



పోతన భాగవతం దశమ స్కంధం పూర్వభాగం, ‘రుక్మిణీ కృష్ణ కల్యాణ’ ఘట్టంతో అట్టహాసంగా, అమౌర్యంగా- అమరూపంగా సమాప్తమవుతుంది. రుక్మిణీ కృష్ణ కల్యాణం జీవ జగత్ కల్యాణ సందాయకం. శుక యోగి రాజ యోగి పరీక్షిత్తుతో- పృథివీపతి! ఆనర్త దేశ ప్రభువు రైవతుడు బ్రహ్మదేవుని ప్రేరణచే తన పుత్రిక రేవతిని బలరామస్వామి కిచ్చి వివాహం జరిపించాడని నీకు ముందే- నవమ స్కంధంలో వివరంగా వినిపించాను.

మ॥ ‘ఖగనాథుండమరేంద్రు గెల్చి సుధమున్ గ్రెక్కొన్న చందంబునన్ జగతీనాథుల జైద్య పక్ష చరులన్ సాశ్వాదులం గెల్చి ద్రగుడై చక్రి వరించె భీష్మక సుతన్ రాజీవీగంధీన్ రమా భగవత్సంశ భవన్ మహాగుణమణిన్ బాలామణిన్ రుక్మిణిన్’. బలరామునికి పరిణయం కాగానే, పూర్వం ఖగనాథుడు- పక్షి రాజైన వినతాసుతుడు గరుత్మంతుడు నమరంలో అమరేంద్రుని గెలిచి సుధను- అమృతాన్ని సాధించినట్లు, పన్నగశాయ హరించేది దేశాధిపతి ఐన శిశుపాలుని, వాని పక్షం వహించిన సాత్యుడు మొదలైన క్షుద్ర భూపతులను ఓడించి భద్రగుడై- శోభన మూర్తియై, భీష్మక మహారాజు పుత్రిక బైష్మి-రుక్మిణిని వరించి, హరించి పాణిని గ్రహించాడు. ఆ రుక్మిణి రాజీవగంధి- పద్మం వంటి దేహ పరిమళం కలది. ఇది సామాన్యార్థం. రాజీవం అనగా నారాయణ మంత్రమని కోశార్థం. రాజీవగంధి అనగా నారాయణ మంత్రార్థమే శరీర సుగంధంగా కలిగిన నారాయణి- మహాలక్ష్మి అని పరమార్థం! రమా భగవత్సంశ భవ- సాక్షాత్ పరమేశ్వరి ఐన లక్ష్మీదేవి అంశతో ఆవిర్భి వించినది. మహాగుణమణి- దీనిని, అర్థం చెప్పడం సాధ్యం కాని సమానమని అన్నార విశ్వనాథ వారు. శమము, దమము మొదలైన మహా- ఆత్మీయ గుణాలే మణులు. అట్టి మహా గుణమణులు కలది, మహా గుణవతీమతల్లులలో శ్రేష్ఠురాలు. బాలామణి- కన్నెలలో మిన్న- సుధమున్ గ్రెక్కొన్న చందంబునన్- ఈ ఉపమానంలో రుక్మిణి సుధపం డిది- అనగా అమృత స్వరూప. స్వధాం సుధాం, పద్మినీం, పద్మగంధి నీం’ అన్న మహాలక్ష్మి నామాలు ఇచ్చట అనుంధేయము. ‘వైసతేయశ్చ పక్షిణాం’ (గీత)- పక్షులలో గరుత్మంతుడు శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ విభూతి. ఇలా శుకయోగి పలుకగా పరీక్షిన్నరేంద్రుడు ఇట్లు ప్రశ్నించాడు..

దేవుడు వేసిన తీపి దండన



మానవ సమాజంలో పండుగలకు ఎల్లప్పుడూ ఒక విశేషమైన స్థానం ఉంది. ‘ఆనందమయీ అభ్యాసాత్’ అని చెప్పినట్లు ప్రతి జీవాత్మ నిత్యం ఆనందం కోసమే పరితపిస్తుంటుంది. పండుగల ఉద్దేశం కూడా ఆ ఆనందాన్ని మనకు చేరువ చేయడమే. ప్రపంచంలోని మారుమూల ప్రాంతాలలో కూడా నేడు ఆనందోత్సాహాలతో నిర్వహించుకుంటున్న ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక ఉత్సవాలను ఈ ప్రపంచానికి పరిచయం చేసినవారు భక్తివేదాంత స్వామి శ్రీల ప్రభుపాదులవారు. అలా వారు పరిచయం చేసిన దండన మహోత్సవాన్ని గురించి మీరెప్పుడైనా విన్నారు? ఏడాదికోసారి జూన్ నెలలో నిర్వహించే ఈ పానిహాటి చిదా-దహి దండన మహోత్సవం విశేషాలివి..

దండన అంటే అరరాధికి వేసే శిక్ష. మరి దాన్ని ఉత్సవంగా జరుపుకొనే సంప్రదాయమూ ఉంది. బ్రహ్మ-మధ్య-గోడీయ సంప్రదాయాన్ని అనుసరించే వారంతా దండన మహోత్సవాన్ని కన్నులపండువగా చేసుకుంటారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా కృష్ణ తత్వాన్ని ప్రచారం చేస్తున్న హరేకృష్ణ మూమెంట్ ఈ వేడుకను పానిహాటి చిదా-దహి దండన- మహోత్సవంగా నిర్వహిస్తున్నది. సుమారు 500 ఎండ్ల కిందట (క్రీ.శ. 1516) పశ్చిమ బెంగాల్‌లోని పానిహాటి ప్రాంతంలో శ్రీ చైతన్య మహాప్రభువుల కాలంలో ఈ వేడుక నిర్వహించారు. ఉత్సవంలో భాగంగా అటుకులు (చిదా) పెరుగు (దహి) కలిపి తయారుచేసిన మధుర పదార్థాలను భక్తులందరికీ పంచారు. ఈ ఉత్సవాన్ని నిర్వహించడం వెనుక ఆసక్తికరమైన కథ ప్రచారంలో ఉంది.

బ్రహ్మ-మధ్య-గోడీయ సంప్రదాయంలో కృష్ణ నామ సంకీర్తన మార్గాన్ని విశేషంగా ప్రచారం చేసిన మహాభాగవతులైన ఆచార్యులెందరో ఉన్నారు. వీరందరిలో షడ్గోస్వాములుగా పేరొందిన ఆరుగురు గోస్వాములు బృందావనంలో ఉండేవారు. అత్యంత ఆకర్షణీయమైన లౌకిక భోగాలన్నిటినీ వీధిలోని గులకరాళ్లలా పరిత్యజించిన పరమహంసం భక్తశిఖామణులు వీరు. బృందావనంలో లుప్తమైపోయిన అనేకానేక పవిత్ర స్థలాలను వెలికితీసి, కృష్ణ తత్వాన్ని

మునీంద్రా! మునుపు గోవిందుడు స్వయంచరానికి వచ్చి బైష్మి- భీష్మక సుతను రాక్షస వివాహ (రాక్షసో యుద్ధ హరణాత్) విధానంతో గ్రహించాడని చెప్పావు. శ్రీకృష్ణుడు ఒంటరిగా వచ్చి సాశ్వాది తుంటరులను జయించి ఆ రాకుమారిని జంటగా చేకొని ఇంటికి ఎలా చేరగలిగాడు? అంతేకాక బ్రాహ్మణోత్తమ!

శా॥ ‘కల్యాణాత్మకమైన విష్ణుకథ లాకర్పించుచున్ ముక్తవై కల్యుండెవ్వడు తృప్తుడౌనవి వినంగా గ్రొత్తలోచుండు సా కల్యం బేర్పడ భూసురోత్తమ! యెఱుంగం బల్లవే రుక్మిణీ కల్యాణంబు వినంగ నాకు మదిలో గౌతాహలం బయ్యెడిన్’- ‘అభయమిచ్చే శుభదాయకాలైన విష్ణు కథలు పటుతరం- (శ్రద్ధగా వింటేచాలు, కటువైన మనో వికారాలు- అశుభ వాననలన్నీ మటుమాయమైపోతాయి. అలా మనసులోని మలదోషాలు తొలగిపోయిన వాడెవడూ ఇలలో ఆ గాథలు వింటూ తృప్తి చెందడు. ఇక చాలని ఆనడు. ఏల? ఆ కథలు నిత్య నూతనాలు- విస్మయకొద్దీ ఎప్పుటికప్పుడు సరికొత్తగా ఉంటాయి. ‘రుక్మిణీ కల్యాణం’ కథ విన్నాని నాకు చాలా కుతూహలం- ఉబలాటంగా ఉంది. కాన సమగ్రంగా వినిపించు’. నవాజ పండితుడు కవన శిల్పి పోతన చెక్కిన రసవత్తరమైన అనేక లనత్తర- జాజ్వల్యమాన మహత్తర కళాఖండాలలో ‘రుక్మిణీ కల్యాణం’ ఒకటి. శ్రవణ భక్తుడైన ఉత్తరా తనయుడు పరీక్షిత్తు కథా శ్రవణం పట్ల తనకున్న ఉత్సృకతని పైవిధంగా కనపరచాడు. శ్రవణానికాన్న శక్తిని గ్రహించిన ఏ వ్యక్తికైనా ఎంత విన్నా తనివి తీరదు. విస్మయకొద్దీ వాని శ్రవణేచ్ఛ వృద్ధి పొందుతుందని మనసి. పూర్వ పుణ్యం లేకపోతే శ్రవణేచ్ఛ కలుగదు. ‘సరాన్తే పశవః ప్రోక్తా యేషాంన శ్రవణాదరః’- (శ్రవణం పట్ల శ్రద్ధాభక్తులు లేని మనుష్యులు పశు సమానులని స్ఫుటి. ‘ఆనహా! ఆసక్తితో ఆలకించే రజనజ- భావుక హృదయులకు ‘స్వాదు స్వాదు పదే పదే’- మాటమాటకు అధిక మధురమైనవి విష్ణు కథలు. యోగ యోగాదులతో మేము తృప్తులం. కాని, కథా శ్రవణంలో అతృప్తులం’ అని అంటారు నూతనునితో శౌనకాది మహర్షులు.

క॥ ‘భూషణములు సెపులకు బుద్ధ తోషణము లనేక జన్మ దురితౌఘ విని శ్లోషణములు మంగళతర శ్లోషణములు గరుడ గమను గుణ భాషణములో’ ‘గురుదేవా! గరుడగమనుని- నీలవర్ణుని చెప్పని గుణగణాలు వర్ణించే సంభాషణలు కర్ణాభరణాలు- చెవులకు అలంకారాల వంటివి. అవి

బుధులకు (‘బుధా భావ సమన్వితాః- గీత) భక్తి భావ మండితులైన పండితులకు నిండైన ఆనందాన్ని అందించేవి. పలు జన్మల పాప సమూహాలను రూపుమాపేవి. అవి వాస్తవంగా సకల శుభ వ్రాతా- సమూహాలకు భేరి మృదంగ ఘోషణాలు- వ్రాతలు!’ ‘విష్ణు కథాః నిత్య నూతనాః’- ‘అవి వినంగా గ్రొత్తలోచుండు’.. ఆహా! ఎంత అందమైన ఆనువాదం. ఐనా, డెందంలో తృప్తి- ఆనంద పడక, శ్రవణ భక్తి యెడల తనకున్న సదలని శ్రద్ధాసక్తులను పరీక్షిత్తు ముఖతః వీనుల విందైన పై కంద పద్యంలో పొందుపరచకుండా ముందుకు సాగలేకపోయాడు భక్త కవి చందురుడు పోతన్న.

శుక ఉవాచ- రాజా! విన, కుండిన నగరం రాజధానిగా గల విదర్భ దేశానికి ప్రభువు భీష్మకుడు. అతడు మహావీరుడు. దౌర్జ- గొప్పరాజు. ఆయనకు ఐదుగురు పుత్రులు. పెద్దవాడు రుక్మి అనయుడు- నీతిమాలినవాడు. రుక్మరథ, రుక్మబాహు, రుక్మకేశ, రుక్మపాలులు అతని అనుజులు. ఈ ఐదుగురికి కడగొట్టు చెల్లెలై భీష్మకుడికి ఒక కుమార్తె కలిగింది. ఆమె ‘రుక్మిణి’ అను నామధేయంతో ప్రసిద్ధి గాంచింది. ‘రుక్మము’ అనగా హిరణ్యం- బంగారం. హిరణ్యం పరబ్రహ్మకు ప్రతీకం. ‘హిరణ్యవర్ధాం హరిణీం’- హిరణ్యవర్త- మేలిమి బంగారు చాయ కలిగిన రుక్మిణి పరబ్రహ్మను తెలియజేయు బ్రహ్మవిద్యా స్వరూపిణి. భీష్మకుడు దౌర్జరాజు. ఏమిటా దౌర్జతనం- పెద్దరికం? అంటే స్థితప్రజ్ఞత్వం, బ్రహ్మనిష్ఠత్వం! భీష్మకుడు బ్రహ్మచేత్ర కాకపోతే రుక్మిణికి- బ్రహ్మవిద్యకు జనకుడు కాగలడా?

‘చంద్రాం చంద్ర సహౌదరీం’- శుక్లపక్షంలోని చంద్రరేఖ వలె రుక్మిణి దినదిన ప్రవర్ధమానరాలవుతూండగా, ‘పుణ్యగంధాం సుప్రసన్నాం ప్రసాదాభిముఖీం ప్రభాం’- ఆమె ‘ప్రభా’- కాంతిరూపిణి కాన భీష్మకుని రాజమందిరం ఓజ- శోభాకాంతులతో తేజరిల్లింది. రుక్మిణి బాల తన తొలి యౌవనంలో పితృగృహానికి వస్తున్న అతిథుల వలన అచ్యుతుని- కృష్ణుని రూప, బలాది సద్గుణాలను విని, తనకతడే తగిన వరుడని నిశ్చయించుకుంది.

క॥ ‘ఆ లలన రూపు బుద్ధియు శీలము లక్షణము గుణము జించిచి తగన్ బాలారత్నము తనకి ల్లాలుగ జేకొందుననుచు హరియుం దలచెన్’ ‘ఆ బాలామణియగు రుక్మిణి రూపం, వివేకం, శీలం- సత్రువర్ధన, శుభ లక్షణాలు, సద్గుణాలు అన్నీ గ్రహించి ఆ లీలా మానుష విగ్రహుడు కూడా ఆమెను తనకు ఇల్లాలుగా స్వీకరించాలని

నిర్ణయించుకున్నాడు’ రుక్మిణి కృష్ణులు పరస్పరం ఇలా పెండ్లాడాలని తీర్మానించుకోగా శ్లా

ఉ॥ ‘బంధువులెల్ల గృష్టనకు బాలికనిచ్చెదమంచు శేముషీ సింధువులై విచారములు సేయగ వారల నడ్డుపెట్టి దు స్కంధుడు రుక్మి కృష్ణుడెడ జాల విరోధము జేసి మత్తపు స్కంధయ వేణినిత్తు శిశుపాలున కంచు దలంచెనంధుడై’.

శుకుడు- ‘రాజా! బుద్ధిమంతులైన బంధుజనులందరూ రుక్మిణిని కృష్ణునకిచ్చి వివాహం చెయ్యాలని ఆలోచనలు జరుపుతుండగా, వారందరినీ త్రోసిరాజని- తిరస్కరించి దుష్టుడు, అంధుడు- అజ్ఞాని ఐన రుక్మి మాత్రం కృష్ణుని పట్ల- ‘చోరుడని, జారుడని, రాజ్య హీనుడని’ మిక్కిలి విరోధం వహించి, మత్తపుష్కంధయ వేణిని- గండు తుమ్మెదల పిండు (బారు) వంటి నల్లని జుట్టు- జడగల, తన చెల్లెలిని తనకిప్పుడు, చేది రాజైన శిశుపాలునికి కట్టబెట్టాలని పట్టుబట్టాడు.’ బంధువులు శేముషీ సింధువులు- సముద్రమంత విశాలమైన బుద్ధి గలవారెలా అయ్యారు? అంటే, రుక్మిణి కృష్ణులు ‘మూతాచ కమలాదేవీ పిఠాదేవీ జనార్దనః’- ప్రకృతి పురుషులు, జగజ్జననీ జనకులైన లక్ష్మీనారాయణులు అన్న స్పృహ, స్ఫురణ ఉన్నవారు కనుక. రుక్మి దుస్కంధుడు- దుష్టమైన సంధ- ప్రతిజ్ఞ, సంయోగం కలవాడు. ఏమిటా ప్రతిస? చెల్లెలు రుక్మిణిని శిశుపాలునికి ఇస్తానని వానికి ఇచ్చిన పొల్లు- వ్యర్థమైన మాట. మరి ఆ దుష్టమైన సంయోగం- కూర్పు ఏమిటి? రుక్మిణికి ఇష్టం లేని శిశుపాలుని వరునిగా వరించడం.

శిశు, బాల శబ్దాలకు వేదాంత శాస్త్రంలో ‘అజ్ఞాని’ అని అర్థం. ‘శిశు పాలుడు’ అనగా అజ్ఞానులను పెంచి పోషించే మహామూర్తి? గ్రేసర చక్రవర్తి అని తాత్పర్యం. రుక్మి అంధుడు- అనగా కళ్లు లేని కబోది అని కాదు. కళ్లున్నా సత్యాన్ని కనలేనివాడు. తత్వం ‘కృష్ణస్త్వ భగవాన్ స్వయం’- (కృష్ణుడు సాక్షాత్ భగవంతుడు) అని తెలియని వాడని అర్థం. బ్రహ్మవిద్యను అనధికారి, అయోగ్యునికి- అజ్ఞానికి సమర్పించబాసటమే రుక్మి అంధత్వం. సూర్యుని ప్రభావం గుడ్డగొణకేమీ తెలుస్తుంది? పై ఉత్పలమాలకి మూల శ్లోకం ‘బంధూనా మిచ్ఛతాం దాతుం..’ చాల స్వభావోక్తిగా- వాచ్యార్థ ప్రధానంగా ఉంది. (రాజా! బంధువులంతా తన చెల్లిని నల్లనయ్యకు ఇవ్వాలని ఉవికృష్టారు- తహతహలాడుచుండగా కృష్ణదేవ్ రుక్మి మాత్రం వారిని వారించి, ఆమెకు వైద్యు- శిశుపాలుని వరునిగా చేయ ఇచ్చగించాడు). కాని, అమాత్యుడు ఈ స్వభావోక్తి గాఢమైన గూఢోక్తిగా మలచి పై ఉత్పల (కలుపపూల) మాలలో స్వారస్యంతో కూడిన ఆధ్యాత్మిక- తాత్వికమైన అర్థ పరిమళాలు గుబాకింపజేశాడు.

చింత చిగురును మిస్ చేసుకోకండి

దాని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటో తెలుసుకోండి



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రతినిధి (ప్రజాకాంతి) జూన్ :10: చింత చచ్చినా పులుపు చాపలేదు శా% అన్న సామెతను మీరు వినే ఉంటారు. ఆయా సంధర్భాల్లో దీన్ని మనం పోలిక కోసం ఉపయోగిస్తుంటాం. అయితే పులుపు సంగతి ఎలా ఉన్నా చింతను తీసుకోవడం వల్ల మనకు ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలే కలుగుతాయి. ప్రధానంగా ఈ కాలంలో విరివిగా లభ్యమయ్యే చింత చిగురుతో ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. రుచికరమైన ఆహారంగానే కాక దీన్ని తినడం వల్ల మనకు ఆరోగ్యం కూడా కలుగుతుంది. ఈ క్ర మంలో చింత చిగురును నిత్యం తీసుకోవడం వల్ల కలిగే లాభాలను గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

1. చింత చిగురులో డైలరీ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీంతో ఇది సహజ నిద్రమైన లాక్టీబేక్టా పనిచేసి విరోచనం సులభంగా అయ్యేలా చేస్తుంది. మలబద్ధకం సమస్య తొలగిపోతుంది. ఫైల్స్ ఉన్న వారికి కూడా చింత చిగురు బాగానే పనిచేస్తుంది.
2. ఫినాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల చింత చిగురు చెడు కొలెస్ట రాల్లు తగ్గించి అదే క్రమంలో మంచి కొలెస్ట రాల్లు పెంచుతుంది.
3. వణుకుతూ వచ్చే జ్వరం తగ్గలంటే చింత చిగురును వాడాలి. ఎందుకంటే ఇందులోని ఔషధ కారకాలు వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లపై పోరాడుతాయి.
4. చింత చిగురును ఉడికించిన నీటిని పుక్కిలిస్తే గొంతు నొప్పి, మంట, వాపు తగ్గుతాయి. యాంటీ ఇన్ఫామేటరీ గుణాలు చింత

ఈ ఆహారాలు థైరాయిడ్ టెషట్లకు

మన శరీర జీవక్రియలు సక్రమంగా సాగడంలో థైరాయిడ్ గ్రంధిది కీలకపాత్ర. పోషకాహార లోపం, మారిన జీవనశైలి వల్ల ఎంతోమంది థైరాయిడ్ సమస్యల బారినపడుతున్నారు. అందువల్ల థైరాయిడ్ అలోగ్యానికి అందగా నిలిచే కొన్ని రకాల పదార్థాలను మన హాజిరలో ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

ఉసిరి: ఇందులో విటమిన్ సి ఎక్కువ. థైరాయిడ్ ఆరోగ్యానికి ఉసిరి గొప్ప ఉపకారి. ఇది వెంట్రుకలకు మంచి టానిక్ కూడా. చుండ్రును నివారిస్తుంది. కుదుళ్లను ఐరోపీతం చేస్తుంది.

మాడుకు రక్త ప్రసరణ మెరుగుపరుస్తుంది. అలా వెంట్రుకల పెరుగుదలకు దోహదపడుతుంది.

కొబ్బరి: థైరాయిడ్ రోగులకు కొబ్బరి ఉత్తమమైన ఆహారం. మందకొడిగా సాగే జీవక్రియల క్రమాన్ని కొబ్బరి మెరుగుపరుస్తుంది. ఇందులో మీడియం చైనె ఫ్లావో ఆమ్లాలు (ఎంసీఎఫ్ఎ), మీడియం చైనె ట్రి గ్లిజరైడ్స్ (ఎంటీసీ) పుష్కలం. ఇవి జీవక్రియ రేటు మెరుగుపడటంలో సహాయపడతాయి. గుమ్మడి గింజలు: గుమ్మడి గింజల్లో జింక సమ్మద్ధిగా ఉంటుంది. మన శరీరం విటమిన్లు, మినరల్స్‌ను గ్రహించడంలో జింకే కీలకపాత్ర. శరీరంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్‌ను సమన్వయం చేయడంలో, సమతూకంలో ఉంచడంలో సహాయకారిగా ఉంటుంది.

