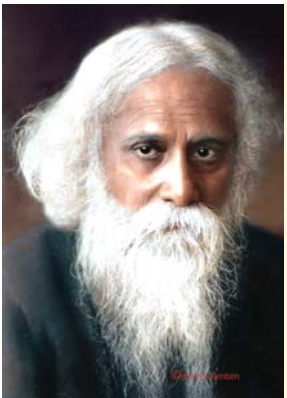


www.aknu.edu.in
 nannayavani@aknu.edu.in
 nannayanewstv
 adikavi Nannaya University
 9701293231

డాక్టర్స్ డ్వారాను
ADIKAVI NANNAYA UNIVERSITY
 తొలి తెలుగు విశ్వవిద్యాలయ వారపత్రిక
నన్నయ వాణి
 ఆదికవి నన్నయ విశ్వవిద్యాలయం, రాజమహేంద్రవరం - ఆంధ్రప్రదేశ్

గౌరవ సంపాదకులు
ఆచార్య మొక్కా జగన్నాథరావు
 ఉపకులపతి
 ప్రధాన సంపాదకులు
ఆచార్య తుపాకుల అశోక్
 కులసచివులు
 సంపాదకులు
డా.తలారి వాసు **పువ్వల ఆనంద్**
 సహాయాచార్య ప్రజా సంబంధాల అధికారి
 తెలుగు శాఖ కోఆర్డినేటర్, మీడియా సెల్

సంపుటి : 1 సంఛిక : 30 10-05-2021 పుటలు : 4



బీదెలో నీరు తళతళ మెరుస్తోంది.
 సముద్రంలో నీరు నీలిమగా ఉంటుంది.
 స్వల్ప సత్యంలో సుస్పష్ట పదాలుంటాయి.
 బ్రహ్మాండమైన సత్యంలో బ్రహ్మాండమైన మౌనం మాత్రం ఉంటుంది.

మే 7 -

రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్
 జయంతి

సైకాలజీ వెబినార్‌ను సద్వినియోగం చేసుకోండి

08.05.21 (మీడియాసెల్)
 ఆదికవి నన్నయ యూనివర్సిటీ డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ సైకాలజీ & నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ ఎంపవర్మెంట్ ఆఫ్ పర్సన్స్ విత్ మల్టిపుల్ డిసేబిలిటీస్ (దివ్యాంగజన్) NIEPMD, సామాజిక న్యాయం మరియు సాధికారత మంత్రిత్వ శాఖ, సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో 'వికలాంగుల పునరావాసంపై పరిశోధన' అనే అంశంపై రెండు రోజుల జాతీయ CRE వెబినార్ నిర్వహిస్తున్నారని దీన్ని అందరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని వీసీ ఆచార్య మొక్కా జగన్నాథరావు అన్నారు. ఈనెల 11, 12 తేదీల్లో జరిగే ఈ వెబినార్‌కు జాతీయ బహుళ వైకల్యాలన్న వ్యక్తుల సాధికారత సంస్థ, సహాయ మానసిక వికలాంగుల సంస్థ, రాహుర్ వి.హరిప్రసాద్ ఇన్స్టిట్యూట్ అండ్ స్పృహ అలుమ్ని అసోసియేషన్ సంయుక్తంగా సహకారాన్ని అందిస్తున్నారని తెలిపారు. దీనికి కన్వీనర్ గా డా.మణి రమణ సి.వి.ఎస్, కోఆర్డినేటర్లుగా డాక్టర్

వీసీ ఆచార్య మొక్కా జగన్నాథరావు

Adikavi Nannaya University
 Department of Psychology & NATIONAL INSTITUTE FOR EMPOWERMENT OF PERSONS WITH MULTIPLE DISABILITIES (DEVYANGJAN)
 Ministry of Social Justice & Empowerment, Govt. of India
 Accredited by NAAC-18090012018
 Chennai-603112, India.
 Jointly Organizing
Two-Day National CRE Webinar on Research in Disability Rehabilitation
 RCII-CRE Status Accredited
 On 11th & 12th May 2021
 Time 10AM to 5PM
 In Technical Collaboration with
 THPI- Hyderabad, SRMIST- Kattankulathur, Sahay-Nidadavolu, Aarambh- Anni for Autism, Cheyurutha- Vijayawada, Other Rehabilitation Centers of Rajahmundry for Differently Abled Individuals
 Convener & Director: Dr.Mani Ramana CVS 9520753419

Organising Committee
 Chief Patron: Prof. Mokka Jagannadha Rao, Honourable Vice Chancellor, Adikavi Nannaya University

Patron: Prof. T.Ashok, Registrar, AKNU	Patron: Prof. S.Taki, Principal, AKNU	Coordinator Dr.P.Kamara, HOD, NIEPMD, Chennai	Coordinator Dr.Harish Singh THPI- HYD	Convener & Direct Dr.Mani Ramana C
Co-Director: Dr.B.Ganesh, Director,Sahay, Hrudalayam	Co-Director B.Visalakshmi	Co-Convener Dr.P.Rajasekhar, Course Coordinator	Co-Convener Dr.Ch.N.K.Bhavani Asst. Professor	Co-Convener Dr.NVV'S Narayana Asst.Professor
Joint Convener Sunkara Nagendra Kishore	Joint Convener S.Rajesh Khanna	Advisory & Support Team Dr.Puspha Nazini	Two-Day National Level CRE Webina 11th & 12th May 2021, 10am to 5p	

పి.కామరాజు, ఠాకూర్ హరీష్ వ్యవహారిస్తున్నారని చెప్పారు. కీసోల్ స్పీకర్ గా ఎన్ఐఐపిఎమ్మి చెన్నై, డైరెక్టర్ నచకేత్ రూట్ ప్రసంగిస్తారని అన్నారు. దివ్యాంగుల పునరావాస పరిశోధనపై జరిగే ఈ వ్యాధి నివారణ దివ్యాంగుల మరియు సైకాలజీ విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలియజేశారు.



అ అంటే అమ్మ, అమ్మంటే ఆకాశం, అమ్మంటే ప్రవాహం, తరంగం అమ్మంటే ఎక్కుపెట్టిన విల్లు అమ్మంటే వెలుగుతున్న దీపం అమ్మంటే అప్పుత వర్షిణి, ఆనందవర్షిణి! అమ్మ గురించి ఆలోచిస్తే చాలు మాతృత్వపు వాళ్ళల్లో జలజలా రాలుతుంది. కష్టజీవుల చరిత్ర రాయాల్సివస్తే... మొదటి పేజీలన్నీ అమ్మ గురించే రాయాలి.

మే రెండవ ఆదివారం
మాతృ దినోత్సవం
శుభాకాంక్షలతో...
 - నన్నయవాణి
 అంతర్జాతీయ మాతృ దినోత్సవం. నఖాచిత్రం : డా.రవిపరస, రాజమహేంద్రవరం.

టీకాతో సురక్షితం

జిల్లా ఆసుపత్రుల సమన్వయకర్త డాక్టర్ రమేష్ కిషోర్ తో ఇంటర్వ్యూ

తూర్పుగోదావరి జిల్లా ఆసుపత్రుల సమన్వయకర్త గా డాక్టర్ రమేష్ కిషోర్ కీలక బాధ్యతలను నిర్వహిస్తున్నారు. కోవిడ్ మహమ్మారి విజృంభిస్తున్న నేపథ్యంలో టీకాతోనే సురక్షితంగా ఉండడం సాధ్యమవుతుందని డాక్టర్ రమేష్ కిషోర్ స్పష్టంచేశారు. అందరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ సేవలపై (డి.సి.హెచ్.ఎస్ తో ఎడిటర్ ముఖాముఖి)

అత్యవసర సహాయం కొరకు

తూ.గో- 108 అంబులెన్స్ సేవలకు : 9392999650
 హెల్పింగ్ టెంట్ వారి కోసం : 9347815381
 కంట్రోల్ రూమ్ హెల్ప్ లైన్ (కాకినాడ): 0884-2356196, -2333466, -2333488
 కంట్రోల్ రూమ్ హెల్ప్ లైన్ (రాజమండ్రి): 0883-2479996, 9494060060
 కంట్రోల్ రూమ్ హెల్ప్ లైన్ (అమలాపురం) 08856-233208
 ప.గో. కంట్రోల్ రూమ్ హెల్ప్ లైన్ (ఏలూరు): 08812-222297, 15, 16 -295497)

కోవిడ్ ఆసుపత్రుల్లో సమాచారం ఎలా తెలుసుకోవాలి...

కోవిడ్ విజృంభిస్తున్న నేపథ్యంలో ఆసుపత్రులకు వచ్చే రోగుల సంఖ్య పెరిగింది. వ్యాక్సినేషన్ వివరాలు, కోవిడ్ పరీక్ష ప్రదేశాలు, ఆసుపత్రులలో పడకలు తదితర వివరాలు తెలుసుకునేందుకు జిల్లా ఆసుపత్రులలో సమాచార వ్యవస్థను (హెల్ప్ డెస్క్) ఏర్పాటు చేసాం. అలాగే ప్రతీ ఆసుపత్రి తమ వద్ద ఉన్న పడకల వివరాలు, ఆక్సిజన్ సామర్థ్యాలు నోటీసు బోర్డులో ప్రదర్శించాలి. ప్రభుత్వం సూచించిన హెల్ప్ లైన్ నెంబర్లు, వెబ్ సైట్లు ద్వారా మరిన్ని వివరాలు తెలుసుకోవచ్చు.

టీకా వల్ల కోవిడ్ ఉద్ధతి తగ్గుతుందా ?

కోవిడ్ నుండి సురక్షితంగా ఉండడానికి టీకా ప్రధాన మార్గం. టీకా ద్వారా కచ్చితంగా కోవిడ్ ఉద్ధతిని తగ్గించవచ్చు. మన కంటే టీకా ప్రక్రియ ప్రారంభించిన దేశాల్లో ఆ ఫలితాలు కనిపిస్తున్నాయి. గరిష్టంగా ఇజ్రాయిల్లో 100 శాతం టీకాల పంపిణీ పూర్తయింది. మాస్కులు తీసివేసి ఆ దేశ ప్రజలు జీవిస్తున్నారు. టీకాలు వేయించుకోవడం ద్వారా కోవిడ్ మరణాల నుండి ఎక్కువ శాతం తప్పించుకోవచ్చు. తొలిదోసు తీసుకున్న 4 వారాల తర్వాత 50 శాతం యాంటీబాడీలు వృద్ధి చెందుతున్నాయి. రెండవ దోసు పూర్తయిన 15 రోజుల తర్వాత పూర్తిస్థాయిలో యాంటీబాడీలు వృద్ధిచెందుతున్నాయి. కాబట్టి అపోహలను విడనాడి టీకాను వేయించుకుని సురక్షితంగా ఉండండి.



టీకా రెండుదోసులు తీసుకున్న తర్వాత కూడా కోవిడ్ వస్తోంది కదా?

టీకా ద్వారా కోవిడ్ నుండి రక్షణ అన్న మాట వాస్తవం. కానీ రెండుదోసులు తీసుకున్న తర్వాత కూడా కోవిడ్ సోకే అవకాశాలుంటాయి. టీకాలు పొందినవారిలో ఎవరూ కూడా తీవ్రమైన అనారోగ్యం బారినపడిన దాఖలాల్లేవు. టీకాలపై ఇప్పటికే కొన్ని వేల సంఖ్యలో అధ్యయనాలు చేశారు. ఇంతవరకూ ఏ అధ్యయనంలోనూ రెండు దోసుల టీకా తీసుకున్న తర్వాత కోవిడ్ మృత్యుచెందినట్లుగా లేదు. కాబట్టి వ్యాక్సినే కోవిడ్ రాకుండా అడ్డుకోవడమే కాదు.. వైరస్ తీవ్రంగా

విరుచుకుపడకుండా కూడా అడ్డుకుంటుంది. ఏ రకంగా చూసినా టీకా వంద శాతం రక్షణనిస్తుంది.

మంచిదే. జిల్లా ఆసుపత్రుల సమన్వయకర్త గా మీరు అందిస్తున్న సేవలు మరిన్ని ఫలితాలను ఇవ్వాలని కోరుకుంటున్నాం. కోవిడ్ మహమ్మారి బారినండి త్వరలో ప్రజలందరూ పూర్తిగా విముక్తులు కావాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాం. కోవిడ్ వారియర్స్ గా సేవలందిస్తున్న వైద్య ఆరోగ్య శాఖకు నన్నయవాణి తరుపున కృతజ్ఞతల్ని అందిస్తున్నాం. సమస్యారం సర్.

ఓ.కే.ధ్యాంక్స్, మట్టికలుద్దాం.

సంసాదకీయం



ఆత్మస్థైర్యం

పరార్థమస్మా ప్రయతేత మాసాన్,

నిశార్థమర్థం దివసేయతేత!

వార్ధక్యహేతోర్వయసానవేన

పరత్రహేతో లహజన్యనాశే!

వర్షాకాలం గడవటానికి మిగిలినరోజుల్లో భద్రపడటం, రాత్రి నిశ్చింతగా ఉండటానికి పగలు

అలోచించడం, వార్ధక్యం గురించి వయసులోనే జాగ్రత్త పడటం, అలాకికమైన దానికోసం లౌకికమైన మంచి పనుల్లో ఉండాలని ఈ శ్లోక సారాంశం! శ్రీకృష్ణదేవరాయలంతటివాడు 400 ఏళ్ల క్రిందట తన ఆముక్తమాల్యద కావ్యంలో ఈ శ్లోకాన్ని ప్రస్తావన చేశాడు.

తెల్లవారితే రేపటికి మనం భద్రంగా ఉండటానికి ఇవాళ జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిన కాలంలో ఉన్నామిప్పుడు. ప్రతిక్షణం పదిలంగా, భద్రంగా గడపాల్సిన పరిస్థితి. అభద్రతలోనే అంతరంగాన్ని అనంత చైతన్యవంతం చేసుకోవాల్సివుంది.

చరాచర ప్రకృతి అంతాకలిపితే ఒక్క శరీరమే. దానికీ అవయవాలున్నాయి. జీవ రసాయన క్రియలున్నాయి. ఈ ప్రకృతికి ఎక్కడ దెబ్బ తగిలినా మరెక్కడో దాని ఫలితం కనిపించి తీరుతుంది. అణువు నుండి విశ్వాంతరాళం వరకు విస్తరించింది కనుక కారణం ఎక్కడో, ఫలితం ఎక్కడో మనకు తెలిసి రాదు. ఇవాళ ఈ విశాల భూగోళం మీద కోవిడ్ వలన తగిలిన గాయం కారణంగా వచ్చిన జ్వరం ఎన్నాళ్లకు అంతరిస్తుందో, అంతమవుతుందో తెలియని స్థితిలో ఉన్నాం.

చాలా పరిశోధనలు చేసిన తర్వాత జగదీష్ చంద్రబోస్ లాంటి వైజ్ఞానికుడు 'ఇది చేతనం, ఇది అచేతనం అని గిరి గీయటం సరికాదనిపిస్తుంది. వేల సంవత్సరాల క్రిందట పవిత్ర గంగానదీ తీరంలో దోసిళ్ళతో నీరు నింపుకొని నిల్చుని సూర్యునికి కృతజ్ఞతలు చెప్పిన నా పూర్వీకులైన ఋషులకు ఈ పరమసత్యం తెలుసనిపిస్తుంది' అన్నాడు. ఈ సత్యాన్నే ఎద్దుండ బర్మ 'ప్రకృతి నియమమే - ప్రపంచానికి నియమం' అని ఎలుగెత్తి చాటాడు.

ప్రతిరోజు కొన్ని వందల వృక్ష, పక్షి, జీవజాతులు అంతరించిపోతున్నాయని, ఓజోన్ పొర రెట్టింపు వేగంతో పల్చబడుతుందని ఈ వివరీత ఫలితాల నుండి మనిషి తనను తాను రక్షించుకోవాలంటే దైనందిన జీవన విధానంలో మార్పులు రావాలని, ప్రకృతికి హాని కలిగించకూడదని సైన్స్ ప్రతిరోజు హెచ్చరిస్తూనే ఉంది. పర్యావరణ విధ్వంసం మనిషి వినాశనానికి కారణమని తెలుస్తూనే ఉంది. ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం, ఆహారం, శుభ్రమైన నీరు, గాలి, మురికి నీటి పారుదల సౌకర్యాలను మెరుగు పరుచుకుంటూ ప్రభుత్వాలు, దాక్టర్లు, శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్న జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ మనిషి ముందుకు సాగాలిప్పుడు.

చీకటి చిక్కగా చిందులు తొక్కే వేళ కావలసింది ఒక వెలుగు కిరణమే! భయమే బ్రతుకై క్షణక్షణం ఆదుర్దాగా ఉన్నచోట కావలసింది ఎలుగెత్తి అరిచే నిర్భయమే!! భయం అనేది నాగరిక మానవుడి సహజస్థితి కాదు. కోవిడ్ భయం నుండి అభయానికి, అనారోగ్యం నుండి ఆరోగ్యానికి చేరేవరకు మనిషికి కావలసింది ఆత్మస్థైర్యం!! ఆత్మస్థైర్యంతోనే అడుగుడుగునా జాగ్రత్త వహిస్తూ మనం అడుగులు వేయాల్సివుంది.

నన్నయలో హైపోక్లోరైడ్ ద్రావణం పిచికారి

వీసీ ఆచార్య మొక్కా జగన్నాథరావు

09.05.21 (మీడియాసెల్) కోవిడ్ 19 సెకండ్ వేవ్ విజృంభన నేపథ్యంలో కోవిడ్ కట్టడికి ఆదికవి నన్నయ విశ్వవిద్యాలయం అన్ని రకాల జాగ్రత్తలు వహిస్తుంది. ఆదివారం విశ్వవిద్యాలయం క్యాంపస్ మొత్తం హైపోక్లోరైడ్ ద్రావణాన్ని పిచికారి చేయిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా వీసీ ఆచార్య మొక్కా జగన్నాథరావు మాట్లాడుతూ కోవిడ్ 19 విజృంభిస్తున్న నేపథ్యంలో విశ్వవిద్యాలయ ప్రాంగణంలో అన్ని రకాల

జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నామని అన్నారు. ఆర్ట్స్ అండ్ కామర్స్, సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ, ఇంజనీరింగ్, ఎడ్యుకేషన్ కళాశాలల తరగతి గదుల్లోను, స్టాఫ్ రూమ్ లలోను, హాస్టల్స్ లోను మరియు కేంద్ర పరిపాలన భవనంలోని అన్ని విభాగాలలో పూర్తిగా శానిటైజ్ చేస్తున్నామన్నారు. అలాగే ఉభయగోదావరి జిల్లాల్లోని అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు కోవిడ్ పట్ల మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలని స్వీయ నియంత్రణ తప్పనిసరిగా పాటించాలని తెలిపారు. దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, గొంతునొప్పి, రుచి వాసన తెలియకపోవడం వంటి కోవిడ్ లక్షణాలు



KING NEWS nannaya n

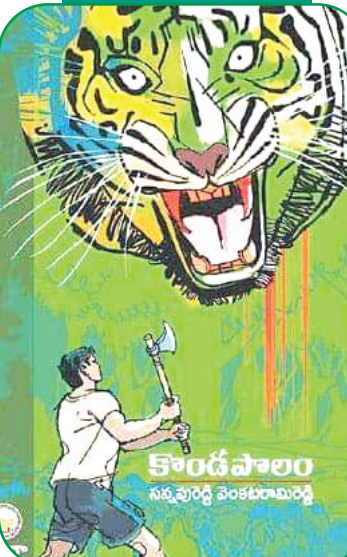
ఉన్నవారు వెంటనే హాస్పిటల్ కు వెళ్ళి పరీక్షలు చేయించుకోవాలని చెప్పారు. మన ఆరోగ్యం కంటే ఏదీ ముఖ్యం కాదని, పక్కీగతంగా ఎవరికీ వారు ఆరోగ్యాన్ని పరీక్షించుకుంటూ సమాజక్షేమం కోసం బాధ్యతగా ఉండాలని తెలియజేశారు.

కొండపాలం



(తానా పురస్కార నవల)

తన నేలకు తాను ఆస్థాన లేఖకుడిననీ, నేల చెప్పే విషయాలను రాసి ప్రకటించడమే తన పని అని వినప్రంగా చెప్పుకునే రచయిత నన్నపురెడ్డి వెంకటరామిరెడ్డి. ఓ చీకటి రాత్రి.. పైన నక్షత్రాలు, చుట్టూ చెట్లు.. కొండపై ఒంటరిగా కూర్చుని అడవి నిశ్శబ్దాన్ని ఆస్వాదిస్తూ చేసే ఓ భయోద్విగ్న వనవాస అనుభవాన్నిస్తుంది 'కొండపాలం'నవల. నన్నపురెడ్డి వెంకటరామిరెడ్డి నిశ్శబ్ద సాహితీపథికుడు. ఆరుపదులకు సమీపిస్తున్న వయసు, మూడు దశాబ్దాల పైబడిన సాహితీ వ్యాసంగం. ఎనిమిది నవలలు, మూడు కథా సంపుటాలు, ఓ కవితా సంపుటి. వీటిల్లో ఎన్నిటికో బహుమతులు, మరెన్నిటికో పురస్కారాలు. కడప జిల్లాలోని మారుమూలనున్న బాలరాజు పల్లె నుంచే ఇట్లా ఒడిసెల తిప్పాడంటే నమ్మడం కష్టంగానే ఉంటుంది.



రచయిత కరవు ప్రాంతాల గొర్రెలకాపరులు నెల రోజులు పైగా చేసే 'కొండ పాలం'ను ప్రత్యేక నవలగా మలిచాడు. గొర్రెల కాపరుల మాట తీరు, జీవనశైలి కొత్త కావచ్చు కానీ, వ్యవహారంలో రైతులకీ,వారికి తేడా ఏమీ లేదు. రైతు మట్టిని నమ్ముకుంటాడు, వారు గొర్రెను నమ్ముకుంటారు. ఇద్దరూ కన్నీళ్లను దిగమింగుకుని, వాననీళ్ల కోసం ఆకాశంలోకి తొంగి చూడాల్సిందే. ఆరుగాలం, అహారహం శ్రమించి రెక్కలు ముక్కలు చేసుకున్నా లభించే ఫలితం చాలా స్వల్పం. అయితే, తెలుగు కథల్లో రైతు జీవిత చిత్రణకు కొడవేమీ లేదు. కానీ, అంతకంటే అధమంగా

బతుకులీడుస్తున్న గొర్రెల కాపరుల గురించి ఎక్కడా కనిపించిన దాఖలాలు లేవు. ఆ లోటును చాలా వరకూ పూడుస్తుంది ఈ నవల. గొర్రె తోక బెత్తడే అయినా దాని పొట్ట కోసం ఎన్నో తిప్పలు. వాటికి సరైన ఆహారం దొరక్కపోవడం ఒక సమస్య అయితే, దొరికినా ఏ గొర్రె ఎట్లా, ఎంత తింటోందో కనిపెట్టుకోవాలి. ఏది ఎద కొచ్చిందీ, ఏది దేని మీద ఎక్కింది పసిగట్టాలి. చిన్నచిన్న పిల్లలకు లేత ఆకులు కోసి, వాటికి అందేలా వేలాడదీయాలి. వాటి నడకను చూసి వాటికొచ్చిన నలతను గ్రహించాలి. వాటి

కడుపు నిండితేనే కాపరికి గొంతులో ముద్ద దిగుతుంది. ఆడ బిడ్డల పెళ్లిళ్లకైనా, కొడుకుల చదువులకైనా ఆ గొర్రెల వారి ఏకైక ఆధారం. వాటితో ఇంతలా అనుబంధం పెనవేసుకున్నా.. అవసరానికి అమ్ముకోక, కావాలనుకున్నప్పుడు కోసుకోక తప్పదు. 'గొర్రె కడుపునిండా మెయ్యకుంటే ఆ రాత్రి నిద్దర పట్టదు. మెగం కొరికితే పైకి ఎట్టున్నే రొండ్రోజులన్నా లోపల్లోపల ఏడ్చుకుంటాము... గొల్లడన్నేకం గొల్ల మీంద మర్చుండాల్సిందే. దానిగ్గాడా పట్టు విడుపులుండాల' అని గొల్ల పెద్ద పుల్లయ్య అనలు సత్యాన్ని విప్పి చెబుతాడు. ఈ నవలలో రవి అర్జునుడులాంటివాడైతే, పుల్లయ్య, గురప్ప.. కృష్ణుల్లాంటి వారు. రవిలో గూడు కట్టుకున్న భయాన్ని పారదోలుతూ గురప్ప హితబోధ చేస్తుంటే, రవితోపాటు ఇతరులను కూడా వాచ్చరిస్తూ జీవన తత్వాన్ని బోధపరుస్తూంటాడు పుల్లయ్య. 'నువ్వు గొర్రె కాదుంటే లేదు సిన్నోదా, నీ బయ్యాన్ని నువ్వు కాసుకొంటా వుండావు. దాన్ని మేపుకొంటా వుండావు. ఎప్పుడూ నిన్ను గురించి నువ్వు ఆలోచన సేస్తా వుండావు తప్ప గొర్రెల గురించి ఆలోచన సెయ్యడంలే' అని కాస్త కటువుగానే చెబుతాడు గురప్ప. సందర్భానుసారం రచయిత కూడా అక్కడక్కడా చాలా విషయాలు ప్రకటిస్తుంటారు. అయితే, జీవితానుభవం నుంచి పెల్లుబికినవి కావడంతో అవి ఆయా సందర్భాలను పండించాయి. ఈ కొండపాలం అనుభవం మొత్తాన్ని ఒక ఉద్యోగార్థిలో చైతన్యాన్ని తీసుకొచ్చేలా వ్యాఖ్యానించింది.

- దేశరాజు.

అమ్మకు వందనం

ప్రతి దేవుణ్ణి మొక్కింది ప్రతి దేవతను అర్ధించింది అమ్మతనాన్ని వరమీయమని. ఎన్నాళ్ళు ఎదురు చూసిందో ఆ పంట పండాలని కన్నీళ్ళే ప్రతిసారీ కురిశాయి వర్షాలై. ఆ అమ్మకు మాత్రం ఉండదా అమ్మ కావాలని అందుకేగా ఆత్రంగా గర్భగుడిని బెంబాలకు

అద్దెకు ఇచ్చింది. మాటలు గొడ్డళ్లు మనసును ముక్కలు చేస్తున్నా మౌనంగా భరిస్తుంది ఆ మనసు అమ్మది కదా... పరామర్శలు విమర్శలు ఇప్పుడు గుండెను తన్నే చిన్న పాప పాదలయ్యాయి అమ్మ మనసు ఎంత విశాలమైనది అంటే "అందరూ నా పిల్లలేగా" అంటుంది..... - మురపాక చరణ్ సాయి 1st B.tech,Civil ANUR

సుంచి మాట

గొప్పవాళ్ళు గొప్పతనం చిన్నవారి పట్ల వారు ప్రవర్తించే తీరునుబట్టి మాత్రమే తెలుస్తుంది.

- హెన్రీ షోర్ట్



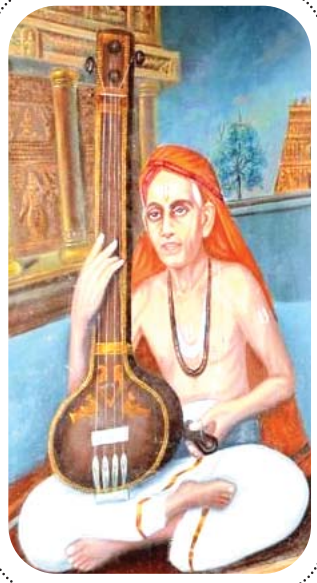
పతంజలి అష్టాంగమార్గం

ప్రతిభా వాణి

త్యాగరాజ స్వామి

(4 మే 1767 - 6 జనవరి 1847)

త్యాగరాజ స్వామి కర్ణాటక సంగీత త్రిమూర్తులలో ఒకరు. త్యాగయ్య, త్యాగబ్రహ్మ అనే పేర్లతో కూడా ప్రసిద్ధులు. నాదోపాసన ద్వారా భగవంతుని తెలుసుకోవచ్చని నిరూపించిన గొప్ప వాగ్గేయకారుడు. ఆయన కీర్తనలు శ్రీరాముని పై ఆయనకుగల విశేష భక్తిని, వేదాలపై, ఉపనిషత్తులపై ఆయనకున్న జ్ఞానాన్ని తెలియపరుస్తాయి. ఉపనయనం తరువాత తండ్రిగారి బోధలు, 18వ ఏట రామకృష్ణానంద పరబ్రహ్మం ఉపదేశం చేసిన రామ షడక్షరీ మంత్ర ప్రభావం, తల్లి అలవర్చిన భక్తి సంగీతాలు బాల్యంలోనే బీజాంకురాలై త్యాగ రాజస్వామి వారిలో మూర్తీభవించాయి.



రహస్యార్థ 'శాస్త్ర

త్యాగరాజ ప్రస్తుత ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని ప్రకాశం జిల్లా కంభం మండలంలో కాకర్ల గ్రామంలో తెలుగు వైదిక బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో జన్మించాడు. కాకర్ల రామబ్రహ్మం, సీతమ్మ దంపతుల మూడవ సంతానం. జన్మనామం కాకర్ల త్యాగ బ్రహ్మం. త్రిలింగ వైదికులు. పూర్వీకులు ప్రస్తుత ప్రకాశం జిల్లా కంభం మండలంలో కాకర్ల గ్రామం నుండి తమిళ దేశానికి వలస వెళ్లారు. తండ్రి రామబ్రహ్మం తంజావూరు ప్రభుత్వ శరభజీ ఆధ్వర్యం లో ఉండేవాడు. త్యాగరాజ గారి తాతగారు గిరిరాజ కవిగారు. వీరిని గురించి త్యాగయ్య తన బంగాళాకాగ కృతిలో "గిరిరాజుసతా తనయ" అని తన తాతగారి స్తుతించారు. త్యాగయ్య గారి విద్య కొరకు రామబ్రహ్మము తిరువారూర్ నుంచి తిరువయ్యూర్ వెళ్లి సంస్కృతమును, వేదవేదాంగములను అమూల్యంగా పఠించారు. సంగీతాభ్యసం కొరకు త్యాగయ్య శౌంఠి వేంకటరమణయ్య దగ్గర శ్రద్ధతో సంగీతపదేశాన్ని పొందారు. రామేతి మధురం వాచం అన్నట్లు 96 కోట్ల సార్లు రామనామాన్ని జపించి, స్వీయానుభవ భావనలే కృతి రూపంలో మలచి గాంధర్వగాన మధురానుభూతిగా లోకానికి అందించారు. భూలోక నారదైన త్యాగరాజ స్వామి నారద మంత్రోపదేశం పొంది, అనుగ్రహం ప్రాభవంతో 'స్వరార్ణవం' 'నారదీయం' అనే రెండు సంగీత

గ్రంథాలు రచించారు. శ్రీత్యాగరాజస్వామి రచించిన కృతులను ప్రాపంచికం, తాత్వికం, కీర్తనం, నిత్యానుష్ఠానాలని వర్గీకరించవచ్చు. త్యాగరాజస్వామి కీర్తనలలో ఘనరాగ పంచరత్న కీర్తనలు ముఖ్యమైనవి. శ్రీత్యాగరాజస్వామి రామభక్తా మృతాన్ని సేవించి, కర్ణాటక సంగీత సంప్రదాయంలో అనేక కృతులను మధుర కీర్తనలుగా మలచి సంగీత, సాహిత్య రసజ్ఞుల హృదయాల్లో చిరంజీవిగా నిలిచారు. త్యాగరాజ ఆరాధనోత్సవాల్లో విశేషంగా పంచరత్న కీర్తనలు ఆలపించడం సంప్రదాయం. త్యాగయ్య దాదాపు 800 కీర్తనలను రచించారు.. వీటిలో చాలావరకు ఆయన మాతృభాష అయిన తెలుగులో రచించినవే. కొన్ని సంస్కృతంలో రచించబడినవి. కానీ ఈ కీర్తనలు మాత్రం ఆంధ్రదేశంలోకన్ననూ కర్ణాటక సంగీతం బాగా ప్రాచుర్యంలో ఉన్న తమిళనాట బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. సంస్కృతంలో రచించబడిన జగదానందకారక అనే కీర్తన శ్రీరామునికున్న 108 పేర్లను ప్రస్తావిస్తుంది. 'ప్రహ్లాద భక్తి విజయం', 'నౌకా చరితం' అనే నాట్యరూపకాలను కూడా రచించారు. ఎందరో మహానుభావులు... అందరికీ వందనములు... త్యాగరాజస్వామి ప్రసిద్ధ కీర్తన. ఆ సంగీత సమ్రాట్టునకు సన్నయావాణి అక్షర నీరాజనం!!

కోవిడ్ సమయంలో యోగా

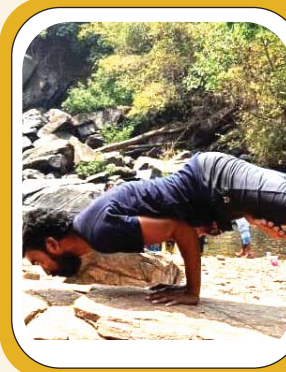
గత ఎనిమిది సంవత్సరాల నుంచి భారతావనిలో ఇరవైరెండు రాష్ట్రాలపైగా విస్తృతంగా సంచరించాను. అనేక మంది ఆధ్యాత్మిక, యోగగురువుల దగ్గర జ్ఞాన సముపార్జన చేశాను. వివిధ శాస్త్రాలు, మహర్షులు రచించిన గ్రంథాలు పఠించాను. ముఖ్యంగా భగవద్గీత సారాన్ని మరింతగా అర్థం చేసుకున్నాను.

కర్మ సిద్ధాంతం, యోగశాస్త్రం మరియు భగవద్గీతలను ప్రామాణికంగా తీసుకుంటే ఈ కరోనా విపత్కర పరిస్థితులను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవాలి అంటే "పతంజలి అష్టాంగమార్గం" - యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి మార్గమే సరైనది అనిపిస్తుంది.

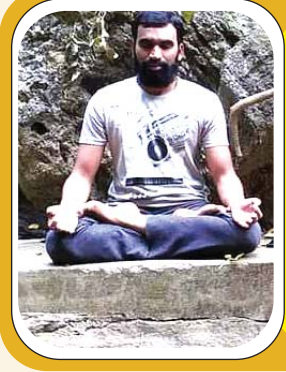
శాస్త్రాలు చెప్పిన కర్మ సిద్ధాంతం మరియు సైన్స్ చెప్పిన న్యూటన్ మూడవ నియమ అనుసరించి For every action, there is an equal and opposite reaction. ప్రతి చర్యకు, సమానమైన మరియు వ్యతిరేక ప్రతిచర్య ఉంటుంది. అంటే మన ఎదుటివారి యందు, ప్రకృతి యందు, విశ్వం యందు మంచిగా ఉంటే మంచిగా, చెడుగా ఉంటే చెడుగా ఉండును. అష్టాంగ మార్గంలో యమ, నియమాలు - అహింస, సత్యం, మితాహారం, దయ, సౌచం, సంతోషం, దానం, ఈశ్వర ప్రణిధానం ద్వారా బలవర్ధకమైన, పౌష్టికమైన ఆహారం తీసుకుంటు, సాటి మనుషులయందు దయ, భగవంతునియందు భక్తితో ఉంటే, పాపముకాటు, అగ్ని, జల, వాహన ప్రమాదాలు, కరోనా వంటి వైరస్ ల వల్ల వచ్చే దుర్లభమైన మరణాలు సంభవించవు.

యోగశాస్త్రం అనుసరించి "యోగాగ్ని కర్మ దజ్ఞాని" అంటే యోగసాధన ద్వారా మన శరీరంలో జ్వలించే అగ్ని మన సాపాళను హరించును.

అష్టాంగలో మూడవది యోగసనం అనగా ఒక భంగిమ, ప్రాణాయామము, ఇచ్చా శక్తి (will power), మానసిక ఏకాగ్రతల కలయిక. ఆసనం వల్ల ముఖమునకు తేజస్సు, మెదడుకు బుద్ధిబలం, శరీరానికి ఆకృతి, ఆరోగ్యం, మనసుకు ఆనందం కలుగును. అంతే కాకుండా ఒకప్పుడు కాశీలో ఉండే "త్రైలింగస్వామి" అధిక మోతాదులో విషం త్రాగి కూడా ఏ ప్రమాదానికి గురి కాకుండా ఉండేవాడట. అలాగే కలకత్తాలో ఉండే



1. రక్తంలో ఉన్న విషపదార్థాలను హరించే మయూర పద్మాసనం.



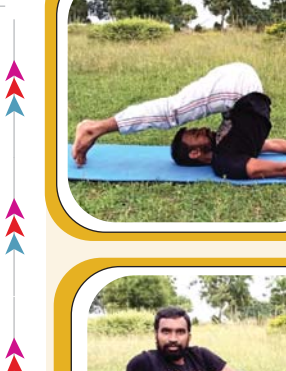
2. ఆందోళనను, భయాన్ని తగ్గించి మానసిక ప్రశాంతత చేకూర్చే ధ్యానం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచును.



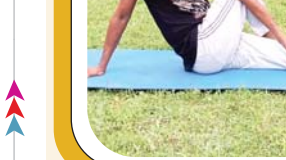
3. ధారాకమైన శ్వాసక్రియకి జలనేతి



4. సైన సైటిస్, ధూళి జలన కలిగి ఎలర్జి తొలగించే సూత్రనేతి.



5. పాంక్రియాస్ ను ఉత్తేజపరచి డయాబెటిస్ తగ్గించే హలాసనం



6. జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరచు వక్షాసనం

యోగి "సరసింగస్వామి" కూడా పొటాషియం సైన్డ్రమ్ ని సేవించి, తట్టుకునేవాడట. అంతటి శక్తి ఉంది యోగసాధనకు. యోగ మన శరీరం ప్రవేశించిన వైరస్ ను నాశనం చేయగలగా ఎదుర్కోవచ్చుంది.

ప్రాణాయామము అనగా శ్వాసను నియంత్రించుట. శ్వాసతో ప్రాణశక్తిని క్రమ క్రమంగా అభివృద్ధి చేసుకుని తద్వారా ప్రాణాన్ని, దృష్టిని, మనసుని స్వాధీన పరచుకోవడం. కరోనా బాధితులకు ఆక్సిజన్ అందించడంలో, ఊపిరితిత్తుల సక్రమంగా పని చేయుటలో ప్రాణాయామం ముఖ్య భూమిక పోషించును. ప్రాణాయామం శరీరంలో ఆక్సిజన్ స్థాయిని పెంచుతుంది.

క్రియలు అయిన కాపాలభాతి, జలనేతి, సూత్రనేతి, ఆవిరి పట్టుట ముక్కు ద్వారాలలో ఆటంకాలు తొలగి, శ్వాస సక్రమంగా జరుగును. రక్తానికి, ఊపిరితిత్తులకి, గుండెకు కావలసినంత ఆక్సిజన్ అందుతుంది. తద్వారా కరోనాకు జయించవచ్చు.

కరోనా పాజిటివ్ అని తెలియగానే భయంతో, దిగులుతో మరణించే వారే ఎక్కువ. ధ్యానం ద్వారా భయం, ఆందోళన తగ్గి మానసిక ప్రశాంతత చేకూరును. కరోనా వస్తుందేమోనని ఆసందాన్ని కోల్పోయిన వారికి ధ్యానం వల్ల మానవ జీవితపరమార్గం అయిన దివ్యమైన ఆసందాన్ని పొందవచ్చు. ధ్యానం శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెంచును.

నూర్య శ్మిలో సూర్య సమస్కారాలు, ఆసనాలు వేయడం వల్ల విటమిన్ డి, చెట్టునీడలో ప్రాణాయామ, ధ్యానం చేయటం వల్ల సమృద్ధిగా ఆక్సిజన్ లభిస్తుంది.

- పెన్నాడ్ మోహన్, లియో యోగాలయ, దివాన్ చెరువు, రాజమహేంద్రవరం. 9866418146

భయాన్ని జయిద్దాం.

ఇప్పుడు మృత్యువు బహుముఖాలుగా విస్తరిస్తోంది ఆకుమళ్ళు తొక్కేటప్పుడు వెళ్ల రెమ్మల్ని చెలిగేసినట్లు ఈ కరోనా కత్తి నిర్దాక్షిణ్యంగా ఆత్మీయ బంధాలను తెగ్గొడుతోంది కోట్లన్న సంపన్నులైనా రూపాయి లేని నిరుపేదలైనా కనికరం లేకుండా గాలి దెయ్యమై ఎగబడి

తొక్కుతోంది పిరికి మనుషుల గొంతు బిగించి ఊపిరి పాపను ఊడదీసుకు పోతుంది ధైర్య కవచం ధరించిన వారిని చూస్తే తోక ముడిచి వెనకడుగు వేస్తోంది అజాగ్రత్తల అహంకారాన్ని పక్కన పెట్టి భౌతిక దూర శుభ్రతలను తలకెత్తు కుందాం. భయాన్ని జయిస్తే దేహం సైనికుడిలా మారిపోతుంది. సంతోషాన్ని చిలకరిస్తే రక్త కణాలు రణాయుధాలై తిరగ బడతాయి. మనుషుల ఆత్మ్యాశల ముందు

భూమాత ప్రాకృతిక రక్షణా బాహువులు గాయపడ్డాయి ముచ్చు వైరస్ లు తరుముకొస్తుంటే మూగ వేదనతోనే పరిభ్రమిస్తోంది కన్న బిడ్డల దేహాలను కదుపులో దాచేసుకుంటూ అమృత తత్వాన్ని ప్రబోధిస్తూనే ఉంది. అధైర్య పడకండి మట్టినే మందుగా మార్గల నేలమృ వైరస్ కు విరుగుడు మందు ఎక్కడో ఓచోట నూరుతూ ఉంటుంది. - డా. ఎస్. ఈశ్వరరెడ్డి అధ్యక్షులు, తెలుగుశాఖ యోగి వేమన విశ్వవిద్యాలయం, కడప.

మానసిక స్థితిస్థాపకత (రెసిలియన్స్) మరియు సరైన వ్యాధి అవగాహన (illness perceptions) మనకు రక్షణ కవచాలు

ఒకే ఒక రెండు కత్తులిమడమా కాని ఏ కత్తిని దగ్గర ఉంచుకోవాలి అని ఎంచుకునే అవకాశం మాత్రం మన దగ్గర ఉంటుంది -చురకత్తిని లేక మొద్దుబరిన దానినా? మన ఆలోచనలు కూడా అంతే, ఒకే చోట పాజిటివ్ మరియు నెగెటివ్ ఉండలేవు. ఒకటి మాత్రమే ఉంటుంది-దాని సమర్థతకు తగ్గట్టే మనకి అది సహాయపడుతుంది. ఈ కోవిడ్ మహమ్మారి వచ్చి ఎన్నో లక్షల మంది ఇబ్బంది పడుతున్నారు కాని కొన్ని కోట్ల మంది ఆరోగ్యంగా

బయటపడుతున్నారు. చైరన్ దాని నిర్దిష్టమైన పేటోఫిజియాలజీ ప్రకారం మనల్ని రోగగ్రస్తులను చేయగలదు కాని దానిని ఎదుర్కొనే వారి శారీరక,మానసిక సామర్థ్యం వలన ఒకరిని శరీరం వదిలేసేలా చేస్తుంది, మరికొందరికి దానిని శిథిలం చేసేలా లొంగిపోతుంది.

“వ్యాధిని చూసి భయపడకండి” అని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చుట్టుపక్కల ఇంత విధ్వంసం జరుగుతుంటే భయం, ఆందోళన సహజంగానే ఉంటాయి. స్థాయి మించితే ఏదైనా ప్రమాదమే. భయపడి ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

అవి తీసుకుంటే ఈ భయాందోళనలు మనకు సహాయపడతాయి. ఒకవేళ అవి ఎక్కువైతే మనలో ఫ్రైస్ హార్మోనులు విడుదల అయ్యేలా చేసి మన ఇమ్యూనిటీ ఇంకా తగ్గిపోయేలా చేస్తాయి. తీవ్రమైన భయం, ఆందోళనలు మనకు మేలు కన్నా కీడే ఎక్కువ చేస్తాయి.

మన ఎదురుగా ఉన్న విరోధిని ‘అంచనా’ వేయడం బట్టి మనం తలపడే విధానం మారుతుంది. అదే విధంగా వ్యాధిని అవగాహన చేసుకోవడం, అంచనా వేయడాన్ని అనుసరించి మన శారీరక ,మానసిక సంసిద్ధత ఉంటుంది(వైసి-వెర్నా). వ్యాధి అవగాహన మానసిక స్థితి స్థాపకత (Illness perceptions and Resilience) రీసెర్చ్ ప్రకారం వ్యాధి ఒకటే అయినా- వ్యాధిని, వ్యాధి

వ్యాధి అవగాహన అంశాలు	తక్కువ మానసిక స్థితి స్థాపకత	ఎక్కువ మానసిక స్థితి స్థాపకత
కారణాలు	నా కర్మ వల్ల వచ్చింది. వాళ్ళ వల్ల వచ్చింది.	నాకు ఇమ్యూనిటీ తక్కువ ఉండడం వల్ల వచ్చింది.
పెర్సనల్ కంట్రోల్	నేను ఏమీ చేసినా అది కంట్రోల్ అవ్వదు,ఎలా ఉంటే అలా ఉంటుంది.	డాక్టరు చెప్పినట్టు నేను ఆహారం, మందులు వగైర వాటి పట్ల శ్రద్ధ తీసుకుంటే తొందరగా తగ్గుతుంది.
ట్రీట్మెంట్ కంట్రోల్	ఎంతమందికి ట్రీట్మెంట్ ఫెయిల్ అవ్వడంలేదు. ఇంకా ఖరీదైన ట్రీట్మెంట్ తీసుకున్న వాళ్ళే కోలుకుంటున్నారు.	నేను ట్రీట్మెంట్ కు సహకరిస్తే కచ్చితంగా నా పరిస్థితి మెరుగువుతుంది.
పరిణామాల	ఇది నన్ను చాల రకాలుగా ఇబ్బందులకు గురిచేస్తుంది. నన్ను కోలుకోలేని దెబ్బతీస్తుంది.	వ్యాధి లక్షణాలు ఒక్కొక్కసారి ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి, కొన్నాళ్ళు తప్పదు నేను తట్టుకోగలను.
ఎంత కాలం	నేను జీవించినంత కాలం నాకు ఈ బాధలు తప్పవు.	ఇంకొంత కాలం ఈ బాధలు ఉంటాయి. తర్వాత నేను పూర్తిగా /ఇప్పటికన్నా మెరుగ్గ కోలుకుంటాను.
పునరాగమనం	తగ్గినా మళ్ళీ తిరగబెట్టేస్తుంది.	తగ్గిన తర్వాత తిరిగి రావడానికి అవకాశాలు చాలా తక్కువ.
భావోద్వేగ పరిణామాల	నాకు చాలా ఆందోళనగా, వ్యాకులతగా ఉంటుంది. కంగారు వచ్చేస్తుంది. దేనిపై ధ్యానం ఉండడం లేదు.	నాకు కొంచెం దిగులుగా, కంగారుగా ఉంటుంది ధ్యానం మరల్చుతుంటే తగ్గుతుంది.

లక్షణాలను అర్థం చేసుకునే విధానం అందరిలోను నేపథ్యం, ఆర్థిక పరిస్థితి, సత్సంబంధ బాంధవ్యాలు, వారి ఒకేలాగ ఉండడం లేదు. వారి వారి వయసును, లింగ, వారి పూర్వ ఆరోగ్య సమస్యలు,వారికి వారి జీవితం పట్ల ఉన్న మక్కువ, వారి ఆత్మాధిక్య అనుభవాలను

అనుసరించి రకరకాలు గా అర్థం చేసుకుంటారు. ప్రధానం గా మానసిక స్థితిస్థాపకత (రెసిలియన్స్) సగటు కన్నా తక్కువ ఉన్నవారిలో సగటు కన్న ఎక్కువ ఉన్నవారిలో వ్యాధిని అవగాహన చేసుకోవడంలో భేదం చాలా స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ఉదాహరణకి...

ఈ రెసిలియన్స్ కారణం గానే కొందరు ఎన్ని కష్ట సమస్యలు వచ్చినా తట్టుకుని నిలబడతారు ఇంకా ఉన్నతిన కూడా సాదిస్తారు. క్వారంటైన్ టైంలో కూడ వీరు ఒత్తిడిని తట్టుకుని డ్వైరం గా ఉంటూ తొందరగా కోలుకోగలుగుతున్నారు. చిన్న విత్తనంలో పెద్ద చెట్టు ఉన్నట్లు చిన్న చిన్న మార్పులతో రెసిలియన్స్ ను పెంచుకోవచ్చు, ఒత్తిడిని జయించవచ్చు

1. ఆహారం - నిద్ర -వ్యాయామం పై శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. చాలామంది ఈ సమయం లో ఆహారం తినాలని అనిపించడం లేదు అని అశ్రద్ధ చేస్తారు కాని సరైన ఆహారం విశ్రాంతి లేకపోతే మందుల ప్రభావం వ్యాధి పై కాకుండా శరీరం పై దుష్ప్రభావం చూపిస్తుంది. డాక్టర్ సూచనల మేరకు చిన్న చిన్న వ్యాయామాల చేయడం ద్వారా శరీరం లో యాంటీ ఫ్రైస్ హార్మోన్లు ఉత్పత్తి జరుగుతుంది.
2. నెరవేర్చాల్సిన బాధ్యతల గురించి ఆలోచిస్తూ బాధపడక అవి నెరవేర్చాలంటే మనం మన కుటుంబానికి ఎంత అవసరమో గ్రహించి దైర్యం గా ఉండడం.
3. ధ్యానం చేయడం ద్వారా మానసిక విశ్రాంతి లభిస్తుంది.
4. సత్సంబంధాలను కొనసాగించడం. అతి ప్రతికూలం గా, పరుషంగా మాట్లాడే వారితో తక్కువ సమయం గడపడం.
5. సమయం సహకరించి ఓపిక ఉంటే ఎవరికైన సహాయం చేయడం. అవకాశం ఉంటే ఏదైనా క్రొత్తగ నేర్చుకోవడం.
6. ఏ వ్యక్తికైనా లక్షణాలు ఉండడం వల్ల ఈ రోజు వరకు కష్టనష్టాలను దాటుకుని మీరు నిలబడగలిగారో వాటిని పెంపొందించుకోవడం.
7. ఒంటరిగా ఉండాలని పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు ఏకాంతం గా ఉండడానికి అవకాశం లభించింది అని భావించడం.
8. మనకు ఉన్నవాటి పై కృతజ్ఞతా భావం కలిగి ఉండడం.

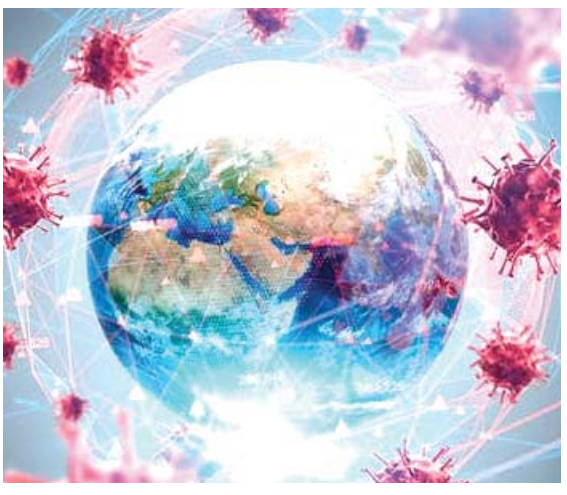
- డాక్టర్ సి.హెచ్ .ఎన్ .కె. భవాని
సహాయాచార్య
స్థికాలజీ విభాగం

కరోనాపై అవగాహన

కోవిడ్ సెకండ్ వేవ్ కరాళ సృత్యం చేస్తుంటే కరోనా పై అవగాహన చాలా అవసరం. లక్షల మంది మరణించారు ,ఎన్నో కోణాలు, సిద్ధాంతాలు వెలువడ్డాయి . ఈ వ్యాసంలో వాస్తవాలని క్రోడీకరించుకుంటే 18 ఏళ్ల పై బడిన అందరూ వాక్సిన్ తీసుకుంటే ,వైరస్ తో పోరాడే శక్తి పెరుగుతుంది.

కరోనా నేర్పిన గుణ పాఠం “కరోనా చాలా నేర్పింది” అంటుంటారు. నాకు మాత్రం ఏమీ మార్పు వచ్చిందనిపించింది . చరిత్ర లోనే మొట్టమొదటిసారిగా పొరుగు వాడు బాగుండాలని కోరుకునే రోజులు వచ్చాయి అనుకున్నాం. అయితే ఇంట్లో కుర్చున్నా లక్షల జీతాలు భాతాలో పడిపోయే ఉద్యోగులు అవసరంలో ఉన్నవారికి ఒక్కరూపాయి కూడా సహాయపడాలని అవగాహన కలుగలేదు. ఆస్తి, పేరు, వగైరాలు ఇక్కడే వదిలేస్తూ రోజు తరలిపోతున్న కరోనా రోగులను చూస్తూ కూడా ,బెదర్యం లోపించిన వారు తొంభై శాతం మంది కనిపిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో సోను సూద్, ప్రభాస్, రతన్ టాటూలు రియల్ హీరోలుగా నిరూపించుకున్నారు. వాళ్ళ రూపంలోనే భరతమాత కనిపిస్తోంది.

భయమే మనిషిని చంపేస్తోంది, మహమ్మారి కాదు అంటున్నారు ,మరి మృత్యు భయంతో పాటు మనుషులు అమానవీయ ప్రవర్తనతో భయం సహజం . ఉదాహరణకు అద్దెకి ఉన్నవాళ్ళ ఇంట్లో ఒకరికి కరోనా వస్తే, అద్దె ఇంట్లో నుంచి గెంటెసేవారు ఉన్న ఈ సంక్షోభ



పరిస్థితుల్లో కుటుంబం ఏమవుతుందనే భయం . చుట్టు పక్కల ఎవరికైనా సోకిందనిపిస్తే, నేరస్తులలాగా చీదరించుకోవడం ,విషంకంటే ప్రమాదకరమైన ఈ స్వార్థం మనిషినే కాదు ,మొత్తం సమాజాన్ని నాశనం చేస్తుంది. మాస్కో ధరించి, దూరం పాటిస్తూ దైర్యం నింపవచ్చు . మనసుకు ప్రశాంతతను ఇచ్చేది తోటి వారి

మానవతా దృక్పథం. ఉద్యోగులకు జీత భత్యాలు మొదటి దశలోలా అభద్రంగా లేవు. కరోనా కారణంగా దేశం ఆర్థికంగా కుదేలవుతుందని జోస్యం చెప్పిన ఈ వివత్తు కూడా భిన్నమైందేమీ కాదు. నిస్సందేహంగా, కరోనాని అణచి భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ గొప్పగా త్వరితగతినీ పునః వికాసం పొందగలదని శ్రీ రతన్ టాటూ ఈ సమయాన చాలా స్ఫూర్తి భరిత ప్రసంగం చేశారు

- ప్ర వ ం చ లో జనాభాపరంగా భారత్ ది రెండవ స్థానమైనా, కరోనా మరణాల రేటు పరంగా 120 వ స్థానం, అంటే రికవరీ రేటు ఎక్కువ.
1. నెట్లో అదనపు సమాచారం కోసం ఎదురు చూడవద్దు, అది మానసిక స్థితి ని దిగజార్చవచ్చు .
 2. లేటెస్ట్ సోర్ తెలుసుకోవడానికి ఇడెమి క్రికెట్ మ్యూచ్ కాదు ,మృతుల సంఖ్య షేర్ చేస్తూ కూర్చొకండి.
 3. ఆ సంఖ్య పంపి ఇతరులను డిప్రెషన్ కి గురి చేయకండి .
 4. కరోనా కర్ఫ్యూలో ఎన్నో సార్లు జీవితం గురించి

ఆలోచించడానికి అవకాశం దొరికింది . వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ కారణంగా కుటుంబంతో ప్రేమగా గడిపే అవకాశం దొరికింది .

5. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఆహ్లాదకర సంగీతం వినండి .
6. పిల్లలకి కథలు చెప్పూ, వారి తో ఫ్యూచర్ ప్లాన్స్ చర్చిస్తూ, కేరంబోర్న్ వంటి ఆటలు చక్కగా ఆడండి .
7. చేతులు శుభ్ర పరుచుకుంటూ ఇంటిలోని అందరికీ క్రమశిక్షణ అలవర్చండి .
8. మీ సానుకూల ఆలోచనా శైలి ఇమ్యూనిటీ సిస్టమ్ ను రక్షిస్తుంది . ప్రతికూల ధోరణి బలహీన పరుస్తుంది.
9. ఇది కూడ సృష్టిలోని అన్ని వివత్తుల వలె అంతరించి పోయి, మనం సురక్షితంగా ఉంటామని ధృఢంగా నమ్ముండి.
10. మీ కర్తవ్య నిర్వూణ ,మీ విధుల పట్ల ,భవిష్యత్ ప్రణాళికపై దృష్టిని కేంద్రీకరించి మీ వ్యక్తిగత మరియు వృత్తి పరమైన భాద్యతలపై నిమగ్నులుకండి.
11. హాస్య భరిత కార్యక్రమాలు, వీడియోలుచూడండి. నవ్వుతూ ఉండండి, నవ్వుడమే ఒక యోగం, నవ్వుకోవడమే ఒక రోగం. సృష్టిలో అన్న ప్రాణులు కాకుండా మానవులే వైరస్ కు ప్రభావితంపడుతున్నారు గనుక ఈ తరుణంలో మానవత్వంతో ఆలోచించండి. ధన, సమయ, రక్త, షాస్త్యా దాతలుగా మారాలి. అలా ప్రవర్తించాలి. స్వామి వివేకానంద అన్నట్లు ,” They alone live, who live for others “.. మేరా భారత్ మహానీ !!

- వాసా ఉమా జ్యోతి, హిందీ లెక్చరర్,
ఎన్.కే.ఆర్ మహిళా కళాశాల, రాజమహేంద్రవరం.