామినేషన్'. దీని వలన రెండురకాల ఉపయోగాలున్నాయి. పైకి కని పించే పదార్థ గుణం సహజంగా, మెరుగ్గా

దంతసిరి

ఉండటం మొదటిదైతే, పైకి కనిపించే పదార్థం అతి సహజంగా, మామూలు దంతాల మాదిరిగా గట్టిగా ఉండటం రెండవది. సిరామిక్ లామినేషన్ వలన దంతాలు సహజరంగు కలిగి ఉండటం, ముక్కలైన దంతాలను మార్చడానికి, దంతాల మధ్య సందులు, రంధ్రాలు లేకుండా చేయడా నికి, వంగిన, వంకర తిరిగిన దంతాలను సరి చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. కొద్దిగా ఖర్చుతో కూడినది అయినా ఎక్కువ కాలం సౌకర్యవం తంగా ఉంటుంది.

ప్ర: ఎత్తు, వంకర పళ్ళు ఎందుకు వస్తాయి?

జ: ఎత్తు, వంకర పళ్ళు రావడానికి అనేక కార ణాలున్నాయి. ప్రధానంగా ఎత్తు, వంకర పళ్ళు రావ డానికి పెరిగే పిల్లల అలవాట్లు కారణమని చెప్ప వచ్చు. పిల్లలు ముఖ్యంగా వేలు చీకడమనేది ఆరేళ్ళ వయస్సులో మానేస్తారు. కాని కొంతమంది పిల్లలు వేలు చీకే అలవాటును మానుకోలేరు. అటు వంటి వారిలో ఎత్తు, వంకరపళ్ళు వచ్చే అవకాశాలు హెచ్చుగా ఉంటాయి. ఈ అలవాటు వలన పై దవ డలోని పళ్ళు ఎత్తుగా రావడమే కాకుండా దవడ కూడా ముందుకు వచ్చే ప్రమాదముంది. పిల్లలలో ఈ అలవాటును తొందరగా మానిపించడం మంచిది.పాల పళ్ళు సరైన సమయంలో ఊడిపోక పోవడం వలన అనంతరం వచ్చే పళ్ళు పాలపళ్ళు. వెనుకగా కాని పాలపళ్ళపైన కాని వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ విధమైన సమస్య ఎదురైన వెంటనే దంత వైద్యులను సంప్రదించడం ద్వారా వంకర పళ్ళు రాకుండా నివారించుకోవడం సాధ్యమవు తుంది. అలాగే చిన్న పిల్లలలో పాలపళ్ళకు దెబ్బలు తగిలినప్పుడు కూడా శాశ్వతంగా ఉండే లోపలి దంతాలపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. దీనివలన ఎత్తు, వంకర పళ్ళు రావచ్చు.

కలహాలు ఎన్నాళ్లు..? విడాకులే మేలు..!

'నా పేరు రమణమూర్తి. వయస్సు 55 ఏళ్ళు. నాకు పెళ్ళయి 30 ఏళ్ళు పూర్తయ్యాయి. ఇంజనీరింగ్ చదివిన కొడుక్కి పెళ్లి చేశాను. ఈ వయస్సులో నేనొక తేల్చుకోలేని సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. కట్టు కున్న భార్యతో మొక్కుబడి కాపురం చేయాలా? నన్ను నమ్ముకున్న స్త్రీని ఆదరించాలా! అన్నది తేల్చుకోలే కపోతున్నాను. తొలినుంచి నా భార్యకు నా పట్ల చులకన భావమే. ప్రేమ, అనురాగం, అనుబంధంలాంటి మాటలకు మా జీవితంలో చోటులేదు. నా కంటే ఎక్కువ చదువుకున్నానన్న అహం ఆమెలో ఎప్పుడూ కని పిస్తూ ఉంటుంది. పైగా జీతం, హోదా కూడా ఎక్కువ కావడంతో కళ్ళు నెత్తికెక్కాయి. పెళ్ళినాటినుంచే ఉద్యోగాల పరంగా వేరు వేరు పట్టణాలలో కాపురముంటున్నాం. పెళ్ళయి పేరుకు ఇన్నేళ్ళయినా, సంసా రిక జీవితంలో సుఖపడిన రోజులు వేళ్ళపై లెక్కపెట్టవచ్చు. జీవితాంతం అవహేళన, అవమానం ఎదు ర్కొంటూ ఆత్మన్యూనతతో బతకలేకపోతున్నాను.

ఈ మధ్యకాలంలో నాలాంటి సమస్యతో సతమతమవుతున్న ఒక అభాగ్యురాలితో పరిచయమయ్యింది. ఆమె శాడిస్టు భర్తతో వేగలేక నాకు దగ్గరయ్యింది. మోడువారిపోతున్న నా వైవాహిక జీవితం ఆమె చేరికతో జీవం పోసుకుని చిగురించడం మొదలైంది. అయితే మా 'వ్యవహారం' నా భార్యకు తెలిసి నానా రాద్ధాంతం చేసింది. నా కొడుకు, కోడలు ముందు నన్ను దోషిలా నిలబెట్టింది. పిల్లల ముందు సిగ్గుతో తలదించు కోవలసిన దుస్థితి దాపురించింది. అమ్మ పెట్టదు, అడుక్కుని తినివ్వదు అన్నట్టుంది నా పరిస్థితి. నా భార్యతో వేగలేను, నన్ను నమ్మినామెను ఒదులుకోలేను. నాకో చక్కటి పరిష్కారం చెప్పండి...'-అంటూ ఓ బాధితుడు చెప్పుకొచ్చాడు.

దాంపత్యం దారి తప్పరాదు

ఆధునిక సమాజంలో కుటుంబ సంబంధాలు పక్కదారి పడుతున్న దాఖలాలు అనేకం కనిపిస్తున్నాయి. భారతీయ సంస్కృతిలో వివాహ బంధానికి విశేష ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఏడేడు జన్మల బంధంగా దీన్ని అభి వర్ణిస్తారు. మనసున మనసై, ఒకరికి ఒకరై, తోడు నీడగా, మృదుమధురంగా సాగేదే దాంపత్యం. దంప తుల మధ్య అహం, ఎక్కువ, తక్కువ లాంటి భావాలకు ఆస్కారం లేదు. తాళికట్టిన భార్యను కాదని, కట్టుకున్న భర్తని వద్దని పక్కదార్లు పట్టడం మంచిదికాదు. దాంపత్యం దారి తప్పితే దాని ప్రభావం ఆ కుటుంబ సభ్యులపైనే కాకుండా పరోక్షంగా సమాజంపైనా ఉంటుంది.

సర్దుబాటే జీవితం

జీవితమంటే అంతులేని పోరాటంగా అభివర్ణించాడు ఒక కవి. ఈ నేపథ్యంలో ఎన్నో సమయాలలో సర్దు కుంటూ భావించడం మంచిది కాదు. అలాగే రాజీపడడం కూడా కాదు. సర్దుకోవడమంటే సరైన మార్గాన్ని ఎంచుకోవడంగా చెప్పుకోవాలి. ఏ విష యంలోనైనా వివాదాలు, విభేదాలు తలెత్తితే సరైన పరిష్కార మార్గాలు అన్వేషించాలి. ఆలుమగలు కూర్చుని చర్చించుకోవాలి. సమస్యను సాను కూలంగా పరిష్కరించుకోవాలి. అలా సర్దుకుంటూ సాగిపోతే జీవిత మంటే అంతులేని ఆనందంగా మారిపోతుంది.

కలిసి బతకడం కష్టమే

అయితే ఎవరు చెప్పినా, ఎన్ని చెప్పినా, మారని మనుషులు కూడా వుంటారు. కొందరిలో పైశాచిక ప్రవృత్తి ఉంటుంది. సంస్కృతి, సంప్రదాయం ముసుగులో అలాంటివారితో కలిసి బతకడం కూడా కష్టమే. మనసు చంపుకుని ఎన్నాళ్లు కాపురం చేస్తారు? కలహాలు కాపురాన్ని ఎవరూ సమర్థించరు. చట్టబద్ధంగా విడాకులు తీసుకుని విడిపోవడమే మంచిది. అలా కాకుండా వివాహేతర బంధాలు కొనసాగించడం మరిన్ని కొత్త సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్నట్లవుతుంది. అదెంత మాత్రం వాంఛ నీయం కాదు.

డాక్టర్ ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి
Psychologist
nbsreddi@gmail.com
18-4-111/2, రైల్వే కాలనీ,
తిరుపతి - 517 501.

ఆనెల బాధ పోయేది ఎలా?

ప్ర: నా వయస్సు 35 ఏళ్లు. పదేళ్ళుగా ఆనెలతో బాధ పడుతున్నాను. డాక్టర్ల సూచనతో కార్న్‌క్యూవ్ పట్టీలు వాడినా తగ్గడం లేదు. మరో డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే 'శస్త్ర చికిత్స చేసి వాటిని మూలలతో సహా తీసేయాలి. అయితే ఆ తరువాత మళ్లీ రావన్న గ్యారంటీ లేదు' అన్నారు. శస్త్ర చికిత్స లేకుండా ఆనెలు పూర్తిగా కరిగిపోయే మందులు ఏమైనా హోమియో ఉంటే తెలియజేయండి.

- కత్తెర పూర్ణచందర్, వరంగల్

జ: ఆనెలు ఎక్కువగా వంశానుగతంగా గానీ, లేదా శరీర తత్వాన్నిబట్టి గాని వస్తూ ఉంటాయి. అంటిమొనెమ్ క్రూడ్ 30 మందును ఉదయం, సాయంత్రం ఒక వారం రోజులపాటు వేసుకోండి. దీనివల్ల ఆనెలు చాలావరకు తగ్గిపోతాయి.

ప్ర: నా వయస్సు 30. పులిపిర్లు నా సమస్య. పదేళ్ళ క్రితం స్వల్పంగా మొదలైన ఈ పులిపిర్లు ముఖం, మెడ, చేతుల మీదికి కూడా పాకాయి. ఒకసారి పులిపిర్లు మాడ్చివేసే కాటరైజేషన్ చేయించినా మళ్ళీ వచ్చాయి. ఇవి శాశ్వతంగా తగ్గే మార్గం చెప్పండి.

-తుంగ కొమురయ్య, ఖమ్మం

జ: పులిపిర్లు మోలస్‌కస్ కాంటేజియోజా అనే వైరస్ ద్వారా వస్తాయి. గాలి ద్వారా ఇతరుల బట్టల ద్వారా కూడా ఈ సమస్య రావచ్చు. ఏమైనా ఈ సమస్య కాస్టికం-200 మందును ఉదయం, సాయంత్రం వారానికి మూడు రోజుల చొప్పున నాలుగు వారాలపాటు వేసుకుంటే పులిపిర్లు తగ్గిపో తాయి. ఇంకా మిగిలి ఉంటే డల్కమరా-200 మందును 3 వారాలపాటు వాడితే తగ్గిపోతాయి.

ప్ర: నాకు 60 ఏళ్ళు. జ్ఞాపక శక్తి బాగా తగ్గిపోయింది. వీటికితోడు కంటిచూపు, వినికిడి శక్తి నన్నగిల్లింది. మోకాళ్ళ నొప్పులు, మలబద్ధకం సమస్య కూడా ఉంది.

- రజినీకాంత్, హైదరాబాద్

జ: వయసునుబట్టి జ్ఞాపకశక్తి సహజంగా తగ్గు తుంటుంది. ఈ వయసులో శరీర భాగాలు తొంద రగా క్షీణించకుండా బెరెటాకార్బ్-200 అనే మందు బాగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని వారానికి ఒకసారి చొప్పున 3 వారాలు వేసుకుంటే మంచి గుణం కన బడుతుంది.కాస్టికం-200 మందును వారానికి ఒక సారి చొప్పున 2 మాసాలు వేసుకోవాలి. రోజు కొంత దూరం నడిచే అలవాటు చేసుకోవాలి. యోగా, మెడిటేషన్‌తో జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది.

డాక్టర్ పావుశెట్టి శ్రీధర్
హోమియో ఫిజిషియన్,
అంజనా హోమియో హెల్త్‌కేర్,
లష్కర్ మజార్, హన్మకొండ.
E-mail:
drpsreedhar@ymail.com

నుడి

నిర్వహణ: డా.సామలరమేష్‌బాబు ncharithra@gmail.com

మాటల మూటలు

ధాన్యాలు

మనకనేక ధాన్యాలున్నాయి. ధాన్యాలనే 'గుఱుములు' అని తెలుగులో అంటారు. ఈ మాట ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని తెలుగు వారిలో దాదాపు అంతరించిపోవడానికి కారణం దాన్ని పాఠ్య పుస్తకాల్లో ఇవ్వకపోవడమే. అయినా ఇప్పటికీ ధాన్యాన్ని నిల్వఉంచే గాదెనే 'గుమ్మి' అనడం గుంటూరు జిల్లాలో అలవాటు ఉంది. పాండ్యమండలం తెలుగువారు ఇప్పటికీ గాదెను 'గుమిలి' అంటారు.

తెలుగువాళ్లకు'గుఱుములు' అంటే ఇప్పుడు వరి ఒక్కటే అనే వాడుక వచ్చేసింది. నిజానికి మనం పలుకుతీరుల్లో 'గుఱుములు' విరివిగా వాడుతున్నాం. దీన్నే కళింగాంధ్రులు 'చోళ్లు' అంటారు. తెలంగాణలో తైదులు, దక్షిణాంధ్ర జిల్లాల్లో తమిదెలని అంటారు. తొండ, చోళ మండలాల్లో తైందులు, కొంగు మండలం దక్షిణ ప్రాంతంలో కేడివరిగెలు, పాండ్యమండలం దక్షిణాన ఉన్న తెలుగువారు, చేరమండలం (కేరళ) లోని తెలుగువారు సోడి వరిగెలు అంటారు. ఇక సజ్జలు. దీనికి రాయలసీమ ప్రాంతాల్లో సద్దలు అని, నెల్లూరు చిత్తూరు తమిళనాడు ప్రాంతాల్లో కమ్ములు అని, కళింగాంధ్రలో గంటెలు అనీ వాడుక. మరొక ముఖ్యమైన 'గుఱుములు' - జొన్నలు. జొన్నలతో పాటు కొర్రలు, ఆరికలు(ఆళ్లు) వరిగెలు (బరుగులు) సామలు- ఇలా ఎన్నో రకాల గుఱుముల్ని తెలుగువారు ఆహారంగా తీసుకొన్నారు.

11

ఆంధ్రభూమి

- శనివారం
- 26, నవంబర్
- 2011

భాషకు మూలబిందువు..

సంస్కృతికి కేంద్ర బిందువు.. మాండలికం

భాష ఏదైనా దానికి మౌలికమైన, మూలమైన సంభాషణా విధానం ఒకటుంటుంది. రాష్ట్రాలలో పల్లె జన పదాలె క్కువ. వాటిలో జన సందోహం స్వతస్సిద్ధంగా, అనుశ్రుతంగా వస్తున్న పదాలతో, వాక్యాలతో మాట్లాడుకుంటారు. ఆ మాటలకు నగ్న స్వరూపాలు, నగిషీలూ, అలంకరణలూ వుండవు. ఆ స్వరూపం పల్లెల్లో వీచే పైరగాలంత స్వచ్ఛంగా, మధురంగా వుంటుంది. తెలుగు భాషనే తీసుకొంటే ఒక్కో జిల్లాకు ఒక్కో మాండలికం వుంది. భాష లిపి, తీరు ఒకటే అయినప్పటికీ మాటల తీరు వేరువేరుగా ఉంటుంది. ఇలాంటి తీరును 'మాండలికం' అంటారు. పూర్వం రాష్ట్రం సీమలుగా, మండలాలుగా విభజింపబడింది. ఆయా ప్రాంతాలలో మండలం (ఇప్పటి మండలం అర్థం తీసుకోరాదు, మండలమంటే ప్రాంతమని అర్థం). పరిధిలో మాట్లాడే భాష, మాండలికమయిందని కట్టమంచి రామలింగారెడ్డిగారు ఒక సందర్భంలో పేర్కొన్నారు.

మాండలికాలు ప్రాంతీయాలైనా వాటిపై ప్రక్క జిల్లాల, పొరుగు రాష్ట్రాల భాషా ప్రభావం తప్పనిసరిగా వుంటుంది. అంతమాత్రం చేత మాండలికం స్వచ్ఛతను కోల్పోయిందనడానికి వీల్లేదు. తెలుగు భాష మీద ఆంగ్లం, ఉర్దూ, ప్రక్క రాష్ట్రాల భాషా ప్రభావాలు లేవా? అయినప్పటికీ, భాష తన ఉనికిని కోల్పోదు. భారతదేశం వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వలస వచ్చినవారి భాషా సంస్కృతులను తనలో విలీనం చేసుకుని సుసంపన్నం అయినట్లే, మాండలికం కూడా మార్పులూ, చేర్పులకు లోనైనప్పటికీ తన ఉనికిని కోల్పోలేదు. పైగా బలపడింది... విస్తృతపడింది. మాండలికం మన భాషకు మూల బిందువు. భాషా సంస్కృతికి కేంద్ర బిందువు. శత సంవత్సరాల తెలుగు సాహిత్య ప్రక్రియల్లో 'మాండలికం' ప్రయోగం చాలా తక్కువ. వందేళ్ళ తెలుగు కథానిక, కవితలు పరిశీలించినట్లయితే విశాఖ, శ్రీకాకుళం మొదలు నెల్లూరు వరకు గల వివిధ మాండలికాలలో వచ్చిన కథలు, కవితలను ప్రేళ్ళమీద లెక్కపెట్టవచ్చు. విశాఖ జిల్లా మాండలికాన్ని రాచకొండ విశ్వనాథ శాస్త్రి తన రచనలలో విస్తృతంగా వినియోగించారు. రాయలసీమ నుంచి కె.సభా, మధురాంతకం రాజారాం, కేతు విశ్వనాధరెడ్డి, నామిని, తెలంగాణ ప్రాంతంనుంచి గూడూరు సీతారాం, జూకాక సుభద్ర, పెద్దంటి అశోక్ కుమార్ ప్రభృతులు, కోస్తాంధ్ర ప్రాంతంనుంచి చలం, బుచ్చిబాబు, గోపీచంద్, పాలగుమ్మి, రావిశాస్త్రి తమ తమ ప్రాంతీయ మాండలికాల్ని తమ రచనలో ప్రస్ఫుటింపజేశారు.

> భారతదేశం వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వలస వచ్చినవారి భాషా సంస్కృతులను తనలో విలీనం చేసుకుని సుసంపన్నం అయినట్లే, మాండలికం కూడా మార్పులూ, చేర్పులకు లోనైనప్పటికీ తన ఉనికిని కోల్పోలేదు. పైగా బలపడింది... విస్తృతపడింది. మాండలికం మన భాషకు మూల బిందువు. భాషా సంస్కృతికి కేంద్ర బిందువు. గత సంవత్సరాల తెలుగు సాహిత్య ప్రక్రియల్లో 'మాండలికం' ప్రయోగం చాలా తక్కువ. పరభాషా వ్యామోహంతో తెలుగు భాషకు, దాని ఉనికికి తీవ్రమైన ముప్పు ఏర్పడిన ఈ నేపథ్యంలో, మాండలికాన్ని తెలుగు రచయితలు, కవులు విస్తృతంగా వాడి, మాండలికాన్ని, తెలుగు భాషను, భాషా సంస్కృతిని, పరిరక్షించుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా వుంది.

1910 ప్రాంతంలో గురజాడ అప్పారావు రాసిన 'దిద్దుబాటు' మొదటి కథ అనుకుంటే (1856లో సి.పి.బ్రౌన్ ప్రచురించిన తాతాచారి కథలను బట్టి తాతాచారి అనబడే నేలటూరి వెంకటాచలం పంతులు మొదటి కథకుడని కొందరు సాహిత్య పరిశోధకులు వాదిస్తున్నారు). 1910 నుంచి 1950 వరకూ రాసిన కథకుల కంటే (వీరు స్థానాపతి రుక్మిణమ్మ, పూడిపెద్ది వేంకట రమణయ్య, విశ్వనాథ కవిరాజు, మాడపాక పార్వతీశ్వర శర్మ, కాటూరి నరసింగరావు, వలమేటి బాలకృష్ణ, పిల్లలమర్రి వేదవతి ప్రభృతులు) 1950 నుంచి 1980 వరకూ రాసిన కథల్లోనే మాండలిక భాష కొంతకు కొంత బాగా కనిపిస్తున్నది. (వీరిలో బుచ్చిబాబు, త్రిపుర, కరుణకుమార, రావిశాస్త్రి, పాలగుమ్మి, దాశరథి రంగాచార్య కత వ్యక్తం చేస్తూ కొందరు ప్రకటనలు చేశారు. దాని భావమేమిటంటే, మాండలికం అందరికీ అర్థం కాదనేది ఒక అభిప్రాయం. మాండలిక పదాలలో భిన్నత్వం కనబడవచ్చు గానీ, పదక్లిష్టత, అస్పష్టత కనిపిస్తుదనంలో అర్థంలేదు.

పై జానపద గేయాల్లో నెల్లూరుకు సంబంధించిన గేయంలో ''తుస్కారం'' అబ్బయ్యకు, పదాల్నే తీసుకోండి- తుస్కారం అంటే నిర్లక్ష్యం అని అర్థం- గీతాన్ని చదువుతున్నప్పుడు ఎంతటి క్లిష్టమైన పదమైనా అర్థమైపోతుంది. ఒకవేళ అర్థం కాదనుకుందాం- రచయిత అర్థం వివరణ యిస్తే సరిపోతుంది. అందులోనూ జానపద మాండలికాల్లో క్లిష్టమైన పదాలు బహు తక్కువ.

ఒరిస్సా సరిహద్దు ప్రాంతాలలోనూ (విశాఖ, శ్రీకాకుళం, చెన్నై) ప్రాంతాల హద్దుల్లోనూ (చిత్తూరు, నెల్లూరు) కొన్ని పదాలు మాండలికాల్లో చేరి, అర్థంకాకపోవచ్చు- అలాంటివి వేలల్లో పదుల సంఖ్యలో వుంటాయి. వాటికి అర్థ వివరణలు యిస్తే సరిపోతుంది కదా! ఒకటో, అరో ఇలాంటి పదాలున్నాయని మొత్తం మాండలికాల్నే పరిత్యజించమని, బహిష్కరించమని అంటే, వితండవాదం చేస్తే ఎట్లా? జాతికి జీవనాడి, సంస్కృతికి కేంద్ర బిందువు, సమాజానికి దాని ఉనికికి మూలం అయిన 'మాండలికాల్ని' కథల్లో, కవితల్లో ప్రయోగించవద్దంటే, మన సంస్కృతిని మనం కప్పిపెట్టినట్లు, తిరస్కరించినట్లు అవుతుంది. ఇప్పటిపరిస్థితిలో మాండలికాన్ని తెలుగు రచయితలు, కవులు విస్తృతంగా వాడి, మాండలికాన్ని, తెలుగు భాషను, భాషా సంస్కృతిని, పరిరక్షించుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా వుంది. మాండలికం చిగురులు వేసి కొమ్మలు, రెమ్మలై విస్తరిస్తే తెలుగు భాష అభివృద్ధి, విస్తృతి జరిగినట్లే! తెలుగు భాషను మాండలికాన్ని బ్రతికించుకొని పెంచి పెద్ద చేసే మార్గంలో తెలుగు ప్రజలమైన మనం నడవాలని ప్రతిజ్ఞ తీసుకొందాం.

"పాపణ్ని ఎవరమ్మ గొట్టినారు
దయయు, ధర్మంబు లేకుండను (లేకుండను)
యాలప్పదమనుడవైతివి"

(అనంతపురం జిల్లా జానపద గేయం)

"తుస్కారం అబ్బయ్యకు"
నే జూస్తానే వుండాలే
విరగం, గిరగమంటే
ఎదుటోడు నమ్మబళ్ళేదా?"

(నెల్లూరుజిల్లా జానపద గేయం)

"ఆ పాట, ఆమైన
యాడ్నుంచి వచ్చినా
కతజెప్తుండవె అబయా
జూసినాం, బోయో"

(నెల్లూరుజిల్లా జానపద గేయం)

ఇలా అన్ని జిల్లాలనుంచి ఎన్ని జానపద గేయాలైనా చెప్పవచ్చు. అందులో మాండలిక సొరభం గుబాళించే రీతిని పాఠకులే ఆస్వాదించగలరు. నేను వేరుగా చెప్పనక్కరలేదు. అయితే ఈ మధ్య 'మాండలికం' పట్ల వ్యతిరేకత వ్యక్తం చేస్తూ కొందరు ప్రకటనలు చేశారు. దాని భావమేమిటంటే, మాండలికం అందరికీ అర్థం కాదనేది ఒక అభిప్రాయం. మాండలిక పదాలలో భిన్నత్వం కనబడవచ్చు గానీ, పదక్లిష్టత, అస్పష్టత కనిపిస్తుదనంలో అర్థంలేదు.

పై జానపద గేయాల్లో నెల్లూరుకు సంబంధించిన గేయంలో ''తుస్కారం'' అబ్బయ్యకు, పదాల్నే తీసుకోండి- తుస్కారం అంటే నిర్లక్ష్యం అని అర్థం- గీతాన్ని చదువుతున్నప్పుడు ఎంతటి క్లిష్టమైన పదమైనా అర్థమైపోతుంది. ఒకవేళ అర్థం కాదనుకుందాం- రచయిత అర్థం వివరణ యిస్తే సరిపోతుంది. అందులోనూ జానపద మాండలికాల్లో క్లిష్టమైన పదాలు బహు తక్కువ.

ఒరిస్సా సరిహద్దు ప్రాంతాలలోనూ (విశాఖ, శ్రీకాకుళం, చెన్నై) ప్రాంతాల హద్దుల్లోనూ (చిత్తూరు, నెల్లూరు) కొన్ని పదాలు మాండలికాల్లో చేరి, అర్థంకాకపోవచ్చు- అలాంటివి వేలల్లో పదుల సంఖ్యలో వుంటాయి. వాటికి అర్థ వివరణలు యిస్తే సరిపోతుంది కదా! ఒకటో, అరో ఇలాంటి పదాలున్నాయని మొత్తం మాండలికాల్నే పరిత్యజించమని, బహిష్కరించమని అంటే, వితండవాదం చేస్తే ఎట్లా? జాతికి జీవనాడి, సంస్కృతికి కేంద్ర బిందువు, సమాజానికి దాని ఉనికికి మూలం అయిన 'మాండలికాల్ని' కథల్లో, కవితల్లో ప్రయోగించవద్దంటే, మన సంస్కృతిని మనం కప్పిపెట్టినట్లు, తిరస్కరించినట్లు అవుతుంది. ఇప్పటిపరిస్థితిలో మాండలికాన్ని తెలుగు రచయితలు, కవులు విస్తృతంగా వాడి, మాండలికాన్ని, తెలుగు భాషను, భాషా సంస్కృతిని, పరిరక్షించుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా వుంది. మాండలికం చిగురులు వేసి కొమ్మలు, రెమ్మలై విస్తరిస్తే తెలుగు భాష అభివృద్ధి, విస్తృతి జరిగినట్లే! తెలుగు భాషను మాండలికాన్ని బ్రతికించుకొని పెంచి పెద్ద చేసే మార్గంలో తెలుగు ప్రజలమైన మనం నడవాలని ప్రతిజ్ఞ తీసుకొందాం.

-పాయసం సుబ్రహ్మణ్యమహర్షి
9490125878

సూక్తులు జాగ్రత్తగా రాసుకోవద్దూ..

ఢిల్లీలో ఘోర అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. ఒక సుప్రసిద్ధ తెలుగు చానల్‌లో ఆ వార్త చెబుతూ ప్రవాచకుడు మా ఢిల్లీ విలేఖరి నడిగి వివరాలు తెలుసుకుందామన్నాడు. ఢిల్లీ బ్యూరో ప్రతినిధి అంటే అనుభవజ్ఞుడే ఉంటాడు. ఆయన ఇలా చెప్పడం మొదలుపెట్టాడు.

''ఢిల్లీలో ఆ.. నేడు ఘోర ఆ.. అగ్నిప్రమాదం ఆ.. జరిగింది. గ్యాస్‌సిలిండర్ ఆ.. పేలిపోవడంతో ఆ.. ఆ.. ఈ ప్రమాదం జరిగింది. పేలిన తర్వాత ఆ.. ఆ పెద్దఎత్తున ఆ.. మంటలు రేగడం ఆ.. అక్కడ ఆ పెద్ద ఎత్తున ఆ.. దాదాపు ప్రతి వాక్యంలో రెండు మూడుసార్లు ఆ... ఆ.. అంటే వీక్షకుడికి ఎంత చికాకుగా ఉంటుంది? విలేఖరి తెరమీద కనిపించడంలేదు. రాసుకొని చదువవచ్చు కదా? తెరపైకి వచ్చి చెప్పినపుడు కూడా ఈ పద్ధతి పనికిరాదు. టీవీ యాంకర్లకు, గాత్ర దాతలకు వాయిస్ కల్చర్ శిక్షణ ఇప్పుడు తప్పనిసరైంది. చాలా సంస్థలు అందుబాటులో ఉన్నాయి కూడా. ఇదొక తరహా అయితే బాష్పవాయువు, విద్యార్థులు అని ఒత్తి పలకడం మరొకటి. ఎక్కువ చానళ్లలో ఇలా జరుగుతున్నది. విద్యార్థినికి బహువచనం విద్యార్థినిలు అని ఈ మధ్య రెండు చానళ్లలో అక్షరాలలో రాశారు. మరొక ప్రసిద్ధ చానల్‌లో సుదీర్ఘంగా సాగుతున్న సీరియల్‌లో లాయర్ సీటు వెనుక ''ధర్మో రక్షిత రక్షితః'' అనే ఫలకం పెట్టారు. ఆ లాయరు ఎదుటి పక్షంతో లాలూచీ పడి తన కక్షిదారుని తియ్యటి మాటలతో మభ్యపెడుతుంటాడు. పై ఫలకంలో సూక్తిని వల్లెవేస్తుంటాడు. అంటే చాలా ఆలోచించే పెట్టారన్నమాట. మరి ''ధర్మో రక్షతి రక్షితః'' అని జాగ్రత్తగా రాసుకోవద్దూ. దాన్ని మళ్లీ మళ్ళీ పైగా క్లోజప్‌లో కూడా చూపారు. దీనికి అజ్ఞానం మాత్రం కారణం కాదు. ఎందుకంటే లాయరు సరిగా పలికాడు. అశ్రద్ధ, కాదంటే అహంకారం కారణమనాలి. వీక్షకులు మనమేం చూపినా చూస్తారన్న ధైర్యం కూడా కావచ్చు.

సీరియళ్లలో కథ తిరిగే అపసవ్యపు మలుపులతో ఈ శీర్షికకు సంబంధం లేదు. దీనిలో చర్చ భాష వరకే పరిమితం. కథను ఎలా కొనసాగదీయాలనేది రచయితలు చూసుకుంటారు. సినిమా రచయితల లాగే సీరియల్ రచయితలు కళాత్మక వ్యాపారులు. వారి లాభం వారు చూసుకుంటారు. బిగ్‌బాస్ అని ఓ చానల్‌లో కార్యక్రమం. అదో శృంగార కార్యక్రమమని ప్రతీతి. ఇంగ్లీషులో 'పోర్న్' అనే మాట వాడారు. దానిలో స్వామీ అగ్నివేశ్ పాల్గొంటున్నారని ప్రచారం చేసుకొన్నారు. ఇలాటి కార్యక్రమంలో సన్యాసికేం పని?

అదే వ్యాపార రహస్యం. జనం తెగబడి చూస్తారని ఆశ. ఆయన రానేవచ్చారు. దాని గురించి చెప్పిన తీరు చూడండి. స్వామి అగ్నివేశ్‌కు జోర్‌దార్ స్వాగతం. అది శీర్షిక. ఇక విషయం ''స్వామి తొలి రాత్రి శ్రద్ధ గదిలో గడిపారు''- ఇది మొదటి వాక్యం. కొంత విరామం తర్వాత రెండో వాక్యం ''శ్రద్ధకు వేరే గది ఇచ్చారు''. ఖాస్ కబర్ డాట్‌కాంలో ఇదీ వార్త. ఇలా చెప్పడం వల్ల కార్యక్రమానికి రేటింగనే ప్రజాభిమానం పెరుగుతుందని వారి నమ్మకం. ''హీరోయిన్‌కు ఫిదా అయిన వర్మ'' ఇంకో చానల్‌లో శీర్షిక. ఫిదా అంటే మనసు పడటం అని అర్థం. అప్పుడు ప్రత్యయం 'కు' కాదు 'పై' అని ఉండాలి. 'ఇషత్ కేసులో హైకోర్టుకు సిట్ వెల్లడి'. ఇది ఓ పత్రికలో శీర్షిక. కోర్టులకు ఎవరూ ఏమీ వెల్లడించరు.. నివేదిస్తారు. మీడియాలో వచ్చిన దానిని జనం ప్రామాణికం అనుకొంటారు.. అనుసరిస్తారు. లేఖన మర్యాదలు తెలుసుకోవాలి. వ్యాకరణ సూత్రాలూ పాటించాలి. కోతి కొమ్మచ్చిలో రమణ 'వ్యాకరణీయం' అన్నారు. మనకు కరణీకం వద్దు కాని వ్యాకరణం కావాలి. కాల్పనిక సాహిత్యంలో ఇలాంటి శ్లేషలు బాగుంటాయి. మీడియాలో పనికిరావు.

జీవద్భాష మారుతూ ఉంటుంది సరే. కొత్త భావనలు వచ్చినపుడు కొత్త మాటలు అవసరమవుతాయి. వాటిని మనం ఐదారు రకాలుగా సమకూర్చుకుంటాము. వాటిని భాషా శాస్త్రజ్ఞులు సూత్రీకరించారు. అరువు తెచ్చుకోవడం కూడా అందులో ఒకటి. మన నుడికి అనుకూలంగా అజంతం చేసో, ఒత్తులు చేర్చో, ప్రత్యయాలు కలిపో కొత్త పదాలు తయారుచేసుకొని ఎప్పటినుంచో హాయిగా వాడుకుంటున్నాము. కాల్పనిక సాహిత్యంలో మాండలికాలనేగాక, సామాన్యులు నోరు తిరగక వాడే అత్తి పుత్తి మాటలను సైతం వాడుతారు, కాని విషయ ప్రధాన మాధ్యమంలో అలా కుదరదు. ఏకరూపత పాటించడం, ప్రామాణిక పద ప్రయోగానికి పెద్దపీట వేయడం తప్పని సరి అవుతుంది. అంతేకాదు, నిర్దిష్టార్థమిచ్చే పద ప్రయోగం కూడా చాలా అవసరం. ఉదాహరణకు చుక్కెదురు అనే మాటను ఈ మధ్య మీడియాలో విచక్షణ లేకుండా వాడుతున్నారు. ఒకరు హైకోర్టులో కేసు వేశారు. తీసుకోలేదు. చుక్కెదురు అని శీర్షిక ఇచ్చారు. మరొకరి కేసు అనుకొన్న రోజు విచారణకు రాలేదు. చుక్కెదురు అన్నారు. ఇంకొకరికి జామీను రాలేదు. చుక్కెదురు. వయోధిక శిక్షార్హుడు జాలి చూపమన్నాడు. కోర్టు కుదరదంది. అదీ చుక్కెదురే. మరొకాయనను కోర్టు మందలించింది. అయినా చుక్కెదురే. ప్రతిష్టాత్మక పత్రికలేవీ అలాంటి శీర్షికలు పెట్టవు. అదే సరైన పద్ధతి. ఏం జరిగిందో సూటిగా రాస్తే పాఠకుడికి కలిగే తృప్తి చుక్కెదురు, ఎదురుదెబ్బ, ఉపశమనం, ఘోరం, దారుణం, విషాదం వల్ల లభించదు.

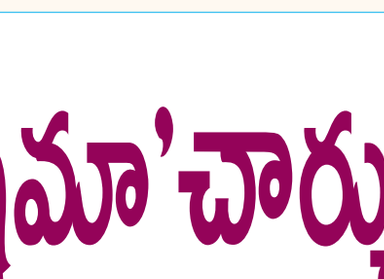
ఇదీ.. 'షష్టమా'చార్యుల ప్రతిభ

తెలుగు వాచకాలు భాషాబోధనకు ఆధారభూతాలనే విషయాన్ని కాదనేవారుండరు. కానీ, అవే 'భూతా'లయ్యాయంటే, తెలుగు విద్యార్థులు చేయగలిగిందేమీలేదు. తమిళనాడులో ఇటీవల తయారైన తెలుగు వాచకాల పరిస్థితి అలాగే ఉంది. ఉదాహరణకు- ఒక గ్రంథం చూడండి. ఆరో ఆశ్వాసం అనడానికి బదులు 'షష్ఠమాశ్వాసం' అన్నారు. పంచమ, సప్తమ, అష్టమ, నవమ, దశమలాగా 'షష్టమ' ఎందుకు కాదనేది వారి వాదన. సంస్కృతం తెలియకపోయినప్పుడు, తెలుసుకొని వాడటంలో ఎటువంటి తప్పులేదు. 'షష్ఠ' అంటే ఆరు అని అర్థం. ఇక్కడ, మహా ప్రాణాక్షరం ఒత్తుగా ఈయబడుతుంది. కాని, 'షష్టమ' అని కాదు, వాడరాదు.

అరవై ఏళ్లనిండిన వాళ్లు 'షష్టి' పూర్తిచేసుకోవడం ధర్మం. ఆరేళ్లు నిండినవాళ్లు కాదు కదా! 'షష్టి' పూర్తికి బదులు, 'షష్ఠి' పూర్తి అని వాడారు. ఇదెలా సాధ్యమవుతుంది! ఇలా వాడిన వాళ్లు, ఒకప్పుడు పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయానికి, ఉపాధ్యక్షుల పదవికి పోటీపడి, కొద్దిలో తప్పిపోయినవాళ్లే సుమా! అది వారికి దక్కలేదు. విశ్వవిద్యాలయంలో తెలుగు శాఖాధిపత్యం నెరపి, పదవీ విరమణ పొంది దాదాపు దశాబ్దం కావస్తుంది. అంటే, ఏడు పదుల వయస్సు మళ్లినవారు. వీరే, ఇలా, తెలుగు భాషను చంపితే, దానిని కాపాడేవాళ్లెవరు? కాని తెలుగు భాషను కాపాడవలసిన బాధ్యత ఉందని చాటేవాళ్లు వీళ్లే! ఒక ప్రక్క తెలుగు భాషా పరిరక్షణ వలన వచ్చే నిధులను కాజేయటానికి ఎదురుచూస్తున్నవాళ్లు కూడా ఇటువంటివారే సుమా!

తిక్కనగారు ఉకారం తరువాత అచ్చు వచ్చునపుడు యడాగమం చేస్తారో లేదో తెలియదు కాని, వీరు మాత్రం అలా చేశారు. 'దురభిమానము యొక్కుడు' అని వాడారు. అకారం ఆకారం- వీరి దృష్టిలో రెండూ ఒకటే అయ్యాయి. 'అవే, ఆయిన, ఆపహాస్యం, ఆనంత, అనతి, అతపత్రాలు, అయన, ఆందోళన, అంక్షలు, అమరణ, అదుకోను'- అనే రూపాలను విద్యార్థులు అవే, అయిన, అప హాస్యం, అనంత, ఆనతి, ఆతపత్రాలు, ఆయన, ఆందోళన, ఆంక్షలు, ఆమరణ, ఆదుకొను' అని నేర్చుకోవాలి.

కందుకూరి వీరేశలింగంగారు వ్రాసిన 'సంధి' అనువాదపు పాఠం ఒకటి పెట్టారు. ఆ పాఠం చివర విద్యార్థులకు సూచన ఇస్తూ వ్రాసిన వాక్యం ఇక్కడ తెలియజేయదగింది. ''కఠిన పదాలు మీకు అర్థం కానపుడు నిఘంటువు ద్వారా అర్థాలను తెలుసుకొని, మొత్తం కథను అవగాహన చేసుకోనేలాగా ప్రయత్నించండి'' అని వ్రాశారు. కఠిన పదాలన్నింటికి అర్థాలు ఈయడం ఈ ఆచార్య సత్తములకు, 'షష్టమా'చార్యులకు సాధ్యపడలేదు. అంత ఓపిక, భాషాశాస్త్రజ్ఞానం వీరికే లేదు. విద్యా



ర్థులు మాత్రం తమ భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకొని, వారే ప్రయత్నించాలి సుమా!

'తన వద్ద' అని వాడిన వాళ్లు, 'సముద్రం ఒద్దకు' అని అదే వాక్యంలో వాడారు. విద్యార్థులు ఏమి చేయాలి. మహాత్మాగాంధిగారి తండ్రి పేరు 'ఫిరోజ్ షా గాంధి' అని గైడ్లలో వ్రాసిన వాళ్లున్నారు. దానిని, నిజమనుకొని, వ్యాసరచనలో ఉటంకించిన తెలుగు విద్యార్థులు రెండువందల పైచిలుకు మంది (90 శాతం) ఉన్నారు. కాని, వీళ్లు మాత్రం, 'కరం చెంద్' అని కనిపెట్టారు. 'కరం చంద్' అనేది వాళ్ళకు నచ్చలేదేమో!

'దినకరు'డంటే దినమును ఇచ్చువాడు = సూర్యుడని వ్రాశారు. 'కరు'డంటే చేయువాడని భావం. దినమును చేయువాడు సూర్యుడనాలి గదా! అంటే, ధాతువులు, వాటి అర్థాలు తెలియనివాళ్లని బాగా తేటతెల్లమవుతుంది. ఇటువంటి వాళ్లనే 'ఏ టు జెడ్ ప్రొఫెసర్ల'నాలి సుమా!

తెలుగు భాష మీద ప్రేమతో చెయ్యక, డబ్బులకు కక్కుర్తిపడ్డారనే విషయం బాగా తెలుస్తుంది. కారణం - 'గతకజూచును' అని వ్రాశారు. దీనిని 'గతక+చూచును = గసడదవాదేశ సంధి' అని ఇచ్చారు. ఇక్కడ, చకార స్థానంలో జకారం వచ్చింది. గజడదబలు సరళాలని, అవి ఆదేశమయినపుడు సరళాదేశ సంధి అవుతుందనే విషయం కూడా తెలియని ఆచార్యులుంటే ఏమనాలి! గసడదవలలో జకారమే లేనపుడు, ఆ సంధి పేరు ఎలా సాధ్యమవుతుంది. 'ఋజువు' అంటే 'నేరుగా' అని అర్థం. ఇది తత్సమ పదం. 'రుజువు' అంటే 'నిరూపణ' అని, ఇది ఉర్దూ పదమని తెలుసుకోవాలి. 'రుజువు చేయడానికి' ఉండవలసిన చోట, 'ఋజువు చేయడానికి' అని వాడారు. ఇది సాధ్యమా! 'అర్ధరాత్రి' అంటే నడి రేయని భావం. దీనిని 'అర్ధరాత్రి' అన్నారు.

ఏ, ఐలు అ+ఇ, అ+ఏ/ఐలు కలిస్తే ఏర్పడినవి. ఇవి సంయుక్షమైన అచ్చులు. కంఠము మరియు తాలువులతో కలిసి పలుకబడినందున, ఇవి కేవలం తాలవ్యాలు కావు. కాని, 'ఎ, ఏ'లు తాలవ్యాలన్నారు. ఇది ఎలా సాధ్యమయింది. ఐ కారం ఎలా లోపించింది? వర్ణోత్పత్తి స్థానాల్లో 'ణ, న, మ'లు ఇవ్వలేదు. కారణం మృగ్యం. 'జనగణమన' ఎలా సాధ్యమయిందో వాళ్లే తెలియజేయాలి. కంఠతాలవ్యాలకు కాలం చెల్లించారు.

లింగ, వచన, విభక్తులు లేనివి అవ్యయాలవు తాయనేది వాస్తవం. ఇందులో 'క్రియా విశేషణం' ఒక అంశం మాత్రమే. 'అవ్యయాన్ని క్రియా విశేషణమని కూడా అంటారు' అని వ్రాయడం వింతకాక మరేమవుతుంది. సవర్ణదీర్ఘ సంధిని 'ఆదేశమన్నారు. అది నిజానికి ఏకాదేశ సంధి. ఒక అక్షరాన్ని పోగొట్టి మరొక అక్షరం వస్తే, దానిని 'ఆదేశమంటారు. రెండు అక్షరాలను పోగొట్టి ఒక అక్షరం వస్తే, అది 'ఏకాదేశ'మవుతుంది. ఈ వాస్తవం ఆచార్య సత్తములకు తెలియలేదు. 'లోకాభిరామున్ + రామున్ + కొలుతు' అన్నారు. 'లోకాభిరాముఁ + రాముఁ + కొలుతు' అని విడదీయాలి. నకారం తరువాత గజడదబలు పరమైతేనే, నకారం అరసున్నగా మారేది. కాని, ఇక్కడ 'రామున్' అని 'రేఫ' ఆదిలో వచ్చింది. మరి, అరసున్నగా మారడం (భాషా) శాస్త్ర సంప్రదాయమా! మనకు స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది. కాని, పాశ్చాత్య భాగంలో 'సర్వతంత్ర స్వాతంత్ర్య' అని వాడారు. అదంటే ఏమిటో వాళ్లే తెలియజేయాలి. 'ధ, ధ' ఒత్తులకు గల తేడా తెలియలేదు. 'వివేకవర్ధని, వార్ధక్యంబు, బలవర్ధనుండు, వర్ధిల్లు' అని వాడారు. వాస్తవానికివి 'వివేకవర్ధని, వార్ధక్యంబు, బలవర్ధనుండు, వర్ధిల్లు' అని ఉండాలి.

'ఒక విడిదికి వెళ్ళాడు' అని ఉండాలి, కాని 'ఒక విడుదలకు వెళ్ళాడు' అన్నారు. 'ఒక'- ఏక వచనం, 'విడుదులు' బహువచనం. ఈ రెండింటికి పొంతన ఎలా కుదురుతుంది?

'ఆలుబిడ్డలు = ఆలుయును, బిడ్డయును- ద్వంద్వ సమాసం' అన్నారు. 'ఆలియును' అని వ్రాయడానికి బదులు, 'ఆలుయును'అన్నారు. ఇది యుక్తమా! 'అభిమానం' అనే పదానికి 'దుర్' అనే ఉపసర్గను కలిపితే 'దురభిమానం' అనే అవుతుంది. 'దురాభిమానం' అనే పదం వీరికి మాత్రమే ఏర్పడింది సుమా! 'బుతువులు' అని వ్రాసినవారికి, 'ఋణదాత' తెలియక, 'రుణదాత' అని వ్రాశారు. ఋకారానికి పట్టిన దుర్గతి చూడండి.

ఈ సందర్భంలో ఒక పదబంధం బాగా పనికి వస్తుంది. "An Educated fool thinks about the telugu language and spends money for that; An intelligent fool talks about telugu language and makes money".

ఈ విధంగా తెలుగు భాషాబోధన ఉంటే, ప్రాచీన భాషా హోదా వలన వచ్చే లాభం ఏమిటో తెలియకుండి. ఈ హోదాను నిలబెట్టవలసింది కూడా ఇటువంటి ఆచార్యులే కదా! 'డబ్బుకు దాసోహం'మంటే లాభం ఏమిటి? సొంత లాభం కొంత మానుకొని భాష కోసం పాటుపడవలసిందిపోయి, తన కోసం తెలుగు భాషను, దానివలన వచ్చే డబ్బు వగైరాలను వాడుకోవటం నేడొక ఆనవాయితి అయింది. తెలుగు భాషను కొల్లగొట్టింది ఎక్కువమంది తెలుగు ఆచార్యులే. కొల్లగొడుతుందీ వారే సుమా! ఆ భాషను కాపాడాలని వాపోతున్నదీ వారే! తెలుగు భాష బాగుపడేదెప్పుడో మరి!

-తూమాటి సంజీవరావు
9884446208

"తెలుగు విశిష్ట భాషా పరిశోధనా కేంద్రం" మన రాష్ట్రంలోనే

క్లాసికల్ (విశిష్ట) తెలుగు పరిశోధనా కేంద్రాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనే ప్రారంభించడానికి ఎట్టకేలకు కేంద్రం ఒప్పుకొంది. ఈ మేరకు కేంద్ర మానవ వనరుల శాఖ మంత్రి కపిల్ సిబాల్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. తొలుత ఈ కేంద్రాన్ని మైసూరులోని భారతీయ భాషల కేంద్ర సంస్థ ప్రాంగణంలో ప్రారంభించాలని కేంద్రం నిర్ణయించిన సంగతి పాఠకులకు తెలిసిందే. భాషోద్యమకారుల ఆందోళన, వత్తిడి ఫలితంగా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి, 35 మంది పార్లమెంటు సభ్యులు కూడా కోరడంతో చివరకు ఈ పరిశోధనా కేంద్రాన్ని మనరాష్ట్రంలోనే పెట్టాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది.

పాఠ్య ప్రణాళికనే మార్చాలి

ప్రాథమిక పాఠశాలస్థాయి నుండి ఉన్నత పాఠశాలస్థాయి వరకున్న తెలుగు వాచకాల్ని పరిశీలిస్తే ప్రతి భాషాభిమాని మనసులో తప్పకుండా ఒక ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. అసలు ఇవి తెలుగు వాచకాలేనా? ఐతే వీటిలో తెలుగుదనం పాలెంత?

ఇంకా కొంచెం ముందుకు వెళ్ళి ఆలోచిస్తే తెలుగు వాచకాల్లో ఉంచదగ

సిసింద్రి

కొన్ని సంగతులు..

« ఎడారిలో ఇసుక వేడిని పీల్చుకుంటుంది. అందుకే పగలు సూర్యరశ్మిని పీల్చుకున్న వెంటనే వేడెక్కుతుంది. రాత్రి సమయాన ఇసుక పీల్చుకున్న వేడిని అంతటా వ్యాపింప చేసినందువలన వెంటనే చల్లబడుతుంటుంది. అందుకే ఎడారిలో పగలు వేడిగా, రాత్రి చల్లగా ఉంటుంది.

« టొకాన్స్ అనే పక్షులు దక్షిణ మెక్సికోనుంచి అర్జెంటీనా వలస పోతుంటాయి. ఈ పక్షి సుమారు 64 సెంమీ పొడవు వుంటుంది. అవి చూడడానికి లావుగా కనిపించినా చాలా తక్కువ బరువుతో ఉంటాయి దీని ముక్కు తేనె రంగులో ఉండం విశేషం.

« గోడలకు మూలల్లో తయారయ్యే బూజు ఆల్గై ఫంగస్ వాతావరణంలోని దుమ్ము కలిపి బూజు తయారవుతుంది.

« మన భూమి పుట్టి సుమారుగా 50 లక్షల సంవత్సరాలుగా శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు.

« ప్రపంచాన్ని సముద్రంమీద చుట్టివచ్చిన మొదటి వ్యక్తి పెర్టినాండు మాజిలాస్

« ప్లాస్టిక్ కాగితం మట్టిలో కలవడానికి పట్టేకాలం ఒక లక్ష సంవత్సరాలు

« న్యాయశాస్త్రాన్ని ప్రపంచానికి అందచేసినవారు రోమన్‌లు

« 'స్లాత్' అనే కోతిలాంటి ఒక జంతువు జీవితాంతం తలకిందులుగానే జీవిస్తుంది. ఆహారం తీసుకోవడం, జత కూడడం, పిల్లల్ని కనడం అన్నీ తలకిందులుగా ఉండే నిర్వర్తిస్తుంది. ఈ జంతువులు చెట్ల చివరి భాగాన నివశిస్తాయి. కాళ్లకు వున్న వంపు తిరిగిన గోళ్లతో, వేళ్లతో కొమ్మల్ని గట్టిగా పట్టుకుని వేలాడుతూ నిద్రిస్తాయి. నిద్రపోయేటప్పుడు సైతం వీటి పట్టు ఏమాత్రం సడలకపోవడం విశేషం. ★

12
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
26, నవంబర్
2011

వీకెండ్ క్విజ్-386

వీరిద్దరూ ఎవరు?

మీ జవాబులను కార్డుపై రాసి పంపించండి. కరెక్ట్ సమాధానాలు రాసిన వారిలో ఒకరిని డ్రా ద్వారా ఎంపిక చేసి రూ. 100 బహుమతి అందిస్తాం.

సిసింద్రి, ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక,
36 సరోజినిదేవిరోడ్, సికింద్రాబాద్ - 3

క్విజ్-385 సమాధానాలు

● అంగ్‌సాన్ సూకీ
● జన్ బోవెర్

విజేత

బి.పద్మ,
డాటరాఫ్ బివి సుబ్రమణ్యం,
11/4/297/15/5/10,
సీతాఫల్‌మండి, సికింద్రాబాద్- 500 061

సరైన సమాధానాలు రాసిన వారిలో కొందరు

మోపాడ శరణ్య, నర్సీపట్నం	డి.కిరణ్‌కుమార్, జమ్మికుంట
బి.అన్నపూర్ణ, కరీంనగర్	కె.శ్యామల, చీరాల
నేమాన సుభాష్‌చంద్రబోస్, శ్రీకాకుళం	డి.మనోహర్, జమ్మికుంట
నేమాన గోపాలకిషన్, శ్రీకాకుళం టౌన్	డి.శ్రీనివాస్, జమ్మికుంట
లింగాలదిన్నె పెంచలమ్మ, కొండాపురం	బి.రాజేశ్వర్, నిర్మల్
నల్లపాటి రామకృష్ణ, గుంటూరు	ఎం.డి.అమాన్‌హుస్సేన్, కాజీపేట
ఎం.కృష్ణారావు, విశాఖపట్నం	పర్వీన్ నుస్రత్, సికింద్రాబాద్
ఎన్.లక్ష్మి, ఆదోని	కోరుకొండ వశ్యర్య, రాజమండ్రి
కళ్యాణం వెంకటయ్య, జనగామ	బిక్కుమారి రాజేశ్వర్, పాన్కల్
డి.నవ్యత వైష్ణవి, గిద్దలూరు	తిరునగరి రంగయ్య, మెదక్
ఆర్.వి.సిహెచ్.నాగేశ్వరరావు, శ్రీకాకుళం	వి.ఉమామహేశ్వరం, అనంతపురం
కమల నేమాన, శ్రీకాకుళం టౌన్	ఎం.డి.అయాన్‌హుస్సేన్, హైదరాబాద్
డి.ఆశామహేశ్వరి, గిద్దలూరు	మురలి కృష్ణమూర్తి, హైదరాబాద్
ఉలాపు వరలక్ష్మి, గిద్దలూరు	కందేపు తులశమ్మ, బాపట్ల
రామకూరు మనీజ్‌కుమార్, శ్రీకాకుళం	కన్నెకంటి నాగవేణు, మాచవరం
ఎం. సత్యనారాయణ, విశాఖపట్నం	యలపర్తి సంధ్య, హైదరాబాద్
బలుసా లక్ష్మయ్య, గిద్దలూరు	యెండ్లూరి రజని, హైదరాబాద్
డి.లింగరాజు సాహు, పలాస	కొడాలి దమయంతి, భర్తపూడి
ఉలాపు బాలకేవులు, గిద్దలూరు	కన్నెకంటి జగదీష్, గుంటూరు
యస్.రేష్మా కరిష్మా, శ్రీరాంనగర్	కొండ రేఖ, కొమరవోలు
డి.ప్రణతీ సాహు, పలాస	కన్నెకంటి చినపైదయ్య, మాచవరం
గేనుగుంట్ల రమణమ్మ, గిద్దలూరు	కె.పెదపైదయ్య, గుంటూరు
బి.రాజావాణక్య, నికింద్రాబాద్	కాకరపర్తి అన్నపూర్ణ, చీరాల
లక్క లక్ష్మయ్య, కరీంనగర్	శాఖమూరి జయశ్రీ, గుంటూరు
బి.విష్ణుశర్మ, కరీంనగర్	ఆర్.కృష్ణ, అప్పికట్ల
కె.మురళీకృష్ణ, చీరాల	కొండపాటూరి దుర్గాభవాని, అప్పికట్ల
శాసనపూరి సాయి ఈశ్వర్, పలాస	బెల్లంకొండ హరి, గుంటూరు
అందరపు నాగేశ్వరరావు, పలాస	బెల్లంకొండ భాగ్యలక్ష్మి, అప్పికట్ల
గద్దె వైతన్యకుమార్, కావలి	కొండపాటూరి నాగలక్ష్మి, గుంటూరు
తేకల నాగమణి, మచిలీపట్నం	మాగంటి రాంబాబు, హైదరాబాద్
టి.నారాయణ, మచిలీపట్నం	పునకల్లు భవానిదేవి, హైదరాబాద్ ★

ఆటోగ్రాఫ్

వైజయంతి మాల బాలి

ప్రముఖ
నర్తకి, నటి

Good wishes
Vyjayanthimala Bali

విలువ

కథ

కుంతల రాజ్యాన్ని పాలించే విక్రమసేనునకు ఎన్నో సందేహాలు వస్తుండేవి. అతనికి వచ్చే సందేహాలను మహామంత్రి సుబుద్ధి చాకచక్యంగా నివృత్తి చేసేవాడు.

ఒకరోజున విక్రమసేనుడు మంత్రి- సైన్యాధిపతులతో మాట్లాడుతూ ''మనిషికి విలువ దేనివల్ల వస్తుంది'' సందేహాన్ని వ్యక్తపరిచాడు.

మహారాజు ఆ విధంగా అడగ్గానే మంత్రి సైన్యాధిపతులు ఆలోచనలో పడ్డారు.

సైన్యాధిపతి జయంత్ ''ప్రభూ, మనిషికి విలువ ధనం వల్ల వస్తుంది. ధనమంటే గౌరవ మర్యాదలు కలుగుతాయి'' అన్నాడు.

సైన్యాధిపతి మాటలు విని మహారాజు ''జయంత్, నువ్వు చెప్పింది నిజమనే అనిపిస్తోంది. ఏమంటారు మహామంత్రీ.'' అంటూ సుబుద్ధివైపు తిరిగాడు.

సుబుద్ధి ''ప్రభూ, మనిషికి విలువ ధనంవల్ల రాదని నాకనిపిస్తోంది. పదవివల్ల మనిషికి విలువ కలుగుతుంది'' అన్నాడు.

''నిరూపించగలవా'' అడిగాడు మహారాజు.

సుబుద్ధి అలాగేనంటూ జయంత్ వైపు తిరిగి ''జయంత్! నిన్ను సైన్యాధికారి పదవినుండి తొలగిస్తున్నాను. కనుక నువ్వు వెళ్ళవచ్చు'' అన్నాడు.

మహామంత్రి మాటలకు ఒక్కసారి ఆశ్చర్యపోయి జయంత్ ''ప్రభూ, ఏమిటీ అన్యాయం? ఏ కారణమూ లేకుండా నన్ను పదవిలోనుండి తొలగించడమేమిటి?'' అన్నాడు.

విక్రమసేనుడు జయంత్‌తో ''మహామంత్రి నిన్ను పదవిలోనుండి ఎందుకు తొలగించారో నాకు తెలియదు. సుబుద్ధే నిన్ను సైన్యాధికారిగా నియమించారు కనుక నిన్ను తొలగించే అర్హత అతనికే వుంది.'' అన్నాడు.

జయంత్ మరేమీ మాట్లాడకుండా వెళ్ళిపోయాడు. నెల రోజులు గడిచిపోయాయి. జయంత్ సైన్యాధికారి పదవిలో లేనందువల్ల ప్రజలకు అతని పట్ల గౌరవం సన్నగిల్లింది. దారిలో కనబడినా అతడిని పట్టించుకోకుండా ప్రజలు వెళ్ళిపోసాగారు.

ప్రజల ప్రవర్తనను గమనించిన జయంత్‌కు మహామంత్రి అన్న మాటల్లో నిజముందనిపించింది. ఆ వెంటనే జయంత్ అంతఃపురానికి వెళ్ళాడు. ఆ సమయంలో విక్రమసేనుడు మంత్రి సుబుద్ధితో మాట్లాడుతున్నాడు. రాజు జయంత్‌ను కూర్చోమన్నాడు.

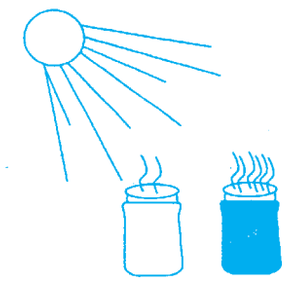
జయంత్ కూర్చుంటూ ''ప్రభూ, మనిషికి విలువ ధనంవల్ల వస్తుందని అనుకున్నాను. కానీ మహామంత్రి చెప్పినట్లుగా పదవివల్లే మనిషికి విలువ కలుగుతుందని గ్రహించాను'' అన్నాడు.

సుబుద్ధి విక్రమసేనునితో ''మహారాజా! ధనంవల్ల మనిషికి విలువ కలుగుతుందని చెప్పిన జయంత్ పదవివల్లే మనిషికి విలువ వస్తుందని అతని నోటి ద్వారానే చెప్పాడు. ఇక జయంత్‌ను తిరిగి సైన్యాధికారిగా నియమించండి'' అన్నాడు.

విక్రమసేనుడు 'మహామంత్రీ, మీ తెలివి అమోఘం'అంటూ ప్రశంసించి జయంత్‌ను తిరిగి సైన్యాధికారిగా నియమించాడు.

చేసి చూద్దాం

తెలుపు, నలుపు కాగితాలతో...



రెండు గాజుసీసాలు తీసుకోవాలి. ఒక గాజు సీసా చుట్టూ తెల్ల కాగితం చుట్టి టేపు సహాయంతో దానిని సీసా వెలుపలి గోడల నుండి విడిపోకుండా ఉండునట్లు అతికించాలి.

ఇదే విధంగా రెండవ గాజుసీసా వెలుపలి గోడల చుట్టూ నల్లటి కాగితాన్ని చుట్టి అతికించాలి. ఈ రెండు సీసాలలోను నీరుపోయాలి. థర్మామీటరు సహాయంతో వాటి ఉష్ణోగ్రతను గుర్తించాలి. రెండింటి ఉష్ణోగ్రత సమానంగా ఉంటుంది.

ఇప్పుడు ఈ రెండు సీసాలు ఎండలో వాటి మీద సూర్యరశ్మి పడేటట్లు దాదాపు ఒక గంట సమయం ఉంచాలి. మరల థర్మామీటరు సహాయంతో రెండు సీసాలలోని నీటి ఉష్ణోగ్రత చూడాలి.

నల్ల కాగితం చుట్టబడిన సీసాలోని నీటి ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎందుచేతనంటే నల్లటి కాగితం సూర్యరశ్మిలోని వేడిని ఎక్కువగా గ్రహించి సీసాలోని నీటికి అందిస్తుంది.

తెల్లకాగితం చుట్టబడిన సీసాపై పడిన సూర్యరశ్మిని ఎక్కువ భాగం తెల్ల కాగితం పరావర్తనం చెందిస్తుంది. అందువల్ల ఎక్కువ వేడి ఈ సీసాలోని నీటికి చేరదు.

ఉష్ణాన్ని నల్లటి వస్తువులు (కృష్ణవస్తువులు) ఎక్కువగా శోషించుకుంటాయని ఈ ప్రయోగం వల్ల తెలుస్తుంది.

- సి.వి.సర్వేశ్వర శర్మ

ఎవరు తెలివైన వారు?

జపాన్ జానపద గాథ

చాలాకాలం క్రితం ఒక మంగలి వాడు ఒక నగరంలో ఉండేవాడు. అతనికి చాలా తెలివి, గర్వం కూడా. అతడు తరుచుగా 'ఈ దేశంలో నేనే అందరికన్నా తెలివైన వాడిని. ఆఖరికి రాజుగారికన్నా కూడా' అంటుండేవాడు.

రాజుకూడా మహా గర్విష్టి. అతనికా విషయం తెలియవచ్చింది. 'ఈ మంగలినెలాగైనా బోల్తా కొట్టించి అతని కంటే నేనే తెలివైన వాడిని అని చూపిస్తా' అనుకుని అతడ్ని పిలిపించాడు.

మంగలి తనకున్న వాటిలో మంచి దుస్తులు వేసుకుని, ఒక సంచీ తీసుకుని

వెళ్లాడు. రాజుగారిని దర్శించి వంగి నమస్కరించాడు.

''అయ్యా! ఏం పనిమీద పిలిపించారు. మీ ఆజ్ఞ పాటించడానికి నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను'' అన్నాడు.

''నా జుట్టు కత్తిరించి మళ్లీ యథావిధిగా నా తలమీద పెట్టగలవా?'' అన్నాడు రాజు.

''అది చాలా కష్టమయ్యా'' అన్నాడు మంగలి

''నువ్వు ఎవరి దగ్గరైనా ఏదైనా తీసుకుంటే, అతడు అడిగినప్పుడు దానిని తిరిగి ఇవ్వాలి కదా?'' అన్నాడు రాజు.

అది పట్టించుకోనట్టుగా మంగలి, ''అయ్యా, ఈయనకు నేనొక చిన్న కానుక సమర్పించుకోవచ్చా?'' అని అభ్యర్థించాడు.

''ఏంటది?'' అన్నాడు రాజు

మంగలి తాను తెచ్చిన మిఠాయిలు రాజుగారికి అందించాడు. రాజుగారికి అవి బాగా నచ్చి ఒక్కటి లేకుండా తినేసాడు.

''ఇంక నా జుట్టు కత్తిరిస్తావా?'' అన్నాడు రాజు.

''చిత్తం ప్రభూ'' అంటూ రాజుగారికి క్షౌరం చేసాడు. తర్వాత కిందపడిన జుట్టును ఏరి తన సంచీలో వేసుకున్నాడు.

''అయ్యా, నేను ఒక నాలుగైదు రోజుల తర్వాత మీ జుట్టు మీ తలపై తిరిగి పెట్టవచ్చా?'' అని అడిగాడు మంగలి.

''ఆ!'' అన్నాడు రాజు.

మంగలి ఆ జుట్టును ఇంటికి తీసుకువెళ్లి దాంతో చక్కటి విగ్గు తయారుచేశాడు. అన్నట్టే నాలుగైదురోజుల తర్వాత రాజుగారి దగ్గరకి వెళ్లాడు.

''నా జుట్టు తిరిగి నా తలమీద పెట్టడానికి సిద్ధమేనా?'' అని అడిగాడురాజు

''మీరు నా మిఠాయిలు నాకు తిరిగి ఇస్తే, నేను మీ జుట్టు మీ తలమీద పెడతా'' అన్నాడు మంగలి తెలివిగా

''తినేసానుగా ఇవ్వలేను'' అన్నాడు రాజు.

''నేను మీ జుట్టు మీ తలమీద పెడతా. కానీ నా మిఠాయిలు నాకు కావాలి. ఒకవేళ మీరు ఏదన్నా ఎవరి దగ్గరన్నా తీసుకుంటే అతడు అడిగినప్పుడు అవి అతనికి తిరిగి ఇవ్వాలి కదా?'' అన్నాడు మంగలి.

రాజు నిర్ఘాంతపోయాడు. 'నువ్వు నా జుట్టు తిరిగి పెట్టగలవా అని అడిగాడు.

''తమరు.. . కొంచెం మీ కిరీటం తియ్యండి'' అన్నాడు.

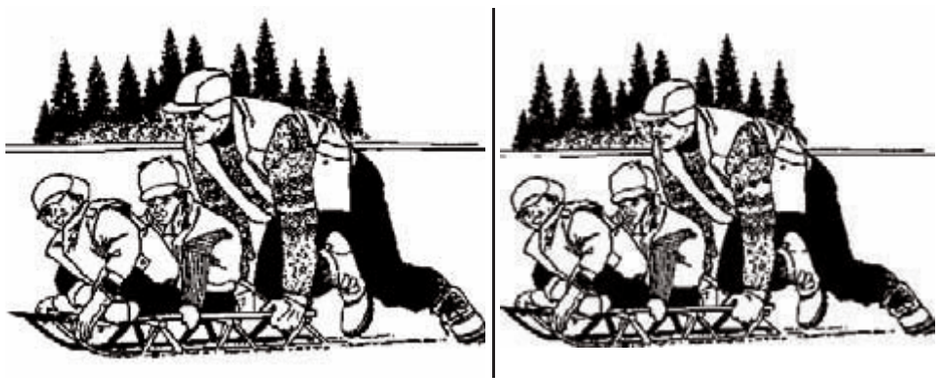
తాను తెచ్చిన విగ్గును రాజుగారికి తలమీద చక్కగా అమర్చాడు. అది పెట్టుకుంటే రాజు ఇంకా అందంగా, ఇంకా వయసు కుర్రవానిగా అనిపించాడు.

అప్పుడా మంగలి, ''అయ్యా, మీ జుట్టుమీకు తిరిగి ఇచ్చాను. నా మిఠాయిలు నాకు తిరిగి ఇవ్వండి'' అన్నాడు.

తాను బోల్తాకొట్టానని అర్థమైంది రాజుకు. ''నువ్వు నా జుట్టు నాకు తిరిగి ఇచ్చావు కానీ నేను నీ మీఠాయిలు నీకు తిరిగి ఇవ్వలేను. నిజంగా నువ్వే నా కన్నా తెలివిగల వాడివి'' అని మెచ్చుకున్నాడు.

-మేకల మదన్ మోహన్‌రావు

తేడాలు కనుక్కోండి



సరైన విద్యార్థి

సూచిక

విశ్వేశ్వర్‌కి తన తల్లి చిన్నప్పటినించీ బోధించిన విషయం అతని మనసుకి బాగా ఎక్కింది. తమది మధ్యతరగతి కుటుంబం. వెనక ఆస్తులు లేవు. బాగా చదివి డిగ్రీలు తెచ్చుకుని, మంచి ఉద్యోగం తెచ్చుకుంటేనే సరిపడే డబ్బుని ఆర్జించవచ్చు. లేదా తక్కువ ఉద్యోగంలో తక్కువ జీతంతో అవస్థలు పడాలి.

దాంతో విశ్వేశ్వర్ తన సహ విద్యార్థుల్లా టివి, క్రికెట్ లాంటి వినోదాలతో కాలం వ్యర్థంచేయకుండా విద్యార్థి దశలోనివారు చేయాల్సిన సక్రమమైన పనే చేయసాగాడు. శ్రద్ధగా చదువుకోసాగాడు. అనేక రాజకీయ ఉద్యమాలవల్ల స్కూలు మూతబడినప్పుడు చాలామంది సహ విద్యార్థుల్లా వెళ్ళి వాటిలో పాల్గొనలేదు. ఆ సమయంలో ఇంట్లో కూర్చుని పాఠాలని నెమరువేసుకోసాగాడు.

''నువ్వు మన జిల్లా మొత్తానికి ఫస్ట్ వస్తావు'' అని అతని టీచర్లు మెచ్చుకోలుగా చెప్పేవారు. అతన్ని టీచర్లతా ఇష్టపడేవారు.

ఐతే నైన్త్ క్లాస్‌లో ఫైనల్ ఎగ్జామ్స్‌కి రెండువారాల ముందు విశ్వేశ్వర్‌కి నిమోనియా రావడంతో పక్కమీదే గడిపాడు. క్రమేపి అది తగ్గాక తొమ్మిది పరీక్షలకి తను ప్రిపేర్ అవడానికి అతనికి ఇక నాలుగు రోజులే మిగిలి ఉన్నాయి.

విశ్వేశ్వర్ నీరసంతో, అలసటతో అన్ని సబ్జెక్ట్‌లకి ఒకే విధంగా ప్రిపేర్ కాలేకపోయాడు. ఆఖరి పరీక్ష రాయడానికి పరీక్ష హాల్లో కూర్చున్న విశ్వేశ్వర్ మైండ్ పూర్తిగా బ్లాంక్ అయింది. విశ్వప్రయత్నం చేసినా చాలా ప్రశ్నలకి జవాబులు గుర్తుకురాలేదు. రెండే ప్రశ్నలకి జవాబు రాసి పేపర్‌ని ఇచ్చి బయటకి వచ్చాడు. తనకి ఆ పరీక్షలో కనీసం పాస్ మార్కులు కూడా రాని విశ్వేశ్వర్ తన తల్లిదండ్రులకి బాధగా చెప్పాడు. మరోఏడు తొమ్మిదో తరగతి చదవాల్సి ఉంటుందని దానికి రాజీపడే మానసిక ప్రయత్నం చేసుకోసాగాడు.

ఐతే పరీక్ష ఫలితాలు వచ్చాక ఆశ్చర్యంగా విశ్వేశ్వర్ ఫస్ట్‌క్లాస్‌లో పాసయ్యాడు. అతను రెండు ప్రశ్నలకి జవాబు రాసిన పరీక్షలో అరవై రెండు శాతం మార్కులు వచ్చాయి.

టెన్త్‌క్లాస్‌లో మొదటిరోజు ఆ సబ్జెక్ట్ టీచరుని విశ్వేశ్వర్ తనా పేపర్ సరిగ్గా రాయకపోయినా ఎక్కువ మార్కులు ఎలా వచ్చాయని నిజాయితీగా అడిగాడు.

''నీకు నిమోనియా రాక, నీవు స్కూలుకి వచ్చి ఉన్నా ఆ తర్వాత పరీక్షల ముందు నీకు నీరసం లేకపోయినా నీకు ఆ పరీక్షలో వచ్చే మార్కులకన్నా తక్కువ మార్కులే, అంటే అరవై రెండు శాతం మార్కులే ఇచ్చాము.

నీ విషయంలో టీచర్లంతా హెడ్ మాస్టారితో చర్చించాం. చదువులో చక్కటి ట్రాక్‌రికార్డ్ గల నిన్ను ఫెయిల్ చేయకూడదన్న మా సలహాకి ఆయన కూడా తన అంగీకారాన్ని తెలిపారు. వివరించింది టీచర్. స్కూల్లో విద్యార్థిగా ఉన్నంత కాలం ప్రతీ విద్యార్థి విశ్వేశ్వర్‌ని అనుసరిస్తేనే అతను సరైన విద్యార్థి అవుతాడు.

-మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

అర్థాల ఆట

కింద ఇచ్చిన ఆంగ్ల పదాల అర్థాల ఆధారంగా తెలుగు పదాలతో గడులు నింపాలి.

*	1	2		3		*
4	*		*		*	5
6		*	7	*	8	
	*	9			*	
10		*		*	11	
	*	12	*	13	*	
*	14					*

ఆధారాలు

అడ్డము	నిలువు
1. Parasite	2. Queen
6. Ambassador	3. Salary
8. Valley	4. Buffon
9. Jute	5. Magnet
10. Dog	7. Iron
11. Swin	12. Cold
14. Heel	13. Garland

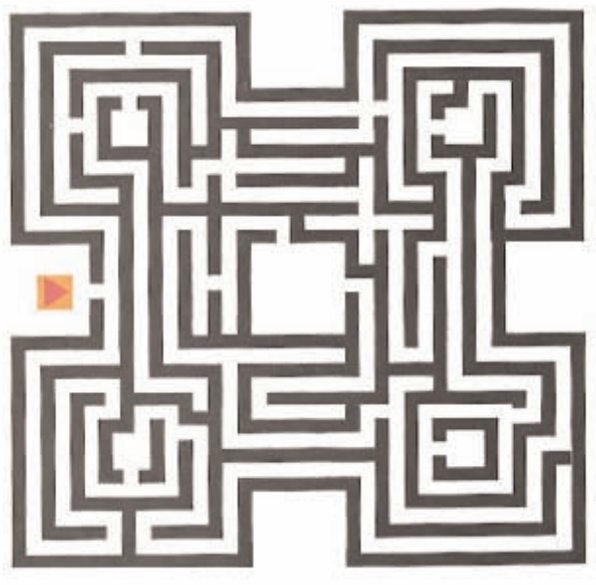
గత వారం సమాధానాలు

అడ్డము:- 1. తేనెటీగలు 6. సర్పం 8. అల 9. మార్గము 10. వెన్న 11. పాత 14. కొండచిలువ

నిలువు:- 2. నెయ్యి 3. గజ్జి 4. ఊసరవెల్లి 5. జలపాతము 7. స్వర్గము 12. ఓడ 13. కీలు

-కైపు అదిశేషారెడ్డి

దారి కనుక్కోండి



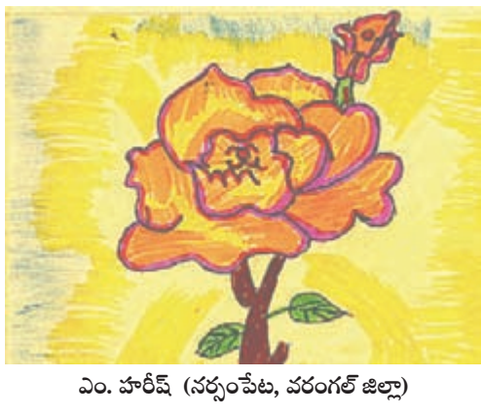
విశేషం

కొండ జాతులు- నివసించే ప్రాంతాలు

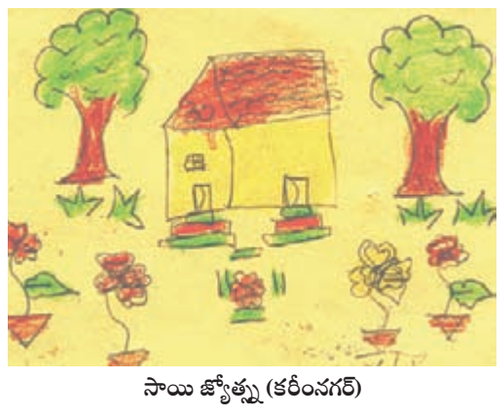
- కోందులు, గోండులు, భగత, గదబ, వాల్మీకి, సవరలు, జాతపుజాతి
- కొండ జాతులవారు నివసించే ప్రాంతం- ఆంధ్రప్రదేశ్.
- మిఖలాలు, మిఖిల కొండలు- మేఘాలయ
- జయంతిమాలు, జయంతిమా కొండలు- మేఘాలయ
- గారోలు, గారో కొండలు- మేఘాలయ
- ఖాశీలు, ఖాశీ కొండలు- సిక్కిం, అరుణాచల్‌ప్రదేశ్
- చెంచులు- ఒరిస్సా, ఆంధ్రప్రదేశ్
- కోయలు- ఒరిస్సా, ఆంధ్రప్రదేశ్
- శాంతాలులు- బీహార్, బెంగాల్
- నాగాలు- నాగాలాండ్, అస్సాం
- ఆంగెలు- అండమాన్ దీవులు
- లుఫాయిలు- మిజోరాం
- ఘూటియాలు- సిక్కిం
- ఢాంగులు- గుజరాత్
- వార్లీలు- మహారాష్ట్ర
- మిజోలు- మిజోరం
- లెప్సాలు- సిక్కిం
- ఆదివాసీలు- జార్ఖండ్, బీహార్
- తైవాన్ ప్రజలు 'మజూ'ను సముద్ర దేవతగాను, స్వర్గానికి రాణిగానూ కొలుస్తారు. ఆమె పుట్టిన రోజును తైవాన్‌లోని కొన్ని వందల మజూ దేవాలయాలన్నింటిలోనూ, విస్తారమైన మతాచారాలతోను రాత్రిళ్ళు భారీ బాణాసంచా వెలుగుల తోనూ జరుపుకుంటారు.

-పి.వి.

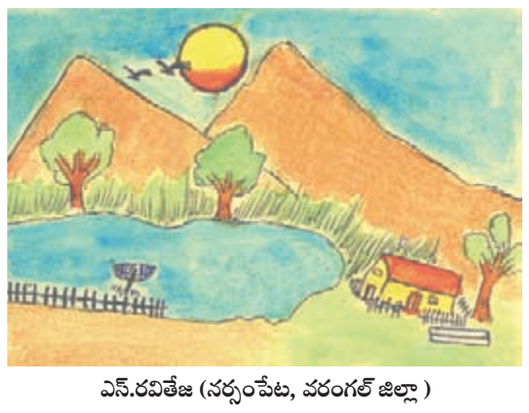
నేను గీసిన బొమ్మ



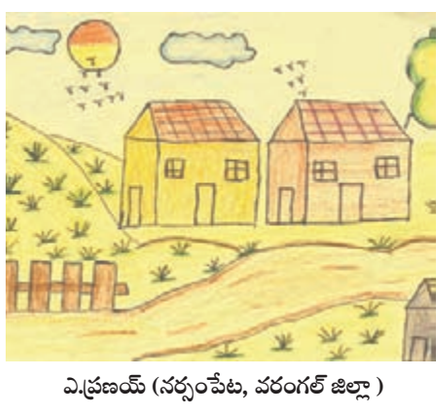
ఎం. హరీష్ (నర్సంపేట, వరంగల్ జిల్లా)



సాయి జ్యోత్న్న (కరీంనగర్)



ఎస్.రవితేజ (నర్సంపేట, వరంగల్ జిల్లా)



ఎ.ప్రణయ్ (నర్సంపేట, వరంగల్ జిల్లా)

జి.శ్రీహరి (ధవళేశ్వరం)

భూమిక

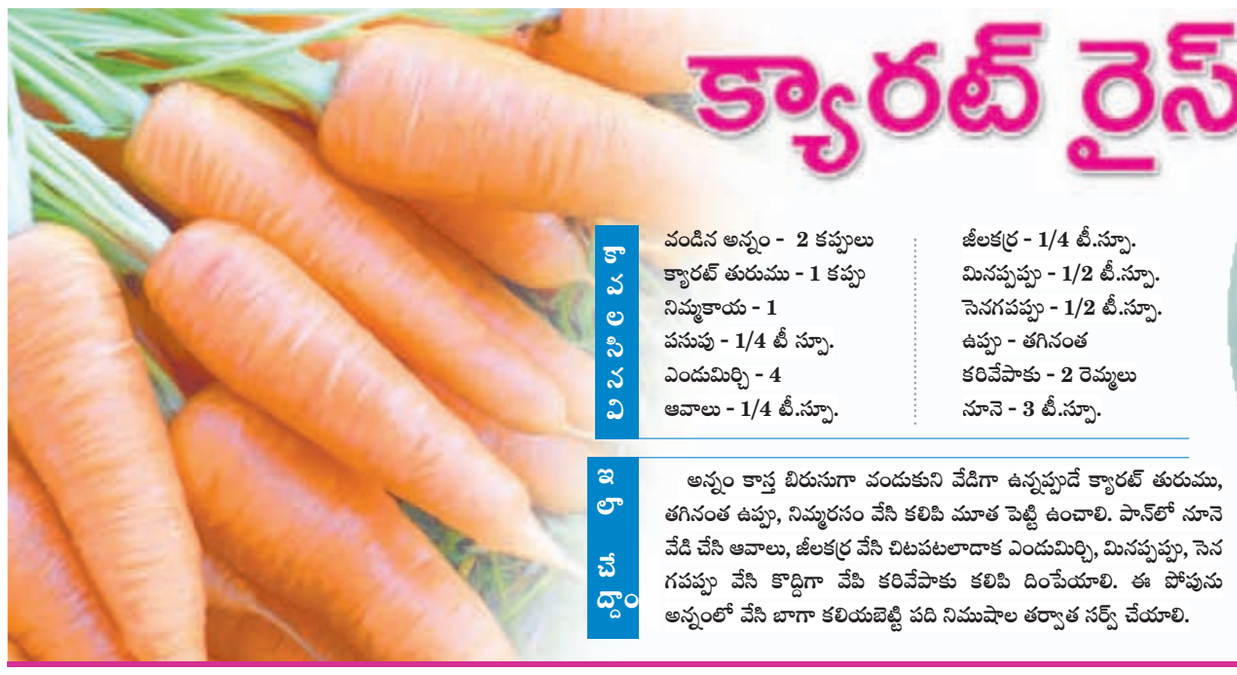
రుచి

ఆంధ్రభూమి

ఆదివారం 27 నవంబర్ 2011

నవ్వడాన్ని నేర్పించే 'భమిడిపాటి' రచనలు

11



క్యారట్ రైస్

కావలసినవి

వండిన అన్నం - 2 కప్పులు
క్యారట్ తురుము - 1 కప్పు
నిమ్మకాయ - 1
పసుపు - 1/4 టీ స్పూ.
ఎండుమిర్చి - 4
ఆవాలు - 1/4 టీ.స్పూ.
జీలకర్ర - 1/4 టీ.స్పూ.
మినప్పప్పు - 1/2 టీ.స్పూ.
సెనగపప్పు - 1/2 టీ.స్పూ.
ఉప్పు - తగినంత
కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు
నూనె - 3 టీ.స్పూ.

ఇలా చేయాలి

అన్నం కాస్త బిరుసుగా వండుకుని వేడిగా ఉన్నప్పుడే క్యారట్ తురుము, తగినంత ఉప్పు, నిమ్మరసం వేసి కలిపి మూత పెట్టి ఉంచాలి. పాన్‌లో నూనె వేడి చేసి ఆవాలు, జీలకర్ర వేసి చిటపటలాడాక ఎండుమిర్చి, మినప్పప్పు, సెనగపప్పు వేసి కొద్దిగా వేపి కరివేపాకు కలిపి దింపేయాలి. ఈ పోపును అన్నంలో వేసి బాగా కలియబెట్టి పది నిముషాల తర్వాత సర్వ్ చేయాలి.

నవతరం పాఠకుల్లో, మారుతున్న అభిరుచులకు అనుగుణంగా, ప్రతి ఆదివారం ఒక పూర్తి పేజీ విభిన్నమైన వంటలకు కేటాయించాలన్న సూచనలకు అనుగుణంగా రూపుదిద్దుకున్న పేజీ రుచి. ఇది మీ పేజీ. మహిళలైనా..నలభీములైనా ఎవరైనా కావచ్చు.. కొత్త తరహా వంటలను రూపొందించి పంపితే ఈ పేజీ స్వాగతిస్తుంది. ఎటొచ్చీ వంటకం ఫొటో కూడా జతపర్చడం మర్చిపోవద్దు.

మా చిరునామా

రుచి పేజీ,

ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక

36, సరోజిని దేవీరోడ్, సికిందరాబాద్ -3

పుదీన, కీరా సలాడ్

కావలసినవి

కీర దోసకాయ 1, ఉల్లిపాయ 1 చిన్నది, పుదీనా ఆకులు 2 టీ.స్పూ., ఉప్పు తగినంత, మిరియాల పొడి చిటికెడు, నిమ్మ రసం 1/2 టీ.స్పూ.,

ఇలా చేయాలి

కీర దోసకాయ చెక్కు తీసి చాలా చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఉల్లిపాయ, పుదీనా ఆకులను కూడా సన్నగా కట్ చేసుకోవాలి. వీటన్నింటిని ఒక గిన్నెలోవేసి తగినంత ఉప్పు, మిరియాల పొడి, నిమ్మరసం వేసి బాగా కలియబెట్టి చల్లగా సర్వ్ చేయాలి.

సేమ్యా ఖర్జూరం పాయసం

కావలసినవి

సేమ్యా 1 కప్పు, ఖర్జూరం 1 కప్పు, పంచదార 1/2 కప్పు, ఆలు 1 కప్పు, యాలకుల పొడి 1/2 టీ.స్పూ., నెయ్యి 5 టీ.స్పూ.

తయారుచేసే విధానం

పాన్‌లో 3 చెంచాల నూనె వేడి చేసి సేమ్యాను బంగారు రంగు వచ్చేవరకూ వేయించి తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఖర్జూరాన్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని పాలతో కలిపి ఉడికించాలి. కొంచెం మెత్తబడ్డాక సేమ్యా వేసి కలిపి రెండు నిమిషాలు ఉడికించాలి. ఇందులో పంచదార, యాలకుల పొడి కలిపి దగ్గరపడేవరకు ఉడికించి మిగిలిన నెయ్యి వేసి కలిపి దింపేయాలి.

కావలసినవి

బంగాళా దుంపలు 2, టమాటాలు 2, పాలకూర 2 కప్పులు, ఉల్లిపాయ 1, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద 1 టీ.స్పూ., కరివేపాకు 2 రెమ్మలు, పసుపు 1/4 టీ స్పూ., కారం పొడి 1 టీ స్పూ., ఉప్పు తగినంత, గరం మసాలా పొడి 1/4 టీ.స్పూ., నూనె 3 టీ. స్పూ.,

తయారుచేసే విధానం

పాన్‌లో నూనె వేసి చేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు వేసి మెత్తబడేవరకు వేయించాలి. ఇందులో పసుపు, కరివేపాకు, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్దవేసి కొద్దిగా వేసి చెక్కు తీసి చిన్న ముక్కలు చేసుకున్న బంగాళా దుంపలు, కారంపొడి కూడా వేసి కలిపి మూతపెట్టాలి. ముక్కలు కాస్త వేగాక కడిగి సన్నగా తరిగిన పాలకూర, తగినంత ఉప్పువేసి కలియబెట్టి మూతపెట్టాలి. చిన్న మంట మీద ఉంచితే పాలకూర తడిలోనే మొత్తం ఉడికిపోయి. బంగాళాదుంపలు, పాలకూర ఉడికిన తర్వాత సన్నగా తరిగిన టమాటా ముక్కలు వేసి కలిపి నిదానంగా నూనె తేలేవరకు ఉడికించి గరంమసాలా పొడి కలిపి దింపేయాలి. ఈ కూర అన్నం చపాతీలలోకి బావుంటుంది.

పాలక్, ఆలూ కర్రీ

బీరకాయ గుత్తికూర

కావలసినవి

బీరకాయలు 4, ఉల్లిపాయ 2, కొబ్బరి పొడి 3 టీ.స్పూ., గరం మసాలా పొడి 1/2 టీ.స్పూ., టమాటాలు 2, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద 1 టీ.స్పూ., పసుపు 1/2 టీ.స్పూ., కారం పొడి 1 టీ స్పూ., ఉప్పు తగినంత, నూనె 4 టీ.స్పూ.,

తయారుచేసే విధానం

బీరకాయలు చెక్కు తీసి ఒక్కో బీరకాయను రెండు అంగుళాల సైజులో ముక్కలు కట్ చేసి నాలుగు పక్షాలుగా గుత్తిగా కట్ చేసుకోవాలి. నూనె వేడి చేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు మెత్తబడేవరకు వేయించి తీసిపెట్టుకోవాలి. చల్లారిన తర్వాత పసుపు, కారం పొడి గరం మసాలా పొడి, ఉప్పు, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద సన్నగా తరిగిన టమాటాలు, కొబ్బరి పొడి, గసగసాల పొడి కలిపి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఈముద్దను గుత్తులుగా కోసిన బీరకాయ ముక్కల్లో కూరాలి. పాన్‌లో నూనె వేడి చేసి ఈ ముక్కలువేసి మూత పెట్టి మగ్గనివ్వాలి. బీరకాయ ముక్కలుకొద్దిగా వేగిన తర్వాత మిగతా మసాలా ముద్దలో కప్పుడు నీళ్లు పోసి కలిపి బీరకాయ ముక్కల్లో పోయాలి. మొత్తం కలిపి మూత పెట్టి నిదానంగా నూనె తేలేవరకు ఉడికించాలి. కూర ఉడికి చిక్కబడ్డాక దింపేసి వేడిగా సర్వ్ చేయాలి. ఈ కూర పులావ్, జీరా రైస్, చపాతీలకు చాలా బావుంటుంది.

మాంసం పప్పు

కావలసినవి

మాంసం 250 గ్రా., ఉడికించిన కందిపప్పు 200 గ్రా., ఉల్లిపాయ 1, కరివేపాకు - 1 రెబ్బ, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు 2 టీ.స్పూ., పసుపు1/2 టీ.స్పూ., కారం పొడి 2 టీ స్పూ., ఉప్పు - తగినంత, నూనె 3 టీ.స్పూ., గరం మసాలా పొడి 1/2 టీ సూ ., చింతపండు పులుసు 1/2 కప .

తయారుచేసే విధానం

ప్యాన్‌లో నూనె వేడి చేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు వేసి మెత్తబడేవరకు వేయించాలి. ఇప్పుడు పసుపు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు కరివేపాకు వేసికొద్దిగా వేపాలి. తరువాత కడిగి శుభ్రం చేసుకున్న మాంసం ముక్కలు, కారంపొడి, తగినంత ఉప్పువేసి బాగా కలియబెట్టి మూత పెట్టాలి. నీరంతా ఇగిరిపోయాక రెండు కప్పుల నీళ్లు పోసి మాంసం మెత్తగా అయ్యేవరకు ఉడికించాలి. చింతపండు పులుసు వేసి మరో ఐదునిమిషాల తర్వాత ఉడికించిన కందిపప్పు వేసి బాగా కలియబెట్టి మరో ఐదు నిమిషాలు ఉడికించి, గరం మాసాలా పొడి కలిపి కొత్తిమీరచల్లి వడ్డించాలి. దీనికి పచ్చి పులుసు సరైన జోడు.

వంకాయ మీల్‌మేకర్ కూర

కావలసినవి

వంకాయలు 250గ్రా., మీల్‌మేకర్ ఖీమా 100 గ్రా., ఉల్లిపాయ 1, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద 1 టీ.స్పూ., పసుపు 1/4 టీ.స్పూ., కారం పొడి 1 టీ. స్పూ., కరివేపాకు 2 రెమ్మలు, పచ్చిమిర్చి 3, ధనియాల పొడి 1 టీ.స్పూ., ఉప్పు తగినంత, నూనె 3 టీ.స్పూ.,

తయారుచేసే విధానం

మీల్‌మేకర్ ఖీమాలో మరుగుతున్న నీళ్లు పోసి పది నిమిషాల తర్వాత నీరంతా గట్టిగా పిండేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. వంకాయలను చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని ఉప్పు నీళ్లలో వేయాలి. పాన్‌లో నూనెవేసి చేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలువేసి దోరగా వేయించాలి.

ఇందులో పసుపు, కరివేపాకు, అల్లం వెల్లుల్లి వేసి కొద్దిగా వేపి మీల్‌మేకర్ ఖీమా వేసి వేపాలి. ఇప్పుడు వంకాయ ముక్కలు, కారం పొడి, ఉప్పు వేసి బాగా కలియబెట్టి మూత పెట్టాలి. నిదానంగా ఉడికిస్తే ఆ తడిలోనే ముక్కలు ఖీమా ఉడికిపోతాయి. లేదంటే అర కప్పు నీళ్లు పోయాలి. కూరంతా ఉడికాక ధనియాల పొడి వేసి కలిపి రెండు నిమిషాలుంచి దింపేయాలి.

-జ్యోతి వలబోజు

చక్కెర చెప్పే చరిత్ర

పంచామృతాలలో ఐదవది పంచదార. పయఃపాలు), దధి(పెరుగు), ఘృతం (నెయ్యి), మధు(తేనె),శర్కర (పంచదార)లను పంచామృతాలంటారు. అల్లం, ధనియాలు, వాము, మిరియాలు, పంచదార ఈ ఐదింటినీ కలిపి నూరి ఉండకట్టి ఇస్తే పిల్లలు ఇష్టంగా చప్పరిస్తూ తింటారు. దీన్ని 'పంజరి' అంటారు. అజీర్తి, పాలఉబ్బసం, అకారణ జ్వరాలు, నీళ్ల విరేచనాలు కలగకుండా ఈ పంజరి కాపాడుతుంది. ఇలాంటివి మన పిల్లలకుపెట్టే తల్లిదండ్రులేరీ?

ఆదినుంచీ చెరుకు పంటకు భారతదేశమే ప్రసిద్ధి. పంచదార తయారీ క్రీ.శ 5వ శతాబ్ది నాటికే భారతీయులకు తెలుసు. చైనా తదితర తూర్పు దేశాలకు భారతీయ బౌద్ధులు పంచదారని తీసుకువెళ్లి పరిచయం చేసారని చరిత్ర. పాళీ భాషలో 'పన్‌చెన్' అంటే, బౌద్ధ పండితుడని అర్థం. పన్చెన్+దార=బౌద సన్యాసుల బహుమతి అనే అరంలో ఈ పంచదార పేరు ఏర్పడి ఉంటుందని భావిస్తున్నాను. క్రీస్తు శకం తొలి శతాబ్దాలలో బౌద్ధం విస్తరించి ఉన్న తెలుగు ప్రాంతాల్లోనే ఈనాటికీ పంచదార పదం వ్యాప్తిలో ఉండటాన్ని గమనించాలి. తక్కిన తెలుగు ప్రాంతాల్లో చక్కెర అనడమే ఎక్కువ. ఇతర భాషల్లో పంచదార పదం కనిపించదు.

అరెబిక్ 'షుక్కర్'లోంచి సంస్కృత శర్కర, ఇంగ్లీష్ షుగర్ ఏర్పడ్డాయని కొన్ని నిఘంటువులు చెప్తున్నాయి. ఇటలీ వ్యాపారులు దీన్ని ఇంగ్లండ్‌కు పరిచయం చేశారట. ఇటాలియన్ భాషలో జుక్కెరో, పోర్చుగీసు భాషలో అజుకర్, అచ్చుకర్, ఫ్రెంచ్ భాషలో సుక్రీ అంటే చక్కెర. ఈ పదాలకు అరబిక్ షుక్కర్ మూలం అని పండితులు భావిస్తున్నారు. అయితే తెలుగుతోపాటు కన్నడ తదితర ద్రావిడ భాషలలో షుగర్‌కేన్‌ని చెరుకు గడ అనడం ఉంది. జి.బ్రౌన్నికోవ్ రూపొందించిన ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ నిఘంటువు ప్రకారం 'చెరుక్' పదానికి ప్రాచీన ద్రావిడ మూలాలున్నాయి. సెర్క్, చెర్-అక్, చెర్ ఓక్...ఇలా వివిధ ద్రావిడ భాషలలో చెరుకుని పిలుస్తారు. దీన్నిబట్టి సంస్కృత 'శర్కర'కు 'చెరకు' మాతృక కావచ్చునేమో అలోచించవలసి ఉంది. ఆఫ్రికన్లకు కూడా చెరకు అనాదిగా తెలుసు. ఆఫ్రో ఏసియాటిక్ భాషల మూల రూపాలలో 'చర్' అనే పదానికి 'ఒక చెట్టు' అని అర్థం కనిపించింది. ప్రాచీన ఈజిప్షియన్ 'శర్', తూర్పు చాదిక్ భాషలో 'చర్-క్' అంటే పొదలా పెరిగే చెట్టు అని అర్థం ఉంది. అంటే, తెలుగు చెరుకుపదానికి ఆఫ్రికన్ మూలాలు ఉన్నాయన్నమాట! నైలూనుంచి కృష్ణదాకా జాతుల మహా వ్యాపనానికి ఈ చెరకు పదం ఒక సాక్ష్యం అవుతుంది. పొయ్యిలో పెట్టే ఇంధనానికి వంట చెరకు అనే ప్రయోగం ఉంది. సెరగు లేక చెరకు అంటే నరికి పోగులు పెట్టడం అని! ఇవన్నీ చెరకుతో గ్రామీణ రైతులకు అనుభవంలోని విషయాలే!

చెరకు మన ప్రాచీన పదాలలో ఒకటి. చెరకులోంచి శర్కర అనే సంస్కృత పదం ఏర్పడి, ఈ శర్కరలోంచి తద్భవంగా తిరిగి చక్కెర పదం రూపొందిం ఉంటుంది. దీన్ని నిరూపించడానికి బౌద్ధ కాలపు తెలుగు సాహిత్యం ఏదీ దొరకనప్పటికీ ఆ యుగపు మహాకవి కాళిదాసు తెలుగువారి చెరకు తోటల గురించి చేసిన వర్ణనే గొప్ప సాక్ష్యం. ఇక్షుచ్ఛాయానిషాదిన్యస్త స్యగోప్తుర్గుహోదయమ్ అనే శ్లోకంలో చెరకు తోటల నీడలో కూర్చుని ఆడవాళ్లు వరి చేలకు కాపలా కాస్తూ రఘు మహారాజు జీవిత గాథని పాటలుగా పాడుకొన్నారని వర్ణిస్తాడు.

క్రీశ 606-647 శ్రీహర్షుడి కాలంలో భారతదేశంనుంచి వెళ్లిన వర్తకులు చెరకు పంటను తాంగ్ చైనాకు పరిచయం చేశారు. అక్కడి పాలకుడు తాయిజాంగ్ ప్రోత్సాహంతో క్రీశ 647లో చెరుకుని తొలిసారిగా పండించారు. క్రిస్టోఫర్ కొలంబస్ వెస్టిండీస్ కేనరీ దీవులకు వెళ్లినపుడు ఆ రాణిగారు కొన్ని చెరకు గడలు కానుకగా అందించిందట. యూరోపియన్లకు చెరకు గురించి ఇలా పరిచయం అయింది. 1792లో ఇంగ్లండ్‌లో పంచదార కరవు ఏర్పడినపుడు బెంగాల్ గవర్నర్ ఈస్టిండియా కంపెనీ పక్షాన ఇంగ్లండ్‌కు సరిపడినంత పంచదారని ఇండియాలో తయారుచేయించి పంపుతామని హామీ ఇచ్చాడట. అప్పటికప్పుడు బెంగాల్, బీహార్, ఆంధ్రప్రాంతాల్లో పంచదార ఫ్యాక్టరీలు వెలిసాయి.

100 గ్రాముల పంచదారలో 98.98 గ్రాముల పంచదార అంటే పిండి పదార్థమే ఉంటుంది. ఈ పంచదార పదార్థాలలో సుక్రోజు, లాక్టోజు, ఫ్రక్టోజు ముఖ్యంగా ఉంటాయి. అందువలన అధిక కేలరీలనిచ్చే ఆహార ద్రవ్యాలలో ఇది ముఖ్యమైనదైంది. స్థూలకాయం అనగానే పంచదార ఒక్కటీ మానేసి చాలా త్యాగం చేస్తున్నామనుకుంటారు మనుషులు. 2009లో చేసిన ఒక పరిశోధనలో ప్రతి అమెరికన్ సగటున రోజుకు 4,000 కేలరీలు తీసుకుంటున్నాడని తేలింది. 1970లో 3,200గా ఉన్న ఈ సంఖ్య 30 ఏళ్లలో 800 కేలరీలకు పెరిగిందట! ఇదే సమయంలో పంచదార వాడకం 19.5 శాతంనుంచి 17 శాతానికి తగ్గిపోయిందని ఈ పరిశీలన తెలిపింది.

తీపివలన మాత్రమే హాని కలుగుతోందనే భ్రమలో పంచదారని ఆపేసి, కేలరీలను పెంచే ఇతర ద్రవ్యాలను అధిక శాతంలో మనందరం తీసుకుంటున్నాం అని ఈ పరిశోధన హెచ్చరిస్తోంది. ఇదే సమయంలో నూనె వాడకం 28 శాతం పెరిగినవాస్తవాన్ని గుర్తించగలగాలి.

మనదేశంలో కూడా తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకోసం చాక్రీన్ లాంటి కృత్రిమ తీపి రసాయనాలను కలిపిన వాటినే కొనడానికి చూస్తున్నారు. స్థూలకాయం వచ్చేస్తుందేమోనని భయం. చిన్నపిల్లల్లో స్థూలకాయం గురించి ఇంతగా భయపడే పరిస్థితి గ్రామీణ నాగరికత కల మన దేశంలో రావడం ఆశ్చర్యమే!

-డా. జి.వి. పూర్ణచందు

సెల్: 9440172642

తులసి వ్రతం

ముక్తిదాయకం

మన పురాణ ఇతిహాసాలలో తులసికున్న ప్రాముఖ్యత, ప్రాధాన్యం వెలకట్టలేనిది. 'తులసి'ని సాక్షాత్తు శ్రీమన్నారాయణుడి స్వరూపంగా, లక్ష్మీసమేతంగా మన పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అందువల్లే తులసిని పూజించినవారి ఇంట ధనధాన్యాదులకు ఎలాంటి లోటు ఉండదని, వారి ఇంట సిరులు పండుతాయని నమ్ముతారు.

తులసి పూజవల్ల అపారమైన పుణ్యఫలాలు సంప్రాప్తిస్తాయి సత్యాదేవి తులాభారమున . రుక్మిణీదేవి తులసీదళమునుంచి తూచి తకృష్ణుణ్ణి తన వాడుగా చేసుకొంది. దీనితో కృష్ణుడికి తులసి అంటే ఎంత ఇష్టమో తెలుస్తుంది. గోదాదేవి తులసి దండలను శ్రీరంగనాథుని కర్పించి అతనికిష్టురాలై శ్రీరంగనాథుని సాన్నిధ్యం పొందింది. వనవాసంలో కూడా సీతాదేవి తులసిని పూజించింది. తులసి వృత్తాంతం, తులసి ప్రశంస, మన పురాణాలలో

అనేకచోట్ల ప్రస్తావించి ఉంది. తులసి జన్మవృత్తాంతం తెలిపే పురాణ గాథ ఒకటి ప్రచారంలో ఉంది.

పురాణగాథ:

తులసి మధురానగరంలో గొప్ప కన్య. శ్రీకృష్ణుని అనురాగాన్ని అపారంగా పొందింది. తులసి, శ్రీకృష్ణుల అనురాగాన్ని ఓర్వలేని రాధ శాపానికి గురై భూలోకాన మాధవీ, ధర్మధ్వజులను రాజదంపతులకు జన్మించింది. ఆ రాజదంపతులు ఆ బాలికను అల్లారుముద్దుగా పెంచుకుంటుండగా, ఆమెకు యుక్తవయస్సు వచ్చింది. ఆమె రంభ, ఊర్వశి, మేనకల అందాన్నే తలదన్నిన అందకత్తెగా ఆమె పేరుగాంచింది. అలాగే ఆమె గుణ రూపాదులలో తుల (సాటి) లేక పోవడంవల్ల ఆమెకు 'తులసి' అని పేరొచ్చింది. బ్రహ్మకోసం తపస్సు చేసి, విష్ణు సాంగత్యాన్ని వరంగా పొందింది. ఇది ఇలా వుండగా శ్రీకృష్ణుని అంశగల సుధాముడు శంఖచూడుడను రాక్షసుడిగా జన్మించాడు. బ్రహ్మ నుంచి మరణం లేకుండా వరం పొందాడు. అయితే అతని భార్య పతివ్రతగా ఉన్నంత వరకూ శంక చూడుడికి మరణం సంభవించదని వరమిచ్చాడు. ఒకసారి శంఖచూడుడు తులసి అందానికి పరవశుడై, ఆమెను మోహించి వివాహమాడాడు. తులసిని వివాహం చేసుకున్న శంఖచూడుడు ఆమె ప్రాతివ్రత్య ప్రభావంతో, దేవతలను, మునులను మట్టుబెట్టినా, ఎవరూ ఏమీచేయలేకపోయేవారు. దాంతో శ్రీహరి దేవతలు, మునుల అభీష్టంమేరకు ఓసారి శంఖచూడుడి రూపంలో తులసి దగ్గరికి వెళ్ళాడు. వచ్చింది తన భర్తేననుకుని తులసి శంఖచూడుడి రూపంలో ఉన్న విష్ణువుతో క్రీడించింది. అనంతరం అతను తన భర్తకాదని తెలుసుకుని రాయిని కమ్మనమని శపించింది. శ్రీహరి జరిగిన విషయాన్ని చెప్పగా పశ్చాత్తాప పడింది. శ్రీహరి ఆమెని అనుగ్రహించాడు. ఆమె అప్పటినుంచి లక్ష్మీదేవితో సమానంగా పూజింపబడుతుందని, ఆమె శరీరం గండకీ నదియై ప్రవహించి పుణ్యప్రదమవుతుందని వరమిచ్చాడు. అలాగే ఆమె కేశము తులసిగా జన్మిస్తుందని, తులసి దళాలు, తులసి విష్ణుప్రీతికరాలవుతాయని వరమిచ్చాడు. అలాగే ఆమె శాపాన్ననుసరించి శిలనై సాలగ్రామ రూపాన ఉన్న తాను లక్ష్మీనారాయణాది రూపాలలో ఉంటానని, తులసిని శంఖము, సాలగ్రామమును కూర్చి పూజిస్తే సర్వశ్రేయాలు కలుగుతాయని వరమిచ్చాడు. ఆనాటినుంచి తులసి లక్ష్మీస్వరూపంగా పూజింపబడుతోంది.

తులసి పూజ ఇలా చేయాలి:

- తులసి కోట (బృందావనం) ముందు అయిదు పద్మాలు వేసి వాటిమీద దీపాలుంచి తులసి దేవిని లక్ష్మీనారాయణ సమేతంగా పూజించాలి.
- అయిదు రకాల భక్ష్యాలను, ఫలాలను నివేదించి అయిదు తాంబూలాలను సమర్పించాలి.
- ప్రదక్షిణ నమస్కారాలతో కార్తీక శద్ధ ఏకాదశి వరకూ పూజించాలి.
- కార్తీక శుద్ధ ఏకాదశినాడు ఉపవాసం పూజ మొదలైనవి చేసి, తులసీదేవిని, లక్ష్మీనారాయణులను అర్చించాలి. నాటి రాత్రి జాగరణ చేయాలి. ద్వాదశినాడు మానెడు బియ్యపు పిండితో మూడు ముద్దలు చేయాలి. వాటిని నివేదించి తులసివద్ద ఒక దానినుంచాలి. రెండవ దానిని బ్రాహ్మణునికీయాలి. మూడవ దానిని రోటిలో నుంచి పాలు పోసి చెరకు గడలతో దంచాలి. అలాచేయడంవల్ల విశేషమైన పుణ్యఫలాలు లభించి, మోక్షం కలుగుతుందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. మాంగళ్య వృద్ధి, పుత్ర పౌత్రులు, సర్వసౌఖ్యాలు కలుగుతాయని, పూర్వజన్మ పాపాలు కూడా నివారింపబడతాయని అవి చెబుతున్నాయి. తులసి మహత్యం గురించి నారదుడు చెప్పగా, శ్రీకృష్ణుడు ఈ వ్రతాన్ని ఆచరించాడట. అందువల్ల ఇంతటి మహిమాన్వితమైన తులసి పూజ సర్వజనులకు శ్రేయోదాయకమైన పూజగా కొనియాడబడుతోంది.

- దుర్గ

భీమశంకరుడు

దుష్టగ్రహ బాధలు దూరం చేసే

లయకారుడైన శివుడే మనలను పట్టిపీడించే దుష్టగ్రహ బాధలను నివారించే శివునిగా కీర్తనలందుకుంటూ, ముక్తిని సైతం ప్రసాదించే భీమశంకరుడిగా నీరాజనాలందుకుంటున్నాడు. అందుకే ఆ మహేశ్వరుని బోళాశంకరుడిగా, మహేశ్వరుడిగా, కాలరుద్రుడిగా ఇలా పిలుస్తూ భక్తులు తరిస్తున్నారు. ఆ భక్తులకోసమే మహాదేవుడు ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగ రూపుడై వారికి దర్శనమిస్తున్నాడు. ఆ తేజోమయుడు కొలువుదీరిన ప్రసిద్ధ క్షేత్రమే 'భీమశంకరం'.

మన దేశంలో ఉన్న శివక్షేత్రాలలో విశిష్టమైనదీ క్షేత్రం. అలాగే ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగ క్షేత్రాలలో ఆరవదిగా పేర్గాంచింది. సాక్షాత్తు పరమేశ్వరుడు ఇక్కడ జ్యోతిర్లింగ రూపంలో ఆవిర్భవించాడు. ప్రశాంతమైన వాతావరణం, ప్రకృతి అందాల నడుమ అలరారుతున్న ఈ శివ సన్నిధి మహారాష్ట్రలోని పూణె జిల్లాలో ఖేడ్ తాలూకాలో ఉంది. 'భీమశంకరం' సహ్యాద్రి పర్వతశ్రేణిలో ఉంది. కనుక భీమశంకరుడు కొలువుదీరిన ఆలయ పరిసరాలన్నీ ప్రకృతి అందాలతో భక్తుల్ని, పర్యాటకుల్ని అలరిస్తాయి. భక్తులకు కావల్సినంత ఆధ్యాత్మికానందాన్ని, మానసికానందాన్నిస్తున్న భీమశంకరం ప్రాంతంలో భీమా నది ఆవిర్భవించింది. ఆ కారణంగానూ ఈ క్షేత్రానికి భీమశంకరం అని పేరొచ్చింది.

సాక్షాత్తు మహేశ్వరుడు జ్యోతిర్లింగ రూపంలో కొలువుదీరిన భీమశంకరం దివ్యక్షేత్రం మహిమాన్వితమైనది. ఇక్కడున్న భీమశంకరుడి ఆలయం అతి పురాతనమైంది.ఇక్కడికి వచ్చే భక్తులకు కొదువ ఉండదు. రోజూ వేలాది మంది భక్తులు ఇక్కడ భీమశంకర జ్యోతిర్లింగాన్ని దర్శించుకుంటారు. అతి పురాతన భీమశంకర ఆలయం కొన్ని వందల సంవత్సరాల నాటిదిగా చరిత్ర చెప్తుంది.

పూర్వం రఘునాథ్ పీష్వా అనే శివభక్తుడు ఇక్కడొక నుయ్యిని తవ్వించాడు. అనంతరం పీష్వాల దీవాన్ నాడా ఫడన్‌వీస్ ఇక్కడొక ఆలయాన్ని నిర్మించాడు. పూణెకు చెందిన చిమణ్‌జీ అంతాజీ నాయక్ క్రీ.శ.1437లో ఈ ఆలయ ప్రాంగణంలో సభామండపాన్ని నిర్మించాడు.

అతి పురాతన ఈ దివ్యాలయం పాతాళంలో ఉంటుంది. చుట్టూ పచ్చని ప్రకృతి అందాలు విరబూసుకున్న కొండల మధ్య, లోయ భాగంలో ఈ మందిరం ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ మందిరానికి వచ్చిన భక్తులు అక్కడ విధిగా నిర్మించిన మెట్ల మార్గం ద్వారా కిందికి దిగి భీమశంకరుడి ఆలయాన్ని చేరుకోవాల్సి ఉంటుంది.

పురాణగాథ: శివుడు ఈ క్షేత్రంలో కొలువుదీరి ఉండటానికి ఇక్కడ రెండు పురాణ గాథలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి.

పూర్వం త్రిపురాసురుడనే రాక్షసుడు దేవతలను, మునులను బాధిస్తూ ఉండేవాడు. వాని ఆగడాలు భరించలేని మునులు, దేవతలు శివుడ్ని శరణుజొచ్చారు. వారికి చింతను దూరం చేయడానికి గానూ శివుడు త్రిపురాసురుడ్ని సంహరించాడు. శివుడికి, త్రిపురాసురుడికి మధ్య జరిగిన యుద్ధంలో అలసిపోయిన శివుడు శరీరం నుంచి ఓ స్వేద బిందువు పైకి ఉబికి పాయలుగా మారి కొలనుగా మారింది. అక్కడ నుంచి భీమానది పుట్టింది. యుద్ధంలో అలసిపోయిన పరమేశ్వరుడు ఈ సహ్యాద్రి పర్వత శ్రేణి ప్రాంతంలో సేద తీరాడట. దాంతో మునులు, రుషులు, స్వామిని అక్కడే కొలువై ఉండమని ప్రార్థించారు. వారి అభీష్టం మేరకు ఆ మహాదేవుడు ఇక్కడ భీమశంకరుడి నామధేయంతో జ్యోతిర్లింగ రూపంలో వెలిశాడని ఇక్కడి స్థల పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

కుంభకర్ణుడు, కర్కటలకు పుట్టిన 'భీమ' నామధేయుడైన రాక్షసుడు తన తండ్రి మరణానికి శ్రీరాముడు, మునులు కారణమని భావించి శ్రీహరి సమేతంగా అందర్నీ మట్టుబెట్టాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. ఈ క్రమంలో బ్రహ్మ గురించి తపస్సు చేసి, బ్రహ్మానుగ్రహంతో అపార బలాన్ని పొందాడు. ఆ వర బలంతో దేవతలను, శ్రీహరిని తన వశం చేసుకున్నాడట. శివభక్తుడైన కామరూపేశ్వరుడ్ని హింసించి కారాగారం పాలు చేశారు. కామరూపేశ్వరుడు తనను రక్షించమని శివుడ్ని వేడుకున్నాడు. దయామయుడైన శివుడు కామరూపేశ్వరుడి మొర ఆలకించి శివలింగంలోంచి ఉద్భవించి 'భీమ'ను అంతమొందించాడట. అనంతరం దేవతలు, మునుల కోరిక మేరకు భీమశంకర నామధేయంతో శివుడు జ్యోతిర్లింగ రూపంలో ఇక్కడ వెలిశాడనే కథ ప్రచారంలో ఉంది.

చారిత్రకంగానూ, పౌరాణికంగానూ మహత్తుకల ఈ పుణ్యక్షేత్రం సందర్శనం సర్వపాపాలను హరిస్తుందని శివభక్తులు చెప్తారు. ఈ క్షేత్ర మహిమ అపారమైనది. శివలీలామృతం, గురుచరిత్ర, స్తోత్ర రత్నాకరం వంటి ధార్మిక గ్రంథాలలో భీమశంకరం మహత్తు గురించి ప్రస్తావించడం జరిగింది. అలాగే ఛత్రపతి శివాజీ, రాజారామ్ మహారాజ్ తదితర మహనీయులు ఈ క్షేత్రంలోని భీమశంకరుడ్ని దర్శించి, స్వామి ఆశీస్సులు పొందినట్లు చారిత్రక ఆధారాల ద్వారా తెలుస్తోంది.

అతి పురాతన ఈ దివ్యాలయంలో స్వామివారికి ఎదురుగా రెండు రాతినందులుంటాయి. ఇక్కడే మరోపక్క శనిదేవుడు కొలువుదీరారు. ఇంకో పక్క శ్రీరామ, ఆంజనేయస్వామి, పార్వతిమాత మందిరాలున్నాయి. భీమశంకరం ప్రకృతి అందాలకు వేదికగా దర్శనమిస్తుంది. ఇక్కడున్న కోకణ్‌గార్ లేదా నాగ్‌ఫణ్ అనే ప్రదేశం చాలా ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తుంది. మూడువేల అడుగుల ఎత్తునగల ఈ ప్రదేశం నుంచి చూస్తే కోకణ్ ప్రదేశమంతా కనిపిస్తుంది. ఇక్కడే అతి పురాతన కమలజా మాత మందిరం కూడా వుంది. బ్రహ్మదేవుడు ఇక్కడ అమ్మవారిని కమలాలతో పూజించడంవల్ల అమ్మవారికి కమలజా మాత అని పేరొచ్చింది. అతి పురాతన భీమశంకరం దివ్యక్షేత్రంలో కార్తీక, మాఘ మాసాలలో అత్యంత ఘనంగా పూజలు జరుగుతాయి. స్వామివారికి నిత్యాభిషేకాలూ జరుగుతాయి. భీమశంకరం క్షేత్రం పట్టణ వాతావరణానికి దూరంగా ఉండటంవల్ల ఇక్కడి వసతి సదుపాయాలు అంతంత మాత్రంగానే ఉంటాయి. భీమశంకరం పూణెకు 125 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. పూణె- ముంబాయి బస్సు మార్గంలో ఈ క్షేత్రం ఉంది. ఇక్కడ స్వామిని దర్శిస్తే దుష్టగ్రహ పీడ నివారణమవుతుందని భక్తులు చెప్తారు.

- దాసరి దుర్గాప్రసాద్

తుల్జాపూర్‌లో 'శతసహస్ర' దేవీపారాయణం

జనవరి 10 నుండి 12 వరకు ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు

మహారాష్ట్రలోని ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రమైన 'తుల్జాపూర్' తుల్జాభవాని దుర్గాదేవి) అమ్మవారి ఆలయ ఆవరణలో 'దుర్గాసప్తశతీ పాఠం' (మార్కండేయ పురాణంలోని 'దేవీమహాత్యం') లక్ష (శతసహస్ర) పర్యాయాలు చదివేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. 2012 జనవరి 10 నుండి 12 వరకు ఈ బృహత్ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నారు. దాదాపు ఎనిమిదివేల మంది పండితులు ఈ పారాయణ కార్యక్రమంలో పాల్గొంటున్నారు. జనహితం, లోకకళ్యాణం కోసం దేవీమహాత్య పారాయణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు నిర్వాహకులు ప్రకటించారు. ఈ కార్యక్రమానికి హైదరాబాద్‌లో నివసిస్తున్న వాదిరాజాచార్య వరఖేడకర (040-2475 2000) సంయోజకులుగా (ఆర్గనైజర్), శేషాద్రి ఆచార్య వరఖేడకర (93947 37845) ఉప సంయోజకులుగా (కో-ఆర్గనైజర్) వ్యవహరిస్తున్నారు. తుల్జాపూర్ స్థానిక సమితి సహకారంతో కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నారు. భక్తులెవరైనా ఈ కార్యక్రమంలో తమ పేర్లతో దేవీభాగవతాన్ని పండితుల చేత చదివించేందుకు అవకాశం కల్పిస్తున్నారు. చండి పారాయణం, నవచండీ పారాయణ యజ్ఞం, శతచండీ పారాయణ యజ్ఞం అవకాశం కల్పిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా 'తద్దశాంశ మహాయజ్ఞం' కూడా నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనే భక్తులు సాంప్రదాయ దుస్తులతో (ధోవతి, ఉత్తరీయం ధరించి) హాజరు కావలసి ఉంటుందని నిర్వహకులు వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనే భక్తులకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, ధనధాన్యాదులు, దీర్ఘాయుష్షును అమ్మవారు కలగచేస్తారని నమ్ముతున్నారు.

మహారాష్ట్రలోని ఉస్మానాబాద్ జిల్లాలో ఉన్న తుల్జాభవాని ఆలయానికి చారిత్రక నేపథ్యం ఉంది. బాలఘాట్ గుట్టలపై (యమునాచల) వేంచేసి ఉన్న అమ్మవారు 'స్వయంభూ'గా వెలిశారని ప్రతీతి. ఎనిమిది హస్తాలతో ఉన్న అమ్మవారి విగ్రహం కుడిపాదం భూమిపై ఉండగా, ఎడమపాదం 'మహిషాసురుడి' (రాక్షసుడు) పై ఉంది. 'భోస్లే' రాజుల ఇలవేల్పుగా అమ్మవారు పూజలు అందుకున్నారని ప్రతీతి. అలాగే ఛత్రపతి శివాజీ యుద్ధానికి వెళ్లే ప్రతి పర్యాయం తుల్జాభవాని అమ్మవారి దర్శనం చేసుకుని, ఆమె ఆశీస్సులు తీసుకునేవారు. శివాజీకి అమ్మవారు ఒక కత్తిని (భవానీ ఖడ్గం) బహుమానంగా ఇచ్చిందని ప్రచారంలో ఉంది. ఈ భవానీ ఖడ్గం శివాజీని అనేక యుద్ధాలలో విజేతగా నిలిపిందని చరిత్ర చెబుతోంది. తుల్జాభవానీ ఆలయం మహారాష్ట్రలో ఉన్న నాలుగు శక్తిపీఠాల్లో ఒకటిగా పేరు పొందింది. 12 వ శతాబ్దికి చెందిన ఆలయంగా ఈ ఆలయాన్ని భావిస్తున్నారు. కల్లోలతీర్థ (కోనేరు), గోముఖ తీర్థ (కోనేరు) పక్కనే అమ్మవారి ఆలయం ఉంది. అమ్మవారి ఆలయం ప్రాంగణంలో సిద్ధివినాయక ఆలయం, దత్తాలయం, ఆదిశక్తి, ఆదిమాత మాతంగిదేవీ ఆలయాలు ఉన్నాయి. ఆలయంలోకి వెళ్లేందుకు రెండు ప్రధాన ద్వారాలు (రాజా శహాజీ మహాద్వార్, రాజమాత జిజావు) ఉన్నాయి. తుల్జాపూర్ భవానీ ఆలయానికి ప్రత్యేక ట్రస్ట్ (తుల్జాభవానీ టెంపుల్ ట్రస్ట్) ఉంది. ఉస్మానాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ చైర్మన్‌గా ఉండే ట్రస్ట్‌లో తుల్జాపూర్ ఎమ్మెల్యే, ఉస్మానాబాద్ సబ్‌డివిజనల్ రెవెన్యూ అధికారి, తుల్జాపూర్ తహశీల్‌దార్ ట్రస్టీలుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ట్రస్ట్ నేతృత్వంలో భక్తుల కోసం ధర్మశాల నడుస్తోంది. అలాగే ప్రైవేట్ ధర్మశాలలు కూడా తక్కువ చార్జీలతో అందుబాటులో ఉన్నాయి.

షోలాపూర్ రైల్వేస్టేషన్ నుండి 44 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉస్మానాబాద్‌కు 19 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న తుల్జాపూర్‌కు ప్రధానంగా రైల్, రోడ్డుమార్గాలో వెళ్లేందుకు అవకాశం ఉంది.

అమ్మవారికి ప్రతి ఏటా చైత్రమాసం, పుష్యమాసం, ఆశ్వీయుజమాసాల్లో ప్రత్యేక పూజలు జరుగుతాయి. దసరా నవరాత్రుల సందర్భంగా భారీ ఎత్తున ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తుంటారు. ప్రతిరోజూ ఉదయం నాలుగు గంటలకే పూజలు ప్రారంభమవుతాయి. ఉదయం ఏడు గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు, అలాగే సాయంత్రం ఏడు గంటల నుండి 8.30 గంటల వరకు అభిషేకం నిర్వహిస్తారు. రాత్రి 9.30 గంటల వరకు అమ్మవారిని భక్తులు దర్శించుకునే అవకాశం ఉంది.

- పి.వి.రమణారావు

భక్తి సమాచారం

యాత్రా విశేషాలు

- భద్రాచల రామయ్య -

నిర్మల ప్రేమకు నిదర్శనం

జీవితంలో ప్రతివారికి యాత్రా అనుభవం అవసరం. సాధారణ ప్రపంచం నుంచి ఆధ్యాత్మికత, ఆహ్లాదంకోసం యాత్ర తప్పనిసరి. అందుకే సందర్శనీయ స్థలాల్ని చూచినప్పుడు ఆ జ్ఞాపకాలు మనకి కొత్త శక్తిని అందిస్తాయి. అపర అయోధ్యగా పిలువబడే భద్రాచలం క్షేత్రం సందర్శించిన నాకు నిర్మలమైన ప్రేమకు రామయ్య సంకేతంగా అనిపించి ఆనందాన్నిచ్చాడు. భద్రాచలం పట్టణం నాగరికతకు దగ్గరగా ఉంది. రామయ్య సన్నిధిలోని ప్రశాంత వాతావరణంనాకు ఆహ్లాదానికే కాదు భగవంతునిపై భక్తినీ పెంచింది. స్వార్థం విడనాడి ధర్మాచరణలో రామునిలాగా ఉండాలన్న మనసు నాలో ఏర్పడింది. ఎన్నిసార్లు వెళ్ళినా రామయ్య ఆలయం మరల మరలా చూడాలనే అనిపించడం రామయ్యలోని ఏకపత్నీవ్రతం ధర్మబద్ధమైన జీవితమేనేమో. భద్రాచల రామాలయం నిర్మించి కష్టాలపాలైన రామదాసు నిజంగానే ధన్యజీవి. కష్టాల కడలినీది చివరకు రామునిపాదాలముందు ఐక్యం అయిన ఆ రామదాసు ఉన్నతమైన హృదయంలాగా ఈ రామాలయం ఎత్తున ఉండి అందరినీ పలుకరిస్తుంది. ముందుగా మాకు కనిపించిన మారుతీ ఆలయం వినిర్మలభక్తికి నీరాజనంలా అనిపించింది.. మెట్ల మార్గంతోపాటు గుడికి వెళ్ళడానికి సులువైన రహదారిని ఇక్కడి దేవాలయంవారు నిర్మించి మంచిపనిచేశారని నాతో పాటు వచ్చిన యాత్రికులు అన్నారు.

రామాలయంలో అడుగుపెట్టగానే జానకి నగలు కొలువైన మ్యూజియం, హరిభక్తితో పునీతమైన ఆచార్యుల దేవాలయాలు, భక్తులందరూ పవిత్రతో రాసిన రామకోటి పుస్తకాలు దాచిన మందిరం, భద్రుని భక్తికి ప్రతిరూపమైన కొండ మాకు కనువిందు చేశాయి.

దేవాలయంలో శ్రీరామచంద్రుని దివ్యదర్శనం మధురమైన అనుభూతికి లోనుచేసింది. దేవాలయంలోంచే పవిత్రమైన గోదావరి కనుల పండుగగా కనిపించింది. ఇక్కడ మనోహరంగా రామగాధని శిల్పాలతో చక్కగా మలిచారు. శ్రీరామరాజ్యం వంటి దృశ్య కావ్యాన్ని మనకందించిన బాపు బొమ్మలతో అందంగా చిత్రీకరించిన రామాయణ గాథ మ్యూజియంలో నాకుచిరకాల జ్ఞాపకంగా మిగిలింది. భద్రాచలానికి దూరంగా పర్ణశాల, సీతమ్మవారు స్నానంచేసిన ప్రాంతం లాంటివి చూడటం మాకు అద్వితీయ అనుభూతిగా అనిపించింది. ఈ యసుభవాలకోసమే నేను ప్రతి నూతన సంవత్సరంనాడు ఆ సీతారాముని సందర్శించుకోవడం నా ఆనవాయితీగా మార్చుకొన్నాను.

- దువ్వూరి మహాలక్ష్మి

పూర్ణాహుతికి ప్రత్యేక నియమాలా?

ధర్మ సందేహాలు

కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి

★ **పూజలో నీరాజన సమయంలో ఘంటానాదం చేయవచ్చునా? - మూర్తి ఆదిరాజు, అల్లూరు**

తప్పకుండా చేయాలి. చేసే నాదం శ్రుతిపక్వంగా వుండాలి. ఈ నాదం రెండింటికి సంకేతం. ఒకటి మంగళ వాద్యానికి ప్రతీక. నిత్యకృత్యంలో పూజా సమయంలో మంగళవాద్యాల ఏర్పాటు కాదు కనుక, దానికి బదులు ఘంటానాదం ఏర్పాటైంది. అందుకే అది శ్రుతి పక్వంగా వుండాలి గానీ, కర్ణకఠోరంగా వుండకూడదు. ఇక యోగసాధన మిశ్రితమైన దేవతోపాసన ప్రక్రియలో సూక్ష్మ చక్ర సంచారం చేసేటప్పుడు యోగులకు కొన్ని నాదాలు అంతర్గతంగానే అప్రయత్నంగా వినిపిస్తాయి. వాటిల్లో ఘంటానాదం ఒకటి. అందుకే బహిరంగమైన ఘంటానాదం గూడా పూజాంగంగా స్వీకరింపబడింది. దీన్ని చక్కగా ఆచరిస్తే దేవతలు దగ్గరకు వస్తారనీ, రాక్షసులు దూరంగా పోతారనీ ప్రమాణ వాక్యం వుంది. ఇక గ్లాసులు, కంచాలు వగైరాలతో ఘంటానాదం చేయవచ్చునా అని కొందరి అనుమానం. అది పూర్తిగా నిషిద్ధం. గ్లాసులు మొదలైనవి మోగిస్తే రాక్షసులు వస్తారు, లేదా పితృదేవతలు వస్తారు- ఇలాంటి మాటలన్నీ ధర్మశ్రద్ధను పెంచటంకోసం పెద్దవాళ్ళు కల్పించిన సెంటిమెంట్లే.

★ **సహోదరులకు ఒకే రోజు వివాహం చేయకూడదంటారు గదా! రామలక్ష్మణ భరత శత్రుఘ్నులకు అలాగే జరిగింది కదా! - పి.శ్రీధర్, సిద్దిపేట**

ఈ విషయంలో రామాయణ వ్యాఖ్యాతలు చాలా చర్చ చేసి, ఆ వివాహాలను సమర్థించారు. ప్రధానంగా మనం గుర్తుపెట్టుకోదగిన విషయం ఏమంటే- అది త్రేతాయుగ వ్యవహారం. ఆ ధర్మాలు కలిలో వర్తించవు.

★ **చనిపోయిన వారి తల వైపున ఆగకుండా దీపం వెలిగిస్తారెందుకని? - ఆర్.నినంబగిరిరావు, పాణ్యం**

ఇది శాస్త్ర హితమే. దీనిలో అంతరార్థమేమంటే, ''ఈ దేహంలో ఇప్పటివరకు వెలిగిన దీపం (జీవాత్మ), ఇక బయటకు వచ్చేసింది''- అని. మిగిలిన వారికి తెలుపటమే. శరీరాన్ని వదిలివెళ్ళే జీవాత్మ శిరస్సుపైన గల రంధ్రం (బ్రహ్మరంధ్రం) ద్వారా బయటకు వెళితే, ఆ జీవికి ఉత్తమ సద్గతి (బ్రహ్మలోక ప్రాప్తి) ఖాయమని వుంది గనుక, వ్యక్తిలోని జీవి ఏ మార్గం ద్వారా బయటికి వెళ్ళిందో మనకు తెలియక పోయినా, జీవి శిరస్సు ద్వారానే బయటకు వెళ్ళింది- అని మనం సద్భావన చేయాలి. గనుక, దానికి సంకేతంగా శిరస్సు దగ్గరే దీపం పెడతారు.

★ **పూర్ణాహుతి చేసేటప్పుడు దంపతులు కలిసే చేయాలా? దీనిలో పాల్గొనదానికి ప్రత్యేక నియమాలేమైనా ఉన్నాయా? - ఎమ్.ఎస్. ఆర్. హైద్రాబాదు**

- పూర్ణాహుతిని నిర్వహించవలసినది ఋత్విక్కులు (వేద పండితులు). దాన్ని దర్శించేవారు దంపతులుగాను, విడిగాను కూడా దర్శించవచ్చు. ఏమీ తప్పులేదు. మామూలుగా నోములు నోచుకునేటప్పుడు ఏమి నియమాలు ఉంటాయో, ఇక్కడా అంతే. అంతకన్నా అధిక నియమాలు అక్కరలేదు.

- **సంధ్యావందన సమయంలో మనస్సు పరి పరి విధాలుగా పోతోంది. ఏమి చేయాలి? - వేదుల శ్రీనివాస్, హైద్రాబాదు**

ఇది సాధకులందరికీ ఉన్న సమస్యే. దేనిమీద ప్రీతి ఉంటుందో దానిమీద ఏకాగ్రత సంభవిస్తుంది. దేన్ని బహుకాలం భావనచేస్తామో, దానిమీద ప్రీతి పెరుగుతుంది. అందువల్ల ప్రీతిని పెంచుకుంటూ ఆపకుండా అనుష్ఠానాన్ని కొనసాగిస్తే, ఏకాగ్రత క్రమంగా దానంతట అదే కుదురుతుంది. దీనికి దీర్ఘకాల నిరంతర అభ్యాసం కావాలని యోగాచార్యుడైన పతంజలి మహర్షి చెప్పాడు.

ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా :
కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి
ఇంటి నెం. 11-13-279, రోడ్ నెం. 8,
అలకాపురి, హైదరాబాద్ - 500 035.
dakavi@serveveda.org

గూంజ్..
GOONJ.. a voice, an effort

భూమిక

ఆంధ్రభూమి
బుధవారం 30, నవంబర్ 2011

'ఆ రోజుల'పై మహిళల్లో చైతన్యం

భారతదేశం కర్మభూమి. 200 ఏళ్లు విదేశీయుల దాస్యంలో ఉండి ఎన్నో ఏళ్లు పోరాడి స్వాతంత్ర్యం తెచ్చుకున్నాం. క్రమక్రమంగా ఈనాడు భారతదేశం ఎంతో అభివృద్ధి సాధించింది సామాజికంగా, వాణిజ్యపరంగా, ఆర్థికపరంగానూ కూడా. ఒకవైపు అంబరాలను అందుకుంటున్న సాంకేతిక విజయాలు, మరోవైపు కనీసం తిండి, బట్టకు కూడా నోచుకోని దుర్భర జీవనం. పట్నాలలోని మురికివాడలు, మారుమూల పల్లెల్లో ఈ పరిస్థితి స్పష్టంగా కనిపిస్తూ దారిద్ర్యంతోపాటు నీటి ఎద్దడి, అపరిశుభ్రతవల్ల ఎందరో మహిళలు తమకు నెల నెలా తప్పనిసరిగా అవసరమయ్యే బట్టముక్క కోసం ఎన్నో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు.

మన భారతీయ సంస్కృతిలో స్త్రీ తన జీవితంలో 30-35 సంవత్సరాలలో ఎదుర్కొనే నెలసరి గురించి బహిరంగంగా మాట్లాడ్డం చాలా తప్పు, పాపం కూడా. అది ఒక నిషేధిత అంశం అని చెప్పవచ్చు. మనిషికి కావలసింది కూడు, గూడు, నీడ అని అందరూ అంటారు. ఎన్నో సంస్థలు వాటి గురించి ప్రచారం చేస్తాయి, సహాయం చేస్తాయి కాని మహిళలకు క్రమం తప్పకుండా అవసరమైన శుభ్రమైన బట్ట గురించి ఎవ్వరూ ఆలోచన కూడా చేయరు. అసలు కట్టుకోవడానికే గుడ్డలు లేవంటే ఇక దీని గురించి ఎవరు పట్టించుకుంటారు. అది అంత ముఖ్యమా? ఆడాళ్లు వాళ్ల తిప్పలేవో వాళ్లు పడతారు అని వదిలేస్తారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న మహిళలందరూ తప్పనిసరిగా అనుభవించే ప్రాకృతిక ధర్మం ఇది. దీని గురించి మాట్లాడటానికి నిరక్షరాస్యులైన గ్రామీణ మహిళలే కాదు చదువుకున్న పట్నంలోని స్త్రీలు కూడా సిగ్గుపడతారు, ఇష్టపడరు. అసలు ఈ విషయం గురించి గట్టిగా అందరిలో మాట్లాడ్డం కూడా తప్పు అనేవారున్నారు. ముఖ్యంగా మగవారిముందు అస్సలు నోరు విప్పరు.

ఆకాశంలో సగం అని చెప్పుకునే మహిళలు ప్రపంచ జనాభాలో కూడా దాదాపు సగం ఉన్నారు. వ్యాపార ప్రకటనల్లో కూడా మహిళలే లక్ష్యంగా ఉన్నారు. కాని వారికి అవసరమైన సానిటరీ నాప్కిన్స్ గురించి ఆలోచించేది ఎంతమంది. ఇప్పుడిప్పుడు వీటి గురించి ప్రకటనలు విరివిగా వస్తున్నాయి. కాని అవి అందరికీ అందుబాటైన ధరలో ఉండవు. పట్టణాల సంగతి వదిలేస్తే గ్రామాల్లోకి వెళితే ఈ పరిస్థితి మరీ దారుణంగా ఉంది. చాలామంది స్త్రీలు, పురుషులు ఈ నెలసరి రక్తస్రావం అనేది ఒక పాపం, అపరిశుభ్రం, అంటరానితనంగా భావిస్తారు. ఈ సమయంలో నాలుగు రోజులు ఇంట్లోకి రాకుండా ఎవరినీ ముట్టుకోకుండా విడిగా ఉండే స్త్రీలు ఇంకా ఉన్నారు. తమ అవసరానికి వారు అపరిశుభ్రమైన పాత బట్టలు ఉపయోగిస్తారు. అలా చేయటంవల్ల తెలియని వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్ కలుగుతాయి అని వారికి తెలీదు. ఆ బట్టలను రోజూ ఉతుక్కుంటారు కాని వాటిని బహిరంగంగా ఆరవేయలేరు. కొన్ని చోట్ల ఉతుక్కోవడం కూడా కష్టమే. ప్రతీ ఇంటికి బావి, కుళాయి ఉండదు. వీధిలో ఉండే చేతి పంపులే వారికి దిక్కు. స్నానానికి నీళ్లు కరువైతే ఇక ఈ బట్టలుతకడానికి నీళ్లెక్కడినుండి తేగలరు? ఇక చాటు అనేది చాలా కష్టం. అందుకనే ఇంట్లో ఎవరికీ కనపడకుండా తలుపు మెనకాలో, గోడ పక్కనో ఆరేసుకుంటారు. అవి పూర్తిగా ఎండవు. తడితడిగా ఉంటాయి. అయినా వాటినే ఉపయోగించక తప్పని పరిస్థితులు. ఒకోసారి కొన్ని ఇళ్ళల్లో ఉండే ఇద్దరు ముగ్గురు స్త్రీలు ఒకేబట్టను వాడుకుంటారు. ఇంకో దారుణమైన విషయమేమిటంటే కొందరు స్త్రీలు ఒకే బట్టను సంవత్సరం పైగా ఉపయోగిస్తారు. అది గట్టిగా రాయిలా మారినా అదే దిక్కు. వారికి తప్పదు మరి. దారిద్ర్యం మూలంగా వేరే బట్టలు లభించడానికి ఆస్కారం లేదు.

ఇంకా కొన్ని గ్రామాలలో మహిళలు బియ్యం సంచీ ముక్కలు, జనపనార గుడ్డలు, కాగితం, బియ్యం ఊక కూడా ఉపయోగించుకుంటారు. ఇలా చేయడంవల్ల వ్యాధులు సోకి ఆరోగ్యం చెడిపోయి గర్భసంచి కోల్పోయినవారు, ఒకోసారి ప్రాణాలు పోగొట్టుకున్నవారు ఉన్నారు. అంతేకాదు మారుమూల గ్రామాలలో ఇప్పటికీ మరుగుదొడ్ల సమస్య కూడా ఉంది. ప్రతీ మనిషికి ఉదయం లేవగానే తీర్చుకోవాల్సిన కాలకృత్యాలు ఉన్నాయి. కాని స్త్రీలకు ఉదయం వెలుగులో కాకుండా ఊరంతా సద్దుమణిగాక రాత్రివేళలో ఊరవతల తుప్పల్లో, పొదల్లో తమ కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవాల్సివస్తుంది. అప్పుడప్పుడు ఆ చీకటిలో విష పురుగులు, పాములబారిన పడక తప్పదు. పరిస్థితి ఇంత దారుణంగా ఉంటే ఇక అపరిశుభ్రత, ఆరోగ్యం గురించి ఎవరు ఆలోచిస్తారు.

కాని 2004 నుండి ఒక స్వచ్ఛందసంస్థ 'గూంజ్' ఈ విషయమై దేశంలోని గ్రామాలు, పట్టణాలలో పర్యటించి మహిళలను కలుసుకుని వారి అవసరాలు, సమస్యల గురించి తెలుసుకుని తమకు సాధ్యమైన సాయం చేస్తున్నారు. తమ సంస్థద్వారా నూలు బట్టలు సేకరించి వాటిని శుభ్రంగా ఉతికి సానిటరీ ప్యాడ్‌లుగా తయారుచేసి సరఫరా చేస్తున్నారు. వీరు నెలకు కనీసం 1,50,000 నుండి 2,00,000 వరకు తయారుచేస్తున్నారు. ఈ పర్యటనలో ఎంతోమంది మహిళలు ఒక పరిశుభ్రమైన బట్టకోసం వారు పడే తిప్పలు, ఈ విషయంలో సరియైన అవగాహన లేక అనారోగ్యం పాలవడం గురించి తెలుసుకుని నిర్ఘాంతపోయారు. సంస్థసభ్యులు ఊరూరా తిరిగి ఈ సానిటరీప్యాడ్స్ ఉపయోగం గురించి, వాటి తయారీ గురించి, ఆరోగ్య సమస్యలగురించి మహిళలకు వివరిస్తున్నారు. ఈ మహత్తర కార్యక్రమానికి పునాది వేసిన సంస్థ వ్యవస్థాపకుడు అంశు గుప్తా అంటారు... మహిళలకు ఒక శుభ్రమైన బట్ట అందుబాటులో వారు ఆమె నెలసరి ఒక బాధగా, పాపంగా కాకుండా తమకు మాత్రమే లభించిన ప్రత్యేకమైన ప్రాకృతిక ధర్మంగా భావిస్తారు. తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోగలుగుతారు. ఈ సంస్థ వారు పట్టణాలనుండి బట్టలు, స్టేషనరీ గిన్నెలు వగైరా వస్తువులను సేకరించి వాటిని గ్రామీణులకు ఉపయుక్తంగా మార్చి పంపిణీ చేస్తున్నారు. ఈనాడు గూంజ్ సంస్థ దేశంలో 21 రాష్ట్రాలలోని గ్రామాల ప్రజలకు 70 టన్నుల వస్తువులను సరఫరా చేస్తుంది. ఎన్నో జాతీయ, అంతర్జాతీయ పురస్కారాలను పొందింది. అరుణాచల్‌ప్రదేశ్, అస్సాం రాష్ట్రాలలో తరచు వరదలు, ప్రకృతి బీభత్సాలు సంభవిస్తుంటాయి. ఇటువంటి సమయంలో బాధితులకు కనీస అవసర వస్తువులను అందరూ అందిస్తారు. కాని స్త్రీలకు అవసరమైన బట్టను గురించి ఎవరూ ఆలోచించరు. ఛీ అనుకుంటారు కూడా. ప్రభుత్వం కూడా ఈ విషయంలో ఎటువంటి చొరవ చూపడంలేదు అంటారు అంశుగుప్తా. ఇటీవల భారత ప్రభుత్వం సానిటరీ నాప్కిన్స్ సబ్సిడీ ధరలకు అందిస్తామని ప్రకటించింది. కాని అది ఎంతవరకు అమలవుతుందో తెలీదు. ఈ సంస్థకు సహాయం చేయదలచినవారు ఈ సైట్లో తగిన వివరాలు పరిశీలించగలరు... http//goong.org

-జ్యోతి వలబోజు

ఆకాశంలో సగం అని చెప్పుకునే మహిళలు ప్రపంచ జనాభాలో కూడా దాదాపు సగం ఉన్నారు. వ్యాపార ప్రకటనల్లో కూడా మహిళలే లక్ష్యంగా ఉన్నారు. కాని వారికి అవసరమైన సానిటరీ నాప్కిన్స్ గురించి ఆలోచించేది ఎంతమంది. ఇప్పుడిప్పుడు వీటి గురించి ప్రకటనలు విరివిగా వస్తున్నాయి. కాని అవి కొనమని అవి అందరికీ అందుబాటైన ధరలో ఉండవు. పట్టణాల నంగతి వదిలేస్తే గ్రామాల్లోకి వెళితే ఈ పరిస్థితి మరీ దారుణంగా ఉంది.

క్షమాగుణం అలవరచుకోండి

తప్పు అందరూ చేస్తూంటారు. అది మానవ సహజం. కాని చేసిన తప్పులను తెలుసుకోవటం, దానిని సరిదిద్దుకోవటం కొందరికే సాధ్యపడుతుంది. తప్పు చేసి వెంటనే పశ్చాత్తాపపడి, క్షమించమని కోరుకుంటారు గుణవంతులు. తాము ఏం తప్పు చేసినా తమదే పైచేయి అని వాదిస్తుంటారు కొంతమంది మూర్ఖులు. తాము చేసేది తప్పే అని తెలిసినా దానిని మళ్ళీ మళ్లీ చేస్తుంటారు అజ్ఞానులు. ఏదిఏమైనప్పటికీ తప్పు అనేది తప్పే. అయితే తెలిసి కొంతమంది తప్పు చేస్తే, తెలియక మరి కొంతమంది తప్పు చేస్తారు. అలాగే తప్పనిసరి పరిస్థితులలో తప్పులు చేసేవారు కూడా వుంటారు. ఇలాంటివారిలో చాలామంది మమ్మల్ని క్షమించండి అని అడుగుతూ వుంటారు. నిజానికి వారు చేసిన చిన్నా పెద్ద అన్నింటికీ క్షమించుకుంటూ పోతే క్షమ, క్షమాగుణం అనే వాటికి విలువ లేకుండా పోతుంది. అసలు ఈ క్షమాగుణం అనేది మనిషికి అవసరమా అని ఆలోచిస్తే...

పురాణకాలం నుంచి ఈ క్షమాగుణం అనేది ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంటూ వస్తోంది. పాండవ అగ్రజుడు ధర్మరాజులో దయాగుణం, క్షమాగుణం పాలు ఒకింత ఎక్కువేనన్న విషయం మహాభారతం చదివిన వారందరికీ అర్థమవుతుంది. కౌరవులు ఎంత అధర్మంగా ప్రవర్తించినా, ఓర్పుతో వాటిని సహించి తమ తమ్ములకు సర్దిచెబుతుండేవాడు. వారు చేసిన అన్ని తప్పులను, అవమానాలను సహనంతో క్షమించి, ధర్మానికి ప్రతీకగా నిలిచాడు. అంతేగాక దీని ద్వారా తన క్షమాగుణాన్ని లోకానికి చాటి చెప్పాడు. ఈవిషయంలో పాండవులు తాత్కాలికంగా అవమానాలను ఎదుర్కొన్నప్పటికీ క్షమాగుణం వలన చివరకు విజయం వారినే వరించింది. క్షమించటమనేది ఒక సుగుణం. అవతలివారు తాను చేసింది తప్పు అని తెలుసుకుని క్షమించమని కోరితే క్షమించేటంత మంచి గుణం మనకి వుండాలి. అటువంటివారికి శత్రువులు తక్కువమంది వుంటారు. మనకి క్షమాగుణం లేకపోతే వారిని ఎందుకు క్షమించాలి, వారిమీద ఎలాగైనా పగ తీర్చుకోవాలని అనిపిస్తుంది. దానివల్ల మనం ఆరోగ్యపరంగా శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ కూడా నష్టపోతాము. అయితే తనకుమాలిన ధర్మం పనికిరాదన్నట్లే క్షమించే గుణం మనలోవున్నా అది అందుకునే యోగ్యత, అర్హత అవతలివారికి వుండాలన్న ప్రాథమిక సూత్రాన్ని మనం మరచిపోకూడదు. క్షమాగుణం వుండాలి కదా అని తప్పులు ఎంత తీవ్రమైనవి ఐనా అందరిపైనా క్షమను ప్రదర్శించకూడదు. దానివల్ల వారు మంచిదారిలో నడిచే అవకాశం ఎప్పటికీరాదు. పైగా వాళ్లు దానిని అలుసుగా తీసుకుని తప్పుడు పనులు, చెడ్డపనులు పదే పదే చేస్తుంటారు.

ఇక్కడ ఒకవిషయం గురించి ప్రస్తావించుకోవాలి. తమ తప్పుని అంగీకరిస్తూ క్షమాపణ అడగడం కూడా ఒక కళే. కానీ ఇది అందరికీ చేతకాదు. 'నన్ను క్షమించు, ఐ యామ్‌సారీ' వంటి మాటలు వినడానికి ఎంతో సున్నితంగా అనిపిస్తాయి. కానీ వాటి అర్థం చూస్తే మాత్రం ఎంతో లోతుగా గంభీరంగా అనిపిస్తుంది. మన అహంకారాన్ని, స్వాభిమానాన్ని వదిలిపెట్టి మనం చేసే తప్పును అంగీకరించటం మనస్ఫూర్తిగా క్షమాపణ కోరటం ప్రతి మనిషికి భగవంతుడు ఇచ్చిన గొప్పవరం. అందువల్ల ఎప్పుడైనా క్షమాపణ అడిగినా మన ఆత్మాభిమానానికి భంగం కలగకుండా మనస్ఫూర్తిగా అడగాలి. అప్పుడే ఎదుటివారు కూడా మనల్ని క్షమించే ప్రయత్నం చేస్తారు. అందుకని ఎదుటివారికి క్షమాగుణం వుండాలి అంటే మనలో క్షమించమని అడిగే ధైర్యం, గుణం కూడా వుండాలి. అప్పుడే క్షమాగుణం, క్షమాపణలకు విలువ వుంటుంది. మనం ఒకరిని క్షమించామంటే వారి తప్పుని సరిదిద్దినట్లే అవుతుంది. ఆవిధంగా ఎదుటివారిలో లోపాలను సరిదిద్దివారిని సరైన దారిలో పెట్టామంటే సమాజానికి ఎంతో ఉపయోగం వుంటుంది. అంతేకాదు ఒకసారి జీవితంలో తప్పు చేసినవారు, తిరిగి ఆ తప్పు చేయరు. ఇది వారి నూతన జీవితానికి పునాదిగా మారుతుంది. వీటన్నింటికీ మూలకారణం కోపం. ఒకమనిషికి నచ్చని పని మరొకరు చేసినట్లయితే ఎదుటివారికి కోపం రావడం సహజం. కోపాన్ని తన అధీనంలో వుంచుకుని, ఎదుటివారిని క్షమించి ఎప్పటిలాగా ప్రవర్తించటం కొంతమంది చేస్తారు. అదే కోపాన్ని కారణం లేకుండా పెంచుకుంటూ పోయి, ఎదుటివారిని క్షమించకుండా వారిపై దురుసుగా ప్రవర్తించడం మరికొంతమందికి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరూ ఆవేశాన్ని అణచుకున్నట్లయితే క్షమాగుణాన్ని కూడా అలవరచుకుంటారు. కోపాన్ని తగ్గించుకుని శాంతాన్ని అలవరచుకుంటే జీవితంలో తాము అనుకున్నది సాధించుకోగలుగుతారు.

నేరం చేసిన వ్యక్తికి మరణశిక్ష పడిన వెంటనే క్షమాభిక్ష పెట్టమని వేడుకుంటారు. ఇలా చేస్తే వారిలో మార్పు వస్తుందని మనవారి నమ్మకం. ఇలా నేరాలు చేసి మరణ శిక్ష నుండి కూడా తప్పించుకునేవారు కొందరైతే, నేరాలు చేస్తూ బెయిల్ ద్వారా బయటికి వచ్చి మరలా మరలా అదే నేరాన్ని నిర్భయం చేస్తూ క్షమ అన్నదానికి అర్థంలేకుండా చేస్తున్నారు మరికొందరు.

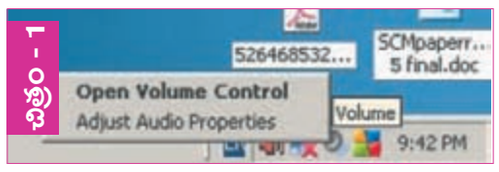
నేరం చేసిన వ్యక్తికి మరణశిక్ష పడిన వెంటనే క్షమాభిక్ష పెట్టమని వేడుకుంటారు. ఇలా చేస్తే వారిలో మార్పు వస్తుందని మనవారి నమ్మకం. ఇలా నేరాలు చేసి మరణ శిక్ష నుండి కూడా తప్పించుకునేవారు కొందరైతే, నేరాలు చేస్తూ బెయిల్ ద్వారా బయటికి వచ్చి మరలా మరలా అదే నేరాన్ని నిర్భయం చేస్తూ క్షమ అన్నదానికి అర్థంలేకుండా చేస్తున్నారు మరికొందరు. ఈనాటి సమాజంలో నేరాలు మితిమీరిపోతున్నాయి. వేధింపులు, అత్యాచారాలు, హత్యలు ఇలాంటి ఘోరాలు ఎన్నో చేస్తూ భయం అనేది లేకుండా, జైలుకి వెళ్లి వారి పలుకుబడితో బయటికి వచ్చి మరలా అదే పనిని కొనసాగిస్తున్నారు. ఇలాంటివారికి క్షమాభిక్ష పెట్టకుండా వుంటే సమాజానికి మేలు జరుగుతుంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ మనలో వుండే కోపాన్ని తగ్గించుకుని, అందరితో కలిసి మెలిసి వుంటూ ఎదుటివారిని నొప్పించకుండా వుండటం అలవరచుకోవాలి. దీనికి మెడిటేషన్, యోగా లాంటి వల్ల ఉపయోగం వుంటుంది. ఇంకెందుకు ఆలస్యం, వెంటనే మీరూ ప్రయత్నించి చూడండి.

-సుబ్బలక్ష్మి

చాటింగ్‌లో మైక్రోఫోనూ, స్పీకరూ ముఖ్యమే!

చాటింగ్‌లందు ఆడియో చాటింగులు వేరయా! అన్నట్లు, టెక్స్ట్ మెసెజి టైపింగ్ చేస్తూ చాటింగ్ చేయడానికి చూస్తూ (వీడియో), మాట్లాడుతూ (ఆడియో) చాటింగ్ చేయడంలో ఆ తీరూ ఆ జోరూ- రెండు వేరే! ఆడియో చాటింగ్ మాత్రమే అనుకొంటే స్పీకర్ ఫోన్ (హెడ్ ఫోన్ విత్ మైక్) ఉంటే సరిపోతుంది. వీడియో చాటింగ్ కావాలంటే మాత్రం వెబ్‌కామ్ ఉండాల్సిందే. వెబ్ కెమెరా గురించి ఇప్పటికే తెల్సుకొన్నాం. స్పీకర్, మైక్‌లు విడిగా కానీ, హెడ్‌సెట్‌గా కానీ కొనుక్కొని వాడుకోవచ్చు. కొన్నేళ్ళ క్రితం అయితే వీటిని మన పీసీల్లో జోడించడానికి వేరేగా సాఫ్ట్‌వేర్ ఇన్‌స్టాల్ చేసుకోవాల్సి వచ్చేది. ఇపుడా సమస్య ఆట్టే లేదు. అలా తెచ్చి ఇలా మన పీసీలో వాటి కోసం ఉండే 'జాక్' పాయింట్‌లలో దూర్చేయడమే. అయితే మీ పీసీలో సౌండ్ కార్డ్, సౌండ్‌ల సెట్టింగ్ ఇదివరకే చేసుకుంటే ఓకేనే. లేదంటే, సెట్ చేసుకోవడం పెద్ద కష్టమేమీకాదు. మీ డెస్క్ టాప్ మీద టాస్క్ బార్ కనిపిస్తుంది కదా? దాని మీద కుడివేపున ఒక స్పీకర్ బొమ్మ ఉంటుంది చూడండి. దానిపై రైట్ క్లిక్ చేయండి. అపుడు చిత్రం 1లో చూపినట్టు రెండు ఆప్షన్స్ Open Volume control, Adjust audio properties అనేది కనిపిస్తాయి. వాటిల్లో రెండోదాన్ని అంటే Adjust audio propertiesను ఎంచుకోవాలి.

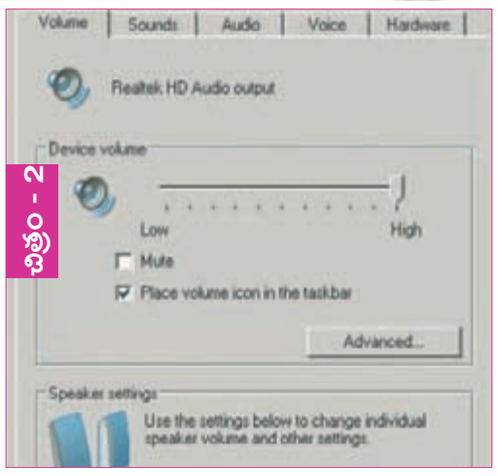
చిత్రం 1: టాస్క్ బార్‌పై స్పీకర్ ఐకాన్‌పై రైట్ క్లిక్ చేయడం



లేదంటే కంట్రోల్ పానెల్‌లో sounds and audio devices అనే ఆప్షన్‌ని ఎంచుకోవచ్చు. అపుడు వాల్యూం, సౌండ్, ఆడియో, వాయిస్, హార్డ్‌వేర్ అని 5 ఆప్షన్స్ ఉండే టాబ్స్‌తో ఒక డైలాగ్ బాక్స్‌వస్తుంది (చిత్రం 2)

చిత్రం 2: సౌండ్ అండ్ ఆడియో డివైజెస్ ప్రాపర్టీస్

ఇందులో వాల్యూమ్ అనే టాబ్‌ని ఎంచుకొన్నపుడు డివైస్ వాల్యూమ్, స్పీకర్ సెట్టింగ్స్ అని రెండు బాక్సులు కనిపిస్తాయి. వాటిల్లో స్పీకర్ సెట్టింగ్స్ ఎంచుకొని స్పీకర్‌లు విడిగా



ఉన్నాయా లేక హెడ్ సెట్ వాడుతున్నారా అనే దాన్ని బట్టి మీ సెట్టింగ్స్ చేసుకోవచ్చు. వాల్యూంకి స్పీకర్ వాల్యూమ్ బటన్, అడ్వాన్స్‌డ్ సెట్టింగ్స్ (చిత్రం 3)కి

చిత్రం 3 (అడ్వాన్స్‌డ్ ఆడియో ప్రాపర్టీస్)

అడ్వాన్స్‌డ్ బటన్ క్లిక్ చేసి సెట్ చేయవచ్చు.

అప్పటికీ సమస్య ఉంటే, కంట్రోల్ ప్యాన్‌లో సౌండ్ కార్డ్ ఆడియో మేనేజర్‌ను ఓపెన్ చేసి అందులో మనం కనెక్షన్స్ కరెక్టుగా ఇచ్చామా లేదా అని మరోసారి చెక్ చేసుకోవచ్చు. ఇందులోనే సౌండ్ ఎఫెక్ట్స్, మిక్సర్, ఆడియో 3/0, మైక్రోఫోన్, 3డి ఆడియో డివైస్- ఇలా పలు ఆప్షన్స్ ఉంటాయి. చెక్ చేసుకోవచ్చు. ఈ ఆప్షన్స్ మన పీసీల్లోనూ ల్యాప్‌టాప్‌ల్లోనూ -వాటిలో ఉండే సౌండ్ కార్డ్‌ను బట్టి మారుతాయి.

చిత్రం 4. వాయిస్ డైలాగ్ బాక్స్

సౌండ్ కార్డ్, వాల్యూం సెట్టింగ్స్ గురించి మనం ఇదివరకే తెల్సుకొన్నాం. ఐతే చాటింగ్‌లో వాయిస్ అటునుంచి ఇటు, ఇటునుంచి అటూ సరిగ్గా వినిపిస్తుందా లేదా అనేది కీలకం కాబట్టి చిత్రం 2లో చూపిన 5టాబ్‌లలో వాయిస్ అనే ఆప్షన్ టాబ్ కీలకం మనకు. ఈ టాబ్‌ను క్లిక్ చేస్తే, చిత్రం 4లో చూపినట్లు వాయిస్ డైలాగ్ బాక్స్ వస్తుంది. దానిలో వాయిస్, ప్లేబ్యాక్, వాయిస్ రికార్డింగ్‌లకు డిఫాల్టు డివైజ్‌లు సరిగ్గా (సౌండ్ కార్డుతో సరిపోలింది) ఎంచుకోవాలి. మీ హార్డ్‌వేర్ సెటింగ్స్ టెస్ట్ చేసుకోవచ్చు కూడా. దీనికి టెస్ట్ హార్డ్‌వేర్ అనే బటన్ ఉండనే ఉంది (చిత్రం 4లో చూడండి).

మీ వెబ్‌కెమెరా రెడీ అయ్యి, హెడ్‌ఫోన్ సెట్ (మైకుతో సహా)రెడీ అయ్యిందా! ఇక మీరు ఆడియో, వీడియో చాటింగ్‌లు చేసేసుకోవచ్చు. మీరు వాడే చాటింగ్ సాఫ్ట్‌వేర్‌లలో వీడియో కెమెరా బొమ్మ ఉండే ఐకాన్‌ను క్లిక్ చేయండి. మీరూ ఆవలి వారూ అంగీకరించాక మీ చిత్రం వారికి, వారి చిత్రం మీకూ కన్పిస్తుంది. 'హల్లో' అనండి. మాట్లాడండి. సారీ! చూస్తూ మాట్లాడుకోండి.

చివరిగా ఒక్క మాట! ఆడియో, వీడియో చాంటింగ్‌లకే కాదు, చాటింగ్ చేయాలీ అంటే ఇంటర్నెట్‌కు కనెక్టు అయ్యి ఉండాలనేది మర్చిపోకండి. ఇంటర్నెట్ బ్రాడ్ బ్యాండ్ బడ్జెట్‌నూ గుర్తుంచుకోండి. మీరు తరచూ వీడియో చాటింగ్ చేసేటట్లయితే అన్‌లిమిటెడ్ బ్రాడ్ బ్యాండ్ ప్యాకేజీనే ఎంచుకోండి. లేదంటే, మీ పర్సు ఖాళీ అవడం ఖాయం!

-డా.సాయి అయితిక

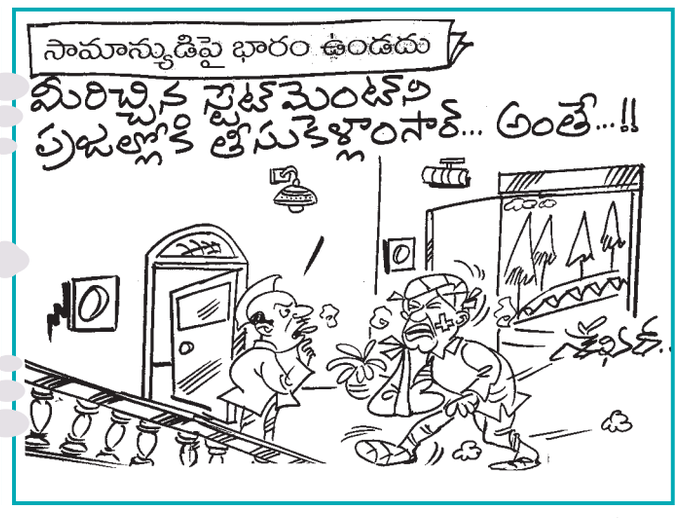
ఫన్‌టూస్

★ **అంతరిక్షంలోకి మొట్టమొదట అడుగిడిన తొలి మహిళ సోవియట్‌కు చెందిన వాలెంటి తెరష్కోవా 1963 జూన్ 16న అంతరిక్షంలోకి వెళ్లి 48సార్లు భూప్రదిక్షణ చేసి మూడు రోజుల పాటు అంతరిక్షంలో ఉండి వెనక్కి తిరిగి వచ్చింది. రెండవ అంతరిక్ష యాత్రికురాలు రష్యా వనిత స్వెత్లానా.**

★ **హిమాచల్‌ప్రదేశ్‌లోని పొడిపోడి సుందరీమణులకు ముక్కెరలు భారీగా ఉంటాయి. ఉత్తరప్రదేశ్ సుందరి అయితే పెద్దగా ఉన్న రెండు మంచి ముత్యాలు ఇంకా పూసలు పొదిగిన ముక్కు పుడక ధారణే సంప్రదాయంగా వస్తోంది. ఇంకా ఇక్కడ పచ్చల ముక్కు పుడకల వాడకమూ ఎక్కువే.**

★ **ముక్కుపుడక ధరించడం వల్ల ప్రసవం తేలిక అవుతుందని, నెలసరి సరిగా ఉంటుందని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది.**

-కె.ఎన్.పి.



ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు విరుగుడు

❖ వంటకాల్లో టమాటాను విరివిగా వాడితే ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ 21 నుంచి 43 శాతానికి తగ్గుతుం దని హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనల్లో తేల్చారు.

❖ టమాటా సాస్‌లు, సూప్‌లలో పలు విటమిన్లు లభిస్తాయని న్యూయార్క్‌లోని టమాటా పరిశోధనా సంస్థలోని నిపుణులు సెలవిస్తున్నారు.

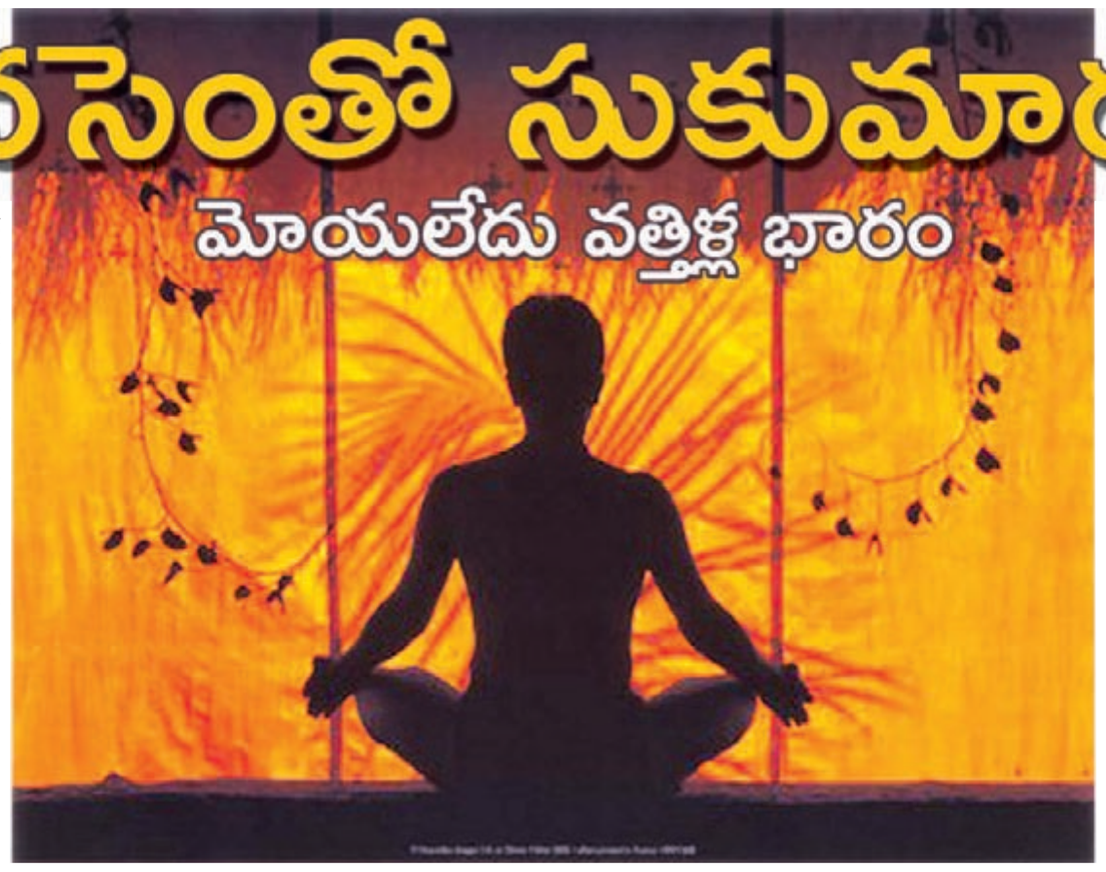
❖ టమాటా వాడితే కళ్లకు, రక్తప్రసరణకు ఎంతో మేలని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

❖ విటమిన్-ఎ, విటమిన్-సి, కాల్షియం, పొటా షియం వంటివి టమాటాల్లో అధికంగా ఉంటాయి.

❖ సూర్యరశ్మి ప్రభావం చర్మంపై పడకుండా ఉండాలంటే టమాటాను విరివిగా వాడితే ప్రయో జనం ఉంటుంది.

❖ హృదయ సంబంధ వ్యాధులు రాకుండా కూడా టమాటా దోహద పడుతుంది.

మనసెంతో సుకుమారం..



ఆధునిక కాలంలో మానసిక సమస్యలు అధికమవుతు న్నాయి. శాస్త్ర, సాంకేతిక అభి వృద్ధి కల్పించిన సౌకర్యాలను మనం సుఖంగా అనుభవించలేక పోతున్నాం. మానసిక ప్రశాంతత, ఆత్మసంతృప్తి అందని వస్తువులవు తున్నాయి. ప్రస్తుత విజ్ఞాన యుగంలో 70 శాతం మంది వత్తి ళ్ళతో సహజీవనం చేస్తున్నారు. అందులో 20 శాతం మానసిక రుగ్మతలతో సతసమతమవుతు న్నారు. వీరిలో కొద్దిమంది మాత్రమే సలహాలు, చికిత్సలు పొంది పరిపూర్ణులు కాగలుగు తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మాన సిక ఆరోగ్యం, వ్యక్తిత్వవికాసం పట్ల అవగాహన పెంచుకోవడం అందరికీ అవసరం.

మానసిక ఆరోగ్యం - లక్షణాలు

ఆలోచనలు, దృక్పథం, ఉద్వే గాలు, ప్రవర్తనల మధ్య సమ తుల స్థితి కలిగి ఉండటాన్ని మానసికంగా ఆరోగ్యంగా చెప్పవచ్చు. వ్యక్తి వ్యవహార శైలి, మానవ సంబంధాలు, సామాజిక సర్దుబాట్లు, కార్యనిర్వహణ, విజయ సాధన లాంటి అంశాలను మానసిక స్థితి ప్రభావితం చేస్తుంది. వ్యక్తుల ప్రగతి, పతనాలు వారి వ్యక్తిత్వంపై ఆధా రపడి ఉంటాయి. సహజంగా పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు ఈ కింది లక్షణాలు కలిగి వుంటారు.

-ఆరోగ్యవంతుల ఆలోచనలు, భావాలు, తెలివితేటలు, గ్రహణశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి, ప్రవర్తన సహజ రీతిలో ఉంటాయి.

-మానసిక ప్రశాంతత, సర్దుబాటుతత్వం కలిగి వుంటారు.

-ఆత్మవిశ్వాసం, ప్రేమతత్వం, సంతృప్తి సొంతం చేసుకుంటారు.

-కుటుంబ, పౌర, మానవ సంబంధాలు సక్రమంగా నిర్వహిస్తారు.

-బరువు, బాధ్యతలు మోయడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు.

-నిర్ణయాత్మక శక్తి, సమస్యల పరిష్కార యుక్తి కలిగి చాకచక్యంగా ముందుకు దూసుకెళ్తారు.

-సామాజిక స్పృహతో, సాంఘిక దృష్టితో వ్యవహరిస్తుంటారు.

-కరుణ, జాలి, దయ, సహానుభూతి లాంటి మానవీయ గుణాలు కలిగి వుంటారు.

-తమలోని శక్తి సామర్థ్యాలు, నైపుణ్యం, కౌశలాలను పూర్తి స్థాయిలో వినియోగిస్తారు.

-స్వీయ పరిశీలన, నైతిక నిబద్ధత, క్రమశిక్షణ, విలువల ప్రాతిపదికగా పయనిస్తుంటారు.

మానసిక లోపాలు, రుగ్మతలు

ధర్మామీటరు, ఎక్స్‌రే, స్కానింగ్‌లతో శారీరక రోగాలను నిర్ధారించినట్టు మానసిక లోపాలను గుర్తించలేము. వ్యక్తిత్వ వైఫల్యాలు, అసహజ ప్రవర్తన, విపరీత ధోరణులు, ప్రతికూల ఉద్వేగాలు ఇతర లోపాలను పరిశీలించాకే మానసిక రుగ్మతలు వెలుగులోకి వస్తాయి. దాదాపుగా 100 ఏళ్ళనుంచే మానసిక వైద్యం, మనో విజ్ఞాన శాస్త్రం ప్రత్యేకంగా రూపుదాల్చాయి. ఇవి 21వ శతాబ్దంలో అతివేగంగా ప్రాచుర్యం పొందుతున్నాయి. మానసిక రుగ్మతల్ని నయం చేయడానికి రకరకాల పద్ధతులు, చికిత్సలు రూపుదిద్దుకుంటున్నాయి. చిన్న చిన్న లోపాలు, సమస్యలను గమనించి సరిదిద్దుకుంటే, ఈ రుగ్మతల్ని దరి చేరకుండా చూసుకోవచ్చు. సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తే అలాంటి లోపాలను సులభంగా గమనించవచ్చు.

-మామూలుగా మానసిక లోపాలున్నవారి ఆలోచనల్లో ప్రతికూల తలు, భావాలలో అపసవ్యతలు, ఏకాగ్రతలో లోపం, ఉద్వేగాలలో విపరీతాలు కనిపిస్తాయి.

-వైర స్వభావం, క్రూర ప్రవర్తన, హింసాధోరణి, పరులను అవమా నించే గుణం, వేధించే తత్వం కలిగి వుంటారు.

-హత్యలు, ఆత్మహత్య ఊహలు కలిగి వుంటారు.

-ఈర్ష్య, ద్వేషం, కోపం, అస హనం, విసుగు, చిరాకు అనవసర భయాలు వ్యక్తం చేస్తుంటారు.

-తరచు భ్రమలు, భ్రాంతులకు లోనవుతుంటారు.

-నిరంతరం తలనొప్పి, మైగ్రే యిన్, వంటినొప్పులు, నిద్రలేమి, మలబద్ధకం, శ్వాసకోశ సమస్య లతో బాధపడుతుంటారు.

-ఆత్మన్యూనత, స్వీయసాను భూతి, ఆత్మ నిందలతో కుంగిపో తుంటారు.

-నేర ప్రవృత్తి, వ్యభిచారం తదితర దుర్వ్యసనాలపట్ల మొగ్గుచూపు తుంటారు.

-బాధ్యతల్ని తప్పించుకుంటూ, బంధాలకు దూరమవుతూ వుంటారు.

-విపరీతమైన సిగ్గు, అసంకల్పిత చర్యలకు పాల్పడుతుంటారు.

కారణాలు - పరిష్కార మార్గాలు

మానసిక లోపాలు, బలహీన తలు, సమస్యలు, రుగ్మతలకు ప్రత్యేకించి ఒక కారణాన్ని చెప్పలేం. పలు అంశాల సమష్టి ప్రభావంవల్ల పలు మానసిక సమస్యలు ఉత్ప న్నమవుతుంటాయి. అవి ముదిరి ఇలాంటి రుగ్మతలకు దారితీస్తుం టాయి. శారీరక, జన్యుపర, వంశానుగత అంశాలు కొన్నిసార్లు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. పెరిగిన వాతావరణం, కుటుంబ పరిస్థితులు, చెడు స్నేహాలు కారణాలవుతుంటాయి. తలకు బలమైన గాయాలు కావడం, నాడీ వ్యవస్థలో తలెత్తే లోపాలు సమస్యలకు పునాది వేస్తుంటాయి. సరైన వ్యక్తిత్వం, మంచి అలవాట్లు, ఉన్నతమైన విలువలు, సానుకూల ఆలోచనలు, సామాజిక సర్దుబాట్లు కలిగి వున్న వ్యక్తులు సులభంగా తమలో తలెత్తే మానసిక సమస్యలను అధిగమించగలరు. చిన్న సమ స్యలను ఎవరికివారు పరిష్కరించుకోవచ్చు. అందుకు వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణ, సాహిత్యం ఉపయోగపడుతుంది.

డాక్టర్ ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి
Psychologist
nbsreddi@gmail.com
18-4-111/2, రైల్వే కాలనీ,
తిరుపతి - 517 501.

జుట్టు రాలదు

ప్ర: నా వయస్సు 29. నేను ఒక గవర్న మెంట్ సంస్థలో టీచర్‌గా పనిచేస్తు న్నాను. నేను చాలా సన్నగా ఉంటాను. గత 3 సంవత్సరాలుగా నా జుట్టు ఒకే చోట గుడ్రముగా రాలిపోతోంది. పైగా తల వెనుక భాగంలో దుర దగా కూడా ఉంటోంది. డాక్టర్‌ను కలిస్తే పైపూతగా కొన్నిక్రీములు, ఇంజక్షన్లు కూడా ఇచ్చారు. అయినా ఏ మార్పూ లేదు. మరో డాక్టర్‌ను కలిస్తే ఇది ఆటోఇ మ్యూన్ డిజార్డర్ అనీ, దీనికి మందులే లేవని అన్నారు. ఇప్పటికే చాలా భాగం జుట్టు రాలిపోయి వికారంగా ఉంది. ఇక కొద్ది రోజులలో మొత్తంగా రాలిపోతుందే మోనని భయంగా ఉంది. నా సమస్యకు పరిష్కారం తెలుపుగలరు.

-- కె. రమ, విజయవాడ

జ: మీ సమస్యను ఆలోపేసియా అంటారు. ఇది ఆటోఇమ్యూన్ డిజార్డర్ అన్నది వాస్తవమే. దీనికి హోమియోలో చికిత్స ఉంది. పాస్ఫ రస్-200 మందును ఉదయం, సాయంత్రం వారానికి ఒకరోజు చొప్పున వరసగా ఆరు వారాలు వాడండి. ఊడిపోయిన భాగాల్లో చాలా త్వరగా మళ్ళీ జుట్టు వచ్చేస్తుంది. మంచి పోషకా లున్న ఆహారం తీసుకోవడం చాలా అవసరం. రక్తహీనత రాకుండా ఆకుకూరలు తీసుకోవాలి. వ్యాయామం కూడా తప్పనిసరి.

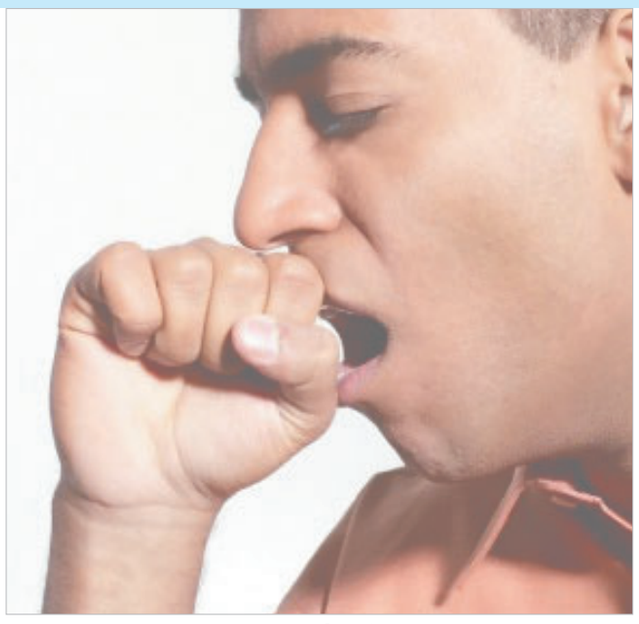
ప్ర: నా వయస్సు 45. పైనాన్షియల్ జాబ్ చేస్తు న్నాను. ఒక ఏడాదిగా ముఖం కుడి భాగం లాగు తోంది. నొప్పిగా కూడా ఉంటోంది. రాత్రివేళ ఈ నొప్పి మరీ ఎక్కువగా ఉంటోంది. దీనివల్ల నమలడం కష్టంగా ఉంది. పంటినొప్పితో ఈ సమస్య మొదలవుతుంది. డాక్టర్‌ను కలిస్తే ఒక పంటిని తీసేశారు. అయినా ఈ సమస్య ఇలా ముఖంలో సగభా మంతా పాకింది. న్యూరోఫిజిషయన్‌ను సంప్రదిస్తే కొన్ని మాత్రలు రాశారు. వాటి వల్ల నొప్పి కొంత తగ్గినా ఆ భాగంలో తిమ్మిరిగా ఉంటోంది. అయితే ఈ మాత్రలను ఎక్కువకాలం వాడటం మంచిది కాదు అంటున్నారు. నా సమస్యకు విముక్తి కలిగే మార్గం చెప్పండి.

-- వెంకటేశ్వర్, హుజూరాబాద్

జ: మీకున్న సమస్యకు ట్రైజెమినల్ న్యూరా ల్జియా అంటారు. ఈ వ్యాధి రావడానికి గల కార ణమేమిటో ఇప్పటి వరకు తెలియదు. అయినా ఈ వ్యాధిని నయం చేసే మందులు ఉన్నాయి. మెజీరియం-200 మందును వారానికి ఒక రోజు చొప్పున నాలుగు వారాలపాటు వేసుకోండి. అవ సరమైతే మరో మారు ఈ మందులు వేసుకోండి. ఆకుకూరలు, కాయగూరలు తీసుకోవాలి. యోగా, ప్రాణాయామం చేస్తే సమస్య త్వరగా తగ్గుతుంది.

డాక్టర్ పావుశెట్టి శ్రీధర్
హోమియో ఫిజిషియన్,
అంజనా హోమియో హెల్త్‌కేర్,
లష్కర్ మజార్, హన్మకొండ.
E-mail:
drpsreedhar@ymail.com

గృహ చికిత్సతో పొడిదగ్గు మాయం



పొడిదగ్గు నివారణకు గృహ చికిత్సలో పలు మార్గాలు న్నాయి. బాగా పండిన అరటి పండు గుజ్జుకు ఒక టీస్పూన్ తేనెను, చిటికెడు మిరియాల పొడిని కలిపి తీసుకోవాలి. దీనిని అవసరాన్నిబట్టి రెండు, మూడు సార్లు తినవచ్చు.

ఔషధాలు

❖ సితోఫలాది చూర్ణం పూటకు అరచెంచాడు పొడిని చెంచాడు తేనెతో రెండు పూటలా తీసుకో వాలి.

❖ ఏలాది వటి, తడవకు ఒకో మాత్రను నోటిలో పెట్టుకొని చప్ప రించి రసం మింగుతుండాలి. అవ సరాన్నిబట్టి రోజుకు 4-6 సార్లు వాడవచ్చు.

❖ లవంగాది వటి, తడవకు ఒకో మాత్రను నోటిలో పెట్టుకొని చప్ప రించి రసం మింగుతుండాలి. అవసరాన్నిబట్టి రోజుకు 4-6 సార్లు వాడవచ్చు.

❖ తాళిసాది చూర్ణం అరచెంచాడు, అతి మధురం వేరు పొడి (యష్టిమధు చూర్ణం) అర చెంచాడు కలిపి నీళ్ళకు చేర్చి టీ మాదిరిగా కషాయం తయారుచేసుకొని తేనె కలిపి తీసు కుంటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

❖ ఎండిపోయిన కఫాన్ని కరిగించి వెలుపలకు తీసుకురావడానికి కఫ నిస్కాసన ఔషధ కల్పం వాడుకోవచ్చు. తాళిసాది చూర్ణం 3 గ్రా. అతిమ ధురం పొడి, 3 గ్రా. టంకణ భస్మం 1 గ్రా. ప్రవాళ భస్మం 500 మి.గ్రా. శృంగి భస్మం 250 మి.గ్రా. కలిపి తేనె అనుపానంగా రెండు పూటలా విభ జించి తీసుకోవాలి.

❖ లక్ష్మీవిలాస రసం (నారదీయ) పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున, రెండు పూటలా నీళ్ళతో తీసుకో వాలి.

❖ చిత్రక హరీతకీ లేహ్యం, పూటకు ఒక చెంచాడు ఔషధాన్ని రెండు పూటలా తీసుకోవాలి.

❖ కర్పూరాది చూర్ణం, పూటకు పావు చెంచాడు పొడిని సమాన భాగం పంచదారతో రెండు పూటలా తీసుకోవాలి.

❖ శ్వాసానంద గుటికా, పూటకు, ఒక మాత్రను జీలకర్ర కషాయంతో భోజనానికి ఒక గంట ముందు రెండు పూటలా తీసుకోవాలి.

గోదంతీ భస్మం 120-500 మి.గ్రా. పొడిని సమాన భాగం తేనెతో కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవాలి.

❖ ప్రవాళ భస్మం 60-120 మి.గ్రా. పొడిని అర కప్పు పాలతో కలిపి గాని లేదా చెంచాడు తేనెతో కలిపిగాని రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవాలి.

❖ వాసావలేహ్యం పూటకు రెండు చెంచాల వంతున రెండుపూటలా తీసుకోవాలి.

❖ వాసాకంటకార్యలేహ్యం పూటకు అరచెం చాడు ఔషధాన్ని అరకప్పు నీళ్ళతో భోజనానికి ముందుగాని, తరువాత గాని రెండుపూటలా తీసుకోవాలి.

శ్లేష్మంతో కూడిన దగ్గు..
కొన్ని చికిత్సలు

❖ కఫంతో కూడి వచ్చే దగ్గుకు ప్రభావంతమైన తేలికపాటి గృహ చికిత్స మిరియాలు. పావు చెంచాడు మిరియాల పొడిని టీస్పూన్ తేనెతో కలిపి భోజనం తరువాత తీసుకుంటే సరిపో తుంది. ఒకవేళ గొంతు బొంగురు ఉంటే తేనకు బదులుగా మిరియం పొడికి నెయ్యి కలిపి తీసు కోవాలి. దీనిని రోజుకు 2-3 సార్లు చొప్పున నాలు గైదు రోజులపాటు తీసుకుంటే గుణం కనిపి స్తుంది.

❖ తమలపాకు రసాన్ని చిక్కగా తయారయ్యే వరకూ వేడిచేసి చల్లారిన తరువాత తేనె కలిపి తీసుకుంటే కళ్ళే బయటపడి దగ్గు తగ్గుతుంది.

❖ అల్లం రసాన్ని పూటకు చెంచాడు మోతా దులో సమానభాగం తేనె కలిపి రెండు పూటలా తీసుకోవాలి.

❖ ఒక కప్పు నీళ్ళను మరిగించి అరచెంచాడు శొంఠి పొడిని, చిటికెడు లవంగాల పొడిని, చిటి కెడు దాల్చిన చెక్క పొని కలిపి టీ మాదిరిగా తయారుచేసుకొని తీసు కుంటే కఫసంబంధమైన దగ్గులో ఉపశమనం లభి స్తుంది. కేవలం చిటికెడు లవంగాల పొడిని చెంచాడు తేనెతో కలిపి తీసుకున్నా సరిపోతుంది. లేదా ఒకటి రెండు లవం గాలను తమలపాకు మధ్య పెట్టు కొని నమిలి తినవచ్చు.

❖ ఎండు ద్రాక్ష, అతిమధురం వేరు, ఎండు ఖర్జూరం, మిరి యాలు వీటిని సమాన భాగాలు తీసుకొని మెత్తగా నూరి పొడిచేసి నిల్వ చేసుకోవాలి. దీనిని పూటకు పావు ఎంచాడు నుంచి అరచెం చాడు మోతాదులో రెండు పూటలా చెంచాడు తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే శ్లేష్మసంబంధమైన దగ్గు తగ్గుతుంది.

❖ ఆవాలు పొడి అరచెంచాడు, శొంఠిపొడి అరచెంచాడు కలిపి చెంచాడు తేనెను చేర్చి నెమ్మదిగా చప్పరించాలి. ఇది దీర్ఘకాలపు దగ్గులో ఎక్కువ ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. రోజుకు రెండు, మూడుసార్లు చొప్పున దగ్గు తగ్గేవ రకూ తీసుకోవచ్చు. (ఆవాలు వేడిని ఉత్పన్నం చేసి కఫాన్ని కరిగిస్తుంది. శొంఠి దోషాలను శోధిస్తుంది).

❖ అర చెంచాడు వెల్లుల్లి ముద్దకు చిటికెడు త్రికటు చూర్ణం (శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాల పొడి) కలిపి తగినంత తేనె చేర్చి ఉదయం, సాయం కాలాలు రెండు పూటలా తీసుకుం టుంటే దీర్ఘకాలం నుంచి వేధించే దగ్గు క్రమంగా తగ్గుతుంది.

❖ తాజా అడ్డసరం (వాసా) ఆకులను దంచి గుడ్డలో వేసి రసం పిండి పూటకు రెండు చెంచాలు మోతాదులో సమానభాగం తేనె కలిపి రెండు పూటలా తీసుకోవాలి.

❖ కమలం గింజల పొడిని అరటీస్పూన్ మోతా దులో తేనెతో కలిపి రెండు పూటలా తీసుకోవాలి.

❖ మూడు భాగాల వేడినీళ్ళకు ఒక భాగం తేనె కలిపి పూటకు అరకప్పు మోతాదులో రెండు పూటలా తీసుకోవాలి.

❖ త్రికటు చూర్ణాన్ని పూటకు ఒక గ్రాము మోతాదులో సమానభాగం మిశ్రి (పటికబెల్లం) పొడిని కలిపి రెండు పూటలా తీసుకోవాలి.

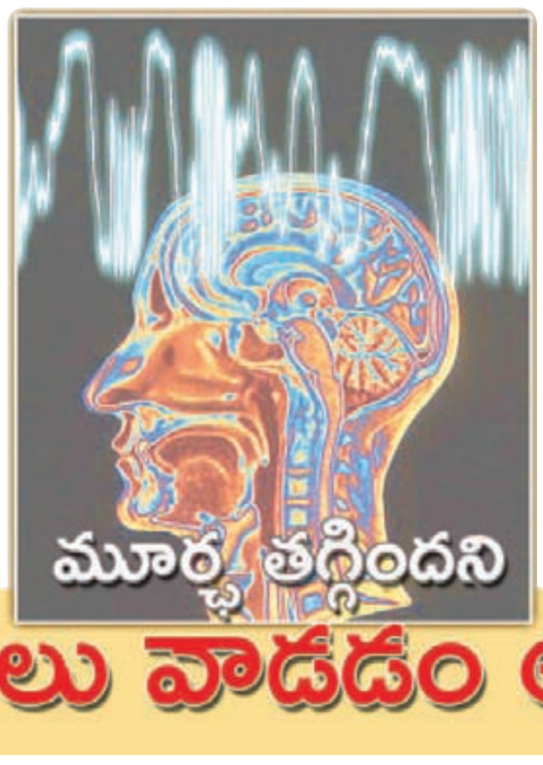
❖ నేలవాకుడు (కంటకారి) మొక్కతో కషాయం తయారుచేసి టేబుల్‌స్పూన్ మోతాదులో చిటి కెడు పిప్పళ్ళ చూర్ణం కలిపి రెండుపూటలా తీసు కోవాలి.

-డాక్టర్ చిరుమామిళ్ల మురళీమనోహర్
murali manoharch@hotmail.com
రక్ష ఆయుర్వేదిక్ సెంటర్,
స్టేట్‌హోం ఎదుట, సారథి స్టూడియో రోడ్,
అమీర్‌పేట, హైదరాబాద్-73

కుంకుళ్లతో కురులకు మేలు

ఆధునికత పెరిగే కొద్దీ ఆడంబరాలకు పోతూ మంచి ఆరోగ్య విధానాలకు సైతం మనం స్వస్తి చెబుతున్నాం. స్నానం చేసే సమయంలో ఖరీదైన షాంపూలు, సబ్బులను వాడకపోతే పరువు తక్కువ అని భావిస్తున్నాం. కాలగతిలో కుంకుడు కాయలు, శీకాకాయ, సున్నిపిండి వంటివి మరచిపోతున్నాం. అపార్టుమెంట్లలో ఉండేవారికి కుంకుడుకాయలు నలగగొట్టడానికి ఖాళీ స్థలమే కరువైంది. మార్బుల్, సిరామిక్ గచ్చులు పాడైపోతాయని కుంకుడు కాయల జోలికే వెళ్లడం లేదు. అందమైన సీసాలు, ఆకట్టుకునే ప్యాకింగ్‌ల్లో లభించే షాంపూల వైపే మొగ్గు చూపుతున్నాం. చౌకగా లభించే కుంకుళ్లవైపు కన్నెత్తి చూడం. ఖరీదైన వాటికోసం డబ్బు వదలించుకోవడం కన్నా కుంకుడు,శీకాయలతో కురుల అందాన్ని కాపాడుకోవచ్చన్న వాస్తవాన్ని విస్మరిస్తున్నాం.

- ఎన్.మధుసూదన రావు, హైదరాబాద్



మందులు వాడడం ఆపొద్దు

ఒక్కసారే ఫిట్స్ వచ్చి, పరీక్షలో అన్ని నార్మల్‌గా ఉన్నప్పుడు కొన్ని సందర్భాల్లో మందులు వాడాల్సిన అవ సరం ఉండదు. కొన్ని సందర్భాల్లో రిపోర్ట్‌నిబట్టి ఆసుపత్రిలో 1-2 రోజులు ఉండాల్సి రావచ్చు. సాధారణంగా ఒక సారి మందులు వాడడం మొదలుపె ట్టిన తరువాత అవసరాన్నిబట్టి రెండు నుంచి మూడు సంవత్సరాలు మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది. జన్యుప రమైన కారణాలవలన ఫిట్స్ వచ్చిన ప్పుడు జీవితాంతం కూడా మందులు వాడాల్సి రావచ్చు.

ప్రత్యేక పరిస్థితులు
ఫెబ్రైల్ సీజర్స్

6 నెలల నుండి 5 సంవత్సరాల పిల్లల్లో జ్వరంతోపాటు ఫిట్స్ వస్తూ ఉంటాయి. ఇవి తరువాత ఆగిపోతాయి. అయితే వీరికి 10 నిమిషాల కన్నా ఎక్కువసేపు ఫిట్స్ వచ్చినా, వరుసగా రెండు, మూడుసార్లు ఫిట్స్ వచ్చినా, ఫిట్స్ వచ్చాక తర్వాత కోలుకోకున్నా; ఇఇజి పరీక్షలో తేడా వచ్చినా వారికి ఫిట్స్ రాకుండా సిరప్ వాడవలసి ఉంటుంది. ఇవేవీ లేవ న్నట్లయితే జ్వరం వచ్చిన మూడునాలుగు రోజులు ఫిట్స్ మందులు వాడితే సరిపోతుంది.

మెటబాలిక్ సీజర్స్

మన శరీరంలో వేరే కారణాలవలన, అంటే జ్వరం వలన, కిడ్నీ ప్రాబ్లం వలన, షుగరు, ఉప్పు శాతం తగ్గిపోవడంవలన వచ్చే ఫిట్స్ కొద్ది రోజులు ఫిట్స్ మందులు వాడాతే తగ్గిపోతాయి. వీరిలో రెండు వారాల నుండి మూడునెలల వరకు మందులు వాడితే సరిపోతుంది.

రిఫ్రాక్టరీ సీజర్స్

సాధారణంగా 80 శాతం మందిలో ఒకటి లేక రెండు మందులు పూర్తి డోసులో కనక వాడితే ఫిట్స్ అదుపులో ఉంటాయి. అయితే 20 శాతం మందిలో మందులు వాడినా ఫిట్స్ వస్తూనే ఉంటాయి. ఇటువంటి వారిలో 3టి ఎంఆర్ఐ, వీడియో ఇసిజి, స్పెక్ట్, పిఇటి వంటి పరీక్షలు నిర్వ హించి మెడలో ఏ భాగం నుంచి విద్యుత్తు ఎక్కు వగా ఉత్పత్తి అవుతుందో తెలుసుకోవాలి. ఆ భాగాన్ని ఆపరేషన్ చేసి తొలగించినట్లైతే ఫిట్స్ చాలావరకు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే ఆపరేషన్ చేసినాక కూడా కొంతకాలం మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది.

ఎపిలెప్సీ సిండ్రోమ్స్

కొంతమంది పిల్లల్లో జన్యుపరమైన కారణాల వలన కూడా ఫిట్స్ వస్తూ ఉంటాయి. వీరిలో కొంతమందిలో జీవితాంతం కూడా మందులు వాడవలసిన అవసరం ఉంటుంది. మరికొంత మందిలో మందులు వాడినా కూడా ఫిట్స్ వస్తూనే ఉంటాయి. వీరికి ఆపరేషన్ వలవ కూడా ఫిట్స్ తగ్గే అవకాశం ఉండదు. వీరిలో కొంతమందికి కీటోజెనిక్ డైట్; వేగల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ వంటి కొత్త పద్ధతుల ద్వారా ఫిట్స్ తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. క్రమం తప్పకుండా మందులు వాడాలి. ఒకటి, రెండ్రోజులు మందులు ఆపినా కూడా ఫిట్స్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.
2. రోజుకు 6-8 గంటలు నిద్ర ఉండేట్లు చూసుకోవాలి.
3. మానసిక ఒత్తిడి లేకుండా చూసు కోవాలి.
4. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయటం; చక్కటి పౌష్టికాహారం తీసుకో వడం కూడా ఫిట్స్‌రాకుండా ఉపయోగప డతాయి. టీవీ వీక్షించడం కూడా తగ్గిం చాలి.
5. మత్తు మందులు, మాదక ద్రవ్యా లకు దూరంగా ఉండాలి.
6. డ్రైవింగ్ చేసేటప్పుడు ఖచ్చితంగా హెల్మెట్ ధరించాలి.
7. పదే పదే ఫిట్స్ వచ్చేవారు డ్రైవింగ్ చేయక పోవడం మంచిది.
8 ఎత్తయిన ప్రదేశాలకు, నీటిలోనికి, నిప్పు దగ్గ రికి వెళ్ళకుండా ఉండాలి.
8. పెళ్ళయిన అమ్మాయిలు ఫిట్స్ మందులతో పాటు, ఫోలేట్ టాబ్లెట్స్ తప్పనిసరిగా వాడాలి. దీనివలన వారికి కలిగే పిల్లల్లో ఎటువంటి లోపాలు రాకుండా ఉంటాయి.
9. మూర్ఛవ్యాధి ఉన్న వారందరూ వారి పర్స్‌లో వారి జబ్బును గూర్చి తెలియజేప్పే కార్డుని పెట్టుకుంటే మంచిది.

డాక్టర్ నవీన్‌కుమార్ వెనిగళ్ళ
కన్సల్టెంట్ న్యూరాలజిస్ట్
గ్లోబల్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్
9247259479, 9030426046
drvenigalla@yahoo.com

నుడి

నిర్వహణ: డా.సామలరమేష్‌బాబు -- ncharithra@gmail.com

మాటల మూటలు — నెల్లూరు పదాలు

కంటికి కనిపించని వాటికి (అమూర్తాలకు) ద్రావిడులలో మాటలు లేవు అని కొందరంటారు. కాని ఇతర ద్రావిడ నుడులను పక్కనబెట్టితే మన తెలుగు విషయంలో మటుకు ఇది తప్పు. తెలుగు లో అటువంటి మాటలు బోలెడు ఉన్నాయి. ప్రాసకు కవులు మాట్లాడిన మాటలేకాకుండా ఇప్పటికీ కొన్ని తావుల్లో జనం నోట ఇలాంటి మాటలెన్నో నిలిచి ఉన్నాయి.
మచ్చుకు కొన్ని:

- మనసు - ఉల్లము
- ఆత్మ - ఆవి, కాకు
- స్వభావము - ఎసలు, సంతోషం, ఎలమి
- దుఃఖము - ఏడుపు
- పాపము - కొడిమె
- పుణ్యము - మేలు
- పుణ్యకాలము - మేల్తరి - మేలు + తరి
- తృప్తి - తనివి
- నిజము - నిక్కము

11
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
3, డిసెంబర్
2011

ముందు మార్పుమనింటినుండే!

"నీక్కాబోయే అత్తవారిల్లు చదువుల తల్లి నిలయం. అందరూ ఉన్నత విద్యావంతులే. అది నీ అదృష్టం" అని సరోజ అమ్మ. నాన్నలు ఎంతో గర్వంగా చెబితే ఏమో అనుకుంది. ఇప్పుడు చూసి తను బాధపడని రోజు లేదు? ఇంట్లో ఒక సుప్రభాతం లేదు, మడి, పూజ, ఉపవాసాల్లేవు. మన పద్యాలు, కవులూ, కళాకారులు, రచయితలు ఎవరికీ తెలియదు. అదే షేక్‌స్పియర్‌న్నా, రోలింగ్, గూగుల్స్ సెర్చ్... అన్నా అందరికీ తెలుసు.

"నాకు పాప పుడితే ఏ మీడియాలో జాయిన్ చెయ్యాలి?" అని గర్భం దాల్చినప్పటినుంచి ఆలోచిస్తోంది సరోజ. తను పుట్టి పెరిగింది ఓ పల్లెటూరు వాతావరణంలో. తను తెలుగు మీడియంలోనే డిగ్రీ వరకు చదువుకుంది. మన తెలుగు ఆచార, వ్యవహారాల మీద సరోజకి మంచి అవగాహన ఉంది. పెద్దలంటే గౌరవం వుంది. మంచి సలక్షణతకి చిరునామాగా సరోజ నిలిచింది.

ఇప్పుడు తన పెళ్ళయి అత్తారింటికి వచ్చింది. అది హైదరాబాద్. ఈ నగరంలో ఇమడటానికి తొలుత చాలా ఇబ్బందులు పడింది. నెమ్మదిగా తప్పదన్నట్టు అలవాటుపడక తప్పలేదామెకి?

తన భర్త మంచి సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీరు. ఇద్దరు మరుదులూ, ఆడపడుచులు అందరూ చిన్నప్పట్నించీ ఇంగ్లీష్ మీడియం చదువులు చదివినవారు. అందరూ డాక్టర్లుగా, లాయర్లుగా సెటిలవ్వాలని, ఇంకొకరు యూఎస్ వెళ్ళి సెటిలవ్వాలని ఉన్నత విద్యలు చదువుకుంటున్నారు. వాళ్ళు సరోజకంటే హైస్కీడ్ జనరేషన్‌లా అనిపిస్తారు. అత్త-మామలు కూడా ఉన్నతచదువు చదివిన వారు. ఇంట్లో అందరూ ఇంగ్లీష్ ఉచ్చారణకే ఎక్కువ విలువిస్తారు. వెస్ట్రన్ కల్చర్‌కే ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనిస్తారు. సరోజ అందాన్ని చూసి బ్రిజేష్ పట్టుబట్టి మరీ ఈ పెళ్ళి చేస్కున్నాడు. అతనిది నెక్స్ట్ ప్లాన్ యూఎస్ ఎగిరివెళ్ళాలని అది సరోజతో. టోటల్ లైఫ్ అక్కడే ప్లాన్ చేసుకున్నాడు. ఇక్కడతనికి హైటెక్ సిటీ సాఫ్ట్‌వేర్ ఆఫీసులో నెలకి నలభైవేల సాలరీ. ఈ ఉద్యోగమే యూఎస్‌లో చేస్తే నెలకి లక్షన్నర సంపాదిచ్చొచ్చనే జిజ్ఞాస బలంగా నాటుకుపోయింది అతని మనసులో. "చీరకట్టు బావుండదు మోడ్రన్‌గా వుండాలని" చెప్పారు. పెళ్ళయిన స్త్రీకి భర్తే దైవం. నిండు పతివ్రతగా, తెలుగింటి మహా ఇల్లాలనిపించుకోవాలని సరోజ ఎప్పుడో తీర్మానించుకుంది. కానీ... ఇక్కడంతా తారుమారు. తను ఎన్నో సంవత్సరాల ముందు కాలంలో వున్నట్టు భ్రమపడుతోంది!? బర్త డేలు, మ్యారేజ్ డేలు చేసినంత ఘనంగా మన తెలుగుపండుగలు సంక్రాంతి, దీపావళిలు... చెయ్యరు. ఏదో నామమాత్రంగా చేసామనిపిస్తారు. "తను తెలుగింట్లో వున్నానా? లేక వెస్ట్రన్ కల్చర్ మనుషుల మధ్య వున్నానా??" అనే సంధిగ్ధావస్థ చాలాసార్లు కలిగింది తనకు. తనకి భర్తతో యూఎస్ వెళ్ళడం ఇష్టం లేదు. తనకి చీరకట్టు తప్ప ఏ మాడ్రెన్ డ్రెస్‌లూ ఇష్టం లేదు. కానీ... అక్కడ తన ఇష్టప్రకారం నడుచుకుంటే 'దద్దమ్మ' అంటారు. పాత కాలం మనిషని హేళన చేస్తారు? మన ఆవకాయ, మన పాయసం, మన సంస్కృతీ - సంప్రదాయ ఆచారాలు, వ్యవహారాలు... వాళ్ళకిష్టం లేదు. వాళ్ల దంతా వెస్ట్రన్ కల్చర్. వాళ్ళతోపాటు చుట్టూ ఈ సమాజాన్ని మార్చాలనుకుంటున్నారు. అలాంటి ప్రబుద్ధులు మన దేశంలో చాలామంది వున్నారు. పసి పాపతోనూ ఇంట్లో కూడా ఇంగ్లీషే మాట్లాడతారు. ఈ స్పీడుయుగంలో ఇంగ్లీష్ రావడం కంపల్సరీ అనే భావనతో పిల్లల మెదళ్ళలో ఇంగ్లీషు పాదును ఆ మొగ్గ వయసులోనే నాటేస్తున్నారు. అమ్మా, నాన్న, అన్నా, తమ్ముడు, చెల్లెలు, అక్క, తాతయ్య, నానమ్మ, అమ్మమ్మ, బాబాయ్, పిన్ని.. వంటి తెలుగు వరసల స్థానే మామ్, డాడ్ (పాప), బ్రదర్, అంకుల్ అంటూ సంబోధిస్తున్నారు. అలా ఆంగ్లంలో మాట్లాడితే వాళ్ల స్టేటస్ గౌరవంగా ఉంటుందనే భావనతోనే!! "నీక్కాబోయే అత్త వారిల్లు చదువుల తల్లి నిలయం. అందరూ ఉన్నత విద్యావంతులే. అది నీ అదృష్టం" అని సరోజ అమ్మ నాన్నలు ఎంతో గర్వంగా చెబితే ఏమో అనుకుంది. ఇప్పుడు చూసి తను బాధపడని రోజు లేదు? ఇంట్లో ఒక సుప్రభాతం లేదు, మడి, పూజ, ఉపవాసాల్లేవు. మన పద్యాలు, కవులూ, కళాకారులు, రచయితలు ఎవరికీ తెలియదు. అదే షేక్‌స్పియర్‌న్నా, రోలింగ్, గూగుల్స్ సెర్చ్... అన్నా అందరికీ తెలుసు.

డేటింగ్, డైటింగ్ తెలుసు. ఇంటర్నెట్టూ, ఫేస్‌బుక్, మెయిల్స్, చాటింగ్, బ్లూటూత్, ఆర్కుట్....' వగైరా.. అన్నీ తెలుసు.

కానీ... మన తెలుగు తెలియదు. మనవర్ణమాలా క్షరాలు తెలీవు. ఎంత ఘోరం? ఎంతటి శోచనీయం?? ఏదో పరభాషీయులు మన తెలుగు మాట్లాడితే ఎలా ఉంటుందో అలా మట్లాడతారందరూ. సరోజకి ఆ ఇంటి వాలకం చూసి మతిపోయింది. వాళ్ళల్లో మార్పు తేవాలని ప్రయత్నించిన ప్రతీసారి తను ఒక జోకర్ అవక తప్పలేదు. అంతగా భ్రష్టుబార్చింది వారినా ఆంగ్ల మాధ్యమం? వచ్చే పోయే బంధువుల్తో, స్నేహితుల్తో ఇంగ్లీష్‌లోనే మాట్లాడి చాలా గొప్పగా ఫీలౌతారు. పుల్కాలు, పిజ్జా, బర్గర్, కూల్‌డ్రింక్స్, కేక్‌లు... అంటే ఇష్టపడ్తారు. తెలుగింటి చారుభోజనం రుచించదు వాళ్ళ నోటికి. వాళ్ళ నరనరాన్న వెస్ట్రన్ కల్చర్ పాకిపోయింది. 'ఐ హేట్ ఇండియా' అంటున్న దౌర్భాగ్య భారతీయులు దొంగల్లా పొంచి వున్న మన రాష్ట్రంలో తెలుగుభాష ఉన్నతి అనేది గగనమే!! అత్త-మామలు ఈ వయసులో ఖాళీగా కూర్చోలేక మంచి 'ఇంగ్లీష్ మీడియం కార్పొరేట్ స్కూలు' తెరవాలనే ఆలోచనలో వున్నారు. తనింటి వ్యవహార శైలిమీద సరోజ చాలాసార్లు బాధపడింది. భర్తకి తెలుగు గొప్పతనం గురించి చెప్పింది. అప్పుడా పరదేశోద్ధారకుడు ఏమన్నాడో తెలుసా. "పూర్ తెలుగు. తెలుగు కేవలం ఈ రాష్ట్రం వరకే. తెలుగు చదివి ఉద్ధరించేదేమీ ఉండదు. అదే ఇంగ్లీష్ అయితే ప్రపంచంలో ఎక్కడైనా బ్రతకొచ్చు" అని పూచిక పుల్లలాగా తీసిపారేసాడు. ఆ మాటలు విని ఆమె అంతరం అల్లకల్లోలమైంది. తెలుగు తల్లి పాదాల మీదపడి క్షమాపణ కోరుకుంది. "నా బిడ్డని నాలాగా తెలుగు మీడియంలో చదివిస్తాను. దాన్ని తెలుగుభాషాభివృద్ధికి కృషిచేసే ధీరగా తీర్చిదిద్దుతాను" అంది. అప్పుడాయన ఎంత క్రూరంగా మాట్లాడాడో తెలుసు... "ఏంటి తెలుగు మీడియంలో చేర్పిస్తావా? నీకమేమైనా మతుందా? తెలుగు చదివితే ఏమి రాదు. ఇక్కడే వుండాలి. అదే ఇంగ్లీష్ మీడియం చదివితే మన పాప ఎక్కడికో వెళ్ళిపోతుంది." దేశాభివృద్ధి చేయడం నాకిష్టం లేదు. మన చెంతే వుండి తన బ్రతుకు తాను బ్రతికితే చాలు. తెలుగు మీడియం చదివితే ఏమీ రాదనుకోకండి కొన్ని కోట్లు పెట్టి కొన్నా దొరకని అపార సంస్కారం అబ్బుతుంది మన పాపకి" అని జవాబిచ్చింది. ఈ విషయమై ఇంట్లో చాలా రభసే జరిగింది. కానీ... సరోజ మాటతో ఎవరూ ఏకీభవించలేదు. అటు అత్తింటివారు, పుట్టింటివారు కూడా. స్నేహితులు కూడా వంత పాడారు. "నువ్వు సతీ సావిత్రికాలంలో వున్నావ్. పాప భవిష్యత్తుని పాడు చేస్తావా తెలుగు మీడియంలో వేసి?" అని ఖరాఖండిగా మాట్లాడారు. ఇలా... సరోజ ఒక్కర్తే కాదు. ఎందరో తెలుగువాళ్ళ ఇళ్ళల్లో జరుగుతున్న ఆంగ్ల భారతమిది!?

- హుమాయున్ సంఘీర్,
సెల్: 8143616342

స్పందన — ఇదిగో, ఇదీ దారి!

తెలుగు భాష ఎప్పుడు ఎలా పుట్టింది అని జుట్టు పీక్కునే బదులు ఇప్పుడు తెలుగు భాషను ఎలా బ్రతికించుకోవాలి? తెలుగు భాష వాడకానికి తీసుకోవలసిన చర్యలు గురించి ఆలోచిస్తే బాగుంటుంది. ప్రభుత్వం ఏ భాషను ఆదరిస్తే ప్రజలు ఆ భాషపైన మక్కువ చూపుతారు. మనం ఆంగ్ల భాష వైపు పరుగులు తీస్తున్నామంటే, దానికి కారణం మన ప్రభుత్వం. ఎందుకంటే ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలలో తెలుగు భాషకి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో తెలుగు వాడకాన్ని ప్రవేశపెడితే తప్పకుండా ప్రజలలో మార్పు వస్తుంది. తప్పనిసరిగా ఉద్యోగులకు తెలుగు రాయడం, చదవడం తెలిసుండాలనే నిబంధన వుంటే! ఈ స్థితి వచ్చేదా? ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో అన్ని స్థాయిల్లో విధిగా సామాన్య ప్రజలకు అర్థమయ్యేలా సరళమైన తెలుగు భాషను అమలుపరచాలి. అధికార పత్రాలు, ప్రభుత్వ ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు మాతృభాషలో ముద్రించి, అందరికీ అర్థమయ్యేలాచేయాలి.

నేటి తరానికి తెలుగు భాష పైన మక్కువ పెంచాలంటే, తెలుగు భాష సరళంగా ఉండాలి. తెలుగు భాష కనుమరుగు కాకుండా వుండాలంటే, ప్రభుత్వ, కార్పొరేట్ కళాశాల్లో ప్రాథమిక స్థాయి నుంచి ఇంటర్మీడియట్ వరకు తెలుగు బోధించడాన్ని తప్పనిసరి చేయాలి. తెలుగు భాష పట్ల అభిరుచి కలిగేలా తెలుగు పాఠ్య పుస్తకాల రచనా నిర్మాణం జరగాలి. తెలుగు భాష గొప్పదనాన్ని, అందులోని మాధుర్యాన్ని విద్యార్థులకు తెలియజెప్పాలి.

టీవీ ఛానల్ వాళ్లకి తెలుగు భాషలో పదాలు లేనట్టు ఆంగ్ల పదాలతో కార్యక్రమాలను తయారు చేసి ప్రజల మీద రుద్దడం మానుకోవాలి. తారల ఇంటర్వ్యూలు, వక్తల ప్రసంగాలలోనూ ఆంగ్ల పదాలు మేళవిస్తూ అతి చక్కని తెలుగు భాషను చిన్న చూపు చూస్తున్నారు. ఇప్పటికే టీవీ ఛానళ్ల పుణ్యమా అని హిందూ స్త్రీలలో కొందరు నుదుటున బొట్టు పెట్టుకోవడం మానేశారు. టీవీ ఛానల్ వాళ్ల ప్రసారం చేసే కార్యక్రమాల్లో తెలుగు సంప్రదాయాలు మచ్చుకైనా కనిపించవు. ఇప్పటికైనా తెలుగు టీవీ ఛానళ్ల వారు కళ్ళు తెరచి, పరభాషా వ్యామోహాన్ని తగ్గించి, తెలుగు భాషలోని మాధుర్యాన్ని, ఉచ్చారణను, తెలుగువారి సంప్రదాయాలను ప్రజలకు తెలియజేస్తే బాగుంటుంది. మాతృభాషలో పరిపాలన, కళాశాలలో మాతృభాషలో బోధన, టీవీ ఛానళ్ళలో తెలుగు సంప్రదాయ కార్యక్రమాలు ప్రవేశపెట్టినప్పుడు మన తెలుగు భాషకు పూర్వవైభవం వస్తుంది.

- కాయల నాగేంద్ర,
హైదరాబాద్

అడక — ఇంగ్లీషులో పట్టెందుకు లేదు?

ప్రాథమిక విద్య ద్వారా పిల్లలకు అందవలసినదేమిటి? ఇందులో భాష ప్రాధాన్యత ఎంతవరకు? - టి. తనూజ, తిరుపతి

బదులు: 5 నుండి 10ఏళ్ల పిల్లలు ప్రాథమిక విద్యనందుకొనే దశలో ఉంటారు. వీరిలో నేర్చుకోవడం, గుర్తుపెట్టుకోవడం, ఆలోచించడం, ఊహించడం, కల్పన చేయడం వంటి శక్తులకు పునాది వేయాలి. ఇందుకోసం వారి శరీరాలకూ, మెదడుకూ తగిన శిక్షణను ఇవ్వాలి. అప్పుడే పై శక్తులకు పునాదిపడుతుంది. చేసే పనిలో ఆసక్తి శ్రద్ధ పెరగడమే కాక, వారిలో దాగివున్న విలక్షణమైన తెలివితేటలు బయటకు రావటమూ జరుగుతుంది. ఈ మొత్తం వారి మాతృభాష ద్వారానే పూర్తి స్థాయిలో సాధ్యపడుతుంది. తమ ఆలోచనల్ని ఉన్నదున్నట్లు హాయిగా, పూర్తిగా చెప్పగల సామర్థ్యం వారిలో పెంపొందుతుంది. ఈ లక్ష్యాలు నెరవేరాలంటే విద్యాబోధన పిల్లల మాతృభాషలోనే జరగాలి.

ఇంగ్లీషు మీడియంలో చదువుకొనే విద్యార్థుల్లో ఉన్నత పాఠశాల చదువు పూర్తి అయ్యేటప్పటికి కూడా ఇంగ్లీష్ భాషపై ఎందుకని పట్టు ఉండడం లేదు? -కె.శంకర్రావు, విశాఖపట్టణం

బదులు:ఒక భాషగా ఇంగ్లీషును నేర్పడానికీ, ఇంగ్లీషు మాధ్యమంద్వారా ఇతర సబ్జెక్టులను నేర్పడానికీ బోలెడంత దూరం ఉంది- మనది ఇంగ్లీష్ మాతృభాషగా ఉన్న సమాజం కాదు గాబట్టి. మనం ముఖ్యంగా గుర్తించాల్సిన అంశం ఇది. ప్రాథమిక విద్యలో ఇంగ్లీష్‌ను భాషగా నేర్పాలన్నా, ఇంగ్లీష్ మీడియంలో తక్కిన సబ్జెక్టులను నేర్పాలన్నా అందుకు సాధనంగా తెలుగు సమాజంలో తెలుగుమీద ఆధారపడాల్సిందే. అంటే పిల్లల మాతృభాష/ ప్రాంత భాషపై ఆధారపడాల్సిందే. ప్రముఖ విద్యావేత్తల అభిప్రాయాల, ఆలోచనల, అనుభవాల సారం ఇది.

ఇంగ్లీషు మీడియంలో చదువుకొనే విద్యార్థుల్లో ఉన్నత పాఠశాల చదువు పూర్తి అయ్యేటప్పటికి కూడా ఇంగ్లీష్ భాషపై ఎందుకని పట్టు ఉండడం లేదు? -కె.శంకర్రావు, విశాఖపట్టణం

బదులు:ఒక భాషగా ఇంగ్లీషును నేర్పడానికీ, ఇంగ్లీషు మాధ్యమంద్వారా ఇతర సబ్జెక్టులను నేర్పడానికీ బోలెడంత దూరం ఉంది- మనది ఇంగ్లీష్ మాతృభాషగా ఉన్న సమాజం కాదు గాబట్టి. మనం ముఖ్యంగా గుర్తించాల్సిన అంశం ఇది. ప్రాథమిక విద్యలో ఇంగ్లీష్‌ను భాషగా నేర్పాలన్నా, ఇంగ్లీష్ మీడియంలో తక్కిన సబ్జెక్టులను నేర్పాలన్నా అందుకు సాధనంగా తెలుగు సమాజంలో తెలుగుమీద ఆధారపడాల్సిందే. అంటే పిల్లల మాతృభాష/ ప్రాంత భాషపై ఆధారపడాల్సిందే. భాషను భాషగా నేర్పుతూ, సబ్జెక్టులను పిల్లవాడు పుట్టి పెరుగుతున్న సమాజంలో అతనికి స్వంత మైన భాషలో నేర్చుకోవచ్చుననే శాస్త్రీయ దృష్టిని ప్రజల్లో ప్రచారం చెయ్యాలి, ప్రభుత్వ విధానంగా చేపట్టాలి. ఈ మౌలికమైన అంశాన్ని గుర్తించనంత వరకు ఈ మోజు తగ్గదు.

మరోమాట: భాషగా ఇంగ్లీషును నేర్పేవారు ఇంగ్లీష్‌లో స్పెషలైజ్ చేసినవారే అయివుండాలి. తెలుగును భాషగా నేర్పేవారు కూడా తెలుగులో స్పెషలైజ్ చేసినవారే అయి వుండాలి. కాని, ఇందుకు విరుద్ధంగా- ఆ భాషల్లో తగిన ప్రత్యేక అర్హతలులేనివారి చేతనే ఎక్కువ పాఠశాలల్లో వాటిని నేర్పిస్తున్నారు. భాషను బోధించడమంటేనే చులకనైపోయింది! అందువల్లే 10వ తరగతి చదివినా, పరాయి భాష ఇంగ్లీషునే కాదు, స్వంత భాష తెలుగును కూడా పిల్లలు సరిగా నేర్చుకోలేకపోతున్నారు.

మాట వింటే.. పాట వింటున్నట్టుండాలి

వేదిక

సృష్టిలోని ఇతర ప్రాణులతో పోలిస్తే మనుష్యులను ప్రత్యేకం చేసేది, ఉన్నత స్థాయిలో నిలిపేది భావాల అభివ్యక్తే. అయితే ఆ వ్యక్తీకరణల సంజ్ఞలు, సైగల పరిధిని దాటి మాట రూపంలో బయటికి వచ్చినపుడు మరింత ప్రామాణ్యం అయింది. ఆ క్రమంలో ఆదిమానవుడు చేసే శబ్దాలు మెల్లమెల్లగా నిర్దుష్ట స్వరాలుగా మారి భాష అవతరించింది. మరి ప్రపంచమంతా మాట్లాడేది ఒక్క భాషే అయితే ఈ భాషావిర్భావ నిర్వచనం సరిపోతుంది కానీ, ఒకటా రెండా ఎన్ని వందల భాషలున్నాయి! అన్ని భాషలలో అన్ని పదాలు ఎలా పుట్టాయి? ఆలోచిస్తే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది.

కానీ భాషల ఆవిర్భావం అటుంచితే, ఇప్పుడు అంతరించే ప్రమాదమూ వుందన్న భాషల్లో మన తెలుగు భాష వుండడం దురదృష్టం. ఇప్పటికే కొన్ని తెలుగు పదాల కనుమరుగైపోవడమో లేక వినియోగంలో లేకపోవడమో జరుగుతోంది!! ఇప్పటికే చాలా తెలుగు పదాలు లుప్తమయ్యాయి. ఉన్నవాట్లో చాలామందికి కొన్ని తెలుగు పదాలకు అర్థాలు తెలియవు. దీనికి, అవి వాడుకలో లేకపోవడం ఒక కారణమైతే, ఒక్కొక్క ప్రాంతంలో ఒక్కొక్క మాండలికంలో ఉండే పదాలు మరో ప్రాంతం వారికి పరిచయం లేకపోవడం మరో కారణం. విద్యార్థులకు తెలుగు భాషను బోధించడం దేవుడెరుగు, తెలుగు మాట్లాడితేనే దండించే పాఠశాలలు ఉన్నాయి ఇక్కడ. ఐదేళ్ళ క్రితం గడియారం శేషఫణి శర్మగారి గ్రంథం 'కల్యాణ రాఘవం'కు ముందుమాట రాస్తూ నేను "శ్రీ గడియారం వారు ఇందులోని పద్యాలలో కావాలనే యతి ప్రాసలను, ఛందస్సును పక్కన పెట్టినట్లు తెలుస్తుంది. అది కూడా ఈ గ్రంథానికి కొత్త అందం తెచ్చింది. నా వంటి పామరులకు తేలికగా వుండి సులభంగా జీర్ణం అయ్యేట్లుందీ కావ్యం" అని రాసాను. కొన్నాళ్ళకు ఒకసారి ఉత్పల సత్యనారాయణాచార్య గారు నన్ను కలిసినప్పుడు "లేదండీ! మీతో నేను ఏకీభవించను. భాషకు వ్యాకరణం ఛందస్సులు అనేవి ప్రాణం. అవి లేకుండా ఎన్ని పద్యాలు, కావ్యాలు రాసినా నేను వాటిని ఇష్టపడను. మీ వంటి యువకులంటే సరే కాని, మా వంటి ముసలి వగ్గులు కూడా ఈ కొత్త పుంతలు తొక్కడం ఏమిటీ? హైకూలు, నానీలు అంటూ ఇప్పటికే పద్య రచనను ముక్కలు చేశారు. ఇప్పుడు వ్యాకరణానికి కూడా తిలోదకాలిస్తే రాబోయే తరాలకు వాటిని దూరం చేసి, తెలుగు భాషకు అన్యాయం చేసినవాళ్ళమవుతాం" అంటూ వివరణ ఇచ్చారు. (ఇదే విషయాన్ని ఆయన ఆ గ్రంథం మీద అభిప్రాయంలోనూ తెలిపారు) అలా అంటున్నప్పుడు ఆయన కళ్ళల్లో చెమ్మను నేను గుర్తించలేకపోలేదు. వారికి తెలుగు భాషమీద వున్న మమకారానికి నిదర్శనం ఇది. "దేశ భాషలందు తెలుగు లెస్స" అని కన్నడిగుడైన శ్రీకృష్ణదేవరాయలు మెచ్చుకున్నాడని చంకలు గుద్దుకుంటాం కానీ అదే భాషను నేడు "దేశ భాషలందు తెలుగు లెస్స" అని భ్రష్టుపట్టిస్తున్నాం. ఎప్పుడైనా మంచి తెలుగు వాక్యాన్నిగాని, పదాన్ని గాని చదివి వినిపిస్తే పక్కవారు నవ్వి మన అభిరుచిని కించపరుసారే గాని ప్రోత్సహించే సులక్షణం లేదనే చెప్పాలి. పైగా నువ్వంటే పుస్తకాల పురుగువి నీకు అర్థమవుతుంది- మేము మా పనులతోనే సతమతమవుతుంటే అవన్నీ చదివే, ఓపికా తీరికా లేవు అంటారు. తెలుగు భాషాభిమానులైన వారు వారి దృష్టిలో పురుగులు, పనీపాటలేక ఉండేవాళ్లు. మొన్న ద్వానాశాస్త్రిగారు అన్నట్టు కన్నడిగులు ఇంత వరకు ఎనిమిది జ్ఞానపీఠాలు అందుకుంటే వేల సంవత్సరాల చరిత్ర కలిగిన మన తెలుగు భాషీయులు ఇప్పటివరకు రెండే రెండు జ్ఞాన పీఠాలు అందుకున్నారు. ఇందులో మతల బులు మనం ఇక్కడ అవసరంలేదు.

మాతృభాషను మరిచిపోయినవాడు ఆత్మను కోల్పోయినట్లే అని సలీంగారు చెప్పినట్లు "ఒక జాతి తమంతగా తాము తమ కష్ట నష్టాలను, సంస్కృతీ సంప్రదాయాలను చెప్పుకున్నంత స్పష్టంగా ఇతర జాతులవారు చెప్పలేరు". అలాగే తెలుగువారు సమైక్యంగా ఉండి తెలుగు భాషాభివృద్ధికి, తెలుగు వ్యాప్తికి నడుం కట్టకపోయినా, ఉన్న భాషను అటకెక్కించే ప్రయత్నాలు చేయకపోతే చాలు. తెలుగు భాషాభివృద్ధి సంస్థలు భాషను ఉద్ధరించే ప్రయత్నాలు మాని, ప్రభుత్వ సాయంతో పాఠశాలల్లో, ప్రచార ప్రసార మాధ్యమాల్లో నిర్బంధ తెలుగును ప్రవేశపెడితే బాగుంటుందేమో! సినిమాల్లో, టీవీల్లో అశ్లీల దృశ్యాలను సెన్సార్ చేసే కమిటీలున్నట్లే తెలుగు భాషాదోషాలు, ఆంగ్లభాష ఉపయోగపు పరిధులను పట్టించుకుంటేమేలు.

తెలుగు అజంతా భాష. యాభై ఆరు అక్షరాలతో, లక్షలకొద్దీ పదాలతో సుసంపన్నమైన భాష. మాట్లాడితేనే పాట విన్నంతగా తేనెలూరే భాష. ఇది అంతరించే పరిస్థితి దాపురించటం మన దౌర్భాగ్యం. యాంకర్లు, యాక్టర్లు, న్యూస్‌రీడర్లు బాధను భాదగా, రాధను రాదగా పలికే వికృత ధోరణికి స్వస్తిపలకాలి. అల్పప్రాణమో మహాప్రాణమో తెలియని పదాలు ఉచ్చరించేవారిని ఏమనాలి. చదవటంతోపాటు, వ్రాయడం మాట్లాడడం కూడా భాషకు వన్నెతెస్తాయి. విరామాలతో, కామాలతో తెలుగును సరిగ్గా ఉచ్చరించాలి.

కొత్త పదాల ప్రాదుర్భావం కూడా భాషా వికాసానికి దోహదం చేస్తుంది. పదాలు ఎక్కడినుండోరావు; మనమే పుట్టించాలి. తప్పు లేదు. నా కథ 'అమ్మచెట్టు'లో నేను 'కొత్తల్లి' అనే పదం (సవతి తల్లి) వాడితే ఆచార్య కసిరెడ్డిగారు మెచ్చుకున్నారు. అలాగే 'రిక్త జీవితాలు' అంటే ఏమిటని ఆచార్య సుమతీ నరేంద్రగారిని అడిగితే 'ఖాళీ జీవితాలు' అని చెప్పి, ఎక్కడా వాడినట్లు లేదు, కొత్త పదం బాగుందన్నారు. 'జి.యం.ఆర్' సంస్థవారు ప్రచురించిన 'అమ్మపదం' కవితా సంకలనానికి ముందుమాట వ్రాస్తూ సంపాదకులు ఘంటసాల నిర్మల, ఎన్నెస్ మూర్తిగార్లు 'మా మాట' అని శీర్షిక పెట్టారు. నేను కాస్త ఆలోచించి 'మాఁ మాట' అని దిద్దాను. ఒకరు అక్షర దోషం అన్నారు; రెండవవారు మరీ ఆలోచించి, ఆశ్చర్యపోయి, ఆనందపడిపోయి 'అర సున్నాతో మమ్మల్ని వెనక్కి నెట్టి అమ్మను ముందుకు తెచ్చారు; తెలుగు భాషామతల్లికి సాష్టాంగ ప్రణామాలు, మీకు ధన్యవాదాలు' అన్నారు. ('మా మాట' అంటే మేం (సంపాదకులు) చెబుతున్నది అని అర్థం; 'మాఁ మాట' అంటే తల్లి చెబుతున్నది అని అర్థం. పుస్తకం పేరు 'అమ్మపదం'- ఇప్పుడు 'మాఁ మాట' అయింది. మాఁ అంటే ప్రపంచంలోని 98 శాతం భాషల్లో తల్లి అని అర్థం కదా! అదీ ఆయన చెప్పింది).

తెలుగు మాట్లాడండి; తెలుగును ప్రోత్సహించండి; అమెరికాలో తెలుగు వాతావరణాన్ని నెలకొల్పటం కాదు ఆంధ్రాలో తెలుగును బ్రతికించండి. గత జల సేతుబంధనం అనే నుడిని తెలుగు భాషకు అన్వయించకండి.

-షకీల్ అహ్మద్
9959652570

అతి ఎక్కడైనా వెగటే

వరదాక్షరి — జి.ఎస్. వరదాచారి

చానళ్ళ భాష గురించి, వాటిలో ముఖ్యంగా ఇంటి పనులు, పిల్లల పెంపకం, వైద్య సలహాలు, న్యాయ సలహాలు చెప్పే కార్యక్రమాలలో భాష గురించి విమర్శలు చాలా వింటున్నాం. ఎందుకంటే ఇవి ప్రజోపయోకరమైన అంశాలు. ఇవి సామాన్యులకు కూడా సరిగా అర్థమైతేనే లాభం. కాకపోతే ప్రయోక్తల శ్రమ దండగ. కొన్నిసార్లు కీడు కూడా జరుగవచ్చు - ఉపవాసాన్ని గురించి ఇటీవల వచ్చిన ఒక కార్యక్రమాన్ని పరిశీలిద్దాం. ఉపవాసం.. ఎందుకు మంచిది? ఇది శీర్షిక. ఇక భాష చూద్దాం. "ఎవ్రీ వీక్ ఫాస్టింగ్ అంటే టోటల్ ఫుడ్ మానేసి రెగ్యులర్‌గా ఉపవాసం చేసేవారికి డాక్టర్ సలహా... ఆల్వేస్ ఈట్ స్మాల్.... ఫ్యాట్ యూజ్ అయినాక బాడీ క్లీన్ అవడానికి ఫ్రూట్ జ్యూస్ తీసుకోవాలి. ఫాస్ట్ ముందు బాగా తిని ముగించినాక మళ్లీ బాగా తింటే అది బ్యాడ్‌హాబిట్. కొంచెం కొంచెం తింటూ చేయాలి.. హెల్త్ ప్రాబ్లమ్ ఉన్నవారు డాక్టర్‌ని కన్సల్ట్ చేసి ఫాస్ట్ చేస్తే బెటర్. రోజంతా చేస్తే ఇటీజ్ ఆల్వేస్ హార్మ్‌ఫుల్" ఇన్ని ఇంగ్లీషుమాటలు అవసరమా? అందరూ ఇలాగే మాట్లాడుతున్నారని ఒక వాదన. ఏ అందరు? కాలేజీ అమ్మాయిలా? మామూలు గృహిణులు ఏం కావాలి? ఏ కార్యక్రమమైనా ఎంత ఎక్కువమందికి అర్థమైతే అంత మంచిది కదా. మీడియాకు పెద్దలు పేర్కొన్న మూడు లక్ష్యాలలో మొదటిది అదే కదా. దానికే విఘాతం కలిగించుకుంటే ఎట్లా? అలా కాకూడదనే పెద్దలు వీలైనంతవరకు పరభాషా పదాలను, మన భాషకే చెందినవైనా మారుమూల పదాలను మీడియాలో పరిహరించమన్నారు. దీన్ని ఎవరూ ఎత్తి చూపవలసిన అవసరం రాకూడదు. ఎవరికివారే పాటించాలి. పురాణం వారి 'ఇల్లాలి ముచ్చట్లు' వంటి శీర్షికల ప్రయోజనం వేరు. అవి శబ్ద క్రీడను ప్రదర్శించి పాఠకులను అలరించడానికి ఉద్దేశించినవి. కొందరినే సంతోషపెట్టినా ఎవరినీ నష్ట పరచవు.

ఇంగ్లీషు చాపల్యం సినిమా వార్తలు చెప్పేవారిలో మరీ ఎక్కువగా కనబడుతోంది. శాటర్ డే సెన్సేషన్ మూవీ అనే ప్రకటన బుల్లితెర మీద కనబడగానే అదేమిటో చూద్దామని అలాగే కూచుండిపోయాను. ఆ వరుసలో వచ్చిన పేర్లన్నీ పర భాషలవే. వాంటెడ్, హ్యాపీడేస్, ఆరెంజ్, కింగ్, ఖుషీ.. రాబోయే సినిమాల పేర్లూ కొన్ని చెప్పారు. బాడీగార్డ్, పంజా, బిజినెస్‌మ్యాన్ వంటివి. పేర్లు అలా ఉంటేనే జనం చూస్తారా?

ఇలాటి వ్యామోహాన్ని విడగొట్టటానికే తమిళనాడు ప్రభుత్వం తమ భాషలో పేర్లు పెట్టుకొన్నవారికి రాయితీలు ఇస్తున్నది. అది సినిమావారి వైఖరైతే వార్తలు చెప్పేవారు కూడా మేమేం తక్కువ తిన్నామా అన్నట్టు ఫలానా నటుడు డిఫరెంట్ లుక్కులో కనిపిస్తున్నాడు, మరోహీరో ఫుల్ హ్యాపీగా కనిపిస్తున్నాడు అంటూ షోకులు పోతున్నారు. నగరంలో ఇటీవల జరిగిన బాలల చిత్రోత్సవంలో ఒక ఇరాన్ సినిమా చూశాను. టైటిల్స్‌లో అన్నిశాఖల పేర్లను తమభాషలోనే రాసుకున్నారు. మనం సౌండ్, స్టంట్ అంటాము. అదీ అన

సిసింద్రి

కొన్ని సంగతులు..

- పరాన్‌కోట

పేరులో కోట ఉన్నా ఊరులో కోట లేని నగరం పరాన్‌కోట. పంజాబు రాష్ట్రానికి ఉత్తర వైపుగల సరిహద్దు ప్రాంతంలో ఉంటుందీ నగరం. జమ్మూ కాశ్మీర్‌కు వెళ్ళాలంటే ఇక్కడిదాకా వచ్చిన ఎలక్ట్రిక్ ట్రైన్స్‌కు డీజిల్ ఇంజన్స్ తగిలించి నడుపుతారు.

- చిలక సరస్సు

ఒరిస్సాలోని గోపాల్‌పూర్‌కు చాలా దగ్గరగా ఉండే సరస్సు చిలక సరస్సుగా ప్రసిద్ధిచెందింది. 72కి మీల పొడవు 120 కి.మీల వెడల్పుతో బంగాళాఖాతం సముద్రపు ఒడ్డున ఏర్పడి చక్కని పర్వతాల పంక్తితో పర్యాటక కేంద్రంగా ఆకర్షిస్తున్నది.

- నైనిటాల్

సముద్ర మట్టానికి 6360అ. ఎత్తుగల హిమాలయ సౌందర్య ప్రాంతం ఇది. ఇది చల్లని పర్యాటక కేంద్రం. ఉత్తరాంచల్ రాష్ట్రానికి ఎక్కువ పర్యాటక ఆదాయం తెచ్చిపెడుతున్న ప్రాంతం కూడా ఇదే. నైనీ సరస్సు ప్రక్కనే నైనీ దీవి ఆలయం ఉండటం చేత ఈ ప్రాంతానికి 'నైనిటాల్'అనే పేరు వచ్చింది.

- మానస సరోవరం

అల్మరానుండి 300 కి.మీ.ల నడక దారి. కష్టమైన ప్రయాణం. రాజహంసల నిలయమైన ఈ సరోవరం ప్రస్తుతం టిబెట్‌లో వుంది. చైనావారి అనుమతితో ఇక్కడ ప్రవేశించాలి. ఇది సముద్ర మట్టానికి 15వేల అడుగుల ఎత్తున 200 చ.మైళ్ళ విస్తీర్ణంలో ఉన్న ఈ సరస్సు సరాసరి లోతు 3వేల అడుగులు.

12
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
3, డిసెంబర్
2011

వీకెండ్ క్విజ్-387

వీరిద్దరూ ఎవరు?

మీ జవాబులను కార్డుపై రాసి పంపించండి. కరెక్ట్ సమాధానాలు రాసిన వారిలో ఒకరిని డ్రా ద్వారా ఎంపిక చేసి రూ. 100 బహుమతి అందిస్తాం.

సిసింద్రి, ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక,
36 సరోజినిదేవిరోడ్, సికింద్రాబాద్ - 3

క్విజ్-386 సమాధానాలు

- శరద్ పవార్
- రాహుల్ ద్రవిడ్

విజేత

ఎం. బుద్ధాజ్ఞన్,
ఇంటి నెం. 7-98,
ఆనంద్‌నగర్ కాలనీ,
జహీరాబాద్- 502318 (మెదక్)

సరైన సమాధానాలు రాసిన వారిలో కొందరు

బొడ్డు విజయ, నర్సీపట్నం	కొడాలి దేవపతి, బాపట్ల
ఎన్.టి.పి.వి.శిరీష, శ్రీకాకుళం	కె.శ్రీనివాసరావు, భద్రపూడి
నేమాన సుభాష్‌చంద్రబోస్, శ్రీకాకుళం	బిక్కునూరి రాజేశ్వర్, పొన్కల్
తేకల నారాయణరావు, మచిలీపట్నం	డి.తిరుపతిస్వామి, జమ్మికుంట
నేమాన గోపాలకిషన్, శ్రీకాకుళం టౌన్	డి.మనోహర్, జమ్మికుంట
కమల నేమాన, శ్రీకాకుళం టౌన్	మాగంటి హసిత, హైదరాబాద్
తరగొప్పుల రాజ్యలక్ష్మి, శ్రీకాకుళం	వెంపులూరు వెంకటేశ్వర్లు, నెల్లూరు
టి.నాగమణి, మచిలీపట్నం	వై.రూపకిశోర్, నాయుడుపేట
పారనంది రత్నమణి, శ్రీకాకుళం	ఎం.మల్లీశ్వరిదేవి, నాయుడుపేట
ఎం.అనూష, శ్రీకాకుళం	ఎ.టి.గాయత్రీదేవి, అనంతపురం
దూసి సాయిలక్ష్మి, శ్రీకాకుళం	ఆర్.హర్షిత, నర్సీపట్నం
మోపాడ శరణ్య, విశాఖపట్నం	ఎమ్.సాంబి, జహీరాబాద్
అయిల శ్రీనివాసరావు, నర్సీపట్నం	సి.రాధాకృష్ణమూర్తి, హైదరాబాద్
బి.ధన సూర్యావతి, మచిలీపట్నం	పరుసు మురళి, కావలి
ఈ.మేమన, శ్రీకాకుళం	ఉలాపు బాలకేశవులు, గిద్దలూరు
యంత్రపాటి ప్రీతమ్, నాయుడుపేట	ఎం.సునీత, జహీరాబాద్
పూతి ఇల్లపురెడ్డి, విశాఖపట్నం	పి.ఉషారాణి, అవుకు
మహమ్మద్ యూసుఫ్, హైదరాబాద్	డి.నాగబంధమ్మ, గోకులదిన్నె
కన్నెకంటి పెదసైదయ్య, గుంటూరు	సి నిర్మల, అవుకు
మాగంటి శారద, హైదరాబాద్	కె.ఐశ్వర్య, రాజమండ్రి
రుద్రపెల్లి హరీష్, ధర్మపురి	సిహెచ్.వెంకటేశ్వర్లు, భద్రాచలం
తేకల మహేష్‌యాదవ్, నక్కపేట	వై.రాధ, శ్రీకాకుళం
పెద్దిరాజు అన్విత, కోట	వై.లక్ష్మీదీపక్, ఆముదాలవలస
అల్లాడి వేణుగోపాల్, నెల్లూరు	కె.జగదీశ్వరాచారి, నందివడ్డెమాన్
కరణం సత్యనారాయణ, నర్సీపట్నం	చిరువేలు శ్రీప్రియ, హైదరాబాద్
ఎం.బి.టి.సుందరి, చిలకలపూడి	తర సించాచలం, నిడమనూరు
సుంకరి రాజు, శ్రీకాకుళం	మేడూరి సత్యనారాయణ, తిరువూరు
ఎస్.సాయితేశ్వర్, శ్రీకాకుళం	కోట ప్రియదర్శిని, మైలవరం
వరుణ్‌దేవి, రాజమండ్రి	వై.అశోక్, శ్రీకాకుళం
తపన్ సిద్ధార్థ, విశాఖపట్నం	ఎం.సునీత, మెదక్
కొంబాడ ఉదయ్‌కుమార్, శ్రీకాకుళం	ఎం.రవికుమార్, జహీరాబాద్
అక్కింతల సంజీవశర్మ, అనంతపురం	ఎం.సాంబ, మెదక్
టి.వి.కె.ఎన్.సంపూర్ణ, విశాఖపట్నం	గేనుగుంట్ల రమణమ్మ, గిద్దలూరు
బండారు పుష్పలత, శ్రీకాకుళం	యన్.రేష్మి, కరీంనగర్
వి.శివానందు, సిద్ధిపేట	డి.ఆశామహేశ్వరి, గిద్దలూరు
పి.ఇల్లపురెడ్డి, విశాఖపట్నం	యంత్రపాటి ప్రీతమ్, నాయుడుపేట
కొప్పుల లలిత, హైదరాబాద్	బొడ్డు లెనిన్, నర్సీపట్నం
నగరపు వెంకటలక్ష్మి, హైదరాబాద్	కళ్యాణం వెంకటయ్య, జనగామ
కాకరపర్తి శ్రీధర్, చీరాల	కె.పవన్‌కుమార్, గోకులదిన్నె
కె.అన్నపూర్ణ, చీరాల	ఎం.మహదేవుడు, అవుకు
కె.జయశ్రీ, హైదరాబాద్	బి.విష్ణుశర్మ, కరీంనగర్
గండికోట శ్రీనివాసరావు, విజయనగరం	తల్లపరెడ్డి రాజా, గొట్టిగుండాల
ఎన్.వెంకటరావు, హైదరాబాద్	నక్క లక్ష్మయ్య, కరీంనగర్
వెల్లంకొండ భాగ్యలక్ష్మి, అప్పికట్ల	బి.విష్ణుశర్మ, కరీంనగర్
	పొట్టి వంశీకృష్ణ, అద్దంకి
	అంబటి ఎ.నాయుడు, కొత్తగూడెం
	నెమలిదిన్నె అక్షితారెడ్డి, అద్దంకి
	కె.శ్యామల, చీరాల
	మందపల్లి సత్యం, రామచంద్రపురం
	తలశిల శ్రీకాంత్ చౌదరి, పెద్దముత్తేవి
	కుంజం రవితేజ, రంపచోడవరం

ఆటోగ్రాఫ్

ఉదిత్ నారాయణ్
ప్రముఖ గాయకుడు

విదూషకుని యుక్తి

కథ

పూర్వం వంగ దేశాన్ని లక్ష్మణసేనుడనే రాజు పరిపాలించేవాడు. అతని ఆస్థానంలో వివిధ భాషలు నేర్చిన కవులు, పండితులు ఉండేవారు. ఒక రోజున అవంతీ రాజ్యంనుండి ఒక పండితుడు లక్ష్మణసేనుని దర్శించి ''ప్రభూ నేను పలు భాషలు అభ్యసించాను. నా ప్రజ్ఞకు ఆశ్చర్యపడి, వివిధ సంస్థానాధీశులు నన్ను సత్కరించారు. మీ పండితులచే నా ప్రతిభ పరిశీలింపజేసి తగు రీతిని నన్ను సత్కరించవలసినదిగా కోరుచున్నాను'' అన్నాడు. అప్పుడు రాజు ఆ పండితుని సామర్థ్యం పరీక్షించవలసినదిగా తన పండితులను ఆజ్ఞాపించాడు. వారు ఆ పండితుని వివిధ రీతులలో పరీక్షించి ''ప్రభూ ఇతడు పలికినది సత్యమే. పది భాషలలో ఇతడు ప్రజ్ఞకలవాడు అని విన్నవించగా రాజు ఆ పండితుని సత్కరించాడు. అనంతరం ఆస్థాన విదూషకుడు లేచి రాజుకు నమస్కరించి ''ప్రభూ ఈ పండితుని నేను ఒక ప్రశ్న అడగడానికి అనుమతి ఇప్పించండి''అని కోరాడు. రాజు అంగీకరించగానే విదూషకుడు ''ఓ పండితోత్తమా మీ ప్రజ్ఞకు సంతసించి మా రాజు మిమ్ములను సత్కరించాడు. నా ప్రజ్ఞ పరీక్షించి మీ రాజు సత్కరిస్తాడా? అని ప్రశ్నించగా పండితుడు తప్పక సత్కరిస్తాడు అని జవాబు చెప్పి మీరు దేనిలో ప్రజ్ఞావంతులు? అని అడిగాడు. విదూషకుడు అప్పుడు తనకు పశువులు మరియు పక్షుల భాష తెలుసునని చెప్పాడు. ఇది చాలా ఆశ్చర్యంగా ఉంది నాతో మా దేశం రండి మా ప్రభువు తప్పక సత్కరిస్తాడు అని చెప్పగా విదూషకుడు లక్ష్మణసేనుని అనుమతి తీసుకుని ఆ పండితునితో అవంతీ రాజ్యం చేరాడు. పండితుడు రాజుకు తన సన్మానాన్ని గురించి చెప్పి విదూషకుని ప్రజ్ఞ వివరించి అతనిని పరీక్షించవలసినదిగా కోరాడు. అప్పుడు రాజు పశుపక్ష్యాదుల భాష తెలిసిన వారిని గురించి కథలలో చదివాము. ప్రత్యక్షంగా ఈయనను చూడడం సంతోషం. ఇతనిని పరీక్షించాలి కదా అని దగ్గరగానున్న పెంపుడు లేడిని విదూషకునికి చూపి దానితో మాట్లాడమన్నాడు. విదూషకుడు ఆ లేడిని సమీపించి ఏదో మాట్లాడుతున్నట్లు నటించి రాజువద్దకు వచ్చి ''ఓ రాజా ఈ లేడికి అరణ్యంలో వాన కురిసే సమయంలో తన తోటి లేళ్లతో గంతులు ఆనందమని ఆ భాగ్యం తనకు ఇక లేదని చెప్పింది'' అన్నాడు. ఇక పక్షులతో సంభాషించాలి కనుక రాజు అంతఃపురం నుండి పంజరబద్ధమైన చిలుకను తెప్పించి దానితో ఇదూషకుని మాట్లాడమన్నాడు. అప్పుడు విదూషకుడు లేడితో మాట్లాడిన విధంగా నటించి దీనికి అన్ని పక్షుల మాదిరిగా స్వేచ్ఛ అవసరం లేదని, చాలకాలం నుండి ఈ పంజరంలో ఉండడం వలన తోటి చిలుకలు తనను దరికి రానీయవని ఇక్కడనే ఉంటానని చెప్పింది అన్నాడు. ఈ విషయాలు మేము ఎలా నమ్మాలి? అని రాజు ప్రశ్నించగా విదూషకుడు ''ప్రభూ వాటి భాషలు తెలిసిన వారిని ఎవరినైనా రప్పించండి'' అన్నాడు. అట్టివారు ఇక్కడ ఎవరూ లేరు. నీ మాటలే మాకు నమ్మికం అని రాజు విదూషకుని సత్కరించాడు. విదూషకుడు స్వదేశం చేరుకుని లక్ష్మణ సేనునికి జరిగిన విషయం వివరించగా అతడు ఆశ్చర్యపడి నీకు పశుపక్ష్యాదుల భాష వచ్చునని ఎప్పుడూ ఎందుకు చెప్పలేదు? అని ప్రశ్నించగా ''అసత్యం పలికినందుకు మన్నించండి ప్రభూ'' నాకు వాటి భాష రాదు. లోక జ్ఞానాన్ని యుక్తిని జోడించి సమయస్ఫూర్తిగా ప్రవర్తించాను అని చెప్పగా లక్ష్మణసేనుడు అతని చతురతకు మెచ్చి ఘనంగా సత్కరించాడు.

-వేదుల సత్యనారాయణ

తెలివైన సాలెపురుగు

ఆఫ్రికా జానపద గాథ

ఒకసారి ఒక సాలెపురుగు చేతిలో చిల్లిగవ్వ కూడా లేకుండా పోయింది. దానికి డబ్బు చాలా అవసరమైంది. అందుకని ఒక ఉపాయం ఆలోచించిం.

అది ఒక పిల్లి దగ్గరకు వె ళ్లి ఒక వంద రూపాయలు అప్పుతీసుకుంది. 'వచ్చే మంగళవారం సరిగ్గా ఉదయం 10 గంటలకు మా ఇంటికి రా. నీ బాకీ తీర్చేస్తా' అని చెప్పి

ఆ తర్వాత ఒక కుక్క దగ్గరికి వెళ్లి 200 రూపాయలు అప్పు తీసుకుంది. 'వచ్చే మంగళవారం సరిగ్గా 10.10కి మా ఇంటికి రా నీబాకీ తీర్చేస్తా' అని చెప్పి.

అక్కడినుంచి ఒక తోడేలు దగ్గరికి వెళ్లి 300 రూపాయలు అప్పు తీసుకుంది. 'వచ్చే మంగళవారం సరిగ్గా ఉదయం 10.20కి మా ఇంటికి రా. నీ బాకీ తీర్చేస్తా'' అని చెప్పింది. అటునుంచి ఒక చిరుతపులి దగ్గరికి వెళ్లి 400 రూపాయలు అప్పు తీసుకుంది. ''వచ్చే మంగళవారం సరిగ్గా ఉదయం 10.30కి మా ఇంటికి రా. నీ బాకీ తీర్చేస్తా'' అని చెప్పింది.

ఇలా సంపాదించిన 1000 రూపాయలతో అదొక వ్యాపరం ప్రారంభించింది.

వచ్చే మంగళవారం వచ్చేసింది. పిల్లి సరిగ్గా 10 గంటలకు వచ్చింది. దాని తాగడానికి టీ తయారుచేసి ఇచ్చింది. అది ఇంకా టీ తాగీ తాగకముందే కుక్క వచ్చి తలుపు కొట్టింది. అపుడు సాలెపురుగు 'అమ్మో, కుక్క వచ్చిందే. నువ్వెళ్లి ఆ పరదాచాటున దాక్కో' అంది. కుక్క అంటే భయం కాబట్టి పిల్లి అలాగే వెళ్లి దాచుకుంది.

'కుక్క, ''నా డబ్బులిచ్చెయ్, నేను వెళ్లాలి' అంది. సాలెపురుగు మళ్లీ టీ తయారుచేసి కుక్కకు ఇచ్చింది. అది ఇంకా తాగీ తాగకముందే తోడేలు వచ్చి తలుపు కొట్టింది. అప్పుడా సాలెపురుగు, 'అమ్మో, తోడేలు వచ్చిందే. నువ్వెళ్లి ఆ పరదా చాటున దాక్కో' అంది. కుక్కకు తోడేలు అంటే భయం కాబట్టి కుక్క అలాగే వెళ్లి దాచుకుంది. అక్కడ పిల్లిని చూసి చప్పుడు కాకుండా దాన్ని చంపి మింగేసింది.

తోడేలు లోపలికి వచ్చింది. సాలె పురుగు మళ్లీ టీ చేసి దానికి ఇచ్చింది. అది ఇంకా టీ తాగీ తాగక ముందే చిరుతపులి వచ్చి తలుపు కొట్టింది. అప్పుడు సాలెపురుగు ''అమ్మో, చిరుతపులి వచ్చిందే. నువ్వెళ్లి ఆ పరదా మాటున దాక్కో'' అంది. చిరుతపులి అంటే భయం కాబట్టి తోడేలు వెనక దాక్కుది. అక్కడ కుక్కను చూసి చప్పుడు కాకుండా దాన్ని చంపి మింగేసింది. తోడేలు కుక్కను ఇంకా పూర్తిగా తినీ తినకముందే చిరుతపులి వచ్చి దాన్ని చూసి దానిమీదకి లంఘించింది. చిరుతకు-తోడేలుకు మధ్య పోరాటం చాలాసేపు కొనసాగింది. ఈ లోపల సాలెపురుగు ఒక బక్కెట్ నిండి నీళ్లు బాగా మరగపెట్టి తీసుకువచ్చి ఆ రెండింటిమీద గుమ్మరించింది. దెబ్బకు ఆ రెండూ చచ్చాయి. సాలెపురుగు ఇప్పుడు ఎవరికీ అప్పు తీర్చే పనిలేదు.

-మేకల మదన్‌మోహన్‌రావు

తీడాలు కనుక్కోండి

రెండో పేరు

స్ఫూర్తి

మొదటి రోజు అనుభవ్ స్కూల్‌కి స్కూల్ యూనిఫాంలో కాక సివిల్ డ్రస్‌లో వెళ్ళాడు.

క్లాస్ టీచర్ అనుభవ్‌ని చూసి అడిగాడు.

''నువ్వు కొత్తగా చేరావా?''

''అవును టీచర్. మా నాన్న గారికి చెన్నై నించి చీరాలకి బదిలీ అయితే ఇక్కడికి వచ్చాం.''

''నీ పేరు?''

''అనుభవ్.''

''బావుంది. ఇది చాలా కొత్త పేరు. నేను ఇంతదాకా విన లేదు.''

తర్వాత అనుభవ్ తనతో తెచ్చిన చాక్లెట్స్‌ని, తన తల్లిచేసిన చిన్న చిన్న జంతికలని అందరికీ పంచాడు. పాఠం మొదలుపెట్టబోయే ముందు టీచర్ అనుభవ్‌ని అడిగాడు.

''మనిషికి ఎన్ని పేర్లుం టాయి?''

''నాకైతే ఒకటే ఉంది టీచర్. అది అనుభవ్. నాకు ముద్దు పేరు లేదు.''

''పుట్టిన రోజులు?''

''మనిషి ఎన్ని సంవత్సరాలు జీవిస్తే అన్ని పుట్టిన రోజులు ఉంటాయి టీచర్. నాకు ఇవాల్టికి ఏడు పుట్టిన రోజులు జరిగాయి.''

టీచర్ చిన్నగా నవ్వి చెప్పాడు.

''కాదు. మనిషికి ఒక్క పుట్టినరోజే ఉంటుంది. ఎందుకంటే మనిషి పుట్టేది ఒక్కసారే. మనిషి మరణించేది కూడా ఒక్కసారే. కాబట్టి 'డేట్ ఆఫ్ బర్త్, డేట్ ఆఫ్ డెత్'లు ఒక్కొక్కటే ఉంటాయి.'' టీచర్ వివరించాడు.

''ఓ! రిడిల్ అడిగారనుకోలేదు నేను.''

''నేను నిన్ను రిడిల్ అడగలేదు. మనిషి మరణించాక మళ్ళీ జీవిస్తాడా? ఇది కూడా రిడిల్ కాదు.''

''జీవించడు టీచర్. మా నానమ్మ పోయాక తిరిగి జీవించలేదు.''

''కాని చాలామంది మరణించాక కూడా కొత్త పేరుతో జీవిస్తున్నారు తెలుసా?''

అనుభవ్ తన క్లాస్ టీచర్ వంక ప్రశ్నార్థకంగా చూసాడు.

''మీ నానమ్మ పోయాక ఆవిడని మీరు తలచుకుంటారా?''

''లేదు. మా నాన్న ఏడాదికోసారి ఆబ్దికం పెట్టేప్పుడే ఆవిడని గుర్తుచేసుకుంటాం.''

''కాని మంచి పనులు చేస్తే మరణించిన తర్వాత కూడా మనిషి జీవిస్తాడు. గాంధీ, నెహ్రూ, ప్రకాశం పంతులు, అలెగ్జాండర్, గ్రాహంబెల్, ఐన్‌స్టీన్ మొదలైన వారంతా పోయినా ఇంకా మనందరి జ్ఞాపకాల్లో జీవించడం లేదా?''

''అవును టీచర్. మా పాఠ్య పుస్తకాల్లో కూడా వారి గురించి చదువుకున్నాం.''

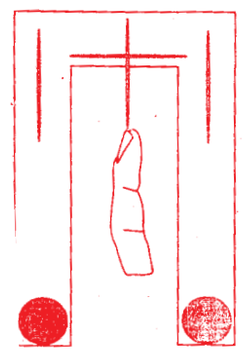
''కాబట్టి ప్రతీ మనిషి మరణించాక కూడా జీవించాలంటే బతికున్నప్పుడు మంచి పనులుచేసి మంచి పేరు తెచ్చుకోవాలి. ఈ మంచి పేరు తల్లితండ్రులు పెట్టిన పేరుకాక ఎవరికి వారు సంపాదించుకునే రెండో పేరు. మహాత్మా అనే పేరుని గాంధీ, కేసరి అనే పేరుని ప్రకాశం పంతులు సంపాదించుకున్నారు. అతి గొప్ప మేధావిగా ఐన్‌స్టీన్ గుర్తింపబడ్డాడు. ఇలా వచ్చే ఈ రెండో పేరే మనిషికి ముఖ్యం. అప్పుడే వారి పుట్టుకకి సార్థకత ఏర్పడుతుంది.''

ఓ విలువైన పాఠాన్ని ఆయన ఆరోజు తన విద్యార్థులకి బోధించాడు.

-మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

చేసి చూద్దాం

బ్యాలన్సర్



ఒక కార్డుబోర్డు 12 25 X 20 సెం మీ సైజు గలది తీసుకోవాలి. దానిని ఇంగ్లీషు అక్షరం 'యు' ఆకృతిలో కత్తెరతో కత్తిరించాలి. 'యు' ఆకృతి భుజాలకు సమాంతరంగా 'యు' ఆకృతి కేంద్ర భాగంలో నోటి పళ్లు కుట్టుకునే పుల్లనొక దానిని టేపు సహాయంతో అతికించాలి.

'యు' ఆకృతి కార్డుబోర్డు భుజాల చివరల రెండు అర్ధ రూపాయి నాణాలను టేపు సహాయంతో అతికించాలి. మొత్తం కార్డుబోర్డు దృఢంగా ఉండేందుకు బొమ్మలో చూసిన విధంగా మరొక మూడు పళ్లు కుట్టుకునే పుల్లలను టేపు సహాయంతో అతికించాలి.

ఇప్పుడు 'యు' ఆకృతి కార్డు బోర్డును తలకిందులు చేసి మీ చూపుడు వేలుపై పళ్లు కుట్టుకునే పుల్లలను ఉంచి కార్డుబోర్డును బ్యాలన్స్ చేయాలి. 'యు' ఆకృతి కార్డుబోర్డును గిరగిరా తిప్పితే అది కిందకు పడిపోకుండా గిరగిరా తిరుగుతుంది.

ఇలా తిరగడానికి కారణం 'యు' ఆకృతి గల కార్డు బోర్డు గరిమనాభి మీ వేలుపై నిలబడిన పళ్లు కుట్టుకునే పుల్ల దిగువ భాగంలో ఉండడమే. కార్డుబోర్డు గిరగిరా తిరిగినా కిందకు పడకపోవడానికి కారణం దాని గరిమనాభి బాగా కిందికి ఉండడమే.

- సి.వి.సర్వేశ్వర శర్మ

అర్థాల ఆట

కింద ఇచ్చిన ఆంగ్ల పదాల అర్థాల ఆధారంగా తెలుగు పదాలతో గడులు నింపాలి.

*	1	2		3		*
4	*		*		*	5
6		*	7	*	8	
	*	9			*	
10		*		*	11	
	*	12	*	13	*	
*	14					*

ఆధారాలు

అడ్డము	నిలువు
1. Revenge	2. Sweet
6. Poem	3. Rush
8. Hammer	4. Satellite
9. Foot	5. Abdomen
10. Limit	7. Brain
11. Fruit	12. Actress
14. Vapour	13. Poet

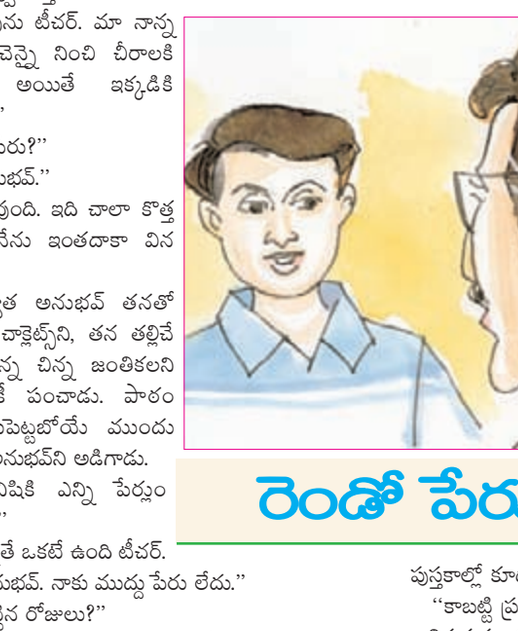
గత వారం సమాధానాలు

అడ్డము: 1. పరాన్నజీవి 6. దూత 8. లోయ 9. జనుము 10. కుక్క 11. ఈత 14. కాలిమడమ.

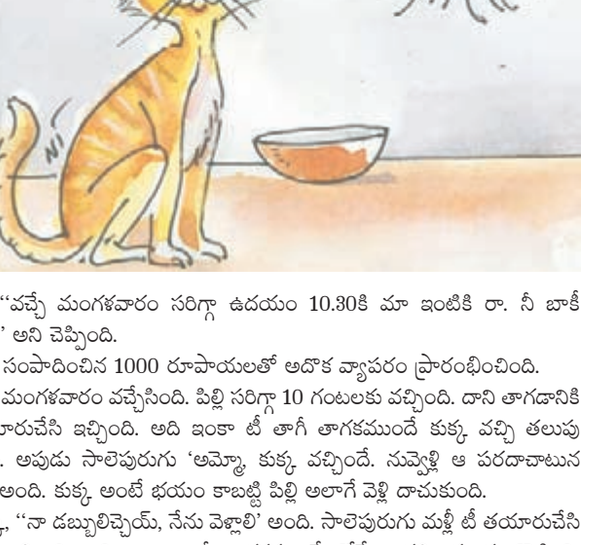
నిలువు: 2. రాజీ 3. జీతం 4. విదూషకుడు 5. అయస్కాంతము 7. ఇనుము 12. చలి 13. దండ.

-కైపు అదిశేషారెడ్డి

దారి కనుక్కోండి



రంగులు నింపండి

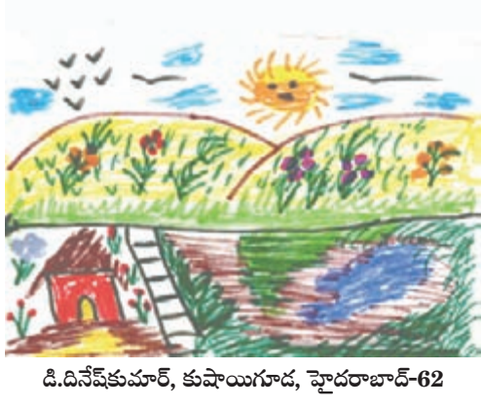


విశేషం

- 'బ్లూవేల్స్ తిమింగలం' భారీ శరీరంతో, అధిక బరువు ఉన్నప్పటికీ గొంతు మాత్రం చిన్నదిగా ఉంటుంది. జల చరాలన్నింటిలోనూ భారీ కాయం గలది తిమింగలం. ఇది చిన్నచిన్న చేపలను, పురుగులను పక్షులను, నత్తలను అనేక రకాలైన సముద్ర ప్రాణులను మాత్రమే ఇది భక్షించగలదు.
- నత్తలు అతి నిద్ర జీవులుగా చెప్పవచ్చు. కొంచెం కూడా మెలకువ లేకుండా ఏకధాటిగా మూడేళ్ళపాటు నిద్రించగలవు. ముంబాయి నగరాన్ని 'మాంచెస్టర్ ఆఫ్ ఇండియా'గా పిలుస్తారు.
- యూరప్‌లో ఎక్కువ జన సాంద్రత గల దేశం బెల్జియం. ఎక్కువమంది టూరిస్టులు యూరప్‌ను సందర్శించేటప్పుడు బెల్జియంను కూడా తమ సందర్శనలో భాగంగా ఎంచుకుంటారు. బెల్జియం పారిశ్రామిక దేశం అయినప్పటికీ వ్యవసాయ, అటవీ సంపదలకు ప్రాముఖ్యతనిచ్చే దేశం. ఇక్కడ ప్రధాన పంటలు ఉలవలు, రైధాన్యము, గోధుమలు, బంగాళాదుంపలు, బార్లీ మరియు చెరకు బొగ్గు దేశంలోని ముఖ్య ఖనిజ సంపదగా చెప్పుకోవచ్చు.
- బెల్జియం దేశానికి రాజధాని నగరం బ్రస్సెల్స్‌తోపాటు ఫ్లాండర్స్, ఆర్టెగ్నెస్ అని మూడు ప్రాంతాలుగా విభజించవచ్చు. ఫ్రెంచ్, డచ్, ఆంగ్ల భాషలు ఇక్కడి ప్రజలు మాట్లాడతారు. బెల్జియం దేశపు చాక్లెట్లంటే చాలా ప్రసిద్ధి. ప్రతియేటా 172 వేల టన్నుల చాక్లెట్ల ఉత్పత్తి జరగడం విశేషం. దాదాపు ఈ దేశంలో 3వేల చాక్లెట్ల దుకాణాలున్నాయి.

-పి.వి.

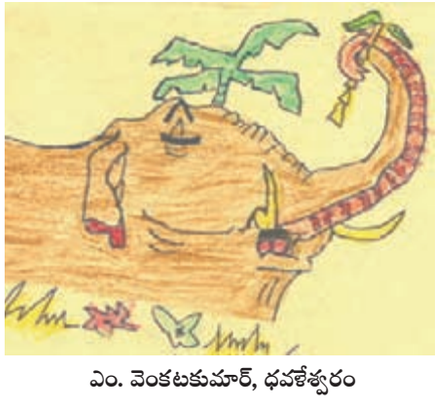
నేను గీసిన బొమ్మలు



డి.దినేష్‌కుమార్, కుషాయిగూడ, హైదరాబాద్-62

పి. దివ్య రత్నకుమారి, రాజమండ్రి

కుంజం ప్రభాస్, రంప చోడవరం



ఎం. వెంకటకుమార్, ధవళేశ్వరం

ఆదారి ప్రసాద్, అరబుపాలెం, విశాఖ

భూమిక

రుచి

ఆంధ్రభూమి

ఆదివారం 4 డిసెంబర్ 2011

ఆయన జీవితమే ఒక సత్యశోధన

నవతరం పాఠకుల్లో, మారుతున్న అభిరుచులకు అనుగుణంగా, ప్రతి ఆదివారం ఒక పూర్తి పేజీ విభిన్నమైన వంటలకు కేటాయించాలన్న సూచనలకు అనుగుణంగా రూపుదిద్దుకున్న పేజీ రుచి. ఇది మీ పేజీ. మహిళలైనా..నలభీములైనా ఎవరైనా కావచ్చు.. కొత్త తరహా వంటలను రూపొందించి పంపితే ఈ పేజీ స్వాగతిస్తుంది. ఎటొచ్చీ వంటకం ఫొటో కూడా జతపర్చడం మర్చిపోవద్దు.

మా చిరునామా

రుచి పేజీ,

ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక

36, సరోజిని దేవీరోడ్, సికింద్రాబాద్ -3

పాలక్ రైస్

కావలసినవి

పాలకూర తరుగు 1- కప్పు
బియ్యం - 3 కప్పులు
ఉల్లిపాయ - 1
పుదీనా ఆకులు - 1/4 కప్పు
అల్లం వెల్లుల్లి - 1 టీ.స్పూ.
యాలకులు - 4
లవంగాలు - 6
దాల్చిన చెక్క - చిన్న ముక్క
షాజిర - 1 టీ.స్పూ.
పచ్చిమిర్చి - 4
ఉప్పు - తగినంత
నూనె - 3 టీ.స్పూ.

తయారు చేసేదిలా

పాలకూర తరిగి వేడి నీళ్లలో వేసి చల్లారాక మిక్సీలోవేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. బియ్యం కడిగి పది నిమిషాలు నానబెట్టుకోవాలి. ప్యాన్‌లో నూనె వేడి చేసుకుని సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, నిలువుగా చీల్చిన పచ్చిమిర్చి వేసి మెత్తబడేవరకు వేయించాలి. ఇందులో పాలకూర ముద్ద, గరం మసాలా దినుసులు, పుదీనా ఆకులు, అల్లం వెల్లుల్లి వేసి మరికొద్దిసేపు వేయించాలి. ఇందులో బియ్యానికి తగిన నీళ్లుపోసి తగినంత ఉప్పువేసి మరిగించాలి. మరుగుతుండగా నానబెట్టిన బియ్యం తీసివేయాలి. మొత్తం ఉడికిన తర్వాత మంట తగ్గించి మూత పెట్టి మగ్గనివ్వాలి. నిమ్మరసం పిండి పెరుగుపచ్చడి లేదా ఖుర్మాతో వేడిగా సర్వ్ చేయాలి.

రాజ్మా మసాలా కూర

కావలసినవి

రాజ్మా - 1 కప్పు
ఉల్లిపాయ - 1
టమాటాలు - 2
పచ్చిమిర్చి - 2
కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు
అల్లం వెల్లుల్లిముద్ద - 1 టీ.స్పూ.
పసుపు - 1/4 టీ.స్పూ.
కారం పొడి - 1 టీ.స్పూ.
ధనియాలపొడి - 1 టీ.స్పూ.
గరం మసాలా పొడి - 1/2 టీ.స్పూ.
కొబ్బరి పొడి - 2 టీ.స్పూ.
కొత్తిమీర - కొద్దిగా
నూనె - 3 టీ స్పూ.

చేయండి ఇలా

రాజ్మాను రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి కుక్కర్లో కొద్దిగా పసుపు ఉప్పు వేసి ఉడికించాలి. ప్యాన్‌లో నూనె వేడి చేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ వేసి మెత్తబడేవరకు వేయించాలి. ఇందులో పసుపు, నిలువుగా చీల్చిన పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద వేసి కొద్దిగా వేపాలి. ఇందులో సన్నగా తరిగిన టమాటా, కారం పొడి, ధనియాల పొడి, గరం మసాలాపొడి వేసి నూనెలోనే ఉడికించాలి. ముక్కలన్నీ ఉడికి మెత్తబడ్డాక ఉడికించిన రాజ్మా తగినంత ఉప్పు వేసి కలిపి కప్పుడు నీళ్లు పోసి మూత పెట్టి నిదానంగా ఉడికించాలి. కూర చిక్కబడి నూనె తేలాక కొత్తిమీర చల్లి దింపేయాలి. ఇది చపాతీలకు చాలా బావుంటుంది.

బీరకాయ, కోడిగుడ్డు కూర

కావలసినవి

బీరకాయలు -250 గ్రా.,
కోడిగ్రుడ్లు - 3
ఉల్లిపాయ - 1
అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద - 1 టీ.స్పూ.
పసుపు - 1/4 టీస్పూ.
కారం పొడి - ఒకటిన్నర టీ. స్పూ.
గరం మసాలాపొడి - 1/4 టీ.స్పూ.
ఉప్పు - తగినంత
కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు
నూనె - 3 టీ.స్పూ.

ఇలా వండాలి

బీరకాయలను చెక్కు తీసి చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ప్యాన్‌లో నూనె వేడి చేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలువేసి కొద్దిగా రంగు మారేవరకు వేయించాలి. ఇందులో పసుపు, అల్లం వెల్లుల్లి కరివేపాకు వేసికొద్దిగా వేసి బీరకాయ ముక్కలు, ఉప్పు, కారం పొడి వేసి కలిపిమూత పెట్టాలి. ముక్కలు కొద్దిగా మగ్గిన తర్వాత అర కప్పుడు నీళ్లుపోసి మూత పెట్టి ఉడికించాలి. పూర్తిగా ఉడికి దగ్గర పడ్డ తర్వాత కోడి గ్రుడ్లు కొట్టి వేసి కొద్దిగా గరిటతో కలిపి మూత పెట్టాలి. గుడ్లు ఉడికాక గరం మసాలా కలిపి దింపేయాలి. ఈ కూర అన్నం, చపాతీలకు బావుంటుంది.

పాన్ స్వీట్

కావలసినవి

బూడిద గుమ్మడికాయ - 500 గ్రా.
పటిక - చిన్న ఉక్క
చక్కెర - 500 గ్రా.
గ్రీన్ కలర్
పిస్తా - 10
లవంగాలు - 10
పనీర్ - 1 కప్పు
యాలకుల పొడి - 1 టీ.స్పూ.
కుంకుమ పువ్వు - చిటికెడు.

ఇలా చేయాలి

ఈ స్వీట్ చేయడానికి కాస్త ఓపిక ఉండాలి. ముందుగా గుమ్మడికాయను చెక్కుతీసి, గింజలు తీసేసి పలుచగా స్లైసులుగా కట్ చేసుకుని ఫోర్కుతో అక్కడక్కడా గుచ్చాలి. ఒక పెద్ద గిన్నెలో నీళ్లుపోసి అందులో పటిక వేసి కరిగిన తర్వాత ఈ గుమ్మడికాయ స్లైసులు వేసి రెండు గంటలు ఉంచాలి. తర్వాత తీసి బాగా కడగాలి. గిన్నెలో నీళ్లు పోసి గ్రీన్ కలర్ వేసి ఈ స్లైసులను అందులో ఐదునిమిషాలు ఉడికించి తీసేయాలి. ఇవి మరీ మెత్తగా ఉడికించకూడదు.

400 గ్రాముల చక్కెరతో తీగ పాకం చేసుకుని ఈ ముక్కలను అందులో వేసి ఉడికించాలి. పనీరులో నీరంతా పిండేసి చేత్తో బాగా మర్దనా చేసి 100 గ్రాముల చక్కెర వేసిచిన్న మంట మీద దగ్గిర పడేవరకు ఉడికించాలి.

చివరలో యాలకుల పొడి, కుంకుమ పువ్వు, సన్నగా తరిగిన పిస్తా ముక్కలువేసి కలపాలి. పాకం నుండి గుమ్మడి స్లైసులను తీసి మధ్యలో కొద్దిగా పనీర్ మిశ్రమాన్ని పెట్టి నాలుగు వైపుల నుండి పాన్ (తాంబూలం)లామడిచి విడిపోకుండా లవంగంతో గుచ్చాలి. ఈ స్వీట్ అచ్చంగా పాన్‌లాగా పచ్చగా మధ్యలో తియ్యగా ఉంటుంది.

ఖర్జూరం, పల్లీల లడ్డు

కావలసినవి

ఖర్జూరం - 1 కప్పు
పల్లీలు - 1 కప్పు
యాలకుల పొడి - 1/2 టీ.స్పూ.
నెయ్యి - 3 టీ.స్పూ.

ఇలా వండాలి

పల్లీలను ప్యాన్‌లోవేసి దోరగా వేయించాలి. చల్లారాక పొట్టు తీసి బరకగా పొడి చేసుకోవాలి. ఖర్జూరాన్ని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని గ్రైండర్లో వేసి సన్నగా అయ్యేలా తిప్పాలి.

పల్లీల పొడిలో ఈ ఖర్జూరం పొడి, యాలకులపొడి, నెయ్యి వేసి బాగా కలియబెట్టి ఉండలు చేసుకోవాలి. ఇందులో పల్లీల బదులు డ్రైఫ్రూట్స్ కూడా ముక్కలు చేసి వేసుకోవచ్చు.

చికెన్ రేష్మి కబాబ్

కావలసినవి

చికెన్ ఖీమా - 250 గ్రా.
అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద - 1 టీ.స్పూ.
పచ్చిమిర్చి - 3
ఉల్లిపాయ - 1
మిరియాల పొడి - 1/2 టీ.స్పూ.
ధనియాలపొడి - 1 టీ.స్పూ.
కొత్తిమీర - 1/4 కప్పు.
నిమ్మరసం - 1 టీ.స్పూ.
బాదాం పప్పులు - 10
గ్రుడ్డు - 1
ఉప్పు - తగినంత
నూనె - వేయించడానికి.

వండే విధం

నన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర, నానబెట్టి పొట్టు తీసిన బాదాం పప్పులు వేసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఇందులో అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద మిరియాల పొడి, గరం మసాలాపొడి, గ్రుడ్డు, నిమ్మరసం, ఉప్పు, చికెన్ ఖీమా వేసి మొత్తం కలిపేట్టుగా గ్రైండ్ చేయాలి. ఈ ముద్దను ఒక గిన్నెలో తీసుకుని చిన్న చిన్న ఉండలు చేసి పొడుగ్గా లేదా కోలగా చేసుకుని వేడి నూనెలో బంగారురంగు వచ్చేవరకు వేయించుకుని పుదీనా చట్నీతో సర్వ్‌చేయాలి. ఇందులో చికెన్ బదులు ఉడికించిన బంగాళాదుంప వేసుకోవచ్చు. గ్రుడ్డు బదులు కార్న్‌ఫ్లోర్ వాడితే సరిపోతుంది. ఈ కబాబ్‌లను నూనెలో వేయించే బదులు నిప్పుల మీద కాల్చొచ్చు. లేదా ఓవెన్లో కూడా గ్రిల్ చేయొచ్చు.

లడ్డూ విడ్డూరాలు

లడ్డూ అంటే తెలుగువారికి భక్తి, శుభం, పవిత్రం కూడా. లడ్డూ చేసుకోవడం తెలుగువారికి పండగ చేసుకోవటమే! పెళ్లిళ్లలో తొలివడ్డన లడ్డూనే! లడ్డూ పేరు వినగానే శ్రీ వేంకటేశ్వరుని ప్రసాదం గుర్తుకొస్తుంది. ఒకప్పుడు బియ్యప్పిండితో చేసిన లడ్డూ ప్రసాదాన్నే తిరుమలకు వచ్చిన భక్తులకు శ్రీవారి ప్రసాదంగా అందించేవారట. బియ్యప్పిండి, బెల్లం కలిపి చేసిన ఈ లడ్డూలను మనోహరాలని పిలిచేవారు. కర్ణాటక మెల్కోటే దేవాలయంలో మనోహరం ప్రసాదాన్నే పెడతారు. మధుర మీనాక్షి దేవాలయంలో బియ్యప్పిండి, మినప్పిండి, పెసర పిండి కలిపి, లావు కారప్పూస వండి దాన్ని చిన్నముక్కలుగా విరిచి బెల్లం పాకంలో వేసి, ఉండ కట్టి నైవేద్యం పెడతారు. దీన్ని మనోహరం అంటారు. మన మిఠాయి లడ్డూ ఇలాంటిదే!

క్రీ.శ.1536లో తాళ్ళపాక పెద తిరుమలాచార్యులు తిరుమలలో శ్రీవారికి, శ్రీదేవి భూదేవిలతో కళ్యాణోత్సవం ప్రవేశపెట్టించాడని ప్రతీతి. ఆధునిక కాలంలో స్వామికి నిత్య కళ్యాణం చేస్తున్నారు. పెళ్ళిళ్ళలో బూందీ లడ్డు తెలుగింటి సంస్కృతి కాబట్టి, నిత్య కళ్యాణం సమయంలో కల్యాణం చేయించినవారికి బూందీ లడ్డు ఉచితంగా ఇవ్వటం ఆచారమైంది. క్రమేణా భక్తులందరికీ ఉచితంగా ఇవ్వటం, అమ్మకానికి పెట్టటం మొదలై ప్రసాదం పట్ల భక్తి పెరిగింది. శ్రీవారి లడ్డూ తయారీ విధానమే దానికి అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి తెచ్చి పెట్టింది. పేటెంట్ హక్కులుకూడా లభించాయి. దీని ప్రభావాన తెలుగునేలమీద అన్ని శైవ, వైష్ణవ దేవాలయాలలోనూ లడ్డూ ప్రసాదం తప్పనిసరిగా మారింది.

దక్షిణాసియా దేశాలలో లడ్డూ ప్రసిద్ధి. సంస్కృతంలో లడ్డుకము, లాడుకము, లట్టికము అనీ తెలుగులో లడ్డుకము, లడ్డువము, లడ్వము అనీ తమిళంలో ఇలట్టు, లట్టు, లట్టుక, లడ్డుక, లాటు అనీ పిలుస్తారు. 12వశతాబ్ది మానసోల్లాస గ్రంథంలో దీని ప్రస్తావన ఉంది. హిబ్రూ భాషలో Lud (1 Chr.1:7) అనే పదం దీనికి సమానార్థకంగా చెప్తారు. బైబిల్‌లో "lud" పదానికి jones' Dictionary of Old Testmentలో 'లజ్' మూల రూపంగా పేర్కొన్నారు. ముద్దగా చేయటం అని అర్థం. మొత్తమీద లడ్డూ పదానికి ప్రాచీన మూలాలే ఉన్నాయి. ఒకప్పుడిది ప్రపంచ వ్యాప్త వంటకం కావచ్చు. మన ప్రాచీన సాహిత్యంలోనూ, రామాయణ భారతాల్లోనూ, ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లోనూ మోదకాలున్నాయేగానీ లాడుకాల ప్రస్తావన లేదు. శాతవాహన హాలచక్రవర్తికథలో మోదక శబ్దం సృష్టించిన అలజడి మనకు తెలిసిన కథే. బహుశా, మధ్య యుగాలలో, మధ్య ప్రాచ్య దేశాల ద్వారా ఈ పేరు భారతదేశానికి చేరి, మనస్వంతమై ఉంటుంది. గుండ్రంగా, బొద్దుగా ఉండే మనుషుల్ని లడ్డూ అని ముద్దుగా పిలుస్తుంటారు. మధుర కృష్ణ జన్మ స్థానంలో బాలకృష్ణుని విగ్రహాన్ని లడ్డూ గోపాల్ అని పిలుస్తారు.

లడ్డూ అనగానే మనకు గుర్తొచ్చే మరోగొప్ప వంటకం ''తొక్కుడు లడ్డూ''. బందరు (మచిలీపట్నం) దీనికి ప్రసిద్ధి కాబట్టి, ఇది బందరు లడ్డూగా వ్యాప్తిలోకి వచ్చింది. 'లడ్డులడ్డు లడ్డు/బందరు మిఠాయి లడ్డు/ బూంది లడ్డు, కోవా లడ్డు, రవ్వా లడ్డు/ ఉసిరి బాదం పిస్తా కిచుమిచు కలిపిన లడ్డూ/ నేతి మిఠాయి లడ్డూ''అనే తెలుగు సినిమా పాటలో రకరకాల లడ్డూల ప్రస్తావన ఉంది. కమ్మని నేతితో కారప్పూస వండి, మెత్తగా దంచుతూ, బెల్లంపాకం పోస్తూ, ఉండ కట్టేందుకు వీలుగా అయ్యేవరకూ దంచి ఈ లడ్డూ కడతారు.

లడ్డూలను తప్పనిసరిగా శనగపిండితోనే తయారుచేయాలని నియమం ఏదీ లేదు. సున్ని ఉండలు, కొబ్బరి ఉండలు, నువ్వు ఉండలు ఇలా రకరకాల లడ్డూ వంటకాలను తయారుచేసుకొంటున్నాం. మహారాష్ట్ర, బెంగాలీల ప్రభావంతో స్వాతంత్రోద్యమ కాలంలో శనగపిండి వంటకాలు మనకు ఎక్కువ అలవాటయ్యాయి. అంతకు పూర్వం మినప, జొన్న, సజ్జ, వరి, గోధుమ ధాన్యాలతోనే లడ్డూ లాంటి చిరుతిళ్ళన్నీ వండుకునేవాళ్లు. ఇటీవల శనగపిండి వాడకం వేలంవెర్రి అయింది. శనగపిండి పేరుతో మనకు ఎక్కువగా బఠాణీ పిండి దొరుకుతుంది. గుండ్రటి బఠాణి శనగలను బొంబాయి శనగలు లేక కాబూలీ శనగలుఅని పిలుస్తారు. ఇవికూడా పొగాకు, మిరపకాయల్లాగే అమెరికా నుంచి వచ్చినవే! లైంగిక ఆసక్తినీ, పురుషత్వాన్నీ తగ్గిస్తాయని అమెరికన్లే వీటిని పెద్దగా వాడారు. మనం శనగపిండి అనే భ్రమలో వీటి పిండిని విపరీతంగా వాడుతున్నాం. చనామషాలా పేరుతో ఈ బఠాణీ శనగలతోనే కర్రీలు వండుతున్నారు. వీటిమీద వ్యామోహం యువతరానికే ఎక్కువ. ఇది పురుషత్వాన్ని దెబ్బకొడుతుందన్న సంగతి వాళ్ళకు ముఖ్యంగా తెలియాలి. లడ్డూకి ఆ రుచిని ఇస్తున్నది శనగ పిండి మాత్రమే కాదు, నెయ్యి, పటికిబెల్లం, పచ్చకర్పూరం, జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్, యాలకులు వగైరా!

మన లడ్డూ కొంచెం గట్టిగా ఉంటుంది. ఒరియా వారు లేత పాకంలో ఉండలు వేసిన రసగుల్లాలను జగన్నాథ రథయాత్ర సందర్భంగా అమ్మవారికి నైవేద్యం పెడతారు. బెంగాలీలు పాల విరుగుడుతో స్పాంజిలాగా ఉండేలా అభివృద్ధిచేశారు. బియ్యప్పిండిలో పాలకోవా కలిపి అప్పడం వత్తి, దానిమీద జీడిపప్పు, బెల్లం తదితర ద్రవ్యాలు కలిపి నూరిన ఉండని ఉంచి అప్పడంతో చుట్టేస్తారు. కోవా కజ్జికాయ పేరుతో మనం ఇదే వంటకాన్ని చేసుకొంటున్నాం. చైనీయులు దీన్ని 'టాంగ్ యువాన్' అని పిలుస్తారు. లడ్డూలు ఎన్ని రకాలున్నా బూందీ లడ్డూ మాత్రం శుభానికి సంకేతంగా ఇంకా ఉంది.

-డా. జి.వి. పూర్ణచందు

సెల్: 9440172642

జ్యోతిర్లింగ స్వరూపుడు

ఘృష్ణేశ్వరుడు

ఆ స్వామిని ఏ పేరుపెట్టి పిలిచినా వచ్చి ఆదుకుంటాడు. భక్తితో ఏది సమర్పించినా అందుకుని, కటాక్షిస్తాడు. అందుకే ఆ స్వామి భక్తవ శంకరునిగా, భోళాశంకరునిగా పూజలందుకుంటున్నాడు. శివ పూజ అనేది ప్రాప్తంతో కూడుకున్నది. శివానుగ్రహం ఉంటేనేగానీ శివపూజ లభించదు. శివపూజకు ఎలాంటి నియమ నిబంధనలు లేవు... భక్తితో రెండు చుక్కలు నీరు పోస్తే మహా దేవుడైన ఆ స్వామి పెద్ద మనస్సు చేసుకుని కటాక్షిస్తాడు. అయితే ఉండాల్సిందల్లా భక్తి, విశ్వాసం. శివుడు తన భక్తుల్ని అనుగ్రహించడానికి అనేక చోట్ల వెలిసినప్పటికీ, ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగ క్షేత్రాలే ఎక్కువగా ప్రసిద్ధి పొందాయి. కారణం, ఆయా క్షేత్రాలతో శివుడు భక్తుల అభీష్టం మేరకు, లోక కళ్యాణం కోసం వెలిశాడు. అలా శివుడు తనకు తానుగా ఆవిర్భవించిన క్షేత్రాలే ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగ క్షేత్రాలుగా ప్రసిద్ధి పొందాయి. ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగ క్షేత్రాల మహిమ అపారం. ఆ మహాదేవుడు జ్యోతిర్లింగ రూపంలో వెలిసిన మరో పుణ్యధామం 'వెరూల్'. మహారాష్ట్రలోని ఔరంగాబాద్‌కు 35 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. శివుడు ఇక్కడ ఘృష్ణేశ్వర స్వామిగా కొలువులందుకుంటున్నాడు. వెరూల్ దివ్యక్షేత్రంలోని శ్రీఘృష్ణేశ్వర స్వామి ఆలయం అందమైంది. మనోహరమైన కట్టడాలతో అలరారుతున్న ఈ ఆలయం చూపరులను ఇట్టే ఆకర్షిస్తుంది. ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో అలలారుతున్న ఈ దివ్యాలయాన్ని రోజూ వేలాదిమంది భక్తులు దర్శించుకుంటారు.

సాక్షాత్తు మహాదేవుడు జ్యోతిర్లింగ రూపంలో వెలసిన వెరూల్ దివ్యక్షేత్రంలో పూర్వం నాగజాతి ఆదివాసులుండేవారు. 'బాంబీ' అంటే పాముల పుట్టలని అర్థం. పాముపుట్టలను మరాఠీలో 'వారూళ్' అంటారు. 'వారుళే' కాలక్రమంలో వెరూల్‌గా రూపాంతరం చెందినట్లు తెలుస్తోంది. అలాగే పూర్వకాలంలో ఈ క్షేత్రాన్ని 'యెల' అనే పేరుగల రాజు పాలించేవాడు. అతని రాజధాని 'యేలాపూర్'. ఆ యేలాపూర్ యేలూరుగా, వెరూల్‌గా పేర్గాంచింది. మనోహరమైన కట్టడాలు, ప్రాకారాలతో అందంగా అలరారుతున్న శ్రీఘృష్ణేశ్వర స్వామి ఆలయం అతి పురానతనమైంది. ఈ ఆలయాన్ని జైజాబాయి, అహిల్యాదేవి హోల్కర్ తదితర భక్తులు పునర్నిర్మించారు. అలాగే ఈ ఆలయ గోపురానికి జయరామ్ భాటియా అనే భక్తుడు స్వర్ణరేకు తాపడం చేశాడు. అలాగే 24 రాళ్ల స్తంభాలతో సభా మండపాన్ని కూడా చేయించాడు. అతి పురానతమైన ఘృష్ణేశ్వరం మహిమాన్వితమైనది. శివుడు ఈ క్షేత్రంలో కొలువై ఉండడానికి ఓ పురాణగాథ ప్రచారంలో ఉంది.

భక్తులు, పర్యాటకులు దర్శించుకునే ఈ క్షేత్రంలో అంతంత మాత్రంగానే వసతి సదుపాయాలున్నాయి. భక్తులు, పర్యాటకులు దగ్గరలో ఉన్న ఔరంగాబాద్‌లో బస చేయవచ్చు. ఔరంగాబాద్ వరకూ రైలులో ప్రయాణించి, అక్కడి నుంచి ఏదైనా వాహనంలో ఈ దివ్యక్షేత్రానికి చేరుకుని, శివుని కరుణాకటాక్ష వీక్షణాలకు పాత్రులు కావచ్చు.

పూర్వం దేవ పర్వతంపై సుదేహ, సుధర్ముడనే బ్రాహ్మణ దంపతులు నివసించేవారు. సుదేహకు సంతానం కల్గకపోవడంతో తన చెల్లెలు అయిన ధుశ్మను తన భర్తకిచ్చి వివాహం చేసింది. కొంతకాలానికి ధుశ్మ గర్భాన్ని ధరించి ఓ మగశిశువుకు జన్మనిచ్చింది. ఆ కొడుకు పెద్దవాడై సంతోషభాగ్యాలతో ఉండడంతో ద్వేషాన్ని పెంచుకున్న సుదేహ, తన చెల్లెలు ధుశ్మ కొడుకును చంపించింది చెరువులో పడవేయించిందట. శివ భక్తురాలైన ధుశ్మ, తన కొడుకు మరణించినా చెక్కుచెదరకుండా శివార్చన చేసిందట. శివుడు అనుగ్రహించి ధుశ్మ కొడుకుకి పునర్జీవితం ప్రసాదించాడు. దీనికి కారణమైన సుదేహను భస్మం చేయడానికి ఉద్యుక్తుడవుతుండగా, తన అక్క చేసిన పాపాన్ని క్షమించమని, లోకకళ్యాణం కోసం స్వామిని అక్కడ వెలవమని ప్రార్థించిందట. ధుశ్మ అభీష్టం మేరకు శివుడు అక్కడ 'ధుశ్మేశ్' నామధేయుడై జ్యోతిర్లింగ రూపంలో వెలిశాడు. అలాగే స్వామి ఇక్కడ వెలగడం వెనుక మరో పురాణ గాథ కూడా ఉంది. ఒకసారి శివుడు, పార్వతి కామ్యకవనంలో ఏకాంతంలో వుండగా పార్వతికి దాహం వేసిందట. అపుడు శివుడు పాతాళం నుంచి భోగవతి నీటిని పైకి రప్పించి ఆమె దాహం తీర్చాడట. అది నీటి కొలనుగా మారి శివాలయ తీర్థంగా పేర్గాంచింది. పార్వతి మాత తన పాపిటను అలంకరించుకోవడానికి కుంకుమ, కేసరిలను శివాలయ తీర్థంలో కలిపిందట. ఆమె చేతిలో కుంకుమతో శివలింగం తయారయ్యిందట. ఆ లింగం నుంచి ఓ దివ్యజ్యోతి ఉద్భవించగా, పార్వతిమాత ఆ దివ్య జ్యోతిర్లింగాన్ని ఒక రాతి లింగంలో వుంచి, లోక కళ్యాణం కోసం అక్కడ ప్రతిష్టించిందట. ఆనాటి నుంచి ఆ పూర్ణ జ్యోతిర్లింగానికి కుంకుమేశ్వరుడనే పేరొచ్చింది. సాక్షాత్తు పార్వతిమాత ప్రతిష్టించిన జ్యోతిర్లింగం కాబట్టే, దీనికి ఇంత మహత్తు ఏర్పడిందంటారు. ఘృష్ణేశ్వర జ్యోతిర్లింగం ఉన్న ఆలయం విశాలమైనది. పూర్తిగా రాతి కట్టడం. ఆలయానికి ముందు భారీ ఆకారంలో ఉన్న రాతి నంది ఉంది. ఈ నంది శిల్పం అందం వర్ణనాతీతం. గర్భాలయానికి ముందు ఎడమవైపు భాగంలో విఘ్నేశ్వరుడు కొలువుదీరాడు. గర్భాలయంలో ఉన్న ఘృష్ణేశ్వర జ్యోతిర్లింగ దర్శనం సర్వపాపహరణం. ముక్తిదాయకం... భూమిలోకి చొచ్చుకుపోయి ఉన్న ఈ జ్యోతిర్లింగానికి దినవారాలతో పనిలేకుండా రోజూ జల, ఫల, పుష్ప, పంచామృతాభిషేకాలు జరుగుతాయి. అలాగే మాఘ, కార్తీక మాసాలలో ఈ ఆలయంలో విశేష పూజలు జరుగుతాయి. ఈ ఆలయంలో ఇంకా పార్వతిమాత, వినాయకుడు, ఆంజనేయ స్వామి తదితర దేవతామందిరాలు కూడా ఉన్నాయి.

- దాసరి దుర్గా ప్రసాద్

సంతాన ప్రదాత... సుబ్రహ్మణ్య వ్రతం

సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరుడు కారణజన్ముడు. తారకాసుర సంహారంకోసం జన్మించినవాడు. దేవగణానికి సర్వసేనాధిపతిగా పురాణాలు చెబుతున్న ఆ స్వామి సర్వశక్తిమంతుడు. ఆది దంపతులైన శివ పార్వతులకు ముద్దుల తనయుడు. హిరణ్యకశ్యపుని కుమారుడు 'నీముచి'. 'నీముచి' కొడుకు తారకాసురుడు. తారకాసురుడు రాక్షసుడు. అతడు పరమేశ్వరుడి గురించి ఘోర తపస్సుచేసి ఆయన ఆత్మ లింగాన్ని వరంగా పొందుతాడు. అంతేకాకుండా ఒక బాలుడి చేతిలో తప్ప ఇతరులెవ్వరివల్ల తనకు మరణం లేకుండా వరం పొందుతాడు. తారకుడి బాధలు పడలేక దేవతలు తమకొక శక్తిమంతుడైన బాలుడ్ని ప్రసాదించమని శివుడ్ని వేడుకున్నారట. శివుడు వారి కోరిక మేరకు కుమారస్వామి జన్మించాడు. కుమారస్వామి దేవతలకు సేనానిగా నిలిచి తారకుడ్ని సంహరించాడు. అందువల్ల తారకుడి సంహారం కోసం జన్మించినవాడు కుమారస్వామి. అతనికి సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరుడు అనే పేరుకూడా వుంది. సర్వ రూపుడైన సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరుడు కుజునకు అధిష్టాన దైవం. రాహువునకు సుబ్రహ్మణ్యస్వామి, సర్వమంత్రాలు అధిష్టాన దైవాలు. కొందరు కేతు దోష పరిహారానికి కూడా సుబ్రహ్మణ్యస్వామి, సర్ప పూజలు చేయాలంటారు. సర్వశక్తిమంతుడైన సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరస్వామి కరుణామయుడు. దయాహృదయుడు పిలిచిన వెంటనే పలికే దైవం. మానవుని దైనందిన జీవితంలో కుజునికి అత్యంత ప్రాధాన్యం ఉంది. కుజుడు మనిషికి శక్తి, ధనాన్ని ధైర్యాన్నిస్తాడు. అందువల్ల సుబ్రహ్మణ్య ఆరాధనచేస్తే అవన్నీ మానవులకు సమకూరుతాయి. అలాగే సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరుడు సర్పరూపుడు కావడంవల్ల, సర్పగ్రహాలైన రాహుకేతువులు సుబ్రహ్మణ్య ఆధీనంలో ఉంటారని జ్యోతిష్య గ్రంథాలు చెబుతున్నాయి. అందువల్ల సుబ్రహ్మణ్య ఆరాధనం, సుబ్రహ్మణ్య పూజ సర్వ శుభాలనిచ్చి, రాహుకేతు దోషాలకు కూడా పరిహారంగా భావించబడుతోంది. మంగళవారం, శుద్ధ షష్ఠి, మృగశిర, చిత్త, ధనిష్ఠ ఏ నక్షత్రం కలిసిన రోజైనా కుజునికి, సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరునికి ప్రీతికరం. ఆరోజున సుబ్రహ్మణ్య మంత్రం, కుజమంత్రం జపించాలి. అనంతరం సుబ్రహ్మణ్య కుజులకు అష్టోత్తర, శత నామావళితో పూజచేయాలి. ఇలా తొమ్మిది రోజులు జపమూ, పూజ చేసి చంద్ర లేదా మోదుగ పుల్లలతో నెయ్యి తేనెలతో తొమ్మిది మార్లకు తగ్గకుండా హోమం చేసి దాని ఫలితాన్ని పగడానికి ధారపోసి ఆ పగడాన్ని ధరిస్తే మంచి

దని చెబుతారు. దీనివల్ల కుజ గ్రహ దోష పరిహారం జరిగి సుబ్రహ్మణ్యస్వామి అనుగ్రహం కూడా కలుగుతుందంటారు. ఈ పూజా అనంతరం సర్ప సూక్తం లేదా సర్పమంత్రాలు చదవడంవల్ల ఇంకా మేలు జరుగుతుంది.

కాలసర్పదోషం ఉన్నవారికి మేలైనవి:

జాతకంలో కాలసర్పదోషం ఉన్నవారు, కేతు దోషం ఉన్నవారు సుబ్రహ్మణ్య ఆరాధన చేయడం అన్నివిధాల శ్రేయస్కరం. ఆ స్వామి జపం సర్వవిధాలా మేలు చేస్తుంది. అలాగే రాహు మంత్రం, సుబ్రహ్మణ్య మంత్రం సంపుటి చేసి జపించి సర్ప మంత్రాలు చదువుతూ, పగడాన్ని ధరిస్తే మేలు కలుగుతుంది. ఈ పూజలవల్ల రాహుగ్రహం అనుగ్రహమూ దొరుకుతుంది. అలాగే సంతాన ప్రాప్తి కోసం మహిళలు ఎక్కువగా ఆరాధించే దైవం సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరుడు. ఈ శివకుమారుడు బాలుడి రూపంలో దర్శనమిస్తాడు కాబట్టి, తన రూపంతో బిడ్డలను ప్రసాదిస్తాడని భక్తులు నమ్ముతారు. అందుకనే సుబ్రహ్మణ్య ఆలయాలలో సంతానం లేని స్త్రీలు పూజలుచేయడం తరచుగా మనం చూస్తూ వుంటాం.

సంతానప్రాప్తిని కోరే స్త్రీలు వెండి సర్పానికి సుబ్రహ్మణ్య, కేతు మంత్రాలతో 21మార్లు పాలతో అభిషేకించి ఆ పాలను సేవిస్తే సత్ సంతానం కలుగుతుందని భక్తుల ప్రగాఢ విశ్వాసం. అలాగే ఏదైనా పుట్టకు నమస్కరించి పుట్ట చుట్టూ 21 లేదా 108మార్లు మండలం పాటు (40రోజులు) ప్రదక్షిణలు చేస్తే సంతానం కలుగుతుందని అంటారు. అందువల్ల సుబ్రహ్మణ్య ఆరాధనం సర్వ క్లేశాలను దూరంచేసి, సర్వశక్తుల్ని ఇస్తుందని అంటారు.

- దుర్గ

ఊతంతో ఉన్నత శిఖరారోహణం

ఎంత అందమైన చిత్రపటమైనా, అద్దమైనా గోడ సాయంతోనో, మరో కుదురు సాయంతోనో నిలుస్తుంది. తీగలు కూడా పందిరినే అల్లుకుంటూ ఎగబాకుతాయి. పసిపిల్లలు తల్లి చేతిని ఊతంగా తీసుకుని నడక మొదలుపెడతారు. ప్రాథమిక దశలో ఏపనికైనా ఆశ్రయం, ఆసరా అవసరమవుతాయి. చేదోడువాదోడుగా వుండడం పరోపకారమే అవుతుంది. ఇతరులకు అవసరమైనపుడు మంచి సలహాలివ్వడం, మంచి చెడులను తెలపడం మొదలైనవి వాదోడు క్రిందకి వస్తే, సమస్యలను పరిష్కరించి దారి చూపించడం, సహకరించం, పనిలో తోడ్పడడం చేదోడు క్రిందకి వస్తుంది. బలవంతులు బలహీనులను, ధనవంతులు పేదవారిని, జ్ఞానులు అజ్ఞానులను, వైద్యులు రోగులను ఆదుకుంటే సరియైన సమయంలో సహాయపడితే చేయూతనిచ్చినవాళ్ళవుతారు. శరణాగత రక్షకులు, ఆర్తత్రాణ పరాయణులు వుండి సహాయ సహకారాలందిస్తూ వుండడంవల్లనే ధర్మం ఇంకా నిలిచి వుంటోంది. ఈ రకమైన చేయూత లౌకిక వ్యవహారానికి పనికివచ్చేదై వుంటుంది. అయితే మోక్షసాధనకు కావలసిన చేయూతను భగవంతుడే అందించాలి. అందుకోసం భగవంతుణ్ణి ప్రార్థించాలి. శంకరాచార్యుల వారు నాకు చేయూత నిచ్చి కాపాడమంటూ శ్రీ లక్ష్మీనృసింహ కరావలంబస్తోత్రం చేశారు. ''లక్ష్మీ నృసింహ మమదేహి కరావలంబం'' అంటూ నీ చేయిని ఆలంబనగా నాకు ఇచ్చి మోక్షపథాన్ని చూపమని వేడుకున్నారు. సంసారాన్ని గొప్ప సముద్రంతోను, అడవిలోని దావానలంతోను, ఇంద్రియ విషయాలనే గాలంలో చిక్కుకున్న చేపతోను, అడుగు తెలియనంత లోతుకలిగిన నూతితోను పోల్చారు. శ్రీమత్పయోనిధిని కేతన అని మొదలుపెట్టి క్షీరసాగరంలో పవళించిన విష్ణుమూర్తితో సంసార సాగరాన్ని దాటడానికి తోడ్పడే నావలాగా నన్ను రక్షించమన్నారు. సంసార దావాగ్నిలో పడి దగ్ధమైపోతున్న అవయవాలతో నరసింహుని పాదపద్మాలనే సరోవరాన్ని ఆశ్రయించి కాపాడమన్నారు.

సంసారమనే వలలో చిక్కుకున్నవారిని, సమస్త ఇంద్రియ విషయాలనే గాలానికి చిక్కుకున్న చేపల్లాంటివారిని, వణికిపోతున్న దవడలు, తల కలిగినవారిని, నరసింహుడే చేయూతనిచ్చి రక్షించగలడు. భయంకరమైన, లోతైన సంసారమనే నూతిలో పడినవారు దుఃఖాలనే సర్పాలతో చుట్టబడినవారు, దీనులు, నరసింహుని పాద సన్నిధిని చేరి శరణుజొచ్చితే తప్పక చేయూతనిచ్చి కాపాడతాడు. ఇంద్రియాలనే పేరు కలిగిన మహాబలవంతులైన దొంగలు వివేకమనే ధనాన్ని దొంగిలించినపుడు అంధులైనవారికి, మోహము, అజ్ఞానము అనే చీకటి గోతిలో పడవేయబడినవారికి దిక్సై చేయూతనిచ్చేది లక్ష్మీనృసింహుడే. మానవాళికి చేయూత నిచ్చి, ఉద్ధరించి మోక్షాన్ని ప్రసాదించగల శక్తిమంతుడు శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహుడు.

-కె.లక్ష్మీ అన్నపూర్ణ

యాత్రా విశేషాలు

ప్రకృతి సౌందర్య చిరునామా శ్రీశైలం

నేను యాత్రా స్థలాలు ఎక్కువగా సందర్శించక పోయినా శ్రీశైల క్షేత్రానుభవం నాకు ఎంతోఆసక్తిని ఆనందాన్ని ఇచ్చింది. ఈ క్షేత్రదర్శనానికి ప్రతీ ఏడాది కార్తీక మాసంలో వెళ్ళే అలవాటు వుంది. శ్రీశైలం అనగానే ఆధ్యాత్మికత, ప్రకృతి రమణీయత నాకు గుర్తుకు వస్తాయి. ప్రప్రథమంగా 1997లో చూసిన ప్పటి నుంచి అక్కడి అనుభూతులు మనస్సులోఇప్పటికీ స్థిరంగా ఉన్నాయి. మరలా మరలా అక్కడికి వెళ్ళాలన్న ఆకాంక్షని రోజురోజుకు పెంచుతున్నాయి.

శ్రీశైలంకు వెళ్ళే మార్గం సుందరంగా వుంటుంది. డోర్నకల్ నుంచి శ్రీశైలం వరకూ అడవి ప్రాంతం నన్నుమరో ప్రపంచానికి ఆహ్వానిస్తుంది. శ్రీశైలంలో అడుగు పెట్టగానే అక్కడి దేవాలయం శిల్ప సౌందర్యం నన్ను మంత్రముగ్ధుడ్ని చేస్తుంది. ఎత్తయిన శివాజీ గోపురం మన వారసత్వ వైభవ చిహ్నంగా నామనసున నిలిచింది. శ్రీశైలం దేవాలయంలో పెద్దనందేశ్వరుడు సేవకుడి వినయానికి ప్రతీకగా నాకు కనిపించారు. శ్రీశైలం ప్రధాన దేవాలయంలో ఆకర్షించే నటరాజ విగ్రహం, రత్నగర్భ గణపతి దర్శనం మరిచిపోలేనిజ్ఞాపకం. ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగం అయిన మల్లికార్జుని స్పృశించగానే మనస్సు కైలాసనాథునిలో లీనం అయింది. ఆ అనుభూతిని వర్ణించడానికి నాకు మాటలు రావడం లేదు. శ్రీశైలం శివయ్య సన్నిధినుంచి అమ్మవారి దేవాలయంలోకి వెళ్ళే మార్గంలో ఎందరో భక్తులు ప్రశాంతంగా కూర్చొని ధ్యానం చేస్తుండడం నేను చూశాను. నేనూ కాసేపు ఆ ధ్యానానందానికి లోను కావడానికి అక్కడ ధ్యానంచేశాను. సృష్టి కారణి అయిన అమ్మ భ్రమరాంబ దర్శనం నాలో అలౌకికానందాలను కలిగించింది. ఆ స్మృతి నాలో చిరస్మరణీయస్మృతిగానే మిగిలింది.

శ్రీశైలంలో ఎక్కడ చూసినా శివయ్యని స్మరిస్తూ పాటలు పదే పదే వినపడుతూ ఉంటాయి. ఇక్కడ ఎన్నో సందర్శనీయ క్షేత్రాలు ఉన్నాయి. సాక్షి గణపతి, ఆదిశంకరాచార్యులు వారు తపస్సుచేసిన పాలధార, పంచదార కొండకోనల్లో పలకరించే జలపాతాలు హటకేశ్వరం ముక్తిని అందించే శిఖర దర్శనం, దుర్గాసాయి బాబా గుడులు శ్రీశైల యాత్రలో అందమైన దర్శనాలుగా మిగిలాయి. వీటితో పాటుగా కనుల పండువగా కనిపించిన శ్రీశైలం డామ్ భగవంతుడిచ్చిన మేధస్సుకు మానవుడు కట్టిన రూపుగా కనిపించి ఆహ్లాదాన్నిచ్చింది.

శ్రీశైలం ఒక ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రమేకాదు పర్యాటక ప్రాంతం కూడా. ప్రకృతి సౌందర్యానికి చిరునామా శ్రీశైలం అందరిని అలరించే ప్రాంతం. ఈ క్షేత్ర జ్ఞాపకాలు, మల్లయ్య దర్శనం నా మనసున మల్లెలను పూయిస్తూనే ఉంది.

- డి. సుబ్రహ్మణ్యశర్మ

ప్రకృతినే అన్నింటికి మూలం

బంతిని ఎంత వేగంగా విసురుతామో అంతే వేగంగా తిరిగి వెనక్కు వస్తుంది. అలానే ప్రకృతి మానవునిలోని మనసును ఎంతగా భ్రమింపచేసి రూప వికృతిని కలుగ చేస్తుందో అదే విధంగా తిరిగి మానవుణ్ణి అసలైన మార్గంలోకి రావడానికి సహాయం చేస్తుంది. మనిషి మరణం తర్వాత కూడా పూర్వజన్మ సంస్కారాదులు, వాసన వల్ల తిరిగి మనసు రూపవికృతి చెందుతుంది. ఎపుడైతే పరమ పురుషుని తత్వాన్ని అర్థం చేసుకొని ముందుకు సాగడానికి ప్రయత్నిస్తామో వెనువెంటనే ప్రకృతి తన సహాయాన్ని అందించడం మొదలుపెడుతుంది. ప్రకృతిపురుషులను విడదీయలేమనడానికి ఇదే కారణం అంటారు. అందుకే మనిషి ఎపుడూ వివేకంతో కర్మలను చేయాలి. నేను ఎవరు అన్న ప్రశ్నకు బదులు వెతకాలి. ప్రకృతి నియమాలను పాటిస్తూనే స్థూల శరీరంలో సూక్ష్మతత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. పరమ పురుషుని తత్వాన్ని ఆకళింపు చేసుకోవాలి. ఏ పనిని ఏవిధంగా చేయాలన్న జ్ఞానాన్ని పొందడమే వైరాగ్యమని ఆనందమూర్తిగారంటారు. దీన్ని పొందాలంటే ధ్యానమార్గం ఉత్తమమైంది. ధ్యానంతో దివ్యత్వాన్ని పొందుతారు. ఆ దివ్యత్వమే మనిషి ఉత్తమ పురుషునిగా నిలబెడుతుంది. అది ఆనంద మార్గమని చెప్పే 'ఆనందమార్గ ప్రాథమిక తత్వజ్ఞానము' చెప్తుంది.

చదువరులను ఆకట్టుకొనే శైలితో మానవ జీవనానికి ఉపయోగపడే ఎన్నో విషయాలను ఇందులో చర్చించారు.

- చరణ

ఆనందమార్గ ప్రాథమిక తత్వ జ్ఞానము
శ్రీశ్రీ ఆనందమూర్తి
అనువాదకులు:
జమలాపురం విఠల్‌రావు
మూల్యం. రూ.50/-లు
ప్రతులకు: ఆనందమార్గ పబ్లికేషన్స్
1-36/6, జవహర్ కాలనీ,
రోడ్డు నెం.5 చందానగర్,
హైదరాబాదు - 500 050.
ampublications.hyd@gmail.com

ధర్మ సందేహాలు

- కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి

జప నియమాలు ఏమిటో చెప్పండి

★ దేవీ భాగవతంలో దేవి నవరాత్రుల గురించి నిర్దుష్టంగా ఉంది. గణేశ నవరాత్రుల గురించి ఎక్కడైనా ఉందా? గణేశుడికి మూషిక వాహనం ఒక్కటే కదా, ఇప్పుడు అనేక వాహనాలను చూపిస్తున్నారేమిటి?

కావూరి వేంకటేశ్వర ప్రసాదరావు, కందుకూరు

➡ గణేశ పురాణము, ముద్గల పురాణము, గణేశ తంత్రము మొదలైన గ్రంథాలలో గణేశుడికి అనేక వాహనాలను, అవతారాలను, నవరాత్రి పూజా విశేషాలను వివరించి ఉన్నారు. ప్రాంతీయాచారాలవల్ల ఒకింత అతిశయోక్తులు కొన్ని చేరి వుండవచ్చు గానీ గణపతి నవరాత్రులు లేవనే వీలు లేదు.

★ ★ ★

★ ఆంజనేయస్వామికి హనుమాన్ అనే పేరు ఎలా వచ్చింది?

- రేణుకాదేవి, కొల్లాపూర్

➡ అంజనాదేవి యొక్క పుత్రుడవటంవల్ల ఆంజనేయుడనే పేరు వచ్చింది. ఆయన రోజుల బాలుడుగా వుండగానే, సూర్యబింబాన్ని చూసి పండు అనుకుని భ్రమించి మింగుదామని పోయినప్పుడు దేవేంద్రుడు వజ్రాయుధంతో ఆ పిల్లవాడి హనువు (దవడ) మీద కొట్టాడు.

దానివల్ల ఆ హనువులు బాగా ఉబ్బాయి. ఆ తరువాత దేవతలంతా వచ్చి ఆ పసివాడికి వరాలిచ్చే సందర్భంలో అతని బుగ్గలు పొంగి ఉండటంవల్ల అతనికి ''హనుమాన్'' అనే ''హనూమాన్'' అనే బిరుదులనిచ్చారు. రెంటికీ గొప్ప దవడలు కలవాడు అనేదే అర్థం. ఇక పరాశర సంహిత అనే గ్రంథంలో ఆంజనేయుడికి మకరకేతువనే పుత్రుడున్నట్లుగా చెప్పారు.

★ ★ ★

★ పంచాక్షరి లక్ష జపం చేయాలని వుంది, నియమాలేమిటి?

- టి.ఆనంద్, ముక్తల్

➡ సంఖ్యకన్నా ఏకాగ్రత ముఖ్యం. రోజూ భోజనంకంటే ముందు శ్రమలేకుండా ఏకాగ్రత తగ్గకుండా, ఎన్నిసార్లు చేయగలరో అంతే చేయటం మంచిది. లక్ష జపం చేస్తానని సంకల్పం చేస్తానన్నప్పుడు ఆ సంఖ్య పూర్తయ్యేవరకూ బ్రహ్మచర్యాది విశేష నియమాలను పాటించగలిగితే మంచిది. ఏకాగ్రత కుదరకుండా ఇన్ని రోజులలో పూర్తిచేస్తానని శపథం పట్టి జపాన్ని దొర్లించటంవల్ల ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. లక్ష జపం అయినాక ఏకాదశ రుద్రాభిషేకం చేయించుకోవటం మంచిది.

★ ★ ★

★ సృష్టికి ప్రతిసృష్టిచేసిన విశ్వామిత్రుడు అంతటివాడు క్రోధాన్ని జయించలేదు. ఇక ఈ సామాన్య మానవుడికి ఇది సాధ్యమేనా?

- ఆచారి, మల్కాజిగిరి

➡ క్రోధాన్ని జయించటం అనేది కష్టమనీ, దాని విషయంలో సిద్ధులను సాధించిన యోగులు కూడా జాగర్తగా ఉండాలనీ, బోధించటానికే పురాణాలలో విశ్వామిత్రాదుల గాథలను చెప్పారు. దైవబలం, గురుబలం, శరణాగతి ఉంటే వాటిని సామాన్య మానవులు కూడా సాధించగలరని చెప్పటంకొరకే జీమూతవాహనుడు, అంబరీషుడు, చంద్రహాసుడు మొదలైన రాజుల చరిత్రలనుగూడా పురాణాలలో చెప్పారు. కనుక మనబోటి వాళ్ళం దైవబలం, గురుబలం, శరణాగతి వంటి విషయాల మీద మనస్సును కేంద్రీకరిస్తే క్రోధ జయం సులభసాధ్యమే అవుతుంది.

★ ★ ★

★ గుళ్ళో కొబ్బరికాయ కొట్టినప్పుడు అది కుళ్లితే శుభమా? అశుభమా?

- ఎమ్ సుధాకరరావు, తెనాలి

➡ శుభమని చెప్పే వీలులేదు. అలాగని దాన్ని సీరియస్‌గా తీసుకుని మధన పడిపోవలసిన పని లేదు. కొబ్బరికాయ కుళ్ళితే, ఆ అర్చన చాలలేదని, మళ్ళీ మరోసారి ఆ అర్చనాదులు జరిపించమని పెద్దలంటున్నారు.

★ గుడిలో వున్న దేవుడు సాకారుడే గదా! మరి ఆ దేవుణ్ణి నిరాకారుడని ఎందుకన్నారు?

-ఎమ్.బాను, ఉట్కూరు

➡ గుడిలో వున్నది దేవుని యొక్క ప్రతినిధి మాత్రమే- అనే మాటను మనం మరచిపోరాదు. అసలు దేవుడు మాత్రం నిరాకారుడే.

ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా :
కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి
ఇంటి నెం. 11-13-279, రోడ్ నెం. 8,
అలకాపురి, హైదరాబాద్ -500035.
ఇ-మెయిల్ : dakavi@serveveda.org

భూమిక
ఆంధ్రభూమి
బుధవారం 7, డిసెంబర్ 2011

ఇంటింటా గృహిణి

❖ అరటి పండును గుజ్జులా చేసి, రెండు చుక్కలు నిమ్మరసం, గుడ్డు లోని తెల్ల సొన చేర్చి, ముఖానికి రాసుకుని, ఆరిపోయాక కడిగేయాలి. చర్మంలోని నలుపు పోవటమే కాక, కళ్లకిందున్న నలుపు కనిపించకుండా పోతుంది.

❖ 1 టీ స్పూన్ పాలు, 2 టీ స్పూన్‌లు గోధుమ పిండి, ఒక అరటి పండు గుజ్జుకు చేర్చి, ముఖానికి రాసుకోవాలి. పదినిముషాల తరువాత నూలు బట్టను పాలలో ముంచి ముఖానికి అదిమి అంటించి మెల్లగా తీయాలి. ఇది సామాన్య చర్మానికి ట్రీట్‌మెంట్. జిడ్డు చర్మం గలవారైతే గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. దీని వల్ల చర్మానికి అదనంగా కాంతి చేకూరుతుంది.

❖ కొందరికి జుట్టు రాలిపోతుంటుంది. పండిన ఒక అరటిపండును మిక్సీలో రుబ్బుకోవాలి. దీనికి 3 టీ స్పూన్ల ఆలివ్ నూనె, 1 నిమ్మకాయ రసం, 2 టీ స్పూన్‌ల చొప్పున మెంతి పొడి చేర్చి, ఈ మిశ్రమాన్ని తలకు ప్యాక్‌లా వేయాలి. పదినిముషాలు తరువాత బాగా కడిగేయాలి. రెండువారాల్లో జుట్టు రాలిపోవటం తగ్గుతుంది. జుట్టు చివరలు చీలటం కూడా పోయి, జుట్టు అందంగా మెరుస్తుంటుంది.

★

అవకాశాలు మంచివే కాని...

కష్టసుఖాల్లా, చీకటి వెలుగుల్లా, అదృష్ట దురదృష్టాలు సైతం పక్క పక్కనే వుంటాయి. ఒక అవకాశం వచ్చినపుడు కారణమే దైనా దాన్ని సద్వినియోగం చెయ్యగలిగే అవకాశం వుండి కూడా చెడు తల పెట్టాలనుకోవడం, ఎదుటివారు స్నేహగీతం వినిపిస్తున్నా ద్రోహమే తలపెట్టాలనుకోవడం దురదృష్టం తప్ప మరొకటి కాదు. జీవితంలో ఏ బాగు కోరి తాము కలలు కంటున్నారో, ఏ విధమైన మెరుగుదల కోసం తపిస్తున్నారో ఇతరులు సైతం ఆ దిశలోనే ఆలోచిస్తుంటారని ఎవరైనా ఎందుకాలోచించలేరు.

గతమెంత ఘనమైనా కాకున్నా వర్తమానం బాగుండాలని, వర్తమానం కన్నా భవిష్యత్తు చాలా బాగుండాలని ప్రతి ఒక్కరూ ఆశిస్తుంటారు. హితుల సలహాలతో, సన్నిహితుల సహాయ సహకారాలతో ఆ దిశలో అడుగులు వేస్తూ తమ శక్తివంచన లేక శ్రమించి తామనుకున్నది సాధిస్తారు. అందుకు మనసులోతుల్లో ఆనందిస్తూ సరికొత్త కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుడతారు. అదృష్టం అవకాశం రూపంలో తలుపు తడుతుందంటారు. వచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలిగితే సత్ఫలితాలు సొంతమవుతాయి. అవకాశం ఒకదానివెంట మరొకటి వచ్చినంతకాలం వాటిని ఉపయోగించుకుంటూ భవిష్యత్తుమైపు సాగించే జీవన ప్రయాణంలో రోజులు, వారాలు, నెలలే కాదు సంవత్సరాలు సైతం క్షణాల్లా గడిచిపోతుంటాయి. క్షణం తీరిక దొరక్కపోయినా అవకాశాలు సద్వినియోగం గురించి మరికొందరైనా తెలియజెప్పాలనిపిస్తుంది.

అడిగినవారికి స్వానుభవంలోని గుణదోషాలు వివరించాలని వుంటుంది. అందువల్ల తానొక్కడే పైకి రావాలని కాక ఇంకొందరైనా ఎదిగేందుకు కొంతైనా సహకరించినట్లనిపిస్తుంది. అంతేకాదు తన సంపాదనలో కొంతైనా ఒక చేత్తో చేసింది మరొక చెయ్యికి తెలియకుండా అవసరాల్లో వున్నవారికి, ఆపదల్లో వున్నవారికి గుప్తదానం చెయ్యడం మరింత ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. తనకు తానుగా శ్రమిస్తే తప్ప తన ఆకలి తీరే మార్గం లేకున్నా తన ఆకలి తీరడంతో యావత్ ప్రపంచం ఆకలి తీరిందని ఎవరైనా అనుకుంటే అంతకు మించిన పొరపాటు మరొకటి వుండదు. తన చుట్టూ వున్న వారందరూ బాగుంటేనే తాను బాగుండే వీలుంటుందన్న విషయం విస్మరించకూడదు. అసలా ఆలోచనే లేక ప్రతి చిన్న విషయానికి పరులను మోసగించే ప్రయత్నంలో తనను తానే మోసగించుకునే ప్రమాదం లేకపోలేదు.

ఇంతకన్నా దురదృష్టం మరేముంటుంది?

కష్టసుఖాల్లా, చీకటి వెలుగుల్లా, అదృష్ట దురదృష్టాలు సైతం పక్క పక్కనే వుంటాయి. ఒక అవకాశం వచ్చినపుడు కారణమేదైనా దాన్ని సద్వినియోగం చెయ్యగలిగే అవకాశం వుండి కూడా చెడు తల పెట్టాలనుకోవడం, ఎదుటివారు స్నేహగీతం వినిపిస్తున్నా ద్రోహమే తలపెట్టాలనుకోవడం దురదృష్టం తప్ప మరొకటి కాదు.

జీవితంలో ఏ బాగు కోరి తాము కలలు కంటున్నారో, ఏ విధమైన మెరుగుదల కోసం తపిస్తున్నారో ఇతరులు సైతం ఆ దిశలోనే ఆలోచిస్తుంటారని ఎవరైనా ఎందుకాలోచించలేరు. అవకాశాలు తామొక్కరి తలుపులనే కాదు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అందరి తలుపుల్ని తడుతుంటాయన్న స్పృహ ఎందుకు లోపిస్తుంది? ఉద్యోగం, వ్యాపారం మరొకటి ఏదైనా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా సరైన అవకాశాలు రావడంలేదనే వారున్నారు.

ఎన్ని ఆశలతో ఎంతగా ఎదురుచూసినప్పటికీ రాని అవకాశాలు ఊపిరిసలపని పనులతో వున్నపుడు పలకరిస్తుంటాయి. ఎదురుగా ఎన్ని ఆహార పదార్థాలున్నప్పటికీ ఆకలి తీరాక తినలేనట్లే అవసరానికి మించిన అవకాశాలన్నింటిని ఉపయోగించడం అసాధ్యం. అలాగని పరుగుల ప్రపంచంలో ఏదీ ఎవరికోసం ఆగదు. పరుగు అలసటతోపాటు ప్రయాసతో కూడుకున్నదైనప్పటికీ ఏది కావాలనుకునే వారు అది అందుకునేందుకు పరుగు తియ్యాల్సిందే! తమ అంచనాలు నిజమయ్యేందుకు శ్రమించవలసిందే. విజయంతో స్వంతమైన ఆనందాన్ని అనుభవించవలసిందే! ఎన్ని మాటల్లో వివరించినా అది మనసుకెక్కేది కాదు. వచ్చిన అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవడంలోనే కాదు సరికొత్త అవకాశాలను వెతకడంలోనూ అవసరం ముందుంటుంది.

మనిషిగా పుట్టిందే పనిచేయడానికన్నట్లు వచ్చిన ప్రతి అవకాశాన్ని వినియోగించుకుంటూ, కొత్త అవకాశాలను వెతుక్కుంటూ ఎదుగుదలకు ఆకాశమే హద్దన్నట్లు జీవితంలోని ప్రతి క్షణాన్ని అందుకోసమే కేటాయిస్తారు. ఎవరేది చేసినా కుటుంబం కోసమని ముఖ్యంగా భార్యాబిడ్డల కోసమేనని వీరికి తెలియనిది కాదు. క్షణం తీరిక లేని పరుగులో వున్నందున కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి కబుర్లు చెప్పేందుకు సైతం సమయం లేదనుకుంటారు. ఫలితంగా భార్యాబిడ్డలు అసంతృప్తి రాగాలాపన చేస్తుంటారు. మొగ్గదశలోనే వారు కోరుకుంటున్న విధంగా వుండేందుకు ప్రయత్నించకపోతే అశాంతి గుట్టలు గుట్టలుగా వృద్ధి చెందే ప్రమాదముంది. ఇదెంత మాత్రం శ్రేయస్కరంకాదు. భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ సంపాదనే లక్ష్యంగా ముందుకెళితే పిల్లల కోసం తగిన సమయం కేటాయించలేకపోతే, తమపై ఆధారపడిన పెద్దల కోసం ఎంతైనా ఖర్చుపెట్టగలం కాని సమయం తమ చేతుల్లో లేదన్నట్లు మాట్లాడితే ఎన్ని అవకాశాలు వచ్చినా ఎంత ఎత్తుకు ఎదిగినా నిష్ప్రయోజనమని చెప్పక తప్పదు. సుఖశాంతులతో జీవితాన్ని సుసంపన్నం చేసుకునేందుకే జీవితం తప్ప అవకాశాల కోసం జీవితం కాదు.

సృష్టిలో ఎవరికైనా మానవజన్మ ఒక మహోన్నత వరం. అయితే ఎవరికీ తాననుకున్న విధంగా జన్మించే అవకాశం లేదు. కాకపోతే తాను కోరుకుంటున్న విధంగా జీవించే అవకాశముంది. జనన, మరణాలమధ్య స్వల్ప విరామమనదగిన జీవితకాలంలో ఎవరైనా తలచుకోవాలే గాని తమ పలకరింతలతో ఎందరి జీవితాల్లోనైనా స్నేహ సుగంధాలు చిలకరించే వీలుంది. తమకు తెలిసిన మంచిని పదిమందికి పంచే అవకాశముంది.

ప్రతి అవకాశం సొమ్ము చేసుకునేందుకని కాక, కొన్ని అవకాశాలను కొందరికైనా కలిగించగలిగితే కనిపించే దైవంగా వారి గుండెల్లో కలకాలం మిగిలిపోయే అవకాశం వుంది.

- కొల్లు రంగారావు

అతి సర్వత్ర వర్జయేత్

పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. పాలు, పాల ఉత్పత్తులు సమృద్ధిగా వాడటం మంచిది అని మనం చిన్నప్పటినుంచి సైన్స్ పాఠాల్లో నేర్చుకున్నాం. నమ్ముతున్నాం. అయితే ''ఆసియా వాసుల్లో కాల్షియం సంబంధిత వ్యాధులు ఎక్కువ. ఎందుకంటే వారు పాలు, పాలపదార్థాలు ఎక్కువగా వాడుతుంటారు'' అని రెండు మూడేళ్ళ క్రితం ఒక నివేదిక తెలిపింది.

కాఫీ, టీలు ఆరోగ్యానికి హానికరం అని చిన్నప్పుడే మనం నేర్చుకున్నాం. ఇప్పుడేమో రోజుకొక కప్పు కాఫీ తాగడం మంచిది. ఉత్సాహం కలుగుతుంది, చురుకుగా పనులు

చేసుకోగలం అని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్తున్నారు! అలాగే టీ తాగడం గుండెకు మేలు చేస్తుందని కూడా ఘోషిస్తున్నారు! టీ అన్ హెల్తీ అని ఎవరు చెప్పారు? అంటూ టీవీల్లో ప్రకటన వస్తోంది. టీలో ఫ్లావినోయిడ్స్ ఉన్నాయట. అవి ఆరోగ్యానికి మంచివట!

చాకెట్లు తింటే దంతాలు పాడైపోతాయని పిల్లల్ని వారిస్తూ ఉంటారు తల్లిదండ్రులు. ఫర్వాలేదు. చాక్లెట్లు తినండి. వాటిలోని కోకో ఆరోగ్యానికి మంచిది అని తాజా పరిశోధన.

ఉప్పువల్ల ముప్పు తప్పదు అని డాక్టర్లు కూడా చెప్తారు. గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు వున్నవారు పెరుగన్నంలో ఉప్పు వేసుకోరు. ఊరగాయ పచ్చళ్లు మానేస్తారు. కూరల్లో తక్కువ ఉప్పు వేసుకుంటారు. కాని డెన్మార్క్ శాస్త్రజ్ఞుల తాజా పరిశోధన ఫలితం ఏమంటే- ఉప్పు తగ్గితే ముప్పు అని! ఉప్పు తగ్గితే శరీరంలో కొవ్వు పెరుగుతుందట. రక్తంలో కొలెస్టరాల్ అధికం అవుతుందట!

ఒకప్పుడు సైన్స్ నిషేధించిన ఆహార పదార్థాల్ని అదే సైన్స్ ఇప్పుడు ప్రోత్సహించడం చూస్తుంటే సైన్స్‌తో సైన్సే యుద్ధం చేస్తున్నట్టుంది! అందువల్ల సైన్స్ ఎందుకు? దండగ! అని నిజంగానే అనిపించవచ్చు. కాని ఇక్కడొక అంతఃసూత్రం ఉంది. పాలు, చాక్లెట్లు, కాఫీ, టీలు, ఉప్పు- పూర్తిగా మానెయ్యనక్కరలేదు. పరిమితికి లోబడి తీసుకుంటే మంచివే. అయితే పరిమితి ఎంత అనేది ఎవరూ చెప్పరు.

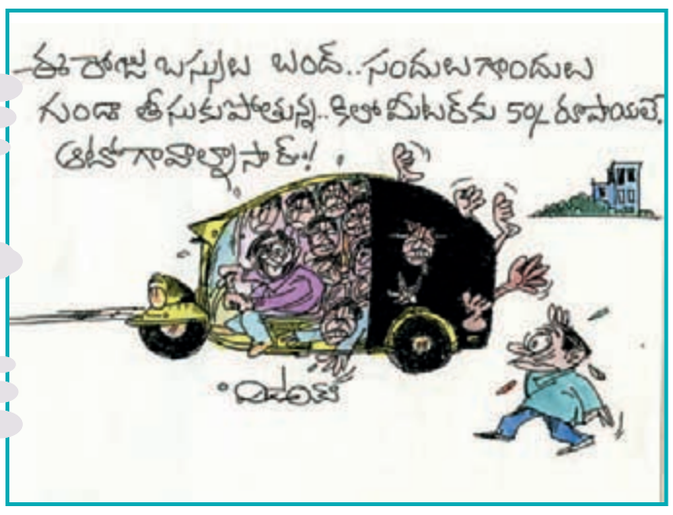
వాణిజ్య సంస్థలు మాత్రం ''తెగ తినండి. తిన్న తర్వాత మాత్రం మా కంపెనీ తయారుచేసే యాంటాసిడ్ మాత్రం వేసుకోండి'' అంటాయి! నిజానికి ఇప్పుడొస్తున్న నివేదికలు చూస్తుంటే వాటిని రూపొందించే శాస్త్రజ్ఞులకు వాణిజ్య సంస్థల ప్రచ్ఛన్న సహకారం ఉందేమో అనిపిస్తే అది మన తప్పు కాదు!

సైన్స్ ఎందుకు? దండగ! అనుకున్నా, అనుకోకపోయినా ఒక విషయం మాత్రం దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి.

అతి సర్వత్ర వర్జయేత్!

-శుభలక్ష్మి పట్నాయక్

ఫన్‌టూన్స్



చిట్కాలు

■ అతి ప్రాచీన కాలంనుండి మెంతులు, మెంతి ఆకులనూ చర్మాన్ని మృదువుగా ఉంచేందుకు, జుట్టుకూ వాడుకోవడం జరుగుతుంది. మెంతికూరను రుబ్బి, ఆ ముద్దను జుట్టుకు పట్టించుకోవడంవల్ల దీర్ఘకాలంగా పీడిస్తున్న చుండ్రుకు గుడ్‌బై చెప్పవచ్చు. జుట్టు కుదుళ్ళకు బలం చేకూరి, జుట్టు రాలడం కూడా తగ్గుతుంది.

■ నల్లని, దట్టమైన, మెరిసిపోయే జుట్టుకు కరివేపాకు హెయిర్ ప్యాక్ వేసుకోవటం చాలా మంచిది. కరివేపాకు హెయిర్ ప్యాక్‌వల్ల జుట్టు నెరవదు. జుట్టు కుదుళ్ళను దృఢం చేస్తుంది.

మతిమరుపు సమస్య వేధిస్తే...

బ్యాగులో వెయ్యి రూపాయలు వున్నాయనుకుని షాపింగ్‌కు వెళ్లానా, తీరా అక్కడికి వెళ్లాక చూస్తే పర్సులో 200 వున్నాయి. మిగతా డబ్బు ఏం చేశానో ఎంత ఆలోచించినా గుర్తురావట్లేదు. ఇలా కొందరు చెబుతుండటాన్ని తరచుగా వింటూంటాం. అత్యవసరమైన వాటిని సైతం ఇలాగే మరిచిపోతుంటాం. ఇలాంటి మతిమరపు సమస్యలు కొందరికి వయసు పైబడ్డాక వస్తే, మరి కొందరికి చిన్న వయసులోనే వస్తాయి. అయితే మందులతో కాకుండా మెదడుకు పదునుపెట్టే పనులు, ఆలోచనా విధానంలో తగినన్ని మార్పులు చేస్తేనే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడగలరని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చాలా సందర్భాలలో ఏదో ఒకదాన్ని మరిచిపోవటం చాలామందికి అనుభవమే. అది మెదడు కణాల పనితీరు లోపం కాదనీ, మెదడులో వుండే అధిక సమాచార భారమే అసలైన కారణమనీ నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అనవసర విషయాలను మెదడులో వుంచుకోవటం, అతిగా ఆలోచించడం తదితర కారణాలలో ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవలసినవి అసలు గుర్తుండవు. ఇలాంటి పరిస్థితికి స్వస్తి చెప్పాలంటే ప్రణాళిక అవసరం. ఆ రోజున చేయాల్సిన పనులను మాత్రమే గుర్తుపెట్టుకోవటం, వాటిని సంపూర్ణంగా పూర్తి చేయటం చేస్తే సరిపోతుంది. ఒకవైపు వంట, మరోవైపు పిల్లల్ని స్కూలుకు పంపటం, ఇంకోవైపు ఆఫీసు ఆలోచనలు, ఇలా మహిళలు ఒంటి చేత్తోనే అన్నిరకాల పనులను పూర్తిచేయాల్సిన పరిస్థితి అందరికీ అనుభవమే. ఒకేసారి రెండు, మూడు పనులు చేయటంవల్ల ఏకాగ్రత లోపిస్తుందనీ, పనుల వేగం తగ్గుతుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. హడావుడిగా వున్నప్పుడు మొదటిదాన్ని మరిచిపోవటం, పొరపాట్లు దొర్లటం జరుగుతుంది. కాబట్టి సాధ్యమైనంతవరకు ఒక పని పూర్తయ్యాకే రెండోదానిని మొదలుపెట్టడం ఉత్తమం. అపుడు మరిచిపోయే సమస్య రాదు. మతిమరుపునకు వ్యాయామానికి సంబంధం ఏంటబ్బా అంటూ సందేహించకుండా ఖాళీ సమయంలో చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు చేయటం అవసరం. ఇలాంటి వ్యాయామం ఒత్తిడిని పెంచే హార్మోన్లు విడుదలను తగ్గించటమే కాక మెరుగైన పనితీరుకు తోడ్పడతాయి. అందుకే దైనందిన పనులతోపాటు వ్యాయామం తప్పనిసరి. రోజువారీ పనులలో ఎన్నో విషయాలు ఉంటాయి. వాటిల్లో ఎన్ని గుర్తుపెట్టుకున్నా కొన్నింటిని నిముషాల్లోనే మరిచిపోతుంటాం. అలా జరగకుండా వుండాలంటే వాటిని పదే పదే గుర్తుంచుకోవటం, వీలైతే ఓ పుస్తకంలో రాసి పెట్టుకోవటం లాంటివి మతిమరుపు రాకుండా వుండేందుకు సహాయపడతాయి.

అలాగే మెదడుకు పదునుపెట్టేలా పదబంధాల్ని పూర్తిచేయటం, కొత్త భాష నేర్చుకోవటం లాంటివి చురుగ్గా వుండేలా చేస్తాయి. మతిమరుపును వ్యాధిలాగా భావించకుండా సమస్యగా భావించి తగిన జాగ్రత్తలు పాటిస్తే సులభంగా దాని నుంచి బయటపడవచ్చు.

-ఎన్.

ఆడియో సీడీ, వీడియో సీడీల రూటే వేరు

సిడి, డివిడిలను ఎలా రైట్ చేసుకోవాలో తెల్సుకొన్నాం ఇప్పటికే. అది డేటా/డివిడి మాత్రమే. డేటా సిడి ఉన్నపుడు అందులో మనం ఎంపిక, వీడియో ఫైల్సు కూడా జోడించి ఉంచవచ్చు. ఐతే ఎంపిక ఫైల్సూ, వీడియో ఫైల్సూ ప్లేయర్లలో ఆటో మేటిగ్గా డిటెక్ట్ అవకపోవచ్చు. అచ్చంగా పాటలే అనుకోండి. అపుడు ఆడియో సిడి ఆప్షనే రైటు. ఎలాటి మ్యూజిక్ ఫైలైనా సరే ఆడియో ఫార్మెటు లోకి మార్చి ఆడియో సిడి రూపొందిస్తుంది. దీని వల్ల కేవలం పాటలు మాత్రమే ఆ సిడిలో ఉంచగలం. యాడ్ ఫైల్స్ ఆప్షన్‌ద్వారా ఒక్కో పాటనూ (లేదా కొన్ని పాటలను) ఎంచుకోవాలి. ఆ తర్వాత రైటింగ్ పద్ధతి మామూలే. రైట్ చేసేటపుడు స్పీడు 4ఎక్స్ లేదా 8 ఎక్స్‌లో ఉంటేనే మంచిది. హైస్పీడులో సిడి రూపొందిస్తే, ఒక్కోసారి ఆ పీసీలో తప్ప వేరే పీసీలో పనిచేయకుండా పోవచ్చు కూడా. వీడియో సిడిని రూపొందించడంలో కూడా ఇలాంటి జాగ్రత్తలే తీసుకోవాలి. వీడియో సిడి రూపొందించేటపుడు విసిడినా, ఎస్‌విసిడినా అని అడుగుతుంది. విసిడి కన్నా, ఎస్‌విసిడి మెరుగైన ఫార్మెటు. అయితే అది అన్ని సిడి ప్లేయర్లలో పన్జేస్తుందీలేనిదీ చూసుకోవాలి. ఇపుడొచ్చే డివిడి ప్లేయర్లలో ముఖ్యంగా-

వీడియో సిడి రూపొందించే ముందు వీడియో ఫైల్సు (.avi, .mpeg వగైరా) ఎక్కడున్నాయో, ఆ ఫోల్డరును గుర్తుంచుకోవాలి. నీరో ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో మేక్ వీడియో ఆప్షన్ ఎంచుకోవాలి. కొత్త సిడి (ఖాళీది)ని డ్రైవ్‌లో ఉంచాక చిత్రం 1లో చూపిన రీతిలో డైలాగ్ బాక్స్ వస్తుంది. ఇందులో యాడ్ వీడియో ఫైల్స్‌ను ఎంచుకోవాలి.

చిత్రం 1 వీడియో ఫైల్స్ జోడించడం

కింద లైన్‌లో మనం ఫైల్సు జోడించాక ఇంకా సిడిలో ఎంత ఖాళీ వుందీ అని తెల్సుకోడానికి వీలుగా యూజ్డ్ స్పేస్ అనే బాక్స్ కని పిస్తూంటుంది. దాన్ని చూసి ఇంకా

ఫైల్సు జోడించవచ్చా, కూడదా నిర్ణయించుకోవచ్చు. దీన్ని డేటా సిడి రైట్ చేసేటపుడూకూడా మనం చూడొచ్చు. వీడియో ఫైల్సును జోడించాక (చిత్రం 2), అవి డేటా ఫైల్‌లాగా నేరుగా జోడించకుండా

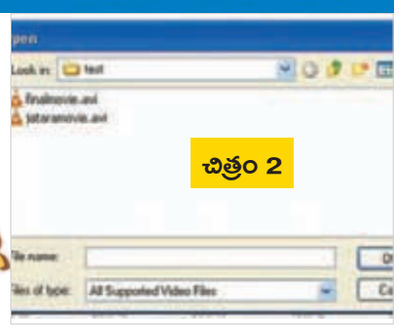
చిత్రం 2 వీడియో ఫైల్స్ ఎంచుకోవడం

కొంత మార్పులతో జోడిస్తుంది. చిత్రం 3లో లాగా ఒక మెసేజిబాక్స్ యాడింగ్ వీడియో ఫైల్స్ టు ది ప్రాజెక్ట్ అంటూ వస్తుంది. ఫైల్స్ జోడించాక నెక్స్ట్ బటన్‌ను కొట్టాక వీడియో సిడిలో మెనూ కావాలా అని అడుగుతుంది. అంటే ప్లేయర్‌లో సిడి ఉంచగానే మెనూ వస్తుంది (ఎన్ని ఫైల్సు జోడిస్తే అన్ని ఆప్షన్స్‌అన్నమాట) ఇది వినడానికి బాగానే ఉన్నా వాడేటపుడు అంత సౌకర్యంగా ఉండదు. కాబట్టి దీనిని డిజేబుల్ చేయమని

ఎంచుకోవడం మంచి పద్ధతి.

చిత్రం 3 వీడియో ఫైల్సు మెసేజి

ఈ డిసేబులింగ్ చేసాక చిత్రం 4లో చూపినట్లు మెసేజీని పెద్ద బాక్సులో చూపుతుంది.



చిత్రం 4 మెనూ డిసేబిలింగ్

దీని తర్వాత నెక్స్ట్ బటన్ క్లిక్ చేయడం, ఆ తర్వాత బర్న్ బటన్ నొక్కడం సిడి రైటింగ్ మొద

లెట్టడం- ఇదంతా రొటీన్ బర్న్ ప్రాసెస్ కంప్లీటెడ్ సక్సస్‌ఫుల్లీ అని మెసేజ్ వచ్చాక సిడి డ్రైవ్‌లోంచి బయటకు వస్తుంది. మరోసారి సిడిని డ్రైవ్‌లో ఉంచి చెక్ చేసుకోవచ్చు. వీడియో సిడిలు వీడియో ప్లేయర్లలో ఆటోమేటిగ్గా పనిచేయాలి. కాబట్టి తొలిసారిగా రైట్ చేసినపుడు వీడియో ప్లేయర్లలో కూడా ఉంచి చెక్ చేసుకోవడం రైటు.

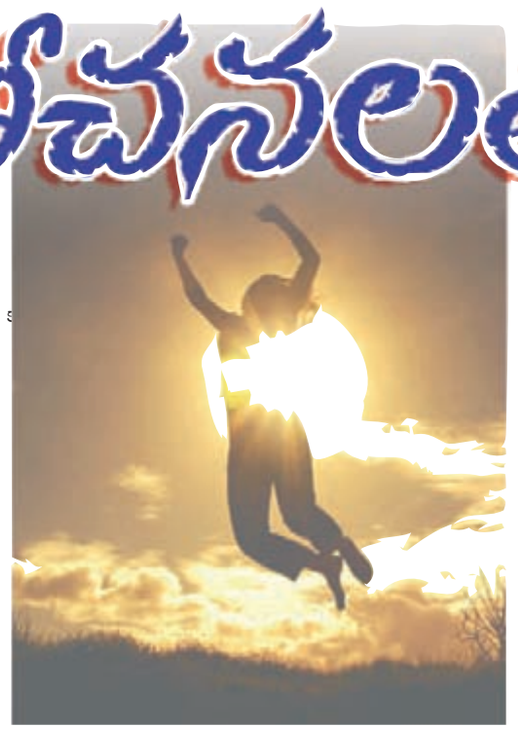
అన్నట్టు డివిడి మూవీలనూ ఇదే రీతిలోనే రూపొందించవచ్చు. సిడి బదులు డివిడి వాడాలి. ఆప్షన్స్‌లోకూడా డివిడినే, దానికి సంబంధించిన ఆప్షన్స్ ఎంచుకోవాలి. ఆడియో సిడిలను రూపొందించేటపుడు, సాధారణంగా WAV ఫైల్సునే ఆడియో ఫార్మెటులోకి (.cda లేదా .dat) మార్చివేస్తుంది. ఎంపిక సిడి లేదా డివిడి రూపొందించడానికి డేటా సిడి/డివిడి ఆప్షన్ సరిపోతుంది.

-డా.సాయి అయితిక

కురులకు మెరుపు..

- టమాటా గుజ్జును తలకు పట్టిస్తే చుండ్రు తగ్గడమే గాక జుట్టుకు మెరుపు వస్తుంది.
- నీటిలో కొంచెం నిమ్మరసం కలిపి తల స్నానం చేయాలి.
- తడిగా ఉన్నపుడు జుట్టు దువ్వకుంటే శిరోజాలు ఊడిపోతాయి. టవల్‌తో బాగా తుడిచిన తర్వాతే దువ్వుకోవడం మేలు.
- కప్పు టమాటా రసం, మొక్కజొన్న గంజితో కలిపి తడి జుట్టుపై రాసి పది నిమిషాల తరువాత శుభ్రమైన నీటితో కడగాలి.
- పచ్చి ధనియాల రసాన్ని తలకు గట్టిగా పట్టిస్తే శిరోజాలకు నిగారింపు వస్తుంది.
- వేడి చేసిన కొబ్బరి నూనెలో 'విటమిన్- ఇ' మాత్రలు కరిగించి తలకు రాసుకుంటే జుట్టు బాగా పెరుగుతుంది.

అందలమైనా, అగాధమైనా..
ఆలోచనలతోనే



నిత్యం కొన్ని విషయాలు ఆశ్చర్యకరమైన అంశాలుగా, జవాబు దొరకని ప్రశ్నలుగా మన మెదళ్ళను తొలచివేస్తూ వుంటాయి. సుదీర్ఘ చర్చనీయాంశాలుగా కొనసాగుతుంటాయి. తార్కిక, శాస్త్రీయ, సాంప్రదాయ, సాంఘిక, సామాజిక ఆధ్యాత్మికకోణాలలో పరిశీలించి, విశ్లేషించినప్పటికీ ప్రశ్నకు ప్రశ్నే జవాబు అన్నట్లుగా పరిణమిస్తుంటాయి. ''ఇంత బతుకూ బతికి ఇంటి వెనక చచ్చినట్టు'' ఉవ్వెత్తున ఉన్నత శిఖరాలకు ఎదిగిన వ్యక్తి హఠాత్తుగా పాతాళానికి దిగజారిపోయి ప్రజల్లో ఛీత్కారాలకు గురికావడం మనకు ప్రశ్నల వెనక ప్రశ్నల్ని రేకెత్తిస్తుంటుంది. రాజకీయ రంగంలో సినీ వినీలాకాశంలో, సాహితీ సముద్రంలో, కళా జగత్తులో మేటి తారలుగా వెలుగొందిన ఎందరో వ్యక్తులు ఆఖరి మజిలీలో అతి హేయమైన స్థితిని అనుభవించం చూస్తుంటాం. మేధావుల వివాహ బంధాలు విడాకులతో ముగిసిపోతుంటాయి. పుణ్యం, కౌశలం వున్నవారు అపజయాల పాలవుతుంటారు. కొందరు ఉన్నతాధికారులు కిందివారి నుంచి కించిత్తు గౌరవాన్ని పొందలేకపోతుంటారు. మనసున మనసై, తనువున తనువై... అన్నంత గాఢ ప్రేమలు ఒలకబోసినా ఆఖరికి పగలు, ప్రతీకారాలు, హత్యలు, ఆత్మహత్యలతో తమ బతుకుల్ని చల్లార్చుకుంటారు.

విజ్ఞాన విశ్వం, సమాచార యుగంలో సాంకేతిక ప్రగతి మధ్య బతుకుతున్న మనలో డెబ్భై శాతంపైగా ఏదోఒక రకంగా మానసిక ఒత్తిళ్ళకు గురవుతున్నారు. సమాజంలో 21శాతం మానసిక సమస్యలతో సతమతమవుతున్నారు. అధిక శాతం ప్రజలు ప్రవర్తనా లోపాల వల్ల నిత్యం వివాదాలు, విభేదాలు, ఘర్షణలు, సంఘర్షణలు ఎదుర్కొంటున్నారు. విడాకులు, కట్నం హత్యలు, మానభంగాలు, కుటుంబ హింసలు, ఆత్మహత్యలు రోజురోజుకు పెరిగిపోతున్నాయి. సమాజంలో సగభాగముండే స్త్రీలలో 90 శాతంమంది ఏదో ఒకవిధమైన వివక్షతను చవిచూస్తున్నారు.

ఈ నేపథ్యం ఇలా సాగుతండగా నిన్నటివరకు అనామకులుగా వున్న వ్యక్తులు అతి సాధారణ స్థితి నుంచి అసాధారణ స్థాయికి ఎదిగిపోతుంటారు. కండక్టరు ఉద్యోగానికి పనికిరాడనుకొన్న వ్యక్తి కలెపదో తరగతిలో పల్టీలు కొట్టినవారు ప్రపంచ ప్రసిద్ధులు కావడం మనం చూస్తున్నాం. ఇలా ఓడలు బండ్లుగా, బండ్లు ఓడలుగా మారడానికి గల కారణాలు ఏమిటన్న ప్రశ్నకు ఒక్కొక్కరూ ఒక్కోరకం జవాబు చెబుతుంటారు. దైవలీల, తలరాత, పూర్వజన్మ సుకృతం, తల్లిదండ్రుల పూజాఫలం, అదృష్టం, దురదృష్టం, ఇలాంటి నమ్మకాలు, విశ్వాసాలు మనలోని అధిక శాతం వ్యక్తుల్లో కనిపిస్తుంటాయి.

ఎడతెగని పరిశోధనలు..

మనిషి ఉత్థాన, పతనాలకు అతని ఆలోచనా సరళి, వైఖరి, దృక్పథం, ప్రవర్తన, వ్యవహారపు తీరు, విశ్వాసాలు తదితర అంశాలే కారణమన్నది సైకాలజిస్టుల నమ్మకం. విజయపథంలో నడిచే వ్యక్తులు ప్రగతికి తోడ్పడే అంశాలపై పలువురు సామాజిక, మానసిక శాస్త్ర వేత్తలు చిరకాలంగా పరిశోధనలు చేస్తున్నారు. ఈ కోణంలో హార్వర్డు విశ్వవిద్యాలయం శాస్త్రవేత్తలు జరిపిన పరిశోధనల్లో విద్యార్థి దశ కంటే వ్యక్తిత్వమే ప్రధానమన్న విషయం తేలింది. ఒక వ్యక్తి ఉద్యోగం, వృత్తి, కుటుంబం, ఇతర వ్యవహారాలలో సాధించే విజయాలకు అతని మానసిక వైఖరి 85 శాతం కారణం అన్నవిషయం గుర్తించారు. విద్యార్హతలు, కౌశల్యం, నైపుణ్యం, తదితర అంశాల ప్రభావం కేవలం 15 శాతం మాత్రమేనని వెల్లడయ్యింది.

సానుకూల ఆలోచనలే మన అదృష్టానికి పునాదులని, తలరాతకు కారణాలని సైకాలజిస్టులు అంటున్నారు. ప్రగతి పతనాలు ప్రవర్తనపై ఆధారపడి ఉంటాయి. మనం ఆరోగ్యం కోసం ఇతరుల రక్తాన్ని ఎక్కించుకుంటున్నాం. ప్రాణాలు కాపాడుకోవడానికి అవసరమైతే ఇతరుల కిడ్నీలు, కళ్లు మున్నగు అవయవాలను మార్పిడి చేసుకోవడానికి వెనుకాడం. అయితే మన ప్రవర్తన బాగాలేదని, వైఖరి మార్చుకోమని ఎవరన్నా అంటే మాత్రం అంగీకరించం. మనలోని మానసిక ఒత్తిళ్ళు, ఆత్మన్యూనత, అనారోగ్యం, అశాంతి, ప్రజాసంబంధాల విచ్ఛిన్నం తదితర అంశాలకు కారణమైన ప్రతికూల ఆలోచనలు వ్యతిరేక ప్రవర్తననుండి బయటపడేందుకు కృషి చేయాలి. ఆత్మవిశ్వాసం, అవకాశాలు, పేరు, ప్రతిష్ఠ, సంబంధ బాంధవ్యాలు, సమస్యా పరిష్కార శక్తి, సమయస్ఫూర్తి, ఏకాగ్రత, తదితర విశిష్ట గుణాలు అందించి ఉన్నత శిఖరాలకు మార్గం వేసే సానుకూల వైఖరులను అలవర్చుకోవాలి. ఇది జీవితకాలం కొనసాగేలా జాగ్రత్త పడాలి.

డాక్టర్ ఎన్.బి. సుధాకర్ రెడ్డి
Psychologist
nbsreddi@gmail.com
18-4-111/2, రైల్వే కాలనీ,
తిరుపతి - 517 501.

'మైగ్రేన్' బాధ మహిళల్లో అధికం

ప్రస్తుత తరుణంలో క్షణం తీరిక లేని జీవనం, నిత్యం పరుగులు, సమయానుకూలంగా నిద్ర, ఆహారం లేక.. నిలకడ లేని ఆలోచనలతో యంత్రాలతో పరిగెడుతూ.. తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురై మానవుడు వ్యాధులబారిన పడుతున్నాడు. ఇలాంటి ఒత్తిడివలన వచ్చే వ్యాధుల్లో ముఖ్యమైనది పార్శ్వపు నొప్పి. దీనినే వైద్య పరిభాషలో మైగ్రేన్ అంటారు. నేడు పార్శ్వపు నొప్పితో ఎక్కువగా బాధపడుతున్నవారిలో అధికం స్త్రీలే. దీనికి గల కారణం అంతర్గత మానసిక ఒత్తిడితో పాటు అధిక పని భారం. ఈ నొప్పితో ఏ పనీ సరిగా చేయలేక అంతర్గతంగా మదనపడి మానసిక వ్యాధులకు సైతం గురి అవుతున్నారు. కొందరిలో తలనొప్పి ఒకేవైపుకు వచ్చి వేధించును. ఇలాంటి తల నొప్పిని పార్శ్వపునొప్పి (మైగ్రేన్) అంటారు. ఈ నొప్పి తీవ్రత క్రమంగా పెరిగి క్రమంగా తగ్గును. నొప్పి భరించలేకుండా వుండి తల దిమ్ముగా ఉంటుంది.

లక్షణాలు

తల నొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు చిరాకు, కోపం ఎక్కువగా వుండి ఏ పనీ చేయడం కుదరదు. దీంతో పాటుగా వాంతికి వచ్చినట్లుగా అనిపించడం, శబ్దాలు భరించలేకపోవటం, వెలుతురును సరిగా చూడలేకపోవుట, కళ్లకు చీకటి వచ్చినట్లుగా అనిపించుట వంటి లక్షణాలతో బాధపడుతుంటారు.

కారణాలు

అధిక మానసిక ఒత్తిడివలన మెదడులో కొన్ని రసాయనిక మార్పులు జరిగి మైగ్రేన్ నొప్పి వస్తుంది. మెదడు కణాలలో కణుతులు ఏర్పడటం వల్ల కూడా మైగ్రేన్ నొప్పి వస్తుంది. తలకు గాయాలు తగలడం గాని కొన్ని సందర్భాలల్లో మెదడులో వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్స్‌వల్ల కూడా మైగ్రేన్ నొప్పి వస్తుంది. కంటికి సంబంధించిన వ్యాధులను నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల సైతం మైగ్రేన్ నొప్పి వచ్చి వేధిస్తుంది.

జాగ్రత్తలు

మొదటగా మానసిక ఒత్తిడి నివారణకు యోగా, మెడిటేషన్, ప్రాణాయామము నిత్యం చేయాలి. ఇలా చేస్తే మానసిక ప్రశాంతత కలిగి మైగ్రేన్ నొప్పి తీవ్రత తగ్గుతుంది. మైగ్రేన్ నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు శబ్దాలులేని చీకటి గదిలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, వేపుళ్లకు స్వస్తి పలికి పౌష్టికాహారమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆకు కూరలు, వెజిటబుల్స్, తాజా పండ్లు తీసుకోవటానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. నీరు అధికంగా తీసుకోవాలి. వేళకు ఆహారం తీసుకుంటూ, సమయానికి నిద్రపోతూ ఉండాలి. ప్రతిరోజూ వేకువజామున లేచి 45 నిమిషాలుపాటు నడవటం అలవాటు చేసుకోవాలి. తద్వారా రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరిగి మైగ్రేన్ నొప్పి తీవ్రత తగ్గును.

చికిత్స

పార్శ్వపు తలనొప్పే కదా అని వైద్యం తీసుకోకుండా నిర్లక్ష్యం చేస్తే తీవ్ర పరిణామాలకు దారితీస్తుంది. హోమియో వైద్యంలో పార్శ్వపు తలనొప్పి (మైగ్రేన్)కి మంచి చికిత్స కలదు. ఈ వైద్య విధానంలో మందును ఎన్నుకునే ముందు వ్యక్తి యొక్క మానసిక లక్షణాలను, శారీరక లక్షణాలను, అలవాట్లను పరిగణనలోకి తీసుకొని మందును ఎన్నుకోవడం జరుగుతుంది. కావున వ్యాధి నివారణ సమూలంగా జరుగుతుంది.

మందులు

సాంగ్వినేరియా: కుడి వైపు వచ్చే పార్శ్వపు తలనొప్పికి ఇది మంచి మందు. తల నొప్పి పోట్లతో కూడి భరించలేకుండా ఉండును. తలనొప్పివెనుక నుండి ప్రారంభమై ముందుకువచ్చి తల కుడి వైపు భాగంలో ఎక్కువగా ఉండును. తలనొప్పి వచ్చిన పుడు వీరు చీకటి గదిలో విశ్రాంతి తీసుకోవటంవలన ఉపశమనం పొందుట గమనించదగిన లక్షణం. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగింది.

ప్లైజీలియా: ఎడమ వైపు వచ్చే పార్శ్వపు తలనొప్పికి ఇది మంచి మందు. తల నొప్పి నుదుటి, కంటి భాగాలలో పోట్లతో కూడి భరించలేకుండా ఉండును. తలనొప్పి వెనుక నుండి ప్రారంభమై ముందుకువచ్చి తల ఎడమవైపు కణతల భాగంలో ఎక్కువగా ఉండును. తల నొప్పి కదిలినా కుదిపినా ఎక్కువగుట గమనించదగిన లక్షణం. ఇటువంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

కాలీబైక్: తలనొప్పి ముక్కు మొదట భాగంలో ప్రారంభమవుతుంది. తలనొప్పి వచ్చే ముందు చూపు మసకబారుతుంది. తరచుగా జలుబు చేయడం వలన ఇటువంటి పార్శ్వపు నొప్పి వస్తుంది. సైనసైటిస్‌తో బాధపడేవారిలో ఈ నొప్పి ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇటువంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

సైలీషియా: తల వెనుక భాగంలో నొప్పి ప్రారంభమయి తలమీదుగా కుడి నుదటి కంటి భాగంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండి తల పగిలిపోతున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. తలనొప్పి వచ్చే ముందు చూపు మసకబారి వస్తువులు సగం వరకే కనిపించుట, అరికాళ్ళలో అరి చేతులలో చెమటలు ఎక్కువగా ఉండుట గమనించదగిన లక్షణం. నొప్పి ఇంకా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు శబ్దాలు భరించలేరు. ఇటువంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు తప్పక వాడుకోదగినది.

ఈ మందులే కాకుండా బ్రయోనియా, జెల్సిమియం, సెపియా, నైట్రోమోర్ కాల్కేరియా ఫాస్ వంటి మందులను వ్యాధి లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని ఎన్నుకొని వైద్యం చేసిన పార్శ్వపు నొప్పి (మైగ్రేన్)నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు.

డాక్టర్ పావుశెట్టి శ్రీధర్
హోమియో ఫిజిషియన్,
అంజనా హోమియో హెల్త్‌కేర్,
లక్ష్మర్ మజార్, హన్మకొండ.
E-mail:
drpsreedhar@ymail.com

పళ్లకు సరిపడే పేస్ట్‌నే వాడాలి

దంత సిరి

ప్ర: దంత ధావనం ఎంతసేపు చేయాలి?

జ: పద్ధతి ప్రకారమైతే 3 నుంచి 5 నిమిషాలు దంతాలను 'బ్రష్' చేస్తే చాలు. ఇలా చేస్తే దంతాలు నిత్యం పరిశుభ్రంగా ఉంటాయి. ఇష్టానుసారం గానీ, ఎక్కువ సమయం గానీ 'బ్రష్' చేసినా ఫలితం ఉండదు. పద్ధతి ప్రకారం తోముకోకపోతే దంతాలకు సమస్యలు తప్పవు.

ప్ర: పిల్లల్లో 'పాల పళ్లకు సమస్య ఎదురైతే చికిత్స చేయించవచ్చా?

జ: ఇన్‌ఫెక్షన్ గానీ, మరే ఇతర సమస్యలున్నా 'పాలపళ్ల'కు చికిత్స అనవసరం అనే అపోహ చాలామందిలో ఉంది. ఈ పళ్ల స్థానంలో కొత్త పళ్లు వస్తాయి గనుక చికిత్స అక్కర్లేదని భావించరాదు. సమస్య ఉన్నపుడు 'పాలపళ్ల'కు చికిత్స చేయించని పక్షంలో కొత్త (శాశ్వత) పళ్ల ఎదుగుదలకు ఆటంకం కలగవచ్చు.

ప్ర: ఎలాంటి టూత్ పేస్ట్ వాడాలి?

జ: దంతాల పటిష్టత, తెల్లదనం తదితర విషయాలపై భరోసా ఇస్తూ మార్కెట్లో ఎన్నో రకాల టూత్ పేస్ట్‌లు లభిస్తున్నా, మీ దంతాలకు సరిపోయే దాన్ని మాత్రమే వాడాలి. ప్రతివారూ నిపుణులైన దంత వైద్యులను సంప్రదించి, తమ పళ్లకు ఎలాంటి టూత్ పేస్ట్ సరిపోతుందో తెలుసుకోవాలి. టూత్ పేస్ట్‌లను పదే పదే సొంత నిర్ణయంపై మార్చడం వల్ల ఫలితం ఉండదు. వైద్యుని సలహాతో తగిన టూత్ పేస్ట్‌ను వాడితేనే దంత శుభ్రత సాధ్యమవుతుంది.

ప్ర: పుప్పి పళ్లను తొలగించేటపుడు నొప్పి భరించగలమా?

జ: పళ్లను తొలగించడం గానీ, ఇతర చికిత్సలు గానీ చేసేటపుడు రోగికి ఎలాంటి నొప్పి రాకుండా నేడు ఆధునిక వైద్య విధానాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. పళ్లను తొలగిస్తే నొప్పి అన్నది ఒకనాటి మాట. నిపుణులు తగిన మోతాదులో మత్తు ఇంజక్షన్ ఇస్తారు గనుక

దంతాలకు సంబంధించిన శస్త్రచికిత్సలో రోగికి ఎలాంటి బాధ ఉండదు.

ప్ర: దంత వైద్యంలో లేజర్ చికిత్స పాత్ర ఏమిటి?

జ: దంత సమస్యలకు లేజర్ విధానంలో చికిత్స 1995 ప్రాంతంలోనే ప్రారంభమైంది. ఈ విధానాన్ని ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (ఎఫ్‌డిఎ) ఆమోదించింది. తగిన శిక్షణ, నైపుణ్యం ఉన్న వైద్యులు చేసే లేజర్ చికిత్సలు రోగికి ఎంతో మేలు కలిగిస్తాయి. తక్కువ మోతాదులో వేడి, వైబ్రేషన్ల ఫలితంగా లేజర్ చికిత్సలో రోగికి స్వల్ప నొప్పి తప్ప ఏ ఇబ్బందులూ ఉండవు. ప్రమాదాల సందర్భంగా నాలుక, దవడ భాగాలు దెబ్బతిన్నపుడు, మరికొన్ని రకాల దంత సమస్యలకు లేజర్ చికిత్సను వినియోగిస్తున్నారు. నొప్పిని కనిష్ఠ స్థాయిలో తగ్గించేందుకు, త్వరితగతిన కోలుకునేందుకు ఈ విధానం శ్రేయస్కరం.

ప్ర: తినే సమయంలో పళ్లు కదులుతున్నాయి? ఈ సమస్య నుంచి గట్టెక్కడం ఎలా?

జ: దంతాల పట్ల తగిన శ్రద్ధ చూపకపోవడం వల్లే ఇలాంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. పంటి చిగుళ్లు పటిష్టంగా ఉండాలన్నా, పళ్లు కదులుతున్నాయన్న భావన నుంచి బయటపడాలన్నా ముందుగా వీటిపై తగిన అవగాహన అవసరం. దంతాల పునాదులకు ఎలాంటి నష్టం లేకుండా చికిత్స చేసే ఆధునిక వైద్య విధానాలెన్నో నేడు అందుబాటులో ఉన్నాయి. నిపుణుడైన వైద్యుడిని సంప్రదించి తగు చికిత్స పొందండి.

ప్ర: ఎన్నాళ్లకోసారి దంత వైద్యుడిని కలవాలి?

జ: ఏడాదికోసారైనా దంత వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. ఆరు నెలలకోసారి దంత సమస్యలకు సంబంధించి సలహాలు తీసుకుంటే మరీ మంచిది. నోటి శుభ్రతపై ప్రభావం చూపే దంత సమస్యలను విస్మరించడం సరికాదు.

-డాక్టర్ యం. ఎన్. గౌడ్
msgowd@hotmail.com
Phone: 040-23326777, 9290959384
డా. గౌడ్స్ డెంటల్ హాస్పటల్స్ 19,
దుర్గ ఎన్‌క్లేవ్, రోడ్ నెం. 12.
బంజారాహిల్స్ హైదరాబాద్ - 500 034

వెన్ను నొప్పి!!!

స్కూల్‌కి వెళ్ళే చిన్న పిల్లల్లో ఉన్నట్టుండి వచ్చే వీపు నొప్పికి గాని, దీర్ఘకాలం పాటు బాధించే వెన్ను నొప్పికిగాని, మెడ, భుజాల నొప్పికిగాని ప్రధాన కారణం అలవికాని బరువులను మోయడమేనని ఇటీవల జరిగిన అధ్యయనాల్లో తేలింది. పెరిగే పిల్లలు తమ శారీరక బరువులో పదిశాతానికి మించిన బరువును వీపుపై తగిలించుకొని మోస్తే వీపునొప్పి, మెడనొప్పి వచ్చే అవకాశం నిశ్చయంగా పెరుగుతుంది. ఉదాహరణకు 40-50 కిలోల బరువున్న హైస్కూలు విద్యార్థి 4-5 కిలోలకు మించి బరువు మోయకూడదన్నమాట. అంటే టిఫిన్‌బాక్స్‌తో సహా ఒక మోస్తరు బరువుండేవి మూడు పుస్తకాలు మాత్రమే తీసుకు వెళ్ళాల్సి ఉంటుంది. ఇంతకుమించి బరువును మోస్తే వెన్నునొప్పి ప్రాప్తించే రిస్కు ఉంటుంది. ఇది భవిష్యత్తులో జీవితాంతపు వెన్నునొప్పిగా పరిణమించే ప్రమాదం సైతం ఉంది.

వీపుపై తగిలించుకొనేలా రూపొందించిన బ్యాగ్‌ని 'స్కూల్ బ్యాక్ ప్యాక్స్' అంటారు. చేతులను ఖాళీగా ఉంచుకునే సౌలభ్యం ఉండటంతో వీటి వినియోగం ఇటీవలకాలంలో బాగా పెరిగింది. టెక్ట్స్‌బుక్స్, నోట్ బుక్స్, పెన్సిల్‌బాక్స్, లంచ్ బాక్స్, వాటర్ బాటిల్ ఇవన్నీ పిల్లలు స్కూల్‌కి తీసుకువెళ్ళాల్సిన నిత్యావసరాలు. కొన్ని పాఠశాలల్లో చదివే పిల్లలు మరింత ముందుకు వెళ్ళి ల్యాప్‌టాప్, ప్రాజెక్టువర్క్ సైతం మోస్తుంటారు. ఈ నేపథ్యంలో స్కూల్ పిల్లల అవసరాలకు సరిపోయే విధంగా, వెన్నునొప్పి, మెడనొప్పివంటివి రాని రీతిలో తగిన బ్యాక్‌ప్యాక్స్‌ని ఎంచుకోవటం, వాటిని సక్రమంగా వినియోగించేలా స్కూల్ పిల్లలకు తర్ఫీదునివ్వటం అత్యంతావశ్యకం.

స్కూల్ బ్యాగ్‌కి కొన్ని లక్షణాలుంటే సరైనదని, వాడకానికి అనువైనవని చెప్పవచ్చు. పిల్లవాడి వయసుకు తగ్గట్టుగా బ్యాగ్ సైజు ఉండాలి. ఛాతికి మించిన వెడల్పు ఉండకూడదు. బ్యాగ్‌ని తగిలించుకొని కూర్చున్నప్పుడు బ్యాగ్ భుజాలను దాటి కనిపించకూడదు. అన్ని వస్తువులను సర్దుకున్న తరవాత బ్యాగ్ బరువు పిల్లవాడి బరువులో పదిశాతం ఉండాలి. మరో మాట- స్థూలకాయులైన చిన్న పిల్లలు త్వరగా అలసిపోతుంటారు కనుక స్కూల్ బ్యాగ్ బరువు వారి శారీరక బరువులో కేవలం 6-8 శాతం మాత్రమే ఉండాలి. పిల్లలు బ్యాగ్‌ని సంవత్సరం పొడుగునా వాడుతూనే ఉంటారు. కింద పడేస్తారు. విసిరేస్తారు. ఏదీ లేనపుడు దానిమీద కూర్చోవటం కూడా చేస్తుంటారు. అందుకే బ్యాగ్ తయారీ కోసం వాడే మెటీరియల్ నాణ్యమైనదిగా నీటిలో తడిసినప్పటికీ దెబ్బతినని విధంగా ఉండాలి. బ్యాగ్ అడుగుభాగం స్థిరంగా ఒరిపిడికి తట్టుకునేలా పటిష్టంగా ఉండాలి. బ్యాగ్ బరువు కేవలం భుజాలమీద మాత్రమే పడకుండా తుంటి, నడుముమీద కూడా పడేవిధంగా వెయిస్ట్ స్ట్రాప్ (నడుము బెల్ట్) ఉంటే మంచిది. దీనివల్ల బరువు వీపుమీదనే కాకుండా నడుము మీదకూడా సమానంగా పడి వెన్ను నొప్పి రాకుండా ఉంటుంది. నడుము తగిలించుకునే స్ట్రాప్‌వల్ల వేగంగా నడిచేటప్పుడు, పరుగెత్తేటప్పుడు, సైకిల్ తొక్కేటప్పుడు బ్యాగ్ వల్ల ఇబ్బంది ఎదురుకాకుండా ఉంటుంది. కాగా భుజానికి తగిలించుకునే స్ట్రాప్ వెడల్పుగా, విశాలంగా ఉండి మెత్తని ప్యాడింగ్ కలిగి ఉంటే బ్యాగ్ బరువు భుజాల్లోకి దిగబడకుండా ఉంటుంది. అలాగే బ్యాగ్ వెనుకభాగం (తగిలించుకున్న తరువాత వీపుకు ఆనుకునే భాగం) మెత్తగా ఉంటే వీపు ఒరుసుకుపోకుండా ఉంటుంది. బ్యాగ్‌కి ఇరుపక్కలా ఎలాస్టిక్ స్ట్రాప్స్ ఉంటే మంచిది. వీటివల్ల బ్యాగ్‌ని సగం నింపినప్పటికీ వీపు ఆకృతికి అనుగుణంగా మారి సౌకర్యవంతంగా అమరిపోతుంది. బ్యాగ్‌ని లోపల ఖాళీ లేకుండా చేస్తే నడుస్తున్నప్పుడు, పరుగెత్తుతున్నప్పుడు లోపల వస్తువులు కదలకుండా కుదురుగా ఉంటాయి. బ్యాగ్‌ని వీపుకు తగిలించుకున్నప్పటికీ ముందు భాగంలో, ఛాతికి కొద్దిగా కింద భాగాన్ని చుడుతూ మరో చెస్ట్ స్ట్రాప్‌ంటే మంచిది. దీనివల్లబ్యాగ్ బరువు ముందు వైపునకు పరచుకొని బరువును తేలిక చేస్తుంది. బ్యాగ్ లోపల, పక్కన సాధ్యమైనన్ని అరలు ఉంటే బరువులను సమానంగా సర్దుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు నీళ్లసీసాను ఉంచడానికి బ్యాగ్‌కి పక్కన అమరిక ఉంటే నీళ్లు చింది పుస్తకాలు పాడవ్వటమనే సమస్య రాదు. బ్యాగ్ చినిగిపోయినా, పిగిలిపోయినా కొత్తదానిని వెంటనే మార్చేయాలి. ముఖ్యంగా బ్యాగ్ వేలాడబడకుండా ఉండటం ముఖ్యం. రెండు భుజాలకూ బ్యాగ్‌ని తగిలించుకునేలా చూడాలి. ఒకే భుజానికి బ్యాగ్‌ని వేలాడదీస్తే తరువాత కాలంలో భుజం నొప్పిగాని మెడనొప్పిగాని వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

బ్యాగ్‌ని భుజాలకు తగిలించుకునే విధానం మీద కూడా పిల్లలకు అవగాహన ఉండాలి. మోకాళ్ళను వంచి, రెండు చేతులతోను బ్యాగ్ లూప్‌ని పట్టుకొని ఒక భుజానికి తగిలించుకొన్న తరువాత మరో భుజానికి తగిలించుకోవాలి. లేదా బ్యాగ్‌ని టేబుల్‌లేదా బెంచి అంచుమీదపెట్టి వెనక్కి తిరిగి రెండు చేతులను ఒకేసారి ఉపయోస్తూ బ్యాగ్‌ని ధరించాలి. బ్యాగ్‌ని తగిలించుకున్న తరువాత భుజాలను చుట్టి ఉండే షోల్డర్ స్ట్రాప్స్‌ని మరీ వదులుగా లేదా మరీ బిగుతుగా లేకుండా సరిచేసుకోవాలి. బ్యాగ్‌లో వస్తువులను సర్దుకునేప్పుడు బరువైన వస్తువులను వీపుకు దగ్గరగా ఉండేలాగా, తేలికపాటి వస్తువులను వీపుకు దూరంగా ఉండేలాగా అమర్చుకుంటే వెన్నుమీద ఒత్తిడి పడకుండా ఉంటుంది. ఒకసారి బ్యాగ్‌ని వీపుకు తగిలించుకున్న తరువాత చేతులను వెనక్కి వంచి దానిలో ఉంచిన వస్తువులను తీసే ప్రయత్నం చేయకూడదు. పిల్లలకు ప్రతిరోజూ స్కూల్ బ్యాగ్‌ని సర్దుకోవటం అలవాటు చేయాలి. ఇలా చేయటంవల్ల అవసరమైన పుస్తకాలను లేదా వస్తువులను మోసుకెళ్లటం అనేది ఉండదు. పిల్లల స్కూల్లో లాకర్ సౌకర్యం ఉంటే దానిని ఉపయోగించేలా చూడటం కూడా మంచి ఆలోచనే.

స్కూల్ బ్యాగ్‌లనేవి పిల్లల సౌకర్యం కోసం ఉపయోగపడాలి. అంతేగాని అవి వారి జీవితాలను మరింత నరకం చేయకూడదు. ఈ దిశగా తల్లిదండ్రులు, స్కూలు యాజమాన్యం, తయారీదారులు చర్యలు తీసుకోవాలి.

-డాక్టర్ చిరుమామిళ్ల మురళీమనోహర్
murali manoharch@hotmail.com
రక్ష ఆయుర్వేదిక్ సెంటర్,
ప్లేట్‌హోం ఎదుట, సారథి స్టూడియో రోడ్,
అమీర్‌పేట, హైదరాబాద్-73

వెన్నెల II
ఆంధ్రభూమి
శుక్రవారం 9 డిసెంబర్ 2011

బెజవాడకి వెళ్తే బేజారే!

రివ్యూస్

ఆ మధ్య రామ్‌గోపాల్‌వర్మకు ఆయన 'మిత్రుడు' లగడపాటి రాజగోపాల్ ఓ సలహా ఇచ్చాడ(ట)ు... 'బెజవాడ రౌడీలు' టైటిల్‌లోంచి అందుకే రౌడీలు తీసివేసి బెజవాడగా మార్చాడ(ట)ు... రౌడీలు అనే మాట బెజవాడ నగరానికి బ్యాడ్‌నేమ్ తెస్తుంది కనుక ఈ సలహా ఇచ్చానని రాజగోపాల్ కూడా అన్నారు... చాలా బాగుంది...! మరి చాన్నాళ్ళ నుంచి తెలుగు ప్రేక్షకులు ముక్తకంఠంతో నెత్తీనోరూ బాదుకుంటూ ''ఒక మంచి సినిమా తీయండ్రా బాబూ'' అని అరుస్తున్నారు... కానీ ఈ ఘోషని అటు రామ్‌గోపాల్‌వర్మ కానీ, మరెవరు కానీ వినిపించుకోవట్లేదు... అలా వినిపించుకోని, వినడానికి ఇష్టపడని మూస దర్శకుల జాబితాలో కొత్త దర్శకుడు వివేక్‌కృష్ణ విజయవంతంగా చేరిపోయి, సక్సెస్‌ఫుల్ ఫ్లాప్ సినిమా ఎలా తీయాలి? అనడానికి ఓ కేస్‌స్టడీని తెలుగు తెరపై వదిలాడు... అదే 'బెజవాడ'గా వచ్చి ప్రేక్షకులందరినీ బేజారు చేసింది.

అడ్డదిడ్డమైన కథ... దానికి తోడు రియల్ లైఫ్ సంఘటనల నుంచి స్ఫూర్తి అనే బిల్డప్ ఒకటి... దాన్ని చూసి బెజవాడలోని వంగవీటి అనుచరులు - దేవినేని అనుచరులు మీడియాలో సినిమాపై ఫైరింగ్... ఈ మీడియా హైప్‌ని చూసి 'బెజవాడ' ఎవరి 'మనోభావాలను' దెబ్బతీయబోతోంది... ఎవరిని హీరోగా చూపిస్తోందో... ఎవరిని విలన్‌గా ప్రజెంట్ చేస్తుందో అనే ఉత్కంఠతో వారం రోజులపాటు ఎదురుచూసారు... కానీ ఎప్పటిలాగే, రామ్‌గోపాల్‌వర్మ ఫ్యాక్టరీలో 'అచ్చొ సుకున్న సినిమా'లాగే 'బెజవాడ' వచ్చింది... విజయవాడలో సినిమా హాల్ బైట ఎదురుచూస్తున్న అనుచరగణానికి షాక్‌ను... ప్రేక్షకులలో 'గడబిడ'ను సృష్టించింది.

ఇంతగా, జనం ''చూసే హక్కు''తో ఆటాడుకున్న బెజవాడ కథేంటంటే... బెజవాడలో కాళీప్రసాద్ (ప్రభు) ఓ మంచి రౌడీ... తన అనుచరుడైన విజయకృష్ణ (ముకుల్‌దేవ్) అంటే అపారమైన నమ్మకం... ఇది సొంత తమ్ముడైన శంకర్ (అభిమన్యుసింగ్)కు నచ్చదు... దాంతో స్థానిక రాజకీయ నాయకుడైన కోటతో చేతులు కలిపి తన అన్నను... అడ్డుగా ఉన్న విజయకృష్ణను హత్యచేయిస్తాడు. విజయకృష్ణ చిన్న తమ్ముడు శివకృష్ణ (నాగచైతన్య). తన కళ్ళ ముందే జరిగిన హత్యను చూసి ప్రతీకారం మొదలెడతాడు... ఆ ప్రయత్నంలో బెజవాడ గ్యాంగ్‌వార్ అడ్డాగా ఎలా మారింది? రౌడీయిజం - రాజకీయం చెట్టాపట్టాలేసుకున్న వేళ బెజవాడ ఎలా బలయింది? అనేది మిగతా కథ...

నానా కష్టాలూపడి ఈ సినిమాలోని సన్నివేశాల న్నింటినీ అల్లుకుని అర్థం చేసుకుంటే ఇలాంటి కథగా అనిపిస్తుంది... తప్ప, సినిమాలో ఏ సీన్ ఎటు వెళ్తుందో, ఏ నటుడు ఏం చేస్తున్నాడో అంతా తలతిక్కగా ఉంటుంది... ''సీనిక్ కంటిన్యుటీ'' అనే మాటకి అర్థం ఈ సినిమాతో మచ్చుకైనా కనిపించదు... ఇక, హింస - బీభత్సపు ఎమోషన్స్ శ్రుతి మించి కనిపిస్తాయి... అలాగే ఈ సినిమా చేసిన

ఈ సినిమాలోని కథలో 'శివ', 'గాయం' సినిమాల ఛాయలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి... కానీ ఆ సినిమాల సక్సెస్‌కు గ్యాంగ్‌వార్ అనే అంశం కన్నా 'ఫ్యామిలీ డ్రామా'నే కారణం అనేది అందరూ అంగీకరించే నిజం...

మరో మేలు ఏమిటంటే - రాము ఫ్యాక్టరీ నుంచి రాబోయే సినిమాలు ఇంతకుమించి ఇక ఉండమేమో అనే అభిప్రాయాన్ని కలిగించడం అని చెప్పాలి... అయితే రాము ఇస్తున్న అరుదైన ఛాన్సు లని, ఈ నవతరం దర్శకులు ''మిస్ యూజ్'' చేస్కుంటున్నారా? లేక రాము సినిమా కనుక, ఆయనని ప్లీజ్ చేయడానికి రాము సినిమాలకే 'క్లోనింగ్' సినిమాలని తీస్తున్నారా అనే సందేహం కలుగక మానదు.

ఈ సినిమాలోని కథలో 'శివ', 'గాయం' సినిమాల ఛాయలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి... కానీ ఆ సినిమాల సక్సెస్‌కు గ్యాంగ్‌వార్ అనే అంశం కన్నా 'ఫ్యామిలీ డ్రామా'నే కారణం అనేది అందరూ అంగీకరించే నిజం... ఆ మాటకొస్తే 'గాడ్‌ఫాదర్' సినిమా విజయానికి మాఫియా వార్ కంటే, ఆ నేపథ్యంలో డాన్ కుటుంబ అనుబంధాలే ప్రధాన చోదకశక్తిగా ఉన్నాయనేది ఇక్కడ గుర్తు చేసుకోవాలి... 'బెజవాడ' సినిమా దర్శకుడు వివేక్‌కృష్ణ ఈ సున్నితమైన అంశాన్ని విస్మరించడం బాధాకరం. ''ప్రతి ఊరికీ ఓ సిస్టమ్ ఉంటుంది. ఆ సిస్టమ్ డిస్టర్బ అయినప్పుడు, దాన్ని మళ్ళీ నార్మల్‌గా మలచడానికి కొన్ని శక్తులు అనివార్యంగా ఉద్భవిస్తాయి'' అని ఎంతో తెలివిగా చెప్పిన దర్శకుడు ఆ మాటల్ని కన్విన్స్ చేసే కథ-కథనాలను తెరమీద చూపించకపోవడం విచారకరం.

నటీనటుల విషయానికొస్తే, నాగ చైతన్యకు ఇది మరో 'శివ' అవుతుందనుకున్న ఆశ అడియాస్ అయింది... పైగా 'దడ', 'బెజవాడ'ల తర్వాత ఆయనకు సాఫ్ట్ రొమాంటిక్ క్యారెక్టర్స్ బాగా సూట్ అవుతాయనే వాదన బలపడొచ్చు... అమలాపాల్ అందాలకే పరిమితం... నటనాపరంగా ఆకట్టుకున్న దెవరైనా ఉన్నారా అంటే అది ముకుల్‌దేశ్ మాత్రమే... కోట ప్రతిభ మామూలు మూసే... ఎమ్మెస్, బ్రహ్మానందంల మధ్య కామెడీ ''థీమ్ మిస్సయిన కామెడీ''గా నవ్వు పుట్టించలేకపోయింది... ఫొటోగ్రఫీ, మ్యూజిక్ గురించి అంతగా చెప్పేదేమీ లేదు...

మొత్తంమీద, సినిమా ఇంటర్వెల్ బ్యాంగ్‌కి ముందు హీరోతో ''బెజవాడ జాగ్రత్త'' అనే మాట వస్తుంది... అదే మాటని ఇప్పుడు ప్రేక్షకులకు చెప్పాల్సి రావడం విషాదం...

-శ్రీహరి చంద్ర

★ బెజవాడ

తారాగణం: నాగ చైతన్య, అమలా పాల్, ప్రభు, ముకుల్‌దేవ్, కోటశ్రీనివాస రావు, ఎమ్మెస్, బ్రహ్మానందం, తదితరులు
నిర్మాత: రాంగోపాల్ వర్మ
దర్శకత్వం: వివేక్ కృష్ణ

జీవిత పాఠాల సారం

హిందీలో మల్టీప్లెక్స్ సినిమాల ఉప్పెనలో సింగిల్ స్క్రీన్ సినిమాలు అయిపు లేకుండా పోతున్న సమయంలో దబంగ్, సింగం లాంటి మసాలా సినిమాలు గ్రామ గ్రామాన సింగిల్ స్క్రీన్ థియేటర్లకీ ప్రాకి, రూరల్ ప్రేక్షకుల సినిమా దాహాన్ని తీర్చాయి. తిరిగి అలాంటి మాస్ మసాలాని దట్టించుకుని మరో ఎంటర్‌టైనర్ 'ది డర్టీ పిక్చర్' ముందుకొచ్చింది. దీని మేకింగ్ చూస్తే ఇది మల్టీప్లెక్స్ ప్రేక్షకుల సినిమా అవ్వాలి. పూర్తిగా తమిళ మద్రాసులో, తమిళ పాత్రలతో నిర్మించిన హిందీ సినిమాగా ఇదొక కొత్త ప్రయోగం. అయితే కథా స్వభావ రీత్యా దీనికి సింగిల్ స్క్రీన్ కొత్త అర్హతలు కూడా దక్కడంతో ఇది టూ-ఇన్-వన్ సినిమా అయ్యింది. ఇలాటి విన్యాసం చాలా అరుదుగా జరుగుతుంటుంది. అనేక వివాదాలు సృష్టించుకుని, కోర్టుల పాలయ్యి విడుదలైన 'ది డర్టీ పిక్చర్' అనూహ్యంగా హిట్టయ్యింది!

సిల్క్ స్మిత జీవిత కథతో ఇది హిట్టవడానికి చౌకబారు సెక్స్ దృశ్యాలు దట్టించి వుంటారనే అపోహ ఏర్పడే అవకాశముంది. సిల్క్ స్మిత పోషించిన పాత్రలు అలాంటివి కాబట్టి కొంత సెక్సుతో బాటు, హద్దుమీరిన డైలాగులూ ఉన్న మాట నిజమే. అయితే ఇదే సినిమా కాదు. ఇంతకిమించి జీవితం వుంది. ఈ జీవిత చిత్రణే ఆద్యంతం కట్టిపడేస్తుంది.

బాలచందర్ సినిమాలో ఫటాఫట్ జయలక్ష్మి పాత్ర సిల్క్ స్మిత సినిమాల్లోకి రావడానికి ముందే పుట్టింది గానీ, అది సిల్క్ స్మితే. జయలక్ష్మి లాంటి సిల్క్ స్మిత రాబోతోందని ముందే వూహించినట్టున్నాడు. ఇప్పుడు దర్శకుడు మిలన్ లుథ్రియా జయలక్ష్మిలో సిల్క్ స్మితని చూపించి బాలచందర్ వూహ నిజం చేశాడు. అతడికి సిల్క్ స్మిత పాత్ర ద్వారా సినిమారంగం చీకటి చరిత్రనీ, కుళ్లు రాజకీయాల్నీ రట్టుచేసే స్వేచ్ఛకూడా దక్కింది. వాటిని విడదీసి స్మిత జీవితాన్ని చూడలేం.

సినిమా ప్రారంభమే ఒక ఫోర్ షాడోవింగ్ సీనుతో వుంటుంది. ఇందులోనే సినిమా మొత్తం కథ దాగి వుంది. చిన్నప్పుడు స్మిత నిచ్చెనేసుకుని ఇంటి పైకప్పు ఎక్కబోతుంటే, కిందపడిపోతావని తల్లి తిడుతుంటుంది. నేను కిందపడితే నువ్వు పట్టుకుంటావుగా అని మొండికేస్తుంది స్మిత. ఇక్కడ పట్టుకోవడానికి నేనున్నాను, కానీ మహానగరంలో అంత పైనుంచి పడితే నిన్నెవరు పట్టుకుంటారే అని తల్లి మందలిస్తుంది. మద్రాసు నగరం వెళ్ళి పెద్ద సినిమా స్టార్‌గా ఎదగాలని స్మితకి అప్పట్నించే కలలు. ఆ నిచ్చెన ఎక్కడంలో సింబాలిజం అదే. చివరికి తల్లి చెప్పిందే నిజమైంది. సినిమా రంగంలో ఆకాశపుటంచులు తాకిన తను ఉన్నపళాన పతనమవుతున్నపుడు చేయందించడానికి ఎవరూ లేరు. చివరికి ఆ తల్లికూడా ఉండీ లేదు.

పెళ్ళి నికి స్మిత అతడికి 500 సార్లు 'ట్యూనింగ్' చేసేందుకు ఒప్పుకుంటుంది. ఇటు ముసలి సూర్యకాంత్‌కి ట్యూనింగ్, అటు సినిమాల్లో పాటలమీద పాటలు! రాత్రి రాత్రే స్మిత టాప్ ఐటెమ్ గర్ల్ అయిపోతుంది. తమిళనాడులో కుర్రాళ్ళ గుండెల్లో రైళ్లు పరిగెత్తిస్తుంది.

కానీ ఇలా డబ్బూ దస్కంతో టాప్‌కి చేరుకున్న ఆనందం అంతలోనే ఆవిరైపోతుంది. హైసొసైటీ ఆమెని దూరం పెడుతుంది. ఫంక్షన్స్‌లో, సోషల్ గేథరింగ్స్‌లో అంటరానిదిగా చూస్తుంది. సూర్యకాంత్ ఇంట్లో శుభకార్యంలో కూడా ఆమెకి ప్రవేశం వుండదు. స్మిత అంటే హైసొసైటీలో మర్యాదస్తులకి కూడా థియేటర్ల చీకటి వాతావరణంలో ఆనందించడానికీ, హోటల్ గదుల్లో రాత్రిళ్ళు ఎంజాయ్ చేయడానికీ పనికొచ్చే ఒక శరీరం మాత్రమే. దీంతో ఆమె తిరగబడుతుంది. ఈ హిపోక్రసీ మీద అవార్డుల ఫంక్షన్‌లో (ఇది హైలెట్ సీను) బేఖాతరుగా సిగరెట్ కాలుస్తూ మాటల తూటాలు విసురుతుంది.

దీంతో ఆమె పతనం ఆరంభమవుతుంది. చివరికి సినిమా ఆఫర్లు సూర్యకాంత్ కూడా ఇవ్వించడు. కక్ష పెంచుకుని అతడి తమ్ముడు (తుషార్ కపూర్)తోనే సంబంధం పెట్టుకుంటుంది. అప్పుల పాలవుతుంది. అప్పుడు జ్ఞానోదయమై ఆమె దగ్గరికి చేరిన ఇబ్రహీమే ఆప్తుడవుతాడు. కానీ అప్పటికే సమయం మించిపోతుంది. తన అంతిమ నిర్ణయం తను తీసుకుంటుంది.

సెక్స్ సింబల్ తెరమీద వినోదించడానికే తప్ప, మనిషిగా పనికిరాదనే పబ్లిక్ సైకాలజీని బాగా ఎస్టాబ్లిష్ చేశాడు దర్శకుడు. అదే సమయంలో సెక్స్ సింబల్‌గా మారిన స్మిత తానేం కోల్పోయిందో స్పష్టంగా రిజిస్టర్ చేశాడు. ఈ రెండింటి సంఘర్షణ ఎక్కడికి దారితీస్తుందో సిల్క్ స్మిత నిజ జీవిత పాఠం ఆధారంగానే చూపించాడు. మనిషి ప్రకృతితో, సమాజంతో సంఘర్షించారాదనే ఫిలాసఫర్ సూక్తికి నిలువెత్తు నిదర్శనం స్మిత జీవితం.

ఇది పూర్తిగా విద్యాబాలన్ ఒన్ ఉమన్ షో. తర్వాత రచయిత రజత్ అరోరా, దర్శకుడు మిలన్ లుథ్రియాల అనితరసాధ్యమైన క్రియేటివ్‌షో. 1980ల నాటి మద్రాసుని, స్టూడియోల్ని, షూటింగ్ పరికరాలూ పద్ధతుల్నీ పునఃసృష్టి చేసి చూపించిన కళా దర్శకత్వం ఇంకో ఎస్సెట్. శేఖర్ - విశాల్ సంగీతం మరో హైలెట్.

సిల్క్ స్మితని తల్చుకుని రెండు కన్నీటి చుక్కలు రాల్చేటట్టు చేయగలిగిన విద్యాబాలన్‌కి ప్రేక్షకలోకమంతా రుణపడి వుంటుంది.

-వీనస్

★★ ది డర్టీ పిక్చర్

తారాగణం: విద్యా బాలన్, ఇమ్రాన్ హష్మి, తుషార్ కపూర్, నసీరుద్దీన్ షా, రాజేష్ శర్మ తదితరులు
సంగీతం: విశాల్ శేఖర్
దర్శకత్వం: మిలన్ లుథ్రియా

వినోదంతో సంఘర్షణ!

సెగ, వాడు, వీడు, సంఘర్షణ... తమిళ డార్క్ మూవీస్‌ల పరంపర కొనసాగుతోంది. సినిమాలు మూడే మూడు కారణాలతో ఆడతాయని డర్టీ పిక్చర్‌లో విద్యాబాలన్ పాత్ర అంటుంది. అవి ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్, ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్, ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్, అంతే! కానీ డార్క్ మూవీస్‌ని కూడా ఎంటర్‌టైనర్స్‌గానే భావించుకుని ఎంజాయ్ చేయమంటున్నారు తమిళ దర్శకులు. ప్రేక్షకులు మారాం చేస్తున్నారు.

సముద్ర ఖని గతంలో 'శంభో శివ శంభో' తీశాడు. ఈసారి ఇంకాస్త లోతుకి వెళ్ళి మనిషి చీకటి స్వభావాన్ని చిత్రీకరించబోయాడు. ప్రారంభంలో ఒకటి చెప్పి, మరొకటి చిత్రీకరించడంతో, తన మానసిక స్థితి మీదే సందేహాలు కలిగేట్టు చేశాడు. మనిషిలో మృగం కూడా వుంటుందంటూ కొత్త విషయమేం చెప్పలేదు. అయితే అదుపులో పెట్టాల్సిన ఆ మృగం కథనే మృగ్యం చేశాడు. సూటిగా చెప్పాలంటే మానవ మృగాల మధ్య ఇద్దరు అమాయకుల కథ చెప్పాడు. దీనికి తను చెప్పదల్చుకున్న ఒక మనిషిలోని మంచి-చెడుల ద్వంద్వ స్వభావానికీ సంబంధం లేదు.

అలాగే పూర్వార్ధ కథకీ, ద్వితీయార్ధ కథకీ లంకె లేదు. నగరానికొచ్చిన ఇద్దరు యువకుల స్ట్రగుల్, లవ్ వినోదాత్మకంగా చూపిస్తున్నవాడు కాస్తా పిడుగుపాటులా కరుడుగట్టిన హింసోన్మాదంగా మార్చేశాడు. ఈ హింసోన్మాదపు ద్వితీయార్ధంలో డార్క్ మూడ్‌లోకి తీసికెళ్ళి రిలీఫ్ అనేదే లేకుండా చేశాడు. ప్రేక్షకులతో కనెక్ట్ అవని మూడో అంశం కూడా వుంది. అది హీరోలిద్దరి పాత్రలు. నాల్గవది నేటివిటీ సమస్య.

ఈ డబ్బింగ్ సినిమాలో చెన్నయ్‌ని హైదరాబాద్ అనుకుని చూస్తే, ఆ హైదరాబాద్‌లో విక్రం (అల్లరి నరేష్), కుమార్ (శశికుమార్) మిత్రులిద్దరూ కొత్తగా అడుగుపెట్టి, ఉపాధికోసం పెట్రోలు బంక్‌లో చేరుతారు. ఖాళీ సమయంలో డెలివరీ బాయ్స్‌గా పని చేస్తుంటారు. భారతి (కలర్స్ స్వాతి) అనే ఒక జూనియర్ ఆర్టిస్ట్ కుమార్‌తో ప్రేమలో పడుతుంది. ఈ లవ్ ట్రాక్ కాస్త టచింగ్ గానే వుంటుంది. పెట్రోల్ బంక్‌లోనే పనిచేసే మరో అమ్మాయితో విక్రంకి ప్రేమ వుంటుంది. మిత్రులిద్దరూ నిజాయితీగా కష్టపడి పైకి రావాలనుకుంటున్న వాళ్ళే. ఇలా చిరువృత్తులతో, ప్రేమలతో జీవితాలు గాడిలో పడినట్టు అన్పించగానే, ఒక అడ్డ పంచెల పల్లెటూరి ముఠా వచ్చిపడి విరగదీయడం మొదలెడతారు. జీవితాలు తలక్రిందులైపోతాయి. గతం గతః అనుకున్నది ఖతం కాలేదని తిరిగి వచ్చి ఏకడం మొదలెడుతుంది. ఎవరీ ముఠా? ఏంటీ గతం అన్నవి సెకండాఫ్‌లో చూడాలి.

ఆ గతమంతా తమిళ మార్కు మొరటుతనపు హింస. దాని ఫలితంగా ఒకడు పిచ్చాసుపత్రి పాలై, మరొకడు హంతకుడై ఈసురోమన్న చరిత్ర. ఇది కానీ, తర్వాత దీనెదుర్కోవడానికి చేసిన సంఘర్షణ కాని ఇద్దర్నీ ప్రేక్షకులకి దగ్గరికి చేయడంలో విఫలమవడమే అసలు విషాదం.

అల్లరి నరేష్ ఇలాటి సినిమాలు తెలుగులో కూడా అంగీకరిస్తే బావుంటుంది. లేక తెలుగులో తియ్యరని తమిళంలోకి వెళ్ళి తన తృష్ణ తీర్చుకుంటున్నాడేమో తెలీదు ఇంకా అతడి కొత్త తమిళ సినిమాలు కొన్ని రానున్నాయి. శశికుమార్, కలర్స్ స్వాతి ఇద్దరూ ఫరవాలేదు. సుందర్ సి. సంగీతమూ ఓకే. దర్శకత్వంలో, కథ నడకలో వేగం హెచ్చుతగ్గుల్ని కూడా తట్టుకుని ఈ సినిమా చూడగలిగితే ప్రేక్షకులే హీరోలు!

- ఎస్సార్

★★ సంఘర్షణ

తారాగణం: అల్లరి నరేష్, కలర్స్ స్వాతి, శశికుమార్ తదితరులు
సంగీతం: సుందర్ సి.కుమార్
నిర్మాత:
దర్శకత్వం: సముద్ర ఖని

రాశిఫలం

శ్రీ ఖర, దక్షిణాయణం హేమంత ఋతువు
మార్గశిర మాసం
తిథి: శుద్ధ చతుర్థశి సా.06.24
నక్షత్రం: కృత్తిక సా.04.17
వర్జ్యం: లేదు
దుర్ముహూర్తం: ఉ.08.49నుండి 09.33
వరకు, తిరిగి మ.12.29 నుండి 01.13 వరకు
రాహుకాలం: ఉ.10.17 నుండి 12.11

గౌరీభట్ల దివ్యజ్ఞాన సిద్ధాంతి

శుక్రవారం 09-12-2011

మేషం (అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1పా.)

నూతన, వస్తు, వస్త్ర ఆభరణాలను పొందుతారు. మీ మంచి ప్రవర్తనను ఇతరులు ఆదర్శంగా తీసుకుంటారు. ప్రయత్న కార్యాలన్నింటిలో విజయాన్ని సాధిస్తారు. దైవదర్శనం చేసుకుంటారు. స్థిరాస్తులకు సంబంధించిన సమస్యలు పరిష్కరించుకుంటారు. కళలందు ఆసక్తి పెరుగుతుంది.

వృషభం (కృత్తిక 2, 3, 4పా., రోహిణి, మృగశిర 1, 2పా.)

కుటుంబంలో అనారోగ్య బాధలుంటాయి. బంధు, మిత్రులతో వైరమేర్పడకుండా జాగ్రత్తపడుట మంచిది. వ్యవహారంలో ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. ప్రయత్న కార్యాలు విఫలమవుతాయి. ఋణ ప్రయత్నాలు సులభంగా ఫలిస్తాయి.

మిథునం (మృగశిర 3, 4 పా , ఆరుద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3పా.)

అన్నికార్యములందు విజయాన్ని సాధిస్తారు. అంతటా సౌఖ్యాన్ని పొందుతారు. శత్రుబాధలుండవు. గౌరవ, మర్యాదలు అధికమవుతాయి. అద్భుత శక్తి సామర్థ్యాలను పొందగలుగుతారు. ఆకస్మిక ధనలాభముంటుంది. కుటుంబంలో అభివృద్ధి, శుభవార్తలు వింటారు.

కర్కాటకం (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)

శుభకార్య ప్రయత్నాలు సులభంగా నెరవేర్చుకుంటారు. శుభవార్తలు వింటారు. బంధు మిత్రులతో కలిసి విందులు, వినోదాల్లో పాల్గొంటారు. ఆకస్మిక ధనలాభాన్ని పొందుతారు. నూతన వస్తు, ఆభరణాలను ఖరీదు చేస్తారు. ముఖ్యమైన కార్యాలు పూర్తిఅవుతాయి.

సింహం (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)

ఆకస్మిక కుటుంబ కలహాలకు అవకాశముంటుంది. బంధు, మిత్రులతో జాగ్రత్తగా నుండుట మంచిది. అనారోగ్య బాధలు అధికమవుతాయి. గాయాలకు దూరంగా ఉండాలి. చెడు సహవాసంవైపు వెళ్లకుండా వుంటే గౌరవం దక్కుతుంది. క్షణికావేశం పనికిరాదు. ఋణప్రయత్నం ఫలిస్తుంది.

కన్య (ఉత్తర 2, 3, 4పా., హస్త, చిత్త 1, 2 పా.)

అపకీర్తి రాకుండా జాగ్రత్త పడుట మంచిది. మనోల్లాసాన్ని పొందుతారు. సోదరులతో వైరమేర్పడకుండా మెలగాలి. తలచిన కార్యాలకు ఆటంకాలెదురవుతాయి. ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఆలస్యంగా తొలగిపోతాయి. నూతన వ్యక్తుల జోలికి వెళ్లరాదు.

తుల (చిత్త 3, 4పా., స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3పా.)

ఆకస్మిక ధనలాభయోగముంటుంది. సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. కుటుంబంలో సుఖ సంతోషాలు అనుభవిస్తారు. నూతన వస్తు, ఆభరణాలను పొందుతారు. ప్రయత్న కార్యాలన్నింటిలో విజయం సాధిస్తారు. శుభవార్తలు వింటారు. ధైర్యసాహసాలు ప్రదర్శిస్తారు.

వృశ్చికం (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)

అపకీర్తి రాకుండా జాగ్రత్తపడుట మంచిది. స్వల్ప అనారోగ్య బాధలుంటాయి. ప్రయాణాల్లో వ్యయ ప్రయాసలు తప్పవు. కలహాలకు దూరంగా ఉండుటకు ప్రయత్నించాలి. దూర వ్యక్తుల పరిచయం ఏర్పడుతుంది.

ధనుస్సు (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.,)

కుటుంబ సౌఖ్యం సంపూర్ణంగా లభిస్తుంది. ఆకస్మిక ధనలాభంతో ఆనందాన్ని పొందుతారు. ఇతరులకు ఉపకారం చేసే కార్యాల్లో నిమగ్నులవుతారు. స్త్రీల మూలకంగా లాభం వుంటుంది. పేరు, ప్రతిష్ఠలు లభిస్తాయి. ఋణబాధలు తొలగిపోతాయి. ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది.

మకరం (ఉత్తరాషాఢ 2, 3,4పా., శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2పా.)

వృత్తి, ఉద్యోగ రంగాల్లో అభివృద్ధి వుంటుంది. ఊహించని కార్యాల్లో పాల్గొనే అవకాశముంటుంది. ఆత్మీయులను కలియుటలో విఫలమవుతారు. అనవసర వ్యయ ప్రయాసలవల్ల ఆందోళన చెందుతారు. వృథా ప్రయాణాలెక్కువగా ఉంటాయి. స్త్రీల మూలకంగా ధనలాభముంటుంది.

కుంభం (ధనిష్ఠ 3, 4పా., శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2, 3పా.)

రాజకీయ రంగంలోనివారికి, క్రీడాకారులకు అద్భుతమైన అవకాశాలు లభిస్తాయి. అన్నింటా విజయాన్నే సాధిస్తారు. బంధు, మిత్రులు కలుస్తారు. శుభవార్తలు వింటారు. వృత్తి, ఉద్యోగ రంగాల్లోనివారికి అభివృద్ధి ఉంటుంది. ఆకస్మిక ధనలాభయోగముంది.

మీనం (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)

మానసికానందాన్ని అనుభవిస్తారు. పేరు ప్రతిష్ఠలు లభిస్తాయి. ఆకస్మిక ధనలాభముంటుంది. శుభవార్తలు వింటారు. శుభకార్య ప్రయత్నాలు సులభంగా నెరవేర్చుకుంటారు. ధర్మకార్యాలు చేయుటయందు ఆసక్తి పెరుగుతుంది. దైవదర్శనం చేసుకుంటారు. కుటుంబ సౌఖ్యముంటుంది.

ఒక పిల్లి వీరుడి విజయ యాత్ర

చాలాకాలం క్రితం పుస్స్ అనే పిల్లి ష్రెక్‌ను, అతని గాడిదని ''ష్రెక్-2''లో కలుసుకోవడం చూశాం. అక్కడ అది ఒక వేటగాడి నుంచి తప్పించుకుని ఒక పట్టణానికి చేరుకుంటుంది. అనాథగా ఒక తల్లి ఆశ్రయంలో పెరిగిన పుస్స్ ఒక యోధుడిగా తయారవుతాడు. జాక్ అండ్ జిల్ అనే నేరస్థ దంపతులవద్ద మంత్రాల చిక్కుడుకాయలు వున్నాయనీ, ఎప్పటినుండో వాటి కోసం వెతుకుతున్న పుస్స్ తెలుసుకుంటాడు. ఆ చిక్కుడు చెట్టు ద్వారా బ్రహ్మాండమైన కోటలోకి చేరుకుని బంగారు బాతుగుడ్లు

★★ ''పుస్స్ ఇన్ బూట్స్''

సంగీతం: హెన్రీ జాక్‌మాన్

దర్శకత్వం: క్రిస్ మిల్లర్

ఎడిటింగ్: ఎరిక్ డావెన్ విజ్

నిర్మాణం: డ్రీమ్ వర్క్స్ యానిమేషన్

తీసుకురావాలని అతని కోరిక. వాళ్ళ గదిలో నుండి అవి ఎత్తుకు రావడానికి ప్రయత్నించగా, మాస్క్‌తో వున్న పిల్లి అడ్డుకుంటుంది. అవి రెండూ విత్తులకోసం ప్రయత్నించి విఫలమై పారిపోతాయి. అక్కడినుండి మాస్క్ కాట్‌ను వెంటాడిన పుస్స్, క్లబ్‌లో జరిగిన ఘర్షణలో మాస్క్ తొలగగా, అది ఆడ పిల్లియైన కిట్టీ అని తెలుసుకుంటాడు. కిట్టీ హంప్ట్ డంప్ట్ అనే మాట్లాడే గుడ్డును పుస్స్‌కు పరిచయం చేయగా, అతడు తన చిన్ననాటి స్నేహితుడని పుస్స్ గుర్తిస్తాడు. ఇద్దరూ ఒకే అనాథాశ్రమంలో పెరిగారు. అక్కడ మాంత్రిక చిక్కుళ్ళ ఆశపెట్టి, పుస్స్‌ను ఒక నేరానికి పురిగొల్పి తప్పించుకునే ప్రయత్నంలో హంప్ట్ సైనికులకు దొరికిపోతాడు.పుస్స్, కిట్టీ, హంప్ట్ కలిసి పకడ్బందీగా ప్లాన్ వేయగా, పుస్స్ ఎంతో సాహసంతో చిక్కుళ్ళను తొలగించుకు వస్తాడు. పుస్స్, కిట్టీల శత్రుత్వం స్నేహంగా మారుతుంది. హంప్ట్ సరియైన స్థలాన్ని వెతికి ఆ మంత్రపు చిక్కుడుకాయలను పాతగా, అది చెట్టుగా శరవేగంగా పెరుగుతూ మబ్బులలోకి దూసుకుపోతుంది. అక్కడ కనిపించిన కోట. అందులో టెర్రర్ అనే భయంకరుడైన రాక్షసుడు. ఆ బంగారు బాతును రక్షిస్తుంటాడు. అక్కడికి చేరుకున్న ముగ్గురు బరువైన బంగారు గుడ్డును ఎత్తుకెళ్ళడం కష్టంకావడంతో ఏకంగా ఆ బంగారు బాతునే ఎత్తుకువస్తారు. వారిని వెంబడించిన ఆ రాక్షసుడి నుండి తప్పించుకుని కోటను విడిచి భూమిమీదకు వచ్చి, ఆ విజయాన్ని విందు చేసుకుంటారు. తర్వాత దృశ్యంలోకి చూస్తే, ఆ నిర్మానుష్యమైన ప్రాంతంలో పుస్స్ స్మృహతప్పి పడి వుంటాడు. మెలకువ వచ్చిన పుస్స్ తన చుట్టూ వున్న అడుగుజాడలను చూసి అవి జాక్, జిల్‌విగా గుర్తించి, వాళ్ళను వెతుక్కుంటూ తాను నివసించిన పాత పట్టణానికి వస్తాడు.

అక్కడ నవ్వుతూ తుళ్ళుతూ జాక్ అండ్ జిల్‌లో వున్న తన మిత్రులను చూసి, ఇదంతా తనను పదిలించుకోవడానికి హంప్ట్ చేసిన కుట్రగా గుర్తిస్తారు. తన ప్రాణస్నేహితుడైన హంప్ట్, తాను ఎంతగానో ప్రేమించిన కిట్టీ కూడా జాక్ అండ్ జిల్‌తో చేతులు కలిపి తనను మోసంచేశారని గ్రహించి కోపంతో వాళ్ళ మీదకు కత్తి దూయబోయిన పుస్స్‌ను అతని పెంపుడు తల్లి వారించగా, ఆమె మాటను మన్నించి సైనికులకు పట్టుబడి జైలుకు వెళ్తాడు. జైలులో వున్న పుస్స్ ''జాక్-చిక్కుడు చెట్టు'' కథలోని ఒరిజినల్ జాక్‌ను అక్కడ బందీగా చూస్తాడు.

''మీరు ఆ కోటలో చూసిన టెర్రర్ అనే రాక్షసుడు ఎవరో కాదు, బంగారుబాతు తల్లి ఎలాగైనా తన బిడ్డను తీసుకుపోవడానికి ఈ పట్టణానికి వచ్చి హంగామా సృష్టిస్తుందని హెచ్చరిస్తాడు. అంతలో కిట్టీ వచ్చి పుస్స్‌ను జైలునుండి తప్పించగా, పుస్స్ వచ్చి హంప్ట్‌కి రానున్న ప్రమాదం గురించి తెలియజేస్తారు. అంతలో టెర్రర్ పేరుతో వున్న బ్రహ్మాండమైన బాతు వచ్చి తన బిడ్డకోసం ఆ పట్టణాన్ని అల్లకల్లోలం చేస్తుంది. ఈ బెడద నుండి ప్రజలను కాపాడటానికి ఆ బంగారుబాతు పిల్లను తీసుకుని పట్టణానికి అవతలకి పారిపోతారు. వారిని వెంటాడుతూ వచ్చిన టెర్రర్ బారినుండి తప్పించుకోవడానికి పుస్స్, హంప్ట్ ఎన్నో కష్టాలు పడతారు. చివరకు తన బిడ్డను, అది ఆడుకునే హంప్ట్‌ని తీసుకుని టెర్రర్ తన కోటకు వెళ్ళిపోతుంది. తమ పట్టణాన్ని రక్షించినందుకు ప్రజలు పుస్స్‌కు బ్రహ్మరథం పడతారు. పుస్స్, కిట్టీలు ప్రేమ దొంతరలలో గెంతులేస్తూ

డగా సినిమా ముగుస్తుంది. మనుషులు, జంతువులు కలిసి నటించిన ఈ యానిమేటెడ్ చిత్రంలో పుస్స్‌ను స్పానిష్ యోధుడిగా, ముసుగులేని జొరోగా తీర్చిదిద్దారు. జొరో పాత్రధారి ఆంటోనియో బాండెరస్ గాత్ర దానం దీన్ని దృవీకరిస్తుంది. పిల్లి ప్రధాన పాత్ర ధారిగా గతంలో వచ్చిన 'గారీఫీల్డ్' సీరీస్‌తో పోల్చి చూస్తే, ఈ చిత్రం పెద్దగా ఆకట్టుకోదు. విడిగా చూస్తే, కామిక్ బుక్ ఆధారంగా తీసిన ఈ చిత్రం పిల్లలను ఆకర్షిస్తుంది.

''ష్రెక్-2 విడుదలైన 2004లో ఈ చిత్రాన్ని ప్రారంభించి, 2008లో విడుదల చేయాలనుకున్నారు. మార్కెట్ పరిస్థితులను క్షుణ్ణంగా గమనించిన డ్రీమ్‌వర్క్స్ వారు తిరిగి దీన్ని 2006లో కొత్తగా ప్రారం భించి ''ష్రెక్ ఫరెవర్ ఆఫ్టర్'' విడుదల తర్వాత 2010లో విడుదల చేద్దామనుకుని, ఒక సంవత్సరం ఆలస్యంగా ఇప్పుడు విడుదల చేశారు. ''పుస్స్ ఇన్ బూట్స్'' సినిమాలో కొంత భాగాన్ని ఇండియాలో తీద్దామనుకున్నారు. సాఫ్ట్‌వేర్ ప్రాజెక్టుల మాదిరిగా యానిమేషన్ చిత్రాల పని కూడా అవుట్ సోర్సింగ్‌కు ఇస్తే అమెరికాలో అయ్యే ఖర్చులో నలభై శాతం ఆదా అవుతుంది. కాని ఇక్కడ నిపుణుల కొరతవల్ల ఆరు నెలలలో మూడు ప్రధాన సన్నివేశాలను మాత్రమే చిత్రీకరించగలిగారట.

- కె.పి.అశోక్‌కుమార్

పార్వతీ.. ఓ పార్వతీ!

అప్పుడెప్పుడో 'వెన్నెల' సినిమాతో మొదలెట్టిన సినీ ప్రస్థానం పార్వతీ మెల్టన్‌ది. పాపం ఈమె కెరీర్ గ్రాఫ్ దినదినం స్టాక్ మార్కెట్ గ్రాఫ్‌లా కిందికి దూసుకు పోయింది. మధ్యలో వచ్చిన అవకాశాలు, చేసిన సినిమాలు ఆమెను గట్టెక్కించలేక పోయాయి. త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వంలో మహేష్ బాబు నటించిన సినిమాలో పార్వతీ మెల్టన్‌ను తీసుకుంటామని మాటిచ్చినవాళ్ళు మళ్ళీ ఎందుకో మెల్టన్‌ను తీసుకోలేదు. పాపం ఈ భామ ఆ సినిమా మీదే ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకుంది. దూకుడు సినిమాలోనైనా అవకాశం దక్కుతుందనుకున్న పార్వతికి అదీ దక్కలేదు. కాని ఐటెమ్ సాంగ్ అవకాశం యిచ్చాడు మన హీరో. ఆ పాటతో మన భామకి ఎంతో పేరుతో పాటు మంచి డిమాండ్ వచ్చింది. ఒక సినిమాకు వచ్చే రెమ్యూనరేషన్‌ను ఒక పాటతో సంపాదించే దశకు చేరుకుంది. పోటీలు పడి మరీ ఐటెమ్ సాంగ్ అవకాశాలు ఇవ్వడానికి ముందుకు వస్తున్నారు. మెల్టన్ ఈ అవకాశాలు ఏ విధంగా సద్వినియోగం చేసుకుంటుందో చూడాలి...!

ఫలించని ఆలోచన..

ప్రేమను గెలుచుకొన్నారో తెర మీదే చూడాలి.

ప్రేమపై పరస్పర విరుద్ధ భావాలున్న ఇద్దరిని ఓ చోట చేర్చితే ఎలా ఉంటుంది? అనే అంశం... పాయింటుగా ఆలోచిస్తే బాగానే ఉంది. ఇంత చిన్న అంశాన్ని రెండున్నర గంటలపాటు నడిపించాలంటే దర్శకుడు స్క్రీన్‌ప్లేపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టాలి. యువతరాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సన్నివేశాలు రాసుకోవాలి. కుటుంబ బంధాలూ చూపించాల్సి వచ్చినప్పుడు అందుకు సంబంధించిన భావోద్వేగాలను పండించాలి. ఇవన్నీ కొత్త దర్శకుడు శ్రావణ్ కూడా పట్టించుకొన్నట్టే కనిపించింది. ఆ తరువాత పట్టుజారింది. దర్శకుడు కొత్తదారిలో ప్రయాణించడానికి కథ మంచి అవకాశాన్నిచ్చింది. కానీ కథకుడు దాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోలేదు. మధు-కార్తీక్-జీనియస్‌ల మధ్య ఎక్కువ సేపు కథ నడిపి ఇదేదో కథ ట్రయాంగిల్ స్టోరీగా మారుతుందేమో అనే భ్రమ కల్పించాడు చివరికి అలా మారినా పతాక సన్నివేశాలు రసవత్తరంగా ఉండేవి. 'బద్రి' సినిమాని మరోలా చూసుకొనే వీలుండేది. కానీ ఆ అవకాశం కూడా దర్శకుడు జార విడుచుకొన్నాడు.

తన పాత్రల్ని డిజైన్ చేసుకొనే విషయంలో వరుణ్ సందేశ్ తప్పుల మీద తప్పులు చేస్తూనేఉన్నాడు. కథకేం కావాలో అది చేయక, తనకేం వస్తాయో వాటి మీదే ఎక్కువ దృష్టిపెడుతున్నట్టు కనిపిస్తోంది. పతాక సన్నివేశాలు చేసే ముందు 'బొమ్మరిల్లు' సినిమా ఒకటికి రెండుసార్లు చూసుంటాడు. ఆ ప్రభావంతో సిద్ధూలోకి దూరిపోయి... నటించేశాడు. ఇంత సాఫ్ట్ కథలో అనవసరంగా ఫైట్లు వచ్చి పడిపోతుంటాయి. ఫైట్ల మీద మమకారం వరుణ్‌లాంటి కథానాయకులు తగ్గించుకొంటే మంచిది. ఈ దృశ్యాలు కథ డెప్త్ సంగతేమోగానీ నిర్మాతకు ఖర్చు మాత్రం పెంచాయి. శ్వేతాబసు ప్రసాద్ కెరీర్ చివరి దశలో ఉందనే విషయం ఈ సినిమాతో మరోసారి రుజువైంది. ఏమాత్రం ప్రాధాన్యం లేని పాత్రలో కనిపించింది. కథానాయికగా అమృతాకావు సోదరి ప్రీతికకు ఇదే తొలి సినిమా. ఉన్నంతలో బాగా చేసింది. ఇప్పుడొస్తున్న కొత్త కథానాయికలతో పోలిస్తే... చాలా బెటర్. మరి గ్లామర్ పాత్రలొస్తే ఏ మేరకు రాణిస్తుందో చూడాలి. అలీ బాబా అవతారాలు ఎత్తినా... ఒక్క సన్నివేశంలోనూ నవ్వురాలేదు. తాగుబోతు పాత్రలిచ్చి... రమేష్‌ని దర్శకుడు పాడుచేస్తున్నారో... అవే కోరుకొని రమేష్ తన కెరీర్‌ని దిగజార్చుకొంటున్నాడో అర్థం కాలేదు. ఈసారీ తాగుతూ, తుళ్లుతూనే కనిపించాడు.

నాజర్, కోట... వీళ్ళంతా తమ అనుభవం జోడించి నటించారు. 'బొమ్మరిల్లు' పుణ్యమా అని తెలుగు సినిమాల్లో మంచి నాన్నలు పెరిగిపోయారు. ఇలాంటి పాత్రలకి తగు న్యాయం చేస్తున్న నటుడు కాశీ విశ్వనాథ్. చిన్నదే అయినా రొటీన్‌గా కనిపించకుండా తన వంతు ప్రయత్నం చేశారు. స్వీట్లు తింటూ వినోదం ఎంత బాగా పండించారో భావోద్వేగాలు పండించే సందర్భం వచ్చినప్పుడు ఆ అవకాశాన్ని అంత బాగా వినియోగించుకొన్నారు. మోహన్‌జోనా స్వరపర్చిన పాటలు థియేటర్‌లో చూడ్డానికి బాగున్నా, మళ్ళీ వినేంత గొప్పగా లేవు. పతాక సన్నివేశాలు మరీ సాగినట్టు కనిపిస్తాయి. మొత్తమ్మీద చెప్పాలంటే ఓ మంచి ఆలోచనకు దర్శకుడు న్యాయం చేయలేకపోయిన సినిమా.... 'ప్రియుడు'.

-ఎ.ఆర్.

★ ప్రియుడు

తారాగణం: వరుణ్‌సందేశ్, ప్రీతిక, శ్వేతా బసు ప్రసాద్, రణధీర్, కోట శ్రీనివాస రావు, అలీ, నాజర్, విశ్వనాథ్ కాశీ, తాగుబోతు రమేష్, వెన్నెల కిషోర్ తదితరులు.

సంగీతం: మోహన్ జోనా

నిర్మాత: పి.ఉదయ్‌కిరణ్,

దర్శకత్వం: శ్రావణ్

లాంఛనంగా ప్రారంభమైన సినిమాలు ఎందుకు ఆగిపోతున్నాయి?

మన తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో రోజుకో సినిమా లాంఛనంగా ప్రారంభమౌతుంది. ప్రముఖ వ్యక్తులు సైతం ఈ కార్యక్రమంలో తళుక్కున మెరుస్తారు.వారు ''మేమొక డిఫరెంట్ కాన్సెప్ట్‌లో సినిమా తీస్తున్నామంటూ'' మీడియా ముందు చెబుతారు. కార్యక్రమంలో హాజరైన వ్యక్తులు ఈ సినిమా సక్సెస్ కావాలని 100 రోజుల పండుగ జరుపుకోవాలని శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తారు. కానీ ఆ ప్రముఖులకు తెలియదు. అప్పటివరకు కథకు సంబంధించిన స్క్రిప్ట్‌కూడా రెడీ కాలేదని! ఆర్టిస్టుల సెలక్షన్ జరగలేదని! ఇంకా చెప్పాలంటే వారి దగ్గర అసలు బడ్జెట్ లేదని పాపం వారికి తెలియదు.

ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందో తెలుసుకుందాం. కృష్ణానగర్‌లో అరచేతిలో స్వర్గం చూపించే డైరెక్టర్స్ ఉంటారు. డైరెక్టర్ కావాలని పదేళ్ళుగా, కొందరు ఇరవై ఏళ్ళుగా ఎదురుచూస్తూన్న వారుంటారు. వారు ఒకటి రెండు సినిమాలకు అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్‌గా పనిచేస్తారు. అసిస్టెంట్‌గా పనిచేసేవారు ఇతరులతో అసోసియేట్ డైరెక్టర్‌గా చెప్పుకుంటారు. అసోసియేట్‌గా పనిచేసేవారు కో-డైరెక్టర్‌గా చెప్పుకుంటారు. తాము వినాయక్, రాజమౌళి, కృష్ణవంశీ, పూరి జగన్నాథ్ మొదలగు పేరున్న డైరెక్టర్స్ దగ్గర పనిచేశామని ఇతరులతో చెబుతుంటారు. కొన్ని బ్యానర్ల పేర్లు చెబుతూ అందులో తమ కథ ఓకె అయ్యిందంటూ త్వరలోనే సినిమా చేస్తున్నామంటూ... మాటలు చెబుతుంటారు. ఇలాంటి వారు చాలామంది వుంటారు. ప్రొద్దున్నే లేవడం టీ హోటళ్ళలో టీ బిస్కెట్స్ తినడం వీరికి మార్నింగ్ దిన చర్య. వీరు అప్పటికప్పుడే హోటల్‌లో టీ త్రాగే సమయంలో కూడా సినిమా కథలు చెప్పగలరు.

ఏవైనా పెద్ద డైరెక్టర్స్ మూవీస్ ఫ్లాప్ టాక్ వినిపిస్తే, ఆ డైరెక్టర్ సరిగ్గా తీయలేకపోయాడని, తానైతే చక్కగా హాండిల్ చేసే వాడినని మాట్లాడుతుంటారు. కథ బాగుందని, దానిని నడిపించడంలో దర్శకుడు విఫలమైనాడని, ఫొటోగ్రఫీ, డైలాగ్స్ చెత్తగా వున్నాయని చెబుతుంటారు. పాటలు బాగున్నాయని, కొరియోగ్రఫీ సరిగా లేదని అంటుంటారు. వారి గురించి తెలియని కొత్తవారు, వారి మాటలు వింటే అబ్బ అతడికి సినిమా మీద ఎంత అవగాహన వుంది అనుకుంటారు.

ఈ పనుల్లో భాగంగానే వీరు ఇండస్ట్రీకి కొత్తగా రావాలనుకునే నిర్మాతలను వెతుకుతుంటారు. 'రైల్వేస్టేషన్‌లో వున్న వారికి కాస్త ఆలస్యమైనా రైలు వస్తుందన్నట్టు' ఎవరో చిన్న సినిమా తీయాలనుకునే నిర్మాత వీరి మాటలు నమ్మి పచ్చజెండా ఊపుతాడు.

మొదట్లో తక్కువ బడ్జెట్‌లో సినిమా తీయగలమంటూ ముందు ఒక ఆఫీసు తీసి, కథ చర్చలంటూ మొదలుపెడతారు. ఒక నెలలో పూర్తికావాల్సిన కథ ఆరేడు నెలలు పడుతుంది. ఆ సమయంలో వారి జీవితం కాస్త హాయిగా గడుస్తుంది. ఎట్టకేలకు ఒక సంవత్సరం తర్వాత అంతా ఒక దారికి వచ్చినట్టు ప్రొడ్యూసర్‌కు ఊహల్లోనే సినిమా ప్రివ్యూ చూపిస్తారు.

ఒక శుభముహూర్తం చూసుకుని, సినిమా ప్రారంభం అంటూ ప్రముఖులతో ప్రారంభించి క్లాప్ కొట్టిస్తారు. నెలరోజుల్లో తీయాల్సిన సినిమాను బడ్జెట్ పెంచుకుంటూ ఆరు నెలలపాటు తీస్తూనే వుంటారు. బడ్జెట్ గురించి నిర్మాత ఇదేంటని అడిగితే... ఇది సహజమైన విషయమని, సినిమా బాగా వస్తుందని, మీ డబ్బులు గ్యారంటీ అంటుంటారు. నిర్మాత చేసేది లేక సరే అంటాడు. దర్శకుడు మాత్రం సినిమా తీస్తూనే వుంటాడు. విసుగెత్తిన నిర్మాత చేసేది లేక చేతులెత్తేస్తాడు. సినిమా మధ్యలోనే ఆగిపోతుంది. ఆ దర్శకుడు మరో నిర్మాత వేటలో పడతాడు. కానీ వచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటే ఓ గొప్ప సినిమా కాకపోయినా, మంచి సినిమా తీసి గుర్తింపు పొందగలడు.

- మౌనశ్రీ మల్లిక్

మీ వ్యూస్

అలరించిన వెన్నెల!

వార్తలను వార్తలుగా అందించే ఏకైక దినపత్రిక ఆంధ్రభూమి అని మా అభిప్రాయం. వారంవారం వెలువడే 'వెన్నెల' అంటే మాకెంతో ఇష్టం. సినీ సమీక్షలు, ప్రేక్షకుల అనుభూతులను, స్పందనలను అద్దంలో చూపే విధంగా వుంటాయి. ఈవారం 'శ్రీరామరాజ్యం' సమీక్షలో బాపు, రమణల 'శ్రీరామరాజ్యం' అనడం సబబుగా వుంది. నయనతార నటనకు ఎక్కువ మార్కులు వేయడం, బాలకృష్ణను ఏ యాంగిల్‌లో ఎంతవరకు చూపించాలో అంతవరకే చేయడం అతనికే లాభించిందని చెప్పడం న్యాయమైన తీర్పు ఇచ్చినట్లుగా వుంది.

- కె.ఎన్.చలం, గుంటూరు

పసందైన విందు

'శ్రీరామరాజ్యం' సెట్స్, ఔట్‌డోర్ దృశ్యాలు కనుల పంటగా వున్నాయి. నయనతార నటనతోబాటు ఆమెకు డబ్బింగ్ చెప్పిన స్వరం అద్భుతంగా కుదిరాయి. వాల్మీకి అనగానే వృద్ధ శాంతమూర్తి జ్ఞాపకం వస్తాడు. కాని అక్కినేని వాల్మీకిలో మరికొంత నెమ్మది, ముఖంలో ఇంకొంచెం ప్రశాంతత కనిపిస్తే బాగుండేది. పద్యాలు లేకపోవడం పెద్ద లోటే. డబ్బింగ్ లోపాలవల్ల కొన్ని సన్నివేశాల్లో మాటలు తడబడ్డాయి. బాపు ప్రత్యేక సృష్టి బాల హనుమ పాత్ర ఆకట్టుకుంది. మాటల ముత్యాల మూటలే. మీ సమీక్షలో చెప్పినట్లు కోట్లు వెదజల్లి చిల్లర ఏరుకునే పరిస్థితే. కాని అందరూ తప్పక చూడవలసిన చిత్రరాజం.

- శుభ, కాకినాడ

'సింహా' చిత్రంలో నయనతార ఆహార్యం, నటన చూడగానే సీత పాత్రకు ఆమె తప్ప మరెవ్వరూ సరిపోరనిపించింది. 'శ్రీరామరాజ్యం' చిత్రంలో ఆమెను ఎంపిక చేయగానే ఎందరో విమర్శించారు. కాని చిత్రం చూశాక విమర్శకుల నోళ్లు మూతపడ్డాయి. ఆమె ఆ పాత్రలో అద్భుతంగా ఒదిగిపోయింది. క్లోజప్‌లో వార్ధక్య చిహ్నాలు బయటపడ్డా బాలకృష్ణ బాగానే నటించాడు. రామాయణాన్ని బాపు ఎన్ని సార్లు ఎన్ని రకాలుగా తీసినా కొత్తగానే ఉంటుంది. జనం చూస్తారు, చూస్తే శ్రీరామరాజ్యమే చూడాలి. తింటే బూరెలే తినాలి అనిపించేలా ఉంది ఈ చిత్రం. అయితే లవకుశుల్ని, మీసం లేని శ్రీకాంత్‌ని చూస్తే నిరుత్సాహం కలిగింది!

- చంద్ర, కాకినాడ

దమ్మున్న వారు లేరా?

రోజురోజుకీ మన టాలీవుడ్ పరిస్థితి ఏంటో అర్థం కావడం లేదు. మన తెలుగు సినిమా వైభవం వెలుగుతుందా.. వెలిగించబడుతుందా ఏమిటో! అంతుచిక్కని సినీ భేతాళ ప్రశ్న! 40కోట్లు ఖర్చుతో ఓ నవల కాపీ కథ.. గ్రాఫిక్స్ మాయాజాలం.. లక్కీగా సూపర్‌హిట్.. తర్వాత వరుస బెట్టి.. ఓ 10 సినిమాలు సూపర్ ఫ్లాప్స్. ఇంత ఎందుకు!! మన సీమలో దమ్మున్న కథకులు దర్శకులు లేరా!! లో బడ్జెట్ సినిమాలు హిట్ అవడం లేదా! అంటే కచ్చితంగా వున్నారు! అనే సమాధానం వస్తుంది. ఈమధ్య విడుదలైన ఓ చిత్రం హడావుడి అంతా ఇంతా కాదు! ఎంతో.. సూపర్‌హిట్ అంటున్నా అది సగటు ప్రేక్షకుడికి బిలియన్ రూపాయల ప్రశ్న! పాత చింతకాయ పచ్చడి కథ... సాధారణ కామెడీ అవసరం లేని అత్యాధునికతతో కూడిన ఫైట్లు అనవసర కాపీతో కూడిన పాటల పాట్లు... అవసరమా! చిత్తశుద్ధితో మంచి సినిమాలు తీస్తే ప్రేక్షకులు తప్పకుండా ఆదరిస్తారు.

- కురువ శ్రీనివాసులు, హైదరాబాద్

'సోలో' అద్భుతం

నారా రోహిత్ హీరోగా వచ్చిన 'సోలో' అద్భుతంగా వుంది. చాలా రోజుల తరువాత మంచి సినిమా చూశాను అనే ఫిలింగ్ కల్గింది! చక్కటి కుటుంబ సమేతంగా చూడదగ్గ చిత్రం. ఈమధ్య సినిమాల్లో అర్థంపర్థం లేని కామెడీ చూసి చిరాకు కల్గిన వారికి కూడా గుండెల్లోంచి నవ్వు పుట్టిస్తుంది. ప్రకాష్‌రాజ్ నటన చాలా బాగుంది. జయసుధ, ప్రకాష్‌రాజ్‌లు గతంలో 'కొత్త బంగారు లోకం'లో భార్యాభర్తలుగా కన్పించారు. ఇప్పుడు అన్నాచెల్లెలుగా అలరించారు.

- తేనేటి రమ్యదీప్తి, సత్తెనపల్లి

'శ్రీరామవైభవం' పేరు బాగుండేది!

శ్రీరామాయణం అందరికీ ఆదర్శమైన మహాకావ్యం. శ్రీరామచంద్రుడు అన్నగా, తండ్రి మాట జవదాటని తనయునిగా, ఏకపత్నీ వ్రతునిగా సుప్రసిద్ధమైన మానవ అవతార పురుషుడు. ఆయన జీవితం ఓ ఆధ్యాత్మిక వైభవం. అట్టి సుగుణధాముని చరిత్రను 'శ్రీరామ వైభవం' నామధేయంగా నిర్ణయించి వుంటే ఎంతో సృజనాత్మకత పునీతమై వుండేది!

- కోపూరు వెంకటేశ్వర ప్రసాదరావు,కందుకూరు

కొత్త లవకుశ

25 సంక్రితం కృష్ణ 'దేవదాసు' రిలీజుకు నెలరోజులు ముందు ఎఎన్ఆర్ దేవదాసుని కావాలనే రిలీజు చేసి కృష్ణని కోలుకోలేని దెబ్బ కొట్టారు సినిమా రాజకీయ కారణంగా. ఇప్పటి లవకుశకు (శ్రీరామరాజ్యం) ఆ బాధ లేదు కనుక బాలయ్య, బాపూ రమణ, నిర్మాత అదృష్టవంతులు. ముఖ్యంగా సీతగా నయనతార అంజలితో సమానంగా నటించి మంచి మార్కులు పొందింది. ఇక బాలయ్య చెప్పినట్లు వారి రక్తంలోనే పౌరాణిక కథానాయకుల రక్తం ఉన్నది. కనుక పరవాలేదనిపించారు. **- శిష్టా లక్ష్మీనరసింహమూర్తి, సికిందరాబాద్**

మీ వ్యూస్‌కు

మీ అభిప్రాయాలను పంపవలసిన

మా చిరునామా : ఎడిటర్, వెన్నెల,

ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక

36, సరోజినీదేవి రోడ్ , సికిందరాబాద్- 500003

...'నాలుగో సింహం'

(I వ పేజీ తరువాయి)

మన రియల్ లైఫ్‌లో మనం చేయలేని ఎన్నో కాంక్షలు- కోరికలు- పనులు తెరమీది హీరోల పనులలో చూసి ''ఐడెంటిఫై'' చేసుకుని సంతృప్తిపడటం కామన్... దీనినే సైకాలజీలో ''ప్రత్యామ్నాయ తృప్తీకరణ విధానం'' (సబ్‌సిటిట్యూట్ గ్రాటిఫికేషన్) అంటారు... సినిమాల సక్సెస్‌కు ఇదే అసలు కారణం అని కొమ్ములు తిరిగిన సినీ దర్శకులు- మేధావులకు కూడా తెలిసి ఉండకపోవచ్చు... కానీ నిజానికి జరిగేదదే!

అలాగే, ఓ వ్యక్తి 'డిస్టర్బ్'గా ఉన్నపుడు, ఆ 'డిస్టెర్బెన్స్'కు కారణమైన అంశాల్ని అధిగమించడానికి వినోదాన్ని కోరుకోవడం సహజం... ఎలాంటి సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్- హ్యాంగోవర్ వంటి సమస్యలు లేకుండా జనాలకు వినోదాన్ని అందించేది సినిమానే! అందుకే, సామాజిక సంక్షోభాలు- అలజడుల కాలంలో మనుషులంతా అనివార్యంగా 'వినోదం'వైపే మొగ్గు చూపుతారు. ఆ క్రమంలో, వారి 'వినోదకాంక్ష'ని 'ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ దాహాన్ని' తీర్చగలిగిన సినిమా కచ్చితంగా సూపర్ డూపర్ హిట్ అవుతుంది. ఒకవేళ అదే సినిమా మరో సాధారణ పరిస్థితులు- సమయాలలో కనుక రిలీజ్ అయితే, కథ- హీరో- టేకింగ్ వంటివి ఎంత బాగున్నప్పటికీ మామూలు హిట్ అవుతుంది కానీ సంచలన హిట్ మాత్రం కాదు అనేది ఇక్కడ గుర్తించాలి...

ఈ 'ఫినామెనా'ను రుజువుచేయడానికి మనకు గతంలో ఎన్నెన్నో ఉదాహరణలున్నాయి... ప్రపంచవ్యాప్తంగా అన్ని దేశాలు సంక్షోభ స్థితిలో చిక్కుకున్న సందర్భం- 1929నుండి 1932వరకూ ఉన్న ''ఆర్థిక మాంద్యం''! ఈ సమయంలో నాటకాలు- సినిమాలకు ప్రేక్షకులు నీరాజనాలు పట్టారు. అంతకుముందు కన్నా అత్యధిక సంఖ్యలో జనాలు సినిమాలకు వెళ్లారు. దీన్ని గమనించిన సినిమా స్టూడియోలు అప్పట్లో ఎక్కువ సినిమాలను, సినిమా టెక్నాలజీలలో కొత్త సాంకేతికతను పరిచయం చేసాయి... అలాగే రెండవ ప్రపంచ యుద్ధ (1939-45) కాలంలో కూడా యూరప్, అమెరికా, రష్యాలలో జరిగిందదే...! అసలు రష్యాలో అత్యధిక సంఖ్యలో సినిమాలు, సినిమా హాళ్లు రావడానికి కారణాలలో ఇది కూడా ఒకటనే విషయాన్ని కాదనలేము. అలాగే జపాన్‌లో సినిమా టెక్నాలజీ- టేకింగ్‌లో నవ్య ధోరణులకు కారణం కూడా పరోక్షంగా ఈ యుద్ధం తాలూకు సంక్షోభమే అని చెప్పాలి.

మూడేళ్ళ క్రితం భారత్-చైనా మినహా ప్రపంచాన్ని అంతా ముంచేసిన సంక్షోభం 'రెసెషన్'! దీనివల్ల ఎన్నో బడా కంపెనీలు మూతపడ్డాయి. కోట్లాది ప్రజలు నిరుద్యోగులయ్యారు. అంతటా ''పింక్ స్లిప్ ఫోబియా'' (ఉద్యోగాల లోంచి తీసివేసే కార్యక్రమం) అలుముకుంది. ఈ సంక్షోభ సమయంలో హాలీవుడ్‌లో వచ్చిన సినిమాలలో అత్యధిక సినిమాలు సూపర్ సక్సెస్‌ని సాధించాయి... 'అవతార్' సినిమా అద్భుత విజయమే దీనికి మంచి ఉదాహరణ...

కొసమెరుపు: మన ఇండస్ట్రీలో సినిమా హిట్ అయినప్పుడు వినిపించే సాధారణ కామెంట్- ''టైమ్‌రా టైము''! అనేది... ఇంత విశ్లేషణ ఏమీ లేకుండానే మనం చెప్పే 'టైమ్'అనే మాటలో స్పష్టంగా ఉన్న అంశమే ఈ ఈ ''సంక్షోభ సమయం''అని ఇప్పుడు అర్థంచేసుకోవాలి. అందుకని ఇకనుండి, మన దర్శక- నిర్మాతలు ఏదైనా క్రైసిస్ వచ్చినప్పుడు బెదిరిపోకుండా ఈ ఉత్సాహంతో సినిమాలు రిలీజ్ చేయాలి... హిట్స్ సూపర్ హిట్‌గా మల్చుకోవాలి... అదే సమయంలో ఈ 'నాలుగో సింహం' ఉంది కదా అని మిగతా మూడు సింహాలను మాత్రం విస్మరించకూడదు... అపుడు సంక్షోభం- సినిమా ఇండస్ట్రీ పాలిట వరంగా మారే అవకాశం ఉంది. ★

నుడి

నిర్వహణ: **డా.సామలరమేష్‌బాబు** - ncharithra@gmail.com

మాటల మూటలు — **కంటికి కనిపించనివాటికి-అమూర్తాలకు- తెలుగు మాటలు**

సంతోషము -ఎలమి	భ్రాంతి - నివ్వెర	అనుభవము - చవిగోలు, దూగోలు
అబద్ధము- కల్ల	చైతన్యము- కదలిక	శీలము - ఆలుడి
నిశ్చయము- నేటు	ప్రాణము - ఉసురు, ఊపిరి	ప్రవర్తన - నడత, నడవడిక
అదృష్టము- ఓళ్లు	జీవనము- మనుకువ, మనికి	సుఖము - ఇమ్ము
దురదృష్టము- బీళ్లు	జీవితము - బ్రతుకు	కష్టము - ఇడుము, ఇక్కట్టు, అగచాటు
సాధ్యము - అలవి	ప్రాణి - మనుము, మెయి తాలుపు	అభిప్రాయము - కరద, అనిపింపు
లక్ష్యము - గురి	ఆయువు -ఉగము	భయము - వెరపు
బాధ్యత - పూచిక		

11

ఆంధ్రభూమి

- శనివారం
- 10, డిసెంబర్
- 2011

ప్రజలకు దగ్గరైతేనే భాషావికాసం

జీవనానికి జీవితానికి అతి ముఖ్యమైన వైద్య, న్యాయ, సాంకేతిక, వైజ్ఞానిక, ఆర్థిక సూక్ష్మ సాంకేతిక శాస్త్రాలన్నీ ఆయా ప్రాంతీయ భాషల్లో వుండవలసిన అవసరం ఎంతైనా వుంది. ముఖ్యంగా 80 శాతం పల్లె ప్రజలున్న దేశంలో ఆ శాస్త్రాలన్నీ ఆంగ్లంలో వుండటం వల్ల ఎంత భావజాలాన్ని కోల్పోతున్నామో, ఎంత ఆర్థిక నష్టం జరుగుతోందో, ఎంత అభివృద్ధి నిరోధం జరిగిపోతోందో ప్రభుత్వాలు, అధికారులు, శాస్త్రవేత్తలు, అధ్యాపకులు అర్థం చేసుకోకపోవడం ఆచరణ దిశగా అడుగులేయకపోవడం నిస్తబ్దంగా కాలాన్ని వెళ్ళబుచ్చడం విచారించదగ్గ విషయం.

న్యాయశాస్త్రం ఆంగ్లంలో వుండటంవలన న్యాయాన్ని ఆశ్రయించే పల్లె ప్రజలకు న్యాయస్థానాల్లో ఏం జరుగుతోందో, న్యాయవాదులు ఏం మాట్లాడుతున్నారో, న్యాయవాదుల వాదనలు అర్థంకాక, వారి వాదనలు తమప్రమేయం లేకనే జరిగిపోతుంటంతో వీసమెత్తు అర్థంకాని దశలో పరిష్కారం జరిగిపోతోంది, ఒకవైపు నేరం మరోవైపు ఆర్థికభారం మిగులుతోంది.

వైద్య ఆర్థిక సాంకేతిక సకల శాస్త్రాలు అదే మూసలో విదేశీ భాషయైన ఆంగ్లంలో కొనసాగుతుండటంతో స్వభాషలోని నిష్ణాతులు కూడా చదువురాని వాళ్ళుగా స్వదేశంలో మిగిలిపోతూ స్వజాతిలో అనాగరికులుగా పరిగణింపబడుతున్న వైనంఎంతో విచారాన్ని కలిగిస్తోంది. ఇది దేశం మొత్తంమీద ప్రతి స్వభాషాపరుల ముందు ప్రభుత్వాలు సిగ్గుతో తలదించుకోవలసిన అంశం. ఎందుకంటే స్వభాషీయులతో స్వజాతీయుల జాతీయతతో ఏర్పడ్డవే అన్ని ప్రభుత్వాలు.

వైద్యం విషయంలో ఎంతో ముందుకు సాగాల్సిన దేశం ప్రతి రోగానికి ఉపశమనంగా గాక శాశ్వత పరిష్కారాన్ని అందించాల్సిన వైద్యం నేడు ఒక రోగానికి మందులు (అలోపతి) వాడితే మరో రోగం వచ్చి శరీరంలో చేరుతోంది (సైడ్ ఎఫెక్ట్స్) శరీరం మొత్తం వైద్యుల పరిశోధనశాలగా మిగులుతోంది. అపార అటవీసంపదలతో, వనమూలికలతో విరాజిల్లిన రాష్ట్రం, కోయ కొండ ప్రాంత వాసుల వైద్య విధానం మరుగున పడేట్లు ఆంగ్ల భాష నాడు నేడు ఆక్రమించుకుని మన వైద్యానికి ఆటంకం కలిగించాయని చెప్పక తప్పదు. ఆకు రసం మూలికాచూర్ణం స్థానంలోకి 'సిరంజి' 'మాత్ర' రావడంతో స్వదేశీభాషతో చేసే వైద్య విధానానికి శాశ్వత మరణశయ్యను ఏర్పాటుచేసిన వారయ్యారు. స్వదేశీ భాషల్లోని ఆయుర్వేద వైద్య విధానాన్ని అటకెక్కించాం. మూలికా వైద్య విధానాన్ని మూలనపడేసి ఆంగ్ల భాషలో అలోపతిలోనే అన్ని రకాల వైద్య విధానాన్ని అనుకరించడంతో ప్రపంచంలోనే భాష విషయంలో భావ ప్రకటన విధానంలో ఆర్థిక వైపరీత్యంతో వెనుకబాటుతనాన్ని అనుభవిస్తున్నాం. కార్పొరేట్ వైద్య విధానం మనపై ఎంత భారంగా పడిందో ప్రత్యక్షంగా అనుభవిస్తున్నాం. మనవైద్యం మన భాషలో చేసుకోకపోవడంవలన వచ్చిన అనర్థంగాక మరేమిటి? అంతేకాదు నిరుద్యోగాన్ని వైద్యపరంగా ఎంత పోషించుకున్నామో పోషిస్తున్నామో అర్థం కావడంలేదు. వైద్యాన్ని అత్యంత ఖరీదైనదిగా చేసింది ఆంగ్ల భాష. మిగిలిన వైద్య విధానాన్ని త్రోసి తనే తన భాషాపరిజ్ఞానంతో తక్షణ పరిష్కారంతో ముందుకు దూసుకుపోయేలా చేసుకుంది.

న్యాయ, వైద్య, ఆర్థిక, వైజ్ఞానిక, సాంకేతిక సర్వశాస్త్రాల అధ్యయనం స్వభాషలో స్వభాషా మాండలికాల్లో తొలినుంచీ జరిగివుంటే దేశ ప్రజలకు అనారోగ్యం అన్నది తెలియని పదంగా ఆర్థికతకు అవసరం లేని విషయంగా వుండేది. అచ్చ తెలుగు భాష మాట్లాడే ప్రాంతంలో ఆంగ్లంలో మాట్లాడేవాడే నాగరికుడుగా చెలామణి అవుతూ స్థానిక భాషను మాట్లాడేవాడు మాండలిక భాషనుమాట్లాడేవాడు అనాగరికుడిగా నిలబడ్డ దౌర్భాగ్య స్థితిలోమనం జీవిస్తున్నాం.

> ప్రకృతి- భాష - మనిషి త్రిభుజాకారంగా జాతి జీవనం సమానత్వం తప్పక సాధిస్తుంది. ఒక్కో జిల్లాలోనే ఎన్ని మాండలికాలున్నాయో అన్ని మండలాల్లోని ప్రజల్ని ఆచార వ్యవహారాలని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలి. పల్లెల్లో నివసించాలి. భాషా జాగారం చెయ్యాలి. ఎందుకంటే ఒక్కో పల్లెలో పదేళ్ళకోసారి పాతికేళ్ళకోసారి చేసే సాంప్రదాయ పండుగల్ని వాటిలో బయల్వడే పదాల్ని మనం తక్షణం సంగ్రహించాల్సి వుంటుంది. రెప్పపాటువేయని జాగరూకతతో వ్యవహరించాల్సి వుంటుంది.

రాష్ట్రంలో భాష కోసం ప్రత్యేక సంస్థలు విశ్వవిద్యాలయాలు లేకపోవడంవల్లే మనమింకా పరభాష బానిస మనస్తత్వాన్ని పోగొట్టలేకపోతున్నామా?

భారతదేశంలోని భాషలు తమ అస్తిత్వాన్ని కోల్పోతే ఇక్కడి జాతులు తమ స్థిరత్వాన్ని కోల్పోతాయనడానికి ఇంతకన్నా నిదర్శనమేముంది. భారతదేశంలో ప్రాంతీయ భాషా సంస్థలు లేకపోవడం ఆంగ్లభాష అభివృద్ధికి సోపానంగా మారింది.

మనకు 'తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం' వుందిగానీ, భాషాపునాదులపై నిర్మించిన ఆ విశ్వవిద్యాలయంలో భాష కోసమే ప్రత్యేక తరగతులు లేకపోవడం భాషకే అవమానం. ఆర్థిక, భౌతిక, రసాయనిక, సాంకేతికంగా దేశంలో ఎలాంటి అభివృద్ధి జరుగుతోందో ప్రపంచ దేశాలకు ఈఒక్క 'భాష' మెతుకు పట్టుకుని చూస్తే చాలు మొత్తం దేశం గురించే తెలిసిపోతుంది.

ఎప్పుడైతే జాతులు తమ స్వభాషాల్ని విస్మరిస్తూ పర భాషల్ని స్మరిస్తాయో అప్పుడే ఆ దేశం దేశమే ఆత్మహత్య చేసుకున్న శవంతో సమానం.

భాష కోసం పనిచేసే సంస్థలు ఏ హైదరాబాద్ నడిబొడ్డునో, ఏ విశాఖ నడిరోడ్డునో, ఏ వరంగల్ క్రిక్కిరిసిన వీధుల్లోనో, ఏ రాయలసీమ సందుల్లోనో వుండకూడదు. ప్రతి జిల్లాలో అన్ని విధాలా అతి వెనుకబడిన పల్లెల నడుమ నగరాలకు బహు దూరాల్లో నిర్మించాలి. లంబాడీ, కోయ, గోండు తదితర అటవీ ప్రాంతాల్లో కొండ ప్రదేశాల్లో ఆయా సంబంధిత మాండలిక భాషా సంస్థలను నిర్మించాలి.

భాషా సంస్థలను నిర్మించేటపుడు పర్యావరణాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఆయా ప్రాంతాల అటవీసంపదతోనే నెలకొల్పాలి. పర్యావరణం, మాండలిక భాష జోడుగుర్రాలైతే ప్రకృతికి మనిషికి మధ్య సంబంధం అత్యంత ఆరోగ్యదాయకంగా వుంటుంది.

ప్రకృతి- భాష - మనిషి త్రిభుజాకారంగా జాతి జీవనం సమానత్వం తప్పక సాధిస్తుంది. ఒక్కో జిల్లాలోనే ఎన్ని మాండలికాలున్నాయో అన్ని మండలాల్లోని ప్రజల్ని ఆచార వ్యవహారాలని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలి. పల్లెల్లో నివసించాలి. భాషా జాగారం చెయ్యాలి.

ఎందుకంటే ఒక్కో పల్లెలో పదేళ్ళకోసారి పాతికేళ్ళకోసారి చేసే సాంప్రదాయ పండుగల్ని వాటిలో బయల్వడే పదాల్ని మనం తక్షణం సంగ్రహించాల్సి వుంటుంది. రెప్పపాటువేయని జాగరూకతతో వ్యవహరించాల్సి వుంటుంది.

అనంతపురం జిల్లానే తీసుకుంటే తాడిపత్రి ప్రాంతంలోని మాండలికానికీ అదే అనంతపురం జిల్లాలోని ఉరవకొండ ప్రాంతంలోని మాండలికానికి వ్యత్యాసం ఎంతో అవుపిస్తుంది. ధర్మవరంకి కళ్యాణదుర్గంకి వున్న దూరం అతి స్వల్పం అయినాసరే భాష మాండలికంతో విడిగా అవుపిస్తుంది. వీటన్నింటినీ సేకరించాలి.

ఎన్నో మాండలిక పదాలు ఆయా ప్రాంతాల్లో ఆవిర్భవించాయి. అందుచేతనే ఆ పదాలు మరో ప్రాంతంలో లభ్యం కావు. ప్రతి పల్లెలో మనకు అర్థంకాని పదాలు వినిపిస్తాయి. వాటన్నింటిని సేకరించి నిఘంటువుల్లో భద్రపరచినంత మాత్రాన మనం భాషను కాపాడుకున్నవారమవుతామనుకుంటే పొరపాటు. సేకరించిన వాటిని నిరంతరం సాహిత్యంలో సాంకేతిక, రసాయనిక, వైజ్ఞానిక శాస్త్రాల్లో ఏ పదం ఎక్కడ సరిపోతుందో తెలుసుకుని నిరంతరం వినియోగించుకోవాలి.

ఏ విప్లవమైనా సఫలీకృతం కావాలంటే తన ఉనికిని తెలియజేయాలంటే దానికి సంబంధించిన విషయ పరిజ్ఞానంలోని భాష మొట్టమొదట విప్లవీకరించబడాలి. చరిత్రలో ప్రతి రంగంలోనూ ప్రథమ స్థానం భాషా విప్లవమేనని మనకు కాలం నిరూపిస్తూనేవుంది.

సీమ తెలుగు, ఆంధ్ర తెలుగు, తెలంగాణా తెలుగుల భాషాభివృద్ధి ప్రాంతాభివృద్ధి జరగాలంటే, భాష మనిషి సజీవంగా నిలవాలంటే మొట్టమొదట ఆయా ప్రాంతాల భాషను చదువుకున్నవారికే అన్ని ఉద్యోగాల్లో నియామకం జరగాలి. అంటే తెలుగు చదువుకున్న వారికే మాండలిక పరిశోధన కోసం ఉద్యోగాల్లో నియామకం జరిగి తీరాలి. తెలుగు భాషాభివృద్ధి కోసం, ఆ భాషని అన్ని శాస్త్రాల్లో వినియోగించే నిమిత్తం భాషా శాస్త్రకారుల్ని తయారుచేసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతో వుంది. తెలుగు భాష అభివృద్ధి కోసం నూతనంగా కనీసం లక్ష తెలుగు భాష ఉద్యోగాలు కేవలం భాషాభివృద్ధికి పరిశోధన కోసమే అత్యవసరంగా భర్తీ చేయాలి.

ఒక జాతి అత్యున్నత దశ చేరుకోవడానికి ప్రాంతీయ భాష ఎంత గాఢంగా తోడ్పడుతుందో, అభివృద్ధి పథంలోకి తీసుకుపోవడానికి భాష ఎంత దోహదపడుతుందో, సాంకేతిక ఆర్థిక, భౌతిక, అన్ని రంగాల్లోనూ అద్వితీయ ప్రతిభ కనబరచాలంటే పేదరికాన్ని శాశ్వతంగా లేకుండా చేయాలంటే మొట్టమొదట భాషాభివృద్ధి జరిపితీరాలి, జరిగి తీరాలి. బ్రిటన్, చైనా, జపాన్, అమెరికాలు తమ దేశాల్ని అభివృద్ధి పరచుకోవడానికి కేంద్ర బిందువు భాషన్నది మనం గమనించాలి.

భాష గురించి సాహితీపరులు, కవులు, రచయితలు మాత్రమే ఆందోళన చెందితే ప్రయోజనం కొంతవరకే, కాగితాల వరకే, నినాదాల వరకే పరిమితమయ్యే అవకాశం వుంది, భావనగానే మిగిలిపోయే ప్రమాదముంది. భాష గురించి భౌతిక, రసాయనిక, సాంకేతిక, ఆర్థిక, వైజ్ఞానిక, సకల శాస్త్రజ్ఞులు తమ జాతి భాషను తమ శాస్త్రాల్లో ఆచార వ్యవహారాల్లో జరిపించిననాడు తెలుగు భాషకు ప్రపంచ హోదాకూడా తప్పక లభిస్తుంది.

భాషకు హోదా ఒకరిచ్చే భిక్షకాదు, స్వభాషన్నది ఆ జాతి జీవనానికి రక్షగా తప్పక నిలుస్తుంది.

-యక్కలూరి శ్రీరాములు
9985688922

వెట్టి నమ్మకములు వెనుకైన...

తెనుఁగు నాటి భాష. తెనుఁగు. ఇది మాటలాడువారి సంఖ్య రెండు కోట్లకుమించి ఉండును. తెన్వంగడపు భాషలన్నియు మాటలాడువారి సంఖ్య సుమారు 6కోట్లు. కాన తెన్వంగడములో కొలుచువారి మొత్తమును బట్టి తెనుఁగు తరువాతవి తక్కిన మూడు ముఖ్య భాషలగు తమిళము, కన్నడము, మలయాళము. వాని తరువాతవి గోండి, కురుఖు, తుళు, కోఁడు, మల్తో, బ్రాహూఈ, కుడగు, కోలామి, కోట, తోడ.

తెనుఁగు తెనుఁగునాటనే కాక భరత ఖండములోని ప్రతి రాష్ట్రమునను తక్కువగనో హెచ్చుగనో వాడుకలో ఉన్నది. అంతేకాదు, బర్మాలోను, బలూచిస్థానములోను, నేటాలు, మోరీసు, ఫిజీ దీవులు మొదలగు చోట్లను కూడా తెనుఁగు మాటలాడువారు కలరు.

''కృష్ణి ప్రాచీనతలో నేమి, నుడులును- భాషీయములును హెచ్చుగా కలిగియుండుటలోనేమి, తెలుగు తమిళము తరువాత ఎన్నదగినదని సాధారణముగా తలంతురు. ఇక పలుకుబడి తియ్యదనమున న్యాయముగా మొదట ఎన్నదగినది తెనుగే'' అని కాల్డువెల్ పండితుడు నుడివె.

భాషాలోచనం

తెన్వంగడపు బాసలు మాటలాడువారిలో ఒకప్పుడు మిక్కిలి తెగువయు కడకయు కడిమియు చూపనోపినవారును తెనుగువారే. క్రీ.ము. తొలి శతాబ్దులలో ఇపుడు సుమత్రా, జావా- అను పేర్లతో ఒప్పు మలయ ద్వీపములకు వలసపోయి, అక్కడ స్థిరపడి గుడులుకట్టి రాజ్యము చేసినవారు తెనుగువారే. తెనుగు వారి యోడలు, చాలాకాలము బేహారమునకు పలు రేవులకు పోవుచుండెడివి. బర్మాలో తెలైంగులను పేర చిరకాలమునుండి నివసించుచు కొంతకాలము రాజ్యమునేలినవారును తెనుగువారే కావలయును. క్రీస్తు శకారంభమునకు ముందే తెలైంగులు తెలంగాణమునుండి వచ్చిరని జీ.ఈ.హార్వేగారు బర్మా చరిత్రమున వ్రాసిరి. ఇది నిజమని బర్మాజాతుల చారిత్రము వ్రాసిన సర్ ఆర్థర్ ఫెయిరుగారును ఇయ్యకొనిరి. ఇపుడు తెలైంగులు తటోన్‌ఆమ హరెస్టు జిల్లాలలోను, తెన్నేశ్వర భాగములోను హెచ్చుగా ఉన్నారనియు వారు బర్మా దేశాభివృద్ధికి సర్వవిధములను సాయపడిరనియు బర్మాలోని ప్రాచీన మన్నాషాలిపి, ప్రాచీనపుతెలుగు లిపిని పోలియుండుటచే అది తెలుగువారివలననే వచ్చియుండుననియు, బౌద్ధులగు తెలైంగులు బౌద్ధ విగ్రహములను తెలంగాణమునుండి తీసికొనిపోయి ప్రతిష్ఠించిరనియు, క్రీ.వె. 8వ శతాబ్దిని పెగూ సామ్రాజ్యమును తెలైంగులు పాలించినట్లు పెక్కు నిదర్శనములు కలవనియు, షిన, అరహనుడు తెలైంగు లిపిననుసరించి వ్రాతను ప్రారంభింపజేసెననియు, క్రి.వె. 1090లో కట్టినవిగాను రాజ్యములోని 'ఆనందాలయము' బయట బుద్ధుని జాతక కథలు పాలీ భాషలోను తెలైంగు భాషలోను చెక్కబడియున్నవనియు పగానుకు దక్షిణమున నున్న మ్యాజేడి గుడి సమీపమున చంజితుని పేర అతని కొడుకు ఒక రాతి కంబము వేయించి - దాని నలువైపులను పాలీ, తెలైంగు, బర్మా ప్యూభాషలలో శాసనములు చెక్కించెననియు- మ.రా.రా శ్రీ కొట్ర శ్రీరాములుగారి బ్రహ్మ దేశ చరిత్రమువలన తెలియవచ్చును. తెలైంగు భాషయు, తెనుగే కాదగును. దీనిని గూర్చి పరిశోధనము జరుగవలసి యున్నది.

ఆంధ్రులకు మగధ రాజ్యమును జయించుటలో తోడ్పడినవారును అచ్చట ఆంధ్ర భృత్యులనుపేర పరిపాలనను సలిపినవారును, తెనుగువారే అయి యుండదగు. ఇదియు పరిశోధింపవలసిన విషయమే.

తెనుగువారి తెగువకును, పోటరితనమునకు, రాచఱికపునేర్పునకును సందియములేని మఱొక తార్కాణ: 11, 12 శతాబ్దులలో చోళరాజులు తెనుగునాటిని లోబఱచుకొనినను, తమిళులలో 'ద్రావిడులు' అను పేర బ్రాహ్మణులు కొందరు తప్ప తక్కినవారు హెచ్చుగా తెనుగు నాట స్థిరపడరైరి. ఇక తెనుగువారన్ననో 16, 17 శతాబ్దులలో తమిళనాటిని లోబరచుకొని అక్కడ రాజ్యము లేర్పఱచుకొని ఏలుటయేకాక హెచ్చుమంది అన్ని వర్ణములవారును తమిళనాటను స్థిరపడి ఆయా జిల్లాలలో ఇపుడు లక్షల కొలది లెక్కకు వచ్చుచున్నారు. ఇప్పటికిని తెలంగాణాలలో కొందఱకు వాడుకగుచున్న 'దొర' బిరుదుచిన్నె వారి తొల్లింటి దొరతనమును, దళవాయితనమును తెలుపునది కానోపు.

''తమిళము ద్రావిడ భాషా కుటుంబములో మిక్కిలి ప్రాతది'' అని కాల్డ్‌వెల్ పండితుడు తలంచె. కాని తరువాతి పరిశోధకులు తెనుగు మొదలగుభాషలలో తమిళమునందు కలవానికంటె ప్రాచీన రూపములుకలవు కాన ఆ తలంపు సత్యము కాదనిరి.

తెనుగులోవలెనే ఆస్ట్రేలియా భాషలలోను, ఈశాన్య భాషలలోను బహువచనము 'లు' చేరుటవలన ఏర్పడును. ఇట్టి పోలికలనుబట్టి ద్రావిడ భాషలకును ఆ భాషలకును తొలుత సంబంధము కలిగియుండునని కొందఱందురు. ఇట్లే తెన్వంగడపుభాషలకు ఫిన్నిషు (ఉగేరియన్) భాషతో మిక్కిలి దగ్గఱి సంబంధము కలదనిరి.

నీటు, ప్రాపు, గాలి మొదలగు కొన్ని తెనుగు నుడులను పోలు ఇంగ్లీషు నుడులు కానవచ్చును. ఈ పోలిక ఎటుల వచ్చినదో, భాషాకృషి చేసిన కొలదిని వింతలును, సొగసులును బయలుపడును. వెట్టి నమ్మకములు వెనుకపట్టును; నిజము పొడగట్టును.

-కీ.శే.మారేపల్లి రామచంద్రశాస్త్రి

(1932లో 'కవితానమితి' ప్రచురించిన 'వైశాఖి' ప్రత్యేక సంచికనుండి)

ఒత్తులు ఉన్నచోట ఉండనివ్వండి

తెలుగు వార్తా చానళ్లలో విద్యార్థులు, వయోపరిమితి, భాష్పవాయువు, జనార్థనరెడ్డి వంటి మాటలు తెరమీద అడుగున కనబడే అక్షరాలలో చదివినపుడు, వార్తలు చదివే వారి నోట విన్నప్పుడు మనసు కలుక్కుమంటుంది. ఇవి కొత్తగా వార్తలలోకి వచ్చిన అరబీ పదాలో, లాటిన్ పదాలో, మరో తెలియని భాషా పదాలో కావు. జనబాహుళ్యంలో బాగా నానిన పదాలే. చదువురానివారికి కూడా బాగా తెలిసిన పదాలే. విద్యార్థి అనేటప్పుడు కొంచెం ఆగి ఉచ్చారణ మీద దృష్టి పెట్టి పలికితే ఒత్తు ధ రాదు. 'య' వత్తు ఉండటంవల్ల ఈ జాగ్రత్త అవసరమవుతుంది. లేకుంటే అనుకోకుండా ద మీద ఒత్తుపడుతుంది. జన్మతః వచ్చిన గాత్రాన్ని మార్చలేం. కాని శిక్షణ, అభ్యాసం ద్వారా ఉచ్చారణను సరిదిద్దుకోవచ్చు. మిమిక్రీ కళాకారులే ఉదాహరణ.

గాయకులు, నటులు, గాత్రదాతలు, ఉపాధ్యాయులు, ఉపన్యాసకులు ఎవరైనా శ్రుతి తప్పితే అపస్వరాలు వస్తాయి. వార్తలు చదివేవారు స్పష్టత, వేగం అంటే శ్రోతకు అందుబాటులో ఉండే వేగం, విరుపు, ఒత్తిపలకడం ఇవన్నీ సాధన చేయాలి. ఇక ఎప్పుడో వచ్చే మాటలు కాక తరచుగా వార్తలలోకి వచ్చే మాటలు, నామవాచకాల విషయంలో ఇంకా జాగ్రత్తపడాలి. కసబ్ అనే మాట ఈమధ్య తరచుగా వార్తలలో వస్తున్నది. ఇది కసాబ్ అని కులం పేరు. ఆ మనిషి పేరు అజ్మల్. వృత్తిని బట్టి అజ్మల్ కసాబ్ అన్నారు. ఇంటిపేరుతో మనుషులను గుర్తించడం మనకూ ఉంది. కసాబ్‌ను తెలుగులో కసాయి అంటాం. కటిక అనే మాట కూడా ఉంది. కాని ఇప్పటికే కసాబ్ చాలా ప్రచారంలో ఉందిగనుక దాన్నే సా దీర్ఘంతోవాడితే మంచిది. బాష్పవాయువు, జనార్దనలో ఒత్తులు ఉండవు. వయఃపరిమితిలో విసర్గ ఉండాలి. విసర్గ ఉండే మాటలు వాడుకలో ఎక్కువగా వచ్చేవి. తపఃఫలము, అంతఃకరణ, సద్యఃఫలితమువంటివి కొన్ని వస్తున్నాయి. వాటిని గుర్తుంచుకుంటే చాలు, భాషలో ఏకరూపత సాధించడానికి ఆ మాత్రం శ్రమపడాలి.

లేఖన సంప్రదాయం, లేఖనమర్యాదలూ ఉంటాయి. వాటిని విధిగా పాటించాలి. తీర్మానంకు, ప్రచారంకు, సమాచారంకు తప్పు.అని రాస్తే పరిహరించాల్సిందే. ఆచ్చుతో రాయాల్సిన ఉందిని వుంది ఆని రాయడం, అలాగే

హల్లుతో రాయాల్సిన వోటును అచ్చుతో ఓటు అని రాయడం రెండూ తప్పే. గులాం బహువచనం గులాంలు కాదు. గులాములు అని రాయాల్సిందే. గది బహువచనం గదులు. నుయ్యి, గొయ్యి బహువచనాలు నూతులు గోతులే. చివరన లు చేర్చితే సరిపోదు. ఇంగ్లీషు మాటలు క్లోక్ రూం, కూంబింగ్ వంటివి రాయనక్కరలేదు. సామాను గది, గాలింపు అని మనకు మాటలు ఉన్నాయి. అదేమైనా క్లాక్‌రూం, కోంబింగ్ అని రాయడం మాత్రం శుద్ధ తప్పు. ఇవ్వమని చెప్పారు వంటివికూడా పరిహరించాలి. దానిలో స్పష్టత లేదు. విషయాన్ని బట్టి ఇవ్వమని చెప్పారు అనో, ఇవ్వము అని చెప్పారు అనోరాస్తే స్పష్టంగా ఉంటుంది. జరుగుడు వాక్యాలు చెప్పేవారి, రాసేవారి అసమర్థతను ఎత్తి చూపుతాయి. చెప్పడం జరిగింది. చేయడం జరిగింది. ఇవ్వడం జరిగింది. చివరకు జరగడం జరిగింది. ఎందుకీ బాధ? చెప్పారు. చేశారు. ఇచ్చారు అంటే సూటిగా, హాయిగా లేదూ. వార్తారచనలో అవసరం కొద్దీ నూతన పద నిర్మాణం అనాదిగా జరుగుతూనే ఉంది. తప్పని సరైనప్పుడు కొత్త పర భాషా పదాలను ఉచ్చారణానుగుణంగానో, మన సంప్రదాయానుసారం మార్చుకొనో వాడుకొంటూ ఉంటామని లోగడ చెప్పుకున్నాం. ఈ మధ్య దేశీయాంగ శాఖ ఈ అంశం మీద ప్రభుత్వ శాఖలకు ఒక సూచన జారీ చేసింది. 'హింగ్లీషు' వాడకం గురించి సూచనలంటూ పత్రికలో వార్త వచ్చింది. క్లిష్టమైన హిందీ పదాలకు బదులు ఇంగ్లీషు మాటలనే నాగరలిపిలో వాడుకోవాలన్నారు. ఉదాహరణలు ఇచ్చారు. మిసిల్ వద్దన్నారు. ఫైలు అనమన్నారు. కుంజీ పటల్‌కు బదులు కీబోర్డు అనమన్నారు. సంగణక్ బదులు కంప్యూటర్ అనే మాటనే నాగర లిపిలో వాడమన్నారు.

ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలలో, అధికార ముసాయిదాలలో క్లిష్టతను తొలగించడానికి ఇదో మార్గమనుకున్నారు. మనకు మణి ప్రవాళ శైలి కొత్తేం కాదు. దాన్నే ఇతర ఆధునిక భాషలకు విస్తరించమన్నట్టుగా ఉంది. తెలుగుకు సంబంధించినంతవరకు ఇది మోజుగా మారిపోయింది. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం పెరిగేకొద్దీ ఆయా రంగాలకు చెందిన కొత్త పరిభాష వాడుకలోకి వస్తుంటుంది. మనమూ అందుకు తగినట్టుగా మన భాషనూ పెంచుకోవలసిన అవసరం ఉంటుంది. దానికి లిప్యంతరీకరణం కూడా ఒక మార్గంగా గుర్తించాము.

దాన్ని నిగ్రహంగా వాడుకొన్నంతవరకు ఇబ్బంది ఉండదు. అదే ప్రధాన శైలిగా మారితే భాషకు ప్రమాదం. కాల్పనిక రచనలలో, వ్యంగ్య హాస్య రచనలలో దీన్ని ఆనందిస్తూనే ఉన్నాం. ఇటీవల వై దిస్ కొలవెరీ అనే శీర్షికతో జి.ఎస్.రామ్మోహన్ రాసిన వ్యాసం చక్కటి ఉదాహరణ. ''కొలవెరి (రకు ఒత్తు శ్లేష కోసం పెట్టిందే) పాటలో స్థానిక భాషతో కలిపి ఇంగ్లీషు వాడడం తెలివైన ఎత్తుగడే అన్నారు. ఆ డెఫ్లీ కాంబినేషనే కొలవెరి పాపులారిటీకి కారణం అని తేల్చారు. ఈ వెరిలో సమాజానికి ఉపయోగపడేది గాని, దిగజార్చేది కాని దానంతటదిగా ఏమీలేదు'' అన్నారు. మీడియా ఈ వెరిని తలకెత్తుకోవడమే ప్రమాదకరం.

మాతృభాషాభివృద్ధిలో 'అమ్మ'

నేఁకాలాన కొందరు అమ్మ భాష నేర్చకుండా, అన్య భాషలు నేర్చితేనే అర్హత వస్తుందనుకోవడం, అమ్మ భాషలో మాట్లాడితే అవమానం అనుకోవడం, అమ్మ ఆత్మీయతా అభిమానం నేర్పడం, అమ్మ భాషలో మాధుర్యాన్ని గోరుముద్దలతో, గేయాలుగా, జోలపాటలుగా విన్పించడం మానేసి, పుట్టి భూమ్మీద పడిన నాటినుండి టీవీల్లో, స్టీరియోల్లో కర్ణభేరీలు చిల్లువడేంత సంగీతాన్ని కర్ణకఠోర డైలాగుల్ని వినిపిస్తూ, కఠినచిత్తులై కర్కశంగా మాతృభాషను కాలరాస్తున్నారు.

ఇలా చేయడంతో అన్యభాషల ఆర్భాటాల సుడిగుండాల్లో సుళ్ళుతిరుగుతున్న భాష జనపదాల ఒడిలోంచి జారిపోతున్న దీన దృశ్యం భాషాభిమానులకు, భాషావేత్తలకు, అమిత వేదన మిగులుస్తోంది. ఇలాంటి తరుణంలో తిరిగి భాషాభివృద్ధి చేయడానికి అత్యధిక భాగం అమ్మల సహాయమే కావాలి. కుటుంబ సభ్యులు, ఉపాధ్యాయులు, ప్రజలు, పాశ్చాత్యుల పాత్ర పోషిస్తూ, ప్రభుత్వాలు ప్రతిష్ఠాకరంగా తీసుకొని ప్రాచీనంలో విశిష్టత గలిగిన భాషను పెంచి పోషిస్తూ ప్రోత్సహిస్తే భాష క్షేమంగా తీరం చేరుతుంది

- దామరాజు విశాలాక్షి

అడక

మన మూలాలను మనమే నిలబెట్టుకోవాలి

అడక: తెలుగు భాషాభివృద్ధి విషయమై నేటి తెలుగు పండితుల బాధ్యత ఏమిటో చెప్పండి

-మా.వెం. రమణమూర్తి, కాకినాడ

బదులు: మీరడిగింది చాలాపెద్ద అంశం. ఇప్పటికి- సుమారు 70ఏళ్ళ క్రిందట తెలుగు భాషాభివృద్ధికి అధునిక దృష్టితో విశేషమైన కృషి చేసిన మహా పండితుడు మారేపల్లి రామచంద్రశాస్త్రిగారు వ్రాసిన మాటలనే మీ 'అడక'కు బదులుగా ఉటంకిస్తాను. చిత్తగించండి.

''భాష నానాటికి మాఱుచుండుట పండితులకు తెలిసిన విషయమే. భాష మాఱునపుడు నియమములు మాఱకుండుటెట్లు? అంతియకాదు. కాలము కడచినకొలదిని, లోకముతోడి పొత్తు హెచ్చినకొలదిని, తలంపులును మాఱును; రుచులును మాఱును. ఇతర వాఙ్మయములు చదువువారికి అందలి గుణములు తట్టును; తమ వాఙ్మయములోని దోషములు పొడకట్టును. అట్టివారు తాము వ్రాయు గ్రంథములు పూర్వనియమములకు పూర్తిగా లోబడి వ్రాయజాలరు. ఇతర భాషా వాఙ్మయములు చదువనివారికి పూర్వ నియమములే రుచింపవచ్చును. పూర్వులలో సైతము నియమ విషయమున అభిప్రాయభేదము లేదనలేము లేదు. అభిప్రాయ భేదము సజీవజాతి లక్షణము. అది మన్నింపదగినదే. కాన దానిని గూర్చిన వాద ప్రతివాదములతో కాలక్షేపముచేయక, తాము తెలుపదలచు విషయము చదువువారి మదిని కుదురుగా నాటునటుల చేయజాలు శైలిని మనవారు స్వతంత్రములగు గ్రంథములు వ్రాసినగాని, తెనుగు వాఙ్మయము పర భాషా పండితుల దృష్టి తనవైపునకు త్రిప్పుకొనజాలదు; తన లోటు తీర్చుకొనజాలదు; మహాభాష కాజాలదు. కావున భాషాభిమానులు సాహిత్య గ్రంథము లేమి, లక్షణ గ్రంథములేమి, చరిత్రలు మొదలగు గ్రంథములేమి ఆయా విషయములలో బాగుగా కృషిచేసి, పసగల శైలి, ససిగా వ్రాసి, తమ తెనుగు వాఙ్మయమునకును, తమకును వన్నె వాసులు సమకూర్చుకొందురుగాక!''.

అడక: తెలుగులో బాగా వాడుకలోకొచ్చిన అనేక సంస్కృత పదాలను తప్పుల్లేకుండా ఎలావ్రాయాలో 'నుడి' పుటలో పదే పదే కొందరు పెద్దలు తెలుపుతున్నారు. తెలుగు నుడిని పెంపొందించుకోవడానికీ, దీనికీ ఏమిటి సంబంధం?

-వట్టి వెంకట రమణ, విశాఖపట్నం

బదులు:చారిత్రక, సామాజిక కారణాలవల్ల తెలుగులోకి సంస్కృత భాష ఎంతో చొచ్చుకొనిపోయింది. ప్రాథమిక సాయి నుంచి అత్యున్నత సాయి దాకా తెలుగు విద్యాబోధనలో సంస్కృతం కీలకమై కూర్చుంది. ఈ క్రమంలో అన్ని రంగాల్లో తెలుగు వినియోగంలో సంస్కృతం పెద్దపీట వేసుకొం

సిసింద్రి

కొన్ని సంగతులు..

● డబుల్ టెన్ డే

'డబుల్ టెన్ డే' అన్నది రిపబ్లిక్ చైనా జాతీయ దినోత్సవం. అక్టోబర్ 10, 1911న జరిగిన విప్లవం. చింగ్ వంశాన్ని గద్దె దించి రిపబ్లిక్ చైనాకు నాంది పలికిన రోజు. ఆరోజు తాయిపేయిలో అధ్యక్షుని కార్యాలయ భవనం ముందు పెద్ద, పెద్ద పరేడ్‌లు, జానపద నృత్యాలు, సాహస కృత్యాలు డ్రాగన్, లయన్ డ్యాన్సులు, మార్షల్ ఆర్ట్స్‌లను నిర్వహిస్తారు.

● గొడుగు చరిత్ర

ప్రాచీన కాలంలో గొడుగులకు 'ఆయిల్ క్లాత్' వాడేవారు. కాలక్రమేణా సిల్క్, నూలు, రేయాన్, నైలాన్ గుడ్డలు వాడటం మొదలుపెట్టారు. పూర్వం టిక్ ఊచల చట్రానికి వెదరు లేదా ఫేము వాడితే వాటి స్థానంలో ఇప్పుడు స్టీల్, అల్యూమినియం ఊచలు వాడుకలోకి వచ్చాయి. ఇంగ్లీషులో గొడుగుని 'అంబ్రెల్లా' అంటారు. ఇది ఇటాలియన్ పదం. 'ఓంబ్రెల్లా'అంటే కొద్ది నీడ అనే మాటనుంచి వచ్చింది.

అతి ప్రాచీన కాలం నుంచీ చైనా, బర్మా, ఇండియా వంటి ఆసియా దేశాల్లో 'ఛత్రం' అంటే గొడుగు సార్వభౌమాధికారానికి చిహ్నంగా వాడబడుతుండేది. చైనాలో 'హాన్' వంశం వారి శిల్పాల్లో 'చౌ'వంశపు రాజు 'చెంచ్' తలమీద గొడుగు ఉన్నట్టు మలచబడింది. బర్మాలో రాజుగారికీ ఆయన రాణికీ అతి పెద్ద 15 అడుగుల గొడుగు పట్టేవారు.

ప్రాచీన భారతీయ శిల్పాలలోనూ, దేవతా విగ్రహాలలోనూ కూడా 'ఛత్రం' అంటే గొడుగు తరచూ కనిపిస్తుంది. అందమైన రంగురంగుల గొడుగులు చైనా, సింగపూర్, మలేసియాల్లో నేటికీ వాడుకలో ఉన్నాయి. ముడిచే గొడుగులు 14 శతాబ్దం నుంచే వాడుకలోకి వచ్చాయి. ⁘

●వీకెండ్ క్విజ్-388

వీరిద్దరూ ఎవరు?

మీ జవాబులను కార్డుపై రాసి పంపించండి. సరైన సమాధానాలు రాసిన వారిలో ఒకరిని డ్రా ద్వారా ఎంపిక చేసి రూ. 100 బహుమతి అందిస్తాం.

సిసింద్రి, ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక,
36 సరోజినిదేవిరోడ్, సికింద్రాబాద్ - 3

క్విజ్-387 సమాధానాలు

● క్రికెటర్ రోహిత్ శర్మ
● ఐఎఎస్ అధికారిణి శ్రీలక్ష్మి

విజేత

ఎన్. మానస, డాటరాఫ్ ఎన్. హరికిషోర్,
7/529-7, ఎన్‌జిఓ కాలనీ,
కడప,
వైఎస్ఆర్ జిల్లా

సరైన సమాధానాలు రాసిన వారిలో కొందరు

పూతి ఇల్లపురెడ్డి, విశాఖపట్నం	వి.హరిశ్చంద్ర, ఆలూరు
వి.విజయ్‌కుమార్, గిద్దలూరు	వై.రాంప్రసాద్, హైదరాబాద్
యు.నారాయణ, నిడమనూరు	పి.నాగేశ్వరరావు, హైదరాబాద్
కొండపాటూరి భారతి, అప్పికట్ల	టి.వి.నారాయణ, హైదరాబాద్
కందేపు తులశమ్మ, బాపట్ల	పర్వీన్ నుస్రత్, సికింద్రాబాద్
కొప్పర్తి లలిత, హైదరాబాద్	ఎల్ లీలాప్రసాద్, పెదముత్తేవి
గవిని సుబ్బారావు, భర్తపూడి	ప్రియదర్శిని కోట, మైలవరం
ఎన్. వెంకటరావు, హైదరాబాద్	ఎం.జయరమేష్, గన్నవరం
కె.ఐశ్వర్య, రాజమండ్రి	టి.నారాయణరావు యాదవ్,
కెవి. ప్రసాదరావు, కందుకూరు	మచిలీపట్నం
పి.వి.శివప్రసాద్, అద్దంకి	బి.ధనహార్యావతి, మచిలీపట్నం
ఆర్.పుష్పలత, నిడమనూరు	కె.ప్రసాదరావు, మైలవరం
తుమ్మల రఘు, అప్పికట్ల	పానుగుమాటి శంకర్‌కుమార్,
బలుసా లక్ష్మయ్య, గిద్దలూరు	కొండపావులూరు
టి.అన్నపూర్ణ, హైదరాబాద్	డి.మనోహర్, జమ్మికుంట
ఎన్. వెంకటలక్ష్మి, హైదరాబాద్	డి.కిరణ్‌కుమార్, జమ్మికుంట
కాలారి రమాదేవి, హైదరాబాద్	జి.ఉషారాణి, కావలి
కొనరాజు కుసుమ, తెనాలి	జి.చైతన్యకుమార్, కావలి
ఎస్.అజయ్‌కుమార్, హత్నూర	కేతవరపు భంజ్, నర్సీపట్నం
జి. శ్రీనివాసరావు, విజయనగరం	బొడ్డు లెనిన్, నర్సీపట్నం
గేనె మోహనలక్ష్మి, హైదరాబాద్	కె.గౌతమి, నర్సీపట్నం
ఎ.హరిశంకర్ సాగర్, బిజినేపల్లి	గుడియా ప్రణతీ సాహు, పలాస
ఎ.టి.శ్రీనివాస్, అనంతపురం	జి. లింగరాజు సాహు, పలాస
వల్లభనేని మోహన్, పెదముత్తేవి	వై.ఛీష్మ, వంజంగి
పి.సునీల్, పెదముత్తేవి	బి.వీణాభవాని, మచిలీపట్నం
జి.వి.రాజు, జనగామ	మేధావతి, వనపర్తి
బి. సాయి నీహారిక, బందరు	వెల్లేటి శ్రీశైలం, హుజూరాబాద్
తలసిల రాజ్యలక్ష్మి, పెదముత్తేవి	ఎన్.తనుష్క, తిరుపతి
టి.నాగమణి, మచిలీపట్నం	ఎన్.సుజన్, తిరుపతి
ఎన్.వి.బాబూరావు, తిరుపతి	ఎన్.మానస, కడప
ఎన్.హరికిషోర్, కడప	ఎన్.హరి, తిరుపతి
ఎన్.రుద్రప్రియ, హైదరాబాద్	బిక్కునూరి రాజేశ్వర్, నిర్మల్
ఎన్.హెచ్.బాబు, తిరుపతి	వై.అశోక్, వంజంగి
మోపాడ శరణ్య, వెట్టుపల్లి	వై.జగన్మోహన్‌రావు, వంజంగి
కె. సత్యనారాయణ, నర్సీపట్నం	వై.లక్ష్మీదీపక్, వంజంగి
కాకర్ల విఠలరావు, మొవ్వ	పి.వాసు, వంజంగి
సిహెచ్.వెంకటేశ్వర్లు, భద్రాచలం	ఆర్.మనోజ్‌కుమార్, శ్రీకాకుళం
పామర్తి పావని, పెదముత్తేవి	వై.రాధ, వంజంగి
నర్రా చక్రధరరావు, పెదముత్తేవి	హెచ్.నాగేశ్వరరావు, శ్రీకాకుళం
టి. శ్రీకాంత్‌చౌదరి, పెదముత్తేవి	జి.అరుణ, విశాఖపట్నం
ఎల్. వెంకట్రామయ్య, మొవ్వ	బూర్ల మనోజ్ నాగేశ్వర్,
కళ్యాణం వెంకటయ్య, జనగామ	మచిలీపట్నం
కటికిల రాంబాబు, విజయవాడ	మునగవలస దీపిక, సింగపురం
కటికిల ఆదివిష్ణు, విజయవాడ	మండాది యశస్వి, హైదరాబాద్
పిఎస్ సృజన్‌కుమార్, గన్నవరం	జి.శ్రీనివాస్ భార్గవ్, రాజమండ్రి
మల్లపల్లి జయరమేష్, గన్నవరం	డి.ఆశామహేశ్వరి, గిద్దలూరు
ఎ.రాజేష్, నెల్లూరు	డి.నవ్యత వైష్ణవి, గిద్దలూరు
ఎ.సూర్యం, నెల్లూరు	కె.శ్యామల, చీరాల
సి.కళ్యాణి, నెల్లూరు	పి.రామునాయుడు, విశాఖ
సుసర్ల భువనశ్రీ, నర్సరావుపేట	కె.మురళీకృష్ణ, చీరాల
కె విజయకుమార్, పెదముత్తేవి	ఎన్.రేష్మాకరిష్మా, గిద్దలూరు
వై. గోపాలకృష్ణమూర్తి, పోతవరం	జి. రమణమ్మ, గిద్దలూరు
కె.కార్తీక్, రాజమండ్రి	వి.బాలకేశవులు, గిద్దలూరు
ఎం.సుబ్బన్న, ఐవేలు	జి విజయలక్ష్మి, గిద్దలూరు
కె.ప్రవీణ్‌కుమార్, కరీంనగర్	ఉలాపు వరలక్ష్మి, గిద్దలూరు
డి.నాగరాజారావు, కదిరి	రెయ్య హర్షిత, నర్సీపట్నం
కె.సతీష్‌బాబు, కడప	బి.ఎన్.కె.చక్రవర్తి, అవిలాల

●ఆటోగ్రాఫ్

అరబిందో

ఆధ్యాత్మిక గురువు

పరిష్కారం

కథ

విజయపురిని విక్రమ సేనుడు పరిపాలిస్తున్న కాలంలో ప్రజల మధ్య అసమానతలు పెరిగిపోయాయి. అధికారులు, ఉద్యోగస్తులు మంచి జీతాలు తీసుకోవడమే గాక పనుల మీద వచ్చేవారి నుంచి లంచాలు గుంజుతూ బాగా సంపాదించుకుంటున్నారు. వ్యాపారస్తులు ఎప్పటికప్పుడు ఆహార ధాన్యాలు, నిత్యావసరమైన వస్తువుల ధరలు పెంచుతూ లాభాలు గడించుకుంటున్నారు. ధనవంతులు మరింత ధనవంతులవుతూ మేడలు, మిద్దెలు కట్టుకుంటూ సుఖంగా జీవిస్తున్నారు. కాని పేద ప్రజల జీవితం దుర్భరం కాసాగింది. రోజురోజుకి వారి జీవన ప్రమాణాలు దిగజారుతున్నాయి.

ఆకలికి తట్టుకోలేక కొన్నిచోట్ల ప్రజలు తిరగబడి ధాన్యాగారాలు దోచుకుంటున్నారు. ఊళ్ళల్లో సంపన్నుల మీద దాడులు జరుగుతున్నాయి. రాజ్యంలో గ్రామాధికారులు రాజధానికి వచ్చి విక్రమసేనుడిని కలుసుకుని తమ గోడు వెళ్ళబోసుకున్నారు. ప్రజల మధ్య అసమానతలు మరింత పెరిగిపోయే ప్రమాదం వుందనీ, ఇక తాము వూళ్ళల్లో వుండే పరిస్థితులు లేవని తేల్చి చెప్పారు. విక్రమసేనుడు త్వరలో పరిస్థితులు చక్కదిద్దుతానని గ్రామాధికారులకు నచ్చజెప్పి పంపించాడు.

విక్రమసేనుడు పరిస్థితుల తీవ్రతకు కలవరపడి మంత్రులు, అధికారులతో సమావేశమయ్యాడు.

''గ్రామాధికారులు, కొందరు పౌర సమాజంలో ముఖ్యులు నన్ను కలుసుకున్న సంగతి మీకు తెలిసిందే. వారు విన్నవించినట్లు ప్రజలమధ్య అసమానతలు పెరిగిన మాట వాస్తవమే. కారణం ఏమిటో చెప్పండి.'' అన్నాడు విక్రమసేనుడు.

''ఇదంతా వ్యాపారస్థులవల్ల జరుగుతోంది ప్రభూ! వాళ్ళు న్యాయంగా వ్యాపారం చెయ్యడం లేదు. రైతుల దగ్గర పంట రాగానే చౌకగా కొనేస్తున్నారు. ధాన్యం, అపరాలు వంటివి గిడ్డంగులలో దాస్తున్నారు. కృత్రిమ కొరత సృష్టిస్తున్నారు. ధరలు పెంచి అమ్ముతూ అధిక లాభాలు పొందుతున్నారు. బీద ప్రజలు ఆ ధరలకు నిత్యావసరాలను కొనలేక పస్తులుంటున్నారు.''

''తమకు వచ్చి పడుతున్న లాభాలతో మేడలు కట్టుకుంటున్నారు. రథాలలో విలాసంగా తిరుగుతున్నారు. పుట్టిన రోజులనీ, పెళ్ళిరోజులనీ, వేడుకలు జరుపుకుంటూ దర్జాగా జీవిస్తున్నారు. సామాన్య ప్రజలకు అదంతా కంటగింపుగా వుంది. ధనవంతుల మీద ఈర్ష్య, ద్వేషాలు పెంచుకుంటున్నారు. ఈ పరిస్థితి మంచిది కాదు. ముందు ముందు అరాచకానికి దారితీస్తుంది.''

''ప్రభూ! కేవలం వ్యాపారస్తులే కాదు. మన అధికారుల్లో కూడా కొందరు లంచాలు తీసుకుంటూ అవినీతికి పాల్పడుతున్నారు. ధనవంతులతో పోటీగా విలాసాలు అనుభవిస్తున్నారు.''

మంత్రులు సమావేశంలో వివిధ కారణాలు మహారాజుకు విన్నవించారు.

''మీరంతా అసమానతలకు కారణాలు చెప్పారు. బాగానే వుంది. కాని ప్రజలమధ్య అసమానతలు తగ్గడానికి, బీద ప్రజల ఆకలి తీరే మార్గాలు ఏమిటో చెప్పండి. బాగా ఆలోచించండి'' అని విక్రమసేనుడు మంత్రులను, అధికారులను కోరాడు.

మంత్రులు, అధికారులు తీవ్రంగా చర్చలు జరిపారు. చివరగా తీర్మానం చేశారు.

'సంపన్నుల మీద అధిక పన్నులు విధించి, ధనం రాబట్టి, అది బీద వారికి పంచాలి. అప్పుడు వారు ఆర్థికంగా తేరుకుంటారు. ప్రజల మధ్య అసమానతలు తొలగిపోతాయి.'

విక్రమ సింహుడికి గూడా మంత్రి మండలి చేసిన సూచన నచ్చింది. ఇక అధికారికంగా వుత్తర్వులు జారీచేయడమే తరువాయి.

ఐతే ఈ సంగతి బైటకు పొక్కింది.

''రాజుగారు నేరుగా ఇళ్ళకు డబ్బు పంపుతారట. భలే మంచి పథకం'' అన్నారు కొందరు.

''ఇక ఇళ్ళకే డబ్బు పంపుతుంటే, కూలీ, నాలీ చేయడానికి ఎవరు ముందుకు వస్తారు? హాయిగా తిని పడుకుంటారు.'' అని ధనవంతులు సణిగారు.

''డబ్బు చేతిలో పడితే మగవాళ్ళు వ్యసనాలకు తగలేస్తారు. ఇల్లాళ్ళకు, పిల్లలకు వొరిగేదేం లేదు.'' అన్నారు మరికొందరు.

డబ్బు ప్రజలకు పంపిణీ చేసే అధికార గణం సంబరపడ్డారు. వాళ్ళకు ఇచ్చేటప్పుడు లంచాలు గుంజవచ్చని ఆశ.

రాజ్యంలో సంపన్నులపై పన్ను విధించి ఆ డబ్బు ప్రజలకు పంచడానికి రంగం సిద్ధమైందన్న సంగతి తెలుసుకుని, మహారాణి తేజోవతి కలవరపడింది. మహారాజుని హెచ్చరించింది.

''ప్రభూ! ఈ పథకం సరైందికాదని ఎందుకో నా మనస్సుకి తోచింది. అమలుచేయడానికి ముందు తమ గురువు శివానందుల వారి సలహాగూడా తీసుకోండి.''

విక్రమ సేనుడికి మహారాణి సలహా నచ్చింది. వెంటనే గురువు శివానందుల వారి ఆశ్రమానికి వెళ్ళాడు. తన రాజ్యంలో ప్రజల మధ్య అసమానతలు పెరిగిపోవడం, మంత్రి మండలి డబ్బు పంపిణీ పథకం గురించి చెప్పి సలహా అడిగాడు.

''విక్రమసేనా! మహారాణి సంశయంలో విషయం వుంది. సంపన్నులపై అధికమైన పన్నులు విధిస్తే, వారినుంచి వ్యతిరేకత వస్తుంది. వ్యాపారస్తులు ఇంకా ధరలు పెంచుతారు. లేదా సరుకు దాచేసి కృత్రిమ కొరత సృష్టిస్తారు. మరొక వైపు డబ్బు పంచే అధికారులు ప్రజలనుంచి లంచాలు తీసుకుని సంపద పెంచుకుంటారు. సంపన్నులు, పేద ప్రజల మధ్య ఈ పథకంవలన అంతరాలు సమసిపోవు. సంపన్నులకు పేదలపై ద్వేషం ఏర్పడుతుంది'' అన్నాడు శివానందుడు.

''గురువర్యా! మీరే ఏదైనా మార్గం చెప్పండి.'' అని గురువుని వేడుకున్నాడు విక్రమసేనుడు.

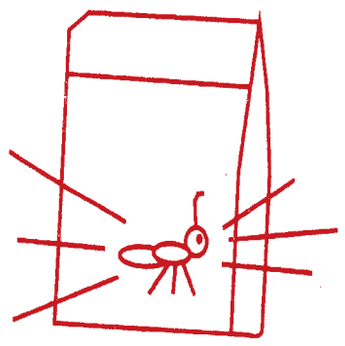
''సంపన్నులు వేడుకలకు దూరంగా వుండి దానధర్మాలు చేయడం అలవర్చుకోవాలి. పండుగల పేరుతో, ఉత్సవాల పేరుతో ధనవంతులు తరచుగా అన్నదానాలు చేస్తూ బీద ప్రజల ఆకలి తీర్చాలి. నిత్యమూ ఎక్కడో ఒకచోట అన్నదానం చేస్తూ వుండడంవలన పేదవారి కడుపు నిండుతుంది. తృప్తి పడతారు. క్రమంగా సంపన్నుల మీద పేద ప్రజల వ్యతిరేకత దూరమవుతుంది.'' అన్నాడు శివానందుడు.

విక్రమసేనుడికి గురువుగారి సలహా నచ్చింది. ఆ విధంగా పరిస్థితులను చక్కదిద్దాలని నిర్ణయించుకుని రాజధానికి తిరుగు ప్రయాణమయ్యాడు.

-వాణిశ్రీ

●చేసి చూద్దాం

ఆంప్లిఫియర్



తక్కువ తీవ్రతలోగల శబ్దాలను ఎక్కువ తీవ్రతతో వినిపించగలుగుతుంది ఆంప్లిఫియర్. దీనిని, తెలుగులో వృద్ధికరణి అని కూడా అంటారు.

కాగితపు సంచీని ఒక దానిని తయారుచేసుకోవాలి. ఆ కాగితపు సంచిలో ఒక పేడ పురుగును లేదా కుమ్మర పురుగును ఉంచాలి. సంచీ తెరచివున్న భాగాన్ని మూసి టేప్‌తో అతికించాలి.

సంచీని ఒకవైపునకు పరుండబెట్టి సంచీపై మీ చెవి ఆన్చి వినాలి. సంచీలో పురుగు నడక శబ్దం పెద్దదయి మీకు విన్పిస్తుంది. సంచీ లోపల నడిచే పురుగు చేసే నడక శబ్దాన్ని అది నడుస్తున్న ఎక్కువ వైశాల్యంగల సంచీ గోడ బాగా వృద్ధిచేసి వినిపిస్తుంది.

పురుగు కాళ్ళ వైశాల్యంకన్నా అది నడిచే కాగితపు గోడ వైశాల్యం బాగా ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ఈ విధంగా దాని నడక శబ్దం వృద్ధి అవుతుంది. నడకవల్ల పురుగు కాలు సృష్టించే కంపనాలు కాగితపు గోడకు బదిలీ అయి పెద్దవిగా తయారవ్వడమే ఈ శబ్ద వృద్ధికి కారణం. ఈ కంపనాలు పెద్ద శబ్దాలుగా వినిపిస్తాయి.

- సి.వి.సర్వేశ్వర శర్మ

అర్థాల ఆట

కింద ఇచ్చిన ఆంగ్ల పదాల అర్థాల ఆధారంగా తెలుగు పదాలతో గడులు నింపాలి.

*	1	2		3		*
4	*		*		*	5
6		*	7	*	8	
	*	9			*	
10		*		*	11	
	*	12	*	13	*	
*	14					*

ఆధారాలు

అడ్డము	నిలువు
1. Atmosphere	2. Grand father
6. Profit	3. Cancellation
8.Thief	4. Asteroid
9. Rose	5. Civilization
10.Orbit	7. Fossil
11.Cheapness	12.Tail
14.Comets	13. Sealing wax

గత వారం సమాధానాలు

అడ్డము:- 1.ప్రతీకారము 6.పద్యం 8.స్తుతి 9. పాదము 10. హద్దు 11. పండు 14. నీటి ఆవిరి.

నిలువు:- 2. తీపి 3. రద్దీ 4. ఉపగ్రహము 5. పాత్రికుడుపు 7. మెదడు 12. నటి 13. కవి.

-కైపు ఆదిశేషారెడ్డి

ఎలుక - దెయ్యం

అక్బర్ చక్రవర్తి ఒకసారి ఒకచేత్తో ఒక ఎలుకల బోను, మరొక చేత్తో ఒక జామపండు పట్టుకుని భోజనాల గదిలోకి ప్రవేశించాడు. ఆయన అలా పట్టుకుని రావడం ఆయన బేగం వింతగా చూసింది.

చక్రవర్తి ఆమె దగ్గరకు వచ్చి చెవిలో, 'ఇదంతా బీర్బల్‌ను ఆటపట్టించి ఆనందించడానికే' అని చెప్పాడు. ఆ తర్వాత వాటిని అక్కడే ఒక బల్లమీద పెట్టి, ఇద్దరూ పరదాల మాటున దాక్కున్నారు.

మరికొంతసేపటికి బీర్బల్ వచ్చాడు. వస్తూనే అతనికి జాంపండు కనిపించింది. 'చక్రవర్తిగారు ఇంకా రానట్టుంది. అందాకా ఈ జామపండు తిందాం' అనుకున్నాడు.

అక్బర్-బీర్బల్ కథలు

ఆ జామపండు ఆ బోనులో పల వుండడంతో దాన్ని తీసుకోబోతే అతని చెయ్యి ఆ బోనులో ఇరుక్కుపోయింది.

''అయ్యో! నా చెయ్యి! నా చెయ్యి!'' అంటూ బాధగా గింజుకోసాగాడు బీర్బల్.

అప్పటిదాకా పరదాల మాటున ఉండి అంతా చూసిన అక్బర్, బేగం బయటికి వచ్చారు. పొట్ట చెక్కలయ్యేలా నవ్వుతూ.

అక్బరయితే 'ఓ అరిచి గీపెట్టే ఎలుకా, జామపండు దొంగతనం చేయబోయావా?' అంటూ ఎగతాళి చేశాడు

దానికి తోడు ఆయన బేగం, 'ఓ ఎలుకా, నిన్ను దొంగతనం చేస్తుండగా పట్టుకున్నాం. అబ్బో ఏం అరిచావు?'' అంది పకపక నవ్వుతూ. దాంతో బీర్బల్‌కు పుండుమీద కారం రాచినట్టయింది.

ఎలాగో తంటాలుపడి తన చేతిని విడిపించుకున్న బీర్బల్‌కు వాళ్లనవ్వులు, ఎగతాళి మాటలు చిరాకు తెప్పించాయి.

అప్పటినుంచి అక్బర్ ప్రతిరోజు, 'ఏం ఎలుకా! జామపండు బాగుందా?' అంటూ ఆటపట్టించసాగాడు.

'ఇక లాభంలేదు. దీనికి విరుగుడుగా ఏదో ఒకటి చెయ్యాలి' అనుకున్నాడు బీర్బల్.

⁘ ⁘ ⁘

కొద్దిరోజుల తర్వాత అక్బర్, బేగం ఉద్యానవనంలో విహరిస్తున్నారు. అంతలో బేగం దృష్టికి అక్కడ ఒక చెట్టుకు ఏదో వేలాడుతూ కనిపించింది.

అది గమనించిన అక్బర్ దాన్ని పరీక్షగా చూసి, 'అదొక బొమ్మ. కావాలా?....ఇప్పుడే తెచ్చిస్తా' అంటూ ఆ చెట్టుదగ్గరికి వెళ్లాడు.

నిజంగానే అదొక చిట్టిపాప బొమ్మ. దాన్ని అందుకోవడానికి ఆ చెట్టుకొమ్మను కొంచెం కిందికి వచ్చాడు అక్బర్. అంతే! ఆ బొమ్మలోనుంచి నల్లటి మసిలాంటి పదార్థం ఆయన మొహంమీద పడింది.

'ఛీ...ఛీ..థూ...థూ' అన్నాడు అక్బర్ అసహ్యంగా

అది చూసి బేగం, ''మీరు ఇప్పుడు దయ్యంలాగే ఉన్నారు'' అంది.

''త్వరగా వెళ్లి ముఖం కడుక్కుని వద్దాం పద'' అన్నాడు అక్బర్ దేవురించి ముఖంతో...

ఇద్దరు గబగబ వెళ్లిపోతుండగా బీర్బల్ ఒక చెట్టు చాటునుంచి బయటికి వచ్చి, 'కుక్క కాటుకుచెప్పు దెబ్బ! ఆ బొమ్మ అలా మసి చిమ్మడం నా పనే అది నేను చేస్తే తప్ప వాళ్లు ఎప్పటికీ తెలుసుకోలేరు'' అనుకున్నాడు నవ్వుకుంటూ.

మరునాడు యధావిధిగా బీర్బల్ చక్రవర్తిని, బేగంను దర్శించుకున్నాడు.

అక్బర్ ఎప్పటిలాగే, ''ఎలుకా!'' అన్నాడు ఎగతాళిగా.

బీర్బల్ వెంటనే '' ఏం దెయ్యం?'' అన్నాడు.

దాంతో అక్బర్‌కు, బేగంకు అసలేం జరిగిందో వెంటనే అర్థమైంది.

ఆ తర్వాత వాళ్లు బీర్బల్‌ను ఎప్పుడూ 'ఎలుకా' అని పిలువలేదు. బీర్బల్ కూడా అక్బర్‌ను 'దెయ్యం' అనలేదు.

-మేకల మదన్‌మోహనరావు

బెస్ట్ పేరెంట్స్

కుమార్ చదివే స్కూలు యానివర్సరీ డే రోజు బెస్ట్ పేరెంట్స్‌ని సన్మానించే ఆనవాయితీ ఉంది. విద్యార్థికి వచ్చే మార్కులు, డ్రస్ విషయంలో పాటించే శుభ్రత, తోటివారితో అతను ప్రవర్తించే తీరు మొదలైన అంశాలని పరిగణనలోకి తీసుకుని, చివరికి ఆ విద్యార్థిని ఇంటర్వ్యూచేసి బెస్ట్ పేరెంట్స్‌ని నిర్ణయిస్తుందో కమిటీ. ఆ ఏడాది ఎనిమిది మంది విద్యార్థులని ప్రాథమికంగా ఎన్నిక చేసి, చివరికి కుమార్ తల్లితండ్రులని బెస్ట్ పేరెంట్స్‌గా కమిటీ వారు ఎన్నిక చేసారు.

యానివర్సరీ రోజు కుమార్ తల్లిదండ్రులకి మెమెంటోని ఇచ్చి గౌరవించాక కుమార్‌ని పెంచే తీరుమీద సభలో నాలుగు మాటలు మాట్లాడమని కోరారు. కుమార్ తండ్రి ఇలా చెప్పాడు.

''మీరు తోటకూర విత్తనాలని చల్లితే అవి సరిగ్గా పెరగక పోతే మీరు తోటకూర విత్తనాలని తప్పు పట్టరు. అవి సరిగ్గా ఎదగ కుండా ఉండ టానికి గల అవకాశాలని అన్వేషిస్తారు. ఎరువు, నీరు లేదా ఎండ సరిగ్గా అందుతున్నాయా అని చూస్తారు. అవసరమైతే వాటిని సరిచేస్తారు తప్ప తోటకూరని తప్పు పట్టరు. ఇలాగే మా అబ్బాయితో ఏ సమస్య వచ్చినా మేము వాడిని తప్పుపట్టడం మానేసాం. అందుకు గల కారణాలని అన్వేషించి వాటిని సరిదిద్దడం ఒక్కటే మేం చేస్తున్నది. అప్పుడు సమస్యలు తొలగి తోటకూర పెరిగినట్లుగా వాడు ఉత్తమ విద్యార్థిగా ఎదిగాడు. పిల్లలతో వాదించడంవల్ల, తప్పు పట్టడంవల్ల, శిక్షించడంవల్ల పెద్దగా ప్రయోజనం ఉండదని మేం గ్రహించి ఆ ప్రకారం వాడిని పెంచుతూండటమే వాడు మంచి విద్యార్థిగా ఎన్నుకోబడటానికి కారణం.''

-మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

సూచన

తేడాలు కనుక్కోండి

● విశేషం

పెట్రోల్ చౌక

ప్రపంచంలో పెట్రోలియం ప్రొడక్ట్స్‌ని ఎక్కువగా ఎగుమతి చేసే దేశాలలో 5వ స్థానంలో ఉంది వెనిజులా. ఇక్కడ నీళ్లకన్నా పెట్రోలే చౌక. మన కరెన్సీలో లీటరు ఆరు రూపాయలు. డ్రైవర్లు బ్రేక్ ఫాస్ట్‌కి ఖర్చుపెట్టే దాంట్లో సగం చెల్లిస్తే చాలు వారి కారు టాంక్ ఫుల్ చేయించుకోవచ్చు

కరెంటు బిల్

అమెరికాలోని జాక్సివిల్లి విలియమ్స్‌కి లక్షా అరవై వేల అమెరికన్ డాలర్ల కరెంట్ బిల్లు వచ్చింది. ఆవిడ డబ్బంతా కట్టింది కానీ...పొరపాటున ఒక సెంట్ తక్కువగా కట్టింది. అంతే కరెంట్ వాళ్లు ఆమె ఇంటి కనెక్షన్‌ని ఏడుగంటలపాటు బంద్ చేశారు.

తీన్‌మూర్తి నిలయం

భారతదేశ తొలి ప్రధానమంత్రి నివాసం అలహాబాద్‌లోని 'తీన్‌మూర్తి నిలయం' 1964 సంవత్సరంలో నెహ్రూ మరణం తర్వాత దీనిని నెహ్రూ స్మారక మ్యూజియంగా మార్చడం జరిగింది.

ఇస్తాంబుల్

టర్కీ దేశంలోని ఇస్తాంబుల్ నగరానికి ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. ఈ నగరంలో కొంత భాగం యూరప్ ఖండంలోను, మరి కొంత భాగం ఆసియా ఖండంలోను ఉండడం విశేషం.

రామన్ మెగసేసే

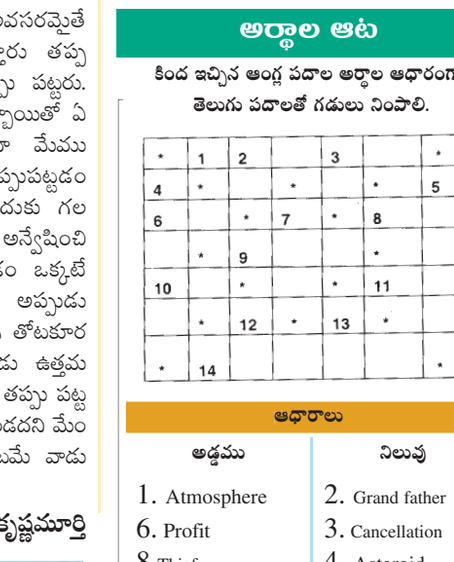
ఫిలిప్పైన్స్‌కు అధ్యక్షుడుగా రామన్‌మ మెగసేసే 1953నుంచి 1957 వరకు పరిపాలించాడు. ఈయన స్మారకార్థం రామన్ మెగసేసే అవార్డును ప్రతి సంవత్సరం ప్రఖ్యాతి చెందిన వారికి ప్రదానం చేస్తారు.

అధిక ఐక్యూ

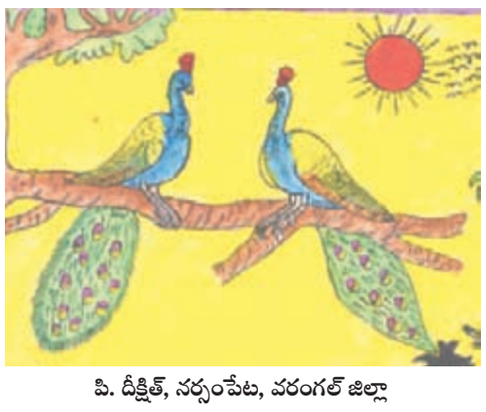
అమెరికాలోని నాటకాల రచయిత్రి, పత్రికల కాలమిస్టు 'మెరిలిన్ సావంత్'ను ఐక్యూ 228గా గుర్తించి గిన్నిస్ బుక్‌లో నమోదు చేశారు. తెలివితేటల సామర్థ్యానికి గీటురాయిగా వారికున్న ఐక్యూ పరిగణించబడుతుంది.

-పి.వి.

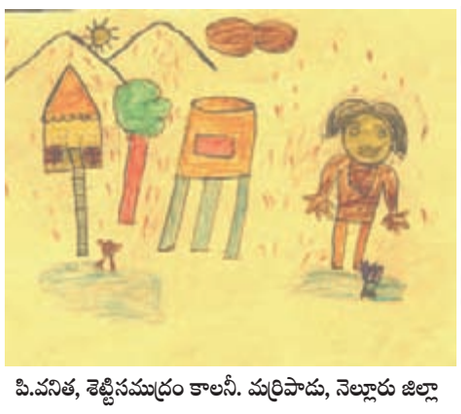
రంగులు నింపండి



నేను గీసిన బొమ్మలు



పి. దీక్షిత్, నర్సంపేట, వరంగల్ జిల్లా



పి.వనిత, శెట్టిసముద్రం కాలనీ. మర్రిపాడు, నెల్లూరు జిల్లా

ఎం. నవీన్‌కుమార్, నర్సంపేట, వరంగల్ జిల్లా

జి.ప్రశాంత్, నర్సంపేట, వరంగల్ జిల్లా

డి. దినేష్‌కుమార్, కుషాయిగూడ

ఎగ్ చాట్

కావలసినవి

ఉడికించిన గ్రుడ్లు - 2
ఉల్లిపాయ - 1 చిన్నది
టమాటా - 1
క్యారట్ తురుము - 2 టీ.స్పూ.
కొత్తిమీర - 2 టీస్పూ.
ఉప్పు - తగినంత
చాట్ మసాలా పొడి - 1/4 టీ.స్పూ.
నిమ్మరసం - 1 టీస్పూ.

చేయండి ఇలా

ఉల్లిపాయ, టమాటాలు, కొత్తిమీరను సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. ఉడికించిన గ్రుడ్లను కొంచెం పెద్ద ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో ఇవన్నీ వేసుకుని కొంచెం చాట్ మాసాలా పొడి, ఉప్పు, నిమ్మరసం వేసి మెల్లిగా కలిపి సర్వ్ చేయాలి.

నవతరం పాఠకుల్లో, మారుతున్న అభిరుచులకు అనుగుణంగా, ప్రతి ఆదివారం ఒక పూర్తి పేజీ విభిన్నమైన వంటలకు కేటాయించాలన్న సూచనలకు అనుగుణంగా రూపుదిద్దుకున్న పేజీ రుచి. ఇది మీ పేజీ. మహిళలైనా..నలభీములైనా ఎవరైనా కావచ్చు.. కొత్త తరహా వంటలను రూపొందించి పంపితే ఈ పేజీ స్వాగతిస్తుంది. ఎటొచ్చీ వంటకం ఫొటో కూడా జతపర్చడం మర్చిపోవద్దు.

మా చిరునామా

రుచి పేజీ,
ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక
36, సరోజిని దేవీరోడ్, సికింద్రాబాద్ -3

తెలుగువారి 'కలప' వృక్షం

గుడిగోపురం లాగా, తానొక్కటై ఊరినంతా కావలికాస్తున్న సైనికుడిలాగా, తాటిచెట్టు ఆకాశం ఎత్తున సగర్వంగా తలయెత్తి నిలబడి ఉంటుంది. తాటిచెట్టుకి సంబంధం లేకుండా తెలుగువారి జీవితం లేదు. అరచేతి ఆకారంలో ఆకులు కలిగిన చెట్టు కాబట్టి చెట్టుని పామ్ ట్రీ అంటారు. వృథా వ్యయానికి ''చేతి చమురు భాగవతం'' అనటంలో తెలుగులో ఉంది. ఇంగ్లీషులో కూడా పామ్ ఆయిల్ అనే మాటని ఈ అర్థంలోనే వాడేవారు. ఆఫ్రికన్ తాటిచెట్ల నుంచి నూనెని తీయటం మొదలుపెట్టాక, పామ్ ఆలివ్ ఆయిల్ అంటున్నారు. ఎన్ని తాళ్ళు (తాటిచెట్లు) ఉంటే అంత ఆస్తిమంతుడని! లేనివాణ్ణి తాడూ, బొంగరం లేనివాడంటారు. కష్టించి సంపాదించినది ''తాడిడి పంట''. తాడిడి ఫలంబు గొను.. అని దశకుమార చరిత్రంలోని కవి ప్రయోగం ఉంది. ఒకరిని మించిన వారొకరనడానికి ''తాడు దన్నువారల దలదన్ను వారలు'' అని ప్రయోగం కనిపిస్తుంది. స్థలాలు, పొలాల హద్దుల్ని నిర్ణయించేందుకు గట్టు వెంబడి తాటిచెట్లు నాటేవారు. తాటి కట్టువ అంటే సరిహద్దు అని! ఉంచటమో కూల్చటమో.. తాడోపేడో తేల్చేయాలనటం కూడా తెలుగు జాతీయాలలోఒకటి. తాటాకు చక్కెర అనేది పిల్లలు ఆడుకొనే ఒక ఆటగా హంసవింశతి కావ్యంలో ఉంది. తాటిచెట్టాట తాటాకుల చిలకలు, అనే ఆటలు తెలుగు పిల్లలు ఆడుకొనే ఆటల్లో ఉన్నాయి.

తార్ అనే ద్రావిడ పదానికి తాడిచెట్టని అర్థం. తారు, తాల అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ తార్ శబ్దమే సంస్కృత 'తరువు'కు కూడా మూలం కావచ్చు. తాళపత్రాలు, తాళి లాంటి పదాలు తెలుగులోంచే సంస్కృతంలోకి వెళ్ళి ఉండవచ్చు. తార్ పేరుతో మనం తాడి చెట్టుని పిలుస్తున్నాం. కానీ, తమిళ, మలయాళ భాషలలో కొబ్బరి చెట్టుని, కొన్ని చోట్ల అరటి చెట్టునుకూడా పిలుస్తారు. తలప్పు, తలాటి, తలాటు పదాలకు తమిళ భాషలో తలపొడవుగా కలిగిన చెట్టని అర్థం. జర్మనీ, లాటిన్, డచ్, పూర్వ ఇండో యూరోపియన్ భాషలన్నింటిలోనూ తాటి చెట్టుని పామ్ అనే పిలుస్తారు. బైబుల్లో 30చోట్ల, ఖురానులో 22 చోట్ల దీని ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. యూదుల మత గ్రంథాలను తాల్ముడ్ అంటారు. ఇది తాళపత్ర లాంటి శబ్దం కావచ్చు. హిబ్రూ భాషలో, తాటిచెట్టును తామర్ అంటారు. ఖర్జూరం, కొబ్బరి,ఈత, పామాయిల్ని ఇచ్చే ఆఫ్రికన్ తాడిచెట్టు, వక్క చెట్టు, ఇవన్నీ Arecaceae కుటుంబానికి చెందిన వృక్షాలే! ఈ మొక్కలన్నింటినుంచీ కల్లు తీస్తారు. దీని కుటుంబ నామాన్ని బట్టి కల్లుని arrack అనీ, Toddy అనీ పిలుస్తారు. తాటిమట్టల్ని నల్లగగొట్టి నార తీస్తారు. ''తొక్కి నార తీస్తాను'' అనే తిట్టు దీన్ని బట్టే పుట్టింది. ఈ నారని పేనితే, తాడు తయారవుతుంది. నానాకష్టాలు పడ్డానని చెప్పటానికి తాడు తెగినంత పనయ్యిందంటారు. ఎగతాళి చేయటానికి తాటాకులు కట్టటం అంటారు.

తాటి ముంజెల్ని హార్ట్ ఆఫ్ పామ్ అంటారు. హృదయాకారంలో ఉండటం ఈ పేరుకు కారణం. రకరకాల పళ్ళు, కూరగాయల ముక్కలతో కలిపి తాటి ముంజెల ముక్కల్ని సలాడ్‌లాగా తినవచ్చు. అమితమైన చలవనిస్తాయి. వేసవి దాహార్తిని తీర్చటానికి బాగా ఉపయోగపడతాయి. షుగర్ రోగులతో సహా అందరూ తినదగిన ఆహారం. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళను కరిగించే శక్తి వీటికుంది. వేడి శరీర తత్వానికి మేలు చేస్తాయి. మగ తాటిచెట్టునుండి వ్రేలాడే పొడవైన పూవుల్ని తాటి చన్నులు, తాటి వెన్నులు, తాటి చిదుగులు అంటారు. పొయ్యిలో పెట్టుకోవటానికి పనికొస్తాయి. వీటిని దంచిన పొడిని ఒక చెంచా మోతాదులో తీసుకొని రెండు గ్లాసుల నీళ్లలో కలిపి అరగ్లాసు మిగిలే లాగా మరిగించి వడగట్టి ఆ కషాయాన్ని రోజూ తాగుతూ ఉంటే, తెల్లబట్ట వ్యాధి ఇతర గర్భాశయ వ్యాధుల మీద బాగా పనిచేస్తుంది. తెలుగులో గేటు, గేబులు, గేంగులు అంటే తేగలు. తమిళం, మలయాళంలలో తాయ్ అనీ, తుళు భాషలో దాయ్ అనీ పిలుస్తారు. వీటిని తంపట వేసి గానీ కాల్చి గానీ తింటే రుచిగా ఉంటాయి. మంచి పీచు పదార్థం కాబట్టి విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. కానీ, అతిగా తింటే పైత్యం చేస్తాయి. ఆకల్ని చంపి వాతపునొప్పుల్ని పెంచుతాయి. తాటి పండు కూడా వాతమే చేస్తుంది. ఎసిడిటీని, అజీర్తిని, ఎలర్జీలను పెంచుతుంది. అందువలన పరిమితంగానే తినాలి. తాటికల్లులోంచి బెల్లాన్ని తయారుచేస్తారు. తాటిబెల్లంతో సారాయి కాస్తారు. తాటి బెల్లంలోంచి తీసిన పంచదారని తాటి కలకండ అంటారు. బజారులో దొరుకుతుంది. చప్పరిస్తూ ఉంటే దగ్గు తగ్గుతుంది.

తాటి దూలాలు టేకుతో సమానంగా గట్టిగా ఉంటాయి. పెంకుటిళ్ళకు ఎక్కువగా వాడతారు. తాటాకు పందిళ్లను చలువ పందిళ్ళంటారు. తాటాకుల పందిరి వేశారంటే ఆ ఇంట్లో శుభకార్యం ఉన్నట్టు! తాటాకుల ఇంట్లో నివాసం శుభప్రదం. శరీర తాపాన్ని పోగొట్టి హాయినిస్తుంది. ఉంటానికైనా, తింటానికైనా, తాగటానికైనా, చదువుకోవటానికైనా, ఏట్లో దొనెనెక్కి ఈదటానికైనా తాటికి సాటి లేదు! తలదన్నే వాడి తలదన్నేవాడు తాడిగలవాడు!

-డా. జి.వి. పూర్ణచందు
సెల్: 9440172642

మెంతి మొలకల పచ్చడి

కావలసినవి

మెంతి మొలకలు - 2 కప్పులు
చింతపండు పులుసు - 1/4 కప్పు
నువ్వుల నూనె - 1/4 కప్పు
ఆవాలు - 1 టీస్పూ.
కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు
పసుపు - 1/4 టీస్పూ.
ఇంగువ - చిటికెడు
ఉప్పు - తగినంత
కారం పొడి -1 టీస్పూ.
బెల్లం - ఒకటిన్నర టీ స్పూ.

ఇలా చేద్దాం

మెంతులు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. మొలకలు ఇంకా మంచివి కదా. అర కప్పు మెంతులు కనీసం ఆరు గంటలు నీళ్లలో నానబెట్టి బట్టలో కట్టి ఉంచితే మొలకలు వచ్చి రెండు కప్పులు అవుతుంది. ప్యాన్‌లో నూనె వేడి చేసి ఇంగువ ఆవాలు వేసి చిటపటలాడాక మెంతి మొలకలు వేసి కొద్ది సేపు వేయించాలి. ఇందులో పసుపు, కరివేపాకు వేసి కలిపి చింత పండు పులుసు పలుచగా చేసి పోయాలి. నిదానంగా ఉడికించి నూనె తేలిన తర్వాత కారం పొడి, ఉప్పు, బెల్లం వేసి మరో రెండు నిమిషాలు ఉడికించి దింపేయాలి.

చల్లారాక తినడానికి వాడుకోవచ్చు. మెంతులు స్వతహాగా చేదుగా ఉన్నా నానబెట్టి మొలకలెత్తాక చేదు చాలా వరకు తగ్గిపోతుంది.

కంది కాయల ఫ్రైడ్ రైస్

కావలసినవి

కందికాయలు - 1 కప్పు
అన్నం - 2 కప్పులు
ఉల్లిపాయ - 1
పచ్చిమిర్చి - 4
క్యారట్ - 1
పుదీనా ఆకులు - 1/4 కప్పు
యాలకులు - 3
లవంగాలు - 4
షాజీరా - 1/2 టీ.స్పూ.
దాల్చిన చెక్క - చిన్న ముక్క,
కొత్తిమీర - కొద్దిగా
ఉప్పు - తగినంత
నూనె - 2 టీస్పూ.
నెయ్యి - 1 టీస్పూ.

తయారు చేసేదిలా

ఉల్లిపాయ, క్యారట్ సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి నిలువునా చీల్చి ఉంచుకోవాలి. కందికాయలను పదినిమిషాలు ఉడికించి పెట్టుకోవాలి. ప్యాన్‌లో నూనె, నెయ్యి కలిపి వేడి చేసి ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి వేసి మెత్తబడేవరకు వేపాలి. ఇందులో క్యారట్ ముక్కలు, పుదీనాఆకులు గరంమాసాలా వస్తువులు వేసి మరి కొద్దిసేపు వేయించాలి. ఇందులో అన్నం వేసి తగినంత ఉప్పు, సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర వేసి బాగా కలియబెట్టి రెండు నిమిషాలు వేయించి పెరుగుపచ్చడి లేదా కూరతో సర్వ్‌చేయాలి.

కాలిఫ్లవర్ గ్రీన్ ఖుర్మా

కావలసినవి

కాలిఫ్లవర్ - 250గ్రా.
పచ్చి బఠానీలు - 1/4 కప్పు
ఉల్లిపాయ - 2
పచ్చిమిర్చి - 6
అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద - 1 టీస్పూ.
పుదీనా, కొత్తిమీర - 1/4 కప్పు
లవంగాలు - 4
యాలకులు - 3
షాజిరా - 1/4 టీ.స్పూ.
దాల్చిన చెక్క - చిన్న ముక్క
కొబ్బరిపొడి - 3 టీ.స్పూ.
పెరుగు - 1/2 కప్పు
పసుపు - చిటికెడు
ఉప్పు - తగినంత
నూనె - 3 టీ.స్పూ.

ఇలా చేయాలి

కాలిఫ్లవర్‌ని చిన్న ముక్కలు చేసుకుని ఉప్పు కలిపిన వేడి నీళ్లలో వేసి పది నిమిషాలు ఉంచాలి. దీని వల్ల లోపల పురుగులు ఏమైనా ఉంటే చనిపోతాయి. కొబ్బరిపొడి, పుదీనా, కొత్తిమీర, పచ్చిమిర్చి, అల్లం వెల్లుల్లి కలిపి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ప్యాన్‌లో నూనె వేడి చేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ వేసి మెత్తబడేవరకు వేపాలి. ఇందులో లవంగాలు, యాలకులు, షాజీరా, దాల్చిన చెక్క, పసుపు, కాలిఫ్లవర్ ముక్కలు, బఠానీలు వేసి కొద్ది సేపు వేయించాలి. తర్వాత రుబ్బుకున్న మసాలా ముద్ద, తగినంత ఉప్పు కూడా వేసి కలిపి మూత పెట్టి నిదానంగా నూనె తేలేవరకు ఉడికించాలి. ఈ కూర పులావ్, ఫ్రైడ్ రైస్, చపాతీలకు బావుంటుంది. ఇష్టముంటే ఇందులో వేయించిన పనీర్ ముక్కలు కూడా వేసుకోవచ్చు.

దాల్ సూప్

కావలసినవి

కందిపప్పు - పిడికెడు
పసుపు - చిటికెడు
పచ్చిమిర్చి - 1
ఉల్లిపాయ - 1 చిన్నది
కొత్తిమీర - కొద్దిగా
జీలకర్ర పొడి - 1/4 టీ స్పూ.
ఉప్పు - తగినంత
నెయ్యి లేదా వెన్న - 1 టీ.స్పూ.

వండండి ఇలా

కందిపప్పును మెత్తగా ఉడికించి మెదిపి తగినన్ని నీళ్లుపోసి పలుచగా చేసుకోవాలి. ప్యాన్‌లో నెయ్యి లేదా వెన్న వేడి చేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, నిలువునా చీల్చిన పచ్చిమిర్చి వేసి కొద్దిగా వేసి పప్పు నీళ్ళు పోయాలి. ఇందులో జీలకర్ర పొడి, కొత్తిమీర, తగినంత ఉప్పు వేసి కొద్దిగా మరిగించి వేడిగా సర్వ్ చేయాలి.

సొరకాయ పాయసం

కావలసినవి

సొరకాయ తురుము - 1/4 కప్పు
పాలు - 4 కప్పులు
పంచదార - 1/2 కప్పు
కోవా - 1/4 కప్పు
యాలకుల పొడి - 1/4 టీస్పూ.
నెయ్యి - 4 టీ.స్పూ.
పిస్తా గ్రీన్ కలర్ - చిటికెడు.

వండే విధం

ప్యాన్‌లో నూనె వేడి చేసి సొరకాయ తురుము వేసి కమ్మని వాసన వచ్చేవరకు నిదానంగా వేయించాలి. ఇందులో పాలు పోసి ఉడికించాలి. మొత్తం చిక్కబడ్డాక పంచదార, కోవా, కలర్ వేసి మరి కొద్దిసేపు ఉడికించాలి. ఇందులో యాలకుల పొడి కలిపి సన్నగా తరిగిన బాదాం ముక్కలతో అలంకరించి సర్వ్ చేయాలి. ఇది వేడిగా కాని చల్లగా కాని బావుంటుంది. సొరకాయ తురుము బదులు మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

బ్రెడ్ పరాఠా

కావలసినవి

గోధుమ పిండి 1 కప్పు
బ్రెడ్ స్లైసులు - 3
పెరుగు - 1/4 కప్పు
అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద - 1/4టీ.స్పూ.
వాము - 1/4 టీస్పూ.
కొత్తిమీర - 2 టీస్పూ.
పచ్చిమిర్చి - 2
ఉప్పు - తగినంత
నెయ్యి లేదా నూనె - 5 టీస్పూ.

ఇలా వండాలి

బ్రెడ్ స్లైసుల అంచులు తీసేసి పొడి చేసి పెరుగులో కలపాలి. ఇందులో సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద, వాము, తగినంత ఉప్పు వేసి కలిపి తగినన్ని నీళ్లు కలుపుకుంటూ చపాతీ పిండిలా తడిపి మూత పెట్టి ఉంచుకోవాలి. పది నిమిషాల తర్వాత పిండిని బాగా మర్దనా చేసి కొంచెం పెద్ద సైజు ఉండలు చేసుకుని పూరీలా వత్తుకోవాలి. దీనిపై నూనె లేదా నెయ్యి రాసి పొడి పిండి చల్లుకుని చుట్టేయాలి. దీన్ని దగ్గరగా చుట్టి మళ్లీ చపాతీలా వత్తుకోవాలి. దీనివల్ల పరాఠా పొరలు పొరలుగా వస్తుంది. పెనం వేడి చేసుకుని ఈ పరాఠా వేసి నెయ్యి వేసుకుంటూ రెండు వైపులా కాల్చుకోవాలి. ఈ పరాఠాలను ఖుర్మా లేదా పచ్చడితో సర్వ్‌చేయాలి.

- జ్యోతి వలబోజు

అర్చన

మహిమాన్వితం.. జిల్లెల్లగూడ మత్స్యావతారం

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర రాజధాని భాగ్యనగరం అనేక దేవాలయాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. భాగ్యనగరంలో నివసించే వారు ఆలయ దర్శనాల కోసం, వేర్వేరు పేర్లతో కొలువుతీరి ఉండే వివిధ దేవుళ్ల సందర్శనం కోసం ఇతర జిల్లాలకు, ఇతర రాష్ట్రాలకు వెళుతుంటారు. కొత్త కొత్త ప్రదేశాలు, కొత్త కొత్త ఆలయాలు చూసి తీరాల్సిందే. అయితే భాగ్యనగరంలో ఉండే అన్ని ఆలయాల గురించి చాలా మందికి తెలియకపోవచ్చు. అనేక మహిమాన్వితమైన ఆలయాలు మన భాగ్యనగరంలో ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఒకటి జిల్లెల్లగూడాలో వేంచేసి ఉన్న మత్స్యావతార శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయాన్ని ప్రధానంగా చెప్పుకోవచ్చు.

రంగారెడ్డి జిల్లా సరూర్‌నగర్ మండలంలో జిల్లెల్లగూడా గతంలో చిన్న గ్రామం. భాగ్యనగరం విస్తరణంలో భాగంగానే ప్రస్తుతం ఈ ప్రాంతం బాగా అభివృద్ధి చెంది, అనేక కాలనీలు వెలిశాయి. ఎల్‌బీనగర్ నుండి ఐదుకిలోమీటర్ల దూరంలో, కోఠి ఉమెన్స్ కాలేజీ నుండి దాదాపు తొమ్మిది కిలోమీటర్ల దూరంలో జిల్లెల్లగూడా ఉంది. కోఠి నుండి 104ఎ బస్సు జిల్లెల్లగూడా వెళుతుంది. ఈ గ్రామంలో దాదాపు ఆరు ఎకరాల స్థలంలో మత్స్యావతార శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయం విస్తరించి ఉంది. ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంలో నెలకొని ఉన్న ఈ ఆలయానికి ఎంతో విశిష్టత ఉంది. ఇక్కడ శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామి ఆలయం ప్రధానమైంది.

ఆలయ ఆవరణలోకి అడుగిడగానే తొలుత శ్రీఆంజనేయస్వామి ఆలయం ఉంది. ఆంజనేయస్వామి క్షేత్రపాలకుడిగా ఉన్నారు. హనుమంతుడి ఆలయానికి ఎడమవైపు పెద్ద కోనేరు ఉంది. ఈ కోనేరు చాలా చక్కగా ఉంది. దీన్ని ఇటీవలే పునరుద్ధరించారు. విశాలమైన ఆవరణలో శివాలయం, నవగ్రహ విగ్రహాలు ఉన్నాయి. హనుమంతుడిని సేవించుకున్న తర్వాత హనుమంతుడి ఎదురుగా ఉన్న రాజగోపురం (గాలిగోపురం) నుండి ప్రధాన ఆలయంలోకి ప్రవేశించాల్సి ఉంటుంది. తిరుమల, భద్రాచలం తదితర ప్రధాన దేవాలయాల్లో వైకుంఠ (ముక్కోటి) ఏకాదశిరోజు ఉత్తర ద్వారం నుండి ఆలయంలోకి ప్రవేశించే సాంప్రదాయం ఉంది. ఆ రోజు ముక్కోటి దేవతలు ఉత్తరద్వారం నుండి వెళ్లి స్వామి వారిని సందర్శించుకుంటారని, అందుకే భక్తులు కూడా ఆరోజు ఉత్తరద్వారం నుండి వెళ్లి స్వామి వారిని సందర్శించుకోవడం అత్యంత పుణ్యమని ప్రతీతి కదా! అలాంటి ఉత్తర ద్వారం నుండి రోజు వెళితే..ఇంకా చాలా పుణ్యమే కదా! జిల్లెల్లగూడా లోని మత్స్యావతార వేంకటేశ్వర స్వామి దర్శనం కోసం ఉత్తరం వైపు ఉండే ప్రధాన ద్వారం నుండి వెళ్లాల్సి ఉంది. ఆలయం ఉత్తర దిశలో ఆరు అంతస్తుల రాజగోపురం ఉంది. రాజగోపురంపై భాగవతంలోని ప్రధాన ఘట్టాలను వివరించే శిల్పాలను ఏర్పాటు చేశారు. ఉత్తరం ద్వారం నుండే స్వామి వారి దర్శనం కోసం భక్తులు వెళ్లాల్సి ఉంటుంది. అత్యంత మనోహరంగా రాజగోపుర నిర్మాణాన్ని చేశారు. రాజగోపురం దాటి లోపలకు అడుగిడగానే శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి ప్రధాన ఆలయం దాదాపు ఐదడుగుల ఎత్తులో నిర్మించారు. ఈ గర్భాలయం ఉత్తర ముఖంగా ఉంటుంది. పదహారు రాతిస్తంభాలతో ప్రధాన మండపం ఉంది. భక్తులంతా ఇక్కడే నిలుచుని స్వామి వారిని సందర్శిస్తారు. గర్భాలయంలో శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి విగ్రహం నాలుగు పలకల స్థూపాకారంలో ఉంటుంది. శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి విగ్రహం పైభాగాన చేప తలభాగం రూపంలో ఉంటుంది. శ్రీవేంకటేశ్వరుడి విగ్రహం కింది భాగంలో చేప తోక భాగం రూపంలో కనిపిస్తుంది. ఈ శిలవెనుకవైపు చేపల ఆకృతులు ఉంటాయి. శిల ఒకవైపు నక్షత్రపుంజం, సూర్యచంద్రులు, మరోవైపు నాగబంధం ఉన్నాయి. మూలవిరాట్టు భక్తులకు కనిపించే వైపు పైభాగంలో లింగాకారంగా ఉంటుంది. కిందివైపు వేంకటేశ్వరస్వామి ఆకృతి ఉంటుంది. ఈ రూపంలో వేంకటేశ్వర స్వామి విగ్రహం ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనే కాదు దేశంలోనే ఎక్కడా లేదు. గర్భాలయంలో స్వామివారి మూలవిరాట్టుకు ఇరువైపులా శ్రీదేవి, భూదేవి కొలువై ఉన్నారు.

శివకేశవులు ఒకటేనని చెప్పేందుకే ఈ అవతారంలో వెలిశాడని ప్రతితి. గతంలో నిజరూపంలో స్వామి వారి దర్శనం లభించేది. ఇప్పుడు మూలవిరాట్టుపై వెండితొడుగు ఏర్పాటు చేశారు. ప్రతిరోజు వెండితొడుగుతోనే స్వామివారిని సందర్శించుకోవాల్సి ఉంటుంది. కేవలం శుక్రవారం మాత్రమే నిజరూపదర్శనం ఉంటుంది. శుక్రవారం ఉదయం ఆరు గంటలకు అభిషేకం ఉంటుంది. ఈ సమయంలో స్వామి వారి నిజరూప దర్శనానికి వీలుంటుంది. ప్రతి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం పూజలు నిర్వహిస్తున్నారు. అలాగే ప్రతి శుక్రవారం సాయంత్రం ఏడు గంటలకు పల్లకీసేవ నిర్వహిస్తున్నారు. ఆలయం మధ్యభాగంలో కూర్మయంత్రం స్థాపించారు. మూలవిరాట్టు ఎదురుగా బలిపీఠం, ధ్వజస్తంభం ఉన్నాయి. వేంకటేశ్వరస్వామి గర్భాలయం ఎడమవైపు అంటే పడమరవైపు పెద్ద చింతచెట్టు ఉంది. ఈ చింతచెట్టుకు ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. భక్తులు ఏవైనా కోరికలతో ఇక్కడకు వస్తే తీరతాయని ప్రతీతి. ఒక ఎరుపురంగు బట్టలో కొబ్బరి కాయ, పసుపు, కుంకుమ, అక్షితలు, ఒక రూపాయి నాణెం లేదా నూటొక్క రూపాయలు వేసి ముడుపుకట్టి వేంకటశ్వరస్వామి చుట్టూ పదకొండు పర్యాయాలు ప్రదక్షిణ చేసి, ముడుపు మూటను చింత చెట్టుకు కడితే భక్తుల కోరికలు తీరతాయని నమ్మకం. భక్తులు తమ కోరికలు తీరిన తర్వాత మళ్లీ స్వామి వారి ఆలయానికి వచ్చి 108 ప్రదక్షిణలు చేయాల్సి ఉంటుందట.

శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయం ఎడమవైపు వేణుగోపాలస్వామి ఆలయం ఉంది. ప్రధాన ఆలయానికి కుడివైపు అంటే తూర్పువైపు అద్దాల మండపం ఉంది. ఈ మండపంలో రంగనాయకస్వామితో పాటు ధర్మపత్నులు, ఆళ్వారులు, శ్రీమహావిష్ణువు, శివపార్వతులు ఉన్నారు. గోపికావస్త్రాపహరణం, గజేంద్రమోక్షం, వామనావతారం తదితర దృశ్యాలు అద్దాల మండపంలో ఉన్నాయి.

వేంకటేశ్వర గర్భాలయం చుట్టూ మండపాలున్నాయి. మొత్తం 108 రాతిస్తంభాలతో ఈ మండపాలను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ మండపాలపైభాగంలో పిట్టగోడలపై రుషులు, ఆళ్వారులు, దేవతలు తదితర విగ్రహాలను ఏర్పాటు చేశారు.

ఆలయం వెలుపల ప్రధానమైన ఆవరణలో ఉత్తరం వైపు 'నవసర్‌ఖానా' పేరుతో రెండస్థల భవనం ఉంది. శతాబ్దాల క్రితం రాచరికం సమయంలో ఆలయం ప్రాంగణంలో జరిగే ఉత్సవాలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను రాజులు వీక్షించేవారట. ఈ భవనం ప్రస్తుతం భక్తులు సేదతీరేందుకు ఉపయోగపడుతోంది. ప్రధాన ఆలయానికి తూర్పువైపు ఒక పూదోట ఉంది. దీన్ని అలువేలు మంగమ్మ తోట అంటారు. తోటలో మధ్యభాగంలో ఒక మండపం ఉంది. ప్రతి ఏటా సంక్రాంతి సమయంలో ఇక్కడ గోదాకళ్యాణం జరుగుతుంది. ఆలయం దక్షిణం వైపు గతంలో కోనేరు ఉండేది. దాన్ని ఇప్పుడు పూడ్చివేశారు.

ఈ ఆలయంలో ప్రతి సంవత్సరం వైశాఖమాసం శుక్లపక్షం అష్టమి నుండి తొమ్మిది రోజుల పాటు బ్రహ్మోత్సవాలు నిర్వహిస్తారు.

ఈ ఆలయాన్ని నిజాంనవాబుల కాలంలో ప్రధానమంత్రిగా పనిచేసిన కిషన్‌ప్రసాద్ నిర్మించారని పూర్వీకుల వల్ల తెలిసింది. నేటికీ కిషన్‌ప్రసాద్ వంశానికి చెందిన రాజాసంజయ్ గోపాల్ సైంచర్ ట్రస్టీగా పనిచేస్తున్నారు. రాజారతన్‌లాల్ కూడా ఆలయ నిర్మాణంలో శ్రద్ధచూపారని తెలుస్తోంది. రాజవంశీకుడైన చందూలాల్ కూడా ఈ ఆలయ నిర్మాణంలో భాగస్వామిగా ఉన్నారని తెలుస్తోంది. ఈ ఆలయ నిర్మాణానికి సంబంధించి వేర్వేరు కథనాలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి.

ప్రస్తుతం ఆలయ పాలకమండలి ఇన్‌చార్జిగా అర్కుల భూపాల్‌రెడ్డి, అర్చకుడిగా రాఘవాచార్యులు పనిచేస్తున్నారు.

- పి.వి. రమణారావు

రామనామం నిత్యనూతనం

శ్రీరామ రామ రమేతి రమే రామే మనోరమే!
సహస్రనామ తత్తుల్యం రామ నామ వరాననే!!

శ్రీరామ రామ రామ అని మూడుసార్లు రామ నామాన్ని జపిస్తే విష్ణు సహస్ర నామాన్ని జపించినంత పుణ్యఫలం లభిస్తుందని సాక్షాత్తు మహాశివుడు పార్వతి మాతతో చెప్పాడు. రామనామ విశిష్టత అమోఘమైనది. అద్వితీయమైనది. ఇహలోకాన్నుండే బాధలను తొలగించి, పరలోకాన ముక్తిని, మోక్షాన్ని ప్రసాదించేది. ఈ నామాన్ని సదా స్మరణం చేసే వారి ఇంట్లో లేమి ఉండదని, వారు ఎల్లప్పుడూ సుఖ సంతోషాలతో, ఐశ్వర్యంతో తులతూగుతారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. కబీర్‌దాస్, తులసీదాస్, భక్తరామదాసు లాంటి మహా భక్తులెందరో రామనామమే పరమావధిగా భావించి, పునీతులయ్యారు. రామనామ విశిష్టత అనన్య సామాన్యమైనది.'రామ'నామ మందు మంత్రాత్మకమైన నిగూఢార్థం ఇమిడి ఉంది. ఇందులో 'ర'కారము రుద్రుని, 'అ'కారము బ్రహ్మను, 'మ'కారము విష్ణువుని సూచిస్తుంది. కనుకనే 'రామ'శబ్దం బ్రహ్మవిష్ణు, శివాత్మక రూపంగా భావించడం జరుగుతోంది. అలాగే 'రామ'అనే శబ్దం జీవిత్మ పరమాత్మలకు స్వరూపంగా కూడా చెప్పడం జరుగుతోంది. ఇందులో 'ర'అనే అక్షరాన్ని 'తత్'అని అనగా 'పర బ్రహ్మము' అని 'మ' అనే అక్షరానికి 'త్వం' అనగా జీవాత్మ అని అర్థం చెబుతారు. అలాగే అష్టాక్షరి మహామంత్రమయిన ఓం నమో నారాయణాయ నమఃలో 'ర' బీజాక్షరం, పంచాక్షరి మహామంత్రమయిన ఓం నమఃశివాయలో 'మ' బీజాక్షరం ఇందులో ఇమిడి ఉన్నాయి. అందువల్లే ఇది రెండు మంత్రాల శక్తిని, మహత్తును కల్గి ఉందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అత్యంత శక్తిదాయకమైన రామ మంత్ర జపంవల్ల ముక్తిమోక్షాలు లభిస్తాయి. కనుకనే హరిహరాత్మకమైన ఈ 'రామ'నామ మంత్ర రాజాన్ని తారక మంత్రంగా చెప్పడం జరుగుతోంది.

భవబంధాల నుంచి తరింపచేయడంవల్లనే 'రామ'మంత్రాన్ని తారక మంత్రమని పిల్వడం జరుగుతోంది. అంతేకాకుండా 'రామ' నామ శబ్దం ప్రాణాయామ శక్తిగా కూడా చెబుతారు. స్వభావ సిద్ధంగా పూరకమైన శ్వాసను 'మ'కారంతో కుంభించి, 'ర'కార ఉచ్ఛారణతో రేచకం చేయడం వల్ల ప్రాణాయామం సంపూర్ణంగా జరుగుతుంది. ఆ కారణంగా 'రామ' నామ శబ్ద ఉచ్ఛరణంవల్ల ఒక పక్క రామనామ సంకీర్తనా ఫలం, మరో పక్క ప్రాణాయామం జరిగి, ఆరోగ్యం చేకూరుతుందని శాస్త్ర కోవిదులు చెబుతున్నారు. ఆ కారణంగా రామ నామాన్ని ఏకాగ్రతతో ఐదు నిముషాలు ఉచ్ఛరిస్తే, మనస్సు నిర్మలమై, ఏకాగ్రత సిద్ధిస్తుందని, సత్‌కార్యాలకు పునాది పడుతుందని చెబుతారు. త్రిమూర్త్యాత్మక రూపమైన 'రామ'నామాన్ని నిత్యం పఠించి ఆంజనేయుడంతటి పరమభక్తుడు దైవమయ్యాడు. రామనామ స్మరణే పరమావధిగా భావించిన ఆ స్వామి జగద్విఖ్యాతినొందాడు. రామనామమే తన ఉచ్ఛ్వాస నిచ్ఛ్వాసలుగా భావించిన కబీరు, భక్తరామదాసులాంటి మహాభక్తులు స్వామి కృపకు పాత్రులై, జగద్విఖ్యాతి నొందారు. రామ నామంలోని విశిష్టతను, మహత్తును తెలిసిన పరమేశ్వరుడు, ఆ మంత్రాన్ని జపించమని సాక్షాత్తు పార్వతి మాతకు చెప్పాడు. శ్రీహరి సాక్షాత్తు శ్రీమహాలక్ష్మికి రామ నామ శబ్దానికున్న మహత్తును వివరించాడు. రామ నామం విశేషమైనది.

గొప్ప మహత్తు కలది. భవ బంధాల నుంచి దూరం చేసి, ముక్తిని మోక్షాన్నిచ్చేది. ఆ కారణంగానే ఇది పరమోత్కృష్ట మంత్ర రాజంగా పూజింపబడుతోంది. రామనామ స్మరణంవల్ల బ్రహ్మవిష్ణు, శివులను పూజించిన ఫలం దక్కుతుంది. దీని వల్ల విష్ణుసహస్ర నామాన్ని, శివ పంచాక్షరిని పూజించిన ఫలం దక్కుతుంది. 'రామ'శబ్దంలోని రెండు అక్షరాలు మనో నిగ్రతను పెంచి, ఏకాగ్రతను వృద్ధిచేసి ఆధ్యాత్మిక ద్వారాలను తెరుస్తాయి.

దుష్కర్మలన్నీ పటాపంచలై, మనోనిబ్బరం ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా మానసికానందం సొంతమవుతుంది. శివకేశవులకు భేదం లేదని తెలిపే ఈ నామ స్మరణంవల్ల సర్వసౌభాగ్యాలు సిద్ధిస్తాయి. సర్వమనోకామనలు సిద్ధించి, భవిష్యత్తు నందన వనమవుతుంది. ఆధ్యాత్మిక చింతనాసక్తి ఉన్న భక్తులంతా ఈ నామాన్ని జపించడంవల్ల ఆధ్యాత్మికాసక్తి పెరిగి, భగవత్ సాక్షాత్కారం కలుగుతుంది.

- దుర్గ

దివ్యమైన శిల్పాలు.. తంజావూరు అందాలు

యాత్రా విశేషాలు

తంజావూరు చూడాలని చాలారోజుల నుంచి మేము అనుకొంటున్నాం. చివరకు మా కల ఫలించి తంజావూరును దర్శించడం జరిగింది. ఆ ఊరు చాలా మాములుగా ఉంది. రైలు దిగినపుడు ఈ ఊరిలో బృహధీశ్వరాలయం ఉందా? అన్న సందేహం కలిగింది. ఆ ఆలయంలోని శివుడు పేరుకు తగ్గట్టే ఉంటాడా లేడా అన్న అనుమానమూ పీడించింది. ఎందుకంటే నేను చాలారోజుల నుంచి ఈ గుడి గురించి అక్కడక్కడా వింటూన్నందువల్ల ఈ ఊరిలో దిగగానే గుడి చూడాలన్న ఆత్రం పెరిగిపోయింది. అందుకే చాలా త్వరగా గుడికివెళ్లాం. ఆహా! గుడి గోపురాన్ని చూడగానే నాలో మాటలు ఆగిపోయాయి. ఒక పెద్ద రాజకోటలాగా ఆ మందిరం కనపడి ఆశ్చర్యానందాలను కలిగిస్తోంది. అంత ఎత్తున ఉన్న ఆ గోపురంపై అనేకానేక రకాల శిల్పాలతో కనులకు విందునిస్తున్నాయి. చూసేకొద్దీ చూడాలనే అనిపిస్తుంది. అక్కడి వారిని ఆ గుడి గూర్చి వాకబు చేసాను.

శిల్ప సౌందర్యం గూర్చి వారు ఇలా అంటారు- ఈ గోపురం పై ఉన్న శిల్పాలను శిల్పులు చెక్కడానికి పొద్దున పూనుకొనేవారు. వారు పొద్దుట నుంచి సాయంత్రం దాకా చెక్కి మిగతా పని రేపు పూర్తి చేసుకొందాం అనుకొని వారిళకు వెళ్లే వారట. కాని తెల్లవారి వారు పనికి వచ్చి చూసేసరికి నిన్న మొదలుపెట్టిన శిల్పం పూర్తి అయి ఉండేదట. ఇలా ఎలా జరిగే దంటే అంతా భగవచ్చిత్రం. దేవశిల్పులు వచ్చి ఈ పనిని పూర్తి చేసి వెళ్లేవారు. మానవ మాత్రులు ఎవరైనా ఇంతచక్కటి పనితనాన్ని చూపుతారా అని వారు అన్నారు.

నిజమే! ఇంతటి శిల్ప సౌందర్యావిష్కరణ చేసినవారు నిజంగా దివ్యులే అయి ఉంటారు. ఏ మనిషిలోనైనా దైవత్వాన్ని చూడమని చెప్పే మన పురాణ గాథలు నాకు గుర్తుకువచ్చాయి. ఆ శిల్పులకు నేను చేతులెత్తి నమస్కరించాను. ఇక ఆ కోవెలలోని దైవం ఇంక ఎంత గొప్పగా ఉన్నాడో అని ఆలోచిస్తూ వెళ్లాను. అంతే మహాదేవుడు, మహాశివుడు, పరమేశ్వరుడు, దేవదేవ దేవుడు ఎంతో ఎత్తుగా ఎత్తుకు తగ్గ వెడల్పున పార్వతీపతి లింగరూపాన ప్రతిష్టించబడి ఉన్నాడు. ఆ పరమేశ్వరుని లింగం చూడగానే అలౌకికానందం కలిగింది. ఆది అంతాలకు కారణమైన ఈశ్వరుడు సాకారుడయ్యాడా అన్న సందేహాన్ని కలిగించేలా నిలువెత్తు లింగం గర్భగుడిలో కొలువై చిన్మయానందాన్ని కలిగిస్తోంది. నాకు తెలీయకుండానే చేతులు పైకి లేచి ఆ లింగమయ్యకు నమస్కరించాయి. అంత ఎత్తున శివలింగం ఉండడం ఆ తంజావూరుకే కాదు శివభక్తులందరికీ ఆనందం కలిగించే విషయం అనిపించింది. శివభక్తులే కాదు ప్రతి ఒక్కరూ ఆ తంజావూరిలోని శివాలయాన్ని చూసి తీరాల్సిందే. అక్కడి శిల్ప సౌందర్యాన్ని వీక్షించాల్సిందే అనిపించింది.

- యం. కామేశ్వరి

వద్దన్నా వచ్చేదే కర్మఫలం

ధర్మాన్ని త్యజించినవాడు జీవచ్ఛవం లాంటివాడు. ధర్మాచార పరాయణుడు మృతి చెందినా సత్కీర్తితో చిరంజీవి కాగడు. ఇది నిస్సంశయం. ధర్మో రక్షతి రక్షితః అన్నారు పెద్దలు. అంటే, ధర్మాన్ని నీవు రక్షించు! అది నిన్ను రక్షిస్తుంది అని అర్థం. సత్కర్మలను ఆచరిస్తూ స్వల్పకాలం జీవించినా ఆ మానవుడి జీవితం ధన్యమే. సత్యమే తల్లి, జ్ఞానమే తండ్రి, ధర్మం సోదరుడు. దయ చెలికాడు. శాంతం భార్య, సహనం కుమారుడు. ఈ ఆరుగురూ మానవుడికి బంధువులు. ఐహిక విషయాలలో బంధాలలో చిక్కిన మనిషికి మనస్సు బంధానికి కారణం. ఈ బంధానికి లోబడి, ధర్మాచరణ విడువరాదు. కర్మయందే నీకు అధికారం కలదు, కాని, దాని ఫలితంపై నీకు ఆసక్తి ఉండరాదని గీతలో కృష్ణుడు బోధించాడు. దేహం పట్ల ప్రేమను వదులుకొని, తాను పరమాత్మయందు ఉన్నట్లు తెలుసుకుంటే, మనస్సు ఎక్కడ వెళ్లినా, ఆ చోట పరమాత్మయందు నిలుస్తుంది. కోరిన కోరికలన్నీ నెరవేరి ఎవరికైనా అంతా సుఖమే ప్రాప్తించదు. సమస్తమూ దైవాధీనం, ప్రాప్తించిన దానితో సంతృప్తి చెందడమే ధర్మం. దుష్టుల సాంగత్యాన్ని విడిచిపెట్టి సజ్జన సాంగత్యాన్ని చేరాలి. రాత్రింబవళ్ళు దైవాన్ని భజిస్తూ ఉండాలి. అహం శాశ్వతం కాదని తెలుసుకోవాలి.

ముక్తిని కాంక్షించేవారు ఐహిక విషయాలను విషంతో సమానమని గ్రహించాలి. సహనం, ఋజువర్తన, దయ, పవిత్రత, సత్యాన్ని అమృతంలా భావించి ఆచరించి ధర్మమార్గంలో పయనిస్తే దైవానుగ్రహం లభిస్తుంది. 'సత్సంగత్వే నిస్సంగత్వం, నిస్సంగత్వే నిశ్చలతత్వం, నిశ్చలతత్వే జీవన్ముక్తిః' అన్నారు ఆదిశంకరులు. అంటే, సత్సాంగత్యంవల్ల నిస్సంగత్వం అలవడుతుంది. తద్వారా నిశ్చలతత్వం వస్తుంది. దానివల్ల జీవన్ముక్తి కల్గుతుందని భావం. శరీరాలు అనిత్యమని, శాశ్వతంకాదని, మృత్యువు ఎప్పుడూ వెన్నంటి వుంటుందని గ్రహించి, పుణ్యకార్యాలు ఆచరించడం ఉత్తమం. ప్రాణులపట్ల దయతో ఎవని హృదయం కరుగుతుందో అతడే జ్ఞాని. అతడికే మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. విదేశంలో విద్యయే తోడు, ఇంటిలో భార్య తోడు, రోగికి ఔషధం తోడు. ధర్మాచరణే చివరి తోడు. ఈ చరాచర ప్రపంచంలో సంపదలు, ప్రాణాలు శాశ్వతం కావు. యవ్వనం కూడా అశాశ్వతమే. ధర్మమొక్కటే శాశ్వతమైనది. ధన సంపద భూమిపై, పశుసంపద గోశాలలో, భార్య ఇంటి వాకిట ఉంటే, బంధువులు, మిత్రులు శ్మశానం వద్ద ఉండిపోతారు. కాని కేవలం ఆచరించిన ధర్మమే తనకు తోడుగా వెడుతుంది.

కర్మఫలం కర్మకు లోబడి వుంటుంది. మానవుల బుద్ధి కర్మను అనుసరించి ఉంటుంది. కనుకనే జ్ఞానులైనవారు, సజ్జనులైనవారు ధర్మాచరణయందు ఆసక్తి కల్గి మానవజన్మను చరితార్థం చేసుకోవాలంటే, చక్కగా ధర్మాన్ని ఆచరించి, కర్మల్ని నిర్వహించాలి. రామాయణంలో శ్రీరాముడు, సత్యహరిశ్చంద్రుడు లాంటి మహనీయులు ఆచరించిన ధర్మసంబంధమైన కార్యాలు స్మరించుకుంటూ మనం కూడా అదే బాటలో పయనిస్తే జీవితం మృతతుల్యం అవుతుంది!

- బి.చంద్రమోహన్

తిండి పెట్టకపోతే తిరుగుముఖమే

ధర్మ సందేహాలు

- కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి

కామక్రోధాదులను జయించే విధానమేమిటి?
-వి.నరేష్, ముక్తల్

శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస ఈ విషయంలో ఒక మంచి కథ చెప్పాడు. ఒకడు కావాలని కుక్కను పెంచాడు. దానితో బాగా స్నేహం పెంచుకున్నాడు. కొన్నాళ్ళు పోయాక ఈ కుక్కవల్ల ఇంట్లో పిల్లలకి అంటువ్యాధులు అంటుతున్నాయని తెలుసుకున్నాడు. దాంతో ఆ కుక్కను పిలిచి ''ఓ కుక్కా! ఇకనుంచి నిన్ను వదిలేస్తున్నాను. ఇక నువ్వు నా యింట్లోకి రాకు''- అని ఆజ్ఞాపించాడు. ఆ కుక్కకి ఏమీ అర్థంకాక యజమాని మీద ప్రేమతో అతని మీద పడి ఆడుకోసాగింది. కొట్టినా పోలేదు. అతను ఒక మిత్రుడి దగ్గరకు వెళ్ళి సలహా అడిగాడు. ''దానికి అన్నం పెట్టటం మాని వెయ్యి, అదే పోతుంది'' అని ఆ మిత్రుడు సలహా చెప్పాడు. కొన్నాళ్ళు వరుసగా ఆహారం పెట్టకపోయే సరికి ఆ కుక్క ఆ యింట్లోంచి వేరే చోటికి వెళ్ళిపోయింది. కామక్రోధాదులు కూడా అలాంటివే. వాటిని మనం చాలాకాలం ఆడించి లాలించాం. ఇక ముందు అవి మనకు వద్దనుకుంటే వాటికి ఆహారం వేయటం మానేయాలి. అంటే అవి కోరే కోర్కెలను తీర్చటం మానేయాలి. అంతేగాక వాటికి విరోధి ఐన పరమాత్మయొక్క నామ స్మరణ నిరంతరం చెయ్యాలి. అప్పుడు క్రమక్రమంగా కామక్రోధాదులనే కుక్కలు మనని విడిచిపోతాయి. అంతేగానీ, పొండి పొండి అని వాటితో పోట్లాడితే అవి పోవు. ఈ కిటుకును గ్రహించి, శ్రద్ధగా సాధనచేసే సాధకులకు దీర్ఘకాలం మీద విజయం లభించి తీరుతుంది. తొందరపడితే పరిస్థితి ఇంకా దిగజారుతుంది. గురువుల మార్గదర్శనంలో దీనిని జాగ్రత్తగా సాధించుకోవాలి.

దశావతారాల్లోని బుద్ధుడు, బౌద్ధాన్ని విశ్వవ్యాప్తం చేసిన బుద్ధుడు ఒక్కటేనా? - ఆర్.విఠల్‌రావు, విస్సన్నపేట

సంస్కృతంలో అమరకోశమనే సుప్రసిద్ధ ప్రామాణిక నిఘంటువు వుంది. దీనిని రచించినవాడు అమరసింహుడు. ఆయన స్వయంగా బౌద్ధుడు. ఆయన బుద్ధుడి నామాలు చెపుతూ దశావతారాలలోని బుద్ధుడు వేరని, కలియుగంలో మతవ్యాప్తి చేసిన బుద్ధుడు వేరనీ, విస్పష్టంగా చెప్పాడు. ఈ రెండో ఆయనకి శాక్యసింహుడు, శుద్ధోదనాపుత్రుడు మొదలైన పేర్లు వున్నాయని కూడా ఆయన వివరించాడు. ఈ భరతభూమి వేదభూమిగా, కర్మభూమిగా వుండాలని సృష్టి ప్రారంభం నుంచీ సుస్థిరంగా వున్న భగవత్సంకల్పం. దానికి వ్యతిరేకంగా అప్పుడప్పుడు కొన్ని ఇతర మతాలు తలయెత్తినా, అవి ఈ భూమిలో దీర్ఘకాలం జీవించి ఉండటం సృష్టి ధర్మానికి విరుద్ధం. అందువలననే ఆయా మతాలు కొన్నాళ్ళు జీవించి వీగిపోతూ వుంటాయి.

రామభక్తుడైన ఆంజనేయుడ్ని భగవంతుడిగా భావించి పూజలు చేయటం సబబేనా? - కులశేఖర్ రెడ్డి, హైదరాబాదు

మనకంటే పెద్దలైన వారిని, తపస్సు గలవారినీ, విద్యగలవారినీ, అందరినీ పూజించమని మన శాస్త్రాలలో స్పష్టంగా చెబుతున్నాయి. అందుచేత మనకంటే ఉత్తములైన భగవద్భక్తులను పూజించటంలో తప్పులేదు. పూజించక పోవటం గొప్ప తప్పవుతుంది. ఇదిఇలా వుండగా, ఆంజనేయుడు రాబోయే కల్పంలో సృష్టికర్త అయిన బ్రహ్మదేవుడి యొక్క పదవిని అధిష్ఠించటానికి కావలసిన వరాలన్నీ పొంది, కేవలం నిష్కామబుద్ధితో, రామ తపస్సు చేస్తూ, కాలంకోసం ప్రతీక్షిస్తూ, సూక్ష్మదేహంతో జీవిస్తున్నాడు. ఇటువంటి మహానుభావుడ్ని భగవంతుడికంటే తక్కువగా భావించటం అపచారమే అవుతుంది.

కావువాళ్ళ గోత్రం చెప్పగలరా?
- ఐ.సీతారామశర్మ, కరీంనగర్

వీరి గోత్రాలు అనేకం వున్నాయి. అవి వారి పూర్వ కుటుంబీకుల పేర్లమీద ఎక్కువగా ఆధారపడి వున్నాయి. వాటి వివరాలను ఆయా కుటుంబాల ద్వారా తెలుసుకోవటం మంచిది.

ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా :
కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి
ఇంటి నెం. 11-13-279, రోడ్ నెం. 8,
అలకాపురి, హైదరాబాద్ -500035.
ఇ-మెయిల్ : dakavi@serveveda.org

భూమిక

ఆంధ్రభూమి
బుధవారం 14, డిసెంబర్ 2011

స్కిప్పింగ్ చేస్తే...

శరీర బరువును తగ్గించాలన్నా, ఊబకాయాన్ని నివారించాలన్నా, శరీరం మరింత దృఢతరంగా వుండాలన్నా, చాలా మంది డైట్ కంట్రోల్ చేస్తుంటారు. ఇలా చేసినంత మాత్రాన బరువు తగ్గడం లేదా ఊబకాయం తగ్గడం లాంటివి కొద్ది రోజుల వరకే తగ్గినట్టుగా అనిపించినా, మళ్లీ యధాస్థితికి చేరుకుంటుంది. కాబట్టి చిన్నప్పుడు ఆడుకున్న స్కిప్పింగ్ ఆడితే తప్పనిసరిగా బరువును నియంత్రించవచ్చు. ఊబకాయాన్ని కూడా నివారించవచ్చంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. వయసు పెరిగిపోయింది కదా ఇంకా చిన్న పిల్లల్లా గెంతడమేమిటని ఏమరుపాటుగా వుండకండి. స్కిప్పింగ్ చేస్తే శరీరం బరువు దానంతటదే తగ్గి చాలా నాజూకుగా తయారవుతారు. దీనికి ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు స్కిప్పింగ్ చేయాల్సిన పని లేదు. ప్రతిరోజు ఉదయం, సాయంత్రం నిర్ణీత సమయంలో చేస్తుంటే బరువు తగ్గి చలాకీగా తయారవుతారు.

- ముందుగా రెండు నిముషాల పాటు మెలమెల్లగా స్కిప్పింగ్ ఆడండి. రెండు నిముషాలు ఆడిన తర్వాత మీ శరీరం కాస్త వేడెక్కుతుంది. తర్వాత వేగాన్ని పెంచండి.
- స్కిప్పింగ్ చేసిన తరువాత ఐదునిమిషాల విశ్రాంతి తీసుకోండి, లేదా శవాసనం వేయండి. దీంతో శరీరంలో నున్న అలసట కాస్త తగ్గుతుంది.
- అరగంట తరువాత తేలికపాటి ఆహారం అంటే మొలకెత్తిన గింజలు లేదా ఉడకబెట్టిన పెసలు, యాపిల్ పండు, అరటిపండు, పాలు నిమ్మకాయ రసం వీటిలో ఏదైనా తీసుకోండి.

లాభాలు-

- స్కిప్పింగ్ చేసిన తర్వాత త్వరత్వరగా శ్వాస తీసుకోవాల్సి వుంటుంది. దీంతో ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా వుంటాయి.
- కాళ్ళు, తొడల వద్దనున్న కండరాలు బలిష్టంగా తయారవుతాయి.
- స్కిప్పింగ్ చేయడంతో ఉదరభాగం లోపలికి, బయటకు వెళుతుంది. దీంతో ఉదర భాగంలో పేరుకుపోయిన అదనపు కొవ్వు కరిగిపోతుందంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.
- స్కిప్పింగ్ చేయడంలో తరచూ భుజాలు తిప్పుతుంటారు. దీంతో భుజాలు గుండ్రంగా తయారవుతాయి.
- స్కిప్పింగ్ చేయడంవల్ల శరీరం దృఢంగా తయారవుతుంది.

ఎవరు చేయకూడదంటే...

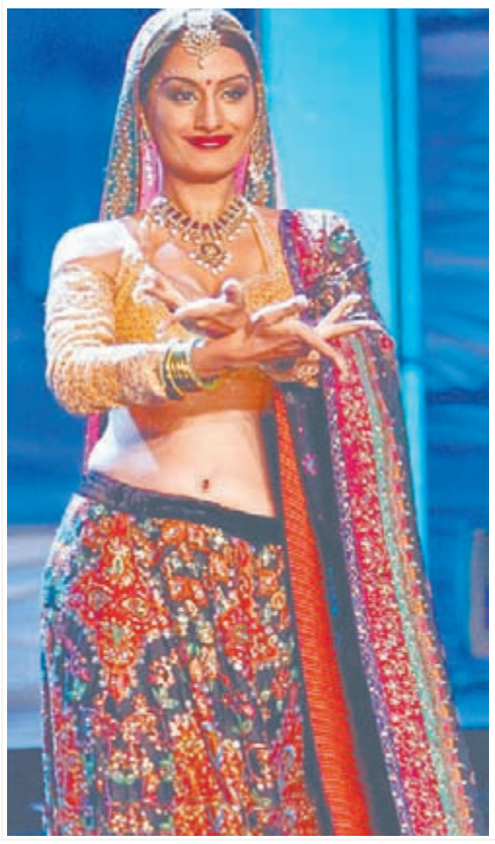
- అధిక రక్తపోటు వున్నవారు ఈ వ్యాయామం చేయకూడదు.
- సిజేరియన్ చేసుకున్న మహిళలు మూడు నెలల తర్వాత వైద్యుల సలహా మేరకు స్కిప్పింగ్ చేసేందుకు ప్రయత్నించాలి.
- హెర్నియా రోగులు స్కిప్పింగ్ చేయకూడదు.
- గుండె సంబంధిత జబ్బులతో బాధపడేవారు ఈ వ్యాయామం చేయకూడదంటున్నారు నిపుణులు.

-రామకృష్ణ

ఫ్యాషన్ రంగంలో మన దేశానికి సంబంధించి త్వరత్వరగా పేరు తెచ్చుకుంటున్న బబిత గురించి 'ఇన్‌స్పైరింగ్ ఒమెన్ టు స్టార్ ఇన్నొవేటివ్ ఎంటర్‌ప్రైజెస్' అనే పుస్తకాన్ని శ్రియా మజుందార్ రచించారు. బెంగుకూరు ఫ్యాషన్ వీక్‌లో ఇటీవల ఈ పుస్తకం ఆవిష్కరించబడింది. అలాగే యంగ్ ఫ్యాషన్ ఎంటర్‌ప్రీనియర్ ఇండియా ఫైనలిస్టుగా బ్రిటీష్ కౌన్సిల్ ద్వారా బబిత ఎంపికయింది.

దుస్తుల ఎంపికలో..

అభిరుచి ముఖ్యం



నేటి యువత కెరీర్, ఫ్యాషన్ టెక్నాలజీ అంటే చెవి కోసుకుంటోంది. గతంలో లేదు కానీ ఇప్పుడు యువతరం కెరీర్ పరంగా ఉన్నత స్థానానికి చేరుకోవడానికి ఎంతలా తపిస్తున్నారో అంతే స్థాయిలో తమని తాము అందంగా మలచుకోవడానికి, డిగ్నిఫైడ్‌గా కనిపించడానికీ ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఒక రకంగా నేటి పరిస్థితుల్లో ఇది ఎంతో అవసరం కూడా. 'ఫస్ట్ ఇంప్రెషన్ ఈజ్ బెస్ట్ ఇంప్రెషన్' అనే ఆంగ్ల నానుడి ప్రకారం కెరీర్‌లో పోటీదారుల కంటే ముందుండడానికి అందంగా కనిపించడం ఎంతో ముఖ్యమని అంటున్నారు.

సరిగ్గా ఆ పాయింట్‌ని బేస్ చేసుకునే బెంగుళూరుకు చెందిన బబితా జయశంకర్ అద్భుతమైన నైపుణ్యం సొంతం చేసుకుని ఫ్యాషన్ డిజైనర్‌గా నేడు యువత రంలో గొప్ప పాపులారిటీ దక్కించుకుంది. అహ్మదాబాద్‌లోని గిఫ్ట్ (జిఐఎఫ్‌టి)లో ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్ కోర్సులో డిప్లొమా చేసిన బబిత ఈ రంగంలో అందరికంటే ఉన్నతంగా రాణించాలంటే తన నైపుణ్యాన్ని మరింత మెరుగుపరచుకోవాలని భావించి తర్వాత యునైటెడ్ స్టేట్స్‌కు వెళ్లి అక్కడ ఏకంగా అయిదేళ్లపాటు ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్‌లో సంపూర్ణంగా తర్ఫీదు పొంది ఇండియాకు తిరిగి వచ్చింది.

దాంతో ఫ్యాషన్ అంటే కేవలం స్కిన్, కాస్మొటిక్స్ మాత్రమే కాదని, ఒక వ్యక్తిని అందంగా చూపించాలంటే వాటితోపాటు వారి పర్సనాలిటీ, వారు ధరించే డ్రెస్, హెయిర్ స్టైల్, లైఫ్‌స్టైల్ వంటి వాటన్నింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకుని ఎలా తీర్చిదిద్దితే వారు అందంగా కనిపిస్తారో ముందుగా మనకు మనం అవగాహన చేసుకుని వారిని అలా తీర్చిదిద్దాలనే విషయాన్ని తెలుసుకున్నట్లు చెబుతోంది. ఈ రంగంలో సంపూర్ణంగా రాణించాలంటే ఎంతో పరిశీలన అవసరమని బబిత అంటోంది. తాను బయటికి వెళితే ఈ రకంగా అందర్నీ పరిశీలిస్తానని చెబుతోంది. మగవారి కంటే ఆడవారు అందంగా ఉండాలని ఎక్కువగా కోరుకుంటారు కనుక వారి అభిరుచులను ముందు బాగా తెలుసుకోవాలని బబిత చెబుతోంది. అప్పుడే మనకు ఒక ఐడియా వస్తుందంటోంది.

ఐటి రంగంలో ఎప్పుడూ బిజీగా ఉండే భర్త, ఎనిమిదేళ్ళు, పన్నెండేళ్ళ ఇద్దరు కుమార్తెల ఆలనా పాలనా చూస్తూ తనకు అభిరుచి ఉండే ఫ్యాషన్ రంగంలో సక్సెస్‌ఫుల్‌గా దూసుకుపోతున్న బబిత ప్రణాళికాబద్ధంగా మన రొటీన్ జీవితాన్ని మలచుకుంటే దేనికి ఏదీ క్లాష్ కాదని అంటోంది. భర్త, పిల్లలకు సమయానికి అన్నీ సమకూరుస్తూ, ఇంటి అవసరాలకు ఏం కావాలో అవి అమర్చుకుంటూ అడపాదడపా వచ్చే బంధువులు, స్నేహితులను కూడా ఎంటర్‌టైన్ చేస్తుంటానని, దీనికి కచ్చితంగా తాను అమలు చేసుకునే టైం చార్టే కారణమని బబిత అంటోంది.

ఇక ఫ్యాషన్స్ గురించి మాట్లాడుతూ మనం ఎల్లవేళలా అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటామని అది తప్పు కాదని అంటోంది. అయితే ముందుగా మనం వెళ్లాలనుకుంటున్న అకేషన్ ఏమిటి? అక్కడికి ఎలాంటి వారు వస్తారు? మన పర్సనల్ స్టైల్ ఏమిటి? ఎటువంటి రంగు దుస్తులు ధరిస్తే బాగుంటుంది? మన వద్ద ఉన్న దుస్తులేమిటి? అనేవి అవగాహన చేసుకుని తయారైతే మనం నలుగురిలోనూ అందంగా, కొట్టొచ్చినట్లు, అందరికంటే భిన్నంగా ఉంటామని బబిత అంటోంది.

ప్రస్తుత ఫ్యాషన్ రంగంలో మన దేశానికి సంబంధించి త్వరత్వరగా పేరు తెచ్చుకుంటున్న బబిత గురించి 'ఇన్‌స్పైరింగ్ ఒమెన్ టు స్టార్ ఇన్నొవేటివ్ ఎంటర్‌ప్రైజెస్' అనే పుస్తకాన్ని శ్రియా మజుందార్ రచించారు. బెంగుళూరు ఫ్యాషన్ వీక్‌లో ఇటీవల ఈ పుస్తకం ఆవిష్కరించబడింది.

అలాగే యంగ్ ఫ్యాషన్ ఎంటర్‌ప్రీనియర్ ఇండియా ఫైనలిస్టుగా బ్రిటీష్ కౌన్సిల్ ద్వారా బబిత ఎంపికయింది. సులువుగా, త్వరగా స్త్రీ మేకప్ చేసుకునే పద్ధతుల గురించి బబిత చెబుతూ ఫౌండేషన్ ముఖానికి అప్లై చేయడానికి ముందు టోనర్ వాడాలని, దానివల్ల ముఖం చెమటలు పట్టకుండా ఫ్రెష్‌గా కనిపిస్తుందని చెబుతోంది. ఆటుతర్వాత ముఖానికి మన శరీర తత్వానికి పడే క్రీములు రాసుకుని, ఐటోనర్‌తో కళ్లను, ఐబ్రోస్‌ను మనకు కావలసిన షేప్‌లో తీర్చిదిద్దుకోవాలని చెబుతోంది.

-నీహారిక

పెన్ డ్రైవ్‌ను వాడటం ఎలా?

కంప్యూటర్ కబుర్లు

పెన్ డ్రైవ్ లేదా మెమరీ స్టిక్ అనే దాన్ని యుఎస్‌బి లేదా యూనివర్సల్ సీరియల్ బస్ అనే పోర్టు ద్వారా మన పీసీకి కనెక్ట్ చేయాలి. అలా యుఎస్‌బి పోర్ట్‌లో పెన్‌డ్రైవ్‌ని ఉంచగానే పైన చూపినట్లు ఒక మెస్సేజి బాక్స్ పీసీ మానిటర్‌పై వస్తుంది. వాటిలో ఓపెన్ ఫోల్డర్ టు వ్యూ ఫైల్స్ అనేదాన్ని ఎంచుకోవాలి. ఆ తర్వాత మిగతా పనులన్నిటినీ సాధారణంగా హార్డ్ డిస్క్‌లో ఎలా చేస్తామో అలానే చేసుకోవచ్చు.

చిత్రం 1

చిత్రం 1. పెన్ డ్రైవ్ ఓపెనింగ్ మెసేజి

చిత్రం 2. పెన్ డ్రైవ్ డైరెక్టరీ

ఐతే, పని పూర్తి అయ్యాక గబుక్కున దాన్ని లాగి తీసేయకూడదు. అలా చేస్తే, అది తిరిగి పని చేయకపోవచ్చు. అందువల్ల దానిని సరైన రీతిలో క్లోజ్ చేసి ఆ తర్వాతే తీయాలి. సాధారణంగా పెన్ డ్రైవ్‌ను కనెక్ట్ చేయగానే టాస్క్ బార్‌లో కుడివేపున చిత్రం 3లో చూపినట్లు పచ్చని రంగులో ఒక సూచిక కనిపిస్తుంటుంది. దానిపై రైట్ క్లిక్ చేయాలి.

చిత్రం 3. పచ్చని రంగులో ఒక సూచిక

అపుడు చిత్రం 4లో చూపినట్లు సేఫ్‌లీ రిమూవ్ హార్డ్‌వేర్ అని కనిపిస్తుంది. దానిపై క్లిక్ చేయాలి.

చిత్రం 4. సేఫ్‌లీ రిమూవ్ హార్డ్‌వేర్

అపుడు చిత్రం 5 లో చూపినట్లు ఒక డయలాగ్ బాక్స్ వస్తుంది. యుఎస్‌బి స్టోరేజి డివైజ్ అని కనిపిస్తుంది. దానిపై డబుల్ క్లిక్ చేయాలి.

చిత్రం 5 పెన్‌డ్రైవ్ రిమూవల్ డైలాగ్ బాక్స్

మనం దేన్నైతే, డిస్‌కనెక్ట్ చేయాలనుకొంటున్నామో దానిపై క్లిక్ మనిపించాలి. ఆనక స్టాప్ బటన్‌ను ఎంచుకోవాలి. లేదంటే, యుఎస్‌బి మాస్ స్టోరేజి అని కనిపిస్తుంది. దానిపై క్లిక్ చేసి, ఓకే బటన్‌ను ప్రెస్ చేయాలి. ఇపుడు మనం ఎన్ని ఉపకరణాలు యుఎస్‌బి ద్వారా కనెక్ట్ చేస్తున్నామో, వాటి జాబితాను చిత్రం 6లో చూపినట్లు ప్రదర్శిస్తుంది.

చిత్రం 6

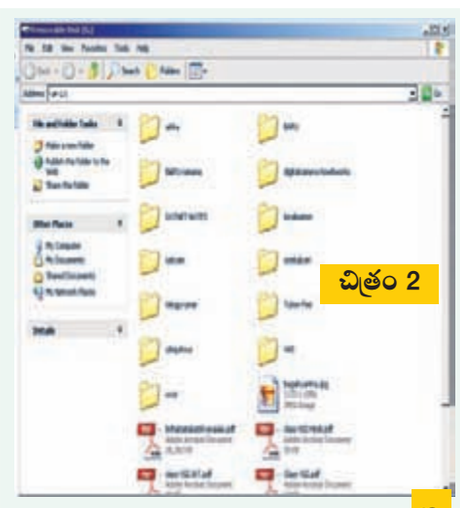
చిత్రం 6. పెన్‌డ్రైవ్ రిమూవల్ డైలాగ్ బాక్స్‌లో ఎంచుకోవడం

అపుడు మళ్లీ స్టాప్ హార్డ్‌వేర్ డివైజ్ అనే బాక్స్‌లో మనం దేన్నైతే డిస్‌కనెక్ట్ చేయాలనుకొంటున్నామో దానిపై క్లిక్‌మనిపించాలి. దానిపై క్లిక్ చేసి, ఓకె బటన్‌ను ప్రెస్ చేయాలి. ఇపుడు, సేఫ్ టు రిమూవ్ హార్డ్‌వేర్ అనే మెసేజి వస్తుంది. ఈ మెసేజి వచ్చాక ఇక నిర్భయంగా పెన్ డ్రైవ్‌ను తీసేయవచ్చు.

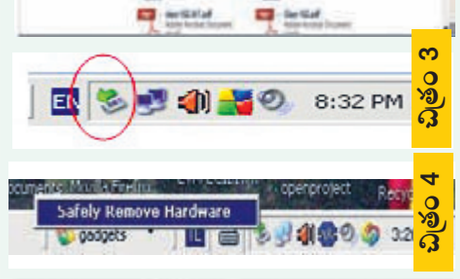
చిత్రం 7.పెన్‌డ్రైవ్ రిమూవల్‌ని తెలియజేసే మెసేజి

చాలామందికి ఓపిక లేకుండా పైపద్ధతి పాటించకుండానే తీసేస్తూంటారు. అది అంత మంచి పద్ధతి కాదు. అన్నట్టు పెన్‌డ్రైవ్ వాడిన ప్రతిసారీ ముందు యాంటీ వైరస్‌తో స్కాన్ చేయడం మరచిపోకండి.

-డా.సాయి అయితిక



చిత్రం 2



చిత్రం 3

చిత్రం 4

చిత్రం 5

ముగ్గులు పంపండి

ఎప్పటిలాగే ఈసారి కూడా భూమికలో ముగ్గుల పోటీ పెడుతున్నాం. మీ సృజనకు పదునుపెట్టి కొత్తకోణాల్లో ఆకర్షించే అందమైన ముగ్గులు మాకు పంపండి. చుక్కల వివరాలు రాయడం మరువకండి. చుక్కలు, గీతలు - ఏ ముగ్గులైనా చూసేందుకు స్పష్టంగా ఉండాలి. పాతవాటిని తిరిగి పంపాల్సిన్ముగ్గు వేసిన కాగితం మీద తప్పనిసరిగా మీ చిరునామా వ్రాయండి. ఇష్టమైతే ఫొటో పంపండి. వచ్చిన వాటిలో బాగున్న వాటిని వరుసగా ప్రచురిస్తాం. ప్రచురించిన వాటిలో ఉత్తమమైన మూడింటికి బహుమతులిస్తాం.

బహుమతి పొందిన ముగ్గులను సంక్రాంతి ప్రత్యేక సంచికలో మళ్లీ ప్రచురిస్తాం.

★ ఎంపిక కాని ముగ్గులు తిప్పి పంపాలంటే తగిన స్టాంపులు అంటించిన కవరును జతచేయండి.

చిరునామా: ఎడిటర్, ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక, 36, సరోజినీదేవి రోడ్, సికిందరాబాద్-500003.

మొదటి బహుమతి రూ. 600

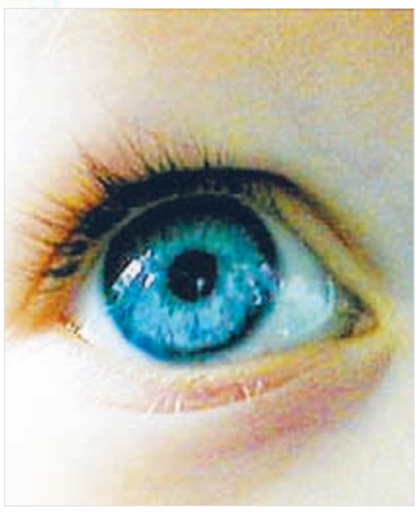
రెండవ బహుమతి రూ. 400

మూడవ బహుమతి రూ. 250

ముఖ వర్ఛస్సు కోసం..

- ముఖానికి చక్కటి నిగారింపు రావాలంటే క్యారట్ పేస్టును రాసుకుని అరగంట తర్వాత చన్నీటితో కడగాలి.
- నాలుగైదు గంటలపాటు బాదం పప్పును నీటిలో నానపెట్టి ఆ తర్వాత మెత్తటి ముద్దలా చేసుకుని ముఖానికి పట్టించి పావుగంట తర్వాత చన్నీటితో శుభ్రంగా కడగాలి.
- కాస్త తేనె చుక్కల్ని తీసుకుని ముఖానికి రాసి పావు గంట తర్వాత చన్నీళ్లతో కడిగితే మంచి నిగారింపు వస్తుంది.
- చల్లగా ఉన్న పాలల్లో కాస్త దూదిని ముంచి ముఖాన్ని శుభ్రపరచాలి.
- పావు కప్పు పాలలో రెండు చెంచాల నిమ్మరసాన్ని కలిపి ముఖానికి పట్టిస్తే కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది.
- నిమ్మ రసాన్ని ముఖానికి రాసుకుని పావుగంట సేపు గడిచాక చన్నీటితో శుభ్రపరిస్తే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

అందమైన కళ్ల పట్ల అజాగ్రత్త తగదు

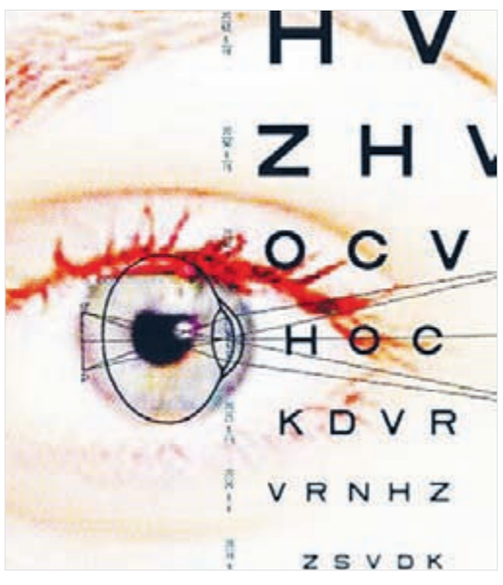


'సర్వేంద్రియానాం నయనం ప్రధానం' అన్నారు. లోకాన్ని చూడటానికి, ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని ఆస్వాదించడానికి కన్నులెంతో ముఖ్యం. కళ్ళులేనివానికి జీవితమంతా చీకటే. అంతటి ముఖ్యమైన కన్నుల పట్ల ఎంతో జాగరూకత కలిగి వుండాలి. మన శరీరంలోని అవయవాలలో కన్నులు చాలా సున్నితమైనవి. విశాలాక్షి, కామాక్షి, పద్మాక్షి, మీనాక్షి... ఇలా కంటి అందాన్ని నిర్వచిస్తూ- నయనాలను పోల్చారు. కళ్ళు ముఖానికి అందాన్ని కూడా ఇస్తాయి.

మనిషి ఆనందాన్ని, ఆవేదనను కళ్లు వ్యక్తపరుస్తాయి. నవ్వులు చిందించినప్పుడు వచ్చే ఆనంద బాష్పాలు, వేదనతో స్రవించే అశ్రుకణాలు.. కళ్ళల్లోంచి వచ్చేవే...! ఇంకా కళ్ళలో ఎన్నో భావాలు, ఊసులు స్ఫురిస్తాయి. ప్రేమికులది కళ్ళ భాషే.

- మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనవల్ల నిద్రలేమి తప్పదు. నిద్రద్వారా కళ్ళకు తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వకపోతే ఆ ప్రభావం కచ్చితంగా కళ్ళమీద పడుతుంది. కాబట్టి... కంటికి అధికమైన శ్రమను కలిగించకూడదు.
- అధికమైన కాంతిలో చదవడం మంచిది కాదు. మసక చీకటిలో చదవాలని ప్రయత్నించ కూడదు. తదేకంగా ఎక్కువ సమయం రాయటం, చదవటం చేయరాదు.
- గంటలు తరబడి టీవీ చూడటం మంచిది కాదు. కంప్యూటర్ ముందు అధిక సమయం గడపకూడదు. వీలయినంతవరకు.. కంప్యూటర్స్ వినియోగించేవారు యాంటీ గ్లేర్ కళ్ళజోడు ధరించడం మంచిది. దీనివల్ల మానిటర్ నుండి వచ్చే రెఫ్లెక్షన్ కాంతి నుండి కొంత మేరకు ఉపశమనం పొందే వీలుంది. క్రమం తప్పక పది నిముషాలకొకసారి మానిటర్ మీది నుండి దృష్టిని మరల్చాలి. అలాగే కను రెప్పలను తరచూ ఆడిస్తూ... కనుపాపలకు తగినంత విశ్రాంతిని ఇవ్వాలి.
- ఎండలో తిరిగే సమయంలో కూడా తగు జాగ్రత్తలు అవసరం. సూర్యరశ్మిలోని అల్ట్రావయిలెట్ కిరణాల ప్రభావం కంటిమీద పడితే కంటి చూపుకి హాని జరుగుతుంది. కాబట్టి ఎండలో తిరిగే సమయంలో చలువ కళ్లద్దాలు వాడటం మంచిది.

''కొంత వయసొచ్చిన తర్వాత కంటిచూపులో వ్యత్యాసాలు వస్తాయి. ఇది ప్రతి ఒక్కరికీ సహజంగానే వస్తుంది. అలాంటప్పుడు కచ్చితంగా కంటి డాక్టర్‌ని సంప్రదించి దూరానికి, దగ్గరకు చూపు సరిపోయేలా కళ్ళజోడును వాడాలి. లేనట్లయితే దూరంగా వుండే వస్తువులు సరిగా కనిపించవు. దగ్గరగా వున్న పుస్తకాన్ని చదవలేము. అయితే ఈ ప్రత్యేక లోపంలో తరచూ మార్పులు వస్తుంటాయి. కాబట్టి దృష్టిలో ఏ కొంచెం మార్పు కనిపించినా వెంటనే మళ్లీ కళ్ళజోడు మార్చుకోవాలి.



- వయసు పెరిగేకొద్దీ.. కొందరిలో కనుగ్రుడ్డు పారదర్శకత కోల్పోయి.. శుక్లాలు ఏర్పడే ప్రమాదముంది. అలాంటప్పుడు కంటి డాక్టర్‌ని సంప్రదించి చిన్నపాటి ఆపరేషన్ ద్వారా కంటి శుక్లాలు తొలగించుకోవచ్చు.
- మధుమేహంవున్నవారికి కంటికి సంబంధించిన వ్యాధులు సులభంగా వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. వీరు తరచుగా కంటి డాక్టర్‌ని సంప్రదించి తగు పరీక్షలు చేయించుకోవటం ద్వారా కళ్ళను కాపాడుకోవచ్చు.
- కొంతమంది కళ్ళు మంటలుగా వున్నాయని లోషన్‌లు తెచ్చి వాడుతూ వుంటారు. అనవసరమైన కంటి లోషన్స్ వాడకూడదు. వాటిని డాక్టర్ సలహామేరకు వాటిని వాడాలి.
- నాటుమందులవల్ల కంటికి ప్రమాదం. చాలామంది కళ్ళలో కలికం వేసుకొంటూ వుంటారు. అలాగే నాటు మందులు కూడా వాడుతూ వుంటారు. ఇదిమంచిది కాదు. ఒక్కోసారి వీటివల్ల కంటి చూపును శాశ్వతంగా కోల్పోయే ప్రమాదముంది.
- నలకలు పడ్డప్పుడు కంటిని నలపరాదు. ప్రయాణ సమయంలో మోటార్ బైక్‌ల మీద వెళ్ళే సమయంలో పడే దమ్ము కూడా కంటికి హాని కలిగించే వీలుంది. కళ్ళకు అద్దాలు లేదా హెల్మెట్ వాడాలి.
- వంటలు చేసే సమయంలో ఆవిరికి, పొగకు, వేపుడు గింజల పట్ల జాగ్రత్తగా వుండాలి.

ఇంతటి అందమైన, ఆకర్షణీయమైన కళ్ళను జాగ్రత్తగా వుంచుకోకపోతే- భవిష్యత్తు అంధకారమవుతుంది. సుందరమైన ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని జీవితాంతం ఆస్వాదించాలంటే- కళ్ళను జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి.

-కైపు ఆదిశేషారెడ్డి

బాలింతల్ని వేధించే 'డిప్రెషన్'

గర్భవతులైన మహిళల్లో 80 శాతంమంది తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిళ్ళకు గురవుతుంటారు. ప్రసవానంతరం ఐదు (5) శాతం నుంచి 25 శాతం మందిని డిప్రెషన్ వెంటాడుతుందని పలు పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. పురుషుల్లోను 1.2 శాతం పైగా డిప్రెషన్‌కు గురయ్యే అవకాశాలున్నాయి. మహిళలు ప్రసవించిన తరువాత ఒకటి రెండు నెలల నుంచి ఏడాది లోపు ఈ డిప్రెషన్‌కు గురి అవుతుంటారు. ప్రసవానంతరం తలెత్తే పోస్ట్ పార్టమ్ సైకోసిస్‌వల్ల పలు రకాల బాధలు, సమస్యలు తలెత్తుతాయి. దీన్నొక ప్రత్యేక మానసిక రుగ్మతగా గుర్తించాలి.

ప్రతీప్తికి పాతికేళ్ళు. రెండేళ్ళ క్రితం పెళ్ళయింది. మూడు నెలల క్రితం ఒక బాబుకు తల్లయ్యింది. భర్తకొద్ది రోజుల తోడుగా వుండి, సెలవులు పూర్తవగానే దుబాయ్ వెళ్ళిపోయాడు. నెలరోజుల నుంచి ఆమె విచిత్రంగా ప్రవర్తిస్తోంది. తనను భర్త వదిలించుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడని ఆరోపిస్తున్నది. అత్తమామలు కుట్ర పన్ని భర్తను తనకు దూరంగా చేస్తున్నారని ఆవేదన చెందుతున్నది. రోజంతా ఒంటరిగా కూర్చుని ఏడుస్తుంటుంది. నిరాశ, నిస్పృహ, అపరాధ భావంతోకుమిలిపోతున్నది. ఎవరైనా సర్ది చెప్పి సముదాయించకపోతే, అందుకు నాటకాలాడుతున్నారని ఆవేశం వెళ్ళగక్కుతుంది. ఒకోసారి బిడ్డపై శాపనార్థాలు పెడుతుంది.

వత్తిడి సహజం

ప్రసవానంతరం చాలామందిలో ఇలాంటి మానసిక లక్షణాలు తలెత్తుతుంటాయి. దీన్ని వైద్య పరిభాషలో పోస్ట్‌పార్టమ్ డిప్రెషన్ లేదా పోస్ట్‌నేటల్ డిప్రెషన్, పోస్ట్ పార్టమ్ సైకోసిస్‌గా పిలుస్తారు. ఈ లక్షణాలన్నీ సాధారణంగా డిప్రెషన్, సైకోసిస్‌ను తలపిస్తాయి. ఈ సమస్యలు ఎక్కువగా మహిళల్లోనే కనిపిస్తాయి. అరుదుగా పురుషుల్లోను తలెత్తుతుంటాయి. గర్భవతులైన మహిళల్లో 80 శాతంమంది తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిళ్ళకు గురవుతుంటారు. ప్రసవానంతరం ఐదు (5) శాతం నుంచి 25 శాతం మందిని డిప్రెషన్ వెంటాడుతుందని పలు పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. పురుషుల్లోను 1.2 శాతం పైగా డిప్రెషన్‌కు గురయ్యే అవకాశాలున్నాయి. మహిళలు ప్రసవించిన తరువాత ఒకటి రెండు నెలల నుంచి ఏడాది లోపు ఈ డిప్రెషన్‌కు గురి అవుతుంటారు. కొందరిలో రోజులు గడిచి, పరిస్థితులు చక్కబడేకొద్దీ డిప్రెషన్ దానంతటదే తగ్గిపోతుంది. కొందరిలో తీవ్ర రూపం ధరిస్తుంది. అలాగే మరికొందరిలో డిప్రెషన్ ముదిరి భ్రమలు, భ్రాంతులతోకూడిన సైకోసిస్‌కు దారితీస్తుంది. దీనిపై డాక్టర్లు, కుటుంబ సభ్యులకు అవగాహన వుంటే ముందుగానే నివారణ చర్యలు తీసుకోవచ్చు. సమస్య తలెత్తగానే గుర్తిస్తే ప్రాథమిక దశలోనే కౌన్సెలింగ్, చికిత్స ద్వారా తగ్గించవచ్చు.

వ్యాధి లక్షణాలు

ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ లక్షణాలు సాధారణ లక్షణాలనే పోలివుంటాయి. బాధ, నిరాశ, అపరాధభావం, ఆత్మన్యూనత వ్యక్తీకరిస్తుంటారు. నిద్ర, ఆహార వ్యవహారాలలో తేడా కనిపిస్తుంది. జీవితంలో సర్వం కోల్పోయినట్టు దైన్యత వ్యక్తీకరిస్తుంటారు. ప్రతికూల భావాలు చెలరేగుతుంటాయి. ఒక్కోసారి ఆలోచనారహితంగా స్తబ్దుగా వుంటారు. నిస్సత్తువ, విసుగు, కోపం, ఆతృత, ఆందోళనగా వుంటారు. చుట్టువున్నవారి, పరిస్థితులను అకారణంగా నిందిస్తుంటారు. ఎవరితోను కలవకుండా ఒంటరిగా గడిపేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఒక్కోసారి హఠాత్తుగా విపరీత భయ, కృంగుబాటుకు గురవుతుంటారు. మాటలు, చేతివ్రాతల్లో తడబాటు కనిపిస్తుంది. తలనొప్పి, ఒంటినొప్పులు, కీళ్ళు, కాళ్ళనొప్పులు, అప్పుడప్పుడు వాంతులు అవుతుంటాయి. ఇలాంటి లక్షణాలలో ఓ ఐదు కనిపిస్తే డిప్రెషన్‌తో వున్నట్టు గుర్తించాలి.

సైకోసిస్ బాధలు

ప్రసవానంతరం తలెత్తే పోస్ట్ పార్టమ్ సైకోసిస్‌వల్ల పలు రకాల బాధలు, సమస్యలు తలెత్తుతాయి. దీన్నొక ప్రత్యేక మానసిక రుగ్మతగా గుర్తించాలి. చాలా సందర్భాలలో దీన్ని కూడా డిప్రెషన్‌గానే భావించి తప్పు చేస్తుంటారు. అయితే ఈ సమస్య డిప్రెషన్ కంటే తక్కువగా వచ్చే అవకాశాలున్నాయి. ఈ రుగ్మత బాధితులు వ్యాప్త విక స్థితిని మరచి ఊహాలోకాల్లో విహరిస్తారు. ఆలోచనలు గతి తప్పుతుంటారు. ఊహాత్మక భయాలు వ్యక్తం చేస్తుంటారు. భ్రమలు, భ్రాంతులకు గురవుతుంటారు. దీనికి తప్పనిసరిగా మానసిక వైద్యుల పర్యవేక్షణలో చికిత్స చేయాల్సి వుంటుంది.

ప్రసవానంతర డిప్రెషన్, సైకోసిస్‌లకు పలు మానసిక, శారీరక, కుటుంబ పరమైన కారణాలు ప్రేరకాలుగా పరిణమిస్తాయి. ప్రసవ సమయంలో తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడికి గురికావడం, సున్నితమైన మనసు, ఆందోళన చెందే మనస్తత్వం, కృంగిపోయే స్వభావం వుండటం, సమతుల ఆహారం తీసుకోకపోవటం, విటమిన్ల కొరత, అలాగే హార్మోన్లలో అసమతుల్యత, అంతకుముందే మానసిక సమస్యలు వుండటం. వ్యసనపరులు కావడం కుటుంబ సభ్యులతో సాన్నిహిత్యం లేకపోవడం, భర్తతో ఎడబాటు, ఇతర పలు సమస్యలు ఈ రుగ్మతలకు కారణాలుకావచ్చని డాక్టర్లు అంటున్నారు. అలాగే వంశానుగత లక్షణాలుకూడా ఇందుకు మూలం కావచ్చని నిపుణుల భావన.

చికిత్స, నివారణ పద్ధతులు

ప్రసవానంతర సమస్యలకు తగిన చికిత్స, నివారణ పద్ధతులున్నాయి. దీనిపై ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పలు పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ బాధితులను కౌన్సెలింగ్ లేదా మందులతో సాధారణ స్థితికి తీసుకురావచ్చు. దీనితోపాటు కుటుంబసభ్యుల మద్దతు, సమతుల ఆహారం, శారీరక వ్యాయామాలు తోడైతే త్వరిత ఫలితాలు ఉంటాయి. అయితే ప్రసవానంతరం సైకోసిస్‌కు మాత్రం మానసిక వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మందులు వాడటం తప్పనిసరని నిపుణులు అంటున్నారు. మామూలుగా డిప్రెషన్, సైకోసిస్ తరహాలోనే చికిత్సలు అందించాల్సి వుంటుందని గమనించాలి. అలాగే ధ్యానం, యోగా, సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం లాంటివి సహాయకారిగా పనిచేస్తాయి. సమస్యను ఎంత త్వరగా గుర్తిస్తే చికిత్స అంత సులభంగా వుంటుంది.

డాక్టర్ ఎన్.బి. సుధాకర్ రెడ్డి
Psychologist
nbsreddi@gmail.com
18-4-111/2, రైల్వే కాలనీ, తిరుపతి - 517 501.

పాదాల సంరక్షణకు..

- నిమ్మచెక్కతో బాగా రుద్దితే పాదాలపై మచ్చలు తొలగిపోతాయి.
- కొబ్బరి నూనెతో పాదాలను మసాజ్ చేశాక గోరు వెచ్చని నీటిలో కాసేపు ఉంచాలి. ఆ తర్వాత మందార పూలు, గోరింటాకు, నిమ్మ రసం కలిపి రాయాలి. కొంతసేపు అలాగే ఉంచి ఆ తర్వాత చన్నీటితో పాదాలను కడగాలి.
- పాదాల వద్ద చర్మం గరుకుగా ఉంటే రెండు స్పూన్ల గ్లిజరిన్, రెండు స్పూన్ల పెట్రోలియం జెల్లీ, రెండు చెంచాల నిమ్మరసం కలిపిన మిశ్రమంతో బాగా మసాజ్ చేయాలి.

దగ్గు నివారణకు ఆయుర్వేదంలో మార్గాలు

- అరకప్పు దానిమ్మ రసానికి చిటికెడు శొంఠి పొడిని, చిటికెడు పిప్పళ్ళ పొడినీ కలిపి తాగిస్తే దగ్గుకు మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.
- పూటకు చెంచాడు అల్లం రసాన్ని చెంచాడు తేనెతో కలిపి రెండు పూటలా ఇవ్వాలి.
- ఒక టేబుల్‌స్పూన్ చింతాకుల కషాయానికి చిటికెడు నెయ్యిలో పొంగించిన ఇంగువను, పావు చెంచాడు సైంధవ లవణాన్ని కలిపి రెండుపూటలా ఇస్తే కోరింత దగ్గులో ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- వెదురుఉప్పు (వంశలోచన) 120 మి.గ్రా. పిప్పళ్ళ ఫల చూర్ణం 120 మి.గ్రా., శుద్ధ గంధకం 60 మి.గ్రా. జిల్లేడు ఆకుల పొడి 60.మి.గ్రా. వీటిని కలిపి మిశ్రమంగా నూరి పూటకు పావు చెంచాడు చొప్పున తేనెతో రెండు పూటలా ఇస్తే కోరింత దగ్గు తగ్గుతుంది.
- అతిమధురం వేరు పొడి (యష్టిమధు), 56 గ్రాములు, తులసి పూమంజరి 28 గ్రాములు, పిప్పళ్ళ ఫలం 28 గ్రాములు, నేలవాకుడు (కంటకారి) మొక్క 56 గ్రాములు. ఈ పరిమాణంలో తీసుకుని దంచి ఒక లీటర్ నీళ్ళకు చేర్చి పావులీటర్ కషాయం మిగిలేంత వరకూ మరిగించి వడపోయాలి. దీనికి 56 గ్రాముల పంచదారను, 5 గ్రాముల వసకొమ్ముల పొడిని కలిపి పానీయం (సిరప్) తయారుచేసుకోవాలి. ఈ ఔషధాన్ని పూటకు రెండు టీస్పూన్ల చొప్పున రెండు పూటలా ఇస్తే కోరింత దగ్గు తగ్గుతుంది.
- పావు టీస్పూన్ సితోపలాది చూర్ణంకు టీస్పూన్ తేనె కలిపి నాకిస్తే చిన్న పిల్లల్లో దగ్గు తగ్గుతుంది.

జానపద వైద్యం

- కర్కాటశృంగి, కరక్కాయ పెచ్చులు, అల్లంరసం సమభాగాలు తీసుకుని, కర్కాటశృంగిని, కరక్కాయల పెచ్చులను మెత్తని పొడిగా నూరి అల్లం రసానికి కలిపి శనగగింజలంత మాత్రలు చేసి బుగ్గనుంచుకొని చప్పరిస్తుంటే తగ్గుతుంది.
- పచ్చిదుంప రసాన్ని తీసుకుంటే దగ్గు చగ్గుతుంది.

- ఆముదంలో తెల్లజిల్లేడు వేరు వేసి కాచి కొద్దికొద్దిగా తీసుకుంటూ ఉంటే దగ్గు తగ్గుతుంది.
- ఉసిరిక చూర్ణంలో పిప్పళ్ళ చూర్ణం కలిపి తేనెతో తీసుకోవాలి.
- ఉత్తరేణి భస్మాన్ని తేనెతో కలిపి తీసుకోవాలి.

గిరిజన వైద్యం

- దాల్చినచెక్క పొడిని పావుచెంచాడు చొప్పున తేనెతో కలిపి రెండు పూటలా మూడు రోజులపాటు తీసుకోవాలి.
- నీరుల్లి రసాన్ని పూటకు చెంచాడు మోతాదులో మూడు పూటలా సమాన భాగం తేనె కలిపి తీసుకోవాలి.
- నేరేడు కాండం బెరడును 50 గ్రాములు తీసుకొని గ్లాసు నీళ్ళకు వేసి పావుగ్లాసు కషాయం మిగిలేంత వరకూ మరిగించి పూటకు 2 చెంచాల వంతున రెండు పూటలా తీసుకోవాలి.
- తెల్లజిల్లేడు పాలను గొంతుక మీద పూస్తూ ఉంటే దగ్గు తగ్గుతుంది.
- వాము ఆకు రసాన్ని చెంచాడు చొప్పున తేనెతో కలిపి ఉదయం, సాయం కాలాలు వారం పాటు తీసుకుంటే దగ్గుతోపాటు ఆయాసం కూడా తగ్గిపోతుంది.
- శీకాయ లేత ఆకులను ముద్దగా నూరి గుడ్డలో వేసి రసం పిండి పూటకు చెంచాడు వంతున రెండుపూటలా మూడు రోజుల పాటు తీసుకోవాలి.
- అబూద ఫల గుజ్జును రెండు టేబుల్ స్పూన్లు తీసుకొని, రెండు టీస్పూన్ల చనుబాలను, రెండు టీస్పూన్ల తేనెనూ కలిపి ముద్దగా కలపాలి. దీనిని పూటకు టీస్పూన్ వంతున రోజుకు రెండుసార్లు చిన్న పిల్లలకు ఇస్తే దగ్గు తగ్గుతుంది.

ఆయుర్వేద ఔషధాలు

దీర్ఘకాలం నుంచి బాధిస్తున్న దగ్గ సమస్యకు సమర్థవంతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలు అనేకం ఉన్నాయి. సమస్య తీవ్రత, వ్యక్తిగత ప్రకృతి, ఇతర వ్యాధుల ప్రభావం తదితర అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఔషధాలను సూచించాల్సి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు తాళిసాది చూర్ణం, ఏలాదివటి, సితోపలాది చూర్ణం, మహా సుదర్శన చూర్ణం, వ్యోషాదివటి, ఖదిరాది వటి మయూరపుచ్ఛ భస్మం, ద్రాక్షారిష్టం, చ్యవనప్రాశ తదితర ఔషధాలు ఈ సమస్యలో అత్యంత ప్రభావంతంగా ఉంటాయి.

వీటిని అవసరాన్నిబట్టి పరిస్థితిని అనుసరించి వైద్యులు సూచించడం జరుగుతుంది.

-డాక్టర్ చిరుమామిళ్ల మురళీమనోహర్
murali manoharch@hotmail.com
రక్ష ఆయుర్వేదిక్ సెంటర్,
స్టేట్‌హోం ఎదుట సారథీ స్టూడియోరోడ్,
అమీర్‌పేట, హైదరాబాద్-73

దంతం తొలగిస్తే చూపు తగ్గదు

ప్రశ్న: దంతాలకు సంబంధించి సెన్సిటివిటీ అంటే ఏమిటి?

జవాబు:సెన్సిటివిటీని మనం తెలుగులో సున్నితత్వం అని అర్థం చెప్పుకోవచ్చు. దంతాల పైపొర కొంచెం గట్టిగా ఉండే ఎనామిల్‌తో నిర్మితమై ఉంటుంది. మనిషి శరీరంలోని అన్ని కణజాలాలకంటే ఇది చాలా గట్టిగా ఉంటుంది. ఇది దంతం లోపలి కణజాలాలను రక్షిస్తుంటుంది. ఆహారం నమిలే సమయంలోనో, ఏదైనా దెబ్బ తగలడంవల్లనో, లేదా చాలా గట్టిగా బ్రష్ చేసుకోవడంవల్లనో ఈ ఎనామిల్ పొర దెబ్బతింటుంది. ఫలితంగా దంతం లోపలిభాగమైన డెంటిన్ బైటికి కనిపిస్తుంది. చల్లటి లేదా వేడి పదార్థాలు కాని, తీపి పదార్థాలు కాని తీసుకున్నపుడు లేదా నోటితో గాలి పీల్చినపుడు దంతాలకు స్వల్పంగా కాని, తీవ్రంగా కాని నొప్పి కలుగుతుంది. దంతం లోపలి భాగమైన డెంటిన్ బైటి వాతావరణానికి బహిర్గతం కావడం దీనికి కారణం.

ప్రశ్న: ఒక పన్ను దంతక్షయానికి గురయింది. ఫిల్లింగ్ చేయించుకోవచ్చునా?

జవాబు:దంతం ఏ మేరకు దెబ్బతిన్నదనే అంశాన్నిబట్టి ఫిల్లింగ్ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకవేళ ఒక దంతం ఎనామిల్ మేరకు మాత్రమే దెబ్బతిని ఉంటే దానిని ఫిల్లింగ్ ద్వారా సరిచేయవచ్చు. అయితే దంతం లోపలి భాగం వరకూ అంటే పల్ప్ (నరాలు) కనిపించే స్థాయి వరకూ దెబ్బతిని ఉంటే దానికి ఫిల్లింగ్ చేయడం కుదరదు. పల్ప్ కూడా దెబ్బతినే స్థాయిలో దంతం దెబ్బతింటే రెండు రకాల చికిత్సలను వైద్యులు సూచిస్తారు. అవి-రూట్ కెనాల్ చికిత్స. దీనిలో దంతానికి ఎక్కువ నష్టం వాటిల్లకుండా చికిత్స చేస్తారు. రెండవది దంతాన్ని పూర్తిగా తొలగించడం. దంతం బాగా దెబ్బతిన్నపుడు దానిని తొలగిస్తారు.

ప్రశ్న: రూట్ కెనాల్ చికిత్స అంటే ఏమిటి?

జవాబు:దంతం బాగా దెబ్బతిని పల్ప్ భాగం కూడా ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురైనప్పుడు పల్ప్ కణజాలాన్ని తొలగించి, ఆ భాగాన్ని శుభ్రపరచాల్సి ఉంటుంది. తరువాత పల్ప్ ఛాంబర్‌ను జీవ సంబంధ పదార్థాలతో నింపుతారు. ఆ తరువాత దంతంపై ఒక తొడుగు (క్యాప్) వేస్తారు.

ప్రశ్న:రూట్ కెనాల్ చికిత్స తరువాత తప్పనిసరిగా క్యాప్ వేయాల్సి ఉంటుందా?

జవాబు:అవును. రూట్ కెనాల్ చికిత్స చేసిన దంతంపైన తప్పనిసరిగా క్యాప్ వేయాల్సి ఉంటుంది. ఎందుకంటే రూట్ కెనాల్ చికిత్స తరువాత దంతం కొంత బలహీనపడి త్వరగా విరిగిపోయే అవకాశాలు ఉంటాయి.

ప్రశ్న:గట్టిగా ఉన్న దంతాన్ని తొలగిస్తే దృష్టి లోపాలు ఏర్పడుతాయా?

జవాబు:దంతాన్ని తొలగించడానికి కంటి చూపునకు ఎలాంటి సంబధం లేదు. కళ్లకు, దంతాలకు వేర్వేరు నరాలు అనుసంధానమై ఉంటాయి.

ప్రశ్న:దంతాలను శుభ్రం చేయడానికి చేసే స్కేలింగ్ ప్రక్రియవల్ల దంతాలు వదులుగా తయారవుతాయని, సున్నితత్వం (సెన్సిటివిటీ) పెరుగుతుందని విన్నాను. నిజమేనా?

జవాబు:దంతాలపై కొద్దిపాటి పదార్థాలు పేరుకున్నప్పుడు వాటిని తొలగించడానికి స్కేలింగ్ చేయడంవల్ల దంతాలు కదులుతాయనడం వాస్తవం కాదు. అయితే దంతాలపై గార చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు దానిని తొలగించే సమయంలో దంతాలు కొద్దిగా కదిలినట్లు అనిపించవచ్చు. ఇటువంటి దంతాల విషయంలో అక్కడ ఎముక నష్టపోయినట్లు అర్థం. అంటే గతంలో అక్కడ ఎముక ఉండి, తరువాత దాని స్థానంలో గార పట్టి ఉండటంవల్ల దంతం గట్టిగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది.

ఆ గారను తొలగించినప్పుడు దంతానికి ఆధారం తొలగినట్లవుతుంది కనుక అది కదులుతుంది. దంతాలను స్కేలింగ్ ప్రక్రియ ద్వారా శుభ్రపరచినప్పుడు కొద్దిపాటి సెన్సిటివిటీ అనిపిస్తుంది కాని అది రెండు నుంచి నాలుగు వారాల్లోగా తగ్గిపోతుంది.

-డాక్టర్ యం. ఎన్. గౌడ్
msgowd@hotmail.com
Phone: 040-23326777, 9290959384
దా. గౌడ్స్ డెంటల్ హాస్పటల్స్ 19,
దుర్గ ఎన్‌క్లేవ్, రోడ్ నెం. 12.
బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 034

వెన్నెల II ఆంధ్రభూమి
శుక్రవారం 16 డిసెంబర్ 2011

పవన్ కళ్యాణ్

పవర్ లేని పంజా

మన హీరోలకు- నిర్మాతలకు- దర్శకులకు ఏ విషయంలోనూ ఏకాభిప్రాయం ఉండకపోవచ్చు... కానీ ఒక విషయంలో మాత్రం అందరిదీ ఏక గ్రీవ అభిప్రాయమేనేమో! అదేంటో తెలుసా? తెలుగు ప్రేక్షకులు ''వెర్రిమాలో కాలు! మనం ఏది తీసినా చూస్తారు... మనం ఏది తీస్తే అదే సినిమా'' అనేదేనేమో! అలాగే సినిమా ప్రేక్షకులంటే మన పవర్‌ఫుల్ హీరోలకు ఫ్యాన్స్ తప్ప మరొక వర్గం ఉంటుందని అర్థంకాదో ఏమో! ఇలా ప్రేక్షకుల మీది 'చిన్నచూపు'తోనే తెలుగు సినీ స్టార్స్ కోట్లాది రూపాయల బడ్జెట్‌లతో సినిమాలు తీసి వదులుతున్నారు. ఆ సినిమాలలో అంత విషయమూ, విశేషమూ లేకపోయినా బిల్డప్‌లతో, హైప్‌లతో ఊదరగొట్టి తీసిన సినిమానలే మళ్ళీ తీస్తూ ఇదే కొత్త సినిమా, ఇదే డిఫరెంట్ సినిమా అని భ్రమింపచేస్తూ ''మీ బతుకులకు ఇదే ఎక్కువ''అనే మాటని చెప్పకనే చెబుతున్నారు. ఇక వాళ్ళ నమ్మకానికి తగినట్లే 'ప్రేక్షక దేవుళ్ళు' మోసపోవడం తమ జన్మహక్కుగా మార్చుకుని తెలిసితెలిసీ మళ్ళీ మళ్ళీ వంచించబడటానికి స్వచ్ఛందంగా రెడీ అవుతున్నారు... తెలుగు సినీ రంగంలోని ఏ పెద్దపులి 'పంజా' విసిరినా అమాయకపు లేడి కూనలలా ఎదురెళ్ళిమరీ బలి అవుతున్నారు. ఇంత సోది ఎందుకు చెప్పాల్సి వచ్చిందంటే, 'పంజా' సినీ నిర్మాత - దర్శకుడు- హీరోలకు ప్రేక్షకుల మీద ఉన్న 'సామాజిక బాధ్యత'లోని చిత్తశుద్ధిని 'పంజా' సినిమా ద్వారా గమనించిన తర్వాత కలిగిన పరిణామమే ఇది అని చెప్పాలి.

సినీ మేధావులను- విమర్శకులను ఇంతగా 'చైతన్యవంతం' చేసిన 'పంజా' కథేంటో తెల్సుకోవాలంటే- కోల్‌కతా నగరాన్ని గుప్పిట్లో పెట్టుకుని నడిపిస్తున్న మాఫియా డాన్ భగవాన్ (జాకీష్రాఫ్) ఆయన కున్న పెద్ద బలం జై (పవన్ కళ్యాణ్). ఒకప్పుడు భగవాన్ దగ్గర పనిచేసిన కులకర్ణి (అతుల్ కులకర్ణి) సొంత కుంపటి పెట్టుకొని భగవాన్ స్థానాన్ని తాను దక్కించుకోవాలని ప్రయత్నం చేస్తుంటాడు. అలా భగవాన్ - కులకర్ణిల మధ్య గ్యాంగ్‌వార్ నడుస్తూంటుంది.. ఆ సమయంలో భగవాన్ ఒక్కగానొక్క కొడుకు మున్నా (అడవి శేష్) ఇండియాకు వస్తాడు... మున్నా హత్యకోసం కులకర్ణి వేసిన ప్లాన్‌ని భగ్నంచేసి మున్నాని రక్షిస్తాడు జై! కానీ మున్నాకు తన తండ్రి చుట్టూ ఉండే నమ్మినబంటులంటే బానిసలని నమ్మకం... కాగా జై అంటే చాలా ఇష్టపడే క్లబ్ డ్యాన్సర్ జాహ్నవి (అంజలీ లావణియా)... కానీ జై మాత్రం తన నర్సరీలో హార్టికల్చరిస్ట్‌గా చేరిన సంధ్య (సారాజైన్)ను ఇష్టపడతాడు.. ఇక మున్నాకేమో జాహ్నవి అంటే విపరీతమైన కాంక్ష... ఈ చతుర్భుజ కోణంలో జాహ్నవిని అనుమానించిన మున్నా ఆమెను చంపేస్తాడు... దాంతో జై మున్నాని చంపేస్తాడు... తన కొడుకును చంపిన జైని చంపాలని పగబడతాడు భగవాన్... ఇలాంటి విపత్కర పరిస్థితులలో జై కోల్‌కతాకు దూరంగా 'పలాస'లో ఉన్న సంధ్య వాళ్ళ ఊరుకి వెళతాడు. కొత్త జీవితాన్ని ప్రశాంతంగా ప్రారంభిద్దామని అనుకుంటాడు. మరి జై సంధ్యతో కలిసి కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించాడా? జైని భగవాన్ ఏం చేసాడు? అసలు జై-భగవాన్‌ల మధ్య వైరాన్ని కులకర్ణి ఎలా ఉపయోగించుకున్నాడు? చివరికి జై-భగవాన్-సంధ్యల మధ్య ఏం జరిగింది? ఇదంతా మిగతా సినిమా కథ...

ఇప్పుడు కథ లైన్ చెప్పగానే మీకందరికీ పూర్వజన్మ జ్ఞాపకాలు ఒక్కసారిగా తన్నుకొచ్చాయి కదా? మొదట ''బాలు'' సినిమా... ఆ తర్వాత ఇంకొంచెం 'ట్రాన్స్'లోకి వెళితే 'అంతం' సినిమా గుర్తొచ్చాయి కదా? అవును... అదే కథని మరింత తిరగేసి, స్టైల్ ముసుగుని, లేటెస్ట్ టేకింగ్‌ని జోడించి దానినే 'పంజా' అన్నారని ఈజీగానే తెలిసిపోతుంది.

తీసిన సినిమాని మళ్ళీ తీయొద్దని, చెప్పిన కథనే మళ్ళీ చెప్పకూడదని ఎక్కడా లేదు... అలా అంటే 'రామాయణం'పై వందలాది రామాయణాలు... రామాయణ కథతో ఇన్ని తెలుగు సినిమాలు వచ్చేవి కావు... కానీ పేచీ అంతా ఆ కథలోని గొప్పతనం మీద.. ఆ కథని సరికొత్తగా తెరకెక్కించిన విధానం మీదా ఆధారపడి ఉంటుంది... ఈ విషయంలోనే 'పంజా'పై అందరి ఆశలూ నిరాశలయ్యాయి.

ఇక, హీరోల వెరైటీ నటన అన్నా, డిఫరెంట్ గెటప్ అన్నా ఇప్పుడు హాస్యాస్పదంగా ఫీల్ అవ్వాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది... వెనకటి సినిమాల్లో 'పులిపిరి' పెట్టగానే హీరో వేషాన్ని గుర్తుపట్టనట్లు, హీరోకి గడ్డం పెట్టగానే కొత్త పాత్ర కాదు అనేది 'పంజా' సినిమాతో మరోసారి నిరూపణ అయింది... అయితే పవన్‌కళ్యాణ్ నటనలోని సిన్సియారిటీని, ఆయన నిబద్ధతతో కూడిన ఎఫర్ట్‌ని తక్కువ అంచనా వేయలేము... ఆయన గెటప్, బ్లేజర్ లుక్ 'బాషా' రజనీకాంత్‌ను గుర్తుచేసిన ప్పటికీ, పవన్‌దైన స్టైల్‌తోనే సినిమా అంతా నడుస్తుంది... దర్శకుడు విష్ణువర్ధన్ ఇది వరకే 'బిల్లా' (తమిళ్)తో స్టైలిష్ ఫిల్మ్‌మేకర్‌గా ప్రశంసలందుకున్నాడు... 'పంజా' ఆయనకు మరో బిల్లాలాంటి గ్యాంగ్‌వార్ సినిమానే అని చెప్పాలి... స్క్రీన్‌ప్లేని ముగ్గురు రాసారు. కానీ అంతగా తెరమీద కనిపించలేదు.. ఓపెనింగ్ సీన్‌లో మున్నా హత్యకు ప్లాన్ చేయడం- జై దాన్ని భగ్నం చేయడంతో మొదలెట్టారు. అంటే ఫస్ట్ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌తో ఆరంభించి హై వోల్టేజ్ యాక్షన్‌ని ప్రజెంట్ చేసి ఆ తర్వాత వచ్చే సీన్లలో హీరోయిజంను హైప్ చేసే సీన్ల విషయంలో చప్పబడిపోయారు. అలాకాకుండా సినిమా కథనాన్ని 'హమ్' సినిమా ప్యాటర్న్‌లో, ఇంటర్వెల్ తర్వాత వచ్చే 'పలాస' ఊరు సీన్లతో మొదలెట్టి ఫస్టాఫ్‌ని లైటర్‌లీన్ కామెడీ ఎంటర్‌టైనర్‌గా చేసి, ఆ తర్వాత సెకండాఫ్‌లో జై అండర్ వరల్డ్ బ్యాక్‌డ్రాప్ స్టోరీని బిల్డ్ చేస్తే, కథ తెలిసిందే అయినా కథనంలో గ్రిప్ ఉండేది..

అయితే 'పంజా'అనే పవర్‌ఫుల్ టైటిల్‌కి తగినట్లుగా కంప్లీట్ యాక్షన్ సినిమానే చేయాలని అనుకున్నారో ఏమో, ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ పార్ట్ చాలా వీక్‌గా ఉంది... కాగా, సంధ్య- జైల మధ్య లవ్ ఎపిసోడ్‌కు సంబంధించి ఫస్టాఫ్‌లో వచ్చే సీన్లు 'గజినీ'ని... సెకండాఫ్‌లో జై-సంధ్యలు, సంతకెళ్ళే సీన్ 'అతడు' సినిమాని గుర్తుచేస్తాయి... బ్రహ్మానందంతో కామెడీ అంతగా పండలేదు... కానీ ఎస్ఐ పాపారాయుడుగా ఆయనని కీర్తిస్తూ పాడే పాట వెరైటీ అనిపిస్తుంది..

తెలుగు సినిమా తెరపై అందాలకు చిరునామా హీరోయిన్‌లే... కానీ 'పంజా' చేసుకున్న పుణ్యమేమో కానీ ఎంతో గొప్పగా ఊదరగొట్టిన సారాజైన్ డయాస్ కానీ, అంజలీ లావణియా కానీ అంతగా ఆకట్టుకోలేక పోయారు.. మోడల్స్‌కు ఎక్కువ, హీరోయిన్‌లకు తక్కువ అనే స్థాయిలో ఉన్నారు. జాకీష్రాఫ్ నటన అరుపులు కేకలకే పరిమితం... పరుచూరి, తనికెళ్ళ నటన ఓకే... ఇక, 'మున్నా'పాత్రలో యంగ్ విలన్‌గా నటించిన అడవి శేష్ మాత్రం చక్కటి నటన కనబరిచాడు. తెలుగు సినిమాలకి యంగ్ విలన్‌గా ఆయనపై ఎక్స్‌పెక్టేషన్స్ పెంచేలా నటించాడు. అతుల్ కులకర్ణి, సుబ్బరాజులూ సోసోనే...

'పంజా'సినిమాలో ప్రొడక్షన్ వాల్యూస్, టెక్నికల్ వాల్యూస్ హాలీవుడ్ యాక్షన్ ఫిల్మ్‌ని గుర్తుచేస్తాయి... కాకపోతే ఏ ఒక్క సీన్ కూడా మనం ఫీల్ అయ్యే ఛాన్స్ ఇవ్వదు... ఆఖరికి హీరో చిన్నప్పటి ఫ్లాష్‌బ్యాక్‌తో సహా...

మొత్తంమీద, యాక్షన్ ప్రధానాస్త్రంగా ఎన్నెన్నో భారీ అంచనాల మధ్య వచ్చిన 'పంజా' ప్రేక్షకుల సినీ పరిజ్ఞానాన్ని మరోసారి పరీక్షించి 'రీమేక్'లతో రీమేక్'అనే కొత్త ట్రెండ్ (?) శ్రీకారం చుట్టింది... సంవత్సరాంతంలో 'పంజా' దెబ్బని దిమ్మతిరిగేలా చూపించి, ఆడియెన్స్‌ని నిరాశపరిచింది..

- శ్రీహరి చంద్ర

★ పంజా

తారాగణం: పవన్‌కళ్యాణ్, సారాజైన్ డయాస్, అంజలీ లావణియా, జాకీష్రాఫ్, అతుల్ కులకర్ణి, అడవి శేష్, తనికెళ్ల
సంగీతం: యువన్ శంకర్‌రాజా
నిర్మాతలు: నీలిమ తిరుమల శెట్టి, శోభు యార్లగడ్డ
దర్శకత్వం: విష్ణువర్ధన్

రివ్యూస్

రాముడు లేని రామాయణం!

రాముడు- సీత- రావణుడు కాంబినేషన్‌తో రామాయణం గురించి అనేక సినిమాలు వచ్చేసిన నేపథ్యంలో కొత్త దర్శకుడు మక్బూల్‌ఖాన్ కాస్త వెరైటీగా అన్నట్టు రాముడు లేని రామాయణాన్ని చిత్రీకరించదల్చుకున్నాడు. అంటే హీరో లేని సినిమా అని కాదు. హీరోని విభీషణుడి రూపంలో ప్రసాదించాడు. అలాగని ఈ 'విభీషణుడు' హీరోలా కన్పిస్తాడా అంటే అదీ లేదు. ఎలాగైతే ఈ 'విభీషణుడు' చివర్లో తప్ప పెదవి విప్పడో, అలా ఇతడికో పేరూ లేదు. హీరో(?) అర్జున్ బజ్వా పాత్ర పేరేమిటో తెలియజేయడం అనవసరమనుకున్నట్టే, అతడి భావ ప్రకటనల్లో కూడా మార్పుని అంగీకరించలేదు దర్శకుడు. ఇది ప్రధానంగా 'రావణుడు' మనోజ్ బాజ్‌పేయ్ చుట్టూ తిరిగే కథ. అతడి 'లంక'లో సీతగా నలిగిపోయే 'అంజు' అనే అమ్మాయి దీనగాథ.

ఈ సినిమాలో అసలు కథ కంటే దాని చుట్టూ వుండే వాతావరణమే ఆసక్తికరంగా వుంటుంది. ఉత్తర ప్రదేశ్‌లోని బిజ్నోర్ అనే ఒక చిన్న పట్టణం స్థితిగతుల చిత్రణ ఈ సినిమాకి బోలెడు బలమైన బ్యాక్‌డ్రాప్‌ని సమకూర్చి పెట్టింది. ఈ బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో రావణుడు - సీత- విభీషణుల కథే బలహీనంగా, మలుపులు లేని సహన పరీక్షగా సాగుతుంది. ఇంకా నేటి విద్యావంతురాలైన అమ్మాయిని సీతగా చూపిస్తే, శోకరసం తప్ప ఇంకో షోకు చూపించకపోతే- ప్రశ్నించడం, పోరాడడం తెలియని అబలగా ఎస్టాబ్లిష్ చేస్తే, ఆ దర్శకుడు ఎక్కడో చాలా పాత కాలంలో ఉన్నట్టు.

అభివృద్ధికి దూరంగా పేదరికంతో, మురికివాడలతో, రోడ్లమీద పొంగి పొరలే డ్రైనేజీలతో, డొక్కు రిక్షాబళ్ళతో, పారిశుద్ధ్యంలేని రోడ్డుపక్క తినుబండారాలతో, తైల సంస్కారం, సూర్య నమస్కారం తెలీని ఆవారా గాళ్ళతో, శిథిలావస్థలో ఉన్న ఇళ్ళతో, ఊరినిండా కిటకిటలాడే జనాభాతో, వాళ్ళమధ్య కుక్కలు, పందులు వగైరా జంతు జాలంతో ఉండే బిజ్నోర్ పట్నంలో ఒక మాయాజాల ముంది. దాని పేరు భాయిసాబ్ (మనోజ్ బాజ్‌పాయ్). ఇతను దోపిడీ దొంగ కాదు, తుపాకీ పట్టుకున్న క్రిమినలూ కాదు. ముఠా నాయకుడు అంత కన్నా కాదు. అయితే ఇతనంటే అందరికీ భయం. అతను ప్రత్యేకంగా ఎవర్నీ భయపెట్టడు. దాడులు చేయించడు. బెదిరించడు. నవ్వుతూ పెద్దమనిషిలా వుంటాడు. అతను చేసే వ్యాపారాలే భయపెడతాయి. షుగర్ మిల్లులు, లిక్కర్ తయారీ, ఇంకా రకరకాల ఇల్లీగల్ తయారీలూ ఇవి చూసే అతడికి భయపడతారు. అతను ఫలానాది జరగాలంటే జరిగిపోతుంది. ఫలానాది కావాలంటే వచ్చేస్తుంది. చిన్నప్పుడు ఇతడి తల్లిదండ్రులు చనిపోతే రాజేబీర్ అనే పెద్దమనిషి పెంచాడు. ఈ పెద్దమనిషికి సొంత కొడుకు కూడా వున్నాడు. అయితే వయస్సులో 14 ఏళ్ళు చిన్నవాడు. ఇతనే మన హీరో (?).

ఇతడికి భాయిసాబ్ అంటే విపరీతమైన అభిమానం. తను కూడా భాయిసాబ్ లాగానే ఎదగాలని కోరిక. కానీ పక్క ఊళ్ళకి కూడా విస్తరించాలన్న భాయిసాబ్ కోరికకి ఆటంకాలు ఎదురవుతుంటాయి. అక్కడి ముఠా నాయకులు నో ఎంట్రీ పెడుతుంటారు. ఇంతలో భాయ్‌సాబ్ దృష్టి ఇంకో అంశంమీద పడుతుంది. ఆమె అంజు (టియాబాజ్‌పాయ్). ఆ టౌన్‌కి కొత్తగా వచ్చిన చీఫ్ మెడికల్ ఆఫీసర్ అరుణ్‌శరీన్ కూతురు. మెడిసిన్ చదువుతుంటుంది. భాయిసాబ్‌కి ప్రేమా పెళ్ళీ అనే వాటిమీద నమ్మకం లేదు. అసలు అవేమిటో అతడికి తెలీదు. తెచ్చి 'లంక'లో వుంచుకుంటాడు అంజూని. తండ్రి గానీ, ఇంకెవరూ గానీ నోరెత్తే పరిస్థితి లేదు.

మన హీరోకి అసలే నోరు పెగలదు. అతను చూస్తుంటాడు. చూస్తూనే వుంటాడు. ఆమె ఏడుస్తూనే వుంటుంది. చదివేది మెడిసిన్ అయినా మనిషి వెర్రి మాలోకం. మైకంలా కమ్మిన శోకంలోంచి బయట పడలేకపోతుంటుంది. ఓరోజు పరీక్షలు రాసే నెపంతో బయట పడే అవకాశం లభిస్తే, తనని ఇక్కడ్నించి బయటపడెయ్యమని వేడుకుంటుంది హీరోని.

అప్పుడు హీరో కళ్ళుతెరిచి ప్రశ్నించడం మొదలెడతాడు. దీంతో బ్రహ్మాండం బద్దలైపోయినట్టు ఫీలవుతాడు భాయిసాబ్. హీరో పరమ విశ్వాస ఘాతకుడిలా కన్పిస్తాడు. ఇలాగే భాయిసాబ్‌తో బాధలుపడ్డ పోలీసు అధికారి భూప్‌సింగ్ (యశ్పాల్‌శర్మ) కూడా సరైన సమయం కోసం చూస్తూంటాడు. అంజూ వేడుకోవడంతో హీరోకి సరైన అవకాశం లభించినట్టయినట్టే, భూప్‌సింగ్‌కి కూడా హీరో భాయిసాబ్‌ని ప్రశ్నించడంతో సువర్ణావకాశంలా కన్పిస్తుంది. భాయిసాబ్‌ని ఒక ప్రశ్నించే మనిషి కావాలి- ఆ తర్వాత అతడి పుట్టను ఎలాగైనా కుళ్ళబొడిచే తెగువ వస్తుంది!

ఇక భాయిసాబ్ 'లంక' సద్దామ్‌హుస్సేన్ బంకర్ అవుతుంది! అయితే ఈ క్లయిమాక్స్‌ని ఒకే సీనుతో తేల్చెయ్యడమే కొసమెరుపు. ఇక అందులో హీరోగారి డైలాగులు... మగవాడు స్త్రీని ఎలా చూడాలి, ఎంత గౌరవంతో చూడాలి, అన్యాయమైన స్త్రీ ఆశ కోల్పోకుండా ఎలా తిరగబడాలి, ఎలా పోరాడుతూ వుండాలి... అని క్లాసు తీసుకుంటూ సాగుతాయి.

హీరో ఆమెకే పోరాటం నేర్పితే, ఆమె పోరాటం సినిమాలో కన్పించేది. అయినా ఇప్పుడీ పోరాటం చూసే ఆసక్తీ, ఓపికా ఇప్పుడే ప్రేక్షకులకుంటాయి?

ఇది బలహీనమైన సీరియస్ సినిమా. ఇందులో సినిమాలకి దూరమవుతున్న మనోజ్ బాజ్‌పాయ్ ఈ వచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని మెయిన్ ఎట్రాక్షన్‌గా నిలిచాడు. ఇంతకి మించి ఏ ప్రత్యేకతా కథలో లేదు. కథ చుట్టూ వాతావరణం మాత్రం బావుంది.

- వీనస్

★ లంక

తారాగణం: మనోజ్ బాజ్‌పాయ్, టియా బాజ్‌పాయ్, అర్జున్ బజ్వా, యశ్‌పాల్ శర్మ తదితరులు.
రచన, దర్శకత్వం: మక్బూల్‌ఖాన్.

మయూరికి గడ్డుకాలం...

టాలీవుడ్‌లో లక్స్‌పాపగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న మయూరి(ఆశాసైనీ) ప్రస్తుతం గడ్డుకాలం ఎదుర్కొంటోంది. అక్రమ పాస్‌పోర్టు విషయంలో అరెస్టై విడుదలైనప్పటి నుండి ఆమెకు లక్ కలిసిరావడం లేదు. పేరు మార్చుకుని మైకేల్‌మదన కామరాజులో టూపీస్ బికినీతో హాట్ హాట్‌గా కనిపించినా, బ్రోకర్, చట్టం సినిమాల్లో ఐటమ్‌సాంగ్‌లతో పాటు పలు తమిళ సినిమాలు చేసినా అమ్మడి దశ తిరగలేదు. ఇక లాభం లేదనుకుని ఇటీవలి కాలంలో ఫొటో షూటింగ్‌లు, ఈవెంట్ల సందర్భంగా ప్రత్యేక గీతాలపై దృష్టి సారించి దీప ముండగానే ఇల్లు చక్కబెట్టుకోవాలి అనుకుంటుంది.

అయితే, ఇప్పటివరకు ఆమె తన పర్‌ఫెక్ట్ ఫిగర్‌ను కాపాడుకోవడం ఆమెకు ప్లస్‌పాయింట్‌గా మారిందనే చెప్పొచ్చు. - జయశ్రీ

శుక్రవారం 16-12-2011

రాశిఫలం

- గౌరీభట్ల దివ్యజ్ఞాన సిద్ధాంతి

శ్రీ ఖర, దక్షిణాయనం, హేమంత ఋతువు, మార్గశిర మాసం,
తిథి- బహుళ షష్ఠి రా.08.31,
నక్షత్రం- మఘ రా 10 22,
వర్జ్యం- ఉ.10.34 నుండి 12.09 వరకు తిరిగి రా.తె.06.06 నుండి,
దుర్ముహూర్తం - ఉ.08.54 నుండి 09.38 వరకు తిరిగి మ.12.32 నుండి 01.16వరకు
రాహుకాలం- ఉ.10.51 నుండి 12.14 వరకు

మేషం (అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1పా.)
అల్పభోజనం వల్ల అనారోగ్యాన్ని పొందుతారు. ఏదో ఒక విషయం మిమ్మల్ని మనస్తాపానికి గురిచేస్తుంది. వీలైనంతవరకు అసత్యానికి దూరంగా నుండుట మంచిది. అనవసర భయాందోళనలకు లోనవుతారు. నూతన కార్యాలు ఆలస్యంగా ప్రారంభిస్తారు.

వృషభం (కృత్తిక 2,3,4 పా., రోహిణి, మృగశిర 1, 2పా.)
ప్రయత్నం మేరకు స్వల్ప లాభముంటుంది. వృథా ప్రయాణాలెక్కువ చేస్తారు. వ్యాపార రంగంలో లాభాలుంటాయి. ఋణ ప్రయత్నాలు చేయవలసి వస్తుంది. నూతన కార్యాలకు శ్రీకారం చుడతారు. బంధు, మిత్రుల సహకారం ఆలస్యంగా లభిస్తుంది.

మిథునం (మృగశిర 3, 4 పా., ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3పా.)
సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా వుంటారు. నూతన వస్తు, ఆభరణాలను పొందుతారు. కుటుంబ సౌఖ్యం లభిస్తుంది. ప్రయత్న కార్యాలన్నీ వెంటనే ఫలిస్తాయి. ఆకస్మిక ధన లాభమేర్పడుతుంది. ఋణ బాధలు తొలగిపోతాయి. ధైర్య సాహసాలతో ముందుకు వెళ్తారు.

కర్కాటకం (పునర్వసు 4పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)
అనారోగ్య బాధలతో సతమతమవుతారు. స్థాన చలన సూచనలుంటాయి. నూతన వ్యక్తులు కలుస్తారు. కుటుంబ పరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా నుండక మానసికాందోళన చెందుతారు. గృహంలో మార్పులు కోరుకుంటారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు దూరమవుతాయి.

సింహం (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1పా.)
కుటుంబ కలహాలకు అవకాశముంటుంది. జాగ్రత్తగానుండుట మంచిది. ప్రయాణాల్లో అప్రమత్తత అవసరం. ఆర్థిక ఇబ్బందులను అధిగమించుటకు ఋణప్రయత్నాలు చేస్తారు. బంధు, మిత్రుల సహాయ సహకారాలు ఆలస్యంగా లభిస్తాయి.

కన్య (ఉత్తర 2,3,4పా., హస్త, చిత్త 1, 2పా.)
ప్రయత్న కార్యాలన్నీ సంపూర్ణంగా ఫలిస్తాయి. ఆకస్మిక ధన లాభమేర్పడుతుంది. విందులు, వినోదాల్లో పాల్గొంటారు. పిల్లలకు సంతోషాన్ని కలుగజేస్తారు. కళాత్మక వస్తువులను సేకరిస్తారు. బంధు, మిత్రులను కలుస్తారు. క్రొత్త కార్యాలకు చక్కని రూపకల్పన చేస్తారు.

తుల (చిత్త 3,4పా., స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పా.)
ఆర్థిక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు. వృత్తి, ఉద్యోగ రంగాల్లో నష్టపోయే అవకాశముంటుంది. కుటుంబంలో మార్పులు కోరుకుంటారు. ఒక మంచి అవకాశాన్ని జారవిడుచుకుంటారు. ఆకస్మిక ధన నష్టం పట్ల అప్రమత్తంగా నుండుట అవసరం.

వృశ్చికం (విశాఖ 4పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)
కుటుంబంలో మనశ్శాంతి లోపిస్తుంది. బంధు,మిత్రులతో వైరమేర్పడకుండా జాగ్రత్త వహించుట మంచిది. ఆకస్మిక భయాందోళనలు దూరమవుతాయి. ఋణ ప్రయత్నాలు ఆలస్యంగా ఫలిస్తాయి. రహస్య శత్రు బాధలుండే అవకాశం వుంది. ముఖ్యమైన వ్యక్తులను కలుస్తారు.

ధనుస్సు (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1పా.)
శుభకార్య ప్రయత్నాలు సులభంగా నెరవేరతాయి. దూర బంధువులతో కలుస్తారు. తద్వారా లాభాలుంటాయి. విదేశ యాన ప్రయత్నాలు సంపూర్ణంగా నెరవేర్చుకుంటారు. ఆకస్మిక ధన లాభయోగముంటుంది. అన్ని విషయాల్లో విజయాన్ని సాధిస్తారు.

మకరం (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4పా., శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2పా.)
ఆకస్మిక ధనలాభముంటుంది. కుటుంబంలో ఆనందోత్సాహాలు లభిస్తాయి. బంధు, మిత్రులతో కలుస్తారు. సమాజంలో గౌరవం లభిస్తుంది. సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా వుంటారు. ప్రతి విషయంలో అభివృద్ధి ఉంటుంది. శుభకార్య ప్రయత్నాలు సులభంగా నెరవేర్చుకుంటారు.

కుంభం (ధనిష్ఠ 3, 4 పా., శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3పా.)
మానసికానందం లభిస్తుంది. గతంలో వాయిదావేయబడిన పనులు పూర్తవుతాయి. విందులు, వినోదాల్లో పాల్గొంటారు. వృత్తి రీత్యా అభివృద్ధిని సాధిస్తారు. కుటుంబ పరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా వుంటాయి. కొన్ని జటిలమైన సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుంది.

మీనం (పూర్వాభాద్ర 4పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)
నూతన వస్తు, ఆభరణాలను పొందుతారు. ఆకస్మిక ధన లాభముంటుంది. కీర్తి, ప్రతిష్ఠలు అధికమవుతాయి. కుటుంబంలో సంతోషంగా కాలక్షేపం చేస్తారు. ఇతరులకు ఉపకారం చేయుటకు వెనుకాడరు. ఋణ బాధలు తొలగిపోతాయి. శత్రు బాధలు వుండవు.

నటుడు ఎప్పటికప్పుడు సరికొత్తగా కనిపించాలి

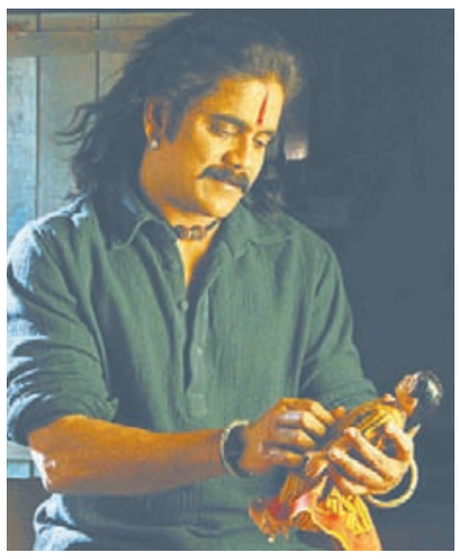
'రాజన్న'లో నాగార్జున

వెన్నెల
ఆంధ్రభూమి
శుక్రవారం 16 డిసెంబర్ 2011

మన్మథుడిగా తనకంటూ ఓ ముద్ర వేసుకుని అటు మాస్‌నీ, ఇటు క్లాస్‌నీ తన చిత్రాలద్వారా ఆకట్టుకుంటున్న నాగార్జున నటుడిగా ఎప్పటికప్పుడు తన పంథాను మార్చుకుని, నరికొత్త పాత్రలను ఎంచుకొని ముందుకు సాగాలని చెబుతున్నారు. ఆయన తాజాగా నటించిన 'రాజన్న' చిత్రం ఈనెలలో విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా 'రాజన్న' ముచ్చట్లు నాగార్జున పాత్రికేయులతో పంచుకున్నారు.

ప్రశ్న: 'రాజన్న' చిత్రం ఎలా ఉంటుంది?
జ: నా కెరీర్‌లో తొలిసారిగా చేస్తున్న చారిత్రాత్మక చిత్రం ఇది. తెలంగాణ నేపథ్యంలో రజాకార్ల ఉద్యమం సాక్షిగా ఈ చిత్రం సాగుతుంది. నాటి తరం కథే అయినా నేటి తరానికి నచ్చేలా రూపొందించడంలో దర్శకుడు సక్సెస్ అయ్యాడు.

ప్రశ్న: చరిత్రలో ఉన్న కథేనా?
జ: ప్రజా గాయకుడు సుద్దాల హనుమంతు జీవితంలో ఎదురైన కొన్ని సంఘటనలను స్ఫూర్తిగా తీసుకొని ఈ కథను అల్లుకున్నారు. రజాకార్ల ఉద్యమం నేపథ్యంలో స్వేచ్ఛ కోసం పాటుపడే ఓ వీరుడి కథ ఇది.



ప్రశ్న: మీది అతిథి పాత్ర అని ప్రచారంలో ఉంది?
జ: అతిథి పాత్ర అనే మాట వాస్తవం కాదు. చిత్రం మొదటినుండీ రాజన్న గూర్చి చర్చ జరుగుతూనే ఉంటుంది. రాజన్న కూతురు మల్లమ్మ పాత్ర ద్వారా రాజన్న పాత్ర గూర్చి చెబుతూనే ఉంటారు. ఫస్టాఫ్‌కు 30 నిమిషాల ముందు నా పాత్ర ప్రవేశిస్తుంది. ఇక అప్పటినుండి చివరివరకూ ఉంటుంది. బేబి యాని మల్లమ్మ పాత్రలో అద్భుతంగా నటించింది. కొన్ని ఎమోషనల్ సన్నివేశాల్లో కంటతడి పెట్టించేలా ఆ పాప నటన సాగింది. ఓ రకంగా ఆ పాపకు అభిమానినైపోయాను.

ప్రశ్న: రాజన్న ఎలా ఉంటాడు?
జ: స్వతంత్రం రావడానికి ముందునుంచీ ఈ కథ ప్రారంభం అవుతుంది. స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో పాల్గొన్న రాజన్న, తన ఊరుఅయిన ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో ఓ కుగ్రామానికి వస్తాడు. కానీ అక్కడ నిజాం పరిపాలన ఉండడంతో, అక్కడ ఇంకా

- నాగార్జున

స్వతంత్రం రాలేదని తెలుసుకుంటాడు. రజాకార్ల దాడులతో సామాన్య ప్రజలు అనేక బాధలు పడుతున్నారని, వారి బాధలు తీర్చడం కోసం మళ్లీ నైజాం స్వతంత్ర పోరాటం చేస్తాడు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజా గాయకుడుగా, విప్లవ వీరుడిగా, గెరిల్లా పోరాట యోధుడిగా అనేక విధాలుగా ఈ పాత్ర సాగుతుంది.

ప్రశ్న: చిత్రంలో కథేంటి?
జ: రాజన్న కుటుంబాన్ని అంతం చేయాలని రజాకార్లు ప్రయత్నిస్తారు. ఆ నేపథ్యంలో అందర్నీ పోగొట్టుకుంటాడు రాజన్న. కానీ రాజన్న కూతురు మల్లమ్మను నేలకొండపల్లి అనే ఊరిలో ఎవరికీ తెలియకుండా పెంచుతారు. చివరికి తాను రాజన్న కూతురినని ఆమెకు కూడా తెలియదు. ఈ విషయం తెలిసిన ఊరి ప్రజలు ఆమెను ఊరినుంచి పంపించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ నేపథ్యంలో రాజన్న గూర్చి మల్లమ్మకి తెలియజేస్తారు. ఢిల్లీ వెళ్లి చాచానెహ్రూని కలిసి తన సమస్యకు పరిష్కారం కోరడానికి మల్లమ్మ ఢిల్లీ వెళుతుంది. చాచా నెహ్రూకు పిల్లలంటే ఇష్టం కనుక, అక్కడికి వెళ్లి తన సమస్యను పరిష్కరించే దిశగా ప్రయత్నిస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో రాజన్న కథ కూడా ప్రేక్షకులకు పరిచయమవుతుంది. చిత్రం మొత్తం మల్లమ్మ ప్రయాణమే ప్రధానంగా ఉంటుంది. రాజన్న సమాధి తులసికోట చుట్టూ పాప తిరగడం లాంటి సన్నివేశాలు అందంగా చిత్రంలో కన్పిస్తాయి. ఎమోషనల్స్ బాగా క్యారీ అయ్యాయి.

ప్రశ్న: అప్పటి తెలంగాణ చిత్రంలో కన్పిస్తుందా?
జ: తప్పక కనిపిస్తుంది. స్వతంత్రం రాకముందు తెలంగాణా పల్లెలు ఎలా ఉన్నాయో చిత్రంలో అలాగే కన్పిస్తాయి. దీనికోసం అన్నపూర్ణలో సెట్స్ వేసి షూటింగ్ చేశాం. తెలంగాణ పల్లెలతోపాటుగా బ్రిటిష్ కోటలుకూడా సెట్లువేశాం. తెలంగాణ మాండలికంలో కూడా అప్పటి మాండలీకాన్నే పాత్రలు మాట్లాడతాయి. ఇందుకు నేపథ్య సంగీతం కూడా సహాయపడుతుంది. కీరవాణి 13 అద్భుత మైన పాటలతోపాటుగా కథానుగుణంగా ఆర్.ఆర్ చేశారు.

ప్రశ్న: రాజమౌళి ఎఫర్ట్స్ ఎలా ఉన్నాయి?
జ: యాక్షన్ సన్నివేశాలకు రాజమౌళి పెట్టింది పేరు కదా. ఈ చిత్రంలో యాక్షన్ అండ్ ఎమోషనల్ సీన్లతోపాటుగా ప్రజల మధ్య రాజన్న పాడే పాటను ఆయన అద్భుతంగా చిత్రీకరించారు. నేను ఎలా నటించాలో ముందుగానే ఆయన ప్రిపేర్ అయి సెట్స్‌కు వచ్చేవారు. అలా ఈ చిత్రంలో నా పాత్ర సరికొత్తగా కనిపిస్తుంది.

ప్రశ్న: డమరుకం ఎలా ఉంటుంది?
జ: ఇదొక సోషియో ఫాంటసీ చిత్రం. అంబకాసురుడిగా బొమ్మాళి రవి అద్భుతంగా నటించాడు. ప్రకాశ్ రాజ్ పరమశివుడుగా నటిస్తున్నారు. విజువల్ ఎఫెక్ట్స్ అద్భుతంగా ఉంటాయి. చిత్రం దాదాపుగా పూర్తికావచ్చింది. మార్చిలో విడుదల ఉంటుంది.

ప్రశ్న: సాయిబాబాగా?
జ: ధమరుకం తరువాత సాయిబాబా షూటింగ్ ఉంటుంది. ఆ చిత్రం కోసం గడ్డం పెంచుకోవాలి. దానికి తెల్లరంగు వేసుకోవాలి. జనవరిలో సెట్స్‌కు వెళుతుంది.

ప్రశ్న: చారిత్రాత్మకం, సోషియా ఫాంటసీ, భక్తి ఆ తరువాత రొమాన్స్ ఇలా రకరకాల కథలు చేస్తున్నారు?
జ: ఇప్పుడు యువతరం అంతా తెలుగు తెరపై హంగామా చేస్తున్నారు. గతంలో మేము యువహీరోలుగా ఉన్నప్పుడు చేయలేని పాత్రలను ఎంచుకొని ఇప్పుడు చేయడానికి ముందుకువస్తున్నాను.

నటుడిగా ఎప్పటికప్పుడు సరికొత్త తరహాలో ప్రేక్షకుల దగ్గరికి వెళ్లాలి. ఇప్పుడు కూడా ప్రేమ పాటలు పాడుకుంటూ పార్కుల చుట్టూ తిరిగే పాత్రలు చేయమంటే చేయగలం. కానీ పరిణితితో కూడిన రొమాన్స్ చేస్తేనే బాగుంటుంది.

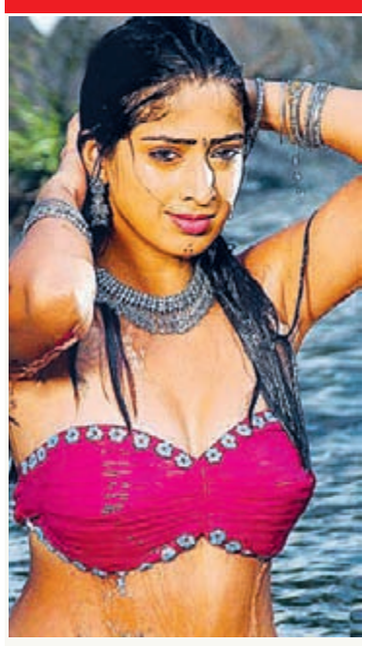
ప్రశ్న: నాగచైతన్య కెరీర్ ఎలా ఉంది?
జ: బెజవాడ చిత్రం మాస్ హీరోగా నిలబెట్టింది. మాస్ చిత్రాలే కమర్షియల్ హీరోని ఎలివేట్ చేస్తాయి. గతంలో నేను కూడా కిరాయిదాదా లాంటి చిత్రాలు చేసి మాస్ హీరోగా మారాను. చైతు ప్రస్తుతం రాధామోహన్ దర్శకత్వంలో గౌరవం, దేవా కట్టా నిర్మిస్తున్న ఆటో నగర్ సూర్యాలో డిఫరెంట్ పాత్రల్లో నటిస్తున్నాడు.

ప్రశ్న: అఖిల్ అరంగేట్రం ఎప్పుడు?
జ: ప్రస్తుతం అతను ఫైనల్ ఇయర్ చదువుతున్నాడు. నటనంటే అతనికి వ్యతిరేకత ఏమీ లేదు. అయితే క్రికెట్ అంటే బాగా ఇష్టపడుతున్నాడు. సినిమా హీరోగా నటించమని నేనెప్పుడూ ప్రోత్సహించను.

ప్రశ్న: ఎఎన్ఆర్, మీరు, చైతు, ఈ ముగ్గురి కలయికలో త్వరలో ఒక చిత్రం రానుందని?
జ: ప్రస్తుతం అలాంటి ఆలోచన ఏం లేదు. దానికి తగ్గ కథ దొరికితే చేయడానికి అభ్యంతరం ఏమీ లేదు.

-సరయు శేఖర్

నిరూపించుకుంటా



చూడగానే చక్కనైన రూపంతో ఆకట్టుకునే అందం లక్ష్మీ రాయ్‌ది. ఎంతోమంది తమ సినిమాల్లో ఒకే ఒక్కసారి ఆమెకు అవకాశం ఇచ్చినా ఆమె టాలెంట్‌ని పూర్తిగా ఉపయోగించుకుంది లారెన్స్. తాజాగా లారెన్స్ చిత్రం కాంచనలో లక్ష్మీరాయ్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. తాజాగా బాలకృష్ణ సరసన నటించనుంది. ఈ చిత్రంతోనైనా టాలీవుడ్ తనను అక్కున చేర్చుకుంటుందని ఆశిస్తోంది. మంచి నటి, మంచి రూపం వున్నా మంచి అవకాశాలు కూడా వచ్చినప్పుడే ఎవరైనా తమనుతాము నిరూపించుకుంటారని చెబుతోంది. ఈ లెక్కన లక్ష్మీరాయ్ తెలుగులో మరికొన్ని చిత్రాలలో కనిపించనుంది. బెస్టాఫ్ లక్.

చీకటికెంత భయమేసిందో..!

Iవ పేజీ తరువాయి

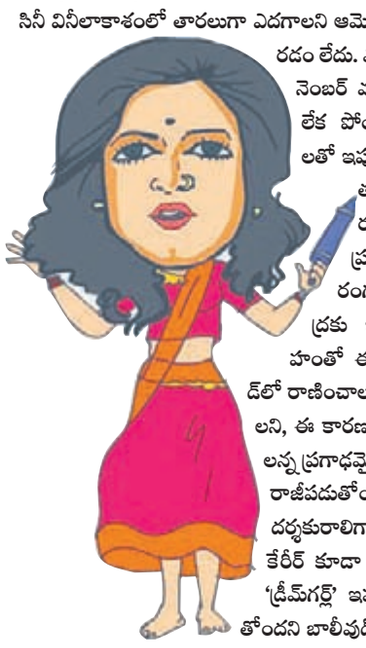
సృష్టించింది. కేవలం కొద్ది కాపీలను మాత్రం ఆయన స్వయంగా తన సన్నిహితులకు అందేలా చేసారు. పుస్తకం నిండా పలువురు సినీ ప్రముఖులకు సంబంధించి వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు వుండడమే ఇందుకు కారణం. బయటకు వచ్చిన కాపీల ఆధారంగా వివిధ మాధ్యమాల ద్వారా పుస్తకంలోని విషయాలు జనానికి చేరాయే తప్ప, పుస్తకాలు మాత్రం బహిరంగ మార్కెట్‌లో అమ్మకానికి లేకుండా పోయాయి. అలా ఓ నిర్మొహమాటి రాసిన ఆత్మకథ దాదాపు చీకటి కొట్లోనే ఉండిపోయింది.

ఎవరినీ వదల్లేదు.

నిర్మాతగా మల్లెమాల ఎన్నెన్నో ఆటుపోట్లను చవిచూశారు. అలుపెరుగని పోరాటం చేశారు. వృత్తిపరంగా ముళ్లబాటలు ఎదురైనా తాను నమ్ముకున్న రంగాన్ని మాత్రం వదులుకోలేదు. సినిమా ప్రపంచమంటే భారీగా సంపాదన, విలాసవంతమైన జీవితం కాదని, నిర్మాతకూ ఎన్నో కష్టాలుంటాయని ఆయన తన ఆత్మకథలో పలు విషయాలను నిస్సంకోచంగా ప్రస్తావించారు. నటీనటుల నుంచి దర్శకుల వరకూ అందరూ ఏదోరకంగా నిర్మాతను పీడించేవారన్నది ఆయన ఆవేదన సారాంశం. సినీ రంగంలో ఎంతటి ప్రముఖులైనా వారి వల్ల తాను ఎలాంటి ఇబ్బందులు పడ్డానోనన్న విషయాలను ఆయన కుండ బద్దలు కొట్టినట్లు 'ఇదీ నా కథ'లో బహిర్గతం చేశారు. ఎన్టీఆర్, శోభన్‌బాబు, చిరంజీవి, రాజశేఖర్, జూనియర్ ఎన్టీఆర్, దర్శకుడు గుణశేఖర్.. ఇలా ఎవరినీ ఆయన వదిలిపెట్టలేదు.

ఆత్మకథ సంగతి పక్కనపెడితే, మనిషిగా మల్లెమాల చిత్రపరిశ్రమలో మంచి పేరే సంపాదించుకున్నారు. ఎన్టీఆర్, కృష్ణ,శోభన్‌బాబు, చిరంజీవి లాంటి అగ్రహీరోలందరితో సినిమాలు నిర్మించారు. అటు పౌరాణికాలు, ఇటు సాంఘికాలు సమానంగా నిర్మించారు. అన్ని పాత్రల్లో పిల్లలనే నటింపచేస్తూ రామాయణం నిర్మించారు. దాదాపు ఇటు వంటి ప్రయత్నం ప్రపంచ సినీ చరిత్రలోనే మొదటిది. ఈ చిత్రంతోనే జూనియర్ ఎన్టీఆర్‌ను వెండితెరకు పరిచయం చేసారు. ఎందరో నటులను, సాంకేతిక నిపుణులను సినిమా రంగానికి పరిచయం చేయడంలో ఆయన చొరవచూపారు. తన సినిమా పాటలన్నింటిలో సంగీత సాహిత్యాలకు పెద్దపీట వుండేలా చూసేవారు. తన నిర్మాణ సంస్థకు కౌముది అని తన రికార్డింగ్ థియేటర్‌కు శబ్దాలయ అని పేర్లు పెట్టడం మల్లెమాల అభిరుచిని తెలియచేస్తాయి. ఎమ్మెస్‌రెడ్డి పలు సార్లు తన సినిమాలకు సంబంధించి నంది అవార్డులు అందుకున్నారు.

హేమకు తెలిసొచ్చింది..



'డ్రీమ్‌గర్ల్'గా ప్రేక్షక జనహృదయాల్లో ముద్ర వేసుకున్న బాలీవుడ్ నటి హేమమాలిని 'డ్రీమ్' మాత్రం పగటి కలగానే మిగిలింది. తన ఇద్దరు కుమార్తెలు ఈషా, అహనా సినీ వినీలాకాశంలో తారలుగా ఎదగాలని ఆమె పెట్టుకున్న ఆశలు ఏ మాత్రం నెరవేరడం లేదు. వరస ఫ్లాప్‌లు మూటకట్టుకున్న ఈషా నెంబర్ వన్ హీరోయిన్‌గా గుర్తింపు తెచ్చుకోలేక పోయింది. అనుభవాలు నేర్పిన పాఠాలతో ఇపుడు హేమ వాస్తవాలను గ్రహిస్తోంది. తన గారాల పట్టి ఈషాకు సినిమా రంగం సరికాదని తాజాగా హేమ ప్రకటిస్తోంది. తన కుమార్తెలు సినీ రంగంలో ప్రవేశించడం తండ్రి ధర్మేంద్రకు ఇష్టం లేకపోయినా, తల్లి ప్రోత్సాహంతో ఈషా 'తెరంగేట్రం' చేసింది. బాలీవుడ్‌లో రాణించాలంటే చాలా విషయాల్లో ముందుండాలని, ఈ కారణంగా హీరోయిన్‌గా ఈషా రాణించాలన్న ప్రగాఢమైన కోర్కె తనకు ఇపుడు లేదని హేమ రాజీపడుతోంది. మరో కుమార్తె అహానా సహాయ దర్శకురాలిగా పరిశ్రమలో అడుగుపెట్టినా ఆమె కేరీర్ కూడా అంతంత మాత్రంగానే ఉండడంతో 'డ్రీమ్‌గర్ల్' ఇపుడు వేదాంత ధోరణిలో మాట్లాడుతోందని బాలీవుడ్ బావిస్తోంది.

'నాలుగో సింహం' వ్యాసం అమోఘం

ఒక సినిమా హిట్‌కి కారణాలుగా పేర్కొంటున్న కథ, హీరో, టేకింగులే కాక అది రిలీజైన టైమ్‌కి కూడా ప్రాధాన్యత వున్నదని చెప్పిన మామిడి హరికృష్ణ వ్యాసం 'వెన్నెల్లో' వేడెక్కించింది. తెలంగాణా వచ్చినా పోయినా అన్న పీక్ సంక్షోభ సమయంలో 'దూకుడు'వచ్చి సూపర్ హిట్ కొట్టిందని, అటువంటి మరో అలజడే అవతార్ సక్సెస్‌కీ కారణం అయిందని తెలిపారు. ఇటువంటి తెర ఊహలు అటుంచి, సినిమాలో లీనమై వీక్షిస్తున్న ప్రేక్షకుడి సైకలాజికల్ కెమిస్ట్రీలోని మార్పులే దాని జయాపజయాలు నిర్ధారిస్తాయని, పరిశోధించిన రీసెర్చి పేపర్ల సారాంశం కనిపించింది ఈ నాలుగో సింహం వ్యాసంలో.

- తాళాబత్తుల సత్యనారాయణమూర్తి, విశాఖపట్నం

ప్రెట్టీ పిక్చర్

అలనాటి ప్రఖ్యాత సూపర్ స్టార్ జితేంద్ర కుమార్తెలు శోభాకపూర్, ఏక్తా

కపూర్‌లు కలిసి నిన్నటి ప్రఖ్యాత డాన్సర్ కమ్ నటి సిల్క్‌స్మిత జీవితం ఆధారంగా తీసిన కథే ఈ 'డర్టీ పిక్చర్' డర్టీ గర్ల్, డర్టీ బాయ్స్, డర్టీ సిటీ, డర్టీస్టీట్స్ లాంటి టైటిల్స్ విన్నాము కాని తమ సినిమాకి ఎవరైనా 'డర్టీ పిక్చర్' టైటిల్ పెట్టుకుంటారా? నిర్మాతల ధైర్యాన్ని మెచ్చుకోవాల్సిందే. కొందరు టైటిల్ చూసి సినిమాకి వెళ్ళడానికి జంకుతున్నారు. తీరా అంతా తెలిసిన తర్వాత స్త్రీ, పురుషులు కలసి చూస్తున్నారు. చూడాల్సిన ప్రెట్టీ పిక్చర్ ఇది.

- మహమ్మద్ యూసుఫ్, కాజీపేట

ప్రేక్షకులకు శిరోభారం

నాగార్జునతో రాంగోపాల్‌వర్మ తీసిన 'శివ' సంచలనం సృష్టించి తెలుగు సినిమాలలో ఒక కొత్త ట్రెండ్‌కు నాంది పలికింది. అదే వర్మ నాగార్జున తనయుడు నాగచైతన్యతో 'శివ' కథను కాస్త అటు ఇటుగా మార్చేసి తీసిన 'బెజవాడ' సినిమా ఫట్ అయ్యి ప్రేక్షకులకు శిరోభారం కలిగించింది. మాస్ ఇమేజి పనికిరాదని ప్రేక్షకులు 'దడ' ద్వారా తీర్పు ఇచ్చేసినా మళ్లీ అదే రోల్‌ను ఎంచుకున్న చైతన్య నిర్ణయానికి హేట్సాఫ్. ముఖంలో అమాయకత్వమే తప్ప రౌద్రం, ఆగ్రహం లాంటి ఫీలింగ్స్ భూతద్దంపెట్టి వెదికినా కనిపించలేదు. ఫైట్స్‌కూడా ఎంతో నీరసంగా చేసాడు. డైలాగ్ డెలివరీలో పంచ్ లేదు. వర్మ ఇటీవలి కాలంలో తీసిన సినిమాల నుండి ఒక్కొక్క సన్నివేశాన్ని కలిపి అతుకుల బొంతగా తయారుచేసిన సినిమా బెజవాడ! ప్రేక్షకులను మానసికంగా హింసించడానికి కంకణం కట్టుకున్న గ్రేట్ క్రియేటివ్ డైరెక్టర్ వర్మ ఎంత త్వరగా అస్త్రసన్యాసం చేస్తే తెలుగు ప్రేక్షకులకు అంత మంచిది! తొలి ప్రయత్నంలోనే పరమ చెత్త సినిమా తీసిన దర్శకుడు వివేక్‌కృష్ణ అందరి హృదయాల్లో శాశ్వత స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నాడనడంలో సందేహం లేదు!

- సి ప్రతాప్, సూర్యాపేట

బెజవాడ- మురికివాడ

రాంగోపాల్‌వర్మ విజయవాడ మంచి పేరుగాంచిన పాత సిటీ బెజవాడను మురికివాడగా సినిమా తీసి అందరి టైమ్‌ను వృధాచేశాడు. ఆరోజు 'షోలే'ను 'ఆగ్'గా రీమేక్ చేసి చేతులు కాల్చుకుని మళ్లీ 'బెజవాడ' టైటిల్‌తో చెత్త సినిమా తీసి కృష్ణానదిలో మునిగిపోయాడు. రెండు కుటుంబాల గొడవలే ఒకరినొకరు చంపుకోవడం తప్ప 'బెజవాడ' గురించి ఏమీలేదు. ఒకప్పుడు బెజవాడలో రౌడీలున్న మాట వాస్తవమే కాని ఈ సినిమాలా చీప్ రౌడీలు కాదు. అసలు ఈ సినిమాకి బెజవాడ టైటిల్ కన్నా 'రక్తానికి రక్తం' (ఖూన్‌కా ఖూన్) టైటిల్ పెడితే బావుండేది. నాగచైతన్యకి రౌడీ పాత్రను ఇచ్చి అతని భవిష్యత్తును నాశనం చేశారు. ముఖంలో యాంగ్రీ లేదు, డైలాగులో పస లేదు. నటనలో పవర్ లేదు. హీరోయిన్ అమలా పాల్ దీంట్లో అనవసరం. ఇంత రక్తపాతం జరిగినా బెజవాడలో పోలీసు సిబ్బంది లేదా?

- ఎం.యు, కాజీపేట

నిర్మాతను తప్పక అభినందించాలి

ఇలాంటి సినిమాలను ప్రేక్షకులు ఎంతవరకూ ఆదరిస్తారన్న భయం లేకుండా తీసిన నిర్మాతను తప్పక అభినందించాలి. ఓ ఛానల్‌లో వ్యాఖ్యానంలోని ఆఖరి వాక్యం విని ఏం ఉందో ఆ సినిమాలో అని 'సెవెన్త్ సెన్స్'కి వెళ్లాను. అడ్వాన్స్ బుకింగ్ వలన అంత ఇబ్బంది లేదు. సినిమా మొదట్లోనే కెమెరామెన్ పనితనం అత్యంత ఆహ్లాదంగా, చైనా బోర్డర్ అందాలను చూపింది. నెమ్మదిగా కథలో లీనమయ్యాం.. ఎంతగా అంటే.. ఇంటర్వెల్ కూడా భరించలేనంత. ఎ.ఆర్.మురుగదాస్ ఊహలకు అద్భుత దృశ్యకావ్యం ఈ సినిమా. డబ్బింగ్‌లో పాటలు అర్థవంతంగా లేకున్నా శ్రీరామకృష్ణ మాటలు మాత్రం చాలా బాగున్నాయి.

- డా.దుర్గా శ్యామంతకమణి, విజయవాడ

అద్భుతం

సాధారణంగా ఒక అద్భుతం మళ్లీ రిపీట్ అవడం జరగదు. కానీ 'శ్రీరామరాజ్యం' చిత్రం ఆ అద్భుతాన్ని సాధించింది. తెలుగు చలనచిత్ర రంగంలో నాటికి నేటికి ఏనాటికీ 'లవకుశ'లాంటి చిత్రాన్ని మళ్లీ ఎవరూ తీయలేరని ఇన్నాళ్లూ అనుకున్నారు. కాని బాపు 'శ్రీరామరాజ్యం' తీసి ఔరా అనిపించుకున్నారు. 'లవకుశ'లోని ఘంటసాలను, పి.లీలను, సముద్రాలను, సదాశివబ్రహ్మంను, కొసరాజు మొ. వారితో సరితూగ గలిగినవారు ఒక్కరూ ఈ చిత్రంలో లేరు. దర్శకుడు బాపు ఇప్పుడున్న వనరులతోనే తీసి అందరిచేతా బాగుంది అనిపించగలిగేలా తీయడం అద్భుతమే కదా! హేట్సాఫ్ టు బాపు.

- వానపల్లి గంగరాజు, విశాఖపట్నం

'బెజవాడ' అదిరింది

1-12-2011న గురువారం విడుదలైన 'నాగచైతన్య' బెజవాడ సినిమా అదిరింది. నాగ్ నటన, సంగీతం, ఫైట్లు, ఫొటోగ్రఫీ, పాటలు, డైలాగులు నేటి సమాజ శైలికి అనుగుణంగా వున్నాయి. వర్గాల తగాదాలు, ఆధిపత్య పోరులు, వీటికి విద్యార్థులను వాడుకోవటం, వీరి వెనుక రాజకీయ పెద్దల హస్తాలు మొదలైన వాటిని బాగా చూపారు. హత్యలు, దౌర్జన్యాలు, ధ్వంసం చేయటం, గాయపరచటం, కిడ్నాపులు, నేటి అనైతిక వాతావరణాన్ని కళ్ళకుకట్టినట్లు చూపటంలో దర్శకుడు కృతకృత్యుడైనాడు. రాంగోపాల్‌వర్మ ముద్ర సుస్పష్టం. ఈ సినిమా ప్రతి విద్యార్థి, కుల, మత పెద్దల వర్గాలు చూచి మంచి సమాజం ఏర్పాటుకు కృషిచేయాలని కోరుతున్నాను.

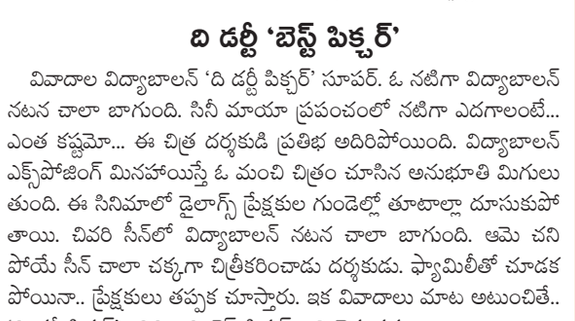
- ఎ.మోహనరావు, గంపలగూడెం

తెలుగుతనం హరించి పోతోంది!

మనవాళ్ళు ఎక్కువగా తమిళ హిందీ చిత్రాలు డబ్బింగ్ చేసుకొని కాసులు ఏరుకొంటున్నారు. తెలుగు సాహితీ పరిమళం వెదజల్లడం లేదు! ఇంకా రానురాను అధ్వాన్నస్థితి రాబోతున్నట్లు కనిపిస్తుంది. ఇక తెలుగు తనం పతనం కాకుండా ఇకనైనా మేలుకొంటారా?

- కోపూరు వెంకటేశ్వరప్రసాదరావు, కందుకూరు

మీ వ్యూస్



చేతలతో రుజువుచేయాలి!

'శ్రీరామరాజ్యం' విడుదల అయిన కేంద్రాల్లో 'లవకుశ' ఎన్టీఆర్ నటించిన చిత్రం ప్రదర్శించాలి. అప్పుడు ప్రేక్షకులే తీర్పు చెబుతారు. లవకుశ చిత్రంలో నటన, సంగీతం అన్నీ నవరసభరితంతో కూడుకొన్న పంచభోక్ష్యాన్నం! అప్పట్లో నాగయ్యగారు నటించిన భక్తరామదాసు ప్రదర్శించకుండా కనీసం ఆ చిత్రం ఆనవాళ్ళు లేకుండా పోయిన తీరు ఎంతో శోచనీయం!

- కె.వి.పి.రావు, కందుకూరు

పబ్లిసిటీ తప్ప పసలేదు

రాంగోపాల్‌వర్మ 'బెజవాడ' సినిమాకు అనవసర పబ్లిసిటీ తప్ప సినిమాలో పస లేదు. సినిమాలో దారుణమైన సీన్లు కోకొల్లలు. శివకృష్ణ పాత్ర నాగచైతన్య స్థాయికి చాలా ఎక్కువ. వయొలెన్స్ ఎక్కువగా వుండి అసహనాన్ని పరీక్షిస్తాయి. అమలాపాల్ అందం తగ్గింది. పాటలు పరవాలేదు. చెప్పుకోతగింది కెమెరా పనితనం మాత్రమే. వర్మకు చీప్ పబ్లిసిటీపై వున్న దృష్టి సినిమాపై పెడితే ఫలితాలు మెరుగవుతాయి.

- వెంపలూరి వెంకటేశ్వర్లు, గూడూరు

ది డర్టీ 'బెస్ట్ పిక్చర్'

వివాదాల విద్యాబాలన్ 'ది డర్టీ పిక్చర్' సూపర్. ఓ నటిగా విద్యాబాలన్ నటన చాలా బాగుంది. సినీ మాయా ప్రపంచంలో నటిగా ఎదగాలంటే... ఎంత కష్టమో... ఈ చిత్ర దర్శకుడి ప్రతిభ అదిరిపోయింది. విద్యాబాలన్ ఎక్స్‌పోజింగ్ మినహాయిస్తే ఓ మంచి చిత్రం చూసిన అనుభూతి మిగులుతుంది. ఈ సినిమాలో డైలాగ్స్ ప్రేక్షకుల గుండెల్లో తూటాల్లా దూసుకుపోతాయి. చివరి సీన్‌లో విద్యాబాలన్ నటన చాలా బాగుంది. ఆమె చనిపోయే సీన్ చాలా చక్కగా చిత్రీకరించాడు దర్శకుడు. ఫ్యామిలీతో చూడకపోయినా.. ప్రేక్షకులు తప్పక చూస్తారు. ఇక వివాదాలు మాట అటుంచితే.. 'ది డర్టీ పిక్చర్'కాదిది... ది బెస్ట్ పిక్చర్ అని చెప్పవచ్చు.

- కె.శ్రీనివాసులు, హైదరాబాద్

చేతూ... జాగ్రత్త

నాగచైతన్య 'బెజవాడ' చూశాము. గుండెల్లో 'దడ' పుట్టిందంటే నమ్మండి. 100% లవ్, ఏమాయ చేశావె.. చేతూయేనా ఈ సినిమాల్లో వున్నదని అనుమానం వేసింది. కొత్తవాడైనా 'జోష్'గా చేసి అఖిలాంధ్ర ప్రేక్షకుల హృదయాలను 100% దోచుకొన్నాడు క్యూట్ చేతూ. మరి ఎందుకిలాంటి చెత్త చిత్రాలు చేస్తున్నాడో అర్థంకావడం లేదు. నవ యువ నటసామ్రాట్ వారసుడిగా సినిమా సినిమాకి రాటుతేలాలి కాని, ఇంతగా తేలిపోవడం నాగచైతన్యకు ప్రశ్నార్థక భవిష్యత్తే మిగులుతుంది. తర్వాత చిత్రాల్లోనైనా జాగ్రత్తపడితే మంచిది మరి! లేదంటే... చాలా కష్టం. ఆదినుండి 'బెజవాడ' చేసిన హంగామా అంతా ఇంతా కాదు. తీరా చూస్తే సినిమాలో సరుకే లేదు. 'శివ'కు కార్టూన్ కాపీలా వుంది. పాటలు ఫైట్లు సీన్స్ పరమ బోర్. తెలుగు ప్రేక్షకులు చాలా స్పీడు. బాగుంటే చూస్తారు. లేదంటే అంతే! చైతన్య ముందు చిత్రాలు జాగ్రత్తగా తీస్తే మంచిది.

- కురువ శ్రీనివాసులు, హైదరాబాద్

మీ వ్యూస్‌కు

మీ అభిప్రాయాలను పంపవలసిన
మా చిరునామా : ఎడిటర్, వెన్నెల,
ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక
36, సరోజినీదేవి రోడ్ , సికిందరాబాద్- 500003

నుడి

నిర్వహణ: **డా.సామలరమేష్‌బాబు** - ncharithra@gmail.com

మాటల మూటలు

కంటికి కనిపించనివాటికి-అమూర్తాలకు- తెలుగు మాటలు

ఈ వారం మరికొన్ని అమూర్తాలకు, కంటికి కనిపించని వాటికి కూడా తెలుగుమాటలు నేర్చుకుందాం.

భయము	-	వెరపు
ధైర్యము	-	తేకువ, తెంపరితనము
ద్వేషము	-	ఒంటమి
శాంతము	-	ఆమది
దయ	-	కనికరము
ఆశ్చర్యము	-	వెరగు
స్వేచ్ఛ	-	విచ్చలు, అలవోక
ఔన్నత్యము	-	ఒలవి
ఆధిపత్యము	-	పెక్కువ
ఆదరము	-	పోణిని
అనాదరము	-	ఒల్లమి
జ్ఞానము	-	ఎరుకువ, తెరకువ
అజ్ఞానము	-	మరకువ
ఆలోచన	-	తలపు, తలపోత
వ్యూహము	-	పన్నాగము, ఎత్తుగడ
ఆసక్తి	-	తమి
ప్రయత్నము	-	కడంక, పూనిక
సందేహము	-	అరగలి
సంకోచము	-	బొంకు
ప్రేరణ	-	ఉసి

11

ఆంధ్రభూమి

- శనివారం
- 17, డిసెంబర్
- 2011

టెట్‌లో తెలుగెంత?

కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉత్తర్వు ప్రకారం ప్రతి రాష్ట్రంలోనూ ఉపాధ్యాయ ఉద్యోగాలకు 'టెట్' పరీక్ష నిర్వహించవలసివుంది. 'టెట్' అంటే - టీచర్ ఎలిజిబిలిటీ టెస్ట్! ప్రతి ఉపాధ్యాయుడికీ తన మాతృభాష అయిన తెలుగుపై అవగాహన, పరిజ్ఞానం ఉండవలసిందే. ఈ అవగాహన కూడా పరిపూర్ణమైనది కాదు- స్థాలీపులాక న్యాయంగా ఉండవల్సిందే. 'టెట్' పరీక్షలో అందరికీ తెలుగు భాషా పరిజ్ఞానంపై 'కామన్'గా పరీక్ష పెట్టడం అభినందనీయం- స్వాగతింప వలసిందే.

అయితే, తలా తోక లేకుండా, అభ్యర్థులకి అనుకూలంగా లేకుండా 'సిలబస్' నిర్ణయించడంలోనే అభ్యంతరం. పేపర్-1, పేపర్-2 లలో తెలుగు భాషా సాహిత్యాలను సిలబస్‌గా నిర్ణయించారు. మొత్తం మార్కులు ముప్పయి. ఇందులో భాషా సాహిత్యాలకు ఇరవై నాలుగు మార్కులు, బోధనా పద్ధతులకి ఆరు మార్కులు కేటాయించారు. భాషా సాహిత్యాలపై నాలుగు అధ్యాయాలలో పాఠ్య ప్రణాళిక రూపొందించారు.

అవి అపరిచిత గద్యం, అపరిచిత పద్యం, కవులు, కావ్యాలు, రచయితలు, రచనలు / ప్రక్రియలు, వ్యాకరణాంశాలు - మాండలికాలు, అర్థవిపరిణామం, అనువాదం, పొడుపు కథలు, సామెతలు, జాతీయాలు, ఛందస్సు, అలంకారాలు.

బోధనా పద్ధతులలో- భాష, వివిధ భావనలు, భాషా నైపుణ్యాలు, ప్రణాళికా రచన, పాఠ్య గ్రంథాలు, సాహిత్య ప్రక్రియలు, బోధనా పద్ధతులు, బోధనా నైపుణ్యాలు మొదలైన అంశాలు చాలా నిర్ణయించారు.

బోధనా పద్ధతులలో ఆరు అంశాలు కనిపిస్తున్నాయి గానీ- అవి విస్తృతమైనవి. విశాల పరిధిగలవి. భాషోపాధ్యాయులు కాని వారికి అక్కరలేనివి. అంత పాఠ్య ప్రణాళికను నిర్ణయించి కేవలం ఆరు మార్కులు కేటాయించడం సమంజసమా? ఈ బోధనా పద్ధతులు ఉపాధ్యాయుడు బోధించే విషయాన్ని బట్టి విభిన్నంగా వుంటాయి. మరి అందరికీ తెలుగు బోధనా పద్ధతులను నిర్ణయించడం సమంజసం కాదు గదా! ఔచిత్యం కాదు గదా! ఇందులో గల పద్య బోధన, గద్య బోధన, వ్యాకరణ బోధన ఇతర ఉపాధ్యాయులకి ఎందుకు? వారికేమి ప్రయోజనం?

అపరిచిత గద్యం ఫరలేకుండా 'సిలబస్' నిర్ణయిస్తే నష్టపోయేదెవరు? రాబోయే తరం! నేటి ఉద్యోగార్థులు ! 'సిలబస్' నిర్ణయించేవారికి ఇవన్నీ తోచవా? వారి స్థాయి ముఖ్యమా? పరీక్షార్థుల స్థాయి ముఖ్యమా?

'ప్రామాణిక లేఖన రూపాలు' అనేది ఒక అంశంగా వుంది. అంటే తప్పొప్పులు. వ్యాకరణం ప్రకారం ఏది తప్పు? ఏది ఒప్పు? కష్టం. అసలు వీటిని ఈ ప్రశ్న పద్ధతిలో ఎలా నిర్ణయించారు అన్నది ప్రశ్న.

మరొక వింత ఏమిటంటే ''అనువాదం'' అనే అంశం ఉండటం. గత ప్రశ్న పత్రంలో ఈ అంశంపై ప్రశ్న లేదు. అసలు అనువాదంపై ఆబ్జెక్టివ్ ప్రశ్న ఎలాగిస్తారో చెప్పాలి. అందుకే పోటీ పరీక్షలకు పాఠ్యాంశాలను నిర్ణయించిన పుడే నమూనా ప్రశ్నపత్రాలను కూడా ప్రకటించాలి. లేకపోతే అభ్యర్థి తికమకపడి ఎలా చదవాలో అనే సందిగ్ధంలో పడతాడు. నమూనా ప్రశ్న పత్రం పరిశీలించి అధ్యయనం చేసే వీలు కల్పించాలి. అనువాదం అంటే తెలుగు నుంచి ఆంగ్లానికా, ఆంగ్లంనుంచి తెలుగుకా? వాక్యాలు ఇస్తారా? పదాలు ఇస్తారా? అంతా అయోమయమే!! ఈ గందరగోళానికి 'సిలబస్' నిర్ణయించినవారే కారణం! వారికి ఈ పరీక్ష ఎందుకోసమో ఎవరికోసమో అనే ఆలోచనే లేదు. లేకపోతే ఎం.ఏ తెలుగులో, సివిల్స్‌లో గల మాండలికాలు, అర్థ విపరిణామం, అనువాదం అనేవి గుడ్డిగా నిర్ణయించేస్తారా?

'ప్రామాణిక లేఖన రూపాలు' అనేది ఒక అంశంగా వుంది. అంటే తప్పొప్పులు. వ్యాకరణం ప్రకారం ఏది తప్పు? ఏది ఒప్పు? అనేది తెలుసుకోవాలని ఈ అంశం నిర్ణయించారు. ఇవాళ దీని అవసరం లేదు. పూర్వం మాండలికాలలో రాస్తే తప్పు అనేవారు. వ్యాకరణం ప్రకారం రాస్తేనే 'ఒప్పు' అనేవారు. ఇది సంప్రదాయ భావన. సమకాలీన భావన కాదు. వ్యావహారిక భాషోద్యమానికి అనువైనది కాదు. ఇవాళ 'రాయుట', 'చెప్పిండు', 'చెప్పేడు' అని రాస్తే వ్యాకరణబద్ధం కాదు కాబట్టి తప్పు అని అంటే అసమంజసం కదా! స్వేచ్ఛగా, భయం లేకుండా, వ్యాకరణ నిబంధనలు లేకుండా రాయాలన్నదే చాలామంది భాషావేత్తల అభిప్రాయం. మరి తప్పొప్పులుగా ఒక అంశం నిర్ణయించడం సముచితమా?

కవులు, కావ్యాలు, రచయితలు, రచనలు, ప్రక్రియలు అనేవి నిర్ణయించారు. ఎంతమంది కవులు? ఏ కావ్యాలు? ఏ రచనలు? ఎన్ని ప్రక్రియలు? ఒక నిర్దిష్ట ప్రణాళిక లేదా? సముద్రమంత అంశాలివి. ముఖ్యమైన లేదా ప్రసిద్ధమైన కవులు, రచనలు అనవచ్చు. వాక్య భేదాలలో స్పష్టంగా అంశాలిచ్చినపుడు ప్రక్రియలలో కూడా స్పష్టంగా పేర్కొనవచ్చు గదా!

'టెట్'లో 'తెలుగు' అంశం తప్పనిసరిగా నిర్ణయించి పరీక్ష పెట్టడం ఆనందించదగినదే. అయితే హడావిడిగా, లక్ష్యం లేకుండా మిడిమిడి నిర్ణయాలతో సిలబస్ నిర్ణయించడంతోనే పేచీ. 'అందరకూ తెలుగు' అన్నప్పుడు ఏ అంశాలు ఉండాలో, ఎన్ని మార్కులుండాలో పరిశీలిద్దాం.

- ✦ వ్యాకరణాంశాలు తగ్గించాలి.
- ✦ అపరిచిత పద్యం తీసివెయ్యాలి
- ✦ అపరిచిత గద్యం కూడా పాండిత్య పరంగా కాకుండా ఎస్‌ఐ ఆఫ్ పోలీస్ పరీక్షలో ఉన్నట్టుగా 'జనరల్'గా ఉండాలి. అంటే గద్య భాగం ఇచ్చి - ప్రశ్నలిచ్చి సమాధానాలను ఆ గద్యంనుంచి రాబట్టేలా భాషాపరంగానే ఉండాలి.
- ✦ మాండలికాలు, అర్థ విపరిణామం, అనువాదం అంశాలు అక్కరలేదు.
- ✦ బోధనా పద్ధతులలో భాష- వివిధ భావనలు, మాతృభాష - మాండలిక భాష, జాతీయ భాష - సహపాఠ్య కార్యక్రమాలు - పరీక్షలు అనే అంశాలుంటే చాలు.

ఈ బోధనా పద్ధతులు సోషల్, గణిత శాస్త్రం వంటివాళ్ళకి ప్రత్యేకంగా ఉన్నాయి. అందుకని తెలుగులో వీటికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వనవసరంలేదు. తెలుగు పరీక్షలో ఉండవలసిన ముఖ్యాంశాలు ఇవి-

లేఖారచన- పత్రికా భాష- వ్యాసరచన- పరిపాలనా భాష ఇవి అందరికీ అవసరం. తెలుగు భాషకి ముప్పయి మార్కులు చాలా తక్కువ. ఏభై మార్కులకి పెంచాలి. వ్యాసరచన లేఖారచనలకి వ్యాసరూప ప్రశ్నలిచ్చి మిగిలిన వాటికి 'ఆబ్జెక్టివ్' ప్రశ్నలు (లక్ష్యాత్మక ప్రశ్నలు) ఇవ్వాలి. సందేశాలు లేకుండా ఉండాలంటే ఎస్‌ఐ ఆఫ్ పోలీసు పరీక్షలో లేదా సివిల్స్ 'కంపల్సరీ' పరీక్షలో గల తెలుగు 'సిలబస్'ను పరిశీలించి తగిన విధంగా నిర్ణయించినపుడే తెలుగు వల్ల ప్రయోజనం వుంటుంది. అభ్యర్థుల్లో ఉత్సాహం వుంటుంది.

- ద్వా.నా.శాస్త్రి
9849293376

భాషకు మరణం లేదు

భాషకు మరణం లేదు
అది రహదారుల్లో నడుస్తున్నప్పుడో
పల్లకిలో వూరేగుతున్నప్పుడో
దేశ భాషలందు లెస్స అన్నప్పుడో
అశ్వమేధయాగం చేస్తున్నప్పుడో
ప్రపంచీకరణ సొంత భాషను
ఆత్మహత్యకు పురికొల్పుతుంది
పరభాషపై మోజుపడ్డ ప్రభుత్వం
మాతృభాషను నిరాదరిస్తుంది
అంతవరకు నదిలా ప్రవహించిన జీవభాష
బిందువు బిందువుల్లా విడిపోతుంది
తుంపర తుంపరల్లా చిట్లిపోతుంది!
భాషకు మరణం లేదు
పిలవని పేరంటమై వచ్చి కూర్చొని
కోకిలై రాగం వినిపిస్తుంది
అతిథిపంచన చేరి
అనర్గళంగా ఉపన్యసిస్తుంది
చిత్తడి చిత్తడై వొంటిని
నానబెడుతుంది
నట్టింట కూర్చున్న పిల్లలు వాచకం తెరిచి
మా తెలుగు తల్లికి మల్లెపూదండ అన్నప్పుడు
దూర్వాసుడైన తండ్రిని చూసి
ట్వింకిల్ ట్వింకిల్ లిటిల్ స్టార్
రంగ ప్రవేశం చేస్తుంది
పచ్చని మాతృభాష పంటపొలాలు
నీరందక పశుగ్రాసం దిగుబడులౌతాయి!
భాషకు మరణం లేదు
అదృశ్యమైన మాతృభాష
దృశ్యమానమౌతుంది
వాకిట్లో మాదాకవళమై అర్థిస్తుంది
పెరట్లో బొండుమల్లై పల్లవిస్తుంది
అర్ధరాత్రి పసిబిడ్డయి ఏడుస్తుంది
తెల్లవార్లూ రాయబారం నాటకమౌతుంది
వీచేగాలి మాతృభాష
పారే నీరు మాతృభాష
కురిసే వర్షం మాతృభాష
భాషకు మరణం లేదు
పావనిలా చిరంజీవి!

-అడిగోపుల వెంకటరత్నమ్
సెల్:98482-52946.

'నీ తెలుగెవ్వరిపాలు చేసి తిరిగెదవాంధ్రా?'

వేదిక

తెలుగు భాష పట్ల, సాహిత్యం పట్ల తెలుగువారికే మమకారం లేనప్పుడు, ఉపేక్షున్నప్పుడు, ఆపేక్ష అసలు లేకపోయినప్పుడు తెలుగుకు మంచి రోజులు ఎట్లా వస్తాయి? ఎందుకు వస్తాయి? ఎక్కడ నుంచి వస్తాయి? 'మా తెలుగు తల్లికి మల్లె పూదండ' అని పాడుకొని సంతృప్తి చెందే ప్రయోజకత్వం తెలుగువారిది. 'నీ తెలుగెవ్వరిపాలు చేసి తిరిగెదవాంధ్రా?' అని వేలూరి శివరామశాస్త్రిగారు నొచ్చుకున్నారు. 1922వ సంవత్సరం కొలకత్తాలో జరిగిన మొట్టమొదటి ప్రాచ్య భాషా పరిషత్ విద్వత్ సదస్సులో (ఓరియంటల్ కాన్ఫరెన్స్) తేకుమళ్ళ రాజగోపాలరావు గారనే మన గొప్ప (తెలుగు) భాషా పరిశోధక విద్వాంసుడు దాక్షిణాత్య భాషలలో తెలుగే అత్యంత ప్రాచీనమని ఒక ప్రసంగ పత్రం చదివాడు. ఆ ప్రసంగ పత్రం పేరు 'అరవ భాష యొక్క యుత్పత్తి'. అందులో అరవలు తమ భాష ఆదిమకాలం నాటిదని నిరూపించడానికి చేసే ప్రయత్నం హాస్యాస్పదమైనదని ప్రస్తావించారు. అగస్త్య మహర్షి ఈ భాషను కనుక్కొన్నాడట. కంద స్వామిని ప్రార్థించగా ఆయన తమిళాన్ని (తమిళమంటే మధురమూ, సుగంధవాసి తమూ అని అర్థమట) అనుగ్రహించాడుట. ఈ పుక్కిట పురాణాన్ని తన ప్రసంగపత్రంలో రాజగోపాలరావుగారు ఆక్షేపించగా, ఆ సభా నిర్వాహకులలో అరవల ప్రాబల్యం అధికంగా ఉన్నందువల్ల, బెంగాలీ పండితులతో లాలూచీపడి రావు గారి వ్యాసాన్ని ఆ తర్వాత ఈ విద్వత్ సదస్సువారు ప్రచురించిన పరిశోధన వ్యాస సంపుటంలో చేర్చకుండా వారు కృత కృత్యులైనట్లు పురిపండా అప్పలస్వామి గారు 'రాజగోపాలరావు శతజయంత్యుత్సవ సంచిక'లో రాశారు (పుట 20). ఈ శతజయంతి 1976లో జరిగింది. అప్పుడు వెలువడింది ఈ ప్రత్యేక సంచిక. తెలుగుకు ప్రాచీన భాషా ప్రపత్తి ఉందని, అందుకు తగిన సాక్ష్యాధారాలతో ప్రకటించడానికి ప్రబలమైన ఆధారం ఈ సంచిక. రాజగోపాలరావు ఇంగ్లండు వెళ్లి అక్కడ పరిశోధనలు నిర్వహించారు. ఒక శతాబ్దాన్ని ప్రభావితం చేసిన తెలుగు మహాపురుషులలో రావు గారు ఒకరు. దాక్షిణాత్య భాషలను తెలుగు జాతి భాషలని పిలవాలని చాటి చెప్పారు.

అరవవాళ్ళ మాత్సర్యం ఇప్పటికీ అట్లాగే ఉంది. రాజగోపాలరావుగారి వాదం ఏమిటో వివరించే సందర్భం ఇదికాదు. ఒక్కమాట మాత్రం చెప్పాలి. ''తెలుగు భాష చాలా ప్రాచీనమైనదని, దక్షిణాది భాషలు ముఖ్యంగా తెలుగునుండే ఆవిర్భవించినవని ఆయన నిరూపించారు'' (పుట.17).

1938వ సంవత్సరంలో ఆయన ''విజయవాడలో పరమపదించగా విజయవాడ పురపాలక సంఘం వారు శ్రీ రాజగోపాలరావు పేర పౌర గ్రంథాలయం నిర్మించి నిర్వహించే ఏర్పాటుతో (రాజగోపాలరావు గారి ఎంతో విలువైన గ్రంథ సేకరణను) వారి కుమారులు రామచంద్రరావు, నారాయణరావుల నుండి తీసుకున్నారు. విజయవాడ గవర్నరుపేటలోని అన్సారీ పార్కులో శ్రీవారిపేరుతో నిర్మితమై సుమారు 25 సంవత్సరాలుగా ఆ గ్రంథాలయము నిర్వహించబడుతున్నది. ఈ గ్రంథాలయంలో శ్రీవారి చిత్రపటావిష్కరణ చేసే భాగ్యం నాకు లభించినందుకు ఆనందిస్తున్నాను'' అని శ్రీ అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు 'రాజగోపాలరావు శతజయంతి సంచిక'లో రాశారు (పుట 26-27).

ఈ పార్కుగాని, ఆ గ్రంథాలయంగాని ఇప్పుడున్నాయో లేదో తెలియదు. 25 సంవత్సరాలుగా బాగా పనిచేసిందని వెంకటరమణయ్యగారు అనడంవల్ల 1962, 63 ప్రాంతాల వరకు ఈ గ్రంథాలయపు ఉనికి నిరూపితమవుతున్నది. రాజగోపాలరావు గారు సౌత్ ఇండియన్ రిసెర్చ్ అనే పత్రిక కూడా నడిపారు. కోల్‌కత్తా ప్రాచ్య విద్యా మహాసభలో ఆయన చదివిన పత్రాన్ని కాశీనాధుని నాగేశ్వరావు గారు తెలుగులో ప్రచురించినట్లు కూడా ఈ శతజయంతి సంచిక చెపుతున్నది. రాజగోపాలరావుగారి పరిశోధనవల్ల అనేకమైన అద్భుత విషయాలు తెలుగు భాష గూర్చీ, తెలుగు సాహిత్యం గూర్చీ తెలుస్తున్నాయి. విజయవాడ మల్లేశ్వరస్వామి ఆలయంలోని యుద్ధమల్లుడి శిలాశాసనాన్ని చదివింది రాజగోపాలరావుగారే. దాక్షిణాత్య భాషల ఛందస్సుల తులనాత్మక పరిశోధన చేసిందీ రాజగోపాలరావుగారే. ఆ పరిశోధన ఎంతో మెప్పు పొందింది. ఆ రోజులలో బందరు నుంచి 1923 ప్రాంతాలలో వచ్చిన (భారతి కన్నా ముందే వచ్చింది ఈ పత్రిక) శారదలో ఈ దాక్షిణాత్య భాషల ఛందఃపరిశోధన పరిశీలన వెలువడింది.

'మా తాతలు నేతులు తాగారు, మా మూతులు వాసన చూడండి' అన్నట్లుగా ఉంది తెలుగువారి పరిస్థితి ఇప్పుడు. ఈ ఆక్రోశానికేమి గాని భారతదేశంలో ఒకప్పుడు ఎంతో పరువుగా, ప్రాభవంగా బతికిన జాతి - బతికి చెడిన జాతి అయింది. ఉదాహరణలు కోకొల్లలు. సాహిత్య అకాడమీకి ఇటువంటి మహానుభావుణ్ణి గూర్చి ఒక సంక్షిప్త సాహిత్య జీవిత చరిత్ర రాయించాలని తలంపు కలగలేదు. అది ఎందుకు పట్టించుకోలేదని ఎవరూ చింతించరు, అడగరు. తెలుగుభాషా సాహిత్య పరిశోధన సంస్థ మైసూరులో స్థాపించడం ఎంతమాత్రం వల్లకాదంటారు. సి.నారాయణరెడ్డిగారి ఆధ్వర్యంలో ఈ మధ్య ఇప్పటివరకు సాహిత్య అకాడమీ పురస్కార గ్రహీత లందరూ సమావేశమై మానవ వనరుల శాఖ నిర్ణయాన్ని తప్పుపట్టారు. అయితే ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం తెలుగుపట్ల చూపుతున్న సవతితల్లి ప్రేమ, నిరాదరణ, తూష్ణీభావం, అలసకార్యాచరణ, అవివేకం వేలెత్తి చూపరు. చూపితే తమ ప్రాపకాలకు ఎక్కడ భంగం కలుగుతుందోనని వీరి ముందుచూపు.

భారతీయ సాహిత్య అకాడమీ స్థాపనమై సుమారు 60 ఏళ్ళు కావస్తున్నది (పోనీ 56 ఏళ్ళు అనుకోండి). నన్నయ్య గారి నుంచి మొదలుపెట్టినా ఈ వెయ్యేళ్ళలో వందమంది మహాకవులు మన ముందున్నారు. గొప్ప పండితులున్నారు. కవులున్నారు. భారత, భాగవత, రామాయణాలను ఒక్కచేతి మీదుగా నిర్వహించిన శ్రీపాద కృష్ణమూర్తిగారి గూర్చిన (వీరివి 25 గ్రంథాలున్నాయంటారు, చిన్నవీ, పెద్దవీ కలిపి- మొట్టమొదట తెలుగు దినపత్రిక నిర్వహించారు వీరు) మోనోగ్రాఫ్ లేదు. ఆంధ్రా వాల్మీకి వావిలకొలను సుబ్బారావు గూర్చి మోనోగ్రాఫ్ లేదు. ఇందుకు తెలుగువారినే తప్పు పట్టవలసి ఉంది. పెరవారిని ఆడిపోసుకొని ఏం లాభం!

- అక్కిరాజు రమాపతిరావు
040-37423352

ఆలోచన ఇలా మారితే...

మనభాష అతిప్రాచీనమైనట్లుగానే మన నాగరికత, మన సంప్రదాయాలు కూడా ప్రాచీనమైనవే. ఎన్నో ఏళ్ల నుంచి వృత్తివిద్యలను నిర్వహించేవారున్నారు. అలానే వ్యవసాయాన్నే జీవనం గా కలిగిన వారున్నారు. ఇలాంటి వారి దగ్గర ఇప్పటికీ మరుగుపడిన తెలుగు పదాలెన్నో ఉన్నాయి. అలాంటి వన్నీ ఇప్పటి ఇంజనీరింగు, కంప్యూటర్ విద్యలలో పనికి వస్తాయేమోనని భాషావేత్తలు చూడాల్సిన అవసరం నేడు ఎంతైనా ఉంది.

పల్లెటూర్లలోని వారిదగ్గర ఉన్న జానపద కళలనుంచి కూడా ఎన్నో మరుగుపడిన తెలుగు పదాలను వెలికి తీసుకొని వచ్చి వాటికి కొత్త రూపాలను ఇవ్వడం ద్వారా కూడా తెలుగు నుడిని పెంచుకోవచ్చు గదా. ఈ దిశలో తెలుగు భాషాభివృద్ధి చేద్దామనుకొనే వారందరూ ఆలోచించాల్సిన తరుణం ఆసన్నమైందని అనిపిస్తోంది.

- సుహాసిని
భీమవరం

విషయాన్ని బట్టే మాట...

వరదాక్షరి
జి.ఎస్. వరదాచారి

నిర్దిష్టత, నిర్దుష్టత పత్రికా భాష విషయంలో తప్పనిసరిగా పాటించవలసిన సూత్రాలు. అలంకారికంగా చెబుతున్నామనుకొని కూడా వీటిని నిర్లక్ష్యం చేయడానికి వీలులేదు. చంద్రబాబుపై హైకోర్టులో ఇటీవల విచారణకు వచ్చిన కేసునే ఉదాహరణగా తీసుకుందాం. ఈ కేసులో ప్రాథమిక ఆధారాలు ఉన్నాయా అనే విషయం పరిశీలించి ఏ సంగతీ తమకు నివేదించాలని హైకోర్టు ఉత్తర్వు చేసింది. దానిపై బాబు తదితరులు నిలిపివేత ఉత్తర్వుల కోసం సుప్రీంకోర్టు ఆదేశానుసారం హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. హైకోర్టు ఆ ఉత్తర్వులను పక్కన పెట్టడలచింది. తమ వాదనలు కూడా విన్నాక ఉత్తర్వు జారీ చేయాలని ప్రత్యర్థులు కోరగా కోర్టు అంగీకరించింది. ఈ వార్తకు తెలుగు పత్రికలు మర్నాడు ఇచ్చిన శీర్షికలను చూద్దాం. ''నిలుపుదల'' అన్నదొక పత్రిక. కొంత దగ్గరగా ఉంది. పూర్తి నిలుపుదల ఉత్తర్వు రాలేదు. మరో పత్రిక 'విచారణకు బ్రేకు' అంది. ఇంకో పత్రిక కూడా బ్రేకు అనే మాట వాడుతూ బాబుకు రిలీఫ్ అంది. అసలు బ్రేకు ఇంకా పడలేదు. ఒక పత్రికైతే 'విచారణపై స్టే' అంది. అదేం జరగలేదే. న్యాయమూర్తి ఇంగ్లీషులో అబయెన్స్ అనే మాట వాడారు. నేనిక్కడ కోర్టు ఉత్తర్వు యుక్తాయుక్తాల గురించి ప్రస్తావించడంలేదు. న్యాయమూర్తులకు దురుద్దేశాలు ఆపాదించకుండా ఆ గుణదోష చర్చ కూడా చేయవచ్చు. కాని ఇక్కడ భాష గురించే చర్చ. రాతలో నిర్దిష్టత లోపించిందని చెప్పడమే ఉద్దేశం. ఇంగ్లీషు పత్రికలు నిర్దిష్టతకు ప్రాధాన్యమిచ్చాయి. వాళ్ళకో సౌకర్యం ఉంది. వారిదీ కోర్టుదీ ఒకే భాషలో వ్యవహారం గనుక పదాల కోసం వెతుక్కోవలసిన బాధ వాళ్లకు ఉండదు. మనం సరైన మాట వాడాలి. వార్తల పరిణామాల గురించి విశ్లేషణ చేయవచ్చు. కాని దాని స్థలం వేరు. వార్త, వ్యాఖ్య కలగలుపుగా ఉండగూడదన్న నియమాన్ని పూర్వం తెలుగు పత్రికలు కూడా కచ్చితంగా పాటించేవి. ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా ప్రభావానికి లోనై పత్రికా రచయితలు కూడా రాబోయే పరిణామాలను ముందే చెప్పాలన్న ఉబలాటంతో నియమోల్లంఘనకు పాల్పడుతున్నారు. నియమ పాలనకు సంబంధించిన ఒక ఉదాహరణ చెబుతాను. ఎక్కడైనా ఎన్నికలలో ఒకే అభ్యర్థి పోటీలో ఉన్నాడనుకోండి. ఫలానా వ్యక్తికి పోటీ లేదు అని రాసేవారే తప్ప ఎన్నిక అయినట్టు రాసేవారు కాదు, ఏకగ్రీవ ఎన్నిక అని అసలు రాసేవారు కాదు. ఇవన్నీ ఛాదస్తాలనిపించవచ్చు. కాని క్రమపద్ధతి పాటించవలసినదే.

కొత్త భావనలు చెప్పడానికి కొత్త పదాలను, పదబంధాలను ఏర్పరచుకోవడం ఎప్పుడూ అవసరమే. అవి అర్థవంతంగా ఉండాలి. పాఠకుడిని తికమక పెట్టవద్దు. ఆహార ద్రవ్యోల్బణం అనేది ఇటీవల పత్రికలలో బాగా వాడుకలో ఉన్నమాట. ద్రవ్యోల్బణాన్ని ధరల పెరుగుదలకు సమానార్థకంగా వాడుతున్నాం. ద్రవ్యం ఉల్బణం కలిసిన పదబంధం. అంటే నేరుగా ధరల పెరుగుదల అని అర్థం కాదు. ఉల్బణం అంటే అతిశయం. పెచ్చరిల్లడం. అతి వ్యాప్తి అని అర్థం. డబ్బు ఎక్కువగా అందుబాటులో ఉంటే ధరలు పెరుగుతాయనే అవసరం- అందుబాటు అనే సూత్రాన్ని అనుసరించి ఈ పదబంధాన్ని రూపొందించారు. ఆహార ద్రవ్యోల్బణం అంటే ఇంగ్లీషు ఫుడ్ ఇన్‌ఫ్లేషన్‌కు సరిపోతుందని అనుకుంటున్నారు. ఒక పదాన్నో, పదబంధాన్నో నిష్పన్నం చేశాక దాన్ని అన్నిచోట్లా వాడుకునే పద్ధతి ఉంది. అలా కుదిరితే మంచిదే. కాని ఇక్కడ కుదరదు. ఇబ్బంది ఉంది. మనకు ఆహార ద్రవ్యాలు, మాదక ద్రవ్యాలు అనే పదబంధాలు కూడా ఉన్నాయి. ఆహార ద్రవ్య ఉల్బణం అంటే ఆహార ద్రవ్యాల సరఫరా అతిశయించడమనే అర్థం వస్తుంది. అది జరిగినప్పుడు ధరలు తగ్గాలి కాని పెరగకూడదు. హిందీవారు ఖాద్య మహంగాయి అనే మాట వాడుతున్నారు. మహంగాయి అంటే ధర పెరగడం. తెలుగులో ప్రియం అనీ, కొన్ని ప్రాంతాలలో పిరియం అని ముఖ్యంగా తెలంగాణ ప్రాంతంలో మాటలు వాడతారు, కాని తెలుగు మాటలతో పదబంధాలు రూపొందించుకునే పద్ధతి మనకింకా అలవాటు కాలేదు.

ఇటీవల వై.ఎస్.జగన్మోహన్‌రెడ్డి సిక్కింలో ఒక ప్రాజెక్టు దక్కించుకున్నాడని ఒక పత్రిక వార్త ప్రచురించింది. దాని పేరు హిమూర్జా అన్నారు. కొంచెం ఆలోచిస్తే 'మ'కు కొమ్ము దీర్ఘంతో దాన్ని 'హిమూర్జా' అనాలని తెలుస్తుంది. హిమ, ఊర్జా కలిస్తే హిమూర్జా అయింది. హిమాలయ పర్వత పాదాలలో ఉన్న సిక్కింలో అది విద్యుత్ ప్రాజెక్టు. అదే వార్తలో భాషకు సంబంధించిన మరో అంశం. దీనిలో ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం లాంటిదేదో అక్రమం జరిగిందన్నారు. లాటిన్ పదం క్విడ్ ప్రో క్వో రాసి దానికి తెలుగు అనువాదంగా సంస్కృత పదబంధం పరస్పర లబ్ధి అని ఇచ్చారు. ఆ లావాదేవీల సత్యాసత్యాలు ఈ శీర్షికకు అనవసరం. చర్చ భాష గురించే గనుక భావం మారలేదని సరిపెట్టుకోవచ్చు. కాని తెలుగు ఇచ్చి పుచ్చుకోవడంలో ఉన్న నుడికారపు సొంపు వదులుకోవడమెందుకన్నదే ప్రశ్న. క్రీమీలేయర్ అన్న పదబంధాన్ని మొదట్లో కొన్ని పత్రికలు మీగడ తరగ అని పదానువాదం చేశాయి. కాని అది నిలువలేదు. సంపన్న శ్రేణి అనేదే సూటిగా అర్థవంతంగా ఉన్నందున స్థిరపడిపోయింది. అదే పాటించదగిన సూత్రం కూడా.

సిసింద్రి

కొన్ని సంగతులు..

జిరాఫీ జీవితం

జిరాఫీ ప్రపంచంలోనే అతి పొడవైన జంతువు. ఇది శాకాహారాన్ని మాత్రమే తింటుంది. జిరాఫీల ఆహారం ఆకులు, చిన్న చిన్న మొక్కలు. క్రూర మృగాలవల్ల ఎదురయ్యే అపాయాన్ని ముందుగానే గుర్తించగలుగుతాయి. ఆ సమయంలో ఇవి గంటకు 35 మైళ్ల వేగంతో పరిగెడతాయి. చిన్నజిరాఫీలు సింహం దాడి చెయ్యడానికి వచ్చినపుడు రక్షణ కొరకై తల్లివద్దకు పరిగెడతాయి. పెద్ద జిరాఫీలు సింహాన్ని కాళ్లతో తన్ని సులభంగా చంపగలవు. జిరాఫీలు ఎక్కువ భాగం సంవత్సరం లోపునే సింహం బారిన పడి మృతి చెందుతాయి. ఒకసారి జిరాఫీ పెద్దదయిన తరువాత వాటి ఎత్తు సింహం బారినుంచి కాపాడగలదు. ఇవి పాతిక సంవత్సరాల వరకు జీవిస్తాయి.

ఆఫ్రికా ఎలుక

ఆఫ్రికాలో నివసించే 'జెర్బోవా' అనే జాతికి చెందిన ఈ ఎలుకకు 360 డిగ్రీల దృష్టి ఉంది. అందుచేత ఈ ఎలుక తన వెనుక ఏమున్నదో కూడా తల వెనక్కు తిప్పకుండా చక్కగా చూడగలుగుతుంది.

12
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
17, డిసెంబర్
2011

వీకెండ్ క్విజ్-389

వీరిద్దరూ ఎవరు?

మీ జవాబులను కార్డుపై రాసి పంపించండి. సరైన సమాధానాలు రాసిన వారిలో ఒకరిని డ్రా ద్వారా ఎంపిక చేసి రూ. 100 బహుమతి అందిస్తాం.

సిసింద్రి, ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక,
36 సరోజినిదేవిరోడ్, సికింద్రాబాద్ - 3

క్విజ్-388 సమాధానాలు

- విదేశాంగ మంత్రి ఎస్ఎం కృష్ణ
- క్రికెటర్ వీరేందర్ సెవాగ్

విజేత

జి. తేజస్విని సాయిలత,
కేరాఫ్ ఎన్వి రమణయ్య,
36-93-154, ఇందిరానగర్- త్రీ,
కంచరపాలెం-పోస్టు, విశాఖ-530008

సరైన సమాధానాలు రాసిన వారిలో కొందరు

కె.ఇందిరాప్రియదర్శిని, పాత టెక్కలి	బిక్కునూరి రాజేశ్వర్, పొన్నల్
ఎం.మంజుల కుమారి, టెక్కలి	అత్తివిల్లి బాలసుబ్రహ్మణ్యం, హైదరాబాద్
వి.ఆర్.అల్లమరాజు, కాత్రేనికోన	ఆశిత శ్రీరామ్, హన్మకొండ
ఏ.వి.రామకృష్ణ, కాత్రేనికోన	అంబటి ఎ.నాయుడు, కొత్తగూడెం
ఎన్. సాయి ఈశ్వర్, పలాస	గుర్రాల సీతారామిరెడ్డి, మినవేలు, ఖమ్మం జిల్లా
ఎ.సూర్యం, నెల్లూరు	సైకం వెంకటలక్ష్మి, పూళ్ళ
అల్లాడి వేణుగోపాల్, బారకాసు, నెల్లూరు	కన్నెకంటి సైదమ్మ, గుంటూరు
సి.కళ్యాణి, నెల్లూరు	కటికిల రాంబాబు,
పి.సాయిబబిత, హైదరాబాద్	విజయవాడ
ఎం.వెంకట ఉదయ్‌కిరణ్, రచనపల్లి, బెంగుళూరు	కొండపాటూరి వెంకట్ గోపి, పూళ్ళ
ఎం.వి.బాబురావు, తిరుపతి	కొండపాటూరి దుర్గాభవాని,
రెయ్య హర్షిత, నర్సీపట్నం	బర్రిపూడి, గుంటూరు జిల్లా
శీరం కిరణ్‌గుప్తా, పెదబొడ్డేపల్లి	దాసరి నరసింహారావు, పొన్నూరు
మోపాడ శరణ్య, నర్సీపట్నం	వై.అశోక్, శ్రీకాకుళం
కరణం శ్రీలాస్య, నర్సీపట్నం	కొనరాజు కుసుమ, తెనాలి
ప్రియదర్శిని కోట, వెల్వండ	టి. నారాయణరావుయాదవ్,
ఇ.ప్రియాంక, మైలవరం	మచిలీపట్నం
బి.వీణాభవాని, మచిలీపట్నం	మనేజ్, మచిలీపట్నం
కేతవరపు రాము, నర్సీపట్నం	పి.నాగేశ్వరరావు,
బొడ్డు లెనిన్, నర్సీపట్నం	హైదరాబాద్
ఎన్.వి.గిరి, తిరుపతి	వై. సంధ్య, హైదరాబాద్
పి తనుష్క, తిరుపతి	టి.శకుంతలమ్మ,
ఎన్.హరిబాబు, తిరుపతి	అనంతపురం
పి.సాయిబబిత, హైదరాబాద్	వై.రాంప్రసాద్, హైదరాబాద్
ఎ.సిరిబాల, సికింద్రాబాద్	జి. ప్రణతీ సాహా, పలాస
వై.రష్మి, వంజంగి	వి.వి.సరోజిని, మచిలీపట్నం
కుర్రా హేమలత, అప్పికట్ల	కొండపాటూరి హైమావతి,
కాకరపర్తి అన్నపూర్ణ, చీరాల	అప్పికట్ల
నగరపు వెంకటరావు, హైదరాబాద్	అక్కింతల సంజీవకర్మ, అనంతపురం
కె. భ్రమరాంబ, గుంటూరు	బెల్లంకొండ హరిణి,
కె. రమాదేవి, హైదరాబాద్	వేటపాలెం
వై. రాజేశ్వరి, హైదరాబాద్	టి.హేమలత, తిరుపతి
కొప్పర్తి లలిత, హైదరాబాద్	నీలం కృష్ణ, కార్వేటినగరం
ఇనగంటి నందిని, అప్పికట్ల	ఎన్.హేమాద్రిబాబు,
కె. వెంకటయ్య, జనగామ	రేణిగుంట
బి.ధనసూర్యావతి, మచిలీపట్నం	ఎన్.బాబు, తిరుపతి
కన్నెగంటి సంధ్యారాణి, గుంటూరు	ఎన్.హిమగిరి, తిరుపతి
అద్దంకి శేషసాయి కాశ్యప్, హైదరాబాద్	ఎన్.సుజన్, తిరుపతి
చిల్లేటి శ్రీశైలం, హుజూరాబాద్	పి.రుద్రప్రియ, హైదరాబాద్
కె.సతీష్‌బాబు, కడప	బలుసా లక్ష్మయ్య, గిద్దలూరు
కందేపు తులశమ్మ, బాపట్ల	గొడవర్తి బాపయ్యగుప్త, పొన్నూరు
కటికిల ఆదివిష్ణు, విజయవాడ	కె.మురళీకృష్ణ, చీరాల
కన్నెకంటి జగదీష్, మాచవరం	టి.తులశమ్మ, హైదరాబాద్
ఎ.శ్రీష, గడచిరోలి, మహారాష్ట్ర	డి.కృష్ణగోపాల్, హైదరాబాద్
	ఎ.టి.శ్రీనివాసన్, అనంతపురం
	మార్కండ్ మణిరాజ్, ముద్దనూరు
	కె.శ్యామల, చీరాల.

ఆటోగ్రాఫ్

బిల్ క్లింటన్
అమెరికా
మాజీ అధ్యక్షుడు

చాడీలు

కథ

ఎడారికి దగ్గరలో ఉన్న అడవిలోకి ఓ ఒంటె ప్రవేశించింది. అక్కడ ఉన్న పచ్చటి చెట్లు, గుట్టలు, కాలువలు, రకరకాల జంతువులు, పక్షులను చూసి ముచ్చట పడింది.

అడవిలోని జంతువులు ఇంతవరకు ఒంటె అనే జంతువుని చూడలేదు. ఎత్తయిన కాళ్లతో, పొడవైన మెడ, నడుం మీద ఎత్తయిన మూపురంతో ఉన్న ఒంటె వాటికి వింతగా తోచింది.

ఆ అడవిలోనే ఒక జిత్తులమారి నక్క ఉండేది. అది అడవికి మంత్రి. కానీ మృగరాజుకు తెలీయకుండా తన జిత్తులు ప్రదర్శించి మోసంచేసి జీవిస్తున్నది. అసలు మృగరాజునే తన జిత్తులతో లోబరుచుకుని మంత్రి అయింది.

గతంలో తను రుచి చూడని జంతువుల్ని చంపి తినాలని, ఆ జంతువుల గురించి చెడుగా మృగరాజుకు చాడీలు చెప్పి వాటిని చంపించి ఆ మాంసం తిని తృప్తిపడేది.

అదే రోజు నక్క షికారుకు బయలుదేరగా దారిలో వస్తున్న ఒంటె దాని కంట్లో పడింది. ఒంటెను చూడగానే మొదట భయపడింది. వెంటనే ఆ కొత్త జంతువు మాంసం రుచి చూడాలనే ఆశ కలిగింది. వెంటనే ధైర్యం తెచ్చుకుని ఒంటె ఎదురుగా వెళ్లి ''ఏయ్! ఎవరు నువ్వు?'' ప్రశ్నించింది నక్క.

''మిత్రమా! నేను ఈ అడవికి పక్కనే ఉన్న ఎడారి జీవిని. నేను ఒంటెని. నేను మీ శత్రువుని కాదు. అడవిని చూడాలని వచ్చాను'' వినయంగా అంది.

''అలాగా! మా రాజ్యంలోకి ప్రవేశించాలంటే ముందు మృగరాజు సింహం అనుమతి కావాలి. నువ్విక్కడే ఉండు. నేను వెళ్లి నీ విషయం రాజుగారిని అడిగి వస్తాను'' అంది నక్క.

నక్క పరుగున మృగరాజు సింహంవద్దకు వెళ్లి ''రాజా! పెద్ద ప్రమాదం ముంచుకొచ్చింది. ఒంటె అనే ఒక భయంకరమైన ఎడారి జీవి మన అడవిలోకి ప్రవేశించి మీకోసం వేట ప్రారంభించింది.''అంటూ రొప్పుతూ, ఆయాస పడుతూ కంగారుగా చెప్పింది నక్క.

''భయమెందుకు! పద. దాని సంగతి చూద్దాం!''అంటూ గర్జించింది సింహం.

''వద్దు రాజా! వద్దు...! మీరు దాన్ని ఇంతకుముందు చూడలేదు. అది మీకన్నా ఎంతో ఎత్తుగా, బలంగా వుంది. మీ మీద దాడి చేయాలని వచ్చింది. ఈ రాజ్యానికి అదే రాజుగా వుండాలని దాని కోరిక!'' చెప్పింది నక్క.

ఒంటె మీద లేనిపోని అబద్ధాలు చెప్పి సింహాన్ని ఒంటె మీదకు ఉసికొల్పింది నక్క. దీంతో సింహం గర్జిస్తూ ఒంటెను చేరుకుంది. సింహాన్ని చూసిన ఒంటె వినయంగా లేచి నిలుచుంది. కానీ ఎత్తయిన దాని ఆకారాన్ని చూసి సింహానికి కాస్త భయం కలిగింది. ఒంటె ఒక అడుగు ముందుకు వేసింది. దాంతో సింహం భయపడింది.

''నన్ను చంపొద్దు! ఈ అడవికి రాజుగా వుండు. నక్క మాటలు విని నీ మీదకు దాడికి వచ్చాను'' అంది సింహం.

ఒంటెకు విషయం ఏమాత్రం అర్థంకాలేదు.

''రాజా! మీరేమి మాట్లాడుతున్నారో నాకు అర్థంకావట్లేదు. నేను సాధు జంతువును. పైగా శాఖాహారిని. నేను మిమ్మల్ని చంపటమేమిటి?!''అంటూ అసలు విషయం చెప్పింది ఒంటె.

సింహానికి విషయం అర్థమైంది.

''మిత్రమా! నక్క మాటలు నిజమని నమ్మి నీపై దాడికి వచ్చాను. నీకు అడవిలోకి అనుమతి ఇస్తున్నాను'' అంటూ ఒంటెను అడవిలోకి ఆహ్వానించింది సింహం.

ఇది తెలియని నక్క ''రాజా! ఆ ఒంటెను చంపారా?'' ఆనందంగా ప్రశ్నించింది. సింహం పెద్దగా గర్జిస్తూ...

''ఓసీ... జిత్తులమారి! నీ జిత్తులు ఇక నా దగ్గర సాగవు. ఇతర జంతువులపై చాడీలు చెప్పి నాచే అనవసరంగా వాటికి శిక్షలు వేయించావు. చాడీలు చెబితే క్షమాపణ వుండదు. వెంటనే ఈ అడవిని వదిలి ఎడారిలో బతుకు'' అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది.

చేసేది లేక నక్క ఎడారి పాలైంది.

ఒంటెను మృగరాజు చేరదీశాడు. తన కొలువులో దానిని మంత్రిగా నియమించుకున్నాడు.

- పైడిమర్రి రామకృష్ణ

న్యాయ గంట

ఇటలీ కథ

ఒకానొకప్పుడు ఇటలీ దేశంలోని అత్రి నగరాన్ని ఒక తెలివైన రాజు పాలించేవాడు. అతడు చాలా మంచి వాడు. ప్రజలు అతడ్ని ఎంతగానో ప్రేమించేవారు. వాళ్లు ఆయన పాలనలో సంతోషంగా ఉన్నారు.

ఆయనొక ఎత్తయిన స్తంభానికి ఒక పెద్ద గంటను వేళ్లాడగట్టి దానికొక పెద్ద తాడు కట్టించాడు నేలకు అంటేలా. ఎవరైనా ఏదైనా ఫిర్యాదు చేయదలుచుకుంటే ఆ గంట మోగించి న్యాయం కోసం ఆయన దగ్గరికి వెళ్లవచ్చు.

ఎంతోమంది ఆ గంట మోగించి న్యాయం పొందారు. ఒకసారి దానికి కట్టిన తాడు తెగిపోయింది. 'కొత్తతాడు కట్టండి' అని సేవకులను ఆజ్ఞాపించాడు రాజు. సమయానికి ఎక్కడా తాడు దొరక్క వాళ్లు ఒక ద్రాక్ష తీగను కట్టారు. దానికి అక్కడక్కడ ఆకులు కూడా ఉన్నాయి.

ఆ నగరంలో ఒక ధనిక వర్తకుడు ఉండేవాడు. అతనికో గుర్రం ఉండేది. ఆ గుర్రం అతనికి ఎన్నోసంవత్సరాలు సేవ చేసింది. ఇప్పుడది ముసలిలైంది. ఆ వర్తకుడు క్రూరంగా 'నువ్వు ముసలిగా, సోమరిగా అయ్యావు. ఏం పనీ చేయడం లేదు'' అంటూ దాన్ని వెళ్లగొట్టాడు.

అది అతని ఇంటినుంచి నెమ్మదిగా నడుస్తూ వెళ్లి న్యాయ గంట దగ్గరకు చేరుకుంది. దానికి ఆకులతో కూడిన ద్రాక్ష తీగను చూసింది. ఆకలికి తట్టుకోలేక ఆ ఆకులు ఆత్రంగా తినసాగింది. దానితో గంట మోగింది. అది విని రాజు ''ఎవరో చూసిరమ్మ''ని సేవకులను పంపించాడు.

వాళ్లు వెళ్లి గుర్రాన్ని చూశారు. ''ఈ గుర్రం ఎవరిది?'' అని అక్కడ కనిపించినవాళ్లను అడిగారు.

''మాకు తెలియదు'' అన్నారు వాళ్లు.

కానీ ఆ గుంపులో ఒకరికి ఆ గుర్రం యజమాని ఎవరో తెలుసు. ఆ ధనికుని పేరు జాకీ, ''మీకు అతని ఇల్లు చూపించగలను'' అన్నాడు.

సేవకులు అతనితో కలిసి జాకీ ఇంటికి వెళ్లి అతడిని, ఆగుర్రాన్ని వెంటపెట్టుకుని రాజుగారి దగ్గరకు వచ్చారు. రాజు తన మంత్రులను నిజం తెలుసుకోమని అడిగాడు.

''నువ్వు ఈ గుర్రానికి రోజూ దాణా పెడుతున్నావా?''

''పెడుతున్నా'' అన్నాడు ధనికుడు.

''దాన్నెందుకు బయటికి తరిమేసావు?'' మరొక మంత్రి అడిగాడు.

''అది పనిచెయ్యలేకపోతోంది కాబట్టి'' అని జవాబిచ్చాడు జాకీ.

నువ్వు అబద్ధాల కోరువు. ఆ జంతువును చూడు. అది ఎంత బలహీనంగా ఉందో. అది నడవలేదు. అది నీకు ఎన్నో సంవత్సరాలు సేవ చేసింది'' అన్నాడు మూడవ మంత్రి

''అవునయ్యా! తప్పయిపోయింది. క్షమించాలి'' అన్నాడు ధనికుడు.

''మంచిది, దాన్ని ఇంటికి తీసుకువెళ్లి చక్కగా పోషించు'' అన్నాడు రాజు.

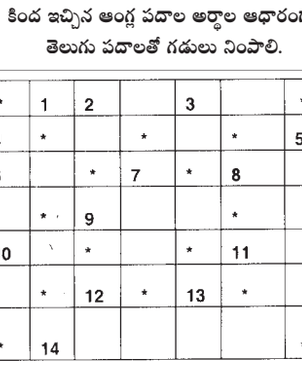
ఆ ధనికుడు ఆ గుర్రాన్ని ఇంటికి తీసుకువెళ్లి బాగా ఆహారం పెట్టాడు. ఆ గుర్రం తిరిగి తన యజమాని ఇంటికి రాగలిగినందుకు సంతోషించింది. అప్పటినుంచి ఆ ధనికుడు ఆ గుర్రాన్ని మంచిగా చూసుకునేవాడు.

-మేకల మదన్ మోహనరావు

తేడాలు కనుక్కోండి

చేసి చూద్దాం

వంతెనలు



మూడు గాజు గ్లాసులు తీసుకోవాలి. మూడు సమాన పొడవులుగల కొలబద్దలు తీసుకోవాలి. మూడు గ్లాసులు దూర దూరంగా ఉంచాలి. ఏ రెండు గ్లాసుల మధ్య దూరం తీసుకున్న కొల బద్ద పొడవుకన్నా ఎక్కువగా ఉండాలి. ఈ గ్లాసుల మీద మీవద్దగల కొలబద్దలతో వంతెనలు నిర్మించాలి. ఎలా నిర్మించగలరు. మీ ప్రయత్నం మీరు చెయ్యండి. మీకు సాధ్యంకాకపోతే పటంలో చూపిన విధంగా ప్రయత్నించండి.

తక్కువ పొడవుగల కొలబద్దలతో మూడు గ్లాసులపై వంతెనలు ఎలా ఏర్పాటుచేయబడినది మీకు స్పష్టం అవుతుంది. వంతెనలు ఏర్పాటుచేసేటప్పుడు గ్లాసులమధ్య దూరం మార్చకూడదు. ఇటువంటి ప్రయోగాలు పిల్లల్లో సూక్ష్మబుద్ధిని, నిర్మాణ చాతుర్యతను పెంచుతాయి. అంతేగాక సృజనాత్మక ధోరణికి పునాదులు వేస్తాయి.

ఈ మూడు గ్లాసులు మూడు ద్వీపాలు అనుకోండి. వాటి మధ్య రవాణా సదుపాయానికి ఈ విధంగా వంతెనలు నిర్మిస్తే సరిపోతుంది కదా!

- సి.వి.సర్వేశ్వర శర్మ

అర్థాల ఆట

కింద ఇచ్చిన ఆంగ్ల పదాల అర్థాల ఆధారంగా తెలుగు పదాలతో గడులు నింపాలి.

*	1	2		3		*
4	*		*		*	5
6		*	7	*	8	
	*	9			*	
10		*		*	11	
	*	12	*	13	*	
*	14					*

ఆధారాలు

అడ్డము	నిలువు
1. Insult	2. Interest
6. Cough	3. Bug
8. Basket	4. Chess
9. Jerk	5. Mushroom
10. Grass	7. Mortgage
11. Seven	12. Stamp
14. Rainbow	13. Frock

గత వారం సమాధానాలు

అడ్డము: 1. వాతావరణం 2. లాభం 8. దొంగ 9. గులాబీ 10. కక్ష్య 11. చౌక 14. తోక చుక్కలు

నిలువు:- 2. తాత 3. రద్దు 4. శిలాశకలం 5. నాగరికత 7. శిలాజం 12. తోక 13. లక్క

-కైపు ఆదిశేషారెడ్డి

మనసుకి మసి

స్ఫూర్తి

కరెంట్ కోత వల్ల క్షితి ఇంట్లో లైట్లు పోయాయి. క్షితికి మర్నాడు పరీక్ష కాబట్టి ఆమె తల్లి కిరసనాయిల్ లాంతరుని వెలిగించి తెచ్చి కూతురు పక్కన ఉంచింది.

మర్నాడు రాత్రి కూడా కరెంట్ పోగానే క్షితి తల్లి ఆ లాంతరుని వెలిగించి తెచ్చింది.

''అమ్మా, లాంతరు నిన్నంత వెలుగుని ఇవ్వడం లేదెందుకు?'' అడిగింది క్షితి.

''ఎందుకంటే, చిమ్నీ గ్లాస్ లోపల మసి పట్టింది కాబట్టి.''

దాన్ని లాంతరు నించి తీసి శుభ్రం చేయడం క్షితికి నేర్పాక, ఆ గ్లాసు చిమ్నీని మళ్ళీ అమర్చింది ఆవిడ.

''ఇప్పుడు కాంతి బాగా వస్తోంది.'' చెప్పింది తొమ్మిదేళ్ళ క్షితి.

మర్నాడు క్షితి స్కూల్ నించి వచ్చాక తల్లితో చెప్పింది.

''అమ్మా, నా ఫ్రెండ్ వదిన సువర్చల గుర్తుందా?''

''ఉంది. ఏమిటి సంగతి? ఆమె ఎంతో అందంగా కూడా ఉంటుంది.''

''ఆమె ఇంట్లోని వారందరితో పోట్లాడి నా ఫ్రెండ్ అన్నయ్యతో వేరు కాపురం పెట్టించిందిట.''

క్షితి తల్లి ఆ రాత్రి మళ్ళీ లాంతరు వెలిగించి ఇచ్చి క్షితితో చెప్పింది.

''మళ్ళీ కాంతి తగ్గింది చూసావా?''

''అవును. లోపల మసి పట్టింది. నేను స్కూలునించి వచ్చాక దీన్ని క్లీన్ చేయాల్సింది.''

''అప్పుడేమయ్యేది?''

''కాంతి బాగా వచ్చేది.''

''మన మనసు కూడా ఈ చిమ్నీ లాంటిదే సరిగ్గా. దానికి ఇష్టాలు, అయిష్టాలు అనే మసి పడుతూంటుంది. ఏరోజుకారోజు వాటిని మనం శుభ్రపరచుకోకపోతే, ఆ మసి పెరుగుతూంటుంది. మనలో ఎంత మసి ఉంటే, అంత కాంతి విహీనం అవుతూంటాం.''

''నా ఫ్రెండ్ వదిన మనసులో అలాంటి మసి చేరింది కాబట్టి ఆమె వేరు కాపురం పెట్టించింది కదా అమ్మా?'' అడిగింది క్షితి.

''అవును. అందుకే ఇప్పుడామె అందరికీ అందంగాకాక, అంద విహీనంగా కనిపిస్తుంది.'' క్షితి తల్లి చెప్పింది.

-మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

విశేషం

చిలుకల పార్క్

కెవరీడీన్ పాలలో ఒకటైన టెనరీఫ్ ద్వీపంలో చిలుకలకి ప్రత్యేకంగా ఒక పార్క్ ఉంది. ఈ టెనరీఫ్ పార్క్‌లో 300 రకాల జాతులకు చెందిన 4వేల చిలుకలున్నాయి. అతి అరుదైన 'అరాడిప్సిక్స్' అనబడే చిలుకలు కూడా ఉండటం విశేషం.

పారాగ్లయిడింగ్

ఆకాశంలో పక్షిలా ఎగిరే ప్రయత్నంలో అనేక రకాల క్రీడలు కనిపెట్టబడ్డాయి. అటువంటి వాటిల్లో పారగ్లయిడింగ్ ఒకటి. మన దేశంలో ఉత్తరాదిన పర్వత ప్రాంతాలలో పారాగ్లయిడింగ్ బాగా పేరున్న క్రీడ. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని మనాలీ నుంచి 13 కి.మీ దూరంలో ఉన్న 'సోలాంగ్ నల్లా' గ్రామం వరకూ ఈ పారాగ్లాయిడింగ్ క్రీడ జరుగుతుంది.

బట్టమేక పక్షి

ప్రపంచంలోనే అతి అరుదైనయిన బట్టమేక పక్షి కర్నూలు జిల్లా రోళ్ళపాడు వన్యప్రాణి అభయారణ్యంలో 180వరకూ మాత్రమే ఉన్నాయి. ఒక మీటరు ఎత్తు ఉండి 12నుంచి 15 కిలోల వరకూ బరువున్న ఈ పక్షి మెడ, పొట్ట తెల్లగానూ, వీపు గోధుమ రంగులోనూ ఉంటుంది.

రష్యా అవార్డు

ఇండో రష్యన్ స్నేహానికి వ్యక్తిగత తోడ్పాటునందించే వారికిచ్చే అవార్డును అందుకున్న తొలి భారతీయుడు దేవేంద్ర కౌశిక్ అవార్డు పేరు 'ఆర్డర్ ఆఫ్ ఫ్రెండ్‌షిప్' అవార్డు.

ఫిజియోలజి

కళ్ళు, ముక్కు, చెవులు, నాలుక, చర్మం మన శరీరంలోని పంచేంద్రియాలు. ఈ జ్ఞానేంద్రియాల గురించి విషయ విశేషాలను మనకు క్షుణ్ణంగా తెలియజేసేవే 'ఫిజియోలజి.'

ఏస్థటిక్స్

చతుషష్టి 64 కళలున్నాయి. ఈ కళల తత్వమును గురించి అధ్యయనం చేసే శాస్త్రం మరియు సౌందర్య తత్వాన్ని, సౌందర్యాత్మకత, కళాత్మకతను గురించి వివరించే శాస్త్రమే 'ఏస్థటిక్స్' అంటారు.

గ్రీటింగ్ కార్డ్

గ్రీటింగ్ కార్డులకి 180 సంవత్సరాల చరిత్ర ఉంది. హెన్రీకోల్ అనే బ్రిటీష్ ఉన్నతోద్యోగి మొట్ట మొదటిగా క్రిస్‌మస్ గ్రీటింగ్ కార్డ్ పంపడం జరిగింది. ఆనాటినుండీ అదే వాడుకగా సంప్రదాయంగా మారింది.

కుక్కల హోటల్

ఆస్ట్రేలియాలోని హోటల్ కార్పిసెన్‌లోకి పెంపుడు కుక్కలకు ప్రవేశం ఉంటుంది. యజమానుల తర్ఫీదు వలన కుక్కలు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలిగించవట. అన్నీ పాడుచేస్తుంటారని ఇక్కడ పిల్లలకు ప్రవేశాన్ని నిషేధించారు.

-పి.వి.

నేను గీసిన బొమ్మలు

జంపా లక్ష్మణమ్మ, అరబుపాలెం, విశాఖ

జి. సురేష్, ధవలేశ్వరం

ఎ.లీలా మాధురి, మచిలీపట్నం

పి.శ్రీహరి, శెట్టిసముద్రం, నెల్లూరు జిల్లా

కె.సచిన్‌కుమార్, చోడవరం

నవతరం పాఠకుల్లో, మారుతున్న అభిరుచులకు అనుగుణంగా, ప్రతి ఆదివారం ఒక పూర్తి పేజీ విభిన్నమైన వంటలకు కేటాయించాలన్న సూచనలకు అనుగుణంగా రూపుదిద్దుకున్న పేజీ రుచి. ఇది మీ పేజీ. మహిళలైనా..నలభీములైనా ఎవరైనా కావచ్చు.. కొత్త తరహా వంటలను రూపొందించి పంపితే ఈ పేజీ స్వాగతిస్తుంది. ఎటొచ్చీ వంటకం ఫొటో కూడా జతపర్చడం మర్చిపోవద్దు.

మా చిరునామా

రుచి పేజీ,
ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక
36, సరోజిని దేవీరోడ్, సికింద్రాబాద్ -3

ఖజూర్ లడ్డు

కావలసినవి

ఓట్స్ - 1/2 కప్పు
ఖర్జూరం - 1 1/2 కప్పు
నెయ్యి - 3 టీ.స్పూ.
యాలకుల పొడి - చిటికెడు.

చేయండి ఇలా

ఖర్జూరం గింజలు తీసేసి మిక్సీలో వేసి పొడి చేసుకోవాలి. ప్యాన్‌లో నెయ్యి వేడి చేసి దోరగా వేయించుకోవాలి. ఖర్జూరం పొడి, వేయించిన ఓట్స్, యాలకులపొడి వేసి బాగా కలిపి కావలసిన సైజులో ఉండలు చేసుకోవాలి. చాలా త్వరగా తయారుచేసుకునేపుష్టికరమైన లడ్డూలు ఇవి. ఇందులో వేయించి బరకగా పొడి చేసుకున్న పల్లీలు లేదా కొబ్బరిపొడి కూడా వేసుకోచ్చు.

ఓట్స్ స్పెషల్

దోశ రోల్

కావలసినవి

మినప్పప్పు -1 కప్పు
ఓట్స్ - 1 కప్పు
బియ్యం - 2 కప్పులు
మెంతులు - 1/4 టీస్పూ.
టమాటా సాస్ - 1/4 కప్పు
ఉప్పు - తగినంత
క్యారట్ - 2
బీన్స్ - 100గ్రా.
ఉల్లిపాయ - 1 చిన్నది
కారంపొడి - 1/2 టీ స్పూ.
నూనె - 3 టీస్పూ.

ఇలా చేయాలి

మినప్పప్పు, బియ్యం, మెంతులు కలిపి కడిగి నీళ్లు పోసి నాలుగైదు గంటలు నానబెట్టుకోవాలి. తర్వాత మెత్తగా రుబ్బుకుని మూత పెట్టి కనీసం ఆరు గంటలైనా ఉంచాలి.

ప్యాన్‌లో చెంచాడు నూనె వేడి చేసి చాలా సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయవేసి మెత్తబడ్డాక క్యారట్, బీన్స్, ఓట్స్ వేసి పచ్చి వాసన పోయేవరకు వేయించాలి. ఇందులో కారంపొడి, తగినంత ఉప్పు, అరకప్పుడు నీళ్లు పోసి చిన్నమంట మీద ఉడికించి చల్లారనివ్వాలి. రుబ్బి పెట్టుకున్న పిండిలో తగినంత ఉప్పు వేసి గరిట జారుగా చేసుకుని కాస్త పలుచగా దోశ వేసుకోవాలి.

అది కొద్దిగా కాలిన తర్వాత తీసి ఒక ప్లేటులో పెట్టుకుని దానిమీద పలుచగా టమాటా సాస్ పూసి కూరగాయల మిశ్రమాన్ని పలుచగా పరవాలి. ఇపుడు దీన్ని చాపలాచుట్టి అంగుళం సైజులో కట్ చేసుకుని సాస్‌లేదా చట్నీతో సర్వ్‌చేయాలి. ఓట్స్‌నీళ్ళలో నానబెట్టి పప్పు బియ్యంతోపాటు కూడా రుబ్బుకోవచ్చు. కూరగాయలు పెట్టిన తర్వాత చీజ్ తురుముకూడా వేసుకోవచ్చు. లేదా గ్రీన్ చట్నీ, రెడ్ చట్నీతో రెండు దోశలు ఉవయోగించి రోల్‌లా చేసుకోవచ్చు. మనిష్టం ఎలా నచ్చితే అలా ఈ రోల్ చేసుకోవచ్చు.

ఫ్రూట్ సలాడ్

కావలసినవి

ఓట్స్ - 1/2 కప్పు
పాలు - 4 కప్పులు
పంచదార - 1/2 కప్పు
కస్టర్డ్ పౌడర్ - 4 టీ స్పూ.
వెనిలా ఎసెన్స్ - 4-5 చుక్కలు
పళ్ల ముక్కలు - 1 కప్పు

తయారు చేసేదిలా

పావు కప్పు చల్లటి పాలల్లో కస్టర్డ్ పౌడర్ వేసి ఉండలు లేకుండా కలుపుకోవాలి. మిగిలిన పాలు మరిగించి అందులో వేసి ఉండలు కట్టకుండా కలుపుతూ ఉండాలి. చిక్కబడ్డాక దింపేసి పంచదార, ఎసెన్స్ వేసి కలిపి చల్లారాక ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. మీకు నచ్చిన పళ్లను చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని అవి కూడా ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో ఓట్స్‌వేసి అర కప్పు మరిగేనీళ్లు పోసి మూత పెట్టాలి. అవి ఉడికినట్టు అవుతాయి. కస్టర్డ్ చల్లబడ్డాక బీటర్ లేదా మిక్సీలో వేసి గిలకొట్టాలి. ఇందులో చల్లారిన ఓట్స్, పళ్ళ ముక్కలు వేసి కలిపి చల్లగా సర్వ్‌చేయాలి.

సాండ్ విచ్

కావలసినవి

ఓట్స్ - 1/4 కప్పు
బ్రెడ్ స్లైసులు - 6
నెయ్యి - 1 టీస్పూ.
గడ్డ పెరుగు - 1 కప్పు
క్యాప్సికమ్ తురుము - 2 టీ.స్పూ.
క్యారట్ తురుము - 3 టీస్పూ.
వేయించిన జీలకర్ర - చిటికెడు
టమాటా సాస్ - 1 టీస్పూ.
కొత్తిమీర - కొద్దిగా
మిరియాల పొడి - చిటికెడు
ఉప్పు - తగినంత
వెన్న - 4 టీస్పూ.

వండండి ఇలా

పెరుగును ఒక బట్టలో కట్టి నీరంతా పోయేవరకు వ్రేలాడదీయాలి. నెయ్యి వేసి చేసి ఓట్స్‌ని దోరగా వేయించుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో వేయించిన ఓట్స్, క్యారట్ క్యాప్సికమ్ తురుము, పెరుగు, టమాటా సాస్, మిరియాలపొడి ఉప్పు, జీలకర్ర, కొత్తిమీర వేసి కలుపుకోవాలి. బ్రెడ్ స్లైసుల అంచులు తీసేసి వెన్న రాసి చెంచాడు పెరుగు, కూరగాయల మిశ్రమాన్ని పరిచి ఇంకో వెన్న రాసిన బ్రెడ్ స్లైసుతో మూసేసి కొద్దిగా వెన్న వేసుకుని రెండు వైపులా ఎర్రగా కాల్చుకోవాలి లేదా ఓవెన్‌లో కూడా కాల్చుకోవచ్చు.

లస్సీ

కావలసినవి

పెరుగు - 2 కప్పులు
ఓట్స్ - 3 టీస్పూ.
జీలకర్రపొడి - చిటికెడు
ఉప్పు - తగినంత
నీళ్ళు - 1 కప్పు

వండే విధం

పెనం వేడి చేసి ఓట్స్ దోరగా వేయించుకుని పొడి చేసుకోవాలి. పెరుగు, ఉప్పు, ఓట్స్‌పొడి, జీలకర్ర పొడి, ఐసు ముక్కలు వేసి బాగా గిలక్కొట్టాలి. ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి చల్లబడ్డాక పుదీనా ఆకులు వేసి సర్వ్ చేయాలి. కావాలంటే సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర, పచ్చిమిర్చి కూడా వేసుకోవచ్చు. లేదా పంచదార, యాలకుల పొడి వేసి తియ్యగా చేసుకోవచ్చు.

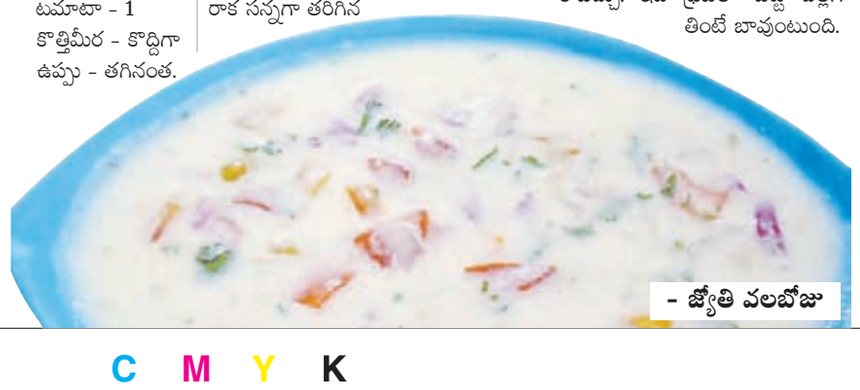
పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి

పెరుగు - 1 కప్పు
ఓట్స్ - 1/4 కప్పు
ఉల్లిపాయ - 1
టమాటా - 1
కొత్తిమీర - కొద్దిగా
ఉప్పు - తగినంత.

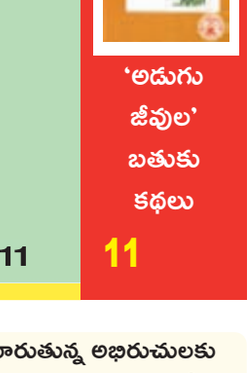
ఇలా వండాలి

ఒక గిన్నెలో ఓట్స్ తీసుకుని అర కప్పు మరిగే నీళ్ళుపోసి మూతపెట్టాలి. ఆ వేడికి అవి ఉడికి మెత్తబడతాయి. చల్లారాక సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, టమాటా కొత్తిమీర, తగినంత ఉప్పు, పెరుగు వేసి బాగా కలియబెట్టాలి. కావాలంటే సన్నగా తరిగిన కీరా ముక్కలు, క్యారట్ తురుముకూడా వేసుకోవచ్చు. ఇది ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి చల్లగా తింటే బావుంటుంది.



- జ్యోతి వలబోజు

అన్నానికి దండాలు



"భోజనాని విచిత్రాణి పానాని వివిధాని చ/వాచఃశ్రోతానుగామిన్యస్పృచఃస్పర్శ సుఖాస్థా..." అని మొదలయ్యే సూత్రం సుశ్రుత సంహిత చికిత్సా స్థానంలో ఉంది. మంచి కట్టు, బొట్టు కలిగిన నవయౌవన స్త్రీ ప్రక్కనుండగా, చక్కని పాటలు, వినసొంపైన మాటలు వింటూ, విచిత్రమైన భోజనాలు, అనేక రకాల వంటకాలు, చిత్రమైన పానీయాలు సేవించి తాంబూలం వేసుకొని, పూవులూ సుగంధ లేపనాదులు మత్తెక్కిస్తుంటే, స్పర్శాసుఖమైన ఆలోచనలతో, మనసుకు ఉత్సాహం ఇచ్చే చేష్టలతో సంతోషంగా ఉన్న ఎవరికైనా లైంగిక శక్తి గుర్రంతో సమానంగా ఉంటుందని సుశ్రుతులవారు పేర్కొన్నారు. లైంగిక సమర్థత విషయంలో గుర్రానిది పెట్టిందిపేరు. గుర్రాన్ని వాజీ అంటారు. గుర్రమంత సమర్థతనిచ్చే ద్రవ్యాలను వాజీకరా (aphrodisiacs)లని పిలుస్తారు. 'గ్రీకుల మన్మథుడు' అప్రొడైట్ పేరుతో వాజీకరాలను అప్రోడిజియాక్స్ అన్నారు. కమ్మని భోజనాదులన్నీ మంచి వాజీకరాలేనని దీని అర్థం. అన్నం శబ్దానికి పోషించేదీ, ఆయుష్షునిచ్చేది, సంరక్షించేది లాంటి అర్థాలతో పాటు, సంసార జీవితాన్ని సుఖమయం చేసేదనే సుశ్రుతాచార్యుడి నిర్వచనం గొప్పది.

'భావప్రకాశ' వైద్య గ్రంథంలో ''భక్తమన్నంతథాంధస్చ క్వచిత్కూరంచ కీర్తితాం' అనే శ్లోకంలో అన్నానికి 'భక్త', 'అంధ', 'ఓదన', 'బిస్సా, 'దీదివి' అనే పేర్లున్నాయనీ, కొన్నిచోట్ల 'కూరం' అని అంటారని ఉంది. కూర్ అనేది 'కూడు' పదానికి పూర్వరూపం. అంధ, కూరం శబ్దాలకు అన్నం అనే అర్థమే ఉందని ఈ వైద్యగ్రంథం చెప్తోంది. నిఘంటువుల్లో 'కరి' అంటే తమిళంలో నలుపు అని, కారం కోసం మిరియాలు వాడేవారు. నల్లగా ఉండేదనే అర్థంలో తమిళంలో 'కూర' పదం ఏర్పడిందని, అదే ఇంగ్లీషులో 'కర్రీ'గా మారిందనీ పేర్కొన్నారు. మిరియం పసుపులాగా రంగునిచ్చే వర్ణకమో, రంజకమో కాదు. మిరియాలు వేస్తే ఏ ఆహార పదార్థమూ నల్లగా మారదు. తెలుగు పద సంపదను పరిశీలించకుండా కొన్ని అబద్ధాలను ప్రచారం చేశారనేది వాస్తవం.

ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువు (పే.129)లో అన్నం అంటే, ఒక జాతి ప్రజలు, ఆంధ్రులు అనే అర్థాలున్నాయి. ఆంధ్రభృత్యాఃఅనే మాటకు 'ఆంధ్ర రాజవంశము' అనే అర్థాన్ని ఇచ్చారు. ఆంధ్రభృత్యులని శాతవాహనులు చెప్పుకొన్నది తాము ఆంధ్ర రాజులమనే అర్థంలోనేనని, ఈ ఆంధ్రులను అన్నం అనే పేరుతో కూడా పిలిచారని ఆప్టే నిఘంటువువలన తెలుస్తోంది. అంధ్ అనే పేరుతో కూడా ఆంధ్రుల్ని పిలిచారు. మరణం లేనివారనే అర్థంలో అమృతాంధసులనే పదం కనిపిస్తుంది. ప్రోటో ఇండో యూరోపియన్ పద రూపాల్లో 'అంధ్' శబ్దానికి మనిషి అనే అర్థమే ఉంది. anthropology అనే మానవ సంబంధ శాస్త్రంలో anthropos అంటే మనిషి. దీనికి అంధ్ అనేది పూర్వ రూపం. అంథ్ అంటే మనిషి. అంథ్ అంటే ఆంధ్రుడు. అంధ్ అంటే అన్నం. అన్నం అంటే ఆంధ్రుడు. ఆంధ్ర శబ్దం భాషా జాతిగా మొత్తం తెలుగు ప్రజలకు వర్తించే పదం. తెలుగు, కన్నడ ప్రజలు మాత్రమే ఆహారాన్ని అన్నం అంటున్నారు.

వియత్నాం దేశాన్ని 1945 వరకూ 'అన్నామ్ దేశం' అనీ వియత్నామీయుల్ని అన్నామైట్స్ అనీ పిలిచేవారు. బావోదాయి చక్రవర్తి 'వీయేత్-నమ్' అనే ప్రాచీన కాలంనాటి పేరు వ్యాప్తిలోకి తెచ్చాడని చరిత్ర. అన్-నన్ అంటే, చైనా భాషలో 'దక్షిణ దేశ' అని అర్థం. మన 'ద్రావిడ' పదానికి కూడా దక్షిణానికి వెళ్ళినవారు అనే అర్థమే ఉంది. చైనా దక్షిణ భాగాన వియత్నాం ఉంది. భారతదేశానికి దక్షిణాన ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉంది. రెండు దేశాల్ని అన్నం పేరుతో వ్యవహరించటానికి అంతర్జాతీయ కారణాలు ఏవో ఉండి ఉంటాయని దీన్ని బట్టి అనిపిస్తోంది. పార్సీ భాషలో అన్నం అంటే, మేఘాలు. గేలిక్ భాషలో ఆత్మ. తమిళంలో హంస, టర్కీలో అమ్మ, అరబిక్‌లో దేవుని వరం అని!

సరైన వేళకు అన్నం తింటే, ఆయువు, వీర్యపుష్టి, బలం, శరీర కాంతి పెరుగుతాయి. దప్పిక, తాపం, బడలిక, అలసట తగ్గుతాయి. శరీరేంద్రియాలన్నీ శక్తిమంతం అవుతాయి. దోరగా వేయించిన బియ్యంతో వండితే తేలికగా అరుగుతుంది. జ్వరాలలో పెట్టదగినదిగా ఉంటుంది. గాడిదపాలతో వండిన అన్నం క్షయ, పక్షవాత రోగాలలో మేలు చేస్తుంది. ఆవుపాలతో వండితే వీర్యకణాల వృద్ధి కలుగుతుంది. రాత్రి పూట వండిన అన్నంలో నిండా పాలు పోసి తోడుపెట్టి ఉదయాన్నే తింటే, చిక్కి శల్యమై పోతున్న పిల్లలు ఒళ్ళు చేస్తారు. అమీబియాసిస్ , గ్యాస్ట్రయిటిస్ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. వేయించిన బియ్యాన్ని మజ్జిగలో వేసి వండిన అన్నం విరేచనాలకు మంచి ఔషధమే! వేయించి నూరిన వాము కలిపిన మజ్జిగ పోసుకొని అన్నం తింటే శరీరంలోని విషదోషాలకు విరుగుడుగా ఉంటుంది. హోటళ్ళలోనూ, విందు భోజనాల్లోనూ మనవాళ్ళు తినే వాటికన్నా పారేసేవి ఎక్కువ ఉంటాయి. డబ్బువారిదే. కానీ, వనరులు సమాజానివి కదా.. పూర్తిగా తినకుండా పారేసినందుకు శిక్షలు విధించే చట్టం ఉంటేగానీ ప్రకృతి వనరుల దుర్వినియోగం ఆగదు. అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం. అన్నానికి దండాలు.

-డా. జి.వి. పూర్ణచందు
సెల్: 9440172642

సుందర దృశ్యాల సమన్వితం

త్రయంబకేశ్వరం

మన దేశంలో ఉన్న ప్రసిద్ధ ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగ క్షేత్రాలలో ఒకటిగా అత్యంత పురాతన శైవ ధామాలలో విశిష్టమైనదిగా విరాజిల్లుతున్న దివ్య క్షేత్రం 'త్రయంబకేశ్వరం.' సాక్షాత్తు మహాదేవుడు తన బ్రహ్మహత్యాదోష నివృత్తికోసం కైలాసం నుంచి భూలోకం వచ్చి, స్నానమాచరించిన పుణ్య ప్రదేశం. ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగ క్షేత్రాలలో ఎనిమిదవ దిగా ప్రసిద్ధిపొందిన 'త్రయంబకేశ్వరం' దివ్యక్షే త్రంలోని శివుడు త్రయంబకేశ్వరుడిగా పూజలందు కుంటున్నాడు. మహారాష్ట్రలోని నాసిక్ పట్టణానికి 40 కిలోమీటర్ల దూరంలో 'త్రయంబకేశ్వరం' ఉంది. మది పులకించిపోయే ప్రకృతి అందాలు, హృదయాన్ని తట్టిలేపే సుందర ప్రదేశాల సమన్వితం 'త్రయంబకేశ్వరం'. ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగ క్షేత్రాలలో విఖ్యాతినొందిన ఈ క్షేత్రానికి వెళ్ళే మార్గంలో అంజనా పర్వతం దర్శనమిస్తుంది. సాక్షాత్తు హనుమంతుడు ఈ అంజనా పర్వతం మీదే జన్మించాడంటారు. విశాలమైన కొండలు, ప్రకృతి సోయగాలతో అలరించే అంజనా పర్వ తాన్ని దాటుకుని ముందుకి వెళితే 'త్రయంబకే శ్వరం' పుణ్యక్షేత్రం వస్తుంది. మహిమాన్విత ఈ క్షేత్రంలోని బ్రహ్మగిరి కొండల మీద గోదావరి నది ఆవిర్భవించింది. త్రయంబకేశ్వర స్వామివారి ఆలయం అతి పురాతనమైనది. మనోహరమైనది. ఈ ఆలయ శోభ వర్ణనాతీతం. మనోహరమైన కట్ట డాలు, ప్రాకారాలతో, విశాలమైన ప్రాంగణంలో అలరారుతోంది ఈ ఆలయం. రోజూ వేలాది మంది భక్తులు దర్శించుకునే త్రయంబకేశ్వర స్వామి ఆలయ దర్శనం బ్రహ్మహత్యా దోషాలను నివారిస్తుందని ఇక్కడి స్థల పురాణాల ద్వారా అవగ తమవుతుంది. త్రయంబకేశ్వర స్వామివారి ఆలయ ప్రాంగణంలో విశాలమైన నీటికుండం ఉంది. పూర్వం ఈ ఆలయానికి వచ్చే భక్తులు ఈ నీటికుం డంలోనే స్నానాదికాలు చేసేవారు. అత్యంత పవిత్ర మైన ఈ నీటికుండంలోని పవిత్ర జలాలను స్వామివారి అర్చనాభిషేకాలకు వినియోగిస్తున్నారు. స్వామివారి గర్భాలయానికి ఎదురుగా పెద్ద రాతి నంది ఉంది. అలనాటి శిల్పుల పనితనానికి చక్కని నిదర్శనమిది. చూపరులను విపరీతంగా ఆకర్షించే ఈ నంది దర్శనం పరమ పుణ్యదాయకంగా భక్తులు భావిస్తారు. ప్రధానాలయ ప్రాకారంపై విఘ్నేశ్వరుడి ప్రతిమ ఉంది. ఆలయంలోకి ప్రవే శించే ప్రతి భక్తుడు వినాయకుని నమస్కరించి ఆల యంలోకి ప్రవేశిస్తారు. అలనాటి కట్టడాలు, ప్రాకా రాలతో హృద్యంగా ఉన్న త్రయంబకేశ్వరస్వామి గర్భాలయ శోభ వర్ణనాతీతం. నాగ ఫణాఫణియు క్తంగా కొలువుదీరిన ఈ జ్యోతిర్లింగంపై బ్రహ్మ విష్ణు పరమేశ్వర రూపాలుంటాయంటారు. దర్శన మాత్రం చేతనే బ్రహ్మహత్యా దోషాలను నివారించి, ఉన్నత పదవులను, కీర్తిని ప్రసాదించే మహిమా న్విత లింగమిది. త్రయంబకేశ్వరుడు నిరాకారుడని ప్రతీతి. అమ్మవారు త్రయంబకేశ్వరి. గర్భాలయం నిత్యం శివనామ స్మరణంతో మారుమ్రోగుతుంది. రోజూ వేలాది మంది భక్తులు త్రయంబకేశ్వరుడి సేవలో మునిగి తేలుతారు. త్రయంబకేశ్వరస్వామి ఆలయం బయట ప్రాంగణంలో చండీశ్వరుడు, హనుమంతుడు, వినాయకుని చిన్ని మందిరాలు న్నాయి. ఇదే ప్రాంగణంలో మరోపక్క గాయత్రి మాత కొలువుదీరి ఉంది. రుద్రాక్ష వృక్షాలు ఇక్కడ భక్తులకు దర్శనమిస్తాయి. త్రయంబకేశ్వరస్వామి వారి ఆలయానికి సమీపంలో కుషావర్త తీర్థ ముంది. ఇది అత్యంత పవిత్రమైనది. మహిమాన్వి తమైనది. ఇందులో స్నానం, జపంవల్ల సమస్తదో షాలు హరిస్తాయంటారు. బ్రహ్మగిరి పర్వతం మీద పుట్టిన గోదావరి, ఈ కుషావర్త తీర్థం మీదుగా ప్రవ హిస్తుందని ప్రతీతి. అత్యంత మహిమాన్వితమైన ఈ కుషావర్త తీర్థంలోనే సాక్షాత్తు పరమేశ్వరుడు తన బ్రహ్మహత్యా దోష నివృత్తికోసం స్నానాది కాలు చేశాడని ఇక్కడి స్థల పురాణాలు చెబుతు న్నాయి. అనంతరం లోక కల్యాణంకోసం ఈ క్షేత్రంలో జ్యోతిర్లింగ రూపంలో వెలిశాడంటారు. కుషావర్తతీర్థంలో చేసే పితృ తర్పణాలు, పిండ ప్రదానాలు విశేషమైన ఫలితాలనిస్తాయంటారు. ఆ కారణంగా ఈ క్షేత్రానికి వచ్చే భక్తులు ఇక్కడ కుషా వర్త తీర్థంలో పిండ ప్రదానాలు చేయడం ఆనవా యితీగా వస్తోంది. కుషావర్త తీర్థంలోనే మరోపక్క కాశీవిశ్వనాథ మందిరముంది. అతి పురాతన ఈ మందిర శోభ వర్ణనాతీతం. ఇదే ప్రాంగణంలో మరోపక్క, గంగా, గోదావరి మాతల మనోహర మందిరాలున్నాయి. కుషావర్త తీర్థంలో ద్వీప జ్వలనం సౌభాగ్య వృద్ధినిస్తుందని మహిళా భక్తులు నమ్ముతారు. కుషావర్త తీర్థానికి ఎగువున ఉన్న పర్వతమే బ్రహ్మగిరి పర్వతం. వీటిని బ్రహ్మ గిరి కొండలంటారు. ఈ కొండలమీదే గోదావరి నది ఉద్భవించింది. మనోహరమైన దృశ్యకావ్యా లను ఆవిష్కరించే ఈ బ్రహ్మగిరి పర్వతం మీద అనేక దేవతా మందిరాలున్నాయి. అయితే వృద్ధులు, పిల్లలు ఈ పర్వతం మీదకు చేరుకోవడా నికి కొంచెం శ్రమపడాల్సి వస్తుంది.

త్రయంబకేశ్వరస్వామివారి ఆలయంలో ప్రతీ ఏటా కార్తీక మాసంలోనూ, మహాశివరాత్రి పర్వది నాలలోనూ విశేష పూజలు నిర్వహిస్తారు. అలాగే రోజూ ఈ ఆలయంలో స్వామివారికి విశేష అర్చ నలు, అభిషేకాలు నిర్వహిస్తారు. దూళి దర్శనం ఉన్న ఆలయం కావడంవల్ల ఆలయాన్ని సంద ర్శించే ప్రతి భక్తుడికి గర్భాలయ ప్రవేశం ఉండి, స్వయంగా అర్చనాభిషేకాలు చేసుకునే వీలుంది. త్రయంబకేశ్వర జ్యోతిర్లింగ దర్శనం సర్వపాప హరణంగా భక్తులు భావిస్తారు.

- దాసరి దుర్గాప్రసాద్

దారి

నాసిక్ పట్టణంనుంచి నలభై కిలోమీటర్లు దూరంలో ఉన్న త్రయంబకేశ్వరంలో వసతి సదుపాయాలు అంతంత మాత్రంగా ఉన్నాయి. నాసిక్ వరకూ రైలులో ప్రయా ణించి అక్కడినుంచి ఏదైనా వాహనంలో ఈ క్షేత్రానికి చేరుకోవచ్చు.

కలినాశకరం.. కాలభైరవాష్టమి వ్రతం

మార్గశిర మాసంలోని కృష్ణపక్ష అష్టమి- ''కాలభైర వాష్టమి''. పరమ శివుడి వల్ల కాలభైరవుడు ఆవి ర్భవించిన రోజే 'కాలభైరవాష్టమి'. లయకారుడైన పర మశివుడివల్ల ఆవిర్భవించి సృష్టికర్త అయిన బ్రహ్మదేవుడి ఐదవ శిరస్సును ఖండించిన కాశీ క్షేత్రంలో క్షేత్ర పాలకు డుగా కొలువుదీరిన దేవుడు - కాలభైరవుడు. శ్రీకాలభైర వుడు ఆవిర్భవించిన ''కాలభైరవాష్టమి'' పర్వదినమును జరుపుకుని కాలభైరవుడిని పూజించాలని శాస్త్రవచనం.

కాలభైరవస్వామి ఆవిర్భవానికి సంబంధించి ''శివపు రాణం''లో ఆసక్తికరమైన పురాణగాధ వుంది. పూర్వం సృష్టి ప్రారంభంలో బ్రహ్మదేవుడికి శివుడికి మధ్య ఒక వివాదం ఏర్పడింది. బ్రహ్మదేవుడు శివుడివద్దకు వెళ్ళి - ''నేనే సృష్టికర్తను... పరబ్రహ్మ స్వరూపుడను... నేను చెప్పినట్లుగానే మీరందరూ నడుచుకోవాలి'' అని పలికాడు. శివుడు అందుకు వ్యతిరేకించాడు. దీనితో ఇద్దరి మధ్య వాదం ప్రారంభమై చాలాసేపు వారిద్దరి మధ్య వాదోపవాదాలు జరిగాయి. బ్రహ్మదే వుడు మధ్యన వున్న తన ఐదవ శిరస్సుతో శివుడిని తూలనాడడం ప్రారంభించాడు. దీనితో కోపోద్రిక్తుడైన శివుడు హూంకరించాడు. ఆ హూంకారం నుంచి ఒక భయంకర రూపం ఆవిర్భవించింది. మహోన్నతకాయ ముతో... మూడు నేత్రాలతో త్రిశూలము, గద, ఢమరు కము వంటి వాటిని చేతులతో ధరించిన ఆ భయంకర రూపుడే - శ్రీకాలభైరవుడు.

ఈ విధంగా శివుడి హూంకారంతో జన్మించిన కాలభై రవుడు తన జననానికి కారణం చెప్పమని శివుడిని కోరాడు. శివుడి ఆజ్ఞ మేరకు కాలభైరవుడు బ్రహ్మదేవుడి ఐదు శిరస్సులలో మధ్యనవున్న ఐదవ శిరస్సును ఖండించాడు. దీనితో బ్రహ్మదేవుడి గర్వం అణిగిపో యింది. అనంతరం శ్రీకాలభైరవుడు లయకారుడైన శివుడి ముందు నిలబడగా- ''నీవు బ్రహ్మదేవుడి శిర స్సును ఖండించడంవల్ల నీకు బ్రహ్మహత్యాపాతకం సోకింది. కనుక నీవు బ్రహ్మ కపాలాన్ని చేతిలో ధరించి తీర్థయాత్రలు చేయమని సలహాయిచ్చాడు. బ్రహ్మహత్యాపాతకమును తొలగించుకునేందుకు బ్రహ్మ కపాలాన్ని చేతిలో ధరించి అనేక క్షేత్రాలలో

పర్యటించినా తనకు సోకిన బ్రహ్మహత్యాపాతకము తొలగకపోవడంతో కాలభైరవుడు శ్రీమహావిష్ణువు వద్దకు వెళ్ళి ప్రార్థించాడు. కాలభైరవుడి ప్రార్థన విన్న శ్రీ మహావిష్ణువు -

''కాలభైరవా! నీవు శివుడి పుత్రుడవు కనుక శివుడితో సమానుడవు. బ్రహ్మ దేవుడి గర్వమును అణుచుటకు జనించినవాడవు. నీవు ఎన్ని తీర్థయాత్రలు చేసినా ఉప యోగం లేదు. కనుక నీవు కాశీ క్షేత్రానికి వెళ్ళు... కాశీ క్షేత్రంలో అడుగుపెట్టినంతనే నీ బ్రహ్మ హత్యాపాతకం భస్మమైపోతుంది'' అని సలహాయిచ్చాడు.

దీనితో- కాలభైరవుడు కాశీ నగరానికి చేరుకోవడం తోనే బ్రహ్మహత్యాపాతకం తొలగిపోగా, బ్రహ్మకపా లాన్నీ కాశీలో పూడ్చిపెట్టాడు. బ్రహ్మకపాలం పూడ్చిపె ట్టిన చోట ఏర్పడిన తీర్థమే - నేటి కాశీ క్షేత్రంలోని ''కపాల మోక్షతీర్థం''. తర్వాత కాశీక్షేత్రంలో శ్రీకాలభైర వుడు కొలువుదీరి క్షేత్రపాలకుడుగా పూజలందుకుంటూ వున్నాడు. కాలభైరవుడిని కాశీలో ముందుగా దర్శించే ఆచారంతోపాటూ... కాశీకి వెళ్ళి వచ్చినవారు ''కాశీ సంతర్పణం'' కంటే ముందుగా కాలభైరవ సంత ర్పణ చేయడం శ్రీ కాలభైరవస్వామి వారి మహాత్మ్యా నికి నిదర్శనం.

ఈ విధంగా ఆవిర్భవించిన కాలభైరవ స్వామి వారి జన్మదినమైన ''కాలభైరవాష్టమి'' నాడు శ్రీకాల భైరవుడిని స్మరించడం, పూజించడంవల్ల సకల పుణ్యాలు కలగడంతోపాటూ... సర్వవిధాలైన భయాలు నశిస్తాయి. కాలభైరవాష్టమి నాడు తెల్లవా రుఝామునే నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకుని తల స్నానం చేయాలి. కాలభైరవుడి విగ్రహాన్నిగాని, చిత్రప టాన్ని గానీ పూజామందిరంలో ఏర్పాటుచేసుకుని ముందుగా గణపతిని పూజించి తర్వాత శ్రీకాలభైరవ స్వామి వారిని షోడశోపచారము, అష్టోత్తరాలతో పూజించి, శక్తిమేరకు నైవేద్యమును సమర్పించవలెను. ఆ రోజూ మధ్యాహ్నం మాత్రమే భోజనం చేసి రాత్రి పూట ఉపవాసం వుండవలెను. ఆదిశంకరాచార్యుల వారు రచించిన ''కాలభైరవాష్టకమ్''ను పారాయణం చేయాలని శాస్త్రవచనం. ఈ విధంగా కాలభైరవాష్టమిని జరుపుకొనడంవల్ల సర్వవిధాలైన భయాలు తొలగి పోయి అనంతమైన పుణ్యఫలాలు లభిస్తాయి. కాలభైర వాష్టకమును నిత్యం పఠించడం కూడా మంచిదే!

- ఐ.ఎల్.ఎన్.చంద్రశేఖర్‌రావు

దేవదేవునకు నైవేద్యం తగునా?

★ ''అహంబ్రహ్మ పరంధామ, బ్రహ్మ హం పరమం పదమ్''- ఈ వాక్యమునకు అర్థం తెలుప ప్రార్థన.

- ఎ.సాంబశివరావు, కొల్లూరు

ఒక విస్తారమైన వ్యాసం వ్రాయదగినంతటి మహావాక్యమిది. ఇక్కడ మనం సంగ్ర హంగా మాత్రమే చెప్పుకోగలం. దీనిలో ముందుగా మనం గ్రహించవలసినది బ్రహ్మ శబ్ద నిర్వచనం. ''బ్రహ్మం పరంధామ'' ''బ్రహ్మ- పరమంపదం'' అనే వాక్య భాగాలు సర్వోన్నతమైన స్థానమే ''బ్రహ్మము'' అని నిర్వచిస్తున్నాయి. సర్వో న్నతం అంటే- ఎత్తుగా వుండటం కాదు, మూల కారణంగా వుండటం అని అర్థం. ఈ ప్రపంచ నిర్మాణానికి కావలసిన మూల పదార్థాలు ఏమైతే ఉన్నాయో వాటన్నింటికీ గూడా మూలకారణమైన వస్తువే ''పరం ధామ'' లేక ''పరమంపదం''. అదే బ్రహ్మం ఆ బ్రహ్మము ఎవరో కాదు నేనే అనేదే ఈ వాక్యాలకు సంగ్రహ తాత్పర్యం. ఒక మహా సిద్ధాంతాన్ని సంగ్రహీకరించి, నిత్యానుసం ధానికి, అనువుగా, పెద్దలు రూపొందించిన మంత్రప్రాయమైన సూత్ర వాక్యాలివి.

★ కుమారిడికి ఉపనయనం చేసినవారు సన్ని హిత బంధువులు స్వర్గస్థులైతే, వెళ్ళి పలకరించ రాదా? ఇలా ఎన్నాళ్ళు?

- పి.రాఘవేంద్రరావు, విశాఖపట్నం

ఉపనయన దీక్షలో ఉన్న సమ యంలో మాత్రమే ఆ నియమం వర్తి స్తుంది. ఉపనయనంలో భాగంగా నాందీ శ్రాద్ధమనే శ్రాద్ధం చేస్తారు గనుక, 3 నెలల దాకా ఇతరుల పితృ శేష భోజనం పనికి రాదు. పలకరిం పులకు అడ్డం లేదు.

★ ఒక వ్యక్తి చనిపోతే మైల పాటిస్తారు కదా. అసలు మైల అనేమి? దీని నియమాలేమి?

- కె.వివిమల, గరికపర్రు

సన్నిహిత బంధువర్గంలోకి కొత్తగా ఒక జీవి వచ్చి చేరినా, లేదా ఒక జీవి తొలగిపో యినా, ఈ బంధువర్గం వారికి కొన్ని వేదోక్త కర్మలను ఆచరించే అర్హత తాత్కాలికంగా తొలగిపోతుంది. ఇలాంటి సమయంలో ఇతరులు ముట్టుకోవటం గూడా తగదు. ఇలాంటి సందర్భాలకు సంస్కృతంలో ''అశౌ చము'' అని పేరు. ఇది రెండు రకాలు (1) కొత్త జీవి జన్మించినప్పుడు కలిగేది. దీని పేరు

- కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి

జాతా శౌచం లేక పురుడు. (2) ఉన్నజీవి గతించినప్పుడు కలిగేది. దీని పేరు మృత శౌచం, లేక మైల. ఈ రెండు రకాల అశౌచా లకీ గూడా సామాన్యంగా వుండే వ్యవధి 10 రోజులు. కానీ, బంధుత్వం దూరమౌతున్న కొద్దీ ఈ వ్యవధి 3 రోజులకు, రోజున్నరకు, గూడా తగ్గిపోయే వీలు వుంది. ఆ వివరా లను పంచాంగాలలోని అశౌచక ప్రకర ణంలో మీరు గమనించవచ్చు. ఈ అశౌచం ఆవరించి వున్న రోజులలో దేవతా పూజలు, మంత్ర జపాలు మొదలైనవి చేయరాదు. అశౌచము లేని బంధువులను, ఇంట్లోవున్న పవిత్ర వస్తువులను తాకరాదు.

★ కలియుగంలో జనులు అధికంగా పాప కర్మలు చేస్తున్నారు. దీన్ని ఆపటానికి మత పెద్దలు పూను కోవలదా?

-కె.శోభనాచలం, గరికపర్రు

మత పెద్దలు అధర్మ నివారణకోసం బహు ముఖాలుగా ప్రయత్నాలు చేస్తూనే వున్నారు. మనమే వారిని నిర్లక్ష్యం చేస్తు న్నాం. ఇతర మతాలవారు వారి మత పెద్దల పట్ల ఎలాంటి నిబద్ధతను కలిగి వున్నారో, ఎలాంటి ఐకమత్యంతో వున్నారో, గమనిం చుకొని అయినా, మన మతంలోని జనం బుద్ధితెచ్చుకుంటే, మన మత పెద్దల ప్రయ త్నాలు ఫలించి, అధర్మం తగ్గుముఖం పడు తుంది.

★ భృగుమహర్షి శాపంవల్ల శివుడికి నిత్య నైవేద్యం ఉండరాదు కదా! మరి ఇప్పుడు శివకోవెలలో నైవేద్యం పెడుతున్నారు, అలా పెట్టవచ్చా?

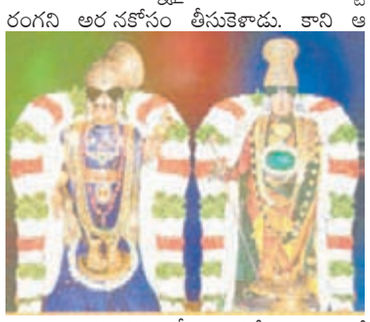
- దుర్గానాగమణి, విజయనగరం

పురాణాలలో కనిపించే కథలన్నీ ఒకే కల్పానికి చెందినవి కావు. చాలాచోట్ల ఏ కథ ఏ కల్పంలోనిదో పురాణాలలో స్పష్టంగా చెప్పరు. భృగు శాప కథ వేరొక కల్పానికి చెందినది కావటం వల్లనే ఈ కల్పంలో మనం శివుడికి నిత్య నైవేద్యం సమర్పించుకోగలు గుతున్నాము.

ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా :
కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి
ఇంటి నెం. 11-13-279, రోడ్ నెం. 8,
అలకాపురి, హైదరాబాద్ -500035.
ఇ-మెయిల్ : dakavi@serveveda.org

కృష్ణ భక్తులకు ఇష్టం.. ధనుర్మాసం

హేమంతంలో వసంతం వచ్చినట్లుగా కోస్తుండగా ఓ కనులు తెరవని చిన్నారి పడతులందరూ ధనుర్మాసం రాగానే కనిపించిందట. ఆ పాపకు 'కోదై' అనే పేరు ఆనందిస్తారు. ఉదయాన్నే లేచి వాకిళ్లను పెట్టుకొన్నాడు. ఆమె గోదాదేవి. ఈ గోదా అందంగా రంగవల్లులతో తీర్చిదిద్దుతారు. చిన్నప్పటినుంచి తండ్రి మాదిరి విష్ణు భక్తురా ఆవుపేడతో గొబ్బెమ్మలను తీర్చి వాటిని లైంది. ఈ గోదాదేవి స్వామి కోసం మాలలు కుంకుమ, పూలతో అర్చిస్తారు. తోటి కట్టి తాను ధరించి ఎలా ఉందో చూసుకొని వారినందరినీ కలుపుకుని అఖిలాండకోటి తాను మురిసిపోయి రంగనికి పంపించేదట. ఓ నాయకుడైన శ్రీకృష్ణ భగవానుని కొలవడానికి రోజు ఎప్పటిలా మాలానందాన్ని సిద్ధమవుతారు. అలనాడు విష్ణుచిత్తుని పొందుతున్నప్పుడు ఆ విష్ణుచిత్తుడు చూశాడు. కూతురైన గోదాదేవి రంగస్వామిని ఎలా అయ్యో.. ఎంత తప్పు జరిగిపోయిందని స్మరిస్తుండేదో, అనుక్షణమూ ఆయన మెప్పును వాపోయాడు. ఖిన్నుడై వేరుగా మాలలు కట్టి పొందాలని ఎలా తహతహలాడేదో అలానే రంగని అర నకోసం తీసుకెళాడు. కాని ఆ ఇపుడు కృష్ణభక్తులు, గోదాదేవి భక్తులు ఈ



మాసంకోసం ఎదురుచూస్తారు. ఉదయాన్నే మాలలు రంగడు స్వీకరించలేదు. దానితో లేచి శుచులై తిరుప్పావై గానం చేస్తారు. ఏ మరింత కుంగిపోయాడు విష్ణుచిత్తుడు. కాని ఆ గుడిచూసిన ఈ సమయంలో గోదాదేవిని, రోజు రాత్రి చిత్తాన్ని రంగనికర్పించి నిద్రిస్తున్న కృష్ణపరమాత్మను వేడుకొనే జనసందోహం విష్ణుచిత్తునికి కలలో కనిపించి ''ఓయీ నీ గోదా ఆశ్చర్యానందాలకు కలిగిస్తుంటారు. చేసే పని నాకిష్టమైందే, ఆమె ధరించిన పూలమాలలే నాకు ప్రీతిపాత్రాలు అని చెప్పాడు. ఆమెనిచ్చి నాకు పెండ్లి చేయవయ్యా'' అరి అడిగాడట. రంగని మనసెరిగిన విష్ణుచిత్తుడు ఆనందంగా గోదాదేవిని రంగనికిచ్చి పెళ్లి చేయించాడు. రంగడిని తన నాథుడిని చేసుకోవాలని గోదా చేసిన వ్రతమే ధనుర్మాస వ్రతం. ఈ వ్రతం గురించి స్వయంగా బ్రహ్మదే వుడు నారదుడికి వివరించాడు. ధనుర్మాస వ్రత మహత్యం బ్రహ్మాండ, ఆదిత్య, భాగవత పురాణా లతో పాటు- నారాయణ సంహితలోనూ ఉంది.

ధనుర్మాస వ్రతంకోసం విష్ణువు విగ్రహాన్ని ధనుర్మాస ప్రారంభదినంనాడు పూజామంది రంలో మధుసూదనుడు అనే పేరుతో ప్రతిష్టిం చుకోవాలి. ప్రతిరోజూ సూర్యోదయానికంటే ఐదు ఘడియలముందే, సంధ్యావందనాది అను ష్టానాలను ముగించుకుని తర్వాత ధనుర్మాస వ్రతాన్ని చేయాలి. మధుసూదనుడికి ప్రతిరోజూ ఆవుపాలు, కొబ్బరి నీరు, పంచామృతాలతో అభి షేకించాలి. తర్వాత తులసీ దళాలు, వివిధ రకా లైన పుష్పాలతో అలంకరించి షోడశోపచారాలు, అష్టోత్తరాలతో పూజించాలి. తర్వాత నైవేద్యాన్ని సమర్పించాలి. నైవేద్యంగా మొదటి పదిహేను రోజులూ 'చక్కెర పొంగలి' లేదా 'పులగం'ను, తర్వాతి పదిహేను రోజులూ 'దద్యోజనం'ను సమర్పించాలనేది శాస్త్రవచనం. ఈ విధంగా చేయడంతోపాటూ బ్రాహ్మణులకు అన్నదానం చేయాలి. కాశీ, రామేశ్వరం, ప్రయాగ వంటి పుణ్యక్షేత్రాల్లో వందలకొద్దీ బ్రాహ్మణులకు భోజనం పెట్టడం వలన కలిగే ఫలితం ఈ మాసంలో ఒక్క రోజు బ్రాహ్మణుడికి అన్నదానం వల్ల కలుగుతుందని పెద్దలంటారు. ఈ విధంగా మధుసూదనుడితోపాటు ప్రతిరోజూ బృందావ నంలో తులసిని పూజించాలి. ఇలా ధనుర్మా సంలో వ్రతాన్ని చేయడం పూర్తయ్యాక మధు సూదనస్వామి విగ్రహాన్ని విప్రుతోత్తమునికి దానం ఇవ్వాలి. ధనుర్మాస వ్రతం నెల రోజుల పాటు చేయలేనివారు కనీసం ఒక్కరోజు అయినా ఆచరిస్తే మంచిది. వేయి సంవత్సరాల పాటు నిత్యం వివిధ దేవతలను ఆరాధించినంత ఫలం ధనుర్మాసంలో ఒక్కరోజు చేసిన వ్రతం వల్ల లభిస్తుంది.

- చరణ శ్రీ

హనుమదుపాసన సర్వసంపత్కరం

మన సనాతన ధర్మాలలో అనేకమంది ఉపాస్య దేవతలున్నారు. స్మార్తోపాసన యందు పంచ దేవోపాసన ప్రసిద్ధమైంది. కాని ఈ ఉపాస్య దేవత లందరిలోనూ సాకార బహ్మచర్య రూపాన్ని ధరించి నవాడు హనుమంతుడు. బ్రహ్మచర్య పాలన, శతృ నిగ్రహం, కామ విజయం, కార్యసిద్ధి తదితర విష యాల దృష్ట్యా హనుమంతుడు ప్రసిద్ధి. దాస్య భక్తికి చక్కని నిదర్శనంగా నిలిచిన హనుమంతుడు అంజ నీపుత్రుడు, పవనసుతుడు, రుద్రావతారమూర్తి, కేసరీ నందనుడు, సాధుశిరోమణి, కపి శిరోమణి, భక్త శిరో మణి, పాపనాశకరుడు తదితర పేర్లతో హనుమం తుని మనం స్మరిస్తాం. రుద్రావతారుడు కావడం చేత శంకర నందనుడయ్యాడు. కేసరికి ఔరసపుత్రుడవ్వ డంవల్ల కేసరి నందనుడయ్యాడు. హనుమంతునికి పవనసుత- అంజనీపుత్ర అనే పేర్లు రావడానికి ఓ పురాణగాథ ప్రచారంలో ఉంది.

పురాణగాథ: 'పుంజిక స్థల' అనే అప్సరస శాపగ్ర స్తురాలై కామరూపం గల దివ్యాతిదివ్యమైన వస్త్రా లను ధరించి పర్వతం మీద సంచరిస్తుందట. ఆమెను వీక్షించిన వాయుదేవుడు, ఆమె వైపు పురోగమిం చాడు. ఈ హఠత్పరిణామానికి విస్తుపోయిన 'పుంజిక స్థల', పతివ్రత అయిన తనను స్పృశించిన వారెవరని గద్దించిందట. అంతట వాయుదేవుడు ''దేవీ... అలాంటిదేమీ లేదు... అనంతకోటి బ్రహ్మాండ నాయకుడు, అనాథ నాథుడు, కరుణామ యుడైన భగవానుడు భూభార హరణార్థం మానవ రూపాన అవతరింపనున్నాడు. ఆ పరమాత్ముని సేవ కోసం నీ పుత్రునిగా మారుతి పుట్టి విఖ్యాతు డవుతాడు అని చెప్పడట. అలా హనుమంతునికి పవ నసుత- అంజనీపుత్ర అనే నామాలు వచ్చాయి. అంతటి మహిమాన్వితుడైన హనుమంతుడు మహాత త్వవేత్త. సనక, సనందన, సనత్కుమార, సనాతన సోదరులు నలుగురు హనుమంతుని ద్వారా రామ మంత్ర రహస్యాన్ని గ్రహించారు. హనుమదుపాసన అన్నివిధాల శ్రేయస్కరంగా పురాణాలు చెబుతు న్నాయి. ఏకాగ్రతకు, స్వచ్ఛతకు మారుపేరు హను మంతుడు కావడంవల్ల ఆ స్వామి దర్శనం, పూజల

వల్ల ఏకాగ్ర చిత్తం ఏర్పడి, ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగు తుంది. భూత పిశాచ పీడా నివారణకు హనుమం తుని స్మరణయే పరమావధిగా చెబుతారు. బుద్ధి, వీర, బలాదులను హనుమంతుడు తన భక్తులకు ప్రసాదిస్తూ వుంటాడు. భూత, ప్రేత రాక్షసాదులు ఆ మహాత్ముని నామోచ్చరణ మాత్రం చేతనే పారిపో తాయి. స్మరణం మాత్రం చేతనే సమస్త రోగాలు శాంతిస్తాయి. మానసిక దౌర్బల్య సంఘర్షణలలో ఆ స్వామి సహకారం లభిస్తుంది. హనుమంతుని సహ కారం వల్లనే తులసీదాస మహాకవికి శ్రీరామదర్శన మహద్భాగ్యం కల్గింది. హనుమంతుడు బాలబ్రహ్మ చారి. ఆ మహనీయుని ధ్యాస బ్రహ్మచర్యానుష్టంవల్ల నిర్మలంతకరణమందు సమగ్రమైన భక్తి ఉద్భవి స్తుంది. హనుమంతుని ఆరాధించడంవల్ల ఆయనలోని సద్గుణాలన్నీ సాధకులూ, భక్తులకు లభి స్తుందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అపారమైన శ్రీరామభక్తికి నిలువెత్తు నిదర్శనం హనుమంతుడు. హనుమంతోపాసన పరమోత్కృష్టమైనది. హనుమ దుపాసనకు ఏ నియమం లేదు. వయసు, కులం, మతం తేడాలు అంతకన్నా లేవు. నిష్కల్మషమైన భక్తి విశ్వాసాలుంటే, ఆ స్వామి కరుణిస్తాడు. అనుగ్ర హించి కోరినవన్నీ సమకూరుస్తాడు. హనుమదుపా సనకుగాను కొంతమంది అర్ధమండల, మరికొంత మంది మండల దీక్షలు చేపడతారు. ఆ దీక్షలన్నీ వారి వారి నమ్మకాలనుబట్టి చేస్తున్నప్పటికీ స్వామి సాక్ష త్కారానికి భక్తి ఒక్కటే మార్గం. అపారమైన విశ్వాసం, నిష్కల్మష సేవాగుణాలే హనుమంతుని అనుగ్రహానికి కారణమవుతాయి. హనుమంతుడి సేవను రోజూ చేయడం తప్పనిసరి. మన దైనందిన జీవితంలో అనేకానేక భయాలు వెంటాడుతూ వుంటాయి. వీటన్నింటికీ దూరంగా వుండి, మనస్సు ప్రశాంతంగా వుండాలంటే హనుమదుపాసనే మార్గం. అయితే హనుమంతుని పూజకు మంగళ, శనివారాలు శ్రేష్టమైనవిగా పెద్దలు చెబుతారు. స్వామి మంగళప్రదుడు కావడంవల్ల మంగళవారం పూజి స్తారు. అలాగే శని దోషాలను నివృత్తిచేయువాడు కనుక శనివారం కొలుస్తారు. ఆయా రోజులలో స్వామిని తమలపాకులతో సేవించడం విశేషమైన ఫలితాలనిస్తుందంటారు. సింధూర వర్ణ శోభితంగా దర్శనమిచ్చే హనుమంతుని దర్శనం, స్మరణం, కీర్త నంవల్ల సమస్త దారిద్ర్యాలూ నిర్మూలింపబడి, శాంతి సౌఖ్యాలు లభిస్తాయి.

- దుర్గా

భూమిక

ఆంధ్రభూమి
బుధవారం 21, డిసెంబర్ 2011

సంపూర్ణారోగ్యవంతుడే అందరికంటే ధనవంతుడని పెద్దలంటారు. ఆరోగ్యం సవ్యంగా లేని వాడు ఎంత ధనమున్నా అది కొరగాదని అంటారు. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం మన సొంతం కావాలంటే పర్యావరణాన్ని ప్రేమించాలి. ఈ మాట అంటున్నది మాత్రం రీతూ ప్రిమ్‌లానీ. భారత్‌కు చెందిన రీతూ కాలిఫోర్నియా నివాసి. ఈమె 'తిమ్మక్క' అనే సంస్థను స్థాపించి పర్యావరణ పరిరక్షణకు కృషి చేస్తోంది. రీతూ 284 సంస్థలకు పర్యావరణ పరంగా సలహాదారుగా పనిచేస్తోంది. ఆయా సంస్థలు ఉత్పత్తి చేసే ప్రోడక్ట్‌ని పరిశీలించడం, ఉత్పత్తి సమయంలో కాలుష్య కారకాలు వాతావరణంలో కలవకుండా తగిన జాగ్రత్తలు సూచించడం రీతూ పని. ఇందులో భాగంగా రీతు హోటళ్లు, కర్మాగారాలు, కంపెనీలను పరిశీలిస్తూ వాటి నుంచి కాలుష్యం వెలువడకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంలో గణనీయమైన పాత్ర పోషిస్తోంది. 1998లో రీతు 'తిమ్మక్క' పేరుతో కాలుష్యంపై యుద్ధం చేసే సంస్థను స్థాపించింది. తిమ్మక్క కర్ణాటకు చెందిన గొప్ప పర్యావరణ ప్రేమికురాలు. ఆమె కిలోమీటరు పరిమాణంలో మొత్తం 284 అరటిచెట్లను నాటి పర్యావరణానికి తన వంతు సహకరించడంతో 'నేషనల్ సిటిజన్ ఆఫ్ ఇండియన్' అవార్డుతో సత్కరించబడింది. అటువంటి తిమ్మక్క స్ఫూర్తితో రీతు ఆమె పేరు మీద పర్యావరణ పరిరక్షణ సంస్థను కాలిఫోర్నియాలో స్థాపించి పర్యావరణ పరిరక్షణకు పాటుపడుతోంది. రీతూ ఢిల్లీలో జన్మించింది. అక్కడే చదువుకుంది. చిన్ననాటినుండి ఆమెకు ప్రకృతి అన్నా, జంతువులన్నా ఎంతో మక్కువ. దీనికి కారణం తాను చిన్నప్పుడు చదువుకున్న కామిక్ పుస్తకాల్లోని జంతువుల కథలే అని రీతూ చెబుతోంది. అమర్ చిత్రకథ, టార్జాన్, పాంటమ్ వంటి కామిక్ పుస్తకాలలోని జంతువుల గురించి చదువుకున్న తనకు అడవులన్నా ప్రకృతి అన్నా, జంతువులన్నా ఎంతో ప్రీతి అంటుంది రీతు.

> **'తిమ్మక్క' పేరుతో కాలుష్యంపై యుద్ధం చేసే సంస్థను స్థాపించింది రీతు. తిమ్మక్క కర్ణాటకు చెందిన గొప్ప పర్యావరణ ప్రేమికురాలు. ఆమె కిలోమీటరు పరిమాణంలో మొత్తం 284 అరటిచెట్లను నాటి పర్యావరణానికి తన వంతు సహకరించడంతో 'నేషనల్ సిటిజన్ ఆఫ్ ఇండియన్' అవార్డుతో సత్కరించబడింది.**

అంతేకాకుండా తన తండ్రి బోటనిస్ట్ అని, ఆయన ఇంట్లోనూ, బయట కూడా అనేక మొక్కలు నాటారని అది కూడా తన అభిరుచిని ప్రభావితం చేసినట్లు రీతూ చెబుతోంది. ఇండియాలో చదువు పూర్తయిన తర్వాత రీతూ కాలిఫోర్నియాకు వెళ్లింది. అక్కడే ఆమె జియోగ్రఫీలో యుసిఎల్‌ఎలో మాస్టర్స్ డిగ్రీ, అర్బన్ ప్లానింగ్ అండ్ లా కోర్సులు పూర్తిచేసింది. చదువు పూర్తయిన తర్వాత నేరుగా రంగంలోకి దిగిన రీతూ కాలిఫోర్నియాలోని ఇండియన్, ఇటాలియన్, ఫ్రెంచ్, థాయ్, మెక్సికన్, ఇథియోపియన్, వియత్నామీస్ రెస్టారెంట్లు, హోటళ్ళకు ఎన్విరాన్‌మెంట్ కన్సల్టెంట్‌గా సేవలు అందిస్తోంది. ఆమె సూచనలు, సలహాలను పాటించడంవల్ల 19.4 వేల టన్నుల నీటి వృథా అరికట్టబడి, అది సక్రమంగా పొలాలకు మళ్లుతుందని, అలాగే 10.8 మిలియన్ గ్యాలన్ల మంచినీరు ప్రజలకు ఉపయోగపడుతుందని, 1.3 మిలియన్ల డాలర్ల ధనం దుర్వినియోగం కాకుండా రక్షింపబడుతుందని విశ్లేషకులు ఆమెపై ప్రశంసల జల్లు కురిపించారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణకు, రీసైక్లింగ్ ప్రోగ్రాం ద్వారా వాడేసిన వస్తువుల నుంచి ఉపయోగం పొందేందుకు చాలా దేశాలు ఆసక్తి చూపడంలేదని, ప్రణాళికలు రూపొందించడం లేదని రీతు ఫిర్యాదుచేస్తోంది. ప్రజలు కూడా వాతావరణ పరిరక్షణ, రీసైక్లింగ్ విధానాల పట్ల ఆసక్తి చూపడంలేదని అంటుంది. ఈ భూమ్మీద ప్రతి దేశము దీనిపై దృష్టి సారించాలని, పిహెచ్‌డి స్థాయిలో పర్యావరణ పరిరక్షణ, రీసైక్లింగ్ సిస్టంపై విద్యా విధానాన్ని అభివృద్ధి చేసినట్లయితే మన తర్వాతి తరాల వారికి మనం ఆరోగ్యకరమైన సమాజాన్ని అందించినవారం అవుతామని రీతు అంటోంది.

త్వరలో తన సేవలను మియామీ, వాంకోవర్, బ్రిటీష్ కొలంబియా వంటి ప్రాంతాలకు విస్తరించనున్నట్లు రీతూ చెబుతోంది. మనం మన దైనందిన కార్యకలాపాలు ఎలా నిర్వర్తిస్తున్నామో అదే విధంగా పర్యావరణ పరిరక్షణకు కూడా కృషి చేయాలని, అది మన జీవితంలో ఒక భాగమైపోవాలని రీతూ కోరుకుంటోంది. మన పరిసరాలు, పర్యావరణం పరిశుభ్రంగా ఉన్ననాడు మనకు వచ్చే వ్యాధుల్లో సగానికి సగం నిరోధించబడతాయని రీతూ అంటోంది. అందుకే ఆరోగ్యకరమైన సమాజం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ పర్యావరణ పరిరక్షణకు పాటుపడాలని ఆమె సూచిస్తోంది.

-నిహారిక

పచ్చని లోకమే ఆశయం

అవసరమైన ఆహారం అంటే...

మనం తీసుకునే ఆహారం బట్టే మన శారీరక, మానసిక వికాసం వుంటుంది. ఈ విషయానికి సంబంధించి ఎప్పటికప్పుడు జరుగుతున్న వైజ్ఞానిక ప్రయోగాలు, పరిశోధనలతో ఏది తింటే మనకు ప్రయోజనకరమో, ఏది తింటే అపాయమో తెలుస్తుంది. కొంతమంది పోషికాహార నిపుణులు సూచించిన ప్రకారం కొన్ని రకాల ప్రత్యేక ఆహార పదార్థాలను రోజు మనం తినే ఆహారంలో చేర్చుకోవలసిన అవసరం ఉంది. దీనివలన మనలో వుండే రోగ నిరోధకశక్తి పెరిగి, వ్యాధుల నుండి మనల్ని మనం కాపాడుకోగలుగుతాం. అవేమిటో చూద్దాం.

వెల్లుల్లి..

వెల్లుల్లి కొన్ని వ్యాధుల నివారణకి ఎంతో మేలు. ఇందులో విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఎక్కువ మోతాదులో వుంటాయి. 100 గ్రాముల వెల్లుల్లిలో 30 మి.గ్రా. ఫాస్ఫరస్ వుంటుంది. దీనిలో కాల్షియమ్, ఐరన్ కూడా వుంటాయి. ఇదే కాకుండా అయోడిన్, సల్ఫర్, క్లోరిన్ కూడా వెల్లుల్లిలో వుంటాయి. వెల్లుల్లి వాడితే ఆస్తమా, లెప్రసీ, హైబ్లడ్ ప్రెషర్, వాత సంబంధిత వ్యాధుల నుండి రక్షణ లభిస్తుంది. వెల్లుల్లి రెబ్బలను ఖాళీ కడుపులో ఉదయాన్నే తీసుకోవచ్చు. వెల్లుల్లి వాడితే కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది.

పప్పు ధాన్యాలు..

పప్పుల్లో ప్రొటీన్లు, ఫైబర్, కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కాబట్టి ప్రతిరోజూ వీటిని ఏదో ఒక రూపంలో తీసుకోవాలి. మన భోజనంలో రోజూ ఒక కప్పు పప్పు వుండేటట్లు చూసుకుంటే మంచిది. పప్పుల్ని నీళ్ళలో నానబెట్టి మొలకలు వచ్చాక తింటే ఇంకా మంచిది. పెసలు, సెనగలు లాంటి పప్పుధాన్యాల మొలకల్లో ఫైబర్ సమృద్ధిగా వుంటుంది.

అరటిపండు..

అరటిపండు అన్నిచోట్లా అన్నికాలాల్లో తేలికగా లభ్యమవుతుంది. దీనిలో ఎన్నో ఔషధీయ గుణాలున్నాయి. అరటిపండ్లు తింటే మలబద్ధకం పోతుంది. అరటిలో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ ఎక్కువ మోతాదులో వుంటాయి. ఎనీమియా లాంటి వ్యాధులకు దీనిని ఉపయోగించవచ్చు. పేగుల్లో అల్సర్, ఎలర్జీ, కిడ్నీలు చెడిపోవటం, రక్త, పిత్త వాత వ్యాధులు నివారించడంలో ఇది ఎంతో బాగా పనిచేస్తుంది.

యాపిల్..

మిగతా పండ్లకన్నా దీనిలో ఐరన్ రెండు రెట్లు ఎక్కువగా వుంటుంది. ఇది కాల్షియం, విటమిన్లు సమృద్ధిగా వుండే పండు. కంటికి లాభం కలిగించే విటమిన్ 'ఎ', విటమిన్ 'ఇ', విటమిన్ 'హెచ్' దీనిలో వున్నాయి. రంగుకి మెరుపుతెచ్చి అందాన్ని పెంచడం విషయంలో యాపిల్‌కు సాటి ఏదీ లేదు. యాపిల్‌లో సోడియం పరిమాణం తక్కువగాను, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్‌ల పరిమాణం ఎక్కువగాను వుండటంతో ఇది గుండె జబ్బులకు బాగా పనిచేస్తుంది. ఎనీమియా, మలబద్ధకం, తల నొప్పి, హైబ్లడ్ ప్రెషర్‌వంటి సమస్యలు పరిష్కరించడంలో ఇది సహాయకారి అని చెప్పవచ్చు.

బొప్పాయి..

ఇది ఔషధగుణాలు సమృద్ధిగా వున్న పండు. శరీరంలోని అన్ని నాడులను క్రియాశీలంగా వుంచడంలో బొప్పాయి ఎంతో సహకరిస్తుంది. దీన్ని తింటే శరీరం ఎంతో చురుకుగా, వ్యాధిరహితంగా తయారవుతుంది. బొప్పాయిలో వుండే పెప్సిన్ అనే జీర్ణరసం జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. ఈ రసం ప్రొటీన్లకు సహాయపడుతుంది. బొప్పాయిలో వుండే విటమిన్ డి ఎముకల్ని పటిష్టంగా వుంచడానికి అవసరం. కీళ్ళనొప్పి, అజీర్ణం వంటి సమస్యలకు బొప్పాయి తింటే మంచి గుణం కనబడుతుంది. పొట్ట ఉబ్బినా, మలబద్ధకం ఏర్పడినా దీనివల్ల ఊరట లభిస్తుంది. రక్తశుద్ధికి, రక్తవృద్ధికి బొప్పాయి ఎంతో మంచిది.

బంగాళదుంప..

బంగాళాదుంపలో పొట్టికత్వం బాగా వుంది. ఖనిజాలు, ఫైబర్, ఫాస్ఫరస్, కాల్షియం, ప్రొటీన్లు దీనిలో పుష్కలంగా వున్నాయి. వేయించిన ఒక బంగాళాదుంప మన శరీరానికి ఒక రోజుకి కావలసిన 'రిబోఫ్లోవిన్' అందజేస్తుంది. బంగాళాదుంపలో వుండే ఆమ్ల స్వభావం శరీరంలోని ఏసిడ్‌ని సమతుల్యంగా వుండేలా చేసి యూరిక్ యాసిడ్ ఏర్పడకుండా చేస్తుంది. కొద్ది రోజులు కేవలం బంగాళాదుంపను పత్యంగా తీసుకుంటే ఎప్పటినుండో వున్న మలబద్ధకం, మూత్రపిండాల్లోని రాళ్లు, యూరిక్ యాసిడ్‌కి సంబంధించిన వ్యాధులు మటుమాయమవుతాయి. అందానికి కూడా బంగాళాదుంప ఎంతో సహకరిస్తుంది. పచ్చి బంగాళాదుంప రసం ముఖంపై ఐదునిముషాలు రాసుకుని తర్వాత కడిగేస్తే మొటిమలు మాయమవుతాయి.

గోధుమలు, శనగలు, మొక్కజొన్నలు, సజ్జలు, బియ్యం, జొన్నలు లాంటి అన్‌ప్రాసెస్డ్ ధాన్యం మన ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. వీటిలో ఫైబర్ ఎక్కువగా వుంది. శరీరానికి శక్తినిస్తుంది. వీటిలో కాల్షియం, ఐరన్ వుంటాయి. వీటిని నానబెట్టి, మొలకలు వచ్చాక తింటే విటమిన్ 'సి' బాగా లభిస్తుంది.

ఉసిరి..

ఇందులో విటమిన్ 'సి' ఉంటుంది. ఉసిరిని వాడితే ఎన్నో వ్యాధులు నయమవుతాయి. నాలుగు నెలల పాటు ఉసిరి రసం తాగితే కళ్ళల్లో, ముఖంలో మెరుపు వస్తుంది.

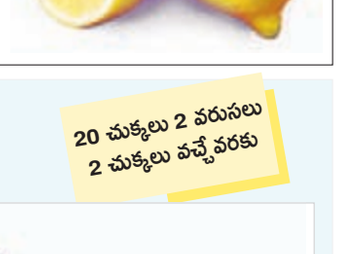
బాదం..

బాదంలో పోషక విలువలు చాలా ఎక్కువగా వున్నాయి. రోజూ 5-6 బాదం పప్పులను తినండి. బాదం పై పొరలో వుండే ఫ్యాట్ అన్‌సాచ్యురేటెడ్ కావడంతో అది కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. బాదంలో వుండే కాపర్ పరిమాణం ఎనిమీయా పోగొట్టడంలో దోహదపడుతుంది. అందాన్ని రెట్టింపు చేసుకోవడానికి బాదం బాగా పనిచేస్తుంది.

-ఎన్ఎల్

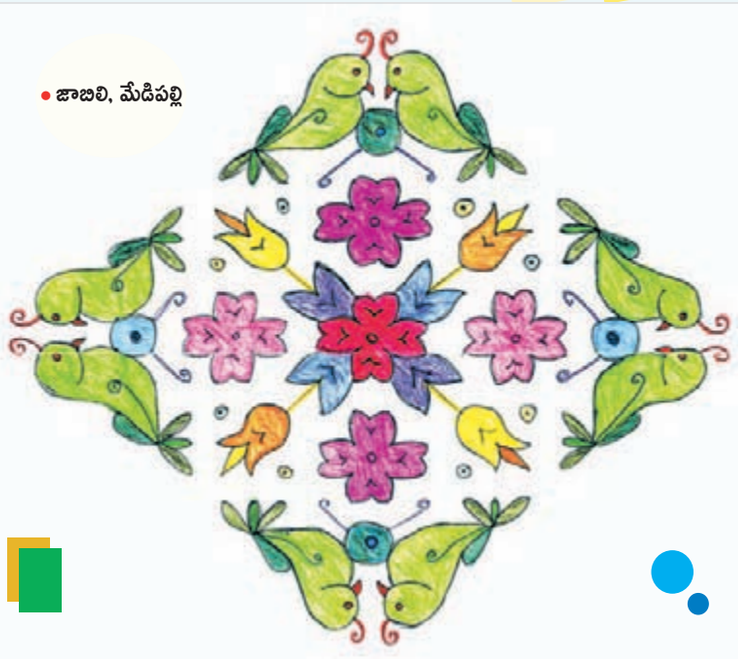
పిడియా

- కాటన్ వస్త్రాన్ని వట్టుచీర జరీ అంచులపై ఉంచి ఇస్త్రీ చేయాలి. ఇలా చేస్తే జరీ నల్లబడకుండా, మాడిపోకుండా మెరుస్తుంటుంది.
- సగ్గు బియ్యం పిండిలో కాస్త నిమ్మరసం వేస్తే వడియాలు తెల్లగా వస్తాయి.
- గారెల పిండిలో కొంచెం సేమ్యా పొడి వేస్తే అవి కరకరలాడతాయి.
- యాలకుల తొక్కలను మరిగే టీ నీళ్లలో వేస్తే టీ రుచిగాను, సువాసన భరితంగాను ఉంటుంది.
- బంగాళా దుంపలు ఉడికించిన నీటిలో కాసేపు అరచేతులు ఉంచితే అవి నున్నగా ఉంటాయి.
- కొత్తిమీర రసాన్ని పంచదార నీళ్లలో కలిపి రాత్రి వేళ తాగితే మంచి నిద్ర పడుతుంది.
- బియ్యంలో కొంచెం మెంతులు వేసి రుబ్బితే దోసలు రుచికరం ఉంటాయి.
- ఇంట్లో చీమలు చేరిన చోట కిరోసిన్ చల్లితే వాటి బెడద తప్పుతుంది.
- కాటన్ వస్త్రాన్ని నిమ్మరసంలో ముంచి తుడుచుకుంటే ముఖం మెరుస్తుంది.
- టమాటా గుజ్జును జుట్టుకు పట్టించి ఆ తర్వాత తలస్నానం చేస్తే చుండ్రు తగ్గుతుంది.



ముగ్గుల ముంగిలి

20 చుక్కలు 2 వరుసలు
2 చుక్కలు వచ్చేవరకు



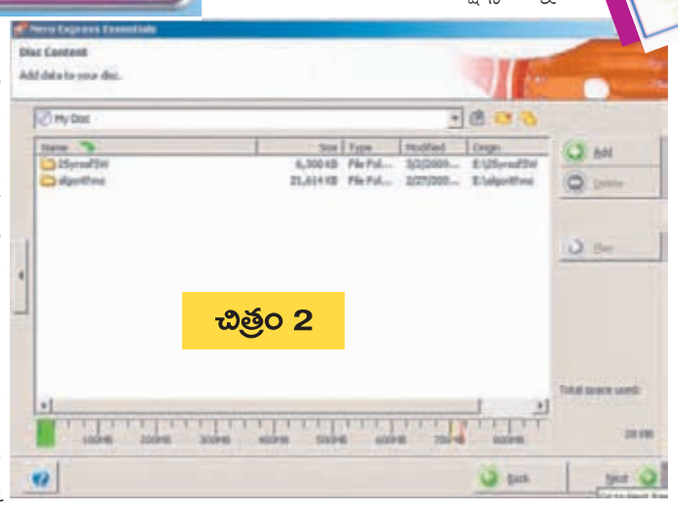
- జాబిలి, మేడిపల్లి

'బర్నింగ్' ప్రాబ్లెమ్

చిత్రం 1

సమస్య.. సమస్య.. అసలు మనిషి పుట్టినప్పటినుంచీ చివరిదాకా రోజూ సమస్యలే. రోజూ పోరాటాలే. మనం సంపాదించిన డేటా, పాటలు, ఫైళ్ళు అన్నిటినీ దాచుకోవాలి. లేదంటే అదో సమస్య. కంప్యూటర్ కొంటే, ఇలా ఎన్నెన్నో సమస్యలు అని మనం వాపోతుంటాం. కొద్దిపాటి కంప్యూటర్ జ్ఞానం ఇన్నాళ్ళూ 'కంప్యూటర్ కబుర్లు' శీర్షిక ద్వారా కొంత పొందే వుంటారంతా. మరి ఇన్నాళ్ళూలేని ఈ సందేహం మీకు ఈవేళ్టికి వచ్చే వుంటుంది. ప్రతివాడూ 'సీడీ కట్ చేసామనో', 'డివిడిని బర్న్ చేయాలనో' అనడం వింటూనే వుండి వుంటారు కదూ! ఈ కటింగూ, బర్నింగు ఏమిటబ్బా? అసలు సిడిని 'కట్ చేస్తే?' డివిడిని 'బర్న్ చేస్తే?' అవి పనికొస్తాయా? ఏంటీ గోల అనుకోవచ్చు. మనం డేటాను సీడిలో గానీ, డిస్క్‌లోగానీ దాచుకోవడాన్ని సిడి/డివిడి రైట్ చేయడం లేదా కట్ చేయడం అంటారు. ఈ ప్రహసనాన్ని సిడి/డివిడి బర్నింగ్ ప్రాసెస్ అని కూడా అంటూంటారు.

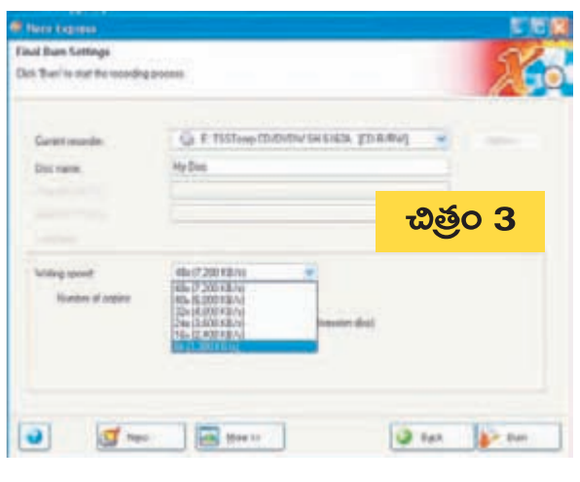
ఇలా రైట్ చేయడానికి విండోస్ ఎక్స్‌పి నించి కొంత ఆటోమేటిగ్గా సిడి/డివిడిలోకి రైటింగ్ సౌకర్యాలొచ్చినా, నీరో, సిడి ఫ్యాక్టరీ వంటి సిడి/డివిడి రైటింగ్ సాఫ్ట్‌వేర్‌ల సాయం మనకు తప్పనిసరి. సాధారణంగా మన పీసీలో ఇన్‌స్టాల్ అయ్యే సిడి/డివిడి రైటర్ అనేదానితో బాటు ఆ కంపెనీ దాని తాలూకు సిడి/డివిడి కూడా ఇస్తుంది. ఇందులో సిడి/డివిడి రైటింగ్ సాఫ్ట్‌వేర్ ఉంటుంది. దాన్ని తొలిసారిగా ఇన్‌స్టాల్ చేసుకోవాలి. నీరో సాఫ్ట్‌వేర్ బాగా పాపులర్. నీరో స్టార్ట్ స్మార్ట్ అనీ, నీరో ఎక్స్‌ప్రెస్ అనీ- ఇలా రకరకాలుగా సాఫ్ట్‌వేర్‌లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఆయా సాఫ్ట్‌వేర్‌లను క్లిక్ చేసినపుడు ముందు, సిడిని రైట్ చేస్తున్నామా? డివిడిని రైట్ చేస్తున్నామా? అనేది చెప్పాలి. అపుడు వాటికి అనుగుణంగా ఆప్షన్స్ వస్తాయి. సిడి రైటింగ్ అయితే, మేక్ డేటా సిడి, మేక్ ఆడియో సిడి, మేక్ వీడియో సిడి, కాపీ సిడి అని ఆప్షన్స్ వస్తాయి. సాధారణ డేటా అయితే మొదటి ఆప్షన్, ఆడియో సిడిగా రైట్ చేయాలీ అంటే రెండో ఆప్షన్, వీడియో సిడి రూపొందించాలంటే మూడో ఆప్షన్ వాడుకోవచ్చు. ఒక సిడిని యధాతథంగా కాపీ చేసి మరో నకలును రూపొందించాలీ అంటే కాపీ సిడి ఆప్షన్ రైటు. అన్నట్టు డేటా సిడిలోకూడా కేవలం డేటా ఫైల్సే అయితే మేక్ డేటా సిడి అనీ, ఆడియో ఫైల్సుకూడా కలిపి డేటా సిడినిచేయాలి అనుకొంటే మేక్ ఆడియో అండ్ డేటా సిడి అనీ, సిడిని ఉంచి కంప్యూటర్ బూట్ చేసేలా కావాలీ అనుకొంటే మేక్ బూటబుల్ సిడి అనీ- ఇలా మళ్లీ 3 ఆప్షన్స్ వున్నాయి. అదేవిధంగా ఆడియో సిడిలో కూడా ఆడియో సిడి ప్లేయర్లలో ప్లేకావడానికి మేక్ ఆడియో సిడి అనీ, ఎంపి3 ప్లేయర్‌లో ఎంపి3 సిడిగా కావాలీ అంటే, మేక్ ఎంపి3 సిడి అనీ ఆప్షన్స్ ఉన్నాయి.



చిత్రం 2

విండోస్ మీడియా ఆడియో (డబ్ల్యుఎంఏ) ఫార్మేటులోనూ, నీరో డిజిటల్ ఆడియో ఫార్మేటులోనూ కూడా ఉండేలా సిడిలను (మీ అవసరాన్ని బట్టి)రైట్ చేసుకోవచ్చు. అలాగే, ఫొటో, వీడియోలను ఫొటో సీడీలుగా, వీడియో సీడీలుగా తయారు చేసుకోవచ్చు. నీరోలో వచ్చే డైలాగ్ బాక్స్‌లలో చూడగానే మీకే అర్థమైపోతుంది.

చిత్రం 1. నీరో డేటా మెనూ..



చిత్రం 3

ఇది ఎంచుకొన్నాక యాడ్ ఫైల్స్ అండ్ ఫోల్డర్స్ అనే ఆప్షన్ ఎంచుకోవాలి. మీకు కావాల్సిన డేటా ఫైల్స్, ఫోల్డర్స్‌లను జోడించుకోవాలి (చిత్రం 2). దీనికి యాడ్ అనే బటన్‌కూడా చిత్రం 2లో చూడొచ్చు.

చిత్రం 2. యాడ్ ఫైల్స్

ఫైల్సు జోడించాక నెక్స్ట్ బటన్‌పై క్లిక్ చేయాలి. ఇపుడు ఫైనల్ బర్న్ సెట్టింగ్ అనేది వస్తుంది. ఇందులో కరెంట్ రికార్డర్ అనే బాక్స్‌లో మీ సిడి/డివిడి రైటర్ పేరు కనిపిస్తుంది (చిత్రం 3 చూడండి). దాని తర్వాత లైనులో డిస్క్ నేమ్ అనే దాని ఎదుట మై డిస్క్ అని పేరు కనిపిస్తుంది. దాన్ని తీసేసి మీకు కావాల్సిన పేరు ఉంచుకోవచ్చు. అన్నిటి కన్నా కీలకమైంది రైటింగ్ స్పీడ్. ఇది గరిష్టంగా 52 ఎక్స్ లేదా 48 ఎక్స్ అని (సిడి విషయంలో) కనిపిస్తుంది. ఇందులో 8ఎక్స్ లేదా 16ఎక్స్ ఎంచుకొంటే మీ సిడి ఎలాటి పీసీల్లోనైనా పనిచేస్తుంది. పాత పీసీల్లో ముఖ్యంగా తక్కువ వేగం ఉండే సిడి ప్లేయర్లుంటాయి మరి. ముఖ్యంగా ఆడియో, వీడియో సిడిలకు ఇది చాలా కీలకమైన అంశం. డివిడిల్లోనూ ఈ విషయం ముఖ్యం. డీవీడీల్లో 4 ఎక్స్ లేదా 5 ఎక్స్‌లో రైట్ చేసుకోవడం మంచిది.

చిత్రం 3 ఫైనల్ బర్నింగ్ సెటింగ్స్

తర్వాత అలో ఫైల్స్ టుబి యాడెడ్ లేటర్ (మల్టీ సెషన్ డిస్క్) అనే ఆప్షన్ చెక్ బాక్స్ ఉండే డైలాగ్ బాక్స్ కూడా వస్తుంది (వీడియో, ఆడియో సిడిలకు వర్తించదు). దీన్ని ఎంచుకొంటే, ఒక వేళ ఆ సిడిలో స్థలం మిగిలి ఉంటే మరోసారి, మరికొన్ని ఫైల్సు ఇదే సిడిలో రాసుకోవచ్చు. అక్కడే నంబర్ ఆఫ్ కాపీస్ అనే ఆప్షనూ ఉంది. ఒకవేళ రెండు మూడు కాపీలు చేసేట్లయితే, ఆ నెంబర్‌ను సెట్ చేసుకోవచ్చు. దీని తర్వాత బర్న్ అనే బటన్‌ని క్లిక్ చేస్తే, మీ సిడి రైటింగ్ పూర్తి అయ్యేక 'పూర్తి అయ్యిందోచ్' అని మెసేజీని చూపుతూ, డిస్క్‌ను బయటకు తెస్తుంది. ఈ రైటింగ్ ప్రాసెస్ డివిడి రైటింగ్‌కీ వర్తిస్తుంది. అన్నట్టు, సిడిలమీద రాయడానికి ప్రత్యేకమైన ఫెల్టు పెన్ దొరుకుతుంది. దాంతో ఆ సీడీలో ఏముందో, ఆ సమాచారాన్ని రాసి ఉంచుకోవచ్చు (కనీసం టైటిల్). దాని కవర్‌మీద ఆ సమాచారం లేదా టైటిల్ వ్రాసుకొంటే, భవిష్యత్‌లో అవసరాలకు సులభంగా ఉంటుంది.

-డా.సాయి అయితిక

నూనెలను మోనో నైస్

వంట చేస్తుండగా ఏర్పడే చిన్న చిన్న గాయాలు తగ్గేందుకు తేనె బాగా పనిచేస్తుంది. గాయాల వల్ల చర్మంపై వాపు కన్పిస్తే వెంటనే తేనె రాయడం వల్ల ఫలితం కనిపిస్తుంది. వాపు తగ్గితేనే గాయం మాని నట్లు మనకు అనిపిస్తుంది. శరీరంపై గాయం అయిన భాగాన్ని ముందుగా చన్నీటితో శుభ్రంగా కడగాలి. ఆ తర్వాత తేనె రాయాలి. శరీరానికి మేలు చేస్తున్న తేనెను చాలా మందుల్లో కలిపి వాడతారు. గోరు వెచ్చని నీటిలో రెండు, మూడు తేనె చుక్కలు వేసు కుని తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిది.

బాత్‌రూం బాగుంటేనే..

సాధారణంగా బాత్‌రూంలో అనేక ప్రమాదాలు జరుగుతుంటాయి. ఏమరుపాటుగా ఉన్నా, బాత్‌రూం సౌకర్యవంతంగా లేకపోయినా జారిపడి ఎముకలు విరగం వంటివి జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. చిన్నపాటి మార్పులు, చేర్పులతో బాత్‌రూమ్‌ని సౌకర్యవంతంగా మార్చుకోవచ్చు. ఎలాగో చూద్దాం.

చాలామంది బాత్‌రూమ్‌లో సరైన కాంతివంతమైన లైట్లు అమర్చుకోరు. బాత్‌రూంలో గడిపేది కొద్దిపాటి సమయమే కాబట్టి, దానికి హెచ్చు కాంతి కలిగిన బల్బులు వాడటం అనవసరం అనుకుంటారు. అయితే బాత్‌రూం బాగా కాంతివంతంగా ఉంటే అనేక రకాలైన ప్రమాదాలను నివారించుకోవచ్చు. బల్బును వెలుపల వాతావరణంలో కాకుండా కేసింగ్‌లో అమర్చాలి. ఇలా కేసింగ్‌లో అమర్చడంవల్ల స్నానం చేసేటప్పుడు ఒకవేళ నీళ్లు చిందినా, బల్బు పగిలిపోకుండా ఉంటుంది.

నీరు, కాళ్ళకు అంటిన దుమ్ము వంటివి తొలగించడానికి కాళ్ల పట్టలను బాత్‌రూంలో వేస్తుంటారు. అయితే, వీటిని వదులుగా అమర్చితే కాళ్ల వేళ్ళకు తట్టుకొని జారి పడిపోవటానికి ఆస్కారం ఉంటుంది కాబట్టి వాటికింద జారిడిపోకుండా యాంటి స్కిడ్ రబ్బర్‌మాట్‌ను అమర్చడం

మంచిది.

గోడల మీద నీరు పడినా, జారిపోవడానికన్నట్లుగా బాత్‌రూంలో సాధారణంగా గోడలకు గ్లేజ్‌డ్ టైల్స్ అమర్చుకుంటుంటారు. బాత్‌రూంలో ఒక వేళ జారిపడిపోయే సందర్భం వస్తే, ఇలాంటి గ్లేజ్‌డ్ టైల్స్‌వల్ల పట్టుదొరకదు. ఇలాంటి ప్రమాదం జరగకుండా ఉండాలంటే బాత్‌రూం గోడలకు చేతి పట్టు కోసం గ్రాబ్ బార్స్ అమర్చుకోవాలి. ముఖ్యంగా బాత్ టబ్, వెస్టర్న్ కమోడ్‌లు ఉన్నవారు పక్క గోడకు వీటిని అమర్చుకుంటే మంచిది. జారిపడిపోయేటప్పుడు మన శరీరపు బరువు మొత్తం ఈ గ్రాబ్ బార్స్ మీదపడుతుంది కాబట్టి బరువుకు తేలిగ్గా విరిగిపోకుండా బలంగా, దృఢంగా వుండాలి ఇవి.

కీళ్లనొప్పులతో సతమతమయ్యేవారికి స్నానం చేయడం, కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవడం ఒక పెద్ద సమస్య. ముఖ్యంగా కూర్చోవాలన్నా, నిలబడాలన్నా నొప్పులు ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. నొప్పులకు భయపడి కాలకృత్యాలకు వెళ్ళకుండా బలవంతంగా ఆపుకునేవాళ్లు కూడా ఉంటారు. అయితే ఇలా చేయడంవల్ల మరిన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చి పడతాయి. కూర్చోవటం లేదా నిల బడటం కష్టంగా అనిపించేవారు బాత్‌రూంలో కుర్చీలను వాడవచ్చు. నీటినీ వేడినీ తట్టుకొనే ఫైబర్ గ్లాస్ కుర్చీలను ఉపయోగించాలి. వీటి కాళ్లు, హ్యాండిల్స్ వంటివాటి ఎత్తును వ్యక్తిగత అవసరాలకు సరిపోయే విధంగా అమర్చుకునే వీలున్నవి తీసుకుంటే మంచిది. సర్జికల్ వస్తువులు అమ్మే షాపుల్లో వీటిని అమ్ముతారు.

బాత్‌టబ్‌ని ఉపయోగిచేవారు, దాని లోపల కాళ్లు పెట్టినప్పుడు, నునుపుదనానికి జారిపడి తలకు దెబ్బ తగిలించుకునే అవకాశం వుంటుంది. దీనిని నివారించాలంటే టబ్ క్రింద నాన్‌స్లిప్ మ్యాట్‌ని వేసుకోవాలి.

స్నానం చేసేటప్పుడు చేతులకు అంటిన సబ్బుతో నీటి పంపులను తిప్పాలంటే కష్టమవుతుంది. ముఖ్యంగా నాబ్ మాదిరిగా ఉండే పంపులను తిప్పడం కీళ్ల నొప్పులున్నవారికి పెద్ద సమస్య. అందుకే, పంపులను నాబ్‌ల రూపంలో కాకుండా లివర్ రూపంలో ఉండేలా అమర్చుకోవాలి.

భుజం నొప్పితో బాధపడేవారికి వీపును తోముకోవడం పెద్ద సమస్య. మామూలు వ్యక్తులకు కూడా వీపు వెనుకకు పూర్తిగా చేయి వెళ్లదు. దీనితో ఫంగస్ వంటి అనేక రకాల చర్మవ్యాధులకు ఆస్కారం ఏర్పడుతుంది. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం ఉంది. స్పాంజ్‌ని గట్టి వైర్ హ్యాండిల్‌కి అమర్చుకుంటే సరి! ఫ్లస్క్‌ను శుభ్రం చేయడానికి వైరు బ్రష్‌ను వాడతాము చూశారా.. దీనిని అలాంటి వైరు హ్యాండిల్‌తోనే తయారుచేయాలి. ఈ వైరు హ్యాండిల్‌ను శరీరపు ఆకృతికి అనుగుణంగా వంచి ఉపయోగించవచ్చు.

బాత్‌రూంలో మంచి అద్దాన్ని పైనుంచి వెలుతురు ప్రసరించేలా అమర్చుకుంటే తలను, మెడను వంచి చూసుకోలేనివారికి అత్యంత ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. అద్దం మామూలుది కాకుండా కుంభాకారం- అంటే భూతద్దమైతే మంచిది.

స్నానం చేసిన తరువాత బట్టలు తొడుక్కోవటం కీళ్లనొప్పులున్నవారికి, నరాలు, కండరాల సమస్యలున్నవారికి సమస్యాత్మకంగా తయారవుతుంది. ఉదాహరణకు, జిప్పు పెట్టుకోవడం వంగి సాక్సు వేసుకోవటం, గుండీలు పెట్టుకోవం, బూట్లు తొడుక్కోవటంవంటి చిన్నపాటి పనులైనప్పటికీ కష్టతరంగా ఉంటాయి వీరికి. ఇలాంటి సమస్యలున్నవారు చిన్నపాటి పనిముట్లు రూపొందించుకొని వాడుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు, జిప్‌కి చిన్న రింగు తగిలించవచ్చు. బటన్‌ను పెట్టుకోవడానికి తీగెను లూప్‌మాదిరిగా వంచి, హ్యాండిల్‌ను అమర్చి ఆ పని కానిచ్చవచ్చు. అలాగే బూట్లు వేసుకోవడనికి ముందుకు, లేదా వెనక్కు వంగే బదులు షూహార్న్‌కి పెద్ద హ్యాండిల్‌ని అమర్చుకోవచ్చు.

-డాక్టర్ చిరుమామిళ్ల మురళీమనోహర్
murali manoharch@hotmail.com
రక్ష ఆయుర్వేదిక్ సెంటర్,
స్టేట్‌హోం ఎదుట, సారథి స్టూడియో రోడ్,
అమీర్‌పేట, హైదరాబాద్-73

'సీలింగ్స్'తో దంతక్షయం మాయం

దంతసిరి

ప్రశ్న: దంతక్షయం నివారణకు అధునాతన చికిత్సా ప్రక్రియలు ఏమైనా ఉన్నాయా?

జవాబు: అనేక రకాల చికిత్సా ప్రక్రియలను రూపొందించే కార్యక్రమం ముమ్మరంగా సాగుతోంది. దంతాల్లో ఏర్పడే రంధ్రాలను(కేవిటీ) గుర్తించడానికి ఫ్లోరసెంట్ లైట్ ప్రక్రియను ప్రయోగాత్మకంగా పరిశీలిస్తున్నారు. దీనివల్ల దంతాలలో ఏర్పడే రంధ్రాలను ఎక్స్‌రేల వంటి సంప్రదాయపద్ధతిలో గుర్తించడానికంటే చాలా ముందుగానే అవి ఏర్పడే అవకాశాలను పసిగట్టవచ్చు. రంధ్రాలు ఏర్పడే అవకాశాన్ని ముందుగానే గుర్తించడంవల్ల దంతక్షయం కాకుండా కాపాడవచ్చు. స్మార్ట్ ఫిల్లింగ్ అనే ప్రక్రియను రూపొందించడానికి శాస్త్రవేత్తలు కృషి చేస్తున్నారు. తద్వారా అవసరానుగుణంగా దంతాలకు చేసిన ఫిల్లింగులకు, పక్కనున్న దంతాలకు ఫ్లోరైడ్‌ను విడుదలచేస్తూ దంతక్షయం మరింతగా పెరగకుండా నిరోధించడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. దంతక్షయాన్ని నివారించే నూతన పద్ధతులను కూడా అధ్యయనం చేస్తున్నారు. ఉదాహరణకు జైలిటాల్ ఉండే చూయింగ్ గమ్‌ను నమలడం ద్వారా దంతాలమధ్య బాక్టీరియా పెరగకుండా చేస్తుందని ఒక అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఫ్లోరైడ్‌ను నెమ్మదిగా విడుదల చేసే అనేక రకాల పదార్థాలపై అధ్యయనాలు చేస్తున్నారు. ఇవి దంతక్షయాన్ని నివారించడానికి ఉపకరిస్తాయి. దంతాలమధ్య ఏర్పడే కేవిటీలను తొలిదశలోనే నివారించే టూత్‌పేస్టుల తయారీకి అధ్యయనాలు చేస్తున్నారు.

ప్రశ్న: దంత చికిత్సల్లో ఉపయోగించే డెంటల్ సీలింగ్ అంటే ఏమిటి? అవి ఎవరికి ఉపకరిస్తాయి.

జవాబు: సీలెంట్స్ అతి పలుచగా ఉండేలా, ప్లాస్టిక్‌తో తయారుచేస్తారు. వీటిని దంతాల ఉపరితలభాగంపై అమరుస్తారు. ఆహారాన్ని నమిలే దంతాలపై వీటిని అమరుస్తారు. ద్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సీలెంట్స్ దంతాలపై ఉన్న రంధ్రాల్లోనూ, ఖాళీలను పూరిస్తూ దంత ఉపరితల భాగమైన ఎనామిల్‌కు రక్షణ కవచంగా ఉపయోగపడుతుంది. చిన్న పిల్లలకు శాశ్వత దంతాలు వచ్చాక వెంటనే ఈ సీలెంట్‌ను వేయాల్సి ఉంటుంది. సాధారణంగా చిన్నపిల్లల్లో అంటే 6 నుంచి 14 సంవత్సరాల వయస్సున్న పిల్లల్లో శాశ్వత దంతాలువచ్చిన తురవాత కేవిటీలు ఏర్పడే అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇటువంటివారికి ఈ సీలెంట్స్ వేయడంవల్ల దంతక్షయాన్ని నివారించవచ్చు. అయితే పెద్దవారిలో కూడా దంతక్షయం లేకపోయినా, లేదా నమిలే దంతాలకు ఫిల్లింగ్స్ చేయించుకున్నా వీటిని అమర్చవచ్చు. ఈ సీలింగ్స్ దంతాలను కనీసం 10 సంవత్సరాల పాటు దంతక్షయం కాకుండా కాపాడుతాయి.

ప్రశ్న: డ్రిల్ లెస్ డెంటిస్ట్రీ అనే ప్రక్రియ ఎప్పుడు వాస్తవ రూపం దాలుస్తుంది?

జవాబు: డ్రిల్ లెస్ డెంటిస్ట్రీని ఎయిర్ అబ్రేషన్ అని, మైక్రో అబ్రేషన్ అని వ్యవహరిస్తారు. ప్రస్తుతం ఈ ప్రక్రియను కొంతమంది దంతవైద్యులు ఉపయోగిస్తున్నారు. దంతక్షయాన్ని తొలగించడంలోనూ, గతంలో పెట్టిన కాంపోజిట్ పదార్థాన్ని తొలగించడంలోనూ, దంతాలకు బాండింగ్ కాని, సీలెంట్స్‌కాని అమర్చడంలోనూ, దంతాల ఉపరితల భాగంపై ఏర్పడిన మచ్చలను తొలగించడంలోనూ ఈ ప్రక్రియ ఉపయోగపడుతుంది.

ప్రశ్న: దంతవైద్యంలో లేజర్స్ పాత్ర ఏమిటి?

జవాబు: దంతవైద్యంలో లేజర్స్‌ను 1995 నుంచి ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ ప్రక్రియ ఎఫ్‌డిఎ ఆమోదం పొందినప్పటికీ, దీనికి అమెరికన్ డెంటల్ అసోసియేషన్ ఆమోదముద్ర లభించలేదు. దంత వైద్యంలో లేజర్ ప్రక్రియ ఉపయోగం పట్ల ఎడిఎ ఆశావహ దృక్పథాన్ని కలిగి ఉంది. ప్రస్తుతం దంత వైద్యులు ఈ ప్రక్రియను ఉపయోగిస్తున్న కొన్ని దంత సమస్యలు ఇక్కడ పేర్కొంటున్నాము. దంతక్షయంలో దెబ్బతిన్న దంతాన్ని ఫిల్లింగ్ చేయడానికి వీలుగా ఈ ప్రక్రియను ఉపయోగిస్తున్నారు. చిగుళ్లపై బాక్టీరియాను తొలగించడానికి, రూట్ కెనాల్ చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తున్నారు. బయాప్సీ కోసం చిగుళ్లనుంచి కొంత కణజాలాన్ని తీసుకోవడానికి, రంగు మారిన దంతాలను తెల్లగా చేయడానికి కూడా ఇది ఉపయోగపడుతోంది.

-డాక్టర్ యం. ఎన్. గౌడ్
msgowd@hotmail.com
Phone: 040-23326777, 9290959384
డా. గౌడ్స్ డెంటల్ హాస్పటల్స్ 19,
దుర్గ ఎన్‌క్లేవ్, రోడ్ నెం. 12.
బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 034

వనితలకు శాపం వెన్నునొప్పి

ఆడవారి శరీరంలో బలహీనమైన భాగం వెన్ను. వెన్ను పట్టేయటం, వెన్ను (నడుం) నొప్పి రావటం ఆడవారిలో సర్వసాధారణంగా వస్తుంది. నడుం పట్టేయటం మగవాళ్లలో కూడా వుంటుంది గాని ఆడవాళ్లను వేధించినంతగా ఈ సమస్య మగవాళ్లను వేధించదు. ఇంటి పనులైన ఇల్లు ఊడవడం, వంట పని, బరువుల్ని మోయటం మొదలైన పనులన్నీ ఆడవారి వెన్నుమీద ఒత్తిడిని కలుగజేసి వెన్ను నొప్పికి కారణమవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా గర్భవతిగా వున్న సమయంలో ఆడవారి శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. గర్భం బరువుతో నడుం వెనక్కి వంగిపోయి కండరాల మీద ఒత్తిడి అధికమై అది వెన్ను నొప్పికి దారితీస్తుంది. అలాగే బాలింతలుగావున్న రోజుల్లో రొమ్ములనిండా పాలు నిండుకుని ముందువేపు బరువు అధికమై వెన్ను భంగమలో మార్పును తెస్తుంది. సరైనభంగిమలో కూర్చోక పోవడం కూడా వెన్ననొప్పికి దారితీస్తుంది. గర్భవతిగా వున్నప్పుడు స్త్రీలలో ప్రొజెస్టిరోన్ హార్మోను అధికంగా ఉత్పత్తి అయి ముఖ్యంగా తుంటి భాగపు కీళ్లు వదులుతాయి. దీనివల్ల ఆమెకు ప్రసవం సులభమవుతుంది.బాలింతగా వున్న రోజుల్లో శరీరంలోని కాల్షియం రొమ్ములోకి మళ్లించబడి ఆమె ఎముకలలో కాల్షియం తగ్గుతుంది. దీనివల్లకూడా ఆమెకు వెన్ననొప్పి వస్తుంది. గర్భాశయం, పెలోపియన్ ట్యూబ్స్, అండాశయాలు, గర్భాశయ కంఠం లాంటి వాటికి ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకినా స్త్రీలో వెన్ను నొప్పి రావచ్చు. అలాగే ఆడవారి మూత్రనాళం ఇన్‌ఫెక్షన్ గురైనపుడు కూడా తీవ్రమైన నడుం నొప్పి వస్తుంది. ఈ సమస్య ఆడవారిలోనే ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

ఇంటి పనులవల్ల, పిల్లల ఆలనా పాలనావల్ల, సంసారంవల్ల సహజంగానే స్త్రీలు మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. ఇలాంటి మానసిక ఒత్తిళ్లు శరీరం మీద ప్రభావం చూపి నడుంనొప్పి లాంటి వాటికి దారితీసే అవకాశం వుంది.

ఋతుక్రమం ఆగిపోవటం, నడుం పూస జారిపోవటం, వెన్నెముక టీబీకి గురికావటం లాంటి సందర్భాలలోనూ ఆడవారు వెన్ననొప్పితో బాధపడతారు. ప్రతిదానికీ నడుం పట్టేస్తుంటే దానికి కారణమేమిటో తెలుసుకుని అందుకు తగిన చికిత్స చేయించుకోవాలి.

జాగ్రత్తలు

- కూర్చున్నప్పుడు, నిల్చున్నప్పుడు, పనిచేస్తున్నప్పుడు సరైన భంగిమలు పాటించాలి.
- కాల్షియం సమృద్ధిగా వుండే సమతులాహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఉదా। పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, చేపలు, మాంసం, గుడ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్ లాంటివి.
- యోగాసనాలు అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఇంటికి సంబంధించిన ప్రతి పనిలోనూ స్త్రీ నడుం వంచి పని చేయక తప్పదు. వాష్‌బేసిన్ ఎత్తు స్త్రీ ఎత్తుకు సరిపడా లేకున్నా, ఇస్త్రీ చేస్తున్నప్పుడు టేబుల్ ఎత్తు ఆ స్త్రీ ఎత్తుకు సరిపడాలేకున్నా ఆమె మరింతగా నడుం వంచాల్సి వచ్చి ఆ తర్వాత అది నడుం నొప్పికి దారితీసే అవకాశం వుంది. నడుం వంచుతున్న ప్రతిసారీ ఆ భాగంలో కొంత ఒత్తిడి పడుతుంది. మంచినీళ్ల బకెట్ లాంటి బరువును దేనినన్నా పైకి ఎత్తుతున్నప్పుడు వెన్నుమీద పడే ఒత్తిడి పదింతలు పెరుగుతుంది. అలాగే వయసు పైబడుతున్నకొద్దీ వెన్నెముకలోని పూసలు, డిస్కులు అరగటం, జారటం జరుగుతుంటాయి. ఈరకంగా అనేక కారణాలవల్ల స్త్రీలు వెన్ననొప్పులకు లోనవుతుంటారు.

ఈ విషయాలను గమనించండి...

- ఇల్లు ఊడుస్తున్నప్పుడు నడుం పైభాగాన్నుంచి కాకుండా వీలైనంతలో పిరుదులవద్దనుంచి వంగటానికి ప్రయత్నించాలి. చీపురును మన శరీరం పక్కభాగాన గాని, నేరుగా మన ముందుగాని వుండేట్లు పట్టుకోవాలి. ఊడుస్తున్నప్పుడు చీపురుతో పాటు మనమూ కదలాలి. తడిగుడ్డతో నేలను తుడుస్తున్నప్పుడు వంగి కాకుండా మోకాళ్ళమీద కూర్చుని అలాగే మోకాళ్ళమీద కదులుతూ పోవాలి.
- సింక్ ఎత్తు మన ఎత్తుకు సరిపోయేటట్లుగా వుండాలి. నీళ్ల ట్యాప్ మనకు మరీ దూరంగా వుండకూడదు. అలా వుంటే గిన్నెలను నీళ్లతో కడిగేటప్పుడు మనం నడుం ముందుకు వంచాల్సి వుంటుంది. పిల్లవాణ్ణి

పైకి ఎత్తటం, నీళ్లగిన్నెను పైకి ఎత్తటం, కిరాణా సంచీల వస్తువులను పైకి ఎత్తటం వంటి సందర్భాలో నడుం వంచి పైకి ఎత్తటం కాకుండా కిందకూర్చుని కాళ్లమీద పైకి లేస్తూ ఎత్తటం మంచిది. పనులు చేసేటప్పుడు సరైన భంగిమలను పాటించటమే కాకుండా క్రమంగా ఎక్సర్‌సైజులు చేయటంవల్లకూడా వీపు కండరాలకు, పొత్తి కడుపు కండరాలకు మంచిది. ఈ కండరాలను పటిష్టపరచుకోవటం ద్వారా మనం వెన్నుకు అపకారం కలగకుండా చూసుకోగలగాలి.

-సుబ్బలక్ష్మి

మానసిక ఒత్తిళ్లే రుగ్మతలకు మూలం

మా ఇంట్లో మాయదారి జబ్బులు తిష్టవేసుకున్నాయి. మా మామగారు తరచు తనకు గుండెనొప్పి అంటూ హైరానా పడతారు. అత్తగారు మెడ, వెన్ను, కాళ్ళు, కీళ్ళు నొప్పులంటు తెగ బాధపడిపోతుంది. మా ఆడపడుచు గుండెల్లో మంట, కడుపులో గ్యాస్ అంటు డాక్టర్ల చుట్టూ తిరుగుతుంటుంది. మా పదమూడేళ్ళ అబ్బాయి నిద్రలో భయపడి పక్క తడిపేస్తుంటాడు. డాక్టర్ల వద్దకు తీసుకెళితే అన్ని రకాల పరీక్షలు చేసి జబ్బేమీ లేదని నిర్ధారించి పంపేస్తుంటారు. అయినా వీరి సమస్యలు మళ్ళీ మొదటికి వస్తుంటాయి. పగవారెవరైనా చెరుపుచేశారేమో అన్న అనుమానంతో మంత్రాలు, తాయెత్తులు, పూజలు, పునస్కారాలు చేయించినా ప్రయోజనం లేకపోతున్నది. దీనికి తగిన పరిష్కార మార్గం చెప్పండి.. అంటూ ఓ గృహిణి అడిగింది.

మనలో చాలామంది రకరకాల శారీరక రుగ్మతలతో బాధపడుతుంటారు. డాక్టర్లు పరీక్షలు చేసి ఎలాంటి లోపాలు, సమస్యలులేవని తేల్చేస్తుంటారు. కొంతమంది మన తృప్తికోసం టానిక్కులు, సిరప్పులు రాసిస్తుంటారు. కొంతమంది వారి లక్షణాలను బట్టి డాక్టర్లు రాసిచ్చిన మందులు వాడుతున్నా ఉపశమనం పొందలేకపోతుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాలలో డాక్టర్లు, ఆసుపత్రులను మారుస్తుంటారు. చేసిన పరీక్షలనే మరొకచోట చేయిస్తుంటారు. ఆఖరికి గ్రహదోషం, చెరుపుఅంటూ జ్యోతిష్యులు, మంత్రగాళ్ళ చుట్టూ తిరుగుతుంటారు. దీర్ఘ కాలం తగ్గని జబ్బులతో కుస్తీ పడుతుంటారు.

మనోజనిత శారీరక రుగ్మతలు

శరీరంలో ఎలాంటి లోపం, దోషం లేకపోయినా తలెత్తే సమస్యలను మనోజనిత శారీరక రుగ్మతలుగా గుర్తించాలి. వీటినే ఇంగ్లీషులో 'సైకోసొమాటిక్ డిజార్డర్స్' అంటారు. అంటే మనసులో తలెత్తే ఒత్తిళ్ళు, భయం, ఆందోళన, డిప్రెషన్ లాంటివి శరీరాన్ని ప్రభావితం చేసి బాధల్ని కలిగిస్తుంటాయి. మానసిక, శారీరక, సామాజిక సమతుల్యత వున్నప్పుడే ఆరోగ్యంగా వున్నట్టు భావించాలి. శరీరం, మనసు ఒకదానిని మరొకటి ప్రభావితం చేస్తుంటాయి. ఆలోచనలు హార్మోన్లు, రసాయనాల ఉత్పత్తిలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంటాయి. మనసు ఒత్తిడికి గురైనపుడు ప్రతికూల రసాయనాలు ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంటాయి. అవి రక్తప్రసరణ, శ్వాసక్రియ, జీర్ణవ్యవస్థపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంటాయి. భయం, ఆందోళన, వ్యాకులతకు గురయ్యే వారిలో అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు కలిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కోపం, ఆవేశానికి గురైనపుడు గుండెనుంచి ఇతర అవయవాలకు జరగాల్సిన రక్తసరఫరా ఏడు శాతం తగ్గిపోతుందని పరిశోధనల్లో వెల్లడయ్యింది. తీవ్రమైన డిప్రెషన్‌కు గురైనవారిలో రక్తం గడ్డ కట్టడం జరుగుతుంటుంది. వీరిలో సెరటోనిన్ అనే రసాయనం తగ్గిపోవడం వల్ల రక్తంలోని ప్లేట్‌లెట్స్ అతుక్కుపోయి గడ్డ కడుతుంటాయి. మానసిక ఒత్తిడివల్ల, రక్తపోటు, మధుమేహం, స్థూలకాయం, అల్సర్లు, వాంతులు, విరేచనాలు ఇతర పలు సమస్యలు తలెత్తుతుంటాయి. ఒత్తిడి పెరగగానే రక్తంలోకి గ్లూకోజ్ అధికంగా విడుదల అవుతుంది. తగినంత శారీరక శ్రమ లేకపోవడంతో, రక్తంలో గ్లూకోజ్, కొవ్వుల శాతం పెరిగి, శరీరానికి నష్టం కలిగిస్తాయి.

ఒత్తిడివల్ల అడ్రినలిన్, కాల్టిజోల్ లాంటి రసాయనాలు అధికంగా ఉత్పత్తి జరగడంవల్ల శరీరంలో పలు ప్రతికూలతలు చోటుచేసుకుంటాయి.

దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడివల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తి క్షీణిస్తుంది. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి దెబ్బతింటుంది. మూర్ఛ, పక్షవాతం లాంటి సమస్యలు ఒత్తిడివల్ల ఎక్కువ అవుతుంటాయి. ఇతర నాడీ రుగ్మతలు పెరుగుతుంటాయి. జీర్ణకోశ సమస్యలైన గుండెల్లో మంట, త్రేన్పులు, మలబద్ధకం, ఇరిటిబుల్ బౌల్ సిండ్రోం, కడుపునొప్పి లాంటి సమస్యలు ఒత్తిడివల్ల తలెత్తుతుంటాయి. అలాగే అనుమానం, అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్, భ్రమలు, భ్రాంతులు, లేని జబ్బులు ఉన్నట్టు ఊహించుకునే తత్వం కలగడానికి మానసిక ఒత్తిళ్ళే కారణం. ఒత్తిడి సమయంలో అధికంగా విడుదలయ్యే కాల్టిజోల్ వల్ల ఎముకల అరుగుదల పెరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆర్థరైటిస్, ఆస్టియో పోరోసిస్ వచ్చే అవకాశాలున్నాయి. చర్మ వ్యాధులు, హార్మోన్ల సమస్యలు పెరగడానికి మానసిక సమస్యలు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంటాయి.

పిల్లల్లో పక్క తడపడం, పరీక్షల సమయంలో జ్వరం, విరేచనాలు, వాంతులు, కడుపునొప్పి రావడానికి మానసిక ఒత్తిళ్ళే ముఖ్యకారణం. కాగా దీర్ఘకాలిక జబ్బులు, ప్రమాదకర రోగాలు వ్యక్తిలో ఒత్తిడి, డిప్రెషన్ వ్యాకులత పెంపొందిస్తాయి. అలాగే సామాజిక, కుటుంబ సంబంధాలు దెబ్బతిన్నప్పుడు మనసు వ్యథ చెందుతుంది. ఈ బాధ శారీరక రుగ్మతలకు దారితీస్తుంది.

విజ్ఞతే విరుగుడు

మనోజనిత శారీరక రుగ్మతలకు విజ్ఞతతో వ్యవహరించడమే సరైన విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. మనలో శారీరక సమస్యలు తలెత్తినపుడు కేవలం వాటిపైనే దృష్టి పెట్టకూడదు. మానసిక, సామాజిక సమస్యల ప్రభావాన్ని అంచనా వేయాలి. సమస్యలను గుర్తించి పరిష్కార మార్గాలు అన్వేషించాలి. ఎవరికి వారు తమ సమస్యల పట్ల సానుకూలంగా ఆలోచించాలి. విచక్షణతో వ్యవహరించాలి. వాస్తవికంగా ఆలోచించాలి. చక్కటి వ్యాయామాలు, సమతుల ఆహారం, స్నేహ సంబంధాలు, ఉపశమన మార్గాలు ఆచరించాలి. కుటుంబ సభ్యుల్లో ఒకరు ఒత్తిడికి గురవుతుంటే మిగిలినవారు గుర్తించి, ఆదరణ చూపాలి. విమర్శలు అవహేళనలు చేయడం మాని, అండదండలు అందించాలి. సమస్య తీవ్రతను బట్టి, మానసిక నిపుణులు, వైద్యుల సేవలు పొందాలి. సాధారణ వైద్యులిచ్చే మందులు సరైన ఫలితం చూపనప్పుడు మానసిక కోణంలో ఆలోచించాలి. కౌన్సెలింగ్ చికిత్స చేయించాలి. ఒక్కోసారి సమస్య చిన్నదే అన్న భావంతో పట్టించుకోవడం మానేస్తే అది దీర్ఘకాలిక రుగ్మతగా మారే ప్రమాదం వుంది. అందుకే ప్రతివారు మానసిక సమస్యలపట్ల అవగాహన పెంచుకోవాలి. విరామం, విశ్రాంతి, విహారం, వేడుకలు, ఉత్సవాలద్వారా మానసిక ఉల్లాసాన్ని స్వంతం చేసుకోవాలి.

డాక్టర్ ఎన్.బి. సుధాకర్ రెడ్డి
Psychologist
nbsreddi@gmail.com
18-4-111/2, రైల్వే కాలనీ,
తిరుపతి - 517 501.

వెన్నెల II
ఆంధ్రభూమి
శుక్రవారం 23 డిసెంబర్ 2011

విషాదాంతమైనా.. వినూత్నం

ప్రశాంతంగా ఉన్న చెరువులో ఓ రాయి విసిరి చూడండి. 'అల'జడి రేగుతుంది. ఓ చిన్ని నిర్లక్ష్యం కూడా అంతే! చిన్నదే అనుకొంటాం... కానీ ఒక్కోసారి కొన్ని జీవితాన్ని చిద్రం చేయొచ్చు. 'సెల్‌ఫోన్‌లో మాట్లాడుతూ డ్రైవ్ చేయకండి...' అని నెత్తీనోరు బాదుకున్నా ఈనాటి కుర్రకారు చెవికి ఎక్కడం లేదు. కంటిముందు ఎన్ని ప్రమాదాలు జరుగుతున్నా లెక్కచేయడం లేదు. అలాంటి వారి ధోరణిలో మార్పు రావాలంటే ఒక్కసారి 'జర్నీ' సినిమా చూపించండి. ఈ ఒక్క సందేశంకోసం సినిమా తీసుంటే ఇదో ఆర్ట్ ఫిల్మ్‌గా తయారయ్యేది. ఎక్కడా నీతి బోధ చేయకుండా, సందేశాలు గుప్పించకుండా... తన ధోరణిలోనే సన్నివేశం తరవాత సన్నివేశం పేర్చుకొన్నాడు దర్శకుడు.

కథలోకి వెళ్తే... ఇది రెండు జంటల ప్రేమ ప్రయాణం. విజయవాడలో ఒక కథ. హైదరాబాద్ జంటది మరో కథ. ఎదిరింట్లో ఉన్న పొడవు జడల అమ్మాయి మధుమతి (అంజలి)ని దూరంనుంచే ఆరాధిస్తాడు కృష్ణకాంత్ (జై). ఆరు నెలల తరవాత అటునుంచి సిగ్నల్ వస్తుంది. మధు ఏ విషయమైనా చాలా ప్రాక్టికల్‌గా ఆలోచిస్తుంది. పెళ్లైన తరవాత ఎన్ని సమస్యలు ఎదుర్కోవలసి వస్తుందో కృష్ణకి అనుభవ పూర్వకంగా తెలియజేస్తుంది. హెచ్.ఐ.వీ. టెస్ట్ చేయించడంతో సహా. కృష్ణ తన ప్రియురాల్ని తల్లిదండ్రుల్ని పరిచయం చేయడానికి మధుమతితో కలిసి విజయవాడ బస్సు ఎక్కుతాడు. మరోవైపు ఉద్యోగంకోసం విజయవాడ నుంచి హైదరాబాద్ వస్తుంది అమృత (అనన్య). ఇక్కడ అక్క తప్ప మరెవ్వరూ తెలీదు. తనేమో వేరే పనిమీద అమృతను కలుసుకోవడానికి బస్టాండ్ దగ్గరకు రాలేకపోతుంది. దాంతో గౌతమ్ (శర్వానంద్) సహాయం కోరుతుంది. గౌతమ్ తన ఆఫీసుకి డుమ్మాకొట్టి మరీ... అమృతని ఇంటర్వ్యూ జరిగే చోటికి తీసుకెళ్తాడు. ఈ ప్రయాణం కూడా సరదా సంగతులతో గడిచిపోతుంది. అంతే... అమృతలో ఆరాధన భావం మొదలవుతుంది. విజయవాడ వెళ్లిపోయినా మనసంతా గౌతమ్ ఆలోచనలే. దాంతో మళ్లీ అతన్ని వెతుక్కుంటూ హైదరాబాద్ బస్సు ఎక్కుతుంది. గౌతమ్ పరిస్థితి కూడా అంతే. విజయవాడలో ఆమె ఆచూకీ తీయాలని కృష్ణ-మధుమతిలతోపాటే ప్రయాణం చేస్తాడు. ఇంతకీ ఈ రెండు జంటల కథ ఏ తీరానికి చేరిందో తెలియాలంటే పతాక సన్నివేశాల వరకూ ఓపిక పట్టాల్సిందే.

★★ జర్నీ

తారాగణం: శర్వానంద్, జై, అనన్య, అంజలి తదితరులు
సంగీతం: సత్య.సి
నిర్మాత: సురేష్ కొండేటి
దర్శకత్వం: శరవణన్

రెండు జంటల ప్రేమ కథ చెప్పడానికి దర్శకుడు ఎంచుకొన్న నేపథ్యాలు పరస్పరం వైవిధ్యంగా తెలుగు దర్శకుల ఆలోచనలకు దూరంగా ఉండడంతో... మనవాళ్లకి కొత్తగా అనిపించాయి. తెరమీద నటీనటులకన్నా నాలుగు వింత పాత్రలు దర్శనమివ్వడంతో కథలోకి ప్రేక్షకుడు తేలిగ్గా లీనమైపోతాడు. వారితోపాటు తానుకూడా ప్రయాణం మొదలుపెడతాడు. సన్నివేశాలన్నీ సహజంగా... నటీనటుల ప్రతిభ అందుకు అనుగుణంగా ఉంది. శర్వానంద్ అలవాటు ప్రకారం అల్లుకుపోయాడు. మిగతా పాత్రల్లో అంజలికి ఎక్కువ మార్కులు పడతాయి. కొన్ని సార్లు నిర్లక్ష్యంగా, ఇంకొన్నిసార్లు ముదురు పిల్లలా ఆమె హావభావాలు చాలా బాగా నప్పాయి. నిజం చెప్పాలంటే ఇదో డాక్యుమెంటరీకి సరిపడే కథావస్తువు. రెండు నిమిషాల్లో చెప్పేయొచ్చు. రెండున్నర గంటల సినిమాగా నడిపించడం ఆషామాషీ వ్యవహారం కాదు. ఈ సినిమా చూస్తే బస్సు ప్రయాణంలో ఇంత డ్రామా ఉంటుందా? ఇన్ని పాత్రల్ని సృష్టించొచ్చా? ఇన్ని కథల్ని నడిపించొచ్చా? అనిపిస్తుంది. ఇది కచ్చితంగా దర్శకుడి సినిమానే. సినిమా మొత్తంలో అనవసరం అనిపించే సన్నివేశం ఒక్కటంటే ఒక్కటీ కనిపించదు. పాటలు ఎప్పుడొస్తాయో, ఎప్పుడు వెళ్లాయో తెలీదు. మితిమీరిన మెలోడ్రామా, అనవసరంగా పాత్రలు వచ్చిపడిపోవడాలూ ఎక్కడా కనిపించవు. అందుకే ఈ జర్నీ... కుదుపులు లేకుండా సాఫీగా సాగిపోతుంది. మిగతా సాంకేతిక నిపుణుల ప్రతిభనూ తక్కువ అంచనా వేయలేం. రద్దీలో, జన సమూహంమధ్య, రోడ్లమీద సన్నివేశాలన్నీ సహజంగా వచ్చాయంటే అదంతా ఛాయాగ్రాహకుడి ప్రతిభే. ముఖ్యంగా ప్రమాద ఘట్టాలను బాగా తెరకెక్కించారు. సంగీతం కూడా బాగుంది. తెలుగు పాటల్లో తెలుగు వినిపించని ఈ తరుణంలో... అనువాద చిత్రంలోని ప్రతీ పాటలోని ప్రతి పదం చెవులకు తీయగా సోకింది. డబ్బింగ్ విషయంలో తెలుగు నిర్మాత నాణ్యతను పాటించారన్న విషయం ప్రతి సన్నివేశం గుర్తుచేస్తూనే ఉంటుంది. 'గోవిందా, గోవిందా సిటీలో కొత్త పిల్ల..' పాట హుషారుగా సాగిపోతుంది. క్లైమాక్స్‌ని కన్నీళ్లతో ముంచడం తమిళ దర్శకులకు అలవాటు. అక్కడి ప్రేక్షకులకు కూడా ఆ ధోరణే నచ్చుతుంది. అందుకే ఈ 'జర్నీ'కూడా విషాదాంతం చేశారు. గుండె బరువుచేసుకొని థియేటర్ బయటకు వెళ్లడానికి మన ప్రేక్షకులు ఇష్టపడరు. కచ్చితంగా శుభం కార్డులో నవ్వులు చూడాల్సిందే. అందుకు విరుద్ధంగా చూపించడం... మనవారికి ఎంతవరకూ ఎక్కుతుందో మరి?! ఏదేమైనా ఈ సినిమా చూసిన తరవాత బస్సు ప్రయాణాలంటే భయపడతారు... డ్రైవ్ చేస్తూ సెల్‌ఫోన్‌లో మాట్లాడాలంటే ఒణికిపోతారు. ఆ ప్రభావం కలకాలం ఉంటే ఈ సినిమా ఉద్దేశం నెరవేరినట్టే.

ఉపసంహారం: డబ్బింగ్ సినిమాలొచ్చేస్తున్నాయ్. మన కొంపలు ముంచేస్తున్నాయ్ అని తెలుగు నిర్మాతలు, టాలీవుడ్ శ్రేయోభిలాషులు తెగ గాభరా పడిపోతున్నారు. అవొస్తున్నాయ్ కాబట్టే కథల అల్లికలో మన దర్శకులు ఎంత దూరంలో ఉంటున్నారో అర్థమవుతుంది. అవి వస్తున్నాయ్ కాబట్టే... కొత్త తరహా సినిమాలు చూసే అవకాశం మన ప్రేక్షకులకు దక్కుతుంది. ఇప్పటికైనా ఆడిపోసుకోవడం ఆపేసి, మంచి కథలతో సినిమాలు తీస్తే మంచిదనే విషయం గమనించుకొంటే మంచిది.

- ఎ.ఎన్

★ రతినిర్వేదం

తారాగణం: శ్వేతా మీనన్, జీజిత్
కథ: పి.పద్మరాజన్
నిర్మాత: శ్రీమతి శుభ
దర్శకత్వం: టి.కె.రాజీవ్‌కుమార్
సంస్థ: ఎస్.వి.ఆర్. మీడియా ప్రై.లిమిటెడ్

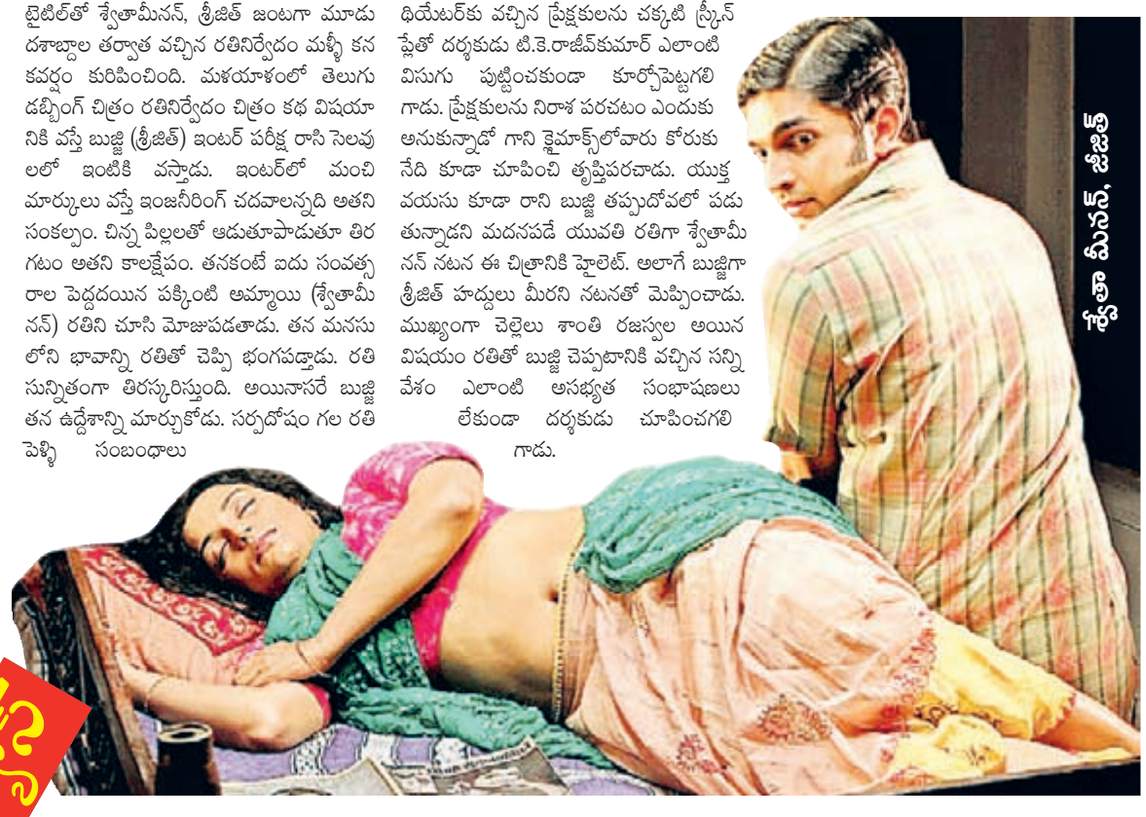
నిర్వేదానికి మరో అర్థం

సినిమా ప్రేక్షకులలో మళయాళీ ప్రేక్షకులకు ఒక ప్రత్యేకత వుంది. స్టార్ గ్లామర్ ఆకర్షణలు పబ్లిసిటీ హంగులు లేకపోయినా, కథలో కొత్తదనం కథనంలో వైరైటీ కన్పిస్తే కొత్త దర్శకుడు, అంతా కొత్తవాళ్ళతో చిత్రం వస్తే మొదటి రోజు హౌస్‌ఫుల్ అవుతుంది. చిత్రంలో సత్తా వుంటే రెండవ రోజునుంచి మంచి ఆదరణ లభిస్తుంది. కారణం దేశంలో అత్యధిక అక్షరాస్యత ఆ రాష్ట్రంలో వుండటమే. 1978లో జయభారతి నాయికగా వచ్చిన 'రతి నిర్వేదం' ఆనాడు కనక వర్షం కురిపించింది. కీర్తిశేషులు పద్మరాజన్ రాసిన కథ ఆధారంగా నిర్మించిన ఈ చిత్రం అదే టైటిల్‌తో శ్వేతామీనన్, శ్రీజిత్ జంటగా మూడు దశాబ్దాల తర్వాత వచ్చిన రతినిర్వేదం మళ్ళీ కనకవర్షం కురిపించింది. మళయాళంలో తెలుగు డబ్బింగ్ చిత్రం రతినిర్వేదం చిత్రం కథ విషయానికి వస్తే బుజ్జి (శ్రీజిత్) ఇంటర్ పరీక్ష రాసి సెలవులలో ఇంటికి వస్తాడు. ఇంటర్‌లో మంచి మార్కులు వస్తే ఇంజనీరింగ్ చదవాలన్నది అతని సంకల్పం. చిన్న పిల్లలతో ఆడుతూపాడుతూ తిరగటం అతని కాలక్షేపం. తనకంటే ఐదు సంవత్సరాల పెద్దదయిన పక్కింటి అమ్మాయి (శ్వేతామీనన్) రతిని చూసి మోజుపడతాడు. తన మనసులోని భావాన్ని రతితో చెప్పి భంగపడ్డాడు. రతి సున్నితంగా తిరస్కరిస్తుంది. అయినాసరే బుజ్జి తన ఉద్దేశాన్ని మార్చుకోడు. సర్పదోషం గల రతి పెళ్ళి సంబంధాలు దాటిపోతుంటాయి. బుజ్జి ఆకర్షణ నుంచి తప్పించుకోవటానికి రతి ప్రయత్నాలు చేస్తూ, సందిగ్ధ పరిస్థితులలో సతమతమవుతూ వుంటుంది. ఎలాంటి అసభ్య సన్నివేశాలు లేకుండా వీరిద్దరి మూగ ప్రేమ ఆఖరి రీలువరకు చక్కని ఫీల్‌తో కొనసాగుతుంది. బుజ్జి ప్రయత్నం కొనసాగుతూనే వుంటుంది. ఆఖరున రతి ఎలా స్పందిస్తుంది అన్నదే ఈ చిత్రంలో క్లైమాక్స్.

ఈ చిత్రం టైటిల్, పబ్లిసిటీ వ్యవహారం చూసి తెలుగు ప్రేక్షకులు ఎంతగానో ఊహాగానాలు చేసుకొని వుంటారు. ఇక్కడే తెలుగు ప్రేక్షకుల ఆలోచనలకు వ్యత్యాసం కనిపిస్తుంది. ఏదో వూహించి థియేటర్‌కు వచ్చిన ప్రేక్షకులను చక్కటి స్క్రీన్‌ప్లేతో దర్శకుడు టి.కె.రాజీవ్‌కుమార్ ఎలాంటి విసుగు పుట్టించకుండా కూర్చోపెట్టగలిగాడు. ప్రేక్షకులను నిరాశ పరచటం ఎందుకు అనుకున్నాడో గాని క్లైమాక్స్‌లోవారు కోరుకునేది కూడా చూపించి తృప్తిపరచాడు. యుక్త వయసు కూడా రాని బుజ్జి తప్పుదోవలో పడుతున్నాడని మదనపడే యువతి రతిగా శ్వేతామీనన్ నటన ఈ చిత్రానికి హైలెట్. అలాగే బుజ్జిగా శ్రీజిత్ హద్దులు మీరని నటనతో మెప్పించాడు. ముఖ్యంగా చెల్లెలు శాంతి రజస్వల అయిన విషయం రతితో బుజ్జి చెప్పటానికి వచ్చిన సన్నివేశం ఎలాంటి అసభ్యత సంభాషణలు లేకుండా దర్శకుడు చూపించగలిగాడు.

విపరీతమైన కమర్షియల్ మసాలాలతో అర్థంపర్థంలేని కథలతో వస్తున్న ఈ రోజుల్లో చక్కని ఫీల్‌గల చిత్రం రతి నిర్వేదం.

- పర్చా



రివ్యూ

దునియాకి దూరం

ట్రెండ్ ప్రకారం మీద తెలుగులో తీస్తున్న సినిమాలకో సమస్య వుంటోంది. రాష్ట్రంలో ఉగ్రవాద సంఘటనలు తెలుగు ప్రేక్షకులకి కూడా అనుభవంలోకొచ్చాక ఆ కథాంశాలతో తెలుగు సినిమాలని అంగీకరించడానికి నేటివిటీ సమస్య రాదు. అయితే ఆ ఉగ్రవాదాన్ని ఎదుర్కొనే, లేదా ఉగ్రవాదిగా ముద్రపడే హీరో పాత్ర ఎవరు? అన్న దగ్గర సమస్య వస్తోంది. దాసరి నారాయణరావు తీసిన 'ఆదివిష్ణు'లో హీరో పాత్ర ఆదివిష్ణుని టెర్రరిస్టుగా ముద్రవేసి పోలీసులు వేటాడే క్రమం మింగుడు పడలేదు. ఆదివిష్ణులు, ఆదినారాయణలు టెర్రరిస్టులయ్యే అవకాశం లేదు గనుక. మావోయిస్టులు కావచ్చు. ఇక 'దునియా'అంటూ ఈ వారం విడుదలైన మరో టెర్రరిజపు సినిమాలో టెర్రరిజాన్ని ఎదుర్కొనే హీరోగా అజర్ అనే పాత్రని చూపించడం కూడా నేటివిటీ కాలేకపోయింది. అజర్‌లు, అహ్మద్‌లు తెలుగు సినిమా హీరో పాత్రలు కాలేదు. అది హిందీకి సరిపోయే నేటివిటీ వ్యవహారం. నేటివిటీ వుంటే బాక్సాఫీసు వుంటుంది. అందుకే గతంలో కూడా 'ఆవకాయ్ బిర్యానీ'లో ఇలాటి ఆటోడ్రైవర్ హీరో పాత్రే జీర్ణంకాలేదు. తెలుగులో సహాయ పాత్రలకి లేదా ఉగ్రవాదం సైడు విలన్ పాత్రలకివి సరిపోతాయి. 'ఖడ్గం'లో ప్రకాష్‌రాజ్ సహాయ పాత్ర సానుభూతి కూడా పొందింది.

దర్శకుడు ఎల్.కె.రావ్, అజర్‌ని సహాయ పాత్రగా చేసి, అతడి మిత్రుల్లో ఒకడైన అభిని హీరో చేసి వుంటే- అజర్‌ని కాపాడే హీరోయిజంతో ఈ సినిమాకి నేటివిటీ వచ్చేది- బి,సి సెంటర్ల ప్రేక్షకుల్లోకి వెళ్ళేది. రెండోది, ఈ సినిమాలో ఆరుగురు హీరోహీరోయిన్లూ, ప్యాడింగ్ ఆర్టిస్టులూ అందరూ కొత్తవారే కావడంతో (అప్పుడప్పుడు కన్పించే ఒక ఇన్‌స్పెక్టర్ పాత్ర తప్ప) సినిమాకి మాస్ అప్పీల్ కూడా తగ్గింది. ప్రతి మాటకీ చివర్లో 'కామెడీగా' అనే కాపీ డైలాగులూ, బియుటి బట్ అయితే, పీయూటీ పుట్ ఎందుకవుతుందనే దశాబ్దాలనాటి అరిగిపోయిన జోకూ ఈ సినిమా సృజనాత్మక స్థాయికి శాంపిల్స్.

ఇందులో అజర్, అభి, వివేక్ అనే సాఫ్ట్‌వేర్ మిత్రులు గర్ల్‌ఫ్రెండ్స్‌తో ఎంజాయ్ చేస్తూంటారు. పాకిస్తాన్ నుంచి నూర్ షా(ప్రమోద్ మెహతా) అనే ముల్లా హైదరాబాదులో బాంబుదాడులు జరిపేందుకు పథకం వేస్తూంటాడు. ఆమేరకు సమాచారంతో హైదరాబాద్ వచ్చిన అతడి అనుచరుడ్ని పోలీసులు వెంటాడ్డంతో అతను అజర్ బైక్ ఎక్కేస్తాడు. పోలీసులు పట్టుకుంటే ఆ అనుచరుడు తన దగ్గరున్న చిప్‌ని అజర్ జేబులో తోస్తాడు. ఇక ఆ చిప్‌కోసం టెర్రరిస్టుల వెతుకులాట ప్రారంభమవుతుంది. అజర్ మీద దాడులు జరుగుతుంటాయి. మరోవైపు నసీర్‌షా అజర్‌కి ఫోన్లు చేస్తూ తమ గ్రూపులో చేరాలని బ్లాక్‌మెయిల్ చేస్తూంటాడు. లేకపోతే అతడి స్నేహితుల్ని చంపించేస్తాననీ, అతడ్ని అన్ని ఆధారాలతో టెర్రరిస్టుగా పట్టిస్తాననీ బెదిరిస్తూంటాడు.

పాకిస్తాన్‌లో ఉన్న ఒక ఇండియన్ జర్నలిస్టు నూర్ షాని కనిపెడుతూ, అతడి పథకాన్ని అజర్‌కి చేరవేస్తూంటుంది. దీంతో అజర్ ఆ చిప్‌లో ఏముందో తెలుసుకుని తను నూర్‌షా ఉచ్చులోంచి బయటపడడమే గాక, నగరానికి బాంబు దాడుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తాడు. మధ్యలో ఇతడ్ని అనుమానించిన మిత్రులు విడిపోవడం, కొంత మెలోడ్రామా, దేశభక్తి- విశ్వాసం గురించిన డైలాగులూ వుంటాయి. అయితే ఇందులో వచ్చిన మరో సమస్యేమిటంటే, పాయింటు రెండుగా చీలింది. చిప్ కలిగి వున్న అజర్‌ని చిప్‌కోసమే చంపేందుకు ప్రయత్నించాల్సిన ఏక సూత్రత కలిగి ఉండాల్సింది, మళ్ళీ అతను టెర్రరిస్టుల్లో జాయిన్ అవ్వాలన్న బెదిరింపులతో రెండు పట్టాల నడక నడిచింది కథ. కథకి ఒక్క పాయింటే వుండడం ఎవరైనా పాటించే పద్ధతి. అలాగే మిత్రుల్ని చంపుతానని ఒకవైపు బెదిరిస్తూనే, మరోవైపు అజర్‌ని టెర్రరిస్టుగా పట్టిస్తానన్న బ్లాక్‌మెయిల్ కూడా కథన లోపమే. ఏదో ఒక్కటి స్ట్రాంగ్‌గా వుండాలి. టెర్రరిస్టులు బెదిరించి తమలో కలుపుకోరు. ఆకర్షించి చేర్చుకుంటారు. అదో పెద్ద ప్రాసెస్. అయితే తాజాగా ఇప్పుడు మత నాయకుల ప్రాబల్యం తగ్గి ఆధునికంగా రిక్రూట్‌మెంట్లు జరుగుతున్నాయని వార్తలొస్తున్నాయి.

ఏమైనా, ఈ సినిమా తీసి టెర్రరిజం మీద తామూ ఒకటి చెప్పామన్పించారు దర్శకుడు, నిర్మాతలు. ఈ క్రమంలో ఈ థీమ్‌లో ఒదగని పాటల మోత మరో మైనస్‌గానూ మారింది. దర్శకత్వంలో కొత్తదనంకోసం బాగా కృషిచేయాల్సింది.

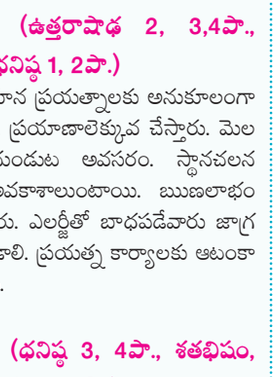
- ఎస్సార్

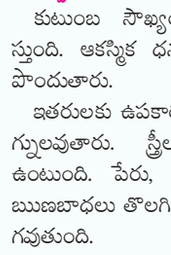
★ దునియా

తారాగణం: క్రాంతి, నిషాంత్, డిక్కూ, రీనా, అలీషాబేగ్, ప్రమోద్ మెహతా తదితరులు
సంగీతం: రమణ్‌రాథోడ్
దర్శకత్వం: ఎల్.కె.రావ్

మాటల మనిషి

ఎప్పుడూ ఏదోరకంగా వార్తల్లో ఉండాలనుకునే వ్యక్తి రాంగోపాల్‌వర్మ. నిర్మాణం నుండి విడుదలవరకు తీసే సినిమాను ఎలా పబ్లిసిటీ చేసుకోవాలో వర్మకు తెలిసినంతగా మరెవ్వరికీ తెలియదు అనడం అతిశయోక్తికాదు. ఈమధ్య 'బెజవాడ' అనే సినిమాను విడుదల చేశాడు. ఇందులో నటించిన నాగచైతన్యను తెగ మెచ్చేసుకున్నాడు వర్మ. నాగార్జున కంటే నాగచైతన్య మంచి నటుడని కితాబిచ్చాడు. శివ సినిమా తీసి తన నత్తాని నిరూపించిన వర్మ చేతిలో నాగచైతన్యను పెట్టాడు నాగార్జున. శివను మించిన సినిమా తీస్తాడనుకుంటే బెజవాడ ఏ వాడలో కన్పించకుండా పోయింది. పాపం వర్మ అయినా ఏం చేస్తాడు? ఇప్పుడు మాటలు నేర్చుకున్నాడు.





శుక్రవారం 23-12-2011

రాశిఫలం

- గౌరీభట్ల దివ్యజ్ఞాన సిద్ధాంతి

శ్రీ ఖర- దక్షిణాయణం హేమంత ఋతువు మార్గశిర మాసం
తిథి: బహుళ చతుర్దశి రా.02.01
నక్షత్రం:అనూరాధ ఉ.11 10
వర్జ్యం: సా. 04.19 నుండి 05.48 వరకు
దుర్ముహూర్తం: ఉ.08.57 నుండి 09.41 వరకు తిరిగి మ.12.36 నుండి 01.20 వరకు
రాహుకాలం:ఉ.10.54 నుండి 12.18 వరకు

మేషం (అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1పా.)
అకాల భోజనాదులవల్ల అనారోగ్యమేర్పడుతుంది. పిల్లలపట్ల ఎక్కువ పట్టుదలతో నుండుట అంత మంచిదికాదు. చెడు పనులకు దూరంగా నుండుట మంచిది. మనోద్వేగానికి గురి అవుతారు. కోపాన్ని తగ్గించుకోవడం అన్నివిధాలా శ్రేయస్కరం. క్రొత్త పనులు ప్రారంభించరాదు.

వృషభం (కృత్తిక 2, 3, 4పా., రోహిణి, మృగశిర 1, 2పా.)
బంధు, మిత్రులతో కలుస్తారు. నూతన గృహ నిర్మాణ ప్రయత్నం చేస్తారు. ఆకస్మిక ధనలాభంతో, ఋణబాధలు తొలగిపోతాయి. కుటుంబ సౌఖ్యముంటుంది. శత్రుబాధలు దూరమవుతాయి. దీర్ఘకాలిక సమస్యలు తొలగిపోతాయి. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

మిథునం (మృగశిర 3, 4 పా., ఆరుద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3పా.)
కుటుంబ సౌఖ్యం సంపూర్ణంగా లభిస్తుంది. ఆకస్మిక ధనలాభంతో ఆనందాన్ని పొందుతారు.
ఇతరులకు ఉపకారం చేసే కార్యాల్లో నిమగ్నులవుతారు. స్త్రీలమూలకంగా లాభం ఉంటుంది. పేరు, ప్రతిష్ఠలు లభిస్తాయి. ఋణబాధలు తొలగిపోయి. ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది.

కర్కాటకం (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)
శారీరిక అనారోగ్యంతో బాధపడతారు. కోపాన్ని అదుపులో నుంచుకొనుట మంచిది. మానసికాందోళనను తొలగించుటకు దైవ ధ్యానం అవసరం. కుటుంబ విషయాలు సంతృప్తికరంగా నుండవు. వృధా ప్రయాణాలెక్కువవుతాయి. ధనవ్యయం తప్పదు.

సింహం (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)
కుటుంబ పరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా నుండుటచే మానసికానందాన్ని పొందుతారు. వృత్తి, ఉద్యోగ రంగాల్లో మంచి గుర్తింపు లభిస్తుంది. నిన్నటివరకు వాయిదా వేయబడిన కొన్ని పనులు ఈరోజు పూర్తి చేసుకోగలుగుతారు. ముఖ్యమైన వ్యక్తుల్ని కలుస్తారు.

కన్య (ఉత్తర 2, 3, 4పా., హస్త, చిత్త 1, 2 పా.)
మనోధైర్యాన్ని కోల్పోకుండా జాగ్రత్త వహించుట అవసరం. నూతన కార్యాలకు ఆటంకాలేర్పడతాయి. కోపాన్ని తగ్గించుకుంటే మంచిది. కఠిన సంభాషణవల్ల ఇబ్బందులనెదుర్కొంటారు. ఇతరులకు హాని తలపెట్టు కార్యాలకు దూరంగా వుంటారు.

తుల (చిత్త 3, 4పా., స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3పా.)
అనవసరమైన భయాందోళనలు తొలగిపోతాయి. ప్రయాణాలు జాగ్రత్తగా చేయుట మంచిది. వృత్తి ఉద్యోగ రంగాల్లో స్థానచలన సూచనలున్నవి. ఆర్థిక పరిస్థితిలో మార్పులుంటాయి. ఋణ ప్రయత్నాలు చేస్తారు. ఆత్మీయుల సహకారం ఆలస్యంగా లభిస్తుంది.

వృశ్చికం (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)
మనస్సు చంచలంగా ఉంటుంది. బంధు, మిత్రులతో విరోధమేర్పడకుండా జాగ్రత్త పడుట మంచిది. అకాల భోజనంవల్ల అనారోగ్య బాధలనుభవిస్తారు. ఆకస్మిక కలహాలకు అవకాశముంటుంది. చెడు సహవాసానికి దూరంగా నుండుటకు ప్రయత్నించాలి.

ధనుస్సు (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.,)
ఆకస్మిక ధననష్టం పట్ల జాగ్రత్త అవసరం. కొన్ని ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలు వాయిదావేసుకోవాల్సి వస్తుంది. స్వల్ప అనారోగ్య బాధలుంటాయి. వృధా ప్రయాణాలు చేస్తారు. స్థానచలన సూచనలున్నాయి. సన్నిహితులతో విరోధమేర్పడకుండా మెలగుట మంచిది.

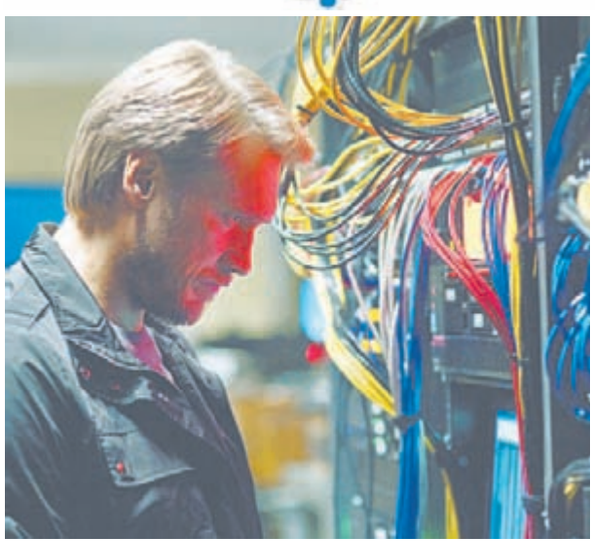
మకరం (ఉత్తరాషాఢ 2, 3,4పా., శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2పా.)
విదేశయాన ప్రయత్నాలకు అనుకూలంగా వుంటుంది. ప్రయాణాలెక్కువ చేస్తారు. మెలకువగా నుండుట అవసరం. స్థానచలన మేర్పడే అవకాశాలుంటాయి. ఋణలాభం పొందుతారు. ఎలర్జీతో బాధపడేవారు జాగ్రత్తగా నుండాలి. ప్రయత్న కార్యాలకు ఆటంకాలుంటాయి.

కుంభం (ధనిష్ఠ 3, 4పా., శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2, 3పా.)
మానసికాందోళనతో కాలం గడుస్తుంది. ఆరోగ్యం విషయంలో శ్రద్ధ వహించక తప్పదు. ప్రయత్న కార్యాలు ఆలస్యంగా సఫలమవుతాయి. చెడు పనులకు దూరంగా నుండుట మంచిది. వృత్తి ఉద్యోగ రంగాల్లో అభివృద్ధి ఉంటుంది. స్థిరాస్తులకు సంబంధించిన విషయాల్లో జాగ్రత్త అవసరం.

మీనం (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)
కుటుంబ కలహాలకు తావీయరాదు. ఆకస్మిక ధననష్టమేర్పడే అవకాశముంది. విదేశయాన ప్రయత్నం సులభమవుతుంది. పిల్లలతో జాగ్రత్త వహించుట మంచిది. వృత్తి, ఉద్యోగ రంగంలోనివారికి ఆటంకాలెదురవుతాయి. ఆరోగ్యం గూర్చి ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం.

CMYK

అద్భుత దృశ్య కావ్యం



యాక్షన్ చిత్రాలకు ఎప్పుడూ డిమాండ్, ఆదరణ వుంటుంది. కథాకథనాల్లో వైవిధ్యం, యాక్షన్ సన్నివేశాలలో వేగం, ఊహించని విధంగా మలుపులుతిరిగే సన్నివేశాలు, పోరాట చిత్రీకరణలు, వివిధ రకాల సాహసాలతో ఎప్పటికప్పుడు యాక్షన్ సినిమాలను, ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునే విధంగా తీసినప్పుడే అవి ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకోగలుగుతాయి. ఒకప్పుడు ఎంతో ప్రజాదరణ పొందిన జేమ్స్ బాండ్ చిత్రాలు, 'రాంబో' సిరీస్‌కు కాలం చెల్లింది. మూస పద్ధతికి అలవాటుపడిన ఇలాంటి సినిమాలు, వైవిధ్య భరితంగా వచ్చే ఈనాటి కొత్త సినిమాల ధాటికి తట్టుకోలేకపోతున్నాయి. వీటన్నింటికి భిన్నంగా ఒక్కొక్క రకమైన ఇతివృత్తంతో వస్తున్న ''మిషన్ ఇంపాజిబుల్'' సిరీస్ ప్రత్యేకత వేరు. టామ్‌క్రూజ్ హీరోగా వచ్చిన ఈ సిరీస్ ఎంతో ప్రజాదరణ పొందాయి. ఈసారి మిషన్ ఇంపాజిబుల్ నాల్గవ భాగాన్ని ''ఘోస్ట్ ప్రొటోకాల్'' పేరుతో, టామ్‌క్రూజ్ నిర్మాతగా భారీ ఎత్తున తీసిన సినిమా ఈవారమే ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలయింది.

ఐఎంఎఫ్ ఏజంట్ ట్రెవర్ బుడాపెస్ట్‌లో ప్రాణాలకు తెగించి రహస్య ఫైలును తెస్తుండగా, కిరాయి హంతకులు మోరియా అతడ్ని చంపి దాన్ని చేజిక్కించుకుంటుంది. తర్వాతి సన్నివేశంలో ట్రెవర్ గ్రూపులో వున్న కార్టర్ అనే మహిళా ఏజంట్, బెంజి అనే సాంకేతిక నిపుణుడు కలిసి మాస్కో జైలులో బందీగా వున్న ఎథన్ హంట్‌ను- కంప్యూటర్లను హ్యాకింగ్ చేసి విడిపించిన తీరు చూసి తీరాల్సిందే. న్యూక్లియర్ ఆయుధ రహస్యాలను గుప్పిట్లో పెట్టుకుని చాటుగా తిరుగుతున్న రష్యన్ సైంటిస్ట్ కోబాల్ట్‌తో ప్రపంచానికే ముప్పు కాబట్టి అతడ్ని పట్టుకుని, వాడు తయారుచేసిన ఆయుధాలను నిర్మించాలి. ఈ ఉద్దేశంతో హంట్ ముఠా బయలుదేరుతుంది. క్రెమ్లిన్ ఆర్మ్స్‌లో వున్న ఫైల్స్‌తో కోబాల్ట్‌ను కనిపెట్టడానికి హంట్, కార్టర్, బెంజ్‌లు రాగా, వీళ్ళ ఉనికి రష్యన్ గూఢచారులకు తెలిసిపోతుంది. హఠాత్తుగా బాంబు పేలి క్రెమ్లిన్ నాశనం కాగా రష్యన్ ఏజంట్ చీఫ్ సిడిరోవ్ ఇది హంట్ పనేనని అనుమానించి వెంటాడుతుంటాడు.

ఈ పేలుడుతో రష్యన్లు, అమెరికా అప్రకటిత యుద్ధానికి దిగిందని ఆరోపణ చేస్తారు. దాంతో అమెరికా అధ్యక్షుడు వాళ్ళతో చేసుకున్న రహస్య ఒప్పందం ప్రకారం ఐఎంఎఫ్ చేపట్టిన పనులన్నీ నిలిపివేయాలి. దానిలో భాగంగా హంట్‌ను పిలిపించి ఇక తప్పుకోమని చీఫ్ చెబుతాడు. ఇకమీదట రా 'కోబాల్ట్ ఆపరేషన్' నిర్వహించాలనుకుంటే మీ స్వంత బాధ్యతతోనే పూర్తిచేయాలి. దీనికి ప్రభుత్వ సహకారముండదు అని చెబుతుండగానే, సిడిరోవ్ అధ్వర్యంలో వున్న భద్రతా విభాగంవారి కాల్పుల్లో చీఫ్ చనిపోతాడు. అక్కడే వున్న మేథో విశ్లేషకుడు విలియం బ్రాంట్‌తో కలిసి హంట్ తప్పించుకున్న తీరును చాలాగొప్పగా తీశారు. కోబాల్ట్ స్పీడిష్‌లో పుట్టిన రష్యన్ న్యూక్లియర్ నిపుణుడిగా హంట్ ముఠా గుర్తిస్తుంది. సృష్టిలో బలహీనమైనవి చచ్చిపోతాయి. బలమైన ప్రాణులే నిలదొక్కుకుంటాయి అనే సిద్ధాంతాన్ని ప్రగాఢంగా నమ్మిన కోబాల్ట్ అనే హేండ్రిక్స్, న్యూక్లియర్ యుద్ధంతో అంతా నాశనంచేసి కొత్తసృష్టికి దారులు తెరవాలని సంకల్పిస్తాడు. హేండ్రిక్స్ క్రెమ్లిన్‌ను పేల్చివేసి అక్కడవున్న రష్యన్ న్యూక్లియర్ లాంచ్ కంట్రోల్ డివైస్‌ను చేజిక్కించుకుంటాడు. తర్వాత బుడాపెస్ట్ ఘటనలో తప్పిపోయిన ఫైలును చేజిక్కించుకుని, దాని సహాయంతో న్యూక్లియర్ మిస్సయిల్‌ను అమెరికా మీద ప్రయోగించాలని అతని పన్నాగం. కిరాయి హంతకురాలు మోరియాకు వజ్రాలు ఇచ్చి ఆ ఫైలు తీసుకురావడానికి దుబాయ్‌లో వున్న బుర్జ్ ఖలీఫా (ప్రపంచంలోకెల్లా అత్యంత పెద్ద భవనం)కు చేరుకుంటారు. ఇది తెలుసుకున్న హంట్ ముఠా రెండు పార్టీలను మోసంచేసి ఫైలు చేజిక్కించుకున్న తీరును అద్భుతంగా తీశారు. అప్పుడు జరిగిన ఘర్షణలో కార్టర్, మోరియాను చంపివేస్తుంది. దాంతో బ్రాంట్ వ్యక్తిగత కక్షలతో కర్తవ్యాన్ని విస్మరిస్తున్నారని నిందిస్తాడు. అతడు విశ్లేషకుడు కాదు, సీక్రెట్ ఏజంట్ అని హంట్ గుర్తించి నిలదీస్తాడు. బ్రాంట్ ఒకప్పుడు హంట్, అతని భార్యకు రక్షణగా వుండి కూడా ఆమెను సెర్బియన్ హంతక ముఠా నుండి రక్షించలేకపోతాడు. వాళ్ళను చంపిన హంట్ రష్యన్లకు చిక్కి జైలుకుపోతాడు. ఇదంతా తన అసమర్థత వల్లనే అని భావించిన బ్రాంట్ సీక్రెట్ ఏజంట్‌గా తప్పుకుని విశ్లేషకుడిగా మారానని చెబుతాడు.

హేండ్రిక్ సోవియట్ మిలటరీ శాటిలైట్‌ను ముంబైలో వున్న బ్రిజ్‌నాథ్ అనే ఇండియన్ టెలికమ్యూనికేషన్స్ ఎంటర్‌ప్రైనర్‌కు అమ్ముతాడు. అది కేబుల్ ప్రసారాలకే కాకుండా మిస్సయిల్స్‌ను పంపడానికి కూడా పనికి వస్తుంది. ఈ రహస్యాన్ని ఆయుధాల వ్యాపారి సహాయంతో కనుగొన్న హంట్ ముఠా వీరి ఆటకట్టించడానికి ముంబైకు వస్తుంది. బ్రాంట్, బెంజ్‌లు కలిసి శాటిలైట్ ఆఫ్ లైన్‌కు సంబంధించిన సర్వర్ రూమ్‌ను స్వాధీనం చేసుకుంటారు. లేడీ ఏజంట్ కార్టర్, నాథ్‌ను లొంగదీసుకుని కోడ్‌ను తెలుసుకుంటుంది. ఇది పసిగట్టిన హేండ్రిక్స్ కోపంతో టెలివిజన్ బ్రాడ్ కాస్టింగ్ టవర్ నుండి రష్యన్ న్యూక్లియర్ మిస్సయిల్‌ను పసిఫిక్ మీదుగా శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోకు పంపిస్తాడు. ఇక దాన్ని ఎలా విఫలంచేసి అమెరికాను, తద్వారా ప్రపంచాన్ని కాపాడాలో తెరమీద చూడాల్సిందే.

మొదటి అరగంట సినిమాను త్రీడితోపాటు ఐమాక్స్ కెమెరాతో తీయాలని దర్శకుడు పట్టుబట్టాడు. ఐమాక్స్ ఫార్మాట్‌లో మరింత ఉత్తమ నాణ్యతగల దృశ్యీకరణతో ప్రత్యేక కళ్ళద్దాలు లేకుండానే విశాలమైన తెరమీద ప్రత్యేక అనుభూతిని పొందడానికి అవకాశముంది. ఈ విధానం ద్వారా మల్టీ ప్లెక్స్‌లకే కాకుండా విశాలమైన థియేటర్లలోకి కూడా ప్రేక్షకులను ఆకర్షించడానికి అవకాశముందని దర్శకుడు భావించడం అతని ముందుచూపునకు నిదర్శనం.

హంట్‌గా టామ్‌క్రూజ్‌ను బాగా ఎలివేట్ చేసిందీ చిత్రం.

★★ "మిషన్ ఇంపాజిబుల్-4

తారాగణం: టామ్ క్రూసీ, జెరెమి రెన్నర్, సైమన్ పెగ్, తదితరులు

రచయితలు: జోష్ ఎపెల్ బామ్, ఆండ్రే నెమెక్

దర్శకత్వం: బ్రాడ్ బర్డ్

- కె.పి.

పెన్నెల
ఆంధ్రభూమి III
శుక్రవారం 23 డిసెంబర్ 2011

కథ కాని కథ!

'భేజాఫ్రై' హీరో వినయ్ పాఠక్, 'సత్య' కల్లుమామ సౌరభ్ శుక్లా కాంబినేషన్‌లో కామెడీ అనగానే తప్పకుండా కొత్త వెరైటీతో వడ్డన వుంటుందని ఆశిస్తాం. భేజాఫ్రై హిట్ తర్వాత దాని సీక్వెల్‌తో తీవ్ర నిరాశపర్చిన వినయ్ పాఠక్ ఈసారైనా ప్రేక్షకులు అంచనాలకి న్యాయం చేస్తాడనుకుంటాం. ఇక నటుడిగా తప్ప, అదికూడా ఒక్క 'సత్య'లో కల్లూ మామగా తప్ప, మరెప్పుడూ ఎటువంటి ప్రత్యేకతా ప్రదర్శించని దర్శకుడిగా మారిన సౌరభ్ శుక్లా, ఇప్పుడైనా తన తీరు మార్చుకుంటాడని భావిస్తాం. జరిగిందేమిటంటే, హృషికేష్ ముఖర్జీ, భాను భట్టాచార్యల నాటి రొమాంటిక్ కామెడీనే నేటి కాలపు ఆధునిక ప్రేక్షకులకి సమర్పించాడు. కథాకథనాలు, చిత్రీకరణ పద్ధతులు వేటిలోనూ కొత్త దనంలేని కొన్నిసార్లు దమ్ములేని దర్శకత్వపు విలువల్ని ప్రదర్శించాడు. అనవసరంగా వినయ్‌పాఠక్‌తోపాటు నేహా ధూపియా, రజత్ కపూర్‌ల వంటి టాలెంటెడ్ నటుల్ని 'కిల్' చేశాడు.

భేజా ఫ్రై-2లో మిస్సయిన రజత్ కపూర్ తిరిగి వినయ్ పాఠక్ కాంబినేషన్‌తో ఎంత బలమైన కామెడీని పండిస్తాడోనన్న ఆశకూడా నిరాశే అయ్యింది. మరొక దారుణమైన విషయమేమిటంటే రజత్‌కపూర్‌ని కొరియోగ్రాఫర్ పాత్రలో చూపించడం! ఏ సినిమాలోనూ డాన్సే చెయ్యని, డాన్సేరాని క్యారెక్టర్ నటుడ్ని ఇలా చూపించడాన్ని శుక్లా సమర్థించుకున్నాడు కూడా. సినిమా రంగంలో కొరియోగ్రాఫర్లెవరూ డాన్స్ చేయరనీ, అసిస్టెంట్లతో చేయించి చూపిస్తారనీ, అలాంటి అసిస్టెంట్ పాత్రని రజత్ కపూర్ పాత్రకి పెట్టాననీ చెప్పుకున్నాడు ఒక ఇంటర్వ్యూలో. ఈ తెరవెనుక వర్కింగ్ కల్చర్ ప్రేక్షకుల కెలా తెలుస్తుంది? కొరియోగ్రాఫర్ అంటున్న రజత్ కపూర్ డాన్సే చెయ్యడమేమిటా అని తలబద్దలు కొట్టుకోవడం తప్ప! ఇలాంటి మైనస్‌లతో ఈ సినిమా అన్ని విధాలా తమాషాగా తయారైంది. సినిమాకి పెట్టిన టైటిల్‌కూడా సరైంది కాదు.

ఇది వారణాసి నుంచి ముంబయి వచ్చిన పప్పు (వినయ్‌పాఠక్) అనే భోళా మనిషి బ్రతుకు తెరువు కథ. వినయ్ పాఠక్ ప్రతి సినిమాలోని యుపి టౌన్‌నుంచి ముంబాయి వస్తుంటాడు అదేమిటో. అతడికి డాన్సింగ్ కలల్లేవు. అసలలాటి మనిషేకాదు. అతను మెడికల్ రిప్రజెంటేటివ్‌గా వస్తాడు. ఒక ప్రభుత్వ రెసిడెన్షియల్ కాంప్లెక్స్‌లో వుంటాడు. ముంబాయి వేగాన్ని అక్కడి మనుషుల చాకచక్యాన్నీ చూసి ఇమడలేకపోతాడు. ప్రతి దానికీ మా వారణాసిలో అయితేనా... అని హాంసిక్ అవుతుంటాడు. ఈ ప్రభుత్వ ప్లాట్‌లో అతనుండడం ఇల్లీగల్, అతనేకాదు, మెహక్ (నేహా ధూపియా) అనే అమ్మాయికూడా తన ప్లాట్‌లో ఇల్లీగల్‌గానే ఉంటోంది. ఈమెకి మాత్రం డాన్సర్ కావాలని కలలుంటాయి. ఇద్దరికీ పడదు. ఆమె చాలా ఫాస్టు అయితే, ఇతను తాబేలు వంటి వాడు. ఇద్దరి జీవనశైలులుకూడా వేరు.

ఇలావుంటే ఒకరోజు తనిఖీ జరిగి ఆమె ప్లాట్‌లోంచి తట్టబుట్టతో రోడ్డున పడుతుంది. ఇలా కాదని పప్పూ ప్లాట్‌లోకి దూరిపోయి మకాం పెడుతుంది. అతనొచ్చి తారెత్తిపోతాడు. ఇంకేం జరుగుతుందో ఊహించుకోవచ్చు. ఇద్దరు బద్ధవిరోధులు బలవంతపు సహజీవనం, అందులోని వ్యతిరేకతలు, విసుగులు, వైరాగ్యాలు, యుద్ధాలూ....

అయితే ఫస్టాఫ్ తర్వాత చెప్పడానికి పెద్దగా కథలేక చప్పగా తేలిపోతుంది సినిమా. రజత్‌కపూర్‌తో నేహా ధూపియా డాన్సింగ్ ప్రయత్నాలుగానీ, ఏ దిశా దిక్కూలేని వినయ్‌పాఠక్ పాత్ర ప్రయాణంగానీ ఏవీ ఇమడక కథ దారీ తెన్నూ లేని ఎడారిలాగా తయారవుతుంది. అక్కడక్కడా చాలా తక్కువ సంఘటనలు నవ్వు పుట్టిస్తాయి. కానీ ఒక కథగా ఈ సినిమాను భరించడం కష్టం.

-వీనస్

★ పప్పు కాంట్ డాన్స్ సాలా

తారాగణం: వినయ్ పాఠక్, నేహా ధూపియా, రజత్ కపూర్ తదితరులు

దర్శకత్వం: సౌరభ్‌శుక్లా

పవర్ చూపని 'పంజా'

పవన్‌కళ్యాణ్ 'పంజా' పవర్ చూపకపోగా అభిమానులను సైతం తీవ్రంగా నిరాశపర్చింది. బలహీన కథకు స్టైలిష్ మేకింగ్ అద్దినా దర్శకుడు విష్ణు భారీ అంచనాలను అందుకోలేకపోయాడు. పవన్ ఫైట్స్ నేచురల్‌గా వుండడమే కాకుండా ఆకట్టుకుంటాయి. ప్రథమార్ధం ఆసక్తిగా సాగినా, ద్వితీయార్ధం చప్పగా సాగి బోర్‌కొట్టించింది. హీరోయిన్‌లు, జాకీష్రాఫ్, పరుచూరి నటన ఆకట్టుకుంది. పాటల చిత్రీకరణ హృద్యంగా వుంది. ముఖ్యంగా ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాల్సింది 'మున్నా'అని సైకో పాత్రధారి గూర్చి.. ఆ పాత్రలో 'అడవిశేషు' నటన అత్యద్భుతం.

- షేక్ ఆసీఫ్, కోట

ఎన్నెన్నో అంచనాలతో విడుదలైన 'పంజా' చిత్రం చాలా నిరుత్సాహం కలిగించింది. సినిమాలు ఇంత ఛండాలంగా కూడా తీయగలరని డైరెక్టర్ నిరూపించారు. ఎన్నో విజయవంతమైన చిత్రాలకు కథలందించిన పరుచూరి బ్రదర్స్‌లో ఒకరైన పరుచూరి వెంకటేశ్వరరావుగారి మీద మూత్రంపోయించిన సీన్ చాలా జుగుప్సాకరంగా వుంది. అంత నీచమైన సీను ఎలా తీశారు, వారు ఎలా ఒప్పుకున్నారు. రచయితగా, ఆర్టిస్టుగా, ఎన్నో మంచి చిత్రాలు చేసిన ఆయనంటే మాకు చాలా గౌరవం. చిత్రమంతా గడ్డంలో కనిపించిన పవన్ చాలా అసహ్యంగా వున్నాడు. మెగాస్టార్ తమ్ముడు ఇంత చెత్త సినిమా ఎలా చేశాడో అర్థంకావడంలేదు. దయచేసి పరుచూరిగారితో తీసిన సీను ఇప్పటికైనా అన్ని సెంటర్స్‌నుండి కట్ చేస్తే బాగుంటుంది. 10 సంవత్సరాల డిస్ట్రిబ్యూషన్ ఆఫీస్ మేనేజర్‌గా, రెప్రజెంటేటివ్‌గా పనిచేసి మానేసాను. ఎప్పుడూ ఇలాంటిది చూడలేదు.

- భాస్కర మురళీకృష్ణ(స్వామి), గుంతకల్

పవన్‌కళ్యాణ్ గత రెండు చిత్రాల కంటే ఈ చిత్రం బెటరుగా ఉన్నా అంత పవర్‌ఫుల్ ఫిల్మ్‌కాదు. దానికి కారణం కథ. ఆడియో కూడా 'యువన్ శంకర్' రేంజ్‌లో లేదు. పవన్ గెటప్ బాగుంది. ఫొటోగ్రఫీ బాగున్నా హీరోయిన్‌లు వీక్‌గా ఉన్నారు. జాకీష్రాఫ్ పాత్రలో దమ్ములేదు. మున్నా ఒక్కడికే కాస్త యాక్షన్ చెయ్యటానికి వీలు దొరికింది. తనికెళ్ళ భరణి పాత్ర ఏంటో అంతా అయోమయం. అయితే బ్యాక్‌గ్రౌండ్ మ్యూజిక్ మాత్రం చాలా బాగుంది.

- పంచకర్ల పూర్ణచంద్రరావు, మండవల్లి

'పంజా' సినిమాలో పవన్ గెటప్ అదుర్స్. దర్శకుడు విష్ణువర్ధన్ ప్రతిభ ప్రతి సన్నివేశంలో కన్పించి, సంగీతం, సినిమాటోగ్రఫీ అన్నీ కలిపి అద్భుతం. ఈ సినిమా ద్వారా ఇచ్చిన సందేశం సూపర్ హిట్...!

- కాళహస్తి వెంకట శేషగిరిరావు, నెల్లూరు

'పంజా' తీసిన విష్ణువర్ధన్ 'ప్రస్థానం' చూశాడో లేదో! 'బాలు' అనే పవన్ సినిమా కూడా 'పవన్'కు గుర్తురాలేదా? 'ఖుషి', 'తీన్‌మార్'ల్లోని సన్నివేశాలు ప్రేక్షకులు మర్చిపోయుంటారనుకొన్నారా? టైలర్ మేడ్ సినిమా, టెక్నాలజీ, తెచ్చిన మార్పుల్ని కథ లేకుండా దుర్వినియోగం చేయడం ఎందుకు? ఉన్న కథ కాస్తా కాపీ క్యాట్, ఒక్క పాటన్నా క్యాచీగా వుందా? కోల్‌కతా అంటే ఎందుకంత ఇష్టం కళ్యాణ్‌కు? హీరోయిన్లలో ఒకరు వ్యాంప్ కాగా, మరొకరు మొదటి సినిమాలోనే పేషెంట్ లాగా వుంది. బ్రహ్మానందం మళ్ళీ విజృంభించాడు. అలీతో దోస్తీ తెల్సిందే కాబట్టి మంచి పాత్ర వేశాడు.

-కె.విజయ్‌చందర్, వింజమూరు

'ప్రియుడు' బాగానే ఉన్నాడు

వరుణ్ సందేశ్ 'ప్రియుడు' బాగానే ఉన్నాడు. నటనలో కొంత ఇంప్రూవ్ అయ్యాడు. హీరోయిన్ ప్రీతికారావు చాలా బాగుంది. పరిణతి చెందిన నటిలా నటించింది. సెపరేట్ కామెడీ కాస్త ఓ సిట్యుయేషన్ కామెడినే యింకా పెంచుకుంటే బాగుండేది. హీరో గ్రూప్ కామెడీ వర్కవుట్ కాలేదు. శ్వేతాబసుప్రసాద్ సినిమా అంతా కంటిన్యూ చేయకుండా ఆ పాత్రను కట్ చేసి మొదట్లో చివరలో ఉండేలా చేసి మంచి పని చేశారు. వొళ్ళుచేసిన శ్వేతను చూడలేక పోతున్నారందరూ. ఆఖరి పాట బోర్‌గా ఉంది. రెండు పాటలు సిట్యుయేషన్‌ను టచ్ చేశాయి.

- పి.వి.శివప్రసాదరావు, ఆదోని

రివ్యూలు బాగా నచ్చాయి

9-12-2011నాటి వెన్నెలలో ప్రచురించిన బెజవాడ, ది డర్టీ పిక్చర్, సంఘర్షణ రివ్యూలు బాగా మాకు నచ్చాయి. మీ వ్యూస్ ద్వారా సినిమాల ఫోకస్ ఏ విధంగా ఉందో చాలా చక్కగా తెల్సుకోవచ్చు. ప్రతీవారం వెన్నెలలో వచ్చే అంశాలు చాలా ఆసక్తికరంగా వుంటున్నాయి. ఈవారం 'మూస తప్ప... ధ్యాస మారదా?' నాకు చాలా బాగా నచ్చింది. ప్రతీవారం వచ్చే వెన్నెలకోసం ఎదురుచూస్తుంటాం.

- కొమ్ము క్రిష్ణయాదవ్, హైదరాబాద్

డైలాగులే సగం సినిమా నడిపాయి

'సోలో'ను డబుల్‌గా నడిపించింది ప్రకాష్‌రాజ్, జయసుధలే. హీరో అనాథ. అయినా బీర్లు, సిగరెట్లు, బండ్లు, జీన్స్ ప్యాంట్లు, టీషర్టులు, బూతులకేం కొదవుండదు. డైలాగులు నడిపాయి సినిమా సగం. కామెడీ మొత్తం శ్రీనివాసరెడ్డి నడిపాడు. ఆలీ, ఎమ్మెస్‌లు కొంచెమే. పాతకాలంలో ఎన్టీఆర్,. సావిత్రి ఆలుమగలుగా, అన్నాచెల్లెళ్ళుగా ఎలా రాణించారో అక్క, తమ్ముళ్ళుగా జయసుధ, ప్రకాష్‌రాజ్‌లు జీవించారు, కన్నీళ్ళు పెట్టించారు. సకుటుంబ సపరివార సమేతంగా చూడదగ్గ సినిమా అని చెప్పి ఐటెంసాంగ్‌ను చేర్చేశారు.

- కె.విజ్జి, కావలి

సందర్భోచితంగా నవ్వులు

ఈమధ్య సినిమాల్లో హాస్యం అపహాస్యంగా వుంటోందంటూ కొందరు విమర్శించటం సహేతుకం కాదు. చెప్పాలంటే పూర్వపు సినిమాలలో సరైన రచయితలు లేకపోవటంవలన గాని తగిన విషయం లేకపోవటం వలన గాని హాస్య నటులు వెకిలితనంగా నవ్వుతూ వంకర్లు తిరుగుతూ హాస్యం బదులుగా అపహాస్యం పండించేవారు. ప్రస్తుతం బ్రహ్మానందం, సునీల్, ఎల్‌బిశ్రీరామ్ వంటి నటులు సందర్భోచితంగా నవ్వులు పండిస్తున్నారు. కొన్ని సినిమాల్లో అసభ్యతను చూపినంత మాత్రాన సినీ ప్రపంచం అంతా అపహాస్యం చూపెడుతున్నారనే వాదన కరెక్టు కాదు.

- కొసనా మధుసూదనరావు, అమలాపురం

'మీ వ్యూస్'కు

మీ అభిప్రాయాలను పంపవలసిన
మా చిరునామా : ఎడిటర్, వెన్నెల,
ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక
36, సరోజినీదేవి రోడ్ , సికిందరాబాద్- 500003

'శక్తి' తక్కువ 'దూకుడు' ఎక్కువ

సంక్రాంతి పండుగతో ఏటా సినిమాల సీజన్‌కు తెర లేస్తుంది. సమ్మెలు, బండ్ల కారణంగా ఈ ఏడాది సంక్రాంతి దగ్గర సరైన సినిమాలేం రాలేదు. 'పరమవీరచక్ర', 'మిరపకాయ్', 'గోల్కొండ హైస్కూల్', 'అనగనగా ఓ ధీరుడు' మాత్రమే ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చాయి. మరో బెబ్బులిపులి అంటూ విడుదలకు ముందు గాండ్రించిన పరమవీరచక్ర... పిల్లిలా కుదేలైపోయింది. దాసరి నారాయణరావు-బాలకృష్ణల కలయిక కాసుల వర్షం కురిపించలేదు సరికదా... థియేటర్‌లు ప్రేక్షకులు లేక వెలవెలబోయాయి. 'మిరపకాయ్'లో రవితేజ ప్రయోగాల జోలికి పోకుండా తనకు అచ్చొచ్చిన మాస్ మసాలా కథే ఎంచుకున్నారు. దాంతో గట్టెక్కేశారు. గొప్ప కథ కాకపోయినా, సినిమాలో ఊహించని మలుపులూ లేకపోయినా ఈ సినిమా ఆడిందంటే కారణం. రవితేజ కామెడీ టైమింగే. దాంతోపాటు సంక్రాంతి బరిలో పోటీ ఇచ్చే మరో సినిమా లేకపోవడంతో వసూళ్లు బాగానే పిండుకొన్నారు. 'గోల్కొండ హైస్కూల్' క్లాస్ టచ్ ఎక్కువై ఆ వర్గానికే పరిమితమైంది. ఇక విజువల్ ఎఫెక్ట్స్‌తో బ్రహ్మాండం బద్దలుగొడతాం అని బయల్దేరిన ధీరుడు... ఏమాత్రం మెప్పించలేదు. సిద్ధార్థ్ కళ్లకు గంతలు కట్టడం నుంచి సినిమా డ్రాపవుట్ అయిపోయింది.

చిన్నవే మేలు

చిన్న సినిమా తన ఉనికిని కాపాడుకోవడానికి ఈ ఏడాది కూడా ఆపసోపాలు పడింది. 'అలా మొదలైంది', 'పిల్లజమిందార్' సినిమాలు చిన్న నిర్మాతలకు కొండంత బలాన్నిచ్చాయి. ముఖ్యంగా నందిని రెడ్డి 'అలా మొదలైంది' అంటూ ప్రేక్షకులకు ఓ ప్రేమ కథను చూపించారు. నటీనటుల ప్రతిభ, చక్కని సంగీతం, సున్నితమైన భావాల్ని తెర మీద ఆవిష్కరించిన విధానం, కథకు వినోదం అద్దిన తీరు ప్రేక్షకులకు నచ్చాయి. దాంతో ఈ చిత్రం మంచి విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంది. సాయికుమార్ తనయుడు ఆదిని కూడా ప్రేక్షకులు ఆశీర్వదించారు. 'ప్రేమకావాలి' పాస్ మార్కులు దక్కించుకుంది. కథ డిమాండ్ చేసిన దానికంటె, హీరో సామర్థ్యం కంటే ఎక్కువ పెట్టుబడి పెట్టినట్టు కనిపించింది. దానికి తగినట్టు ప్రచారం కూడా భారీ ఎత్తున చేశారు. కొత్త ఆలోచనలతో తీసిన 'ఎల్బీడబ్ల్యూ' విమర్శకుల ప్రసంశలు దక్కించుకుంది. ప్రేక్షకుల్ని పదిహేను రోజుల ముందే ఏప్రిల్ ఫూల్స్‌గా మార్చారు రాంగోపాల్‌వర్మ. ఐదు రోజుల్లో సినిమా తీసి భళా అనిపించారు. తీరా బొమ్మ చూస్తే ఆ సినిమాకి ఒకరోజు కూడా ఎక్కువే అనిపించింది. అదే 'దొంగలముఠా'. ఈ చిత్రం మార్చి 18న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. 19 నుంచి థియేటర్లో ఒక్కరంటే ఒక్కరూ కనిపించలేదు.

పెట్టుబడికి మించిన డబ్బులు ఒక్కరోజులోనే రాబట్టుకొన్నా, వర్మ బ్రిక్కుల్ని విమర్శించినవారే ఎక్కువ. 'కథ, స్క్రీన్‌ప్లే, దర్శకత్వం అప్పలాజు'తో చేసిన ప్రయత్నం కూడా ఘోరంగా బెడిసికొట్టింది. ఇక లాభం లేదని బెజవాడలో మరోసారి తనకు అలవాటైన రక్తచరిత్ర సృష్టిద్దామనుకొంటే... ఆ సినిమా ఓ మురికివాడలా తయారైంది. సినిమాలో విషయం ఉండాలంతే. ప్రచారాలకు ప్రేక్షకులు పడిపోరు అనే నిజాన్ని ఈ సినిమాల ఫలితాలు మరోసారి రుజువు చేశాయి. తెలుగు చిత్రపరిశ్రమలో మినిమం గ్యారెంటీ ట్యాగు సంపాదించుకొన్న హీరోలు ఇద్దరున్నారు. ఒకరు రవితేజ, ఇంకొకరు అల్లరి నరేష్. వీరిద్దరికి ఈసారి మిశ్రమ ఫలితాలే వచ్చాయి. రవితేజ 'మిరపకాయ్'తో తన ఫార్ములా కరెక్టే అని నిరూపించుకొన్నా... 'దొంగలముఠా', 'వీర' సినిమాలతో వెనుకడుగు వేయాల్సి వచ్చింది. నరేష్ పరిస్థితీ అంతే. 'అహనా పెళ్లంట' ఒక్కటే ఈ ఏడాది చెప్పుకోదగిన సినిమా. 'సీమ టపాకాయ్', 'మడతకాజా', 'సంఘర్షణ' సినిమాలు పరాజయాన్ని మూటగట్టుకోవలసి వచ్చింది.

అంచనాలు ముంచాయి

ఎన్టీఆర్, గోపీచంద్, పవన్‌కళ్యాణ్‌లకు ఈ ఏడాది ఒక్క హిట్టూ దక్కలేదు. ఎన్టీఆర్ నటించిన రెండు సినిమాలు ఈ ఏడాది విడుదలయ్యాయి. 'శక్తి', 'ఊసరవెల్లి' రెండూ భారీ అంచనాలతో వచ్చినవే. ఆ అంచనాలే ఈ సినిమాల కొంప ముంచాయి. 'శక్తి'లో హంగూ ఆర్భాటం తప్ప విషయం లేకపోవడంతో తేలిపోయింది. 'ఊసరవెల్లి' తొలిరోజు వసూళ్లు అదరగొట్టినా... ఆ ఊపు కొనసాగించలేకపోయింది. ఎన్టీఆర్ పాత్ర చిత్రణలో లోపాలు ఈ సినిమాకి శాపంలా తోచింది. గోపీచంద్ 'వాంటెడ్', 'మొగుడు' సినిమాలతో జనం ముందుకొచ్చారు. దర్శకుడి వైఫల్యంతో 'వాంటెడ్' బోర్లా పడింది. కథలో కొత్తదనం లేకపోవడంతో 'మొగుడు' ఆకట్టుకోలేదు. ఇక పవన్‌కళ్యాణ్ సినిమాలు 'తీన్‌మార్' 'పంజా' సినిమాలు ఫ్లాపుల లిస్టులో చేరిపోయాయి. కథల విషయంలో పవన్ జడ్జిమెంట్ ఏమైపోయింది? అనే విషయం అభిమానులకు అర్థం కావడం లేదు. నాగచైతన్యకు '100% లవ్' ఒక్కటే ఊరట నిచ్చింది. మాస్ ఇమేజ్ కోసం చేసిన ప్రయత్నాలు 'దడ', 'బెజవాడ' రూపంలో బెడిసికొట్టాయి. 'మిస్టర్ పర్‌ఫెక్ట్'తో ప్రభాస్ కుటుంబ ప్రేక్షకులకు బాగా నచ్చాడు. ఈ సినిమాపై తొలుత డిజైడ్ టాక్ నడిచినా... వసూళ్లు క్రమంగా ఊపందుకొన్నాయి. కుటుంబ అనుబంధాలకు పెద్దపీట వేయడంతో ఈ చిత్రం విజయతీరాలకు చేరగలిగింది.

సూపర్‌హిట్ ఒక్కటే

ఈ ఏడాది రికార్డుల గురించి మాట్లాడుకొన్నది, పాత రికార్డులు సవరించాల్సి వచ్చింది 'దూకుడు' సినిమా విషయంలోనే జరిగింది. శ్రీనువైట్ల-మహేష్ బాబుల మాయాజాలం బాగా పనిచేసింది. బ్రహ్మానందం, ఎమ్మెస్ నారాయణ ఈ సినిమాకి బాగా ప్లస్ అయ్యారు. కోన వెంకట్ సృష్టించిన పాత్రల మధ్య 'దూకుడు' హంగామా చేసింది. కథ, కథనాల మాట అటుంచితే మహేష్ నటన, బ్రహ్మానందం కామెడీ టైమింగ్ ఈ సినిమాకి ప్రాణం పోశాయి. అగ్ర హీరో సినిమా హిట్‌టాక్ సంపాదించుకొంటే ఫలితం ఎలా ఉంటుందో ఈ సినిమా నిరూపించింది. అయితే ఏడాదికి ఒక్క సూపర్‌హిట్ సరిపోదు. పరిశ్రమ ఇంకా కోరుకొంటోంది. కాంబినేషన్ పోజులో కొట్టుకుపోకుండా కథలు ఎంచుకోవాలని 2011 మరోసారి రుజువు చేసింది. ఈ అనుభవాలను పాఠాలుగా మలచుకొంటారా? లేదా? అనేది ప్రస్తుతం దర్శకులు, హీరోల చేతుల్లో ఉంది. మరో వైపు 2012 స్వాగతం పలుతోంది. ఓటమి నుంచి ఏం నేర్చుకొన్నారో... వచ్చే ఏడాదే తేలాలి.

-సాహితి

CMYK

నుడి

నిర్వహణ: **డా.సామలరమేష్‌బాబు** - ncharithra@gmail.com

మాటల మూటలు — నెల్లూరు పదాలు

- సెకలు - వేశాకోళం - నాతో సెకలు పడొద్దురో
- వైనం - వివరం - అదేదో వైనంగా చెప్పు
- కిందలు - ఎగతాళి - వాడిని కిందలు చేశావటగా?
- అప్పచ్చిలు - అరిశలు - పెద్ద పండక్కి అప్పచ్చిలు చేశారా?
- దట్టెం - వేలాడదీసిన మాంసం - ఈ దట్టెంలో మాంసం వద్దు. ఆ దట్టెంలోది కొట్టండి.
- మందల - విషయం - నాకు ఏదో ఒక మందల చెప్పిపోతే కదా నేను పని చేసుకొనేది
- తనీగా - వేరుగా - పిల్లలు పెళ్లి చేసుకున్నాక తనీగా కాపురం పెట్టారు
- చింగుడు - చిల్లర (డబ్బు) - బేరం ఆడేటప్పుడు పైన చింగుడు తీసేసి మొత్తంగా వెయ్య చేసుకో
- తెరబంగి - తెలివిలేనివాడు - వాడు ఉత్త తెరబంగి నాయాలు
- ఎర్రగడ్డలు - పెద్ద ఉల్లిపాయలు
- నవటాకు - గిద్ద (చిరుధాన్యాల కొలతకు)
- చటాకు - అర గిద్ద
- యాబలం - 350 గ్రా.

(కూరగాయలకు తూకం) నవాశేరు

11
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
24, డిసెంబర్
2011

పదాల అల్లికలో పత్రికలే మేటి

మానవ జీవితానికి, సమాజం యొక్క అన్ని అవసరాలకు పనికివచ్చే విధంగా భాష ఉండాలి. క్రొత్త క్రొత్త పనులు భావాలు ఏర్పడుతున్న నేటి పరిస్థితులకు అనుగుణంగా భాష కూడా అభివృద్ధి చెందవలసి ఉంది. ఏ భాష ఐనా పదాల రూపంలో ఉంటుంది. జీవితపు విభిన్న విభాగాలలో భాషావసరాలకు అనుగుణంగా పదాలు ఉంటాయి. ఒకమూల కొన్ని నూతన అవసరాల కోసం పదజాలం లేకపోవచ్చు, ఎక్కడో సమాజపు మరో మూలలో ఆ అవసరానికి 'కొత్తపదం' ఏర్పడి ఉండవచ్చు. ఈ కొత్త పదం అందక ఆంగ్ల పదాన్ని వాడుతున్న వారికి ఆ ప్రత్యేక తెలుగుపదం అందాల్సి ఉంది. అంటే ఎక్కడెక్కడో విభిన్న విభాగాలలో ఉండే పదాలు అన్నీ ఒక్కచోటికి అందరికీ అందుబాటులోకి రావాల్సిన అవసరం నేడు ఉంది.

విజ్ఞాన శాస్త్రం, సాంకేతిక శాస్త్రం, గణితం, బ్యాంకింగ్, ఆరోగ్యం లాంటి ఆధునిక శాస్త్రాలే కాకుండా గృహావసరాలు, సంగణక, అంతర్జాల అవసరాలు, ఫ్యాషన్‌లు, సెల్‌ఫోన్ లాంటి ఆధునిక అవసరాల కోసం కూడా కొత్త పదాల అవసరం ఉంది. ఈ క్రొత్త పదాల నిర్మాణం, సేకరణలు ఎవరుచేయాలి అంటే ఆయా శాస్త్రాలలో పనిచేసే తెలుగు భాషాభిమానులు చేయాలి. వాళ్ళందరు కలవడానికి ఒకరి గురించి ఒకరు తెలుసుకోవడానికి తమకు తెలిసిన పదాలను అందరికీ తెలియజెప్పడానికి గల ఏకైక సాధనం 'పత్రిక'. విభిన్న ప్రాంతాల్లో ఉంటూ అనేకానేక వృత్తుల్లో నిమగ్నమైన వారందరు పత్రికల ద్వారా అనుసంధానింపబడాలి. అపుడే తెలుగు భాష అభివృద్ధి చెందుతుంది.

1. అనేక రంగాలలో పనిచేస్తున్న తెలుగు వాళ్ళు తమ అనుభవాల్లో ఉన్న తెలుగు పదాలను ఆధునిక అవసరాలకు వాడుతున్న పదాలను పత్రికలకు పంపించాలి. వాటిమీద చర్చ జరగాలి. అందరికీ ఆమోదయోగ్యమైన పదాలు నిఘంటువుల్లోకి చేరాలి.

2. మాండలిక పదాలలో నూతన సాంకేతిక అవసరాల కోసం శాస్త్రీయ నిర్వచనాలకు దగ్గరగా ఉండే క్లుప్తత కలిగిన పదాలు ఉండవచ్చు. వాటిని వెలికి తీయాలి. ఉదా: మేట్న అంటే తెలంగాణ మాండలికంలో స్కూలు అని అర్థం.

3. వృత్తి పదకోశాలలో కూడా అనేక పదాలు ఆధునిక అవసరాల కోసం పనికిరావచ్చు. అలాంటి పదాలను కూడా చర్చించి ఉపయోగించవచ్చు. ఉదా: కమ్మరంలో మెకానికల్ ఇంజనీరింగ్ పదాలు; గృహ నిర్మాణ పదాల్లో సివిల్ ఇంజనీరింగ్ పదాలు ఉండవచ్చు.

4. కొన్ని పాత పదాలను కలిపి కొత్త జంట పదాలు తయారుచేయడం లేదా పాత పద బంధాలను ఇతర పదాలను కలిపి ఆధునిక అవసరాలకు పనికివచ్చే పదాలు తయారుచేయవచ్చు. ఉదా: సెల్‌ఫోన్‌కి కరవాణి లేదా చరవాణి.

5. తెలుగు నేలపైన కొన్ని కులాలు, గిరిజన తెగల భాషలున్నాయి (ఉదా: గోండు, సవర, ఎరుకల లాంటివి) వాటిలోని పనికివచ్చే పదాలను కూడా సేకరించవచ్చు.

6. ఆధునిక పనులను అర్థం చేసుకుని, వాటి నిర్వచనాలకు అనుగుణంగా క్రొత్త పదాలను తయారుచేయవచ్చు. ఉదా: కంప్యూటర్‌లో డిటిపి చేయడాన్ని 'కంప్యూటీకరణ' అన్నట్లు.

7. ప్రాచీన తెలుగు సాహిత్యంలో కూడా ఆధునిక అవసరాల కోసం పదాలు దొరకవచ్చు. ఉదా: అయోనిజ అంటే సిజేరియన్ బేబి.

ఈ పనులన్నింటిని చేయడానికి పత్రికలు అత్యంత ప్రభావశీలమైన సాధనాలు. పత్రికలు 4 రకాలుగా తెలుగు భాషా సేవ చేయగలుగుతాయి.

1. ప్రేరేపణ: సమాజంలోని విభిన్న రంగాలలో పనిచేసే తెలుగు వారికి, తెలుగు భాషలో తమ శాస్త్ర విభాగానికి చెందిన విషయాల్ని రాయాలనే తపన ఏర్పడాలి. అందుకు ప్రేరేపణ కలిగించాలి. తెలుగుభాష మీద ప్రేమను పెంచాలి. తెలుగు భాషమీద అభిమానం భక్తిని పెంచే విధంగా కథలు, కవితలు, వ్యాసాలు రాయాలి. ఆత్మాభిమానాన్ని పెంచాలి. తెలుగు వాళ్ళ విజయాలు, తెలుగు భాష తీయదనాలను చాటాలి. ఆంగ్ల వ్యతిరేకత, స్వాతంత్ర్య పోరాటాలు, సామ్రాజ్యవాద వ్యతిరేక భావజాలాన్ని ప్రచురించాలి.

2. స్వయం అనుసరణ: ప్రతి పత్రిక తమ సంచికలలో ఆంగ్ల పదాలను తగ్గించాలి. తెలుగు పదాలను పెంచాలి. అక్షర దోషాలను లేకుండా చూడాలి. పాఠకులలో భాషా శ్రద్ధను పెంచాలి. విభిన్న అవసరాలకు క్రొత్త తెలుగు పదాలను వాడకంలోకి తీసుకురావాలి. క్రొత్త పదాలపై చర్చను సాగించాలి. మాండలిక పదాల్లో కవితలు కథలు, వ్యాసాలు, వార్తలు రాయించాలి. ఆయా ప్రాంతాల్లో ఆంగ్లపదాలకు బదులుగా వాడే తెలుగు పదాలను వెలుగులోకి తీసుకువచ్చి స్వయంగా వాడాలి. ప్రతి పత్రిక తాము సేకరించిన క్రొత్త తెలుగు పదాలను వార్షిక నిఘంటువులుగా ప్రచురించాలి.

3. శీర్షికలు: పత్రికలు తమ సంచికలలో శీర్షికలు నిర్వహించాలి. 1. విజ్ఞాన శాస్త్ర పదాలు 2. తెలుగు భాషా శాస్త్ర పదాలు 3. కళలు 4. గణితం 5. ఆర్థిక వ్యవహారాలు 6. క్రీడలు 7. ఫ్యాషన్ 8. సాంకేతిక శాస్త్రం 9. విభిన్న ప్రయోగశాలల్లో వాడే పదాలు 10. అంతర్జాలం, సెల్‌ఫోన్ ఎస్ఎంఎల్‌లలో వాడే పదాలు 11. బ్యాంకింగ్ 12. హోటల్‌ల నిర్వహణ 13. టూరిజం లాంటి అనేకానేక విషయాలకు సంబంధించిన అంశాలు శీర్షికల ద్వారా నిర్వహించి భాషను సుసంపన్నం చేయాలి.

4. పత్రికలు: ఎన్నో క్రొత్త క్రొత్త పత్రికలు, జర్నల్‌లు వెలువడాల్సి ఉంది. పైన చెప్పిన 13 అంశాలే కాకుండా ఇంకా ఇతర అనేక రంగాల్లో పత్రికలు రావాల్సి ఉంది. భాషా శాస్త్ర పత్రికలు అసలు లేనేలేవు. మాస, ద్వైమాస, త్రైమాసిక, అర్థవార్షిక, వార్షిక పత్రికలు రావాల్సిన అవసరం ఎంతో ఉంది. ఎన్నో పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. అవన్నీ పత్రికల రూపంలో సమాజానికి అందాల్సి ఉంది. సిసిఎంబి, ఇస్రో, డిఆర్‌డిఎ ఇసిఐఎల్, ఇసిఎల్ లాంటి అనేక ల్యాబరేటరీలు పరిశోధనశాలల నివేదికలు, పరిశోధన పత్రాలు తెలుగులో రావాలి. యూనివర్సిటీలు పిహెచ్‌డిల సారాంశాన్ని క్రొత్త క్రొత్త విషయాల్ని ప్రచురించాలి.

పత్రికలే ఎందుకు చేయాలి?

✓పత్రికలు స్వేచ్ఛగా తమ పనులు చేస్తున్నాయి కాబట్టి. భాషా సేవకూడా స్వేచ్ఛగా జరుగుతుంది.

✓ప్రభుత్వం, యూనివర్సిటీలు ఈ పని చేయడం లేదు కాబట్టి పత్రికలు మినహా గత్యంతరం లేదు.

✓ప్రతిభావంతులు పత్రికల్లో పనిచేస్తున్నారు. వారు స్వచ్ఛందంగా స్వయం ప్రేరణతో పనిచేస్తారు కాబట్టి భాషాసేవ చక్కగా జరుగుతుంది.

✓పత్రికలు అందులో దినపత్రికలు సమాజం యొక్క అన్ని విభాగాల్లోకి చేరాయి కాబట్టి. పదాలు సమాజం నుండి వేగంగా పత్రికలకు చేరతాయి. విస్తృత స్థాయిలో చర్చ జరుగుతుంది. తిరిగి వేగంగా సమాజంలోకి క్రొత్త పదాలు వ్యాపిస్తాయి.

✓సమాజపు అన్ని వర్గాలకు, అన్ని ప్రాంతాలకు చేరువగా పత్రికలు ఉంటాయి.

✓తెలుగు పదాలను అత్యధికంగా ఉపయోగించేవి పత్రికలే.

✓సమాజం అన్ని అవసరాలకు పత్రికలు సమాచారాన్ని అందిస్తాయి కాబట్టి.

- కందకుర్తి ఆనంద్
9951939737

> **నేటి పరిస్థితులకు అనుగుణంగా భాష కూడా అభివృద్ధి చెందవలసి ఉంది. ఏ భాష ఐనా పదాల రూపంలో ఉంటుంది. జీవితపు విభిన్న విభాగాలలో భాషావసరాలకు అనుగుణంగా పదాలు ఉంటాయి. ఒకమూల కొన్ని నూతన అవసరాల కోసం పదజాలం లేకపోవచ్చు, ఎక్కడో సమాజపు మరో మూలలో ఆ అవసరానికి 'కొత్తపదం' ఏర్పడి ఉండవచ్చు. ఈ కొత్త పదం అందక ఆంగ్ల పదాన్ని వాడుతున్నవారికి ఆ ప్రత్యేక తెలుగుపదం అందాల్సి ఉంది. అంటే ఎక్కడెక్కడో విభిన్న విభాగాలలో ఉండే పదాలు అన్నీ ఒక్కచోటికి అందరికీ అందుబాటులోకి రావాల్సిన అవసరం నేడు ఉంది.**

బుద్ధ ధర్ముడు తెలుగువాడేనా?

అడక: **ఇటీవల తెలుగులో వచ్చిన తమిళ అనువాద చిత్రం 'సెవెన్త్ సెన్స్'లో చూపిన బుద్ధధర్ముడనే యోధుడు తమిళుడా? తెలుగువాడా?** -ఎస్.నళిని, హైదరాబాద్

బదులు: బుద్ధధర్ముడు పల్లవరాజు. పల్లవ రాజుల కుదురు మన పల్నాడు సీమ. అతడు అక్షరాల తెలుగువాడే. మన పరిశోధకులు ఇలాంటి విషయాల మీద దృష్టి పెట్టాలి. లేకపోతే, తమిళ సోదరులు ఇదంతా తమ ఘనతేనని చెప్పుకుంటూనే ఉంటారు.

అడక: **మన న్యాయస్థానాల్లో వ్యవహారాలు ప్రజల భాషలో ఎందుకు జరగవు? తెలుగులో తీర్పులు వచ్చిన సందర్భాలు ఉన్నాయా?** -ఎస్.మురళి, కాకినాడ

బదులు: హైకోర్టు తప్ప, జిల్లాస్థాయి వరకు అన్ని కోర్టుల్లో తెలుగులో వాదోపవాదాలు, తీర్పులు ఇవ్వవచ్చని ఖచ్చితమైన ప్రభుత్వ ఉత్తర్వు (జి.ఓ) ఉంది. అలా తీర్పులు ఇచ్చిన న్యాయమూర్తులూ ఉన్నారు. అయితే, ఆంగ్లంలోనే అన్ని వ్యవహారాలూ నడపడం అలవాటైపోయి, మన న్యాయవాదులు, న్యాయమూర్తులూ అందులో బందీలైపోయారు. అదెంతవరకూ వచ్చిందంటే ఇప్పుడు తెలుగులో ఏ మాత్రం వ్రాయలేని న్యాయవాదులు తయారయ్యారు. పొరుగున ఉన్న తమిళనాడులో హైకోర్టు స్థాయిలోకూడా తమిళాన్ని వాడేందుకు సిద్ధమై ఉన్నారు. మన గతి ఇట్లా ఉంది. సామాన్య ప్రజలకు ఏమీ అర్థం కాకుండా వుంటేనే తమ వృత్తికి మంచిదని భావించే న్యాయవాదులూ కొందరున్నారనే విమర్శ ఉంది. వీరి ఇంగ్లీష్ ప్రావీణ్యతా అంతంతమాత్రమే. భాషోద్యమం ఈ రంగాన్ని కూడా తీవ్రంగా పట్టించుకోవాలి.

అడక

అడక: **నన్నయకు ముందు లిఖిత సాహిత్యం దొరకలేదు గనుక, తెలుగు ప్రాచీనమని మనం చెప్పకోవడానికేమీ లేదా?** - కె.మునిరాజు, హోసూరు

బదులు: ఇది చాలా పాత విమర్శ. కాలంచెల్లిన విమర్శ. తెలుగు ప్రాచీనమని నిరూపించబట్టే కదా, తెలుగుకు ప్రాచీన విశిష్ట (క్లాసిక్) భాషా ప్రతిపత్తిని కేంద్రం ఇచ్చింది?! ప్రాచీన భాషగా తెలుగు అనే చిన్న పుస్తకాన్ని (రచయిత ఆర్వీఎస్ సుందరం) చదవండి. అన్ని వివరాలు తెలుస్తాయి.

వెలుగు పూలు పూయించండి

ఆవును.. నేటి చదువులు తల్లిదండ్రుల నుండి బిడ్డల్ని వేరు చేస్తున్నాయి.

''మేము తెలుగు మీడియంలో చదివి ఏమీ సాధించలేకపోయాం. మాలాగా మా బిడ్డలుకావద్దని'' తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డల్ని ఇంగ్లీష్ మీడియంలో జాయిన్ చేస్తున్నారు.

అడుగడుగునా '30 రోజుల్లో ఇంగ్లీష్ నేర్పిస్తాం' అనే స్పోకెన్ ఇంగ్లీష్ కోర్సులు వెలిసాయి. ఉద్యోగం కోసం వెళితే అక్కడ అడిగే ప్రశ్నలు ఆంగ్లంలోనే- మన సమాధానం కూడా ఆంగ్లంలోనే వుండాలి. తెలుగులో సమాధానం చెబితే ఉద్యోగం ఇవ్వరు.

ఇంగ్లీష్‌లో అనర్గళంగా మాట్లాడినవారికి ఉద్యోగం కళ్ళు మూసుకొని ఇస్తారు. ఈ వైనం చూస్తే మనం ఆంగ్లేయులమనిపిస్తుంటుంది!

అలా.. ''అయ్యో.. అనవసరంగా తెలుగు మీడియంలో చదివాను'' అని చాలామంది బాధపడుతుంటారు. ఇంగ్లీషు మీడియంలో చదివినవారిని చాలా గొప్పగా చూస్తుంటారు. భవిష్యత్ ఉద్ధరణకి ఇంగ్లీష్ తప్పదు అనుకుంటే దాన్ని నేర్చుకోవడంలో తప్పులేదు. కాని.. దాని ముందు మన తెలుగుని అవమానించడమే మనం చేసే పెద్ద తప్పు.

ఏదైనా ఫంక్షన్‌కి వెళితే అక్కడ నలుగురు విద్యార్థులు కలిసి ఇంగ్లీష్‌లో మాట్లాడుతుంటారు. అక్కడ మనం తెలుగులో మాట్లాడితే చిన్నచూపు చూస్తుంటారు. సరిగ్గా ఆ సమయంలోనే తెలుగు మీడియం విద్యార్థుల్లో ఒకరకమైన న్యూనతాభావం పుడుతుంది. ఆ భావం తెలుగుని అసహ్యించుకునేలా చేస్తుంది.

అంటే మన తెలుగువాళ్ళని ఎవరో ఆంగ్లేయులు వచ్చి కించపరచడం లేదు. మనకు మనమే మన తెలుగుని అవహేళన చేసుకుంటున్నాం. మన భాష, మన సంస్కృతీ సంప్రదాయాలు, ఆచారాలంటే అన్య భాషీయులందరూ గౌరవిస్తారు. నిలువెత్తు నమస్కారం చేస్తారు. అందునా ఆంగ్లేయులు మినహాయింపుకాదు. అందరూ మన గురించి గొప్పగా చెబుతుంటే మనమే ఎందుకిలా ప్రవర్తిస్తున్నాం?

తెలుగు భాషని నీలాపనిందలకు గురి చేస్తున్నవారు మనమే అవడం ఎంతటి తలవంపో ఆలోచించండి. తెలుగు భాష అవమానాల పాలు కావడానికి మనం ఒక కారణం అయితే మనల్నిలా తయారుచేసిన ప్రభుత్వానిది కూడా మరోకారణం. ప్రభుత్వ వైఫల్యం కూడా చాలా వుంది. అప్పట్లో ఎన్టీఆర్ ప్రభుత్వం పత్రాలు, ఫైళ్ళు, సంతకాలు.. అన్నీ తెలుగులోనే జరగాలని నియమం పెట్టారు. అలా... సాఫీగా జరిగినవి కూడా. ఆయన పదవి దిగి ప్రభుత్వం మారాక మళ్ళీ పాత రోత కథే ప్రారంభమైంది.

పదవ తరగతి అయిపోగానే ఇంటర్‌లో కొచ్చాక సెకెండ్ లాంగ్వేజ్ సమస్య చాలామంది విద్యార్థుల్ని పక్క దోవ పట్టిస్తుంటుంది. 10వ తరగతి వరకు తెలుగు మీడియం చదివినవారు ఇంటర్ నుండి ఆంగ్లమీడియంకి మారుతారు. సెకెండ్ లాంగ్వేజ్‌లో తెలుగు సబ్జెక్టు తీసుకోవడానికి వెనకా ముందూ ఆలోస్తుంటారు. ఇలా... ఎక్కడ చూసినా 'ఇంగ్లీష్ - ఇంగ్లీష్' అనే నామజపం పరిపాటైంది. చక్కగా తెలుగులో ఉత్తరాలు రాసుకునే కాలం చెల్లిపోయింది. ఇంగ్లీష్‌లో మెసేజీలు, ఛాటింగ్‌లు చేస్కునే కంప్యూటర్ యుగం వచ్చింది. ఈ యుగానికి ప్రతీఒక్కరికీ దౌడు అవసరం. ఆ దౌడులో ఇంగ్లీష్ పగ్గమై, తెలుగు తొక్కే నేలైతే ఎలా వుంటుందో ఒక్కసారి ఆలోచించాలి. మన తెలుగు భాష అభివృద్ధి జరగాలంటే ముందు మన తెలుగువాళ్ళందరిలో చలనం రావాలి.

తెలుగుమీద అభిమానం, ప్రేమ పెరగాలి. అపుడే తెలుగు వెలుగుతుంది. లేదంటే దీపంలా మలుగుతుంది. ఇంగ్లీషూ నేర్వండి. మన తెలుగూ నేర్చుకోండి. అపుడే మనం సంస్కారవంతుల మౌతాం.

- హుమాయున్ సంఘీర్,
సెల్: 8143616342

పర భాషా వ్యామోహం మాతృభాషా ద్రోహమే!

తమిళాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రాచీన భాషగా గుర్తించిన తరువాత మన తెలుగు ప్రభుత్వం, భాషాభిమానులు కృషి సలిపి తెలుగుకు గూడా ప్రాచీన భాష హోదాను సాధించారు. కాని అదే సమయంలో దివంగత రాజశేఖర రెడ్డి ప్రభుత్వం పాఠశాల లన్నింటిలోను ఇంగ్లీషు మీడియంలో విద్యాబోధన జరుగునని ప్రకటించారు. తెలుగును చావుదెబ్బ కొట్టారు. ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాలలో మాతృభాషలో విద్యాబోధన జరుగుతుంటే మన తెలుగువారికి ఆ అవకాశం లేకుండా చేశారు. తెలుగును ఒక పాఠ్యాంశంగా మాత్రమే బోధిస్తారు. మేధావులు, పండితులు, సంస్కర్తలు పాఠశాల స్థాయిలో మాతృభాషలోనే విద్య బోధించాలని ఘోషిస్తుంటే మన మాజీ ముఖ్య మంత్రి వాటిని విస్మరించారు. దీనికి పాశ్చాత్యీకరణ, ప్రపంచీకరణ, పాశ్చాత్య సంస్కృతిని, నాగరికతను ప్రవేశ పెట్టటం కారణాలుగా కనిపిసున్నాయి.

ప్రజలలో ఇప్పటికే ఒక వర్గంవారు తమ పిల్లలను ఇంగ్లీషు మీడియం పాఠశాలలో చదివించుట గౌరవప్రదమని, ఘనకార్యమని తమ పిల్లలను మిషనరీల ఇంగ్లీషు మీడియం పాఠశాలలో చదివిస్తున్నారు. సామాన్య ప్రజలు గూడ వారిని అనుకరిస్తున్నారని గ్రహించి, అనేకమంది విద్యా వ్యాపారాన్ని నిర్వహిస్తూ ఇంగ్లీషు మీడియం పాఠశాలలను ఎరగా ఉంచారు. ఈ కార్పొరేట్ పాఠశాలలు తామర తంపరగా పుట్టుకువచ్చాయి. వాటికి ప్రభుత్వ గుర్తింపు గూడా లభించుతోంది. ఈ పాఠశాలలు వర్గభేదం లేకుండా తల్లిదండ్రులను ఆకర్షించుతున్నాయి. ఎల్.కె.జి. నుండే ఐ.ఐ.టి. మున్నగు సాంకేతిక విద్యా కోర్సులకు పిల్లలను తయారు చేస్తామని ప్రచారం చేస్తున్నారు. ''వేర్ నాలెడ్జి యీజ్ ఫ్రీ'' అన్న విశ్వకవి రవీంద్రనాథ్ ఠాకూర్ ఆకాంక్షలకు విరుద్ధంగా ఆయన పేరుతోనే విద్యా వ్యాపారం చేస్తూ కోట్లు గడించుతున్నారు. ఈ పాఠశాలల్లో గుణాత్మక విద్య గాని, మానవీయ విలువలతో గూడిన విద్యగాని లేదు. కేవలం ''రీడ్, రైట్, అండ్ ఫర్‌గెట్'' విద్యను బోధిస్తున్నారు.

అసలు పాఠశాల స్థాయిలో ఇంగ్లీషు మీడియం అవసరమా? అనే అంశంపై తల్లిదండ్రులు, మేధావులు, విద్యావేత్తలు ప్రాంతాలవారీగా సమావేశమై కూలంకషంగా చర్చించి సరియైన నిర్ణయం తీసుకోవటం జరుగకుండానే దివంగత ముఖ్యమంత్రి రాజశేఖరరెడ్డి గారు ప్రకటించడం అమలులోకి తేవటం జరిగిపోయింది. ప్రజల నిత్య జీవితంలో ప్రధానపాత్ర పోషించే విద్యకు సంబంధించిన నిర్ణయం ప్రజలు తీసుకోవాలి గాని నియంతలాగా ముఖ్య మంత్రి ఏకపక్ష నిర్ణయం తీసుకుని ప్రజలపై రుద్దటం చాలా బాధాకరమైనది. అలనాటి రెడ్డిరాజులు కవులను, పండితులను పోషించి తెలుగులో అనేక గ్రంథాలను వ్రాయించి తెలుగుకు మహోన్నతిని కల్పించారు. ఈనాటి మన దివంగత రాజశేఖర రెడ్డి దానికి చరమగీతం పాడారు.

వేదిక

''మనబడి'' కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తూ అమెరికాలోని తెలుగువారు తమ బిడ్డలకు మాతృభాష తెలుగు నేర్పుతుంటే ఇక్కడ మనం తెలుగు భాషను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాం. తెలుగు మాట్లాడితేనే నామోషీగా భావిస్తున్నాం.

విదేశాలలోను, స్వదేశంలోను ఉద్యోగాలు రావాలంటే ఇంగ్లీషు మీడియం విద్య చాలా అవసరమని ఒక పచ్చి అబద్ధాన్ని ప్రచారం చేస్తున్నారు. ఉన్నత విద్యాభ్యాసానికి గూడ ఇది అవసరమని ప్రచారం జరుగుతోంది. ఇప్పటికీ దాదాపు 70 శాతం మంది దేశ విదేశాలలోని ఉద్యోగులు వారి మాతృభాషల్లో విద్యనభ్యసించిన వారే. తెలుగు మీడియంలో చదివిన వారికి కూడా వారానికి 8 పీరియడ్లు ఇంగ్లీషు బోధించబడింది. అలా విద్యార్థులు ఇంగ్లీషులో గూడా శ్రవణ, భాషణ, పఠన, లేఖన నైపుణ్యాలు సాధించుకుంటారు. మాబోటి ఉపాధ్యాయులు తెలుగు మీడియంలో చదివినా ఇంగ్లీషు బోధించగలుగుతున్నారు.

ప్రపంచంలో గల 192 దేశాలలో కేవలం 35 దేశాలలో మాత్రమే ఇంగ్లీషు భాషలో విద్య బోధించబడుతోంది. ఆ దేశాలలో లోగడ బ్రిటిష్ పాలన, వలస రాజ్యాలు, వాటి ప్రభావమే కారణం. ఇంగ్లీషు స్వతస్సిద్ధమైన భాష కాదు. సుమారు 170 సం.ల క్రిందట ఉద్భవించిన భాషా సాదృశ్యశాస్త్రము (కంపేరిటివ్ ఫైలాలజీ) గ్రీకు, లాటిను, ఇంగ్లీషు, జర్మను, ఫ్రెంచి భాషల నడుమ అత్యంత సన్నిహిత సంబంధం కలదని తెలిపింది. ఈ విషయం మనకు నిఘంటువులలో గూడ కనిపిస్తుంది. తెలుగులో అచ్చులు, హల్లులు, గుణింతాలు, ద్విత్వ, సంయుక్తాక్షరాలు ఒకటవ తరగతిలోనే నేర్పుతారు. అందువలన అక్షరముల ఉచ్చారణ ఎక్కడా తడుముకోవలసిన అవసరముండదు. చాలా తెలుగు పదములు సంస్కృత సంజనితములై నందినీపాణిని వ్యాకరణ ప్రభావం వాటిపై కనిపిస్తుంది. అంతేగాక ఏ భాషా పదమునైనా తనలో ఇముడ్చుకోగల శక్తి తెలుగుకు కలదు.

రష్యా, చైనా, జపాన్ మున్నగు దేశాలు అన్ని రంగాలలో తమ భాషనే అనుసరించుతూ శాస్త్ర, సాంకేతిక రంగాలలో ప్రథమ స్థానంలో ఉండడంమే గాక తమ ప్రాచీన సంస్కృతీ వైభవాలను, సాంప్రదాయాలను కాపాడుకుంటున్నారు. మనం వారి బాటను అనుసరించుట శ్రేయస్కరం గదా!

ప్రభుత్వ విద్యా విధానాల కారణంగా తెలుగువారు తమ ఉనికిని కోల్పోయే స్థితి దాపురించింది. ఒకప్రక్క తెలుగుకు ప్రాచీన భాష హోదాను కల్పిస్తూ మరొకవైపు ఆ తెలుగు కనుమరుగవటానికి ప్రయత్నించటం పెద్దకుట్ర. తెలుగు భాషను నామమాత్రంగా చేసి తద్వారా లభించే సంస్కృతిని, సాంప్రదాయాలను విచ్ఛిన్నం చేయటానికి పూనుకున్నారు. ప్రపంచీకరణ, పాశ్చాత్యీకరణతో మనకంటూ ఉన్న సంస్కృతిని నాశనం చేయుట మంచిది కాదు.

దాదాపు అన్ని రాష్ట్రాలలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో విద్యను ఆయా రాష్ట్రాల మాతృభాష మీడియంలో బోధిస్తూ ఇంగ్లీషు, హిందీలను ఒక పాఠ్యాంశంగా బోధిస్తున్నారు. ఆయా రాష్ట్రాల ప్రభుత్వ కార్యకలాపాలు, ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు, ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులు (జి.ఒలు) ఆ మాతృభాషలోనే జారీ చేస్తారు. మరి మన ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లో ఇందుకు భిన్నంగా ఎందుకు జరుగుతోందంటే ప్రపంచీకరణ, పాశ్చాత్యీకరణల ప్రభావంతో మన వేషభాషలు, జీవన విధానం, ఆధ్యాత్మిక, మానసిక, భౌతిక విషయాల మేళవింపుతో కూడిన జీవితాన్ని కూలదోయటమే కారణం.

ఇటువంటి దుస్థితి మరే దేశ భాషకు పట్టకూడదు. ప్రభుత్వం ఇతర రాష్ట్రాలను అనుసరించాలి. తెలుగు ప్రజలు మేల్కొని మాతృభాషను కాపాడుకోవటానికి ఉద్యమించాలి. ఇంగ్లీషు భాషా మీడియం వ్యామోహాన్ని వదులుకోవాలి. తెలుగుజాతి భవిష్యత్తులో తెలుగు జాతిగా బ్రతకాలి. చరిత్రలో మాతృభాషా ద్రోహులు కారాదు.

-తంగిరాల ప్రసాదరావు,
ఫోన్: 9703636009

భావం అర్థమయితేనే మాటకు అందం చందం

అంతర్జాలంలో ఆవీ ఇవీ తిరగేస్తుంటే (ఇంగ్లీషులో చెప్పాలంటే బ్రౌజింగ్ చేస్తుంటే) హిందుస్తాన్ దాట్ కామ్‌లో 'మీడియాకి భాషా సే జుడే సవాల్' అనే శీర్షికతో బీహార్ విశ్వవిద్యాలయం ప్రాధ్యాపకుడు కింశుక పాఠక్ రాసిన వ్యాసం కనబడింది. పత్రికా రచన భాషకు కొత్త జీవిత రూపం, సంస్కారం ఇచ్చిందన్నారాయన. భాషా పరివర్తన, వికాసం అనేవి కొత్త శబ్దావళి సృష్టి ద్వారా, నిరంతర ప్రయోగం ద్వారా జరుగుతాయన్నారు. వాడుకలోకి వచ్చిన శబ్దాలు కూడా పక్కన పెడితే క్రమంగా లుప్తమైపోతాయన్నారు. భాషా స్వరూపంలో వికృతి, వ్యాకరణ నియమాల ఉపేక్షవల్లనే జరుగుతున్నదన్నారు. పునరావృత్తి మూలక శబ్దాలు ప్రయోగంలోకి వస్తున్నాయి. ఏకరూపత ఉండటంలేదు. ఒకే పత్రికలో బహురూపాలు వచ్చి గజిబిజి చేస్తున్నాయి. దీనికి ఆయన తనకు తోచిన కారణాలూ చెప్పారు. నేటి పత్రకారులు భాషను గంభీర దృష్టితో చూడటంలేదన్నారు. ఇంతకంటే ముఖ్యమైన కారణంగా-నా దృష్టిలో- భాషమీద చర్చ జరగకపోవడాన్ని కూడా పేర్కొన్నారు. భాషను ఉపాధిగా చేసుకున్నవారందరూ ఆలోచించవలసిన విషయమిది. నిర్దిష్టత, నిర్దుష్టత అని నేను పదే పదే చెబుతున్నది కూడా ఇదే. కొంచెం ఆలోచిస్తే ''పెళ్ల పడి కారు అద్దం పాక్షికంగా ధ్వంసం'', ''భజ్జీ కారులో దోపిడీ'' ''ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలకు మందులు నిల్'' వంటి శీర్షికలు తెలుగు పత్రికలలో రావు. ధ్వంసం పాక్షికంగా ఉంటుందా? దోపిడీకి చోరీకి తేడా లేదా? మందులు నిల్లేమిటి? లేవు అంటే సరిపోదా. ''శ్రీవారి ఆలయానికి చంద్రగ్రహణం ఎఫెక్ట్'', ''గందరగోళంమధ్య బిల్లులు మూవ్ చేశారు'' శీర్షికలలో ఇటువంటి సంకర ప్రయోగాలు ఎందుకు? ఏం సాధించడానికి?

ఇంకొకమాట కూడా పదేపదే చెబుతున్నాను. సరైన పదం తెలియకనో, సమయానికి గుర్తురాకనో చేసిన అపప్రయోగాలకంటే చమత్కరిస్తున్నామనుకొనో, సంకర భాష వాడటం గొప్ప అనుకొనో చేస్తున్న దుష్ట ప్రయోగాలే ఎక్కువ. ఒక తెలుగు టీవీ వార్తా చానల్ ప్రసారం చేసిన వార్త ఇలా సాగింది. ''ఊహించినట్టే జగన్ వర్గంపై వేటు వేసేందుకే కాంగ్రెస్ డిసైడ్ అయింది. ఈ మేరకు స్పీకర్‌కు కంప్లెయింట్ చేయడంతో సస్పెన్స్ వీడింది''. అంతటితో అయిపోలేదు. ప్రతి వాక్యంలో గ్రీన్ సిగ్నలు, యాక్షన్ వంటి ఒకటో రెండో ఇంగ్లీషు మాటలు దొర్లించారు. వీటితో పాటు డ్రంకన్ డ్రయివ్‌పై ఇక పోలీసులు సీరియస్ వంటి పత్రికా శీర్షికలు కూడా ఆంగ్ల పద ప్రయోగం పట్ల మోజుకు నిదర్శనాలు. పాత పట్టణం గురించి ఒక వార్త చూద్దాం. ఓల్డ్ సిటీలో మినీ బస్సులు ఆర్టీసికి నష్టం తెస్తున్నాయట. ఆక్యుపెన్సీ పెంచాలిట. స్టార్ డాక్యు రాయడంవల్ల సమయం వృధా అవుతున్నదట. టికెట్ ఇవ్వడంకంటే టిమ్స్ జారీవల్ల సమయం కలిసివస్తుందట. ఓ.ఆర్.70 శాతానికి పెంచవచ్చునట. ఆ స్టార్ డాక్యు ఏమిటో మొదట అర్థంకాలేదు. బహుశా ఎస్.ఆర్ అంటే పూర్వం స్టా

సిసింద్రి

కొన్ని సంగతులు..

'చమురు'తో దశ తిరిగిన కువైట్

చమురు బావులు తప్ప మరే సహజ వనరులు లేని కువైట్ దేశం నేడు ప్రపంచంలోని సంపన్న దేశాల జాబితాలో చేరింది. దక్షిణాన సౌదీ అరేబియా, ఉత్తరాన ఇరాక్, తూర్పున ఇరాన్ సరిహద్దులుగా ఉన్న కువైట్ చిన్న దేశమే అయినప్పటికీ చమురు బావులను అభివృద్ధి చేసి సంపన్నంగా మారింది. ఎడారి ప్రాంతం ఎక్కువగా ఉన్న కువైట్‌లో ఎక్కువగా ఇసుక నేలలు, ఖాళీ ప్రాంతాలు కన్పిస్తాయి. సముద్ర జలాలను శుద్ధి చేసి మంచినీరుగా వాడుతుంటారు. ఎన్ని ప్రతికూల పరిస్థితులున్నప్పటికీ, చమురు నిక్షేపాలు ఈ దేశ ఆర్థిక పరిస్థితిని మార్చేశాయి. చాలా దేశాలకు చమురు నిల్వలను సరఫరా చేసే కువైట్‌లో అత్యంత ఎత్తయిన టవర్స్, విలాసవంతమైన భవనాలు కనిపిస్తాయి.

12
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
24, డిసెంబర్
2011

వీకెండ్ క్విజ్-390

వీరిద్దరూ ఎవరు?

మీ జవాబులను కార్డుపై రాసి పంపించండి. సరైన సమాధానాలు రాసిన వారిలో ఒకరిని డ్రా ద్వారా ఎంపిక చేసి రూ. 100 బహుమతి అందిస్తాం.

సిసింద్రి, ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక,
36 సరోజినిదేవిరోడ్, సికింద్రాబాద్ - 3

క్విజ్-389 సమాధానాలు

- కేంద్ర మంత్రి కపిల్ సిబల్
- రాష్ట్ర మంత్రి కె. జానారెడ్డి

విజేత

దాసరి దీక్షిత, సెవెన్త్, బి-సెక్షన్,
సిద్ధార్థ హైస్కూల్, కంఠాయపాలెం రోడ్,
తొర్రూర్- 506316, వరంగల్ జిల్లా

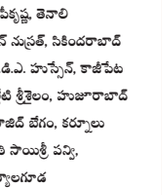
సరైన సమాధానాలు రాసిన వారిలో కొందరు

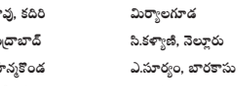
చట్టి వాసుదేవరావు, శ్రీకాకుళం	చిలకలపూడి
వై.అశోక్, ఆముదాలవలస	ఎ.శేషసాయి కార్తీక్,
వై.రాధ, శ్రీకాకుళం	హైదరాబాద్
వై.లక్ష్మీదీపక్, ఆముదాలవలస	ఎ వి.యస్.ఆర్.మూర్తి, విశాఖ
వైరేష్మి, శ్రీకాకుళం	ఎ.ఉమాచంద్రిక, గంపలగూడెం
జి.వెంకట్రామిరెడ్డి, మినవేలు	డి.ఎల్.ప్రసాద్, కర్నూలు
ఎ ఎ.నాయుడు, కొత్తగూడెం	రెయ్య హర్షిత, నర్సీపట్నం
దాసరపు రేణుక, భువనగిరి	ఎన్. ప్రేమ్‌సాగర్, పెద్దబొడ్డేపల్లి
జి.నూతన్‌కుమార్, నిజామాబాద్	శీరం కిరణ్‌గుప్తా, నర్సీపట్నం
దాసరపు దశరథ, భువనగిరి	బొడ్డు లెనిన్, పెద్దబొడ్డేపల్లి
జి. శ్రీనివాసరావు, విజయనగరం	శీరం మౌనిక, నర్సీపట్నం
ఎ. బాలసుబ్రహ్మణ్యం, హైదరాబాద్	వై.అప్పలనాయుడు,
డి.ఎన్.అయ్యంగార్, అవనిగడ్డ	ఆముదాలవలస
ఎం.సుబ్బన్న, బద్వేలు	కొంగర శ్రీధర్, తెనాలి
కోవెల రామకృష్ణ, ఏలూరు	ఎం. శుభలక్ష్మి, శ్రీకాకుళం
ఉలాపు వరలక్ష్మి, గిద్దలూరు	ఎన్.రాజేశ్వరి, బొమ్మనహాళ్
యస్.రేష్మా కరిష్మా, గిద్దలూరు	బి.ఎస్.కె.చక్రవర్తి, అవిలాల
కళ్యాణం వెంకటయ్య, జనగామ	బి.సునీల్‌కుమార్, వెల్దుర్తి
డి.నవ్యత- వైష్ణవి, గిద్దలూరు	బి.చంద్రమోహన్‌రావు, గుర్రంగూడ
యస్.శ్రీ సూర్యజ్యోతి, విశాఖ	కె.ఐశ్వర్య, రాజమండ్రి
టి.ఆకృయ్, హైదరాబాద్	ఆర్.నరేష్, వెల్దుర్తి
ఎన్.మల్లేష్, మహబూబ్‌నగర్	కె.ఉమామహేశ్వరరావు, తెనాలి
వి వీరభద్ర వైవఘ్న, అంగలకుదురు	కొంగర రమేష్, తెనాలి
కె.పవన్, కల్వకుర్తి	కె.కృతి చౌదరి, కె.కృతిచౌదరి,
బి.అన్నపూర్ణాదేవి, కరీంనగర్	కె.గోపీకృష్ణ, తెనాలి
డి.ఆశామహేశ్వరి, గిద్దలూరు	ఫర్హీన్ నవ్రత్, సికిందరాబాద్
కె.ప్రశాంత్, జడ్చర్ల	ఎం.డి.ఎ. హుస్సేన్, కాజీపేట
బలుసా లక్ష్మయ్య, గిద్దలూరు	చిల్లేటి శ్రీశైలం, హుజూరాబాద్
డి.పద్మాసన, హైదరాబాద్	బి.సాజిద్ బేగం, కర్నూలు
మార్కస్ మణిరాజ్, ముద్దమారు	శెంది సాయిశ్రీ పవ్ని,
డి.నాగరాజరావు, కదిరి	మిర్యాలగూడ
బి.వద్య, సికింద్రాబాద్	సి.కళ్యాణి, నెల్లూరు
ఎం.ఆశిత, పాన్యకొండ	ఎ.నూర్జం, బారకాసు
అద్దంకి భాగ్యశ్రీ, దేవరకొండ	ఎ.రాజేష్, నెల్లూరు
జి. బలరామశాస్త్రి, నావారం	ఆకురాజు శివకుమార్, అప్పికట్ల
ఎన్ విష్ణుఉత్తశర్మ, హైదరాబాద్	చిటిప్రోలు శ్రీనివాస్, దావేపల్లి
బిక్కునూరి రాజేశ్వర్, మామడ	ఆచంట అంజలి, అప్పికట్ల
నల్లపాటి రామకృష్ణ, గుంటూరు	కటికిల ఆదివిష్ణు, విజయవాడ
కృష్ణమూర్తి మురారి, హైదరాబాద్	కటికిల రాంబాబు, విజయవాడ
సిహెచ్.వెంకటేశ్వర్లు, భద్రాచలం	కొండా రేఖ, రాజుపాలెం
వి.ఉమామహేశ్వరం, తపోవనం	బి. మోహనరావు, అప్పికట్ల
వైచిన్న బంగారం, మామిడికుదురు	కుర్రా మాధవి, బాపట్ల
నెక్కింటి లక్ష్మి, మామిడికుదురు	టి. అన్నపూర్ణ, హైదరాబాద్
తేపుదుర్తి శ్రావణికుమార్‌రెడ్డి, అనంత పురం	టి. నారాయణ, హైదరాబాద్
	కాలారి రమాదేవి, హైదరాబాద్
బల్లేపల్లి ప్రతాప్, నర్సంపేట	కుర్రా కోటేశ్వరరావు, భర్తిపూడి
ఎం. సత్యనారాయణ, తిరువూరు	మాగంటి శారద, హైదరాబాద్
టి.శకుంతలమ్మ, అనంతపురం	కొప్పరి లలిత, హైదరాబాద్
కె.జగదీశ్వరాచారి, నండివడ్డెమాన్	కుర్రా శకుంతల, అప్పికట్ల
కె.సతీష్, కడప	కుర్రా మాధవరావు, బాపట్ల
వి.రామలింగాచారి, యాదగిరిగుట్ట	ఎన్. వెంకటలక్ష్మి, హైదరాబాద్
కొల్లు రోహిత, కోదాడ	ఉల్లి రామసుబ్బయ్య, మాచర్ల
ఎ.చాణక్య, మధిర	కె. పెద్ద పైడయ్యారి, మోర్తంపాడు
జి. బాపయ్యగుప్త, పొన్నూరు	కె. సంధ్యారాణి, మోర్తంపాడు
వి.యస్.యస్ సీహారిక,	పి. ఎల్యాజి, మందస

ఆటోగ్రాఫ్

డాక్టర్ కె.ఐ. వరప్రసాద రెడ్డి

ప్రముఖ బయోటెక్ శాస్త్రవేత్త





కాకి బుద్ధి

కథ

మీరు గత జన్మ పాప ఫలితాన్ని అనుభవించవలసి ఉండటంతో ఇలా జంతువుల్లా, పక్షుల్లా బతుకుతున్నారు. ఇదే రూపాల్లో ఉంటూనే మీమీ కోరికలు తీర్చుకునే వరం మీకు ప్రసాదిస్తున్నాను. కోరుకోండి." అని ప్రసన్నంగా పలికాడు దేముడు.

ముందుగా అడవికి రాజైన సింహానికి అవకాశం ఇచ్చాడు.

"దేవా! నాది క్రూర స్వభావం. నేను ఆకలికి గురైతే తట్టుకోలేను. నా వాళ్ళయినాసరే వదిలిపెట్టక నంజుకు తినేస్తాను. అందువల్ల ఆకలి సమయాన నేను సంయమనంగా ప్రవర్తించేలాగ నా ప్రవృత్తిని సంస్కరించు." అని వేడుకున్నది సింహం.

తరువాత పక్షిరాజయిన గ్రద్ద ముందుకు వచ్చి "స్వామీ! నేను ఆకాశంలో నిర్విరామంగా విహరిస్తుంటాను. అయితే అలా ఎగురుతున్నప్పుడు నాకు నిద్రించాలని ఉంటుంది. కానీ, అది సాధ్యం కావటం లేదు. ఎగురుతున్నప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకునేలాగ మహత్తును ప్రసాదించు." అన్నది.

ఆ తరువాత ఆవు తన గోడు తెలియజేస్తూ ఇలా అన్నది. "పాలిచ్చి నన్నాళ్ళూ మమ్మల్ని నెత్తిన పెట్టుకున్న మనుషులు తమ అవసరం తీరగానే వధించాలని చూస్తారు. అందువల్ల మేం బ్రతికినంతకాలం మానవులకి పాలిచ్చేలా చేస్తే మమ్మల్ని నెత్తిన పెట్టుకుని పూజిస్తారు."

లేడి తను పులి కంటె వేగంగా పరిగెత్తి ప్రాణాలు రక్షించుకొనేలాగ వరమిమ్మని కోరింది. ఎలుగుబంటి తన వికృత రూపం చూసి ప్రజలు ఝడుసుకోకుండా చేయాలని అడిగింది.

అలాగే మిగతా జంతువులు కూడా తమతమ కోరికలు వెలిబుచ్చాయి.

చివరగా మిగిలిన కాకి భగవంతుడితో "స్వామీ! నాకు చిరకాలంగా ఓ కోరిక తీరకుండా మిగిలిపోయింది. ఇంతకాలం నేను ఎవరి మీద రెట్టవేయాలన్నా సరే ఏ చెట్టు కొమ్మనో, గోడనో ఆశ్రయించవలసి వస్తూంది. ఆ అవసరం లేకుండా ఎగురుతుండగానే రెట్టవేసే శక్తిని నాకు ప్రసాదించు." అన్నది.

కాకి కోరిక విన్న అన్నీ విస్తుపోయాయి. తామంతా కూడా సవ్యమైనవే కోరారు. మరి కాకి మాత్రం ఇలా కోరడం ఎవరికీ రుచించలేదు.

భగవంతుడు కాకి మానసిక వైకల్యాన్ని గమనించి, అక్కడ వారందరితోపాటుగా కాకి కోరికకూడా తీరే లాగ వరమిచ్చాడు.

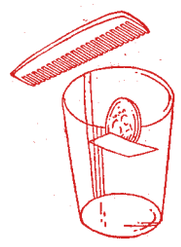
కాకికి మహా సంతసమనిపించింది. ఇష్టమొచ్చిన రీతిగా గాల్లో ఎగురుతూనే రెట్టవేసే శక్తిని పొందింది. అయితే దాని ప్రవృత్తిని చూసి అసహ్యించుకోనివారు లేరు. ప్రతీవాళ్లు తిట్టుకోవడం కాకికి విందయింది. కానీ, దాని విపరీత స్వభావం దానికే ముప్పుగా పరిణమించి కొంపముంచింది.

ఒకసారి కాకి ఎగురుతూ పోతోంది. అదే సమయంలో ఒక ముని ఆశ్రమంలో ఏకాగ్రతగా తపస్సు చేసుకుంటున్నాడు. తన చెడు బుద్ధిని పోనిచ్చుకోక ఆ ముని మీద రెట్ట వేసింది. అది గమనించిన ముని అగ్రహోదగ్రుడైపోయి పైకి చూసి యజ్ఞ గుండంలో పడేలాగ శపించాడు. అంతే కాకి ఆ గుండంలో పడి మాడి మసైపోయింది. చూసారా! పిల్లలూ! కోరికలు కలిగినా అవి ఒకరికి హాని కలిగించేలాగ ఉండకూడదు. అలాగయితే కాకికి పట్టిన గతే పడుతుంది.

- కె.కె.రఘునందన

చేసి చూద్దాం

మ్యాజిక్ చెయ్యండి



ఇదొక మ్యాజిక్. ఒక అర్ధరూపాయి నాణాన్ని తీసుకోవాలి. దానిని అంచు మీద నిలబడేటట్లు నిలువుగా వుంచాలి. దీని నెత్తిమీద బొమ్మలో చూపిన విధంగా ఒక కాగితం ముక్కను ఉంచాలి. ఈ మొత్తం అమరిక మీద ఒక గాజు సీసా బోర్లించాలి. ఇదంతా అందరికీ కనిపించే విధంగా ఒక టేబుల్ మీద అమర్చాలి. ఎవరినైనా వచ్చి గ్లాసును ముట్టుకోకుండా నాణెంపై ఉంచిన కాగితాన్ని కిందికి పడేటట్లు చేయమనాలి.

ఎంతమంది వచ్చి ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా ఆ కాగితం ముక్క కిందకు పడదు. చివరకు అందరూ ఒకే మాట చెబుతారు. గ్లాసును ముట్టుకోకుండా నాణెంపై కాగితాన్ని కిందికి పడవేయడం అసంభవం అని చెబుతారు.

ఈ మ్యాజిక్ చేసేవారు తమ తల జుట్టు పొడిగా ఉండేటట్లు ముందుగానే జాగ్రత్తపడాలి. తల జుట్టును దువ్వెనతో రెండు మూడుసార్లు దువ్వి ఆ దువ్వెనను గ్లాసు పక్కన ఉంచితే నాణెంపై కాగితం కిందపడిపోతుంది.

దువ్వెనతో పొడి జుట్టును దువ్వడంవలన దువ్వెనపై స్థిర విద్యుత్ ఆవేశం ఏర్పడుతుంది. ఇది చిన్నచిన్న కాగితపు ముక్కలను ఆకర్షిస్తుంది. గ్లాసు వెలుపలగల దువ్వెన్న గ్లాసులోని నాణెంపై గల కాగితాన్ని ఆకర్షించడం వలననే కాగితం నాణెంపైనుండి కింద పడింది.

- సి.వి.సర్వేశ్వర శర్మ

అర్థాల ఆట

కింద ఇచ్చిన ఆంగ్ల పదాల అర్థాల ఆధారంగా తెలుగు పదాలతో గడులు నింపాలి.

*	1	2		3		*
4	*		*		*	5
6		*	7	*	8	
	*	9			*	
10		*		*	11	
	*	12	*	13	*	
*	14					*

ఆధారాలు

అడ్డము	నిలువు
1. Soap nut	2. Wrestling
6. Fresh	3. Forest
8. Object aimed	4.Custard Apple
9. Military Drill	5. Limited
10. Creeper	7.Mustard Seeds
11. Line	12. Bag
14. Goodness	13. Rain

గత వారం సమాధానాలు

అడ్డము:- 1.అవమానము 6. దగ్గు 8.బుట్ట 9.కుదుపు 10. గడ్డి 11.ఏడు 14. ఇంధ్ర ధనుస్సు.
నిలువు:- 2. వడ్డీ 3. నల్లి 4. చదరంగము 5. పుట్టగొడుగు 7. కుదువ 12.ముద్ర 13. గౌను.

-కైపు ఆదిశేషారెడ్డి

తేడాలు కనుక్కోండి

రంగులు నింపండి

బిల్ గేట్స్ సలహాలు

సుస్థిర

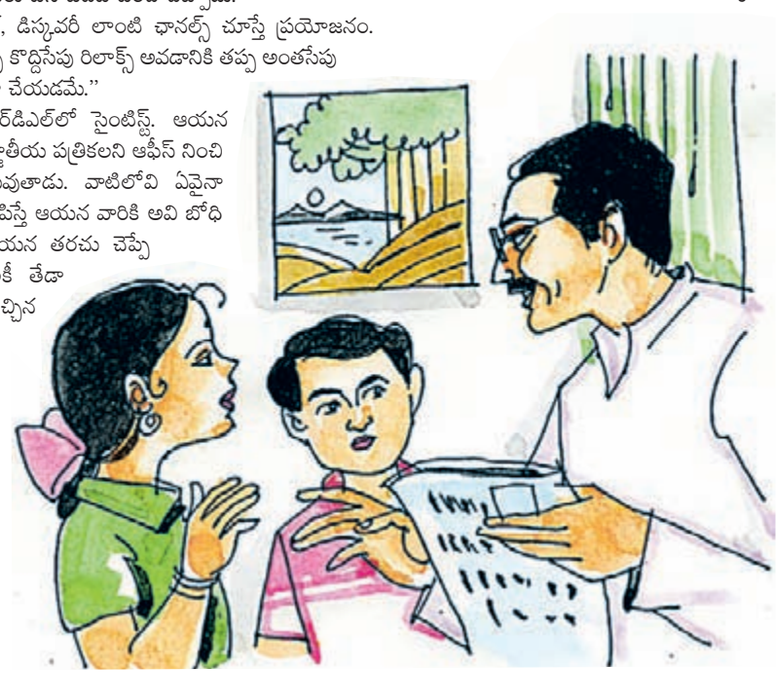
"ఈ మధ్య పిల్లలిద్దరూ టైంని టీవీతో, ఇంటర్నెట్‌తో వృధా చేస్తున్నారండి." ఓరోజు తన భర్తతో సహజశ్రీ తల్లి చెప్పింది.

"టీవీలో ఎలాంటి ఛానల్స్‌ని చూస్తున్నారు?" అడిగాడాయన.

ఆమె చెప్పిన ఛానల్స్ పేరు విని పెదవి విరిచి చెప్పాడు.

"నేషనల్ జియోగ్రాఫిక్, డిస్కవరీ లాంటి ఛానల్స్ చూస్తే ప్రయోజనం. ఇలాంటి మ్యూజిక్ ఛానల్స్ కొద్దిసేపు రిలాక్స్ అవడానికి తప్ప అంతసేపు చూడటం సమయం వృధా చేయడమే."

సహజశ్రీ తండ్రి డిఆర్‌డిఎల్‌లో సైంటిస్ట్. ఆయన మేధావి. జాతీయ, అంతర్జాతీయ పత్రికలని ఆఫీస్ నించి ఇంటికి తెచ్చుకుని చదువుతాడు. వాటిలోవి ఏవైనా పిల్లలు నేర్చుకోతగ్గవి అనిపిస్తే ఆయన వారికి అవి బోధిస్తాడు. తన పిల్లలతో ఆయన తరచు చెప్పే మాట, 'మనకీ, పశువులకీ తేడా మేధస్సే. భగవంతుడు ఇచ్చిన ఆ మేధస్సుని ఎవరు ఉపయోగించడం మానేస్తారో వారు పశువులతో సమానం. ప్రపంచం ఓ కిటికీ, అందులో జరిగేవి ఊరికే సినిమాలా లేదా టీవీలా చూడటం కాదు. వాటిని మనం మన జీవితంలో అన్వయించుకుని పాటించాలి."



ఆ రాత్రి ఆయన అమెరికానించి వచ్చిన ఓ మేగజైన్‌లోని ఓ ఆర్టికల్‌ని చదివి పిల్లలిద్దర్నీ పిలిచి అడిగాడు.

"ప్రపంచంలోని అత్యంత ధనికుడు ఎవరో తెలుసా?"

"తెలుసు. బిల్‌గేట్స్, వారెన్ బఫెట్‌లు."

"బిల్‌గేట్స్ తను పాటించే నియమాలని ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఇచ్చాడు. చదువుతా వినండి."

పిల్లలిద్దరూ ఆసక్తిగా చూసారు.

"అందరిలా నాకు దేవుడు రోజుకి ఇరవైనాలుగు గంటలే ఇచ్చాడు. కాని చాలామందిలా దాన్ని నేను వృధాచేయను. సమయం వృధా చేసేవారు ఎక్కువ ఫోన్ కాల్స్ చేసి, ఎక్కువ సేపు మాట్లాడతారు. తమకి ఉపయోగపడే కొత్త సమాచారాన్ని ఇవ్వని, తమని ప్రభావితం చేయనివి ఎక్కువగా చదువుతారు. చూస్తారు. పనికిరాని వాటిమీద ఎక్కువ సమయాన్ని, శక్తిని కేటాయిస్తారు. పనిచేసే సమయంలో మనసు ఇంకెక్కడో ఉంటుంది. తాము ఎన్నడూ కొనని, తమకి అవసరం లేని వస్తువు ప్రకటనలోని ప్రతీ దాన్ని చదువుతారు. విజయానికి ప్రధాన కారణం మనిషి తన సమయాన్ని చక్కగా వినియోగించుకోవడమే."

బిల్‌గేట్స్ ఇంకా ఇలా చెప్పాడు. 'నా సెక్రటరీ నైట్ క్లబ్‌కి వెళ్ళే బదులు, నైట్ కాలేజీకి వెళ్ళింది. కాబట్టే స్పేనిష్, జర్మన్ భాషలని నేర్చుకుంది. ఆ భాషలు రాబట్టే ఆమె మిగిలిన కేండిడేట్స్‌కన్నా ఎక్కువ అర్హతలు కలిగి నా దగ్గర ఉద్యోగాన్ని సంపాదించగలిగింది."

"నువ్వు దేని గురించి మాకు ఇదంతా చెప్పావో అర్థమైంది నాన్న. అమ్మ నీకు చెప్పినట్టుంది. ఇకనించి మ్యూజిక్ ఛానల్స్ చూడం." చెప్పాడు సహజశ్రీ తమ్ముడు.

"నువ్వు చెప్పినవన్నీ గుర్తుంచుకుని పాటిస్తాం." సహజశ్రీ కూడా చెప్పింది.

-మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

అతిపెద్ద మార్కెట్

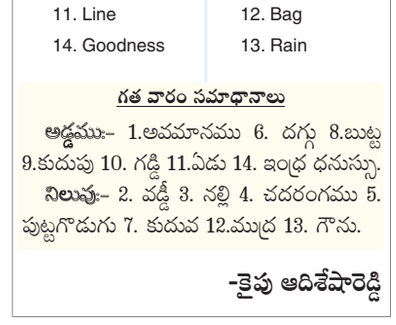
ఢిల్లీలోని ఆజాద్‌పూర్‌లో ఆసియాలోనే అతి పెద్ద కూరగాయల పండ్ల హోల్‌సేల్ మార్కెట్ ఉంది. ఇక్కడకు సుమారు 30వేల మంది రైతులు రెండువేల ట్రక్కులతో ప్రతిరోజు కూరగాయలను పండ్లను ఈ మార్కెట్‌కు తెచ్చి అమ్ముకుంటారు.

అత్యధిక జనాభా ఉన్న 10 దేశాలు

నగరం	జనాభా
1. చైనా	1,339,724,852
2. ఇండియా	1,210,193,422
3. అమెరికా	312,582,000
4. ఇండోనేషియా	237,641,326
5. బ్రెజిల్	190,755,799
6. పాకిస్తాన్	177,771,000
7. నైజీరియా	162,471,000
8. రష్యా	142,914,136
9. బంగ్లాదేశ్	142,319,000
10. జపాన్	127,720,000

అత్యల్ప జనాభా ఉన్న 10 దేశాలు

నగరం	జనాభా
1. వాటికన్ సిటీ	829
2. తువలు	10,000
3. నౌరు	10,000
4. పలౌ	20,000
5. శాన్ మారినో	32,386
6. మొనాకో	33,000
7. లీచెట్టియన్	35,904
8. సెయింట్ కిట్స్-నెవిస్	52,000
9. మార్షల్ ఐలండ్స్	62,000
10. డొమినికా	67,000



వాటికన్ సిటీ

నేను గీసిన బొమ్మలు

ఎన్. హర్షవర్ధన్, కరీంనగర్

జె.రాజేంద్ర ప్రసాద్, నర్సంపేట, వరంగల్ జిల్లా

యంట్రపాటి రూపకిశోర్, నాయుడుపేట

ఎం. హరిబాబు, నర్సంపేట, వరంగల్ జిల్లా

నుదురుపాటి దీప్తి, పెదతుమ్మిడి, కృష్ణా

పెసర మెంతి పకోడీలు

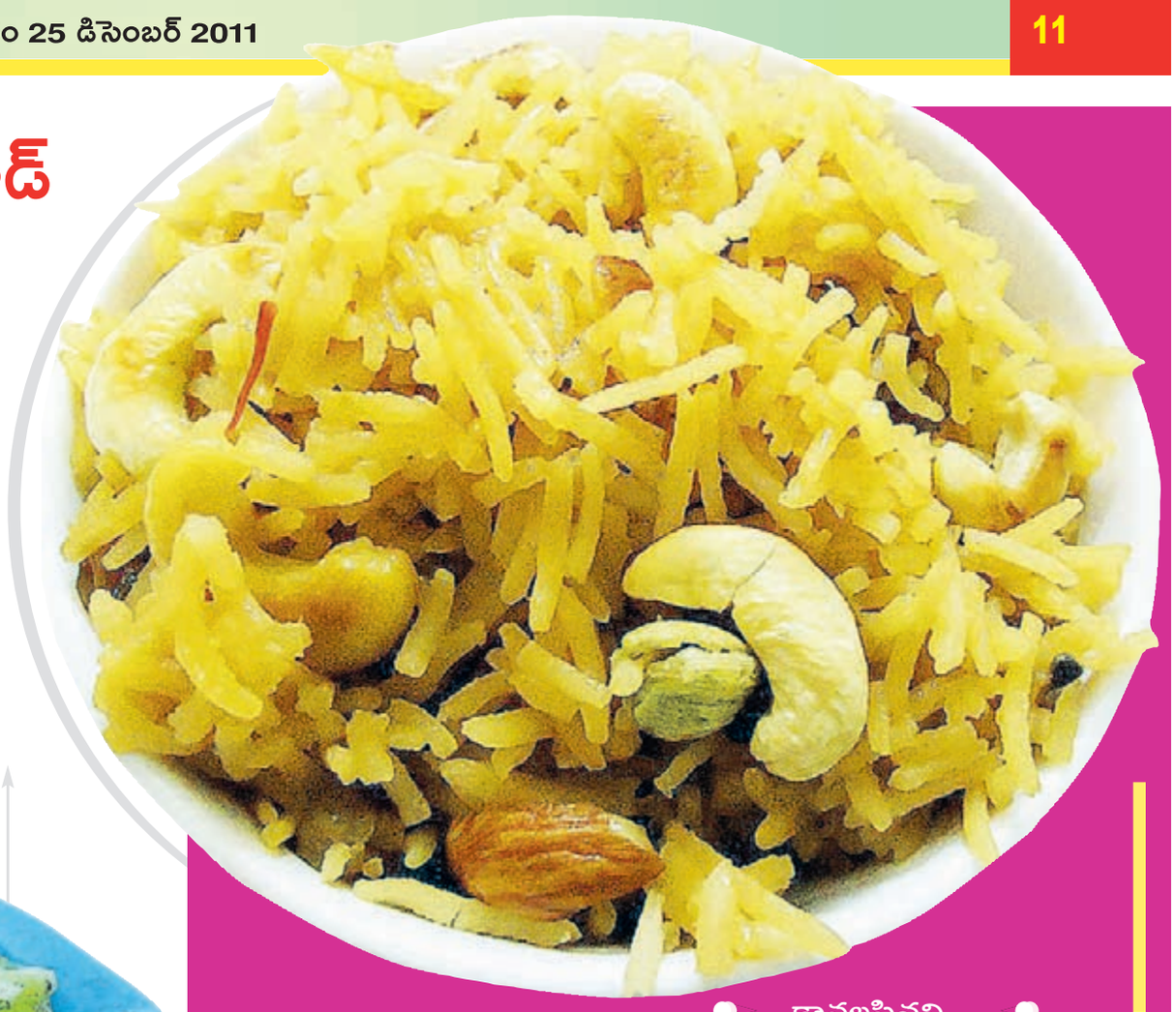
కావలసినవి

పెసర పిండి- 2 కప్పులు
బియ్యం పిండి- 1/2 కప్పు
ఉల్లిపాయలు- 2
మెంతికూర - 1/4 కప్పు
పసుపు- 1/4 టీ స్పూను
కారం పొడి - 1 టీ స్పూను
పచ్చి మిర్చి - 3
అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద - 1 టీ స్పూను
ధనియాల పొడి - 1 టీ స్పూను
ఉప్పు - తగినంత
నూనె - వేయించడానికి

తయారు చేసేదిలా

పెసర పిండిలో బియ్యం పిండి, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు, పచ్చి మిర్చి, మెంతి కూర, పసుపు, కారం పొడి, ధనియాల పొడి, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద, ఉప్పు వేసి బాగా కలియబెట్టాలి. ఐదు నిమిషాలు వదిలేసి వేడి నూనెలో పొడి పొడిగా పకోడీల్లావేసి బంగారు రంగు వచ్చేవరకు కాల్చుకోవాలవి. పకోడీలకు అస్తమానం సెనగ పిండి వాడడం ఆరోగ్యరీత్యా మంచిది కాదు. అప్పుడప్పుడు మారుస్తూండాలి. ఇందులో పెసర పిండి లేకుండా పెసరపప్పు నానబెట్టి గట్టిగా, బరకగా రుబ్బుకుని మిగతా వస్తువులు కలిపి పకోడీల్లా వేసుకోవచ్చు.

కీర, సోయ్ కూర సలాడ్



కావలసినవి

కీర దోసకాయలు ..... - 2
సోయ్ కూర ..... - 2 టీ స్పూన్లు
నిమ్మ రసం ..... - 1 టీ స్పూను
ఉప్పు ..... - తగినంత
మిరియాల పొడి ..... - 1/4 టీస్పూను
చాట్ మసాలా పొడి ..... - చిటికెడు

చేయండి ఇలా

ఖీర దోసకాయలను చెక్కుతీసి, చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని తగినంత ఉప్పు, మిరియాల పొడి, నిమ్మరసం, చాట్ మసాలా పొడి, సన్నగా తరిగిన సోయ్ కూర వేసి బాగా కలిపి సర్వ్ చేయాలి. ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి చల్లబడ్డాక సర్వ్‌చేస్తే ఇంకా బావుంటుంది.

స్వీట్ బ్రౌన్ రైస్

కావలసినవి

బాస్మతీ బియ్యం ..... 1 కప్పు
పంచదార..... 1/4 కప్పు
కుంకుమ పువ్వు..... చిటికెడు
యాలకులు..... 4
నెయ్యి ..... 5 టీస్పూన్లు
జీడిపప్పు..... 10
బాదం పప్పు..... 6

ఇలా చేద్దాం

ప్యాన్‌లో నెయ్యి వేడిచేసి జీడిపప్పు, బాదం పప్పు దోరగా వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. అదే నెయ్యిలో బాస్మతి బియ్యం వేసి దోరగా వేయించి తీసి పెట్టుకోవాలి. తర్వాత అందులో పంచదార వేసి వేయించి బంగారు రంగు పాకం వచ్చాక నాలుగు కప్పుల నీళ్లు పోసి మరిగించాలి. నీరు మరుగుతున్నప్పుడు బాస్మతీ బియ్యం వేసి మెత్తగా ఉడికించాలి. ఉడికేటప్పుడు యాలకులు తొక్క తీసి గింజలు అలాగే వేయాలి. కుంకుమ పువ్వు కూడా వేసి ఉడికించాలి. మొత్తం ఉడికి దగ్గరపడ్డాక వేయించిన జీడి పప్పు, బాదం పప్పు వేసి దింపేయాలి.

కోడిగుడ్డు మసాలా కూర

కావలసినవి

ఉడికించిన గ్రుడ్లు- 4
ఉల్లిపాయలు- 2
చింతపండు పులుసు- 1/4 కప్పు
జీలకర్ర పొడి -1/2 టీ స్పూను
మెంతి పొడి - 1/4 టీ స్పూను
నువ్వు పొడి - 3 టీ స్పూన్లు
పసుపు- 1/4 టీ స్పూను
కారంపొడి- 1 1/2 టీ స్పూను
ధనియాల పొడి - 1 టీ స్పూను
అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద- 1 టీ స్పూను
ఉప్పు- తగినంత
నూనె - 4 టేబుల్ స్పూన్

ఇలా చేయాలి

ప్యాన్‌లో నూనె వేడి చేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు వేసి మెత్తబడేవరకు వేయించాలి. ఇందులో పసుపు, కారం పొడి, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద వేసి కొద్దినేపువేయించాలి. తర్వాత ఉడికించి పొట్టు తీసిన కోడిగ్రుడ్లు వేసి కలపాలి. ఒక గిన్నెలో జీలకర్ర పొడి, మెంతి పొడి, నువ్వు పొడి, చింతపండు పులుసు, ధనియాల పొడి, అరకప్పు నీళ్ళు పోసి ఉండలు లేకుండా కలిపి ఉల్లిపాయలో వేయాలి. తగినంత ఉప్పు కలిపి మూతపెట్టి ఉడికించాలి. మొత్తం ఉడికి దగ్గర పడ్డాక దింపేయాలి. ఈ కూర పులావ్, బిర్యానీలకు బావుంటుంది. ఇందులో గ్రుడ్లకు బదులు దొండకాయలు లేదా టమాటాలు కూడా వేసుకోవచ్చు.

పచ్చి టమాటా పచ్చడి

కావలసినవి

పచ్చి టమాటాలు - 4
పచ్చి మిర్చి - 3
పుదీనా ఆకులు- 1/2 కప్పు
నువ్వు పొడి - 2 టీస్పూన్లు
ఉప్పు- తగినంత
ఆవాలు - 1/4 టీస్పూను
జీలకర్ర - 1/4 టీ స్పూను
నూనె - 4 టీస్పూన్లు

వండండి ఇలా

ప్యాన్‌లో మూడు చెంచాల నూనె వేడిచేసి సన్నగా తరిగిన పచ్చి టమాటాలు, పచ్చి మిర్చి, పుదీనా ఆకులు వేసి మెత్తబడేవరకు వేయించాలి. చల్లారాక నువ్వు పొడి, తగినంత ఉప్పు వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. మరో ప్యాన్‌లో చెంచాడు నూనె వేడి చేసి ఆవాలు, జీలకర్రతో పోపు చేసుకుని ఈ పచ్చడిలో కలపాలి. ఈ పచ్చడి అన్నం, చపాతీ, ఇడ్లీ, దోశలకు కూడా బావుంటుంది.

సేమ్యా కస్టర్డ్

కావలసినవి

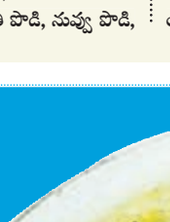
సేమ్యా - 1/2 కప్పు
పాలు - 1/2 లీటర్
పంచదార - 6 టేబుల్ స్పూన్లు
కస్టర్డ్ పౌడర్ - 3 టేబుల్ స్పూన్లు
వెనిలా ఎసెన్స్- 4-5 చుక్కలు
నెయ్యి - 3 టీ స్పూన్లు

వండే విధం

పావు కప్పు నీళ్లలో కస్టర్డ్ పౌడర్ ఉండలు లేకుండా కలుపుకోవాలి. మిగిలిన పాలను మరిగించి ఈ కస్టర్డ్ అందులో వేసి ఉండలు లేకుండా కలుపుతూ ఉండాలి. చిక్కబడ్డాక పంచదార కలిపి దింపేయాలి. ఒక ప్యాన్‌లో నెయ్యి వేడిచేసి సేమ్యాను దోరగా వేయించి కప్పు నీళ్లు పోసి ఉడికించాలి. సేమ్యా మొత్తం ఉడికాక తయారుచేసుకున్న కస్టర్డ్ కూడా వేసి బాగా కలిపి దింపేయాలి. చల్లారాక ఎసెన్స్ కలిపి వేడిగా లేదా చల్లగా సర్వ్ చేయాలి.

- జ్యోతి వలబోజు

నల్లమందుకు పుట్టిల్లు గసగసాలు



స్త్రీకుల నిద్రదేవత పేరు మార్ఫస్. మార్ఫస్ అనే మత్తు మందుకి ఆ పేరే పెట్టారు. మార్ఫిన్, కోడీస్, హెరాయిన్‌లాంటి మత్తుమందులు నల్లమందులో ఉంటాయి. మార్ఫిన్ ఒక్కటే కనీసం 12% ఉంటుంది. ఇప్పుడీ నల్లమందు గోల మనకేల... అనుకొంటున్నారా...? మసాలాలు లేకపోతే ముద్ద దిగని భోజన యోధులందరూ నల్లమందుకు దాసులే! మసాలాలలో గసగసాలకే ప్రాధాన్యం. గసగసాల మొక్కలో లేత కాయలకు గీటుపెట్టి, కారిన పాలను ఎండబెట్టి నల్లమందు తీస్తారు. ఈ మొక్క కాండం, వేళ్లు, పూలు, కాయలు, ఆకులు.. ఇలా అన్నింటిలోనూ ఎంతోకొంత నల్లమందు ఉంటుంది. అన్నప్రాశనం నాటినుంచీ, ఇప్పటివరకూ ఎన్ని గసాలు తిన్నామో వాటిలో కనీసం 20% నల్లమందు తినే ఉంటామని ఎవరికివారు అంచనా వేసుకోవచ్చు.

రాతియుగం నాటికే యూరప్ ప్రజలకు గసగసాలు తెలుసని చరిత్ర చెప్తోంది. నొప్పి తగ్గించి, ఉత్తేజాన్నీ, సంతోషాన్నీ ఇస్తాయి కాబట్టి, వాళ్లు ఈ మొక్కని దేవతగా ఆరాధించారు. క్రీస్తు పూర్వం నాటి ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో నల్లమందుకు మాదక గుణాల విశ్లేషణ ఉంది. గసగ సాల్లోని ఈ మాదక ద్రవ్యాలు మన మెదడులోని నాడీ వ్యవస్థను మొద్దుబారేలా చేస్తాయని కనుగొన్నారు. తేనె, పంచదార లేదా రూమీమస్తకి గసగసాలకు విరుగుడుగా ఉంటుందని గుర్తించారు. ఆధునికంగా నల్లమందు మత్తును విడిపించే నాలోగ్జోన్ అనే విరుగుడు మందుని తయారుచేశారు. పశ్చిమాసియా దీని పుట్టిల్లు. టర్కీలో ఖస్‌ఖస్ గింజలని వీటిని పిలుస్తారు. ప్రపంచంలో చాలా దేశాలలో ఈ పేరే వాడకంలో ఉంది. హష్ హష్ గింజలని అంటారు. సంస్కృతంలో ఖసఖస అనే అంటారు. గసగసాలు తెలుగు పేరుకు ఇదే మూలం. మన వాళ్ళు తేలికగా గసాలు అని పిలుస్తారు. ఒక గ్రామంలో కనీసం 3,300 గసాలు ఉంటాయని అంచనా! సంచీ ఆకారంలోని కాయలలో చిన్నచిన్న గసాల గింజలుంటాయి. వాటిని పోస్తుకాయలంటారు. ''పోస్త్'' కూడా పర్షియన్ పదమే. సీడ్ పాడ్ అనీ, ఓపియం క్యాప్సూల్ అనీ ఆంగ్లంలో పిలుస్తారు. మనకు దొరికే గసాలు బూడిద రంగులో సన్నావాల్లా ఉంటాయి. గసగసాల్లోంచీ నూనెని కూడా తీస్తారు. అందుకనే వీటిని హిందీలో ''గసతిల'' అని పిలుస్తారు. ఈ నూనెని పారిశ్రామిక అవసరాలకు వాడతారు. నూనె తీయగా మిగిలిన చెక్కని పశువుల మేతలో కలుపుతారు. కొంచెం వగరు, తీపి కలిగిన వీటిని పరిమితంగా తీసుకొంటే చలవనిస్తాయి. వేడిశరీర తత్వానికి మంచి చేస్తాయి. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. వీర్య పుష్టినిస్తాయి. లైంగిక శక్తిని పెంచుతాయి. విరేచనాన్ని బంధిస్తాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని కలిగించి బిగదీస్తాయి. తొలిదశలో ఉత్తేజం, ఉత్సాహం పెంచుతాయి కానీ, అలవాటుపడి ఆ ఉత్సాహం, ఉత్తేజాలనే కోల్పోతాడు మనిషి. పేగుల కదలికలు దెబ్బతింటాయి. కంటిపాప మూసుకుపోయి వెలుతురు చూడలేకపోతారు. శారీరకంగా, మానసికంగామందం గా తయారవుతారు. సుఖనిద్రకోసం వీటిని తినటం ప్రారంభించి చివరికి శాశ్వత నిద్రలోకి జారుకొంటారు. మన గసగసాలలో యూరోపియన్ గసగసాలకన్నా మాదక గుణం తక్కువ గా ఉంటుందని ఓ నమ్మకం ఉంది. గసగసాలు ఎక్కడయినా మాదక ద్రవ్యమే! కజ్జికాయలు, గసగసాల లడ్లు, అరిశలు - బూరెల పైన గసాలను అద్దటం ఉదాహరణ. గసాల వలన కొద్దిపాటి సుగంధం ఆహార పదార్థానికి చేరే మాట ని జం. కానీ, అది వెయ్యకపోతే వంట పూర్తిగాదనే స్థితికి వెళ్ళట మే ఎడిక్షన్‌కు గుర్తు. వీటిని క్రమేణా తగ్గించటం మొదలుపెట్టండి. ఎప్పుడో ఒకసారి తినేవాళ్లకి గసాలలోని ఉత్తేజకర గుణాలు వంటబడతాయి. అదేపనిగా తినేవారికి మాదక గు ణం - ''మాంద్యం'' అదనంగా వస్తుంది. మన్ను తిన్న పాములాగా ఉండే వారికి గసాలు పెట్టటం ఆపి చూడండి. మార్పు కనిపిస్తుంది.

-డా. జి.వి. పూర్ణచందు
9440172642

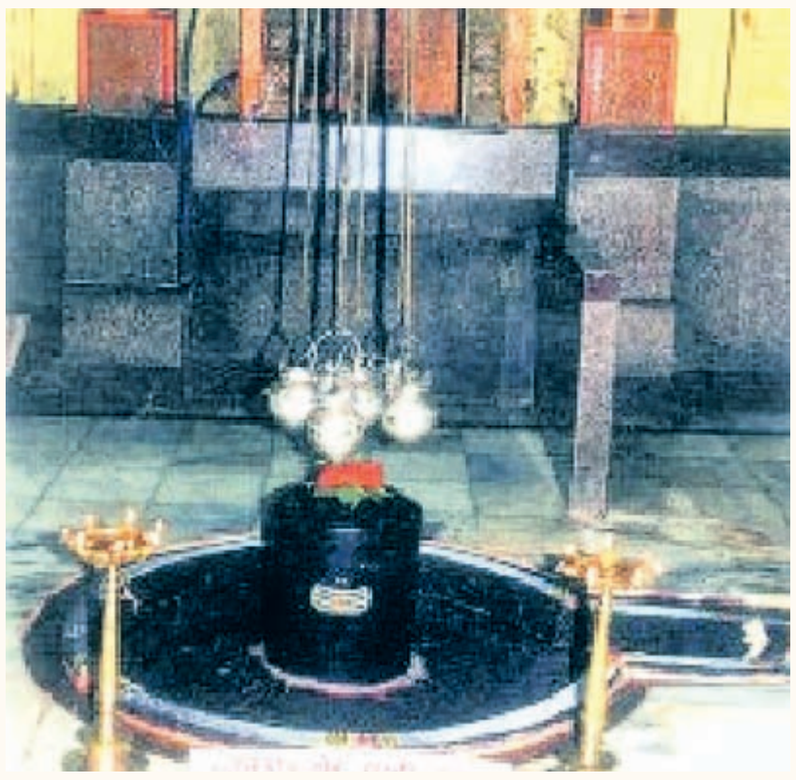
నవతరం పాఠకుల్లో, మారుతున్న అభిరుచులకు అనుగుణంగా, ప్రతి ఆదివారం ఒక పూర్తి పేజీ విభిన్నమైన వంటలకు కేటాయించాలన్న సూచనలకు అనుగుణంగా రూపుదిద్దుకున్న పేజీ రుచి. ఇది మీ పేజీ. మహిళలైనా..నలభీములైనా ఎవరైనా కావచ్చు.. కొత్త తరహా వంటలను రూపొందించి పంపితే ఈ పేజీ స్వాగతిస్తుంది. ఎటొచ్చీ వంటకం ఫొటో కూడా జతపర్చడం మర్చిపోవద్దు.

మా చిరునామా

రుచి పేజీ,
ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక
36, సరోజిని దేవీరోడ్, సికింద్రాబాద్ -3

కొలువుతీరిన అమృతేశ్వరుడే

పరళీ వైద్యనాథుడు



సర్వంతర్యామి శివుడు... ఆయనకు లెక్కనన్ని పేర్లు.. ఆ దయసాగరుడు ఏ పేరు పెట్టి పిలిచినా పలుకుతాడు... భక్తితో ఏది సమర్పించినా స్వీకరించి అనుగ్రహిస్తాడు. కరుణాంతరంగుడైన ఆ స్వామి కొలువుదీరని ప్రదేశమంటూ ఏదీ లేదు. అంతటా ఆయనే... అన్నీ ఆయనే... అందుకే ఆ స్వామి సర్వంతర్వామిగా పూజలందుకుంటున్నాడు... శివుని లీలా విశేషాలకు వేదికగా నిలిచిన పుణ్యధామమే 'పరళీ వైద్యనాథ్' ఆ మహాదేవుడు జ్యోతిర్లింగ రూపంలో వెలసిన పరమ పుణ్య ధామమిది. పరమేశ్వరుడు అన్ని కాలాల్లోనూ ఏదో ఒక రూపంలో దర్శనమిస్తాడు. మానవ కళ్యాణం కోసం శివుడు ఆవిర్భవించిన పరమ ముక్తిదాయక మైన క్షేత్రమిది. ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగ క్షేత్రాలలో ఐదవదిగా, అత్యంత పురాతన శైవ క్షేత్రాలలో ఒకటిగా ప్రఖ్యాతి గాంచిన పరళీవైద్యనాథ్ దివ్యక్షేత్రం మహారాష్ట్రలోని 'బీడ్' జిల్లాలో ఉంది. పరళీ వైద్యనాథ్‌గా, పరళి వైజ్‌నాథ్‌గా పేర్గాంచిన ఈ దివ్యక్షేత్రంలో కొలువుదీరిన శివుడు వైద్యనాథేశ్వరుడిగా నిత్య పూజలందుకుంటున్నాడు. మహిమాన్విత ఈ శైవధామాన్ని 'అపూర్వకాశీ' అని కూడా పిల్వడం జరుగుతుంది. అలాగే పూర్వం ఈ క్షేత్రాన్ని కాంతిపురమని, వైజయంతి లేక జయంతి క్షేత్రమని పిలిచేవారు. విష్ణుభగవానుడు ఇక్కడ ఈ క్షేత్రంలోనే అమృతాన్ని ప్రసాదించడంవల్ల ఈ క్షేత్రానికి 'వైజయంతి' అని పేరొచ్చిందని చెబుతారు. అలాగే ఈ క్షేత్ర పరిసరాలలో వైద్యానికి ఉపయోగపడే వనమూలికలెన్నో ఉన్నాయట. ఆ కారణంగా ఇక్కడ కొలువు దీరిన శంకరజ్యోతిర్లింగాన్ని వైద్యనాథ్ నామంతో పిల్వడం జరుగుతుందంటారు.

శివుని అతి పురాతన ఆలయాలలో ఒకటిగా విరాజిల్లుతున్న పరళీవైద్యనాథ్ దేవాలయం విశాలమైన ప్రాంగణంలో, ఆధ్యాత్మికానురక్తిని పెంచే పుణ్యభూమిగా విరాజిల్లుతోంది. విశాలమైన ఈ ఆలయంలో శివన్నామస్మరణం తప్ప మరోటి వినిపించదు. అణువణువూ పురాతన కాలంనాటి కట్టడాలను స్ఫురణకు తెచ్చే ఈ దివ్యాలయాన్ని శివభక్తురాలైన అహల్యాదేవి హోల్కర్ 1706వ సంతవ్సరంలో అభివృద్ధి చేసినట్లు చారిత్రక ఆధారాల ద్వారా అవగతమవుతోంది. అనంతరంతర కాలంలోఈ ఆలయం అనేక మార్పులకు చేర్పులకు గురైంది.

పురాణ గాధ: ఇక్కడున్న జ్యోతిర్లింగానికి వైద్యనాథ్ జ్యోతిర్లింగమనే పేరు రావడానికి ఓ కథ ప్రచారంలో వుంది. దేవ దానవులు అమృత మథనం ప్రయత్నంలో భాగంగా పద్నాలుగు రత్నాలు బయటపడ్డాయట. ఆ పద్నాలుగు రత్నాలలో ధన్వంతరి, అమృత రత్నాలున్నాయి. అయితే దానవులు అమృతాన్ని సేవిద్దామని, అక్కడకు వచ్చిప్పుడు దానవులకు అమృతం దొరకడం వినాశకానికి హేతువని భావించిన శ్రీహరి ధన్వంతరి, అమృతరత్నాలను శంకర భగవానుని లింగమూర్తిలో దాచాడట. ఇది తెలియని దానవులు అమృతాన్ని స్వీకరిద్దామని లింగాన్ని తాకినప్పుడు అగ్ని జ్వాలలు పెల్లుబకడంతో వారు వెను దిరిగారట. అయితే శంకర భక్తులు లింగాన్ని తాకినప్పుడు దానినుంచి అమృతధారలు కురిశాయట. శంకర లింగంలో అమృతం, ధన్వంతరి ఉన్న కారణంగా ఇక్కడ కొలువుదీరిన మహాదేవుడ్ని అమృతేశ్వరుడిని, ధన్వంతరి అని కూడా భక్తులు భక్తితో పిలుచుకుంటారు.

అలాగే సత్యవంతుడు. సావిత్రి మాతలు సంచరించిన పుణ్యభూమిగా పరళీ గ్రామాన్ని చెబుతారు. సావిత్రిమాత పాతివ్రత్యానికి నిదర్శనంగా ఈ క్షేత్రాన్ని ఇక్కడి స్థల పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అలాగే మార్కండేయుడు శివ కృపచే ఈ క్షేత్రంలోనే ప్రాణదానం పొందాడంటారు. మహిమాన్వితమైన ఈ దివ్య క్షేత్రం ధుండిరాజ్ మహారాజ్, గురులింగస్వామి తదితర మహాభక్తుల పాదస్పర్శతో పునీతమైంది.

విశాలమైన ప్రాంగణంలో అలరారుతున్న పరళీ వైద్యనాథుడి ఆలయం ఓ ఆలయంగా కాకుండా ఓ రాజమహల్‌గా గోచరిస్తుంది. ఈ ఆలయంలోని కట్టడాలన్నీ పూర్వకాలపు చిహ్నాలను తేటతెల్లం చేస్తాయి. ప్రధానాలయంలో స్వామివారికి ఎదురుగా భారీ ఆకారంలో నందిశిలవుంది. దీనికి సమీపంలో ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాల మండపం ఉంది. ఈ ప్రాకారాన్ని దాటి ముందుకి వెళ్లితే వైద్యనాథ జ్యోతిర్లింగం దర్శనమిస్తుంది.

ఈ జ్యోతిర్లింగాన్ని దూళి దర్శనం చేసుకోవచ్చు. ఏ భక్తులైనా, నేరుగా గర్భాలయంలోకి వెళ్లి స్వయంగా జ్యోతిర్లింగార్చన చేసుకునే వీలుంది. ఈ జ్యోతిర్లింగానికి సమీపంలో పార్వతీమాత కొలువు దీరి వుంది. ఆలయం బయట శనీశ్వరుని మందిరం వుంది. ఈ మందిరంలోని శని పూజల వల్ల విశేషమైన పుణ్యఫలాలు లభిస్తాయంటారు. ప్రధానాలయ ప్రాకారం చుట్టూ ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగ మందిరాలతోపాటు, మహానీయులు స్థాపించిన మహాదేవలింగాలు దర్శనమిస్తాయి. విశేషమైన పుణ్యఫలాలనిచ్చే పరళీ వైద్యనాథ్ జ్యోతిర్లింగ దర్శనాన్ని పూర్వజన్మల పుణ్యఫలంగా భక్తులు చెబుతారు.

జార్కండ్ రాష్ట్రంలోని దేవఘర్‌లోకూడా ఓ జ్యోతిర్లింగం ఉంది. దీనిని కూడా వైద్యనాథ్ జ్యోతిర్లింగంగా ప్రసిద్ధిగాంచింది. దేవఘర్‌లోని మహాదేవ లింగాన్ని కూడా ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగంగా పరిగణిస్తున్నారు.

-దాసరి దుర్గాప్రసాద్
8977676085

ఈ మహిమాన్విత క్షేత్రాన్ని చేరుకోవడానికి హైదరాబాద్ లేదా సికిందరాబాద్ వరకూ వచ్చి అక్కడినుంచి సుమారు 350 కిలోమీటర్లు దూరంలోవున్న ఈ క్షేత్రానికి చేరుకోవచ్చు. పరళీ వైద్యనాథ్‌లో భోజన, వసతి సదుపాయాలకు ఎలాంటి లోటూ లేదు. ఈ క్షేత్రంలో అనేక సత్రాలు, హోటళ్ళు అందుబాటులో వున్నాయి. ఇదిలావుంటే జార్కండ్ రాష్ట్రంలోని దేవఘర్‌లోకూడా ఓ జ్యోతిర్లింగం ఉంది. దీనిని కూడా వైద్యనాథ్ జ్యోతిర్లింగంగా ప్రసిద్ధిగాంచింది.

ఆదర్శదంపతులు పార్వతీ పరమేశ్వరులు కారా!

■ వినాయకుని నిమజ్జనం ఎందుకు చెయ్యాలి? **- ఆదిలక్ష్మి, వారాసిగూడ**

వినాయకుడికే కాదు చాలా వ్రతాలలో దేవతల మట్టి విగ్రహాలను, కలశాల మీద పెట్టిన టెంకాయలను నీళ్ళలో నిమజ్జనం చెయ్యమని వ్రత గ్రంథాలలో వుంది. లోహ విగ్రహాదులను కలశాలకు పెట్టిన లోహ కలశాలను దానం చెయ్యమని వుంది. దానం తీసుకునేవారు దొరకని పక్షంలో దేవాలయాలలో ఇవ్వాలి. పూజింపబడిన దేవతా విగ్రహాలను మంత్రశక్తి ఆవేశించి వుంటుంది కనుక వాటిని దగ్గరలో గల జలాశయాల్లో నిమజ్జనం చేస్తే, ఆ తరంగాలు సమాజం మొత్తానికి ఉపయోగపడతాయని, వాతావరణ కాలుష్యాలను తొలగిస్తాయని, మహర్షులు నిర్ణయించారు. అందుకే నీటిలో సులభంగా కలిసిపోయే మట్టి వంటి పదార్థాలను మాత్రమే దీనికి వినియోగించారు. ఈనాడు మన వాళ్ళు నిమజ్జనం పేరుతో వివిధ పదార్థాలను జలాశయాలలో వేసి, వాతావరణాన్ని కలుషీకృతం చేస్తున్నారు. అది శాస్త్ర సమ్మతం కాదు.

ధర్మ సందేహాలు

- కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి

■ సాయంకాలంపూట చేసే అమ్మవారి పూజలో శంఖపూజ చేయవచ్చా?

నిత్యకృత్యంలో జరిగే పూజైతే సాయంకాల పూజలన్నీ భోజనానంతర పూజలవుతాయి కనుక, విగ్రహాలనుగానీ, శంఖాలను గానీ, ముట్టుకోకుండానే దూరంనుంచే పూజలు చేసుకోవాలి. ఉపవాస దీక్షా పూర్వకంగా చేసే ప్రత్యేక పూజలలో కల్పంలో నిర్దేశింపబడితే, సాయంకాల పూజలో కూడా శంఖ పూజ చేయవచ్చు.

■ శనికి అభిషేకం చేశాక కాళ్ళు కడుగుకోవాలా?

నవగ్రహ పూజాదులన్నీ సూత్రకారుల కాలం దాటిన తరువాత వ్రతకల్పకారుల కాలంలో రూపుదిద్దుకొన్నవే. కనుకనే వీటిలో అనేక సంప్రదాయాలు మత భేదాలు కనిపిస్తూ వుంటాయి. వీటి విషయాలలో ప్రాంతీయాచారాలను పాటించుకుంటూ పోవటమే ఉత్తమ మార్గం.

■ శ్రీకృష్ణుడు యాదవుల వినాశం కోరితే యాదవులు కృష్ణుడ్ని కొలుస్తారెందుకు?

- ఎస్.వి.రావ్, గొల్లపాలెం

యయాతి చక్రవర్తి పుత్రులలో యదువు ఒకడు. ఇతని వంశంవారే యాదవులు. కాగా యాదవ కులం అంటే, యదు వంశం అని మాత్రమే అర్థం. ఈ వంశంవారు రాజ్యపాలన కన్నా గోరక్షణకే అధిక ప్రాధాన్యం ఇచ్చినందువల్ల వీరికి గోపాలకులనీ, గొల్లవారనీ పేరు క్రమక్రమంగా ఏర్పడింది. ఆ వంశంలోనే ఒక శాఖలో శ్రీకృష్ణపరమాత్మ జన్మించి, లోక కళ్యాణం కోసం లోకోత్తరమైన కార్యాలు నిస్స్వార్థంగా నిర్వహించాడు. ఆయన అండవల్ల ఆ వంశం ఆరోజుల్లో ఒక వెలుగు వెలిగింది. కానీ కాలక్రమంలో, ఆయన అండ చూసుకొని, సైనిక బల గర్వంతో లోక పీడ చేసేవారు గూడా ఆయన బ్రతికి వుండగానే ఆ వంశంలో జన్మించారు. దుష్ట శిక్షణకై అవతరించిన శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ, నిష్పక్షపాత దృష్టితో, అలాంటి అధములైన యదువంశజులను శిక్షించాలని సంకల్పించాడే తప్ప, వంశ నిర్మూలనకు ఆయన పూనుకున్నాడని భారతంలో గాని, భాగవతంలోగానీ హరివంశంలో గానీ ఎక్కడా లేదు. స్వ-పర భేద రహితంగా, ధర్మస్థాపన చేసిన ఆ మహానుభావుణ్ణి ముల్లోకాలూ పూజిస్తుంటే, యదువంశ సంజాతులు పూజించకుండా ఎలా వుండగలరు?

■ ఆదర్శ దాంపత్యానికి ఉదాహరణ సీతారాములన్ని గుర్తిస్తున్నారు గదా పార్వతీ పరమేశ్వరులను గుర్తించరు ఎందుకని? **- కె.వేంకటేశ్వర ప్రసాదరావు, కందుకూరు**

ఎవరన్నారామాట? వివాహాది సందర్భాలలో దంపతులను ఆశీర్వదించే ఘట్టాలలో పెద్దలైన వారు పార్వతీ పరమేశ్వరులను, సీతారాములను గూడా సమంగా స్మరిస్తూనే వున్నారు. ఎటొచ్చీ, శైవ వైష్ణవాది భేదబుద్ధిగలవారు కొందరు మాత్రం, కొన్ని పేర్లను స్మరించరు. భేద బుద్ధి తగదని అన్ని శాస్త్రాలూ ముక్తకంఠంగా చెపుతున్నా, దాన్ని వదలనివారికి మనమేమి చెప్పగలం?

■ భద్రాచలంలో సీతారాముల పక్కన ఆంజనేయుడు కనపడడెందుకు?

- టి.రాజ్‌కుమార్, హైదరాబాదు

ఒక వరసలో దేవతా ప్రతిష్ఠలకు అలవాటుపడిపోవటంవల్ల ఈ ప్రశ్న వస్తోంది. నిజానికి ఆగమ గ్రంథాలలో సీతారాముల విగ్రహాల పక్కన హనుమంతుడి విగ్రహం వుండి తీరాలనే నియమం ఏమీలేదు. కంచర్ల గోపన్నగారనే భక్తుడికి సీతారామలక్ష్మణులు దర్శనమిచ్చిన విధానం ప్రకారం, భద్రాద్రిలో ఆలయం నిర్మాణం జరిగింది. అది ఆగమశాస్త్ర విరుద్ధంగా లేదు. అలాంటప్పుడు దాన్ని ప్రశ్నించే హక్కు మనకు లేదు. ఒక భక్తుడికి దర్శనం ఇవ్వదలిస్తే ఈ రకంగా మాత్రమే ఇవ్వవయ్యా అని శ్రీరామచంద్ర ప్రభువుమీద మనం ఆంక్షలు విధించగలమా? ఆలోచించండి?

ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా :
కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి
ఇంటి నెం. 11-13-279, రోడ్ నెం. 8,
అలకాపురి, హైదరాబాద్-500 035.
dakavi@serveveda.org

మానవత్వమే దివ్యత్వం

నీ నమ్మకమే నిన్ను కాపాడును గాక - అని ప్రవచించిన దేవుని కుమారుడు 'క్రీస్తు'. 'క్రీస్తు' నామ స్మరణం సర్వ చింతనల నుంచి దూరం చేస్తుందని క్రైస్తవులు ప్రగాఢంగా నమ్ముతారు. 'క్రీస్తు' అంటే 'అభిషిక్తుడు' అని అర్థం. ఆయన పర లోక భాగ్యాన్ని విడిచిపెట్టి, దీనజనోద్ధరణకోసం ఈ భూమ్మీద అవతరించాడని బైబిల్ చెబుతోంది. 'క్రీస్తు'జననాన్ని పరమోత్కృష్టమైనదిగా క్రైస్తవులు భావిస్తారు. అందుకే ఆరోజును క్రిస్మస్‌గా భావించి వేడుకలు చేసుకుంటారు. నేటికి 2011 సంవత్సరాల కిందట క్రీస్తు జన్మించాడని చరిత్రకారుల అభిప్రాయం. అంతకుముందు చరిత్రను క్రీస్తు పూర్వం అని మనం పరిగణిస్తున్నాం. కనుక క్రీస్తును శకపురుషుడిగా చెబుతారు. క్రీస్తు ఆసియా ఖండంలో యూదయ దేశంలోని బెత్లెహేము గ్రామంలో జన్మించాడు. 'బెత్లెహేము' అనగా రొట్టెల గృహమని అర్థం. ఈ బెత్లెహేము ప్రపంచ పటంలో మధ్యస్థంగా ఉంటుంది కనుక సాక్షాత్తు భగవంతుడే తన ప్రతినిధిగా క్రీస్తును ఈ భూలోకం మీదకు పంపించాడంటారు. క్రీస్తు జననంలోని ముఖ్యోద్దేశ్యం పాపుల నుద్ధరించడం. ఈ భూమ్మీద పుట్టినవారు ప్రతీ ఒక్కరూ ఏదో ఒక సమయంలో పాపం చేసినవారే... పాపంవల్ల వచ్చే ఫలితం నరకం. అలాంటి నరకానికి లోనుకావల్సిన నరజాతిని రక్షించడానికి రక్షకుడైన క్రీస్తు ఆవర్భవించాడు. క్రీస్తు పాపుల రక్షకుడనడానికి నిదర్శనంగా బైబిల్ 'ఏ భేదమును లేదు... అందరును పాపం చేసి దేవుడనుగ్రహించు మహిమను పొందలేకపోవుచున్నారు' అని చెబుతోంది. పాపం చేసిన మానవులు, లోక రక్షకుడైన క్రీస్తును చూడాలంటే, ముందు ఆ దేవాది దేవుడ్ని మనస్సులో ప్రతిష్ఠించుకోవాలి. ఆయన చెప్పిన బోధనలను తు.చ. తప్పకుండా స్మరించుకుంటూ మంచిని పెంచాలి. 'నీలోని మంచే నిన్ను స్వస్థత పరుస్తుంది... నీలోని చెడే నిన్ను మలిన పరుస్తుందని' బైబిలు చెప్పకనే చెబుతుంది. అందుకే క్రీస్తు జననాన్ని మంచికి నిదర్శనంగా క్రైస్తవులు ఘనంగా జరుపుకుంటారు. పాపులను ఉద్ధరించడానికి జనించని క్రీస్తు ఆ మంచిని పెంచడానికి కడదాకా పరిశ్రమించాడు. అలాగే క్రీస్తు పుట్టిన రోజైన క్రిస్మస్ వేడుక జరుపుకోవడంలోని ఆంతర్యం క్రీస్తుని మనస్సులో నిలుపుకోవడంగా చెబుతారు. ఆ దేవాది దేవుడ్ని మనసులో నిలుపుకోనిదే, క్రిస్మస్ పండుగకు అర్థమే లేదంటారు. కనుక క్రీస్తు పుట్టుకలోని ఆంతర్యం పాపుల్ని రక్షించడమేకాదు, మన పాపకర్మలనుంచి రక్షించడంగా భావించి సత్కర్మలు చేయాలి. మంచిని పెంచి, చెడును త్యజించాలి. క్రీస్తు జనాన్ని క్రిస్మస్ పండుగగా జరుపుకునే ఈరోజునే క్రైస్తవులు క్రిస్మస్ చెట్టును పెట్టుకుంటారు. అందమైన విద్యుద్దీపాలతో అలంకరించి, నీతి వాక్యాలుండే గ్రీటింగ్ కార్డులను వ్రేలాడదీస్తారు. అయితే క్రిస్మస్ పండుగ రోజున క్రిస్మస్ చెట్టు పెట్టుకోవడంలోని ఆంతర్యం ఆ క్రిస్మస్ చెట్టులాగానే మన జీవితాలు పచ్చగా ఉండాలని. అయితే క్రీస్తును మన హృదయంలో ఉంచుకున్నపుడే, క్రిస్మస్ చెట్టులా మన జీవితాలు పచ్చగా వుంటాయని చెబుతారు. క్రిస్మస్ చెట్టులా జీవితం కళకళలాడాలంటే ప్రతివారి హృదయంలో క్రీస్తుకు చోటివ్వాలన్న సందేశం క్రిస్మస్ చెట్టు చెప్పకనే చెబుతుంది. సర్వసృష్టికర్త అయిన దేవుని కుమారుడు లోక రక్షణార్థమై ఒక పశువుల పాకలో జన్మించాడు. పాపులు, దీనుల కోసం పరితపించి, వాళ్ళని జీవోన్ముక్తుల్ని చేశాడు. ఇలావుంటే క్రిస్మస్ పండుగ రోజున క్రిస్మస్ తాత శాంతాక్లాజ్ చేసే హడావిడి అంతాఇంతా కాదు. ఆ తాత క్రిస్మస్ రోజున చిన్న పిల్లలందరికీ ఎంతో ఇష్టంగా మంచి మంచి బహుమానాలిస్తాడని ప్రతీతి. ఈ శాంతాక్లాజంటే చిన్నపిల్లలందరూ మైమరచిపోతారు. ఏసుకి చిన్నపిల్లలంటే విపరీతమైన ఇష్టం... ఆయన పిల్లల్ని ఓదార్చి ముద్దుచేసేవాడు. దానికి గుర్తుగానే శాంతాక్లాజ్ విచిత్రమైన వేషధారణలతో పిల్లలను నవ్విస్తూ చేరదీసి ఆదరించేవాడుగా దర్శనమిస్తాడు. క్రిస్మస్ ముందురోజు రాత్రి శాంతాక్లాజ్ వేషం వేసుకుని ఊరంతా పాటలు పాడుతూ సందడి చేయడం ఓ ఆనవాయితీ వస్తోంది. క్రైస్తవులు క్రీస్తు జననమైన క్రిస్మస్ పండుగను మహోత్కృష్ట దినంగా పాటిస్తారు. 24వ తేదీ రాత్రినుంచే ఈ పండుగ హడావుడి మొదలవుతుంది.

రాత్రినుంచి అర్ధరాత్రివరకూ చర్చిలలో ఏసుని ప్రార్థిస్తారు. 25వ తేదీ ప్రారంభం కాగానే ఏసు పుట్టకకు గుర్తుగా సంతోష సంబరాలు చేసుకుంటారు. శుచి శుభ్రతలు పాటించి నూతన వస్త్రాలు ధరిస్తారు. పిండి వంటలు, రుచికరమైన పదార్థాలు సిద్ధంచేసుకుని, చర్చిలకు వెళ్ళి భక్తితో ఏసుని పూజిస్తారు. ఇళ్ళను విద్యుద్దీపాలతో అలంకరించుకుని క్రీస్తు జననానికి గుర్తుగా 'నక్షత్రాలను' వ్రేలాడదీస్తారు. ఈ సందర్భంగా బంధుమిత్రుల రాకలతో క్రైస్తవుల ఇళ్ళన్నీ సందడి వాతావరణం నెలకొని వుంటుంది. క్రీస్తుబోధనలు శ్రద్ధగా పఠించి, ఏసుకి నీరాజనాలర్పిస్తారు. అత్యంత ఘనంగా, భక్తి ఆనందాలమధ్య సాగుతుందీ పండుగ. ఏసుక్రీస్తు అందరికీ రక్షకుడని చాటిచెప్పడమే క్రిస్మస్ పండుగ విశిష్టతగా చెబుతారు.

- దుర్గ

దైవచింతన - భక్తి భావన

దివ చింతన భక్తి భావన అనే డా.బి.దామోదరరావుగారి పుస్తకం మానవ జీవితం ఆధ్యాత్మికంతో ముడిపడివున్న అంశాలను, ముడిపడివున్న తీరును వివరిస్తుంది. దైవచింతన, పౌరాణిక చింతన, మత చింతన, సాహిత్య చింతన, సంప్రదాయ చింతన అనే అధ్యాయాలుగా విభజించి రచించారు రచయిత. వేదాలు, పురాణాలు, ఇతిహాసాలు, ఉపనిషత్తుల నుండి ఆధారాలతో భగవతత్వము, భగవంతుడు, భక్తి, భక్తిలో రకాలు, భక్తుని లక్షణాలు తెలపడంద్వారా దైవ చింతనకు భక్తి భావనకుగల సంబంధాన్ని వివరించారు. నాయనార్లు, అళ్వారులతోపాటు అన్నమయ్య, త్యాగయ్య, రామదాసులను గురించిన విశేషాలున్నాయి. పౌరాణిక చింతనలో పురాణేతిహాసాలలో నిండివున్న ఆధ్యాత్మికతత్వాన్ని కొన్ని ఉదాహరణల ద్వారా చూపించారు. ఇందులో వివిధ రామాయణాలద్వారా కూడా ఉదాహరణలు తీసుకోవడం జరిగింది.

వేదకాలంనాటి మత పరిస్థితులను తరువాత శైవ వైష్ణవ భేదాలు పొడచూపడాన్ని, అవి సద్దుమణగడాన్ని చెప్పారు. త్రిమతాచార్యుల మత సిద్ధాంతాలను తెలిపారు. సాహిత్య చింతనలో ప్రాచీన కావ్యాలు మొదలుకొని నేటి రచనలవరకు కవులు ఏ దైవాన్ని ఏ విధంగా వర్ణించారో తెలిపారు. మధ్యలో కరీంనగర్ కవులని ప్రత్యేకించి పేర్కొన్నారు. శతకాల్లో భక్తిభావనను కలిగిన పద్యాలను దైవానుగ్రహానికి సంబంధించిన పద్యాలను ఉదహరించారు. ప్రతీ అంశాన్నీ లేఖామాత్రంగా స్పృశించారు. వస్తు విస్తృతి పెరగడంతో క్లుప్తత అవసరమైంది. స్పష్టతకూడా ఉండి ఉంటే మరింత బాగుండేది. జానపదులు తమ కులాలను బట్టి ప్రత్యేక దైవాలను పూజించినప్పటికీ జాతరలు మొదలైన ఉత్సవాలలో దేవుళ్లంతా ఒక్కటే అనే భావన జనిస్తుంది. ఈ విధంగా గ్రామ ప్రజల్లో అనురాగ ఆత్మీయతలకు దైవ చింతన తోడ్పడుతుంది అని జానపద సాహిత్యం అధ్యాయంలోను, మతం మానవుడిలో మంచిని, దైవంపట్ల విశ్వాసాన్ని పెంచాలి. మతం మానవుడికి శత్రువు కాదు, కారాదు అని మత చింతనలోను రచయిత చెప్పడం వల్ల ప్రజల్లో మంచిని ప్రోది చేయాలన్నది రచయిత ప్రధాన ఉద్దేశ్యంగా కనిపిస్తుంది. జానపద సాహిత్యంలో ముఖ్యమైనవి జానపద గేయాలు, భాగవత, భారత, రామాయణ సంబంధాలు, పారమార్థికాలు, పెళ్లిపాటలు, బ్రతుకమ్మ పాటలు, అల్లోనేరళ్ళు మొదలైనవి ఎన్నో వున్నాయి. వీటితో దైవ చింతనకు ఎటువంటి సంబంధం వుందో రచయిత వివరించారు. కుల దేవతలు, గ్రామ దేవతలను గురించి చక్కగా వివరించారు. జానపద సాహిత్యంలోని సామెతలు ప్రజలలో భక్తి భావనకు ఏ విధంగా ప్రేరేపిస్తాయో ఉదాహరణలతో చూపారు. ఇవి ప్రజల్లో దైవంపట్ల విశ్వాసాన్ని పెంపొందింజేస్తాయి. దీన్ని విభజిస్తూ చెప్పిన తీరు బాగుంది. పండుగలు ఆధ్యాత్మిక సంస్కృతికి ప్రతిబింబాలని చెప్పి ఉత్సవాలు, గుళ్ళు, గోపురాలు, పుణ్యక్షేత్రాలు, జాతరలు, మొక్కుబడులు, ముడుపులను గురించి రచించారు. ఇవి సంప్రదాయం రూపంలో మనిషిని పెనవేసుకుని ఆధ్యాత్మిక చింతనాపరులుగా తీర్చిదిద్ద సంస్కారవంతులను చేస్తుందని రచయిత సూచించారు.

- లక్ష్మీ అన్నపూర్ణ

దైవ చింతన - భక్తిభావన
డా. బి.దామోదరరావు వెల: రూ.116/-
ప్రతులకు: అహల్య సుందర నిలయం
ఇం.నెం. 8-2-379, భగత్‌నగర్, శివాలయం దగ్గర
కరీంనగర్ - 505 001 మరియు
అన్ని ప్రముఖ పుస్తక విక్రయశాలలు

దైవానుగ్రహం

ఇతరుల కష్టాల్ని చూసి బాధపడినప్పుడే దైవానుగ్రహానికి పాత్రులవుతాం" అని భగవద్గీతఅంటుంది. జీవకారుణ్యం, భూతదయ ముక్తికి సోపానాలు. ఎవరైనా సరే అజ్ఞాన దశలో చేసిన పాపకార్యాలకు పశ్చాత్తాప పడి కన్నీరు కార్చేస్తే వారికి దైవానుగ్రహం లభిస్తుంది. అందుకే అంటారు పశ్చాత్తాపానికి మించిన ప్రాయశ్చిత్తం మరొకటి లేదని. తెలిసోతెలియకో అందరం తప్పులు చేస్తాం. అందుకు మనస్ఫూర్తిగా పశ్చాత్తాపం చెంది చేసిన పొరపాట్లను సరిదిద్దుకోవాలి. అప్పుడే మన పాపాలు పటాపంచలవుతాయి. ఫలితంగా దైవానికి చేరువవగలుగుతాం. ప్రతి వ్యక్తి జీవకారుణ్యం, భూతదయ, పశ్చాత్తాపం కలిగి ఆత్మలన్నింటిని తన మాదిరిగానే భావించాలి. "దుఃఖించు వారితో దుఃఖించి, సంతోషించు వారితో సంతోషించునట్టి వాడే నిజమైన యోగి."అన్నాడు వివేకానందస్వామి. అంటే ఇతరుల సుఖ దుఃఖాల్ని నీ సుఖ దుఃఖాలుగా భావించు అని అర్థం. మన కాలికి ముల్లుగుచ్చుకుంటే ఎలా బాధపడతామో, ఇతరుల కష్టాల్ని చూసినప్పుడు అలాగే బాధపడాలి. వీలైతే వాటిని నివారించే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. పశ్చాత్తాప హృదయులకు, దయార్ద్ర హృదయులకు పరమాత్మ సాక్షాత్కారం సులువుగా లభిస్తుంది. కఠినాత్ములకు అది ఎంతమాత్రం సాధ్యపడదు. మన చుట్టూ ఆకలితో అలమటించేవారు, వ్యాధిగ్రస్తులు ఎందరో ఉన్నారు. అటువంటి వారికి చేతనైన సహాయం చెయ్యగలిగితే తప్పకుండా పరమాత్మ మనల్ని అనుగ్రహిస్తాడు.

"నీ పొరుగింటి వానిని ప్రేమించిన గాని, భగవంతుడు నిన్ను ప్రేమించడు"అని బైబిలులో చెప్పబడింది. అర్జునుడు ఇటువంటి లక్షణాల్ని కలిగి ఉండబట్టే ఆయన్ని వ్యాజముగా ఉంచుకుని పరమాత్మ మనందరికి గీతోపదేశం చేసాడు.

సర్వోపనిషత్తులు ఆవు వంటివి. ఆవు నుంచి దూడ కుడిచిన తర్వాతే పాలను పిండాలి. అలా పితకబడిన పాలే శ్రేష్ఠమైనవి. ఉపనిషత్తులనే గోమాత నుంచిఅర్జునుడు అనబడే దూడ కుడిచి వదిలిపెట్టిన శేషాన్ని మనం త్రాగాలి. సద్బుద్ధిగలవారికే గీత బోధపడుతుంది. ఎవరి గీత బాగుంటుందో వారికే గీత అర్థమౌతుంది. గీతామృతం పిండబడిన పాలు. ఇది నూట ఎనిమిది ఉపనిషత్తుల సారాంశం. అటువంటి అమృతాన్ని పరమాత్మ అర్జునుని ద్వారా మనకు అందించాడు. దీనిని ఆస్వాదింపగలిగినవారే దైవానుగ్రహానికి పాత్రులవుతారు.

- దూరి వెంకటరావు

పెన్నెల II
ఆంధ్రభూమి
శుక్రవారం 30 డిసెంబర్ 2011

ప్రయత్నం మంచిదే..!

★★ రాజన్న

తారాగణం: నాగార్జున, స్నేహ, అని, నాజర్, శ్వేతామీనన్, సాంబయ్య, అజయ్‌ఘోష్ తదితరులు

సంగీతం: ఎం.ఎం.కీరవాణి

నిర్మాత: నాగార్జున అక్కినేని

దర్శకత్వం: విజయేంద్రప్రసాద్

సంస్థ: అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్

అటు ఇతర భాషల్లో గత కాలపు చరిత్రను గుర్తుచేస్తూ, సినిమాలు తీస్తుంటే మన భాషలోనూ ఇలాంటి సినిమాలు వస్తే బాగుణ్ణు అనుకున్న వారికి కాస్త ఊరట రాజన్న సినిమా. ఏ మాత్రం తేడా జరిగినా కోట్ల రూపాయలు వృధా అయిపోయే అవకాశం వున్న పరిశ్రమలో, అందునా తెలుగు ప్రేక్షకులు ఏ మేరకు ఆదరిస్తారో తెలియని స్థితిలో, ఒక ప్రాంతం కథను తీసుకుని, అన్ని ప్రాంతాల వారిని మెప్పించాలని ప్రయత్నించడం కచ్చితంగా అభినందనీయం. పైగా సినిమా ప్రారంభంలో సుమారు అర్ధగంట వరకు తెరపైకి రాకుండా, చివరలో మరో అర్ధగంటకు ముందే తన పాత్ర ముగిసిపోతుందని తెలిసినా నటించడానికి, అటువంటి సినిమా నిర్మించడానికి ధైర్యం చేసినందుకు నటుడు నాగార్జునను కచ్చితంగా అభినందించాలి. సినిమా ఆద్యంతం సీరియస్‌గా నడిచినా, హాస్య సన్నివేశాలు, నటులు లేకున్నా, స్క్రిప్ట్ క్రిస్పీగా వుండడం, థ్రిల్స్, ఎడిటింగ్ బాగుండటంతో రాజన్న జనాన్ని థియేటర్‌కు రప్పించగలిగింది. అయితే రాజన్న అన్ని విధాలా అద్భుతమైన సినిమానా, కాదా అనుకునే ముందు కథ గురించి తెలుసుకోవాలి.

స్వాతంత్ర్యానంతరం నిజాం పాలన నుంచి విముక్తి పొందే క్రమంలో తెలంగాణ ప్రాంతంలో దొరతనాల కారణంగా ప్రజలు పడ్డ ఇబ్బందుల నేపథ్యంలో అల్లుకున్న కథ ఇది. తన గానంతో ప్రజల్ని చైతన్యవంతుల్ని చేసిన పోరాట యోధుడు రాజన్న భార్యను దొర మనుషులు చంపడంతో కథ ప్రారంభమవుతుంది. రాజన్న కూతురు మల్లమ్మ ఓ తాత దగ్గర పాటే ప్రాణంగా పెరుగుతుంటుంది. దొరతనాన్ని అణచగలిగేది ఒక్క ప్రధాని నెహ్రూనే అన్న తాత మాట పట్టుకుని నడుచుకుంటూ ఢిల్లీ బాట పడుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో రాజన్న కథ తెరపైకి వస్తుంది. స్వాతంత్ర్యపోరాటం, ఆంగ్లేయుల దురహంకారం, నైజాం నవాబు, దొరల దురాగతాలు, వాటిని రాజన్న ఎదిరించిన తీరు, ప్రజల్ని తన పాటతో చైతన్యవంతం చేసిన సంగతులు, ఆపై ప్రజల గుండెల్లో మహోన్నతుడిగా మిగిలిపోయిన వైనం. ఆఖరికి పాప ప్రధాని నెహ్రూని కలిసిందా లేదా.. దొరల ఆగడాలకు ముగింపు వచ్చిందా లేదా అన్నది మిగిలిన సినిమా.

వివిధ కారణాల రీత్యా కావచ్చు, వివాదాలకు అతీతంగా వుండాలన్న ఉద్దేశం కావచ్చు, లేదా ఇంతకన్నా విభిన్నంగా ఆలోచించకపోయి వుండొచ్చు, ఏదేమైనా రాజన్న కథ సినిమా పడికట్టు సూత్రాలకు భిన్నంగా ఏమీ సాగదు. దీనికి సాధారణంగా సినిమా వర్గాల నుంచి వచ్చే సమాధానం.. డాక్యుమెంటరీలా లేదా డిఫరెంట్‌గా వుంటే జనం చూడొద్దా అని. అయితే తెలంగాణా నేపథ్యంలో తీసిన సినిమాలో ఎక్కడా తెలంగాణా అన్న పదం వినిపించకుండా జాగ్రత్త పడడం విశేషం. దాశరథి 'కోటి రతనాల వీణ' అన్న పదం పాటల్లోకి తీసుకున్నవారు, ఆ తరువాత వచ్చే 'నా తెలంగాణ'అన్న పదాన్ని మాత్రం ముట్టుకోలేదు. అదే విధంగా రజకార్ల ఉద్యమ నేపథ్యంలో జరిగిన కమ్యూనిస్టు పోరాటాల ప్రస్తావన జోలికీ పోలేదు. కథాకాలాన్ని మాత్రం తీసుకున్నారు తప్ప, ఆనాటి నేపథ్యాలు, విముక్తికి ముందు, అనంతర విషయాలు పట్టించుకోలేదు, పైగా కథను ముగించడం కూడా కేవలం ఒక దొర పాలన అంతమయ్యేవరకే తీసుకున్నారు. ఒక్క లైన్‌లో చెప్పాలంటే, ఒక పోరాట యోధుడికి, ఒక గడీ దొర/దొరసానికి నడుమ జరిగిన ఘర్షణ మాత్రమే ఇది.

మరో సంగతేమిటంటే, మన తెలుగు సినిమాల్లో హీరోకి ఇంటి పేర్లు, విలన్లకు చివరి పేర్లు లేకుండా వుండవు. అలాంటిది రాజన్నలో ఏ సామాజిక వర్గ ప్రస్తావనలూ రాకుండా ముందు జాగ్రత్త వహించినట్లు కనిపిస్తుంది. కానీ చిత్రంగా జనాన్ని పీడించే దొర భోజనానికి ముందు పరిషేచనం (భోజనం పళ్లెం చుట్టూ నీళ్లతో నిండిన దోసిలి తిప్పడం) పట్టినట్లు చూపించడం వెనుక ఉద్దేశమేమిటో? ఈ సన్నివేశం లేకపోయినా సినిమాకు ఆవగింజంతయినా తేడా రాదని తెలిసీ, ఎందుకు చిత్రీకరించినట్లో? ఈ సంగతి అలా వుంచితే, కథలో షారూక్‌ఖాన్ సినిమా మై నేమ్ ఈజ్ ఖాన్ సినిమా థ్రెడ్ కనిపిస్తుంది. అందులో అంతగా మానసిక పరిపక్వత లేని యువకుడు అమెరికా ప్రెసిడెంట్‌ను కలవాలని యాత్ర సాగిస్తే, ఇందులో అమాయకపు బాలిక నెహ్రూను కలవాలని కాలి నడకన బయల్దేరుతుంది. అదే విధంగా రాజన్న, అతగాడి మిత్రబృందం క్లయిమాక్స్‌లో రజాకార్లను గ్రామంలో అడుగిడకుండా అడ్డుకునే సన్నివేశం హాలీవుడ్ సినిమా 300ను గుర్తుచేస్తుంది. అదే విధంగా సినిమా క్లయిమాక్స్‌లో మల్లమ్మ పాట, ఆ సన్నివేశం నాగార్జున 'నేనున్నాను' సినిమాను కళ్ల ముందుకు తెస్తుంది.

సరే, సినిమా కథ సంగతి ఎలా వున్నా, ముందుగానే చెప్పుకున్నట్లు ఎడిటింగ్, స్క్రిప్ట్, థ్రిల్స్ సినిమాను నిలబెట్టాయి. దానికి తోడు బేబీ అని అనే చిన్న పాప నటించిన తీరు అద్భుతంగా వుంది. ఆ వయసులో నవరసాలు తన వదనంలో పలికించిన తీరు ప్రశంసాపాత్రం. సినిమా విజయంలో సగపాలు ఆ పాపదే. నాగార్జున, స్నేహ, నాజర్ అందరూ ఎవరి పాత్ర మేరకు వాళ్లు, ఎప్పటిలాగే చేసారు తప్ప, ఈ సినిమాకు ప్రత్యేకంగా చేసిందంటూ పెద్దగా కనిపించలేదు. కానీ, తన పాత్ర కథకు అనుగుణంగా పరిమితంగానే నటించినా, నటించేందుకు నాగార్జున సిద్ధపడడం మారుతున్న మన హీరోల వైఖరిని స్పష్టం చేస్తుంది. దొరసానిగా నటించిన శ్వేతామీనన్‌కు కూడా మంచి మార్కులు పడతాయి.

సినిమాను టెక్నికల్‌గా, రిచ్‌గా మలచడంలో దర్శకుడు విజయేంద్ర ప్రసాద్, చేయూత నిచ్చిన రాజమౌళి విజయం సాధించారు. సన్నివేశాలు షార్ప్‌గా, బలంగా రావడానికి రాజమౌళి హస్తవాసి పనికివచ్చింది. శ్యామ్ కె నాయుడు కెమెరా పనితనం కూడా అందుకు తోడయింది. ఇక సంగీతం విషయానికి వస్తే, పాటల్లో సినిమా కథ, నాయకుడి లక్షణాలకున్న ఫోర్స్ అంతగా కనిపించలేదు. ఒక్క వెయ్.. వెయ్ పాట మినహా మిగిలినవన్నీ బాగా మెలోడియస్‌గా, లాలిత్యంగా సాగుతాయి. కొన్ని పాటల ట్యూన్లు, పాటల్లో వాడిన ఇనుస్ట్రుమెంటేషన్ కీరవాణి రెగ్యులర్ స్టయిల్‌లోనే సాగాయి. పైగా వాటిల్లో తెలంగాణ పాటల శైలి అంతగా వినిపించదు కూడా. బహుశా తెలంగాణా పోరు పాటలు వినివిని వున్న కారణంగా కూడా కావచ్చు. సంభాషణలు రాసిన, పలికిన తీరులో కూడా చిత్రంగా కొన్ని చోట్ల తెలంగాణా మాండలీకం, మరి కొన్ని చోట్ల రెగ్యులర్ సినిమా భాష వినిపిస్తుంది. మొత్తంమీద ఇప్పుడు వస్తున్న తెలుగు సినిమాలతో పోల్చుకుంటే మాత్రం రాజన్న ఓ మంచి ప్రయత్నం.

- రాజ్

రివ్యూస్

★★ డాన్-2

తారాగణం: షారుఖ్ ఖాన్, ప్రియాంకా చోప్రా, బొమన్ ఇరానీ, ఓంపురి తదితరులు.

సంగీతం: శంకర్ - ఎహసాన్ - లాయ్

దర్శకత్వం: ఫర్హాన్ అఖ్తర్

అమితాబ్‌బచ్చన్ 'డాన్'ని రీమేక్ చేసిన టీం తిరిగి 'డాన్-2'తో ప్రత్యక్షమయ్యింది. రీమేక్ కంటే ఈ సీక్వెల్ నీటుగా ఉంది. సాంకేతికంగా దీని విలువలు అత్యున్నత స్థాయిలో ఉన్నాయి. షారుఖ్ నటించి నిర్మించిన 'రా.వన్' కూడా టెక్నికల్‌గా ఉన్నతమే. అయితే అందులో ఎలాగైతే ఆకట్టుకునే కథ లేకపోయిందో, డాన్-2 లోనూ కథపట్ల శ్రద్ధ కనబర్చలేదు. ఒక థ్రిల్లర్‌గా ఈ సినిమాని చూసేయవచ్చు, అంతకి మించి సెంటిమెంట్లు, భావోద్వేగాలూ ఆశిస్తే మాత్రం నిరాశే.

ఈ సీక్వెల్ ఆలోచన దర్శకుడు ఫర్హాన్ అఖ్తర్‌ది కాదు. అతడికా ఆలోచనే లేదు. ఇద్దరు డాన్ ఫ్యాన్ అయిన యువకులు అమిత్, అమ్రిష్‌లు ఈ అయిడియాతో వచ్చారు. డాన్ కథని ఇంకా ముందుకు ఎలా కొనసాగించవచ్చో వినిపించారు. దీంతో అఖ్తర్ ఇన్‌స్పయిరై ఈ సీక్వెల్‌కి సమకట్టాడు.

కొందరు మన తమిళ దర్శకులు స్టయిలిష్ సినిమా అంటూ ఈ మధ్య హడావిడి చేస్తున్నారు. అవి చూసి అవును కాబోలని మనమూ నమ్మాం - డాన్ -2 చూశాక ఈ నమ్మకం పటాపంచలైపోతుంది. ధైర్యముంటే డాన్-2లా స్టయిలిష్ సినిమా తీసి నిరూపించుకోవాలి తమిళ దర్శకులు. దక్షిణాది స్టయిలిష్ సినిమాల్లోనూ స్టార్లు అవే మారని పాతపోకడలతో నటించి వాటి ప్రాణం తీస్తున్నారు. ఈ స్టార్లు ఒకసారి షారుఖ్‌ఖాన్‌ని చూడాలి. అడుగడుగునా తన నెగెటివ్ క్యారెక్టర్‌తో పుట్టించిన వేడిని అనుభవించాలి. ఎక్కడా ఓవర్‌యాక్టింగ్, పెడబొబ్బలు, ప్రతిజ్ఞలు లేకుండా, చాలా కూల్‌గా, సింపుల్‌గా వుండే పంచ్ డైలాగులతో, అనితరసాధ్యమైన ముఖకవళికలతో థియేటర్లో కేరింతల పుట్టించి వదిలాడు. ఈ సంవత్సరం ఇద్దరే స్టార్లు - రాక్‌స్టార్‌తో రణబీర్ కపూర్, డాన్-2తో షారుఖ్‌ఖాన్ నటనాపరంగా గుర్తుండిపోతాడు. దర్శకుడు ఫర్హాన్ అఖ్తర్ కూడా అవకాశం వస్తే భారీ బడ్జెట్ హాలీవుడ్ సినిమాకి దర్శకత్వం వహించగలడన్న భరోసా కలిగించాడు తన క్రియేటివ్ పవర్స్‌తో. పదుల కోట్లతో సినిమాలు తీస్తున్నప్పుడు ఇంతేమరి.

ఇది బెర్లిన్ ప్రధానంగా సాగేకథ. ముందుగా ఫ్రెంచ్ రివేరాలో బోటుమీద సమావేశమవుతారు యూరోపియన్ డ్రగ్ బాసులు. ఆసియా నుంచి వస్తున్న ఒక కొత్త బెడద గురించి చర్చ. డ్రగ్ దందాలోకి ప్రవేశించిన డాన్, యూరోపియన్ బాసుల దందాని డౌన్ చేస్తున్నాడు. తక్కువ ధరకి డ్రగ్స్ సరఫరా చేసి దెబ్బతీస్తున్నాడు. ఇతడ్ని అర్జెంటుగా హతమార్చాలి.

డాన్ ఓ అయిదేళ్ళుగా థాయిలాండ్‌లో నివసిస్తూంటాడు. ఇప్పుడు ఓమారుమూల సెటిల్మెంట్ ఏరియాకి డ్రగ్స్ డెలివరీ తీసుకోవడానికి వెళ్తాడు. అక్కడ వేరే గ్యాంగ్ బుల్లెట్స్ డెలివరీ చేస్తారు. ఈ యూరోపియన్ గ్యాంగ్‌ని విజయవంతంగా మట్టుబెట్టి, మలేషియా వెళ్ళిపోతాడు డాన్. అక్కడ ఇంటర్‌పోల్ ఏజెంట్ మోనా (ప్రియాంకా చోప్రా)... 'డాన్'లోని సాధారణ అమ్మాయి మోనా (జీనత్ అమన్) ఇప్పుడు ఇంటర్‌పోల్‌కి ఎదిగిందన్నమాట!) ఇన్స్‌పెక్టర్ మాలిక్ (ఓంపురి)లకి లొంగిపోతాడు డాన్.

అతడికి మరణశిక్ష విధించి జైలుకి పంపిస్తారు. ఇప్పుడు అసలు ప్లాన్ అమలుచేస్తాడు డాన్. జైల్లో ఉన్న వర్ధాన్ (బొమన్ ఇరానీ) మామూలు క్రిమినల్ కాదు. ఇతడికి ఒకానొక హై సెక్యూరిటీ లాకర్‌ని ఎలా తెరవాలో తెలుసు. ఆ లాకర్‌లో బెర్లిన్‌లో ఒక బ్యాంక్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ అయిన దివాన్ (అలీఖాన్)కి సంబంధించి సీక్రెట్ టేప్స్ వుంటాయి. అవి కావాలి డాన్‌కి. ఇద్దరూ కలిసి జైల్లో విషప్రయోగం జరిపి పారిపోతారు. బెర్లిన్‌లో ఆ టేప్స్ తస్కరించి అందిస్తాడు వర్ధాన్. దివాన్ తన పోటీదారుడ్ని హతమార్చే పథకంతో వున్న ఆ టేప్స్ తీసుకుని, దివాన్‌ని బ్లాక్ మెయిల్ చేస్తాడు డాన్. దివాన్ బ్యాంకు యూరో డాలర్స్‌ని ముద్రిస్తుంది. ఆ ప్రింటింగ్ ప్లేట్లు కావాలంటాడు డాన్.

అడుగడుగునా ఉత్కంఠ భరితంగా సాగే ఈ కథలో ఏక వ్యక్తి సైన్యంగా డాన్ ప్రత్యర్థుల ఎత్తుగడల్ని చిత్తుచేస్తూ, ముందుకు దూసుకుపోవడం, మరోవైపు వెంట పడుతున్న యోనా నుంచి తప్పించుకోవడం, కలీక సమయాల్లో సహచరుల ద్రోహాల్ని ఎదుర్కోవడం, అనుకున్నది సాధించుకోవడం కోసం అడుగడుగునా ప్రాణాలకు తెగించడం - ఆద్యంతం సస్పెన్స్‌ని రగిలిస్తూంటాయి. ఈ స్పీడుకి అడ్డు పడకుం రెండే పాటలుండడం చాలా రిలీఫ్. మొదటిపాటలో షారుఖ్‌ని చూపించిన తీరు హైలైట్.

-వీనస్

షారుఖ్ షో!

రాణాగా రజనీకాంత్

హీరోను బట్టి సినిమాలకు వెళ్తారంటే అది కేవలం రజనీకాంత్ సినిమా మాత్రమే. అంత దమ్మున్న నటుడు రజనీకాంత్. 'రోబో'తో తన సత్తా ఏమాత్రం తగ్గలేదని నిరూపించాడు. ఈ సినిమా తరువాత వచ్చే రజనీ సినిమా ఏదై వుంటుంది ఎలా వుంటుందనే ఉత్కంఠకు 'రాణా' సినిమానే సమాధానం. కె.ఎస్.రవికుమార్ దర్శకత్వంలో ఈ సినిమా నిర్మాణం ప్రారంభమైంది. 2012లో విడుదల చేయాలని ప్లానింగ్ చేశారు. మధ్యలో రజనీ అస్వస్థతకు గురికావడంతో షూటింగ్ ఆటకెక్కింది. షూటింగ్‌ను మళ్ళీ పునరుద్ధరించే ప్రయత్నాలు సాగుతున్నాయి. దీనికి సంగీతం ఎ.ఆర్.రెహమాన్, టెక్నికల్ డైరెక్టర్ సౌందర్యా రజనీకాంత్ వ్యవహరిస్తున్నారు. దీనికి విజువల్ ఎఫెక్ట్‌కోసం యు.కె. వెళ్ళారు. రజనీ ఇందులో త్రిపాత్రాభినయం చేస్తున్నారు. జంటగా దీపికా పదుకొనే నటిస్తున్నారు. దర్శకుడు కె.ఎస్.రవికుమార్ తనకు కథమీద చాలా నమ్మకం వుంది. తప్పకుండా మంచి హిట్ అవుతుందని చెబుతున్నారు. భారీ అంచనాలతో నిర్మాణం అవుతున్న ఈ సినిమా అంచనాలను అందుకుంటుందో లేదో అన్నది వేచి చూడాల్సిందే.

-రిషిత

రీమేక్‌ల రోజులు

Iవ పేజీ తరువాయి

చిత్రరాజం. ఇది ప్రేక్షకుల, విమర్శకులందరి ప్రశంసలు పొందినప్పటికీ దీని వసూళ్ళు రూ.64 కోట్లు దాటలేదు. మహిళలు ఈ సినిమాకి దూరంగా ఉండడం కారణం కావచ్చు.

ఒకప్పుడు క్రేజీస్టార్‌గా ఊపు ఊపిన అక్షయ్‌కుమార్ ఈ సంవత్సరం జాన్ అబ్రహాంతో కలిసి నటించిన 'దేశీబాయ్స్' కూడా అంతగా విజయం సాధించలేదు. అలాగే ఎంతో ఆసక్తి కలిగిస్తూ విడుదలైన ఇంతియాజ్ అలీ దరకతం వహించిన 'రాక్ స్టార్' కూడా నిరాశే మిగిల్చింది. కానీ ఇందులో నటించిన రణబీర్ కపూర్‌కి మాత్రం మంచి పేరొచ్చింది.

అమితాబ్‌బచ్చన్‌తో ప్రకాష్ ఝా దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'ఆరక్షణ్' రిజర్వేషన్ల సమస్యపై సంచలనాత్మకమైనా, తీరా అది కార్పొరేట్ కాలేజీల కథగా తేలడంతో దీని విజయం అంతంత మాత్రమే అయింది.

హిందీలో పాత దర్శకులు, పోటీలో ఉన్న దర్శకులు, కొత్త దర్శకులూ నిస్సంశయంగా వెరైటీని అందిస్తున్నారు. పాత మూస కథల జోలికి వెళ్ళడంలేదు. సల్మాన్‌ఖాన్, అక్షయ్‌కుమార్, అజయ్‌దేవ్‌గన్‌ల వంటి కొందరు సీనియర్ స్టార్లవి తప్పితే, ఇతరుల సినిమాలు అధికంగా మల్టీప్లెక్ ప్రేక్షకుల నుదేశించే వుంటున్నాయి. అన్ని తరహాల సినిమాలకీ ధారాళంగా పెట్టుబడులు ప్రవహిస్తున్నాయి. కొత్తకొత్త కార్పొరేట్ సంస్థలు ఈ రంగంవైపు దూసుకు వస్తున్నాయి. స్లంప్ ఏర్పడే ప్రసక్తే లేదు. ప్రతీ సినిమా ఏదో విధంగా లాభాలార్జిస్తోంది. వివిధ హక్కుల విక్రయాల మొత్తాలే బాక్సాఫీసు వసూళ్ళకంటే ఎక్కువవుంటున్నాయి. కొత్త సంవత్సరంలోనూ ఈ ఒరవడి కొనసాగుతుంది. కొత్తదనం - టాలెంట్ - పెట్టుబడులు ఈ మూడూ బాలీవుడ్‌లో ప్రతిజీవికీ సెక్యూరిటీగా ఏర్పడ్డాయి.

2012 జనవరి ఆకర్షణలు..

కొత్త సంవత్సరం జనవరిలో ఇద్దరు స్టార్లు ప్రేక్షకులకి కనువిందు చేయడానికి సిద్ధమవుతున్నారు. అభిషేక్‌బచ్చన్, హృతిక్‌రోషన్‌లు తమ రెండు సినిమాలతో నెలారంభంలో, నెలాఖర్లో పోటీ లేకుండా వస్తున్నారు. జనవరి ఆరున అభిషేక్‌బచ్చన్ నటించిన 'ప్లేయర్స్' విడుదలవుతోంది. జనవరి 26న హృతిక్‌రోషన్ నటించిన 'అగ్నిపథ్' విడుదలవుతోంది. 'అగ్నిపథ్'లో ఇంకా ప్రియాంకాచోప్రా, సంజయ్‌దత్, రిషికపూర్‌లు నటించారు. దీనికి కరణ్ మల్హోత్రా దర్శకత్వం. ఇది యాక్షన్ సినిమా. 'ప్లేయర్స్' కూడా యాక్షన్ సినిమానే. దీనికి 'అబ్బాస్-మస్తాన్'లు దర్శకులు. ఇందులో ఇంకా సోనమ్‌కపూర్, బిపాషాబసులు నటించారు.

పోతే జనవరి 13న ఏకంగా ఐదు సినిమాలు, జనవరి 20న మరో సినిమా, 26న 'అగ్నిపథ్'తోబాటు 'షాంఘై' అనే మరో థ్రిల్లర్ విడుదలవుతున్నాయి. మొదటి అయిదు సినిమాలు - చాలీస్ చౌరాసీ, చార్‌దిన్‌కీ చాందినీ, ఘోస్ట్, ఇట్స్ మై లైఫ్... కాగా, 20న విడుదలవుతున్న 5 ఘంటేమే 5 క్రోర్ అన్నీ చిన్న సినిమాలే.

-ఎస్సార్

రాశిఫలం

- గౌరీభట్ల దివ్యజ్ఞాన సిద్ధాంతి

శుక్రవారం 30-12-2011

శ్రీ ఖర, దక్షిణాయణం, హేమంత ఋతువు, పుష్యమాసం

తిథి: శుద్ధ షష్ఠి రా.08.45

నక్షత్రం: శతభిషం ఉ.07.59

వర్జ్యం: మ.02.56 నుండి 04.40 వరకు,

దుర్ముహూర్తం: ఉ.09.00 నుండి 09.44 వరకు, తిరిగి మ.12.39 నండి 01.23 వరకు

రాహుకాలం: ఉ.10.58 నుండి 12 21 వరకు

మేషం (అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1పా.)

విదేశయాన ప్రయత్నం సులభంగా నెరవేరుతుంది. మనోవిచారాన్ని పొందుతారు. కుటుంబ పరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా వుంటాయి. ఆకస్మిక ధననష్టం పట్ల జాగ్రత్త వహించుట మంచిది. నూతన కార్యాలు వాయిదా వేసుకుంటారు. ప్రయాణాలు ఎక్కువ చేస్తారు.

వృషభం (కృత్తిక 2, 3, 4పా., రోహిణి, మృగశిర 1, 2పా.)

తలచిన కార్యాలన్నియు విజయవంతంగా పూర్తిచేసుకోగలుగుతారు. బంధు, మిత్రుల మర్యాద మన్ననలను పొందుతారు. అనారోగ్య బాధలుండవు. సహ ఉద్యోగులకు సహకరించే అవకాశం లభిస్తుంది. మీ ఆలోచనలు ప్రణాళికాబద్ధంగా ఉంటాయి. అనుకూల పరిస్థితులేర్పడతాయి.

మిథునం (మృగశిర 3, 4 పా., ఆరుద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3పా.)

కుటుంబ సౌఖ్యం సంపూర్ణంగా ఉంటుంది. బంధు, మిత్రులతో కలిసి సరదాగా కాలక్షేపం చేస్తారు. ఆకస్మిక ధనలాభముంటుంది. గొప్ప వ్యక్తిని కలుస్తారు. ఇంతవరకు అనుభవించిన కష్టాలన్నీ క్రమేణా తొలగిపోతాయి. నూతన కార్యాలకు శ్రీకారం చుడతారు.

కర్కాటకం (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)

నూతన వస్తు, ఆభరణాలు ఖరీదు చేస్తారు. ఆకస్మిక ధనలాభముంటుంది. ముఖ్యమైన వ్యక్తులను కలుస్తారు. అన్ని రంగాల్లో అద్భుత విజయాలను సాధిస్తారు. నూతన కార్యాలను ప్రారంభిస్తారు. ఋణవిముక్తి లభిస్తుంది. మానసికానందం పొందుతారు.

సింహం (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)

కుటుంబంలో సుఖ, సంతోషాలుంటాయి. ధనధాన్యాభివృద్ధి ఉంటుంది. విద్యార్థులు విజయాన్ని సాధిస్తారు. ప్రయత్న కార్యములు ఫలిస్తాయి. గృహంలో జరిగే మార్పులు సంతృప్తినిస్తాయి. బంధు, మిత్రులతో కలుస్తారు. ప్రయాణాలు లాభదాయకంగా ఉంటాయి.

కన్య (ఉత్తర 2, 3, 4పా., హస్త, చిత్త 1, 2 పా.)

స్థిరాస్తుల విషయంలో జాగ్రత్తగా నుండుట మంచిది. ఒక అద్భుత అవకాశాన్ని కోల్పోతారు. నూతన వ్యక్తుల పరిచయమేర్పడుతుంది. ప్రయాణాలవల్ల లాభాన్ని పొందుతారు. తలచిన కార్యాలకు ఆటంకాలెదురవుతాయి. నూతన కార్యాలు వాయిదా వేసుకోక తప్పదు.

తుల (చిత్త 3, 4పా., స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3పా.)

వ్యాపారంలో విశేష లాభాన్ని ఆర్జిస్తారు. మంచివారితో స్నేహం చేస్తారు. అంతటా సుఖమే లభిస్తుంది. ఆకస్మిక ధనలాభముంటుంది. బంధు, మిత్రుల సహాయ సహకారాలు లభిస్తాయి. ఒక ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని సేకరిస్తారు. నూతన వస్తు, ఆభరణాలను కొనుగోలు చేస్తారు.

వృశ్చికం (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)

విదేశయాన ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. కుటుంబంలో అనుకోకుండా లాభమేర్పడే అవకాశముంటుంది. అనారోగ్య బాధలు అధికమవుతాయి. ఆకస్మిక ధననష్టాన్ని అధిగమిస్తారు. ఈ రోజు ముఖ్యమైన వ్యక్తిని కలుస్తారు.

ధనుస్సు (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.,)

వృత్తి రీత్యా అనుకూల స్థానచలనం ఉంటుంది. ఆర్థిక ఇబ్బందులతో సతమతమవుతారు. పోట్లాటలకు దూరంగా నుండుట మంచిది. అనారోగ్య బాధలధిగమించుటకు ఔషధ సేవ తప్పదు. స్థిరాస్తులకు సంబంధించిన విషయాల్లో తొందరపాటు పనికిరాదు.

మకరం (ఉత్తరాషాఢ 2, 3,4పా., శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2పా.)

ఇతరులకు ఇబ్బందిని కలుగజేసే పనులను మానుకోవాల్సి వస్తుంది. వృత్తిలో ఇబ్బందుల నధిగమిస్తారు. మీరు చేసే ప్రతి పనిలో వ్యతిరేక ఫలితాలు కలుగకుండా జాగ్రత్త అవసరం. నూతన కార్యాలు ప్రారంభించకుండా ఉంటే మంచిది. ధైర్యసాహసాలతో నూతన కార్యాలు ప్రారంభిస్తారు.

కుంభం (ధనిష్ఠ 3, 4పా., శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2, 3పా.)

సంతోషంగా కాలం గడుపుతారు. కుటుంబ పరిస్థితి సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. ఇతరులచే గౌరవింపబడుదురు. విందులు, వినోదాల్లో పాల్గొనే అవకాశం లభిస్తుంది. ఆర్థిక చింత యుండదు. స్త్రీలు మనోల్లాసాన్ని పొందెదరు. శుభవర్తమానం వస్తుంది.

మీనం (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)

ఆకస్మిక ధనలాభంలో ఆనందంగా ఉంటారు. ప్రయత్న కార్యాలన్నింటిలో సఫలీకృతులవుతారు. కీర్తి, ప్రతిష్ఠలు అధికమవుతాయి. విందులు, వినోదాల్లో పాల్గొంటారు. శుభకార్య ప్రయత్నాలు సులభంగా నెరవేర్చుకుంటారు. శుభవార్తలు వింటారు.

మరలిరాని లోకానికి.. తరలిపోయారు

పుట్టినవారు గిట్టక తప్పదు.. అలా అని ఆప్తులో.. అభిమానించేవారో.. అస్తమించితే, నిట్టూర్పు విడిచి సరిపెట్టుకోలేం. అందునా కళాకారులు, తమ సృజనతో చిత్ర పరిశ్రమను సునంపన్నం చేసినవారు కళ్ల ముందు నుంచి కదలిపోతే, కాస్తయినా స్మరించుకోవడం అవసరం. 2011 సంవత్సరంలో ఎందరో సినీ ప్రముఖులు జీవిత చిత్రరంగం నుంచి తమ పాత్రలు ముగించి తెరవెనక్కు తప్పుకున్నారు.

ముళ్ళపూడి వెంకటరమణ

జనవరి నెలలో కొత్త సంవత్సరం ప్రారంభమైన రెండవ రోజునే పాటల రచయిత గుండవరపు సుబ్బారావును కోల్పోయాం. సినీ రచయితగా 'స్వరాజ్యం' చిత్రంలో 'కాలేజీ కుర్రవాడా కులాసాగా తిరిగేటోడా.' అలాగే రాజకీయ రంగంలో కులాల ప్రసక్తి గురించి 'ఒసేయ్ రాములమ్మా' చిత్రంలో 'చౌదరిగారూ.. ఓ నాయుడుగారూ మీ పేరు వెనుక ఈ తోకలెందుకు' లాంటి చైతన్య గీతాలను మనకు మిగిల్చి వెళ్ళిపోయిన సుబ్బారావు ..'రౌడీదర్బార్' , 'మా ఆవిడ కలెక్టర్' లాంటి మరెన్నో చిత్రాలలో కూడా పాటలు రాశారు. మరో మూడు వారాలు తిరగకముందే ఎందరో నటీనటులను, సాంకేతిక నిపుణులను తెలుగు సినిమాలకి పరిచయం చేస్తూ చిరంజీవి, నాగార్జున, వెంకటేష్ చిత్రాలకు దర్శకత్వం వహించి నిర్మాతగా కూడా మారి హాస్యచిత్రాలను అందించటంలో పెద్దపీట వేస్తూ తన ఇద్దరు కుమారులను కూడా హీరోలుగా పరిచయం చేయటమే కాకుండా నేటి అగ్రనటుడు పవన్‌కళ్యాణ్, అలాగే అక్కినేని కుటుంబం నుంచి సుప్రియను తెలుగు సినిమాకు పరిచయం చేసిన నిర్మాత, దర్శకుడు ఇ.వి.వి.సత్యనారాయణ మరణించారు. అలాగే 'పసివాని పగ' , 'కరుణామయుడు', 'దయామయుడు' చిత్రాల సహనిర్మాత, సంగీతంపట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధతో సౌత్ ఇండియన్ రికార్డింగ్ కంపెనీని స్థాపించిన సజ్జల చిట్టిబాబు జనవరి నెలలోనే మరణించారు. తెలుగు సినిమాలలో విలన్ పాత్రల ద్వారా పేరొంది విలన్ సత్తిగా పేరొందిన బండారి సత్యనారాయణ ఫిబ్రవరి నెలలో మరణించారు. 'శోకం' చిత్రం ద్వారా తెరకు పరిచయమైన విలన్ సత్తి ''ఆంధ్రుడు'', ''స్టాలిన్'', ''ఉల్లాసంగా ఉత్సాహంగా'', ''డార్లింగ్'' ''ప్రస్థానం'' ''వీర తెలంగాణ'' చిత్రాలలో కూడా నటించారు. 'ఆకాశరాజు', 'టింగురంగా' చిత్రాలలో ప్రముఖ పాత్రలలో నటించి మెప్పించిన మంత్రవాది శ్రీరామ్మూర్తి కూడా ఇదే నెలలో మరణించారు. మేకప్ రంగంలో పేరు ప్రఖ్యాతులు పొంది యన్.టి.రామారావు, యం.జి.రామచంద్రన్, యన్.వి.రంగారావు, సావిత్రి లాంటి ప్రముఖులకే కాకుండా నేటి ప్రముఖ హీరో బాలకృష్ణకు తొలిసారి మేకప్ వేసిన పీతాంబరం కూడా అదే నెలలో మరణించారు. పీతాంబరం నిర్మాతగా 'మాతృదేవత', 'అన్నదమ్ముల అనుబంధం', 'యుగంధర్' చిత్రాలను నిర్మించారు. సీనియర్ నటుడు మిక్కిలినేని రాధాకృష్ణమూర్తి కూడా అదే నెలలో కనుమరుగయ్యారు. స్వాతంత్ర సమరయోధుడిగా ప్రజానాట్యమండలి కళాకారుడిగా పలువురు రంగస్థల నటీనటుల చరిత్రను 'నటరత్నాలు' పేరిట పుస్తక రూపంగా వెలువరించిన నటుడు, రచయిత మిక్కిలినేని.

మహారధి

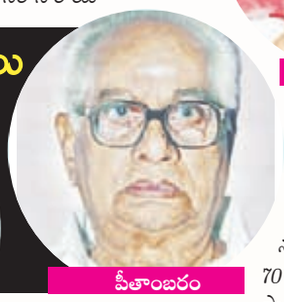
అలా ఇద్దరు ప్రముఖులను దూరం చేసిన ఫిబ్రవరి నెల సినిమా రంగానికే కాక, సాహిత్యరంగానికీ ఇచ్చిన మరో షాక్ ప్రముఖ రచయిత, నిర్మాత ముళ్ళపూడి వెంకటరమణ అస్తమయం. పాత్రికేయుడు, రచయిత, నిర్మాత అయిన ముళ్లపూడి తొలిచిత్రం 'సాక్షి'.. చివరి చిత్రం 'శ్రీరామరాజ్యం'. ఎడిటర్ సత్యంగా పేరొందిన కొల్లి సత్యనారాయణ మార్చిలో మరణించారు. 'సత్యం', 'సాక్షి', 'రంగులరాట్నం', 'పూజాఫలం', 'మంగమ్మగారి మనవడు', 'ముద్దులకృష్ణయ్య' లాంటి మరెన్నో చిత్రాలకు ఎడిటింగ్ నిర్వహించారు. ఇదే నెలలో నిర్మాత సొంపల్లి జయదేవ్ మరణించారు. జయదేవ్ తెలుగుతోపాటు పలు కన్నడ చిత్రాలను కూడా నిర్మించారు. ఆదిత్య ఆర్ట్స్ పతాకంపై 'జగడం', 'సొంతం', 'ఆర్య-2' చిత్రాలను నిర్మించారు. పలువురు ప్రముఖ నటీనటుల ఛాయాచిత్రాలను తమ కెమెరాలో బంధించిన ప్రముఖ స్టిల్‌ఫొటోగ్రాఫర్ జగన్‌జీ కూడా మార్చి లోనే మనకు దూరమయ్యారు. దాసరి నారాయణరావు మొదటి చిత్రం 'తాతామనవడు' అనేక చిత్రాలకు అలాగే అల్లు అరవింద్ నిర్మించిన అనేక చిత్రాలకు జగన్‌జీ స్టిల్ ఫొటోగ్రాఫర్‌గా వ్యవహరించారు. మార్చి వెళ్తూ ఆఖరిరోజున నూటొక్క జిల్లాల అందగాడుగా పేరొందిన నటుడు నూతన్‌ప్రసాద్‌ను మననుంచి విడదీసింది. ''నీడలేని ఆడది'' చిత్రం ద్వారా తెలుగు సినిమా రంగగానికి పరిచయమైన నూతన్‌ప్రసాద్ సినిమా రంగానికి రాకపూర్వం పేరొందిన స్టేజి నటుడు. శారద ప్రధానపాత్రలో ''ఓ అమ్మకథ'' చిత్రాన్ని నిర్మించారు.

నూతన్‌ప్రసాద్

2011లో కీర్తిశేషులు

జాలాది రాజారావు

సుజాత


పీతాంబరం

తెలుగు సినిమాలలో ఎన్.టి.ఆర్., అక్కినేని, కృష్ణ, శోభన్‌బాబు, కృష్ణంరాజు, మురళీమోహన్‌లతో నాయికగా పలు విజయవంతమైన చిత్రాలలో నటించిన నటి సుజాత ఏప్రిల్ నెలలో మరణించారు. ''అంకుశం'' చిత్రం ద్వారా పరిచయమై పలు చిత్రాలలో విలన్‌గా నటించిన రామిరెడ్డి కూడా ఇదే నెలలో చనిపో యారు. తెలుగుతో హిందీ చిత్రాలలో కూడా నటించిన రామిరెడ్డి 'షిర్డిసాయిబాబా'గా నటించిన చిత్రం విడుదల కానుంది. రచయిత గంధం నాగరాజు ఇదే నెలలో మరణించారు. 'గమ్యం' చిత్రం ద్వారా రచయితగా అందరికీ పరిచయం. ''ఇంకోసారి'' ''బెట్టింగ్ బంగార్రాజు'' 'సొంత ఊరు'' చిత్రాలకు కూడా రచన చేశారు. నాగార్జున హీరోగా నటించిన నువ్వు వస్తావని' చిత్రం ద్వారా దర్శకుడిగా పరిచయమైన వంకినేని రత్నప్రతాప్ తన జూలై 4వ తేదీన మరణించారు. నాగార్జున నటించిన నువ్వు వస్తావనితోపాటు 'గోరింటాకు', 'నాలో ఉన్న ప్రేమ', 'స్వామి' ఈ దర్శకుడి ఇతర చిత్రాలు. ఆగస్టు 29న నిర్మాత, పద్మశ్రీ కొసరాజు రాజేంద్రబాబు మరణించారు. రాజేంద్రబాబు 'నేరం, 'వీరవిహారం', 'సమర్పణ', 'లేతమనసులు' లతోపాటు 'సామ్రాజ్యం', లాంటి డబ్బింగ్ చిత్రాలను కూడా నిర్మించారు. సంగీత దర్శకుడు చక్రవర్తి కుమారుడు యువ సంగీత దర్శకుడు శ్రీరామ్ చక్రవర్తి 10, సెప్టెంబర్‌న మరణించారు. వంశీ దర్శకత్వంలో వచ్చిన చిత్రం 'నీకు 16 నాకు 18'తోపాటు విజయ బాపినీడు దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'కొడుకులు' చిత్రం తోపాటు మరో 14 కన్నడ చిత్రాలకు ఆయన సంగీత

మల్లెమాల

సలీం

ఇ.వి.వి.సత్యనారాయణ

దర్శకత్వం వహించారు. ఆ తరువాత కంకర చంద్రయ్యగా పరిశ్రమలో పేరొందిన నిర్మాత ఎగ్జిబిటర్ ముడుపు చంద్రయ్య మరణించారు. దాసరి నారాయణరావు దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'కొండవీటి రాజా' చిత్రంతో నిర్మాతగా మారి పలు చిత్రాలు నిర్మించారు. ఆయన నిర్మించిన 'ఒసేరాములమ్మా' చిత్రం ఆయనకు మంచి పేరు తెచ్చిపెట్టింది. ఆయన నిర్మించిన 'ఒసేయ్.. రాములమ్మా', 'ఒరేయ్ రిక్షా', 'మేఘసందేశం', 'సమ్మక్క-సారక్క' లాంటి మరెన్నో చిత్రాలను నిర్మించిన దాసరి పద్మ అక్టోబర్ 28 మరణించారు.

దర్శకుడు దాసరి నారాయణరావు సతీమణి అయిన పద్మ సినీపరిశ్రమలోని పలు కార్మిక సంఘాలకు అధ్యక్షురాలిగా వ్యవహరించారు.

దర్శకుడు కందుల వరప్రసాద్ డిసెంబర్ 4న కృష్ణాజిల్లా తిరువూరులో మరణించారు. కృష్ణ పద్మాలయా పతాకంపై నిర్మించిన మొదటి చిత్రం 'అగ్నిపరీక్ష'తోపాటు కృష్ణ హీరోగా నటించిన 'ధనవంతుడు', 'గుణవంతుడు', 'పెళ్ళి సంబంధం', 'బాలమిత్రుల కథ' చిత్రాలకు దర్శకత్వం వహించారు. 'బాలమిత్రుల కథ'లోని ''గున్నమామిడి కొమ్మమీద గూళ్ళు రెండున్నాయి'' పాట తెలుగునాట సూపర్‌హిట్ సాంగ్.

ఎగ్జిబిటర్‌గా పంపిణీదారుడిగా నిర్మాతగా సినీ పరిశ్రమలోగల సమస్యల పరిష్కారానికి ముందుండే నిర్మాత మల్లెమాల సుందర రామిరెడ్డి డిసెంబర్ 11న మరణించారు.

నటి హేమమాలిని 'శ్రీకృష్ణవిజయం' ద్వారా తెలుగు తెరకు అలాగే జూనియర్ ఎన్టీఆర్‌ను బాలరామాడిగా 'బాలరామాయణం' చిత్రం ద్వారా పరిచయం చేసింది ఎం.ఎస్.రెడ్డే. ఎన్టీఆర్, కృష్ణ, శోభన్‌బాబు, రంగనాథ్, రామకృష్ణలతో పలు చిత్రాలు నిర్మించటమే కాకుండా ఆయన కుమారుడు నిర్మించిన 'ఆహుతి', 'తలంబ్రాలు', 'అంకుశం', 'అమ్మోరు', 'అరుంధతి' చిత్రాలను సమర్పిస్తూ ఆ చిత్రాలలో మధురమైన పాటలను రాసారు.

ఇక 2011 వెళ్తూ..వెళ్తూ.. రచయిత మహారథిని, నటుడు నాగేశ్వరరావు సతీమణి అన్నపూర్ణను వెంటతీసుకుపోయింది. 'అల్లూరి సీతారామరాజు ' రచయితగా, పదునైన సంభాషణలు రాసిన ఆయనను సినీ అభిమానులు అంత సులువుగా మర్చిపోలేరు. అక్కినేని అన్నపూర్ణ పలు చిత్రాలకు సమర్పకురాలిగా వ్యవహరించారు. ఆమె సమర్పించిన ఆఖరి చిత్రం రాజన్న. నాగేశ్వరరావు దాదాపు తన వ్యాపారాలు, సంస్థలు అన్నిటికీ ఆమె పేరే పెట్టుకున్నారు.

- పర్చా శరత్‌కుమార్

కథాలోపమే శాపం

మనం చాలా సందర్భాల్లో వినే మాట - సమాజం నాకేం చేసిందన్నది కాదు, సమాజానికి నేను ఏం చేశానని- అని. అలా ప్రతివాళ్లూ అనుకుంటే దేశోద్ధరణ దానంతటదే జరుగుతుంది. అదే విషయాన్ని ఈ చిత్రంలో దర్శక, నిర్మాత హరినాథ్ పొలిచెర్ల (ఈయనే చిత్ర కథానాయకుడు కూడా) చెప్పడానికి ప్రయత్నం చేశారు. అయితే ఆ చెప్పిన తీరు కన్విన్సింగ్‌గా లేకపోవడమే కాక, సన్నివేశాల కూర్పులో, కొనసాగింపులో ఏర్పడిన అయోమయంతో ఆ ప్రయత్నం ఫలించలేదు. అంతకన్నా మంచి విషయం - అవయవ దానం ఆవశ్యకత తెలియజేసే ప్రయత్నం చేయడం. దుర దృష్టవశాత్తూ అదీ ఆశించిన స్థాయిలో ప్రేక్షకులకు చేరలేదు. వీటన్నిటికీ ప్రధాన కారణం - మనం చాలాసార్లు చెప్పుకున్నదే - పటిష్టమైన కథ లేకపోవడమే!

ఓ కథానాయకుడిగా ఎదిగిన రాజేంద్ర (హరినాథ్ పొలిచెర్ల) తానుంటున్న బస్తీ బాగోగుల్ని అనుక్షణం చూసుకుంటూ వుండేవాడు. అలాంటి అతని జీవితంలో ఎదురైన పరిస్థితులూ, ఎదురుపడ్డ వ్యక్తులకీ ఎలాంటి సహాయం చేశాడన్నది మిగతా కథాంశం. ఎదుటివాడికి సాయపడడం అన్నది అందరూ హర్షించేదే. అలాగే అవయవ దానమూ శ్రేష్ఠమైనదే. కానీ అలా అవయవాలు మరొకరికి వినియోగపడాలన్న భావన తన మరణానంతరం జరిగితే ఓ.కె. అలాకాకుండా ఇందులోలా చావు తెచ్చుకుని దానం చేయడమన్నది ఎంతవరకూ సముచితమన్నదే ప్రశ్న. అందులోనూ కథానాయకుడు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడు. యువకుడు అని కూడా చూపారు. ఇక దర్శకుడిగా హరినాథ్‌కిది తొలి ప్రయత్నం కావడంతో. ఆ బాపతు అపరిపక్వత కొట్టొచ్చినట్లు కనపడింది. ముఖ్యంగా పలు ఫ్లాష్ బ్లాక్‌లు పెట్టడం తీవ్ర గందరగోళానికి దారితీసింది. ఇంక కథంతా కథానాయకుడు నివసించే ''తోటకూర బస్తీ'' చుట్టూనే తిరగుతుంది. దానికి కారణం బౌద్ధగురువు ''ఏ ఆసరా లేకుండానే తీవ్ర ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో కూడా భూమిని చీల్చుకొచ్చి పెరిగే ''తోటకూర''ను ఉదాహరణగా చూపడం కావచ్చు. దాని స్ఫూర్తిని పేర్కొంటూ మరోపేరు ఆ వాడకు పెట్టినా వచ్చిన ఇబ్బందేం లేదు. మాటిమాటికి ఇలా ''తోటకూర బస్తీ''.. అంటూ అనేసరికి సన్నివేశాల్లో సీరియస్‌నెస్ కొరవడింది. ఇక వైద్యవిద్యార్థిని అని కూడా... చూపిన శ్వేత తనకొచ్చిన అనారోగ్య ఆనుపానులు తర్వాతైనా... తెలుసుకోదా అన్నది పెద్ద ప్రశ్న. అలాగే ఎంత కామెడీకయితే మాత్రం బ్రహ్మానందం పోషించిన డాక్టరు పాత్ర, పేషెంట్సును బఫూన్స్‌ను చేసి డబ్బులు వసూలు చేసినట్లు చూపడం బాధ కలిగించింది. పేంటు బటన్ షర్టుకీ షర్ట్ బటన్ పేంట్‌కి పెట్టుకోవడంవల్ల నడుం వంగిపోయినట్లు తెలుసుకోక, నడుం పట్టేసిందని వచ్చిన వ్యక్తి వద్ద హెచ్చుమొత్తం వసూలు చేస్తాడు బ్రహ్మానందం. అదేవిధంగా రూపాయి నాణం మింగిన అబ్బాయి నెత్తిమీద కొట్టి నాణేన్ని కక్కించేస్తాడు. ఇక పాత్రధారుల నటన విషయానికొస్తే కథానాయకునిగా నటించిన హరినాథ్, తన గత చిత్రాలతో పోలిస్తే నటనలో కొంత పరిపక్వత సాధించాడనే చెప్పొచ్చు. ప్రత్యేకించి ఫైట్స్, డాన్సుల్లో డెవలప్‌మెంట్ కనపడింది. కానీ భావ ప్రకటనలో ఇంకా అయిన సుదూర ప్రయాణం చేయాల్సి ఉంది. ఉన్న వయసురీత్యా హరినాథ్ యువకుడే అవ్వచ్చు కానీ, ఇప్పుడొస్తున్న లేలేత హీరోలతో పోలిస్తే చాలా పెద్దవాడిలా కనిపించారు. గౌరీపండిట్, జయతిలు వాణిజ్య చిత్రాల పదాల కూర్పుల్లో తరచు ప్రస్తావించే ఒకరు గ్లామర్‌కీ, మరొకరు నటనకీ అన్నమాట నిజమైంది. చిత్ర ప్రారంభమే కథానాయకుడి మద్యపాన వ్యసనంతో ఆరంభమవుతుంది. దానికి మద్దతుగా అతను తన స్నేహితుడు, బస్తీవాసులతో మద్యానికి దూరంగా ఉండాలి అని చెప్తాడు. అదే బస్తీవాసులు కథానాయకుని ముఖ్య స్నేహితుడు కృష్ణుడు తదితరులు కలిసి హీరో పెళ్లి అయిన సందర్భంలో మందుకొట్టినట్లు చూపుతారు. ఇది అంతకుముందు చెప్పిన దానికి పరమ విరుద్ధమే కాక దీనివల్ల కృష్ణుడు పాత్ర పలచనైపోయింది. చెప్పుకోతగ్గ ముఖ్యాంశం, సాధారణంగా ఈ రేంజ్ చిత్రాల్లో పాటలకీ, లొకేషన్లకీ ప్రాముఖ్యం తక్కువగా ఉంటుంది. కానీ ఇందులో పాటల సంఖ్య, అందమైన లొకేషన్లూ ఎక్కువే. పాటలకి కోటి ఇచ్చిన స్వరాలు గొప్పగా లేకపోయినా చెవులకి ఇబ్బందేం పెట్టలేదు. గొంతుమార్చి గీతా మాధురి పాడిన ''ఆలో రాజా రోజూ, తీసేవుంచా దిల్ దర్వాజా'' పాట ఆకట్టుకుంది. ఓ పాటలో రచయిత రావణుడు, కన్నప్పల త్యాగనిరతిని పోలుస్తూ రాసిన వాక్యాలు బావున్నాయి. అలాగే మరోచోట ''బాధకే... బాధవై'' అంటూ చేసిన ప్రయోగమూ బాగుంది. మాటల్లో ఎం.ఎస్.నారాయణ పాత్రతో వయసు ఫిఫ్టీ, విషయం మైనస్సూ... అంటూ చేసిన చమత్కారం ఆకట్టుకుంది. ఇంకోచోట తిన్నందుకు వచ్చింది - తిరగనందుకు పెరిగింది... అంటూ వదిలిన డైలాగూ బాగా పేలింది. కథ ఆశయం మంచిదే అయినా, దాన్ని ప్రేక్షకులకు పట్టేలా ఆవిష్కరించి నట్లయితే 'రాజేంద్ర' రాణించివుండేవాడు.

-అన్వేషి

★ రాజేంద్ర

తారాగణం: హరినాథ్ పొలిచెర్ల, గౌరీపండిట్, జయతి, రూబీపరిహార్, కృష్ణుడు, బ్రహ్మానందం, కోట శ్రీనివాసరావు, అలీ, తనికెళ్ళ భరణి తదితరులు
సంగీతం: కోటి
నిర్మాత, దర్శకత్వం: హరినాథ్ పొలిచర్ల.
సంస్థ: పి.హెచ్. ప్రొడక్షన్స్

శ్రీరామరాజ్యాన్ని తక్కువచేసి మాట్లాడవద్దు

గత వారం సంచికలో కె.వి.పి.గారు శ్రీరామరాజ్యం విడుదల చేసిన కేంద్రాల్లో 'లవకుశ'ని విడుదల చేస్తే ప్రేక్షకులే తీర్పు చెప్తారు అనడం హాస్యాస్పదంలా వుంది. లవకుశ విడుదలై అప్పట్లో విజయం సాధించి, చరిత్ర పుటల్లో స్వర్ణాక్షరాలతో లిఖించబడింది. లవకుశని రామరాజ్యంతో పోల్చవద్దు. లవకుశలో నటీనటులు వారి నటన, పద్యాలు ఉన్నాయి.

మారుతున్న కాలాన్నిబట్టి సినిమాలు తీయాలి. అలా తీసిన సినిమా శ్రీరామరాజ్యం నేటి యువతరానికి అర్థమయ్యే విధంగా పద్యాలు లేకుండా కేవలం నటనను జోడించి తీసిన చిత్రం శ్రీరామరాజ్యం.

- అహ్మద్, సంగటిగుంట

'శ్రీరామరాజ్యం' బాగుంది

ఇటీవల విడుదలైన 'శ్రీరామరాజ్యం' చిత్రం చూశాం. చాలా బాగుంది. చిత్రంలో ప్రతి ప్రేమూ చాలా అందంగానూ చూడముచ్చటగానూ ఉన్నాయి. బాపుగారి దర్శకత్వ ప్రతిభ, రమణగారి రచన, మాటలు, బాలకృష్ణ నటన అద్భుతంగా వున్నాయి. ముఖ్యంగా నయనతార నటన, ఆమె సీతాదేవి పాత్రలో ఒదిగిపోయిన తీరు బాగా ఆకట్టుకునేలా ఉన్నాయి. వాల్మీకి పాత్రలో అక్కినేనిగారు బాగా నటించారు. చాలా రోజుల తర్వాత ఒక మంచి సినిమా చూశాను. ప్రతి శుక్రవారం వెన్నెల తప్పక చూస్తాం.

- బి.బుద్ధన్న, ధర్మవరం

'సోలో'తో డిస్టింక్షన్

'బాణం' చిత్రంతో తన అరంగేట్రంలోనే పాస్ మార్కులు సంపాదించుకున్న 'నారా రోహిత' 'సోలో'తో డిస్టింక్షన్ పొందాడు. రొటీన్ కథలకు భిన్నంగా దర్శకుడు పరశురామ్ ఎంచుకున్న పాయింట్ యువతీ, యువకులకు, వారి తల్లిదండ్రులకు సమకాలీన సమాజంలో సవాల్‌గా నిలిచి, ఎలాంటి నిర్ణయాన్ని తీసుకోవాలో తెలియని సందిగ్ధావస్థను కొనసాగిస్తున్నదే. 'పుట్టాక నా చుట్టూ నలుగురు లేకపోతే నా తప్పు కానీ, పుట్టినప్పుడు నా చుట్టూ నలుగురు లేకపోతే అది నా తప్పా' లాంటి డైలాగ్స్ ఆలోచింపజేస్తాయి. జయసుధ, ప్రకాష్‌రాజ్‌లు అక్కా, తమ్ముళ్ళుగా చేసిన పాత్రలు కథకు మంచి బలాన్నిచ్చాయి. నిషా అగర్వాల్ ఫరవాలేదనిపించింది.

- మహమ్మద్ నయీముద్దీన్, కల్వకుర్తి

దర్శకుడిలో 'సంఘర్షణ'

'సంఘర్షణ' దర్శకుడిలో వున్నట్లుంది ఏ సినిమా తీద్దామా అని. అసలు దర్శకుడి పేరులోనే సందిగ్ధత. అతని పేరు 'సముద్రకని', సముద్రఖని, సముద్ర గని, సముద్ర ఘని లలో ఏది? తెలుగు ప్రేక్షకులు 'డీసెన్సీ'ని కోరుకొంటారు. బీభత్స రసాన్ని కాదు. 'శివపుత్రుడు', 'వాడే వీడు'లతో ప్రారంభమైంది ఈ బ్లాక్ సినిమా. పంచలు, జుట్టు, నాలుక మడతెట్టడం, ఆడాళ్ళు వికారంగా డాన్సులేయడం, మారుమూల పల్లెలు ఇవన్నీ పన్జెయ్యాలంటే బలమైన అంతస్సూత్రం ఒకటుండాలి. అది సరిగ్గా వుండుంటే 'సంఘర్షణ' ఇంకా బాగుండేది. పాటలు మంచివి పెట్టి, డైలాగులు షార్ట్ చేస్కుని, అక్కర్లేని మణిరత్నం బ్రాండ్ కవితలాడి, డబ్బింగ్ జాగ్రత్త పడుంటే శశికుమార్ నటనకు అవార్డ్ రావచ్చు.

- ముప్పరాల సాయి, విజయనగరం

ప్రస్తుతం డబ్బింగ్ చిత్రాలే నయం

ఇటీవల విడుదలయ్యే తెలుగు చిత్రాలు చాలా నాసిరకంగా వుంటూ, ఏ ప్రక్రియపరంగాను ఉన్నత ప్రమాణాలు అందుకోని సమయాన డబ్బింగ్ చిత్రాల వైపు మరలుటలో తప్పులేదు. ప్రస్తుతం సినీ పరిశ్రమ బ్రతికి బట్టకట్టాలంటే కొంతలో కొంత మంచి ప్రమాణాలు గల హిందీ, తమిళ, మలయాళం డబ్బింగ్ చిత్రాలు ప్రేక్షకులకు అందించటం తప్పు యిసుమంతలేదు.

- కొలుసు శోభనాచలం, గరికపర్రు

ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ లోపించిన 'పంజా'

అభిమానులను అలరించేలా ఈ 'పంజా' సినిమా ఉంటుందని ఆడియో ఫంక్షన్‌లో పవన్‌కళ్యాణ్ చెప్పినప్పటికీ సినిమా ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకోలేకపోయింది. రివర్స్ స్క్రీన్‌ప్లే అంటే సెకండాఫ్‌ని ఫస్టాఫ్‌లో, ఫస్టాఫ్‌ని సెకండాఫ్‌లో చూపించి ఉంటే కొంచెం బాగుండేది. పవన్-ఆలీ మరియు పవన్-బ్రహ్మానందంల మధ్య సీన్స్‌లో హాస్యం ఇంకొంచెం పండిస్తే సినిమా బోర్‌గా ఉండకపోయేది. కాని 'పంజా' సినిమా చూస్తున్నంతసేపు ఇంగ్లీష్ మూవీ చూసిన ఫీల్ కలిగింది.

- బి.నిరంజన్, హుజూరాబాద్

కొత్త స్టయిల్ 'పంజా'

ఆ రోజుల్లో ప్రతి హీరో తమతమ సినిమాల్లో కొత్త కొత్త స్టయిల్ చూపే బాలీవుడ్‌లో ఇద్దరే ఇద్దరు నటులు కిశోర్‌సాహు మరియు దేవానంద్. 'స్టయిల్' చూడాలంటే వాళ్ళు నటించిన సినిమాలే మళ్లీ మళ్లీ చూడాల్సిందే. పవన్‌కళ్యాణ్ ఈ సినిమాలో గడ్డం పెంచుకుని సీరియస్‌గా, డిఫరెంట్‌గా కన్పించి తను స్టయిల్‌నూ మార్చినా కథలో బలం లేక సీరియస్ క్లయిమాక్స్ 'పంజా'ను బలహీన పరిచాయి. ఒక్క పవన్ కళ్యాణ్ స్టయిల్ యాక్షన్, మంచి టైటిల్ పంజా యాక్షన్ సన్నివేశాలు ఎన్ని వున్నా మంచి సబ్జెక్ట్, పవర్‌ఫుల్ కథ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్, కామెడీ లేకపోవడంతో వీళ్ళు పడ్డ శ్రమ వృధా.

- ఎండి.యూసుఫ్, కాజీపేట

'కొమురం పులి' తర్వాత పవన్ కళ్యాణ్ నటించిన మరొక ఘోరమైన ప్లాప్ చిత్రం 'పంజా'. దశాబ్దాల నుండి అరగదీసిన మాఫియా కథాంశాన్ని మళ్లీ ఎన్నుకొని పవర్ లేని సన్నివేశాలను ఆ కథ చుట్టూ అల్లి ప్రేక్షకులకు విసుగు తెప్పించేలా చేసిన దర్శకుడు విష్ణువర్ధన్ ఈ సినిమాకు తొలి విలన్. గెడ్డం గెటప్‌లో హీరోగారిని చూడలేక చచ్చాం! అయితే రెండో భాగంలో కర్ర ఫైట్స్, డాన్సులు బాగున్నాయి. అంజలీ లావణ్య చీరకట్టులో కూడా అందాలను ఆరబోయడానికి శక్తివంచన లేకుండా కృషిచేసింది. బ్రహ్మానందం కామెడీ తమిళ వాసనతో పరమ దరిద్రంగా వుంది. యువన్ శంకర్‌రాజా సంగీతం నీరసంగా వుంది. కేవలం హీరోగారిని స్టైలిష్‌గా చూపే ప్రయత్నంలో దర్శకుడు సినిమాకు ఆయువు పట్టు అయిన కథ- కథనాలను విస్మరించాడు. మొత్తానికి ప్రేక్షకులను ఏమాత్రం అలరించక పైగా శిరోభారం కల్గించే చిత్రం 'పంజా'.

- సి.ప్రతాప్, సూర్యాపేట

మీ వ్యూస్

'పంజా' చెదిరింది

పవన్‌కళ్యాణ్ 'పంజా' ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకోలేకపోయింది. ఓపెనింగ్స్ ఉన్నా పాజిటివ్ టాక్ లేక చతికిలపడింది. దీనిలో ఎవరిది ఏ పాత్రో అర్థంకాలేదు. టేకింగ్ బావున్నా కథనం లేక డీలా పడింది. పవన్ గత ప్లాప్ సినిమా కోవలోనే వుంది. కథ, వైవిధ్యం లేకపోతే ఈనాడు సినిమాలు చూడటం కష్టం. నిర్మాతలు, దర్శకులు, కథకులు ఆలోచించి నవ్యత ఉట్టిపడేలా సినిమాలు తీయాల్సిన అవసరం వుంది.

- ఎ.మోహనరావు, గంపలగూడెం

తెలుగంటే నామోషీ కదా!

తెలుగు సినిమా శీర్షిక తెలుగులో ఉండదు. తెలుగంటే నామోషీ కదా! బిందాస్, పంజా, దునియా లాంటి హిందీ పేర్లు, ఇట్స్ మై లవ్ స్టోరీ, బిజినెస్‌మేన్ వగైరా ఇంగ్లీషు టైటిళ్లూ పెడతారు. తెలుగుకి ఇంగ్లీషు కలిపి అదుర్స్-'ర్లు' (అనుకోవాలి) పెడతారు! కానీ కథానాయకుడు కథాపరంగా కలకత్తా వెళితే అక్కడ ఎవరూ బెంగాలీ మాట్లాడరు. ఒరిస్సా వెళితే అక్కడ ఒరియా మాట్లాడరు. కేరళ వెళితే అక్కడ మలయాళం మాట్లాడరు. అందరూ తెలుగు, హిందీ మాట్లాడుతారు! ఇంత ఘరమైన అసహజత్వం కేవలం తెలుగు దర్శకులకే చెల్లింది! ప్రభుత్వం తెలుగులో టైటిల్స్ పెడితే యాభై వేలు, ఇతర ప్రాంతాల్లో ఆ భాష వినిపించి స్క్రోలింగులో తెలుగు అనువాదం చూపితే మరో యాభై వేలు ఇస్తామని ప్రోత్సహిస్తే వారి వంకర బుద్ధి సరీగ్గా తిరుగుతుందేమో!

- యశ్వంతరావుశేషగిరిరావు, ధవళేశ్వరం

వివాహం ఎప్పుడు చేసుకుంటేనేం?

డిసెంబర్ 16 వెన్నెల్లో విహరించాక రెండు అనుమానాలు. శోభాక పూర్, ఏక్తాకపూర్‌లు జితేంద్ర కుమార్తెలని ఒక పాఠకుడు అన్నారు.

కాని శోభ జితేంద్ర భార్య అని నా అనుమానం! ఇంక రెండో అనుమానం కరీనా వివాహం గురించి. ఆమె, సైఫ్ ఎలాగూ సహజీవనం చేస్తున్నారు. అన్నీ అయిపోతూ ఉంటే వివాహం ఎప్పుడు చేసుకుంటేనేం? అసలు చేసుకోవాలా?

- పి.చంద్ర, కాకినాడ

బెజవాడ - గోలవాడ

'దుర్గమ్మ భక్తి- కృష్ణమ్మ శక్తి' మొత్తానికి బెజవాడ పరువుపోయింది. ఇది సినిమా లేక రౌడీయిజం మీద డాక్యుమెంటరీనా? అన్న సందేహం చూస్తుంటే వస్తుంది. ఎదుగుతున్న హీరో 'నాగచైతన్య'కు ఇటువంటి పాత్ర బాగోలేదు. ఏమాయ చేసావే, 100% లవ్... వంటి మంచి సినిమాలు తర్వాత ఇటువంటిది...

రెండు గ్రూపులు- గొడవలు అన్నీ రొటీన్. జనరల్‌గా క్లైమాక్స్ ప్రేక్షకులకు తెలిసిపోయిన, క్లైమాక్స్ ఏ విధంగా వస్తుందో అన్న యాంగ్జయిటీ లేకుండా పోయింది. రొటీన్ సినిమా అయినా మరీ ఇంత సింపుల్‌గానే అనిపించింది.

- డా.పి.రాఘవేంద్రరావు, విశాఖపట్నం

'బెజవాడ' పేరులాగే సినిమా కూడా పాతదే. 'వర్మ' శిష్యులు గురువును మించిపోతే గురువు ఫీలవుతారని, ఆయన లాగానో, ఇంకా దిగజారో తీసేస్తున్నారు. 'వివేక్‌కృష్ణ'కు ఆ 'కృష్ణమ్మ' సాక్షిగా వివేకం బొత్తిగా లోపించింది. గాయం-3 అనుంటే బాగుండేది. ఏనా కొంతమంది ప్రేక్షకులున్నారు, వర్మ పేరు చూసి వెళ్ళేవారు. వారు మాత్రమే చూస్తారు. వాళ్ళు చాలరు కదా 'హిట్'కావడానికి, 'నాగచైతన్య' నిచ్చెనెక్కే క్రమంలో పాముల నోట్

నుడి

నిర్వహణ: డా.సామలరమేష్‌బాబు - ncharithra@gmail.com

మాటల మూటలు

ఈతెలుగు మాటల్ని పోగొట్టుకోవాలా?

వాడుకలో లేకపోతే మాటలు జారిపోతాయి. మచ్చుకు మనం ఇప్పుడు వదలివేస్తున్న కొన్ని తెలుగు మాటల్ని చూడండి. వీటిని వదలుకోవలసిన అవసరం ఉందా? ఆలోచించండి.

సంస్కృతం	-	తెలుగు
భాష	-	నుడి
మహా	-	గొప్ప/పెను
ప్రవాహం	-	వరద
సంపద	-	ఆస్తి
నిరంతరం	-	ఆగని/అడ్డేలేని
చైతన్యం	-	కదలిక
విస్తరించు	-	పరచుకొను
ప్రాంతం	-	తావు
పరిణామం	-	మార్పు
పాలన	-	ఏలుబడి
సాధించు	-	గడించు/తెచ్చుకొను
నష్టపోవు	-	కోల్పోవు
మోసగించు	-	ఏమార్చు
ఐకమత్యం	-	ఒక్కట్టు
నశింపజేయు	-	అణచివేయు/లేకుండాచేయు
విధం	-	తీరు
అసలుకే (పర్సో అరబిక్)	-	మొదలుకే

11

ఆంధ్రభూమి

- శనివారం
- 31, డిసెంబర్
- 2011

తెలుగు పాఠ్యాంశాలపై శ్రద్ధ ఉందా?

నేటి యువతకు, భావి తరాలకు తెలుగు భాషా సాహిత్యాలు, సంస్కృతుల పట్ల అభిమానం, ఆసక్తి కలిగించే తెలుగు పాఠ్యపుస్తకాలు. ఇటువంటి పాఠ్య పుస్తకాలను ఎలా రూపొందిస్తున్నారు? ఎవరు రూపొందిస్తున్నారు? పాఠ్యాంశాలను బోధించేవారు ఎలా బోధిస్తున్నారు? ఎలా బోధించాలి? వంటి ప్రశ్నలున్నాయి. మారిన సామాజిక రాజకీయ పరిస్థితుల కనుగుణంగాను, పాఠ్యాంశాల నిర్ణయ సంఘంలోని సభ్యుల ఇష్టాయిష్టాలకు అనుగుణంగాను పాఠ్యాంశాలు వుంటాయి. అయితే వివిధ విద్యా సంస్థలు, నిపుణులు కొన్ని సూచనలు చేశారు. పాఠ్యాంశాన్ని ఎంపిక చేసేటపుడు కొన్ని మెళకువలు పాటించాలి.

తొమ్మిదో తరగతి తెలుగు వాచకంలో 'అష్టావధానం' అనే వచనం పాఠ్యాంశంగా వుంది. రచయిత శ్రీపాద సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి గొప్పవారే. ఆయన రాసిన ''అనుభవాలు-జ్ఞాపకాలూ'' కూడా గొప్ప స్వీయచరిత్రే. అయితే అందులో ఎన్నెన్నో గొప్ప సంఘటనలూ, విశేషాలూ వున్నాయి. తెలుగు భాషను ఎలా అణగదొక్కుతున్నారో చెప్పే సందర్భాలున్నాయి. వాటిని ఎన్నుకోవచ్చు గదా! అష్టావధానాన్ని ఎన్నుకొన్నారు.

''విద్యార్థి స్థాయిని దృష్టిలో వుంచుకోవాలి'' అనేది మరొక నియమం. మరి తొమ్మిదో తరగతి విద్యార్థి స్థాయి ఏమిటి? అష్టావధానమే తెలియదు. అందులో 'నిషిద్ధాక్షరి'పై పాఠ్యాంశమా? ఏ పదం వెయ్యాలి? ఏ అక్షరం వెయ్యాలి? ప్రాస స్థానం? వంటివి ఆ స్థాయికి తగినదేనా? ఏ దత్తపదో, సమస్యాపూరణమో ఎంపిక చేస్తే విద్యార్థికి చమత్కారంగా ఉత్సాహంగా ఉండేది. ఈ నిషిద్ధాక్షరి పాఠం తలభారం!ఈ రెండు అంశాలూ పట్టించుకోని మరొక పాఠ్యాంశం- ఇంటర్మీడియెట్ తెలుగు వాచకంలోని వచన కవిత 'వంటిల్లు'! ఇది స్త్రీవాద కవితా సందర్భంగా రాయబడింది. విద్యార్థికి వంటపై, వంటిల్లుపై వ్యతిరేకభావన కలిగే పాఠ్యాంశమిది. విద్యార్థుల మానసిక పరిపక్వతను దృష్టిలో ఉంచుకోకుండా చేసిన ఎంపిక ఇది. పైగా అమ్మని విక్టతంగా చూపించే పాఠం ఇది. ఇవాళ అటువంటి అమ్మలు లేరు. ఇవాళ వంటిళ్లు ఆధునికంగా 'లగ్జరీ'గా వున్నాయి. ఈ కవిత విశ్వవిద్యాలయ స్థాయికి లేదా సాహిత్య స్థాయి గలవారికి మాత్రమే అర్థమవుతుంది. ఆ చిన్న కుర్రాడికి ఈ పాఠం సమర్థనీయమా? స్త్రీ వాదంపై కవిత ఎంపిక చెయ్యాలంటే సావిత్రి రాసిన 'బందిపోట్లు' ఎంత సమంజసంగా వుంటుందో తెలియదా? పాఠ్యాంశం ఎంపికైన తర్వాత 'ఎంత అంశాన్ని' ఎన్నుకోవాలి అనేది ప్రధానం. అంటే ఇది నిడివికి సంబంధించినది. పాఠ్య ప్రణాళికలో ఏ దశకి ఎన్ని పంక్తులుండాలో నిర్దేశిస్తారు. పదో తరగతిలో ఎఱ్ఱన చేసిన వర్ణన 'జడివాన' పాఠ్యాంశంగా నిర్ణయించారు. ఇది కూడా పాఠశాల స్థాయి కాదు. దాశరథి రాసిన 'తామసి' కూడా వర్ణనకి సంబంధించినదే. ఇది కళాశాల స్థాయికి తగినది. పదో తరగతి- ప్రథమ భాష తెలుగులో- ప్రస్తుత పాఠ్య ప్రణాళికలో (జి.ఓ.ఎం.ఎస్. 353 - 9.10.92) ప్రభుత్వ ఉత్తర్వు ప్రకారం- కవిత్వం, వచనం, పాఠాల సంఖ్య.. వంటి వాటిని నిర్ణయించడమైంది. అయితే ఎల్లవేళల పాటించడం కష్టం. ఏ పాఠం నిర్ణయించినా విద్యార్థికి ఆసక్తి, అభిరుచి కలిగేలా ఉండాలన్నది మరొక ముఖ్యాంశం. జడివాన, తామసి, నిషిద్ధాక్షరి వంటివి ఈ అంశానికి విరుద్ధమైనవి. తెలుగు పాఠ్యపుస్తకంలో భాషేతర విషయాలకు సంబంధించినవి ఉన్నాయని ఇటీవల కొందరు విమర్శించారు. వారికి భాష పట్ల సరైన అవగాహన ఉందనుకోను. తెలుగు భాషా నైపుణ్యం అన్ని రంగాల పరిజ్ఞానానికి అవసరమని నిరూపించడానికే భాషేతర అంశాలు పాఠ్యపుస్తకంలో వుంటాయి. వీటిని 'భాషా వినియోగ సందర్భాలు' అంటారు. తెలుగు భాష శాస్త్ర విజ్ఞానం, రాజకీయం, చరిత్ర వంటి విషయాలకూ ఉపయోగపడుతుందని తెలపడానికే 'నాయకత్వం' వంటి పాఠాలు నిర్ణయిస్తారు. ఎనిమిదో తరగతి తెలుగు వాచకంలో బోయ జంగయ్య రాసిన 'అంబేద్కర్' అనే పాఠం వుంది. ఇది 19 చిన్న పంక్తుల వచన కవిత. దీని నిడివి చాలా చిన్నది. జంగయ్యగారు కథా నవలా రచయితగా సుప్రసిద్ధులు. ఈ కవిత అంబేద్కర్‌పై స్ఫూర్తి కలిగించేలా లేదు. చప్పగా వుంది. మామూలు వచనంలా వుంది. మొక్కుబడిగా నిర్ణయించినట్టు తెలిసిపోతుంది. దీనికంటే అంబేద్కర్‌పై పద్యాలను ఎంపిక చేయవచ్చు, అంబేద్కర్‌పై గొప్ప పాటలున్నాయి. అలా 'పాట' ప్రక్రియను పరిచయం చేయవచ్చు.

ఉపాధ్యాయులు కూడా తెలుగు పాఠ్యాంశాలను బోధించేటప్పుడు ఎంతో శ్రద్ధ వహించాలి. పాఠ్యాంశాన్ని పాఠ్యాంశంగానే బోధించాలి. అంబేద్కర్‌పై ఇష్టం లేకున్నా ఆ పాఠాన్ని ఇష్టంగానే చెప్పాలి. నన్నయపై కోపం వున్నా- ఇష్టంగానే పాఠం చెప్పాలి. ఆ పాఠం రాసిన కాలం, సందర్భం, పరిస్థితులు వీటిని ఆధారంగా చేసుకొని పాఠం చెప్పడంపై శ్రద్ధ వహించాలి. దీనినే 'సహృదయత' అన్నారు. ఆయా పాఠ్యభాగాల కవి హృదయాన్ని అనుసరించి బోధించాలి.

విద్యార్థులకు విసుగు, చిరాకు కలిగించేవి, విద్యార్థుల అభిరుచిని హీనపరిచేవి పాఠ్యాంశాలుగా ఉండకూడదు. కాని పాఠ్యాంశ నిర్దేశాలు ఇవేవీ పట్టించుకోరు. దీనికి గొప్ప ఉదాహరణ పదో తరగతి తెలుగు వాచకంలోని 'ఊత పదాలు - వ్యర్థపదాలు' అనే వ్యాసం. ఇందులో గల మొట్టమొదటి లోపం- ఈ శబ్దాల, పదాల, అర్థాల చర్చ తలపండినవారిది. సాహిత్యంతో, వ్యాకరణంతో సంబంధంగలవారికి సంబంధించినవారిది కావటం మరొక లోపం. అసలు శబ్దజ్ఞానం, వ్యాకరణ జ్ఞానం అంతంతమాత్రమే గల పదో తరగతి విద్యార్థుల నెత్తిపై బండరాయివంటిది ఈ పాఠం (స్వీయానుభవంతో చెప్తున్న అంశమిది). ఈ పాఠంలో అనౌచిత్యమైన వ్యాఖ్యలున్నాయి. అంతేకాదు- విద్యార్థికి ఒక విధంగా తలనొప్పి కలిగించి మన ప్రాచీన కవులు బుర్రలేక వ్యర్థ పదాలు వాడారన్న అపోహని కలిగించే పాఠం ఇది. ఆధునిక కవిత్వంలో కూడా ఇటువంటి వ్యర్థ, ఊతపదాలుంటాయి. లేకపోతే కవిత రాయటం కష్టం. అవి భావానికి ఊతంగానే నిలుస్తాయి. ఉపాధ్యాయులు కూడా తెలుగు పాఠ్యాంశాలను బోధించేటప్పుడు ఎంతో శ్రద్ధ వహించాలి. పాఠ్యాంశాన్ని పాఠ్యాంశంగానే బోధించాలి. అంబేద్కర్‌పై ఇష్టం లేకున్నా ఆ పాఠాన్ని ఇష్టంగానే చెప్పాలి. నన్నయపై కోపంవున్నా- ఇష్టంగానే పాఠం చెప్పాలి. ఆ పాఠం రాసిన కాలం, సందర్భం, పరిస్థితులు వీటిని ఆధారంగా చేసుకొని పాఠం చెప్పడంపై శ్రద్ధ వహించాలి. దీనినే 'సహృదయత' అన్నారు. ఆయా పాఠ్యభాగాల కవి హృదయాన్ని అనుసరించి బోధించాలి. ఇటీవల (ఆంధ్రభూమి- ఇదే పుటల్లో) జంధ్యాల పాపయ్యశాస్త్రి- కరుణశ్రీ రాసిన 'పుష్పవిలాపం' పాఠంపై ప్రతికూలంగా రాయడం గమనిస్తాం. ఆ పాఠం తరతరాలుగా ఎంతోమందిని ఆకర్షిస్తూనే వుంటే, సభలలో ఆమోదం పొందుతూ వుంటే, ఘంటసాల రికార్డులు లక్షలు అమ్ముడవుతూంటే.. ఇవేమీ గమనించకుండా ఆ ఉపాధ్యాయుడు దీనిని పాఠం చెప్పడమా? పువ్వులు కోయటం పాపం అని చెప్పాలా?... అంటూ వాపోయాడు. అందుకే తెలుగు ఉపాధ్యాయుడికి రసానుభూతి, అన్వయ శక్తి వంటివి వుండాలి. కవిత్వం అంటే భావనామయమైనది, చమత్కారమైనది. ''చుక్కలంటిన ధరలు'' అంటాం. నిజంగా ధరలు చుక్కలను తాకుతాయా? అని ప్రశ్నిస్తే అది 'అరసికత' అవుతుంది. చెట్లకీ ప్రాణం వుంటుందంటారు శాస్త్రజ్ఞులు. ఒకవేళ పూలకి మాటలువచ్చి వుంటే- ఏమని అని వుండేవి అన్నది కవి యొక్క రమణీయ కల్పన. పుష్పవిలాపంలో పర్యావరణ అంశం కూడా ఇమిడి వుంది. పుష్పాలు అందరికోసం తప్ప ఏ కొందరికోసమో కాదు. చెట్లకి పూవు అందం. పూవును చూస్తూ వుంటే కళ్ళకి ఆనందం- మనస్సుకి ఉత్తేజం. కరుణశ్రీ మాత్రం పువ్వులు కోసి పూజలు చెయ్యలేదా? కవిత్వంలో ఇదొక చమత్కార భావన అని చెప్పి వివరిస్తే విద్యార్థికి ఆసక్తి ఏర్పడుతుంది.కళాశాల అధ్యాపకులకు 'ఓరియెంటేషన్ కోర్సులు' 'రిఫ్రెషర్ కోర్సులు' అని పూర్వం బాగా జరిగేవి. పాఠశాల విద్యా శాఖ కూడా తెలుగు ఉపాధ్యాయులకి ''బోధనా శిక్షణా తరగతులు'' నిర్వహించవలసి వుంది. కొత్తగా వచ్చిన వారికి బోధనా నియమాలు, లక్ష్యాలు తెలియవు. తెలిసినా పట్టించుకోరు. తాము పట్టిన కుందేటికి మూడేకాళ్ళు అన్న పద్ధతి చాలా మందిలో గమనిస్తాం. నన్నయ పాఠం చెప్పినా బోయ జంగయ్య పాఠం చెప్పినా ఒకేవిధంగా పాఠంలో లీనమై చెప్పాలి. లేకపోతే విద్యార్థిలో అభిరుచిని పెంపొందించలేరు. అభిరుచి లేకపోతే పాఠం వినలేడు. పాఠం వినకపోతే మంచి మార్కులు రాకున్నా ప్యాసవుతాడు కానీ- భాషా సాహిత్యాలపై ఆసక్తిని కోల్పోతాడు- ఇది భాషకి మరీ ప్రమాదకరం. అందుకే కొకారి ''జాతి జాతక రేఖల్ని తీర్చిదిద్దేది తరగతి గదిలోనే'' అన్నారు. దీనిని కొంచెం మార్చి ''మాతృభాషాశక్తిని వివరించే తరగతి గదులే'' అనవలసి వుంటుంది. పాఠ్యాంశ నిర్ణాయక సంఘం అనండి, రచయితలు- సంపాదకులు అనండి- ప్రతిపాఠానికి ముందు 'పరిచయం' రాస్తారు. కొన్ని సందర్భాలలో ఎవరితోనో రాయిస్తారు. పోనీ అలా రాయించినా సరిచూసే స్థితిలో కూడా వారుండకపోవటం శోచనీయం. ఇదంతా అశ్రద్ధే. తెలుగు అధ్యాపకులలో, ఆచార్యులలోనే అలసత్వంవుంటే భాషా సాహిత్యాలు ఎలా మెరుగుపడతాయి? ఈ పరిచయ వాక్యాలు గమనిస్తే-

ఉదాహరణకి కొన్ని:

1.'సుభాషిత రత్నాలు' పాఠంలో గల పరిచయ వాక్యాలలో ఏనుగు లక్ష్మణ కవి తప్ప-భర్తృహరి సుభాషితాలను ఎలకూచి బాలసరస్వతి, పుష్పగిరి తిమ్మన్నలుకూడా అనువదించారని ఎక్కడా పేర్కొన కపోవటం. 2.''పాఠకుల ఆదరణను చూరగొన్న కావ్యం భాగవతం'' నిజమా? భాగవతం కావ్యమా? పురాణం గదా! ఎంత అశ్రద్ధ! 3.పాల్కురికి సోమన 12వ శతాబ్దివాడైతే- 13వ శతాబ్దికి చెందినవాడని రాయటం ఎంత నిర్లక్ష్యం! శ్రీనాథుడు 14వ శతాబ్దివాడట!? 4.''తిక్కన శైలి జిగిబిగి గలది'' అన్నారు 'ద్రౌపది వేదన' పాఠ్యభాగ పరిచయంలో. ఇది పైత్యం కాదా? పెద్దన శైలి జిగిబిగి అని ప్రసిద్ధి. తిక్కన అంటే నాటకీయత, వ్యంగ్యం అనేవి తప్పక చెప్పాలి గదా!

ఈ విధంగా పాఠ్యాంశాలుండటానికి- కుల ప్రాంతీయ భేదాలు, రాజకీయ సిద్ధాంతాలు, అవగాహన లేమి వంటి కారణాలున్నాయి. పాఠశాల స్థాయిపై అవగాహన లేని విశ్వవిద్యాలయ ఆచార్యులు పాఠ్యాంశాలను ఎంపిక చేయడం కూడా హాస్యాస్పదమే! ఈ దుస్థితి అంతరించాలని కోరుకుందాం.

- ద్వా.నా.శాస్త్రి
9849293376

వేదిక

అనువాదకులకు సబ్జెక్టు రాదా?!

సృష్టిలో ఏ జీవికైనా ప్రియమైనదీ, సులభమైనదీ మాతృభాష. మనుషులను వదిలేస్తే మిగిలిన జీవులకు మరో భాష రాదు. పులి గాండ్రిస్తుందే కానీ గర్జించదు. కోకిల కుహూ కుహూ అంటుందే కానీ కాకా అనదు. వేర్వేరు ప్రాంతాలలో మానవులు వేరే వేరే భాషలలో మాట్లాడడం మొదలైంది. కొన్ని రాజకీయ, ఆర్థిక కారణాలవల్ల ఇతర భాషలు నేర్చుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. ఎన్ని భాషలు నేర్చినా మాతృభాషలా హృదయానికి హత్తుకోలేవు. ఈ నిజాన్ని గ్రహించడం వల్లనే కాబోలు ఆంగ్లేయ ప్రభుత్వం అయిదవ తరగతి వరకూ మాతృభాషనూ, మాతృభాషలో ఇతర సబ్జెక్టులనూ నేర్పే విద్యావిధానం ప్రవేశపెట్టింది. ఆరవ తరగతి నుంచి ఎనిమిదవ తరగతి వరకూ ఇంగ్లీషు నేర్పుతూ, మిగిలిన సబ్జెక్టులు మాతృభాషలో నేర్పేవారు. తొమ్మిదవ తరగతి నుంచి ఆంగ్లమాధ్యమంలో మాత్రమే విద్యాబోధన జరిగేది.

జాతీయోద్యమం మొదలయ్యాక ఆంగ్ల ప్రభుత్వం తోపాటు ఆంగ్ల భాషపైనా వ్యతిరేక భావాలు మొదలయ్యాయి. మాతృభాషలోనే విద్యాబోధన జరగాలన్నారు. స్వాతంత్ర్యం వచ్చాక 1960లలో ఆ వేడి చల్లారింది. దక్షిణాది రాష్ట్రాలు మూడవ తరగతినుంచే ఇంగ్లీషు నేర్పాలని నిర్ణయించాయి. రాను రానూ ఎల్‌కెజి నుంచే ఇంగ్లీషు మీడియంలో చదువు చెప్పడం ప్రారంభమైంది. ఇంకొకవైపు ప్రభుత్వం స్నాతకోత్తర పరీక్షలదాకా మాతృభాషలో విద్యాభ్యాసానికై తీవ్ర ప్రయత్నాలు చేస్తున్నది. విద్యార్థులు ఆంగ్ల మాధ్యమం వైపే మొగ్గు చూపుతున్నారు. ప్రభుత్వ ప్రయత్నాలు ఎందుకు పూర్తిగా సఫలం కావడం లేదు? ఆంగ్లంపై భారతీయులకు మోజు ఉండడమా? విదేశాలలో ఉద్యోగాలకై ఆరాటమా? మాతృభాషలో కన్నా పరాయి భాషలోనే చదువు కోవడం కష్టమైనా ఇంగ్లీషు మీడియాన్నే ఎందుకు ఇష్టపడుతున్నారు? మాతృభాషలో చదువుకోవడం సులభం కాదా? సులభం కాదేమోనన్న అనుమానం పాఠ్యపుస్తకాలు చదివితే కలుగుతున్నది. పృష్ఠజలాలు అన్న మాట పాఠంలో ఉంది. ఈ మాటకు అర్థమేమిటి, ఉత్పత్తి ఏమిటి? ఇది బాక్ వాటర్స్ అన్న ఆంగ్ల పదానికి అనువాదం. ఏ మాత్రం ఇంగ్లీషు వచ్చినవారికైనా బాక్ అన్నమాటా, వాటర్ అన్న మాటా వెంటనే అర్థమౌతాయి. పృష్ఠజలాలులో జలం కొంతవరకూ వెంటనే తెలియవచ్చునేమో. ఏదైనా ఒక భాషలోని పుస్తకాన్ని మరొక భాషలోకి మార్చి వ్రాసేటప్పుడు రెండు భాషలపైనా, ఆ భాషలు మాట్లాడేవారి సంస్కృతులపైనా, పుస్తకంలోని విషయంపైనా సంపూర్ణమైన అవగాహన ఉండాలి. అనువాదాలు మూడు రకాలని చెప్తారు. మొదటిది, ఉత్తమమైనది భావానువాదం. ఒక భాషలోని పుస్తకాన్ని చదివి, సంపూర్ణంగా విషయం తెలుసుకుని మరొక భాషలో స్వతంత్రంగా రాయడం. రెండవది అర్థానువాదం. మొదటి పుస్తకంలోని విషయాన్ని అర్థమయ్యేలా రాయడం. ఇది కొంతవరకూ నయమే. మూడవది పదానువాదం. ప్రతిమాటకూ రెండవభాషలో అర్థం రాసెయ్యడం. మక్కీకి మక్కీ అన్న వాక్యం ఇటువంటి అనువాదాల గురించే వచ్చింది. ఇండక్టివ్ మెథడ్ అంటే ఆగమన పద్ధతి, డిడక్టివ్ మెథడ్ అంటే విగమన పద్ధతి. బట్టీ స్మృతి అంటే లెర్నింగ్ బైహార్ట్ కాబోలు. ఎన్ని సంస్కృత పదాలు వాడితే అంత గొప్ప. ఆర్ఆర్‌బి పరీక్షలో పైపు, టాంకు అన్న ఇంగ్లీషు మాటలే వాడుతున్నారు. గొట్టం, తొట్టి అనడం నామోషీ కాబోలు. అభ్యాసన వైకల్యం, బౌద్ధిక సామర్థ్యం, ప్రాగుక్తీకరణ వంటి పదాల వాడకం ఘనంగా ఉంటుంది. విద్యార్థులకు అర్థం కాకపోతేనేమి, వారికి తెలుగు మాధ్యమంపై అనిష్టం ఏర్పడితేనేమి? అనువాదం చేసేవారికి సబ్జెక్టు రాదేమోనన్న అనుమానం కలగడానికి చిన్న ఉదాహరణ. తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం వారు ముందుగా తెలుగు మాధ్యమంలో జ్యోతిషంలో ఎం.ఏ కోర్సు మొదలుపెట్టారు. ఆపైన దేశమంతటా జ్యోతిషం కోర్సు ఉండాలని ఇంగ్లీషులో కూడా ప్రారంభించారు. నోట్సు ముందు తెలుగులో రాశారు. వాటిని ఇంగ్లీషులో అనువదించారు. తెలుగులో దీర్ఘవృత్తమన్న మాటను ఇంగ్లీషులో లాంగ్ సర్కిల్ అని రాసేశారు కానీ ఎల్లిప్స్ అన్న మాటను తెలుసుకుందామనైనా అనుకోలేదు. రాష్ట్ర రాజధానిలో సెక్యూరిటీ ప్రింటింగ్ ప్రెస్‌కి ప్రతిభూతి ముద్రణాలయమని తెలుగులో రాశారు. శబ్దరత్నాకరంలో ప్రతిభువు అన్నమాటకు పూట కాపు అన్న అర్థముంది. ఇక్కడ సెక్యూరిటీ అన్న మాట కాపలా అన్న అర్థంలో వాడబడిందా? ఆర్థిక శాస్త్రంలో సెక్యూరిటీకి అర్థం వేరు కాదా? ప్రతిభూతి అన్న మాటకు ఆర్థిక శాస్త్రపరంగా ఏ అర్థమున్నా తెలుగువారికి వెంటనే తెలుస్తుందా?

తెలుగులో పాఠ్య పుస్తకాలు విద్యార్థులకి ఉపయోగపడేలా రాయాలనుకుంటే గుర్తుపెట్టుకోవలసిన ముఖ్యమైన విషయం ఆంధ్ర, ఆంగ్ల భాషలకు పోలిక లేదన్న సంగతి. ఇంగ్లండులో కూడా శాస్త్రవేత్తలు (ఐజాక్ న్యూటన్‌తోసహా) ఆనాటి పండిత భాష అయిన లాటిన్‌లోనే రాశారు. తరువాత సామాన్య ప్రజలకు శాస్త్ర విజ్ఞానం చేరాలన్న ఉద్దేశ్యంతో ఇంగ్లీషులో శాస్త్ర గ్రంథాల రచన ప్రారంభమైంది. ఒక్కొక్క వస్తువుకీ, ఒక్కొక్క భావానికీ ఆంగ్ల భాషలో ఒక్కొక్క పదముంది. మటన్ అంటే గొఱ్ఱెమాంసం, బీఫ్ అంటే ఎద్దు మాంసం, బేకన్ అంటే ఉప్పుతో ఎండిన పంది మాంసం. మటన్, బీఫ్, బేకన్ వంటి ఏక పదాలు తెలుగులో లేవు. మాంసం అన్న మాటను జంతువు పేరుతో కలిపి రెండు పదాలూ వాడతాం. అది తప్పుగా కానీ, అవమానంగా కానీ భావించం. అదేవిధంగా వెర్టిబ్రేట్ అన్న ఆంగ్లంలోని ఏక పదానికి తెలుగులో కష్టమైన సకశేరుకమనే ఏకపదం కాకుండా వెన్నెముక కల జంతువు అన్న మూడు పదాల కలయిక వాడితే విద్యార్థుల మనస్సుకి సులభంగా హత్తుకోదా? పాఠ్యపుస్తక కాల రచయితలు గుర్తుంచుకోవలసిన రెండవ విషయం ఆంగ్లంలో ఊహించి తెలుగులో రాయడం అభిలషణీయం కాదన్న సంగతి. కవి సమ్రాట్ విశ్వనాథ వారన్నట్లుగా ఆంగ్లేయులు మనని మనస్సుతో గెలిచారు. వారు రాకముందు మన దేశంలో నాగరికత లేదనీ, ఆర్థిక, శాస్త్రీయ రంగాలు అభివృద్ధి చెందడం కాదుకదా ఆవిర్భవించనే లేదనీ మన ప్రగాఢ విశ్వాసం. చిన్న ఉదాహరణ తీసుకుందాం. బాంకులలో డ్రాఫ్టు కొనుక్కోడం అందరికీ తెలిసిందే. ట్రావెలర్స్ చెక్స్ కూడా ఎరిగి ఉన్నవే. ఒకచోట డబ్బు చెల్లించి ఇంకొకచోట తీసుకునే సదుపాయమే డ్రాఫ్టులు, ట్రావెలర్స్ చెక్స్ మొదలైనవి. పూర్వం భారతదేశంలో ఈ సదుపాయం లేదా? కాశీకి వెళ్ళడం కాటికి వెళ్ళడం అని నమ్మే కాలంలో, ప్రమాద పరిస్థితులలో యాత్రికులు ధనం కూడా తీసికెళ్ళేవారా? డ్రాఫ్టు సదుపాయం ఆనాడు ఉండేదంటే ఆధునికులు నమ్ముతారా? ఒకచోట ధనం చెల్లించి ఇంకొకచోట తీసుకునే సదుపాయం ధర్మహుండీ. కొంతకాలం తరువాత లెక్కలు సద్దుబాటు అయ్యేక వర్తకులు ధర్మరూకలు పంపించుకునేవారు. డ్రాఫ్టుకి ధర్మహుండీ అన్నమాట భారతీయతను నిజంగా ప్రతిఫలించిందా? సామాన్యమైన ఉదాహరణ కావలిస్తే వ్యాసం మొదట్లో చెప్పుకున్న బాక్ వాటర్స్ లేదా పృష్ఠజలాలు. ఆంగ్లేయులు రాకముందు మన దేశంలో బాక్ వాటర్స్ లేవా? వాటికి పేరు లేదా? తెలుగువారు వాటిని ఉప్పుకాలవ లేదా ఉప్పుటేరు అనేవారు. ఆ మాట పాఠ్యపుస్తకాలలో వాడడానికి ఆటంకమేమిటి? భావదాస్య శృంఖలాలు ఇంకా తెగక పోవడమేనా? ఆంగ్లేయులకి మనసా దాసులమై మన భాషను మాత్రం అభివృద్ధి చెయ్యడం సాధ్యమా? పాఠ్యపుస్తక రచయితలు ఉభయ భాషా పాండిత్య ప్రదర్శన మానివేసి పిల్లలకు అర్థమయ్యే రీతిలో శాస్త్ర విషయాలు తెలియచెయ్యనంత కాలం తెలుగు మాధ్యమంలో విద్యాభ్యాసం సులభమా? ఆంగ్ల మాధ్యమమే నయమనుకోడం తప్పిదమా?

- పాలంకి సత్య
9848088775

దోషాలు వేరు, వ్యాకరణం వేరు

జనవాణి

ట్‌లో తెలుగెంత? - అనే ద్వా.నా.శాస్త్రిగారి వ్యాసంలో (నుడి- ఆంధ్రభూమి 17-12-2011) ''స్వేచ్ఛగా, భయం లేకుండా, వ్యాకరణ నిబంధనలు లేకుండా రాయాలన్నదే చాలామంది భాషావేత్తల అభిప్రాయం'' అని ఒక వాక్యం ఉంది. టెట్ సిలబస్‌లోని 'ప్రామాణిక లేఖన రూపాలు' అనే అంశం గురించి చెప్పే సందర్భంలో భిన్న మాండలిక రూపాలు తప్పులు కావు అని వివరిస్తూ వ్యాకరణ నిబంధనలు లేకుండా రాయాలని భాషావేత్తలు అభిప్రాయపడుతున్నట్టు పొరబాటు పడ్డారు. మాండలిక భేదాలు, రూపాంతరాలు ఎన్నైనా ఉండొచ్చు గానీ, వ్యాకరణం లేకుండా భాష ఉండదు. చెప్పిండు, చెప్పేడు అన్నవి మాండలిక భేదాలు. అయితే మన వ్యాకరణాలు గ్రాంథిక భాషకు వ్యాకరణాలు కాన మాండలిక భేదాలన్నిటినీ ఒప్పులుగా అంగీకరించలేదు. చెప్పెను, చెప్పినాడు అన్న రూపాలు మాత్రమే ఒప్పులుగా గ్రహించాయి. వీటిలో 'చెప్పినాడు' అన్నది రాయలసీమ మాండలిక రూపం. నన్నయ భాషలో సైతం ఇలాంటి రూపాలున్నాయి. ఒక స్త్రీ అనే అర్థంలో ఒకరిత, ఒకర్త, ఒకర్తు, ఒకతె, ఒక్కతె లాంటి 52 రూపాంతరాలను చిన్నయసూరి తన బాలవ్యాకరణంలో అంగీకరించాడు. 'భాష'కు 'బాస' అన్నది వికృతి రూపం. ఈ వికృతి రూపాలనూ వ్యాకరణాలు అంగీకరించాయి. సంస్కృత పదాలు తెలుగులోకి వచ్చే క్రమంలో వికృతి రూపాలేర్పడ్డాయి. వ్యాకరణాలు వీటిని తద్భవ శబ్దాలన్నాయి. తద్భవాలు, రూపాంతరాలు వ్యాకరణాల దృష్టిలో ఒప్పులు. తక్కినవి తప్పులు. ఉదాహరణకు 'భాష' అని రాస్తే అది తప్పు. తత్సమ శబ్దం అయితే 'భాష' అని ఉండాలి. తద్భవ శబ్దం అయితే 'బాస' అని ఉండాలి. 'వాడు నాకొక మాట చెప్పిండు' అంటే అది మాండలిక భేదం. 'వాడు నాకొక మాట చెప్పింది' అంటే అది వ్యాకరణ విరుద్ధం. కర్త, కర్మ, క్రియలు ఒక సంబంధం కలిగి ఉండడం వ్యాకరణ నియమం. ఆ సంబంధం దెబ్బతింటే అది వ్యాకరణ విరుద్ధం. 'నేను నాలుగు పుస్తకాలు చదివాను' అన్న వాక్యంలోని 'చదివాను' అనే క్రియారూపాన్ని గ్రాంథిక భాషా వ్యాకరణాలు ఒప్పుకోవు. కానీ శిష్ట వ్యావహారికంలో అది వ్యాకరణ బద్ధంగా ఉన్న వాక్యం. 'నేను నాలుగు పుస్తకం చదివాను' అనే వాక్యం వ్యావహారిక భాషలో కూడా తప్పు. వ్యాకరణ విరుద్ధ ప్రయోగం. 'లక్షణ విరుద్ధంబగు భాష గ్రామ్యంబు' అని బాలవ్యాకరణంలో ఒక సూత్రం ఉంది. దీనికుదాహరణలుగా వస్తాడు, తెస్తాడు, వచ్చేవాడు, తెచ్చేవాడు లాంటి రూపాలున్నాయి. ఇవి వ్యావహారిక రూపాలు. అయితే చిన్నయసూరి ఈ రూపాలలో కూడా అరసున్నలు పెట్టాడు. ఈ సూత్రం ప్రకారం గ్రామ్యభాషకు అంటే వ్యావహారిక భాషకు లక్షణాలు లేవన్నమాట! లక్షణ విరుద్ధమైన భాషా దోషాలతో కూడింది కావచ్చు గాని, గ్రామ్యభాష ఎలా అవుతుంది? గ్రామ్య భాషకు నియమాలు లేకుండా ఎలా ఉంటాయి? గ్రాంథిక భాషా వ్యాకరణం గ్రామ్యభాషకు లేకపోవచ్చు గాని, గ్రామ్య భాషకు కూడా వ్యాకరణం ఉంటుంది. వ్యాకరణం లేకుండా భాష ఉండదు. శాబ్దిక భేదాలను అంగీకరించినంత మాత్రాన వ్యాకరణాన్నే వదిలేసినట్టు కాదు. వ్యాకరణ నియమాలు లేకుండా రాయాలని భాషావేత్తలు అనరు. శబ్దాలకు సంబంధించిన తప్పొప్పులను, వ్యాకరణ నియమాలను ఒకే అర్థంలో ఉపయోగించకూడదు. ఈ విషయం ద్వా.నా.శాస్త్రిగారికి తెలియదని కాదు, పాఠకులు తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటారని రాస్తున్నాను.

-వి.చెంచయ్య, కావలి

ఇక్కడ 'నుడి' తెలుగు నుడే

అడక

అడక: మాట్లాడే భాషలోనే రాయాలంటే అతి అన్ని ప్రాంతాల వారికి అర్థం కావాలి కదా. పైగా పాఠ్య గ్రంథాలు కూడా అలాగే ఉండాలంటే తెలుగు చదువులు సాగుతాయా? - కాటిపాముల వినోద్, కాకినాడ

బదులు: అన్ని తావుల తెలుగువారూ మాట్లాడేది తెలుగే. కొన్ని మాండలిక పదాలు ప్రత్యేకంగా ఉండవచ్చు. మాట్లాడే యాస తీరు మారవచ్చు. యాస ఎక్కువగా మాట్లాడడంలోనేగాని, రాయడంలోకి రాదు. మాండలిక పదాలకు అర్థాలు ఎక్కడికక్కడ ఇస్తే అది అన్ని ప్రాంతాలకు ప్రచారమై తెలుగు నుడి బలపడి పరుచుకొంటుంది. ఈ అంశంపైన వివరంగా తెలుసుకోవడానికి చుక్కా రామయ్యగారి ''ఇంటి భాష'', రంగనాయకమ్మగారి ''వాడుక భాషే రాస్తున్నామా'' అనే పుస్తకాల్ని చూడవచ్చు.

అడక: నుడి అని ఈ పుటకు పేరుపెట్టారు. తెలుగు నుడి అంటే ఇంకా స్పష్టంగా ఉండేది కదా! - డా. ఎన్. శివసుధ, చీరాల

బదులు: ఆంధ్రభూమి తెలుగు దినపత్రికలో నుడి అంటే తెలుగు నుడి అనే కదా అర్

సిసింద్రి

అలరించే 'పిల్లల రాజ్యం'

'ఆం'ధ్రా షెల్లీ'గా తెలుగు కవిత్వానికే వన్నె తెచ్చిన దేవులపల్లి కృష్ణశాస్త్రి చిన్నారుల కోసం 'పిల్లల రాజ్యం' పేరిట రాసిన చిట్టిపొట్టి పాటలు చిన్నారులను విశేషంగా అలరిస్తాయి. పిల్లలకు అర్థమయ్యే సరళమైన భాషలో, చిన్న చిన్న పదాలతో కృష్ణశాస్త్రి కలం నుంచి జాలువారిన ఈ పాటలను సులభంగా పాడుకోవచ్చు. దేశం, ఇల్లు, బడి, గాలిపటం, తాత పిలక, ఉడతలు.. ఇలా పసివాళ్లకు నచ్చే అంశాలపై రాసిన పాటలకు కృష్ణశాస్త్రి తనయుడు బుజ్జాయి అందమైన బొమ్మలు వేశారు. విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్ ముద్రించిన ఈ పుస్తకం వెల 45 రూపాయలు. విశాలాంధ్ర వారి అన్ని శాఖల్లో ఇది లభిస్తుంది.

12
ఆంధ్రభూమి
శనివారం
31, డిసెంబర్
2011

వీకెండ్ క్విజ్-391

వీరిద్దరూ ఎవరు?

మీ జవాబులను కార్డుపై రాసి పంపించండి. సరైన సమాధానాలు రాసిన వారిలో ఒకరిని డ్రా ద్వారా ఎంపిక చేసి రూ. 100 బహుమతి అందిస్తాం.

సిసింద్రి, ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక,
36 సరోజినిదేవిరోడ్, సికింద్రాబాద్ - 3

క్విజ్-390 సమాధానాలు

- కాంగ్రెస్ అధికార ప్రతినిధి అభిషేక్ సింఘ్వి
- లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేత సుష్మా స్వరాజ్

విజేత

కె. సతీష్,
8/113-3, తేజ స్కూల్ పక్కన,
ప్రకాష్‌నగర్, కడప- 516 004

సరైన సమాధానాలు రాసిన వారిలో కొందరు

ఎన్.మానస, కడప
ఎన్.హరికిషోర్, కడప
నిడమానూరి సౌమ్యాంశ్, అప్పికట్ల
ఎన్.నాగమాధురి, భర్తిపూడి
కన్నెకంటి భ్రమరాంబ, మోర్తంపాడు
నిడమానూరి రజని, అప్పికట్ల
కన్నెకంటి సైదమ్మ, మోర్తంపాడు
వి.రామలింగాచారి, యాదగిరిగుట్ట
పెద్దిరెడ్డి, మహబూబ్‌నగర్
ముకుందమ్మ, మహబూబ్‌నగర్
మునగవలస దీపిక, సింగుపురం
వి.అపర్ణ, యాదగిరిగుట్ట
భారతుల శ్వేత, సికింద్రాబాద్
కందిగట్ల జయశ్రీ, హైదరాబాద్
నగరపు వెంకటరావు, హైదరాబాద్
నగరపు వెంకటలక్ష్మి, హైదరాబాద్
ఇనగంటి వేదకుమారి, హైదరాబాద్
కాకరపర్తి అన్నపూర్ణ, చీరాల
ఇనగంటి శశికళ, భర్తిపూడి
ఉల్లి రామసుబ్బయ్య, మాచర్ల
కందేపు తులశమ్మ, భర్తిపూడి
కొడాలి దేశపతి, భర్తిపూడి
గవిని కృష్ణ, అప్పికట్ల
హేమలత, అప్పికట్ల
కాలారి రమాదేవి, హైదరాబాద్
దాసరి దీక్షిత, తెర్లూర్
టి.అక్షయ్, హైదరాబాద్
ఎం.ఆశిత, హన్మకొండ
వి.ఉమామహేశ్వరం, తపోవనం
టి.శ్రావణ్‌కుమార్‌రెడ్డి, అనంతపురం
టి.శ్రీనివాసరెడ్డి, అనంతపురం
కోవెల రామకృష్ణ, ఏలూరు
గొడవర్తి బాపయ్య గుప్త, పొన్నూరు
ఎ.వి.యస్.ఆర్.మూర్తి, విశాఖపట్నం
పి.విద్యాసాగర్, హైదరాబాద్
ఎన్.హరిబాబు, తిరుపతి
గుర్రాల సీతారామిరెడ్డి, ఎర్రుపాలెం
వేమూరి రాధాకృష్ణ, విజయవాడ
ఎన్.తనుష్క, కడప
ఎన్.బాబు, తిరుపతి
నల్లపాటి రామకృష్ణ, గుంటూరు
అద్దంకి భాగ్యశ్రీ, దేవరకొండ

ఆటోగ్రాఫ్

జస్టిస్ పిఎన్ భగవతి
సుప్రీంకోర్టు మాజీ ప్రధాన న్యాయమూర్తి

P N Bhagwati

అందరి కోసం

కథ

చక్రవర్తి వీరవల్లభుడు జైత్రయాత్రలో అనేక రాజ్యాలు జయించి, రాజులను సామంతులు చేసుకుని తన రాజధానికి తిరుగుముఖం పట్టాడు. దారిలో అమరాపురం అనే ఊళ్ళో విడిది చేశాడు.

అమరాపురంలో వున్న అమర లింగేశ్వర స్వామి గుడికి వెళ్ళి దర్శనం చేసుకున్నాడు వీరవల్లభుడు. గుడి అర్చకుడు శైవచైతన్యుడు చక్రవర్తి పేరుమీద అర్చన చేసి హారతి ఇచ్చాడు. శఠగోపంతో ఆశీర్వదించాడు. రుచికరమైన చక్కెర పొంగలి ప్రసాదం ఇచ్చాడు. వీరవల్లభుడు ఎంతో ఆనందించాడు. విశాలమైన గుడి ప్రాంగణం చక్రవర్తికి ఎంతో నచ్చింది. ప్రహరీగోడ చుట్టూ ఎత్తయిన కొబ్బరిచెట్లు చల్లటి నీడనిస్తున్నాయి. మండపంలో విశ్రాంతి తీసుకున్నాడు.

తర్వాత అర్చకుడు శైవచైతన్యుడికి కబురుపంపి పిలిపించుకున్నాడు.

''అర్చక స్వామీ మీ దేవాలయం చాలా బాగుంది. నాకు ఎంత గానో నచ్చింది. ఇక్కడ ప్రశాంతమైన వాతావరణం మనసుకు హాయినిస్తోంది. అప్పుడప్పుడూ ఇక్కడికి వచ్చి కొన్నాళ్ళు ప్రశాంతంగా సేద తీరాలనిపిస్తోంది'' అన్నాడు వీరవల్లభుడు.

''మహాప్రభూ! చాలా సంతోషం. అమరలింగేశ్వర స్వామి ఆశీస్సులు తమకు తప్పక వుంటాయి. మీరు కోరుకున్నప్పుడు ఎప్పుడైనా రావొచ్చు. మీకు మేము స్వాగతం పలుకుతాము'' అన్నాడు శైవచైతన్యుడు.

''దేవుడికి మా కానుకలు స్వీకరించండి'' అంటూ ఒక పెట్టెలో బంగారు నగలు, వజ్రాలు, వైఢూర్యాలు, పచ్చల పతకాలు బహూకరించాడు చక్రవర్తి.

శివచైతన్యుడు అమూల్యమైన ఆభరణాలపట్ల ఆసక్తి చూపలేదు.

''మహాప్రభూ! క్షమించాలి. ఈ కానుకలు స్వీకరించలేను'' అన్నాడు.

వీరవల్లభుడు ఆశ్చర్యపోయాడు. జైత్రయాత్ర నుంచి తిరిగి వస్తూ దారిలో అనేక దేవాలయాలకు బంగారం, వజ్రాలు, రత్నాలు కానుకగా ఇస్తూ వచ్చాడు. ఎవరూ కాదనలేదు. సంతోషంగా స్వీకరించారు. మరి ఈ అర్చకుడికి ఏమైంది?

''కారణం తెలుసుకోవచ్చా?'' అని అడిగాడు వీరవల్లభుడు ఆగ్రహం అణుచుకుని.

''మహాప్రభూ! దేవుడికి ఇంత అమూల్యమైన ఆభరణాల అవసరం ఏముంది? అనుదినమూ శివలింగానికి క్షీరాభిషేకం, ఉదకం, తేనెల తోటి గూడా సేవించుకుంటాము. పత్రి, పూలతో పూజిస్తాము. ఇప్పుడు మేము, మా గ్రామవాసులం నిర్భయంగా వున్నాము. మీరిచ్చిన సంపద స్వీకరిస్తే కష్టాలపాలవుతాము రాజా!'' అన్నాడు శివచైతన్యుడు.

''కష్టాలపాలవుతారా? అదెలా?'' ఆశ్చర్యపోతూ ప్రశ్నించాడు చక్రవర్తి.

''తమకు తెలియంది ఏముంది? దేవాలయాలలో సంపద వుందని తెలిస్తే పరమతస్తులు దాడులు చేసి దోచుకుంటారు. గుడిని ధ్వంసం చేస్తారు. ప్రస్తుతం గుడిలో లింగం తప్ప ఏమీ లేదని మా జోలికి రావడం లేదు. బంగారం, వజ్రాలు, రత్నాలు, పచ్చల పతకాలకు మేము రక్షణ కల్పించలేము ప్రభూ! అర్థం చేసుకోండి'' అన్నాడు శివచైతన్యుడు.

''మీ భయం అర్థమైంది. మీకు ధనం ఇస్తాం. స్వీకరించండి'' అన్నాడు చక్రవర్తి.

''మహాప్రభూ! అవసరానికి మించిన ధనం పోగుపడితే అనేక అనర్థాలు జరుగుతాయి. ఇప్పుడు దేవాలయానికి, జరుగుబాటుకు ఏమీ లోటులేదు. ఈ ఆలయం కట్టించిన ధర్మకర్తలు అన్ని ఏర్పాట్లు చేశారు. పెద్ద చెరువు కింద పుష్కలంగా పంటలు పండే భూమిని దానం చేశారు. ఏటా ఇబ్బడి ముబ్బడిగా ఆదాయం వస్తుంది. అర్చకులకు, దేవదాసీలకు, వాయిద్యకారులకు, సేవకులకు ఇవ్వాల్సిన జీతభత్యాలను, ధూపదీప నైవేద్యాలకు, ఉత్సవాలకు సరిపోతున్నది. ఇంకా ధనం అవసరం లేదు'' అన్నాడు అర్చకుడు.

''మీరు చెప్పింది నిజమే. మీ నిరాడంబరత మాకు ఆనందంగా ఉంది. కాని దేవాలయానికి ఏదో ఒక కానుక ఇవ్వాలని కోరికగా వుంది. ఒక భద్ర గజాన్ని బహూకరిస్తాం. ఉత్సవాలలో దేవుడిని ఊరేగించడానికి ఉపయోగపడుతుంది'' అన్నాడు వీరవల్లభుడు.

దానికీ శివచైతన్యుడు ఒప్పుకోలేదు.

''మహాప్రభూ! అమరలింగేశ్వరుడు నిరాడంబరుడు. ఆయనకు ఆర్భాటాలు అవసరం లేదు. సంవత్సరానికి ఒకసారి శివరాత్రికి మాత్రమే ఊళ్ళో ఊరేగుతాడు. దానికోసం స్వేచ్ఛాజీవి అయిన ఏనుగును సంవత్సరం పొడుగునా నిర్బంధించడం అన్యాయం. ఏనుగు అడవులలో స్వేచ్ఛగా సంచరిస్తూ అరవై సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది. అదే ఏనుగును గుడిలో బంధించి వుంచితే ఇరవై ఏళ్ళకంటే ఎక్కువ బతకదు. మన సంతోషం కోసం ఈ మూగ జీవిని బంధించడం దేవుడు మెచ్చడు రాజా!'' అన్నాడు అర్చకుడు.

''అహో! అర్చక స్వామీ! మీ మాటలు అక్షర సత్యాలు. వాస్తవ దృక్పథంతో ఆలోచించి చెబుతున్నారు. మాకు ఎంతో ఆనందంగా ఉంది. మీ వాక్కులు వింటుంటే మాలో ఏదో చైతన్యం కలుగుతున్నది. కొత్తకొత్త ఆలోచనలు కలుగుతున్నాయి. మనకు దేవుడు సకలమూ ప్రసాదిస్తున్నాడు కదా! మనం దేవుడికి ఇవ్వడం ఏమిటి? మనిషి దైవం ముందు ఎంతో అల్పుడు కదా? సృష్టిలో లక్షల కొలదీ జీవాలను దేవుడు సృష్టించాడు. ఏ జీవీ దేవుడికి కానుకలు ఇవ్వదు, సహాయం కోరదు. మనిషే గుడి ఎందుకు కట్టాడనే ప్రశ్న కలుగుతున్నది. సందేహ నివృత్తి చేయండి'' అన్నాడు వీరవల్లభుడు.

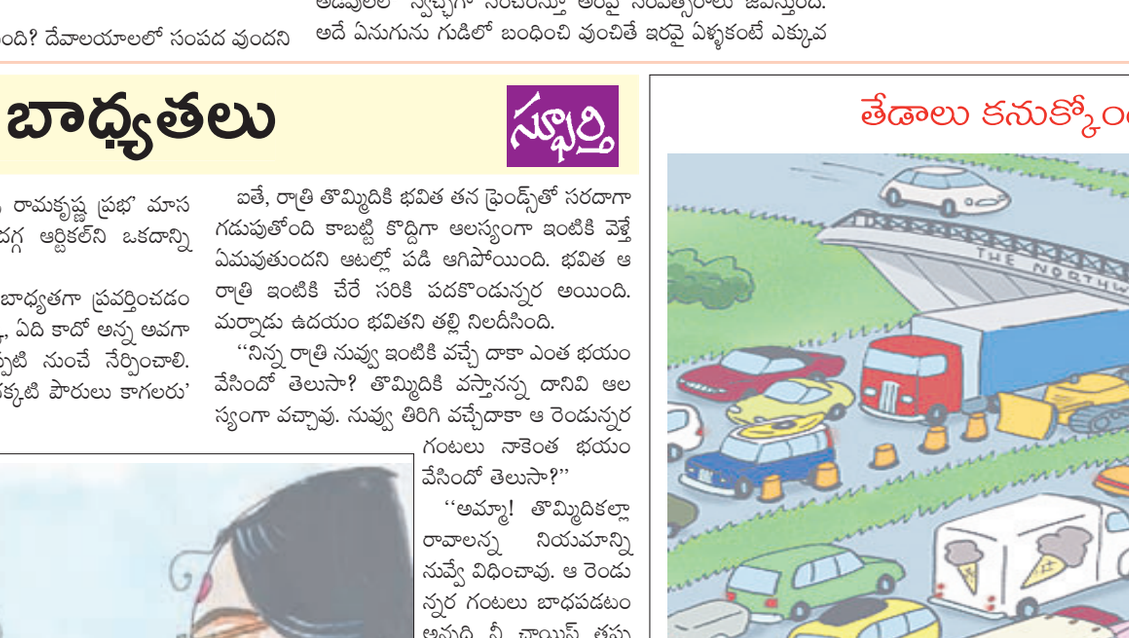
''మహారాజా! నేను సకల శాస్త్రాలు చదివిన పండితుడను కాను. వంశపారంపర్యంగా అర్చకత్వం చేస్తున్నాను. మా తాతగారు ఉపదేశించిన మాటలు విన్నవిస్తాను. దేవాలయం మనిషి మనోవికాసానికి నిర్మించారు. పంటలు లేని విరామ సమయంలో హరికథలు, యక్షగానాలు, తోలు బొమ్మలాటలు, నాటకాల వంటి కళల ద్వారా ధర్మప్రచారం చేస్తారు. కళాకారులకు భుక్తి కలిగిస్తారు. అంతే కాకుండా మరొక ప్రయోజనం ఉంది. ఊళ్ళల్లో సంపన్నులు కొద్దిమందే. ఎక్కువమంది పనిపాటలు చేసుకునే సామాన్యులే. వారు కేవలం పచ్చడి మెతుకులు తిని, గంజి తాగి బతుకుతుంటారు. శరీర పోషణకు ఆ ఆహారం బలం కలిగించదు. అందుకనే గుడిలో దేవుడికి బలమైన ఆహారమైన పులిహోర, దద్దోజనం, చక్కెర పొంగలి వంటివి నైవేద్యంగా పెట్టి, మూడు పూటలా ప్రజలకు ఫలహారంగా పెట్టి పోషిస్తారు'' వివరించాడు శివచైతన్యుడు.

''అర్చక స్వామీ! మీ దయవలన దేవాలయ ప్రశస్తి, గుడి ప్రయోజనం తెలుసుకున్నాం. దేవాలయం ప్రజలందరి కోసం అనే సత్యం బోధపడింది. ధన్యులం'' అని వీరవల్లభుడు శివచైతన్యుడిని మెచ్చుకున్నాడు.

'' అన్నదానం, అభయదానం, ఆరోగ్యదానం, విద్యాదానం ప్రజలకు అందజేసే లక్ష్యంతోనే ధర్మాత్ములు గుడులు నిర్మించారు. గుడికి వచ్చే భక్తులకు ప్రసాదంతో ఆకలి తీర్చాలి. దైవమే అండగా వుంటుందని భయం లేకుండా వుండాలి. కళల ద్వారా ప్రజల అజ్ఞానాన్ని పారదోలి జ్ఞానం కలిగించాలి. ఆ లక్ష్యాలు మరిచి ఆర్భాటాలతో దేవుడిని మురిపించాలనుకోవడం సరికాదు ప్రభూ!'' అని ముక్తాయించాడు శివచైతన్యుడు.

''మీ మార్గదర్శకత్వంలో అమరాపురం ప్రజలు సుఖ, సంతోషాలతో జీవించాలని కోరుకుంటున్నాను'' అని వీరవల్లభుడు సెలవు తీసుకున్నాడు.

-వాణిశ్రీ

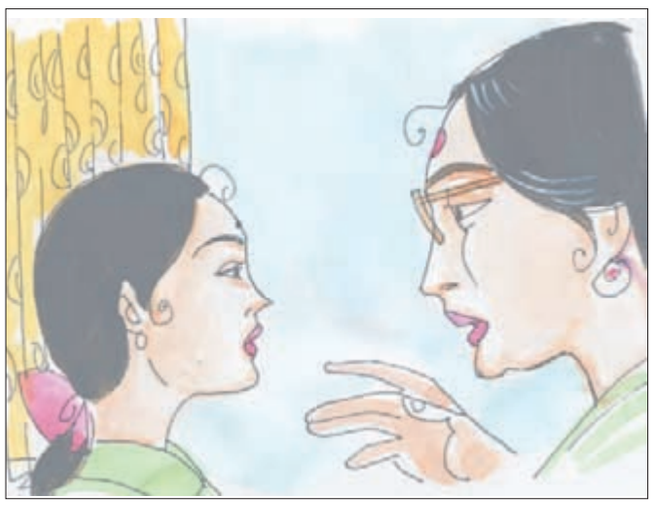


హక్కు- బాధ్యతలు

సూక్ష్మకథ

నిఖిల్ తండ్రి పిల్లలకి 'శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ' మాస పత్రికలోని పిల్లలు నేర్చుకోదగ్గ ఆర్టికల్‌ని ఒకదాన్ని చదివి వినిపిస్తున్నాడు.

'పిల్లలు చిన్నప్పటి నించే బాధ్యతగా ప్రవర్తించడం నేర్చుకోవాలి. ఏది తమ హక్కో, ఏది కాదో అన్న అవగాహన కూడా పిల్లలకి చిన్నప్పటి నుంచే నేర్పించాలి. అప్పుడే వారు భవిష్యత్‌లో చక్కటి పౌరులు కాగలరు' అనే వాక్యం చదివాడు.



ఆరేళ్ళ నిఖిల్ వెంటనే తండ్రిని ప్రశ్నించాడు.

''నాన్నా! బాధ్యత, హక్కు అంటే ఏమిటి?''

ఆయన వారికి వాటి గురించి కొద్ది మాటల్లో వివరించాడు. కానీ పిల్లలకి అవి అర్థం అయ్యాయని ఆయనకి తోచలేదు.

''సరే. సందర్భం వచ్చినప్పుడు వాటి గురించి మీకు పూర్తిగా అర్థం అయ్యేలా చెప్తాను'' చెప్పాడాయన.

రెండురోజుల తర్వాత నిఖిల్ అక్క పద్నాలుగేళ్ళ భవిత తన ఫ్రెండ్ పుట్టినరోజుకి ఇచ్చే పార్టీకి ఒక రాత్రి వెళ్ళింది. రాత్రి తొమ్మిదికల్లా తన ఫ్రెండ్స్ ఇంటి దగ్గర కారులో దింపుతారని, పంపమని తల్లిని అనుమతి కోరితే ఆమె 'తొమ్మిదికల్లా ఇంటికి వచ్చేట్లయితే వెళ్ళు' అని, కూతురు చేత 'సరే' అనిపించి పంపింది.

ఐతే, రాత్రి తొమ్మిదికి భవిత తన ఫ్రెండ్స్‌తో సరదాగా గడుపుతోంది కాబట్టి కొద్దిగా ఆలస్యంగా ఇంటికి వెళ్తే ఏమవుతుందని ఆటల్లో పడి ఆగిపోయింది. భవిత ఆ రాత్రి ఇంటికి చేరే సరికి పదకొండున్నర అయింది. మర్నాడు ఉదయం భవితని తల్లి నిలదీసింది.

''నిన్న రాత్రి నువ్వు ఇంటికి వచ్చే దాకా ఎంత భయం వేసిందో తెలుసా? తొమ్మిదికి వస్తానన్న దానివి ఆలస్యంగా వచ్చావు. నువ్వు తిరిగి వచ్చేదాకా ఆ రెండున్నర గంటలు నాకెంత భయం వేసిందో తెలుసా?''

''అమ్మా! తొమ్మిదికల్లా రావాలన్న నియమాన్ని నువ్వే విధించావు. ఆ రెండున్నర గంటలు బాధపడటం అన్నది నీ ఛాయిస్ తప్ప నాది కాదు'' భవిత చెప్పింది.

''నువ్వు తొమ్మిదికి వస్తానని ఒప్పుకుని వెళ్ళి మాట తప్పడం నీ తప్పు కాని నాది కాదు. కనీసం ఫోన్ అయినా చేసి ఆలస్యంగా వస్తున్నానని చెప్తే నాకు వర్రీ ఉండేది కాదు.''

అది విన్న నిఖిల్ తండ్రి పిల్లలతో చెప్పాడు.

''విన్నారుగా? భవిత తను ఇచ్చిన మాటని తప్పడం తన హక్కుగా భావిస్తోంది. పైగా నిందని తొమ్మిది దాకానే అనుమతి ఇచ్చిన అమ్మ మీదకి తోస్తోంది. అది తప్పా? కాదా?''

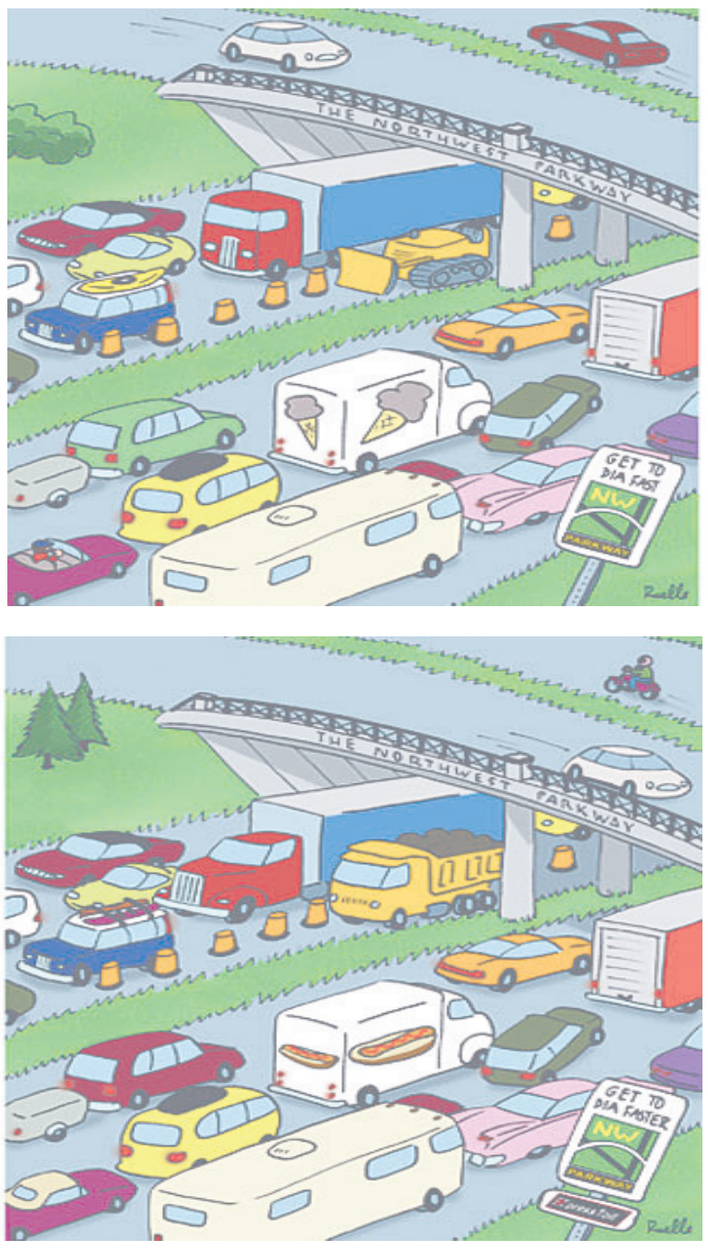
తప్పే అని పిల్లలంతా ఒప్పుకున్నాక అడిగాడు.

''హక్కు లేకపోయినా ఉందనుకోవడం అంటే ఏమిటో ఇప్పుడు అర్థమైందా? ఇంకా అమ్మకి బాధ కలిగించినందుకు విచారపడక పోవడం బాధ్యతని విస్మరించడం అవుతుంది.''

నిఖిల్‌కి హక్కు, బాధ్యతలు అంటే ఏమిటో చక్కగా అర్థమయ్యాయి.

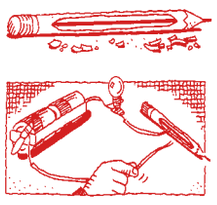
-మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

తేడాలు కనుక్కోండి



చేసి చూద్దాం

ఇదొక డిమ్మర్



డిమ్మర్స్ ఉపయోగించి సినిమా థియేటర్లలో లైట్లు కాంతిగా వుండేవాటిని వాటి కాంతిక్షీణత మెల్లిగా తగ్గిస్తూ చివరకు ఆర్పివేస్తారు. డిమ్మర్స్‌కు ఉండే పిడిని తిప్పుతూ ఉండడంవల్ల దీపాలు కాంతివంతంగా లేదా కాంతి విహీనంగా మారుతాయి.

ఒక పెన్సిల్‌ను తీసుకోవాలి. దాని పొడవు వెంబడి కొంత మేర లోపలగల గ్రాఫైట్ కనిపించే విధంగా పైన ఉండే కర్ర పొరను తొలగించాలి. బొమ్మలో ఎలా ఉండాలో చూపించడమైనది.

బ్యాటరీని, బల్బుతో తీగలతో కలపాలి. బల్బు నుండి వచ్చిన తీగ, బ్యాటరీ నుంచి వచ్చిన తీగల చివరి కొనలపై ఇన్సులేషన్ తొలగించాలి. ఈ చివరి కొనలు కలిపితే బల్బు వెలుగుతుంది.

ఈ తీగల కొనలను పెన్సిల్‌లో గ్రాఫైట్‌పై ఒక కొనవద్ద ఉంచాలి. ఒక తీగకొన అచటనే ఉంచి రెండవ కొన గ్రాఫైట్ వెంబడి దూరంగా జరపాలి. ఇలా జరుపుతుంటే కాంతివంతంగా వెలుగుతున్న బల్బు క్రమక్రమంగా కాంతివిహీనంగా వెలగడం జరుగుతుంది. గ్రాఫైట్ విద్యుత్‌కు ఉత్తమ వాహకం కాదు. తీగ గ్రాఫైట్‌పై కదులుతూ మొదటి తీగకు దూరం అవుతూ ఉంటే వలయంలో నిరోధం (గ్రాఫైట్ పొడవు పెరగడంవల్ల) పెరుగుతుంది. నిరోధం పెరగడంవల్ల వలయంలో ప్రవహించే విద్యుత్ బలం తగ్గుతుంది. అందుకే బల్బు కాంతి విహీనంగా వెలుగుతుంది. డిమ్మర్స్ ఇదే సూత్రం ఆధారంగా పనిచేస్తాయి.

-సి.వి.సర్వేశ్వర శర్మ

అర్థాల ఆట

కింద ఇచ్చిన ఆంగ్ల పదాల అర్థాల ఆధారంగా తెలుగు పదాలతో గడులు నింపాలి.

*	1	2		3		*
4	*		*		*	5
6		*	7	*	8	
	*	9			*	
10		*		*	11	
	*	12	*	13	*	
*	14					*

ఆధారాలు

అడ్డము	నిలువు
1. Ugly	2. Tailor
6. Satisfaction	3. Crow
8. Tour	4. Mother land
9. Umbrella	5. Kidney
10. Energy	7. Festival
11. Wall	12. Paddy
14. Industries	13. Ant

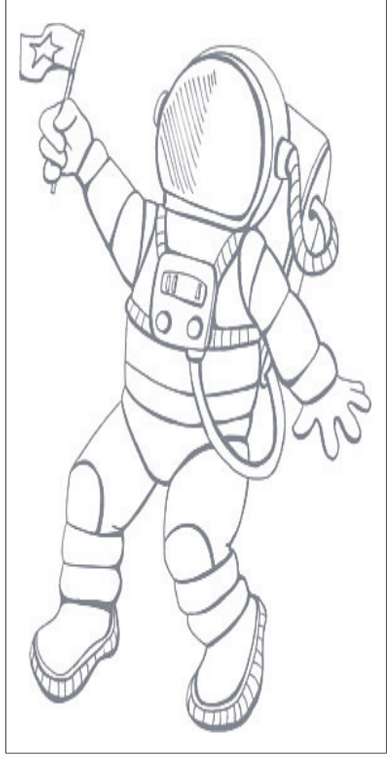
గత వారం సమాధానాలు

అడ్డము:- 1. కుంకుడు కాయ 6. తాజా 8. గురి 9. కవాతు 10. లత 11. గీత 14. మంచితనము.

నిలువు:- 2. కుస్తీ 3. కాన 4. సీతాఫలము 5. పరిమితము 7. ఆవాలు 12. సంచి 13. వాన.

-కైపు ఆదిశేషారెడ్డి

రంగులు నింపండి



నేను గీసిన బొమ్మలు

చుక్క పవన్, నర్సంపేట, వరంగల్ జిల్లా

ఎం. హరీష్, నర్సంపేట, వరంగల్ జిల్లా

కోండి నరేష్, కరీంనగర్

సి. బాలు, ధవళేశ్వరం

ఎన్. సాయి సత్యదీప్తి, పెదతుమ్మిడి