

ఆరోగ్యం అందరూ కోరుకుంటారు. కానీ దానిని పొందే మార్గం గురించి మాత్రం ఆలోచించరు. కరోనా వైరస్ విశ్వవ్యాప్తంగా విలయతాండవం చేస్తున్న ప్రస్తుత తరుణంలో ఆరోగ్య పరిరక్షణ ఎంత అవసరమన్నది మరోసారి అందరికీ గుర్తుకువచ్చింది. మానవుడిగా పాటించాల్సిన నియమాలు పాటించక, అనవసరంగా చేసుకున్న అలవాట్లు ఆరోగ్యంతోపాటు అందాన్ని కూడా పాడుచేస్తాయి. క్రమబద్ధ జీవితం, క్రమశిక్షణతో కూడుకున్న అలవాట్ల గురించి తెలుసుకుంటే జీవితం చక్కగా సాగిపోతుంది. చిన్నా చితకా అనారోగ్యాలు వచ్చినా వాటిని అధిగమించడం అంత కష్టం కాదు. అయితే వాటిని తెలుసుకుని అనుసరించాల్సిన అవసరం ప్రస్తుతం, భవిష్యత్తులో ఎంతైనా ఉంది.

మీ ఆరోగ్యం

మీ చేతుల్లోనే...

- కె.రమాదేవి

శరీరానికి సంబంధించిన జాగ్రత్తలు ప్రతి ఒక్కరూ, ముఖ్యంగా మహిళలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సి ఉంది. కరోనా నేపథ్యంలో ఈ జాగ్రత్తలు ప్రారంభించి, జీవితాంతం కొనసాగిస్తే ఆరోగ్యాన్ని మీ అంతట మీరే కాపాడుకున్నవారవుతారు. పైగా వివిధ అనారోగ్యాలతో బాధపడుతూ తరచూ ఆస్పత్రికి వెళ్లవలసిన అవసరం కూడా చాలావరకు తగ్గుతుంది.

స్నానం మానకూడదు :

స్నానం చేయడంవల్ల శరీరం శుభ్రమవుతుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే స్నానంతో ఇతర లాభాలు ఉన్నాయి. అందుకని ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం స్నానం చేయడం మరువవద్దు. స్నానం వల్ల శుభ్రంతో పాటు ఇతర ముఖ్యమైన మూడు లాభాలు ఉన్నాయి.

వేడినీళ్ల స్నానంతో జలుబును దూరంగా ఉంచవచ్చు. వేడినీటి ప్రభావం నాసికా రంధ్రాల ద్వారా లోపలికి చేరి, ముక్కులో ఉన్న ఉబ్బందులు తొలగిస్తాయి. శరీరం నొప్పులు తగ్గించగలిగిన ప్రభావం వేడినీటికి ఉంది. వేడినీటి స్నానం శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఆ రిలాక్స్ అనేది మెదడులోని బాధను నివారించే ఎండార్బిన్ విడుదల చేస్తుంది.

వేడినీటి స్నానం మంచి నిద్రను తెస్తుంది. వేడినీరు శరీరం మీద పడేసరికి శారీరక ఉష్ణోగ్రత పైపై పొరల్లో పెరుగుతుంది. తద్వారా క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఈ ఉష్ణోగ్రత ప్రభావాన మెలటోనిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. మెలటోనిన్ మెదడును నిద్రలోకి పంపుతుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. క్రమం తప్పకుండా స్నానం చేస్తే మెదడు చురుకుగా ఉండటానికి దోహదపడుతుంది. దీనికీతోడు జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుపడుతుంది. మానసిక ఒత్తిడి కూడా దూరమవుతుంది. ఇవన్నీ పరిశోధనల్లో రుజువైన అంశాలు.

గాసుల్స్ తో కళ్లకు రక్షణ :

సూర్య కిరణాల్లోని అతినీలలోహిత కిరణాలు కంటి ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. కంటికింద నల్లని చారలు, కంటి చివరల ముడుతలు చిన్న వయసులోనే వచ్చేలా చేస్తాయి. వీటివల్ల ముఖంలో ఆకర్షణ తగ్గుతుంది. అధిక వయసు కనిపిస్తుంది. శుక్లాలు ఏర్పడటం వంటివన్నీ కంటికి వచ్చే ఇబ్బందులు. కాబట్టి వాటిని కాపాడుకునేందుకు చక్కని, పెద్ద గాసుల్స్ ధరించండి. అధిక ఉష్ణోగ్రత కలిగిన ప్రదేశాల్లో గాసుల్స్ ధరించడం మంచిది.

మెట్లు ఎక్కండి :

ఇటీవలి కాలంలో మెట్లు ఎక్కడం మరచిపోతున్నారు. అంత ఓపిక, తీరిక చాలామందికి ఉండటంలేదు. ఒక ఫ్లోర్ పైకి వెళ్లాలన్నా లిఫ్ట్ మీద ఆధారపడుతున్నారు. ఇది అంత ఆరోగ్యకరం కాదు. మెట్లు ఎక్కి పైకి చేరడమనేది చక్కని వ్యాయామం. మెట్లు వేగంగా ఎక్కండి. దీనివలన కండరాలకు చక్కని రూపు వస్తుంది. శరీరంలోని అదనపు క్యాలరీలను సులభంగా కరిగించుకోగలుగుతారు.

మెట్లు ఎక్కడం ద్వారా గంటలో 90 క్యాలరీల శక్తి వినియోగమవుతుంది. అందువల్ల అన్ని సందర్భాల్లో కాకున్నా వీలైనంతవరకు మెట్లు ఎక్కుతూ వెళ్లండి.

వ్యాయామం తరువాత పాలు :

శరీరరూపం, బరువు తగ్గించుకునేందుకు వ్యాయామం తప్పదు. వ్యాయామం చేశాక శరీరంలోపలి కండరాలు అలసిపోతాయి. అలసిపోయిన, లేదా కొంతమేర దెబ్బతిన్న కండరాల్ని మరమత్తు చేయగలిగే శక్తి పాలకు ఉంది. వ్యాయామం ముగించి రిలాక్స్ అవుతున్న సమయంలో మీగడ తీసిన పాలు తాగండి. పాలలో ప్రోటీన్లు కండరాలు త్వరగా కోలుకునేలా చేస్తాయి. కండరాల్లో ఉండే కాల్షియం, విటమిన్ 'డి'లు శరీరంలోని కొవ్వును త్వరగా



ఆదివారం
అనుబంధం2 | 20 ఆదివారం,
డిసెంబరు 2020

రాజకీయాల తీరు

-నందు
సెల్:9603234503

అసెంబ్లీలన్నీ భజన మండళ్ళెన్నడూ పార్లమెంట్ ఏకేశ్వరోపాసనలో తరిస్తున్నది చేయవలసిన వాటిని ప్రస్తావించిన వాడు పనికిమాలినోడు చేసిన వాటిలోని లోపాలు చూపినోడు గుడ్డోడు ఆదమరిచిన విధులను గుర్తు చేసినోడు ననగాడు ఉన్నది ఉన్నట్టు అన్నోడు మూర్ఖుడు ఎన్నిక వాడవాడల వేడుక పాలన ఒక్క వాకిటి పందిరి పథకాలు మాదక ద్రవ్యాలు అభివృద్ధి అట్టహాసపు హడావిడి సామాన్యుని పసి కుత్తుకలో పడే వడ్లగింజలు చట్టాలు. కర్షకుని దారిలో అడ్డం పెచ్చులు ఆర్థిక విధానాలు యువత భవిష్యత్ మెడకి కొలత మీద పేనబడుతున్న ఉరితాళ్లు వ్యవస్థలు విశాల భారతమా నిద్ర లే..!

ఈ పొరలాంటి ప్రజాస్వామ్యపు నాటకీయ బొంతలోంచి దులిపితియ్ నీ నడక కోసం అల్లుకొని మరిచి మడతలో ఉంచిన గణతంత్ర తివాచివి.



తొలగించడంలో సహాయపడతాయి.

హుషారుగా నిద్రలేవాలి :

ఉదయం బద్దకంగా, అప్పుడే తెల్లారేందా అని విసుక్కుంటూ నిద్ర లేవడం శరీరానికి మంచిది కాదు. ఉదయం వెలుతురు కంటిమీద పడుతుండగానే లేచి కూర్చోవాలి. కాంతిపడే చోట పడుకోవాలి. చీకటి గది నిద్రను పెంచుతుంది. కాంతి పడినప్పుడు శరీరంలోని జీవ గడియారం తెలవారించనే విషయం అర్థం చేసుకుని, నిద్రను ప్రోత్సహించే హార్మోన్ మెలటోనిన్ ఉత్పత్తిని నిలుపు చేస్తుంది. లేవగానే వెలుతురుగా ఉండే ప్రదేశంలోకి వెళ్లండి. సూర్యకిరణాలు తగిలే చోట కూర్చుని పేపర్ చదవండి.

మన పెద్దవారు ప్రతి ఒక్కరినీ సూర్య నమస్కారం చెయ్యమన్నారు. సూర్యుడికి నమస్కారం అనగానే అదేదో మతపరమైన విషయం అనుకోవద్దు. అది ఆరోగ్యసూత్రాలలో భాగం. అది గుర్తించి, సూర్యకాంతి నుండి లాభాలను పొందండి.

ఉదయాన్నే పెరుగు :

మన సమాజంలో ఉదయాన్నే పెరుగన్నం తినడం ఒక పద్ధతి. అదే మనవారి అల్పాహారం. ఆ పద్ధతినుండి ఉదయం ఇడ్లీ, వడ వంటి ఇతర అలవాట్లలోకి మారిపోయింది జీవితం. అయితే పరిశోధకులు కొత్తగా కనుక్కుని మనకు చెబుతున్న విషయం.. ప్రతిరోజూ ఉదయం కనీసం 200 గ్రాముల పెరుగన్నం తినడమనేది. పెరుగులో ఉన్న సూక్ష్మజీవులు మేలుచేస్తాయి. అవి రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. ఆ సూక్ష్మజీవుల ప్రభావాన పెరుగు తినేవారిలో ఆదుర్దా కలగదు. డిప్రెషన్ అంత త్వరగా అంటదు. కాబట్టి అందరం పాత పద్ధతిలోకి వెళ్లవలసిన తరుణం వచ్చింది.

దంతాల ఆరోగ్యం :

చక్కని పలువరుస ఉంటే దంతాలన్నీ ఆరోగ్యంగా ఉంటే.. మాటల ఉచ్చారణ బాగుంటుంది. కానీ అలాంటి దంతాల ఆరోగ్యం గురించి అంతగా పట్టించుకోము. ప్రతిరోజూ ఉదయం, రాత్రి భోజనం తర్వాత దంతాలను శుభ్రం చేసుకోవాలి. తీసి పదార్థాలు తిన్న తరువాత నోటిని బాగా పుక్కిలించి ఉమ్మేయడం అవసరం. చిగుళ్ల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటే దాని ప్రభావం గుండె ఆరోగ్యం మీద పడుతుంది. కాబట్టి ప్రతిరోజూ దంతాలను తప్పక శుభ్రం చేసుకోవడం మరువవద్దు.

మాటలు అవసరం :

మౌనంగా ఉండటం ఆరోగ్యమనుకుంటారు. అది సమాజానికి దూరంగా బతికేవారికి చెల్లుతుందేమో కానీ.. మిగతావారందరూ చక్కగా మాటలు మాట్లాడాలి. నాలుకకు, గొంతుకకు పనిచెప్పాలి. గట్టిగా అరవడం చాలా మంచి వ్యాయామం. గట్టిగా శ్వాస పీల్చి శబ్దం చేస్తూ వదలాలి. ప్రాచీన యుద్ధకళలో ప్రతి కదలికకూ నోటితో శబ్దం చేయిస్తారు. అలా అరవడమనేది చేతుల పట్టును పెంచుతుందనేది పరిశోధకులు తేల్చిన అంశం. బాధ కలిగినప్పుడు బిగ్గరగా ఏడ్చినా అది ఆరోగ్యమే. చక్కని మాటలు మాట్లాడటం ద్వారా శరీరంలోపల ఆరోగ్యకరమైన మార్పులు చేసుకుంటాయి.

ఆరోగ్యకర ఆహారం :

ఏది పడితే అది తినడం.. ఏది తిన్నా ఒకటే కదా అని వితండవాదం చేయవద్దు. ఏమి తింటున్నారనేది ఒకసారి ఆలోచించండి. తినే ఆహారంలో విటమిన్లు, పీచు పదార్థం, లవణాలు ఉన్నాయా? లేదా? అనేది చూసుకోవాలి. తగిన ఆహారం గురించి ఎవరైతే శ్రద్ధ తీసుకుంటారో వారు తీసుకునే ఆహారమీద నియంత్రణ వస్తుంది. పరిమిత ఆహారం తింటారు. నాణ్యమైన పోషక పదార్థాలతో కూడిన ఆహారమే తింటారు.

ఆరోగ్యం విషయంలో ఆహారానికి ఉన్న ప్రాధాన్యత గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. మనిషి రూపాన్ని మార్చగలిగినది ఆహారం. పనికిరాని పదార్థాలు తిని కొవ్వును వంటపట్టించుకునేకన్నా మెరుగైన పోషక పదార్థాలతో బ్రీమ్గా ఉండటం మంచిది.

నెమ్మదిగా తినాలి :

గబగబా తింటే ఒక పన్నెపోతుంది కదా అంటూ హడావుడిగా ఆహారం తినేవారు మితిమీరి తింటారు. వారికి తెలియకుండానే అదనపు క్యాలరీలు చేరతాయి. పొట్ట వస్తుంది. శరీర రూపం చెడగొట్టుకునేవారిలో అధికశాతం హడావుడిగా తినేవారే. ఆహారాన్ని నెమ్మదిగా తినడాన్ని ఆనందిస్తూ తినగలిగినప్పుడే మేలు



కలుగుతుంది. అందుకే మధ్యాహ్న భోజనమైనా, రాత్రి భోజనమైనా 20 నిమిషాల సమయం కేటాయస్తూ, ఆహార పదార్థాలను పూర్తిగా నమిలి మింగే పద్ధతిలో తినండి. ఆగి ఆగి తినడంవల్ల మేలేకానీ నష్టం లేదు.

చేతుల పరిశుభ్రత :

చేతులనిండా సూక్ష్మజీవులు చేరుతుంటాయి. ఆ సూక్ష్మజీవులు శరీరంలోకి చేరితే పలు రకాల అంటురోగాలను తెస్తాయి. అందుకే ఆహారం తీసుకునేముందు కాళ్లు, చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కు రమ్మనేది. సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవడం మంచిది. చేతివేళ్ల మధ్య, చేతి ముదతలలో సూక్ష్మజీవులు దాగి ఉంటాయి. కాబట్టి అరచేయి, వెనుకవైపు కూడా సబ్బుతో బాగా రుద్ది శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. కరోనా వైరస్ వ్యాప్తి నేపథ్యంలో చేతుల శుభ్రత విషయం గురించి ముందు జాగ్రత్తలపై హెచ్చరికలతో కూడిన ప్రచారం ముమ్మరంగా సాగుతున్న విషయం తెలిసిందే.

ఇంటిలో చిన్నపిల్లలుండి, వారికి నీరు, ఆహారం అందించే తల్లులు, ఇతరులు ఈ చేతుల విషయంలో మరింత జాగ్రత్త వహించాలి.

సాయం ఎండలో నడవాలి :

సాయంత్రం వేళలో ఎండలో ఆడుకొమ్మని పిల్లలను పంపుతారు పెద్దలు. అది ఆరోగ్యం కోసమే. పిల్లలకే కాదు పెద్దలకు సాయంత్రం ఎండ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆ నీరెండలో తిరిగినందుకు సూర్యకాంతి ప్రభావాన శరీరంలో 'డి' విటమిన్ తయారవుతుంది. ఇది ఎముకలు, దంతాలకు బలాన్ని ఇస్తుంది. దంతాలను బ్యాక్టీరియా వంటి సూక్ష్మజీవులనుంచి రక్షించగలిగేది 'డి' విటమిన్. కాబట్టి పిల్లలు ఆడుతుంటే, పెద్దలు అదే సమయంలో నడవడం మంచిది.

మాస్కలు, శానిటైజర్లు :

కరోనా వైరస్ వ్యాప్తి నేపథ్యంలో మాస్కలు, శానిటైజర్లు ప్రస్తుతం నిత్యవసర వస్తువులుగా మారాయి. వీటి వినియోగం వలన కలిగే ప్రయోజనాల గురించి ప్రసార మాధ్యమాల్లో, ఇతరత్రా ముమ్మరంగా ప్రచారం జరుగుతున్న విషయం తెలిసిందే. వాస్తవానికి ఆరుబయట వాకింగ్, జాగింగ్ చేసేవాళ్లు మాస్కలు ధరించడం చాలా మంచిదన్న అంశంపై ప్రచారం ఎప్పటినుండో జరుగుతోంది. కానీ అలాంటివారు మాస్కలు ధరించడం చాలా తక్కువగా మనం చూస్తుంటాం. ముఖ్యంగా శీతాకాలంలోనూ, ఇతర కాలాల్లో తెల్లవారుజామున వాకింగ్ చేసేవాళ్లు మాస్కలు ధరించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. తద్వారా వారు శీతాకాలంలో పొగమంచుతోపాటు నేలమీదకు వెలువడే కాలుష్యం బారినుంచి తప్పించుకోగలుగుతారు. ద్విచక్రవాహనదారులు కూడా మాస్కలు ధరిస్తే కాలుష్యం నుంచి కొంతవరకైనా ఉపశమనం పొందుతారు. కరోనా విశ్వవ్యాప్తంగా విలయతాండవం చేస్తుండటంతో దేశవ్యాప్తంగా మాస్కలు తప్పనిసరిగా ధరించాలంటూ ప్రభుత్వాలు ఉత్తర్వులు జారీచేసిన విషయం తెలిసిందే. కరోనా జోరు తగ్గిన తరువాత కూడా ద్విచక్రవాహనదారులు మాస్కలు ధరించడం మంచిది. ఇక శానిటైజర్లను వాడితే ఎంత మేలన్నది ప్రస్తుత కాలంలో చాలామందికి బాగా అర్థమవుతోంది.

ఒత్తిడి తగ్గించుకోవాలి :

అందమైన చర్మం కావాలంటే పైపైన పూసే పూతలు సరిపోవు. లోపలినుండి వచ్చే ఆరోగ్యం చర్మానికి చాలా అవసరం. మెదడు ప్రభావం శరీరంలోని అన్ని అంగాలమీద ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చర్మం ఆరోచన ప్రభావానికి గురవుతుంది. మనసు ఒత్తిడికి గురవుతుంటే చర్మం దలో అవుతుంది. అంతేకాదు ఒత్తిడి వల్లనే పలు రకాల చర్మవ్యాధులు వస్తాయి. తలలో చుండ్రు, దానినుండి సోరియాసిస్, పొక్కులు వంటివన్నీ ఒత్తిడి ఫలితంగా వచ్చేవే. జుట్టు రాలడం అనేది ఒత్తిడి కారణంగా జరుగుతుంది. ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే ఒత్తిడిని ఒదిలించుకోవాలి.

నీరు తాగాలి :

ముందుకు ఉబ్బిన పొట్ట వికారంగా ఉంటుంది. బలవంతంగా లోపలికి లాక్కుందామని ప్రయత్నించినా కుదరదు. పొట్ట తగ్గించుకోవాలంటే ప్రాటీన్లు అధికంగా, పిండి పదార్థాలు తక్కువగా ఉన్న పాల ఉత్పత్తులను తింటూ, ఎయిరోబిక్ ఎక్సర్సైజులు చేయడం మంచిదని తాజా పరిశోధనల్లో రుజువైపంది.

గుండె ఆరోగ్య పరిరక్షణ కీలకం :

రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థకు మేలుచేసే అద్భుతమైన పండు దానిమ్మ. దీనిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ రక్తనాళాల్లో గార పేరుకోవడాన్ని నియంత్రిస్తుంది. వాపును తగ్గిస్తుంది. ప్రతి ఉదయం ఒక గ్లాసు దానిమ్మ రసం తాగగలిగితే గుండె ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది.

సెల్ ఫోన్ తో జాగ్రత్త :

సెల్ ఫోన్ ముఖ్యంగా స్మార్ట్ ఫోన్ వాడకం బాగా పెరిగింది. ఆ సెల్ ఫోన్ వాడకం కొత్త అనారోగ్యాలను తెస్తున్నది. సెల్ ఫోన్ నుండి విడుదలయ్యే రేడియేషన్ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపుతున్నది. సెల్ ఫోన్ ను పల్సు జేబులో పెట్టుకోవడం అంత మంచిది కాదు. గుండెకు దగ్గరగా రేడియేషన్ ఇబ్బంది. ఒకవేళ జేబులో పెట్టుకుంటే సెల్ ఫోన్ బ్యాటరీ బయటకు, స్క్రీన్ గుండెవైపునకు పెట్టుకోవాలి.

వీలైనంతవరకు సెల్ ఫోన్ వాడకం తగ్గించాలి. చెవి దగ్గర ఎక్కువ సమయం ఉండటం మంచిది కాదు. సెల్ ఫోన్ ఎక్కువసేపు వాడేవారు ఇయర్ ఫోన్ వాడాలి లేదా స్పీకర్ పెట్టుకోవాలి. సెల్ సిగ్నల్స్ బలహీనంగా ఉన్నచోట సెల్ ఫోన్ వాడవద్దు. బలహీన సిగ్నల్స్ అంటే రేడియేషన్ విడుదల అధికంగా ఉంటుంది.

ధ్యానం అవసరం :

మెదడు గందరగోళంగా ఉంటే ఆరోగ్యం అందోళన తెస్తుంది. మానసిక ప్రశాంతతకు తగిన మార్గం ధ్యానం. మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచడమే కాకుండా ఆనందకర స్థితిలోకి తీసుకువెళ్లే సాధనం ధ్యానం. అంతర్గతంగా ఉన్న అనర్థాలన్నీ పారద్రోలి, ఆరోగ్యకరమైనస్థితిలో మనిషిని నిలిపే ధ్యానంలో ప్రతిరోజూ పదినుండి పదిహేను నిమిషాలు గడపగలిగితే చాలు.. అనేక సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయి.

చెవితో జాగ్రత్త :

చెవులు వినడానికి మాత్రమే అయినా వాటికి ఒక పరిమితి ఉంది. ఒకస్థాయి దాటిన ధ్వనిని వింటే చెవులు దెబ్బతింటాయి. నేడు ప్రతిచోటా ఏదోఒక రణగణధ్వని, ధ్వని కాలుష్యం పెరిగిపోయింది. కాబట్టి చెవికి కోరి సమస్యలు తెచ్చుకోకుండా ఉండాలంటే చెవులకు 'ఇయర్ ప్లగ్స్' పెట్టుకోవడం ద్వారా చెవులను రక్షించుకోవాలి.

పాదాల ఆరోగ్యం :

మహిళలకు ఎత్తుమడమల చెప్పులు ఫ్యాషన్. ఆ ఫ్యాషన్ పాదాలకు దెబ్బ. దీర్ఘకాల నష్టం కలిగించే ఎత్తుమడమల విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి. మూడు అంగుళాలు ఎత్తుకు మించిన ఎత్తుమడమలు ధరించవద్దు. అవి ధరించినా అప్పుడప్పుడూ పాదాలను వాటినుంచి తీసి బయటపెట్టాలి. వరుసగా మూడు గంటలు దాటి హైపీల్స్ ధరించవద్దు. మడమల ఎత్తులను మారుస్తూ, వారంలో ఒక తరహా చెప్పులు ధరించడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

**తులసి మొక్క నాటండి :**

తులసి మొక్కను ఇంటిలో పెంచడం ఆరోగ్యకరం. తులసినుండి వీచే గాలుల వల్ల ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. తులసి ఆకుల పసరు తాగడం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ మెరుగవుతుంది. తులసి ఆకులను దీలో వేసుకుని తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిది. తులసి ఆకు పసరు, తేనె మిశ్రమం గొంతులో ఇబ్బందులను పోగొడుతుంది. ప్రతి ఇంటికి ఉండాల్సిన మొక్క తులసి. ఆరోగ్యాన్ని అందించే ఈ మొక్కను పెంచడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

గుడి అవసరంలేని దేవుళ్ళు!

ఈ వ్యాసంలోని ఫోటోలో ఉన్న ఆ ఇద్దరిని చూసినప్పుడు మీకు కలిగిన మొదటి అభిప్రాయం ఏమిటి ?

కన్నబిడ్డలు వదిలేసిన ఇద్దరు తల్లితండ్రులు, భూకంపం, వరద బారిన పడి సర్వం కోల్పోయిన ఇద్దరు భార్యాభర్తలు, సముద్రం మీద దారితప్పి ఎక్కడో ఒక దీవిలో చిక్కుకున్న ఇద్దరు వ్యక్తులు లేదా అవార్డు గెలుచుకొన్న ఒక ఆర్ట్ సినిమాలో లో నాయికానాయకులు ! అవునా ?

కాదు. వీళ్ళిద్దరూ డాక్టర్లు. మామూలు డాక్టర్లు కాదు, ఆయన MBBS & MD, ఆమె MBBS. వ్యాసం చదవడం పూర్తి అయ్యాక, వీళ్ళిద్దరికీ దండం పెట్టుకోవాలి అనిపించే విధంగా వున్న వీళ్ళ జీవితాన్ని ఇప్పుడు చదవండి.

1985 లో నాసిక్ మహారాష్ట్ర రైల్వే విభాగంలో పనిచేస్తున్న శ్రీ బాపూరావ్ కోశే చాలా సంతోషంగావున్నారు. ఎందుకంటే ఆయన కొడుకు రవీంద్ర, MBBS పూర్తి చేసి ఇంటికొస్తున్నాడు. ఆయన వంశంలో మొదటి డాక్టరు కాబోతున్నాడు. కానీ ఆయనకు తెలియదు రవీంద్ర పూర్తిగా వేరే జీవితం ఎన్నుకొన్నాడని. MBBS చివరిరోజుల్లో ఒక వ్యాసం, ఒక పుస్తకం రవీంద్రను మార్చేసాయి. వ్యాసం వ్రాసింది మహాత్మా గాంధీ. అందులో ఆయన ఇలా అన్నాడు : “ఈ దేశపు పేద, దళిత కోటి ప్రజల హృదయాల నుండి ప్రవించిన రక్తంతో పెంచబడి, విద్యాబుద్ధులు గడించి వారిగురించి తలవనైనా తలవని ప్రతి వ్యక్తి దేశద్రోహియే” అని మనకు వివేకానందుడు చెప్పలేదా ? వివేకానంద, గాంధీ, వినోబా భావేల జీవితాలు, ఆదర్శాలు, ఆశయాలు రవీంద్రను విపరీతంగా ఆకర్షించాయి, ప్రేరణను ఇచ్చాయి.

ఇంటికొచ్చాడు. తల్లితండ్రులతో “నేను మారుమూల పల్లెల్లోని పేదలను డాక్టరుగా సేవించేందుకు వెళతాను.” తండ్రి ఆనందం ఆవిరి అయ్యింది. తల్లి సమాధానం మౌనం అయ్యింది. డా.రవీంద్ర, మహారాష్ట్రలో అత్యంత వెనుకబడిన అయిన మేల్వాట్ లోని బైరాఘర్ గ్రామాన్ని ఎన్నుకొన్నాడు. అదే ఎందుకు ? దానికి కారణం MBBS సమయంలో ఆయన చదివిన ఒక పుస్తకం. దాని పేరు Where There Is No Doctor.

వ్రాసినది David Werner, అపుస్తకం కవర్ పేజీ మీద ఒక రోగిని నలుగురు ఒక నులకమంచం మీద పెట్టుకొని తీసుకెళుతూవుంటారు. ఆ ఫోటో పక్కన చిన్నగా Hospital 30 kms away అని వ్రాసి వుంటుంది. ఆ దృశ్యం రవీంద్రను కదిలించి వుంటుంది. అలా వైద్య సౌకర్యాలు ఏవీ లేని ఒక నిరుపేదల గ్రామానికివెళ్ళి వాళ్ళకు సహాయపడాలని ఆనాడే ఆయన అనుకొన్నాడు. తరువాత తన ప్రొఫెసర్ దగ్గరికెళ్ళి అలాంటి చోట ఎలా పనిచేయాలో చెప్పమన్నాడు. అప్పుడు ప్రొ. జూజు అనే ఆయన అలాంటి చోట పనిచేయాలంటే నీకు 3 విషయాలు బాగా తెలిసివుండాలి : 1. Sonography or Blood Transfusion లేకుండానే గర్భిణి స్త్రీలకు ప్రసవం చేయ గలగడం, 2. X-ray లేకుండా న్యూమోనియాకు వైద్యం చేయడం, 3. డయేరియాకు వైద్యం చేయడం. 6 నెలలు ముంబాయి లోవుండి వాటిని నేర్చుకొన్నాడు రవీంద్ర. వెంటనే బైరాఘర్ కు వచ్చాడు. ఆ పల్లెకు బస్సులు లేవు. అమరావతి, మహారాష్ట్ర నుండి 40 కి.మీ. నడచివెళ్ళాలి. అలాగే వచ్చాడు అతను. అక్కడే చిన్న గుడిశ వేసుకొని అక్కడి రోగులకు వైద్యం చేసేవాడు. ఆ పల్లె పేదరికం, నిరక్షరాస్యత, వ్యాధులతో నిండివుంది. ఒక్కడే అంతమందిని సేవించడం కష్టమనిపించింది. తనకు ఒక తోడు వుంటే బాగుంటుందని భావించి దినపత్రికలో పెళ్ళి ప్రకటన ఇచ్చాడు. డాక్టరు అయిన యువతి కావాలని. కానీ ఆయన 4 పరతులు పెట్టాడు. వాటికి ఒప్పుకొన్న యువతినే తాను పెళ్ళిచేసుకొంటాను అని. 1. 40 కి.మీ. నడవగలగాలి. 2. 5 రూపాయల పెళ్ళికి ఒప్పుకోవాలి. 1989లో రిజిస్టరు పెళ్ళికి ఫీజు అట అది 3. కేవలం 400 వందరూపాయలతో నెల పొడుగునా జీవనం చేయగలగాలి. ఎందుకంటే డా. రవీంద్ర నెలకు 400 మంది రోగులకు వైద్యం చేస్తాడు. ఒక రోగి నుండి కేవలం ఒక రూపాయి తీసుకొంటాడు 4. అవసరమైతే ప్రజలకోసం ఖిక్కుమెత్తడానికైనా సిద్ధంగా వుండాలి. 100 సంబంధాలు వచ్చినా, ఈ పరతులు చూసాక 99 మంది వెళ్ళిపోయారు. ఒక యువతి సరేనంది. ఆమె పేరు డా. స్మిత ఫోటోలో వున్న వ్యక్తి.

1991 లో డా. స్మిత ప్రసవ సమయంలో స్వయంగా తానే వైద్యం చేస్తాను అన్నాడు డా. రవీంద్ర. కానీ ఆమెకు తీవ్రమైన సమస్యలు వచ్చాయి. ఆ పల్లె ప్రజలు ఆమెను నగరం తీసుకెళ్ళండి అని కూడా చెప్పారు. ఆమెను అడిగితే ‘మీ ఇష్టం’ అంది. ‘ఒకవేళ నేను ఈమెను నగరం తీసుకెళ్ళితే, ఇక నేను తిరిగిరాను. మీకు లేని సౌకర్యాలు మేము అనుభవించడం మాకు ఇష్టం లేదు’ అని పల్లెప్రజలకు చెప్పాడు. డా. స్మిత ‘మీరే



నాకు వైద్యం చేయండి, నగరం వద్దు’ అనింది. ఆయనే వైద్యం చేసాడు. ప్రసవం జరిగింది. అబ్బాయి జన్మించాడు. ఆ దంపతుల త్యాగం ఆ మట్టిమనుషుల మనసులను కదిలించింది. వాళ్ళకు ఆ యువ దంపతులు ఆదిదంపతుల్లాగా కనిపించారు.

నెమ్మదిగా ప్రజలు వీరిద్దరినీ నమ్మడం మొదలుపెట్టారు. ఏడాదిలో ఒక నాలుగునెలలు మాత్రం పొలంపని ఉంటుంది. మిగిలిన సమయమంతా పనివుండదు. కాబట్టి ఆహారం కొరత, డబ్బు కొరత, దాని కారణంగా రకరకాల వ్యాధులు. ఆ పల్లె వాళ్ళకు ఒంటి మీద సరిగా గుడ్డలు కూడా వుండవు , అందుకే వాళ్ళకు న్యూమోనియా లాంటి జబ్బులు సర్వసాధారణంగా వస్తుండేవి. దంపతులిద్దరూ ఆలోచించి, ఈ పరిస్థితి మారాలంటే వీళ్ళకు ఆర్థిక వనరులు ఏర్పడాలి. అంటే వీళ్ళకు అవసరమైన తిండి గింజలు వీళ్ళే పండించుకోవాలి. అందుకోసమని డా. రవీంద్ర నగరంలోవుంటున్న ఒక వ్యవసాయ సైంటిస్టు స్పీహితుడితో సలహాలు తీసుకొని, విత్తనాల మీద అధ్యయనం చేసి తానే స్వయంగా క్రిమి, కీటకాలను ఎదుర్కొనగలిగే కొత్త, ఆరోగ్యవంతమైన విత్తనం రకాన్ని కనుక్కొన్నాడు. దాన్ని సాగుచేద్దామంటే ప్రజలకు నమ్మకంలేదు. అందుకే తన కొడుకును ‘నీవు నగరం లో పై చదువులు వదులుకొని ఒక రైతు కాలేవా ?’ అని అడిగితే ‘అలాగే , మీరు ఎలా అంటే అలా,’ అన్నాడు కొడుకు రోహిత్. అప్పుడు ముగ్గురూ కలిసి తామే స్వయంగా ఒకచోట భూమి దున్ని తాము తయారుచేసుకొన్న విత్తనాలను నాటి, చక్కటి పంట తీసి పల్లె వాసులకు చూపించారు. అది వాళ్ళను విశేషంగా ఆకర్షించింది. అందరూ ఆ విత్తనాలను వాడటం మొదలుపెట్టారు. ఎప్పటికప్పుడు వాతావరణంలో వచ్చే మార్పులను తెలుసుకొని , వాళ్ళను హెచ్చరిస్తూ పంట సప్తం కాకుండా చేస్తాడు డా. రవీంద్ర. ఆ తరువాత పండిన పంటను ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ ద్వారా అందరి ఇళ్ళలో తిండి గింజలు నిలువ వుండేలాగా చేశారు. ఇప్పుడు తిండికి లోటుండదు, రెండుపూటలా తిండి కారణంగా, ఆడవాళ్ళకు ఆరోగ్యం మెరుగయ్యింది. గతంలో పుట్టిన 1000 మంది పిల్లల్లో 200 మంది మరణిస్తుంటే ఇప్పుడు ఆ సంఖ్య 60 కి తగ్గింది. పల్లె లో వచ్చిన మార్పు వింటే మనం ఆశ్చర్యపోతాం. నగరంలో IIT చదివి ఒక కార్పొరేట్ సంస్థలో ఉద్యోగం చేస్తుండిన యువతి యువకులు ఏడాదికి సంపాదించే డబ్బుకు సమానంగా ఒక్కో రైతు సంపాదిస్తున్నాడు. 300 కుటుంబాలున్న ఆ పల్లె ఇప్పుడు చుట్టుపక్కల పల్లెలను కూడా పోషించే స్థాయికి ఎదిగింది.

ప్రపంచంతో సంబంధాల్లేకుండా వుండిన ఆ పల్లె లో వస్తున్న కొత్త ప్రపంచపు వెలుగులు చూసాక మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వపు మంత్రి గతంలో - ఇప్పుడు కాదు ఆ పల్లెకు వచ్చాడు. ఆయన డా. రవీంద్ర, డా. స్మిత, వాళ్ళ కుమారుడు రోహిత్ లు చేస్తున్న పని చూసి చాలా సంతోషించి , ‘మీరున్న ఈ చిన్న గుడిశ మీకు తగిన స్థలం కాదు. నేను మీకు ఒక పెద్ద పక్కా ఇల్లు కట్టిస్తాను’ అంటే అందుకు వాళ్ళు అన్నారు: ‘మాకు ఇదే చాలు, కానీ ఈ పల్లె ఇతర ప్రదేశాలతో కలిసే విధంగాను, పల్లె లోపలానూ రోడ్లు వేయించండి.’ సరే అన్నాడు మంత్రి. ఇప్పుడు ఆ పల్లెకు చక్కటి రోడ్లున్నాయి, ఆ పల్లె ఆధారంగా నడిచే 6 పాఠశాలన్నాయి, 12 వైద్యకేంద్రాలున్నాయి. కానీ సర్వరీలు చేసే డాక్టరు కావాల్సివచ్చింది. అప్పుడు డా. రవీంద్ర తన రెండవ కొడుకు రాంను సర్జన్ కమ్మని ప్రోత్సహించాడు. అతను అది పూర్తి చేసి ఇప్పుడు ఆ ప్రాంతంలో వైద్యసేవలు అందిస్తున్నాడు.

కొందరు దేవుళ్ళకు గుడులు అవసరంలేదు, పేదలగుండెలే గర్భగుడులు.

మన ఇళ్ళలో, పాఠశాలల్లో, కళాశాలల్లో ఇటువంటి మనుషుల గురించి పిల్లలకు చెప్పం. చెప్పాలి. మామూలుగా కాదు, హృదయానికి హత్తుకొనేలాగ చెప్పాలి. అప్పుడే తరాలను నడిపించే వ్యక్తులు తరగతి గదుల్లో తయారౌతారు.

బహుళ ప్రయోజనకారి కొబ్బరి

పచ్చికొబ్బరి, కురిడీ, కొబ్బరి బొండాలోని కొబ్బరినీరు, కొబ్బరినూనె - ఇవన్నీ కూడా ఎన్నో ఔషధగుణాలు కల్గి వున్నాయి. శరీరంలో ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అయ్యే ఆమ్లాన్ని ఎండు కొబ్బరి తగ్గిస్తుంది. కాలేయపు వాపును పచ్చి కొబ్బరి తగ్గిస్తుంది. పిల్లల్లో రక్తవృద్ధికి కొబ్బరి, పంచదార కలిపి తినిపిస్తారు. ఎండుకొబ్బరిలో తారిక్, మిరిస్టినీ ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కొబ్బరినీరు వాతపైతృములను పోగొడు తుంది. ఒక లేత కొబ్బరిబొండ్లం త్రాగితే ఆరోజుకు సరిపోయినంత కాల్షియం లభిస్తుంది. పోతపాలు తాగే పిల్లలకు వేసవిలో ఆ పాలలో కొబ్బరినీరు కలిపి త్రాగిస్తే వేసవి సమస్యలరావు. రక్తంలోని ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యాన్ని కొబ్బరినీరు కాపాడు తుంది. లేత కొబ్బరి నీటిలో కొలెస్ట్రాల్ ఉండదు. కలరా, వాంతులు అవుతున్నప్పుడు, విరోచనములు ఎక్కువగా అయి నప్పుడు కొబ్బరినీరు నిర్ణీతకరణాన్ని అరికడుతుంది. పోయిన ఖనిజాలను భర్తీ చేస్తుంది. వేడి చేసినప్పటికీ కొబ్బరినూనెలోని ఫాటీ ఆమ్లాలు వాటి ధర్మాలను కలిగివుంటాయి. కొబ్బరినూనె వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తే

రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. లేత కొబ్బరిపాలలో పంచదార కలుపుకు త్రాగితే నీరసం తగ్గుతుంది. కొబ్బరి కోరులో ఆవు నెయ్యి కలిపి వెచ్చచేసి కట్టుకడితే పరిబీజపు వాపు తగ్గును. ఉబ్బసం, ఆయాసం, చలవ శరీరం, ఊబకాయులు, జీర్ణా శయ అల్సర్, ఎసిడిటీ, ప్రేగు వాపు, విరోచనాలు కలవారు కొబ్బరి తినకూడదు.

పచ్చి కొబ్బరికి విరుగుళ్లు- బియ్యం కడుగు నీళ్లు, పంచదార, నిమ్మకాయ.



SUNDAY

విశాఖపట్నం

ఆదివారం
అనుబంధం

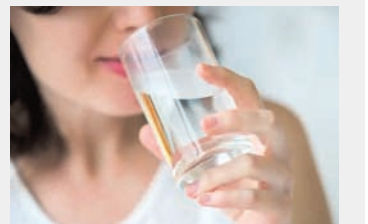
20 ఆదివారం,
డిసెంబరు 2020

3



**కాచిన నీటికి
రుచి వుంటుందా!**

మరగకాచిన నీరు చప్పగా వుంటుంది. ఎందుకంటే సాధారణంగా కొన్ని లవణాలు కలిగి వుండటంతో తాగేనీటికి రుచి వస్తుంది. మరగ కాచిన నీటికి రుచి వుండదు. రుచి ఏర్పడటానికి కొన్ని కారణాలు వున్నాయి. వర్షపునీరు మేఘాలలో నుంచి కిందపడే లోపుగా వాతావరణంలోని కార్బన్ డైఆక్సైడ్ వాయువును పీల్చుకుంటుంది. ఆ నీరు భూమి మీద పడిలోపలి పొరలలోకి చొచ్చుకొని పోతున్నప్పుడు సున్నపురాతి పొరలలో వుంటూ, ఇంకా కరగని కాల్షియం కార్బోనేట్ ను కలిగే బైకార్బోనేట్ గా మార్చి తనలో విలీనం చేసుకుంటుంది. బైకార్బోనేట్ లవణం ద్వారా నీటికి ఒకరుచి ఏర్పడుతుంది. నీటిలో కలిగి వున్న కార్బన్ డై ఆక్సైడ్, నీటిని శుభ్రం చేసేందుకు వాడే క్లోరిన్ మొదలైనవి కూడా నీటికి రుచిని కలిగిస్తాయి. నీటిని మరగకాచినప్పుడు అందులోని వాయువులు వెలువలికి వెళ్ళిపోతాయి. కార్బన్ డైఆక్సైడ్ ను కోల్పోవడం వలన బైకార్బోనేట్ తిరిగి కార్బోనేట్ గా మారి, దాని లవణకేవలం మిగిలిపోతుంది. ఈ లవణాలు, వాయువులు అన్నీ పోవడంతో మరగకాచి చల్లాల్లిన నీరు రుచిని కోల్పోతుంది. అనారోగ్యం కలిగినప్పుడు కాచి చల్లాల్లిన నీటిని తాగడమే మంచిదని చెబుతుంటారు. రుచి లేకపోయినా కాచి చల్లాల్లిన నీరే ఆరోగ్యానికి అన్ని సమయాలలోనూ మంచిది.



ఆదివారం
అనుబంధం

4

20 ఆదివారం,
డిసెంబరు 2020

తెరువు మెతుకు

దశాబ్దాలుగా

శతాబ్దాలుగా చేనేత పరిశ్రమ

వెలుగు చూడకుండా

చేనేతల బతుకుల్లో

సుఖ జీవన సౌందర్యం

వెల్లివిరయకుండా

చేనేత పరిశ్రమ

కనుమరుగైతే

పని పాటు లేమి

కరువు పెరిగితే

అన్నమో రామచంద్ర

నేతన్నల వలసలు

తీరని ఆకలి కడగండ్లు

మువ్వన్నెల పతాకలో

మురిసిన రాట్నం

కదురాదని కాలాన్ని

లెక్కిస్తుంటే..

సంక్షోభం పెను అంచున

చేనేత గణం

చావు పల్లకిల్ని గణిస్తోంది

ఐక్య చేనేత సంఘాల

సారథ్యంలో..

చేనేత పరిశ్రమ

పునర్ జీవనోద్యమం

నెరపాలి

“వ్యవస్థ”

చేయూత సాయం

సమీరమై

శిశిర

చేనేతను మీటాలి

అప్పుడే...!

చేనేత ఉపాధికి

కొత్త మలుపు

చేనేత కారులకి

తెరువు మెతుకు.

-సండుపల్ల భూపతి,

ఫోన్: 9603569889

‘అమ్మగారు ఈ రోజు ఆదివారం కదా. మీరందరూ ఆలస్యంగా నిద్రలేస్తారేమోనని కొంచెం ఆలస్యంగా వచ్చాను’ అంటూ నసిగింది. ‘ఇప్పుడు టైం ఎంతైంది? తెలుసా! పన్నెండు గంటలు అయింది. పనులకైతే నత్తనడకతో వస్తావు. సాయంత్రం అయితే సీరియల్స్ చూద్దానికి రేసుగుర్తంలా ఇంటికి పరిగెడతావు. ఇది నీకేమీ కొత్తకాదు ప్రతి ఆదివారం ఇంతే. వెళ్ళి పనిచూడు’ అంటూ ప్రశాంతంగా టీవి ఆన్ చేసింది అమ్మ.

‘మనిషి కూడా జంతువే’ కాకపోతే సంఘంలో నివసించే జంతువు. మనుషులం మనం. క్రమశిక్షణ, సమయపాలన అన్నీ జంతువుల నుండే నేర్చుకోవాలి, అంతేకాదు మనం జంతువుల్లా బ్రతికే విధానంలో మన ప్రతి కదలికలో జంతువులనే అనుసరిస్తాము అని మా సైన్సు టీచరు చెప్పిన మాటలు గుర్తుకొచ్చాయి. అమ్మ ఎందుకు అందర్ని జంతువులతో పోల్చిందో ఇప్పుడు అర్థమైంది.

పట్టులంగా మంచి పాఠమే నేర్పింది నాకు.

పట్టులంగా

రాజి

కథ

ఈ రోజు ఆదివారం. నాన్నగారు ఆఫీసుకు వెళ్ళరు. అందుకే తీరిగ్గా పడక కుర్చిలో పడుకుని వార్తాపత్రికను చదువుకుంటున్నారు. నాకిష్టమైనది ఏదైనా కావాలని ఉంటే నేను నాన్నగారినే అడుగుతా. అందుకోసం నెమ్మదిగా నాన్నగారి వీపు వైపు చేరి మృదువుగానే జుట్టులోనికి వేళ్ళు పోనించి దువ్వడం మొదలెట్టా. నాన్నగారికి నేను అలా చేస్తుంటే హాయిగా అనిపిస్తుందట. ‘ఏంటమ్మా ఏంటి విషయం’ అని అడిగారు. నాకు మంచి పట్టులంగా కొని పెట్టరూ, ముద్దుగా అడిగా.

అలాగే అమ్మ అంటూ తలూపుతూ పేపరు చదవడం ఆపి, అప్యాయంగా నన్ను దగ్గరికి తీసుకున్నారు. అంతలోనే అమ్మ వేడి వేడి కాఫీతో ప్రత్యక్షమయింది. ఏమిటీ దానికి పట్టులంగా కొనిపెడతా నంటున్నారు. అది అడిగిన ప్రతి దానికి గంగిరెద్దులా తలూపడమేనా మీ పని? రేపు స్కూలులో ఫీజు కూడా కట్టాలి. డబ్బులేమయినా చెట్లకు కాస్తున్నాయా? అంటూ కాఫీ కప్పును నాన్న గారి చేతికి ఇవ్వకుండా బేబుల్ పై పెట్టి వంటింట్లోకి వెళ్ళిపోయింది. వంటింట్లోకి వెళుతున్న అమ్మవైపు కోపంగా, నా పట్ల మాటలు పడ్డ నాన్నగారి వైపు జాలిగా చూస్తూ ఉండిపోయాను.



‘నాన్నగారు కాఫీ తాగటం ముగించి మళ్ళీ పేపరు చదవడం మొదలుపెట్టారు. కాసేపు ఆగా! ఇంట్లో వాతావరణం ప్రశాంతంగా అనిపించింది. మెల్లిగా నాన్నగారి దగ్గరకు చేరాను. నాన్నగారు నా కో జీన్స్ ప్యాంటు కొనిపెట్టరూ, పట్టులంగాకి డబ్బు ఎక్కువే. ప్యాంటుకు డబ్బు తక్కువేగా కొనిపెట్టరూ అంటూ గోముగా అడిగాను. ‘అలాగే. అమ్మా తప్పక కొంటాగా’ అంటూ అప్యాయంగా నన్ను తన తొడపై కూర్చో పెట్టుకున్నారు. అంతే ‘సుడిగాలిలా తిరిగి మా ఇద్దరినీ చుట్టేసింది’. ఏమిటీ దానికి జీన్స్ ప్యాంటు కొంటారా? నిక్కర్లు, ప్యాంటులు మగపిల్లలు, గొన్న పరికిణీలు ఆడపిల్లలు తొడగాలి. ఆ మాత్రము మీకు తెలియదా? గొర్రెలా ప్రవర్తిస్తారేంటి, అంటూ కొరకొరా చూసింది నాన్నవైపు నా వైపు అమ్మ.

అమ్మా అన్న మాటలకు బిక్కమొహంతో అక్కడే నిలబడ్డ నా వైపు ఓ మారు చూసి పేపరు తీసుకుని వరండాలోకి వెళ్ళిపోయారు. అమ్మకు ఎదురు సమాధానం ఇవ్వని నాన్నపై కోపం, నాన్నని చులకనగా మాట్లాడిన అమ్మపై ఆక్రోశం పట్టలేకపోయా. విసురుగా నా గదిలోకి వెళ్ళి అమ్మ చెవులు తూట్లుపడేలా చదవడం మొదలెట్టాను. అమ్మ హాల్లో ఉందా, వంటింట్లో ఉందా అని ఓ మారు తొంగిచూశా!

ప్రశాంతంగా హాల్లో కూర్చుని కాఫీ త్రాగుతోంది. అమ్మా వినాలనే ఇంకాస్త గొంతు పెంచి చదవడం మొదలెట్టా. ‘ఏయ్ రమా ఏంటా కాకిగోల’ చెప్పల్లో దూది పెట్టుకుంటూ, విసుగ్గా నా గదివైపు చూసింది. ‘ఏంటి నేను కాకినా ఇలా కాదు ఉండు నీ పని చెప్తా అని మనసులో అనుకుని, నా గదినుంచి హాల్లోకి, హాల్లోంచి నా గదిలోకి తిరుగుతూ ఇంకాస్త గట్టిగా మొదలెట్టా. ఏమిటే ఆ చదువు? కాలు కాలిన పిల్లిలా అటూ ఇటూ తిరుగుతూ చదవడం కుదురుగా ఓ చోట కూర్చుని మనస్సులోనే చదువుకుంటేనే మెదడు కెక్కుతుంది. అయినా నిన్ను ఏం ప్రయోజనం. మీ చీచర్లను అనాలి. పిల్లలు ఎలా ఉండాలి, ఎలా చదవాలి మంచి మర్యాద అన్నీ వాళ్ళు నేర్పాలి మీకు. సీతాకోక చిలుకల్లా, రామచిలుకల్లా, శింగారించుకుని బడికి రావడం కాదు. వెళ్ళు ఓ

చోట కుదురుగా కూర్చుని చదువు, రేపు యూనిట్ పరీక్ష ఉందని అన్నావుగా ‘విసుగ్గా నా వైపు చూసింది. మారు మాట్లాడకుండా ఏడుస్తూ నా గదిలోకి నే వెళ్ళిపోయా. ఇంతలోనే ఏమయిందో ఏమో ‘ఏయ్ రమా! ఇలా రా! నీ యూనిఫారం పంది బురదలో దొర్లితే ఎలా ఉంటుందో అలా ఉంది. క్లాసులో బెంచ్ పైనేగా కూర్చుంటావు. ఇలా ఎందుకు యూనిఫారం చూసింది. అంటూ నా యూనిఫారంని మూటకట్టి ఓ మూలకు విసిరేసింది. మూలకు విసిరేసిన యూనిఫారం వైపు చూస్తూ, నేను నా గదిలోకి వెళ్ళిపోయా. ఇంతలో పక్కంటి విజయ ఆంటీ వచ్చింది. ‘అన్నవార్ల ఓ గ్లాసుడు చక్కెర ఉంటే ఇస్తారా, సాయంత్రం కొట్టు నుండి తెప్పించి ఇస్తాను’ అమ్మని అడిగింది. అలాగే విజయా. నీకో విషయం చెప్పాలి. నీ కొడుకు కోతిలా మా మామిడిచెట్టు ఎక్కి మామిడి కాయలు అన్ని కోస్తున్నాడు. మీ కొడుకు కోతి చేష్టలు మానుకోకపోతే అదే చెట్టుకు కట్టి కొడతానని వాడిని భయపెట్టు’ అని అంది. అలాగే, అంటూ మొహం మాడ్చుకుని ఆంటీ వెళ్ళిపోయింది. అంతలోనే అమ్మా ఆకలిగా ఉంది. ఓ పది రూపాయలు దానం చేయండి. కాస్త కాఫీ నీళ్ళయినా తాగుతాను’ గేటు బయట బిచ్చగాడి గోల. అమ్మా కుర్చీలోంచి లేచి బయటకెళ్ళింది. బిచ్చగాడికి డబ్బులిస్తుందేమోనని కిటికీలో నుండి తొంగి చూశా. ఏమయ్యా చూద్దానికి దున్నపోతులా ఉన్నావు. కష్టపడి ఓ పది రూపాయలు సంపాదించుకోలేవు. వెళ్ళు అంటూ గేటు బయట నుంచే బిచ్చగాడిని తరిమేసింది అమ్మా! నేను చదవడం ఆపి ప్రొద్దుట నుండి అన్న ఒక్కొక్క మాట గురించి ఆలోచిస్తూ కూర్చున్నాను. అమ్మా ఎందుకలా అందర్ని జంతువులతో పోల్చి కోప్పడుతుంది. మనం మనుష్యులం కదా, నాన్నేమో గంగిరెద్దు, గొర్రె అంది. నన్నేమో కాకి, పిల్లి, పంది అంది. టీవర్లను చిలుకలు, సీతాకోకచిలుకలు అంది. బిచ్చగాడిని దున్నపోతు అంది. విజయ ఆంటీ కొడుకును కూడా కోతి అంది. ఏమిటో నాకు ఎంత ఆలోచించినా అమ్మ తీరు అర్థం కాలేదు.

‘జయా కాస్త వేడి వేడి కాఫీ ఇస్తావా, తలనొప్పిగా ఉంది’ అంటూ అమ్మను, నాన్నగారు చాలా వినయంగా అడుగుతుంటే నాన్నగారి శాంత స్వభావానికి నాకు

(మిగతా 5వ పేజీలో)

మిత్రబృందంతో ఆహ్లాదకర పర్యటన

SUNDAY
విశాఖపట్నం

ఆదివారం
అనుబంధం

20 ఆదివారం,
డిసెంబరు 2020

5

నవోదయం

విద్యార్థుల అవసరాలేక
ఊసరవెల్లి నైజం
ఏ ఎండకాగొడుగు పట్టే తత్వం
అనాలోచితచర్యలే
అర్హతలుగా కలిగి

జనుల క్షేమాన్ని మరిచి
బదాబాబులకు రక్షణగొడుగై
స్వలాభాలకై ఎగబడే కాలనాగులు
ఈ కాలపు 'నాయకులు'
సమాజాన్ని పట్టి పీడించే
దుష్టగ్రహాలు వీళ్ళు

ఏమిటో ఈ సగటుమనిషి?
గగనంలోని గ్రహాన్ని
స్వాగతించలేడు
వినాశకాలతో, విపరీతాలతో
పట్టి పీడించే
రాజకీయ గ్రహణాలను
వదిలించుకోనూ లేడు.

ఏమిటో ఈ తీరు
ఎప్పటికీ మారునో
తన దృక్పథం

విద్యా సూర్యచంద్రులు
విక్రమిస్తేనే
నవోదయం, మహోదయం

-వేమూరి శ్రీనివాస్, 9912128967



సురవరం విజయలక్ష్మి గారితో వామపక్ష మిత్రబృందం విజయ నార్సింగ్, కృష్ణకుమారి, తాడి నళిని, ప్రేమపావని, జోశ్యభట్ల కల్పన

పేర విజ్ఞాన కేంద్రం ఉంది. ఆ కేంద్రం నిర్మాణానికి దాసరి నాగభూషణం గారు, అజీజ్ పాషా గారు వీరూరా నుండి ధనసహాయం చేశారట.

ఆ విజ్ఞాన కేంద్రంలో పెద్ద హాలు ఒక పక్క కుట్టు క్లాసులు, మరో పక్క కంప్యూటర్ క్లాసులు నిర్వహించబడుతున్నాయి.

నగరాల్లో బ్రతికే నాలాంటి వాళ్ళకి పల్లెటూరులో

చక్కని వాతావరణం, విశాలమైన చక్కని వసతులతో పాత కాలపు వైభవంతో కట్టిన ఇళ్ళు చూసినప్పుడు చాలా సంతోషం కలిగింది. కంచుపాడుకి దగ్గరలోనే కర్నూలు పట్టణం.

విజయలక్ష్మి ఆహ్వానంతో మా మిత్రబృందం - పావని, నారాయణరావు, రజని, సుబ్బరామన్, కృష్ణకుమారి, నళిని, విజయ నర్సింగ్, నేను అందరం కలిసి మూడు కార్లలో కంచుపాడుకి వెళ్ళాం. అక్కడకు చేరుకోగానే ఆత్మీయమైన ఆహ్వానంతోపాటు పంచభక్ష్య పరమాన్నాలతో విజయలక్ష్మి మాకు విందు చేసింది. ఎన్నెన్నో మంచి కబుర్లతో మనసుకూ పసందుగా సమయం గడచిపోయింది. ఆ మంచి అనుభవాన్ని నెమరు వేసుకుంటూ సాయంత్రం 4 గంటలకి ఇంటిదారి పట్టాం. త్రోవలో అలంపూరు జోగులాంబ దర్శనం చేసుకోవటం, తుంగభద్రనది పరవళ్ళు చూడటం, కాకతాళీయంగా జరిగాయి.

ఈ విధంగా మా పర్యటన ఎంతో ఆహ్లాదకరంగా సాగింది. అందరం సూతనోత్తేజంతో మా ఇళ్ళకి తిరిగి చేరుకున్నాం.

-జోశ్యభట్ల కల్పన, మేనేజింగ్ ట్రస్టీ,
జెవిఎస్ ట్రస్ట్, విజయవాడ.

(కథ-4వ పేజీ తరువాయి)

ఒళ్ళు మండిపోయింది. దబాయించి కాఫీ కావాలని అడగడానికి బదులు, అమ్మని కాఫీ కోసం బ్రతిమాలుకుంటున్నారు.

అహో అలాగా నాకూ తలనొప్పిగానే ఉంది. పొద్దుట్టించి పనిమనిషి రాలేదు. ఇంటిదు చాకిరి గాడిదలా నేనొక్కదానినే చేసిచేసి బాగా అలిసిపోయా! 'మీరే నాకు చెంబుడు కాఫీ చేసి పట్టండి అంటూ తలకు గుడ్డ చుట్టుకుని సోఫాలో పడుకుంది'.

'అయినా జయ ప్రతి విషయానికి అలా తోకతొక్కిన పాములా కన్నుబుస్సులాడతావెందుకు' అంటూ నాన్న మాట్లాడటం ఆపి కుర్చీలో అక్కడే కూర్చున్నారు.

అమ్మ, నాన్న సంభాషణ విన్నాక అమ్మపై నా కోపం దూదిపింజలా ఎగిరిపోయింది. ఎందుకో తెలుసా? అమ్మ తననీ కూడా గాడిదతో పోల్చుకుంది. అంతేకాదు నాన్నగారు కూడా తక్కువే కాదు, అమ్మను పాముతో పోల్చారు.

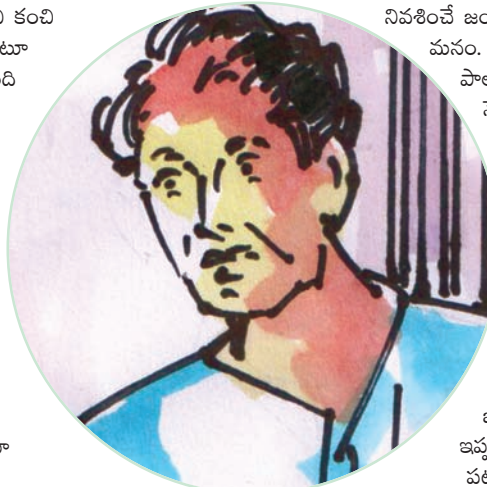
అమ్మ నాన్న సంభాషణ విన్నాక వచ్చే నవ్వును అపుకోలేక, వంటింట్లోకి నేనే వెళ్ళి నాన్నకి అమ్మకి మంచి స్ట్రాంగ్ ఫిల్టర్ కాఫీ చేసి చెరోక కప్పు తెచ్చి ప్రేమతో ఇద్దరికీ అందించాను.

అమ్మ నాన్న నా కాఫీకి ఫిదా అయిపోయారు.

'ఏమండీ రేపు దానికి మంచి కంచి పట్టులంగా కొనివ్వండి' అంటూ నాన్నగారికి రికమెండ్ చేసింది అమ్మ. నాన్నగారు నవ్వుమొహంతో నా వైపు చూసి పట్టులంగాకి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చేశారు. అంతలోనే పనిమనిషి రంగీ వచ్చింది.

'అమ్మగారు ఈ రోజు ఆదివారం కదా. మీరందరూ ఆలస్యంగా నిద్రలేస్తారేమోనని కొంచెం ఆలస్యంగా వచ్చాను' అంటూ నసిగింది.

'ఇప్పుడు టైం ఎంతైయిందో తెలుసా! పన్నెండు గంటలు అయింది. పనులకైతే సత్తనడకతో వస్తావు. సాయంత్రం అయితే సీరియల్స్ చూడానికి రేసుగుర్రంలా ఇంటికి పరిగెడతావు. ఇది నీకేమీ కొత్తకాదు ప్రతి ఆదివారం ఇంతే. వెళ్ళి పనిచూడు' అంటూ ప్రశాంతంగా టీవి ఆన్ చేసింది అమ్మ. 'మనిషి కూడా జంతువే' కాకపోతే సంఘంలో



నివశించే జంతువు. మనుషులం మనం. క్రమశిక్షణ, సమయ పాలన అన్నీ జంతువులనుండే నేర్చుకోవాలి, అంతేకాదు మనం జంతువుల్లా బ్రతికే విధానంలో మన ప్రతి కదలికలో జంతువులనే అనుసరిస్తాము అని మా సైన్సు టీచరు చెప్పిన మాటలు గుర్తుకొచ్చాయి. అమ్మ ఎందుకు అందర్నీ జంతువులతో పోల్చిందో ఇప్పుడు అర్థమైంది. పట్టులంగా మంచి పాఠమే

నేర్పింది నాకు.

'అమ్మా నీకు హెల్సాఫ్' అంటూ హాయిగా అమ్మను కౌగిలించుకున్నాను. నాన్న అమ్మవైపు చూస్తూ నా బిడ్డకు నీవంటే ఎంత ప్రేమో చూశావా' అని అంటూ హాయిగా ఆయన నవ్వుకున్నారు.

చివరికి పట్టులంగా కథ సుఖాంతం అయింది. నేను కూడా అమ్మ నాన్నతో కూర్చుని టీ.వి. చూస్తూ ఎంజాయ్ చేశాను.

ఆదివారం అనుబంధం

6 | 20 ఆదివారం,
డిసెంబరు 2020

ఆక్స్‌ఫంక్ట్ చికిత్స అంటే..

మానవులకు వ్యాధులు వస్తే ఏదో ఒక విధానం ద్వారా ఆ వ్యాధులను పోగొట్టుకోవాలి. వ్యాధులను పోగొట్టటానికి చేసే చర్యనే “చికిత్స” అంటారు. ఇలాంటి చికిత్సలలో అద్భుత మైనది “ఆక్యుపంక్చర్ చికిత్స”. మామూలుగా వ్యాధులకు గోలిలు, బిళ్ళలు, ఇంజక్షన్లు, డ్రావకాలు, గొట్టాలు మొదలైనవి ఇస్తుంటారు. ఆక్యుపంక్చర్ చికిత్సకు ఇవేవీ అవసరం లేదు. వ్యాధిని బట్టి నిర్ణయించిన చోట ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన సూదుల్ని గుచ్చి చికిత్స చేస్తారు. కాబట్టి ఇది “ఆక్యుపంక్చర్” చికిత్స అయ్యింది. ఈ చికిత్సను ఎక్కువగా చైనా దేశంలో చేస్తారు. కాబట్టి ఈ చికిత్సకు పుట్టిల్లు చైనా అంటారు. కాని, చైనాకు భారతదేశం నుండే వలస వెళ్ళిందంటారు. క్రీ.పూ. చాలా కాలంనుండే ఈ విధానం అమలులో వున్నదట. ప్రస్తుతం చాలా దేశాలలో ఈ చికిత్సను చేస్తున్నారు. శరీరంలో ఏ వ్యాధికి ఏ భాగంలో సూదులు గుచ్చాలో తెలియచేసే కంచునమూనా ఒకటి బయట పడిందట. ఇది క్రీ.శ.860 నాటిదట. అంతేకాక ఏయే భాగాలలో సూదులు గుచ్చాలో తెలియ చేస్తూ నిపుణులు పటాలు తయారు చేశారు. అలా 12 ఎనర్జీ చానల్స్ ను ముఖ్యమైన వాటిగా గుర్తించారు. మనిషికి వ్యాధి రావటం అంటే ఆ ఎనర్జీ చానల్స్ లో మార్పురావటమే నంటారు.

ఒక్కోవ్యాధికి ఒక్కో ఛానల్ ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. ఆక్కువంక్రర్ వైద్యులు ఆధానలీను, దానికి అనుసంధానమైన ఛానల్ ను గుర్తించి సూది(నీడల్)తో చికిత్స ప్రారంభిస్తారు. ఈ సూదులు సన్నగా 1 అంగుళం నుండి 9 అంగుళాల పొడవుం టాయి. ప్రస్తుతం కొన్ని చోట్ల అతి సన్నగా వున్న సూదిలాంటి వస్తువును వాడుతున్నారు. దీనినిచర చుట్టూ రాగి తీగ చుట్టి వుంటుంది. సూదులు లోనికి గుచ్చటం అంటూ వుండదు. బాధ అనిపించదు. రోజుకు పది నిముషాల చొప్పున 10, 15 రోజుల చికిత్సకే స్వస్థత చేకూరుతుండటం. ఎలాంటి మందులకు నయం కాని దీర్ఘవ్యాధులు ఎన్నో ఈ చికిత్సతో నయం కావటం విశేషం. కాని ఈ సూదుల చికిత్స ఏ విధంగా పనిచేస్తుందో ఎవరూ కనుక్కోలేదు. సూదులు గుచ్చటంతో వ్యాధి ఉన్న నాడులు శాంతినిస్తాయని అంటారు. ఒక భాగంలో సూదులు గుచ్చితే ఇంకో భాగంపై అవి ప్రభావాన్ని చూపుతూ యంటున్నారు. ఈ విధానం ద్వారా దీర్ఘకాలంగా వున్న వ్యాధులను చాలావరకు నయం చేయవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వీగల్ కాలమ్

మానవ హక్కుల రక్షణ

దేశంలో ఎక్కడ దమనకాండ జరిగినా, అక్కడ మానవ హక్కులకు భంగం కలగరాదనే ఆశయంతో ఏర్పడిన జాతీయ మానవహక్కుల సంఘం, ఫిర్యాదుల మీద వెంటనే స్పందిస్తుంది. విచారణకు ఆదేశిస్తుంది. నక్సల్స్ ఎదురు కాల్పుల్లో మరణించినప్పడల్లా మానవ హక్కుల సంఘాలు వాటిని బూటకపు ఎన్ కౌంటర్లుగా ప్రకటిస్తారు. నక్సల్స్ ని బందీలుగా వట్టుకుని కాల్చి చంపారని ఆరోపిస్తారు. విచారణ జరుగుతుంది.

సరిహద్దు రాష్ట్రాల్లో ఉగ్ర
ముఠాలను మట్టబెట్టినప్పుడు
ఇలాంటి ఆరోపణలు వెల్లు
వెత్తుతాయి. సైనిక దళాల ప్రత్యేక
చట్టం మానవ హక్కులను కాల
రాస్తోందని చాలాకాలంగా
ఆరోపణలున్నాయి. దానిని రద్దు
చేయాలనే డిమాండ్లు ఉన్నాయి. ఆ
ప్రాంతాలకు చెందిన మహిళలు
అమరణ నిరాహార దీక్షలతో సహా
ఉన్న అందోళనలు ప్రదర్శనలు
చేస్తారు. కానీ, ఆశించిన ఫలితాలు
దక్కలేదు.



సమాజంలో 'ప్రస్తుతం' బలం గలవాడిదే రాజ్యం' అనే పద్ధతి నడుస్తోంది. జనబలం, రాజకీయ బలాలు అందగా దుండగులు రెప్పిపోతున్నారు. ఆస్తుల కబ్జాలు సాధారణ విషయమైపోయింది. దౌర్జన్యాలకు పాల్పడుతున్న వారికి గల రాజకీయ అండదండలు పోలీసులకు నిందితుల మీద కఠిన చర్యలు తీసుకోలేని దుస్థితిని కల్గిస్తున్నాయి. అపరాధుల పట్ల ఉదాసీనత చూపాల్సి వస్తోంది.

మతపరమైన మద్దతుతో కొందరు రెచ్చిపోయి, బలహీన వర్గాల మీద అత్యాచారాలకు అకృత్యాలకు పాల్పడుతున్నారు. వారిని కూడా ఏమీ చెయ్యలేకపోవటం బాధితులకు తీవ్ర నిరాశా నిస్పృహలు కలగజేస్తున్నాయి. ఇటీవల ఒక వృద్ధ మహిళకు చెందిన ఆస్తిని కబ్జా చేసిన సంఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ఆమె కుమారులు విదేశాల్లో ఉంటున్నారు. విషయం తెలుసుకుని తమ ఆస్తిని రక్షించుకునేందుకు తంటాలు పడుతున్నారు. వెలుగులోకి రాని ఇలాంటి మరెన్నో సంఘటనలున్నాయి. ఆర్థిక స్తోమత లేనివారు కోర్టు ద్వారా పరిష్కరించుకోలేకపోతున్నారు. మధ్య తరగతి వారు కోర్టుకి వెళ్లి గెలిచినా, తీర్పును అమలు చేయించుకోలేక పోతున్నారు.

సామాన్యులకు మానవ హక్కులు ఎలా పొందాలో తెలియదు. వారికి సరైన మార్గదర్శకం లేదు. ప్రజాపితా స్వచ్ఛంద సంస్థలు, సాంఘిక న్యాయానికి కట్టుబడి ఉన్న న్యాయవాద సంఘాలు, మానవ హక్కులను కాపాడటానికి కృషి చేయాలి. మాధ్యమాల ద్వారా మానవ హక్కుల గురించి ప్రజలకు తగిన అవగాహన కల్పించాలి. ప్రజలు తమ సమస్యలను సహాయక సంఘాల ద్వారా పరిష్కరించుకోవాలి. ప్రజలకు అందంబాటుగా మానవ హక్కుల సంఘం ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఏర్పాటు చెయ్యాలి.

-కాటూరు రవీంద్ర త్రివిక్రమ్, సెల్: 9849568901

పేలమి 'ముత్యం'

ఆయనొక మేలిమి 'ముత్యం'..
ఆయనొక అక్షర సత్యం..
ఆయనొక చిరుదరహాసం..
ఆయనొక సంపాదక విశ్వరూపం



మాట మధురం..
మనసు సుమధురం..
నిత్యం పేదల పక్షం..
విశాలాంధ్రే సమస్యం...






























ఆలోచనలో మార్పిడి..
ఆచరణలో హక్యమనిజం..
అనతికాలంలోనే అంతర్ధానం..
అందరికీ తీరని విషాదం ...

నీవు చూపిన ఆదరణ మరువం..
నీ అడుగుజాడలు విడువం...
కరోనా రక్కసి నిను కాటు వేసినా..
కాలం గుప్పెట్లో మీ సానం సుస్థిరం...

ఎంతోమందికి బువ్వపెట్టిన పెద్దమనసు మీది..
కాదనకుండా ఉపాధి కల్పించిన ఘనత మీ సొంతం...
'ఎంపీ'గా మా గుండెలో మీరు ఎప్పటికీ పదిలం...

ఓ ఆత్మజ్ఞాని.. ఓ అక్షరయోధ..
ఆకాశాన వేగుచుక్కవై..
విశాలాంధ్రకు మణిదీపానివై..
నిత్యం వెలుగుండు..
ఓ ముత్యాల ప్రసాదు...

పరిశీలనాని సమీక్షా, 89199 85173.

1		2		3		4		
								5
6			7				8	
		9				10		
	11				12			
13								14
15				16			17	
		18				19		
	20							

ಆಧಾರಾಲು

అడం:

1. దీర్ఘకాలం ముత్తయిదువగా వుండు.. (8)
6. జంబుకం. వాడుకలో... (2)
7. పంచనదులలో ఒకటి. (2)
8. భూమీసుత.... (2), 11. కాదంబలి కర్త. (3)
12. భూషణములే. పాట్టిగా... (3)
15. పెరుగు? (2), 16. నాసిక. వాడుకలో.... (2)
17. శ్రుతితోడిది... (2)
20. ఉత్తరాలలో మొదట.. మీరూ మేమూ బాగున్నాం (8)

నిలువు:

1. ఆశీర్వాదాలు... (4)
2. కుమార్తె (2)
3. జాషువ కృతి (3)
4. భరించువాడు. (2)
5. వినువారు? (3)
9. మురళి? (3)
10. మందు. మద్దంకాదు.. (3)
13. బంగారం (3)
14. రాచభారము వహించినవాడు? (4)
16. ఇది వుంటేనే బొంగరం తిరుగుతుంది. (3)
18. సమావేశం వంటిదే. (2)
19. తలకిందులుగా ప్రపంచం... (2)

**గతవారం
సమాధానాలు**

అడం

1. మండూకము, 3. చంద్రమతి, 7. దయ, 8. కమూరు, 9. చేప, 12. పుత్తడి, 13. వేడుక,
17. కాడు, 18. నలక, 19. సతా, 22. శిరోజాలు, 23. ఇంద్రజిత్తు.

నిలువు)

1. మండోదరి, 2. కవి, 4. నిద్ర, 5. తిరుపతి, 6. భీముడు, 10. అత్తరు, 11. ఏడుపు,
14. ఏకాదశి, 15. మొలక, 16. కసరత్తు, 20. జాతి, 21. ముద్ర

ఆందోళన నుంచి, భయాల నుంచి మనిషి బయట పడగలిగితే ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగానే ఉంటాడు. ఒకవేళ అనారోగ్యం వస్తే తమంతట తామే దానిని నయం చేసుకోగల్గుతారు. ఆందోళన, భయం, చింతించడం వల్ల చాలామందికి అజీర్ణ వ్యాధి, కడుపులో అల్సర్లు, గుండెజబ్బులు, నిద్రపట్టక పోవడం, కొన్ని రకాల తలనొప్పలు, మొదలయిన రోగాలు వస్తాయి. భయం వల్ల ఆందోళన కలుగుతుంది. ఆందోళన వల్ల ఒత్తిడి, నరాల బలహీనత కలుగుతాయి. అది కడుపులోని నరాలపై ప్రభావం చూపడం చేత, కడుపులో ఉండే జీర్ణకోశ ద్రవాలను మారుస్తుంది. మామూలుగా ఉండవలసిన ఆ జీర్ణకోశ ద్రవాలలో మార్పు రాగానే కడుపులో అల్సర్లు మొదలవుతాయి.

మీరు తినే ఆహారం వల్ల మీ కడుపులో అల్సర్లు రావు. మిమ్మల్ని హింసించే ఆందోళనల వలన అల్సర్లు వస్తాయి. వ్యాపార సంస్థలలో పనిచేసేవారు యాభయ ఏళ్ల వయసులోనే గుండె జబ్బులు, అల్సర్లు, అధిక రక్తపోటు వంటి వ్యాధులతో తమ శరీరాలను ఎక్కువమంది పాడు చేసుకుంటున్నారు. వ్యాపారంలో ముందుకు పోవాలనే తాపత్రయంలో ఎదురయ్యే ఆందోళనలకు వారు చెల్లిస్తున్నా మూల్యం ఇది. ఒక వ్యక్తి ప్రపంచాన్ని జయించినప్పటికీ తన ఆరోగ్యాన్ని కోల్పోతే ఏమిటి ప్రయోజనం? ఈ ప్రపంచం అంతా అతని సొంతముయితే అతను పడుకుని నిద్రించేది ఒక పక్క మీదనే, తినగల్గింది రెండు లేక మూడు పూటలే. కొత్తగా ఉద్యోగంలో చేరిన వ్యక్తి కూడా ఆ పని చేస్తూ ఉంటాడు. అంతేకాదు ఈ పెద్ద పెద్ద బిజీ మనుషులు కన్నా ఎక్కువ ప్రశాంతంగా హాయిగా నిద్ర పోగల్గుతాడు. పైగా ఆ కొత్త ఉద్యోగి తిన్న తిండిని చక్కగా ఆస్వాదించగలుగుతాడు.

కొన్ని సంఘటనలు:
ప్రపంచంలో కెల్లా ఎంతో పేరు సంపాదించుకున్న ఒక సిగరెట్టు ఉత్పాదకుడు. కెనడా అడవుల్లోకి విహారయాత్రకు వెళ్లి, హఠాత్తుగా గుండె ఆగి చనిపోయాడు. అప్పటికి అతని వయసు 61సంవత్సరాలు. ఇతడు వ్యాపార విజయం సాధించడానికి తన జీవితంలో ఎన్నో సంవత్సరాలు ఫణంగా పెట్టాడు. ఫ్రాంక్లిన్ డి.రూజ్ వెల్ట్ మంత్రి వర్గంలో కోశాగార కార్యదర్శిగా పనిచేస్తున్న హెన్రీ మోర్గన్ థా తొందరలోనే ఆందోళన తనను అనారోగ్యం పాలు చేసి మగతని కూడా కల్గించే స్థితికి తీసుకు వెళ్లిందని గ్రహించాడు. మంత్రి వర్గంలో తీసుకునే నిర్ణయాలు తన ఉద్యోగ నిర్వహణలో ఎన్నో ఆందోళనలు కల్గించేవని చెప్పుకున్నాడు. నిద్ర పట్టేది కాదు. చివరకు ఆ పదవి నుండి తప్పుకుని విశ్రాంతి తీసుకోవడం మొదలు పెట్టేసరికి ఆరోగ్యం కుదుట పడింది. ఒక నగరానికి మేయర్ గా మాన్ టేన్ అనే డ్రెంచి తత్వవేత్త ఎన్నుకోబడ్డాడు. ఆయన ఆ నగరంలోని వారితో ఇష్టాగోష్ఠి జరుపుతూ “మీ వ్యవహారాలన్నీ నా చేతుల్లోకి తీసుకోవడానికి నేను సిద్ధమే. కాని వాటిని నా కాలేయంలోకి, ఊపిరితిత్తులలోకి తీసుకోవడం మాత్రం నాకు వీలు అయ్యే పనికాదు.”
రమణయ్యగారని ఒక వ్యాపారవేత్త అమలాపురంలో ఉండేవారు. ఆయన వ్యాపారంలో బాగా బిజీ అయిపోవడం వల్ల శరీరంలోని రక్తంలో సుగర్ బాగా ఎక్కువై పోయింది. దానిని పట్టించుకునే తీరుబడి లేకపోయింది. అది ముదిరి ఒక కాలుకు పుండు కావడంతో అది పాక్షికంగా కుళ్లిపోయింది. అప్పుడు వైద్యుని వద్దకు వెళ్లగా



ఆందోళనను దరిజేరనీయకండి

అది గాంగ్రిన్ అని ఆ కాలులో కొంత భాగం తీసేశారు. కొంత కాలు కోల్పోయి నడవలేని స్థితిలోకి వచ్చిన రమణయ్య కేవలం మూడునెలల వ్యవధిలో తీవ్ర ఆందోళనకు గురై మరణించాడు. అప్పుడు అతని వయసు కేవలం నలభయ ఎనిమిది సంవత్సరాలు. మనసు ఆందోళనకు గురయితే దంతాలు కూడా పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంది. చింత, భయం, వేధించడం వంటివి కలిగించే అప్రియమైన ఆవేశాలు శరీరంలోని కాల్షియం సమతుల్యాన్ని తలకిందులు చేసి దంత క్షయాన్ని కల్గించవచ్చు. ఒకాయన పలువరుస ముత్యాల్లాగ ఉండేది. అతని భార్యకు హఠాత్తుగా జబ్బు చేయడంతో ఆమె ఆసుపత్రిలో ఉన్న మూడు వారాల్లో అతని పళ్లలో తొమ్మిది పళ్లకు రంధ్రాలు ఏర్పడ్డాయి. ఆ రంధ్రాలు ఆందోళన వలన ఏర్పడినవే అని వైద్యులు ధృవపరచారు.

కారణాలు:
కీళ్లవాతం వ్యాధి సాధారణంగా రావడానికి నాలుగు కారణాలు ఈ రంగంలోని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆందోళనకు కారణాలు. దాంపత్య జీవితం ధ్వంసం కావడం. ఆర్థికంగా దెబ్బతినడం, విచారించడం. ఒంటరితనం, చింతించడం. ఎంతో కాలంగా మనసులో ఉంచుకున్న కనీ, ద్వేషాలు. కీళ్లవాతం రావడానికి ఇవే కారణాలు అని ధృవీకరించలేము. కాని ఈ కారణాల వల్ల కూడా కీళ్లవాతం వచ్చే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువ. ఒక సినీనటి సినిమాల్లో నటించే ప్రయత్నంలో ఎన్నో తిరస్కారాలకు గురికాబడింది. ఆందోళనకు గురయ్యింది. ఆమె అద్దం ముందు నుంచుని తన ముఖం చూసుకుంది. ఆమెకు ఎటువంటి అనుభవం లేదు ఉన్నది కేవలం అందం మాత్రమే. ఆమె తన ప్రతిబింబాన్ని అద్దంలో చూసుకుని మనసులో అనుకుంది. “నువ్వు వెంటనే ఆందోళన చెందడం మానెయ్యాలి. దానిని పోషించే స్థితిలో నువ్వు లేవు. నీకు ఉన్నదల్లా నీ అందమే. ఆందోళన ఆ అందాన్ని నాశనం చేస్తుంది.” తన మనసు ఇచ్చిన హెచ్చరికలను జాగ్రత్తగా ఆమె పాటించింది. తిరస్కారాలు తాత్కాలికాలయ్యాయి. ఆమె ఒక గొప్ప నటిగా పేరు తెచ్చుకుంది. ఆమె అందం రహస్యం ఎప్పుడూ ఆమె ఆనందంగా, సంతోషంగా ఉండడమే. అదే ఆమె విజయ రహస్యం కూడా.

-డాక్టర్ సి.వి.సర్వేశ్వరశర్మ, సెల్: 9866843982

ప్రేమాభిమానాలే జీవనరాగాలు!

మానవ సంబంధాలన్నీ ప్రేమానురాగాలతోనే వృద్ధి చెందుతుంటాయి. భార్యభర్తల మధ్యగానీ, తల్లిదండ్రులు, పిల్లల మధ్యగానీ, సోదరులు లేదా స్నేహితులమధ్యగానీ ఉండే అభిమానం రోజురోజుకీ పెరుగుతుండటానికి సరైన మార్గమేమిటి? ఎదుటి వారిపై తమకున్న అభిమానాన్ని ఎప్పటికప్పుడు వ్యక్తం చేయడం ద్వారా మాత్రమే ఎవరైనా అనుబంధాల్ని పెంపొందించుకోగలరు. మనదేశంలో ఎక్కువమంది తమ మనోభావాలను ఎప్పటి కప్పుడు తెలియజేయాల్సిన అవసరం లేదనుకుంటారు. ఎదుటి వారిని తాము నిష్కలమంగా ప్రేమిస్తున్నాం గనుక మాటలతో ప్రేమను వ్యక్తం చేయడం అనవసరమనుకుంటారు. దీనికి భిన్నంగా ఇతరదేశాల్లో ప్రజలు తమ ప్రేమాభిమానాలను వ్యక్తం చేయడంలో ఏమాత్రం అశ్రద్ధ చేయరు. ఇండుకోసమే మదర్స్ డే, ఫాదర్స్ డే, వారింటెన్సివ్ షేరుతో పండుగలు జరుపుకుంటారు. ప్రతి పండుగకూ కావలసిన వారికి కానుకలిచ్చి ఆనందపరుస్తుంటారు. భార్య రోజూ అన్నిరకాల వంటలు ఎంతో రుచిగా చేసిపెడు తుంది. వాటి గురించి భర్త ఎప్పుడూ మాట్లాడడు. ఏదో ఒకరోజు కూర బాగులేకపోతే విసుక్కుంటారు. ఇలాంటి సంఘటనలు అయిదారు జరిగిన తర్వాత భర్త ఎప్పుడూ ఏదో ఒక లోపాన్ని ఎత్తిచూపుతూ తనను నిందిస్తున్నాడని అను మానించడం మొదలవుతుంది. అలాగాకుండా ఈరోజు వంటకం చాలా బాగుంది.. అంటే ఎంత ఆనందంగా ఉంటుందో ఊహించుకోండి. ప్రేమను సరిగ్గా వ్యక్తం చేయనట్లే. తమకు కలిగిన ఆగ్రహాన్ని, అసంతృప్తిని కూడా సరిగ్గా వ్యక్తం చేయలేరు. భర్త అలస్థంగా ఆఫీసు నుంచి ఇంటికొస్తే నన్నులు మీరప్పుడూ పట్టించుకోరు. మీకు నాపట్ల ప్రేమలేదు.. అని నిందిస్తుంది భార్య. దీనికి భిన్నంగా మీకోసం ఎంతో



సేపట్టుంచి ఎదురుచూస్తున్నాను. నాకెంత కోపంవచ్చిందో మాటల్లో చెప్పలేను.. అని భార్య అంటే భర్త గ్రహించి గొడవలకు దిగకుండా ఉంటాడు. ఎదుటివారితో తమ మనోభావాలను ఎప్పటికప్పుడు చెప్పక పోవడంవల్ల తమ మధ్య అగాధం ఏర్పడవచ్చని చాలామంది గుర్తించరు. వివాహమై పది సంవత్సరాలు గడిచిన సందర్భంలో తమ జీవితం ఎటువంటి ఒడిదుడుకులు లేకుండా సాఫీగా సాగిపోయిందని భర్త అనుకుంటాడు. కానీ భార్య మాత్రం ఇందుకు భిన్నంగా దాంపత్యం పేలవంగా, యాంత్రికంగా సాగిపోయిందని ఆయన తనను మనస్ఫూర్తిగా అభిమానించిన, అభినందించిన సందర్భం ఒక్కటి కూడా లేదని భావిస్తుంది. అసలు ఇలా వ్యక్తం చేయవలసిన అవసరం ఉందని కూడా చాలామంది భావించరు. ఎదుటి వ్యక్తిని ఎంతగానో ప్రేమిస్తున్నాం గనుక చెప్పవలసిన అవసరం లేదనుకుంటారు. ఎంతో రుచికరమైన స్వీట్లను డబ్బాలో దాచిపెట్టి ఉంచడానికి, వాటిని తమ ఆత్మీయులకు పెట్టి వారి చేత్తోనే తామూ తినడానికి మధ్య ఎంత తేడా ఉందో, ప్రేమ మదిలోనే భద్రపరచుకోవడానికి పైకి వ్యక్తం చేయడానికి మధ్య కూడా అంతే తేడా ఉంది. డబ్బాలో భద్రపరచిన తినుబండారాలు కొంతకాలానికి పనికిరాకుండా పోయినట్లే పైకి వ్యక్తం కాని ప్రేమానురాగాలు కూడా వృధాగా మిగిలిపోతాయి. శ్రీనివాసరావు తన కొడుకు సుధాకర్ ను అమితంగా ప్రేమించేవాడు. అయితే ఆ ప్రేమను ఎన్నడూ పైకి చెప్పేవాడు కాదు. ఓసారి సుధాకర్ తన తల్లి ఎదుట బాధపడుతూ నాకు ఊహ తెలిసినప్పట్నూ వి నాన్న నన్ను ప్రేమగా చూసిన సందర్భం ఒక్కటి లేదు. నన్నెప్పుడూ తిడుతుండేవారు. ఈ అవమానాలు భరించలేక ఇంట్లోనుంచి వెళ్లిపోదామనుకునేవాడిని అనటం పక్కగదిలో ఉన్న శ్రీనివాసరావు విని ఆశ్చర్యపోయాడు. తాను ప్రాణంకంటే అధికంగా ప్రేమించిన కొడుకు ఇలా మాట్లాడుతుండటం బాధనిపించింది. కొడుకువద్ద తన ప్రేమను ఇంత కాలం వ్యక్తం చేయనందుకు ఆవేదన చెందాడు. అభిమానం లేకపోవడానికి, దాన్ని వ్యక్తం చేయలేకపోవడానికిగల తేడాను ఎదుటివారు గుర్తించలేరు. వ్యక్తం చేయని ప్రేమను లేనట్లుగా భావిస్తే అది వారి తప్పుకాదు.

రెడ్ షిఫ్ట్, వయోలెట్ షిఫ్ట్ అంటే....

మన ప్రకృతి చాలా లింగంగా వుంటుంది. కొంతమంది కవులు ప్రకృతి వర్ణనను చాలా లిద్భుతంగా వర్ణించారు కూడా. ప్రకృతిలో అనేక రకాల వింతలు, విడ్డూరాలు చాలా వున్నాయి. అలాగే విశ్వంలో కూడా చాలా విచిత్రాలు జరుగుతూ వుంటాయి. విశ్వంలో కూడా మానవుడు ఎన్నో విషయాలను కనుగొన్నాడు. కొంతమంది శాస్త్రవేత్తలు ఖగోళ విషయాలను చాలా చక్కగా తమ పరిశోధనల ద్వారా చెప్పారు. మనం చీకటి రాత్రిలందు ఆకాశం లోకి చూస్తే మినుకు మినుకు మంటూ నక్షత్రాలు కనిస్తాయి. ఆ నక్షత్రాలు భూమి వైపు కొన్ని వస్తున్నట్లు వుంటే, మరికొన్ని దూరంగా జరిగి పోతున్నట్లు వుంటాయి. మన వైపు వచ్చే వాటి వేగాన్ని, దూరంగా పోయేవాటి వేగాన్ని తనిపెట్టటానికి “రెడ్ షిఫ్ట్, వయోలెట్ షిఫ్ట్” లు తోడ్పడతాయి. నక్షత్రాల బరువును, నక్షత్రాలు భూమి నుండి వున్న దూరాన్ని కూడా కనిపెట్ట వచ్చు. అలాగే నక్షత్రాలలోని ఉష్ణోగ్రత కనిపెడ తారు. దీనికి సహాయపడేది “స్పెక్ట్రోగ్రాఫ్” అనే పరికరం. ఈ పరికరం తయారీకి మూలం న్యూటన్ కనిపెట్టిన వర్ణమాల (స్పెక్ట్రమ్). మనకు కనిపించే సూర్యుని తెల్లని కాంతిలో ఏడు రంగులున్నాయని 1667లో న్యూటన్ కను గొన్నాడు. ఈ పనికి ఆయన ‘పట్టకం’ (ప్రిజమ్) వాడాడు. పట్టకంలో నుండి చూసినప్పుడు సూర్యుని కాంతి ఏడురంగులుగా విడిపోతుం దనుకున్నాం. పట్టకం పీఠం వైపు ముందుగా “ఊడా” (వైలెట్) రంగు వస్తుంది. తరువాత వరుసగా నీలం, (ఇండిగో), ఆకాశరంగు (బ్లూ), ఆకుపచ్చ (గ్రీన్), పసుపు పచ్చ (ఎల్లో), నారింజ (ఆరెంజీ) అరుపు (రెడ్) రంగులు వస్తాయి. కాంతితరంగాల రూపంలో ప్రయాణం చేస్తుంది. వాటినే “ఎలక్ట్రోమేగ్నెటిక్ తరంగాలు” అంటారు. అన్నింటిలోకి వయోలెట్ రంగుకాంతి తరంగం పొట్టిగా వుంటుంది. అంటే ఎక్కువ వక్రీభవనం చెందుతుందన్నమాట. వీటి తరంగాలు వరుసగా ఒక్క దాని కన్నా ఒక్కటి పొడవుగా వుంటాయి. చివరనున్న అరుపు తరంగాలు అన్నిటికంటే పొడవుగా వుంటాయి. స్పెక్ట్రోగ్రాఫ్ ఉపయోగించి నక్షత్రాల కాంతిని వేరు వేరు రంగుల కాంతిగా విడదీసి ఫోటో తీస్తారు. దానినిబట్టి నక్షత్రం వేగాన్ని, బరువును, ఉష్ణోగ్రతను కనిపెడతారు. నక్షత్రం భూమి వైపు వస్తున్నదనుకోండి. దాని కాంతి స్పెక్ట్రమ్ లోని తరంగాలన్నీ వయోలెట్ వైపు జరిగి వుంటాయి. అవి లంతకంతకూ పొట్టివవుతూ వుంటాయన్నమాట. ఇలా నక్షత్రం సమీపించటాన్ని వయోలెట్ రంగు తెలుపుతుంది. దీనినే “వయోలెట్ షిఫ్ట్” అంటారు. నక్షత్రం భూమి నుండి దూరంగా పోతుందను కోండి. అప్పుడు దాని కాంతి తరంగాలు పొడవుగా వుంటాయి. అవి అరుపు వైపు తిరిగి వుంటాయి. దీనినే “రెడ్ షిఫ్ట్” అంటారు.

