

23 ఆదివారం, మే 2021



గృహిణి

ఇంటిపుని విలువకు

క్రొలమాన్సం ఏటి?

రురూజు శ్రీనివాసరాజు, నెఱ: 9441239578

గృహిణులను ఏం చేస్తుంటారని అడిగినపుడులు ఏమీ చేయడం లేదని చెబుతుంటారు. అదే భర్తను భార్య ఏం చేస్తారు అని అడిగితే ఏం చేయరు ఖాచి..హోస్టెల్ అనే సమాధానం లభిస్తుంది. బయటకు వెళ్లి చేసేదే పని. ఇంట్లో చేసేది పని కాదని మనందరిలో జీర్ణించుకుపోయన ఒక అభిప్రాయం. అదే ఉద్యోగిని అయిన మహిళకు మాత్రం గృహిణి అనే బాధ్యతలు అదనం. అయితే వీరు కుటుంబాల కోసం చేస్తున్న పనికి విలువను మాత్రం లెక్కలోనికి తీసుకోవడం లేదు. దీనిని బట్టి సామాజిక సాధికారితా గుర్తింపు మహిళలకు లేదని తెలుస్తుంది. గృహిణులు అయిన మహిళలు ఇంటి వద్ద చేసే పని కూడా ఆర్థిక కార్బూకలాపమే. కానీ, అది లెక్కింపుకు నోచుకోవడం లేదు. గృహిణులు ఇంటి వద్ద చేసే పనిని బయట వాళ్ళతో చేయించుకుంటే డబ్బు చెల్లించాలి. అయినా గృహిణి పని ద్వారా వచ్చే నాట్యాత్మక బైటిపారి పనితో పోల్చలేదు. అంతే కాదు భర్త సంపాదించే ఆస్తిలో ఖచ్చితంగా గృహిణి పాత ఉంటుంది. ఆ సంపాదనలో గృహిణి కూడా భాగస్వామురాలే.

గృహిణికి ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం రావాలంభిత అమె చేసిన పనికి కల్పితంగా ఆర్థిక విలువ ఉండాలి. అయితే దాదాగుర్తా ప్రతి ఇంట్లో అస్తులన్నీ పురుషుల పేరున..పరువ ప్రతిష్ఠలను మోనే బాధ్యత మహిళల పైనే నెఱ్సే వ్యవస్థలో మనం ఉన్నామి. ఈ వ్యవస్థ ఉన్నంత కాలం పరిస్థితులు మార్పు. స్ట్రీలు ఆస్తులు ఉంచేవారు బహు అరుదు. వారిలోనూ ప్రభుత్వ పథకాల్లో లభించాలనే అల్పచసుతో పెట్టివారే ఎక్కువని చెప్పువచ్చు. గృహిణి యొక్క ఇంటి పని ఆర్థిక కార్బూకముని గుర్తించిన నాడు దేశ జి.డి.పి యొక్క అసలు మొత్తం ఎంతో తెలుస్తుంది. దేశంలో నిరుద్యోగం నిజంగా ఎంతుందో కూడా దీని ద్వారా తెలుస్తుంది. ఏమీ చేయడం లేదని చెప్పే గృహిణులు కూడా వాస్తవంగా త్రమ చేస్తున్నారనీ, వారి త్రమ కూడా దేశ ఆర్థిక కార్బూకలాపాల్లో భాగమేననీ, కానీ ఆ శ్రమకి చెల్లింపులు లేవనీ గుర్తించాలి. స్ట్రీల శ్రమ వల్ల కూడా ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. అయితే అది దేశ జి.డి.పి లో లెక్కించబడడం లేదు. స్ట్రీల ఉత్పత్తిని కూడా లెక్కిస్తే దేశ జి.డి.పి ఇంకా పెద్ద మొత్తంలో నమోదువుతుంది. భారత దేశంలో పురుషుడు తన పని గంటల్లో 80శాతం మేరకు వేతనం శ్రమకు వినియోగిస్తుండగా, మహిళలు 84శాతం పని గంటలను జీతం జీతం లేని ఇంటి పనులకు పెదుతున్నారని రూఫి అయిన గణం కాలు చెబుతున్నాయి. ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో మహిళల గృహ శ్రమ వాటా

- తరువాయ 2వ ఫేబ్రవరి



గృహిణులను ఏం చేస్తుంటారని అడిగినపుడుల్లా అత్యధికులు ఏమీ చేయడం లేదని చెబుతుంటారు. అదే భర్తను భార్య ఏం చేసేది పని కాదని మనందరిలో జీర్ణించుకుపోయన ఒక అభిప్రాయం. అదే ఉద్యోగిని అయిన మహిళకు మాత్రం గృహిణి అనే బాధ్యతలు అదనం. అయితే వీరు కుటుంబాల కోసం చేస్తున్న పనికి విలువను మాత్రం లెక్కలోనికి తీసుకోవడం లేదు. దీనిని బట్టి సామాజిక సాధికారితా గుర్తింపు మహిళలకు లేదని కాదని పునందరిలో జీర్ణించుకుపోయన ఒక అభిప్రాయం. అదే ఉద్యోగిని అయిన మహిళకు మాత్రం గృహిణి అనే బాధ్యతలు అదనం. అయితే వీరు కుటుంబాల కోసం చేస్తున్న పనికి విలువను మాత్రం లెక్కలోనికి తీసుకోవడం లేదు. బీనిని బట్టి సామాజిక సాధికారితా గుర్తింపు మహిళలకు లేదని తెలుస్తుంది. గృహిణులు అయిన మహిళలు ఇంటి వద్ద చేసే పని కూడా ఆర్థిక కార్బూకలాపమే. కానీ, అది లెక్కింపుకు నోచుకోవడం లేదు. గృహిణులు ఇంటి వద్ద చేసే పనిని బయట వాళ్ళతో చేయించుకుంటే డబ్బు చెల్లించాలి. అయినా గృహిణి పని ద్వారా వచ్చే నాట్యాత్మక బైటిపారి పనితో పోల్చలేదు. అంతే కాదు భర్త సంపాదించే ఆస్తిలో ఖచ్చితంగా గృహిణి పాత ఉంటుంది. ఆ సంపాదనలో గృహిణి కూడా భాగస్వామురాలే. గృహిణికి ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం రావాలంటే అమె చేసిన పనికి కల్పితంగా ఆర్థిక విలువ ఉండాలి.

ఆదివారం
అనుబంధం

2

23 ఆదివారం,
మే 2021

తెల్ల... రుమాలు

మూడు రోజుల నుంచి... కరోనా కాటుతో అపణికాలు పంచున్న సా ప్రాణాన్ని.... ఈ తెల్లని వేతిరుమాలు.... తనపేగు పోతిక్క నే ఉంటుటి చేసి దార్శనుటంది!... తుర్గా మాయంద తెల్లని పస్తం సహజలక్షణం.... మరొటిని గాని ఈ పీతు!?

వాడుతున్న కొలది.... తెల్లతంఠి లినిగ రాశించి వేతుంది ఈ రుమాలు....

ఒక అగంతక దగ్గ తే.... అయిసంతో.... నొర్కుక్కింగాప్రాణాలు.... కోల్పినచేందం.... ఎంత కాకతాయిమో!?

మృత్యుతుతో పోరాదుతున్న రోగిని ప్రశ్ననే పుంచుకొని.... ఇంపు మళ్ళీతో నీ జీవాన్ని నిలబెట్టుతో అని హెప్ట్యూపుంచడమే కోల్పి ఇస్తు దుక్కం....

దశతప్ప దారుపెరో తండ్రి లంగీ వీలికి సంజీవిని చేసి నాట్కి విసిలన ట్లు..... సా ముంద మొసి పోతితో ఈ చేతి రుమాలు....! కరుగుతున్న జీవు పోరావీ చీల్చుకుని పొరుజత లా వెలుగ లాప్పుతూ సాకంటేని సాకుతుంది చేతి రుమాలు?

ప్రైత్యం సంచిలనపుడేకడా.... బహు విలపం తుంగులు.... అందును ఆచందుర్ముల్లి చూపు దారాల ముద్దలోసుండెల్లో ప్రతిష్టించు కోగం గారి.... అ... పాచితించు తూకనైన గలమా....!?

ప్రొషణు అంటే ఉచ్చారం నిశ్శాసనాల మధ్య మెత్తగా జారిపాయి మారుల మరీఖక....

కోగం రోధించి నిష్పంతు.... వేదిని నీటిబి చెరియల మధ్య.... ఈ చేతి రుమాలు న్నే చూస్తేంచి ప్రాణంతో... సిభూరాన్ని నింపుతున్న... ఏ.వి సిద్ధేన్ లా....!

అసుపత్తి తెలుపు.... పి.పి.పల.ర్క్ష మాటుల సిబ్బంది నిస్సాఫ్ సేవలు తెలుపు....

ఈ విత్తన పేపం సేపుకున్న.... యువత సేవా దక్కత.... తెలుపు....!?

నిలకడ ఎరుగిన ఫీల్స్ లా....

గుడ గుడ తిరుగుతు

పరామర్శలతో తుమ్మామ్మత

మాటలు తెలుపు....

తప్పులు దొర్చినా....

అబ్బుర పలచే ప్రభుత్వ ప్రభువేక్షణాతెలుపు....

అగ్ని.... భయివిలపల భుమల దృశ్యాలు....

నుంపువూసల దాయిముని నాభాగ్య నాచేతికి ముందు....

కెంచ్చిదున్న భారసుయైనై.... కదిల పోతితోంచి నా కూతురు.... ఎక్కులే త్స్కానాన్.

. ఇచ్చి పై కాలుపున్న

అగ్రిత్తులు.... కొవైత్తులు కమురువాసవ....!?

ఎలంజికాపుక.... ప్రపంచానికి గాఢుని.... ఎడ్పుని

ఇంత ఉసురు మూటగ్రస్తో....

నాక మాత్రం.... నా తెల్లరుమాలు

ఆత్మశ్శుం బిస్తుంచి....

ఈ రోలినిఱా ఉపాయి.... ఆత్మారుపు తీరానకి చేర్చే తెరచాప వుతుంది....

జంపి అరోగ్య ప్రశ్నలో.... నమ్మ

తిలికి కలుపుతు....

నా బతుకు పెదుక్కే

నాకోసం ఊపు ఉటులా మాలన నా భార్చ కమల

మంద....

ఇలిగి నపసమహాదిస్తున్ది....

- దాను బాబు కలమట

13శాతంగా లెక్కించగా, భారతదేశంలో మాత్రం స్ఫూల దేశీయాత్మకీలో అది 40శాతంగా రికార్డుయ్యాది.

ఇంటి పనిలో గృహాణలు చూపే శ్రమ మైప్లాట్ కైపులు కూడా పెరుగుతాయి అని సామాజిక వేతులు పేర్కొంటున్నారు. ఐక్యరాజ్యమితిలో మహిళల్లపై జరుగుతన్న అన్ని రకాల విపక్షులను నిర్మాలించేందుకు సదస్యు 1993సంగాలో జరిగింది. దీనిపై భారతీయ పాటు అనేక ప్రపంచ దేశాలు సంతకులు చేశాయి. ఈ ఒప్పందం ప్రకారం మహిళలు



గృహాణలుగా చేస్తున్న ఇంటి పనులకు సరైన విలువ కట్టడానికి ప్రభుత్వాలు బాధ్యత తీసుకున్నాయి. దాదాపు 20యేళ్ళ క్రితం ఈ ఒప్పందంపై సంతకం చేసినస్పటికీ, తీసుకున్న బాధ్యతను నిర్విర్మించడానికి మాత్రం చిత్తు ద్వితో ముందుకు వచ్చిన ప్రభుత్వాలు మాత్రం కానరాలేదు. 2010లో సుప్రీంకోర్పు ఒక కేసును విచారిస్తూ (ఎ.క.గంగాలీ, జి.ఎస్.సింఘ్మీ కూడిన చెంబి) ప్రభుత్వంపై తీవ్ర విమర్శలు చేసింది. ఈ కేసు సందర్శంగానే గృహాణలు ప్రమకు శాస్త్రీయ పద్ధతిలో విలువ కట్టే పనికి ప్రాసుకుని తదనుగుణంగా వివిధ చట్టలకు సపరాలు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని సుప్రీంకోర్పు కోరింది. "మహిళలు విల్లలు సాకుతారు. గృహానేవలు నిర్పిస్తారు. తద్వారా కుటుంబ స్థాయిలో విన్యాసగమయ్య మార్కెట్లో అమ్ముడుపోని సరుకులను ఉపత్తి చేస్తారు". అని కూడా కోర్పు వ్యాఖ్యానించింది. ఈ మధ్యనే ఒక వాహన ప్రమాదంలో నష్టపరిహారానికి సంబంధించిన కేసులో తీర్చు ఇస్తూ గృహాణల ప్రమకు ఆర్థిక విలువ కట్టాల్సిందేనని చెప్పి సుప్రీం ధర్మసంం ఆ మేరకు పరిహార విత్తాన్ని పెంచింది. ఇంటి ఇల్లాలు చేసి పనికి కూడా విలువ కట్టాలని ఈ తీర్చు స్పష్టం చేసింది. ఈ తీర్చుతో ఇంటి పనికి విలువ కట్టడు

అనేది మరలా తెరపై వచ్చింది.

ఇదే సమయంలో త్వరలోనే చీఫ్ జప్పిన్ కాబోతుస్పు జప్పిన్ ఎన్ని రమగారు అంతర్జాతీయ న్యాయ సూత్రాలను, సామాజిక న్యాయ ధర్మాన్ని పొట్టించినట్లు అవ్వాలి అంబే, మహిళల ప్రమకు విలువ కట్టాలని, దానికి కాలపిన మార్కెట్రుక సూత్రాలు రూపొందించడానిన అవశ్యకత ఎంతైనా ఉండని అభిప్రాయపడ్డదు. అంతే కాకుండా 2011 జానా లెక్కల సేకరణ

సమయంలో దేశంలోనే

15.98 కోట్ల మంది మహిళలు ఇంటి పని

చేస్తున్నారని, పురుషుల్లో మాత్రం

57.9 లక్షల మంది మాత్రమే గృహా

ప్రమ చేస్తున్నట్లు జప్పిన్ రమగారు ఆ

తీర్చులో ప్రస్తావించారు. అయితే చట్టాల్లో అభ్యుదయ దేశంగా చేతల్లో అభివ్యక్తి

నిరోధక జాతిగా నిరూపించుకుండన్న

మరకు ఈ తీర్చులు పెద్దగా ప్రభావం

చూపవనే చెప్పవచ్చ. పిత్తుస్సామ్య భావజాలం కాదు మహిళల్లో కూడా ఉండుందని చెప్పవచ్చ. ఎందుకంటే ఈ

ప్రతిపాదనను మహిళల్లో కూడా వ్యక్తిరేంచింది. అంటో మహిళలు ప్రేమతో ఆప్యాయతతో చేసి పనికి ఇందు కొద్దు! అని పనికి విలువ కట్టడ్చు



అని

బండించే మహిళలు కూడా ఉన్నారు. గృహాణలకు ప్రేమ, గారం, అంతకన్నా భర్త హర్షిగా అమేకే సాంతం అయితే చాల డబ్బు ప్రమాణం కాదు అని చెప్పి పిత్తుస్సామ్య భావజాలాన్ని గారవించే మహిళలు కూడా ఉండుని ఇంకా ఉన్నారు. వీలికి చట్టాలు, తీర్చులు మాత్రం పరిష్కారం చూపజాలవు. వ్యక్తుల భావజాలంలో లింగ సమానత్వ భావన బలోపేతం అయిన రోజునే సాధ్యం అవుతుంది.



ఇలాంటి వివాహలను ప్రేతత్వహించాలి

ఇప్పుడు కరోనా సమయంలో వివాహాలకు పెద్ద సమస్యలుచ్చింది. మా మిల్లడు ఒక అయిన అమెరికాలో ఉన్న వాళ్ళమ్ములుకి మే నెలలో వివాహం జరిగేటట్లూగా రెండు మూడు నెలలక్రితం ముహూర్తం పెట్టుకున్నారు. అర్థరాత్రి ఒంగటిగంటకు ఆర్థరికి విలువ కట్టాల్సిందేనని చెప్పి సుప్రీం ధర్మసంం ఆ మేరకు పరిహార విత్తాన్ని పెంచింది. ఇంటి ఇల్లాలు చేసి పనికి కూడా విలువ కట్టాలని ఈ తీర్చు స్పష్టం

ఇలిచ్చి పై కాలుపున్న భారసుయైనై.... కదిల పోతితోంచి నా కూతురు.... ఎక్కులే త్స్కానాన్.

. ఇచ్చి పై కాలుపున్న భారసుయైనై.... కొవైత్తులు కమురువాసవ....!?

ఎలంజికాపుక.... ప్రపంచానికి గాఢుని.... ఎడ్పుని

ఇంత ఉసురు మూటగ్రస్తో....

నాక మాత్రం.... నా తెల్లరుమాలు

ఆత్మశ్శుం బిస్తుంచి....

ఈ రోలినిఱా ఉపాయి.... ఆత్మారుపు తీరానకి చేర్చే తెరచాప వుతుంది....

జంపి అరోగ్య ప్రశ్నలో.... నమ్మ

తిలికి కలుపుతు....

</div

ఇందుకేనా?

వివో నాలుగు చినుకులు
కురుస్తాయంటే
వేసారిన మట్టికి ఎలా పుంటుంది
ప్రాణం లేచిరాదూ మాకూ అలాగే

చీకటి దారుల్లో
 మిణగురులు పూస్తాయంటే
 వెలుతురు రాలని బతుకులకు ఏం
 చేస్తాయి
 ఎగిరి గంతేయవూ
 మేమూ అదే చేశాం

పొడారిన నేలలో
పచ్చదానలు ప్రవహిస్తాయంటే
ఎడారులు ఏం చేస్తాయి
ఆశల పూలతీగలైపోవూ
మేమూ అలాగే

మీకోసం ఓ జెండాషై నిలబడతానంటే
 మీ కష్టాలకావడిని భుజాల
 కెత్తుకుంటానంటే
 మీ అడుగుల కింద
 మెత్తని తిపాచిషై ఎదురొస్తానంటే
 ఏ సగటు గుండకెనా ఎలా వుంటుంది
 కొత్త రెక్కలు మొలిచినట్టుండదూ
 మాకూ అలాగే

అందుకనే
రంగులు మారినప్పుడల్లా
రవ్వంత ఆశ
రేపు బాగుంటుందిలే ఆని.

కానీ ఇందుకేనా
 చూపుడువేలుపైన
 సిరాచుక్కలై ఎగబడింది?
 మా వేలితో మా కళ్ళే
 పొడుచుకునేందుకా?
 వ్యాసీన్ కూలైపుల్లో
 పక్కిభిత్తినే పోరాడానికా?
 ప్రాణవాయువు కోసం
 కొట్టాడీ కొట్టాడీ
 రోడువారగా రాలిపోవడానికా?

సరిగ చూసారా
 పారివదేహలన్నీ చుట్టబడింది
 కేవలం తెల్లగుఢ్లునేనా?
 నిర్వక్కకపూయం పదవీకాంక్ష
 పచ్చరంగూ
 సిగ్గతో తలదించుకున్న అశోకచ
 కలగిలిసిన జీతియజ్ఞిందాలో క

- సాంబమ్మర్తి లండ
9642732008



యం. ఆర్. అరుణ కుమార

ស៊ល់: 8121523835

“ మా ! భద్రంగా ఉండు. నే పోయెస్తా ! ” పెద్ద కూతురు చెప్పింది. తల్లి జవాబు వినలేదు.

“మా.. తఁడుండే నాలుగు దినాలే నేను సుకంగా,
సంతోషంగా ఉండేది. నీ చేతి బువ్వ కడుపుతానిండా
తినేది. కంటీ నిండా నిద్రపోయేది. అత్తారింట్లో
ఎబ్బుడూ పని.. పని.. పని! ఎవసాయం చేసే ఇంట్లో
నన్ను తోసేన నాయన. ఏమన్నా అంటే గుసక
‘బువ్వ కి లోటు ఉండుడు కదా’ అంటాడుగినీ
నాకు ఎంత కష్టమో ఆలోచన చేయడు.”
వచ్చినపుడుల్లా నిష్పుర పడిపోయే పెద్ద కూతురు
ఈసారి మాత్రం ఏమీ మాట్లాడకుండా
నెలిపిసోయాడి.

“మా! వచ్చి పడెదు దినాలు అయిపోయి.
జంబీకాడ అరన్నె వంటాది మా యత్త.
పోయెస్తూ మా!” రెండో కూతురు గడవ అవతలే
నిల్చుని చెప్పి వెనుదిరిగి నెల
దినాలు అయిపోయి. వండక్కని వస్తివి. అభ్యనే
ఉండిపోతివి. ఆడ మీ అత్త నన్ను సొపిస్తూ ఉంటాది
పంపే లేదని. నువ్వు బయలైరు.” అని తల్లి అంటే
జంతెత్తున ఎగిరెది చిన్న కూతురు .
“నేను ఏమన్నా మీ జంబీకి కూబీకి గతి లేకుండా
వచ్చిననా? పిలకాయల తో, ముసలి వాళ్ళతో ఎగి ఏగీ
నాయగు దినాలు రెస్తే తీసుకుండామని వస్తే
పొమ్మంటావా? అంత గతి లేనోట్లు బిడ్డల్చి ఏల
కంబీరి? కంబీరి సనే! గొప్పంబీకి ఇచ్చినారా నన్ను?
ఆ పత్తు కొంపలో తోట్టిరి. ఆ మొగుడన్నా జాతీగా
ఉండాడా? ఆ వచ్చిని, అమ్మా అయ్యోని వదిలేసి యాడికి
రానంటాడు. ఇంకా ఉడికి గడా రాకుండా నేను
యాడికి పోయెది?” అని తగు పడే కూతురు జిప్పుడు
వదిహేను రోజులు అయిపోయిందని వగస్తోంది.

“మా! ఏందో సాంగ్యాలు! రఘుని
పిలిచిన నువ్వు ఇప్పుడు రాలేవులే. అయినా టొన్ లో
మా ఇల్లు చాలా చిన్నది కదా. పోయెస్తామా!” మూర్ఖ
కూతురు చెప్పింది తల్లి దగ్గరగా వచ్చి చేతిలో వంద
రూపాయలు నొటు పెట్టి. తను అంగన్వ్యాది వర్ధ్ర గ
పని చేస్తోంది. పురిటి బీడ్లు పెద్దులు బడికి వెళ్ళే
దాకా తనే సాకింది. వాళ్కు చిన్న సుస్తీ చేసినా ఫోన్
చేసేనేడి కంగారుగా. తపు మరింత కంగారుగా
పరిగెత్తేది. అప్పుడు పెద్దగా ఉన్న ఇలు ఇప్పుడు

కొత్త బండుకు

విన్నదెస్టోలుండూ?

ముగురు కూతుళ్లూ వెళ్లిపోయారు

“మా! ఇంతో ఉన్న బియ్యం అంతా అయిపోయిందంట. కోడలు చెప్పింది. ఇదో కిట్టన్న దగ్గర ఐదు కేజీల బియ్యం తీసుకొచ్చిన. నికు మళ్ళీ నెలకు రేషన్ వస్తేది కడా. ఆ వరకు సరిపోతాయి ఇంగ మేము ఎలబారతాము.” అని చిన్న కొడుకు ఎంతో ఉదారంగా చెప్పిసి భార్యతో వెళ్లిపోయాడు. “మల్లా రావుకాలమైస్తాది. మనం గడా ఎలబారావ పెద్ద కోడలు గొంతు చిర్మాగ్గా. “.. ఆ! పద. పద “ భార్యకు చెప్పి దగ్గరగా వచ్చాడు పెద్ద కొడుకు. “మా! నా దగ్గర దుడ్డు అంతా అయిపోయ. ఇదో ఇ

ఉంచు.” చేతిలో వంద నోటు పెట్టి గబగబా వెళ్లి పోయాడు.

అవ్వడు కూడా ఆ తల్లి వంచిన తల ఎత్తులేదు.
ఐదు మంది బిడ్డలూ పెళ్ళిపోతున్న ఒక భర్తికి బదులు
చెప్పాలేదు. ఒంటి మీద స్పృహి లేనట్టు అలా కూర్చునే
ఉంది. చీకట్లు ముసిరాయి. గదిలో వెలుగుతున్న మట్టి
ప్రమిద వెలుగు పలచగా... చీకట్లను పోరదోలే
ప్రయత్నం చేస్తోంది. ఆ వెలుగులో నవ్వు మొహంతో
ముసలాయన తనే చూసునుటనించి తలప్పింది.

ఒకటా.. రెండా.. యిచ్చిపెట్టే తనకు తోడు నీడగా
వున్న ముసలాయన .
“ఆడ ...హాదేమా దీన్ని తప్ప ఎవర్తి పెండ్లూడేది
లేదంటా కూర్చున్నాడు . శిడ ..అదేమా
పడైందెండ్రపుత్తన్నా సమర్పాడనే లేదు. మగాడి లక్
తిరగ తాది. ఏం చేసేది రా దేవుడా ?” తల్లి
లబలబ లాడేది . అన్న కొడుక్కి కూతురునిచ్చి పెళ్లి
చేస్తున్నావి ఇడై ..ఇక .

“ ఐదు మంది బిడ్డలు పుట్టి.. పుట్టి సచ్చినంక... దక్కిన బిడ్డ.. దాన్ని ఒక మాట గడ్డా అన్నా సంపత్తా నిస్సు.. సమర్త కు, పెండ్లికి ..తొందరేమి వచ్చేలే . అన్ని అప్పతాయి.. త్వీమిచ్చినప్పుడు.” అమ్మ కూడా తనను బట్ట మాట అనకూడదు. మందిలిచ్చేవాడు. చాలా గారంగా సాకి నాడు నాయన తనను. “ పది నెలలు మౌని కనింది నేను. నాకు లేదా అక్కరు బిడ్డకు పెండ్లి చేసి దాని కడుపున పదిమంది బిడ్డలు పుడితే సూడాలని, స్కాల్చుని ఆస నాకు.” తల్లి కండ్ల నీళ్ళ జలజలమని దూరుచే.

“ అయ్యా ! ఆ మాత్రానికి వెధ్యేదేలా ? నా బిడ్డ
నిండు సూర్యారెంఫ్స్ బత్కాల. పెండ్లయి... బిడ్డ
పాపలతో కలకలమని పశ్చగా ఉండాల. బిడ్డల్ని మనం
సూడకుండా సాక కుండా యాడికి పోతాము చెప్పు

- తరువాయి 5వ పేజీలో

6 | 23 ఆదివారం,
మే 2021

చిక్కని సూప్ కోసం..

కోనా బాలసుంచి తప్పించు
కొవడానికి, రోగ నిరోధక శక్తిని
పెంచుకొనికి రకరకాల క్షాయాలు,
సూపులు తాగుతున్నారు చాలామంది.
అయితే, ఈ సూపులను మరింత
అరోగ్యకరంగా మార్పుకొనేందుకు పలు
చిట్టాలు చెబుతున్నారు పాశఫక నిపుణులు.
సాధారణంగా సూప్ చిక్కా రావడానికి
కార్బోఫోర్మిల్ వాడతారు. అయితే, కార్బోఫోర్మిల్
బదులుగా కొబ్బరిపాలను కలుపుకొంటే
మంచిరంటున్నారు. కొబ్బరిపాలద్వారా



శరీరానికి కావాల్చిన మొతాదులో
మెగ్గీపియం, ఘాస్పర్సన్, ఏరన్ లందుతాయి.
అలాగే, ఉడకబెట్టి ద్రౌం చేసుకున్న టమాటి,
క్యూరెల్ వంటి కూరగాయిలుగాజ్జె
కలపడంపథ కూడా చెక్కడనం వస్తుంది.
ఇలా చేయడం వల్ల కూరగాయిల్లోని పైబర్,
సూట్రియంట్స్ ప్రాణీస్, శరీరానికి
అందుతాయి. జీడిపప్పు బాదం పేస్ట్లా చేసే
కలుపుకోవచ్చు బాదంలో ఏటిమిన్ 'జీ',
రైనోఫిన్, కాపర్స్, క్యూచిల్యం, వైబర్,
ప్రోటీన్ పుష్టలంగా ఉంటాయి. ఇప్పి
సూప్ ను చిక్కా చేయడమేకాక మంచి
రుచిని, తాండ్రాన్ని ఇస్తాయి.

వెల్లుల్లి..



పచి వెల్లుల్లి
గుండెను
కాపాడుతంది.
రోజూ పచి
వెల్లుల్లి తినడం వల్ల గుండె సంబంధిత
బిబ్బులు రావు. వెల్లుల్లిలో ఉన్న యాంబీ
క్లాబీంగ్ ప్రోపర్టీన్ వల్ల శరీరంలో రక్తం
గడ్డకట్టుకోవడం లాంటీవి(బ్లింక్) కాట్స్)
సంఖచించవ. పచి వెల్లుల్లిని తినికపోతే
అపోరపదార్థాలలోనై వేసుకొని
తప్పనిసరిగా వెల్లుల్లి తినడం మంచిది



హింస నిరోధక చట్టం

రాజ్యాంగం ప్రకారం స్వేచ్ఛ జీవితానికి అవరోధాలు హింస, వెట్టిచాకిరి వంటివి పూర్తిగా నివేధం. ఐక్యరాజ్య సమితి ప్రపంచ దేశాల్లో, ముఖ్యంగా ఐ.రా.స సభ్యులు అమానవీయ హింసలను నిర్మింపుంగా ఖండిస్తుంది. భారతదేశంలోని పరిస్థితుల గురించి, మానవ హక్కుల ఉట్లంఘన గురించి, బరాసలో చర్చలు జరిగాయి. తీవ్ర విమర్శలు తలత్తాయి. వీటిని సుప్రీంకోర్సు పరిగణనలోకి తీసుకుంది.

భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి హింస నిరోధక చట్టం చెయ్యడంలో ఆలస్యం గురించి ప్రభుత్వాన్ని చౌచ్చరించారు. నాగరిక ప్రపంచంలో మానవ హక్కులు కీలకమైనవి. అమాయకులు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ హింసక గురి కాకూడడు. హింస శారీరకంగానే కాదు, మానసికంగా కూడా మనుషులను క్రుంగరీస్తుంది. కొండరు అవమానం భరించేలక ఆతృహత్యలకు పాల్పడతారు. అలాంచివి అప్పుడప్పుడు జరుగుతునే ఉన్నాయి.

ప్రభుత్వ హింసలుగా చెప్పబడేవి, కస్టడీ మరణాలు. ఇక గ్రూహ హింసలు, వివాహితులు భర్తల ద్వారా అసుఖించే లైంగిక హింసలు చట్టం ప్రకారంగా చర్చలు తీసుకునే వీలు లేదు. గ్రూహ హింస భర్తల నుండి ఎక్కువని గణంకాలు చెబుతున్నాయి. ప్రధాన న్యాయమూర్తి, ప్రభుత్వ న్యాయపాది (సొలిసిటర్ జనరల్) తో హింస నిరోధక చట్టం చెయ్యడంలోని అసాధారణ ఆలస్యం గురించి ప్రస్తుతించారు. ఇది దేశియంగా ఎంతో కీలకమైనదిగా చెప్పారు.

సుప్రీంకోర్సు భర్తాసం, మాజీ కేంద్ర న్యాయశాఖ మంత్రి అభిస్మీకుమార్ దాఖలు చేసిన ప్రజా ప్రయోజనాల విచీఫ్స్ మీద పలు వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఈ చట్టం చెయ్యడంలో అసాధారణ జాప్యం అంతర్జాతీయంగా దేశ ప్రతిష్టకు భంగం కలుగగలదని వ్యాఖ్యానించారు. అయితే, ప్రభుత్వం పాఠ్యమెంటు ద్వారానే చట్టం చెయ్యగలదనీ, కోర్సు సూచనలు సంబంధిత మంత్రికి తెలుగుజీ శారు. ప్రషాస్మీమ్య ప్రభుత్వాలు మానవ హక్కుల రక్షణకు పట్టిస్తున్న చర్చలు, చట్టాలు అమలు చెయ్యాలి. సాధారణంగా ప్రజా సంక్లేష దిశగా చేసే చట్టాలు నూరు శాతం ఘనితాలు పొందలేపు. అందుకు అంకిత భావం లేకపోవడమే కారణం. ప్రజలు కూడా బాధ్యతగా మెలగాలి. చట్టాలను గౌరవించాలి.

- కాటూరు రపింద్ర త్రివిక్రమ్, నెఱ: 9849568901



తేనె....మనిషికి ప్రకృతి ఇచ్చిన గొప్ప వరం. దీనిని ద్వరూపంలో ఉన్న బంగారం అంటారు. రోజూ తేనె తీసుకుంటే కలిగి ప్రయోజనాలు అస్త్రీయైని కావు. ఇది అనేక రోగాలను నివారిస్తుంది. దీనిని అన్ని వయస్సుల వారూ రోజూ తీసుకోవచ్చు. ఇందులో ఉన్న ఔషధ గుణాల కారణంగానే ఆయుర్వేద వైష్యంలో దీనిని ఎక్కువగా వాడతారు. మదిసిన్స్టోల్ పాటగా అదసంగా మరో ఔషధంగా తేనె కూడా వాడమని వైష్యులు కూడా చెబుతుంటారు. తేనెను అనేక రూపాల్లో తీసుకోవచ్చు. కొంతమంది నీళ్ళల్లో కలువుకుని తాగుతారు. మరికొంతమంది జామ్ మాదిరిగా బ్రైడెంటోటు కలిపి తీసుకుంటారు. ఇంకొంతమంది చికెన్, సలాట్లతో పాటు తీసుకుంటారు. ఎలా తీసుకున్నా ఇది గొప్ప అరోగ్య లాభాలను అందిస్తుంది. చిన్నారుల నుంచి వృద్ధుల వరకూ అందరూ నిస్సందేహంగా తేనెని తీసుకోవచ్చు. ఎలాంటి దుష్పితాలు లేని గొప్ప ఔషధం ఈ తేనె. ఇది అందించే అరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఒక్కసారి గుర్తు చేసుకుండా.

జీర్చకియ్ : ఇందులో ఉండే గ్రూకోజ్, యాంబీప్లైక్రోబియల్ ఔషధాలు పొట్టలో గ్రౌన్ని తగినాయి. జీర్చకియ్ సాఫ్ట్గో

తేనె...
ద్రవ
బంగారం!

సాగడానికి
తోడ్చుడుతంది.
గాఢ నిప్ర : తేనె మనిషికి గాఢ నిప్ర పట్టేలా చేస్తున్ది. టీస్మూన్ తేనె తీసుకుని గ్రాన్ గోరుచెచ్చని నీళ్లో వేసి బాగా కలిపి విద్రులు తెలుగుల వంటి వ్యాఖ్యలు చేసుకునే మంచి నిద్ర పడుతుంది.

రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది : ఎలాంటి ఇన్ఫెక్షన్లు, అలాంటి రక్తాలు, రాక్సులు, పుస్తకాలు తెలుగుల వంటి వ్యాఖ్యలు చేసుకునే మంచి నిద్ర పడుతుంది.

దగ్గ తగ్గుతుంది : నిద్రపోయేమందు బేబుల స్పూన్ తేనె తీసుకుంటే దగ్గ తగ్గిపోతుంది. ఇది దగ్గుకి కారణమయ్యే బ్రాక్షిలియా,

ఇన్ఫెక్షన్ నొలగిస్తుంది.

పుగర్ని నియంత్రిస్తుంది : తేనెలో ఉండే ప్రకోజ్, గ్రూకోజ్, ఇతర యాంబీ ఆక్సి దెంట్ గుణాలు రక్తంలో పుగర్ స్టోకరిస్తాయి.

గాయాల మాస్టిషుతుంది : తేనె గొప్ప యాంబీనేల్కెంట్ నిధి. కాలిన గాయాలు, తెగిన గాయాలు, కరువులు, పండులాంటి వాటి నుంచి తక్కణ ఉపకుమునం కలిగిస్తుంది. ఇది త్వరగా మానేలా చేస్తున్ది.

కొప్పుని కచిక్కుస్తుంది : గ్లాసు గోరువెచ్చని నీళ్లో టీ స్పూన్ తేనె, కొన్ని చుక్కల నిమ్మరునం కలిపి ఉట్లా నేన్నే తీసుకోవచ్చు. ఇంటర్వెన్షన్లోని అధిక కొప్పు కలిగిపోతుంది. అదనపు బురువు తగ్గుతాం. ఈ ద్రావణాన్ని రాత్రి నిద్రపోయే ముందు అయినా తీసుకోవచ్చు. దీనిని రోజూ తీసుకుంటే చాలా అనారోగ్యాలు పోతాయి.

ఎసిడిస్ : పొట్టలో వేచే మంట, ఎసిడిస్ లేని ఇది తోలగిస్తుంది.

జ్లాపకశక్తి పెరుగుతుంది : మెరడు తనకు తగినంత కాల్చియల్ని తీసుకునేదుకు తేనె దోహదపడుతుంది. తడ్వారా జ్లాపకశక్తి పెరిగేలా చేస్తుంది.



మాయంగీ ఐన్క్రీమ్

కావలసిన పదార్థాలు :

పాలు: ఒక కప్పు, ఫ్రెష్ ట్రీమ్: మూడు కప్పులు, మామిడిపండు: ఒకబీ, మ్యాంగో పూర్యారీ: కప్పు, కస్టర్ పొడర్: ఒక టేబుల్ స్పూన్, వెనిలా ఎసెన్స్: ఒక టేబుల్ క్రీమ్, చక్కర్: ఒక కప్పు

తయారీ విధానం:

ముందుగు పాపు కప్పు పాలు తీసుకొని కస్టర్ పొడర్ కలిపి పక్కన పెట్లుకోవాలి. మిగిలిన పాలను స్వవ్ర మీద పెట్టి చక్కర్ వేసి కరిగిన తర్వాత కస్టర్ మీద ప్రస్తుతించుతున్న వాటాలు కీలకమైన పాపులు ప్రస్తుతించుతాయి. ముందుగు పాపు కప్పు పొడర్ కలిపి చిక్కుబడ్డక దింపుకొన

23 അക്കാദമിക്ക്
ഫേബ്രുവരി 2021

7



వక్షవాతం, వివక్ష !

అలవాట్లు, సాంపుదాయాలు, కులం, మతం వంటి వారీపై పిల్లలలో వ్యక్తిరేక భావన కలుగుతుంది. ఇదంతా చిన్నతనంలోనే కలుగుతుంది. పెరుగుతుంది.

ಅರುಡುಗಾ ಜರಿಗೆ ಚೆಡು ಸಂಘಟನಲು ಒಕ ಅರುದೈನ ವರ್ಗಂತ್ಲೋ ಕನ್ನಪಿಸ್ತೇ ಆ ರಕ್ತವು ಹಾರಿಸಂದರ್ಶಿಸಿ ದಾನಿಕಿ ಬಾಧ್ಯತ್ವಾಗಾ ಚೆಯ್ಯುದಂ, ಹಾರಿನಿ ವಿವಕ್ತು ಗುರಿಂದೆಯ್ಯುದಂ, ಒಕ ಮುದ್ರೆಯ್ಯುದಂ ಜರಿಗೆ ಅವಕಾಶಮುಂದಿ. ಮನ ಕುಟುಂಬ ಸಭ್ಯರಲ್ಲೋ ವೈಧೃತಿಕ ಉನ್ನತ್ಯೆ ಅಂದರಿ ಕುಟುಂಬಾಲು, ಸೋಷಲ್ ಗ್ರಾಹ್ ಸಭ್ಯರಲ್ಲೋ ಕೂಡಾ ವೈವಿಧ್ಯಮುಂಟುಂದರಿಗೆ ಗುರ್ತಿಂಚಕಪೋದುದಂ ದುರ್ಬೃಹಿತಕರಂ. ಇದಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾತಂ, ವಿವಕ್ತಲಕ್ತ ಮರ್ಕಾಗಿ ಕಾರಣಂ. ಇಟುವಂತೆ ಕಾರಣಾಗಿನ್ನೇ..

పక్షపతం, విపక్ష తొలగిదెలా: పక్షపతంతో, విపక్ష చూపించడం మానుకోవాలి. పిల్లలలో వర వ్యతిరేక భావాలు కలగచేయుకూడదు. సహనభావం కలగచేయాలి. సామాజిక

స్తిగులు, ఆర్థిక పరిస్థితులు, ఉద్యోగ సమస్యలు, విద్య వైద్యం వంచిని అందరికీ అందే ప్రషాటికలు రూపొందించాలి. అందుకు కొంత సమయం వట్టక తప్పదు. పిల్లలో వర్డ శత్రువుం భావనను కలిగించే పార్యాంశాలు ఎట్టి పరిస్థితులలోను బోధించకూడదు. ఇంటర్ గ్రూప్ శత్రువుం కలిగించే భావాలు, ఆ భావ వ్యవహారాల విషయంలో జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. అన్ని మతాల పండుగలు, జాతీయ పండుగల విషయంలో సమతూకం ఉండాలి. వర్డ షైఫ్ట్మ్యాలను రెప్యూబోల్ విషయాలలో మీదియా కొంత సంయుక్తం పాటించడం మంచిది. పదవిలో లేని రాజకీయ పౌర్ణిలపై ప్రతికూల భావన తగదు. అలాగని ప్రతిక్షపం పాత, పాలక ప్రాన్తి విమర్శింపడమే కాదు, నిర్వాయాత్మక సహకారం చాలా అవసరం. దేశరక్షణ, సురీరత విషయంలో అందరూ కలిసిరావాలి. విధి సోప్ప గ్రూప్ మర్యాద సహకారం, ఒకరినొకరు కలిసికొనుట జరిగినపుడు దురఖిప్రాయాలు కొంతవరకు తగ్గిపోతాయి. ఎక్కడైనా ఎక్కువ జనాభా ప్రాతిపదికన ఉన్నపుడు, తక్కువ జనం ఉండేవారు వారిపై ఆధారపడక తప్పదు కొంతవరకు. ఈ విషయం కూడా పరిగణనలోనికి రావాలి. మనుషుల మర్యాద అగాధం స్థిరించే పట్టపాతం, విషక్షు విగీరా మాడడం. దూరంగా ఉంచడం వంటి సాంఘిక సమస్యలను ఎదురోపుడంలో వచ్చే విభేదాలను మాన మీదియాలో చూపించడం చాలా అవసరం.

ఆక్షిజన్‌ను
శుద్ధి చేసే మొక్కలు

ఈ కరోనా కాలంలో ఆక్రిజన్ గురించిన మాటలు తరచూ వింటున్నాయి. ఇంట్లో మన చుట్టూ గాలి స్వచ్ఛంగా ఉండాలంటే అదనపు ప్రయత్నాలు తప్పనిసరి. అది సహజమైన రీతిలో. అందుకే ఇంటి లోపల ఆక్రిజన్ ను పుద్ధి చేసే మొక్కల ఏర్పాట్లపై చాలా మంది దృష్టి సారిపున్నారు. ఏయే మొక్కలు విషయాచారులను తొలగిస్తే, గాలిని పుద్ధి చేస్తాయో తెలుసుకుండాం.

ఈ మొక్క కార్బన్ మోనాట్రైడ్ వంటి విష వాయువులను తొలగించడంతో పాము గాలిని శుద్ధి చేస్తుంది. పాము ఆకులపైన దుమ్ము త్వరగా పేరుకొనుతుంది, కాబట్టి దానిని రోజు మెత్తతిని క్లూత్రీ పుత్రం చేయాలి. ఈ మొక్కను 45 రోజులకు ఒకసారి ఎండలో ఉంచాలి. నేల పొడిగా కనిపించినప్పుడు మాత్రమే కొద్దిగా నీళ్లు పోయాలి. పెంపుడు జంతువులు ఈ మొక్కను తిన లేవు. అయినప్పటికీ వాటిని దూరంగా ఉంచడం మంచిది.

సాన్స్కృతియాజి
దీని స్నేహి ప్లాంట్ అని కూడా
అంటారు. ఈ మొక్క రాత్రిపూట
కార్బన్ డయాక్షెప్షన్ లోలిగించి ఆక్షిజన్‌గా
మారుస్తుంది. ఇది ఎక్కువ సేపు కూర్చునే
లిపింగ్ రూమ్ వంటి గదుల్లో ఏర్పాటు
చేసుకోవడం మంచిది. బాల్యశిల్పినే నీడల్లో
కూడా బాగుంటుంది. తర్వాత గాలి తుఫి
అవపుండి. ఇది తక్కువ నీడలో, తక్కువ
సూర్యకాంతిలో ఆకుపచ్చగా ఉంటుంది.
ఈ మొక్క ఫిల్లిల్చలకు, పెంపుడు
జంతువులకు అందనంత ఎత్తులో ఏర్పాటు
చేసుకోవడం టైమ్స్‌స్టర్టం.

రబ్బుర మెక్క
స్పష్టి లేదా ఆధీసు వర్క్ చేసుకునే
అంటే మూన్సివేసినట్టుగా ఉండే గది
శుభ్రంగా ఉంచాలంపే రబ్బుర మెక్క ఉన్న
కుండీని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. ఈ
మొక్కకు తక్కువ సూర్యుకాంతి సరిపోతుంది.
నేల తేమగా ఉండేంత నీట్లు చాలు.



అధిక రక్తపోటుతో అనర్థాలు

ప్రతి మనిషికి కొన్ని నచ్చేవి, కొన్ని నచ్చిని
ఉంటాయి. అవే వారి ఇష్టాలు, అయిష్టాలు. వాటి ఆధారంగా
ఈక జీవన ప్రాతిపదిక ఏర్పడుతుంది. అదే వారి జీవన
విధానం అవుతుంది.

నచ్చడం, నచ్చకపోవడం అనే దానికి ప్రొత్తిపడిక ఏమిలీ? కులం, మతం, ప్రాంతం, సాంప్రదాయాలు, ఆచార వ్యవహరాలు, దేశ కొలమాన పరిధితులు వంటివేస్తే దీనికి కారణాలు అవుతాయి. రాజకీయాలు మరొక ముఖ్య భూమిక. తన పరిధిలోకి వచ్చే విషయాలను

గారివ్యాసాదు. మనమలను చేరడిస్తాడు. సోషల్ గ్రాఫ్టెల్కి వచ్చే వారితో స్నైహం చేసాడు. వాజీవన విధానం, జీవిత లక్ష్యాలు వంచిపీ ఎలా ఉన్న గ్రాఫ్ వారాత్మే చాలు. తన సోషల్ గ్రాఫ్ కి చెందిన ఎంత ఉన్నతులైనా అలట్ట భావన, పత్తాపత్తం, చూపించడం ఇరుగుతుంది. దీనికి ప్రాతిపదిక నా/మా భావన తప్ప మరేది కాదు. ఇటువంటి విషయాలలో ఎదుటివారి గురించి ఆలోచించ రుండానే, విపారించక ముందే ఒక ప్రతికూల అభిప్రాయం ఏర్పరుచుకొని వేరుపరచి మాస్తరు.

జిటువంచి ప్రాతిపదికల మూలంగా ఏర్పడే ప్రష్టపాతం, వివక్ష అనేవి రెండు సామాజిక రుగ్మతలు. వారి మూలంగానే అనేక సామాజిక రుగ్మతలు ఏర్పడుతున్నాయి. అవి జాతీయ సమైక్యతకు, ఎపోవసల్ ఇంబోఫెసన్కు అధ్యక్షగడులుగా నిలుస్తున్నాయి. స్వార్థపూర్విత ఆలోచన, దురహంకారం, అసూయ, వగ, దైషం రాజకీయ ఎత్తుగడలు, పదవి కోసం ప్రాకులాట- ఇతుపంచివస్తు నెగిటివ్ లక్షణాలు మాత్రమే. అందువలన నెగిల్చి బావుతో చూసారు.

విష్ట ఎదుకు కలుగుతుంది: విద్య ఉణ్ణగం, సామాజిక శ్రీతిగతులు, సదుపాయాలు, డబ్బు పంపిణీ, ఆర్థిక శ్రీతిగతులు- ఇటువంటి వాటి విషయంలో గల కాంపిటెషన్ మూలగంగా కొరం ఏర్పడుతుంది. అందువలన కాన్ఫెడ్ కలుగుతుంది. వాటి విషయంలో కొరం ఉన్నత శిల్పిలో ఉదే వారితో లేక అ సాపెల్గ్రావ్‌తో శత్రువు భావం కలుగుతుంది. అది సోప్రు కాంపిటెషన్‌క ద్రాతీసుంది.

తుట్టిండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, పెద్దలు - ఇతర సోపర్ గ్రావెకి వ్యతికెకంగా పసులు చేసే పిల్లలను మెఘుకోవచ్చు. అది పిల్లలలో బాగా రిషన్స్‌ఫోర్స్ అవుతుంది. పిల్లలు అదే మంచివినిగా భావిస్తారు. ఇతర వారాల జీవన విధానం,

ఇవాళ ప్రంచం ఎలుర్కొటుటు సమస్య అధిక రక్తపోటు. దీని మనం ప్రాణిషీలి అని, ప్రాపరటెన్స్‌ అని పిలిస్తుంటాము. ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో మన ఆరోగ్యానికి గడ్డలిపిట్టుగా పరిణమిస్తుంది. కీలక అవయవాలైన గుండె, మెదడు, మూత్ర పిండాలను నిరీర్ఘం చేస్తూ మన ప్రాణానికి ముప్పు తెస్తుంది. అధిక రక్తపోటు పట్ల తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవలనిన అవసర ఎంతొ ఉంది.

ఈ రోజు మన జీవనస్తులే మనల్ని కాటేస్తోంది. మారిపోతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, తగ్గిపోతున్న శారీరక శ్రమ, స్వాలాకాయం వంచిని కారణాలు కావచ్చు. ఇచ్చేవల కొలంలో పైచ్చిపీ బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్య రోజులోజాకు పెరిగిపోతున్నది. ఒకప్పుడు పెద్దవయసులో వారికి కనసపే పైచ్చిపీ ఈ రోజు 30, 40విట్ల వయసు వారిలో కూడా కనిపిస్తుంది. గుండె రక్తాన్ని శరీరంలోని అన్ని కణాలకు ప్రవహించ చేస్తుంది. ఇలా రక్తాన్నాద్వారా ప్రవహించే రక్తంలో రక్తాన్నాలాల మీద కొంత భ్రతిది పడుతుంది. దీనినే మనం రక్తపోటు అంటాము. రక్తపోటును 120/80, 120/90 అని అంటుంటారు. వీటిలో పైసంఖ్య సిసోలిక్ ప్రెజెక్ట అని, కింది సంఖ్యను దయస్థులిక్ ప్రెజెక్ట అని పిలుస్తారు. 120/80 ని సాధారణం రక్తపోటుగా భావిస్తారు. పైసంఖ్య 140 కంటే ఎక్కువగాను, కింది సంఖ్య 90కంటే ఎక్కువగాను ఉంటే గతంలో పైచ్చిపీగా పరిగణించేవారు. అయితే ఇచ్చేవల పైచ్చిపీ ప్రమాణాలు మారాయి. అమెరికన్ సంస్థలు 130/80 ఉన్నా సరే పైచ్చిపీగానే పరిగణించివెద్దు చికిత్స అందించాలని చెబుతున్నాయి. ప్రతి వ్యక్తి అధిక రక్తపోటును సంవత్సరానికి ఒకసం పరిశీలించుకుంటే మంచిది. గుండె సంకోచు, వ్యాకోచాలను బట్టి ఈ బీచ్ రక్తపోటులో ప్లైట్-1, ప్లైట్-2 ఉంటాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తాగా పండిక పైచ్చిపీతో బాధపడుతున్నారు. 2025 నాటికి ప్రపంచ జనభాలో రక్తపోటుతో బాధపడాల్సి వసోందని ఒక అంచనా. మనలో చాలామా అధిక బరువు, దయాబట్టిక, పొగ తాగటం, మద్యం అలిగా సేవించాలన్నారు. మాసినిక ప్లైట్, సరైన వ్యాయామం లేకపోవడం, మితీపీ

ప్రధాన కరణాలు వార్షికాలు మొదటి పాపల పాపల లక్షణాలు కనసద్వు కానీ శరీరం లోపల దీని ప్రభావం తీవ్రంగా ఉంటుంది. మెరడు, మూత్రపిండాలు, గుండం పంచి కీలక అవయవాలు దెబ్బతింటాయి. అందువలనే హైబీపీ కలవారు తరుచుగా తమ బీఫిని పరీక్షించుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. కొంతమందిలో రక్తాశాలతో పొటుగా కళ్ళ కూడా దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. అధిక రక్తపోటుకు కారణాలు ఖచ్చితంగా చెప్పలేదని వైద్య నిపుణుల అంటున్నారు.

మందులను జీవతాంతం వాడాల్సిందే కనీ వైద్యుని సలపో మెరకు దోసుల్లో మార్పులు చేసే అవకాశం ఉంది. ఏదేమైనా బీచీ పట్ల సన్న అవగాహన ఏర్పరచు కొని ఎటుపంటి అపోహలక్ష గురికాకుండా వైద్యుని నమక్కులో సరిగ్గా పరీక్షలు చేయించుకొని మందులు వాడితే వారికి ఎటుపంటి జూందలు కలగుకుండా తమ జీవతాన్ని కొనుపోగారు.

- గోపాలుని రాధాకృష్ణ, నెఱ: 9885390232

