

యోగా
ప్రత్యేకం

సంపుటి : 73 సంచిక : 32 పుటలు : 52

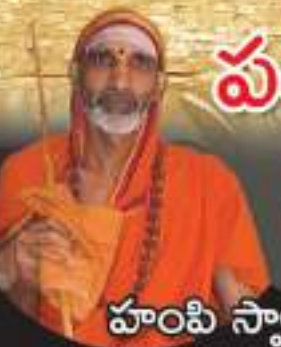
జాగృతి

80 5123 - శ్రీ పువ జ్యేష్ఠ శుద్ధ ఏకాదశి
21-27 జూన్ 2021

వెల: ₹15/-



- నిర్భీకతను వెలికితీసేది..
నిర్బలతని రూపుమాపేది
- దివ్యాంగులకూ యోగ సాధన



పతంజలి ఇచ్చిన శ్వాస..
నేటి ప్రపంచం ధ్యాస

హంపి స్వామీజీతో ముఖాముఖ

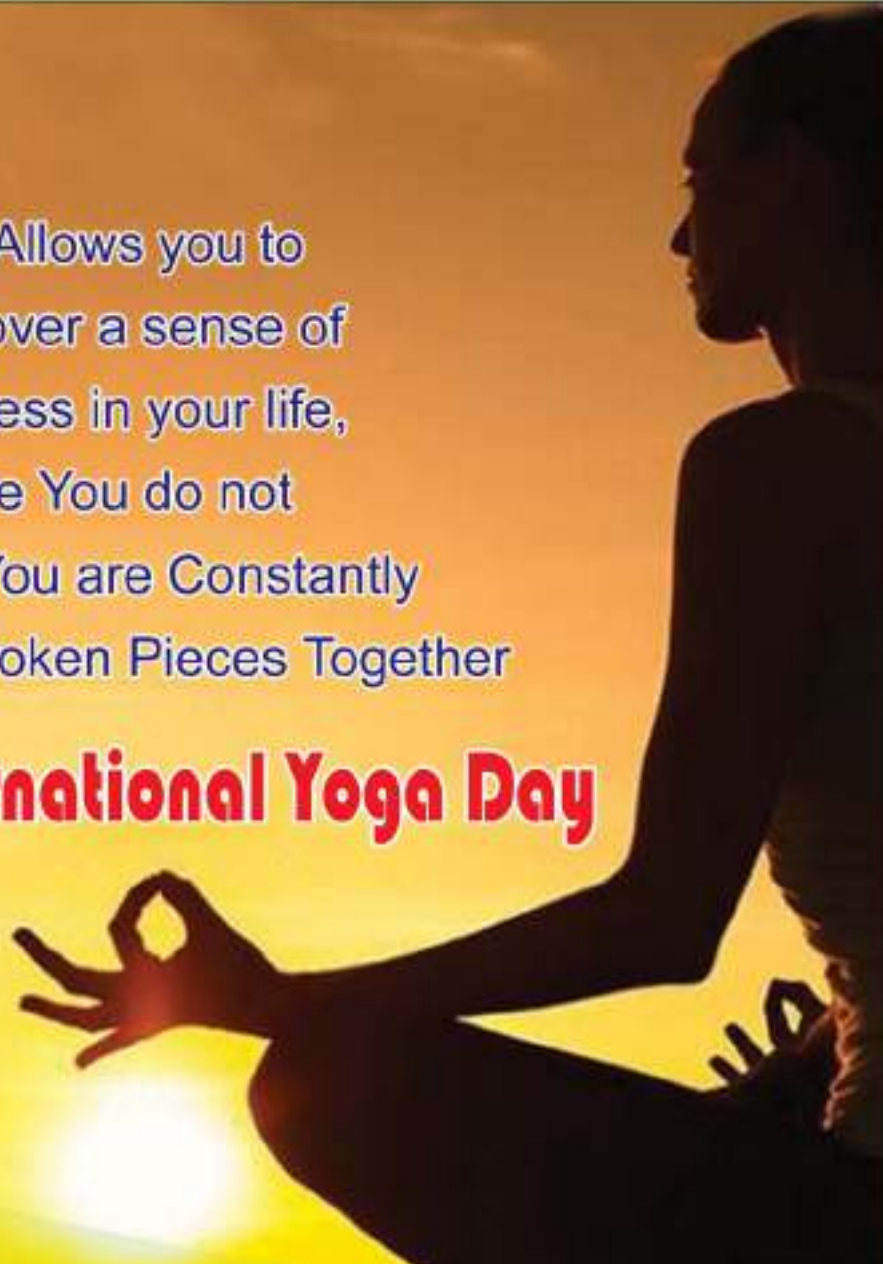


యోగాభ్యాసం జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలి.
అదే నేటి భయంకర సమస్యల నుంచి బయటపడేసే మార్గం.



జాగృతి చందాను చెల్లించడానికి పక్కనున్న క్యూఆర్.కోడ్ను మీ మొబైల్‌లో స్కాన్ చేయండి. లేదా <http://payit.cc/S18970> అని బ్రౌజర్‌లో టైప్ చేయండి.

73 ఏళ్లుగా వెలువడుతున్న జాతీయ తెలుగు వారపత్రిక



Yoga Allows you to
Rediscover a sense of
Wholeness in your life,
Where You do not
Feel Like You are Constantly
Trying to Fit Broken Pieces Together

Happy International Yoga Day

SAI RAMA CHEMICALS & SURFACE COATINGS

PAINTS MANUFACTURER

SATISH GUPTA

9848631572

srcsoatings@gmail.com

2-3-655/13/A/C, Amberpet, Hyderabad, 500013.



“యోగా అనేది నేల మీద ఓ అరగంట
పాటు చేస్తేనే అయిపోయే ప్రక్రియ కాదు,
యోగా అనేది ఒక క్రమశిక్షణ,
అంకితభావం. అది జీవితాంతం
అనుసరించాలి, పాటించాలి.”

- ప్రధానమంత్రి మోదీ



Yoga for Harmony & Peace

నాయకులకు, కార్యకర్తలకు
అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ
శుభాకాంక్షలు



ARVIND DHARMAPURI
MP NIZAMABAD



Printed & Published by **Nagol Sreenivas Reddy** on behalf of **Jagriti Prakashan Trust** and printed at Kala Jyothi Process Ltd, 1-1-60/5, Musheerabad, RTC 'X' Road, Hyderabad-500 020. And published at Jagriti Bhavan, 3-4-228/4/1, Lingampalli, Kachiguda, Hyderabad - 500 027.

Editor : Dr. Goparaju Narayana Rao.

సర్క్యులేషన్ వివరాలు, ఫిర్యాదులు, వ్యాపార ప్రకటనల వివరాల కోసం
(ఉ|| 11 నుండి సా|| 6 గంటల మధ్య) సంప్రదించండి.

బి. నాగరాజు సర్క్యులేషన్ మేనేజర్ 040-27561453/9959997013

జాగృతి చందా - సూచనలు

5 సం|| చందా రూ.3000, సంవత్సర చందా రూ.650, విడి ప్రతి రూ.15

- ◆ అద్రసులో పేరు, ఇంటి నెం., గ్రామం, మండలం, జిల్లా, పిన్ కోడ్, మొబైల్ నెం. సమగ్రంగా ఉండాలి. లేకుంటే కంప్యూటర్ ఆమోదించదు.
- ◆ తాత్కాలిక రసీదు చేరిన 15 రోజుల తర్వాత చందా నెం., ప్రారంభ తేది వివరాలు మీకు ఎస్.ఎం.ఎస్. చేస్తాం. ఆ వెంటనే సంచిత కూడా అందుతుంది. మీరు చందా నెం. నోట్ చేసుకోవాలి.
- ◆ పత్రిక అందకపోతే వెంటనే సంప్రదించగలరు. చిరునామా మారితే కార్యాలయానికి విధిగా తెలపండి.

చందా కట్టించే వారికి సూచనలు :

- ◆ చందాలు వసూలు చేసే పంపేవారు తమ పూర్తిపేరు, సెల్ నెం. రాయాలి.
- ◆ రసీదుపై చందాదారుని పూర్తి చిరునామా, పిన్ కోడ్, సెల్ నెం., ఈమెయిల్ ఉండాలి. వివరాలు jagritiweekklysub@gmail.comకు మెయిల్ చేయాలి.
- ◆ ఆన్లైన్/చెక్ ద్వారా కూడా చెల్లించవచ్చు. డబ్బు పంపాక 040-27561453/ 9959997013 సంబర్ధకు తెలియజేయాలి.
- ◆ మరిన్ని వివరాలకు చందాపుస్తకంలో మొదటి రసీదు వెనుక చూడగలరు.

చందా పంపవలసిన చిరునామా :

- ◆ 3-4-228/4/1, కాచిగూడ, హైదరాబాద్-500 027.

జాగృతి బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు :

- ◆ A/c Name & No. Jagriti Prakashan Trust, 920010061405325, Axis Bank, Kothapet Branch. IFSC : UTIB0002157, PAN : AAATJ3829L
- ◆ చెక్కు డిడిపై Jagriti Prakashan Trust అని ఆంగ్లంలో రాయాలి.

సంపాదక మండలితో సంప్రదింపుల కోసం
(ఉ|| 11 నుండి సా|| 6 గంటల మధ్య)

కె. దుర్గారెడ్డి	అసోసియేట్ ఎడిటర్	9959310103
కె. హరీష్	సబ్ ఎడిటర్	9959991304

డిజైనర్లు : సిహెచ్. కుమార్, జి. తుకారాం

అంతఃకరణ శుద్ధితో మతం మారడం రాజ్యాంగబద్ధమే. మత మార్పిడి, ప్రలోభాలు మాత్రం చట్టవిరుద్ధం. 'హిందూ సమాజంలో భాగమైన ఎస్సీలు, గిరిపుత్రులు క్రైస్తవమతం తీసుకుంటే వారి ఎస్సీ, ఎస్టీ హోదా కోల్పోతారు. వారిని కేవలం క్రైస్తవులుగానే చూడాలి. తమిళనాడులో క్రైస్తవులు బిసి-సి విభాగంలోకి వస్తారు. వీరు క్రైస్తవంలోకి వెళితే ఎస్సీ రిజర్వేషన్ అనుభవించ లేరు.' జూన్ 2న మద్రాస్ హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పులోని వాక్యాల్ని. నిజానికి ఇది సరికొత్త తీర్పు కాదు. ఈ కీలకమైన, దేశానికి గడ్డు సమస్యగా ఉన్న ఓ విషయాన్ని మళ్లీ గుర్తు చేయడమే. ఇది అవసరం, అభినందనీయం.

హిందూ సమాజంలో వివక్షను ఎదుర్కొంటున్న వెనుకబడిన వారి సంక్షేమం కోసమే రిజర్వేషన్లు అమలు చేస్తున్న సంగతిని కూడా కోర్టు పునరుద్ఘాటించింది. ఒక కులం/కమ్యూనిటీ కోటా కింద ఉద్యోగం సంపాదించి, తరువాత మతం మార్చుకుంటే ఆ ఉద్యోగం నుంచి వాళ్లని తొలగించి తీరాలని మద్రాస్ హైకోర్టు నిర్ణయద్వంగా చెప్పింది. మతం మారితే ఆ ఉద్యోగంలో కొనసాగే హక్కు ఉండదని తేల్చింది. కొలువులో చేరాక మతం మారితే చెల్లదు కానీ, ముందు చేరాల్సివుంటుంటే అంటూ చొప్పుదండి తర్వాలు చెప్పేవారికీ ఇందులో హెచ్చరిక ఉంది. వీళ్లకీ కులం ద్వారా వచ్చే రిజర్వేషన్ సదుపాయాలు వర్తించవు.

కోయంబత్తూర్లోని భారతీయార్ విశ్వవిద్యాలయంలో జరిగిన దౌడ్డిదారి నియామకాల మీద జస్టిస్ ఆర్. మహదేవన్ ఈ ఆదేశాలు ఇచ్చారు. ఉద్యోగంలో చేరాక మతం మారిన వాడినీ, ఆ ఉద్యోగం ఇచ్చినవాడినీ ఇద్దరినీ శిక్షించమని ఆ ఉత్తర్వులలో ఆదేశించారు కూడా. ఆ విశ్వవిద్యాలయ గ్రంథాలయంలో అసిస్టెంట్ టెక్నికల్ ఆఫీసర్గా ఎం. గౌతమన్ నియామకం చెల్లదని డాక్టర్ ఆర్. రమేష్, మరో ఇద్దరు కోర్టును ఆశ్రయించారు. ఇందులో మెలికలు చూస్తే ఈ దేశంలో ప్రభుత్వ నియామకాలు ఇంత అధ్వానంగా ఉన్నాయో అన్న అనుమానం వస్తుంది. నిబంధనలు సరే, కోర్టు పరిధిలో ఉన్న అంశాలను కూడా పట్టించు కోవడం లేదు. గౌతమన్కు సరైన అర్హతలు లేకుండా ఉద్యోగం ఇచ్చారు. అసతికాలంలోనే పదోన్నతి కల్పించారు. కోర్టు తీర్పు నేపథ్యంలో

శాలివాహన 1943 శ్రీ ఘన జ్యేష్ఠ శుద్ధ ఏకాదశి



6వో

లోపలి పేజీలలో...

ముఖపత్ర కథనం

యోగా: నిర్భీకతను వెలికితీసేది..

నిర్బలతని రూపుమాపేది

ముఖముఖ

పతంజలి ఇచ్చిన శ్వాస..

నేటి ప్రపంచం ధ్యాస



8వో



14వో

ముఖపత్ర కథనం

దివ్యాంగులకూ

యోగ సాధన

జాగృతి

సంపాదక్రియం

పదవీ విరమణ చేయడానికి కూడా అవకాశం ఇచ్చారు. కానీ కోర్టు కీలెరిగి వాత పెట్టింది. పదవీ విరమణానంతర సదుపాయాలు నిలిపివేయమని ఆదేశించింది. ఇలాంటి నిర్వాకాలలో ఉద్యోగాలు తక్షణం ఊడగొట్టి జీతభత్యాలను కత్కించాలని కూడా చెప్పింది.

ఎస్. యాస్మిన్ కేసులో మద్రాస్ హైకోర్టు చెప్పిన మాట రిజర్వేషన్ పరమార్థాన్ని గుర్తు చేసేదే. 'ఒక వ్యక్తి సామాజిక వెనుకబాటుతనం, లేదా అతి వెనుకబాటుతనం ఒక మతం నుంచి మరో మతంలోకి మారడం ద్వారా సిద్ధించదు. వెనుకబాటు తనాన్ని పుట్టుక నిర్దేశిస్తుంది, మత మార్పిడి కాదు' అని ఆ కేసులో (జూన్ 24, 2013, ది హిందు) జస్టిస్ వి. రామసుబ్రహ్మణ్యయన్ తేల్చి చెప్పారు. యాస్మిన్

మతం మారితే కులం రద్దు

కేసులోనూ కోర్టు తేల్చిన అంశం అదే- మతం మారితే, అంతకు ముందు కులం ద్వారా అనుభవిస్తున్న సదుపాయాలకు అనర్హులు. నాడార్ క్రైస్తవ కుటుంబానికి చెందిన ఆ అభ్యర్థి (బీసీ) ప్రభుత్వోద్యోగానికి మరింత అర్హత సాధించాలన్న ఉద్దేశంతో ఒక ముస్లింను పెళ్లి చేసుకుని మతం మారింది. ఈ కేసు సందర్భంలోనే జస్టిస్ సుబ్రహ్మణ్యయన్ సుప్రీం కోర్టు వ్యాఖ్యను ఉదహరించారు. అది- 'కులాలను గుర్తించని క్రైస్తవం, ఇస్లాం లేదా ఇతర మతాలలోకి ఒక హిందువు మారినప్పుడు కులం పేరుతో వచ్చే సదుపాయాలు వర్తించవు'. 1952లో మద్రాస్ హైకోర్టు ఇచ్చిన రూలింగ్ కూడా ఇదే- మతం మారితే కులాన్ని వదిలివేట్టే. యాస్మిన్ ముప్పుయ్ ఏళ్లు వచ్చాక (2012) గ్రూప్ ఫోర్ పోటీ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణురాలైంది. అయితే మతం మారారు కాబట్టి కోరుకున్న రిజర్వేషన్ వర్తించదని, అదర్

కేటగిరీ కిందనే పరిగణిస్తామని ఇంటర్వ్యూలో చెప్పారు. పైగా ముప్పుయ్ ఏళ్లు కూడా దాటిపోయాయి. అగ్రకులాల వయోపరిమితి ముప్పుయ్యేళ్లు దీనితో అసలుకే మోసం వచ్చింది. తాము బొద్దంలో 'ఆది ద్రావిడులం' కాబట్టి ఎస్సీ సర్టిఫికేట్ ఇవ్వవలసిందిగా ఆదేశించాలని జి.జె. తమిళరుసు వేసిన పిటిషన్ను కూడా మద్రాస్ హైకోర్టు నిర్ణయంగా తోసిపుచ్చింది (ఆగస్ట్ 24, 2017, టైమ్స్ ఆఫ్ ఇండియా). అతడి కంటే ఘనుడు అచలం మల్లన్న అన్నట్లు, ఇతడు క్రైస్తవుడు. పేరు విక్టర్ జె జోసెఫ్. 'క్రిస్టియన్ ఆది ద్రావిడార్'ను అంటూ 1989లో ఎస్సీ సర్టిఫికేట్ అడిగాడు. 2015లో బొద్దంలోకి మారి తమిళరుసు పేరుతో ఎస్సీ సర్టిఫికేట్ అడిగాడు. ఎస్సీ, ఎస్టీ ఆర్డర్స్ (సవరణ) చట్టం 1976లో బొద్దానికి ఇలాంటి సదుపాయం లేదు.

బొద్దం, జైనం, పార్సీ తరగతుల నుంచి రిజర్వేషన్ వివాదాలు దాదాపు ఉండవు. ఇస్లాం స్వీకరించినవారు, మరీ ముఖ్యంగా క్రైస్తవం తీసుకున్న వారు హైందవం ప్రాతిపదికగా లభించే రిజర్వేషన్ల కోసం కరవని గడ్డి ఉండదు. తొక్కిని అడ్డదారి ఉండదు. దరఖాస్తులో హిందువు. అచరణలో కరుడ గడ్డిన క్రైస్తవుడు. ఇక సచ్చీలత ఎక్కడ? దాన్ని ఏ సిలువ ఎక్కించారు? మళ్లీ దిగకుండా ఎన్ని మేకులు కొట్టారు? బైబిల్ నుద్దులు ఏ తుంగలో తొక్కారు? ఈ దేశంలో క్రైస్తవం, ఆ మత గురువులు, సంఘాలు వాళ్ల అవమానకరమైన, జుగుప్సా కరమైన ధోరణుల ద్వారా క్రీస్తును మళ్లీ మళ్లీ సిలువ ఎక్కిస్తూనే ఉన్నారు. ప్రలోభాలతో యధేచ్ఛగా సాగిపోతున్న మతాంతరీకరణలు, క్రైస్తవ సన్యాసినులకు జరుగుతున్న అన్యాయాలు, కోర్టులు తప్పు పడుతున్న ఇలాంటి నియామకాలు, చదువులలో అక్రమాలు, పరమత దూషణ, వేర్పాటువాద ఉద్యమాలకు ప్రోత్సాహం, ఉగ్రవాదులకు సమర్థన ద్వారా హింసకు మద్దతు, ఆఖరికి కరోనాకు కొబ్బరినూనె వైద్యం... ఎన్నెన్ని అక్రమాలు! ఇవన్నీ క్రీస్తు శరీరంలోకి మళ్లీ మళ్లీ దిగబడుతున్న ఒక్కొక్క మేకుతో సమానం కాదా? అంతఃకరణ శుద్ధిగా వీరంతా క్రైస్తవం తీసుకుంటే చట్టాన్ని గౌరవించాలి. ఎస్సీలకు జరుగుతున్న అన్యాయాన్ని ఆపాలి.



21 జూన్ 2021, సోమవారం

అసతోమా సద్గమయ తమసోమా జ్యోతిర్గమయ మృత్యోర్మా అమృతంగమయ - బృహదారణ్యకోపనిషత్



ప్రత్యేక వ్యాసం
శివాజీ జీవితమే
మనకు ఆదర్శం

26లో

కథ

నేర్పరి

- కె.వి. లక్ష్మణరావు



32లో



జాతీయం
రెచ్చిపోతున్న
వేర్పాటువాదులు

36లో

మహిళ

విధినెదిలించి...

విజయం సాధించి!



38లో

యోగపుంగవులు (ముఖపత్ర కథనం)	-	18
ఆరోగ్య సాధనలో ఆసనాల ప్రాముఖ్యం (ముఖపత్ర కథనం)	-	20
నియంతృత్వ పాలనకు గోరీ కడతాం! (తెలంగాణ)	-	22
సొమ్ము కేంద్రానిది.. సోకు రాష్ట్రానిది (ఆంధ్రప్రదేశ్)	-	24
అత్యవసర పరిస్థితి.. ఇందిర ... కేజ్రీబీ (ఎమర్జెన్సీ చీకటిదినం)	-	28
అధ్యాత్మికం	-	34

నివాళి	-	40
బాలజాగృతి	-	42
వార్తా విశేషాలు	-	44
ఒకేఒక్కడు (క్రీడ)	-	45
వారఫలాలు	-	48
పదరసం	-	49

యోగా: నిర్భీకతను వెలికితీసేది.. నిర్భలతని రూపుమాపేది

మన భారతీయ సనాతన సంస్కృతిలో, మానవ జీవన ప్రయాణంలో సాధన ఒక నావ. యోగ సాధన చుక్కాని. మనిషిలోని మానవత్వం ద్వారా ప్రక్షిప్తంగా ఉన్న దైవత్వాన్ని అభివ్యక్తం చేయడమే యోగ సాధన. మనిషిలోని మంచితనమే దైవాంశ. ప్రతి వ్యక్తిలోని మంచి గుణాలని పెంపొందించడానికి ఉపయోగపడటం మన సామాజిక జీవన లక్ష్యం. గృహస్థులు వారి వారి పనులను బాధ్యతాయుతంగా నిర్వహించడం వారి కర్తవ్యం. అదే వారి జీవన ప్రయాణంలో సాధన.

మన సంస్కృత వాఙ్మయంలో కోకొల్లలుగా ఉన్న ఉదాహరణలలో వాల్మీకి మహర్షి జీవితంలోని ఘటన చిరస్మరణీయం. కుటుంబ పోషణలో భాగంగా రత్నాకరుడు ఎంచుకున్న జీవనోపాధి హింసాత్మకం, సంఘ వ్యతిరేకం, అసమంజసం. బాటసారులను ఆపి భయపెట్టి సర్వస్వాన్ని దోచుకోవడం అతని వృత్తి. ఎదిరించే వాళ్ల ప్రాణాలు సైతం పోయేవి. అలాంటి వృత్తి ద్వారా కుటుంబాన్ని పోషించేవాడు. అతని సంపాదన మీద ఆధారపడి పూట గడుపుకోవడం రత్నాకరుని కుటుంబానికి అలవాటు. కుటుంబ పెద్ద ఏ విధంగా సంపాదిస్తున్నాడో వాళ్లకి తెలియదు. తెలుసుకునే ప్రయత్నం కూడా చెయ్యలేదు. కాలగమనంలో ఒకనాడు అటుగా వెళుతున్న నారద మహర్షిని ఆపి దోచుకొనే ప్రయత్నం చేశాడు. సర్వసంగ పరిత్యాగి అయిన నారద మహర్షి అతడి ప్రవృత్తికి కారణం తెలుసుకుని, అది అధర్మం, అన్యాయమని సచ్చజిహ్వ. ఈ వృత్తి ద్వారా అతడికి సంక్రమించే పాప ఫలితం పంచుకోవటానికి అతనిపై ఆధారపడి ఉన్న కుటుంబ సభ్యులు అంగీకరిస్తారో లేదో తెలుసుకు రమ్మని పంపించాడు. రత్నాకరుడు ఇంటికి వెళ్లి నారద మహర్షి అదగమన్న ప్రశ్న అడిగాడు. అందుకు వాళ్లంతా, నువ్వు ఎలా సంపాదిస్తున్నావో మాకనవసరం! అది నీ బాధ్యత, కర్తవ్యం. అలా అని ఆ వృత్తితో నీకు సంక్రమించే పాపఫలం మేమెవ్వరం పంచుకోం. ఆ పాపం నీదే.

నీవు చేసే కర్మఫలాలు నువ్వే అనుభవించు అని చెప్పేవారు. భార్యాపిల్లలూ,

తల్లిదండ్రులూ, ఆధారపడి ఉన్న వాళ్లందరూ తను చేస్తున్న పాపకార్యాల ఫలితంగా వచ్చే పాపఫలం పంచుకోవటానికి నిరాకరించడం రత్నాకరునికి కనువిప్పు.

జిజ్ఞాసతో అతని జీవితం మారి, మలుపు తిరిగింది. ఆ మలుపుకి కారణం నారద మహర్షి సర్వస్వాన్ని త్యజించి 'రామ' నామ జప యోగసాధన చేయ మన్నప్పుడు, రామనామాన్ని పలకలేక పోయాడు. యుక్తంగా, ముక్తికె 'మరా' అని పలుకుతూ జపించమన్న నారద మహర్షి ఉపదేశాన్ని అనుసరించి, అనుష్ఠించి తనలోని వాల్మీకిని సాక్షాత్కరించుకొని, రత్నాకరుడు వాల్మీకి మహర్షి అయ్యాడు. సరియైన సమయంలో ఉపదేశాన్ని స్వీకరించి అమలులో పెట్టాలి అనేదే దీని సందేశం.

అలా నారద మహర్షి ఉపదేశాన్ననుసరించి జీవితాన్ని మలచుకొన్న రత్నాకరుడే వాల్మీకి మహర్షిగా అవతరించాడు. ప్రపంచంలోనే అమూల్యమైన లోకహితమైన రామాయణ కర్తగా శాశ్వత కీర్తి పొందాడు. జగత్పూజానికి నాంది పలికాడు. అదే బాటలో నూటయిరవై సంవత్సరాల క్రితం వివేకానందుడైన నరేంద్రనాథుడు అపర నారద మహర్షిలా మన జాతిని ఉద్దేశించి ఇచ్చిన సందేశం, ఉపదేశం - యోగ సాధన. ఆయన సముద్రాలని దాటి పాశ్చాత్య దేశాలలో యోగా శంఖారావాన్ని పూరించారు. సృష్టిలోనే దైవత్వాన్ని దర్శించి అభివ్యక్తం చేసే సులువైన మార్గమూ పద్ధతీ

యోగ. ప్రపంచంలోని సర్వ రుక్మ నివారిణి యోగ మాత్రమే.

పాశ్చాత్య దేశాలలో యోగ సందేశాన్ని ప్రాచుర్యం పొందేలా చేసి మన జాతి, మన సంస్కృతుల గౌరవాన్ని పదింతలు చేసిన ఘనత స్వామి వివేకానందులే. విశ్వ సమాజానికి యోగా మన భారతీయ సనాతన ధర్మ సంస్కృతి ఇచ్చిన అమేయ బహుమానం. ఆ మహామనీషి వివేకానందుని సందేశాలు భారతీయులనీ, భారతీయ తనీ వెన్నతట్టి లేపాయి.





డాక్టర్ కంభంపాటి సుబ్రహ్మణ్యం

9741011833

ప్రో ఛాన్సలర్, స్వామి వివేకానంద యోగ
అనుసంధాన సంస్థ (SVyasa), బెంగళూరు.

అంధకారంలో, స్వార్థంలో మునిగి తేలుతున్న భారతజాతిని కార్యోన్ముఖులయ్యేలా చేసిన ఆ అపర నారద మహర్షికి జోహార్లు. మనలో అవ్యక్తంగా మిగిలిన దైవశక్తికి ఊపిరి పోసి అప్పటి సాంఘిక, సామాజిక సమస్యలను ఎదుర్కొనే ధైర్యసాహసాలను అందరికీ అందించిన నూతన సామాజిక యోగం అది. నిర్వీకృతను వెలికి తెచ్చి నిర్బలతని రూపుమాపే కర్తవ్యయోగమది. మనిషి దుఃఖాలకి సమాధానంగా వివేకానందుడు తన రాజయోగంలో యోగసాధనని ప్రస్తావించారు.

స్వామి వివేకానందుని స్ఫూర్తితో భారతీయ యోగ తత్వాన్ని ఐక్యరాజ్య సమితిలో ప్రస్తావించి యోగ సాధనని విశ్వమానవాళికి చేరువ చేసిన

ఘనత; సరళ, సులభ పద్ధతికి శ్రీకారం చుట్టిన కీర్తి మన ప్రధాని నరేంద్ర మోదీదే. యోగ అంటేనే భారతదేశం. భారత దేశానికి యోగాభ్యాసానికి ఉన్న అవినాభావ సంబంధాన్ని చాటి చెప్పిన ప్రధాని నిత్యజీవితంలో యోగాభ్యాసం చేస్తూ మనందరికీ మార్గదర్శకంగా నిలుస్తున్నారు. ఎక్కడ ఉన్నా ఎన్ని ఒత్తిడులు ఉన్నా కొంత నమయం యోగా చేయడమన్నది ఆయన నిష్ఠ. అదే మనందరికీ సందేశం, ఆదర్శం.

నిత్యం ఉదయం లేదా సాయం సంద్య వేళల్లో వీలయినంత వరకూ సూర్య నమస్కారాలు, సులభమైన ఆసనాలు, ప్రాణాయామాలతో పాటు కొంతసేపు ధ్యానంలో కూర్చోవడం మనం కచ్చితంగా అలవరచుకోవాలి. ఎవరి వయసుకి సరిపోయే ఆసనాలను వారు నేర్చుకోవాలి. యోగాభ్యాసం చేయడానికి అనువైన పద్ధతులు నేర్చుకుని వాటిని జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలి. అదే మనల్ని, నేటి భయంకరమైన సమస్యల నుంచి బయటపడేసే మార్గం. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అన్న నానుడి మర్చిపోవద్దు!

ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం (జూన్ 21) సందర్భంగా మనమందరం మన ప్రధాని బాటలో నడవడానికి పునరంకితమవుదాం. నారద మహర్షి ఉపదేశాన్ని, స్వామి వివేకానందుని సందేశాన్ని,



నరేంద్ర మోదీ మార్గదర్శకత్వాన్ని అనుసరించవలసిన అవసరాన్ని గుర్తించి యోగాభ్యాసం చేస్తూ ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవాలి. ఇందుకోసం ఆయుష్ మంత్రాలయం తయారు చేసిన యోగా ప్రోటోకాల్ చాలా అద్భుతమైన పద్ధతి. తక్కువకాలంలో సరళ యోగాభ్యాసాన్ని చేస్తూ అధిక లబ్ధిని పొందవచ్చు. ఈ ప్రోటోకాల్ ని క్రమబద్ధీకరించిన వారు ప్రాజ్ఞులు, యోగ నిపుణులు డాక్టర్ హెచ్ఆర్ నాగేంద్ర. వారి నిశిత నిర్వహణా సామర్థ్యంతో యోగాభ్యాసానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా బహుళ ప్రచారం లభించింది. ★



**ఎటువంటి ఒడిదుడుకులు లేకుండా స్వచ్ఛమైన పరిపాలన సాగిస్తూ
ఎడు సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న ఎన్డీఎ ప్రభుత్వానికి, నరేంద్ర మోదీగారికి**

శుభాకాంక్షలు

**'ఏకాగ్రత పెరిగేకొద్దీ ఎక్కువ జ్ఞానాన్ని ఆర్జించవచ్చు.
ఎందుకంటే ఏకాగ్రత జ్ఞాన సముపార్జనకు ఏకైక మార్గం,
అది యోగాతోనే సాధ్యం' - స్వామి వివేకానంద**

నాయకులకు, కార్యకర్తలకు, పాఠకులకు

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ

శుభాకాంక్షలు

మెరంగంటి ఐష్వర్యరత్న రెడ్డి, B.E.

రాష్ట్ర బి.జె.పి. నాయకులు | రాష్ట్ర ఎఫ్.పి.డి. క్రిస్టియన్ కమిటీ సభ్యులు, సంగారెడ్డి, తెలంగాణ.



పతంజలి ఇచ్చిన శ్వాస.. నేటి ప్రపంచం ధ్యాస

శ్వాస మీద ధ్యాసే యోగా. పతంజలి మహర్షి ఇచ్చిన ఈ వరం మీద ఇవాళ విశ్వమే ధ్యాస పెట్టింది. ఎందుకు? మానవదేహానికి, పంచభూతాలకీ మధ్య అవినాభావ సంబంధం ఉంది అని గుర్తు చేసేదే యోగా. ప్రకృతికి దూరమైన క్షణంలో శరీరం ఇబ్బందుల పాలబడుతుందన్న తిరుగులేని సత్యాన్నీ చెబుతుంది. రోగంతో పోరాడడం కంటే, రోగాన్ని దరి చేరనివ్వని మహోన్నత శక్తిని శరీరానికి అందించడమే యోగా చేసే అద్భుతం. ఇంద్రియాలను అదుపు చేస్తే, రోగాలు అదుపులో ఉంటాయని బోధిస్తోంది. పంచభూతాలకు దూరంగా జరిగితే మనిషి ఈ సృష్టిలో, ఈ యుగంలో ఘోర తప్పిదానికి పాల్పడినవాడవుతాడని, అందుకు ఖరీదైన మూల్యం చెల్లిస్తాడని యోగా నిష్కర్షగా చెప్పింది. ఇందుకు కరోనా మహమ్మారి సాక్ష్యం. రోగభయం పోగొట్టగలిగితే రోగాన్ని నయం చేసినట్టేనని కూడా యోగా అంటున్నది. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి కేంద్ర బిందువైన జీవనశైలిని ధ్వంసం చేసుకుంటున్న నేటి ప్రపంచానికి ప్రాణాయామం పెద్ద భరోసా అని యోగవిద్య నిర్వహ్యంగా రుజువు చేసింది. విశ్వమంతా గుర్తిస్తున్న ఈ ప్రక్రియను భారతీయులు మాత్రం జీవితంలో భాగం చేసుకోవడానికి ఇప్పటికీ బద్ధకిస్తున్నారని అంటున్నారు. శ్రీ శ్రీ జగద్గురు శంకరాచార్యులు శ్రీ హంపి విరుపాక్ష విద్యారణ్య సంస్థానాధీశులు శ్రీ శ్రీ విద్యారణ్య భారతి స్వామీజీ. అష్టాంగ యోగ మన పూర్వుకులు మనకు ఇచ్చిన మహా వరమని, దానిని సమాజంలోకి తీసుకువెళ్లి, సానుకూల పంథాలో శాంతిసాభాగ్యాలను సమకూర్చడం అత్యవసరమని 'జాగృతి'తో జరిపిన ముఖాముఖీలో స్వామీజీ ఉద్ఘోషించారు.

లెక్కించలేనన్ని అవాంఛనీయ ధోరణులతో జీవనశైలి సాగుతున్న కాలంలో అది చాలదన్నట్టు మహమ్మారి కరోనా బారినపడ్డాయి. ఈ పరిస్థితులూ, ఈ కాలానికి యోగా అవసరం. నిజంగానే పరిష్కారం. ఈ వాస్తవాన్ని ప్రపంచంతో పాటు భారతీయులు గుర్తిస్తున్నారని అనుకోవచ్చా?

మొదట శరీరతత్వాన్ని గురించి తెలుసుకుంటే, మానవాళికి యోగాభ్యాసం ఎలా వరప్రసాదమైందో స్పష్టత వస్తుంది. ఈ శరీరం పంచ మహాభూతాల సారం. పంచ మహా భూతాలు - జలం, పృథ్వి, అగ్ని, ఆకాశం, వాయువు - వీటితో మన సహజ బంధాన్ని మనం విస్మరిస్తున్నాం. కాబట్టి ఈరోజు మనకు అనేక సమస్యలు వస్తున్నాయి. ఈ ఐదింటి గురించి యోగాభ్యాసంలో చెప్పారు. ఆయుర్వేదమూ చాలా స్పష్టంగా చెబుతుంది. దాన్ని మనం మర్చిపోయి, పాశ్చాత్య సంస్కృతిని అలవాటు చేసుకోవడం మూలంగా అనేక (శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక) సమస్యలు వస్తున్నాయి - పాశ్చాత్య దేశాలలో ఆరోగ్యం అంటే మొదట శారీరకమే అనుకున్నారు. ఇప్పుడు మెల్లమెల్లగా మానసికం కూడా అనే ఆలోచనకు వచ్చారు. మిగిలింది, అంటే మూడోదే ఆధ్యాత్మికం, అక్కడికి నెమ్మదిగా వస్తున్నారా వాళ్లు. మనం అన్నమయ్య కోశం, ప్రాణమయ కోశం, విజ్ఞానమయ కోశం, మనోమయ కోశం, ఆనందమయ కోశం అని చెప్పుకుంటాం. పాశ్చాత్యులు ఈ మూడో కోశం వరకు వచ్చారు. ఈ క్రమాన్ని ప్రపంచం

మొత్తం గమనించింది. సమస్య ఎక్కడ వచ్చిందంటే, ఈ పద్ధతి ఆచరణలో పెట్టడానికి లేదా స్వీకరించడానికి సహకారం అందించేందుకు సరిపడా కేంద్రాలు లేవు. కానీ ఇక్కడ కావలసినన్ని అలోచనలు ఆసుపత్రులు ఉన్నాయి. ఇంకొకటి- ఇప్పుడు ఈ ప్రపంచంలో జనాలని ఎలా తయారు చేశారంటే ప్రతి రోగానికి ఒక టాబ్లెట్! (Every ill ther is a pill) దీంతో ఏమైంది! యోగా అంటే కొద్దిగా శరీరాన్ని శ్రమ పెట్టాలి. టాబ్లెట్స్ అయితే, తిన్న తర్వాత వేసుకోవచ్చు. తినకుండా వేసుకోవచ్చు. ఏం తినేసినా వేసుకోవచ్చు. అంతే, అయిపోతుంది కదా, శరీరాన్ని ఎందుకు ఇబ్బంది పెట్టాలి అనే ధోరణి వచ్చింది. అయినా ఈరోజు భారతదేశంలో యోగాభ్యాసం చేస్తున్నవాళ్లు చాలామంది ఉన్నారు.

అంటే ఇబ్బందులనేవి కేవలం శారీరకం కాదు, మానసికం కూడా అని చెబుతోంది యోగా. ప్రస్తుతం కరోనా ఈ ప్రపంచాన్ని భయంతో నింపేసింది. మనసును కకావికలం చేస్తోంది. దీని గురించి ఏమైనా చెబుతుందా యోగాభ్యాసం?

ఎవరైతే భయపడతారో వారు చనిపోతారు. ఈ భయం వదలగొట్టే విధానం పాశ్చాత్యుల దగ్గర లేదు. దానికి అలోచనలో మందు లేదు. కేవలం మన భారతీయ పద్ధతులకే అలాంటి భయం పోగొట్టే శక్తి ఉన్నది. భయం ఎట్లా పుడుతుంది? పులిని చూస్తే భయం. సింహాన్ని చూస్తే భయం. పామును చూసినా భయమే. ఎందుకీ భయం? ఆ పాము ఏదో చేసేస్తుంది అన్న ఆలోచన. అదేం చెయ్యదు! అంటూ మనం ధైర్యాన్ని ఇవ్వగలుగుతాం. అలాగే బొద్దింకను చూస్తే, చీమంటే, కప్పను చూస్తే భయం. ఈ భయాన్ని



తొలగించి యోగాభ్యాసంలోని యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి అనే ఎనిమిది అంగాల ద్వారా ధైర్యాన్ని ఇస్తాం.

యమ, నియమాలు పాటించడం మూలంగా ధైర్యం పెరుగుతుంది. ఇది యోగాభ్యాసంలో సాధకులకు చెప్పినట్లయితే, ఈ సృష్టిలోని జీవరాశులన్నిటితో కూడా మనం కలసి జీవించవచ్చు అనే నమ్మకం కలుగుతుంది. అవి కూడా మనల్ని ఏమి చెయ్యవనే ధైర్యం సాధకులకు కల్పించవచ్చు. సృష్టిలోని జీవరాశులన్నిటితో మెల్లమెల్లగా కలసి జీవించవచ్చు అనే దాన్ని ఇప్పుడు పాశ్చాత్యులు అలవాటు చేసుకుంటున్నారు. కానీ ఇక్కడ మన వారు వింటున్నారూ, లోతులకు పోవడం లేదు. మరలా మరలా వినండి. మర(యంత్రం)లాగా కాకండి. యోగా వుట్టిన భారతదేశంలో వింత ఏమిటంటే అసనాలు, ప్రాణాయామం, ధ్యానం ఇదే యోగా అనుకుంటున్నారు. కాదు, ఇప్పుడే అనుకున్నాం కదా, అష్టాంగాలు, అవి తీసుకోవాలి. పతంజలి మహర్షి ఏమన్నారు, 'అహింసా ప్రతిష్ఠాయాం తత్సన్నిధౌ వైరిత్యాగః'. అహింస అనగా హింస చేయకుండా ఉండటం. దీని లాభమేమిటో చెప్పారు. స్వామి వివేకానంద కూడా రాజయోగంలో అదే చెబుతారు. మనసా, వాచా, కర్మణా అహింసా ప్రతాన్ని ఆచరిస్తే శత్రువులు కూడా మిత్రులైపోతారు. అప్పుడు మనం దేనికి భయపడుతాం? దేనికి భయపడం. పురాణాలలో కనిపించే మున్యాశ్రమాలలో కనిపించేది ఇలాంటి ఆత్మీయతే. ఆశ్రమాల్లో క్రూర, సాధు జంతువులు కలసి ఉండేవని వింటున్నాం. ఈ సంస్కృతిని మనం వదిలిపెట్టేశాం. మరొకటి సత్యవాక్పరిపాలన ఉన్నట్లయితే మన సంకల్పం ఎవరో ఒకరి ద్వారా నెరవేరుతుంది. మనమే చేయాల్సిన అవసరం లేదు, ఎంత పెద్ద కార్యమైనా సరే. ఇట్లా ప్రతి దానికి పతంజలి మహాముని నూత్రాలు బ్రహ్మాండమైన అర్థాన్ని చెబుతాయి.

ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో ప్రధానంగా ఆచరణలో

యమ, నియమాలు పాటించడం మూలంగా ధైర్యం పెరుగుతుంది. ఇది యోగాభ్యాసంలో సాధకులకు చెప్పినట్లయితే, ఈ సృష్టిలోని జీవరాశులన్నిటితో కూడా మనం కలసి జీవించవచ్చు అనే నమ్మకం కలుగుతుంది. అవి కూడా మనల్ని ఏమి చెయ్యవనే ధైర్యం సాధకులకు కల్పించవచ్చు. సృష్టిలోని జీవరాశులన్నిటితో మెల్లమెల్లగా కలసి జీవించవచ్చు అనే దాన్ని ఇప్పుడు పాశ్చాత్యులు అలవాటు చేసుకుంటున్నారు. కానీ ఇక్కడ మన వారు వింటున్నారూ, లోతులకు పోవడం లేదు.

ఉన్న వైద్య విధానానికి, యోగాభ్యాసానికి ఎక్కడ భేదం ఉంది?

యోగా మీద రుషులు, పూర్వికులు కల్పించిన భావన అంతా మర్చిపోయాం, యోగా చెయ్యి, రోగం పోతుంది అనే దశకు చేరుకున్నాం. యోగాభ్యాసం ద్వారా, ఆయుర్వేదం ద్వారా రోగం పోతుంది, నిజమే. స్వభావ రీత్యా మన దేశ పద్ధతులు ఏం చేస్తాయి? అవి అలోపతి విధానంలో వలె రోగంతో కొట్లాడవు. మనది కొట్లాడే పని కాదు. దానికి బదులు మన శరీరంలోనే శక్తిని అధికం చేసుకుంటాం. లోపల టీబీ సెల్స్ ఉన్నాయి, క్యాన్సర్ సెల్స్ ఉన్నాయి. నిజానికి మన లోపల ఎన్ని వైరస్లున్నాయో మనకే తెలియదు. అయితే, మనం మన శక్తిని అధికం చేసుకుంటున్నంత కాలం, కాపాడుకుంటున్నంత కాలం అవి బయటకు రావు. యోగాభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, ప్రాణాయామం చేస్తున్నప్పుడు మన శక్తి ఎక్కువవుతూ ఉంటే బయటకు రావన్నమాట. ఎలా ఇంటి కిటికీలు భద్రంగా వేసు కున్నప్పుడు దొంగ ప్రవేశించలేడో అలా. అలోపతి వారు ఇచ్చే మందులు (యాంటిబయోటిక్స్ తో సహా) రోగంతో కొట్లాడడానికి ఉపయోగపడతాయి. లోపల రియాక్షన్ అవుతుంది. ఆ రోగ కారక కణాలు చచ్చిపోతాయి, కానీ మళ్ళీ పుడతాయి. ఎంతవరకు యాంటిబయోటిక్స్ ఇస్తూ పోతారంటే, వాటితో శరీరంలో ఉన్న అవయవాలు పాడయిపోతాయి. రెండోదశ కరోనా సమయంలో అలోపతి వైద్యంలో ఏం జరిగింది? స్టెరాయిడ్స్ ఇస్తే ఏమవుతోంది?

కరోనా తగ్గి నెగిటివ్ వచ్చిన తర్వాత కూడా ఫంగస్లు వస్తున్నాయి. చాలామంది చనిపోతున్నారు, ఇంకా గుండెపోటు అని, ఇంకోటి అని చనిపోతూనే ఉన్నారు. బలహీనపడినప్పుడు శరీరానికి శక్తినివ్వాలి కదా? కానీ అలా జరగడం లేదని అర్థమవుతుంది. యోగాభ్యాసం అనేది ఈరోజు ప్రపంచంలో గొప్పగా ఎందుకు ప్రసిద్ధమయిందంటే, రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తున్న కారణంగానే. కాని ఆ విషయాన్ని బయట పెట్టడం లేదు. యోగాభ్యాసంలో ప్రతిదానికి ఒక్కొక్క పరమార్థం కనిపిస్తుంది. 'అసనేన రుజం హస్తే', 'ప్రాణాయామేన పాతకం హస్తే'. (అసనాల ద్వారా రజో గుణం, ప్రాణాయామం ద్వారా రోగాలు తొలగిపోతాయి.) పాటకాలు అంటే రోగాలు. రోగం అంటే వీళ్లు చెప్పేవి కాదు. ఏదో ఇబ్బంది శరీరానికి. ఆంగ్లంలో రోగాన్ని ఏమంటున్నాం - డిసీజ్. ఇందులో ఏడు అక్షరాలున్నాయి. మొదటి మూడక్షరాలు తీసేశామనుకోండి, మిగిలినదేమిటి, ఈజ్! అంటే మంచిస్థితి. అంటే ఈజ్ నుంచే డిసీజ్ వచ్చింది. నిన్న బాగున్నాం. ఈరోజు ఏదో ఇబ్బంది. ఏమిటి అని ఆలోచిస్తున్నామా? పరుగెడుతున్నాం డాక్టర్ దగ్గరికి. ఐదు, పది నిమిషాలు ప్రశాంతంగా కూర్చోని; తలనొప్పి వచ్చింది. లేదా కడుపునొప్పి వచ్చింది. జ్వరం వచ్చింది. ఎందుకు వచ్చింది? అని ఆలోచన చేస్తే ఈ ప్రకృతితోటి మనం విపరీత పోకడకు పోయామని, ఫలితంగానే అది వచ్చిందని తెలుస్తుంది.

రోగ నిరోధక శక్తికి, ప్రస్తుత సమస్యకి ఎలాంటి పరిష్కారం ఉంది?

కరోనా చాలావరకు ఒక బిచ్చగానికి రాలేదు. ఒక హమాలికి రాలేదు. పొలంలో పనిచేసే వాడికి రాలేదు. ఎందుకూ అంటే వీరు మామూలు ఆహారం తిన్నారు. అత్యాధునిక ఆహారం తినలేదు. మామూలు నీళ్లు తాగారు. ఈ రోజు ఆర్వో వాటర్ తాగుతున్నారు. ఆ వాటర్ టీడీఎస్, అంటే టోటల్ డిసాల్యుడు సాల్ట్స్ చెక్ చెయ్యండి 30, 40, 50, 60, 100 కంటే ఎక్కువ లేవు. దాంట్లో సాల్ట్సు తీసేస్తే ఏమవుతుంది? ఇవి మనకు కనబడవు. కానీ జల్ హి జీవన్ హై అంటారు. ఆహారం, నీరు, వాయువే కదా మనకు శక్తినిచ్చేవి. దురదృష్టం ఏమిటంటే - ఈ మూడూ శుద్ధిగా లేవు. ఆహారం,



International day of Yoga
21st June
योगదినోత్సవం

నీ చుట్టూ జరుగుతున్న
వాటిని నియంత్రించడం
ప్రతిసారి నీకు సాధ్యం కాకపోవచ్చు,
కాని నీ లోపల జరుగుతున్న
వాటి విషయంలో మాత్రం సాధ్యమే.
దానికి ఉత్తమమైన మార్గం
యోగ

నాయకులకు, కార్యకర్తలకు
అంతర్జాతీయ
యోగా దినోత్సవ
శుభాకాంక్షలు

ఓం.. సత్యమూర్తి వామరాజు
బిజెపి రాష్ట్ర కోశాధికారి & హింద్ క్వార్టర్స్ ఇన్-చార్జ్, ఆంధ్రప్రదేశ్.



అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ
ఘట్టకాండ్యు...



భారతీయ జనతా పార్టీలో చేరిన



మాజీ మంత్రి శ్రీ **ఈటెల రాజేందర్** గారికి
అభినందనలు.



శ్రీమతి & శ్రీ చింతల అరుణ - సురేందర్ యాదవ్

నాగోల్ డివిజన్ కార్పొరేటర్

ఓజిసీ మోర్చా రాష్ట్ర కోశాధికారి



మందులతో పండించినదే. ఫెస్టివెల్స్ మయం. నీక్షణా మంచివి తాగుతున్నామా, అదీ లేదు. గాలి వస్తే తలుపులు బిగించుకుంటున్నారు. ఇంక శరీరానికి శక్తి ఎక్కడది? చిన్న చిన్న ఇబ్బందులు కూడా తట్టుకోలేనంత సున్నితంగా శరీరాన్ని తయారుచేస్తే ఏమవుతుంది? ఈరోజు ఎవరిని కరోనా ఎక్కువగా తాకిందంటే నిరంతరం ఏసీ రూములకి పరిమిత మయ్యేవారిని, ఇన్ని అవలక్షణాలున్నా 100 రూపాయలు ఇచ్చి బిస్కరి నీళ్లు తాగుతున్నారో వారిని! ఎవరైతే సహజమైన గాలిలోకి రారో వారికి! ఎవరైతే కాస్తేపు కూడా ఎండలో ఉండరో వాళ్లకి. భయంతో చనిపోతున్నది కూడా వీళ్లే. ఈ పరిణామాలన్నీ యోగాభ్యాసం చెప్పిన విషయాలే.

సమాజంలో మన ప్రవర్తన, పరిస్థితులు దానితో వచ్చిన మానసిక స్థితితో శరీరానికి ఇబ్బందులు వస్తాయంటోంది యోగా. అదెలాగో చెబుతారా?

ప్రాణాయామం చేస్తుంటే రోగాలూ, వెంటదే శరీరంలో ఉన్న ఇబ్బందులు పోతాయి. పాణాయా మేనా పాతకం హన్తి, ప్రత్యాహారేన మానసం వికారం హన్తి. ప్రత్యాహారం అంటే డిటాచ్మెంట్. అనగా ఇంద్రియాల్ని వాటి లోలత్వం నుంచి మెల్లమెల్లగా దూరం చేయడం. దీంతో ఏమవుతుంది? మనసుకు కలిగిన వికారం తొలగిపోతుంది. ఇంద్రియాల వల్లనే మనసుకు ఇబ్బంది. ఇంద్రియాలను మెల్లమెల్లగా అభ్యాసంతో పక్కకు పెట్టేస్తే, మనసుకు ఇబ్బంది లేకుండా చేస్తే ఇంకేంటి నమస్క! బీబీని ఏమంటున్నాం, హైపర్టెన్షన్. అంటే ఎక్కువ బెన్సన్ తెచ్చుకున్నావు. డాక్టర్ దగ్గరికి పోతే నీకు బీబీ అంటారు. ఏం చేయాలి అంటే, టాబెట్ జీవితాంతం వేసుకో అంటున్నారు. ఆ బెన్సన్ ఎందుకు వచ్చింది? అతను ఉన్న స్థలంలో కావచ్చు లేదా వాళ్ల ఆఫీసులో కావచ్చు, బంధువులతో కావచ్చు, స్నేహితులతో కావచ్చు; ఎక్కడో గొడవ పడి ఉంటాడు. ఏదో సమస్య ఉంటుంది. ఆ సమస్యకి సమాధానం వెతికితే పోతుందా? మెదడుకి మత్తు ఇచ్చి పడుకోబెడితే పోతుందా? సంబంధం లేనటువంటి బ్రీట్మెంట్. ఇప్పుడు ఒక్కపక్క కొవిడ్కి బ్రీట్మెంట్ లేదంటున్నారు. ఇంకోప్రక్క మల్టిపుల్ బ్రీట్మెంట్ పేరుతో ఏవేవో యాంటిబయోటిక్స్ ఇస్తున్నారు. స్పెరాయిడ్స్ ఇవ్వకూడదనీ అంటున్నారు. రోగిని బలికించడం కోసం అవే ఇస్తున్నామనీ అంటున్నారు. ఏమిటిది? ఇట్లా ఈ ధోరణుల గురించి విశ్లేషించి చెప్పి, అందరికీ యోగాను అందించగలిగితే ప్రతి కుటుంబం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ప్రాణాయామ ప్రక్రియకి నిత్య జీవితంలో ఉన్న ప్రాధాన్యం చెప్పండి?

ప్రాణాయామం శ్వాసకు సంబంధించిన ప్రక్రియ. శరీరంలో ఏదైనా ఇబ్బంది కలిగితే డాక్టర్ దగ్గరికి వెళతాం. డాక్టర్ గారు మొత్తం కళ్లు చూస్తారు,



చెయ్యి, గుండె చూస్తారు, అన్నీ పరీక్షిస్తారు. చూసినా, మన సమస్య అర్థం కాకపోతే టెస్టులు రాస్తారు. మొట్టమొదటిది బ్లడ్ టెస్ట్. ఒక చుక్క కర్తం తీసుకుని తద్వారా శరీరంలో ఏమేమి ఇబ్బందులున్నాయో చెప్తారు. శరీరంలో ఎన్ని పదార్థాలున్నాయో! ముఖ్యమైన పదార్థం రక్తం. ఈ రక్తానికి శక్తినిచ్చే పదార్థం ఏమిటంటే ప్రాణవాయువు. దీనిని సరిగ్గా ఎక్కడ తీసుకుంటున్నాం మనం? దీన్ని మన పద్ధతిలో ఏం చేస్తామంటే కొద్దిగా ప్రయత్నపూర్వకంగా ఊపిరి తిత్తులలోకి ఎక్కువ తీసుకునేలా చేస్తాం. దీనిద్వారా ఊపిరితిత్తుల శక్తి పెరగడమే కాకుండా శరీరంలో ఉన్న రక్తానికి కూడా శక్తి వస్తుంది. శక్తి వచ్చాక అవయవాలకు అదే కదా వెళుతుంది. అప్పుడు అవయవాలకూ శక్తి వస్తుంది. ప్రాణాయామం ద్వారా ఊపిరితిత్తులే కాదు గుండెకు కూడా ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. ఇవన్నీ చేసేటప్పటికి మెదడులో కూడా రక్త ప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. అలా మెదడుకూ మంచి శక్తి వస్తుంది.

ప్రాణాయామం ఎన్ని విధాలుగా ఉంటుంది?

శాస్త్రం ప్రకారం ఎనిమిది రకాల ప్రాణాయామా లున్నాయి- సూర్య భేదనం, ఉజ్జాయి, శీతలి, సీత్యారి, భస్మిక, భ్రామరి, షావిని, మూర్ఖ. వీటినే కుంభకాలు అంటారు. శాస్త్రంలో ప్రాణాయామం అంటూ దొరకదు. కుంభకాలే ఉంటాయి. వీటి ప్రత్యేకత ఏమిటి? శరీరాన్ని వేడి చేసుకోవచ్చు, చల్లబరుచు కోవచ్చు. ఉష్ణం రావాలంటే భస్మిక ద్వారా సాధ్యం. పొట్టని బాగా వెనక్కి తీసుకెళ్లి ముట్ల మామూలు స్థితికి

తీసుకురావడమన్నమాట. శీతలి, సీత్యారి శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. ఈ రెండు పద్ధతుల్లో మాత్రమే నోటి ద్వారా శ్వాస తీసుకుంటాం. నాలుకని చెంచా లాగా మడిచి, నోటి ద్వారా శ్వాస తీసుకుంటూ, నాలుక మీది నుంచి శ్వాస విడిచినప్పుడు చల్లదనం ఏర్పడుతుంది. నోటి ద్వారా తీసుకున్న గాలిని ముక్కు ద్వారా వదిలిపెడతాం. ఇలా శరీరాన్ని ఎల్లా ప్రకృతికి అనుగుణంగా చేసుకోవచ్చో ఏనాడో చెప్పారు. ఇదే ప్రాణాయామం.

ప్రాణాయామానికి, ధ్యానానికి వ్యత్యాసం ఉందా?

ప్రాణాయామం తర్వాత ప్రత్యాహారం, ధారణ. ఈరోజుల్లో ధ్యానం చేస్తున్నామంటారు. ధారణ అంటున్నారు. 'ధ్యారణాభి మనోధైర్యం, ధ్యానేన మనోజయం, సమాధియో మోక్ష మార్గోతిః'- ఇది సూత్రం. అష్టాంగ యోగాలలో సామాజిక కట్టుబాట్లు ప్రధానం. అహింస మనకు సంబంధించిందే కదా! సత్యం మనకు సంబంధించినదే. అప్రేయం అంటే దొంగతనం చేయకుండా ఉండడం. దొంగతనం అంటే ఏమిటి? సూక్ష్మంగా చూసినట్లయితే ఇతరుల వస్తువులని వాళ్ల అనుమతి లేకుండా తీసుకోవడమే. మీ కుమారుడికి మీరే ఇచ్చిన కలాన్ని కూడా వాడిని అడగకుండా తీసుకుంటే దొంగతనమే. మన ఇంద్రియాలని మన వశంలో పెట్టుకోవడం మరొకటి. అపరిగ్రహమంటే ఉన్నదానిలో తృప్తి, మనసుకు సంతోషం. ఊరికనే ఎక్కువ తెచ్చి పెట్టుకున్నా మనుకోండి! దాని రక్షణకే మన శక్తంతా పోతుంది. బాగా తినేసి ఇబ్బంది పడడం ఇలాంటిదే. వ్యక్తిగత మైన నియమాలూ ఉన్నాయి. శౌచము అంటే శుభ్రత. తపహః అంటే శక్తిని పెంచుకోవడం. స్వాధ్యాయం అంటే మంచి అధ్యయనం. ఈశ్వర ప్రణీదానం. ఇవన్నింటిని మనం మెల్లమెల్లగా చేసినట్లయితే శారీరక, మానసిక శక్తులు పెరుగుతాయి. మన శరీరానికి ఏ ఇబ్బందీ రాదు.

ప్రకృతి పరిశుభ్రంగా ఉంటేనే శరీరం క్షేమంగా ఉంటుందని చెబుతోంది యోగా. దీనిని ఎలా సాధించవచ్చు?

సమాజం ఎలా తయారయ్యిందంటే చాలామంది సుగంధార్థిలైపోయారు, బీబీ ఉందంటూ అదేదో పీహెచ్డీ వచ్చినట్లు చెప్పుకుంటున్నారు. ఒకప్పుడు ఇళ్లలో అమృతాంజనం డబ్బా వుంటే రోగం వచ్చిందా అని ఎగతాళి చేసేవాళ్లం. ఈరోజుల్లో పెద్ద పెద్ద జబ్బులకి కూడా మందులు ఇళ్లలో పెట్టుకుంటున్నారు. ఇలా ఎందుకు దిగజారిపోయింది పరిస్థితి? దీనికి ఒక పెద్ద పరిణామం జరగాలి. మొత్తం డాక్టర్లు, నైతులు, వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు కలిసి చర్చించాలి. ఏం పండించాలో వారు నిర్ణయం తీసుకోవాలి. భూమికి, పంటలకు రసాయన ఎరువులు పూర్తిగా విడిచిపెట్టి పూర్వ పద్ధతుల ప్రకారం సేంద్రియ ఎరువులు వాడినట్లయితే వ్యవసాయం దిగుబడి

పెరుగుతుంది. అలాంటి ధాన్యం తినడం వలన శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. ఈ రసాయన పదార్థాల వల్ల అంతులేని జబ్బులు వస్తున్నాయి. 'గింగిగోవు పాలు గరిటదైనను చాలు' అన్నట్లు మనం తినే ఆహారం శుద్ధమై ఉంటే కొంచెమైనా చాలు అమోఘమైన శక్తినిస్తుంది. ఆహారం మంచిదైతేనే అవయవాలకు పుష్టి ఎప్పుడైతే ఆహారంలో శక్తి లేదో, నీళ్లల్లో స్వచ్ఛత లేదో, శుద్ధమైన గాలి లేదో అప్పుడు శరీరంలోకి శక్తి ఎలా వస్తుంది? అవయవాలు పాడై పోతున్నాయి. దీనితోనే ఇబ్బందులన్నీ కలుగుతున్నాయి. ఈ ఇబ్బందులకే రకరకాల రోగాల పేర్లు పెట్టారు వీళ్లు.

ఆననాల అసలు ప్రయోజనం ఏమిటి?

ఆననాలు ఎందుకు వేస్తాం? శరీరంలో రెండు వ్యవస్థలున్నాయి. పంపింగ్ సిస్టమ్, లింఫాటిక్ సిస్టమ్. ఈ రెండు ఏం చేస్తున్నాయంటే రక్తాన్ని పంపు చేస్తున్నాయి. పాంక్రయాస్ వంటి కొన్ని అవయవాలు చిన్న చిన్న రసాలు పంపిస్తుంటాయి. వీటికి పంపులు లేవు. మరి అవి రక్తంలో ఎలా కలవాలి? మనం శరీరాన్ని ముందుకు వంచడం, వెనుకకు వంచడం, తిప్పినప్పుడు ఇది సాధ్యమవుతుంది. వీటి ద్వారా మొత్తం శరీరమంతా సమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. పిక్క భాగం ఉంది. కొంతమంది తెలిసినవాళ్లు ఏమంటారంటే పిక్క భాగాన్ని రెండవ గుండె అంటారు. కిందికి వెళ్లిన రక్తం మళ్లీ పైకి రావాలంటే ఏం



చేయాలి? ఈ పిక్క భాగం సరిగ్గా పనిచేయాలి. దానికి ఏం చేయాలంటే చిన్న చిన్న ఆననాలు అంటే జాను శిరాసనం, సూర్య నమస్కారాలలో రెండవ భంగిమ పిక్క భాగాన్ని కదిలిస్తాయి. నిలబడి పంజా ఆధారంగా పైకి లేవడం, కిందికి దిగడం. మడిమ ఆధారంగా పైకి లేవడం, కిందికి దించడం ఇదొకటి. అప్పుడు పిక్క భాగానికి కదలిక వస్తుంది.

యోగాభ్యాసం ఆహారానికి, నీటికీ చాలా ప్రాధాన్యం ఇస్తుంది కదా! అది ఎలా ఉంటుందో చెబుతారా?

శరీరాన్ని పెంచటం సులభం, కానీ కాపాడడం కష్టం. పనికి, ఆహారం పథకం అందరికీ కావాలి. ఎంత పని, ఏ పని? దానికి తగ్గ ఆహారమే తీసుకోవాలి. ఇదంతా యోగాభ్యాసంలో చెప్పారు. ఎంత ఆహారం తీసుకోవాలి, ఏ ఆహారం తీసుకోవాలి, ఎలా తీసుకోవాలి, ఎన్నిసార్లు తీసుకోవాలి, ఎక్కడ తీసుకోవాలి, ఎప్పుడెప్పుడు తీసుకోవాలి? అదేవిధంగా నీళ్లు. ఎప్పుడు తాగాలి, ఎంత నీరు తాగాలి, ఎలా తాగాలి, ఏమేమి తాగాలి? ఇవన్నీ కూడా యోగాభ్యాసంలో భాగం. మనం ప్రకృతికి విరుద్ధంగా పోతున్నాం. కాబట్టి సమస్యలు. దీన్ని సరి చేసుకోవడానికి అష్టాంగ యోగాను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి కాలాని లోపల కమ్యూనిటీ హాల్స్ ఉన్నాయి. ఉపయోగించుకోవాలి. ఒంగోలులో ఉన్నప్పుడు సంఘ కార్యాలయంలో యోగా నేర్పాను. ఇప్పటికైనా యోగాను ఒక పద్ధతిలో తీసుకెళ్లినట్లయితే సమాజ ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. కుటుంబాలు బాగుంటాయి. కలతలు, కలహాలు ఉండవు. ఆర్థికంగా స్థిరపడతారు. ఇదంతా మనదైన ఓ మంచిమార్గం. సానుకూల దృక్పథం. ★



గిర్యహరి :
జింకా నారాయణస్వామి

సంఖ్యాయంత్రం

ఈ స్వీర్ చూశారు కదా! ఈ స్వీర్ లో నిలుపు, ఏటవాలు, అడ్డం, నాలుగు వంతున గదులలోని అంకెలు కూడితే మొత్తం 34 వస్తుంది. కానీ ఇక్కడ కొన్ని గదులలోనే అంకెలు ఇచ్చారు. అంటే అవి క్షూలు. మొత్తం 34 రావాలంటే ఏ ఏ అంకెలు ఉండాలి? మీ బుద్ధిని ఉపయోగించి పూరించండి! సమాధానం రాకపోతే వచ్చే వారం దాకా ఆగండి!

		4	
	10		11
	3	16	
12			

సంఖ్యాయంత్రం - 6 సమాధానాలు

1	8	13	12
15	10	3	6
4	5	16	9
14	11	2	7

దివ్యాంగులు ఎవరు? దివ్యాంగులనే ఇదివరకు వికలాంగులని అనేవారు. అంగ వైకల్యం ఉన్నవారు లేదా వికలాంగులు కర్కేంద్రియాల, జ్ఞానేంద్రియాల సమస్యలతో ఇతరుల మాదిరిగా జీవించ లేరు. ఇది సర్వత్రా ఉన్న అభిప్రాయం. మానవాళి అనుభవంలో ఒక కోణం. అయితే చరిత్ర చూస్తే ఈ అభిప్రాయం తప్పని వికలాంగులే రుజువు చేయడం గమనిస్తాం. వారిలోనూ అనన్య సామాన్యమైన ప్రతిభ దాగి ఉందని కాలమే బయటపెట్టింది. చరిత్రలోనూ, పురాణాల్లోనూ చూస్తే అష్టావక్రుడు, అనూరుడు (అరుణుడు), సంత సూరదాస్, వాయులీన మహా విద్వాంసుడు ద్వారం వెంకటస్వామి నాయుడు, సంగీత జ్ఞాని రవీంద్రజైన్, ఇటీవలి నాట్యమయూరి సుధా చంద్రన్, అవయవాల్ని చచ్చు పడినా విశ్వం గుర్తించిన భౌతిక శాస్త్రవేత్త స్టీఫెన్ హాకింగ్, లూయీ బ్రైల్ వంటి వారు వారి వారి రంగాలలో అసమాన ప్రతిభ చాటి, ప్రపంచం మెప్పు పొందారు. చరితార్థులయ్యారు. ఇలాంటి దివ్యమైన ప్రతిభ, సామర్థ్యం ఉంటాయనే మన ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ వీరిని దివ్యాంగులని పిలిచారు.

దివ్యాంగులకూ యోగ సాధన

2004 గణన ప్రకారం 121.8 కోట్ల భారత జనాభాలో 2.68 కోట్ల మంది దివ్యాంగులు (2.21 శాతం). ఒక వ్యక్తి వికలాంగుడైతే, దాని ప్రభావం కుటుంబం మొత్తం మీద ఉంటుంది. ప్రతి ఇంటిలో నగటున ఐదుగురు సభ్యులుంటారనుకుంటే వికలాంగులతో 11 కోట్లమంది కుటుంబ సభ్యులు సహజంగా ఎదురయ్యే సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారని అర్థం చేసుకోవాలి. కానీ వారి పట్ల సహజం దృక్పథంలో క్రమంగా మార్పు వస్తున్నది. పురుషసూక్తం ప్రకారం మనమంతా ఆ పరమ పురుషుడిలోనూ తద్వారా రాష్ట్ర పురుషుడిలోనూ అంగాలం. ఈ అంగాలన్నీ చక్కగా పనిచేసినప్పుడే దేశం ముందడుగు వేస్తుంది. వైకల్యం ఉన్నప్పటికీ భూమ్మీద పుట్టిన ఏ మనిషీ వ్యర్థం కాదు. ఈ వాస్తవం ఆవిష్కృత మవుతోంది.

అంగ వైకల్యానికి కారణాలు

అంగ వైకల్యానికి కారణాలు మూడు విధాలు. బిడ్డ పుట్టక ముందు, పుట్టేటప్పుడు, పుట్టిన తరువాత.

పుట్టక ముందు కారణాలు

1. ఇవి జన్మపరమైనవి. ఈ కారణాల వల్ల రక్త సంబంధిత లోపాలు, అంధత్వం, బిధిరత్వం మొదలైన వైకల్యాలు వచ్చే అవకాశముంది.
2. తల్లిదండ్రుల వ్యసనాలు, మద్యపానం, మత్తు పదార్థాలు సేవించడం.
3. తల్లిదండ్రులలో రక్తహీనత, బలహీనతలు. (ఈ లోపాలను ఆసన, ప్రాణాయామ, ధ్యానం

మొదలైన యోగాసనాల ద్వారా తల్లిదండ్రులు నివారించుకోవచ్చు.)

జన్మనంలోని సమస్యలు, కారణాలు

పేగు మెడకు వేసుకోవడం, మెడదులో కొన్ని భాగాలకు ప్రాణవాయువు అందకపోవడం, ఏ విభాగానికి అందలేదో ఆ భాగం చచ్చుబడిపోవడం వల్ల సమస్యలు వస్తాయి. కొన్ని శరీరభాగాలు సరిగా నిర్మాణం కాక పూర్తిగా పని చేయలేవు. ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా బిడ్డ పుట్టుక మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. నెలలు నిండకనే పుట్టడంవల్ల అంగాలన్నీ పూర్తిగా వికసించవు. దానివల్ల వైకల్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

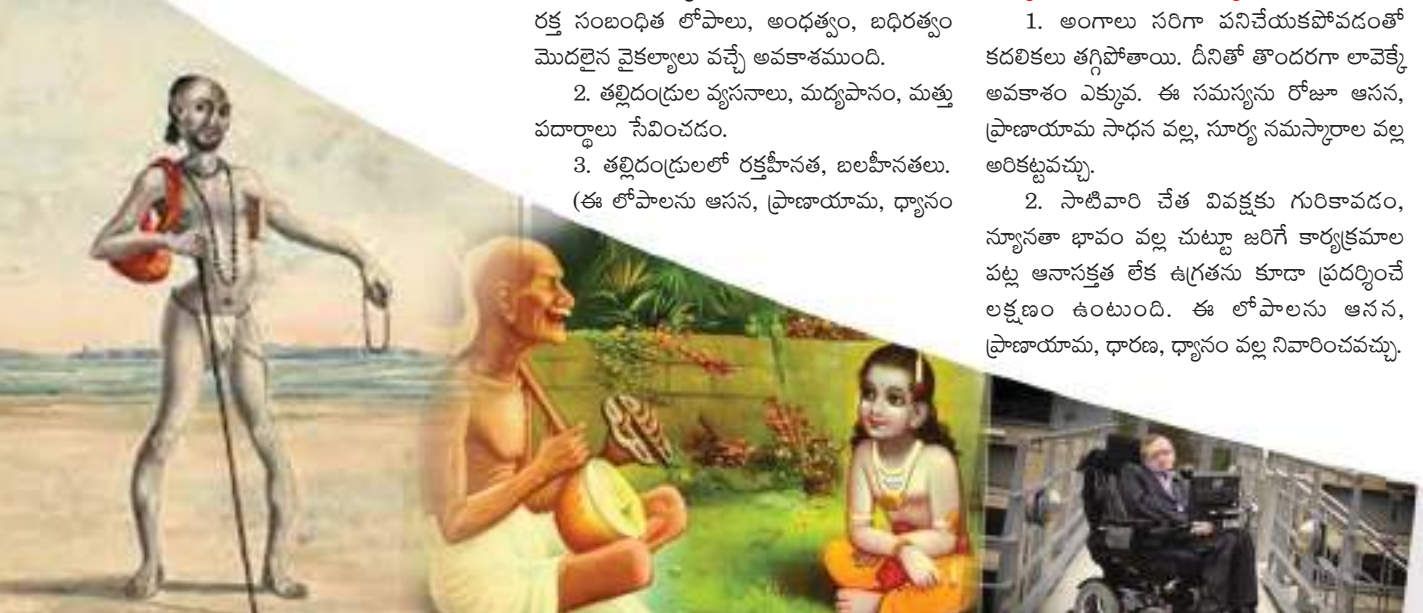
పుట్టిన తరువాత కారణాలు

తల్లిపాలు అందకపోవడం, పిల్లలకు ఎక్కువగా జ్వరం రావడం, ఎపిలెప్సీ, ఎన్ సెఫ్టెలైటిస్ వంటివాటితో, ఆరోగ్యరక్షణ, ఇంటి వాతావరణం పిల్లల ఎదుగుదలకు అనుగుణంగా లేకపోతే భౌతిక, మానసిక ఎదుగుదల సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

ప్రమాదాలు, వృద్ధాప్యం కూడా అంగ వైకల్యానికి దారితీస్తాయి.

దివ్యాంగుల సాధారణ సమస్యలు

1. అంగాలు సరిగా పనిచేయకపోవడంతో కదలికలు తగ్గిపోతాయి. దీనితో తొందరగా లావెక్కి అవకాశం ఎక్కువ. ఈ సమస్యను రోజూ ఆసన, ప్రాణాయామ సాధన వల్ల, సూర్య నమస్కారాల వల్ల అరికట్టవచ్చు.
2. సాటివారి చేత వివక్షకు గురికావడం, న్యూనతా భావం వల్ల చుట్టూ జరిగే కార్యక్రమాల పట్ల ఆనానకత లేక ఉగ్రతను కూడా ప్రదర్శించే లక్షణం ఉంటుంది. ఈ లోపాలను ఆసన, ప్రాణాయామ, ధారణ, ధ్యానం వల్ల నివారించవచ్చు.



3) అంధులు చూడలేరు కనుక శరీరాన్ని నోరును శుభ్రంగా ఉంచుకో లేకపోవచ్చు. శుచి అనేది నియమాలలో ఒకటి కాబట్టి తల్లిదండ్రులు కుటుంబ సభ్యులు, ఉపాధ్యాయులు, సేవాకార్యకర్తలు శుచిని నేర్పాలి. ఇతర వికలాంగులకు కూడా ఈ సమస్య ఉంటుంది. ముఖ్యంగా బుద్ధి మాంద్యం, కుష్టురోగ ముక్తులకు ఈ సమస్య ఉంటుంది. మానసిక రోగుల పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.

దివ్యాంగులు - యోగ

ప్రధాని మోదీ నాయకత్వంలో థావర్చండ్ మంత్రిగా భారత ప్రభుత్వం 2016 సంవత్సరంలో 'దివ్యాంగుల హక్కుల చట్టం' తీసుకు వచ్చింది. ఇది చరిత్రాత్మక చట్టం. ఈ చట్టం 21 రకాల అంగ వైకల్యాలను గుర్తించింది. ఆ దివ్యాంగులకు యోగా ఎలా ఉపయోగపడుతుందో తెలుసుకుందాం. అయితే సాధన చేయించడానికి దివ్యాంగుల అనుమతి అవసరం.

అంధత్వం :

అంధులు పూర్తిగా దృష్టి కోల్పోయి ఉంటారు. వారికి శస్త్రచికిత్సల ద్వారా చూపు తెప్పించే ప్రయత్నం చేయవచ్చు. చూపు రాని వారికి యోగా నేర్పవచ్చు. నేర్పడానికి ముందు ఆ ప్రదేశం శుభ్రంగా ఉండేటట్టు చేయాలి. అవసరమైన చాప పరిచి, అది కదిలి పోకుండా చూడాలి. మొదట గోడనో, కుర్చీనో, స్తంభాన్ని పట్టుకునో, అనుకునో చేయించాలి. ఎక్కువ వివరణ ద్వారా అర్థమయ్యేటట్టు చెప్పాలి. అవసరమయితేనే తాకాలి. అందుకు వారి లేక సంరక్షకుల అనుమతి ఉండాలి.

దృష్టిమాంద్యం:

వీరు అంధులు కారు. కానీ ప్రత్యేకమైన కంటి అద్దాలు, మాగ్నిఫైర్ పరికరాలతో చూడగలరు, చదువగలరు. కంటి నరాలకు సంబంధించిన వ్యాయామాలు, ఉపదేయంలో సూర్యుణ్ణి గమనించటం వంటి ప్రక్రియలతో వారి దృష్టి మెరుగుపడే అవకాశం ఉంది. వీరు శిక్షకుల సహకారంతో అన్ని యోగా ప్రక్రియలు చేయగలుగుతారు.

కుష్టురోగం తగ్గినవారు :

కుష్టురోగం చిన్నప్పుడే సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. ఈ వ్యాధి చర్మాన్ని నాడులను ధ్వంసం చేస్తుంది. చర్మం స్పర్శను కోల్పోయి, చేతి, కాల్ వేళ్లకు, ముక్కుకు దెబ్బ తగిలినా తెలియక పుండ్లు పడి త్వరగా మానక వికలాంగులవుతారు. వ్యాధి తగ్గినవారు రూపురేఖలను కోల్పోతారు. ఈ వ్యాధి ని నివారించవచ్చును.

చర్మవ్యాధులకు ప్రాణాయామం చాలా మంచిది. ఎందుకంటే ప్రాణాలు శరీరమంతా ప్రవహిస్తాయి. ప్రాణాలను సంతృప్తం చేసుకోవడానికి అంతా వ్యాపించడానికి ప్రాణముద్ర వేయడం మంచిది. బొటనవేలు, చిటికెనవేలు, ఉంగరపు వేలు కలిపి

ఉంచి ధ్యానం చేయవచ్చు.

చెన్నై నగరంలో 'సక్ష్మ' స్వచ్ఛంద సంస్థ రామకృష్ణ మఠంతో కలసి కుష్టురోగులకు సేవలందిస్తోంది. వారికి 'వేదాద్రి మహర్షి యోగ'ను నేర్పుతున్నారు. శ్వాసకోశ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గిపోతున్నాయి. వారి మానసిక సంతృప్తం అభివృద్ధి చెందుతోంది.



వేదాద్రి మహర్షి యోగను యూ-ట్యూబ్ చానల్లోనూ చూడవచ్చును.

వినికిడి సమస్య:

వినికిడి సమస్యలున్నవారు అన్నీ చూసి నేర్చుకోగలుగుతారు. చాలావరకు సంజ్ఞల ద్వారా నేర్పాలి. వీరు అన్నిరకాల ఆసన ప్రాణాయామాదులు చేస్తారు.

మరుగుజ్జులు :

4 అడుగుల 10 అంగుళాల కంటే తక్కువ పొడవుంటారు. వీరు రెండు రకాలు.

1. అసమ మరుగుజ్జులు :

వీరి శరీరాంగాలు వ్యత్యాసాలతో ఉంటాయి. కొన్ని చిన్నవిగా, కొన్ని పెద్దవిగా ఉంటాయి. ఈ విధమైన మరుగుజ్జుత్వంలో ఎముకల ఎదుగుదల సరిగా ఉండదు.

వారి సమస్యలు

- కూర్చోవడం, పాకడం, నడవడం వంటి కదలికలు ఆలస్యం.
- చెవులలో చీమ కారటం, దీనితో వినికిడి శక్తిని కోల్పోవడం
- నిద్రలో శ్వాస తీసుకోవడంలో సమస్య
- పుర్రె కింది భాగంలో వెన్నుపూసపై ఒత్తిడి



లక్ష్మరాజు కాశీనాథ్

9849642699

- మెదడు చుట్టూ ఎక్కువ ద్రవం
 - దట్టమైన పళ్లు
 - క్రమంగా గూని పెరగడంతో వెన్ను నొప్పి, శ్వాస తీసుకోవడంలో సమస్యలు.
 - దిగువ వెన్నెముక (వెన్నెముక స్టెనోసిస్)లో రంధ్రం, ఫలితంగా వెన్నుపై ఒత్తిడి, తరువాత నొప్పి, కాళ్లలో తిమ్మిరి.
 - కీళ్లవాతం
 - బరువు పెరగడంవల్ల కీళ్లు, వెన్నెముకలో సమస్యలు క్లిష్టమవుతాయి. నరాలపై ఒత్తిడి.
- ఈ సమస్యలకు ఫిజియోథెరపి చేస్తారు. యోగాలో ఫిజియోథెరపిని మించి, మానసిక



ఆధ్యాత్మిక పురోగతి ఉంటుంది.

ఆసన ప్రాణాయామం, ఇతర యోగాంశాలు పై సమస్యలను ఎదుర్కోవడంలో ప్రాముఖ్యం వహిస్తాయి. అయితే వీరికి అన్ని ఆసనాలు కుదరకపోవచ్చు. కుర్చీ, దిండు, బంతి లాంటివి తీసుకుని వాటి సాయంతో సాధన చేయడం మంచిది.

2. సమ మరుగుజ్జుత్వం : ఈ రకం మరుగుజ్జులలో అంగాలు తగినంతగా ఎదుగుతాయి. కానీ వాటిలో సమస్యలుంటాయి. లైంగికాభివృద్ధి కుంటుందనే అవకాశం ఉంది. అసమ మరుగుజ్జుత్వం ఉన్నవారికి కాన్పులో ఊపిరి సమస్యలు ఉండవచ్చు. వారికి సిజేరియన్ కాన్పు అవసరం. యోగసాధన మరుగుజ్జుకు ఆ సమస్యను పోగొట్టలేకపోవచ్చును కానీ, దానితో వచ్చే భౌతిక, ఆరోగ్య సమస్యలను కొంతమేర దూరం చేస్తుంది.

బౌద్ధిక వైకల్యం:

దీనినే మెంటల్ రిటార్డేషన్ అంటారు. దీనివల్ల సమస్యల పరిష్కారం, నేర్చుకోవడం, పరిశీలన వంటి

నైపుణ్యాలు తగినంతగా ఉండవు.

ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ డిజార్డర్ :

సరాల సంబంధమైన ఈ లోపం క్రమంగా పెరిగే సమస్య. ఇది ప్రవర్తన, నైపుణ్యతలపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది ఏ వయసులోనైనా బయటపడ వచ్చు. సాధారణంగా రెండేళ్ల వయసులో బయట పడుతుంది. ఈ సమస్య వ్యక్తి అభిజ్ఞ, మానసిక, సామాజిక, భౌతిక ఆరోగ్యాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

నిర్దిష్ట లభ్యాన వైకల్యాలు

ఈ వైకల్యాలు ఉన్నవారు వినటం, ఆలోచించడం, మాట్లాడటం, రాయడం, వర్ణక్రమం, లెక్కల దగ్గర ఇబ్బందులు వంటి సమస్యలలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కలిగి ఉండవచ్చు.

ప్రసంగం, భాష వైఫల్యం :

అనేషియా -మూగతనం, రాయలేకపోవడం, భాషను అర్థం చేసుకోలేకపోవడం, లారింగెక్టమి-స్వరపేటికలోను శస్త్ర చికిత్సతో తొలగించడం; ఈ సమస్యలున్న దివ్యాంగ బాలలకు పాఠశాలలో యోగా నేర్పుతారు. పిల్లలు కూడా చాలా ఆసక్తిగా చేస్తారు. హైపర్ యాక్టివ్ గా ఉంటే, కొంత సాత్వికతను పొందు తారు. మందంగా ఉన్నవారు చురుకుతనాన్ని పొందు తారు. పిల్లల్లో మానసిక ప్రశాంతత కనిపిస్తుంది. మెల్లగానే కావచ్చు, నిత్య సాధన వల్ల మంచి మార్పులు



వస్తాయి. అటువంటి పిల్లలుంటే కుటుంబ సభ్యులకు, సంరక్షకులకు ఓపిక, సహనం కావాలి.

మానసిక వ్యాధిగ్రస్తులు :

వీటిలో చాలా రకాలున్నాయి. బైపోలార్ డిజార్డర్, స్పైజోఫ్రెనియా మొదలైనవి. యోగ సాధన, ఓంకార ఉచ్చారణ, శ్వాసను చక్కగా నియంత్రిస్తాయి. గుండె లయను సామాన్య స్థితికి తీసుకువస్తాయి. ఆలోచనల వేగాన్ని నియంత్రిస్తాయి.

ఉద్వేగాలనుబట్టి ఆసనాలను, ప్రాణాయామాన్ని వేగంగా లేక నెమ్మదిగా చేయాలి. సూర్యనాడి ద్వారా శ్వాస వల్ల ఉగ్రత పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. చంద్రనాడి శ్వాస వల్ల ఆలోచనల వేగం తగ్గుతుంది.

డీప్ రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్, యోగ నిద్ర నుంచి ప్రశాంతతను చేకూరుస్తాయి. ఇవన్నీ భాగ్యనగరం లోని ట్రాంక్విన్ మైండ్స్ కేంద్రంలో ఈ వ్యాసకర్త అనుభవాల.

మస్కులార్ డిస్ట్రోఫి (కండరాల బలహీనత) :

కొన్ని జన్మపరమైన జబ్బుల కారణంగా కండరాలు బలహీన పడడం, కండరాలు మందం కోల్పోవడం సంభవిస్తుంది. ఇది కాలక్రమేణా పెరిగే సమస్య. వీరు చాలావరకు చక్రాల కుర్చీకే అతుక్కుని ఉంటారు.

వీరికి చక్రాల కుర్చీలోనే కూర్చుని వేసే ఆసనాలు నేర్పించాలి. వీరికి కూడా చాలావరకు ఏదైనా ఆధారం సహాయంతో ఆసనాలు నేర్పించవలసి ఉంటుంది. కింది బొమ్మలను చూడండి.



గురుత్వాకర్షణకు వ్యతిరేకంగా పనిచేయని కండరాలకు పని కల్పించే ప్రయత్నం చేయాలి. ఎక్కువనుంచైనా నొప్పి మొదలౌతుంటే, దానికి ముందరే అంగాల కదలికను ఆపివేయాలి. గాలిని పీల్చగలిగినంత వరకూ ప్రాణాయామం చేయాలి. ఇదంతా వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో చేయడం మంచిది.

క్రానిక్ న్యూరలాజికల్ కండిషన్స్ :

వీటినే దీర్ఘకాలిక నాడీ సంబంధిత సమస్యలు అనవచ్చును. అల్ట్రామర్స్, డెమెన్షియా, పార్కిన్సన్స్, డైస్టోనియా, ఏ.ఎల్.ఎస్, హంట్లింగ్టన్, సాపీకండర్ వ్యాధులు, మల్టిపుల్ స్లైరోసిస్, ఎపిలెప్సీ, రిస్టోక్



(గుండె లేక మెదడు) లాంటి వ్యాధులు, వైకల్యాలు దీని ఫలితమే. వీటితో బాధపడుతున్న వారికి కుర్చీ, బల్ల వంటి ఆధారాలతో తగినంత ఆనన ప్రాణాయామాలు చేయించాలి. నెమ్మదిగా ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

మల్టిపుల్ స్లైరోసిస్ :

దీనిలో వ్యక్తిలోని వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థపై దాడి చేస్తుంది. ఆ వ్యవస్థలో మెదడు, వెన్నుపూస కూడా భాగాలే. దీనివల్ల నరాలు, కణజాలాలు దెబ్బతిని వాటి ద్వారా సమాచార సరఫరా సమస్యలు వస్తాయి. కాలక్రమేణా నరాలు దెబ్బతింటాయి. వీటికి కూడా పైన చెప్పుకున్న వైకల్యాలకు చేయించినట్టే యోగా చేయించాలి. ఆధారాల సహాయం కూడా కావాలి.

అస్థిబాధిత వికలాంగులు

(లోకోమోటార్ డిజెబిలిటీస్) :

కచ్చితంగా చెప్పాలంటే ఇది చలన సమస్యలకు సంబంధించిన వైకల్యం. అంటే కాళ్లలో వైకల్యం. ఎముకలు, కీళ్లు, కండరాలకు సంబంధించిన వైకల్యాలు కూడా ఇందులోకే వస్తాయి. దీనితో నడకలోనూ, వస్తువులను పట్టుకోవడంలోనూ, తీసుకోవడంలోనూ సమస్యలు వస్తాయి. వీరు చక్రాల కుర్చీ (వీల్ చైర్), కాలిపర్- ఊతకర్రలు వంటివి ఉపయోగిస్తారు.

వీరికి యోగా ద్వారా ఎముకలకు, కండరాలకు, కీళ్లకు ఉపశమనం, బలం, మనశ్శాంతి కలుగ చేయవచ్చును. స్కోలియోసిస్ లాంటి వాటిని సరిదిద్దవచ్చు. స్కోలియోసిస్ అంటే పార్శ్వగుడి. శరీరం వంకరలను సరిదిద్దే ప్రయత్నం చేయవచ్చు.

తలస్సీమియా

తలస్సీమియా జన్మపరంగా వారసత్వంగా వచ్చిన రక్త రుగ్మత. ఇది తక్కువ లేదా అసాధారణమైన హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తి ద్వారా బయటపడుతుంది. హిమోగ్లోబిన్ ఎర్ర రక్తకణాలతో కనిపించే ప్రోటీన్, శరీరంలో ఆక్సిజన్ మోయడానికి హిమోగ్లోబిన్ బాధ్యత వహిస్తుంది. తలస్సీమియా వల్ల పెద్ద సంఖ్యలో ఎర్రరక్త కణాలు



సాధారణ రక్త కణాలు

తలస్సీమియా

నాశనమవుతాయి. ఇది రక్తహీనతకు దారితీస్తుంది. రక్తహీనత వల్ల తలస్సీమియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తి చర్మం పాలిపోయి ఉంటుంది. త్వరగా అలసట వస్తుంది. మూత్రం ముదురు రంగులో ఉంటుంది.

హిమోఫీలియా :

హిమోఫీలియా అంటే రక్తం గడ్డ కట్టకపోవడమనే సమస్య. రక్తంలో గడ్డకట్టే ప్రోటీన్లు లోపించడం వల్ల రక్తస్రావం సామాన్యంగా జరగవలసిన దాని కంటే కూడా ఎక్కువగా జరుగుతుంది. హిమోఫీలియా దాదాపు మగవారిలోనే కనిపిస్తుంది. అది వారితల్లల నుండి సంక్రమిస్తుంది.

సింగల్ సెల్ డిఫెక్ట్:

ఇది రక్త రుగ్మతల సమూహం. ఇది ఎర్ర రక్తకణాలు విచ్ఛిన్నం కావడానికి కారణమౌతుంది. దీనివల్ల ఆర్బీసీల ఆక్సిజన్ మోసే సామర్థ్యం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. ఇది జన్మవరంగా సంక్రమించే వ్యాధి.

ఈ మూడురకాల రక్త సంబంధిత వైకల్యాలకు పూర్తి నివారణ మార్గాలు కనుగొనలేదు. వీరికి రక్త మార్పిడి, మజ్జు మార్పిడి శస్త్ర చికిత్సలు జరుగుతున్నాయి.

ఈ సమస్యలున్నవారికి యోగా ద్వారా కండరాల శక్తికి, శ్వాస సంబంధిత ఉపశమనాన్ని ఇవ్వవచ్చు. మానసికంగా ఆశాజనకమైన స్థితి యోగా సాధనతో కలుగుతుంది.

ఈ సమస్యలున్నవారు పెండ్లికి ముందే జన్మవరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. వివాహాలలో మేనరికాలు వద్దు.

బహుళ వైకల్యాలు (మూగ, అంధత్వం సహా) :

ఒకసారి రెండు లేక అంతకంటే ఎక్కువ వైకల్యాలు కలిగి ఉండటం బహుళ వైకల్యం అంటారు. అది వ్యక్తి అవగాహనా శక్తిని ప్రభావితం చేయవచ్చు. వీటిలో చలనం, స్పర్శలకు సంబంధించి నవి కూడా ఉండవచ్చు.

వీరి పరిస్థితిని బట్టి, వైద్యుల సహాయంతో, బల్లలు, కుర్చీలు, బంతులు మొదలైన వాటి సాయంతో యోగ సాధన చేయించాలి.

యాసిడ్ దాడుల బాధితులు :

భగ్గు ప్రేమికుడు ప్రేయసిపై యాసిడ్ దాడి చేసాడని పత్రికలలో చదువుతూ ఉంటాం. కక్ష సాధింపుతోను, కర్మాగారాలలో అజాగ్రత్తవల్ల కూడా యాసిడ్ దాడికి గురవుతూ ఉంటారు. దీనితో వ్యక్తులు

యోగ: అష్టాంగమార్గం

‘యోగా యుజ్యతే అనేన ఇతి యోగః’ అని పతంజలి సూత్రం.

ఆత్మను పరమాత్మలోనూ, శరీరం, మనసును, శ్వాసను కలిపేది యోగ అని పెద్దలు నిర్వచించారు. యోగాలో 8 అంగాలు ఉంటాయి అవి : యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి.

కానీ ఈ రోజుల్లో యోగ అంటే ఆసనంగా, కొంతవరకూ ప్రాణాయామంగా పేరు పొందింది.

యమములు: అంటే చేయకూడనివి. హింస చేయకూడదు కాబట్టి అహింస, అబద్ధం చెప్పకూడదు కాబట్టి సత్యం, అస్తేయం, అపరిగ్రహం.

నియమములు: అంటే శౌచ, సంతోష తపస్సు, స్వాధ్యాయం, ఈశ్వర ప్రణిధానం.

ఆసనం: సుఖంగా, స్థిరంగా ఉండే ఆసనం. ఇది కూర్చుని, నుంచుని, తలక్రిందులుగా వేయవచ్చును. ఆసనం మనుషులకు సరళత్వం, దార్ఢ్యం, సంతులనాలను ఇవ్వడమే కాక, చాలా అనారోగ్య సమస్యలతో పాటు, ఉబ్బన వ్యాధి, మధుమేహం, రక్తపోటు, వెన్నునొప్పి లాంటి వాటిని నిశ్చలంగా తగ్గిస్తుంది. మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది.

ప్రాణాయామం : ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాలను నియంత్రించటం ద్వారా మన శరీరంలో పంచప్రాణాలు, పంచ ఉపప్రాణాలతో కూడి ఉన్న ప్రాణశక్తిని సంతులనం చేసి, అన్ని అంగాలకు అందేటట్లు చేస్తుంది. మనసుని శాంత పరుస్తుంది.

ఇవన్నీ బహిరంగ యోగ పద్ధతులు. అంతరంగ యోగం కూడా ఉంది.

ప్రత్యాహారం : ఇంద్రియాల నుండి మరల్చడం, అంతర్ముఖం చేయడం దీనివల్ల అనవసరమైన విషయాల మీద వెంపర్లూ ఉండదు. మన కళ్లు, చెవులు, నాలుక, చర్మం, ముక్కు, అనవసరమైన వాటి కోసం అర్రులు చాస్తాయి. వాటిని సక్రమంగా ఉంచాలి.

ధారణ : ఏకాగ్రత. ఏకాగ్రత లేకపోతే మనం మన శక్తియుక్తుల్ని వృధా చేస్తాం.

ధ్యానం : లక్ష్యంపై మనసు నిలిపి తదేక దీక్షతో నుండడం. ఒక మహత్వం గురించి ఎదురు చూస్తున్న స్థితి. లక్ష్యంతో లీనం కావడం.

వికారంగా తయారవుతారు. చర్మం, కండరాలు, నరాలు కాలిపోతాయి. కర్మేంద్రియాలు, జ్ఞానేంద్రియాలు కోల్పోవచ్చు. ఆ బాధ జీవితాంతం



ముందు

తర్వాత

కుంగడియవచ్చు. వీరి భౌతిక, మానసిక స్థితులను బట్టి యోగ సాధన చేయించాలి.

సాల్విస్సన్స్ వ్యాధి :

ఇది కేంద్ర నాడీ మండల వ్యవస్థ సమస్య. కదలికలను ప్రభావితం చేస్తుంది. శరీరంలో వణుకు, కండరాలు పట్టుకుపోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ వ్యాధి పెరుగు తుంది. ప్రస్తుతానికి దీనికి వైద్యం లేదు.

వీరితో ఆసన, ప్రాణాయామం చేయించడం కష్టమే కానీ, సాధన చేస్తే కొంత ఫలితం ఉంటుంది.



ఈ వైకల్యాలతో ఉన్నవారి జీవితాలలో యోగసాధన మంచి మార్పుకు నాంది పలుకుతుంది. వీరితో యోగ సాధన చేయించే కుటుంబ సభ్యులు, సామాజిక కార్యకర్తలు, వైద్యులు కూడా చేయాలి. ఎంతో సహనంతో చేయవలసిన సేవ ఇది. మనోబలం, స్థైర్యం ఉండాలి.

ఈ అంశం మీద అవగాహన కల్పించడానికి ‘సక్షమ్’ (వికాలంగుల ఉన్నతి కోసం పనిచేస్తున్న సంస్థ) జాతీయస్థాయిలో కృషిచేస్తోంది.

వ్యాసకర్త : జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు-సక్షమ్, ఈసీ మెంబరు- నేషనల్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ లోకో మోటార్ డిజిబిలిటీస్, యోగ శిక్షకులు

యోగ పుంగవులు



తజే అట్టిస్

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పిలుపుతో యోగా విశ్వానికి శ్వాస అయింది. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఆరోగ్యం మీద కొత్త దృష్టికి నాంది పలికింది. ఇస్లాం, క్రైస్తవ దేశాలలో సైతం భారతీయ యోగా ఖ్యాతి గాంచింది. కమ్యూనిస్టులు సైతం ఆచరిస్తున్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ యోగాకు పట్టం కట్టింది.

పిన్న వయసులో గురువుగా గౌరవం

అప్పటికి తజే అట్టిస్కు ఆరేళ్లే. ఆ ప్రాయంలోనే యోగా వైపు దృష్టి సారించాడు. కారణం- తల్లి క్యాన్సర్ వ్యాధిని యోగాతో జయించింది. రేడియం చికిత్సలతో క్యాన్సర్ రోగులు పడే బాధలు వర్షనా

తీతం. అలాంటి ప్రాణాంతక వ్యాధి బారిన పడినప్పటికీ తల్లి మృత్యుంజయురాలు కావటానికి యోగానే కారణమని ఆ బాలుడు గ్రహించాడు. యోగ సాధనలో అంచెలంచెలుగా ఎదిగాడు. 10వ ఏటనే అమెరికాలో అతి పిన్న వయసు యోగా మాస్టర్ గా ఖ్యాతి గాంచాడు. 200 గంటలు యోగ సాధన చేసి విశ్వాస్ సర్టిఫికేట్ ను చేజిక్కించుకున్నాడు. తన సంపాదన సేవా కార్యక్రమాలకూ, క్యాన్సర్ బారిన పడిన పిల్లలకు ధారపోస్తున్నాడు. పిల్లల నుండి వృద్ధుల దాకా అందరికీ యోగా నేర్పుతున్నాడు. వైద్యులు, సెలబ్రిటీలు తజే దగ్గర శిక్షణ పొందడం విశేషం. ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక వేత్త దీపక్ చోప్రా తజేను యోగా గురువుగా భావించాడు. తల్లి స్ఫూర్తితో అమెరికాలో శిక్షణ తరగతులు నిర్వహిస్తున్నాడు.

భారతదేశం అంటే తజేకు ఎంతో గౌరవం. ఇప్పుడు ఓంకార సాధనలో ఉన్నాడు. నమస్తే అంటూ శిక్షణ ప్రారంభిస్తాడు. తరగతులలో ఓంకారం, బుద్ధుని ప్రతిమలు దర్శనమిస్తాయి. క్లిష్టమైన ఆసనాలను కూడా సునాయాసంగా వేస్తాడు. మాంసాహారానికి ఏనాడో వీడ్కోలు చెప్పేవాడు. శాకాహారానికి 'జై' అంటాడు. తజేకు ఇప్పుడు 15 సంవత్సరాలు. అమెరికాలో పిన్న వయసు యోగా మాస్టర్ స్థానాన్ని నిలబెట్టుకుంటూనే ఉన్నాడు.

శ్రుతి కీర్తి పతాక

అలహాబాద్ కు చెందిన శ్రుతి పాండేకు ప్రధాని మోదీ అంటే ఎంతో భక్తి, గౌరవం. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ప్రకటించినందుకు మోదీని



శ్రుతి పాండే

ఎంతగానో శ్లాఘించింది. రెండవ సంవత్సరం వయసు నుంచే శ్రుతి యోగాను అభ్యసించడం ఆరంభించింది. కేవలం యోగా తరగతులకే పరిమితం కాకుండా రాష్ట్రమంతా పర్యటిస్తూ యోగా గురించి ప్రజలలో చైతన్యం పెంచుతోంది. వేకువన అలహాబాద్ లో తరగతులు ఆరంభిస్తుంది. కఠినమైన యోగాసనాలను కూడా సునాయాసంగా చేస్తుంది.

జంతువుల భంగిమలు

అల్పా చిన్న వయసులోనే జంతువుల భంగిమలను ఇట్టే పసిగట్టేసింది. శునకం, కోతి, పిల్లి, గద్ద వంటివి ప్రదర్శించే భంగిమలు మన శారీరక రుగ్మతల నివారణకు ఎలా దోహదం చేస్తాయనేది ఈ చిన్నారి యోగా బోధనాంశం. పర్వత ధ్యానం, పర్వతారోహణ ఇలా వైవిధ్య యోగా సందేశాలు ఆమె కృషిలో కనిపిస్తాయి.

భాగ్యనగరం భాగ్యశాలలు

వైష్ణవి, శ్వేత అన్నదమ్ముల పిల్లలు. వైష్ణవి నాల్గవ



మీకు, మీ కుటుంబ సభ్యులందరికీ

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ

శుభాకాంక్షలతో..

చెంది మహేందర్ రెడ్డి, అధ్యక్షత

సెంట్రల్ ఫిలిం సెన్సార్ బోర్డు మెంబర్, 9848390979

ప్రెసిడెంట్ గవర్నమెంట్ సీటీ కాలేజ్, హైదరాబాద్ (1985-86), పాదీనగర్, రంగారెడ్డి జిల్లా



శ్రీకృష్ణ



ఎల్.శాంతి



శ్రీరామ్

వెళ్లలేక పోయారు. వంజాబ్‌లో జరిగిన పోటీలలో గ్రాండ్ మెడల్ అందుకున్నారు.

యోగా కుటుంబం

విజయవాడ అయోధ్యనగర్ నివాసి ఎల్.శాంతి, భర్త



దండు కృష్ణవర్మ
సీనియర్ జర్నలిస్ట్

సంవత్సరంలోనే యోగా సాధన ప్రారంభించింది. ఇప్పుడు 10వ తరగతి. శ్వేత ఇంటర్ విద్యార్థి. ఇద్దరూ అంతర్జాతీయ యోగా శిక్షణను రెండు నెలల్లో పూర్తి చేశారు. 300 గంటలు యోగ సాధన చేసి యోగ్యతా పత్రాలను పొందారు. ఇతర దేశాలవారికి కూడా ధ్యానం, ప్రాణాయామంపై ఆన్‌లైన్లో బోధిస్తున్నారు. యోగా సిస్టర్స్‌గా వినుతికెక్కారు. బోధలో శిక్షణ పొందారు.

పద్మ వికాసం

అమీర్‌పేటలోని యోగక్షేత్ర నిర్వాహకురాలు పద్మ. ఆ కేంద్రాన్ని ఫిబ్రవరి, 2010లో ప్రారంభించారు. మూడు నెలలు, ఆరునెలల శిక్షణ కాలం కాలు. హాస్టల్ వసతి ఉంది. విద్యార్థులు, గృహిణులు, ఉద్యోగులు ఇలా పలు వయసుల వారికి ఉదయం 5.30 నుండి రాత్రి 7.30 గంటల వరకు శిక్షణ ఉంటుంది. అన్నీ రుగ్మతలకు యోగానే విముక్తి అంటారు పద్మ. ఇతర ప్రాంతాలవారు వస్తే భోజన, వసతి సదుపాయాలున్నాయి. భాగ్యనగర్ నడిబొడ్డు అమీర్‌పేటలో యోగక్షేత్రం అందరికీ అందుబాటులో ఉంది. గృహిణులు అల్పాహారం చేసి ఇల్లు చక్కపెట్టుకొని 11 గంటలకు వస్తే 12 వరకు గంట శిక్షణ ఉంటుంది. అల్పాహారం తరువాత వ్యాయామానికి రెండు గంటల వ్యవధి ఉండాలి.

దుర్గమ్మ సన్నిధి

విజయవాడకు చెందిన శిరీష గృహిణి. గురువులు మంతెన సత్యనారాయణరాజు, సీతారామయ్య ప్రోత్సాహంతో యోగ సాధనలో ప్రావీణ్యం సంపాదించారు. తండ్రి సబ్బారావు భీమవరంలోని మార్కెటింగ్ యార్డులో యోగ సాధన చేయడానికి వెళుతూ ఉంటే, 15 సంవత్సరాల వయసులో శిరీష కూడా యోగా ఆరంభించింది. తండ్రి ప్రోత్సాహం లభించింది. తర్వాత భర్త సత్యనారాయణ కూడా మద్దతు పలికారు. అనతికాలంలోనే బంగారు పతకాలను సొంతం చేసుకున్నారు. కళాదర్శన్ పేరుతో సంస్థను ప్రారంభించి యోగా శిక్షణ అందిస్తున్నారు. జ్యోత్స్న, జెన్నిఫర్ లాంటి యోగ అధ్యాపకులను తయారు చేశారు. శిరీష యోగ డ్యాన్స్‌లో కూడా తన ప్రావీణ్యం చాటుకున్నారు. దక్షిణ కొరియాలో వచ్చే ఆగస్ట్‌లో నిర్వహించనున్న యోగ పోటీలలో తన సత్తా చాటుకోనున్నారు. గతంలో ఆర్థిక సమస్యల కారణంగా చైనా

మురళీకృష్ణ, తనయులు శ్రీకృష్ణ, శ్రీరామ్. అంతా యోగ సాధకులే. భార్యభర్తలు యోగా టీచర్లు. వీరి యోగ ప్రదర్శన ఉత్తరప్రదేశ్ యోగ అసోసియేషన్ వారిని ఆకర్షించింది. శాంతి బెంగళూరులోని ఎస్.వ్యాసలో శిక్షణ పొందారు. లక్ష్మీ అన్నామలై విశ్వవిద్యాలయాలలో (చిదంబరం) శిక్షణ పొంది, రాజస్థాన్ యోగ విశ్వవిద్యాలయంలో పిహెచ్.డి పొందారు. జాతీయ యోగా పోటీలలో న్యాయ నిర్ణేతగా వ్యవహరించారు. ఆన్‌లైన్‌లో తరగతులు నిర్వహిస్తున్నారు. ఎంతోమంది ప్రముఖులకు శిక్షణ ఇస్తున్నారు.

ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్

విజయవాడ గాయత్రీనగర్ వాసులు దండు శ్రీనివాసరాజు, దుర్గశక్తమ్మ ఎడ్వాన్స్‌డ్ టీచర్లు. తెలుగు రాష్ట్రాలలో సుదర్శన ప్రక్రియను విస్తృతంగా ప్రచారం చేస్తున్నారు. అనేకమంది ప్రముఖులు, డాక్టర్లు వీరి వద్ద శిక్షణ పొందుతున్నారు. కరోనా సమయంలో కూడా తరగతులకు విరామం ఇవ్వలేదు. శ్రీశ్రీ పండిట్ రవిశంకర్ గురూజీ (ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్) ఆశీస్సులతో నిర్వహిస్తున్నారు.

యోగాలో రకాలెన్నో

హాస్య యోగ పేరుతో లాఫింగ్ క్లబ్, హైదరాబాద్‌లో ఎస్.ఎల్.వి. కుమార్ నిర్వహించే ట్రైనింగ్‌లో

యోగ, కోయంబత్తూర్ కేంద్రంగా సద్గురు ఆశీస్సులతో ఇషా యోగ, మౌంట్ ఆబూ కేంద్రంగా బ్రహ్మ కుమారీలు నిర్వహించే రాజయోగ, పుణే కేంద్రంగా అయ్యంగార్ యోగ, మైసూరు శ్రీ గణపతి సచ్చిదానందవారి క్రియా యోగ, రాంచీ కేంద్రం వారి క్రియా యోగ, బిహార్ స్మూల్ ఆఫ్ యోగ, ఆర్.ఎస్.ఎస్. స్మూర్తితో ఎస్.వ్యాస బెంగళూరు నిర్వహిస్తున్న యోగ, టిబెటిన్ యోగ, విపస్యన ధ్యాన పద్ధతి ఇలా ఎన్నో ప్రాచుర్యం పొందాయి.

సద్గురు జగ్గీవాసుదేవ్ యుక్త వయసులో వేల సూర్యనమస్కారాలు చేయబట్టి వారు ఆధునిక ప్రపంచంలో, హఠయోగను బోధిస్తున్నారు. సేవ్ రివర్స్ పేరుతో మోటర్ సైకిల్ యాత్రను చేపట్టారు. పర్వతా రోహకులుగా, హెలికాప్టర్ ఫైల్ట్‌గానూ ప్రావీణ్యం ఉంది. ఎన్నోసార్లు మానస నరోవర్ యాత్ర గావించారు. రామ్‌దేవీబాబా ఆసనాలు యోగాను దేశ ప్రజలందరికీ సుపరిచితం చేశాయి. అన్య మతస్తులు కూడా ఆసనాలపై మక్కువ చూపుతున్నారు.

యోగాభ్యాసాన్ని అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంతోనే సరిపెట్టకుండా నిత్య జీవితంలో భాగం చేసుకున్నప్పుడే శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం సమకూరుతుంది.





ప్రయోజనాలు : సూర్య నమస్కారాలు చేయడం వలన కాలి వేళ్లనుంచి తల వెంట్రుకల వరకు శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు వ్యాయామం కలుగుతుంది. అందువల్ల సూర్య నమస్కారాలను సర్వాంగ సుందర వ్యాయామంగా ప్రసిద్ధికిక్కాయి. సూర్య నమస్కారాలలో 7 అసనాలుంటాయి.

1. ఊర్ధ్వ హస్తాసన్



ప్రయోజనాలు : ఈ అసనం నాడీమండలాన్ని మరింత బలోపేతం చేస్తుంది. కాలి మడమలు, పిక్కలు బాగా దృఢంగా అవుతాయి. భుజాల నొప్పులు రాకుండా చేస్తుంది. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ వ్యాధి నివారణకు చాలా మంచిది.

2. అర్ధ చంద్రాసన్

ప్రయోజనాలు : వెన్నెముకలోని నరాలు వదులయి, సులువుగా వంగే స్థితి వస్తుంది. తలలోకి రక్తప్రసరణ వృద్ధి అవుతుంది. మెడ కండరాలు దృఢమవుతాయి. ఛాతి మరియు భుజములను విశాలపరుచును. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. మనం

ఆరోగ్య సాధనలో

భారతీయ జీవన విధానంలో సుఖ జీవనం పొందడానికి, ప్రతికూల పరిస్థితులను తట్టుకోవడానికి భయం, ఆత్రుత, ఆందోళనలను దూరం చేసుకుని ధైర్యం పెంచుకుంటూ ఆరోగ్యాన్ని పొందడానికి ఏదైనా ఒక సాధన అవసరం. అందరూ ఒప్పుకునేది, ఖర్చు లేనిది, ఇతరులకు ఇబ్బంది కలిగించనిది, అతి సరళమైనది యోగ. యోగసాధనలో ఆసనాలు ఒక భాగం. కొన్ని నెలల పాటు చేసిన వ్యాయామం ద్వారా పొందే లాభాలను యోగాసనాల ద్వారా ఒకటి రెండు రోజులలో పొందవచ్చు. ప్రస్తుత కరోనా సమయంలో అన్ని వయసుల వారికి అనుకూలమైన, అతిముఖ్యమైన కొన్ని ఆసనాలను ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాము. అందరూ ఈ ఆసనాలను ప్రతిరోజు అభ్యాసం చేస్తూ ప్రయోజనం పొందవచ్చు. ఇక్కడ యోగాసనాలు, వాటి లాభాల గురించి ప్రస్తావించాం. వీటిని గురుముఖంగా నేర్చుకొని ప్రయోజనం పొందగలరు.



హృదయానికి శక్తి వస్తుంది.



4. సేతు బంధాసన్

సేతు బంధాసన్-1



సేతు బంధాసన్-2



పనిచేయడం వలన ఖర్చు అయిన శక్తిని ఈ అసనం ద్వారా సమకూర్చుకోవచ్చు. **సూచన :** తలతిరగడం వంటి బాధలు ఉన్నవారు, హెర్నియా ఉన్నవారు ఈ అసనం వేయరాదు. కడుపుకు శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నవారు ఆరునెలల వరకు వేయరాదు.

3. పవన ముక్తాసన్

ప్రయోజనాలు : పొట్టలో పేరుకున్న వాయువు, దుర్గంధం బయటికి వెళ్లిపోతాయి. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. కాలేయానికి

ప్రయోజనాలు : నడుము కింది నుండి పైకెత్తడం, పైనుండి కిందకు దించడం వలన (ఇది నెమ్మదిగా చేయాలి) నడుము కండరాలు వదులయి, బలాన్ని పొందుతాయి. మోకాళ్లకు, భుజాలకు బలం

ఆసనాల ప్రాముఖ్యం



చేకూరుతుంది. నిద్రలేమిని పోగొడుతుంది. గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యను దూరం చేస్తుంది. నాభి జరిగితే దానిని సహజ స్థితికి తీసుకొస్తుంది. నాభి జరగడం వల్ల వచ్చే కడపునొప్పి, విరేచనాలను నివారిస్తుంది. నడుంనొప్పి ఉన్నవారికి చాలా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. డైరాయిడ్ నివారణకు సేతుబం ధాసనం-1 విశేషంగానూ, సేతుబంధా సనం-2 ఓ మోస్తరుగానూ ఉపయోగపడతాయి.

5. సరళ మత్స్యాసన్



ప్రయోజనాలు : మెదడుకు రక్తప్రసరణ జరిగి ధైర్యాద్ గ్రంథి సరిగ్గా పనిచేస్తుంది. శరీరం, మనసు తేలికవుతాయి. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి అవుతుంది. తల తిరగడం తగ్గుతుంది.

సూచన : శరీరం బరువు వెన్ను, మెడపై కాకుండా మోచేతులపై ఉంచాలి.

6. భుజంగాసన్



ప్రయోజనాలు : మెడ కండరాలు, వెన్నునరాలు వదులయి, బలంగా అవుతాయి. మెడ, వీపు నొప్పి, జీర్ణవ్యాధులు, పొట్టలోని కొవ్వు తగ్గుతాయి. మోచేతులు, భుజాలు, మణికట్టు, అరచేతులు, చేతివేళ్ల ఇబ్బందులను దూరం చేస్తుంది. పొత్తి కడుపులోని అనవసర కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. పెద్ద పేగుకు ఉద్దీపన కలుగుతుంది.

సూచన : హెర్నియా, రక్తపోటు ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వేయరాదు.

7. శలభాసన్



ప్రయోజనాలు : వీపుకు, మెడ కండరాలకు, పిరుదులు, తుంటి, కడుపు, తొడలు, కాళ్లు మరియు మూత్రపిండాలకు శక్తి వస్తుంది. శరీరం తేలికయి, చురుగ్గా వుంటుంది.

మనోనిగ్రహం పెరుగుతుంది. గుండెకు రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరగాడానికి ఈ ఆసనం ఎంతో ఉపకరిస్తుంది.

సూచన : మూత్రవ్యాధులు, హెర్నియా లాంటివి ఉన్నవారు ఈ ఆసనం చేయరాదు.

8. ఉష్టాసన్



ప్రయోజనాలు : ఊపిరితిత్తులు బాగా విశాలమయి, వాటి సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. శ్వాస సమస్యలు తొలగిపోతాయి. ఛాతి విశాలం అవుతుంది. నడుము దగ్గర కొవ్వు తగ్గి బలంగా తయారవుతుంది. కీళ్ళు అన్ని బలంగా తయారవుతాయి. ధైర్యాద్ సమస్యకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

సూచన : ఛాతి, ఉదరభాగము శస్త్ర చికిత్స చేయించుకున్న వారు 6 నెలల వరకు, హెర్నియా ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వేయరాదు.

9. వక్రాసన్

ప్రయోజనాలు : వెన్నెముకకు, కాలేయానికి, చిన్న పేగులకు, జీర్ణ గ్రంథులకు శక్తినిస్తుంది. మలబద్ధకం,

మూత్ర పిండాల వ్యాధి, కాలేయానికి సంబంధించిన జబ్బులూ, నడుము కండరాల నొప్పి, తుంటి, కీళ్ల నొప్పులు పోతాయి. మధుమేహ వ్యాధి ఉన్నవారికి వ్యాధి పెరగకుండా కాపాడుతుంది. నిరంతరం అభ్యాసం చేస్తే వ్యాధిని నమూనంగా నిర్మూలించుకోవచ్చు. కనుక మధుమేహం ఉన్నవారు ఉదయం, సాయంత్రం అభ్యాసం చేసుకుంటే చాలా ఉపయోగం. ఇరువైపులా కొవ్వును తగ్గించి నడుము సన్నబడడానికి దోహదం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా మహిళలకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.

సూచన : హెర్నియా ఉన్నవారు ఈ ఆసనం చేయరాదు.

10. మకరాసన్



ప్రయోజనాలు : మకర అంటే మొసలి. ఈ ఆసనం మొసలి ఆకారాన్ని పోలి ఉంటుంది. మకరాసనంతో పూర్తి ప్రశాంతత లభిస్తుంది. ఉరుకులు, పరుగులతో ఉండేవారికి ఈ ఆసనం వేస్తే వెంటనే ప్రశాంతత చేకూరుతుంది.

★ **ప్రస్తుత కరోనా బాధితులకు ఈ ఆసనం గొప్ప పరం.** వెంటిలేటర్ పై చికిత్స పొందుతున్న కరోనా బాధితులు రోజు 5,6 గంటలు ఈ స్థితిలో ఛాతికింద దిండు పెట్టుకొని పడుకోవాలి. దీనివల్ల ఆక్సిజన్ శాతం వెంటనే పెరుగుతుంది. ఇప్పుడిది ప్రోనింగ్ ఎక్స్‌రైజిజ్ పేరుతో బాగా ప్రచారంలో ఉంది.

11. శవాసన్



ప్రయోజనాలు : యోగ సాధనలో శవాసనం ఎంతో ముఖ్యమైంది. దీన్నే “అమృతాసన్” అంటారు. ఇతర యోగాసనాలన్నీంటి కంటే ఇది చాలా తేలికైనది. అయితే దీనిపై పూర్తి పట్టు సాధించడం కష్టమే. యోగాసనాలకు మధ్యలో లేదా అన్ని ఆసనాలు పూర్తయ్యాక శరీరం, మనస్సు విశ్రాంతిని, ప్రశాంత తన పొందడానికి ఈ ఆసనం అద్భుతమైంది. ★

ఈటల రాజేందర్ వ్యవహారం నేపథ్యంలో తెలంగాణలో రాజకీయ సమీకరణాలు మారిపోయాయి. రాష్ట్ర రాజకీయ యవనికపై కీలకమైన పరిణామాలు చోటుచేసుకునే అవకాశాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. రాజకీయ పూహాల్లో చతురుడిగా పేరొందిన ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ కూడా తాజా పరిణామాలతో ఆలోచనలో పడిపోయినట్లు చర్చ జరుగుతోంది. మొత్తానికి ఈటల రాజేందర్ వ్యవహారంలో తమ దూకుడు నిర్ణయాలు, శరవేగంగా తీసుకున్న చర్యలు బెడిసికొట్టాయని కేసీఆర్ భావిస్తున్నారు. అయినా బయటకు మేకపోతు గాంభీర్యం ప్రదర్శిస్తూ అంతర్గతంగా వీటిని ఎదుర్కొనేందుకు అవసరమైన పూహాలు సిద్ధం చేసుకుంటున్నట్లు తెలుస్తోంది.

తెలంగాణ కేబినెట్లో అత్యంత సీనియర్ మంత్రి అయిన ఈటల రాజేందర్.. మొత్తానికి కాషాయ కండువా కప్పుకున్నారు. ఢిల్లీలో బీజేపీ జాతీయ ప్రముఖుల సమక్షంలో పార్టీలో చేరారు. ఆయనతో పాటు.. ఏనుగు రవీంద్రరెడ్డి, తుల ఉమ, అశ్వత్థామ రెడ్డి కూడా చేరారు. మరింత సమయం తీసుకొని ఇంకొందరితో కలిసి బీజేపీలో చేరాలని ఈటల రాజేందర్ భావించినా.. ఇప్పటికే ఆలస్యమైందన్న



నియంతృత్వ పాలనకు

సన్నిహితుల సలహాలతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. హస్సినలో అట్టహాసంగా ఈటల రాజేందర్ చేరిక కార్యక్రమం నిర్వహించడం తెలంగాణలో రాజకీయ ముఖచిత్రం మార్పునకు కారణమయింది.

బీజేపీలో చేరిన సమయంలో ఈటల రాజేందర్ కేసీఆర్ టార్గెట్గా తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. బీజేపీ వేదికగా అస్త్రాలు సంధించారు. తన ఆస్తులను టార్గెట్ చేసిన కేసీఆర్.. ఆయన ఆస్తులపైనా బహిరంగ చర్చకు సిద్ధమా? అని సూటిగా ప్రశ్నించారు. తన ఆస్తులపై సిట్టింగ్ జడ్జి లేదా సీబీఐ విచారణకు సిద్ధమని ఈటల మరోసారి ప్రకటించారు. తనతో పాటు.. చాలామంది అనేక రోజులు ఘర్షణ పడ్డ తర్వాతే బీజేపీలో చేరాలని నిర్ణయం తీసుకున్నామన్నారు. ఏదో ఆవేశంగా తీసుకున్న నిర్ణయం కాదన్నారు. తెలంగాణలో పార్లమెంటరీ సంప్రదాయాలు, ప్రజాస్వామ్యం, విలువలు లేకుండా, ప్రజలు అసహ్యించుకునేలా సాగుతున్న పాలనను తుద ముట్టించడమే తమ కర్తవ్యమని.. శంఖారావం పూరించారు. అక్రమంగా సంపాదించిన డబ్బులతో ఏదైనా చేయవచ్చన్న అహంకారాన్ని తొక్కి పడేస్తామని సవాల్ చేశారు. ప్రజలు కోరుకునే, ప్రజలు మెచ్చే తెలంగాణను రూపొందిస్తామని ఉద్ఘాటించారు. కేసీఆర్ వ్యవహార శైలి, రాష్ట్రంలో నెలకొన్న పరిస్థితులు, ఉద్యమకారుల అణచివేత, తెలంగాణలో బీజేపీ అనుసరించబోయే విధానం, ఆ విధానంలో తాను భాగస్వామ్యం అయ్యే తీరును గురించి ఈటల విపులంగా తెల్పిచెప్పారు.

ఈటల చేసిన వ్యాఖ్యలు, సవాళ్లు టీఆర్ఎస్లో ప్రకంపనలు సృష్టించాయని చెప్పవచ్చు. తెలంగాణ ఉద్యమకారులందరినీ బీజేపీ జెండా కిందికి తీసుకురావడమే తన ఎజెండాగా పెట్టుకున్నట్లు ఈటల చేసిన ప్రకటన అందరినీ ఆలోచింపజేసింది. ఎందుకంటే తెలంగాణ మలిదశ ఉద్యమంలో పోరాటం చేసిన వాళ్లెవరూ రాష్ట్రం సిద్ధించిన తర్వాత ఉనికిలో లేకుండా పోయారు. లేకుండా పోయారనేకంటే.. వాళ్ల ఉనికి కూడా కనిపించకుండా.. టీఆర్ఎస్ అధ్యక్షుడు కేసీఆర్ పూహారచన సాగించి తెరమరుగయ్యేలా చేశారన్న విమర్శలు అంతటా వినిపిస్తున్నాయి. ఉద్యమ సమయంలో కీలకంగా వ్యవహరించిన, త్యాగాలు సైతం చేసిన వాళ్లెవరికీ తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఏర్పాటైన తర్వాత ప్రాధాన్యం ఇవ్వలేదన్నది జగమెరిగిన సత్యం. ఎవరో ఒకరిద్దరు మినహా.. నిజమైన పోరాట యోధులకు ఏ పదవీ దక్కలేదు. రాజకీయంగానూ పార్టీలో ఉండి పోరాటం చేసిన వాళ్లకు కూడా కేబినెట్లో సమచిత స్థానం లభించలేదు. ఉద్యమాన్ని అణచివేయాలని చూసిన నేతలు, టీఆర్ఎస్ను, కేసీఆర్ను బూతులు కూడా తిట్టిన నాయకులు కొందరు ఇప్పుడు ప్రభుత్వంలో కీలక పదవులు అనుభవిస్తున్నారు. అసలు టీఆర్ఎస్లో చేరడానికి అర్హులైన వాళ్లను కూడా పార్టీలో చేర్చుకొని కీలక పదవులు కట్టబెట్టిన వ్యవహారంపై చాలాసార్లు చర్చలు జరిగినా వాటిని బలంగా ముందుకు తీసుకెళ్లే నాయకులు కరువయ్యారు. ఇది టీఆర్ఎస్కు, కేసీఆర్కు





గోరీ కడతాం!

ఒకరకంగా కలిసొచ్చింది. ఫలితంగా కేసీఆర్ చెప్పిందే వేదం, కేసీఆర్ చేసిందే శాసనం మదిరిగా తయారయిందన్న ఆరోపణలు కూడా ఉన్నాయి.

తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రం సిద్ధించిన తర్వాత ఏడు సంవత్సరాలుగా మంత్రివర్గంలో ఉన్న సీనియర్ నాయకుడిగా తనకు టీఆర్ఎస్‌లో ఉన్న పరిస్థితులు, కేసీఆర్ ధోరణుల గురించి తెలుసన్నారు ఈటల రాజేందర్. మంత్రి పదవి ఔన్నత్యం కాపాడేందుకు ప్రయత్నించానని, కానీ, కేసీఆర్.. మంత్రి పదవిని తన చెప్పుచేతల్లో ఉండేలా మార్చారని దుయ్యబట్టారు. తాను అనేకసార్లు సీఎంస అడిగినా, చివరకు ప్రశ్నించినా ఏ రోజూ మాట వినలేదని, తన మాటే కాదు.. అసలు ఎవరి మాటా వినలేదని ఈటల మండిపడ్డారు. కేసీఆర్ నేతృత్వంలో పనిచేస్తున్న మంత్రులు ఎవరూ సంతృప్తిగా, ప్రశాంతంగా లేరని, మనసుకు నచ్చినట్టు పనిచేయలేకపోతున్నారని కేబినెట్‌లో పరిస్థితిని కుండబద్దలు కొట్టారు. తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో మొక్కవోని దీక్షతో పనిచేసి, ఎన్నో అవమానాలను ఎదుర్కొన్నామని, రాష్ట్ర సాధనలో తనతో పాటు.. ఆనాటి ఉద్యమకారులు, ముఖ్యనేతల పాత్ర ఏంటో తెలంగాణ ప్రజలకు తెలుసని అన్నారు. రాష్ట్ర ఆవిర్భావం తర్వాత మేధావులతో కమిటీ వేసి తెలంగాణను గొప్ప రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దడాని, ఉద్యమకారులు, ముఖ్య నేతలకు, త్యాగాలు చేసిన వారికి సముచిత గౌరవం ఇస్తామని చెప్పిన కేసీఆర్.. ఆ తర్వాత కనీసం మేధావులు, ఉద్యమకారులకు అపాయింట్‌మెంట్

కూడా ఇవ్వలేదని గుర్తు చేశారు.

రాష్ట్రంలో ఏ ఎన్నికలు జరిగినా డబ్బులను మంచినీళ్లలా ఖర్చు చేస్తున్నారని కేసీఆర్ తీరుపై మండిపడ్డారు. ఇలా వందల కోట్ల రూపాయలు కేవలం ఎన్నికల కోసమే ఖర్చు చేస్తున్నారని, మొన్నటి నాగార్జున సాగర్ ఉపఎన్నిక, జీహెచ్ఎంసీ ఎన్నికలు, ఎమ్మెల్యే గ్రాడ్యుయేట్ ఎన్నికల్లో కూడా వందల కోట్లు కుమ్మరించారని ఈటల ఆరోపించారు. ఆ డబ్బులకు లెక్క చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. అవి ఎక్కడినుంచి వచ్చాయో ప్రజలకు చెప్పే ధైర్యం ఉందా అని ప్రశ్నించారు.

భారతీయ జనతాపార్టీలో చేరిన ఈటల రాజేందర్.. ఆ వెంటనే పలువురు ప్రముఖులు, కేంద్ర మంత్రులతో భేటీ అయ్యారు. ముఖ్యంగా జలశక్తి శాఖ మంత్రి గజేంద్రసింగ్ షెకావత్‌తో భేటీ కావడం తెలంగాణలో చర్చను లేవనెత్తింది. తెలంగాణలో నీటిపారుదల ప్రాజెక్టుల విషయంలో ప్రభుత్వం సాగిస్తున్న అవినీతి చిట్టాను బయట పెడతామంటూ బీజేపీ నేతలు ప్రకటనలు చేస్తున్న నేపథ్యంలో ఈటల రాజేందర్.. జలశక్తి శాఖమంత్రిని కలవడం కీలకంగా మారింది. ఎందుకంటే కేబినెట్ మంత్రిగా ప్రాజెక్టుల స్థితిగతుల గురించి ఈటలకు కచ్చితంగా అవగాహన ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ కారణంగానే బీజేపీ వ్యూహాలకు ఈటల రాజేందర్ అనుభవం కలిసి వస్తుందన్న చర్చ సాగుతోంది.

అంతకు రెండురోజుల ముందుగానే ఈటల రాజేందర్ తన ఎమ్మెల్యే పదవికి రాజీనామా చేశారు. బీజేపీలో చేరికకు ఆటంకాలు ఉండకుండా ఉండేందుకు, టీఆర్ఎస్ విమర్శలు తట్టుకునేందుకు ఈటల ముందుగానే ఎమ్మెల్యే పదవికి రాజీనామా చేశారు. ఈటల రాజీనామా చేసిన వెంటనే స్పీకర్ ఆమోదించారు. ఆ సందర్భంలోనూ కేసీఆర్ టార్గెట్‌గా

తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో మొక్కవోని దీక్షతో పనిచేసి, ఎన్నో అవమానాలను ఎదుర్కొన్నామని, రాష్ట్ర సాధనలో తనతో పాటు..

ఆనాటి ఉద్యమకారులు, ముఖ్యనేతల పాత్ర ఏంటో తెలంగాణ ప్రజలకు తెలుసని అన్నారు. రాష్ట్ర ఆవిర్భావం తర్వాత మేధావులతో కమిటీ వేసి తెలంగాణను గొప్ప రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దడాని, ఉద్యమకారులు, ముఖ్య నేతలకు, త్యాగాలు చేసిన వారికి సముచిత గౌరవం ఇస్తామని చెప్పిన కేసీఆర్.. ఆ తర్వాత కనీసం మేధావులు, ఉద్యమకారులకు అపాయింట్‌మెంట్ కూడా ఇవ్వలేదని గుర్తు చేశారు.

ఈటల విమర్శనాస్రావాలు సంధించారు. హుజూరాబాద్‌లో జగదీయ ఉపఎన్నికలను కురుక్షేత్ర సంగ్రామంగా అభివర్ణించారు. కేసీఆర్ దగ్గర వందలకోట్ల రూపాయలున్నాయని, అధికార దుర్వినియోగంతో ఎన్నికల్లో గెలవాలని ఆరాట పడుతున్నారని, అయితే, ఆ నియంతృత్వ పాలనకు గోరీ కట్టడమే తన ఎజెండాగా పెట్టుకుంటానని ఈటల ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. హుజూరాబాద్‌లో తన గెలుపు తెలంగాణ అత్యగౌరవానికి ప్రతీక అన్నారు. మొత్తానికి ఈటల బీజేపీలో చేరడం భారతీయ జనతాపార్టీ సుదీర్ఘ రాజకీయ వ్యూహానికి ఓ కీలక అస్త్రమన్న చర్చ తెలంగాణ వ్యాప్తంగా సాగుతోంది.

వ్యాసకర్త: సీనియర్ జర్నలిస్ట్



సొమ్ము కేంద్రానిది..



పేదల ఇంటి నిర్మాణం విషయంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వ్యవహారం సొమ్ముకలిది.. సోకు మరొకరిదిలా ఉంది. ఇళ్ల నిర్మాణానికి అయ్యే వ్యయం మొత్తాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వమే చేస్తున్నా.. తామే ఇళ్లు నిర్మించినట్లు ప్రచారం చేసుకుంటోంది, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం. వ్యాక్సినేషన్ పంపిణీ కూడా కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో జరుగుతుండగా తామే చేస్తున్నట్లుగా

ముఖ్యమంత్రి ఫోటో పెట్టుకుని మరి ప్రచారం చేసుకుంటున్నారు. ప్రధానమంత్రి ఆవాస్ యోజన పథకం ద్వారా పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని పేదలకు సొంతింటి కలను నెరవేర్చేందుకు రాష్ట్రానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం 28 లక్షల ఇళ్లను మంజూరుచేసింది. ఒక్కో ఇంటి నిర్మాణానికి రూ. 1.50 లక్షల ఆర్థిక సహాయం చేస్తోంది. ఇందుకుగానూ రూ. 35 వేల కోట్లు ఖర్చు చేయనుంది. ఇవి కాక ఆ ఇళ్ల మౌలిక సదుపాయాల కోసం రోడ్లు వేసేందుకు మహాత్మాగాంధీ జాతీయ ఉపాధి కల్పన పథకం (నరేగా) నిధులు రూ. 3 వేల కోట్లను కేటాయించింది. గ్రామీణాభివృద్ధిలో భాగంగా పంచాయతీలకు నరేగా పథకాల ద్వారా డ్రైనేజి, కరెంటు, మంచినీటి సరఫరా కోసం కూడా నిధులు ఇవ్వనుంది.

ఇళ్ల నిర్మాణం కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మొత్తం 68,361 ఎకరాలు సేకరించింది. అందులో రూ. 10,150 కోట్లతో 25,359 ఎకరాలు కొనుగోలు చేసింది. వీటిలో అర్బన్ ప్రాంతాల్లో సెంటు, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో సెంటున్నంతో మొత్తం 30లక్షల ప్లాట్లు వేశారు. వాటికి నరేగా పథకం ద్వారా వచ్చిన నిధులతో రోడ్లువేశారు. ఇటీవల మొదటి విడతలో 15.60 లక్షల ఇళ్లను నిర్మించడానికి శంకుస్థాపన చేశారు. ఒక్కో ఇంటి నిర్మాణానికి రూ. 1.80 లక్షలు, మౌలిక సదుపాయాలకు రూ. 1.50 లక్షలు ఖర్చుచేస్తామని చెబుతున్నారు. రెండో ఫేస్ కింద 13 లక్షల ఇళ్లను 2023 కల్లా పూర్తిచేస్తామని ముఖ్యమంత్రి జగన్ హామీ ఇచ్చారు. మొత్తం 28 లక్షల ఇళ్లకు మౌలిక సదుపాయాలకు రూ. 34,109 కోట్లు ఖర్చవుతాయని వాటిని కేటాయించాలని

కేంద్రానికి లేఖరాసారు.

ఒక్కో ఇంటి నిర్మాణానికి రూ. 1.80 లక్షలు అవుతున్నట్లు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చెబుతోంది. ఇందులో కేంద్రమే రూ. 1.50 లక్షలు ఇస్తోంది. అంటే, మిగిలిన రూ. 30 వేలు మాత్రమే రాష్ట్రం ఖర్చు చేస్తున్నది. మౌలిక సదుపాయాల కోసం కూడా కేంద్రమే నరేగా నిధుల నుంచి ఖర్చు చేస్తోంది. నిధులన్నీ కేంద్రమే ఇస్తే ఇక రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేసేది ఏమిటి? పైగా ఆ ఇళ్లకు 'వైఎస్ఆర్ జగనన్న కాలనీలు'గా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పేరుపెట్టుకున్నది. ఇళ్లపై జగన్ ఫోటోలు కూడా అంటించారు. ఇళ్ల నిర్మాణంలో 75 శాతం నిధులిస్తాన్న కేంద్రానికే ఈ కాలనీలకు పేరు పెట్టుకునేందుకు అర్హత ఉంది. వీటికి 'పీఎంఐవై' కాలనీలుగా పేర్లు పెట్టి నరేంద్రమోదీ చిత్రాలను అమర్చాలి.

భారీ అవినీతి

పేదల ఇళ్ల నిర్మాణంలో అవినీతి కోసమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ అంచనాలు రూపొందించినట్లు భావించవచ్చు. ఇప్పటికే స్థల సేకరణలో ఎకరా రూ. 5 లక్షల విలువైన భూములను రూ. 30 లక్షల నుంచి రూ. 40 లక్షలకు కొనుగోలు చేశారు. ఎకరా రూ. 7 లక్షల విలువైన భూములను రూ. 60 లక్షల వరకు కొనుగోలు చేసినట్లు, అధికార పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు ఈ వ్యవహారాన్ని చక్కదిద్ది సుమారు రూ. 5 వేల కోట్ల వరకు లబ్ధి పొందినట్లు పెద్దఎత్తున ఆరోపణలు వచ్చాయి. వర్షాలు వస్తే మునిగిపోయే లోతట్టు ప్రాంతాలు వీటిలో ఉన్నాయి. నివాసానికి యోగ్యం కాని భూములు కూడా ఉన్నాయని ప్రతిపక్షాలు విమర్శించాయి. రాజమండ్రిలో రూ. 7 లక్షలు కూడా విలువ చేయని భూములను రూ. 40 లక్షల నుంచి రూ. 60 లక్షల వరకు కొనుగోలు చేసిన వ్యవహారాన్ని తప్పుపట్టి, విచారణ జరిపించాలని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సోమవీరాజు డిమాండ్ చేశారు. ఉద్యమాన్ని కూడా చేపట్టారు. తెనాలి, నెల్లూరుతో పాటు అన్ని జిల్లాల్లో ఇలాగే జరిగింది. అంతేగాక, నరేగా నిధులతో నిర్మించిన రహదారుల విషయంలోను.. కొండలు తవ్వేసి ఆ మట్టిని వేసి రోడ్లుగా చెబుతున్నారని ప్రతిపక్షాల ఆరోపణ. ఇప్పుడు

పేదల ఇళ్ల నిర్మాణంలో అవినీతి కోసమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ అంచనాలు రూపొందించినట్లు భావించవచ్చు. ఇప్పటికే స్థల సేకరణలో ఎకరా రూ. 5 లక్షల విలువైన భూములను రూ. 30 లక్షల నుంచి రూ. 40 లక్షలకు కొనుగోలు చేశారు. ఎకరా రూ. 7 లక్షల విలువైన భూములను రూ. 60 లక్షల వరకు కొనుగోలు చేసినట్లు, అధికార పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు ఈ వ్యవహారాన్ని చక్కదిద్ది సుమారు రూ. 5 వేల కోట్ల వరకు లబ్ధి పొందినట్లు పెద్దఎత్తున ఆరోపణలు వచ్చాయి.

సోకు రాష్ట్రానిది

ఇళ్ల నిర్మాణంలో మౌలిక సదుపాయాలకు మరో రూ. 31 వేల కోట్లు ఖర్చవుతాయంటున్నారు. అంటే ఇందులోనూ భారీగా అవినీతికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశారని భావించవచ్చు.

అంతేకాదు, ప్రజలకు వైద్యం అందించే విషయంలోనూ ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యధోరణి అవలంబిస్తోంది. ప్రభుత్వసుపత్రుల్లో మౌలికసదుపాయాలు లేవు. కొవిడ్-19 నియంత్రణ, రోగులకు అందించే చికిత్స బాధ్యతను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సక్రమంగా నిర్వహించలేదు. కొవిడ్ నియంత్రణపై ఫిబ్రవరి, మార్చిలో రెండుసార్లు ప్రధాని నరేంద్రమోదీ ముఖ్యమంత్రిలతో సమావేశం నిర్వహించి రెండోదశ కరోనా రావచ్చని, దానిని ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలని, మౌలికసదుపాయాలు పెంచుకోవాలని హెచ్చరించారు. పీఎం కేర్ ద్వారా రాష్ట్రానికి అత్యధికంగా 4,960 వెంటిలేటర్లు అందించారు. ఆక్సిజన్ ఫ్లాంట్లు ఏర్పాటు చేసుకోవాలని సూచించారు. కాని ముఖ్యమంత్రి జగన్ ఈ విషయాన్ని తేలికగా తీసుకున్నారు. ఆక్సిజన్ ఫ్లాంట్లను ఏర్పాటుచేసుకోలేదు. వెంటిలేటర్లు మూలన వదేశారు. మౌలిక సదుపాయాలు పెంచుకోలేదు. ప్రధాని హెచ్చరికలను బేఖాతరు చేశారు. దాంతో రెండో దశ కరోనాలో వేలాది మంది బలయ్యారు. వ్యాధిని గుర్తించే లోపే ప్రజలు పట్టల్లా చనిపోయారు. వెంటిలేటర్లు, ఆక్సిజన్ లేక తిరుపతి, కదిరి, విజయనగరం ఆసుపత్రుల్లో పదుల సంఖ్యలో రోగులు మరణించారు.

వ్యాక్సిన్ పంపిణీలో నిర్లక్ష్యం

వ్యాక్సిన్ల సేకరణ లోను రాష్ట్ర ప్రభుత్వానిది నిర్లక్ష్య ధోరణి. అన్ని రాష్ట్రాలు వ్యాక్సిన్లను కొనుగోలు చేస్తుంటే ఏపీ మాత్రం ఒక్క వ్యాక్సిన్ను, ఒక్క ఇంజక్షన్ను కూడా కొనుగోలు చేయలేదు. వ్యాక్సిన్ల సేకరణకు గ్లోబల్ టెండర్లను ఆహ్వానించినా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వ్యవహారం తెలిసి ఒక్కరూ ముందుకు రాలేదు. కరోనా చికిత్సలో వాడుతున్న ఇంజక్షన్లు రూ.40 వేల నుంచి రూ.50 వేలకు నల్లబజారులో అమ్ముతున్నా చోద్యం చూసింది. కరోనాను ఆరోగ్యశ్రీలో చేర్చి ప్రైవేటు ఆసుపత్రులో 50 శాతం పడకలు కేటాయించినట్లు చెప్పినా అందులో పదిశాతం కూడా చేర్చలేదు. ప్రైవేటు ఆసుపత్రుల దోపిడికి స్థానిక ప్రజానిధుల గూండాలు అండగా ఉన్నారు. ఇంత జరుగుతున్నా కనీసం ముఖ్యమంత్రిగాని, మంత్రిలు గాని ఒక్క ప్రభుత్వ ప్రైవేటు ఆసుపత్రిని సందర్శించలేదు.

వైద్యం, ఆరోగ్యం రాష్ట్ర జాబితాలోని అంశం. వైద్యం, ప్రజారోగ్యం, ఆసుపత్రులు, డిస్పెన్సరీలు రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే నిర్వహించాలి. కాని కేంద్ర ప్రభుత్వం పలు పథకాల ద్వారా వైద్యంకోసం ఎక్కువగా నిధులిస్తోంది. రూరల్, అర్బన్ హెల్త్ సెంటర్ల నిర్వహణకు కేంద్రమే నిధులిస్తోంది. 104, 108

సర్వీసులకు 60 శాతం నిధులు కేంద్రానివే. అంగన్వాడీ నడిచేది కేంద్ర నిధులతోనే. ఆశావర్షకకు కేంద్రమే జీతాలు ఇస్తోంది. ప్రజారోగ్యం విభాగంలో శానిటరీ సిబ్బందికి ఇచ్చే జీతంలో రూ.6 వేలు స్వచ్ఛభారత్ పథకం ద్వారా కేంద్రం ఇస్తున్నవే. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఆరోగ్యశాఖ నిర్వహణ రాష్ట్రానిదా? కేంద్రానిదా? అనే ప్రశ్న తలెత్తుతుంది.

వ్యాక్సిన్ల కోసం పైసా ఖర్చుచేయని ప్రభుత్వం వ్యాక్సినేషన్ సెంటర్లలో మాత్రం జగన్ ఫోటోను పెట్టి మొత్తం ఖర్చుచేస్తున్న ప్రధాని ఫోటోను పెట్టలేదు. ఇటీవల ముఖ్యమంత్రి జగన్ 16 బోధనాసుపత్రుల నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశారు. వాటిని పూర్తిగా రాష్ట్ర నిధులతో నిర్మిస్తున్నట్లు ప్రచారం చేసుకుంటున్నారు. కాని వాటిలో 3 బోధనాసుపత్రులకు 60 శాతం నిధులను కేంద్రం ఇస్తోంది. మరో ఏడు ఆసుపత్రులకు కూడా 60 శాతం నిధులను ఇచ్చేందుకు సిద్ధంగా ఉంది.

వ్యాసకర్త : సీనియర్ జర్నలిస్ట్

వచ్చే సంచిక నుంచే...

జైహింద్ సమరనాదం ఇచ్చినవాడు...

ఇంగ్లీషువాడితో, జాతీయ కాంగ్రెస్ తో ఏకకాలంలో పోరాడినవాడు..

కాంగ్రెస్ ఓడించినా, చరిత్ర చేత గెలిపించుకున్నవాడు..

స్వాతంత్ర్య సిద్ధిని ముందుకు తెచ్చినవాడు...

అజ్ఞాన చరిత్రపుటల నుంచి బయటకొస్తున్నాడు.

ఆయనే నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్.

ప్రముఖ రచయిత, ఎడిటర్ ఎంవీఆర్ శాస్త్రి సరికొత్త చారిత్రక వాస్తవాలను

'జాగృతి' ద్వారా ధారావాహికంగా మన ముందుకు తెస్తున్నారు.

గగుర్వాటుకు గురిచేసే ఆ కొత్త సత్యాలను తెలుసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉండండి!



మన భరతమాత రత్న గర్భ, ఈ గడ్డపై జన్మించిన అగణిత మహాపురుషుల జీవితాలు, వారు మన ముందుంచిన ఆదర్శాలు, మన జాతీయ జీవన లక్ష్యమైన రాష్ట్ర పునర్ వైభవ సాధనా మార్గంలో దీపస్థంభాల వలె నిలిచి, మనకు నిత్యమూ దారి చూపుతూ, రత్నాల్లా ప్రకాశిస్తూ ఉంటాయి. ఆ మహాపురుషుల ఉత్తేజకరమైన నృత్యాలు, ఉదాహరణలు జాతి మనోవలకంపై స్వచ్ఛందంగా సదా నిలిచి ఉండాలి. వారి చర్యలను సరైన దృష్టికోణంలో భావితరాలు అర్థం చేసుకోవాలి.

అయితే ఆ మహాపురుషులు రూపొందించిన ఆదర్శాలను మననం చేసుకొని ఆచరణలో పెట్టి సంప్రదాయంలో నేడు ఒక విచిత్రమైన వికృతి మన సమాజంలో ప్రవేశించినట్లు కనబడుతుంది. మహాపురుషు లంతా మానవాతీతులని భావిస్తూ, సామాన్య మానవుడు తాను పరిస్థితుల ప్రాబల్యానికి లొంగిపోయే బలహీన ప్రాణిని మాత్రమే అని అనుకొంటూ, మహాత్ములను దివ్యాత్ములుగా ప్రకటిస్తూనే, తాను మాత్రం తన బాధ్యత నుండి తప్పించుకోవడానికి ఒక సురక్షిత మార్గాన్ని వెతుక్కొంటున్నాడు. ఆవదలోచ్చినపుడు భగవంతుని ప్రార్థిస్తూ తాను మాత్రం బాధ్యతా రహితంగా ఉండటానికి అలవాటుపడుతున్నాడు. కొంతమందిలో ఇట్టి వికృత మనస్తత్వాన్ని తొలగించి, దాని స్థానంలో పౌరుషాన్ని, పురుషత్వ శీలతను నెలకొల్పాలి. పురుషత్వమే పరమేశ్వరుడన్న సమర్థరామదాసు మాటలు నాటికీ, నేటికీ అనుసరణీయం. ఈ నేపథ్యంలోనే మనమంతా హిందూ సామ్రాజ్య దినోత్సవాన్ని ప్రతిపటా జరుపుకుంటున్నాం.

విజేతలను మాత్రమే ఆరాధించడం మన సనాతన సంస్కృతిలో ఒక భాగం. పరిస్థితులకు దానుడైన ఏ వ్యక్తిని మనం ఆదర్శంగా స్వీకరించలేదు. పరిస్థితులను తన సామర్థ్య, సౌశీల్యాల ప్రభావంతో అదుపులోకి తీసుకుని, వాటి గతినే మార్చివేసి, తన జీవిత ఆశయ, ఆకాంక్షల సాధనలో పూర్తిగా విజయం పొంది, నిరాశా పూరిత హృదయాల్లో విశ్వాసం నింపి, మృత్యు ముఖంలో ఉన్నవారికి జీవం పోసిన వారి కోవకు చెందినవారే ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజు. విజయనగర సామ్రాజ్య పతనం తరువాత సమాజంలో తీవ్ర నిరాశ నెలకొన్నది. ఈ నిరాశ పరిణామంగా ఆత్మవిశ్వాసం కోల్పోయాం. దీని కారణంగా స్వార్థం, అంతః కలహాలు, విదేశీ శక్తుల విజృంభణ పెరిగాయి. ఒకవైపు ఢిల్లీ ముస్లింల చేతిలో ఉంది. మరోవైపు హిందూ సమాజంలో 'ఢిల్లీశ్వరోవా జగదీశ్వరోవా' అనేది నాటుకుపోయింది. వీటన్నిటినీ పటాంచలు చేసింది 1674 సంవత్సరంలో రాయగడ్ కోటలో హిందూ పద పాదుషాహీగా శివాజీకి జరిగిన పట్టాభిషేకం. హిందూస్వరాజ్య స్థాపనతో ఐదు శతాబ్దాల ఒక సమస్యకు పరిష్కారం లభించింది.

1630లో పూనా సమీపంలోని శివనేరి దుర్గంలో జన్మించిన శివాజీ.. తల్లి జిజ్ఞా మాత పెంపకం ద్వారా దేశభక్తిని పుణికి పుచ్చుకొన్నాడు.

భూషణ కవి.. ఔరంగజేబు కొలువును కాలదన్ని తన 'శివచాపని' కావ్యాన్ని శివాజీ ఎదుట గానం చేసారు. అలాగే కాశీలో విశ్వనాథ ఆలయ విధ్వంసాన్ని కళ్లారా చూసినవాడు, ఆ ఆలయ పరంపరాగత పూజారుల వంశంలో పుట్టినవాడైన గంగాభట్టు కూడా 'అలయాలు అలవోకగా ధ్వంసం అవుతున్న వేళ దీనిని అడ్డుకోగల వారెవరు?' అని అడుగుతూ అడుగుతూ పోగా శివాజీ పేరు ఆయన చెవినపడింది. వెంటనే మహారాష్ట్రకు పయనమయ్యాడు. నాసిక్ నుండి ప్రయాణిస్తూ శివాజీ వద్దకు

శివాజీ జీవితమే

జ్యేష్ఠ శుద్ధ త్రయోదశి
జూన్ 22
హిందూ సామ్రాజ్య
దినోత్సవం

వచ్చేలోగా శివాజీ గురించిన సమస్త విషయాలను తెలుసుకొన్నాడు. కొన్ని విషయాలు ఆయనకు ప్రత్యక్షంగా అనుభవమయ్యాయి కూడా. ఆయన శివాజీని కలుసుకొని "మీరు సింహాసనాన్ని అధిష్టించాలి" అని అన్నారు. అయితే ఈ పట్టాభిషేక పరిణామం "మహారాష్ట్రలో ఒక సింహాసనం ఏర్పడింది. శివాజీ రాజు అయ్యాడు" అనేంత మాత్రానికే పరిమితం కాలేదు. 1666 సంవత్సరంలో ఔరంగజేబును కలుసుకునేందుకు శివాజీ ఆగ్రా వెళ్లినప్పుడు, ఏమోతుందో అని యావత్తు హిందూ సమాజం దృష్టి అటే ఉంది. అది అంతిమ పరీక్ష అని అందరూ అర్థం చేసుకున్నారు. అందరూ కదనశూరులే. వారికి కూడా హిందూ స్వరాజ్యం కావాలి. మాటలు వేరు వేరుగా ఉండవచ్చు. కాని శివాజీ చేస్తున్న ఉద్యమం నిజంగా సఫలమౌతుందా? కాదా? అన్న అనుమానం అప్పుడు వచ్చింది. అందరూ ఉత్కంఠతో ఎదురుచూడనారంభించారు. తనను మోసపుచ్చిన ఔరంగజేబు దర్బారులోంచి (బందీఖాన నుంచి) ఉపాయంతో తప్పించుకొని, అన్ని చిక్కులను అధిగమించి తన 1498 మంది అనుయాయులతో సహా స్వస్థలానికి క్షేమంగా చేరుకున్న శివాజీ.. పట్టాభిషేకం జరుపుకొని హిందూ సామ్రాజ్యాన్ని స్థాపించిన తరువాత జరిగిన పరిణామాలు ఏమిటి?

రాజస్థాన్ లోని రాజపుత్ర రాజులందరూ తమ అంతఃకలహాలను విడిచిపెట్టి దుర్గాదాస్ రాథోడ్ నాయకత్వంలో ఒకటిగా నిలిచారు. దాని ఫలితంగా శివాజీ పట్టాభిషేకం తరువాత కొన్ని సంవత్సరాలకే విదేశీ ఆక్రమణదారులందరూ రాజస్థాన్ ప్రాంతాన్ని విడిచిపోవలసి వచ్చింది. ఆ తరువాత ఏ మొగలులూ, ఏ తుర్కీయులూ కూడా ఇక రాజస్థాన్లో రాజులుగా పాదం మోపలేకపోయారు. సేవకులుగా వచ్చి ఉంటే వచ్చి ఉండవచ్చు.

రాజా ఛత్రసాల్ ప్రత్యక్షంగా శివాజీ నుంచే ప్రేరణ పొందాడు. ఆయన తండ్రి సంపత్ రాయ్ కాలమంతా మొగలులతో సంఘర్షణలోనే గడిచిపోయింది. శివాజీ

మహారాజు కార్మికైని, యుద్ధనీతిని ప్రత్యక్షంగా చూసి వచ్చిన ఛత్రసాల్ తన స్వస్థలమైన బుందేల్ఖండ్ వెళ్లాడు. విజయాల మీద విజయాలు సాధించి స్వధర్మ ప్రభాకోభితమైన సామ్రాజ్యాన్ని అక్కడ నిలిపి ఉంచాడు.

అస్సాం రాజైన చక్రధ్వజ సింహుడు “అక్కడ శివాజీ అనుసరించిన నీతినే అనుసరించి మన అస్సాంలో కూడా ఏ ఆక్రమణకారుడూ అడుగు పెట్టకుండా చూస్తాను” అని ప్రతిజ్ఞ చేసాడు. దీని ఫలితంగా బ్రహ్మపుత్ర తీరం నుంచి విదేశీయులందరూ వెనక్కుపోవలసి వచ్చింది. అస్సాం ఎప్పుడూ మొగలుల బానిస కాలేదు, ఇస్లాంకు దాసోహం కాలేదు. శివాజీ పాటించిన నీతినే అవలంబించి మొగలులను తరిమి కొట్టాలనేది చక్రధ్వజ సింహుడు చెప్పిన మాట, ఆచరించి చూపిన బాట.

కూన్ బిహార్ రాజు రుద్ర సింహుడు శివాజీ పద్ధతిలోనే పోరాటం జరిపి విజయం సాధించాడు. “ఈ విధంగానే ఈ విదేశీ మూకలైన దుర్మార్గులను బంగాళాఖాతంలో ముంచె య్యాలి” అన్న ఉత్సాహం దేశ నలుమూలల ఉప్పొంగింది.

చరిత్రలోకి తొంగి చూస్తే ఎంతమంది రాజులు మనల్ని పాలించలేదు? ఎవరి పట్టాభిషేక ఉత్సవాన్ని జరుపుకోము? కేవలం శివాజీదే ఎందుకు? శివాజీ గొప్పతనం ఏమిటి? రాజవంశీయుల వారసత్వం పుచ్చుకొన్న కుటుంబమా?



ముల్లును ముల్లుతోనే, మోసాన్ని మోసంతోనే జయించాలని అష్టల్ఖాన్ వధ వంటి సంఘటనల ద్వారా సమాజానికి తెలియజేశాడు. 350 కోటలు జయించాడు, 300 పైగా యుద్ధాలు చేశాడు కానీ ఎన్నడూ ఓడిపోలేదు. గెలుపే లక్ష్యం. సంపూర్ణ హిందూ సమాజాన్ని మ్లేచ్ఛుల నుండి ముక్తి గావించడమే తన లక్ష్యం. ఈ భావన తనలో మాత్రమే కాదు, తన రాజ్యంలోని ప్రజలలో కూడా నింపాడు.

ఎప్పుడు దాడి చేయాలి, ఎప్పుడు అణగి ఉండాలి.. ఇలా అనేకమైన రాజకీయ చతురతకు సంబంధించిన అంశాలు ఆయన జీవితంలో మనకు కనబడతాయి. నౌక, అశ్వ, పదాతి దళాలను ఒకేసారి ఉపయోగించే వ్యూహరచన చేసిన మన రాజులలో శివాజీ మొదటి యుద్ధనీతి కోవిదుడు. మతం మార్చబడి శత్రువులవైపు ఉన్న నేతాజీ పాల్గూర్, బజాజీ నింబాల్పర్లను పునరాగమనం చేసి సొంత బంధువులతో పెళ్లిళ్లు చేయించాడు. సింధు దుర్గం, సువర్ణ దుర్గం, పద్మ దుర్గం, విజయ దుర్గం వంటి జల దుర్గాలను నిర్మించి, నావికా దళాన్ని నిర్మాణం చేశాడు. ఫిరంగుల తయారీ మొదలు పెట్టాడు. ఇలా ఎంతో దూరదృష్టిని ప్రదర్శించాడు. సతీ సహగమనం రద్దు, అంబరాని తనం నిర్మూలన చేసిన గొప్ప సమాజోద్ధారకుడు శివాజీ. జమీందారీ, వతన్దారీ వ్యవస్థలను రద్దు

శివాజీ అనంతరం అనేక సంవత్సరాలుగా మహారాష్ట్ర ప్రాంతంలో చెప్పుకోదగ్గ నాయకుడు లేడు. శంభాజీ పట్టుబడ్డాడు. మ్లేచ్ఛులు నానా హింసబెట్టి అతణ్ణి చంపారు. సాహు మొగలుల నిర్బంధంలో ఉండిపోయాడు. రాజారాం జింజీకోటలో చిక్కుకొని బాహ్య ప్రపంచంతో సంబంధాలు కోల్పోయాడు. రాజు, ఖజానా, సైన్యం, సేనాపతి ఇవేమీ లేని పరిస్థితులలో కూడా ప్రజలు స్వరాజ్య భావన మూర్తిభ వించినట్లు, శివాజీ తమను ఆపహించినట్లు యుద్ధం కొనసాగించారు. ఫలితంగా ఔరంగజేబు 27 సంవత్సరాలు పోరాడి అలసిపోయి, ఓడిపోయి నిస్పృహతో, భగ్గు వృధయై మరణించాడు. ఇదే ఆ తరువాతి తరానికి ఆదర్శం. యుద్ధం చేసేది కత్తి కాదు, తుపాకి కాదు, దాని వెనుక ఉన్న వృధయం మాత్రమే అన్నది యధార్థం. హిందూ సామ్రాజ్యాన్ని నిర్మాణం చేయడంలో శివాజీ సైనికులు, శివాజీ అనంతరం ఆ సామ్రాజ్యంలోని ప్రజలు చేసిన పోరాటం దీనిని నిరూపిస్తున్నది. ఏ దేశమైనా, తాము ఎంత మందుగుండు సామాగ్రి లేదా ఎన్ని ఆయుధాలు కలిగి ఉన్నామనేది ముఖ్యం కాదు. ఈ రోజు మనదేశ సార్వభౌమత్వానికి విసురుతున్న అంతర, బాహ్య సవాళ్లను ఎదుర్కొవాలంటే శివాజీ నిర్మించిన హిందూ సామ్రాజ్యం, అందుకోసం ఆయన సాగించిన సాధనామార్గం మనకెంతో ఆదర్శం. శివాజీ తర్వాత, రాజాతో నిమిత్తం లేకుండా రాజ్యాన్ని శత్రువుల వశం కానీయకుండా కాపాడుకోవడంలో ప్రజలు అప్రమత్తులై ఎంతో దేశభక్తిని ప్రదర్శించారు. అలాంటి పనిని నేడు రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక సంఘ తన శాఖల ద్వారా చేస్తున్నది. స్వయంసేవకులలో దేశభక్తితో బాటు విజయ ప్రయత్నిని కూడా నిర్మాణం చేస్తున్నది.

మనది కర్మభూమి, పురుష ప్రయత్నమే ప్రధానమైన భూమి. ఈ పురుష ప్రయత్నమే నేటి విపత్కర పరిస్థితుల్లో కూడా మనలను ముందడుగు వేయిస్తున్నది. ఆ మహాత్ములను దేవతలుగా గాక, సామాన్య మానవులై ఉండి కూడా తమ ప్రయత్నం ద్వారా మహోన్నతిని సాధించిన వారిగా గౌరవిద్దాం. వారి మేధస్సు, ధైర్యం, త్యాగం, కరుణ మొదలగు పురుషోచితమైన సద్గుణాల సామర్థ్యం చేత వారు అట్టి ఉన్నత శిఖరాలను అందుకొన్నారు. కనీసం కొంత మేరకైనా అట్టి సుగుణాలను మన జీవితంలో సాక్షాత్కరించుకోగలమని ఎందుకు విశ్వసించరాదు?

విశ్వసించి ఎందుకు ప్రయత్నించరాదు? తప్పక ప్రయత్నిద్దాం. జై భవానీ - వీరశివాజీ. ★

మనకు ఆదర్శం

కాదు. సాధనాలు, సంపదలు ఉన్నాయా? లేదు. పెద్ద సైన్యం అంటూ ఉండేదా? లేదు. సంపూర్ణ సమాజం మద్దతు పలికిందా? లేదు. అయినప్పటికీ, ప్రారంభంలో చెప్పిన నిరాశామయ వాతావరణం సర్వత్రా ఉన్నప్పటికీ సమాజంలో ఒక ఆశని, స్వాభిమానాన్ని నింపగలిగాడు. హిందూ సమాజంలోని పౌరుష పరాక్రమాల రుచిని శత్రువులకు చూపించాడు. అంతేకాదు శత్రువులను ఎదుర్కోవటంలో ఏది సరైన పద్ధతి అనేది స్వయంగా ఆచరించి చూపించాడు. ముల్లును ముల్లుతోనే, మోసాన్ని మోసంతోనే జయించాలని అష్టల్ఖాన్ వధ వంటి సంఘటనల ద్వారా సమాజానికి తెలియజేశాడు. 350 కోటలు జయించాడు, 300 పైగా యుద్ధాలు చేశాడు కానీ ఎన్నడూ ఓడిపోలేదు. గెలుపే లక్ష్యం. సంపూర్ణ హిందూ సమాజాన్ని మ్లేచ్ఛుల నుండి ముక్తి గావించడమే తన లక్ష్యం. ఈ భావన తనలో మాత్రమే కాదు, తన యావత్ అనుయాయులలోనూ, తన రాజ్యంలోని ప్రజలలోనూ నింపాడు. దీనికి కారణం ఈ కార్యాన్ని తన సొంత కార్యంగా భావించ లేదు. ఈశ్వరీయ కార్యంగానే భావించాడు. తండ్రిని బీజాపూర్ సుల్తాన్ బందించినప్పుడు ఢిల్లీ చక్రవర్తి షాజహాన్ సహాయం కోరడం ద్వారా బీజాపూర్ సుల్తాన్ భయపెట్టి యుద్ధం చేయకుండానే తండ్రిని విడిపించుకున్నాడు. ఎప్పుడు సాహసం ప్రదర్శించాలి, ఎప్పుడు వెనుకడుగు వేయాలి,

చేసాడు. సమాజ సంపదకు మనం ధర్మకర్తలం మాత్రమే కనుక ధర్మకర్తలుగా మనకు ‘హోదా’ ఉంటుందే తప్ప ‘హక్కు’ ఉండదు అన్నాడు. అప్పటి సర్దార్లకు, జాగీర్దార్లకు సొంత సైన్యాలు రద్దు పరిచాడు. పేదల పొలాలకు పన్నులే రాయితీలు కల్పించాడు. దుర్మార్గులకు కఠిన దండన అమలు చేసాడు, అష్టప్రధాన్ వ్యవస్థ ఏర్పాటు గావించాడు. చెరువులు, బావులు తవ్వించాడు. చెట్లు, అరణ్యాలు పెంచడానికి ప్రాధాన్య మిచ్చాడు. రహదారులు, ధర్మశాలలు, దేవాలయాలు నిర్మించాడు. పటిష్ట గూఢచారి వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసి రాజ్య రక్షణకు గొప్ప భీతన కల్పించిన సత్పరిపాలకుడు శివాజీ. ఇన్ని విజయాలు సాధించినప్పటికీ తనకొరకు స్మారకాలు కట్టించుకోలేదు. స్వీయ జీవితం - సత్ శీల యుక్తం. అధికారం కోసం హత్యలు లేవు, స్వరాజ్యం సాధించడమే లక్ష్యం కాదు, సురాజ్యం కూడా నిర్మించే విధంగా చక్కటి పరిపాలన వ్యవస్థ చేసాడు. ఇంతా చేసి ఇది నాది కాదు, అంతా ఆ ‘ఈశ్వరీచ్చ’ అనేవాడు. 1677లో శ్రీశైలంలో అమ్మవారి ఎదుట సంపూర్ణ చైరాగ్యంతో ఆత్మ సమర్పణ ప్రయత్నం కూడా చేశాడు. ఇది ఆయనలోని సమర్పణ భావానికి ప్రతీక.

ఒక కుటుంబానికి, ఒక రాజకీయ పార్టీకి ఇష్టం లేనంత మాత్రాన చరిత్ర నమోదు ప్రక్రియ నిలిచిపోదు. ఏవేవో కారణాలతో ప్రత్యక్ష సాక్షులు మౌనం దాల్చినా కూడా చరిత్ర మూగబోదు. పరిశోధన కన్నా చారిత్రక సత్యాల కన్నా వాదాలకూ, రాజకీయ విశ్వాసాలకూ పెద్ద పీట వేసే చరిత్రకారులు కలం మూసినా చరిత్ర రచన ఆగదు. భారతదేశంలో అత్యవసర పరిస్థితి (1975-77) విషయంలోనూ ఇదే నిజం.

స్వాతంత్ర్యం తెచ్చుకున్న 27 సంవత్సరాలకే అత్యవసర పరిస్థితి పేరుతో భారతదేశాన్ని బందిఖానాగా మార్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ ఏనాడూ నిజాలు చెప్పలేదు. అత్యవసర పరిస్థితి అత్యాచారాల మీద దర్యాప్తు కోసం నియమించిన షా కమిషన్ ఇచ్చిన వివరాల ప్రకారం 1,11,000 మంది అరెస్టయ్యారు. భయానకమైన జైలు జీవితాలు ఉన్నాయి. చేదు జ్ఞాపకాలు ఉన్నాయి. నాడు అత్యవసర పరిస్థితిని వ్యతిరేకించిన చాలా పార్టీలు తరువాత కాంగ్రెస్ తోనే కలసి దేశాన్ని పాలించాయి. వారు విడిపోయినప్పుడల్లా కూడా కొత్త నిజాలు వెలికి వస్తూనే ఉన్నాయి.



జూన్ 25, 1975 అర్ధరాత్రి ప్రధాని ఇందిరాగాంధీ అత్యవసర పరిస్థితిని విధించడానికి తక్షణ కారణం - అలహాబాద్ హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పు మీద సుప్రీం కోర్టు షరతులతో కూడిన స్టే ఇవ్వడమే. 1971 సాధారణ ఎన్నికలలో రాయ్ బరేలి (ఉత్తర ప్రదేశ్) లోక్ సభ నియోజక వర్గం నుంచి ఇందిర ఎన్నిక చెల్లదని సోషలిస్టు పార్టీ నాయకుడు రాజ్ నారాయణ్ సవాలు చేశారు. సాంకేతిక కారణాలతోనే కావచ్చు, ఆ ఎన్నికలలో ఇందిర అక్రమాలకు పాల్పడ్డారని, ఆమె ఎన్నిక చెల్లదని అలహాబాద్ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ జగ్ మోహన్ లాల్ సిన్హా జూన్ 12, 1975న తీర్పు నిచ్చారు. భారత న్యాయ వ్యవస్థ చరిత్రలో చాలా తీర్పులు ప్రజాస్వామ్యాన్నీ, పార్లమెంటరీ విధానాన్నీ, ఎన్నికల వ్యవస్థనీ, నాలుగో స్తంభం పత్రికా స్వేచ్ఛనీ కాపాడాయి. జస్టిస్ సిన్హా ఇచ్చిన తీర్పు కూడా వాటితో సమానమైనదే. ఈ తీర్పు మీద సుప్రీం కోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ వీఆర్ కృష్ణమూర్తి ఇచ్చిన షరతులతో కూడిన స్టే కూడా నిర్మాణాత్మకంగా కనిపిస్తుంది. ప్రధాని వంటి అత్యున్నత పదవికి సంబంధించిన వ్యవహారం కాబట్టి జస్టిస్ సిన్హా తీర్పును తాత్కాలికంగా నిలుపుతూనే స్టే ఇచ్చారు. పార్లమెంటరీ పార్టీకి తిరిగి ఎన్నిక జరగడం, వేరొకరు ఆ స్థానంలోకి రావడం, ప్రమాణ స్వీకారం, మంత్రివర్గం ఏర్పాటు వంటి వాటికి కొంత సమయం పడుతుందని న్యాయమూర్తుల ఉద్దేశం. మొత్తంగా ఇందిర పదవికి రాజీనామా చేయక తప్పని పరిస్థితి. మరొక అంశం కూడా ఇందిరను తీవ్రంగా చికాకు పరచింది. అలహాబాద్ హైకోర్టు తీర్పు, గుజరాత్ అసెంబ్లీ ఎన్నికలలో ప్రజాతీర్పు ఆ రోజే వెలువడ్డాయి. రెండూ ఆమెను హతాశురాలిని చేసినవే. అలహాబాద్ హైకోర్టులో కాంగ్రెస్ అధినేత్రి

అత్యవసర పరిస్థితి.

ఓటమి. గుజరాత్ ప్రజా కోర్టులో (జనతా ఫ్రంట్ గెలిచింది) కాంగ్రెస్ ఓటమి. అలాంటి ఉత్కంఠ వాతావరణంలో నాటి పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి సిద్ధార్థ శంకర్ రే ఇచ్చిన సలహా మేరకు ఇందిర అత్యవసర పరిస్థితి వంటి చరిత్రలోనే అత్యంత వివాదాస్పద నిర్ణయం తీసుకున్నారని చెబుతారు.

రాజ్యాంగంలోని 356 అధికరణం అత్యవసర పరిస్థితిని విధించే అధికారం కేంద్ర మంత్రిమండలికి కట్టబెడుతున్నది. చాలామందికి తెలియని విషయం అప్పటికే 352 అధికరణం ప్రకారం ఒకరకం అత్యవసర పరిస్థితి అమలులోనే ఉంది. అదే ఎక్స్ టర్నల్ ఎమర్జెన్సీ. 1971 పాకిస్తాన్ యుద్ధం సమయంలో విధించారు. అంటే 1975 నాటి అత్యవసర పరిస్థితి కరవులో అధికమాసం వంటిదే. ఏమైనా రాజ్యాంగంతో ముడిపడి ఉన్న అంశం కాబట్టి ప్రధాని సలహా సంప్రదింపులు చేయడం సహజం. అయితే శంకర్ రే ఒక్కరి సలహాతోనే ఇందిర అంత పెద్ద నిర్ణయం తీసుకున్నారా? అంతటి అవాంఛనీయమైన అడుగు వేశారా? గడచిన నలభయే ఐదు సంవత్సరాల నుంచి ఈ ప్రశ్న నలుగుతూనే ఉంది. నాటి జాతీయ, అంతర్జాతీయ పరిస్థితులను బట్టి ఆ నిర్ణయం గురించిన వలు వాదాలు వినిపిస్తూనే ఉన్నాయి.

‘శ్రీమతి ఇందిరాగాంధీ సోవియట్ నాయకుల సలహాతో దేశంలో అత్యవసర పరిస్థితి విధించినట్లు అర్థమైంది. సోవియట్ లో అసంతృప్తిని ఏ మాత్రం సహించలేరు. అసంతృప్తిని వ్యక్తం చేసిన వారిని ఇక ఎన్నటికీ తిరిగిరాని విధంగా సైబీరియాకు పంపిస్తారు. ఇక్కడా ప్రతిపక్షాల వారిని అదే విధంగా జైళ్ల పాలు చేశారు...’ ఈ వాక్యాలు ‘క్వెస్ట్ ఫర్ ఫ్రీడమ్ : స్టోరీ ఆఫ్ ఏన్ ఎస్టేబ్’ గ్రంథం (తెలుగులో స్వేచ్ఛ కోసం: ఒక విహంగయాత్ర, అను: డాక్టర్ జె. చెన్నయ్య, తెలుగు అకాడమి, తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం ప్రచురణ, 2003, పే. 34) లోనివి. అకాలీదళ్ ప్రముఖుడు, పంజాబ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి, మాజీ కేంద్రమంత్రి,

మాజీ గవర్నర్ సురేష్ సింగ్ బర్నాలా ఇది రాశారు. ఆయన కూడా అత్యవసర పరిస్థితిలో అరెస్టుయి పంజాబ్ జైళ్లలో దుర్భర జీవితం అనుభవించారు. అత్యవసర పరిస్థితి విధింపులో సోవియెట్ రష్యా ప్రమేయం ఉందని ఇంత నేరుగా ఎవరూ ఆరోపించక పోయినా, ఇదే వాస్తవాన్ని ధృవంప చేసే పలు ఆధారాలు ఇంకొందరు అప్పుడప్పుడూ బయట పెట్టారు. కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన రాజన్ మేనన్ 'ఇండియా అండ్ ది సోవియెట్ యూనియన్: ఏ న్యూ స్టేజ్ ఆఫ్ రిలేషన్స్' పత్రంలో (1978) రాసిన అంశాలు కూడా బార్నాలా వెల్లడించిన అభిప్రాయానికి సమీపంగా ఉంటాయి. ఇందిరాగాంధీ విధించిన అత్యవసర పరిస్థితి గురించి సోవియెట్ రష్యా పత్రికలు అత్యుత్సాహం ప్రదర్శించాయి అనడానికి తగ్గట్టుగానే వ్యవహరించాయని మేనన్ రాశారు. అత్యవసర పరిస్థితిని తొలగించి, మార్చి 21, 1977న లోక్ సభకు ఎన్నికలు జరిగినప్పుడు కూడా జనతా పార్టీ నాయకులను మితవాదులుగా, తిరోగమన శక్తులుగానే సోవియెట్ రష్యా భావించిందని మేనన్ చెబుతారు. మొరార్జీ

కలిగినవాడు. ఈ గ్రంథం ప్రకారం ఇందిర హయాంలో కేజీబీ భారతీయ పాలనా వ్యవస్థలో ఎంతగా చొరబడిందంటే, లంచాలు పడేసి కేంద్ర మంత్రుల నుంచి రహస్యాలు కొనుక్కునేది. ఇందులో కేజీబీ జనరల్ ఒలెఫ్ కులుగిన్ చెప్పిన విషయాలు ఎక్కువ. భారత్ లో కార్యకలాపాల కోసం కులుగిన్ ను 1970లో ఆ సంస్థ నియమించింది. 'ఇందిరాగాంధీ 1975లో భారత్ లో అత్యవసర పరిస్థితిని విధించేటట్టు చేయడంలో మా ఏజెంట్లు విజయవంతంగా పని చేశారు. అదే విషయాల నాయకులను జైళ్లకు పంపించడానికి ఆమె ప్రభుత్వానికి అధికారం కల్పించింది. పౌర హక్కులను రద్దు చేయడానికి, పత్రికల మీద 19 మాసాల పాటు సెన్సార్ షిప్ విధించడానికి అవకాశం చూపింది' అని కులుగిన్ చెప్పాడు. ఇతడు చెప్పినది సత్యదూరం కాదని అనుకోవడానికి కావలసిన పరిస్థితులు నాడు భారత్ లో ఉన్నాయనే అనిపిస్తుంది. 'ది మిత్రాఖిన్ ఆర్కైవ్స్ 2: ది కేజీబీ అండ్ ది వరల్డ్ పుస్తకంలోని విషయాల ఆధారంగా ఇండియన్ ఎక్స్ ప్రెస్ సెప్టెంబర్ 18, 2005లో ఒక లోతైన వార్తా కథనం

కేంద్రమంత్రులే దేశ రహస్యాలను అమ్ముకానికి పెడితే ఎవరైనా ఇంకెలాంటి అభిప్రాయానికి రాగలరు? మూడో ప్రపంచ దేశాలలోకి ఎలా చొచ్చుకుపోవచ్చునో భారత్ ఒక నమూనాగా ఉంటుందని అతడి అభిప్రాయం. అంతేనా! తన ప్రత్యర్థి, అమెరికా నిఘా సంస్థ సిఐఏను మించి కేజీబీ భారతీయ ఉన్నతాధికారులలో తమ మనుషులను చొప్పించగలిగిందని కూడా అతడు చెప్పాడు. ఇందిర హయాంలో ఒక అంటువ్యాధిలా ప్రబలి ఉన్న అవినీతిని కేజీబీ శక్తికాడ్డి ఉపయోగించుకున్నదని ఈ పుస్తకం ప్రకటిస్తున్నది. భారత ప్రభుత్వంలో నిఘా విభాగంలో, రక్షణ, విదేశ వ్యవహారాల శాఖలలో, పోలీసు యంత్రాంగంలో తమకు సాయం చేయడానికి (సోర్స్) ఉన్నారని కూడా కులుగిన్ చెప్పాడు. ఒక సందర్భంలో 20 లక్షల రూపాయలు రహస్య కానుక రష్యా నుంచి నేరుగా ఇందిరకు అందిందని ఈ పుస్తకంలో రాశారు. పార్టీ కార్యకలాపాల కోసం నిరంతరం ప్రధాని నివాసానికి సూట్ కేసులతో డబ్బు చేరదని కూడా రాశారు. మాస్కోలోని భారత రాయబార కార్యాలయంలో కేజీబీ హనీ ట్రాప్ ద్వారా (మహిళలను ఎరవేయడం) ఎంతగా చొచ్చుకు పోతున్నదో నెహ్రూగాని, ఇంటెలిజెన్స్ బ్యూరోగాని గ్రహించలేదు' అని మిత్రాఖిన్ పుస్తకంలోని విషయాలు ఆధారంగా రాసిన విశ్లేషణలో 'ది టెలిగ్రాఫ్ ఆన్ లైన్' (సెప్టెంబర్ 9, 2005) పేర్కొన్నది. నిజానికి ఈ విశ్లేషణ ప్రధానంగా హనీట్రాప్ కోణాన్ని ఆవిష్కరించింది. స్టాలిన్ మరణం తరువాత 1953లో ఇందిర తొలిసారి రష్యాలో పర్యటించినప్పుడే కేజీబీ కన్ను ఆమె మీద పడింది. అక్కడ నుంచి రాసిన లేఖను బట్టి ఆమె కూడా కేజీబీ వలలో పడిపోయారనే అనిపిస్తుంది. ఈ అంశం కూడా టెలిగ్రాఫ్ వెలువరించింది.

మరి, అవినీతికి వ్యతిరేకంగా లోక్ నాయక్

. ఇందిర... కేజీబీ

దేశాయ్ ప్రధాని కావడం కూడా ఆ దేశానికి రుచించని విషయంగానే కనిపిస్తుంది. ఇందుకు సంబంధించి మొరార్జీ-కృష్ణవేల ఉపాఖ్యానం ఒకటి ప్రసిద్ధి చెందింది. మొదటి నుంచి మొరార్జీ వామపక్ష వాదానికి వ్యతిరేకులని పేరు. 1960లో మొరార్జీ రష్యాలో పర్యటించినప్పుడు 'మిస్టర్ దేశాయ్! మీరు కమ్యూనిజాన్ని వ్యతిరేకిస్తారు. అలా వ్యతిరేకించడం కంటే, మీరనుకుంటున్న దెయ్యాలు ఇక్కడ ఏం చేస్తున్నాయో ఒకసారి పరిశీలిస్తే నిజం మీకే తెలుస్తుంది' అని మాటామంతీ సందర్భంగా మొరార్జీతో సాక్షాత్తు కృష్ణవేల అన్నారు (ఈ విషయాన్ని మొరార్జీ ఆత్మకథ 'ది స్టోరీ ఆఫ్ మై లైఫ్'లో రాసుకున్నారు).

సోవియెట్ రష్యా పాలకుల సలహాతో ఇందిర అత్యవసర పరిస్థితిని విధించారు అనుకోవడం వేరు. ఆ దేశ వివాదాస్పద గూఢచారి సంస్థ కేజీబీ ఇందిరను అందుకు ఒప్పించి, విపక్ష నేతలందరినీ జైళ్లలో వేయించింది అనడం వేరు. కానీ ఒకటి నుయ్యిరెండు గొయ్యి. కేజీబీ తమ ఏజెంట్లను ప్రయోగించి ఆ పని చేసిందన్న వాదన ఉంది. 'ది మిత్రాఖిన్ ఆర్కైవ్స్ 2: ది కేజీబీ అండ్ ది వరల్డ్ పుస్తకం ఇదే చెబుతోంది. రచయిత వాజిలి మిత్రాఖిన్. ఇతడు కేజీబీ పత్రాల పరిశోధనలో అపార అనుభవం

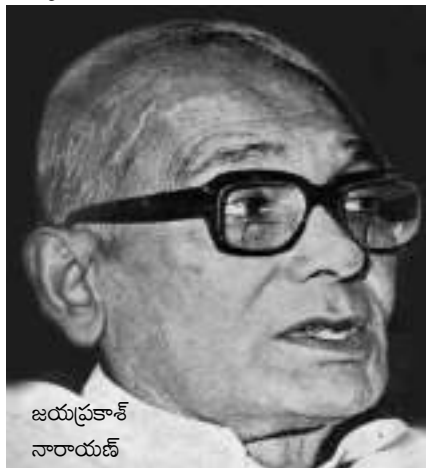
ప్రచురించింది.

ఇందిర హయాంలో కేజీబీ జోక్యం తక్కువేమీ కాదు. కులుగిన్ చెప్పిన అనుభవాలను బట్టి, మిత్రాఖిన్ భారత్ మీద ఒక దారుణమైన వ్యాఖ్య చేశాడు. 'చూడబోతే దేశం మొత్తం అమ్ముడుపోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్టు అనిపించింది' అన్నాడాయన.



ఉద్యమిస్తే ఎందుకు ఆయన మీద దేశ వ్యతిరేక ముద్ర వేయడం? సోవియట్ రష్యా పట్ల భారత్ ఎంత అణుకువగా ఉండేదంటే, అష్టానిస్టాన్ మీద దాడిని కూడా ఖండించలేదు. ఈ విషయాలని యథా ప్రకారం అటు కాంగ్రెస్, ఇటు సీపీఐ ఖండించాయి. అయితే కాంగ్రెస్ ప్రతినిధి అభిషేక్ సింఘ్ చిత్రమైన వ్యాఖ్య చేశారు - 'ఈ విషయాలను ఎవరూ నిరూపించలేరు. ఎందుకంటే వారెవరూ ఇప్పుడు మన మధ్య లేరు.'

యూపీఏ ప్రధాని డాక్టర్ మన్మోహన్ సింగ్ కార్యదర్శి సంజయ్ బారు రాసిన వ్యాసం (జూన్ 6, 2018, డెయిలీ ఓ)లో ఇంకొన్ని ఆసక్తికరమైన అంశాలు ప్రతిపాదించారు. ఇవి కూడా వామపక్షం, ఇందిరకు సంబంధించిన అంశాలే. అత్యవసర పరిస్థితి నేపథ్యంలోనివే. నెహ్రూ అలీన విధానాన్ని నమ్మారు. తాను ఏ దేశ కూటమికి చెందని దేశంగా



జయప్రకాశ్ నారాయణ్

భారత్ ను నిలబెట్టానని ఇందిర తనను తాను నమ్మించుకున్నారు. కానీ ఆమె చేసింది - ప్రచ్ఛన్న యుద్ధం నేపథ్యంలో భారత్ ను సోవియట్ శిబిరంలోకి చేర్చడమే అన్నారు సంజయ్ బారు. 1971లో సోవియట్ రష్యాతో చేసుకున్న ఒప్పందం నెహ్రూ ప్రతిపాదిత అలీన విధానాన్ని అటకెక్కించిందనే అనుకోవాలి. అత్యవసర పరిస్థితి అంటే నెహ్రూ విదేశాంగ విధానం మార్పులో వచ్చిన అగాధమేనని సంజయ్ నిష్పర్వగానే చెప్పారు. చిలీ పాలకుడు సాల్వెడార్ అలెండి తరువాత నిన్నే అమెరికా లక్ష్యంగా చేసుకుంది అంటూ క్యూబా అధ్యక్షుడు ఫైడెల్ కాస్ట్రో చేసిన హెచ్చరికతోనే ఇందిరాగాంధీ అగమేఘాల మీద అత్యవసర పరిస్థితిని విధించారన్న వాదన గురించి సంజయ్ బారు ప్రస్తావించారు. కాస్ట్రో సలహా అనేది ఒక వాదనగానే ఆయన ప్రతిపాదించినప్పటికీ ఆ రోజులలో ఇందిర ప్రతి చిన్న విషయానికి తనను హత్య చేసి, భారత్ ను అస్థిరం చేయడానికి విదేశీ హస్తం పని చేస్తోందని ఆరోపించేవారు. ఈ అంశానికి ఆయన ఇచ్చిన కొనమెరుపు చిత్రంగానే ఉంటుంది, 'కాస్ట్రో ఇచ్చిన సలహా అత్యవసర పరిస్థితిని

విధించేందుకు (ఇందిరను) ప్రేరేపిస్తే, అప్పుడే ఎన్నికైన అమెరికా అధ్యక్షుడు జిమ్మీ కార్టర్ ఇచ్చిన సలహా అది ఎత్తివేయడానికి మార్గం చూపింది'. ఇవే కాకపోయినా అత్యవసర పరిస్థితి విధింపు వెనుక అనేక అంశాలు ఉన్న మాటను కాదనలే మని సంజయ్ బారు అన్నారు. కానీ ఇందిర ప్రచార సలహాదారు హెచ్ వై శారదాప్రసాద్ చేసిన వ్యాఖ్య మాత్రం అద్భుతమే. అది, 'తన ప్రధానమంత్రి పదవి నుంచి తననే కూల్చడానికి ఇందిరాగాంధీ స్వయంగా చేసుకున్న కుట్ర'. మిగతా వాదాలన్నింటి కంటే చరిత్రలో రుజువైన వాదన ఇదే అనిపిస్తుంది.

అరెస్టయిన వారిలో (జూన్ 25 రాత్రి) 'అమెరికా అనుకూలరు' ఎక్కువగా కనిపించడం యాదృచ్ఛికమే అయినా, రష్యాకు అనుకూలంగా ఉండే సీపీఐ నుంచి ఒక్కరు కూడా అరెస్టు కాలేదన్న విషయం గమనార్హమే. భారతదేశంలోని నాటి కొన్ని పరిస్థితులు అత్యవసర పరిస్థితి విధింపునకు దోహదం చేశాయని నమ్మించాలని చూసినా, దేశానికి బయట ఉన్న వాతావరణం కూడా తోడ్పడింది. అదే - ప్రచ్ఛన్నయుద్ధం. మరొక యాదృచ్ఛిక అంశం కూడా ఉందని అనుకోవచ్చు. 1977 మార్చి ఆఖరున జనతా ప్రభుత్వం ఏర్పడింది. మొదటి నుంచి జనతాను, ఆ నాయకులను సోవియట్ రష్యా పత్రికలు మితవాదులు, తిరోగమనవాదులనే భావించాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే మొరార్జీ ప్రధాని కాగానే 1978 జనవరిలో జిమ్మీ కార్టర్ భారత్ లో పర్యటించారు. ఆ సమయంలో నాటి విదేశ వ్యవహారాల మంత్రి అటల్ బిహారీ వాజపేయి చేసిన వ్యాఖ్య ఎన్నతగినది. భారత్ ఇప్పుడే 'నిజమైన అలీన విధానం' పాటిస్తున్నదని అన్నారాయన. అంటే ఇందిర అనుసరించిన వామపక్ష అలీన విధానం కాదని చెప్పడమే. కాబట్టి అత్యవసర పరిస్థితి వేళ ఇందిర రష్యా నుంచి సలహాలు స్వీకరించే పరిస్థితిలోనే ఉన్నారనుకోవచ్చు.

కమ్యూనిస్టులకు ఒక లక్షణం ఉంది. జరిగిన తప్పును కొన్ని ముసుగులతో, తాత్విక తోడుగులతో కొన్ని జన్మల తరువాతైనా అంగీకరిస్తారు. కలకత్తా డేట్లైన్ తో జూన్ 27, 2015న ది హిందూలో వెలువడిన వార్త అలాంటిదే. 1975 సమయంలో రాజకీయ పరిస్థితిని అంచనా వేయడంలో పార్టీ విఫలమైందని అత్యవసర పరిస్థితిని సమర్థించడం రాజకీయ తప్పిదమని సీపీఐ జనరల్ సెక్రటరీ సురవరం సుధాకరరెడ్డి ఇచ్చిన ప్రకటన అది. అది చాలా పెద్ద రాజకీయ తప్పిదమని గురుదాస్ దాస్ గుప్తా కూడా అన్నారు. తప్పులు ఒప్పు కుంటున్నారహస్యాలు మాత్రం కాపాడుకుంటూనే ఉన్నారు.



ఆశాకార్యకర్తల సేవలు అభినందనీయం

కరోనా వైరస్ కట్టడిలో ఫ్రంట్ లైన్ వారియర్లు అయిన డాక్టర్లు, నర్సులు, పోలీసులు, పారిశుధ్య సిబ్బంది, ఆశాకార్యకర్తల సేవలు అభినందనీయం. ముఖ్యంగా గ్రామస్థాయిలో వైరస్ కట్టడిలో ఆశాకార్యకర్తలు చేసిన, చేస్తున్న కృషి గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాలి. ప్రాణాలకు తెగించి వారు తమ విధుల్ని ఎంతో బాధ్యతాయుతంగా నిర్వహిస్తున్నారు. గ్రామంలో ఇంటింటికి తిరుగుతూ.. గ్రామస్థుల ఆరోగ్య పరిస్థితులు తెలుసుకొని సలహాలు, సూచనలు ఇస్తున్నారు. వైరస్ బారిన పడినవారికి మనోధైర్యాన్ని ఇచ్చి మహమ్మారిని జయించేలా చేస్తున్నారు.

గ్రామాల్లో కరోనా వైరస్ గురించిన అవగాహన అంతంత మాత్రమే అని తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో వారికి ప్రతి సందర్భంలో అందగా నిలిచినది ఆశాకార్యకర్తలే. కరోనా సోకకుండా తీసుకునే జాగ్రత్తలు మొదలు.. వ్యాధి బారిన పడినవారు ఎటువంటి చికిత్స తీసుకోవాలి? ఏ సమయానికి ఏ మందులు వేసుకోవాలి? వంటి విషయాలపై అవగాహన కల్పిస్తూ వారికి అన్ని విధాలుగా అందగా ఉంటున్నారు.

మరోవైపు కరోనా నివారణలో నిమగ్నం కావాలని ప్రధాని సరోంద్ర మోదీ పిలుపు మేరకు బీజేపీ శ్రేణులంతా నిరంతరం సేవాకార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటున్నారు. వైరస్ బారిన పడిన పేద కుటుంబాలకు సాయమందిస్తున్నారు. ఉచిత ఐసోలేషన్ కేంద్రాలు ఏర్పాటుచేశారు. ఎంతోమందికి ఉచితంగా నిత్యావసరాలు పంచిణీ చేస్తున్నారు. కొందరు కార్యకర్తలు, నాయకులు తమ సొంత డబ్బుతో వైరస్ బారిన పడిన పేదలకు చికిత్స అందించి మానవత్వాన్ని చాటుకున్నారు. దేశంలో పెద్దపెత్తున కరోనా బాధితులకు సేవలందిస్తున్న రాజకీయ పార్టీ ఏదైనా ఉందంటే.. అది.. భారతీయ జనతా పార్టీనే అని చెప్పాలి. కరోనా క్లిష్ట పరిస్థితిలో మోదీ నేతృత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన సంక్షేమ పథకాలతో భారతీయ జనతా పార్టీ పట్ల ప్రజల్లో అభిమానం కూడా రెట్టింపు అయ్యింది. ప్రధాని సరోంద్ర మోదీ తీసుకునే ప్రతి నిర్ణయం వెనక దేశ అభివృద్ధి ప్రణాళిక ఉంటుందని ప్రజలు విశ్వసిస్తున్నారు.

- కేశవారి శ్రీరామ్, ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ



రోడ్ బ్రేక్ కోసం
ముందుగా మెట్రులు
కార్ లోన్ కోసం
ముందుగా ఎస్బిఐ



భారతదేశంలో లోన్స్ అందించే వారిలో ఎస్బిఐ అతి పెద్దది, అందుకే - ముందుగా ఎస్బిఐ.

కార్ లోన్ @ 7.50%

టీరో ప్రాసెసింగ్ ఫీ &

యోనో పై తక్షణం ఇన్-ప్రిస్సివల్ మంజూరీ

కార్ ల్యాక్ కోసం, మిస్ట్ కార్ ఇవ్వండి 7208933141 లేదా 7208933145 కు CAR అని SMS పంపండి.
మరిన్ని వివరాల కోసం, విజిట్ bank.sbi/sbiyono.sbi / కార్ 1800 11 2211.

ఆఫీసులో లంచ్ అవర్ కు సరిగ్గా పది నిమిషాల ముందు సెల్ చాటింగ్ చేస్తున్నాడు సుందర్. 'సార్ మిమ్మల్ని బాస్ పిలుస్తున్నాడు' అంటూ వచ్చాడు అటెండర్. 'తను సెల్ చాటింగ్ చేయడం బాస్ చూసేసారా?' అనుమానంగా సీటు నుండి లేచి, బాస్ కేబిన్ లోకి భయ భయంగా వెళ్లాడు సుందర్.

"మే ఐ కమిన్ సర్?" సుందర్ డోర్ తీస్తూ బాస్ పర్మిషన్ కోరాడు.

"యస్ కమిన్!" అంటూ బాస్ పరాంకుశం సుందర్ ని రమ్యమైనట్టుగా సైగ చేశాడు. "పిలిచారట సర్!" మెల్లగా అన్నాడు సుందర్. "అవును పిలిచాను డోర్ పూర్తిగా వేసేయ్! నీతో పర్సనల్ గా మాట్లాడాలి!" అంటూ బాస్ తన సీట్ లో నుండి లేచాడు.

బాస్ అలా అనడంతో సుందర్ లో అనుమానం కన్పర్మి అయింది. సెల్ చాటింగ్ చేసినందుకు బాస్ కచ్చితంగా 'క్లాస్' పీకుతారని నిర్ణయానికి వచ్చేశాడు. తన నుదితిన పట్టిన చిరు చెమటలను తుడుచుకుంటూ డోర్ పూర్తిగా మూసేశాడు. అప్పటికే బాస్ సుందర్ కు దగ్గరగా వచ్చి అతన్ని గమనిస్తూ, "మిస్టర్ సుందర్! సమస్య నాదైతే నీకు చెమటలు పట్టడం విచిత్రంగా ఉందోయ్ హై ఏ.సీ రూమ్ లో!" అన్నాడు నవ్వుతూ.

"హమ్మయ్య! సెల్ చాటింగ్ చేసినందుకు కాదన్నమాట!". సుందర్ తన మనసులో అనుకుంటూ తేలిగ్గా ఊపిరి పీల్చాడు. "ఇవి చిరు చెమటలు సార్! ఇవి నాకలవాటే" ఖర్చీతో తుడుచుకుంటూ చెప్పాడు సుందర్.

"ఇట్స్ ఓకే! ముందు కూర్చో!" బాస్ సుందర్ ఎదురుగా టేబుల్ పై కూర్చుంటూ అన్నాడు. "సర్! మీరెందుకు పిలిచారో కారణం తెలుసుకోవచ్చా?" సుందర్ రిక్వెస్ట్ గా అడిగాడు.

అప్పుడు బాస్ "స్వే!" అని నిట్టూర్పుతూ "మా ఇంట్లో అత్తాకోడళ్ల పోరు చూడలేకపోతున్నాను సుందర్. వాళ్లిద్దరితో పాట్లు పడలేకపోతున్నాను. అమ్మకు చాదస్తం ఎక్కువ, నా భార్యకు సహనం తక్కువ. సో! ఇద్దరి మధ్య వాదోపవాదాలు ఎక్కువ. నేను వాళ్ల వాదననుచూస్తూ ఉండలేక మధ్యవర్తిత్వం చేద్దామన్నా. అమ్మకు చెబితే "కష్టపడి పెంచాను! నాకే నీతులు చెబుతావా?" అంటుంది. పోనీ నా భార్యకు నచ్చ చెబుదామా అంటే, "అంతే లెండి! కట్టుకున్న పెళ్లాం అంటే మీకు లోకువే కదా!" అంటుంది. అటూ ఇటూ చెప్పలేక వాళ్ల మధ్యనలిగి పోయి ఒత్తిడికి లోనై పోతున్నా సుందర్! ఈ అత్తా-కోడళ్ల ఒత్తిడి తగ్గే మార్గం చెప్పి పుణ్యం కట్టుకోవోయ్. బాస్ నిలా కాదు, ఆఫీస్ కొలిగ్ అనుకుని నాకు సలహా ఇస్తావని పిలిచాను!"

బాస్ మాటలు విన్న సుందర్ కుర్చీలోంచి లేచి బాస్ చేతులు పట్టుకుంటూ "సర్! ఇది కేవలం మీ

సమస్య మాత్రమే కాదు! నా సమస్య కూడా! ఎటొచ్చి మీరు బయటపడ్డారు. నేను పడలేదంటే" అన్నాడు. అతని మాటలకు బాస్ ఆశ్చర్యపడుతూ "సుందర్ నువ్వు నెగ్గుకు వస్తున్నావ్ అనుకున్నా, కానీ నువ్వు కూడా నాలా ఒత్తిడికి లోనవుతున్నావన్న మాట" అన్నాడు. సుందర్ కేసి జాలిగా చూస్తూ..!

సుందర్ కు బాస్ అంటే భయం పోయింది. స్త్రీగా అతను పడుతున్న బాధ బాస్ తో చెప్పాలనిపించింది. "సర్! కడుపు చించుకుంటే కాళ్ల మీద పడుతుందని అంటారు, కానీ నా బాధ ఎవరికి చెప్పుకోవాలో తెలియక, పరిష్కారం లభించక నాలో నేను, నాతో నేను మాట్లాడుకుంటూ నెట్టుకొస్తున్నా సర్. ఉదయం టిఫిన్ అమ్మ ఇడ్లీ అంటే, నా భార్య పెనరట్టు అంటుంది. వంకాయ కూరని అమ్మంటే, తాను బెండకాయ ఫ్రై అంటుంది. ఏ విషయంలోనూ ఇద్దరి మధ్య పొంతన ఉండదు."

"మరి! నీ ఇష్టంతో వారికి పనిలేదా?" బాస్ సుందర్ ని అడిగాడు.

"లేదు సర్. వాళ్లేది వండితే అది తింటాను. వండకపోతే పెరుగన్నం సరిపెట్టుకుంటాను."

"భేష్! సుందర్! తగ్గడం తప్పు కాదంటావ్!"

నేర్పలి

కె.వి. లక్ష్మణరావు

"అవును సర్!"

"నువ్వు తగ్గుతున్నావ్ సర్! కానీ రావణకాష్టంలా వాళ్లిద్దరి మధ్య వాదన తగ్గుతోందా? ఆ వాదన తగ్గిందే ప్రయత్నం చేస్తే నీ ఇష్టాలు నెరవేరే రోజు వస్తుంది కదా? అలా ఎందుకు ప్రయత్నించడం లేదు?" బాస్ ప్రశ్నతో సుందర్ ఆలోచనలో పడ్డాడు. అది గమనించిన బాస్ సుందర్ తో "చూడు సుందర్! మనం ఒత్తిడిని దూరం చేసుకోవాల్సి గానీ, ఒత్తిడికి దూరంగా పారిపోతే అది మనల్ని వెంటాడుతూనే ఉంటుంది. ఒకప్పుడు నా ఫ్రెండ్ కూడా ఇలాగే అటు అమ్మకు చెప్పలేక, ఇటూ భార్యకు నచ్చ చెప్పుకోలేక అటూ, ఇటూ సతమతమై ఒత్తిడి తట్టుకోలేక రాత్రికి రాత్రి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు."

బాస్ చెప్పిన మాటలు వినగానే సుందర్ నిర్ఘాతపోయాడు. "సర్! నిజమా?" అన్నాడు.

"యస్ సుందర్! నిజాలెప్పుడూ నిష్కారంగానే ఉంటాయి. పాపం నా ఫ్రెండ్ కొడుక్కి నిండా ఏడేకైనా లేవు. తన తండ్రి శవంపై పడి 'నాన్నా! లే' అంటూ నాన్న అలా ఎందుకు పడి ఉన్నాడో

తెలియక ఏకధారంగా ఏడుస్తూనే ఉన్నాడు. ఆ పసి వాడిని ఓదార్చడం ఎవరివల్లా కాలేదు. సుందర్! జరిగిన సంఘటనలో ఆ పసివాడి తప్పేంటి? చేయని తప్పుకు తండ్రి లేకుండా బ్రతకాలనే శిక్ష వాడెందుకు అనుభవించాలి?" అన్నాడు బాస్ ఆవేదనగా.



బాస్ ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వలేక సుందర్ మౌనం వహించాడు. “సుందర్! మౌనం కొన్నిసార్లు సమాధానం అనిపించుకోదు”.

బాస్ మాటలకు సుందర్ బదులిస్తూ “ఒత్తిడి ఎంత ఉన్నా ఆత్మహత్య చేసుకోవడం ముమ్మాటికి తప్పు సర్!” గట్టిగా అన్నాడు.

“దట్టీ గుడ్! బాగా చెప్పావ్! మరి సమస్యను ఎలా పరిష్కరిస్తావ్ ? ఒత్తిడినెలా అధిగమిస్తావ్?”

కానీ బాస్ ప్రశ్నలకు సుందర్ నుండి సమాధానం (రా)లేదు.

“చూడు సుందర్! ఒత్తిడికి గురి కాని మనిషి ఉండదు. పరిష్కారం దొరకని సమస్య ఉండదు. ‘అమ్మా ! ఇంకా ఆకలివేస్తుంది’ అని బిడ్డ అడిగితే తాను తినే అన్నముద్ద కూడా బిడ్డకు పెడుతుంది. ఆ బిడ్డ అది తింటూ ఉంటే చూసి సంతృప్తిగా నవ్వే మనసు అమ్మది. ఆమె మనసు పసిడి మనసు. అంత మంచి మనసున్న అమ్మ, మనందరికీ ఆది గురువైన అమ్మ, మనం సరిగ్గా చెబితే అర్థం చేసుకోదూ? కానీ పెళ్లయ్యాకా నన్ను పట్టించుకోవడం లేదనే అభద్రతా భావానికి అమ్మలోను కాకుండా కొడుకే

చూసుకోవాలి. అదేవిధంగా, మన కోసం తన వాళ్లందరినీ వదలి వచ్చేసిన నీ కోడలు మనలో ఒకరిగా కలవడానికి కొంత సమయం పడుతుందని అమ్మకు మనం నచ్చ చెప్పుకోవాలి. అప్పుడు అమ్మకు తప్పుకుండా కోడలిపై సాఫ్ట్ కార్న్ ఏర్పడుతుంది. అర్థం చేసుకుంటుంది.”

“అలాగే భార్యకు కూడా నచ్చచెప్పాలి. నీ కంటే ముందు ఈ ఇంట్లో దీపం పెట్టిన ఇల్లాలు మా అమ్మ. ఆమె అనుభవం మనకు ఒక పాఠం అని చెప్పాలి. కోడలిగా అత్తగారికి గౌరవం నువ్విస్తేనే, రేపొద్దున్న నువ్వు నీ కోడలి నుండి గౌరవం పొందుతావని చెప్పాలి. అమ్మ సంతోషమే మన సంతోషం అని చెబితే అర్థాంగి కదా! అర్థం చేసుకోదంటావా?” అడిగాడు బాస్.

సుందర్ బాస్ చెప్పిన మాటలు విని ఆశ్చర్య పోయాడు. “సార్! మీరు బాగా చెప్పారు. మీరు చెప్పినట్లు చేస్తే అత్తా - కోడళ్ల సమస్యను తప్పుకుండా అధిగమించగలం కాదనను. కానీ నాకో సందేహం?”

“సందేహించకు! అడుగు సుందర్” బాస్ అన్నాడు.

“సమస్యకు పరిష్కారం చెప్పమని మొదట నన్నడిగారు. కానీ మీరే నాకు పరిష్కారం చెప్పేశారు. మరి మీ ఇంట్లో ఇలా చేస్తే మీకు ఒత్తిడి ఉండదు కదా! సార్” కొంచెం చొరవగా అన్నాడు. సుందర్ మాటలకు బాస్ నవ్వాడు. సుందర్ కు ఆ నవ్వులో ఆంతర్యం అర్థం కాలేదు. “ఆశ్చర్యపోకు సుందర్! నీ సమస్య చెబుతావనే నా ఇంట్లో సమస్య ఉందని చిన్న ఎర వేశాను. మా అమ్మా-నా భార్య పేరుకు అత్తాకోడలైనా తల్లి కూతుళ్లలా ఉంటారు.

బాస్ సమాధానానికి సుందర్ మళ్ళీ ఆశ్చర్యపోతూ - “సార్ నేను ఒత్తిడిలో ఉన్నానని మీకెలా తెలిసింద”ని అడిగాడు.

“మిస్టర్ సుందర్ ! సమయపాలనకు సరైన నిర్వచనం నువ్వు మూడేళ్లుగా ఒక్కరోజు కూడా నువ్వు ఆఫీస్ కు లేటగా రాలేదు. ఆ విషయం నీ బాస్ గా నాకు బాగా తెలుసు. కానీ గత మూడు రోజులుగా మాత్రం నువ్వు ఆఫీసుకు లేటగా వస్తున్నావు. నీ ఫేస్ డల్ గా ఉంటోంది. వర్క్ యాక్టివ్ గా చేయలేక పోతున్నావు, ఇంట్లో సమస్యలతో సతమతమై ఒత్తిడికి లోనైన వాడే ఆఫీస్ లో డల్ గా ఉంటాడు. అంతెందుకు? ఈ రోజు ఆఫీసులో లంచ్ అవరీకి పదినిమిషాల ముందు నువ్వు నీ భార్యకు పంపాల్సిన మెసేజ్ ఒత్తిడిలో నాకు వాట్సప్ పోస్ట్ చేశావ్” అంటూ సుందర్ కు బాస్ ఆ మెసేజ్ చూపించాడు.

“రమ్మా! నువ్వు మా అమ్మా ఇంకా వాదులాడుకొంటూ ఉంటే, నాకిక చావే శరణ్యం.” ఆ మెసేజ్ చదవగానే సుందర్ సిగ్గుతో తలవంచాడు. “సారి సర్” అన్నాడు దీనాతిదీనంగా.

“డోన్ట్ సే సారి సుందర్!” చావుకు మించిన



పెద్ద ఒత్తిడి మరేదీ లేదు. ఇది తెలిస్తే చావును బలవంతంగా వివేకం ఉన్న వాళ్లెవ్వరూ ఆహ్వానించరు. ఒత్తిడి మనకు పాఠం నేర్పుతుంది. ఆ పాఠం అనుభవం అవుతుంది. చదువుకున్న వాళ్లం కదా! ఆఫీస్ లో అకౌంట్స్ సరిపోకపోతే ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నామా? ఆలోచించి అకౌంట్స్ సరి చేసుకుంటున్నాం. జీవితమూ అంతే సుందర్. ఓర్పుతో ఒత్తిడిని చిత్తుచేసి నేర్పు మనం అలవర్చుకోవాలి. అప్పుడే వాడు ‘నేర్పరి’ అనిపించుకుంటాడు. అంతేగానీ ఆత్మహత్య చేసుకుంటే పిరికివాడిగా మిగిలి పోతాడు!” సుందర్ భుజం మీద చెయ్యి వేస్తూ బాస్ చెప్పాడు. బాస్ ధైర్య వచనాలు సుందర్ లో జీవితం మీద ఆశలు పెంచాయి. తన మీద తనకు నమ్మకం ఏర్పడింది.

అది గమనించిన బాస్ సుందర్ తో “చూడు సుందర్ ! మధ్యాహ్నం నీకు లీవ్ గ్రాంట్ చేస్తున్నాను. ఇంటి గెలిచి, రేపు విజయవంతంగా, సంతోషంగా ఆఫీసుకు రా!” అన్నాడు.

“ఓకే ! సర్ ! మీ ప్రోత్సాహం మరువలేదని. ఇంటికెళ్లి, అత్తా కోడళ్లకు చెప్పేలా చెబుతాను. ఒత్తిడిని జయిస్తాను” అని సుందర్ బాస్ కేబిన్ నుండి బయటకు అడుగుస్తూ, ఏదో గుర్తుకు వచ్చిన వాడిలా వెనక్కు తిరిగి “సార్” అని పిలిచాడు.

“యస్ ! వాట్ డు యూ వాంట్?” బాస్ సుందర్ కేసి చూస్తూ అడిగాడు.

“ఏమీ లేదు సర్ !... నాకు మీరు హితబోధ చేసినట్టే మీ ఫ్రెండ్ కు కూడా చేస్తే ఆయన కూడా నాలాగా ‘ఆత్మహత్య’ అనే తప్పుడు ఆలోచన మానుకుని బతికి బట్టకట్టే వారు కదా!” సందేహంగా అన్నాడు సుందర్.

బాస్ చిన్నగా నవ్వాడు. “అవును సుందర్! నువ్వన్నది నిజం. కానీ అప్పుడు నా వయసు ఏడేళ్లు. మానాన్న వయసు ముప్పైయేడు మా నాన్నను మించిన ఫ్రెండ్ నాకివ్వరూ లేరు. ఇప్పటికీ మా నాన్న లేని లోటు ఎప్పటికీ నాకు లోటే” తండ్రి గుర్తుగా రాగానే బాస్ గుండె బాధతో బరువెక్కి సాగింది. “సారి సర్!” అంటూ సుందర్ డోర్ తీసుకుంటూ బయటకు నడిచాడు.



మంచిసూర్గం

మనసు

మనసున్న వాడే మనిషి. మనిషిలోని మనసు ఎవరికీ కన్పించదు. మనిషిని ఆడించేది మాత్రం మనసే. పూర్వ జన్మకర్మల వాసనలను బట్టి మనసు మనిషికి మార్గం చూపుతుంది. స్వభావరీత్యా మనసు చంచలత్వాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మనసు చేసే ఆలోచనలను కట్టడి చేసి మనసును నిర్మలం చేసుకోవాలంటే అభ్యాసం కావాలి. దానితోబాటు చుట్టూ ఉండే పరిసరాలు, వాతావరణం, పరిస్థితులు, సత్సంగం, పెద్దల జీవితచరిత్రల పఠనం ఇట్లాంటివన్నీ చాలా అవసరం. మనసు పూర్వకార్యాలసారం చెడు నడతవైపు మళ్లుతున్నా దాన్ని అభ్యాసంతో, సత్సంగంతో మంచినడతకు మళ్లించవచ్చు.

సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన అన్నట్లు మంచిన వినగా వినగా చెడును గుర్తించే వీలు కలుగుతుంది. ఆ చెడు నుంచి మనం సులభంగా తప్పుకోవచ్చు. అది ఎలా అంటే మంచి వారితో స్నేహం-చీకటింట్లో చిన్న దీపం వెలిగించినప్పుడు వెలుగు కొద్దిగా మొదలైనట్లు స్నేహం మొదలై కాలం గడిచేకొద్దీ ఇల్లింతా దీపపు వెలుగు ప్రసరించినట్లుగానే స్నేహం కూడా కాలంతోబాటు పెరుగుతుంది. అలాంటి స్నేహమే చేయాలి. ధ్యానం వల్ల మనిషి అంతరంగం కరుణ, ప్రేమ, సమానతలతో నిండిపోతుంది. మానసిక ప్రశాంతి ఏర్పడుతుంది. గీతాచార్యుడు చెప్పినట్లుగా మనసు నిశ్చలత్వం పొందుతుంది. ఆ నిశ్చలత్వంతో ఒక యోధుడిగా మారి స్థిరప్రజ్ఞతతోఅన్ని పనులను సక్రమంగా నిర్వహించవచ్చు.



అశలు నిజం

అనుభవ ఫలితం

పెద్దవాళ్లు ఏదైనా చెబితే యువత 'ఆఁ నీకేం తెలియదు' అనడం సహజం. కానీ ఆ పెద్దవాళ్లు శాస్త్రజ్ఞులు తేల్చే నిజానికన్నా ఎక్కువ శాతం నిజాన్ని తమ అనుభవజ్ఞానం ద్వారా చెప్తారు. ప్రతి మనిషి తన అవసర నిమిత్తం ఏదో ఒక పని చేస్తుంటాడు. ఆ పని చేయగా చేయగా, అతనికి ఆ పనిలో మెలకువ అర్థమవుతుంది. ఆ మెలకువనే అనుభవసారంగా ఇతరులకు చెప్తాడు. అభ్యాసం కూసువిద్దు అంటే ఇదే. దీన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. తెలివిడితో తెలుసుకోవాలి కానీ దేనినైనా నేను స్వయంగా చూస్తేనే కానీ నమ్మను అంటే ఆ చూడడంలో వచ్చే కష్టనష్టాన్ని వారే భరించాల్సి వస్తుంది. అనుభవసారం ఒకవేళ మూఢనమ్మకమైతే లేక అది వేరొకరికి నష్టాన్ని కలిగించేది అయితే వెంటనే దాన్ని వదిలేయొచ్చు. అట్లా అని ప్రతిఒక్కరూ అనుభవసారం తెలుసుకుని చేస్తా అంటే కూడా కుదరదు. ఎవరి అవసరాన్ని బట్టి వారు ఆ పనిని చేయాలి. కానీ ఆ పని ఇంతకుముందు ఎవరైనా చేసి ఉన్నారేమో తెలుసుకుని వారి అనుభవాన్ని కూడా ఒక పాఠంగా భావించి పనిని సాగిస్తే తప్పకుండా మంచి ఫలితం సాధించవచ్చు.



సంప్రదాయం - శాస్త్రీయత

గజేంద్రులు ఎవరు?

మనలో అందరికీ గజేంద్రుని కథ తెలుసు. కాలం అనుకూలంగా ఉన్నప్పుడు గజేంద్రుడు తన భార్యలతో ఆనందంగా తిరుగుతూ కొలనుల్లో, సరస్సుల్లో యధేచ్ఛగా మునిగి అక్కడ ఉండే జలచరాలను ఇబ్బంది పెడుతున్నాననే ఆలోచన కూడా లేకుండా తాను, తనవారు సంతోషంగా కాలం గడిపేవారు. ఏ ఒక్కరికీ కాలం ఒకటే రీతిగా సాగదు. ఒకానొక సమయంలో అడవికే రారాజుగా బతికిన గజేంద్రునికి కానికాలం వచ్చింది. సరస్సులో సంతోషంలో ఉరకలు వేసేసమయంలో మొసలి కాలుపట్టుకుంది. ఎంత గింజుకున్నా వదలేదు. దినాలు, వారాలు, సంవత్సరాలుగా కాలం మాత్రం గడిచిపోతోంది. తన అనుకున్నవారంతా గజేంద్రుని దీనావస్థ చూసి తాము ఏమీ చేయలేమంటూ దూరమయ్యారు.

ఒంటరిగా మిగిలిన గజేంద్రునికి ఆపద పెనుభూతంగా కనిపించింది. అనుభవించలేని దుర్భరం అనిపించింది. అప్పుడు 'దేవాదిదేవుడు కలదందరు కలడనువాడు కలడో లేడో' అని అన్నాడు. ఇంకా అనుభవంపరాని పెను భారంగా బాధ మొదలైంది. అప్పుడు 'ప్రాణమూల రావుల తప్పే. - నీవు తప్ప ఇతరపరంబెరుగ నీవే రక్ష, కాపాడు ఈశ్వరా' అని అన్నాడు.

చూశారా కొంతమంది మనుషులు కూడా అంతే నిరంతరమూ బాధపడేవాళ్లను చూస్తుంటారు. తమకు ఆ బాధలేదు కదా అనేసుకుంటారు. ఇతరులను ఇబ్బంది పెట్టి మరీ ఆనందాన్ని పొందేవారూ ఇక్కడే ఉన్నారు. కలలోనైనా నేను ఇతరులకు కీడు చేస్తున్నానని అలాంటివాళ్లు అనుకోరు.

కాని, ఒకరోజు వీరు పెట్టే ఇబ్బందే వారి వారికి కాదు, స్వయంగా వారే ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. కాలం ఎప్పుడూ ఎవరికీ వంగి ఉండదు. ఎవరి కర్మల తాలూకా ఫలితాలను వారికి ఇస్తూనే ఉంటుంది. ఆ చెడు నడత ఫలితం అనుభవించాల్సి వచ్చినప్పుడు అయ్యో ఎంత బాధ అంటారు. వారికి కర్మల ఫలం విధాతనైనా వదిలిపెట్టడన్న సత్యం ఆనాడు బోధపడుతుంది. అప్పుడు కూడా కొంతమంది దేనివల్లనో ఈ బాధకు గురయ్యామనుకుంటారు కానీ తమ చర్యలకు ప్రతిచర్యగా ఈ బాధ కలిగిందనుకోరు. ఇటువంటి వీరిని ఎవరూ ఏమీ చేయలేరేమో కానీ దేనివల్ల మనకీ శిక్షను వేస్తున్నాడు భగవంతుడు అని ఆలోచించేవారికి ఒక సూచన చేయొచ్చు.

మనం చేసే పనుల్లో ఎప్పుడూ, ఎవరికీ ఇబ్బంది కలుగుతుందేమో అని ముందుగానే కూలంకషంగా ఆలోచించి, పని ఫలితం ఏవిధంగా ఉంటుందో అని అంచనా వేసి తర్వాత మొదలెట్టాలి. ఆకార, రూప విన్యాసాలు లేనివాడు, వర్ణనలకు అందనివాడు సాక్షిభూతుడుగా సర్వావస్థలలోను సర్వత్రా వ్యాపించే ఉన్నాడు. ఆ జగద్వాప్యకుడు జగత్తును రక్షించేది భక్షించేది ఆయనే. ఆయనే నియంత అని సదా గుర్తుంచుకుని చేసే పనులను ఎవరూ చూడడం లేదని అపోహను వదిలి సత్యధర్మాలను ఆధారంగా చేసుకుని నీతిన్యాయాలకు లోబడి పనిచేస్తూ తానే బాగుండాలన్న స్వార్థాన్ని దరి చేరనివ్వకుండా లోకా సమస్తా సుఖినోభవం అనే భావనతో పనులు ఆచరించేవారు గజేంద్రులు అవాల్సిన అవసరం ఉండదు. వారితో ఎల్లప్పుడూ నీడలా భగవంతుడు ఉంటానే ఉంటాడు. వారికి ఏనాడు ఏది ఎదురురారు. అంతా చల్లగా సాగిపోతుంది.

ఒకవేళ పూర్వజన్మ కర్మానుసారం వచ్చినా గొడ్డలి అవసరమైన చోట భగవంతుడు గోటిని అడ్డుగా వేస్తాడు. కాపాడుతాడు. ఏది మనకు అవకారం అని తలుస్తామో దానిని ఎవరికీ చేయడానికి పూనుకొనుక వేదవ్యాసుడు చెప్పినట్లుగా పరోపకారమే పుణ్యం అనే ఆలోచనతో సాగితే వారే పరమాత్మస్వరూపులు కదా.





మీ శక్తిని వ్యర్థమైన మాటలతో వృథా చేయక
మౌనంగా ధ్యానం చేయండి.
మనశ్శక్తిని సమీకరించి
ఆధ్యాత్మిక శక్తి జనకంగా అవతరించండి.

నాయకులకు, కార్యకర్తలకు

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ

శుభాకాంక్షలు

కొండ మనెమ్మ నాగేష్
బిల్లా పరిషత్ మాజీ సభ్యురాలు, నాగార్జునూలు, భాజపా, తెలంగాణ




శ్రద్ధింజలి

మా సోదరుడు కె.ఎల్. యూనివర్సిటీ
వైస్ ఛాన్సలర్ ఎల్.ఎస్.ఎస్. రెడ్డి (62)
ఏప్రిల్ 27, 2021 స్వర్గస్తులైనందున
అత్రుపూరిత నయనాలతో నివాళి అర్పిస్తు,
వారి దివ్యాత్మకు శాంతి చేకూర్చాలని
భగవంతుణ్ణి వేడుకుంటున్నాము.

ఇట్లు
సోదరులు
ఎల్. సి. శివారెడ్డి, ఎల్.పి. శివారెడ్డి, ఎల్ వెంకటరామిరెడ్డి
మరియు కుటుంబసభ్యులు

క్రీ.శే. ఎల్.ఎస్.ఎస్. రెడ్డి
మరణం: 27 ఏప్రిల్ 2021

ఆపరేషన్ బ్లూస్టార్.. 37 సంవత్సరాల నాటి ఈ ఘటన గురించి ఈ తరం వారికి అంతగా తెలియకపోవచ్చు. నాటితరం వారికి బాగా గుర్తుండే ఉంటుంది. సిక్కులు పరమ పవిత్రంగా భావించే అమృత్సర్ స్వర్ణ దేవాలయంలో తిష్టవేసిన ఉగ్రవాద మూకలను ఏరివేసేందుకు సైన్యం పెట్టిన పేరే.. ఆపరేషన్ బ్లూస్టార్. 1984 జూన్ మొదటి వారంలో జరిగిన ఈ ఘటన దేశంలో ఉద్రిక్తతలకు దారితీసింది. సైన్యానికి, ఉగ్రవాదులకు మధ్య దాదాపు ఆరు రోజుల పాటు జరిగిన కాల్పుల్లో 83 మంది సైనికులు మరణించగా 249 మంది గాయపడ్డారు. 492 మంది పౌరులు హతలయ్యారు. ఉగ్రవాదులు సైతం పెద్దయెత్తున మరణించారు. అనధికార లెక్కల ప్రకారం రెండువైపులా ఈ సంఖ్య ఇంకా ఎక్కువగానే ఉంది. స్వర్ణ దేవాలయంపై సైనికచర్యతో దేశవ్యాప్తంగా ఉద్రిక్తతలు చెలరేగాయి. ఈ ఘటన జాతీయ సమగ్రత, సమైక్యతకే సవాల్ విసిరింది. హిందూ, సిక్కు సమాజాల మధ్య తెలియని అంతరాలు ఏర్పడ్డాయి. రెండు మతాల వారి మధ్య అనుమానపు నీలినీడలు కమ్ముకున్నాయి. ఒకరినొకరు నమ్మే పరిస్థితి పోయింది. ఆపరేషన్ బ్లూ స్టార్ జరిగిన కొద్దినెలల్లోనే 1984 అక్టోబరు 31న నాటి ప్రధాని ఇందిరాగాంధీ తన అంగరక్షకుల దాడిలో హత్యకు గురయ్యారు. అంగరక్షకులు ఇద్దరూ సిక్కు మతస్థులే కావడం గమనార్హం. స్వర్ణ దేవాలయంపై సైనిక చర్య సమయంలో ఆర్మీ చీఫ్గా ఉన్న జనరల్ ఎస్ఎన్ వైద్య పదవీ విరమణ అనంతరం హత్యకు గురయ్యారు. కాలక్రమంలో పరిస్థితి చక్కబడింది. మతాల మధ్య అంతరాలు తొలగాయి. అనుమానాలు వీడాయి. నీలినీడలు వీడాయి. రెండు మతాలవారు సోదరభావంతో జీవిస్తున్నారు. వ్యవసాయ రాష్ట్రంగా పేరొందిన పంజాబ్ జనజీవన స్రవంతిలో కలిసింది. ప్రగతి పథంలో వేగంగా ముందుకు సాగుతోంది. పరుగులు పెడుతోంది. ఇదీ... నడుస్తున్న చరిత్ర.



రెచ్చిపోతున్న వేర్పాటు



అన్నింటికీ మించి ప్రముఖ క్రికెటర్ హర్భజన్ సింగ్ ఉగ్రవాది సంత జర్నయల్ సింగ్ భింద్రన్ వాలేకు నివాళులు అర్పిస్తూ ట్వీట్ చేయడం మరింత ఆందోళన కలిగించే విషయం. హర్భజన్ను క్రికెట్ అభిమానులు ముద్దగా 'భజ్జీ'గా పిలుచుకుంటారు. శ్రీలంకకు చెందిన ముత్తయ్య మరళీధరన్ తరవాత అత్యధిక వికెట్లు తీసిన ఘన చరిత్ర భజ్జీకి ఉంది. పంజాబ్లోని జలంధర్కు చెందిన ఈ ఆఫ్ స్పిన్నర్కు భారత క్రికెట్ రంగం ఎన్నో అవకాశాలు అందించింది. అతని ప్రతిభా పాటవాల ప్రాతిపదికనే అవకాశాలు వచ్చాయి. అంతే తప్ప ఒక మతానికి చెందిన వ్యక్తిగా అతనికి అవకాశాలు రాలేదు. క్రికెట్ అభిమానులు సైతం భజ్జీ ఆటనే ఆస్వాదిస్తారు. అతని వ్యవహారశైలిని అభిమానిస్తారు. అతని ప్రతిభా పాటవాలను గుర్తిస్తారు. హర్భజన్ ఇవేమీ తెలియని అమాయకుడు కారు. వివేచన లేని వ్యక్తి అంతకన్నా కారు. కానీ అంతటి వ్యక్తిని సైతం కొన్ని అవాంఛనీయ శక్తులు ప్రభావితం చేశాయి. దీంతో భజ్జీ సైతం అమర వీరులకు వందనాలు అంటూ ట్వీట్ చేసి చివరికి నాలిక కరచుకున్నారు. దేశం నలుమూలల నుంచి వివిధ వర్గాల నుంచి వచ్చిన విమర్శలను చూసి వెనక్కి తగ్గారు. జరిగిన ఘటనలకు విచారం వ్యక్తం చేశారు. క్షమాపణలు కోరారు. తాను సమైక్య భారతాన్ని కోరుకునే సిక్కునని, బాధ్యతాయతమైన పౌరుడినని స్పష్టం చేశారు. వేర్పాటువాదాన్ని, ఖలిస్తాన్ వాదాన్ని, నినాదాన్ని సంపూర్ణంగా నిరసిస్తానని, వ్యతిరేకిస్తానని పేర్కొన్నారు. దాదాపు 103 టెస్టులు ఆడి, 417 వికెట్లు తీసిన హర్భజన్

అయితే ఈ ప్రశాంతతను చెడగొట్టేందుకు కొన్ని శక్తులు ఉద్దేశ పూర్వకంగా ప్రయత్నిస్తున్నాయి. మానవ గాయాలను మళ్లీ తెలుపుతున్నాయి. ప్రజల్లో విభజన తెచ్చేందుకు, వారిలో విషభీజాలను నాటేందుకు అవిశ్రాంతంగా పని చేస్తున్నాయి. శాంతియుతంగా, సాఫీగా సాగిపోతున్న ప్రజల జీవితాల మధ్య చిచ్చు పెట్టేందుకు, వారిలో అపోహలను పెంచేందుకు అదే పనిగా శ్రమిస్తున్నాయి. ఆపరేషన్ బ్లూ స్టార్ వార్షికోత్సవం పేరిట కొందరు నాయకులు చేపట్టిన కార్యక్రమాలు, చేసిన నినాదాలు, రెచ్చగొట్టే ప్రసంగాలు ఆందోళన, ఆవేదన కలిగిస్తున్నాయి. అమాయక ప్రజలను రెచ్చగొట్టి తమ పబ్లింగు గడుపుకునేందుకు వారు చేస్తున్న ప్రయత్నాలను తిప్పికొట్టాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. సంకుచిత భావాలను విడనాడి, విశాల దృక్పథంతో, దేశ విశాల హితాన్ని గమనంలోకి తీసుకుని ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు సాగాల్సిన అవసరం ఉంది. స్వర్ణ దేవాలయంపై సైనికచర్య చేపట్టి 37 సంవత్సరాలు అయిన సందర్భంగా ఈ నెల 6న కొందరు 'ఖలిస్తాన్ దే' నిర్వహించడం, ఖలిస్తాన్ అనుకూల నినాదాలు చేయడం తీవ్రంగా పరిగణించవలసిన విషయం. అంతేకాక నాటి

ఘటనలో మరణించిన ఉగ్రవాదులను అమరవీరులు అంటూ నివాళులు అర్పించడం మరింత తీవ్రమైన విషయం. నాటి ఘటనలకు నాయకత్వం వహించిన ఖలిస్తాన్ ఉగ్రవాది జర్నయల్ సింగ్ భింద్రన్ వాలేను అమరవీరుడూ అంటూ కీర్తించడం ఎలా సమంజసమో, ఎంతవరకు సహేతుకమో ప్రతి ఒక్కరూ ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఉంది. అంతేకాక భింద్రన్ వాలే తనయుడిని సత్కరించడం మరో విపరీతమే. ఈ సత్కారం ద్వారా అతని మనసులో విషభీజాన్ని నాటారు. ఖలిస్తాన్ దే పేరిట జూన్ 6న నిర్వహించిన కార్యక్రమాల్లో సినీనటుడు, రాజకీయ కార్యకర్త, రైతు నేత దీప్ సిద్ధూ పాల్గొనడం ఆందోళన కలిగించే అంశం. ఈ ఏడాది జనవరి 26న గణతంత్ర దినోత్సవం సందర్భంగా ఢిల్లీలోని ఎర్రకోట వద్ద జాతీయ పతాకానికి జరిగిన అవమానం గురించి అందరికీ తెలిసిందే. ఈ ఘటనకు సంబంధించి ప్రధాన ముద్దాయిగా దీప్ను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ప్రస్తుతం బెయిల్పై ఉన్న దీప్ సిద్ధూ ఖలిస్తాన్ దే కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నాడు. దీనిని బట్టి ఆ కార్యక్రమాలు ఎలాంటివో, వాటికి హాజరైన వారు ఎలాంటివారో తేలిగ్గా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

పొరపాటును సవరించుకుని హుందాగా వ్యవహరించారు. దేశ ప్రజల మనోభావాలను గౌరవిస్తానని, వారి మనోభావాలకు భిన్నంగా వ్యవహరించబోనని వివరించారు. ఇది ఆహ్వానించదగ్గ అంశం. ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్) ఆటగాడు హర్షీత్ సింగ్ అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేయడం గమనార్హం.

వాస్తవానికి భింద్రన్ వాలే ఉగ్రవాది కాదు. పంజాబ్ లో అకాలీదళ్ ప్రాబల్యాన్ని అడ్డుకునేందుకు కేంద్రంలోని నాటి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అతన్ని కావాలనే ప్రోత్సహించింది. సాధారణ మధ్యతరగతి కుటుంబంలో ప్రస్తుత మోగా జిల్లాలో ఆయన జన్మించాడు. దీనిని ఇటీవలే జిల్లాగా ప్రకటించారు. అప్పట్లో ఈ ప్రాంతం ఫరీద్ కోట జిల్లా పరిధిలో ఉండేది. కేంద్రం ప్రోత్సాహంతో భింద్రన్ వాలే

జరుగుతున్న సమయంలోనే సిక్కులకు ప్రత్యేక దేశం కావాలన్న 1973 అక్టోబరు నాటి ఆనందపూర్ సాహిబ్ తీర్మానం తెరపైకి వచ్చింది. లండన్ తో పాటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ దేశాల్లో స్థిరపడ్డ కొందరు సంపన్న సిక్కులు ఉగ్రవాదులకు దన్నుగా నిలిచారు. క్రమంగా స్వర్ణ దేవాలయం ఉగ్రవాదుల నిలయంగా మారింది. స్వయంగా అప్పటి అకాలీదళ్ అధ్యక్షుడు సంత్ హరచంద్ సింగ్ లొంగోవాల్ తనకు స్వర్ణ దేవాలయంలో బస కల్పించాలని కోరడం సంచలనం కలిగించింది. ఈ నేపథ్యంలో 1984 జూన్ ఒకటిన కేంద్ర ప్రభుత్వానికి, ఉగ్రవాదులకు మధ్య జరిగిన చర్చలు విఫలమయ్యాయి. దీంతో కేంద్రం మరుసటి రోజు సైనిక చర్యకు సిద్ధమైంది. తెల్లవారు జామున స్వర్ణ దేవాలయంలోకి ప్రవేశించిన సైనికులు ముందుగా లొంగిపోవ్వుని ఉగ్రవాదులను పలుమార్లు హెచ్చరించారు. దీనిని విస్మరించి వారు కాల్పులకు దిగడంతో అనివార్యంగా బలగాలు తమ ఆయుధాలకు పనిచెప్పాయి. ఈ సందర్భంగా జరిగిన ఎదురు కాల్పుల్లో సంత్ జర్నయల్ సింగ్ భింద్రన్ వాలే హతమయ్యాడు. అతని మృతదేహాన్ని గుర్తించారు. కాల్పుల సమయంలో సైనికులు అత్యంత సంయమనం, నిగ్రహం పాటించారు. మరీ ముఖ్యంగా అఖిల్ తక్తే పవిత్రతకు ఎలాంటి భంగం వాటిల్లకుండా వ్యవహరించారు. ఎట్టకేలకు ఆరోతేదీ నాటికి సైన్యం పరిస్థితిని అదుపులోకి తీసుకువచ్చింది. కొందరు ఉగ్రవాదుల మరణం, మరికొందరు లొంగిపోవడంతో సైన్యం 'అపరేషన్ బ్లా స్టార్' ను ముగించింది. తరువాత అధికారం చేపట్టిన రాజీవ్ గాంధీ, అకాలీ అధ్యక్షుడు మధ్య కుదిరిన పంజాబ్ ఒప్పందం పరిస్థితిని చక్కదిద్దలేకపోయింది. అనంతరం అధికారం అందుకున్న విశ్వనాథ్ ప్రతాప్ సింగ్ సైతం పంజాబ్ పరిస్థితిని మార్చలేకపోయారు. 1996లో అధికార పగ్గాలు అందుకున్న పి. వి. నరసింహారావు సంక్షుభిత రాష్ట్రంలో ఎన్నికల ప్రక్రియను ప్రారంభించి శాంతికి బాటలు పరిచారు. అప్పటినుంచి రాష్ట్రంలో శాంతి పరిధివిల్లుతోంది.

సైనిక చర్యను దేశవ్యాప్తంగా కొందరు వ్యతిరేకించగా మరికొందరు సమర్థించారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తమయ్యాయి. అప్పట్లో కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ చక్రం తిప్పుతోంది. ఆ పార్టీకి చెందిన పంజాబ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి జ్ఞానీ జైల్ సింగ్ ను ఇందిరాగాంధీ 1980లో తిరిగి గెలిచిన తరువాత మంత్రివర్గంలోకి తీసుకుని హోంశాఖకు కట్టబెట్టారు. అప్పటికే ఉగ్రవాదంతో పంజాబ్ అట్టుడుకుతోంది. దీంతో ముందుచూపుతో వ్యవహరించి తరువాత జైల్ సింగ్ ను రాష్ట్రపతిని చేశారు. ఒక సిక్కు మతస్థుడిగా సైనిక చర్యను జైల్ సింగ్ సమర్థించలేకపోయారు. అదే సమయంలో కీలకమైన రాజ్యాంగ పదవిలో ఉంటూ ప్రభుత్వానికి

వ్యతిరేకంగా మాట్లాడలేపోయారు. నాటి పరిస్థితులను గమనంలోకి తీసుకున్నప్పుడు సైనిక చర్య అనివార్యం. అంతకుమించి మరో ప్రత్యమ్నాయం లేదు. ప్రపంచంలోని ఏ దేశం సైతం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వేర్పాటువాదాన్ని ఉపేక్షించదు. హింసను చూస్తూ ఊరుకోదు. దేశ సమగ్రత, సమైక్యతకు భంగం వాటిల్లకుండా ఆందోళన కారుల డిమాండ్లను తీర్చడానికే ప్రయత్నిస్తుంది. అంతేతప్ప ప్రత్యేక దేశ వాదనకు అంగీకరించదు. పరిస్థితులు చేతులు దాడిన సమయంలోనే తీవ్రమైన చర్యకు ఉపక్రమిస్తుంది. ఎవరు అవునన్నా కాదన్నా నాటి పరిస్థితుల్లో ఆపరేషన్ బ్లా స్టార్ అనివార్యం. ఏ పార్టీ ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉన్నా కఠినమైన చర్య తీసుకోక తప్పదు. అప్పుడు జరిగింది అదే. సైనిక చర్య ద్వారా స్వర్ణ



హర్షజన్ సింగ్

దేవాలయం పవిత్రతకు భంగం వాటిల్లిందన్న విమర్శలు అప్పట్లో కొంతమంది మేధావులు, కొందరు విప్లవేతలు, తటస్థుల నుంచి వచ్చాయి. ఈ వాదనలో ఎంతమాత్రం హేతుబద్ధత లేదు. ఉగ్రవాదులు ఏళ్ల బాటు తిష్ట వేసి అమాయక ప్రజలను రెచ్చగొట్టి నప్పుడు, ఆయుధాలను పోగుచేసుకున్నప్పుడు, జాతి వ్యతిరేక కార్యకలాపాలను కొనసాగించినప్పుడు ఆలయ పవిత్రతతకు కలగని భంగం, సైన్యం ప్రవేశంతో ఎలా కలుగుతుందో ఎవరికీ అర్థం కాని విషయం. ప్రపంచంలోని అన్ని మతాలు శాంతి, సహనం, కరుణ, క్షమ, సోదర భవాన్ని బోధిస్తాయి. తోటివారికి చేతనైతే మేలు చేయమంటాయి. అంతే తప్ప ఏ మతం హింసను, వైరాన్ని ప్రోత్సహించదు. ఇది జగమెరిగిన సత్యం. ప్రతి సిక్కు గురువు వీదినే ప్రభోధించారు. వారు స్వయంగా ఆచరించి చూపి ఆదర్శంగా నిలిచారు. వారి బాటలో నడిచినట్లయితే శాంతి విలసిల్లుతుంది. దీనిని ఇష్టపడని శక్తులు ఎప్పుడూ ఉంటాయి. వాటి పట్ల సదా ఆప్రమత్తంగా ఉంటూ ముందుకు సాగడం పౌరుల ప్రస్తుత కర్తవ్యం. వేర్పాటువాదాన్ని ఉక్కుపాదంతో అణచివేయడం ప్రభుత్వ బాధ్యత.

వ్యాసకర్త: సీనియర్ జర్నలిస్ట్

వాదులు

రెచ్చిపోయాడు. చివరకు ఆయన కేంద్ర పెద్దలకు ఏకు మేకుగా మారాడు. దీంతో అతనిపై ప్రభుత్వం కన్నేసింది. క్రమంగా అతని వెంట మరికొందరు నడిచారు. వీరికి నాటి పాకిస్తాన్ ప్రభుత్వం, ఆ దేశానికి చెందిన గూఢచారి సంస్థ ఐ.ఎస్.ఐ (ఇంటర్ సర్వీస్ ఇంటెలిజెన్స్) పరోక్షంగా సహాయ సహకారాలు అందించింది. పవిత్ర స్వర్ణ దేవాలయం విస్తరించిన అమృత్ నగరం నుంచి పాకిస్తాన్ సరిహద్దు కేవలం 32 కిలోమీటర్ల దూరంలోనే ఉంది. ఇక్కడే ఉభయ దేశాలకు చెందిన అట్టారీ - వాఘా సరిహద్దు విస్తరించి ఉంది. ఇక్కడ నిత్యం ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో ఉభయ దేశాల బలగాల కవాతు జరుగుతుంది. దీనిని చూడటానికి నిత్యం ప్రజలు పెద్దసంఖ్యలో వస్తుంటారు. అప్పట్లో సరిహద్దుల్లో ఏదో ఒక విధంగా భద్రతా బలగాల కన్నుగప్పి ఖలిస్తాన్ ఉగ్రవాదులకు పాక్ సాయమందించేది. ఈ విషయాన్ని అప్పటి సోవియట్ యూనియన్ (ప్రస్తుత రష్యా) గూఢచారి సంస్థ 'కేజీబీ' సైతం నిర్ధారించడం గమనార్హం. ఈ క్రమంలో పంజాబ్ లో ఉగ్రవాద కార్యకలాపాలు తీవ్రమయ్యాయి. కెనడాలో స్థిరపడ్డ సిక్కులు వేర్పాటువాదులకు అన్నివిధాలా అండగా నిలిచారన్నది చేదు నిజం. భారత్ లో కన్నా కెనడాలోనే ఎక్కువ మంది సిక్కులు ఉన్నారు. అక్కడి ప్రభుత్వంలో వారు మంత్రులుగా ఉండటం గమనార్హం. ఇటీవల కెనడా అధినేత జస్టిన్ ట్రూడో భారత్ లో జరుగుతున్న రైతుల ఉద్యమానికి సంబంధించి అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసి అభాసు పాలయిన సంగతి తెలిసిందే. ఖలిస్తాన్ ఆందోళన



నితితా కొల్

పోరు సాగించడమంటే మాటలా? భూతలలోని పదాతిదళం ధీర విజృంభణకు మారుపేరు. మహాత్ముంగ జలధిమార్గంలో సంఘటిత శక్తిగా పరాక్రమిస్తుంది నౌకాదళం. విమాన సైన్యం విసీల గగనసీమలో దూసుకెళ్లి ప్రత్యర్థుల గుండెల్ని అడుగడుగునా దడదడ లాడిస్తుంది. 'వీరభరిత విస్ఫాలిత విజయ శౌర్యవాహినివై/ గంగా రంగత్తరంగ భంగిమవై ఉప్పొంగుము / ధర్మ బలాన్నితుడుపు, స్వాతంత్ర్య రక్షణాంకితుడుపు / జయీభవ శౌర్యవరా, దిగ్విజయీభవ భరతకుమారా' అని కదం తొక్కింది కవికలం. విమోచన సమర రంగంలోకి నుడిగాలిలా చొరబడిన యువశక్తిని ఉద్దేశించి జాగృత సందేశమిది. అక్కడ ఉన్నది వనిత అయితే, తనను శాశ్వతంగా వీడి వెళ్లిన భర్త దారిలో పయనించడమే ఆమె జీవితాశయంగా మారితే? అదొక మహత్తర నవ చరిత్ర. నడుముకు కత్తులు కట్టుకొని, ఒరలో తుపాకులు పెట్టుకొని యుద్ధభూమి వైపు చూపు సాలించే ఝాన్సీలక్ష్మీబాయి స్థాయి సాహస స్ఫూర్తి. ఉగ్రభానుకిరణంలా, కుపిత సాగర తరంగంలా మహాగర్జన చేసిన వీరాంగన రుద్రమాంబను తలపించే అపార మహోద్ధృత ప్రవృత్తి. ఆ కదన నాలీలాలమ పేరు నిఖితా కొల్. రెండేళ్ల కిందట మువ్వరుల ఉగ్రదాడిలో వీరమరణం పొందిన మేజర్ విభూతి శంకర్ సహధర్మచారిణి. ఇప్పుడు భారత సేవా బలగంలో లెఫ్టినెంట్. కశ్మీర్లోని పుల్వామా సంఘటన దరిమిలా, మహిళా శక్తి ఎంతటిదో ప్రపంచమంతటా చాటిన కథా విధానం మీముందుకు..

విధినెదిరించి...

క్రి న్నెర్న మీటించడమే కాదు, శంఖాల పూరించడమూ స్త్రీ మూర్తులకు తెలుసు. అనుగ్రహిస్తే విరిమల్లెల వాన, ఆగ్రహిస్తే ప్రళయకాల రణఘోష. పండు వెన్నెల కురిపించాలన్నా, కోరలు చాచేంత మంటలు రగిలించాలన్నా ఆమె ఆశించడంతో పాటే అది సాధించేదాకా పరిశ్రమిస్తుంది. ఎందరితోనైనా, మరెంత కాలమైనా దీటుగా పోటీపడి, పోరాటనాదంతో హడలెత్తిస్తుంది. అందుకు ఎన్ని సాధనాలను ఉపయోగిస్తుందో, ఎంతగా సాయుధ బలగాలను మోహరిస్తుందో ఏ ఒక్కరి ఊహకు సైతం అందదు. తెగువే పథం, పట్టుదలే ప్రధానం. నిఖిత తత్వమూ మొదటి నుంచి అదే. విభూతి శంకర్తో పరిణయం తన జీవితాన్ని ఆనంద సంభరితం చేసింది. దాదాపు పది నెలల కాలం నవ్వుల నదిలో

పువ్వుల పడవ ప్రయాణాన్ని తలపించింది. మేజర్ హోదాలోని పతి దేవుడి తలపులతో రోజులన్నీ వేగంగా గడిచాయి. ఫోన్లో స్వరం విన్నా, వచ్చిన ఉత్తరం చదివినా కొండంత సంబరం. అప్పుడొకసారి 27 సంవత్సరాల ప్రాయం. ఒకరోజున దారుణ సమాచారం ఆ గృహిణి హృదయాన్ని ముక్కు చెక్కులుగా మార్చింది. ఆయన లేరు! ఉగ్రశక్తులు పొట్టన పెట్టుకున్నాయి.

ఆశల సౌధం ఒక్క మారుగా కుప్పకూలింది. 'విభూ' అంటూ నోరారా పిలుచుకున్న కలలరేడు శాశ్వతంగా కనుమరుగయ్యాడు. బతుకు నావ రెప్పపాటులో మునిగిందని విలవిలలాడాలా, తనవాడు దేశ రక్షణ కోసం ప్రాణాలర్పించాడని కన్నీళ్లు దిగమింగుకోవాలా? ఎటు చూస్తే అటు చిమ్మ చీకటి. ఏం చేయాలో దిక్కుతోచని పరమ దయనీయ హృదయ విదారక పరిస్థితి! సైనికాధికారులు తెచ్చి ఉంచిన శవపేటిక ముందు ఆనాడు ఆ ఇల్లాలు స్థాణువై నిలిచింది. 'అమర వీరుడా!' అంటూ వందనం చేస్తున్న క్షణంలోనే ఒక్కసారిగా కళ్లు ఎరుపెక్కాయి.

శౌర్యచక్రపులకాంకిత

'నా విభూ! నీ ప్రయాణం ఆగిన చోట నేను ఆరంభిస్తాను. నీ ఆశయాన్ని నేనే పరిపూర్తి చేస్తాను'

అంటుండగానే నిఖిత చుట్టూ వాతావరణం వేడెక్కింది. అంతటి స్థిర సంకల్పానికి బలియి విధి కూడా గడగడలాడింది. కాలచక్రం గిర్రున తిరుగుతుంటే ఎన్నెన్ని పరిణామాలో? వాటిలోని ప్రతి ఒక్కటీ ఆ ధీరనారి గెలిచి తీరేలా చేశాయి. తనకు తానే తెచ్చుకున్న ధైర్యం పార్ట్ సర్వైస్ కమిషన్ పరీక్షను నెగ్గింది. అటు తర్వాత ముఖా ముఖిలోనూ గెలుపు ఆమెను వరించింది. శిక్షణ కోసం తమిళనాడులోని ఆఫీసర్స్ ట్రైనింగ్ అకాడమీ సాదరంగా ఆహ్వానించింది.

ఎందుకంటే, విభూ మునుపటి శిక్షణా స్థలమూ అదే కాబట్టి! అక్కడే ఏడాది నివాసం. భర్తనీ అతని బాధ్యతనీ ప్రేమించిన తనలో నిత్య నూతన ఉత్తేజం. వెలుగు ఎలుగెత్తి పిలుస్తుంటే అంధకారం దూరం కాక ఏమవుతుంది? 'గర్జించుగాక రంగత్తరంగాల్లి నం / ఘటితోద్బలమమ్మ నౌకాదళమ్మ / విజృంభించుగాక దోర్నీర్య విక్రమకన / ధృతీతలమ్మ పదాతి బలము / జ్వలయించుగాక శుంభద్యేగ నవల / దృశ దిశాంచలము శతఘ్ని శతము / వ్యాపించుగాక దివ్యద్వియ ద్వీధి సం / భ్రమణోజ్జ్వలమ్మ విమాన ఘనము / శాత్రవాంతక గాండివ జ్యౌరవమ్మ, అరి భయంకర దేవదత్తా నాదమ్మ / భూ నభమ్మల తిరిగి మార్మోగుగాక / విజయ విస్ఫూర్తి మరల



జంధ్యాల శేరత్ బాబు
సీనియర్ జర్నలిస్ట్

శోభిల్లుగాక' అన్నట్లే పెనుమార్పు చొచ్చుకొచ్చింది. పెనిమిటి భౌతికంగా కాకున్నా మానసికంగా వెన్నంటే ఉన్నాడు. అదే కృతనిశ్చయంతో ఆ సతీమణి అడుగడుగు ముందుకే పడింది. చెన్నైలో ఏర్పాటైన పాసింగ్ అవుట్ పెరేడ్ వేదికగా మహద్భుత దృశ్యమే ఆవిష్కృతమైంది.

ఉత్తర కమాండ్ చీఫ్ లెఫ్టినెంట్ జనరల్ జోషీ నమక్షంలో ఆ ఇల్లాలి న్వన్న ఫలితం సాక్షాత్కరించింది. ఆమె భుజాలపై స్టార్స్ ఉంచి ఆయన అభినందించిన సన్నివేశం అతివల లోకానికే మకుటాయమానం. ఇండియన్ ఆర్మీ అధికారిణి హోదాలో బాధ్యతల స్వీకార సందర్భం అందరూ 'జయహో' అనేంత ఉద్విగ్నతను సృష్టించింది. మరణానంతర పురస్కృతిగా విభూషా ప్రభుత్వం ప్రకటించి ఉన్న 'శౌర్యచక్ర' ఆసాంతం పొంగి పులకించింది. నిఖిత జీవితంలోనే కాదు, వనితా ప్రపంచంలోనే స్వర్ణాక్షరానికి శ్రీకారం. సవభారతాన నవ్యకేతం.

దేశ ప్రేమాభిషేకం

'మీరు అందరికీ గర్వకారణం' అని సైనిక

సహజవైజం. ఇక రణాంగణమంటే వ్యూహ ప్రతివ్యూహాల సమ్మేళనం. పోరుభూమి, క్రీడావని - రెండింటా కావాల్సింది దూసుకెళ్లే మనస్తత్వమే. అందుకే ఆమె సంగ్రామ రంగ కథానాయిక అయింది. 'విభూ! నిన్ను ఓ మాట అడగనా? నువ్వు ఎక్కువగా ప్రేమించింది నన్నా, ఈ దేశాన్నా? నన్ను ప్రేమించానంటే మాత్రం అన్నలు నమ్మను! నీ ప్రేమంతా మన ఈ భారతభూమి మీదే. కాబట్టే దేశమాత కోసం నీ ప్రాణాలు అర్పించావు. నిజంగా చెబుతున్నా నిన్ను దేశాన్నీ ఆరాధించాను నేను. ఆ కారణంగానే నీలా నేనూ ఉగ్రమూకల పని పట్టడానికి రంగ ప్రవేశం చేశాను. బరిలో నిలవడమంటే ఏమిటి? చివరి దాకా పోరాడి గెలవడం. అదే చేస్తాను' అని డైరీలో రాసుకున్న తరుణీరత్నం ఆమె. 'మాతృ దేవ సంరక్షా మహోద్యమం వహించితివి, మాతృచరణ కశ్మీరమననది మాతృ మౌళిపై శోభిల్లే మణిమకుటం. దండెత్తే కలుషాత్మలన్నీ తోకముడిచి పలాయనం చిత్తగించక తప్పదు. దురహంకారాన్ని పరిమార్చే బహు పరాక్రమశీలి సాత్రాజితి కావాలి ప్రతీ భారతకాంత. ధీరోదాత్త సమర శంఖానాదమే



వాయుసేనలోనూ లలనలు

భావన, మోహన, అవని.. ఈ ముగ్గురు స్త్రీలదీ మరింత ప్రత్యేకత. భారత వాయుసైన్యంలో కలిసితర శిక్షణ పొందిన విలక్షణ సేవానుభవం వీరికి ఉంది. చేరవచ్చిన అవకాశాన్ని వదిలంగా దొరకపుచ్చుకున్న యువతులుగా ముగ్గురూ భీరనారాలు. తేలికపాటి యుద్ధ విమానాలు నడవడంలో వీరిదే ముందరి స్థానం. అంబాల ఎయిర్ బేస్లో భావన, కల్లెకుండ కేంద్రం నుంచి మోహన ఇదివరకే సుశిక్షితులయ్యారు. సూరత్ ఘర్ ప్రాంతంలో శిక్షితురాలైన అవని అనుబంధ విభాగాల పనుల్లోనూ నిపుణత నిలబెట్టుకుంది. మన సైనిక బలగాలకు సంబంధించి కొన్నేళ్ల క్రితం దాకా వనితల శాతం మూడుకు లోపే. అందునా వారి పని సమరభూములకు ఆవలనే! కాల పరిణామక్రమంలో మార్పు చేర్పులు ఎదురవుతున్నాయి. అన్నట్లు. కార్గిల్ పోరులో తొలి వరస మహిళా చోదకురాలిగా గుంజన్ తనదైన భూమిక వహించారు. పాకిస్తాన్తో భారత సంగ్రామ వేళ, నియంత్రణ రేఖ వెంబడి యుద్ధ విమానాలు నడిపారామె! ★

విజయం సాధించి!

ప్రధానాధికారి ప్రశంసలందిస్తే, 'నారీ శక్తి స్వరూపం మీరే' అని కేంద్ర మహిళా మంత్రి సృతి ఇరానీ అక్షరాభిషేకం చేశారు. సేనాదళంలో అడుగుపెట్టడమే భర్తకు నివాళిగా నిరూపించిన ముదిత నిఖిత. ధైర్య సాహసాలే ఆభరణాలు, క్రాంతి కిరణాలు. పురోగతికి మూలాధారం సాహసిక స్వభావం. ఎదురైన అన్ని అవరోధాలనూ అధిగమించడం క్రియా శీలర

హింసోన్మాదుల పాలిట మరణశాసనంగా మారాలి. భండనమున చండ ప్రచండ మార్తాండ మూర్తి, కండకౌవ్యుతో తెగించే వెండి బండలను తుత్తునియలు చేసే శౌర్యజ్యోతి అతివ. కదన కుతూహల రాగంతో స్త్రీ శక్తి విజృంభిస్తుంటే ఏ దుష్టత్వమూ ఎదురు నిలవలేదు, నిలిచినా మనలేదు.

ధైర్య సాహసాలే ఆలంబన

జయభేరితో శుభారంభం, జైత్రయాత్రతో పరిపూర్ణం. భారత సైనిక పటిమ అనుభవ సారమంతా ఇదే. ఈ సందర్భంలోనే వారి కుటుంబ సభ్యుల పాత్ర, ప్రాధాన్యత ఎనలేదని. జీవితమంతటా భావ బంధం, జీవగంధం పెనవేసుకునే ఉంటుంటాయి. ఉగ్రవాద దాడుల్లోనే శత్రుపక్షాల కాల్పుల్లోనో ప్రాణాలు కోల్పోయిన సైనిక, సైనికాధికారుల కుటుంబీకులు అందునా లలనలు దుఃఖభారంతో కుంగిపోకూడదంటోంది నిఖిత జీవితానుభవం. కరలవాల వెంట కలవరాల జత చేరిక తప్పదు కదా. శీతలత్వాన్ని ప్రసాదించే ఇంతి సమయ సందర్భాలనుసరించి వడపోతలకూ ఉప క్రమించగలదు. వివేచన, నిర్ణయ సామర్థ్యాల్లే తన స్థానాన్ని వేగుచుక్క స్థాయికి చేరుస్తాయి. ఆ రీత్యా నిఖితా విభు ఆదర్శ చరిత, జీవన రంగ శాశ్వత విజేత.



భర్తతో నికితా..



నిరంతర చైతన్యశీలి గౌ

ఆయన జీవితాంతం ఆర్ఎస్ఎస్ కార్యకర్తగానే ఉన్నారు. ఆ తరం స్వయం సేవకులకు ఇందిరాగాంధీ విధించిన అత్యవసర పరిస్థితి (1975-77) జీవితకాల జ్ఞాపకం. అత్యవసర పరిస్థితి విధించిన జూన్ మాసంలోనే ఆయన కన్నుమూయడం కేవలం యాదృచ్ఛికమే అయినా, ఆనాటి రాజకీయ పరిస్థితులు, ప్రజాస్వామిక వాదులు చేసిన పోరాటం గుర్తుకు రాకమానవు. ప్రముఖ న్యాయవాది, సామాజిక కార్యకర్త గొట్టిపాటి మురళీమోహన్ జీవితంలో ఇది మరింత నిజం. అత్యవసర పరిస్థితి, ఆ కాలంలో మురళీమోహన్ అన్న అంశం ప్రస్తావనకు వస్తే మరొక గొప్ప ఆదర్శం, దాని వెంటే ఒక పెద్ద న్యాయపోరాటం కూడా గుర్తుకు వస్తాయి.

అత్యవసర పరిస్థితి విధించిన తరువాత మురళీమోహన్ ను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఆ రోజు, ముందు రాత్రి దేశంలో ఎందరో విపక్ష

దిగ్గజాలను పోలీసులు దేశం నలుమూలలా అరెస్టు చేశారు. ఇక్కడ అరెస్టయిన తన కుమారుడిని విడుదల చేయించడానికి 1975లో మురళీమోహన్ తండ్రి వెంకటేశ్వరరావు చౌదరి (ఆయన కూడా ప్రముఖ న్యాయవాదే) కాంగ్రెస్ నాయకులతో ఉన్న పరిచయాలు, పలుకుబడి సాయంతో జైలు నుంచి విడిపించే ప్రయత్నం చేశారు. అందుకు జైలు అధికారులు ఒక షరతు పెట్టారు. ఆర్ఎస్ఎస్ తో తనకు ఎలాంటి సంబంధం లేదని పేర్కొంటూ ఒక లేఖ ఇమ్మని మురళీమోహన్ ను కోరారు. ఆ ప్రతిపాదనను ఆయన నిర్బంధంగా తిరస్కరించారు. హెబియస్ కార్పస్ పిటిషన్లు దాఖలుచేసి, తన కేసు తానే వాదించుకొని విడుదలయ్యారు. ఇందుకోసం ఆయన చేసినది పెద్ద న్యాయ పోరాటమే మరి! జూన్ 26, 1975న అరెస్టు చేసిన మురళీమోహన్ ను రాజమండ్రి కేంద్ర కారాగారానికి తరలించారు. జూన్ 29న డిటెన్షన్ కారణాలు చెబుతూ వివరణ పత్రం ఇచ్చారు. ఆ నిర్బంధం కృష్ణా జిల్లా కలెక్టర్ సంతానం ఆదేశాల మేరకు, మీసా చట్టం కింద జరిగింది. ఆ జైలులో ఉన్నది కొద్దికాలమే అయినా దుర్భర పరిస్థితులను ఎదుర్కొనవలసి వచ్చింది. దీనితో మొదట మురళీమోహన్, మరికొందరు కలసి రాష్ట్ర హైకోర్టులో హెబియస్ కార్పస్ పిటిషన్ వేశారు. అయితే దీనిని హైకోర్టు కొట్టివేసింది. హైకోర్టు తీర్పును మళ్లీ ఆయన అక్కడే సవాలు చేశారు. దీనితో అక్టోబర్ 9, 1975న ఆయన విడుదలయ్యారు. మరునాడే, అంటే అక్టోబర్ 10న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మరొక డిటెన్షన్ ఆర్డర్ విడుదల చేసింది. మురళీమోహన్ మళ్లీ కోర్టుకు వెళ్లారు. చివరికి 10 ఫిబ్రవరి 1976న ఆయన విడుదలయ్యారు. అక్రమ నిర్బంధం మీద ఇంత న్యాయ పోరాటం చేశారాయన. తరువాత న్యాయవాద వృత్తిని తిరిగి ప్రారంభించారు.

అలాంటి ఆదర్శ స్వయంసేవక్ గొట్టిపాటి మురళీ మోహన్ తన 85వ ఏట జూన్ 8న విజయవాడలో తుదిశ్వాస విడిచారు. కృష్ణాజిల్లాలోని ఒక ప్రముఖ కుటుంబానికి చెందిన మురళీమోహన్ కు హైస్కూల్ దశలోనే ఆర్ఎస్ఎస్ తో పరిచయమైంది. స్వర్గీయ భోగాది దుర్గాప్రసాద్ విజయవాడ విభాగ్ ప్రచారక్ గా పనిచేస్తున్న కాలంలో మురళీమోహన్ సంఘ కార్యక్రమంలో ఉత్సాహంగా నిమగ్నమయ్యారు. సంఘసేవతో పాటు విద్యారంగానికి కూడా ఆయన ఘనమైన సేవలు అందించారు. అవే కాదు, ప్రకృతి వైపరీత్యాల వేళ కూడా ఆయన స్పందన ఎంతో వేగంగా ఉండేది. ఆ కాలంలో కాంగ్రెస్ కు వ్యతిరేకంగా జరిగిన దాదాపు అన్ని ప్రజాస్వామిక, రాజకీయోద్యమాలలోను విజయవాడ ప్రాంతం నుంచి మురళీమోహన్ కీలక పాత్ర వహించారు.

1975 ఎమర్జెన్సీ సమయంలోనే కాకుండా, 1972లో జరిగిన జై ఆంధ్ర ఉద్యమ సమయంలోనూ మురళీమోహన్ కొద్దికాలం జైలులో గడిపారు. సంపూర్ణ విప్లవం నినాదంతో, అవినీతి రాజకీయాల మీద తిరుగుబాటు పిలుపుతో లోక్ నాయక్ జయప్రకాశ్ నారాయణ్ ఆరంభించిన ఉద్యమంలో కూడా మురళీమోహన్ పాల్గొన్నారు. అత్యవసర పరిస్థితి ఎత్తివేసిన తరువాత జరిగిన చరిత్రాత్మక ఎన్నికలలో (1977) ఆయన విజయవాడ లోక్ సభ స్థానం నుంచి జనతా పార్టీ తరపున పోటీ చేశారు. దేశంలోనే కాదు, విజయవాడ లోక్ సభ నియోజకవర్గంలో కూడా ఇదొక చరిత్రాత్మకమైన ఎన్నికల సమరంగా నిలిచిపోయింది. ఈ ఎన్నికలలో దేశమంతా జనతా ప్రభంజనం వీచగా, ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మాత్రం కాంగ్రెస్ గెలిచింది. నంద్యాలలో మాత్రం నీలం సంజీవరెడ్డి గెలిచారు. అదొక ప్రత్యేక ఘట్టం. విజయవాడ స్థానంలోను కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి గోడె మురహరి 2,23,733 ఓట్లతో విజయం సాధించారు. రెండో స్థానంలో, అంటే 1,19,696 ఓట్లతో మురళీమోహన్ నిలిచారు. సీపీఐ తరపున దాసరి నాగభూషణరావు, సీపీఎం తరపున నందూరి ప్రసాదరావు పోటీ చేసి మూడు, నాలుగు స్థానాలతోనే సరిపెట్టుకున్నారు. మరొక ఇద్దరు ఇండిపెండెంట్లు కూడా పోటీ చేశారు. కమ్యూనిస్టులకు బలమున్న ఆ స్థానంలో మురళీమోహన్ రెండోస్థానంలో నిలవడం ఆయనకున్న ప్రజాదరణకు నిదర్శనం.

1959లో న్యాయవాద వృత్తిలో ప్రవేశించిన

ఉపరాష్ట్రపతి విచారం

ప్రముఖ న్యాయవాది, ఆర్ఎస్ఎస్ ప్రముఖుడు గొట్టిపాటి మురళీమోహన్ మరణం పట్ల భారత ఉపరాష్ట్రపతి శ్రీ ముప్పవరపు వెంకయ్య నాయుడు ఓ ప్రకటనలో తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేశారు. ఆయన తనకు ఎంతో సన్నిహితుడని, చాలా సౌమ్యులు, స్నేహశీలి అని అన్నారు. న్యాయవాద వృత్తి పట్ల వారికి గల నిబద్ధత, అంకితభావం, క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవితం నేటి తరానికి ఆదర్శనీయమన్నారు. ఎమర్జెన్సీ సమయంలో ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ కోసం జైలుకు వెళ్లారని గుర్తు చేశారు. యువతలో ఈ దేశం పట్ల తమ బాధ్యతను గుర్తు చేస్తూ నిరంతరం వారిలో స్ఫూర్తి నింపేవారని అన్నారు. మురళీ మోహన్ ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుని ప్రార్థిస్తూ వారి కుటుంబ సభ్యులకు తన ప్రగాఢ సానుభూతి వ్యక్తం చేశారు.

ట్టిపాటి మురళీమోహన్

మురళీమోహన్ 1970 దశకం ప్రారంభంలో ఆర్ఎస్ఎస్ విజయవాడ నగర కార్యవాహగా, 1979 నుండి కృష్ణా జిల్లా సంఘచాలక్గా, 1981 నుండి 1987 వరకూ కృష్ణా, గుంటూరు, ప.గో. జిల్లాలతో కూడిన విజయవాడ విభాగ్ సంఘచాలక్గా, ఆ తర్వాత కూడా కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాలతో కూడిన విజయవాడ విభాగ్ సంఘచాలక్గా, 1991 సంవత్సరంలో కొత్తగా ఏర్పడిన పూర్వాంధ్ర ప్రాంతానికి తొలి ప్రాంత కార్యవాహగా బాధ్యతలు నిర్వహించారు.

ఆర్ఎస్ఎస్ సర్ సంఘచాలకులు విజయవాడ విచ్చేసిన సందర్భాలలో పూజనీయ గురూజీ, బాలాసాహెబ్ దేవరస్ల వంటి పెద్దలకు ఆతిథ్యమిచ్చే అవకాశం మురళీమోహన్కు లభించింది.

సీబీఎస్ఈ సిలబస్తో నడిచే ఎనికేపాడులోని శ్రీవిజ్ఞాన విహార పాఠశాలకు వారు తమ కుటుంబం తరపున స్థలదానం చేయించారు. మాంటిస్సోరీ కళాశాల, సత్యనారాయణపురంలోని శిశు విద్యా మందిరం, విజ్ఞాన విహార పాఠశాలల నిర్వహణలో చురుకైన పాత్ర వహించారు. ఆంధ్ర విశ్వ కళాపరిషత్ (యూనివర్సిటీ) సెనేట్ సభ్యులుగా పట్టభద్రుల తరపున ఎన్నికైనారు. బెజవాడ బార్ అసోసియేషన్ కార్యదర్శిగా చాలా సంవత్సరాలు బాధ్యత వహించారు. జాగృతి వారపత్రికను, సాహిత్య నికేతన్ను నిర్వహించే జాగృతి ప్రకాశన్ బ్రస్టులో దశాబ్దాలపాటు బ్రస్టిగా వ్యవహరించారు. 1984లో

విజయవాడ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఇంటి పన్ను పెంచడంపై కూడా ఆయన న్యాయపోరాటం చేశారు.

1977లో దివసీమలో ఉపైసల సంభవించగా, ఆ తర్వాత జరిగిన సేవాకార్యక్రమాలలో, 1986లో గోదావరి నదికి వరదలు వచ్చిన తర్వాత ప.గో జిల్లాలో జరిగిన వరద బాధితుల సహాయ కార్యక్రమాలలోనూ చురుకుగా పాల్గొన్నారు. 1980లో నాగాయలంకలో ఏర్పరచిన దీనదయాళ్ హాస్పిటల్కు స్వంత భవనం నిర్మించడంలో అనేక గ్రామాలకు స్వయంగా వెళ్లి విరాళాలు సేకరించారు. యాభై సంవత్సరాలకు పైబడిన వారి సమాజసేవ రంగ కార్యకలాపాలలో కొన్నిటిని చంద్రునికో నూలు పోగు రీతిలో ప్రస్తావించడం జరిగింది. తరువాత బీజేపీ కార్యకర్తగా ఆయన ఎంతో చురుకుగా వ్యవహరించారు. సంఘ అనుబంధ సంస్థల పెద్దలతో కూడా మురళీమోహన్ అనుబంధం కలిగి ఉండేవారు. ఎన్డిపి ప్రభుత్వ హయాంలో తనకు, దత్తేపంత్ రేంగ్లీకి మధ్య జరిగిన చర్చ గురించి నవంబర్ 21, 2004న ఆర్నైజర్కు రాసిన లేఖలో (రేంగ్లీకి నివాళి) ఆయన పేర్కొనడం చాలామందికి గుర్తుండే ఉంటుంది. 2017లో విజయవాడ తుమ్మలపల్లి కళాక్షేత్రంలో లోక్నాయక్ జయప్రకాశ్ నారాయణ్ 116వ జయంతి కార్యక్రమం సందర్భంగా దామరాజు నాగేశ్వరరావు, తూమాటి ప్రేమ్నాథ్, శ్రీనివాస్ (వీపాస్), ఎంఐ రామారావు (బీజేపీ)లతో కలిసి మురళీ మోహన్ కూడా పాల్గొనడం ఇప్పటికీ

‘మాటలు రావడం లేదు’

గొట్టిపాటి మురళీమోహన్ తేరన్న వార్త విని దిగ్భ్రాంతికి గురయ్యాను. వారి గురించి చెప్పడానికి మాటలు రావడం లేదు. ఎంతో

సమర్థుల భావంగల కార్యకర్తను పొగొట్టుకున్నాం. తన వృత్తిలో నిజాయితీ, సంఘకార్యం కోసం కష్టించి పనిచేయడం, సాధారణ జీవితం.. ఇవే వారి జీవితంలో అణువణువునా కనిపిస్తాయి. మురళీమోహన్ నాకు మంచి మిత్రుడు. 13 సంవత్సరాల పాటు రాతింబవళ్లు కలిసి పనిచేశాం. వారు లేకపోవడం కుటుంబానికి, సంఘానికి, సమాజానికి తీరని లోటు. వారి పాదాలకు నా ప్రణామాలనర్పిస్తూ, కుటుంబానికి ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేస్తున్నాను.

- వి. భాగయ్య, ఆర్ఎస్ఎస్ అ.భా. కార్యకారిణి సదస్సులు

అందరికీ కళ్ల ముందు కదులుతున్నది.

మురళీమోహన్ గారి అర్ధాంగి స్వతంత్రభారతి వైద్యారోగ్య శాఖలో ఉన్నత పదవులు నిర్వహించారు. వారికి నలుగురు కుమార్తెలు, ఒక కుమారుడు. పెద్ద కుమార్తె గత నెలలోనే గుండెపోటుతో మరణించారు. ముగ్గురు కుమార్తెలూ విదేశాలలో ఉన్నారు. కుమారుడు మాత్రం ప్రస్తుతం తండ్రితోనే ఉంటున్నారు. ఆజన్మాంతం సంఘకార్య విస్తరణకై తమ సంపూర్ణ శక్తిని వెచ్చించిన మురళీమోహన్ ఆదర్శప్రాయుడు.

గొట్టిపాటి మురళీమోహన్ సమాజసేవలో అనేకవిధాల పాల్గొన్న ధన్యజీవి. ★

‘జాగృతి’ నిర్వహించిన ఎండివై రామమూర్తి నవలల పోటీలో

ప్రథమ బహుమతి పొందిన రచన

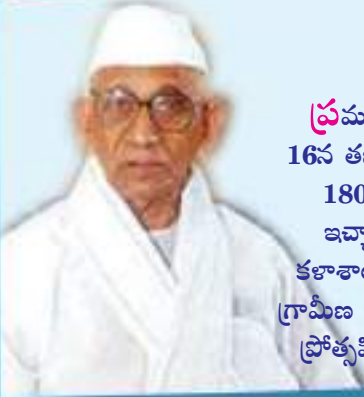


ధారావాహికంగా మీ ముందుకు వస్తోంది - అతి త్వరలోనే

రచన: గంటి భానుమతి

భారత స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు

చింతలపాటి సీతారామచంద్ర వరప్రసాద మూర్తిరాజు



ప్రముఖ స్వాతంత్ర్యసమరయోధుడు. 1919 డిసెంబరు 16న తణుకు సమీపంలోని సత్యవాడలో జన్మించారు. తన 1800 ఎకరాల ఆస్తిని ధర్మసంస్థ ఏర్పాటుకు దానంగా ఇచ్చారు. అక్వా పరిశ్రమకు ఆద్యుడు. విద్యాదాత. 14 కళాశాలలు, 58 ప్రాథమిక, ఉన్నత పాఠశాలలు స్థాపించి గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో విద్యావ్యాప్తికి కృషి చేశారు. స్త్రీ విద్యను ప్రోత్సహించారు. 2012 నవంబరు 12న మరణించారు.

కోసం బ్రహ్మాండమైన కోడికూర వండాలి. దాంట్లో మసాలాలు వెయ్యి” అన్నాడు. అతని భార్య వెంటనే వంట చేయడానికి మసాలా నూరటం మొదలు పెట్టింది. అంతలో వాళ్ల అబ్బాయి వంటగదిలో నీళ్లతో ఆడటం ప్రారంభించాడు. దాంతో పొయ్యిలో నీళ్లు పడి మంటలు ఆరుతున్నాయి. అప్పుడు తల్లి ‘నువ్వు బయటికి వెళ్లి అడుక్కోకపోతే నీకు నా చేతిలో మూడుతుంది.” అని తిట్టింది. ఆ బాబు ఎదుస్తూ బయటకు వెళ్లాడు. వంట పూర్తయింది. కూర అద్భుతంగా ఉంది. వాళ్ల అతిథి మర్యాదలకు మెచ్చి నేను వాళ్ల బాబుకి కొన్ని వరహాలు ఇచ్చాను. ఇప్పుడు నా ప్రశ్న ఏంటంటే, నేను ఆ బాబుకి ఎన్ని వరహాలు ఇచ్చాను? దానికి సమాధానం కూడా నేను చెప్పిన వివరాల్లోనే ఉంది.” అన్నాడు.

వీరభద్రయ్య ఇచ్చే భారీ బహుమానాల సంగతి తెలిసిన బంధువులు సమాధానం కోసం కుస్తీ

పట్టసాగారు. కానీ ఎంతసేపైనా కనుక్కోలేక పోయారు. అంతలో ఆ ఇంట్లో పనిచేసే పాలేరు కొడుకు గోపాలుడు “నేను చెప్తాను” అంటూ ముందుకు వచ్చాడు. “ఇంత చిన్న పిల్లవాడు సమాధానం ఎలా చెప్తాడు?” అని అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు. “మీ ప్రశ్నకు జవాబు... వెయ్యిసూట పడహార్లు” అన్నాడు గోపాలుడు. సరైన సమాధానం చెప్పినందుకు ఎంతో సంతోషంతో సమాధానం ఎలా వచ్చిందో వివరంగా చెప్పమన్నాడు వీరభద్రయ్య. “మసాలా ‘వెయ్యి’లో వెయ్యి, ‘నూరు’తోందిలో నూరు, ‘ఏడు’స్తూలో ఏడు, ‘ఆరు’ కోళ్లలో ఆరు, ‘మూడు’తోందిలో మూడు కలిపితే వెయ్యిసూట పడహార్లు అవుతుంది.” అని వివరించాడు. గోపాలుడి తెలివిన మెచ్చుకొని వీరభద్రయ్య ఆ అబ్బాయికి కూడా వెయ్యి సూట పడహార్లు బహుమతిగా ఇచ్చాడు. ★

జిగర్ట్ నెట్వర్క్



1. జాతీయ సామాజిక అదవుల పెంపకం కార్యక్రమం ఎప్పుడు చేపట్టారు?
2. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎర్రమట్టి నేలలు ఎక్కువగా విస్తరించి ఉన్న ప్రాంతం ఏది?
3. కృష్ణానది సముద్రంలో ఎక్కడ కలుస్తుంది?

‘గెర్లొండ్లం’

‘గె ‘గెర్లొండ్లం’ ‘గె ‘గెర్లొండ్లం’ ‘గె ‘గెర్లొండ్లం’

మెదడుకు మేత



అదో కర్ర.. ఎంత విసిరినా
చేతిలోనే ఉండే కర్ర..
ఏంటా కర్రా?

గిర్లొండ్లం: గెర్లొండ్లం

మంచిమాట

నీ ఆశయ సాధనలో
వెయ్యిసార్లు విఫలం
చెందినా ప్రయత్నం
వీరమించకు.

- స్వామి వివేకానంద



విందు.. వినోదం... పెండ్లి.. పేరంటం...
అన్నింటా మీ నేస్తం.

క్రేన్

వక్క పలుకులు

వీటికి సాటి మరేవి లేవు

www.craneindia.net



శ్రీ గుండ్ల మల్లారావు మరియు శ్రీమతి గుండ్ల లక్ష్మిదేవి



ఇప్పుడు మీ కోసం
సరికొత్త ప్యాకింగ్లో
సరికొత్త రుచులతో





ఉచిత భోజనం

కరినగర్ : కరోనా రెండవ విడతలో చాలా మంది ప్రజలు అనేక రకాల ఇబ్బందులకు గురైనారు. అన్ని వయసులకు సంబంధించిన వారు అకాల

ఈ కార్యక్రమం కొరకు ఎంపిక చేసిన ఏడుగురు కార్యకర్తల బృందం ద్వారా కరోనా రోగులకు సాంత్వన కలిగించడమే కాకుండా వారికి వైద్యులు అందుబాటులో ఉండే విధంగా సౌకర్యం కలిగించారు. దీనిద్వారా 97 మంది కరోనా బాధితులు లబ్ధిపొందారు.

ఉచిత యోగా శిక్షణ

కరినగర్ నగరంలో ప్రభుత్వం చేత నిర్వహించబడుతున్న కోవిడ్ కేర్ సెంటర్ స్పార్ట్స్ కాంప్లెక్స్ లో ప్రతిరోజు సేవాభారతి ఆధ్వర్యంలో అక్కడ ఉన్న కరోనా బాధితులకు యోగా శిక్షణ ఇచ్చారు. దీనితో పాటు హాం ఐసోలేషన్ లో ఉండే కరోనా బాధితులకు, వారితో పాటు ఉండేవారికి ప్రతిరోజు ఇద్దరు కార్యకర్తల ద్వారా ఉదయం 7 నుండి 8 గంటల వరకు ఆన్ లైన్ యోగా శిక్షణ



కరోనా బాధితుల సేవలో సేవాభారతి

మరణం పొందారు. ఈ క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో కరినగర్ నగరంలో కరోనాతో బాధపడుతూ హాం ఐసోలేషన్ లో ఉండి భోజన సౌకర్యం లేని రోగులకు ప్రతిరోజు మూడు పూటలా పౌష్టికాహారాన్ని అందించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని తేదీ 16.05.2021 నుండి 09.06.2021 వరకు ప్రతిరోజు 200 నుండి 250 మంది కరోనా రోగులకు 11920 ఉచిత భోజనాలను అందించారు. దీనికోసం 45 మంది ఆర్.ఎస్.ఎస్. కార్యకర్తలు పనిచేశారు.

వైద్యసేవ

ఉచిత కోవిడ్ టెలి మెడికల్ కన్సల్టేషన్ సేవా భారతి నిర్వహిస్తున్నది. ఇందులో 15 మంది ప్రసిద్ధిగాంచిన డాక్టర్లు తమ సేవలను అందించారు.

కార్యక్రమం కూడా నిర్వహించబడింది. దీని కోసం ఇద్దరు కార్యకర్తలు యోగా శిక్షణను ఇచ్చారు.

రక్తదాన శిబిరం

కరినగరంలో రక్తదాన శిబిరాన్ని 01.05.2021 రోజున నిర్వహించారు. ఇందులో 50 మంది కార్యకర్తలు రక్తదానం చేశారు. దీన్ని స్థానిక పోలీస్ కమిషనర్ కమలాసన్ రెడ్డి సందర్శించారు.

వాతావరణ శుద్ధి కార్యక్రమాలు

కరినగర్ నగరంలో ఐదు శాఖల ఆధ్వర్యంలో శాఖ పరిధిలోని ప్రాంతంలో ఆవు పిడకతో పాటు కొన్ని హాంమద్రవ్యాలను సేకరించి వాతావరణ పరిశుద్ధత కొరకు కొన్నిరోజుల పాటు స్వయం సేవకులు ధూపం వేశారు.

అవగాహన కార్యక్రమాలు

సిరిసిల్లా నగర ఆర్.ఎస్.ఎస్. ఆధ్వర్యంలో జాగరణ దిన నిర్వహించబడినది.

ఈ కార్యక్రమంలో 33 మంది కార్యకర్తలు ఫోన్ ద్వారా 609 కుటుంబాలలోని వారితో ఒకేరోజు మాట్లాడి కరోనా మహమ్మారి పట్ల అవగాహన కలిగించారు. వ్యాక్సినేషన్ గురించి కూడా అవగాహన పెంచి త్వరగా వ్యాక్సినేషన్ చేయించుకోవాలని ప్రోత్సహించారు. ★

పాఠకులకు, ఏజెంట్లకు, ప్రకటన కర్తలకు గమనిక

జాగృతి వార పత్రికలో ప్రచురణార్థం పంపే వార్తలు ఫోటోలు, మిగతా సమాచారం

jagritiweekly@gmail.com కు మాత్రమే పంపాలి.

జాగృతి వారపత్రిక చందాకు సంబంధించిన అన్ని వివరాలు jagritiweeklysub@gmail.com కు మాత్రమే పంపాలి.

జాగృతి వారపత్రికలో ప్రచురణార్థం పంపే వాణిజ్య ప్రకటనలను jagritiweeklyadvvt@gmail.com కు మాత్రమే పంపాలి.





ఒకేఒక్కడు



క్రీడా కృష్ణ, 84668 64969

ఫుట్బాల్ ప్రపంచంలో భారత్కు అంతంత మాత్రమే గుర్తింపు ఉన్నా.. భారత కెప్టెన్ సునీల్చెట్రి మాత్రం అలుపెరుగని పోరాటస్ఫూర్తితో అంతర్జాతీయంగా ప్రశంసలు అందుకుంటున్నాడు. తన ఆటతీరుతో భారత ఫుట్బాల్ అస్థిత్వాన్ని కాపాడుతూనే తన ప్రత్యేకతనూ నిలబెట్టుకుంటూ వస్తున్నాడు.

విశ్వవ్యాప్తంగా 204 దేశాలకు చెందిన జట్లు ఆడే ఈ ఆటలో భారత్ ఇంకా శైశవదశలోనే కొట్టుమిట్టాడుతోంది. వన్నెండు దేశాలు కూడా ఆడని క్రికెట్లో మనం ప్రపంచ నంబర్వన్ ర్యాంకు సాధిస్తే.. 200కు పైగా దేశాలు ఆడే ఫుట్బాల్లో 101వ ర్యాంకులోనే ఉన్నాం. మనదేశంలో ఫుట్బాల్ అభివృద్ధి కోసం భారత ఫుట్బాల్ నమాఖ్య పలురకాల చర్యలు తీసుకొంటూ నానా పాట్లు పడుతూ వస్తోంది. ఎంత చేసినా ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడే అన్నతీరుగా పరిస్థితి తయారయింది. క్రికెటర్లకు ఉన్న ఆదరణ, ప్రోత్సాహం ఫుట్బాల్ క్రీడాకారులకు లేకపోవడం కూడా ఎదురూబోతున్నా. లేకపోవడానికి ఓ ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. గోవా, మహారాష్ట్ర, బెంగాల్, ఈశాన్య భారత

రాష్ట్రాలకు మాత్రమే పరిమితమైన భారత ఫుట్బాల్ ఇంకా బుడిబుడి అడుగుల దశలోనే ఉంది. మనదేశ ఫుట్బాల్ చరిత్రను ఓసారి తిరగేస్తే.. వంద అంతర్జాతీయ మ్యాచ్లు ఆడిన ఆటగాళ్లు ఇద్దరు మాత్రమే కనిపిస్తారు.

దశాబ్దానికి ఒక్కడు...

జనాభా పరంగా ప్రపంచంలోనే రెండో అతిపెద్ద దేశమైన భారత్లో వందలాది మంది క్రికెటర్లు పుట్టుకువస్తున్నా.. ఫుట్బాల్లో మాత్రం దశాబ్దానికి అంతర్జాతీయ స్థాయి ఆటగాడిని మాత్రమే తయారుచేసే పరిస్థితి నెలకొని ఉంది. సిక్కిం నుంచి భారత్ ఫుట్బాల్లోకి దూసుకొచ్చిన బైచుంగ్ భూటియా దశాబ్దకాలం పాటు జాతీయ ఫుట్బాల్కు అసమాన సేవలు అందించి రిటైర్మెంట్ ప్రకటిస్తే.. ఆ స్థానాన్ని ప్రస్తుత కెప్టెన్ సునీల్ చెట్రి గత కొద్ది సంవత్సరాలుగా భర్తీ చేస్తూ వస్తున్నాడు. గతంలో కేరళ ప్రయికర్ విజయన్, ఆ తర్వాత బైచుంగ్ భూటియా.. ఈ ఇద్దరి వారసుడుగా సునీల్ చెట్రి మాత్రమే అంతర్జాతీయ స్థాయి ఫుట్బాలర్లుగా గుర్తింపు సంపాదించుకొన్నారు. భారత కెప్టెన్గా అసాధారణ సేవలు అందించిన బైచుంగ్ భూటియా తాను ఆడిన 100 అంతర్జాతీయ మ్యాచ్లలో 42 గోల్స్ సాధించాడు.

బైచుంగ్ భూటియా తర్వాత... భారత ఫుట్బాల్ జట్టు వగ్గాలను చేపట్టిన సునీల్ చెట్రి ఈ మధ్యకాలంలోనే వార్షికోత్సాహానికి నిలుస్తూ వస్తున్నాడు. ముంబై వేదికగా ముగిసిన 2018 ఇంటర్

కాంటినెంటల్ కప్ అంతర్జాతీయ ఫుట్బాల్ టోర్నీ పైనల్లో కెన్యాపై రెండు గోల్స్ సాధించడం ద్వారా ప్రపంచ సాకర్ సూపర్స్టార్ లయనల్ మెస్సీ సరసన నిలిచిన సునీల్.. దోహా వేదికగా జరిగిన 2022 ఫిఫా ప్రపంచకప్ ఆసియా జోన్ అర్హత సమరంలో భాగంగా బంగ్లాదేశ్తో జరిగిన పోటీలో ఏకంగా రెండు గోల్స్ చేశాడు. తమదేశం తరపున అత్యధిక గోల్స్ సాధించిన ఆటగాళ్ల జాబితాలో పోర్చుగల్ కెప్టెన్ క్రిస్టియానో రొనాల్డో తర్వాతి స్థానంలో నిలిచాడు. దీంతో చెట్రి అంతర్జాతీయ సాకర్ గోల్స్ సంఖ్య 74కు చేరింది. మెస్సీ 72 గోల్స్తో నాలుగో స్థానానికి పడిపోయాడు. యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్కు చెందిన అలీ మబ్ఖాత్ 73 గోల్స్తో మూడో స్థానంలో కొనసాగుతున్నాడు.

2005లో క్వెట్టా వేదికగా పాకిస్తాన్తో జరిగిన పోటీ ద్వారా అంతర్జాతీయ ఫుట్బాల్ అరంగేట్రం చేసిన సునీల్ చెట్రి.. తన కెరీయర్లో 105కు పైగా మ్యాచ్లు ఆడి 74 గోల్స్ సాధించిన భారత తొలి ఆటగాడిగా చరిత్ర సృష్టించాడు. బైచుంగ్ భూటియా 104 మ్యాచ్లలో 42 గోల్స్ సాధించిన రికార్డును అధిగమించాడు.

36 ఏళ్ల వయసులోనూ అసాధారణంగా రాణిస్తున్న సునీల్ చెట్రి.. భారత ఫుట్బాల్ చరిత్రలో ఒకేఒక్కడుగా నిలిచిపోతాడు.

అతను ఫుట్బాల్ కోసమే పుట్టిన ఆటగాడు అన్నా అతిశయోక్తి కాదేమో!



Estd: 1994
Humanity

With Best compliments from:
Discipline

Education

SIDDHARTHA JUNIOR & DEGREE COLLEGE FOR WOMEN

(Affiliated to BIE & Osmania University)

Dilsukhnagar, Hyderabad – 500 060, Ph.No : 24064179, 7893969789, College Code: 58339 & 1187

COURSES OFFERED: **DEGREE** B.COM, B.SC, B.C.A & B.A **INTER** BIPC, MPC, MEC & CEC

SIDDHARTHA WOMEN'S DEGREE COLLEGE

(Affiliated to Osmania University)

H. No : 6-159/1, Meerpet, Balapur Mandal, Rang Reddy Dist. Ph No: 24161721, 8885093969, College Code: 1136

COURSES OFFERED: **DEGREE** B.COM, B.SC, BBA & BA

SIDDHARTHA JUNIOR, DEGREE & P.G COLLEGE (Co-Ed)

(Affiliated to BIE & Osmania University)

Dilsukhnagar, Hyderabad – 500 060, Ph No:24064179, 24043399, College Code: 58339, 1186 & P.G College Code: 1187

COURSES OFFERED: **DEGREE** B.COM, B.SC, BBA, BCA & B.A **INTER** BIPC, MPC, MEC & CEC

P.G. M.SC (ORG. CHEM., ANALY CHEM., NUTRITION & DIETETICS, MATHS, STATS & MICRO)

SIDDHARTHA INSTITUTE OF ENGINEERING & TECHNOLOGY

(Accredited by NBA, Approved by AICTE, New Delhi, Affiliated to JNTU, Hyd)

Vinobha Nagar, Ibrahimpatnam, Ranga Reddy (Dist), Ph.No : 9908219695, 7893744445, 08414-222299



COURSES OFFERED: COMPUTER SCIENCE & ENGG. (CSE)

ELECTRONICS & COMMUNICATION ENGG. (ECE)

ELECTRICAL & ELECTRONICS ENGG (EEE)

MECHANICAL ENGG.

MASTER OF BUSINESS ADMINISTRATION (MBA) O.U. & JNTU H

SIDDHARTHA DEGREE COLLEGE (CO-EDU.)

(Affiliated to Osmania University)

H.No: 8-3-903/4&4/1, Sri Navya Arcade, Nagarjuna Nagar Colony, Bata Lane, Adj. to Vasan Eye Care, Ameerpet, Hyderabad. Ph.No : 9849500392, College Code: 1279

COURSES OFFERED: **DEGREE** B.COM (GENERAL, COMPUTER APPLICATIONS), B.SC, B.B.A

PRAGATHI JUNIOR, DEGREE & P.G COLLEGE

(Affiliated to BIE & Osmania University)

Kukatpally, Hyderabad, Ph.No : 23155276, College Code: 1155

COURSES OFFERED: **P.G.** CHEMISTRY & MICROBIOLOGY

DEGREE B.COM, B.SC

INTER BIPC, MPC, MEC & CEC

PRAGATHI WOMEN'S JUNIOR & DEGREE COLLEGE

(Affiliated to BIE & Osmania University)

V.V. Nagar, Kukatpally, Hyderabad, Ph.No : 23065702, College Code: 1154

COURSES OFFERED: **DEGREE** B.COM, B.SC

INTER BIPC, MPC, MEC & CEC



నీ చుట్టూ జరుగుతున్న వాటిని నియంత్రించడం
ప్రతిసారి నీకు సాధ్యం కాకపోవచ్చు.
కానీ నీ లోపల జరుగుతున్న
వాటి విషయంలో మాత్రం సాధ్యమే.
దానికి ఉత్తమమైన మార్గం యోగ



నాయకులకు, కార్యకర్తలకు

**అంతర్జాతీయ
యోగా దినోత్సవ**
శుభాకాంక్షలతో..

రావేల కిషోర్ బాబు

మాజీ మంత్రి, భాజపా నాయకులు, ఆంధ్రప్రదేశ్.





మేషం : అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

కొన్ని సంఘటనలు ఆశ్చర్యపరుస్తాయి. నిరుద్యోగుల యత్నాలు సఫలం. భూములు, వాహనాలు కొంటారు. రుణబాధల నుంచి విముక్తి. వ్యాపార విస్తరణలో ఆటంకాలు అధిగమిస్తారు. ఉద్యోగులకు కీలక సమాచారం. పారిశ్రామిక, రాజకీయవర్గాలు అనుకున్నది సాధిస్తారు. రచయితలు, క్రీడాకారులకు నయంగా కనిపిస్తుంది. 24,25 తేదీలలో బ్యాధ్యతలు పెరుగుతాయి. ఆంజనేయ దండకం పఠించండి.



మృషభం : కృత్తిక 2,3,4 పాదాలు, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

కొత్త అంచనాలతో ముందడుగు వేసి విజయాలు సాధిస్తారు. వాహనాలు, స్థలాలు కొనుగోలులో ఇబ్బందులు తొలగుతాయి. వ్యాపారులకు నూతనోత్సాహం. ఉద్యోగవర్గాలకు అనూహ్యమైన అవకాశాలు దక్కుతాయి. కళాకారులు విజయాల బాటలో పయనిస్తారు. పరిశోధకులు, వైద్యులకు ఉత్సాహవంతంగా గడుస్తుంది. 25,26 తేదీలలో దూరప్రయాణాలు. విష్ణుసహస్రనామ పారాయణ చేయండి.



మిథునం : మృగశిర 3, 4 పాదాలు, ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3 పాదాలు

కొన్ని పనులు అనుకున్న విధంగా పూర్తి చేస్తారు. శత్రువులను సైతం ఆకట్టుకుంటారు. కొత్త కాంట్రాక్టులు పొందుతారు. వాహన, కుటుంబసౌఖ్యం. కొన్ని ఆశ్చర్య సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. వ్యాపారులకు అనుకున్న లాభాలు తథ్యం. ఉద్యోగులు విధుల్లో మార్పులు చూస్తారు. రాజకీయవేత్తలకు విశేష గుర్తింపు లభిస్తుంది. రచయితల యత్నాలు సఫలమవుతాయి. 21,22 తేదీల్లో ఆకస్మిక ప్రయాణాలు.. విష్ణుధ్యానం చేయండి.



కర్కాటకం : పునర్వసు 4వ పాదం, పుష్యమి, అశ్లేష

ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలను పూర్తి చేయడంలో విజయం సాధిస్తారు. అనుకున్న పనుల్లో విజయం సాధిస్తారు. వాహన, భూయోగం. రావలసిన డబ్బు అందుకుంటారు. వ్యాపార విస్తరణలో అవాంతరాలు తొలగుతాయి. ఉద్యోగులకు ఉన్నత స్థితిలోని వారి నుంచి ప్రోత్సాహం. కళాకారులు కాస్త ఊపిరి పీల్చుకుంటారు. వైద్యులు, క్రీడాకారులకు సంతోషకరమైన సమాచారం. 23,24 తేదీల్లో మానసిక అశాంతి. దేవీస్తుతి మంచిది.



సింహం : మఖ, పుష్య, ఉత్తర 1వ పాదం

జీవితాశయం నెరవేరుతుంది. ఊహించని కాంట్రాక్టులు దక్కించుకుంటారు. పలుకుబడి కలిగిన వారు తోడ్పాటునందిస్తారు. వ్యాపారుల అంచనాలు నిజం కాగలవు. ఉద్యోగులకు విధి నిర్వహణలో మరింత ప్రోత్సాహం. పారిశ్రామిక వేత్తలు, కళాకారులకు శుభవార్తలు. రచయితలకు కొత్త అవకాశాలు లభించవచ్చు. 22,23 తేదీలలో దూరప్రయాణాలు. గణేశాష్టకం పఠించండి.



కన్య : ఉత్తర 2, 3, 4 పాదాలు, పాశ్చ, చిత్త 1,2 పాదాలు

దూరప్రయాణాలు ఉంటాయి. రావలసిన సొమ్ము అందక ఇబ్బంది వడతారు. రుణయత్నాలు సాగిస్తారు. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు అంతగా ముందుకు సాగవు. వ్యాపారులకు కొంత అసంతృప్తి. ఉద్యోగులు ఆకస్మిక మార్పులు పొందుతారు. రాజకీయవేత్తలకు ఒత్తిడులు పెరుగుతాయి. 24,25 తేదీలలో శుభవార్తలు. శివపంచాక్షరి పఠించండి.



తుల : చిత్త 3,4 పాదాలు, స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పాదాలు

విద్యార్థులు పోటీపరీక్షల్లో విజయం సాధిస్తారు. ఆస్తి వివాదాల నుంచి గట్టెక్కుతారు. కొన్ని వివాదాలు, సమస్యలు సర్దుబాటు కాగలవు. వ్యాపారులకు అనుకున్న లాభాలు తథ్యం. ఉద్యోగులకు నూతనోత్సాహం. కళాకారులకు కొత్త అంచనాలు ఫలిస్తాయి. రచయితలు, క్రీడాకారులు సత్తా చాటుకుని ముందుకు సాగుతారు.. 26,27 తేదీల్లో వృధా ఖర్చులు. హనుమాన్ ఛాలీసా పఠించండి.



వృశ్చికం : విశాఖ 4వ పాదం, అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

విలువైన సామగ్రి కొంటారు. ఆశ్చర్యకరమైన సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. వాహనాలు, ఆభరణాలు కొనుగోలు చేస్తారు. కొన్ని ఒప్పందాలలో చర్చలు సఫలమవుతాయి. వ్యాపారులకు పెట్టుబడులు సమకూరుతాయి. ఉద్యోగులు విధులలో మరింత నేర్పుతో వ్యవహరిస్తారు. పరిశోధకులు, వైద్యులు కొత్త నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. 23,24 తేదీల్లో ఆకస్మిక ప్రయాణాలు. లక్ష్మీస్తోత్రాలు పఠించండి.



ధనుస్సు : మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

సన్నిహితులతో ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. కొన్ని



సింహంభట్ల సుబ్బారావు
6300674054

సమస్యలు ఎదురైనా నేర్పుగా పరిష్కరించుకుంటారు. ఇంటినిర్మాణయత్నాలు ముమ్మరం చేస్తారు. అనుకున్న ఆదాయం సమకూరుతుంది. వ్యాపారులు అనుకున్న లాభాలు దక్కించుకుంటారు. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు దక్కవచ్చు. క్రీడాకారులకు కొత్త అవకాశాలు రాగలవు. 22,23 తేదీల్లో మానసిక అశాంతి. దత్తాత్రేయ స్తోత్రాలు పఠించండి..



మకరం : ఉత్తరాషాఢ 2,3,4 పాదాలు, క్రదపంచ, ధనిష్ఠ 1, 2 పాదాలు

సన్నిహితులతో ఆనందంగా గడుపుతారు. వివాహ, ఉద్యోగయత్నాలు కలిసివస్తాయి. ఆలోచనలు అమలు చేస్తారు. కొన్ని నిర్ణయాలలో మార్పులు చేస్తారు. వ్యాపారులకు ఉత్సాహవంతమైన సమయం. ఉద్యోగులు సమర్థతను నిరూపించుకుంటారు. రాజకీయవేత్తలకు విజయం. కళాకారులు, పరిశోధకుల కృషి ఫలిస్తుంది. 25,26 తేదీలలో ఆరోగ్య సమస్యలు. కనకధారా స్తోత్రం పఠించండి..



కుంభం : ధనిష్ఠ 3,4 పాదాలు, శతభిషం, పూర్వాషాఢ 1,2,3 పాదాలు

మీ ఊహలు నిజం చేసుకుంటారు. కొత్త కాంట్రాక్టులు లభిస్తాయి. గృహం, వాహనాలు కొనుగోలులో ముందడుగు వేస్తారు. వ్యాపారులకు కొత్తపెట్టుబడులు సమకూరుతాయి. ఉద్యోగులకు విధుల్లో అవాంతరాలు తొలగుతాయి. పారిశ్రామిక వేత్తలు కొత్త ఒప్పందాలు చేసుకుంటారు. కళాకారులు, వైద్యుల సేవలకు విస్తృత గుర్తింపు లభిస్తుంది. 21,22 తేదీలలో బంధువులతో విభేదాలు. నవగ్రహస్తోత్రం పఠించండి.



మీనం : పూర్వాషాఢ 4వ పాదం, ఉత్తరాషాఢ, రేవతి

పనులను అనుకున్నట్లు పూర్తిచేస్తారు. రుణబాధలు తొలగుతాయి. ఊహించని ఆహ్వానాలు అందుతాయి. కుటుంబసభ్యులతో ఆలోచించి కొన్ని నిర్ణయాలు చేస్తారు. వ్యాపారులు మరింతగా లాభాలు పొందుతారు. కొత్త వ్యాపారాలు ప్రారంభిస్తారు. ఉద్యోగులకు ముఖ్య సమాచారం అందుతుంది. రాజకీయ, పారిశ్రామికవేత్తలకు నూతనోత్సాహం. కళాకారులు, రచయితల ఆశలు ఫలిస్తాయి. 23,24 తేదీల్లో మానసిక అశాంతి. ఆదిత్య వృద్ధయం పఠించండి.

అధారాలు

అడ్డం

1. గౌరవంతో తండ్రి (4)
4. ఈ ఋతు వవనాలే వర్ష హేతువులు (3)
8. విద్యుత్ ప్రసరించే తీగెను తాకితే తగిలేది వ్యవహారంలో (2)
9. అంతా, అన్నీ కలముతో ఉంది (4)
11. రోమ్ నగరం తగలబడుతుంటే ఫిడేల్ వాయిచిన చక్రవర్తి! (2)
13. నెమ్మది నడకకు ప్రసిద్ధ ప్రాణి (2)
14. సంతోషము (3)
17. శని మధ్యకు (3)
18. కోవిడ్ నియంత్రణకు ప్రభుత్వాలు ప్రజలకు వేయిస్తున్నది (2)
19. నీచమైన, రవిక (2)
22. చావుకు కొందరు ఇది వాయిస్తూ తీసికెడతారు (2)
23. ఉపాయము (2)
24. సర్వసంగ పరిత్యాగులు (4)
26. అబద్ధము (2)
29. ఇది ఉంటేగానీ గట్టి పదార్థాలు నమలడం కుదరదంటారు (4)
30. రాష్ట్ర పాలనా రాజకీయాధినేత (4)

నిలువు :

2. తలక్రిందయిన నవనీతం (2)
3. ఇలా ఉంటేనే వండిన పదార్థాలు తినబుద్ధి అయ్యేది (4)
5. రోలు చేసే పని దంచడం కాదు వేరేది (2)
6. వైరస్ సోకకుండా కొందరు ఇది క్రమం తప్పకుండా తాగిన వారున్నారు (4)
7. థర్డ్ వేవ్ ఉంటుందంటున్న వ్యాధి (3)
10. ఇంగ్లీష్ లో వీటిని డ్రమ్స్ పిక్స్ అంటారు (6)
12. స్త్రీపరుడు, తరితీపరి (4)
15. అవస్థ (2)
16. క్రోధము, తనది తనకే శత్రువు (2)
20. సీత తండ్రి, తండ్రియే ! (4)
21. ఆనందయ్య మందు ఈ వైద్య విధానంది (4)
25. హాయి (3)
27. రాశికన్నా ఇది ముఖ్యం (2)
28. దేవయజ్ఞము (2)

మా చిరునామా : పదరసం, జాగృతి వారపత్రిక, 3-4-228/4/1, కాచిగూడ, హైదరాబాద్-27

పదరసం-323

❖	1	2		3	❖	4	5		❖
6	❖		❖		❖	❖		❖	7
8			❖	9			10	❖	11
	❖	12	❖		❖	13		❖	
14	15		❖	❖	❖		❖	16	❖
❖	17			❖	18		❖	19	20
21	❖		❖	❖	❖	22		❖	
23		❖	24		25		❖	26	
	❖	27	❖	❖		❖	28	❖	
29				❖	30				❖

పదరసం - 323

పేరు :

చిరునామా:.....

పిన్ కోడ్ : మొబైల్ :

సమాధానాలను పైగడులలో పూరించి, కత్తిరించి కవర్ పై పదరసం నెం. వేసి 2021 జూలై 5 లోగా జాగృతికి పంపండి. సరైన సమాధానాలు రాసిన వారిని విజేతలుగా ప్రకటిస్తాం. ఒకరిని లాటరీ ద్వారా ఎంపికచేసి నగదు బహుమతి అందచేస్తాం. తుది నిర్ణయం జాగృతి యాజమాన్యందే.

పదరసం - 319 సమాధానాలు

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

విజేతలు: పి.రాజేశ్వరరావు, టి.వి.నారాయణ, టి.ఉదయశ్రీ, బి.ఇందుశేఖర్, జి.మణికంఠ-హైదరాబాద్, వి.రామలింగాచారి-యాదగిరిగుట్ట, ఎమ్.విజయలక్ష్మి-కామారెడ్డి, ఎన్.సుభాష్ చంద్రబోస్-విశాఖపట్నం, టి.సుబ్రహ్మణ్యం, టి.ఝాన్సి-నెల్లూరు, పి.సీతామహాలక్ష్మి, కె.అల్లీరాణి-తిరుపతి, శ్రీపతి పూర్ణకుమారి, ఇ.బ్రహ్మాండ స్వామి, శ్రీపతి భవ్యశ్రీ-ఒంగోలు, కె.శివానందరావు, యన్.రాజు-కర్నూలు, వి.ఉమామహేశ్వర శర్మ - అనంతపురం, ఉదాల భాస్కరయ్య-చెన్నయ్.

బహుమతి పొందిన విజేత: టి.ఝాన్సి, నెల్లూరు.



నీ చుట్టూ జరుగుతున్న వాటిని నియంత్రించడం

ప్రతిసారి నీకు సాధ్యం కాకపోవచ్చు.

నీ లోపల జరుగుతున్న వాటి విషయంలో

మాత్రం సాధ్యమే. దానికి ఉత్తమ మార్గం యోగ



Yoga for Harmony & Peace

**అంతర్జాతీయ
యోగా దినోత్సవ
మహాకాండ్యలతో..**



మేడపాటి ప్రకాష్ రెడ్డి, భాజపా నాయకులు, బోధన్ నియోజకవర్గం

Wish You Happy International Yoga Day



BHAGYANAGAR LABORATORIES

Manufacturers of Micronutrient Fertilizers

BHAGYA- an effective solution for plant mineral needs

CHELATED EDTA MICRONUTRIENT FERTILIZERS AS PER FCO

Zinc EDTA 12%

Iron EDTA 12%

We also manufacture:

- EDTAs of Magnesium, Manganese, Calcium, Copper, Boron
- EDTA Chelated micronutrient fertilizer mixtures
- Inorganic sulfate micronutrient fertilizer mixtures

Chelated/Sulfate micronutrient fertilizer mixtures as per respective State Govt. Specifications

Opportunity / Offer

Bhagyanagar Laboratories is currently marketing its micronutrient fertilizer products through major fertilizer companies that are being marketed under their brand. It is looking to:

- Establishing franchise relationships with fertilizer / agro-input wholesalers and retailers.
- Marketing tie ups with established fertilizer/agro companies who wish to complement and / or fortify their existing fertilizer products / agro-inputs.
- Tie ups with Government bodies / cooperatives.

Bhagyanagar Laboratories

S-12, E E I E, Phase II, Balanagar, Hyderabad, 500 037

Telangana, India

Tel: +91 40 23078309 / 23073795

bhagyalabs@rediffmail.com

From:

JAGRITI Telugu Weekly

Jagriti Bhavan, H.No.3-4-228/4/1,

Lingampally, Kachiguda, Hyderabad-500027

email : jagritiweekly@gmail.com, web : jagritiweekly.com

Date of Publication Every Monday : 21.06.2021

Date of Posting Every Friday & Saturday

Postal Regn. No. HSE/1052/2021-2023

RNI Regd. No. 3270/57

Volume : 73 Issue : 32



యోగా అనేది 5 వేల సంవత్సరాల మండి భారతదేశంలో ఉన్న జ్ఞానం.

యోగా అంటే చాలామంది శారీరక వ్యాయామం, కొన్ని ఆసనాలు,

కొన్ని శ్వాస క్రియలు అని మాత్రమే అనుకుంటారు.

కాని విజ్ఞానశాస్త్రం ప్రకారం యోగా అంటే పరిపూర్ణ జీవన విధానం.

దీనిలో కర్మ, జ్ఞాన, భక్తి యోగాలు ఉన్నాయి.

యోగ సాధన ద్వారా సంపూర్ణ మానవ వికాసం జరుగుతుంది.

ప్రపంచానికి భారత్ ఇచ్చిన గొప్ప కానుక యోగ.



నాయకులకు, కార్యకర్తలకు

అంతర్జాతీయ

యోగా దినోత్సవ

ఘోషకాంక్షలు...

కామినేని శ్రీనివాస్

మాజీ మంత్రి, భాజపా నాయకులు, ఆంధ్రప్రదేశ్.

