శివరాత్రి వేళ ఉపవాస దీక్షలు చేస్తారంతా! పొద్దంతా నిలారం ఉండి.. సాయంత్రానికి బడలిపోతారు. కాయో, ఫలమో ఆరగించినా.. నిస్సత్తువ వదిలిపోదు. సాబుదానా, చిలగడ దుంపతో సిద్ధం చేసిన సాత్విక ఆహారం తీసుకుంటే.. శరీరానికి సత్వర శక్తి వస్తుంది. ఆపై రాత్రంతా జోగకుండా జాగారం చేసే యొచ్చు కూడా! అందుకే మీ ఉపవాస దీక్షకు ఈ చిట్టి వంటలతో రుచికరంగా ముగింపు పలకండి.

ఉపవాసం ముగిద్దామిలా

సాబుదానా పొడిపొడిగా..

కావలసిన పదార్థాలు

సగ్గుబియ్యం: రెండు కప్పులు
ఆలుగడ్డ: పెద్దది ఒకటి
పల్లీలు: అరకప్పు
జీలకర్ర: టేబుల్ స్పూన్
పంచదార: టేబుల్ స్పూన్ (ఇష్టాన్ని బట్టి)
పచ్చిమిరపకాయలు: నాలుగైదు
కరివేపాకు: రెండురెబ్బలు
కొత్తిమీర: కొద్దిగా
సైంధవ లవణం: తగినంత

తయారీ విధానం

సగ్గుబియ్యాన్ని తెలుపు రంగు పోయేలాగా శుభ్రంగా కడగాలి. తర్వాత రెండు కప్పుల సగ్గుబియ్యానికి అంతే లెక్కన నీళ్లు పోసి 5-6 గంటలు నానబెట్టాలి. పల్లీలను వేయించి కచ్చాపచ్చాగా పొడి చేసి పెట్టుకోవాలి. ఆలుగడ్డను చెక్కుతీసి మీడియం కన్నా కాస్త చిన్న ముక్కలుగా తరిగి కొద్దిగా ఉడికించి పక్కకు పెట్టాలి. ప్యాన్‌లో నూనె వేసి అందులో జీలకర్రవేసి వేగనివ్వాలి. తర్వాత సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు కూడా వేసి అరనిమిషం ఉంచాలి. తర్వాత ఆలుగడ్డ ముక్కలు వేయాలి. వంటకు సరిపడా సైంధవ లవణం, పంచదార కూడా వేయాలి. ముక్కలు కాస్త వేగాక నానబెట్టిన సగ్గుబియ్యాన్ని వేరొక గిన్నెలోకి తీసుకుని బాణట్లో వేయాలి. బాగా నానితే అతుక్కోకుండా ఉంటాయి. దంచిన పల్లీల పొడి కూడా చల్లాలి. సగ్గుబియ్యం పారదర్శకంగా అయ్యే దాకా అంటే బాగా ఉడికేదాకా ఉంచి పొయ్యి ఆపేస్తే సరి. దానికి కాస్త ముందు సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర వేసుకుంటే పొడిపొడి సాబుదానా కిచిడీ రెడీ!

క్రీమీ ఫ్రూట్ సలాడ్

కావలసిన పదార్థాలు

జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్, బాదం: సన్నగా తరిగిన ముక్కలు (నాలుగు టేబుల్ స్పూన్లు)
విపింగ్ క్రీమ్: చిన్న కప్పు
ఫ్రెష్ క్రీమ్: చిన్న కప్పు
కండెన్స్‌డ్ మిల్క్: అరకప్పు
దానిమ్మ, ఆపిల్, సపోటా, అరటి, కివీ..: రకరకాల పండ్ల ముక్కలు రెండు కప్పులు

తయారీ విధానం

ముందుగా ఒక గిన్నెలోకి విపింగ్ క్రీమ్ తీసుకుని మృదువుగా అయ్యేలా విస్కర్‌తో బీట్‌చేయాలి లేదా కవ్వం లాంటి వాటితో బాగా చిలకాలి. తర్వాత ఫ్రెష్ క్రీమ్, కండెన్స్‌డ్ మిల్క్ కూడా వేసి బాగా చిలకాలి. తర్వాత తరిగి పెట్టుకున్న డ్రైఫ్రూట్ ముక్కలు, పండ్ల ముక్కలను వేసి క్రీమ్ అంతా కలిసేలా తిప్పాలి. తర్వాత దాన్ని ఒక గంట సేపు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. బయటకు తీసి నాలుగు డ్రైఫ్రూట్, పండ్ల ముక్కల్ని అలంకరించి సర్వ్ చేస్తే, ఇక చల్లగా కమ్మగా తినేయడమే!

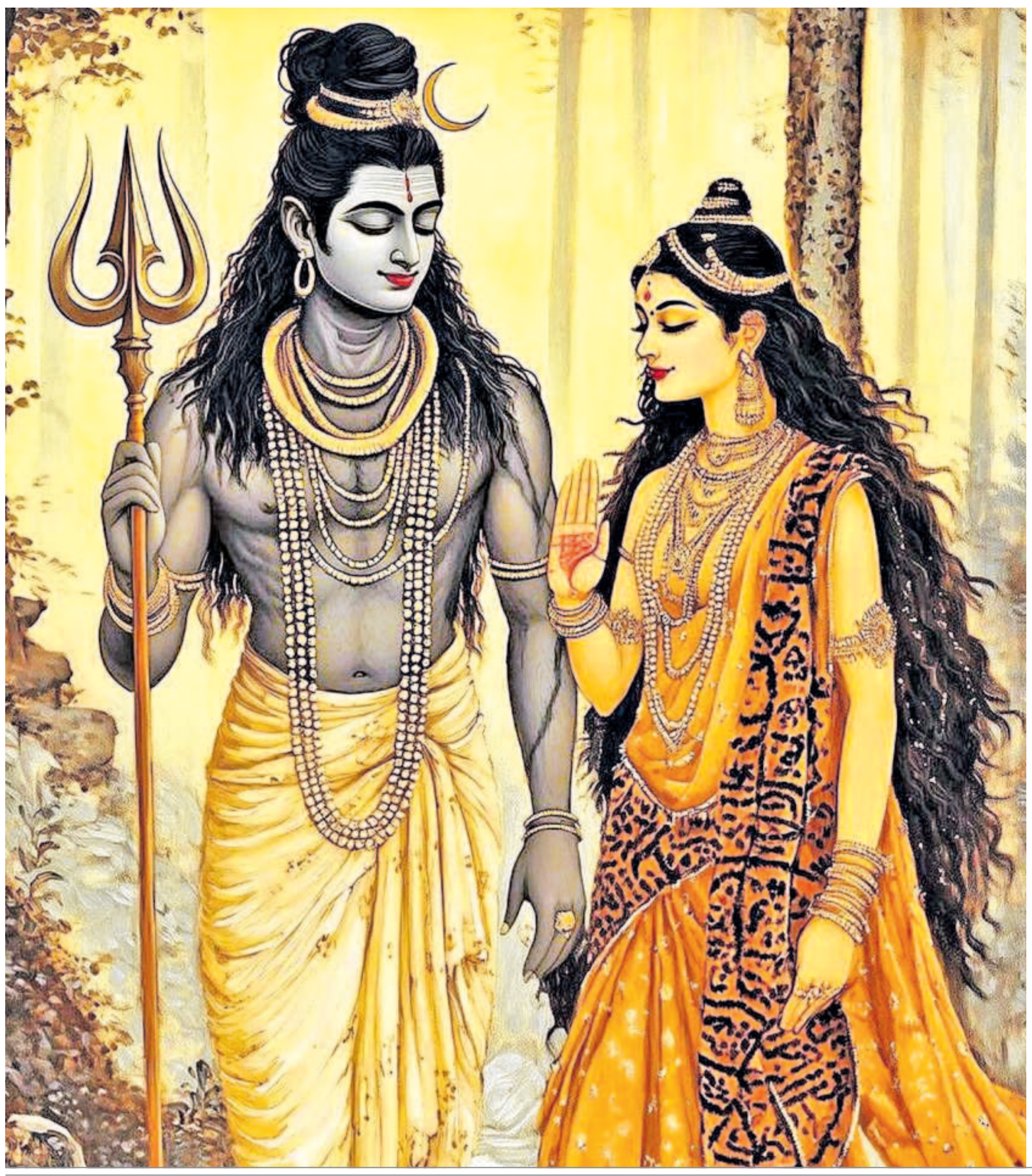
చిలగడ దుంప టిక్కీ

కావలసిన పదార్థాలు

చిలగడదుంపలు: 4
పచ్చిమిరపకాయలు: 3
అల్లం: అంగుళం ముక్క
కారం: ఒక స్పూను (ఇష్టమైతే)
జీలకర్ర పొడి: అర స్పూను
కార్న్‌ఫ్లోర్: 2 టీస్పూన్లు
బ్లాక్‌సాల్ట్: తగినంత
కొత్తిమీర: కొద్దిగా
నిమ్మకాయ: ఒక ముక్క

తయారీ విధానం

ముందుగా చిలగడదుంపలను ఉడికించి చెక్కుతీసి, ఒక గిన్నెలో వేసి మెత్తగా మెదుపుకోవాలి. అల్లాన్ని తురిమి, కొత్తిమీర, పచ్చిమిరపకాయల్ని సన్నగా తరిగి దుంపల ముద్దలో వేయాలి. జీలకర్ర పొడి, కార్న్‌ఫ్లోర్, బ్లాక్‌సాల్ట్ (లేదా ఉప్పు), కావాలనుకుంటే కారం (ఉపవాస నియమానుసారం) వేసి బాగా కలిపి గట్టి ముద్దలా చేయాలి. తర్వాత చిన్న నిమ్మకాయలంత ఉండలు చేసి అరచేతిలో పెట్టి మందంగా, గుండ్రంగా నొక్కుకోవాలి. అన్నీ అలా నొక్కడం అయ్యాక పొయ్యి మీద పాన్ పెట్టి కొద్దిగా నూనె వేసి రెండు వైపులా ఎర్రగా వచ్చేలా కాల్చుకోవాలి. చివర్లో నిమ్మరసం పిండుకుంటే.. వేడివేడి చిలగడదుంప టిక్కీలు రెడీ!



శంకరుడు జగత్తుకు తండ్రి. శాంకరి జగజ్జనని. మాతాపితరులుగా సృష్టిని సదా రక్షించే శివపార్వతుల జీవితంలో చిత్రవిచిత్రాలెన్నో! యుగయుగాల దాంపత్యంలో పలు సందర్భాలు ఆలుమగల అన్యోన్యతకు పట్టం కడతాయి. మగాడు ఎక్కువ, మగువ తక్కువ అన్న లోకరీతిని ఖండిస్తూ ఎన్నో లీలలు చూపారు ఇద్దరు. అడిగిన వారికి అడిగినట్టు వరాలు కురిపించే శివుడు.. అన్నపూర్ణను దేహీ అన్నాడు. ఒక్కోసారి ఆమెకు భయపడ్డాడు, బతిమాలాడు. ఎక్కడ తగ్గాలో తగ్గాడు.. భర్తగా నెగ్గాడు. ఏతావాతా భార్యాభర్తలు ఎలా ఉండాలో తెలియజేశారు.

అలకలలో కిలకిలలు

ఎంత ఆదర్శ దాంపత్యమైనా.. ఈ పుణ్యదంపతుల మధ్యా గిల్లికజ్జాలకేం తక్కువ లేదు. ఆమెను ఆయన దెప్పి పొడవడం, ఆయన్ను ఆమె గేలి చేయడం జరిగేవి. వారిద్దరి మాటపట్టింపులు కూడా సాదాసీదాగా సాగిపోతున్న సంసారానికి ఆటవిడుపు ఇచ్చేవి. అలాంటి సందర్భమే ఇది! ఓసారి పరమేశ్వరుడు ఏ భక్తుడినో అనుగ్రహించడానికి కైలాసం విడిచి వెళ్లాడు. ఎంత సమయం గడిచినా రాకపోయేసరికి పార్వతికి కోపం వచ్చింది. ఇంటికి వచ్చాక కడిగేయాలని నిశ్చయించుకుంది. కైలాసం తలుపులు బిడాయించి శివుడి రాక కోసం ఎదురు చూడసాగింది. ఆయనగారు వచ్చాక సంగతి చెప్పాలనుకుంది. కొన్ని గంటలు గడిచిన తర్వాత కైలాసానికి చేరుకున్నాడు శివుడు. తలుపు తట్టాడు. అప్పుడు వారిద్దరి మధ్యా జరిగిన సంవాదాన్ని ఓ సంస్కృత కవి ఇలా వర్ణించాడు.

> **'కస్త్వం? శూలీ! మృగయ భిషజం, నీలకంఠే ప్రియేహం!**
> **కేకామేకాం కురు, పశుపతిః నైవ దృశ్యే విషాణే**
> **స్థాణుర్ముగ్ధే నవదితి తరుః జీవితేశ శ్శివాయః**
> **గచ్ఛాటవ్యాం ఇతి హత వచః పాతువశ్చంద్ర చూడః'**

వారి సంభాషణ ఎలా సాగిందంటే. శివుడు తలుపు కొట్టగానే.. పార్వతి 'కస్త్వం' (ఎవరు నువ్వు) అని అడిగింది. దానికి శివుడు 'శూలీ' (శూలం ధరించినవాణ్ని) అన్నాడు. శూలీ అంటే తలనొప్పి అని కూడా అర్థం ఉంది. పార్వతి ఆ అర్థం గ్రహించి.. 'మృగయ భిషజం' (వైద్యుణ్ని వెతుక్కో?) అని విరహమాడింది. ఉమాదేవి కోపంతో ఉందని గ్రహించాడు శివుడు. 'నీలకంఠే ప్రియేహం' (ప్రియా! నేను నీలకంఠుణ్ని) అని ఆమెను లాలించే ప్రయత్నం చేశాడు. 'నీలకంఠః' అంటే నెమలి కూడా! వెంటనే పార్వతీదేవి 'కేకామేకాం కురుః' (నెమలివా! అయితే అరవ్వేం!) అని మళ్లీ ఇరుకున పెట్టింది. విసుగెత్తిన శివుడు 'పశుపతిః' అని కాస్త కటువుగా సమాధానం ఇచ్చాడు. పశుపతి అంటే ఎద్దు అని మరో అర్థం. దానికి 'నైవ దృశ్యే విషాణే' (కొమ్ములెక్కడ?) అని పతికి మరో సవాలు విసురుతుంది పార్వతి. ఇలాగైతే లాభం లేదు.. ఆమె కోపాన్ని చల్లబరచాలని భావిస్తాడు శివుడు. లోగొంతుకతో లాలనగా 'స్థాణుర్ముగ్ధే' (ఓ ముగ్ధా! నేను అంతటా నిండి ఉన్నవాడిని.. స్థాణువును) అని తనను తాను మళ్లీ పరిచయం చేసుకుంటాడు. స్థాణువు అంటే చెట్టు అన్న అర్థం ఉంది. అమ్మవారు అలక ఇంకా మానలేదు. 'నవదితి తరుః' (చెట్టా నాకు కనిపించడం లేదే! ఎక్కడ?) అని మరో ప్రశ్న సంధించింది. ఇక లాభం లేదనుకున్న పరమేశ్వరుడు 'జీవితేశ శ్శివాయః' (నీ జీవితేశ్వరుడైన శివుడిని) అని బదులు పలికాడు. పార్వతి ఇంకా శాంతించలేదు. శివా అంటే మృగం అనే అర్థం కూడా ఉంది. 'గచ్ఛాటవ్యాం' (ఇక్కడికి ఎందుకొచ్చావ్! అడవుల్లో తిరుగు) అని గేలి చేసింది. చివరగా 'ఇతి హత వచః పాతువశ్చంద్ర చూడః' (ఇలా మాటల్లో ఓడిన శివుడు రక్షించుగాక) అంటూ వింత శ్లోకం ముగించాడా కవి. సర్వ జగత్తుకూ మాతాపితరులైన పార్వతీపరమేశ్వరుల సంవాదం కూడా మనకు దీవెనే! వారి అలకల్లో కిలకిలలు.. ఈ శివరాత్రి రేయి మనువాడుతున్న ఆదిదంపతుల లీలా వినోదం.

... అభిరామ్

ఏది జాగరణ?

సాధారణంగా మనం చేసుకునే పండుగలన్నీ విందులతో, వినోదాలతో నిండి ఉంటాయి. కానీ, ఇందుకు భిన్నంగా శివరాత్రి జరుగుతుంది. ఈ పర్వదినాన్ని పూర్తిగా ఉపవాసంతో జరుపుకొంటాం. లౌకికమైన ఆహార, విషయ వాంఛల నుంచి మనిషిని దూరంగా జరిపి, పరమేశ్వరుడికి చేరువ చేసే అంతరార్థం శివరాత్రి పర్వదినంలో కనిపిస్తుంది.

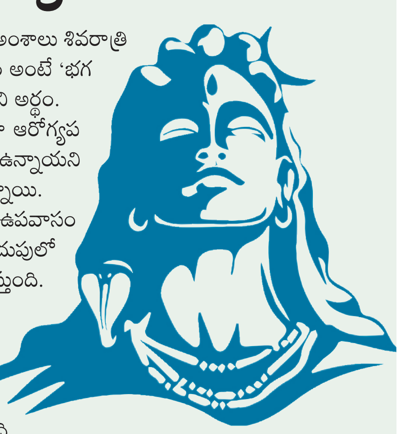
లింగోద్భవం అర్ధరాత్రి వేళ జరిగింది. అంతా తానై, అన్నిటా తానై జగత్తును నడిపించే పరమేశ్వర లింగావిర్భావ పుణ్య సమయంలో శివధ్యానంతో మనసును నింపుకొనేందుకు జాగరణ రూపంలో ఏర్పరచుకున్న నియమం అది. పరమేశ్వరుడి రాక కోసం ఒడలెల్లా కళ్లు చేసుకుని ఎదురుచూస్తూ, అనుక్షణం శివధ్యానంతో తపించేందుకు పెద్దలు ఏర్పాటుచేసిన ఆధ్యాత్మికమార్గం అది. మెలకువగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఇంద్రియాలు మన వశంలో ఉంటాయి. జ్యోతిస్వరూపుడైన పరమేశ్వరుడిని దర్శించడానికి భౌతిక నేత్రాలతోపాటు మనో నేత్రాలు కూడా అవసరం. అటువంటి మానసిక చైతన్యాన్ని ఎల్లప్పుడూ మనిషిలో నింపి ఉంచడంలో జాగరణ దోహదం చేస్తుంది.

మనిషిలో ఉండే అజ్ఞానానికి సంకేతం రాత్రి. జ్ఞానానికి పగలు ప్రతిరూపం. పరమేశ్వర తత్త్వాన్ని తెలుసుకోలేకపోవడమే అజ్ఞానం. ఈ మూడింటినీ సమన్వయం చేస్తే శివతత్త్వాన్ని తెలుసుకోలేకపోవడం అనే అజ్ఞానం నుంచి మనిషిని దూరం చేసి, ఆత్మజ్ఞానం వైపు నడిపించేందుకు చేసే ప్రయత్నమే జాగరణ. రాత్రి తర్వాత వచ్చే పగలు ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. అలాగే, అజ్ఞానం తొలగిన తర్వాత వచ్చే విజ్ఞానం మనిషికి శాశ్వత ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. జ్ఞానమనే పగటి కోసం చూసే ఎదురుచూపే జాగరణ. మరొక కోణంలో ప్రాపంచికమైన ఆలోచనలకు రాత్రి ప్రతీక అని అర్థం చెప్పుకోవచ్చు. అలాంటి ఆలోచనలకు దూరంగా జరిగి, అలౌకికమైన ఆనందాన్ని అందుకోవడమే జాగరణ. ప్రాపంచికమైన చీకట్లు విడిపోవాలంటే పరమేశ్వరుడి అనుగ్రహం కావాలి. ఇందుకోసం మనిషి తపించాలి. నిరంతరం మెలకువగా (జాగరణ) ఉండాలి. అప్పుడు జీవితమంతా శివరాత్రి జాగరణే అవుతుంది.

జాగరణ అనే పదానికి జాగృతం చేసుకోవడం అనే అర్థం కూడా ఉంది. ఎవరో మనల్ని ఉద్ధరిస్తారనే పరాన్నభుక్కులాగా మనిషి అచేతనుడుగా ఉండకూడదు. మనలోని అచేతనాన్ని, దైన్యాన్ని స్వీయ జాగృతితో దూరం చేసుకోవాలి. నిరంతరం మెలకువగా (చైతన్యంగా) ఉండాలి. 'యద్యత్కర్మ కరోమి తత్తదఖిలం శంభో తవారాధనం' అని శంకరాచార్యులు చెప్పినట్టు, చేసే ప్రతి పనిలోనూ, వేసే ప్రతి అడుగులోనూ పరమేశ్వర తత్త్వాన్ని భావించి, ఆధ్యాత్మిక జాగరణ కలిగి ఉంటే, శివానుగ్రహం తప్పకుండా సిద్ధిస్తుంది.

... శ్రీ భారతి

ఆరోగ్యదాయకం



ఉపవాసం, జాగరణ రెండు అంశాలు శివరాత్రి పర్వదిన ప్రత్యేకతలు. ఉపవాసం అంటే 'భగవంతుడికి దగ్గరగా' గడపడం అని అర్థం. దీంతో ఆధ్యాత్మికంగానే కాకుండా ఆరోగ్యపరంగానూ ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని వివిధ అధ్యయనాలు చాటుతున్నాయి.

- కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం ఉపవాసం రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు అదుపులో ఉండే క్రమాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.
- రక్తపోటు (బీపీ), ట్రైగ్లజరైడ్లు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయులను ఆరోగ్యకరంగా ఉంచుతుంది. అలా గుండె ఆరోగ్యానికి దోహదపడుతుంది.
- మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన న్యూరో డిజనరేటివ్ రుగ్మతలను నివారిస్తుంది.
- ఆహారం తీసుకోం కాబట్టి, శరీరానికి క్యాలరీలు అందవు. దీంతో బరువు తగ్గడానికీ అవకాశం ఉంటుంది. జీవక్రియల రేటు కూడా పెరుగుతుంది.
- కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం ఉపవాసం ఆయుర్దాయాన్ని పెంచుతుంది. క్యాన్సర్ నివారణలో కూడా సహాయకారిగా ఉంటుంది.
- పక్షం రోజులకోసారి ఉపవాసం ఆచరిస్తే.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మన పెద్దలు ఏకాదశి తిథి నాడు ఉపవాసం పాటించాలని సూచించడం వెనుక ఆంతర్యం ఇదే!

నమస్తే తెలంగాణ

ముల్కనూరు ప్రజా గ్రంథాలయం వారి

ముల్కనూరు సాహితీ పీఠం

[ముల్కనూరు, భీమదేవరపల్లి(మం), హనుమకొండ జిల్లా]

సంయుక్త నిర్వహణలో

పోటీ ప్రధాన ఉద్దేశం

సంస్కృతి, చరిత్ర, సమకాలీన జీవన వైవిధ్యాల, వైరుధ్యాల నేపథ్యంలో కథ ఉండాలి. నవ్యతకు, సృజనాత్మకతకు పెద్దపీట వేసే కథలకు మాత్రమే ఆహ్వానం పలుకుతున్నాం.

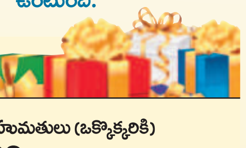
పోటీకి వచ్చిన కథలలో ఉత్తమమైన **22** కథలను ఎంపిక చేస్తాం.

బహుమతుల వివరాలు

బహుమతి పొందిన కథలు నమస్తే తెలంగాణ 'బతుకమ్మ'లో ప్రచురితం అవుతాయి.

పది కథలను సాధారణ ప్రచురణ కోసం స్వీకరిస్తాం. ఈ కథలకు వెయ్యి రూపాయలతోపాటు, జ్ఞాపికలు అందజేస్తాం.

బహుమతి పొందిన కథలను పుస్తక రూపంలో అచ్చు వేసే అధికారం పోటీ నిర్వాహకులకు ఉంటుంది.



ప్రథమ బహుమతి (ఒక్కరికి) రూ. **50,000**

2 ద్వితీయ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. **25,000**

3 తృతీయ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. **10,000**

6 కన్సొలేషన్ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. **5,000**

నియమ నిబంధనలు

ఇంతకు ముందు ఎక్కడా (ప్రింట్ పత్రికలలో కానీ, వెబ్ పత్రికలలో కానీ, వ్యక్తిగత బ్లాగులలో కానీ, సోషల్ మీడియాలో కానీ) ప్రచురితం కాని కథలను మాత్రమే పోటీకి పంపాలి.

ఇప్పటికే ఎక్కడైనా పరిశీలనలో ఉన్న రచనలు పోటీకి అనర్హం.

పై అంశాలను ధృవీకరిస్తూ హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జతపరచాలి.

ప్రచురణకు అంగీకరించని రాతప్రతులను తిరిగి పంపడం సాధ్యం కాదు.

ఒకరు ఒక కథను మాత్రమే పంపాలి.

రచనకు ఏ కలం పేరు వాడినా రచయిత / రచయిత్రి అసలు పేరు తప్పనిసరిగా హామీ పత్రంలో రాయాలి.

కథ అనువాదం, అనుకరణ, అనుసరణ కాదని హామీపత్రంలో స్పష్టం చేయాలి.

పోటీలో బహుమతి పొందిన ఏ కథనైనా, ఫలితాలు వెలువడిన తరువాత వెనక్కి తీసుకునే అవకాశం రచయితలకు లేదని గమనించగలరు.

బహుమతుల విషయంలో న్యాయ నిర్ణేతలదే తుది నిర్ణయం. ఈ విషయంలో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలకు తావులేదు. రచయితలకు ప్రాంతీయ భేదం లేదు. ఏ రాష్ట్రమైనా, ఏ దేశంలో ఉన్న తెలుగు వారైనా కథలు పంపవచ్చు.

ముల్కనూరు లేదా హైదరాబాద్‌లో బహుమతుల ప్రదాన కార్యక్రమం ఉంటుంది. కథల పోటీ ఫలితాలు 'నమస్తే తెలంగాణ' బతుకమ్మలో ప్రచురితం అవుతాయి.

పంపాల్సిన విధానం

- రాత ప్రతి అయితే కథ 12 పేజీలు మించకుండా ఉండాలి. పదాల్లో అయితే 1500 పదాలకు మించకూడదు. ఈ పరిధిని దాటితే, పరిశీలనకు స్వీకరించబడవు.
- ఈ-మెయిల్ ద్వారా పంపేవారు యూనికోడ్‌లో వర్డ్‌ఫైల్ పంపవచ్చు. దాన్ని పీడీఎఫ్‌లోకి కూడా మార్చి ఎటాచ్ చేయాలి.
- పేజ్‌మేకర్‌లో డీటీపీ చేయించి కథను పంపేవారు యూనికోడ్ ఫైల్‌ను, పీడీఎఫ్‌ను కూడా జతచేసి ఆ రెండిటినీ ఈ-మెయిల్‌లో ఎటాచ్ చేసి పంపాలి.
- కథలను ఆన్‌లైన్‌లో పంపేవారు దిగువ తెలిపిన ఐడీకి మాత్రమే మెయిల్ చేయాలి.
- కథల ప్రతులపై రచయిత/రచయిత్రి పేరు ఉండరాదు. విడిగా హామీపత్రంపై మాత్రమే పేరు, ఫోన్ నంబరు, ఈ-మెయిల్ ఐడీ రాయాలి.

కథలు పంపాల్సిన చిరునామా

బతుకమ్మ, కథలపోటీ, నమస్తే తెలంగాణ
 # 8-2-603/1/7, 8, 9, రోడ్ నంబర్ 10,
బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ – 500 034.

ఈ -మెయిల్ ఐడీ
ntmulkanoorkatha2025@gmail.com

కథలు మాకు అందాల్సిన చివరి తేదీ **ఫిబ్రవరి 28, 2025**