రిపబ్లిక్ హిందుస్థాన్
తెలుగు దినపత్రిక
ఆదివారం
సెప్టెంబర్ 22, 2024

మన ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే రోజూ తినే ఆహారంలో ఎన్నో రకాల పోషకాలు ఉండాల్సిందే. ఆహారంలోని కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వులు శక్తినిచ్చినా.. మన శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు సరిగా పనిచేయాలంటే విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు, అమైనో ఆమ్లాల వంటి పోషకాలు కూడా అందాలి. వీటితోపాటు కొన్ని ఖనిజ లవణాలూ శరీరానికి అత్యవసరం. వాటిలోనూ స్థూల పోషకాలు, సూక్ష్మ పోషకాలు లేదా ట్రేస్ మినరల్స్ అని రెండు రకాలు. కాల్షియం, సోడియం, పొటాషియం, క్లోరిన్ (క్లోరైడ్), మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫేట్ లు స్థూల పోషకాలు. శరీరంలో ఎముకలు, కండరాలు, గుండె, మెదడుల పనితీరు స్థూల పోషకాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇక క్రోమియం, కాపర్, ఫ్లోరైడ్, అయోడిన్, ఐరన్, మాంగనీస్, మాలిబ్డినమ్, సెలీనియం, జింక్ లు సూక్ష్మ పోషకాలు లేదా ట్రేస్ మినరల్స్. ఇందులో క్రోమియం రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు సాధారణంగా ఉండేందుకు తోడ్పడుతుంది. మిగతా ట్రేస్ మినరల్స్ అన్నీ శరీరంలో హార్మోన్లు, ఎంజైముల తయారీకి అవసరం. మరి ఈ ఖనిజ లవణాలు ఏమిటి, వేటి నుంచి అవి లభిస్తాయి, లోపిస్తే వచ్చే సమస్యలేమిటి, ఎలాంటి జాగ్రత్తలు చేపట్టాలో తెలుసుకుందాం.. రోజూ అందాల్సిందే.. ఖనిజ లవణాలన్నీ తక్కువ స్థాయిలోనే అయినా శరీరానికి అత్యంత అవసరం.

ఈ ఖనిజాలు అందితే ఆరోగ్యం సూపర్..

అంతేకాదు ఇవి రోజూ శరీరానికి అందాల్సిందే. లేకపోతే మనకు ఎన్నో రకాల అనారోగ్యాలు, వ్యాధులు కలుగుతాయి. సాధారణంగా ఈ ఖనిజ లవణాలన్నీ మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారానే లభిస్తాయి. పోషకాహారం తీసుకునేవారిలో ఖనిజ లవణాల లోపం ఏర్పడే అవకాశం తక్కువ. కాల్షియం, అయోడిన్, ఐరన్ ల లోపం మాత్రం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది. అంతేగాకుండా ఎప్పుడూ ఒకే రకమైన ఆహారం తీసుకోవడం లేదా కొన్ని రకాల ఆహారానికి పూర్తిగా దూరంగా ఉండడం వల్ల కూడా ఖనిజ లవణాల లోపం ఏర్పడుతుంది. ఉదాహరణకు గుడ్లు, పాల పదార్థాలు, శాకాహారం మాత్రమే తీసుకునే వారిలో ఐరన్ లోపిస్తుంది. ఇక శిశువులకు ఖనిజ లవణాల అవసరం ఎక్కువ. ఎందుకంటే వారిలో పెరుగుదల వేగం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఖనిజ లవణాలేవైనా ఒక పరిమిత స్థాయికి మించి సప్లిమెంట్ల రూపంలో తీసుకుంటే అవి శరీరానికి విషంగా పరిణమించే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందువల్ల వీటి లోపం ఏర్పడినవారు తప్పనిసరిగా వైద్యుల పర్యవేక్షణలో, వారు సూచించిన మోతాదుల్లోనే వినియోగించాలి.

స్థూల ఖనిజాలు

ప్రాణాధారం .. ఖనిజ లవణాలు శరీరానికి ప్రాణాధారం. ఇవి కణాల లోపలి నుంచి శరీరం మొత్తం మీద వివిధ ద్రవ పదార్థాల స్థితిని కాపాడుతాయి. ఈ ఖనిజ లవణాలతో తయారయే ఎలక్ట్రోలైట్లు నాడులు, కండరాల పనితీరును నియంత్రిస్తాయి. శరీరంలో ఆమ్లయుత-క్షారయుత పరిస్థితిని సమతుల్యం చేస్తాయి. ఒకవేళ ఖనిజ లవణాల లోపం ఏర్పడితే ఎలక్ట్రోలైట్లు తగ్గిపోయి.. శరీరంలో నీటి శాతం పడిపోతుంది. కండరాలు, నాడుల పనితీరు దెబ్బతింటుంది. ఇది చివరికి మరణానికి కూడా దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ ఖనిజ లవణాల లోపాన్ని రక్త, మూత్ర పరీక్షల ద్వారా గుర్తించవచ్చు. ఎముకలు, కండరాలకు కాల్షియం.. శరీరంలో ఎముకలు, దంతాలు ఏర్పడడానికి, ఎముకలు బలహీనం కాకుండా ఉండడానికి, విరిగిన ఎముకలు అతుక్కోవడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది. గాయాలైనప్పుడు రక్తం గడ్డకట్టడానికి, కండరాల పనితీరు సరిగా ఉండడానికి కాల్షియం, గుండె సరిగా కొట్టుకోవడానికి, శరీరంలో చాలా రకాల ఎంజైములు సరిగా పనిచేయడానికి కూడా కాల్షియం అత్యవసరం. శరీరానికి తగిన మోతాదులో కాల్షియం అందకపోతే రక్తంలో కాల్షియం లోపిస్తుంది. దాంతో శరీరం ఎముకల నుంచి కాల్షియంను రక్తంలోకి తరలిస్తుంది. దీనినే 'హైపోకాల్సిమియా' అంటారు. దీంతో ఎముకలు బలహీన పడి 'ఆస్టియోపోరోసిస్' సమస్య తలెత్తుతుంది. చిన్నపాటి దెబ్బలు, ప్రమాదాలకే విరిగిపోతాయి. మనిషి శరీర బరువులో 1.5 నుంచి 2 శాతం దాకా కాల్షియం ఉంటుంది. కాల్షియం ఎక్కువగా పాలు, పాల పదార్థాలు, మాంసం, గుడ్లు వంటి పదార్థాల్లో లభిస్తుంది. సాధారణ వ్యక్తులకు రోజుకు 1,000 మిల్లీగ్రాములు, 50 ఏళ్లు పైబడిన వారికి 1,200 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం అవసరం. ఇది రోజుకు 2,500 మిల్లీగ్రాములకు మించి తీసుకుంటే శరీరానికి విషపూరితంగా మారుతుంది. శరీరంలో కాల్షియం స్థాయి ఎక్కువైతే 'హైపర్ కాల్సిమియా' సమస్య తలెత్తుతుంది.

దానివల్ల అజీర్తి, విపరీతమైన దాహం, కడుపునొప్పి, ఆకలి మందగించడం, మూత్రం ఎక్కువగా రావడం, గందరగోళపడడం వంటి మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. చివరికి కోమాలోకి వెళ్లి మరణం కూడా సంభవించే అవకాశం ఉంటుంది. కణాలకు, శరీర సమతుల్యతకు సోడియం .. నాడులు, కండరాలు సరిగా పనిచేయడానికి, శరీరంలో ద్రవాల సమతుల్యతకు సోడియం అత్యవసరం. రక్తంలోను, కణాల చుట్టూ ఉండే ద్రవం (ఫ్లూయిడ్)లోను సోడియం ఉంటుంది. ఇది గ్లూకోజ్, నీరు, అమైనో ఆమ్లాల రవాణాలో తోడ్పడుతుంది. సాధారణంగా సోడియం లోపం ఏర్పడడం అరుదు. శరీరం నుంచి ద్రవాలు విపరీతంగా వెళ్లిపోయే డీహైడ్రేషన్ (అతి మూత్రం, వాంతులు, విరేచనాలు, విపరీతంగా చెమట పట్టడం వంటివి), కిడ్నీలు దెబ్బతినడం, శరీరంపై తీవ్రంగా కాలిన గాయాలు కావడం వంటి పరిస్థితుల్లో శరీరంలో సోడియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల కండరాల వణుకు, బిగుసుకుపోవడం, గందరగోళం, స్పృహ తప్పిపోవడం వంటి ప్రమాదాలు ఏర్పడుతాయి. ఈ పరిస్థితి మరీ తీవ్రమైతే కోమాలోకి వెళ్లిపోతారు, మరణం కూడా సంభవించవచ్చు. ఎలక్ట్రోలైట్లు ఎక్కువగా ఉండే ద్రవాలను తీసుకోవడం ద్వారా, సోడియం ద్రవాన్ని నరాల ద్వారా ఎక్కించడం ద్వారా లోపాన్ని అధిగమించవచ్చు. అయితే సోడియం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల చాలా సమస్యలు తలెత్తుతాయి. రక్తంలో ద్రవాల శాతం పెరిగి రక్తపోటుకు దారితీస్తుంది. గుండెపోటు, కడుపులో కేన్సర్, కిడ్నీ వ్యాధులు, కాలేయ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. సోడియం ఖనిజానికి ప్రధానమైన వనరు ఉప్పు. మాంసం, వెన్న, ఆలివ్, మొక్కజొన్న, బంగాళదుంపల్లో కూడా ఇది లభిస్తుంది. సాధారణ వ్యక్తులకు రోజుకు 1,000 మిల్లీగ్రాముల సోడియం అవసరం. దీనిని రోజుకు 2,400 మిల్లీగ్రాములకు మించి తీసుకుంటే శరీరానికి విషపూరితంగా మారుతుంది. ప్రస్తుతం మారిన ఆహార అలవాట్ల కారణంగా శరీరానికి అందే సోడియం శాతం చాలా ఎక్కువగా ఉంటోంది. ముఖ్యంగా రెస్టారెంట్లు, ఫాస్ట్ ఫుడ్ సెంటర్లలోని ఆహార పదార్థాలు, బేకరీల్లోని జంక్ ఫుడ్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్, ఇంట్లోనూ ఉప్పు అధికంగా వినియోగించడం వంటివాటి వల్ల అధికంగా సోడియం అందుతోంది. ఇది ఎన్నో సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మెదడు, కండరాల ఆరోగ్యానికి పొటాషియం శరీరారానికి అత్యంత అవసరమైన పోషకాల్లో పొటాషియం ప్రధానమైనది. ముఖ్యంగా నాడులు, కండరాలు సక్రమంగా పనిచేయాలంటే శరీరానికి తగిన మోతాదులో పొటాషియం అందాల్సిందే. అంతేకాదు గుండె జబ్బుల నివారణ, రక్తపోటు నియంత్రణలోనూ ఇది కీలకం. ఎముకలు దృఢంగా ఉండడానికి, మూత్ర పిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా నిరోధించడానికి తోడ్పడుతుంది. శరీరంలో ఉండే పొటాషియంలో చాలా వరకు కణాల అంతర్భాగంలో ఉంటుంది. పొటాషియం స్థాయులు బాగా పెరిగినా.. బాగా తగ్గినా కూడా ఇబ్బందే. దీనివల్ల గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదమూ ఉంటుంది. పొటాషియం లోపం వల్ల కండరాలు బలహీనమైపోతాయి. అది తీవ్రమైతే పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. హైపర్ థైరాయిడిజం సమస్య తలెత్తుతుంది.

పాలు, అరటిపండ్లు, టామాటా, నారింజ, పుచ్చకాయ, బంగాళదుంప, చిలగడదుంప, పాలకూర, ఆకుపచ్చని కూరగాయలు, బఠాణీ, చిక్కుడు వంటి గింజలు, ఓఆర్ఎస్ పౌడర్ వంటి ఎలక్ట్రోలైట్ ద్రవాల్లో పొటాషియం ఎక్కువగా లభిస్తుంది. ఇది సాధారణ వ్యక్తులకు రోజుకు 3.5 గ్రాముల వరకు అవసరం. చిన్న పిల్లలు, గర్భిణులకు మరింత ఎక్కువగా అంటే 4.7 గ్రాముల వరకు అందాలి. అయితే దీర్ఘకాలం పాటు పొటాషియం ఎక్కువ మోతాదులో అందడం వల్ల గుండెకు చేటు కలుగుతుంది. రక్త పరీక్షల ద్వారా శరీరంలో పొటాషియం స్థాయులను తెలుసుకోవచ్చు. బీడీలు, సిగరెట్లు, ఖైనీల వంటి పొగాకు ఉత్పత్తులు, ఆల్కాహాల్ కారణంగా.. సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం, కొన్ని రకాల మందుల వినియోగం వల్ల శరీరంలో పొటాషియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీనిని హైపోకాలేమియా అంటారు. లోపం ఉన్నవారు ఆహారంలో మార్పులు, సప్లిమెంట్ల ద్వారా తీసుకోవచ్చు. ఇక మూత్ర పిండాలు దెబ్బతినడం, కొన్ని రకాల మందులు, అధికంగా పొటాషియం ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వంటి కారణాల వల్ల శరీరంలో పొటాషియం స్థాయి పరిమితికి మించి పెరుగుతుంది. దీనివల్ల కండరాల బలహీనత, గుండె కొట్టుకునే వేగంలో మార్పులు, చివరికి గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. రక్తపోటు నియంత్రణకు క్లోరిన్ (క్లోరైడ్) : శరీరంలో ద్రవాల స్థితిని సమతూకంగా ఉంచేందుకు క్లోరైడ్ అత్యవసరం. అంతేగాకుండా కండరాల పనితీరుకు, రక్త పోటును నియంత్రణలో ఉంచడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది. అయితే సాధారణంగా క్లోరైడ్ లోపం ఏర్పడడం చాలా అరుదు. ఎందుకంటే మనం నిత్యం ఉపయోగించే అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాల్లోనూ ఉప్పును వినియోగిస్తాం. దాని నుంచి తగిన మోతాదులో క్లోరైడ్ అందుతుంది. క్లోరైడ్ కు ప్రధాన వనరు మనం సాధారణంగా వినియోగించే ఉప్పు. దీంతోపాటు వెన్న, ఆలివ్, మొక్కజొన్న బ్రెడ్, ఆలూ చిప్స్ వంటి ప్రాసెస్డ్ ఆహారం, మాంసంలోనూ లభిస్తుంది. సాధారణ వ్యక్తులకు రోజుకు ఒక గ్రాము (1000 మిల్లీగ్రాముల) క్లోరైడ్ అవసరం. క్లోరిన్ స్వతహాగా విషపూరితమైన పదార్థం. అది పరిమితికి మించితే ప్రమాదకరంగా మారుతుంది. అయితే ఆహారం ద్వారా అధికంగా అందే క్లోరిన్ ను శరీరం ఎప్పటికప్పుడు విసర్జిస్తూ ఉంటుంది.

ఎదుగుదలకు తోడ్పడే మెగ్నీషియం .. శరీరంలో ఎముకలు, దంతాల నిర్మాణానికి.. నాడులు, కండరాల పనితీరు సరిగా ఉండడానికి మెగ్నీషియం అత్యవసరం. ముఖ్యంగా శరీరంలో వివిధ అవయవాలు విడుదల చేసే ఎంజైములు క్రియాశీలం కావడంలో ఇది కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది.

తరచూ అలెర్జీ సమస్యలు... ఎందుకని?

ఈ రోజుల్లో ఎక్కడ చూసినా... అలెర్జీ అన్న పదం వినిపిస్తూనే ఉంటుంది. మన చుట్టూ ఉన్న వారిలో చాలా మందిలో ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. తుమ్ములు, దగ్గు, ముక్కు కారటం, దురదలు ఇలా అలెర్జీ వలన కనిపించే లక్షణాలు, సమస్యలు చాలా మందికి అనుభవమే. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 10 నుంచి 30 శాతం మంది వరకు అలెర్జీ బాధితులే. ఆధునిక కాలంలో బాగా విస్తరించిపోయిన ఈ సమస్య గురించి తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం.

అలెర్జీ అంటే ఏంటి...? ఆహారం, పుప్పొడి రేణువులు, దుమ్ములోని పురుగులు (డస్ట్ మైట్స్), మందులు, ఇలా ఎన్నో వాటి వల్ల ఈ సమస్య వస్తుంటుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ అన్నది మన శరీరంలో అతి క్లిష్టమైన వ్యవస్థ. వైరస్, బ్యాక్టీరియా, టాక్సిన్ల (ఫారీన్ సబ్ స్టాన్స్/ఫారీన్ ఇన్వేడర్స్) నుంచి మన శరీరాన్ని కాపాడుతూ ఉండే వ్యవస్థ. అలెర్జీ కారకాలు మన శరీరంలోకి చొరబడడం ఆలస్యం వీటిని హానికారకాలుగా గుర్తించిన ఆ క్షణమే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ వాటిపై దాడి మొదలు పెడతుంది.

ఉదాహరణకు ఓ పుప్పొడి రేణువు (అలెర్జీ కారకం) మన శరీరంలోకి ప్రవేశించిందనుకోండి. అప్పుడు రోగ నిరోధక వ్యవస్థ ఆ పుప్పొడి ఎక్కడ ఉందో గుర్తిస్తుంది. దానిపై పోరాడేందుకు యాంటీబాడీలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ యాంటీ బాడీలనే ఇమ్యునోగ్లోబులిన్లు (వీటిలోనూ ఐజీఈ, ఐజీజీ, ఐజీఎం, ఐజీఏ రకాలున్నాయి) అంటారు. ఈ యాంటీబాడీలు కణాల్లోకి ప్రయాణం చేసి పుప్పొడిపై దాడికి గాను రసాయనాలను విడుదల చేస్తాయి. ఇవే అలెర్జీ రియాక్షన్ కు కారణం అవుతాయి. ఈ రియాక్షన్ ముక్కు, ముక్కు నాసికా కుహరములలోను, గొంతు, ఊపిరితిత్తులు, చెవులు, కడుపు, చర్మంలోపల లక్షణాలకు దారితీస్తుంది. కొన్ని పదార్థాలే ఎందుకు అలెర్జీకి దారితీస్తాయి, వేరేవి ఎందుకు కారణం కావన్న దానికి ఇంత వరకు కచ్చితమైన కారణాలు నిర్ధారణ కాలేదు. అలాగే, కొందరు అలెర్జీకి లోనైతే, అవే కారకాలు మరికొందరిలో అలెర్జీకి దారితీయకపోవడం వెనుకనున్న కారణాలను కూడా పరిశోధనలు ఇతమిద్ధంగా తేల్చలేదు.

అలెర్జిక్ రైనైటిస్ (ముక్కు కారటం), అలెర్జిక్ కంజెంక్టివైటిస్ (కంటి దురదలు, అలెర్జీలు), అలెర్జిక్ ఆస్తమా, యుర్టికేరియా (హైవ్స్), ఫుడ్ అలెర్జీలు. ఇవి అతి సాధారణంగా, ఎక్కువగా కనిపించే అలెర్జీలు. అలెర్జీ కారకాలను గాలి ద్వారా పీల్చవచ్చు. ఆహారం ద్వారా కడుపులోకి తీసుకోవచ్చు. మందులు లేదా పురుగు కాటు ద్వారా చర్మం ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించొచ్చు. ఏ మార్గం ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించాయన్నదాన్ని బట్టి అలెర్జీ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఉదాహరణకు ఆహారంలో అలర్జీ కారకాలుంటే దాన్ని తీసుకున్నప్పుడు విడుదలయ్యే మీడియేటర్స్ చర్మంపై దద్దుర్లకు కారణమవుతాయి. అలెర్జిక్ రైనైటిస్ : అలెర్జిక్ వ్యాధుల్లో ఎక్కువగా కనిపించే సమస్య ఇది. కాలానుగుణంగా లేదా ఎప్పుడూ ఉండొచ్చు. దీన్ని హేఫీవర్ అని కూడా అంటుంటారు. అదే పనిగా తుమ్ములు, ముక్కు కారటం, ముక్కులు మూసుకుపోవడం, ముక్కులో, కళ్లల్లో, నోటి పై భాగంలో దురద ఉంటుంది. ఈ సమస్య ఎప్పుడూ వేధిస్తుంటే ఇంట్లో ఉండే డస్ట్ మైట్స్, పెంపుడు జంతువులు, బూజు కారణం కావొచ్చు. ప్రధానంగా గాలిలో చేరిన అలెర్జీ కారకాలు శ్వాస తీసుకునే సమయంలో ముక్కుల్లో చేరడం వల్ల ఈ సమస్య నిరంతరం వేధిస్తుంటుంది. అలెర్జీ కారకాలు ముక్కులోపలికి చేరిన తర్వాత కణజాలం వాపునకు గురవుతుంది. ఈ అలెర్జీకి కళ్లు, చెవులు, సైనస్ తోనూ సంబంధం ఉంటుంది. యుర్టికేరియా (దద్దుర్లు) : చర్మంపై ఎర్రటి దద్దుర్లు కనిపిస్తాయి. పెద్దగా లేదా చిన్నగా ఉండొచ్చు. దురద ఉంటుంది. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు, మందుల వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. చిన్నారుల్లో వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కూడా రావచ్చు. అలెర్జిక్ కంజెంక్టివైటిస్ : అలెర్జీ కారకాలకు కళ్లు స్పందించినప్పుడు ఏర్పడే లక్షణాలు కళ్లు ఎర్రబారడం, దురద, వాపు. నీరు కారడం, కనుగుడ్డు చుట్టుపక్కల, కను రెప్పల లోపలి వైపు భాగంలో వాపు, మంట వుంటాయి. ఆస్తమా : ఆస్తమా అన్నది దీర్ఘకాలిక, ఎడతెగని ఊపిరితిత్తుల సమస్య. దగ్గు, ఛాతీ బిగపట్టినట్టు ఉండడం, శ్వాస సరిగా తీసుకోలేకపోవడం, పిల్లికూతలు తదితర లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

ఆస్తమా లక్షణాల్లో శ్వాస నాళా ల్లో వాపు వచ్చి అవి కుచించుకుపోతా యి. దాంతో శ్వాస కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ఆస్తమా సమస్య ఉన్న 78 శాతం మందిలో అలెర్జిక్ రైనైటిస్ కూడా ఉంటుంది. ఈ రెండింటికీ ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం ఉంది. ఎక్కువ మందిలో అలెర్జిక్ రైనైటిస్ తోనే మొదలై ఆస్తమాగా మారుతుంది. ఆస్తమా ఉన్న వారికి శ్వాసకోస ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తే పరిస్థితి మరింత తీవ్రతరం అవుతుంది.

ఫుడ్ అలెర్జీ : ఫుడ్ అలెర్జీ ఉన్న వారికి కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు సరిపడవు. దీంతో ఆ పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు అందులో ఉండే అలెర్జీ కారకాలపై పోరాడేందుకు రోగ నిరోధక వ్యవస్థ స్పందిస్తుంది. ఆవు పాలు, గుడ్లు, వేరు శనగ, గోధుమ, సోయా, చేపలు, షెల్ ఫిష్, నట్స్ లో ఉండే కాంపోనెంట్స్ వల్ల ఫుడ్ అలెర్జీలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. యాంటీబయోటిక్స్ (పెన్సిలిన్), యాస్పిరిన్, ఐబూప్రోఫెన్ తరహా యాంటీ ఇన్ఫ్లమ్మేటరీ ఔషధాల వల్ల కూడా అలెర్జిక్ రియాక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

సైనసైటిస్ :నాసికా కుహరములలో (ముక్కకు అనుసంధానంగా ముక్కు పక్క న కంటి కింద భాగంలో ఉండేవి) వాపునే సైనసైటిస్ అంటారు. సైనసైటిస్ సమస్యలో ఇలా వాపు కారణంగా రంధ్రాలు మూసుకుపోతాయి. అవి ఫ్లూయిడ్ తో పూడుకుపోతాయి. అప్పుడు క్రిములు వృద్ధి చెంది ఇన్ఫెక్షన్ కు దారితీస్తాయి. తలనొప్పి, ముక్కు భాగంలో నొప్పి, ముక్కు కారడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

తీవ్రమైన అలెర్జిక్ రియాక్షన్స్ : అనాఫిలాక్సిస్ అనేది తీవ్రమైన ప్రాణాంతక అలెర్జిక్ రియాక్షన్. ఆహార పదార్థాలు, పురుగులు కుట్టడం, మందుల వల్ల ఈ రియాక్షన్ రావచ్చు. ఒకే సమయంలో ఒకటికి మించిన ప్రాంతాల్లో ఈ రియాక్షన్ వచ్చే అవకాశాలూ ఉన్నాయి. వేడిగా ఉండడం, ఎర్రబారడం, ఎర్రగా ర్యాష్ ఉండి దురద పెట్టడం, శ్వాస సమస్య, గొంతు పట్టేసినట్టు ఉండడం, ఆందోళన, వాంతులు, డయేరియా, తిమ్మిర్లు వంటివి కనిపిస్తాయి. కొందరిలో రక్తపోటు పడిపోయి షాక్ కు లోను కావచ్చు. ఈ రియాక్షన్ కు వెంటనే చికిత్స ఇప్పించాలి. లేకుంటే ప్రాణాంతకం అవుతుంది.

అలెర్జీలు కనిపిస్తే ఏం చేయాలి...? అలెర్జీ సమస్యలు కనిపిస్తే ఇమ్యునాలజిస్ట్ లేదా ఎండీని సంప్రదించాలి. కుటుంబ ఆరోగ్య చరిత్ర, శారీరక పరిశీలన, చర్మ పరీక్ష, రక్త పరీక్షల ద్వారా వైద్యులు అలెర్జీ కారకాలను గుర్తిస్తారు. ఆ తర్వాత దాన్ని కంట్రోల్ చేసేందుకు ట్రీట్ మెంట్ కు ప్లాన్ చేస్తారు. ఇంజెక్షన్లు, టాబ్లెట్లు సూచించవచ్చు. యాంటీ హిస్టామిన్స్, నాసల్ యాంటీ హిస్టామిన్స్, నాసల్ కార్టికోస్టెరాయిడ్ డ్రాప్స్, ఆస్తమాలో ఇన్ హేలర్స్, ఓరల్ స్టెరాయిడ్స్ ఇలా మందులు సూచిస్తారు. ఇవి కూడా దీర్ఘకాలం పాటు వాడాల్సి ఉంటుంది. దాదాపు చాలా రకాల అలెర్జీలకి శాశ్వత నిర్మూలన లేదు. వాటిని అదుపు చేయడం వరకే చికిత్స. అలెర్జీలకు సమర్థవంతమైన చికిత్స కోసం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నో పరిశోధనలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. కానీ, ఇంతవరకూ వాటిని పూర్తిగా నిర్మూలించే సమర్థవంతమైన చికిత్సలు సాధ్యం కాలేదు. పిల్లల్లో ఆహారం, మందుల పరంగా ఉన్న అలెర్జీలు తర్వాత కాలంలో వాటంతట అవే కనుమరుగు అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

ఎవరికి రిస్క్ : అలెర్జీలు ఏ వయసులోనయినా రావచ్చు. ఆహార పరమైన అలెర్జీలు మాత్రం చిన్న వయసులోనే మొదలవుతాయి. కుటుంబ చరిత్ర, జెనెటిక్స్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. తల్లిదండ్రులకు అలెర్జీలు ఉంటే పిల్లలకూ అవి రావడానికి ఎక్కువ అవకాశాలుంటాయి. సహజంగా జన్మించడం కాకుండా, సిజేరియన్ ద్వారా పుట్టిన పిల్లలకు అలెర్జీల రిస్క్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. నివారణ : పర్యావరణ పరిరక్షణకు నడుం బిగించాలి. ఇది ఈ రోజు దాదాపుగా అసాధ్యం. ఇంట్లో ఉండే డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలెర్జీలు వస్తుంటే తేమ తక్కువ ఉండేలా చూసుకోవడంతోపాటు వారానికోసారి బెడ్ షీట్స్, పిల్లో కవర్స్, బ్లాంకెట్లను వేడినీటితో వాష్ చేయాలి. ఇంట్లో పెంపుడు జంతువుల కారణంగా అలెర్జీలు వస్తుంటే వాటిని ఇంట్లో లేకుండా చూసుకోవాలి. అలాగే, ఇంట్లో పీల్చే వాయువును స్వచ్ఛంగా మార్చేందుకు ఎయిర్ ప్యూరిఫయర్లు మార్కెట్లో ఉన్నాయి.

విశుద్ధ భక్తులుగా మార్చే భక్తిమంత్రం దామోదర దివ్య

పరమ పవిత్రమైన కార్తీకమాసానికే 'దామోదర మాసమని' కూడా పేరు. వైష్ణవ సంప్రదాయాన్ని పాటించేవారిలో కొందరు ఈ ప్రత్యేక మాసాన్ని పౌర్ణమినుండి పౌర్ణమివరకు, మరికొందరు అమావాస్యనుండి అమావాస్య వరకు జరుపుకుంటారు. ఈ మాసం పొడుగునా భక్తులు శ్రీకృష్ణుడిని దామోదరుడిగా కొలవడం విశేషం. తల్లి యశోద చేతిలో బద్ధుడై తాడుతో రోకలికి కట్టేయించుకున్న చిన్ని కృష్ణుని లీలనే 'దామోదర లీల'గా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఆ విశేషాలే ఈవారం ఇక్కడ.

గోష్ఠే దామోదర ఇతి గోపీభిః పరిగీయత

శ్రీకృష్ణునికిగల ఈ దామోదర నామం గొప్పతనాన్ని ఈ శ్లోకం చక్కగా వివరించింది. శ్రీకృష్ణుడు ఏ విధంగా భక్త పరాధీనుడో 'దామోదర లీల' చాటుతుంది. శ్రీకృష్ణుడు దేవాదిదేవుడైనా, దేవతామూర్తులు అందరూ వారి ఆధీనంలోనే వున్నా తన విశుద్ధభక్తురాలైన యశోదమ్మకు మాత్రం తానే బద్ధుడయ్యాడు. అదెలా అన్నదే ఇక్కడ అత్యంత ఆసక్తికరం. యశోదా కృష్ణుల మధ్యగల ఈ వాత్సల్యరసాన్ని శ్రీల ప్రభుపాదులవారు గొప్పగా వ్యాఖ్యానించారు. 'దేవదేవుడైన శ్రీకృష్ణుని లీలలతో కలిగే సంభ్రమాశ్చర్యాలకు ఇదొక ఉదాహరణ. సకల సర్వావస్థలలోనూ భగవంతుడు భగవంతుడే. తాను దేవాదిదేవుడైనా సరే, తన శుద్ధభక్తుని ముందు మాత్రం ఒక ఆటవస్తువుగా మారతాడు. విశుద్ధభక్తులైనవారు కేవలం అంతటి నిర్మలమైన ప్రేమభావనతోనే శ్రీకృష్ణునికి భక్తిపూర్వక సేవలు చేస్తారు. ఆ సమయంలో ఆ శుద్ధభక్తులు ఒక్కోసారి భగవంతుని నిజస్థితినీ మరచిపోతుంటారు. సహజ అనురాగంతో, అప్రయత్న పూర్వకంగా, ఐశ్వర్యభావ రహితంగా వారు చేసే ఆరాధనలను భగవంతుడు మరింత ప్రియంగా స్వీకరిస్తాడు.

భగవంతుడు ఎప్పుడు అతిప్రసన్నుడవుతాడు?

సాధారణంగా, ఎక్కువ మంది భక్తులు భగవంతుణ్ణి ఐశ్వర్యభావంతోనే సేవిస్తుంటారు. కానీ, భక్తుడు తన విశుద్ధమైన ప్రేమానురాగాల కారణంతో 'భగవంతుడు తనకన్నా అంత ముఖ్యుడు కాదని' తలుస్తుంటాడు. అప్పుడే ఆ దేవదేవుడు అతిప్రసన్నుడవుతుంటాడు. ఆదిధామమైన గోలోక బృందావనంలో ఇలాంటి భావనలోనే దామోదర లీలలు సాగాయి. కృష్ణుని స్నేహితులు అతనిని తమలో ఒకనిగానే భావించారు. మర్యాదపూర్వకమైన ప్రత్యేకతలు చూపాలని అనుకోలేదు. అదే విధంగా, విశుద్ధభక్తులైన శ్రీకృష్ణుని తల్లిదండ్రులుకూడా అతనిని తమ పిల్లాడిలానే భావించారు. తల్లిదండ్రుల చివాట్లనూ 'వేదమంత్రాల ప్రార్థనలకన్నా ప్రియంగా' విన్నాడు. జనసామాన్యాన్ని ఆకర్షించే నిమిత్తం దివ్యధామమైన గోలోక బృందావనంలోని తన నిత్యలీలలను ప్రదర్శించేందుకు ఆ దేవదేవుడైన శ్రీకృష్ణుడు ఈ భౌతిక జగత్తులో అవతరించినపుడు తన తల్లి యశోదకు సంపూర్ణ ఆధీనతనే ప్రదర్శించాడు. వెన్నకుండలను పగులగొట్టి అందులోని వెన్నను మిత్రులకు, తోటి ఆటగాళ్లకు, బృందావనంలోని భాగ్యవంతమైన కోతులకు పంచి పెట్టి, యశోదమ్మ కూడబెట్టిన వెన్నను పాడు చేసేవాడు.

కన్నీటి పర్యంతమైన కృష్ణుడు

యశోదమ్మ అది చూసి, ప్రేమతో తన పుత్రునిపట్ల ఒక బూటకపు శిక్షను ప్రదర్శించాలని అనుకుంది. సాధారణంగా, ఇండ్లలో జరిగే విధంగా 'ఒక తాడు తెచ్చి బంధిస్తున్నానని' కృష్ణుడిని భయపెట్టింది. యశోదమ్మ చేతిలోని తాడును చూసి భగవంతుడు భయంతో తల దించుకొని, సామాన్య బాలుని వలె ఏడవటం ప్రారంభించాడు. ఆ కన్నీటితో కంటి కాటుక చెదరిపోయింది. కన్నీరు చిన్నిబుగ్గలపై ఏకధాటిగా కారసాగింది. శ్రీకృష్ణుని దివ్యస్థితిని గురించి తెలిసిన కుంతీదేవికి ఈ సన్నివేశం అత్యంత ప్రియంగా తోచింది. వాస్తవానికి, శ్రీకృష్ణుడు భయానికే భయం కలిగించేవాడైనా తనను శిక్షించాలనుకున్న తల్లిని చూసి భయపడ్డాడు. కుంతీదేవికి ఆ దేవదేవుని దివ్యత్వం తెలుసు. యశోదమ్మ ఇవేవీ పట్టించుకోలేదు. ఆమె స్థితి కుంతీదేవికన్నా ఉన్నతమైంది. యశోదమ్మ భగవంతుడినే తన పుత్రునిగా పొంద గలిగింది. అయితే, తన పుత్రుడు భగవంతుడనే విషయాన్ని

యశోదమ్మ మరచిపోయేలా చేసింది ఆ దేవదేవుడే. ఒకవేళ ఆమెకు శ్రీకృష్ణుని దివ్యత్వమే తెలిసి వుంటే అతనిని శిక్షించడానికి సంకోచించేది. కానీ, తాను తన ప్రియమైన తల్లిముందు బాల్యచేష్టలను ప్రదర్శించాలని శ్రీకృష్ణుడు తలచడం వల్ల ఆ విషయాన్ని యశోదమ్మ మరచిపోయేలా చేశాడు.

ఎంతటి అదృష్టవంతురాలో..

ఆ తల్లి తనయుల నడుమ వాత్సల్య భావన అక్షరాలకు అందనిది. అత్యంత సహజాతి సహజంగా అది వెల్లడైంది. ఈ సంఘటనను తలచుకున్న కుంతీదేవి మోహపరవశురాలైంది. ఆ తల్లీ తనయుల ప్రేమను కీర్తించడం కన్నా మరొకటి చేయలేకపోయింది. సర్వశక్తి సంపన్నుడైన శ్రీకృష్ణుడినే ప్రియపుత్రునిగా అదుపులో వుంచగలిగిన యశోదమ్మ ప్రేమస్థితి అద్వితీయం, అనిర్వచనీయం. చరాచర జగత్తులోని సమస్త ప్రాణులకూ ముక్తిని ప్రసాదించేవాడైన ఆ దేవదేవునితో బ్రహ్మదేవుడు గాని, పరమశివుడు గాని, చివరకు అర్ధాంగి సాక్షాత్తు లక్ష్మీదేవి గాని పొందని దుర్లభమైన కృప తల్లి యశోద పొందింది (శ్రీమద్భాగవతం: 10.9.20). శ్రీల ప్రభుపాదవంటి గొప్ప విశుద్ధభక్తుని మార్గనిర్దేశకత్వంలో 'మనమూ శ్రీకృష్ణునిపై అంతటి గొప్పభక్తిని కలిగివుందాం'.

అంతటి నిర్మల భక్తుడు మాత్రమే కృష్ణభక్తిని జాతి, కుల, మత బేధాలకు అతీతంగా సమస్త మానవాళికీ ప్రసాదించగలడు.

భగవంతుడు ఒక్కడే!

ఎంతోమంది తాము భగవంతుడవ్వాలనే కోరికతో ఆధ్యాత్మికంగా అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. అలాంటి వారికి చివరకు మిగిలేది వట్టి ప్రయాస మాత్రమే. ఎందుకంటే, జీవాత్మ ఎన్నటికీ భగవంతుడు కాలేడు గనుక. భగవంతుడనేవాడు ఎన్నటికీ ఒక్కడే. జీవాత్మలమైన మనమంతా భగవంతుని అంశా స్వరూపులం. పరమాత్మ ముందు జీవాత్మ అత్యంత అల్పం. కేవలం మనలోని అహంకారమే మనం పరమాత్మతో సమానమనే భావనను కలిగిస్తుంటుంది. ఇది మానవుని అతిపెద్ద భ్రమ. కానీ, భక్తులు మాత్రం తమకుగల విశుద్ధమైన ప్రేమతో యశోదమ్మలా భగవంతుణ్ణే జయిస్తుంటారు. ఇది శ్రీకృష్ణుడు తన భక్తులపై చూపే కారుణ్యవర్షం. యశోదమ్మ పొందిన ఈ మహద్భాగ్యాన్ని శుకముని కొనియాడిన తీరు అపురూపం.

సకల ఐశ్వర్య ప్రదాయకం

ఓం శ్రీం శ్రియై నమః

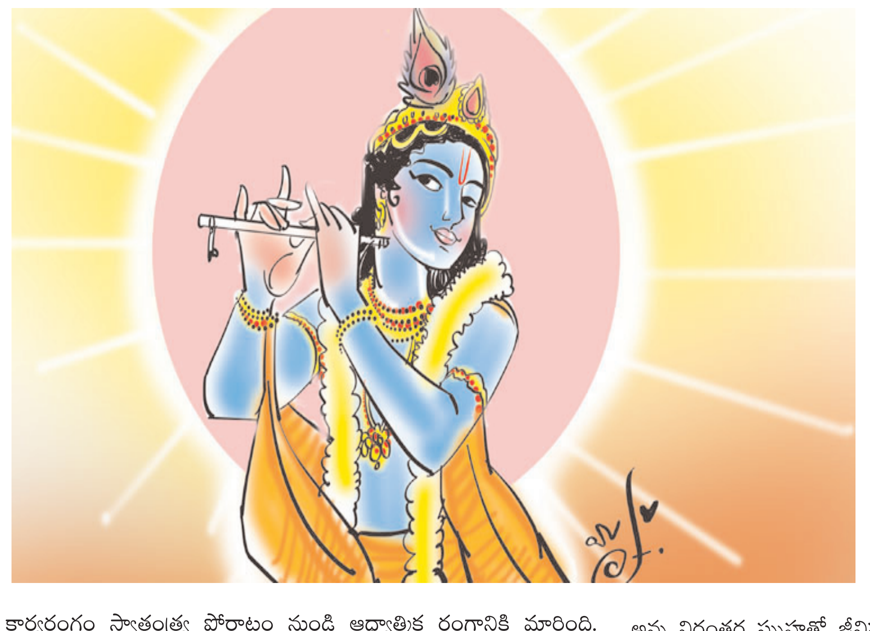
సువర్ణవృద్ధిం కురు మే గృహే శ్రీః
సుధాన్యవృద్ధిం కురు మే గృహే శ్రీః
కళ్యాణవృద్ధిం కురు మే గృహే శ్రీః
విభూతి వృద్ధిం కురు మే గృహే శ్రీః

ధనం, ధాన్యం, పుత్రులు, మిత్రులు, బంధువులు, వాహనాలు, భృత్యులు, దాసీజనం మొదలైన వానిని 'అష్ట ఐశ్వర్యాలు' అని పూర్వకాలంలో అనేవారు. ప్రస్తుత కాలంలో ఆరోగ్యం, సంతోషం, సంతృప్తి, ప్రశాంతత, ధైర్యం, జ్ఞానం, విద్య, శక్తి మొదలైన వానిని 'అష్ట ఐశ్వర్యాలు'గా గుర్తించాల్సి ఉంది. మొదటివి కనిపించే ఐశ్వర్యాలు కాగా, తర్వాతివి కనిపించకుండా మనలోనే ఉండి మనలను ప్రేరేపించి, మన స్థాయిని పెంచే ఐశ్వర్యాలు. ఇవన్నీ మనలో, మనతోనే ఉండాలంటే మనం వాటికి మూలమైన పాంచభౌతిక శక్తితో కలిసి ఉండాలి. కనిపించే సంపదలన్నీ అనుభవిస్తుంటే అయిపోతుంటాయి. కనిపించని సంపదలు ఎంత అనుభవించినా తరగకుండా ఉంటాయి. సంతోషం, ధైర్యం, ఆరోగ్యం, జ్ఞానం మొదలైన వాటన్నిటికీ లెక్కలు కట్టడం అసాధ్యం. ఇవి తరగని సంపదలు. ఇంకా పెరుగుతూనే ఉంటాయి. వాటిని ఇంకా పెంచుకుంటూ పోవాలి. అవి పెరుగుతుంటేవ్యక్తిలో శక్తి పెరిగి, ఆనందాత్ముడవుతుంటాడు.

మనలోని, మన చుట్టూ వున్న పాంచభౌతిక శక్తికే 'శ్రీం' అని పేరు. ఆ శక్తితో మనం ఎంత ఎక్కువసేపు గడిపితే అంతగా మనలోకి ప్రసరించి, మన మానసిక, భౌతిక శరీరాలను సమన్వయం చేస్తుంది. ఈ లోకంలో మనం శక్తివంతులం అనిపించుకోవాలంటే శరీరానికి, మనసుకు రెండిటికీ శక్తి ఉండాల్సిందే. పార్వతిగా, లక్ష్మిగా, సరస్వతిగా భావించే మూలరూపమైన ఆ 'శ్రీమాత'ను నిరంతరం ఉపాసిస్తే ఈ కనిపించే, కనిపించని సంపదలు, ఐశ్వర్యాలన్నీ మనతోనే ఉంటాయి. పాంచభౌతిక శక్తిలోనే సంపదలన్నీ ఇమిడి ఉంటాయి. అందుకే ఆ శక్తి స్వరూపిణి అయిన శ్రీమాతను 'ఓం శ్రీం శ్రియై నమః' అనే మంత్రంతో ఆరాధిద్దాం. ధన కనక వస్తు వాహన పుత్ర పౌత్రాది దృశ్య సంపదలు అపరిమితంగా మనతో చేరడానికి శక్తి, జ్ఞానం, ధైర్యం, సంతృప్తి మొదలైన అదృశ్య సంపదలు మనతోపాటే ఉండటానికి కనీసం ఒక గంట ఈ జపం చేద్దాం. అవసరాన్నిబట్టి దీక్షతో లక్షల సంఖ్యలో జపిస్తే సర్వ దారిద్ర్యాలు దూరమవుతాయి.

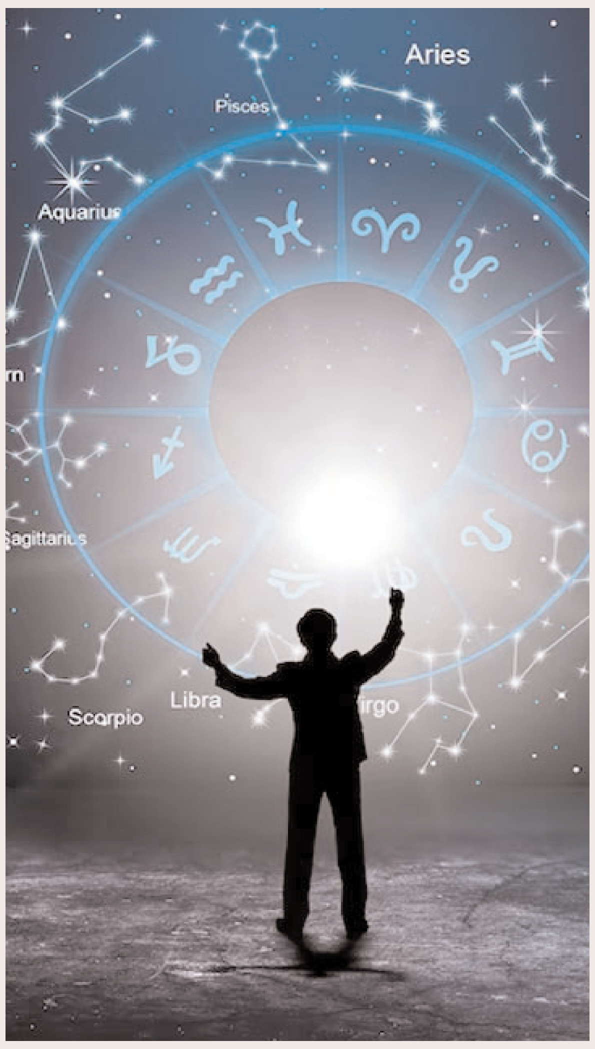
శ్రీ అరవిందుల తత్త్వ దర్శనం!

సాధన త్రికరణ శుద్ధిగా వుంటే యోగమార్గంలో ఫలితం నూరు శాతం లభిస్తుంది. 1926లో ఇవాళ్టి (24 నవంబర్) రోజున రాత్రి 8 గంటల వేళ శ్రీకృష్ణుడు నేరుగా నడిచి వచ్చి శ్రీ అరవిందుని హృదయంలోకి ప్రవేశించాడు. ఆయన తుదిశ్వాస విడిచేవరకు పరమాత్మ అక్కడే నివాసమున్నాడు. ప్రతి సంవత్సరం '24 నవంబరు'ను శ్రీ అరవిందాశ్రమం వారు 'సిద్ధిదినం'గా పాటిస్తారు. నిజానికి ఈ రోజును 'శ్రీకృష్ణారవింద సంయోగ దినం'గా భావించాలి. శ్రీ అరవిందులకు 1908 ప్రాంతంలో విష్ణు భాస్కర లేలే అనే యోగి పుంగవునితో పరిచయమైంది. లేలే మహాశయుడు తనకు హఠయోగం నేర్పాడు. ధ్యానమార్గాన్ని చూపాడు. 'ధ్యానం వేళ ఆలోచనలేవీ పెట్టుకోవద్దు. నీ మెదడును నువు బయటి పదా ర్థం వలె చూస్తూ ఉండు. మెదడులోకి ఆలోచనలు ఒకటొకటిగా వస్తుంటవి. అవి నీ అంతర్నేత్రానికి కనపడుతూ వుంటాయి. వచ్చిన ఆలోచనలను వచ్చినట్టుగా బయటకు పారద్రోలు. తదుపరి నీ మేధ నిశ్చలమవుతుంది' అన్నది ఆ గురువు ఉద్బోధ. శ్రీ అరవిందులు అక్షరాలా దీనిని అమలు జరిపారు. ధ్యానం మొదలుపెట్టిన మూడోరోజే తథాగతుడు ప్రవచించిన నిర్వాణస్థాయికి శ్రీ అరవిందులు చేరుకొన్నారు. అలీపూర్ కుట్రకేసులో విచారణ ఖైదీగా ఆయన కారాగారవాసం అనుభవించారు. అక్కడ వారికేమీ పనిలేదు. విష్ణు భాస్కర లేలే ఉపదేశించిన మార్గంలో పూర్తిస్థాయిలో సాధన చేశారు. గీతాధ్యయనమూ చేశారు. కారాగారంలో ఆయనకు 'శ్రీకృష్ణ దర్శనం' లభించింది. ఆయనకు తోటి ఖైదీలు, పోలీసులు, జైలరు, తనకు అనుకూలంగా-ప్రతికూలంగా కేసును వాదిస్తున్న ప్రతి ఒక్కరూ శ్రీకృష్ణునివలెనే కనపడసాగారు. తన పక్షాన తాను ఒక్క వాక్యమైనా మాట్లాడలేదు. న్యాయమూర్తి శ్రీ అరవిందుని నిరపరాధిగా విడుదల చేశారు. ఈ అనుభవంతో ఆయన జీవితలక్ష్యమే మారిపోయింది. అరవిందుని కార్యరంగం స్వాతంత్ర్య పోరాటం నుండి ఆధ్యాత్మిక రంగానికి మారింది.



'మన్ను తిన్నాడని' బాలకృష్ణునిపై అభియోగం. 'తినలే'దన్నాడు కన్నయ్య. 'నోరు తెరువు చూస్తా' అన్నది యశోద. ఆ చిన్నినోట్లో పద్నాలుగు భువనాలు ఆమెకు దర్శనమిచ్చాయి. శ్రీ అరవిందులు తన ధ్యానసాధనలో వీటినే దర్శించారు. అక్కడి వాతావరణ పరిస్థితులు, జీవుల స్థితిగతులను అన్నిటినీ ఆయన ఆంగ్లభాషలో రచించిన 'సావిత్రి' మహాకావ్యంలో మనం చదువవచ్చు. 'మహాభారతం'లోని 'సావిత్రి-సత్యవంతుల' కథ అంతా ఆయనకు దృశ్యకావ్యంలా దర్శనమిచ్చింది. సృష్టి, స్థితి, లయలకు చెందిన సరంజామా మొత్తం వారికి ఆ కథలో గోచరించింది. ఈ భూమిపై నివసించే జీవజాల మంతటికీ ఉత్కృష్ట ప్రాణి మానవుడేనని మనందరి విశ్వాసం. శ్రీ అరవిందుల దృష్టిలో మనం అధమశ్రేణి మానవులం. ఉత్కృష్ట మానవుడింకా ఉద్భవింపవలసే వున్నది. మన దేహంలోని జీవాత్మ.. పరమాత్మ స్వరూపమే అని మనలో కొందరం భావిస్తున్నాం. ఉత్కృష్ట మానవుడు ఈ భావనను నిరంతరమూ అనుభవిస్తుంటాడు. ఈ అనుభవానికి సంబంధించిన అనుభూతికి మినహాయింపులు ఉండవు. భూలోకంలోని మానవులందరూ స్వర్లోక జీవులకువలె తాము పరమాత్మ అంశ అన్న నిరంతర స్పృహతో జీవిస్తుంటారన్న మాట. 'అతిమానస అవతరణం' ద్వారా ఈ ప్రక్రియ సాధ్యమవుతు ందని శ్రీ అరవిందులు చెప్పి వున్నారు. దానికోసం వారు తమ తపస్సు మొత్తాన్ని ధారపోశారు. మనం చేసే ప్రతి పనినీ భగవం తుడు మన ఎదురుగా నిల్చొని చూస్తున్నాడన్న భావనతో చేస్తే చాలు,'అతి మానసఅవతరణం' సాకారమై భువి దివిగా మారిపోతుంది.

రాశిఫలాలు



మేషం
ఇతరులకు ఇబ్బందిని కలుగజేసే పనులను మానుకోవాల్సి వస్తుంది. వృత్తిలో ఇబ్బందులను అధిగమిస్తారు. మీరుచేసే ప్రతి పనిలో వ్యతిరేక ఫలితాలు కలుగకుండా జాగ్రత్త అవసరం. నూతనకార్యాలు ప్రారంభించకుండా ఉంటే మంచిది. ధైర్యసాహసాలతో నూతనకార్యాలు ప్రారంభిస్తారు.

వృషభం
విందులు, వినోదాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఆకస్మిక ధననష్టం కలిగే అవకాశం ఉంది. మానసిక ఆందోళనతో ఉంటారు. కుటుంబంలో మార్పును కోరుకుంటారు. ప్రతి చిన్న విషయంలో ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి. ఆరోగ్యం గురించి ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం.

మిథునం
కుటుంబ పరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. సహనం వహించడం అన్నివిధాలా మేలు. బంధు, మిత్రులతో విరోధం ఏర్పడకుండా జాగ్రత్తపడటం మంచిది. అనవసర ధనవ్యయంతో రుణప్రయత్నాలు చేయాల్సి వస్తుంది. అనారోగ్య బాధలకు ఔషధసేవ అవసరం.

కర్కాటకం
కుటుంబంలో చిన్నచిన్న గొడవలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. పరిస్థితిని మీ అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ప్రయాణాల్లో అప్రమత్తత అవసరం. ఆర్థిక ఇబ్బందులను అధిగమించడానికి రుణప్రయత్నాలు చేస్తారు. బంధు, మిత్రుల సహాయ సహకారాలు ఆలస్యంగా లభిస్తాయి.

సింహం
మనోధైర్యాన్ని కోల్పోకుండా జాగ్రత్త వహించడం అవసరం. నూతనకార్యాలకు ఆటంకాలు ఏర్పడతాయి. కోపాన్ని తగ్గించుకుంటే మంచిది. కఠిన సంభాషణవల్ల ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు. ఇతరులకు హాని తలపెట్టే కార్యాలకు దూరంగా ఉంటారు.

కన్య
కుటుంబ పరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. ఆకస్మిక ధనలాభంతో రుణబాధలు తొలగిపోతాయి. సమాజంలో మంచిపేరు సంపాదిస్తారు. ఇతరులు మిమ్మల్ని ఆదర్శంగా తీసుకోవడానికి కృషిచేస్తారు. స్త్రీలు, బంధు, మిత్రులను కలుస్తారు.

తుల
మనస్సు చంచలంగా ఉంటుంది. బంధు, మిత్రులతో విరోధం ఏర్పడకుండా జాగ్రత్త పడటం మంచిది. అకాల భోజనం వల్ల అనారోగ్య బాధలను అనుభవిస్తారు. ఆకస్మిక కలహాలకు అవకాశం ఉంటుంది. చెడు సహవాసానికి దూరంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి.

వృశ్చికం
మిక్కిలి ధైర్య సాహసాలు కలిగి ఉంటారు. సూక్ష్మబుద్ధితో విజయాన్ని సాధిస్తారు. మీ పరాక్రమాన్ని ఇతరులు గుర్తిస్తారు. శతృబాధలు తొలగిపోతాయి. శుభకార్య ప్రయత్నాలు సులభంగా నెరవేర్చుకుంటారు. ముఖ్యమైన వ్యక్తులను కలుస్తారు. ఆకస్మిక లాభాలు ఉంటాయి.

ధనుస్సు
అనుకోకుండా కుటుంబంలో కలహాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. అశుభవార్తలు వినాల్సి వస్తుంది. ఆకస్మిక ధననష్టం జరుగకుండా జాగ్రత్తపడటం మంచిది. మనస్తాపానికి గురవుతారు. ప్రయాణాల్లో అప్రమత్తత అవసరం. నూతనకార్యాలు వాయిదావేసుకోక తప్పదు.

మకరం
బంధు, మిత్ర విరోధం ఏర్పడకుండా జాగ్రత్త వహించడం మంచిది. మానసిక ఆందోళన అధికమవుతుంది. అనారోగ్య బాధలను అధిగమిస్తారు. అనవసర నిందలతో అపకీర్తి వస్తుంది. స్థిరమైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేరు. నూతనకార్యాలకు ప్రణాళికలు వేస్తారు.

కుంభం
కోరుకునేది ఒకటైతే జరిగేది మరొకటవుతుంది. అనారోగ్య బాధలు స్వల్పంగా ఉన్నాయి. వేళ ప్రకారం భుజించడానికి ప్రాధాన్యమిస్తారు. చంచలంవల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. మనోనిగ్రహానికి ప్రయత్నించాలి. పిల్లలపట్ల ఏమాత్రం అశ్రద్ధ పనికిరాదు.

మీనం
మీ మంచి ప్రవర్తనను ఇతరులు ఆదర్శంగా తీసుకుంటారు. ప్రయత్న కార్యాలన్నింటిలో విజయాన్ని సాధిస్తారు. దైవదర్శనం చేసుకుంటారు. స్థిరాస్తులకు సంబంధించిన సమస్యలు పరిష్కరించుకుంటారు. కళలందు ఆసక్తి పెరుగుతుంది. నూతన వస్తు, వస్త్ర ఆభరణాలను పొందుతారు.

రిపబ్లిక్ హిందుస్థాన్
తెలుగు దినపత్రిక
ఆదివారం
సెప్టెంబర్ 22, 2024

ఆ ఐదుగురు సౌత్‌లో మొదలై అగ్రతారలయ్యారు

కొత్త వారికి బాలీవుడ్‌లోకి అడుగుపెట్టడం కచ్చితంగా కష్టమే. సూపర్ స్టార్ సరసన నటించిన ప్రతి ఒక్క నటీమణి విజయవంతంగా వెండితెరపై వెలిగిపోలేరు. కొందరు హీరోయిన్లు దక్షిణ భారత చలనచిత్ర పరిశ్రమలో తమ మొదటి అడుగు వేయడం ద్వారా బాలీవుడ్‌లో విజయాల మెట్లు ఎక్కుతున్నారు. పలువురు నాయికలు ఎలాంటి సపోర్టు లేకుండానే బాలీవుడ్‌లో పెద్ద ఎత్తున దూసుకుపోయారు. సౌత్ ఇండియన్ సినిమాల ద్వారా హిందీ చిత్ర పరిశ్రమలోకి అడుగుపెట్టడం అనేది విజయానికి ఒక ఫార్ములా. సౌతిండస్ట్రీలో కెరీర్ ప్రారంభించి బాలీవుడ్ లో అగ్ర పథానికి ఎదిగిన ఐదుగురు బాలీవుడ్ హీరోయన్ల గురించి ఈ స్టోరి... వీడియో: బర్త్ డే పార్టీలో మలైకా భగభగలు హేమ మాలిని హిందీ చిత్ర పరిశ్రమలో స్వర్ణయుగాన్ని శాసించిన బాలీవుడ్ నటి హేమమాలిని సౌత్ ఇండియన్ సినిమాల్లో తన కెరీర్‌ను ప్రారంభించింది. డ్రీమ్ గర్ల్ గా ఆమె పాపులరయ్యారు. హేమ మాలిని తమిళ చిత్రం ఇదు సత్యంతో తన నటనా జీవితాన్ని ప్రారంభించింది. ఆ తర్వాతసప్నో కా సౌదాగర్‌తో బాలీవుడ్‌లోకి అడుగుపెట్టారు. ఆ తర్వాత షోలే -బాగ్‌బాన్ -నసీబ్ వంటి బంపర్ హిట్ చిత్రాల్లో నటించారు. హేమ మాలిని రాజకీయ రంగంలోను రాణించారు. ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్.. అంచనాలకు మించి..! ప్రియాంక చోప్రా బాలీవుడ్ టు హాలీవుడ్ తన కీర్తిని విస్తరించిన ప్రియాంక చోప్రా తొలిగా ఓ సౌత్ సినిమాలోనే నటించారు. తమిజాన్ అనే తమిళ చలనచిత్రంతో తెరంగేట్రం చేసింది. బాజీరావ్ మస్తానీ-బర్ఫీ-మేరీ కోమ్- ఫ్యాషన్ సహా ఎన్నో విజయవంతమైన చిత్రాల్లో నటించింది. ఐశ్వర్యరాయ్ బచ్చన్ బాలీవుడ్‌లోని అగ్ర కథానాయికల్లో ఒకరైన ఐశ్వర్య రాయ్ బచ్చన్ 1994లో మిస్ వరల్డ్‌గా కిరీటం పొందిన తర్వాత సినీఆరంగేట్రం చేసారు. 1997లో తమిళ చిత్రం ఇరువర్‌తో తన నటనా జీవితాన్ని ప్రారంభించి పలు విజయవంతమైన చిత్రాల్లో నటించారు. తాళ్- దేవదాస్ -ధూమ్ 2-రావణ్ -జోధా అక్బర్ వంటి హిట్ చిత్రాలలో నటించింది. బాలీవుడ్ ని అగ్ర హీరోయిన్ గా ఏలారు. భగవంత్ కేసరి సీక్వెల్.. అనిల్ రావిపూడి ఏం అన్నాడంటే? దీపికా పదుకొనే దీపికా పదుకొణె %ఓం శాంతి ఓం%లో శాంతిప్రియగా నటించడానికి ముందే కన్నడ సినిమా ఐశ్వర్యలో ఉపేంద్ర సరసన నటించారు. ఆ తర్వాతే షారూఖ్ ఖాన్ సరసన దీపిక బాలీవుడ్‌లో ఘనమైన అరంగేట్రం చేసింది. అయితే పరిశ్రమలో స్థిరంగా ఉండటానికి ఆమె చేసిన పోరాటం చాలా పెద్దదే. ఇప్పుడు భారతదేశంలోనే టాప్ 5 హీరోయిన్లలో ఒకరిగా వెలిగిపోతున్నారు. బాజీరావ్ మస్తానీ-పద్మావత్ -పికూ- పఠాన్ వంటి బ్లాక్ బస్టర్లలో నటించారు చేస్తున్న సినిమా టైటిల్‌నే మర్చిపోతే ఎలా? తాప్సీ పన్ను పింక్ -తప్పడ్ వంటి సామాజిక నేపథ్య చిత్రాలలో శక్తివంతమైన పాత్రలతో పేరు తెచ్చుకున్న తాప్సీ అంతకుముందు సౌతిండస్ట్రీలో తన కెరీర్‌ను ప్రారంభించారు. తాప్సీ పన్ను తెలుగులో ఝుమ్మంది నాదం, తమిళంలో ఆడుకలం చిత్రాలతో అరంగేట్రం చేసిన తర్వాత సౌత్ స్టార్ గా పేరు తెచ్చుకుంది. దక్షిణ భారత చిత్ర పరిశ్రమలో తనకంటూ ఒక గొప్ప పేరు తెచ్చుకుంది. సౌత్‌లో సక్సెస్ అయిన తర్వాత బాలీవుడ్‌లో కూడా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది.

మెగా 156.. మోత మొదలైంది

మెగాస్టార్ చిరంజీవి హీరోగా వశిష్ట మల్లిడి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కనున్న మూవీ పూజా కార్యక్రమాలు దసరా సందర్భంగా ప్రారంభం అయ్యాయి. సినీ ప్రముఖుల మధ్య ఈ లాంచింగ్ ఈవెంట్ గ్రాండ్ గా జరిగింది. ఈ ఈవెంట్ లో రాఘవేంద్రరావు, వివివినాయక్, అల్లు అరవింద్, మారుతి పాల్గొన్నారు. ఈ లాంచింగ్ కి సంబందించిన ఒక వీడియోని చిత్ర యూనిట్ రిలీజ్ చేసింది. ఈ వీడియోలో ముందుగా ఎంఎం కీరవాణి మాట్లాడుతూ పాత రోజుల్లో సినిమాని మ్యూజిక్ సిట్టింగ్స్ తో స్టార్ట్ చేసే వాళ్ళం. అయితే ప్రస్తుతం అలా జరగడం లేదు. మళ్ళీ చాలా కాలం తర్వాత మెగా 156 సినిమాని కూడా మ్యూజిక్ సిట్టింగ్స్ తోనే స్టార్ట్ చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. దర్శకుడు వశిష్ట మల్లిడికి విషెస్ చెప్పారు. సినిమాలో ఆరు పాటలు అద్భుతంగా ఉంటాయని అన్నారు. వీడియో: బర్త్ డే పార్టీలో మలైకా భగభగలు చంద్రబోస్ మాట్లాడుతూ ఈ సినిమాలో సాంగ్స్ రాసే అవకాశం ఇచ్చినందుకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. యూవీ నిర్మాతలలో ఒకరైన వంశీ కూడా మ్యూజిక్ సిట్టింగ్స్ లో పాల్గొన్నారు. అనంతరం సినిమా పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. రాఘవేంద్రరావు మూవీకి క్లాప్ కొత్తగా అల్లు అరవింద్ కెమెరా స్విచ్ ఆన్ చేశారు. మెగాస్టార్ చిరంజీవి, సురేఖ స్క్రిప్ట్ ని నిర్మాతకి అందించారు. ఈ చిత్రాన్ని భారీ బడ్జెట్ తో పాన్ ఇండియా మూవీగా వంశీ, ప్రమోద్ నిర్మిస్తోన్న సంగతి తెలిసిందే. బింబిసారా లాంటి సూపర్ హిట్ మూవీ తర్వాత వశిష్ట మల్లిడి అంతకు మించి అనే విధంగా ఈ ప్రాజెక్ట్ చేస్తున్నారు. చోటా కె నాయుడు ఈ మూవీకి సినిమాటోగ్రాఫర్ గా వర్క్ చేస్తున్నారు. ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్.. అంచనాలకు మించి..! సాయి మాధవ్ బుర్రా ఈ సినిమాకి డైలాగ్స్ రాస్తూ ఉండటం విశేషం. భారీ వచ్చే ఏడాది ఈ మూవీ షూటింగ్ ప్రారంభమయ్యే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. మెగాస్టార్ చిరంజీవి కూడా సెకండ్ ఇన్నింగ్ లో మొదటి సారి ఎవ్వరూ ఎక్స్ పెక్ట్ చేయని పాత్రలో, కథతో ఈ మూవీ చేస్తూ ఉండటం విశేషం. మరి ఈ సినిమా యూవీ వారికి ఎలాంటి సక్సెస్ ఇస్తుందనేది వేచి చూడాలి.

క్లీవేజ్ అందాలతో మతి పోగొడుతున్న శ్రీముఖి..!

టాలీవుడ్ బుల్లితెర లోని హాట్ బ్యూటీల్లో శ్రీముఖి ఒకరు. హీరోయిన్ కి ఏ మాత్రం తీసుకుపోకుండా ఉంటుంది. బుల్లితెర రాములమ్మ అని ఆమెను ఫ్యాన్స్ ని ముద్దుగా పిలుచుకుంటూ ఉంటారు. ఎలాంటి డ్రెస్ లు వేసినా ఫ్యాన్స్ ని మెస్మరైజ్ చేయగలదు. తెలుగు అమ్మాయి అయినా, ఎక్స్ పోజింగ్ చేయడంలో, క్లీవేజ్ షో చేయడంలో ఏ మాత్రం వెనకాడదు. ఎంత పెద్ద స్టేజ్ అయినా, ఏ మాత్రం తడపడకుండా యాంకరింగ్ చేయగలదు. ఇక, సోషల్ మీడియాలో ఎప్పుడూ చురుకుగా ఉంటుంది. ఎప్పటికప్పుడు సోషల్ మీడియాలో ఫోటోలు షేర్ చేస్తూ ఉంటుంది. సమంత ప్రాజెక్ట్.. రష్మిక చేతిలోకి..? తాజాగా కూడా కొన్ని ఫోటోలు షేర్ చేసింది. ఆరెంజ్ కలర్ లాంగ్ ఫ్రాక్ లో మెరిసింది. అయితే, ఆ డ్రెస్ లో కొంచెం బొద్దుగా కనపడుతోంది. అయితే, ఎక్కువగా ఆమె ఎద అందాలు ఆ డ్రెస్ లో నుంచి స్పష్టంగా కనపడుతున్నాయి. దీంతో, ప్రస్తుతం ఈ ఫోటోలు ఫ్యాన్స్ ని విపరీతంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ఆమె డ్రెస్ కి మ్యాచింగ్ గా ఆమె సిల్వర్ జ్యూవెలరీ ధరించడంతో, ఆమె చర్మం పై ఆ జ్యూవెలరీ మరింతగా మెరుస్తోంది. కాగా, ఫ్యాన్స్ ఆమె అందంపై ప్రశంసల వర్షం కురిపిస్తున్నారు. అసలు ఇంత అందంగా ఎలా ఉన్నావ్ అంటూ చాలా మంది కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. ఇక, శ్రీముఖి కేవలం యాంకరింగ్ మాత్రమే కాదు, మధ్యలో కొన్ని సినిమాలు కూడా చేసింది. కానీ, హీరోయిన్ గా వర్కౌట్ కాలేదు. దీంతో, బుల్లితెరకు పరిమితమైంది. బిగ్ బాస్ సీజన్ 3లో నూ సందడి చేసింది. ఇప్పటికీ కంటిన్యూస్ గా ఆమె ప్రోగ్రామ్స్ చేస్తూనే ఉంది. రీసెంట్ గా చిరంజీవి భోళాశంకర్ మూవీలో ఓ కీలక పాత్ర లో నటించింది. ఖుషీ సినిమా నడుము సీన్ ని చిరు, శ్రీముఖి చేయడం విశేషం. అయితే, ఈ మూవీ పెద్దగా ఆకట్టుకోలేకపోయింది.

పూజా బేబీ లవ్‌లో పడిందా.? పడేశారా..?

బుట్ట బొమ్మ పూజా హెగ్దే లవ్‌లో పడిందట. ప్రస్తుతం ముంబై మీడియాలో ఇది హాట్ టాపిక్ గా మారింది. క్రికెటర్ తో పూజా బేబ్ ప్రేమలో ఉందని త్వరలోనే అమ్మడు పెళ్లి కూడా చేసుకుంటుందని వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఎలాంటి ఆధారాలు లేకుండా పూజాపై వస్తున్న ఈ న్యూస్ ఆమె ఫ్యాన్స్ ని కంగారు పెట్టిస్తున్నాయి. బాలీవుడ్ లో సినిమాలు చేస్తున్నా సరే వాటి ఫలితాలు ఏవి పూజాకి హ్యాపీ నెస్ ని ఇవ్వలేదు. అసలే అక్కడ కెరీర్ కష్టంగా ఉందని భావిస్తున్న అమ్మడికి మళ్లీ ప్రేమలో ఉంది పెళ్లి చేసుకుంటుంది అంటూ న్యూస్ రావడం షాకింగ్‌గా ఉంది. సమంత ప్రాజెక్ట్.. రష్మిక చేతిలోకి..? ఇంతకీ పూజాతో ప్రేమలో ఉన్న ఆ క్రికెటర్ ఎవరంటే మాత్రం చెప్పట్లేదు. పూజా ఏం చేసినా సరే ముంబై మీడియా ఒక కన్ను వేసి ఉంచుతుంది. తెలుగులో స్టార్ క్రేజ్ తెచ్చుకున్న పూజా పట్ల ముంబై మీడియా ఎప్పుడు ఏదో ఒక విషయం మీద టార్గెట్ చేస్తూనే ఉంది. బాలీవుడ్ లో పూజా ఫెయిల్ అంటూ కథనాలు రాయడమే కాకుండా అన్ ఫిట్ ఫర్ బాలీవుడ్ అనే స్టోరీస్ కూడా వచ్చాయి. ఇక ఇప్పుడు ఏకంగా పెళ్లికి రెడీ అంటూ పూజాపై కథనాలు అల్లేస్తున్నారు. సెలబ్రిటీస్ పర్సనల్ విషయాల మీద అసలేమాత్రం ఇన్ఫర్మేషన్ లేకపోయినా సరే తమకు తోచినట్టుగా రాసేయడం మీడియాకు అలవాటుగా మారింది. ముఖ్యంగా సోషల్ మీడియా వచ్చాక ఇది ఎక్కువైంది నిజంగానే పూజా ప్రేమలో ఉంటే అది చెప్పేందుకు ఆమె అసలు వెనకాడదని చెప్పొచ్చు. మరి అలాంటిది ఆమెను ఓ హీరోతోనో, క్రికెటర్ తోనో లింక్ చేస్తూ వార్తలు రాయడం మాత్రం కరెక్ట్ కాదు.. ప్రభాస్ ఎదుగుదలపై కంగన మనసులో మాట! ఇక అమ్మడి సినిమాల విషయానికి వస్తే తెలుగులో గుంటూరు కారం ఛాన్స్ వదులుకున్న తర్వాత మరో అవకాశం రాబట్టుకోలేని పూజా తెలుగులో ఎలాగైనా మళ్లీ వరుస సినిమాలు చేయాలని చూస్తుంది. గుంటూరు కారం హీరోయిన్ ఛాన్స్ పోయినా ఆ సినిమాలో స్పెషల్ సాంగ్ చేస్తుందన్న టాక్ వినిపిస్తుంది. టైర్ 2 హీరోల సినిమా అవకాశాలు వస్తున్నా పూజానే కావాలని వాటిని పక్కన పెడుతున్నట్టు తెలుస్తుంది. ఇలాంటి టఫ్ టైం లో వచ్చిన అవకాశాన్ని వాడుకోవాలి కానీ అలా కాదనుకుంటూ పోతే ఆమెకే రిస్క్ అని చెప్పొచ్చు. పూజా ఫ్యాన్స్ మాత్రం పెళ్లి వార్తలపై అప్సెట్ లో ఉన్నారు. పూజా మరికొన్నాళ్లు సినిమాలు చేయాలని వారు భావిస్తున్నారు.