



ప్రకృతి పరిరక్షణే... వనభోజనాలు

సంస్కృతి, సంప్రదాయాల్లో భాగంగా ప్రకృతి ఆరాధనకు మనం పెద్దపీట వేస్తాం. రుతువులనుబట్టి మనకు పండుగలు, పండ్లు వస్తాయి. కార్తీక మాసంలో అయినవారితో కలిసి అడవులు, చెట్లు, పుట్టలు, గుళ్ళూ, గోపురాలకు వెళ్లి సరదాగా గడిపి, కమ్మని భోజనం కడుపునిండా తినడం ఆనవాయితీగా వస్తోంది. పల్లెలు, పట్టణాలు, నగరాలు ఇలా ఎక్కడ ఉన్నా.. కార్తీక వనభోజనాలంటే మనవారికి చెవులు కోసుకునేంత ఆసక్తి వచ్చేస్తుంది. ప్రకృతితో పెనవేసుకున్న అనుబంధం.. సంప్రదాయ వేడుక.. కార్తీకమాసం కానుకే.. వనభోజనం! కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, స్నేహితులతో కలిసి చెట్ల నీడలో ప్రత్యేకించి ఉసిరి చెట్టు నీడన కలిసి భోజనం చేయడాన్ని వనభోజనం అంటారు.

-గడ్డం కేశవమూర్తి
సీనియర్ జర్నలిస్ట్
ఫోన్ : 8008794162

కార్తీకమాసంలో వనభోజనాలు చేయడం అనాదిగా వస్తున్న ఆచారం. ఎందరో దేవతలు వనాలలో, కొండకోనల్లో వెలచారు. సుప్రసిద్ధ శైవ, వైష్ణవ క్షేత్రాలు చాలా వరకు ఇలా కొండకోనల్లో దుర్గమారణ్యాలలో వెలసినవే. అందువల్ల వనభోజనాలు చేయడం దేవతా ప్రీతికరమని ప్రతీతి. మానవాళి మనుగడకు పత్రహరితహారమే కీలకమని చెప్పడంతో పాటు, 'వృక్షోరక్షతి రక్షితః' అని పిలుపునివ్వడం కార్తీక వనభోజనాల అంతర్భావం. ఈ వనభోజనాలనేవి ఈ నాటి వికాసని, శ్రీ కృష్ణుని కాలం నుంచి ఉన్నాయని పోతన భాగవతంలో ఉంది. ముసులందరూ కలిసిసూత మహర్షి ఆధ్వర్యంలో వన భోజనాలు ఏర్పాటు చేసుకున్నట్లు కార్తీక పురాణంలోనూ పేర్కొన్నారు. అంటే పురాణ, పుణ్య పురుషుల కాలం నుంచి ఈ భోజనాలు ఉన్నాయన్న మాట. అలాగే పూర్వ కాలంలో ఉన్న అస్పృశ్యత, అంటరానితనం వంటి సామూహిక రుగ్మతలను పారదోలడానికి కూడా ఇలాంటి సామూహిక భోజనాలు ఎంతో ఉపయోగపడ్డాయి.

పాశ్చాత్య దేశాల్లో లాంగ్ వీకెండ్ పేరుతో పిక్ నిక్ కల్చర్ ఉంటే.. మన దేశంలో మాత్రం కార్తీక వనభోజనాల పేరుతో సంప్రదాయవేడుక (పిక్ నిక్) జరుపుకుంటాం. చిన్ననాటి ఫ్రెండ్స్, కొలీగ్స్,

బంధువులు, ఫ్యామిలీ ఫ్రెండ్స్, కుటుంబ సభ్యులు ఇలా ఎవరితోనైనా కలిసి నచ్చిన ప్రదేశంలో ఉత్సాహంగా గడిపిరావడం... కుదిరితే చెరువులు, సరస్సులు, నదులు, డ్యామ్ లు.. పార్కులు, గుళ్ళూ, కోటలు, కొండలు.. ఇలా ఫెవరేట్ ప్లేసులు ఏవైతే అక్కడికి అందరూ కలిసి వెళ్లి సేదతీరుతుంటారు.

ప్రకృతి ఒడిలో జరుపుకునే పార్టీలే కార్తీక వనభోజనాలు. బంధాలు, అనుబంధాలను మరింత దృఢపరిచేవే ఈ వనభోజనాలు. అందుకే, కుటుంబ సభ్యులంతా వీలుచేసుకుని కొన్ని గంటలపాటు కలిసి ఆడిపాడేందుకు కార్తీక మాసం అనువైనది. ఓ వైపు వెచ్చని ఎండ, మరోవైపు చల్లని గాలులు, లోకాభిరామాదురంబ మాట్లాడుకుంటూ రోజంతా గడిపేస్తారు. వివిధ ప్రాంతాల్లో ఉన్నవారంతా సకుటుంబ సమీపవార సమేతంగా వనభోజనాలకు హాజర్ హ్యాపీగా గడిపేస్తారు.

భారతీయ పండుగలన్నీ ప్రత్యేకంగా ప్రకృతితో ముడిపడి ఉన్నవే. మరీ ముఖ్యంగా కార్తీకమాసం.. వనభోజనాలు. అలా ఓ రోజంతా అడవుల్లో గడిపితే ఎంతో ఆహ్లాదంగా ఉంటుంది. వృక్షాలు మానవ జాతికి మూలమని, మానవ మనుగడకు అవే కారణమనే తత్వం బోధపడుతుంది. అలాగే అడవుల్లో ఉండే వివిధ రకాల చెట్ల ప్రాధాన్యత తెలుస్తుంది. చెట్లను, ప్రకృతిని, పర్యావరణాన్ని కాపాడాలనే స్పృహ మనిషిలో పెరుగుతుందనే భావనతోనే యుగాల కిందటే ఈ ఆచారం మొదలైంది. మన దైనందిన జీవితంలో,

పురాణాల్లో ఉసిరి చెట్టుకు ఎంతో ప్రాముఖ్యం ఉంది. ఉసిరిని ఆరోగ్య ప్రదాయనిగానూ చెప్తారు. ఉసిరి చెట్టు నీడన భోజనం.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచి చేస్తుంది. స్వచ్ఛమైన గాలిని పీల్చుకుని, పదిమందిలో ఓ రోజంతా కలిసి గడిపితే కలిగే కొత్త ఉత్సాహం, ఉల్లాసం మాటల్లో చెప్పలేనిది. అందుకే బడి పిల్లలను కూడా పిక్నిక్ పేరుతో ఉపాధ్యాయులు ఓ రోజంతా బయటకు తీసుకెళ్లి ప్రకృతి ఉపయోగాన్ని అవశ్యకతను వారికి వివరిస్తుంటారు. ఉమ్మడి కుటుంబాలు విచ్చిన్నమై, ఆచార వ్యవహారాలు దాదాపు అందరూ మరచిపోతున్న క్రమంలో వనభోజనాలు సమష్టి తత్వాన్ని, సమైక్యతను పెంపొందించడానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతున్నాయి. అందరికీ అనువైన ఓ శుభ దినాన పిల్లాపాపలతో, బంధుమిత్రులతో ఊరికి దూరంగా వనంలోకి వెళ్లి తలో చేయి చేసి వంటపార్కు చేసుకుని పరమేశ్వరుడికి



ఆదివారం
అనుబంధం2 | 13 ఆదివారం,
డిసెంబరు 2020

ఎర్ర కాగడా



నిప్పుల కొలిమిలాంటి
కడుపు మంటల సాక్షిగా
చితికిన బతుకుల చిద్దంలో
లలిసిపోయిన జీవితాల సాక్షిగా
పోరాటాల గడ్డపై
అరచి అరచి లలిసిపోయిన
శరీరాల చెమట చుక్కల సాక్షిగా
అడుగులు వడివడిగా కదిపి
ఎలుగెత్తి నినదించే
ఎండిన గొంతుకుల సాక్షిగా
పిడికెడు మెతుకుల కోసం
అతుకుల బతుకులకు కాస్త
చేయూతనిచ్చే భరోసా కోసం
పోరాటాన్ని ఆరాటంగా మలుచుకుని
ఎగసి పడుతున్న జీవితాలెన్నో
ఎర్ర కాగడా చేతబట్టి
నిప్పులాంటి నిజాన్ని ఎక్కుపెట్టి
న్యాయం కోసం పిడికిలిబట్టి
ఆవేదనల పోరు బాటలో
ఆవిరవుతున్న బతుకులెన్నో
హక్కుల కోసం నినదిస్తూ
దిక్కులు పిక్కిలిబోలా ధ్వనిస్తూ
చిత్తడి నేలపై బురదంటిన
చొక్కాల తాపత్రయాలెన్నో
ఫలితం కొండ దిగి దగ్గరికి రావాలని
ఉమ్మెత్తున లేచిన గళాలకు
న్యాయం జరగాలని
కదిలొచ్చిన పాదాలెన్నో

- నరేంద్రుల రాజారెడ్డి
ఫోన్ : 9666016636

నైవేద్యం పెట్టి అందరూ ఒకటిగా ఉసిరి
చెట్టు నీడన సామూహిక భోజనాలు చేసి
ఉత్సాహంగా ఉల్లాసంగా గడిపి, మంచి చెడు
మాట్లాడుకుని, ఆ ప్రకృతి, పరమాత్మ
అనుగ్రహాన్ని పొంది ఇంటికి తిరిగి రావడమే
వన భోజనం..

వన భోజనాలు.. మన భోజనాలు.
పల్లెలు, పట్టణాలు నగరాల్లో కాదు దేశ
రాజధాని న్యూఢిల్లీ వంటి మహానగరాల్లోనూ
ఈ సంస్కృతి విస్తరించింది. ఉరుకుల
పరుగుల జీవితంలో పక్కవారు
ఏమైపోతున్నారో కూడా పట్టించుకునేంత
తీరికలేని ఎంతో మందికి.. ఈ వన
భోజనాలు గొప్ప విశ్రాంతిని కలిగిస్తున్నాయి. వివిధ
సంఘాలు, సేవా సంఘాలు, బ్రాహ్మణ కార్యకర్తల మాసంలో,
వారంతాల్లో ప్రత్యేక వన భోజనాలను ఏర్పాటు
చేస్తున్నాయి. చెట్లు ఎక్కువగా ఉండే పార్కులు, గార్డెన్లు,
స్టేడియాల్లో వన భోజనాలను ఏర్పాటు చేసి కొత్త
పరిచయాలను పెంపొందిస్తున్నాయి. ఉన్న బంధాలను
మరింతగా బలపడేలా చేస్తున్నాయి. పురిటి గడ్డకు..
కుటుంబసభ్యులకు దూరంలో ఉండే వారంతా ఎన్ని
పనులున్నా ఎంత కష్టమైనా.. తీరిక చేసుకుని
కుటుంబసభ్యులు, బంధుమిత్రులను కలవడానికి ఇష్టంగా
కదిలి వస్తారు.

మన సంప్రదాయ వంటలకు ఈ భోజనాల్లో పెద్దపీట
వేస్తున్నారు. రకరకాల ఆధునిక వంటకాలకు
అలవాటుపడి.. చప్పబడిపోయిన జిహ్వకు పసందైన విందు



దొరికే రోజుది. పులిహోర, దద్దోజనం, వడలు, చక్కెర
పొంగలి వంటి సంప్రదాయవంటలు వన భోజనాల్లో
ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తుంటాయి. సమైక్యతను,
సమష్టితత్వాన్ని ఐకమత్యాన్ని చాటి చెప్పడానికి ఇలాంటి
కార్యక్రమాలు ఎంతో ఉపకరిస్తున్నాయి. స్థాయి,
హోదాలతో సంబంధం లేకుండా రాజకీయ నాయకులు,
కులసంఘాల పెద్దలు, వివిధ రంగాల నిపుణులు,
ఉన్నతోద్యోగులు, వ్యాపారులు, పారిశ్రామికవేత్తలూ వీటిలో
పాల్గొంటారు.

రాష్ట్రంలో ఎన్నో విశిష్టమైన.. అందమైన ప్రదేశాలు
ఉన్నందున కార్యక్రమాన వనభోజనాల పేరిట పిల్లా జెల్లా
అంతా కలిసి ఇంటి నుంచి బయటపడతారు. కాంక్రీట్
జంగిల్ నుంచి రియల్ జంగిల్ లో షికార్లు కొడతారు.
కార్యక్రమానంలో వచ్చే సెలవులను ఏమాత్రం ఆలస్యం

చేయకుండా వీకెండ్ ను ఆస్వాదిస్తారు. పర్యాటక
స్థలాలతోపాటు, రాష్ట్రం నలుదిక్కుల్లో ఉన్న పలు
రిసార్వుల్లో దే ప్యాకేజీలు తీసుకుని అయినవారితో
అహ్లాదాన్ని పంచుకుని ఎంజాయ్ చేస్తారు.
ప్రతిపీటా కుల, సహకార, సేవాసంఘాల
అధ్యక్షులలో కార్యక్రమాన వనభోజోత్సవ
కార్యక్రమాలు ఘనంగా కొనసాగుతూ సందడి
చేస్తున్నాయి.

ప్రస్తుత దైనందిన యాంత్రిక జీవనంలో
ఆనందాన్ని మానవ సంబంధాల్ని మరచిపోతున్న
మనిషి ఒక్కరోజైనా ఆనందంగా ఆహ్లాదకరమైన
వాతావరణంలో అందరిలో కలిసి కార్తిక మాస
వనభోజనాల్లో పాల్గొంటే మంచిది. సరస్వతా
కాలుష్యం కోరలు చాచి మనిషి ఆరోగ్యాన్ని కబళిస్తున్న
తరుణంలో పచ్చని చెట్లు అందించే స్వచ్ఛమైన గాలిని,
ఆహ్లాదకరమైన పరిసరాలలో మానసిక ప్రశాంతతను
పొందేందుకు వీలవుతుంది. ముఖ్యంగా ఇది కుల, మత
వర్గాలకు ఆతీతంగా రోజూవారి శ్రమను
మరచిపోయేందుకు సంవత్సరానికొకసారి వచ్చే ఇలాంటి
కార్యక్రమాలు మానసిక స్వాంతనను కలిగిస్తాయి. భక్తి,
ఆధ్యాత్మిక, ఆనందం, ఆరోగ్యం, మధురస్మృతులను
అందించే వనభోజనాలు మరెన్నో సందేశాలను
అందిస్తాయి. ప్రజల మధ్య సమైక్యతను, మతసామరస్యాన్ని
పెంపొందించేందుకు 'వనభోజనాలు' దోహదం
చేస్తున్నాయి. అలాగే ప్రకృతిని, వృక్షాలను ప్రేమించే
లక్ష్యాన్ని పెంపొందిస్తున్నాయి.

మన పిల్లలకి మనమే ఆదర్శం

ప్రతి తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు

ఉన్నత విలువలు కలిగి ఉండాలను
కుంటారు. ప్రేమ, కరుణ, నిజాయితీ, ఓర్పు,
సహనం, మానవత్వం, వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణ
తమ పిల్లల్లో మూర్తీభవించాలని
వారెంతగానో ఆశిస్తారు. మంచి
లక్షణాలన్నింటినీ కలబోసి పిల్లలు మంచి
మానవత్వం గల పౌరులుగా ఎదగాలన్నది
కన్నవారి కల. ఇవే కాకుండా పిల్లల
విషయంలో వాతావరణ పరిరక్షణ,
సామరస్యభోరణి, పెద్దలపట్ల వినయం,
లింగ వివక్షలేకపోవడం వంటివి కూడా
ప్రస్తుత కాలంలో ఎంతో ప్రాముఖ్యాన్ని
సంతరించుకుంటున్నాయి.

పిల్లల్లో నెలకొల్పాలిచ్చిన ఈ విలువలవ్యవస్థకు
అమ్మనాన్నలు, తాతయ్య, అమ్మమ్మ, నానమ్మలు ఇతర
సన్నిహిత బంధువులు తొలి గురువులు. నవతరానికి
సంప్రదాయాలు, ఆచారాలు తెలియకుండా పోతున్నాయి.
అమ్మనాన్నల కెరీర్, బాధ్యతల పరుగుల నడుమ అసలు
వీటిని తెలుసుకునే అవకాశమే నేటి పిల్లలకు
ఉండటంలేదు. పెద్దలకు వివరించే తీరిక, చిన్నవాళ్ళకు
వినే ఓపిక రానురాను కరువైపోతున్నాయి. ఉమ్మడి
కుటుంబాలు విడిపోయాక ఈ సమస్య మరి
తీవ్రమయిపోతుంది. ఇంట్లో పెద్ద తరాలవారు ఉంటే
పిల్లలు వీటిని సులువుగా అభ్యసించే వీలు, అవకాశం
ఉంటాయి. తల్లిదండ్రులు ఎంత బిజీగా ఉన్నా కొద్ది
సమయమైనా పిల్లలకు ఆచార వ్యవహారాలను
వివరిస్తుంటారు. పండుగలు, ఇతర కార్యక్రమాలు, వాటి
ఉద్దేశ్యాల్ని సోదా హరణంగా వారికి వివరించాలి. వాటిని
జీర్ణించుకుంటూ ఎదిగే పిల్లలు భావితరానికి ఆ విలువల్ని
బోధిస్తారు. బాల్యంలో పిల్లలు ఇతరుల వస్తువుల పట్ల
ఆకర్షితులవుతుంటారు. గబుక్కున తీసుకుని తమ
బ్యాగుల్లో దాచుకోవడమూ జరుగు తుంటుంది.
ఇటువంటి గుణం తప్పనీ, ఒకవేళ అలా తీసుకున్నా
నిజాయితీగా చెప్పి తిరిగి ఇచ్చేయాలని వివరించాలి.
అలా ఇతరులవస్తువులు తీసుకోవడం తప్పని చెప్పడమే
కాదు. అలాచేయడంవల్ల వ్యాఖ్యతగా బాధపడతారో
వివరించాలి. ఒకవేళ పొరపాటున ఇతరుల వస్తుకాలు,



మరే ఇతర వస్తువులో కలిసిపోయినా, వారికిసారీచెప్పి
ఇచ్చేగుణాన్ని పెంపొందించాలి.

కొన్ని విషయాలను, విలువల్ని కొందరు పాత
చింతకాయ పచ్చడి అంటూ కొట్టి పారేస్తుంటారు. కానీ
అవి పిల్లలకు తెలియజేస్తుంటాయి. ఆ విలువలు వారిని
ఉత్తమంగా తీర్చిదిద్దుతాయి. ధనం విలువ, క్రమ శిక్షణ,
సమగ్రతల విశిష్టతల్ని తెలియజెప్పాలి. ఉదాహరణకు
ప్రతినెలా చదివేసినపేపర్లు రిసైకిల్మాక్టలో ఇచ్చి
వచ్చినదబ్బు దాచిపెట్టు కోమని పిల్లలకు వివరించాలి.
ఈ విధంగా పిల్లల దబ్బు సద్వినియోగాన్నీ, పొదుపు
లక్షణాల్ని చిన్నతనంనుండే గ్రహిస్తారు. చాలా ఇళ్ళలో
పిల్లలు మంచి పని చెయ్యగానే వారికి ఏదో ఒకటి
పెద్దలు ఆనందంగా ఇచ్చేస్తుంటారు. లేదా ఎప్పుట్నుంచో
అడుగుతున్న వారి కొరికలను వెంటనే గ్రీన్సెగ్మెంట్
ఇచ్చేస్తుంటారు. ఈ ధోరణి సరైనదికాదు. ఇప్పటి ఈ
పద్ధతివల్ల పెరిగాక కూడా వారు ఏదో ఒకటి ఆశించే
వైఖ్యాన్ని అలవరచుకుంటారు. ఇది భవిష్యత్తులో
ఇబ్బందిఅవుతుంది. సమయపాలనలో క్రమశిక్షణకు చిన్న
వయసులోనే నాంది పలకాలి. వారి సమయాన్ని చక్కగా
సద్వినియోగం చేసుకునే పద్ధతులు నేర్పించాలి పనులు
జాబితా, చదువుల జాబితా తయారుచేసుకోవాలి.

మామూలుగా పిల్లలు సలహాలకు చెవులు,
కళ్ళప్పుగిస్తారు. కాబట్టి తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు విలువల్ని
బోధిస్తే సరిపోదు. ప్రాక్టీసు చెయ్యడం ద్వారా నేర్పించాలి.

తమ అమ్మానాన్నలు చెప్పిన వాటిని వారు
అను సరించే వాటిని వెంటనే
గ్రహిస్తారు. ఉదాహరణకు తల్లిదండ్రులు
కష్టపడి పనిచేస్తుంటే, క్రమశిక్షణగా
మెలుగుతూ, ఇతరుల్ని గౌరవిస్తుంటే పిల్లలు
అదే మాదిరి ఉంటారు. తమ తల్లిదండ్రులు
గుణాల్ని అలవరచు కుంటారు. ఇటువంటి
తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు కష్టపడి
పనిచేయాలని, మీ పనికి సూరూశాతం
శ్రమచూపాలనో, ఇతరుల్ని గౌరవించాలనో,
క్రమశిక్షణగా మెలగాలనో పదే పదే
చెప్పనవసరం లేదు. వీటిని పాటిస్తున్న
పుడు పిల్లలు నేర్చు కుంటారు. అయితే
అమ్మనాన్నలిద్దరూ ఒకరికి ఒకరు వ్యతిరేక
దిశలో ఉండకూడదు. ఇద్దరూ ఒకే సమయంలో, ఒకేరకం
విలువల్ని సపోర్ట్ చేయాలి. పిల్లల్లో గుణాత్మక, చక్కని
ప్రవర్తనను ప్రోత్సహిస్తూ ఆనందర్ప, అనుచిత ప్రవర్తనల్ని
నిరుత్సాహపరిచే విధమైన పెంపకం అవసరం. పిల్లల్లో
సరైన ప్రవర్తనను పెంపొందించేందుకు రివార్డులకంటే
ప్రశంసలు బాగా పనిచేస్తాయనేది మానసిక నిపుణుల
అభిప్రాయం.

మంచిబహుమతి కంటే మంచిమాట వారిపై
తప్పకుండా ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అలాగే వారు చేసిన
పనికంటే, వారి చర్యకంటే, వారి పని వెనుకగల గుణాన్ని
ప్రశంసించడం వల్ల అదే గుణాన్ని మరింతగా
మెరుగుపరుచుకునే అవకాశంఉంది. మంచితనా నికే ఇది
నాంది అవుతుంది. తమ రోల్మోడల్స్ చెప్పే నీతిమాత్రాలు
పిల్లల చెవికి, తలకు అంతగా ఎక్కువు. కానీ రోల్మోడల్స్
చేసే పనులు వారి మనసుకు ఎంతగానో హత్తుకుంటాయి.
అంటే ఎదిగేకొద్దీ ఇంట్లో అభ్యసించే విలువల పాఠాలే
వారిని ఉత్తమంగా తీర్చిదిద్దుతాయి.

చిన్నారులు బాధ్యతగా, భయంగా,
క్రమశిక్షణగా, పద్ధతిగా ఎదగడానికి ఇంటి వాతావరణం,
ఇంట్లోని మనుషులు భరోసా కావాలి. బాధ్యతల వలయాన్ని
పిల్లల చుట్టూ అల్లుతూ భద్రతగా పెంచాలి. ఇంకా పిల్లలకి
మర్యాదలు, క్రమశిక్షణ నేర్పటం వంటివన్నీ మన ఇంటి
నుండే ప్రారంభమవ్వాలి.

రిమోట్ సెన్సింగ్ అంటే..

మనం దీపి చూసేటప్పుడు దూరంగా కూర్చుని పాకెట్ "కాలిక్యులేటర్ లాంటి" సాధనంతో టెలివిజన్ ను ఆన్ చేయటం, శబ్దాన్ని పెంచటం, తగ్గించటం, ఛానల్ మార్చుకోవటం, తిరిగి ఆపుచేయటంలాంటి పనులు చేస్తూ ఉంటాము. దీనినే "రిమోట్ కంట్రోల్" లేదా "సూదూర నియంత్రణ" విధానం అని పిలుస్తారు. ఇలాంటిదే "రిమోట్ సెన్సింగ్ విధానం" కూడా. దూరం నుండి కెమెరా కన్ను చూచి చక్కగా ఫోటోలు తీస్తుంది. అందువల్ల దీనిని రిమోట్ సెన్సింగ్ విధానం అంటున్నారు. ఎంతో దూరంలో ఉన్న వస్తువులు, ప్రదేశాలు, వాటిని గురించిన సమాచారం సేకరిస్తుంది. కాబట్టి మనం "సూదూర గ్రాహకం" అనుకోవచ్చు. రిమోట్ సెన్సింగ్ అనే పదం 1960 లోనే పుట్టింది. అమెరికాలోని 'మిచిగన్' విశ్వవిద్యాలయంలోని 'విల్బోర్న్' పరిశోధనాలయంలో ఈ పదం పుట్టింది. అప్పటి నుంచి శాస్త్ర ప్రపంచంలో ఈ పదం ప్రచారంలోకి వచ్చింది.

దూరంనుండి దృశ్యాలను ఫోటోలను తీసే పద్ధతి మన దేశంలోనూ, ఇతర దేశాలలోనూ 1920 నుండి ప్రచారంలో వున్నది. అప్పుడు దానిని "ఫరియల్ ఫోటోగ్రఫీ" అని అనేవారు. భూమిని సర్వేచేయటం కోసం విమానాల నుండి ఫోటోలు తీసేవారు. అదే "ఫరియల్ ఫోటోగ్రఫీ". ఇది ఒక విధంగా ఆనాటి "రిమోట్ సెన్సింగ్". అంతరిక్షంలోకి పంపించిన ఉపగ్రహాలు భూకక్ష్యలో తిరుగుతాయి. అలా తిరుగుతూ తమలో వున్న కెమెరాల ద్వారా భూమిని వివిధ కోణాల్లో ఫోటోలు తీస్తాయి. అట్లా తీసి భూమిపై మన్న కేంద్రాలకు ప్రసారం చేస్తాయి. రిమోట్ సెన్సింగ్ లో సమాచారాన్ని రెండు పద్ధతుల్లో సేకరిస్తారు. సారశక్తిని ఇంధనంగా ఉపయోగించుకొని ఫోటోలు తీయటం ఒక పద్ధతి. దీనిని "పాసివ్ సెన్సింగ్" అంటారు. కృత్రిమ పద్ధతుల ద్వారా సాధించిన ఇంధనాలను ఉపయోగించి రాత్రింబవళ్లు ఫోటోలు తీయటం ఇంకో పద్ధతి. ఇలాంటి పద్ధతికి "యాక్టివ్ సెన్సింగ్" అనిపేరు. రిమోట్ సెన్సింగ్ ద్వారా సేకరించిన సమాచారం వ్యవసాయ రంగానికి ఎక్కువ ఉపయోగ పడుతున్నది. పైనుండి పంటలు ఎటువంటి స్థితిలో వున్నాయో ఫోటోలు తీయవచ్చు. ఉపరితలంలోనూ, భూగర్భం లోనూ వున్న జలసంపదను అంచనా వేయ వచ్చు. ఇలా ఎంతో విలువైన సమాచారాన్ని సేకరించవచ్చు.

ఆంధ్రరాష్ట్ర అవతరణకు ప్రాణ త్యాగం చేసిన అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు వారందరికీ చిరస్మరణీయుడు. 1953, అక్టోబర్ 1న కర్నూలు రాజధానిగా ఆంధ్రరాష్ట్రం ఏర్పడింది. తొలి ఛాన్సెలర్ ప్రయుక్త రాష్ట్రంగా నవంబర్ 1, 1956న హైదరాబాద్ రాజధానిగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ఏర్పడింది. ఈ రాష్ట్ర అవతరణకు జరిగిన రాజకీయ పోరాట నేపథ్యాన్ని తలచుకున్నప్పుడు అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు ప్రాణ త్యాగం గుర్తుకు రాకమానదు. 2014లో ఆంధ్రప్రదేశ్ విభజన జరిగి తెలంగాణా కొత్త రాష్ట్రంగా ఏర్పడింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ తన బ్రాండ్ ఇమేజీను కోల్పోకుండా వుండాలంటే గతంలో లాగానే నవంబర్ 1నాడే ఆంధ్రప్రదేశ్ అవతరణ దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకోవాలని కేంద్ర హోంశాఖ స్పష్టం చేసింది. విభజన అనంతరం ఎంతో చరిత్ర ఉన్న ఏపీకి రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవం జరపాలని అనేక మంది ప్రముఖులు, సంఘాలు ప్రభుత్వాన్ని కోరాయి. అయితే భుగా రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవం లేని ఏపీ 2019 నుండి నవంబర్ 1న ఏపీ అవతరణ దినోత్సవంగా జరుపుకుంటున్నది. ఏదో ఒకరోజు ఆంధ్ర అవతరణ దినోత్సవం అంటే దానివల్ల ఏదో జరుగుతుందని కాదు. అది ఒక సంస్కృతి. అది మన పూర్వీకులకు మనం ఇచ్చే గౌరవం. తెలుగు ప్రముఖులను గౌరవించుకోవడానికి, ఆంధ్రుల చరిత్రను స్ఫురించుకోవడానికి, రాబోయే కాలంలో దిశానిర్దేశాలు ఎంచుకోవడానికి అవకాశం దొరుకుతుంది.

ప్రత్యేక ఆంధ్ర రాష్ట్రం: మద్రాసు పైసిడెన్సీ

మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీలో 40 శాతం జనసంఖ్య, 58 శాతం రాష్ట్ర విస్తీర్ణం తెలుగు వారిదే. రాష్ట్ర రాజకీయాలలో తమకు పలుకుబడి లేదని, తమిళులచేత అవహేళనకు గురౌతున్నామన్న భావన తెలుగువారిలో మొదలైంది. 1911 ఏప్రిల్లో "హిందూ" పత్రికలో ఒక రచయిత "తెలుగు ప్రజల ప్రస్తుత పరిస్థితి" అన్న విషయంపై వ్యాసాలు రాశారు. ఉద్యోగాలలో మద్రాసు రాష్ట్రంలో తెలుగు వారికి జరుగుతున్న అన్యాయాన్ని గణాంకాలతో వివరించారు. తెలుగువారి వెనుకబాటు తనాన్ని కూడా చర్చించారు. అప్పుడే "దేశాభిమాని" అనే పత్రిక (తెలుగు/ఇంగ్లీషు) తెలుగు ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి, సమైక్యతకు ఒక రాజకీయ సమైక్యత ఏర్పాటు కావాలని తన సంపాదకీయంలో పేర్కొంది. ఈ విధంగా ఆనాటి వార్తా పత్రికల వ్యాసాల ద్వారా, సంపాదకీయం ద్వారా తెలుగు ప్రజలలో ప్రత్యేక రాష్ట్ర వాంఛ మొదలైంది. ఉమ్మడి మద్రాసు రాష్ట్రంలో తమకు అన్యాయం జరుగుతోందంటూ నినదించిన తెలుగువారు, ప్రత్యేక రాష్ట్రం ఏర్పాటుచేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇక, తొలిసారిగా ప్రత్యేక రాష్ట్ర ప్రతిపాదన 1912 మేలో నిదదవోలులో జరిగిన గోదావరి, కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లా నాయకుల సదస్సులో వచ్చింది. అయితే, ఇందులో ఎలాంటి తీర్మానం చేయలేదు. తర్వాత 1913 మే 20న బాపట్లలో సమగ్ర ఆంధ్ర మహాసభను నిర్వహించారు. ఈ సభలోనూ ప్రత్యేకాంధ్రపై విస్తృతంగా చర్చ జరిగింది. అయితే రాయలసీమ, గంజాం, విశాఖ ప్రతినిధులు ప్రత్యేకాంధ్ర ప్రతిపాదనకు అంతగా ఆసక్తి చూపలేదు. తర్వాత పట్టాభి సీతారామయ్య ఈ ప్రాంతాల్లో విస్తృతంగా పర్యటించి ప్రజాభిప్రాయాన్ని కూడగట్టి, ఆంధ్రోద్యమానికి శ్రీకారం చుట్టారు. ఆ తరువాత జరిగిన సభల్లో కూడా

ప్రత్యేక రాష్ట్రం గురించి చర్చలు జరిగాయి. రెండో ఆంధ్ర మహాసభ 1914లో విజయవాడలో జరిగింది. ఆ సభలో ప్రత్యేకాంధ్ర రాష్ట్రం కావాలని అత్యధిక మద్దతుతో ఒక తీర్మానం చేశారు. ఇందుకు నాటి కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ అగ్ర నేత చంద్ర రాజేశ్వర రావు చొరవ తీసుకుని సభను ఒప్పించారు. అలా నాలుగు దశాబ్దాల్లో అనేక ఉద్యమాల తర్వాత ప్రత్యేక రాష్ట్ర కల సాకారమైంది. హైదరాబాద్ రాజ్యంలోని మరాఠీ జిల్లాలు మహారాష్ట్రకూ, కన్నడమాట్లాడేవారిని కర్ణాటకకు, హైదరాబాద్ కూడుకుని ఉన్న తెలుగు మాట్లాడే ప్రాంతాలతో ఆంధ్రప్రదేశ్ అవతరించింది. అలా 1956, నవంబరు 1న అప్పటి హైదరాబాద్ రాష్ట్రంలోని తెలంగాణ ప్రాంతాన్ని మద్రాస్ నుంచి వేరుపడ్డ ఆంధ్ర రాష్ట్రాన్ని కలిపి హైదరాబాద్ రాజధానిగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం ఏర్పడింది. విభజన ఉద్యమాల ఫలితంగా దాదాపు 58 సంవత్సరాల తరువాత 2014 జూన్ 2 న పునర్విభజింపబడింది. నవ్యాంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలు 2 తెలుగు రాష్ట్రాలుగా 2014 జూన్ 2 నుంచి అమలులోకి వచ్చాయి. హైదరాబాదు, ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణల ఉమ్మడి రాష్ట్ర రాజధానిగా 2014 జూన్ 2 నుండి మూడు సంవత్సరాల వరకు కొనసాగింది. అమరావతిలో కొత్త రాజధానికి 2015 అక్టోబరు 23 న శంకుస్థాపన జరిగింది. 2017 మార్చి 2న శాసనసభ ప్రారంభించబడి పరిపాలన మొదలైంది. సమీకృత అభివృద్ధి, పరిపాలన వికేంద్రీకరణ కొరకు, అమరావతిని కేవలం శాసనరాజధానిగా పరిమితం చేసి, విశాఖపట్నం కార్యనిర్వాహక రాజధానిగా, కర్నూలు న్యాయ రాజధానిగా జగన్ ప్రభుత్వం మార్పులు చేసిన చట్టానికి 2020 జూలై 31 న గవర్నరు ఆమోదముద్ర పడింది.

పొట్టి శ్రీరాములు త్యాగం

ఆంధ్ర రాష్ట్ర సాధన కొరకు అమరణ నిరాహారదీక్ష చేసి, ప్రాణాలర్పించి, అమరజీవి యైన మహాపురుషుడు, పొట్టి శ్రీరాములు, ఆంధ్రులకు ప్రాతఃస్మరణీయుడు. భాషాప్రయుక్త రాష్ట్రాల ఏర్పాటుకు కారణభూతుడైనవాడు. మహాత్మా గాంధీ బోధించిన సత్యము, అహింస, హరిజనోద్ధరణ అనే ఆశయాలకొరకు జీవితాంతం కృషిచేసిన మహనీయుడు. మద్రాసు రాజధానిగా వుండే ప్రత్యేక ఆంధ్ర రాష్ట్ర సాధన కొరకు మద్రాసులో 1952 అక్టోబర్ 19న బులుసు సాంబమూర్తి అంట్లో నిరాహారదీక్ష ప్రారంభించాడు. చాలా మామూలుగా ప్రారంభమైన దీక్ష, క్రమంగా ప్రజల్లో అలజడి రేపింది. ఆంధ్ర కాంగ్రెసు కమిటీ మాత్రం దీక్షను సమర్థించలేదు. ప్రజలు మాత్రం శ్రీరాములుకు మద్దతుగా సమ్మెలు, ప్రదర్శనలు జరిపారు. ప్రభుత్వం మాత్రం రాష్ట్రం ఏర్పాటు దిశగా విస్తృత ప్రకటన చెయ్యలేదు. చివరికి 1952 డిసెంబర్ 15 అర్ధరాత్రి పొట్టి శ్రీరాములు, తన ఆశయసాధనలో ప్రాణాలర్పించి అమరజీవి అయ్యాడు. ఆగ్రహించేవలెనైన ప్రజలు హింసాత్మకచర్యలకు పాల్పడ్డారు. మద్రాసులో జరిగిన ఆయన అంతిమ యాత్రలో నివాదాలతో ప్రజలు ఆయన త్యాగనిరతిని కొనియాడారు. ఈ మహనీయుని జ్ఞాపకార్థం పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం ఏర్పాటు, నెల్లూరు జిల్లా పేరును 2008లో శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లాగా మార్చారు.

-దింటకులై వీర రాఘవ ఉదయ్ కుమార్

ఉంటుంది. అందుకే వీటికి అంతటి ఔషధవిలువ.

ఒత్తిడికి విరుగుడుగా: మనం తినే ఆహారానికి, మన మానసిక స్థితికి దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది. మనం భుజించే ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్లు లోపిస్తే సులువుగా ఒత్తిడికి గురి అవుతామంటారు. పని చేయడానికి శ్రద్ధ ఉండదు. అందువల్ల మనం కార్బోహైడ్రేట్లు వున్న ఆహారం తగినంత భుజించాలి. వైట్ రైస్, బ్రౌన్ రైస్, గోధుమలు, మొక్కజొన్న, బీన్స్, చిక్కుళ్ళు, బంగాళ దుంపలు, జొన్నలు మొదలైన వాటిలో సమృద్ధిగా కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి.

రకరకాల ఆహారాలు: మనం తినే ఆహారాన్ని బట్టి మన నడవడి ఉంటుంది. ఆహారం మూడు రకాలుగా ఉంటుంది. సాత్వికాహారం. రాజసాహారం. తామసాహారం. ఏ ఆహారం పోషక విలువలు కలిగి, సంతోషాన్ని ఆరోగ్యాన్ని, బలాన్ని దీర్ఘాయువును ప్రసాదిస్తుందో దానిని సాత్వికాహారం అంటారు. ఇటువంటి ఆహారం భుజించేవారు శాంతిస్వభావము కల్గి, ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషం కోపంవంటి లక్షణాలకు దూరంగా ఉంటారు. మంచి ఆరోగ్యంతో ఉంటారు. గోధుమలు, పరి, పప్పు దినుసులు- పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పాలు, పెరుగు, మీగడ,వెన్న, నెయ్యి, తీపి పదార్థాలు వంటి అన్ని సాత్వికాహారాలు. అయితే వీటిని మిత మీరి భుజించకూడదు. కారంగా, పుల్లగా, ఉప్పుగా, వేడిగా ఉండే ఆహారపదార్థాలను రాజసాహారంగా చెబుతారు. ఇటువంటి ఆహారాన్ని రాజస జనులు ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. ఈ ఆహారం ఎక్కువగా దాహాన్ని, కడుపులో మంటను కల్గిస్తుంది. ఉప్పు, చింతపండు, మసాలా, కారం, వంటివి రాజసాహారం అవుతాయి. ఇవి

మనిషిలో దుఃఖాన్ని, బాధను, రోగాన్ని కల్గిస్తాయి. ఇవిఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలు తీసుకోవడం వాంఛనీయం కాదు. రుచిలేని, నిల్వవున్న, అపరిశుభ్రంగా, కుళ్లినవాసనతో ఉండే ఆహారాన్ని తామసాహారం అంటారు. దీనిలో తాజాదనం ఉండదు. ఇది మనిషి ఆరోగ్యాన్ని సులువుగా పాడుచేస్తుంది. తామసాహారం తినడానికి ఇష్టపడేవారు ఎటువంటి చెడుపని చేయడానికి వెనుకాడరు. ఏ రుతువుల్లో లభించే పండ్లు ఆ రుతువుల్లో మితంగా తినాలి. ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించేందుకు ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం ఈ పండ్లు అని గుర్తుంచుకోవాలి.



ఆరోగ్యంపై ఆహారం ప్రభావం

ఆడవారిలో ప్రిమెన్స్ట్రువల్ టెన్షన్ (పి.ఎం.టి) ఒక పెద్ద ఇబ్బంది. పిరియడ్ కు ముందు వచ్చే సమస్యలు ఉన్నట్లుండి వారికి మూడ్ మారిపోతుంది. చికాకు ఎక్కువై పోతుంది. తల, నడుంనొప్పులు మొదలవుతాయి. వక్షోజాలలో బాధ, కొంతమందయితే దీప్రెషన్ కు లోనవుతారు. ఈ బాధలనుండి విముక్తి పొందడానికి ఎంతో అవస్థపడతారు. అసలు శరీరంలో ఏ బాధ లేదా అనారోగ్యం ప్రవేశించడానికైనా ముఖ్యకారణం శరీరానికి ఉండే వ్యాధినిరోధకశక్తి తగ్గడం. ఆడవారికి ఈ పి.ఎం.టి బాధనుండి ఉపశమనం కలగడానికి సులువైన మార్గం శరీర వ్యాధినిరోధకశక్తిని పెంచుకోవడమే. ఈ పని బి6 విటమిను చేయగల్గుతుంది. బి6 విటమిను మనిషి డిప్రెషన్ కు లోను కాకుండా, ట్యూమర్లు వంటివి ఉంటే అవి పెరగకుండా నిరోధించ గల్గుతుందని వైద్య పరిశోధనలలో వెల్లడయ్యింది. ఆహార పదార్థాలయిన అరటిపళ్ళు, మామిడిపళ్ళు, బంగాళదుంపల్లో ఈ విటమిన్ లభిస్తుంది. ఇంకా పుచ్చకాయ, ఎండుదాక్ష, రేగుపళ్ళతో పాటు చేపల్లో కూడా బి6విటమిన్ ఉంటుంది. సమస్య వచ్చి నప్పుడే కాకుండా మొదటి నుండి ఈ పదార్థాలు భుజించడం అలవరచుకుంటే ఔషధాల సహాయం అవసరం లేకుండా సమస్య పరిష్కారం అయ్యే అవకాశాలు హెచ్చుగా ఉంటాయి.

ఉల్లి-వెల్లుల్లి: మనిషిగా పుట్టిన తరువాత ఏదో ఒక సమయంలో ఇన్ ఫెక్షన్ కు లోను కాకుండా ఉండరు. కుటుంబంలో సాధారణంగా మహిళల ఆరోగ్యం అశ్రద్ధకు గురవుతూ ఉంటుంది. అందుచేత ఈ ఇన్ ఫెక్షన్స్ ఆడవారిలో తరచు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. దీనికి కూడా కారణం శరీరానికి ఉండే వ్యాధినిరోధక శక్తితగ్గిపోవడమే. శరీరం వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంచి ఇన్ ఫెక్షన్స్ రాకుండా కాపాడగల్గడంలో ఉల్లి-వెల్లుల్లి అగ్రస్థానంలో ఉంటాయి. ఈ రెండూ తింటే మనిషికి క్యాన్సర్, హార్ట్ ఎటాక్ వంటి ప్రమాదాలు ఎదురుకాకుండా రక్షణ ఉంటుంది. ఉల్లి-వెల్లుల్లిలో ఉండే 'ఎల్లిన్' అనే పదార్థం యాంటీ వైరస్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ధర్మాలు కలిగి

ఆదివారం
అనుబంధం

4

13 ఆదివారం,
డిసెంబరు 2020

జూదం

నారుకి
బెంగపడి
నీటికి
పడిచచ్చి
పురుగుమందులకి
ఎరువులకి
తాకట్లయ్యి
నిలువెల్ల చెమటై
తనువెల్ల బురదై
పెంచుకున్న పంట
పాలం మీద
గాలికి ఊగుతుంటే
మనసు పాంగిపార్లుతుంది

అంతలో...
ఆకాశంలో మబ్బులు
గుండె గుభేల!

అవసరానికి రాక
కన్నీరుపెట్టించి
కూడనప్పుడు కురిసి
కొంపముంచే
వానతో
జూదమే వ్యవసాయం
నిజం!

- కళ్యాపల్లి తిరుమలరావు
సెల్: 9177074280



ఇక లాభం లేదనుకున్నాడు. భుజాన వేసుకుని ఇంటిముఖం పట్టాడు. ఎలా పడుకున్నా వాడు అలాగే నిద్రపోయాడు. ఇంటికెళ్లి దింపాడు. కొడుకులో చలనం లేదు. ఇటులటు కదిపాడు. కదలేదు. గుండె పట్టి చూచాడు. వక్షంతా చల్లగా ఉంది. గుండె ఆగింది. ఒక్కసారిగా మల్లన్న కళ్లలో కన్నీరు ఉబికింది. కోపం కట్టలు తెంచుకుంది. మృతదేహాన్ని భుజాన వేసుకుని వైద్యశాల వద్దకు నడిచాడు.



అందని ద్రాక్ష

బోగా పురుషోత్తం
సెల్: 8179463341

ఆ ఆస్పత్రికి కొత్తగా వచ్చాడు డాక్టరు రవి. కొంచెం డబ్బున్న మనిషి. పేదల కష్టాలు పట్టవు. అందుకే ఆయనంటే ఆ చుట్టుపక్కల ప్రజలకు అయిష్టత ఉండేది. ఓ రోజు ఆస్పత్రి ఆవరణలోని చెట్టు అరుగుపై చలికి వణుకుతున్నాడు ఓ ఆరోగ్య అబ్బాయి. అతని మీద చిరిగిన దుప్పటి కప్పుతూ “ఉండమ్మా..కాసేపు డాక్టరుగారు వస్తే ఇంజక్షన్లు వేస్తారు. అప్పుడు చలిజ్వరం కాస్త తగ్గుద్ది. ఆ తర్వాత మాత్రలు రాసివ్వమని అడుగుతా. అవి తీసునివెళ్లి మింగితే పూర్తిగా తగ్గిపోద్ది అని భుజం తట్టి ధైర్యం చెబుతున్నాడు చింపిరిజుట్టు, మాసిన పంచెకట్టుతో ఉన్న అతని తండ్రి. డాక్టరు అతడిని కోపంగా చూశాడు. నువ్వెందుకొచ్చావయ్యా..ఇక్కడికి? పో వెళ్లు ముఖం చిట్టించుకున్నాడు వైద్యుడు. అదేమీ చూడలేదు పిల్లాడి తండ్రి. సార్..సార్..నాలుగు రోజులుగా మా పిల్లాడికి ఒకటే జ్వరం. నీరసంతో పైకిలేచి నిలబడలేక పోతున్నాడు. కాస్త ఓ సూది, మాత్రలు రాసివ్వండి సార్..చేతులు జోడించి ప్రాథమికపద్ధాదు ఆశతో పిల్లాడి తండ్రి. డాక్టరు అతడిపై ఇంకొంచెం గుర్రుగా చూశాడు. ఇప్పుడు విషజ్వరాలు వస్తున్నాయి. జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అపరిశుభ్రంగా ఉంటే అంతేమరి. ఇంతకీ అది ఏ జ్వరమో ఎవరికి తెలుసు. అన్ని పరీక్షలు చేస్తేగాని తెలియదు. ఇక్కడ పరీక్షించడానికి ఏమన్నాయని. ఇక్కడికి పరిగెత్తుకొచ్చావ్! సాయంత్రం మన వైద్యశాలకొచ్చి కలుపు. మంచి ట్రీట్మెంటు ఇస్తాను. బాగవుద్ది. అని ఓ విజిటింగ్ కార్డు చేతిలో పెట్టాడు.

ఆ పిల్లాడి తండ్రికి చదవడం రాదు. రంగురంగులుగా ఉన్న ఆ విజిటింగ్ కార్డుని తీసుని పక్కనే కూర్చున్న అతని వద్ద కెళ్లాడు. సామీ ఇది ఎక్కడ ఉందో అడ్రసు కొంచెం చెబుతారా నాయనా! మా చిన్నోడు జ్వరంతో అల్లాడుతున్నాడు. మంచి వైద్యం చేస్తారంటూ అక్కడికి పోతే అన్నాడు పిల్లాడి తండ్రి. ఆయన పకపక నవ్వాడు. ఈ ఆస్పత్రిని నువ్వు భరించలేవయ్యా వెళ్లావంటే లక్షలు గుంజుతారు. నువ్వు ఆ రవి సారునే ఏదో ఒకటి చేయమని అడుక్కో అని సలహా ఇచ్చాడు పెద్దాయన. సరే అని చలికి వణుకుతున్న పిల్లోడ్ని చంకలో వేసుని డాక్టరు గదిలోకి పరుగుపరుగున వెళ్లబోయాడు. తల వంచుకుని పేపరు చూస్తున్న డాక్టరు ఎదురుగా ఉన్న మల్లన్నని చూసి మండిపడ్డాడు. ఎవరయ్యా నిన్ను పంపింది. ఇక్కడ మందులేం లేవు. సాయంత్రం మన ఆస్పత్రిలో కలుపు. బయటికి పొమ్మన్నట్లు కనురుకున్నాడు డాక్టరు. అయ్యా! డబ్బులు లేనోడ్ని మా ఊరునుంచి

రావడానికే వందరూపాయలు ఖర్చయ్యింది. దాన్ని మా పక్కంటి వాళ్ల దగ్గర అప్పు తీసివచ్చా. దయచేసి మా అబ్బాయి జ్వరం తగ్గే మందులివ్వండి సారూ! దీనంగా ప్రాథమికపద్ధాదు. డాక్టరు వీలు కాదయ్యా అంటే వినవేం. ఇక్కడ ఎలాంటి మందులూ లేవు. వెళ్లవయ్యా వెళ్లు అంటూ డాక్టరు గెంటేంత పనిచేశాడు. కొడుకుని చేతిలోనే పట్టుకుని దీనంగా బయటపడ్డాడు తండ్రి. అంతకంతకూ సెగలు గక్కుతున్న శరీరాన్ని చూసి ఆందోళన చెందాడు తండ్రి. కొడుకు ఏమైపోతాడో అన్న భయం వెంటాడింది. చేతిలో చిల్లిగవ్వ కూడా లేదు. కొడుకుని భుజాన వేసుకుని ఇంటిదారి పట్టాడు. మందుబెండలో చెమట్లు గక్కుతున్నా వడివడిగా నడిచాడు. తను పనిచేసే ఆసామి వద్దకెళ్లాడు. తన బాధను విన్నవించుకున్నాడు. అతను ఓ రెండువేలు ఇచ్చాడు. అది తీసుకుని డాక్టరు వద్దకు బయలుదేరాడు. విజిటింగ్ కార్డు పట్టుకుని ఆస్పత్రి ముందు నిల్చున్నాడు. రంగురంగుల అద్దాలున్న ఆ మేడ సూర్యకాంతికి ధగధగ మెరుస్తోంది. పిల్లాడి తండ్రి కళ్లు చెదిరాయి. లోనికి ప్రవేశించాడు. ఎంట్రన్సులో సెక్యూరిటీ గార్డు ఎవరయ్యా నువ్వు అంటూ ప్రశ్నించాడు.

అయ్యా..అయ్యా..పేదోడిని. మా వాడికి జ్వరం వచ్చింది. వారంరోజులుగా తగ్గలేదు. రవిసారు వద్దకు వెళితే ఈ కార్డు ఇచ్చి కలవమన్నాడు. అని విజిటింగ్ కార్డు చూపాడు వృద్ధుడు. ఆ సారు లోపల ఉంటారు. ముందు ఆ ఓపీ టీకెట్ తీసుకుళ్లు అని అటు చూపాడు. అక్కడ వరుసగా వేసిన కుర్చీలో కూలబడ్డాడు. చాలా జనం ఉన్నారు. వారు వెళ్లిన తర్వాత చివరలో వందరూపాయలు ఇచ్చి ఓపీ తీసుకున్నాడు. ఎటు వెళ్లాలో తెలియక వెరిచూపులు చూస్తుంటే సెక్యూరిటీ అటు వెళ్లవయ్యా అని డాక్టరు గది చూపించాడు. గబగబ లోనికి ప్రవేశించాడు వృద్ధుడు. అక్కడ పదిమంది రోగులు ఉన్నారు. వారిని పరీక్షిస్తున్నాడు డాక్టరు. వారిని తోసుకుంటూ లోనికెళ్లసరికి డాక్టరుకు కోపం కట్టలు తెంచుకుంది. ఎవరయ్యా నువ్వు కాస్తయినా బుద్ధి ఉందా? విసుక్కున్నాడు. పాపం వృద్ధుడు అదేమీ పట్టించ కోలేదు. వెనక్కి వెళ్లి నిరీక్షించాడు. గంట తర్వాత తన వంతు వచ్చింది. వెళ్లి డాక్టరు ముందు నిల్చున్నాడు. డాక్టరు నల్లగా మాసిన అతని బట్టలు చూసి అసహ్యించు కున్నాడు. ఆ చెప్పు ఏంటి నీ నమస్సు? అని అడిగాడు.

మా వాడికి వారం రోజులుగా జ్వరం సారూ..అని చెప్పేలోపే ఓ నాలుగు టెస్టులు చేయించుకుని రా..మళ్లీ చికిత్స సంగతి తర్వాత ఆలోచిద్దాం అని ఓ కాగితం చేతిలో పెట్టాడు డాక్టరు. ఆ కాగితం తీసుకుని ల్యాబ్ వద్దకు పరుగులు తీశాడు. ఆ చీటి ఇచ్చాడు. వాళ్లు

అబ్బాయి చేతిలో రక్తం, మూత్ర నమూనాలు సేకరించారు. ఆ రిపోర్టు వచ్చేసరికి సాయంత్రం ఏడు గంటలైంది. చేతిలో ఉన్న రెండువేలు రూపాయలు పీజు వారి చేతిలో పెట్టి, అది తీసుకుని డాక్టరు వద్దకు పరుగుపరుగున వెళ్లాడు.

డాక్టరు అప్పుడే ఇంటికి బయలు దేరుతున్నాడు. సార్..సార్..మా పిల్లాడికి ఏవైనా మందులు రాసివ్వండి సారు. దీనంగా వేడుకున్నాడు మల్లన్న. ఎప్పుడో ఇంటి వద్ద ఉదయం తిన్న చద్దెన్నం అరిగిపోయింది. ఇక మధ్యాహ్నం కూడా తినలేదు. పచ్చి మంచినీళ్లు కూడా ముట్టలేదు తన కొడుకు పరిస్థితికి భయపడి. మల్లన్నను చూసి మండి పడ్డాడు డాక్టరు రవి. రిపోర్టులన్నీ పూర్తిగా రానిదే ఏ జ్వరం అని నిర్ధారించలేం. రేపు ఉదయం వస్తాను లేవయ్యా. అప్పుడే ఏమీ ముంచుకు పోయిందని? విసురుగా కారు ఎక్కి రివ్వన దూసుకుపోయాడు డాక్టరు.

మల్లన్న కడుపు మాడుతోంది. ఎప్పుడో తెల్లారి తినొచ్చిన చద్దెన్నం అరిగిపోయింది. పేగులు ఆకలికి అరుస్తున్నాయి. చేతిలో తెచ్చిన రెండువేలు అయి పోయాయి. కన్నకొడుకు చలికి వణుకుతున్నాడు. డాక్టరు వైద్యం చేసి ఉంటే ఇంటిదారి పట్టేవాడు. ఇక ఈ రాత్రికి ఎక్కడ పడుకోవాలో ఏమో అనుకుంటూ ఆస్పత్రి గేటు దాటి బయటికొచ్చాడు మల్లన్న. వంట్లో నీరసంగా ఉంది. కొడుకుని భుజాన వేసుని నడవలేక పడుస్తున్నాడు. ప్రాణం గాలికి కొట్టుకుపోతున్నట్లు ఉంది. ఎవరో ఎదురుగా గుడి దగ్గర అన్నదానం చేస్తుంటే అక్కడికి వెళ్లాడు. ఓ విస్తరి చేతికి దొరకడంతో కడుపార తిన్నాడు. అక్కడే పడుకున్నాడు. వంటిపై భుజాన ఉన్న మాసిన గుడ్డను పండుటాకులా వణుకుతున్న కొడుకుపై కప్పాడు. వణుకుడు కాస్త తగ్గింది. సూర్యుడి ఉదయం కోసం వేచి చూశాడు. మల్లన్నకు కంటిమీద కుసుకులేదు. తెల్లారింది. చేతిలో పైసా లేదు. కడుపులో పేగులు అరుస్తున్నాయి. సమయం పదిగంటలు అవుతోంది. ఎదురుగా రామాలయంలో పూజారి మంత్రాలు చదువుతున్నాడు.

కొడుకుని అక్కడే వదిలి రామాలయం వద్దకు వెళ్లాడు. పూజ ముగిసింది. పూజారి ప్రసాదం పెట్టాడు. పెరుగన్నం పిడికిలితో పట్టుకున్నాడు. అది చాలదన్నట్లు ముఖం పెట్టాడు. పూజారి ఆకులో సగం పెరుగన్నం తెచ్చి మల్లన్న చేతిలో పెట్టాడు. తీసుకుని చెట్టుపక్కకెళ్లి తిని క్షుద్ధాధను తీర్చుకున్నాడు. ఆ పక్కనే ఉన్న కుళాయిలో దోసిలితో కడుపు నిండా నీళ్లు తాగి కొడుకు వద్దకు వడివడిగా నడిచాడు. జ్వరంతో రొప్పుతున్న కొడుకును చూసి, నాన్నా..కాస్త లేవరా ఈ పెరుగన్నం

(మిగతా 5వ పేజీలో)

తినరా..స్వామి కరుణిస్తాడు..భుజం తట్టాడు. వళ్లు నొప్పులతో బాధపడుతున్న కొడుకు ఊహ.. విసుక్కున్నాడు. కొడుకు ఆకలి తండ్రిని పిండేసింది. ఎంతైనా కన్నుపేగు కదా..నోరు తెరిసి ఓ ముద్ద పెట్టాడు. బలవంతంగా మింగాడు. తన కొడుక్కి త్వరగా జ్వరం తగ్గితేచాలు మనసులోనే తలుచుకున్నాడు. సరిగ్గా అదే సమయానికి ఎదురుగా డాక్టరు రవి కారు వస్తోంది.

కారుకు అడ్డంగా వెళ్లి నిల్చిన్నాడు మల్లన్న. “సార్..! సార్..!! ఈ రోజైనా మా అబ్బాయికి చికిత్స ఇప్పించండి. భరించలేకపోతున్నాడు. కాళ్ల మీద పడేంత పనిచేశాడు. డాక్టరు అతడిని చూడలేదు. ఎవరయ్యా.. సువ్వు..వెళ్ళు..వెళ్ళెళ్ళు ముఖం చిల్లించుకున్నాడు డాక్టరు. వదలేదు. పట్టు వదలని విక్రమార్కుడిలా కొడుకుని భుజంపై వేస్తూని మల్లన్న డాక్టరు వెనుకే వెళ్లాడు. పరీక్ష రిపోర్టును చూపించాడు. డాక్టరుకు కాస్తయినా కనికరం కలగలేదు. ఇది వైరల్ జ్వరంలా ఉంది. ఇది చాలా ప్రమాదం. వారం రోజులు ఎందుకు రాలేదయ్యా? తిట్టాడు. సార్..సార్..వారంరోజులుగా నేను ప్రభుత్వ వైద్యశాలకు తిరిగి మిమ్మల్ని కలిశాను సార్. మీరు ఇక్కడికి రమ్మంటే వచ్చాను సార్. ఏదో చెప్పబోయాడు మల్లన్న.

చాలు..చాలు నీ ప్రేలాపన. ఇదిగో వెంటనే వెళ్లి ఈ మందులు పట్టా. ఓ ఎ-4సైజు పేపరు నిండా రాశాడు డాక్టరు. దాన్ని తీసుకుని మందుల షాపు వద్ద బిత్తరచూపులు చూస్తూ నిల్చిన్నాడు. చేతిలో చిల్లిగవ్వలేదు. మందుల షాపువాడు మందులు చేతిలో పెట్టాడు. బిల్లు ప్రింటు తీసి అందించాడు. మల్లన్న దాన్ని చూసేసరికి గుండె ఆగినంత వస్తేంది. కాస్త ఓర్పుతో తమాయించుకున్నాడు. దిక్కుతోచలేదు. ఏమి చేయాలా అని ఆలోచించసాగాడు. అర్బుష్టం తలుపు తట్టింది. ఎదురు గుమ్మంలో తన ఆసామి వస్తున్నాడు. గంపెడు ఆశతో ఆయన వద్దకు వెళ్లి విషయం విన్నవించుకున్నాడు. తన కొడుకు ప్రాణాలు కాపాడాలని వేడుకున్నాడు. ఆసామి తన చేతిలో ఉన్న పదకొండు వందల రూపాయలు మల్లన్న చేతిలో పెట్టాడు.

వెయ్యిరూపాయలు మాత్రం మందుల వానికి ఇచ్చాడు. ఇంకా రెండువేలు బాకీ ఉంది. ఇక చేసేదేమీలేక తీసుకున్న మందుల్లో సగం తిరిగి ఇచ్చి వెయ్యి రూపాయలకు సరిపడా మందులు కొన్నాడు. త్వరగా అక్కడి నుంచి డాక్టరు ముందుకు వెళ్లాడు.

ఇలా కనీసం మందులు కూడా కొనలేనోడివి ఇక్కడికెందుకొచ్చావయ్యా! ఏ ధర్మానుపత్రో చూసు కోవాలిగాని..? కోపంగా చూశాడు డాక్టరు. మల్లన్న డాక్టరు ముఖం చూశాడు. డాక్టరు మందులు చేతికి తీసుకుని ఈ మందు ఇవ్వు. తర్వాత చూద్దాం. ఒక్క ముక్కులో చెప్పేసి లోనికెళ్లిపోయాడు. ఇక లాభం లేదు.



అంతకంతకూ పెరిగిపోతున్న వేడికి కొడుకు తట్టుకోలేక పోతున్నాడు. భుజం మీద వేసుకుని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రి దారిపట్టాడు. సాయంత్రం వరకు డాక్టరు కోసం ఎదురుచూశాడు.

సాయంత్రం డాక్టరు కారు వచ్చి ఆగింది. ఆశగా వెళ్లి రెండుచేతులెత్తి దణ్ణం పెట్టాడు. డాక్టరు మల్లన్న ముఖం చూడలేదు. వేగంగా లోనికెళ్లాడు. ఆయన వెనుకే కొడుకుని భుజాన వేస్తూని లోనికెళ్లాడు. ఎవరయ్యా..సువ్వు ఎదురు ప్రశ్నేవేశాడు. మల్లన్నకు దిక్కు తెలియలేదు. ఉదయం మీ ఆస్పత్రికి వచ్చాను. మందులు కొనలేకపోతేనూ మీరు ఇక్కడికి రమ్మన్నార కదూర్? ఎదురు ప్రశ్న వేశాడు.

అయితే ఏం? అన్నాడు డాక్టరు. తన కొడుకు పరీక్షిస్తేని వివరించాడు మల్లన్న. తినడానికే తిండి లేనోడిని. నా కొడుక్కి ఏదైనా వైద్యం అందించండి

సారూ. దీనంగా ప్రాధేయపడ్డాడు. చెబితే వినవేం? ఆ జ్వరానికి ఇక్కడ సరైన మందులు లేవయ్యా. ఏ జ్వరం సారూ? డెంగ్యూ. ఒక్కసారిగా గుండె ఆగినంతవస్తేంది మల్లన్నకు.

ఇక లాభం లేదనుకున్నాడు. భుజాన వేసుకుని ఇంటిముఖం పట్టాడు. ఎలా పడుకున్నా వాడు అలాగే నిద్రపోయాడు. ఇంటికెళ్లి దింపాడు. కొడుకులో చలనం లేదు. అటుఅటు కదిపాడు. కదలేదు. గుండె పట్టి చూశాడు. వళ్లంతా చల్లగా ఉంది. గుండె ఆగింది. ఒక్కసారిగా మల్లన్న కళ్లలో కన్నీరు ఉబికింది. కోపం కట్టలు తెంచుకుంది. మృతదేహాన్ని భుజాన వేసుకుని వైద్యశాల వద్దకు నడిచాడు.

ప్రభుత్వ వైద్యశాల ముందు ఇలాగే ఇంకో మృతదేహాన్ని రోడ్డుపై పెట్టి ధర్మా చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వ డాక్టరు నిర్లక్ష్యం సరించాలి. ప్రభుత్వం వెంటనే చర్య తీసుకోవాలి. వారి నినాదాలు మిన్నంటాయి. వారితో శృతి కలిపాడు మల్లన్న. బాధితులకు అండగా వచ్చి అక్కడ నిలబడ్డారు ప్రజాసంఘాల నాయకులు. రోడ్డుపై ఇటు, అటు కిలోమీటరు మేర ట్రాఫిక్ స్తంభించింది. ఆ చివర్లో మంత్రి కారు ఆగింది. విషయం ఏమిటని తెలుసుకుని వారి ముందుకు వచ్చాడు మంత్రి యల్లయ్య. ఏందిరా ఇది..ఒట్టా రోడ్డుకడ్డంగా కూచంటే మేమెట్లా వెళ్లాలిరా..కోపం చిర్రెత్తుకొచ్చింది.

వైద్యం చేయాల్సిన డాక్టర్లే నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తే ఇలా మా అబ్బాయిల ప్రాణాలు ఎవరు తెచ్చిస్తారయ్యా? ఆగ్రహంతో ఊగిపోయారు జనం.వారి తీవ్రత అర్థమైంది మంత్రికి అట్టానా..సరే ఉండండి..అంటూ ఆస్పత్రిలోకి దూరాడు. ఆయన వెనుకే పరిగెత్తారు సెక్యూరిటీలు. కాసేపటికి డాక్టరు బయటికొచ్చాడు. ఈరోజు నుండి మీకు మంచి వైద్యం అందుతుంది. ఏదైనా ఉంటే నాతో చెప్పండి. ఉంటా. అంటూ కారులో ఎక్కి రివ్యూన పొగ చిమ్ముకుంటూ దూసుకుపోయాడు మంత్రి.

వారం రోజులైంది. ఇంకా ప్రజలకు సరైన వైద్యం అందలేదు. ఇలా ఎంతోమంది నిరుపేదలకు వైద్యం అందని ద్రాక్షగానే మిగులుతోంది. ప్రభుత్వ తీరుపై అంతా నిట్టూర్పు సెగలు గక్కుతున్నారు. పాలకుల్లో ఉలుకుపలుకు లేదు. చిన్నారల తల్లిదండ్రుల కళ్లలో కన్నీటి సుడులు తిరుగుతున్నాయి.

పాగడ్త పిల్లల ప్రగతికి అగడ్త

అంతమాత్రంచేత వారిని అదే పనిగా పొగడకూడదు. అలాగే ఏదయినా పనిచేయించుకోవాలన్నా పిల్లలను పొగడే పనిచేయించుకోవాలనుకోకూడదు. చాలా సందర్భాల్లో పొగడ్తలు పిల్లల పురోభివృద్ధి ఆటంకంగా పరిణమిస్తోంది. తమ అమ్మాయి సుశీలలాగే పాడుతుందని పదేపదే తండ్రి అంటున్నట్లుయితే ఆ అమ్మాయి నిజంగా సుశీలనే అయిపోయాననుకొని కృషి తగ్గించేస్తుంది. దర్పం అలవాటు చేసుకుంటుంది. ‘సిరి



అంటకపోయినా చీడ అంటిందన్న సామెత ఉండనే ఉంది గదా! బాగా పాడడం నేర్చుకోకపోయినా గొప్పలు ప్రదర్శించడం అలవాటు చేసుకొని

అభాసుపాలవుతుంది. పిల్లలకు కావాల్సింది తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహం, సహకారమే గానీ పొగడ్తలు కాదు అనే విషయాన్ని గుర్తించాలి. అస్తమానం పొగడితే స్వాతిశయం తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. తాము ఇతరుల కంటే ప్రత్యేక వ్యక్తులమనే అహం చోటుచేసుకుని తోటిపిల్లలను చులకనగా చూడటం అలవాటు చేసుకుంటారు. దీంతో వీరితో స్నేహం చేయడానికి ఇతర పిల్లలు ఇష్టపడరు. అంతేకాదు, పొగడ్తలకు అలవాటు పడిన పిల్లలు ఏ పనైనా ఇతరుల మెప్పు అశీంచే చేయటానికి ప్రయత్నిస్తారు తప్పితే.. స్వతహాగా ఆ పనిమీద ఉత్సాహం ఉండి చేయాలని ప్రయత్నించరు. ఫలితంగా వారిలో కృషితో సత్ఫలితాలు సాధించాలనే తపన తగ్గిపోతుంది. అటువంటి పిల్లలు భవిష్యత్తులో సాధించవలసినంత అభివృద్ధిని అందుకోలేరు. ఎప్పుడూ ఇతరుల జడ్జిమెంటుపై దృష్టి ఉంచి పనులు చేస్తుంటారు. ఒకవేళ ఏ సందర్భంలోనైనా తాము అశీంచిన పొగడ్తలు ఇతరుల నుంచి రాకపోతే నిరాశపడిపోతారు. కృషిచేయటమే మానేస్తారు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను అతిగా పొగడడం వల్ల కలిగే దుష్ఫలితాలివి. కాబట్టి పొగడ్తల వల్ల లభించేది తాత్కాలిక ప్రయోజనం, శాశ్వత నష్టమనే విషయాన్ని తల్లిదండ్రులు గుర్తించాలి. పిల్లలు మంచిపనిచేసి నప్పుడు మెచ్చుకోవడం వేరు..పొగడ్త వేరనే వాస్తవాన్ని గుర్తించాలి. మెచ్చుకోవడం వల్ల పిల్లల్లో ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగు తుంది.. పొగడ్తల వల్ల ఒక రకమైన ఆధిపత్య మనస్తత్వం పెరుగుతుంది. ఈ తేడాను తల్లిదండ్రులు గ్రహించాల్సిన అవసరం ఉంది.

చాలామంది ఇళ్లలో పిల్లలతో ఏదైనా పనిచేయించుకోవడానికి పొగడ్తలకు పనిచెబుతుంటారు. పేచీ పెట్టకుండా అన్నం తినేందుకు, బుద్ధిగా స్కూలుకు వెళ్లేందుకు, వంటింటి పనుల్లో సాయం చేసేందుకు..తమ్ముడ్ని చెల్లినో ఎత్తుకుని ఆడించేందుకు.. ఇలా ఏ పనికైనా పిల్లల్ని పొగడి చేయించుకోవడం చూస్తుంటాం. ఈ పిల్లలు కూడా మాములుగా అయితే ఏ పని చేయరు. పొగడితే మాత్రం ఏమాత్రం పేచీ పెట్టకుండా అన్ని పనులూ చేస్తుంటారు. ఈ కిటుకు వాళ్ల అమ్మ కనిపెట్టింది. కనిపెట్టినదనే కంటే ఆవిడే అలవాటు చేసినదనడం సబబు. కొంచెం పొగడి ఉబ్బేసినట్లుయితే పిల్లలతో ఏ పనయినా చేయించుకోవచ్చని ఆవిడ నమ్మకం. దాంతో పాపకు పొగడ్తల దండ వేసి పనులు చేయించుకోవడం మొదలుపెట్టింది. ఆమె కాదు, చాలామంది తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో పనులు చేయించుకుంటారు. మరికొందరు తల్లిదండ్రులు పనులు కోసం కాకపోయినా, తమ పిల్లలు ఏ కొంచెం ప్రతిభ చూపినా తెగ పొగడేస్తుంటారు.

‘మా వాడు క్లాసులో ఫస్ట్. మా అపార్థమెంటులోని పిల్లలందరిలోకి మావాడే బాగా చదువుతాడు.’

‘మా అబ్బాయి క్రికెట్ ఆడటంలో ఫస్ట్. మావాడు జట్టులో ఉన్నా డంటే మ్యాచ్ గెలవాల్సిందే.’ ‘మా అమ్మాయి ఎంత బాగా పాడుతుందో. పెద్దయితే సుశీలను మించి పోతుందంటారు మావారు.’ ‘ మా పిల్లలు బంగారం. ఇప్పటి పిల్లల్లా కాదు, మిగిలిన పిల్లల్ని చూస్తుంటే మా వాళ్లు ఎంత మంచివాళ్లే అర్థమవుతుంది.’

ఇలా కొందరు తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల్ని తెగ పొగడ్తలతో ముంచేస్తుంటారు.

అతి పొగడ్త చేటు

చదువు, ఆటలు, సంగీతం వంటి వాటిల్లో కొందరు పిల్లలు ప్రతిభను ప్రదర్శిస్తూ ఉండవచ్చు.

SUNDAY

విశాఖపంథ

ఆదివారం
అనుబంధం

13 ఆదివారం,
డిసెంబరు 2020

5

మనకు కాదు కదా జరిగింది..!!

మనకు కాదు కదా జరిగింది

నాలుగు కన్నీళ్లు

కళ్ళపై చల్లుకొని

రెండు కన్నీటి బొట్లను

నేలపై పగలగొట్టండి

నాలుగు మాటలను

పేపర్ పై ఏరుకొని

మూడు రివ్లను

వాట్సాప్లో

షేర్ చేసి

ఫేస్బుక్లో

వీడియోలను

అప్లోడ్ చేయండి

మాకన్నీ తెలుసని

గొప్పలు చెప్పకోవాలిగా

మరి!

న్యాయంకై

నడివీధిలోకి

బయలుదేరకండి

న్యాయ పోరుకై

పిడికిలి బిగించకండి

మనవి చేప నచ్చిన

చేతులు కదా!

విరిగిపోతాయేమో?

అయ్యో !! అని

రెండు నిట్టూర్పులు విడిచి

మెల్లిగా నిద్రలోకి

జారుకోండి...

ఎందుకంటే

మనకు కాదు కదా జరిగింది..!!

-ఎమ్.జానకిరామ్, 9666342772

ఆదివారం అనుబంధం

6 | 13 ఆదివారం,
డిసెంబరు 2020



పిల్లలు దెబ్బలు తగుల్చుకున్నప్పుడు..

పిల్లలు ఆటలాడుతున్నప్పుడు అనుకోకుండా జారిపడటం, పరుగులు తీస్తూ పడిపోయి దెబ్బలు తగుల్చుకోవడం సర్వసాధారణం. ఒకసారి గాయములు రక్తస్రావం కూడా జరుగవచ్చు. రక్తాన్ని చూడగానే పిల్లలెక్కాక పెద్దలూ భయపడి పోతూంటారు. పిల్లలకు దెబ్బలు తగిలితప్పుడు కంగారుపడకుండాను, బెదిరిపోకుండానూ వెంటనే తీసుకోవలసిన చర్యలను గురించి పెద్దలు తెలుసుకోవడం ఎంతయినా అవసరం.

దెబ్బతగిలిన ప్రదేశంలో ఐసుక్రూలును కొంతసేపు ఉంచినట్లుంటే వాపు, నొప్పి ఉండవు. గాయము రక్తం వస్తూంటే, వెంటనే డెక్టర్‌తో చర్చాన్ని శుభ్రపరచి ఐస్‌నీళ్లతో కడగడం వల్ల రక్తస్రావం ఆగిపోతుంది. డెక్టర్‌తో శుభ్రపరచడం వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్ ఏర్పడదు. గాయ మయినప్పుడు ఆ ప్రదేశంలో దుమ్ము, ధూళి చేరకుండాను, సూక్ష్మజీవులు చేరకుండా, ఈగలు వాలకుండా, గాయాన్ని బట్టి బాండ్‌ఎయిడ్ వేయడం లేదా గాజుగడ్డతో కట్టుకట్టడం మంచిది. చీము పడుతుందన్న అపోహపడకుండా, పోషకపదార్థాలు కలిగిన పండ్లు, కూరగాయలు, సి-విటమిన్ పుష్కలంగా లభించే పదార్థాలను పిల్లలకు ఇవ్వాలి. దెబ్బలు తగిలి బాధపడుతున్న పిల్లలకు పెద్దలు మనోధైర్యాన్ని కలిగించాలి. వైద్య సలహా ప్రకారం టి.బి.ఇంజెక్షను ఇప్పించాలి. చిన్నదెబ్బ కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా నొప్పి, వాపు ఏర్పడినప్పుడు వైద్యుని సంప్రదించి అవసరమయితే చికిత్స చేయించాలి. మందులను వాడాలి. వైద్య సలహా పొందటం అవసరం. చిన్నారులకు దెబ్బలు తగలటం సహజ విషయంగా భావించి, పెద్దలు అనవసరంగా పిల్లల ముందు గాభరా పడుతూ, వారిని భయపెట్ట కూడదన్న విషయాన్ని ముందుగా తెలుసుకోవాలి.

-అనూరాధ

భారత రాజ్యాంగ హక్కులు

భగవంతుని

ప్రతి దేశానికీ ఒక రాజ్యాంగం (CONSTITUTION) ఉంటుంది. దాని ఆధారంగానే ప్రధాన వ్యవస్థలు పనిచేస్తాయి. 1949 సం॥ము నవంబరు-26వ తేదీన భారత రాజ్యాంగానికి ఆమోదం లభించింది. 1950 జనవరి-26వ తేదీ నుండి అమలులోకి వచ్చింది.

సుదీర్ఘమైన పరాయి పాలనలో, బానిసత్వ బాధలు అనుభవిస్తూ అనేకమంది స్వాతంత్ర్య సమర వీరుల బలిదానాల అంతిమ ఫలంగా మనకు స్వాతంత్ర్యం లభించింది. స్వర్ణపాలనకు మొదటి మెట్టుగా రాజ్యాంగ నిర్మాణం జరిగింది. ఈ మహా యజ్ఞంలో స్వాతంత్ర్య సమరంలో చురుగ్గా పాల్గొన్న ఎందరో మేధావులు మద్దతుగా నిలిచారు. వారిలో శ్రీబి.నరసింగరావు ప్రముఖులు. డాక్టర్ అంబేద్కర్ అధ్యక్షతన ఏర్పడిన కమిటీ తగినంత సమయాన్ని వెచ్చించి, ముసాయిదా సిద్ధం చేశారు. చివరికది ఆమోదం పొంది అమలులోకి వచ్చింది.

రాష్ట్రపతి పరిపాలనా వ్యవస్థకు అధిపతి. అయితే, ఆయన కేంద్ర మంత్రిమండలి సూచనలను అనుసరించి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. ఫెడరల్ తరహా పాలనలో అధికారం కేంద్రం, రాష్ట్రాల మధ్య విభజించి ఉంటుంది. రాష్ట్రాలకు సంబంధించినంత వరకు గవర్నరుకి రాష్ట్రపతి



తరహా అధికారాలు ఉంటాయి. రాష్ట్రపతి పాలన విధించిన సందర్భంలో పాలనాధికారాలు గవర్నర్ అధీనంలో ఉంటాయి. సలహాదారుల సహాయంతో గవర్నరు తమ విధులను నిర్వహిస్తారు.

అన్ని వ్యవస్థలకు, వాటి కార్యనిర్వహణకు మార్గదర్శి రాజ్యాంగమే. మనదేశం భిన్న సంస్కృతులు, ఆచార వ్యవహారాలు, విశ్వాసాలు భాషలకు నిలయం. ఇలాంటి వైవిధ్యం ప్రపంచ దేశాలలో మరెక్కడా కనిపించదు. అతి చిన్న రాజ్యాంగం అమెరికాది కాగా, అతి పెద్ద రాజ్యాంగం మనదే! రాజ్యాంగంలోని మౌలిక సూత్రాలు - అందరికీ సమ న్యాయం, స్వేచ్ఛ - దోపిడీకి వ్యతిరేకత, సమానావకాశాలు అంటరానితనం నిర్మూలనం వంటివి. అయితే, ఆచరణలో ప్రజలు వీటిని రాజ్యాంగ స్ఫూర్తికి తగిన స్థాయిలో పొందలేకపోతున్నారు. ఇందుకు ఆధిక్యతలు అడ్డుపడుతున్నాయి.

ప్రజలకు రాజ్యాంగం ప్రసాదించిన ప్రాథమిక హక్కులు గురించిన అవగాహన చాలా తక్కువగా ఉంది. వారికి విద్య బోధించే కాలంలోనే రాజ్యాంగంలోని కీలక విషయాలు తెలియజేయాలి. అలాగే పెద్దలకు కూడా అనువైన విధానాల ద్వారా రాజ్యాంగ హక్కులు గురించి తెలియజేయాలి అవసరం ఉంది. అప్పుడే ప్రశ్నించడానికి అలవాటుపడతారు. ప్రస్తుతం హక్కుల సాధన సాధ్యపడుతుంది.

రాజ్యాంగం హక్కులే కాదు. బాధ్యతలు కూడా నిర్వహించింది. ప్రతి పౌరుడు తన బాధ్యతలను కూడా సక్రమంగా నెరవేర్చాలి. రాజ్యాంగ హక్కుల్ని దుర్వినియోగం చెయ్యకూడదు. సైనికులకు రాజ్యాంగ హక్కుల పరిమితి ఉంది. అది దేశరక్షణకు అవసరం. దేశ ద్రోహులు, ఉగ్రవాదులకు హక్కులు కోరే అర్హత ఉండదు. అయినప్పటికీ రాజ్యాంగ రక్షణ కోసం ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటారు. తీర్పుల ఆలస్యానికి ఇదొక కారణం.

- కాటూరు రవీంద్ర త్రివిక్రమ్,
ఫోన్: 9849568901

పోస్టల్ స్టాంపులు

19వ శతాబ్దానికి పూర్వం పోస్టల్ స్టాంపులు, పోస్టల్ రేట్లుకూడా విభిన్నంగా వుండేవి. ముందే డబ్బు కట్టి లెటర్స్ పంపడమో లేక లెటర్స్ అందినాక పైసలు చెల్లించడం జరిగేవి. ఇలా డబ్బు కట్టగానే మొదట చేతితో



ఓ బిష్ప్ గుర్తును వేసేవారు. ఈ పద్ధతి బ్రిటిష్ ప్రభుత్వానికి నచ్చింది. రౌలండ్ హాల్ అనే అతను ప్రతిపాదించిన రెండు సూచనలు కూడా ప్రభుత్వానికి నచ్చాయి. ఫలితంగా మొట్టమొదటిసారిగా 1840 లో స్టాంపును వెలువరించింది. ఈ స్టాంపు వినియోగం మే నెల ఆరోతేదీ నుండి అమలులోకి వచ్చింది. అదంతా బ్రిటన్ సంగతి. ఇక మనదేశం వరకొస్తే మొట్టమొదటిసారిగా స్టాంపును విడుదల చేసిన ఘనత విక్టోరియా మహారాణికి దక్కుతుంది. ఆ స్టాంపులన్నిటినీ పైనా ఆ మహారాణి బొమ్మ ముద్రించబడేది. స్టాంపుల సేకరణను కొందరు హాబీగా పెట్టుకుంటారు. దీనివల్ల ఆయా దేశాల ఆచార వ్యవహారాలు ప్రముఖ వ్యక్తులు వంటి కీలకమైన విషయాలెన్నో తెలుస్తాయి.

ఆధారాలు

అడ్డం:

1. కప్ప ఇలా కూడా. (4), 3. హరిశ్చంద్రుని సతి (4)
7. కనికరము (2), 8. కాలిన వాసన (3)
9. తినే జలచరం (2), 12. అపరంజి, బంగారం (3)
13. ఉత్సవం, పండగ (3), 17. కార్తికుడు-ఆద్యంతాలలో శ్వశానం (2)
18. కంట్లో పడి బాధించేది (3), 19. వికృతించిన శక్తి తారుమారైంది.(2)
22. వెంట్రుకలు, కురులు (4), 23. రావణుని కుమారుడు (4)

నిలువు:

1. రావణుని భార్య (4), 2. కవిత్వం చెప్పేవాడు (2)
4. మెలుకువలేని స్థితి తలక్రిందులైంది. (2)
5. ఆద్యంతాలలో 'తి' వున్న పుణ్యక్షేత్రం (4)
6. పాండవులలో గదను ఆయుధంగా గలవాడు. (3)
10. మామగారు భార్య ఉన్న సుగంధద్రవ్యం (3)
11. ఆరునొక్కటితో శోకం (3), 14. పదకొండవ తిథి (4)
15. అంకురము (3), 16. సైనికులు చేయు వ్యాయామం (3)
20. అడ్డం ఏడులాంటి గుణం తిరగబడింది (2)
21. లోపాముద్ర-లో లోపా తొలగితే (2)

1		2		3	4		5
7							
14							
17							
22							

గతవారం సమాధానాలు

అడ్డం

2. గ్రామదేవత, 6. సూది, 7. జలజం, 8. చేప, 11. మందు, 12. శని
16. వడ 17. మున్నుడి, 18. దోమ 21. కైలాసవాసి

నిలువు

1. రాజసూయం, 2. గ్రాసం, 3. దేవాలయం, 4. తప్ప, 5. చక్రవర్తి, 9. కందకం,
10. ఆశని 13. శివరాత్రి, 14. వెన్నుపూస, 15. సమవర్తి, 19. కర్తె 20. బేసి

వికాసం

ఎలా జీవించాలి?

దూరంగా కనిపించి కనిపించనట్లు చూడడానికి ఎప్పుడూ ప్రయత్నించకూడదు. దగ్గరలో స్పష్టంగా కనిపించే దానిని అందుకుని దాని గురించి ఆలోచించి క్రియాశీలకంగా వ్యవహరించాలి. ఎంతటి గొప్ప వ్యక్తికైన ఉండేవి “సామాన్యమైన తెలివితేటలే.” వారు గొప్పవారుగా మారడానికి కారణం “నిన్ను చరిత్ర, రేపు తెలియదు. ఈ రోజు నిజం” అని భావించడమే. రేపటి గురించి మధనపడ కూడదు. ఎందుకంటే రేపు తన గురించి తనే స్వయంగా ఆలోచించుకుంటుంది. ఈనాడు ఉన్న మంచి-చెడులు గురించి ఆలోచించి కార్యాచరణలోకి దిగడానికి ఈ ఒక్కరోజు సరిపోతుంది. రేపటి కోసం మనం సంసిద్ధులం కావలసిన అవసరం లేదు. మీ తెలివి తేటల్ని, మీ పూర్తి ఉత్సాహాన్ని ఈనాడు చేయవలసిన పనిమీద అద్భుతంగా లగ్నం చేయాలి. సమాజంలో చాలామంది రేపటి గురించి ఆలోచిస్తారు. కుటుంబ సంక్షేమం కోసం భీమా చేస్తారు. వృద్ధాప్యంలో జీవితం ఇబ్బందులు లేకుండా గడవడానికి ఆర్థికంగా బలంగా ఉండే పద్ధతులపై దృష్టి నిలిపి ఆ ప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటారు. సందేహం లేకుండా వారు ఆ విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలి. కాని చాలా మందికి ఆలోచన కన్నా ఆందోళన ముందు మొదలవుతుంది. రేపటి గురించి ఆలోచించండి. మీకు చేతనయినంత బాగా ప్రణాళికలు వేసుకోండి. కాని దానికోసం ఆదుర్దా పడకూడదు. నిన్నటి సమస్యల గురించి ఆలోచించి చిరాకుపడడం, రేపటి సమస్యలను పరిష్కరించడం ఎలా? అని ఆలోచించడం సమయాన్ని వృథా చేసుకోవడమే. ఈ విధంగా మనిషి సలమతమయితే అటువంటి వ్యక్తి ఏ పనిని ఎక్కువ కాలం సరిగా పనిచేయలేదు. సరియైన ఆలోచన కార్య- కారణాలకు సంబంధించినది. అది తార్కికంగా ఉంటుంది. నిర్మాణాత్మకమైన ప్రణాళికలకు స్వాగతం పలుకుతుంది. తప్పుడు ఆలోచనలు తరచు మనిషిని కృంగిదిస్తాయి. సరాల పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతాయి. వివేకవంతుడికి ప్రతిరోజు ఒక కొత్త జీవితమే. అతనే సంతోషంగా ఉండగలడు. అతనొక్కడే సంతోషంగా ఉండగలడు. “ఈరోజు తనదని చెప్పగలవాడే, మనసులో భద్రతాభావం ఉన్నవాడే, రేపటి దినం నువ్వు ఏమి చేసినా ఫర్వాలేదు. ఎందుకంటే ఈరోజు పూర్తిగా ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ జీవించాను” అనగలడు.

మానవ నైజం:

మనిషి హాయిగా సుఖంగా జీవించడాన్ని వాయిదా వేస్తూ ఉంటాడు. ఒక అద్భుతమైన భవిష్యత్ తనకు ఉంటుందని కలలు కంటూ జీవితాన్ని గడుపుతూ ఉంటాడు. మనకు అందుబాటులో ఉండే భవిష్యత్ ఎంత గొప్పదైనా దానివైపు చూడడానికి ఇష్టపడడం. అదే మనిషి నైజం. ఒక చిన్న పిల్లవాడు “నేను పెద్దయ్యాక” అంటూనే ఉంటాడు. పెద్దవాడయ్యాక “నేను పెళ్లి చేసుకున్నాక” అంటాడు. పెళ్లయిన తరువాత అతడి ఆలోచనలు మారిపోతాయి. “నేను రిటైర్ అయిన తరువాత” అంటాడు. “రిటైర్ అయిన తరువాత” అతడు వెనుదిరిగి చూసుకుంటాడు. తాను ఇంతవరకు ప్రయాణం చేసి వచ్చిన దారిని సమీక్షించుకుంటాడు. తాను వచ్చిన దారి అంతా చలిగాలులు వీచినట్లుంటుంది. తాను ఆ జీవితాన్ని అనుభవించలేదని భావిస్తాడు. అతడి పాత జీవితం ఇప్పుడు దొరకని అంశం. మనిషి జీవితం జీవించడంలోనే ఉంటుంది. జీవించే ప్రతి క్షణంలోను, ప్రతిరోజులోను అది అల్లుకుపోతూ ఉంటుంది. ఈ విషయం జీవితంలో మనిషి చాలా ఆలస్యంగా

ఆహారపదార్థాల్లో ఉప్పు

ఆహారపదార్థాలకు రుచిని కలిగించేది ఉప్పు. ఉప్పు తక్కువయినా, అసలు వెయ్యకపోయినా ఆ పదార్థాన్ని నోట పెట్టుకోరు కొంతమంది. పూర్వం ఆహారపదార్థాలకు, ఊరగాయలకు సముద్రపు గళ్ల ఉప్పునే ఉపయోగించేవారు. పళ్లు తోముకోటానికి కూడా మెత్తని ఉప్పు పొడినే వాడేవారు. గాంధీమహాత్ముడు బ్రిటీషువారి హయాంలో ఉప్పు సత్కారహాన్ని నడిపారని ప్రతివారికీ తెలుసు. ఉప్పునీరు తాగడంకానీ, ఉప్పును సమలటం కానీ అసాధ్యమయినప్పటికీ, ఉప్పులేని పదార్థాలను తినడం కూడా అంత సులభం కాదు. మూత్రపిండాల వ్యాధి వచ్చినప్పుడు, హైబీపీ ఉన్నవారికి ఆహారపదార్థాల్లో ఉప్పును తగ్గించమని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. వంటకాల్లో ఉప్పు ఎక్కువయినా, తక్కువయినా కూడా ఆ పదార్థం రుచి మారి పోతుంది. సముద్రపు రాళ్ల ఉప్పు కాకుండా, ఇప్పుడు మార్కెట్లో మెత్తటి ఉప్పు ప్యాకెట్లను అనేక కంపెనీలు ప్రవేశపెట్టాయి. టేబుల్ సాల్ట్, రిఫైన్డ్ సాల్ట్, అయోడైజ్డ్ సాల్ట్, నల్లఉప్పు లాంటివి లభిస్తున్నాయి. ఊరగాయలను నిలవ ఉంచటానికి కొంత ఎక్కువ ఉప్పును కలపవలసి ఉంటుంది. ఊరగాయలలో, నిలవపచ్చళ్లలో ఉప్పు తగ్గితే అవి బూజు పట్టి పాడయిపోతాయి. ఆహారపదార్థాలు కానీ, ఊరగాయలు కానీ పచ్చళ్లు కానీ నిలవ ఉండాలంటే, ఉప్పు వాడకం తప్పనిసరి. శరీరానికి ఉప్పు అవసరమే. అయినప్పటికీ, మోతాదుకు మించి ఉప్పు తీసుకోవడమన్నది ఆరోగ్యానికి ముప్పుసంలున్నారని వైద్యులు. ఉప్పు సహజంగానే ఆహారపదార్థాల ద్వారా శరీరానికి అందుతుంది. రుచికోసం పదార్థాల్లో చేర్చే ఉప్పు అదనంగా శరీరానికి చేరుతోంది. వైద్య నిపుణులు పదార్థాల్లో ఉప్పును తగ్గించి, ఆ పదార్థాలు రుచిగా ఉండేందుకు కొన్ని సూచనలు చేశారు. వాటిని పాటించడం ద్వారా, శరీరానికి అవసరమయ్యేంత మేరకే ఉప్పును వాడవచ్చు. ఆహారపదార్థాల్లో వేసి ఉప్పును తగ్గించి, ఉల్లి, వెల్లుల్లి, తాజా ఆకుకూరలు, నిమ్మరసం ద్వారా అవసరమయినంత వరకు ఉప్పును తగ్గించి వాడవచ్చు. పదార్థాల రుచిని కూడా పెంపొందించవచ్చు. ఆకుకూరలను నీటిలో కడిగి, వాటికి అంటి ఉన్న లవణాలు తొలగిపోయిన తర్వాతనే వాటిని ఉడికించాలి. ఆహారంలో పొటాషియం లభించే చిలగడదుంపలు, టమాటాలు, ఆకుకూరలు, బంగాళాదుంపలను చేర్చినట్లయితే ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించవచ్చు.సార, బీర, పొట్ల, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్,



గ్రహిస్తాడు. **ఇవాన్స్ జీవితం:**

డెట్రాయిట్లోఎడ్వర్డ్.ఎస్.ఇవాన్స్ అనే వ్యక్తి ఉండేవాడు.పేదరికంలో పుట్టిన ఇతడు వార్తాపత్రికలు అమ్ముకుని తొలిసారిగా డబ్బును కళ్ల చూశాడు. ఆ తరువాత కిరాణా షాపులో గుమాస్తాగా పనిచేశాడు. ఆ తరువాత కిరాణా షాపులో గుమాస్తాగా పనిచేశాడు. ఆ తరువాత ఒక గ్రంథాలయ అధికారికి సహాయకుడిగా ఉద్యోగం చేశాడు. తన కింద పనిచేసే ఏడుగురికి జీతాలు ఇచ్చే స్థాయికి ఎదిగాడు. జీతం తక్కువైన ఆ ఉద్యోగం వదులుకోవడానికి ఇష్టపడలేదు. తాను వ్యాపారిగా మారడానికి ఎనిమిది సంవత్సరాలు పట్టింది. వ్యాపారం ప్రారంభించేందుకు యాభయ అయిదు డాలర్లు అప్పు చేశాడు. వ్యాపారంలో అతడికి బాగా లాభాలు వచ్చాయి. సంవత్సరానికి యిరవై వేల డాలర్లు లాభం వస్తూ ఉండేది. ఒక ఉపద్రవం అతడిని బిశాగిగా మార్చివేసింది. అతడి స్నేహితుడు పెద్ద మొత్తంలో అప్పుచేస్తే దానికి హామీ పత్రం పై సంతకం చేసిన పాపానికి ఆ స్నేహితుడు దివాలా తీయడంతో ఇవాన్స్ ఆస్తి జప్తు చేయబడింది. ఇవాన్స్ దాచుకున్న డబ్బు గల బ్యాంక్ దివాలా తీయడంలో ఆ డబ్బుంతా పోయింది.

నిరాశ, నిస్పృహలతో దిగాలు పడిపోయిన ఇవాన్స్ రోగిగా మారిపోయాడు. వైద్యుడు రెండు వారాలకు మించి జీవించడని ఇవాన్స్ గురించి చెప్పాడు. ఇవాన్స్ ఎక్కువ సేపు నిద్రించే మందులు వాడడంతో మెల్లిమెల్లిగా కోలుకుని పాత సంగతులు మరచిపోయాడు. కార్లను ఇతర ప్రాంతాలకు రవాణా చేసేటప్పుడు వాటి చక్రాల వెనుక పెద్ద కర్ర దిమ్మలు అడ్డం పెడతారు. ఆ దిమ్మలు అమ్మే ఉద్యోగం దొరికింది. గడిచిన జీవితం గురించి విచారించలేదు. భవిష్యత్ గురించి భయపడలేదు. ఇవాన్స్ తన శక్తిని, సమయాన్ని దిమ్మల అమ్మకంపై కేంద్రీకరించాడు. ఆ తరువాత చాలా వేగంగా ఉన్నత స్థితికి రావడమేగాక ఒక వ్యాపార సంస్థకి అధ్యక్షుడయ్యాడు. దానిపేరు ఇవాన్స్ ప్రొడక్షన్స్ కంపెనీ. ఇవాన్స్ గౌరవార్థం గ్రీన్ లాండ్ కు సమీపంలో ఉన్న విమానాశ్రయానికి ఇవాన్స్ ఫీల్డ్ అని పేరుపెట్టాడు. ఇవాన్స్ రోగం తరువాత కోలుకుని ఏరోజుకారోజు జీవించడం నేర్చుకోవడం వలన విజేత అయ్యాడు. “ఈరోజు మళ్లీ ఎప్పుడూ తిరిగి రాదు” ఈ విషయం ప్రతి ఒక్కరు గుర్తుంచుకోవాలి. ఈరోజుకేసి చూడండి. ఎందుకంటే అది జీవితం. అదే జీవన సారం. దానికున్న చిన్న వ్యవధిలో మీ ఉనికి యదార్థత దాగి ఉంది.

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

బీన్స్, గోరుచిక్కుడు లాంటి కూరల్లో పచ్చికొబ్బరిని చేర్చినట్లయితే ఉప్పు తగ్గించినా తినవచ్చు. ఉప్పు ఆహారపదార్థాల్లో సరిపోలేదని ఉప్పు ఆ పదార్థాల్లో అదనంగా చేర్చినా, పెరుగు, మజ్జిగ లాంటివి అన్నంలో కలుపుకుని తింటున్నప్పుడు ఉప్పును కలిపినా మరింత అదనంగా ఉప్పు శరీరంలోకిచేరి ఆరోగ్య సమస్యలు ఏర్పడతాయి. అధికంగా ఉప్పును వాడవద్దని ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ ముఖ్యంగా భారతీయులను హెచ్చరిక చేస్తున్నది. హైపర్ టెన్షన్ కు కారణం ఉప్పును అధికంగా వాడటమే. ఎండలో అధిక సమయం పనిచేసేవారికి ఉప్పు తీసుకున్నా, స్వేదం ద్వారా వారి శరీరం నుంచి లవణాలు బయటపడతాయి. కానీ, నీడపట్టున ఉండేవారు, శరీరానికి శ్రమకలిగించని వారు ఉప్పును తగ్గించి వాడటమే ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం. ఉప్పును తగ్గించాలన్నారని ఉప్పును స్వల్ప శాతంలో తీసుకోవడం కూడా ఆరోగ్యకరం కాదు. ఉప్పు శరీరానికి అవసరమే కానీ అతిగా మాత్రం వాడకూడదు. ఉప్పు రుచికేకాక, శరీరానికి కొన్ని ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. శరీరంలోని మలినాలను తొలగించటానికి, విషపూరితమయిన ప్రభావాలను తగ్గించటానికి సహకరిస్తుంది. జీర్ణక్రియకు తోడ్పడుతుంది. ద్రవపదార్థాలను స్థిరీకరిస్తుంది. థైరాయిడ్ గ్రంధి పనితీరుకు సాయపడుతుంది. జీవనక్రియలు త్వరగా జరిగేలా చేస్తుంది. హార్మోనులను సమతాస్థితిలో ఉంచుతుంది. అయితే ఉప్పు అతి అయినా, తక్కువ యినా కూడా ఇబ్బందులు తప్పవు. ఉప్పు అధికమయినప్పుడు తలనొప్పి వస్తుంది. అధిక రక్తపోటు ఏర్పడుతుంది. మూత్రపిండాలకు అనారోగ్యం కలగవచ్చు. ఉప్పు అధికమయితే, శరీరంలో ద్రవాలు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల, శరీరంలో నీరు చేరి, వేలితో ఒత్తితే గుంట పడుతుంది. ఉప్పును చాలా తక్కువగా వాడితే, రక్తపోటు తగ్గి లోబీపీ వస్తుంది. మెదడు మీద కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఉప్పు మరి తగ్గిపోతే, కోమలానికి వెళ్లి ప్రమాదం ఉంటుంది. వైద్యులు సూచించనిదే ఉప్పును బాగా తగ్గించడం కానీ, మానేయడం కానీ చేయకూడదు. ఏదయినా అనారోగ్యం ఏర్పడి, ఉప్పు మానేయాల్సి వస్తే, వైద్యులు సోడియంను పూర్తిగా తీసుకోవడం మానేయమని చెప్పరు. దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా సైంధవ లవణాన్ని స్వల్పశాతంలో వాడమని సలహా ఇస్తారు. వారి వయసు, శారీరక శ్రమను బట్టి శరీరానికి ఎంత ఉప్పు అవసరమో, వైద్యసలహాతో అంతవరకే ఉప్పును వాడాలి. రాళ్లఉప్పు శ్రేష్టమైనది. మెత్తని ఉప్పు కావాలంటే ఆ రాళ్లఉప్పును దంచి, జల్లించి మెత్తని పొడిచేసి భద్రపరుచుకోవచ్చు. ఆహారపదార్థాల్లో ఉప్పును వాడే హెచ్చుతగ్గులను బట్టి వారి శారీరక ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది.

-కౌనిల

SUNDAY

విశాఖంధ్ర

ఆదివారం

అనుబంధం

13 ఆదివారం, డిసెంబరు 2020

7

నాప్తలీను అంటే....

నాప్తలీను అంటే మనకు అదేదో కొత్త పదంలా వుంటుంది. అదేదో వెంటనే గుర్తుకు రాదు. “కలరా ఉండలు” అన్నా మనుకోండి వెంటనే గుర్తుకు వస్తాయి. వాటినే నాప్తలీను అని శాస్త్రీయంగా పిలుస్తారు. చెదపురుగులు, చిమటలు, చేరి పుస్తకాలనూ లేక పాడి బట్టలనూ తినవేయకుండా వాటిని వాడతారు. కలరా ఉండలనే ‘నాప్తలీన్’ గోళీలు అని కూడా అంటారు. ఇది తెల్లని ఘనపదార్థం. ఉండలుగానే కాకుండా పల్లెటి రేకులు, స్పటికాలుగా కూడా దొరుకుతుంది. నీటిలో ఎంతనీపు వుంచినా కరిగిపోదు. కాని పొడిచేసి నీళ్లలో వేస్తే మాత్రం కలసిపోతుంది. బయట పడేస్తే గాలిలో హరించుకు పోతుంది. అందుకనే ఎక్కడ వేసినా, ఎన్నో రోజులు నిలువ వుంటాయి. రసాయనికంగా చూస్తే రెండు వలయా లకు ఉష్ణుడిగా రెండు కార్బన్ పర మాణువులు వుంటాయి. మనకు వీటి వాసన దుర్వాసన అనిపించదు. అలాగని ఆహ్లాదకరమైన వాసనా కాదు. నాప్తలీన్ ను మూడు రకాలుగా తయారు చేస్తున్నారు. భూమిలోనుండి తీసిన పెట్రోలులో తేలికయిన వాయువులు తీసివేస్తే మధ్య పదార్థం మిగులుతుంది. దీనిలో నుండి నేప్తలీన్ వస్తుంది. ఇంతో పద్ధతికి ముఖ్యమైన ముడిపదార్థం తారు. నల్లని తారు నుండి తెల్లని నాప్తలీన్ ఎలా వస్తుందా అని ఆశ్చర్యంగా వుంది కదూ. అవును. తారు నుండే నాప్తలీన్ వస్తుంది. భూమిలో దొరికే రాక్షసిబొగ్గును ‘ఆవం’లో వేసి బట్టి పెడితే తారు వస్తుంది. కాని దీనికి ఎంతో రాక్షసిబొగ్గు అవసరం అవుతుంది. అంటే ఒక టన్ను బొగ్గు వాడితే 50 పానులు మాత్రమే తారు వస్తుంది. ఆ 50 పానులను బట్టిపెడితే 2 కిలోల నాప్తలీన్ మాత్రమే వస్తుంది. ఇంతే కాకుండా రసాయనిక పద్ధతుల ద్వారా కూడా నేప్తలీన్ ను విరివిగా తయారు చేస్తున్నారు. పెట్టెల్లో, బీరువాలలోనే కాకుండా మరుగు దొడ్లలో దుర్వాసన రాకుండా వాడు తున్నారు. రంగు ద్రవ్యాల తయారీలో దీని పాత్ర ఎంతో వుంది. సల్ఫ్యూరిక్ ఆసిడ్ తో నాప్తలీన్ ను ఆక్సికరిస్తే ‘నీలిమందు’ వస్తుంది. ఇలాగే వేరే రంగులనూ తయారు చేస్తున్నారు.

ఆదివారం అనుబంధం

8 | 13 ఆదివారం,
డిసెంబరు 2020

పాడుపు కథ

ప్రయాణం చేస్తుంది, పట్నం పోతుంది, పల్లెకు పోతుంది, నీటిలో వేస్తే ప్రాణం పోతుంది ..ఇది ఏమిటో చెప్పుకోండి ?

రంగ్లెః : రంగ్లెః

ఏ పండు ఎంత ఖరీదు?

రామయ్య పండ్లు కొనడం కోసమని బజారుకు వెళ్లి ఒక పాపులో ధరలు తెలుసుకున్నాడు. మూడు బత్తాయిలూ రెండు మామిడి పండ్ల ధర మూడు ఆపిల్ పండ్లకు సమానమని చెప్పాడు దుకాణదారుడు. రామయ్య పక్క పాపునకు వెళ్లి లక్కడ పండ్ల ధరలు వాకబు చేశాడు. రెండు మామిడి పండ్లు, మూడు ఆపిల్ పండ్ల ధర కలిపితే తొమ్మిది బత్తాయి పండ్ల ధరకి సమానమని ఆ పాపు వ్యక్తి చెప్పాడు. లక్కడి నుంచి రామయ్య మరో పాపునకు వెళ్లాడు. లక్కడ మూడు ఆపిల్ పండ్లు, ఆరు బత్తాయిల ధర ఎనిమిది మామిడి పండ్ల ధరకి సమానమని తెలుసుకున్నాడు. రామయ్య లెక్క వేసుకుని ధరలు అందరి దగ్గరూ ఒకేలా ఉన్నాయని గ్రహించాడు. ఒక బత్తాయి, ఒక మామిడి, మరొక ఆపిల్ పండు తొమ్మిది రూపాయలన్ని కొనుక్కొని ఇంటిదారి పట్టాడు. అయితే వాటిలో ఒక్కొక్క పండు ధర ఎంతో చెప్పండి?

రంగ్లెః

రంగ్లెః 9999 'రంగ్లెః' రంగ్లెః
రంగ్లెః 9999 'రంగ్లెః' రంగ్లెః
రంగ్లెః 9999 'రంగ్లెః' రంగ్లెః

ఏది ఫాస్ట్ ?

రాజ్ గడియారం 5నిమిషాలకి 25 సెకన్లు ఫాస్ట్గానూ, రోజూ గడియారం గంటలకు 5 నిమిషాలు ఫాస్ట్గానూ నడుస్తున్నాయి. ఇంతకీ ఎవరి గడియారం ఎక్కువ ఫాస్ట్గా నడుస్తోంది?

రంగ్లెః

రంగ్లెః 9999 'రంగ్లెః' రంగ్లెః
రంగ్లెః 9999 'రంగ్లెః' రంగ్లెః

ఏ దేశాన్నయినా ఒక్కటిగా ఉంచగలిగే శాస్త్రమైన సాధనం ఆ దేశానికి సంబంధించిన భాషే. దానికి ఉన్న దృఢమైన శక్తులు ఇంకదేనికి ఉండవు.

రామలీ సాంకృత్యాయన్

ఆ రోజు భువన పుట్టిన రోజు. “నాన్నమ్మకి ఒంట్లో బాగాలేదు, ఆమెకు మందులు తేవడానికే మన దగ్గర డబ్బులు లేవు, అందుకే నేను ఈసారి పుట్టినరోజు పండగ చేసుకోను” అని అంది భువన.

“పర్వాలేదమ్మా...నా ఆరోగ్యం బాగానే వుంది. నువ్వు నీ మిత్రుల్ని పిలిచి ఉన్నంతలోనే ఘనంగా నీ పుట్టిన రోజు వేడుక చేసుకో...ఇదిగో ఈ వెయ్యి రూపాయలు కేవలం నీ పుట్టినరోజు వేడుక కోసమే రూపాయి రూపాయి కూడబెట్టి ఉంచాను. తీసుకో, నువ్వు సంతోషంగా వుంటే నేను ఆనందంగా ఉంటాను. ఆనందమే ఆరోగ్యం కదా!...నువ్వు పుట్టినరోజు పండగ చేసుకోకపోతే నా మీద ఒట్టే” అని భువన ఎంత వద్దన్నా...పట్టుబట్టి మరీ భువన చేతిలో డబ్బులు పెట్టింది నాన్నమ్మ.

నాన్నమ్మ మాట కాదనలేక భువన నాన్నమ్మ ఇచ్చిన వెయ్యి రూపాయలతోనే తన పుట్టినరోజు పండగ ఏర్పాట్లు చేసుకొని, మిత్రుల్ని ఆహ్వానించింది.

భువన మిత్రులందరూ వచ్చారు. వారి వెంట ఒక డాక్టర్ కూడా వచ్చాడు. ముందుగా అతను భువన నాన్నమ్మకు ఆరోగ్య పరీక్షలు చేసి వారం రోజుల్లో ఈమెకు ఆపరేషన్ చేస్తాను అప్పుడు ఈమె పూర్తి ఆరోగ్యవంతురాలు అవుతుంది. ఇప్పుడు మీరు సంతోషంగా భువన పుట్టిన రోజు పండగ చేసుకోండి” అని నాన్నమ్మకు కొన్ని మందులిచ్చి వెళ్ళిపోయాడు.

కథ

పుట్టినరోజు కానుక



జరిగినదానికి భువన కుటుంబం ఆశ్చర్యపోతుండగా... “నాన్నమ్మ అనారోగ్యం గురుంచి విన్నాం. భువనకి నాన్నమ్మకి వున్న అనుబంధం మాకు తెలుసు. అందుకే... మేమందరం ఈ రోజు ఒక మాట అనుకొని ఈ సిటీలోనే పెద్ద డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లి ‘మేము కిడ్నీ బ్యాంకులో పొదుపు చేసుకున్న డబ్బులు ఇస్తాం... భువన నాన్నమ్మకి ట్రీట్మెంట్ చెయ్యండి’ అని అడిగాం... డాక్టర్ గారు మా స్నేహాత్యాన్ని అభినందించి, తానే స్వయంగా వచ్చి నాన్నమ్మకు ఆరోగ్య పరీక్షలు చేస్తాను... అంతేకాదు నాన్నమ్మకు ఉచితంగా ఆపరేషన్ కూడా చేస్తాను అని మాట ఇచ్చారు. అలాగే మా వెంట వచ్చారు.

మా భువన నాన్నమ్మ మాకూ నాన్నమ్మే కదా...ఇదే మేము భువన పుట్టినరోజున ఆమెకు ఇచ్చిన చిరుకానుక” అని చెప్పి భువన మిత్రులు భువన చుట్టూ చేరి ఆమెకు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు చెప్పారు.

భువన సంతోషంతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతూ స్నేహితులందరినీ కొగలించుకుంది. నాన్నమ్మ ఆనంద భాషాలు రాల్చింది. భువన కుటుంబం భువన మిత్రులకు కృతజ్ఞతలు చెప్పి, చిన్న పిల్లల పెద్ద మనసుని మెచ్చుకున్నారు. భువన పుట్టినరోజు వేడుక పెద్ద పండగ అయ్యింది.

-మీగడ వీరభద్రస్వామి, 7893434721

శబ్దతరంగాలు ఎలా నశిస్తాయి?

శబ్దతరంగాలు క్రమేణా బలహీనమై నశిస్తాయి కదా! మరి కాంతితరంగాలు ధ్వని తరంగాల మాదిరిగానే కొంతసేపటికే నశించిపోతాయా?



... కాదు, ఎలాగంటే..ఓ చెరువులో రాయివేసినప్పుడు చెల్లాచెదురయ్యే నీటి మాదిరిగా ధ్వని తరంగాలు ప్రవర్తిస్తాయి. అప్పటివరకు నెమ్మదిగా కదులు తుండే నీటిలో రాయి విసిరిన వెంటనే నీరు అలల రూపంలో వేగంగా కదులుతుంది. నీటి అణువుల మధ్య ఏర్పడే ఘర్షణ ఫలితంగా ఈ అలలు క్రమేణా బలహీనమై వాటి శక్తిని కోల్పో తాయి. ఫలితంగా కొద్దిసేపటికే ఈ అలలు కనిపించకుండా పోతాయి. అదే విధంగా గాల్లో ఏర్పడే ఘర్షణ ఫలితంగా ధ్వనితరంగాలు కూడా కొంచెం సేపటికే వాటి అస్తిత్వాన్ని కోల్పోతాయి. అయితే

కాంతి తరంగాల మీద ఎలాంటి ఘర్షణ ప్రభావం ఉండదు. ఒకవేళ కాంతి కిరణాల కన్నా వేగంగా ప్రయాణించగలిగితే గతంలో జరిగిన సంఘటనల్ని కూడా మనం వీక్షించవచ్చు. కానీ అది సాధ్యంకాదు. విశ్వంలోని ఏ శక్తి కూడా కాంతితో పోటీపడి ప్రయాణించలేదు.

జెట్ విమానం వెనుక తెల్లటి మేఘం?

జెట్ విమానం వెలుపల నుండి పీల్చుకున్న గాలి లోపలభాగంలోకి రాగానే చాలా హెచ్చుగా సంపీడనం చెంద బడుతుంది. ఇంధనం మండలం వల్ల ఈ గాలి ఉష్ణోగ్రత 1500 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు పెరుగుతుంది. ఈ వేడి గాలి జెట్ విమానం తోకభాగం నుండి వేగంగా బయటకు వస్తుంది. ఇందులోని నీటి ఆవిరి చుట్టూ ఉండే చల్లని గాలికి చల్లబడి చిన్న చిన్న మంచు స్ఫటికాలుగా తయారవుతుంది. ఈ మంచు స్ఫటికాలు మనకు జెట్ విమానం వెనుక తెల్లటిమేఘంలా కనిపిస్తుంది.



బబూన్

బబూన్ అన్నది ఓ వానరం. అటు కోతి కాదు, ఇటు కొండముచ్చా కాదు. కోతి జాతికి సంబంధించిన ఒక జంతువు. ఆకారంలో కోతి కంటే పెద్దగా ఉంటుంది. కోతిలాగా మాత్రం ఉండదు. తల కొంచెం పొడుగ్గా ఉంటుంది. నోరు కుక్కమూతిలాగ ఉంటుంది. ముక్కు పైభాగాన ఉన్న కళ్లు చిన్నవిగా ఉంటాయి. బబూన్ అనే పేరుగల ఈ జంతువులన్నీ ఒకే విధంగా ఉండవు. కొన్నింటికి తోకలు పెద్దవిగా ఉంటాయి. మరికొన్నింటికి తోకలు చిన్నవిగా ఉంటాయి. బబూన్ మూడు రకాల రంగుల్లో ఉంటాయి. ఎరుపు, నీలం, పండిన వంకాయరంగుల్లో ఉంటాయి. ఈ రంగు శరీరమంతా లేకుండా ముఖం మీద, ఛాతీమీద కనిపిస్తూ ఉంటాయి. దేహానికి ముడుతలు ఏర్పడిన ప్రదేశంలో కూడా రంగు కనిపిస్తూ ఉంటుంది. బబూన్లకు దవడలు ఎంతో బలిష్ఠంగా ఉంటాయి. బబూన్లను కొందరు కొండముచ్చుగా కూడా చెప్తారు. ఈ జంతువు బరువు దాని ఆకారాన్ని బట్టి ఉంటుంది. 15నుంచి 40కిలోల వరకూ ఉంటుంది. అడవిబబూన్ బరువు కొంత తక్కువగా ఉంటే, మగ బబూన్ బరువు కొంత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి ఒంటరిగా ఉండటానికి ఇష్టపడవు. సామూహికంగా ఉంటాయి. అన్నీ కలిసి విహరిస్తుంటాయి. వీటికి బలిష్ఠమయిన మగ బబూన్ నాయకత్వం వహిస్తుంది. దాని ఆధిక్యతను అన్నీ బబూన్లు అంగీకరిస్తాయి. బబూన్లకు శరీరమంతా సన్నని వెంట్రుకలు దట్టంగా పరచుకుని ఉంటాయి. బబూన్లలో ఐదురకాల జాతులున్నాయి. అయితే, కోతి కొండముచ్చ జాతికి చెందినది ఈ బబూన్. వీటి నివాసం ఆఫ్రికా, అరేబియా దేశాలు.

-ఎస్కే