



కె. రమాదేవి

మనకు రోజువారీ అవసరమైన వనరుల వినియోగంలో వృథాని అరికడితే ఉత్పత్తిని సాధించినట్లే. శక్తి వనరులను సృష్టించడానికి ప్రకృతిలో మనకు అందుబాటులో ఉన్న వనరులను వృథా చేస్తూ పరోక్షంగా మానవుడు ప్రకృతి విధ్వంసానికి పాల్పడుతున్నాడు. అలా వృథా అవుతున్నవాటిలో ముఖ్యమైనది విద్యుత్. ఈ వృథాలో అందరూ భాగస్వాములే అన్నది కఠోర వాస్తవం. ఇందులో ఎవరి పాత్ర ఎంతో చూద్దాం.

గృహాల్లో బల్బులు

ఇళ్లలో వాడే ఎలక్ట్రికల్ దీపాల ద్వారా పవర్ సేవింగ్ అంటే లైట్లన్నీ ఆఫ్ చేయనవసరం లేదు. చిన్న చిన్న మార్పులతో విద్యుత్తో పాటు మీ డబ్బుని కూడా ఆదా చేసుకోవచ్చు. ఇందుకు ఒక ఉదాహరణ... మనం వాడుతున్న మామూలు బల్బులకు భిన్నంగా కాంపాక్ట్ ఫ్లోరోసెంట్ బల్బులను ఉపయోగిస్తే దాదాపు 70 శాతం శక్తిని ఆదాచేయవచ్చు. ఫిలమెంట్ను వేడిచేయడం ద్వారా వెలుగులు ఇచ్చే సాధారణ 40, 60, 100 వాట్ల ఇన్కాండిసెంట్ బల్బుల ధర అందరికీ అందుబాటులో ఉండటంవల్ల వాటినే ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. కానీ అవి ఉపయోగించుకునే విద్యుత్లో 90 శాతం వరకూ వేడి రూపంలో వృథా అవుతుంది. 10 శాతం విద్యుత్ మాత్రమే కాంతిగా మారుతుంది. ఈ బల్బుల ధర తక్కువే అయినా విద్యుత్ ఖర్చు మాత్రం ఎక్కువ. వీటికి బదులుగా ఫ్లోరోసెంట్ ల్యాంప్లు (ట్యూబ్ లైట్లు) కొంత మెరుగు. బల్బులతో పోలిస్తే ఇవి అంతే విద్యుత్ను ఉపయోగించుకుని 50-70 శాతం ఎక్కువ కాంతిని ఇస్తాయి. కాంపాక్ట్ ఫ్లోరోసెంట్ ల్యాంప్స్ (సీఎఫ్ఎల్ఎస్) 70 శాతం విద్యుత్ను పొదుపు చేస్తాయి. ఐదు మామూలు బల్బుల స్థానంలో ఐదు సీఎఫ్ఎల్ఎస్ బల్బులను అమర్చుకుంటే ఏడాదికి కరెంట్ బిల్లులో రూ.2,500 వరకు ఆదా అవుతుంది. అయితే ప్రస్తుతం అన్నిటికన్నా ఎక్కువ పొదుపునిచ్చేవి ఎల్ఈడీ లైట్లే. సీఎఫ్ఎల్ఎస్ కన్నా ఇవి 50 శాతం తక్కువ విద్యుత్ను వాడుకుంటాయి. వీటి జీవిత కాలం కూడా 10-25 సంవత్సరాలు ఎక్కువ ఉంటుంది. ట్యూబ్ లైట్లు, సీఎఫ్ఎల్ఎస్ కొంతకాలానికి డిమ్ అవుతాయి. కానీ ఎల్ఈడీలు చివరివరకు ఒకేలా పనిచేస్తాయి. వీటిపై పెట్టే అదనపు ఖర్చు రెండేళ్లలోనే పొదుపు రూపంలో తిరిగి మనకు లభిస్తుంది.

- బల్బుపై పేరుకొన్న దుమ్ము వెలుగును తగ్గించేస్తుంది. కాబట్టి బల్బును తుడవాలి.
- పగలు కర్టెన్లు తెరిచి, సూర్యకాంతిని ఇంట్లోకి రానివ్వాలి.
- టీవీని చూడనప్పుడు విద్యుత్ సరఫరా అయ్యే స్విచ్‌ని కూడా ఆఫ్ చేయాలి.

రిఫ్రిజరేటర్లు..

ప్రస్తుతం చాలా కంపెనీలు తక్కువ విద్యుత్ను వినియోగించుకునే రిఫ్రిజరేటర్లను డిజైన్ చేస్తున్నాయి. అలాంటి ఫ్రిజ్‌ను కొని వాడితే కూడా విద్యుత్ను పొదుపు చేయవచ్చు. ఫ్రిజ్‌ను మూడుసంచి నాలుగు సెంటీగ్రేడ్ డిగ్రీల వద్ద



సేవ్ లక్షద్వీప్..!

ప్రశాంత లక్షద్వీపంలో ...
అలజడులు రేగుతున్నాయి
ప్రకృతి సుందర ప్రదేశంలో
పెత్తనాలు సాగుతున్నాయ్
స్వేచ్ఛాయుత తీరంలో
ఆంక్షలు జడ విప్పుతున్నాయ్
నేర చరిత్రలేని సమాజంలో
గుండా చట్టాలు అమలౌతున్నాయ్
బాహ్యలోక బంధంలేని దీవిలో ...
కాషాయ రంగులు పొంగుతున్నాయ్
లక్షద్వీప్ లక్ష్యంగా
రాజ్యం విషం చిమ్ముతుంది
కేంద్ర బనామీ అధికారి ఆసరగా
స్వంత అజెండా అమలుచేస్తోంది
సంస్కరణల పేరిట ...
తినే ఆహారంపై నిషేధాలు
జనావాసాల కూల్చివేతలు
ఉపాధి నెలపుల ధ్వంసంతో
నిరంకుశ పాలన సాగిస్తుంది
చారిత్రక బాషా సంస్కృతి
చివరకు తినే ఆహారం మీద
ఆంక్షల కొరడా జులిపిస్తుంది
శాంతి భద్రతల మాటన ..
గుండా చట్టం ప్రయోగించి
కనీస విచారణ లేకుండా
స్థానికులు బంధీ చేస్తుంది
నిరంకుశ పోకడ వ్యతిరేకిస్తూ
ప్రజా ఉద్యమం వెల్లువెత్తింది
ఇప్పుడు లక్షద్వీప్ జనావళికి
భారత ప్రజలు అందగా నిలవాలి
న్యాయపోరుకు మద్దతుగా కదలాలి

(లక్ష ద్వీపంపై కేంద్ర జులుం నిరసిస్తూ)

-కోడిగూటి తిరుపతి,
సెల్ : 9573929493



ఉంచడం, ఫ్రీజర్లను మైనస్ 15 నుంచి మైనస్ 18 డిగ్రీల వద్ద ఉంచడం మంచిది. ఫ్రీజ్ డోర్ తెరిచిన ప్రతిసారి దాదాపు 30 శాతం చల్లదనం తగ్గిపోయి, ఆ స్థానంలో వేడిమి ప్రకాశిస్తుంది. కాబట్టి చీటికిమాటికి కాకుండా అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే తెరవాలి.

15 సంవత్సరాలు దాటిన రిఫ్రిజిరేటర్ పనిచేస్తున్నా సరే మార్చడమే మంచిది. ఒక సాధారణ కుటుంబం వినియోగాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని, పరిగణిస్తే కొత్త రిఫ్రిజిరేటర్ ఏడాదికి రూ.2,500 విలువైన విద్యుత్ తీసుకుంటుంది. అదే పాత రిఫ్రిజిరేటర్ విద్యుత్ వినియోగం రూ.5,000 వరకు ఉంటుంది. అధునాతన మోడళ్లలో ఒక లైట్ బల్బు కన్నా తక్కువ శక్తితో నడిచే ఫ్రీజ్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి.



ఫ్యాన్లతో..

సాధారణ సీలింగ్ ఫ్యాన్లు సుమారుగా సెకనుకు ఒక స్పీడుమీద ఉంటే 14 వాట్లు, 2 మీద ఉంటే 26 వాట్లు, 3 మీద ఉంటే 39 వాట్లు, 4 మీద అయితే 48 వాట్లు, 5 మీద అయితే 76 వాట్ల శక్తిని వినియోగించుకుంటాయి. అందువల్ల ఫ్యాన్ ఎంత స్పీడు అవసరమో అంత పెట్టుకుంటేనే విద్యుత్ను పొదుపు చేయగలం. అలాగే ఫ్యాన్ పాతబడినకొద్దీ విద్యుత్ వినియోగం పెరుగుతుంది. బేబుల్ ఫ్యాన్ విషయానికి వస్తే కనీస వేగంతో నడిస్తే సుమారుగా 50 వాట్లు, గరిష్ట వేగంతో తిరిగితే 55 వాట్లు వినియోగించుకుంటాయి. సాధారణ సీలింగ్ ఫ్యాన్లు 70-85 వాట్లు వినియోగించుకుంటాయి. కానీ 5 స్టార్ రేటింగ్ ఫ్యాన్లు 45-55 వాట్లతో, సూపర్ ఎఫిషియంట్ సీలింగ్ ఫ్యాన్లు 30-33 వాట్లతో నడుస్తాయి. అదేవిధంగా గది సైజునుబట్టి ఫ్యాన్ సైజును ఎంచుకోవాలి. పాతరకం రెగ్యులేటర్లకు బదులుగా గుండ్రటి, సూత్ స్టెప్ టైప్ స్విచ్ ఉండే రెగ్యులేటర్ వాడితే ఫ్యాన్కు ఖర్చయ్యే విద్యుత్లో 30 శాతం ఆదా అయినట్లే. వీలైనంతవరకు తలుపులు, కిటికీలు తెరిచి, సహజంగా గాలి ఇంట్లోకి వచ్చేలా చూసుకోవడం శ్రేయస్కరం.



కూలర్లు..

కూలర్ల వినియోగం వల్ల కరెంట్ బిల్లుల మోత ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిలో ఫ్యాన్, మోటార్ ఉంటాయి. అందువల్ల విద్యుత్ ఎక్కువ అవసరం. సైజు, తయారీ రకాలను బట్టి వివిధ కూలర్లు సుమారుగా.. 100-500 వాట్లతో పనిచేస్తాయి.

ఐరన్ బాక్స్..

ఐరన్ బాక్కులు సుమారుగా 1000-1800 వాట్ల సామర్థ్యంతో పనిచేస్తాయి. ఆటోమేటిక్ టెంపరేచర్

ఏసీలు..

ఇన్వర్టర్ టెక్నాలజీ ఉన్న ఏసీల కరెంటు ఖర్చు సగటున 30-50 శాతం యూనిట్లు తగ్గుతుంది. గది సైజును బట్టి ఏసీ కెపాసిటీని ఎంచుకోవాలి. అలాగే ఏసీని సరైనచోట అమర్చడం కూడా కీలకమైన అంశం. ఎండ పడనిచోట, గాలి ఆడేచోట ఏసీని అమర్చడం అత్యంత ఉత్తమం. ఏసీ అమర్చేచోటు ఫిల్టర్లు తీసేసి క్లీన్ చేయడానికీ, మరమ్మత్తు చేయడానికి వీలుగా ఉండాలి. దుమ్ముపట్టిన ఏసీల ఫిల్టర్లను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేయాలి. ముఖ్యంగా వేసవికి ముందు క్లీన్ చేయించాలి. అప్పుడే ఏసీల్లోకి గాలి సులభంగా ప్రవేశించి, కరెంటు ఖర్చు తగ్గుతుంది. కండెన్సర్లను శుభ్రంగా ఉంచడంవల్ల కూడా పనితీరు మెరుగవుతుంది. గదిలో వేడిని విడుదల చేసే లైట్లు, కంప్యూటర్లు, టీవీల వంటివాటిని ఉపయోగించనప్పుడు ఆపేయాలి. ఇవి దగ్గరగా ఉంటే ఏసీ ధర్మోస్తాట్ల పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఏసీలను ఎప్పుడూ 24-25 సెంటీగ్రేడ్ల వద్ద ఉంచితే విద్యుత్ అదాకు కలిసివస్తుంది. ఒక డిగ్రీ పెంచినకొద్దీ ఏసీ ఉపయోగించుకునే విద్యుత్ వినియోగం సగటున 3-5 శాతం తగ్గుతుంది.



కల్ ఆఫ్ అప్లైడ్ ఉండే ఐరన్ బాక్కులనే ఎంచుకోవాలి. వీటివల్ల సరైన ఉష్ణోగ్రత వద్దకు వేడి కాగానే విద్యుత్ వినియోగం ఆగిపోతుంది. అలాగే ఇన్సై చేసేటప్పుడు దుస్తులపై నీళ్లు ఎక్కువగా చల్లకూడదు. దుస్తులు తడిగా ఉన్నప్పుడు (ఆరకముందే) ఐరన్ చేయకూడదు. తడి బట్టలవల్ల ఐరన్ బాక్స్ వేడి త్వరగా కోల్పోతుంది. అందువల్ల అది వేడక్కేందుకు కరెంటు ఎక్కువగా అవసరమవుతుంది. ఐరన్ బాక్స్ను ఆన్ చేసి, వేరే పనిలోకి వెళ్లినా కరెంట్ వృధా అయినట్లే.



గీజర్లు..

నీరు వేడక్కిన వెంటనే గీజరు కరెంట్ తీసుకోవడం ఆపేస్తుంది. ఆ నీటిని వాడక పోతే కొద్ది సేపటికి చల్లారి పోయి, మళ్లీ వేడి కావడానికి గీజర్ ఆటోమేటిక్గా ఆన్ అవుతుంది. ఈ క్రమంలో



కరెంటు వినియోగం రెట్టింపవుతుంది కూడా. అలాగే వేడినీటి కుళాయిల నుంచి సెకనుకు ఒక్క చుక్క లీక్ అవుతుంటే.. నెలకు 165 గ్యాలన్లు వృధా అయినట్లే. ఇవి ఒక మనిషి రెండు వారాలపాటు స్నానానికి వాడే నీటికి సమానం. అందువల్ల ట్యాప్లు, పైపుల్లో లీకేజీని నివారించడం అంటే నీటి వృధాను అరికట్టడం ఒక్కటే కాదు. ఆ మేరకు విద్యుత్ వృధాని కూడా నివారించినట్లే.

ఓవెన్ వినియోగంలో..

ఓవెన్పై వండేటప్పుడు తరచూ దాని డోర్ తెరవడం మంచిదికాదు. దీనివల్ల 15 శాతం వరకు వేడి తగ్గిపోతుంది. అలాగే ఓవెన్ నుంచి వేడిమి బయటకు వచ్చేస్తోందేమో పరిశీలించాలి. అదేవిధంగా కాయగూరలు, పప్పులు వంటివి ఉడికించేటప్పుడు అనవసరంగా ఎక్కువ నీళ్లు పోయకూడదు.

ఇంటర్నెట్తో రెండువైపులా..

ప్రస్తుత కాలంలో విద్యుత్ వినియోగంలో గూగుల్ సెర్చ్ కోసం, గూగుల్ అకౌంట్ల నిర్వహణ కోసం కనెక్ట్ ఉన్నవారు వినియోగిస్తున్న విద్యుత్ 0.0013 శాతం. దీంతో ఏకంగా రెండు లక్షల ఇళ్లకు కనీస అవసరాలకు విద్యుత్ను సరఫరా చేయవచ్చు. గూగుల్లో వంద సెర్చ్లు చేయడానికి ఖర్చు అయ్యే విద్యుత్తు క్లి ఒక 60 వాట్ బల్బ్ 28 నిమిషాలపాటు వెలిగేందుకు అయ్యే ఖర్చుతో సమానం. ఒక క్వేరీకి ఆన్లైన్ చేయడానికి గూగుల్ 0.0003 కిలోవాట్ విద్యుత్ను ఉపయోగిస్తుంది.

టీవీ..

టెలివిజన్ తెర పెద్దదయ్యేకొద్దీ విద్యుత్ వినియోగమూ పెరుగుతుంది. 32 అంగుళాల టీవీ నడిచే విద్యుత్తో పోలిస్తే 50 అంగుళాల టీవీ రెట్టింపు కరెంట్ను వినియోగిస్తుంది. అలాగే మామూలు టీవీ కంటే అదే సైజు ప్లాస్మా టీవీ రెండింతలు ఎక్కువ విద్యుత్ తీసుకుంటుంది.



వాషింగ్ మెషీన్..

వాషింగ్ మెషీన్లో లోడ్ నిండా ఉంటేనే మంచిది. బట్టలు వాషింగ్ మెషీన్ నిండుగా వేసి ఉతికినా.. తక్కువగా వేసినా మెషీన్ తీసుకునే పవర్ ఒకటే స్థాయిలో ఉంటుంది. ఒకవేళ తక్కువ లోడ్తో బట్టలు ఉతకాల్సి వస్తే మెషీన్లో వాటర్ లెవెల్ను అందుకు తగ్గట్టుగా సెట్ చేయాలి. ప్రస్తుతానికి అందు బాటులో ఉన్న వాషింగ్ మెషీన్లలో ఫ్రంట్లోడ్ మెషీన్లు అత్యుత్తమమైనవి. ఇవి టాప్లోడెడ్ వాషింగ్ మెషీన్లకన్నా 15 శాతం తక్కువ విద్యుత్ను ఉపయోగిస్తాయి. ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో ఎనర్జీ ఎఫిషియంట్ వాషింగ్ మిషన్లు ఎంత నీటిని పొదుపు చేస్తాయంటే.. ఒకమనిషి ఏడాదికాలంలో తాగేటంతనీటిని ఆదా చేస్తాయి.



స్టార్ రేటింగును ఎంచుకోవాలి..

ఇంట్లో ఉపయోగించే ప్రధానమైన ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు అయిన టీవీ, రిఫ్రిజిరేటర్లు, వాషింగ్ మెషీన్లు, డిష్ వాషర్లకు స్టార్ రేటింగ్ ఉంటుంది. విద్యుత్ వినియోగంలో పొదుపు ఆధారంగా వీటికి ఈ రేటింగ్ ఇస్తారు. ఎక్కువ స్టార్లు కలిగి ఉన్న ఎలక్ట్రిక్, ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు తక్కువ విద్యుత్ను వినియోగించుకుంటాయి. ఎక్కువ స్టార్లు ఉన్న వస్తువుల ధర ఎక్కువగానే ఉంటుంది. అయితే దీర్ఘకాలంలో విద్యుత్ పొదుపుతో అవి ఉత్తమమైనవి అవుతాయి.



ముట్టబైలు

ఫెర్రంమెట్, కాలిఫాస్, కాలీ సల్ఫ్.

వి.గేర్మెట్ : ఇది హోమియో మందులలో ఒక రకం. పిల్లల నోసోడ్, దీన్ని డా॥ బాబ్ కనుగొన్నాడు. తెల్లని శరీరచ్ఛాయ కలిగి, నీలి కళ్లతో పాలిపోయి, చర్మం ముడతలు పడి, దట్టమైన కనురెప్పలు కలిగి ఉంటారు. దీని ముఖ్య లక్షణం న్యూట్రీషన్.

మానసిక లక్షణాలు

నర్సస్ ఎగ్జిట్మెంట్ వల్ల గోర్లు కొరకొవడం, హైపర్ సెన్సివిటీటీ వల్ల, నాడీ మందలోద్రేకం వల్ల ఒంటరిగా ఉండలేరు. చిరాకు, లేనిపోని భయాలు, దిగులు, విపరీతమైన కోపం, అతి చురుకుగా ఉంటారు.

శారీరక లక్షణాలు

శరీర పోషణ, ఎదుగుదలకు తక్కువగా ఉంటుంది. కనురెప్పల మీద, ముక్కులో, నాలుకపై గుల్లలు రావడం. తరుచూ జలుబు, నాలుక చీలి పగిలి

ఉంటుంది. వీరికి పాలు, గుడ్లు, స్టీట్స్, వెన్న, ఓట్స్ ఇష్టం. వీరికి బ్రెడ్, మాంసం, చేపలు అయిష్టం. తీపి పదార్థాలు, కొవ్వు పదార్థాలు తిన్న వాంతులవుతాయి. కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ట్రైటిస్, మలబద్ధకం, దుర్వాసనతో కూడిన రక్త విరేచనాలు. ఆసనంలో సులిపురుగులు ఉండడం వల్ల దురద ఉంటుంది. వారాల తరబడి విరేచనాలు కావడం ఉంటుంది. మూత్ర విసర్జన చేసేటప్పుడు మంట, మూత్రంలో రక్తం పోవడం వంటి మూత్ర సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్స్, మూత్రనాళం వాపుకు



ఉపయోగపడుతుంది. రాత్రిళ్లు ఎడతెగని దగ్గు వల్ల తుంటి, వీపు నందు తీవ్రమైన నొప్పి ఉంటుంది. భుజాలు, చేతులకు కీళ్లవాతం. శీతాకాలంలో చేతులు వాయడం ఉంటుంది. అరికాళ్లలో బొబ్బలు, రాత్రిపూట దురద పెట్టడం ఉంటుంది. శరీరం జననేంద్రియ భాగాల్లో దురదతో కూడిన దద్దుర్లు, పొక్కులు, సెగగెడ్డలు, తామర వంటి అనేక చర్మవ్యాధులు రావడం, రాత్రిళ్లు చెమటలెక్కువగా పోయడం ఉంటుంది. స్త్రీలలో దుర్వాసన గల తెల్లమైల అధికంగా ప్రవించడం ఉంటుంది. చలికాలంలో చేతులకు చిల్లేయిన్స్ రావడం. నిద్రలో నడవడం ఉంటుంది.

ఇతర సహచర మందులు

కాలేరియా ఫ్లోరో, కాలేరియా పాస్, కాలేరియా సల్ఫ్, సైలిషియా, కాలిఫాస్, నేట్రోఫాస్ సైలిషియా, ఫాస్ఫరస్, ఫైటోలక్టె, పల్స్, సిఫిలిస్మ్, జింకమ్.

-డా॥కె.ఉమాదేవి, సెల్: 9848443610

నల్ల

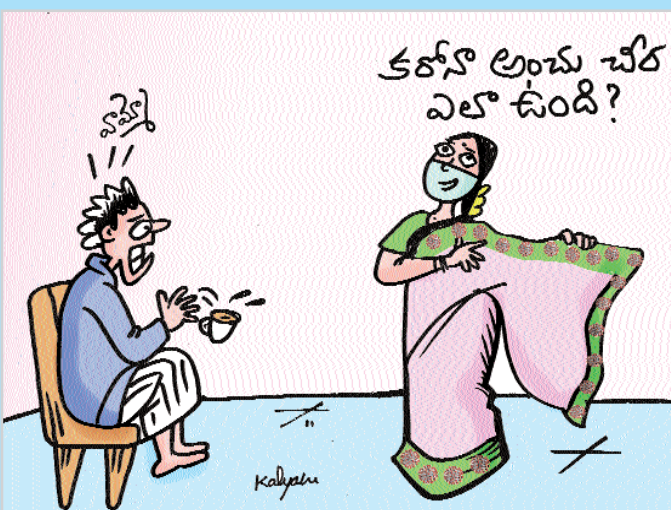
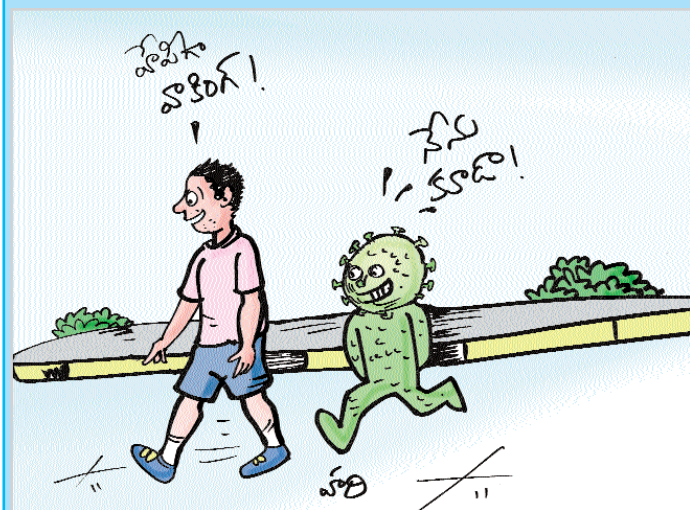
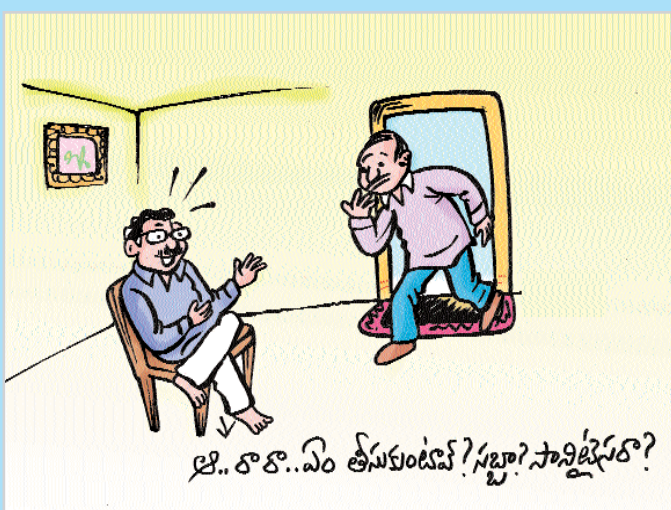
చర్మవ్యాధులు, ఉబ్బనంతో వచ్చే వ్యాధి లక్షణాలు కొంతమందిలో కాలానుగుణంగా కనిపిస్తాయి. వాటిని నివారించడానికి హోమియోమందులు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి అని అంటారు. ముట్టబైలు అనే మందును డా॥బాబ్ కనుగొనడం జరిగింది. ఇది బి.కోలై, నాన్ లాక్టోజ్ ఫర్మెంటింగ్ టైప్ కి మధ్యస్థంగా ఉండడంవల్ల వ్యాధులు తారుమారుగా అవుతూవచ్చే లక్షణాలకు ఉపయోగ పడుతుంది.

ఇది పల్చటిల్లా హోమియో మందుని పోలి ఉంటుంది. ఇతర సహచర మందులు- పల్చటిల్లా,



ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే 'తోటకూర'

ఏదాది పొడవునా విరివిగా లభించే ఆకుకూరల్లో తోటకూర ఒకటి. తోటకూరలోని పీచుపదార్థం ఆహారాన్ని బాగా జీర్ణం చేస్తుంది. పెద్దపేగు క్యాన్సర్ నివారించడానికి ఉపయోగ పడుతుంది. ఇందులో ప్రాటీన్తో పాటు సూక్ష్మపోషకాలైన విటమిన్-ఎ, విటమిన్-సి, ఫోలిక్ ఆసిడ్, మెగ్నీషియం, ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. తోటకూరని ఉడికించి లేదా ఆవిరి మీద వండి తీసుకోవడం వల్ల అందులోని ఇనుమును శరీరం తేలికగా గ్రహిస్తుంది. రోజుకు యాభైగ్రాముల తోటకూర తీసుకుంటే కేళ సంబంధ సమస్యలకు పరిష్కారం లభించినట్లే. తోటకూర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే ఆకుకూరగా చెబుతారు.



SUNDAY

విశాలాంధ్ర

ఆదివారం
అనుబంధం

06 ఆదివారం,
జూన్ 2021

3

నూనెలు-ఉపయోగం

నువ్వులనూనె

నువ్వులనూనెతో మర్దనా చేస్తే శరీర ఉష్ణోగ్రత క్రమపరుస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుదలకు సహకరిస్తుంది. కండరాలకు



శక్తి చేకూరుస్తుంది. ఆడుర్తా తగ్గిస్తుంది. నిద్రపట్టడానికి ఉపకరిస్తుంది. నాడీమండల పటిష్ఠతకు సహకరిస్తుంది. దీనిలోని విటమిన్ 'ఇ' చెడు కొలెస్టరాల్ పరిమాణాన్ని కంట్రోల్ చేస్తుంది. నువ్వుల నూనెలో ఉష్ణోగ్రత ఆకుల రసం కలిపి తలకు రాసుకుంటే పేలు, చుంట్లుతగ్గుతాయి. గోరింటాకుల రసంను నువ్వుల నూనెలో కలిపి తలకు రాసుకుంటే వెంట్రుకలు ఏవుగా పెరుగుతాయి. జుట్టు నిగనిగ లాడు తుంది. నువ్వులనూనెలో గుంటుకలగర ఆకులరసం వేసికాచి, చల్లాల్లి తలకు రాసుకుంటే వెంట్రుకలు బలంగా పెరుగుతాయి. నువ్వులనూనెలో కర్పూరం కలిపిరాస్తే మోకాళ్ళ నొప్పులు ఉపశమిస్తాయి. నువ్వులనూనె పుక్కిటపడితే పంటినొప్పి తగ్గుతుంది. పెదిమలకు రాత్రి రాసు కుంటే పగలకుండా ఉంటాయి. నీళ్ళలో ఎక్కువగా నానడం వల్ల పాదాలు నొప్పి పెడుతుంటే, నువ్వులనూనెలో పసుపుకలిపి పాదాలకు రాయాలి. పెరిగినగోళ్ళు తీసివేసిన తరువాత పసుపు కలిపిన నువ్వులనూనె కొంచెం వేడిచేసి రాస్తే గోళ్ళు అందంగా పెరుగుతాయి. నువ్వులనూనె రుద్దితే కీళ్ళనొప్పుల నుండి ఉపశమనం.

యూకలిప్టస్ నూనె

పుక్కిలిస్తే గొంతు సమస్యలు తగ్గుతాయి. ముక్కుపైరాస్తే జలుబు నుండి నివారణ.

కణతలకు రాస్తే తలనొప్పి పోగొడుతుంది. నూనెను మర్దనా చేసి వేడినీళ్ళతో కావడం పెట్టిన వాపులు, పోట్లు తగ్గుతాయి. తేలుకుట్టిన చోట యూకలిప్టస్ నూనెను మర్దనా చేస్తే బాధ తగ్గును. 7-8 చుక్కలు నీళ్ళలో వేసి తీసుకుంటే విరేచనాలు, అజీర్ణం, కడుపునొప్పి తగ్గుతాయి.





ఆగిపోతే ఎట్లా?

ఆగిపోతే ఎట్లా?

మొదట సూది మొనల లాంటి చూపులు

ఆ తర్వాత నది లాంటి పాదాలు

ఈదాల్సిందే

నదిని రాముతో కొడితే

ఏమౌతుంది?

మదిని పులకరింపజేస్తుంది

ఆపై దాహాన్ని తీరుస్తుంది

జ్ఞాపకాన్ని పక్షి గూడులో

వెచ్చగా భద్రపరుస్తుంది

ఈ గట్టు నుండి ఆ గట్టుకు

చెట్టును వంతెనలా కడతాను

ఎవరెవరో దాటుతారు

కష్టం నాదే కావచ్చు

కానీ

నడిచే పాదాలకు గమ్యాన్ని నేనేగా

నీ కన్నీటి చుక్కలతో

ఒక మొక్క బతికితేనే

కాస్త భూమి చల్లబడితేనే

ఆకుపై చేరి కొద్దిసేపు మెలిస్తేనే

తప్పకుండా వెక్కి వెక్కి ఏడ్చు

ఏడ్చిన తర్వాత

గుండె తన స్థానాన్ని కోల్పోతుంది

కాలంలో అటు ఇటు ఊగి

కొత్త మార్గాన్ని నిర్దేశించుకుంటుంది

పూర్తిగా సొంతం చేసుకున్నా తర్వాత

ఇక అర్థం చేసుకోడానికి

ఏముంటుంది?

శూన్యాన్ని నక్షత్రాలతో

భర్తీ చేయాల్సి అవసరాన్ని గుర్తించు

అదిగో

వింటున్నావా?

అది కేక కాదు

జీవితం, మార్గం, గమ్యం, విజయం

-తై. 9491977190



తప్పేవరిది?

మేడా మస్తాన్ రెడ్డి, 9441344365

“పిన్నీ... నేనూ... సుందరాన్ని మాట్లాడుతున్నాను. విశాఖపట్నం వస్తున్నాను. విమానాశ్రయంలో దిగగానే విడిగా ఉండటానికి వీలుగా నాకు ఒకగది కావాలి పిన్నీ. మీ ఇంట్లో కరోనాపరీక్షల తంతు ముగిశాక ఏ రాత్రికో నన్ను వదులుతారు” అన్నాడు సుందరం ఫోనులో.

ఒక్కసారిగా పార్వతమ్మకి స్పృహ తప్పినంత పని అయింది. “ఎందుకు వస్తున్నావు?” అని అడిగింది.

“అదేంటి పిన్నీ. నిన్నూ సత్యవతిని చూడాలనిపిస్తోంది. అన్నయ్య కుటుంబం అమెరికా నుండి తిరిగి వచ్చేసిందటకదా!” అడిగాడు సుందరం.

“వాళ్ళు వచ్చినట్టు నీకెవరు చెప్పారు?” పార్వతమ్మ గొంతులో ఆవేదన, ఆందోళన కలగలిసి జమిలిగా పెల్లుబుకుతున్నాయి.

తన కోడలు కొడుకులది అన్యోన్యమయిన దాంపత్యం. కొడుకు వ్యాపారం చేసుకుంటున్నాడు. అమెరికా నుండి తిరిగి రాగానే కోడలుకి ఇక్కడ తన చదువుకు తగ్గ ఉద్యోగం దొరికింది. వాళ్ళకు ఒకే ఒక్క కొడుకు. నగరంలోనే మంచి కాలేజీలో చదువుకుంటున్నాడు.

మొత్తంమీద తన కొడుకుకు గౌరవ ప్రదమైన సంసార జీవితం స్థిరపడింది. ఈ సమయంలో సుందరం నీడ తమ కుటుంబం మీద పడడానికి వీలేదు.

అయితే, సత్యవతిని చూడాలన్నదే సుందరం యొక్క తపన. ఆమెకు పుట్టిన బిడ్డడు ఎలా ఉంటాడో తన కళ్ళారా చూడాలన్నది మరో తపన. విశాఖపట్నంలో దిగాక గానీ అతడికి తన పిన్ని తత్వం అర్థం అయింది కాదు.

విమానాశ్రయంలో వైద్య సిబ్బందిచేత విధి విధానాలు పూర్తిచేసుకుని బయటపడేటప్పటికి రాత్రి ఎనిమిది అయింది. మరోసారి పార్వతి పిన్నికి ఫోన్ చేశాడు సుందరం. “ఇంటి చిరునామా పాతదేనా, కొత్తగా మారిందా?” అనేది అతడు తెలుసుకోవాలనుకున్నాడు.

పార్వతమ్మ ఫోన్ మోగితే కదా, తెలిసేది. సుందరం టాక్సీలో తనకు జ్ఞాపకం ఉన్నంతవరకూ పాత చిరునామాకు చేరుకున్నాడు. ఇల్లు అదే. అయితే ఆ ప్రాంతమంతా చాలా అపార్థమెట్లు వెలిశాయి. చిన్నాన్నగారింటికి తాళం పెట్టి ఉంది.

పార్వతి పిన్ని, సత్యవతి దంపతులు ఎక్కడికి వెళ్ళినట్టు? పిన్ని తనతో మాట్లాడిన విధానాన్ని అతడు

గుర్తుకు తెచ్చుకున్నాడు. పిన్ని మనస్ఫూర్తిగా స్పందించ లేదు. “ఎందుకు దాపురించావు?” అన్నట్టుగానే మాట్లాడింది.

‘చాలా యేళ్ళు గడిచాయి. ఒక్కసారి ఇంటికి రా!’ అనవలసిన పిన్ని అలా ఎందుకు మాట్లాడింది?

బీచ్ గెస్ట్ హౌస్ లో ఒక గది తీసుకున్నాడు సుందరం. బెడ్ మీద దొర్లుతున్నాడన్నమాటేగానీ సుందరంను సత్యవతి జ్ఞాపకాలు వెంటాడుతున్నాయి.

అప్పటికి అన్నయ్యకు పెళ్ళయి రెండేళ్ళు గడిచాయి. ఆరోజు పిన్ని తన చేతులు పట్టుకుని అడిగిన దానికి ఒక్కసారిగా అతడికి ఒళ్ళు రుల్లుమంది. అలా అవడానికి కారణం సత్యవతి.

అసలు తన చదువు పూర్తి కాగానే తమ బంధువుల అమ్మయే అయిన ఇదే సత్యవతిని పెళ్ళి చేసుకోవాలని ఉవ్విళ్ళూరేవాడు తాను. కానీ సత్యవతితో అన్నయ్య

అత్తయ్యగారు

ఈ విషయం చెప్పినప్పుడు

స్థాబుపైపోయేను” సత్యవతి అందుకుంది.

“అయితే తల్లి కంటే ఎక్కువ ప్రేమ చూపించే అత్తగారి మనసు అర్థం చేసుకుని సరేనన్నాను. అప్పటికి మనస్సు చంపుకుని నిమిత్తమాత్రంగా ఉండిపోయాను. నా హృదయం ఎప్పటికీ నా పూర్ణాదే..”

ఆనాటి పరిస్థితులను గుర్తు తెచ్చుకోవడానికన్నట్లుగా కొంచెంసేపు ఆగి మళ్ళీ కొనసాగించింది పార్వతమ్మ. “నీకు ఊహ తెలిసే తెలియని వయసులోనే నీ తల్లిదండ్రులు అంటే మా అక్కా బావగార్లు రోడ్డు ప్రమాదంలో మరణిస్తూ నిన్ను నా చేతిలో పెట్టారు. అప్పటి నుండి పూర్ణాతో పాటుగానే నిన్నూ ఏ విధమైన తేడా చూపించకుండా పెంచాను. ఒక్కసారి గుర్తు తెచ్చుకో సుందరం. నేను మా పరిస్థితిని వివరించినప్పుడు ఏమన్నావు? ‘పిన్నీ..! నువ్వు చెప్పినట్లుగానే ఈ రహస్యం మన మధ్యే వుంటుంది. అంతేకాదు, ఇక ఎప్పుడూ నేను మీకు కనబడనూ, నువ్వు చదివించిన చదువుతో నన్ను నేను దర్జాగా పోషించుకోగలనూ, అన్నావు గుర్తుదా!”

పెళ్ళి జరిగి పోయింది.

‘ఒరేయ్ సుందరం. ఈ రహస్యం రహస్యంగానే ఉండాలి. జాగ్రత్త సుమా!’ అంది పిన్ని.

ఏం చెప్పాలో సుందరంకు అర్థం కాలేదు. పిన్ని పెద్దరికం తనను సిగ్గుపడేలా చేసింది.

× × ×

“వాడు నిన్ను చూద్దానికి వస్తానన్నాడు. అందువల్లనే

అందరినీ వెంటపెట్టుకుని నేను శ్రీశైలం చేర్చాను, శివుని సన్నిధికి” అంది పార్వతమ్మ ఒంటరిగా ఉన్న సత్యవతితో.

అంతకు ముందురోజే సత్యవతి కుటుంబం శ్రీశైలం చేరుకుంది. పార్వతమ్మ కుమారుడు పూర్ణానందం వద్ద ఒక సుగుణం ఉంది. తల్లి ఎటువంటి నిర్ణయం తీసుకున్నారే, ఎటువంటి ఆదేశం వచ్చినాసరే తన అవుదల దాల్చుతాడు.

‘ఇదుగురు ఆడపిల్లల తర్వాత పుట్టిన వంశోద్ధారకుడివి. మా నాయన గారి పేరు పెట్టుకున్నాను. ఎప్పుడూ నాకు ఎదురు చెప్పకు’ అంటూ పార్వతమ్మ పూర్ణానందం ఉగ్గపాల వయసు దాటిననాడే శిలాశాసనం ఒకటి జారీ చేసింది.

వాడు తలాడించాడు. అటుతర్వాత కూడా అడిస్తూనే ఉన్నాడు. అత్తగారి మాట జవదాటడు కోడలు సత్యవతి. ఒక రకంగా పూర్ణానందం సార్థక నామధేయుడు. సుఖ జీవి. ఎక్కడికక్కడే సంతృప్తి చెందుతుంటాడు.

“ఎవరు?” అంది సత్యవతి ఆశ్చర్యంగా.

అప్పటికప్పుడు శ్రీశైలం వెళ్ళామని అత్తగారు ఎందుకు పురమాయించిందో సత్యవతి ఇంకా ఆలోచిస్తూనే ఉంది.

“ఇంకెవరు? సుందరం” అంది పార్వతమ్మ. ఉలిక్కి పడింది సత్యవతి. దాదాపు రెండు దశాబ్దాల తరువాత సుందరం పేరు విన్నది ఆమె. తమ దాంపత్య జీవితం వద్దెనిమిదేళ్ళు అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలలో గడిచిపోయింది.

నిశ్చలంగా ఉన్న చెరువులోపై నుండి బండరాయి పడింది. నీరు కలకబారింది. ఒడ్డుకు కెరటాలు నాలుగువైపులా వలయాలుగా చేరుకుంటున్నాయి. సుందరం ఎందుకొచ్చినట్టు? తనను ఇన్నేళ్ళకు చూడాలని రావడంలో అర్థమేమిటి? తమ ఒప్పందం, ప్రమాణం మరిచిపోయాడా?

తల విదిలించింది సత్యవతి.

“నాతో ఏం మాట్లాడతాడు?” అంది సత్యవతి.

ఆమె గొంతులో నీరసం.

“ఇన్నేళ్ళలో అతడితో నువ్వు మాట్లాడలేదు కదా!”

అడిగింది పార్వతమ్మ.

“లేదు. మనెంట్లో అతడు ఉన్నప్పుడే. అటు తర్వాత అతడినే మరిచిపోయాను నేను.”

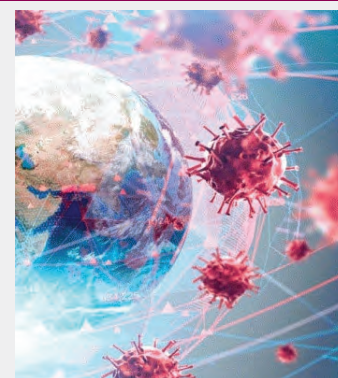
“అమెరికాలో ఉన్నప్పుడో!”

“లేదత్తయ్యా. అతడి పేరు మళ్ళీ ఇప్పుడు కొత్తగా

- తరువాతి 5వ పేజీలో

ఆదివారం
అనుబంధం06 ఆదివారం,
జూన్ 2021

5



కరోనా నానీలు

- చలపాక ప్రకాష్
సెల్: 9247475975

**బంధు, మిత్రులు
ఎందరుంటేనే?
కరోనా రానంత వరకే
అందరూనూ!**

**కాలిపోతున్న
కొవ్వొత్తిలా జనాలు!
రాలిపోతున్న పిట్టలై
మరణాలు!**

**నోరుంది కదాని
అరిచేటోళ్లకి
ఇప్పుడు వేసింది
మాస్కన్ తాళం**

**పెళ్లెళ్లల్లో
అనేక వంటకాల వడ్డనలు
మాస్క్ తీసి తింటే
పైనట!**

**చేతులు కడిగినోడే
చాన్నాళ్లు
చావుని తప్పించే
ఉత్తమ మార్గాలు**



(కథ 4వ పేజీ తరువాయి)

తోస్తోంది.”

“ఆ సంగతి నువ్వు ఎవరికీ చెప్పలేదు కదా!”

“నాకు తెలియదా అత్తయ్యా! చెప్పుకునే విషయమూ అది!”

వెలుపలి నుండి పూర్ణానందం, అతని కొడుకూ దర్శనం టిక్కెట్లతో పాటు అతిథి గృహంలోనికి ప్రవేశించారు.

× × ×

సుందరానిది ఉడుము పట్టు.

పార్వతి పిన్ని ఇంటి చుట్టుప్రక్కల దర్బాపు చేశాడు. సత్యవతి కొడుకు ఎక్కడ చదువుకుంటున్నాడో, పూర్ణానందం వ్యాపారం ఏమిటో, సత్యవతి ఏ ఆఫీసులో పని చేస్తుందో... మొత్తం వివరాలు సేకరించాడు.

కాలేజీ చేరుకుని కుప్రవాణ్ణి వెతికి పట్టుకున్నాడు. వాడితో మాట్లాడలేదు కానీ చాటునుండే వాడిని చూశాడు. దూరంనుండే ఫోటోలు తీసుకున్నాడు.

× × ×

కాలింగ్ బెల్ మోగేసరికి ఈ సమయంలో ఎవరు అయి వుంటారు అనుకుంటూ తలుపు తీసింది సత్యవతి. అతడిని గుర్తుపట్టడానికి ఆమె అట్టే శ్రమ తీసుకోలేదు. కొద్దిగా లావయ్యాడు. చిరు బొజ్జ. చెంపలు నెరిశాయి. అంతే. తన కొడుకు వయసు సలభై దాటితే ఎలా ఉంటాడో అలాగే ఉన్నాడతడు.

“సుందరం!” అంది ఆమె ఆందోళనగా.

అతడు ఇన్ని రోజుల పాటు విశాఖపట్నంలో ఉండిపోతాడనీ, నేరుగా తమ ఇంటికే వస్తాడని ఆమె ఊహించలేదు.

“కాలేజీలో అబ్బాయిని చూసి వచ్చాను.”

ఆమె ఆశ్చర్యపోలేదు.

“మంచిది” ఆమె గొంతు

వణికింది. తన కంటి చెమ్మ అతడి కంట పడకుండా ఉండటానికి తల దిండుకుంది.

“మీరు నా కలల ప్రేయసి. పి.జి. పూర్తి కాగానే మిమ్మల్నే పెళ్ళి చేసుకుంటానని ఊహించాను.”

“అయితే”

“ఇప్పటికీ మీ మీద నాకు మనసుంది. ఇప్పుడు నా భార్యకు చెప్పుకోలేని అనారోగ్యం. అందువల్లే రెక్కలు కట్టుకుని ఇక్కడ

వాలాను. ఇప్పటికే వారం రోజులు వృధా అయిపోయాయి. ప్లీజ్...!” నాకు తిరిగి ఆనాటి సౌఖ్యం కావాలి.”

“ఏం మాట్లాడు

తున్నారు మీరు? ఎంత

దైర్ఘ్యంతో వచ్చారు

ఇక్కడికి? అత్తయ్యకు

ఇచ్చిన మాట

మరచిపోయారా?

దయచేసి వెళ్ళిపోండి.”

“మిమ్మల్ని ఇంతగా

ఒప్పించవలసివస్తుందని నేను

భావించలేదు.”

“దయచేసి ఇక ఆ ప్రసక్తి

ఆపేయండి.” పావుగంట పాటు ఇదే రకంగా

వాదోపవాదాలు జరిగాయి.

“నువ్వు ఒప్పుకోకపోతే ఏం జరుగుతుందో

తెలుసా?” ఏకపచనంలోకి దిగుతూ బెదిరించాడు

సుందరం.

“ఏం జరుగుతుంది?”

“అన్నయ్యకు ఆ రహస్యం చెబుతాను.”

“ఆ విషయం నాకు ఎప్పుడో తెలుసు” పూర్ణానందం

పక్క గదిలోంచి వస్తూ అన్నాడు.

అవాక్కయ్యాడు సుందరం.... “మరి తెలిసీ....”

“ఎందుకు సత్యని ఏలుకుంటున్నానని కదా నీ

సందేహం? విను... తండ్రినయ్యే అవకాశం నాకు లేదని

అమ్మకు గానీ, నాకు గాని నా పెళ్లికి ముందు

తెలియదు. తెలిసుంటే సత్య జీవితం

నాతో ముడి పడి ఉండేది కాదు”

యికా వివరిస్తున్నాడు,

పూర్ణానందం.

“అయితే ఆ

విషయం తెలిసిన

తరువాత మాకు ఏం

చేయాలన్నదీ పాలు

పోలేదు”. వంటగదిలో

నుండి ఎప్పుడు

వచ్చిందో.. పార్వతమ్మ

అందుకుంది.

“భగవంతుని సృష్టిలో తనకున్న

లోపాన్ని నా బిడ్డ జీవితాంతం

భరించాలా! లేదా ఏ పాపం ఎరుగని నా

కోడలుని గొడ్రాలు అని ఈ సమాజం వెక్కిరిస్తూంటే



భరించాలా! ఒకవేళ ఎవరినైనా దత్తత

తెచ్చుకున్నా ఈ సమస్యకి సరి

అయిన పరిష్కారం లభించి

ఉండేది కాదు. అంతే

కాకుండా...మధ్యతరగతి

మనస్తత్వాలవాళ్ళం.

వంశం యింతటితో

అంతరించిపోతున్నదే అని

బాధ.”

సుందరానికి పూర్ణా

నందం మొహంలో ఎటు

వంటి భావాలు కనబడటం

లేదు.

“ఇంచుమించుగా ఇలాంటి

సమస్యే వస్తే మహాభారతంలో వ్యాసుడు

చేసిన సహాయం గుర్తుకొచ్చింది. కానీ ఇది ద్వాపర

యుగం కాదు. అందుకే సరోగతి పద్ధతికి సత్యవతిని

బలవంతం మీద ఒప్పించాను. డాక్టర్ సలహాపై నీ

సహాయం కోరాను.”

“అత్తయ్యగారు ఈ విషయం చెప్పినప్పుడు స్థాణువై

పోయేను” సత్యవతి అందుకుంది. “అయితే తల్లి కంటే

ఎక్కువ ప్రేమ చూపించే అత్తగారి మనసు అర్థం

చేసుకుని సరేనన్నాను. అప్పటికి మనస్సు చంపుకుని

నిమిత్తమాత్రంగా ఉండిపోయాను. నా హృదయం

ఎప్పటికీ నా పూర్ణాడే..”

ఆనాటి పరిస్థితులను గుర్తు తెచ్చుకోవడానికన్నట్లుగా

కొంచెంసేపు ఆగి మళ్ళీ కొనసాగించింది పార్వతమ్మ.

“నీకు ఊహ తెలిసీ తెలియని వయసులోనే నీ

తల్లిదండ్రులు అంటే మా అక్కా బావగార్లు రోడ్డు

ప్రమాదంలో మరణిస్తూ నిన్ను నా చేతిలో పెట్టారు.

అప్పటి నుండి పూర్ణాతో పాటుగానే నిన్నూ ఏ విధమైన

తేడా చూపించకుండా పెంచాను. ఒక్కసారి గుర్తు

తెచ్చుకో సుందరం. నేను మా పరిస్థితిని వివరించి

నప్పుడు ఏమన్నావు? ‘పిన్నీ..! నువ్వు చెప్పినట్లుగానే ఈ

రహస్యం మన మధ్యే వుంటుంది. అంతేకాదు, ఇక

ఎప్పుడూ నేను మీకు కనబడనూ, నువ్వు చదివించిన

చదువుతో నన్ను నేను దర్జాగా పోషించుకోగలనూ,

అన్నావు గుర్తుందా!”

“నా భార్య మనస్సుకి మకిలి అంటలేదు. ఆమె

ప్రేమ పవిత్రమైనది” పూర్ణానందం అన్నాడు.

ఖంగు తిన్నాడు సుందరం. ఒక్కసారిగా వాస్తవం

లోకి వచ్చాడు. అర్థమైంది తనకి, తను ఎంత నీచంగా

ఆలోచించాడో? తను ఎంతటి కృతఘ్నుడో? - అంతే!

అపరాధ భావంతో కళ తప్పిన తన మొహాన్ని మాస్కులో

దాచుకుని బయటికి నడిచాడు వేగంగా.

ఎన్నెన్ని రాగాలో...

-అడిగోపుల వెంకటరత్నం
సెల్:9848252946

ఎన్నెన్ని గాత్రాలో

ఎన్నెన్ని రాగాలో

ఎన్నెన్ని చరితలో

ఎన్నెన్ని సందేశాలో-

పండిన ఆకు

పసుపుపచ్చ ధరించి

దిగాలుగా వేళ్ళాడుతూ

పరామర్శకు వచ్చిన గాలితో

కలసి కదలాడుతూ

ఊరు పొమ్మంటుంది

కాదు రమ్మంటుందంటూ

విషాదగీతం ఎత్తుకుంది!

ముదురాకు

చిలకపచ్చ తొడుక్కుని

పుట్టింది మొదలు

శ్రమలో మగ్గి

స్వేదంలో తడిచి

బిడ్డల సంరక్షణలో



బతుకు యీదానను

గాలితో కలసి ఎగురుతూ

శ్రమరాగం అందుకుంది!

బంగారు రంగుల చిగురు

కొమ్మ రెమ్మపై కూర్చొని

ముగ్ధులైన చూపరుల

వంత చూపుల్ని

కళ్ళప్పగించి చూస్తుంటే

ముచ్చటపడ్డ చిరుగాలి

ముద్దాడి వూగితే

బోసినోటితో చిగురు

వసిరాగం పాడింది!

మిట్ట మధ్యాహ్నం

చంద్ర నిప్పులు

చెరిగిన సమయాన

చెట్ల వాడిన ముఖాలు

వేలాడిన వేళ

ఆకాశం పంచతంలా

చినుకులు చల్లింది

భూమిని సృష్టించిన చినుకులు

ఉష్టరాగం పాడాయి!

ఉత్తర కార్తెలో

ఆకాశం మేఘావృతమై

సమయం కాని సమయంలో

వర్షం నడుంకట్టి

జలతారు తీగలై

నేలను తాకి

ఆనందరాగం ఎత్తుకుంది!

చిత్రకార్తెలో

కమ్ముకు వచ్చిన

కారుమబ్బులు

కుండపోత

వర్షం కురిస్తే

జలధారలు నేలపై బడి

ఋతురాగ ఆలాపన



సలామ్

గుండె గాయమై

ప్రవించే

బాధలోనించే

కవితాక్షరాన్నై

ఉద్ధవిస్తుంటాను....

గళం గొంతు

సవరించుకున్నప్పుడల్లా

గల్గించే గేయాన్నై

విప్లవిస్తుంటాను....

లోతుగా గాయం చేసి

గుండెను

ప్రవహించే గేయాన్ని చేస్తున్న

ఎందరికో లాల్ సలాం చేస్తున్నాను..

-దాకరపు బాబూరావు, 9848993599

ఆదివారం
అనుబంధం

6

06 ఆదివారం,
జూన్ 2021

ఆకులు ఇలా...

అడ్డసరం : పచ్చి ఆకులు మెత్తగా ముద్దలా నూరి, దానిరసం తీసి, ఒకటి రెండు చెంచాలు తీసుకుంటే విరోచనాలు తగ్గుతాయి. ఆకులరసం అతి మధురంతో కలిపి వాడితే గవదబళ్ళలు నయమవుతాయి. పైల్సీని తగ్గించే గుణం కూడా అడ్డసరం కలిగి ఉంది. ఆకులు నీడలో ఎండబెట్టి దాని కషాయం తయారుచేసి రోజుకు 1/2 టేస్పూ తాగితే కీళ్ళనొప్పులు నయమవుతాయి. ఆకురసం ఉదయమే రెండుచెంచాలు తాగుతుంటే పచ్చ కామెర్లు నయమవుతాయి. ఎండిపోయిన ఆకులను పొడిగా చేసి మలేరియా జ్వరరోగులకు ఇస్తారు. ఆకులను దంచి కషాయంగా ఒక చెంచాగుజ్జను కాచుకుని క్షయవ్యాధి నివారణకు తాగే అలవాటు ఉంది. అడ్డసరం ఆకుల రసానికి వెలగ ఆకుల రసం కలిపి రెండుచుక్కలు ముక్కులో వేస్తే రక్తం కారడం తగ్గుతుందని చెబుతారు. ముత్య : ముత్య తేత ఆకులు ఎండబెట్టి పొడిచేయాలి. నీళ్ళలో ఆ పొడి కలిపి పుక్కిటపడితే నోటిలో పుక్కు తగ్గుతాయి. ముత్య ఆకులు వెచ్చచేసి సిగ్గెడ్లపై వేసి కడితే అవి త్వరగా పక్వానికి వచ్చి పగులుతాయి. ముత్య ఆకులు రసం/కషాయం రక్త పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. మేహశాంతి కల్గిస్తుంది. దొండ : రోజూ, రెండు-మూడు టేస్పూల దొండ ఆకురసం తాగితే మధుమేహానికి మంచి మందు. దొండ ఆకురసంలో జీలకర్ర కలిపి తీసుకుంటుంటే వైట్ డిస్టర్బ్ తగ్గుతుంది. విషజంతువులు కరిచినపుడు పుక్కు ఏర్పడతాయి. అవి మాననపుడు వాటిపై దొండాకు నూరి ముద్దకట్టుకడితే ఉపయోగం ఉంటుంది. వాపులపై దొండ ఆకు రసం పూసి అవి నయమవుతాయి.



తలాక్ మీద భిన్నాభిప్రాయాలు

ఫీర్ కాలమ్ ముస్లిమ్ వ్యక్తిగత చట్టాల్లో ఇటీవల తలాక్ మీద అనేక భిన్నాభిప్రాయాలు బయటపడ్డాయి. షరీయత్ ముస్లింలకు చెందిన ఒక మత చట్టం. దీనిని అమలు చేయడంలో అనేక వివాదాలు ఏర్పడిన సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. రాజ్యాంగ సమానత్వం అధికరణానికి ఇది భిన్నంగా ఉందనే కారణంతో ట్రిపుల్ తలాక్ ను కేంద్రం సవరణ ద్వారా తొలగించింది. ముస్లిం మహిళలకు ఇది ఎంతో సంతోషాన్ని కలిగించింది. కొందరు సమర్థించారు. మరికొందరు వ్యతిరేకించారు.



ఇస్లాం మతం పాలకుల ద్వారా భారతదేశంలో అమలులోకి వచ్చింది. మొగలాయీ పాలకుల సుదీర్ఘ పరిపాలనలు బలవంతంగా ఇస్లాం మతాన్ని అమలు చేసినట్లు చరిత్ర చెబుతోంది. కొన్ని తరాల తర్వాత మూలాలు గత చరిత్ర ఎవరికీ గుర్తుండదు. కాశీలోని ఒక ముస్లిం గృహంలో హిందు దేవతల విగ్రహాలు కొన్ని తరాలుగా ఉన్నట్లు వెల్లడి అయింది. మసీదులు, చర్చిల కింద హిందూ ఆలయాలు బయటపడుతున్నాయి. ప్రస్తుతం కాశీలో పురావస్తు శాఖ కోర్టు ఆదేశాలతో విశ్వనాథ ఆలయం కింద శోధిస్తోంది. అయోధ్య సంగతి పరిష్కారం అయింది. ప్రస్తుతం కాశీ, అటు తర్వాత మధురలోని మసీదుల పునాదుల్లోని చారిత్రక ఆధారాల శోధన కోసం ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి.

మతం అనేది ప్రధానంగా ఒక విశ్వాసం. చారిత్రక కారణాల వల్ల తారుమారు అయినాయి. వీటి యధాతథ స్థితిని కొనసాగించాలని చట్టం ఉంది. అయినా మతసంస్థల ఒత్తిడులను తోసిపుచ్చలేక న్యాయస్థానాలు కొన్ని అనుమతులు ఇస్తున్నాయి. మత విశ్వాసాలు, ఆచారాలు కూడా కాలానుగుణంగా మారిపోతున్నాయి. అందుకు చట్ట సవరణలు కూడా జరుగుతున్నాయి. హిందు చట్టంలో చాలా మార్పులు జరిగాయి. వాటిని సవరణల ద్వారా మార్చారు. అయితే, ఇతర మతాల



విషయంలో గట్టి వ్యతిరేకత ఉంది. రాజ్యాంగ వ్యతిరేకంగా ఉంటేనే సవరణలకు అవకాశం ఉంటుంది. సుప్రీంకోర్టులో తలాక్ మీద జరిగిన వాదోపవాదాల్లో 'ఖురాన్'ని ప్రామాణికంగా స్వీకరించారు. ఒక సీనియర్ న్యాయవాది ఖురాన్ మాత్రమే ప్రామాణికమని, మేధావుల వ్యాఖ్యానాలు కాదన్నారు. 'తలాక్' విడాకుల విధానంలో హేయమైనదిగా పిటీషనర్ పేర్కొన్నారు. మూడుసార్లు తలాక్ చెప్పి, తెగతెంపులు చేసుకునే విధానం ఇప్పుడు దాదాపు లేనట్లే. కోర్టు ప్రయోగంతోనే విడాకులు, మనోవర్తి వంటివి నిర్ణయమవుతున్నాయి. బహుశా రాబోయే రోజుల్లో 'ఒకే దేశం ఒకే న్యాయం' పద్ధతిలో 'కామన్ సివిల్ కోడ్' అమలయితే, న్యాయతీర్పు సౌలభ్యం ఉండొచ్చు.

-కాటూరు రవీంద్రత్తివిక్రమ్, సెల్: 9849568901

పిల్లల మానసిక, శారీరక ఎదుగుదలకు ఆటలు చాలా అవసరం. మైదానాల్లో ఆడుకునే పిల్లలు చాలా చురుగ్గా ఉంటారని వివిధ అంశాలపై పట్టు సాధించగలుగుతారని, వారిలో మానసిక స్థైర్యం పెరిగి, చదువు కూడా త్వరగా ఆసక్తిగా చదువుతారని పిల్లల మానసిక నిపుణులు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నిర్వహించిన సర్వేలో గుర్తించారు. ఆటల్లో పాల్గొనడం వలన పిల్లలలో సామాజిక నైపుణ్యం పెరుగుతుంది. మిగతా పిల్లలతో కలివిడితత్వం మెరుగువుతుంది. ఆరుబయట ఆటల వల్ల మెదడు అభివృద్ధి చురుగ్గా, వేగంగా ఉంటుంది. ఏ విషయాన్నయినా త్వరితంగా నేర్వగలుగుతారు. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగు అవుతుంది. జయోపజయాల సహజమని గ్రహిస్తారు. ఒత్తిడిని జయిస్తారు.

ఆంక్షలు వద్దు

పిల్లలు ఓ వయసు చేరాక వాళ్ళకు పదేపదే అది చెయ్యద్దు, ఇది చెయ్యద్దు ఇలా ఉండాలి, అలా ఉండకూడదు వంటి ఆంక్షలను అనుక్షణం పెడుతుంటే వాళ్ళు మొండిగా మారిపోయే అవకాశాలుంటాయి. ప్రీటీనేజీ వయసుకి వచ్చిన దగ్గర నుంచి పిల్లలతో వీలయినంత స్నేహపూర్వకంగా, సరదాగాఉండాలి కాని నియంత్రణలు పెట్టకూడదు. ప్రతి చిన్న విషయాన్నీ అతిగా పట్టించుకుంటూ, క్రమశిక్షణగా ఉంచుతున్నామని అనుకుంటూ వారి చుట్టూ చట్రం పేర్చేస్తే లాభం కంటే నష్టం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాస్త వయసు పెరిగాక స్నేహితులు, ఫోన్లు, ఛాటింగ్ లు మామూలే. వద్దంటూ కట్టుదిట్టం చేస్తే, అబద్ధాలు అలవడతాయి. ఇంట్లోని వాళ్ళకు తెలియకుండా చేసే పనులు పెరిగిపోతాయి. ఇది ఎంత మాత్రం వాంఛనీయంకాదు. వారిపట్ల కఠినంగా వ్యవహరించకూడదు. వారు ఏదైనా తప్పుచేస్తే అది తప్పు అని, అది ఎందుకు



పిల్లల పట్ల కఠినవైఖరి కూడదు!

చేయకూడదో వారికి వివరంగా అర్థమయ్యేలా, స్నేహపూర్వకంగా చెప్పాలి. వారిపై అజమాయిషీ చేయకూడదు. ఏదైనా పని చెప్పినప్పుడు అజమాయిషీ చేస్తున్నట్లు చెప్పకూడదు. మృదువుగా వారికి విషయాన్ని వివరించాలి.

చాలామంది పిల్లలు ఆటల్లోపడో, స్కూల్లో క్లాస్ రూమ్ లో ఇబ్బందిగా ఉండో మూత్రాన్ని ఆపుకుంటుంటారు. కొంత టీవర్లు కోప్పడతారనే భయం కూడా ఉంటుంది. ఇలా ఆపుకోవడం వల్ల అనేక అనారోగ్యాలకు ఆస్కారం ఉంటుంది. శరీరంలోని మలినాలను మూత్రం పరిశుభ్రపరుస్తుంది. మూత్రాశయంలో నాలుగొందల నుంచి ఆరొందల మిల్లీలీటర్ల మూత్రం ఉండగలదు. ఆ పరిధి దాటితే మెదడుకు మూత్రాన్ని వినర్డించాలన్న సంకేతాలు అందుతాయి. అలా చెయ్యకుండా బంధించి ఉంచినట్లయితే మూత్రాశయంలో మార్పులు వచ్చి, మెదడుకు సంకేతాలు తక్కువగా అందుతాయి. దీనివల్ల మూత్ర వినర్డిన జరగాల్సిన సమయంలో జరగదు. మలినాలు ఎక్కువసేపు శరీరంలోనే ఉండిపోతాయి. దానివల్ల మూత్రా శయంపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఇలా ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల మూత్రంలో కొన్ని పదార్థాలు బంకలా

మారి అవే క్రమంగా రాళ్ళుగా మారతాయి. ఇన్ ఫెక్షన్లు కూడా వస్తాయి. పిల్లలను మూత్రాన్ని ఆపుకోకూడదని, దానివల్ల కలిగే ఇబ్బందులను వారికి వివరించాలి.

కోపానికి హద్దులు

ఏదవడం, చికాకు, అరవడం, చేతిలో ఉన్న వస్తువులు విసిరికొట్టడం లాంటివి పిల్లలు ప్రదర్శించే కోపతాపాల లక్షణాలు. కొంతమంది పిల్లలు కోపంతో తమకు తామే కొట్టుకోవడం, గిచ్చుకోవడం, పళ్ళు కొరకడం, ఊపిరి బిగపట్టటం చేస్తుంటారు. వారు ప్రదర్శించే కోపతాపాలు మితిమీరుతుంటే తప్పనిసరిగా చర్యలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా వారి కోపానికి కారణాన్ని వారి తీవ్ర స్పందన తీరును గుర్తించి వాటిని నియంత్రించే దిశగా ప్రయత్నించాలి. కోపం తప్పు అని దానివల్ల ఎన్నో అనర్థాలు కలుగుతాయని తరచు చెబుతుండాలి. తగిన చర్యలు తీసుకొని వారిలో మార్పుకు ప్రయత్నించాలి. పిల్లలే కదా అనుకుంటూ వారు కోపాన్ని ప్రదర్శించిన ప్రతిసారి పెద్దలే సర్దుకుపోతూ ఉన్నా, వారిడిగినవన్నీ ఇచ్చేస్తున్నా ఎదిగేకొద్దీ వారిలో తీవ్రత పెరుగుతుంది. ఇది అంత వాంఛనీయమైన పరిణామం కాదు. అందుకని పెద్దలు ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తూ వారి కోపాన్ని నియంత్రించే దిశగా ప్రయత్నాలు చేయాలి.

స్ఫూర్తినిచ్చే అభినందనలు అవసరమే!

ఆదివారం
అనుబంధం

06 ఆదివారం,
జూన్ 2021

7

డిప్రెషన్ తో
బాధపడుతుంటే...

ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో అందరినీ వేధిస్తున్న సమస్య డిప్రెషన్. కొంతమంది తరచూ రకరకాల కారణాలతో డిప్రెషన్ తో బాధపడుతుంటారు. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే మంచి పోషక విలువలన్న ఆహారం తీసుకుంటే సరిపోతుంది అంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. ముఖ్యంగా ప్రొటెన్స్ పదార్థాలు, స్టీల్స్ మానసిక పోషకాహారం తీసుకోవడం వల్ల 32 శాతం మందికి డిప్రెషన్ తగ్గిందట. శరీరంలో సినియం తక్కువైనా డిప్రెషన్ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కాబట్టి ఇది ఎక్కువగా ఉండే ముడి ధాన్యాలు, సీపుడ్లతో పాటు మేక, కోడి కాలేయ భాగాలను ఆహారంగా తీసుకోవాలి. విటమిన్-డి లోపం వల్లా మానసిక సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. అందులో డిప్రెషన్ ఒకటి అంటున్నారు నెబ్రాస్కా విశ్వవిద్యాలయ నిపుణులు. అందుకే ఉదయపు ఎండలో తిరగడం లేదా చేపలు, పుట్ట గొడుగులు తినాలి. అవి లభించకపోతే కనీసం డి-విటమిన్ సప్లి మెంట్లు తీసుకోవాలి. ఒమేగా-3 ఫ్యాట్ ఆమ్లాలు లోపము కూడా డిప్రెషన్ కి దారితీస్తుంది. మెదడుకి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల్ని అందించడం ద్వారా నాడికణాలను కాపాడే ఫ్లెలిన్ పార సంగ్రహకు ఈ ప్యాటి ఆమ్లాలు తోడ్పడతాయి. ఇవి చేపలు, బాదం, అవిసిగింజలు, వాల్ నట్స్, పిస్తాలో ఉంటాయి. విటమిన్-ఎ, సి, ఇ లు శక్తిమంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు. ఇవి శరీరం లోని ఫ్రీరాడికల్స్ తో పోరాడటం ద్వారా మెదడు కణాలను రక్షిస్తాయి. కాబట్టి ఇవి సమృద్ధిగా ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు తినడం వల్ల ఒత్తిడిపరమైన సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.

విటమిన్-బి12, విటమిన్-బి9 లోపం కూడా డిప్రెషన్ కి దారితీస్తుంది. అందుకే ముడిధాన్యం, గుడ్లు, పాలు, చేపలతోపాటు ఆకుకూరలు, పండ్లు, బిన్స్ వంటివి తీసుకోవాలి. ట్రిప్టోఫాన్ అనే ప్రోటీన్ కూడా ఒత్తిడిని తగ్గించే సెరటోనిన్ ఉత్పత్తికి ఎంతో అవసరం. కాబట్టి ప్రోటీన్స్ ఎక్కువగా ఉండే బిన్స్, పప్పుబియ్యం తినడం మంచిది. మంచి పోషక విలువలన్న ఆహారం తీసుకుంటూ, యోగా, ధ్యానం, వ్యాయామాల ద్వారా డిప్రెషన్ వంటి సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.

పొగడ్ల స్వభావం ఎప్పుడూ మనం తీసుకునే విధానం బట్టి ఉంటుంది. పూర్తిగా అతిశయోక్తితో ఉండి, పొందుతున్న వారికి వాటివల్ల సమాజంలో మరింత ఒత్తిడి కలుగ జేసే పొగడ్లు కొన్ని ఉంటాయి. ఇలాంటివాటికి దూరంగా ఉండేందుకు ప్రయత్నించాలి. ఇవి అభివృద్ధి చెందుతున్నదశలో ఉన్న వారికి చాలా హాని చేస్తాయి. పొగడ్ల చాలాతియ్యగా ఉంటుంది. ఒక అభినందన, మెచ్చు కోలు మనిషికి ఇచ్చే స్ఫూర్తి అంతా ఇంతా అని చెప్పలేము. మనుషుల మధ్య అనుబంధ మాలికలు అలవోకగా అల్లగలిగే చాతుర్యం, శక్తి పొగడ్లకి ఉన్నాయి. మనకున్న ఆప్తులనిస్తూ తప్పుకుండా మనల్ని వెన్నుతట్టి అభినందించిన ఉన్నత పృథ్వీలు ఉంటాయి. ఒక రకంగా ఇది కొన్నిసార్లు ప్రాణ వాయువులా పనిచేస్తుంది. అయితే ఇన్నిమంచి లక్షణాలు వున్న పొగడ్లని అందుకున్నప్పుడు దానిని యథాతథంగా తీసుకోవడం కష్టంగానే ఉంటుంది. అంత పెద్ద పొగడ్లకి అర్హులమా! అనే అనుమానం సిగ్గు, బిడియాలు మనసులో దూరి నన పెడు తుంటాయి. ఆ పరిస్థితిలో అభినందనని అందుకోవటం కూడా భారంగానే ఉంటుంది. అటువంటప్పుడే పొగడ్లకి ప్రతిస్పందన, పొగడిన వారిని చిన్నబుచ్చేదిలా కూడి ఉంటుంది. మరి అటువంటి పొగడ్లల అలల్ని ఎలా దాటాలంటే....

ఎవరినుండైనా పొగడ్లని పొందినప్పుడు ముందు చేయవలసిన వారికి 'థాంక్స్' అంటూ కృతజ్ఞతలు చెప్పడం, ఆ అభినందనను మీరు వ్యతిరేకించడం కున్నా సరే వారికి కృతజ్ఞతలు తెలపండి.

వారు చేసిన పొగడ్లపట్ల మనసులోనే ఒక నిర్ణయానికి రండి. మీరుచేస్తున్న కృషికి, సాధిస్తున్న విజయాలకు అది నిజంగా తగినది అనిపిస్తే ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేయండి. నేను సాధించిన ఈ చిన్నవిజయాన్ని మీరు గుర్తించినందుకు నాకు నిజంగా ఆనందంగా ఉందనిగానీ లేదా మీ ప్రోత్సాహనాకు ఇంకా ఉత్సాహాన్ని ఇవ్వోదని గానీ వారికి మనస్ఫూర్తిగా కృతజ్ఞతలు చెప్పండి. ఒకవేళ అవతలి వారి పొగడ్ల మీకు అతిగా అనిపిస్తే, అంటే మీకు అంత అర్హత లేదనిపిస్తే ముందు కృతజ్ఞతలు చెప్పి తర్వాత మీ మనసులో ఉన్నది రెండు రకాలుగా వ్యక్తం చేయొచ్చు. మొదటిది

అవతలివారు మీపై ఉదారంగా పెద్దమనసుతో పొగడ్లలు కురిపించినట్లు చెప్పండి. అంటే అంతటి అభినందనకి "నేను తగను" అని పరోక్షంగా చెప్పండి. అలాగే అవతలి వారు చేసిన అభినందనస్థాయిని అందుకునేందుకు తప్పుకుండా కృషి చేస్తానని వారికి మాట ఇవ్వండి. అలా పరోక్షంగా వారికి మీరు, అంతటి పొగడ్లలు మిమ్మల్ని కొంత బిడియానికి గురిచేస్తున్నట్లు చెప్పినట్లే అవుతుంది.

అవతలి వారి పొగడ్లలు మరి శ్రమించితే, అవి బాగా అతి శయోక్తులైతే వాటిని మృదువుగా ఖండించవచ్చు. ఉదాహరణకి ఒక సినిమా ఆడియో ఫంక్షన్ జరుగుతుంది అందులో ఒక అతిథి, ఈయన ఎన్నో సినిమాలు చేశారని పొగుడు తున్నారు. ఇవతల ఈ దర్శకుడికి చాలా ఇబ్బందిగా ఉంది. ఎందుకంటే, దర్శకుడిగా ఈయనకు మొదటిసినిమా ఇది, ఆయన తాను మాట్లాడే వంతు వచ్చినప్పుడు ఆ గెస్ట్ వ్యక్త పరిచిన అతిశయోక్తులను సరిచేసి, తన చేసిన మొదటిసినిమా అని చెప్పుకున్నాడు. అయితే ఈ సందర్భంలో ఆ పొగడిన వ్యక్తి కొంత చిన్న బుచ్చుకోవటం మాములే. అయితే ఇలాంటిప్పుడు ఈ అతిశయోక్తులు ఎవరికీ హాని చేయనివి, మరి నవ్వులపాలు చేయనివి అయితే వదిలేయవచ్చు. లేకపోతే మృదువుగా, సమయ స్ఫూర్తిగా వాటిని ఖండించవలసి ఉంటుంది.

అసలు అభినందనలంటేనే చాలా విరాళం పడుతుంటారు కొందరు. ఇటువంటి వారు తమని పొగడే వారంతా తమనుంచి ఏదో ఆశిస్తున్నారనే దురభిప్రాయంతో కూడా ఉంటారు. ఇటు వంటిప్పుడు కొన్నిసార్లు తమ ప్రగతిని, అభివృద్ధిని సూచిస్తూ వచ్చే అభినందనల్ని కూడా తిరస్కరిస్తుంటారు. ఒక విధంగా ఇది మంచిది కాదనే చెప్పొచ్చు. ఎందుకంటే వాటిని తిరస్కరించడమంటే మనపట్ల మనకున్న నమ్మకాన్ని, విశ్వాసాన్ని కూడా కాదనడం అవుతుంది.

ఒక చిన్న ఉదాహరణ.. ఒక ఇన్సూరెన్స్ ట్రైనింగు క్లాసులో శిక్షకుడు ఒక అమ్మాయిని సువ్య చాలా తెలివి గలదానివని అభినందించాడు. నిజంగానే ఆ అమ్మాయికి అభినందన అందుకునే అర్హత ఉంది. కానీ దానిని ఆమె

సక్రమంగా స్వీకరించలేక పోయింది. వెంటనే మీరన్నంతకాదు! అంటూ తన వ్యతిరేకతని తెలిపింది. ఆ శిక్షకుడు అంతటితో ఆగకుండా అదే నిజమైతే నాకు చాలా బాధగా ఉంది. ఎందుకంటే మనం ఎలా



ఆలోచిస్తామో, అలాగే రూపు దిద్దుకుంటాం అన్నాడు. అలా పొగడ్లలను ఖండించే నేపథ్యంలో మనకున్న అర్హతలను తగ్గించుకోవలసిన పరిస్థితుల్ని తెచ్చుకోకూడదు. అది మన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని తగ్గించుకోవడమే అవుతుంది.

పొగడ్లలను నిర్వాక్తిజ్యంగా ఖండించడం అంటే అది ఎల్లప్పుడూ మనలో ఉన్న నిగర్వాన్యే సూచించదు. మనపై మనకు ఖచ్చితమైన అంచనా లేకపోవటం ముఖ్యమిది. మన శక్తి సామర్థ్యాలను చిన్న బుచ్చుకోవటమే అవుతుంది. కాబట్టి అర్హులైనవారు అభినందనల్ని అందుకుంటూ, అవి అందించినవారికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ తమ సంస్కారాన్ని తెలియజేయాలి. పొగడ్లలను తమ భవిష్యత్తు అభివృద్ధికి వాహికలుగా వాడుకుంటూ ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకునే ప్రయత్నం చేయటం మంచిది.

దేహక్రియలో ఒడిదుడుకులు.. పరిష్కారమార్గాలు

ఆధునిక జీవనశైలిలో శరీరం కదలికలు చాలావరకు తగ్గిపోయాయి. దాంతో జీవనక్రియల వ్యవస్థ గాడితప్పుడం కూడా ఎక్కువైంది. దీనికితోడు చలికాలంలో దేహక్రియల్లో ఒడిదుడుకులు ఎదురవుతుంటాయి. వీటన్నింటి కారణంగా మహిళలు ప్రతి పదిమందిలో ఏడుగురికి పీరియడ్స్ క్రమం తప్పుడం అనే సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. దీనిని నివారించడానికి మందులమీద ఆధారపడాల్సిన పనిలేదు. ఆహారంలో మార్పులు చేసుకుంటే చాలాని గైనకాలజిస్టులు సూచిస్తున్నారు.

❖ చలికాలంలో రోజూ కొద్దిగా బెల్లం తింటూ ఉంటే రుతుక్రమం సక్రమంగా ఉంటుంది. రుతుస్రావ సమయంలో వచ్చే కడుపునొప్పిని కూడా బెల్లం



- ❖ అరికడుతుంది. ముప్పై రోజులు దాటినా కూడా పీరియడ్స్ రాకుండా ఉన్నప్పుడు విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉండే పండ్లు, కూరలను తీసుకోవాలి. బొప్పాయిలోని ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, ఈస్ట్రోజెన్ సమస్యను సరిదిద్దుతుంది. ఈ సమస్యను పరిష్కరించే మరికొన్ని పండ్లు పైవాపిల్, మామిడి, కమలాలు, నిమ్మ, కివీ.
- ❖ వచ్చి అల్లం తరుగులే స్వచ్ఛమైన తేనె కలిపి, ప్రతిరోజూ ఉదయం తీసుకోవాలి. ఇది హార్మోన్లలో అసమతుల్యతను క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. స్వచ్ఛమైన పసుపును రోజూ ఆహారంలో తీసుకోవాలి. పీరియడ్స్ ఆలస్యమైతే గ్లాసు వేడిపాలలో చిలికెడు పసుపు చేసుకొని తాగుతుంటే పీరియడ్స్ ఇర్రెగ్యులర్ సమస్య తలెత్తదు. పసుపును తేనెతో కలిపి చప్పరించినా కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుంది.
- ❖ పీరియడ్స్ సక్రమంగా రావడం, కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో కాఫీ కూడా మంచి ఔషధమే. కాఫీలో ఉండే కెఫీన్ ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్లను ప్రభావితం చేస్తుంది.
- ❖ బీట్ రూట్ లో ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్, క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి దేహక్రియలను సక్రమంగా ఉంచుతాయి.
- ❖ ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక స్పూన్ చక్కెర, ఒక స్పూన్ వాము లేదా వాము పొడి వేసి, మరిగించి, తాగాలి. రోజూ ఉదయాన్నే పరగడుపును ఈ టీ



- ❖ తాగితే పీరియడ్ సక్రమం కావడంతో పాటు మెన్స్ట్రువల్ పెయిన్ కూడా ఉండదు.
- ❖ నెలసరి రోజుల్లో రోజుకొక కోడిగుడ్డును ఉడకబెట్టి తింటే నీరసం, అలసట ఉండవు.
- ❖ ఆహారంలో బి విటమిన్, క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, జింక్ సమృద్ధిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. అలా సాధ్యంకానప్పుడు డాక్టరు సలహా మేరకు అవన్నీ అందే విధంగా మందులు వాడితే కండరాలకు తగినంత శక్తి లభిస్తుంది. రుతుక్రమం బాధ తీరుతుంది.
- ❖ శరీరంలో క్యాల్షియం తగినంత ఉన్నప్పుడు ఈ సమయంలో నొప్పులు కలగవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా మహిళలు రోజుకు 600 మిల్లీగ్రాములు క్యాల్షియం తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అందుకే రుతుక్రమం రోజుల్లోనే కాకుండా ప్రతిరోజూ మూడు కప్పుల పాలు తాగాలి.

మీకు తెలుసా?

లేజర్ అనగా లైట్ ఆంప్లిఫికేషన్ బై స్క్రిమ్మిలేటివ్ ఎమిషన్ ఆఫ్ రేడియేషన్. లేజర్ కిరణాలు కాంతి వలే కాకుండా ఒకే దిశలో ప్రసరించే అతితీక్షణమైన ఏకవర్ణకిరణాలు.



భూతలంపైన ఏయే వస్తువులు పరస్పరం ఎంత దూరంలో ఏ ఏ దిక్కులలో వున్నాయో కనుక్కోవడానికి సర్వేయర్లు ఉపయోగించే ఆయుధాన్ని థియోడలైట్ అంటారు. రోడ్ల నిర్మాణం లోనూ, సాగరంగాల తవ్వకాలలో యితర సివిల్ ఇంజనీరింగ్ కార్యకలాపాల లోనూ ఇది చాలా ఉపయోగపడు తుంది. దీని సాయంతో భూమి నుండి చంద్రుడు ఎంత దూరంలో వున్నాడో చెప్పవచ్చు.

XXX

ఒకే తర్జికడుపున ఇద్దరు కలిసి ఒకే సమయంలో పుట్టిన వారిని కవలలు అంటారు. మనకు తెలిసిన పురాణ కవలలు శ్రీరామచంద్రుని పిల్లలు లవుడు, కుశుడు. అటువంటి కవలలు ప్రపంచంలో దాదాపు 2 కోట్ల మంది వున్నారని అంచనా. కవలలలో ఏదో ఒక శరీర భాగం కలిసివుట్టే వారుంటారు. వారిని నయోమిన్ కవలలు అంటారు. అటు వంటి కవలలకు ఒక ప్రత్యేక దినోత్సవం జరపాలన్న ఆలోచన పోలెండ్ దేశస్థులకు కలిగింది. 1976లో ఆ దేశంలో ఆరంభమైన కవలల దినోత్సవాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఫిబ్రవరి 22న జరుపుకుంటున్నారు.

స్వీట్ తిన్న వెంటనే టీ తాగితే...



స్వీట్ తిన్న వెంటనే టీ తాగితే చప్పగా అనిపిస్తుంది. దీనికి కారణ మేంట్ తెలుసా! మన నాలుకమీద వేర్వేరు రుచులను గుర్తించే టేస్ట్ బడ్స్ (రుచికేంద్రాలు) వుంటాయి. బాగా అధిక స్థాయి తీపి పదార్థాన్ని తిన్నప్పుడు, ఈ రుచిని గుర్తించే టేస్ట్ బడ్స్ పూర్తిగా ఉత్తేజిత మవుతాయి. వెనువెంటనే టీ తాగితే, అందులో తక్కువ స్థాయిలో వున్న తీపి రుచిని అప్పటికే పూర్తిగా ఉత్తేజితమై వున్న టేస్ట్ బడ్స్ వ్యక్తికరించలేవు. ఈ కారణంతోనే మనకు టీ రుచిలోని తీపిదనం తెలియక చప్పగా వున్నట్లు అనిపిస్తుంది.

మనిషి తనని చూసి తాను
నవ్వుకోగలిగినప్పుడు మనసులో ఎంత
భారమున్నా చిటికెలో తేలికపడిపోతుంది.
-రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్



చిలుక ఉపాయం... పాముకు సహాయం

కథ

ఎటువైపు చూసినా ఆకాశాన్ని అంటే ఎత్తైన భవనాలు. చుట్టూ జనాలతో కిటకిట లాడే రోడ్ల మధ్యలో ఉంది ఒక అందమైన, పురాతనమైన ప్రకృతి వనం. ఒకప్పుడు సగం పైగా వట్టణం అంతా దట్టమైన కీకారణ్యం రాను రాను ప్రజలు అడవులను నరికేసి వాటి స్థానంలో సిమెంటు సౌధాలు నిర్మించేసారు. ఆ అడవిలోని జంతువులన్నీ తమ ఆవాసాలను విడచి అనువైన ప్రదేశానికి వలసలు కట్టుకొని వెళ్లిపోయాయి. కానీ ఒక చక్కని నాగుపాము మాత్రం తన నివాసాన్ని వదలి వెళ్లేక అక్కడే ఉండిపోయింది.

రాను రానూ జనసంచారం ఎక్కువడంతో పాముకు ఆహారం దొరకడం కష్టంగా మారింది. అంతే కాదు పాముకు వయసు మీద పడటంతో ఎక్కువదూరం ప్రాకలేని పరిస్థితి వచ్చేసింది.



జనాలు ఎక్కడ పాముని చూసినా తమకు హాని కలిగిస్తుందేమో దానిని కర్రలతో కొట్టేవారు. వారి బారి నుండి తప్పించుకోలేక, వయసు సహకరించక, ఆహారం దొరకక ఇబ్బందులు పడుతున్న పాముకు ఒకరోజు దగ్గరలోని చెట్టుపై ఒక అందమైన రామ చిలుక కనపడింది. దానిని అడిగి జోస్యం చెప్పించుకోవాలని అనుకొంది పాము.

అనుకున్నదే తదవుగా చెట్టుపై ఉన్న చిలుక దగ్గరకు వెళ్లి తన విషయాన్ని చెప్పి దారి చూపమన్నది. ముక్కును తన కానికి అటూ ఇటూ రుద్దుకున్న చిలకమ్మ “హా ... ఇప్పుడే ఒక మంచి ఉపాయం ఆలోచించాను. నువ్వు ఇక్కడ ఎక్కువ రోజులు ఉండలేవు. కాబట్టి నువ్వు వెంటనే పక్కనే ఉన్న గుడిలోకి వెళ్లిపో అక్కడ ఒక పుట్ట ఉంది. అందులోనే ఉండు, అక్కడ ఉన్నంతకాలం నీకు ఎటువంటి ప్రాణ భయం ఉండదు. అందరూ నిన్ను దైవంలా భావిస్తారు. రాత్రుళ్ళు నువ్వు బయటకు వెళ్లి ఆహారం తెచ్చుకో” అంటూ చిలుక పలికిన పలుకులకు ప్రాణం లేచొచ్చినట్టినది. అనుకున్నదే తదవుగా చిలుక ఉపాయాన్ని అమలులోకి పెట్టి పెద్ద అపాయాన్ని తప్పించుకుంది.

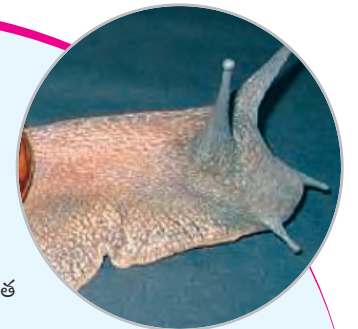
-సింగంపల్లి శేష సాయికుమార్, 8639635907



ఎంతైన నత్త

జైగాంట్ పేట్లా చెసోవియా అనేది ఒక నత్త. వేగంలో మహామందగమనానికి పేరొందినవి నత్తలు. ఎవరైనా నిదానంగా నడుస్తుంటే ఏమిటా నత్త నడక అని అంటుంటాం. అయితే నత్తలన్నింటిలోకి జైగాంట్ నత్త ఒక ప్రత్యేకతను కలిగి ఉంటుంది. ఆ ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఒక వయసు వచ్చాక దీనికి ఆహారంతో పని లేకపోవటమే. అంటే తిండి అసలు అక్కర్లేదన్న మాట. ఈ నత్త అంటార్టికా మహాసముద్రం అడుగున వేడినీరు పొంగుకొచ్చే బుగ్గల చుట్టూరా తిరుగుతూ జీవనం సాగిస్తుంది. ఇది ఒక వయసు వచ్చాక అంటే 5.7 సెంటిమీటర్ల సైజు వరకు ఎదిగిన తర్వాత దీని ఒంట్లో విచిత్రమైన మార్పు మొదలవుతుంది. జీర్ణకోశ వ్యవస్థ ఎదగటం ఆగిపోతుంది. ఇదే సమయంలో అన్నవాహికలోని ఒక గ్రంథి పెరుగుతూ.. పెరుగుతూ దంతాలు, జీర్ణాశయం, పేగుల భాగాలన్నింటినీ ఆక్రమించేస్తుంది. దీన్ని మనతో పోల్చుకుంటే సగటు ఎత్తుండే మనిషి 30-60 అడుగుల ఎత్తు పెరగటంతో సమానం. నిజానికిదేమీ జబ్బు కాదు. శరీర పరిణామ క్రమంలో ఒక భాగం. కడుపు మొత్తాన్ని గ్రంథి ఆక్రమిస్తుంది. భారీగా పెరుగుతూ వచ్చిన గ్రంథిలో ఒక బ్యాక్టీరియా ఆవాసం ఏర్పరచుకుంటుంది. ఈ బ్యాక్టీరియా ఆక్సిజన్ సాయంతో సముద్రపు నీటిలోని హైడ్రోజన్ సల్ఫైడ్ ను విడగొడుతుంది.

ఈ క్రమంలో విడుదలయ్యే శక్తి నత్త జీవించటానికి తోడ్పడుతుంది. అంటే కడుపులో చల్ల కదలకుండా నత్త జీవనం గడిపేస్తుందన్న మాట. గొంగళిపురుగు సీతాకోకచిలుకలా మారటం తెలుసు. కానీ మధ్య వయసులో తిండి తినటం ఆపేసేలా మార్పుచెందే జీవి ఇదొక్కటే.



కలర్ ఫుల్ పైనాపిల్

పైనాపిల్ అందరికీ తెలిసినదే. దానిరంగు, రుచి, వాసన కొత్త కావు. పైనాపిల్ ప్లేవరంటే ఎంతోమంది ఇష్టపడతారు. అసలు పైనాపిల్ అంటే మనకు తెలిసింది వసుపు, నారింజ రంగులో ఉంటుంది. తాజా సంగతే మంటే పైనాపిల్ రంగు మారింది. జన్యుమార్పిడి పద్ధతి ద్వారా డెల్మోమంటే అనే అమెరికన్ కంపెనీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు పింక్ పైనాపిల్స్ ను సృష్టించారు. వీటిని కోస్టారికా, హవాయిలో పండిస్తున్నారు. పింక్ పైనాపిల్స్ ను సూపర్ మార్కెట్లలో అమ్మడానికి డెల్మోమంటే కంపెనీ అమెరికా ఆహార ఔషధ నియంత్రణ సంస్థ అనుమతి కూడా తీసుకుంది. ఇటీవల ఇవి అమెరికన్ సూపర్ మార్కెట్లలోకి వచ్చాయి. త్వరలోనే ఇవి ఇతర దేశాలకు కూడా చేరే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

