



ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఔషధమొక్కలు

ప్రస్తుత పరిస్థితులలో వచ్చదనమే ఆయువు నిలుపుతుంది. అంటే వచ్చదనంలోనే ఆక్సిజన్ ఉంటుంది. మనిషి ఆహారం, నీరు లేకుండా ఉండగలడేమో కాని గాలి పీల్చుకుండా జీవనం సాగించలేడు. మానవుడు సాంకేతికయుగంతో పోటీపడుతూ పురోగమించే దిశలో వెళ్తున్నాడు. అంతకన్నా వేగంగా ప్రకృతిని నాశనం చేసేస్తున్నాడు. అనాది నుంచి మానవుడు మొక్కలతో సంబంధం కలిగి ఉన్నాడు. అంటే ప్రకృతితో బంధం ఏర్పరుచుకున్నాడు. ఇప్పటికీ పల్లెల్లో వాన చినుకు పడిందంటే చాలు నేలను చదును చేసి విత్తులు చల్లుతారు. అలాగే చిన్నచిన్న మొక్కలను నాటుతారు. అవి పెరిగి పరిసరాలను కనువిందు చేస్తాయి. అంతేకాదు పరిసరాలలో ఆక్సిజన్ శాతాన్ని పెంచుతాయి. ప్రస్తుతం మనం ఎదుర్కొంటున్న సమస్య ప్రాణవాయువు కొరత. కొన్ని మొక్కలను పెంచటం ద్వారా ఆ సమస్యను భర్తీ చేయవచ్చు. పల్లెలతో పోల్చుకుంటే పట్టణాలలో స్థలాభావం కారణంగా మొక్కలను పెంచలేము అనుకోకూడదు. మనసుంటే మార్గముంటుంది. చిన్నచిన్న కుండీలను ఉపయోగించి వాటిలో పెంచుకోవచ్చు. మనం పెంచే మొక్కలు ఔషధ విలువలను కలిగినవైతే మరింత ఉపయోగం ఉంటుంది. వాటిలో కొన్ని మొక్కలను తెలుసుకుందాం. అవి..

తులసి

తులసి హిందువులు పవిత్ర మొక్కగా పూజిస్తారు. అందువలన దీనిని పవిత్రతులసి అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది పుష్పలమైన వైద్య లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. దీనికి మూలికల రాణిగా పేరుంది. . తులసిని (ముడి) ఆకుల రూపంలో తీసుకోవచ్చు. లేదా దీ రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. తులసిలో రకాలున్నాయి. వీటిలో రామ తులసి, లక్ష్మి తులసి, కృష్ణ తులసి, కర్పూర తులసి ముఖ్యమైనవి. కర్పూర తులసిని ఎక్కువగా బాహ్య ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగిస్తారు. కర్పూర తులసి నుండి తీసిన ఆయిల్ని చెవి



ఇన్నెక్షన్లను తగ్గించటానికి చెవి ద్రాప్స్ గా ఉపయోగిస్తారు. తులసిలో చాలా బలమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉంటుంది. క్రిమినాశక, క్రిమి సంహారిక, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీబయాటిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది జ్వరం, సాధారణ జలుబు, శ్వాసకోశ వ్యాధులకు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సంబంధ వ్యాధులకు రామతులసి ఆకులను చికిత్సగా వాడుతారు. దాని ఆకుల జ్యూస్, జలుబు, జ్వరం, శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులకు దగ్గ నుండి ఉపశమనం ఇస్తుంది. తులసి మలేరియాను నయం చేయడంలో కూడా చాలా ప్రభావవంతమైనది. ఇది అజీర్ణం, తలనొప్పి, మూర్చ, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలకు అద్భుతమైన మూలికగా పనిచేస్తుంది. తులసి చిన్న చిన్న కుండీలలో పెంచుకోదగ్గ మొక్క. ఇది ఎక్కువ స్థలాన్ని ఆక్రమించదు. అలాగే అది ఉన్న ప్రాంతంలో క్రిమి కీటకాలు ఉండవు. ఆకుల నుంచి వచ్చే సువాసన ఆ పరిసరాలను ఆహ్లాదంగా ఉంచుతుంది.

మెంతు

మెంతులను ఇండియాలో మేతి అనికూడా అంటారు. మెంతు విత్తనాలు, ఆకులు రెండూ కూడా మంచి పోషక విలువలు కలిగి ఉంటాయి. . ఇది శరీరంలో వేడిని తగ్గించడంలో ఒక గొప్ప శీతలీకరణిగా పనిచేస్తుంది. వీటిని ఎలాంటి వాతావరణ పరిస్థితులలోనైనా సులభంగా చిన్న చిన్న కుండీలలో పెంచుకోవచ్చు. చాలా మంది శరీర బరువు తగ్గట కోసం దీనిని

ఆదివారం
అనుబంధం2 | 13 ఆదివారం,
జూన్ 2021

ఇది అనివార్యం

-సండుపట్ల భూపతి
సెల్: 9603569889

విశాఖ ఉక్కు
సర్వ ప్రజల హక్కు
అనేకానేక
ఉష్ణోదయాల పోరాటం
ఎందరో
ఉద్యమకారుల త్యాగఫలం
ఆంధ్ర సాభాగ్యపు
ధరిత్ర మూలాల
వస్తు పరికరాల ఉష్ణ
స్వీదం వెలయించిన
బతుకు వసంతం
ప్రభుత్వ రంగ ఉక్కు భూమిక
నేడు లాభాల రాగం
శృతి చేయడం లేదని
నష్టాల సూచి "సాకు"
శీర్షిక తలకెక్కిన అధికారం
ఉక్కు ఉత్పత్తి రంగంపై
పెట్టింది శీత కన్ను
ప్రైవేటీకరణ పాలక విధాన
సరళీకరణకే
రాజ్యం ఎన్ను దన్ను
నవరత్నం ఉక్కు
శ్రామిక శక్తుల హక్కు
పరాయికరణ చెయ్యద్దు
స్వీయ స్వాధీనికీ
ఉక్కు పరిశ్రమ
ఉసురు తీస్తోంటే
కార్మిక వర్గం
చేతులు ముడుసుకూర్చోదు
దైర్య వచనమై
సమర శంఖం పూరిస్తుంది.



ఉపయోగిస్తారు. మెంతిలో కాలేయ క్యాన్సర్‌ని అధిగమించగల సామర్థ్యం మెండుగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. దీనిని చనుపాల పెరుగుదలకు కోసం బాలింతలు తీసుకుంటారు. ఇది ఋతుస్రావం సమయంలో వచ్చే నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. ఇది కడుపులో మంట, అల్సర్, పూతల చికిత్సలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచి ఔషధంగా మెంతులను చెబుతారు. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతుంది. ఇది చెడు గాలిని తొలగించి మంచి గాలిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. అందరి ఇంట్లో పెరగాల్సిన అత్యవసరమైన ఔషధ మొక్క ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనలో మెంతులు ఆక్సిజన్ స్థాయిలను పెంచుతాయి అని చెబుతున్నారు.



నిమ్మచెట్టు

ఇంట్లో సులభంగా పెరిగే ఔషధపు మొక్కలలో నిమ్మ చెట్టు ఒకటి. దీనిని ఒక చిన్న కుండలో కూడా పెంచుకోవచ్చు. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనలు నిమ్మ మొక్కలో

ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిరూపించాయి. దీనిని టీ, సలాడ్లు, చారులలో వాడుతారు. నిమ్మకాయను దాదాపుగా అన్ని వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తారు. నిమ్మ ఆకుల నుంచి తీసిన తైలాన్ని నరాల సంబంధిత, ఒత్తిడి సంబంధిత వ్యాధులకు ఉపయోగిస్తారు. అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది, దీనిలో పున్న యాంటీసెప్టిక్ లక్షణాలు ఫీవర్ ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కొన్ని శ్వాసకోశ సమస్యలకు, గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ లో దీనిని ఔషధంగా వాడుతారు. దీనిని కడుపు నొప్పి, తలనొప్పి, జాయింట్ నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, జీర్ణవ్యవస్థ నాళాలు, కండరాల తిమ్మిరి, కడుపు నొప్పి సహా అన్ని రకాల నొప్పికి వాడవచ్చు.

బాసిల్

బాసిల్ ఒక గొప్ప ఔషధం, ఇది ఇంట్లో కుండీలలో కూడా సులభంగా పెరుగుతుంది. ఇది రోజు వారి వంటలలో, ముఖ్యంగా థాయ్ వంటలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇది తులసికి భిన్నంగా ఉంటుంది. దీనిని స్వీట్ బాసిల్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది ఒక గొప్ప రుచిని కలిగి ఉంటుంది. పిత్త వాయువు, అపానవాయువుల చికిత్స శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. బాసిల్ కోతలను గాయాలను నయం చేస్తుంది. దీనిని కుండీలు, హార్టింగ్ ప్లాట్స్‌లో పెంచుకోవచ్చు.

కలబంద

అలోవేరా అద్భుతమైన మొక్క ఔషధవిలువలు మెండుగా ఉన్న మొక్క. ఇది చాలా సులభంగా పెరుగుతుంది. ఇది పెరగటానికి మంచి సూర్యకాంతి



అవసరం. ఇది అందరి ఇంట్లో తప్పనిసరిగా ఉండాల్సిన మొక్క. ఇంట్లో ఈ మొక్క ఉండటం వలన దోమలను నివారించవచ్చు. అలోవేరా సౌందర్య సాధనాలలో ఎక్కువగా వాడతారు.

కలబందలో అనాఘజనకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి సహజ రోగనిరోధక బూస్టర్లుగా వుంటుంది. రసం త్రాగడం వలన అది రోగనిరోధక వ్యవస్థని బలపరుస్తుంది. ఇది గాయాలు, మంటలు కారణంగా వచ్చే అస్వస్థతను తగ్గిస్తుంది. దీనిని వాడటం వలన సులభంగా వాపును తగ్గించవచ్చు. ఇది చర్మం, జుట్టు నిగారింపుకు ఎంతో సహాయపడుతుంది. దీనికి నీరు కూడ ఎక్కువ అవసరం లేదు. చక్కగా ఇంటిలో పెంచుకోవచ్చు. ఒక మొక్క పెట్టుకుంటే దానినుంచి అనేక చిన్నచిన్న మొక్కలు వస్తాయి. ఆ చిన్నచిన్న మొక్కలను ఎక్కువ కుండీలలో పెంచటం వలన పరిసరాలు పచ్చదనంతో నిండుతాయి.

పుదీనా

పుదీనా ప్రపంచంలోని పురాతన ఔషధాలలో ఒకటి. ఇది అన్ని వాతావరణ పరిస్థితులలో పెరుగుతుంది.

పుదీనాలో సహజంగా మాంగనీస్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పుదీనా మంచి మోతాదాలో ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణ సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది. వీటిని చిన్నచిన్న మొక్కలుగా పెంచుకోవచ్చు. ఎక్కువ స్థలాన్ని ఆక్రమించదు. ఒకసారి నాటుకుంటే చాలు. దాని మొక్కలు మొత్తం అంతా విస్తరిస్తాయి. పరిసరాలను సువాసన భరితం చేస్తాయి.



బ్రష్

ఇంట్లో పెరగగలిగే మరో సులభమైన మొక్క బ్రష్. ఇది మెదడు అభివృద్ధి, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. ఒక

అద్భుతమైన మొక్క. ఈ చిన్న ఔషధ మొక్క పూతల చికిత్స, చర్మ గాయాలకు బాగా పనిచేస్తుంది. ఎక్కువగా ఆయుర్వేదం లో ఉపయోగిస్తారు. ఈ మొక్కలను పెంచటం వలన వాతావరణంలో ఉండే కలుషిత వాయువుల శాతం తగ్గిస్తుంది.

అశ్వగంధ

అశ్వగంధ చాలా పురాతన ఔషధం. ఇది ఆయుర్వేద ఔషధాల్లో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. దీనిని ఇంట్లో కూడా పెంచవచ్చు. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను పెంచుతుంది. ఇది గుండెకి చాలా మంచి టానిక్‌లా పనిచేస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది.

వేప

వేప చాలా పురాతన ఔషధ మొక్క. దీనిని కొన్నితరాల నుండి వాడుతున్నారు. చెట్టు రూపంలో పెరుగుతుంది. ఇది ఖచ్చితంగా ఇంటిలో ఉండవలసిన ముఖ్యమైన మొక్క. ఈ వేప చెట్టుని పెంచడానికి స్థలం లేకపోతే, ఒక కుండీలో కూడా పెంచుకోవచ్చు. దానిని చిన్నదిగా కూడా ఉంచవచ్చు. వేప అద్భుతమైన క్రిమినాశక లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. బాహ్య పూతలు లేదా అంతర్గత



వినియోగం కోసం ఉపయోగించవచ్చు. వేప నుంచి తీసిన తైలాన్ని డీవార్మ్ ఎజెంట్‌గా ఉపయోగిస్తారు. దీనిని పెంచటం వలన పరిసరాలలో కాలుష్య ప్రభావం తక్కువగా ఉంటుంది. చిన్నచిన్న కుండీలలో పెంచుకోటానికి వీలుగా చేసుకొని పెంచుకోవచ్చు.

మందార

ఈ మొక్కను పెంచటం చాలా సులభం. మందార పువ్వులు వికసించినపుడు ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి. మందార చెట్టులోని ప్రతి భాగము ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. దీనిని కుండీలలో పెంచుకోవచ్చు. ఎప్పటికప్పుడు కొమ్మలు కత్తిరించుకొని మొక్క గుబురుగా పెరిగేలా చేయవచ్చు. మందార పువ్వులను కొబ్బరి నూనెలో వేసి మరగకాచి మందార తైలంగా వాడతారు. శిరోజాల పెరుగుదలకు సహకరిస్తుంది.

నందివర్ధనం

ఈ పూలు తెల్లగా ఉంటాయి. ఔషధ విలువలు మెండుగా ఉంటాయి. ఇది సులభంగా పెరుగుతుంది. కుండీలలో వేసుకోవచ్చు. తెల్లని ముద్దగా ఉన్న పూలతో చెట్టును చూస్తే ఎంతో ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఈ పూలను అలసిన కండ్ల మీద పెట్టుకుంటే ఎంతో ఉపశమనంగా ఉంటుంది. ఆయుర్వేదంలో కొన్ని మందులలో ఉపయోగిస్తారు.

కరివేపాకు

పోపులో ఇది వేయకపోతే రుచి ఉండదు. కరివేపాకు మొక్కలను చిన్న చిన్న కుండీలలో పెంచుకోవచ్చు. ఒక మొక్క పెట్టుకుంటే దానినుంచి అనేక మొక్కలు వస్తాయి. వాటినే వేరు మొక్కలు అంటారు. కరివేపాకు మనం తీసుకున్న ఆహారాన్ని తేలికగా జీర్ణం చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. దీనిని పొడులు, పచ్చడిగా కూడ చేసుకు తింటారు. జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది.

కొత్తిమీర

కాసిని ధనియాలను మనకున్న కొద్ది స్థలంలోనే ఏ కుండీలోనే చల్లుకోవచ్చు, అవి మొలకలు వస్తే కొత్తిమీరగా వాడవచ్చు. అన్ని వంటకాలలో కొత్తిమీరను ఉపయోగిస్తారు. కొత్తిమీరను కొంతమంది పచ్చిగా కూడ తింటారు. పచ్చడి, పొడుల రూపంలో కొత్తిమీరను ఉపయోగిస్తారు. జీర్ణకారిగా ఉపయోగపడుతుంది. మాంసాహార వంటకాలలో తప్పనిసరిగా వాడతారు. ఇలా కొన్ని రకాల మొక్కలను మనం స్థలం సమస్య లేకుండా పెంచుకోవచ్చు. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో ఇది ఒక వ్యాపకంగా ఎంచుకోవచ్చు. ఇలా మొక్కలను పెంచటం వలన ఆ మొక్కల నుంచి వెలువడే ఔషధ విలువలు వాతావరణంలో చేరి కాలుష్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. అంతేకాదు పచ్చని మొక్కలను చూస్తే మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. ఒత్తిడిని మర్చిపోతాం. అలాగే కొన్ని కార్యాలయాలలో సాంకేతిక పరికరాల వలన రేడియేషన్ ప్రభావం ఉంటుంది. కొన్ని రకాల మొక్కలను పెంచటం ద్వారా దాన్ని తగ్గించవచ్చు.

-సంధి డెస్క్

పుస్తక సమీక్ష

గిరి ప్రసాద్ చెల్లమల్లు
సెల్ : 9493388201

యాలై పూడ్చింది

కనుమరుగవుతున్న యాసనే భాషగా మలచి కవితలు అల్లుతున్న నేతగాడు పల్లిపట్టు నాగరాజు కవితల మంటలు యాలై పూడ్చింది నిందా. చిత్తూరు జిల్లా రంగనాథ పురం మిట్టిండ్లల్లో ఉదయించిన నల్ల సూరీడి బాటలో ముళ్ళతో పాటు సామాజిక కంచెలనూ దాటుకుంటూ తెలుగు ఉపాధ్యాయునిగా ఎదిగి తాను ఎదిగి వచ్చిన సమాజాన్ని మరువక ఆ సమాజంలో వెలుగులు నింపే ప్రయత్నం తన కలంతో చేయటం అభినందనీయం.

“రాగిచెంబైనా రేషన్ బియ్యమైనా రాలిపడ్డ మామిడి పండ్లైనా సాకేదైనా శవాలం మేమే” అంటూ కంచికచర్ల కోటేశు నుండి నేటి దాకా వెలి వాడ బిడ్డల పై జరుగుతున్న దాష్టీకాన్ని కనుపాపలపై చిత్రికరించారు. నేను పీల్చే గాలి అందరూ పీల్చేదే నేనున్న నేల అందరూవుండేదే నా ఇల్లెందుకు ఊరవతల అంటూ అనాదిగా అణచి వేయబడుతున్న తన జాతి పక్షాన నిలబడి ఎక్కుపెట్టిన ప్రశ్న. ఈ ప్రశ్నకి జవాబిచ్చే స్థితిలో రాజ్యం లేదు.

యాలై పూడ్చింది కవితలో “కొన్నాల్లికలో బెల్లం పూసుకుని అంగిట్లో ఇషం బెట్టుకుని భలే మాట్లాడతారే” అంటూ కుహనా దేశ భక్తుల రంగు బైటపెట్టే పని తన అక్షరాలకు ఇస్తూ “యప్పుడు కూడు వోడు తింటా వుంటే కూటి కుండ కాదా కూటి నట్టి కాదా కారుకూతలేంది ఈ కత్తి గాట్టేంది అని విరుచుకుపడుతూ సాల్లే సాల్లే పొద్దు మొలస్తా వుంది మీ మోసకారి పాటల్ని ఇంకా ఇంకా మా మద్దెల వాయిచలేమని” ఖరాఖండిగా తన ఎజెండాని ప్రకటించాడు.

ఆవుభయం కవితలో “ఏ పూటా అంత కనువేసి గుక్కెడు నీళ్ళు పెట్ట నోడు దొడ్లో పేద తీసి శుద్ధి చేయనోడు మా జాతిపై విరుచుకు పడే “ హక్కుక్కడిదని నినదించారు. నేను పలనా కవిత లో “నేను నలుపు తోలోడ్చే నలిగిన గుడ్డ లోడ్చే” అని తనను తాను పరిచయం చేసుకుంటూ “నా చెప్పులపై నడిచి నా డప్పులతో పూరేగి నా నప్పరం లో కొలుపు తీరేదాకా నా నెత్తురు తో మాట్లాడుతుంటాను” అని మరుగుతున్న రక్త అంతిమ లక్ష్యాన్ని చేరవేసారు.

కర్రి సూరీడు కవితలో “కాల్చిన కమ్మని ఎండు తునకలంటి కమ్మని ముద్దులు” లో ఎంచుకున్న పదం ఎంచుతునక తన సామాజిక నేపథ్యం లోనిదే. అమ్మ ప్రేమని వ్యక్త పరచుటకు తన దైనందిన జీవితంలోని పదాల నే వాడారు. “నా కర్రి సూరీడా అని పిలిచినప్పుడు నా చర్మం కింది సింధు నాగరికత నిద్దర లేస్తుందని” తన మూలాలను వెతుక్కునే పనిలో పడ్డాడు.

పిచ్చుక వాలిన కిటికీ కవితలో పర్యావరణాన్ని యాదా చేసుకుంటూ అంతరించి పోతున్న పిచ్చుక పక్షాన తనదైన శైలిలో “ఎప్పుడూ మీ గురించేనా? మీ ఎగుడుదిగుడు దారుల గురించేనా మీరూ మేమూ మనదైన లోకానికి ఊపిర్పాడే పచ్చని చెట్టు గురించో పచ్చని కొమ్మ పై మా రెక్కల సప్పుడు గురించో పాఠమెప్పుడెడతారన్నట్టు ప్రశ్నలు వర్షిస్తూ ఎగిరెళ్లి పోయింది పిచ్చుక” అని బాధ పడ్డారు. ఇక్కడ కవితలో “ఈడ నీటిపైన గాలిపైన నిలబడిన నేల పైనా సంతకం చేయడానికి ఎవరికెన్ని హక్కులున్నాయో మా చెమట తడిసి పూస్తున్న మట్టి తోట లో మాకు అన్ని పాదులున్నాయని “ ఈ నేల ఎవడి సొంతం కాదని సమాన హక్కులు అవకాశాల కోసం గళ మెత్తారు. సపాయములు కవితలో “మా సపాయములు పట్నం పిల్లకి చిక్కు తీసి కొప్పు బెడతారంటూ” కంటి నిండా నిద్ర కదుపు నిండా కూడు కరవైన తనాన్ని వట్టిపోయిన కట్టెలోంచి కనిపించే నరనరం న్యాయం చూపెటు తుందని” ఒకే కవితలో శుభ్ర పరచే అమ్మల పనితనాన్ని



వాళ్ళ ఆకలిని సమాజం ముందేట్టారు.

కరవు ఋతువు లో “చుక్కరాలని ఈ మట్టిలో దుక్కుమే నవ్వుతుంది దుక్కుమే ఏడుస్తుంటుంది దుక్కుమే ఎక్కిరిస్తుంటుంది” అని దుక్కుం కోణాలను వర్షించని నేలలో స్ఫురించారు. అలాగే కొనసాగిస్తూ “ఇక్కడ కాలం పొడుపుతూ ఒక్కటే ఋతువు కరవు కొడవళ్ళతో నమ్మకపు గొంతులు కోస్తూ “ అని నేల వేదనని కన్నీటి పర్యంతం చేసారు.

బాల్య స్మృతులలో చేపల పాపత్త తనకి మాత్రం రుక్మత్త యే అంటూ ఆ కవితలో మానవసంబంధాలను సామాజిక చేతనను ఆవిష్కరించారు. “ముతక కోకైనా మట్టసం గా కట్టుకుని” కరువాళ్ళ అమ్మిన అత్త “దూది చెట్టులా నెరసిన జుట్టు తో పిసంగి పైరులా గాలికి వంగి పోయి నడుస్తున్నా” బతుకు పోరాటంలో సడలని పట్టుదల ను కవి పాత్రతో చెప్పించారు. “దొంగ నా బట్ట” లో తిట్టు కన్నా అపొయతను పండించారు. “ఒక మెత్తాడో ఒక కరువాడో ఇచ్చి కాలిక్కు తినమంటే సిగ్గు” పడ్డ బాలుడు ఈ సూరీడు. ఊరూ వాదా ఏ ఇంట్రినా సద్ది నీళ్ళో సంగటకవనమో తినిపోయే రుక్మత్త” కవుడు కుంచం లేని గుండె తో దీవించేది. కులమూ గట్టా పట్టించుకోని రుక్మత్త ల అవసరం ఈ సంఘంలో ఎంతైనా ఉంది.

వాళ్ళు ప్రవహిస్తున్నారూ కవితలో “మట్టి పిడికిళ్ళ ప్రవాహమై మట్టి పాదాల ప్రళయమై కాలం నుదిటి పైన నెత్తుటి పాద ముద్ర వేసి కాలం కులుకుదనంపై కాండ్రించి ఉమ్మి వేసి జనం ప్రవహిస్తున్నారు... ఎండిన దేహాలకి ఎన్ని ఎండలైనా లెక్కేమిటని వాళ్ళు ఎడతెగని ప్రవాహమై “ అన్నదాతల మార్చే కి అండగా కదిలారు. సమాధి పై చెట్టు కవితలో “ఎలాగూ వాళ్ళు నా దేశ భక్తిని పరీక్షిస్తూ ఏదో ఒక చట్టాన్ని వలపన్న బలి తీసుకుంటారు కదా! మీరు గుడ్డప్పుగించి మీ వంతు కోసం చూస్తుంటారు” అని నిద్రావస్థలో మాకేమిటని తన దాకా వచ్చేదాకా వేచి చూసే జనాన్ని ముల్లు కర్రతో పొడిచారు. ఇంటిని కలగంటున్నారాలో “నా ఇంటిని నా ఇంటి లాంటి ఇళ్ళన్న వీధులని వివక్షలు లేని వీధుల సమూహ దేశాన్ని నా ఇంటి చుట్టూ కంచెలు లేని అంత మట్టిని కలగంటున్నాను” న్న కవి కల ఈడేరాలని ఆశిద్దాం.

పల్లిపట్టు నాగరాజు, టీచర్ 9989400881



దళారీ రాజ్యం

-సి. హెచ్. మధు

సెల్: 9949486122

కలలు కన్నీటి అలలు

శ్రామికుని చెమట బిందువులు

రాలిన నేల వికసించదు

బీడు వారుతుంది

వికసించినా- ఓడిపోదు

జీవితాన్ని ముడివేస్తుంది

పంట పండినా- ధాన్యం
చేతికందదు

కడుపు నింపదు

ఇది దళారీల రాజ్యం

దళారుల మీద నేలకెందుకు ప్రేమ

దళారీల రాజ్యంలో

దళారే సారధ్యంకు

నేల తల ఒగ్గుతుంది

ధాన్యం పండినా చేతి కందదు

కడుపు నింపదు

కన్నీటి అలలకు అడ్డుకట్ట వేయదు

నేలతల్లికి తనను పదును చేసి

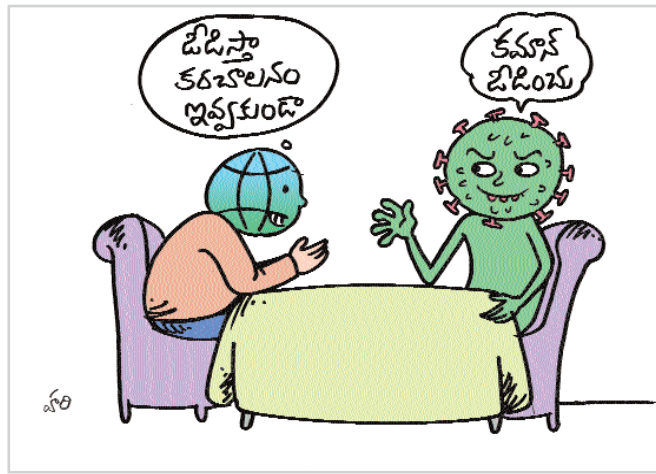
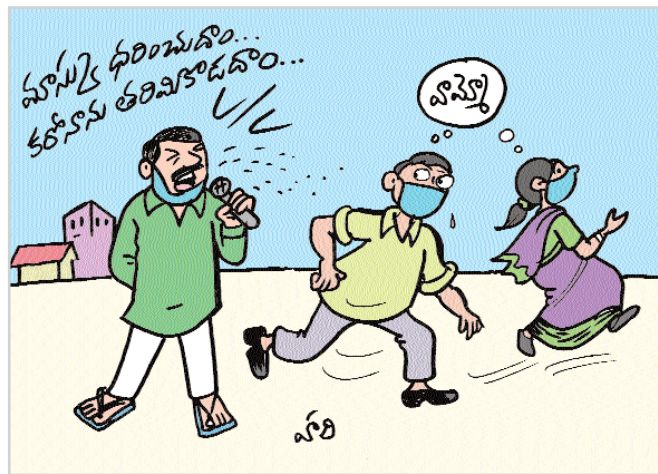
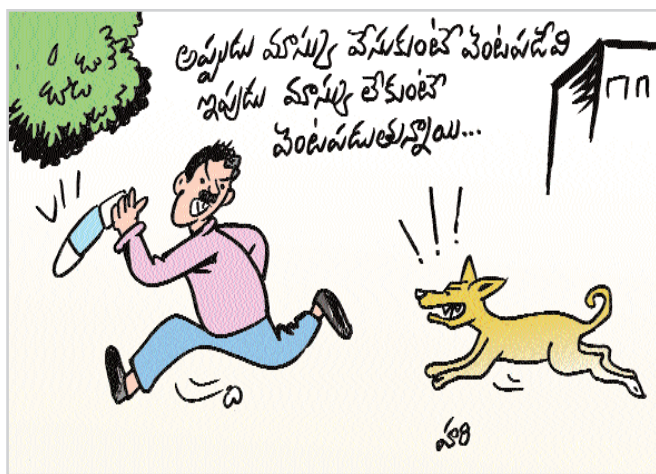
దున్ని- నీళ్లు పారించి

దప్పిక తీర్చేవాడే ప్రేమికుడు

నేలతల్లికి నిజమైన శ్రమ చేతులు

కావాలి

ముద్దు పెట్టుకుంటుంది.



ఆదివారం
అనుబంధం

4

13 ఆదివారం,
జూన్ 2021



అల్లుకున్న స్నేహం

కొన్ని పరిచయాలు
మనసులో చెరిగిపోని చెలిమై
ఎదను నిలిచివుంటుంది
ఆ మధురామధురాలన్నీ ఒక్కసారిగా
ముందుపరచుకున్నప్పుడు
మది మురిసిపోతోంది
ఎన్నో జ్ఞాపకాలు
సంతోష పరిమళాలై
వాడిపోని వీడిపోని బంధాలై
ఆనందతీరాల సుందరదరహాసాలను
కళ్ళముందుంచుతూ కదలాడతాయ్
నడిచిన అడుగులు స్థిరమై
గడిపిన క్షణాలు అనుక్షణం
కలవరింతల గిరిగింతలుగా
మనసును తడుతుంటాయ్
పలకరింతలతో పులకరింతలు
నిత్యసూర్యోదయాలుగా
ముందుకు నడిపే ప్రేరణగా నిలుస్తాయ్
మనసేమాత్రం తత్తరపాటు పడ్డ
మేమున్నామంటూ వచ్చి వాలిపోయి
దైర్యస్వప్నాలు నాలోనివి
కలవరం దూరంచేసి
నా హృదయ స్పందనలు
నా నేస్తాలు

సి.శేఖర్ (సియస్సార్),
9010480557



వాళ్ళిద్దరి సంతేత తరంగం..

'బాలకృష్ణం కలయ సఖీ సుందరం'.....

ప్రేమకథ

వి. రాజారామమోహనరావు
సెల్: 9394738805

చాలా ఏళ్ల క్రితం ...1964... అప్పుడు జరిగిన సంగతి. మా ఊరు జిల్లాకి ముఖ్య పట్టణమే అయినా, అప్పటికి అంతగా పెరిగిపోలేదు. జనాభా లక్ష అన్ని కులాలు, అన్ని మతాల వారూ ఉన్నా ముస్లింలు సంఖ్యలో తక్కువ. మేం ఉండే వీధి చాలా సన్నగా ఉండేది. రోడ్డు మీద నిలబడి ఎవరైనా కొంచెం గట్టిగా మాట్లాడితే ఇళ్లలో ఉన్న వాళ్ళకి వినపడేది. మా ఇంటికి నాలుగు ఇళ్లు అవతల అమ్మి వాళ్ళిల్లు. అమ్మి అసలు పేరు మెహరుస్సినా. కానీ అందరూ అమ్మి అనే వ్యవహరించే వాళ్లు.

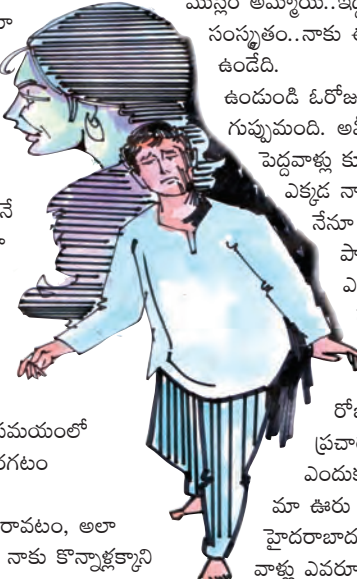
కాలేజీలో, పంతులు నేనూ ఒకే క్లాసు, ఒకే సెక్షను. వాడిల్లు మా ఇంటికి కొంచెం దూరం. అయినా తరచుగా నా దగ్గరికి వచ్చేవాడు. పంతులు పాటలు చాలా బాగా పాడేవాడు. వాడి గొంతు ఎంతో బావుండేది. అందుకనే వాడంటే నాకు ఇష్టంగా ఉండేది. సాయంత్రాలు మునిమాపు వేళ వచ్చేవాడు. రాగానే నన్ను మా ఇంట్లోంచి బైటికి తీసుకొచ్చేవాడు. నా భుజం మీద చెయ్యేసి, నడిపిస్తూ తీసికెళ్లేవాడు. వెంటనే పాట అందుకునేవాడు. ముందుగా ఎప్పుడూ అదే పాట. 'బాలకృష్ణ కలయ సఖీ సుందరం' నారాయణ తీర్థుల తరంగం అని వాడే చెప్పాడు. చాలా బాగా పాడేవాడు. కొంచెం గట్టిగానే పాడేవాడు. వాడు పాడుతుండగా మేమిద్దరం ఆ వీధిలోనే అమ్మి వాళ్ళింటి ముందు అటూ ఇటూ తిరిగేవాళ్ళం. తిరిగేవాళ్ళం అనటం కంటే, పంతులే అలా తిప్పేవాడంటే సబబుగా ఉంటుంది. కాస్తేపటికి అమ్మి కిటికీలోంచి తొంగి చూసేది. ఇద్దరూ చూసుకునేవారు. కొన్నాళ్ల తర్వాత నెమ్మదిగా ఎవరూ చూడని సమయంలో కిటికీలోంచి ప్రేమలేఖల సరఫరా జరగటం ఆరంభమైంది.

పంతులు తరచుగా నా దగ్గరికి రావటం, అలా పాడటం, ఇదంతా అమ్మి కోసమేనని నాకు కొన్నాళ్లకాని

అర్థం కాలేదు. అర్థం అయ్యాక ఏమిటా ఇది? అని పంతులుని అడిగాను. "మేం ఇద్దరం పెళ్లి చేసుకుంటాం" అన్నాడు. మా ఊళ్లో హిందూ, ముస్లింలు స్నేహంగానే ఉంటారు. ఒకరింటికి మరొకరి రాకపోకలున్నాయి. కానీ పెళ్లిళ్లు చేసుకోటం లేదు. ఇరువేపుల ఎవరికీ అటువంటి ఆలోచనలే వచ్చేవి కావేమో? నాకు తెలిసిన మొదటి సంఘటన ఇదే.

పెద్దవాళ్లు ఒప్పుకోరని, విషయం తెలిస్తే అమ్మిని, పంతుల్ని కూడా చితక తంతారనీ చెప్పాను. పంతులు దానికేం బదులు చెప్పలేదు కానీ మా వీధికి రావటం మానలేదు. వాళ్ళిద్దరి సంతేత తరంగం... 'బాలకృష్ణం కలయ సఖీ సుందరం' పాటం, అమ్మి అది విని పంతులుతో మంతనాలూ సాగుతూనే ఉన్నాయి. వీడేమో పంతులు..తనేమో ముస్లిం అమ్మాయి..ఇద్దరి రాయబార గీతం సంస్కృతం..నాకు ఈ సమ్మేళనం విచిత్రంగా, అదోలా ఉండేది.

ఉండుండి ఓరోజు మా వీధిలో ఆ వార్త గుప్పుమంది. అమ్మి ఇంట్లోంచి పారిపోయింది. పెద్దవాళ్లు కూపీ లాగటం మొదలుపెట్టారు. ఎక్కడ నామీద కొస్తుందోనని కొంచెం నేనూ భయపడ్డాను. పంతులూ పారిపోయాడని నాకు తెలిసింది. ఎంత వెతికినా వాళ్ళిద్దరి జాడ తెలియలేదు. యాభై అయిదేళ్ల క్రితం, అది మామూలు విషయం కాదు. చాలా రోజులు ఓ వింతలా ఆ వార్త ప్రచారంలో ఉంది. ఇప్పుడిదంతా ఎందుకంటే చాలా ఏళ్ల తర్వాత ఓ పెళ్లికి మా ఊరు వచ్చాను. ఉద్యోగరీత్యా హైదరాబాదులో ఉండటం, మా ఊళ్లో మా వాళ్లు ఎవరూ లేకుండా తలో ఊరు వలన



“ఆ రోజుల్లో మా ఇద్దరి మనసులు కలిశాయి. సాహసించాం. కానీ వీటికన్నా మమ్మల్ని కలిపి ఇలా నడిపిస్తున్నది మరొకటి ఉంది. అదేమిటో తెలుసా?” అన్నాడు. తెలవదన్నట్టు తలూపాను. “భాషరా...కమ్మటి తెలుగు భాష. అప్పటి మా ప్రేమలేఖలన్నింటికీ అదే ప్రాణం కదా! అంతే కాదు. ఇద్దరం తెలుగులోనే ప్రయివేటుగా ఎమ్.ఏ చేశాం. బి.ఇడి చేసి తెలుగు మాస్టర్లుగా బతికాం” అన్నాడు. రాష్ట్రం కాని రాష్ట్రంలో ఉన్నాడేమో ఆ భాషాభిమానం పంతులు ముఖంలో వెలుగుతోంది.

వెళ్లటం వల్ల ఊరు రావటం తగ్గిపోయింది. అయినా పెరిగిన ఊరు, చదువుకున్న ఊరు అంటే అభిమానం ఉండనిదెవరికి. ఆత్రంగా ఊళ్లోకి వచ్చిన నాకు, రైల్వే స్టేషన్లో పంతులు కనిపించటం, నన్ను గుర్తుపట్టి కొగలించుకోటం మహదానందంగా ఉంది. ఎన్ని కబుర్లు చెప్పుకోవాలో. బలవంతంగా తనింటికి లాక్కుపోయాడు పంతులు. “అమ్మీ...” అన్నాను ఆత్మతగా. “బాగానే ఉంది. కొంచెం ఓపిక పట్టు..అన్నీ చెప్పతాను” అన్నాడు.

పంతులుకి డెబ్బై అయిదేళ్లు ఇప్పుడు. అమ్మికి డెబ్బై దాటింది వయసు. ఇద్దరు అబ్బాయిలు. ఓ అమ్మాయి..వాళ్ల సంతానం, ఇద్దరు మనవరాళ్లు, ముగ్గురు మనవలు. కలకలలాడుతోంది వాళ్ళిల్లు. మా ముగ్గురు ఊహలు యాభై అయిదేళ్లు వెనక్కి వెళ్లి తిరిగి వచ్చాయి. “అలా అకస్మాత్తుగా పారిపోయారు.. ఏం ఇబ్బందులు ఎదురవలేదా?” అన్నాను. “ఎందుకు కాలేదు. చాలా చాలా రోజులు ఇబ్బందులే అయినా దైర్యంగా ఉత్సాహంగానే గడిపాం. దరిదాపుల్లో అయితే పట్టుకుంటారని ఢిల్లీ పారిపోయాం. పెళ్లి చేసుకోతానికి మరో మార్గం దొరకక రిజిస్టర్ మేరేజ్ చేసుకున్నాం.

- తరువాతి 5వ పేజీలో

ఆహారంలో పోషకపదార్థాల ప్రాధాన్యత!



ఉంటే ఆకలి మందగిస్తుంది. దీంతో మలబద్ధకం, సోమరితనం, అతినిద్ర, త్వరగా అలసి పోవడం, మానసిక ఒత్తిడి, పనిచేయటంపట్ల ఆసక్తి లేకపోవడం, మందకొడిగా ఉండడం లాంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. ఇటువంటి లక్షణాలు ఏర్పడితే దేహంలో పేరుకున్న వ్యర్థాలను తొలగించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

1. దేహానికి అవసరమయ్యేంత నీటిని తాగాలి.,
2. ఆహారంలో పీచుపదార్థాలు లభించేలా చూసుకోవాలి.,
3. 'సీ' విటమిన్ సమృద్ధిగా లభించే పదార్థాలను తీసుకోవాలి.,
4. మెత్తగా ఉడికించిన కొవ్వు లభించని తాజా



5. బీన్స్, సోయాబీన్స్, బీర, గోరు చిక్కుడు, పొట్ల, చిక్కుడు లాంటి ఉడికించిన తాజా కూరగాయలను అన్నంలో లేదా రొట్టె లలో ఆదరువుగా చేసుకోవాలి.,
6. వంటకాలు ఆకర్షణీయంగా కనిపించడానికి కృత్రిమ రంగులు వాడకూడదు.,
7. మొలకలొచ్చిన గింజధాన్యాలను అలాగే కాని ఇవిరి మీద ఉడికించి గాని తినాలి.,
8. అల్లం, వెల్లుల్లి, మిరియాలు, ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము లాంటివి ఆహారపదార్థాల తయారీలో వాడటం మంచిది.,
9. కాఫీ, టీలకు బదులుగా బ్లాక్టీ లేదా హెర్బల్ టీ లను తాగాలి.,
10. మీగడ వెన్న తీసేసి చిలికిన మజ్జిగను వాడటం మంచిది.,
11. ఆహార పదార్థాల తయారీలో నూనెను తక్కువగా వాడాలి.,
12. అదపా దడపా మొక్కజొన్న, జామ, సిట్రిక్ ఫండ్లు తీసుకుంటుండాలి.



13. చిరుతిళ్ళు అదేపనిగా తింటూండటం మానాలి.
14. నిలవ ఊరగాయలు, చాక్లెట్స్, కేకులు, ఫాస్ట్ ఫుడ్, ఐస్క్రీమ్, మసాలా పదార్థాలు తిన కూడదు. అతిగా కొవ్వు ఉండే పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలు, మరిగే నూనెలో వండిన టిఫిన్ లు అతిగా తినకూడదు.,
15. ఒక నిర్దిష్ట సమయంలో ప్రతిరోజు ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆహార నియమాలను పాటించాలి.,
16. అనారోగ్యం ఏర్పడినపుడు ఎవరిఅంతట వారే వ్యాధి నిర్ణయించేసుకుని మందులు వాడకూడదు. వైద్యుని సలహాతోనే మందులు వాడాలి.,
17. వయస్సు, ఎత్తుకు తగినంత బరువు ఉండేలా జాగ్రత్త పడాలి. అందుకు తోడ్పడే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.,
18. ఆయా వాతా వరణానికి తగినట్లుగా ఆహారంతీసుకోవడం ఆరోగ్యకరం.
19. పోషకపదార్థాలు పుష్కలంగా లభించే పదార్థాలను తీసు కుంటే శరీరానికి శక్తి, ఆరోగ్యం లభిస్తాయి.,
20. సాత్వికా హారాన్ని, మితాహారాన్ని తీసుకోవాలి.

(కథ 4వ పేజీ తరువాయి)

అద్దెకి ఇల్లు దొరకటం దగ్గర్నించీ, తింటానికి తిండి వరకూ నానా యాతనలు ఎదుర్కొన్నాం. ఏమైతేనేం ఇద్దరం కలిసి బతగ్గలిగాం” అన్నాడు పంతులు నిండుగా. అమ్మీ ముసలి ముఖంలోనూ ఈ కబుర్ల వెలుగు కనిపిస్తోంది.

కొద్ది మాటల్లో పంతులు అన్నాళ్ల వాళ్లిద్దరి జీవితాన్ని అంత తేలిగ్గా చెప్పేశాడు కానీ, ఎన్ని రకాల అనుభవాలు, బాధలు, సుఖాలు సామాన్యమైన జీవితం గడిపి ఉండరు. వింటుంటేనే ఎన్నో సందేహాలు కలుగుతున్నాయి. ఒక్కటి మాత్రం అడక్కుండా ఉండలేకపోయాను. “నీకేమో పూజలు, కీర్తనలు, తరంగాలు...అమ్మీ పద్ధతి వేరుకదా ఎలా సర్దుకున్నారూ” అనడిగాను. “ఏముంది నాతో కలిసి తన గుడికి, గోపురాలకి వస్తుంది. నేను దర్గాకి వెళతాను. పిల్లలకీ అదే అలవాటైంది. ఎలా కొలిచినా సర్వాంతర్యామి ఒక్కడే కదా” అన్నాడు పంతులు నవ్వుతూ. పరస్పరం నిస్సల్పంగా ప్రేమించుకోగలిగితే ఏదైనా సాధ్యమే అనిపించింది నాకు. పంతులు, అమ్మీలు ఓ గొప్ప ప్రేమకథ. విశ్వప్రేమ నిండిన కథ అని నా భావన. కానీ పంతులు మరొక విశేషం చెప్పాడు.

“ఆ రోజుల్లో మా ఇద్దరి మనసులు కలిశాయి.

సాహసించాం. కానీ వీటికన్నా మమ్మల్ని కలిపి ఇలా నడిపిస్తున్నది మరొకటి ఉంది. అదేమిటో తెలుసా?” అన్నాడు. తెలవదన్నట్లు తలూపాను. “భాషరా...కమ్మటి తెలుగు భాష. అప్పటి మా ప్రేమలేఖలన్నింటికీ అదే ప్రాణం కదా! అంతే కాదు. ఇద్దరం తెలుగులోనే ప్రయోమేలుగా ఎమ్.ఎ చేశాం. బి.ఇడి చేసి తెలుగు మాస్టర్ గా బతికాం” అన్నాడు. రాష్ట్రం కాని రాష్ట్రంలో ఉన్నాడేమో ఆ భాషాభిమానం పంతులు ముఖంలో వెలుగుతోంది.

“పిల్లలు, మనవలు అందరూ బావున్నారు. ఇంకా మాలో ఓపిక ఉంది. అందుకే నేనూ అమ్మీ కలిసి ఓ ఉచిత పాఠశాల నడుపుతున్నాం. తెలుగు నాలుగు అక్షరాలు వీలున్నంత మందికి నేర్పటం మా ముఖ్యమైన ఆశయం. స్తోమత లేక కొంతమంది పిల్లల్ని చదివించటం లేదు. అలాంటి పిల్లలు, వీధుల్లో అనాధలుగా తిరిగే పిల్లలు...వీళ్లు మా ప్రధాన విద్యార్థులు. వాళ్లకి చదువులో ఓ స్థాయి వచ్చాక రెగ్యులర్ స్కూల్స్ లో చేరుస్తున్నాం. ఈ పని మా ఇద్దరికీ ఎంతో తృప్తిగా ఉంది” అన్నాడు.

భాష విజ్ఞానాన్నిస్తుంది. కానీ వీళ్ల విషయంలో ప్రేమనిచ్చింది. ఎప్పుడో అన్నేళ్ల క్రితం వాళ్ల ప్రేమ వివాహం ఓ ఆదర్శ మార్గాన్ని చూపితే, ఇప్పుడు

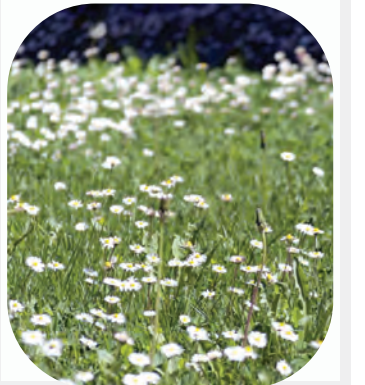
ఈ భాషాదానం ఎందరికో భవిష్యత్తునిస్తుంది. పంతులు కలవటం, ఇదంతా తెలియటం ఎంతో ఆనందాన్నిచ్చింది.



మేమే గడ్డి పువ్వులం...!!

-కొప్పల ప్రసాద్
సెల్: 9885066235

గడ్డి పువ్వులం మేమే తెలుసా మేము అందంగా లేమా చూడగలిగే దృష్టి ఉంటే మా దగ్గర ఎంతో అందముంది.. భూమాతకు కంఠాభరణం మేమే నడుముకు వడ్డాణం మేమే పాదాలకు మువ్వలం ప్రతి గాలి సవ్వడికి ఊగుతాము...!! ఆడవాళ్లు తలలో కూర్చోము రాతి గ్రహాలకు వేలాడం గుమ్మాలకు తోరణాలుగా ఉండము అమ్మ సేవలో జీవితం కొనసాగిస్తాం. కామాంధుల కౌగిలికి చిక్కము సువాసనలకు మేము దూరము అత్తరు తయారీలో కనిపించం నేలతల్లి సుఖమే కోరుకుంటాము.. మేముడి తడి కాస్త మాకు చాలు నాలుగు చినుకులకే మొలుస్తాం హంగు ఆర్పాటాలు ఏమీలేవు ఆనంద జీవనమే మాకు ముఖ్యం.. మా వైపు కన్నెత్తి చూడకున్నా ఏ మాత్రం దిగులు లేదు మాకు భూమాతకు పచ్చని వస్త్రము పరిచి జరి అంచు చీరల మెరుస్తున్నాము.. ఎవరి బిడ్డ వాళ్లకు అందమే మా కన్నతల్లికి మేము సుందరమే ఆమె సేవకే మేము పుట్టాం ఆమె ఒడిలోనే మేము రాలిపోతాం.





వాక్యాయ పచ్చడి

కావల్సిన వస్తువులు :

వాక్యాయలు-2 కప్పులు, ఎండు
మిర్చి-10, ఆవాలు-ఒక టీస్పూన్,
ధనియాలు-ఒక టీ స్పూన్, నూనె-2
టేబుల్ స్పూన్లు, జీలకర్ర- కొంచెం,
ఉప్పు-చాలినంత.

తయారుచేయు విధానం :

వాక్యాయలు శుభ్రంగా కడిగి మధ్యగా
కోసి పప్పు తియ్యాలి. లేదా నీళ్ళతో
ఉడికించి పిసికినా పప్పు బయటకి
వస్తుంది. పచ్చివిగాతీన్నే రుచి
బాగుంటుంది. కాస్త నూనెలో ఎండుమిర్చి
వేయించి మెత్తగా నూరాలి. ఆవాలు,
జీలకర్ర, ధనియాలు వేయించి అందులో
వాక్యాయ ముక్కలు లేదా గుజ్జు వేసి
కాసేపు మగ్గనివ్వాలి. తర్వాత ఉప్పు కలిపి
మెత్తగా నూరితే పుల్లగా వగరుగా
తినడానికి బాగుంటుంది. అన్నంలో
కలుపుకోవడానికి, ఇడ్లీ, దోసెలు లాంటి
వాటితో తినడానికి వాక్యాయ పచ్చడి
బాగుంటుంది.

నిమ్మకాయ ఊరగాయ

50 నిమ్మకాయలు మంచివి తెచ్చి
అందులో 40 నిమ్మకాయలను ముక్కలు
తరగాలి. తరువాత 10 నిమ్మకాయలను శు
భ్రంగా రసం పిండాల్లి. నిమ్మముక్కలకి
చెంచా పసుపు, అరకిలో ఉప్పు,
నిమ్మరసం కలిపి 3 రోజులు ఊరెయ్యాలి.
నాలుగో రోజు ముక్కలను పిండి
తీసేయ్యాలి. పూట ఎండలో పెట్టాలి యిలా
రెండు రోజులు ఎండపెట్టాలి. ఎండిన
ముక్కల్ని పూటలో బాగా కలిపి అరకిలో
కారం కూడా వేసి కలిపి మూతపెట్టాలి.
10 రోజులు తరువాత దర్జాగా తీసి
వాడుకోవచ్చు. ఈ ఊరగాయ
కాయపళంగా కూడా పెట్టుకోవచ్చు.

చీగల్ కాలమ్

ఆధునికరణ అతి వేగంతో జరుగుతున్న ప్రస్తుత
పరిస్థితుల్లో అందుకు అనుబంధంగా కొన్ని సమస్యలు
ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. మానవ స్వభావరీత్యా
అత్యుత్సాహంతో స్వేచ్ఛ పరిధుల్ని పట్టించుకోరు.
పర్యవసానంగా ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యలు కొన్ని
అవాంఛిత పరిణామాలకు దారితీయటం సహజం.
ఇంటర్నెట్ ఉపయోగంతో ప్రపంచం చిన్న గ్రామంలా
మారిపోయింది. ఎక్కడ నుంచి ఎక్కడికయినా క్షణాల్లో
సందేశాలు పంపవచ్చు. స్వీకరించవచ్చు. ఇది
నిస్సందేహంగా సాంకేతిక విప్లవమే.
అయితే, ప్రతి సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని మంచికీ-
చెడుకీ కూడా వినియోగించవచ్చు. అణుశక్తిని శాంతి
ప్రయోజనాలకు వినియోగిస్తే- విద్యుత్, వైద్య
పరికరాలు (ఐసోటోప్స్) ఇంధనం (ఓడలు,
జలాంతర్గాములు వగైరాలకు) గా ఉపయోగించవచ్చు.
అణు విధ్వంసక బాంబులుగా కూడా తయారు



ఇంటర్నెట్ హక్కులపై సుప్రీంకోర్టు

చేయవచ్చు.

ప్రపంచ దేశాలు రెండు ప్రయోజనాలకూ
వాడుతున్నాయి. సద్వినియోగంతో కలిగే లాభం
కంటే, దుర్వినియోగం వల్ల కలిగే నష్టం ఎక్కువ.
హిరోషిమా, నాగసాకి మీద అణుబాంబుల దాడి
పర్యవసానాలు నేటికీ మనం చూస్తున్నాం. విధ్వంస
స్థాయి తెలిసినా, ఆధిక్యత కోసం అగ్ర దేశాలు
అణ్వాయుధాలను వివిధ మోతాదుల్లో సిద్ధం
చేసుకున్నాయి. పాకిస్తాన్ లాంటి చిన్న దేశం కూడా
అణుబాంబులను తయారుచేసి, బెదిరంపులకు
అల్లుడుతోంది. ఇది వివాదకర ధోరణికి
ఉదాహరణ. ఇంటర్నెట్ రాస్తూ మేలుతో బాటు కీడు
కూడా ఉంది. ఉగ్రవాదులు వీటిని తమ రహస్య
కార్యకలాపాలకు వినియోగిస్తున్నారు. కాశ్మీరులో అనేక
మార్లు ఈ కారణం చేతనే ఇంటర్నెట్ సేవలు
నిలిపివేశారు.

సుప్రీంకోర్టు ఇంటర్నెట్ ద్వారా విద్యార్థులకు
లభించే విజ్ఞాన విషయాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని కీలక
వ్యాఖ్యలు చేసింది. ప్రజలు అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ,
క్రిమినల్స్ అనేక అభ్యంతరకర సమాచారాన్ని
ఇంటర్నెట్లో పెడుతున్న విషయాన్ని ప్రజా ప్రయోజన
వ్యాజ్యం (పబిలిక్) ద్వారా సుప్రీంకోర్టు దృష్టికి తెచ్చింది.
వేరొక వ్యాజ్యంలో దా||సాబా మేఘా లింగ నిర్ధారణ



పరీక్షల సంబంధించిన ప్రకటనలు, చట్ట వ్యతిరేకంగా
ఇంటర్నెట్లో వస్తున్న విషయాన్ని కూడా సుప్రీంకోర్టు
దృష్టికి తెచ్చారు.

రాష్ట్ర స్థాయిలో నోడల్ ఆఫీసర్ల నియామకం ద్వారా
ఇంటర్నెట్లను నియంత్రించాలనే అభ్యర్థన కూడా కోర్టు
ముందుకు వచ్చింది. సీనియర్ న్యాయవాది వేణుగోపాల్
ఈ కేసును తొమ్మిది జడ్జిల బెంచితో విచారణ
జరిగించాలని అభ్యర్థించారు. అయితే, సుప్రీంకోర్టు తన
విధానం ప్రకారం ఇంటర్నెట్ విజ్ఞాన ప్రదాయనిగానే
ఉండాలనే ఆకాంక్షించింది. చట్ట వ్యతిరేక
కార్యకలాపాలను ఉపేక్షించేది లేదని స్పష్టం చేసింది. ఈ
విషయాన్ని అందరూ గమనించాలి.

-కాటూరు రవీంద్రప్రకాష్, సెల్: 9849568901

పిల్లల్లో కొరికే అలవాటు...

నేరకపోయి వెళ్లాను. వెళ్లినందుకు తగిన శాస్తి జరిగింది. ఏం పిల్లాడో,
రాక్షసి పిల్లాడు.. అని గొణుక్కుంటూ సణుక్కుంటూ ధుమధుమలాడుతూ వస్తోంది
తాయారమ్మ.

ఏమిటి పిన్నీ ఏం జరిగింది? అంత కోపంగా వున్నావ్.. అంటూ
పరామర్శించింది దోవలో ఎదురయిన గాయత్రి.

కోపంగా ఉన్నాను.. ఏడుపు మొహంతో వుంటేను.. నువ్వు ఏడుపు మొహంతో
వుండనిదెప్పుదులే.. అని మనసులో అనుకొని పైకి మాత్రం అదే అడుగుతున్నాను.
అలా ఉన్నావేం. అంది గాయత్రి. అసలు వాళ్లింటికి వెళ్లటం నాదే బుద్ధి తక్కువ. నాకే
బుద్ధివుంటే వాళ్లింటికి వెళతాను.. అని సాగదీసుకుంది తాయారమ్మ. నీకు బుద్ధనేది
ఎక్కడుందిలే.. అని లోపల అనుకొని.. పైకి మాత్రం ఇంతకీ ఎవరింటికి వెళ్ళావ్? ఏం
జరిగింది.. అని అడిగింది గాయత్రి.

ఇంకెవరింటికి భవ్య వాళ్లింటికి వెళ్లాను. గుమ్మంలోనే వాళ్ళ అబ్బాయి ఏడ్వడం
పిల్లాడు సిద్ధాంత కనిపించాడు. బొమ్మలతో ఆడుకుంటున్న వాడల్లా నన్ను చూచి
చేతులుచాస్తూ నవ్వాడు. ముద్దొచ్చి దగ్గరకెళ్లాను. అంతే చెయ్యి పట్టుకొని ఎలా
కొరికాడో చూడు. గాట్లుపడేట్లు.. అంతేకదా.. ఏదో పసివాడు తెలియక చేసుంటాడులే..
భవ్య అలాగే అంటుంది. వాళ్ళ అబ్బాయికి యిష్టం ..కలిగినా సంతోషం వచ్చినా
అలాగే కొరుకుతాడట. ఈ విద్వారం ఎక్కడన్నా ఉందా.? సంతోషం వస్తే ఎవరన్నా
కొరుకుతారా? నాకు సంబరంగా వుందని చెప్పి నేను కొరికితే ఊరుకుంటారా?

ఎందుకు ఊరుకుంటారులే.. కుక్క కాటుకు.. అని సణిగి మాట పూర్తి
చేయకుండానే మార్చి పసివెధవ వాడితో ఏమిటిలే పిన్నీ.. అంది గాయత్రి. ఎవరూ
పసివెధవ? గంట్లు పడేటట్లు కొరికితేను.. యింటికెళ్లి ఏ మందో వేసుకోవాలి.. అని
రుసరుసలాడుతూ వెళ్లింది తాయారమ్మ. మంచిపని చేశావురా వెధవా.. అని
నవ్వుకుంటూ సిద్ధాంతను తలుచుకొని మనసులోనే ముద్దు పెట్టుకొంది గాయత్రి.

మంచి అలవాటు కాదు..

పిల్లల్లో కొరికే అలవాటు వుండటం అంతమంచిది కాదు. కాని ఒకటిన్నర
రెండున్నర సంవత్సరాల మధ్య వయసులో కొరకటం అన్నది పిల్లల్లో చాలా
సామాన్యమైన అలవాటు. మాటలు యింకా సరిగా రాని ఆ వయసులో కొంతమంది
పిల్లలు తమ భావాలను వ్యక్తీకరించడానికి కొరుకుతా ఉంటారు. తమ కోపాన్వేగాక
ఆనందాన్నీ, సంతోషాన్నీ వ్యక్తం చేయడానికి కూడా కొరికే పిల్లలున్నారు. మాటలు
సరిగారాని దశలో పిల్లలు భావ వ్యక్తీకరణను శరీర చలనాల ద్వారానే
తెలియజేస్తుంటారు. ఎక్కువగా ఆనందం కానీ,
సంతోషం కానీ కలిగినప్పుడు కొంతమంది పిల్లలు
కేరింతలు కొడుతూ చప్పుట్లు కొడతారు.
మరికొంతమంది చేతులు అడిస్తూ కాళ్ళను
ఎగరేస్తూ గంతులేస్తూ తమ ఆనందాన్ని
వ్యక్తం చేస్తారు. ఇంకొంతమంది
కొరుకుతారు. చర్యలు వేరయినా అవన్నీ
పిల్లలు తమ భావాలను వెల్లడి చేయడానికి
ఎన్నుకున్న మార్గాలే అని తెలుసుకోవాలి.

క్రొత్తవల్ల, కక్ష, కసి లాంటి గుణాల వల్ల
కాని పసివారు కొరకరు. అంతేకాక యితరులను



బాధపెట్టాలని కూడా కొరకరు. అసలు ఆ వయసులో
కొరకటం వల్ల యితరులకు బాధ కలుగుతుందని
కూడా పిల్లలకు తెలియదు. కోపం, సంతోషం,
లాంటి ఏ భావాలు కలిగినా వాటిని వ్యక్తం
చేయడానికి మాత్రమే కొరుకుతారు.

ఎక్కువమంది పిల్లలు కోపం వచ్చినప్పుడు
మాత్రమే కొరుకుతారు. తమకు యిష్టమైన
వారిని కొరికి ఆ విధంగా వారిపట్ల తమకుగల
ఇష్టాన్ని వ్యక్తపరుస్తారు. ఒకటిన్నర రెండున్నర ఏళ్ల
మధ్య వయసులో తమ భావాలను మాటల్లో
వ్యక్తీకరించలేని సమయంలో పిల్లలు యిటువంటి

చర్యలకు పాల్పడుతుంటారు. ఆ సమయంలో వారికి మాటలు
కూడా పూర్తిగా రావు. అందుకే అలా చేస్తుంటారు. అయితే మూడేళ్లు దాటినప్పటికీ
కొందరు పిల్లలు పళ్లు ప్రతాపాన్ని ప్రదర్శించడాన్ని మానుకోరు.

తెలియక చేస్తున్నప్పటికీ కొరకటం అన్నది మంచి అలవాటు కాదు. తల్లితండ్రులు
మొదట్లోనే శ్రద్ధ తీసుకుని ఆ అలవాటును మాన్పించకపోతే తరవాత కొన్ని
ఇబ్బందులు ఏర్పడతాయి. తోటి పిల్లలను కొరికినప్పుడు తల్లిదండ్రులు
పోట్లాటకొస్తారు. కొరికే అలవాటున్న పిల్లల వల్ల స్కూల్లోని టీచర్లు కూడా కొన్ని
ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. ఇటువంటి సమస్యలు
ఏర్పడకుండా వుండాలంటే పిల్లల్లోని యీ
అలవాటును మాన్పించాలి.

ఉపశమనం కోసం..

పళ్లువస్తున్న కొత్తలో అవి
దురదగా ఉండటంవల్ల కొంతమంది
పిల్లలు యితరులను కొరుకుతూ
ఉపశమనం పొందుతారు.
అటువంటి సమయంలో కాస్త
గట్టిగా ఉండే తిను బండారాలను
ఇవ్వడం వల్ల ఉపయోగం
కలుగుతుంది. గట్టికార పూస, జంతుకలు
లాంటి తినుబండారాలు ఇవ్వడంవల్ల పిల్లలు
వాటిని తింటూ యితరులను కొరకటం
మరిచిపోతారు. పళ్ల దురదకు కొంత ఉపశమనం కలుగు తుంది. అలాకాక తమ
కోపాన్ని వ్యక్తం చేయడానికి కొరికే పిల్లల పట్ల కొంత కఠినవైఖరినే అవలంబించాలి.
అలాంటి పిల్లలను స్కూల్లో మిగతా పిల్లలకు దూరంగా ఉంచాలి. అదే శిక్ష అని ఆ
అలవాటును మానుకోకపోతే మిగతా పిల్లలతో కలిసి ఆడుకోనియమని టీచరు గట్టిగా
చెప్పినట్లయితే పిల్లలు ఆ అలవాటును మాను కుంటారు. ఇంటి దగ్గర తల్లిదండ్రులు
కూడా కొరకటం వల్ల కలిగే అనర్ధాలను పిల్లలకు అర్థమయ్యేటట్లు చెప్పాలి. కొరకటం
వల్ల యితరులకు బాధ కలుగుతుందని చెప్పాలి. ఒకటిన్నర రెండున్నర సంవత్సరాల
మధ్య వయసులో ఉన్న పిల్లలు తమ సంతోషాన్నీ, ఇష్టాన్నీ తెలియచేయడానికి
కొరుకుతున్నప్పుడు వారి దృష్టిని మళ్లించే ప్రయత్నం చేయాలి. ఏవో మాటలు
చెబుతూ ఏ బొమ్మనో ఇచ్చి ఆడుకోమని చెప్పి వారి దృష్టి మరల్చే ప్రయత్నం
చేయాలి. అప్పుడు వారు కొరకటం మరిచిపోయి కొత్తఆటలో మునిగిపోతారు.
నచ్చజెప్పి అయినా అవసరం అయితే భయపెట్టి అయినా పిల్లల్లోని కొరికే అలవాటును
మాన్పించాలి. అది చాలా అవసరం.



జ్ఞాపకశక్తికి మూలం ఏకాగ్రత!

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మందిని జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రతలు తగ్గిపోతున్నాయనే భయం వెంటాడుతుంది. వీటి కోసం మందులు కూడా వాడేవారున్నారు. వాస్తవానికి జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించడానికి చిన్న వ్యాయామం చేస్తే చాలంటున్నారని కొంతమంది మానసిక వైద్య నిపుణులు.

మనమెదడు ఒక సూపర్ కంప్యూటర్. నేటి మానవుడికి తెలిసిన అత్యంత ఆధునిక యాంత్రిక పరికరాలకన్నా, లేటెన్స్ మెకానిజంలో మనిషి మెదడు పనిచేస్తుంది. ఇంటర్నెట్లో ఎంత సమాచారం సేకరించగలమో, అంతకంటే ఎక్కువ సమాచారం మన మెదడులో ఉందనే విషయం అందరికీ తెలియదు. మన బాల్యం నుంచి చూసిన విషయాలు, అనుభవాలు ఎన్నింటినో మన పిల్లలకు కూడా చెబుతుంటాం.

అదే విధంగా విద్యార్థులైతే.. మీరు చదివే పాఠాన్ని మొదటి సారి ఒక పేరా దీక్షగా చదవండి. దాని వలన కొంచెం అర్థమవుతుంది. రెండవసారి మళ్ళీ చదివి, కళ్ళు మూసుకుని అది మనసులో మననం చేసుకోండి. తర్వాత కళ్ళు తెరిచి మళ్ళీ చదవండి. ఫినిష్ ఇది మీ మనసులో రిజిస్టర్ అవడం ఖాయం. అయితే అది కష్టమైన సజ్జెక్టు అయినప్పుడు దానిని ఒక తమాషా కథగా అన్వయించుకోవడం వంటి చిట్కాలు పాటించాలి.

ఒక పాఠంలో నాలుగైదు సబ్పార్టింగ్స్ ఉన్నాయనుకోండి వాటిని గుర్తు పెట్టుకోవడానికి వాటి మొదటి పదాలను కలిపి ఒక లింకు పదం ఏర్పాటు చేసుకోవడం మంచిది. ఉదాహరణకు కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలు వీటన్నింటిని గుర్తు పెట్టుకుంటే అద్భుతమైన శక్తి ఉన్నట్టు నాలుగు పేర్లు గుర్తుకు వస్తే మీకు జ్ఞాపకశక్తి ఉన్నట్టు. రెండు వస్తే మీరు పరవాలేదు. ఒకటి కూడా రాకపోతే మీరసలు కళ్ళు మూసుకుని ప్రయత్నించలేదు.

జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత ఒక విధంగా కవల పిల్లల్లాంటివి ఏకాగ్రత ఉంటేనే జ్ఞాపకశక్తి ఉంటుంది. జ్ఞాపకశక్తి కావాలంటే ఏకాగ్రత ఉండి తీరాలి. నిజానికి మనకి ఏకాగ్రత కూడా అద్భుతంగా ఉంది. ఇక్కడ ఏకాగ్రత అంటే ఆసక్తి. సినిమా థియేటర్లో కూర్చుని రెండున్నర గంటలు ఆసక్తిగా సినిమా చూసే శక్తి మీలో ఉంటే, అంతే సమయం మీరు చదువుకి కూడా ఇవ్వగలరు. అయితే వచ్చిన ఇబ్బందల్లా ఒక్కటే. చదువంటే బోరు లేదా భయం అనే భావన మనసులో ముద్రపడడం. దీని నుంచి బయటపడాలంటే భవిష్యత్తు

గురించి గోల్ సెట్టింగ్ గురించి ఆలోచిస్తే చాలు.

ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి ఓ హిప్పోటిస్ ఒక చక్కని సూచన చేశారు. ఇష్టమైన దేవుడి బొమ్మ ముందు కూర్చోండి. దేవుడి మీద నమ్మకం లేకపోతే చక్కని ప్రకృతి దృశ్యం గల పోస్టర్ ముందు కూర్చోండి. కళ్ళార్చుకుండా దాన్ని రెండు నిమిషాలు చూసి, కళ్ళు మూసుకుని దానిని మనసులో, మెదడులో భద్రంగా నిక్షిప్తమై ఉన్నాయని మనకే తెలియదు. అవి మన మెమరీ బ్యాంకులో డిపాజిట్ అయిపోయాయని మనం

సన్నివేశం.

టీవీలో మీకు నచ్చిన సీరియల్లోని సన్నివేశాలు ఇలాంటివన్నీ మీకు స్పష్టంగా గుర్తుంటే, మీరు మతిమరుపు లేనివారు. ఉదాహరణకు చండి పాదాల అండ అనే ఒక వాక్యం గుర్తుపెట్టుకుంటే చాలు చండీఘర్, ఢిల్లీ, పాండిచ్చేరి, దాదానగర్ హవేలి, లక్ష్మీదీప్, దయ్యూధామన్ అనేవి ఆటోమేటిక్ గా గుర్తుకు వస్తాయి. అలాగే రాయలసీమలోని జిల్లాలను గుర్తు పెట్టుకోవడానికి అకచిక్ అనే పదం గుర్తుంటే చాలు.



గుర్తించలేకపోతున్నాం. కానీ అవసరమైనప్పుడు మనకు తెలియకుండానే అవి గుర్తుకు వస్తాయి.

ఉదాహరణకు కళ్ళు మూసుకుని కొన్ని అనుభవాలను గుర్తు తెచ్చుకునే ప్రయత్నం చేయండి.

- ❖ మీరు ఎలిమెంటరీ స్కూలుకి ఎవరితో వెళ్ళేవారు? ఎలా వెళ్ళే వారు?
- ❖ మీరు స్నేహితులతో వెళ్ళిన ఒక విహార యాత్ర.
- ❖ మీ తల్లిదండ్రులతో వెళ్ళిన ఒక తీర్థయాత్ర
- ❖ మీకు జీవితంలో బాగా బాధ కలిగించిన ఒక సంఘటన.
- ❖ మీ అమ్మ, నాన్న, తాతయ్య, అమ్మమ్మ, మేనమామల పేర్లు, వారి ముఖాలు
- ❖ మీకు నచ్చిన సినిమా హీరో లేదా హీరోయిన్ పేరు, వారి ముఖం, వారు నటించిన చిత్రంలో ఓ

అనంతపురం, కర్నూలు, చిత్తూరు, కడప గుర్తుకు వస్తాయి. ఈ పదాలు అర్థం లేకుండా తమాషాగా ఉంటే మరీ మంచిదంటారు.

ఇలాంటి పదాలు చదువులోనే కాదు నిజజీవితంలో కూడా వాడుకోవచ్చు. కూరగాయల మార్కెట్ కి వెళ్ళినప్పుడు మీరు కావలసిన అరటికాయలు, నారింజకాయలు, మిరపకాయలు, కాకరకాయలు మొదటి అక్షరాలను 'అనామికా'గా గుర్తుంచుకోవచ్చు. కిరాణాషాపులో తీసుకోవాల్సిన మిరియాలు, సబ్బులు, మినపప్పు, నగ్గుబియ్యాలను 'మినమిన'గా గుర్తుంచుకోవచ్చు. అయితే ఆ షాపులోకెళ్ళి "మినమిన"లు ఇవ్వడని అడక్కుండి. వాళ్ళు కంగారు పడే అవకాశం ఉంది జాగ్రత్త.

జీర్ణక్రియకు సహకరించే 'సబ్జాగింజలు'

సబ్జాగింజలలో పోషక పదార్థాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిలో కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్స్, ఫైబర్, ఐరన్, ఎస్సెన్షియల్ ఫాట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్, ఎంజైములు, విటమిన్ ఎ,కె ఉంటాయి. ఇవి



శరీరారోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా వేసవిలో వీటిని ఉపయోగించడం ఎంతయినా అవసరం. అనారోగ్యాలకు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తాయి. వీటి ఉపయోగం తెలుసుకుని వీటిని వాడటం మంచిది.

1. గుండెలో ఏర్పడే మంటను నివారిస్తాయి. 2. మధు మేహవ్యాధిని అదుపులో ఉంచుతాయి. బరువును తగ్గిస్తాయి. అధిక బరువును తగ్గించు కోవటానికి సబ్జాగింజలను వాడాలి. 4. ప్లూ జ్వరాన్ని తగ్గిస్తాయి. 5. నీటిలో నానిన సబ్జాగింజలలోంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, జీర్ణక్రియకు తోడ్పడే ఎంజైములు విడుదల అవుతాయి. 6. వేసవిలో సబ్జాగింజలను నానెసిన నీటిని త్రాగితే చలువ చేస్తుంది. అధిక దప్పికను అరికడుతుంది. డీహైడ్రేషన్ ఏర్పడదు. 7 రక్తంలో ఏర్పడే చక్కెరను అదుపు చేస్తుంది. 8 మల బద్దకాన్ని నివారిస్తుంది. 9. ఎసిడిటీకి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. 10. దగ్గును పోగొడుతుంది. 11. రక్తం గడ్డకట్టకుండా చేస్తుంది. 12. రక్తలేమిని తొలగించి రక్తాన్ని పుద్ధిచేస్తుంది. 13. దంత క్షయాన్ని అరికడుతాయి. 14. ఈ గింజల్లో అవసరమయిన ఫాట్స్ లభిస్తాయి.

15. రోగ నిరోధకశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. 16. నోటి పూతకు, నోటి అల్సర్లకు నివారణ కలుగుతుంది. 17. శిరోజాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతు, వెంట్రుకల కుదుళ్ళను దృఢంచేసి వెంట్రుకలు రాలకుండా చేస్తుంది. 18. సబ్జా గింజలను దంచి, కొబ్బరినూనెలో కలిపి ఆ నూనెను చర్మానికి రాసుకుంటూంటే ఆ నూనె స్కిన్ ప్యాంక్ పనిచేసి చర్మ సౌందర్యానికి తోడ్పడుతుంది. చర్మం మంచి వర్చస్సుతో మృదువుగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మిలోని అతి నీలరేపిత కిరణాలు చర్మానికి హాని చేయవు. 19. జీర్ణక్రియను పెంపొందించి, జీర్ణక్రియ చక్కగా జరిగేలా చేస్తుంది. 20. వీటిని ఆహార పదార్థాల్లో కూడా చేర్చవచ్చు.

SUNDAY

విశాఖపత్రిక

ఆదివారం
అనుబంధం

13 ఆదివారం,
జూన్ 2021

7



దాల్చిననూనెతో బ్యాక్టీరియా మాయం!

కొన్ని మొండి బ్యాక్టీరియాల ముప్పును తగ్గించడంలో దాల్చిన నూనె కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని తాజాగా తెలుసుకొన్నాడు. యాంటీబయోటిక్ ఔషధాలకు లొంగని బ్యాక్టీరియాల మనుగడకు అత్యావశ్యకమైన ఓ పార ఏర్పడకుండా ఈ సుగంధద్రవం నిరోధిస్తున్నట్లు గుర్తించింది. దాల్చిన నూనెలో సూక్ష్మజీవి నాశక సామర్థ్యాలున్నట్లు పలు అధ్యయనాల్లో తెలిందని ఆస్ట్రేలియాలోని స్వినీబర్న్ విశ్వవిద్యాలయం శాస్త్రవేత్త సంజదాహరిమ్ తోపా తెలిపారు. దాల్చిన నూనెలోని ప్రధాన సమ్మేళనం 'సినామాలిడైడ్' ప్రభావాలను అణుస్థాయిలో నిర్ధారించేందుకుగాను తాము తాజా అధ్యయనం నిర్వహించినట్లు తోపా తెలిపారు. ఔషధాల ప్రభావాన్ని తట్టుకొని మరీ మనుగడ సాగించడంలో బ్యాక్టీరియాలకు ఆవశ్యకమైన రక్షణపార ఏర్పడకుండా సినామాలిడైడ్ నిరోధిస్తున్నట్లు గుర్తించారు. ఫలితంగా హానికర బ్యాక్టీరియాలను సులువుగా ఎదుర్కోవచ్చునని వివరించారు.



ఆదివారం అనుబంధం

8

13 ఆదివారం,
జూన్ 2021

మీకు తెలుసా?



అతి పెద్దలావా ప్రవాహం ఐస్‌ల్యాండ్‌లో “లాక్” అనే అగ్నిపర్వతం 1783లో పేలినప్పుడు ఏర్పడింది. అప్పుడు అందులో నుంచి ఎగసిన లావా ఏకంగా పది నెలల పాటు ఆగకుండా ప్రవహించింది. మొత్తం 70 కిలోమీటర్లు దూరం ప్రయాణించి, 583 చదరపు కిలోమీటర్ల స్థలాన్ని ఆక్రమించింది.



పావురం ఒంటరిగా ఏ పనీ చేయదు. అది గుడ్డు పెట్టేటప్పుడు కూడా తోడు వుండాలనుకుంటుంది. లేకపోతే ఆ పని కూడా చేయదు.

x x x

క్యాటఫిష్ అనే చేప దాని శరీరం లోని ఏ భాగంతోనైనా సరే వాసన చూడగలదు. అలాగే ఏ భాగంతోనైనా రుచికూడా చూడగలుగుతుంది.

x x x

అతిధ్వనులను ఉపయోగించి చీదల నివారణ, దుస్తులను శుభ్రం చేయడానికి, వ్యాధుల నిర్ధారణ, ఆటోమేటిక్ డోర్‌లను ఆపరేట్ చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు.



తను మార్గలేని వ్యక్తులతో,
పరిస్థితులతో శాంతియుతంగా సహవాసం
చేయగలిగే కళ - పరిపక్వత.
-ఇయాన్ లాండర్స్



కథ

గెలిచిన చీమ .. ఓడిన మృగరాజు

భూకంపం వచ్చే అవకాశాలు లేవు. కాబట్టి భయపడి పరుగులుతీయొద్దు.” , అని గట్టిగా అరిచాయి. హమ్మయ్య అని జంతువులన్నీ ఊపిరి పీల్చుకున్నాయి.

మృగరాజు శరవేగంతో వస్తున్నాడు. అక్కడి జంతువులన్నీ జాగ్రత్త వహించాయి. లేడి లేవలేక అక్కడే పడి వుంది.

గండు చీమల సైన్యం కదలుతూ లేడి చుట్టూ ప్రహారా కాస్తున్నట్టు నిలిచాయి. సింహం ఘీంకరించింది. చిన్ని గండు చీమ గాడు వెకిలిగా సకిలించాడు. పైగా “ మృగరాజా అక్కడే ఆగిపో !” కోపంగా అంది.

మృగరాజు మౌనంగా వుండిపోయాడు. నిస్సహాయంగా పడి వున్న లేడిని చంపి తిని నీ ఆకలి తీర్చుకునే నీవు మృగరాజావా? దమ్ముంటే నాతో యుద్ధానికి. రా! గెలిచాక నీ ఆకలి తీర్చుకో !” అని గద్దించింది గండు చీమ. ఒక మహాయోధునిలా కదిలింది.

కలబడబోతున్న మృగరాజు తొడపై పాకి గట్టిగా కుట్టింది. వరుసగా పై పైకి పాకుతూ కుట్టి వేస్తూనే వుంది. గండు చీమ కాట్లకు సింహం గిజ గిజా కొట్టుకోసాగింది. నేల పొర్లింది. నెమ్మదిగా గండు చీమ సింహం చెవిలోకి చేరి కుట్టింది.మృగరాజు బాధ రెట్టింపు అయ్యింది.

‘ఒరేయ్! చీమ రాజా! నీవే గెలిచావు. దయించి నన్నడిచిపెట్టు.’ అని గట్టిగా అరిచాడు మృగరాజు. దైర్యంగా ముందుకు వచ్చి నిలిచిన గండు చీమ “రాజా మీరు ఓడానని ఒప్పుకుంటే చాలదు. యికపై అసహాయులపై మీ ప్రతాపం అపుతానని మాటివ్వండి !” అని అడిగింది.

మృగరాజు తన తప్పు ఒప్పుకుని గండు చీమ కోరికను అంగీకరించాడు.

- ఎల్. రాజా గజేష్, 9247483700

దండకారణ్యంలో శాంతి అనే ఓ లేడి కాలిపై బలమైన గాయమైంది. గడ్డి మీద దీనంగా మూల్గుతూ పడి ఉంది. ముందుగా గడ్డిలో తిరుగుతున్న గండు చీమలు లేడి బాధను గుర్తుపట్టి “రండ్రా! మన లేడి దెబ్బతగిలి బాధ పడ్తోంది.” అని గండు చీమలన్నీ గట్టిగా అరిచాయి. ఆ అరుపు విని జంతువులన్నీ అక్కడికి ఆత్రంగా చేరాయి.

అయ్యో పాపం అని ఏనుగు పిల్ల తొండంతో నీరు తెచ్చి లేడి ముఖంపై చల్లి దాహం చల్లార్చింది. గండు చీమలు సేకరించిన చక్కెర ఉండలు లేడికి తినిపించి ఆకలి తీర్చాయి. చిలకలు దోర దోర మగ్గిన జామలు తెచ్చి లేడి నోటికి అందించాయి. ఉడతలు తగ్గిపోయిలే అని లేడిని వొడార్చాయి.

విషయం తెలిసిన నక్క ఎంతో సానుభూతి చూపిస్తూ “ఏ సహాయం కావాలన్నా నేనున్నానని మరచిపోకండి” అని ప్రగల్భాలు పలికింది. ఆ రోజు సాయంత్రానికి లేడికి కాస్తంత ఉపశాంతి లభించింది. నెమ్మదిగా లేచి రెండడుగులు వేసింది. అప్పుడే ఆ నడక లేచిబీ మరీ కాస్త విశ్రాంతి తీసుకో! అని చిన్ని గండుచీమ దెబ్బలాడింది.

మిత్రులారా! కొద్ది సేపట్లోనే భూకంపం వచ్చేప్రమాదం ఉంది. ఎవరి జాగ్రత్తలో వారుండాలని రాజు గారి హెచ్చరికగా తెలియజేశారు అని దండోరా వేసుకుంటూ వెళ్ళాడు నక్క కుబ్బి.

ఎలుకలు భూకంపం నిపుణులు. ఎలుకలకు భూకంపం సూచనలేవి గోచరించ లేదు. అందుకే నక్క దండోరా విని నవ్వుకున్నాయి. నక్క వెళ్లిపోయిన వెంటనే “మిత్రులారా! యిదోదో దుష్టపన్నాగం లాగా ఉంది.



వింత పక్షులు 'గిల్లిమోట్స్'



గిల్లిమోట్స్ అనే పక్షులు గూళ్లు కట్టుకోవు. కొండ చరియల్లోనే వుంటూ, అక్కడే గుడ్లు పెడతాయి. అవి జారిపోకుండా పేర్చినట్టు వుంచుకుంటాయి. వీటి గుడ్లు ఒకవైపు మొనదేలి వుంటాయి. ఈ పక్షులకు సంబంధించిన ఇంకో ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఇవి గుంపులుగా నివశిస్తాయి. అదేదో మామూలుగా పది, ఇరవై వుండే సమూహంకాదు ఏకంగా ఒకేచోట సుమారు లక్షా యాభైవేల పక్షులు నివసిస్తుంటాయి.

నీటి బొమ్మలాట

సాధారణంగా పూర్వకాలంలో తిరునాళ్లు, సంబరాలు జరిగినప్పుడు గుడులు దగ్గర రాత్రికి తోలుబొమ్మలాటను ప్రదర్శించేవారు. ఇది ఒక ప్రాచీనమైన వినోద క్రీడ. వియత్నాంలో కాస్త వైవిధ్యంగా నీళ్ళలో తోలుబొమ్మలాట ఆడిస్తారు. పడకొండో శతాబ్దం నుంచీ వాటర్ పప్పెట్రి వియత్నాంలో వర్ధిల్లుతోంది. నడుంలోతు నీళ్ళలోని బొమ్మలతో నాటికలు వేయిస్తారు. ఇందుకోసం చిన్నచిన్న చెరువుల్ని వేదికగా వాడుకుంటారు. పొలం పనులు ముగిశాక వియత్నాం రైతులు శ్రమను మర్చిపోవటానికి ఈ ఆటతో సేదతీరుతుంటారు.



కొత్త మొక్క

జియోలాజికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా, బొటానికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా సంస్థల ఆధ్వర్యంలో కొత్తజాతుల అన్వేషణ జరుగుతుంది. అందులో భాగంగా పలు రకాల మొక్కలు, జీవులను కనుగొంటుంటారు. గతంలో అలా కనుగొనబడిన వాటిల్లో ఇది ఒకటి. పశ్చిమబెంగాల్‌లోని జాతీయ పార్కులో ఎరుపుకాంతలతో, ముదురు ఆకుపచ్చని ఆకులతో ఓ కొత్తజాతి మొక్క శాస్త్రవేత్తల కంటబడింది. ఈ మొక్కల్లో స్త్రీ పురుష మొక్కలు విడివిడిగా పెరుగుతాయట. వీటికి ఔషధగుణాలున్నట్లు భావిస్తున్నారు. మాజీ రాష్ట్రపతి అబ్దుల్‌కలామ్ గౌరవార్థం ఆ మొక్కకు ‘డైటెటెస్ కలామీ’ అని పేరు పెట్టారు. పొదల రూపంలో పెరిగే ఈ మొక్క కేవలం ఒక మీటరు ఎత్తు మాత్రమే ఎదుగుతుంది.