

సంపుటి: 72 సంచిక: 24 పుటలు: 31

జాగృతి

కలి 5121 - శ్రీ శార్వరి చైత్ర శుద్ధ పక్ష

వెల: ₹15/-

30 మార్చి - 05 ఏప్రిల్ 2020

◆ అప్రమత్తతే విరుగుడు

8లో

◆ భారతీయ జీవన
విధానమే మేలు

20లో



స్వీయ నియంత్రణే ఏకైక నివారిణి



జాగృతి చందాను చెల్లించడానికి పక్కనున్న క్యూఆర్.కోడ్ను మీ మొబైల్‌తో స్కాన్ చేయండి. లేదా <http://payit.cc/S8242> అని బ్రౌజర్‌లో టైప్ చేయండి.

72 ఏళ్లుగా వెలువడుతున్న జాతీయ తెలుగు వారపత్రిక

ఇదా వీళ్ల సంస్కారం?

కాంగ్రెస్ పార్టీకి అధికారం లేదు. ఆ పార్టీకి వంశపారంపర్య వారసుడు రాహుల్ గాంధీకి పసీపాటా లేదు. దూరదృష్టి, ఇంగితజ్ఞానం అన్న మాటలకు ఆయన నిఘంటువులో చోటు కూడా లేదు. ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ మీద, ఆయన ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న భారతీయ జనతా పార్టీ మీద అభాండాలు వేయడం, అసత్యాలు చెప్పడం మాత్రమే ఇప్పుడు ఆయన చేస్తున్న ఏకైక ఘనకార్యం. నిజానికి కొవిడ్ 19తో దేశం యుద్ధం చేస్తున్న సమయంలో ఏ నాయకుడి నోటి నుంచి రాకూడని మాటలు రాహుల్ గాంధీ నోటి నుంచి వచ్చాయి. కరోనా వైరస్ కు సంబంధించి దేశం గడచిన పది రోజులుగా అల్లకల్లోలమవుతూ ఉంటే ఎట్టకేలకు ఈ నెల 28వ తేదీన ఆయనకు నోరు పెగిలింది. దేశం సంగతి హఠాత్తుగా గుర్తుకు వచ్చింది. అది కూడా ప్రధానిని విమర్శించేందుకే. రాహుల్ గాంధీ చేసిన ట్వీట్ ఒక విపత్కర పరిస్థితిలో ఒక రాజకీయ నాయకుడు ఎలా వ్యవహరించకూడదో చెప్పే కొండగుర్తు. మూడు వారాల కర్ఫ్యూ ప్రకటన ఫలితంగా కొన్ని వర్గాలు ఇబ్బందులు పడుతున్న మాట నిజం. అందుకు అన్ని రకాలుగా చర్యలు కేంద్రం, రాష్ట్రాలు తీసుకుంటున్నాయి. ఇలాంటి వారిలో వలస కార్మికులు కూడా ఉన్నారు. వీరి పరిస్థితి దయనీయమైనది. చిత్రమైనది. వలస వచ్చిన రాష్ట్రంలో ఉపాధి లేదు. సొంత రాష్ట్రం వెళ్లడానికి దారి లేదు. వీరి కోసం ఎలాంటి ముందస్తు ప్రణాళిక రూపొందించలేదని రాహుల్, ఆయన సోదరీమణి ప్రియాంకా వాద్రా ట్వీట్లలో కన్నీరు మున్నీరయ్యారు. ఇది మానవీయ విషాదమని వాద్రా గుర్తు చేసింది కూడా.

నిజానికి జరిగినదేమిటి? వలస కార్మికులు వారి వారి రాష్ట్రాలకు వెళ్లిపోవడానికి సిద్ధ పడి, సరిహద్దులలో నిలిచిపోయారు. దీనిని ఎవరూ కాదనడం లేదు. వీరిని స్వస్థలాలకు చేర్చడానికి ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రభుత్వం వేయి బస్సులు, ఢిల్లీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వంద బస్సులు రాహుల్ విమర్శ చేసినప్పటికే ఏర్పాటు చేశాయి. రాహుల్ వలె జనం గుర్తుకు వచ్చినప్పుడు మాట్లాడడానికి వారేమీ బాధ్యత తెలియని నాయకులు కారు. వంశపారంపర్య యువరాజులు కారు. ప్రజల మధ్య నుంచి వచ్చిన వారు. ప్రజల మధ్యనే ఉండేవారు. అందుకే ఉత్తరప్రదేశ్, ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రులు సకాలంలో స్పందించారు. ఇలాంటి సమస్య తెలంగాణ- ఆంధ్ర, కర్ణాటక -ఆంధ్ర, మహారాష్ట్ర-తెలంగాణ, రాజస్థాన్, మధ్యప్రదేశ్ సరిహద్దులలో కూడా తలెత్తింది. ఢిల్లీ-యూపీ సరిహద్దులలో వలస కార్మికులు ఆగిపోయినట్టే, రాజస్థాన్ సరిహద్దులలో కూడా ఆగిపోయారు. ఎందుకంటే, ముఖ్యమంత్రి అశోక్ గెహ్లాట్ అనుమతించడం లేదు కనుక. దీనికి రాహుల్ ఏమంటారో? తమ సీఎం నిర్వాకం సంగతి బహుశా వాద్రా కాంగ్రెస్ పసీకూనలకు తెలిసినట్టు లేదు. అందుకే కరోనా విపత్తు నిమిత్తం కేటాయించిన మొసలి కన్నీరంతా ఢిల్లీ-ఉత్తరప్రదేశ్ సరిహద్దులలో ఉండిపోయిన వలస కార్మికుల మీద కుమ్మరించేశారు. రాహుల్ కన్నీళ్లన్నీ అక్కడి వలస కార్మికులకేనా? ఆయన కేరళ వెళ్లి అక్కడ కూడా కాసిన్ని రాల్చి రావచ్చు కదా! అన్నట్టు కేరళలో కరోనా వీర విహారం చేస్తున్న సంగతి రాహుల్ కు తెలుసా? తెలిస్తే ఒక్కమాట కూడా ఎందుకు మాట్లాడలేదు? ఇంతకీ ఆ ట్వీట్లలో దేశంలో కరోనా పరిస్థితి గురించి లేదు. మృతుల కుటుంబాల పట్ల సానుభూతి వచనాలు లేవు. ఆఖరికి కరోనా కట్టడి కోసం రేయింబవళ్లు అకుంతిత దీక్షతో పని చేస్తున్న వైద్యులు, వారి పరివారానికి ఒక్క ప్రశంస లేదు. వేడెక్కుతున్న వాతావరణంలో నిరంతరం వీధులలో మందులు చల్లుతున్న పారిశుధ్య కార్మికుల గురించిన ప్రస్తావన లేదు. పోలీసులు పడుతున్న పాట్లు గురించి చిన్న మాట కూడా లేదు. అంతా మోదీ ముందు జాగ్రత్త తీసుకోలేదన్న అంశం మీద కేంద్రీకరించారు. ఇంకా వింత! రాహుల్ గాంధీకి ఇన్ని నాలుకలు లేదా, దృష్టి తోపం ఏమనుకున్నా. కరోనా పాజిటివ్ కేసులలో తాను ఎంపీగా గెలిచిన కేరళ దేశంలోనే రెండో స్థానంలో ఉన్న సంగతిని కూడా ఆయన సౌకర్యంగా విస్మరించారు. మొదటి స్థానం మహారాష్ట్రది. అక్కడ ఉన్నది కూడా కాంగ్రెస్ కొమ్ముకాయడంతో ఏర్పడిన సంకీర్ణమే. ఈ సంగతులన్నీ విస్మరించి మోదీ మీద విరుచుకుపడడం రాహుల్ గాంధీ తెంపరితనానికి నిదర్శనం. తల్లికుక్క అరిస్తే పిల్లకుక్కలు కూడా కుయ్యో మంటూ గోల చేసినట్టు వలస కార్మికుల సమస్య ఆధారంగా కరోనా విషయంలో బీజేపీ ప్రభుత్వం నిర్దిష్టంగా ఉండిపోయిందంటూ విమర్శలు చేయడానికి కొందరు అప్పుడే గొంతులు సవరిస్తున్నారు. విమర్శల కోసం సందులు, రంధ్రాలు వెతుకుతున్నారు. ఇక్కడే ఒక ప్రశ్న వేసుకోవాలి. తుక్డా తుక్డా మూరా రెచ్చిపోతున్న సమయంలో జెఎన్ యుకి వెళ్లి మరీ సానుభూతి ప్రకటించి, కన్నీటి పర్యంతమైన మేధావులు, సినీ తళుకులు ఇప్పుడు ఎక్కడ బబ్బున్నాయో వారి సమర్థకులు చెబితే బాగుంటుంది. సీఎం వ్యతిరేక అల్లర్లకు బాసటగా నిత్యం టీవీల ముందు కాకిగోల చేసిన మేధావులంతా ఎక్కడ పడి ఉన్నారో, ఏ స్థితిలో ఉన్నారో కూడా జాతికి తెలియాలి. సీఎం వ్యతిరేక అల్లర్లకు ఊతమిచ్చిన గుహలు, ఎడారులు ఎక్కడ ఏసీ గదులలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాయి? వీరికి మోదీ మీద వ్యతిరేకత తప్ప, ఈ దేశం, ఈ దేశ ప్రజల మీద, ఈ దేశ పేద జనం మీద గౌరవం లేదు. మమకారం లేదు. ఈ నిజం ఏనాడో జాతికి తెలిసిపోయింది. ఇలాంటి విపత్కర పరిస్థితులలో అయినా ప్రధానిని పని చేయనిస్తే సంస్కారం కలిగిన వారనిపించుకుంటారు. జాతి హితాన్ని కోరేవారని జనం సమ్ముతారు.



స్వీయ నియంత్రణే ఏకైక నివారిణి



ఎక్కడ చూసినా ఒక్కటే మాట. ఎక్కడ విన్నా అదే మాట. కరోనా వైరస్, అంటే కొవిడ్ 19కు మందు లేదు. స్వీయ నియంత్రణ ఒక్కటే పరిష్కారం. మనుషులందరూ సామాజిక దూరం పాటించాలని కొందరు, భౌతికదూరం అని మరికొందరు చెబుతున్నారు. నిజమే, మందు లేని వ్యాధితో, కనిపించని శత్రువుతో ఇప్పుడు ప్రపంచం పోరాడుతోంది. ఈ పోరాటంలో మనం గెలవాలి, గెలుస్తాం అని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. కరోనా కారణంగా దేశ ప్రజలు కష్టాలు పడుతున్న సంగతి తనకు తెలుసుననీ, కానీ ఇది అనివార్యమని ఆయన చెబుతూ ఇందుకు క్షమాపణలు కూడా కోరారు. స్వీయ నియంత్రణ గురించి ప్రముఖ వైద్యులు వివిధ చానళ్ల ద్వారా తెలియచేసిన వివరాలను ఇక్కడ ఇస్తున్నాం. ఏ వైద్య విధానాన్ని అనుసరించేవారైనా రెండు అంశాలను ఇప్పుడు ప్రధానంగా చెబుతున్నారు. ఒకటి స్వీయ నియంత్రణ పాటించమని, రెండు మానసిక దౌర్బల్యం వద్దు అని. స్వీయ నియంత్రణ, వీలైనన్ని పర్యాయాలు సబ్బు పెట్టి శుభ్రంగా చేతులు కడుక్కోవడం, ముఖాన్ని తాకకుండా ఉండడం, మానసిక స్థైర్యం కోల్పోకుండా సంయమనం పాటించడం, సామాజిక దూరం వంటి అంశాలను వీరంతా కూడా చెప్పారు.

రోగ నిరోధకశక్తి పెరగాలి..

ప్రతికూల ఆలోచనలు ఆగాలి..

కరోనా వైరస్ను ఎదుర్కొనడంలో మొదటి అడుగు దేహంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడం. తరువాత స్వీయ నియంత్రణ, అంటే ఇంటికి పరిమితం కావడం. దీనిని కచ్చితంగా పాటించడం. ఒక సన్యాసి హిమాల యాలలో ఎలాంటి ఏకాంతాన్ని అనుభవిస్తాడో ఇప్పుడు కరోనా మీద యుద్ధం చేస్తున్న మనమంతా కూడా ఇళ్లలోనే ఉండి స్వీయ నియంత్రణను కరోరంగా అమలు చేయాలని అంతర్జాతీయ యోగా బోధకుడు డాక్టర్ ఏవీఎల్ కుమార్ చెప్పారు. బయట చేసే వ్యాయామం కూడా ఇప్పుడు అంత సమర్థనీయం కాదనే ఆయన అంటున్నారు. ఇంట్లోనే ఉండి యోగాసనాలు వేయడం అత్యంత శ్రేయస్కరమని, యోగా ఏ వయసు వారైనా చేయవచ్చునని ఒక చానల్కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో చెప్పారు. ఊపిరితిత్తుల రక్షణే ఇప్పుడు అందరి ధ్యేయం కావాలి. నిజానికి మనిషికి వృద్ధాప్యం అనేది ఊపిరితిత్తులలో వచ్చే మార్పు దగ్గరే ఆరంభమవుతుందని అన్నారు. కరోనా ఎక్కువగా బలి తీసుకుంటున్నది కూడా వృద్ధులనేనని స్పెయిన్, ఇటలీలలో ఇదే రుజువైందని డాక్టర్ కుమార్ చెప్పారు. డాక్టర్ కుమార్ చెప్పిన మరో మంచి

మాట ప్రతికూల ఆలోచనలను దరి చేరనివ్వరాదు. ప్రతికూల ఆలోచనలు శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని తగ్గిస్తాయని ఆయన అన్నారు. మళ్లీ మంచి రోజులు వస్తాయన్న సానుకూల దృక్పథంతోనే ఉండాలని ఆయన సూచించారు.

కొంప ముంచిన ధూమపానం..

సంప్రదాయ వైద్యమే శరణ్యం..

కొవిడ్ 19 జన్మస్థలం ఊహానీలో ఆ వైరస్ను అరికట్టడంలో కీలక పాత్ర వహించినది స్వీయ నియంత్రణనేనని మరొక



డాక్టర్ వీరమచినేని

ప్రముఖ వైద్యుడు డాక్టర్ వీరమచినేని ఒక చానెల్లో మాట్లాడుతూ చెప్పారు. వెల్లుల్లి, అల్లం, దాల్చిన చెక్క, పాలకూర, పుదీనాలతో కూడిన కషాయాన్ని వారు తాగారని, అది అక్కడి సంప్రదాయక వైద్యమని చెప్పారు. అయితే స్వీయ నియంత్రణకు సంబంధించి చైనా ఎలాంటి మినహాయింపులు ఇవ్వలేదు. నిత్యావసరాలన్నీ ప్రభుత్వమే ఇళ్లకు పంపించింది. ఆఖరికి బయటకు వెళ్లి వచ్చిన వారు ముందు గదిలోనే దుస్తులను తొలగించి, వేడి నీళ్లలో వేసి, కొద్ది వేడినీరు తాగి లోపలికి వచ్చారని డాక్టర్ వీరమచినేని చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ఉపయోగించిన మాటలు - మనం (భారతీయులు) శవాన్ని చూసిన తరువాత ఇంటికి వచ్చి బయటే బట్టలు తీసేసి, స్నానం చేసి లోపలికి వెళ్లినట్టు అన్నారాయన.



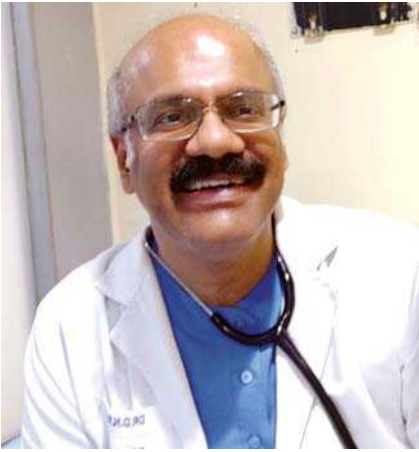
డాక్టర్ ఏవీఎల్ కుమార్

మరొక విషయం ప్రపంచం ఇప్పుడైనా గుర్తించాలని ఆయన కోరారు. చైనాలోను, తరువాత స్పెయిన్, ఇటలీలలోను పెద్ద సంఖ్యలో మరణించిన వారికి ఒక సారూప్యం కనిపిస్తుందని, అది విపరీత ధూమపానమని డాక్టర్ వీరమాచినేని చెప్పారు. ఈ అలవాటు ఊపిరితిత్తులను బలహీన పరచడం వల్ల వారే కరోనాకు తొందరగా చిక్కి పోతున్నారని గుర్తు చేశారు. కాబట్టి స్వీయ నియంత్రణ ఒక్కటే ఇప్పుడు ప్రపంచం ముందున్న ఏకైక మార్గమని ఆయన ఉద్ఘాటించారు.

భయం వద్దు!

నిర్లక్ష్యమూ వద్దు!

ఏఐజీకి చెందిన ప్రముఖ వైద్యుడు డాక్టర్ నాగేశ్వరరెడ్డి విలువైన అంశాలను ప్రజలకు తెలియచేశారు. ఆయన అనేక చానళ్ల వారితో ఈ విషయాలు చెప్పారు. ఆయన చివరిగా చెప్పిన అంశం- కరోనా వైరస్ పట్ల భయం వద్దు. అలా అని నిర్లక్ష్యం కూడా వద్దు అని.



డాక్టర్ నాగేశ్వరరెడ్డి

ఏబీసీడిఈ విటమిన్లు శరీరానికి ఇప్పుడు చాలా అవసరమని డాక్టర్ రెడ్డి చెప్పారు. పొట్ట, శ్వాసకోశం, చర్మంలో జీవం వంటివన్నీ ఈ విటమిన్ల ద్వారా వస్తాయని అన్నారు. ఇందులో విటమిన్ బి వైరస్ తో యుద్ధం చేస్తుందని అన్నారు. విటమిన్ సి, ఈ లతో కరోనా పోతుందని, విటమిన్ డి వల్ల కణాలకు శక్తి చేకూరుతుందని చెప్పారు. ఈ వ్యాధి ఆరంభం ఎలా ఉంటుంది అని అడిగితే, మొదట పొడి దగ్గు వస్తుంది, తరువాత కండరాల నొప్పి, ఆపై కొందరికి విరేచనాలు, వాంతులు కూడా వస్తాయి. ఇక పూర్తిగా కరోనా లక్షణాలు అంటే



రుచి, వాసన గ్రహించే శక్తి మనిషి కోల్పోతాడని డాక్టర్ రెడ్డి చెప్పారు. ఈ విటమిన్లను శరీరానికి అందించడానికి టాబ్లెట్లు వాడవచ్చునని చెప్పారు. ఇంకా పలు విషయాలు ఆయన వివరించారు. జింక్, ఐరన్ ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. గాలి వల్ల ఈ వ్యాధి సోకదు. విటమిన్ సిని ఇచ్చే టాబ్లెట్లు రోజుకు ఒకటి తీసుకున్నా, విటమిన్ డి టాబ్లెట్లను వారానికి ఒకటి తీసుకోవాలి. జింక్ టాబ్లెట్లు కూడా వాడాలి. వెజిటేరియన్, నాన్ వెజిటేరియన్ ప్రోటీన్లు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. కమలాలు, తృణధాన్యాలు తీసుకోవాలి. మాంసాహారంతో ప్రమాదమేమీ లేదు. అల్లం, వెల్లుల్లి, జీలకర్ర, ఆవాలు ఆహారంలో ఉండాలి. కరోనా ఫ్లాస్టిక్, స్టీల్ మీద ఎక్కువ సమయం జీవించగలుగు తుంది. మొబైల్ ఫోన్లు కూడా ఈ వైరస్ కు ఆవాసమే. ఎవరి సెల్ వారే ఉపయోగించాలి. ఇతరులు ఉపయోగిస్తే వెంటనే శానిటైజర్ తో శుభ్రం చేయాలి. చేతులు కూడా కడుక్కోవాలి. మాస్కులు అందరికీ అవసరం కాదు. నిజానికి బజార్లో అమ్ముతున్న మాస్కులన్నీ దీనిని అరికట్టగలిగే స్థాయిలో ఉండవు. కరోనా నేపథ్యంలో అనేక వార్తలు వస్తున్నాయి. కొన్ని నిజం కావచ్చు. కొన్ని నకిలీ వార్తలు కావచ్చు. ఆర్థిక వ్యవస్థ కుప్పకూలిపోతోంది. ఇది నిజమే. మృతుల సంఖ్య గంట గంటకీ పెరుగుతోంది. ఇది కూడా వాస్తవమే. అంత మాత్రాన ప్రజలు

భయాందోళనకు గురి కారాదని డాక్టర్ నాగేశ్వరరెడ్డి చెప్పారు. భయాందోళనలు పెరిగే కొద్దీ శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తి పడిపోతుందని ఆయన గుర్తు చేశారు. కరోనాతో ఇప్పటికే కొందరు డిప్రెషన్ లోకి వెళ్లినట్లు తెలుస్తున్నదనీ, మద్యానికి బానిసలైనవారు వింతగా ప్రవర్తిస్తు న్నారనీ, పిల్లల మీద దాడులు సాగుతున్నాయనీ ఇలాంటి స్థితి రాకుండా చూసుకోవాలని ఆయన అన్నారు. క్వారంటైన్ నుంచి పారిపోవడమంటే సామాజిక బాధ్యత నుంచి పారిపోవడమేనని ఇది ఎంతమాత్రం సమర్థనీయం కాదని డాక్టర్ నాగేశ్వరరెడ్డి చెప్పారు.

లిఫ్ట్ దగ్గర జాగ్రత్త

ల్యాప్ టాప్ వద్దు

స్వీయ నియంత్రణే ప్రస్తుతం కరోనా వైరస్ కు ఏకైక ఔషధమంటూ ప్రఖ్యాత వైద్యులు డాక్టర్ గురవారెడ్డి ఇచ్చిన సందేశాన్ని ఒక చానల్ విరివిగా ప్రసారం చేస్తున్నది. బేసిన్ వంటి పాత్రలో డెటాల్ వంటి మందు కలిపిన





డాక్టర్ గురవారెడ్డి

నీరును సిద్ధంగా ఉంచుకుని ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే మొదట అందులో చేతులు కడుక్కుని లోపలికి వెళ్లడం మంచిదని డాక్టర్ గురవారెడ్డి చెప్పారు. ల్యాప్ టాప్ ను తీసుకువెళితే దానిని ముందు గదిలో వదిలేసి రావాలని, సాధ్యమైనంత వరకు తీసుకుపోకుండా ఉంటే మంచిదని ఆయన సూచించారు. లిఫ్ట్ ఎక్కితే పెన్నుతో బటన్ నొక్కడం మంచిదని, లేకపోతే ఎడమ చేతి వేలుతో నొక్కాలని ఆయన

ల్యాప్ టాప్ ను తీసుకువెళితే దానిని ముందు గదిలో వదిలేసి రావాలని, సాధ్యమైనంత వరకు తీసుకుపోకుండా ఉంటే మంచిదని డాక్టర్ గురవారెడ్డి చెప్పారు. సూచించారు. లిఫ్ట్ ఎక్కితే పెన్నుతో బటన్ నొక్కడం మంచిదని, లేకపోతే ఎడమ చేతి వేలుతో నొక్కాలని ఆయన సూచించారు. సెల్ ఫోన్ వాడకంలో కూడా జాగ్రత్తలు పాటించాలని, శానిటైజర్ తో శుభ్రం చేసుకోవాలని ఆయన అన్నారు.

సూచించారు. సెల్ ఫోన్ వాడకంలో కూడా జాగ్రత్తలు పాటించాలని, శానిటైజర్ తో శుభ్రం చేసుకోవాలని ఆయన అన్నారు.

ఆత్మస్థైర్యం అవశ్యం

హాస్య చతురతను వీడొద్దు

నాసాకు చెందిన వ్యోమగామి టెరి విర్ట్ ను ఇండియా టుడే చానల్ ఇంటర్వ్యూ చేసింది. స్వీయ నియంత్రణ గురించి ఆయన చక్కని విషయాలు చెప్పారు. ఇంటి పరిసరాలలోనే ఉండాలని, బయటకు పోవడం ఎంత మాత్రం సమర్థనీయం కాదని ఆయన అన్నారు. ఇది బీభత్సమే అయినా మనిషి హాస్య చతురతను వీడరాదని ఆయన హితవు వలికారు.

ఆశాభావంతో ఉండాలని చెప్పారు. రోజును విభజించి ఏ ఏ వనులు చేయాలో ముందే నిర్ణయించుకుని పని కల్పించుకోవాలని ఆయన చెప్పారు. పెరిగిన మృతుల సంఖ్యను చూస్తూ, నష్టాలను చూస్తూ కలత పడడం సరికాదని, ఇందువల్ల ఆత్మ స్థైర్యం కోల్పోతామని ఒక బీభత్సాన్ని ఎదుర్కొనే సమయంలో ఇలాంటి వరిస్థితి ఎదురు కాకూడదని అన్నారు. ఇతరులతో మాట్లాడవచ్చు. కానీ భౌతిక దూరం పాటించాలని చెప్పారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ మన్ కీ బాత్ లో చెప్పినట్టు కరోనా పైన యుద్ధంలో మనం గెలిచి తీరాలి. గెలుస్తాం కూడా.



దూరదర్శన్ (డిడినేషనల్) సరైన సమయంలో మంచి నిర్ణయం తీసుకుంది. మార్చి 28 నుంచి రామానంద్ సాగర్ నిర్మించిన 'రామాయణ్' ధారావాహికను పునఃప్రసారం చేస్తున్నది. ప్రతిరోజు ఉదయం, రాత్రి 9 నుంచి 10 గంటల వరకు ఈ ధారావాహికను చూడవచ్చు. అలాగే డిడి భారతి చానల్ లో మహాభారతం ప్రతిరోజు మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు చూడవచ్చు. కరోనా కర్ఫ్యూ వేళ టీవీ చూడకుండా ఉండడం దాదాపు అసంభవం. పత్రికలు రావడం లేదు. పత్రికలతో పాటే కరోనా కూడా వస్తుందని వదంతలు వచ్చాయి. దీనిని పెద్ద పెద్ద వైద్యులు తోసిపుచ్చారు. ముప్పుయ్ రెండు సంవత్సరాల క్రితం మొదటిసారి ఈ ధారావాహిక ప్రసారమైనప్పుడు ఆ సమయంలో దేశమంతా వీధులన్నీ ఖాళీ అయ్యేవంటే అతిశయోక్తి కాదు. శ్రీరామ నవమికి ముందు రామకథ ధారావాహికను ప్రసారం చేస్తున్నందుకు దూరదర్శన్ కు కృతజ్ఞతలు చెప్పుకోవాలి. చిత్రం ఏమిటంటే, ధారావాహిక ఇస్తున్నందుకు దూరదర్శన్ కు, దీనిని చూసే అవకాశం కరోనా కర్ఫ్యూ ద్వారా



'టీవీ'క్షణం

ఇచ్చినందుకు నరేంద్ర మోదీకి దేశ ప్రజల నుంచి అభినందనలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఇందులో సీతారాములుగా దీపికా చికలియా, అరుణ్ గోవిల్ నటించారు. రావణాసురుడు పాత్రలో అరవింద్ త్రివేదీ నటించారు. హనుమాన్ పాత్రలో ధారాసింగ్ కనిపించారు. రామాయణ్ ధారావాహికను పిల్లలతో కలిసి

తప్పక చూడండి. రామాయణం మన జాతి కావ్యం. దానిని చదివే అవకాశం కోసం ఎదురు చూస్తూ మొదట దృశ్యం రూపంలో వీక్షించండి. ఆయా పాత్రల గొప్పతనం గురించి పిల్లలకు చెప్పండి. టీవీలో వచ్చే చర్చలను ఆలకించే అలవాటు పిల్లలకు చేయాలి. విశ్లేషణలు ఎలా ఉంటాయో చూపాలి. సైన్స్, చరిత్ర, కళ, జంతు ప్రపంచం, కార్టూన్ చిత్రాలు వంటివి ఎంపిక చేసుకుని చూసే లక్షణాన్ని పిల్లలలో ప్రవేశపెట్టండి.



వీళ్లేం మనుషులు?

ఏ క్షణంలో ఏం జరుగుతుందోనని ప్రపంచం మొత్తం వణికిపోతోంది. దాదాపు 199 దేశాలు కరోనాతో పోరాడుతున్నాయి. కోట్లాది డాలర్లు కుమ్మరించి, ఈ గండం గట్టెక్కితే చాలని శ్రమిస్తున్నాయి. ఇలాంటి సమయంలో కూడా అత్యంత హేయంగా సామాజిక నియమాల ఉల్లంఘనకు పాల్పడుతున్నవారిని ఏమనాలి? జాతి హితం గురించి కాస్తయినా గౌరవం లేని, స్పృహలేని హీనుల మధ్య మనం జీవిస్తున్నాం. అదే వర్తమాన దౌర్భాగ్యం.

ప్రపంచంతో, ఆఖరికి దేశ ప్రజలతో, తన ఇరుగు పొరుగు వారు పడుతున్న తపనతో కనీసం మమేకం కానివారు గౌరవ ప్రదమైన పౌరులు కాలేరు. ఇది మతానికీ, కులానికీ, ప్రాంతానికి సంబంధించిన విషయం కాదు. అయినా ఇంతటి మహమ్మారి మీద జరుగుతున్న పోరాటాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయడం ఆధునిక మౌఢ్యం. ఒకరకమైన ఉగ్రవాదం. కనిపించని శత్రువు కరోనా అయితే, కనిపించే శత్రువులు ఈ క్షణానికి ఇలాంటి వాళ్లే. ఏ మతం వారైనా జనబాహుళ్యానికి విరోధులే.

మార్చి 29 ఆదివారం సాక్షి టీవీ ఒక వార్తను ప్రసారం చేసింది. నిజానికి ఆ వార్త చిదంబర రహస్యం మాదిరిగా సమాజంలో ఇప్పటికే అందరికీ చేరింది కూడా. మార్చి మొదటివారంలో ఢిల్లీలో తబ్లీక్ జమాతే అనే నంస్త మత గురువుల నమావేశాలు నిర్వహించింది. నమాజ్ తదితర మత ప్రక్రియలలో తర్ఫీదుకు వీరందరినీ ఢిల్లీ రప్పించారు. ఫిబ్రవరి 27 నుంచి మార్చి 1వరకు మలేసియా రాజధాని కౌలాలంపూర్లో జరిగిన వేరొక కార్యక్రమానికి వెళ్లి వచ్చిన వారే ఈ తర్ఫీదు కార్యక్రమం నిర్వహించారు. అక్కడ కూడా తబ్లీక్ జమాతే మత విషయాల తర్ఫీదు నిర్వహించింది. ఆ కార్యక్రమానికి దాదాపు 16,000 మంది హాజరయ్యారు. ఇండియా నుంచి వెళ్లిన వారు కూడా వందలలోనే ఉన్నారు. నిజానికి కౌలాలంపూర్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న 16 వేల మందిలో 14 వేల మందికి కరోనా పాజిటివ్ లక్షణాలు కనిపించాయి. అదే మలేసియాలో వైరస్ బాధితుల సంఖ్యను



పెంచింది. ఒకే కంచంలో తినడం, అంతా ఒకే చోట విశ్రాంతి తీసుకోవడం జరిగింది.

కౌలాలంపూర్ కార్యక్రమంలో పాల్గొని వచ్చిన వారు ఢిల్లీలోని నిజాముద్దీన్ దగ్గర సాటి భారతీయ ముస్లింలకు తర్ఫీదు కార్యక్రమం నిర్వహించారు. దీనికి తెలంగాణ, అండమాన్ నికోబార్ నుంచి దాదాపు 300 మంది హాజరయ్యారు. వీరందరికీ కూడా కరోనా పాజిటివ్ వచ్చింది. ఇటీవల చనిపోయిన వృద్ధుడు కూడా ఢిల్లీ ఉంచి తెలంగాణ వచ్చిన వ్యక్తే. తెలంగాణలోని 88 ప్రాంతాలలో వారు పర్యటించారు. అందులో కరీంనగర్ ఒకటి. తరువాత ఢిల్లీ నుంచి దేవబంద్ కు (యూపీ) ఎక్కువ మంది వెళ్లారని సమాచారం. ఇప్పుడు వీళ్లందరూ ఎక్కడెక్కడ తిరిగారో, ఎవరిని కలుసుకున్నారో, ఎక్కడ తిన్నారో, ఎక్కడ ఏం

చేశారో, ఎంతమందిని తాకారో తెలుసు కోవడం పోలీసు యంత్రాంగానికి పెద్ద సవాలుగా మారిపోయింది. టీవీ9 పదే పదే స్క్రోలింగ్ ద్వారా వెల్లడించిన వార్త మరొకటి ఉంది. మెదక్ జిల్లా శంకరంపేట మండలం, గవ్వలపల్లెలోని ఒక చర్చిలో వందమందితో ఒక ఫాదర్ ప్రార్థనలు జరిపారు. ఈయన మీద కేసు నమోదయింది. ఇటలీ, అక్కడే ఉన్న రోమ్ లో జరుగుతున్నదేమిటో ఈ ఫాదర్ కి తెలియదా? అంత అజ్ఞానమా? ఇటలీలో పట్టల్లా రాలిపోతున్నారు జనం. వాటికన్ సిటీలో జనసంచారం లేదు. ప్రార్థనలు లేవు. ఎవరి మతం పట్ల వారికి భక్తి ఉండొచ్చు. కానీ దేశంలో వరిస్థితులు తమకి పట్టనట్టు వ్యవహరిస్తే అది మానవాళికి చేసే ద్రోహం తప్ప మరొకటి కాదు. కరోనాకి మతం లేదు.



ప్రార్థనలకి అది లొంగదు. ఈ విషయం ఆ మతాల వారు గమనించాలి.

ఆంధ్రప్రదేశ్ మంత్రి పేర్ని నాని ఒక చానల్ తో మాట్లాడినప్పుడు మరొక విషయం ప్రస్తావించారు. కొందరు పావుకిలో కందిపప్పు, మరొక పప్పు కొని బైక్ పెట్రోల్ ట్యాంక్ మీద పెట్టుకుని ఊరంతా చెక్కర్లు కొడుతున్నారు. ఇదంత బాధ్యతా రాహిత్యమో చెప్పనక్కరలేదు. గట్టిగా చెప్పబోయిన పోలీసుల మీద రాళ్లు రువ్వడం, ఎదురు తిరిగి కొట్టడం కూడా జరుగుతున్నది. కొన్నిచోట్ల పోలీసులు కూడా సంయమనం కోల్పోతున్నారు.

చత్తీస్ గఢ్ లోని సుక్మా ప్రాంతంలో 17 మంది భద్రతా సిబ్బందిని మావోయిస్టులు కాల్చి చంపారు. ఇంతకు మించిన విద్రోహం ఉండదు. నిజానికి విద్రోహమే ఆ సంస్థ విధానం కూడా. ఈ దుర్బటన జరగడానికి ముందురోజే కరోనా భీతావహాన్ని మావోయిస్టులు ఉపయోగించుకోవడానికి చూస్తున్నారంటూ సామాజిక మాధ్యమాలలో వైరల్ అయింది. ఇలాంటి పరిస్థితులలో దాడులు చేసి ఏం సాధించాలి?

క్వార్ంటైన్ నుంచి తప్పించుకుపోయేవారు కొందరు. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం డీఎస్పీ, ఆయన కుమారుడి కథ మరొకటి. లండన్ నుంచి వచ్చిన తన కుమారుడిని డీఎస్పీ క్వార్ంటైన్ చేయించ కుండా నేరుగా ఇంటికే తీసుకుపోయాడు. అక్కడితోనూ ఆగలేదు. విందులకీ, వినోదాలకీ తిప్పాడు. డీఎస్పీకి, ఆయన పుత్రతర్వానికి వీళ్లతో వారింటి వంట మనిషికి కూడా కరోనా పాజిటివ్ అని తేలింది. ఇంతకంటే మూర్ఖత్వం, సామాజిక వ్యతిరేక ధోరణి ఉంటాయా?

‘ఇల్లు అంటుకున్న తరువాత నుయ్యి తప్పినట్టు’ అన్న సామెత ఒకటి ఉంది. ఇది సరిగ్గా కాంగ్రెస్ మహానేత రాహుల్ గాంధీకి సరిగ్గా సరిపోతుంది. ఆస్పత్రుల నిర్మాణం వెంటనే చేపట్టాలంటూ ఆయన ప్రధాని మోదీకి చాటంత ఉత్తరం రాశారు. కనీస ఇంగితం ఉన్నవాళ్లు ఇలా చెప్పగలరా? పార్లమెంటు భవనాన్ని, 350 దాకా గదులు ఉండే రాష్ట్రపతి భవన్ ను అవసరమైతే కరోనా బాధితుల కోసం ఉపయోగించాలని సూచించినా ఒక పద్ధతిగా ఉండేది. ఇప్పుడు ఆసుపత్రులు కట్టడమేమిటి? ఎన్ని కళాశాలలు లేవు? ఎన్ని సభా మందిరాలు, ఇతరత్రా భవనాలు లేవు? రైలు బోగీలను కూడా అత్యవసర వైద్య సేవల కోసం సిద్ధం చేస్తున్న సంగతి రాహుల్ కు తెలిసి ఉండదు. నిజమే పోలీసులు కొడుతున్నారు. అలాగే వారు చేయగలిగినంత సాయం కూడా చేస్తున్నారు. నిజానికి పోలీసులు ఎంతో సంయమనంతో వ్యవహరిస్తున్న సంగతిని మనం అంగీకరించాలి. ★

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.

సంపాదక మండలితో సంప్రదింపుల కోసం

(ఉ॥ 11 నుండి సా॥ 6 గంటల మధ్య)

కె. దుర్గారెడ్డి	అసోసియేట్ ఎడిటర్	9959310103
కె. హరీష్	సబ్ ఎడిటర్	9959991304
డీఆర్ఎస్ సరేంద్ర	సబ్ ఎడిటర్	9441433188

డిజైన్లర్లు : సిహెచ్. కుమార్, జి. తుకారాం

జాగృతి చందా - సూచనలు

5 సం॥ల 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. చేస్తాము. ఆ వెంటనే సంచిక కూడా అందుతుంది. మీరు చందా నెం. నోట్ చేసుకోవాలి.
- ✦ పత్రిక అందకపోతే వెంటనే సంప్రదించగలరు. చిరునామా మారితే కార్యాలయానికి విధిగా తెలపండి.

చందా కట్టించే వారికి సూచనలు :

- ✦ చందాలు వసూలు చేసి పంపేవారు తమ పూర్తిపేరు, సెల్ నెం. రాయాలి.
- ✦ రశీదుపై చందాదారుని పూర్తి చిరునామా, పిన్ కోడ్, సెల్ నెం., ఈమెయిల్ ఉండాలి. వివరాలు jagritiweeklysub@gmail.comకు మెయిల్ చేయాలి.
- ✦ బ్యాంకు ఖాతాలో నగదు వేసేవారు చార్జీల కింద మరో రూ.50 పంపాలి. ఆన్ లైన్/చెక్ ద్వారా చెల్లిస్తే చార్జీలు ఉండవు. డబ్బు పంపాక 040-27561453 9959997013, 9440652115 సంబర్ధకు తెలియజేయాలి.
- ✦ మరిన్ని వివరాలకు చందాప్రకటనలో 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, 62170399960, SBI, Isamia Bazar Branch, IFSC : SBIN0005895, PAN : AAATJ3829L
- ✦ చెక్కు డిడిపై Jagriti Prakashan Trust అని ఆంగ్లంలో రాయాలి.

మార్కెటింగ్, సర్క్యులేషన్, వ్యాపార ప్రకటనల వివరాల కోసం

(ఉ॥ 11 నుండి సా॥ 6 గంటల మధ్య)

బి. నాగరాజు	సర్క్యులేషన్ మేనేజర్	040-27561453/9959997013
వి. రామకృష్ణ	అడ్వర్టైజింగ్ మేనేజర్	9440652115



డాక్టర్ పావుశెట్టి శ్రీధర్

అప్రమత్తతే విరుగుడు

కరోనా వైరస్ (కొవిడ్-19) చాపకింద నీరులా విస్తరిస్తూ మానవాళిని భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తున్న నేపథ్యంలో ప్రజలు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, నివారణ చర్యలు పాఠకుల కోసం..

ఎలా వస్తుంది?

* ఈ వ్యాధి ఒకరి నుంచి మరొకరికి దగ్గు, తుమ్ములు, తుంపరల ద్వారా; వైరస్ సోకిన వ్యక్తి తాకిన వస్తువులను ముట్టుకోవడం ద్వారా సంక్రమిస్తుంది.

* కరోనా వైరస్ సోకిన తర్వాత వ్యాధి లక్షణాలు బయట పడటానికి 7 నుంచి 14 రోజులు పట్టవచ్చు.

* ఇది రోగ నిరోధకశక్తి తక్కువగా ఉండేవారిలో తొందరగా వ్యాప్తి చెందుతుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలు, గర్భిణీలు, వృద్ధులు అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడేవారు, అనగా షుగర్, బి.పి, ఆస్తమా, శ్వాసకోస వ్యాధులు, గుండె సంబంధిత నమస్యలు ఉన్నవారికి తొందరగా సోకుతుంది.

లక్షణాలు

ఈ వైరస్ లక్షణాలు పూర్ణ జ్వరాన్ని పోలి ఉంటాయి. ముఖ్యంగా జ్వరం, దగ్గు, గొంతు నొప్పి, నీరసంతో మొదలైన రొంపి, జలుబు తుమ్ములు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఆయాసం, తలనొప్పి, కండరాల నొప్పులు, ఆకలి మందగించటం మొదలైనవి.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

* చల్లటి నీళ్లు, శీతల పానీయాలు తాగొద్దు.

* తరచూ సబ్బుతో కనీసం 20 నుంచి 30 సెకన్ల పాటు శుభ్రంగా చేతులు కడుక్కోవాలి. సబ్బు అందుబాటులో లేనప్పుడు మాత్రమే ఆల్కహాల్ తో కూడిన శానిటైజర్లు వాడాలి.

* బయట నుంచి ఇంట్లోకి వచ్చిన ప్రతిసారి చేతులు, కాళ్లు కడుక్కోవాలి.

* దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు మోచేతిని గానీ, చేతి రుమాలు గానీ అడ్డుపెట్టుకోవాలి. రోజుకోసారి చేతి రుమాలును ఉతుక్కోవాలి.

* జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు, ఇతరులకు సేవచేసేవారు మాస్క్ తప్పనిసరిగా వాడాలి. మాస్క్ ను ఒక్కరోజుకి మించి వాడకూడదు.

బయటకు రావొద్దు

* జలుబు, దగ్గు, తుమ్ములు, జ్వరం, ముక్కు నుండి నీరు కారటం వంటి లక్షణాలు మూడు రోజులకు మించి ఉంటే వెంటనే దగ్గరలోని ఆరోగ్య కేంద్రానికి వెళ్లాలి.

* సాధ్యమైనంత వరకు స్వీయ నిర్బంధం లోనే ఉండాలి. అవసరమైతే తప్ప ఇంటి నుంచి బయటకు రావొద్దు.

వైరస్ వ్యాప్తిని అరికడదాం!

ప్రస్తుతం సామాజిక దూరం చాలా ముఖ్యం. ఇది వైరస్ కట్టడిలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. బయటకు వెళ్లినప్పుడు ప్రతిఒక్కరూ సామాజిక దూరం తప్పనిసరిగా పాటించాలి. అనగా ఒక వ్యక్తికి మరో వ్యక్తి కనీసం మూడు మీటర్ల

దూరంలో ఉండాలి.

* భోజనం చేయటానికి ముందు; మల, మూత్ర విసర్జన అనంతరం తప్పకుండా చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

* బయటకు వెళ్లి వచ్చిన వారు చేతులు కడుక్కోక ముందు కళ్లు, ముక్కు, ఇతర శరీర అవయవాలను తాకరాదు.

* కరచాలనం వద్దు. మన సంప్రదాయం ప్రకారం ఎవరైనా కనిపిస్తే నమస్కారం చేయడమే ఉత్తమం.

* ముఖ్యంగా ఈ వైరస్ చిన్నపిల్లలకు, అనగా 10 సంవత్సరాలలోపు వారికి; వృద్ధులకు తేలికంగా సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి వీరు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను ఇళ్లలోంచి బయటకు రాకపోవడమే ఉత్తమం.

* ఈ వైరస్ వ్యాప్తిని అరికట్టడంలో ప్రభుత్వాలతో పాటు ప్రజల సహకారం కూడా చాలా ముఖ్యం. ప్రతిఒక్కరూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల మార్గదర్శకాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలి.

హోమియో మందు

పైన తెలిపిన జాగ్రత్తలన్నీ తీసుకుంటూ కేంద్ర ఆయుష్ శాఖ సూచించిన ఫ్రివెంటివ్ (ముందస్తు జాగ్రత్త) హోమియో మందు 'ఆర్చునిక్ ఆల్బుం 30' తీసుకోవచ్చును. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి వ్యాధి రాకుండా కాపాడుతుంది.

మందు వాడే పద్ధతి

చిన్నపిల్లలైతే 5 మాత్రలు, పెద్దవాళ్లయితే 10 మాత్రలు వరుసగా మూడు రోజులు ఉదయం పరిగడుపున నోట్లో వేసుకొని చప్పరించాలి. వైరస్ వ్యాప్తి ఎక్కువగా ఉంటే 15 రోజుల తర్వాత మళ్లీ ఈ పద్ధతిలోనే వేసుకోవాలి.

వ్యాసకర్త: ప్రముఖ హోమియో ఫిజిషియన్,

సెల్: 9440229646.

దశరథునికి మనసులో తాను వృద్ధుడయినట్లుగా అనిపించింది. శ్రీరామునికి యువరాజు పట్టాభిషేకం చేయాలనే కోరిక కలిగింది. కానీ ఆ పనిలో అనేక విఘ్నాలు కలుగవచ్చుననే అనుమానం కూడా కలిగింది. సర్దారులను, రాజులను, మంత్రులను, పురోహితులను ప్రజలను రాజదర్బారులో సమావేశ పరిచాడు. నిండు దర్బారులో తన ఆలోచనలు ప్రజలముందుంచాడు. “నేను వృద్ధుడనయ్యాను. వంశచారం ప్రకారం జ్యేష్ఠ పుత్రుడయిన శ్రీరామునికి యువరాజు పట్టాభిషేకం జరపాలని నాకు అనిపిస్తోంది. నా ఆలోచన సరైంది అనిపిస్తే అనుమతి ఇవ్వండి. అనుచితమనిపిస్తే ప్రత్యామ్నాయం సూచించడని” పలికాడు. ఒక్క రామాయణంలో తప్ప మరే ఇతర పురాణాలలో జ్యేష్ఠపుత్రునికి రాజ సింహాసనాధికారం కలిగి

సింహాసనం కాదని వనవాసానికి



చేందుకు ప్రజల అనుమతి కోరడం కనిపించదు. అదే నేటి పాలకులు తమ వారసులను అందలం ఎక్కించడానికి ఎన్ని పన్నాగాలు పన్నుతున్నారో చూస్తున్నాం.

యువరాజుగా పట్టాభిషిక్తుడు కావలసిన శ్రీరాముడు తండ్రి మాటకోసం వనవాసానికి సిద్ధమయ్యాడు. వాస్తవంగా కైక వలస ఒక నిరపరాధి అడవుల పాలయ్యాడని, రాజ్యాధికారం పొందలేక పోయాడని భావిస్తూ ఉంటారు. కానీ రాముడి వలస జరుగవలసిన మహాత్కార్యం ఎంతో ఉంది. సమస్త భూమండలంపై ఉన్న రాక్షసులను నాశనం చేసి “సంజ్ఞన రక్షణ” అనే బృహత్కార్య నిర్వహణ ఆయన చేయాలి. అందుకే సింహాసనం కాదని వనవాసాన్ని స్వీకరించాడు. శ్రీరాముని వనవాసానికి అసలు ఒక్క రుషిగాని, కుల గురువైన వశిష్ఠుడు కానీ అడ్డు చెప్పలేదు. రాజైన దశరథునికి నచ్చచెప్పి రాముడిని విశ్వామిత్రునితో అడవులకు పంపగలిగిన వశిష్ఠునికి, కైకయి మాట చెల్లనీయకుండా చేయడం ఏమాత్రం కష్టం కాదు. కానీ అది వారి ఆకాంక్ష కాదు. శ్రీరాముడి చేత రాక్షస సంహారం జరగాలన్నది మహర్షులందరి అభీష్టం. లోకకళ్యాణం కోసం ఆనాడు అదే అత్యవసరం. ★

తపఃఫలం



పూర్వకాలంలో ఋషులు ధ్యానంలో గడిపేవారు. అంటే తపస్సు చేసేవారు. ప్రపంచంతో సంబంధం లేకుండా ప్రశాంత వాతావరణంలో కూర్చోని, దేవుడి నామాన్ని స్మరించేవారు. తపస్సు అంటే ‘తపన’. ఒక కార్యసాధన కోసం అనుక్షణం తపించడమే ‘తపస్సు’. అలా తపించడం వల్ల కచ్చితంగా ప్రయోజనం వుంటుంది. మనస్సంకల్పానికి ఉన్న శక్తి, బలం ఈ సృష్టిలో దేనికి లేదు. ఓ ఆయుధాన్ని చాలాకాలం వాడకపోతే అది తుప్పుపట్టి పనికిరాకుండా పోతుంది. అదే నిరంతరం వాడుతూంటే పదునుదేలి, పనితనాన్ని చూపిస్తుంది. అలాగే మనస్సు కూడా అంతే. అయితే ‘మనస్సు’ నిరంతరం ఆలోచిస్తూనే ఉంటుంది కదా! మరి తపస్సు ఎలా అవుతుంది? అని ప్రశ్న మదిలో కచ్చితంగా పుట్టుకొస్తుంది. ఆలోచించడం వేరు, ఆరాటపడడం వేరు. ఏదో ఒక విషయం గురించి ఆలోచించడాన్ని ఆరాటపడడం అనరు. చంచలమైన మనస్సును నియంత్రించి, ఒక నిర్దిష్టమైన లక్ష్యాన్ని దానికి నిర్దేశించి ఆ దిశగా మనసును మళ్లించడానికి వడే ఆరాటాన్నే ‘తపస్సు’ అంటారు. అది మంచి అయితే మంచి ఫలితాన్ని చెడు అయితే చెడు ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. అందుచేతనే తపస్సు చేసే సాధకుడు మంచినే ఆశించి, విశ్వశాంతిని కాంక్షిస్తూ తపస్సు చేయాలి. అదే నిజమైన తపస్సు. ఇందుకు ప్రకృతి పరమైన ఆధారం కూడా వుంది. సృష్టిలో అందమైన కీటకం ‘సీతాకోకచిలుక’. సాధారణంగా ఒక ప్రాణి నుంచి అదే విధమైన ప్రాణి పుడుతుంది. కానీ, సీతాకోకచిలుక పెట్టే గ్రుడ్ల నుంచి సీతాకోకచిలుకలు రాకపోగా గొంగళిపురుగులు వస్తాయి. అవి చూడడానికి చాలా అసహ్యంగా ఉంటాయి. ఆ దశలో అది రాళ్ళలో, రప్పల్లో, తిరుగుతూ ఆకులు తింటూ కాలం గడుపుతుంది. కొంత కాలానికి తన జీవితం మీద రోత కలిగి ఆహార, విహారాలు త్యజిస్తుంది. ఎవ్వరికీ కనిపించని ప్రదేశంలో చుట్టూ ఓ గూడు నిర్మించుకుని, తపస్సుమాధి స్థితిలోకి వెళ్లిపోతుంది. దాని తపస్సు ఫలితంగా గూడు చీల్చుకుని బయటకు వస్తుంది. అప్పుడది గొంగళిపురుగులా కాకుండా అందమైన సీతాకోకచిలుకలా రూపొందుతుంది. ఆకులు, అలములు తినకుండా, పూవుల్లో ఉండే మకరందాన్నే తాగుతుంది. ప్రకృతి ధర్మానికి కట్టుబడి గ్రుడ్లు పెట్టిన మరుక్షణం ఈ సంసార జగత్తులో చిక్కుకోక మరణిస్తుంది. అదే తపస్సు ఇచ్చే ప్రతిఫలం. అలాగే తపస్సిద్ధి పొందిన మానవుడు ఈ సంసార బంధనాల్లో చిక్కుకోకుండా భగవన్నామామృత పానంతో తరిస్తాడు.

బాహ్యకరణాలు, అంతఃకరణాలను సమాధానపరచటమే తపస్సు. బాహ్యకరణాలంటే - పంచజ్ఞానేంద్రియాలు, పంచకర్మేంద్రియాలు. మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారం. వీటి వృత్తులతో కూడుకున్నది అంతఃకరణం. ఈ రెండింటిని సాత్వికంగా మార్చుకుని, అదుపులోకి తెచ్చుకోవడానికి చేసే ప్రయత్నమే తపస్సు. జగద్గురు శంకరాచార్యులు తెత్తీరీయ భాష్యంలో అగ్నిహోత్రాదులు మాత్రమే కర్మలుగా భావించకూడదు. బ్రహ్మచర్యం, తపస్సు, సత్యం పలుకుట, మనస్సును, ఇంద్రియాలను నిగ్రహించడం అహింసాప్రతప పాటించడం ఇవన్నీ తపస్సే అన్నారు. శ్రద్ధ, సంయమనం, సంస్కారం, జ్ఞానం, పట్టుదల ఉంటే జీవనయానమనే తపస్సు సాధ్యమే. రుషులు మోక్ష ద్వారాన్ని చేరుకోవడానికెన్నో సుగమమైన మార్గాలు చెప్పారు. అవి తెలుసుకోవడానికి మరి కష్టపడవలసిన పనిలేదు. ఆసక్తి ఉంటే చాలు, ‘ఆ’శక్తి దానంతటదే మనల్ని ఆవహిస్తుంది. విజయసుధల్ని ఆహ్వానిస్తుంది. ఆ ఆసక్తిని చూపక నిరాసక్తులమైతే జీవితంలో సాధించేది ఏమి ఉండదు. భగవంతుణ్ణి మనమేదైనా అడిగే బదులు, అడక్కుండానే ఆయనే తనంతతానుగా ఇచ్చే విధంగా ‘అర్హత’ను ఆర్జించడమే ఉత్తమమైన తపస్సు. నిత్యజీవనంలో స్నానం, ధ్యానం, ఆహారం, నిద్ర, కర్తవ్యం మొదలైన వాటిని తపస్సులోనే పవిత్రమైన అంశాలుగా భావించి, ఆచరిస్తే మోక్షం సిద్ధిస్తోందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ★

• మంత్రమార్గం •

ఆత్మజ్ఞానం

ఆలోచన మనస్సు పరిధిలోది. 'ఆత్మ' మనస్సు దాటిన తర్వాత కలిగే అనుభూతి. ఆత్మ ఉండీ లేనట్లు, లేకపోయినా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. అనుభూతికి మాత్రం అందుతుంది. ఆత్మ, అంతరాత్మ, పరమాత్మ అనేవి మూడూ ఒక్కటే. రూపగుణాలు ఒక్కటే. అవధులు మాత్రం వేర్వేరు. ఒక్కటే అయిన ఆత్మ అవసరానికి 'అంతరాత్మ' అనిపిస్తుంది. పైకి వెళ్లాక 'పరమాత్మ'గా వ్యవహరిస్తుంది. ఆ రహస్యం తెలుసుకోవడం ఆత్మజ్ఞానం. అసలు ఆత్మను తెలుసుకోవడమే జ్ఞానం. ఆత్మను గురించి మరింతగా తెలుసుకోవడం ఆత్మజ్ఞానం. ఇక్కడ తెలుసుకునేది మనస్సుతో కాదు. అత్మతో - అది ప్రజ్ఞా విశేషం.

అయితే 'ఆత్మ' వివేకం ముందు కలగాలి. వివేకానికి జిజ్ఞాస జతపడాలి. అప్పుడు ప్రజ్ఞ బయటకొచ్చి ఆత్మజ్ఞానానికి తుదిమెరుగులు దిద్దుతుంది. 'ఆత్మ'ను గురించి కనీస అవగాహన ఏర్పడితే అటువైపు దృష్టి సారించవచ్చు. మామూలు దృష్టికి ఆత్మ కనిపించదు. అందుకు అంతర్దృష్టి ఏర్పడాలి. మనస్సును నిద్రపుచ్చి లేదా శూన్యంచేసి ఆలోచనలు తలఎత్తకుండా చేసినప్పుడు ఆత్మ అనుభూతికి అందుతుంది. నిజానికి ఆత్మసహకారం లేనిది 'ఆత్మజ్ఞానం' కలగదు.

• అసలు నిజం •

సహజ మరణం

ఎవరైనా గెంతుతూ, అల్లరి చేస్తుంటే కోతులతో పోలుస్తాం. ఒక్క నిమిషం ఒక్క చోట కూర్చోదు అంటారు. కానీ కోతి ఒక్కవారం పాటు కదలకుండా తపస్సు చేస్తోందంటే ఆశ్చర్యం కలకమానదు. కోతికి తాను మరణిస్తానని వారం ముందే తెలిసిపోతుంది. అలా తెలుసుకున్నాక ఏ ఆహారం తీసుకోదు. ఎవరి కంట పడకుండా సంచారం లేని చోట వెళ్లిపోతుంది. అక్కడ తనకు కావాల్సినంత గుంతను తీసి, అందులో పడుకుంటుంది. ఆ ఒక్క వారం కోతులు తపస్సు చేస్తూ ఉంటాయని చాలా మంది అభిప్రాయం. అది చనిపోయాకా భూభ్రమణం వల్ల మట్టి అంతా కప్పేస్తోంది. అంజనేయుడు శ్రీరాముడి వద్ద అడిగి పొందిన వరం స్వచ్ఛంద మరణం. అది ముందుగా గ్రహించి ఎవరికీ ఇబ్బంది కలిగించకుండా, పుట్టలోని జీవాలకు ఆహారంగా మారాలి. నా దేహం ఎవరి కంట పడనీక అని వరం అడిగాడట. అందుకే ఒక్క కోతి ప్రపంచంలో చనిపోయినా మిగతా అన్ని కోతులు కలిసి పుట్ట మన్ను ఉన్న చోట తీసుకెళ్లి ఆ దేహం మట్టితో పూర్తిగా కనుమరుగయ్యే వరకు ఆ ప్రేదేశాన్ని వదిలిరావు.

• ప్రసాదాయం - శాస్త్రీయత •

ప్రసాదం ఔషధం, అమృతం

శ్రీరామనవమి వేసవి ప్రారంభంలో వస్తుంది. శ్రీరాముడిని పూజించిన తరువాత కొత్తకుండలో మిరియాలు, బెల్లంతో చేసిన పానకం, వడపప్పు నైవేద్యంగా పెట్టి, ప్రసాదంగా పంచుతారు. ప్రతి ప్రసాదానికి ఒక విశిష్టత, ఆయుర్వేదిక పరమార్థం ఉంది. ఇందులో ఉన్న మిశ్రమాలు ఆరోగ్యానికి చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. భగవంతుడికి నివేదించే ప్రసాదాలు అన్నీ సమయానుకూలంగా, ఆరోగ్యాన్ని బట్టి నిర్ణయించినవే. శరద్ ఋతువు, వసంత ఋతువు యముడి కోరలు లాంటివని దేవీ భాగవతం చెబుతోంది. పానకంలో ఉపయోగించే మిరియాలు, ఎలకులు వసంత ఋతువులో వచ్చే గొంతు సంబంధిత వ్యాధులకు ఉపశమనాన్ని ప్రసాదిస్తూ, ఔషధంలా పనిచేస్తాయి అని ఆయుర్వేదం నిర్ధారిస్తుంది. అదే కాకుండా పానకం శ్రీమహావిష్ణువుకు అత్యంత ప్రీతికరమైంది. అలాగే పెసరపప్పు శరీరంలోని ఉష్ణాన్ని తగ్గించి, చలవ చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని అభివృద్ధి పరుస్తుంది. దేహకాంతి, జ్ఞానానికి ప్రతీక అయిన ఈ పెసరపప్పునే వడపప్పు అంటారు. ఇది మందుతున్న ఎండలలో 'వడదెబ్బ' కొట్టకుండా వేడి నుంచి కాపాడుతుంది. పెసరపప్పు బుధగ్రహానికి ప్రీతిపాత్రమైంది.

ఇవే కాకుండా అనేక రకాల ప్రసాదాలు పండుగలు పర్వదినాల్లో భారతీయులు తయారు చేస్తారు. వీటిని ముందుగా భగవంతునికి నివేదించి ప్రసాదంగా అందిస్తారు. ప్రసాదం అంటేనే ఆరోగ్యదాయకమైన ఔషధం. ఇక భగవంతునికి అర్పించిన తర్వాత అది అమృతమే అవుతోందని నమ్మకం. అందుకే ఇంట్లో, ఆలయాలు, తీర్థక్షేత్రాలలో, ఇతర సమయాల్లో ఎవరైనా ప్రసాదం ఇస్తే భక్తితో స్వీకరిస్తాం. కళ్లకు అద్దుకొని తింటాం. ప్రసాదాల్లో ఉండే ఔషధగుణాలు, దినుసులు ఎంతో ఆరోగ్యకరమైనవి.

జీర్ణశక్తిని పెంచే 'కట్టె పొంగళి': బియ్యం, పెసరపప్పు, జీలకర్ర, ఇంగువ, నెయ్యి, అల్లం, శొంఠిపొడి, ఉప్పు, కరివే పాకు, జీడిపప్పుల మిశ్రమంతో తయారయ్యే కట్టెపొంగళి రోగనిరోధకశక్తిని, జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. ఆకలిని కలిగిస్తుంది.

జీర్ణకోశ వ్యాధుల నివారణి 'పులిహోర': బియ్యం, చింతపండు పులుసు, శనగపప్పు, మినపపప్పు, ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి ఉప్పు, ఇంగువ, పసుపు, బెల్లం, నూనె, వేరుశనగలు, జీడిపప్పు మిశ్రమంతో తయారు చేసే పులిహోర జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. జీర్ణకోశ వ్యాధులను నివారిస్తుంది.

మేధస్సును పెంచే దధ్దోజనం: బియ్యం, పెరుగు, ఇంగువ, కొత్తిమీర, అల్లం, మిర్చి, శొంఠి పొడిల మిశ్రమంతో తయారు చేసే ఈ - ప్రసాదం మేధస్సును పెంచుతుంది. శరీరానికి మంచి శక్తిని ఇచ్చి ఆరోగ్యాన్ని కల్గిస్తుంది

వార్ధక్యాన్ని నిలువరించే 'కదంబ': బియ్యం, చింతపండు, ఎండుమిర్చి పోవులు, ఇంగువ, నూనె, ఉప్పు, కందిపప్పు, పసుపు, బెల్లం, నెయ్యి, బెండకాయ, వంకాయ, గుమ్మడికాయ, చిక్కుళ్లు, బీన్స్, దోసకాయ, క్యారెట్, టమోటా, చిలకడదుంపల మిశ్రమంతో తయారు చేసే కదంబ ప్రసాదం అత్యంత బలవర్ధకం. సప్తధాతువుల పోషణ చేస్తుంది. వార్ధక్యాన్ని నిలువరిస్తుంది. అన్ని వయస్సుల వారికి మంచి పౌష్టికాహారం.

శ్లేష్మాన్ని తగ్గించే 'పూర్ణాలు': పచ్చిశనగపప్పు, బెల్లం, కొబ్బరి తురుము, యాలకుల మిశ్రమంతో ఈ ప్రసాదం సప్తధాతువుల పోషణ చేస్తుంది. శ్లేష్మాన్ని తగ్గిస్తుంది. మంచి బలవర్ధకం.

రోగనిరోధకశక్తిని పెంచే చలిమిడి: బియ్యం పిండి, బెల్లం, యాలకులు, నెయ్యి, పచ్చకర్పూరం, జీడిపప్పు, ఎండుకొబ్బరికోరుతో తయారుచేసే చలిమిడి మంచి బలవర్ధకం.



మనిషి లక్షణాలు

భగవంతుడు అంటే పుట్టుక లేనివాడు. సృష్టి భగవంతుడిపైనే ఆధారపడి ఉంది. ఇంతకంటే ఉత్తమ జన్మ కావాలని ఆ భగవంతుడిని మనిషి ఎందుకు కోరుకోడు? అంటే, దానికి కారణం అజ్ఞానమే. అజ్ఞానమనే అంధకారంలో ఉన్నవారికి తమ గత జన్మల గురించి, రాబోయే జన్మ గురించి గానీ కొంచెం కూడా అవగాహన, భీతి ఉండదు. ప్రస్తుతం గడుపుతున్న జీవితం సుఖంగా సాగిపోతే చాలని భావిస్తారు. ఎంతో ఉత్సాహంతో మానవ జన్మ లభించినా దాని విలువను గుర్తించరు. కానీ మనిషి

విలాసం కృత్రిమమైన బీదరికం. అన్ని ఔషధాలలోకి ఉత్తమమైనది విశ్రాంతి, ఉపవాసం. అధికంగా మాట్లాడినా, హద్దులు మీరి మాట్లాడినా ప్రశాంతతను, అనవసరంగా మాట్లాడితే అర్థాన్ని, అబద్ధాలు మాట్లాడితే పేరును కోల్పోతాం. ఆలోచించి మాట్లాడితే ప్రత్యేకతతో జీవిస్తాం. అహంకారం ప్రదర్శిస్తే సరైన మిత్రులుండరు. ఎల్లప్పుడూ ఉత్సాహంగా ఉండాలి. కోరికలను, ఆశలను తగ్గించుకోవాలి. ఆశయాలను పెంచుకోవాలి. ఆవేశం

గొప్పతనాన్ని తెలివినీ క్షీణింప చేస్తుంది. ఆలోచనలను పెంచుకుంటే బలం పెరుగుతుంది. ధైర్యంగా ఉండాలి. తెగించి ఎదుర్కొనలేక పోవటానికి కారణం వరిస్తే తులు కరినంగా ఉండటం కాదు. అవి కరినంగా ఉంటాయని భావించి మనం సాహసించక పోవడమన్నది గమనించాలి. ఆరోగ్య సంపద, బలం, దయ, సహనం, ఉదారగుణం, ప్రేమ, నమ్మకం ఆశ సంతృప్తికరమైన జీవితానికి సూత్రాలు. అసూయ, అనహనం, అగ్రహం జీవితానికి

తనకున్న వివేకంతో గత జన్మల కర్మ గురించి తెలుసుకుని, రాబోయే జన్మ ఉన్నతమైంది, సంస్కారంతో కూడింది అయి ఉండాలని ప్రయత్నం చేసి సాధించుకోవాలి.

సంస్కృతి, సంప్రదాయం అలవరచుకున్న వారి జీవితం ఉత్తమ జీవనంగా సాగుతుంది. సమాజానికి మనం ఎంత ప్రేమ పంచుతామో అంతకు వందరెట్లు ప్రేమను తిరిగి పొందుతాం. భయపడుతూ బతికే వారికి ఆపదలు ఎదురవుతాయి. బతికితే నలుగురు మెచ్చేలా, చనిపోతే నలుగురు వచ్చేలా బతకాలి. మంచి బుద్ధులు, మాటలు, నడవడిక చేత మాత్రమే మంచిని పొందగలం. మంచిని పెంచగలం. ఏ పనిలోను స్వార్థచింతన లేనప్పుడు మంచి కార్యాలు సాధించగలం. సుఖంగా జీవించడానికి, ఆనందంగా జీవించడానికి చాలా తేడా ఉంటుంది. భాగ్యంలో మేలైన వాటిని ఆశించాలి. దురదృష్టంలో మేలైన వాటిని మెచ్చుకోవాలి. సంతృప్తి సహజమైన సంపద.

శత్రువుల్లాంటివి. వాటిని దగ్గరకు రానివ్వ కూడదు. ఆత్మస్థైర్యం కోల్పోరాదు. చెడు జరిగినప్పుడు ముందున్నవి మంచి రోజులే అనుకోవాలి. ధైర్యంగా ముందుకు వెళ్తే మనల్ని పొగిడే మనుషుల్ని, అదేవిధంగా చేయూతనిచ్చిన వారిని, సాయపడిన వారిని ఎన్నటికీ మరవద్దు. ప్రేమించిన వారిని ద్వేషించవద్దు. నమ్మినవారిని మోసం చేయ వద్దు. మనలోని తప్పులను తెలుసుకున్నప్పుడే మనలో మార్పు వస్తుంది. మితాహారం శరీరానికి మంచిది. మితభాష మనసుకు మంచిది. మనమీద నిండ వస్తే సరిదిద్దుకోవాలి. అబద్ధమయితే నవ్వి ఊరు కోవాలి. ప్రశాంతను అలవరచు కోవాలి. శాంతి లేకుండా విశ్రాంతి ఉండదు. ఇటువంటి మంచి లక్షణాలు అలవరచుకుంటే మనమంటే ఇష్టపడేవారే ఎక్కువ ఉంటారు.



కృష్ణుని కోపం.. హనుమకు శాపం

ద్వాపరయుగంలో యుద్ధసమయంలో అర్జునుడికి ఇచ్చిన మాట ప్రకారం కౌరవ పాండవ యుద్ధమైన కురుక్షేత్ర రణరంగంలో విజయుడి రథం జెండా పై “కపి రాజు” హనుమంతుడు కొలువై ఉన్నాడు. యుద్ధం ప్రారంభం రోజున ఉభయ సైన్యాల మధ్య, అర్జునుని కోరికపై రథాన్ని నిలిపాడు శ్రీకృష్ణుడు. కిరీటీ రథం దిగి, రెండు వైపులా ఉన్న సైన్యాన్ని చూశాడు. అందరు బంధువులే. కావలసిన వారే. వీళ్ళందరినీ చంపి, తాను మాత్రమే రాజభోగాలు అనుభవిస్తే ప్రయోజనం ఏమిటని బాధ పడ్డాడు. కనుక యుద్ధం చేయటం కంటే భిక్షం ఎత్తుకొని హాయిగా జీవించవచ్చు అనిపించింది. మనసంతా వ్యాకుల మైంది. కర్తవ్యం తోచలేదు. శ్రీకృష్ణ పరమాత్మనే శరణు కోరాడు.

అర్జునుని మనోభావం గుర్తించి వెంటనే పద్దెనిమిది అధ్యాయాల భగవద్గీతా సారాన్ని వినిపించి యుద్ధోన్ముఖుడిని చేశాడు. భగవానుని గీతను అనుసరించి, విషాదాన్ని త్యజించి యుద్ధం చేశాడు పార్థుడు.

అర్జునుడికి, శ్రీకృష్ణుడు వినిపిస్తున్న భగవద్గీత అంతటిని రథం జెండాపై కొలువై కూర్చున్న మారుతి శ్రద్ధగా విన్నాడు. మనసులో పదిల పరుచుకొన్నాడు. “శ్రీకృష్ణా! నీ గీతాసారం విని ధన్యుడనయ్యాను మహాత్మా!” అని భక్తితో నమస్కరించాడు. అప్పుడు శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ “హనుమంతా! నేను చెప్పిన విషయాలను నా అనుమతి లేకుండా నువ్వు విన్నావు. దానికి నువ్వు పిశాచ రూపం పొందుతావు. నువ్వు విన్న గీతకు ‘భాష్యం’ రచించు. దానితో నీ పిశాచ రూపం అంతరిస్తుంది” అని శాపాన్ని, శాప విమోచనాన్ని తెలిపాడు. కురుక్షేత్ర యుద్ధం ముగిసిన తర్వాత, హనుమ పిశాచ రూపం పొంది, గంధమాదన పర్వతం చేరాడు. అక్కడ అత్యంత భక్తి, శ్రద్ధలతో భగవద్ గీతను మననం చేసుకొంటూ, “గీతా భాష్యం” రచించాడు. అదే హనుమద్ భాష్యంగా లోకంలో ప్రసిద్ధి చెందింది.

శ్రీసీతారాముల కల్యాణమే.... వైభోగమే!

శ్రీరామక్షేత్రాలలో భద్రాచలం విలక్షణం. శ్రీరాముడు అవతారం చాలించిన తరువాత భద్రుని తపస్సు ఫలింప చేస్తూ స్వామి ఇక్కడ వెలిశాడు.

తెలుగువారందరికీ శ్రీరామనవమి పేరు

చెప్పగానే భద్రాద్రి కల్యాణం గుర్తుకు

వస్తుంది. శ్రీరామకల్యాణ సేవ

జీవితంలో శుభపరంపరలు

ప్రసాదిస్తుంది. శ్రీరామ

పట్టాభిషేకం

విజయాలను

అందిస్తుంది.

యస్తు భద్రతగే పుణ్యే

జపం కుర్యాత్ భక్తితః

సహస్ర గుణితం పుణ్యం

తస్యభూయాద్ధరాతలే



శ్రీరామ ఉపాసనకు సంబంధించిన శాస్త్రం పరాశర సంహిత. ఆ గ్రంథంలో పద్నాలుగు క్షేత్రాల్లో శ్రీరాముడు స్వయంభువుగా వెలిసినట్లు ఉన్నది. అందులోని 35వ అధ్యాయం భద్రాద్రి ప్రాభవాన్ని గురించి పేర్కొన్న శ్లోకమిది. భద్రాచల క్షేత్రంలో భక్తితో శ్రీరామమంత్రాన్ని జపిస్తే వెయ్యిరెట్లు ఫలం లభిస్తుంది అని ఈ శ్లోకానికి అర్థం. భద్రాచల క్షేత్రంలోని మూలమూర్తులు స్వయంవ్యక్తాలని బ్రహ్మపురాణం కూడా చెబుతోంది. భద్రమహర్షి తపస్సు ఫలితంగా స్వామి ఆవిర్భవించినట్లు తెలుస్తోందే తప్ప ఆ కథ ఏకాలానిదో ఇదమిత్థంగా తెలియదు.

శ్రీరాముడు అవతారం చాలించిన తరువాత మళ్లీ భూమిపైకి వచ్చి శ్రీరామ రూపాన్ని ధరించిన సందర్భం భద్రాచలం ఒక్కటే. నాలుగుచేతులలో శంఖ-చక్ర, ధనుర్పాణాలను ధరించి శ్రీరాముడు సీతా

లక్ష్మణ సమేతుడై ఇక్కడ దర్శనమిస్తాడు.

సీతారాముల కల్యాణం

భద్రాద్రిలో సీతారామకల్యాణం శ్రీరామ నవమి పర్వదినాన జరుగుతుంది. అష్టమి తిథితో కూడని నవమి తిథినాడు మాత్రమే శ్రీరామనవమిని ఆచరించడం ఇక్కడ సంప్రదాయం. ఒకవేళ నూర్వేదయానికి అష్టమి ఉన్నట్లయితే దశమినాడే శ్రీరామ నవమిని పాటిస్తారు.

ఆగమశాస్త్రం ప్రకారం ఆలయాలలో అర్చామూర్తికి ఏనాడు ప్రతిష్ఠ జరుగుతుందో అదే ఆ మూర్తి జన్మదినం. ఏది ఆలయస్వామి జన్మదినమో ఆనాడే వార్షిక కల్యాణం చేయాలి. ఎప్పుడు వెలిశారో తెలియని మూర్తికి ప్రతిష్ఠాదినాన్ని ఎప్పుడని నిర్ణయిస్తారు? అందుకే త్రేతాయుగంలోని శ్రీరాముని జన్మదినమే



భద్రాద్రి రాముడు ఆవిర్భవించిన దినంగా పరిగణించి శ్రీరామ నవమినాడే సీతారామ కల్యాణం జరగాలని రామదాసు కాలంలోనే నిర్ణయించారు.

గోత్రప్రవరలు

రామాయణం ప్రకారం శ్రీరామునిది వాశిష్ఠ గోత్రం. సీతమ్మవారిది గౌతమ గోత్రం. భద్రాద్రి రాముడు వైకుంఠ నారాయణుడు కనుక ఇక్కడ కల్యాణంలో శ్రీరామునికి అచ్యుత గోత్రంగా చెబుతారు. శ్రీమహాలక్ష్మి గోత్రమైన సౌభాగ్యగోత్రాన్ని సీతమ్మ తల్లికి కల్యాణవేళ చెబుతారు.

నాలుగు చేతులు, శంఖుచక్రాలు ఉన్నాయి కనుక ఈ రాముణ్ణి రామనారాయణుడని పిలవాలని వైఖానసులు వాదిస్తున్నారు. మూర్తి ఏవిధంగా మలచబడినప్పటికీ రామునికి వాల్మీకి ఇచ్చిన గోత్రప్రవరలే చెప్పాలని ఉద్యమాలు జరుగుతున్నాయి. ఈ చర్చలు గత కొంతకాలంగా తెలుగునాట అయోమయాన్ని సృష్టిస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ రామనారాయణుడనే వ్యవహరించడమే ప్రస్తుతం కొనసాగుతోంది. తాను నరుడినే అని చెప్పుకున్న రాముడైనా, వైకుంఠాన్ని వీడివచ్చి భద్రగిరిపై వెలిసిన నారాయణుడైనా మన మొక్కులు నెరవేర్చి, ఆపదలు గట్టెక్కిస్తే అంతే చాలు కదా!

సీతారాముల పెళ్లివేడుక

భద్రాద్రిలో కల్యాణోత్సవం వసంత

నవరాత్రి ప్రయుక్తంగా నిర్వహిస్తారు. సప్తమి నుంచి ఆషాఢం మొదలవుతుంది. పౌర్ణమి నాటికి పూర్ణాహుతి జరుగుతుంది. ఈ సందర్భంగా ప్రధానమైన పన్నెండురకాల ఆరాధనలు జరుగుతాయి. వసంత నవరాత్రులకు, బ్రహ్మోత్సవాలకు మధ్యలో జరిగే కమనీయమైన సేవ భద్రాద్రి కల్యాణంలో ఎన్నెన్నో విశేషాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి కల్యాణ ప్రవరలు.

అలాగే భద్రగిరి సీతారామ కల్యాణంలో మూడు మాంగల్యాలు ఉంటాయని శ్రీరామ భక్తులందరికీ తెలిసిన విషయమే. కల్యాణంలో మరో సంప్రదాయం ఏమిటంటే గులాం కలిపిన గులాబీరంగు అక్షతలను వినియోగిస్తారు. తెలుగువారికే సొంతమైన జీలకర్ర, బెల్లం, తలంబ్రాలు పోసుకోవడం వంటివి కల్యాణ ప్రకరణ శాస్త్రానికి విరుద్ధం కాని రీతిలో సీతారామకల్యాణంలో చేరింది. అలాగే 'వారణ మాయరం' అనే తమిళ పాశురాలతో జరిగే బంతులాట కూడా సంప్రదాయ సిద్ధమైన వేడుకే. ఇరవైనాలుగు వైదిక అంశాలతో మూడు గంటలపాటు నయన మనోహరంగా జరిగే సీతారామ కల్యాణం సామాన్యునికి మధురానుభూతులను కలిగిస్తుంది.

పట్టాభిషేక ప్రాభవం

భద్రాచలంలో కల్యాణ మహోత్సవం తరువాత అంతటి వైభవంగా జరిగే మరో ఉత్సవం శ్రీరామపట్టాభిషేకం. ఈలోకానికి మళ్లీ రామరాజ్యం రావాలని మహా ఆశ. దేశ పాలకులలో శ్రీరాముని సుగుణాలు నిండాలనే



ఉద్దేశ్యంతో శ్రీరామ పట్టాభిషేకాలు విరివిగా చేయమని పెద్దల ఆదేశం. పట్టాభిషేకాలు జరిగే వేదికలపై రాజధర్మాలు, న్యాయపద్ధతులు, పాలకుల మంచిగుణాలను ప్రకటించే అవకాశం ఉంటుంది. ఆదర్శ పాలకుడైన శ్రీరామ పట్టాభిషేకమే నేటి పాలకులకు నీతిపాఠాలు నేర్పించే వేదికగా మారుతుంది. శ్రీరామాయణ పారాయణకు అనుగుణంగా పట్టాభిషేక నిర్వహణ విధిని పెద్దలు నిబంధించారు. రామాయణాన్ని పారాయణ చేసి, దానికి నమావనగా పట్టాభిషేకం జరపాలని తెలియచేశారు.

ఆ నియమం ఆధారంగా భద్రాచల క్షేత్రంలో పట్టాభిషేక మహోత్సవాలు జరుగుతాయి. మండల త్రయార్చన, పాదుకాది మకుటాంత సమర్పణం, ఆంజనేయ సమ్మానం వంటి ముఖ్య ఘట్టాలతో శ్రీరామ పట్టాభిషేకం కమనీయం.

వెన్నెల వేళ...

ఇనకుల తిలకుడి కల్యాణం

రామపాదం సోకిన నేల ఒంటిమిట్ట. జాంబవంతుని పూజకోసం ఇక్కడ స్వామి కోదండరాముడై వెలిశాడు. అన్ని రామాల యాల్లో వలె శ్రీరామనవమినాటి మధ్యాహ్నం కాకుండా పున్నమి వెలుగుల్లో కోదండ రామయ్యకు కల్యాణం నిర్వహించడం ఆనవాయితీ. దీనిని ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహిస్తోంది.

శ్రీసీతారామలక్ష్మణులు ఒకే శిలలో కొలువుదీరిన క్షేత్రం ఒంటిమిట్ట. పూర్వం దీనినే ఏకశిలానగరం అని పిలిచేవారు. అరణ్యవాస కాలంలో సీతాలక్ష్మణ సమేతుడై శ్రీరాముడు ఇక్కడ కొంతకాలం గడిపినట్లు కథనం. ఆ నమయంలో సీతాదేవి దాహంకోసం శ్రీరాముడు, లక్ష్మణుడు వేర్వేరుగా బాణాలతో తీర్థాలు తవ్వారు. వాటినే నేడు రామతీర్థం, లక్ష్మణ తీర్థం అనేపేర్లతో పవిత్రంగా భావిస్తారు. తదనంతర కాలాల్లో జాంబవంతునికి తొలుత ఈ క్షేత్రంలో సీతారామలక్ష్మణ మూర్తులు లభించడంతో ఆయనే ప్రతిష్ఠించి పూజించినట్లు స్థలపురాణం చెబుతోంది.

చరిత్రలో ఒంటిమిట్ట

పూర్వం దొంగతనాలు చేస్తూ జీవనం సాగించే ఒంటోడు, మిట్టడు అనే సోదరులు స్వామి దర్శనంతో మారిపోయారు. వారికి కనిపించిన విగ్రహాలను పాలకులకు చూపించి ఆలయం నిర్మింపచేశారు. తరువాత ఈ క్షేత్రానికి ఆ సోదరుల పేరుమీదుగా ఒంటిమిట్ట అనే పేరు వచ్చింది.



ఉదయగిరి ప్రాంత పాలకుడైన కంప రాయలు ఈ గుడిని నిర్మించాడు. తరువాతి విజయనగర చక్రవర్తులు ఆలయాన్ని అభివృద్ధి చేశారు. ఆంధ్రవాల్మీకి వావిలికొలను సుబ్బారావు (1863-1936) ఒంటిమిట్ట రామాలయాన్ని పునరుద్ధరించారు. శ్రీరామ సేవా కుటీరం, రథం, రథశాల నిర్మింపచేశారు. పురావస్తుశాఖవారు ఒంటిమిట్ట ఆలయాన్ని అతిప్రాచీన కట్టడంగా గుర్తించి సంరక్షిస్తున్నారు.

శ్రీమదాంధ్ర భాగవత కర్త బమ్మెర పోతన ఒంటిమిట్టలోనే ఉండి స్వామివారిని సేవించి భాగవతాన్ని రచించాడు. పదకవితా పితా మహాడు తాళ్లపాక అన్నమయ్య, కాలజ్ఞాన కర్త పోతులూరి వీరబ్రహ్మాండ స్వామి, అయ్యలరాజు రామభద్రుడు, ఉప్పుగుండూరు వెంకటకవి, వరకవి, ఇమాంబేగ్, భవనాసిమాల ఓబన్న, వావిలికొలను సుబ్బారావు, సాయం వరదాను, విజయరాఘవాచార్యులు వంటి కవివంశీయులెందరో అమోఘ రచనా కుసుమాలతో ఒంటిమిట్ట రామయ్యను సేవించి తరించారు.

కల్యాణ వైభోగమే...

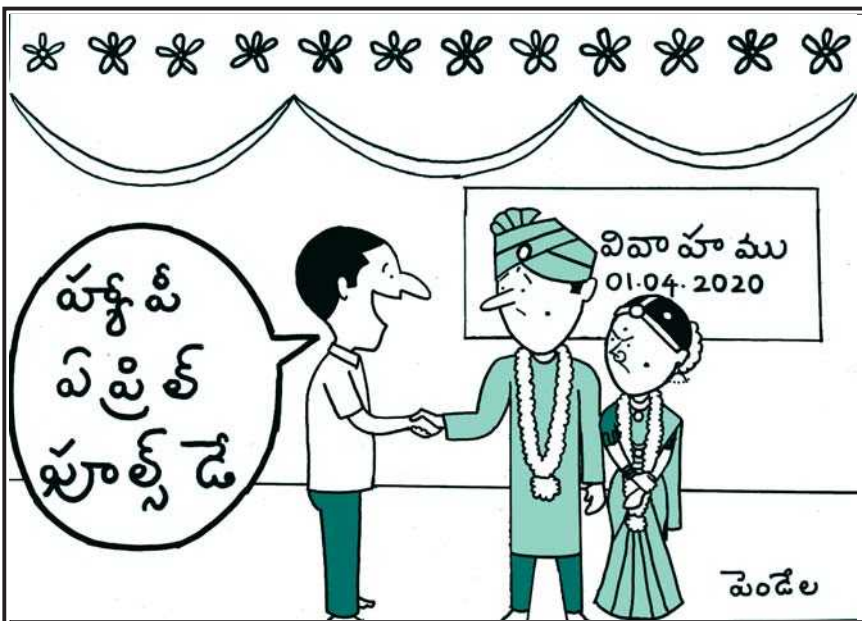
శ్రీరామక్షేత్రాలు అన్నింటా సీతారామ కల్యాణం మిట్టమధ్యాహ్న సమయంలో అభిజిత్ లగ్నంలో చేయడం సంప్రదాయం. అందుకు విరుద్ధంగా ఒంటిమిట్టలో శుక్ల పక్ష చతుర్దశినాటి రాత్రి పండువెన్నెలో రామకల్యాణం నిర్వహిస్తారు.



అలా రాత్రిపూట వెన్నెలో స్వామివారి కల్యాణం నిర్వహించడానికి ఆసక్తికరమైన గాథ ఒకటి ప్రచారంలో ఉంది. చిన్నతనం నుంచి శ్రీరాముడికి చంద్రుడంటే అత్యంత ఇష్టం. చిన్నతనంలో ఆకాశంలో చందమామను చూపిస్తే కానీ అన్నం తినేవాడు కాదు. చందమామ అచ్చంగా కావాలని మారాం చేసిన బాలరాముడికి అద్దంలో చందమామను చూపెట్టిన గాథ అందరికీ తెలిసినదే. అటువంటి శ్రీరాముడి కల్యాణం మధ్యాహ్నం జరిగింది. దీనితోచంద్రుడు శ్రీరామ కల్యాణం చూడలేకపోయాడు. తీవ్రమైన దుఃఖానికి,

బాధకు లోనయ్యాడు. ఈ విషయం శ్రీరాముడికి తెలిసి చంద్రుడిని ఓదార్చి మూడువారాలు వ్రసాదించాడు. ఆ వారాలేమిటంటే, రామభద్రుడు ఆనాటినుంచి శ్రీరామచంద్రుడిగా ప్రసిద్ధుడు కావడం. తరువాతి జన్మలో శ్రీకృష్ణునిగా రాత్రిపూట జన్మించడం. కలియుగంలో రాత్రిపూట కల్యాణం చేసుకోవడం. అలా చంద్రుడికిచ్చిన మూడోవరంలో భాగంగా రాత్రి సమయంలో చైత్ర పౌర్ణమికి ముందురోజు చంద్రుడు ఆకాశం నుంచి చూస్తూ పండువెన్నెల కురిపిస్తూ ఉండగా ఒంటిమిట్టలో రామయ్య కల్యాణం జరగుతుంది.

ఉత్సవానికి ముందుగా నిర్వహించే ఎదుర్కోలు సన్నివేశం ఉల్లాసభరితంగా ఉంటుంది. ఆలయం పక్కనే చలువ పందిళ్ల కింద ఏర్పాటు చేసిన వివాహ వేదికపైకి కల్యాణమూర్తులను ఊరేగింపుగా తీసుకు వస్తారు. సర్వాంగ సుందరంగా ముస్తాబైన సీతమ్మ, రామయ్య కల్యాణ వేదికపై ఆసీనులవుతారు. ఒకపక్క పండితుల కల్యాణ వ్యాఖ్యానాలు కొనసాగుతుండగా, వేద పండితుల మంత్రోచ్ఛారణ మధ్య జరిగే వేడుక తన్మయత్వంలో ముంచెత్తుతుంది. వైఖానస ఆగమ పద్ధతిలో విష్వక్సేన పూజ, పుణ్యహ వచనం, సంకల్పం, రక్షాబంధనం, యజ్ఞోపవీత ధారణ, ప్రవరలు, కన్యాదానం ఘట్టాలను శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహిస్తారు.



హలో... బాబాయ్ బావున్నారా...నేను.... !

ఇదొక రకం నిర్బంధం. కానీ విశ్వ కల్యాణాన్నీ, శ్రేయస్సునీ దృష్టిలో ఉంచుకుని పాటిస్తున్న స్వీయ నిర్బంధం. ఇది క్షేత్ర స్థాయిలో బాధ్యతను విస్మరించి ఇంట్లో కూర్చోవడంగా భావించలేం. అనివార్యం కాబట్టి ఇళ్లకు పరిమితమై ఉంటున్నాం. అందుకే ఈ వెసులు బాటును ఒక సదవకాశంగా స్వీకరించాలి. సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో పాల్గొన్న మన మహా నాయకులు కారాగారంలో ఉన్నప్పుడు ఆ కాలాన్ని అద్భుతంగా వినియోగించుకున్నారు. ప్రధానంగా పుస్తక పఠనం కోసం వెచ్చించారు. కలం పట్టగలిగిన వారు గొప్ప గొప్ప రచనలు వెలువరించారు. ఇవాల్లి ప్రపంచం వేగంతో కూడుకున్నది. ఈ వేగంలో కుటుంబ సంబంధాలు గాయపడుతున్న మాట నిజం. నిజానికి భారత దేశ కుటుంబ వ్యవస్థ, కుటుంబ బాల మధ్య ఉండే బాంధవ్యం కాల పరీక్షకు నిలిచినవి. ఉన్నతమైనవి. విలువలతో కూడినవి. అర్థమైనవి. సరిగ్గా ఇదే వ్యవస్థ నేటి ప్రపంచ జీవన విధానంతో కుంటుపడుతోంది. అమెరికా జీవన విధానం ఇక్కడకు తేవాలన్న కొందరి వ్యర్థ ఆలోచన కూడా ఇందుకు కారణం. ఇలాంటి పాశ్చాత్య భ్రమలు భారతీయతను భంగపరిచేవే కానీ, బాగుచేసేవి మాత్రం కాలేవు. కాబట్టి వీటి నుంచి బయటపడి (ఒక వేళ ఉంటే), కుటుంబ సంబంధాలలో మాధుర్యాన్ని పిల్లలకు చెప్పడానికి మనవారు ఈ కర్ఫూ కాలాన్ని వినియోగించుకోవాలి. ఇప్పుడు సాధారణంగా ఏ కుటుంబమైనా చిన్నదే. మేం ఇద్దరం, మాకు ఇద్దరు అనే సూత్రమే కనిపిస్తుంది. ఈ అవసరాన్ని గుర్తిస్తూనే, మన కుటుంబ విలువను, చుట్టరికాలను అంచనా వేసుకోండి. నగరాలలో నివసిస్తున్న కుటుంబాలలో పిల్లలకు బంధువుల గురించి అవగాహన ఉండడం లేదు. కొన్ని కుటుంబాలలో నానమ్మ, అమ్మమ్మ, తాతయ్యలతో కూడా గట్టి అనుబంధం ఉండడం లేదు. అలాగే మేన మామలు, మేనత్తులు, పెత్తంద్రులు, పిన తండ్రులు, పిన్నులు, పెద్దమ్మలు... ఎన్నో బంధుత్వాలు మనకు ఉన్నాయి. ఈ తీగను ఒక్కసారి కదపడానికి కరోనా కర్ఫూ అవకాశం ఇచ్చిందని హృదయపూర్వకంగా భావించండి. ఈ కాలంలో సెల్తో విశ్వంలో ఏ మూల గొంతువైనా వినవచ్చు. మన వాణి వినిపించవచ్చు. కాబట్టి



మొదట సెల్ ఫోన్లు ఉపయోగించి ఆ బంధుత్వాలను పునరుద్ధరించండి! ఒక పక్క ఫోన్ నెంబర్లు సేకరించే పని చేస్తూనే, మరొక పక్క బంధువులతో మాట్లాడేందుకు ప్రయత్నం చేయండి. మీరు వారితో మాట్లాడడం ఒకటి. మీ పిల్లలతో మాట్లాడించడం మరొకటి. ఎవరికైనా ఇక్కడ కావలసింది ఆత్మీయత. ఎంత దూరపు బంధువునైనా వదులుకోవద్దు. శుభ కార్యాలలోనో, అశుభ కార్యాలలోనో పలకరించుకోవడం కాదు. ఒక రోజు, లేదంటే ఒక పూట గడిపి రైలు ప్రయాణం వలె వీడ్కోళ్లు తీసుకోవడం కాదు. ఈ సంప్రదాయానికి స్పృహ పలికేందుకు ఈ సమయాన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చు. బంధుగణంలోని వయోవృద్ధులసహా పెద్దలు, పిన్నలు అందరితో మాట్లాడడం. మన పిల్లలతో మాట్లాడిద్దాం. ఇది చాలా ముఖ్యం. ఒక్కసారి మాట్లాడి చూడండి! ప్రాణం లేచొస్తుంది. ఇది నిజం. తండ్రి వైపు చుట్టాలతో పాటు, తల్లి వైపు చుట్టాలను కూడా పలకరించడం మరచిపోవద్దు. అలాగే పాత పరిచయాలను కూడా పునరుద్ధరించే యత్నం మరీ మంచిదే. వారి కుటుంబాలతో మాట్లాడడం. మన పిల్లలకీ, వారి పిల్లలకీ మధ్య పరిచయాలు కల్పిద్దాం. బంధుమిత్రులు అంటాం కదా! ఆ ఇద్దరూ సమానమే. ఇప్పటిదాకా సాగిన జీవితంలో మనకు ఎందరో పరిచయమై ఉంటారు. ఒకరి ఫోన్ నెంబర్లు ఉన్నా లేదా సంపాదించినా వీలైనంత మందితో మాట్లాడే అకాశం మనం తెచ్చుకోవచ్చు. చుట్టాల విషయం కూడా అంతే. కొందరు సరదాగా వేసిన కార్టూన్లను బట్టి చుట్టరికాలను అంచనా వేయవద్దు. వాటి

విలువను కొలవవద్దు. కొందరు చుట్టరికాలను దుర్వినియోగం చేసి, స్వార్థానికి ఉపయోగించుకున్న సందర్భాలు లేవని అనలేం. కానీ అవి తక్కువ. వాటి వద్దన కూడా అతిశయోక్తితోనే ఉంటుంది. ఈ చిన్న పని వల్ల మీరు ఒక కొత్త కిటికీని తెరిచిన అనుభూతికి లోనవుతారు. ఇక మీ చిన్నారుల సంగతి చెప్పక్కరలేదు. వారు ఒక కొత్త ప్రపంచమే చూస్తారు. వాళ్లు ఎన్నో మాట్లాడతారు. ఎన్నిటికో సమాధానం ఇస్తారు. వాళ్ల చుట్టూ ఎంత పెద్ద ప్రపంచం ఉందో అర్థమవుతుంది. ఎన్ని అభిరుచులు ఉన్నాయో, ఎన్ని ఆశయాలు ఉన్నాయో, ఎన్నెన్ని ఆకాంక్షలు అలా ఉన్నాయో, ఎంత సృజనాత్మక శక్తి ఉన్నదో మన పిల్లల అనుభవానికి వస్తుంది. వారే స్వయంగా మాట్లాడడం వల్ల ఇదంతా సాధ్యమవుతుంది. తామంటే ప్రేమ కురిపించే పెద్దవాళ్లు, పిన్నులు ఉన్నారని తెలిస్తే సంతోషంగానే ఉంటుంది. ఎంత తక్కువ ప్రయత్నం జరిగినా మన కుటుంబ వ్యవస్థ, మన సమాజాన్ని బట్టి పాతిక మందినయినా పలకరించే అవకాశం కచ్చితంగా ఉంది. ఇందులో మనకు ఆజన్మ సాన్నిహిత్యం కొనసాగించడానికి ఇష్టపడేవాళ్లు బదుగురైనా మిగులుతారు. అదే గొప్ప వరం. ★

నోట్ : కరోనా నేపథ్యంలో పరిస్థితులు చక్కబడే వరకు ఆన్లైన్ ద్వారానే జాగృతిని అందిస్తున్నాం. పాఠకులు గమనించి, సహకరించాలని ప్రార్థన.
- మేనేజర్



తెలుగుకుందాం ఘనపురం ఖిల్లా

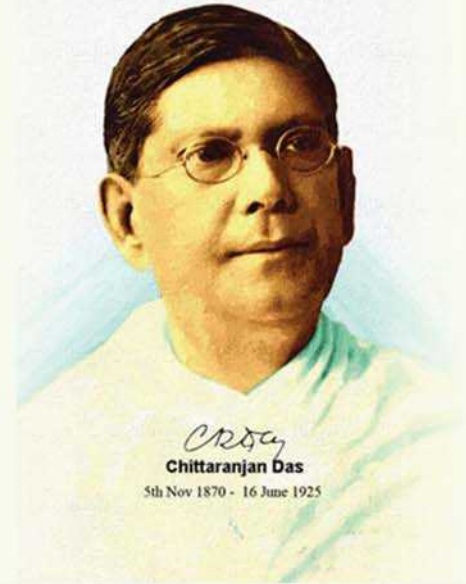
మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలోని గిరి దుర్గాలలో ఒకటి. ఇది పనపర్తికి సమీపాన ఉన్న ఖిల్లాఘనపురంలో ఉంది. కాకతీయుల సామంతులు ఈ కోటను నిర్మించారు. ఇది రెండు ఎత్తైన కొండల మీద ఉంటుంది. ఇందులో రాజమందిరం, మంత్రుల నివాసాలు, సైనికుల స్థావరాలు ఉన్నట్లు చారిత్రక ఆధారాల ద్వారా తెలుస్తోంది. కోటలోకి ప్రవేశించడానికి మూడు ముఖద్వారాలున్నాయి. శత్రువులపై దాడి చేసేందుకు ఈ కోటలో అత్యంత ఎత్తులో ఫిరంగులను ఏర్పాటుచేశారు.



కథ ప్రతిజ్ఞ

స్వరాజ్యం కోసం ప్రయత్నాలు ముమ్మరంగా సాగుతున్న రోజులవి. ప్రతి భారతీయుడు 'వందేమాతరం' నినాదాలు చేస్తూ బ్రిటిషర్లను భయానికి గురిచేస్తున్నాడు. స్వదేశాభిమానంతో విదేశీ వస్తు బహిష్కరణ చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఒక ప్రముఖ న్యాయవాది తెల్లవాళ్ల న్యాయస్థానాల్లో అడుగు పెట్టని ప్రతిజ్ఞబూనాడు. డిసెంబర్ 1924లో కాంగ్రెస్ మహాసభలు బెల్గాంలో జరిగాయి.

ఎందరో ప్రముఖులు ఆ సభలలో పాల్గొనటానికి వచ్చారు. ఆ ప్రముఖ న్యాయవాది కూడా వచ్చారు. అందరూ చూస్తుండగా ఇందోర్ మహారాజు కంగారుగా వచ్చి నేరుగా ఆ న్యాయవాది దగ్గరకి వెళ్లాడు. వచ్చిన వారంతా ఆశ్చర్యంగా చూడసాగారు. 'అయ్యా! గొప్ప చిక్కాచ్చి పడింది. నా తరపున మీరే వాదించాలి. ఈ ఇరవై ఐదు లక్షల రూపాయలుంచండి. కేసు గెలిచిన తరువాత మరో ఇరవై ఐదు లక్షలు సమర్పిస్తాను' అని అర్థించాడు ఇందోర్ మహారాజు.



Chittaranjan Das
5th Nov 1870 - 16 June 1925

పద్యం



అనువు కానిచోట అభికుల మనరాదు
కొంచెం ముందుటెల్ల కొడువకాదు
కొండ అద్దమందు కొంచెమై ఉండదా
విశ్వదాభిరామ విసురవేమ!

భావం : ఎంత పెద్ద కొండైనా అద్దంలో చూస్తే చిన్నదిగానే కనిపిస్తుంది. అంతమాత్రాన ఆ కొండ చిన్నదై పోదు కదా! అలాగే మనకు అనుకూలంగా లేనిచోట గొప్పగా ప్రవర్తించటం తగదు. దీనివల్ల మన గొప్పతనం ఏమీ పోదు.

శ్లోకం



శాంతి తుల్యం తపోన్మాస్తి
న సంతోషాత్ వరం సుఖం
న తృప్త్యాయాః పరోవ్యాభిః
న చ ధర్మాధయో సమః

భావం : శాంతము వంటి తపస్సు, సంతోషం కంటే సుఖం; దురాశను మించిన రోగం, దయను పోలిన ధర్మం లోకంలో లేవు.

జ త ప ర చం డి

ఇక్కడున్న పదాలకు పక్కనున్న పదాల్లో ఏవి సరిపోతాయో కనుక్కోండి.

భారత్	పొండీ
దుబాయ్	బినార్
కువైట్	దర్జమ్
లండన్	రూపాయి (రూపీ)

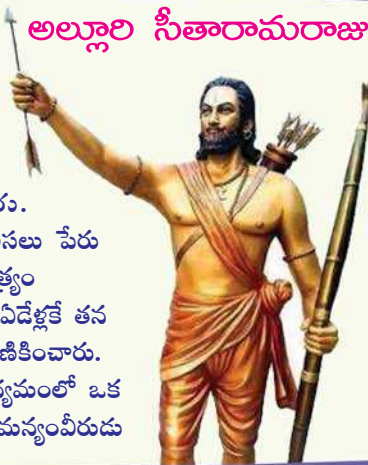
‘బ్రండ్-బ్రండ్
‘రైడ్-రైడ్ ‘రైడ్-రైడ్
(‘రైడ్) రైడ్-రైడ్-రైడ్ : రైడ్-రైడ్-రైడ్



భారత స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు

అల్లూరి సీతారామరాజు

భారత స్వాతంత్ర్య చరిత్రలో సీతారామరాజు ఒక మహోజ్వల శక్తి. ఈయన జూలై 4, 1897న విశాఖపట్నం జిల్లా పాండ్రంగిలో జన్మించారు. మన్యంవీరుడిగా ప్రసిద్ధి పొందిన సీతారామరాజు అసలు పేరు శ్రీరామరాజు. సాయుధ పోరాటం ద్వారానే స్వాతంత్ర్యం సిద్ధిస్తుందని నమ్మి చివరి వరకు పోరాడారు. ఇరవై ఏడేళ్లకే తన అనుచరుతో కలిసి బ్రిటిషు సామ్రాజ్యాన్ని గజగజ వణికించారు. అల్లూరి జరిపిన సాయుధ పోరాటం స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో ఒక ప్రత్యేక అధ్యాయమని చెప్పాలి. మే 7, 1924న ఆ మన్యంవీరుడు తుదిశ్వాస విడిచారు.



జనరల్ నోరెడ్డ

1. టోక్యో ఏ దేశానికి రాజధాని?
2. భారత పార్లమెంట్ ఇటీవల రద్దు చేసిన అధికరణం?
3. థర్మామీటర్ను కనుగొన్న శాస్త్రవేత్త?

‘తెలుగు యంత్రం’ :
‘OLG’ ‘ఆంధ్రప్రదేశ్’ : ‘తెలుగు’ : ‘రాజధాని’

మెదడుకు మేత

సంతలన్నీ
తిరుగుతాడు.
సమానంగా
పంచుతాడు.



గ్రామీణ : రాజధాని

మంచిమాట

పని చెయ్యాలనుకునే
వారికి దారి
దొరుకుతుంది..
చెయ్యేద్దనుకునే వారికి
సాకు దొరుకుతుంది..



ఆ రోజుల్లో యాభై లక్షలు అంటే మామూలు విషయం కాదు. ఇందోర్ రాజు ఒక హత్య కేసులో ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్నారు. కేసు వైస్రాయి సమక్షంలో విచారణ జరుగుతుంది. కాబట్టి వాదించే న్యాయవాది బాగా ప్రజ్ఞాశాలి అయి ఉండాలి. అందుకే ఇందోర్ మహారాజు ఆ న్యాయవాదిని ఎన్నుకున్నాడు.

ఆ స్థానంలో వేరే ఎవరైనా ఉంటే ‘మహాభాగ్యం’ అని కేసు ఒప్పుకునేవారేమో! కానీ ఆ న్యాయవాది సున్నితంగా ‘అయ్యా! నన్ను క్షమించండి. ఆంగ్ల న్యాయస్థానాలలో

అడుగు పెట్టనని ప్రతిజ్ఞ చేశాను. మనదేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చాకే నేను మళ్లీ న్యాయస్థానాల్లోకి అడుగు పెడతాను. ధన ప్రలోభంతో మీ కేసు ఒప్పుకుని ఆత్మవంచన చేసుకోలేను’ అని జవాబిచ్చాడు.

ఆయన మాటలకు నిర్ఘాంతపోయిన రాజు మరో న్యాయవాదిని ఎన్నుకున్నాడు.

వాదించడానికి అంగీకరించని ఆ న్యాయవాది ఎవరో కాదు, ‘దేశబంధు’గా కీర్తిపొందిన ప్రముఖ స్వాతంత్ర్య సమర యోధులు చిత్తరంజన్ దాస్. ★

విందు.. వినోదం... పెండ్లి.. పేరంటం...

అన్నింటా మీ నేస్తం.

క్రేన్

వక్క పలుకులు

వీటికి సాటి మరేవి లేవు

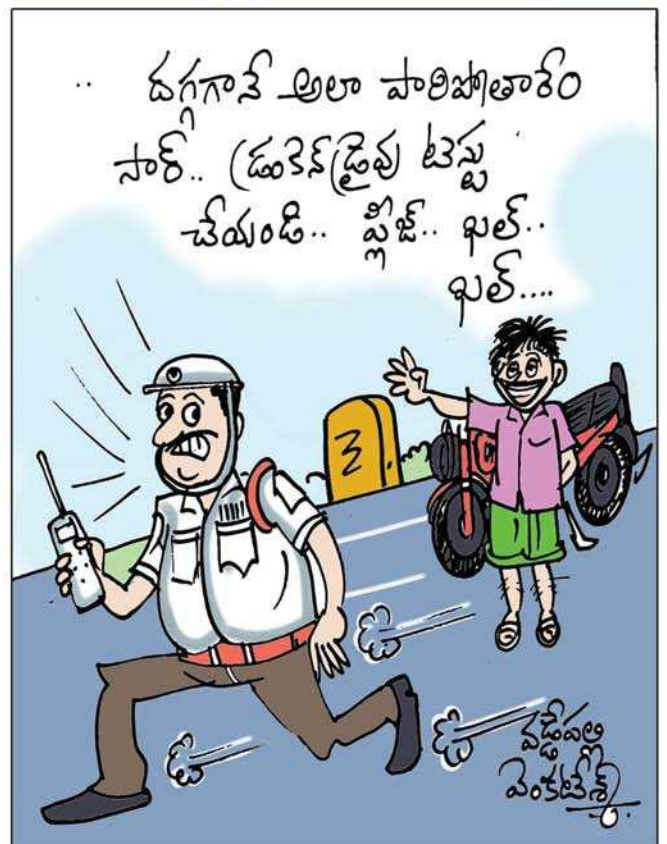
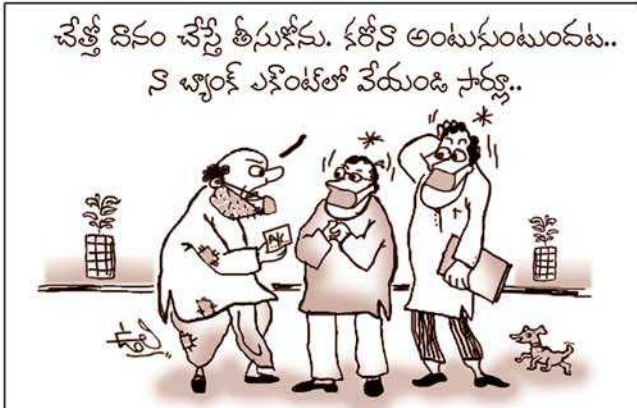
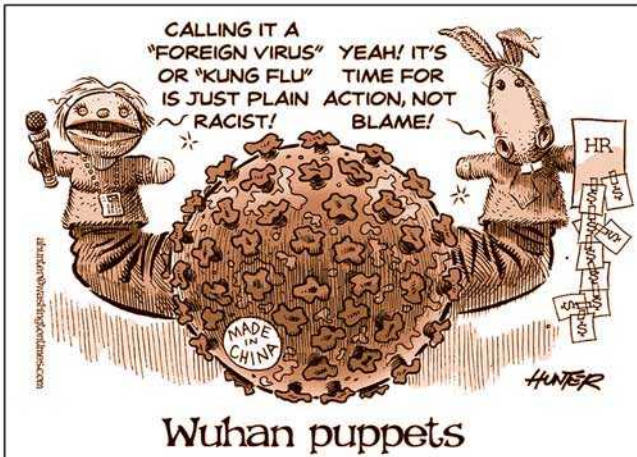
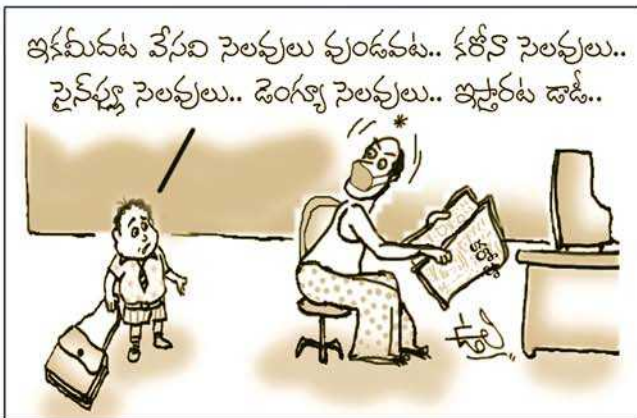
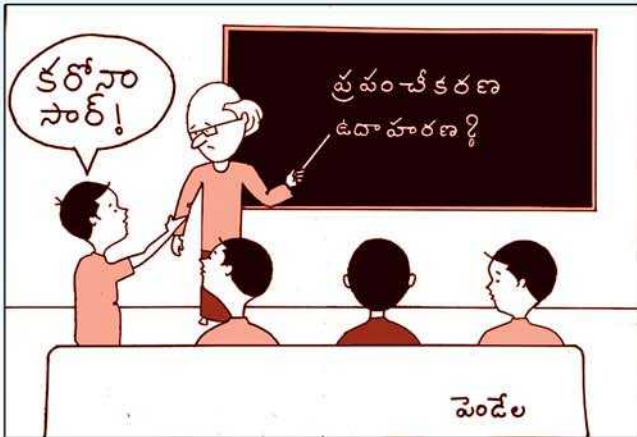
www.craneindia.net




శ్రీగ్రంథి సుబ్బారావు మరియు శ్రీమతి గ్రంథి లక్ష్మీనరసమ్మ

ఇప్పుడు మీ కోసం
సరికొత్త ప్యాకింగ్లో
సరికొత్త రుచులతో

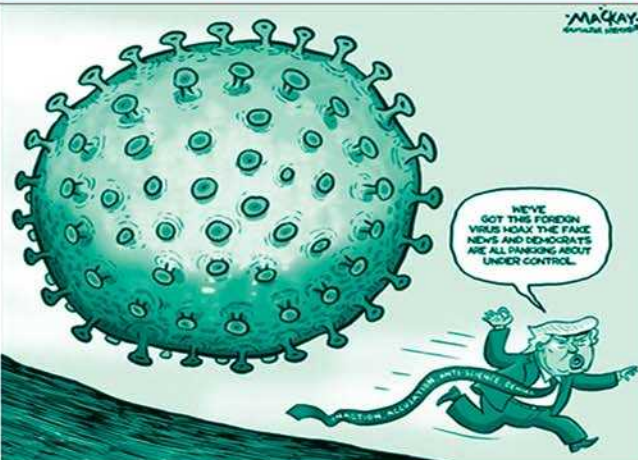
TARA ♦ 9044



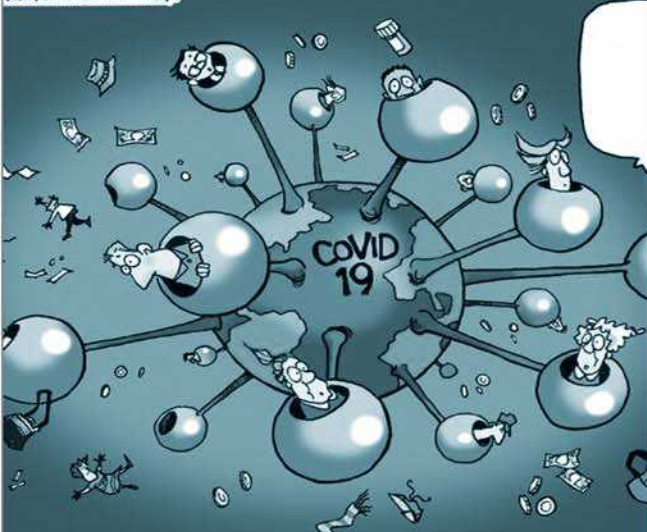
WE MUST TRANSFER ALL FUNDING FROM TRUMP'S BORDER WALL TO COMBAT THE CORONAVIRUS.



బ్రష్ కింద బ్రహ్మాండం



Dist by Wash Post Writers Group



ఈ ఆదివారం తేదీ: 22-3-2020
న స్వచ్ఛందంగా జనతా
కర్ఫూ లో పాల్గొందాం. కరోనా
ను నీలవరించడం లో
బాగస్వాములం అవుదాం.



యశస్విదేంతా... సోదా...!! కనపించిన ప్రతీవాడికీ
షేక్ హాం డిస్టంట్లా... ఆరోగ్యశైలి విషయం
గుర్తించుకోవటం... అందుకే డాక్టర్లుగా నిలిచి పిలిపించి
అలా కట్టుకట్టుకలా లలితా...!!



మాస్క్ పెట్టుకోలేదేం.. మీకు ఏమీమీ మీద ఆశ లేదే..?



భారతీయ జీవన విధానమే మేలు

అప్పుడప్పుడు వచ్చే జనపదోద్ధ్వంసం అంటారు ఇది అలాంటిదే. జనపదోద్ధ్వంసం అంటే చాలామందికి ఒకేసారి ఒకే విధమైన వ్యాధిలక్షణాలు సంక్రమించడం వల్ల వచ్చే విపత్తు. దీనివల్ల ఎక్కువ మంది అనారోగ్యం పాలవుతారు. ప్రాణనష్టం కూడా జరగవచ్చు. ఇవి వంద రెండువందల సంవత్సరాలకు ఒకసారి రకరకాలుగా వస్తుంటాయి. ప్రస్తుతం కరోనా వైరస్ లో అలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయి. పూర్వం మహర్షులు దీన్ని అధర్వం అన్నారు. ప్రపంచంలో అధర్వ కార్యాలు ఎక్కువైతే ఇలాంటివి సంభవిస్తాయి. అధర్వం అంటే వ్యక్తిగతమైంది కాదు. సామాజిక తప్పులుగా పరిగణించాలి. ప్రకృతికి వ్యతిరేకంగా పంచభూతాల దుర్వినియోగానికి పాల్పడడం మంచిది కాదనే సందేశం ఈ వైరస్ మనకు ఇస్తున్న సందేశం.

ఆయుర్వేద జ్ఞానం చాలా విస్తృతమైంది. దీన్ని మన పూర్వుకులు మన నిత్యజీవన శైలిగా మార్చారు. ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగించే పదార్థాలన్నీ స్వాభావికాలు. ప్రకృతి సహజాలు. ఉదాహరణకు మన వంటగదిలో ఉపయోగించే వాము, జీలకర్ర, దాల్చినచెక్క వంటివన్నీ ఆయుర్వేదంలో ఔషధాలే. అలాక్కాకుండా వంటింటి దినుసులుగా ఉపయోగిస్తే అప్పుడవి రోజువారీగా ఉపయోగించే పదార్థాలే. మనిషి తన ఆహార అలవాట్లతో ఆయుష్షును పెంచవచ్చు. హరించనూవచ్చు. ఆహార అలవాట్లు, ఆచరణ విధానాలే జీవితకాలాన్ని నిర్ణయించే కొలమానాలువు తున్నాయని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది.

వ్యక్తిగత శుభ్రత, సామాజిక స్వచ్ఛత ఈ సమయంలో అత్యవసరం. ఏం చేస్తే ఆరోగ్యం చెడుతుందో, ఏం చేస్తే బాగుపడుతుందో తెలిస్తే దానికి తగ్గట్టుగా జాగ్రత్తపడడానికి వీలవుతుంది. ముందు జాగ్రత్తలు లేకపోవడం వల్ల అత్యధికంగా ప్రజలు రోగాల పాలవుతున్నారు. ఆయుర్వేదం 'ఆచార రసాయనం' గురించి చెబుతోంది. ఇది ప్రవర్తనను శాసిస్తోంది. అంటే శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలి. వ్యక్తిగత దినచర్య, రుతుచర్యను సక్రమపద్ధతిలో నిర్వహించుకోవాలి. ఫలితంగా మనిషి రోగాల

బారినపడరు. దీన్నే స్వస్థవృత్తం అంటారు. మొదటి నుండి జీవన చర్యను క్రమ వద్ధతిలో నిర్వహించుకొంటున్న వారు వ్యాధి తీవ్రతను తట్టుకోగలరు. శారీరకంగా దుర్బలంగా ఉన్న వారికి వ్యాధులు

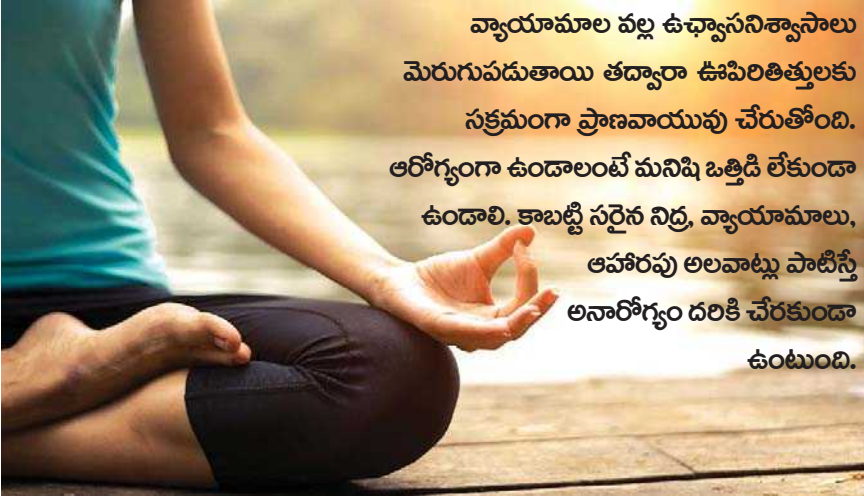
త్వరగా సంక్రమించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఇటీవల కాలంలో చాలామంది వాటూఫ్, ఫేస్ బుక్ లకు అలవాటుపడి ఫోన్ లకు అతుక్కుపోతున్నారు. ఇలాంటి ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు వినియోగించడం మూలంగా మనిషి శారీరకంగా బలహీనులవు తున్నట్లు అధ్యయనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. కనుక వీటికి దూరంగా ఉండడం అన్ని విధాల మేలు చేస్తోంది.

కరోనా లాంటి వ్యాధులు ముదరకుండా ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. భోజనం ఇతర ఆహారపదార్థాలు తీసుకునే ముందు పరిశుభ్రత పాటించాలి. సమయానికి నిద్రపోవాలి. నగరాల్లో పట్టణాల్లో అర్ధరాత్రి వరకు మేల్కొని ఉదయం త్వరగా లేవకుండా వదుకుంటున్నారు. ఈ అలవాట్లు మనిషి జీవనశైలిపై ఎంతో ప్రభావం చూపుతున్నాయి. సూర్యోదయం కంటే గంట ముందే మేల్కొవడం అన్ని విధాల మంచిది. అలాగే శరీరానికి సూర్యరశ్మి తాకాలి. ఆయుర్వేదం ఆకలి అయితే గానీ భుజించరాదని చెబుతోంది. అది సాత్వికంగా ఉండే పౌష్టికాహారం మాత్రమే తీసుకోవాలి. మితంగా స్వీకరించే ఆహారం ఎంతో హితకారిణి అవుతోంది. ఆరోగ్యం పెంపొందడానికి ప్రతిరోజూ తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలి. వ్యాయామాల వల్ల ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసాలు



డా॥ జి.కృష్ణప్రసాద్





వ్యాయామాల వల్ల ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసాలు
మెరుగుపడుతాయి తద్వారా ఊపిరితిత్తులకు
సక్రమంగా ప్రాణవాయువు చేరుతోంది.
ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మనిషి ఒత్తిడి లేకుండా
ఉండాలి. కాబట్టి సరైన నిద్ర, వ్యాయామాలు,
ఆహారపు అలవాట్లు పాటిస్తే
అనారోగ్యం దరికి చేరకుండా
ఉంటుంది.

మెరుగుపడుతాయి. తద్వారా ఊపిరితిత్తులకు
సక్రమంగా ప్రాణవాయువు చేరుతోంది.
ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మనిషి ఒత్తిడి లేకుండా
ఉండాలి. కాబట్టి సరైన నిద్ర, వ్యాయామాలు,
ఆహారపు అలవాట్లు పాటిస్తే అనారోగ్యం దరికి
చేరకుండా ఉంటుంది. మొలకెత్తిన తృణధాన్యాలు
ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవాలి. వీటి నుంచి
ప్రాటీన్లు, ఇతర పోషకాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.
తరుచూ వీటిని ఉపాహారంగా (బ్రేక్ ఫాస్ట్)
తీసుకోవడం వల్ల ఎంతో మేలు చేస్తాయి.
మొలకెత్తిన గింజల్లో ప్రొటీన్లతోపాటు లవణాలు,
విటమిన్లు ఎక్కువ మొత్తంలో లభిస్తాయి. పైగా
వీటిని జీర్ణించుకోవడంలో శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి
కూడా ఖర్చు కాదు.

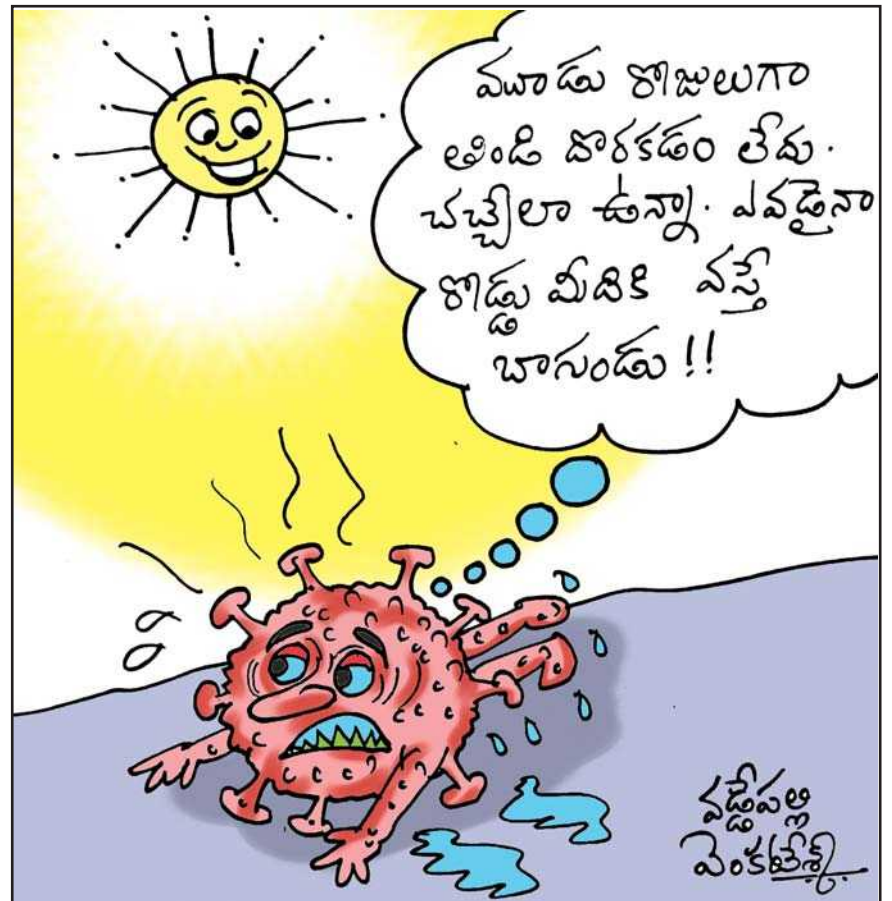
మూలకారణం తెలిస్తే వ్యాధి నగం
నయమైనట్టే. వ్యాధినిరోధకశక్తి పెంచడంతో
కొంత, జీవనశైలి మార్పులతో ఇంకొంత,
నియంత్రిత చికిత్సతో మరికొంత, ఇలా
ఆయుర్వేద చికిత్స ద్వారా ప్రాణాంతక
వ్యాధులను సైతం తరిమికొట్టవచ్చు. అయితే
ఆయుర్వేదంలో శరీర తత్వాన్ని బట్టి ఔషధాలు
ఉంటాయి. నలుగురిలో ఒకేరకమైన వ్యాధి
ఉన్నప్పటికీ అందరికీ ఒకేరకమైన మందులను
సూచించరు. పూర్వకాలంలో ఒకరి నుంచి
మరొకరికి సంక్రమించే వ్యాధులను సంక్రమణ
వ్యాధులు అంటారు. వీటి బారిన పడినవారికి
వేపాకు, పసుపు సర్వరోగ నివారిణిగా పని
చేస్తోంది. ఎందుకంటే ఇవి రోగాన్ని త్వరగా
నిర్మూలిస్తాయి. వేపాకుచూర్ణం అందరికీ
సరిపడకపోవచ్చు. కానీ పసుపును విరివిగా
వాడవచ్చు. అట్లాగే తులసి మొక్కలు కూడా

ప్రాణవాయువుని అందిస్తాయి. ఊపిరితిత్తుల
పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. అప్పుడేదో
తయారు చేసిన దూపం, సాంబ్రాణి పోగ వలన
సూక్ష్మజీవులు నశిస్తాయి. యజ్ఞాలు, యాగాల
వల్ల కాలుష్యం నివారణ జరుగుతోంది.

ఆధునిక వైద్యంలో లేని అనేక వ్యాధి
నివారణ ఔషధాలు ఆయుర్వేదంలో ఉన్నాయి.
అయితే రోగిని పరీక్షించిన తర్వాతే మందులు

సూచించాలన్నది ఆయుర్వేద నియమం. నేడు
విపరీతమైన జీవనశైలి, ప్రకృతి విద్వంసం
కారణంగా అనేక వ్యాధులు ప్రబలుతున్నాయి.
వీటికి ఆధునిక వైద్యులు మందులు సూచించ
లేని పరిస్థితి నెలకొని ఉంది. అయితే అదృష్టం
కొద్ది భారతీయులు అవలంబించే విధానాలే
అందరికీ మార్గదర్శనం అవుతున్నాయి. నిన్నటి
వరకు మనవి మూఢనమ్మకాలని కొట్టిపారేశారు.
కానీ అవే వాస్తవాలని, మానవ జీవన
విధానానికి మూలకారకాలని గుర్తిస్తున్నారు.
భవిష్యత్తులో కరోనా మహమ్మారి వలన అనేక
మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఆరోగ్యంపట్ల శ్రద్ధ
పెరుగుతుంది. తినే ఆహారంలో శాకాహారమే
మేలు అని భావిస్తారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా
ప్రజలు యోగ, నమస్కారం గొప్పతనం
చూశారు. రాబోవు రోజుల్లో భారతీయుల అన్ని
అంశాలను అవలంబిస్తారు. ఈ పరిణామాలు
మన దేశాన్ని విశ్వగురువు స్థానంలో
నిలబెట్టేందుకు దోహదం చేస్తున్నాయని
అనడంలో సందేహమే లేదు.

వ్యాసకర్త : ప్రముఖ ఆయుర్వేద వైద్యనిపుణులు



ప్రపంచమంతా కోవిడ్ -19 వల్ల అతలాకుతలమవుతోంది. మార్చి 11న 110 దేశాల్లో లక్ష 18వేల మంది కరోనా బారిన పడ్డారని తేలడంతో దానిని మహమ్మారిగా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకటించింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సరఫరా వ్యవస్థను ఛిన్నాభిన్నం చేయడమేకాక కోవిడ్-19 వైశ్విక వ్యవస్థలో లోపాలను కూడా బయటపెట్టింది. స్టాక్ మార్కెట్ల భారీ పతనం ప్రపంచాన్ని కుదిపేసింది. సేవా రంగం, పర్యాటక రంగం, హోటల్ పరిశ్రమ, విమాన రంగం భారీ నష్టాలను చవిచూశాయి. బలమైన ఆర్థిక వ్యవస్థలు ఈ నష్టాన్ని కొంతవరకు తట్టుకోగలిగినా, పర్యాటక రంగంపై ఆధారపడిన చిన్న వ్యవస్థలు బాగా బలహీన పడ్డాయి.

వైశ్వికరణ,

సరళీకృత విధానాలకు దేశాలు అలవాటుపడుతున్న సమయంలో ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలు హఠాత్తుగా పెద్ద కుదుపుకు లోనయ్యాయి. 'అమెరికా ప్రయోజనాలకే ప్రాధాన్యత' అనే విధానం, 'బ్రేక్ ఫీల్డ్' దేశాలు కొత్తగా అనుసరిస్తున్న స్వీయ ప్రయోజనాలకు పెద్దపీట' అనే ధోరణికి ఉదాహరణగా నిలుస్తున్నాయి. దీని మూలంగా, ఇలాంటి మహమ్మారులను ఎదుర్కొనడానికి అవసరమయ్యే, వైశ్విక నాయకత్వం కరువవుతోంది.

చైనాతో 3400 కి.మీ.ల సరిహద్దు కలిగి, ప్రపంచంలోనే అత్యధిక జనాభా కలిగిన రెండవ దేశమైన భారత్ కు ఈ వైరస్ వ్యాప్తికి మూలమైన చైనా వల్ల పెను ప్రమాదమే ఎదురయ్యింది. ఈ ప్రాంతంలో కోవిడ్-19 వ్యాప్తిని అరికట్టేందుకు ఉమ్మడి వ్యూహాన్ని రూపొందించడానికి ప్రధాని మోదీ చొరవ చూపారు. సంకట, సంక్షోభ పరిస్థితిలోనే నిజమైన నాయకత్వ లక్షణాలు బయటకు వస్తాయి. చైనా మాదిరిగా సమస్యలకు ఇతరులను బాధ్యులను చేయకుండా వాటి పరిష్కారానికి నిర్మాణాత్మక పాత్ర పోషించడానికి భారత్ ముందుకు వచ్చింది.

ప్రస్తుత ఛాథమ్ హౌస్ (ఇది లండన్ లోని ప్రభుత్వేతర సంస్థ. అంతర్జాతీయ విషయాలపై విశ్లేషణలు చేస్తుంది.) అధ్యక్షుడు, 'బ్రిక్స్' పదాన్ని సృష్టించిన జిమ్ ఓ నీల్ కరోన వైరస్ ను



కలసికట్టుగా తరిమికొడదాం!

ఎదుర్కొనడంలో భారత ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న విధానాన్ని విమర్శిస్తూ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆయన ఇలా అన్నారు - 'భగవంతుడి దయవలన ఈ సమస్య భారత్ వంటి దేశాల్లో పుట్టలేదు. ఎందుకంటే ఇలాంటి సమస్యను చైనా ప్రభుత్వం ఎదుర్కొన్నంత సమర్థవంతంగా భారత ప్రభుత్వం ఎదుర్కొని ఉండేది కాదు. అదే చైనా నమూనా గొప్పదనం. అలాగే బ్రెజిల్ లో ఇది మొదలైనా నష్టం తీవ్రంగా ఉండేది.' భారత ప్రభుత్వంపట్ల ఓనీల్ వ్యాఖ్యలను సామాజిక మాధ్యమంలో అనేకమంది తీవ్రంగా ఖండించారు. అంటు వ్యాధులను అరికట్టడంలో భారత ప్రజారోగ్య సేవల విభాగం చాలా సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుందని (ఇటీవల కేరళలో నెఫా వైరస్ వ్యాప్తిని అరికట్టారు) ఇనుప తెరల వెనుక వ్యవహారం చేసే చైనా మాదిరిగా కాకుండా భారత్ బాహటంగా, బహిరంగంగా తాము తీసుకునే చర్యలను తెలియజేస్తుందంటూ చురకలు వేశారు. భారత్ లో మొదటి కరోనా మరణం సంభవించిన వెంటనే భారత వ్యతిరేక పత్రికలు కూడా ఓనీల్ వంటి ప్రతికూల వ్యాఖ్యలే చేశాయి. ఈ నేపథ్యంలో ప్రధాని మోదీ సార్వ దేశాల ముందు తన ప్రతిపాదన ఉంచారు.

ఇప్పటివరకు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో చక్రం తిప్పిన దేశాలు కొన్ని క్రమంగా వెనక్కి

తగ్గతూ దేశీయ వ్యవహారాలకే ప్రాధాన్యమివ్వాలనుకుంటున్నప్పుడు మోదీ మాత్రం విపత్తును అధిగమించడానికి ప్రాంతీయ భాగస్వాముల సహకారం తీసుకోవాలని భావించి సార్వ వేదికను ఎంచుకున్నారు. మోదీ చూపిన చొరవతో సార్వకృత కొత్తగా జవనత్వాలు వస్తాయని వ్యూహకర్తలు, విశ్లేషకులు భావించినా భారత ప్రధాని మాత్రం మహమ్మారిని 'మూకుమ్మడిగా' ఎదుర్కొనే దృష్టితోనే ముందుకు వెళ్లారు. ప్రపంచ జనాభాలో ఐదింటి ఒక వంతు ప్రజానీకం కలిగిన దక్షిణాసియాలో అంటువ్యాధులు ప్రబలే ప్రమాదం ఎక్కువ. ప్రపంచబ్యాంక్, ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ కలిసి అత్యవసర పరిస్థితులను ఎదుర్కొనడంలో ప్రపంచదేశాల సంసిద్ధత గురించి తయారుచేసిన నివేదిక మహమ్మారి వ్యాప్తిస్తే దక్షిణాసియా దేశాలు 53 బిలియన్ డాలర్ల మేరకు ఆర్థికంగా కూడా నష్టపోతాయని పేర్కొంది. ఇక చిన్న దేశాలు మరింత సంక్షోభానికి గురవుతాయి. అందుకనే విభేదాలను వక్కన పెట్టి మహమ్మారిని ఎదుర్కొనేందుకు కలిసికట్టుగా పనిచేయాలంటూ భారత్ పిలుపునిచ్చింది.

భారత్ ప్రతిపాదనను ఆష్ట్రేలియా, బంగ్లాదేశ్, భూటాన్, మాల్దీవులు, నేపాల్, శ్రీలంకలు వెంటనే స్వాగతించాయి. అటుఇటు ఊగిసలాడిన పాకిస్తాన్ చివరికి మార్చి 15నాటి

వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో పాల్గొనాలని నిర్ణయించుకుంది. ఆ దేశం మినహాయిస్తే మిగిలిన అన్నీ దేశాల అధినేతలు ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. పాకిస్థాన్ ప్రధాని ప్రత్యేక సలహాదారు జాఫర్ మీర్జా ఆ దేశ ప్రతినిధిగా పాల్గొన్నారు.

వైరస్ వ్యాప్తిని ముందుగా కనిపెట్టలేక పోయిన యూరప్ దేశాలు, ఇతర అభివృద్ధి చెందిన దేశాల మాదిరిగా కాకుండా దక్షిణాసియా దేశాలు ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకున్నాయి. 'సంసిద్ధం కండి, ఆందోళన వద్దు' అన్న సూత్రాన్ని బాగా ప్రచారం చేసిన ప్రధాని మోదీ ప్రజలను, ముఖ్యంగా వ్యాధుల బారినపడే అవకాశం ఉన్నవారిని, రక్షించడానికి, వారిలో అవగాహన పెంచడానికి చర్యలు తీసుకోవాలని సార్వ్ సభ్య దేశాలను కోరారు. ఏమానాశ్రయాల్లో ధర్మలే పరీక్ష, వైరస్ సోకిన వారితో ఉన్నవారిని గుర్తించి, ఆచూకీ తీయడం, వైరస్ సోకిన వారిని ప్రత్యేక కేంద్రాలకు తరలించడం, ప్రత్యేక వైద్యం అందించడం, 60 పరీక్ష కేంద్రాల ఏర్పాటు, వైరస్ వ్యాపించిన దేశాల నుంచి 1400 మంది భారతీయులను (వీరిలో 9 మంది మాల్డీవ్ వాసులు, 23 మంది బంగ్లాదేశీయులు ఉన్నారు) స్వదేశానికి తీసుకురావడం, సంచార పరీక్ష కేంద్రాల ఏర్పాటు వంటి చర్యలను ఆయన వివరించారు. అలాగే వైరస్ వ్యాప్తి మూలంగా జరిగే ఆర్థిక నష్టాన్ని పూరించేందుకు ఒక అత్యవసర నిధిని ఏర్పాటు చేయాలని ప్రతిపాదించిన భారత్ తన వంతుగా 10 మిలియన్ డాలర్లను విడుదల చేసింది.

నిపుణులైన వైద్యులతో కూడిన అత్యవసర ప్రతిస్పందన బృందాలు, వైద్య పరీక్షల పరికరాలు మొదలైనవి అందిస్తామని భారత్ హామీ ఇచ్చింది. అత్యవసర బృందాలకు ఆన్‌లైన్‌లో శిక్షణ ఇవ్వడానికి కూడా ముందుకు వచ్చింది. అలాగే వైరస్ సోకిన వారిని గుర్తించడానికి ఉపయోగపడే సాఫ్ట్‌వేర్‌ను ఇవ్వడానికి అంగీకరించింది.

ఇటీవల కాలంలో భారత్ తీసుకున్న రాజకీయ నిర్ణయాలు ఈ ప్రాంతంలో ప్రకంపనలు సృష్టించాయి. నేపాల్ విధానపరంగా చైనాకు దగ్గర కావడంతో పొరుగు దేశాలకు ప్రాధాన్యమనే భారత్ విధానం ముందుకు సాగలేదు. పాకిస్థాన్‌కు భారత్ పట్ల జన్మజాత

వైరం అందరికీ తెలిసినదే అయినప్పటికీ, సిపిఎ అమలు తరువాత పొరుగున ఉన్న ఇతర ముస్లిం దేశాలతో కూడా భారత్ సంబంధాలు ప్రభావితం అయ్యాయి. బంగ్లాదేశ్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ లలో చెదురుమదురుగా జరిగిన భారత వ్యతిరేక, సిపిఎ వ్యతిరేక ప్రదర్శనలు పరస్పర సంబంధాలలో కొంత ఇబ్బందిని కలిగించాయి. ఈ పరిణామాలన్నింటినీ పక్కనపెట్టి పొరుగు దేశాల సహకారాన్ని భారత్ కోరింది. వైరస్ వ్యాప్తిని అరికట్టడానికి వైద్య సిబ్బందికి ఆన్‌లైన్ ద్వారా శిక్షణ అందించేందుకు భారత్ ముందుకు రావడాన్ని ఆఫ్ఘనిస్తాన్ స్వాగతించింది. ఎందుకంటే ఆ దేశానికి కరోనాతో అతలాకుతలం అవుతున్న ఇరాన్‌తో సరిహద్దు ఉంది. భారత్ తీసుకున్న ఈ చొరవ కారణంగా పొరుగు దేశాలతో ఏర్పడిన కొద్దిపాటి అవిశ్వాసం, అసంతృప్తి తొలగిపోయాయి. అన్నీ దేశాల ఆరోగ్య శాఖలు సమన్వయంతో, పరస్పర సహకారంతో పని చేయడానికి సిద్ధమయ్యాయి.

కరోనా వ్యాప్తి మూలంగా ఎదురయ్యే ఆర్థిక ఇబ్బందులను తగ్గించేందుకు సార్వ్ దేశాల ఉమ్మడి ప్రయత్నం, ప్రణాళిక విషయంలో మోదీ చూపిన ముందుచూపును అన్నీ దేశాలు అభినందించాయి. ఈ ప్రాంతంలో పెద్దన్నగా భారత్ బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరిస్తే, ఆ వీడియో సమావేశాన్ని కూడా రాజకీయ ప్రచారానికి వాడుకునేందుకు ప్రయత్నించిన పాకిస్థాన్ ప్రస్తుతం 'కొరకరాని కొయ్య'గా మరోసారి పేరు పొందింది. ఒక ప్రభుత్వ సలహాదారును దేశాధినేతల సమేవేశానికి పంపడం ద్వారా సార్వ్‌ను అవమానించడమేకాక పాకిస్థాన్ తన నీచ బుద్ధిని మరోసారి బయట పెట్టుకుంది. చైనాపట్ల సుహృద్భావాన్ని, స్నేహాన్ని చాటుకునేందుకు తమ పౌరులను కరోనా వ్యాపించిన పూహాన్ ప్రాంతం నుంచి తరలించడానికి నిరాకరించింది పాకిస్థాన్. ఆ విధంగా తాను చైనా తొత్తునని మరోసారి నిరూపించుకుంది. అంతేకాదు కరోనా వ్యాప్తిని అరికట్టడానికి సార్వ్ దేశాల ఉమ్మడి వ్యూహపు అమలును చైనా పర్యవేక్షించాలంటూ ఉచిత సలహాలు కూడా ఇచ్చింది.

కోవిడ్ 19 ను ఎదుర్కొనడంలో ఏమాత్రం చిత్తశుద్ధి లేని పాకిస్థాన్ ఆ సమావేశానికి తమ సలహాదారును పంపడమేకాక అక్కడ కశ్మీర్

అంశాన్ని ప్రస్తావించింది. ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న పాకిస్థాన్ ప్రతినిధి మీర్జాపై 20 మిలియన్ మాన్స్‌లు దొంగచాటుగా వేరే దేశాలకు తరలించారనే ఆరోపణలపై ఆ దేశంలో విచారణ సాగుతోంది. సార్వ్ దేశాలన్నీ మోదీ ప్రయత్నాన్ని ప్రశంసించి, అభినందిస్తే పాకిస్థాన్ ప్రతినిధి మాత్రం అలాంటిదేమీ చేయకుండా కేవలం త్వరగా కోలుకోవాలంటూ నేపాల్ ప్రధానికి శుభాకాంక్షలు తెలిపాడు. నేపాల్ ప్రధాని కె.పి. ఓలి ఇటీవల శస్త్ర చికిత్స చేయించుకున్నారు. ఇస్లామాబాద్‌లో జరిగిన సార్వ్ సమావేశాలను బహిష్కరించిన భారత్ ఆ సంస్థను నిర్వీర్యం చేసిందంటూ గతంలో పాకిస్థాన్ ఆరోపించింది. అయితే ఈ ఆరోపణలు తప్పని భారత్ నిరూపించింది. సార్వ్ దేశాలన్నీ తమ దగ్గర కరోనా గురించి యదార్థ పరిస్థితిని వివరిస్తే పాకిస్థాన్ మాత్రం ఏ వివరాలు బయటపెట్టలేదు. కానీ 24 గంటలలోనే పాకిస్థాన్‌లో కరోనా బాధితుల సంఖ్య ఒక్కసారిగా పెరిగిపోయి 183కు చేరింది. ఇది భారత్ కంటే ఎక్కువ. ఆ విధంగా పాకిస్థాన్ దక్షిణాసియా ప్రాంతంలో కరోనా కేంద్రంగా మారింది. ఇలా వైరస్ వ్యాప్తిని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్న పాకిస్థాన్ చివరికి 'దక్షిణాసియాలో రోగగ్రస్త దేశం'గా మారిపోయే ప్రమాదం ఉంది.

మోదీ కృషిని ప్రశంసించిన ఆస్ట్రేలియా ప్రధాని స్కాట్ మోరిసన్, ఇలాగే జి-20 దేశాధినేతల సమావేశం ఏర్పాటు చేసేందుకు చొరవ తీసుకుంటానని ప్రకటించారు. అలాగే ఫ్రాన్స్ ప్రధాని ఎమాన్యుయల్ మొర్కాన్ కూడా జి-7 దేశాధినేతల సమావేశం ఏర్పాటు చేస్తామని ముందుకు వచ్చారు.

వివిధ దేశాలకు సహాయం అందించడంలో కూడా భారత్ ఎప్పుడూ ముందుంటుంది. మార్చి 12న వరదలతో అతలాకుతలమైన మెడగాన్కర్‌కు 600 టన్నుల బియ్యాన్ని తీసుకుని ఐఎన్‌ఎస్ శార్దూల్ అనే నౌక వెళ్లింది. అలాగే మందుల ఎగుమతిపై నిషేధం ఉన్నా చైనా, ఇజ్రాయేల్‌లకు మందులు పంపింది. మాల్దీవులకు 5.5 టన్నుల మందులతోపాటు 14మంది సభ్యులున్న వైద్య బృందాన్ని కూడా పంపింది. ఇది భారత్ అనుసరించే స్నేహ పూర్వక దౌత్య విధానానికి ఉదాహరణ. ★

అనాదిగా మానవుడు మాంసాహారం తింటూ వస్తున్నాడు. నాగరికత అభివృద్ధి చెందని సమయంలో ఆహారం అంటే 'జంతువుల మాంసమే' అనే నానుడి ఉండేది. ఆదిమానవుడు క్రూరమృగాలను వేటాడి చంపి తన జీవనం సాగించాడని చరిత్ర పుస్తకాల్లో కూడా మనం చదువుకున్నాం. మధ్యయుగం నాటికి ఆహారం అంటే కేవలం జంతువుల మాంసం కాదు, అడవిలో దొరికే ఆకులు, అలములు, దుంపలు, ఇతరత్రా మొక్కలు అని మానవుడు తెలుసుకున్నాడు. ఇక ఆ తర్వాత కాలంలో మాంసం తినడం తగ్గించి శాఖాహారాన్ని ఉత్పత్తి చేసే వ్యవసాయం చేయడం ఆరంభించాడు. పశువుల పెంపకం, పశుపోషణ అలవాటు చేసుకున్నాడు.

అయితే నేటి ఆధునిక యుగం సహజత్వాన్ని మరిచిపోయింది. జీవ్య చాపల్యాన్ని నియంత్రించుకోలేక వికృత ఆహారపు అలవాట్ల వలన ప్రజలు అనేక ప్రాణాంతక రోగాల బారినపడి మృత్యువాత పడుతున్నారు.

జంతువులను మచ్చిక చేసుకోవడం మనిషికి ప్రాచీన కాలం నుంచే అలవాటు. ఇది కేవలం మనిషికి మాత్రమే సాధ్యం. జీవనోపాధికి పశువుల పెంపకం, వందులు, గొర్రెలు, మేకల పెంపకం, కుక్కలు, ఒంటెలు, కోళ్ల పెంపకం వంటి వాటిని కొన్ని తరాలుగా మానవ జాతి వృత్తులుగా కొనసాగిస్తూనే ఉన్నది. ఎప్పుడయితే జంతువుల పెంపకం వృత్తిలాగా మారిందో, క్రమంగా అది పారిశ్రామికీకరణ, వాణిజ్యానికి దారితీసింది. ఇందులో భాగంగా పోటీతత్వం పెరిగి మాంసం ఎగుమతులు, దిగుమతులు ప్రపంచ దేశాల్లో పెరుగుతూ వచ్చాయి. దీని కారణంగా మాంసాన్ని ప్రాసెస్ చేయడం, నిల్వ చేయడం ప్రారంభమయింది. దీంతో అనేక రకాల కొత్త కొత్త వ్యాధులు పుట్టుకొస్తున్నాయి. సెంటర్ ఫర్ డిసీస్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్, యు.ఎస్.ఎ. నివేదిక మనిషికి వచ్చే వ్యాధులలో 45 శాతం జంతువుల నుండి వచ్చేవే అని తేల్చి చెప్పింది. వాటిలో రేబిస్, ఆంట్రాక్స్, ప్లేగు, మెదడువాపు, నిఫా వైరస్, బ్రుసెల్లెసిస్, క్షయ వ్యాధి, హెర్పెస్ బి వైరస్ మొదలగునవి ప్రాణాంతకమైనవి. ప్రస్తుతం మానవాళిని వణికిస్తున్న కొవిడ్ -19 (SARS-COV-2

వైరస్) లేదా కరోనా వ్యాధి కూడా జంతువుల నుండే వచ్చిందని శాస్త్రవేత్తలు జన్యు విశ్లేషణ చేసి నిరూపించారు.

నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్, యు.ఎస్.ఎ. రూపొందించిన ఒక సర్వేలో 27 శాతం పశువులు జీర్ణకోశ వ్యాధులకు కారణమైన బాక్టీరియా, వైరస్లతో ఉంటాయని, 7 శాతం జంతువులు టి.బి. వ్యాధిగ్రస్త క్రిములతో ఉంటాయని, 25 శాతం జంతువులు 'క్యూ జ్వరం' క్రిములతో ఉంటాయని తెలిపింది. 75 శాతం గ్రామీణ ప్రజలు, 65 శాతం పట్టణ ప్రజలు ఆహారం, ఆదాయం కోసం జంతువుల పైనే ఆధారపడటం వల్ల ఈ భయంకర వ్యాధులు మనిషికి సంక్రమించడానికి ముఖ్య కారణం మన ఆహారపు అలవాట్లే.

సెంటర్ ఫర్ డిసీస్ కంట్రోల్ (సి.డి.సి) అండ్ ప్రివెన్షన్, యు.ఎస్.ఎ. లెక్కల ప్రకారం 1918లో ఒక్క అమెరికాలోనే H1N1 ఇన్ఫ్లూయెంజా వైరస్ బారినపడి ఆరు లక్షల డెబ్బై అయిదు వేల మంది చనిపోయారు. 14వ శతాబ్దంలో ప్లేగు వ్యాధి యూరప్ నుండి ఈజిప్ట్ కు, ఈజిప్ట్ నుండి ఆసియాకు సంక్రమించి మొత్తం 17 మిలియన్ల జనాభాను పొట్టనపెట్టుకుంది.

కెన్యాకు చెందిన అంతర్జాతీయ లైవ్ స్టాక్

పరిశోధనా సంస్థ శాస్త్రవేత్త రాబిన్ జరిపిన ఒక అధ్యయనంలో ప్రతి సంవత్సరం సుమారు 2.2 మిలియన్ల మంది జంతువుల నుంచి సంక్రమించే వ్యాధుల వలన చనిపోతున్నారని తెలిపారు. 2008లోనే ప్రముఖ 'నేచర్' సైన్స్ పత్రిక ఈ విషయాన్ని గుర్తుచేసింది. ఉత్తర అమెరికా రాష్ట్రాలు, పశ్చిమ యూరప్, బ్రెజిల్, దక్షిణ, తూర్పు ఆసియా ప్రాంతాలు అన్నీ కూడా ఇటువంటి భయంకర వ్యాధులకు హాట్ స్పాట్ కేంద్రాలుగా మారతాయని తెలిపింది.

మానవ జాతితో దగ్గర సంబంధమున్న చింపాంజీ, గెరిల్లా, కోతులను కూడా మనిషి వదిలిపెట్టడంలేదు. వాటిని వేటాడే క్రమంలో గాయపడడం వలనో, వాటిని ఆహారంగా తీసుకోవడం వలనో ప్రాణాంతక వ్యాధులను కొనితెచ్చుకుంటున్నాడు. డబ్ల్యు.హెచ్.ఓ. లెక్కల ప్రకారం 2018 వరకు ఎచ్.ఐ.వి వైరస్ బారిన పడి ప్రాణాలు వదిలిన వారు 7,70,000. ప్రస్తుతం 37.9 మిలియన్ల ప్రజలు భయంకరమైన ఎయిడ్స్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారని నివేదించింది. ఎస్.ఐ.వి.గా జంతువులలో ఉన్న ఈ వైరస్ మానవునిలో ప్రవేశించి హెచ్.ఐ.వి.గా మరి ఇప్పటివరకు కొన్ని లక్షల మంది ప్రాణాలు తీసింది. అయినా మానవ జాతికి పశుమాంసం మీద మక్కువ తీరలేదు.

ఆహారపు అలవాట్లే మృత్యుఘంటికలు

కోతులు, చింపాంజీలనే కాదు చీకట్లో, గుహల్లో నివసిస్తున్న గబ్బిలాలను సైతం వదిలిపెట్టడం లేదు. దాని ఫలితంగా 1976లో మొట్టమొదటి సారిగా ఆఫ్రికాలోని కాంగో ప్రాంతంలో ఎబోలా నదీ పరివాహక ప్రాంతంలో ఎబోలా వైరస్ సంక్రమించి 2264 మంది ప్రాణాలను బలిగొంది.

ఇతర దేశాలతో పోల్చుకుంటే మాంసం తినే వారి శాతం తక్కువగా ఉండడం వల్ల భారత్‌లో ఈ మరణాల సంఖ్య కూడా తక్కువే. కానీ ఆధునిక కాలంలో మనదేశంలో కూడా పాశ్చాత్య సంస్కృతికి అలవాటు పడి మాంసాహారుల సంఖ్య పెరిగిపోయింది. ఇదే విషయాన్ని ఐ.సి.ఎం.ఆర్, న్యూఢిల్లీ సంస్థ అధ్యయనం చేసి మాంసాహారం ఎక్కువగా తినే వారిలో వ్యాధి నిరోధకశక్తి తగ్గి వారు అనేక రకాల వ్యాధుల బారిన పడతారని హెచ్చరించింది.

కరోనా మహమ్మారి

ప్రస్తుతం ప్రపంచ దేశాలను గడగడలాడిస్తున్న కరోనా వ్యాధి కూడా జంతువుల నుండే వచ్చిందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. చైనాలో గబ్బిలాలపై పరిశోధనలు నిర్వహిస్తున్న ఒక శాస్త్రవేత్తల బృందం ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. ప్రముఖ 'నేచర్' సైన్స్ పత్రిక కరోనా వ్యాధి 'పంగోలిన్' అనే జంతువు నుండి వచ్చింది కాదని, గబ్బిలాల నుండి మనిషికి సంక్రమించి ఉండవచ్చని విశ్లేషించింది. ఇది ప్రస్తుతం ప్రజల జీవన విధానాన్ని అస్తవ్యస్తం చేస్తోంది. ఇప్పటికే అమెరికా, చైనా, భారత్

ఇతర దేశాల్లోని పరిశోధనా సంస్థలు కరోనాకు వ్యాక్సిన్ తయారీ దిశగా ప్రయత్నాలు ముమ్మరం చేశాయి. కానీ దీనికి దాదాపు ఏడాది కంటే ఎక్కువ సమయమే వడుతుందని చెబుతున్నారు. కరోనా వైరస్‌లోనే 100కి పైగా రకాలున్నాయి. ఈ వైరస్ మ్యుటేషన్ పద్ధతిలో తన రూపాన్ని మార్చుకుంటూ ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని ఎదుర్కొనేందుకు మరింత పోరాటం చేయాల్సిందే.

'ఐక్యరాజ్య సమితి అనుబంధ అధ్యయన మండలి' ప్రపంచానికి మాంసం తినడం క్రమంగా తగ్గించాలని దిశానిర్దేశం చేస్తున్నది. 'పర్యావరణ పరివర్తన వ్యవహారాల అంతర్జాతీయ అధ్యయన మండలి' ఇటీవల పొందిపరిచిన నివేదికలో సైతం మాంసాహారం తినడం తగ్గించడం వలన భూమండల పరిరక్షణకు దోహదం చేయవచ్చని తెలిపింది. ఇదే నివేదికలో, ఆహారపు అలవాట్లకు, ఆరోగ్యానికి సంబంధం ఉందని కూడా వెలువరించింది. మాంసాహారం విచక్షణా రహితంగా తినడం వల్ల ఆరోగ్యం క్రమంగా క్షీణిస్తుందని పేర్కొంది.

మధుమేహం, క్యాన్సర్, హృదయ సంబంధిత సమస్యలు అడ్డా అదుపూ లేని ఆహారపు అలవాట్ల ద్వారా దాపురించినవేనని తెలుసుకోవాలి. ప్రస్తుతం నగరాల్లో ప్రతిరోజూ మనం తాగే పాలు ఎంత కలుషితమవుతున్నాయో అందరికీ తెలిసిందే. మనం తాగే పాలు A1 రకానికి చెందినవి. దేశీయ ఆవులు, గేదెల నుండి వచ్చిన A2 పాలు శ్రేయస్కరమని

ప్రస్తుతం ప్రపంచ దేశాలను గడగడలాడిస్తున్న కరోనా వ్యాధి కూడా జంతువుల నుండే వచ్చిందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. చైనాలో గబ్బిలాలపై పరిశోధనలు నిర్వహిస్తున్న ఒక శాస్త్రవేత్తల బృందం ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. ప్రముఖ 'నేచర్' సైన్స్ పత్రిక కరోనా వ్యాధి 'పంగోలిన్' అనే జంతువు నుండి వచ్చింది కాదని, గబ్బిలాల నుండి మనిషికి సంక్రమించి ఉండవచ్చని విశ్లేషించింది. ఇది ప్రస్తుతం ప్రజల జీవన విధానాన్ని అస్తవ్యస్తం చేస్తోంది.

కేంద్ర ఆయుష్ సంస్థ చెబుతున్నది. A1 పాల వలన మానవుని శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యం ఏర్పడి చిన్న వయసులోనే బాలికలు బహిష్టు కావడం, వారికి మీసాలు కనబడడం లాంటివి ఏర్పడతాయి. క్రమక్రమంగా వీటి ప్రభావం వలన రోగనిరోధక శక్తి తగ్గి అనేక రకాల వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలున్నాయని ఆరోగ్య శాస్త్రవేత్తలు వెల్లడిస్తున్నారు.

'సమాంస భక్షణే దోషః'- అంటే మాంసం తినడం తప్పుకాదు! అని చెప్పిన భారతీయ ధర్మశాస్త్రాలు 'ప్రవృత్తిరేవ భూతాని'- అంటే మాంసం తినటం మానవ ప్రవృత్తి అనే విషయాన్ని కూడా అంగీకరించాయి. కానీ 'నివృత్త్యాస్తూ మహా ఫలాః'- అంటే మాంసం తినడం మానుకోవడం వలన గొప్ప ఫలితాలు లభిస్తాయని చెప్పిన విషయాన్ని మనం ఎన్నడో మరిచిపోయాం.

మాంసాహారం కోసం పశువులను, ఇతర వన్య మృగాలను, పక్షులను, జలచరాలను చంపడం వల్ల ప్రకృతిలోని నీరు, గాలి కలుషితమవుతోంది. సముద్ర వనరులను దోచుకుంటే 'సునామీ' రూపంలో, భూ వనరులను దోచుకుంటే 'భూకంపం' రూపంలో, వృక్ష జాతిని దోచుకుంటే కరువు, కాటకాలు, వరదలు రూపంలో, జంతుజాతిని చంపి తింటే 'కరోనా' లాంటి భయంకర వ్యాధుల రూపంలో ప్రకృతి తన విశ్వరూపాన్ని చూపిస్తుందని ఇప్పటికైనా ప్రతిఒక్కరూ విశ్వసించాలి.

వ్యాసకర్త : కాకతీయ యూనివర్సిటీ (వరంగల్)లో ఆచార్యులు



‘కొవిడ్ 19 మీద సాగుతున్న పోరాటంలో మనం గెలవాలి.. గెలుస్తాం’ ప్రధాని నరేంద్రమోదీ తాజా మన్ కీ బాత్ లో అన్న మాటలివి. ఈ స్వీయ నిర్బంధం కష్టమే. నా మీద చాలామందికి అగ్రహం కూడా ఉంది. అయితే ప్రపంచంతో పాటు మనం కూడా కరోనా వైరస్ మీద చేస్తున్న ఈ మహా యుద్ధంలో గెలవాలా? ఓడిపోవాలా? అన్నది ప్రజలు నిర్ణయించుకోవాలని కూడా ఆయన అన్నారు. కానీ కొన్ని ఇబ్బందులకు గురి చేసినందుకు క్షమాపణలు కోరుతున్నట్టు కూడా ఆయన పెద్ద మనసుతో చెప్పారు. మనం అధిగమించగలమని పలువురు వైద్యులు ప్రధాని మాటకు ఊతమిస్తున్నారు. నిజమే, కరోనా మీద యుద్ధం అగ్రరాజ్యమో, ఐరోపా రాజ్యమో, అన్ని విధాలా ముందంజలో ఉన్న మరొక దేశమో మాత్రమే చేయగలవన్న భ్రమలు పటాపంచలయిపోయాయి. కరోనా మీద పోరాటానికి కావలసింది మనోబలమని ఇప్పటికే ప్రపంచ ప్రముఖులు, వైద్యులు బిల్ల గుడ్డి చెబుతున్నారు. గణాంకాలు కూడా అవే చెబుతున్నాయి.



కొవిడ్ 19 మీద యుద్ధంలో గెలుద్దాం!

ప్రపంచంలో గణాంకాలు (మార్చి 30, సోమవారం సాయంత్రం 4.30 వరకు) ఎలా ఉన్నాయో మొదట చూద్దాం. నమోదైన కరోనా వైరస్ పాజిటివ్ కేసులు 7,35,230. మరణించిన వారు 34,804. కకావికలవు తున్న దేశాలు అమెరికా, స్పెయిన్, ఇటలీ, ఫ్రాన్స్ మొదలయినవి. ఇటలీలో పాజిటివ్ కేసులు లక్షకు చేరువగా ఉన్నాయి. మృతులు పదివేలు. స్పెయిన్-7,340, ఫ్రాన్స్-2,606, ఇరాన్- 117, పాకిస్తాన్ (1600 పాజిటివ్ కేసులు) 17, అమెరికా- 2,517 వంతున మరణాలు నమోదైనాయి. అమెరికాలో నమోదైన కేసులు 1,42,732. అమెరికాలో కేసుల వ్యాప్తి శరవేగంగా జరుగుతోంది. లక్షన్నర కేసులతో ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోనే ఆ దేశం ముందుంది. అమెరికాలో పాజిటివ్ కేసుల సంఖ్య పది నుంచి పదిహేను లక్షలకు చేరే అవకాశం ఉందనీ, మరణాలు ఒక లక్ష నుంచి రెండు లక్షల వరకు ఉండవచ్చుననీ డాక్టర్ ఫాసీ అనే శాస్త్రవేత్త

వేసిన అంచనాను సందే గార్డయన్ ప్రచురించింది. అంటే చైనా మృతుల వలె మూడున్నర వేలు కాదు,

అంతకు ఎన్నో రెట్లు మరణాలు అక్కడ సంభవించ బోతున్నాయన్న వార్త కలకలం రేపుతోంది. ఇప్పటికే అమెరికా స్వీయ నియంత్రణను ఏప్రిల్ 30 వరకు పొడిగించింది. ఈ మరణాలు ఇంకా పెరుగుతాయని దేశాధ్యక్షుడు ట్రంప్ స్వయంగా ఒప్పుకోవడం విశేషం. అంతేకాదు ఈ ఉత్పాతంతో జూన్ వరకు పోరాటం తప్పక పోవచ్చునని కూడా ఆయన అంచనా వేస్తున్నారు. స్పెయిన్లో 29వ తేదీ నుంచి 24 గంటలలోనే 838 మంది కరోనా బారిన పడి మరణించారు.

భారతదేశం పరిస్థితి ఎలా ఉంది (మార్చి 30, సాయంత్రం 4.30)? అంటే ఇది దేశంలో కరోనా కర్ఫ్యూ విధించిన ఆరో రోజు పరిస్థితి. పాజిటివ్ కేసులు 1192. వీటిలో యాక్టివ్ కేసులు 942. మృతులు 29. కోలుకున్నవారు 99 మంది. దేశంలో 215 కేసులతో మహారాష్ట్ర చాలా క్లిష్ట పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్నది. ఎనిమిది మంది మరణించారు. తరువాత కేరళ. ఇక్కడ 200 పైగా కేసులు నమోదైనాయి. మృతుల సంఖ్య తెలియరాలేదు. ఢిల్లీలో 112, కర్ణాటకలో 88 పాజిటివ్ కేసులు నమోదైనాయి. గుజరాత్ లో 69 కేసులు నమోదు కాగా, ఎనిమిది మంది మరణించారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో 23 పాజిటివ్ కేసులు నమోదైనాయి. కేసుల వేగం పెరిగింది. మృతులు లేరు. తెలంగాణలో 112 కేసులు నమోదైనాయి. ఒకరు మరణించారు. 12 మంది కోలుకున్నారు. తల్లిక జమాతే ప్రార్థనలు, ప్రార్థన తర్ఫీదులు భారతదేశం పీక మీదకు తెచ్చాయి. కౌలాలంపూర్ లో ఈ సంస్థ నిర్వహించిన నమాజ్ కార్యక్రమాలకు హాజరైన వారే ఇప్పుడు పలు దేశాలకు వ్యాధిని వంచుతున్నారు. ఢిల్లీతో పాటు

తెలంగాణలోని కరీంనగర్, ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని తూర్పు గోదావరి, గుంటూరు, ప్రకాశం జిల్లాలలో వీరి వల్ల కరోనా వైరస్ సోకినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. మలేసియా రాజధాని కౌలాలంపుర్ లో 16000 మందితో నమాజ్ కార్యక్రమాలకు ఇక్కడ నుంచి 300 మంది వెళ్లారని అంచనా. వీరిలో పది మంది కరీంనగర్ ప్రాంతానికి చేరారు. వీరందరికీ పాజిటివ్ వచ్చింది. అలాగే గుంటూరు జిల్లాలోని మాచర్లకు ఎనిమిది వచ్చారని తేలింది. గుంటూరు నుంచి 140 మంది వరకు కౌలాలంపుర్ కు వెళ్లారని తెలుస్తున్నది. ఢిల్లీ నుంచి ఈ నెల 17న కాకినాడ వచ్చిన వ్యక్తికి పాజిటివ్ అని తేలింది. రాజమండ్రిలో ఒక కేసు బయట పడింది. ఇతడు కూడా నమాజ్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వాడే. తూర్పు గోదావరిలోనే మారుమూల రాజోలు వరకు వీరి ప్రభావం ఉందని తెలిసి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు. అమెరికాలో హైడ్రాక్సీ క్లోరోక్విన్, అజిత్ మైక్రోసిన్ మిశ్రమంతో వ్యాధిని నయం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఫ్రాన్స్ లో పరిశోధనలు కొంతవరకు సత్ఫలితాలను ఇచ్చాయంటూ వచ్చిన వార్త ఆనందింపజేసింది. వచ్చే ఏడాది చలికాలం నాటికి కరోనాకు టీకా అందుబాటులోకి వస్తుందని ఏసియన్ గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజీ సంస్థ చైర్మన్ డాక్టర్ నాగేశ్వరరాడ్డి ఒక ఇంటర్వ్యూలో చెప్పారు. భారతీయుల రోగ నిరోధక శక్తి గట్టిదని, ఫలితంగానే ఇంత పెద్ద దేశమై నప్పటికీ, మూడో ప్రపంచ దేశమైనప్పటికీ ఇటలీ, స్పెయిన్ లో ఎదుర్కొంటున్న తీవ్ర పరిస్థితుల బారిన పడలేదని ఆయన అన్నారు.



ఏకమై ఎదుర్కొందాం!

డా. కృష్ణగోపాల్, ఆర్ఎస్ఎస్ సహసర్ కార్యవాహ

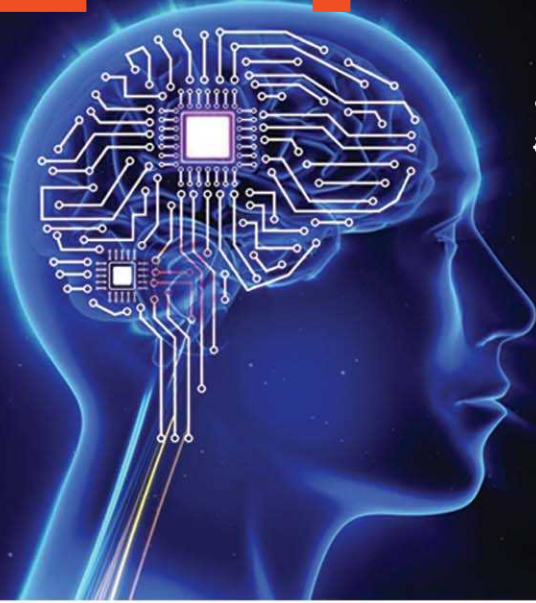
నేడు దేశం, సంపూర్ణ విశ్వం ఒక మహమ్మారితో సంఘర్షణ చేస్తోంది. కరోనా అని పిలుస్తున్న ఈ వ్యాధితో అందరూ పోరాడుతున్నారు. ఈ మధ్యనే భారత ప్రధాని దేశప్రజలను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ అందరం కలిసి ఈ వ్యాధిని ఎదుర్కొందాం. అందులో విజయం సాధిద్దామని పిలుపునిచ్చారు. ఇటువంటి సమయంలో మనమంతా కొన్ని విషయాలపై విశేషంగా శ్రద్ధ చూపిస్తే బాగుంటుందనిపిస్తోంది. మనం ఎక్కడైతే నివసిస్తున్నామో అది కాలనీ, వీధి ఏదైనా కానివ్వండి. అక్కడ సమీపంలో కూలీలు నివసిస్తుంటారు. ప్రతీనిత్యం వెళ్లి సంపాదిస్తేనే వారి జీవనం సాగుతుంది. అటువంటి బంధువుల ఆహార సామాగ్రి కోసం మనమంతా ఆలోచించాలి. తగినట్లుగా ఏర్పాట్లు చేయాలి. అట్లాగే విద్యార్థన కోసం అనేక మంది విద్యార్థులు కూడా వచ్చి పట్టణాల్లో ఉంటారు. ఇప్పటి వరకు వీరు హోటల్లను ఆశ్రయించేవారు. నేడు అవేవి అందుబాటులో లేవు. కనుక విద్యార్థుల గురించి మనం ఆలోచించాలి. దీనితోపాటు పిల్లలు మరెక్కడో ఉంటారు. కానీ వృద్ధులైన తల్లితండ్రులు మాత్రం మనకు సమీపంలో కాలం వెల్లదిస్తుంటారు. అటువంటి వారికి భోజనం, మందుల అవసరాలను గుర్తించి ఆదుకోవాలి. అట్లాగే పోలీసులు, ప్రభుత్వ అధికారులను తరుచుగా సంప్రదిస్తూ, వారికి ఎటువంటి అవసరాలు ఉన్నా సహకరించేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలి. ఈశాస్య రాష్ట్రాల నుండి వచ్చిన అనేక మంది విద్యార్థులు ఢిల్లీ తదితర ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్నారు. వారంతా చాలా దూరప్రదేశాల నుండి వచ్చి ఇక్కడ జీవిస్తున్నారు. వారికి ఏ విధమైన ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చూడవలసిన బాధ్యత మనందరిపై ఉంది. అనవసర పదంతులు వ్యాప్తి చెందకుండా కృషి చేయాలి. ఏమైనా సమస్యలు ఎదురైతే వెంటనే ప్రభుత్వ అధికారుల దృష్టికి తీసుకురావాలి. ఏ అవసరం వచ్చినా ప్రభుత్వంతో కలిసి పనిచేసేందుకు అందరూ సిద్ధపడాలి. సమస్త దేశం ఈ సమస్యను ఎదుర్కొనేందుకు పోరాడుతుంది. మన ప్రయత్నాల వల్ల దేశప్రజలంతా ఏకమై ఈ సమస్యను ఎదుర్కొని విజయం సాధించే స్థితిని మనం చూడబోతున్నాం.



కొవిడ్ 19తో మనం చేస్తున్న యుద్ధంలో వచ్చే రెండువారాలు ఎంతో కీలకమని కూడా ఆయన గుర్తు చేశారు. ఈ పోరాటంలో మనం గెలవాలనే స్థిర నిశ్చయంతో ఉండాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. 2002లో సార్స్ వచ్చినప్పుడు

సింగపూర్ వంటి దేశాలు అనుభవాలు నేర్చుకున్నాయి. మనం కూడా కొవిడ్ 19తో పాతాలు నేర్చుకోవాలని చెప్పారు. ప్రతి రాష్ట్రంలో ఒక పరిశోధన కేంద్రం ఏర్పాటు చేయాలని, పెద్ద ఎత్తు పరిశోధన జరగాలని సూచించారు. అలాగే చైనాలో వ్యాధి తిరగ బెట్టినట్టు (సెకెండ్ అటాక్) వార్తలు వస్తున్నాయి. ఇక్కడ అలాంటి ప్రమాదం లేకపోవచ్చునని చెప్పారు. దేశంలో రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో వైద్యులు, వారి సహాయకులు, పారిశుధ్య కార్మికులు, పోలీసులు చేస్తున్న సేవలు స్మరణీయమైనవి. నోయిడాలో ఆర్ఎస్ఎస్ అన్నార్తులకు ఆహారం అందజేస్తున్నది. తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం కూడా రోజుకు యాభయ్ వేల మందికి ఆహారం అందజేస్తోంది. పలు గురుద్వారాలు కూడా ఇదే పని చేస్తున్నాయి.





అక్షరానికి ఉన్న విలువ అనంతమైనది. ప్రపంచ చరిత్రలో అక్షరం అందుకున్న విలువ మరొక దానికి కనిపించదు. అంతటి విలువను సంతరించుకున్న మరొకటి ఈనాటికీ లేదు కూడా. ఎందుకంటే మనిషిని ఇంతదూరం నడిపించినది అక్షరమే. అసలు అక్షరమంటేనే నాశనం లేనిది అని అర్థం. అలాంటి అక్షరాల సమూహం పుస్తకం. అదొక జ్ఞానపథం, భావ వేదిక. ప్రపంచ చరిత్రను మార్చినది పుస్తకం. చరిత్రలో కనిపించే ఎందరో మహానుభావుల మేధస్సును తరతరాలకు అందించే బాధ్యతను స్వీకరించినది పుస్తకమే. ఇక భారతదేశం అంటేనే జ్ఞాననిలయం. యవనులు, తురుష్కులు దాడులు చేసినప్పుడు ధన, వస్తు, కనక వాహన సంపదతో పాటు జ్ఞాన సంపదను, అంటే గ్రంథాలనూ దోచుకెళ్లారు. కొన్ని మహాగ్రంథాలను దగ్ధం చేశారు. తక్షణిల విశ్వవిద్యాలయ గ్రంథాలయాన్ని యవనుల నుంచి రక్షించుకోవడానికి నాటి పండిత లోకం, ఆచార్యులు, విద్యార్థులు ఎంతో కష్టపడవలసి వచ్చింది.

పుస్తకం తెరవండి! మస్తిష్కాన్ని వెలిగించండి!

ఏ తరానికైనా పుస్తక పఠనం ఒక వరమే. పుస్తకం మనిషికి గొప్ప మార్గదర్శి. హితైషి. జీవితాంతం వెంట ఉండే ఏకైక స్నేహితుడు, తాత్వికతను అందించే వెలుగు దివ్యే. అలాంటి పుస్తక పఠనానికి చేరువకావడానికి మనం కరోనా కర్ఫ్యూతో వచ్చిన ఈ చిన్న వెసులుబాటును ఉపయోగించుకుందాం. ఒకవేళ పుస్తకాలు చదివే అలవాటు ఇప్పటికే ఉంటే ఎప్పటి నుంచో చదవాలని అనుకుంటున్న పుస్తకాలను చదువుకుందాం. మీ చిన్నారులకు వయసును బట్టి పుస్తకాల గురించి చెప్పండి. పాఠ్య పుస్తకాలే కాదు, ఈ ప్రపంచంలో ఎన్నో మహోన్నత గ్రంథాలు ఉన్నాయని వారికి తెలియాలి. పుస్తక పఠనం నుంచి ఇటీవలి తరాలు దూరంగా

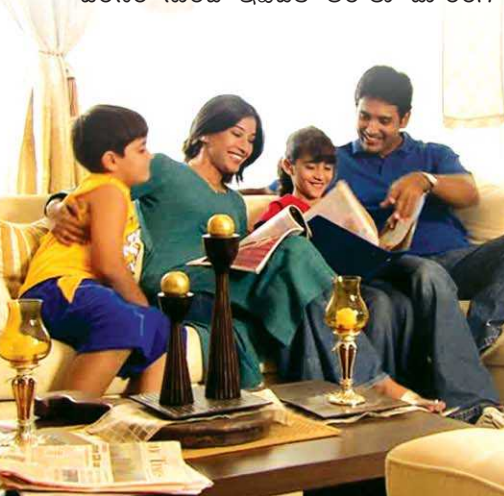
జరిగిపోవడానికి దోహదపడే పరిస్థితులు ఎన్నో దాపురించాయి. వాటిని గుర్తిస్తూనే పుస్తక పఠనం గొప్పతనం, విలువ వాళ్లకి అర్థమయ్యేటట్టు చెప్పండి. ఈ ప్రక్రియను పిల్లల నాన్ డీటెయిల్డ్ తో మొదలు పెట్టినా బాగానే ఉంటుంది. ఒక చిన్న నవల తీసుకోండి. లేదా కథా సంకలనం తీసుకుని కుటుంబం అంతా కలసి కూర్చుని చదవండి.

భారతంలో చిన్న కథలు, పంచతంత్రం, బుడుగు వంటి పుస్తకాలు తీసుకుని చదివించండి. చదవండి. ఆసక్తి అంకురించడానికి వంటల పుస్తకమైనా చదివించండి. దేశభక్తుల చరిత్రలు తీసుకోండి. పాటల పుస్తకాలు తెరవండి. జానపద గీతాలైతే మరీ అందంగా, ఆసక్తికరంగా ఉంటాయి. సామెతల పుస్తకాలు ఉంటే మరీ మంచిది. మనిషి నుంచి మనిషికి భావాన్ని అందించే ప్రక్రియను మన పూర్వీకులు ఎంత సునిశితం చేశారో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఇవేమీ లేకపోయినా నిఘంటువు తెరిపించి అందమైన మాటలు ఒకచోట రాయించండి. లోతైన భావం ఉన్న పదాలను వెతకండి. పూర్వం అమరకోశమే భట్టియం వేయించేవారు. ఒకే నామ వాచకానికి ఎన్ని రూపాలో తెలిస్తే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది.

రామాలయం లేని ఊరు ఉండదు. బడి లేని ఊరు ఇప్పుడు లేదు. అలాగే పుస్తకం లేని ఇల్లు కూడా. ఒకవేళ ఉంటే, ఆ పాపాన్ని కడిగేసుకోవడానికి మీకు సమీపంలో ఎవరో ఒకరు పుస్తక ప్రియులు ఉంటారు. లేకపోతే గూగుల్ మహాత్మి ఉండనే ఉంది. అందులోకి వెళ్లి ఒక గ్రంథాన్ని వెతికి పట్టుకుని చదవడం ఆరంభించండి. ఒకవేళ ఆ పుస్తక ప్రియుడు కనుక అందుబాటులోకి వస్తే ఆయనను ఇంటికి ఆహ్వానించండి. మనుషులను తాక రాదన్నారు గానీ, మాటలు మానుకోమనలేదు. ఆయనతో మీ కుటుంబ సభ్యులు కలసి కూర్చుని పుస్తకాల గురించి చర్చించండి. తరువాత ఆయన దగ్గర నుంచి ఒక పుస్తకం తెచ్చుకుని చక్కగా చదువుకోండి. తరువాత ఆ పుస్తకాన్ని తిరిగి అందచేసే పనిని మాత్రం మరచిపోవద్దు.

తెలుగు పుస్తకాలు చదవండి. ఇంగ్లీష్ మీడియం అయితే ఆ భాషలోనివే చదవండి. చదివే అలవాటు చేసుకోవడానికి ఈ సమయాన్ని వినియోగించుకోండి. ఈ పని చేస్తే జీవితకాలంలో మీరు చేసిన మంచిపనులలో ఇదొకటిగా మిగులుతుంది. పాఠ్యపుస్తకాలు తప్ప మరేదీ పిల్లలు చదవకూడదన్న అపోహకు దూరంగా ఉండండి. మంచి పుస్తకాల తరువాత పాఠ్యాంశాల మీద వచ్చే అవగాహన ఎంత పరిపూర్ణంగా ఉంటుందో తెలుసుకోండి. ★





వంటింట్లో కాసేపు..

వంటపని స్త్రీలదే అనుకోవడం విజ్ఞత కాదు. ఆడపిల్లలు, మగపిల్లలు కూడా వంట నేర్చుకోవాల్సిందే. వంటింటి సంగతులు ఇద్దరికీ తెలియాలి. కరోనా కర్ఫ్యూ కాలంలో పిల్లల్ని వంటలో భాగస్వాములను చేయండి! అమ్మ, నానమ్మ, అమ్మమ్మ.. ఇంకెవరైనా గాని, వంట చేస్తుంటే వారికి సాయం చేసే విధంగా పిల్లలను ప్రోత్సహించండి. కాదు, గట్టిగా చెప్పండి. వంటలో ఎన్నో పనులు ఉంటాయి.

వంట తెలియని ఒక అమ్మాయికి కొత్తగా పెళ్లయింది. భర్త వంటల పుస్తకం ఇచ్చాడు. అందులో ఇలా రాసి ఉంది. 'బియ్యం కడగండి. గిన్నెలో వేసి, 1:2 నిష్పత్తిలో నీరు పోయింది. కుక్కర్లో పెట్టండి. దానిని పొయ్యి మీద పెట్టి సరిగ్గా పావు గంట అయ్యాక దించేయండి! అంతే! వేడి వేడిగా మీ అన్నం రెడీ!' భర్త ఇంటికి వచ్చాడు. అన్నం వండావా? అని అడిగాడు. వండానని చెప్పి, కంచాలు కూడా పెట్టి, కుక్కర్ను తెచ్చింది. తెరిచి చూస్తే బియ్యం బియ్యంలాగే ఉంది. ఏడుపొచ్చింది అతడికి. ఆమెకీ అర్థం కాలేదు. ఏమైంది? పొయ్యి మీద పెట్టిన తరువాత వెలిగించాలి కదా అన్నాడు భర్త. ఆ మాట వంటల పుస్తకంలో రాయలేదు కదా అన్నది ఇల్లాలి.

వంట పుస్తకాలు చదివితే మాత్రమే అలవడేది కాదు. వంటకాల పేర్లు మాత్రం చాలా తెలుస్తాయి. చేయడం మాత్రం రాదు. దానికి కొంత తర్ఫీదు ఉండాలి. వంట అంటే ఎంత పనో వంటింట్లోకి వెళ్లాకే తెలుస్తుంది.

చాలామంది స్టవ్ వెలిగించి తరువాత ఒకటి, రెండు నిమిషాలకు దాని మీద గిన్నె పెడతారు. ఆ మేరకు గ్యాస్ వ్యర్థమే కదా! బియ్యమో, కూరనో, చారో ఏదో వాటి తయారీకి గిన్నెలో సర్వం సిద్ధం చేశాకనే, స్టవ్ మీదపెట్టి ఆ తరువాత వెలిగించాలి.

మొదట ఇంట్లో ఎంతమంది ఉన్నారు? వారందరికీ అన్నం పెట్టడానికి ఎంత బియ్యం కావాలి? బియ్యం కడిగిన తరువాత ఎన్ని నీళ్లు పోయ్యాలి? ఇవన్నీ ముఖ్యమే. చిన్న లోపం జరిగినా ఆ పూటకీ అంతే సంగతులు. అందుకే వంటని కళ అంటారు. కాబట్టి ఎంత బియ్యం తీసుకోవాలి అన్న దాని దగ్గర నుంచి పిల్లలకి పాకశాస్త్రం మొదలు పెట్టాలి. బియ్యం కడగడం, కుక్కర్లో పెట్టడం పిల్లలు, పెద్దలు కలసి చేయండి. స్టవ్ వెలిగించడం, ఆర్పడంలో చూపాల్సిన మెలకువలు కచ్చితంగా నేర్పాలి.

అలాగే వంట గ్యాస్ వ్యర్థం చేయకుండా పొదుపుగా వాడుకోవడం ఎలాగో చెప్పాలి. చాలామంది స్టవ్ వెలిగించి తరువాత ఒకటి, రెండు నిమిషాలకు దాని మీద గిన్నె పెడతారు. ఆ మేరకు గ్యాస్ వ్యర్థమే కదా! బియ్యమో, కూరనో, చారో ఏదో వాటి తయారీకి గిన్నెలో సర్వం సిద్ధం చేశాకనే, స్టవ్ మీదపెట్టి ఆ తరువాత వెలిగించాలి. కూరలు తరగడం మరొకటి. ఒక్కొక్క కూరకు ఒక్కొక్క రకంగా కూరగాయలను తరుగుతారు. తాళింపు (పోపు) వేయడం, ఉడక బెట్టడం, వేయించడం ఇవన్నీ నేర్పాలి. చారు పోపులో మెంతులు వేస్తారు. అలా అని అన్నింటిలోను వీటిని వేయరు. ఇలాంటి మెలకువలు చెప్పడం అవసరం. చూపితులు ఎలా చేస్తారు? పూరిలు ఎలా ఒత్తుతారు? ఇవన్నీ చెప్పాలి. ఒకపూట పెద్దల పర్యవేక్షణలో వాళ్ల చేత చేయించాలి. కొంత వ్యర్థం కావచ్చు. అయినా ప్రయత్నం జరగాలి. పాలు కాచడం దగ్గర జాగరూకంగా ఉండేటట్లు చూడాలి. పెరుగు కోసం పాలల్లో ఎంత తోడు వేయాలి, పులిసి పోకుండా ఉండేందుకు తీసుకునే జాగ్రత్తలు చెప్పాలి. ఇక కిందయితే కింద, డ్రైనింగ్ టేబుల్ ఉంటే దాని మీద కంచాలు సర్దించాలి. మంచినీళ్లు పెట్టించాలి. వండిన పదార్థాలు అక్కడకు తెప్పించాలి. అంతా ఆనందంగా తినాలి. తక్కువ మాట్లాడాలి. కొందరు భోజనం వేళ మంత్రం చదువుతారు. మధ్యాహ్నం టీ, కాఫీ తయారు చేసే విధానం చెప్పాలి. మళ్లీ రాత్రి వంటని పరిశీలించేందుకు పిలవాలి. అంట్లు కూడా అందరూ కలిసే శుభ్రపరచుకోవాలి. వంట నేర్చుకోవడం ఎవరికైనా జీవితావసరం. పిల్లలెప్పుడూ తల్లిదండ్రులతోనే ఉండిపోరు. మనం తినే ఆహారమే వారికి ఎక్కడికి వెళ్లినా అందుబాటులో ఉండదు. దొరికినా దానితో ఎక్కువ కాలం సాగదు. ఆ సమయంలో వంట రావడం నిజంగా వరంలా కనిపిస్తుంది. జీవితానికి ఎంతో ముఖ్యమైన పాకకళను నేర్చుకోవడానికి కరోనా కర్ఫ్యూ కాలాన్ని వాడుకుందాం.



ఆచార్య దుగ్గిరాల విశ్వేశ్వరం ఇక లేరు

భారతీయ శిక్షణామండలి సీనియర్ కార్యక్తర ఆచార్య దుగ్గిరాల విశ్వేశ్వరం (86) 2020 మార్చి 28న విశాఖపట్నంలో స్వర్ణస్థలయ్యారు.

1933 నవంబర్ 5న కాకినాడ సమీపంలోని పిఠాపురంలో జన్మించిన విశ్వేశ్వరం స్వస్థలం గుంటూరులోని దుగ్గిరాల. వీరి తల్లి సత్యవతి ఆరునెలల వయసులో, తండ్రి పక్షంరాజు ఆరేళ్ల వయసులోనే స్వర్ణస్థలయ్యారు. అన్న అనంత లక్ష్మీనారాయణ మూర్తి సంరక్షణలో పెరిగారు. 1946లో విశాఖపట్నంలోని మిన్స్విఎస్ కళాశాల హైస్కూల్లో చదువుతుండగా పిళ్ళా రామరావు ద్వారా సంఘం పరిచయమైంది. ఇంటర్మీడియట్ తర్వాత ఆంధ్రా యూనివర్సిటీలో బి.ఫార్మ్, 1955లో ఎం. ఫార్మ్ పూర్తిచేసి యూనివర్సిటీ సైన్సు కాలేజీలో లెక్చరర్గా చేరారు. యూనివర్సిటీలో లెక్చరర్గా

పనిచేస్తూనే ఆర్ఎస్ఎస్ విశాఖ జిల్లా కార్య వాహగా బాధ్యతలు నిర్వహించారు.

1960లో పిహెచ్డి నిమిత్తం చెకొస్లోవేకియాలోని ప్రాగ్ నగరానికి వెళ్లి 1969లో పట్టా అందుకుని భారతదేశానికి తిరిగి వచ్చి విశాఖ విభాగ్ కార్యవాహగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు.

విశ్వవిద్యాలయంలో

ఆచార్యునిగా, పరిశోధకునిగా :

ఫార్మాసిటికల్ సైన్సెస్ డీన్గా, బోర్డ్ ఆఫ్ స్టడీస్ చైర్మన్గా, ఫార్మాసిటికల్ సైన్సెస్ విభాగాధిపతిగా చాలాకాలం పనిచేశారు. ఫార్మాసీ గ్రాడ్యుయేట్స్ అసోసియేషన్ ఆంధ్రప్రదేశ్ విభాగం అధ్యక్షునిగా, యూనియన్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ సెలక్షన్ కమిటీ మెంబరుగా బాధ్యతలు నిర్వహించారు. ఇరాన్, థాయిలాండ్, సింగపూర్ వంటి దేశాలలో జరిగిన



అంతర్జాతీయ సదస్సులలో పాల్గొన్నారు. దేశ విదేశాలలో జరిగిన 65 సదస్సులలో పత్ర సమర్పణ చేశారు. జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి పత్రికల్లో పరిశోధనా సంబంధమైన 40 వ్యాసాలు ప్రచురిత మయ్యాయి. వీరి పర్యవేక్షణలో అనేకమంది ఎంఫార్మ్ పట్టాలు, 6 గురు పిహెచ్డి పట్టాలు పొందారు.

పదవీ విరమణ తర్వాత భారతీయ శిక్షణ మండలిలో జాతీయ కార్యదర్శిగా, ప్రధాన కార్యదర్శిగా 15 సంవత్సరాలు బాధ్యతలను నిర్వహించారు. తుదివరకు భారతీయ శిక్షణ మండలిలో క్రియాశీలకంగా పనిచేశారు.

విశ్వేశ్వరంగారు స్వయంగా కవి. గత సంవత్సరం పద్య సంకలనం వెలువరించారు. తెలుగు భాషా సంరక్షణోద్యమంలోనూ చురుకుగా పాల్గొనేవారు. విశ్వేశ్వరం శిక్షణ మండలిలో జాతీయస్థాయిలో విద్యా విషయక సమన్వయకర్తగా ఉంటూనే రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్ విశాఖ విభాగ్ సంఘచాలక్ బాధ్యతలను నిర్వహించారు. విశ్వేశ్వరం శిక్షణ మండలి ప్రకాశన్ పేరుతో తెలుగులోనూ, ఇంగ్లీష్లోనూ అనేక పుస్తకాలు ప్రచురించారు.

ఈ విధంగా ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయానికి, ఓషధీశాస్త్ర విజ్ఞాన రంగానికి, విద్యారంగానికి, సాహితీ రంగానికి, సంఘం ద్వారా హిందూ సమాజానికి దుగ్గిరాల విశ్వేశ్వరం అందించిన సేవలు చిరస్మరణీయమైనవి. ఆయన ఇచ్చిన ప్రోత్సాహంతో వారి శ్రీమతి డి.వి. రమణమ్మ తెలుగులో పిహెచ్డి పట్టా పొందారు. విశాఖ ఉమెన్స్ కళాశాలలో లెక్చరర్గా పనిచేశారు. కుమార్తెలు ఒకరు ఫార్మసీ చదువగా, రెండవ కుమార్తె మెడిసిన్ చదివి పిల్లల వైద్యురాలిగా పనిచేస్తున్నారు. కుమారుడు రాజకిశోర్ పిహెచ్డి చేసి ప్రోఫెసర్గా పనిచేస్తున్నారు. ★

'సంఘమే వారి జీవితం!'

వి. భాగ్యయ్య,

సహసకార్యవాహ, ఆర్.ఎస్.ఎస్.

ప్రాఫెసర్ విశ్వేశ్వరంగారు బాల్యం నుండి స్వయంసేవక్. చాలా చురుకైనవారు. చెకొస్లోవేకియాలో పిహెచ్డి కొరకు ఎంపిక చేయబడ్డారు. అక్కడ చదువు పూర్తి చేసుకొని తిరిగి వచ్చి విశాఖపట్నంలో స్థిరపడే విధంగా ఆనాటి విశాఖ జిల్లా ప్రచారక్ బండారు సదాశివరావు గారు వారి దగ్గర మాట తీసుకొన్నారు. పార్మా విభాగంలోని నల్లరిలో ఒకరైన వీరు పార్మారంగంలో ఎన్నో అవకాశాలున్నప్పటికీ వాటన్నిటిని వదిలి విశాఖపట్నం వచ్చి సంఘం కోసం జీవించారు. చాలా పరిశ్రమ చేసేవారు. రోజు సైకిల్పై భీముని పట్నంకు (25 కి.మీ.) శాఖ పనిమీద వెళ్తుండేవారు. తన జీవితం మొత్తం సంఘ పనిమీద పర్యటనలో వెళ్లివచ్చుడు స్వంతంగానే ఖర్చులు భరించేవారు.

ఒకసారి కొన్నినెలల పాటు యూనివర్సిటీవారు జీతం చెల్లించలేదు. అదే సమయంలో వచ్చిన గురుపూజ ఉత్సవానికి వారి శ్రీమతి బంగారు ఆభరణాలను బ్యాంకులో కుదవపెట్టి ఆ డబ్బుతో గురుదక్షణ సమర్పించిన శ్రద్ధా, భక్తిని విశ్వేశ్వరం గారిలో చూడవచ్చు. ఆంధ్ర యూనివర్సిటీలో పేరుగాంచిన ప్రాఫెసర్లలో వీరొకరు. విద్యార్థులకు సహాయం చేస్తు యూనివర్సిటీలో, బయట నుంచి మంచి పేరు పొందారు.

వీరు సాధారణ జీవితం గడిపేవారు. 20 సంవత్సరాల క్రితం సంఘ కార్యాలయ నిర్మాణం

నిమిత్తం 1లక్ష రూపాయలు సమర్పించారు. అలాగే హిందూ ధర్మ ప్రచారం కోసం పనిచేస్తున్న సమరసతా సేవా ఫౌండేషన్ కొరకు ఆయన స్వయంగా 1 లక్ష, వీరి శ్రీమతి రమణమ్మ 1 లక్ష, వీరి కుమారుడు రాజకిశోర్ 1 లక్ష రూపాయలు సంతోషంగా ఇచ్చారు.

వీరు జీవితాంతం ప్రతిరోజు శాఖలో ఉండేవారు. ఎమర్జెన్సీ సమయంలో వీరిని అరెస్టు చేయడానికి వచ్చిన పోలీసులు యూనివర్సిటీ వైస్ ఛాన్సలర్ దగ్గరకు వెళ్లి, 'వీరికి ఆర్ఎస్ఎస్తో సంబంధం లేదని చెప్పమనండి. మేము అరెస్టు చేయం' అని చెప్పారు. ఆ విధంగా వైస్ ఛాన్సలర్, తోటి ప్రాఫెసర్లు విశ్వేశ్వరం గారికి చెప్పి ప్రయత్నించారు. కాని వారు ఒప్పుకోలేదు. పైగా 'నేను ఎప్పటికీ స్వయంసేవకునే. రాజీ పడను' అని ఖచ్చితంగా చెప్పిన ధైర్యశాలి, నిష్ఠావంతుడు. ఆ తర్వాత మీసా చట్టం క్రింద అరెస్టు అయ్యారు.

ఈ మధ్యనే వారు అనారోగ్యానికి గురయ్యారు. ఫోన్లోనే మాట్లాడుతూ సంఘవని 100 సంవత్సరాలకు చేరుతున్న సందర్భంగా ఇంకా పెరగాలని, రామమందిర నిర్మాణం వేగంగా పూర్తి కావాలని, భారతీయ శిక్షణ మండలి పని విజయవంతంగా ముందుకెళ్లాలని వారి భావాలను నాతో పంచుకున్నారు. మార్చి 19న నేను వారిని దర్శించుకొన్నాను. నాతో 50 సంవత్సరాలుగా ఉన్న అనుబంధంతో వారునన్ను ఆశీర్వదించారు.

విశ్వేశ్వరంగారు భౌతికంగా మన మధ్య లేకపోయినప్పటికీ వారు కలిగించిన ప్రేరణ అఖండ జ్యోతియై మనందరికీ ఆదర్శంగా నిలుస్తుంది. ★

