







# ಅಧಾರ್ ಪ್ರಾಧರಾಖಾದ್ ಸಂಪಾದಕೀಯಂ

## విష్వవిశ్వాల చరిత్రలను పదిలం చేయాలి

దేశం కోసం ఎందరో రక్త తర్వాణం చేశారు. ఎందరో ప్రాణత్యాగాలు చేశారు. కానీ వారంతా కనుమరుగు య్యోలా చరిత్రను పక్కికరించారు. వారి చరిత్రను భవిష్యత్ తరాలు సూట్రిగా తీసుకునేలా చేయడంలో ఆశిష పొలకులు విస్తరించారు. మరుగున పడ్డ మహావీరులెందరో ఉన్నారు. వారందరి చరిత్రను మనమంతా మననం సుకోవాలి. అందులో ఎలాంది పక్కికరజలకు తాపు లేకుండా చరిత్రను లిఖించుకోవాలి. స్నాత్కు పోరాటంలో ఒక్కత్వర్దిదీ ఒక్కవిధానం. అందులో అగ్రగణ్యులు భగవినిగా. అయిన పోరాటం అనన్నె సామాన్యం. అయిన దేశభక్తి అకుంపితం. అయినను ఉరియీయకుండా ఆపేశక్తి ఆనాడు గాంధీకి ఉన్న ఎందుకనో ఆయిన హౌనం వహించారు. ఇది చరిత్ర చెఱుతున్న సత్యం. తన అపొంసా సిద్ధాంతానికి భగవత్తినిగా విష్వవిధానాలు నచ్చబోఇ ఉండవచ్చు. అందుకి భగవత్తినిగా ఉరితీతను మహాత్ముడు అధ్యక్షేరేక పోయారన్న విమర్శలు ఉన్నాయి. పందేమాతరం, అపొంస, సత్యాగ్రహం పంది వాదితో స్నాతంత్ర్య పోరాటం చేస్తున్న మహాత్ముడి ఆలోచనలకు భిస్సుంగా భగవత్తినిగా 'అంక్షిలాబ్ జిందాబాద్' అంటూ బ్రిటిష్ వారిని ఎదిరించిన ధీశాలి. అయినపై దేశభ్రాహం కేసుతో పోటు అనేక కేసులు పెట్టి బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం వేధించినా ఏనాడూ బెదరలేదు. కోర్టు విచారణకు హస్తిన ప్రతిసారి భగవత్తినిగా బృందం అదే నినాడమిన్నా ప్రవేశించేది. పిష్టవం పర్మిల్లాలి' అన్న ఆ మాటలు బ్రిటిష్ సాయుమార్కి మింగుడు పడలేదంటే ఎంతగా బ్రిటిష్ పొలకులకు కంట్లో నలునుగా తయారయ్యారో అర్థం చేసుకోవచ్చు. భగవత్తినిగా పేరు చెబితేనే బ్రిటిష్ సుందర్లు బుందల్లో బైళ్లు పరుగెత్తేవి. దేశ స్నాతంత్ర్యం కోసం ముందుగా బ్రిటిష్ వారి పొలన నుంచి విముక్తి కల్పించాలన్న ఆంక్ష బలంగా ఉండేది. అలాగే స్నాతంత్ర్యం కోసం అపొంస అనే ఆయుధాన్ని నమ్ముడం సరికాదని భగవత్తినిగా భావించేవారు. అలా అని వ్యక్తిగత హిందుకే పట్టం కట్టులని అనుకోలేదు. అతి చిన్న పయసలోనే అపారమైన అనుభవం సాధించాడు. భారత ప్రజల మిదోచనకు విష్వవంధానే మార్గమని భగవత్తినిగా నమ్మార్పు. దానిని అమల్లో పెట్టడం కోసం తన పంథాలో పోరాటం చేసిన గొప్ప వీరుడుగా ఇవాళ చరిత్ర పుటల్లో నిలిచి ఉన్నారు. అందుకే విష్వవానికి అంతితమైన కార్యకర్తలు ఉండాలని ప్రతిపాఠించాడు.

ఇలా బగతీనింగ్ లాగా థన, ప్రాణాలను తృణ ప్రాయంగా అర్పించిన ఎందరో కనుషురుగయ్యారు. వారందరి చరిత్రలను మనం రాసుకేవాలి. తెలంగాణ ఉద్యమంలా ఈరుక్క వీరుడు కనిపిస్తాడు. భగతీనింగ్ హేరు చెప్పగానే ప్రధానంగా పొర్చుమంటులో బాంబు ప్రయోగం, దైర్యంగా ఉరికంట ఎక్కడం గుర్తుకు పస్తాయి. నిజానికి నెత్తి మిద టోపీతో మన మనుసులలో స్థిరపడిన భగతీనింగ్ ఇమ్మిడిట్టన్నా ఆయన ఉజ్జ్వల జీవితం ఎన్నో రెట్లు విశిష్టమైంది. ఆయన సమర్థీల జీవితం ఆ కాలానికి అనితర సాధ్యమైనవి. ప్రత్యేకించి యువతకు అవి మార్గదర్శకులు. పొత్తికేళ్లు రాకుండానే ఉరికంట ఎక్కిన యువకిలోరం గనుక ఆయన యువతకు మార్గదర్శకుడుయ్యాడన్నది గుర్తుంచుకేవాలి. నిజానికి యువతకు అలాంటి ఆవేశం కావాలి. అది దేశం కేసం కావలి. దేశంలో స్వాతంత్ర్యమైన ధన రాజకీయాలు వెప్రితలు వేస్తున్న ఈ రోజుల్లో అలాంటి మహిసుభావుల చరిత్రలు మనకు పనికిపెస్తాయి. భిన్నమైన విశాల రాజకీయాలను లోతైన సిద్ధాంత దృష్టిని ప్రదర్శించిన భగతీనింగ్ అదర్పుపాయుడని గుర్తించాలి. ఆయన చేసిన సాహసాలు నిరంతర మనసును కావాలి. ఆయన స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో కీలక భాగస్థామి. ఆయన వైతన్యం ఆనాటి బ్రిటిష్ పొలకులకు వణాలు ప్రటీంచేంది. విష్ణువానికి అధారం ఆయుధాలు, దౌర్జన్యకర చర్యలు కావని, ప్రశా బలమేనని చాటి చెప్పేందు. నిజమైన విష్ణువుకారులు అంటే ఏమిటో తన ఆచరణలో చూపాడు. ప్రజల కేసం పని చేయడంలోనే అత్యధిక త్యాగం ఉన్నదని భగత్ సింగ్ ఎప్పుడూ చెప్పేవారు. సుఖులాలను కోసమే జీవితం కాదు, లక్ష్మి సాధనకు అంకితం కావాలని ఆయన అనేక చోట్ల సందేశమిచ్చారు. పునర్ పరం కూడా భగతీనింగ్ను రాటుదేలే చేసింది. తనను ఉరి తీస్తారని తెలిసిన తర్వాత కూడా పునర్కాలు ఆపకుండా చదువేందు. ఈ విషయంలో భగతీనింగ్ మృత్యువును లెక్క చేయని థిరత్వం ప్రదర్శించాడు. సోక్కటీన్ కూడా మరో అరగంటలో ఉరితీస్తారనగా ఇంతటి థిరత్వంలోనే ఉన్నారని చెబుతారు. చివరి పరకు ఏదో నేర్చుకోవాలన్న తపన సోక్కటీన్లో ఉండేది. అలాగే భగతీనింగ్ కూడా తన ప్రాణాల ద్వారా అయినా స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించాలని ఆకాంక్షించే వారు. అందుకే ఆయన ఉరికపంచాగ్ని మధ్యాదారు. భగతీనింగ్ జీవితంలో ఘటనలు పరిశీలనల్లోనూ పోరాటాలే గాని ప్రాణాలు తీసుకోవడం తప్పన్న భావనలో ఉండేవాడు. జలియ్ వాలాబాగ్ ఘటన భగతీనింగ్ను బాగా కలిచివేసింది. అందుకే అక్కడికి వెళ్లి పిడికెడు మట్టి జేబులో వేసుకుని వచ్చిన భగతీనింగ్ స్వాతంత్ర్య ఆకాంక్ష ఎంతటి బలమైనదో గుర్తించుకేవాలి. ఇలా భగతీనింగ్తో అనేకమండ ఇపోరాదారు. అనేకమంది ఆనాటి తెల్లవారి తూటాలకు బలయ్యారు. విష్ణువ పథంలో అడుగిదినప్పుడే నా ప్రాణాలర్థించి దేశమంతటా ఇంక్కొలాబ్ జిండాబాద్ .. విష్ణువం వర్షిల్లాలి అనే నినాదాగ్ని వ్యాపించ చేయగలిగితే జీవితం ధన్యమైపోతుండనుకున్నాడు. కైలు గదిలో కూర్చున్నప్పుటిక్ కోట్లాది మన ప్రజల కంఠం నుండి వెలువడుతున్న ఆ నినాదాగ్ని వినగలుగుతున్నాడు. ఈ నా నినాదం స్వాతంత్ర్య సంగ్రామాగ్ని ఉధీపింపబేసే శక్తిగా ప్రజ్వరిల్లి బ్రిటిష్ పొలకులను తరిమి కొడుతుందని దైర్యంగా చెప్పిన థిశాలి మన భగతీనింగ్. అలాంటి వీరుడిని కన్నురుదుకు ఈ దేశం ఎంతో గర్భించుంది. భగతీనింగ్ మాటలు, జీవితం కోట్ల మంది యువతకు నాటికి నేటికి ప్రేరణగా కొనసాగుతున్నాయి. దేశంలో అవిసీతి, అక్రమాలు రాజ్యమేలుతున్నప్పుడు ప్రతి బక్కరూ ఒక్కో భగతీనింగ్ అవశారమెత్తాల్చిందే. మరుగున పడ్డ మన యువకిలోరాల చరిత్రను వెలికి తీయాల్ని బాధ్యత పొలకులపై ఉంది. అది చేస్తే దేశం కేసం ఔగ్రం చేసుకున్న ప్రార్థిని సురించుకునే అవకాశం పెరుగుతుంది.

చీకాటల్స్ నేడు | నెప్పంబర్ 29, 2020

- 1901 : కేంద్రక భారీక శాస్త్రవిజి పిత్ర తుల్యుడు ఎన్ రికో ఫెర్రీ జననం (మ. 1954).
  - 1932 : భారతీయ నటుడు, దర్శకుడు, నిర్మాత మొహమ్మద్ జననం (మ. 2004).
  - 1934 : వైస్‌ఐస్‌ఐ కు చెందిన ప్రముఖ మాస్ క్రికెట్ క్రిడాకారుడు లాన్స్ గిట్స్ జననం.
  - 2008 : ప్రాచురాబాదు నగరానికి చెందిన ఎం.ఐ.ఎం పార్టీ నాయకుడు సుల్తాన్ సలాహుస్థీన్ ఒప్పే మరణం (జ. 1931).
  - 2008 : అంత్రప్రధాన్ రాష్ట్ర పట్టిక సర్కీస్ కమిషన్ క్రైర్స్‌గా, కులనిర్మాలన సంఘ అధ్యక్షానిగా పనిచేసిన జాగర్ంధూది పీరాస్‌ప్రామీ మరణం (జ. 1919).
  - 2008 : తెలుగు కవి, విషర్ణవుడు మరియు విద్యావేత్త వేర్పారం జగన్మాధం మరణం (జ. 1934).

రాజకీయ, సామాజిక, ఆర్థిక, సాహిత్య అంశాలపై వ్యాసాలు, అభివ్రద్ధాయాలు,

కవితలు ఈ-మెయిల్ ద్వారా మాకు పంపవచ్చు.

ମୁାଦ୍ୟାଲୀଙ୍କ ଈଡ଼ି: aadabhydeditor@gmail.com

whatsup:8367301115, Ph : 040-48523454 - ఎడిటర్

# గుండె జబ్బులను అదిలీనే తుంచేద్దాం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతియేటూ 17.9 మిలియన్ ప్రజలు హృదయ నాళ సంబంధ వ్యాధిల (కార్డియోవాస్కులర్ డిసెజెస్, సివిడి) బారిన పడుతున్నారని, ప్రపంచ మరణాల్లో 31 శాతం గుండి జియుల కారణంగానే జరుగుతున్నాయని, వీరిలో 75 శాతం దిగువ మరియు మధ్య తరగతి జనాల్లో నమోదు అయితున్నాయని అంచనా వేశారు. హృదయం మరియు హృదయ రక్తానాల సంబంధించిన రుగ్సులను సివిడి వ్యాధులుగా పిలుస్తారు. కాస్ప్యూ, మలేరియా, పైచిషి-ఎయిడ్స్ మరణాల కన్న గుండి పొటు, హర్ట్ ప్రైక్, హర్ట్ ఫెయిల్యూర్ మంటి గుండి జియులలో ఎక్కువ మరణాలు జరుగుతున్నాయనేది వాస్తవమం. గుండి సంయంధ వ్యాధులల్లో జ్ఞానికి గుండి జియు, సిరిట్రోవాస్కులర్, ర్యూమాల్టిక్ గుండి జియు, ప్రైపరిటెన్స్ గుండి జియు, కార్డియోమయోపతి, వెలియిల్ ప్లైటిట్టెషన్, పెరిఫెరల వాస్కులర్ జియులు, ఎండోకార్డియిన్ లాంటి పలు హృదయ నాళ సంబంధ (సివిడి) వ్యాధులు అతి ముఖ్యమైనవి. చియాకు ఉత్సుక్తుల వాడకం, అనారోగ్య ఆపరేషన్ అలవాట్లు, మంధు కూరగాయిలు నరిగా తీసుకోకపోవడం, ఆలపోర్ అతిగా తీసుకోవడం, తగు శారీరక వ్యాయమం లేకపోవడం, అనయిద్ద జీవనశైలి, గాలి కాలప్పం పంచి కారణాల వల్ల రక్తపోటు (చిహ్న), మధుమేహం, స్కూలకాయం, గుండపోటు, గుండి ఆగిపోవడం మరియు ప్రైక్లాలలో ప్రాణాపాయింలో పడుతున్నారు విత్త జనులు. గుండి సంయంధ సివిడి వ్యాధుల పథ్ల ప్రజలల్లో అవాహన కల్పించాలనే సదుద్దేశ్యంతో ప్రతి ఏటా 29 సెప్టెంబర్ రోజున విశ్వవ్యాప్తంగా "ప్రపంచ హృదయ దినం లేదా పరత్త హర్ట్ డే" నిర్వహిం చుక్కేవడం జరుగుతోయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సప్టోయిల్తో 2016 సుంది గ్రీబల్ హర్ట్ ఇనిషియేటివ్స్ (ప్రపంచ గుండి శారవ) కావ్యకుమం ద్వారా హృదయ సంబంధ వ్యాధుల నివారణ మరియు నియంత్రణ ప్రయత్నాలు విశ్వవ్యాప్తంగా ముష్టరంగా జరుగుతున్నాయి. వీరిలో భాగంగా విభిన్న దేశాల్లో ఓగాకు ఉత్సుక్తుల నియంత్రణ, లపణ వాడకాన్ని తగ్గియే ప్రయత్నాలు మరియు గుండి ఆరోగ్య పరిక్రమకు తగు జాగ్రిత్తుల తీసుకోవడం అనే అంశాలలో తగు చర్చలు తీసుకోంటారు. గుండి జియుల చికిత్సకు సంబంధించిన వైద్య బృందాలకు కనీక శిక్షణ ఇవ్వడం,

గుండపోటు నుస్తర చికిత్థ చేయడం, నివి జి జబ్బులు రాకుండా జాగ్రత్తలను ప్రవారం చేయడం ఇరుగుతుంది. కోవిడ్-19 మహామార్గి విజ్ఞాంధన నేపశ్యంలో ప్రమార్గేగ్ర్యూ పరిరక్ష పట్టి వైద్య నీళ్ళంది (బ్రెఫ్స్టులు, నెర్చులు, నహియులు), జాతీయ స్ట్రోయ వైద్య అర్థగ్రహాఖ, న్యూప్రంథ సంస్కులు, వ్యక్తులు తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటా, ముఖ్యంగా హృదయ సంబంధ వ్యాధులతో అతి జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. కరోనా సికిన ప్రతి ఇరుగురిలో ఒకరికి గుండె జబ్బులు సర్వ సాధారణంగా కనిపొందడం మరియు మరణించిన వారిలో హృదయ సంబంధ సమస్కులు కారణం కావడం ఇరుగులేది. కరోనా నుండి బయట పడిన వారిలో కొంత కాలం హృదయ సంబంధ సమస్కులు వెన్నాడం గమనిస్తున్నారు. జీవనశైలి అంగ్రాతలతో చిపి తగ్గడం, భూడి షుగర్ తగ్గడం, కొల్పురాల్ నియంత్రణలో లేకపోచడం, బరువు పెరగడం లాంటి రుగ్మించు కూడా కలుగుతాయి. హృదయాన్ని గుండెలో పెట్టుకొని అతి జాగ్రత్తగా మన జీవనశైలిని సకార్తులక దిశలో మార్పు చేయు కుంటా, గుండె లిలాన్ని పెంకుకొనుటలో దృష్టి సారించాల్సిన నశయం ఆనస్థమైంది. పొగాకు, మద్యం వాడకాలను నిషేధించడంతో పాటు గాలి కాలుఘ్యాన్ని తగ్గించే చర్చలను ప్రభుత్వాలు కలిసంగా అషులు చేయుటతో హృదయ ఆరోగ్యం నయర్థించబడుతుంది. విశ్వ మానవాళి దీర్ఘకాలం నంపుర్చ అరోగ్యాలో ఉండడానికి (హృదయ సంబంధ వ్యాధులు రాకుండా) ఆరోగ్యకర పోషాహరం, పొగాకు వాడకచోవడం, ఆలఫ్షోలేట్ దూరంగా ఉండడం, నిత్యం కారీరక వ్యాయామం (కనీసం 30 నిమిషాలు) చేయడం లాంటి జీవనశైలి మార్పులను అలవర్పుకేవాలి. ప్రపంచ హృదయ దినం లోజన పరుగు చోటీలు, మారధాన్యాలు నడక, గుండె పథ్థ అవాహన, శారీరక వ్యాయామం, పైన్స్ ప్రదర్శనలు, ఉచిత చిపి మరియు షుగర్ చెకపులు, ఉచిత వైద్య శిలీరాలు వంది కార్బూక్షమాలను పెర్చ ఎత్తన నిర్ద్యాంచాలి. ప్రపంచమ్మాపుంగా ప్రతి లక్షలో 235 మంది గుండె సంబంధ వ్యాధులతో మరణించగా, ఇందియాలో 272 మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. పాశ్చాత్య దేశాల్లో 70 లేటు పయస్సుగల వారు 23 శాతం మరణించగా, ఇందియాలో 52 శాతం గుండె జబ్బుల

కారణంగా మరణాలు సమాదు అవుతున్నాయి. 1990లో ఇందియాలో 23.3 మిలియన్ మరణాలు గుండె వ్యాధుల వల్లనే జరిగాయని, 2010లో 59 శాతం పెరిగి 37 మిలియన్ మరణాలు సమాదైనాయనే వాస్తవం భయాన్ని కలిగిస్తున్నది. వంశాల్, కేరళ మరియు తమిళనాడుల్లో ప్రతి లక్ష జనుల్లో 5000 మండికి గుండె జబ్బుల కనిపొస్తున్నాయి. గుండె జబ్బుల కారణ మరణాలు అంద్రువుదేర్, మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక మరియు గుజరాత్లలో జాతీయ సగటు కన్న అధికంగా సమాదవు తున్నాయి. రుశాన్న భారత దేశంలో హృద్రోగాల సమస్య కొంత తక్కువుగానే ఉంది. భారత ప్రజలలో అవాహనాలేమి, తగు జీవనశైలి లోపం, పర్యావరణ కాలుఘ్యాల ఫలితంగా 54.5 మిలియన్ ప్రజల హృద్రోగాలతో బాధ పడుతున్నారు. ప్రవంయ ఆరోగ్య సంస్క విపరాల ప్రకారం ఇందియాలో గుండె సంబంధ వ్యాధుల కారణంగా ఒక దాట్లు కాలంలో 237 చిలియన్ దాలర్ ఉత్పత్తి కోల్పోవడం జరుగుచేయి. భారతీయుల్లో గుండెకు సరిగా రక్త సరఫారు జరుగని కారణంగా వ్యౌథ్యమీక హృద్రోజబ్బు వల్ల అధిక మరణాలు సంభవిస్తున్నాయని తెలింది. ఆర్కి సామాజిక వెనుకబాటుతనం కూడా హృద్రోగ సమస్యలతో విడిదియాని సంబంధాన్ని కలిగి ఉంది. హృదయ సంబంధ వ్యాధులను ముండు జ్యాగ్రత్తలు తీసుకుటుంగా నిరోధించడం ప్రధానమని గుర్తుంచుకోవాలి. గుండె జబ్బులను తొలి దశలలోనే గుర్తించడం, సంప్రదాయ మరియు ఆధునిక చికిత్సలతో నయం చేయడం, వైద్య సదుపాయాలను పేదలకు అందుబాటులో ఉంచడం లాంచించి భవిష్యత్త తరాలను గుండె జబ్బుల నుండి కాపాడు తాయి. వేదరికం, నిర్కర్షరాస్యత, నిరుద్యోగాల కారణంగా పలు ఆరోగ్య సమస్యలు భారత ప్రభుత్వ యువత్రాగానికి సవాలుగా నిఱస్తున్నాయి. ప్రజల ఆర్కి సామాజిక స్క్రిప్చలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రభుత్వాలు, పశ సంస్కరణ గుండె సంబంధ ఆనారోగ్యాలను ఆదిలోనే అదుపు చేస్తూ, ప్రజల్లో సంపూర్ణ అవాహన కల్పించాలని కేరుకుటయాం. ప్రతి ఒక్కరు గుండెను గుండెలో పెట్టుకొని భద్రంగా చూసుకునేయడు అవసరమైన జీవనశైలి మార్పులను చేసుకుంటూ హృద్రోగాలను దూరం పెదడాం...

# ಭಾರತ ದೇಶಂಲ್ಲಿ ತಗ್ಗುತುನ್ನ ಕರೀನಾ ವೈರನ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿ

ప్రపంచాన్ని వీళికిస్తేను కరోనా వైరస్ మనుషులకు మనుషులకు మధ్య వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతుంది. ఈ మహామార్గిని అంతం చేసేందుకు పలు దేశాలు వ్యాప్తిన్ తయారీలో నిమగ్నమయి నాయి. విధి సంస్థల అభివృద్ధి చేసేను వ్యాప్తిన్లు ఇంకా క్లినికల్ ప్రయుక్తీలేనే ఉన్నాయి. వ్యాప్తిన్ పూర్తిస్థాయిలో ప్రజలకు అందుబాటులోకి వెన్నే సరికి ఎంత సదుయం పడుతుందో కచ్చితంగా చెపులేని పరిస్థితి ఉంది. వైరస్ ను అంతమొందించే దుకు వ్యాప్తిన్ తప్పనిసరి అయితే, కినీనం వేగంగా వ్యాపిస్తున్న వైరస్ ను కట్టడి అయినా చేయాలి. అందుకేసం లాక్‌డౌన్, భోళికడూరం, ఫేన్ మాన్స్, సానిలైజర్ వినియోగం అంది జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. భారతదేశంలోనీ ప్రజలను గడిచిన ఆరు నెలలూగా తీవ్ర ఆస్పురుందులకు గురి చేస్తున్న కరోనా మహామార్గి విషయంలో ప్రజలకు ఒప్పమనం కలిగించే వార్తలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. అన్న లాక్ సదలింపుల తర్వాత దేశంలో రిచార్యు స్టోయిలో కేసులు నమోదు కాగా దేశంలో వైరస్ వ్యాప్తి తగ్గమయిథం వచ్చియదని అధికారులు చెఱుతున్నారు. వ్యాప్తిన్, బెషప్ ధాలు అందుబాటులోకి రాకపోయినా వైరస్ వ్యాప్తి క్రమంగా తగ్గి ముఖం పడుతోందని వెల్డిస్తున్నారు. ఒక కరోనా రోగి సగటున ఎంతమందికి ఈ వ్యాప్తినీ వ్యాప్తిచేస్తాడనే విషయాన్ని తెలిపే కొలమానాన్ని 'ఆరీ' విలువ అంటారు. 'ఆరొంటి' అని ఊడా పీలుస్తారు. అధికారులు దేశంలో కరోనా మహామార్గి ప్రవేశించిన రోజు సుంచి ఆర్ విలువను లెక్కిస్తున్నారు. ఒక కరోనా రోగి సుంచి ఎంతమంది వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతుందని తెలివే కొలమానాన్ని ఆర్ వాలుగ్గా పేరీంచారు. ఈ విలువను బట్టి వైరస్ ఎలా వ్యాపిస్తుందనే విషయం గురించి అధికారులు ఒక అందాకు వస్తారు. ఆర్ విలువ ఎంత తగ్గితే వైరస్ అంత వేగంగా తగ్గమయిథం పడుతుందని అర్థం. గతంలో పీళిస్తే దేశవ్యాప్తంగా ఈ విలువ భాగిగొ తగ్గడం గమనార్థం. ఆర్ విలువను ప్రతివారం లెక్కిస్తారు. దీని విలువ ఎంత ఎత్తువు వస్తే వ్యాధి అంత ఎత్తువు మండికి వ్యాపిస్తోదని అర్థం. ప్రఘుత్యాలు లాక్‌డౌన్, విధించినా, భోళిక దూరం నిబంధనలు అమలు చేసినా ఈ ఆర్ విలువను అద్వచ్చ చేయడం కేసేమెనని గమనించాలి. సాధారణ ష్టూ సోసిస్ న

ఈదు రోజుల్లోపే లక్ష్మణులు బయటవడిపోతాయి. ఈ క్రమంలో ఆ వ్యక్తి అప్రమత్తను చికిత్థ తీసుకొంటాడు. దీనికి తేడు వ్యక్తినే తీసుకొన్నవారిని, వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఉన్న వారిని ఇది ఏమీ చేయలేదు. ఈ రెండు లేనివారికి మాత్రమే సోకుతుయి. అంచుకే దీని వ్యాప్తిరేటు(ఆర్నాటి) 1.8గా ఉంది. కానీ, కొవిద్19 రోజుల పాటు లక్ష్మణులు బయటవడకుండా ఉండేయకు అవకాశం ఉంది. దీని వ్యాప్తిరేటు 2-2.5గా ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆ రెండు వారాలపాటు వ్యాధిగ్రస్తుడు పటువురికి దీన్ని అంటిస్తాడు. ప్రాగ్ కొవిద్కు ఎటువంటి వ్యాస్కిన్ లేకపోవడం, ప్రజల్లోగినిలోధక శక్తి ఆధిప్రభుదై చెండకపోవడంతో రోగి పరిధిలోకి పచ్చే ప్రతి ఒక్కరికి సీక్ష ప్రమాదం ఉంది. సాధారణ వ్యుల వ్యాప్తిరేటు 1.3 అనుకుంటే, పది దశలు దాటాక అది 56 మండికి సీక్ష అవకాశం ఉంది అదే కొవిద్-19 వ్యాప్తిరేటు కన్నిపుంగా 2 అనుకుంటే పది దశలు దాటాకా 2047 మంది రు వ్యాధి బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. కొవిద్ వ్యాప్తి రేటు తగ్గురుదల అయినట్టు తెలుస్తోంది, చెన్నైలోనే 'ది ఇన్సైట్యూట్' ఆఫ్ మాథమేటికర్ సైన్స్' లెక్చుల ప్రఖారం దేశవ్యాప్తంగా ప్రస్తుతం అర్థాట విలువ 0.98గా నమోదైంది. గత వారం అదే విలువ 1.08గా ఉంది. ముఖ్యంగా కొవిద్ ప్రభావం తీపుంగా ఉన్న మహోరాఘ్రా ఉత్తరిష్టదేశ, కర్ణాటకలో కూడా ఈ విలువ 1 కంబే తక్కువకు రావడం ఆశలు రేకెత్తిన్నింది. ఈ ప్రఖారం దేశవ్యాప్తంగా కొవిద్ వ్యాప్తిలో తగ్గురుదల నమోదైంది. ఖారక్లో కరోనావ్యాప్తి మొదలైన తర్వాత ఇంత తక్కువ ఆర్థికిలు ఎప్పుడూ నమోదు కాలేదు. తీవ్రప్రభావిత రాష్ట్రాల్లో ఇలా ఉంది. అంధ్రప్రదేశ్లో ఆర్థికిలు 0.95 నుంచి 0.80కు తగ్గింది. తెలంగాణలో ఇది 0.94 నుంచి 0.92కి చేరింది. ఈ వారం మహోరాఘ్రల్లో ఆర్థికిలు 0.86గా నమోదైంది. గత వారం ఇది 1.17గా ఉంది. కర్ణాటకలో గత వారం ఆర్థికిలు 0.95గా నమోదు కూగా. ఈ సారి అది 0.80కు తగ్గింది. తమిళనాడులో మాత్రం ఈ విలువ పెరగింది. గత వారం 0.93గా ఉండగా, ఈ సారి అది 0.99కు చేరింది. ఇక ఉత్తరిష్టదేశలో 1.10 నుంచి 0.91కు తగ్గింది. ఒడిశాలో 1.11 నుంచి 1.04కు చేరింది. పంచాంగ్లో 1.16 నుంచి

# మండే అగ్ని గోళం భగవ్త సింగ్

భగవ్త సింగ్.. మండే అగ్ని గోళం.. జ్యలించే నిష్పత్తిది. రెపరెటరులే విష్ణువ పతాక.. భగవ్త సింగ్ పేరు వింపేనే, ప్రతి భారతీయుడి రోమాలు నిక్కులొదుచుకుంటాయి. 23 ఏళ్ల వయసులోనే... దేశ స్వాతంత్ర్యం కొనుం పోరాది... ఉరికొయ్యును ముద్దాడు. సరిగ్గా ఇదే రేజా అంటే మార్పి 23, 1931 రాత్రి 7.30 గంటలకి తన స్నేహితులు... విష్ణువ యోధులు అయిన సుథి దేవ, రాజు గురులతో పాటు అనుమతి బాశాడు. నిరుకుశ బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం వారి ముగ్గురిని వరుసగా నిల్చేచెట్టి ఉరి తీసింది. ఉరి కొయ్యు ముందు నిల్చుని కూడా ఆ ముగ్గురు ఏ మాత్రం భయుపడిల్చు. ఆ దైర్ఘ్యమే ప్రవాహంలా మారి తరువాతి తరాలకు చేరియి. భగవ్త సింగ్ ప్రస్తుతం పాకిస్తాన్లో ఉన్న పంచాబ్ ప్రాంతంలోని ఖత్తర్ కలాన్ అనే గ్రామంలో 1907, సెప్టెంబరు 28న జన్మించాడు. అతని తల్లిదండ్రులు కిష్కే సింగ్, విద్యు వత్తి. భగవ్త సింగ్ పాత అర్పున్ సింగ్ సామ్రాజ్య దయానయ సరస్వతికి అనుమతి అందు. అలాగే హిందూ సంస్కరణ ఉద్యమంలోనూ పాల్గొన్నాడు. అతని ప్రభావం భగవ్త వై బాగా ఉండేది పద మూడేళ్ల ప్రాయంలో మహాత్మా గాంధీ సహాయ నిరాకరణోద్ఘమం కూడా భగవ్త వై విషిలిత ప్రభావం చూపింది. ప్రత్యుభ్యంగా ఆ స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో మొదటిసారి పాల్గొన్నాడు ప్రభుత్వ పుస్కాలను, దుస్సలను తగులచెట్టాడు. అయితే గాంధీ చేపల్చిన అహింసా ఉద్యమం వర్ణి కాటుండా, హంస్తత్వక ఉద్యమంలో కూడా బ్రిటిష్

వారి ఆగదాలకు చెక్ పెట్టాలన్న ఆలోచనలో ఉండేవాడు. 1919లో జరిగిన జరియన్ వాలా బగ్గ దురంతం అతనిలో ప్రిటిష్ వారి పట్ల కోపాన్ని మరింత పెంచింది. యంత్ర వయసుకు పవ్వాక లాపోసార్ లీని నేపునల్ కాలేజీలో చేరాడు. అప్పుడే అతనికి పెళ్లి చేసేందుకు కుటుంబముల్లు ప్రయత్నించారు. దీంతో భగవత్ ఓ ఉత్సరం రాసి ఇంచి నుంచి పారిపోయాడు. ఆ ఉత్సరంలో నా జీవితం దేశానికి అంకితం చేయాలనుకుంటున్నాను... నాటు ఇంకే కోరిక లేదు అని రాశాడు. ఇంచి నుంచి పారిపోయి నవజాన్ భారత సభ అనే సంఘంలో చేరాడు. ఆ నయం ద్వారా యువతులను ఆకర్షించి స్వాతంత్ర్య ద్వయు సాధనశు పురికొల్పాడు. అనంతరం హాందూస్ట్రేన్ గడతంత్ర నంథుంలోనూ చేరాడు. అక్కడే అతనికి సుఖ దేవ్ పరిచయ మయ్యాడు. ఇద్దరు అనుత్తి కాలంలోనే ఆ సంఘానికి నాయులు య్యారు. ప్రిటిష్ ప్రభుత్వంపై హాంసాత్మక ఉద్యమానికి సిద్ధమయ్యారు. అదే సమయంలో సైమన్ కమిషన్ కు వ్యతిశేకంగా దేశంలో సైమన్ గో బ్యాక్ ఉద్యమాన్ని స్వాతంత్ర్య ఉద్యమకాల్యాలు. అయితో భగవంగా లాపోసార్ లాలా లజపతి రాయ్ ప్రిటిష్ సాయిధ బలగాలను ఎదుర్కొండి నిలిచారు. సూపరిడెంట్ గా సాందర్భ లారీతో లాలా లజపతిరాయ్ వై విరుద్ధులుపడ్డాడు. తల వగలగొట్టాడు, ఛాతీపైనా గాయమంది. వంఱాబ్ కేసిరి నేలకొరిగాడు. అతని మరణం... భగవత్ సింగ్, సుఖ దేవ్, రాజీ

కవిత్వము

- |  |           |
|--|-----------|
| కాలం మహిమ....                                  | ఈ జీవనయ   |
| ఈ కాలచక్రం ...                                 | ఆ ప్రాణము |
| గిర్ధన తిరుగుతుంది                             | ఈ కాలం గే |
| కాలాన్ని కాదనే వారికి                          | ఈ కాలం గే |
| కాలాన్ని కాలదన్నే వారికి కష్టాలై, సమ్మాలై      | ఈ కాలం గే |
| ఈ కాలం ఆగి ఆగి సాగే ఒక దైలుబండి                | ఈ కాలం గే |
| నీ స్నేహం వస్తే ఎత్కు, నీ స్నేహన్ వస్తే దిగిపో | ఈ కాలం    |

ఈ చీందిలో  
ఒత్తవరకే  
ఎక్కులేని ఎత్తైన కొండ  
మోయలేని బరువైన బండ  
క రగలే ఒక అగ్నిగోళం  
ఒత్తరం ప్రవహించే ఒక జీవనది  
ఈ కాలం పెంట పరుగెత్తుక  
కళ్ళుంలేని గుర్తుమైనా స్వార్థి చ  
కుణించని ఈ కాలంతో య  
కాలంతో స్నేహంచెయ్య వద్దులు  
కాలమే సర్వస్వాను నర్సేస్వరపు  
కాలం పెట్టే ప్రతి అగ్నిపరీక్షలు  
ఒక రోగివి కావచ్చ ఒక భీర

ఇందుకు పునాది  
 నీ ఆలోచనలు కావచ్చు  
 నీ ప్రయత్నాలు కావచ్చు  
 నీవు వేసే అడుగులు కావచ్చు  
 నీవు చేసే నిత్యకర్మలు కావచ్చు  
 నీవు తీసుకునే నిర్దయాలు కావచ్చు  
 - పొలయ్య కవి తూర్పుభారతి















