

సంపోదక్తయిం

బ్రాగి సంవర్య పథం

“నాకు తెలుసు నాకు తెలుసు ప్రతియవెదనా పంకల ప్రపంచ పథం మధ్య ప్రేమలు పొసగవసీళి బండరాళ్లపైన ఏ మొక్కలూ ఎదగవసీ మనమంతా చీకటిలో ఆకటితో పోరాడే అస్వతంత్ర సైనికులమన్స...” అంటూ అసమ జీవితాలను కవిత్వంగా మలచినవాడు ఆలూలి బైరాగి. ఆయనకు ఇది శతజయంతి సంవత్సరం. వెంకట్రాయుడు సరస్వతమ్మ దంపతులకు 1925 సెప్టెంబర్ 5న తెనాలి దగ్గర ఐతానగరంలో జన్మించాడు బైరాగి. పారశాలకు వెళ్లి చదువుకున్నది రెండవ తరగతి వరకు మాత్రమే. తండ్రి దేశభక్తుడు అవడంతో బైరాగిని హించి చదువుకోమని ప్రశ్నహించాడు. ఎలమంచిలి వెంకటప్పయ్య స్థాపించిన హించి పారశాలలో

చదువుకుంటూ తరువాత హిందీలో ఉన్నత విద్యను అజ్ఞసించడానికి ఉత్తరభారతం వెళ్ళాడు బైరాగి. హిందీ భాషా సాహిత్యాలను చదువుకుంటున్న ప్రాథమిక దశలోనే హిందీలో కవిత్వం రాయడం ప్రారంజించాడు. బిహారీ లోని ముజఫర్ పూర్ లో జరిగిన కవి సమేళనంలో 15 వ కేటనే పాల్గొని హిందీ సాహిత్య ప్రముఖులతో ప్రశంసలు అందుకున్నాడు. తొలినాళ్లలో రాసిన హిందీ కవితలు అన్నింటిని కలిపి 'పలాయన్' పేరుతో కవితా సంపుటిని ప్రచురించాడు. తెనాలి తిలిగి వచ్చిన బైరాగి గుంటూరుకు సమీపంలోని పత్తిపాదులో హిందీ ఉపాధ్యాయుడుగా చేరాడు. 1942లో స్వాతంత్ర్యం కోసం గాంధీజీ పిలుపుమేరకు జరుగుతున్న క్వీట్ ఇండియా ఉద్యమంలో పాల్గొన్నాడు. ఆ తరువాత ఎం.ఎన్. రాయ్ రాడికల్ పాఠ్యమనిజం ప్రభావానికి లోనై రాడికల్ డెమోక్రటిక్ పార్టీలో కొంతకాలం పనిచేశాడు. తెలుగులో పిల్లల మాసపత్రికగా అత్యంత ఆదరణ పాంచిన 'చందుమామ'ను హిందీలో కూడా ప్రచురించాలని నిర్ణయాకులు అనుకున్నప్పుడు, వారిలో ఒకరైన ఆలూరి చక్రపాణి తన అన్న కుమారుడైన బైరాగిని ఆ పత్తికకు సంపాదకత్వం బాధ్యతలు నిర్మిపాంచడానికి అప్పేసినించాడు. అలా బైరాగి హిందీ 'చందుమామ'కు తొలి సంపాదకుడయ్యాడు. అయితే తొలి నుంచి ఎటువంటి కట్టుబాట్లకు నియమ నిబంధనలకు లొంగి ఉండే అలవాటు లేని కారణాన, ఆ పత్తికలో ఎక్కువ కాలం కొనసాగ లేకపోయాడు. నెల పాడవునా చేయాల్సిన పనిని వారం రీజుల్సీ ముగించి తనకి జష్టమైనవి చదువుకుంటూ గడవడం బైరాగి బాబాయి చక్రపాణికి నచ్చలేదు. దానితో చందుమామకు రాజీనామా చేసి తిలిగి తెనాలి చేరుకున్నాడు.

‘చందులూము’లో పనిచేసిన కాలంలో బాలల కోసం అనేక రచనలు చేశాడు. పిల్లల గేయాలు రాసేటప్పుడు బైరాగి భాష సులభగ్రాహ్యంగా, అలతి అలతి పదాలతో ఉండడం గమనార్థం: “చీకటి పడింది తల్లి దీపం చూపవేలనే/ మాకై దీపం చూపవేలనే/ అటుపాటుల ప్రాద్య బుచ్చినవి/ పిట్టలు గుణికి తిలిగి వుచ్చినవి/ రెక్కలాల్చ పవలెల్ల నొచ్చినవి/ సంజమసక నిన్ను దరియ వుచ్చితిమి కోపమేలనే/ మాకై దీపం చూపవేలనే/ పాపపుణ్ణములు పరిచిన బాటలు/ కూడని వేడుక కూడిన చేటులు/ పయనించాం మా పసి చెలగాటాలు/ మరిన దేహము చల్లని చేతులు చూపవేలనే” ఇలా ఉంటుంది ఆ సైవి. జీవించి ఉన్నంతకాలం బైరాగి కవితా లీకానికి దూరంగానే ఉండిపోయాడు. దానికి ప్రధాన కారణం ఆయన కవిత్వంలో చూపిన స్వతంత్ర, స్వీచ్ఛాతత్వం. ఆయనది ఏ ఇజానికీ లొంగని నవ్య మానవతా దృక్పథం అనుకోవచ్చు. పత్రిపాదులో పని చేస్తున్నప్పుడూ, అంతకంటే ముందు కాలం లోనూ రాసిన కవితలు అన్నింటినీ ‘చీకటి నీడలు’ పేరుతో కవితా సంపుటిగా తెచాడు. బైరాగి

కవిత్వం ఆధునిక నవ్య కవిత వాదాన్ని ముందుకు తెచ్చింది. శ్రీ అభ్యదయ కవితా జ్ఞాలలు, కృష్ణాస్తి భావ కవితా వీచికలకు ఇన్నంగా బైరాగి తనదైన కవిత్వాన్ని పారక లోకానికి అందజేశారు. అప్పటికే ఉగాది, దీపావళి లాంటి పండుగలకు సందర్భచిత కవిత్వం రాయడం కవులకు పరిపాటి అయింది. అయితే బైరాగి కొత్త ధీరణితో దీపావళి కవితను రాశారు: “దీపావళి ఉత్సవమండి/ దీపావళి చేద్దాం రండి/ ఆకాశం మండిద్దామా/ పాతాళం తగలేద్దామా/ దీపావళి చేద్దామా/ నరకాసురు డెందుకు ప్రపంచ/ నరకానే మని చేద్దామా/ కాటుకలా నల్లని చీకటి/ జీవీతుల బంధించిన వాకిటి/ తలుపులు పగలేద్దామా” ఇలా%-% ఇక్కడ దీపావళి ఏ అనందాల కోసం జరుపుకుంటున్నామో అవి అందరివి కాదనీ, ప్రపంచమంతా ఇంకా నరక కూపం లోనే ఉందనీ, ఆ నరకాన్ని మని చేసే దీపావళిని జరుపుకుండామని ఇక్కడ పిలుపు ఇస్తున్నాడు. బైరాగి ‘సూతిలో గొంతుకలు’ ఒక సంశయాత్మక కావ్యం. దీనిలో మానవుడు “ఏది తీవీవ?” అని అడుగుతాడు. అనేక ఆవేదనలతో నడుస్తున్న జీవితంలో ఏది కర్తృ ఏది కర్తృ క్షేత్రంలో తక్కణికం, ఏది కర్తృ తరువాత బాధ అనే అంశాలను ఫేకిస్టియర్ నాటకంలోని ‘హిమ్మెట్’, మహిభారతంలోని ‘అర్ధమండ’, త్రైమ్య అండ్ పనిష్టింట్ నవలలోని ‘రాస్మెన్విక్స్ వీ’ పాత్రల ద్వారా చర్చకు పెడతాడు. బైరాగి కవితలలో సైరాశ్యం, నిస్సపా, అత్మ చింతన ప్రస్తుటంగా కనబడుతుంది. అయితే ఆయన సైరాశ్యం మనసును కిందకు లాగివేసేది కాదు. అంతరాత్మను తొలగించే ప్రభంజనం లాంటిది అంటాడు పాలగుమ్మి పద్మరాజు. ఆనాటి కవిత్వావరణంలో తాను ఇమదలేనని, తన బాట వేరని అంటూ, “నేను మీ కవిని కాను” అని ప్రకటించుకున్నాడు బైరాగి. “నాదాల నినాదాల, వివాదాల బాణ సంచాలు ప్రేల్దడానికి/ రంగు రంగుల మతాబాలు కాల్పడానికి/ చిలుకలాగు సూక్తులు పలకడానికి/ శక్తినీ తేనె సాశిన లొలకడానికి/ మహిమపలులకు అజ్ఞనందన వందనలు తెలపటానికి/ ఇప్పం లేని కృపణప్రశంసల తీయని విపుం కలపటానికి/ నేను మీ కవిని కాదు” అంటాడు. “నిధనం వంటి ధనం చేసే సత్యారాలు, సన్మానాలు/ జలీ అంచుల శాలువాలు, చందన తాంబూలాలు, పూలగుత్తులు, హరాలు/ కవితాసత్తి శవసంస్కృతి క్రతువులోన తీరని అవమానాలు,

ఆ సాయంత్రం ఎవరో అపరిచితుడు ఇంటి తలుపు మందుకు వచ్చాడు. ‘నాన్నూరు కొన్నారా?’ అని అడిగాడు. ‘లేరండీ.. బయటకు వెళ్లాలు’ అని చెప్పాడు ఇంటి బాలుడు. ఆ బాలుడి నాన్న ఆ చిన్న ఊరికి వంచాయితీ బోర్డు ప్రైసెంబర్గా ఎల్లిక్స్ ఉన్నాడు. ‘ఈ కానుక ఇక్కడ పెట్టి వెళ్లనా?’ అని అడిగాడా అపరివితుడు. అందుకు కనీసం తల్లి అనుమతి కావాలిని బాలుడు తల్లిని అడిగాడు. ఆమె ఆ సమయానికి ప్రార్థనలో ఉండి బదులు ఇప్పటిదు. ‘నేరే.. పెట్టి వెళ్లండి’ అన్నాడూ బాలుడు. కానేపల్చి తండ్రి వచ్చాడు. కానుకను చూశాడు. ‘ఎపరిచ్చారు ఇది?’ అని బాలుడిని అదుగుతూ కానుక తెలిచి చూశాడు. అందులో ఖరీదైన ధోతి, మిచాయిలు, వంధు ఉన్నాయి. చిన్నటీ కూడా ఉంది ఆయన హేరున, కానికిచ్చిన వ్యక్తి సంతకంతే. అందాక ఆ బాలుడు ఎన్నడూ చూడనంత కోపం వచ్చింది తండ్రికి. ‘ఎవరు తీసుకోమన్నారు నిన్ను’ గద్దించి అడిగేసరికి బాలుడు భయంతో ఏపుపు అందుకున్నాడు. ‘నిన్నూ’... ఒక దెబ్బ వేళాడు. తల్లి కొడుకును పొదువుకుంది. తండ్రి కళ్లలో సిగ్గుతో, అవమానంతో కన్నీరు ఉచికింది. ‘చూడు.. ఇది కానుక. నా నుంచి ప్రయోజనం పొందానికి ఇచ్చి వెళ్లింది. నేను పదిలో ఉండగా తరతు భేదం లేకుండా చేయపసిన సాయం అందరికి చేస్తేను. ఇలా కానుక తీసుకుంటే చేయకూడని సాయం కూడా చేయాల్సి రావచ్చు. మన ధర్మంలో కానుకలు నిషిధ్యం. మనుస్కుల్లిలో కూడా కానుకలు మనిషీల్లిని దైవిక కాంతిని హరిస్తాయి అని ఉంది. కాబట్టి ఇలాంటి తప్ప జీవితంలో చేయకు’ అని కొట్టిన చేత్తేనే దగ్గరికి తీసుకున్నాడు. అబ్బల్ కలామ్ అనే ఆ బాలుడు తర్వాత పెరిగి పెద్దవాడై భారతదేశానికి రాష్ట్రపతి అయ్యాడు. తండ్రి నేర్చిన పారాల్ని పొల్చుపోకుండా పాలించినందువల్ల రాష్ట్రపతి భవన్ను వీడి వచ్చే సమయానికి ఆయన వద్ద ఉన్నవి కేవలం రెండు చిన్న సూటీకేసులలో పట్టే దుస్తులు. తన సాంత బంధువులు రాష్ట్రపతి భవన్నకు వస్తే వారి అతిథ్యానికి ఎంతయ్యిందో లెక్కచేసి ఆక్రూలా 3,52,000 రూపాయలు వెళ్లించిన ఆ ఉన్నటుడు నేడు జాతి గౌరవం అందుకుంటున్నాడు. తండ్రి పారాలు సరిగా చేరితే పిల్లలు ఇలా ఉంటారు. ఔ.ఐ.టి.లో టూపర్గా వచ్చిన విదార్ధిని ‘నీకు ర్యాంక్ రావడంలో తల్లిదంప్రలు పొతు ఎంత?’ అనిగితే ‘చాలా ఉంది. నాన్న నన్ను విద్యార్థిలా పెంచాడు.. అమ్మ కొడుకులా పెంచింది.. రెండు మేలు చేశాయా’ అన్నాడు. ఇల్లు అనే పారశాలలో తొలి ఉపాధ్యా యుదు తండ్రి. లాలనతో నిండిన తల్లి పారాలతో పాటు చూపులతోనే దండింగవగల తండ్రి పారాలు ఉంచేనే బాల్య, కొమార సమయాల్లోకిరీతులకు కొట్టుకుపోని విలువలను పాడుకొల్పవచ్చు. తండ్రి పిల్లల క్షేమం కోరణాడు, భవిష్యత్తుకే ఆరాటపడతాడు, అందుకై ఆర్థిక



వనరుల కోసం రేయింపబట్టు క్షప్పవడతాడు. నిలిపే. కానీ ఈ క్రమంలో అతడు తన 'శీహరు పోస్టును, బోధనా బాధ్యతను విస్తరించజాలడు. 'నా పిల్లలకు ఏమి ఇస్తున్నాను' అనే తపసలో 'ఏమి' అనే ప్రత్యక్ష జవాబు అర్థకమే కానక్కర లేది. వాత్సల్యమే కానక్కరేదు. వారసత్వమే కానక్కరేదు. నేర్వపలసిన పారాలు ఉంటాయి, ఇంట్లోని ఈ కొడుకు/కూతురు సమాజంలో పొరులవుతారు. ఎలాంటి పొరులవుతారే స్ఫుర్మ ప్రతి తండ్రికి ముఖ్యం. 'ఇలా పెంచి వదిలారా' అనే మాట ఎందుకు రావాలి? చైనాలో 'యెన్ మహాన్ షెన్ జియువ్' అనే సంపదాయం ఉంది. తండ్రి తన చర్చలు, ప్రవర్తన, పాటించే విలువల ద్వారా పిల్లల వ్యక్తిత్వాన్ని తీస్తిందిచ్చాలని దాని అర్దం. 'సువ్వు ఏమిటో అదే నీ పిల్లలు' అని తాత్పర్యం. ప్రతి ఆప్రికా తండ్రి పిల్లలకు బోధించే తొలిమాట, 'నీ పై సువ్వు ఆధారపడు' అని. ప్రాదేశిక, సామాజిక, రాజకీయ కార్యాలా లీట్యూ తండ్రులు చెప్పాలిన పారాలు స్వల్ప తేడాతో ఉంటాయిగానీ అన్నిటి అంతిమ లక్ష్యం విలువలతో కూడిన వ్యక్తిత్వమే. ఈ సిలబన్సు తండ్రులు పక్కో గట్టునో పెట్టడం, సిలబన్ పూర్తి చేయడానికి సమయం లేదని వంక చెప్పడం ఒక సంగతి. అసలు సిలబన్ లేదనుకోవడం మరో సంగతి. సెప్పెలుర్ల 5%-5% 'శీహర్స్' డే అంటే అందరూ బిల్డింగ్ ఉండే తీహర్స్ వైపు చూసారు. ఈ తీహర్స్ డే నాడు ఇంట్లోని తొలి ఉపాధ్యాయుడికి మొదటి పుభాకాంక్షలు చెప్పాలి. పిల్లలు అశేష్ములు తీసుకోవాలి. వారి సమగ్ర వ్యక్తిత్వాన్ని బేరీజు వేస్తూ ప్రతి తండ్రి తనకు తాను మార్పులు వేసుకోవాలి. ర్యాంపలు అక్కడాడు. పాశ్చాతే చాలు. వ్యాపీ తీహర్స్ డే.

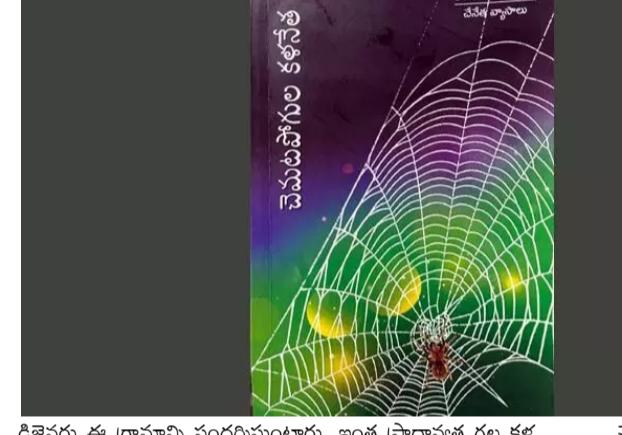
మలకు అక్షరాల చేయుత

చేసే ఒక కులవృత్తి అయినా అందులో గొప్ప కళాత్మకత ఇమిడి ఉంది. బట్ట నేయడం ఓ ప్రమ కార్బోమైట్, రకరకాల రంగులలో దానికి కంటికింపైన, ఆకర్షణియమైన రూపం ఇష్టడం ఓ అద్భుత ప్రక్రియ. ఆ కళాకారులే పద్మశాలీలు. వివిధ సందర్భాల్లో, వాడుకల్లో అవసరమైన పట్టాన్ని మనిషికి అందించి సమాజానికి బట్ట కట్టే సభ్యతను సేర్చారు. నేతువని, అమృతం వారి బితుకు తెరువు. పొద్దు పొచిచింది మొదలు గూకేరాకా వాకిల్లో, అరుగు మీరు, మగంపై.. దారం నుండి బట్ట తయారయ్యే దాకా వారి కాళ్ళ చేతులు అడుతూనే ఉంటాయి. బట్టనే వారి పొట్టకు భారీసా. అయితే మరమగ్గాలు వచ్చి పద్మశాలీల వృత్తిని, కళను భారీ పరిశ్రమగా మార్చాయి. యంత్రాల వేగానికి వేగాలక్ష చేసే మగ్గాలు చతీకిలబడ్డాయి. వృత్తిని సమ్మక్కన్న పద్మశాలీలు ఆదాయం తగి అమ్మల పాలై అత్యాహరుతికి పొల్పదుతున్నారు.

ఆత్మవ్యవ్హర్త తర్వాతిపెద్దశాశ్విల బిటుకులు తెలుపాలని..
 దేశంలో టైరుల తర్వాత అంతటి దుర్బర పరిశీలనలను
 ఎదుర్కొంటోంది పీరే. వారి కష్టాలు సాటి ప్రజలకు, ప్రభుత్వాలకు,
 ఆలోచనాపరులకు తెలియాల్సిన అవసరం ఎంతో ఉంది. ఆ పనిని
 కవి, సీనియర్ జర్జలిస్ట్ కోడం పవన్ కుమార్ తన భూజలాటై
 వేసుకున్నారు. చేసేత నేవర్పుమేఖిలి, పర్మశాశ్విల బిటుకులు ఎలా
 ఉన్నాయి, వారికి ప్రభుత్వ సహాయం, పథకాలు, నిధులు ఎంత మేరకు
 చేరుతున్నాయి అనే వివరాలు అందరికి తెలుపాలనే సంకల్యంతో
 ఆయన ఎన్నో వ్యాసాలు రాశారు. చేసేత క్రామికులకు సంబంధించిన
 ప్రతి విషయానికి వెంటనే స్పుండిస్ట్ దాని పూర్వాపాలతో ఆయన
 రహస్యాలను వేశారు. గత పద్ధతి కాలంలో పవన్ కుమార్ రాసిన వ్యాసాలు
 ఉన్నాయి. కుమార్ కుమార్ కుమార్ కుమార్ కుమార్ కుమార్

‘చెపులొగుల కళనేత్’ అనే వేరుతో పుస్తకంగా వచ్చాయి.
ప్రవంచ పర్మాటక ప్రాంతంగా పోచంపల్లి

చేసేత పరిక్రమకు చెందిన ఎన్నో సంగతులు ఈ వ్యాపాల్లో చూడవచ్చు. చీరల పేర్లు, వాటి విషాఢలు, అవి తయారయ్యే ప్రదేశాలు.. ఇలా ఎన్నో విషయాలను రచయిత ఎంతో వివరంగా మనకు పరిచయం చేశారు. పోచంపల్లిలో లేత, ముదురు రంగుల్లో తయారయ్యే ఇక్కడి చీరల టై అండ్ టై విధానాన్ని ఎంతో చక్కగా విపులీకరించారు. నిత్యం మూల స్వప్నాదితో పొద్దు గడిపే పోచంపల్లి తన నేత వైపుప్పంతో ప్రపంచ పర్యాటక ప్రాంతంగా మారింది. భారతీయులే కాకుండా వివిధ దేశాలకు చెందిన హెక్స్ టైల్, ఛౌషణ్



ధరలకు అవే పేర్లతో అమ్మడం వల్ల అనఱు
చేసేత కుటుంబాలకు అన్నాయిం
జరగుతోందని రచయిత బాధ వ్యక్తం
చేశారు. వలసలకు మాయుషైన పాలమారు
జిల్లాలోని గద్వాల, కొత్తకోట,
సారాయిణపేట పట్టణాలు పట్టు, జారీ,
సూలు లీరలకు ప్రసిద్ధి కావడం విషయం.
పండిత్త క్రితం గద్వాల సంస్కారాదిపతి
నేతపనివారిని బెనారస్ పంపించి శిక్షణ
జిప్పించారట. దాని ఫలితంగా కరువు
సీమలో వహు పరిశ్రమ కళకళలాండుతోందని
రచయిత పేర్లొక్కారు.

దేందుకు కృషి చేసిన మహానీయుల ప్రస్తావన
ఉండి. కులవ్యతిలో బలుకుతున్న పద్మశాలీల
చేసిన గుంటుక నర్సర్యు పంతులు, ప్రగడ
శ్వాసీ లైలై ప్రశ్నేక వ్యాసాలున్నాయి. దేంత
బలుకుతున్నపారిపై విధి భావశ్లో వచ్చిన
కూడా ప్రస్తావించారు. సుస్వన్, మల్లేశం, సిల్క్
లమ్మె కూసినంది, సూయి దాగా, కంజివరం
పథ్యంలో వచ్చాయని పేర్కొన్నారు. అసు పోస్తున్న
చూసి తల్లిదిని చింతకింది మల్లేశం స్వయం
త్రాన్ని తయారుచేశారు. ఆయన ఆవిష్కరణను
మల్లేశంను పద్మశ్లేష పురస్కారంతో గౌరవించింది.
ప్రశ్న ర్షాష్టికి గౌరవంగా పద్మశ్లేష అందుకున్న గజం
వద్దనల విశేషాలు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి.

ମୁଦ୍ରଣକ୍ଷମିତା

କୁରନ୍ତିରୁ ଉଠିଲାମ୍ବିନ୍ଦୁ ପାଇଁ ନିରାଜନ ପଦ୍ମପୁଣିଲାନ ମିହରିଂଚାରୁ, ଗନ୍ଧାରାଲ
କୁଷ୍ମାରୁ, ବେଙ୍କଟିବିରି.. ଆହା ତମ କୁରି ପେରୁନେ ଶ୍ରାଂକିଗା ମାର୍ଦିନା
ପ୍ରସ୍ତେକମେନ ଚିରଲାନ ତମ୍ଭାରୁଚେଯୁଦଂ ମାମାଲା ମିହରୁଯଂ କାଦୁ. ଏ
କୁରି ପଦ୍ମ ବିଶେଷାଲ ଅ କୁରି ସ୍ନାତମେ. କୁରି ପେରୁତେଣେ ଅମ୍ବକାଳ
ସାଗରାୟ. ଒କ ନେତ୍ ବିଧାନୀନ୍ଦୀ କି ସ୍ନାଯକି ତେବଦଂ ମେନକାଳ ଏବଂତି
କୃଷ୍ଣ, ତମ ଉଠିଲାମ୍ବିନ୍ଦି. ଅଯତେ ଅବେ ଚିରଲ ବିଷ୍ଣୁ, ଦିଜ୍ଞାନନ୍ଦ କାନ୍ଦି
କାନ୍ଦି ଭାରୀ ଏତୁନ ମେଲୁଲ୍ଲ ତମ୍ଭାରୁ ଚେନେ ତକ୍ଷପ ନାଶ୍ଵର, ତକ୍ଷପ

ମୁଲ୍ୟାନ୍ତିରମୁଲ

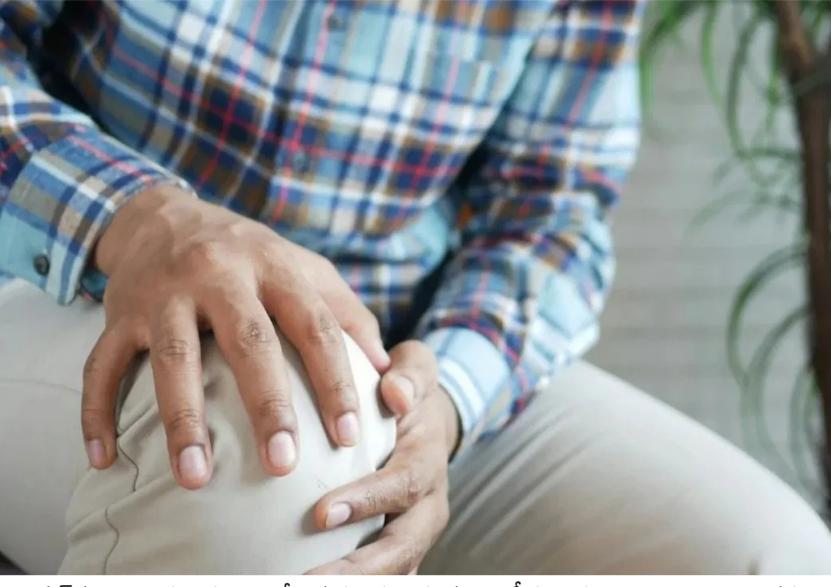
‘నా అంతరంగపు ఆకాశం నిండా శ్రావణాట్ల మేఘ పంక్తిలా సానుభూతి నిందుకుంటుంది’ అంటాడు మల్లావరుల సదాశివుడు. కవి హృదయం వానకలం మబ్బులా, కవి కలం వజ్రాయుధంలా ఉండాలి. చిత్ర ద్రవీధవన స్థీతి నుంచే నిజమైన సృజన మొలకెతుతుంది. అప్పుడే కవి నిత్య స్వందనాస్వద హృదయుడై గొప్ప కవిత్వాన్ని వాగ్నానం చేస్తాడు. పీడిత జనుల మాకీభాష్యాలకు గొంతునిచి వేదసాభరిత తీవ్రితాలను ఉఱిడిస్తాడు. విషాదాల నిశీధుల్లో ఆక్షర ఉపోదయమై ప్రభాసిస్తాడు. పర్వస్యం గుండె ఫితికి అగ్నిశీలిలనూ, వరణ ధారలనూ ఆప్రాతులగా తెచ్చింది నేన నా ఆశ్రీయా అప్పం పర్వస్యభుక్తుల్ని దహించివేస్తుంది నా వరణ ధార పగర చితాభ్యును రాసుల్ని కడించివేస్తుంది’ అని తన కవితా ఎజిండాను ప్రకటించి, ఈ ఎరకతోనే నిత్యం ప్రయాణించిన ప్రజాకవి మల్లావరుల సదాశివుడు. కోల్ బెల్ల ప్రాతంలో కోలీగొంతుల విష్వవ సైరస్లా, గౌతమీ తీరంలో కవన గోదావరిలా ప్రతిధ్వనించాడు. వేన వేల మోగావాటు, విధ్యుతి శక్తిని కవిత్వంలో దట్టించి సామాజిక విముక్తి గీతాలను ఆలపించాడు. ‘తలాపున పారుతుంది గోదారి నీ చేసు నీ చెలుక ఎడారి’ అంటూ తెలంగాణ ప్రజల జల దుఃఖాన్ని ‘విముస్వదక్కు’ విముస్వదక్కు ముల్ల సదురుకున్న ఎల్లి పోతాపుర్వ ఈ ఊర్లో నాకింక విముస్వదక్కు’ అంటూ వలన బితుకల వలపోతన గానం చేశాడు. ఇది నా తెలంగాణ మఱలు దొంగించబడ్డ మాణిక్య పీణి’ అంటూ భంగపడిన నేల ఆర్తిని ఆక్షరాలా వినిపించాడు ‘నా బీజాక్షరాలు ఓం హ్రీం కీం కాదు కొంరం భీం’ అంటూ ప్రజా పోరాటాల కేంద్రంగా ప్రత్యామ్నాయ అధ్యాత్మిక ఉత్సేజాన్ని కలిగించాడు. సదాశివుడి జీవన సాహిత్య ప్రస్తావం గురించి పి చంద్ర ‘తలాపున పారే పాట’ 2018 పేరుతో పుస్తక వెలువదేవరకు ఈ కవి సాహిత్యం గురించి అంతగా ఎవరికీ పరిచయం లేదు. ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా మురుమార్ శ్రామంలో వెంకటక్కిష్టయ్య, లక్ష్మీసరసవ్య దంపతులకు 1945, సెప్పెంబర్ 2న సదాశివుడు జన్మించాడు. సంప్రదాయ శ్రావ్యాంక కుటుంబానికి చెందిన సదాశివుడు ఉపాధ్యాయుహిగా విధులు నిర్వహించాడు. వర్ష కుల సమాజంలో కండ్ల ముందు రగులుతున్న అస్యాయాలను, అక్రమాలను సహించలేక, ఆగ్రహ భాగ్రవుడై అరణ్యావాసం చేసి, మళ్ళీ జనశేవన స్వంతిలో కలిసిపోయాడు. కారాగార నిర్వహించాలను లెక్కచేయకుండా, రాజ్యం సాగించే దోషస్యానికి వ్యక్తిరేకంగా కలబడి నిలబడి పోరుచేశాడు. మలిరం తెలంగాణ ఉర్దుమంలో నిలద్దుడైన కార్కరులా సదాశివుడు ప్రత్యేక రాష్ట్రం కోసం చిత్తవద్దితో పరితమించాడు. ప్రజా

మల్లూవర్మల సాధా-శివుడే దళిత నెత్రం

నాయకుడిగా, గాయకుడిగా సదాశివరు మందుకున్నాడు. దళిత ఆత్మగౌరవ పోరాటాల నేపథ్యంలో ఆన్తిత్వ ఉద్యమాల జాగర్లి కులవివక్ష వ్యతిహరికంగా తన గ్రామ పరిసర ప్రాంతాల్లోని మామాదిగిలను కైతుచుపురిచాడు. వారికి దేవాలయ ప్రవేశం కల్పించాలని నిరాశరి రీక్క చేసి, నిష్టాగిరిష్టులన పండితుల ఆగ్రహానికి గురుయూడుడు బ్రాహ్మణ కులం నుంచి బిహాపురిస్తామని చెదిరించినా భయపడుండ కుల నిర్మాలునా ధైయంతో వెలివాడల ఏమిత్తి దికాస సదాశివరు తన కార్యాలయము మలుకున్నాడు. అప్పు చేసి మరి గోదావరిఖనిలి దళిత సాహిత్య సదుస్థులు నిర్వహించాడు. విష్వవ, స్త్రీవాద, దళిత తెలంగాణ ఉద్యమాల ఆశయాల పథంలో సదాశివరు ప్రభావశీలమై ప్రజా సాహిత్యాన్ని సృష్టించాడు. 'ఎరుకుంకమ' పాటల సంకలనము 2003 'సైరస్' పచన కవితా సంపుటి 2005లో లెటువరించి విష్వవకవిగా మనుషులను అందుకున్నాడు. రాశిలో తక్కుటైనపురీని వాసిలో మిగతా విష్వవ కపులకు తీసిపోని విధగంగా శక్తిపత్మమై కవిత్వం రాశాడు. స్వాతంత్య పోరాటం తీవ్రతరమైనపుడు పుట్టి సదాశివరు, మలిదశ తెలంగాణ పోరాటం బిల్లోపేతమవుతున్న సందర్భంలో 2005 నవంబర్ 25న కన్సమూశాదు. సదాశివరు కవిత్వంలో విష్వవ స్వాతంత్య పాటు దళిత సాహిత్య స్వార్థ కనిపిస్తుంది దళిత కవిత్వంలోనీ భావతీర్థత ఈ కవిత్వంలో వ్యక్తం కావడు విశేషంగా భావించవచ్చు. దళిత సంబుభావ సాహిత్య ర్ఘట్తిత్తు నదాశివది కవిత్వాన్ని విశేషించవలసిన అవసరమున్నది కులాధిపత్యం, మాచూపాకారం వల్ల సంభవించే సామాజిక ప్రమాదాలను గురించి తన కవిత్వంలో నదాశివరు ప్రాగధగంగా విశేషించాడు 'సాలుగు తలల ప్రాందప నాగరాజు సీడలో/ వెలివేతల తలతీత మతోన్నాద క్రీడలో నా జాతి నలిగి నలిగి నెత్తులోడుతుంది (రాం రాం) అంటూ దళిత ఆన్తిత్వ సంబర్ధులను అక్కరుబద్ధం చేశాడు. 'శవ కేపు పేరుతో ప్రాణ దీపాలార్పిందని, బొడ్డ రామాలను కూలించడని ప్రార్థా మందిరాల గుండెల్లో పలుగూ పొలా దించిందని, నెలవంకను

నెతుల్చోర్లో ముంచిదని నాటి నుంచి నేలివరకు వారిత్రాత్కషంగా మతం రగిలిస్తున్న పొంపాకాండను ఈ కవి తేటటల్లం చేశాడు. ‘శంబాకుడి తలలకూ/ ఏకలఘ్వయిది వేళ్ళకూ మరిగి మృగశ్వమై విస్తరిస్తుడని, మతమా! నీకు నాకూ కుదరదు రాం రా’ అంటూ మత దురహంకారాన్ని పొచ్చరించాడు. మతం జననీతం కావాలని సదాశివుడు అభిలఘించాడు. ప్రగతి గురించి తెలుసుకోకుండా జాతికి పట్టిన దుమ్ము దులుపుకోకుండా ‘పంచకులందరూ పంచములని’ ముద్ర వేశారని కవి ఆక్షమించాడు. దశితుల్లో వెల్లువెత్తుతున్న ప్రతిఘుటనాత్క తైత్తయాన్ని కూడా సదాశివుడు సముద్రవంతంగా కవిత్వంరించాడు. తమ అనమాన ప్రమోక జీవనంతే సమాజానికి సంపదలు చేకూర్చిపెట్టే అణారిసవర్ధాలే దేశ మతటలు, దేశ పితాలని, నాగరికతను, సంస్కృతిని నిర్మించిన రథిత బహుజనులే దేశానికి ఊపిరి అని సదాశివుడు సముద్రతంగా చాటిచెప్పాడు. దండోరా ఉద్యమ నేపర్ధులో మాదిగల నిరంతర త్రమత్తాయ్మాన్ని వారిపై సాగుతున్న అణివితే వైఖరిని ‘ఎన్నాళ్ళ ఈ వెలివేత ఎన్నాళ్ళ వలపోతే’ అనే పాటలో చిత్రించాడు. ‘జాంబిలీ శాత్మీక ధార అందించిన వారసత్పం/ వెలిగించిన మానవత్పం మనువాద జిలీపీరానికి ఎన్నాళ్ళ జలికావాలని?’ సదాశివుడు ప్రశ్నించాడు. ‘గిరిజన గూడెనికి తపోధంగం చేశారో ఖబర్డార్/ అడవి బీద్దల హక్కులను కాలరాసున్న పాలకవర్గాల వైఖరిని కార్యారేట్ శక్తుల కపట వ్యాపోలను ధిక్కరించాడు. ‘రెక్కతెగిన ఎర పావరం’ వామపక్ష వాడుల పరిమతులన తెలియజేశాడు. ‘మన అరుణారం మాగాంప పరికంకి /బీడిపీలడకు చిక్కి నేలకొరిగిందని’ తాను ఎదిగివచ్చిన రాజికీయాలను నిజాయితీచా విమర్శించాడు. ‘బుల్లోజెర్ పౌదాలు ప్రొక్కలయిన హస్తాలు మనిషికి మొలుపుకొస్తున్నాయని, ముక్కోబీ జీవానుల చుట్టిరికాన్ని తుత్తునియలు చేస్తున్నాడని వర్యావరణ సోయతో సదాశివుడు ఆరోపించాడు. వస్తు రూపాలను అనుసరించి తన కవిత్వంలో సదాశివుడు జీవితిమంత్రమన భాషను ప్రయోగించాడు. ‘రుచ్చర్స్తు క్షూరాక్షబిత గాత్రలు’, ‘చలత్ చమూతరంగాలు’, ‘నగ్గ భగ్గ భయోర్ధిగ్గ సంస్కృతి’, ‘కవన కేదారాలు’, ‘జ్యులితక్కపాటాలు’, ‘కూరాళ సర్వనశాల’ లాంటి సంస్కృత సమాసంధురమైన మద బంధాలను వచన కవిత్వాలో అక్కడక్కూ ప్రయోగించినా సదాశివుడు పాటల్లో మాత్రం సామాన్య జన వ్యవహారానికి పెద్దపీట వేశాడు. ఆచ్చతెలుగు, తెలంగాణ నుడికారాలతో, పలుకులులతో, తన పాటలకు కొత్త వస్తులల్చాడు. మల్లావరుల సదాశివుడి కవిత్వం ఈ కాలానికి అవసరమైన తాత్క్షిక ఉత్సేజిన్ని అందిస్తుంది.

చిక్కనగున్నా తర్వాత కీళ్ల నొప్పిలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..
ఉపరమనం కోసం వంటింటి టీవ్స్ టై చేయండి.



ఉక్కనగున్నా జ్యోతి నుంచ కొలుకున్న తర్వాత కూడా క్లె నాప్పలు చాలా ఇబ్బందంటి ఉంటాయి. ఎంత తీవ్రంగా ఉంటాయంటే.. లేచి నడవడం కూడా కష్టం అవుతుంది. చికన్గున్నా తగ్గిన తర్వాత కూడా క్లె నాప్పలే బాధపడుతుంటే.. ఈ ఇంటి చిట్టాలను పాటించి చూడండి. తద్వారా కీళ్ళ నొప్పి నుంచి మంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు, అవి ఏమిటంటే.. వర్షాకలాలో చికన్గున్నా కేసులు తరచుగా పెరుగుతాయి. ఈ వ్యాధి దోష కాటు వల్ల వస్తుంది. జ్యోతి, వాంతులు, తలనొప్పి, శరీర నొప్పి వంటి లక్షణాలతో తీవ్ర ఇబ్బంది పడతారు. చికన్గున్నా వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి శారీరకంగా బిలహీనంగా ఉంటాడు. అదే సమయంలో ఈ జ్యోతం కీళ్ళను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ నొప్పి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొంతమందికి కీళ్ళ నొప్పలను భరించడం కష్టం అవుతుంది. లేచి నడవడం కూడా సమస్యగా మారుతుంది. చికన్గున్నా వల్ల కలిగే కీళ్ళ నొప్పలు దీర్ఘ కాలం ఉంటాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో బాధితులు కీళ్ళ నొప్పల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి వివిధ రకాల మందులు తీసుకుంటారు. అయితే చికన్గున్నా తర్వాత వచ్చే కీళ్ళ నొప్పల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కొన్ని దేశియ, వంటింటి సింపుల్ చిట్టాలున్నాయి. ఇవి కీళ్ళ నొప్పల నుంచి కొంతమేర ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. ఆ చిట్టాలు ఏమిటో తెలుసుకుండా. నిపుణులు ఏమంటున్నారు? ఎయిమ్స్టోని ఎముకలు, కీళ్ళ నిపుణుడు డాక్టర్ అరుటో పొండే మాట్లాడుతూ.. చికన్గున్నా తర్వాత కీళ్ళ నొప్పలు వాపు వల్ల వస్తాయని చెప్పారు. కనుక కీళ్ళలో నొప్పి వచ్చినప్పుడల్లా నొప్పి ఉన్న ప్రాంతంలో ఐస్ ని అప్పే చేయండి. అంతేకాదు కీళ్ళకు సంబంధించిన వ్యాయామం చేయండి. ప్రైవింగ్ చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది కీళ్ళ వాపును తగ్గిస్తుంది. నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఏ వస్తువులు తినాలి? చికన్గున్నా తగ్గిన తర్వాత కీళ్ళ నొప్పలు ఉంటే ఆహారం విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని డాక్టర్ అరుట్ పొండే అంటున్నారు. దీని కోసం వీలైనంత ఎక్కువ ద్రవ పదార్థాలను తీసుకోండి. దీని కోసం, వీలైనంత ఎక్కువ నీరు త్రాగండి. ఎందుకంటే శరీరంలో నీటి కొరత ఉన్నప్పటికి కీళ్ళ నొప్పలు వస్తాయి. దీనినితో పాటు కొఱ్చిరి నీళ్ళ కూడా తీసుకోవచ్చ. మసాజ్ కూడా ముఖ్యం నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఆహారం, వ్యాయామంతో పాటు కీళ్ళ మసాజ్ కూడా ముఖ్యం. దీని కోసం కొఱ్చిరి నూనెను ఉపయోగించవచ్చ. అయితే కొఱ్చిరి నూనెతో తేలికగా చేతులతో మసాజ్ చేయాలనేది గుర్తుంచుకోవాలి. ఎక్కువ ఒత్తిటితో మసాజ్ చేసేసే.. కీళ్ళ చర్చం దెబ్బితింటుంది. ఈ ఇంటి నివారణలన్నిటినీ చేయడం దావ్చా చికన్గున్నా తగ్గిన తర్వాత వచ్చే కీళ్ళ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

ବୁଦ୍ଧି ଅନାଦି ବାହୀ ଦୟାବଳୀ

ఎన్నుకోవాలి...! కొత్త ఉద్యమానంలో ఫ్రాక్టల్, కాప్టాన్..



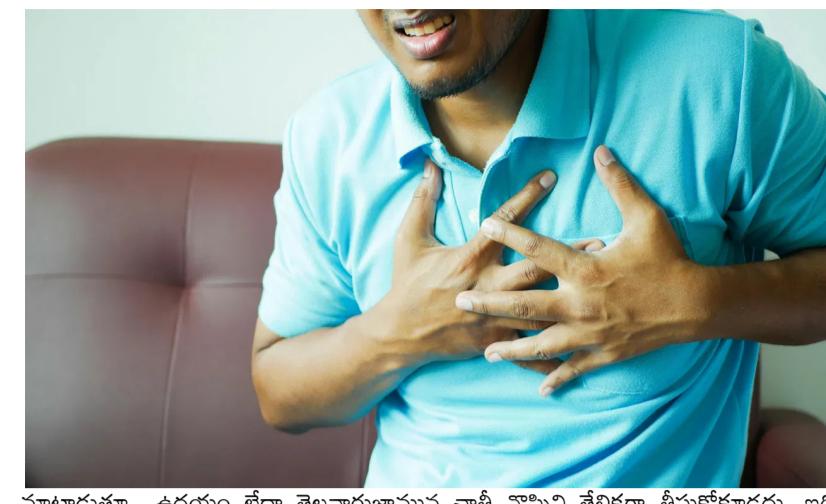
గుణ్ణ వాక్కలత నరి డంచు. కాబట్టి దనని సువార వ్యా తన వాలుస్తాయ. అందుయం ఉదయం అల్లాపోరం నుండి లంచ్, దిన్సుర్ వరకు వివిధ రకాల వంటలలో ఉపయోగిస్తారు. కానీ, ఇటీవలి కాలంలో ప్రతిరోజుగా గుడ్డు తినడం వల్ల టైవ్ 2 డయాబెటీన్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందా అనే ప్రశ్న తల్పింది. ఇంతకీ గుడ్డు తినడం ఆరోగ్యానికి హని చేస్తుందా? తాజా అర్ధయనం ఏం చెబుతుందో ఇక్కడ తెలుసుకుండా...గుడ్డు పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. కాబట్టి దీనిని సూపర్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. అందుకే ఉదయం అల్లాపోరం నుండి లంచ్, దిన్సుర్ వరకు వివిధ రకాల వంటలలో ఉపయోగిస్తారు. కానీ, ఇటీవలి కాలంలో ప్రతిరోజుగా గుడ్డు తినడం వల్ల టైవ్ 2 డయాబెటీన్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందా అనే ప్రశ్న తల్పింది. అంతకీ గుడ్డు తినడం ఆరోగ్యానికి హని చేస్తుందా? తాజా అర్ధయనం ఏం చెబుతుందో ఇక్కడ తెలుసుకుండా...గుడ్డు పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. కాబట్టి దీనిని సూపర్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. అందుకే ఉదయం అల్లాపోరం నుండి లంచ్, దిన్సుర్ వరకు వివిధ రకాల వంటలలో ఉపయోగిస్తారు. కానీ, ఇటీవలి కాలంలో ప్రతిరోజుగా గుడ్డు తినడం వల్ల టైవ్ 2 డయాబెటీన్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందా అనే ప్రశ్న తల్పింది. అమెరికన్ జర్నల్ అభ్యర్థి మెదిసిన్లో ప్రచురితమైన ఒక అర్ధయనం ప్రకారం.. ప్రతిరోజుగా గుడ్డు తినేవారిలో టైవ్ 2 డయాబెటీన్ ప్రమాదం 7శాతం నుండి 15శాతం వరకు పెరుగుతుందని పేర్కొంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా నాలుగు లక్షలకు ప్రాగ్ ప్రజల నుండి దేఱాను పరిశీలించిన తర్వాత ఈ ఘరీపం వచ్చింది. అయితే, ప్రమాదం ప్రతివీటూ ఒకేలా ఉండదు. పొళ్ళాళ్ళ దేశాలలో గుడ్డను తరచుగా బేక్కన, సాసెన్స్, తెల్ల రొప్పి, వెన్నతో తింటారు. మీటిలో కొవ్వు శుద్ధి చేసిన చక్కర అభ్యకంగా ఉండటం వల్ల డయాబెటీన్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే, ఆసియా దేశాలలో గుడ్డను కూరగాయలు, బియ్యం లేదా చిక్కుళ్ళతో తింటారు. ఇది గుడ్డ వల్ల కలిగే హనిని తగిన్నందని అర్ధయనం పేర్కొంది. కాబట్టి, గుడ్డు తినడం హనికరం కాదు. మీరు వాటిని ఎలా తింటారనేది ముఖ్యం. ఉండాహరణకు, గుడ్డను సూనె, సెయ్య లేదా వెన్నలో వేయించడం వల్ల రక్కంలో చక్కర స్టోలులు పెరుగుతాయి. అంతే కాదు, ప్రాసెన్ చేసిన మాంసాన్ని వాటితో కలిపి తినడం వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. కానీ ఉడికించిన గుడ్డను కూరగాయలు లేదా ధాన్యాలతో తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. గుడ్డలో అభ్యక్త-నాణ్యత ప్రోటీన్, విటమిన్ బి 12, కోలిన్, మంచి కొవ్వులు ఉంటాయి. కాబట్టి గుడ్డు తినడం పూర్తిగా మానేయవలసిన అవసరం లేదు. మీరు అరోగ్యంగా ఉంటే మీరు వారానికి 3 నుండి 6 గుడ్డు తినవచ్చు. కానీ, వాటిని ఉడికించిన లేదా కొఢిగా సూనెతో తినడం మంచిది. మొత్తంమీద గుడ్డు హనికరం కాదు. డయాబెటీన్ ప్రమాదం మీరు వాటిని ఎలా తీసుకుంటారు, వాటితో మీరు ఎలాంటి అహరాన్ని కలిపి తింటున్నారు అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ಅರಸ್ತಿ ಆಕುಲ್‌ ಬೋಜನರಂ ಚೇನೆ ಇನಿ. ಪಯೋಜನಾಲು ಉನಾಯುಗಿ

ముఖ్యమైనదిగా పరిగణించడం జరుగుతుంది.
దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలలో ప్రజలు వివిధ మార్కెట్లో ఆహారాన్ని వడ్డిస్తారు. ముఖ్యంగా దక్షిణ భారతదేశంలో అరబీ ఆకులపై ఆహారం తినడం మంచిదని భావిస్తారు. ఇది వారి నంపుదాయం, సంస్కృతిలో ఒక భాగం. వివాహాల సుంది పంచుగలు, ఏడ్రొనా ప్రత్యేక రోజు వరకు, దక్షిణ భారతదేశ ప్రజలు అరబీ ఆకులపై ఆహారాన్ని వడ్డిస్తారు. అరబీ ఆకులపై తినడం కూడా అనేక అర్థాగ్ని ప్రయాజనాలను అందిస్తుండని వైద్య నిపుణులు చెబుతారు. దీని కారణంగా ఇప్పుడు అనేక

ఉదయం నిద్రలేవగానే మీకు చాతీ నొప్పి వస్తుందా? ఇది ఏ వ్యాధి లక్షణమో తెలుసా?

పాట్లులోని ఒక ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో కార్డియాలజిస్ట్ అయిన డాక్టర్ నేపో నవేలి మాట్లాడుతూ.. ఉదయం లేదా తెల్లవారుజామున ఛాతీ నొప్పిని తేలికగా తీసుకోకూడదు. ఇది గుండె జబ్బులకు ముండస్తు సంకేతం కావచ్చు. ముఖ్యంగా అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, ఊబకాయం, ధూమపానం చేసేవారిలో..చాలా మందికి ఉదయం నిదర్లేవగానే ఛాతీ నొప్పి అనేది ఒక భయంకరమైన లక్షణంగా అనిపిస్తుంది. మనం దానిని అలసు, గ్యాస్ లేదా అసిద్ధీలో ముడిపెట్టి తరచుగా విస్మరిస్తాము. కానీ అది నిరంతరం సంభవిస్తే అది ఏదైనా తీవ్రమైన వ్యాధికి సంకేతం కూడా కావచ్చు. ప్రతిరోజు ఉదయం ఛాతీ నొప్పిగా అనిపిస్తే దానిని తేలికగా తీసుకోకూడదు. దాని గురించి వివరంగా తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వైద్యులు తెలిపిన ప్రకారం.. ఛాతీ నొప్పి సాధారణ కార్బణులుతుప్పం, వాయువు: రాత్రి అలస్యంగా తినడం లేదా కారంగా ఉండే ఆహారం తినడం వల్ల కడుపులో గ్యాస్, అమ్మత్తుం ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఛాతీలో మంట, నొప్పి వస్తుంది. కండరాల నొప్పి: తప్పు స్థితిలో నిద్రపోవడం లేదా ఎక్కువ కష్టపడి వచ్చిన వసిచేయడం వల్ల కండరాల ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఉదయం ఛాతీ నొప్పి అనుభూతి చెందుతుంది. శ్వాస సమస్యలు: బ్రోఫ్లోటీన్, అస్మా లేదా శ్వాస సమస్యలు ఉన్నాయి రోగులు ఉదయం వేళల్లో ఎక్కువ నొప్పి, బిగుతుగా అనిపించవచ్చు. గుండెపోటు ప్రారంభంలక్షణాలు: మీరు ఉదయం నిదర్లేవగానే మీ గుండెలో ఒత్తిడి, నొప్పి లేదా మంటగా అనిపిస్తే చెమటలు పట్టడం, అలసుల లేదా తలిరుగుతనుట్టు అనిపిస్తే, అది తీవ్రమైన గుండె సమస్యకుతో సంకేతం కావచ్చు. అంజీనా: ఇది గుండె జబ్బు. రక్త ప్రవాహం తగ్గడం వల్ల ఛాతీ నొప్పి వస్తుంది. ఉదయం ఘూట ఇది ఎక్కువగా అనిపించవచ్చు. అంజీనా అనేది గుండె కండరానికి సరిపడినంత రక్తం అందకపోవడం వల్ల కలిగే ఒక రకమైన ఛాతీ నొప్పి లేదా అసాకర్యం. దీన్ని యంజినా పెక్కోరిన్ అని కూడా అంటారు. ఇది గుండె జబ్బులకు ఒక ముఖ్యమైన సంకేతం. అలాగే గుండెకప్పు రక్త ప్రవాహం తగ్గడం వల్ల వస్తుందిగ్యాప్లోవెసోఫాగిలుల్ రిస్టస్క్ వ్యాధి ($% + \text{జు} = \text{ఇ}$) ఆహారం వచ్చే పదే పైకి వస్తుంటే, ఛాతీలో మంటగా ఉంటే అది $% + \text{జు} = \text{ఇ}$ % లక్షణం కావచ్చుతండ్రీ ఎంత నగదు ఉంచుకోవచ్చు.. ఆదాయపు వస్తు నియమాలు ఏంటి? నొప్పితో పాటు శ్వాసం ఆడకపోవడం, చెమటలు పట్టడం, తల తిరగడం లేదా వాంతులు. నొప్పి చేయి, దవడ లేదా పీపులు వరకు వ్యాపిస్తుంది. మీరు అలాంటి లక్షణాలను చూసినట్లయితే చెమటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. వైద్యుని సలహా.. పాట్లులోని ఒక ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో కార్డియాలజిస్ట్ అయిన డాక్టర్ నేపో నవేలి మాట్లాడుతూ..



మాటల్లదుతూ.. ఉదయం లేదా తెల్లువారుజామున ఛాతీ నొప్పిని తేలికగా తీసుకోకూడదు. ఇది గుండె జబ్బులకు ముందస్తు సరించం కావచ్చు. ముఖ్యంగా అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం డోబకాయం, ధూమపానం చేసేవారిలో ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల సకలంలో %జిజ +%, రక్త వరీక్కలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం అన్ని అంటున్నారు. నివారణ చర్యలు: రాత్రి భోజనం త్వరగా, తేలికగా తినండి. ధూమపానం, మర్యాద నుండి దూరంగా ఉండండి. ప్రతిరోజు వ్యాయామం చేయండి. అలాగే మీ బరువును అదుపులి ఉంచుకోండి. ఎక్కువ బ్లిడ్సిని నివారించండి. అలాగే తగినంత నిద్ర పొందండి. ఉదయం నిప్రే లేవగానే ఛాతీ నొప్పి కేవలం గ్యాస్ లేదా అలసల వల్ల మాత్రమే కాదు. ఇది గుండె జబ్బులకు ప్రధాన సంకేతం కూడా కావచ్చు. కాబట్టి ఈ సమస్య పదే పదే వస్తుంటే వెంటనే తనిటి చేయించుకుని వైద్యుడిని సంప్రదించండి. (నోట్: ఇందులోనే అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసమాత్మమే. నివృత్తిల నలపోలు, సూచనల మేరకు అందించడం జరిగింది. ఏవైనా సందేహాల ఉంచే నిప్పుటలను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నాము.)

ఈ మూడింటిని మీ ఆహారంలో చేర్చితే.. గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యకు చూమంత్రం వేసినట్టే.. మళ్ళీ మీ దలచేరవు!

మారుత్తున్న ల్ఫ్ ష్ల్ ల్, అపారవు అలవాల్ కారణంగా చాలా మండి అనక ఆరగ్య సమస్యలను ఎలుర్కొటున్నారు. వాటిలో ముఖ్యంగా చాలా మండి ఎదుర్కొనేది కడుపునొప్పి, గ్యాష్ట్రిక్ సమస్య ఈ సమస్య నుండి బయటపడునికి జనాలు వివిధ మందులు తీసుకుంటారు. కానీ ఇవి ఈ సమస్యకు పూర్తి పరిపొల్హాన్ని అందించవు. కానీ మన ఇంటి పరిసరాల్లో లభించే కొన్ని వస్తువులు ఈ సమస్యకు పరిపొల్హాన్ని అందించవు. కానీ మన ఇంటి పరిసరాల్లో లభించే కొన్ని వస్తువులు పదండి. మనం అరోగ్యంగా ఉండాలన్నా, మనం తిన్నం ఆహారం మంచిగా జీర్ణమై శరీర భాగాలకు వెళ్లాలన్నా మనకు బలమైన జీర్ణవ్యవస్థ అవసరం. అందుకే మన జీర్ణవ్యవస్థ అరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కానీ ఇంటిలే కాలంలో ఫ్లాస్టిల్ఫ్, ప్రాసెన్ చేసి ఆపర్చర పదార్థాలను తీసుకోవడం అనే ప్రజలు పేగు అరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. దీంతమంచు మనకు కడుపు నొప్పులు, గ్యాష్ట్రిక్ వంటి సమస్యలు వస్తున్నాయి. వీటిని తగ్గించుకోవడానికి చాలా మండి చాలా రకాలుగా ప్రయత్నించి ఉంటారు. కానీ ఈ సమస్య నుంచి పూర్తిగా ఉపసమసం పొందలేకుంటారు. కానీ మన ఇంటి పరిసరాల్లో దొరికే కొన్ని వస్తువులతో ఈ సమస్య పరిపురించుకోవచ్చని అరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటనే విషయానికి వస్తే..గ్యాష్ట్రిక్ సమస్యకు చెక్ పెట్టే ఆహార పదార్థాలుకలబండ: కలబండ చూచుకి, జాట్టుకు మాత్రమే కాకుండా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపర్చడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. కలబండ జెల్ అనే మనకు కడుపు మంట, గ్యాస్సన్ తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. కాబట్టి మలబద్రకం, గ్యాష్ట్రిక్ వంటి సమస్యలు ఉన్న వారు ప్రతిరోజు ఉదయం బ్రైక్షాష్ట తర్వాత అర గ్లాసు కలబండ జ్వాంస్న తీసుకోవడం ద్వారా ఆ సమస్యలకు చెక్ పెట్టువచ్చు. అలాగే దీన్ని తాగడం ద్వారా మన పేగులు శుద్ధపడుతాయి. కడుపు నొప్పి నుండి కూడా త్వరగా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఉసిరి ఆయుర్వేదంలో, ఉసిరకాయను పండ్ అమృతం అని పిలుస్తారు. దీనిని మన అపరోంట చేర్పుకోవడం ద్వారా గ్యాస్, అసిడిటీ, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలు పూర్తిగా తొలిగిపోతాయని చెబుతారు. ప్రతి రోజుా ఉదయం భాషీ కడుపుతో ఉసిరి రసం తాగడం వల్ల మన కడుపు శ్రుతపడుతుందని. దీని వల్ల మనకు ఎలాంటి జీర్ణ సమస్య రావని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే మీరు ఉసిరి ఒక్కతే తీసుకేపాశే.. దాన్ని తేసుతో కలిపి తీసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల కూడా గ్యాస్, శరీరంలోని అంతర్గత వాపు నుండి మీరు తక్కణ ఉపశమనం పొందవచ్చు. త్రిఫల పొడి :



1 టీస్పూన్ త్రిఫల పొడిని గోరుపెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగడం వల్ల కడువు నొప్పి, మలబద్రకం గ్యాస్ వంటి సమస్యలు అన్ని తగ్గుతాయి. అలాగే ఇది మన ప్రేగు ఆరోగ్యాన్ని కూడా బంధిపేత చేస్తుంది. త్రిఫల పొడిని రోజు తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరంలోని పోనికరమైన విషాలు తొలిపోతుంది. అలాగే కడువు తేలికగా ఉంటుంది. జీవనశైలిలో తీసుకోవాలిన ఇతర మార్పులుమీరు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పైన పేర్కొన్న చిట్టాలను పాటించడంతో పాటు, వీళీ జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలిన ఉంటుంది. సమయానికి తినడం, మీ శరీరానికి సరపడ నిరపోవడం, రోజు యోగా చేయడం వంటికి అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణికయి మెరుగుపడుతుంది. ఇక ఆహారం విషయానికి వస్తే. నూనె, సుగంధ ద్రవ్యాలు, ఇతర జంం ఘుణ్ణుకు కొద్దిగా దూరంగా ఉండండి. ప్రతిరోజు ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేయండి. దీని వల్ల కడువు సంబంధిత సమస్యలు చాలా వరకు తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

శ్రీంకృత గుణాల్ని వంటివిలో నినగ రూపాలో ఉన్నాడినన్ను శ్రీమి రమణు కెన్-బెన్

సలాద్దు లేదా చిప్పగా తయారు చేసేకోవచ్చు. దీనిని తాజాగా లేదా ఉడికించి కూడా తినవచ్చు ఇది రుచికరమైనది, మంచి పోషకాలను అందిస్తుంది. ఇలాంటి సహజ ఆపరాన్సీ మీ రోజువారీలో చేర్చుకోవడం ద్వారా, మీరు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అవలంబించవచ్చు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అన్ని పుష్టిలలో కమలం ప్రత్యేకమైనది. ఎందుకంటే దీనిని ప్రధానంగా దేవుని ఘర్జలో మాత్రమే ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. అంతే కాదు, బురదలో పెరిగినప్పటికీ దాని పవిత్ర స్థానం కారణంగా దీనికి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. దీనిని అలంకరణకోసం మాత్రమే కాకుండా దాని వేర్లకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. దాని గురించి ఘర్జి సమాచారం ఇక్కడ తెలుసుకుండా లోటుస్ రూట్ అనేది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే అద్భుతమైన సహజ ఆపరా. ఈ రూట్ తామర మొక్క భాగాగ్ర భాగం నుండి వస్తుంది. దీనిని ఆసియా వంటకాల్లో విష్టతంగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది రుచికరమైనది మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యానికి కూడా అనేక పోషకాలను అందిస్తుంది. ఈ వేర్లు శరీరాన్ని బలోపేతం చేస్తాయి. వీటిని అన్నటన్ ఈ-కామర్స్ పైటలలో లేదంటే ఆయుర్వే జెప్పడ దుకాణాలలో కొనగోలు చేయవచ్చు. లోటుస్ రూట్ విటమిన్ సి అద్భుతమైన మూలం. అంతే కాదు, ఇది రోగినిరోధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. దీనిని యాంటీఆక్సిడెంట్ శక్తి శరీరంలోని ప్రీ రాడికల్స్తో పోరాటుతుంది. ఇది క్యాస్టర్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుండి రక్తిస్తుంది. అదనంగా, లోటుస్ రూట్లో పైబర్ పుష్టిలంగా ఉంటుంది. ఇది జీల్రప్పవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. బంగారు వెండి ఆభరణాలు పింక్ పేపల్స్ నే ఎందుకు చుట్టి ఇస్తారు? ఈ వేరులో పొట్టాపియం, ఇనుము ఖనిజాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి రక్తపోటును నియంత్రించడంలో, రక్తకీసినతను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, శరీరంలో ఉద్రవ సమతుల్యతను కాపాడుకోవడంలో పొట్టాపియం ముఖ్యమైన పాత పోషిస్తుంది. ఇనుము కంటెంట్ రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు ఆక్షిజన్స్ ను రవాణా చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే దీని తక్కువ గైసెమిక్ సూచిక రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా



కనుగొనబడింది. ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ఆర్థరిటిటిస్ వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఈ వేరు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందు ఉండే విటమిన్లు చరకుల వస్తువులల్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది మంచి ఎంపిక. ఇందులు కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఎక్కువ సమయం ఆకిలిని నియంత్రిస్తాయి. లోటన్ రూటన్స్ వంటలలో వివిధ రూపాల్లో ఉపయోగించవచ్చు. దీనిని సూచ్చులు, స్టేర్-ప్రైన్, సలాడ్సులు లేదా చిప్స్‌గా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీనిని తాజాగా లేదా ఉడికించి కూడా తినవచ్చు. ఇది రుచికరమైనది, మంచి పోషకాలను అందిస్తుంది. ఇలాంటి సహజ ఆహారాన్ని మీ రోజువారి ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా, మీరు ఆరోగ్యకరమైన జీవనకైలిని అవలంబించవచ్చు. అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

చవాతల్పు నయ్య ఎనుకున తంబున్నారా..?

శిల్పంలో పొ జరుగుతుంది తెల్పు..

కొంతమంది చపాతీని నెఱ్యతో తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ, చపాతీని నెఱ్యతో తినడం రుచికి మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిదిని చాలామందికి తెలియదు. నెఱ్యతో చపాతీని తినడం ద్వారా మీరు ప్రమాదకరమైన ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా తగ్గించుకోవచ్చునని మీకు తెలుసా..? అయిర్చేద ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం..కొంతమంది పవ్పు, అన్నాడను నెఱ్యతో తినడానికి ఇష్టపడతారు. మరికొందరు నెఱ్యతో ఇచ్చి, చపాతీ, రోటీ తినడానికి ఇష్టపడతారు. నెఱ్య-రోటీ లేదా చపాతీ తినడం ఆరోగ్య పరంగా ప్రయోజనకరం అంటున్నారు. అయిర్చేద ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎందుకంటే అయిర్చేరంలో నెఱ్యని అమృతంగా ఫిలుస్టర్ రసిని చెబుతున్నారు. అంతే కాదు, నెఱ్యతో చేసిన చపాతీ తినడం కేవలం రుచికి మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నెఱ్యతో చేసిన చపాతీ తినడం ద్వారా మీరు ప్రమాదకరమైన ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా తగ్గించుకోవచ్చునని చెబుతున్నారు. ఈ రోజుల్లో అందరూ థిట్టనేన్, డైట్ పై ఎక్కువ దృష్టి పెదుతున్నారు. అందుకే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలకు మాత్రమే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ఈ కారణంగా నెఱ్య మన శరీరానికి చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా చపాతీతో నెఱ్య తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, సైం ఎఫెక్ట్ ఏంటి..? అలాగ్గి నెఱ్య ఎంత పరిమాణంలో తినడం మంచిది జక్కడ తెలుసుకుండా..బంగారు, వెండి ఆధరణాలు పింక పేపర్లోనే ఎందుకు చుట్టి ఇస్తారు?నెఱ్యలో ఉండే మంచి కొవ్వులు, ఒమేగా-



