స్వాతిచినుకు

నెలకు మూడురోజులు ఉపవాసం

ఇస్లాం మౌలిక విధుల్లో ఉపవాస వ్రతం కీలకమైనది. వీటిని తిరస్కరించే ఏ విశ్వాసి జీవితమూ ధార్మిక జీవితం కాదు. అందుకే రమజాన్ మాసంలో 30 రోజుల ఉపవాసాలు పాటిస్తాం. అవే కాకుండా ఆత్మ పరిశుద్ధత, మానసిక శిక్షణ, దైవప్రసన్నతలను సాధించడం కోసం ఇతర నఫిల్ ఆరాధనలకు లాగానే నఫిల్ ఉపవాసాలు కూడా పాటించాలని ఉపదేశించడం జరిగింది. కొన్ని ప్రత్యేక దినాలను వివరించి ఆయా దినాల్లో నఫిల్ రోజా (ఉపవాసం) పాటించే విధంగా ప్రవక్త ప్రజలను ప్రోత్సహించేవారు. వీటిని ఫర్జ్ రోజాలు ఆచరించినంత క్రమబద్ధంగా కాకుండా అల్లాహ్ నిర్ణయించిన హద్దులను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఫర్జ్‌ను ఫర్జ్‌లాగానే

నెరవేర్చి, నఫిల్‌ను నఫిల్ స్థానంలోనే ఉంచాలని ఉపదేశించే వారు. ప్రతి వస్తువుకూ ఏదో ఒక జకాత్ ఉన్నట్లుగానే (అంటే, దాన్ని నెరవేర్చడం వల్ల ఆ వస్తువు పరిశుద్ధతను పొందుతుంది.) శరీరానికి జకాత్ ఉంది. అదే 'రోజా'అని ఆయన (స) సెలవిచ్చారు.

■ చింతన

సదా ఉపవాస ఫలానికి మార్గం

రమజాన్ నుంచి రమజాన్ వరకు ప్రతినెలా మూడు రోజాలు పాటించడం పుణ్యఫలం రీత్యా ఎల్లప్పుడూ ఉపవాసాలు పాటించడంతో సమానమని ప్రవక్త మహనీయులు ప్రవచించారు. రమజాన్ మాసంలో పాటించే 30 రోజాలు కాకుండా ప్రతినెలా మూడు రోజులు ఉపవాసం పాటించడం ఎంతో పుణ్యప్రదం. శాశ్వత పుణ్యఫలం పొందాలనుకునే వారు నెలకు మూడు రోజులు ఉపవాసం పాటించే అలవాటు చేసుకోవాలి. ధార్మిక దృష్టి కోణంలోనే కాకుండా నెలకు మూడు ఉపవాసాలు చేయడం ఆరోగ్య పరిరక్షణకు కూడా దివ్య ఔషధంగా ఉపకరిస్తుంది. ఒక సహచరుడికి ఈ విషయం ఉపదేశిస్తూ, ' అబుజర్(రజి)! నువ్వు నెలకు మూడు ఉపవాసాలు పాటించాలనుకుంటే ...పదమూడు, పద్నాలుగు, పదిహేను తేదీల్లో పాటించు.' అని ప్రవక్త (స) సెలవిచ్చారు. వీటిని ' అయ్యామెబైజ్' అంటారు. ఈ తేదీల్లో పాటించడం వీలు కాకపోతే ఎప్పుడైనా పాటించవచ్చు. ఎలాంటి తప్పు లేదు. నఫిల్ రోజాలను ముహమ్మద్ ప్రవక్త(స) కూడా అప్పుడప్పుడూ పాటించేవారు, అప్పుడప్పుడూ వదిలేసేవారు. అయితే షాబాన్ మాసంలో మాత్రం కాస్త అధికంగా నఫిల్ రోజాలు ఆచరించేవారు. దీనికి అనేక కారణాలున్నాయి. కొన్ని హదీసుల్లో సూచనప్రాయంగా చెప్పిన ప్రకారం ప్రవక్త వారిని ఈ విషయమై అడిగినప్పుడు ఆయన (స) ఇలా సెలవిచ్చారు. 'షాబాన్ మాసంలో అల్లాహ్ దివ్య సన్నిధిలో దాసుల కర్మలు ప్రవేశ పెట్టబడతాయి. ఆ విధంగా నా ఆచరణలు కూడా ప్రవేశ పెట్టబడినప్పుడు రోజా స్థితిలో ఉండాలన్నది నా కోరిక' అన్నారు. హజ్రత్ ఆయిషాసిద్ధిఖా (ర.అన్‌హా) ఒక హదీసులో ఇలా ఉంది. 'ప్రవక్త మహనీయులు (స) షాబాన్ మాసంలోనే ఇంత అధికంగా రోజాలు ఎందుకు పాటించేవారంటే, సంవత్సరం మొత్తంలో మరణించబోయే వారి జాబితాను ఈ మాసంలోనే మలకుల్‌మౌత్ (ప్రాణాలు తీసే దూత)కు సమర్పించడం జరుగుతుంది. అయితే, ఆ దూత ప్రవక్త మహనీయుల వారికి మరణానికి సంబంధించిన ఆదేశాన్ని ఇచ్చినపుడు ఉపవాస స్థితిలో ఉండాలని ఆయన కోరుకునేవారు.' అంతేకాకుండా రాబోయే రమజాన్ మాసంతో (షాబాన్ మాసం తర్వాత రమజాన్), దాని ప్రత్యేక శుభాలతో సాన్నిహిత్యం, మానసిక, ఆత్మీయ సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకోవాలన్న శ్రద్ధాసక్తులు కూడా దీనికి కారణం కావచ్చు.

స్వాగత సన్నాహం

షాబాన్ రోజాలతో రమజాన్ రోజాలకు ఉన్న సంబంధం ఎలాంటిదంటే, ఫర్జ్ నమాజులతో ఉన్న సంబంధంలాంటిది. కనుక రాబోయే రమజాన్‌కు స్వాగతంవ పలకడానికి మనసును మానసికంగా సంసిద్ధం చేసుకోవడానికి షాబాన్ మాసం నఫిల్ ఉపవాసాలు, ఆరాధనలు ఇతోధికంగా దోహదపడతాయి. అందుకని వీలైనంత అధికంగా ఈ షాబాన్ మాసంలో నఫిల్ ఉపవాసాలు పాటిస్తూ ఆత్మను, శరీరాన్ని సంసిద్ధం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ప్రవక్త అడుగుజాడల్లో నడిచిన కారణంగా అల్లాహ్ అమితంగా సంతోషించి స్వర్గం అనుగ్రహిస్తాడు.

• యండి.ఉస్మాన్‌ఖాన్

మదిలో వీణలు మ్రోగె...

తెలుగు చలనచిత్ర పరిశ్రమకు స్వర్ణయుగంగా భావించే 1960లలో దూసుకువచ్చిన కవి కెరటం దాశరథి కృష్ణమాచార్యులు. అప్పటికే వామపక్ష భావజాలంతో, నిజాం నిరంకుశ పాలనకు నిరసనగా గళమెత్తి కవితల్లి కారాగారవాసం చేసిన ఆయన వెండితెరకు పరిచయమయ్యారు. తాపీ ధర్మారావు, సముద్రాల, మల్లాది, పింగళి, దేవులపల్లి, సదాశివబ్రహ్మం, కొసరాజు లాంటి ఉద్దండులు, ఆ తరువాతి తరం కవులు శ్రీశ్రీ, ఆత్రేయ, ఆరుద్రల ప్రభావం బాగా ఉన్న తరుణంలో కొత్త 'కలం' నిభాయించుకు రావడం అంత సులభం కాదు. అయితే దానిని సుసాధ్యం చేస్తూ మొదటి రెండు సినిమాలతోనే (వాగ్దానం, ఇద్దరుమిత్రులు) ఆ 'కలం' తన కవితాబలం నిరూపించుకుంది. సినీ పాటల పూదోటలో సుమపరిమళాలు వెదజల్లింది.

సినిమా పాట సాహిత్య సంగీత ప్రధానమైనదని, విన్నప్పుడు ఆనందం కలిగించడమే దాని పరమప్రయోజనమని నమ్మి అలా కలకాలం గుర్తుండే, రసజ్ఞుల నాలుకల మీద నర్తించే పాటలు పండించారు దాశరథి.. కంఠవశమయ్యేది, వెంటనే స్ఫురణకు వచ్చేది ఉత్తమ గీతమైతే అది దాశరథి విషయంలో అక్షర సత్యం. అందరికీ, అన్ని వర్గాల వారికి అర్థమయ్యే రీతిలో అలతిఅలతి పదాలతో మధురగీతాలకు ప్రాణం పోశారు.

'నా తెలంగాణ కోటి రతనాల వీణ'

పద్యాలు, విప్లవ, అభ్యుదయ గీతాలతో కవితా సేద్యానికి శ్రీకారం చుట్టిన దాశరథి అన్ని రకాల పాటలతో అలవోకగా మెప్పించారు. తెలంగాణ ప్రాంతీయుల కష్టాలు, కన్నీళ్లపై స్పందిస్తూ, 'నరపతులకెల్ల ఘోర దానవుడు వీడు' అని నిజాం పాలనపై విరుచుకుపడి 'అగ్నిధార' కురిపించిన ఆయన, సినీ తోటలో సాహితీ కుసుమాలు పూయించారు. తన సాహితీ కలానికి రెండు వైపులా పదునుందని నిరూపించారు. 'మా నిజాం రాజు జన్మజన్మల బూజు' అని; 'ఓ నిజాము పిశాచమా, కానరాడు/నిన్ను బోలిన రాజు మాకెన్నడేని/తీగలను తెంపి అగ్నిలోన దింపినావు/నా తెలంగాణ కోటి రతనాల వీణ' అని మాటల తూటాలు పేల్చిన ఆయన కలం– 'ఒక పూలబాణం తగిలింది మదిలో–తొలిప్రేమ దీపం వెలిగిందిలే..'అంటూ మృదుమధురంగా సాగింది. ఆత్రేయ స్వీయదర్శకత్వంలోని సినిమాకు (వాగ్దానం) ఇష్టపడి రాయించుకున్న 'నా కంటి పాపలో నిలిచిపోరా...నీ వెంట లోకాలు గెలవనీరా' యుగళగీతం ప్రేక్షకులు, శ్రోతల మదిని దోచుకుంది.'ఈ నాటి పున్నమి ఏ నాటి పున్నెమో జాబిలి వెలిగేను నీ కోసమే' అని, 'ఆ చందమామలో ఆనందసీమలో వెన్నెల స్నానాలు చేయుదమా' ప్రయోగాలతో రాసిన ఆ పాట నేటికీ శ్రోతలను వెన్నెల జలకాలాడిస్తోంది. అప్పటికే లబ్ధప్రతిష్ఠుల రచనల సరసన ఆ పాట సముచిత స్థానం పొందింది. పున్నమి, వెన్నెల, జాబిలి, గులాబీలు, మల్లెలు వంటి ప్రకృతి వస్తు సంపదను దేవులపల్లి వారి తరువాత మక్కువగా వాడిన కవి దాశరథే. 'ఆవేశం రావాలి... ఆవేదన కావాలి..గుండెలోని గాయాలు మండించే గేయాలు వేదనలై శోధనలై రగలాలి విప్లవాలు' (మనసు మాంగల్యం) అని చైతన్య పరుస్తూనే, 'మదిలో వీణలు' (ఆత్మీయులు) మ్రోగించారు. పూర్వకవుల మాదిరిగానే సొంత బాణీ గల దాశరథి తెలుగు సినిమాల్లో కవాలీ పాటలకు శ్రీకారం చుట్టారు. 'నవ్వాలి నవ్వాలి నీ నవ్వులు నాకే ఇవ్వాలి' (ఇద్దరుమిత్రులు) పాటతో ఆ తరహా గీతాల్లో తెలుగుదనం జోడించి తన ముద్ర ప్రదర్శించారు. ఉర్దూ పదాల మేళవింపుతో కొత్తగా, గమ్మత్తుగా యుగళగీతాలు రాసి (ఖుషీఖుషీగా నవ్వుతూ) ప్రత్యేకత చాటుకున్నారు. అప్పటికే శ్రీశ్రీ, ఆత్రేయ, ఆరుద్ర తదితరులు వీణ పాటలు రాసినా ఆ పాటలకు దాశరథి 'విలాసంగా' మారి, అత్యధికంగా వీణ పాటలు రాసిన కవిగా నిలిచారు. సినీ భావగీతానికి దేవులపల్లి, 'మనసు' పాటంటే ఆత్రేయలా 'వీణ' పాటకు దాశరథి చిరునామా అయ్యారు.'నీలోన నన్నే నిలిపేవు నేడే–ఏ శిల్పి కల్పనవో, ఏ కవి భావనవో' (గుడిగంటలు) పాటలో ఆయన తమకిష్టమైన గాలీబ్ కవి సృష్టి ఉమర్‌ఖయ్యాంతో పాటు పూర్వకవి కాళిదాసు, సమకాలీన విద్వత్‌ప్రముఖులు విశ్వనాథ, అడవి బాపిరాజుల నాయికలనూ సంభావించారు.

'ననుపాలింపగా నడచీ వచ్చితివా'

దాశరథి భక్తిగీతాల్లో మొదటగా స్ఫురించేది 'నడిరేయి ఏ జాములో...' (రంగులరాట్నం). అందులో భక్తుడి అశక్తత, ఆర్తి, ఆశ కనిపిస్తాయి. 'ఏడేడు శిఖరాలు నే నడువలేను–ఏ పాటి కానుకలందిచలేను' అనే అశక్తత; 'కలవారినే గాని కరుణించలేడా? నిరుపేద మొరలేవీ వినిపించుకోడా' అని నిష్ఠూరం కనిపిస్తాయి. 'కన్నీటి బ్రతుకుల కనలేని నాడు–స్వామి కరుణామయుడన్న బిరుదేలనమ్మా' అనీ ప్రశ్నిస్తారు. ఆపైన 'అడగవే మాయమ్మ అలివేలు మంగమ్మ'అని ప్రాధేయపడతాడు. గీత రచనతోనే సరిపెట్టడం కాదు...గాయక, దర్శక నిర్మాతలను, శ్రోతలను మెప్పించిన కవితామూర్తి దాశరథి. తెలుగుదేశానికి ఏకైక గానగంధర్వుడు, ఏనాటికీ తిరుగులేని నేపథ్య గాయకుడు ఘంటసాల. ఆయన నోట వచ్చే ప్రతి పలుకు పాటే. ఆకతాయి,అల్లరిపాటలకు కూడా మాధుర్యాన్నిచ్చి, విలువ పెంచిన గళం అది. అంతటి గాయకుడినే పరవశింప చేసిన పాట 'ననుపాలింపగా నడచీ వచ్చితివా' (బుద్ధిమంతుడు). 'చాలా మంచిపాట. నాలుగు కాలాలు బతికే పాట. ఇంకో రెండుమూడుసార్లు పాడుకుని సాధన చేస్తాను బాబూ! అప్పుడు చేద్దాం రికార్డింగ్' అన్నారట ఘంటసాల. ఆ తర్వాత ఆ పాటను పదేపదే పాడుకుంటూ మురిసిపోయేవారని ఘంటసాల సతీమణి తరచూ ప్రస్తావిస్తుంటారు. 'తిరుమల మందిర సుందర' (మేనకోడలు) పాటను కథాపరంగా చిత్రంలో నాయికపై

చిత్రీకరించారు. ఆ చిత్రానికి సంగీత సారథ్యం వహించిన ఘంటసాల ఆ పాటను మక్కువ కొద్దీ ఆలపించి ప్రైవేట్ రికార్డుగా విడుదల చేశారు.

సినిమా పాట సాహిత్య సంగీత ప్రధానమైనదని, విన్నప్పుడు ఆనందం కలిగించడమే దాని పరమప్రయోజనమని నమ్మి, అలా కలకాలం గుర్తుండే, రసజ్ఞుల నాలుకల మీద నర్తించే పాటలు పండించారు దాశరథి.. కంఠవశమయ్యేది, వెంటనే స్ఫురణకు వచ్చేది ఉత్తమ గీతమైతే అది దాశరథి విషయంలో అక్షర సత్యం.

ఆయన తమ ప్రతి సంగీత విభావరిలో దీనిని తప్పక పాడేవారు. అలాగే ఆయన ఆలపించిన అరుదైన లలితగీతాల్లో దాశరథి 'తలనిండ పూదండ దాల్చిన రాణి' ముందు వరుసలో నిలిచింది. నేటికీ వివిధ పాటల పోటీల్లో పలువురు ఔత్సాహిక, వర్ధమాన గాయకులు ఆలపించే అరుదైన గీతం ఇది. ఆయన కవితాదీప్తికి ఇవి ఉదాహరణలే.

తెలుగు పాటకు పట్టాభిషేకం

చిత్రపరిశ్రమలోని ఆయా విభాగాల్లోని కళాకారుల మధ్య స్నేహం కంటే 'ఈగో' (అహం) అధికపాళ్లని నాటికీ నేటికీ ఉన్న ప్రచారమే. అయితే అందుకు భిన్నశైలితో దాశరథి అందరికి మంచిమిత్రుడు అయ్యారు. ఆత్రేయ తన చిత్రానికి ఆయనతో

నేడు దాశరథి జయంతి

కావాలని పాట రాయించుకున్నా, వాగ్గేయకారుడు బాలమురళీకృష్ణ ఆయనను స్నేహపాత్రుడు, నిగర్వి, ప్రేమకు చిహ్నం అని శ్లాఘించినా, సినారె అన్నగా భావించి ఆయనతో కవితా, సినీ ప్రస్థానం సాగించినా, 'స్నేహం కోసం,తను అభిమానించే వ్యక్తి కోసం ప్రాణం ఇచ్చే మనిషి దాశరథి. అలాంటి వ్యక్తులు అరుదుగా తారసపడతారు'అని ప్రముఖ కళాకారుడు గొల్లపూడి మనసువిప్పినా... అంతా ఆ స్నేహ'గంధం' మాధుర్యమే. 'సృష్టిలో తీయనిది స్నేహమేనోయి' అని గుర్తు చేసే ఆత్మ వైతాళికుడు దాశరథి–అని మరో ప్రఖ్యాత గీత రచయిత వేటూరి సుందర రామమూర్తి ఆ సారస్వతమూర్తికి అందించిన అభినందన స్మరణీయం. దాశరథి పుట్టినరోజున–

'కవితాశరధికి నవయువ
కవిదాశరథికి నిత్యకళ్యాణమగున్
రవికుల దాశరథికి వలె మా
కవికుల దాశరథి పరిధి కడలు కొను నిలన్' అని వేటూరి ప్రేమ, గౌరవాలతో పద్యం చెప్పారట. అంతే ప్రేమతో దాశరథి...

'ఎందరు లేరు మిత్రులు మరెందరు లేరట సాహితుల్ హితుల్
చందురువంటి చల్లనయ సాహితి సౌహితి గుత్తగొన్నవా
రెందరు అందరన్ దిగిచి ఈ కవి డెందము
హత్తుకొన్న మా
సుందర రామమూర్తికి వసుంధరలో నుపమాన మున్నదే'
అని అభిమాన, ఆశీః పూర్వకంగా ఆశువుగా పద్యం చెప్పారట.

సాహితీ హాలికుడు

తెలుగు సంస్కృత ఆంగ్ల భాషలతో సమానంగా ఉర్దూ, పారశీ భాషల్లో ప్రావీణ్యం సాధించిన దాశరథి ఉత్తమ సాహితీవేత్తగా, విమర్శకుడిగా వినుతికెక్కారు. లెక్కకు మిక్కిలిగా కవిసమ్మేళనాలు, సాహితీ సదస్సులకు సారథ్యం వహించారు. వ్యాసపీఠం పేరుతో సాహిత్య వ్యాస సంకలనం ప్రకటించారు. జయదేవుని గీతగోవిందానికి వ్యాఖ్యానం చేశారు. ఆకాశవాణి కార్యక్రమ నిర్వహణాధికారిగా అపురూప కార్యక్రమాలు అందిస్తూనే, నిర్విరామంగా సాహితీ వ్యాసంగాన్ని కొనసాగించారు. పద్యం, వచనం, కావ్యం, గీతం...ఏది రాసినా వైవిధ్యం చూపిన బహుముఖ ప్రతిభావంతుడు.ఆయన రచన 'తిమిరంలో సమరం' కేంద్రసాహిత్య అకాడమీ పురస్కారాన్ని అందుకుంది. ఆంధ్ర విశ్వ కళాపరిషత్తు 'కళా ప్రపూర్ణ'తో సత్కరించింది. శ్రీవేంకటేశ్వర విశ్వవిద్యాలయం, ఆగ్రా విశ్వవిద్యాలయాలు గౌరవ డాక్టరేట్‌లు ప్రదానం చేశాయి. రాష్ట్ర ఆస్థాన కవిగా సేవలు అందించారు. తొలి ఆస్థానకవి కాశీ కృష్ణమాచార్యులు కాగా తుది ఆస్థానకవి దాశరథి కృష్ణమాచార్యులు. వీరి పేర్లు ఒకటే కావడం యాదృచ్ఛికమే అయినా సర్వ సాహితీప్రియులకు...ఆనందదాయకం కూడా. అభ్యుదయ గేయాలు, పద్యాలతో సాహితీ సేద్యం ఆరంభించి వెండితెరపై రెండున్నర దశాబ్దాలకు పైగా భక్తి, శృంగార, విషాద, హాస్య, జావళీ, జానపద గీతాలను పండించిన సాహితీ హాలికుడు కవితా'శరధి' దాశరథి. అందుకే 'దాశరథీ! కవితా పయోనిధి..!!'!

• ఆరవల్లి జగన్నాథస్వామి

రక్తహీనత వల్లే ఈ సమస్యా?

డా. కుమార్ బెండాడి
సెక్సాలజిస్టు, హెచ్‌ఐవి, ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ(ఎమ్)
23, ఆర్.కె కాంప్లెక్స్, గోల్కొండ క్రాస్ రోడ్స్, ఆర్‌టిసి క్రాస్ రోడ్స్ దగ్గర , హైదరాబాద్.

నా వయసు 28. రెండేళ్ల క్రితం నా పెళ్లయ్యింది. పెళ్లయిన ఏడాది వరకు బాగానే ఉన్నాను. ఆ తరువాతే శరీరం చాలా వేగంగా శుష్కించిపోవడం ప్రారంభమయ్యింది. శారీరకంగా ఏ కాస్త శ్రమించినా విపరీతంగా అలసిపోతాను. నిలువెల్లా చెమటలు వచ్చేస్తాయి. వీటన్నిటినీ మించి రోజురోజుకూ లెంగికంగా చాలా అశక్తంగా మారిపోతున్నాను. స్థానికంగా ఉన్న డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే నాకు రక్తహీనత (అనీమియా) సమస్య ఉందని ఏవో మందులు రాశారు. సుమారు ఆరు మాసాలుగా ఆ మందులన్నీ క్రమం తప్పకుండా వాడుతూనే ఉన్నాను. అయినా ఏ మాత్రం పురోగతి లేదు. ఇంకా పిల్లలైనా కాక ముందే నా ఆరోగ్యం ఇలా క్షీణించడం చాలా అందోళన కలిగిస్తోంది. నా సమస్యలకు రక్తహీనతే కారణమా? లేక మరేదైనా కారణమా? నా సమస్యల నివారణకు గల మార్గమేమిటో తెలియచేయండి.

– జి సతీష్, నెల్లూరు

రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ 8 గ్రాముల కన్నా తగ్గిపోతే శరీరం బాగా శక్తిహీనమవుతుంది. ఈ కారణంగా ఏ చిన్న పనిచేసినా ఆలసటా, ఆయాసం వస్తాయి. శరీరమంతా నిస్తేజంగా మారి

ఆం(డ్రాలజి

దేనిమీదా ఆసక్తి లేకుండా పోతుంది. రక్తహీనతలో ఆండ్రోజన్ హార్మోన్లు కూడా తగ్గిపోవడం వల్ల శృంగారం పట్ల ఆసక్తి ఉండదు. నిజానికి శరీరంలోని ప్రతి కణానికీ ఆక్సీజన్‌ను చేరవేసే పని హిమోగ్లోబినే నిర్వహిస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ తగ్గిపోయినప్పుడు ఆక్సీజన్ అందక శరీరంలోని కణజాలమంతా క్షీణిస్తూ వెళుతుంది. దీనివల్ల శరీరంలో ఇన్‌ఫెక్షన్లు కూడా పెరుగుతాయి. ఫలితంగా శరీరంలోని కీలక అవయవాలన్నీ కుంటుపడతాయి. హిమోగ్లోబిన్ తగ్గడం వల్ల వివిధ అవయవాలకు రక్తప్రసరణ, ఆక్సీజన్ సరిగ్గా అందవు. ఈ క్రమంలో జననాంగాలకు కూడా రక్తప్రసరణ లేక స్తంభన సమస్యలతో పాటు మరికొన్ని లైంగిక సమస్యలు కూడా తలెత్త వచ్చు.అయితే మీకు రక్తహీనత ఉన్నట్లు రాశారే కానీ, ఆ సమస్య ఏ కారణంగా వచ్చిందో ఆ వివరాలేవీ రాయలేదు. రక్తహీనతకు గల కారణాల్లో ప్రధానంగా శరీరంలో ఇనుము లోపించడంగానీ, పోషకాల లోపం గానీ కారణం కావచ్చు. కొందరిలో రక్తకణాల ఉత్పత్తే తగ్గిపోయే అప్లాస్టిక్ అనీమియా కూడా కారణం కావచ్చు. అందుకే రక్తహీనతకు గల కారణాలేమిటో ముందు తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కారణం తెలుసుకుని ఆ మేరకు వైద్య చికిత్సలు తీసుకుంటే మీ సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. అయితే కేవలం మందుల మీదే పూర్తిగా ఆధారపడకుండా ఆహార వ్యాయామాల విషయాల్లోనూ శ్రద్ధ వహించాలి. ప్రత్యేకించి, ఆకుకూరలు, మునగ కాయలు, బీట్‌రూట్ వంటి వాటికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.

నాకూ నా భార్యకూ హెచ్‌ఐవి ఉంది. ఆ విషయాలు తెలిసే మేము పెళ్లి చేసుకున్నాం. మా పెళ్లయి ఇప్పటికి తొమ్మిదేళ్లు. ఐదేళ్ల క్రితం ఒకసారి నా భార్యకు గర్భం వచ్చింది. పుట్టే బిడ్డకు హెచ్‌ఐవి ఉంటుందని అప్పట్లో గర్భస్రావం చేయించాం. అయితే, తల్లిదండ్రులు ఇద్దరికీ హెచ్‌ఐవి ఉన్నా ఆ వ్యాధి బిడ్డకు రాకుండా చేసే మందులు వచ్చాయని ఇటీవల ఒకరు చెప్పారు. ఇది నిజమేనా? అదే నిజమైతే ఆ మందులు ఎప్పటి నుంచి వాడాలి? ఎంత కాలం వాడాలి? ఆ విషయాలు కాస్త వివరించండి.

– డి. రవీంద్ర, నల్లగొండ

హెచ్‌ఐవి దంపతులకు కలిగే పిల్లలకు ఆ వ్యాధి రాకుండా చేసే మందులు ఒకప్పుడు లేవు. అయితే, 1996లో వచ్చిన ట్రిపుల్ డ్రగ్ కాంబినేషన్ మందులు ఈ సమస్యను సమర్థవంతంగా పరిష్కరించాయి. ఈ మందుల వల్ల హెచ్‌ఐవి ఉన్న స్త్రీలకు గర్భం వస్తే మునుపటిలా గర్భస్రావం చేయించుకోవలసిన అవసరం లేకుండా పోయింది. గర్భం వచ్చిన వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించి అవసరమైన మందులు క్రమం తప్పకుండా వాడితే దాదాపు 97 శాతం మంది పిల్లలకు హెచ్‌ఐవి సోకే అవకాశమే లేదు. మిగతా ఆ మూడు శాతం పిల్లలకు హెచ్‌ఐవి పాజిటివ్ రావడానికి గల కారణాలు కూడా నిరోధించలేనివేమీ కావు. మందులు వాడుతున్నా తల్లిరక్తంలో ఉన్న హెచ్‌ఐవి వైరస్ లోడ్ లక్షకు పైగా ఉన్నప్పుడు గర్భం దాలిస్తే ఆ శిశువుకు ఈ సమస్య వస్తుంది. అందువల్ల హెచ్‌ఐవి లోడ్ 5 వేలకు తగ్గేదాకా సంతానం విషయాన్ని వాయిదా వేస్తూ వెళ్లాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఆ మూడు శాతం పిల్లల్ని కూడా హెచ్‌ఐవి బారిన పడకుండా కాపాడే అవకాశం ఉంది. గర్భం ధరించడానికి ముందు నుంచే స్త్రీ హెచ్‌ఐవి చికిత్స తీసుకుంటూ ఉంటే ఆ చికిత్సలను అలాగే కొనసాగించాలి. కాకపోతే, గర్భం సమయంలో కొన్ని రకాల ఎఆర్‌టి మందులు వేసుకోవడం మానేయాలి? ఏ మందులు వాడకూడదనే విషయాలు డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే చెబుతారు. ఆ విషయం తెలియకుండా అన్ని రకాల మందులు వేసుకుంటూ పోతే కడుపులోని శిశువు ఏపుగా ఎదగకపోవడం, అంగవైకల్యంతో పుట్టడం, శిశువు నెలలు నిండకముందే పుట్టడం కానీ జరగవచ్చు. అందుకే కొన్ని రకాల ఎఆర్‌టి మందులను ఆ సమయంలో మానేయాలి. ఒకవేళ గర్భం వచ్చిన తరువాతే తనకు హెచ్‌ఐవి ఉన్నట్లు తెలిస్తే మూడో నెల దాటినప్పటి నుంచి ప్రసవం దాకా ఎఆర్‌టి మందులు వాడాలి. అలా పుట్టిన పాపకు కూడా ఆరు వారాల వయసు వచ్చే దాకా కొన్ని రకాల ఎఆర్‌టి మందులు తప్పనిసరిగా ఇవ్వాలి. ఈ తరహా చికిత్సతో సంతానానికి ఆ వ్యాధి సోకకుండా కాపాడే అవకాశాలు మెండుగా ఉన్నాయి.

విగ్రహపూజ సాధనమేనా?

విగ్రహ పూజను ఒక సాధనంగా భావించాలా, ధ్యేయంగా భావించాలా?

– వాసాలా శంకర్, కోరుట్ల.

విగ్రహపూజను ఒక సాధనంగా, అభ్యాసంగా భావించి చేస్తుంటే అది మనోశుద్ధికి తోడ్పడి, తద్వారా కొంత కాలానికి, నిర్గుణోపాసనకు దారితీసి, అంతిమంగా మోక్షానిస్తుందని కొంతమంది చెప్పుతుంటారు. కాని ఇది సరికాదు. ఒకసారి మీ ఇష్ట దేవతా విగ్రహాన్ని ఇంటిలోనో, ఆలయంలోనో ప్రతిష్ఠించిన తరువాత దాన్ని 'విగ్రహం' అని పిలవకూడదు. అర్చామూర్తి అనాలి. ఆ మూర్తి సాక్షాత్ భగవంతుడే. భగవత్ స్వరూపాలు అయిదింటిలో పరమపదవాసుడు వ్యూహవాసుదేవుడు, విభవావతరాలు, అంతర్యామి, అర్చామూర్తి– అన్నా సాక్షాత్ భగవన్మూర్తులే. ఒకదానికంటే ఒకటి ఏమీ తక్కువ, ఎక్కువ కాదు. కలియుగంలో అర్చామూర్తి సౌలభ్యమూర్తి. విగ్రహంలో దేవుణ్ణి చూడటం కాదు. విగ్రహాన్నే(అర్చామూర్తి)దేవుడిగా చూడాలి. ఇలా చేస్తే విశ్వమంతా పరమాత్మను చూడగలం. మాధవసేవగా మానవ సేవ చేసి తరించగలం. జీవితం ఉన్నంత వరకు అర్చామూర్తిని ఆరాధించాలి.

ధర్మసందేహం

• ఆదర్శాచార్య చిత్రకవి ఆత్రేయ

పురాణం – పూరణం

1) అష్టవసువుల్లో కృష్ణ విభూతి రూపమేది?
ఎ. అగ్ని బి. ధ్రువుడు సి. సోముడు

2) పర్వతాల్లో తానే పర్వతమని కృష్ణుడు చెప్తాడు?
ఎ. మేరుగిరి బి. హిమగిరి సి. సుమేరుగిరి

3) దేవతల్లో తానెవరై విధి నిర్వహణ చేస్తున్నాడు?
ఎ. బ్రహ్మ బి. ఇంద్రుడు సి. శివుడు

4) ఇంద్రియాల్లో పరమాత్మ స్థానమేది?
ఎ. మనస్సు బి. మేధస్సు సి. శక్తి

5) పురోహితుల్లో భగవంతుని రూపమెవరు?
ఎ. భరద్వాజుడు బి. భృగువు సి. బృహస్పతి

6) సేనాపతులలో తానెవరై లోకరక్షణ చేస్తున్నానని కృష్ణుడన్నాడు?
ఎ. గణపతి బి. కుమారస్వామి సి. ఇంద్రుడు

7) మహర్షులలో భగవదంశ గల ఋషి ఎవరు?
ఎ. భృగువు బి. మరీచి సి. అత్రి

• ఇట్టేడు అర్కనందనాదేవి

జవాబులు (తలకిందులుగా ముద్రించబడింది):
1) ఎ. అగ్ని 2) సి. సుమేరుగిరి 3) బి. ఇంద్రుడు
4) ఎ. మనస్సు 5) సి. బృహస్పతి
6) బి. కుమారస్వామి 7) ఎ. భృగువు

డైలీ సుడోకు -791

		8			6	1	5	
6	4				5		8	
		1	3					
7	8			9		3	2	
2		3				9		7
	9	4		2			6	8
					9	2		
	5		1				7	6
	2	6	5			4		

ఎలా పూరించాలి?

✔ ప్రతి బాక్స్‌లోనూ తొమ్మిది గళ్లు ఉంటాయి.
✔ నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
✔ ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

డైలీ సుడోకు 790 సమాధానం

6	8	3	2	7	5	9	4	1
1	2	5	4	9	8	3	7	6
9	7	4	3	1	6	8	2	5
5	1	2	9	4	3	7	6	8
8	4	7	5	6	1	2	9	3
3	9	6	7	8	2	5	1	4
2	3	1	6	5	9	4	8	7
4	5	8	1	2	7	6	3	9
7	6	9	8	3	4	1	5	2