



ప్రతి ఒక్కరికీ సమాచారాన్ని పంచే,  
అందించే పత్రికా రంగమూ  
కరోనా వల్ల కకావికలమైంది.  
గతానికి భిన్నంగా దుర్భర  
పరిస్థితులెదురయ్యాయి. జన  
జీవన ప్రవంతిలో భాగమైన  
పత్రికలు కూడబీసుకుని మళ్లే  
జీవం పోసుకుంటున్నాయి.  
పాలకులను వెన్నంటి ఉండే  
పత్రికలు లోపాల వెల్లడికి  
ముందంజ వేస్తూ ప్రజల వెతలను  
కళ్ల ముందుంచుతాయి. ప్రజా  
హృదయాలను హత్తుకుంటాయి.  
అక్షర వెలుగుల ప్రసరణలో  
పత్రికలది అలుపెరుగని  
పోరాటమే!!

చెన్నుపాటి రామారావు  
9959021483

కరోనా...విశ్వవ్యాప్తంగా జనావళిని ఉక్కిరి బిక్కిరి చేసిన మహమ్మారి. అన్ని రంగాలను చిన్నాభిన్నం చేసింది. గత ఏడు నెలలు పైగా కరోనా కాలంలో సమాచార యజ్ఞాన్ని నిర్విఘ్నంగా సాగించిన పత్రికల పాత్ర గణనీయమైనదే. సంక్షుభిత కాలంలోనూ పత్రికలు సమాచారాన్నందించిన క్రతువు మన కళ్లకు కట్టింది. తొలుత పేపర్ పైన వైరస్ ఉంటుందని, దాని ద్వారా కరోనా వ్యాప్తి చెందుతుందని దుప్రచారం సాగింది. వార్తల్లో కరోనా పై లెక్కకు మిక్కిలి ప్రచారం రావడంతో అసలు పత్రికలు కొనేందుకు కూడా జనం వెనుకంజ వేశారు. బయట లాక్ డౌన్లు, ఆంక్షల మూలంగా పత్రికలకు దూరమయ్యారు. దరిమిలా చాలా పత్రికలు సర్క్యులేషన్ ను మునుపెన్నడూ లేని విధంగా కోల్పోయాయి. పత్రికల నిర్వహణ కత్తిమీద సాములా తయారైంది. ప్రకటనల ఆదాయం తగ్గిపోయి, ఆర్థికసంక్షోభంలో పత్రికల యాజమాన్యాల చిక్కుకున్నాయి. నేటికీ కోలుకోలేదు. ఈ పాటికే కొన్ని సంస్థలు తమ వ్యాపారాలను నియంత్రించుకున్నాయి. మరికొన్ని అక్కడక్కడా మూసివేతకు గురయ్యాయి.

ప్రధాన పత్రికలన్నీ కరోనా

పరిణామాలను ప్రభావాలను అక్షరబద్ధం చేయడంలో గత కొంత కాలంగా అద్భుతమైన పాత్రను పోషించాయి. మార్చి 22న జనతా కర్ఫ్యూ, ఆ తర్వాత లాక్ డౌన్లు మొదలయ్యాయి. చాలా మంది జనం ఇప్పటికీ స్వీయగృహనిర్బంధంలోనే ఉన్నారు. భౌతికదూరం, మొహానికి మాస్కులు, శానిటైజర్ల వాడకం నిత్యకృత్యమైంది. సాక్షాత్తు మన ప్రధాన మంత్రి సైతం ఇవాళికి కూడా కరోనా జాగ్రత్తలు పాటించాలని కోరుతున్నారు. ఈ జాగ్రత్తలను ప్రజలకు చేరవేయడంలో పత్రికలు కీలకంగా మారాయి. జనం పాటించాల్సినవి తెలియజేస్తూ చట్టపరమైన చర్యల్ని పత్రికలు వెల్లడించి ప్రజలను కట్టడి చేశాయి. కరోనా వ్యాధి సోకిన పాజిటివ్ కేసులు, కోలుకున్నవారి వివరాలు, మరణాల సమాచారం నిక్కచ్చిగా ప్రభుత్వ సమాచారాన్ని

ప్రజలంతా పత్రికల ద్వారానే ఎంతో ఉపయుక్తంగా తెలుసుకోగలిగారు. అలాగే ఈ పీడిత కాలంలో వైద్యులు, సంబంధిత సిబ్బంది నెరవేర్చిన ఉద్యోగ ధర్మాన్నీ పడుగురు తక్షణం తెలుసుకోవడానికి వీలు కలిగింది. వీటికి తోడు ప్రభుత్వ లోపాలు, సమస్యలేమీ ఇత్యాది అంశాలు వెల్లడయ్యాయి. వైద్యుల రక్షణ కోసం తామే గళమెత్తాయి. మెడికల్ కిట్లు, పరికరాల లభ్యతలో ఒడిదుడుకులను పత్రికలు క్రమం తప్పకుండా వివరాలు ఇవ్వగలిగాయి. వ్యాక్సిన్ పై జరిగిన/జరుగుతున్న పరిశోధనలు, ఆవిష్కరణలు పత్రికల ద్వారా ఇప్పటికీ అందరూ తెలుసుకోవడం గమనార్హం. కరోనా కాలంలో కొత్తగా పుట్టుకొచ్చిన సమస్యలపైనా కథనాలు, విశ్లేషణలు వెలువడ్డాయి. ఉదాహరణకు మద్యంపావులవద్ద బారులు, దుప్రసిద్ధామాలను పూసగుచ్చాయి.

శానిటైజర్లను, ద్రావకాలను మద్యంలా వాడిన వైనాన్నీ పేపర్లలో అందరూ చదివి జాగ్రత్తలపై అవగాహనపెంచుకోవడం చెప్పుకోదగ్గ విశేషమే.

కరోనా తొలినాళ్లలో భయకంపితులైన వలస కూలీల వెతలపై ఖారీ సంఖ్యలో ప్రత్యేక వార్తలు.... విశ్లేషణలు, కష్టనష్టాలపై దాదాపు పత్రికలన్నీ ప్రచురించాయి. వాస్తవ సంఘటనలు, దృశ్యరూపాలు పత్రికల ద్వారానే జనానికి తెలిశాయి. కరోనాలో బాధితులను ఆదుకోవడంలో





అల.. !!

సాధుత్వానికి ప్రతీక స్త్రీమూర్తి..  
పురుషాధిక్య ప్రపంచంలో  
వెలుగుల అంతర్వాహిని ఆమె  
పురుష విజయాల తెరవెనుక  
రహస్యం !  
భారతీయ కుటుంబ వ్యవస్థ  
అంతఃసూత్రం !  
లాలిత్యం సుగుణగుణం  
మెండుగా కలిసే భూజాత  
ఒక చేత్తో కుటుంబాన్ని  
మరో చేత్తో విద్యుత్త ధర్మాన్ని  
సమర్థంగా నడుపుతున్న  
విజయసారథి !  
సహనం సమభావం సౌశీల్యం  
ఆభరణాలుగా రాణించే రాణి !  
ఇవన్నీ నాణానికి ఒకవైపు..  
మరి రెండో వైపు?  
దుర్మదాంధుల చేతుల్లో  
విధివంత ఆమె  
మనుగడే కష్టమైన మానవతి  
ప్రాణ సమానమైన  
శీలం సరేసరి..  
ప్రాణాలే గాల్లో దీపాలై  
బతుకీడుస్తోన్న అభాగిని  
కష్టాలకెదురీదుతోన్న కారుణ్యమూర్తి  
ఆధునిక ప్రపంచం ఆమె పాలిట  
పాపాల కీకారణ్యం !  
ఏ క్రూరమృగం ఎప్పుడెలా  
కబళిస్తుందో ఏ గుంటనక్కలెలా  
కాపేసి కాటికంపుతాయో  
అర్థంకాని విధివిలాసం !  
కష్టాల కడలి నుండి నిత్యం  
ఒడ్డుకు తలకొట్టుకు విలపించే  
సంద్రపు అలే నేటి స్త్రీమూర్తి.. !!

- భీమవరపు పురుషోత్తం,  
ఫోన్: 9949800253



వదాన్యుల ప్రోత్సాహాన్ని, దానగుణాన్ని  
పత్రికలు ఇవ్వగలిగాయి.

దేశవ్యాప్తంగా అన్ని పత్రికలు కరోనా  
వార్తలు విరామమెరుగని రీతిని ప్రచురించటం  
జరుగుతోంది. వైద్యం, ఆరోగ్యం, పరిశోధన,  
జాగ్రత్తలు, మెళుకువలు, సమాజ పరిరక్షణ ఇలా  
పలు అంశాల్లో పుంఖానుపుంఖాలుగా వార్తలు  
రావడం బహుశా ఇదే తొలిసారి కావచ్చు.  
కరోనాకు సంబంధించి టీవీ ఛానెళ్లు  
సమాచారమిచ్చినా భిన్నకోణాల్లో పూర్తి  
సంగతులు, సమాచారానికి ప్రజలు పత్రికలపైనే  
ఎక్కువగా ఆధారపడుతున్నారు. కరోనా చుట్టు  
ముడుతున్న విపత్కర పరిస్థితుల్లో జర్నలిస్టులు  
ప్రాణాలకు తెగించి పోరాడుతున్నారనడంలో  
అతిశయోక్తి లేదు. పలువురు విగతజీవులయ్యారు  
రెడ్ జోన్లు, కంటెయిన్మెంట్ జోన్లు, కోవిడ్ సెంటర్లకు  
వెళ్లి సమాచార సేకరణలో ఇప్పటికీ నిమగ్నమవడం  
మరో ప్రత్యేకతే. అడ్డంకులు, భయాలను  
అధిగమిస్తూనే పత్రికల సిబ్బంది ఉద్యోగ ధర్మాన్ని  
పాటిస్తున్నారు. సమాచార యజ్ఞ నిర్వహణలో  
నిర్విరామ కృషితో విజ్ఞానాన్ని అందించడం  
ప్రశంసనీయమే. మరోవైపు ఆర్థిక సమస్యలు,  
ఆటుపోట్లు ఎదురైనా యాజమాన్యాలు, సంస్థలు



పత్రికల ప్రచురణకు సమాయత్తం కావడం,  
ముందుకెళ్లడాన్ని కూడా అందరూ ప్రశంసిస్తున్నారు.  
అలాగే ప్రభుత్వాల కార్యాచరణను ప్రణాళికలను  
అందిస్తూ పత్రికలు ప్రజల్లో భరోసాను కల్పిస్తున్నాయి.  
గత మార్చిలో దేశవ్యాప్తంగా కరోనా భయాలు  
విజృంభిస్తున్న తరుణంలో వార్తా పత్రికలపైన వైరస్  
ఉంటుందని జోరుగా ప్రచారం సాగడంతో అసలు  
పత్రికలను అంటుకోవడానికి సైతం జనం ముందుకు  
రాలేదు. కానీ ఆ పిమ్మట పత్రికల ద్వారా వైరస్  
సోకిందని ప్రపంచంలో ఎక్కడా నిరూపితం కాలేదు.  
ఏ పరిశోధనా సంస్థ దీన్ని ధ్రువీకరించలేదు, అయితే

అవగాహన లేమితో పలుచోట్ల పత్రికల  
పంపిణీని, అమ్మకాన్ని అడ్డుకున్నారు. దీనిపై  
పత్రికల్లో విపరణాత్మక అంశాలు  
వెల్లిడికావడంతో ఆ అనుమానాలు  
పటాపచలయ్యాయి. ఇప్పుడిప్పుడే పత్రికల  
ప్రచురణ, అమ్మకం, పంపిణీలో కాసంత  
వేగం పుంజుకొంది.

వార్తాపత్రికలు నిత్యావసరాలని, వాటి  
పంపిణీని అడ్డుకోవడంని హాసానిగ్ సాసైటీలు  
అసోసియేషన్లకు యునైటెడ్ రెసిడెంట్స్ వెల్ఫేర్  
అసోసియేషన్ జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ  
(ఉర్బా) విజ్ఞప్తి చేసింది. ఆయాసాసైటీలు,  
అసోసియేషన్లు వార్తాపత్రికల పంపిణీపై నిషేధం  
విధించడాన్ని ఢిల్లీలోని సదరు కమిటీ తప్పుబట్టింది.  
ఇది చట్టవిరుద్ధమైన చర్యని, సమాజ సమగ్రతను  
దెబ్బదీయడమేనని పేర్కొంది. వార్తాపత్రికలకు  
విశ్వసనీయత ఎక్కువని, అవి ప్రభుత్వానికి ప్రజలకు  
మధ్య వారధిలా పనిచేస్తాయని ప్రధాని మోదీనే  
చెప్పడం ఈ సందర్భంగా పేర్కొనదగినది. కరోనా  
పరిస్థితుల్లో ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడంలో వార్తా  
పత్రికలు కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నాయనడంలో  
సందేహమే లేదు. పౌష్టికాహారం తినండి  
.....పత్రికలూ చదవండి!!

# కన్నీళ్ళకూ ఒకకథ ఉంది

“నవ్వినా ఏడ్చినా కన్నీళ్ళే వస్తాయి” అన్నాడు ఓ సినికవి. నిజమేకదా! పాత్రికేయ బిడ్డను చూసిన తల్లికి ఆనందంతో కన్నీళ్ళు వస్తాయి. బిడ్డడు  
గాయపడితే ఆ తల్లి కన్నీరు ఆవగలమా...? ఇలా మన కంటతడి పెట్టించే సినిమా - టీ.వి.దృశ్యాలకు కొదవలేదు. “కుట్టేవారికి కుడిచేతిపక్కన  
- ఏడ్వేవారికి ఎడమచేతి పక్కన ఉండరాదంటారు” ఈ స్పందన సహజ ప్రక్రియ. మాటలు రాక మనసు మూగబోయిన సందర్భాలలో కన్నీళ్ళే  
ఆ బాధను వెల్లడిస్తాయి అంటారు సైకాలజిస్టులు. అసలీ కన్నీళ్ళు స్త్రీలకే ఎక్కువగా ఎందుకు వస్తాయి... పురుషులకు ఎందుకురావు...??? ఇది  
చాలామందిని వేధించేప్రశ్న.

- డా.బెల్లంకొండనాగేశ్వరరావు

అప్పుడప్పుడు కంటతడి పెట్టడం కంటి  
ఆరోగ్యానికి మంచిదే అంటారు నిపుణులు.  
కన్నీటి వలన కళ్ళు తేమగా ఉండి కంటిపొరలపై  
డీహైడ్రేషన్ గురి కాకుండా ఉండే నీటిలో  
సోడియం క్లోరైడ్ మిశ్రమం కంటిని రక్షిస్తుంది.  
ఆనందబాష్పాలలో చిన్నమొత్తంలో డ్రైస్ హార్మోన్లు  
చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. బి.పి., గుండె  
కొట్టుకోవడం శక్తిస్థాయి పెరుగుతాయి. మరోపక్క  
కోపం తగ్గుతుంది.

అదే దుఖఃశువులైతే డ్రైస్ హార్మోన్లు చాలా  
ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే ఏడ్వేటప్పుడు  
చాలాకోపంగా ఉంటుంది. కొద్దిసేపటికి హార్మోన్  
స్థాయి తగ్గి ఒకలాంటి రిలీఫ్ అనుభవంలోనికి  
వస్తుంది.

ఈ లోకంలో చిరునవ్వుకు లొంగనివాళ్ళు  
ఉంటారేమో కాని! కన్నీటికి కరగనివాళ్ళుంటారా..?  
కంటిలోవల పై నుంచి లాక్రిమల్ గ్రంథులు కంటిని  
తడిగా ఉంచే లైసోజైమ్ అనే ద్రవాన్ని విడుదల చేస్తూ,  
కంటిని తడిగా ఉంచుతుంది. యాంటీబ్యాక్టీరియల్  
అయిన లైసోజైమ్ కంటిలోని బ్యాక్టీరియాను  
చంపుతుంది.

చిన్నతనంలో ఆడమగా తేడలేకుండా అందరూ  
ఒకేలా ఏడ్చినా పడేళ్ళు దాటినప్పటి నుండి మగపిల్లలు  
ఏడ్వటం తగ్గిస్తారు. అందుకు కారణం ఆడపిల్లలా  
ఏడవకు...అనే పెద్దలమాటే.

ఈ విషయంపై జరిగిన ఒక సర్వేలో 26%  
పురుషులు అప్పుడప్పుడు ఏడుస్తామని చెప్పగా, 65%  
మంది తాము ఏడ్వలేదన్నారు. ఏడ్చే అలవాటు



తల్లితండ్రుల నుంచే పిల్లలు పుణికి పుచ్చుకుంటారు.  
తండ్రి అలవాటు కొడుక్కి, తల్లి అలవాటు కూతురికి  
వస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు అంటారు.

స్త్రీలకు కన్నీటి ద్వారా, పురుషులకు చెమట ద్వారా  
ఒత్తిడి హార్మోన్లు బయటకు వెళ్ళిపోతాయి. కన్నీళ్ళు  
వత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఏడుపుతో మనసులోని వత్తిడి  
కన్నీళ్ల ద్వారా బయటకు వచ్చేస్తుంది. కాబట్టి రక్తపోటు  
వంటి రుగ్మతల ప్రభావం తక్కువగా ఉంటుంది.  
దుమ్ము, రసాయనాల, పొగకళ్ళలోకి చేరగానే కన్నీటి  
ద్వారా ఆ వ్యర్థాలను నివారించి కళ్లను శు  
భ్రపరిచేందుకు మన శరీరం ఎంతో సహకరిస్తుంది.

మహిళలే ఎక్కువగా కన్నీరు కార్చడానికి కారణం  
హార్మోన్లలో మార్పులే. గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు, నెలసరి  
ముందు భావోద్వేగాలు చాలా తీవ్రంగా ఉంటాయి.  
వీటికి సంబంధించిన రసాయనాలపై ఈస్ట్రోజన్

ప్రాజెస్టరాన్ ప్రభావం పడుతుంది.  
డ్రైస్ హార్మోన్ల స్థాయి పెరుగుతుంది. మనసుకి  
స్వంతన కలిగించే ఆక్సిటోసిన్ స్థాయి పెరిగి  
మెదడులో ఉండే రసాయనాలు సెరోటోనిన్  
ఎండార్బాన్ల మీద ప్రభావం పడుతుంది. ఈ  
గొడవంతా జరగడం వలనే ఆనందంతో కాని  
వేదనతో కాని కన్నీరు కార్చడం జరుగుతుంది  
. కంటితడి పెట్టకూడనిచోట్ల మీకు కన్నీరు  
వస్తుంటే, వాటిని వెలుపలకు రాకుండా  
కనురెప్పల వెనుకే దాచేయాలి అనుకుంటే..  
శ్వాసమీద దృష్టి నిలపండి. నిదానంగా  
నిండుగా గాలి పీల్చి వదులుతూ ఉంటే కన్నీరు  
ఆగిపోతుంది.

మరి కోపం, దుఃఖం, ఆనందం  
అనుభవించే సమయాలలో మన శరీరం మనకు  
తెలియకుండా ఎన్నో తమాషాలు చేస్తుంది. తరచూ  
ఎక్కువ సమయం ఏడుస్తుండటం, వ్యక్తుల మీద  
తీవ్రప్రభావం చూపుతుంది.

ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతాయి. వ్యాధినిరోధక శక్తి  
తగ్గుముఖం పడుతుంది. ఎక్కువగా ఏడవాలనిపించడం  
మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయదగిన అంశంకాదు. వెంటనే  
వైద్యుని సంప్రదించాలి.

ఏడ్వటం అనేది లింగభేదంపై వుండదు. వారి  
పరిస్థితులను బట్టి అలా జరుగుతుంది. అంతేకాని  
మహిళలే ఎక్కువ ఏడుస్తారు అనుకోవడం అపోహ  
మాత్రమే. ఎండలో తిరగనివారు. వానలో తడవనివారు,  
చలిలో వణకనివారు, తనివితీరా నవ్వనివారు,  
జీవితంలో ఒక్కసారిగా వెక్కివెక్కివచ్చిన వారు ఉండరు  
కదా....!!



## కరెంటుషాక్...

**విద్యుత్తు వాడకం విరివిగా జరుగుతున్నది. ఎక్కడ చూసినా విద్యుత్తో పనిచేసే పరికరాలు కనిపిస్తాయి. విద్యుత్ ఎన్నో విధాలుగా ఉపయోగ పడుతుంది. ఇంకా రేడియో, టి.వి, వీడియో మొదలైన పరికరాలు కూడా విద్యుత్ ద్వారానే పనిచేస్తాయి. ఇన్స్ట్రుమెంట్, గ్రెండర్, పంకాలు, గీజర్, రెసిరి జేటర్లు, ఇలా ఎన్నో వాటిని పనిచేయే స్త్రుని విద్యుత్. ఇటువంటి విద్యుత్తు ఒక్కోసారి చాలా ప్రమాదాన్ని కూడా కలిగిస్తుంది. ప్రాణాలనే తీసివేస్తుంది. దీనికి కారణం "షాక్" కొట్టటం. లైట్లు వెలగటానికి, గృహోపకరణాలు పని చేయటానికి "స్విచ్ బోర్డులు" వుంటాయి. ఆ స్విచ్ బోర్డులో వున్న "స్విచ్" లను తడి చేతులతో పట్టుకుంటే షాక్ కొడుతుంది. బాతీరూముల్లో ఇనుప, ఇత్తడి కుకాయిలను పట్టుకున్నా "షాక్" కొడుతుంది.**

**మన శరీరంలో చాలా వరకు నీరు వున్నది. దానిలో ఉష్ణ, ఇతర లవణాలు కలిసి ఉంటాయి. అంటే మన శరీరం ఒక విద్యుత్తు వాహకం లాంటిదన్నమాట. ఏ కారణం చేతనైనా విద్యుత్తుకు, మన శరీరానికి సంబంధం ఏర్పడుతుందనుకోండి. అప్పుడది శరీరం నుండి ప్రవహిస్తుంది. భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీనినే "షాక్" అంటారు. ఎ.సి విద్యుత్తు అయితే ప్రమాదాలు తక్కువగా వుంటాయి. డి.సి విద్యుత్తు అయితే ప్రమాదాలు ఎక్కువ. విద్యుత్ ఉపకరణాలు పనిచేయటానికి ఉపకరణాల నుండి ఒక పాదవైన వైరు వుంటుంది. దానిపైన రబ్బరు తొడుగు వుంటుంది. వైరు చివర "షుగ్" వుంటుంది. షుగ్ కు మూడు పెన్నులు వుంటాయి. రెండు పెన్నుల్లో ఒక పెన్ను నుండి ఉపకరణానికి విద్యుత్తు సరఫరా అవుతుంది. దీనినే "లివ్ వాహకం" అంటారు. రెండవ పెన్ను ద్వారా మళ్ళీ ఊగిలోకి వెళుతుంది. ఇది "తటస్థ వాహకం". మూడవది పాడుగ్గా వుంటుంది. ఇది ఎర్ర కలుపబడి వుంటుంది. ఏ కారణం చేతనైనా వాహకాన్ని "రక్షణ కవచం" లాంటి ఇన్సులేటర్ పాడైపోయిందనుకోండి. అప్పుడు ఉపకరణం వెలుపలి భాగం విద్యుత్ శక్తిని సంపాదించుకుంటుంది. అప్పుడు దానిని మనం పట్టుకున్నామనుకోండి. విద్యుత్తు మనలో నుండి ప్రవహించ భూమికి చేరు కుంటుంది. ఫలితంగా షాక్ కొడుతుంది. దీనినే విద్యుత్ షాక్ కొట్టటం అంటారు. కాబట్టి విద్యుత్తును వినియోగించేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే విద్యుత్ షాక్ లాంటి ప్రమాదాలు సంభవించకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు.**



అతని రక్తం ఊపిరితిత్తుల నుండి తొలగించాలి. లేకపోతే కీళ్ళలో, కణజాలాల్లో నైట్రోజన్ బుడగలు మారి శరీరం నుండి బయట పడేందుకు ప్రయత్నిస్తుంది. ఇది మనిషికి ఎంతో బాధ కల్గిస్తుంది. అందుకే సముద్ర లోతులకు వెళ్ళి బయటకు వచ్చినవారిని ప్రత్యేకంగా నిర్మించిన గదుల్లో ఉంచి ఆ గదుల్లో నెమొడిగా పీడనం తగ్గిస్తారు. ఇలా తగ్గించడం వల్ల అతని శరీర రక్తంలో వున్న నైట్రోజన్ అకస్మాత్తుగా గాక మెల్లిమెల్లిగా శరీరం నుండి బయటకు పోతుంది. మనిషికి ఎటువంటి ప్రాణాపాయం ఉండదు. మనిషి ఎత్తుకు వెళ్ళేకొలది అతడు ఒక ప్రమాదాన్ని ఎదుర్కో వలసివస్తుంది. ఊపిరి తిత్తులలో గాలిని, రక్తాన్ని వేరు చేసేపాఠ ఒకటి ఉంటుంది. అది పగిలిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. దీనినే ఎయిర్ ఎంబోలిజం అంటారు. ఇలా జరిగితే రక్తం సూటిగా గాలి నాళాల్లోకి వెళ్ళిపోతుంది. మెడ అడుగున వున్న చర్మం క్రింద, ఛాతిమధ్యలో గాలి నిల్వఉంటుంది. ఈ విధంగా ఊపిరి తిత్తులకు, రొమ్ము గోడకు మధ్య గాలి నిల్వఉంటే ప్రాణాపాయ స్థితి ఉంది.

**నీటితల :** మెడదులో 150 మిల్లీలీటర్ల సెరిబ్రల్ స్పైనల్ ఫ్లూయిడ్ ఉంటుంది. ఇది రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ, వెన్నుపాములో ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. వీటిలో ద్వారాన్ని వెంట్రీకల్ అంటారు. ఇది మూసుకుంటే ప్రసవ సమయంలో ద్రవం మెడదులో ఉండిపోతుంది. లోపలి పీడనం ఎక్కువై పుర్రె పద్ధదయిపోతుంది. దీనినే నీటితల అంటారు. ఇంగ్లీషులో హైడ్రోసెఫాలస్ అంటారు. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి. కొంతమంది శిశువుల్లో ఇటువంటి పరిస్థితి ఎదురవుతుంది. ముందుగా దీనిని పసిగడితే బైపాస్ కాలువ వంటి దానిని ఏర్పాటుచేసి ఈ లోపం తలెత్తకుండా సవరించగలుగుతారు. కంటిపాపలోని ద్రవాలు కాంతిని రేఖీనాకు తీసుకువెడతాయి. వీటిలో ఈ ద్రవాల పీడనం స్థిరంగా ఉండి కనుపాపకు నిర్దిష్టమైన సైజు, ఆకారం తెచ్చిపెడతాయి. ఇందులో ఏమాత్రం చిన్న తేడా వచ్చినా కంటిచూపు దెబ్బతింటుంది. కంటిపాపలో ఈ ద్రవాల పీడనం 12 నుండి 23 సెం.మీ. పాదరస స్థంభం ఎత్తు ఉంటుంది. కంటిముందు భాగంలో కన్నీరు ఉంటుంది. ఈ నీరు ఎక్కువైతే అది వెళ్ళేందుకు మార్గం ఉంటుంది. ఈ దారిలో ఏదైనా అడ్డంపెస్తే నీరు నిల్వఉండి పీడనం పెరిగిపోతుంది. దీనితో రేఖీనాకు రక్తప్రసారం తగ్గి

కంటిచూపు తగ్గిపోతుంది. ఈ పరిస్థితిని గ్లకోమా అంటారు. గుడ్డితనం వస్తుంది. కంటిలో ఈ నీటి పీడనాన్ని కొలిచేందుకు 'టోనోమీటర్' అనే పరికరాన్ని ఉపయోగిస్తారు.

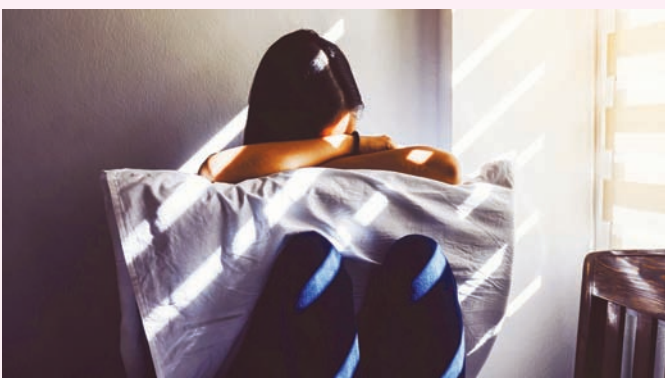
**శరీరంలోని అవయవాలు-పీడనం :** శరీరంలో కొన్ని అవయవాలు పీడన సూచికలుగా పనిచేస్తాయి. లిఫ్టులో పైకి లేదా కిందకు వెళ్ళినపుడు లేదా విమానంలో ప్రయాణిస్తున్నపుడు మనిషి పీడన మార్పులకు లోనవు తాడు. వారి చెవులు పీడనం మార్పును తెలియ జేసే సూచికలుగా ఉంటాయి. అహారం మింగుతున్నపుడు మధ్యచెవిలో పీడనం బయటి పీడనానికి సమానంగా ఉంటుంది. అప్పుడు కర్ణభేరులు 'పాప్' అంటాయి. చెవులు పీడనానికి సున్నితంగా స్పందించగల్గి ఉండాలి. నిజానికి మామూలుగా శబ్ద తరంగాల మధ్య పీడన వ్యత్యాసం స్వల్పంగా ఉంటుంది. చేతి వెనుకవైపునున్న ధమనులు కూడా పీడన సూచికలుగా పనిచేస్తాయి. గుండెకన్నా ఎత్తుగా చేతులు పైకి ఎత్తినపుడు ఈ ధమనులు చిన్నవి అవుతాయి. వీటిలో రక్తపీడనం తగ్గడమే దీనికి కారణం. మన శరీరంలో వేరువేరు భాగాల్లో పీడనం ఎలా ఉంటుందో పరిశీలిద్దాం.

ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తిలో	పీడన (మి.మీ. పాదరస స్థంభం ఎత్తు)
సిస్టోలిక్ రక్తపీడనం (ధమనులలో గరిష్ట రక్తపీడనం)	100-140
డయాస్టోలిక్ రక్తపీడనం (ధమనులలో కనిష్ట రక్తపీడనం)	40-90
సిరలలో రక్తపీడనం ధమనులు, చివర కేశనాళికల వంటి భాగంలో	3-7
సిరలు చివర కేశనాళిక వంటి భాగంలో	30
మధ్య చెవిలో పీడనం	10
కంటిలోని ద్రవ పీడనం 20 మెడదులోని ద్రవపీడనం (చదుకున్నపుడు)	1 లేదా, తక్కువ
జీర్ణాశయంలో పీడనం	5 నుండి 12
ఊపిరితిత్తులు, రొమ్ము గోడలమధ్య	10 నుండి 20
	మైనస్ 10

మన శరీరం ఆరోగ్యంగా, చురుగ్గా పనిచేసేందుకు మనకు తెలియకుండా శరీరం లోపలిభాగాల్లో పీడన వ్యత్యాసాలవల్ల అన్ని జీవకార్యాలు చక్కగా జరుగుతున్నాయి. ఇందంతా ప్రకృతి సిద్ధంగా ఏర్పడిన వ్యవస్థ. ఈ వ్యవస్థలో ఎక్కడ చిన్న తేడావచ్చినా, మనిషి ఎంత వైద్యవిజ్ఞానం సంపాదించినా మళ్ళీ మామూలు స్థితిని శరీరానికి తీసుకు రావడం కష్టతరమైపోతోంది. ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు మాత్రమే చేయగలుగుతున్నారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఈ సౌకర్యాన్ని కాపాడుకుంటే మనిషికి అంతకు మించిన సంపద మరొకటి ఉండదని గుర్తుంచుకోవాలి.

## డిప్రెషన్ తో బాధపడుతుంటే...

ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో అందరినీ వేధిస్తున్న సమస్య డిప్రెషన్. కొంతమంది తరచూ రకరకాల కారణాలతో డిప్రెషన్ తో బాధపడుతుంటారు. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే మంచి పోషక విలువలున్న ఆహారం తీసుకుంటే సరిపోతుంది అంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. ముఖ్యంగా ప్రాసెస్డ్ పదార్థాలు, స్వీట్లు మానేసి



పోషకాహారం తీసుకోవడం వల్ల 32శాతం మందికి డిప్రెషన్ తగ్గిందట. శరీరంలో సెలీనియం తక్కువైనా డిప్రెషన్ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కాబట్టి ఇది ఎక్కువగా ఉండే ముడి ధాన్యాలు, సీపుడ్లతో పాటు మేక, కోడి కాలేయ భాగాలను ఆహారంగా తీసుకోవాలి. విటమిన్-డి లోపం వల్లా మానసిక సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. అందులో డిప్రెషన్ ఒకటి అంటున్నారు నెట్రాస్కా విశ్వవిద్యాలయ నిపుణులు. అందుకే ఉదయపు ఎండలో తిరగడం లేదా చేపలు, పుట్ట గొడుగులు తినాలి. అవి లభించకపోతే కనీసం డి-విటమిన్ సప్లి మెంట్లయినా తీసుకోవాలి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీఆమ్లాల లోపము కూడా డిప్రెషన్ కి దారితీస్తుంది. మెదడుకి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల్ని అందించడం ద్వారా నాడీకణాలను కాపాడే మెలిన్ పొర సంరక్షణకు ఈ ప్యాటీ ఆమ్లాలు తోడ్పడతాయి. ఇవి చేపలు, బాదం, అవిసెగింజలు, వాలీనట్స్, పిస్తాలో ఉంటాయి. విటమిన్-ఎ, సి, ఇ లు శక్తిమంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు. ఇవి శరీరంలోని ఫ్రీరాడికల్స్ తో పోరాడటం ద్వారా మెదడు కణాలను రక్షిస్తాయి. కాబట్టి ఇవి సమృద్ధిగా ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు తినడం వల్ల ఒత్తిడిపరమైన సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.

విటమిన్-బి12, విటమిన్-బి9ల లోపం కూడా డిప్రెషన్ కి దారితీస్తుంది. అందుకే ముడిధాన్యం, గుడ్లు, పాలు, చేపలతోపాటు ఆకుకూరలు, పండ్లు, బీన్స్ వంటివి తీసుకోవాలి. ట్రిప్టోఫాన్ అనే ప్రోటీన్ కూడా ఒత్తిడిని తగ్గించే సెరటోనిన్ ఉత్పత్తికి ఎంతో అవసరం. కాబట్టి ప్రోటీన్స్ ఎక్కువగా ఉండే బీన్స్, పప్పుదినుసులు తినడం మంచిది. మంచి పోషక విలువలున్న ఆహారం తీసుకుంటూ, యోగా, ధ్యానం, వ్యాయామాలు ద్వారా డిప్రెషన్ వంటి సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.





విముక్తి

- డాక్టర్ వెలువోలు నాగరాజ్యలక్ష్మి  
ఫోన్: 9394113848

అమ్మగారూ! చూడండమ్మా! అమ్మాయిగారు కొడుకున్నారు. పనిపిల్ల నాగమణి హైమావతికి ఫిర్యాదు చేసింది. పోలీస్! చిన్నపిల్ల. నువ్వే సర్దుకో. యజమానురాలు హైమావతి తేలికగా తీసిపారేసింది. కాదమ్మా! స్కేల్తో గట్టిగా కొట్టిందమ్మగారూ! ఇక్కడ వాసిపోయింది. అంటూ చెయ్యి చూపించింది నాగమణి. ఏమిటే! చిన్నదానికే రాద్ధాంతం చేస్తున్నావ్? నీకు పొగరు ఎక్కువయింది. వెళ్లి పనిచూడు. గట్టిగా కసిరింది హైమావతి తన ముఖానికి క్రిమ్ రాసుకుంటూ. కనీసం తలతిప్పి అయినా చూడలేదు. నాగమణి చేసేదిలేక లంగాతో కళ్లు తుడుచుకుంటూ పెరట్లోకి వెళ్లిపోయింది.

నాగమణికి 12సంవత్సరాల వయసు. తల్లి తనకు జన్మనిచ్చి సరియైన వైద్యం అందక పురిటిలోనే కన్ను మూసింది. తండ్రి తాగుడుకు బానిస అయిపోయాడు. రోజూ ఏ అర్ధరాత్రికో తూలుతూ, బూతులు తిట్టుకుంటూ ఇల్లు చేరతాడు. నాగమణిని అమ్మమ్మ చేరదీసి సాకింది. తనకి పది సంవత్సరాలు వయసు వచ్చేసరికి ఇక చాలు అనుకుందేమో అమ్మమ్మ బతుకు చాలించింది. తల్లిలేక, తండ్రి ఉన్నా ఆదరణ లేని స్థితిలో నాగమణికి చాకిరీ చేయక తప్పలేదు. కోటిశ్వరుడైన రామారావుకు కూతురిని అప్పగించి పదివేల రూపాయలు సంపాదించుకొని ముఖం చాటేశాడు తండ్రి. గత రెండు సంవత్సరాలుగా హైమావతి చివాట్లతో, ఛీత్యాలతోనూ, ఆమె ముద్దుల కూతురు సౌమ్య బహుమతులుగా ఇచ్చే దెబ్బలతోనూ గుప్పెడు మెతుకుల కోసం గాడిద చాకిరి చేస్తూ రోజులు నెట్టుకొస్తుంది.

సౌమ్య నాగమణి కంటే ఒక సంవత్సరం పెద్దది. 8వ తరగతి చదువుతుంది. తల్లి గారాబంతో, తండ్రి సంపాదించే డబ్బు వలన చిన్నతనం నుండే పెంకితనం బాగా అలవరుచుకుంది. నాగమణిని రకరకాలుగా హింసిస్తూ ఆనందిస్తుంది. ఆ పిల్ల తన ఆనందం కోసమే పుట్టిందని, తండ్రి తనకోసమే ఆ పిల్లని బొమ్మలని కొనిపెట్టినట్లుగా కొనిపెట్టడం సౌమ్య మాటల్లో, చేతల్లో అడుగడుగునా వ్యక్తం చేస్తుంది. హైమావతి ప్రతిరోజూ షాపింగ్లకు, స్నేహితురాళ్ల ఇళ్లలో

పార్టీలకని అదంబరంగా అలంకరించుకొని వెళ్లిపోతుంది. నాగమణి ఇంటిని కనిపెట్టుకొని ఉండి సేవలు చేస్తూ ఉంటుంది. అప్పుడప్పుడూ వంటమనిషి నీలమ్మతో తన కష్టం చెప్పుకుంటుంది.

× × ×

ఆ రోజు సౌమ్య స్కూల్లో వార్షికోత్సవం. సౌమ్య ఒక నృత్య నాటికలో వేషం ధరిస్తోంది. ఉదయం నుండే హడావిడి పడుతూ వేషధారణకు కావలసిన వస్తువులన్నిటినీ సిద్ధం చేసిన హైమావతి సౌమ్యతో కలసి స్కూలుకు బయలుదేరింది. నాగమణి! మేం వచ్చేసరికి రాత్రి ఆలస్యం అవుతుంది. అయ్యగారు ఊళ్లో లేరు కదా. జాగ్రత్తగా తలుపులు వేసికొని లోపలే ఉండు. ఆజ్ఞ జారీచేసింది. అలాగే అమ్మగారూ! అంది నాగమణి.

తనను కూడా స్కూల్కి రమ్మంటే బాగుండు. అమ్మమ్మ ఉన్నప్పుడు వీధిబడిలో రెండో తరగతి చదువుకున్నాను. గొప్పొళ్ల స్కూల్ ఎట్లా ఉంటుందో ఒకసారి చూడాలనిపించింది. కాని తనకు అంత అదృష్టం ఎక్కడిది? చిందర వందరగా ఉన్న ఇల్లంతా చక్కగా సర్ది శుభ్రం చేసింది. చాలా రోజుల తరువాత వేడినీళ్లతో హాయిగా స్నానం చేసింది. మధ్యాహ్నం తినగా మిగిలిన అన్నం తిన్నది. తనకు అమ్మ ఉండి, నాన్న ప్రేమగా చూసుకుంటే అమ్మాయిగారిలాగా పెద్దస్కూల్లో చదువుకొని, మంచి మంచి బహుమతులు తెచ్చుకొనేది. దేవుడు తనను ఎందుకు ఇలా పుట్టించాడు? ఆలోచనలతో, అలసట భారంతో వెంటనే గాథంగా నిద్రలోకి జారిపోయింది.

× × ×

కాలింగ్ బెల్ ఆగకుండా మోగుతూనే ఉంది.

దానితో పాటు తలుపులు దబదబా బాదిన చప్పుడు కుండపోత వర్షం భూమాతను కొట్టినట్లుగా, ఆ శబ్దానికి నాగమణి ఉలిక్కిపడి లేచింది. రాత్రి పదిగంటలు కావస్తోంది సమయం. తలుపు తియ్యగానే తుపానులా అరిచే అరుపులకు చుట్టుపక్కల వాళ్లు తొంగి చూస్తున్నారు. కాని నీకు మాత్రం మెలకువ రాలేదు. ఏం! తిండి ఎక్కువయిందా? బాగా నిద్ర పట్టేసిందమ్మగారూ! నాగమణి సంజాయిషీ ఇచ్చేలోపే సౌమ్య తన చేతిలోని మెడల్తో నాగమణి తలపై గట్టిగా ఒక్క దెబ్బ కొట్టింది.

‘అమ్మా!’ పెద్దకేక పెట్టి అక్కడే కూలబడి పోయింది నాగమణి. తల మీద

నుండి రక్తం పైకి ఉబికింది. కొంచెం కంగారుపడింది హైమావతి. దీనికిలాగే కావాలి మమ్మీ! సౌమ్య మాటల్లో డబ్బు పొగరు. ఈ విషయం ఎవరికన్నా తెలిస్తే గొడవవుతుందేమో అంటూ నాగమణి తలకు ఒక గుడ్డ చుట్టుకొమ్మని చెప్పి నొప్పి తెలియకుండా ఒక మాత్ర ఇచ్చింది హైమావతి.

× × ×

ఉదయం తొమ్మిదిగంటలు కావస్తోంది. కాలింగ్ బెల్ శబ్దం విని తలుపులు తెరిచింది హైమావతి. ఎదురుగా నిలబడిన ఇద్దరు వ్యక్తులను చూసి కాస్త జంకింది. మేం ఛైల్డ్లైన నుంచి వచ్చాం మేడమ్. మీ ఇంట్లో నాగమణి అనే అమ్మాయి ఉందా? ఏం? ఎందుకు? ఏం జరిగింది? హైమావతి ప్రశ్నించింది. ఆ అమ్మాయి మీ ఇంట్లో పనిచేస్తుందని, మీరు ఆ అమ్మాయిని హింసిస్తున్నారని మాకు

సమాచారం వచ్చింది. అబ్బే! లేదండీ! నాగమణి మా బంధువుల అమ్మయే. ఇక్కడ మీరు అనుకుంటున్నట్లు ఏమీలేదు. తడబడింది హైమావతి. లేదు మేడమ్! మాకు సమాచారం కరెక్ట్ గానే వచ్చింది. దయచేసి ఆ అమ్మాయిని పిలవండి. చేసేదిలేక నాగమణిని పిలిచింది హైమావతి.

జ్వరంతో బాధపడుతూ నీరసంగా ఉన్న నాగమణిని చూశారు. మేం ఈ అమ్మాయిని తీసుకువెళ్తున్నాం. చిన్నపిల్ల చేత వెళ్లిచాకిరి చేయిస్తున్నందుకు మీ మీద కేసు ఫైల్ చేయిస్తాం. బాలల సంరక్షణ సమితికి మీరు ఒక్కసారి రండి మేడమ్! అంటూ ఆ వచ్చిన ఇద్దరు వ్యక్తులు నాగమణి చెయ్యి పట్టుకొని తీసుకువెళ్లారు. వారి వక్క ఇంటిగీటు వద్ద నిలబడిన రిటైర్డ్ ప్రొఫెసర్ మూర్తిగారు వాళ్ల వైపు ఆభిసందన పూర్వకంగా చూశారు.

× × ×

అది బాలల సంరక్షణ సమితి కార్యాలయం. సునంద తదితర సభ్యులతో కలసి ఒక్కొక్కరిని లోపలికి పిలిపించి వారి సమస్యలను విచారించి చర్చిస్తోంది. తగిన నిర్ణయం వినిపిస్తోంది. హైమావతి వారి ముందుకు వచ్చింది. నాగమణిని ఛైల్డ్లెస్ వారు హాజరుపరిచారు. హైమావతి తనను తాను సమర్థించుకుంటూ వినతి ప్రత్యేకం సమర్పించింది. నాగమణికి బాలికా సదనంలో ఆశ్రయం కల్పించి, హైమావతి, ఆమె భర్త రామారావులపై ఎఫ్.ఐ.ఆర్ నమోదు చేయవలసిందిగా పోలీస్ స్టేషన్ కి లేఖ రాసింది సునంద. నాగమణికి తాత్కాలికంగా కొంత పరిహారం చెల్లించే ఏర్పాటు చేయవలసిందిగా ప్రభుత్వానికి సిఫారసు చేసింది.

× × ×

నాలుగు నెలల తరువాత హైమావతి, రామారావులకు బాలల న్యాయస్థానంలో హాజరు కావలసినదిగా సమన్లు అందాయి. రామారావు కేసు మాఫీ చేయించుకోవటానికి పలు ప్రయత్నాలు సాగించాడు. పెద్ద ఎత్తున పలుకుబడిని ప్రయోగించాడు. బాలలసంరక్షణ సమితికి వచ్చి సునందను అభ్యర్థించాడు. మేడమ్! చట్టం గురించి అవగాహన లేకపోవటం వలన మేం తప్పుచేశాం. మమ్మల్ని మన్నించి మాపై కేసును ఉపసంహరించుకోండి. ప్లీజ్. ఇప్పుడు మా చేతుల్లో ఏమీ లేదండీ! బాలల

(మిగతా 5వ పేజీలో)



## గర్భంలో భద్రత...!!

తల్లి గర్భములో భద్రత

బయట పడితే లంత అభద్రత

నవమాసాలు సురక్షితం

నేలపై లేదు రక్షితం

ఎటు చూసినా లంతా భద్రతం..

అమ్మ కడుపులో హాయిగా

ఆనందంగా నిద్రపో

ఆహారానికి కొడవలేదు

అమ్మ తిండే అమ్మతం

చిన్ని లోకమే తల్లి గర్భం..

చింతలు లేని స్వర్గం

ఆలోచన లేని ప్రపంచం

అందమైన పాదరిల్లు

చీకూ చింతా లేని

చిన్నారి అటన్లం...

తోడులేని శిశువు

తొందర లేని జీవితం

మానవ బంధాల మోసాలు

తెలియని ప్రాణి

ఏకాంతం ముని

తల్లి గర్భాలయంలో స్వామి..

రెండు కాళ్ళతో తన్న

తల్లి హృదయం గిల్లి

అమితానందాన్ని పంచి

అమ్మతనానికి ఆయువు పోసే

రెండు తనువుల తీగెలకు

పుష్పించిన ఫలం

భూమి మీది రావడానికి సిద్ధమై

కోటి ఆశల కాంతులతో

అవని పై కాలు పెట్టుటకు

మాయదారి లోకం చూచుటకు

విచ్చేయుచున్న శిశువా స్వాగతం...!!

-కొప్పుల ప్రసాద్,

ఫోన్: 9885066235





# పిల్లల్లో హింసా ప్రవృత్తిని ఆటబొమ్మలు ప్రేరేపిస్తాయా?

కడిలే కాల్చేస్తా... హింసా అన్నాడు నాలుగేళ్ళ రవి బొమ్మ తుపాకీ చూపిస్తూ. అబ్బాయి మాటలు ముద్దుగానే వున్నాయి. కానీ వాటిల్లో ఒక విధమైన పట్టుదల కూడా ధ్వనిస్తోంది. వాడు అలా తుపాకీ చూపించి కాలుస్తూ అనగానే మనం భయపడిపోవాలన్న మాట. చేతులు పైకెత్తి వద్దు-వద్దు...కాల్చుద్దు అని బతిమాలుతుంది. అలా అనకపోతే వాడు ఊరుకోడు. ఏడుపు మొదలెడతాడు. కిందపడి దొర్లి గోల చేస్తాడు. అని చెప్పింది రవి తల్లి సరళ చుట్టూ చూపుగా వచ్చిన తన చెల్లెలు లతతో. ఆ మాటలు విని లత ఆశ్చర్యపోయింది. తను వచ్చిన దగ్గరనుంచీ రవి అల్లరి ఆటలూ, మాటలూ చూస్తూనే వుంది. రవి ఎప్పుడూ తుపాకులూ, ట్యాంకర్లూ లాంటి ఆటబొమ్మల తోనే ఆడుతూ వుంటాడు. తుపాకీని థాం థాం అని పేలుస్తూ వుంటాడు. గుండు తగిలిన వాళ్ళు గిలగిల కొట్టుకుంటూ నేలమీద పడిపోవాలి. చచ్చిపోయినట్లు నటించాలి. అలా చేయకపోయినా ఏడుస్తాడు.

‘ఇవేం ఆటలే...తప్పని కోప్పడరాదా?’ అంది లత. కోప్పడి చూశాం అయినా ఏమీ ఉపయోగం లేకపోయింది. మావాడేనా కాదు. పిల్లలంతా యిటువంటి వాటితోనే ఆడుతున్నారు. ఇంకా వాడు నయం. మా పక్కంటి పిల్లవాడి ఆట పిల్లంబుతో బాణం వేసేసరికి అది ఇంకో పిల్లవాడి కంటికి తగిలి కన్ను పోయినంత పనయింది. అంది సరళ. ఆటపిల్లంబా? అంటూ ఆశ్చర్యపోయింది లత. అవును. టి.వి. లో రామాయణం, మహాభారతాలు వచ్చిన దగ్గర నుంచీ పిల్లలు విల్లు, బాణాలు, గదలు కత్తులతోను ఆడుకోవటం ఎక్కువైపోయింది. బొమ్మ కత్తులు, గదలు బాణాలు కూడా వస్తున్నాయి మార్కెట్లోకి. ఇక సిస్టోళ్ళు, ట్యాంకర్లు వగైరా వాటినంతగా సరేసరి. ఏ పిల్లల చేతిలో

చూసినా అవే కనబడు తున్నాయి. మూడు నాలుగేళ్ళ వయస్సు నుంచీ పిల్లలు యిటువంటి బొమ్మలతో ఆడుకోవటం మొదలుపెడితే వారిలో హింసా ప్రవృత్తి పెరిగిపోతూ అంది లత. అటువంటి సందేహమే వచ్చి ఒక తల్లి దాక్టరు సలహా కోసం వచ్చింది. మా వాడు మూడేళ్ళ వాడు ఎప్పుడూ బొమ్మ తుపాకులతోనే ఆడుకుంటూ వుంటాడు. ఎన్ని బొమ్మలున్నా వాడికి నచ్చేవి పిస్టోళ్ళే. వాటితోనే థాం థాం అనిపిస్తూ ఆడుకుంటాడు. వాడు అలా అస్తమానం మారణాయుధాలతో ఆడుకోవటం నాకు నచ్చదు. వద్దన్నా వాడు మానటం లేదు. ఈ మాదిరి ఆటల వల్ల పెద్దయిన తర్వాత వాడు సమాజంలో హింసా ప్రవృత్తి కలవాడుగా తయారవుతాడేమో నని భయంగా వుంది. నా భయం నిజమౌతుందంటారా దాక్టర్ అని అడిగింది. ఆ తల్లి ఆందోళనను గమనించిన మనస్తత్వ శాస్త్రజ్ఞుడు ఒక్క క్షణం ఆలోచించి “అలాంటి అనవరతమైన భయాలేమీ పెట్టుకోనక్కర్లేదు. ప్రస్తుత కాలప్రభావం వల్ల పిల్లలు చిన్నప్పుడు యిటువంటి ఆటలే ఆడుతూ తమని తామే ఓ హిరోలా ఊహించుకొని సంతృప్తి పడుతున్నారు. కానీ ఇది తాత్కాలికమే. పెద్దవుతున్న కొద్దీ, జ్ఞానంవృద్ధి పొందుతున్న కొద్దీ ఊహ ప్రపంచాన్నుంచి బయటపడి పిల్లలు వాస్తవ ప్రపంచాన్ని ఆర్థం చేసుకోవటం ప్రారంభిస్తారు. అప్పుడు ఈ ఆటలూ మారిపోతాయి. వారి ప్రవర్తనా మారిపోతుంది. చిన్నప్పుడు ఆడుకున్న యిటువంటి హింసాత్మక ఆటల ప్రభావం పెద్దయినా వెంటాడటం అన్నది ఎక్కడోకాని జరగదు. అయినా ఎందుకయినా మంచిది పిల్లలు అస్తమానం తుపాకులతోనే ఆడకుండా దృష్టిని మళ్ళించే ప్రయత్నం చేయండి. తుపాకులు లాంటి వాటితో కాకుండా ఇతర ఆట వస్తువులతో కూడా ఆడుకునేటట్లు



చేయండి అని మానసిక శాస్త్రవేత్త సలహా. అలాగే ప్రస్తుత వాతావరణం, సినిమా, టీవి వీటన్నిటి ప్రభావం వల్ల పిల్లలు పిస్టోలు, ట్యాంకర్లు, కత్తి వంటి మారణా యుధాలకు సంబంధించిన ఆటబొమ్మలతోనే ఆడుకోవటం ఎక్కువయింది. మూడు నాలుగు సంవత్సరాల మధ్య వయస్సులో పిల్లల ఆలోచనలు విచిత్రంగా వుంటాయి. తమ శక్తి ఎంతో తమ ప్రభావం యింట్లోని మిగతా వారిపై ఎంత వుందో వారికి సరిగ్గా తెలియదు. కానీ యింట్లోని సభ్యులందరూ తమనే గొప్పగా చూడాలని, తమ మాటే వినాలని అవ్యక్తంగా కోరుకుంటారు. ఈ కారణం వల్లే ఏ బొమ్మ తుపాకీయో చూపిస్తూ యితరులు భయపడినట్లు నటిస్తే సంతృప్తి చెందుతారు. తమ అసంతృప్తిని, కోపాన్ని తెలియపరచటానికి కూడా కొంత మందిపిల్లలు బొమ్మ తుపాకుల వంటి వాటితో అందర్నీ బెదిరిస్తూ వుంటారు. చిన్న తనంలో బొమ్మ తుపాకులతో ఆడినంత మాత్రాన పెద్దయిన తర్వాత సదరు పిల్లలు సమాజంలో దౌర్జన్య కారులుగా తయారవుతారని అనుకోనక్కరలేదు. బొమ్మ తుపాకులు వంటి వాటితో వారుచేసే విన్యాసాలన్నీ వారికి ఒక ఆటగా కనిపిస్తాయి. తప్పితే అలా చేస్తే అవతలి వారు బాధపడతారని, గాయపడతారని వారు అనుకోరు. నిజంగా వారికి ఒకరిని గాయపరచాలని, హింసించాలనే ఆలోచనలు వారిలోవుండవు. వారి దృష్టిలో కేవలం అది ఒక ఆటమాత్రమే. అయితే పిల్లలు పెద్దవారవుతున్న కొద్దీ ఇటువంటి ఆటలు ఆడుకోకూడదని నచ్చ చెప్పాల్సిన అవసరం పెద్దలకు వుంది. తల్లిదండ్రులు మారణా యుధాల బొమ్మల నుంచి వారి దృష్టిని వేరే వాటి వైపు మళ్ళించాలి. వారి ఆలోచనా పరిధిని పెంచే విద్యా విషయకమైన ఆటబొమ్మలను పిల్లలకు పరిచయంచేసి వాటితో ఆడుకోమనాలి. ఒక్క సారిగా కాక ఒక క్రమపద్ధతిలో మారణాయుధాల వంటి ఆటబొమ్మలతో ఆడుకోవటం మాన్పించాలి. ఇలా చేయటంవల్ల చిన్నప్పుడు బొమ్మ తుపాకుల వంటి వాటితో ఆడుకున్నా పెద్దయిన తర్వాత వాటి ప్రభావం పిల్లలపై అంతగా వుండదు. అయినప్పటికీ తల్లి దండ్రులు వారి జాగ్రత్తలో వారు వుంటూ పిల్లలు మారణాయుధాలను పోలిన ఆటబొమ్మల తోనే అస్తమానం ఆడుకోకుండా చూడాలి. బొమ్మ తుపాకులు, ట్యాంకర్లు, కత్తులు వంటివి కొనివ్వకూడదు. బదులుగా వారు కోరిన యితర ఆటబొమ్మలకొనిచ్చి వాటితో ఆడుకోమనాలి. పిల్లలకు చిన్నప్పటినుంచీ మంచి అలవాట్లు నేర్పటంవల్ల భవిష్యత్లో వారు మంచి పౌరులుగా ఎదిగి సమాజంలో పేరు సంపాదించుకుంటారు.



**(కథ-4వ పేజీ తరువాయి)** న్యాయచట్టం కట్టుదిట్టంగా అమలు చేయబడుతుంది. సునంద స్థిరంగా చెప్పింది. విచారణాంతరం న్యాయమూర్తి తమ తీర్పును వినిపించారు. బాలలు భావి భారత పౌరులు. వారు మానసికంగా, శారీరకంగా చక్కగా ఎదిగినప్పుడే మేధావులుగా ఎదగగలరు. వారే దేశ సౌభాగ్యానికి దోహదపడగలరు. అమెరికా వంటి దేశాలలో పిల్లలను హింసించటం ఒక తీవ్రమైన నేరంగా పరిగణింపబడుతుంది. మన దేశంలో తాండవిస్తున్న దారిద్ర్యం వలన, తల్లిదండ్రుల బాధ్యతారాహిత్యం వలన బాలబాలికలు అత్యంత దయనీయమైన పరిస్థితులలో జీవిస్తున్నారు. దీన్ని రూపుమాపవలసిన బాధ్యత మేధావులపైనా, ధనవంతులపైనా ఉంటుంది. రామరావుగారి లాంటి ధనవంతులు నిస్సహాయ స్థితిలో ఉన్న నాగమణిని ఆదరించి చదువు చెప్పించగలిగిన స్థితిలో ఉండి కూడా ఆ బాలిక పట్ల క్రూరంగా ప్రవర్తించటం తీవ్రమైన నేరంగా పరిగణిస్తున్నాం. కనుక ఈ విషయమై రామరావుగారికి లక్షరూపాయలు పరిహారంగా నిర్ణయించబడతే. ఆ పరిహారాన్ని వారంతోజుట్లోగా నాగమణి పేరుమీద బ్యాంకులో డిపాజిట్ చేయవలసి ఉంది. నాగమణి తండ్రి అచూకీ తెలిసికొని అతడిని

న్యాయస్థానం ఎదుట హాజరుపరచవలసినదిగా పోలీసు వారిని ఆదేశించబడతే. నాగమణి విద్యా, పోషణ విషయాల్లో బాలల సంరక్షణ సమితిని ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసికొనవలసినదిగా కోరడమైనది.   
× × ×   
నాగమణి! నీకు కష్టాల నుండి, కన్నీళ్ల నుండి విముక్తి లభించింది. ఇక నువ్వు ధైర్యంగా చదువుకోవచ్చు. నిన్ను ఎవ్వరూ ఏవిధంగానూ ఇక బాధించరు- బాలికా సదనంలో ఉన్న నాగమణికి సునంద సంతోషంగా విజయ వార్త తెలిపింది. అమ్మా! నేను ఇక్కడే ఉండి చదువుకుంటానమ్మా! నన్ను ఎక్కడికీ పంపించద్దు- నాగమణి దీనంగా అడిగింది. పిచ్చిపిల్లా! నీకు భయం అక్కరలేదు. నీలాంటి పిల్లల కోసమే ఈ శరణాలయాల ఉన్నాయి. ఆడపిల్ల ఎంతధైర్యసాహసాలతో ముందంజవేయగలదో నువ్వు నిరూపించు. సునంద నాగమణి తల నిమిరుతూ చెప్పింది. నాగమణి తాను మేఘాలలో తేలి పోతున్నట్లు, చదువుకొని పెద్దపెద్ద మెడల్స్ సంపాదించుకుంటున్నట్లు, పెద్ద ఆఫీసరై అందరిచేతా గౌరవింపబడుతున్నట్లు అందమైన భవిష్యత్తును కళ్లముందు ఊహించుకుంది.

SUNDAY

## విశాలాంధ్ర

ఆదివారం  
అనుబంధం

22 ఆదివారం,  
నవంబరు 2020

5



## ఓ నగరం ఆత్మఘోష

నాపేరు భాగ్యనగరి  
శతాబ్దాల ఘనచరితనాది  
ఎందరో నిరుపేదలకు  
వలసపక్షలకు ఆశ్రయమిచ్చిన  
కల్పవృక్షాన్ని...  
నా మొర ఆలకించకుండా  
చెరువులు కుంటలు ఆక్రమించి,  
చిత్తం వచ్చిన రీతిన  
నిర్మాణాలు చేసేవారు  
రక్షకులే భక్షకులై  
నామానాన నన్ను వదిలేశారు  
ఈ కాంక్రీట్ జంగిల్స్ మోగించిన  
ప్రమాదఘంటికలతో  
నాకు నిద్ర కరువైంది  
రెండురోజుల క్రితం  
పరుణుడి ధాటికి  
ఎందరికో నీడనిచ్చిన నేనే  
ఎన్నింటినో,మరెందరినో  
నాలో కలిపేసుకున్నాను  
పేరు మారి  
అభాగ్యనగరంగా మారా  
విశ్వనగరాన్ని చేస్తానన్నారెందరో  
విషాదనగరంగా మిగిలా..  
ఇప్పటికైనా కళ్ళుతెరవండి  
ఆక్రమణ బకాసురుల  
భరతంపట్టండి

-వేమూరి శ్రీనివాస్,  
సెల్: 9912128967





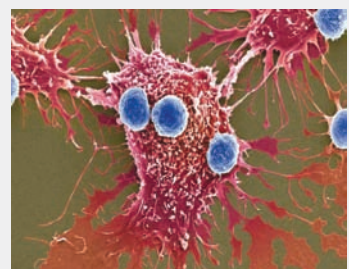
# ఆదివారం అనుబంధం

6 | 22 ఆదివారం,  
నవంబరు 2020



## ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా...

సాధారణంగా రోగాలన్నిటికీ కారణం బ్యాక్టీరియా, వైరస్లు అని చెబుతారు. కాలుష్యంలో తిరగడం సంగతి అలా ఉంచితే, అనారోగ్యం వస్తే అసుపత్రికి పరుగెడతాం. ఆ వాతావరణంలో కూడా బ్యాక్టీరియా, వైరస్లు ఉంటాయి. వాటి కారణంగా ఇన్ఫెక్షన్ సోకే ప్రమాదముంది. ముఖ్యంగా అసుపత్రి వాతావరణాన్ని ఎంత పరిశుభ్రంగా ఉంచినా రోగులకి కొత్త ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. హ్యూస్టన్కు చెందిన రైస్ విశ్వ విద్యాలయ నిపుణులు లేజర్ ఇండ్యూస్ట్రీడ్ గ్రాఫీన్ టెక్నాలజీ సాయంతో ఓ సరికొత్త ఫిల్టర్ను రూపొందించారు. దీన్ని ఫ్లోలో పెడితే ఇది వాతావరణంలోని బ్యాక్టీరియా, ఫంగైలతో పాటు ఇతరత్రా కలుషిత పదార్థాలను గ్రహించి నాశనం చేస్తుందని అంటున్నారు. వీటిని ఇళ్లలో వెంటిలేషన్ కోసం ఉంచే ఖాళీల్లో పెడతారు. దీనివల్ల వెలుపలి నుంచి లోపలికి, లోపలి నుంచి బయటికి వెళ్లే గాలిలో ఎలాంటి హానికర పదార్థాలు, సూక్ష్మజీవులు లేకుండా నియంత్రించ వచ్చని అంటున్నారు. అంటే ఇది బ్యాక్టీరియాని నాశనం చేసే ఫిల్టర్గా ఉపయోగపడుతుంది అని చెబుతున్నారు.



వీగల్కాలమ్

## ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం నేరం కాదు

భారతీయ శిక్షాస్పృతి (ఇండియన్ పీనల్ కోడ్) సెక్షను 309 ఆత్మహత్య ప్రయత్నాన్ని నేరంగా నిర్ణయించింది. ఆత్మహత్యకు ఎలాంటి ప్రయత్నం చేసినా అది నేరమే. దానికి ఏడాది సాధారణ జైలు, జరిమానా విధించవచ్చు. 1996లో సుప్రీంకోర్టు కేసు 946లో ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం రాజ్యాంగ అధికరణం 14కి అతిక్రమణ కాదని తీర్పు ఇచ్చింది. 1860 సం॥లో చేసిన ఐ.పి.సి. క్రిమినల్ చట్టం, ట్రిబీషల్ వారి చూపాలోనిది. సామాజికంగా



భారతదేశంలో అనేక మార్పులు కాలంతో బాటు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. న్యాయస్థానాలు- ముఖ్యంగా రాజ్యాంగ ధర్మాసనాలు అయిన హైకోర్టు, సుప్రీంకోర్టులు న్యాయ సూక్ష్మాల పట్ల దృష్టి పెడుతున్నాయి. ఏదైనా చట్టంలోని సెక్షను ప్రజాహితం కాని పక్షంలో రద్దు చేసే అధికారం ఉపయోగించుకుంటున్నాయి.

కొద్దికాలం క్రితం స్త్రీలకి గల లైంగిక స్వేచ్ఛ గురించి చేసిన వ్యాఖ్యలో వారి ఆస్తిక చర్యలు నేరం కావని చెప్పటం జరిగింది. అలాగే, ఇప్పటి వరకు శిక్షార్హమైన నేరాలు ఐ.పి.సి.లో ఉన్న సెక్షన్లను రద్దు చేసింది. ఈ అధికారం సుప్రీంకోర్టుకి మాత్రమే ఉంది. చట్టంలో సవరణలే కాదు, చెల్లుబాటు అవుతుందా లేదా- అని నిర్ణయించే అధికారం కూడా సుప్రీంకోర్టుకి ఉంది.

సామాజిక అవసరాల దృష్ట్యా కొత్త చట్టాలను, ఏ అంశం మీద చేయాలో కూడా సుప్రీంకోర్టు సూచిస్తుంది. ఉమ్మడి పౌరస్పృతి (కామన్ సివిల్ కోడ్) త్రిపుల్ తలాక్ వంటి విషయాల మీద సుప్రీంకోర్టు చట్టాలు చేయవలసిందిగా కేంద్రానికి సూచించింది.

ఆత్మహత్యను శిక్షార్హమైన నేరంగా నిర్ణయిస్తే, తొందరపడి అలాంటి ప్రయత్నాలకు పూనుకోరని చట్టనిర్మాతల ఉద్దేశం. కానీ, మరణించాలని నిర్ణయించు కున్నాక, మరింకేమీ ఆలోచించరు. ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం విఫలమై, చట్టుబడితేనే శిక్ష. లేకపోతే లేదు.

విస్తృతమైన విశ్లేషణతో ఆరోగ్యశాఖ వారు ఆత్మహత్య కోరిక మానసిక ఆరోగ్య సమస్యగా గుర్తించారు. వారికి చికిత్స అవసరమని, తద్వారా ఆత్మహత్య చేసుకునే తత్వం (టెండెన్సీ) సరిదిద్దగలరని భావించారు.

2010లో 7శాతం ఉన్న ఆత్మహత్యలు, మానసిక చికిత్స కారణంగా 5.4 శాతానికి తగ్గాయి. 2014లో మానసిక సమస్యల కారణంగా ఏడువేల మంది దేశంలో ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నట్లు లెక్కలు చెబుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం మానసిక ఆరోగ్య రక్షణ (మెంటల్ హెల్త్ కేర్) బిల్లు రాజ్యసభలో ప్రవేశ పెట్టింది. 134 సవరణలతో అది ఆమోదం పొందింది.

ఇందులో ఒక విశేషం ఏమిటంటే, వృద్ధులు ఒకవేళ తమకు మానసిక అనారోగ్యం కలిగితే, ఎలా చూసు కోవాలో ముందుగా సూచనలు చేసే అవకాశం ఉంది. ఈమకు తగిన చికిత్స చేయించగల వ్యక్తులను (నామినీ) వారు సూచించవచ్చు కూడా. అర్థికంగా వెనుకబడిన వారికి, దరిద్ర రేఖ దిగువున జీవించే వారికి ఉచిత వైద్య సౌకర్యాలను ఈ బిల్లులో ప్రతిపాదించారు. ఒకవేళ తెల్లకార్లు లేకపోయినా, అర్థికంగా శక్తిలేని వారికి ఉచిత వైద్యం లభిస్తుంది.

ఏతావాతా, ఆత్మహత్యల్ని ఇటుపైన నేరంగా చూడరు. మానసిక అనారోగ్యంగా భావించి వైద్యం చేయిస్తారు. ఇది ఒక శుభ పరిణామం.

-కాటూరు రవీంద్రత్రివిక్రమ్, సెల్: 9849568901



వంటింటి రుచులు

## పాకం పుణుకులు

కావలసిన పదార్థాలు :

మైదా - గ్లాసు, పెరుగు - ఒకటిన్నర గ్లాసు, చక్కెర - అరగ్లాసు, వంటనోదా - పావు చెంచా, బియ్యప్పిండి - చెంచా, ఉప్పు - చిటికెడు, నూనె - వేయించడానికి సరిపడ, ఫ్రూట్ ఎస్సెన్స్ - రెండు చుక్కలు (మార్కెట్లో దొరుకుతుంది)

తయారీ విధానం :

ఓ గిన్నెలో మైదా, బియ్యప్పిండి, ఉప్పు, వంటనోదా తీసుకుని అన్నింటినీ కలుపు కోవాలి. అందులో పెరుగు వేసి కాస్త బజ్జీ పిండిలా కలిపేసి, మూత పెట్టి, గంట నాన నివ్వాలి. మరో గిన్నెలో చక్కెర, అది తడిసే విధంగా నీరు పోసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. తీగపాకం వచ్చాక ఎస్సెన్సు కలిపి దింపి వేయాలి. తరువాత పొయ్యిమీద బాణలి పెట్టి వేయించడానికి సరిపడా నూనె వేడి చేయాలి. మైదా పిండిని చిన్నచిన్న ఉండల్లా నూనెలో వేసి, ఎర్రగా వేగాక పాకంలో వేసేయాలి. ఇలా మిగిలిన పిండినీ చేసుకోవాలి. ఈ పుణుకులకు పాకం బాగా పట్టాక విడిగా తీసుకుంటే బాగుంటుంది.

1		2			3	4		
6								
11								
15								
20								

### ఆధారాలు

అడ్డం:

- వక్రపలుకు.. (4), 3. సిగలోని మణి..? (4)
- దేవుడు మెచ్చి ఇచ్చేది. (2)
- జాగ్రత్తగా ఖర్చుచేయడం. (3)
- తిరగబడిన ఋణం. (2), 11. పంచదార (3)
- కనుమరుగవుతున్న అల్పప్రాణి. (3)
- తిరగబడిన టాబ్లెట్ (2)
- ఆపులో పాల ప్యాకెట్.. (3)
- శాకం..... (2), 20. ధనాభివతి..... (4)
- ప్రగల్భాల రాజకుమారుడు. (4)

నిలువు:

- వృక్షమే.. (2)
- పెసల వంటివే మరొకటి. (3)
- భట్టుమూర్తి శ్లేషకావ్యం. (5)
- దీనిలో.... పోకచెక్క అంటారు. (5)
- బ్లడ్ ప్రెషర్..... క్లుప్తంగా. (2)
- వెలగల రాయి..... (2)
- తాకట్టు.... (3), 18. రూట్..? (2)
- పారవేయదగినది. (2)

### గతవారం సమాధానాలు

అడ్డం

- పారిజాతాపహరణం, 6. రతి, 7. అపర్ణ, 8. మీరా, 12. ఏనుగు, 13. పాయసం, 17. సవ్యం, 18. నాసిక, 19. భిక్ష, 22. పాలగుమ్మి పద్మరాజు

నిలువు

- నిలువు : 2. రిపా, 3. తారాపతి, 4. హస్తి, 5. తారక, 9. రాక, 10. కానుక, 11. తోయజం, 14. బాస, 15. పసిపాప, 16. నక్షత్రం, 20. రంగు, 21. నారా



# మీ శరీరాన్ని ఆలోచనలను గౌరవించండి!

మన శరీరం గురించి మనం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సరి అయిన ఆహారం తీసుకోవడం, కావలసిన సమయం మేర విశ్రాంతి తీసుకోవడం, వినోద కార్యక్రమాలు తిలకించడం లేదా పాల్గొనడం, క్రమపద్ధతిలో వ్యాయామం చేయడం మరువకూడదు. వ్యాయామం చాలా ముఖ్యమైన విషయం. క్రమం తప్పకుండా చేయాలి. ఇది అద్వైత వ్యవహారంగా చేయకూడదు. వ్యాయామం చేయకపోతే ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఒక్కొక్కసారి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. ఆరోగ్యం నిర్లక్ష్యం చేసుకోకూడదు. అందుకే వ్యాయామం శరీరానికి మంచిఆహారం అనే విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. దురదృష్టం ఏమిటంటే మనలో చాలామంది వ్యాయామం చేయడానికి టైము ఉండడం లేదంటూ చెప్తారు. అనుదినం అనవసరపు కబుర్లు చెప్పడానికి సమయాన్ని వృథా చేసుకుంటూఉంటారు. ఆ సమయాన్ని వ్యాయామం చేయడానికి ఉపయోగించు కోవాలి. ఏరోబిక్ వ్యాయామాల వల్ల మనిషికి సహనశక్తి పెరుగుతుంది. అంతేనా గుండె, దానికి సంబంధించిన రక్తనాళాల పనితీరు బాగా మెరుగవుతుంది. వ్యాయామం వల్ల శరీరం అంతా రక్తం పంపిణీ చేసే గుండె సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. నిజానికి గుండె కూడా ఒక కండరమే. అయితే దానిచేత సూటిగా వ్యాయామం చేయించలేము. అందుకే ఇతర కండరాల సహాయంతో గుండెకు సంబంధించిన వ్యాయామంచేయాలి. ముఖ్యంగా కాల్ కండరాలతో ఈ పని సాధించగలం. అందుకే వేగంగా నడవడం, పరుగెత్తడం, ఈదడం, స్కేటింగ్ చేయడం, సైకిలు తొక్కడం వంటి పనులు అవసరం. మనం మన గుండె కొట్టుకునే వేగం 100కి పెంచి ఆ స్థాయిలో 30నిముషాలు ఉంచగలిగితే మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉన్నట్లే. మన పల్స్ రేటు 60శాతం కంటే ఎక్కువకు పెంచ గలగడం ఎంతో మంచిది.

## శరీరం అదుపులో ఉంటుంది:

మనం కాళ్లు, చేతులు, శరీరాన్ని సాగదీయడం వలన శరీరాన్ని కావలసిన రీతిలో వంచగలిగిన శక్తి వస్తుంది. ఏరోబిక్ వ్యాయామం తరువాత శరీరాన్ని సాగదీసుకునే వ్యాయామం చేయడం అవసరం. ఈ సాగదీసే వ్యాయామం ఫలితంగా మరిన్ని కఠినతరమైన వ్యాయామాలు చేసేందుకు తయారు చేస్తుంది. మనం వ్యాయామం చేయడం వల్ల మన శరీరంలోని లాక్సిక్ ఆమ్లాన్ని హరించి వేస్తుంది. దీని ఫలితంగా శరీరం బిగుసుకు పోయినట్లు ఉండదు.

## ప్రయోజనాలు:

కండరాలను గట్టిపరచే వ్యాయామం వలన మన శరీరానికి బలం. శక్తి వస్తాయి. కండరాలను గట్టిపరచే వ్యాయామాలు అంటే ఫుష్ అప్స్, ఫుల్ అప్స్, సిట్ అప్స్, బరువులు ఎత్తడం వంటివి. మీరు ఎంత శక్తి సాధించగలరు అనేది మీరు చేసే వ్యాయామాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మనం వ్యాయామాలు ఎంచుకునే వివేకం కలిగి ఉండాలి. ఎప్పుడూ వ్యాయామం చేయకుండా ఒక్కసారిగా అతిగా చేయడం చాలామంది విషయంలో జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వలన అది అనవసరమైన బాధలను కలుగజేయడమేకాక ఒక్కొక్కసారి గాయాలను కూడా ఏర్పరుస్తుంది. ఒక్కొక్కసారి శాశ్వతమైన నష్టాన్ని కూడా కల్గిస్తుంది. వ్యాయామం ప్రారంభించాలనుకునేవారు వైద్యులను సంప్రదించి మీ వయసుకు తగ్గ వ్యాయామాలు చేయాలి. ఎప్పుడూ వ్యాయామం చేయకపోతే శరీరంలో బాగా జడత్వం పెరిగి క్రమంగా శరీరం ఏ పని చెయ్యడానికైనా మొరాయించడం మొదలుపెడుతుంది. అందుకే తప్పనిసరిగా శరీరానికి వ్యాయామం అలవాటు చేయాలి. వర్షం వస్తోంది,



బద్దకంగా ఉంది, ఒకరోజు వ్యాయామం మానేస్తే ఏమవుతుంది ఏంటి ఆలోచనలు మనసులోకి రానీయకూడదు. వ్యాయామం చేయడానికి అవరోధం కల్గించే శక్తుల్ని అధిగమించి శరీర ఆరోగ్యానికి విలువను ఇస్తే మనని గురించిన మన దృక్పథం, ఆత్మగౌరవం, ఆత్మవిశ్వాసం, నిజాయితీ వంటివి అన్నీ పెరుగుతాయి.

## ఇతరులను...

చాలామంది సమాజ దర్పణంలో వక్ర ప్రతిబింబాలుగా కన్పిస్తారు. ఇతరుల అభిప్రాయాలు, ఆలోచనలు, దృక్పథాలు తమవిగా భావిస్తారు. పరస్పర ఆధార సంబంధాలు గల వ్యక్తులుగా దాదాపు చాలామంది ఇదే విధంగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారు. ఇతరుల క్రియా సంసిద్ధతను ధృవీకరించి వారిని బాధ్యత గల వ్యక్తులుగా గుర్తించ వచ్చు. చక్కని మనస్తత్వంగలవ్యక్తులుగా మనం ఇతరులకు వారి స్పష్టమైన ప్రతిబింబాలని చెబితే మనకు ఎటువంటి నష్టము ఉండదు. మన విలువ తగ్గుదు. మీ జీవితంలో మిమ్మల్ని మీరే నమ్మలేనిస్థితిలోకూడా ఎవరో మిమ్మల్ని నమ్మవచ్చు. వారు మీ ఆలోచనలను అమలుపరచిన వారై ఉండవచ్చు. ఒక యోధుడు ఒక వేశ్యను చూస్తాడు. ఆ వేశ్యలోని సుగుణాలను ఆమెకు చెబుతాడు. ఆ వేశ్య ఆశ్చర్యపోతుంది. అందరూ తనను వేశ్యగానే చూస్తున్నారనుకుంటుంది. యోధుడు అనేకసార్లు ఆమెలోని సుగుణాలను ప్రస్తావిస్తూ ఆమెను ప్రభావితం చేస్తాడు. ఆమె పేరు సుగుణ అని మారుస్తాడు. ఆ వేశ్య తనకు అటువంటి పేరు తగదని నిరాకరిస్తుంది. ఎందుకంటే ఆమె గడిపిన జీవితం, దానికి సంబంధించిన భావజాలం కొత్తని అంగీకరింపజేయజాలదు. ఆ యోధుడు నిరంతరం ఆమెలోని సుగుణాలను ప్రస్తావిస్తూ ఆమెలో మార్పు తీసుకురా గలిగాడు. వేశ్య సుగుణా మారిపోవడం చాలామందికి ఆశ్చర్యం, ఆందోళన కల్గించింది.

ఇతరులను ఇలా ప్రభావితం చేయడం ఒక గొప్ప విశేషం. దీనికి ఎంతో అంకిత భావం కావాలి. ఆ వేశ్య పూర్తిగా గత జీవితానికి స్వస్తి చెప్పింది. చాలామంది ఆమెను తిరిగి పాత వృత్తిలో ప్రవేశించమని ఒత్తిడి చేసినా ఆమె నిరాకరించింది. ఇతరులను తమ ఆలోచనలతో ప్రభావితం చేయడం అంటే ఇదే.

- డాక్టర్. సి.వి.నర్సయ్యరశ్మి, సెల్: 9866843982

## పోషకాల గని టమాటో

టమాటో పేరు వినగానే నోరు ఊరుతుంది. దానిని చూడగానే చాలా ఆకర్షణీయమైన రంగులో వుంటుంది. కానీ టమాటో మనదేశానికి చెందిన కాయగూర కాదు. దక్షిణ అమెరికాలోని పెరులో పుట్టిన ఈ కాయగూర 16వ శతాబ్దానంతరం ప్రపంచంలోని నలుమూలలకు పరిచితమైంది. 1695 వరకూ టమాటోని ఆ పేరుతో పిలిచే వారు కాదు. ఈపేరు అజ్ఞేయపదం గ్లిటమాట్ నుంచి వుట్టింది. కొన్నిసార్లు మనం నమ్మలేని నిజాలు కొన్ని వుంటాయి. అమెరికన్లు టమాటో విషపూరితమైనదని చాలా కాలం దానిని ముట్టలేదట. టమాటోలు తినడం వల్ల ఏహాని జరగదని నమ్మటానికి వారికి చాలాకాలం పట్టింది. ఒక్కసారి వారు దానిని తిని చూసి అది తినదగ్గదే అని నమ్మిన తరువాత ప్రపంచం నలుమూలలకూ వ్యాపించింది. నేడు అమెరికాలో పుట్టిన టమాటోకెచెప్ ను ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాల వారు ఇష్టంగా తింటున్నారు.

ఒక్క చలి ప్రాంతాలలో తప్ప ప్రపంచంలోని అన్ని ప్రాంతాలలోనూ టమాటో పంటను విస్తృతంగా పండిస్తున్నారు. దీనికి కారణం, దానిలో వున్న పోషక విలువలు, మంచిరుచి, ప్రాంతీయ వాతావరణానికి సర్దుబాటు అయి అధిక దిగుబడిని ఇవ్వగల కెపాసిటీ వల్ల దీనిని అధికంగా పండిస్తున్నారు. భారతదేశంలో దీనికి వున్న ప్రాచుర్యం చూసి ఇది ఎన్ని శతాబ్దాల కింద వచ్చిందో అనుకుంటే పొరపాటు పడినట్లే. ఇది కేవలం 19వ శతాబ్దంతానికి వచ్చింది. ఇది మనదేశపు కాయగూర కాదు కనుక దీనిని విదేశీ పంకాయ అని కూడా కొన్ని ప్రాంతాలలో పిలుస్తుంటారు. వివిధ కాలాలలో, భారతదేశం

నలుమూలలా టమాటో పంటను విస్తృతంగా నేడు పండిస్తున్నారు. నిజానికి టమాటో అనేది ఒక పండు. పైగా ఇది వివిధ సైజులలో దొరుకుతుంది. అంతేకాకుండా వివిధ రంగులలో కూడా వుంటుంది. ఎరుపు, పింక్, పసుపు వంటి రంగులు కలిగి



సున్నితంగా మెరిసే పై పొరను కలిగివుంటుంది. సాధారణ టమాటో, చెర్రీ టమాటో, పెద్దఆకులున్న టమాటో, పియర్ టమాటో, అవెర్రేట్ టమాటో ఇందులో దొరికే రకాలు. ఈ టమాటోలు అన్ని రకాల నేలల్లోనూ పండుతాయి. అయితే ఎండకాలంలో ఎక్కువగా పండుతాయి. ఇది మంచువున్న చోట్లా అసలు పెరగదు. అలాగే అధిక ఉష్ణోగ్రత కలిగి, గాలిలో తక్కువ తేమవున్న ప్రాంతాలలో కూడా ఇది సరిగా పెరగదు. అటు అధిక చలి, అధిక వేడిమి ఈ పంటను సరిగా పండటంలో నిరోధించినా ఇది కరువు పరిస్థితులను బాగా తట్టుకోలేదు.

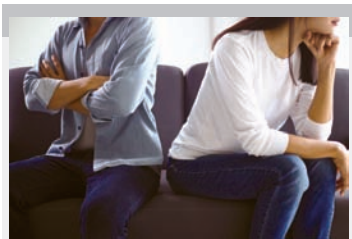
టమాటోకి భారతీయ గృహాలలో ఒక ముఖ్యస్థానం వుంది. అన్ని రకాల వంటకాలలో దీనిని రుచి కోసం వాడతారు. కేవలం ఈ పదార్థాలకే కాకుండా, దీనిని జ్యూస్, పౌడర్, పేస్ట్, పూరీ, కెచెప్ వంటివి సాధారణంగా నిల్వ వుంచే పదార్థాలు. టమాటో ప్రాసెసింగ్ ప్లాంట్ లలో మిగిలిన వ్యర్థ పదార్థాలను ఎండబెట్టి పశువులకు ఆహారంగా మార్కెట్లో అమ్ముతారు. టమాటోలో ఎ, సి, విటమిన్లు ఎక్కువగా వుంటాయి. ఇవి కంటికి, చర్మానికి కూడా ఎంతో మంచివి. అంతేకాకుండా ఇందులో కొంతమేరకు బి కాంపెక్స్, ఇ, కె విటమిన్లు కూడా వుంటాయి. ఈ విటమిన్లు తోడుగా ఇందులో కొంతమేరకు కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు, కార్బోయిం, ఐరన్, పాస్ఫరస్, అయోడిన్ వంటి ఖనిజ పదార్థాలు కూడా వుంటాయి. అందుకే టమాటోని 'పోషక విలువల గని' అని చెప్తారు.

SUNDAY

విశాఖంధ్ర

ఆదివారం  
అనుబంధం22 ఆదివారం,  
నవంబరు 2020

7

మౌనం  
బంగారం లాంటిది!

కొందరు దంపతులు చీటికి మాటికి పోట్లాడుకుంటుంటారు. అందువల్ల మానసికంగానే కాదు, శరీరమూ కుంగిపోతుంది అంటున్నారు పరిశోధకులు. తరచూ పోట్లాటల వల్ల డిప్రెషన్ తో బాటు హృద్రోగాలు, మధుమేహం వంటి వ్యాధులూ తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. పొట్టలోని బ్యాక్టీరియా రక్తంలోకి చేరి ఇన్ ఫ్లమేషన్ సమస్య కూడా వస్తుందని అంటున్నారు ఒహియోస్టేట్ విశ్వవిద్యాలయ నిపుణులు. దీనికోసం వీరు ఆరోగ్యంగా ఉండే కొంతమంది దంపతులను ఎంపిక చేశారు. వాళ్ళ మధ్య ఉండే సంబంధ బాంధవ్యాలను పరిశీలించారు. తరువాత వాళ్ళలో కొంత మంది మధ్య ఉన్న అభిప్రాయభేదాలను మరింత రెచ్చగొట్టి, వాళ్ళ పోట్లాటని వాళ్ళకి తెలియకుండా వీడియో తీయించారు. పోట్లాటకు ముందు, తరువాత కూడా వాళ్ళ రక్తాన్ని సేకరించి పరిక్షించగా తీవ్రంగా పోట్లాడుకున్న జంటల రక్తంలో పూర్తిగా జీర్ణంకాని ఆహారంతో బాటు బ్యాక్టీరియా జాడలు గమనించారు. అంటే పేగుగోడలు బాగా పలుచ బారదంతో అవి రక్తంలోకి చేరాయని దీన్ని బట్టి గట్టిగా పోట్లాడుకోవడం అనేది పొట్ట లీకేజీకి తద్వారా ఇన్ ఫ్లమేషన్ కారణమవుతుందని తెలిపారు. కాబట్టి కోపాన్ని అదుపు చేసుకోవాలి. ఎవరికి కోపం వచ్చినా రెండోవారు కాసేపు మాట్లాడకుండా మౌనంగా ఉండటం మంచిది. అందుకే పెద్దలు అన్నారు మౌనం బంగారం, వాక్కు వెండి అని. అందరూ ఈ నియమాన్ని పాటిస్తే కోపాన్ని దానివల్ల వచ్చే సమస్యల నుంచి తప్పుకోవచ్చు. ఆరోగ్యంగానూ జీవనం గడవవచ్చు.





## జంతువులు ఎందుకు మాట్లాడలేవు?

మన గొంతులో మాట్లాడేందుకు అవసరమైన అవయవాల నిర్మాణం ఉంది. జంతువులకు ఇటువంటి ఏర్పాటులేదు. జంతువుల నాలుక గొంతునుండి వచ్చే తరంగాలను శబ్దాలుగా మార్చగలుగుతుంది. శబ్దాల ద్వారా జంతువులు తమ భావాలను తెలియజేస్తాయి. కొన్ని జంతువులు ఆకలివేసినప్పుడు వాటి భావాలను శబ్దాల ద్వారా వ్యక్తపరుస్తాయి. కటిల్ ఫిష్ 21 రకాలుగా తన శరీర భంగిమలను మార్చడం ద్వారా ఒకేసారి నలుగురు స్నేహితులతో మాట్లాడు గలుగుతుంది.

## ప్రప్రథమం

తెరమీద ఫిలిమ్ను ప్రాజెక్టు చేస్తున్నప్పుడు దాని సైజును నిడివిలో రెండున్నర రెట్లు పెంచే విధానాన్నే 'సినిమాస్కోపు' అంటారు. ఈ పద్ధతిని 1920లో ఫ్రెంచి వైద్యుడు హెన్రీ క్రిటీస్ కనుగొన్నారు.

## తూర్పునకు జరిగితే...!

రమ వాళ్ల పాఠశాలకు తూర్పున పోస్టాఫీసు కనిపిస్తుంది. దక్షిణంలో మాలిని ఇల్లు ఉంది. పోస్టాఫీసుకు ఉత్తరంగా వెళ్తే మార్కెట్టుకు వెళ్ళొచ్చు. స్కూలునుంచి మాలిని ఇంటికి ఎంత దూరమో..పోస్టాఫీసునుంచి మార్కెట్టుకు కూడా అంతే దూరం. అంటే మార్కెట్టు పాఠశాలకు ఏ దిక్కున ఉందో చెప్పండి చూద్దాం ?

రిఫ్లెక్షన్ : రిక్టర్

రేపటి కోసం పరిశమిస్తూ పరిశ్రమించే  
మనిషికి ఏనాటికీ వయసు పెరగదు.

ఆర్వో హెచ్. గ్లాసో.



కథ

## బామ్మమాట బంగారు బాట

తాళ్లసింగారంలో ఉండే రాజయ్యకి పెళ్లి కుదిరింది. పెళ్లి త్రిపురాంతకంలో వధువు ఇంట్లో ఊళ్లో దగ్గరి బంధుమిత్రులు పది ఎడ్ల బళ్లలో పెళ్లికి బయల్దేరుతున్నారు. రాజయ్య బామ్మకి ఎనభైయేళ్లు. ఆమె ముసలిది అయిపోయిందనీ, అంత దూరం ప్రయాణం చెయ్యలేదనీ, ఆమెను పెళ్లికి తీసుకుని వెళ్లగూడదని నిర్ణయించుకున్నారు. కాని నరసమ్మ మనవడి పెళ్లి చూడాల్సిందేనని గొడవపెట్టింది. సరేనని నరసమ్మనీ బండిలో ఎక్కించుకుని బయల్దేరారు.

త్రిపురాంతకం వెళ్లడానికి అడవిని దాటాలి. అడవి మార్గంలో



ప్రయాణించాలి. అందుకే పగలు ప్రయాణం పెట్టుకున్నారు. ఉదయమే బయల్దేరారు. పది ఎడ్లబళ్లు ఒకదాని వెనుక మరొకటి వెళ్తున్నాయి. అడవిలో కొంతదూరం వెళ్లిన తర్వాత బాటలో ఏనుగు నిలబడి కనిపించింది. అన్ని బళ్ల కంటే ముందు బండి తోలుతున్న వాడు భయంతో బండిని ఆపివేశాడు. "ఏనుగు దారిలో నిలబడి ఉంది. ముందుకు వెళ్తే అది మనమీద దాడికి దిగుతుంది." అని బండివాడు భయంతో చెప్పాడు. ఏనుగు బాటలో ఉందని అన్ని బళ్లవాళ్లకి తెలిసిపోయింది. ఏనుగు ఎప్పుడు బాటలో నుంచి పక్కకి తొలుగుతుందో తెలియడం లేదు. పెళ్లిలో ఉపయోగించ దానికి ఒక బండిలో బాణాసంచా తీసుకొస్తున్నారు. బాణాసంచా కాలుద్దాం. ఆ శబ్దాలకు ఏనుగు అడవిలోకి పారిపోతుంది. అని ఒకాయన ఉచిత సలహా ఇచ్చాడు.

కొందరు ఆ పని చేద్దాం. లేకపోతే ఎంతసేపు బళ్లు ఆపుకుని ఉంటాం? చీకటిపడితే పెద్దపులులు కూడా రావొచ్చు అన్నారు. బండి ఆగిపోవడం ఎందుకని నరసమ్మ మనవడిని అడిగింది. "బామ్మా!దారిలో ఏనుగు నిలబడి ఉంది. అది కదలడం లేదు. మన వాళ్లు బాణాసంచా కాలుద్దాం పారిపోతుంది అంటున్నారు" అన్నాడు పెళ్లికొడుకు రాజయ్య. అయ్యో! మనవడా! ఆ పని చెయ్యొద్దు. ఆ చప్పుళ్లకు బెదిరి ఏనుగు అడవిలోకి పోకుండా మనమీదకు వస్తే ఏం చేస్తారు? అన్నది బామ్మ. మరి ఇప్పుడు ఏం చేయాలి బామ్మా అని ప్రశ్నించాడు మనవడు.

ఒకపని చెయ్యరా మనవడా! మన బళ్లలో అరటిగెలలు ఉన్నాయి గదా! అందులో ఒక అరటిగెల తీసుకెళ్లి ఏనుగు దగ్గరగా పడేయ్యి. ఏనుగు అరటిగెల తింటూ ఉంటుంది. ఈ లోపల మన బళ్లు అన్నీ దాటిపోతాయి అని చెప్పింది బామ్మ.

రాజయ్య ధైర్యం చేసి ఒక అరటిగెల భుజాన పెట్టుకుని ఏనుగు సమీపంలో ఉంచి వచ్చాడు. ఏనుగు అరటిగెల దగ్గరకు వచ్చి ఒక్కొక్క పండా తీసుకుని తినసాగింది. ఈ లోపల పెళ్లివారి బళ్లన్నీ ఏనుగుని దాటి ముందుకు వెళ్ళాయి. అందరూ బామ్మను బామ్మమాట బంగారు బాట అంటూ మెచ్చుకున్నారు.

-వాణిశ్రీ



## కప్పలు కూడా ప్రకృతి విపత్తులను ముందుగా గుర్తించగలుగుతాయా?

భూకంపాల వంటి ప్రకృతి విపత్తులను కుక్కలు, ఎలుకలు, కోళ్లు ముందే పసిగడతాయని అందరికీ తెలిసిన విషయమే. కప్పలు కూడా వీటిని ముందుగానే పసిగడతాయని ఇటీవల పరిశోధనలో వెల్లడయింది. ఇటలీలో లాక్వీలాలో భూకంపం సంభవించింది. దీనికి మూడురోజులు ముందే కొన్ని కప్పలు అవి కలుసుకునే ప్రాంతాన్ని పదిలి వెళ్ళిపోయాయి. ఇవి కలుసుకునే ప్రాంతానికి 74 కి.మీ. దూరంలో భూకంపం సంభవించింది. భూకంపం వచ్చిన తరువాత 10రోజులకు కప్పలుతిరిగి అవి కలుసుకునే ప్రాంతానికి వచ్చాయి. కప్పలకు ఇటువంటి వింతప్రవర్తన ఇతర కారణాల వల్ల కూడా ఉండవచ్చునంటున్నారు కొంతమంది శాస్త్రవేత్తలు.

## భూమిపై ఎక్కువగా ఏ భాగం మంచుతో నిండి ఉంది?

భూమిపై ఎక్కువగా మంచుతో కప్పబడి ఉన్న భాగం గ్రీన్ ల్యాండ్. ఈ దీవిలో ఎక్కువభాగం ఆర్కిటిక్ వలయానికి- ఉత్తర ధృవానికి మధ్యన ఉండటం వల్ల ఇందులో ఐదింట నాలుగువంతుల భూమి అనేక అడుగుల మందంగల మంచుతో కప్పబడి ఉంది. ఈ మంచు పలకల అడుగుల అనేక లోయలు, కొండలు ఉన్నాయి.

## వింతైన జీవి జెల్లీఫిష్

మనచుట్టూ విశాలమైన సముద్రం వున్నది. విశాలానికి తగ్గట్టు ఎంతో లోతుగా కూడా వుంటుంది. ఇంత విశాలమైన సముద్రంలో ఎన్నెన్నో జీవరాసులు నివసిస్తూ వుంటాయి. అందులో చేపలు కొన్ని చేపలలో చాలా రకాలు వున్నాయి. 1సెం.మీటరు నుండి ఎన్నో మీటర్లు పొడవు వుండేవి, పది గ్రాముల నుండి టన్నుల కొద్దీ బరువు వుండేవి. ఎన్నో రకాల జీవులు సముద్ర గర్భంలో వుంటాయి. ఈ జీవుల్లో ఒక వింతైన జీవి "జెల్లీఫిష్". ఇది బ్రతికి వున్నప్పుడు జెల్లీలా వుంటుంది. అందుకే "జెల్లీఫిష్" అని అంటారు. పేరుకు చేపే గాని తీరుకు మాత్రం చేపకాదు"అని అంటున్నారు శాస్త్రజ్ఞులు.

"స్నిడేరియా"అనే ఒక జాతి జలచరం వున్నది. ఇది ఆ జాతికి చెందింది. శరీరం చిన్నసైజు గోనె బస్తాలాగా వుంటుంది. ఒక సెంటీమీటరు నుండి 3 మీటర్ల పొడవు వుంటాయి. వేయికి పైగా రకాలు ఉన్నాయట. బోర్లించిన గుండ్రటి బోపిలాగా వుండి, క్రింద పొడవాటి కుచ్చలు వేలాడుతూ వుంటాయి. వీటినే"టెంటకిల్స్" అని అంటారు. ఇవి క్రింద శరీరమంతా పరుచుకొని వుంటాయి. ముళ్ళలా వుంటాయి. ప్రతి దానిలో విషపూరితమైన "కణాలు" వుంటాయి. ప్రతి కణం ఒక "క్యాప్సుల్"ను కలిగి వుంటుంది. ఏదన్నా శత్రువు దీని శరీరం తాకిందనుకోండి, క్యాప్సుల్ నుండి సన్నని వెంట్రుక లాంటిది పొడుచుకు వస్తుంది. ఇది తగిలించంటే శత్రువు శరీరంలోనికి విషం చేరుతుంది. అసలు టెంటకిల్స్ మొదటి పని ఆహారసేకరణ. ఆహారం తినే రంధ్రం అడుగు భాగాన వుంటుంది. ఈ రంధ్రం ద్వారానే తిన్న తరువాత విసర్జింపబడే మలినాలు కూడా విసర్జింపబడతాయి. సంపాదించిన ఆహారాన్ని టెంటకిల్స్ నెమ్మదిగా అడుగుభాగానికి నెడతాయి. అడుగున ఉన్న రంధ్రం పెద్దదై, దానిని లోనికి లాక్కుంటుంది. తరువాత అది మూసుకుపోతుంది. వీటికి అస్థిపంజరం కాని, వెన్నెముకలు గాని వుండవు. బయట నేల మీద పడి మరణిస్తే చిన్న సైజు చెత్తకుప్పలా కని పిస్తుంది. "మెసోగ్గియా"అనే ఒకరకం జిగురు పదార్థం చేత ఇవి నిర్మించబడ్డాయంటారు. జపాన్, కొరియా లాంటి దేశాలలో జెల్లీఫిష్ల "సలాడ్లు" చేసుకుంటారు. చాలా రుచిగా వుంటాయట. ఇంకా ఎన్నో రకాల వంటకాలు చేసుకుని తింటుంటారు.

