



ప్రేమ, బంధుతల కలబీత 'నాన్‌డి'

నాన్న... కనిపించని ప్రేమ మాటున గంభీరత

నాన్‌... బాధ్యతకు మారుపేరు

ನಾನ್‌ ಭಯಂ ಕವಿಗಿಂಚೇ ಓ ರೂಪಂ

నాన్‌.రేపటి భవితకు మార్గదర్శి

నాన్‌స్... కనిపించని ప్రేమ స్వరూపం

వెరసి మనుషుల పోకడ తెలిసిన అనుభవాలనొరం

ప్రకృతిలో మనిషి ఉనికే ప్రత్యేకమైది. అనురాగదేవాలను,
ప్రేమాభిమానాలను ముఖ్యావాలతో, భాషతో తెలియపరచుకోగలగడమే ఆ
ప్రత్యేకత. కుటుంబవ్యవస్థకు మూలం తల్లిదండ్రులు. వారినీ వేరుచేసి
చూడలేం. అమ్మ తల్లిలు.. నాన్న పాలన. కలిపితే అమ్మనాన్న.
మనమంటూ మనిషిఏ గుర్తింపు తెచ్చుకోవడానికి, ఉనికికి, ఉన్నతికి
కారణం అమ్మనాన్నల చలవే. నపమాసాలు మోసి, బిట్లలకు జన్మనిచ్చి,
వారికి సేవలు చేస్తూ, ప్రేమాభిమానాలే తప్ప కోపతాపాలను
ప్రదర్శించకుండా వారు ఉన్నతంగా ఎదగడంలో తల్లి... ప్రేమ,
ఆప్యాయితలను దాచకుంటూ నాన్న నడక, నడత నేర్చిస్తాడు.
ఎదిగేక్కమంలో ఎంతటి కష్టముద్దైనా, కిష్కష్మైన సమస్యలు చుట్టుముట్టినా
అశ్వర్ఘవడకుండా వాటిని ఎదురోపడం ఎల్లాగో.. ఎక్కడికెళ్లినా, ఎందిలో
నిలభద్దినా తలెత్తుకు నిలబడేలా, అపజయాలను తట్టుకొని విజయాలుగా
మార్పుకునేలా తీర్చిదిద్దుతాడు. అమ్మా అక్కను చేర్చుకొని ఓదార్పు
నిప్పకపోయినా కష్టాన్ని ఇష్టంగా మార్పుకునే మానసిక కైర్యాన్ని.
నింపుతాడు. పిల్లలు తనపై ప్రేమమన చూపిస్తే మనసులోనే
ఉప్పాంగిపోతాడు. తన శ్రమమన, కష్టాన్ని కరిగించి పిల్లల ఎదుగుదలకు
ఓ వారధిగా నిలిచిన తండ్రి ఉన్నతిని గుర్తుంచుకునే క్రమంలో ప్రతి
ఏదాది జూన్ మాడవ ఆధిపారం ప్రవంపవ్యాప్తంగా ‘పోర్చు’ డే;
జరుపుతున్నారు. సమాజం సవ్యిదశలో నడవాలంబే పిల్లలకు తల్లి
దండ్రులతో అనుబంధాలు సక్రమంగా ఉండాలి. పిల్లల ఉన్నతిలో తల్లి

దండ్రులే ప్రధాన పాత్ర. అలుపంచి తల్లించండ్రుల్లో తండ్రి ఉన్నతిని గుర్తించాలన్నదే ఈ పాదర్మ్యాదే ముఖ్యోదేరంగా చెబుతారు. పాదర్మ్యాదేను జలపవకోవడం వేల సంపవ్యరాలకు పూర్వం నుండి ఉండేదని చెబుతారు. పొత్తుల్లో దేశాల్లో పలు నందర్శాలకు వేడుకలున్నట్టే తండ్రులకు ప్రశ్నేళ లోపు ఉండాలనుకున్నారు. 1910లో జూన్ మాఘ అధివారంనాడు మొదటిసారిగా పాదర్మ్యాదే జిరిపేందుకు సోనోరా స్థాయి దొడ్డ కారకులు. అప్పటి నుండి ఈ వేడుక జరుగుతోంది. ఆ తర్వాత క్రమంగా వివిధ దేశాల్లో పాదర్మ్యాదే ప్రభుత్వాన్ని సెలవుదినంగా ప్రకటించగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇంచుమించుగా అన్నిదేశాలు పాదర్మ్యాదేను

‘మార్త్యదేవోభవ, పితృదేవోభవ, ఆచార్య దేవోభవ..’ అని చెబుతారు. తల్లి, తండ్రి, గురువుకు ప్రమథు స్తానం ఇచ్చాం మన జీవితాల్లో. కుటుంబం అంటే తల్లికి ప్రమథు స్తోసమిశ్రం. అయితే తల్లితోపాటు తండ్రి సమాన అర్థాడు ఆ ప్రేమకు. ఎందుకంటే తల్లిదండ్రి వేరువేరు కాదు. ఇద్దరూ ఒక్కటే. కుటుంబం వారితోనే ప్రారంభం. తల్లిదండ్రులను గౌరవించడం అస్తుని మనదేశంలో అనాదిగా పెదలు నేర్చిన నడవడి. తండ్రికి ఇచ్చిన మాటల్కోసం ఆజన్సు బ్రహ్మాచారిగానే జీవితాన్ని గడిపి గాంగేయుడు భీమునిగా ఖ్యాతిగాంచాడు. తండ్రి మాటకు విలువనిచ్చిన శ్రీరాముడు, పరవరాముడు తదితరులుస్తూటి, తల్లిదండ్రులు పిల్లలపై గుణిష్టేమతో ఉంటే అది ఎంత విశాఖనానికి దారిత్సుందో, వారి ప్రవర్తన, నడవడి ఎలాఉంటుందో దుర్భేధమని అతని సోదరులను చూడచ్చు. ఇలా ఎన్నోకథలు.. అందులోని మంచివెచులను గ్రహించ గలగాలి. పీటిని కథలుగా చెప్పుకున్నా అందిలి సారాంశాన్ని గ్రహించడమే ప్రధానమంటారు. తండ్రికి సముచితస్తానం కల్పించిన జటువంటి కథలెన్నో.. తండ్రివిలివ ఏమిటో నువ్వు తండ్రిషైనప్పుడే తెలుస్తుం దంటారు. అంటే ఓ కొడుకు తండ్రిమాటను లెక్కచేయకుండా ఎదిరించిచా.. తనకు పెళ్ళయి ఓ బిడ్డకు తండ్రిగా మారి ఆ బాధ్యతను తాను స్మీకరించినప్పుడు తండ్రి బాధ్యతల్లోని ఆనందం, పిల్లలపై బాధ్యత

తదితరాలు తెలిసివస్తాయి. అప్పుడే తాను కొడుకుగా చేసిన పొరపాట్లు తెలిసివస్తాయి.

ఇర్కెలో ఉండే ఆలోచనలు ముపై, నలభైల్లో ఉండవు. వయసు పెరుగుతప్పను కొద్ది ఆలోచనలు, వాటి తీరుతెన్నులు మారుతానే ఉంటాయి. వయసు పెరుగుతప్పను కొద్ది, జీవితక్రమంలో ఎదురైన అనేక అనుభవాలు జీవిత పొలాలు చెబుతూనే ఉంటాయి. కాబట్టి ఆలోచనల క్రమం మారుతూ ఉంటుంది. జీవితం ఎప్పుడు ఎలా ఏ విధంగా మలుపు తిరుగుతుందో ఎవర్పికి తెలియదు. తండ్రిగా బాధ్యతలు పెరుగుతూ దాని నుండి బయటపడి...చివరకు మనుషులు, మనుషురాళ్లు వచ్చే సరికి తిరిగి తాము బాల్యం గుర్తుకొన్నంది. తన జీవితం పిల్లలకు ఆదర్శంగా ఉండాలనే అనుకుంటాడు ప్రతి తండ్రి.

చిన్నతనంలో తండ్రి తన పిల్లలకు రోల్ మొదల్. తండ్రిని
అనుకరిస్తూ పిల్లలు చేసే వసులు వారిపై తండ్రి ప్రభావం ఎంతగా
ఉంటుందో అర్థంచేసుకోవచ్చు. కూరుతికొనా, కొడుత్కొయినా తండ్రితో
ఎన్నో మధురామధురులు ఉంటాయి. చిన్నతనంలో ఇడికి తండ్రి
సైకిల్సైనో, సూట్టర్లమీదో ఎక్కించుకుని తీసుకువెళ్లిన సందర్భాలు ఎన్నో.
కొంచెం పెద్దయిన తర్వాత కొందరు పిల్లలు తండ్రికి తెలియదని
సినిమాకు స్నేహితులతో వెళ్లివచ్చిన సందర్భాల్నో ఆ విషయం తెలిసినా
కొందరు తండ్రులు ఏమి అనకుంబే.. మరికొందరు అలా వెళ్లటం
ఎక్కువైతే ఎక్కడ చదువువై ధ్యాన తగ్గి అది తన ఎదుగుదలకు, ఉన్నతికి
అడ్డస్తుండోనన్న భయంతో.. తిట్టడం చేస్తుంచారు. కానీ.. అది ఆ
పిల్లలకు.. తమ సంతోషానికి అడ్డుపడుతున్నారన్న భావనతో ఉంటారు.
మీ అబ్బాయికి మార్చులు తక్కువచ్చాయండి.. తర్వాతర్వాత మంచి
కాలేజీలో సీటు రావడం కష్టం అవుతుందని టీచర్లో.. స్నేహితులో
చెల్లితే.. ఇతర పిల్లలే బాగా చదువుతారన్న హేళన ఆ మాటల్లో
ధృవిస్తున్నా.. ఆ భావనను పైకి కనిపించుండా వాడికి ఆరోగ్యం
బాగేలేదు.. అందుకే అలా వచ్చాయని.. ఏదో అబద్ధం చెప్పి బయటపడిన

- తరువాయి 2వ పేజీలో

కవిత్వం శక్తిమంత్రమైన భావాల ప్రవాహం. మనానిలో సహజంగా కలిగే భావేద్వగాలు, ఎమాపస్సు సమాహరమే కవిత్వం అంటారు విలియం వర్ష్ణ వర్త. ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే కవికి ఈ వాక్యాలు సరిగ్గా సరిపోతాయి. బిత్తులారి ఈ పేరుకు పరిచయమే ఆక్షరమైదు. ఆయన పేరు కంటే ముందే ఆయన కవిత్వం లోకాన్ని చుట్టి పుస్తంది. ఈ మాట ఎందుకన్నా నంటే కరోనా సంక్షోభ సమయంలో పారశాలలు మాతపాయాలు స్వత్తిలీక్కాయి అంగ్ ఊధాయుడైన బిత్తులారి ఏ అంశాన్నా క్షణాల్లో కవిత్వం చేయగల సమర్పుదైన ఆయన పారశాల అంశంల్లో “అమ్మా బిడ్డికేపుండి” అనే కవిత రాశారు. సహజత్వం ఉప్పిపడే కవితకు పేరు, ఊరతో సంబంధం లేదు అనే విషయాన్ని ఈ కవిత నిరూపించింది. ఇలాంటి ఎన్నో అంశాల్ని ఆయన కవిత్వం చేశారు. కరోనా కాలాన్ని అష్టరాల్లో ఎంత చక్కుా పొందుపరిచారు.

ఆదిత్య 369 సినిమాలో ఒక సైంటిస్ట్ తాను తయారుచేసిన ట్రైం మిశన్ ద్వారా హోర్ ఫోర్మోయిస్ట్ రకరకాల కాలాలకు ప్రయాణించినట్టు ఇక్కడ మన మాస్టర్ సైంటిస్ట్ కూడా ఒక సంక్షోభ కాలాన్ని పుస్తక రూపంలో రికార్డు చేశారు. రాబోయే తరల వారెపర్స్ నా కరోనా కాలానికి వేళ్లిందుకు వీలూ ఈ అష్టరాల ద్వారా ప్రయాణించే అంశాన్నా కల్పించారు ఆ పుస్తకమే “మనిషి అలికిడి లేక”.. అందులో ఏ కవితకు ఆ కవిత ప్రత్యేకమే. సహజ కవికి ఉండిప్పిన లక్షణం కాలమాన పరిస్థితులకు త్వరగా సుందించడం. కనిపించే, కదిలించే ఏ అంశాన్నా క్షణాల్లో కవిత్వం చేయడమే. ఆ లక్షణం ఈ కవిలో చాలా ఎక్కువ. అష్టరాలు, వాక్యాలు, పదాలు గురించి తడముకోవలిన అవసరం లేకుండానే రానేస్తారు.

కరోనా కాలంలో మనిషితనం చచ్చిపోయింది. ఎవరిల్కుకువాళ్ల తాళాలేసుకున్నారు. ముఖాలకుమాస్యులు పడ్డాయి. దాంతో మాస్యు కింద ఉన్న ముఖం ఎవరిదో తెలియదు. అందరూ దూరందూరంగా, ఎవరికి ఏమీ కాకుండా, సహజత్వం లేకుండా, స్వేచ్ఛ లేకుండా ఉన్న పరిస్థితిని కవిత్వం చేశారు. “నాకో ముఖం కావాలి అనే శీరికతో ఏ ముఖం ఎవరిదో తెలియకుండా / అనేకానేక మాస్యులు తొడుకున్న /ఇన్ని ముఖాల మధ్య / ఏ మాస్యు

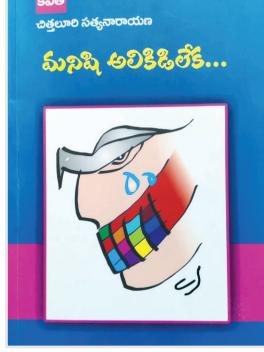
లేని స్వేచ్ఛమైన తేట నీటిలాంబి/ పారదగ్గుకుమైన అడ్డంబాంబి / ఒక మానవముఖంకావాలి / నాకో ముఖం కావాలి”అంటా నర్సుగ్గుంగా కవితను

నడిపించిన విధానం చాలా భాగుంది.

కరోనా కాలంలో కుటుంబాలకు కుటుంబాల ఇళ్లలో బందీలయ్యారు. విల్లకేళ్లు అమ్మాన్నాన్ని, పిల్లలు తల్లో దార్శన ఎటు పోతున్నామో తెలియని సందర్భంలో కరోనా అందరినీ కలిపింది అను కున్నాం. కాస్త స్వేచ్ఛ లభించిన దని సంబరపడ్డాం. కానీ ఇళ్లల్లో ప్రీలకు మాత్రం అనసుల సమస్య ఇక్కడే మొదటింది. అనసులు స్వేచ్ఛ పోయి ఇల్లే జైలైందిని అనుకోని వారు లేదు. ముఖ్యంగా వంటగది స్వేచ్ఛ పోయాడి. ఏ మొ వండి పెట్టలేక, ఇళ్లన్ని తుదుచుకోలేక చుస్తున్నాం అని అనుకోని మహిళే లేదంటే అతిరచ్చొక్కి లేదు. ఆ అంశాన్ని కవితాన్ని చేశారు. “త్రమల జైల్లు” అనే శీరికతో రాసిన కవితలో ఎన్నో అద్భుత వాక్యాలున్నాయి. “కడిగిందే కడిగి / ఊటిగిందే ఊటి/ కాలయటపెట్టలేని ఈ నిర్వంధంలో కూడా / మా స్వేచ్ఛ ఎప్పుడు పంటింటి పంజరంలో చిలకలా ఎగరడమే... ఎన్ని పసులు చేసినా అందులో కనీసం వేలు పెట్టుక పోగా అది చెయ్యి, ఇది చెయ్యి అని పాకుంలు జారి చేయడంతో మహిళలు పంట గదిలో ఎలా మగ్గిపోయారో తేలికైన పదాలతో అందరికి అర్థమయ్యేలా చాలా సులవుగా చెప్పారు కవి ఈ కవితలో. మహిళా లోకం అంతా మెఘురగిన ఒక అద్భుత కవిత అని చెప్పాము.

ఇక ప్రైలీల పేజీ కవిత విషయానికి పస్తే, “మనిషి అలికిడి లేక” ఏ వైరస్ ప్రపంచాన్ని కుదిపేసినా ప్రకృతి సహజత్వాలన్నీ వాటి పని అవి చేసుకోశునే ఉంటాయని చాలా చక్కుా, చిక్కుా చెక్కిన అందునైన కవిత జిది. అందులో కొన్ని వాక్యాలు నన్ను తడుముతుంచాయి. నాకో కాదు చదివిన వారిని కూడా అపున కదా, నిజమే అని అనిపించేలా ఉంటాయి. “మనిషి అలికిడి ఎక్కుడా కనిపించదు/ ఐనా చెట్టు విరగబూస్తునే ఉంటుంది./ పూలు పూస్తునే ఉంటుంది

పుస్తక సమీక్ష



చెట్టు/ పూస్తునే నేలను కప్పెడుతుంది గాలి/ కోసి చేతులేవి కనిపించవే/..అంటూ ఆయన హృదయాన్ని ఈ కవితలో చక్కుా ఆవిష్టించారు.

ఈ పుస్తకంలో ఒక్కోట్లే ఒక్కోట్లే మాస్టర్ హృదయం కవితలోని అర్థమైన వాక్యాలు పరిశీలిస్తే కవి హృదయం ఎంత గాయపడితే ఇంత అధ్యుత వాక్యాలు రాశాడా అనిపిస్తుంది. రెక్క తెగిన గాయం కవితలో చూస్తే నేల పచ్చి పుండులు ఉండి/ మొలకెత్తేవి గాయాల/ విత్తనాలా అనే సందేహ నివృత్తిలో పడింది.

అమెజాన్ నుంచి నల్లమల దాకా అనే కవిత బహుళ జాతి కంపెనీల మీద ఎక్కుపెట్టిన బాణం- మీ బహుళ జాతి కంపెనీల ద్వారాలలో/ నా గుండెల్ని మందు పాతరలు పెట్టి పేల్చేస్తూనే ఉన్నారు” అంటారు కవి. ఇక అందరూ నచ్చే మెచ్చేది అమ్మా బిడ్డికేపుంది కవిత చాలా సహజంగా ఎవరూ చెప్పులేరని పిస్తుంది. అందుకే ఈ కవిత నాది, నాది అనుకున్న వారందరికి దగ్గరయింది. ప్రపంచాన్ని చుట్టోచ్చింది. బిడ్డికే మయ్యిందో భయంగా ఉందే/ ఒక్కసారి బిడ్డికే పలకరించి పస్తానే/ అమ్మా బిడ్డికేమయ్యిందం దమ్మా/ గంట గంట గంట గంట గంతులై బిడ్డినేరు/ ఇంతగాను మూత పడిందింటి? అమ్మా బిడ్డికేమయ్యింది.. అంటూ పారశాలను అందుపైన కవితా శిల్పంగా చెక్కారు. చెట్టు, పుట్టా, గొడ్డు, గోదా, మనిషి, పుస్తకం, నెమలీక, అమ్మాన్నాన్ని, సీతాకోకచిలక ఇలా చెప్పు పోతే అన్ని అంశాల్ని కవిత్వం చేశారు.

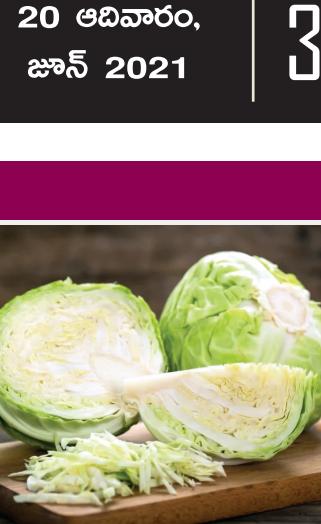
బిడ్డిని పలకరించేట్లు లేని సమయంలో బిడ్డికి కూడా గొంతిచ్చిన వ్యక్తి విత్తులారి. విత్తులారి అంటే రకరకాల ప్రక్రియల సమాచారం. కథ, కవిత, లూరిలు, నాసీలు, రెక్కలు, ఒక్కటి కాదు... కవిత్వం చేయిన మస్తులేమన్నా ఉన్నారూ ఈ కవికి అని పారకడికి అనిపించేలా అన్ని ప్రక్రియలను తడుమతాడు. ఈ కవి రాసిన కవితలు కస్తులోకి అనువాదమయ్యాయి. అలగే ప్రముఖ కవుల కవితలను ఆయన తెలుగులోకి స్వేచ్ఛానువాదం కూడా చేసి పారకులకు అందించారు. కాలంతో పాటు పరిగెత్తే కవికి ఎక్కుా అలపు, అంతం ఉండడు. మరి ఇంకెందుకు అలస్యం.. ఎలాగూ ఈ పుస్తకాన్ని కొన్నా అష్టరాల మధ్య సేడిరండి.

-అమూల్యపండు, సెల్: 9059824800

SUNDAY

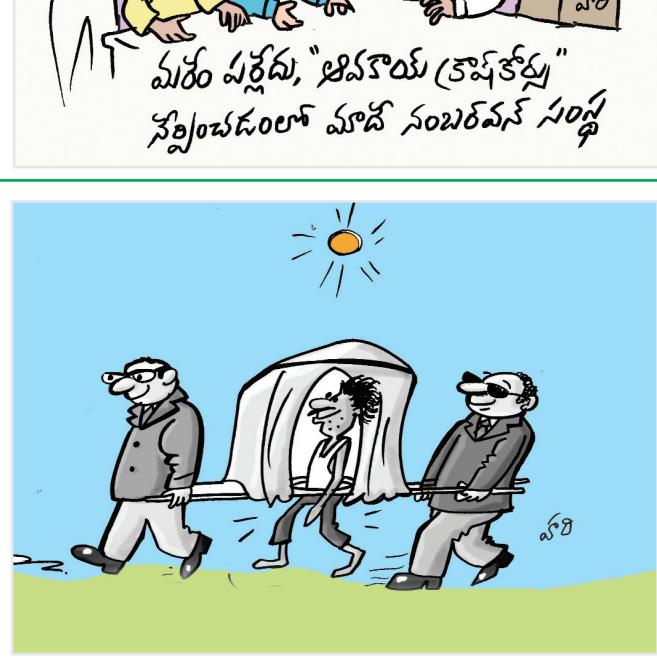
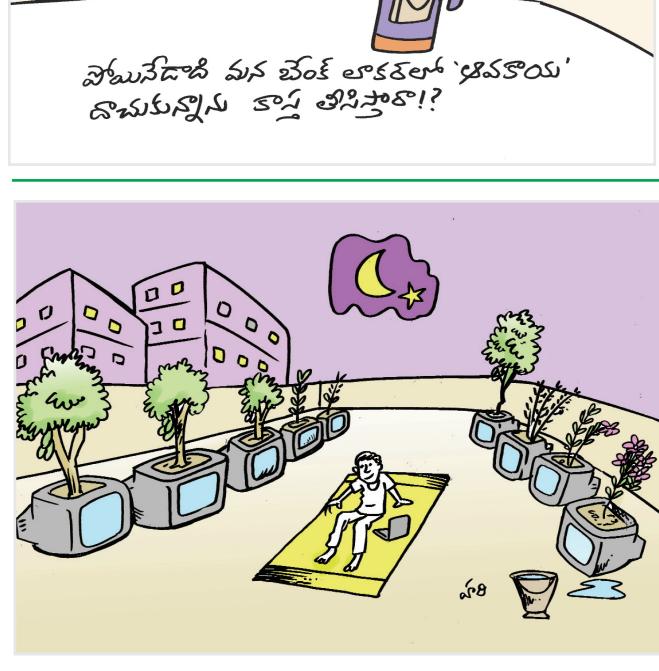
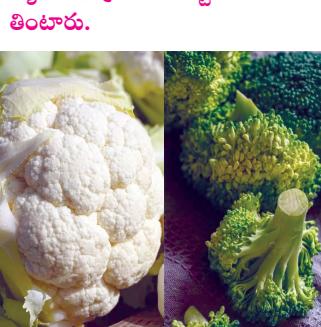
విశ్వాంటి

ఆదివారం
అనుబంధం



బుక్కోలీ, కాపీప్పార్, క్యాబేజీ తింటున్నారా...

బుక్కోలీ, కాపీప్పార్, క్యాబేజీ తింటున్నారా... తినే అలవాటు లేకపోతే ఇప్పటి నుంచైన పినండి అంటున్నారు ఆప్సెల్వియా పరిశోభపు. రోజు పీటేని కనీసం 10గ్రామ్లైనా తినపడ వల్ల గుండెకు రక్కాన్ని చేరవేసే రక్కనాళాల గోదల మందం తగ్గి, రక్క సరఫరా మెలుగుపడతుంది అని తేలింది. మగవాళ్లో పోలిస్తే అడవాళ్లో ఈ కూరల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ఇందుకోసం వాళ్లు ఈ కూరగాయల్ని రోజువారీ అపోరంలో భాగంగా తీసుకునే వాళ్లనీ, తీసుకోని వాళ్లనీ పరిశీలిస్తే వీటిని క్రమం తప్పక తినేవాళ్లలో డెర్చిటే రక్కనాళాల గోదలు పలుచగాను, అరోగ్యంగాను ఉన్నట్లు గుర్తించారు. అంతేకాదు, దీని కారణంగా గుండెనప్పి, పక్కవాతం వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది వాళ్ల పరిశీలనలో తేలింది. కాబ్బి క్యాబేజీనా మేముతినం అనేవాళ్లు కొన్నా ఇన్ని మంచి లక్షణాలన్న క్యాబేజీని, బ్రోకోలీని ఇష్టుంగా తింటారు.



అనుమానం మనింటి విలాసం..

త్రినితాగే అపరిషాసియాల్చి
 స్వేచ్ఛగా పీటే గాలిని,
 ఇతరుల దగ్గరుతుమ్మెల్ని
 చివరికి సాంత శాసను
 జీవితంపై అశను
 అనుమాన దృక్కులతో
 చూసే దృష్టి దాపురంచింది..
 సాంత కుటుంబ సభ్యుల్చి
 శ్రీగంటి చూపులతో శంకిస్తూ చూస్తే
 పరాయివాలని ప్రత్యుధ్రక
 చూపులతో చూడాలి, వసేంది..

మొన్నటి రోజు వాడి జీవితాన్ని
 కన్నిరు మున్నిరు చేస్తే
 నిన్నటి రోజు ఎడతెగని దుఃఖంతో
 భీముడిని చేస్తే
 నేడు కూడా శవాలతో
 వల్కుకాదుని తలపిస్తోంది
 గతం సతతం హాలితమే
 వర్తమానం కాలం విసిరే
 సవాళ్ళను స్వీకరిస్తుంటే
 భవిష్యత్తేమా గాధాంధకారాన్ని
 చెదరగొట్టే వెలుగురేఖల్ని
 వెతుక్కుంటుంది..

వరస్తితున్న బేరీజు వేసుకునోలోపు
 మంచోడు కూడా మరీజు అయ్య
 ఆక్కిజన్ కోసం జీవవ్యుర్గస వరునలో
 నిలబడి తారసహదిసే,
 కాలాన్ని మళ్ళీక చేసుకుండామని
 జీవాన్ని పట్టా కళకళలాడేలా
 ప్రయత్నిస్తుంటే
 అది బేజారయ్య ప్రాణాన్ని
 కనాశియకేశికు గొట్టినుంది

ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఆయుధంగా
మలుచుకుని
గుండెల నిండా దమ్ముదైర్చాల్సి
నింపుకుని విరుచుకుపడ్డట్టన్న
విషగాలి కొగెలిని విసిలికొడించే
విజయం లిను సలామ్ చేస్తుంది.

-సర్వరాజ్ అన్వర్, 9440981198



The logo of the Tamil Nadu Legislative Assembly, featuring a circular emblem divided into two halves: green on the left and pink on the right. In the center, the letters 'T' and 'N' are written in a stylized, joined font.

వార్షి

‘బహుళా’ వేణుగోపాల్
సెల్: 9912395420

ରେଁ ... “ଆ ମୁଖନି ଜାଣିବେଳେକ୍ଷେତ୍ରରୁ” କଣିରିନଟ୍ଟୁ
- ଚେପ୍ପାଦୁ ନାହିଁ. ଗଢପ ଦାଟିଲେ
ଜଳାଶ୍ୟ ଅ ମୂଳ ବିନ୍ଦୁ ଆଗରେଦୁ.
ବିନ୍ଦୁ ପାରମ୍ପରୀ ଅଧି. ହାତିଙ୍ଗିକି
ନୀ ସାଯିବୁଲୁବୁ. ନା ଚେତିଲେ କଣ୍ଠ
ବ୍ୟାଗୁଲୋ ପେଟୀ କୈକ୍ଷ ପ୍ରାଣି
ନୀଦେରାନୁ. ମୁଖନି ଜଳ ଊର୍ଦ୍ଦ୍ଵାରା
ପେଟୀରେ ଯେବାକୁ ଚିପରଗା
ଗୁପ୍ତମୁ ଫେରୁ ଚାନ୍ଦାନୁ. ହଦିଲେ
ବୋଲିବେଳେଲୁଯାଂଦି. ତଥିଗି ଜମାତି
ମର୍ଯ୍ୟାକୁ ପେଟିନ ମୁସିଳିଲକୁ
ରଣତ୍ତେ ଦେଶମଂତା ଭରୁପଦିନି.
ପ୍ରାକ୍ତର ବ୍ୟାପୁ ପୁଣ୍ଡିଳ. ଫୋକ୍ଷତିଲୋ
ଅ ବ୍ୟାପୁଲୋ ଦେଖି ନାହିଁ ଦିନରୁ
ଗୁରୁତ୍ବ ଅ ଦେଖି ନାହିଁ

“ మివ్వశ్చి పనిలోకి రావడ్డు వీరు “ప్వాటుచెం రమ్యార్థు” అని తుపు ఫూడుకపోయి నేడ్లో మాటలు లైపోయాయి. రాబియాకు బి.వి.చెమటలు పదుతున్నాయి. కట్టు నడుస్తుటే కాట్టు మాకల్లోతున్న బల్యువుగా పదుతున్నాయి. ఎలాగో పర్ చదువుతంటే దేశమంతా పొలం పనులకు రానివ్వడం గాలిగెలు ఎవరూ కొనడం లేదు.

నా డుట్లో ఉన్న ఒత్తిడి వల్ల నేను
రోజు భోన్ చేసి యూగక్కెమాలు
ఠంగ చేస్తూ ద్వర్యం చేస్తున్నాను.
పికట్లో వెలుగుకోసం వెతుకులాట

జరుగుతున్నప్పుడు ఎంత చలని గాలి వీచినా ఏం లాటం

3

అప్పిలేవరకు అమ్మయ్యారింటి దగ్గర చదువుకున్న సుభాసి
స్వామీల్లో ఆరవ తరగతిలో మాత్రి కలిసాడు. కొన్ని రోజులు
తరువాత వారంలోచులు వాడురాలేదు. ఖున్ని చేయించ
కున్నాడని సుభాసిని మా క్లాసోట్సు పిడిపిస్తుటే మళ్ళీ
రెండ్రోబ్బులు స్వామీ రాలేదు.ఆ తరువాత కూడా హేతును
చేయబోతే నేను వాళ్ళతో గొడవపడును. నేను పోలు బొప్పాయి
చెట్టులూ మా క్లాసులో అందరికంటే ఎత్తుగా ఉండవాడిని. నా
నీరుకు వాళ్ళ జంకారు. అప్పట్టుంచి సుభాసి నా బైప్పి
ప్రందుగా మారిపోయాడు. మధ్యాహ్నాం లంవ్ బెల్ క్లో
నపుడు నాతోనే భోజనం చేసేవాడు.రెండు మాడు రోజులు
కొకసారి పలావు తెచ్చుకునేవాడు.ఆ అమగు గియోలో సగద
పలావు నాకే పెట్టేవాడు.నాకు బలం రావడానికి మా ఇంట్లో
రోజు హర్షిల్క్ష్య ఇచ్చేవారు.అయినా బలం రాలేదు. కానీ, పలావు
దెబ్బకు మాత్రం లావెక్కాము.నిలుపుగా ఎదిగిన నేను అడ్డంగా
ఎదిగేసరకి మా అమ్మాన్నను సుభాసి పలావువల్ల నేను లాప
యుశ్శనివాడు మా ఇంటికిప్పుచ్చినా ప్రేమతీ
చూసుకునేవారు.

రోజు లంవ పూర్తయ్యాక వాళ్లింటిక్కి జామకాయల
 కోనుకునేవాళ్లం.వాడు నన్ను తప్ప ఎవర్నీ ఇంటి
 తీసుకెంచ్చేవాడు కాదు. కోనిన జామకాయల్లో ఉపుకారం అడి
 తినాకే మాక కడపు నింది. సుఖాని నాన్న అళ్కర్తక ఊ
 సెంటల్లో మాంసం కొట్టుండి. ఆదివారం నేను మేక
 మాంసానిక్కినప్పుడు మెతలి మాంసం కొట్టి, బ్లాకింద దాచిన
 మేక గుండెను నన్ను తీనమని నల్లటి కపర్లో వేసిచేచొడు. ఇ
 స్వాల్ఫో ఎప్పుడు పరుగుపండెలు పెట్టినా నేను ఘష్టి సుఖాలో
 నెకండ వచ్చేవాళ్లం.వాడంత ప్రయత్నించినా నన్ను దాడి
 ఘష్టప్పుడు రాదేదు. ‘జీవితంలో నా గురించి ఎప్పుడుయనా
 వాడికి అనంత్యాలై ఉండంబే ఆది పరుగుపండంలో నన్నోక్కుసూరి
 కూడా ఇంచిచేలకపోయాడని. ఎప్పటికయనా నన్ను ఓండిసానన
 వాడు.’ చదువులో మాత్రం నెనెవుడూ ఘష్టుగా పరిగెత్తేవాళ్లి
 కాదు. ఆడిప్పిల్లి దూసుకపోయేవాళ్లు. సుఖాని మాత్రం వాళ్లత్తు
 పోయిపేదేవాడు. నాకోసారి జ్వరం ఎవ్వి రోజులకు తగ్గకపోయే
 సరకి మా నాన్న మసిదులో తాయెత్తు కల్పించుకొచ్చి నాక
 కట్టాడు. మా ఊళ్లో అప్పుడే పుట్టిన బుద్ధీశ్వరు సంది ముసలోక్క
 వరకు జడుసుకున్నోళ్కు, జ్వాలోళ్కు అక్కడుచుండ
 తాయెత్తులు తెచ్చేవాళ్లు ఒకసారి తాయెత్తు కట్టేడప్పుడు మా

నాన్ను అడగాను “మన దవుడు వెరు కదా!”. తప్పురా, అలా అనకూడదు. “దేవుళ్ళందరూ ఒకటే” అని నన్ను చెంపల వాయించుకోమన్నారు. “దేవుళ్ళందరూ ఒకటే అయినప్పుడు మనుషులొంగుకు వేరువేరు మతాలు అంటున్నారు.” అయి మయంగా అడగాను “సోర్యుసుకో” అని సమాధానమిచ్చారు ఎదుగుతున్న కొఢీ ప్రపంచం గురించి తెలుసుకుంటుటే ఆ ప్రశ్నకు సమాధానమైతే దొరికింది. కానీ, మనిషి మనిషిని ఎంతపరకూ మనిషిగా స్వికరిస్తాడనేది ఎప్పటికే కిన్క ప్రశ్నేచే నాన్ను అపరేషన్ జరిగినప్పుడు ఒక అదివారం నేను మాంసం దుకూణానికి వెళ్ళాలేదు. మధ్యాహ్నమప్పుడు పాప మానసిని అర్థక్క మా ఇంటికొచ్చారు. హసువస్తూ మేక కైపూ తెచ్చి నాశ్రక్త వండి పెట్టుమన్నారు. డబ్బులిచ్చినా తీసుకోకుండా పెద్దగా నవ్వేసారు. అయిన అల్ప సంతోషప్రతీ చిన్న దానికి సది నవ్వేసారు. అలా నప్పదం వల్ల మధ్య వయస్సు రాచినా

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో అభ్యర్థిలు రచయితల సంఘము, విశాలాంధ్ర బిస్టరీకి సంయుక్తంగా నిర్వహించిన యువకాల పురస్కారం-2021 ప్రశ్నాల ప్రధమ బహవులుతి పొందిన కథ. దానిటిటుకూలి ప్రస్తావ స్తమితికి శ్రీమతి కుసుమ స్తుతిరం రూ.2500/-లు బహవులుతి పొందిని.

యహస్వ చాయలు కనిపొందియి. పదవతరగతి చివరికిచ్చే నిరికి లెక్కల గండం విశ్వపడింది. సుభాషి, నేను సాయంత్రం పూట లెక్కల మాస్టరు దగ్గరికి టూప్పునుకి వెళ్ళేవాళ్లం. టూప్పునయ్యేసరికి రాత్రయ్యేది. సుఖాని నా చెయ్యె పట్టుకుని అచీకల్లో వచ్చేవాడు. నా దైర్యానికి ఆశ్రూపడియోహాడు. నిలువెత్తు దైర్యం నువ్వు అహాడు. మా ఊరి సంఠిల్లో దైర్యానికి ప్రతీకగా పెట్టిన అంజనేయస్వామివిగహంతో నన్ను పోల్చేవాడు. నాకు రాత్రుత్థు పీడకల్లోచుచ్చినపుడు అదే హను మంతుణ్ణి నేను తలచుకుని దుష్పాధి ముసుగు తీయకుండా పడుకుంటానని, టూప్పునుసుంది వచ్చేపడు సుఖానికిన్నాడన్న దైర్యంతోనే నేను భయపడవాళ్లి కాదని వాడికి ఇప్పటికే చెప్పులేదు. మన బలహీనతల గురించి శత్రువులక్నా, మిత్రులక్నా చెప్పకపోవదనే విజేతల లక్ష్మణం అని ఎక్కడో పడిపాసు. కానీ, నేను లెక్కలంబి నిలువెల్లా ఎలా వణికిపోయే వాడినే వాడికి తెలుసు.

క్రాన్ రూపమో విన్న లెక్కలు నా బుట్రుక ఎక్కేవి కావు. టూప్పుష్టిలో చెప్పే లెక్కలు కూడా సగం సగం అర్థమయ్యేవి. ఎందుకంటే రెండు చేట్లు చెప్పేది ఒకే చీచర్. మా లెక్కలు మాస్టరు సూల్యులు అయిపోయాక టూప్పుష్టును పెట్టేవాడు. ఆ టూప్పుష్టునకి రానివాళ్కను క్రాన్ రూపులో చిత్రణ్ణబ్బేవాడు. ఆ దెబ్బలు తప్పించుకోవడానికి టూప్పుష్టుకు పోయేవాళ్క. సుభానికి మాత్రం లెక్కలు బాగా వచ్చు. వాడు సన్ను పక్కన కూర్చోబెట్టుకుని చాలా తెలిగ్గా అర్థమయ్యేట్లు లెక్కలు చెప్పేవాడు. నేను పదని గట్టిక్కించానంటే అది వాడి చలవే. నేను కూడా సుభాని పిలిచినట్టే వాళ్క నాస్తును అబ్బా అనీ, అమ్మును అమ్మీ అని పిలిచివేడానిని. మా ఇంట్లోకి వాడు. వాళ్కింట్లోకి నేను వెళ్లడానికి మాకు ఏ గీతలు ఉండవి కాదు. సుభాని అక్క పెద్ద మనిషి అయినా కూడా నాకే సరిపొట్టు రేఖ గియుటేదు. మేమిధర్మం కాలేజీకి పెళ్ళినా చిన్నపిల్లల్లాగా ఉండవాళ్క. పులు షణ్లు, లాలిపెవలు తీని నాలుకకు అందుకున్న రంగని చికక్క కొకక్కుం చూపించుకునే వాళ్క. మేమలా నోళ్కు తెరిచి ఆడు కుంటంటే మా పైత్రుం చూసిన వాళ్క నోళ్కుబెట్టే వాళ్క. “మనిషి జీవితంలో అన్ని దశల్లో భాల్యం వానలా కరుస్తుంది. ఆ జిల్లో తడుస్తూ ఉండకూతే అతడు బితుకున్నా మరణించి నస్తేనని” మా ఇద్దరి వాడన. పెళ్ళిక్కినా. దినకార్యాలక్కినా అనలే పని మీద వెళ్ళినా మేము ఒంటిగా ఎప్పుడూ వెళ్లలేదు. మమ్మి, నూర్చిపాళ్కా ఒకడికొకూ తోడ గురువుఁఁ వాళ్క.

పూరాతుగ్గ అబ్బాకు పడ్డవాతమొచ్చింది. శరీరం ఒకపైన్నె
పనిచేయడం లేదు. మంచితను హద్దు పీరిపోయిన
మనిషాయన. మంచి మనములకే క్షోలంటారు. అది నిజమే
అనిపించింది. కటుంచాన్ని అమ్మి భుజానేసుకుండి. జేడిపిక్కల
ఘోళకరీలో పనికి కుదిండి. అర్పా ముఖాన మాత్రం నవ్వు
పోలేదు. రోజుా మధ్యాహ్నం నుండి సాయంత్రం అమ్మి పచ్చే
దాక ఆయన దగ్గర్ కూర్చునేవాడిని. ఆయన మాటలు ముటగా
పచ్చన్నా నాకు స్పష్టంగానే అర్థమయ్యావి. ఆయనక్కడెక్కడ

- తరువాయి 5వ పేజీలో



ఆరోగ్య సంరక్షణలో ‘ముల్లంగి’

ముల్లంగి దుంపలా కనబడుతుంది. కానీ దుంపకూర కాదు. క్యాబేచ్, బ్రైకోటీ, కాట్లీప్పర్ కుటుంబానికి చెందినది. తక్కువ కాలరీలలో ఎక్కువ నాణ్యమైన పీచుపదార్థం కలిగి ఉండటం దీని విశ్లేషణ. కనుక బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి, నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలనుకునే వారికి ప్రయోజనకారి. ముల్లంగిలో విటమిన్-సి పుష్టులంగా లభిస్తుంది. ఉడికించకుండా సలాడ్స్ రూపంలో తీసుకోవడం ద్వారా విటమిన్-సిని అత్యధికంగా పొందవచ్చ. శరీరకణాల మీద త్రాపితగించి, వాటిని విషరహితంగా మార్చే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ముల్లంగిలో అధిక మోతాములో లభిస్తాయి. వీటివల్ల రోగ నిరోధకశక్తి బలపడుతుంది. రక్తంలోని గ్లూకోస్ స్థాయిని నియంత్రించే శక్తి ఉండటం వల్ల మధుమేహం సరిహద్దులలో ఉన్నవారికి, ఆ వ్యాధితో బాధపడుతన్న వారికి కూడా ఆరోగ్యందాయి. ముల్లంగిలోని గ్లూకోస్ నోలేట్స్ క్యాబ్రస్టర్ నిరోధకాలుగా పనిచేస్తాయి. వీటివల్ల జీర్ణవుపస్త సంబంధ క్యాస్టరస్ అధిగమించ వచ్చి. కాలేయంలో పైత్యరసం ఎక్కువగా ఏడుదలయ్యేలా చేసే శక్తి ముల్లంగిలో ఉండటం వల్ల అరుగుదలను సైతం మెరుగు పరుస్తుంది.



శివకాళి బాణసంచా ప్రమాదాలు

దేశంలో దీపావళి పండగకి ఉపయోగించే బాణసంచా అత్యధికంగా తయారయ్యేది తమిళనాడులోని

‘శివకాళి’ లోనే ఒకప్పుడు చిన్న పరిశ్రమ. ఇప్పుడు చాలా పెద్ద పరిశ్రమ. అందులో ముఖ్యంగా బీదలు పని చేస్తుంటారు. ఏడాది పొడవునా టపాకాయలు తయారపుతున్నానే ఉంటాయి. వాటిని జాగ్రత్తగా భద్రపరుస్తారు. దీపావళికి చాలా ముందుగానే వ్యాపారులకు సఫలా చేస్తారు.

ప్రపంచంలో చాలా దేశాలు బాణసంచాను కాలుస్తాయి. తెన్నా, జపాను దేశాలు వీటి తయారీలో ప్రసిద్ధి చెందాయి. తర్వాత స్తోసం మనదే. రకరకాల బాణసంచాలు, తయారీదారుల నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శిస్తారు.

లీగల్ కాలమ్

తయారపుతుంటాయి. వాటి ప్రత్యేకతలను బట్టి ధరలు ఉంటాయి. ప్రమాదభరితమైన పరిశ్రమగా

బాణసంచా తయారీని చెబుతారు. ఇందులో బాల కార్బ్రూకులకు నిషేధంఉన్న బితుకుతెరువుకోసం తమ తల్లి దండ్యు లతో బాణసంచా కర్మగారంలో పనులకు వెళ్లుంటారు.

గతంలో తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో అనధికారికంగా నసుపుతున్న బాణసంచా కర్మగారంలో జరిగిన ఘోర ప్రమాదంలో ఆస్తి, ప్రాణ నష్టాలు జరిగాయి. ఏ విధంగామాసినా బాణసంచా కర్మగారాలు అన్నిప్రాణ నష్టాలను కలిగించక మానవు. ఇటీవల శివకాళిలో జరిగిన ఘోర ప్రమాదంలో కొంతమంది చనిపోయారు. చాలామంది ఊపిరి ఆడక స్పృహతప్పారు. వారినందరినీ ఆస్తిత్రిలో చేర్చారు. కొండరి పరిస్థితి అందోళన కలిగిస్తోంది. వీరందరూ బీదవారే.

బాణసంచా నింపిన అట్టపెట్టెలను వ్యాసులోకి ఎక్కిస్తుండగా రాపిడికి నిష్పు రాషుకుంది. అక్కడికి దగ్గర్కోనే ఉన్న స్టోర్ సెంటర్కి బాగా నష్టాలు వాల్ఫీలింది. అందులోని స్నేహ బాగా ప్రభావితమయ్యారు. పోలీసులు, అగ్రమాపక దకంం వారు గేడను, కిటికీని పడగొట్టి, సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. ఇంత చేసినా నష్టాన్ని నివారించకలేకపోయారు. బాణసంచా



రోజు స్నానం చేస్తాం. మరి అందుకోసం విసీలిని ఉపయోగించాలి వేడినీళ్లా....చేస్తేళ్లా? ఈ ప్రశ్న చాలామందిలో ఉంటుంది. కొంతమంది సీజన్నని బట్టి కూడా వీటిని మారుస్తుంటారు. శీతాకాలంలో చాలామంది వేడినీటి స్న్యాన్ ఎంచుకుంటారు. కానీ, ఈ కాలంలో వేడినీళ్లు ఒంటికి అంత మంచివి కావు. వేడినీళ్లు చర్మాన్ని మరింత పగివిపోయేలా చేస్తాయి. మామూలుగా అయితే ఎవరి ఒంటి తక్కువికి తగినట్టుగా వారు వేడినీళ్లు, చేస్తేళ్లన్ని ఎంచుకోవచ్చు. నీటి ఉప్పోటికసు బట్టి మన శరీరానికి అందే లాభాలూ ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. ఆ మాటక్కస్తే ఈ రెండింటి వల్ల కూడా దేవికే కొన్ని రకాల ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ఉదయాన్నే చల్లని నీళ్లు, సాయంత్రం వేళ వేడినీటి స్నానం మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల వచ్చే లాభాలు ఇవే...



న్యానానికి వేడి సీళ్లా....చేస్తేళ్లా....!

అలసటను దూరం చేస్తాయి. చ్చీటి స్నానం మనల్ని ఏ విషయంపైనే ఏకాగ్రత నిలిపేలా చేస్తుంది.

అప్రమత్తంగా ఉంచుతుంది. వేడినీటి స్నానం తల నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. విక్రాంతిగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తే ఎంటనే చ్చీటిస్నానం చేయండి. ఆ బద్దకం పోతుంది. సాయంత్రం పూట వేడినీళ్లు ఒత్తిప్పిని, శరీర భార్యాన్ని బాగా త్రిప్పించాలి.

కండరాలకు విక్రాంతిస్తాయి. చ్చీటి స్నానం మనలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. వేడినీళ్లు ఇందుకు ఉపకరిస్తాయి. చ్చీటి చర్మం సాగిపోకుండా టైల్స్ కాలేయంలో చేస్తుంది. వేడినీళ్లు చర్మం మెరుగుచేస్తాయి.

అంటే శరీరంలో కీపకిలుల వేగాన్ని పెంచుతాయి.

అంటే శరీరంలో కొవ్వు స్థాయిలు సరిగ్గా ఉండేలా చేస్తుంది.

వేడినీళ్లు శరీరంలోని విషయాలకు వేగాన్ని పెంచుతాయి.

అంటే శరీరంలో కొవ్వు స్థాయిలు సరిగ్గా ఉండేలా చేస్తుంది.

ప్రయోజనాలను స్థాయిలు చేస్తాయి.

ప



పెద్దవాళ్ళను పడనివ్వకండి..

వృద్ధాష్ట భయాలలో అతి ప్రధానమైనది..

కిందపడిపోయిలా ఉండటం. ఏటా
 దేశవ్యవస్తుంగా 65 అంతకన్నా ఎక్కువ వయస్సు
 ఉన్నవాలిలో 35 శాతంమంది గాయాలైనవారు
 ఉండగా, 40 శాతం మరిణించినవారు ఉన్నారు.
 వయావృద్ధుల సంరక్షణకు కుటుంబసభ్యులకు
 అవగాహన కలిగించడానికి వైద్యులు,
 ఫిజియోథెరపిస్టులు కృషిచేస్తున్నారు. వ్యధులకు
 మూడింట రెండువంతుల ప్రమాదాలు
 ఇంటిలోపల జరుగుతాయిని వారు
 చెబుతున్నారు. వీటి నివారణకు వారు చేసిన
 కొని, నూచరులు..

- ❖ వుష్టలు తిగే గద్దల్లో సోపాలు, టేబుళ్ళు మొదలైని అడ్డంగా కాకుండా విశాలంగా ఉన్న గదిలో గోడలకు దగ్గరగా ఉంచాలి.
 - ❖ కార్బో కాళ్ళకు తగిలి పడిపోయే అవకాశాలు ఎక్కువ కాబట్టి, ఆ విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి.
 - ❖ ఏ వస్తువులైనా చిందరవందరగా ఉండకూడదు.
 - ❖ ఫోర్ని తడిగా, జారీపిధంగా ఉంచకూడదు.
 - ❖ బాతీరూమ్మలలో చేత్తో పట్టుకుని నడిచేందుకు ఏలుగా గోడలకు హోండెరెయ్ల్సు, నేలపై జారని మ్యాట్టు ఉండాలి.
 - ❖ ఇంట్లో గాలి, వెలుతురు దారాళ్ళంగా ఉండాలి.



- ❖ పడినప్పుడు తక్కువ గాయం అయినా సరే 24 నుంచి 48 గంటలలో వు చికిత్స అందించాలి.
 - ❖ **60,65 సంవత్సరాల వయసున్న ఆడ,**
మగవారికి కొన్ని సూచనలు
 - ❖ వీరు భారీరూమ్మోలో ఉన్నప్పుడు లోపల గడియ పెట్టుకోవద్దు. మీరు లోపల ఉన్నట్టు తెలియడానికి మీకు వస్తే ఏదైనా కూరినాగం పాచుతుండటమో, లేకుంటే మీ మొబైల్‌ను తీసుకెళ్లి అందులోని పాట పెట్టుకోవడమో చేయండి.
 - ❖ తడిగా ఉన్న నేలపై నడవవద్దు. ప్రస్తుతకాలంలో కళ్లే ఇళ్లన్నింటిలో ప్రోటింక్‌రూ, పాలిక్
బండలుకానీ, టైప్ కానీ, ఇంకా నుస్పైన
బండలు వేస్తున్నారు. ఫీబీపై నీరు పడితే
కనిపించవు. అందువల్ల కాలుపెడితే జారడం
భాయం.
 - ❖ ఘోర్నలు, ఘోబోలు తుడవడానికిగానీ,
మరమ్మతులు చేయడానికిగానీ, దుస్సులు
ఆరెయుడానికిగానీ సూక్షు, కుర్చీల, బెంచీలు
ఎకడం ఘూముక్కోండి.

- ❖ కారుగానీ, సూట్రలగానీ మీరు ఒంపటిగా నడవడం మంచిదికాదు. ఎవరో ఒకరిని తోడుగా పిలుచుకుని వెళ్ళండి.
- ❖ మీరు వేసుకోవాల్సిన మందులను డాక్టర్ చెప్పిన ప్రకారం టైమ్స్ కు మరువకుండా జ్ఞాపకం ఉంచుకొని వేసుకోవాలి. అన్నింటికింటే మీ ఆరోగ్యం మీకు ముఖ్యం.
- ❖ మిమ్మల్ని సంతోషపరిచే విషయాలలోగానీ, అనందపరిచే విషయాలలోగానీ, మనశాంతిగా ఉండే విషయాలలోగానీ వేరేవాళ్ ఆలోచనలతో రాజీవడవద్దు.
- ❖ మీరు బ్యాంక్, మార్కెట్, పొహింగ్ వంటి వాటికోసం వెళ్ళినపుడు మీ అర్థాంగిని తీసుకుపెళ్ళండి. అందువల్ల వాళ్లూ



అనంతోషపడతారు. మీకు నిజమైన తోడు వాళ్ళే,
 ఇంట్లో మీరు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు అపరిచితులు
 వన్నే వారిని తోనికి పిలిచి కబుర్లాడుపడు.
 వీలైనంత త్వరగా మాటల్లాడి పంపించివేయండి.
జాగ్రత్తగా ఉండండి.
 మీ బెడ్ రూమ్లో బెడ్ పక్కనే కాలింగ్బెల్
 ఏర్పాటుచేసుకోండి. ఎప్పుడైనా అవసరం రావచ్చు
 ఎప్పుడూ ఇంటికి రెండు తాళం చేతులు ఉండేలా
 చూడండి. ఒకటి మీదగ్గర, రెండోది మీ
 భార్యాదగ్గర ఉంచండి.
 ఇంట్లోవారితో, బయలివారితో మాటల్లాడేటప్పుడు
 మృదువుగా, మర్యాదగా మాటల్లాడుండి. కోపం
 గానూ, అసహనంగానూ మాటల్లాడితే మీమీద
 గౌరవంపోయి, అసప్యాంచుకుంటారు.
 ఎప్పుడూ జిరిగిపోయినదాని గురించికానీ, జిరిగే
 దాని గురించికానీ, జరగలోయేదాని గుఱించికానీ
 ఆలోచించవద్దు. జిరిగేది జరగక మానడు.
 ఈ వయస్సులో మనశ్శాంతి, మంచి ఆరోగ్యం,
 మంచి బంధుత్వం, మంచి స్నేహితులు చాలా
 కుటుంబం

-క. రఘువర్ణ

ఈ అపోరమే ఆర్థగ్య రక్షణ

-టి.నాగమణి

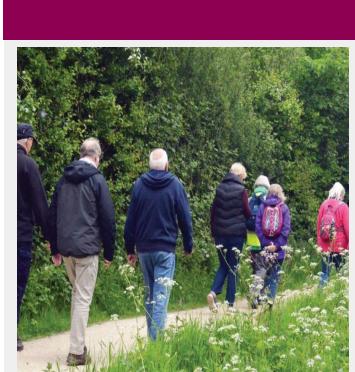
ఆపోరం వస్తువు కాదు. అది మన జీవనాధారం. భూసారం, భూమితో ముదిషించి ఉంటుంది. మనిషి ఆరోగ్యానికి లేదా మొత్తం మానవాలి ఆరోగ్యానికి పంట ఎలా పండిస్తున్నాము, రవాణా చేస్తున్నాము, వండుతున్నాము అనే అంశాలు చాలా ముఖ్యం. నేడు మాడింట ఒక వంతు కర్ణనపు ఉద్గారాలకు (విషటల్య వాయువులు) పరిత్రమలు ఉత్సర్థి చేసే తినే వస్తువులు కారణం. ఈ విధానం నాలుగింట మాడు వంతుల భూసారం, నీరు విధ్వంసానికి కారణమని సుప్రసిద్ధ వాతావరణ పరిశోధకులు వందనాశివ ధృవీకరించారు. ఏ మాత్రం అనుసరించవగింది కాని వ్యవసాయ విధానవే పదిలక్ష్మలక్క పైగా పశ్చలు, జంతువులు, ఇంకా వివిధ రకాల జీవులు అంతరించే ప్రమాదం కలిగింది. ఈ పరిత్రి సైతం నాశనం కానుస్వరూపి వందనా శివ పరిశోధన. పారిశ్రామిక ఆపోర వస్తువుల వల్ల పూర్వపరాణం దెబ్బతింటుంది. అదే మయంలో స్నానిక వస్తువులు, జీవన వైవిధ్యానికి తోడ్పడే, సేంద్రియ వ్యవసాయంతో పాటు కాలుఘటం తగ్గుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన హారం తింటే ఆరోగ్యానికి, ఈ ధరిత్రికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. జాగరూకతతో తినే ఆపోరం కేవలం ఆకలి తీర్చడమే కాదు, కీళ్లికి, సమాజానికి, పర్యావరణానికి ఎనలేని మేలు చేస్తుంది. జీవ వైవిధ్యాన్ని కాపాడే విధంగా ఆపోరం పండించే విధానం ఉండాలి. నేక రకాల చెట్లు, గొప్ప జీవ వైవిధ్యం, ఆపోర నంసుత్తి భారత వ్యవసాయ వ్యవస్థలేనే ఉంటూ వచ్చింది. ప్రతి ఆపోరంలో ఆరు రుమలుండాలని పునర్తున్నారు విదామమూ చెప్పేంది. భారతీయులు ప్రపాయ పర్యావరణ ప్రపాయ చాలా రొపుగా ఉండనని

1905లోనే మన దేశంలో వ్యవసాయ విధానాన్ని అభ్యర్థిసం చేసిన వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త అల్లూర్ హావర్డ్ ప్రశంసించారు.

1960లలో ప్రవశప్తిన గ్రిన్ రివలూషన్స్‌తోనే మన పంటల ప్రభు భారీగా రసాయనాలను గుప్తిస్తూ వస్తున్నారు. అప్పటి నుండి పరి, గోద్ధుమ, కూరగాయలు, జ్ఞాను, సజు, కొర, బరిగ, ఆరిక, కుశుమ, పచ్చాధనాలు, పంటనూనెల

విత్తనాల పంచిలకు భారతదేశ విశిష్ట వ్యవసాయ విధానం అంతరించింది. “సంస్కరణలు” పేరతో పోచక విలువ లేని పొత్తుల దేశాల పొత్తుమికు ఉత్తత్తులు మన దేశాన్ని ఆక్రమించాయి. తడ ఉత్తత్తులు

స్నేహి జీవ విధానాన్ని అలవాటు చేశాయి. జీవన విధానానికి సంబంధించిన మనిషి ఆరోగ్యాన్ని హరించి వేస్తున్నాయి. పోషకవిలువలుగల పంటలకు తెలుగు కుట్టి ఆంధ్రాన్ని కాపాడుపోయింది.



నడక మంచిదే....

ప్రస్తుత పరిశ్శుల్లో అందరికి నడక
 తగ్గిపోయింది. అసలు నదవకుండా
 ఉండేకంటే ఎంతో కొంత నడిచినా మేలు
 జరుగుతుంది. అయిదు, పది నిమిషాలు
 నడిచినా ప్రయాజనం ఉంటుందం
 టున్నారు నిపుణులు. కదల కుండా
 గంటలకొణ్ణి కూర్చున్న పనిచేసి కంటే
 పనిమధ్యలో లవ్యదుష్మా రెండు మూడు
 నిమిషాలలోప్పున నడిచినా ఫలితం
 ఉంటుంది. అదే నడకకు ఇంకొంచెం
 ప్రాధాస్థుం ఇచ్చి నిమిషాలు పెంచితే
 మరింత మంచిది. భోజనం చేశాక పదీ,
 పదిహేను విమిషాలు నదిస్తే రక్తంలో
 చక్కెర స్థాయిలు పెరగవు. మెనోపాట్జీ
 దాబీనవారు రోజుకు కనీసం ఇర్పై
 నిమిషాలు నడుస్తుంటే ఎముకల సాంద్రత
 తగ్గదు. నల్లలై, యాసైనిమిషాలు నడిచే
 వాలలో బ్రైస్క్రోవర్స్ వచ్చే
 అవకాశాలుండవు, అదే గంటకు పైచి
 నదిస్తే ప్రతికూల అల్పిచేసలనువ్వే లేకుండా
 ఉత్సాహంగా ఉంటారు.

