

పిచ్చుకమ్మా! నీవెక్కడమ్మా?

మార్చి
20 ప్రపంచ
పిచ్చుకల దినోత్సవం
సందర్భంగా...



- షేక్ అబ్దుల్ హాకీం జాని
9949429827

తమ కిచకిచ ధ్వనులతో సందడి చేస్తూ రైతు నేస్తంగా ప్రశంసలందుకుంటున్న గుప్పెడంత పక్షి పిచ్చుక. పిల్లలే కాదు పెద్దలు సైతం పిచ్చుకలు కనిపించినప్పుడు అలౌకికానందాన్ని పొందుతుంటారు. బక్కప్రాణులు, పేదవారు, కష్టనష్టాలకు ప్రతిరూపంలా కనిపించే వారిపై అర్థబలం, అంగబలం కల బలవంతులు దాడి చేస్తే పిచ్చుకపై బ్రహ్మాస్త్రం అని గేలి చేస్తుంటారు. అంతటి అల్పప్రాణిగా పిచ్చుకల్ని చూస్తుంటారు. ఎవరైనా శారీరకంగా దృఢంగా లేని బక్కప్రాణి తగాదాపడి మీద మీదకు వచ్చినప్పుడు పిచ్చుకంత లేవు. ఎందుకూ అంత ఎగిరేగిరి పడుతున్నావు అంటుంటారు.

పల్లెటూరి జీవనంలో ఇదో ఊతపదం. ఒకప్పుడు మనం నిద్రలేప గానే మన కళ్ల ముందు కనిపించే చిన్ని నేస్తం పిచ్చుక. ఇంటి చూరుల్లో, గోడల నెర్రెల్లో గూడు కట్టుకుని కళ్ళు తెరవగానే కనిపించే ఈ చిన్న జీవాలు చేసే కిచకిచలు నేడు పట్నాల్లోనే కాదు పల్లెల్లోనే కరువయ్యాయి.

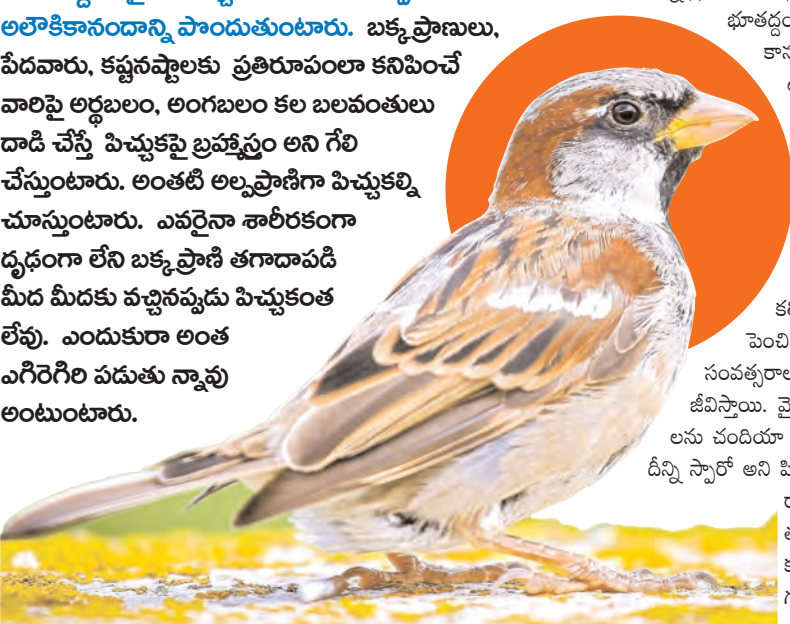
భూతద్దం పెట్టి వెతకినా పిచ్చుకలు కానరాని పరిస్థితి ఉందంటే అతిశయోక్తి కాదు. పిచ్చుకలు స్వేచ్ఛగా విహరిస్తే ఐదు సంవత్సరాలు బ్రతుకు తాయి. అదే వాటికి కావలసిన ఆహార, పానీయ వసతులు కల్పించి పంజరంలో పెంచినట్లైతే కనీసం 12 సంవత్సరాల పైబడి ఆయుర్దాయంతో జీవిస్తాయి. వైజ్ఞానిక భాషలో పిచ్చుకలను చందయా అంటారు. ఆంగ్ల భాషలో దీన్ని స్పార్లో అని పిలుస్తారు. మన దక్షిణాది రాష్ట్రా లైన కేరళ, తమిళనాడులో వీటిని కురూవీ అని, కర్ణాటకవారు గుబచ్చి అని పిలుస్తూ

డాగా, ఉత్తరాది వారు హిందీలో గౌరయా, పంజాబీలో చీరీ, ఉర్దూలో చిరోయా, గుజరాత్లో చకలీ, సింధీలో జిరాక్సీ, ఒడిషాలో ఘరాఫతియా, పశ్చిమ బెంగాల్లో బెరాయి పాక్సీ, కశ్మీర్లో చేరే ఇలా వారి వారి ప్రాంతీయ భాషల్లో పిలుచుకుంటారు.

పలు రకాల పిచ్చుకలు
పిచ్చుకలు ప్రపంచంలోని పలు దేశాలలో కనిపిస్తాయి. ఆసియా, ఆఫ్రికా, యూర్ప్తోపాటు అమెరికా, ఆస్ట్రేలియా ఖండాలలో ఇవి విస్తరించాయి. పిచ్చుకలలో ఆడ పిచ్చుక, మగ పిచ్చుకలను చాలా మంది గుర్తించగలము. ఆడ పక్షులు, యువ పక్షులు కనిపించే కనిపించని ఊడారంగుతోపాటు గోధుమ వర్ణంలో ఉంటాయి. మగ పక్షులు కాంతిమంతమైన నలుపు, పొగాకు వర్ణం, తెలుపుతో కూడిన గోధుమరంగు మచ్చలతో కూడి ఉంటాయి. ఆడ పిచ్చుక మగ పిచ్చుక కంటే చిన్నదిగా ఉంటుంది. లోతుగా పరిశీలించినట్లైతే ఇంకా అనేక రకాల పిచ్చుకలు ఉన్నాయి. సోమాలి పిచ్చుక, ఎడారి పిచ్చుక, స్పానిష్ పిచ్చుక, వృత సముద్ర పిచ్చుక, చిలుక ముక్కు పిచ్చుక, సింధ్ పిచ్చుక, ఇటాలియన్ పిచ్చుక, ఆసియన్ ఎడారి పిచ్చుక, సూడాన్ బంగారు పిచ్చుక వీటితోపాటు మన ప్రాంతాలలో కనిపించే ఊర పిచ్చుక, కొండ పిచ్చుక, పేద

పిచ్చుక, చెరుకు పిచ్చుక, పొద పిచ్చుక ఇలా అనేక రకాల పిచ్చుకలున్నాయి. ఇంటి పిచ్చుక అనేది పాసరిడే కుటుంబానికి చెందిన పక్షి. ఇది ప్రపంచంలో అనేక ప్రాంతములలో ఉండే పక్షి. నిజమైన పిచ్చుకలు పాసరి ఫార్మిస్ క్రమంలో పాసరిడేకుటుంబానికి చెందిన చిన్న పక్షులు. ఇవి సాధారణం చిన్నగా బొద్దుగా గోధుమ-ఊడారంగులో ఉండి చిన్న తోకతో పొట్టిగా ఉండే బలమైన ముక్కు కలిగివుంటాయి. వివిధ జాతుల మధ్య భేదాలు అల్పంగా ఉంటాయి. పిచ్చుకలు ముఖ్యంగా గింజలను తింటాయి, కొన్ని చిన్న క్రిమి కీటకాలను కూడా తింటాయి. కొండ పిచ్చుకలు పట్టణాలలో నివసిస్తూ దొరికందల్లా తింటుంటాయి.

గిజిగాడి గూడు
పిచ్చుకలు ఒకనాడు పంట చేలల్లో, పల్లె ముంగిళ్లలో, ధాన్యపు రాశుల్లో కిలకిలమంటూ సందడి చేసేవి. నాడు గ్రామాలలోని ఇళ్ల ముంగిట ఇవి గుంపులుగా వాలడం ఏదో అలికిడి అవగానే తుర్రుమని ఎగరడం వంటి దృశ్యాలు సందడిగా చూడముచ్చటగా ఉండేవి. జనావాసాలతో మమేకమై జీవిస్తున్న పిచ్చుకలు మెత్తని గడ్డి పరకలు, పీచు వంటి వాటితో గూడు కట్టడం, అందులో గుడ్లను పొదగడం, నోటితో ఆహారాన్ని తెచ్చి పిల్లలకు అందించటం, ఆ పిల్లలు రెక్కలోచ్చి



ఆదివారం
అనుబంధం2 | 14 ఆదివారం,
మార్చి 2021

గుండె లేని కాలం

కాలానికి గుండె లేదు

హైవేల మీదే

ప్రమాదాలు ఎక్కువవుతుంటాయి

నలుగురూ నడిచే నగరం

నడిరోడ్లపైన కూడా

ఎవరినీ ఉపేక్షించదు కాలం

మనుషుల్ని నలిపేస్తూ

తొక్కెస్తు వెళ్ళిపోతుంది.

పాపం ఎవరు కన్నబద్దలో

తెలియదు కాని

ఆనవాలైనా పోయిపోలేని రూపంలో

చితికి చివికిపోయిన మాంసం ముద్దలు

రక్త దృశ్యాల్ని భరించలేని కళ్లు

కన్నీళ్లని వాంతి చేసుకుంటాయి.

రోజంతా అదే దృశ్యం కనుపాపల్లో

రంగుల రాట్నంలా తిరిగిపోతూ ఉంటే

అన్నం ముద్ద సహించక

లేచిపోయిన పూటలెన్నో

రక్త ప్రవాహామై పోయిన చోట

నడవాలంటే అడుగులు తిరగబడతాయి

రోజూ నవ్వుతూ యింటి నుండి బైల్లెరిన

శవాల్లి తిరిగిచ్చే బాటసారుల లెక్కలు

లెక్కలేనన్ని ప్రమాద

సూచికలై పుటేపాతలపై

ఒంటి కాలిపై నిల్చిన ఉంటాయి.

గుండెలేని కాలం మాత్రం

మనుషుల్ని మింగే

తిమింగిలాల్లి

వెంటాడుతూనే ఉంటుంది.

- గుర్రాల రమణయ్య
సెల్ : 9963921943

ఎగిరిత వరకు జాగ్రతగా కాపాడటం మనకు తరచూ కనిపించే దృశ్యాలు. ఈ దృశ్యాలు తల్లి ప్రేమకు నిదర్శనంగా నిలుస్తాయి. ఒకప్పుడు పిచ్చుకలు దిగుడు బావులలోకి వేలాడుతున్న చెట్లపై కట్టుకున్న గూళ్లు చాలా అద్భుతంగా ఉండేవి. పిచ్చుకలు పూరిళ్ళ చూరులలో గూళ్ళు కట్టుకొని జనావాసాలతో మమేకమై ఉండేవి. మగ పిచ్చుకలే ఎక్కువగా గూళ్ళు కడతాయి. అవి తమ ముక్కుతోనే ఈ గూళ్ళను అల్లుకుంటాయి. మానవ లెవ్వరూ ఇటువంటి గూడును తయారు చేయలేరంటే అతిశయోక్తి కాదేమో? పిచ్చుకలు కట్టే గూడును 'గిజిగాడి గూడు' అని వర్ణిస్తూ సమయం కవి చక్రవర్తి జాషువా తన పద్య కావ్యంలో అద్భుతంగా వర్ణించారు. ఒకప్పుడు గిజిగాడి గూళ్ళు పల్లెల్లో చెట్లకు కనిపించేవి. ప్రస్తుతం గూళ్ళే కాదు పిచ్చుకలు సైతం కనుమరగైపోతున్నాయి. కొన్ని పిచ్చుకలు కొండలు, చెట్లపై కూడా నివసిస్తాయి. మరి కొన్ని పిచ్చుకలు మూడు వేల అడుగుల పైబడి ఎత్తులో కూడా ఎగరగలవు. ఇవి గంటకు 50 కి.మీ వేగంగా ప్రయాణించగలవు, పిచ్చుకలు ఒకచోట కుదురుగా కూర్చోవు. హడావిడిగా తిరుగుతూనే ఉంటాయి. ఆహార సేకరణ నిమిత్తం పంట పొలాలు, ఇంటి ముంగిళ్ళలో తిరుగుతూనే ఉంటాయి. ఎండ వేడి నుండి ఉపశమనం కోసం ఇసుక, మట్టిలో గొయ్యి తీసి అందులో కూర్చుని రెక్కలపై చల్లుకుంటుంది.

పొరపడిన చైనా

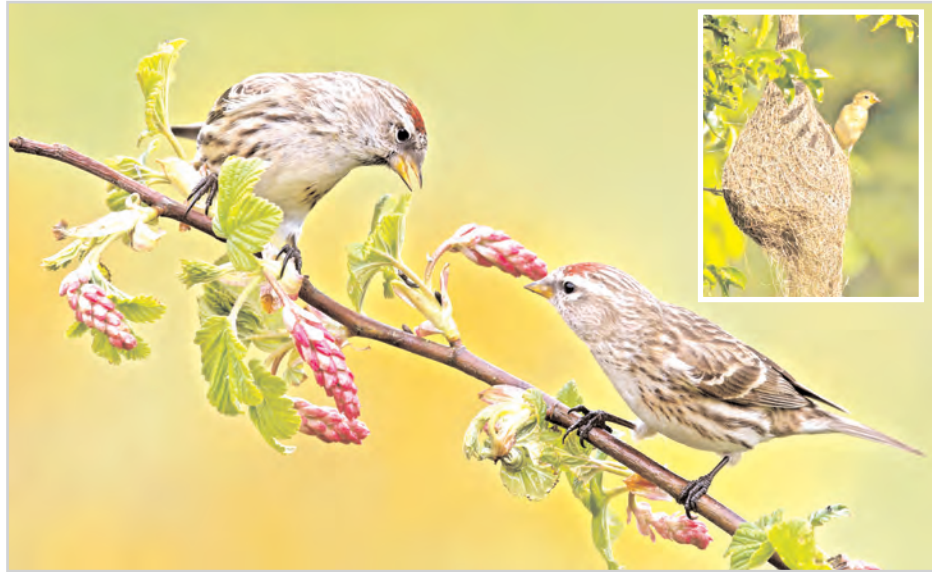
పిచ్చుకల వల్ల పంట దిగుబడి తగ్గిపోయి రైతుకు నష్టం కలుగుతుందని ఒకప్పుటి చైనా ప్రభుత్వం పొరపడింది. ఒకప్పుడు చైనాలో పిచ్చుకలంటే చీడ పురుగులుగా భావించేవారట. పంటలను నాశనం చేస్తున్నాయని, ఆహార ధాన్యాలను అధికంగా తినేస్తున్నాయనే అపోహతో చైనాలో పిచ్చుకల జాతిని నాశనం చేయడానికి నడుం బిగించారు. ఫలితంగా చైనాలో అతి తక్కువ సమయంలో పిచ్చుకలు మొత్తం నశించాయి. వాస్తవానికి పిచ్చుకల ఆహారం పంటపొలాలపై దాడి చేసే చిన్న చిన్న పురుగులు, క్రిమికీటకాలు. ఈ సంగతి గ్రహించని చైనీయులు వాటిని వినాశాన్ని కోరుకున్నారు. వెంటనే పిచ్చుకలను వేటాడి, వెంటాడి చంపేసారు. నిజానికి పిచ్చుకలు పంటకు పట్టిన చీడపీడలు, క్రిమికీటకాలను అధికంగా తిని జీవిస్తుంటాయి. ఆ ఏడాది చైనా ప్రభుత్వం వారు పిచ్చుకలను చంపేసిన పిదప పంట దిగుబడి చాలా వరకు తగ్గిపోయి తీవ్ర నష్టానికి గురయ్యారు. పిచ్చుకలు లేకపోవడం వల్ల పంట పొలాలకు క్రిమికీటకాలు చాలా నష్టం కలుగజేశాయి. పిచ్చుక వల్ల పంట పొలాలకు నష్టం లేదని గమనించిన అప్పటి చైనా ప్రభుత్వం తిరిగి పిచ్చుకలను పెంచాలని నిర్ణయించింది. ఈ విషయాన్ని అన్ని దేశాల వారు గమనించి పిచ్చుకల్ని సంరక్షిస్తున్నారు. పిచ్చుకలు లేని కారణంగా పంటలకు మరింతగా పురుగుపట్టి 1958-61 మధ్య కాలంలో చైనా తీవ్రమైన ఆహారకొరతను ఎదుర్కోవడమే కాక ఆకలితో చాలా మంది ప్రజలు మరణించారని చరిత్ర చెబుతోంది. ఈ విషయాన్ని చైనా కమ్యూనిస్టు ప్రభుత్వం ప్రపంచానికి తెలియకుండా దాచిపెట్టిందనే వార్తలు కూడా వ్యాపించాయి. కాబట్టి చరిత్ర ఎలా ఉన్నా ఈ చిన్ని ప్రాణిని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత మనపై ఎంతైనా ఉంది.

ప్రపంచ పిచ్చుకల దినోత్సవం

అంతరిస్తున్న పిచ్చుకలను కాపాడుకోవాలని సమాజానికి తెలియజెప్పేందుకు ఏటా ప్రపంచ పిచ్చుకల దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. 2008లో ప్రారంభమైన నేచర్ ఫరెవర్ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్ఎఫ్ఐ) ఎకో సీన్ యాక్షన్ ఫౌండేషన్ (ఫాన్స్)తో పాటు మరికొన్ని సంస్థలతో

రైతు నేస్తం పిచ్చుక

పిచ్చుక రైతు నేస్తం అనడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. గుంపులుగా జీవించే పిచ్చుకలు మాంసాహారులు కావడంతో పంట పొలాలకు ఆశించిన క్రిములను తిని పంటను రక్షిస్తూ పంట దిగుబడి పెరిగేలా రైతులకు సాయం చేస్తున్నాయి. పిచ్చుకలు విత్తనాలను ఒకచోట నుండి మరోచోటికి చేర్చడం వల్ల మొక్కలు విస్తరించడానికి దోహదపడుతున్నాయి. గుప్పెడు గింజలు చేస్తే చాలు కలకాలం తోడుంటామని మన చెంతనే ఉండే ఈ ఊరపిచ్చుకలను మనమే కావాలని దూరం చేసుకుంటున్నాం. చూడడానికి చిన్న ప్రాణే అయినా జీవవైవిధ్యంలో తన వంతు పాత్రను పోషిస్తున్న పిచ్చుక అంతరించిపోతే ఏమవుతుంది అన్న ప్రశ్నకు చరిత్రే



కలిసి 2010లో మొదటగా ప్రపంచ పిచ్చుకల దినోత్సవాన్ని ప్రారంభించింది. వీటికి పునర్జీవనం ఇచ్చేందుకు యూరప్, ఫ్రాన్స్, ఆస్ట్రేలియాలతో పాటు 50కి పైగా దేశాలలో ప్రతి ఏడాది మార్చి 20న ప్రపంచ పిచ్చుకల దినోత్సవం పాటిస్తున్నారు. ఆ రోజున పిచ్చుకల పెంపకందారులతో సమావేశాలు, సదస్సులను నిర్వహించడం పరిపాటి. మార్చి 20న అంతరించిపోతున్న పిచ్చుక జాతిని స్మరించుకునే విధంగా కొన్ని కార్యక్రమాలు చేపడుతుంటారు. ఇటీవల మనదేశంలోని పలు నగరాలలో కూడా ఇటువంటి కార్యక్రమాలు అక్కడక్కడా చేపడుతున్నారు. ట్రిటన్కు చెందిన 'రాయల్ సొసైటీ ఆఫ్ ప్రొటెక్షన్ ఆఫ్ బిర్డ్స్' వారితోపాటు ఐయుసీఎన్ సంస్థవారు పిచ్చుకలను రెడ్ లిస్ట్లో చేర్చాయి. పిచ్చుకలు పట్టణాలలోనే కాదు, గ్రామాల్లో సైతం 60 శాతం పైబడి తగ్గిపోయాయని ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం జరిపిన అధ్యయనంలో తేలింది. ఇటువంటి ఆదర్శవంతమైన పిచ్చుకల అన్వేష్యతను గుర్తించిన ప్రపంచ దేశాలు ప్రతి సంవత్సరం మార్చి 20న ప్రపంచ పిచ్చుకల దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నాయి. ఈ పిచ్చుకల ప్రాధాన్యతను గుర్తించిన భారత ప్రభుత్వం తపాలా బిళ్లను కూడా విడుదల చేసింది. జనావాసాల మధ్య నివసిస్తున్న పిచ్చుకల మనుగడకు ప్రమాదం ఏర్పడితే అది మానవ మనుగడకే మరింత ప్రమాదమని గుర్తించిన ప్రపంచ దేశాలు "ప్రపంచ పిచ్చుకల దినోత్సవం" నాడు పిచ్చుకల మనుగడకు అవసరమైన ప్రాధాన్యత అంశాలపై చర్చించి అందుకు అవసరమైన కార్యక్రమాలను చేపడుతున్నాయి.

పిచ్చుకలు అంతరించడానికి పలు కారణాలు

మానవుడు పెంచుకుంటున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వీటి మనుగడకు శాపంగా మారింది. పంటలకు ఉపయోగిస్తున్న రసాయనాలు, సెల్ ఫోన్ తరంగాల రేడియేషన్, కాలుష్యం కారణంగా ఇవి ప్రకృతి నుంచి కనుమరగవుతున్నాయి. ధాన్యపు గింజలను పిచ్చుకలు ఆహారంగా తీసుకునేటప్పుడు అందులోని రసాయన అవశేషాల వల్ల అవి చనిపోతున్నాయి. పిచ్చుకలు అంతరించిపోవడానికి పర్యావరణంలో వచ్చిన మార్పులు కొంతమేరకు కారణం కాగా, సెల్ టవర్లను జనసంచారాల మధ్య ఏర్పాటు చేయడంతో వాటి రేడియేషన్ గాలిలో మిశ్రితమవుతుండడం మరొక కారణమని పక్షి ప్రేమికులు చెబుతున్నారు. పిచ్చుకలు మానవ జాతికి మేలు చేస్తున్నాయనేది యధార్థం. అంతరిస్తున్న పచ్చదనం, పట్టణీకరణ, వ్యవసాయ రంగంలో రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుల మందులు వాడకం వల్ల అవి తినే ఆహారం విషపూరితమవ్వడం, జీవసరైలిలో వచ్చిన

సమాధానం చెబుతుంది. మనుషులకు ఎంతో మేలు చేసే పిచ్చుకల సంరక్షణ కరువైంది. మనకు మేలుచేసే ఇటువంటి మూగ జీవాలను పరిరక్షించే కార్యక్రమాలు చేపట్టకపోతే మానవ మనుగడే ప్రశ్నార్థకంగా మారిపోతుంది. పర్యావరణాన్ని కాపాడే ఈ పిచ్చుకల జాతిని సంరక్షించుకునేందుకు మనం నడుం బిగించాల్సిన అవసరం ఉంది. ముఖ్యంగా పల్లెల్లో నివసించే వారు ఊరపిచ్చుకల గూళ్ళు కనబడితే వాటిని జాగ్రత్తగా సంరక్షించుకోవాలి. పిచ్చుకలు చాలా తక్కువగా ఏడాదికి ఐదు గుడ్లు మాత్రమే పెట్టి 15 రోజుల్లోనే వాటిని పొడుగుతాయి. పిచ్చుక పొడవు 16 సెం.మీ., బరువు పాతిక నుండి 40 గ్రాముల లోపే ఉంటాయి. పిచ్చుకలు సేకరించిన ఆహారాన్ని తమ ముక్కు ద్వారా వాటి బిల్లకు తినిపించే దృశ్యం ఎంతో రమణీయంగా ఉంటుంది.

పెను మార్పులు, సెల్ టవర్లు ద్వారా విడుదలయ్యే అయస్కాంత తరంగాలు పిచ్చుక మీద బ్రహ్మాస్త్రంగా మారాయి. రసాయనాలు, అయస్కాంత తరంగాల వల్ల పిచ్చుక జాతికి ముప్పువాటిల్లుతున్నది. సుమారు 35 రకాల పిచ్చుక జాతులున్నాయి. కానీ మన మహానగరంలో ఒక రకానికి చెందిన పిచ్చుకలు మాత్రమే కనిపిస్తున్నాయి. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 70 శాతం, పట్టణ ప్రాంతాల్లో 80 శాతం మేర పిచ్చుకల జాతి అంతరించిపోతున్నదని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

పిచ్చుకమ్మా! నీ చిరునామా ఎక్కడ?

ఒకనాడు ఎక్కడచూస్తే అక్కడ కనిపించిన ఊరపిచ్చుకలు ఇప్పుడు మీరు భూతద్దం వేసుకుని గాలించినా కనిపించని పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. పంట పొలాల్లో మితిమీరిన పురుగు మందుల వాడకం ఈ పక్షుల ఆహారాన్ని హోలాహలం చేస్తే, పట్టణాల్లో కాలుష్యం ఈ చిరుజీవులను చిదిమేసింది. ముఖ్యంగా పిచ్చుకలు హరించుకు పోవడానికి కారణాలు ఇంధన కాలుష్యం, గృహనిర్మాణంలో మార్పులు, పెరుగుతున్న బహుళ అంతస్తుల భవంతులు ప్రస్తుతం ఈ జాతిని ప్రమాదంలో పడవేశాయి. ఒకప్పుడు పంట పొలాల్లోనే కాదు, ఇళ్ళల్లో సైతం పిచ్చుకలు కనిపించేవి. ఇళ్ళల్లో గోడకు వ్రేలాడు తున్న అద్దంలో పిచ్చుకలు తమ ప్రతిబింబాన్ని చూసుకుని తనకంటే మరో అందమైన పక్షి మరొకటి ఉన్నదా? అన్న చందాన అద్దాన్ని పొడిచే సన్నివేశాలు చాలా మంది చూసే ఉంటారు. ఇప్పటికైనా పిచ్చుక జాతిని పరిరక్షించుకోకపోతే ఇకపై వీటిని కేవలం ఫోటోల్లో మాత్రమే చూసుకోవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది అనడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. ప్రస్తుతం ఎన్ని పిచ్చుకలు జీవించి ఉన్నాయో తెలిపేందుకు లెక్కలు లేవు. ఎన్ని పోయాయో చెప్పే అధ్యయనాలూ లేవు. కానీ ఇవి అంతరించే దిశలో ఉన్నాయనేది ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. ఇప్పటికైనా వీటిని సంరక్షించుకునేందుకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చర్యలు మాత్రం ప్రారంభమయ్యాయి. ఇప్పటికప్పుడే ఊరపిచ్చుకలు ప్రమాదంలో పడడానికి గల కారణాలను అన్వేషించేందుకు పరిశోధనలు ప్రారంభ మయ్యాయి.

పిచ్చుక సాధారణంగా మన ఇళ్ళలోనే తిరుగుతాయి. మనుషుల మధ్య కలివిడిగా తిరుగుతావుంటాయి. మనలో ఒకటిగా కలసి పోతుంది. కాని ఇళ్ళు ఇరుకై, వాకిలి పెరడు హరించిపోయి, చెట్లు కనిపించకుండా పోతావుంటే ఈ పిచ్చుకలు ఎక్కడ బ్రతుకుతాయి? అనేది ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. వేగంగా పెరిగిపోతున్న పట్టణీకరణ ఊరపిచ్చుకలను ప్రమాదంలో పడవేసింది. మొదటి నుండి ఇళ్ళల్లోనే నివాసాలు ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు అలవాటుపడిన ఈ పక్షులకు బహుళ అంతస్తుల భవంతులు వచ్చి వాటి గూడును దూరం చేస్తే వాహన కాలుష్యం ఊరిరాదనివ్వలేదు. నగరాల్లో ఇవి గూడు ఏర్పాటు చేసుకునే ప్రాంతాలు కరువయ్యాయి. ఆవాసాల కోసం విస్తారంగా చెట్లను నరికి వేయడంతో ఆహార కొరత ప్రారంభమైంది. ఇళ్ళల్లో అందం కోసం పెంచుకునే చెట్లు ఈ పక్షులకు మేతను అందించ లేకపోయాయి. ఆహారం, ఆవాసం కోసం మిగతా బలమైన పక్షులతో ఇవి పోరాడాలి వచ్చింది. పల్లెల్లోనూ ఇలాంటి పరిస్థితులే. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పురుగు మందులు, రసాయన ఎరువుల వాడకం పెరిగి పోవడంతో, ఈ పక్షుల ఆహారం విషతుల్యమై పోతుంది. ఇప్పటికీ ఈ పక్షులు కాస్తాకాస్తా అక్కడక్కడా పల్లెల్లోనే కనిపిస్తున్నాయి.

ఊర పిచ్చుక లేహ్యం

ఊర పిచ్చుకల నుంచి తయారుచేసే లేహ్యం వాడితే సెక్స్ సామర్థ్యం పెరుగుతుందని ఓ నమ్మకం. ఆవిధంగా కొంతమంది పిచ్చుకలను చంపేసి ఊర పిచ్చుక లేహ్యాన్ని తయారు చేసి అమ్ముతుంటారు. అందులో ఎంత నిజమున్నదనే విషయాన్ని ఖచ్చితంగా చెప్పలేకపోయినప్పటికీ ఈ లేహ్యాన్ని తినేవారు ఇప్పటికీ ఉన్నారంటే ఆశ్చర్యం కలగక మానదు. పెచ్చు పెరిగిన కాలుష్యం ఆ ఊర పిచ్చుకలలో శారీరకంగా ప్రతికూల పరిస్థితులు ఏర్పడి సంతానాన్ని ఉత్పత్తి చేయలేక క్రమేణా ఇవి కనుమరుగవు తున్నాయి. ఆత్మీయ నేస్తాలైన ఊర పిచ్చుకల పేరును ఉరుకుల పరుగుల ఈ జీవితంలో మనం ఏనాడో మరిచిపోయాము. నేడు భూతద్దం పెట్టి వెతకినా పిచ్చుకలు కానరాని పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి.

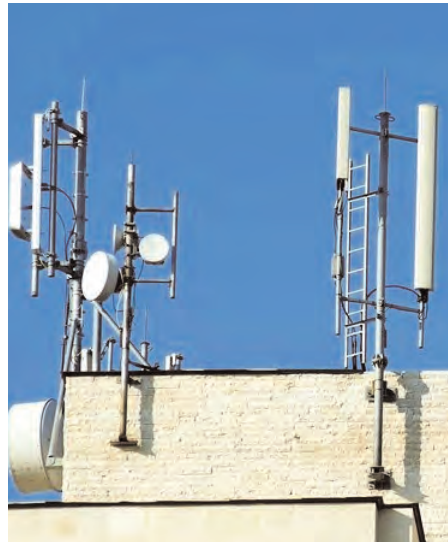
సెల్ టవర్ల ప్రభావం కూడా కారణమే

మానవుడు పెంచుకుంటున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వీటి మనుగడకు శాపంగా మారింది. సెల్ తరంగాల రేడియేషన్, కాలుష్యం కారణంగా ఇవి ప్రకృతి నుంచి కనుమరుగవుతున్నాయి. సాంకేతిక మార్పులతోపాటు సెల్ టవర్లు నిర్మాణాలు ఊరపిచ్చుకల అంతర్జానికీ కారణమనేది తెలిసిన విషయమే. పిచ్చుకలు అంతరించడానికి సెల్ టవర్ల తరంగాలు (విద్యుద యస్కాంత తరంగాలు) కూడా ఒక కారణమని సలీం అలీ సెంటర్ ఫర్ ఆర్కిథాలజీ అండ్ నేచురల్ హిస్టరీ (సెకాన్) డైరెక్టర్

డాక్టర్ ఎస్. విజయన్ పేర్కొన్నారు. కాలుష్యంతోపాటు సెల్ టవర్ నుండి విడుదలయ్యే తరంగాలు వీటి పునరుత్పత్తి సామర్థ్యం పైనా తీవ్ర దుప్రభావం చూపాయి. దీంతో పట్టణాల్లో ఊర పిచ్చుకలు దాదాపుగా అంతర్జానమయ్యాయి. పక్షుల విక్రయరుకాణాల్లో తప్ప మరెక్కడా ఇవి కనిపించడం లేదు. సెల్ఫోన్ సిగ్నల్స్ తీవ్రతకు, పక్షుల అంతర్జానికీ మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని గుర్తించేందుకు ఇప్పటికే జరిగిన పలు అధ్యయనాల్లో ఈ విషయం స్పష్టమైందని డాక్టర్ ఎస్. విజయన్ వివరించారు. సెల్ఫోన్ సిగ్నల్స్ తీవ్రత అధికంగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో ఊరపిచ్చుకలు మనుగడ సాగించ లేవని ఇప్పటికే స్పెయిన్లో జరిగిన పరిశీలనలో తేటతెల్లమైంది. సెల్ఫోన్ టవర్ల నుండి వెలువడే విద్యుదయస్కాంత

తరంగాలు ఈపక్షులను తరిమివేస్తున్నాయని తాజాగా లండన్లోని బ్రిటిష్ ట్రస్ట్ ఆఫ్ ఆర్కిథాలజీ సభ్యులు జరిపిన పరిశోధనల్లో తేలింది.

ఈ పరిశోధనల్లో దాదాపు 30వేల మంది పక్షి అధ్యయనకారులు పాలుపంచుకున్నారు. సాధారణంగా చాలా ఎత్తులో ఏర్పాటు చేసిన సెల్ఫోన్ టవర్ల నుంచి విడుదలైన విద్యుదయస్కాంత తరంగాలు చాలా దూరం విస్తరించి ఉంటాయి. ఇవి పక్షులపై అంతగా ప్రభావాన్ని చూపలేవు. కానీ ఎవరైనా ఫోన్ చేసినప్పుడు సెల్ఫోన్ టవర్ నుంచి ఈ తరంగాల తీవ్రత విపరీతంగా పెరుగుతుంది. ఈ సిగ్నల్స్ చాలా దుప్రభావం చూపుతాయి. పల్లెలు, పట్నాలని తేడా లేకుండా సెల్ వినియోగం ఇబ్బదిముబ్బదిగా పెరిగిపోతున్న ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఈ



తరంగాల తీవ్రతను తక్కువగా అంచనా వేయలేం. సెల్ఫోన్ టవర్లు ఏర్పాటుచేసిన ప్రాంతాల్లో ఊర పిచ్చుకలు అసలే నివాసం ఉండలేవు. ప్రస్తుతం విజయన్ నేతృత్వంలోని సెకాన్ పరిశోధకుల బృందం ఈ పక్షులపై సెల్ఫోన్ తరంగాలు ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతాయో అధ్యయనం చేస్తోంది.

సెల్ తరంగాల వల్ల ఎలుకలలో వీర్యకణాల సంఖ్య తగ్గిపోయినట్లు స్పష్టమైంది. అలాగే ఊరపిచ్చుకల కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థపై సిగ్నల్స్ ప్రభావం ఉండవచ్చని భావిస్తున్న పరిశోధకులు ఆ దిశగా పరిశోధనలు జరుపుతున్నారు. ఊరపిచ్చుకలు ఇళ్లలోకి దూరి అద్దంలో తమ ప్రతి బింబాన్ని చూసుకుని నానా హంగామా చేస్తుంటే అమాయకత్వం అని జనం నవ్వుకునేవారు. కానీ కోల్పోయిన సహచరులను తమ ప్రతిబింబంలో చూసుకుని ఊరడిల్లుతున్నాయని గుర్తించలేకపోయాం. మానవునితో సన్నిహితంగా ఉండే ఈ పక్షులే ఇంతటి ప్రమాదకర పరిస్థితుల్లో ఉంటే మిగిలిన పక్షుల సంగతేమిటి? ఎన్ని ఉన్నాయి? ఎన్ని పోయాయి? నాగరిక ప్రమాదంలో మునుముందుకే కొట్టుకుపోతున్న మనం నేడు వెనుదిరిగి చూసుకుంటే కొన్ని పక్షులు మాయమయ్యాయని గుర్తించాం. ఇకనైనా మేల్కొనకపోతే మిగిలిన పిచ్చుకలను ప్రదర్శనశాలల్లో చూసుకోవాల్సిందే. పిచ్చుక చిన్న పక్షి కావచ్చు, అయినా దీన్ని బ్రతికించుకోవాలి. ఎందుకంటే పిచ్చుకే పిచ్చుకంతయి పోయింది. కాబట్టి మనం అందరం కలసే పిచ్చుకని బ్రతికించుకోవాలి. బతకడానికే దారి లేకపోతే పెరుగుతున్న సాంకేతిక విప్లవం వలన పిచ్చుక పూర్తిగా కనుమరుగై నట్లైతే భావివారానికి “పిచ్చుక బొమ్మ”ను చూపించి ‘ఇది పిచ్చుక అనే పక్షి మన ఇళ్లలోనే తిరిగేది’ చెప్పవలసిన పరిస్థితివస్తుంది. కనీసం కనిపిస్తున్న పిచ్చుకలనైనా ప్రజలందరి సహకారంతో బతికించుకుంటే ఆ జాతిని రక్షించిన వారహౌతాము. లేకుంటే పిచ్చుకమ్మా! నీ చిరు నామా ఎక్కడమ్మా? అని ప్రశ్నించవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

అవార్డులతో ప్రోత్సాహం

పిచ్చుకల సంరక్షణ చేయుటకు, ప్రజలకు ప్రోత్సహించుటకు ఎన్.ఎఫ్.ఎస్ సంస్థ మొదటిసారి పిచ్చుకల అవార్డులను గుజరాత్ రాష్ట్రంలోని అహ్మదాబాదులో 20 మార్చి 2011న ప్రారంభించింది. అంతరించిపోతున్న పిచ్చుకలను పరిరక్షించేందుకు పిచ్చుకల అవార్డులను అందజేస్తుంది. నేచర్ ఫరవర్ సాసైటీ, దేశవ్యాప్తంగా నలుగురిని ఎంపిక చేసి వారికి పిచ్చుకల అవార్డులు అందజేస్తుంది. 2011లో ప్రారంభించిన ఈ అవార్డుల ప్రధాన కార్యక్రమాన్ని నిరంతరాయంగా కొనసాగిస్తున్నది. పిచ్చుకల సంరక్షణ కోసం తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలతోపాటు వాటిపై పరిశోధనలు చేసిన లోకీక్ సోమ్వే, తారీక్ అలీబఖ్, బిలాల్ అహ్మద్ ఇత్యాది ఎందరో ఈ పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు. ముఖ్యంగా 1980వ దశకం నుంచి పిచ్చుకల సంఖ్య తగ్గుతూ వస్తోంది. ప్రస్తుతం పిచ్చుకలు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మాత్రమే లభ్యకట్టడా కనిపిస్తున్నాయి. ప్రకృతిలో కీలకమైన ఒక జాతి అంతరించిపోతోందంటే అది మానవ మనుగడపైన తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. పిచ్చుకలను పరిరక్షించే దిశగా ప్రయత్నం చేస్తున్న ఢిల్లీ ప్రభుత్వం 2012లో ‘రైజ్ అప్ స్పార్కోస్’ అనే ఉద్యమాన్ని ప్రారంభించడం విశేషం. అదే ఏడాది పిచ్చుకలను సంరక్షించేందుకు నిధులను కూడా కేటాయించారు. జీవోర్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 2013లో పిచ్చుకను తమ రాష్ట్ర పక్షిగా ప్రకటించింది.

జీర్ణక్రియకు సహకరించే
‘సబ్జాగింజలు’

సబ్జాగింజలలో పోషక పదార్థాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిలో కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్స్, ఫైబర్, ఐరన్, ఎసెన్షియల్ ఫాట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్, ఎంజైములు, విటమిన్ ఎ,కె ఉంటాయి. ఇవి శరీరారోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా వేసవిలో వీటిని ఉపయోగించడం ఎంతయినా అవసరం. అనారోగ్యాలకు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తాయి. వీటి ఉపయోగం తెలుసుకుని వీటిని వాడటం మంచిది.

1.గుండెలో ఏర్పడే మంటను నివారిస్తాయి. 2. మధు మేహవ్యాధిని అదుపులో ఉంచుతాయి. బరువును తగ్గిస్తాయి. అధిక బరువును తగ్గించుకోవటానికి సబ్జాగింజలను వాడాలి. 4. ఘ్న జ్వరాన్ని తగ్గిస్తాయి. 5. నీటిలో నానిన సబ్జాగింజలలోంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, జీర్ణక్రియకు తోడ్పడే ఎంజైములు విడుదల అవుతాయి. 6. వేసవిలో సబ్జాగింజలను నానేసిన నీటిని త్రాగితే చలువ చేస్తుంది. అధిక దప్పికను అరికడుతుంది. డీహైడ్రేషన్ ఏర్పడదు. 7 రక్తంలో ఏర్పడే చక్కెరను అదుపు చేస్తుంది. 8 మల బద్దకాన్ని నివారిస్తుంది. 9. ఎసిడిటీకి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. 10. దగ్గును పోగొడుతుంది. 11. రక్తం రక్తగట్టకుండా చేస్తుంది. 12. రక్తలేమిని తొలగించి రక్తాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది. 13. దంత క్షయాన్ని అరికడుతాయి. 14. ఈ గింజల్లో అవసరమయిన ఫాట్స్ లభిస్తాయి. 15. రోగ నిరోధకశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. 16. నోటి హాతకు, నోటి అల్సర్లకు నివారణ కలుగుతుంది. 17. శిరోజాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతు, వెంట్రుకల



కుడుళ్ళను దృఢంచేసి వెంట్రుకను రాలకుండా చేస్తుంది. 18. సబ్జాగింజలను దంచి, కొబ్బరినూనెలో కలిపి ఆ నూనెను చర్మానికి రాసుకుంటూంటే ఆ నూనె స్కిన్ ప్యాక్ గా పనిచేసి చర్మ సౌందర్యానికి తోడ్పడుతుంది. చర్మం మంచి వర్చస్సుతో మృదువుగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మిలోని అతి నీలలోహిత కిరణాలు చర్మానికి హాని చేయవు. 19. జీర్ణక్రియను పెంపొందించి, జీర్ణక్రియ చక్కగా జరిగేలా చేస్తుంది. 20. వీటిని ఆహార పదార్థాల్లో కూడా చేర్చవచ్చు.

ఆదివారం
అనుబంధం

4

14 ఆదివారం,
మార్చి 2021

ఉక్కుసంకల్పంతో...

కాళ్ళు కట్టేసి
అడమనటానికి
ఉత్పత్తి గారడీ కాదు
ఇంధనం లేక
తిరగకపోవటం
యంత్రం లోపమా?
ఖనిజం లేక
లాభాలు రాకపోవటం
కర్మాగారం పాపమా?
నష్టాలు కనపడగానే
ప్రయవేటుకు అనటం
రాజ్యానికి తనమీద తనకు
నమ్మకం లేకపోవటమా?
కార్పొరేట్ల మీద ప్రేమా?
దిద్దుబాటు చర్యల
ఊసి ఉండడే
స్వదేశీ స్వయం సమృద్ధి అంటే
ప్రయవేటికరణేనా?
కష్టంలో కలవటానికి
జండాలు అడ్డంకారాదు
ఉపాధి పొందుతున్న
వేలాదిమంది కోసం
అలనాడు అనువులు బాసిన
ముష్టిరెండుమంది సాక్షిగా
'విశాఖ ఉక్కు ఆంధ్రుల మాక్కు!'
అంటూ మరోసారి
ఆంధ్రులు రగలాలి
భగ్గున మండాలి
ఆ జ్వాలల్లో
రాజ్యం మొండివైఖరి
కాలి బూడిదకావాలి
కార్పొరేట్లకు
వణుకుపుట్టాలి
ఉక్కుసంకల్పంతో
అనుకున్నది సాధించాలి!

- కళ్ళేపల్లి తిరుమలరావు,
9177074280



మేడా మస్తాన్ రెడ్డి, 9441344365

మీలో చాలా మంది కంటే నేను చాలా గొప్పదాన్ని అని ఖచ్చితంగా చెప్పగలను. ఎందుకంటే మీరు ఎంతో మంది పినివారలని చూసి ఉంటారు గాని, మా ఆయనంత పినివారిని మీరు ఎప్పుడూ చూసి ఉండరు, విని ఉండరు. అలాంటి 'పినివారి రత్న'తో గత ఏడు సంవత్సరాలుగా కాపురం చేస్తున్న నేను గొప్పదాన్ని కాదా...? వివరంగా చెబుతాను. చిత్తగించండి.

అసలు మా ఆయన జలగ జాతికి చెందిన జీవి. అలా అని ఒక నిశ్చయానికి నేనెప్పుడు వచ్చానంటే, ఒకసారి నేను మావారు మా పుట్టింటికి వెళ్ళాం, ఏదో పండగకని. అప్పుడు పెద్ద తుపాను వచ్చింది.

వర్షాలు, వరదల వల్ల పారుతున్న అలుగును చూపెట్టడానికి ఎనిమిదేళ్ల నా మేనల్లుడు బాలును వెంటబెట్టుకుని చెరువుకు వెళ్ళారు మావారు. నీళ్ళలో ఆడుకున్న బాలు కాసేపటికి గట్టుమీదకు చేరుకున్నాడు. వాడి తొడ మీద ఒక జలగ అంటిపెట్టుకుని ఉండిపోయింది. దాన్ని తొడ నుండి ఊడబెరకాలని మావారు, ఇతరులూ ప్రయత్నించారు. అది వృధా ప్రయాస అయింది.

'దాని తిత్తులన్నీ నిండావి. జలగ అప్పుడే వదులుతుంది. ఎవరైనా చుట్ట కాల్చేవాళ్ళు ఉంటే బావుండును. చుట్ట నిప్పు వేడికీ, దాని వాసనకూ అది తన పట్టు విడిచిపెడుతుంది. లేదా ఘాటైన తెల్లనున్నపు పొడి దాని మీద చల్లాలి' ఒకాయన సలహా ఇచ్చాడు.

మా వాల్తేరరావును దగ్గరలో ఉన్న దుకాణం నుండి ఒక చుట్టును కొని తొందరగా తీసుకు రావల్సిందని హెచ్చరించి పంపారు అక్కడ గుమిగూడిన జనం. అయితే వాల్తేరరావు అటువంటి ప్రయత్నం ఏదీ చేయకపోగా చుట్ట వీరుడి కోసం చుట్టుప్రక్కల గాలిన్నూ ఉండిపోయాడట.

'ఒక చిన్న చుట్ట చాలు. లేకుంటే కుర్రవాడి రక్తాన్ని జారేస్తుంది జలగ!' అక్కడి జనం ఈసడించుకున్నారు.

ఏం లాభం! దున్నపోతు మీద వర్షమే. చివరికి ఎవరో ఆ గుంపులో ఒకాయన చుట్ట కొని తేవడంతో బాలుకు జలగ బాధ తప్పింది. ఆ పరిస్థితిలో మా వాల్తేరరావు కాకుండా మరొకరవరైనా అయివుంటే

తన తలను పాతాళంలోకి దించుకుని ఉండేవాడు.

ఆ ఉదంతంతోనే నేను ఈ నిర్ణయానికి రాలేదు. నావి కొన్ని అనుభవాలు వింటే, నేను నిజమే చెప్పానని మీరు తప్పక ఒప్పుకుంటారు.

x x x

నా పెళ్ళి అయిన మూడో నెలకే నెల తప్పానని మాత్రమే నా తల్లిదండ్రులకు తెలిసిన సంగతి. అయితే అంతకుముందే వాల్తేరరావు వాలకం నాకు తెలిసి పోయింది. అతడు పినివారి... కాదు... పరమ పీనాసి. గర్భం రాకుండా నేను కొన్నాళ్ళయినా జాగ్రత్త పడాలని నిర్ణయించుకుని ఉన్నాను. గర్భనిరోధక మాత్రలు తీసుకురావల్సిందని మావారిని కోరేదాన్ని. ప్రభుత్వా సుపత్రికి పోయి అక్కడ ఉచితంగా ఇచ్చే వాటికోసం తారట్లాడేవాడు ఆయన. అది కూడా ఆ పెద్దానుపత్రికి వెళ్ళేవాళ్ళు, లిప్తు ఇస్తేనే వెళ్ళేవాడు. లేకపోతే దూరపు బంధువైన ఏ మెడికల్ రెప్రజెంటేనో పట్టుకుని వేళ్ళాడేవాడు. తన గోడు వాళ్ళకు చెప్పుకునేవాడేమో! వాళ్ళకు నేను తారసపడినప్పుడు నన్ను అదోరకంగా చూసేవారు. నాకు సిగ్గు చిమిడిపోయేది.

నోరు పులుపు కోరుకునేది. మామిడికాయ ముక్కో, నారింజ తొననో రుచి చూడాలనిపించేది. వాటి కోసం వీధులన్నీ గాలించేవాడు తప్పు దుకాణానికి చస్తే వెళ్ళేవాడు కాదు. నాకు తిన్న తిండి ఇమిడేది కాదు. ఒకసారి సంతోషంగా నాలుగు నిమృతాయలు తెచ్చి రసం పీల్చుకోవన్నాడు. అవి దిష్టితీసి వీధుల్లో పడేసినవని తెలిసి భళ్ళున దోక్కున్నాను. వైద్య పరీక్షలకూ తీసుకెళ్ళేవాడు కాదు.

'మా నాన్నగారు కట్టుంకూడా బాగానే ఇచ్చారు కదా! నా కోసం ఒక్క అయిదు వందలు కూడా ఖర్చుపెట్టలేరా?' అనేదాన్ని. ఆయన మొహం మీద ఎప్పటిలాగా ఒక వెలి సవ్వ కనిపించేది.

ఇరుగు పొరుగు మహిళలు ఎవరైనా గవర్నమెంటు ఆసుపత్రికి పనిపడి వెళ్తుంటే వాళ్ళతో పాటే ఆ ఆటోలో నన్నూ పొమ్మనేవాడు వాల్తేరరావు. తప్పితే నా చేతికి కనీసం షేర్ ఆటో చార్జీలు కూడా ఇచ్చేవాడు కాదు. ఇటువంటి కారణాలతో ఆ ఆడవాళ్ళ ముందు చులకన అయ్యేదాన్ని.

మా పక్కంటివాళ్ళ పనిమనిషి ఘోషా ఆసుపత్రిలో పురుడు పోసుకుంటూ వుంటే ఆమెతో పాటు నన్ను కూడా అక్కడ చేర్చాడు. ఆమెకు వాళ్ళు అందించే ఆధరపుల్లో నాకూ వాటా అడిగేవాడు. ప్రసవ సమయంలో ఆడమనిషి ఎంత బాధపడుతూ ఉంటుందో అనే జాలి కూడా ఆ పెద్దమనిషికి ఉండేది కాదు.

ఇన్ని బియ్యం గింజలు ఉడకబెట్టి ఒక ఊరగాయ బద్దా, ఇన్ని గంజినీళ్ళు మాత్రమే తెచ్చేవాడు. నాకు చనుబాలు పడవద్దా! పుట్టిన పాపకు కడుపు ఎలా నింపాలి? నేనే ఒక ఎముకల పోగును. నా ప్రక్కన

“ఏవోయ్... వసూ...

ఆఫీసు నుంచి తొందరగా

వస్తాను. సాయంత్రం సినిమాకి వెళ్ళి, వస్తూ వస్తూ స్టార్ హోటల్లో డిన్నర్ చేసి వద్దాం. పాపను తయారుచేసి రెడీగా ఉండు” అన్నారు మావారు, ఢిల్లీ క్యాంపు నుంచి వచ్చిన ఓ నాలుగు రోజుల తరువాత.

ఒక్కసారిగా హడలిపోయాను. ఈయనకి ఏమైంది? కొంపదీసి చిన్నపాటి మెంటల్ రాలేదు కదా...! లేకపోతే, చల్లి అన్నంతో మా పుట్టింటివారిచ్చిన మాగాయి ముక్క నంచుకుని, లంచ్ చాలా బావుందోయ్ అంటూ బ్రేవుమని తేల్చే ఆయన... సినిమాలు, హోటళ్ళు అంటూ డబ్బు ఖర్చుపెట్టే పనులు చేస్తానంటే ముందు నాకు పిచ్చి పట్టేటట్టుంది. గట్టి పిండాన్ని కనుక ఆ గతి పట్టలేదు.

మీరేమంటారు...?

చిన్న ఎముకల గూడు. కట్టుకున్న వాడికి కనికరం కూడా ఉండేది కాదు. ఆ తిక్క మనిషికి కాసే కైలాసం.

ఆ సమయంలో అమ్మ నాన్నల నుండి సహాయం ఆశించడానికి లేదు. అమ్మకు పెద్ద ఆపరేషన్ జరిగింది. అన్నా వదినలు బైక్ ప్రమాదంలో అప్పుడే చని పోయారు. వారి అబ్బాయి బాలు మా అమ్మా నాన్నల దగ్గరే ఉంటున్నాడు. నాన్నగారికి వచ్చే జానాబెత్తెడు జీతం బొటాబొటాగ సరిపోయేది. ఏం చేసేది? నాకూ గంజినీళ్ళే, నా బిడ్డకూ గంజినీళ్ళే. ఏ వేళకు ఎవరెవరు ఏం తెస్తారో అని ఎదురుచూడటానికే వాల్తేరరావు తన జీవితం ఖర్చుపెట్టేవాడే తప్ప పట్టుమని పది రూపాయలు కూడా విడిపెవాడు కాదు. నా మొహం చూసి, నా బాధలు కనిపెట్టి నాకూ, పాపకూ కావాల్సిన ఆహార పదార్థాలు, ఇతర అవసరాలు ఇరుగు పొరుగువారు సమకూర్చి పెట్టేవారు. బదులుగా వాళ్ళ ఇంట్లో పిండివంటలు చేసి పెట్టేదాన్ని.

అయితే ఇక్కడ మరో విషయం మీకు చెప్పాలి. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు అవ్వదు అనుకుంటే మాత్రం, మా ఆయన నా మీద విపరీతమైన ప్రేమని చూపెడతాడు. కానీ, అంత నీచమైన లోభిని అన్నలు భరించలేకపోతున్నాను.

నా చాకిరీని, నా ఆవేదనను ఎంతమాత్రం వాల్తేరరావు పరిగణనలోనికి తీసుకునేవాడు కాదు. సరైన తిండి లేదు. సరదా లేదు. జీవితంలో ఒక్క మార్పు లేదు. ఖర్చును అదుపు చేయవలసిందే. అసలు ఖర్చే చేయకూడదనుకుంటే ఎలా? భవిష్యత్తుకు మదుపు అని వర్తమానంలో జీవచ్ఛవాల్లాగా బతకాలా? ఆయన డబ్బుకు పొదుపే కానీ తన కోరికలకు మాత్రం అదుపు లేదు.

రెండోసారి గర్భిణీనయ్యాను. ఈ భూమీదకు నేను రెండో ప్రాణిని తీసుకురావడానికి అర్హురాలినా?

నా మనస్సు ఉండబట్టలేక ప్రభుత్వాసుపత్రికి వెళ్ళి గర్భప్రావానికి సిద్ధపడ్డాను. ముందు చేయనన్నారు వాళ్ళు. తర్వాత కనికరించారు. కానీ రక్తహీనత మూలంగా తీవ్రమైన అనస్థతకు గురయ్యాను. అటువంటి సమయంలో అక్కడ ఉన్న ఆయాలతో పాటు మార్చబాయ్లా నన్ను అనేక రకాలుగా ఆడుకున్నారు. ఒకరకంగా వారే నా ప్రాణాలను కాపాడారు. నాకు ప్రాణాధార ఔషధాలు కొనిపెట్టేవారు. వైద్య సంబంధమైన ఖర్చులు భరించేవారు. తమకు తెలిసినవారి వాహనాలతో రాకపోకలు ఏర్పాటు చేసేవారు.

ఆ దైవాలకు ఏమిచ్చి వారి రుణాన్ని తీర్చుకోగలను?

x x x

ఒకసారి మాఆయన అర్జంటుగా ఆఫీసు పనిమీద

(మిగతా 5వ పేజీలో)

ధీల్లీ వెళ్ళవలసివచ్చింది. ఇలాంటి వాటికి ఆయన ముందుంటాడు. ఎందుకంటే టి.ఎ., డి.ఎ.లు బాగా మిగులుతాయని. అయితే ఆ హడావుడిలో తన బీరువా తాళం వేయటం మర్చిపోయారు.

కుతూహలంకొద్దీ బీరువా తెరిచి చూస్తే, లాకరులో ఆయన బ్యాంకు పాస్ బుక్కులు, వాటిలో నిండుగా బ్యాలెన్సులు, ఆయన పేరు మీద కొన్ని స్థలం పేపర్లు, పేర్ల కాగితాలు వగైరాలు చాలా కనబడ్డాయి. మా వాలెన్ష్యురుడు కోటిశ్వరుడని తెలుసుకొని ఒక్కసారిగా నిర్భాంతపోయాను. ఇంత అస్తి పెట్టుకుని ఇంత హీనంగా ఎందుకు బతకాలి? నన్ను ఎందుకు నలుగురిలో నగుబాటు చేయాలి? ఇక లాభం లేదు. వెంటనే మా పుట్టింటికి వెళ్ళిపోవాలి. తనకి విదాకుల నోటీసు పంపించాలి. మనస్సును రాయి చేసుకున్నాను.

అయితే, ఆ నిర్ణయం తీసుకునే ముందు ఒకసారి వేలువిడిచిన మా మేనమామతో మాట్లాడి ఆయన సలహా తీసుకోవాలనుకున్నాను. ఎందుకంటే, ఆయన మా అమ్మకు వరసకు అన్నయ్యే కాదు. గొప్ప పేరున్న సైకాలజిస్టు. మా శ్రేయోభిలాషి కూడా. మొబైల్లో



ఆయన నంబరు చూసి, డయల్ చేయవారంభించాను.

x x x

“ఏవోయ్... వసూ... అఫీసు నుంచి తొందరగా వస్తాను. సాయంత్రం సినిమాకి వెళ్ళి, వస్తూ వస్తూ స్టార్ హోటల్లో డిన్నర్ చేసి వద్దాం. పాపసు తయారుచేసి రెడీగా ఉండు” అన్నారు మావారు, ధీల్లీ క్యాంపు నుంచి వచ్చిన ఓ నాలుగు రోజుల తరువాత.

ఒక్కసారిగా హడలిపోయాను. ఈయనకి ఏమైంది? కొందరి చిన్నపాటి మెంటల్ రాలేదు కదా...! లేక పోతే, చల్లి అన్నంతో మా పుట్టింటివారిచ్చిన మాగాయి ముక్క నంచుకుని, లంచ్ చాలా బావుందోయ్ అంటూ ప్రేమమని తేల్చే ఆయన...సినిమాలు, హోటళ్ళు అంటూ డబ్బు ఖర్చుపెట్టేవనులు చేస్తానంటే ముందు నాకు పిచ్చి పట్టేటట్టుంది. గట్టి పిందాన్ని కనుక ఆ గతి పట్టలేదు.

సాయంత్రం సినిమా చూసిన తరువాత హోటల్లో భోంచేస్తున్నప్పుడు తనే సవ్యతా చెప్పారు, కారణం ఏమిటో...! “మొన్న మీ మామగారు రమ్మంటే వెళ్ళానోయ్... ఆయన్ని కలిసిన తరువాత భవిష్యత్ జీవితం గురించి నాకున్న అపోహలు, భయాలు తొలగిపోయాయి.”

నేనింకా ఆయన వైపు అయోమయంగా చూస్తూ ఉన్నాను. పాప ఐన్క్రీమ్ అన్నాదిస్తూ తింటూ ఉంది. ఆయనే మళ్ళీ అన్నారు “నీకు అర్థమవలేదు కదూ...! వివరంగా చెప్పతాను విను.”

x x x

నేను ఎందరెందరి గురించో చదివాను, విన్నాను. వాళ్ళు బాగా సంపాదిస్తున్నప్పుడు దానాలనే, ధర్మాలనే లేదా వ్యసనాలకో అంతా ఖర్చుపెట్టేసి, చివరిరోజుల్లో డబ్బులేక దయనీయంగా పోయారు. అప్పటినుంచీ నాకు భయం పట్టుకుంది, మనకి ఆ పరిస్థితి రాకూడదని. అందుకే డబ్బు విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండేవాడిని. అయితే మీరంతా నన్ను పీనాసి వాడినని తిట్టుకుంటున్నారని తెలుసు. అయినా నా పద్ధతి మార్చుకోలేదు. అయితే మొన్న మీ మేనమామ గారు ఆ కబురు, ఈ కబురు మాట్లాడిన తరువాత నా గురించి పూర్తి వివరాలు అన్నీ తెలుసుకుని నన్ను ఒకే ప్రశ్న అడిగారు. ‘చూడు బాబూ... శోభననాటి రాత్రి భార్యతో శేష జీవితం గురించి వివరంగా చర్చించుకుంటే ఎలా ఉంటుంది?’

చాలా అసవ్యంగా ఉంటుందండి. హాయిగా మొదటి రాత్రిని మరువలేని రేయిగా మార్చుకోవాలి గాని, చివరి రోజుల గురించి చర్చించటమేమిటండి,

చవటలాగా?’

‘చాలా కరెక్టుగా చెప్పేవబ్బాయ్... అయితే అలాంటివానికి నీకూ ఏమిటో తేడా?’

నేను మాట్లాడలేకపోయాను. తిరిగి ఆయనే అన్నారు.

‘నువ్వు స్వతహాగా చెడ్డవాడివి కాదు. చెప్పుకోదగ్గ దుర్వ్యసనాలు ఏమీ లేవు. కానీ అతి పెద్ద వ్యసనం నీకు ఒకటి ఉంది. అదే అతి జాగ్రత్త. దాని కారణంగా పీనాసితనంగా బ్రతకటం. నిజమే... నువ్వు గవర్నమెంటు ఉద్యోగివి కాదు. కాబట్టి నీకు పెన్షన్ రాదు. కానీ పెన్షన్ లేకుండా కొన్ని లక్షల మంది దర్జాగా బతుకుతూ వున్నారు కదా! అలాగే పెన్షన్ పొందుతూ కూడా ఇబ్బందులు పడుతున్నవారు చాలా మంది ఉన్నారు కదా!’

ఆయన నా కళ్ళలోకి సూటిగా చూస్తూ చెబుతున్నారు.

‘ఉద్యోగ విరమణ తరువాత అంటే శేష జీవితంలో మొదటిగా మనకి కావలసినది ఆరోగ్యం. దానికి ఈ వయసు నుండీ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు పాటించాలి. ఆ తరువాత కావలసినది డబ్బు. దానికి ఇప్పటి నుండి ఇన్సూరెన్సులు, సేవింగు స్కీములు లాంటివి తీసుకోవచ్చు. ఆదాయంలో ముప్పై నుంచి నలభై శాతం వరకు మీ శేష జీవితానికి జాగ్రత్త చేసుకోండి. మిగతా దాంతో హాయిగా ఆనందంగా జీవితాన్ని అనుభవించండి. ఎందుకంటే ఆ తరువాత అనుభవిద్దామనుకున్నా ఓపిక ఉండకపోవచ్చు. ఆరోగ్యం సహకరించకపోవచ్చు. ఇప్పుడు నువ్వు విత్తనం నాటితే, అది కాలక్రమంలో పెద్ద చెట్టు అయ్యి, శేష భావిజీవితానికి ఫలాన్నిస్తుంది, నీడనిస్తుంది. అలాగని బ్రతికున్నంత కాలం విత్తనాలు నాటుతూ పోతూ ఉంటే, వాటి ఫలాలని నువ్వు ఎప్పుడు అనుభవించగలవు?’

x x x

“ఆయనతో అంతసేపు మాట్లాడిన తరువాత నా పొరపాటేమిటో నాకు తెలిసింది. దాని ఫలితమే ఇది. పద. ఇంటికి పోదాం” లేచి తన పర్పులో ఉన్న రెండు వేల రూపాయల నోట్లలో ఒకదానికి విముక్తి కలిగించారు మావారు.

హమ్మయ్య! నేను మనసులోనే మా మామయ్య గారికి కృతజ్ఞతలు చెప్పుకున్నాను, తొందరపడి నా కాపురాన్ని చెడగొట్టుకోకుండా చేసినందుకు. ఇంతకీ నేను ఇప్పుడు గొప్పదానా...కదా...? మా ఆయన అప్పుడు జలగజాతి జీవా..కదా...? మీరేమంటారు...?

ఈ పండ్లు సీజన్లోమాత్రమే లభిస్తాయి. ఇవి కోలగానూ, పెద్దగానూఉండే నేరేడు ఒకరకమయితే, గుండ్రంగా చిన్నగా వుండేవి మరో రకమయినవి. ఈ పండు తీపి, వగరు కలగలిపిన రుచిలో ఉంటుంది. నేరేడు పండ్లకాక, ఆకులు, బెరడు, గింజలు కూడా శరీరానికి మేలుచేస్తాయి. వీటిలో పోషక పదార్థాలు లభిస్తాయి. కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్స్, స్వల్పశాతంలో కొవ్వు, పీచుపదార్థం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, సోడియం, పొటాషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మాంగనీస్, జింక్, ఐరన్, పోలికాసెన్, నల్లర్, క్రోమియం, అక్సాలిక్ టాస్మిర్ అమ్లం, నీరు, విటమిన్సి లభిస్తాయి ఈ పండ్లలో. ఇవన్నీ శరీరారోగ్యానికి మేలుచేసేవే. ఈ పండ్లలో ఔషధ గుణాలు మెండుగా ఉన్నాయి. అనారోగ్యాల రాకుండానూ, ఆరోగ్యసమస్యలకు నివారణ గానూ, ఉపశమనంగానూ ఈ పండ్లుబాగా ఉపయోగిస్తాయి.

1.ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత ఈ పండ్లనుతినంటే జీర్ణక్రియ బాగుంటుంది. 2. ఈ పండులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ మెదడు, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. 3. క్యాన్సర్ వ్యాధిరాకుండా నిరోధిస్తుంది. 4. రక్త వృద్ధి కలుగుతుంది. 5. డయా బెటీస్ వ్యాధిని అదుపులో ఉంచటానికి ఔషధంలా పని చేస్తుంది. 6. నేరేడు లేత చిగుళ్లను నీళ్లతో మెత్తగారుట్టి, ఆ నీటిని పుక్కిలింపి ఉమ్ముతూంటే నోటిపూతకు నివారణ కలుగుతుంది. 7. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతం పెరిగేలా చేస్తుంది. 8. రక్త పోటును నియంత్రిణలోఉంచుతుంది. 9. జ్ఞాపక శక్తిని వృద్ధిచేస్తుంది. 10. పొరపాటుగా ఆహార పదార్థాలతో పాలు వెంట్రుకముక్కలు లోపలకు పోతే నేరేడుపండు తినడం మంచిది. 11. నేరేడు రసంలో నిమ్మ రసాన్ని కలిపి తీసుకుంటే మైగ్రేన్ తలనొప్పి తగ్గుతుంది.



పోషకవిలువల ‘నేరేడు’

12. ఉదరంలోని సులి పురుగులను సంహరిస్తుంది.
13. జ్వరం తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు ధనియాల కషాయంలో నేరేడురసాన్ని కలిపి తాగితే జ్వరతీవ్రత, శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతాయి.
14. మూత్ర పిండాల సంబంధిత అనారోగ్యాల తగ్గటానికి సాయపడు తుంది.



15. అతిసార వ్యాధిని అరికడు తుంది.
16. పాంక్రియాస్ చక్కగా పని చేసేలా చేస్తుంది.
17. నేరేడుగింజలను మెత్తని పొడిచేసి నీటిలో ఆ పొడిని మరిగించి ఆ కషాయాన్ని వడకట్టి తాగితే, శరీరంలోని చక్కెర నిలువను తగ్గిస్తుంది.
18. ప్రతిరోజూ రెండుచెంచాల నేరేడురసాన్ని తీసుకుంటూంటే జిగ్గ నిలువ విరేచనాలు, కడుపునొప్పి తగ్గిపోతాయి.
- 19 రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది.
20. ఈ పండుగింజల పొడిని మంచినీళ్ళల్లో కానీ, పాలల్లోకానీ, మజ్జిగలో కానీ కలుపుకుని తాగుతూంటే దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు మెల్లమెల్లగా తగ్గుతాయి.
21. ఫైల్స్ వ్యాధి నివారణకు తోడ్పడుతుంది.
22. నేరేడు గింజల పొడికి ప్రణాలు, గాయాలను మాన్యగలిగేశక్తి ఉంది.
23. మూత్రం సాఫీగా జారీ అయ్యేలా చేస్తుంది.
24. కాలేయం పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.
25. మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంటగావుంటే నేరేడురసంలో నిమ్మరసాన్ని కలిపి, దాన్ని నీటిలో పోసి రెండుచెంచాల చొప్పున రోజుకు మూడుసార్లు ఔషధంలా తీసుకుంటే ఆ బాధ తొలగిపోతుంది.
26. నేరేడు ఆకుల రసాన్ని పుక్కిలిస్తే దంతక్షయాన్ని ఆపుతుంది. దంత సంబంధిత అనారోగ్యాలకు ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది.
27. చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుతుంది.
28. జలుబుకు ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది.
29. అనారోగ్యాలను దరిచేరనివ్వదు.
30. చలువచేస్తుంది.
31. శరీరంలోని మలినాలను తొలగిస్తుంది.
32. చర్మవ్యాధులను పోగొడుతుంది.
33. కంటిచూపుకూ, కంటి ఆరోగ్యానికీ తోడ్పడుతుంది.
34. నేరేడు పండ్లకాక, లేత ఆకులను, పచ్చికాయలను, గింజలను, బెరడును ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఉపయోగిస్తున్నారు.
35. నేరేడుపచ్చికాయలను వెనిగర్తయారీలో వాడుతారు.
36. నేరేడు పళ్ళతో సాస్, జామీను తయారుచేస్తారు.
37. ఈ పళ్ళనుంచి వైన్సుతీస్తారు.
38. రోగ నిరోధక శక్తిని దేహంలో పెంపొందించి అనారోగ్యాలు రాకుండా అరికడుతుంది.

నాలో సగం.. నాతో సగం..

నా జీవితంలోకి నీవు వచ్చి ఇరవై వసంతాలకుపైగా అయ్యింది... నీవు నాపై చూపించిన ప్రేమానురాగాలు నేను మరువలేనివి... తల్లిలా లాలించావు... భార్యలా ప్రేమించావు - పాలించావు... స్నేహితురాలిగా నలహాలు యిచ్చావు... నా చేదు అనుభవాలలోతులనుండి తీయని మధురానుభూతుల లోతుకు తీసుకెళ్ళావు... నేను మరువలేనిది... నీవు నన్ను నడిపించిన తీరు... నా నడకకు - కాళ్ళయ్యావు... నా ఊహలకు - ప్రాణాన్నిచ్చావు... నా ఆలోచనలకు - శక్తినిచ్చావు... భార్య అంటే భర్తలో సగం అంటారు... నా జీవితంలో సగం కాదు... పూర్తిగా నీవే... నిన్ను భార్యగా పొందడం నా అదృష్టం... నీవు నా జీవితంలో ఇచ్చిన ఆనందంతో ఈ చిన్న మాటల్ని రాయగలుగుతున్నా...

- సి.ఎస్.



ఆదివారం అనుబంధం

6 | 14 ఆదివారం,
మార్చి 2021



ఆరోగ్యదాయిని పేసుపు

ఇది ఒక భూమ్యాంతర కాండం. క్రిమి సంహారిణి. ఆరోగ్యదాయిని. అందువల్ల శాస్త్రీయంగా కూడా అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి గడించింది.

ముక్కుబిబ్బడకు పసుపు కొమ్మును కాల్చగా వచ్చిన పాగపీల్చాల్సి. గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా పసుపు, ఉప్పు కలిపి రోజూ 2, 3 సార్లు పుక్కిలిస్తే గొంతు నొప్పి తగ్గుతుంది. పసుపుకొమ్ములను కొద్దిగా కాల్చినమిలితే పంటినొప్పులు తగ్గుతాయి. పసుపు, మెత్తటి ఉప్పు కలిపి, పళ్ళుతోమితే, పంటినొప్పులు, పళ్ళుపుచ్చడం, నోటి దుర్వాసన, అరుచి తగ్గుతాయి. చిటికెడు పసుపు, పాలలోవేసి కాచి త్రాగితే గొంతు బొంగురు పోతుంది.

ఒక స్నానం పసుపులో కొద్ది చుక్కలు బాదంనూనె కలిపి రెండు చుక్కలు చెవిలో వేస్తే వినికిడి శక్తి మెరుగువుతుంది. అరికాళ్ళు పగిలితే అముదంలో పసుపుకలిపి వేడిచేసి కాళ్ళకు మర్దనాచేయాలి. నీటిలో ఎక్కువగా నానినప్పుడు పాదాల నొప్పిపుడితే, నువ్వుల నూనెలో పసుపుకలిపి పాదాలకు రాయాలి. పాలలో పసుపు, శనగపిండి కలిపి కాచి పగుళ్ళకు పూస్తే త్వరగాతగ్గుతాయి. పసుపు, ఉప్పు కలిపి రాస్తే కాళ్ళ పాచి తగ్గుతుంది.

తడిసున్నంలో పసుపు కలిపి ముద్దచేసి గోరుచుట్టుపై పెడితే తగ్గును. పసుపుకొమ్ము బెల్లం కలిపి చప్పలిస్తే గొంతు గరగర తగ్గుతుంది. గుండె దీప్యాలు మందంగా మారడాన్ని గుండె నాళాల్లో రక్తం గడ్డకట్టకుండా చేస్తుంది. పసుపు, శొంఠి కలిపి అరగదీసి మొటిమలపై రాస్తే మొటిమలు తగ్గుతాయి. కనురెప్పలు వాచి, కళ్ళు ఎర్రబడ్డప్పుడు పసుపు కలిపిన నీటిని మరిగించి వడబోసి త్రాగాలి.

వీగల్కాలమ్

మైనర్ల నేరప్రవృత్తి

ఒకప్పుడు పిల్లలు స్వచ్ఛంగా అమాయకంగా ఉండేవారు. అభం శుభం తెలియని వారుగా చెప్పేవారు. చాలా కొద్దిమంది పిల్లలు వయసుకి మించిన మాటలు మాట్లాడేవారు. అలాంటి వారిని మొదట్లోనే తల్లిదండ్రులు అదుపు చెయ్యాలి. లేనిపక్షంలో ఆ ధోరణి ముదిరిపోతుంది. స్నేహితుల మధ్య ఇమడలేరు. ఫలితంగా అసాధారణంగా ప్రవర్తిస్తారు. కొందరు తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల అతి ధోరణిని తెలివితేటలుగా భ్రమించి మురిసి పోతుంటారు. దానివల్ల వారి ప్రవర్తనను స్వయంగా పాడుచేసిన వారవుతారు. క్రమశిక్షణ తొలిదశ ఇంట్లోనే అమలు చెయ్యాలి. లేకపోతే నిర్లక్ష్యం, తిరుగుబాటు ధోరణి పెరుగుతాయి.

పెద్దలు పిల్లల పెంపకంలో ఎంతో సహనం చూపాలి. అతి కోపం చూపితే, మొద్దుబారిపోతారు. అతి ప్రేమ చూపితే అందకుండా పోతారు. పిల్లలకు కాదు పెద్దలకే పెంపకంలో శిక్షణ ఎంతో అవసరం. పెంపకంలోని లోపాలతోనే అధిక శాతం పిల్లలు దారి తప్పుతున్నారు. కొందరు పిల్లలు జన్మతః బుద్ధిమంతులు. వారి విషయంలో చింతించ నవసరం లేదు. కానీ, విపరీత ధోరణి, విధ్వంస మనస్తత్వం గమనించినప్పుడు ముళ్ల చెట్టులా ఉన్న వారి వ్యక్తిత్వాన్ని మంచిగా మార్చేందుకు శక్తి వంచన లేని ప్రయత్నాలు చెయ్యాలి. అవసరమైతే



మనోవికాస నిపుణుల సహాయం తీసుకోవాలి. అయితే, ఆర్థికంగా అందరికీ అలాంటి స్తోమత ఉండకపోవచ్చు. అలాగని పూర్తిగా వారి కర్మకి పదలకూడదు.

ప్రస్తుత ప్రపంచంలో పరిసరాలు, స్నేహితులు, సోషల్ మీడియాలు పిల్లలను తప్పుదారి పట్టి స్తున్నాయి. నీలి చిత్రాలు సులభంగా అందుబాటు లోకి వస్తున్నాయి. దీనివల్ల పిల్లలు సులభంగా చెడిపోతున్నారు. లైంగిక నేరాలకు పాల్పడు తున్నారు. పెద్దలు కూడా తమ పిల్లల ఎదుట అసభ్యంగా ప్రవర్తించకూడదు. అది వారి మనసుల మీద ప్రభావం చూపుతుంది. అమాయక నేరాలకు కారణమవుతుంది. ఇటీవల గన్నవరంలోని ఒక గవర్నమెంటు స్కూల్లో ఒక మైనర్ బాలిక మీద మరో ముగ్గురు మైనర్ కుర్రాళ్ళు అత్యాచారం చేశారు. బాలిక వయసు ఏడేళ్లు. బాలుర వయసు పదమూడేళ్లు. చాక్లెటు ఆశ చూపి స్కూల్లో నిర్మానుష్యంగా ఉన్న చోటకి తీసుకెళ్లి అత్యాచారం చేశారు. చివరకు పోలీసు కేసు అయింది. దీనివల్ల పరువు బజారున పడింది. భవిష్యత్తు పునాదులు కదిలిపోయాయి. ఒకసారి తప్పు జరిగాక దిద్దు కోవడం అసాధ్యం. ఫలితాలు అనుభవించక తప్పదు. బాల్యంలో నేరస్పడి ముద్రపడితే, అది జీవితకాలం వేధిస్తుంది. అత్యాచారం చేయబడిన బాలిక జీవితం కూడా దుర్భరమవుతుంది. మానసిక బలహీనతలకు గురికాకుండా నేర పర్యవసానాల గురించి పిల్లలకు హెచ్చరికలుగా చెబుతుంటే, వారు నిగ్రహంలో ఉంటారు. పిల్లల ప్రవర్తన పట్ల పెద్దలు ముందుచూపుతో వ్యవహరించడం చాలా అవసరం.

-కాటూరు రవీంద్ర త్రివిక్రమ్, సెల్: 9849568901

వంటింటి రుచులు

మునగ ఆకులతో చట్నీ రైస్

కావాల్సిన పదార్థాలు :

రెండు కప్పులు ఉడికించిన అన్నం, రెండు కప్పులు మునగ ఆకులు, పది వెల్లుల్లి రెబ్బలు, మూడు ఎండు మిరపకాయలు, రెండు పచ్చిమిరపకాయలు, నేరేడు పండ్లంత చింతపండు, అర టీస్పూన్ ఆవాలు, అర టీస్పూన్ మినప పప్పు, తగినంత ఉప్పు, నూనె.

తయారుచేసే విధానం :

ప్యాన్లో నూనె వేసి వేడిచేయాలి. వెల్లుల్లి, ఎండుమిరప, పచ్చిమిరపకాయలు వేసి వేయించాలి. అందులో మునగ ఆకులు కలిపి, ఉడికించాలి. అందులో చింతపండు వేసి, కొద్ది సెకన్లు వేయించి స్టా కట్టేయాలి. చల్లారిన తరువాత వేయించిన పదార్థాలన్నీ కలిపి ఉప్పు, తగినంత నీరు పోసి, మిక్సీలో పేస్ట్ తయారుచేసుకోవాలి. ప్యాన్లో నూనె వేడిచేసి ఆవాలు, మినపపప్పు వేసి, చిటపటలాడాక అన్నంలో తాలింపువేసి కలియబెట్టాలి. రుజ్జున మునగ చట్నీ అన్నంలో వేసి బాగా కలియబెట్టాలి. అన్నానికి గ్రీన్ చట్నీ బాగా పట్టాలి. ఏ సైడ్ డిష్ లతోనైనా దీన్ని తింటే రుచిగా ఉంటుంది.



1		2			3	4		
				5				
6							8	9
		10				11		
	12					13		
14				15				16
17							19	
		20				21		
22								

ఆధారాలు

గడి - నుడి -22

అడ్డం

- కన్నీరే.. (4), 3. గుడి మార్కెట్.. (4)
- కాంతి... (2), 7. విపత్తు వంటిదే. (3)
- తాడు. (2), 12. అత్తమీది కోపం దీని మీదనా? (2)
- శివుని వాహనం. (2)
- స్వర్గం.. విద్యలో (2), 18. సిరితోడిది. (3)
- విపత్తులోని వజ్రాయుధం (2)
- ఇదీ గుడ్ మార్కెట్.. (4)
- రాజు? వృద్ధుని పాలించువాడు. (4)

నిలువు

- సుగ్రీవారజుడు. (2) 4. దీనికే సమాధానం. (2)
- నరపతి.. పాట్టిగా (3)
- సూర్యుడు.. విరజాజిలో (2)
- దీన్నో పోస్తేనే తీర్థం. (2)
- గింజ.. విత్తం, మరో ఆధారంతో (3)
- 'ఆలకించండి' అనడం. (3)
- బూడిదే. (2), 15. ఆపద? (3)
- చుట్టూ నీరు.. మధ్య భూఖండం (2)
- ఒక దుంపశాకం. (2), 21. యాచించువాడు. (2)

గతవారం సమాధానాలు

అడ్డం

- చీకటి వెలుగులు, 7. పాలు, 8. వదిల, 9. క్షీరం, 12. గానుగ, 13. తనువు, 16. రోమ్,
- ఆమని, 19. దుర్గ, 22. జనన మరణాలు

నిలువు

- కవ్వం, 3. వెలది, 4. గుడి, 5. తుపాకీ, 6. తురంగం, 10. ఇనుడు,
- భానుడు, 14. సరోజం, 15. భార్గవి, 18. మడమ, 20. వాన, 21. దాణా

మనిషి జీవిత విధానానికి చుక్కాని అతని ఆలోచనలు. ఆరోగ్యకరమైన ఆలోచనలు మనిషి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడి సుఖశాంతులు ప్రసాదిస్తాయి. మీరు మీ మనసులోకి మరొకరు వచ్చే అవకాశం ఇస్తే, అతడే మీకు శత్రువుగా మారి మీపనికి తరచు ఆటంకం కల్గిస్తూ ఉంటాడు. శత్రువుల మీద పగ సాధించే ధోరణి మంచిది కాదు. అటువంటి ధోరణి గలవారికి ఎక్కువ హాని శత్రువుకి కన్నా మీకే ఎక్కువ కల్గుతుంది. సహాయం చేసిన వ్యక్తులు కృతజ్ఞతలు చెప్పాలని ఆశించకూడదు. ఇతరులకు మనకు ఉన్నది ఇచ్చి ఆనందపడడం నేర్చుకోవాలి. జీవితం కష్టాలు, సుఖాల మిశ్రమం. కష్టాలను గుర్తుతెచ్చుకుని విచారించడం కన్నా సుఖాలను గుర్తు తెచ్చుకుని సంతోషంగా ఉండాలి.

మీరు కాలానికి అనుగుణంగా మారాలి!

చాలామంది ధోరణి ఎలా ఉంటుందంటే తాము నమ్మిన విషయాలు శాశ్వతం అనే భ్రమలో ఉండి కొత్త విషయాలు తెలుసుకునేందుకు విముఖంగా ఉంటారు. కాలంతో బాటు కొత్త కొత్త మార్పులు వస్తూ ఉంటాయి. వాటిని అంగీకరించాలి. పాత భావాలను పక్కకు నెట్టేయాలి. ఒక రైతు తన పొలంలో చేస్తున్న వ్యవసాయానికి అధిక దిగుబడి రాకపోతూంటే ఒక వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త వద్దకు వెళ్లాడు. ఆ శాస్త్రవేత్త ఏమి చెబుతున్నా వినక తాను గతంలో ఏ ఏ పద్ధతులు అనుసరించి వ్యవసాయం చేసినది ఏకరువు పెడుతున్నాడు.

శాస్త్రవేత్తకు ఏమి చెయ్యాలో తోచక ఆ రైతుకు టీ తాగమని ఒక ఖాళీకప్పు ఇచ్చాడు. రైతు ఆ ఖాళీ కప్పు తీసుకున్నాడు. శాస్త్రవేత్త ఆ కప్పులో తన వద్ద ఉన్న పాత్రలోని టీ కప్పులో పోయడం ప్రారంభించాడు. రైతు ఆశ్చర్యపోయి చూస్తున్నాడు. కప్పులో టీ నిండినా శాస్త్రవేత్త ఇంకా పోస్తూనే ఉన్నాడు. కప్పు నిండింది. ఇంక టీ ఇందులో పోయకండి అని అరిచాడు రైతు. అర్థమయ్యింది కదా! నువ్వు కూడా ఈ కప్పులాంటి వాడివే. ముందుగా నీ బుర్రలో ఉన్న పాత విషయాలు ఖాళీ చేయకపోతే నేను నీకు కొత్త వ్యవసాయ పద్ధతులు ఎలా చెప్పగలను అన్నాడు శాస్త్రవేత్త.

తమాషా ఏమిటంటే మనందరికీ కొత్తది నేర్చుకోవడం సమస్య కాదు. పాతది వదలి వేయాలి. బావిలో నీరు తోడుతూ ఉంటే ఆ తరువాత నీరు ఊరుతూ ఉంటుంది. గత శతాబ్దపు పరిజ్ఞానం ఈ శతాబ్దంలో పనిచేయదు. అందుకే మీ ధోరణి మార్చుకుంటే మీకే కొత్త కొత్త ఆలోచనలు వచ్చి మీ జీవిత పథాన్ని మార్చివేస్తాయి.

మీ దగ్గర ఉన్న శక్తి మీకు తెలియదు!

చాలామందికి తమ శక్తి యుక్తులు గురించి తెలుదు. తెలియని దాని గురించి తెలుసుకోవడం



ఎందుకు. తెలుసున్న దానితోనే జీవితం గడిపేద్దామనే ధోరణిలో ఉంటారు. ఈ ధోరణిలో మార్పు రావాలి. ఒక బిచ్చగాడు రోజూ రోడ్డు పక్కన ఒక పెట్టెపై కూర్చుని బిచ్చమెత్తుకుంటున్నాడు.

ఒకరోజున ఒక వ్యక్తి ఆ రోడ్డున వెడుతుంటే ఈ

బిచ్చగాడికి ఆ పెట్టె తెరవడం ఏ మాత్రం ఇష్టం లేదు. కాని ఆ వ్యక్తిని సంతృప్తి పరచడం కోసం పెట్టె తెరిచాడు. బిచ్చగాడు తెల్లబోయాడు. ఆ పెట్టె నిండా బోలెడంత బంగారం ఉంది. చాలామంది ఈ రకం బిచ్చగాడి ధోరణిలోనే ఉంటారు. తమలోని అంతరంగంలోకి తొంగిచూసి తమ శక్తి ఏమిటో తెలుసుకోరు. అందుకే మీ ధోరణిలో మార్పు తెచ్చుకోవాలి.

మార్పు మీలో రావాలి!

ప్రపంచం మారిపోవాలని కోరుకుంటారు. కాని తమలో మార్పుకు చాలామంది వ్యతిరేకిస్తారు. ముందు ఆ మార్పు మీలో జరగాలని గుర్తుంచుకోవాలి. పరిస్థితులు కారణంగా సమస్యలు వస్తున్నాయను కుంటారు చాలా మంది. విచిత్రం ఏమిటంటే పరిస్థితులకు, సంఘటనలకు తామే కారణమని వారికి తెలియదు. పరిష్కరించే శక్తి లేనివారికి ఏ సమస్య రాదు. సమస్యలు జీవితంలో అంతర్భాగం. మనకంటే సమస్య పెద్దదయితే అది నిజంగా సమస్య. సమస్య కంటే మనం అధికంగా ఉంటే అప్పుడు అది అవకాశంగా మారుతుంది.

ఒక తల్లి కూతురితో సముద్రపు ఒడ్డుకి వెళ్లింది. ఆ చిన్న కూతురు సముద్రపు నీటిలో ఆడుతుంటే ఒక కెరటం వచ్చి ఆ చిన్నపిల్లను సముద్రంలోకి తీసుకుపోయింది. తన కూతుర్ని రక్షించమని ఆ తల్లి ఏడుపు మొదలుపెట్టింది. ఇంతలో మరొక కెరటం వచ్చి ఆ చిన్నపిల్లను ఒడ్డున పడేసింది. ఆ తల్లి ఎంతో ఆనందంగా బిడ్డను కౌగిలించుకుని ముద్దులు పెట్టుకుంది. ఇంతలో మళ్ళీ ఆ తల్లి ఏడుపు మొదలుపెట్టింది. ఎందుకంటే ఆ పిల్ల చెప్పు ఒకటి సముద్రంలో ఉండిపోయిందని. ఇలాంటి ధోరణులు ఎంత వింతగా ఉంటాయో ఆలోచించండి.

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

జీవితం ఉన్నప్పుడే ఏదైనా చేయాలి!

మీరు ఏదైనా చేయాలనుకున్నప్పుడు వెంటనే ఆ పనిమీద దృష్టి నిలిపి ఆ పని పూర్తిచేయాలి. ఒక వ్యక్తి సముద్ర స్నానానికి వెళ్లి బీచ్‌లో ఒక సురక్షిత ప్రాంతం వద్ద వేచి చూస్తున్నాడు. సముద్రపు అలలు ఆగిపోగానే స్నానం చేయాలని అతని ఆలోచన. అలలు ఆగవు. అతడు స్నానం చేయడు. అలలు ఉన్నప్పుడే స్నానం చేయాలి. మనం జీవించి ఉన్నప్పుడే ఏదైనా చేయాలి. మనిషి ఆలోచన, ధోరణి ఈ రెండే మనిషికి ఆనందం కల్పించినా దుఃఖం కల్పించినా ధోరణి మార్చుకుంటే జీవితం ఆహ్లాదకరంగా మారుతుంది.

బిచ్చగాడు “ధర్మం బాబూ!” అని అడుక్కున్నాడు. నీకు ధర్మం చేయడానికి నా దగ్గర ఏమీలేదు. నువ్వు కూర్చున్న పెట్టెలో ఏముంది? అని ఆ వ్యక్తి అడిగాడు. అందులో ఏముంటుంది బాబూ! అది పాత పెట్టె ఎన్నో రోజుల నుండి దానిమీద కూర్చుని బిచ్చమెత్తుకుంటున్నాను అని జవాబు ఇచ్చాడు.

వడదెబ్బనుండి కాపాడే మామిడికాయ

పచ్చిమామిడి కాయలను కుమ్ములో ఉడికించి పంచదార, తగినంత నీరు కలిపి ఇస్తే వడదెబ్బ రానియదు. గుండె అలసట కూడా తగ్గుతుంది. పచ్చి మామిడి ముక్కలు ఉప్పులో అద్దుకుంటే వేసవిలో చెమట రూపంలో పోయే లవణాలు భర్తీ అవుతాయి. పచ్చి మామిడి ముక్కలు తింటే చేపలు తినడం వల్ల కలిగిన అజీర్ణం పోతుంది. పచ్చి మామిడి ముక్కలలోని విటమిన్ ‘సి’ శరీరానికి ఇనుము వంటబట్టేలాచేస్తుంది. జీర్ణ క్రియను క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. పచ్చి మామిడి ముక్కలు, తేనె, మిరియాలతో కలిపితింటే పైత్యరసం బాగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. కాలేయపు ఆరోగ్యం కాపాడుతుంది. పచ్చి మామిడి కాయ ముక్కలు తిన్నవెంటనే మంచినీరు త్రాగకూడదు. మంచినీరు తాగితే కడుపు నొప్పివస్తుంది. పచ్చిమామిడితినడంవల్ల కలిగే బాధలేమైనా ఉంటే శౌంఠి, చక్కెర కలిపి తింటే విరుగుడుగా పని చేస్తుంది. ఉప్పు కూడా విరుగుడుగా పని చేస్తుంది. పచ్చి మామిడి పైత్యహరి. వాతహరి. విరోచనబద్ధం కలిగిస్తుంది. రుచికర మైనది. మామిడి జీడివాంతులను, అతినారమును తగ్గించును. టెంకకట్టిన మామిడి కాయ కషం చేయును. విరోచనబద్ధము కలిగించును. పచ్చిమామిడి పచ్చడి ఆకలి పెంపొందించును. ఎండిన మామిడి పిండెలు గ్రహణిని తగ్గించును.



మామిడిటెంకలలోని పప్పు, రుతు, యోని రక్తస్రావములను, నీళ్ల విరోచనములను తగ్గించును. ఉబ్బనము కూడా తగ్గించును. దోరమామిడికాయ మలబద్ధకం కలిగించును. పైత్యం చేస్తుంది. వాతం తగ్గిస్తుంది. ఆకలి పుట్టిస్తుంది. కాని అపద్యము. మామిడి కాయను పైల్స్ కలవారు, పైత్యరోగము, నేత్ర బాధలు కలవారు, గ్రహశి కలవారు తినకూడదు. పైన తెల్పిన సమాచారమంతా మంచి అవగాహన కొరకు మాత్రమే. డాక్టర్లకు, న్యూట్రిషనిస్టులకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. సరియైన వారినుండి సలహా తీసుకొని వాడాలి.

అక్రిలిక్ ఉపయోగాలు

గాజులాగా పారదర్శకంగా వుంటుంది. కాని గాజులాగా వగిరిపోదు. గీతలు మాత్రం పడుతుంది. నునుపు చేయటానికి వీలుగా వుంటుంది. ఎంతో మన్నిక కలది. ఇదే అక్రిలిక్. వీటిల్లో “పాలిమెథిల్ మెథాక్రిలేట్” అనేది చాలా ముఖ్యమైనది. దీనినే సంక్షిప్తంగా “పెర్స్పెక్స్” అని పిలుస్తారు. లైనిల్ స్టాస్టిక్కు లని ఒక రకమైన స్టాస్టిక్కులన్నాయి. ఆ సముదాయానికి చెందింది. పాలిథీన్‌కు అతిదగ్గరి బంధువు. పారదర్శకతకు పెట్టింది పేరు. పలుచని రేకులు, మందమైన రేకులు, చువ్వులు తయారుచేస్తారు. గాజుకంటే మన్నిక ఎక్కువ. దూరదర్శనిలలో వుండే కటకాలను దీనితోనే తయారు చేస్తారు. కాంట్రాక్టు లెన్సులు, కృత్రిమ కనుగుడ్ల తయారీకి వాడతారు. కట్టుడు పళ్ళను కూడా దీనితో తయారుచేస్తారు. అద్దంలాగా పార దర్శకంగా తెల్లగా తయారు చేయవచ్చు. లేక రకరకాల రంగుల్లోనూ తయారు చేయవచ్చు. దీనిలో వక్రీభవన గుణకం ఎక్కువ. కాంతికిరణాలు ప్రవేశించిన వెంటనే బాగా వంగిపోతాయి. విమానాలలోనూ, కారు ల్లోనూ కిటికీలకూ, ద్వారాలకూ దీనినే వాడతారు. అక్రిలిక్ ఆప్లుం అనే ముడిపదార్థం దీని తయారీకి ఉపయోగపడు తుంది. ఈ ఆమ్లాన్ని పెట్రోలియం నుండి క్షిప్ర ప్రక్రియల్లో తయారు చేస్తున్నారు. 1843లోనే ఈ అక్రిలిక్ ఆప్లుం వెలుగులోనికి వచ్చింది. ఫ్రాక్ లాండ్, దువ్వాఅనే ఇద్దరు శాస్త్రజ్ఞులు ఈథైల్ మిథాక్రిలేట్‌ను ప్రయోగశాలలో రూపాం దించారు. రోలాండ్‌హెల్ అనే ఆయన మీథైల్ మిథాక్రిలేట్ యొక్క అణుపుంజీకరణ పైన పరిశోధన చేశాడు. క్రాఫర్డ్ అనే ఆయన మోనోమర్ (ఏకాణువు)ను తక్కువ ఖర్చులో తయారు చేసే పద్ధతిని కనిపెట్టాడు. తయారు చేయటానికి 5 విధానా లున్నాయి. 1. బల్క్ అణుపుంజీకరణ 2. డ్రాఫెజీ 3. ఎమల్షన్ 4. అవలంబన 5. గ్రాన్యులేషన్. ఈ పద్ధతులలో తయారైన అక్రిలిక్ మన్నికగా వుంటుంది. అందుకని ఇళ్ళకిటికీలకు, వెంటిలేటర్స్‌కు కూడా ఉపయోగపడుతున్నది.



మీకు తెలుసా?

విక్టోరియా సమితి (యు.ఎన్.ఓ) కి అనుబంధ సంస్థగా వుండే ఐ.ఎ.ఇ.ఎ అంటే ఇంటర్నేషనల్ అటామిక్ ఎనర్జీ ఎజెన్సీ అని అర్థం. దీని ప్రధాన కార్యాలయం ఆస్ట్రేలియా రాజధాని వియాన్నాలో వుంది. ఈ సంస్థ 1957లో జూలై 29న ఆవిర్భవించింది. ఇది ఐ.రా.స.కి అనుబంధమే అయినప్పటికీ స్వంతంగా నిర్ణయాలు తీసుకోగలదు. అణుశక్తిని శాంతియుత ఉపయోగానికి వాడేందుకు ఈ సంస్థ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో కృషి చేస్తున్నది. యుద్ధాల్లో అణుశక్తిని వాడితే అంతా నాశనమే కాబట్టి అణు పరిశోధన, అభివృద్ధి మానవుని శక్తి అవసరాలను తీర్చే దిశగా సాగాలని 'కృషి చేస్తున్న సంస్థ ఇది.

X X X

స్వస్థిలో వున్న జంతువుల్లో అందంగా వుండే జంతువు ఏది? అంటే పాండా అని చెప్పవచ్చు. ఇది అందంగా వుండటమే కాకుండా అతి అరుదైన జంతువు కూడా. చూడటానికి ఇది ఎలుగు బంటిలా కనిపిస్తుంది. కానీ పుట్టినప్పుడు మాత్రం ఇది ఎలుక సైజులో వుంటుంది. దీని బరువు పుట్టినప్పుడు సుమారుగా 140 గ్రాములు వుంటుంది. పెరిగిన తరువాత 75 -130 కేజీల మధ్య వుంటుంది. దాదాపు మీటరు ఎత్తు వుంటుంది. ఇప్పటికీ చైనాలో స్థానికులు దీనిని "బీఘంగా " అని ముద్దుగా పిలుస్తుంటారు.



మనిషికి కలిగే బాధలకి రకరకాల కారణాలుండవచ్చు. అయితే ఆ కారణాలు ఏవైనా, మనిషి మాత్రం ఇతరులకి హాని తలపెట్టకూడదు.

గౌతమబుద్ధుడు

కథ

గొప్పతనం

ఒక చక్రవర్తి దగ్గర నలుగురు రాజుల సమావేశం జరుగుతున్నది. వివిధ రాజ్యాలు అధిపతులు వారి సేవకులు అక్కడ హాజరైనారు. ఆ చక్రవర్తి దగ్గర ఆయా సేవకులు తమ రాజ్య వైభవం గురించి గొప్పగా చెప్పు చున్నారు.

మొదటి రాజ్యానికి చెందిన వ్యక్తి “ మా రాజు చాలా గొప్పవాడు. మేము అరువది వేల మందికి రోజు అన్నదానం వివిధ సేవా సంస్థల ద్వారా చేస్తున్నాం” అని తమ గొప్పదనాన్ని చాటాడు.

రెండవ వ్యక్తి మాట్లాడుతూ “మా రాజు కూడా మీ రాజుకేమీ తీసిపోడు. మేము మీ కన్న ఎక్కువ అనగా లక్ష ఎకరాల్లో కూరగాయలు పండించి ఇతర రాజ్యాలకు ఎగుమతి చేస్తున్నాము. మా కాయగూరలు తినని రాజ్యం ఏదీ కూడా ఈ ప్రపంచంలో లేదు” అని తమ గొప్పదనాన్ని చెప్పాడు.



పొరులే” అని అన్నాడు.

అప్పుడు మూడవ వ్యక్తి లేచి “మా రాజు మీ ఇద్దరు రాజుల కన్నా గొప్పవాడు. ఎందుచేతనంటే మేము రెండు లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు ఇచ్చాం. వారంతా చక్కగా పని చేస్తూ మా రాజ్యానికి సేవచేస్తున్నారు. మా రాజ్యంలో నిరుద్యోగసమస్యనే లేదు” అని అన్నాడు.

తర్వాత నాల్గవ వ్యక్తి లేచి “మా రాజు గురించి నేను చెప్పను. ఆయన గొప్పతనం గురించి మీరే అంచనావేసుకోండి. మా రాజ్యంలో అందరికీ చదువు చెప్పిస్తున్నాం, వివిధ రంగాల్లో వారికి శిక్షణ ఇస్తున్నాం. వారంతా బాగుగా చదువుకొని, శిక్షణను పొంది మీ మీ రాజ్యాలలో కొందరు అన్న దాతలుగా, మరి కొందరు మంచి పంటను పండించే రైతులుగా, ఇంకొందరు ఉద్యోగులుగా స్థిర పడ్డారు. మా వల్లనే మీ మీ రాజ్యాలకు అంత పేరు వచ్చింది. మీ మీ రాజ్యాలకు సేవ చేసేది మా పొరులే” అని అన్నాడు.

-సంగనభట్ల చిన్న రామ కిష్టయ్య, 9908554535



మంచుపెళ్ళలు విరిగిపడతాయెందుకు ?

మంచుపర్వతాలనుండి పెళ్ళలు విరిగి హఠాత్తుగా పడటాన్ని ‘అవలాంచ్’ అంటారు. ఇది చాలా ప్రమాదరకం. కొండచరియలు విరిగిపడినట్లే ఇవి పడతాయి. మంచుపర్వతాల మీద అదనంగా కురిసిన మంచు బాగా బరువెక్కి ఒక పొరలాగా పర్వతంనుండి విడిపోయి కిందకు జారతాయి. వేసవిలో పెరిగిన ఉష్ణోగ్రత కూడా మంచును కరిగించడంతో మంచుపెళ్ళలు విరిగి పడవచ్చు.

భూకంపాలు కలిగినప్పుడు, భారీ బాంబు పేలుళ్ళకు కూడా మంచుపెళ్ళలు విరిగిపడతాయి.

ద్వీపాలు ఎలా ఏర్పడతాయి ?

నాలుగు దిక్కులా నీరున్న భూభాగాన్ని ద్వీపం అంటారు. ద్వీపాలనేవి రెండు రకాలుగా ఏర్పడతాయి. కాలక్రమంలో ప్రధాన ఖండంనుండి విడిపోయిన చిన్న భూభాగం ద్వీపంగా తయారువు తుంది. లోతట్టు భూమికి మధ్యలో వున్న భాగం సముద్రమట్టం పెరిగి మునిగిపోతే ఒక ద్వీపం ఏర్పడవచ్చు.

శ్రీలంక ద్వీపం అలా భారత ఖండంనుండి విడిపోయినదే. సముద్రంలోని అగ్నిపర్వతాలు బద్దలైనప్పుడు పైకి ఎగిసినప్పుడు లావా నెమ్మదిగా ఒకచోట పేరుకుని, ద్వీపంగా రూపుదిద్దుకుంటాయి. ప్రధాన నదులు సముద్రంలోకి తెస్తున్న ఇసుకమేట వేయడం ద్వారా కూడా కొత్తగా ద్వీపం ఏర్పడుతుంది.



ఎంత సమయం?

చైతన్య వాళ్ళ స్కూలు సరిగ్గా ఉదయం తొమ్మిదింటికి ప్రారంభమవుతుంది. అయితే ప్రార్థన అయిన తర్వాత విద్యార్థులంతా క్లాసురూములోకి రావడానికి మూడు బెల్స్ను ఒక్కోటీ పది సెకన్ల తేడాతో కొడతారు. ప్రార్థన అయిన వెంటనే చైతన్య బాత్‌రూమ్‌కు వెళ్లాడు. బయటకు వచ్చేసరికి ఏడు సెకన్లుయింది. క్లాసులోకి వెళ్లడానికి చైతన్యకు ఇంకా ఎంత సమయం ఉంది? ధృవం 81 : యజ్ఞ

నేనెవరు?

నేను పది అక్షరాల ఆంగ్లపదాన్ని, నాలో చివరి ఆరు అక్షరాలకు చూపు అని, 9,10 అక్షరాలకు మీద అని, 8,10 అక్షరాలకు లోపల అని, 7,9,10 అక్షరాలకు కొడుకు అని అర్థం. 10,2,1 అక్షరాలకు వల అని, 7,6,1 అక్షరాలకు కూర్చో అని, 1,9,10 అక్షరాలకు పెద్దబరువు అని, 3,8,9,10 అక్షరాలకు సింహం అని, 5,6,7,8,1 అక్షరాలకు పర్యటన అని అర్థం. ఇంతకీ నేనెవరిని? uo1e1s101 : యజ్ఞ

కొండలపైన భూమి మీద కంటే చల్లగా ఎందుకుంటుంది?

భూమి నుంచి పైకి వెళ్ళిన కొద్దీ వాతావరణం చల్లబడి పోతుందేమిటి? సూర్యునికి దగ్గరగా వెళ్ళిన కొద్ది ఎక్కువ వేడిగా వుండాలి కదా? అనేగా మీ సందేహం. భూమి, సూర్యుల మధ్య సరాసరి దూరం సుమారు 9 కోట్ల 29 లక్షల మైళ్ళు, కొండ ఎక్కడం వల్ల ఈ దూరం నాలుగైదు మైళ్ళు తగ్గితే మాత్రం ఏం లెక్క. సూర్యుడికి దగ్గరగా వెళ్ళడం, దూరంగా జరగడం కాదు ఇక్కడ అసలు సమస్య. భూమి నుంచి దూరంగా వెళ్ళడమే ఈ చల్లదనానికి అసలు కారణం. సూర్యరశ్మి కొన్ని కోట్ల మైళ్ళ దూరం శూన్యప్రదేశంలో ప్రయాణం చేసి, భూమిని తాకి నేలపై భాగాన్ని వేడి చేస్తుంది. సూర్యరశ్మిని అటకాయించి, వేడిని పీల్చుకునే వస్తువు ఏదైనా మధ్య దారిలో ఉంటే ఆ వస్తువు వేడెక్కుతుంది. ఈ కిరణాలను పీల్చుకునేది ఏదీలేకపోవడం వల్ల భూమి, సూర్యుల మధ్య ప్రదేశం వేడెక్కుదు. ఇది చాలా ముఖ్యమైనవిషయం. భూమిచుట్టూ కొన్ని మైళ్ళ మందాన గాలి ఉంది. కానీ ఇందులో 11-15 కి.మీ. ఎత్తువరకు గల గాలిపొర (ట్రోపో స్ఫియర్) సూర్యరశ్మిని బొత్తిగా అటకాయించలేదు. కనుక అందులో నుంచి దూరి వస్తున్న సూర్యకిరణాలవల్ల ఆ గాలి వేడెక్కుదు. కాబట్టి సూర్యరశ్మిని పీల్చుకుని వేడెక్కు గలిగేది గట్టినేల మాత్రమే. ఈ విధంగా వేడెక్కిన భూమి మనకి “చలిమంట”లాగా పని చేస్తుంది. చలిమంటకి ఎంత దగ్గరగా వుంటే అంత వేడిగా వుంటుందని మనకు తెలిసినదే కదా? భూమి అనే చలిమంటను విడిచి దూరంగా అంటే పైపైకి వెళ్ళిన కొద్దీ 300 మీటర్ల ఎత్తుకి 20 సెంటీగ్రేడు చొప్పున ఉష్ణోగ్రత తగ్గిపోతూ, ట్రోపోస్ఫియర్ పై భాగాన సుమారు-600 సెంటీ గ్రేడు వుంటుంది. ట్రోపోస్ఫియర్ పైన ఓజోన్ పొర ఉండడం వల్ల ఇది సూర్యుని అతి నీలలోహిత కిరణాలను పీల్చుకోవడం వల్ల మళ్ళీ వేడెక్కుతుంది.

