



(కావేరిబంజాయ్)

**సురేష్ చవంకి :** గతంలో ఆర్ఎస్ఎస్ క్రియాశీల కార్యకర్త. ఎప్పుడూ ముఖంపై తిలకం బిడ్డకొని ఉంటారు. సుదర్శన్ న్యూస్ ఛానల్‌ను స్థాపించారు. ఛానల్ ప్రారంభం నాటినుంచి ముస్లింలకు వ్యతిరేకంగా విద్వేషాన్ని ప్రచారం చేయడం పనిగా పెట్టుకున్నారు. ఈ ప్రచారం ద్వారా హిందువులను రెచ్చగొట్టడమే ఆయన లక్ష్యం.



అధిక ప్రజలు ఎన్నుకున్న ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించరాదని, అసమ్మతిని వ్యక్తం చేయరాదని నోళ్లు మూయిస్తున్నారు. అలాగే విష సంస్కృతిని వ్యాప్తి చేస్తూ, రెచ్చిపోయి వాదించే యాంకర్లు గల టెలివిజన్ ఛానల్స్ టీఆర్ఎస్ రేటింగ్‌లు తమకే ఎక్కువని వాదిస్తున్నాయి. ఎన్నికల్లో పోటీ చేసిన అభ్యర్థుల్లో ఎక్కువ ఓట్లు వచ్చిన వ్యక్తి గెలుపొందుతాడు. అంతమాత్రాన ప్రతి ఒక్కరూ గెలిచిన వ్యక్తిని కోరుకున్నట్లుకాదు. నంబరు వన్ ఛానల్‌గా చెప్పుకొనే ప్రతి ఛానల్‌ను ఎక్కువమంది వీక్షిస్తున్నట్లు కాదు. 2015 నుంచి టీఆర్ఎస్ వర్తింపు పద్ధతిని మార్చినప్పటికీ

1998 నుంచి ఛానల్స్ ఈ అంశాన్ని రహస్యంగా తొక్కిపెట్టి ఉంచాయి. దేశంలో 200 మిలియన్ల టీవీలుగల గృహాలున్నాయి. ఈ ఇళ్లలో వీక్షకుల సంఖ్యను లెక్కించడానికి 44000 మీటర్లను పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. ఛానల్స్ బాస్‌లు టీఆర్ఎస్ రేటింగ్‌లను తప్పుదోవ పట్టించే ఆయుధాలుగా ఉపయోగించుకుంటున్నారు. సమన్వయకర్తలుగా ఉండవలసిన యాంకర్లు ఒక పార్టీగా చేరి వాదించడం చూస్తున్నాము. 1995లో హిందీ వార్తాఛానల్స్ టీఆర్ఎస్ రేటింగ్‌లు పెంచుకొనేందుకు వినాయకుడిని ఉపయోగించుకున్నాయి. వినాయకుడి

### యాంకర్ ఎందుకు ఆవేశపడతాడు?

ఇతరుల పట్ల అసహనం అసహనమైన ఆవేశం, కోపం ఉంటుంది. తాము వాదించేదే సరైనదని భావిస్తారు. మంచి చెడు గురించి ఆలోచించడం. ప్రతి అంశాన్ని అతిగా చూపించి మాట్లాడుతుంటారు. తాము చెప్పిందే కరెక్ట్ అనిపించుకునేందుకు ఇతరుల కంటే పెద్దగా మాట్లాడతారు. ఎదుటవ్యక్తి వాదనను వినిపించుకోరు. ప్రతికూల అంశాలపైన శ్రద్ధపెట్టి ఆనందిస్తుంటారు. భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకోలేరు. కొన్ని అంశాలను మాత్రమే వింటారు. తమను తాము సమర్థించుకుంటారు. ఇతరులను తప్పుపడుతుంటారు. ఇతరులకంటే తాము గొప్పవాళ్ళమని భావిస్తారు.

**రాహుల్ శివశంకర్ :** ఆయన వార్తా టెలివిజన్ చుట్టూ తిరుగుతూ ఉంటారు. గతంలో తన సహచర ఉద్యోగి అయిన ఆర్నాబ్‌ను టైమ్స్ నౌలో ఆయన చీఫ్ ఎడిటర్‌గా పనిచేశారు. ఆ పరిచయంతో యాంకర్ల ద్వారా ఉమర్‌లాబి చేస్తూ రహస్య టేపులను అందించి చైనాకు వ్యతిరేకంగా ప్రచారం జరిగేందుకు తగిన ఏర్పాట్లు చేస్తుంటారు.





# ఆదివారం అనుబంధం

2 | 01 ఆదివారం,  
నవంబరు 2020



## వర్షంకురిసిన రాత్రి

ఈ రాత్రి నేను  
అత్యంత దుఃఖపూరిత  
కవితలు రాయగలను  
కనులు మండిన  
ప్రకృతి ధాటికి  
రాతిరి చిందరవందరైంది  
ఏమి విపరీతమిది?  
ఎట్టి ఎడకోత ఇది?  
వేదనా కంటకాలు గుచ్చుతూ  
దుఃఖపు తీగలను చుడుతూ  
ఆకాశం అరుస్తోంది  
వెక్కి వెక్కి ఏడుస్తూ  
అవి వరద నీళ్ళా ...  
కాదు  
బతుకు పొలంలో  
వెతలు విత్తుకున్న  
వృధార్తుల  
యదార్థ కన్నీరు

చుట్టూతా నీరున్నా  
తాగడానికి పనికిరాక  
నిశి అంతా మిద్దైపైన  
నిదుర కూడా మృగ్యమై  
తెల్లారేలోపలేజి  
బ్రతుకులన్నీ తేలిపోయె

-వేమూరి శ్రీనివాస్,  
9912128967

విగ్రహాలు పాలు తాగుతున్నాయని చూపించి ప్రసారం చేయడం ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది. తాజాగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా కరోనా వైరస్ మహమ్మారి జనాన్ని భీతిజేస్తున్నది, కేంద్ర పాలకుల కారణంగా వలస కార్మికులు వినాడు ఎరగనన్న కష్టాలు పడి ఇళ్లకు చేరుకున్నారు, ఆర్థిక విపత్తులాంటి అతి ముఖ్యమైన అంశాలను మరిచి పొంది నటుడు సుశాంత్ సింగ్ రాజ్ పుత్ మరణంపైనే కేంద్రీకరించడం అత్యంత విచారకరం.

ఒకవైపు కరోనా వైరస్ మహమ్మారి దేశ ప్రజలను పణికిస్తున్నప్పటికీ, సుశాంత్ మరణానికి బాలీవుడ్ కారణం అంటూ ప్రసారం చేసిన వార్తాకథనాలకు అత్యధిక సమయాన్ని రిపబ్లిక్ టీవి, రిపబ్లిక్ భారత్ లు అందించి వీక్షకుల సంఖ్యను 21శాతం పెంచుకోవడం మీడియా నైతికత అవుతుందా? కొవిడ్ కు ముందు 7శాతం వీక్షకులుండగా దాన్ని 21శాతానికి పెంచుకున్నాయి. భారతదేశంలో వార్తా ఛానల్స్ ఎక్కువగా వాణిజ్య ప్రకటనల ఆదాయంపైనే ఆధారపడి పనిచేస్తాయి. అయితే ఈ ఛానల్స్ ఇప్పుడు వినోద కార్యక్రమాలను పెంచి ఆదాయం పెంచుకుంటున్నాయి. ఫాక్స్ న్యూస్ ఛానల్ ప్రసారం చేసే 'ది లాడెస్ వాయిస్'లో రోగల్ టెల్స్ పాత్ర ఇలా చెప్తుంది, "ప్రజలు కోరుకుంటున్నట్లుగానే ప్రపంచంలోని వాస్తవ స్థితిని తెలియజేస్తున్నాము, అయితే వారు సమాచారాన్ని కోరుకోవడం లేదు, సమాచారం ఉందని భావిస్తే చాలనుకుంటున్నారు".

ఇక నిర్ధారణ కాని వీడియో పుటేజిని లేదా ప్రైవేటు వాట్సప్ సంభాషణలను లీక్ చేయడం లాంటి వాటిని ప్రసారం చేసే కుట్ర జోరుగా సాగుతోంది. మీరు అబద్ధాలు చెప్తున్నప్పుడు మాత్రమే బిగ్గరగా వాదిస్తారు. అబద్ధాలు కాకపోతే అలా వాదించాల్సిన పనిలేదు" కదా అని కమెడియన్ కునాల్ కప్రు నేరుగానే ఆనార్డ్ గోస్వామిని మద్దేశించి విమర్శిస్తున్నారు.

శూన్యంనుంచి వార్తా కథనాలను తయారు చేసిందని ఫాక్స్ న్యూస్ లోని ఒక గ్రూపుపైన తీవ్రమైన ఆరోపణలు వచ్చాయి. యాజమాన్యంతో గట్టి అనుబంధం కలిగిన ఈ గ్రూపు ఆ తర్వాత ఆర్నాట్ లాగా తామే 'రక్షకులం' అన్న భ్రమ కల్పించారు. ఈ విషయం 2010లో నిరారాడియా టేపులు బహిర్గతం చేశాయి. సుశాంత్ మరణానికి సినిమా రియా చక్రవర్తి కారణమనీ, ఆమె సోదరుడే హత్య చేశాడని, డ్రగ్స్ వాడే గ్రూపు ఇందుకు కారణమని అనేక రకాల కథనాలను పగలు, రాత్రి తేడా లేకుండా ప్రసారం చేస్తూ వాదించిన దృశ్యాలను చూశాము. 2010లో జరిగిన కామన్వెల్త్ క్రీడలను గురించి కూడా ఇలాంటి కథనాలనే ఛానల్స్ ప్రసారం చేసి యాంకర్లు వాదించడం జరిగింది. దేశంలో 2011లో జరిగిన అవినీతిపై పోరాటాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ ప్రచారం సాగింది. 2012లో యువతిపై సామూహిక అత్యాచారాన్ని కూడా వివక్షణ లేకుండా ప్రసారం చేశారు.

2016లో జేఎన్ యూ అవరణలో విద్యార్థుల నిరసన ఆందోళనలో పాల్గొన్నవారు ప్రజల శత్రువులని దుప్రచారం సాగించి పాలకుల అడుగులకు మడగులోత్తారు. అంతేకాదు అత్యంత దుర్మార్గంగా జేఎన్ యూ విద్యార్థులను 'తుకదే, తుకదే గ్యాంగ్' అంటూ అపమానించడం సహించలేని అంశం. ఆర్థికల్ 370, 35ఎని కేంద్రం రద్దు చేసినప్పుడు వ్యతిరేకించిన కాశ్మీరు ప్రజలను గురించి, పౌరసత్వ (సవరణ) చట్టాన్ని నిరసిస్తూ ఢిల్లీలో మహిళలు చేసిన ఆందోళన పైన అభ్యంతరకరమైన వ్యాఖ్యానాలు చేస్తూ యాంకర్లు మాట్లాడి మీడియా పరువు, ప్రతిష్టలను మంటగలిపారు. అత్యంత అరాచకంగా మాట్లాడే యాంకర్లు, వారి విషపూరిత వృత్తిని గురించి ఏం చెప్పాలి? యాంకర్లు చాలామంది మునుగు వీరులేనని కొందరు వ్యాఖ్యానించారు. ఇక్కడ మరేదో శక్తి పని చేస్తున్నదని రాజకీయ విశ్లేషకులు సుహాస్ పాల్వీకర్ వ్యాఖ్యానించారు. మన ఆలోచనను రాజకీయం చేస్తున్నారని కూడా ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. బీజేపీని విమర్శిస్తే చాలు

కొంతమంది యాంకర్లు సహించలేని స్థితిలో ఉన్నారని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఇందుకు రెండు కారణాలను వివరించారు. మేధావులు, సామాజిక కార్యకర్తలపైన నిరంతరం వ్యతిరేక ప్రచారం సాగించడం పనిగా పెట్టుకున్నారు. అదే సమయంలో మెజారిటీ ప్రజల వాదాన్ని వినిపిస్తున్నారు. సంబంధంలేని అవాస్తవాలను ప్రచారం చేస్తున్నారు. మాటల చాతుర్యంతో, భావోద్వేగాలను రెచ్చగొడుతూ ప్రసంగించడం ద్వారా ప్రకారక్ష నాయకుడు సరేంద్రమోడీ ప్రధానమంత్రి అయ్యాక పరిస్థితి ఛానల్స్ లో మరింత అధ్వాన్నంగా తయారైందని సుహాస్ విశ్లేషించారు. మోడీని ఒక మహాత్మాగాంధీగా చూపించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని సుహాస్ నిరసించారు.

అనేకమంది యాంకర్లు రెచ్చిపోయి మాట్లాడటం కావాలని అలవర్చుకున్నారు. విద్యేష ప్రచారకులుగా తయారయ్యారు. 2006లో జెస్సీకౌల్ కేసును కొన్ని వార్తా ఛానల్స్ లోతుగా దర్శిస్తూ చేసే అవకాశాన్ని వదిలేశాయి. ఈ కేసును వదిలేసి సముద్రపు నీరు మంచినీరుగా మారినది, ప్రిన్స్ అనే బాలుడు బావిలో పడిపోయాడని, చనిపోయిన వారు పాముల రూపంలో తిరిగి జన్మించారని, పరలోక వాసులు రాత్రిపూట తిరుగుతున్నారని తదితరాలను ప్రసారం చేయడంలో మునిగిపోయాయి. 2005లో ప్రారంభమైన 'సుదర్శన్ న్యూస్' ఛానల్ ప్రధాన సంపాదకులు సురేష్ చపంకి మత విద్వేషాన్ని రెచ్చగొట్టేందుకు నకిలీ వార్తలు సృష్టించి ప్రచారం చేయడంలో అందె వేసిన చేయి. ఇటీవల దుష్ట ఆలోచనలతో ముస్లింలు సివిల్ సర్వీసెస్ లో చేరుతున్నారని యూపీఎస్ సి జిహాద్ శిర్షికన పలు ఎపిసోడ్ లు ప్రచారం చేశారు.

కమ్యూనికేషన్స్ లో నిపుణులైన అరవింద్ సంఘల్ యాంకర్స్ ఇలా నిర్వచించారు. సమృద్ధి చర్యకు తగిన వాతావరణం కల్పించాలి". వాదనకు, ప్రతివాదనకు, సమీక్షకు అవకాశం ఉండాలి అని సింఘల్ తెలిపారు. ఆయన ఉత్తమమైన యాంకర్ గా కూడా పేరు పొందారు. అశోక్ కుమార్ లాంటి వారు ప్రశాంతంగా వార్తలు అందిస్తూ హామ్ లోగ్ కార్యక్రమంలో మధ్యతరగతి నైతికతను చక్కగా వివరించారు. ఎస్ పి సింగ్, ప్రణయ్ రాయ్ లాంటి వారు యాంకరింగ్ నిర్వహణలో చాలా గొప్ప పేరు తెచ్చుకున్నారు.

గొస్వామి వలెనే సింఘల్ గట్టిగా వాదిస్తూ 'స్టోర్ గా' ఉండాలనుకుంటున్నారు. గొస్వామినే సింఘల్ ఆదర్శంగా తీసుకొని యాంకర్ గా రెచ్చిపోయి మాట్లాడటం వీక్షకులు చూస్తూనే ఉంటారు. బిగ్గరగా మాట్లాడుతూ మెలోడ్రామాను చక్కగా ప్రదర్శిస్తారు. చర్చల్లో పాల్గొన్న వారికి అంతరాయాలు కల్పిస్తూ వివక్షణా రహితంగా వాదించడం మనం గమనించవచ్చు. రాజకీయ నాయకుల కపట విన్యాసాలను ప్రదర్శిస్తున్నారు. ఇండియా టీవీలో వచ్చిన ఆవేక్ అదాలత్ బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. రియా చక్రవర్తిలాంటి నకిలీ విలన్లను సృష్టించడంలోనూ గొస్వామిలాంటి వారు ముందున్నారు. జర్నలిజంలో ఒక ప్రత్యేకతైతిని 'సృష్టించి' విలన్లుగా అనేకమందిని చూపిస్తున్నారు. జేఎన్ యూ విద్యార్థుల నుంచి అర్బన్ నక్సల్స్ వరకు, వాస్తవాలను మాట్లాడే వ్యక్తులను, కాశ్మీరు ముస్లింలను విలన్లుగా చూపించడానికి, 'హత్రాస్ లో రేవేకు' కుట్ర అని ప్రచారం

చేయడం ద్వారా సమాజంలో దుష్ట వాతావరణాన్ని సృష్టించే పనిలో ఉన్నారు. 2018లో విద్యావేత్త, పరిశోధకురాలు ఒనయజ ద్రాబు ఫ్రైమ్ టైమ్ న్యూస్ లో మాట్లాడుతూ, ముస్లింలతో కలిసి కొన్ని అరాచక శక్తులు హిందువులకు వ్యతిరేకంగా ప్రచారం చేస్తున్నారంటూ తప్పుడు వార్తలను సృష్టిస్తున్నారని వివరించారు. మత విద్వేషాన్ని రెచ్చగొట్టేందుకు ఒక పథకం ప్రకారం వాట్సప్ ను



**నవికకుమార్**  
: గతంలో ది ప్రెస్ వత్తిక  
జర్నలిస్టుగా పనిచేశారు. చనిపోయిన మాజీ కేంద్రమంత్రి అరుణ్ జైట్లీ లంబే ఈమెకు ఎనలేని అభిమానం. టైమ్స్ నౌ ఛానల్స్ మేనేజింగ్ ఎడిటర్ గా ఉంటూ భజనపాటలు పాడుతుంటారు. మేనేజింగ్ ఎడిటర్ స్థాయిలో ఉన్నందున వాట్సప్ చాట్ గ్రూపు ప్రాంతీకమైంటారు.

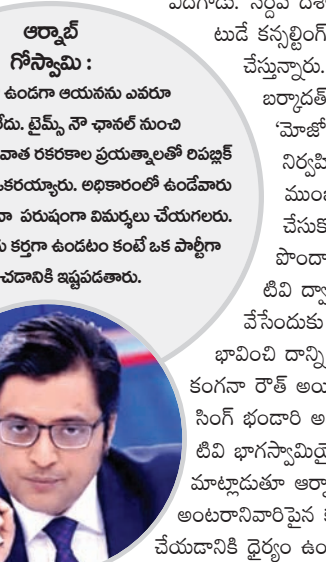
చేస్తున్నారంటూ తప్పుడు వార్తలను సృష్టిస్తున్నారని వివరించారు. మత విద్వేషాన్ని రెచ్చగొట్టేందుకు ఒక పథకం ప్రకారం వాట్సప్ ను

ఉపయోగించుకున్నారని ద్రాబు వివరించారు.

అమెరికాలో ఫాక్స్ న్యూస్ మెక్సికోనైన విరుచుకుపడింది, హిల్లరీ క్లింటన్ ను క్రూరమైన వ్యక్తి అని, ఒబామా విదేశీయుడని ప్రచారం చేసింది.

మనదేశంలో ముస్లింలు, రాహుల్ గాంధీలను దోషులుగా చేసేందుకు ప్రచారం సాగించింది. ప్రతిరోజు రాత్రి టీవీలో ఆర్నాట్ గోస్వామి కూడా ఇలాంటి పాత్రనే అంకంగ విన్యాసాలతో నిర్వహిస్తున్నారు. భావోద్వేగాలను రెచ్చగొట్టేలాగా ఆయన పని చేస్తున్నారు. ఆయన తెలివితేటలు, పరిజ్ఞానం విని ప్రజలు విసుగు చెందుతున్నారని సిని దర్శకుడు రాంగోపాల్ వర్మ ఒక సందర్భంలో వ్యాఖ్యానించారు. ఆయనను మరిచిపోవడం తేలికే. అందుకనే ఆయన బాలీవుడ్ స్టార్ లాగా వెలుగొందాలని భావిస్తున్నారు. గతంలో జర్నలిస్టుగా పనిచేశారని కూడా వర్మ సర్వగర్భంగా వ్యాఖ్యానించారు. ఆసియన్ న్యూస్ వ్యవస్థాపక యజమాని, రిపబ్లిక్ టీవీలో భాగస్వామి రాజీవ్ చంద్రశేఖర్ మాత్రం ఆర్నాట్ గోస్వామిని వెనుకేసుకొస్తాడు.

2018లో చంద్రశేఖర్ రిపబ్లిక్ టీవీని వదిలేసి బీజేపీలో చేరిపోయారు. ఎన్ టీ వీలో ఉండగా రాజీవ్ సర్దేష్ దేశాయ్ గోస్వామి బాస్. అప్పుడే ఒక వ్యూహం ప్రకారం ఎదిగాడు. సర్దేష్ దేశాయ్ ప్రస్తుతం ఇండియా టుడే కన్సల్టింగ్ ఎడిటర్ గా పని చేస్తున్నారు. సహచర జర్నలిస్టులు బర్నాడ్ డిజిటల్ వార్తా వెబ్ సైట్ 'మాజో'ను విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ఆర్నాట్ ముంబయీని స్థావరంగా చేసుకొని లుటియన్ వరే ప్రతిష్ట పొందాలనుకున్నారు. రిపబ్లిక్ టీవి ద్వారా ఎవరిమీదనైనా రాళ్లు వేసేందుకు అవకాశం ఉందని భావించి దాన్ని ఎంచుకొన్నారు. ఒకరోజు కంగనా రౌత్ అయితే మరోరోజు ఇస్కందర్ సింగ్ భండారి అవుతారు. ఒకనాడు రిపబ్లిక్ టీవి భాగస్వామియైన చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ ఆర్నాట్ ను తప్పుపట్టడం తేలికే, అంబరనివారిపైన కూడా వ్యాఖ్యలు చేయడానికి ధైర్యం ఉండాలని వెనుకేసుకొన్నే మార్కెట్ నిపుణుడు మహేష్ మూర్తి మాట్లాడుతూ ఆర్నాట్ నిజ జీవితంలో అమితాబ్ బచ్చన్ ధరించిన పాత్ర కూలీ నెం. 786లాంటి పాత్రనే నిర్వహిస్తున్నారని వ్యాఖ్యానించారు. ఇదొక సాంస్కృతిక యుద్ధం. భారతదేశంలో ఆర్నాట్ వరే అమెరికాలో సీన్ హన్నిటి ఉన్నారు. దుందుడుకు స్వభావాన్ని ప్రదర్శించడం వీరి ప్రత్యేకత. దుమ్మెత్తి పోయడంకూడా వీరికి బాగా తెలుసు. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ వీరికంటే ఎక్కువగా నటించగలదేమోనని మీడియా పరిశోధకుడు అరవింద్ రాజగోపాల్ వ్యాఖ్యానించారు. వ్యక్తిగత జీవితానికి, ప్రజా జీవితానికి మధ్య సృష్టమైన విభజన ఉండాలి, లేకపోతే క్రూరమైన ప్రవర్తనకు దిగజారిపోతామని హెచ్చరించారు.



**ఆర్నాట్ గోస్వామి :**  
ఎన్ టీ వీలో ఉండగా ఆయనను ఎవరూ పట్టించుకోలేదు. టైమ్స్ నౌ ఛానల్ నుంచి గెంటిచేశారు. ఆ తరువాత రకరకాల ప్రయత్నాలతో రిపబ్లిక్ టీవి వ్యవస్థాపకుల్లో ఒకరయ్యారు. అధికారంలో ఉండేవారు మినహా ఎవరిమీదనైనా పరుషంగా విమర్శలు చేయగలరు. చర్చలలో సమన్వయ కర్తగా ఉండటం కంటే ఒక పార్టీగా వాదించడానికి ఇష్టపడతారు.

చేస్తున్నారు. సహచర జర్నలిస్టులు బర్నాడ్ డిజిటల్ వార్తా వెబ్ సైట్ 'మాజో'ను విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ఆర్నాట్ ముంబయీని స్థావరంగా చేసుకొని లుటియన్ వరే ప్రతిష్ట పొందాలనుకున్నారు. రిపబ్లిక్ టీవి ద్వారా ఎవరిమీదనైనా రాళ్లు వేసేందుకు అవకాశం ఉందని భావించి దాన్ని ఎంచుకొన్నారు.

ఒకరోజు కంగనా రౌత్ అయితే మరోరోజు ఇస్కందర్ సింగ్ భండారి అవుతారు. ఒకనాడు రిపబ్లిక్ టీవి భాగస్వామియైన చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ ఆర్నాట్ ను తప్పుపట్టడం తేలికే, అంబరనివారిపైన కూడా వ్యాఖ్యలు చేయడానికి ధైర్యం ఉండాలని వెనుకేసుకొన్నే మార్కెట్ నిపుణుడు మహేష్ మూర్తి మాట్లాడుతూ ఆర్నాట్ నిజ జీవితంలో అమితాబ్ బచ్చన్ ధరించిన పాత్ర కూలీ నెం. 786లాంటి పాత్రనే నిర్వహిస్తున్నారని వ్యాఖ్యానించారు. ఇదొక సాంస్కృతిక యుద్ధం. భారతదేశంలో ఆర్నాట్ వరే అమెరికాలో సీన్ హన్నిటి ఉన్నారు. దుందుడుకు స్వభావాన్ని ప్రదర్శించడం వీరి ప్రత్యేకత. దుమ్మెత్తి పోయడంకూడా వీరికి బాగా తెలుసు. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ వీరికంటే ఎక్కువగా నటించగలదేమోనని మీడియా పరిశోధకుడు అరవింద్ రాజగోపాల్ వ్యాఖ్యానించారు. వ్యక్తిగత జీవితానికి, ప్రజా జీవితానికి మధ్య సృష్టమైన విభజన ఉండాలి, లేకపోతే క్రూరమైన ప్రవర్తనకు దిగజారిపోతామని హెచ్చరించారు.

మిగతా 7వ పేజీలో..





..అలాంటి పరిస్థితిని పోలిన సందర్భం మొన్న అక్టోబర్ 11వ తేదీన 'అంతర్జాతీయ బాలికా దినోత్సవం' సందర్భంగా అనంతపురం జిల్లాలో ఆవిష్కృతమైంది. ఆ జిల్లా కలెక్టర్ తీసుకున్న చొరవ అభినందనీయం. ఆయన చేపట్టిన విధానం శ్లాఘనీయం. పలువురు అధికారులతో పాటు ప్రజలు కూడా ఆయన తీసుకున్న మహిళా సాధికారత నిర్ణయాల పట్ల ప్రశంసిస్తున్నారు. సమాజంలో మార్పు కోసం పరితపిస్తూ, ఆ దిశగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ ప్రజల మనసుల్లో గొప్ప స్థానాన్ని ఆక్రమించే అధికారులు అతి కొద్దిమంది ఉంటారు. అటువంటి అతి కొద్దిమంది ఉన్నతాధికారులలో తనకంటూ ఓ ప్రత్యేక స్థానాన్ని ఏర్పరచుకున్న అధికారిగా, ప్రజల గౌరవాభిమానాలు పొందిన పరిపాలనాధక్షుడుగా, గంధం చంద్రుడు నిలుస్తారు. అనంతపురం జిల్లా కలెక్టర్ గా గంధం చంద్రుడు ఐ.ఎ.ఎస్ పదవి చేపట్టినప్పటి నుంచి అనేక పరిపాలనా సంస్కరణలు చేపడుతూ, కిందిస్థాయి ప్రభుత్వ యంత్రాంగాన్ని సరిచేస్తూ ఒక ఉత్తమ ఉన్నతాధికారిగా ప్రజోపయోగ పనులు చేపట్టడంలో సదరు కలెక్టర్ ముందుండడం పట్ల క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజల నుండి హెచ్చుస్థాయిలో మన్ననలు అందుకుంటున్నారని. దేశవ్యాప్తంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం పిలుపుమేరకు 'నా గళం-మనందరి భవిష్యత్తు' (మై వాయిస్-ఆఫర్ ఈక్వల్ ఫ్యూచర్) అనే నినాదంతో ఈ సంవత్సరం అంతర్జాతీయ బాలికా దినోత్సవాన్ని జరుపుకోవడం విశేషం. మొన్న ఆదివారం అంతర్జాతీయ బాలికా దినోత్సవం నాడు ప్రత్యేకించి అనంతపురం జిల్లా కలెక్టర్ నూతన ఒరవడికి శ్రీకారం చుట్టి, ఘనంగా కార్యక్రమాన్ని ఆద్యంతమూ నిర్వహించారు. అదేమిటంటే, బాలికల్లో ఆత్మవిశ్వాసం ప్రోది చేసుకునేటట్లు, వారు ఉన్నతస్థాయిలు అధిరోపించేటట్లు, 'బాలికా భవిష్యత్' అనే కార్యక్రమాన్ని తమ జిల్లాలో విజయవంతంగా చేపట్టారు. దీనిలో భాగంగా జిల్లా వ్యాప్తంగా వివిధ పాఠశాలల్లో చదువుకుంటున్న విద్యార్థినులకు లాటరీ పద్ధతి ప్రవేశపెట్టి, తద్వారా 527 మంది విద్యార్థినులను ఎంపిక చేసి, జిల్లాలో గల వివిధ శాఖలకు గాను ఒక్కరోజు ఉన్నత అధికారులుగా బాధ్యతలు చేపట్టే అవకాశం కల్పించారు. ఆయా బాలికలు జిల్లా కలెక్టర్, జాయింట్ కలెక్టర్, డి.ఆర్.ఓ, మున్సిపల్ కమిషనర్, ఆర్.డి.ఓ, తహసీల్దార్, ఎం.డి.ఓ మొదలగు కార్యనిర్వాహక శాఖలకు అధికారులుగా ఒక్కరోజు పాటు పరిపాలనా బాధ్యతలు స్వీకరిస్తూ, పలు కీలక నిర్ణయాలను తీసుకోవడం విశేషం. ఈ నేపథ్యంలోనే కస్తూరిబా బాలికల విద్యాలయం, గార్లదన్నెలో ఇంటర్మీడియట్ చదువుతున్న 'శ్రావణి' అనే విద్యార్థినికి అనంతపురం జిల్లా కలెక్టర్ గా బాధ్యతలు చేపట్టే అవకాశం దక్కింది. ఈ సందర్భంగా ఆమె కలెక్టర్ హోదాలో లైంగిక వేధింపులకు గురైన బాధితురాలికి 25 వేల రూపాయలు నష్ట పరిహారం అందించే పైలుపై తొలుత సంతకం చేయడం గమనార్హం. ఇంకా మహిళా ఉద్యోగులకు కుటుంబ బాధ్యతలు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి, వారికి రాత్రి 8 గంటల నుండి ఉదయం 8 గంటల వరకూ పట్టి పరిస్థితుల్లోనూ

ఉద్యోగ విధులు అప్పగించకూడదనే దృష్టపై సంతకం చేసి, సంబంధిత అధికారులను ఆదేశిస్తూ, నిర్ణయం తీసుకుంది. తన తల్లిదండ్రులు వ్యవసాయ కూలీలనీ, ఇలా తాను జిల్లా అత్యున్నత అధికారిగా విధులు చేపట్టడంలో ఎంతో ఆనందంగా ఉందనీ, ఇది నా జీవితంలో మరపురాని సంఘటననీ, ఈ సందర్భంగా శ్రావణి చెప్పడం విశేషం. ఇంకా జాయింట్ కలెక్టర్ గా సహస్ర, డి.ఆర్.ఓ గా సమీరా, మున్సిపల్ కమిషనర్ గా చిన్మయి వ్యవహరించడం, అలాగే వివిధ డివిజన్, మండల స్థాయిలలో ఒక్కరోజు అధికారులుగా బాలికలే పదవులను అలంకరించడం రాష్ట్రంలో సంచలనం సృష్టించిందని చెప్పవచ్చు. తన విశిష్ట అధికారాలను వినియోగించి గౌరవ కలెక్టర్ మహిళా సాధికారత ఆవశ్యకతను గుర్తిస్తూ తీసుకున్న ఈ నూతన విధానం పట్ల పలువురు మేధావులు అభినందనలు తెలియజేస్తున్నారు. ఆదర్శిల హక్కులను కాపాడేందుకు, స్వావలంబన దిశగా నడిపించే లక్ష్యంతో చంద్రుడు ఇలాంటి చర్యలు తీసుకోవడం పట్ల పెద్దయెత్తున పౌరులు 'అదిరిందయ్య' చంద్రం' అంటూ ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. గతంలో కూడా గంధం చంద్రుడు సలహాయ పద్ధతిలో భూదేవికి పూజలు చేసి గొర్రు పట్టి దున్నుతూ, విత్తనాలు జల్లడం జరిగింది. ఆ సందర్భంగా ఆయన రైతులతో మాట్లాడుతూ, తానూ రైతు బిడ్డనేననీ, గతంలో నేను కూడా వ్యవసాయం చేశాననీ, ఇలా మళ్లీ వ్యవసాయం పనులలో పాల్గొనడం నాకు ఎంతో ఆనందంగా ఉందని తన గత కాలపు జ్ఞాపకాలను నెమరువేసుకున్నారు. అలాగే కరోనా విజృంభణ కాలంలో విసాత్తు ఆలోచనలతో వైరస్ నియంత్రణకు పలు విప్లవాత్మక నిర్ణయాలు తీసుకోవడంతో మంచి అధికారిగా కేంద్ర ప్రభుత్వం నుండి మన్ననలు పొందడం గమనార్హం. ఇదే విధంగా మన దేశంలో డిగ్రీ ప్రథమ సంవత్సరం చదువుతున్న ఢిల్లీకి చెందిన మరో విద్యార్థినికి అరుదైన అవకాశం దక్కింది కూడా. భారతదేశంలో బ్రిటన్ హైకమిషనర్ గా ఒక్కరోజు పనిచేసే అవకాశం దొరికింది. 24 గంటల పాటు హై కమిషనర్ గా విధులు చేపట్టి తద్వారా తన సామర్థ్యాన్ని నిరూపించుకుని పలువురు అధికారుల ప్రశంసలు ఆమె పొందడం గమనార్హం. ఇటీవల అంతర్జాతీయ బాలికా దినోత్సవం సందర్భంగా "కొవిడ్-19 సంక్షోభ కాలంలో స్త్రీ, పురుష సమానత్వాన్ని సాధించడానికి ఎదురవుతున్న సవాళ్లు-వాటిని అధిగమించడానికి ఉన్న అవకాశాలు" అనే అంశంపై బ్రిటిష్ హై కమిషనర్ కార్యాలయం నిర్వహించిన పోలీసులో దేశం మొత్తం మీద 215 మంది బాలికలు పాల్గొన్నారు. వారందరిలో 'చైతన్య వెంకటేశ్వరన్' అనే అమ్మాయి తన విలువైన, విప్లవాత్మకమైన అభిప్రాయాలను అధికారులతో పంచుకుంది. ఆమె అభిప్రాయాలకు ముగ్ధులైన అధికారులు ఆమెకు ఒక్కరోజు భారత్ హై కమిషనర్ గా పదవి చేపట్టే అవకాశం కల్పించింది. ఆమె ఆ పదవిని చేపట్టి తెలంగాణ , మధ్యప్రదేశ్ రాష్ట్రాలకు చెందిన మహిళా పోలీసు ఉన్నతాధికారులతో సమావేశం ఏర్పాటు చేసి, లింగ వివక్షత మరియు పోలీసింగ్ విధానాలపై చర్చించి తన అభిప్రాయాలను కూడా

**రెండు దశాబ్దాల క్రితం శంకర్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'ఒకేఒక్కడు' సినిమాను కథాపరంగా చూస్తే, కథానాయకుడుకు ఒక్కరోజు ముఖ్యమంత్రిగా పదవి చేపట్టే అవకాశం వస్తుంది. అతను ఆ పదవి చేపట్టిన మరుసటి నిమిషం నుండి 24 గంటలు నిర్వహించుకొని పనిచేస్తూ, అనేక నూతన సంస్కరణలు చేపట్టి పలు ప్రజోపయోగ కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం జరుగుతుంది. దీనిలో భాగంగా అవినీతి, అక్రమార్కుల ఆటపట్టిస్తూ, ప్రభుత్వ పాలనా యంత్రాంగాన్ని గాడిలో పెట్టి, అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దుతాడు.**

**పిల్లా తిరుపతిరావు  
7095184846**

తెలియజేసింది. ఇంకా 'ఆనంద్ బజార్' పత్రిక సంపాదకునితో సమావేశంలో పాల్గొని 'మీడియాలో మహిళల పాత్ర' గూర్చి పలు విషయాలను తెలుసుకుంది. బ్రిటన్ హైకమిషనర్ ఆధ్వర్యంలో 166 మంది భారతీయ మహిళల ఉన్నత విద్యావంతుల విజయగాధలను వెలికితీసే 'స్టేమ్ అధ్యయనాన్ని' కూడా ప్రారంభించడం విశేషం. ఒక్కరోజు హైకమిషనర్ పదవి చేపట్టిన 'చైతన్య' మాట్లాడుతూ తాను ఈ పదవి చేపట్టడంలో గొప్ప అనుభూతిని పొందానని వివరించింది. కొవిడ్-19 నిబంధనల కారణంగా 'చైతన్య' ఆద్యంతమూ హై కమిషనర్ గా తన ఒక్కరోజు అధికార విధులను వర్చువల్ గానే చేపట్టడం గమనార్హం. బాలికలపై జరుగుతున్న అత్యాచారాలు, అఘాయిత్యాలను నివారించి వారి హక్కులను తెలియజేసేందుకు గాను ఐక్యరాజ్యసమితి అంతర్జాతీయ బాలికా దినోత్సవాన్ని ప్రముఖ అమెరికన్ పౌర హక్కుల కార్యకర్త 'ఎలనార్ రూజ్వెల్ట్' పుట్టిన రోజైన అక్టోబర్ 11 వ తేదీన జరుపవల్సిందిగా గతంలో నిర్ణయించింది. విద్య, వైద్య సంరక్షణ, భౌతిక, మానసిక రక్షణ, శారీరక పోషణ, భౌతిక, మానసిక హింస, బాల్య వివాహాలు, చట్టపరమైన హక్కులు మొదలగు అంశాలపై గల వివక్షతపై బాలికలు పూర్తి అవగాహన పెంచుకోవడమే ఈ దినోత్సవం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం. ఈ క్రమంలోనే బాలికలను రక్షించాల్సిన బాధ్యత మనందరిపైనా ఉంది. సాధారణంగా వారి హక్కులను కాపాడాలంటూ వేదికలపై పలువురు ప్రసంగాలు ఇవ్వడం చూస్తుంటాం. 'యత్ర నార్యస్తు పూజ్యంతే తత్ర రమంతే దేవతా' అనే ఊడగగట్టే ప్రసంగాలతో స్త్రీలను ఆకట్టుకోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. కానీ వాస్తవంగా క్షేత్రస్థాయిలో చూస్తే, వారి హక్కులను రక్షించే వాడులే ఉండరు. స్త్రీ సాధికారత కోసం మరియు వివక్షత లేని సమాజం కోసం సంబంధిత కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు క్షేత్రస్థాయిలో నిరంతర సామాజిక అవగాహన మరియు చైతన్య కార్యక్రమాలు పెక్కురితిన నిర్వహించాలి. వారిలో శాస్త్రీయ దృక్పథం పెంపొందించడం, స్త్రీ విద్యను ప్రోత్సహించడం, సామాజిక అశాంతికి కారణమయ్యే విషయాల పట్ల దూరంగా ఉండేటట్లు చేయడం మొదలైన సమావేశాలను, చర్చా వేదికలను దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహించడం ద్వారా ప్రభుత్వం వర్గ అసమానతలను, లింగ వివక్షతలను రూపుమాపవచ్చు. సామాజిక వివక్షత, మహిళలపై యథేచ్ఛగా జరుగుతున్న వేధింపులు మొదలైన విషయాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని పలువురు న్యాయనిపుణుల సలహా మేరకు ప్రభుత్వం కఠిన చట్టాలను తయారు చేయాలి. ఆయా చట్టాల అమలుకు ప్రభుత్వంలో పనిచేస్తున్న పోలీసులు, ఉన్నతాధికారులు క్రియాశీలకంగా వ్యవహరించాలి. సమాజం, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు పలు సున్నిత విషయాలపై ప్రాథమిక స్థాయి నుంచే పిల్లల్లో అవగాహన కలుగచేయాలి. అలా చేసినప్పుడే భవిష్యత్ భారతావనిలో స్త్రీలు, బాలికలపై జరిగే లైంగిక దాడులు, వేధింపులు, హత్యాచారాలను నిలువరించవచ్చును.

**(రాజాం రచయితల వేదిక...)**

SUNDAY

విశాఖాంధ్ర

ఆదివారం  
అనుబంధం

01 ఆదివారం,  
నవంబరు 2020

3



మొలకలతో మేలెంతో...

**ప్రస్తుతం అందరినీ వేధిస్తున్న సమస్య అదనపు శరీరబరువు. దాన్ని నివారించాలంటే మొలకలతో చెక్ పెట్టవచ్చు. క్యాలరీలతో నిమిత్తం లేకుండా మొలకలతో పోషకాలను భర్తీచేయవచ్చు. అందుకే మొలకలను సూపర్ ఫుడ్ గా చెబుతారు. ఐరన్, పాటాషియం, విటమిన్-ఇ, యాంటీఆక్సిడెంట్స్, ప్రోటీన్లు అత్యధిక మోతాదులో ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా గింజల మొలకలు తింటే శారీరక సంబంధిత రుగ్మతలు తొలగిపోతాయి. ఆరోగ్యవంతమైన చర్మానికి మొలకలు సహకరిస్తాయి. పెసల మొలకలు విటమిన్-సి, కెలరీలకు నిలయాలు. పుట్టుకతో వచ్చే మెదడు, ఎముక లోపాలను అడ్డుకుంటుంది. శరీరంలో ఉండే స్త్రీ రాడికల్స్ ను నశింపజేస్తుంది. యుక్త వయసులో తప్పనిసరిగా ఆహారంలో మొలకలను భాగంగా చేసుకోవాలి. తినే ముందు శుభ్రంగా కడిగి తినాలి. మొలకల్ని ఎక్కువసేపు ఓపెన్ గా పెట్టి తినకూడదు. మొలకలు నిస్వార్థంగా కనిపిస్తే, వాటిని తినకపోవడమే మంచిది. కాబూలీ శనగలు, నల్లశనగలు మొలకలుగా తీసుకోవచ్చు. వీటిలోని పీచు వదార్థం కడుపు నిండిన భావాన్ని ఇస్తుంది. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి కాపాడేవి మొలకలు. డైటింగ్ చేసేవారికి ఇవి మంచి ఆహారం.**





ఆదివారం  
అనుబంధం4 | 01 ఆదివారం,  
నవంబరు 2020

## గోనుగుంట మురళీకృష్ణ

చుట్టూ ఎత్తుగా పెరిగిన పచ్చనిచెట్ల మధ్య ఒదిగిపోయినట్లున్నది ఆ గురుకులం. చిన్నచిన్న కుటీరాలు చాల ఉన్నాయి. రకరకాల పూలమొక్కలు విరగబూసి సువాసనలు వెదజల్లుతూ ఉన్నాయి. కొద్దిదూరం నుంచీ నది నీళ్ళమీద నుంచీ వస్తూ చల్లటిగాలి ఆహ్లాదాన్ని కలిగిస్తుంది. చెట్లమీద చిలుకలు, కోయిలలు, గోరువంకలు ఇంకా రకరకాల పక్షులు అటూఇటూ ఎగురుతూ ఉన్నాయి. చెట్లనీడలలో విశ్రాంతిగా పడుకున్న జింకలు, గంతులు వేస్తూ కుందేళ్ళు, సరోవరంలో ఈదులాడుతూ బాతులు, నీరుకోళ్ళు, హంసలు కనిపిస్తున్నాయి.

ఆరోజు చెట్టుకింద గల అరుగుమీద గురుదేవులు చిదానందస్వాముల వారు కూర్చుని ఉన్నారు. ఎదురుగా శిష్యులు నేలమీద యీతాకుల చాపలు వేసుకుని గురువుగారు చెప్పినవి వల్లె వేస్తున్నారు. గురువుగారి ఎదురుగా ఆ రాజ్యాన్ని ఏలే మహారాజు, మహారాణి అయిదేళ్ళ కొడుకుని తీసుకుని నిలబడి ఉన్నారు.

“గురుదేవా! మా చిరంజీవిని మీకు అప్పగించి వెళు తున్నాను. సర్వవిద్యా పారంగతుడిని చేసే భాద్యత మీదే!” అన్నాడు మహారాజు.

“మంచిది. చిరంజీవికి సకల విద్యలూ నేర్చి ఉత్తమపౌరుడిగా తీర్చిదిద్ది మీకు అప్పగిస్తాను మహారాజా!” అన్నారు చిదానందస్వాముల వారు.

“నాయనా! విజయా! గురువుదేవులకు పాదాభివందనం చెయ్యి” చెప్పాడు మహారాజు. విజయుడు వంగి గురువు పాదాలకు నమస్కరించాడు.

“సరస్వతీ కటాక్ష సిద్ధిరస్తు!” దీవించారు గురువుగారు.

× × ×

చూడటానికి ఫైవ్ స్టార్ హోటల్ ని తలపిస్తున్న కార్పొరేట్ పాఠశాల అది. అక్కడ సుమారు నాలుగువేల మంది పిల్లలు చదువుకుంటున్నారు. అందరూ ఆరోగ్యంగా, నీడ పట్టున అపురూపంగా పెరుగుతున్నట్లు సుకుమారంగా కనిపిస్తున్నారు. భానుమూర్తి, రజని మూడేళ్ళ బాబుని తీసుకుని కారులో నుంచీ కిందికి దిగారు. గేటు దగ్గర వాచ్ మెన్ వాళ్ళు వచ్చిన పని తెలుసుకుని, “లోపల ఎదురుగా రిసెప్షన్ హాల్ ఉంటుంది. అక్కడికి వెళ్ళండి” అని చెప్పాడు.

భానుమూర్తి, రజని రిసెప్షన్ హాల్ లోకి వెళ్ళారు. అక్కడ స్టాఫ్ ఎవరూ లేరు. అక్కడ ఉన్న కుర్చీల్లో కూర్చున్నారు ఇద్దరూ. చుట్టూచూస్తూ “ఈ స్కూల్ చూస్తుంటేనే ఇంత గ్రాండ్ గా ఉన్నది. ఇక్కడ ఎద్యుకేషన్ ఇంకెంత బాగుంటుందో!” అన్నది రజని. “అందుకేగా నెట్ లో సెర్చ్ చేసి, తెలిసినవాళ్ళు అందరినీ కనుక్కుని మరీ ఇక్కడికి వచ్చింది” అన్నాడు భానుమూర్తి. ఇంతలో యూనిఫాంట్ ఉన్న ఒకామె వచ్చి విషయం తెలుసుకుని, ఒక ఆఫీకేషను ఫాం ఇచ్చి పూర్తిచేయమని చెప్పింది. అందులో పేరెంట్స్ వివరాలు, అంటే ఎంత వరకు చదువుకున్నారు, ఏం జాబ్ చేస్తారు, ఎంత సంపాదిస్తారు మొదలైన విషయాలు ఉంటాయి. వాటిని బట్టి పిల్లలకు ఎడ్మిషన్ ఇస్తారు. దిగువ మధ్యతరగతి వారికి, పేదవాళ్ళకి అక్కడ ప్రవేశం ఉండదు.

× × ×

గురువు గారి ప్రథమ శిష్యుడు మిగిలిన వారందరికీ ఆ గురుకులం లోని నిబంధనలు చెబుతున్నాడు. ఇలాంటి చిన్నచిన్న విషయాలు గురువుగారు చెప్పరు.

“ఈ గురుకులంలో చదువుకునే వారందరూ రాజు కొడుకైనా, సామాన్యుడైనా విధిగా కాపాయవస్త్రాలు ధరించాలి. ఉదయం సాయంత్రం తప్పనిసరిగా సంధ్యాసుష్టానాలు చేయాలి. యజ్ఞయగాలకు అవసరమైన దర్బాలు, ఆహారానికి అవసరమైన కాయలు, కందమూలాలు అరణ్యానికి వెళ్లి సేకరించుకురావాలి. అడవి జంతువులకు గానీ, ఆశ్రమ ప్రాంతంలోని జంతువులకు గానీ ఎట్టి హానీ చేయరాదు. అహింసను పాటించాలి. నేలమీద నిద్రించాలి. విద్య ఎప్పుడు బోధిస్తారని గురువు గారిని అడగరాదు. అది అవిధేయతగా భావించబడుతుంది. వారికి దయగలిగినప్పుడు వారే బోధిస్తారు. విద్యాభ్యాసం ముగిసేదాకా ఈ నియమాలన్నీ విధిగా పాటించాలి” అన్నాడు.

“అలాగే!” అన్నారు అందరూ ముక్తకంఠంతో.

“ఇప్పుడు అందరూ ఆశ్రమంలోని పూలమొక్కలకు నీరు పోయాలి. బయలుదేరండి” చెప్పాడు.

× × ×

విశాలమైన హాల్ లో మెత్తటి స్ప్రింగ్ కుర్చీలో పుల్



చదువు

సూట్ లో మెడలో చైన, ముంజేతికి బ్రెస్ లేట్, నాలుగువేళ్ళకి ఉంగరాలు మెరుస్తూండగా విలాసంగా వెనక్కి చేరగిలబడి చెయ్యితిప్పుతూ మాట్లాడుతున్నాడు కరస్పాండెంట్ రాఘవరావు. ఎదురుగా పిల్లాడిని స్కూల్ లో చేర్చించటానికి వచ్చిన భానుమూర్తి, రజని వినయంగా నిలబడి వింటున్నారు.

“చూడండి! మీ అబ్బాయిని యల్.కె.జి. లో చేర్చించటానికి అడ్మిషన్ ఫీజు అయిదువేలు, బిల్డింగ్ ఫండ్ పదివేలు పే చెయ్యాలి. యూనిఫాంకి అవసరమైన క్లాత్, షూస్, టై మొదలైనవి మా స్కూల్ లోనే దొరుకుతాయి. టెక్స్ బుక్స్, నోట్ బుక్స్ ఇక్కడేవే కొనాలి. బయట పాపుల్స్ కొన్నవి మేం ఎలా చెయ్యము. సాయంత్రం స్టడీ అవర్స్ కి అదనంగా మరో అయిదువేలు పే చెయ్యాలి.

లేదా మేం ఇంటి దగ్గర చదివించుకుంటాం

అంటే మీ ఇష్టం. పిల్లాడికి మార్కులు తగ్గాయని మమ్మల్ని అడగకూడదు” అక్కడి కండిషన్లు అన్నీ చెప్పాడు కరస్పాండెంట్.

“ఇంటిదగ్గర చెప్పేంత టైం మాకు ఉండదులెండి!

స్టడీ అవర్ కి పంపిస్తాం” వినయంగా అంది రజని.

“సరే! వెళ్లి క్యాష్ కౌంటర్ లో ఫీజు కట్టండి.

అంతమాత్రం చేత మీ అబ్బాయికి సీట్ కన్ఫర్మ్ కాదు. అతను ఇంకా ఎంట్రన్స్ రాయాలి” అన్నాడు.

ఆ ఎంట్రన్స్ నామమాత్రం అని విన్నాడు భానుమూర్తి. అందుకే సరేనన్నట్లు గట్టిగా తలాడించాడు.

వాళ్ళిద్దరూ అటు వెళ్ళగానే టేబుల్ మీద బెల్ మోగించాడు కరస్పాండెంట్. బయటనుంచి పూన్ పరుగున వచ్చాడు. “తెలుగు పంతులు సుబ్బారావుని పిలుచుకురా!” అన్నాడు. అయిదునిమిషాల తర్వాత తెలుగు మాష్టారు వచ్చారు. ఆయనకి నలభైఏళ్ళు పైనే ఉండవచ్చు. ఆకారంలో, బట్టల్లో పేదరికం కొట్టొచ్చినట్లు కనబడుతుంది. కానీ ముఖం చూస్తుంటే గౌరవభావం కలిగేటట్లు ఉన్నాడు.

కార్పొమని కూడా అనకుండా ఆయన వంక తీక్షణంగా చూస్తూ కరస్పాండెంట్ “క్లాసులో పిల్లల్ని చేతులు కట్టుకుని నిలబడమని చెబుతున్నావట ఏమిటి? కారులో వచ్చేవాడు వాడు, కాని నడకన వచ్చేవాడివి నువ్వు. నీ ముందు వాడు చేతులు కట్టు కోవాలా! నేను దేవుళ్ళని పూజించను. దేవాలయాలకు వెళ్ళను. నాకు పిల్లలే దేవుళ్ళు. వాళ్ళ మూలంగానే నా సంస్థ ఈ స్థాయికి వచ్చింది. వాళ్ళని తిట్టినా, కొట్టినా నేను సహించను. ఈ దిక్కుమాలిన గవర్నమెంట్ తెలుగు కపల్లర్ల సబ్జెక్ట్ చేసింది. లేకపోతే నీలాంటి వాళ్ళతో పనే ఉండదు. వెళ్ళు” మరో మాటకి అవకాశం ఇవ్వకుండా అటువైపుకి తిరిగాడు. తెలుగు మాష్టారు తలొంచుకుని మౌనంగా వెళ్ళిపోయారు.

× × ×

గురుకులంలో విద్యార్థులు అందరూ విద్యలు నేర్చుకుంటున్నారు. కొందరు చెట్లమీద పక్షులకు బాణాలు గురి పెడుతున్నారు. కొందరు గదాయుద్ధం చేస్తున్నారు. కొందరు మల్లయుద్ధం సాధన చేస్తున్నారు. మరికొందరు కత్తి యుద్ధం చేస్తున్నారు. ఇలా ఎవరికి ఆసక్తి ఉన్నవిద్యలు వారు సాధన చేస్తున్నారు. చిదానందుల వారు అవన్నీ పర్యవేక్షిస్తున్నారు.

మల్లయుద్ధం చేస్తున్న ఇద్దరిలో ఒకడు మరొకడి చేతిలో చిక్కుకుపోయి విలవిలలాడ సాగాడు. “నాయనా! ఈ పట్టు వచ్చినప్పుడు ఇలా వెనక్కితిరిగి విడిపించు కోవాలి” చెప్పారు గురువుగారు. మరోచోట గాలిలోకి

ఎగిరిపోతున్న పక్షిని గురిచూసి బాణం వదలబోతున్న వాడి దగ్గరకు వచ్చి “పారిపోతున్న వారిని, భయపడు తున్న వారిని, శరణుగోరిన వారిని వధించకూడదు” అన్నారు. “చిత్తం గురుదేవా!” అంటూ విల్లు కిందకు దించేసాడు.

గదాయుద్ధం చేస్తున్న వారిలో ఒకడు మరొకడిని కాలు మీద గదతో కొట్టాడు. “అమ్మా!” అంటూ ఆర్తనాదం చేసాడు. “తప్పు నాయనా! నాభికి అధోభాగాన ప్రహరించటం నీతి కాదు” వారించారు గురువు గారు.

“క్షమించండి” అని తల వంచి అభివాదం చేసి, “లే మిత్రమా!” అంటూ చెయ్యి అందించి కింద పడినవాడిని లేవదీశాడు.

× × ×

భానుమూర్తి కరస్పాండెంట్ రాఘవరావు ఎదురుగా కుర్చీలో కూర్చుని ఉన్నాడు. పక్కనే మరో కుర్చీలో కూర్చున్నాడు అయిదేళ్ళ నవీన్. మరోవైపు తెలుగు మాష్టారు నిలబడి ఉన్నారు. కరస్పాండెంట్ నవీన్ రాసిన పరీక్ష పేపర్లు టేబుల్ మీద విసిరి కొట్టాడు. అవి తన మొహాన కొట్టినట్లు ఉలిక్కిపడ్డారు మాష్టారు. “ఏమిటి మార్కులు? వేలకి వేలు ఫీజులు కట్టేది ఈ ముప్పై, నలభై మార్కుల కోసమా! ఆ పసిబిడ్డ నీకు ఏం అవకారం చేసాడని ఇంత కక్ష సాధించావు?” అన్నాడు రాఘవరావు.

“ఆ కుర్రాడు చదవడు సారీ! ....” ఏదో చెప్పబోయాడు.

“పిల్లలు చదవరు అనేది సమాధానం కాదు. నీ అసమర్థతని కప్పిపుచ్చు కునేందుకు చెప్పేమాట. ఇక నుంచీ మార్కులు తగ్గితే సహించను. నౌ యు కెన్ గో..” అన్నాడు రాఘవరావు. తెలుగు మాష్టారు తలొంచుకుని వెళ్ళిపోయాడు.

× × ×

విద్యాభ్యాసం ముగిసింది. విద్యార్థులంతా గురుదక్షిణ చెల్లించి ఎవరి రాజ్యాలకు వారు వెళ్ళిపోయారు. మహారాజు కూడా విజయుడికి పట్టాభిషేకం చేశాడు. ఆరోజు రాజ్యసభ అంతా ప్రజలతోనూ, రాజోద్యోగులతోనూ నిండిపోయింది. విజయుడిని మహారాజుగా ప్రకటించగానే సభంతా పులకించి పోయింది. అందరూ జయజయధ్యానాలు చేసారు. విజయుడు ప్రజలందరికీ దోసిళ్ళతో రత్నరాసులు పంచిపెట్టాడు. అమూల్యమైన ఆభరణాలు, పట్టు వస్త్రాలు కూడా పంచాడు.

“ఇన్నాళ్ళూ మహారాజుగారి పరిపాలన చూసాం. ఇకనుంచీ విజయులవారి పరిపాలన కళ్ళారా చూడబోతున్నాం” అన్నాడు పౌరులలో ఒకడు.

“ఆ తండ్రికి తగ్గ తనయుడే! సుగుణాల ఖని. అంతా మన రాజ్యం చేసుకున్న పుణ్యం” అన్నాడు మరొకడు. అందరూ పరిపరి విధాల చెప్పుకుంటూ ఇంటిదారి పట్టారు.

× × ×

నవీన్ యం.టెక్., పూర్తి అయింది. మల్లీ నేషనల్ కంపెనీలో సాఫ్ట్ వేర్ ఇంజనీర్ గా జాబ్ వచ్చింది. అమెరికా వెళుతున్నాడు. భానుమూర్తి బంధువులకీ, స్నేహితులకీ అందరికీ గ్రాండ్ గా పార్టీ ఇచ్చాడు. అతని కళ్ళలో కొడుకు సంపాదించబోయే డాలర్లు కనబడుతున్నాయి. ఇప్పటిదాకా బంధువుల పిల్లలు

(మిగతా 5వ పేజీలో)



## వర్షాన్ని మోస్తున్నా

నా కనుల సంద్రంలో

ఇంట్లు పారుతున్నాయి.

మనుషులు తెప్పలా తేలుతున్నారు

వాహనాలు ఈడుతున్నాయి

గాలి క్రిమి పాట పాడుతోంది

జీవితం అంత సజావుగా లేదు

వేలాడే శూన్యాన్ని

కాళ్ళకి సంకెళ్లుగా వేసి

నాల్గు గోడల ప్రపంచాన్ని

రుచి చూపింది

ఫేసు రెక్కల్లో జీవితాన్ని తిప్పుకుంటూ

తెరల వెనుక చూపులు

పరచుకుంటూ

మనక మనక గా ధృశ్యం లేస్తోంది

కళ్ళనిండా వర్షాన్ని మోస్తున్నా

రెప్పల పై తెప్పలు అలా వెళుతుంటే

నిర్లిప్తంగా ఆకాశానికి చూపులు అతికి

చేతులు ఆపన్న హస్తాలుగా

ముడిపెట్టుకున్నాం

మునిగిపోతున్నా ఎదురీడుతున్నాం

-గవిడి శ్రీనివాస్ ,

7019278368.





(కథ-4వ పేజీ తరువాయి)

అమెరికాలో ఉద్యోగం చేస్తున్నారు అని వినగానే తనకి ఏదో గిట్టిగా ఉండేది. తనకి ఆ అదృష్టం ఎప్పుడు వస్తుందో అని వెయ్యకళ్ళతో ఎదురుచూశాడు. కొడుకు చదువు కోసం ఎంత ఖర్చయినా పెట్టాలి అనుకున్నాడు. ఇప్పటి వరకూ ఆస్తిపాస్తులు ఏమీ సంపాదించలేదు. కొడుకు సంపాదించేటప్పుడు ఇంతకు పదిరెట్లు దాచుకోవచ్చు, ఎప్పుడప్పుడు పెద్ద అవుతాడా, అమెరికా పంపిదామా అని ఇన్నేళ్ళు ఎదురుచూశాడు. ఎదురుచూసిన క్షణం రానే వచ్చింది. కొడుకుని చూస్తుంటే అతనికి గర్వంగా ఉన్నది. ఇన్నేళ్ళ నిరీక్షణ ఫలించినట్లుగా సంతృప్తిగా ఉన్నది.

× × ×

విజయుడు మహారాజు అయి పది సంవత్సరాలు అయ్యాయి. అతని తల్లిదండ్రులు వృద్ధులైనారు. వాళ్ళని కంటికిరెప్పలా చూసుకుంటున్నాడు. అతని పాలనలో ప్రజలందరూ జర, చోర భయాలు లేకుండా సుఖంగా ఉంటున్నారు. కరువుకాటకాలు అనే మాటే లేదు. అందరూ సంతృప్తికరమైన జీవితాలను గడుపుతూ ఉన్నారు. ఒకరోజు చిదానంద స్వాముల వారు రాజసభకు వచ్చారు. విజయుడు సింహాసనం దిగి, ఎదురెళ్ళి ఆయనను ఆహ్వానించి, ఉచితాసనం మీద కూర్చుండ బెట్టాడు.

“నాయనా! నేనొక సహాయం అర్థించి నీ దగ్గరకు వచ్చాను” అన్నారు

చిదానందస్వాముల వారు.

“మీరు నన్ను అర్థించటమా గురుదేవా! ఆజ్ఞాపించండి. నేను, నా ప్రజలు మీ సేవకులం” అన్నాడు విజయుడు వినయంగా.

“సంతోషం. లోకకల్యాణం కోసం నేనొక యాగం తలపెట్టాను. దాని కోసం పదిలక్షల సువర్ణాలు, పదిలక్షల గోవులు, దాసదాసీ జనం అవసరం అవుతారు”

“అడిగిన క్షణమే ఆ సంపద మీదైనది. లోకకల్యాణం కోసం ఐశ్వర్యమే కాదు, నా ప్రాణాలు సైతం ధారబోస్తాను” అమాటలకు గురువుగారు పరమానంద భరితులైనారు. “నీ లాంటి శిష్యుడిని పొందటం నా అదృష్టం. శాశ్వత కీర్తిరస్తి!” అశీర్వాదించారు. “ధన్యజ్ఞీ” తలవంచి అభివాదం చేశాడు విజయుడు.

× × ×

నవీన్ అమెరికా వెళ్లి పదేళ్ళు అయింది. ఈ పదేళ్ళలో ఒక్కసారి మాత్రమే ఇండియా వచ్చాడు. అక్కడే ఒక అమ్మాయిని పెళ్లి చేసుకున్నాడు. ఇద్దరు పిల్లలు కూడా పుట్టారు. భానుమూర్తి, రజని ముసలివాళ్ళు అయ్యారు. తను కోరినట్లే నవీన్ అమెరికా నుంచీ దాలర్లు పంపిస్తున్నాడు. కానీ ఆ డబ్బు ఆనందం కలిగించటం లేదు భానుమూర్తికి. తనకి పెన్షన్ వస్తుంది. అదివాలు, భార్యభర్తలిద్దరికీ జరుగుబాటు కావటానికి. అంతంత మాత్రంగా ఉన్న ఆరోగ్యం! ఒకపూట తింటే ఒకపూట తినలేరు. ఏం చేసుకోను ఈ డబ్బు!ఒక్కగానొక్క కొడుకు.వాడి పెళ్లి చూడలేదు. వాడి పిల్లల్ని చూడలేదు. కొడుకు, కోడలు, పిల్లలు కళ్ళ ఎదురుగా తిరుగుతూ ఉంటేఅంతకన్నా కావలసినది ఏమున్నది అని ఇప్పుడు అనిపిస్తుంది భానుమూర్తికి.

నవీన్‌ని ఇండియా వచ్చేయమని ఎన్నిసార్లో ప్రాధేయపడ్డాడు తను. కానీ అతను అంగీకరించలేదు. అమెరికాలో అలవాటయిపోయింది. ఇక అక్కడికి రాలేనని చెప్పాడు.

ఆరునెలల నుంచీ భానుమూర్తి ఆరోగ్యం మరి క్షీణించింది. కొడుకు కోసం కలవరించి పోతున్నాడు. కొడుకుని విదేశాలకి పంపించి ఎంత పొరపాటు చేశాడో ఇప్పుడు అర్థం అయింది భానుమూర్తికి. ఈ వృద్ధాప్యంలో, ఎవరూ దిక్కులేనట్లు ఒంటరిగా బ్రతకటం భరించలేనంత వేదనగా ఉంది. ఇండియాలో బ్రతికేవాళ్ళు సుఖంగా లేరా! ఇక్కడ మాత్రం భవిష్యత్ లేదా! విదేశాలకు వెళ్ళటం చేతగానివాళ్ళు ఇండియాలో ఉండాలి అనే భావం చిన్నప్పటి నుంచీ కల్పించాడు. ఏదో ఒక ఉద్యోగం చేసుకుంటూ కొడుకుకంటికి ఎదురుగా కనిపిస్తూ ఉంటే అంతకన్నా ఆనందం ఏముంది? అంతా స్వయంకృతం. ఇప్పుడు అనుకుని ఏం లాభం?భానుమూర్తికి పశ్చాత్తాపం కలిగింది.

తను కన్నుమూసేలోగా ఒక్కసారి కొడుకుని, కోడలిని, పిల్లలను కళ్ళారా చూసుకోవాలని ఉంది అని చెప్పాడు. బ్రతిమిలాడగా, బ్రతిమిలాడగా ఎట్టకేలకి ఇండియా వచ్చి నాలుగురోజులు ఉండటానికి ఒప్పుకున్నాడు నవీన్.

నవీన్ ఇండియా వచ్చాడు ఒక్కడే! భార్యపిల్లలు రాలేదు. అందరినీ చూడాలనుకున్న భానుమూర్తి , రజని నిరాశపడ్డారు. పోనీ అతను ఒక్కడైనావచ్చాడు. అదేచాలు అని సమాధానపడి ఊరుకున్నారు. నవీన్ వచ్చిన దగ్గర నుంచీ ఫ్రెండ్స్ తో పార్టీలు అనీ, పబ్బులనీ తిరుగుతున్నాడు.

ఒకరోజు కారులో డీజిల్ కొట్టించుకోవటానికి పెట్రోల్ బంక్ దగ్గర ఆగాడు. ఫ్రెండ్స్ అందరూ జోక్స్ వేస్తూ, నవ్వుతూ ఉన్నారు. రోడ్డుమీద అటూగా వెళుతున్న తెలుగు మాష్టారు నవీన్‌ని గుర్తుపట్టి దగ్గరకు వచ్చాడు. “బాబూ! బాగున్నావా! ఎన్నాళ్ళయింది నిన్ను చూసి?” ఆనందంగా అడిగారు.

“ఎవరు నువ్వు?” ఎగాదిగా చూస్తూ అడిగాడు నవీన్. “నేను మీ మాష్టారిని. నువ్వు నా దగ్గర చదువుకున్నావు. తెలుగు చెప్పేవాడిని. గుర్తు పట్టలేదా!”

“ఎవర్రా!” ఆయన వంక చూస్తూ అడిగాడు ఒక ఫ్రెండ్.

“ఏమో!” నవీన్ భుజాలు ఎగరేసాడు. “మోసగాడో, పిచ్చోడో! తనకి నేను గుర్తున్నట్లు మాట్లాడతాడు. నేను కాదంటాను. ఈలోపు ఏ పర్యే కొట్టేస్తాడు. ఇలాంటివి ఎన్ని చూడటం లేదు?” ఆయన వంక నిరసనగా చూస్తూ టపీమని డోర్ వేసి కారు స్టార్ట్ చేశాడు నవీన్. తెలుగుమాష్టారి ముఖంలో నవ్వు ఊడేసినట్లు అగిపోయింది. సున్నితమైన చోట తుపోడిగుండు తగిలినట్లు ఆయన మనసు విలవిల లాడిపోయింది. నవీన్ కారు వెళ్ళినవైపే నిశ్చేష్టదై చూస్తూ ఉండిపోయాడు.

× × ×

ఆనాటి చదువు కష్టపడే తత్వం నేర్పింది. సంస్కారాన్ని, మంచితనాన్ని నేర్పింది. ఈ నాటి చదువు అహంకారాన్ని, డబ్బు మదాన్ని నేర్పింది. ఆనాడు చదువు ముగిసిన తర్వాత జన్మభూమికి, మాతృదేశ ప్రజలకు సేవచేశారు. ఈనాడు చదువు ముగిసిన తర్వాత అన్యంపెట్టిన రైతుని, రక్షణ ఇచ్చిన సైనికుడిని, కన్న తల్లిదండ్రులను వదిలి విదేశాల వారికి ఊడిగం చేయటానికి వెళుతున్నారు. ఆనాడు విద్యనేర్చిన గురువుని దైవంగా పూజించారు. ఈనాడు గురువుపట్ల విశ్వాసం, గౌరవం మర్చిపోయి డబ్బే సర్వస్వంగా జీవిస్తున్నారు. మంచిని, మానవత్వాన్ని మర్చిపోయేటట్లు చేసింది. ఇది పురోగమనమా! తిరోగమనమా! ఆలోచించండి.

పండ్ల రసాలు తొందరగా పనిచేస్తాయి.

**రాత్రి:** బియ్యం, పప్పు ధాన్యాలతోపాటు ఆకు కూరలు తీసుకోవాలి. భోజనానికి నాలుగు గంటల వ్యత్యాసముండాలి. తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవాలి. వగలు కంటే రాత్రిపూట జీర్ణక్రియలు ఆలస్యంగా జరుగుతాయి.ఆహార నియమాలు పాటిస్తే మనిషికి ఎలాంటి బిబ్బులు రావు.

**శాకాహారులు మూడు రకాలు:** 1. మొక్కల నుంచి వచ్చే కాయగూరలు, పాల నుంచి వచ్చే పదార్థాలు తీసుకొంటారు. ల్యాక్టో ఓవో వెజిటేరియన్లు. 2. గుడ్లు తప్ప మిగతా అన్ని పదార్థాలు తీసుకొంటారు. ల్యాక్టో వెజిటేరియన్లు. 3. మొక్కల నుంచి వచ్చే పదార్థాలను మాత్రమే తీసుకొంటారు. పాలనుంచి వచ్చే మజ్జిగ, నెయ్యి, కూడా ముట్టరు. వేగన్స్ వెజిటేరియన్లు.

**ప్రయోజనాలు:** 1.మొక్కల నుంచి వచ్చే ఆహారం ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లలో విటమిన్స్, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అధికంగా ఉంటాయి. వీటిలో మిటమిన్ సి, ఎ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. శరీరానికి రోగ నిరోధక శక్తిని అందించే సూక్ష్మద్రుయిస్తు ఉంటాయి. 2. వీటిలో మరో ప్రయోజనం తక్కువ కేలరీలు. తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టి ఇది ఆధారపడి ఉంటుంది. పండ్లలో సహజంగానే ఇది తక్కువ వాటిని అలాగే తినగలుగుతాం. కూరగాయల్లో కొన్నింటిని పచ్చిగా తినగలం, మిగతావి వండి తినాల్సిందే. వండే విధానాన్ని బట్టి క్యాలరీల పరిమాణం మారుతుంది. 3. మరో ప్రయోజనం తక్కువ కొవ్వు. రక్తపోటు ఉన్న వారికి శాకాహారం మేలు. పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి పొట్టకు మంచిది. కడుపు శుభ్రంగా ఉంటుంది. క్యాన్సర్, గుండె పోటుతో బాధపడే వారికి మేలు. రోగ నిరోధక శక్తి శాకాహారంతో పెరుగుతుంది.

**వెజిటేరియన్ జూస్ :** కూరగాయల రసాలు ఆరోగ్యానికి అమృతంలా పనిచేస్తాయి. వైద్యులు రోగులకు ఎక్కువగా వెజిటేరియన్ జూస్ తాగాలని సలహా ఇస్తారు. జూస్ బాటిల్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి.

**మాంసహారులు శాకాహారులుగా మారారు:** మాంసాహారులుగా ఉన్న చాలా మంది ఇప్పుడిప్పుడే పూర్తిగా శాకాహారులుగా మారుతున్నారు. మాంసాహారం వల్లన శరీరంలో కొవ్వు ఎక్కువగా పెరగడంతో తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురౌతున్నారు. వైద్యులు సలహాలే మేరకు నేడు చాలామంది శాకా హారం తింటున్నారు. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి బాగా పెంచుకోవాలంటే శాకాహారమే మేలు కరోనాని వెళ్లగొట్టడానికి శాకాహారము నిత్యం తీసుకుని ఆరోగ్యం గా వుందాం.

**-రావుల రాజేశం, 7780185674.**

## మనిషి ఆరోగ్యానికి శాకాహారం మేలు

**మనిషి** ఆరోగ్యానికి శాకాహారమే మేలు చేస్తుంది.అనారోగ్యానికి గురికాకుండా ఉండాలంటే మనం తినే ఆహారంలో అధిక శాతం శాకాహారమే ఉండాలి. ప్రాచీన కాలం నుంచి నేటి వరకు శాకాహారమే ఎక్కువమంది ఇష్టపడుతున్నారంటే శాకా హారంతో ఆరోగ్య గానికి ఎన్ని లాభాలున్నాయూ అర్థమవుతుంది. వైద్యులు నయం చేయని జబ్బులు కూడా శాకాహారం తింటే నయమవుతాయి.అందుకే శాకాహారం మానవ జీవితంతో పెనవేసుకుపోయింది. అందుకే అక్టోబర్ ఒకటిన “వెజిటేరియన్ డే”గా జరుపుకుంటున్నారు. సంప్రదాయ ఆహారంలో శాకాహారమే ఎక్కువ. సహజం గానే ప్రకృతిలో ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లతో అధిక ప్రయోజనాలున్నాయి. నగరంలో ఇప్పటిప్పుడే శాకాహారంపై శ్రద్ధ పెరుగుతుంది. విదేశాల మాదిరి మనం పూర్తిగా మాంసాహారులం కాకపోయినప్పటికీ ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధతో శాకాహారం వైపు రానురాను చాలామంది మొగ్గు చూపుతున్నారు. మారిన జీవనశైలి నేపథ్యంలో ఆహార నియమాల్లో మార్పులు కనిపిస్తున్నాయి. తినేది శాకాహారమైనా రోజూ వైవిధ్యం ఉండాలి.

**శాకాహారం తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్నది:**

మాంసాహారం కన్నా శాకాహారానికి చాలా తక్కువ ఖర్చవుతుంది. తొందరగా జీర్ణమవుతుంది. ప్రయోజనాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మనిషి పూర్తి ఆరోగ్యవంతుడిగా ఉండాలంటే అతడు తప్పకుండా శాకాహారమై ఉండాలని పెద్దలు చెబుతున్నారు.

**రోజూ శాకాహారం ఎలా తీసుకోవాలి? ఏ సమయంలో ?**

**ఉదయం:** ఉదయం లేచి అల్పాహారం తీసుకోవాలి. ఇందులో విటమిన్ బి ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలైతే మేలు. ఇవి మెదడుకు అదనపు శక్తినిస్తాయి. పొట్టుతో కూడిన పదార్థాలతో తయారైన ఆహార పదార్థాలు అధికంగా తీసుకోవాలి. ఇడ్లీ, పెసరట్లు, గోధుమ ఉప్పా, రొట్టెలు, దోశ, బొనోబైడ్, జొన్న వంటివి ఎంపిక చేసు కోవాలి. ఖనిజ లవణాలున్న యాపిల్స్, నారింజ, క్యారెట్, బాదం, పిస్తా తీసుకోవచ్చు

**మధ్యాహ్నం:** అన్నం, గోధుమ రొట్టెలు తీసుకోవాలి. ఐరన్ కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉన్న ఆహారాన్ని తినాలి. కూరల్లో పాలకూర, ఆకుపచ్చటి కూరగాయలు తినాలి.వీటిలో ఏకాగ్రతకు అవసరమైన పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

**సాయంత్రం:** ఫలాల్లో బీటా కెరోటిన్ నిండుగా ఉంటుంది. సాయంత్రం వేళ ఫలాలను అల్పహారంగా తీసుకోవాలి. పండ్లతో పాటు ప్రోటీన్సు అధికంగా ఉండే పల్లీ పట్టీలు తినచ్చు.పండ్ల రసాలు తాగవచ్చు. జీర్ణశక్తిని, రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో



SUNDAY

విశాఖపండ్ల

ఆదివారం

అనుబంధం

01 ఆదివారం, నవంబరు 2020

5

నిత్యావసరాలు

కొండెక్కి..!!

పండగ వస్తుందన్నా

ఏమి కొంటాము

ఏమి తింటాము

ఎట్లా బ్రతుకుతాం

ఘాటెక్కిన ఉల్లి

మళ్ళీ చేస్తుంది లొల్లి

ఏమి చెయ్యనే తల్లి

బ్రతుకు కష్టమయ్యే చెల్లి.

తెల్ల పాయ రేలే ఎక్కె

కూరగాయలు మంటెక్కె

సరుకులన్ని కొండెక్కె

ఆదాయం అటకెక్కె

జీవితం రోడ్డెక్కె....!!

మనసులో బాధలు

కొనలేక వేదనలు

పెరగని సంపదలు

బ్రతుకంతా నష్టాలు

కూడు కోసం ఇన్ని కష్టాలు....!!

ఉన్నదంతా తిండికి పోయే

చేతికి ఆదాయం రాకపోయే

దినదిన గండం అయ్యే

ఇంట్లో సరుకులు నిండుకొనే

అంగట్లో అప్పు పెరిగిపోయే....!!

తీర్చడానికి తిప్పలయ్యే

రుణ భారం ఎక్కువయ్యే

తిండికే అంత పోయే

రోగాలకు ఎక్కడ తేవాలి

బతుకంతా భారమయ్యే....!!

కరోనా బాధలు

వర్షం ఎక్కువై నష్టాలు

ఎటు చూసినా ఇబ్బందులు

మనిషి బతుకు అస్తవ్యస్తం

తిండికి తప్పని తిప్పలు...!!

నల్ల బజారు వ్యాపారులు

వాతావరణ మార్పులు

అతివృష్టి అనావృష్టి చేర్చులు

సామాన్యుడికి కష్టాలే

బ్రతుకు బండికి నష్టాలే...!!

-కొప్పుల ప్రసాద్,

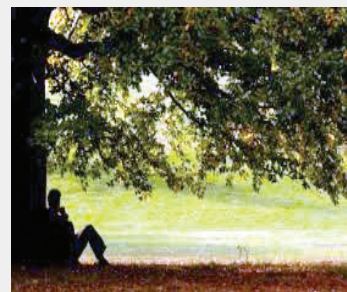
9885066235



ఆదివారం  
అనుబంధం6 | 01 ఆదివారం,  
నవంబరు 2020

## చెట్లు-శ్వాసక్రియ

చెట్లు కూడా జంతువులు మాదిరే పగలు, రాత్రి శ్వాసక్రియను జరుపుకుంటాయి. ఈ ప్రక్రియలో కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ ను వదిలిపెట్టి ఆక్సిజన్ ను పీల్చుకుంటాయి. కానీ చెట్లు విషయంలో ఈ ప్రక్రియలో ఎలాంటి తేడా లేకున్నా పగలు మాత్రం చెట్లు కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను ఉపయోగించుకుని సూర్యరశ్మిద్వారా ఆహారాన్ని తయారు చేసుకుంటాయి. ఆ విధంగా పగలు చెట్లు బొగ్గుపులుసు వాయువును ఉపయోగించుకోగలుగుతాయి. కానీ రాత్రిపూట చెట్లు ఆపని చేయవు. ఎందుకంటే అవి రాత్రి సమయాల్లో ఆహారాన్ని తయారు చేసుకోలేవుగదా! అందుచే చెట్లు పగలు కన్నా రాత్రిపూట శ్వాసక్రియ ప్రక్రియని ఉధృతం చేసుకుంటాయి. అలాంటపుడు ఆక్సిజన్ అధికంగా వినియోగించబడి చెట్టుక్రింద ఆక్సిజన్ కొరత ఏర్పడుతుంటుంది. అందుకే రాత్రి సమయాల్లో చెట్టుక్రింద విశ్రమించడం అంత క్షేమకరం కాదని చాలామంది అంటుంటారు.



ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రజలు తమకు సుపరిపాలనను నిజాయితీగా అందించగల వారిని అభ్యర్థులుగా ఎన్నుకునే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, స్వతంత్ర భారతదేశ చరిత్ర ప్రారంభంలోనే, నిజాయితీ, దేశ ప్రయోజనాలతో నిమిత్తం లేకుండా ఆశ్రిత పక్షపాతంతో పటేల్ ని పక్కనపెట్టి, గాంధీజీ నెహ్రూకి అవకాశ మిచ్చినట్లు ఆరోపణలున్నాయి. అటు తర్వాత అనేక అవకతవకలు, కుటుంబ పాలనతో దేశం చాలాకాలం ఇక్కట్లు అనుభవించింది. ఎమర్జెన్సీ అనుభవాలు మర్చి పోలేనివి. లక్షల కోట్ల అవినీతి ధనం దేశం దాటి పోయింది. తిరిగి రాబట్టటం మన వల్ల కావటం లేదు.

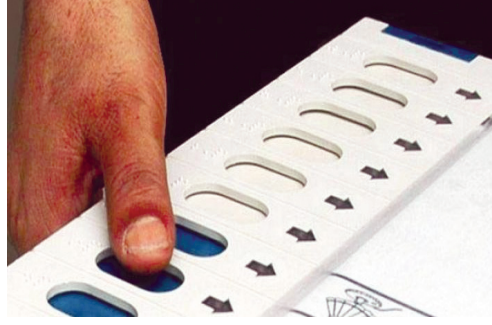
“అవినీతి అంతర్జాతీయంగా వ్యవస్థీకృతం అయింది” అని ఇందిరాగాంధీ ఒకానొక సందర్భంలో చెప్పిన మాట సత్యమేనని పలు సంఘటనల్లో రుజువువుతోంది. మొరార్జీ, లాల్ బహదూర్, వాజ్ పేయి వంటి మహా నాయకులు మచ్చలేని పాలనను అందించారు. కానీ, అవినీతిపరులు వారికీ సమస్యలు సృష్టించారు. రాజకీయ క్రిడలోనే అనైతికత అంతర్లీనంగా ఉంది.

ఓటర్ల స్వేచ్ఛను కుదిస్తూ, మనోభావాలను ప్రభావితం చేస్తూ, అభ్యర్థులు అనేక మార్గాలు అనుసరిస్తున్నారు. అధికారం హస్తగతం చేసుకోవడమే లక్ష్యంగా పావులు కదుపుతున్నారు. బలప్రయోగానికి, దౌర్జన్యాలకు, వేధింపులకు వెనుకాడటం లేదు. వీటివల్ల ప్రజాస్వామ్యం అపహాస్యం పాలవుతోంది. ప్రజల ఆకాంక్షలు నీరుగారిపోతున్నాయి. ప్రజాధనమంతా అభ్యర్థులను కోటిశ్వరులుగా, కుబేరులుగా మార్చడానికే ఉపయోగపడుతోంది. అధికారం అడ్డుపెట్టుకుని ఆక్రమ మైనెంగులతో దేశ సంపదను స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం కొల్లగొడుతున్నారు.

## వీగల్ కాలమ్

## అభ్యర్థుల నేరచరిత్రల వెల్లడి

అభ్యర్థులు అతి సామాన్య స్థాయిలో రాజకీయ రంగప్రవేశం చేసి, అందనంత ఎత్తుకి ఎదిగిపోతున్నారు. ఈ కారణం చేతనే కొందరు సిని గ్లామర్ తో రాజకీయాల్లో లబ్ధి పొందేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. రాజకీయాల్లో జనాకర్షణ ఉండటం ఒక అర్హత మాత్రమే. సుపరిపాలన అందించడమే అసలు అర్హత. ఢిల్లీలో కేజ్రీవాల్ ఈ అర్హతతోనే మూడోపూట అధికారం చేపట్టారు.



రాజకీయాల్లో నేర చరిత్రల కారణంగా కాలిఫర్నియా పెరిగిపోయిందని విశ్లేషకుల అభిప్రాయం. ప్రతి పార్టీలోనూ నేర చరిత్రలున్నాయి. వాళ్ల చరిత్రలు అప్పుడప్పుడు వెలుగు చూస్తూనే ఉన్నాయి. అయితే, తాజాగా సుప్రీంకోర్టు అభ్యర్థుల నేర చరిత్రను పార్టీ వెబ్ సైట్, ప్రింట్, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా ద్వారా వెల్లడించాలని ఆదేశించింది. అభ్యర్థులపై గల కేసులు, అభియోగాలు, విచారణలు ఏదశలో ఉన్నది వగైరా పూర్తి సమాచారాన్ని బయటపెట్టాలని సూచించింది. సదరు అభ్యర్థిని పార్టీలు ఎంపిక చేసిన మూడు రోజుల్లో (72గంటలు) యీ వివరాలు ఎన్నికల కమిషన్ కి

పంపాలని, అలా చెయ్యని పార్టీల మీద ఎన్నికల సంఘం కోర్టు ధిక్కార పిటిషన్ వెయ్యాలని స్పష్టం చేసింది. 25నవ్టెంబరు 2018న దీనికి సంబంధించిన ఆదేశాలను సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చింది. తాజా ఆదేశాలు పాటిస్తారని ఆశిద్దాం.

-కాటూరు రవీంద్రత్రివిక్రమ్, సెల్: 9849568901



## అటుకుల పులిహోర

వంటింటి రుచులు

**కావలసినవి :** అటుకులు - రెండు కప్పులు, కొబ్బరిపాలు - కప్పు, నిమ్మకాయ - ఒకటి, పోపు దినుసులు - తగినన్ని, వేరుసెనగలు - మూడు చెంచాలు, కరివేపాకు - నాలుగు రెబ్బలు, నూనె - నాలుగు చెంచాలు, పచ్చిమిర్చి - ఐదు, ఎండు మిర్చి - ఐదు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, ఉల్లిపాయ - ఒకటి.

**తయారుచేసే విధానం :** కొబ్బరి పాలలో అటుకులను పది నిమిషాలపాటు నానబెట్టాలి. బాణలిలో నూనెపోసి, పొయ్యిమీద పెట్టాలి. వేడయ్యాక తాలింపు దినుసులు, పచ్చిమిర్చి, కర్వేపాకు, వేరుసెనగలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, ఎండుమిర్చి వేయాలి. అవి మగ్గాక నానిన అటుకులు, తగినంత ఉప్పు చేర్చి, కలియదిప్పి దింపేయాలి. వేరే పళ్లెంలోకి తీసుకొని నిమ్మరసం పిండి, పచ్చిమిర్చి, ఎండు మిరపకాయలతో అలంకరించుకోవాలి.

1		2			3	4		
				5				
6			7			8	9	
		10				11		
	12				13			
14				15			16	
17			18			19		
		20			21			
		22			23			

## ఆధారాలు

గడి - నుడి -4

## అడ్డం:

- వృద్ధుడు? (4), 3. శిలువ నెక్కినవాడు. (4)
- గంగాతీరస్థ క్షేత్రం. (2)
- గంధం మరో లక్షరంతో ఒక మూలకం. (3)
- ఇది యొగ్గివిందురు... (2), 12. చెట్టు. (3)
- ఐదు నిలువులోనిదే. ఇది దాటితే పుట్టి దాటినట్లే. (3)
- ఓల్చిగుణం... భూమి? (2)
- తోబుట్టువు.. చెల్లెలు? (3), 19. నీడ..... (2)
- తెల్లని విలువైన రాయి. (2)
- నటి, గాయని సూర్యకుమారి ఇంటిపేరు. (4)

## నిలువు:

- స్వర్గమర్త్యపాతాళలోకాలు.. ఏకమొత్తంగా... (4)
- ఒకప్పటి ఉచిత లాడ్జింగ్. (2), 4. కుమార్తె. (2)
- పదమూడు అడ్డంలోనిది. మోవి? (3)
- ధనుస్సు (2)
- ముఖమే. వందనం కుదిస్తే. (3)
- పల్లకి (3), 14. ఒక సర్పరాజు. (4)
- బంగారం (3)
- దూత వంటివాడే. (4), 20. ముఖం. (2)
- ఒక నిషా పదార్థం. (2)

గతవారం  
సమాధానాలు

## అడ్డం

## నిలువు

- కుంకుడు కాయలు, 7. డబ్బు, 8. మైకు, 9. పుంజు, 12. మందులు,
- మస్తకం, 17. దమ్ము, 18. రతి, 19. కాలు, 22. విజయవిలాసం
- కుక్క, 3. కాముకుడు, 4. లురై, 5. మనుజులు, 6. పదతి, 10. కుదువ,
- వాస్తవం, 14. మదనుడు, 15. పరకీయ, 16. విలువ, 20. భువి, 21. కేలా



అరెండ్ విశ్లేషించారు. టీఆర్ఎస్ రేటింగ్ పద్ధతే సరైనదికాదన్న ఆభిప్రాయం ఇప్పుడు ఎక్కువగా నెలకొని ఉంది. కార్పొరేట్ సంస్థలు చేసే వ్యాపార ప్రకటనల ఖర్చులన్ని టీఆర్ఎస్ రేటింగ్ ఆధారంగానే ఉంటాయి. యాంకర్లు ఇష్టానుసారంగా వ్యవహరించడానికి వ్యాపార ప్రకటనలు కూడా దోహదం చేస్తున్నాయని భావించవచ్చు. 2012లో రేటింగ్ వ్యవస్థను వ్యతిరేకిస్తూ ఎన్టీ టీవి న్యూయార్క్లో కోర్టుకు వెళ్ళింది. వీక్షకుల సంఖ్యను తారుమారు చేయడం అనేది టెలివిజన్ యాజమాన్యాలకు పరిపాటి అయిందని ఎన్డి టీవి కోర్టులో కేసు వేసింది. మొదట టీఆర్ఎస్ రేటింగ్ వ్యవస్థను ప్రవేశపెట్టిన బ్రాడ్కాస్ట్ అడియన్స్ రీసర్చ్ కౌన్సిల్ తాజాగా ఈ వ్యవస్థను సమీక్షించవలసిన అవసరం ఏర్పడిందని అంగీకరించింది. రిపబ్లిక్ టీవి, మరో రెండు మరాఠీ ఛానల్స్ టీఆర్ఎస్ రేటింగ్ను తారుమారు చేసినట్లు ముంబయి పోలీసు కమిషనర్ ప్రకటించిన తరువాత సమీక్ష అంశం ప్రస్తావనకు వచ్చింది. 2017 మేలో ప్రారంభమైన రిపబ్లిక్ టీవి ఇంగ్లీషు ఛానల్స్లో రేటింగ్ విషయంలో మొదటిస్థానంలో నిలవడం వెనుక రహస్యం రేటింగ్ను తారుమారు చేయడమేనని ఇటీవల ముంబయి పోలీసులు బయటపెట్టారు. టీఆర్ఎస్ రేటింగ్ల తారుమారుపై 'గుర్తు తెలియని ఛానల్స్' అని కేసు నమోదు చేశారు. యూపీ ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ ప్రభుత్వం మీడియాను,

జీఈసీ శాతం - ప్రేక్షకులు	-----	63
హిందీ జీఈసీ	బెంగాలీ జీఈసీ	
----- 41	----- 43	
----- 49	----- 63	
మరాఠీ జీఈసీ	కన్నడ జీఈసీ	
----- 50	----- 60	

దూరదర్శన్ : ఇందులో వార్తలు ప్రశాంతంగా సాగుతాయి. నిర్ధారణ చేసుకున్న తరువాతనే వార్తలను ప్రసారం చేస్తారు. 1984లో అనాటి ప్రధాని ఇందిరాగాంధీ హత్యవార్తను కూడా దూరదర్శన్కంటే బిబిసి ముందుగా ప్రసారం చేసింది. **ది గల్ఫ్ వార్ :** 1991లో గల్ఫ్ వార్ మరీయు శాటిలైట్ బ్రాడ్కాస్ట్ విభాగం ప్రపంచ వార్తా ఛానల్స్ ద్వారా విరివిగా ప్రసారం చేశాయి. వాస్తవ సమాచారాన్ని బాగా అందించేది. పీటర్ ఆర్నెట్ లాంటివారు మంచి జర్నలిస్టుగా పేరు తెచ్చుకొన్నారు. **డిడి మెట్రో న్యూస్ :** 1995లో హిందీ, ఇంగ్లీషు వార్తలకు ఒక గంట సమయాన్ని ప్రైవేటు వ్యక్తులకు ఇచ్చేవారు. ఎంతో లలితంగా, ప్రశాంతంగా వార్తలను ఎన్ఎస్ సింగ్, ప్రణయ్ రాయ్లు అందించారు. **టైమ్స్ నౌ :** 2006లో ఈ ఛానల్ను స్థాపించారు. జర్నలిజం మంచి స్థితిలో ఉన్నప్పుడు ఈ ఛానల్ వచ్చింది. 1999లో జెస్సీకాలాల్ హత్య కేసును వెలుగులోకి తీసుకువచ్చి న్యాయం చేశారు. అలాగే 2008లో ముంబయిలో జరిగిన టెర్రరిస్టుల దాడికి సంబంధించిన వార్తలను నిర్విరామంగా అందించి వార్తలు అందించడంలో ఉన్నతస్థానాన్ని పొందింది. రాజ్యాంగంలో పొందుపర్చిన నియమ నిబంధనలకు అనుగుణంగా ఈ ఛానల్ పనిచేసింది. సైమన్ డెనియర్ రచించిన రోగ్ ఫెలిఫెంట్లో ఆర్నాబ్ పైన ఒక అధ్యాయాన్ని ప్రత్యేకంగా అందించారు. ఆ కాలంలో ఆర్టీఐ చట్టాన్ని చక్కగా వినియోగించుకున్నారు. ప్రజలలో ఈ చట్టంపై అవగాహన పెంచేందుకు ప్రయత్నం చేశారు.

వినోద పరిశ్రమ రక్షకుడిగా అవతారమెత్తారు. రేటింగ్ తారుమారు కేసును ఇప్పుడు సీబీఐకి అప్పగించారు. అయితే ఈ కేసులో ఇప్పుడున్న అధికార వ్యవస్థ ఆర్నాబ్ కే మద్దతు పలుకుతుందని పరిణామాలు తెలియజేస్తున్నాయి. తీవ్ర ఆరోపణలకు గురైన ఛానల్స్లను కాపాడేందుకు యూపీ ప్రభుత్వం కంకణం కట్టుకుంది. గుర్తు తెలియని

ఛానల్స్ అంటూ ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేయడం వెనక కుట్ర దాగి ఉందని భావించవలసి వస్తుంది. పైగా ముంబయి పోలీసులు తమపై కుట్ర పన్నారంటూ ఆరోపణలకు గురైన ఛానల్స్ ఎదురుదాడికి పూనుకున్నాయి. గతంలో ఏనాడూ లేని విధంగా అధికార రాజకీయ వ్యవస్థ ప్రవర్తిస్తుంది.

----- 59	----- 59	----- 59	----- 59
----- 63	----- 63	----- 63	----- 63
----- 85	----- 85	----- 85	----- 85
----- 46	----- 46	----- 46	----- 46

కొవిడ్ ముందు. రెండవది కొవిడ్ తరువాత నమోదైంది. జీఈసీ-జర్నల్ ఎంటర్ టైన్మెంట్ ఛానల్స్, ప్రేక్షకులు - ఛానల్స్ను వీక్షించే వారి సంఖ్యను పెంచటం.

వికాసం

# కువిమర్మలు పట్టించుకోకూడదు

ఎవరైనా మిమ్మల్ని విమర్శిస్తే ఒక క్షణం కూడా ఆలోచించకుండా చాలామంది ప్రతి విమర్శలు చేసేస్తారు. అలా చేయడం వల్లనే రకంగాను ప్రయోజనం ఉండదు. విమర్శలో మంచి ఉంటే ఆ విమర్శను పట్టించుకుని సరిదిద్దుకోవలసి వస్తే సరిదిద్దుకోవచ్చు. చాలామంది ఇతరుల ఘనతను ఒప్పుకునే స్వభావంలో ఉండరు. ఈర్ష్య, అసూయ గలవారు కూడా ఇతరుల ప్రగతిని సహించలేరు. విమర్శలలో ఎక్కువగా కువిమర్శలే ఉంటాయి. సద్విమర్శలు కూడా ఉంటాయి. ఆ రెండింటి తేడా గమనించుకోవాలి. “వెంకట్రావు సివిల్ సర్వీసులో కృతార్థుడయ్యాడట” అని ఒకాయన అంటే మరొకాయన వెంటనే “వాడి ముఖం, ఇంటర్వ్యూలో నెగ్గిలి కదా!” అన్నాడట. మరొకాయన వార్తాపత్రికలో “టెన్సింగ్ నార్కె హిమాలయ ఉన్నత శిఖరం ఎక్కాడని” చదివి మరొక ఆసామితో ఆ విషయం చెప్పాడు. ఆ వ్యక్తి వెంటనే స్పందించాడు “అదేమయినా గొప్ప విషయమా. మీ అమాయకత్వం గాని, ఈ వేళ ఎక్కినవాడు రేపు దిగిరాడా ఏమిటి? అక్కడే కూర్చుంటాడా?” అన్నాడు. ఇలాంటి వ్యక్తులు నిత్య జీవితంలో మనకు అనేకమంది ఎదురవుతూ ఉంటారు. వారి మాటలకు, విమర్శలకు ఏమాత్రం విలువ ఇవ్వవలసిన అవసరం లేదు.

**రంధ్రాన్యేషణ:** ఎదుటివారిలోని మంచిని చూడలేక రంధ్రాన్యేషణ చేసి చెడును చూపి చెరువు చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. మనిషి శరీరం ఎంత ఆకర్షణగా, పరిశుభ్రంగా ఉన్నా ఈగకు అవేమి నచ్చక శరీరం మీద ఉన్న పుండు మీద వాలుతుంది. సమాజంలో ఇటువంటి ఈగలు మనుషుల రూపంలో ఉంటారు. కొంతమంది గొప్పగా “నాకు కావలసింది మీ పొగడ్తలు కాదు, నన్ను విమర్శించండి” అంటారు. అది నిజమనుకుని ఏదైనా చిన్న విమర్శ చేశారంటే కొంప మునుగుతుంది. అట్లా అనే వ్యక్తులు కోరుకునేవి ప్రశంసలే గాని విమర్శలు కాదని గ్రహించాలి. మనిషికి ప్రశంసలు తియ్యని మిఠాయిలాగ విమర్శలు నెత్తిన పదే మొట్టికాయల్లాగ ఉంటాయి. “రేడియోకి ప్రాణం పోసిన మార్కోని ఎటువంటి తీగలు అవసరం లేకుండా గాలిలోనే సందేశాలు పంపించవచ్చునని” ప్రకటించినపుడు అతని స్నేహితులంతా మార్కోనిని పిచ్చాసుపత్రిలో చేర్చించారుట.

**ఐన్స్టీన్ అనుభవం:** తనతో పనిచేస్తున్న మరొక ఉద్యోగికి తాను రాసిన సాపేక్ష సిద్ధాంతం గురించి తొలిసారిగా చెప్పాడు ఐన్స్టీన్. ఆ సహోద్యోగి వెంటనే స్పందించి “వయసులో నీకన్నా పెద్దవాడిని కనుక చెబుతున్నాను. ఈ రకమైన ప్రయత్నాలు మంచివి కావు. వాటిని మానుకో. ఎందుకో తెలుసా? ఇలాంటి విషయాల్లో ఓటమి తప్ప విజయాలు ఉండవు. ఒకవేళ విజయం సాధించినా ఎవ్వరూ నిన్ను నమ్మరు” అన్నాడు. అతని మాటలకు నిరుత్సాహపడని ఐన్స్టీన్ తన సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించి చరిత్రలో ఒక గొప్ప శాస్త్రవేత్తగా ముద్ర వేసుకోగలిగాడు. మూఢ సమ్యకాలతో గుడ్డిగా కొట్టుకుపోతున్న ఈ ప్రపంచానికి వెలుగు చూపించాలని ప్రయత్నించిన ఎందరో మహానుభావులు



ముందుగా ఎన్నో వెక్కిరింతలకు కేంద్ర బిందువులు అయ్యారు. అందుకే పరిపక్వత లేక ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషం, అసహనంతో విమర్శించేవారు చాలామంది ఉంటారు. ప్రగతి పథంలో ముందుకు దూసుకుపోదలచిన వారు ఇటువంటి వారిని దరిచేరనీయకూడదు. ఇటువంటి వారు చేసిన విమర్శలను పట్టించుకోనవసరం లేదు. మనం ఇతరులకు అవకాశం ఇచ్చినపుడే వారు విమర్శిస్తారు. ఒకవేళ ఎవరైనా అసూయతో విమర్శిస్తే వారిని పట్టించుకోనవసరం లేదు. మనం వ్యతిరేక ఢోరణితో ఆలోచిస్తున్నంత కాలం ఇతరులు మనలను విమర్శిస్తూనే ఉంటారు. ఇతరులు వ్యతిరేక ఢోరణిలో ఉంటే వారు కూడా మనలను విమర్శిస్తూనే ఉంటారు.

**చరిత్ర చెప్పే సంగతులు:** 1827లో జార్జిసైమన్ ఓమ్ అనే శాస్త్రవేత్త విద్యుత్ ప్రవాహ బలం గురించి ఒక సిద్ధాంతాన్ని ప్రకటించాడు. ఈ సిద్ధాంత వ్యాసాన్ని ఎవ్వరూ పట్టించుకోలేదు. అసలు ఆ వ్యాసాన్ని ఎవ్వరూ చదవలేదు. కనీసం అతనికి ఉద్యోగంలో పదోన్నతి లభించలేదు సరికదా ఉన్న ఉద్యోగం కాస్తా ఊడిపోయింది. 1881లో ఓమ్ మరణించాడు. కాని అదే సంవత్సరం పారిస్లో జరిగిన విద్యుత్ శాఖ ఇంజనీర్ల అంతర్జాతీయ సమావేశంలో విద్యుత్ నిరోధానికి పేరు “ఓమ్” గా నిర్ణయించారు. రాయల్ సొసైటీలో న్యూటన్, రాబర్ట్ హుక్ ఉండేవారు. ఇద్దరికి ఒకరంటే మరొకరికి పోసిగేది కాదు. ఒకసారి ఏదో ఒక సిద్ధాంతాన్ని తానే ముందు కనుగొన్నట్లు ప్రకటించాడు రాబర్ట్ హుక్. దానికి స్పందించిన న్యూటన్ రాయల్ సొసైటీ కార్యదర్శికి ఒక లేఖ రాశాడు. “నిజానికి హుక్కు ఏమీరాదు. అతడు ఏమీ చేయలేదు. కాని అంతా తనకే తెలుసు నంటాడు” అది ఆ లేఖ సారాంశం. “కేవలం లెక్కలు, పరిశీలనలకు సంబంధించినవి మాత్రమే చేయలేదంటాడు. అలా చేయలేకపోవడానికి కారణం తన వ్యవహారాల ఒత్తిడి అంటాడు. కాని అసలు నిజం అతని చేతగాని తనం” అని లేఖ ముగించాడు. ఇటువంటి సంవాదాలు సమకాలికుల మధ్య రావడం అతి సహజం. ఈ కోవకు చెందిన వ్యక్తుల ప్రవర్తన ఇదేవిధంగా ఉంటుంది. స్పర్ధలరావడం సహజం. అంత మాత్రాన ఒకరిపై మరొకరు బురదలు జల్లుకోవడం, విమర్శలు వెల్లువలు కురిపించుకోవడం జరిగినా వాటిని పట్టించుకోనవసరం లేదు. ఒకే చోట కలసి ఉద్యోగం చేస్తున్నప్పుడు ఎంతటి ప్రతిభావంతుడైన ఉద్యోగివైనా సాధారణంగా మిగిలిన ఉద్యోగులు ఆమోదించక విమర్శలు చేయడం జరుగుతూ ఉంటుంది. వాటిని పట్టించుకోనవసరం లేదు.

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

## పిట్ వైపర్ అంటే...

**పాముల్లో ఎన్నో రకాల పాములున్నాయి. వాటిల్లో “వైపర్” రకం పాము ఒకటి. వైపర్ అంటే తెలుగులో “రక్తపింజరి” అని పిలవబడే పాము. రక్తపింజరుల్లో దాదాపు 150 రకాలు వున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు అంచనా వేశారు. ఇవి అమెరికా, ఆసియా దేశాలలో ఎక్కువగా వుంటాయి. ఎండలు మండిపోయే ఎడారుల్లోనూ, ఎప్పుడూ విపరీతంగా వర్షం కురుస్తుండే ఆడవుల్లోనూ ఇవి నివసించ గలుగుతాయి. పచ్చిక మైదానాలలో కూడా ఈ పాములు నివసిస్తూ వుంటాయి. నేలమీద, భూగర్భంలో, చెట్లమీద ఎక్కువగా కాలం గడుపుతూ వుంటాయి. ఈ వైపర్స్లో ముఖ్యమైన రకం పిట్ వైపర్. పిట్ అంటే “గుంట” అని అర్థం. ముక్కుకూ, నోటికీ మధ్య భాగంలో రెండు గుంటలు వుంటాయి. ఇలా ఒక వైపునే కాకుండా రెండు వైపులా రెండేసి వుంటాయి. అందువల్లే దీనికి “పిట్ వైపర్ ” లేక గుంట గల రక్తపింజరి ” అనే పేరు వచ్చింది. మామూలుగా వీటి రక్తం చాలా చల్లగా వుంటుంది. అందువలన ఎదురుగా వచ్చే జంతువుల్లోని వేడిని గ్రహించి దానిని పసిగడుతుంది. అంటే అతి తక్కువ వేడిని కూడా పసిగట్టగలదు. పిట్ వైపర్ ఎదురుగా జంతువు (లేక) ఏ ఎలుకొ వస్తుందనుకోండి. అలా వచ్చే జీవి యొక్క శరీరంలో వేడి వుంటుంది. ఆ వేడిని ప్రసారం చేసి పరారుణ కిరణాల(ఇన్ఫ్రారెడ్ రేస్)ను వైపర్లోని పిట్స్ గుర్తిస్తాయి. దానితో ఆ జంతువు ఉనికి కనుగొంటుంది. సాధారణంగా పాము లన్నీ గ్రుడ్లు పెట్టి పొదిగి పిల్లల్ని కంటాయి. కాని, పిట్ వైపర్స్ మాత్రం నేరుగా పిల్లల్నే కనేస్తాయి. తాము వేటాడిన జీవి వాననను గుర్తించే శక్తి వీటికి వున్నది. అందువల్ల కాటుకు గుర్తే శరీర మంతా విషం వ్రాకి ఆ జీవి ఎక్కడ చని పోయినా వాననను బట్టి అక్కడకు చేరు కుంటుంది. దానిని “ గుట కాయ స్వాహా” చేస్తుంది. భారతదేశంలో ముఖ్యంగా రెండు రకాల పిట్ వైపర్స్ వున్నాయి. అందులో ఒకటి “హిమాలయన్ పిట్వైపర్”, రెండవది “బాంబూ పిట్ వైపర్”. ఇవే కాకుండా “ట్రెమరో సారస్” అనే ఇంకొక రకం వున్నది. ఇది ఎక్కువగా దక్షిణ భారతదేశంలో కని పిస్తుంది. అడుగున్నర మాత్రమే పొడ వుంటుంది. శరీరం గోధుమ రంగుగా వుండి, పైన నల్లటి మచ్చలుంటాయి. ముట్టె మీద ఫలకాలుండి, మిగతా భాగం పాలుసులుగా వుంటుంది.**



## దొంగెవరు?

సోము, రాజు అన్నదమ్ములు. వీరిద్దరిలో ఒకరు పూర్తిగా అబద్ధులై చెబుతారు. మరొకరు అన్నీ నిజాలే చెబుతారు. అయితే ఎవరు ఏం చెబుతారన్నది మాత్రం కచ్చితంగా తెలీదు. ఓ రోజు వీళ్ళ ఇంటికి దగ్గరలో ఉన్న బ్యాంకులో దొంగతనం జరిగింది. ఎరుపు, తెలుపు రంగు బోపీలు పెట్టుకున్న ఇద్దరు వ్యక్తులు పారిపోవడం పోలీసులు చూశారు. వారి వెంట జీపుతో వెళుతుండగా దారిలో రాజు కనిపించాడు. ఆ దొంగతనానికి రాజు ప్రత్యక్షసాక్షి. దాంతో పోలీసులు రాజును ప్రశ్నించారు. ఈ విషయాన్ని సోము ఇంటికి వచ్చి వాళ్ళ అమ్మతో 'ఎర్రబోపీ పెట్టుకున్న వాడే దొంగ అని రాజు పోలీసులకు చెప్పాడట' అన్నాడు. ఇంతకీ దొంగ ఏ రంగు బోపీ పెట్టుకున్నాడో చెప్పగలరా?

శ్లోకం : యోగి : యోగి

### ఎంతెంత?

ఒక చేప పొడవు 45 సెంటీ మీటర్లు. దాని తల, తోక సమానమైన పొడవు కలిగి ఉన్నాయి. దాని తల, తోక కలపగా వచ్చే పొడవుకు మరో తలను కలిపితే మధ్య భాగం పొడవు వస్తుంది. మరి ఆ చేప తల, తోక, మధ్య భాగం పొడవులు ఎంతెంతో చెప్పగలరా?

ప్రశ్నోత్తరం :

27 సెంటీమీటర్లు తల, 27 సెంటీమీటర్లు తోక, 27 సెంటీమీటర్లు మధ్య భాగం.

ఏ విత్తనం వేస్తే ఆ పంట వస్తుంది..

ఆలోచనల ఫలితమైనా అంతే.

— రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్



## తెరిచిన పుస్తకం

లాక్డౌన్ కారణంగా వచ్చిన సెలవుల్లో టీవీలకు, సెల్ ఫోన్లకు అతుక్కుపోయి, పుస్తకాలను ముట్టుకోకుండా కాలం గడిపేస్తున్న మనవల్ని చూసి మనసులో కాస్తా కలత చెందాడు సీతారామయ్య. “పుస్తకాలు తీసి కాసేపు చదవండి, కాసేపు మీకు నచ్చిన అంశాలను రాసుకొండి” అని సీతారామయ్య ఎంత మొత్తుకున్నా పిల్లలు పట్టించుకోవడం లేదు. పిల్లల తల్లిదండ్రులు కూడా “పోనీలేండి. బదులు లేకపోతే పిల్లలకి పుస్తకాల మీద థ్యాంక్స్ ఉండదు, కొన్నాళ్ళు పుస్తకాలకి దూరంగా వుండనిద్దురా” అని పిల్లలకే సపోర్ట్ చేస్తున్నారు. “మీ చాదస్తం గానీ పిల్లలు సెలవుల్లో సరదానందడి చేస్తారు గానీ పుస్తకాల పురుగులు కాలేరు, అనుకోని కారణంగా వచ్చిన సెలవుల్ని ఎంజాయ్ చెయ్యనివ్వండి వాళ్ళకి నచ్చినట్లు” అని సీతారామయ్య భార్య లచ్చమమ్మ కూడా నవ్వుతూ భర్తనే సున్నితంగా మందలిస్తుంది. “ఎప్పుడూ టీవీలు, మొబైళ్ళు, కంప్యూటర్లుతోనే కాలం గడిపేస్తుంటే తాతయ్య బాధ పడుతున్నారు. అప్పుడప్పుడు పుస్తకాలు తీద్దాం” అని ఒక బుడ్డోడు అంటే “ఇప్పుడు పుస్తకాలు తియ్యడం కష్టం కానీ తాతయ్యను మెప్పించడానికి బొమ్మలు వేద్దాం, చిన్న చిన్న గేయాలు, కథలు రాద్దాం, చదవడం అంటే బోర్ బ్రదర్” అని



### బ్లూ మూన్ అంటే ఏమిటి?

సాధారణంగా చంద్రుడు సంవత్సరంలో 12సార్లు నిండు చంద్రుడుగా కన్పిస్తాడు. ఒక్కొక్కసారి 13సార్లు కన్పిస్తాడు. ఉదాహరణకు 2009 డిసెంబరు 2 మరియు 31న రాత్రి రెండుసార్లు నిండుచంద్రుడు ఆకాశంలో కన్పించాడు. ఇలా నెలలో రెండవసారి చంద్రుడు కన్పించడానికి బ్లూమూన్ అంటారు.

## ఊపిరిని ఎక్కువ సేపు ఉపయోగించుకోగలవి ఏవి?



త్రిమింగలాలు సముద్రాలలో నివసిస్తూ ఉంటాయి. అవి సముద్ర ఉపరితలానికి వచ్చి గాలి బాగా పీల్చుకుని నీటిలోకి వెళ్ళి అడుగున గంటవరకు ఉండగలదు. ‘ఎలిఫెంట్ సీల్’ అయితే ఒకసారి గాలి పీల్చుకుని నీటిలోపలకు వెళ్ళిందంటే రెండుగంటల వరకు ఊపిరిని ఎక్కువసేపు ఉంచుకోగలుగుతుంది. ఇంతకు మించి ఏ జీవి ఎక్కువసేపు ఊపిరిని ఉంచుకోలేదు.

ఈ జంతువుల శరీరంలోరక్తం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే అవి నీటిలో ఎక్కువసేపు ఉన్నప్పుడు వాటి శరీరానికి కావలసిన ఆక్సిజన్ వాటి రక్తం సరఫరా చేస్తుంది.



అన్నాడు ఒక గడుగ్గాయి. పిల్లలు కాసేపైనా బొమ్మలు వెయ్యడం, చిన్న చిన్న కథలు, గేయాలు రాయడం చూసి సంతోషించాడు సీతారామయ్య, ఇలాంటిప్పుడే పిల్లల దృష్టిని పుస్తకాలు వైపు లాగాలనుకొని ఒక ఆలోచనకు వచ్చాడు. ఒకరోజు ఉదయాన్నే మహనీయుల మంచిమాటలు అనే పుస్తకాన్ని తెరిచి చిన్నపిల్లలకూ అర్థమయ్యే మంచి మాటలున్న పేజీలు తెరిచి ఉంచి వాటిపై ఒక నెమలి పింఛాన్ని ఒక గులాబీ పువ్వుని పెట్టి ఇంట్లో హాల్లోని టేబుల్ మీద ఉంచాడు సీతారామయ్య.

పిల్లలు ఆడుకుంటూ హాల్లో టేబుల్ మీద తెరిచివున్న పుస్తకాన్ని చూశారు. పుస్తకంపై నెమలి పింఛము, గులాబీపువ్వు చూసి ఆసక్తిగా పుస్తకం వైపు వెళ్ళారు. వారి దృష్టి తెరిచిన పేజీల్లోని చక్కని చిత్రాలు వాటి క్రింద ఉన్న చిక్కని మాటల మీద పడింది. అంతే అవి చదివి, “పుస్తకం బాగుంది” అని పుస్తకంలోని మొత్తం పేజీలను పోటీపడి మరీ చదివేశారు. వెంటనే తాతయ్య దగ్గరకు వెళ్ళి “మీ దగ్గర ఇలాంటి పుస్తకాలు ఉంటే ఇవ్వండి చదువుతాం” అని అడిగారు వారు.



సీతారామయ్య నవ్వుతూ పిల్లలు చదవడానికి, రాయడానికి ఆసక్తిని కలిగించే కొన్ని పుస్తకాల దుమ్ముదులిపి వాళ్ళ ముందు పడేశాడు. “ఈ రోజుకి ఇవి చదవండి. ముఖ్యమైన అంశాలను రాసుకోండి” అని చెప్పి అక్కడనుండి వెళ్ళిపోయాడు. పిల్లలు ఎవరికి దొరికిన పుస్తకాలను వాళ్ళు పట్టుకొని దూరదూరంగా కూర్చొని చదవడంలో నిమగ్నమయిపోయారు. కాసేపటికి ఒక పిల్లాడు బిగ్గరగా అరుస్తూ “ఒరేయ్ ఇవి తాతయ్య రాసిన పిల్లల కథల పుస్తకాలరా” అని అన్నాడు. “అవును... చాలా బాగున్నాయి కథలు, కథలకు తగ్గ బొమ్మలు” అని అరిచారు మిగతా పిల్లలు. సీతారామయ్యతో పాటు ఇంట్లో అందరూ తృప్తిగా ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. ఇంట్లోని హోమ్ థియేటర్లు, మొబైల్ ఫోన్లు మూగబోయాయి.

“చిరుగాలికి నెమలిపింఛం రెపరెపలాడగా, గులాబీ రెమ్మలు గుమగుమ లాడాయి.” అనుకున్నది సాధించాడు పెద్దాయన అన్న గుసగుసలు పిల్లల తలదండ్రులు మధ్య గుభాళించాయక్కడ.

సీతారామయ్య వాలుకుర్చీలో చేరబడి, ముసిముసి నవ్వులు నవ్వుకున్నాడు. లచ్చమమ్మ భర్త సీతారామయ్యను చూసి “మొత్తానికి సాధించారు కవి కం రచయితగారు” అని బోసినవ్వులు రువ్వింది.

—మీగడ వీరభద్రస్వామి, ఫోన్: 9441571505

## రక్తాన్ని పీల్చే గబ్బిలం

గబ్బిలం గురించి వినడమే కానీ మనలో చాలామంది దగ్గరగా చూసి ఉండరుగదా! గబ్బిలం రక్తాన్ని తాగుతుందని అందరికీ తెలియకపోవచ్చు. అందుకే రక్తాన్ని పీల్చే ఆ గబ్బిలం గురించి కొన్ని వివరాలు తెలుసుకుందాం. గబ్బిలం రక్తాన్ని పీల్చే పద్ధతిని మొదట 1927లో డాక్టర్ విలియమ్ బీబ్ అనే శాస్త్రవేత్త కనుగొన్నాడు. న్యూయార్క్ జూలాజికల్ సొసైటీకి చెందిన ఆయన బ్రెజిల్లో పరిశోధనలు కోసం వెళ్ళినప్పుడు గబ్బిలంపై కొన్ని ప్రయోగాలు చేశారు. ఏ



మాత్రం నొప్పితెలియకుండా అది రక్తాన్ని పీల్చే తీరును గుర్తించారు. గబ్బిలం తన రెక్కలతో మెల్లగా సృష్టించే ప్రకంపనలు బాధిత జంతువును స్వల్ప నిద్రావస్థలోకి తీసుకెళుతుంది. అంతే తర్వాత ఆనందంగా రక్తాన్ని పీల్చుకొని హాయిగా వెళ్ళిపోతుంది. ఈ తరహా గబ్బిలాలు అమెరికాలోని ఉష్ణమండల

ప్రాంతాల్లో ఉంటాయి. ఇవి చాలా ప్రమాదకరం. ర్యాబిస్ వ్యాధిని వ్యాప్తిచేస్తాయి.

సాధారణంగా క్షీరదాల తాజా రక్తాన్ని ఇవి ఆహారంగా తీసుకుంటాయి. నిద్రపోయే జంతువులపై అటూఇటూ ఎగురుతూ, కాసేపటికి వాటిపై వారి సన్నగా, పొడవుగా ఉన్న నాలుకతో మెల్లగా గుచ్చు తాయి. ఇది వదిలే ఒక రకమైన లాలాజలం రక్తం తొందరగా గడ్డకట్టకుండా చూస్తుంది. అందువల్లే అంత సన్నటి రంధ్రం నుంచి కూడా తమకు కావాల్సినంత రక్తాన్ని తాగేయగలుగుతుంది. రక్తాన్ని తాగిన తర్వాత ఇది ఒకసైజు బంతిలాగా తయారవుతుంది. అప్పుడు దీనికి ఎగరడం కూడా కాస్త కష్టంగానే ఉంటుంది. ఈ గబ్బిలాలు మనుషుల రక్తాన్ని చాలా తక్కువగా తాగు తాయి. బహిరంగ ప్రదేశాల్లో నిద్రిస్తున్న వారి పాదాల దగ్గరకు చేరి మాత్రమే రక్తాన్ని తాగేందుకు ప్రయత్నిస్తాయి.