AUCHITHYAM
(A Monthly Peer-Reviewed Online Telugu Research Journal)
Language & Literature | Linguistics | Arts & Humanities | Social Sciences
ISSN 2583-4797 (Online)
Publishing by: Dr. Rambhatla Parvatheeswara Sarma, Dr. RVRM Trust, 12-121/17, Flat No. 402, Satyanagar, Chinamusidiwada, Pendurthy, Visakhapatnam-531173. AP, India. +91 9247859580.

AUCHITHYAM | Volume-07 | Issue-10 | September 2026 | Peer-Reviewed | ISSN: 2583-4797

Article Link: https://www.auchithyam.com/2026/sep_2026/full_papers/september26_01.php

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.xxxxxxxx

1. విశ్వనాథ నవలలు: ఆహారం, ఆరోగ్యాంశాల ప్రస్తావనలు

భాస్కట పవన్ కుమార్

ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుడు, తెలుగు సాహిత్య పరిశోధకుడు,
వెలుగుబంద, రాజానగరం మండలం, తూర్పుగోదావరి, ఆంధ్రప్రదేశ్.
సెల్: 9912216386. Email: shilpavan4@gmail.com

డా. ఆతుకూరి వేంకటశ్వర్లు (యోగి)

తెలుగు అధ్యాపకులు, ప్రభుత్వ కళాశాల (స్వయం ప్రతిపత్తి),
రాజమహేంద్రవరం, తూర్పుగోదావరి, ఆంధ్రప్రదేశ్.
సెల్: 8074332611. Email: svyogi2012@gmail.com

సమర్పణ (D.O.S): 10.08.2026 **ఎంపిక (D.O.A):** 20.08.2026 **ప్రచురణ (D.O.P):** 01.09.2026

వ్యాససంగ్రహం

మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే ఏ పనైనా చేయగలడు. మంచి ఆహారపు అలవాట్లు, శుచి, శుభ్రత దీనికి పునాది. అటువంటి ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనవిధానం భారతీయ సంస్కృతిలో కనిపిస్తాయి. భారతీయ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను, భారతీయ వైద్యవిధానాన్ని తన రచనలలో స్పష్టంగా చూపిన వ్యక్తి కవిసమ్రాట్ విశ్వనాథ సత్యనారాయణ. అందువలన వారి నవలల నుండి 'విశ్వనాధ వారి నవలలు - ఆహారం, ఆరోగ్యం,పరిశీలన' అనే శీర్షికతో వ్యాసం ఈ తరానికి అవసరం. ఈ వ్యాసనిర్మాణానికి శ్రీ మద్రామాయణ కల్పవృక్షం, చెలియలికట్ట, ఏకవీర, నర్తనశాల, భారతీయ ఆయుర్వేదం - చరక సంహిత,శుశ్రుత సంహిత, భగవద్గీత మొదలైన గ్రంథాలు ప్రధాన ఆధారాలు. "విశ్వనాథ వారి నవలలు - ఆహారం, ఆరోగ్యం - పరిశీలన" అనే శీర్షికతో నాకు తెలిసినంత వరకు పరిశోధన లేదు. ఐతే, "విశ్వనాథ వారి నవలలు - యోగ శాస్త్ర అంశాలు" అనే అంశం మీద మా గురువుగారు "డాక్టర్ ఆ. వేంకటేశ్వర యోగి" గారు పరిశోధన చేశారు. వారి పరిశోధనా గ్రంథంలో కొన్ని ఆహార, ఆరోగ్య విషయాలను ప్రస్తావించటం జరిగింది. వారే కొన్ని పరిశోధనా పత్రాలలో కూడా ఈ విషయాలను ప్రస్తావించారు.

Keywords: భారతీయ సంస్కృతి, భారతీయ వంటకాలు, ఆయుర్వేదం, సహజ ఆహారం, సంప్రదాయ వైద్యం.

1. ప్రవేశిక

మనిషి ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మంచి ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజు వ్యాయామం చేయాలి. ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించాలి. వీటితో పాటు మంచి మనస్సు, మంచి ఆలోచనలు చాలా ముఖ్యం. చెడు ఆలోచనలతో ఇతరులకు కీడు చేసే మనస్సు ఉన్న మనిషి అధఃపాతాళానికి పోవడం ఖాయమని ఆనాడే తన నవలలలోని పాత్రల ద్వారా విశ్వనాథ సత్యనారాయణ చూపించారు. విశ్వనాథ వారు భారతీయ ఆహార సంస్కృతి విశిష్టత, పర్వదినాల సందర్భంగా వండే వంటలను గురించి చక్కగా తన నవలలలో వివరించారు.

బ్రిటీషు వారు మన భారతదేశానికి వ్యాపారం నిమిత్తమే వచ్చారు. తదుపరి వారి దృష్టి భారతీయ మసాలా దినుసులపై పడింది. ఈ మసాలా దినుసులు అత్యధిక లాభాలు తెచ్చి పెట్టడంతో వారు వ్యాపార సామ్రాజ్యాన్ని విస్తరించారు. భారతీయ ఆహార దినుసులకు, ఆహారానికి అంత ప్రాముఖ్యం ఉందని చరిత్ర చెబుతుంది. అలా నెమ్మదిగా బ్రిటీషు వారి ఆహారపు అలవాట్లను భారతీయ ప్రజలు అలవర్చుకుని క్రమంగా స్వదేశీ సంస్కృతికి దూరమవుతూ వచ్చారు. భారతీయతకు ఇది గొడ్డలిపెట్టు అని గ్రహించిన విశ్వనాథ తన రచనలలో విదేశీ ఆహారపు అలవాట్లలోని పొరపాట్లను ఎత్తిచూపి, భారతీయ ఆహార సంస్కృతికి ప్రాధాన్యతను ఇచ్చారు. భారతీయ వైద్య విధానమైన ఆయుర్వేదానికి తన రచనలలో ప్రాధాన్యతను కల్పించారు. విదేశీ వైద్య విధానమైన అల్లోపతి వైద్యం ద్వారా తగ్గని ఎన్నో జబ్బులు ఆయుర్వేదం ద్వారా తగ్గినట్లుగా వేయిపడగలు వంటి నవలలలో విశ్వనాథ వారు వర్ణించారు.

2. విశ్వనాథ సాంఘిక దృక్పథం

విశ్వనాథ వారి సాంఘిక దృక్పథం మానవ జీవితం, భారతీయ సాహిత్యం, సంస్కృతి, ఆచార వ్యవహారాలు, సంప్రదాయాల పరిరక్షణ గురించి ఆలోచనలు కలిగి ఉండటం. అందువలన ఆయన భారతీయ సంప్రదాయం, సంస్కృతి, ఆధ్యాత్మికత, మానవ విలువలతో కూడిన రచనలు చేశారు.

2.1 భారతీయ సంప్రదాయానికి ప్రాధాన్యం

భారతీయ కుటుంబ వ్యవస్థలో స్త్రీ కుటుంబానికి కేంద్రబిందువుగా ఉంటుందని స్త్రీని గృహలక్ష్మిగా చిత్రించారు. స్త్రీ పురుషులిద్దరూ ఎల్లప్పుడూ ధర్మాన్ని ఆచరించాలని విశ్వనాథ వారు తెలియచేశారు. అలా కాకుండా హద్దులు దాటిన స్త్రీ పురుషులిద్దరూ విచ్చలవిడి శృంగారానికి, వివాహేతర సంబంధాలను ఏర్పరచుకుంటారు. దీనివలన శరీరం అనారోగ్యం పాలవుతుందన్నారు. అనారోగ్యం పాలైన శరీరంతో ధర్మ కార్యాలను చేయడానికి వీలవదని, ధర్మ కార్యాలు చేయాలంటే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని తన చెలియలి కట్ట నవలలో ఈ విధంగా వివరించారు:

> **"సంప్రదాయంలో ఉంటే ధర్మమే ఆచరించబడుతూ ఉంటుంది. మొదట ధర్మం తెలియక, సంప్రదాయాన్ని వదిలిపెట్టి, తర్వాత ధర్మం తెలిసి తాను చేసిన పాపం అంతా ఇంతా కాదని తెలిసికొన్న**

> **స్త్రీ ఏం చేస్తుంది? యవ్వనం క్షణికంగా ఉంటుంది. శరీరం అంతకన్నా క్షణికం. ఆ శరీరం ధర్మాన్ని చేస్తున్నంత సేపు నిలిచి ఉండడం మంచిది. ఆ శరీరం ఉంటేనే ధర్మం చేయటానికి వీలు కనుక ఆ శరీరాన్ని రక్షించుకోవాలి" అని రత్నావళి రంగారావుతో అంటుంది** (చెలియలి కట్ట 201).

ఇదే విషయాన్ని భగవద్గీతలోని 5వ అధ్యాయంలో గమనించవచ్చు. కర్మ సన్న్యాసయోగములో ఇలా ఉంది:

> **శక్నతీ హైవ యః సోఢం ప్రాక్ శరీర విమోక్షణాత్**
> **కామ క్రోధోద్భవం వేగం స యుక్తః స సుఖీ నరః ||**
>
> ఈ శరీరమును విడవకముందే అనగా జీవించియుండగానే కామ క్రోధాదుల ఉద్వేగములను అదుపులోనుంచు కొనగల సాధకుడే నిజమైన సుఖి, యోగి (కృష్ణమాచార్యులు, వేంకటరామయ్య 63).

2.2 భారతీయతత్వానికి మద్దతు

తెలుగు సాహిత్యంలో భారతీయ సంస్కృతి, సనాతన ధర్మం, వేద సంప్రదాయం, కుటుంబ విలువలు, ఆధ్యాత్మిక జీవన విధానాలకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇచ్చిన మహనీయులు విశ్వనాధ సత్యనారాయణ. ఆయన రచనలలో భారతీయతత్వం సిద్ధాంతంగా కాకుండా జీవన విధానంగా ప్రతిబింబిస్తుంది. అదే విధంగా భారతీయ సంస్కృతికి మూలాధారమైన ధర్మం, సత్యం, నీతి, కరుణ, కర్తవ్యం వంటి విలువలను ఆయన రచనల ద్వారా తెలియచేశారు. భారతీయ కుటుంబ వ్యవస్థ, గురుశిష్య బంధం, వర్ణాశ్రమ ధర్మం, ఆచార వ్యవహారాలు సమాజ స్థిరత్వానికి అవసరమని ఆయన విశ్వసించారు. శ్రీమద్రామాయణ కల్పవృక్షంలోని శ్రీరాముని ఆదర్శ జీవితం ద్వారా ధర్మపాలన, రాజధర్మం, కుటుంబ ధర్మం, మానవీయ విలువలను విశదీకరించారు. భారతీయ ఇతిహాసాలు నేటి సమాజానికి మార్గదర్శకాలని ఆయన తెలియచేశారు. విశ్వనాథ వారి రచనలలో వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, పురాణాలు, ఆయుర్వేదం, యోగశాస్త్రం వంటి భారతీయ జ్ఞాన సంపద ప్రభావం మనకు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. భారతీయతత్వంలోని "ధర్మమే జీవనానికి ఆధారం" అనే భావన ఆయన సాహిత్యం ద్వారా గ్రహించవచ్చు.

2.3 విశ్వనాథ సాహిత్యం - జీవన ప్రతిబింబం

భారతీయ సమాజం, సంస్కృతి, ఆధ్యాత్మిక చింతనలకు సాహిత్యం 'జీవన ప్రతిబింబం'గా పేర్కొనవచ్చు. ఆయన వేయిపడగలు నవలలో భారతీయ సంస్కృతిలో వచ్చిన మార్పులు, పాశ్చాత్య ప్రభావం, సంప్రదాయాల క్షీణత, కుటుంబ వ్యవస్థలో ఏర్పడిన పరిణామాలను వాస్తవికంగా చిత్రించారు. గత వైభవాన్ని స్మరింపచేస్తూనే ఆధునిక సమాజంలోని సమస్యలను విశ్లేషించారు.

2.4 ఆధునికతపై విశ్వనాథ సమతుల్య దృష్టి

విశ్వనాథ వారి దృష్టిలో ఆధునికత అంటే పాశ్చాత్యీకరణ కాదు కాలానుగుణమైన అభివృద్ధి. విజ్ఞానం, శాస్త్రీయ దృష్టి, విద్య, సాంకేతిక పురోగతి అవసరమే అయినప్పటికీ వాటి పేరుతో భారతీయ సంస్కృతి, కుటుంబ వ్యవస్థ, నైతిక విలువలు, ధర్మాన్ని విస్మరించడం సమంజసం కాదని ఆయన భావించారు. మార్పును అంగీకరించాలి కానీ మూలాలను మరువకూడదని ఆయన రచనల ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. చెలియలికట్ట నవలలో గ్రామీణ జీవితం, ఆహారపు అలవాట్లు, కుటుంబ బంధాలు, ఆచారాలు, సంస్కృతిలో ఏర్పడిన మార్పులను తన పాత్రల ద్వారా వాస్తవికంగా చిత్రించారు. సంప్రదాయ విలువలు క్షీణించినపుడు ఎదుర్కొనే సంక్షోభాన్ని చూపుతూ, కుటుంబ విలువలు పునరుద్ధరణ అవసరాన్ని స్పష్టంగా తెలియచేశారు.

అదే విధంగా స్వామి వివేకానంద వారు పాశ్చాత్యుల కుటుంబ జీవనం, సమాజ విలువలు గురించి వివరిస్తూ "పాశ్చాత్య మానవుడు పూర్తిగా వ్యక్తి దృష్టిపరుడు. భారతీయుడు పూర్తిగా సంఘ దృష్టిపరుడు" అని తెలియచేశారు (వివేకానంద 26).

2.5 విశ్వనాథ జాతీయ భావన

విశ్వనాథ వారు తన రచనలలో ప్రపంచానికి భారతీయ సంస్కృతి మార్గదర్శకమని వివరించారు. ఒక జాతి అభివృద్ధి చెందాలన్నా, ఒక దేశం అభివృద్ధి చెందాలన్నా ధర్మపాలన, రాజధర్మం, కుటుంబ ధర్మం, వ్యక్తి ధర్మం పరిరక్షించబడినపుడే అది సాధ్యమని తెలియచేశారు. ఏకవీర నవలలో భారతీయ స్త్రీ త్యాగం, నిబద్ధతలను ఏకవీర పాత్ర ద్వారా చాటి చెప్పారు. వ్యక్తి స్వార్థం కన్నా సమాజం, సంస్కృతి, కుటుంబ గౌరవం గొప్పదనే భారతీయ జాతీయ భావనను వివరించారు. అదే విధంగా తన రచనలలో భారతీయ పర్వదినాలలో వండే వంటకాలను గురించి తెలియచేసి పాశ్చాత్యుల ఆహారం దుష్ప్రభావాలను వివరించారు.

3. విశ్వనాథ రచనలలో ఆరోగ్యం, ఆహారం

విశ్వనాథ వారి రచనలలో ఆరోగ్యం, ఆహారం కేవలం శారీరక, మానసిక సంబంధమైన అంశాలే కాదు. అవి సంస్కృతి, సంప్రదాయం, నైతికత, జీవన విధానంపై ఆధారపడి ఉంటాయి. ఆయన దృష్టిలో ఆరోగ్యమే జీవనానికి మూలాధారం, సాత్విక ఆహారమే ఆరోగ్యానికి పునాది. భారతీయ ఆహార సంస్కృతి, ఋతు చర్య, మితాహారం, శారీరక-మానసిక సమతుల్యత వంటి అంశాలను సహజంగా తన పాత్రల ద్వారా తెలియచేశారు.

ఇదే విషయాన్ని శ్రీమద్భగవద్గీత 18 వ అధ్యాయం మోక్ష సన్యాసయోగంలో గమనించవచ్చు:

> **సిద్ధిం ప్రాప్తో యథా బ్రహ్మ తథాప్నోతి నిబోధ మే |**
> **సమా సేనైవ కౌంతేయ నిష్ఠా జ్ఞానస్య యా పరా |**

> **బుద్ధ్యా విశుద్ధయా యుక్తో ధృత్యాత్మానం నియమ్య చ |**
> **శబ్దాదీన్ విషయాన్ త్యక్త్వా రాగద్వేషౌ వ్యుదస్య చ ||**
> **వివిక్త సేవీ లఘ్వాశీ యతవాక్కాయ మానసః |**
> **ధ్యానయోగ పరో నిత్యం వైరాగ్యం సముపాశ్రితః ||**
> **అహంకారం బలం దర్పం కామం క్రోధం పరిగ్రహమ్ |**
> **విముచ్య నిర్మమః శాంతో బ్రహ్మ భూయాయ కల్పతే ||**

విశుద్ధమైన బుద్ధి గలవాడై, తేలికయైన సాత్వికమైన ఆహారమును భుజించువాడు, శబ్దాది విషయములను త్యజించి, పరిశుభ్రమైన ప్రదేశమున ఏకాంతముగా నివసించువాడు, సాత్విక ధారణా శక్తి ద్వారా అంతఃకరణేంద్రియముల సంయమము కలిగి, మనోవాక్కాయములను అదుపులో ఉంచుకొనిన వాడు, రాగద్వేషములను సర్వదా త్యజించి, దృఢమైన వైరాగ్యమును సంపూర్ణముగా ఆశ్రయించువాడు, అహంకారమును, బలమును, దర్పమును, కామ క్రోధములను, పరిగ్రహమును వదిలి పెట్టి, నిరంతరము ధ్యానయోగపరాయణుడై యుండు వాడు, మమతా రహితుడు, శాంతియుతుడు అయిన పురుషుడు సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మయందు అభిన్న భావముతో స్థితుడగుటకు పాత్రుడగును (కృష్ణమాచార్యులు, వేంకటరామయ్య 184).

3.1 ఆరోగ్యం - సంపూర్ణ జీవన భావన

ఆరోగ్యం అంటే కేవలం శారీరక ఆరోగ్యమే కాదు. మనసు, ఆలోచనలు, ఆచరణ అన్నీ సమతుల్యంగా ఉండాలని విశ్వనాథ తెలియచేశారు. ఏకవీర నవలలోని వీర భూపతి కుట్టాన్సేతుపతికి తన గురించి చెప్పుకున్న సందర్భంలో-

> **"అపుడ నేను చాలా అందముగా నుండెడివాడను, గృహసంబంధమైనవి, నా మనోజనిత మయినవి అనేక కష్టముల చేత నా ఆనందమంతయు బోయినది అని పలుకుతాడు" (ఏకవీర 41).**

దీనిని బట్టి శారీరక ఆరోగ్యమే కాదు మనిషి మనస్సు కూడా ఆరోగ్యంగా, ఆహ్లాదకరంగా ఉన్నపుడే అసలైన ఆరోగ్యం అని ఈ సందర్భంలో విశ్వనాథ వారు వివరించారు. అంటే ఇక్కడ శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యము, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యము కలిస్తేనే మనిషి నిజమైన ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు చెప్పవచ్చు. ఇదే విషయాన్ని భగవద్గీత కూడా ఇలా తెలియచేసింది:

> **బంధురాత్మాత్మనస్తస్య యేనాత్మైవాత్మనా జితః |**
> **అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే వర్తేతాత్మైవ శత్రువత్ ||**
>
> మనస్సును ఇంద్రియములను, శరీరమును జయించిన జీవుడు తనకుతానే మిత్రుడు. అట్లు జయింపని వాడు తనకుతానే శత్రువు. అనగా జితేంద్రియునకు మనస్సు, ఇంద్రియములు, శరీరము భగవత్ప్రాప్తి సిద్ధికై మిత్రుని వలె సహకరించును. అట్లు గాక జితేంద్రియుడు కాని వానికి మనస్సు, ఇంద్రియములు,

> శరీరము శత్రువుల వలె ప్రవర్తించి లక్ష్యసాధనకు అవరోధములుగా నిలుచును (కృష్ణమాచార్యులు, వేంకటరామయ్య 66).

3.2 సంప్రదాయ ఆహార విధానానికి ప్రాధాన్యం

విశ్వనాథ వారి రచనలలో భారతీయ సంప్రదాయ ఆహారం ముఖ్యంగా కనిపిస్తుంది. పూర్వం పల్లెటూర్లలో తిరునాళ్ళకు, శ్రీ రామ నవమికి, పండగలు, జాతరల సందర్భంలో దేవాలయాల వద్ద గ్రామ ప్రజలందరికీ సామూహికంగా అన్న సంతర్పణ పెట్టేవారు. ఇదే సందర్భాన్ని శ్రీమద్రామాయణ కల్పవృక్షంలో చక్కగా వివరించారు విశ్వనాథ. వశిష్ఠుడు యజ్ఞ కాలంలో అన్న సంతర్పణ చేయాలని ఆజ్ఞాపిస్తాడు (సత్యనారాయణ, శ్రీమద్రామాయణ కల్పవృక్షం, బాల 294).

అశ్వమేధయాగంలో జరిగిన అన్న సంతర్పణ, భారతీయ గృహస్థ ధర్మం, ఆతిథ్యం చాలా అందంగా వర్ణించారు. ఆనాటి కాలంలో రాజుకు ప్రజలకు మధ్య ఉండే అనుబంధం, ఆత్మీయతను వివరించారు. శ్రీమద్రామాయణ కల్పవృక్షంలోని బాలకాండలో దశరథ మహారాజు ఏర్పాటు చేసిన యజ్ఞవాటికలో భోజన శాలలు ఏర్పాటుచేసి ప్రజలకు సంతృప్తికరంగా భోజన ఏర్పాట్లు చేసినట్లు రాశారు. అదే విధంగా తెలుగువారి ఆహార పదార్థాలను విశ్వనాథ వారు చక్కగా వర్ణించారు. పాలు, అన్నం, అప్పడాలు, పప్పు, కూరలు, పెరుగు, నెయ్యి, రాగి జావ, సజ్జలు, ఆకు కూరలను వివిధ సందర్భాలలో వివరించారు:

> **"ఇప్పుడే గుండిగ దింపి ఇగురు బెట్టితి బోడి బొల్లాడున యన్నమును దినుండు**
> **పూర్ణమ్ము లేకుండా బునుకులుగా వేసితిమి కరకరలాడు తినుడు దీని**
> **గాలుచున్నది కాబోలు క్షీరాన్నాన్నమిదే దొన్నెలను దెచ్చియిత్తునుండు**
> **డిది గడ్డ పెరుగు మీరింక గొంచెము వేసికొనవలే జలువ చేయును గదండీ**
> **యనుచు బతిమాలి యనని గాథ సూదకులు కొల్లలుగా దెచ్చి చూరయాయ**
> **నన్నమును నాదరంబున తిన్న కడప లెన్న నెడదలు నుబ్బిపోయెదరు జనులు."**

ఈ విధంగా తెలుగువారి వంటకాలను వివరించిన విశ్వనాథ తెలుగువారి అతిథి మర్యాదలను గురించి వివరంగా వివరించారు. భారతీయ సంప్రదాయంలో 'అతిథిదేవోభవ' అనే మాటకు నిదర్శనంగా అతిథులను భారతీయులు ఏ విధంగా గౌరవిస్తారో, కొసరి కొసరి ఏ విధంగా వడ్డిస్తారో శ్రీమద్రామాయణ కల్పవృక్షంలో వివరించారు:

> **''చని ఎంత ప్రొద్దు వేళను దల్పు తట్టిన చిటికలో వచ్చి తీసెదురు తలుపు,**
> **మంచి తీర్థంబున గొంచెమిత్తురె యన్న దియ్యని మజ్జిగ దెచ్చియిత్తు,**
> **రరుగుల నిదురింతుమన్నచో తాము నిద్రించు మంచము ప్రక్క దెచ్చియిత్తు,**
> **రప్ప –! పిల్లకు వేళ తప్పు భోజనమున కన వండి పెట్టుదు రప్పుడే,**
> **ఆపురంబున పురుషులు నంగనలును దమ ధరాపతి యజ్ఞ విధాన వేళ,**
> **దామి గేస్తులై వచ్చునందఱును దమకే అతిథులన్నట్ల గౌరమాచరింప."** (శ్రీమద్రామాయణ కల్పవృక్షం, బాల 314)

దశరథ మహారాజు ఏర్పాటు చేసిన యజ్ఞ కాలంలో అన్న సంతర్పణ గురించి, అక్కడ వడ్డించే విధానం గురించి ఈ విధంగా వివరించారు:

> **''విస్తరి మీద వంగబడ వేయక మానెదరేయు సూదుకుల్**
> **విస్తరి పైని వంగుటకు వెన్నును వంగదు పొట్ట వంగమన్**
> **హస్తము లడ్డముంచిన నాగక వడ్డన చేతురన్నియున్**
> **గడ్డిగనట్లే తిందురు రౌగాదనగ లేక క్రతు ప్రసాదమల్." (శ్రీమద్రామాయణ కల్పవృక్షం, బాల 336)**

రుచికరమైన ఆహారాన్ని తిన్న ప్రజలు చాలా సంతోషించి, వారంతా కలిసి మాట్లాడుకును సందర్భం:

> **"పాకము రమ్యము నాదర పాకమ్మది రమ్యతరము ప్రాక్సకృత పరీ**
> **పాకమ్ము రమ్యతమమని వాక్కులకందని పొగడ్త పట్టుదురు జనల్." (శ్రీమద్రామాయణ కల్పవృక్షం, బాల 337)**

ఈ విధంగా ప్రజలందరూ భోజన ఏర్పాట్ల గురించి చెప్పుకోవడం ప్రారంభించారు. అది విన్న దశరథ మహారాజు చాలా సంతోషించారని శ్రీమద్రామాయణ కల్పవృక్షంలో అద్భుతంగా వర్ణించారు విశ్వనాథ. భారతీయ వంటకాలు, ముఖ్యంగా తెలుగు వారి ఆహార పదార్థాలు వర్ణిస్తూ ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

3.3 ప్రకృతి సహజ జీవన విధానం

చరక సంహితలోని "లోక పురుష సామ్యం" సిద్ధాంతం ప్రకారం మానవ శరీరం విశ్వం ఒకే పంచమహాభూతాలపై ఆధారపడినవి. అందువలన మనిషి ప్రకృతికి అనుగుణంగా జీవించడం ఆరోగ్యానికి మూలం. అదే విధంగా 'సుశ్రుతసంహిత' పరిశుభ్రమైన వాతావరణం, స్వచ్ఛమైన నీరు, ఆరోగ్యకరమైన నివాసం ఆరోగ్యానికి అవసరమని పేర్కొంటుంది. అందువలన విశ్వనాథ సాహిత్యంలో కనిపించే ప్రకృతి సామరస్యం, చరక - సుశ్రుతుల ప్రకృతి ఆధారిత ఆరోగ్య దృష్టితో సారూప్యత కలిగి ఉంటుంది. కృత్రిమ జీవన శైలి ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుందని ఆయన భావన.

చెలియలికట్ట నవలలోని రంగారావుకు పక్షవాతం వచ్చినపుడు-

> **''ఈయనకు కోపమెక్కువ వచ్చునా? ఈయనకేదో మనస్సులో గొప్ప బాధ ఏర్పడి యుండవలయును. ఆ బాధ ఈయన మనస్సును దివారాత్రములు కష్ట పెట్టి యుండవలయును. ఎవరైనా ఈయనను మాటిమాటికీ రొస్టు పెట్టుచుందురా?"** అని రత్నావళిని డాక్టర్ ప్రశ్నిస్తాడు (చెలియలి కట్ట 164).

ఈ విధంగా మానసిక అశాంతి, కోపం, అసహనం ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుందని తన రచనలలో స్పష్టంగా తెలియచేశారు విశ్వనాధ వారు. చరక సంహితలోనూ ఈ విషయాన్ని మనం గమనించవచ్చు:

> **శ్రుతం బుదిహ్ స్మృతిః దార్ఢ్యం ధృతిర్హి తనిషేవణమ్**
>
> **వాగ్విశుద్ధిశ్శమో ధైర్యం ఆశ్రయన్తి పరీక్షకయ్,**
>
> **లౌకికం నాశ్రన్తేతే గుణాః మోహతమశిశ్రుతమ్.**
>
> **తన్మూలా బహులాశ్చైవ రోగాశ్మారీరమానసాః .**
>
> శాస్త్రపరిజ్ఞానము, బుద్ధి, జ్ఞాపకశక్తి, మనోబలము, సంతసము, హితముల నాచరించుట, వాక్కు అపశబ్దాది దోషములు లేక పరిశుద్ధముగ నుండుట, ఇంద్రియ నిగ్రహము, ధైర్యము ఇవియన్నియు పరీక్షకుడగు జ్ఞానవంతుని ఆశ్రయించియుండును. అజ్ఞానందకారముచే ఆవరింపబడిన వానిని పై చెప్పిన గుణములు ఆశ్రయింపవు. వారిని శారీరక మానసరోగములన్నియు బాధించుచుండును (చరకసంహిత 787).

దీనిని బట్టి విశ్వనాథ వారికి అపారమైన సంస్కృత వాఙ్మయ జ్ఞానం ఉందని తెలుస్తుంది. చరక సంహితలో చెప్పిన ఈ శ్లోకం విశ్వనాథ వారి చెలియలి కట్టలో చెప్పిన సందర్భం సరిపోలుతున్నాయి.

3.4 పాశ్చాత్య ఆహార విధానంపై విమర్శ

సుశ్రుత సంహిత ఆహారం శరీర ధాతువులను పోషించే ప్రధాన ఆధారమని వివరిస్తుంది. జీర్ణశక్తికి అనుగుణమైన ఆహారాన్ని ప్రాముఖ్యంగా సూచిస్తుంది. ఫాస్టుఫుడ్, కృత్రిమ ఆహార పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలతో కూడిన నిల్వ ఉన్న పాశ్చాత్య ఆహారం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని విశ్వనాథ వారు తన నవలలలో తెలియచేశారు. అందువలన ఇంటి వంటలు మేలని తన చెలియలి కట్ట నవలలో మద్రాసు వెళ్ళి జీవనం సాగిస్తున్న రత్నావళి అనారోగ్యం పాలైన సందర్భంలో విశ్వనాథ వారు ఇలా వివరించారు:

> **''హోటలు తిండితో రత్నావళికి జబ్బు చేసెను. ద్రావిడాన్న విక్రేత పెట్టిన పోపులు నానాజాతి తైల విమిశ్రీతములై రత్నావళి ఆరోగ్యమును పాడుచేసెను. రంగడడపదడప శరీర వ్యాయామం చేయుట చేతనతని ఆరోగ్యము మిక్కిలి చెడలేదు. రత్నావళి పూటకూటింటి యన్నము వలన తన యారోగ్యము చెడినదని, సొంతంగా వంట చేసి కొందమని రంగారావుతో చెప్పెను"** (చెలియలి కట్ట 79).

విశ్వనాథ వారు ఏ విధంగా బయట ఆహారం ఆరోగ్యానికి హాని కలుగ చేస్తుందో వివరించి శారీరక వ్యాయామ విశిష్టతను తెలియచేశారు.

3.5 భారతీయ సమాజంలో ఆరోగ్యంపై ఆహారం ప్రభావం

సాత్విక ఆహారం శుద్ధమైన మనస్సును, రాజస, తామస ఆహారం అశాంతిని మనిషికి కలిగిస్తాయనే భారతీయతత్వ భావన విశ్వనాథ వారి రచనలలో కనిపిస్తుంది. చరక సంహిత, సుశ్రుత సంహిత, భగవద్గీత, ఉపనిషత్తులు,

రామాయణం, మహాభారతాలు ఈ విషయాన్ని తెలియచేస్తున్నాయి. చరక సంహిత "ఆహారం మహాభైషజ్యం" అని, సుశ్రుత సంహితలో "పరిశుభ్రమైన ఆహారం ఆరోగ్యానికి అవసరమని" భగవద్గీత అధ్యాయం 17లో సాత్విక, రాజసిక, తామసిక ఆహారాల వర్గీకరణను తెలియచేస్తుంది. సాత్విక ఆహారం ఆయుష్షు, బలం, ఆరోగ్యం, సుఖాన్ని పెంచుతుందని పేర్కొంది:

> **ఆయుః సత్త్వ బలారోగ్య సుఖ, ప్రీతి వివర్ధనాః |**
> **రస్యాః స్నిగ్ధాః స్థిరా హృద్యా ఆహారః సాత్విక ప్రియాః ||**
>
> ఆయువు, బుద్ధి, బలము, ఆరోగ్యము, సుఖము, ప్రీతి మున్నగు వానిని అభివృద్ధి పరచునని, పాలు, చక్కెర మొదలగు రసపదార్థములును; వెన్న నెయ్యి మొదలగు స్నిగ్ధ పదార్థములును, ఓజస్సును అభివృద్ధి పరచు స్థిర పదార్థములును, సాత్విక స్వభావములను పెంచు హృద్య పదార్థములును సాత్వికులకు ఇష్టమైనవి.
>
> **కట్వమ్లల వణాత్యుష్ణ తీక్ష రూక్ష విదాహినః |**
> **ఆహారా రాజ సస్యేష్టా దుఃఖ శోకామయ ప్రదాః ||**
>
> చేదు, పులుపు, ఉప్పు, కారము రుచులకు సంబంధించినవి. మిక్కిలి వేడి వస్తువులు, మాడిన పదార్థములు, దాహము కల్గించునవి, అట్లే దుఃఖము, చింత, రోగములను ఉత్పన్నము చేయు ఆహార పదార్థములు రాజ స్వభావము గల వారికి ఇష్టములగును.
>
> **యాతయామం గతరసం పూతి పర్యుషితం చయత్ |**
> **ఉచ్ఛిష్టమపి చామేధ్యం భోజనం తామసప్రియమ్ ||**

అర్ధ పక్వములైన పదార్థములు (సరిగా ఉడకనవి, పండనివి), రసహీనములు, దుర్గంధయుక్తములు (చెడు వాసన గలవి), పాసిపోయిన ఆహార పదార్థములు, ఎంగిలి వస్తువులు, అపవిత్ర పదార్థములు మొదలగునవి తామస స్వభావము గలవారికి ఇష్టమైనవి (కృష్ణమాచార్యులు, వేంకటరామయ్య 166).

ఉపనిషత్తులలోని తైత్తరీయ ఉపనిషత్ "అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం" అని ఆహార పవిత్రతను తెలియచేసి అన్న దానాన్ని మహోన్నత ధర్మంగా పేర్కొంటుంది. ఇదే విషయాన్ని వాల్మీకి రామాయణంలో అశ్వమేధయాగంలో వశిష్టుడు ఈ విధంగా పలుకుతాడు:

> **"దాపస్య మన్నం విధివ త్సత్కృత్య నతు లీలయా**
> **సర్వేవర్ణా యథా పూజాం ప్రాప్నువంతి సుసత్కృతాః**
> **నచావజ్ఞా ప్రయోక్తవ్యా కామక్రోధవశాదపి"**

అన్నమును పెట్టునపుడు శ్రద్ధతో పెట్టుడు. కామము వలన గానీ క్రోధము వలన గానీ ఏ సందర్భంలోను అనాదరముగా పెట్టకూడదు. అనాదరముతో కూడిన దానము దాతను తప్పక చెరుచును. ఈ మాటను మనస్సున నిలిపి ప్రవర్తింపుడు (వాల్మీకి, రామాయణం, బాల 10).

రామాయణంలో కూడా శ్రీరాముల వారు ప్రకృతి ఆధారిత మితమైన ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ అరణ్యవాసంలో జీవనాన్ని సాగిస్తాడు. ఈ విషయాలన్నీ విశ్వనాథ వారి సాహిత్యంలో మనం గమనించవచ్చు. చరకసంహిత కూడా అన్నం ప్రాశస్త్యాన్ని తెలియచేస్తుంది:

> **ప్రాణాః ప్రాణభృతామన్నం అన్నం లోకో బిధావతి**
> **వర్ణః ప్రసాదః సౌస్వర్యం జీవితం ప్రతిభా సుఖం,**
> **తుష్టిః పుష్టిః బలం మేథా సర్వమన్నే, ప్రతిష్ఠితం.**
> **లౌకికం కర్మ యద్వృత్ స్వర్గత్ యచ్చ వైదికం,**
> **కర్మాపవర్గే యచ్చోక్తం తచ్చాప్యన్నే ప్రతిష్ఠితం.**

ప్రాణికోటి కెల్ల అన్నము ప్రాణములుగ నుండను, కావున లోకమున నుండి ప్రాణులందరును అన్నమునే కోరి ప్రార్థించెదరు. శరీర వర్ణమునకు నిర్మలత్వంబును కంఠస్వర సౌష్టవంబును, ప్రాణధారణంబును, ప్రకర్ష జ్ఞానంబును, శరీరేంద్రియాది సౌఖ్యంబును, మనస్సంతోషంబును, శరీరపుష్టియు, శారీరక మానస బలంబును, మేధయు, జీవనమునకు సంబంధించిన కృష్యాది లౌకిక కర్మలను, స్వర్లోక సుఖమునకు సంబంధించిన యాగాది వేదచోదిత కర్మంబులును, ముక్తికి సంబంధించిన నిర్గుణ బ్రహ్మోపాసనాది మానసిక కర్మంబులును, అన్నమునే ఆధారముగ జేసి నెరవేర్చదగియుండును. ఈ తంత్రమున జెప్పబడిన సత్యము బ్రహ్మచర్యము మున్నగువన్నియును అన్నమునే ఆధారముగ జేసియుండను, కావున అన్నింటికి అన్నము మూల కారణము.

> **బ్రహ్మ ప్రతిపాదకములగు ఉపనిషత్తులయందు కూడా అన్నం ప్రాశస్త్యం గురించి చెప్పబడినది.**
>
> **"ప్రాణో వా అన్నం శరీరమన్నానం ప్రాణే శరీరం ప్రతిష్టితం,**
> **శరీరే ప్రాణః ప్రతిష్ఠస్థితహః, తదేతదన్న మన్నే ప్రతిష్ఠతం,**
> **సయ ఏతున్నమన్నే ప్రతిష్ఠితం వేద ప్రతితిష్టతి." (చరకసంహిత 770)**

విశ్వనాథ వారి నవలలను చదువుతూ ఉంటే చరక సంహిత, భగవద్గీత, ఉపనిషత్తులు మొదలైన గ్రంథాలను చదివిన అనుభూతి, శాస్త్ర పరిజ్ఞానము పాఠకుడికి కలుగుతాయి. ఇది ఆయన రచనలలోని ప్రత్యేకత.

4. విశ్వనాథ సత్యనారాయణ నవలలలో ఆయుర్వేద భావన

విశ్వనాథ వారి నవలలలో ఆయుర్వేదం ప్రత్యక్షంగా వైద్యశాస్త్రంగా మాత్రమే కాకుండా, భారతీయ జీవన విధానము, సంప్రదాయం, ఆరోగ్య తత్వంగా ప్రతిబింబిస్తుంది. ఆయన నవలలలోని పాత్రల జీవన శైలి, ఆహారం ఆచరణలో ఆయుర్వేద భావనలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి.

4.1 ఆయుర్వేదం - జీవన విధానం

ప్రకృతి సహజ జీవనం, నియమిత జీవనశైలి, శారీరక శ్రమ, సమతుల్య ఆహారం ఇవన్నీ ఆయుర్వేద జీవన సూత్రాలుగా విశ్వనాథ వారి నవలలలో చూపడం జరిగింది. ఆహారాన్ని ఔషధ భావనగా చూపించారు. తప్పు ఆహారం రోగాలకు కారణమని, సరైన ఆహారం ఆరోగ్యానికి కారణమని చెప్పారు. చరకసంహితలో ఇది మనం గమనించవచ్చు:

> **ఆహార సంభవం వస్తు, రోగాశ్చాహార సమ్భవాః,**
> **హితా హిత విశేషాశ్చ విశేషస్సుఖదుఃఖ యోః,**
> **సహత్త్వ చాసహత్వే చ దుఃఖానాం దేహసత్వయోః .**
> **విశేషో రోగ సఙ్ఘశ్చ ధాతుజా పృధక్పృథక్,**
> **తేషాం చైవ ప్రశమనం కోష్ఠాచ్ఛాఖాము పేత్య చ.**
> **దోషాః యథా ప్రకుష్యన్తి శాఖభ్యః కోష్టమేవ చ,**
> **ప్రాజ్ఞాజ్ఞ యోర్వి శేషశ్చ స్వస్థాతురహితం చయత్,**
> **వివిధాశిత పీతీయే తత్సర్వం సంప్రకాశితమ్.**

ఆహారములను బట్టిన శరీర రూపమైన వస్తువు, ఆహారము వలన సంభవించు రోగములు, హితాహిత విశేషంబులును, సుఖదుఃఖ విశేషంబులును, శారీరక మానసిక వ్యాధుల నోర్వదగిన శరీర భేదములు, వాని నోర్వజాలని శరీరాది భేదములు, శారీరక మానసిక వ్యాధి విశేషముల భేదములు, రసాది ధాతువులు నాశ్రయించి సంభవించు వ్యాధి విశేషములు, వాని ప్రశమనోపాయములు, దోషములు కోష్ఠమును వదలి రసాది ధాతువుల జేరి ప్రకోపము నంది రోగముల కల్గించు విధము, అట్టి దోషములను రసాది ధాతువుల నుండి మరలించి కోష్ఠమున జేర్చును. పాయంబును, ప్రాజ్ఞ- అప్రాజ్ఞ విశేషములు, స్వస్థ- ఆతురకును హితంబును ఇవన్నియు వివిధాశిత పీతీ యమను వివరించబడింది (చరకసంహిత 790).

4.2 పాశ్చాత్య వైద్యం - విశ్వనాథ దృక్పథం

విశ్వనాథ వారు ఆధునిక వైద్యాన్ని పూర్తిగా తిరస్కరించలేదు. కానీ భారతీయ ఆయుర్వేదానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇచ్చారు. ఆధునిక వైద్యం, ఆయుర్వేదం సమతుల్య ఆరోగ్యాన్ని వివరిస్తాయని తెలియచేశారు. ఆయుర్వేదంలో ప్రకృతి

కీలకమని ప్రకృతికి మనిషికీ సంబంధం ఉంటుందని మనిషి ప్రకృతిలో ఒక భాగం అని చెప్పారు. అందువలన ఆయన రచనలలో వృక్షాలు, నదులు, ఋతువులు, గ్రామీణ జీవనం కలిపి చిత్రించబడ్డాయి.

4.3 విశ్వనాథ ముఖ్యమైన నవలలలో ఆయుర్వేద భావన

4.3.1 చెలియలి కట్ట నవల

గ్రామీణ జీవనం, సహజ ఆహారం, సముద్రతీరం, సంప్రదాయ వైద్యం, ఆయుర్వేద జీవన శైలి కనబడుతుంది. మద్రాసులో అనారోగ్యం పాలైన రంగారావుకు రత్నావళి మంచి ఇంటి ఆహారం పెడుతుంది:

> **"రెండు పూటలను రుచికరముగా బలమైన పదార్థములు వండి పెట్టును. మధ్యాహ్నం గారెలో, పూరీలో చేసి పెట్టును. రంగనికి పూర్వము కన్న ఎక్కువ ఆరోగ్యము కుదిరెను" (సత్యనారాయణ, చెలియలి కట్ట 175).**

పక్షవాతానికి గురైన రంగారావుకు ఇంగ్లీషు వైద్యం చేయించడం వలన ఎక్కువ ఖర్చగును. అందువల్ల ముకుందరావు తన స్నేహితుడైన సంప్రదాయ వైద్యుడు సౌభాగ్యరావుని పిలిపించి ఖర్చులేకుండా వైద్యం చేయించెను (సత్యనారాయణ, చెలియలి కట్ట 159).

పై రెండు సందర్భాలలో రంగారావు ఆరోగ్యం బాగుపడడానికి భారతీయ సంప్రదాయ ఆహారం, ఆయుర్వేద వైద్యం ఉపయోగపడ్డాయని తెలియచెప్పడం ద్వారా విశ్వనాథ వారికి స్పష్టమైన అభిప్రాయం ఆయుర్వేద విధానంపై ఉన్నదని తెలుస్తుంది.

4.3.2 ఏకవీర నవల

యోగం, తపస్సు, శరీరం - మనస్సు భావోద్వేగ నియంత్రణ, మానసిక సమతుల్యత, సంయమన జీవనంలను మనం ఈ నవలలో చూడవచ్చు. అదే విధంగా పల్లెటూరి వాతావరణాన్ని, ఉదయపు వేళలో పల్లెటూరి సంఘటనల్ని అందంగా సందర్భానుసారంగా వివరించారు విశ్వనాథ:

> **"నాగళ్ళు కట్టి లాకుమాళ్ళు దున్నుటకై పోవుచున్నారు. ఆ పాలలో సాబాలునికై, బుడతలు చిన్ని చెంబులు పూని, పాలు తీయు దండ్రులకు దగ్గరగా నిలుచున్నారు. కొందరు చిఱుతక లాంటి మహిళలు రంగవల్లుల తల్లుల పయ్యెద కొంగులు పూని ఏడుచుచుండగా దల్లులు వారి వీపులుపై బందుకుని బెట్టుకుని రంగవల్లులు తీర్చుచున్నారు. పాలు పితుకుతుండగా గృహస్వామి దూరముగా గట్టి వేసిన యాదూడలు పలుపులు మెడ నొరసికొనగా దల్లి పొదుగులు దగ్గరకు మెడ జాచగా పెనుగులాడుచుండెను. పరమశ్వర సముద్రం పల్లెటూరుగాన బ్రాతః కాలమున ఇంతయందముగా నుండెను"** (సత్యనారాయణ, ఏకవీర 70).

ఈ విధంగా పల్లెటూరి అందాల్ని కళ్ళకు కట్టినట్లుగా ఏకవీర నవలలో ఒక సందర్భంలో వివరించారు విశ్వనాథ వారు. దీనిని బట్టి విశ్వనాథ వారికి గ్రామీణ జీవన విధానం దానిలోని సుగుణాలను ఆయన గ్రహించారని తెలుస్తుంది.

ఉపసంహారం

ఈ నవలలన్నీ పరిశీలించిన తర్వాత విశ్వనాథ సత్యనారాయణ సంప్రదాయ ఆహార విధానానికి, సంప్రదాయ వ్యాయామ విధానానికి ప్రాతినిధ్యం ఇచ్చినట్లుగా తెలుస్తుంది. ఏ జీవన విధానం అయితే మానవుని సాంస్కృతిక పరిపక్వ దశకు తీసుకువెళ్తుందో ఆ జీవన విధానమే భారతీయ సంప్రదాయ జీవన విధానమని వారు గాఢంగా విశ్వసించారు. నేటి ఆధునిక సమాజాన్ని పరిశీలించిన ఆలోచనాపరులంతా ఆహార విషయాల్లోను, ఆరోగ్య విషయాల్లోను సంప్రదాయ పద్ధతులను అనుసరించడం చూస్తూ ఉన్నాము. ఆ కాలానికే భవిష్య దృక్పథం కలిగిన విశ్వనాథ వారు మానవ జాతికి ఉపయుక్తమయ్యే అమూల్య విషయాలను తన నవలలలో పొందుపరచడం విశేషం. ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షాలకు ఆరోగ్యమ మూలం అనే ఆయుర్వేద సూక్తికి వారి రచనలు అక్షర తార్కాణాలు.

ఉపయుక్త గ్రంథసూచి

1. కృష్ణమాచార్యులు, యం., వేంకటరామయ్య, గోలి. శ్రీమద్భగవద్గీత. గీతాప్రెస్, గోరఖ్ పూర్, 2022.
2. చరకసంహిత. వావిలా ప్రెస్, మద్రాస్, 1935.
3. పూర్ణచంద్., జి. వి., వంటిల్లే వైద్యశాల. శ్రీ మధులత పబ్లికేషన్స్, విజయవాడ, 1996.
4. రామకోటి శాస్త్రి, కేతవరపు. విశ్వనాథ సాహిత్య దర్శనం. నవోదయ బుక్ హౌస్, 2004.
5. వాల్మీకి. రామాయణం: బాలకాండ. [ప్రచురణకర్త వివరాలు అందుబాటులో లేవు], [సంవత్సరం లేదు].
6. వివేకానంద స్వామి. భారతీయ మహిళ. రామకృష్ణ మఠం, హైదరాబాద్, 2017.
7. శ్రీనివాస, పాణ్యం, రామాయణ కల్పవృక్షం - తెలుగుదనం. పాణ్యం పబ్లికేషన్స్, కర్నూలు, 2000.
8. సత్యనారాయణ మూర్తి, కోటి. శ్రీ మద్రామాయణ కల్పవృక్షం కావ్యవైభవం. మహేశ్వర ప్రింటర్స్, పెద్దాపురం, 1992.
9. సత్యనారాయణ, విశ్వనాథ. ఏకవీర. బాల ప్రభా ప్రెస్, గుణదల, 1952.
10. పైదే. చెలియలి కట్ట. శ్రీ విశ్వనాథ పబ్లికేషన్స్, విజయవాడ.
11. పైదే. నర్తనశాల. రసతరంగిణి ముద్రాక్షర శాల, బెజవాడ.
12. పైదే. వేయి పడగలు. విశ్వనాథ పబ్లికేషన్స్, విజయవాడ, 1986.
13. పైదే. శ్రీమద్రామాయణ కల్పవృక్షం: యుద్ధకాండ. రసతరంగిణి ముద్రశాల, విజయవాడ, 1962.

***

గమనిక: ఈ పత్రికలోని వ్యాసాలలో అభిప్రాయాలు రచయితల వ్యక్తిగతమైనవి.
వాటికి సంపాదకులు గానీ, పబ్లిషర్స్ గానీ ఎలాంటి బాధ్యత వహించరు.