

కేన్సర్...

కాదు మరణం

కేన్సర్ ఆ పేరు వింటేనే వణికిపోతారు. ప్రస్తుతం చిన్న పెద్దా తేడా లేకుండా కేన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. కేన్సర్ బారిన పడితే మృత్యువుకి దగ్గరయినట్టే అని భావించేవారు. అసలు ఈ కేన్సర్ రావటానికి కారణాలు ఏమిటి? కర్బుడు చావుకి సవాలక్ష కారణాలన్నట్టు కేన్సర్ రావడానికి పలు కారణాలు ఉన్నాయి. వంశపారంపర్యంగా, కొన్ని రకాల పురుగు మందులు పంటలపై చల్లటం వలన వాటి పై ఉండే అవశేషాలు తినే ఆహారపదార్థాలను చేరటం వలన కేన్సర్ రావటానికి కారణమవుతాయి. ఇటీవల కాలంలో కేన్సర్ విపరీతంగా పెరగటానికి కారణం ప్లాస్టిక్ కేన్సర్ కారకంగా చెబుతున్నారు. ప్రభుత్వం ప్లాస్టిక్ కవర్లను నిషేధించింది. ఒకప్పుడు చక్కెరవ్యాధి బాధిస్తే ఇప్పుడు కేన్సర్ అందరినీ భయపెడుతుంది. కేన్సర్ ను తొలి దశలో గుర్తించినట్లయితే తేలికగా నివారించవచ్చు. అసలు కేన్సర్ ను తొలిదశలో గుర్తించాలంటే కొన్ని లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి.

- యోగిత

సాధారణంగా కణాలు విభజన చెందుతాయి. కానీ కణాలు అదుపుతప్పి అదేపనిగా విభజన చెందితే కణాలు అన్ని ఒకచోట గుంపుగా చేరిపోతాయి. ఫలితంగా గడ్డలు లేదా ట్యూమర్లు ఏర్పడతాయి. శరీరంలో అక్కడక్కడా గడ్డలు కనిపిస్తాయి. కొంతమందికి అయితే ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించవు. గడ్డలన్నీ కేన్సర్ గడ్డలు కావు. కొన్ని కేన్సర్ కాని గడ్డలు ఉంటాయి. వాటిని బిన్నెస్ అంటారు. వీటితో ప్రమాదం లేదు. ఈ కణాలలో విభజన ఉండదు. కొన్ని కణాలలో కణవిభజన వేగంగా జరుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో కొన్ని గడ్డలు పెరుగుతాయి. వాటిని మాలిగ్నెన్సీ అంటారు. ఇవి ప్రమాదం. వీటిని కేన్సర్ గడ్డలు అంటారు. ఇవి

శరీరంలో కొన్ని అవయవాలకు వ్యాపిస్తాయి. కేన్సర్ కు గురయ్యే భాగాలు రక్తకణాలు, గుండె, కాలేయం, రొమ్ము, ఊపిరితిత్తులు, గర్భాశయం, అండాలు ఇలా అన్ని అవయవాలకు వ్యాపిస్తాయి. అందుకే కేన్సర్ ని తొలిదశలో గుర్తించి చికిత్స చేయాలి. చిక్కంతా మాలిగ్నెన్సీ కణాలతోనే.

ఆకలి లేకపోవటం, తరచు జ్వరం రావటం, దీర్ఘకాలంగా దగ్గు రావటం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలలో ఏ సమస్య కనిపించినా వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించాలి. కేన్సర్ కి చేసే చికిత్స దీర్ఘకాలం సాగుతుంది. కేన్సర్ వ్యాధి సోకిందని తెలియగానే ఆ రోగితో పాటు కుటుంబం కూడా వేదనకు లోనవుతుంది. కేన్సర్ బారిన పడ్డ వ్యక్తికి ధైర్యం చెప్పాలి. అంతేగానీ నిరాశ పర్చకూడదు. అయితే ఏ ఇద్దరు కేన్సర్



పాశుపతాస్త్రం

చెమట చుక్కని సేద్యం చేసి
ఈ సృష్టికి తుష్టినితీర్చే మహాత్యాగ్యమతడు
మూడుకాలాలూ మూడురీతులుగా మొలచి
పుడమి నొసటన నిండుగా మెరిసిన
హరితవర్ణమతడు.
మన్నులో మన్నెన ప్రాణమతడు
శ్రద్ధాత్యాగల ప్రతిరూపమతడు
పుట్టుకంతా సన్యాసేషిత అనుభవాల
సారమతడు...// ఇప్పుడో!
సాగుచట్టాలకి దోచబడుతున్న
కష్టమవుతున్నాడు
కార్పొరేట్ కబంధ హస్తాల్లోకి
నెట్టబడుతోన్న భవిష్యత్తున్నాడు...
కలలు పండే పొలం మీద పాతరై
మిగిలిపోతున్నాడు.
యంత్ర కుతంత్రాల దుష్ప్రతిభతో
దయనీయుడవబోతున్నాడు..
కరువులు, ఎరువులు, కంపెనీలు,
కల్పితవస్త్రాలతో
ప్రచ్ఛన్న యుద్ధం నిత్యకృత్యమతనికి..
ఇప్పుడవి చట్టాలుగా మారి విషపర్వాల్నై
కాటయ్యబోతోంటే
తన అస్తిత్వాన్ని ఆత్మగౌరవాన్ని
నిలుపుకునేందుకు
ప్రత్యక్ష యుద్ధం అనివార్యమైంది.
ఒకప్పుడో--// మలబారు మోషా రైతులు
విప్లవకేతనమై // రెపరేపలాడాడతను...
వలనాడు పుల్లరికి పోరుబాటయ్యాడతను
సంతాల్ గిరిజనరైతై సమరభేరి
మ్రోగించాడతను
ఇచ్చాపురం నుండి చెన్నపట్నం దాకా
రైతురక్షణ యాత్రై
కడం తొక్కాడతను
వీర తెలంగాణ విప్లవ గీతమై
ఎగసిపడ్డాడతను.
ఇప్పుడో--
పచ్చని పైరుపై కత్తిగడుతున్న ప్రభుత్వంపై
మరోసారి దండుగట్టాడతను..
రణనినాదమై ఢిల్లీ పీఠాన్ని
దద్దరిల్లిస్తున్నాడు
రాజ్యం దౌర్జన్యాలపై ధుమధుమలాడే
పటాలమవుతున్నాడు
మంచుగాలిలో ఉద్ధమ ఉడుకు నిప్పు
రగిలిపోతున్నాడు
హక్కుల సాధన కోసం నినాదమై
హోరెత్తుతున్నాడు
రాజధాని సరిహద్దుల్లో మోహరించి
రాబందుల పాలనపై విసిరే
పాశుపతాస్త్రమవుతున్నాడు...

-కలమట దాసుబాబు
ఫోన్: 8096703363

రోగుల చికిత్స ఒకలా ఉండదు. ఇటీవల కాలంలో
స్త్రీలు రొమ్ము, గర్భాశయ కేన్సర్ల బారిన పడుతున్నారు.
కొన్ని కేన్సర్లు వంశపారంపర్యంగా వస్తాయి. అలాగే
హార్మోన్ల అసమతుల్యత ప్రభావం వలన హార్మోన్
ఇంబ్యాలన్స్ ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా ఇది కేన్సర్కి
దారితీస్తుంది. ఎక్కువగా ఇది మానసిక ఒత్తిడి వలన
కలుగుతుంది అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుత
పరిస్థితుల దృష్ట్యా మహిళలు ఉద్యోగాలు చేయాల్సిన
పరిస్థితి. కుటుంబ బాధ్యతలని పంచుకుంటారు. కానీ
వారికి వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలపై దృష్టి సారించరు. కొన్ని
కుటుంబాలలో అయితే వారి గురించి శ్రద్ధ తీసుకునే
వారు ఉండరు. కానీ ఎవరికి వారు స్వీయ పరీక్షలు
చేసుకోవాలి. మహిళలు తప్పనిసరిగా మమోగ్రామ్
లాంటి పరీక్షలను చేయించుకోవాలి. సంవత్సరానికి
ఒకసారి తప్పనిసరిగా అన్నిరకాల వైద్యపరీక్షలు వైద్యుల
సమక్షంలో చేయించుకోవాలి. ప్రతి మనిషికి సహజంగా
వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఉంటుంది. ఇతి పుట్టుకతోనే
వస్తుంది. ఆ శక్తి ఉన్నంత వరకు ఏ విధమైన వ్యాధులు
దరిచేరవు. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ వ్యాధి నిరోధక
శక్తి తగ్గుతుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గితే కేన్సర్
లాంటి వ్యాధులు రావటానికి అవకాశాలు ఎక్కువ.
కావున ప్రతి ఒక్కరు వ్యాధి నిరోధక శక్తిని
పెంచుకోవాలి. ఇది ఆహారం ద్వారా మాత్రమే
సాధ్యమవుతుంది. వయసుకు తగిన విధంగా ఆహారం
తీసుకోవాలి.

కేన్సర్కు గురయిన వారికి వ్యాధి దశలను
అనుసరించి చికిత్స చేస్తారు. ప్రతి విభాగానికి ప్రత్యేకించి
వైద్య నిపుణులు ఉంటారు. కేన్సర్ రోగులకు ఇచ్చే
చికిత్స ఒక ప్రణాళిక ప్రకారం జరగుతుంది. వ్యాధి
తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటే ఏ భాగం
కేన్సర్కు గురయిందో ఆ భాగాన్ని
శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగిస్తారు.
శస్త్రచికిత్సకు ముందు రోగులకు
కొన్నిలింగ్ ఇస్తారు. కీమోథెరపీ
లాంటి చికిత్సలు చేసేటప్పుడు
రోగికి ముందుగా కొన్నిలింగ్
ఇస్తారు. కొన్ని రకాల
మందులను కలిపి కీమోథెరపీ
ఇస్తారు. వీటి వల్ల కొన్ని
దుష్ప్రభావాలు ఉంటాయి.
వ్యాధినిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది.
జుట్టు ఊడిపోవటం, ఆహారం
రుచించకపోవటం, వాతులు,
విరేచనాలు వంటివి కలుగుతాయి. ఈ
దుష్ప్రభావాలు కేన్సర్ రోగులు అందరికీ
ఒకేలా ఉండవు. వాటిని తట్టుకోవటానికి వైద్యుల
సలహాను పాటించాలి. అలాగే రేడియేషన్ థెరపీ
కూడా చేస్తారు. శస్త్ర చికిత్స చేసిన భాగానికి తగు
మోతాదులో రేడియేషన్ పెడతారు. రేడియేషన్ వల్ల
శరీరంపై బొంబులు లాంటివి కొంతమంది ఏర్పడతాయి.
వాటికి ఎటువంటి నూనెలు రాయకూడదు. కేవలం
వైద్యులు సూచించిన మందులనే పూయాలి.
ఎప్పటికప్పుడు రోగి తన శరీరాన్ని తాను
గమనించుకోవాలి. ఎలాంటి మార్పులు కనిపించిన
వెంటనే వైద్యులకు తెలియచేయాలి.

కేన్సర్ అంటు వ్యాధి కాదు. కేన్సర్ రోగులను
చులకన భావంతో చూడకూడదు. కేన్సర్ వ్యాధితో

కేన్సర్ అంటు వ్యాధి
కాదు. కేన్సర్ రోగులను
చులకన భావంతో చూడకూడదు. కేన్సర్
వ్యాధితో బాధపడే వారికి సేవలు
చేయవచ్చు. కేన్సర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు
కావలసింది సానుభూతి కాదు. వారికి
ఆత్మస్థైర్యాన్ని ఇచ్చేలా
సంభాషించాలి.

దీనిని ఉపయోగించుకుని కొంతమంది వాల్చన్,
ఫేస్బుక్ సమాచారాలను అనుసరిస్తుంటారు. ఆ
సమాచారం అనుసరించకూడదు. తీసుకునే వైద్యం మీద
రోగి నమ్మకం ఉంచాలి. కేన్సర్ రోగులు వైద్యులు
సూచించినంత కాలం మందులు క్రమంగా వాడాలి.
ఎటువంటి పరిస్థితులలోనూ మందులను ఆపకూడదు.
కేన్సర్ సోకిన భాగాలను వ్యాధి తీవ్రతను అనుసరించి
తొలగిస్తారు. అలా తొలగించినప్పుడు రోగులు కొంత
అసౌకర్యానికి గురవుతారు. అంతర్గత అవయవాలను
తొలగిస్తే ఆ బాధ అంత తెలియకపోవచ్చు కానీ బాహ్య
అవయవాలను తొలగించినప్పుడు ఆ బాధ మరింత

కేన్సర్ రోగుల ఆహారం విషయానికి వస్తే, వారు పోషకవిలువలు కలిగిన ఆహారం తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా
మంచినీరు తీసుకోవాలి. సాధారణంగా కొంతమందికి కొన్ని ఆహారపదార్థాలు వడవు. అలాంటి వాటిని
తీసుకోకపోవడమే మంచిది. డ్రైఫ్రూట్స్ వంటి వాటిని నానబెట్టి తీసుకోవటం ఉత్తమం. పండ్లరసాలకు బదులుగా
పండ్లను తినాలి. ఆకుకూరలు, గుడ్లు, పాలు ప్రతిరోజు తీసుకోవాలి. కాల్షియం, ఐరన్లోపం రాకుండా
చూసుకోవాలి. కొన్నిసార్లు కేన్సర్ చికిత్సలు చేసే సందర్భాలలో రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. నీరసించిపోతారు.
రక్తహీనత రాకుండా చూసుకోవాలి. ఐరన్, కాల్షియం ఉన్న ఆహారపదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఆహారాన్ని
ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకోకూడదు. కొద్దికొద్దిగా పలుమార్లు తీసుకోవాలి. ఆహారం మీద ఆరోగ్యం
ఆధారపడి ఉంటుందనటంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. కొవ్వుపదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. మధుమేహ
వ్యాధిగ్రస్తులు వైద్యుల సలహాతో ఆహార నియమాలు పాటించాలి. వారికి ఎటువంటి సందేహాలన్నా వైద్యుల
ద్వారానే తీర్చుకోవాలి.

CANCER TYPES



breast cancer



lung cancer



stomach cancer



ovarian cancer



bone cancer



brain cancer



laryngeal cancer



prostate cancer



testicular cancer



lymphoma

ఎక్కువవుతుంది. అలాంటి వారికి కొన్నిలింగ్
ఇప్పించాలి. అంతేకాని వారిని మరింత
నిరుత్సాహపర్చేలా మాట్లాడకూడదు. కేన్సర్ బారిన
పడితే ఆ కుటుంబాలు ఆర్థికంగా నష్టపోతాయి.
ఒక్కసారిగా పరిస్థితులు మారిపోయి కుటుంబ వ్యవస్థ
చిన్నాభిన్నమై పోతుంది.

సరైన పోషకాహారం, ధ్యానం, వ్యాయామం లాంటివి
చేయాలి. అలాగే కేన్సర్ సోకగానే మరణం తప్పదనే



అభిప్రాయం నుంచి బయటకు రావాలి. ఎంతో మంది
ప్రముఖులు కేన్సర్ బారిన పడి చికిత్స తీసుకుని
సాధారణ జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు. అలాంటి వారిని
స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలి. కేన్సర్ రోగులు ఏదో ఒక
వ్యాపకం కల్పించుకోవాలి. సెల్ ఫోన్లు, టీవీలతో
పరిమితంగా గడవాలి. పుస్తకాన్ని మించిన నేస్తం
ఉండదనే చెబుతారు. కావున పుస్తక పఠనం అలవాటు
చేసుకోవాలి. కొన్ని పుస్తకాలు స్పృహనిచ్చేవిగా
ఉంటాయి. అలాంటి వాటిని ఎంపిక చేసుకుని చదవాలి.
అవి చదవటం వలన మానసికానందం కలుగుతుంది.
కేన్సర్ రోగులకు మీకు మేమున్నామనే భరోసాను,
ఆత్మస్థైర్యాన్ని ఇవ్వాలి. ఆత్మీయుల ఆసరాతో,
ఆత్మస్థైర్యంతో కేన్సర్ను తరిమేయవచ్చు.



అలాగే దూరం చేసేది కూడ ఆ మాటే. కొంతమంది మాట్లాడితే ఇంకా వినాలనిపిస్తుంది. అంత సౌమ్యంగా మాట్లాడతారు. ఇప్పుడు పిల్లల్లో ఆ తీరే కనబడటం లేదు. ఏదన్నా చెబుతున్నా కూడ వారు ఎటో చూస్తూ వింటారు. అంటే మనం చెప్పే మాటలపై వారికి శ్రద్ధ లేదన్నట్లుగా ఉంటారు. ఒక విషయం చెప్పాల్సి వచ్చినప్పుడు కొంతమంది చాలా సౌమ్యంగా, చిరునవ్వుతో చెబుతుంటారు. ఆ విషయం నెగిటివ్గా అనిపించినా వినేవారు పాజిటివ్గానే తీసుకుంటారు. అలా

ఉంటుంది చెప్పేవారి మాటతీరు. పూర్వం ఏదైనా విషయాన్ని పెద్దలకి చెప్పాల్సి వచ్చినప్పుడు పిల్లలు ముందుగా అత్తమ్మ, పిన్ని పెదనాన్న బాబాయ్ అంటూ వరుసలతో సంబోధిస్తూ

మాటతీరు..

విషయాన్ని చక్కగా వివరించేవారు. ఇక ఇప్పుడు అంత వివరంగా చెబుతున్నారా అంటే లేదనే అనాలి. యస్ ఆర్ నో, ఉంది లేదు అని పొడి పొడి మాటలే వినిపిస్తున్నాయి. పిల్లలను దగ్గర కూర్చోబెట్టుకుని మాటతీరు మార్చాల్సిన బాధ్యత పెద్దలదే. ఉమ్మడి కుటుంబాలలో ఉండే పెద్దలు పిల్లలకు పెద్దలను గౌరవిస్తూ మాట్లాడాలని చెబుతుండేవారు. ఇప్పుడు ఆ ఉమ్మడి కుటుంబాలు ఎక్కడా మచ్చుకైనా కానరావు. అన్నీ చిన్న కుటుంబాలే. చిన్న కుటుంబాలలో ఉండే పెద్దలకే మాటతీరు సరిగా ఉండదు. ఇంక వారి పిల్లలకు ఏం నేర్పుతారు! పెద్దలు కూడ ముందు సౌమ్యంగా మాట్లాడటం నేర్చుకోవాలి.

కొంతమంది మాటతీరు వలన చాలామంది మానసికంగా ఆరోగ్యపంతులవుతారు. కొంతమంది కొందరితో నవ్వుతూ మాట్లాడతారు. మరికొంతమందితో ఏదో విసుగుదలను ప్రదర్శిస్తూ ఉంటారు. అది ఎంతవరకు సముచితమో వారికే తెలియాలి మరి! మనకు ఎన్ని సమస్యలున్నా వాటిని మరుగునపడేసి నవ్వుతూ మాట్లాడినంత మాత్రాన నష్టమేం జరగదు. రుసరుసలాడినంత మాత్రాన సమస్యలేం తీరిపోవు. మానసికంగా ఆవేదన



శీతాకాలంలో ఆస్తమా

ఆస్తమా అనేది శ్వాససంబంధిత వ్యాధి.

శీతాకాలం మరింత ఇబ్బందిపెడుతుంది. ఊబకాయానికి, ఆస్తమాకీ సంబంధం ఉంది అంటున్నారు పరిశోధకులు. కొంతమంది ఊబకాయాల్ని పరిశీలించగా చాలామందికి శ్వాసకోశ సమస్యలు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. వాళ్ల ఊపిరితిత్తుల గోడల్లో కొవ్వు కణజాలం పేరుకోవడంతో గాలిమార్గాలు మూసుకుపోయి ఊపిరి పీల్చుకోవడం కష్టంగా మారుతుంది. దాంతో ఆస్తమా, ఇన్ ఫ్లమేషన్ వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అంతేకాదు ఆయా వ్యక్తులు బరువు తగ్గినప్పుడు వాళ్ల ఊపిరితిత్తుల్లోనూ ఈ కొవ్వు కణజాలం తగ్గడంతో శ్వాస సమస్యలు తగ్గినట్లు గుర్తించారు. ఈ కారణం వల్లే స్థూలకాయులు బలంగా శ్వాస తీసుకుంటారని కూడ చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఆస్తమాతో బాధపడే స్థూలకాయులు బరువు తగ్గితే సమస్య తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. అందుకే ఆస్తమా ఇబ్బంది ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలని చెబుతున్నారు.



ఎవరెస్ట్ పర్వతం-మేఘం

ఎవరెస్ట్ పర్వతం శిఖరం వద్ద కన్పించే మేఘంను ఒక తురాయిగా అభివర్ణించవచ్చు. ఇది ధారగా ప్రవహించే బలమైన గాలుల వల్ల ఏర్పడుతుంది. ఈ గాలులు గంటకు 500 కిలోమీటర్ల వేగంతో బలంగా ట్రోపోస్ఫియర్ ఉపరిభాగంలో లేదా స్ట్రాటో స్ఫియర్లో తూర్పువైపునకు వీస్తూ ఉంటాయి. భూతలానికి పదినుండి పదిహేను కిలోమీటర్ల ఎత్తులో ఈ గాలులు వీస్తూ ఉంటాయి. ప్రపంచంలో చాలా పర్వతాల ఎత్తు ఎనిమిది కిలోమీటర్ల లోపులో ఉంటాయి. అంటే ఈ పర్వతాల శిఖరాలు బలంగా ఎత్తులో ప్రవహించే గాలులకు బాగా దిగువన ఉంటాయి. ఎవరెస్ట్ శిఖరం భూమినుండి 8,848 మీటర్ల ఎత్తులో ఉంటుంది. శీతా కాలంలో వీచే బలమైన గాలి ఈ పర్వత శిఖరం మీదుగా దూసుకువెళతాయి. దక్షిణ వైపు ఏటవాలు తలం నుండి ఈగాలులు తేమను లాగుతాయి. ఇంత ఎత్తులో ఉండే చల్లదనంవల్ల ఈ తేమమంచు బిందువులుగా ఘనీభవనం చెందిగాలిలో పెద్ద మేఘంగా దర్శనం ఇస్తుంది. పర్వతాల తలంపై అనేక ఆకుపచ్చని చెట్లు వున్నప్పటికీని దూరం నుండి పర్వతాలను చూస్తే నీలంగా కన్పిస్తాయి. ఎందుకు ఇలా కన్పిస్తాయని మనకు సందేహం కలుగుతూ ఉంటుంది. పర్వతాలు నీలంగా కన్పించడానికి కారణం సూర్యకాంతి ఇచ్చట పరిక్షేపణం చెందడం. పర్వత ఉపరితల ప్రాంతంలో దుమ్ము, పొగ, బూడిద వంటి వాటి సూక్ష్మకణాలు ఎగురుతూ ఉంటాయి. సూర్యకాంతిలోని ఏడురంగులు (తెల్లనికాంతిలో ఉండేది) ఈ కణాలను ఢీకొని వేరువేరు విధాలుగా పరిక్షేపణం చెందుతాయి. తేలికగా ఉండే నీలి, ఊదారంగు ఫోటాన్లు హెచ్చుశక్తి కల్గి ఉండడం వల్ల ఎక్కువ దూరం పరిక్షేపణం చెందుతాయి.

తక్కువశక్తి ఉండే ఆకుపచ్చ, ఎరుపు, నారింజరంగు ఫోటాన్లు అంత ఎక్కువదూరం పరిక్షేపణం చెందలేవు. ఊదా నీలిరంగు ఫోటాన్లు ఎక్కువ దూరం పరిక్షేపణం చెందగల్గడం వల్లనే పర్వతాల తలాలు దూరం నుండి చూస్తే నీలంగా కన్పిస్తాయి. ఆకాశం కూడా ఇదేకారణంగా నీలంగా కన్పిస్తుంది. పర్వతాలు లేదా కొండలపైకి మార్గం కొండచుట్టూ రోడ్డు తిరుగుతూ చివరకు కొండపై భాగానికి వెళుతుంది. నిటారుగా పైకి రోడ్డు వేయరు. రోడ్డువాలుగా వేయడం వల్ల ఒక బరువును పైకి తీసుకువెళ్లెందుకు ఎక్కువ శ్రమ పడాల్సిన అవసరం ఉండదు. కొండపైకి వెళ్ళే మార్గాన్ని అనేక వాలురోడ్లుగా నిర్మించి వీటిని యు-మలుపులతో కలుపుతారు. కొద్దికొద్ది ఎత్తుపైకి వెళ్లడానికి పెద్దపెద్దవాలురోడ్లు నిర్మిస్తారు. ఈ రోడ్ల వెంబడి వాహనం కదిలేటప్పుడు దాని ఇంజన్ పై ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉండదు. వాలు తక్కువయితే ఇంజన్పై ఒత్తిడి ఎక్కువ అవుతుంది. అందుకే కొండ పైకి రోడ్డు కొండచుట్టూ తిప్పుతూ వేస్తారు.



చెందటం మాత్రమే మిగులుతుంది. కార్యాలయాలలో రకరకాల మనుషులుంటారు. ఏవో కొన్ని చిన్నచిన్న సమస్యలు ఉంటాయి. వాటిని పదేపదే గుర్తుచేసుకుంటూ ఉంటారు కొంతమంది. ఆ కోవాన్ని వారి మాటతీరు ద్వారా ఎదుటివారి మీద ప్రదర్శిస్తుంటారు. కొంతమంది అన్యాయంగా వారి ప్రమేయం లేకుండానే ఆ సమస్యలకు బాధ్యులవుతారు. అలా కాకుండా ఆ సమస్యను అలా వదిలేయాలి. మామూలుగా మాట్లాడాలి. సమయం చూసుకొని మీ వల్ల ఇలా జరిగిందని నెమ్మదిగా వారికి తెలియజేయాలి. అప్పుడు వారు తమ తప్పు తెలుసుకుంటారు. అయితే కొంచెం సమయం తీసుకొని వారికి తెలియజేయాలి. ఇప్పుడున్న ఎలక్ట్రానిక్ యుగంలో మాటలే కరవయ్యాయి. వంటగదిలో వంటచేస్తున్న భార్య హాల్లో టీవీచూస్తున్న భర్తకు ఫోన్ ద్వారా మేనేజ్ పెడుతుంది. అంతగా కరవైపోయాయి మాటలు మరి. సరే మాట్లాడుకునే కొద్ది మాటలనైనా సౌమ్యంగా మాట్లాడుకుంటారా అంటే అదీ ఉండదు. ఆ మాటలు కూడ పిడిబాకుల్లా గుచ్చుకుంటుంటాయి.

మాట్లాడమన్నారు కదాని ఎదాపెదా మాట్లాడకూడదు. చెప్పాల్సిన విషయాన్ని సూటిగా, స్పష్టంగా తెలపాలి. పొరపాటుగా ఏదైనా మనసుకు బాధ కలిగించే మాటలు మాట్లాడితే క్షమించమని అడగటంలో తప్పులేదు. అలా అడిగినంత మాత్రాన మనము ఏమీ తక్కువకాము. అవతలి వ్యక్తి ఆలోచనా ధోరణిలో కూడ మార్పు వస్తుంది. కొంతమంది అంటుంటారు వారి మాటతీరు బాగాదు, మాట్లాడాలనిపించదు అంటారు. అలా అన్నంత మాత్రాన సమస్య పరిష్కారం అయిపోదు. ప్రతి మనిషిలో పాజిటివ్, నెగిటివ్ ధోరణులు ఉంటాయి. నెగిటివ్ ధోరణులనే తీసు కుంటాంగాని పాజిటివ్ క్షణాలను ఎందుకు తీసుకులేక పోతున్నాం అని ఆలోచించుకోవాలి. వారికి ఆ విషయాలను నెమ్మదిగా తెలియజేసి కొంచెం వారి మాటతీరుని మార్పు కోమని సౌమ్యంగా తెలపాలి. ముందు కొంత వ్యతిరేకత ఎదురవుతుంది. అయినా ప్రయత్నించాలి. సాధనమున పనులు సమకూరు ధరణిలోన అన్నట్లు సాధనము చేస్తే సాధ్యము కానిది ఏదీ ఉండదు. అయితే ప్రయత్నం లోపం లేకుండా కృషి చేయాలి. నెమ్మదిగా వారి మాటతీరు కూడ మారుతుంది.

అగరుబత్తీల ఘుమఘుమలకు కారణం..

ఏ దేవాలయానికి వెళ్ళినా, ఇంట్లో పండుగలకు, శుభకార్యాలకు దీపాలతో పాటు అగరుబత్తీలూ వెలిగించడం అందరికీ తెలిసిన విషయమే. ఈ అగరు బత్తీలలో బోలెడు రకాలు ఉంటాయి. అవి వెలిగించగానే వాటి ఘుమఘుమలు అక్కడన్న పరిసరాలంతటినీ పరిమళ భరితం చేస్తాయి. మరి ఇంతటి పరి మళాలు ఎలా వస్తాయి అనుకుంటున్నారా...

అగరుబత్తీల తయారీ ప్రాంతాన్ని బట్టి రకరకాల పద్ధతులను ఉపయోగిస్తుంటారు. వీటిలో కొన్ని ప్రదేశాల్లో మనుషులు తయారు చేస్తే, మరికొన్ని చోట్ల యంత్రాల ద్వారా చేస్తుంటారు. ఎలా చేసినా ముడి సరుకు మాత్రం ఒకటే. చేసే విధానంలో చిన్నచిన్న మార్పులుంటాయి. వెదురుకర్రలను తీసుకుని వాటిని యంత్రాల ద్వారా చీపురుపుల్లంత సన్నగా మారుస్తారు. ఇప్పుడు చార్కోలీవోడి, జగట పాడి, రంపపుపాట్లు, గంధపుచెక్కపాడి కలిపి కొంచెం నీళ్ళు కలుపుతూ ముద్దలా చేస్తారు. చార్కోలీ పాడి అంటే కర్రను కాల్చి చేసిన బొగ్గుపాడి. జగటపాడి అంటే వుడ్ గ్లా. ఈ పాడులన్నీ విడిగా బయట అంగట్లో దొరికేవే. కొంతమంది గంధపు చెక్కపాడి వేయకుండా పరిమళాలు వెదజల్లే నూనెలను ఉపయోగిస్తారు. పైన తయారుచేసుకున్న మిశ్రమాన్ని అగర్ బత్తీ తయారీ యంత్రంలో వేస్తారు. దీనికి కిందకు ప్రత్యేకంగా పుల్లల్ని పంపించే విధానం ఉంటుంది. దాని ద్వారా సిద్ధంగా ఉంచుకున్న కర్రపుల్లల్ని పంపిస్తే పైనుంచి వేసిన మిశ్రమం ఒక్కో పుల్లకు చుట్టుకుని బయటకు వస్తుంది. ఇలా వచ్చిన వాటిని పరిమళాల్లో ప్రత్యేకంగా ముంచుతారు. ఆ తర్వాత ఆరబెట్టి ప్యాకింగ్ చేస్తారు. దుకాణాలకు సరఫరా చేస్తారు. వాటినే కొనితెచ్చుకుని వాడుతుంటారు.





ప్రకృతి అనంతం.. చెయ్యద్దు అంతం..!!

ప్రకృతి అందమైనది
సృష్టికి అనంతమైనది
సుందర దృశ్యాలకు నిధి
సర్వ ప్రాణులకు వారధి...!!

కాలుష్య కోరల్లో
మనిషి కబంధ హస్తాల్లో
విల విల లాడుతుంది
సహజ రూపం కోల్పోతుంది...!!

అవసరాలకు నాశనం చేసి
అడవులను నరికివేసి
నదులను అడ్డగిస్తూ
భూమాతను బంధి చేస్తూ...!!

ప్లాస్టిక్ ను కొని తెచ్చుకొని
నాశనం చేస్తున్నాం నేల తల్లిని
కరిగిపోక విలియం సృష్టించే
ఎన్నో జీవరాసులు నశించే...!!

ధరణి నిండింది వర్ష పదార్థాలతో
నిత్యం విలపిస్తుంది బాధతో
మానవాళి మనుగడ కష్టం
ప్రపంచమంతా జరుగుతుంది నష్టం...!!

ప్రకృతి ప్రకోపిస్తే
విలియం తాండవిస్తే
భవిష్యత్తు ఉంటుందా
మానవజాతి నిలుస్తుందా...!!

రక్షించుకుందాం ప్రకృతిని
వదిలేద్దాం ఆలోచనల వికృతిని
పుడమితల్లికి రక్షణగా నిలుద్దాం
భావితరాలకు సంతోషంగా అందిద్దాం...!!

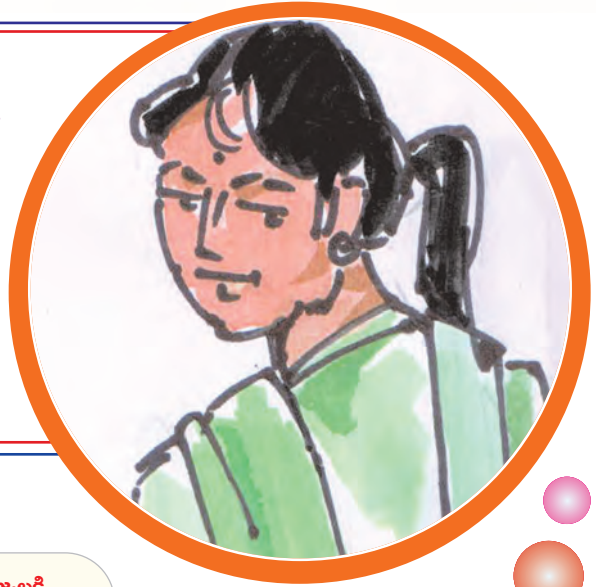
-కొప్పల ప్రసాద్, 9885066235



ఏదో విధంగా నా స్నేహితురాళ్లు నన్ను చులకన చేసి మాట్లాడేవాళ్లు. మా క్లాస్ టీచర్ కి నా మీద చాడీలు చెప్పేవాళ్లు. ఇంట్లో మా అమ్మతో చెప్పాలనిపించేది. అలా చెప్పే వాళ్ల తల్లిదండ్రులకు, మాకు గొడవలవుతాయని, నన్ను చదువు మాన్పించేస్తారని భయపడి మౌనంగా అన్నీ భరించేదాన్ని. వాళ్ల హేళనలు, చీత్యాకాలు రాను రాను మితిమీరిపోయాయి. అలా అయిదు సంవత్సరాలు గడిచాయి. ఆ రోజుల్లో అన్నీ తరగతులకూ పరీక్షలుండేవి. మావూరి నుండి స్కూల్ కి వచ్చే ఆడపిల్లల సంఖ్య రకరకాల కారణాల వలన క్రమేపీ తగ్గిపోయింది. నేను మాత్రమే పట్టుదలతో ఏదో తరగతి ఉత్తీర్ణులయ్యాను.

హేళన

డా॥వెలువోలు నాగరాజ్యలక్ష్మి
సెల్: 9394113848



అమ్మాయ్! బాబును తీసికొని ఒకసారి రామ్మా! చాలా రోజులైంది నిన్ను, బాబును చూసి- ఫోనులో నాన్న అనునయంగా అన్నాడు. శ్రావణమాసం కదే. వరలక్ష్మీవ్రతం ఈసారి ఇక్కడ చేసుకుందువుగాని రావే- అమ్మ బ్రతిమాలింది. సరే. చూస్తానమ్మా- ఫోను పెట్టేశాను. అమ్మ, నాన్నలను చూసి చాలా రోజులైంది. వరలక్ష్మీ వ్రతం సెలవుతో పాటు ముందురోజు, తరువాతి రోజు సెలవు పెట్టి వెళ్లాలని నిర్ణయించుకున్నాను. బాబుకి చెప్పాను. బడికి ఎగనామం పెట్టి వెళ్లాలని నిర్ణయించుకున్నాను. బాబుకి చెప్పాను. బడికి ఎగనామం పెట్టాచ్చు కదా అని ఎగిరి గంతేశాడు.

వరలక్ష్మీ వ్రతానికి రెండు రోజులు ముందు నుంచి వాతావరణం మారిపోయింది. ఉండి, ఉండి వర్షం కురుస్తుంది. అయినా సరే సెలవు పెట్టేశాను కదా అని బాబును తీసికొని కొత్తూరు వెళ్లాను. ఏలూరుకు గిరిలోమీటర్ల దూరం మావూరు. ఊరికి చేరేటప్పటికి మావాడికి చూపారు ఎక్కువయిపోయింది. 5సం॥రాలు నిండేదాకా వాడు అమ్మమ్మ దగ్గరే పెరిగాడు. స్కూల్లో చేరిన తరువాత అమ్మమ్మ దగ్గరికి వెళ్లటానికి వీలు చిక్కుటం లేదు.

ఆరోజంతా మనవడి ముచ్చట్లతో అమ్మ, నాన్నలకు కాలక్షేపం అయిపోయింది. మరునాడు వరలక్ష్మీ వ్రతం హడావిడి అయిపోయింది. వర్షం అప్పుడప్పుడూ తన ఉనికిని గుర్తు చేస్తోంది. శ్రావణ మేఘాలు తమలో దాచి తెచ్చిన పన్నీటితో భూమాతను అభిషేకించి హాయిగా, తేలికగా గుంపులు కట్టి వెళ్లిపోతున్నాయి. మావూరిలో ఎర్రమట్టి రోడ్లు చిత్తడిగా మారిపోయాయి. వీధిలో నడిచేవాళ్ల కాళ్లకు పారాణి పూస్తున్నాయి. మాబాబుకి వర్షంలో తడవాలన్న కోరిక ఉరకలేసింది. వీధిలోకి వెళ్లి వాన తుంపర బిందువులను ఆస్వాదిస్తూ బట్టల మీద బురద చిందించుకుంటూ చక్కగా ఆనందిస్తున్నాడు. వాడికి అప్పుడు 7సం॥ల వయసు.

ఆటలు చాలించి లోపలికిరా! అని నేను మా ఇంటి

ఆవరణలో నిలబడి బాబును పిలుస్తున్నాను. ఉహూ. నేనిప్పుడే రాను- అంటూ బాబు వీధిలో పరుగులు తీయటం సాగించాడు. అప్పుడు వినపడింది. లక్ష్మీ! బాగున్నావా! అంటూ ఒక స్త్రీ స్వరం. తిరిగి చూశాను. తల మీద పెద్ద పచ్చిగడ్డి మోపు ముఖానికి అడ్డుగా ఉంది. కంఠస్వరం మాత్రం ఎప్పుడో పరిచితం అయినట్లు గుర్తుకు వస్తోంది. ఆమె పాదాలు పొలాల్లోని నల్లమట్టి బురద, దానిమీద వీధిలోని ఎర్రమట్టి బురద కలిసి వింత వర్ణాన్ని తలపింప చేస్తున్నాయి. కాలివేళ్ల మట్టలు, వెండి పట్టీలు బాగా మట్టి పేరుకుపోయి ఉన్నాయి. పైకి దోపిన మాసిన నేతవీర అంచులు మోకాళ్లకు కొంచెం కిందుగా కనిపిస్తున్నాయి.

నేను లక్ష్మీ! వెంకటేశ్వరమ్మని-గుర్తు చేసింది. వెంకటేశ్వరమ్మా! నువ్వా! బాగున్నావా! అడిగాను. బాగున్నాను లక్ష్మీ! చాలా సంవత్సరాలయింది నిన్ను చూసి. ఎక్కుడుంటున్నావ్! ఏం ఉద్యోగం చేస్తున్నావ్? ఒకదాని వెంట ఒకటిగా ప్రశ్నల వర్షం కురిపించింది తల మీద గడ్డి మోపుతో నిలబడి. నేను బాగున్నాను. గుంటూరులో కాలేజ్ లెక్చరర్ గా ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. నువ్వేం చేస్తున్నావ్? అడిగాను నేను. నేనా! ఇదిగో- పొలం పనులు చేసుకుంటున్నాను అంది నిరుత్సాహంతో.

ఇవాళ వరలక్ష్మీ వ్రతం కదా. ఇవాళ కూడ పొలం పనులేనా? అన్నాను. తప్పుడు లక్ష్మీ! ఎండైనా, వానైనా, పండగైనా పొలం పనికి వెళ్లకపోతే మాకు కుదరదు. నువ్వు కష్టపడి చదువుకొని మంచి ఉద్యోగం సంపాదించుకున్నావ్? ఆ రోజుల్లో నిన్ను చాలా ఇబ్బంది పెట్టాను. నువ్వు దేన్నీ లెక్క చేయకుండా దీక్షగా చదువుకొని పైకి వచ్చావు. నేను కుటుంబం సరిగ్గా గడచి, గడవక ఇలా పొలం పనులకు వెళ్తూ జీవితం నెట్టుకొస్తున్నాను. అని ఒక్క క్షణం ఆగింది. వస్తా లక్ష్మీ! వాన పెద్దదయ్యేటట్టుంది. ఇంట్లో పిల్లలు ఏం అల్లరి చేస్తున్నారో? ఏమో! అంటూ గబగబా వెళ్లిపోయింది వెంకటేశ్వరమ్మ. కాయకష్టం వలన కరకు దేలిన

శరీరంతో బతుకు భారం మోస్తున్నట్లుగా గడ్డిమోపును సవరించుకుంటూ వెళ్తున్న ఆమె వైపే చూస్తున్న నా కళ్ల ముందు పాతిక సంవత్సరాల నాటి గతం కదలాడింది.

x x x

మావూరిలో ఆరోజుల్లో ఆడపిల్లలు చదువుకోవటం అంటే చాలా వింతగా ఉండేది. మాకు అందుబాటులో హైస్కూల్ లేకపోవటం వలన ఏలూరులో కస్తూరిబా విద్యాలయంలో 6వ తరగతిలో చేర్పించారు మానాన్న నన్ను. అది చూసి కొందరు తల్లిదండ్రులు తమ ఆడపిల్లలను కూడ బడికి పంపించసాగారు. మొత్తం ఏడుగురం ఆడపిల్లలం కలిసి 6 కిలోమీటర్లు నడుచుకుంటూ స్కూల్ కి వెళ్లి వచ్చేవాళ్లం.

ఆ రోజుల్లో నేను కొంచెం బలహీనంగా, అర్థకూరాలిగా ఉండేదాన్ని ఎక్కువ రోజులు అలర్జీ, జలుబుతో బాధపడేదాన్ని. అయినా చదువు మీద ప్రగాఢమైన కోరికతో క్రమం తప్పకుండా బడికి వెళ్లేదాన్ని. ఎడమ భుజానికి తగిలించుకున్న గుడ్డసంచిలో పుస్తకాలు, కుడిచేతిలో అల్పామినియం క్యారేజీ పట్టుకొని ముక్కు ఎగబీలుస్తూ ఉండే వేషం నాది అప్పుడు. మా బృందంలో అందరూ నన్ను ఆటలు పట్టించేవాళ్లు. జలుబు సుందరి అని హేళన చేసేవాళ్లు. నేను వాళ్లతో కలిసి వేగంగా నడవలేక

వెనకబడిపోయేదాన్ని. అదే అదనుగా వాళ్లంతా నన్ను ఎద్దేవా చేసేవాళ్లు. నీ ముఖానికి చదువెందుకే అనేవాళ్లు.

ఆరోజు ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం సందర్భంగా బడిలో సాయంత్రం 6గంటల వరకు సభ జరిగింది. బాగా ఆలస్యం అయిపోయిందని మేమంతా హడావిడిగా సంచులు తగిలించుకొని ఇళ్లకు బయలుదేరాం. ఏయ్! జలుబు సందర్! నువ్విక్కడే ఉండు మేం అంతా మంచినీళ్లు తాగి వస్తాం.. అన్నది వెంకటేశ్వరమ్మ. నేను అక్కడే నిలబడ్డాను. చాలాసేపటి తరువాత కాని నా బుర్రకి తట్టలేదు వాళ్లు నన్ను వదిలిపెట్టి వెళ్లిపోయారని. బిక్కుబిక్కుమంటూ ఒంటరిగా నడచి వెళ్తున్న నన్ను

(మిగతా 5వ పేజీలో)



(కథ-4వ పేజీ తరువాయి)

చూసి మాపూరి వైపు వెళ్తున్న ఎడ్లబండి వ్యక్తి నన్ను తన బండిలో ఎక్కించుకొని ఇంటికి తీసుకువచ్చాడు. మాఅమ్మ నాకోసం వీధిలో నిలబడి ఎదురుచూస్తుంది. ఏదో విధంగా నా స్నేహితురాళ్లు నన్ను చులకన చేసి మాట్లాడేవాళ్లు. మా క్లాస్‌టీచర్‌కి నా మీద చాడీలు చెప్పేవాళ్లు. ఇంట్లో మా అమ్మతో చెప్పాలనిపించేది. అలా చెప్తే వాళ్ల తల్లిదండ్రులకు, మాకు గొడవలవుతాయని, నన్ను చదువు మాన్పించేస్తారని భయపడి మౌనంగా అన్నీ భరించేదాన్ని. వాళ్ల హేళనలు, చీత్యాలు రాసు రాసు మితిమీరి పోయాయి. అలా అయిదు సంవత్సరాలు గడిచాయి. ఆ రోజుల్లో అన్నీ తరగతులకూ పరీక్షలుండేవి. మాపూరి నుండి స్కూల్‌కి వచ్చే ఆడపిల్లల సంఖ్య రకరకాల కారణాల వలన క్రమేపీ తగ్గిపోయింది. నేను మాత్రమే పట్టుదలతో పదో తరగతి ఉత్తీర్ణులయ్యాను.

× × ×

కళాశాలలో చేరిన తరువాత ఇక ఊరి నుండి ప్రతిరోజూ నడిచి రావటం శ్రేయస్కరం కాదని వసతిగృహంలో చేర్పించారు నాన్న. అప్పటి నుండి ఇక వెనుదిరిగి చూసుకోకుండా అంచలంచెలుగా చదువులో ఎదిగాను. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంలో

తెలుగు సాహిత్యంలో ఎంఎ, పి.హెచ్.డి సంపాదించుకున్నాను. విశ్వవిద్యాలయం స్వర్ణపతకం చేజిక్కించుకున్నాను. ఆంధ్రప్రదేశ్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ వ్రాతపరీక్ష, మౌఖిక పరీక్షలో నెగ్గి డిగ్రీ కళాశాల అధ్యాపకురాలిగా స్థిరపడ్డాను. ఎంతో మంది విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు బాటలు వేస్తూ, దాని వ్యక్తిత్వ వికాసానికి తోడ్పడే అవకాశం లభించినందుకు వాగ్దేవికి నిత్యమూ కృతజ్ఞతాంజులులు సమర్పించుకుంటాను.

ఇప్పుడు మాపూరికి బస్సు, ఆటో మొదలైన రవాణా సౌకర్యాలు మెరుగు పడ్డాయి. విద్యారంగంలో వికసించిన కుసుమాల వంటి వారు అనేకు లున్నారు. ప్రథమ ఉన్నత విద్యార్థులకు నాకు గుర్తింపు లభించటం నా పూర్వజన్మ సుకృతం. ఇంతకాలానికి వెంకటేశ్వరమ్మ నాకు కనిపించింది. ఇవాళ లక్ష్మీ! అని స్నేహ పూర్వకంగా పిలిచింది. ఆరోజుల్లో నన్ను పరిపరి విధాలుగా హేళన చేసిన సన్నివేశాలు తన మనసులో



పశ్చాత్తాపం కలిగించినట్లున్నాయి. నవ్విన నాపచేసే పండుతుంది అని పెద్దలు సామెత వ్యర్థంగా చెప్ప లేదు కదా! అమ్మా! వచ్చేశా! బాబు పిలుపుతో నేను జ్ఞాపకాల దొంతరల్లో నుంచి బయటికి వచ్చాను. ఎదురుగా ఒక విచిత్రమైన రూపంలో నిలబడినవాడిని చూసి ఉలిక్కిపడ్డాను. పాదాల నుండి మోకాళ్ల వరకు సింధూరం రంగులో బురద దట్టంగా పట్టి ఉంది. బట్టల పైన రకరకాల డిజైన్లలో మరకలు ముఖం మీద గులాల్ చల్లినట్లుగా చుక్కలు వ్యాపించి గోధూళి వేళ భూదేవితో కలసి ఆటలాడి ఆపి వచ్చిన బాలకృష్ణుడిలా కనిపించాడు. ఇప్పుడు ఈ అవతారాన్ని ఎలా శుభ్రం చెయ్యాలి? కదా! అని ఆలోచిస్తూ లోపలికి నడిచాను.



కలిన శిక్ష తప్పదు!

బువ్వ తీసే భూమి పుత్రులకు భూకంపం సృష్టించడం ఎరుకే! సేద్యాన్ని ప్రేమించే కర్షకునికి యుద్ధం గెలవడం తెలిసిన విద్యే..! కాలాన్ని శాసించే మెదళ్లకు పోరు నెగళ్ళు రగల్చటం సాధ్యమే మట్టితో మమేకమయ్యే దేవాలకు మర పిరంగులై గల్గించటం గురుతే! పంట చేలకు జీవం పాసి ఎదలకు తూటాలై చీల్చటం సుపరిచితమే! కలుపు మొక్కల ఏసోనే వేళ్ళకు చుర కత్తులై ఖండించటం సులువే! విత్తును హత్తుకునే చేతులకు పిడికెలిత్తుట అనుభవపూర్వకమే దుక్కి చదును చేసే పాదాలకు కదం తొక్కటం నిత్య కృత్యమే! చెమట చిందించే కాయాలకు నెత్తురు మండించటం సులువే! కట్టం జేసే మట్టి మనుషులకు కుట్రల కుళ్ళబొడవలం సహజమే నిరంకుశ ప్రభువా! రైతు వెర్రిబావులోందంటే... నీ దుర్బలతకు నాంది వాచిక సాగుబాటుకు కట్టుబాటు విధిస్తే నీ వినాశనానికి తగు సూచిక ఇప్పటికైనా... చర్చల మాట కట్టిపెట్టి ఒంటెడ్డు పోకడ విడిచిపెట్టి నీ చీకటి చట్టాల రద్దు పర్చుకో! కాదంటూ మొండికెస్తే కర్షక చేతిలో కలిన శిక్ష తప్పదు సుమీ!

(రైతు ధర్మ పోరాటానికి మద్దతుగా)

- కోడిగూటి తిరుపతి, 9573929493

కృత్రిమ 'ముత్యం' ముచ్చట్లు

కొంతమంది తక్కువగా మాట్లాడుతుంటారు. అలాంటి వారిని మాట్లాడితే నోటి ముత్యాలు రాలిపోతాయా అంటూ ఆటపట్టిస్తుంటారు. అలాగే కొందరి చేతిరాత చూస్తే అక్షరాలు ముత్యాలలా ఉంటాయి. అయితే ప్రస్తుతం అందరూ చేతిరాత మర్చిపోయారనుకోండి. సాంకేతిక యుగంలో కొట్టుకుపోతూ వేలితో స్పార్ట్స్‌ఫోన్‌లు, మౌస్‌తో కంప్యూటర్లలో అక్షరాలు కూర్చేస్తున్నారు. బంగారు, వజ్రాల ఆభరణాలలాగే కొంతమందికి ముత్యాలు ఆభరణాలు నచ్చుతాయి. ఇవి సామాన్యులకు కూడా అందుబాటులో ఉంటాయి. బంగారం, వెండి, వజ్రాలు లాంటివి భూమిలో దొరుకుతాయి. కానీ ముత్యాలు ఇలా లభించవు.

ముత్యం అనేది ఒక జీవి నుంచి ఏర్పడుతుంది. కొందరేమో అల్పిప్పల్లో వర్షపు చినుకులు పడినపుడు ముత్యం ఏర్పడుతుందని అంటారు. ఇది నిజం కాదు. మనం వాడే ముత్యాలు మూడురకాల్లో లభిస్తాయి. అవి సహజ సిద్ధంగా సముద్రాల్లో లభించేవి. ఇవి ఖరీదు ఎక్కువ. అయితే సముద్రాల ద్వారా లభించే ముత్యాలు చాలా అరుదుగా దొరుకుతాయి. కొన్ని ముత్యాలు తక్కువ ధరకు లభిస్తాయి. ఇవి కృత్రిమ ముత్యాలు. అయితే వీటిని ప్లాస్టిక్ లాంటి పదార్థంతో ముత్యం ఆకారం వచ్చేలా యంత్రాలతో తయారు చేస్తారు. ఇవి ఒకరకం. మూడోరకం ముత్యాలు పంటలా పండిస్తారు. ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదా! చేపల్ని చెరువుల్లో వేసి పెంచినట్లుగా ముత్యాలు ఏర్పడటానికి అనువైన వాతావరణం ఏర్పాటుచేసి వీటిని సాగుచేస్తారు. అయితే ఇవి ఖరీదు ఎక్కువ. బంగారు ఆభరణాల్లో వాడే ముత్యాలు ఈ రకానికి చెందుతాయి.



ముత్యాలను పంటలా ఎలా సాగుచేస్తారో తెలుసుకుందాం... అప్పుడప్పుడు సముద్రం, నదీ తీరాలకు వెళుతుంటాం. అక్కడ మనకు తీరం వెంబడి అల్పిప్పలు కనిపిస్తుంటాయి. వాటిని అయిస్టరీలు అని పిలుస్తారు. వాటిలో కొన్నిరకాల అల్పిప్పల్లో ముత్యాలు తయారవుతాయి. ముత్యాలు కలిగి ఉన్న అల్పిప్పలను ముత్యపు చిప్పలు అంటారు. అల్పిప్పల రకాలను బట్టి ముత్యాల రంగు మారుతుంది. కృత్రిమ ముత్యాలను తయారుచేయడానికి (లేదా) ముత్యపు పంట పండించేవారు ఎనిమిది నుంచి పదిసెంటిమీటర్లున్న పెద్ద అల్పిప్పలను సేకరిస్తారు. లోపల ఉన్న జీవికి ఏమాత్రం దెబ్బతగలకుండా ప్రత్యేక పరికరాలతో దాన్ని కొంచెం తెరుస్తారు. మరో అల్పిప్ప నుంచి ప్రత్యేక పొరలున్న మాంసాన్ని తీసుకుంటారు. దాన్ని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించి పెట్టుకుంటారు. ఆ ముక్కలని ప్రత్యేక సాధనాలతో తెరిచిపెట్టిన అల్పిప్పలో ఉంచుతారు. వాటిని అలా ఉంచిన తరువాత పదినుంచి పదకొండు రోజుల పాటు ప్రత్యేక పర్యవేక్షణలో నైలాన్ సంఘల్లో వేసి ఉంచుతారు. ఆ తరువాత వాటిని పొడవాటి తాళ్ళకు కడతారు. కొన్ని చోట్లయితే బాక్సుల్లో పెడతారు. కొన్నిచోట్ల వెదురు బొంగులకు, పీవీసీ పైపులకు కడుతుంటారు. అలా వేలాడదీసిన వాటిని సముద్రపు, చెరువు నీటిలో పైనుంచి ఒకమీటరు లోతులో నుంచి వేలాడ దీస్తారు. అవి బాగా పెరగడానికి అనువైన వాతావరణం కల్పిస్తారు. వాటికి ఆహారంగా కొన్ని రకాల ఆల్గేలను, ఆవుపేద, వేరుశనగ పొడిని వేస్తారు. అల్పిప్ప బయటనుంచి దాని లోపలికి ఏమన్నా వస్తే దాన్ని బయటకు పంపించలేదు. దీంతో బయట నుంచి వచ్చిన దాన్నుంచి దానికే అపాయం కలగకుండా రక్షించుకునేందుకు దానిపై ఓరకమైన పదార్థాన్ని పొరలు పొరలుగా కప్పేస్తుంది. ఆ పొరలలో కాల్షియం కార్బనేట్, ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటుంది. అదే కొన్ని రోజులకు గుండ్రటి ముత్యంగా తయారవుతుంది. వాటిని జాగ్రత్తగా అల్పిప్పల నుంచి బయటకు తీస్తారు. కడిగి, పాలిష్ చేస్తారు. ప్రత్యేకమైన యంత్రాల ద్వారా వాటికి రంధ్రాలు చేసి దండలుగా గుచ్చడానికి వీలుగా మారుస్తారు. వాటి రంగులు ఆకారాలను బట్టి గ్రేడింగ్ చేసి దండలుగా గుచ్చి మార్కెట్‌కు తరలిస్తారు.

ముత్యాల సాగు పద్ధతులు అన్నిచోట్లా ఒకేరకంగా ఉండవు. ప్రదేశాలు, ప్రాంతాల్ని బట్టి మారుతుంటాయి. పంటకాలం మాత్రం ఏడాది నుంచి 20నెలలు ఉంటుంది. ముత్యాలలో ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ముత్యం ఫిలిప్పీన్స్‌లో దొరికింది. దీని బరువు 34కేజీలు. ముత్యాలను సాగుచేసే దేశాలు అమెరికా చైనా, జపాన్, ఆస్ట్రేలియా, వియత్నాం, మయన్మార్, భారత్, ఇండోనేషియా, ఫిలిప్పీన్స్, ఫ్రాన్స్, మెక్సికో, యూఏఈ, మొదలైనవి. ముత్యాలలో చాలారకాల ఆకారాలు ఉంటాయి. వాటిలో గుండ్రటి ముత్యాలనే ఎక్కువగా వాడతారు. ముత్యాలు కూర్చిన ఆభరణాలు ఇష్టపడని మగవలెందరు. ఆభరణాలు ఏమీ లేకపోయినా ముత్యాల గొలుసు సింపుల్‌గా మహిళకు ఎంతో హుందాగా ఉంటుంది.

ఆదివారం
అనుబంధం

6

31 ఆదివారం,
జనవరి 2021

ఖర్జూర నూనె

- ఖర్జూరనూనె 'ఇలెఇన్ గినివైస్' చెట్లనుంచి లభించే పళ్ళనుంచి తీయబడుతుంది. ఇది ఆరోగ్యపరంగా ఎంతగానో ఉపయోగిస్తుంది, ఇది వంటనూనెగా కూడా వాడబడు తోంది. ఇది కొలిస్త్రాల్ లేనినూనెగా పనిచేస్తుంది. ఇది ఔషధపరంగా కూడా ఉపయోగిస్తుంది.
- జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.
 - శక్తిని కలిగిస్తుంది.
 - బ్లడ్ కొలిస్త్రాల్ తగ్గటానికి సాయ పడుతుంది.
 - చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచి, చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది.
 - ఎముకల ధృఢత్వానికి తోడ్పడుతుంది.
 - కండరాల కదలిక చక్కగా జరిగేలా చేస్తుంది.
 - రక్తనాళాల సమస్యలను తగ్గించడంతో తనవంతు పాత్రను పోషిస్తుంది.
 - గుండెవ్యాధులను తగ్గించి, స్ట్రోక్ రాకుండా రక్షణగా పనిచేస్తుంది.
 - ప్లేట్ లెట్ లను స్థిరపరుస్తుంది.
 - రక్తం గడ్డ కట్టకుండా చేస్తుంది.
 - శరీరానికి అవసరమయ్యే ఫ్యాటీ ఆమ్లాలను సమకూరుస్తుంది.
 - ఈ నూనెకి ఎటువంటి వాసనా ఉండదు.



శిగల్ కాలమ్

ప్రజా ప్రయోజనాల వ్యాజ్యం
దుర్వినియోగం

అందరికీ సమాన న్యాయం అందించాలనే సదాశయంతో ఏర్పాటు చేసినదే ప్రజా ప్రయోజనాల వ్యాజ్యం. దీన్నే 'పిల్' అని కూడా అంటారు. (పిల్ - పబ్లిక్ ఇంట్రస్ట్ లిటిగేషన్) ప్రజా ప్రయోజనాల రక్షణకు దీనిని వినియోగిస్తారు. దీనికి ఖర్చు ఉండదు. పౌరులెవరైనా, ప్రజా ప్రయోజనాలకు సంబంధించి హైకోర్టు లేక సుప్రీంకోర్టులో 'పిల్' దాఖలు చేయవచ్చు.

హైకోర్టు, సుప్రీంకోర్టులను 'రాజ్యాంగ న్యాయస్థానాలు' (కానిస్టిట్యూషన్ కోర్టులు) అంటారు. వీటికి ప్రత్యేక అధికారాలు ఉన్నాయి. రాజ్యాంగ పరిరక్షణ వీటి ప్రధాన కర్తవ్యం. రాజ్యాంగం ప్రసాదించిన హక్కులకు భంగం ఏర్పడినప్పుడు ఈ కోర్టులు కలగజేసుకుంటాయి. వార్తాపత్రికలు, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా వంటి వార్తాసంస్థలు వెల్లడి చేసే వార్తల్లో ఎంత నిజమో నియంత్రణ సంస్థలు పరిశీలిస్తుంటాయి. కొన్ని అరుదైన సంచలనాత్మక సంఘటనలు మీడియా (ప్రింట్ లేక ఎలక్ట్రానిక్) వాటిని తమకు తాముగా పరిగణనలోకి తీసుకుని ఉన్నత న్యాయస్థానాలు విచారిస్తాయి. దీనినే 'సుమోటు' అంటారు.

న్యాయం అందరికీ అందాలనేది 'సుమోటు' ఉద్దేశం. కొన్ని సందర్భాలు, పరిస్థితుల్లో బాధితులు స్వయంగా న్యాయం అర్థించలేక పోవచ్చు. అలాంటి కేసుల్లో 'సుమోటు' అడుగుతుంది.

'పిల్' లో కక్షిదారు లుంటారు. అధిక శాతం పౌరులకు ప్రయోజనం కలిగించే విషయం మీద ఉన్నత న్యాయస్థానాల ఆదేశాలను అర్థించడమే 'పిల్' ప్రధాన ప్రయోజనం. ఇలాంటి ఆదేశాల ద్వారా ఒక అన్యాయాన్ని అరికట్టవచ్చు. అయితే, 'పిల్స్' ని కారణ రహితంగా కోర్టులో ఒక ప్రాధాన్యత లేని ఒక అంశం మీద దాఖలు చెయ్యకూడదు. దీనివల్ల 'పిల్' కొట్టివెయ్యడంతో బాటు జరిమానా విధిస్తారు. విలువైన కోర్టు సమయాన్ని వ్యర్థం చేసినందుకు భారీగా జరిమానా విధించే అవకాశం కూడా ఉంది. కొన్ని కేసుల్లో అది ఇరవై అయిదు లక్షల వరకు విధించిన సందర్భాలున్నాయి.

న్యాయమూర్తుల మీద అభియోగాలు మోపుతు దాఖలు చేసిన 'పిల్స్' అసత్యాలుగా తేలితే భారీ జరిమానాలు ఉంటాయి. న్యాయవ్యవస్థ మీద ప్రజలకు గల గౌరవం, విశ్వాసం కాపాడటం కూడా ఉన్నత న్యాయస్థానాల బాధ్యత. 'పిల్స్' దాఖలు చెయ్యడం సులువే. కానీ, పర్యవసానాలు ఆలోచించుకున్నాకనే దాఖలు చెయ్యాలి. కోర్టు కాలాన్ని వ్యర్థం చేయకూడదు.

-కాటూరు రవీంద్రప్రకాష్, సెల్: 9849568901



వంటింటి రుచులు



గుత్తివంకాయ వేపుడు

కావలసినవి:

గుండ్రని వంకాయలు-పావుకిలో,
సెనగపిండి-అరకప్పు, పసుపు-చిటికెడు, కారం-టీ
స్పూను, ధనియాల పొడి-టేబుల్ స్పూను,
ఉప్పు-అరటీస్పూను, కొత్తిమీర
తురుము-టేబుల్ స్పూను, నూనె-8 టేబుల్ స్పూన్లు.

తయారుచేసే విధానం:

గుత్తివంకాయకి
కోసినట్లుగా విడి
పోకుండా ముక్కలుగా
వంకాయలు
కోసుకోవాలి. ఆ
ముక్కలను ఉప్పు
నీళ్లలో వేయాలి. తర్వాత
విడిగా ఓ గిన్నెలో సెనగపిండి, ఉప్పు, కారం,
కొత్తిమీర, ధనియాలపొడి, పసుపు, 2 టీస్పూన్ల నూనె
వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. అలా కలిపిన ఆ
మిశ్రమాన్ని కొద్దికొద్దిగా వంకాయల్లో కూరాలి.
వెడల్పుగా ఉండే గిన్నెలోనూనె వేసి అది కాగాక
అందులో సిద్ధంగా ఉన్న వంకాయలను వేసి
విడిపోకుండా జాగ్రత్తగా వేయించాలి. కూర సిద్ధం.



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

ఆధారాలు

గడి - నుడి -16

అడ్డం:

2. పూలపిల్లలు.. ప్రబంధాలలో. (6)
6. సంసారంలో అసలు విషయం. (2)
7. కాయకు ముందు స్థితి (2)
8. సూర్యసుతుడు. (2)
11. పాము... పగతో... (3)
12. రుచులు. (3)
16. ఇది అందకపోతే పుల్లన... (2)
17. సాధువు... పద్మంలోనూ (2)
18. వాగ్ధానం? (2)
21. ద్రోణుడు... కుండలో పుట్టాడా? (6)

నిలువు:

1. మన మధుర గాయకుడు. (4)
2. పుడకవంటిదే. (2)
3. పోలీసువాని దెబ్బ. (4), 4. కోతి. (2)
5. అడవిలో మొదలు.. యువతి. (3)
9. మర్యాద తోడిది. (3)
10. కపోతం... వాడుకలో (3), 13. చెన్నయ్? (3)
14. దుర్వ్యధనుడు భంగపడినదిక్కడే. (4)
15. వ్యసనంలోని వస్త్రం (3), 19. అప్పరస.? (2)
20. పాశం? వాడుకలో (2)

గతవారం
సమాధానాలు

అడ్డం

నిలువు

2. కలివేపాకు, 6. రాణి, 7. అనంతం, 8. తోలు, 11. కడలి, 12. కలువ, 15. వస్త్రం,
16. దక్షుడు, 18. కలం, 21. దుర్వ్యధనుడు
1. ధర్మరాజు, 2. కల్ల, 3. వేతనం, 4. కుప్ప, 5. నకులుడు, 9. మండలం, 10. వలువ,
13. ప్రవరుడు, 14. కూలంకప్ప, 17. క్షుద్బాధ, 19. మందు, 20. చెడు.



ఏ వ్యవస్థ తీసుకున్నా అది చైతన్యవంతంగా ముందుకు సాగాలంటే అనివార్యంగా “మార్పు” ను ఆహ్వానిస్తుంది. “మార్పు” అనేది ఆమోదించకపోతే వ్యవస్థ నిర్ణీతమైపోతుంది. వ్యాపార రంగంలో ‘మార్పు’ అనేది ఒక కీలక పాత్ర నిర్వహిస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరు మార్పును అంగీకరించి మారగలిగితే వారు పురోగమనంలో ఉండగలుగుతారు. మార్పు మాట వినేసరికి చాలామంది దానిని ప్రతిఘటిస్తారు. బాస్ కింది ఉద్యోగులకు వ్యవస్థలో ‘మార్పు’ తీసుకు రాబోతున్నట్లు ప్రకటిస్తే ఉద్యోగులు వారి వారి సన్నిహితులకు తమ బాస్ కంపెనీ నాశనానికి శ్రీకారం చుడుతున్నాడని ఈ మెయిల్స్ ద్వారా సందేశాలు పంపుతూ ఉంటారు. పైగా బాస్ ప్రకటించిన మార్పు అమలయితే కంపెనీ ఏ ఏ కారణాలతో నాశనం కానుందో కూడా వివరించి చెబుతారు. మార్పును చాలామంది ఇష్టపడరు. రోజూ కాఫీలాగే ఒక కాఫీషాపు మూసేస్తే చాలా అసహ్యించుకుంటారు. ఈ మార్పును కూడా చాలామంది ఆమోదించలేరు.

పాత పద్ధతులు, అలవాటు పడిన మనుషులు అంటే చాలామంది ఇష్టపడతారు. వాటికే వారు ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు. ఇదే మానవ వైజం. అది మానవ వైజం అని సరిపెట్టుకుని దాని అదుపులో మనిషి ఉండిపోతే కుదరదు. మార్పును ఆమోదించడం అంటే ఒక పర్వతాన్ని చూసినట్లు భావిస్తారు. మార్పును ఆమోదించి ముందుకు వెళ్లడం చాలా ఉసిగొల్పేదిగా, ప్రతిఫలం ఇచ్చేదిగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఫలితాల దిశలో అడుగులు ముందుకు వేస్తూంటే ఇప్పుడు ప్రతి వ్యవస్థలోను మార్పు అనివార్యంగా చోటు చేసుకుంటోంది. ఈ మార్పులో మీరు ఉండగలిగితే మీరు మారే ప్రపంచంలో చురుగ్గా ఉండగలుగుతారు. విజయం చెంతకు వెడతారా? లేదా? అనేది ఆలోచించనవసరం లేదు.

మార్పుకు ఒక లక్ష్యం ఉండాలి

ఏదైనా ఒక మార్పుకు శ్రీకారం చుట్టారంటే

దానికి ఒక లక్ష్యం ఉండాలి. మార్పు కేవలం మార్పు కోసమే అనే ఆలోచనతో ప్రారంభిస్తే అదొక తెలివితక్కువ చర్య అవుతుంది. కంపెనీలు మార్పుకు సంబంధించి అన్ని విభాగాల్లోనూ ఒకేసారి తీసుకురావడం వలన పని భారం ఉద్యోగులపై ఎక్కువ అవుతుంది. కొన్ని పెద్ద పెద్ద కంపెనీలు ఒకేసారి పదిరకాల మార్పులను ప్రవేశపెడుతూ ఉంటాయి. ఈ మార్పులను ఎనిమిది లేదా తొమ్మిది దిశలలో అమలు చేయ ప్రయత్నిస్తాయి. ఇటువంటి నిర్ణయాల వల్ల ప్రయోజనాలు అశించినంతగా ఉండవు. అంతేకాదు ఉద్యోగులలో పని క్రమరహితంగా ఉందని, చాలా చికాకగా ఉందని భావాలు మొదలయి వారి పని సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. మార్పు అనేది సాపేక్షంగా ఒక క్రమపద్ధతిలో ఉండాలి. దీనికి మార్పుకు సంబంధించిన అవగాహన, అసలు మార్పు ఎందుకు? ఈ మార్పు కంపెనీని ఎక్కడకు తీసుకువెడుతుంది? అనే విషయాలు యాజమాన్యానికి పూర్తిగా ఆలోచనలలో ఉండాలి.

కంపెనీ మూతపడే స్థితిలోకి వెడుతున్నప్పుడు, ఆదాయాలు తగ్గిపోతున్నప్పుడు, పోటీదారులు అమృతం రేట్లు యిరవై శాతం తగ్గించినప్పుడు, లేదా మరియొక సరికొత్త ఉత్పత్తి మార్కెట్లోకి వచ్చి కంపెనీ ఉత్పత్తి చేస్తున్న ఉత్పత్తి వస్తువుకు దెబ్బతీసే పరిస్థితి ఎదురవుతున్నప్పుడు కంపెనీ తన శక్తిని



మార్పు

పెంచుకునేందుకు తప్పనిసరిగా మార్పుకు మారాలి. కొంతమంది పెద్ద కంపెనీ ఉత్పత్తులను దెబ్బతీయాలనే ఆలోచనతో అటువంటి ఉత్పత్తులనే ఉత్పత్తి చేసి చౌకధరలకు వినియోగదారులకు అందుబాటులోకి తెస్తూ ఉంటారు. ఇటువంటి వారి ప్రయత్నాలు తాత్కాలికంగానే ఉంటాయి. వాటిని పరిగణలోకి తీసుకుని పెద్ద కంపెనీలు మార్పుల వైపు చూడకూడదు. పెద్ద కంపెనీలు ఈ చౌకరకం ఉత్పత్తుల గురించి పూర్తి సమాచారాన్ని సేకరించుకోవాలి. అందులో యదార్థం ఎంత? అవి రియల్? వైరల్? వంటి విషయాలపై దృష్టి నిలపాలి. అప్పుడే నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి.

మార్పును అంగీకరించే వారిని ఆదరించాలి

ఉద్యోగాలకు దరఖాస్తు చేసుకునేవారు అనేకమంది తమ రెస్యూమేలో మార్పును తాము స్వాగతిస్తామని రాస్తారు. పైగా వారు మార్పుకు ప్రతినిధులుగా అభివర్ణించుకుంటారు. ఇదంతా బూటకం. నిజం కాదు. వ్యాపారాలు చేసేవారిలో, ఉద్యోగాలు చేసే వారిలో యదార్థంగా మార్పును అంగీకరించేవారు పదిశాతం మాత్రమే ఉంటారు. ఈ పదిశాతం మంది తమ వృత్తిని ఆరాధ భావంతో నిర్వహిస్తారు. వీరే మార్పును విశ్వసించేవారు. వ్యాపారస్థులు, ఉద్యోగులలో దాదాపు దెబ్బయి శాతం మంది మార్పును ఇష్టపడకపోయినా, తప్పనిసరి అయితే దానిని ఆమోదించి మార్పు దిశలో తమ పని నిర్వహణ చేసుకుంటారు. మిగిలి 10 నుండి 20 శాతం వ్యక్తులు పూర్తిగా మార్పును వ్యతిరేకిస్తారు. మొదటి పదిశాతం మంది మార్పుకు తాము అనుకూలమని బహిరంగంగానే తెలియజేసుకుంటారు. ఇటువంటి వారు మానసికంగా చురుగ్గా, ఎక్కువ శక్తి కలిగి ఉంటారు. భవిష్యత్తుపై ఆశలు గలవారుగా ఉంటారు. ఒక్కొక్కప్పుడు ఈ పదిశాతం మంది వ్యక్తులలో కొంతమంది కొత్త కొత్త ఆలోచనలతో మార్పులను ప్రతిపాదిస్తారు. వీరు సాహసంగా ఉంటారు. తెలియని విషయాల గురించి భయపడరు. రిస్కు జోన్ అని భయపడక ఇటువంటి వారు సులువుగా అటువైపు అడుగులు వేస్తారు. తగినంత సమాచారం అందుబాటులో లేకపోయినా ఈ తరహా వ్యక్తులు చాలా ధైర్యంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. సాధారణంగా ఇటువంటి వ్యక్తులు జీవితంలో రిస్కులు తీసుకుంటూ అడ్డంకులు ఎదురయినా వాటిని అధిగమించి పురోగతి సాధిస్తూ ఉంటారు. వీరిలో చాలా కొద్దిశాతం వ్యక్తులే తమ నిర్ణయాలకు తామే బాధ్యులమంటూ అపజయాలు పొందుతారు. ఎక్కువ శాతం వ్యక్తులు విజయపథంలో దూసుకుపోతూ ఉంటారు.

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

SUNDAY

విశాఖపత్రిక

ఆదివారం
అనుబంధం

31 ఆదివారం,
జనవరి 2021

7

పంచుకోవటం నేర్పాలి

ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల దృష్ట్యా ఎక్కువగా ఏకైక సంతానాన్నే దంపతులు కలిగి ఉంటున్నారు. వారు ఒక్కరే ఉండటం వల్ల వారికి కావల్సినవి తల్లిదండ్రులను అడిగి సాధించుకుంటున్నారు. వీరిలో అహం కూడా ఎక్కువనే చెప్పాలి. అయితే వీరిలో పంచుకునే స్వభావం ఉండటంలేదు. పంచుకోవడం వల్ల అనుబంధాలే కాదు, ఆనందం కూడా కలుగుతుందని గతంలో చైనా నిపుణుల అధ్యయనాల్లో తెలిసింది. డాక్టర్ జెన్పు బృందం మూడు నుంచి ఐదేళ్లలోపు పిల్లల్ని పరిశీలించారు. వాళ్ళు తమ దగ్గర స్టిక్కర్లు, బొమ్మలు, చాక్లెట్లు కొన్ని రకాల కథల పుస్తకాలు వంటి వాటిని తమ కోసం దాచు కున్నప్పటి కన్నా ఎదుటివాళ్ళకు పంచినప్పుడే ఎంతో సంతోషంగా కనిపించారట. దీన్ని బట్టి పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుంచీ పంచే స్వభావాన్ని అలవాటు చేస్తే పెద్దయ్యాకకూడా వాళ్ళలో సామాజిక స్పృహ ఎక్కువగా ఉంటుందనీ, ఫలితంగా వాళ్ళు ఆనందంగా జీవిస్తారనేది ఆయా నిపుణుల అభిప్రాయం. కాబట్టి ఏకైక సంతానం ఉన్న దంపతులు పిల్లలకు పంచుకోవటం వల్ల కలిగే ఆనందాన్ని పెద్దలు వివరించాలి. అది దగ్గరుండి పెద్దలు పిల్లలకు నేర్పించాలి. ఆచరించేలా చేయాలి.

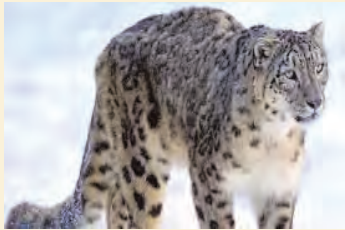


ప్రయాణం చేసేటప్పుడు...

మీరు రోడ్డు మీద ప్రయాణం చేసేటప్పుడు లేదా బస్సులో కాని, ఆటోలో కాని ప్రయాణం చేసేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ప్రయాణిస్తున్నారా? లేదా అని ఆలోచించుకుంటున్నారా : 1 బస్సులో గమ్యం చేరాలనుకునేటప్పుడు రమ్మగా ఉన్న బస్సు ఎక్కవద్దు అదీ మెట్ల మీద నుంచుని మరీ ప్రయాణించొద్దు. 2) ఆటోలో వెళ్లేటప్పుడు కడ్డీల మీద కూర్చుని ప్రయాణించొద్దు. డ్రైవర్ రికార్డర్ ఆన్ చేస్తే కట్టేయమని చెప్పండి. అలాగే ర్యాష్ డ్రైవింగ్ చేస్తే కాస్త స్లోగా తీసుకెళ్లమని చెప్పండి. 3) అలాగే సైకిల్ మీద వెళ్లేటప్పుడు జాగ్రత్తగా తొక్కడం నేర్చుకోవాలి. మెయిన్ రోడ్డు మీద వెళ్లేటప్పుడు తప్పని సరిగా బెల్కొట్టడం మరిచిపోకూడదు. 4) రాత్రిపూట ప్రయాణం చేసేటప్పుడు బండి మీద అంటే కారులో కాని, స్కూటర్ కానీ ఏదైనా హెమీ వెహికల్ మీద బనా వెళ్లేటప్పుడు హెడ్ లైట్స్ ఇంపార్టెంట్ అని మరిచిపోవద్దు. 5) తాగిన మత్తులో డ్రైవ్ చేయడం ఏమంత మంచిది కాదు. అలాగే ప్రయాణం చేసేటప్పుడు. మీ పర్సులో ఉండే ఫోన్బుక్లో మీ ఆద్రస్సు మీ తాలూకా ఆద్రస్సు, ఫోను నెంబర్లు రాసుకుంటే మంచిది. 6) రోడ్డు కార్నర్స్లో టర్నింగ్ తిప్పేటప్పుడు చాలా స్లోగా వెళ్లడం ముఖ్యం. ప్రాణం పోయాక అనుకున్నా ప్రయోజనం లేదు. 7) నిద్ర మత్తుగా ఉన్నప్పుడు అప్పులు డ్రైవింగ్ జోలికి పోవద్దు. మీ పక్కన వున్న వాళ్లని డ్రైవ్ చేయమనండి. లేదా బండిని ఒక ప్రక్కగా ఆవి నిద్రమత్తు పోయేవరకూ కాస్త ఆగండి. ప్రయాణాల్లో ఇలాంటి కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే రోడ్డు ప్రమాదాలు తగ్గుతాయి.



మీకు తెలుసా?



చిరుతపులి అనగానే మాంసాహారం మాత్రమే తినే జంతువుగా తెలుసు. కానీ మంచు చిరుతపులి మాంసాహారంతో పాటు గడ్డిని, చిన్నచిన్నకొమ్మల్ని కూడా తింటుంది.

× × ×

హోటల్స్ లో పెఫెలను చూస్తుంటాం కదా. వారు నెత్తిమీద పెట్టుకునే టోపీలు పొడవుగా ఉంటాయి. ఆ టోపీలకు సైతం ఓ పేరుతో పిలుస్తారు. అదేంటో తెలుసా! ఆ టోపీలను టోక్ అంటారు.

× × ×

‘కరాటే’ అనేది జపాన్ భాషాపదం. ఈ పదానికి అర్థం “ఖాళీచెయ్యి”, ఈ క్రీడ కొన్ని వేల సంవత్సరాల క్రితం ఆసియాలో ప్రచింది. 17వ శతాబ్దంలో ఒకినావాలో వికసించింది. 1920 నాటికి జపాన్ కు చేరింది. కరాటే పోటీ కేవలం మూడు నిమిషాల వ్యవధికలిగి వుంటుంది.



‘ఫెలోషిప్’కీ, స్కాలర్ షిప్ కీ తేడా

ఏదైనా ఒక రంగంలో ప్రతిభావంతమైన విశేష కృషి చేసిన వారికి వారి సేవలకు గుర్తింపుగా ఇచ్చేది “ఫెలోషిప్”. భారత ప్రభుత్వ సంస్థ, “కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ”, “సంగీత నాటక అకాడమీ” అయా రంగాలలో విశిష్ట సేవలు చేసినవారికి ఫెలోషిప్ లు ఇస్తుంటాయి. ఇది ఒక ఉదాహరణ . విదేశీ సంస్థలు ప్రభుత్వాలు కూడా యిలాంటి ఫెలోషిప్ లు యిస్తుంటాయి.

“స్కాలర్ షిప్” అలాకాక అభ్యర్థి లేదా విద్యార్థి ఏదైనా ఒక రంగంలో విశిష్ట విశేష కృషి చేయడానికై చేసే ఆర్థిక సహకారం లేక ఇచ్చే ఉపకారవేతనాన్ని “స్కాలర్ షిప్” అంటారు. ఎందరో విద్యార్థులు విశేష ప్రతిభ కనపరిచి దేశవిదేశాలలో ఉన్నత విద్యాభ్యాసానికై స్కాలర్ షిప్ లు సాధిస్తుంటారు. ఇదే ఫెలోషిప్ కీ, స్కాలర్ షిప్ కీ గల తేడా.



ఒక చిన్న కొవ్వొత్తి తన కాంతి కిరణాలతో ఎలా వెలుగు నివ్వగలదో, ఈ ప్రపంచంలో ఒక మంచి పని కూడా ఆ విధంగానే ప్రకాశించగలదు.

— షేక్స్ పియర్



నాగన్న పొరుగుారికి అడవిగుండా బయలు దేరాడు. వర్షం మొదలైంది. ఒక చెట్టు క్రింద సేద దీరుతున్నాడు. అప్పుడే చెట్టు పైనుండి ఒక పాము నాగన్న మెడలో పడింది. నాగన్న భయపడి తన రెండు చేతులతో దానిని దూరంగా విసరివేశాడు. అదృష్టవశాత్తు అది అతనిని కాటు వెయ్యలేదు. నాగన్న ఒక కర్ర తీసుకుని ఆ పామును చంపబోయాడు. అది మానవ భాషలో తనను చంప వద్దనీ, అతనికి నిధి నిక్షేపాలు ఉండే చోటు తాను చెబుతానని పాము చెప్పింది. ‘సరే’ అని నాగన్న ఆ చిరునామా కనుక్కొని ఆ పామును చంపకుండా వదలిపెట్టాడు.

నాగన్న పాము చెప్పిన చిరునామా ప్రకారం రెండు కిలోమీటర్లు నడిచి ఒక జమ్మి చెట్టు వద్దకు వెళ్లి అక్కడ



రంగు రంగుల పగడపుదిబ్బలు

సముద్రాల్లో చాలా లోతైన ప్రాంతంలో కొన్ని చోట్ల ప్రత్యేకమైన పగడపు దిబ్బలుంటాయి. అవి అడుగున పచ్చటి రంగు బల్బులు మాదిరిగా వెలుగుతుంటాయి. అవి మనుగడ సాగించాలంటే వెలగాల్సిందే మరి. మామూలుగా ఎక్కడైనా పగడపు దిబ్బలు, వాటిపై పెరిగే ఆల్గే ఒకదానిపై ఒకటి ఆధారపడి జీవిస్తుంటాయి. అయితే ఆల్గే పెరగాలంటే కాంతి కావాలి. కిరణజన్యసంయోగక్రియ జరగాలి. మరి అంత లోతుగా ఉండే సముద్రాల్లో సూర్యకాంతి ఎక్కడి నుంచి వస్తుంది. అనుకుంటున్నారా! అందుకే ఆల్గే కోసమే ఈ పగడపు దిబ్బలు కాంతిని వెదజల్లుతుంటాయి. అందుకు వాటిలో ప్రత్యేకమైన ప్రొటీన్ ఉంటుంది.



కథ

తవ్వాడు. ఆ గొయ్యిలో చాలా బంగారం కనిపించింది. కాని అంత బంగారం తాను మొయ్యలేదు. అందువల్ల తాను మొయ్యగలిగినంత బంగారం తీసుకొని వెళ్ళాడు.

నాగన్నను గమనించిన ఒక దొంగ మిగతా బంగారం మొత్తం తీసుకుని వెళ్ళాడు. వాడిని రాజు భటులు వెంబడించి పట్టుకొని జైల్లో పెట్టారు. వాడు ఆ బంగారం తనతోపాటు నాగన్న పేరు చెప్పాడు. వారు నాగన్నను కూడా రాజసభకు పట్టుకొని వెళ్ళారు. నాగన్న తనకు నాగుపాము ఆ బంగారం చిరునామా చెప్పిందని చెప్పాడు. రాజు నమ్మలేదు.

నాగన్న నాగుపామును ప్రార్థించాడు. కాని అది రాలేదు. అప్పుడు రాజు నాగన్న బంగారం కూడా తెచ్చి ఇవ్వమన్నాడు. అందుకు నాగన్న అంగీకరించాడు. కాని అక్కడే ఉన్న ఒక రాజోద్యోగి అది నాగుపాము చెప్పిందేనని, తాను ఆ చెట్టు పైన ఆకులు తెంపుతున్నానని, తాను చెట్టు గుబురులో ఉండడం వలన తనను నాగన్న చూడ లేదని, తన భయానికే ఆ పాము నాగన్న మెడలో పడిందని చెప్పాడు. మరి నీవు ఆ బంగారాన్ని ఎందుకు తీసుకోలేదని రాజు ప్రశ్నించాడు. “అయ్యా! నేను రాజోద్యోగిని. నాకు మీరు తగినంత జీతం ఇస్తున్నారు. నేను ఆ బంగారం పైన ఆశలు పెట్టుకోలేదు. అదిగాక అది పాము తప్పించు కొనుటకు అడిస నాటకమనుకున్నాను. అది నిజమని ఇప్పుడు తెలిసింది. నాగన్న అమాయకుడు. పామును చంపకుండా వదలి పెట్టాడు” అని చెప్పాడు. రాజు ఈ మాటలకు సంతోషించి నాగన్న బంగారం నాగన్నకు ఇచ్చి ఆ రాజభటుడిని సన్మానించాడు.

-సంగన భట్ల రామ కిష్టయ్య, ఫోన్: 9908554535

అరుదైన వింత చేపలు



మనకు తెలిసి చేపలు నీటిలో తప్ప భూమిమీదకు వస్తే బతకవు అనుకుంటాం. అయితే కొన్ని అరుదైన జాతులు ఉభయచరాలుగా అంటే నీటిలోను, భూమి మీద కూడ బతకగలవు. అయితే కొన్ని చేపలు శారీరక లక్షణాలు వింతగా ఉంటాయి. అవి జంతు శారీరక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అటువంటివి ఎన్నో ఉన్నాయి. వాటిలో అరుదైన, వింతైన చేపలివి.

ఫ్లయింగ్ ఫిష్ (ఎగిరే చేప)

సాధారణంగా ఫ్లయింగ్ ఫిష్ ను ఎగిరే చేప అని పిలుస్తారు. చేపలు ఎగురుతాయా అని ఆశ్చర్య పోకండి. అంటే ఫ్లయింగ్ ఫిష్ గాలిలో ఎగురుతుందన్న మాట. యంత్రంలాంటి ఈ చేప నీటిలో నుండి గాలిలో అలవోకగా ఎగరగలుగుతుంది. దీని శరీరాకృతి తీర్చిదిద్దినట్లుగా టార్పెడోలా ఉంటుంది. నీటిని చీల్చుకుని పైకినే వేగాన్ని ఇది కలిగి ఉంటుంది. ఛాతీ భాగంలో మొప్పలలాంటి రెక్కలు ఉంటాయి. అందువలన ఇది గాలిలో ఎగరగలుగుతుంది. శత్రువుల బారి నుంచి తనను తాను కాపాడుకోవటానికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన అసాధారణ సామర్థ్యం కలిగి ఉన్న చేప.

జెల్లీ ఫిష్

ఇది గంట ఆకారంలో ఉండే చేప. పేరుకు తగ్గట్టుగానే జెల్లీలా ఉంటుంది. సముద్రపు అలలతో సమానంగా కొట్టుకుపోతూ ఉంటుంది. దీనికి సన్నని వెంట్రుకలలా ఉండే పొడవాటి స్పర్శకాలు ఉంటాయి. వీటికి చిన్న చిన్న ముళ్ళు ఉంటాయి. ఈ చేప స్పర్శకాలకుండే ముళ్ళు సహాయంతో జీవులను కుట్టి, కదలనీయకుండా చేసి తినివేస్తాయి. బెల్ ఆకారంలో ఉన్న దేహంలో ఖాళీ ప్రదేశం ఉంటుంది. ఈ ఖాళీ ప్రదేశం చేపకు ఆహారాన్ని తినటానికి, వ్యర్థాన్ని బయటకు నెట్టివేయటానికి ఉపయోగపడుతుంది. బహుళ అవయవాలు కలిగి ఉండటం ఈ చేప ప్రత్యేక లక్షణం.

