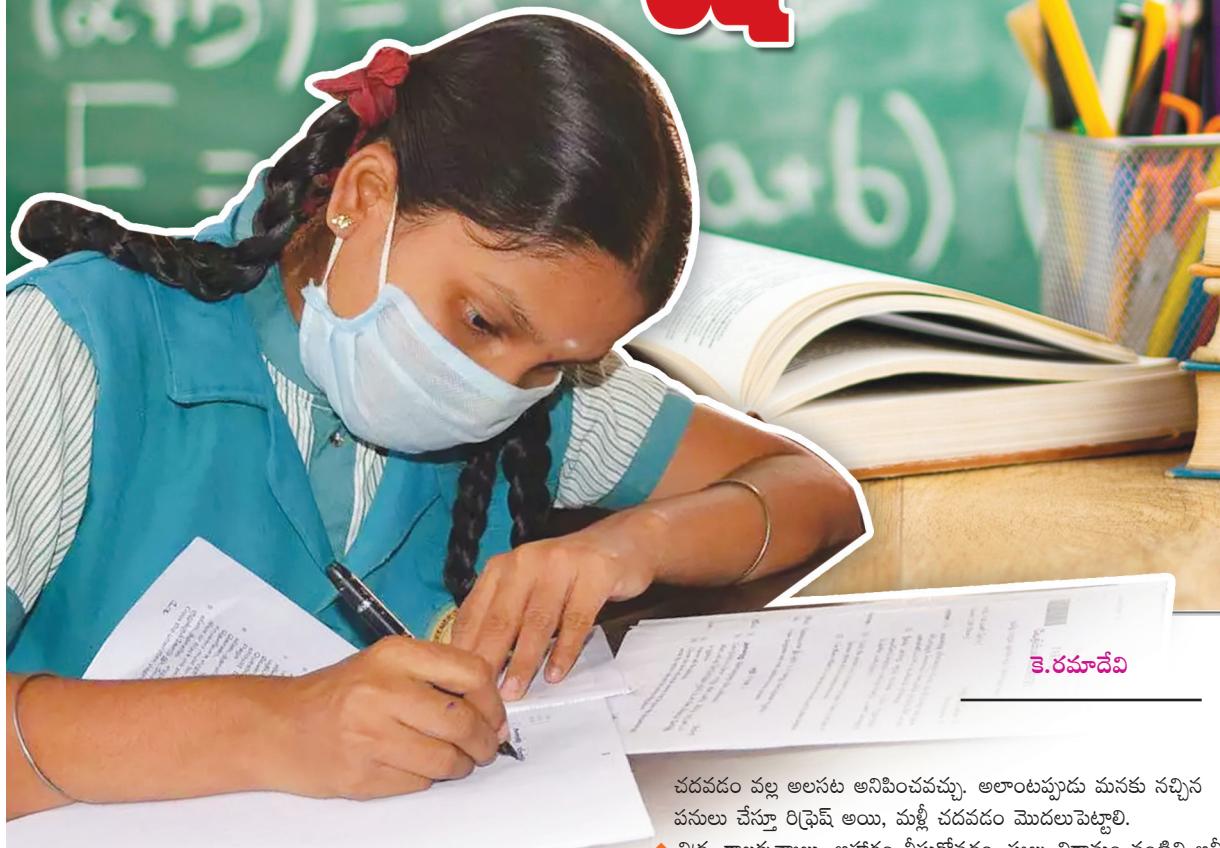


## వాస్తవిక ప్రణాళికతో

# పరీక్షలకు సస్పణ్చ



కె.రఘువే

### సమయం సద్గ్విమొగం కీలకం

పరీక్షల్లో ఒత్తిడి అధిగమించడానికి, సత్కరితాలు సాధించడానికి సమయం కీలకం. దీనిని సద్గ్విమొగం చేసుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితం సాధించవచ్చని విద్యారంగ నిపుణులు, మానసిక శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. పరీక్షలకు సమాప్తమయ్యేటప్పుడు సమయాన్ని ఎలా సద్గ్విమొగం చేసుకోవాలనేదానిపై వారి సూచనలు ఈ విధంగా ఉన్నాయి.

- ◆ చదవాల్సిన అంశాలను వాయిదా చేయవద్దు. ముందుగా సిద్ధం చేసుకున్న నోట్టును త్రచ్చగా రిజిస్టర్ చేసుకోవడం ద్వారా పరీక్షల సమయంలో ఒత్తిడి చెండకుండా జాగ్రత్త పడాలి.
- ◆ మొత్తమతో కబుర్లు, తీవీ చూస్తూ కూర్చోవడం, సోపల్ మీదియా చాటీంగ్, సినిమాలు, షికార్లు, వీడియో గేమ్స్ వంటి కాలాన్ని హరించే పశులకు దూరంగా ఉండాలి.
- ◆ సిలబ్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉండనిపించినా నిర్ణిత ట్రైమ్స్‌బెల్స్ కు వీచితంగా అపులుచేస్తే ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా పరీక్షలను తేలిగ్గా రాయవచ్చి.
- ◆ రోజు నిర్ణిత సమయం ప్రకారం చదవాలి. వికారాచీన గంటల తరబడి

### అపరిం, అరోగ్యం

పరీక్షల సమయంలో అందోళన కారణంగా చాలామంది విద్యార్థులు ఏదో మొక్కలుడిగా తింటుంటారు. దీని ప్రభావం చదువుమీద పడుతుందని నిపుణులు పోచ్చినిస్తున్నారు. సరిగా తినకపోవడం వల్ల నీరసించి, చదువుపై పూర్తిగా దృష్టి కేంత్రికరించలేదు. పరీక్షల సమయంలో సరిగా తినకపోయానా, రుచుల మీద వ్యాపారంగా చదువుకోలేక అతిగా తిన్నా ఇబ్బంది పడవలని ఉంటుంది. తేలికగా జీంటుయ్యే సమతల అపోరం తీసుకోవడం మంచిది. పిండి పదార్థాలు, పప్పు దినసులు, పీచుపడార్థాలు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు మంచివి తీసుకోవాలి. మానసచౌస్త్రి, నూనలతో వండిన పదార్థాలను వీలైనంతంగా తీసుకోవాలి.

పైనల్ పరీక్షల తేదీలు వెలువడుతున్నాయి. ఓంతో పిల్లలకే కాదు వారి తల్లిదండ్రులకూ సహజంగానే

అందోళన ఉంటుంది. కొండరు విద్యార్థులు అత్యమిత్యాసంతో ప్రణాళికాబద్ధంగా సిలబ్స్ పూర్తిచేసి, పరీక్షలకు సిద్ధమవుతుంటారు. మరికొండరు పాతాలు చదువుకున్న పరీక్షల్లో సరిగా రాయగలమో లేదోనన్న అందోళనతో సత్తమతమవుతుంటారు. క్లాస్‌లో బాగా రాణించే విద్యార్థులకు కూడా ఇలాంటి అందోళన ఉంటుంది. అందువల్ల వారు పరీక్షల్లో ఆశించిన ఫలితాలు సాధించలేకపోతుంటారు. పరీక్షల

గురించి అందోళన చెందితే ప్రయోజనం లేకపోగా, ఘనితం చెడుతుంచి. కొల్పిపాటి జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఒత్తిడి నుంచి బయటపడి పరీక్షల్లో ఆశించిన ఫలితాలు సాధించవచ్చి.





SUNDAY

# విశాలోండ

ఆదివారం  
అనుబంధం

4

07 ఆదివారం,  
ఫిబ్రవరి 2021

## ఓ వెన్నెల రాత్రి కోసం

చాలా కాలమే అయింది  
కాసిన్ని నమ్మలు పూసి  
వెన్నెల దోబాచులాడి  
సిగ్గుపడే చుక్కలతే మాట్లాడి  
కొట్టి గా కొరకే చలిగాల్సీ ఈములాడి  
ముఢ్ఱు పడే మేఘాల్సీ తేలి  
చాలా కాలమే అయింది.

ఇన్ని దినాలు ఎన్ని వర్షాలు  
నాలో ఒంపుకో లేదూ ...!

ఊసులు కొసరుతుంటే  
ఎన్ని చలి మంటలు  
గుండెల్సీ దాచుకోలేదూ....!

మౌనం పెగలక  
ఎన్ని ఐండలకి తడిసినా...

కాసింత కాలం నడిచాక  
కొరో చల్లని సమీరం  
ఆకుల వెంబడి తాకింది

వెన్నెల వేలాడ కీసే పక్కల్ని  
ముబ్బలు అల్లిన రంగవల్లల్ని  
చీకటిని తాలిచే మిసుగుర్చల్ని  
అదే పనిగా చూస్తున్నాను.

కొంత ప్రయాసం సాగాక  
ఈ నిలిప్త క్షణాల్సీ  
ఓ వెన్నెల రాత్రికోసం  
ఆశసు పరచుకొని  
నీలి ఆకాశం వంక  
ఇంకా ముఢ్ఱటగా వీక్షిస్తున్నాను

-గవిది శ్రీనివాస్ 7019278368.



ముత్యాలమ్మకు మాటలు దొరకలేదో, శాంతమే వహించిందో తేలీదు.  
కానీ అప్పటికప్పడు తన బట్టలు సర్పుకుని, వ్యాపార సామగ్రి గంపను నెత్తిన  
పెట్టుకుని బయటికి వెళ్లపోయింది. అటీ రాత్రి పది గంటల వేళ.  
బయటికి వెళ్లముందు కోడలి చేతిలో అయిదు వందల  
రూపాయలు ఉంచింది ముత్యాలమ్మ “సువ్వు బాగా చెప్పగలిగావు). మా  
అత్తకి నేను ఇంత స్పష్టంగా చెప్పలేకపోయాను. బతికున్నప్పడు మీ మాపదీ  
ఇవే తంతు. తరం మారింది గానీ తీరు మారలేదు” కళ్ళ నీళ్ళ కుక్కుకుంటూ  
ఆ వ్యధురాలు బయలుదేలింది.  
అమెకు అడ్డువచ్చింది కోపం తగ్గిన కోడలు. తనవల్ల తప్ప  
జలగిందని బ్రతిమాలుకుంది. అమెను సున్నితంగా తిరస్కరించి  
నిప్పుమించింది ముత్యాలమ్మ.  
ఆ రాత్రికి తనకు తెలిసినవాలి ఒకలి పంచన చేలింది.



## పరిపరం

మేడా మస్తాన్ రెడ్డి, 9441344365

**రోజూలాగే** విజయ మహాల్ సినిమా హోలు  
రగ్గరకు వెళ్లానికి సమాయుతమైంది ముత్యాలమ్మ.  
అమెకు అర్థా యేళ్ళు దాబే ఉంటాయి. వేయించిన  
వేరుశెనగకాయలూ, రకరకాల పంచదార బిళ్ళలు  
గంపలో సర్పుకుని దాన్ని జాత్రత్గా నెత్తిన పెట్టుకుంది.  
గుమ్మాలోనే ఎదురుపడ్డడు కొడుకు.  
మాసిపోయిన బట్టలు. చిందరపందర జాత్ర.  
చవుకబారు వీస్తే వాసన.

“రాత్రంలా ఇంచికి రాలేదేం నాయనా? అందరం  
బెంగిట్టుకున్నాం” అంది తల్లి తన మొహం అటు  
త్రిపుకుని. అతని నోటి వాసన అమెకు కడుపులో  
త్రిపుతోంది.

“నాతేటపుందమ్మా సువ్వుండగానూ. ఒక వంద  
రూపాయలు ఇవ్వు రోష్టుండికి సముద్రం చేపలు  
వచ్చాయి” అన్నాడు కొడుకు.

“మార్ట్‌కెల్లి సరుకు తెచ్చుకున్నానురా! కాసుల్లేవు”  
అంది తల్లి.

“నన్ను చూసి డబ్బులు దాచేస్తామ్. గపర్చమెంటు  
పెస్సును కూడా పస్తున్నాడి కండా! నాకు తెలియదంచే!  
డొంగ...” తల్లి కొంగు అందుకున్నాడు కొడుకు.  
అతడికి చిల్లర నాచేలు మాత్రమే దొరికాయి. “సుఁ!  
అవసరానికి అర్చెంటగా అర్పు తెచ్చుకుంటాను.  
ఉదయం ఆట హర్షయేసరికి యాభై రూపాయలన్నా  
రదేచేసి ఉంచు. లేదా, నీ తల...”

“ముందు పోయి నీ తలకు కత్తిరింపు వేయించుకో  
కొడక!” అంది తల్లి.

రంగప్రవేశం చేసింది కోడలు కరుణ. “సువ్వు  
అలాగే నీ ముఢ్ఱుల కొడుకును నెత్తింట్లుకొని గారాబం  
చేస్తా ఉండు. ఆయనగారు తాగి తాగి మమ్మల్ని



చంపుతూ ఉంటాడు.”

“నవ్వెక్కడ చస్తావే! నేను చస్తే గాని సువ్వు  
చాపవు. ఎళ్ళ, ఎళ్లి మీ నాన్న చెప్పుల పొపులో  
పనికి ఎళ్ళంటాడు, ఓ వేయై రూపాయలు అడిగి  
తీసుకురా పో! నాకు ఇవ్వాలిన కట్టు కాసుకల్లో  
తగ్గించుకోమని చెప్పామో!” అన్నాడు అతడు,  
ఊగుతూ.

బరువు గంపతో రోష్టు దాచేంది  
ముత్యాలమ్మ. కొడుకూ బయటికి వెళ్లిపోయాడు,  
వాగుతూ.

సినిమా హోలు సెంటర్ వద్ద తూము మీద తన  
సరంజామా ఎప్పటిలాగానే సర్పుకుని ఒక ప్రక్కకు  
కూర్చుంది ముత్యాలమ్మ. ఆమెకు మనశ్శాంతి కరువై  
చాలా కాలమయ్యాంది. ఆలోచించుకునేకాట్టి కదుపు  
తరుకుపోతోంది.

ఎన్నాళ్లి నరకయాత్రన తనకు? కొడుకు  
సంసారాన్ని వాడు పట్టించుకోకపోతే ఎలా?  
తానెంతకాలమని బ్రతికి వుంటుంది. వాడికి ఇద్దరు  
పిల్లలు పుట్టారు. అయినాసరే బాధ్యతలు  
తెలియదంలేదు. తన శేష జీవితం కొడుకు చేతుల  
మీదుగా వెళ్లిపోయాలని ఎన్నో కలలు కన్నది. కాని వాడి  
చేతుల్లో, వాడి చేతుల్లోనే తాను కడతేలిపోసున్నదేపో!

అదై ఆటోర్స్‌కు సదుపుతాడు కొడుకు. తన  
తాగుడుకూ, పేకాటకూ సరిపడినంత డబ్బు  
సంపాదించుకుని దాన్ని కాస్త తగ్గేస్తూ వుంటాడు.  
చెడు తిరుగుర్కు తిరుగుతాడు. తాగుడు నిపా మీద  
ఇంచికి పస్తున్టాడు. కొడుకునూ, కూతురునూ  
గొడ్డును బాదినట్టు బాదుతాడు. అంతేప్పు, వాళ్ల నిత్య  
జీవితావసరాలు తీర్చాడు. ప్రభుత్వ పారశాల కాబట్టి  
తక్కువ భర్మతోనే వాళ్ల చదువులు గిచిపోతున్నాయి.  
అయితే ఇలా ఎంత కాలం? వాళ్ల కూడా  
పెరుగుతారు. పెద్ద తరగితోకి వెళ్లారు. అప్పులీకి  
తనకు ఓపిక ఉడిగిపోతుంది. ఆసలు అంతపరక  
తాను బ్రతికి వుంటుందో లేదో!

వినియోగదారులు అమె వద్ద వేరుశెనగలు  
కొనుక్కుటూ తింటున్నారు. బడికి వెళ్లేస్తూ పిల్లలు  
చక్కెర బిళ్లకోసం గుమ్మాడారు.  
ఉదయం సినిమా అట వదిలిపెట్టారు.  
కొడుకుకోసం ఎదురుచూస్తే ముత్యాలమ్మ అయితే  
తేసే కొడుకు ఉడుము మారిగా ఎగబాకిపోతాడు  
కొడుకు. అటువంది డబ్బుకోసం వాడు ఎందుపల్ల  
రాలేదు?

అటీ ఏడయ్యాంది. మొదటి ఆట ఇంటర్వెల్

సమయం వరకూ ఉండి దుకాణం సర్పుకుని  
ఇయలుదేరింది ముత్యాలమ్మ. కొడుకు తన వద్ద డబ్బు  
తీసుకోవానికి ఎందుపల్ల రాలేదో ఆమెకు  
అర్ధమయ్యాంది, ఇంచికి వచ్చిన తర్వాత.

త్రాగడానికి డబ్బు ఇప్పుడేని తన భార్యాను  
కొట్టాడు. అడ్డుగా వచ్చిన పిల్లలనూ బాధాడు.  
పిల్లలు స్వామ్యాల్ని పోలేదు. పాపం! మధ్యాహ్నం నుండి  
వాళ్లకు తిండితీపులు కూడా లేవు. ఏమైనా వుంపేకదా  
వండడానికి?

ఆల్లు నరకం చేసే డబ్బున వద్దాడు మనిషి.  
ముత్యాలమ్మ తాను తిరిగిపచ్చే దారలో ఒక కిలో  
బియ్యం, ఇంత కందిపప్పు కొని తీసుకువచ్చింది. ఏప్పి  
విధి నిద్రపోయిన పిల్లలను లేపి, వాళ్లకింత పెట్టి,  
తామూ తిన్నామనిపించారు అత్త కోడక్కు.

ఆ రాత్రి అర్థగారితో గొడుకు దిగింది కోడలు.  
కొడుకును ఆ రకంగా పెంచినందు అర్థగారిని  
తిట్టిపోసింది. ఒక త్రాగుబోతును, పేకాటరాయిడిని  
తనకు భర్గా కట్టబెస్తినందుకు తన తల్లిదంప్రులనూ  
వదలేదు. అటువంటి కొడుకును చంపైనా  
సమాజానికి మేలు చేసి వుండపలసిందని ఆమె మార్ధం  
కూడా సూచించింది.

చివరికి, “సువ్వు ఇంట్లోంచి ఎళ్లిపోతేనో లేదా  
కాటేకి పోతేనో నీ కొడుక్కి బుద్ధి వస్తున్ది. సంసారం  
ఒక రారిన పడుతుంది” అంది కోడలు కోపంతో.

ముత్యాలమ్మకు మాటలు దొరకలేదో, శాంతమే  
వహించిందో తేలీదు. కానీ అప్పటికప్పుడు తన ఐట్లు  
సర్పుకుని, వ్యాపార సామగ్రి గంపను నెత్తిన పెట్టుకుని  
ఇయటికి వెళ్లిపోయింది. అదీ రాత్రి పది గంటల వేళ.

బయటికి వెళ్లముందు కోడలి చేతిలో అయిదు  
వందల రూపాయలు ఉంచింది ముత్యాలమ్మ. “సువ్వు  
బాగా చెప్పగలిగావు. మా అత్తకి నేను ఇంత స్పష్టిగా  
చెప్పలేకపోయాను. బతికున్నప్పుడు మీ మాపదీ ఇవే  
తంతు. తరం మారింది గానీ తీరు మారలేదు” కళ్ళ  
నీళ్ళ కుక్కుకుంట

ఆమెకు అడ్డువచ్చింది కోపం తగ్గిన కోడలు. తనవల్ల తప్ప జరిగిందని బ్రతిమాలుకుంది. ఆమెను సున్నితంగా తిరస్కరించి నిష్పత్తిమించింది ముత్యాలమ్ము. ఆ రాత్రికి తనకు తెలిసినవారి ఒకరి పంచన చేరింది.

“నీవంటి మంచిదానికి ఇంత చోటు కల్పించకపోతే ఇక మనిషి అనే పదానికి అర్థమే లేదు” అంది ఆ ఇంటి ఇల్లాలు.

అయితే ముత్యాలమ్ము ఆ ఇంటి వసారాలో ఇరవై నాలుగు గంటలపాటు కూడా గడపలేకపోయింది.

సారుంకాలం ఏదు గంటల వేళ ఆమె కొడుకు వెతుక్కుంటూ దిగబడ్డాడు. పూటగూ తాగి ఉన్నాడు. తనకు తృత్యపసరంగా వెయ్యి రూపాయలు కావాలన్నాడు. ఎవత్తికో తెచ్చి ఇస్తానని మాట ఇచ్చానన్నాడు. ఎప్పటిలాగానే తన వద్ద అంత సామ్ము లేదని మొత్తుకుంది ముత్యాలమ్ము.

ఎవరి పంచనో తల్లి ఆశ్రయం తీసుకుండని కూడా వాడికి కనికరం కలగలేదు. తన తల్లి అస్తు తిస్తుదో లేదో కూడా తెలుసుకునే అపసరం లేకుండాపోయింది తనకి. తల్లిని వంచి వీపు మీద పిచ్చిగా పిగెదుగ్గులు గుడ్డాడు. ఆమె బోధ్గిలి పడిపోయింది. వెన్నెముక విరిగి పడినట్టు రోదిస్తోంది. అయినాసరే వాడికి జాలి కలగలేదు. కాలితో ఎక్కడపడితే అక్కడ తన్నతూ కింద పడేశాడు.

అడ్డువడిన ఆ ఇంటి యజమానురాలిని కూడా దూరంగా తోసేశాడు.

లేని ఓపిక తెచ్చుకుని ముత్యాలమ్ము నెమ్ముదిగా లేచి కూర్చుంది. తన కొడుకు తిరిగి దాడి చేయుప్పునన్న భయంతో వాడిని తన శక్తికొణ్ణి దూరంగా పడేటట్టు ఒక్కసారి నెట్టింది. వాడి అడుగులు తడబి మొదిగేడు మీద వెల్లితలు పడిపోయాడు వాడు. రాతికట్టు మీద వాడి తల బలంగా ఆనింది.

పడినవాడు ఇక లేవలేదు.

అగ్గంట తర్వాత పోలీన్ స్టేషన్ చేరుకుంది ముత్యాలమ్ము. తన కొడుకు కుటుంబ సభ్యులతో ఎలా వ్యవహరిస్తుంది విరిగిస్తూ గతంలో ఎటువంటి పరిషామాలు చోటుచేసుకున్నాయో ఆమె పోలీసులతో చెప్పింది. ఆమె కొడుకు పేరు అణిగాడు ఎన్.ఐ.

“నా కొడుకును నేనే చంపుకున్నాను” బిగ్గరగా ఏపుస్తోంది ముత్యాలమ్ము.

ఆమె వైపు ఆమ్మాయిగా చూస్తూ, “నీ దగ్గరకు పచ్చేముందు నిన్ను వెతుక్కుంటూ నీ కొడుకు ఇక్కడికి పచ్చాడు. నిన్ను చంపేస్తానిని చెప్పాడు. వాడి మీద పాత దొంగతనం కేసులు కూడా పెండింగ్లో ఉన్నాయి కదా! అందుకే వెంటనే మేము మీ ఇంటికి పచ్చాం. అక్కడ నువ్వు లేవుగానీ నీ కుటుంబ పరిస్థితి గురించి పూర్తిగా దర్శాత్మా చేశాం. వాడు ప్రమాదవశాత్తు చచ్చిపోయాడోనీ అందులో నీ తప్పేమీ లేదు. నిజ్మరంగా వెళ్లు” అన్నాడు ఎన్.ఐ.

చేతులు జోడించింది ముత్యాలమ్ము. తనను స్వేచ్ఛగా వదిలినందుకు కాదు. కొడుకు దూరాపైపోయన బాధ

నిశ్శబ్దంగా  
నేనున్నంత వరకే....

-డాక్టర్ పాట్లారి రవికిరణ్.

ఎన్నడెరుగి జనచేతన  
ఎప్పారెగిని ఘుసభేదన  
ఎల్లతెలుగుని ఎదవేదన  
ఎర్రకోటెరుగిని ఎదరోదన

పదపదమంటూ పథం మార్పుకుని  
పదలమసంటూ రథం మార్పుకుని  
కబిలింబి కథను మార్పుకుని  
కలిపింబి కదను మార్పుకుని

వదిలింబాలిక చెదను మార్పుకుని  
అబిలింబాలిక ధరను మార్పుకుని  
కబిలింబాలిక ధరను మార్పుకుని  
కలిగింబాలిక కరుణ మార్పుకుని

గొతుతంత్తమా లభి గొతుతంత్తమా?  
దారుణ మారణ మంత్రమా?  
సాధారణ కర్మ జనుతంత్తమా?  
రుభిధారుణ ఘునతంత్తమా?

హృదయారుణ ధ్వని పెక్కాబీల్లగా...  
కర్మకుల కణకణ చెత్తున్నం చేసిన  
రణగొణ ధ్వనుల మధ్య...  
వేదన అవేదన మరణ మృదంగ నాదమా?

గగనాలనంబిన భవనాల నడుమ కాలు  
కబిపి కదం తొక్కి  
వాహనాలు కలిపి పథం తొక్కి  
రాజధాని రణరంగమై...

రైతుఫోపల ఉత్తుంగతరంగమై...  
రంధుకడ్డుయని కదనోత్సుహ తురగమై...  
గడ్డికడ్డుయని సమరణిత్పాహ  
వింగమై...

కణకణమున ఘుసగణమున ఏకైక లక్ష్మమై...  
ఉప్పెత్తున ఎగిసి...  
ఉప్పెత్తై ముంచి...  
ఉరుములై ఉరిమి...

ఉరికించి ఉసపేసి...  
కదలని అహంకారాన్ని కూలదొసి...  
వదలని దురపాంకారానికి శూలమేసి...  
నిష్టాంగా నేనుస్తంత వరకేనని  
నిష్టార్గా చెప్పింది.

## పెరుగుచేసే మేలెంతో!

కాలుప్పం...ఎక్కడ ఏ పరిసరాలు చూసినా కాలుప్పమే ఆకమించేస్తుంది. దీని పల్ల ఆనేక సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. ప్రాణాత్మక వ్యాధులు వస్తున్నాయి. అందులోనూ హాత్తుగా పచ్చే గుండెజబ్బులను ఆపడం ఎవరి తరమూయాడు. పరి విచ్చిని నియంత్రించాలంబే మందులతో సాధ్యపడదు. ఒకవిధంగా మనం తీసుకునే ఆపసరంలోనే కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. మనం రోజు ఇంట్లో తీసుకునే ఆపసరపదార్థాలలో పెరుగు ముఖ్యంగా ఉంటుంది. దానితో హృద్రోగాలకు చెక్కేట్టుమ్ము అంటున్నారు పరిశోధకులు. పెరుగు తింటే శరీరానికి క్యాల్యూలిం అందుతుందని మాత్రమే మనకు తెలుసు. తాజగా ఇంకొన్ని కొత్త విప్పయాలు తెలుగులోకి పచ్చాయి. పెరుగులో గుండెకు రక్కగా నిలిచే శక్తి కూడా ఉండని బయలుపడింది. రోజుకో కప్పులేదా వారానికి కనీసం మాడు కప్పుల బోప్పున పెరుగు తిసడం అలవాటు చేసుకుంటే, గుండె పదిలంగా ఉంటుందని భర్తాసా ఇస్తున్నారు పరిశోధకులు. అమెరికన్ జర్జుర్ అఫ్ ప్రోవెన్సుల అన్నాడు ఎన్.ఐ.



ల్రోకర్ను సుపు స్వాగతించినవ్ కృతిమ కొరతకు కుట్ట గీసినవ్ విష్యులే సపరం పెరుతో ఉత్తుంగ మేద్చై మొప జాసినవ్ ....మాడు చట్టులు తెచ్చి మము ముంచజాసితి వోచీ దొరికినాది నీనాది తప్పినావు నువ్వగాదీ కేడీ ||మా||

కబద్దర్ సర్పార్ అంటూ కదిలినాయి నా కాది ఎద్దులు జనసంద్రలా గర్జనా చేస్తూ నిండినాయి పురధిలీవీధులు ఎందూ చలిని లెక్క చేయకా బిసినాయి ఉష్మ పిడికిల్లు రైతు లేనిది రాజ్యం లేదని నినదించేనా పోరు గర్జనలు ..... హక్కులు దక్కేదాకా తగ్గదు మా రైతుల వేడీ మొదు లేకుంటే మూడి పస్తాపు తిండికిమాడి.....కేడీ ||మా||

## కదిలింబి ఎద్దుల కాడీ!

-రాచకొండ రంగన్

మూడింది ఓ మోడీ! కదిలింబి ఎద్దుల కాడీ ఆదాని అంబానీ జోడీ, రైతుల మీదన నీడాది -2

॥మా॥

**అనుపల్లవి :** సాప్రాజ్యవాదులతో కూడి అన్నదాతకు వేసివి బేడి నెల్ల చట్టుల కేడీ నికరాలు చెల్లుపు మోడీ మా రైతులందరూ గూడి కషుతున్నము నీకూ పాడి కేడీ కేడీ ||మా||

చరణం : 1.

భరతమాతకూ జేసేలంటవు జ్యేశ్వరాముని భజనలుజేస్తావు హిందుత్వాన్ని ముందలేసుకొని ఓట్లు చిప్పను నాకుతుంటవు గోవుదేవుని పూజజేస్తావు రైతేరాజని వికుతుంటవు అన్నపూర్వానూ మాడబెట్టినవు కార్బోరేటులకు కట్టబెట్టినవు అమితపో ఓబోడి పాపాల కైరపుల జోడీ నెల్లచుట్టులతో ఎపుసం ఎన్నిరిచినమోడి కేడీ ||మా||

చరణం: 2.

ఒకబోదేశం ఒకే మార్చెటుని దళారులకు నువ్వ దారులేసినావ్ మధ్యతు ధరనే రద్దుసు జేయా ముద్దగమాయమాటల్లునవ్



## చలువ చేసే బూడిద గుమ్మడి

సంపూర్ణ అరోగ్యానికి సహకరించే బూడిద గుమ్మడి. తియ్యగా ఉంటుంది. చలువ చేసుంది. అమిత డాహాము తగ్గిస్తుంది. లేత కాయ పైత్యహారం. పీర్డువుచు వేడితగ్గిస్తుంది. కఫ, పైత్యములను తగ్గిస్తుంది. మధు వయసుకలది కఫమును తగ్గించును. పండిత తరువాత వేడి చేసుంది. బూడిదగుమ్మడి నాడీవుషస్థను పట్టిపురుసుంది. బైయాన్ట టానిక్స్ పల పనిచేసుంది. అందువలన జ్ఞానపక్షత్రీ మెరుగుపుతుంది. గుండె బలహిసుత, రక్తహిసత తగ్గిస్తుంది. మూత్రంట్రీగా అయ్యేలాచేసి శరీరములోని మరినముల విసర్జనక తోడ్డుతుంది. తక్కువ కేలీలు కలిగి ఉంటుంది. స్థాకాయులు లక్ష కూడా ఇబ్బందిలేనిది. చక్కెరను క్రొప్పగా మార నీయకపాపిపడం మరిక ముఖ్య లక్షణం. మలముత్తాలను విసర్జింప చెయ్యడంలో ఉపయోగికరమైనది. బాగా బూడిదప్పీన కాయతో ఏ వంటకం చేసుకుతిన్నా మూత్రంలో మంచి తగ్గుతుంది. బూడిద గుమ్మడి రసమును, బృంగామల్ తెలం తయారీలో వాడతారు. పైత్యాక్షను తిఱ్పి నూనెలో మానుచారమంతా ముంచి లవగాహన కొరకు మూత్రమే. దాక్షిణ్యకు, మూత్రిష నిస్సులకు ప్రత్యామూళ్లుం కాదు. సరియైన వాలసుండి సలహ తీసుకొని వాడాలి.



# సాక్షులకు రక్కణ

కొన్ని కీలకమైన కేసుల్లో సాక్షులను తారుమారు చేసుంటారు. అందుకు వారికి గల ధన, అధికార, జన బలాలను ఉపయోగిస్తారు. చాలా కేసుల్లో సాక్షులను అంతం చేసిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. గతంలో లాలూయాదవ కేసుల్లో ఇలాంటి సంఘటనలు జరిగాయి. కీలకమైన సాక్షులను యాక్షిడెంట్లు స్ట్రైంచి అంతం చేశారు. చివరికి న్యాయం గెలిచింది. లాలూకి జైలుశిక్ష పడింది. ఇప్పుడు తీవ్ర అనాలోగ్యంలో లాలాయాదవ ఆస్కరిష్టి పాలయారు.

న్యాయ పరిధులు పెద్దవి. చట్టం నుండి తప్పించుకోవడం అంత షులభం కాదు. కొన్నాళ్ల మాత్రమే నేరస్తులు దాక్షేగులరు. ఎప్పులైటైనా చట్టానికి చిక్కక తప్పదు. రాప్రోలు, దేశాలు మారినా, మారు వేషాలు వేసినా, దశాబ్దాల తర్వాత కూడా నేరస్తులు పట్టబదుతూనే ఉన్నారు. గతంలో, ప్రస్తుతంలో కూడా ఇలాంటివి జరుగుతూనే ఉన్నాయి. భవిష్యత్తులో కూడా జరుగుతాయి.

నేరాలు ఎందుకు చేస్తారు? అనే ప్రశ్నకి అనేక కారణాలున్నాయి. పైకి మంచివాళ్లా కనిపించేవాళ్లు కూడా నేరాలు చేయవచ్చు అమాయకంగా కనిపించే వాళ్లలో ఫోర్నసేరాలు చేసిన వారున్నారు. కొందరు స్వాఫావరీత్యా నేరస్తులు. మరి కొందరు పరిస్థితుల ప్రభావంతో సామ్రాజ్యాలున్నాయి. కొన్ని ప్రభుత్వాల్యాలు తమ స్వార్థంకోసం వారి అందదండలు పొందుతుంటారు. రాజకీయ హోదాలను అడ్డుపెట్టుకుని పాలకపక్కాలే అరాచకాలకు పాల్చుడుతున్న రోజులివి.

నేర నిర్ధారణకు సాక్షుల ప్రాత ఎంతో కీలకం. కానీ, తమ పరపతితో సాక్షుల్ని నయాన భయాన లొంగిదినుకుని కేసుల్ని నీరుగార్థం సాధారణ విషయంగా మారిపోయింది. ప్రత్యేక సాక్షులు లభించవచ్చు, పరిశీతులను సాధాంగా తీసుకుని నేర నిర్ధారణ చేస్తారు. దీనినే (CIRCUMSTANTIAL EVIDENCE) అంటారు. చాలా కేసుల్లో యా పద్ధతి ద్వారా నేరస్తుల్ని నిర్ధారిస్తు ఉంటారు. అయితే, అవి తర్వాతికి లోబడి ఉండాలి.

కీలకమైన కేసుల్లో న్యాయబడ్డి గల అమాయకులు సాక్షులుగా ముందుకు వస్తుంటారు. వారికి అందులో స్వార్థం, స్వలభం ఏమీ ఉండవు. అలాంటి వారికి రక్కణ కల్పించాలిన బాధ్యత పోలీసులదే. కానీ, ఆచరణలో కొన్ని సమస్యలు ఉండొచ్చు, నేరస్తుల నుండి వారికి ప్రాణప్రమాదం ఉండొచ్చు.

ఆశారామీబాపు అనే దొంగ బాబా అనేక నేరాలకు అత్యాచారాలకు పాల్చుడ్డాడు. అతని కొక పెద్ద నేర సామ్రాజ్యమే ఉంది. అయిన అత్యాచారాల మీద సాక్షులను తారుమారు చెయ్యడానికి కీలక సాక్షుల మీద దాడులు జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా పుట్టించ్చు సాక్షుల రక్కణ గురించి పోలీసులకు అనేక సూచనలు చేసింది. వారి రక్కణ బాధ్యత పోలీసులదే అని తెల్పి చెప్పింది.

-కాటూరు రపింద్ర త్రివిక్రమ్, సెల: 9849568901

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

గతవారం  
సమాధానాలు

అడ్డం  
సిలువు

2. పుష్టివికలు, 6. సారం, 7. పిండి, 8. శని, 11. వష్టగం, 12. చవులు,

16. త్రాళ్ల, 17. యతి, 18. బాసు, 21. కుంభసంబవుడు

1. ఘంటసాల, 2. పుల్ల, 3. లాలిదెబ్బ, 4. కపి, 5. వనిత, 9. మన్నన, 10. పాతురం,

13. మద్రాసు, 14. మయసభ, 15. వసనం, 19. రంభ, 20. త్రాదు



వంచించి రుచులు

## క్యారెట్ట్ వంటకం

కావలసిని:

క్యారెట్ తురుము	1 కప్పు
పాలు	6 కప్పులు
పంచదార	1/2 కప్పు
యాలకుల పొడి	1 చీస్పూన్
జీడిపప్పు, కిస్మిన్, బాదం	1/4 కప్పు

తయారుచేసి విధానం:



## అధారాలు

గడి - నుడి - 17

### అడ్డం

- స్వర్గం రాజధాని (5)
- నింగికి వ్యతిరేకం (2)
- ప్రాణంలేని శరీరం (2), 11. గాలంతో అంతం కుక్క (3)
- దుకాణం (3), 12. కేబిలువచనం. చేయి.. (2)
- జడ్జు ఖర్పు పెట్టునివాడు (2)
- మన పారుగు రాష్ట్రం (5)

### సిలువు

- నాయకురాలు (4)
- రామలింగయు ఇంటి పేరు (2)
- ప్రధం (3), 3. ప్రధం తోడీది (2)
- సింహా. మధ్యలో చాను (4)
- మెట్టకాదు. సారపంతమైనదే (3)
- పట్టం పెరిగితే (3)
- పీడి పెద్దన స్పష్టి (4)
- దక్కిణాది రాష్ట్రం (3)
- నాయకుడు (2), 19. ప్రణం వంటిదే (2)



# సవాళ్లు

## జీవితాన్ని మార్చివేస్తాయి!

వికాసం

సమాజంలో ప్రతి ఒకరు అనుదినం సహార్థ ఎదుర్కొంటూ జీవిస్తూనే ఉంటారు. కొంతమంది ఆనుపత్రుల యందు, మరికొంతమంది వ్యాపారంలో నస్షపోయి, ఇంకంతమంది ఉండగొం కోల్పోయి, దగ్గర వారు మరణించి ఇంకం కోండరు...ఈ విధగం ఏదో విధమైన సహార్థ జీవితాన్ని గమపుతు ఉంచారు. ఎవ్వరూ ఇటువంటి సహార్థకు దూరంగా అతీతగా ఉండలేదు. కాకపోతే ఈ పరిస్థితులలో ఎదురయ్యా బ్రత్తిశ్నస తట్టుకుని జీవితాన్ని అధ్యయంగా మలచుకునే అవకాశాలు మనకు ఉంటాయి. అనుకోని పరిస్థితులు ఎదురుయొనుపడు ఎప్పరైనా ఎలా స్పందిస్తారు అనెని వారి అల్లోచూ నాట్యతపై అధారపడి ఉంటుంది.

## వీచ్ సాహసం:

అతడు యూదు జాతికి చెందిన స్థానిస్థవిస్తీర్ణ.

ఆతని ఇంటిలోని నాచీలు బలవంతంగా ప్రవేశించి  
అతనిని అతని మొత్తం కుటుంబాన్ని మూర్ఖికై  
వారందరిని తెల్లో “క్రాకోవ” లోని డెత్ క్వాపుక  
తీసుకువెళ్లారు. ఇదొక పెద్ద షెక్. అతని ముద్దుల  
కొడుకుతో సహ మొత్తం కుటుంబ సభ్యులనందరినీ  
అతని కళ్ళెదుటనే తుప్పాకులతో కాల్చి చంపేశారు.  
అంతటి విప్పాద పరిణ్మితులను తట్టుకోవడం ఎలా?  
అసలు అతను ఊపిరి తీసుకుంటూ సజీవంగా  
ఉండగలదా? రోజులు గదుస్తున్నాయి. చాలామండితో  
పాటు అతడు కూడా జ్ఞాని తెల్లో ఉన్నాడు. ఏ క్షణాన ఎవ్వరిని  
తురదముట్టిసారో తెలియదు. జీవన మరణాల మధ్య  
సందిగ్ధస్తితిలో వారి అందరి పరిస్థితి ఉంది. పరిస్థితి నరకంలా  
ఉంది.

లీచ్‌కి బుత్కాలని ఉంది. తనకు మరొక జీవితం కావాలి

క్రూరమైన మహమలు, బానిసల్ల క్లెల్లో ముగడం పంటి తీవ్రతం నుండి విముక్తి కావాలి. తోటి బందీలను అగించు. తప్పనిసరిగా పారిపోవాలి. ఎలా? తెలివితక్కువగా అలోచించకు. నీ ప్రయత్నం అసాధ్యం. నాజీలు హతమార్చిన బందీల శాఖలను బ్రుక్కల్లో తీసుకువెళ్లి దూరంగా సామాజిక భసనం కోసం తీసిన పెదగుంతలో పడవేసున్నారు.

ఆర్గోంగా, బపితి బయటక పారిపోవాలి. మెరుపులాంటి అల్లేచన అతని మదిలో తలుకుషుమంది. అతను ఉన్న ప్రదేశానికి కొడ్ది దూరంలో శవాల గుట్టలతో ప్రిక్కలు ఉన్నాయి. సాయంత్రం తోటి బిందుల అందరూ తమను బంధించిన

గదుల్కి వెదుతూంచే ఇతడు మాత్రం శవాల ప్రకృత్య పక్కను  
వెళ్లి నుక్కి ఒంటి పై బట్టలు అన్ని తీసివేసి ప్రకృత్యేని శవాల  
మర్య శవంగా పడుకున్నాడు. ఇతనిది ఒక సాహసం. కుళ్లిలో  
ఆ శవాల మర్య ఒక శవంలా పడి ఉండడం ఎంతో కష్టం.  
అయినా తనను ఎవరూ గుర్తించరని, సులువుగా  
పారిపోవచునని ఇతని ఆశ.

కొంత సమయం గడజిన తరువాత ప్రక్కలు బయలుదేశాయి. కొంత దూరం ప్రయాణం చేసి అవి ఆగాయి. సామాజిక ఖననం కోసం తీసిన పెద్ద గుంతలో శవాలున్నటిని పారేశారు. కొన్ని గంటల నేడు ఆ శవాల నదుమ అతడు శవంలా పడి ఉన్నాడు. చీకలీ పడింది. ఎవ్వరూ లేరని నిర్దారించుకుని శరీరంలోని శక్తినంతటిని కూడిస్తున్నాడని శవాల గుట్ట సుంది షైక్కిలేచి ఒంటి మీద ఏవీ లేకుండా నగ్గ శరీరంతో ఆ చీకల్లో ఇరవై అయిదు షైక్కు పరుగాలి సేచ్చా ప్రపంచంలోకి అధుగు పెట్టాడు అతడు.

ఈ సాహసలో ఉండే ప్రశ్నియచేతత్తుం అతనిని కాపాడింది ఉన్నతమైన ప్రశ్నలు ద్వారా మెదడుకు అద్భుతాలు ఆవిష్కరించాలి.

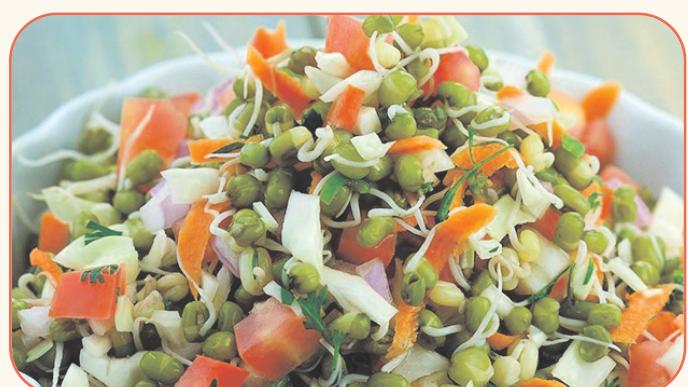
పాపం చేశాను? ఎందుకు నాకి శిక్ష? అని ప్రశ్నించుకోలేదు. నేను ఆరోగ్యంగా ఎలా బతికి బయటపడాలి? ఎలా పారిపోవాలి? అనే ఉన్నతమైన ప్రశ్నలు పలమార్పు జాబాలు లభించేవరకు అడిగాడు. ఇతని జీవితంలోనే కాదు. మన జీవితాల్లోను మరొక రకంగా సహాయ ఎదురుపుతాయి. ఎటువంటి సమస్యలు, ఓటమిలు ఎదురుయినా లక్ష్మీన్ని చేరుకునే ప్రయత్న చేయాలి. జీవితం ఇచ్చే బహుమతిని అందుకోవాలి.

## సవాళ్లు

ಸವಾಟ್ಲು ಮೀ ಜೀವಿತಾನ್ನಿ ಅಳ್ಳುತ್ತಂಗಾ ತೀರ್ಳಿದ್ದೇ ಬಹಮಿತುಲು  
 ಸವಾಟ್ಲು ಮೀಕು ಗುರುಪುಗಾ ನಿಲಬಡಿ ಎನ್ನೋ ವಿಷಯಾಲು  
 ನೆರ್ಪುತ್ತಾಯಿ. ಇಂ ಮೀಕು ಮೀಲೀನಿ ಅಳ್ಳುತ್ತ ಶಕ್ತಿವ್ಯಾಪಿ ಪರಿಹರಯಂ  
 ಚೆನ್ನಾಯಿ. ಈ ಸವಾಟ್ಲು ಮೀ ಜೀವಿತ ಗಮ್ಯಾನ್ನಿ ಮಾಲ್ಯವೆನ್ನಾಯಿ. ಮೀ  
 ವೃತ್ತಿಲೀ, ಹನಿ ನಾಳ್ಳುತ್ತಲೀ ಸವಾಟ್ಲು ಮಿಮ್ಮುವ್ಯಾ ಲೆಂಡಿಂಗ್‌ಗಾ ತೀರ್ಳಿ  
 ದಿದ್ದಾಯಾ. ಸಾಮಾಜಿಕಂಗಾ ಮೀ ವಿಲುವಲನು ಉನ್ನತುಂಗಾ ಹೆಂಚು  
 ತಾಯಿ. ಸವಾಟ್ಲುನು ಎದುರೊಣಿ ವಿಶೇಷತಲಯಿನವುದು. ಸವಾಟ್ಲು  
 ಎದುರಿಯಿನವುದು ಪಿರಿಕಿತನಂತೆ ಪಾರಿವರ್ತಿಕ ದೈರ್ಘ್ಯಂಗಾ  
 ಎದುರೊಣಿ ಇತರುಲಕ್ಷ ಅದರ್ಥಂಗಾ ನಿಲಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಂ  
 ಚೆಯಾಲಿ. ಸವಾಟ್ಲು ಕೋಸಂ ಎದುರುಬೂಸೆ ಜೀವಿತಂ  
 ಜೀವಿಂದಾಲಿ. ಸವಾಟ್ಲು ಮನಿಷಿ ಅಲ್ಲಿರುವಾ ಸರಣಿಲೀ  
 ಗೊಪ್ಪ ಮಾರ್ಪುನು  
 ತೆಚ್ಚಿದುಡತಾಯಿ.

జీవిత లక్ష్యాలు ఎంత గోప్యగా నిర్ణయించుకున్నాము అనేదాని కంటే అనుదినం చిన్నచిన్న క్రమశిక్షణాలు ఎలా అలవరచుకుంటున్నాము, పాటిస్తున్నాము అనే వాటిపై జీవిత సాఫల్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. మనిషి ఉన్నతికి తిరుగుబేటి కొలమానం అంటే సౌకర్యంగా ఉన్నప్పుడు అతను ఎక్కడ ఉన్నాడు అనేదికాదు. సవాళ్ల, ఘరణలు ఉన్నప్పుడు ఎక్కడ ఉన్నాడు? ఏమి చేశాడు అనేది.

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



# ମେଲକଳ ମେରେ ଚେନ୍ଦୁଯି!

గింజధాన్యాలను తినడం మంచిది. సెనగలు, పెసలు, జొస్టులు, గోధుమలు లాంటి గింజధాన్యాలను నీళ్ళక్కు నాసపెట్టి వాచిని ఉపయం అల్లాహుపూరంగా తీసుకుంటే శరీరానికి ఎంతో మేలు జరిగి, ఆరోగ్యం చక్కగా ఉంటుంది. మొలకగింజలను అలాగే కాకుండా మరింత రుచిగా తీసాలంటే దానిలో సస్నేహ తరిగిన ఉమాలు, ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర వేసి అన్నింటినీ కలిపి, చిట్టికెడు ఉపు), నిమ్మరసాన్ని, బిరాజీలను కలిపి తింటే పెదలలే కాక, పిల్లలూ దీన్ని తినటానికి ఇష్టపడతారు. మంచి ఆరోగ్యాన్ని చేకూరుస్తుంది, ఉడికించకపోవడం వల్ల వాటిలోని పోపక పదార్థాలు శరీరానికి చక్కగా లభిస్తాయి. మొలకైత్తిన గింజలను తినడం వల్ల దేహానికి కలిగే లాభాలేమిటో, ఆరోగ్యానికి కలిగే మేలు ఏమిటో ప్రతి వారు తెలుపుకోవాలి.

- ❖ ఆకులని తీర్చుస్తుంది, ❖ కండిచూపు, కండిఅరోగ్యం వృద్ధి చెందుతుంది,  
 ❖ రక్త లేచి తొలగిపోయి రక్త వృద్ధి జరుగుతుంది, ❖ చర్చ శౌందర్భంగా  
 ఉంటుంది, ❖ జీర్జ్ క్రియకు దోహడం చేస్తుంది, ❖ కొల్డ్స్టోల్సన్ తగ్గిస్తుంది,  
 ❖ రక్తప్రసరణ సవ్యంగా జరుగుతుంది, ❖ పీటిలోని పోషక విలువలు  
 శరీరానికి అందుతాయి, ❖ రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది, ❖ ఎంజైములు  
 వక్కగా పనిచేస్తాయి, ❖ గుండి అరోగ్యానికి కాపుడుతుంది, ❖ చర్చాన్ని ఏర్పర్చ  
 ఎలజీలు పోగొడుతుంది, ❖ చర్చపు మృగతూన్ని పెంచుతాయి. ❖ శక్తిని  
 సమకూరుసాయి.

# S U N D A Y

ମହାଭାଗିତ

ଓଡ଼ିଆ  
ଅନୁବଳନ

**07 അഡിവാർഡ്,  
ഫെബ്രുവരി 2021**

7



వాదన వద్ద

చాలామంది తల్లిదండ్రులకి ఈ విషయం  
 తెలియంది కాదు. అయినా సరే  
 మళ్ళీపోతియి పిల్లల ముందు వాటించు  
 కోవడం, గల్గొగా అరుచుకోవడం,  
 పోతిథల్లుకోవడం చేస్తూనే ఉంటారు.  
 కొందరు విచక్షణ మరిచి ఆ గొడవల్లీకి  
 పిల్లల్ని చేర్చి పుట్టి తిట్టుకుంటారు. అయితే  
 ఇవన్నీ కూడా వాళ్ళ భావించ్చున్నార్ని  
 ఎంతగానీ దెబ్బ తీస్తాయి. అప్పుటికప్పుడు  
 వాళ్ళలో అలి బయటపడకున్నా తరువాత  
 జీవితం మీద ప్రభావాన్ని కనబరుస్తారునీ  
 ముఖ్యంగా కాప్సు స్టిగ్రరులుగా ఉండే  
 పిల్లల్ని మరింత భత్తిడికి గులిచేస్తారునీ  
 అంటున్నారు అమలిక్ పలశోధకులు.  
 ఇందుకిసం వాళ్ళ కొందరు పిల్లల్ని  
 ఎంచికచేసి, రెండు వర్గాలుగా విభజించి  
 వాళ్ళ మానసిక స్త్రీతిని గమనించారట.  
 గొడవలు పడే కుటుంబంలోని పిల్లలతో  
 పోతిస్తే అన్యోధ్యంగా ఉండే దంపతుల  
 మధ్య పెలిగిన పిల్లలు అన్ని విషయా  
 లీసు చురుగ్గా ఉన్నట్లు గుర్తించారు.  
 కాబట్టి తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్త! పిల్లల  
 నుండు నాచుకుండానుండిను.

