స్థాపితం : 1952
విశాలాంధ్ర
అక్షరాక్షరం అభ్యుదయం
SUNDAY
ఆదివారం అనుబంధం
27 ఆదివారం, జూన్ 2021

పిల్లలు మిమ్మల్నే అనుసరిస్తారు...

పిల్లలు చాలా సున్నితంగా ఉంటారు. వారిని చక్కగా మలచాలి అంటున్నారు నిపుణులు. మీరు చెప్పిన పనికి పూర్తిగా వ్యతిరేకంగా చేయటం, అబద్ధాలు చెబుతుండటం లాంటివి చేస్తుంటారు కొంతమంది పిల్లలు. అలా చేస్తుంటే వారిని గమనిస్తుండాలి. తల్లిదండ్రుల నడవడికలు పిల్లల్లో పాతుకుపోతాయి. తల్లిదండ్రులు చెప్పే మాటలు, వారు వాడే పదజాలం, ఇచ్చే సూచనలు, సలహాలు, భావోద్వేగాలు వారికి అనుసరణ మార్గాలవుతాయి. పిల్లలకు విసుగొచ్చేలా ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు అది చేయొద్దు, అది తినొద్దు, ఇది చేయి అంటూ చెబుతుంటారు తల్లిదండ్రులు. అది వారికి నచ్చదు. కఠిన నిబంధనలు విధిస్తే వారిలో మానసిక సంతోషం లోపిస్తుంది. మనసు దుర్గతి పాలవుతుంది అని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎదిగే పిల్లలకు సలహా ఇచ్చి నిర్ణయాన్ని వారికే వదిలేయాలి. అలాగని పూర్తిగానూ వారిని స్వేచ్ఛగా మీ ఇష్టం అంటూ వదలకూడదు. వాళ్ళు గతి తప్పకుండా పర్యవేక్షణ తప్పనిసరిగా ఉండాలి. పెద్దల ప్రవర్తన నుంచే పిల్లల ప్రవర్తన ఏర్పడుతుంది. సాధారణంగా ఆడిపాడే వయసులో సౌకర్యవంతమైన జీవితాన్ని గడపలేనపుడు వారిలో అసాధారణ ప్రవర్తనలు మొదలవుతాయి. కొంతమంది పిల్లలు ఆటవస్తువులు కొనివ్వమని అడుగుతారు. కొనము అంటే మారాం చేస్తారు. దీన్ని భరించలేక కొనిస్తారు పెద్దలు. ఇక అక్కడ నుంచి మొదలవుతుంది. ఏదైనా ఏడిస్తే కొనిస్తారనే అభిప్రాయం వాళ్ళలో నాటుకుంటుంది. అలాంటి పరిస్థితి రాకుండా ప్రేమతో వాళ్ళకి సర్ది చెప్పాలి. మన మాట వినేలా బుజ్జగించాలి. వారు వెళ్ళే దారులను గమనించాలి. కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వాళ్ళు తప్పులు చేస్తుంటే వారు ఎంచుకున్న మార్గాలు సరికాదు అని వారికి తెలియజేసేలా పెద్దల ప్రవర్తన ఉండాలి.

చిన్నపిల్లలకు బాల్యంలో నేర్చుకునే పాఠాలు పెద్దయ్యాక వారిపై కచ్చితంగా ప్రభావం చూపిస్తాయి. అందుకే తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు సంబంధించిన ప్రతి విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి. వీలైనంత ఎక్కువ సమయం వారి కోసం కేటాయించాలి. పిల్లలను ఎప్పుడూ ఇతర పిల్లలతో పోల్చకూడదు. పిల్లల ముందు తల్లిదండ్రులు ఎప్పుడూ గొడవపడకూడదు. వారికి ఏ విషయాన్ని అయినా చెప్పే ముందు ప్రతి విషయాన్ని మనం పాటించి చూపాలి. అప్పుడు వారికి అలవాటవుతుంది. కొంతమంది తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ ఉద్యోగస్తులయితే పిల్లల ప్రేమను పొందాలనే ఉద్దేశంతో అనవసరపు ఆటవస్తువులు, నగదు ఇస్తారు. అలా వారి ప్రేమను పొందాలను కుంటారు. ఇది ఎంత మాత్రం సరైనదికాదు. అలా చేయటం వలన అది వారిని నాశనం చేస్తుంది. చివరికి ప్రాణాల మీదకు తీసుకువస్తుందని అనటంలో ఎటువంటి సందేహంలేదు. నచ్చిన వస్తువులను ఎంపిక చేసుకునే స్వేచ్ఛ కొంత వయసు వచ్చిన పిల్లలకు ఇవ్వాలి. లేదంటే ఎదుటివారి వద్దనున్న వాటిని తీసుకోవటానికి తొందర పడుతుంటారు. వారి ఇష్టాలను కన్నవారు నిర్ణయిస్తే, మొండితనం, పెంకితనం, నిరుత్సాహం పెరుగుతాయి. వారు కోరుకున్న వస్తువులు ఎదుటివారివద్ద ఉంటే బల వంతంగా తీసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అందుకని మన ఇష్టాలను పక్కనబెట్టి వారికేంకావాలో ఎంచుకునేస్వేచ్ఛను ఇవ్వాలంటున్నారు నిపుణులు. అప్పుడేవారి తెలివితేటలు బయటపడతాయి. తల్లిదండ్రులనూ గౌరవిస్తారు. ఎప్పుడైనా తప్పులు చేస్తే అలా చేయకూడదు అని చెప్పాలి. అంతేకానీ ప్రతి చిన్న విషయాన్ని భూతద్దం పెట్టి విమర్శిస్తే వాళ్ళలో ఆశాభావం నీరుగారి పోతుంది. పిల్లలకు గెలుపు సాధించాలనే పోటీతత్వం బలంగా ఉంటుంది. అన్ని సార్లు గెలుపు సాధ్యంకాదు. ఓటమిని కూడ చవిచూడాలి అని తెలియజేయాలి. ఓటమి పొందినంత మాత్రాన జీవితం కోల్పోయినట్లు కాదు అని

- మిగతా 2 లో

మనిషే విజేత!!

తూనీగ మెడకుదారం కట్టి
హింసించే వుంటా
సీతాకోక చిలుకల
రెక్కలు విరిచేవుంటా
చేపపిల్లలను
అక్వేరియంలో బంధించే వుంటా
పక్షులను పంజరం పాలు చేసే వుంటా
కాదెద్దులను సైతం చర్మకోలాతో కొట్టి
గుంజకు కట్టేసే వుంటా
జీవకారుణ్యానికి
గొలుసుకట్టి బోనులో వేసేవుంటా
వరిపైరును ఇనుప పాదాల కింద
అణచివేసిన వాడిని
స్వేచ్ఛ స్వాతంత్ర్యాలను కుక్కపిల్లను చేసి
రాజకీయ మంత్రదండంతో ఆడించే వుంటా
వరమో... శాపమో ...పాపమో....
నేను పెంచిన జంతువుల తలలు తుంపుతూ
దేవతలకు బలిచ్చిన వాడిని
ఆకుపచ్చని భూగోళానికి
స్వార్థం రంగు పూసిన వాడిని
మట్టి కింద మంట పెడుతూ
పర్యావరణానికి చితిని పేర్చుతూ
ప్లాస్టిక్ చిరునవ్వులు దేవులాడే వాడినీ
చందమామ నక్షత్రాలు నీలి మబ్బులై
నాలో ఒక కృత్రిమ ఆకాశం
సృష్టించుకున్నవాడిని

x x x

కాళ్ళకు చేతులకు స్వీయసంకెళ్ళు
మనిషి బందిఖానాలో
ఊపిరాడక పడివుంటే
నేడు పశుపక్ష్యాదులు
స్వేచ్ఛాకాశపు రెక్కలపై విహరిస్తూ....
నేను కూర్చున్న బతుకు కొమ్మను
చేజేతులా నరికేసిన వాడిని
మొదలంటా నరికినచెట్టులా
కూలిపోయినవాడిని
కాలం శ్మశానవాటికలో
ఇంటి సమాధిపెట్టెలో
మునగతీసుకుని పడుకున్న
ముగింపు వాక్యాన్ని ....

x x x

చైతన్య మే వ్యాక్సిన్‌గా
కాలాన్ని ధిక్కరిస్తూ..
నాపై నేను యుద్ధం ప్రకటిస్తూ...
ఒంటరితనం సముద్ర మథనం..
మనిషితనం
సంజీవనీ పర్వతాన్ని తెచ్చి
సాటిమనిషిని చిరంజీవ అని దీవిస్తూ...
మనిషే ఒక ప్రాణవాయువు బ్యాంకై
మరో సరికొత్త చరిత్రకు
ప్రారంభ వాక్యమౌతూ...
రీల్ హీరో రియల్ హీరోయైనపుడు
మనిషే ఒక బతుకు 'విజేత'

-సరికొండ నరసింహా రాజు

అర్థం చేసుకుంటే అపార్థాలుండవు!

ఎదుటి వారిని నొప్పించకుండా వారి మనసుకు నచ్చేట్టు మాట్లాడటం ఒక చక్కని కళ. సరైన భావప్రసారం వల్లే అనుబంధాలు బలపడతాయి. ప్రతివారిలోనూ మంచి, చెడు రెండూ కలిసే ఉంటాయి. పూర్తి మంచివారు లోకంలో కనిపించరు. అలాగని పూర్తిగా చెడ్డవారు ఉండరు. కాబట్టి ఎదుటివారిలోని లోపాన్ని ఎంచిచూపకుండా, మంచిమాటలతో మనసుకు హత్తుకునేట్టు వారికి చెప్పగలిగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. మనుషుల మధ్య అనుబంధాలు దృఢంగా బలపడతాయి.

ఒకరికి ఒకరై, మనసున మనసై, జీవితకాలపు తోడుగా నిలిచే, భార్యాభర్తల మధ్య భావ వ్యక్తీకరణ ఎంతో స్పష్టంగా, సరళంగా, నిందారోపణలు లేకుండా సాగిపోవాలి. ఈ విధంగా సాగిపోవాలంటే.... ఎలా ఉండాలో తెలుసుకోవడం మంచిది.

జీవన సహచరులు ఇద్దరిలో ఏవో కొన్నిలోపాలుండొచ్చు. వారి ప్రవర్తన ఇబ్బందిగా ఉండొచ్చు. ఈ చిన్నకారణాల్ని భూతద్దంలో చూసి, వారిని ఎండగట్టాలనుకోవడం, నిందించటం సరైన పద్ధతి కాదు. ఎదుటివారి పద్ధతులు నచ్చనప్పుడు, మనంకూడా అదేపద్ధతి నచ్చితే అనుబంధాలకు అర్థమే ఉండదు. ఎదుటివారి ప్రవర్తనపైనో, వారి మాట తీరుపైనో, ప్రతిస్పందించే పద్ధతి వారిలో మార్పుతెచ్చేదిగా ఉండాలి కానీ, ఇబ్బంది పెట్టేదిగా ఉండకూడదు. ఇందుకోసం ముందుగా వారిమాటలను, ప్రవర్తనను గమనించాలి. ఆ తర్వాతే మన ప్రతిస్పందనను తెలియజేయాలి.

నేటి స్పీడు ప్రపంచంలో తీరికనేది దొరకని పరుగులో మనసువిప్పి మాట్లాడు కునే సమయం దొరకని ఈ కాలంలో ఎదుటివ్యక్తిలో మనం ఆశించే మంచి మార్పు రావాలంటే, మన ప్రతి స్పందన తీరు ఎంతో కీలకపాత్ర వహిస్తుంది. ఎలా స్పందించాలనే దానికి కొన్ని పద్ధతులు ఉన్నాయి. ఆ పద్ధతులను పాటించడంవల్ల ఎదుటివారు మీరు చెప్పేదాన్ని మనసు పెట్టి ఆలకిస్తారు. తమ తీరును మార్చు కోవటానికి, ఆచరణకు తనదైన రీతిలో ప్రయత్నిస్తారు.

"మీరు పరమ స్వార్థపరులు"

"మీరు పరమ స్వార్థపరుడిలా ప్రవర్తిస్తున్నారు".

ఈ రెండు వాక్యాలలో దేనినికూడా ఎదుటివారు ప్రశాంతంగా స్వీకరించలేరు. రెండు మాటలు కూడా ఎదుటివారి తీరుపట్ల, మన అసంతృప్తిని, అయిష్టతను, వ్యతిరేకతను సూచిస్తున్నాయి. మొదటి మాటైతే మరీ ఇబ్బందికరమైనది. ఎదుటి వ్యక్తి ఎప్పటికీ మారదని, మార్పుకు అవకాశమేలేదని, ఆక్రోశం, కోపం వెళ్ళ గక్కినట్లుగా ధ్వనిస్తుంది. అంతేగాక, వారంటే మీకు అస్సలు ఇష్టంలేదని తెలుస్తుంది కానీ, ఆ సమయంలోని వారి ప్రవర్తన మిమ్మల్ని బాధపెట్టింది గానీ, వారిపై మీకేవిధమైన అయిష్టత లేదన్నది మీకు తెలుసు.

"నువ్వు మంచివాడివని నాకు తెలుసు. కానీ నువ్వు చేసింది నాకేమాత్రము నచ్చ లేదు" అని రెండవ మాట తెలియజేస్తుంది కాబట్టి మొదటి మాటకంటే రెండవమాటని అనడం వల్ల ఎదుటివారు ఎక్కువ ఇబ్బంది పడరు. పైగా ఆలోచిస్తారు.

"అసలు విషయం మాట్లాడండి" ఎదుటి వ్యక్తి ప్రవర్తనలో మీకు నచ్చని విషయం ఏదైతే ఉందో, దాని గురించి మాత్రమే మాట్లాడండి. అంతే కానీ, అన్ని విషయాల గురించి మాట్లాడి మీరు అయోమయానికి లోను కావద్దు. ఎదుటివారిని ఏమాత్రం ఇబ్బంది పెట్టవద్దు. "వారం నుంచి నువ్వు చేసిన పనులన్నీ చెత్తపనులే అని నాకనిపిస్తోంది". మీరు ఇలా మాట్లాడితే సమస్య మీలో ఉందనిపిస్తుంది కానీ, ఎదుటివారిలో ఉన్నట్లుగా కనపడదు. అంతేగాక, మీకు నచ్చేట్టుగా ఏ విషయంలో ఎలా ప్రవర్తించాలో అన్నదికూడా మీ భాగస్వామికి తోచదు. అయోమయంలో పడతారు.

కాబట్టి పై విధంగా మాట్లాడకూడదు. "వారం నుంచి నువ్వు చెప్పులు తీసు కొచ్చి ఇంటి గడపలో విడుస్తున్నావు. నాకు నచ్చలేదు". ఈ విధంగా చెప్పటంవల్ల అసలు ఇబ్బంది భర్త లేదా భార్యకు అర్థమవుతుంది వారు సరిదిద్దుకోగలుగుతారు. అప్పుడు మీరు ఆనందంగా ఉండగలుగుతారు. ఎదుటివ్యక్తి అర్థం చేసుకుని మారగలరు.

"ఇప్పుడు జరిగిన దాని గురించే మాట్లాడుతున్నాను". ఏవిషయంపైనైనా మన ప్రతిస్పందనను అప్పటికప్పుడు తెలియజేస్తే మంచిది లేదా కనీసం సాధ్యమైనంత తొందరగా తెలియజేయటం మంచిది. ఓ నెలక్రితమో, ఓ సంవత్సరం క్రితమో జరిగిన విషయాలకు ఇప్పుడు ప్రతిస్పందిస్తే దానికి అర్థం ఉండదు. మనం ఆశించే మార్పు భాగస్వామిలో అప్పటి వరకు చోటుచేసుకోవటం కుదరదు. అందుచేత తాజా సంఘటనలపైన ఎంతవేగంగా స్పందిస్తే అంత మంచిది. ఎప్పుడో జరిగిన దాని గురించి ఇప్పుడు మాట్లాడటం వల్ల ఏ ఉపయోగం ఉండదు. ఎప్పుడు జరిగిన విషయంపై అప్పుడు స్పందించటం ఎంతో ముఖ్యమైన విషయం.

"సరైన సమయాన్ని ఎన్నుకోవాలి". భార్యాభర్తలిద్దరూ ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు, ఒకరు చెప్పేది ఒకరు వినేస్థితిలో ఉన్నప్పుడు, వీలు చూసుకుని మన స్పందనను తెలియజేయటం మంచిది. మీరు మాట్లాడే ముందు, సహచరి లేదా సహచరుడు శ్రద్ధగా వింటున్నారో లేదో గమనించుకోండి. ఒకవేళ వారు టీవీ చూస్తుంటేనో, పుస్తకం చదువుతుంటేనో, ఫోన్ మాట్లాడుతుంటేనో అవి పూర్తయ్యే వరకు ఓపిక పట్టండి లేదా వాటిని పక్కనపెట్టి మీకోసం సమయం కేటాయించమని కోరండి. లేకుంటే మీరు చెప్పే విషయం ఎదుటివారికి కాక, మీకేమీరు మళ్ళీ చెప్పుకున్నట్టు అవుతుంది. దాని వల్ల మీరు ఆశించిన ప్రయోజనం ఒనగూడదు.

నొప్పించక తానొవ్వక అనేది ఒక నైపుణ్యం. ఆ నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించుకోండి. కాస్త ఆలస్యమైనా ఫరవాలేదు. దానివల్ల మీ జీవిత భాగస్వామి ప్రవర్తనపై మీరు స్పందించే విధానం మంచి మార్పుకులోనై, ఇద్దరి మధ్య అనుబంధాన్ని మరింతగా పెంపొందిస్తుంది.

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

అర్థమయ్యేలా తెలపాలి. ఓటమి విజయానికి మెట్టుగా భావించాలి. ఎన్నిసార్లు ఓడిపోతే అంత గుణపాఠం నేర్చుకోవచ్చు. మళ్ళీ మళ్ళీ పోరాడాలి అంటూ ప్రోత్సహించాలి. అపుడే గెలిచేందుకు అవకాశాలుంటాయి అని తెలపాలి.

కొంతమంది పిల్లలు చీటికి మాటికి అబద్దాలు చెబుతుంటారు. కొన్ని విషయాలను రహస్యంగా దాచేస్తుంటారు. తల్లిదండ్రులు దండిస్తారని అలా చేస్తారు. కొంతమంది తల్లిదండ్రులు చీటికి, మాటికి పిల్లల్ని మందలించడం, కొట్టడం, బెదిరించడం చేస్తుంటారు. ఇది కూడ పిల్లల్లో స్వేచ్ఛగా మాట్లాడే స్వభావాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. దీనిని తల్లిదండ్రులు గమనించి ప్రవర్తించాలి. తల్లిదండ్రులు చెప్పేవి పిల్లలకు సరిపోతున్నాయంటే వారు స్నేహితులైనట్లే. చిన్నతనం నుంచి పిల్లలకు సత్ప్రవర్తన, ఆధ్యాత్మికత, బాధ్యతలను అలవాటు చేయాలి. పిల్లలు తెలిసీ తెలియక చేసిన తప్పులను పెద్దవిగా చేసి చూపకూడదు. అదే తప్పు మరోసారి జరగకుండా చూసుకోవాలి. తప్పుల వలన కలిగే నష్టాలను స్నేహపూర్వకంగా వివరించాలి. అది జరగనప్పుడు పెద్దలకు, పిల్లలకు మధ్య విడదీయరాని అగాథం ఏర్పడుతుంది. అదే పెరిగి పెద్దదై శాశ్వతంగా వారి మనసుకు దూరమయ్యేలా చేస్తుంది.

పిల్లలు పెద్దల ఆదేశాల్ని పాటించకపోతే దానికి పెద్దలే కారణం. సాధారణంగా పిల్లల మనసులో చుట్టుపక్కల వారికంటే తమ అమ్మానాన్నలే గొప్పవారనే భావం ఉంటుంది. కానీ పిల్లల ముందే భార్యాభర్తలు గొడవపడటం, తిట్టుకోవడం లాంటివి పిల్లలకు తెలియకూడని విషయాలను వాళ్ళకు తెలిసేలా ప్రవర్తించడం వల్ల గుడ్డిగా వాళ్ళపై వ్యతిరేక అభిప్రాయానికి వస్తారు.

కొన్ని సందర్భాలలో వారు తిట్టుకునేటప్పుడు భార్య తరపువారిని భర్త, భర్త తరపువారిని భార్య తిట్టుకుంటుంటారు. వారి సందర్భంలేకపోయినా ఈ పరిస్థితి కనిపిస్తుంది. ఇది ఎంతవరకు సమంజసమో ప్రతి భార్యాభర్త ఆలోచించుకోవాలి. కొన్నిసార్లు పెద్దలు చేసిన తప్పులే తామూ చేయొచ్చు అని ప్రయత్నిస్తారు. ఇలాంటివి పిల్లల బంగారు భవిష్యత్తును తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తాయి. చెడుమార్గాలు, వ్యసనాలవైపు మళ్ళిస్తాయి. ఎదురు సమాధానం చెబుతారు. తిరగబడతారు. తరుచుగా కోపం వస్తుంటుంది. పిల్లలపై గట్టిగా అరవడం, మందలించడం చేస్తుంటారు. కానీ వారుచేసే మంచి పనులను పట్టించుకోరు. దాంతో ఆందోళన, ఒత్తిడి, మానసిక రుగ్మతలు పెరిగి పెద్దవిగా మారతాయి. వాళ్ళని ప్రేమగా దగ్గరకు తీసుకోవడం, మెచ్చుకోవడం, మంచిమాటలు చెప్పి వెన్నుతట్టడం వల్ల వారిలో కోపం, చిరాకు, హింసాత్మక ప్రవర్తనలను తొలగించవచ్చు. వాళ్ళకు భౌతికంగా కావాల్సిన ప్రేమాభిమానాలను ఇవ్వనపుడే పిల్లలలో హింసాత్మక ప్రవృత్తి పెరుగుతుంది. వారికి కావలసిన ప్రేమాభిమానాలను తల్లిదండ్రులు అందించాలి. పిల్లలు చెప్పేది జాగ్రత్తగా వినాలి. చికాకుపడకూడు. అప్పుడే వారికి తల్లిదండ్రులు మేం చెప్పేది వింటున్నారని నమ్మకం కలుగుతుంది. పిల్లలలో సంతోషం వెల్లివిరుస్తుంది. మంచి ఆలోచనలు మదిలో మెరుస్తాయి. ఆ ఆలోచనలతో భవిష్యత్తులో బంగారు సౌధాలనే నిర్మిస్తారు.

హోమియో

ప్రోటియస్

ప్రస్తుత జీవన విధానం అనేక అనారోగ్య సమస్యలను తెచ్చిపెడుతుంది. వాటిలో కండరాల జబ్బులు, నాడీమండలాన్ని ప్రభావితం చేసే వ్యాధులు ఎక్కువైనాయి. వాటికి హోమియో మందులు మంచి ఫలితాలనిస్తాయి అంటారు. అందులో ప్రోటియస్ అనే హోమియో మందును డా॥బాబ్ కనుగొనడం జరిగింది. వాస్కులార్, నర్వస్ సిస్టమ్‌ని ప్రభావితం చేయడం వల్ల వాపులు, స్పాజమ్స్, నర్వస్ స్ట్రెయిన్ వల్ల వ్యాధి లక్షణాలేర్పడతాయి.

మానసిక లక్షణాలు:

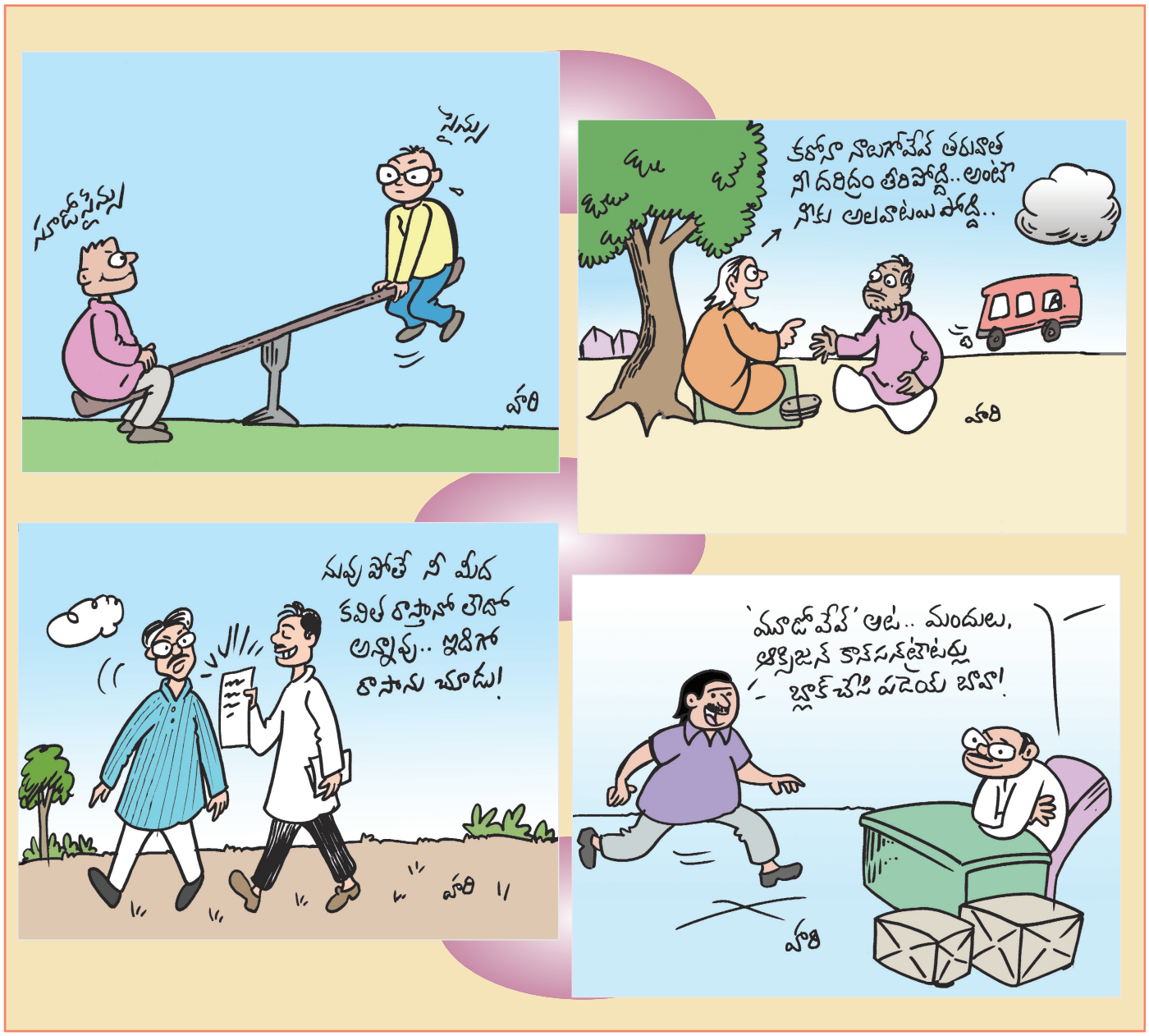
నర్వస్ ఎగ్జిట్‌మెంట్ వల్ల, మానసిక ఒత్తిడి, రక్తహీనత వల్ల మానసిక స్తబ్దత ఏర్పడుతుంది.

శారీరక లక్షణాలు:

పీరియాడికల్‌గా, నుదుటి భాగంలో వచ్చే తలనొప్పి, రక్తహీనత, నరాల బలహీనత వల్ల తరుచూ వచ్చే తలనొప్పి, న్యూరాల్జియా, ముఖం పాలిపోయి ఉంటుంది. తరుచూ ముక్కు దిబ్బడ వేయడం. జలుబు చేయడం ఉంటుంది. కనురెప్పల మీద కంతులు రావడం, చూపు మసకగా ఉంటుంది. చిగుళ్లు వాచి నొప్పిగా ఉండడం, నోటిలో పొక్కులు, నోటి మూలాలు పగిలి ఉండడం, పెదవులు పొడిగా ఉండి పగిలి ఉండడం, నోటి చుట్టూ పొక్కులుంటాయి. గొంతులో ఏదో ఉండవలె అడ్డుగా ఉన్నట్లుండటం, జీర్ణకోశం వాపు, కడుపులో మంట, కడుపులో ఎక్కువగా వాయువు చేరడం, కడుపు నొప్పి వల్ల తిన్న తర్వాత ఆహారం వాంతి కావడం. ఆసనం నందు నులిపురుగుల వల్ల దురద, మలబద్ధకం, మొలలు బాధగా ఉండి రక్తం కారుతుంటాయి. ఛాతీనొప్పి ఆకస్మికంగా గుండెపోటు రావడం, సొమ్మసిల్లినట్లుండడం, అధిక చెమటలు, కళ్లితో కూడిన దగ్గు, గుండె సిరల వాపు. నడుం నొప్పి, మూత్రపిండంలో తీవ్రమైన నొప్పి, మూత్ర విసర్జన చేసేటప్పుడు విపరీతమైన మంట, నొప్పి, అరచేతులు, వ్రేళ్లు ముడుచు కొనిపోవడం. పాదాలలో తిమ్మిర్లు, పిక్కలయందు నొప్పి. దురద, పొక్కులతో కూడిన చర్మ వ్యాధులు, చర్మంపొడిగాఉండి పొట్టురావడం, చంకలలో తరుచు సెగ్గడ్డలురావడం, కాళ్లు, చేతుల చర్మం పాలిపోయినట్లుండడం, పగిలి నట్లుండడం, పొక్కులు కట్టడం వంటి లక్షణాలతో ఉన్న అనేక చర్మ వ్యాధులకు ఇది ఉపయోగకారి. స్త్రీ జననేంద్రియం వాపు, దురద, పొక్కులు, గడ్డలుండడం, తెల్లమైల చిక్కగా దుర్వాసనతో అధికంగా కావడం ఉంటుంది. వ్యాధి లక్షణాలు హోమియో మందు నేట్రమూర్‌ని పోలి ఉంటాయి.

ఇతర సహచర మందులు: ఇగ్నేషియా, సికెల్‌కార్, అమ్మోనియా మూర్, బైరాటీమూర్, బొరాక్స్, కోనియం, కూప్రంమెంట్, కాలీమూర్.

- కె.ఉమాదేవి, సెల్: 9848443610



అల్లంతో ఉపయోగాలు!

అల్లంలో ఎన్నో ఔషధగుణాలున్నాయని చెబుతారు. అజీర్తి తగ్గడానికి, జీవక్రియా వేగం పెరగడానికీ తోడ్పడే అల్లం నోటి దుర్వాసననీ తగ్గిస్తుందని జర్మనీలోని టెక్నికల్ యూనివర్శిటీ ఆఫ్ మ్యూనిచ్‌కి చెందిన నిపుణులు పేర్కొన్నారు. అల్లంలో జింజెరాల్ లాలాజలంలోని ఎంజైమ్‌లని ప్రేరేపించి దుర్వాసనకి కారణమైన పదార్థాల మీద దాడి చేయడం ద్వారా ఆ వాసన లేకుండా శ్వాస తాజాగా ఉండేలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా కొన్ని సెకన్లలోనే లాలాజలంలో సల్ఫైడ్రిల్ ఆక్సిడేజ్ అనే ఎంజైమ్ శాతాన్ని పెంచగలిగే గుణం ఈ జింజెరాల్‌కి ఉందని గుర్తించారు. కాసిని అల్లం ముక్కల్ని నమిలినా లేదా దంచి నీళ్లలో వేసి మరిగించి తాగినా మంచిదేనట. అల్లం నీటిని తాగడం వల్ల గ్యాస్ సమస్యలూ తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఘాటైన 6-జింజెనాల్ బరువును కూడా తగ్గిస్తుందని అంటారు. కాబట్టి అల్లంతో శారీరక బరువును కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. అయితే అల్లాన్ని మితంగా వాడాలి.

SUNDAY

విశాలాంధ్ర

ఆదివారం
అనుబంధం

4 | 27 ఆదివారం, జూన్ 2021

విశ్వ జగతిలో 'విశాలాంధ్ర!'

ప్రజా చైతన్యం కోసం
ప్రజా సమస్యలు కోసం
అహర్నిశలు కృషి చేసిన
విశాలాంధ్ర 69వ వార్షికోత్సవ
శుభోదయం!
తెలుగు పత్రికా జగతిలో ఒక మహోదయం!
విశ్వ జగతిలోవెలసిన విశాలాంధ్ర!
అన్ని వర్గాల వారినీ ఆకట్టుకున్న అపురూప
ప్రజా దినపత్రికగా
ప్రజల హృదయాలలో చిరస్థాయిగా నిలిచిన
తెలుగింటి దిన పత్రిక
విశాలాంధ్ర!
"ఎందరో మహానుభావులు
అందరికీ వందనాలు" అంటూ
తెలుగు నేల పై వెల్లివిరిసిన
ఉత్తేజం ఈ విశాలాంధ్ర!
పేదోడి సమస్యలకు దర్పణం
మన విశాలాంధ్ర!
నిస్పక్ష పాత వార్తలకు
నిలువుటద్దంలా నిలిచిన
తెలుగింటి విశాలాంధ్ర!
అప్పటికీ, ఇప్పటికీ, ఎప్పటికీ
పత్రికా రంగంలో మరువలేని
దిన పత్రిక విశాలాంధ్ర!
జనహృదయంలో దివ్య వెలుగు
ఈ తెలుగింటి విశాలాంధ్ర!
జర్నలిజం విలువలు కాపాడిన దిన పత్రిక
అలనాటి అపురూప దినపత్రిక విశాలాంధ్ర!
నాటికీ, నేటికీ, ఈనాటికీ
విశ్వ జ్యోతి విశాలాంధ్ర!
ఎందరో మహనీయులను, తెలుగుప్రముఖులను
పరిచయం చేసిన ఘనత
కలిగిన చరిత్ర విశాలాంధ్ర!
అజ్ఞాన చీకట్లను చీల్చిన విశాలాంధ్ర
విజ్ఞాన సమితి సేవా కార్యక్రమాలు
కార్మికులు, కర్షకుల, అనుబంధం
విశాలాంధ్ర!
ఉభయ రాష్ట్రాల
సర్వతో ముఖాభివృద్ధికీ
ఎనలేని కృషి చేసిన
సమగ్ర వార్త సంచలనం
ఈ విశాలాంధ్ర!
తెలుగుభాష కు నీరాజనాలు
అర్పించిన అక్షర లోకంలో వెలసిన విశ్వ శోభ
అద్భుత పత్రికా లోకం
విశ్వ జగతి లో విరిసిన విశాలాంధ్ర!
తెలుగు దిన పత్రికా రంగంలో
అపూర్వ సంచలనం
అలనాటి అపురూప తెలుగు దిన పత్రిక
ఈ విశాలాంధ్ర!
వందనం! అభివందనం!

(విశాలాంధ్ర 69 వ వార్షికోత్సవ
శుభ సందర్భంగా)

యల్. ప్రఫుల్ల చంద్ర, 6300546700.

కథ

ఆంధ్రప్రదేశ్ అభ్యుదయ రచయితల సంఘం, విశాలాంధ్ర దినపత్రిక సంయుక్తంగా నిర్వహించిన "యువకథా పురస్కారం-2021" పోటీలో ద్వితీయ బహుమతి పొందిన కథ. డా॥ఏటుకూరి ప్రసాద్ సతీమణి శ్రీమతి కుసుమ స్మృత్యర్థం రూ.1500/-లు బహుమతి పొందింది.

పనిమనుషుల దేశం

అల్లు సాయిరాం, సెల్: 8639077569

సమయం మధ్యాహ్నం రెండు కావస్తోంది. మే నెలలో ఎండలు గురించి వేరే చెప్పనక్కరలేదు. అంతవరకు ఎండలో పనిచేసి తినడానికి కూర్చున్నాడు ఉమేష్ తోటి పనివాళ్ళతో. ఒక వ్యక్తి చపాతీలు, కొంచెం భోజనం పార్శిల్ చేసి అందరికీ తీసుకొచ్చాడు. ముఖం, కాళ్ళు, చేతులు కడుక్కుని ఎవరి ప్యాకెట్ వాళ్ళు విప్పి, తినడానికి కూర్చున్నారు. ఇంకా చపాతీ ముక్క భోజనం ముద్ద నోట్లో పెట్టలేదు. మళ్ళీ పనికి పిలవడానికి, కాంట్రాక్ట్ ఇంజినీర్ వాయువేగంతో వస్తున్నాడు. "రెండ్రోజుల నుంచి ఒకటే పనిచేస్తున్నారు. ఎప్పటికి పూర్తవుతుంది. ఈరోజు సాయంత్రంలోగా ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ అయిపోవాలి. రేపు వేరే పని ఉంది. మళ్లీ రేపు ఇక్కడ చేస్తానంటే నేను ఒప్పుకోను" అని పగటిపూట రెండో సూర్యుడిలా నిప్పులు కక్కుతున్నాడు కాంట్రాక్ట్ ఇంజినీర్. ఇది అక్కడ పనివాళ్ళకి రోజు కాంట్రాక్ట్ ఇంజినీర్‌తో అనుభవమే.

కాంట్రాక్ట్ ఇంజినీర్ దుమ్ము దులిపేసి తిరిగి వెళ్ళిపోతూ ఉమేష్‌ని పిలిచి "రైల్వే విద్యుదీకరణ కోసం వేసే పోల్ స్తంభాల కోసం వేసే గుంతలు సరి చూడు" అని పని అప్పగించాడు.

ఉమేష్ తినడం ఆపి, "పూరా 3.5 కిలోమీటర్ డిస్టెన్స్ హై క్యా ?" అని అడిగితే,

"హఁ మొత్తం. లిస్ట్ పేపర్లు పట్టుకుని వెళుళ్ళు. అన్ని సరిపోతాయా లేదో సాయంత్రం వచ్చి చెప్పు" అని అదే వేడిలో చెప్పాడు కాంట్రాక్ట్ ఇంజినీర్. ఉమేష్ చేతిలో పార్శిల్‌తో లేచి, కాంటాక్ట్ ఇంజినీర్ దగ్గరికి వచ్చి "జానా 3.5 కిలోమీటర్, అనా 3.5 కిలోమీటర్, పూరా 7 కిలోమీటర్స్. అజ్ బహుత్ గర్మీ తా. తోడా టైం హోనే కా బాద్ " అంటూ కొంచెం ఎండతీవ్రత తగ్గిన తర్వాత పని పూర్తిచేస్తాను అడుగుదామని అనుకుంటే, కాంట్రాక్ట్ ఇంజినీర్ ఉమేష్ సమాధానాన్ని ముందే పసిగట్టి "నో ! రేపు పై అధికారుల ఇన్స్పెక్షన్ ఉంది. ఈరోజు కచ్చితంగా పని పూర్తి చేయాలి. నువ్వు నాకు చెప్పినంత ఈజీగా, నేను వాళ్లకు చెప్పలేను కదా! మా పనివాళ్ళు హైబ్రిడ్ పనోళ్ళు. ఎండలో పని చేయరండి అని! అయినా, వేసవి ఎండ సాయంత్రం నాలుగైదు గంటలవరకు ఉంటుంది. అంతవరకు పనిచేయడం మానేస్తావా? నీడపట్టున చేసే పనులు మీ బొంబాయిలో, గుజరాత్లోనే ఉంటే అక్కడే ఉండొచ్చు కదా. మరి ఇక్కడికి ఎందుకు వచ్చావు. అంత కష్టమయితే, పని మానేసి, మీ ఊరు వెళ్ళిపో !" అని కసురుకుని, అక్కడ నుంచి వెళ్ళిపోయాడు కాంట్రాక్ట్ ఇంజినీర్.

మరి వేరేదారి లేక, గబగబా తినేసి, ఒక బాటిల్‌తో నీరుపట్టుకొని, కావలసిన సామాన్లు సర్దుకుని, బ్యాగు భుజాన వేసుకొని బయలుదేరాడు. రైల్వే ట్రాక్ మధ్యలో నడుస్తూ వస్తున్నాడు. సూర్యుని ధాటికి ఆకాశం వెండిపళ్లెంలా మెరుస్తోంది. రైల్వే ట్రాక్, కింద రాళ్లు, సిమెంటు స్లీపర్స్ నుంచి వస్తున్న ఆవిర్లు నిప్పుల గుండంలా తలపిస్తున్నాయి. సూర్యుడు ఆకాశంలో కాకుండా, నెత్తిమీద ఉన్నట్టుగానే కాలిపోతుంది. ఎన్ని నీళ్లు తాగుతున్నా ఉపయోగం లేదు. ఒళ్ళంతా చెమటనీళ్ళతో తడిచిపోతుంది. దాదాపు ఒకటిన్నర కిలోమీటర్ల దూరం నడిచేసరికే, నీళ్ల బాటిల్ చుక్కలేకుండా ఖాళీ అయిపోయింది. ఎక్కడ

> "హఁ కాకా! యే మేటర్.. మా కాంట్రాక్ట్ ఇంజినీర్‌కి యీ విషయం చెప్పాను. ఇలా దేశమంతా తిరిగేది కాకుండా, ఊరి దగ్గర ఏదైనా కాంట్రాక్టు ఉద్యోగం ఇప్పించమని, డబ్బులు కూడా ఇచ్చాను. ఏదైనా ఉంటే చూసి చెప్తానన్నాడు కాంట్రాక్ట్ ఇంజినీర్" అని గుట్టుగా ఎవరికి చెప్పని విషయం సుందరయ్యకి నమ్మి చెప్పాడు ఉమేష్. "అవును ! మీకు అక్కడ వ్యవసాయం ఉండదా ? నీకు చేయడం వచ్చా? మీకు భూమి లేదా ? వ్యవసాయమైతే ఇంటి దగ్గరే ఉంటావు కదా !" అని అడిగాడు సుందరయ్య. "మాకు భూమి ఉంది. కానీ, తాగడానికి నీళ్లు ఉండవు. ఇక్కడలాగా వర్షాలు పడవు. వస్తే వరదలు, రాకపోతే కరవులు. నీళ్లు లేక, ఎప్పుడూ ఎడారిలా ఉంటుంది. అందుకే, మాలాంటోళ్ళు కూలీ డబ్బులు ఎంతిచ్చినా, ఎక్కడికైనా వచ్చేస్తాం. ఇంటి దగ్గర ఒక మనిషి తిండైనా మిగులుతుంది కదా !" అని ఉమేష్ చెప్తుంటే, సుందరయ్య కళ్ళలో నీళ్ళు తిరిగాయి.

కూర్చుందామంటే, ట్రాక్ పక్కన కనీసం ఒక చెట్టు కూడా లేదు. చేతిలో ఇనుపసామాన్లు కాలిపోతున్నాయి. కాళ్లకు వేసుకున్న నల్లనిబూట్లు ట్రాక్ మీద పెడితే, ముద్దయి పోయి తిరిగి వస్తాయో లేదో అన్నంత వేడిగా ఉంది భానుడి తీవ్రత. ఎటువైపు చూసినా ఒక్క మనిషి జాడ కూడా లేదు. గొంతు ఎండిపోతున్నా, ఓపిక తెచ్చుకొని ముందుకు నడవసాగాడు.

బయళ్ళు కమ్మిన కళ్ళతో చూస్తుంటే, అంతా ఎండమావులులాగే కనిపిస్తున్నాయి. ఆశావహంగా, ఎక్కడి నుంచో నీళ్ళ శబ్దం వినిపించింది. చుట్టూ చూస్తే, దూరంగా పొలంగట్టుపైనున్న బోర్ పంపు నుంచి నీళ్ళు రావడం చూశాడు. వెంటనే అక్కడికి పరిగెత్తుకొని వెళ్ళాడు. గాబరా గాబరాగా వెళ్లి, తనివితీరా నీళ్లు తాగి, బోర్ పైపు దగ్గర తలపెట్టి, ఆవిర్లతో మండిపోతున్న ఒళ్లంతా తడుపుకున్నాడు. బోర్ పంపు దగ్గర ఉమేష్ చేస్తున్న శబ్దానికి, ఆ బోర్ పంపు షెడ్ పక్కన, మామిడిచెట్టు కింద కూర్చున్న బోరు యజమాని సుందరయ్య బయటికి వచ్చి చూశాడు. ఉమేష్ సుందరయ్యని చూసి, భయపడి ఏమైనా తిడతారేమో అని తత్తరపాటుగా చూస్తున్నాడు. పంపు దగ్గర నుంచి వెళ్లిపోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే, సుందరయ్య ఉమేష్ పరిస్థితిని అర్థంచేసుకొని, పర్వాలేదు అని చెప్పినట్టుగా సైగ చేశాడు. ప్రక్కన మామిడిచెట్టు ఉండడం వలన చల్లగా ఉండడంతో, ఉమేష్ తనివితీరా నీళ్లు తాగి, సేదతీరడానికి, అక్కడే బోర్ పంపు గట్టుపైన కూర్చున్నాడు.

"ఏ ఊరు నుంచి వస్తున్నావు ?" అని అడుగుతూ, మోటార్ ప్రక్కన పెద్దరాయి మీద కూర్చున్నాడు సుందరయ్య. "డ్యూటీ ! చెకింగ్, రైల్వే చెకింగ్ !!" అని చెప్పాడు ఉమేష్ రైల్వే ట్రాక్ వైపు చెయ్యి చూపిస్తూ. ఉమేష్ మాతృభాష హిందీ. ఇక్కడ పనిచేసుకోవడానికి అవసరమైనంత మేరకు తెలుగు అర్థమవుతుంది. సుందరయ్యకి తెలుగు తప్ప ఇంకేమీ రాదు. చెప్పడానికి కష్టపడుతున్నప్పుడు సుందరయ్యకి అర్థమైంది. ఉమేష్‌కి తెలుగు రాదని. "మీది ఇక్కడ కాదా ! మీ సొంత ఊరు ఎక్కడ ?" అని సుందరయ్య అడిగాడు. "నాగపూర్, ముంబై దగ్గర" అని చెప్పాడు ఉమేష్. "ముంబాయా ! అంటే బొంబాయా !!" అని తెలిసినట్టుగా అడిగాడు సుందరయ్య. అవును అన్నట్టుగా తల ఊపాడు ఉమేష్ . "ఓహో! బొంబాయా నీది !! మా బాబు పోలిరాజు అక్కడే కదేటి పనిచేత్తున్నాడు" అని ఆనందంగా చెప్పాడు సుందరయ్య. ఉమేష్ సంతోషంగా "అచ్చా ! ఆప్ కా బేటా కహా కామ్ కర్.. ఎక్కడ పని చేస్తున్నారు, మీ బాబు ?" అని తెలుసుకుందామని అడిగాడు. "ఆఁ చెప్పాను కదేటి, బొంబాయిలోనే పని చేస్తున్నాడు !" అని చెప్పాడు సుందరయ్య.

"కాకా ! బొంబాయిలోనే పనిచేస్తున్నారు !. టికే. బొంబాయిలో ఎక్కడ, ఏం కంపెనీలో ?" అని మరింత

(మిగతా 5వ పేజీలో)

(కథ-4వ పేజీ తరువాయి)

వివరంగా అడిగాడు ఉమేష్.

"ఏ కంపేనీ, అదేమో తెలియదు. గాని బొంబాయిలోనే పనిచేస్తాడు. నాకు బొంబాయి వరకే తెలుసు !" అని నొక్కిచెప్పాడు సుందరయ్య. " టికే ! కాకా ! మీ బాబు ఏ పని చేస్తాడు ?" అని ఉమేష్ అడిగితే "ఆఁ కరెంటు పని ! పెద్దపెద్ద ఇల్లు కడతారు చూడు. పది, పదిహేను అంతస్తులు పెద్ద బిల్డింగ్లు కడతారు. కదా ! అక్కడ. మా బాబు బొంబాయిలోనే పనిచేస్తున్నాడు" అని చెప్పాడు సుందరయ్య. " ఎలక్ట్రిషియనా !" అని అడిగాడు ఉమేష్. "ఏమో ! కానీ " అని సుందరయ్య ఏదో చెప్పబోతుండగా "ఆఁ కాకా! మీ బాబు బొంబాయిలోనే పనిచేస్తున్నాడు. అర్థమైంది. మై సమజ్ గయా !!" అని అన్నాడు ఉమేష్. -"మరేఁ ! మా బాబు మీ ఊర్లో కదా పనిచేస్తున్నాడు. మా బాబుకి ఎప్పుడూ ఖాళీగా ఉండదు. మా బాబు కింద ఎక్కువ మంది పనిచేస్తారు. ఇంటికి రావాలంటే, ట్రైన్ బండిలోనే రెండు రోజులు అయిపోద్ది. డబ్బులు కూడా అయిపోతాయి. సంవత్సరానికి ఒకట్రెండుసార్లు రావడమే కష్టం. ఉన్నదంతా ఫోన్లో మాట్లాడడమే ! అది, ఒక్కోసారి రెండుమూడు రోజులు అయిపోద్ది మాకు ఫోన్ చేయడానికి. ఈసారి బాబుతో మాట్లాడి వారం రోజులు అయిపోతుంది. మీ ఊరే కదా ! ఏది ఒకసారి నువ్వు ఫోన్ చేయొచ్చు కదా ! మాట్లాడతాను" అని ఆశగా అడిగాడు సుందరయ్య. "టికే కాకా ! ఫోన్ నెంబర్ బోలీయో. నెంబర్ చెప్పండి" అని తన బ్యాగులో, చిన్న కవర్లో కట్టేసి పెట్టిన సెల్ ఫోన్ తీస్తూ అడిగాడు ఉమేష్. "ఫోను నెంబర్ ఇక్కడ లేదు. మా ఇంటి గోడమీద రాసి ఉంటుంది" అని సుందరయ్య చెప్తుంటే, "నెంబర్ నహి తో.. నెంబరు లేకపోతే ఫోన్ చెయ్యలేం. మాట్లాడలేం కాకా !" అని చెప్పాడు ఉమేష్. "మీ ఊరే కదా ! నువ్వు అక్కడున్న ఇంకెవరికైనా ఫోన్ చేసి, మా బాబుని పిలవమని చెప్పొచ్చు కదా. మాట్లాడతాను" అని మరింత ఆశగా అడుగుతున్న సుందరయ్య ఆరాటాన్ని అర్థం చేసుకున్న ఉమేష్ " అయ్యో కాకా! బొంబాయి అంటే చిన్న ఊరు కాదు. హైదరాబాదు, విశాఖపట్నంలా బడా సిటీ ! బొంబాయిలో ఎక్కడ పని చేస్తున్నారనేది కూడా తెలియకుండా ఏం చేయలేం కాకా!" అని వివరించాడు ఉమేష్.

సుందరయ్య ఆశలు నీరుగారిపోయి " సర్లే ! ఈరోజో, రేపో మా బాబు తీరిక చూసుకుని తనే ఫోను చేస్తాడులే. మాట్లాడతాం" అని నిట్టూరుస్తూ లేచి షెడ్ లోపలికి వెళ్ళాడు.

" మధ్యాహ్నం తిన్నావా ?" అని అడుగుతూ, షెడ్ లోపలినుంచి రెండు మామిడిపళ్ళు తీసుకొచ్చి ఉమేష్‌కి తినమని యిస్తుంటే, ఉమేష్ వద్దని చెప్తుంటే "పర్వాలేదు తిను ! ఈ చెట్టు కాసిన పళ్ళు, బాగుంటాయి తిను !" అని ఉమేష్ చేతిలో పెట్టాడు. ఉమేష్ బోర్ పంపు దగ్గర నీటిలో కడిగి మామిడిపళ్ళు తింటున్నాడు. "చూస్తుంటే, ఎండలో ఇంత కష్టపడుతున్నావు. నీకు ఎంత ఇస్తారు జీతం ?" అని ఆసక్తిగా అడిగాడు సుందరయ్య.

" నో సాలరీ ! జీతం కాదు. రోజువారీ కూలీ ! ఫుడ్ మనం చూసుకుంటే 500. వాళ్లు పెడితే 400" అని మామిడిపండు తింటూ చెప్పాడు ఉమేష్. "అంటే, పర్వాలేదు ! రమారమి నెలకి 15000 చిల్లర సంపాదిస్తున్నావయితే ! ఒకవేళ, ఏదొక రోజు పనికి వెళ్ళలేకపోతే ?" అని సుందరయ్య అడిగితే " బస్ ! ఆరోజు ఏమి డబ్బులు ఇవ్వరు !!" అని చెప్పాడు ఉమేష్. "అంటే, మీది కూడా మా వ్యవసాయ కూలి లెక్కేనా ! తిండికే రోజుకి వంద పోతే, ఎక్కడి నుంచో దేశాలు దాటుకొనివచ్చి, ఊరు కాని ఊరిలో, ఇంతా పీకిపోయి పనిచేశాక, ఒళ్ళు నొప్పులు, తలనొప్పులకి వేసుకునే మందులకో, ఇదికాక, వేరే వ్యసనపు అలవాటు మందులకో డబ్బులు పోతే, ఇంకా ఇక్కడ ఏం డబ్బులు మిగులుతాయో ఏమో !" అని సుందరయ్య ఆలోచిస్తూ చెప్పాడు.

" కాకా ! మా గ్రూపులో మాలాంటోళ్ళు 200 మంది ఉంటారు. ఇటువంటివి గ్రూపులు హైదరాబాద్, బొంబాయి, ఢిల్లీ, కలకత్తా, చెన్నై, విశాఖపట్నం, ఇటువంటి పట్టణాల్లో వందలకొద్దీ ఉంటాయి" అంటూ మామిడిపండు తినేసి చేతులు కడుక్కున్నాడు ఉమేష్. "ఓరి దేవుడా! నాకు తెలియక అడుగుతున్నాను. నువ్వు చెప్పినట్లు, అన్ని ఊర్లలో పని ఉన్నట్టే కదా ! అక్కడ మా బాబు దగ్గర, ఒక రెండొందలు, మూడొందల మంది ఇక్కడ నుంచి అక్కడికి వెళ్లి పనిచేస్తున్నారంట ! మీరు అక్కడ నుంచి ఇక్కడికి పని చెయ్యడానికి వచ్చారు. మరి అలాగే అయితే, అక్కడున్న మీకు అక్కడే పని దొరికి, మా బాబులాంటోళ్ళకి ఇక్కడి పని దొరికితే బాగుండు కదా ! ఇక్కడ ఉన్న నీలాంటి వాళ్ళ గురించి అక్కడున్న మీ కుటుంబాలు, అక్కడున్న మా బాబులాంటోళ్ళ గురించి ఇక్కడున్న మాలాంటి కుటుంబాలు ఎదురుచూడాల్సిన పరిస్థితులు ఉండేవి కాదు కదా. ఎప్పుడు ఫోను చేస్తారా అని ఎదురుచూపుల తిప్పలు ఉండేవి కాదు కదా !!" అని సుందరయ్య యదార్థంగా మాట్లాడుతుంటే ఉమేష్ నిజమే అన్నట్టుగా ఏకీభావంగా తల ఊపుతున్నాడు.

"అవును! ఇంట్లో మీరు ఎంతమంది ?" అని అడిగాడు సుందరయ్య. "మేరా అమ్మ, పప్పా, తాత, ఇద్దరు అక్కలు, నేను, ఇద్దరు చెల్లెళ్ళు, ఒక తమ్ముడు. అక్కలకి సాదీ హో గయా. పెళ్లి అయిపోయింది" అని తన కుటుంబ వృక్షం వివరాలు చెప్పాడు ఉమేష్. "మీది పెద్ద కుటుంబమే ! మాకు ఒక కూతురు. ఒక కొడుకు. కూతురు పెళ్లి చేసుకొని అత్తారింటికి వెళ్లిపోయింది. కొడుకు ఉద్యోగం అని చెప్పి, ఆ బొంబాయి దేశంలో ఉన్నాడు. ఇక్కడ నేను, మా ఇంటమ్మ వ్యవసాయం చేసుకుని ఉన్నాం. ఇక్కడ మేము తింటున్నామో, తినడానికి ఉందో లేదో, ఉన్నామో లేమో, ఏలా ఉన్నామని మా బాబుకి తెలియదు. అక్కడ బాబు వేళకి ఇంత తింటున్నాడో, లేదో అని మాకు ఎప్పుడూ అక్కడే మనసు ఉంటుంది" అని ఉద్వేగంగా మాట్లాడుతున్న సుందరయ్యకి, అంతవరకు తను ఆప్యాయంగా చూస్తున్న పర్సులో ఉన్న ఫోటో

చూపించాడు ఉమేష్. మాట్లాడుతున్న సుందరయ్య ఒక్క నిమిషం ఆగి, ఫోటోలో ఉన్న ఒక చిన్న బాబుని చూస్తూ "ఎవరిది ?" అని అడిగాడు.

"మేరా బేటా! నా కొడుకు!! " అని మురిసిపోతూ చెప్పాడు ఉమేష్.

"ఏంటి! నీ పిల్లాడా ? నువ్వే పిల్లాడిలా ఉన్నావు. అసలు నీ వయసెంత ?" అని ఆశ్చర్యపోయి అడిగాడు సుందరయ్య తనకళ్ళను తానే నమ్మలేక.

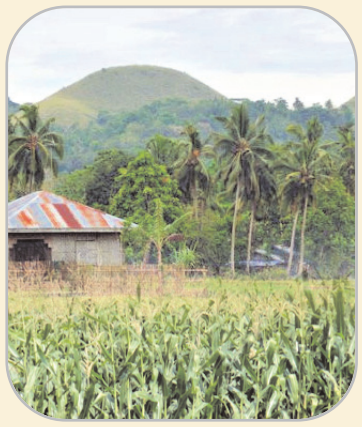
ఉమేష్ నవ్వుతూ "ట్వంటీ ఫోర్. 24" అని అన్నాడు."ఇరవైనాలుగా !! చూస్తుంటే నీ కొడుక్కి రెండుమూడేళ్ల వయస్సు ఉన్నట్టుంది. నీకు ఎప్పుడు పెళ్లి అయిపోయింది ?" అని అడిగాడు సుందరయ్య.

" మై ఐటిఐ పాస్ హోనే కా బాద్ ! నా ఐటిఐ చదువు అయిపోగానే సాదీ హో గయా ! పెళ్లి అయిపోయింది" అని అసలు విషయం చెప్పాడు ఉమేష్. "సరిపోయింది ! ఇప్పుడంతా మూడేళ్లకే బడికి పంపించేస్తారు కదా. మరి, మీ బాబుని బడిలోవేశారా ?" అని ఆశ్చర్యం నుంచి తేరుకుంటూ అడిగాడు సుందరయ్య. " హఁ కాకా ! యే సాల్ కరనే. ఈ సంవత్సరం నుంచి బడికి పంపించాలి" అని బదులిచ్చాడు ఉమేష్. "మరి, ఇందాక నువ్వు చెప్పిన జీతం, అదే రోజువారీ కూలీ 500, 400 అయితే, నెలకి 15000 వేసుకుంటే, నువ్వు ఇక్కడ ఏం తింటావు. మీ కుటుంబానికి ఏం పెడతావు. పిల్లాడి స్కూలు ఫీజు డబ్బులు ఎలా కడతావు. తడిసి మోపెడవుతుందిగా ! దానికోసం అయితే, మరి తప్పదు నువ్వు చెమటలో తడవడం !" అని ఉమేష్ పరిస్థితికి సమర్థింపుగా చెప్పాడు సుందరయ్య.

"హఁ కాకా! యే మేటర్.. మా కాంట్రాక్ట్ ఇంజినీర్‌కి యీ విషయం చెప్పాను. ఇలా దేశమంతా తిరిగేది కాకుండా, ఊరి దగ్గర ఏదైనా కాంట్రాక్టు ఉద్యోగం ఇప్పించమని, డబ్బులు కూడా ఇచ్చాను. ఏదైనా ఉంటే చూసి చెప్తానన్నాడు కాంట్రాక్ట్ ఇంజినీర్" అని గుట్టుగా ఎవరికి చెప్పని విషయం సుందరయ్యకి నమ్మి చెప్పాడు ఉమేష్. "అవును ! మీకు అక్కడ వ్యవసాయం ఉండదా ? నీకు చేయడం వచ్చా? మీకు భూమి లేదా ? వ్యవసాయమైతే ఇంటి దగ్గరే ఉంటావు కదా !" అని అడిగాడు సుందరయ్య. "మాకు భూమి ఉంది. కానీ, తాగడానికి నీళ్లు ఉండవు. ఇక్కడలాగా వర్షాలు పడవు. వస్తే వరదలు, రాకపోతే కరవులు. నీళ్లు లేక, ఎప్పుడూ ఎడారిలా ఉంటుంది. అందుకే, మాలాంటోళ్ళు కూలీ డబ్బులు ఎంతిచ్చినా, ఎక్కడికైనా వచ్చేస్తాం. ఇంటి దగ్గర ఒక మనిషి తిండైనా మిగులుతుంది కదా !" అని ఉమేష్ చెప్తుంటే, సుందరయ్య కళ్ళలో నీళ్ళు తిరిగాయి. కాసేపు ఇద్దరూ మౌనంగా ఉండిపోయారు. మెల్లగా సమయం తెలియకుండా గడిచిపోతుంది.

"ఏమిటో ! యి దేవుడిరాత, అసలు ఏం అర్థం కాదు. ఎలా రాస్తాడో ఏంటో ! ఇరవైనాలుగేళ్లకే, భుజాలు వంగిపోయేటంత నీకున్న బాధ్యతలు. నీ భార్యాబిడ్డలని పోషించాలి. వారి ఆలనాపాలనా చూడాలి. మీ కుటుంబంలో, నీ వెనకున్న చెల్లెళ్ళకు పెళ్లిళ్లు చేయాలి. అది, ఈ ఎక్కువ పని తక్కువ జీతంతో. ఇక్కడ మా విషయం చూస్తే, ఇప్పుడు, మా బాబు వయస్సు 28 సం. పెళ్లికి సంబంధాలు కూడా వస్తున్నాయి. మేము పెళ్లి చేసుకోరా నాయనా అని అంటుంటే, ఇంకా ఏదో పెద్ద చదువులు చదవాలి, ఉద్యోగాలు చెయ్యాలి అంటాడు" అని దిగాలుగా చెప్పాడు సుందరయ్య. 28 సంవత్సరాల తర్వాత కూడా చదవాలి అని చెప్తున్నాడంటే, ఏదో పెద్ద చదువు చదివి ఉండాలి అని సందేహంతో " కాకా ! మీ బాబూ ఏం చదువుకున్నాడు ?" అని అడిగాడు ఉమేష్. " చదువా! బోలెడు చదివాడు. ఇక్కడ హైస్కూల్‌లో పదవతరగతి వరకు చదివాడు. తర్వాత పార్వతీపురంలో పాలిటెక్నిక్ చదివాడు. తరువాత విశాఖపట్నంలో ఇంజనీరింగు చదివాడు. తర్వాత కూడా ఏదో చదువుతానన్నాడు. ఏవో పరీక్షలు రాశాడు. తర్వాత, దేవుడి దయవల్ల ఉద్యోగం వచ్చింది. దూరంగా అయిపోయింది అది ఒకటే బాధ ! సమయానికి రావడానికి కుదరట్లేదు. మాట్లాడడానికి అవ్వట్లేదు. నేను, మా ఇంటమ్మ, మేం బాగున్నప్పుడే బాబుకి పెళ్లి చేసి, నాలుగు అక్షింతలు వేసేద్దామనుకుంటుంటే, ఎక్కడ, మా మాట వింటే కదా ! " అని లోలోపల ఉన్నదంతా బయట పెట్టేశాడు సుందరయ్య. "మీ బాబు ఇంజనీరింగ్ చదివి, మీ బాబు కింద రెండొందల మంది పని చేస్తున్నారంటే, ఖచ్చితంగా, మీ బాబు ఏదో పెద్ద కంపెనీలో ఇంజినీర్ అయిండాలి !" అని చెప్పాడు ఉమేష్. "అవును ! మా బాబు బొంబాయిలో పెద్ద ఇంజనీరుగా పని చేస్తున్నాడు" అని గర్వంగా చెప్పాడు సుందరయ్య.

దూరంగా ట్రైన్ వెళ్తున్న శబ్దం విని, టైం చూసుకునేసరికి మూడున్నర దాటింది. ఉమేష్ వెంటనే లేచి, బ్యాగు భుజాన వేసుకున్నాడు. "అచ్చా ! కాకా !! బహుత్ టైం హో గయా.. టైం అయిపోయింది. నేను ఇంకా చాలా దూరం వెళ్ళిరావాలి" అంటూ గబగబా ట్రాక్ వైపు నడుస్తూ వచ్చాడు. నాలుగడుగులేసి ఆగి, వెనక్కి సుందరయ్య దగ్గరికి వచ్చి చూస్తున్నాడు. సుందరయ్య " సరే ! చూసి జాగ్రత్తగా పనిచెయ్యి ! ఇంటిదగ్గర మీవాళ్ళు ఎప్పుడు ఎదురుచూస్తారని మర్చిపోవద్దు" అని చెప్తే " థాంక్యూ కాకా !" అని ఆప్యాయంగా చెప్పాడు ఉమేష్. "కాకా! నా పేరు ఉమేష్! ఆ స్టేషన్ దగ్గర మేము ఉంటున్నాం. నువ్వు ఎప్పుడైనా ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు, అక్కడకి రా కాకా ! మరి, నిన్ను కలవాలనుకుంటే" అని ఉమేష్ అడిగాడు. " నేను ఎప్పుడూ ఇక్కడే ఉంటా. వ్యవసాయం ఒక్కటే మనకి తెలుసు. ఒకవేళ ఇక్కడ లేకపోతే, ఊరిలో సుందరయ్య అని అడిగితే ఎవరైనా చెప్తారు" అని ఉత్సాహంగా చెప్పాడు సుందరయ్య. "టికే కాకా! రేపు మీ బాబు ఫోన్ నెంబరు ఏదో కాగితం మీద రాసుకుని తీసుకొని రా. మీ బాబుకి ఫోన్ చేసి మాట్లాడుదువు గాని. నేను వెళ్లివస్తాను. బాయ్ కాకా!" అని అంటే, సుందరయ్య అప్యాయంగా చూస్తుంటే, అక్కడి నుంచి తన పని గుర్తు వచ్చి గాభరాగా రైల్వే ట్రాక్ వైపు అడుగులు వేశాడు ఉమేష్.



నా పల్లె లోకంలో ...

వేలాడే ఇరుకు గదుల నుంచీ
రెపరెపలాడే చల్లని గాలిలోకి
ఈ ప్రయాణం ఉరికింది.
బెరా
ఈ వేసవి తోటల చూపులు
ఊపిరి వాకిలిని శుభ్ర పరుస్తున్నాయి

కాలం రెప్పల కిలకిలల్లో
ఎంచక్కా పల్లె మారింది.

నిశ్శబ్ద మౌన ప్రపంచంలో
రూపు రేఖలు కొత్త చిగురులు తొడిగాయి.
పండిన పంటలు
దారెంట పలకరిస్తున్నాయి.

జొన్న కంకులు ఎత్తుతూ కొందరు
ఆవులకు గడ్డిపెడుతూ కొందరు
మామిడి తోట కాస్తూ కొందరు
ఇక్కడ చిరు నవ్వుల తోటను చూసాను.
కాసింత పల్లె గాలికి వికసించాను

ప్రయాణాలు ఎన్ని చేసినా
దూరాలు ఎన్ని మారినా
చెదరని స్వప్నంలా నా పల్లె నిలిచింది.
ఇంటిలో కూచుంటే చాలు
చుట్టూ కాకుల కూతలు
పిచ్చుకల కిచకిచలు
ఆపాయ్యంగా వాలుతుంటాయి.
తడితడిగా మనసుని కుదుపుతుంటాయి.

పల్లె తాకిన ప్రపంచంలో
మరో కొత్త అనుభవం పరచుకుంటుంది.

ఈ చల్లని పల్లె గాలుల్లో తడిస్తే చాలు
కోల్పోయినవి అనుభూతి
చెందుతున్నట్లు ఉంటుంది

-గవిడి శ్రీనివాస్. 9966550601

పునరావాస ప్రయాసలు

ప్రభుత్వం ప్రజావసరాలు, సంక్షేమానికి సంబంధించి ప్రైవేటు భూములను ఒక ప్రకటన ద్వారా స్వాధీనం చేసుకునే అధికారాలు కలిగి ఉంది. గతంలో కీలకమైన ప్రాజెక్టుల నిర్మాణ సమయంలో ఈ అధికారాలను వినియోగించుకుంది. ఇప్పటికీ కొన్ని ప్రాజెక్టుల నిమిత్తం భూములను స్వాధీనం చేసుకుంటూనే ఉంది. అయితే, ఇలా స్వాధీనం చేసుకున్న భూముల హక్కుదార్లకు పునరావాసం కల్పించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వానిదే. అలాంటి సందర్భాలలో రైతులు, తమకు అనుకూలంగా ఉన్న ప్రభుత్వ భూములను ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. కొందరికి ధన రూపేణా నష్ట పరిహారం చెల్లిస్తారు. రైతులు పునరావాస భూములు లేక నష్టపరిహారం పొందవచ్చు. అది వారి నిర్ణయాన్ని బట్టి ఉంటుంది.

కొన్ని సందర్భాల్లో పునరావాసాలు మౌలిక సదుపాయాలు లేనిచోట, నివాసయోగ్యం కాని ప్రదేశాల్లో కల్పిస్తు ఉంటారు. అక్కడ విష కీటకాల బెడద కూడా వేధిస్తుంది. ఆవాసాలు లేని బీదలు ఆశగా వెళ్లి బాధలు పడుతుంటారు. ఇవి ప్రచారానికే తప్ప ప్రయోజన శూన్యంగా ఉంటాయి. అర్ధరాత్రి ఆరోగ్య సమస్యలకి సమాధానాలు ఉండవు. పునరావాస ప్రజలకు ఇన్ని సమస్యలున్నా ప్రజా ప్రతినిధులు సరైన పరిష్కారాలు చూపించరు. కానీ, ఓట్ల కోసం తాయిలాలు ఇస్తారు. దీనికి సంబంధించిన ఒక కేసు తెలుసుకుందాం.

వివరాలు:

ప్రాజెక్టుల కోసం భూములను సేకరించిన ప్రభుత్వం వాటి యజమానులకు, భూకమతాలు, కూలీ పనులు చేసే వారికి పునరావాస ప్రయోజనాలు కల్పించడంలో విఫలమౌతోంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యవసాయ కూలీల సంఘం కార్యదర్శి, తమ వర్గానికి జరుగుతున్న అన్యాయాలను ప్రజా ప్రయోజనాల వ్యాజ్యం ద్వారా హైకోర్టు దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ఆయన తన అభ్యర్థనలో జిల్లా కలెక్టర్లు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 2013 నాటి నిర్వాసితుల పునరావాస చట్టాన్ని పట్టించుకోవడం లేదని ఫిర్యాదు చేశారు. బాధితుల జాబితాలో వృత్తి కళాకారులు, బీదవారు ఉన్నారు. చట్టం ప్రకారం లభించాల్సిన ప్రయోజనాలు వీరికి లభించవని ముఖ్య కార్యదర్శి తెలియజేయడంతో హైకోర్టుకు సమస్యను విన్నవించుకోవాల్సి వచ్చింది.

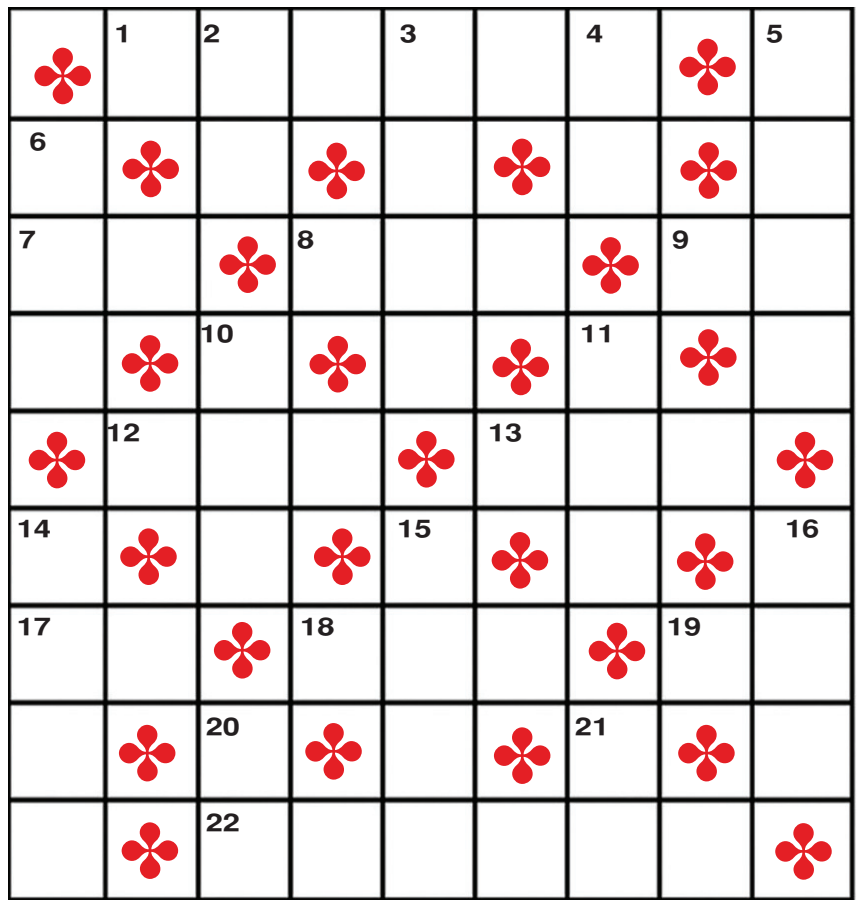
కలెక్టర్ల నుండీ బాధితుల జాబితాను, రాష్ట్ర స్థాయి కమీషనరుకి పంపాల్సి ఉండగా అలాంటిదేమీ జరగలేదు. పంపి ఉంటే, నష్ట పరిహారాన్ని అంచనా వేసి, సెక్షను 19 క్రింద ప్రకటించేవారు. ఈ కేసును ప్రధాన న్యాయమూర్తితో బాటు జస్టిస్ రజని విన్నారు. అవతలి పార్టీకి నోటీసుల ద్వారా సమాధానం కోరారు. తదుపరి ఆదేశాలు ఉంటాయి.

-కాటూరు రవీంద్రత్రివిక్రమ్
సెల్: 9849568901

ఎముకలు జాగ్రత్త!

ఇదేంటి తిడుతున్నారు అనుకుంటున్నారా! తిట్టటం కాదుగానీ, ఎముకల గురించి సరైన శ్రద్ధ తీసుకోకపోతే విరుగుతాయి అంటున్నారు వైద్యులు. ఎక్కువగా ఆందోళనపడినా, ఒత్తిడికి గురయినా ఎముకలు గుల్లబారి విరిగే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. అయితే ఈ సమస్య మగవారికన్నా మహిళల్లోనే మూడుశాతం అధికమని అంటున్నారు. ఇటలీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు ఒత్తిడి వల్ల కలిగే ఇతర ప్రభావాలేంటో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేశారు. ఇందుకోసం కొంతమంది మహిళలు, పురుషులపై అధ్యయనం చేశారు. ఆ పరిశీలనలో తరచూ ఆందోళనకు గురయ్యే మహిళల ఎముకల్లో ఖనిజాల శాతం తగ్గిపోయినట్టు గుర్తించారు. అలాగే డి-విటమిన్ స్థాయిలు కూడా పడిపోయినట్లు గుర్తించారు. దీనికి కారణం కార్టిసాల్ హార్మోన్ అధికంగా విడుదల కావడమే అని తేల్చారు. ఇలా మానసిక ఆందోళన వల్ల ఎముకలు బలహీనంగా మారితే, అతిచిన్న ప్రమాదాలు కూడా తీవ్రంగా గాయ పరుస్తాయి. శరీరం ఇన్ఫెక్షన్లను తట్టుకునే శక్తిని కోల్పోతుంది. ఫలితంగా దగ్గు, జలుబు, నీరసం, ఆయాసం వంటివి తరచూ ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. ఆందోళన, ఒత్తిడిని ఎంత తగ్గించుకుంటే అంత మేలని చెబుతున్నారు అధ్యయనకారులు. ఆహారంలో తగిన మార్పులు చేసుకొని ఒత్తిడి వలయంలోంచి బయటపడాలని సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఒమేగా-3 ఫ్యాటీఆమ్లాలు అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. ఈ ఆమ్లాలు మెదడు పనితీరును మెరుగుపరిచి ఒత్తిడిని తగ్గించేందుకు సహకరిస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి. విటమిన్-డి పుష్కలంగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడంతో పాటూ చేపలు, బాదం, గుడ్లు, సోయా, బ్రకోలీ, అవిసెగింజలు, అవకాడో పండ్లు, స్ట్రాబెర్రీ, పప్పుధాన్యాలు లాంటివి ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి.

పదబంధం -1



ఆధారాలు

అడ్డం

1. శివుడు..... (6), 7.చెట్టు. (2)
8. యమునిరాజ్యం (3)
9. ఔషధం, (2)
12. అయోధ్య సింహాసనం ఎక్కినది. (3)
13. సరస్వతి.. (3)
17. నిజమే. (2)
18.నమస్కారం.. (3)
19. బాలిక.. (2) 22. బ్రహ్మ (6)

నిలువు

2. మదనసతి... (2)
3. సింహం..... (4)
4. తలక్రిందులైన మంచికి వ్యతిరేకం (2)
5. దేవముని.. కలహభోజనుడు? (4)
6. తారాపతి (3), 10. బంతి (3)
11. మబ్బు.. నీటిని ఇచ్చునది? (3)
14. ఇంద్రుడు..అటూ ఇటూ వాడు. (4)
15. చిరునవ్వు (4) 16. పద్మం (3)
20. మెరుపు (2) 21. మృత్యువు (2)

బ్లూ లావా!

లావా అంటే ఎర్రని ద్రవం. కానీ బ్లూలావా ఏంటి అనుకుంటున్నారా! అగ్నిపర్వతం బద్దలైనప్పుడు పెల్లుబికే లావా నిప్పులు కక్కుతూ, ఎరుపురంగులో బయటపడుతుంది. కానీ ఇండోనేషియాలోని 'కవాఐజెన్' అగ్నిపర్వతం మాత్రం నీలంరంగు లావాను కక్కి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. ఇందుకు కారణం ఏమంటే..ఆ ప్రాంతంలో సల్ఫర్ అధికంగా ఉండటమే. 360డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత వద్ద సల్ఫర్, గాలి కలిసి ఇలా లావాను నీలంరంగులోకి మార్చేశాయ్. ఈ అగ్నిపర్వత శిఖరంలో దాదాపు 600డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది. అందుకే దీపావళి రోజు తారాజువ్వల్లా..నీలంరంగు నిప్పు కణికలు కూడా ఎగిసిపడ్డాయి.

పుస్తక సమీక్ష

మనసును తాకే కథావిహారం 'సల్లో.. సల్ల'

తెలుగు సాహిత్యంలో కథల పాత్ర అతి ముఖ్యమైనది, పాఠకులను ఊహాలోకంలోకి తీసుకెళ్లి ఆలోచింపజేసి మనల్ని కూడా తనతో తీసుకెళ్లే అద్భుతమైన సాహిత్య ప్రక్రియ "కథ". కథల్లో సామాజిక స్పృహ, పాఠకుణ్ణి ఏకబిగిన చదివింపజేసే నైపుణ్యం, ముచ్చటైన ముగింపు అవసరం ఇలాంటి ఉత్తమ కథా లక్షణాలు అన్ని కూడా కృష్ణ స్వామి రాజు గారి 'సల్లో.. సల్ల.' కథల్లో ఉన్నాయి అనడంలో అతిశయోక్తి లేదు.

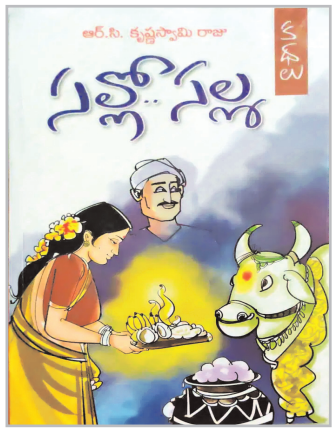
"సల్లో.. సల్ల" కథలు చదివితే సమాజాన్ని పరిపరివిధాలుగా మనం చూసినట్టు ఉంటుంది, రచయిత తీసుకున్న కథా వస్తువులు పాఠకుణ్ణి ఆలోచింపజేస్తున్నాయి, కథల్లో పాత్రలే కాకుండా కథలోని పరిసరాలు కూడా పాఠకులతో మాట్లాడు తున్నాయి, ఇది కృష్ణ స్వామి రాజు గారి ప్రతిభకు నిదర్శనం.

చిత్తూరు జిల్లాలోని పడమటి మండలాల్లో జరిగే సంక్రాంతి పండుగలో కనుమ పండుగ రోజు ఉదయం జరిగే ఒక మధురమైన ఘట్టం "సల్లలి" ఆరాధన, రైతు కుటుంబంలోని పశువులు, పిల్లా పాపలు, కుటుంబం, ఊరు బాగుండాలి అని వేపాకులు లేదా పచ్చటి ఆకుల్లో దోసెలు వేసి దానిపై పెరుగు అన్నం ముద్ద చేసి దానిని దేవునిగా భావించి పూజించి దానిని ఆట పాటల మధ్య ఊరి జనం అంతా కోలాహలంగా "సల్లో.. సల్ల" అని కేరింతలు కొడుతూ నీటిలో కలుపుతారు, ఇలాంటి మంచి సంప్రదాయాన్ని మరోసారి రచయిత మనకు గుర్తుచేసి పశువులకు మనిషికికి గల అవినాభావ సంబంధాన్ని, పల్లెటూరి ఆత్మీయతను, కనుమ పండుగ జరిగే తీరు ఆచార వ్యవహారాలను చాలా చక్కగా "సల్లో ..సల్ల" కథ ద్వారా వివరించారు.

ప్రతి కథ యొక్క శీర్షికలు చాలా వైవిధ్యమైన భావన కల్గిస్తాయి మరియు పాఠకుణ్ణి ఆకట్టుకుంటాయి "రాయలచెరువు రోడ్డు, సిలబస్ లో లేని పాఠం, అమ్మ సినిమాకి వెళ్ళాలి అంటోంది, కొడుకో ..బంగారు తండ్రీ... లాంటి అన్ని శీర్షికలు ఆలోచింపజేస్తున్నాయి.

ఇక కథల్లోకి వెళితే చాలా కథలు పల్లెటూరి చుట్టూ మనల్ని తిప్పుతాయి, పల్లె వాతావరణంను పరిచయం చేస్తాయి, మనల్ని ఆ పల్లె ప్రకృతిలో మమేకం చేస్తాయి, రాయలసీమ మాండలికంలోని పదాలు, యాస ఆకట్టుకున్నాయి, కథల్లోని పాత్రలే కాకుండా జంతువులు, చెట్లు కూడా మనతో మట్లాడుతాయి, పల్లెలో ఎంత మంది ఉంటారో దాదాపు అందరిని పేరు పెట్టిమరీ దాదాపు రచయిత పరిచయం చేసారు. ఈ కథలు చదువుతుంటే పుస్తకం చదివినట్టు కాకుండా పల్లెలో ఆత్మీయంగా అందరితో సంతోషంగా కలివిడిగా మాట్లాడినట్టు ఉంటుంది, రచయిత లోని ఈ వైవిధ్యమైన లక్షణం ప్రశంసనీయం.

ప్రతీ కథలో ఎదో ఒక మంచి విషయం ద్వారా సమాజాన్ని చైతన్యం పరిచే ప్రయత్నం చేశారు రాజు గారు, "రాయలచెరువు రోడ్డు" కథలో తల్లి ఆపరేషన్ కోసం 4కె రన్‌లో విజయం సాధించిన పల్లెటూరి పేద ఆడపిల్ల సామర్థ్యాన్ని, పట్టుదలను, బాధ్యతను " కమల" పాత్ర ద్వారా వివరిస్తూ సంకల్పం బలంగా ఉంటే సహాయం చేసే చేతులు ఎప్పుడూ ఉంటాయంటారు.



ఆడపిల్ల యొక్క ఆవశ్యకతను అమ్మా..నీకు దండమే...! కథ ద్వారా వివరించిన తీరు మనస్సుని తాకుతుంది, "బంగారు సంబంధం" కథ లో కథా వస్తువు పాఠకునికి పాత సినిమాల్లో చూసిన పరిచయమే అయినా కథ నడిపిన విధానం బాగుంది.

రాజు గారి కథల్లో అక్కడక్కడా పల్లె పాటలు, చిత్తూరు జిల్లా లోని ఊరి పేర్లను రాయలసీమ ఆచార వ్యవహారాలను చక్కగా వివరించడం చూస్తే రాజు గారికి మాతృభూమి అంటే ఎంత గౌరవమో చెప్పకనే అర్థం అవుతుంది. ఈ కాలంలో డబ్బు మీద వ్యామోహంతో రక్త సంబంధీకులను కూడా చాలామంది పట్టించు కోవడం లేదు ఇలాంటి ఉదంతమే "బాతుల బాలరాజు" కథ ఇందులో బాలరాజు కొడుకు వరుస అయ్యే వ్యక్తి యొక్క స్వభావాన్ని నిక్కచ్చిగా ఎండగట్టారు రచయిత,

"కర్షక మిత్ర" కథలో రైతుల కోసం తపిస్తున్న తన సోదరునికి తన కిడ్నీ దానము చేసిన పేర్ని శాస్త్రి చేసిన త్యాగం నిజంగా ఆదర్శనీయం. "పెద్దమ్మ పెరుగు" ఈ కథలో తన బిడ్డ ఎదగాలని ఉన్నత స్థాయిలో ఉండాలని అందుకు తన పేదరికం తనబిడ్డ ఎదుగుదలకు ఎక్కడా ఆటంకం కలగ కూడదని తల్లి పడిన ఆరాటం చాలా అభినందనీయం.

కరోనాలో జీవితాలు చిద్రం అయిపోయాయి, అప్పుడు ఎవరైనా చనిపోయినా కూడా చూసే దిక్కు లేరు, ఆ సమయంలో మానవ బంధాలు కూడా ప్రశ్నార్థకం అయ్యాయి అనడంలో అతిశయోక్తి లేదు సందర్భంలోసేవ చేయడానికి ముందుకు వచ్చిన వారు నిజంగా కృతజ్ఞులు, అలాంటి వారి గురించి వివరించిన వినూత్నమైన కథ "మాయమై పోలేదు మనిషన్నవాడు" ఇందులో "మూగన్న" చనిపోయినప్పుడు ఎవరు రాకపోయినా మనసున్నవారు వచ్చి మూగన్న అంత్యక్రియలో పాల్గొనడం "మానవత్వానికి మతాలు కులాలు అడ్డు రావు అని ఈ కథ ద్వారా చక్కగా చెప్పారు రాజు గారు. కొన్నిసార్లు ప్రభుత్వ నియామక పరీక్షల్లో ప్రభుత్వం యొక్క తప్పిదాల వల్ల చాలామంది జీవితాలు అల్లకల్లోలం అయిపోతాయి ముఖ్యంగా గ్రూప్స్,డిఎస్సీ లాంటి పరీక్షల్లో జరిగే తప్పిదాలు కోర్టు తీర్పులు మొదలైనవి కూడా అభ్యర్థుల జీవితాలతో ఏవిధంగా ఆడుకుంటుంది అనే ఉదంతాన్ని "సిలబస్ లో లేని పాఠం" కథ ద్వారా వివరించారు. డబ్బే లోకం అని భావిస్తున్న ఈ సమాజంలో తల్లిదండ్రుల బాగోగులు వదిలేసి ఎన్ని కోట్లు సంపాదించినా ఎంత బ్యాంకు బ్యాలెన్స్ వెనుక వేసుకున్నదే చూస్తున్నారు తప్ప కనీసం కొంత సేపు సమయం అయినా కూడా తల్లిదండ్రులతో గడపాలనే తాపత్రయం ఈ తరం యువతకు లేదు, ఈ కథలో అమ్మ కోరిక తన బిడ్డ తన పక్కనే ఎక్కువసేపు ఉండాలని ఆ తల్లి కోరిక దీనిని రచయిత తన మార్క్ వినియోగించి తల్లి తనబిడ్డతో సినిమా చూడాలి అని కోరుతుంది ఎప్పుడూ బిజీబిజీగా ఉండే తన కొడుకును సినిమాకు వెళ్తే తన బిడ్డతో మూడు గంటలు ఉండొచ్చు అని తన తల్లిఆరాటాన్ని బిడ్డపై గల ప్రేమను వ్యక్తపరిచిన తీరు నిజంగా ఆదర్శనీయం. ఇలా తన బిడ్డలు తన పక్కనే ఉండాలని కోరుకుంటున్న తల్లి దండ్రులు ఎందరికో ఈ కథ తప్పకుండా నచ్చుతుంది మరియు తల్లిదండ్రులను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్న బిడ్డలు ఈ కథ చదివితే వారిలో తప్పకుండా మార్పు కూడా వస్తుంది.

కృష్ణ స్వామి రాజు గారి కథల్లో ప్రారంభం కొన సాగింపు ముగింపులాంటి విలువలు చాలా బాగున్నాయి అంతే కాకుండా అన్నికథలు కూడా సామాజిక దృక్పదంతో సాగుతూ వ్యవస్థలోని లోటుపాట్లు కూడా ఎత్తి చూపిస్తాయి, మనకు మార్గ నిర్దేశం చేస్తాయి, అంతేకాక మహిళల పట్ల బాధ్యత, యువతకు ప్రేరణఇస్తాయి, సామాజిక స్పృహ పల్లెటూరి వైభవాన్ని పల్లెల్లోని ఆత్మీయతను తన కథల ద్వారా వివరిస్తూ పల్లెటూర్లను ఆత్మీయంగా కౌగిలించు కునేలా చేశారు రాజు గారు, ఇలాంటి మరెన్నో మంచి కథలు రాజుగారి కలంనుంచి రావాలని ఆశిద్దాం.

-వినాయకం ప్రకాష్, 8142512219

పుస్తకం ప్రతులకు:ఆర్.సి కృష్ణ స్వామి రాజు తిరుపతి, ఫోన్.9393662821

ఆరోగ్యంలో గ్రీన్ టీ పాత్ర!

ఈ రోజుల్లో చాలామంది సాధారణ టీ కంటే గ్రీన్‌టీ ని తాగటానికి ఇష్టపడు తున్నారు. గ్రీన్‌టీ ని తాగడం వల్ల ఉషారు చురుకుదనం ఏర్పడటమే కాక ఆరోగ్యపరంగా ఎంతగానో ఉపయోగిస్తుంది. అంతేకాదు ఎన్నెన్నో అనారోగ్యాలకు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుందని తెలుసుకోవాలి.

✤ వ్యాధినిరోధకంగా పనిచేస్తుంది. ✤ స్కిన్ ఎలర్జీకి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది. కేన్సర్‌వ్యాధిని నిరోధిస్తుంది. ✤ మానసిక ఒత్తిడిని, ఆందోళనను నివారిస్తుంది. ✤ శరీరంలోని జీవకణాలు పాడవకుండా రక్షణగా పనిచేస్తుంది.✤ నోటి దుర్వాసనను ప్రేరేపించే బ్యాక్టీరియా పెరగకుండా గ్రీన్‌టీ అడ్డుపడుతుంది. ✤ చెడు కొలెస్ట్రాల్ శాతాన్ని తగ్గిస్తూ, మంచి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గకుండా చూస్తుంది. ✤ గుండె పోటు వచ్చినవారిలో దెబ్బతిన్న గుండె కణాలను తొలగించి, కొత్తకణాలు పెరిగేందుకు తోడ్పడుతుంది. హార్ట్ సెల్స్‌ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ✤ దంత వ్యాధులకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాను, వైరస్‌లను సంహరిస్తుంది. ✤ వయస్సు పెరుగుతున్నా త్వరగా వృద్ధాప్య లక్షణాలను దరిచేరనివ్వదు. కండరాలకు విశ్రాంతిని కలిగిస్తుంది. ✤ శరీరంలో పేరుకున్న కొవ్వును కరిగించి, బరువు తగ్గడానికి దోహద పడుతుంది. ✤ ఆస్తమావ్యాధికి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది. ✤ ఫ్రీరాడికల్ దుష్ప్రభావం నుంచి చర్మాన్ని సంరక్షిస్తుంది. ✤ చెవికి సోకిన ఇన్‌ఫెక్షన్ల బారినుండి కాపాడు తుంది.వ్యాధి సోకిన చెవి భాగాన్ని గ్రీన్‌టీలో ముంచిన దూదితో కానీ మెత్తని బట్టతో కానీ శుభ్ర పరచాలి. ✤ కీళ్ళ మధ్యఉండే కార్టిలేజ్‌ను కాపాడుతుంది. ✤ జలుబు, దగ్గునివారణలో సాయపడుతుంది. వాటికి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది.

✤ ఎముకలు ధృడంగా ఉండటానికి సాయపడుతుంది. ✤ గ్లూకోమెటబాలిజంలో చక్కెర శాతం పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. ✤ వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిలో బ్లడ్ షుగర్‌ను తగ్గించి డయాబెటిస్ నివారిస్తుంది. ✤ జ్ఞాపక శక్తి వృద్ధి చెందుతుంది. బీ.పీని అదుపులో ఉంచుతుంది. అల్జీమర్స్ వ్యాధి రాకుండా, మతిమరుపు ఏర్పడకుండా కాపాడుతుంది. ✤ కాలేయం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతూ, లివర్‌కు సంబంధించిన అనారోగ్యం కలగకుండా రక్షణగా పనిచేస్తుంది. మెదడులోని కణాలు దెబ్బతినకుండా రక్షణగా పనిచేస్తుంది.

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే 'సపోటా'

పండ్లలో సపోటా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే పండు. చాలామంది తినడానికి ఇష్టపడరు. మట్టిరంగులో ఉంటుంది. బురదలో నుంచి తీసినట్టుగా ఉంటుంది అని వంకలు పెడుతుంటారు. ఈ పండును పిల్లలకు తప్పనిసరిగా తినిపించాలి. ఎముకలను గట్టిపరుస్తుంది. దీనిలో విటమిన్-ఎ, విటమిన్-సి గుణాలు ఎక్కువ. గుండె జబ్బులను దూరంగా ఉంచుతుంది. ప్రమాదకర వైరస్‌ను తరిమి కొడుతుంది. గర్భిణులకు ఇది మరీ మంచిది. సపోటాను చాలామంది జ్యూస్, మిల్క్‌షేక్‌ల రూపంలోనే తీసుకుంటారు. సపోటాతో ఎన్నో రుచికరమైన వంటకాలు కూడా చేస్తారు. అలాగే సపోటాతో తీపి మిఠాయిలు చేస్తారు. ఎన్నోరకాల సపోటా స్వీట్లు మనకు మిఠాయి దుకాణాల్లో కనిపిస్తాయి. సపోటాతో కరకరలాడే చిప్ కూడా చేస్తారు. సపోటాలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ. కాబట్టి వృద్ధాప్య ఛాయలను దూరం చేస్తుంది. సపోటా విత్తనాల్ని మెత్తగా దంచి, ఆముదం నూనెలో కలుపుకుని మర్దనా చేస్తే జుట్టుకు బలమని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెబుతున్నాయి. సపోటా భారతీయ ఫలము కాదు. దీని మూలాలు మధ్య అమెరికాలో ఉన్నాయంటారు. ఆ తర్వాత ఇది భారతదేశంలో ప్రవేశించి ప్రత్యేకతను సంతరించుకుంది అంటున్నారు.

గొప్ప రచయిత ఎల్లప్పుడూ పాఠకులకి ప్రియ మిత్రుడుగానే ఉండాలి. ☛ మెకాలే

చచ్చినాన్రోయ్

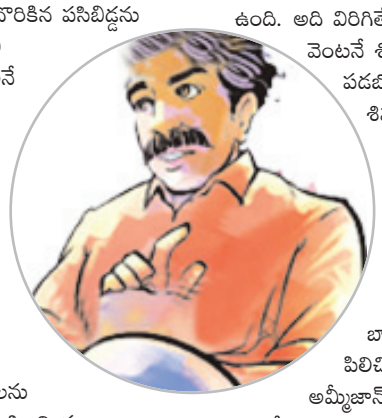
-రాజి

కథ

పోలిపల్లి గ్రామంలో పోలయ్య అనే యువకుడిని అందరూ 'పోరంబోకు పోలయ్య' అని పిలుస్తారు. నిజానికి అతని పేరు "పిట్టల పోలయ్య". పోలయ్యకు తన తల్లిదండ్రు లెవరో తెలియదు. అతడిని పెంచి పెద్ద చేసింది యల్లమ్మ అనే ఒక పేదరాలు. బిడ్డలు లేని కారణం వల్ల ఆమెకు ఊరి పొలిమేరలో దొరికిన పసిబిడ్డను తెచ్చి పెంచి పెద్ద చేసింది. ఊరిలో వారంతా ఆమెను 'యల్లీ' అని పిలిచేవారు. పోలయ్య కూడ చిన్నతనం నుంచి ఆమెను 'యల్లీ' అనే పిలిచేవాడు.

పోలయ్యకు పన్నెండు సంవత్సరాల వయసులో ఆమె చనిపోయింది. బతికినన్ని నాళ్లు పోలయ్యపై ప్రేమ వల్ల ఆమె అతనికి ఏ పనీ చెప్పేదికాదు. అంతేకాదు, అతడు బడికి వెళ్లకపోయినా ఏమీ అనలేక పోయేది. కారణం, కన్న మమకారము కన్నా, పెంచిన మమకారం గొప్పది కదా!అందువల్ల పోలయ్యకు అల్లరి చిల్లరిగా తిరగటం అలవాటయి పోయింది. ఆమె చనిపోయాక ఆమె గుడిసెలోనే పోలయ్య పెరిగి పెద్దవాడయ్యాడు. వయసు వచ్చేసరికి అతని ఆగడాలకు, కొట్లాటలకు అదుపు లేకుండా పోయింది. అమ్మాయిలను ఏడిపించటం, చిల్లర దొంగతనాలు చేయటం, ముసలివాళ్లను హింసించి డబ్బు లాగటం, ఇదీ అతని దినచర్య. ఊరిలోని జనాలు ఈ ఘోరాన్ని చూడలేక వూరి పెద్దలకు చెప్పి అతడిని ఊరి నుండి వెలివేశారు. అంతే కాదు, పోరంబోకు పోలయ్య అని అతని చెయ్యిపై పచ్చబొట్టుతో రాయించి అతనెప్పుడూ తన పేరును మరువకుండా జ్ఞాపకం చేసుకుంటూ బాగుపడాలని హెచ్చరించి మరీ పంపించారు.

ఊరిలో ఉన్నన్ని రోజులు అతనికి కష్టమంటే ఏమిటో తెలిసేది కాదు. ఊరి నుండి వెలివేసే సరికి ఊరి బయట చెరువు దగ్గర ఒక పెద్ద మామిడి చెట్టు క్రింద అతడు కాలం గడిపేవాడు. కాని ఏరోజూ అతనికి తన దుస్థితికి కారణం తన ప్రవర్తననే అని తెలిసేది కాదు. పైగా ఊరిలోని వారంతా పరమ దుర్మార్గులని తిట్టుకొనేవాడు. ఒకరోజు పోలయ్య పొరుగూరిలో పెళ్లవుతుంటే అక్కడికి వెళ్లి కడుపారా భోంచేసి తిరిగి తన నివాస స్థానమైన చెట్టు దగ్గరకు వచ్చాడు. ఆ చెట్టు శాఖలు నలువైపులా వ్యాపించటమే కాకుండా, చెరువుకు పై భాగాన ఒక కొమ్మ ఉండేది. దాని నిండా మామిడి పండ్లు ఉండేవి. ఒక కోతి ఆ రోజు ఆ చెట్టు కొమ్మపై కూర్చొని ఊగుతూ మామిడిపళ్లు తినటం పోలయ్య చూశాడు. తాను కూడా దానిలాగే పండ్లు తింటూ ఊగాలని కోరిక కలిగింది. అంతే, అమాంతంగా చెట్టుకొమ్మ పైకి ఎక్కి కూర్చొని కోతిలాగా ఊగటం ప్రారంభించాడు. అదే సమయాన ఆకాశాన పార్వతీ పరమేశ్వరులు పుష్పక విమానంలో భూలోకంలో ఏం జరుగుతుందో చూడాలని బయలుదేరారు. పార్వతీదేవి పోలయ్య కొమ్మపై కూర్చొని వూగటం చూసింది. అతడెంతో సేపటి నుంచి ఆ కొమ్మపై వూగుతుండటం వల్ల అది విరగటానికి సిద్ధంగా ఉంది. అది విరిగితే అతడు నీటిలో పడి చనిపోతాడని, పార్వతీదేవి గ్రహించింది.

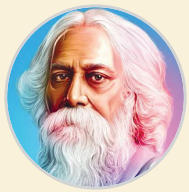


వెంటనే శివుడితో స్వామీ! మన బిడ్డ కొమ్మ విరిగి నీళ్లలో పడబోతున్నాడు. అతడిని కాపాడండి అని అడిగింది. అందుకు శివుడు, పిచ్చిదానా!వాడు ఒట్టి మూర్ఖుడు. నుదుటి రాత ఎలా ఉంటే అలా జరుగుతుంది అని అన్నాడు. పార్వతీదేవికి శివుడిపై కోపం వచ్చింది. ఏమైనా సరే అతడు మన బిడ్డే కదా! మీరు కాపాడండి అని పట్టుబట్టింది. సరే, నీ మాట ప్రకారం కాపాడతాను, అయితే ఒక షరతు, దానికి నీవు ఒప్పుకుంటే సరే! అని అన్నారు. అలాగే! ఏమిటాషరతు చెప్పండి? అని అంది. అయ్యా, నాయనా, డాడీ, తాతా, బాపూ, అబ్బా జాన్, అప్పా అని ఏ ఒక్క భాషలో నన్ను పిలిచినా, నే వెళ్లి కాపాడతాను. అలాగే నిన్ను అమ్మా, తల్లీ, మమ్మీ, అమ్మీజాన్ అని అన్నాడనుకో నీవు వెళ్లి కాపాడు. సరేనా, అని అన్నాడు. అంతేకదా అనుకొని పార్వతీదేవి శివుడి షరతును ఒప్పుకుంది. ఆమె ఎంతో ఆతృతగా పోలయ్యను గమనిస్తూనే ఉంది. శివుడు మాత్రం ఇదేమీ పట్టించుకోలేదు.

ఇంతలోనే పోలయ్య కూర్చొని ఊగుతున్న కొమ్మ ధబేల్..అని పెద్ద శబ్ద చేస్తూ నీళ్లలో కొమ్మతో సహా పడ్డాడు. నీళ్లలో పడగానే పోలయ్య మునిగిపోతూ చచ్చినాన్రోయ్ అని గట్టిగా కేక వేశాడు. పార్వతీదేవి శివుడివైపు చూసింది. శివుడు దరహాస వదనంతో చూశావా! వాడు ఎంత మూర్ఖుడో, అమ్మా అని కాని నాయనా అనికాని ఒక్క మాటైనా వాడి నోటి నుండి విన్నావా? లేదా అయ్యా! అన్న మాటైనా విన్నావా? దుర్మార్గులంతే! వారి నోటి వెంట ఒక మంచి మాటకూడా రాదు. వెళ్దాం పద! ఎవరి కర్మకు ఎవరు బాధ్యులు? అంటూ వెళ్లిపోయారు.

తివిరి ఇసుమున తైలంబు తీయవచ్చు/దవిరి మృగతృష్ణలో నీరు తాగవచ్చు
తిరిగి కుందేటి కొమ్మును సాధించవచ్చు/జేరి మూర్ఖుల మనసు రంజింపజేయలేము.

మీకు తెలుసా?



విశ్వకవి రవీంద్రుడు 1861లో కలకత్తా దగ్గర జొరాసంకో అనే గ్రామంలో టాగూర్ కుటుంబంలో జన్మించారు. ఈయన తండ్రి దేవేంద్రనాథ్ టాగూర్. ప్రజ్ఞాశాలియైన రవీంద్రుడు తన ఏడవ ఏటనే ఆంగ్లభాషలో పద్యాలు చక్కగా వ్రాసేవారు. ఈయన 1885లో ఓ పిల్లల పత్రికకి ఎడిటర్‌గా పనిచేశారు. 1912లో ఈయన రచించిన గీతాంజలికి 1913లో నోబెల్ బహుమతి ప్రదానం చేయ బడింది. రవీంద్రుడు గొప్ప గీతికాస్రష్ట, గొప్ప నవలా కారుడు, నాట్య కారుడు, వ్యాసరచయిత. చైతాలి, మాలినీ రాజా ఓరాణి, గోరా మానసి వీరి ముఖ్య రచనలు. ఈయన రచించిన "జనగణమన" జాతీయగీతం మొట్టమొదటి సారిగా 1911లో కలకత్తా కాంగ్రెస్ సమావేశంలో పాడబడింది. 1915లో ఈతను బ్రిటిష్ గవర్నమెంట్ ద్వారా నైట్ బిరుదును పొందాడు. టాగూర్ తన 80వ ఏట 1941లో స్వర్గస్తులయ్యారు.

x x x

టాన్సిల్స్ అనేవి "లింఫ నాయిడ్" అనబడే ఒక రకం టిష్యూ పదార్థపు ముద్దలు. ఇవి గొంతులో వుంటాయి. ఇవి మనం తినే ఆహార పదార్థాలను "చెక్" చేసి లోపలికి పంపుతాయి. వీటిలో పెద్దగా వుండే వాటిని "పైలాటైన్" అంటారు. చిన్నవాటిని "అడెనాయిడ్స్" అంటారు. నోటిద్వారా స్వీకరించే ఆహారంలో ఏవైనా చెడుపదార్థములు, మనకు హాని కలుగజేసే పదార్థములు వున్నట్లయితే వాటిని ఆపుతాయి. టాన్సిల్స్‌లో వుండే తెల్లకణాలు దుష్ట పదార్థాలపై దాడి చేసి వాటిని నాశనం చేస్తాయి. టాన్సిల్స్‌లో పెరుగుదల సంభవించినపుడు బాధ కలిగిస్తాయి. టాన్సిల్స్ పెరగటాన్ని "టాన్సిలైటిస్" అంటారు.

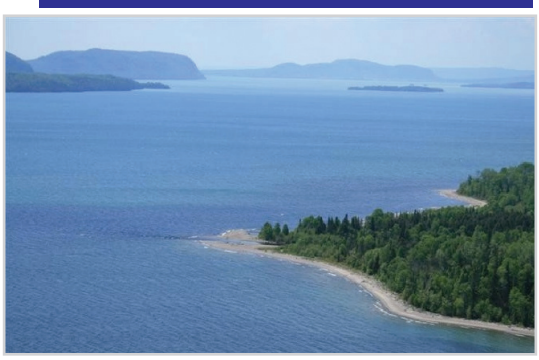
వాతావరణ కాలుష్యం

వాతావరణ కాలుష్యం అనేది ప్రపంచ సమస్య. పారిశ్రామికాభివృద్ధి వల్ల వాతావరణంలో విషవాయు ప్రయోగం జరుగుతోంది. ముఖ్యంగా కెమికల్ ఫ్యాక్టరీలు ఇందుకు తగిన కారణాలౌతున్నాయి. ఇవి బాహ్యంగా జరిగే కాలుష్యమైతే ఇండ్లలో కూడా వాతావరణ కాలుష్యం జరుగుతోంది. ఇంట్లో నిత్యం ఉపయోగించే వివిధ వస్తువులు సిగరెట్లపొగ, ఓవెన్ల పొగ వంటి వాటివల్ల గృహ అంతర్గత వాతావరణం రసాయనిక ఫ్యాక్టరీల బాహ్య వాతావరణంలో కాలుష్యానికి పదిరెట్లు అధికంగా వుంటోంది. ఇళ్ళ లోపల డియోడరెంట్లలోనూ వాడే పారాడైక్లోర్ బెంజీన్, ప్లాస్టిక్స్‌లో ఉపయోగించే స్టైరీన్, ఫోమ్, రబ్బర్, ఇన్సులేషన్, కొళాయి వాటర్‌వల్ల వచ్చే క్లోరిన్ గాసోలీన్ వల్ల, సిగరెట్ల పొగ ద్వారా బెంజీన్ అనేవి అధిక కాలుష్యానికి కారణాలౌతున్నాయి.

జగమొండి జీవి...

ఎవరైనా మాట వినకుండా తనమాటే వినాలి అని వాదించే వాడిని మొండి, జగమొండి అనడం పరిపాటి. అయితే మనుషుల్లోనే కాదు, కొన్నిరకాల జీవులు కూడా జగమొండిగా ఉంటాయట. టార్టిగ్రేడ్ జాతి జీవులు ప్రపంచంలోనే జగమొండిగా పేరుబడ్డాయి. వీటిని వాటర్‌బేర్స్ అనీ, మాస్‌పిగ్లెట్స్ అనీ పిలుస్తారు. ఇవి సూక్ష్మజీవులు. సముద్రం అడుగుకు ముంచినా, అంతరిక్షంలో వదిలినా, మంచులో కప్పెట్టేసినా సంతోషంగా బతుకుతాయి. దాదాపు 30ఏళ్ళు నీళ్ళు, ఆహారం దొరక్క పోయినా నిక్షేపంగా బతికేస్తాయి. అంతేకాదు, పెనంమీద పెట్టి వాటిని అత్యధిక వేడి కలిగించిన మొండిగా బతికేస్తాయి అంటున్నారు. వీటిలో ఇప్పటికి 167రకాలను కనుగొన్నారు. ఈ మధ్యకాలంలో 168 వ రకం బయటకు వచ్చింది. అబ్బా! ఏం జగమొండి జీవులండీ బాబూ అనక మానరు కదా!

విచిత్ర సరోవరాలు



లేక్ సుపీరియర్

ఉత్తర అమెరికాలోనే అతిపెద్ద సరస్సు ఇది. కెనడాలోని అంటారియో నుంచి అమెరికాలోని మిన్నెసోటా వరకు విస్తరించిన ఈ సరస్సు విస్తీర్ణం సుమారు 1.27లక్షల చదరపు కిలోమీటర్లు. విస్తీర్ణం దృష్ట్యా ఇది ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద మంచినీటి సరస్సు. దీని లోతు 483 అడుగులు. జీవ వైవిధ్యానికి ఆలవాలంగా ఉన్న ఈ సరస్సులో దాదాపు 80రకాల మత్స్య జాతులు మనుగడ సాగిస్తున్నాయి.

బాయిలింగ్ లేక్

కరీబియన్ తీరంలోని డోమినికా ద్వీప దేశంలో ఉంది ఈ సరస్సు. దీన్ని ఉడుకు నీటి సరోవరం అంటారు. ఇందులోని నీరు నిరంతరం పొగలు సెగలు కక్కుతూనే ఉంటుంది. ఈ సరోవరం అంచుల వద్దనే నీటి ఉష్ణోగ్రత 90డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు ఉంటుంది. దీని నడి మధ్యన ఉష్ణోగ్రత ఏ స్థాయిలో ఉంటుందో తెలుసుకోలేకపోయారు. దీని విస్తీర్ణం దాదాపు 50వేల చదరపు అడుగులు. లోతు 195 అడుగుల వరకు ఉంటుందని చెబుతారు.