

- ▶ ఆకర్షణీయంగా పిల్లల చిరుతిళ్ల ప్యాకింగ్‌లు
- ▶ జంక్ ఫుడ్స్‌తో పాంచి ఉన్న ముప్పు
- ▶ స్నాక్స్‌లో తాజాపండ్లను ఉపయోగించాలంటున్న వైద్యులు

జంక్ ఫుడ్స్‌తో

అనారోగ్యం

- కె.రమాదేవి

మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా జీవన విధానంలో మార్పులు సంభవిస్తున్న మాట వాస్తవం. ఆచార వ్యవహారాల్లో వచ్చే మార్పులతో పెద్దగా ఇబ్బందులు లేకున్నా ఆహారపు అలవాట్లలో వచ్చే మార్పులు మాత్రం ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ప్రత్యేకించి చిన్నారులు సంప్రదాయ చిరుతిళ్ల స్థానే జంక్ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం ఇటీవల బాగా పెరిగింది. కరోనా మహమ్మారి స్వైరవిహారం కాలంలో పిల్లలు జంక్ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం అదుపులోకి వచ్చినా పరిస్థితులు కుదుటపడిన తరువాత మళ్లీ వీటిపైనే దృష్టి సారించడం గమనించవచ్చు. జంక్ ఫుడ్స్ కొంతవరకైతే ఫర్వాలేదుకానీ.. వీటినే ఇష్టంగా, ప్రతిరోజూ స్నాక్స్ కింద తీసుకోవడం మంచిది కాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రంగురంగుల కవర్లలో ఆకర్షణీయంగా కనిపించి, జిహ్వాచాపల్యం తీర్చి, తాత్కాలికంగా ఆకలి తీర్చినట్టు కనిపించినా, రాబోయే రోజుల్లో పెను అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడతాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

పిల్లలకు చిరుతిళ్లపై ఉండే ఇష్టం అంతా ఇంతా కాదు. రోడ్లపై ఎక్కడికక్కడ చిరుతిళ్లు కొనుక్కుని తినడంవల్లే పిల్లలు తరచూ వ్యాధుల బారిన చేస్తున్నారు. పిల్లల చిరుతిళ్ల విషయంలో తల్లిదండ్రులు దృష్టి సారించి, వారికి ఇళ్లవద్దే తయారుచేసి ఇవ్వాలని, లేనివక్షంలో వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశం ఉందని వైద్యనిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

చిరుతిళ్ల కోసం అలకలు

ఏదోఒకటి కొనిఇస్తే తప్ప స్కూల్‌కు వెళ్లనని మారాం చేస్తుంటారు. ఇంటర్వెల్ సమయంలో తప్పనిసరిగా చిరుతిళ్లు కొనుక్కునేందుకు డబ్బులు ఇవ్వాల్సిందే. లేకపోతే సాయంత్రం ఇంటికి వచ్చిన తరువాత నానా యాగి చేస్తుంటారు. భోజనం



సెర్చ్ చేసి చూడు...



సెర్చ్ చేసి చూడు..
నీ బ్రతుకును ఒక్కసారి
మార్చేసి చూడు
సిచుయేషన్ లేనట్టి
టాపిక్ నే స్క్రిచ్ చేసి ఎందుకు
చూస్తావు?

మనసులనే మధించు
మరణాన్నే వధించు
కాలాన్నే జయించు...
పచ్చిసెగలు పచ్చిసెగలు
అగ్గికొండ కంఠానికి
మెరుస్తున్న పాగలనగలు
ఆ పాగలనగలలోని
నిగనిగలు గలగలలు
గమనించు గమనించు..
నీ నడకలోన సాగరాలు
ఒదిగిపోనీ ఒదిగిపోనీ..
నీ తలపులోన ప్రళయరాగ
తరంగాలు ఊగిపోనీ..
నులివెచ్చని నెత్తురులో
పడునైన కత్తెరలు
దాగి ఉన్నాయ్ మూగి ఉన్నాయ్ ..
ప్రవహించే మాటలవెనుక
ముంచేసే సుడిగుండాలెన్నో
ఉన్నాయ్..
ఓషియన్లోగ్రహీ చదివినవాడైనా
హృదయాలలోతు చూడలేదు
పాదాలజీ ఎరిగినవాడైనా
మనసు గాయానికి మందు
కనిపెట్టలేదు..
సర్వం నీలో నిండనీ.
రుధిరస్వరాలు నీలో పొంగనీ..

తిరునగరి శరత్ చంద్ర
6309873682

కూడా చేయకుండా చిరుతిళ్ళ కోసం వీధి చివరన ఉండే బడ్డీకోట్ల వద్దకు పిల్లల పరుగులు తీయడం చూస్తుంటాం. నేటికాలంలో పిల్లల చిరుతిళ్ళ సైతం మారిపోయాయి. ఒకప్పుడు చాక్లెట్, బిస్కెట్, వేరుశనగ ఉండలు, జీడిలు, పుల్ల ఐస్లతోపాటు జామ, రేగిపండ్లు వంటి సీజనల్ పండ్లను పిల్లలు తినేవారు. పాఠశాలల వద్ద పిల్లల తినుబండారాలు అమ్మే దుకాణాల్లో సైతం ఇవి అమ్మేవారు.

ప్రస్తుత కాలంలో చిరుతిళ్ళ దుకాణాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. చిరుతిళ్ళను విక్రయించడంతోపాటు వాటిని తయారుచేసే దుకాణాల సంఖ్య కూడా ఎక్కువగానే ఉంది. వీటిలో హెలాలోసేల్, రిటైల్ దుకాణాలు కూడా ఉంటున్నాయి. వీటిలో ఫుడ్ సేస్టీ కంట్రోల్ అధికారుల వద్ద అనుమతులు తీసుకుని నిబంధనల ప్రకారం విక్రయాలు చేసేవారి సంఖ్య తక్కువగా ఉండటం గమనార్హం. కొందరు వ్యాపారులు అధిక లాభాల కోసం నాసిరకం బియ్యం, గోధుమ, మైదా, శనగపిండి, పామాయిల్తో ఇళ్ళలోనే చిరుతిళ్ళ తయారుచేస్తూ నిబంధనలకు తిరోదకాలు ఇస్తున్నారనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఫుడ్ సేస్టీ నిబంధనల ప్రకారం ఆహార పదార్థాలు తయారీ, నిల్వ, విక్రయాలు చేసేవారు ఫుడ్ లైసెన్స్ తీసుకుని అమ్మకాలు చేయాలి. కానీ కొంతమంది వ్యాపారులు తయారుచేసే కంపెనీ, తయారీ తేదీ, నిల్వ ఉండే కాలపరిమితి వంటివి ఏమీ ప్యాకెట్లపై ముద్రించకుండానే అమ్మకాలు చేస్తూ పిల్లల ఆరోగ్యంతో చెలగాటం ఆడుతున్నారు.

- మాలిన పరిస్థితులు
రంగురంగుల ప్యాకెట్లలో జంక్ ఫుడ్స్ను వేలాడదీసి, పిల్లలను ఆకర్షించేవిధంగా పాపులర్ వద్ద ఉంచుతున్నారు. రంగుల ప్యాకెట్లలో తియ్యటి విషం ఉంటుందని, వాటిని తింటే రోగాలు వస్తాయని తెలియక చిన్నారులు వాటిని ఎంతో ఇష్టంగా తిని, వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. దీంతో ఈ వ్యాపారం మూడు పువ్వులు, ఆరు కాయలు మాదిరిగా వీటిని అమ్మేవారికి లాభాలు తెచ్చిపెడుతున్నాయి. లాభాల్లోనే ద్యేయంగా కొన్ని

కంపెనీలు రంగుల ప్యాకెట్లలో బొమ్మలను పెట్టి పిల్లలను ఆకర్షించేలా ప్రలోభపెడుతున్నాయి. ఇవి పిల్లల ప్రాణాలు తీస్తున్నాయి. 2017లో ఏలూరు పట్టణంలో చెకోడీలు (రింగ్స్) ప్యాకెట్లలో ఉంచిన రబ్బరు బొమ్మను మింగి, నిరీక్షణ కుమార్ అనే నాలుగేళ్ళ బాలుడు ఊపిరాడక ప్రాణాలు కోల్పోయాడు.

- కాపు పదార్థాలతో స్థూలకాయం
జంక్ ఫుడ్స్ వల్ల పిల్లల్లో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయని వైద్యనిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. వాటిల్లో కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండటంవల్ల



స్థూలకాయాలవుతున్నారని చెబుతున్నారు. ఎక్కువసార్లు కాచిన వంటనూనెతో పిల్లల చిరుతిళ్ళ తయారుచేయడంవల్ల జీర్ణసంబంధిత సమస్యలు వస్తున్నాయని వివరిస్తున్నారు. ఒక్కసారి తింటే వారానికి సరిపడా ఉప్పు పిల్లల శరీరంలోకి వెళ్లిపోతుందంటున్నారు.

చిన్నవయస్సులోనే బీపీ, సుగర్ వంటి వ్యాధులకు

లైసెన్స్ తప్పనిసరి...

ఆహార పదార్థాల తయారీదారులు, నిల్వ చేసేవారు, అమ్మేవారు ఆహార భద్రత, ప్రమాణాల చట్టప్రకారం తప్పనిసరిగా ఫుడ్ ఇన్స్పెక్షర్ల వద్ద లైసెన్స్ తీసుకోవాలి. ఫుడ్ లైసెన్స్ లేకుండా వ్యాపారాలు చేసేవారికి చట్టప్రకారం ఆరునెలల జైలుశిక్ష, రూ.5 లక్షల వరకు జరిమానా ఉంటుంది. కాల పరిమితి దాటిన ఫుడ్ లైసెన్స్ ఉన్నవారు రెన్యూవల్ చేయించుకోకుండా వ్యాపారాలు చేస్తే ఇదే తరహాలో జరిమానాలు ఉంటాయి. ఫుడ్ కంట్రోల్ వారు తరచూ దాడులు నిర్వహించి, నిబంధనలు ఉల్లంఘించేవారిపై కేసులు నమోదు చేస్తుంటారు.

పద్యం పురి విప్పి నాట్యమాడిన ఊరు...

డాదాపు ఇప్పటికీ నలభై ఏళ్ళక్రితం ఆ ఊళ్లో ఒక ప్రాథమిక పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు ఉండేవారు. చాలి చాలని సంపాదనే అయినా గుట్టుగా కాలక్షేపం చేసుకుంటూ నెట్టుకొచ్చేవారు. ఆయన తన పిల్లలను ఒళ్లో కూర్చో పెట్టుకుని అమర కోశం పురాణనామ సంగ్రహం వంటి గ్రంథాలనూ అనేక పద్యాలనూ వారిచేత వర్ణి వేయించేవారు. ఆ విధంగా వారికి అక్షరాలు నేర్వకమునుపే అనేకమైన పద్యాలూ అవీ కంఠస్థమయ్యేవి. వారి పిల్లలలో ఒక అబ్బాయి మరీ చురుకైన వాడు. అతడిని వారింటికి వచ్చిన మేనమామలూ ఇతర బంధువులూ “ఏదిరా అబ్బాయి ఒక రూపాయి ఇస్తాం పద్యం చదువరా” అంటే గళగ్రాహిగా చదివేసేవాడు. వారు మురిసిపోతూ మరిన్ని పద్యాలు చదివించుకుని డబ్బులుయిపోతూ ఉంటే అర్థ రూపాయి, పావలా ఇస్తా నన్నా ఆ అబ్బాయి వారికి కాపలసినన్ని పద్యాలు అప్పజెప్పే వాడు. అసలా ఊరిలోనే పిల్లలందరికీ అనేకమైన పద్యాలు కంఠతా వచ్చేవట.

తండ్రి గొప్ప పండితుడైనా కుటుంబభారం వహించడానికి పడే కష్టాలు ఆ బుడతడి మనస్సుకును కష్టం కలిగింది అతడిలో ఎలాగైనా పెద్ద చదువులు చదివి పెద్ద ఉద్యోగం చేయాలనే పట్టుదలని



పెంచాయి. ఆ విధంగానే అతడు కష్టపడి చదివి పెద్దయ్యాక I.A.S. Officer అయ్యాడు. అయితే ఇలా పేద కుటుంబంనుంచి వచ్చి పెద్ద పెద్ద పదవులనలంకరించిన వారు కొందరైనా లేకపోలేదు కనుక మరీ ఆశ్చర్యపడిపోవలసిన అవసరం లేదు. కానీ ఈ బుడతడి విషయం వేరు. కనీతో చదివి I.A.S సాధించినా తనకు ప్రాణ ప్రదమైన సాహిత్యోపాసన మాన లేదు. చిన్న నాడే మొదలు పెట్టి పెద్దయ్యా సరికి దాదాపు వెయ్యికి పైగా అవధానాలు చేసాడు. 18 కవితాసంకలనాలను ప్రచురించాడు. . పాతిక వేలకు పైగా పద్యాలు వ్రాసేడు. అవధాన విద్య దాని పుట్టు

పూర్వోత్తరాలు.. అనే సిద్ధాంత గ్రంథం రాసి దాక్టరేటు సంపాదించాడు. ఈయన ప్రస్తుతం మన రాష్ట్ర సాంస్కృతిక శాఖ సంచాలకులు గా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఇంత చెప్పేక మీకే అర్థమై పోయి ఉంటుంది. ఈ శేషముషీ ఖని పేరు రాళ్ళబండి కవితా ప్రసాద్. ఒక టీవీ ఇంటర్వ్యూ లో ఆయన అనేకమైన విషయాలు చెప్పారు. తన చిన్నప్పటి ముచ్చట ఇలా చెప్పినదే. తనకే కాదు తమ ఊళ్లో పిల్లలందరికీ చాలా పద్యాలు కంఠతా వచ్చి ఉండేవని చెప్పారు. అందుకే ఆ వూళ్లో పద్యం పురివిప్పి నాట్యమాడిందన్నారు. ఇంతకీ ఆ ఊరి పేరు చెప్పనే లేదు కదూ? ఆ ఊరి పేరు నెమలి.

.....
కష్టపడి I.A.S సాధించిన వారూ ఉన్నారు. అలాగే శతావధానాలూ, సహస్రావధానాలూ చేసిన ధీ మణులూ ఉన్నారు. అయితే రెండింటిని సాధించినా తనకు I.A.S. ఆఫీసరుగా ఉండడం కంటే ఉపాధ్యాయునిగా ఉండడమే ఇష్టమని చెప్పేవారు. ఈ కాలంలో తెలుగు సాహిత్యం చదువుకుంటే తమ పిల్లలు I.A.S. లాంటివి సాధించ లేరేమోననే భయంతో పిల్లలను తెలుగు సాహిత్యానికి దూరం చేసే తల్లిదండ్రులకు కనువిప్పు కావాలన్నదే ఈ వ్యాసోద్దేశం.

జంక్ ఫుడ్స్లో ఉండే పదార్థాలు ఇవే..

- ▶ **బిజ్జె :** క్యాలరీస్ : 300; కొవ్వు : 12.5 గ్రాములు; ఉప్పు: 700 మిల్లీగ్రాములు; కొలెస్ట్రాల్ : 30 మిల్లీగ్రాములు ; సుగర్ : 3 గ్రాములు ; ప్రొటీన్స్ : 12 గ్రాములు; కాల్షియం : 17 మిల్లీగ్రాములు.
- ▶ **బర్గర్ :** క్యాలరీస్ : 540 ; కొవ్వు : 28 గ్రాములు; ఉప్పు: 950 మిల్లీగ్రాములు; కొలెస్ట్రాల్ : 60 మిల్లీగ్రాములు ; సుగర్ : 9 గ్రాములు; ప్రొటీన్స్ : 25 గ్రాములు; కాల్షియం : 150 మిల్లీగ్రాములు.
- ▶ **ప్రముఖ కంపెనీల చిప్స్ (100 గ్రాముల ప్యాకెట్):** క్యాలరీస్ : 3165; కొవ్వు : 215 గ్రాములు; ఉప్పు: 3750 మిల్లీగ్రాములు ; కొలెస్ట్రాల్ : 1509 మిల్లీగ్రాములు ; సుగర్ : 49 గ్రాములు; ప్రొటీన్స్ : 168 గ్రాములు; కాల్షియం : 396 మిల్లీగ్రాములు.

కారణం రక్తహీనతనని వారు స్పష్టం చేస్తున్నారు. జంక్ ఫుడ్స్ వల్ల రక్తహీనత, పోషకాహార లోపం ఏర్పడతాయంటున్నారు. తల్లిదండ్రులు ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలకు పిల్లలను దూరంగా ఉంచడం చాలా ఉత్తమమని వారు స్పష్టం చేస్తున్నారు. స్నాక్స్ కింద తాజా పళ్ళ ఇస్తే చిన్నారులకు చాలా మేలు చేసినవారవుతారని అంటున్నారు.

-డా॥ కె.ఉమాదేవి,
సెల్: 9666240152

క్షయవ్యాధి మైకోబాక్టీరియా ట్యూబర్క్యులస్ బాసిల్లె వల్ల వస్తుంది. దీన్ని పిథిసిస్, కన్జంప్షన్, టి.బి. అని అంటారు. పిథిసిస్ అనేది గ్రీకుపదం. 460 బి.సి.లో హిపోక్రాటీస్ కన్జంప్షన్ అని పేరుపెట్టారు. దీన్ని మొదట ఈజిప్ట్, చైనాలో గుర్తించారు. ఇండియాలో 3000 బి.సి.లో గుర్తించారు. దీన్ని గురించి రుగ్వేదంలో కూడా ఉంది. 33శాతం మంది ప్రజలు క్షయవ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ లెక్కల ప్రకారం ప్రతి సంవత్సరం 9మిలియన్స్ క్షయవ్యాధితో బాధపడితే, 1.5 మిలియన్ మంది టి.బి కాంప్లికేషన్లతో చనిపోతున్నారు. 3మిలియన్స్ మందికి శరీరంలో క్షయవ్యాధి ఉన్నట్లు తెలియదు. ప్రతి సంవత్సరం 1శాతం కొత్త కేసులు నమోదు అవుతున్నాయి.

1689లో రిచర్డ్ మోర్లాన్ టి.బి. ట్యూబర్క్యులస్ని లంగ్స్లో గుర్తించాడు. 1839లో జె.ఎల్. స్పెన్లైస్ టి.బి అని పేరుపెట్టారు. 1859లో హెర్బర్ట్ బ్రెహ్మర్ మొదట టి.బి. శానిటోరియంను ప్రారంభించాడు. మార్చి 24, 1882లో రాబర్ట్ కాక్ టి.బి. బాసిల్లస్ వల్ల క్షయవ్యాధి వస్తుందని తెలిపినందుకు నోబెల్ ప్రైజ్ వచ్చింది. **మార్చి 24వ తేదీ ప్రపంచ క్షయవ్యాధి దినోత్సవాన్ని జరుపుతున్నారు.** 1906లో ఆల్బర్ట్ కాలేమెరీ గూరిన్ బి.సి.జి వాక్సిన్ కనుగొన్నారు. ఇది అంటువ్యాధి కాబట్టి క్షయ రోగుల్ని శానిటోరియంలో ఉంచి బ్రీట్ చేయాలని 1840లో జార్జ్ బోడింగ్టన్ ఇంగ్లాండ్లో సూచించాడు. 1921లో రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం తర్వాత ఫ్రాన్స్లో బి.సి.జి వాక్సిన్ తయారుచేయడం ప్రారంభించారు.

వ్యాప్తి: దగ్గడం, తుమ్మడం, ఉమ్మివేయడం, మాట్లాడడం వల్ల వెలువడే తుంపర్లు, గాలి ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. ఒకసారి తుమ్మినపుడు వెలువడే తుంపర్లు 40,000 బాక్టీరియాని కల్గి ఉంటాయి. గాలి ద్వారా సన్నిహితంగా ఉన్నవారు 10బాసిల్లైని పీల్చిన టి.బి. వస్తుంది. రోగులతో సన్నిహితంగా ఉండడం వల్ల



22శాతం, టి.బి. నయంకాని వారిపల్ల 10-15శాతం క్షయవ్యాధి వ్యాపిస్తుంది. ఇండియాలో ప్రతిరోజు 1000మంది టి.బితో చనిపోతున్నారు. అంటే నిమిషానికి ఒకరు చొప్పున చనిపోతున్నారు. ప్రతి సెకనుకు ఒకరికి టి.బి.సోకుతుంది. ప్రతి సంవత్సరం 5లక్షల మంది టి.బి.తో చనిపోతున్నారు.

వ్యాధి లక్షణాలు, బ్యాక్టీరియా కలిగించే టాక్సిమియా వల్ల ఏర్పడే లక్షణాలు:

శారీరక నిస్సత్తువ, మానసిక దుర్బలత, బరువు తగ్గడం, రాత్రిళ్లు చెమట పట్టడం, ఆకలి లేకపోవటం, స్త్రీలలో బిహిష్టులాగిపోవటం, సాయంత్రం 6-7 గంటలకు కొద్దిసేపు జ్వరం రావడం, పనిచేసిన జ్వరం ఎక్కువపడడం ఉంటుంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం వంటి లక్షణాలుంటాయి.

లోకల్ లక్షణాలు: ఉదయాన కఫంతో కూడిన దగ్గు, కఫంలో రక్తం, రక్తం జీరలు పడతాయి. ఆయాసం, రక్తహీనత, ఛాతీనొప్పి, వళ్లునొప్పులు, చిరాకు, బ్రాంకియల్ ఆస్థిటె ఓంటుంది.

రకాలు: 1. అక్యూట్ పల్మోనరీ టి.బి. 2. క్రానిక్ పల్మోనరీ టి.బి ముఖ్యమైనవి. ఇవేగాక క్రానిక్ పైథ్రో కేసియస్ టి.బి. ఫైబ్రాయిడ్ టి.బి, ట్రాకియో బ్రాంకియల్ టి.బి, ఎపి ట్యూబర్క్యులోసిస్, హైలమ్ టి.బి.అని లంగ్స్లో ఏర్పడే మార్పుల్ని బట్టి వివిధ రకాలుగా వ్యవహరిస్తారు.

రిస్క్ ఫ్యాక్టర్స్

తల, మెడ కేన్సర్ బాధితులు, అవయవాల మార్పిడి వంటి పెద్దాపరేషన్స్, కిడ్నీ వ్యాధులు, స్పోకింగ్, హెచ్.ఐ.వి. బాధితులు, ఆల్కహాల్, డ్రగ్స్ వాడేవారు, జననమధ్యం, మురికి వాడలు, డయాబెటీస్, పోషకాహారలోపం, క్రానిక్ లంగ్ డిజీజీతో బాధపడేవారు (సిలికోసిస్, అస్థ్రియా, న్యూమోనియా) పేదరికం, జైలు, అనాధ శరణాలయాల్లోని వారు కరువు కాటకాలు, యుద్ధ సమయాల్లో ఎక్కువగా ప్రభలుతుంది. పిల్లలు, ఫిజికల్, మెంటల్ ఓవర్ డ్రైయిన్, హైపర్ సెన్సిటివ్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు, రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు, వలసలు పోయేవారు, కూలీలు, పెస్టిక్ అల్బర్తో బాధపడేవారిలో, సైకలాజికల్ ప్రాబ్లమ్స్ తో బాధపడేవారిలో. ఇంటర్ కరెంట్ ఇన్ఫెక్షన్స్ అయిన మీజిల్స్, కోరింతదగ్గు, ఇన్ఫ్లూయెంజా, చికెన్ పాక్స్ తో బాధపడేవారిలోను, విటమిన్ లోపం (ఎ.సి) ఉన్నవారిలో టి.బి. వచ్చే అవకాశాలెక్కువగా ఉన్నాయి.



వ్యాధి నిర్ధారణ

రక్త పరీక్ష, మాంటాక్స్ చర్మ పరీక్ష, ఎక్స్రే, స్పెన్సింగ్, బ్రాంకోస్కోపీ, ఎమ్.ఆర్.ఐ. లంబార్ పంక్చర్ ద్వారా వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు.

కాంప్లికేషన్స్: ట్యూబర్క్యులస్ గ్రాన్యులోమా, రక్తం పడడం, ఎండో బ్రాంకైటిస్, ట్రాకియైటిస్, న్యూమోథొరాక్స్, ప్లూరసీ, బ్రాంకైకెసిస్, ఎంఫైసీమా, ప్లూరల్ ఎఫ్యూజన్, లారింజైటిస్, మిలియరీ టి.బి. కేవలీన్ మెదడులో ట్యూబర్క్యులోమా కంటులు, టి.బి.మెనింజైటిస్, ఎక్స్ట్రా పల్మోనరీ టి.బి.(చర్మం, ఉదరం, వెన్నెముక, గుండె, జననేంద్రియాలు) మొదలైన అనేక కాంప్లికేషన్స్ ఏర్పడతాయి.

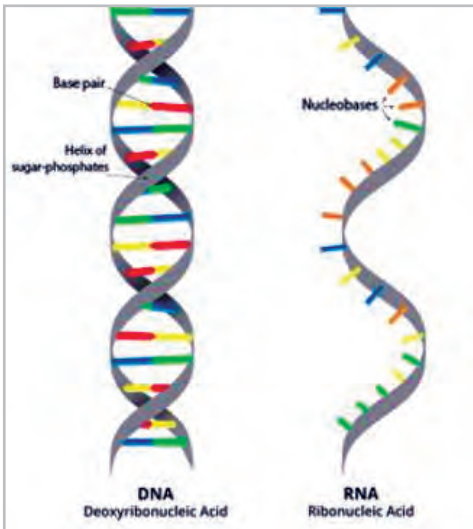
ముందు జాగ్రత్తలు - చికిత్స

క్షయవ్యాధి 15-45 సంవత్సరాల మధ్య, పురుషుల కన్నా స్త్రీలలో ఎక్కువ కాబట్టి ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పిల్లలు, గర్భిణులు, వ్యాధిగ్రస్తులకు దూరంగా ఉండాల్సి. పుట్టిన వెంటనే పిల్లలకు బి.సి.జి వాక్సిన్ వేయించాలి. కెనడా, యుకె, యుఎస్, చైనాలాగా టి.బి.ని నిర్మూలించడానికి మల్టీడ్రగ్ థెరపీ వాడాల్సి ఉంటుంది. మల్టీడ్రగ్ థెరపీ వల్ల కొన్ని సైడ్ఎఫెక్ట్స్ ఏర్పడతాయి. మూత్రం డార్క్ కలర్ లో పోవడం, జ్వరం, జొండీస్, ఆకలి లేకపోవటం, వికారం, వాంతులు వంటి లక్షణాలేర్పడితే మందులు డాక్టర్ల పర్యవేక్షణలో మార్చి వాడాల్సి ఉంటుంది. 9-12 నెలలు టి.బి. కోర్స్ వాడాల్సి ఉంటుంది. విశ్రాంతి చాలా అవసరం. మానసిక, శారీరక విశ్రాంతి అవసరం. పరిశుభ్రత చాలా అవసరం. దగ్గటప్పుడు, తుమ్మటప్పుడు కర్ఫిఫ్ అడ్డం పెట్టుకోవడం, మాస్క్ ధరించడం మంచిది. ఎక్కువ పడితే అక్కడ ఉమ్మివేయరాదు. పోషకాహారం, ప్రోటీన్స్, విటమిన్స్ గల పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి. పాలు, గుడ్లు, మాంసం, చేపలు, కాలీయం, మల్టీవిటమిన్ మాత్రలు వాడాల్సి ఉంటుంది. స్వచ్ఛమైన గాలి, వెలుతురు, ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం ఉంటే త్వరగా కోలు కుంటారు. శానిటోరియంలో చేర్చించటం మంచిది. వ్యాధి తీవ్రతను, కాంప్లికేషన్స్ త్వరితంగా అరికట్టాలి. కొన్ని కేసుల్లో సర్జరీ అవసరమవుతుంది. సింప్టమాటిక్ ట్రీట్మెంట్ కొన్నిసార్లు అవసరమవుతుంది.

డి.ఎన్.ఏ., ఆర్.ఎన్.ఏ అంటే...

మానవులలో ఒక తరంలోని లక్షణాలు మరొక తరానికి సంక్రమిస్తాయి. వీటిని వంశపారంపర్య లక్షణాలు అంటారు. ఈ లక్షణాలనే వారసత్వ లక్షణాలు అని కూడా అంటారు. ఈ వారసత్వ లక్షణాలకు మూలకారణం “జన్యువులు”. అదేవిధంగా ఆ జన్యువులను అంటిపెట్టుకు వుండే “న్యూక్లియక్ ఆమ్లాలు” కూడా కారణం అంటున్నారు శాస్త్రజ్ఞులు. ఆ న్యూక్లియక్ ఆమ్లాలు రెండురకాలని గుర్తించారు. అందులో ఒకటి “డి ఆక్సిరైబో న్యూక్లియక్ ఆమ్లము”. దీనినే సంక్షిప్తంగా డి.ఎన్.ఏ. అంటున్నారు. ఇక రెండవది “రిబో న్యూక్లియక్ ఆమ్లం”. దీనినే సంక్షిప్తంగా “ఆర్.ఎన్.ఏ” అంటున్నారు.

డి.ఎన్.ఏ. కణ కేంద్రంలోని “జీవసారం” (ప్రోటోప్లాజం) లో వుంటుంది. దానిని వదలి బయటకు రాదు.ఆర్.ఎన్.ఏ. మాత్రం కేంద్రం బయట వున్న “ సైటోప్లాజమ్”లో వుంటుంది. డి.ఎన్.ఏ. ఒక అధికారిగా ప్రవర్తించి, ఆర్.ఎన్.ఏ.ను రాయబారిగా మార్చుతుంది. రాయబారి చేతనే పనులు చేయించుకుంటుంది. ఇవి రెండూ కూడా

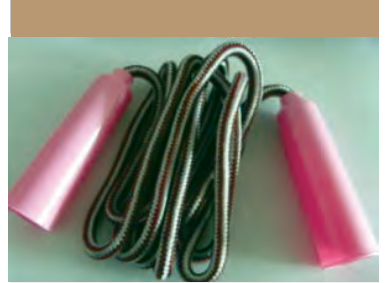


“న్యూక్లియోటైడ్లు” అనే పదార్థాల కలయికవల్ల ఏర్పడతాయి. ఒక్కొక్క న్యూక్లియో టైడ్ లో మూడు అణువులు వుంటాయి. అవి 1.ప్రాస్టేట్ అణువు, 2. చక్కెర అణువు, 3. నేంద్రియ నత్రజని, ఈ మూడవదానిలో 4 రకాల అణువులు వుంటాయి. అవి “ఆడినీన్, గుఆనీన్, థైమిన్, సైటోసీన్” అనేవి. డి.ఎన్.ఏ. స్వరూపాన్ని వివరించే భౌతిక పటాన్ని “జేమ్స్ వాట్సన్, ఫ్రాన్సిస్ క్రెక్” అనే శాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టారు. 1953వ సంవత్సరంలో ఈ విషయాన్ని ప్రపంచానికి తెలియజేశారు. డి.ఎన్.ఏ.లో రెండు న్యూక్లియోటైడ్ల పోగులు వుంటాయని తెలిపారు. ఈ రెండూ ఒక దానికి ఒకటి చుట్టుకొని వుంటాయి. దీనినే “డబుల్ హెలిక్స్” (లేక) ద్వికుండలీకరణ రూపము అంటారు. ఇది చూడటానికి నిచ్చెనలాగా నిలువ లేకున్నట్లు వుంటుంది. నిచ్చెనకు రెండు ప్రక్కలా వుండే పొడవైన నిచ్చెనకర్రలు వదులుగా మెలికలు తిరిగి వుంటాయి. ఆ రెంటిని కలుపుతూ నిచ్చెన కాళ్ళు లేక మెట్లలాగా న్యూక్లియోటైడ్లు వుంటాయి. ఈ పద్ధతిని “స్పైరల్” (Spiral) పద్ధతి అంటారు. న్యూక్లియోటైడ్లు జతలు జతలుగా వుండి ఒకవైపు అణువులను మరోవైపు అణువులతో కలుపుతుంటాయి. అంటే - ఒక “ఎ” ఎప్పుడూ మరొక ‘టి’తోనూ, ఒక “సి” ఎప్పుడూ మరొక “జి”తోనూ ఇలా రకరకాలుగా కలసి వుంటాయి. అందువల్ల అణువు ప్రత్యుత్పత్తి సజావుగా జరుగుతుంటుంది. డి.ఎన్.ఏ. సుమారు 300 కోట్ల బిట్ల సమాచారం వున్న కంప్యూటర్ లాగా పనిచేస్తుందట. మనిషికి జీవనాధారమైన ప్రోటీన్ల తయారీకి అవసరమైన సలహాలు, సూచనలు పంపిస్తూ వుంటుంది.

ఆదివారం
అనుబంధం

21 ఆదివారం,
మార్చి 2021

3



చురుకుదనాన్ని పెంచే ‘తాదాట’

తాదాటను ఈపాటికి అందరూ మర్చి పోయే ఉంటారు. తాదాట అంటే ఏం ఆట అని అడిగే పిల్లలున్నారంటే ఆశ్చర్యపో నక్కరలేదు. ఒకప్పటి తరానికి ఈ ఆటంటే తెలుసు. ఇప్పటి తరానికి ఈ ఆట గురించి తెలియదు. ఈ ఆట ద్వారా శరీరానికి మంచి వ్యాయామం చేకూరు తుంది. ఒకప్పుడు ఇంట్లో పిల్లలుంటే సింక్రింగ్ చేసే తాడు తప్పకుండా ఉండేది. తాడు రెండు కొనల అంచున రంగులతో గుండ్రంగా చెక్కతో తయారుచేసిన పిడులు పట్టుకోవటానికి వీలుగా ఉంటాయి. ఆడపిల్లలందరూ ఓ చీట చీరే ఈ తాదాట ఆడేవారు. ఈ తరం పిల్లలకు తెలియని ఆటల్లో ఇదొకటి. తాడును రెండు చేతులతో పట్టుకొని పైకి ఎగురుతూ కాళ్ళకింద నుంచి తాడును వెనుకగా ముందుకు తిప్పుతూ సరదాగా గెంతుతూ ఆడే ఆట. ఒక్కరే కూడ ఆడుకునే ఆట ఇది. అలాగే ఒక సమూహంగా కూడి ఆడవచ్చు. ఈ ఆట మానసిక ఉల్లాసాన్ని ఇవ్వడం మాత్రమే కాదు, శరీరానికి మంచి వ్యాయామం కూడ. తాడుతో పాటు గెంతడం వల్ల శరీరంలోని అన్ని భాగాలకూ వ్యాయామం లభిస్తుంది. ఈ ఆటవల్ల ఇంకా అనేక ప్రయోజనాలున్నాయి. పెద్దగా ఖర్చుకాని ఆట. ఆడుకోవడా నికి ఎక్కువ స్థలమూ అక్కర్లేదు. ఆటవస్తువుల దుకాణాల్లో దొరుకుతుంది. ఇప్పడైనా మీ పిల్లలకు ఈ ఆటను నేర్పండి. రోజూ అరగంట ఆడితే శారీరక దారుణ్యమూ, మెదడు చురుకుదనం కలిగి ఉంటారు. పిల్లలకు స్థూలకాయం కూడ తగ్గుతుంది.





ఈ చరిత్ర ఏ సిరాతో?

పాలాలు విడిచి హలాలు మరచి
న్యాయం కోసం నడిరోడ్డుపై
ఇంకా ఎన్నాళ్ళు ?

నిలిచిన అడుగులకు
మద్దతు అడుగులు తోడై
నినాదాలు నిప్పులై మెరుస్తుంటే
ఓదార్పు అడుగులు ఇంకా
చీకటి చాటునే తచ్చాడుతూ
కుటల కూర్పులు పేనుతూ...

పండించిన పంటపై
పరిహాసపు నిర్ణయాలు
పైళ్ళపై రాతలై నిలిచాక
పోరుబాబో శరణ్యం అంటూ
ఎత్తిన పిడికిళ్ళు ఎదురొడ్డి నిలబడవా?

న్యాయం కావాలంటూ
నిలిచిన అడుగులకు
టియర్ గ్యాస్ తో
కన్నీళ్ళను తెప్పించడం సమంజసమా?
సభ్యసమాజంలో రైతుని
నడిరోడ్డుపై ఇన్నాళ్ళు నిలబెట్టడం భావ్యమా?

ఏ దేశం అయినా
ఆకలిని ఆదమరచి నిద్రపోతోంది అనుకొంటే
అది రైతు కృషి ఫలితమే
కర్షకుడి కళ్ళు కన్నీటితో నిండితే
మరో ప్రళయం మారాకు వేస్తుంది
ఆకలి పెనుభూతమై రాజ్యాన్ని దహిస్తుంది
రైతే రాజంటూ రోడ్డుపై నిస్తేజున్న చేయడం
ఘోర అవమానం, అమానుషం..
ఈ చరిత్రను ఇప్పుడు ఏ సిరాతో రాయాలి..?

-మహబూబ్ బాషా చిల్లెం,
9502000415



ఎవ్వరినీ
పట్టించు
కోలేదు. ఏమీ
పట్టించుకోలేదు.
సర్దు సర్దున సందుల్లో
కట్ చేస్తూ 'యు' టర్నింగ్
లు, 'వి' టర్నింగ్ లు ఇచ్చుకొని
చేతులు వదిలేసి కాసేపు,
చేతులు పైకెత్తి కాసేపు వివిధ
విన్యాసాలు చేసినాడు. ఈలలు,
ఊలలు... అబ్బో... ప్రపంచాన్ని జయించి
నంత సంబరం.

ఇంటికి దగ్గరగా వచ్చేశాడు.
సూపర్ సక్సెస్.... పోలీసుల కంటపడలేదు. ముందు
బాబుల లిస్టులో పేరు నమోదు కాలేదు. పోలీసుల
మందలింపు జరగలేదు. జడ్జి జరిమానాకు గురికాలేదు...
హెచ్.. హెచ్.. హూర్..

- ఆర్.సి. కృష్ణస్వామి రాజు
93936 62821

“మిత్రమా! రావడం మరచిపోవద్దు. సరిగ్గా
సాయంకాలం ఏడు గంటలకి రేణిగుంట రోడ్డులోని
హోటల్ బ్లీస్- మధువని బార్ అండ్ రెస్టారెంట్ కి!
మిత్రుడు బాలకృష్ణగాడిని కూడా పిలిచినాను. గుర్తుంది
కదా - కొత్త కారు కొన్నందుకు నేను ఇస్తున్న బ్రీట్
యిది. తప్పక రావాలి సుమా!” మిత్రుడు మధుబాబు
ఫోన్ చేసినాడు రియల్టర్ రమణ కుమార్ కి.

పెళ్ళాం పరిమళ పచ్చిబఠాణీ కాయల్లోంచి
గింజలు ఒలుస్తోంది.

“ఏమండీ! మనం ఎస్సీవో కాలనీలోని ఇల్లు
మారినాక చాలా బాగుందండీ, చుట్టూ శేషాచలం
కొండలు- తిరుమలకి వెళ్ళే వాహనాలు, దిగే
వాహనాలు, కపిలతీర్థం జలపాతం, అలిపిరి
పాదాలు... భలేగుందండీ”.

రమణ కుమార్ అరసవ్వు నవ్విన్నాడు.

“ఏమండీ! చెప్పడం మరచినాను. నిన్న మన
ఇంటికి రెండు ఉడుతలు వచ్చినాయండీ. భలే
ముచ్చటగా వున్నాయి. ఇంట్లో రెండు జామ పండ్లుంటే
పెట్టా. తలలు ఎగిరేస్తూ అటూ ఇటూ చూస్తూ తోక
తిప్పుతూ నిమిషంలో తినేసాయండీ”.

“ఓనీ తిక్క పెళ్ళామా, తిరుపతి కార్పొరేషన్ వారి
తోటలోంచి ఇంట్లోకి ఉడుతలు వచ్చినాయని
సంబరపడిపోతున్నావు. తోటలోంచి ఉడుతలే కాదు,
పాములు సైతం మన ఇంటికి వస్తాయే తిక్క
మొఖమా” అని అందామనుకొని ఆమె ఉడుతానందం
ఎందుకు పోగొట్టాలని గమ్మున ఉండిపోయినాడు.

ఇంతలో బాలకృష్ణ ఫోన్- “ఒరేయ్ రమణ
కుమార్! మన మిత్రుడు మధుబాబు పార్టీకి
పిలిచినాడురోయ్ ! తిన్నగా ఇంటి నుంచి హోటల్ కి
ఆటోలో వచ్చేయ్ ! ఆటోలో వెళ్ళిపో. ముందుబాబుల
భరతం పడతామని హెచ్చరికలు చేస్తున్నాడు కొత్త
ట్రాఫిక్ సర్కిల్ ఇన్ స్పెక్టర్. రోజుకి వంద, రెండు
వందల డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ కేసులు పెట్టేస్తున్నారు. మన
జాగ్రత్తలు మనవి. ఫ్రీగా ముందు వస్తావుంది కదా అని
సొగ్గాడి లెక్కన టూ వీలర్ లో రామాక. తప్పదంటే
సందుల్లో గొండుల్లో వచ్చి వెళ్ళిపో, పోలీసుల కంట
పడమాక”. అని సమాధానం కోసం ఎదురు
చూడకుండా పెట్టేశాడు ఫోన్.

× × ×

పెళ్ళి అయిన కొత్త రోజులు గుర్తుకు వచ్చాయి
రమణ కుమార్ కి. మావ కొని ఇచ్చిన కొత్త మోటార్
సైకిల్ భలే నచ్చింది. ఈగ వాలనివ్వదు దాని పైన.
పూట కొకసారి నైసు గుడ్డతో తుడిచి తుడిచి

ఆనందిస్తాడు. వారానికొకసారి తను తలస్నానం
చేయకపోయినా ఫర్లేదు కానీ, మోటార్ సైకిల్ కి
మాత్రం వారానికొకసారి వాటర్ సర్వీసింగ్ చేయిస్తాడు.
ఎవ్వరూ చూడని సమయంలో బండికి ఎన్ని ముద్దులు
పెట్టినాడో లెక్కలేదు.

కొత్తబండి-కొత్త అల్లుడు... దిష్టి తగులు
తుంది... దిష్టి తీయించమని అత్త అమ్మమ్మెమ్మ
చెప్పింది. ఆదివారం అమావాస్య నాడు ఆదిరాజు
బావచేత నిమ్మకాయ, గుమ్మడి కాయల దిష్టి
తీయించింది పరిమళ.

బండి అద్దంలా వుండాలని, ముచ్చటగా
మెరవాలని ఆమె ఆశ. పెండ్లి అయిన మొదటి
పండుగనాడు పరిమళకు 102 డిగ్రీల జ్వరమొచ్చింది.
బండి చక్రాలకి పేద అంటి వుందని వాటర్ సర్వీసింగ్
చేసేంతవరకు ఒప్పుకోలేదు. బండికి సర్వీసింగ్
చేసినాకే, డాక్టరు దగ్గరికి బయలుదేరింది. శుభ్రత-
పరిశుభ్రత ఆమె నినాదం మరి.

సాయంత్రం ఏడు కావొస్తోంది.

రమణ కుమార్ సందిగ్ధంలో పడ్డాడు.

‘నిజమే, బాలకృష్ణుడు చెప్పింది కరెక్ట్. తిరుపతిలో
ట్రాఫిక్ పోలీసుల హడావుడి విపరీతంగావుంది. చిన్నా
పెద్దా చూడటం లేదు. అందరినీ చెక్ చేస్తున్నారు.
దొరికితే చాలు, క్యాప్ అని పట్టేస్తారు. తాగిన పైకం
కొద్దీసేపు కూడా నిలబట్టేడు. ఎట్లా చేద్దారా
భగవంతుడా? ఆటోలో పోదామంటే వందకి
తక్కువరారు. పోసు వంద, రాసు వంద, మనం తాగే
రెండు గుక్కలకి రెండు వందల బొక్క... మనసు
ఒప్పుకోవడం లేదు’

టవున్ మ్యాప్ తీసుకున్నాడు. ఎస్సీవో కాలనీ
నుండి హెరిటల్ బ్లీస్ కి మధ్యలో, పోలీసులు కాపు
కాచే ప్రదేశాలు ప్రధానంగా ఆరు. అన్నారావు సర్కిల్,
భవానీ నగర్ సర్కిల్, తుడా సర్కిల్, శ్రీనివాసం సర్కిల్,
సుబ్బలక్ష్మి సర్కిల్, రామానుజం సర్కిల్. ఈ ఆరింటినీ
తప్పించుకుంటే చాలు. ‘జాంజాం’ అని పార్టీ అయి
పోతంది. ఆటో ఖర్చులు రెండు వందల తగ్గుతుంది.

మనసులోనే మాస్టర్ ప్లాన్ గీచినాడు. హెరిటల్
నుండి ఆ సందు, ఈ సందూ తిరిగి పెద్దకాపు లేవుట్ కి
చేరి పోస్టాఫీసువీధిలోంచి రెడ్డి అండ్ రెడ్డి కాలనీలోకి
వెళ్ళి, రైల్వే కాలనీ, సుందరయ్య నగర్, ఖాదీ కాలనీల
మీదుగా జాగ్రత్తగా ఎస్సీవో కాలనీ చేరిపోవచ్చు.
‘సూపర్ ఐడియా’ తనకు తట్టినట్టే, సోదర ముందు
మిత్రులకు తట్టితే పట్టణంలో డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ కేసులే
వుండవు. తనకు తానే భుజం తట్టుకున్నాడు.

ఉషా మెడికల్ డిస్ట్రిబ్యూటర్ పందేటి

డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్

కృష్ణమరాజుతో పని వుందని, రాత్రికి అక్కడే అతడితోనే
భోజనం చేస్తానని చెప్పినాడు పరిమళకి. ఫ్రెష్ గా
తలస్నానం చేసి, డ్రెక్సినింగ్ చేసిన కాటన్ డ్రస్
వేసుకొని, సింగపూర్ ఫర్వూమ్ చల్లుకొని, రాత్రి
అయినా రేబాన్ గ్లాస్ తగిలించి, సీట్ బెల్ట్ కోసం హెల్మెట్
పెట్టుకొని, టింగు రంగడి లెక్కన బయలుదేరినాడు.
చల్లగాలులకి భలే పసందుగా వుంది టూ వీలర్
ప్రయాణం. సేవించబోయే మధుపానం గుర్తొచ్చి తనకు
తెలయకనే తియ్యటి గుటకలు గొంతులో
కదలాడుతున్నాయి. ‘ఫ్రీగా వస్తే ఫినాయిల్ కూడా
వదలదు’ అనే మిత్రుల కామెంట్ వమ్ము చేయాలని
హెరిటల్ కి అర్థగంట ఆలస్యంగా చేరినాడు. ఎంతో
బిజీగా వున్నట్లు బిల్డప్ ఇచ్చినాడు.

× × ×

కావలసినవి అర్థరిచ్చారు. కలుపుకోవడానికి
కంపెనీ షోదాలు, కాంప్లిమెంట్లు ఇచ్చినారు హోటల్
వారు. సంతోషంగా స్వీకరించినారు. నంజుకోవడానికి
జీడిపప్పు, కోడిగుడ్డు బురుజు, చికెన్ పకోడీ,
కాల్షిఫర్ రోస్ట్... రకరకాలు తెప్పించుకున్నారు.
మసక చీకటిలో సన్నటి సినిమా ట్యూన్లు
వినిపిస్తున్నాయి. డీమానిట్రేజేషన్ మొదలుకొని శ్రీదేవి
మరణం దాకా పిచ్చాపాటి మాట్లాడుకున్నారు. సందిట్లో
సదేమయ్యాగా ఆహారనియమాలు, వ్యాయామ
ప్రాముఖ్యం, ధ్యానం వల్ల లాభాలు కూడా చర్చించు
కొని ఒకరినొకరు హాగ్ చేసుకొని వారి వారి ఇండ్లకు
బయలుదేరినారు. ఇలాంటి పార్టీలు మళ్ళీ జరుపు
కోవాలని కోరుకున్నారు. గేటువద్ద నిలబడ్డ సెక్యూరిటీకి
యాభై రూపాయలు టిప్పు కూడా ఇచ్చినారు.

× × ×

రమణ కుమార్ చురుకుగా తయారైనాడు. బండి
దుమ్ము దులిపి, బండి నైడు స్టాండు తీసి, బండి స్టార్ట్
చేసినాడు. తన మాస్టర్ ప్లాన్ గుర్తొచ్చింది. జాగ్రత్తగా
అమలు చేయడం ప్రారంభించినాడు. ఆకాశంలో
ఎగురుతున్న రెక్కలలేని పక్షిలా వుంది పరిస్థితి.

పెళ్ళాం పరిమళకి, తనకి పెండ్లి అయిన మూడు
రోజు గుర్తొచ్చింది. భర్త అంటే భయం పోయి కొంచెం
చనువు వచ్చిన మూడో రోజున, చిన్నగా రమణ
కుమార్ చేతిని తన చేతిలోకి తీసుకొని ఇలా చెప్పింది.

“ఏమండీ, నాకు ఇష్టం లేని పని ఏదీ చేయరు
కదా”.

“అబ్బే! నీకు ఇష్టం లేని పనులా? చేయను కాక
చేయను” నవ్వుతో సమాధానం.

(మిగతా 5వ పేజీలో)

“మందు వాసన పడదండీ నాకు. ఎప్పుడు కానీ, మందు కొట్టకండి... దయచేసి.. ప్లీజ్..” తను చేయి ఇవ్వకున్నా, తనే రమణ కుమార్ చేయి తీసుకొని తన చేతిలో వేసుకొంది పరిమళ.

ఆ రోజు బుక్ అయిపోయినాడు మనవాడు. దానిని తప్పించుకోవడానికి ఎన్నెన్ని డ్రామాలో...

× × ×

ఎవ్వరినీ పట్టించుకోలేదు. ఏమీ పట్టించుకోలేదు. సగ్రు సగ్రున సందుల్లో కట్ చేస్తూ ‘యు’ టర్నింగ్ లు, ‘వి’ టర్నింగ్ లు ఇవ్వుకొని చేతులు వదిలేసి కాసేపు, చేతులు పైకెత్తి కాసేపు వివిధ విన్యాసాలు చేసినాడు. ఈలలు, ఊలలు... అబ్బో... ప్రపంచాన్ని జయించినంత సంబరం.

ఇంటికి దగ్గరగా వచ్చేశాడు. సూపర్ సక్సెస్.... పోలీసుల కంటపడలేదు. మందు బాబుల లిస్టులో పేరు నమోదు కాలేదు. పోలీసుల మందలింపు జరగలేదు. జడ్జి జరిమానాకు గురికాలేదు... హిప్.. హిప్.. హుర్లై... గుర్రంమీద స్వారీ కాదు.. ఏనుగు మీద ఊరేగింపు.. కాదు కాదు వెండి రథంపై ఊరేగింపులా వుంది.

ఆకాశం నుంచి పడుతున్న సన్నటి వాన చినుకులు పూల వర్షంలా వుంది అతడికి.

ఇంటికొచ్చి గేటు తీస్తుండగా మిత్రుడు మునిక్రిష్ట సలహా గుర్తుకొచ్చింది. “మావా! మందు కొట్టిన వాసన భార్యలకి తెలియకుండా వుండాలంటే చిట్టి చిట్కా ఒకటుంది. మందు కొట్టినాక, రెండు మూడుసార్లు నోటితో గట్టిగా ‘హా,హా’ అంటూ గాలిని బయటికి వదిలేయ్. మూడు నాలుగు సార్లు నీళ్ళతో బాగా పుక్కిలిండు. వేలితో పండ్లసంతా బాగా రుద్దు. వాసన తగ్గుతుంది. ఫైనల్ గా కిళ్ళీ వేసుకో. కిళ్ళీ దొరకక పోతే కనీసం వక్రప్రాడి అయినా నములు. చాలా వరకు వాసన రాదు”

నోటి గాలి ఊడుడు, పుక్కిలించడాలు, పండ్లు రుద్దడాలు అన్నీ హోటల్ లోనే అయిపోయాయి కదా, చివరిది తాంబూల సేవనం. పెళ్ళాం పరిమళకి రెడ్ హ్యాండెడ్ గా పట్టుబడకూడదు కదా!

సరుక్కున బండి తిప్పి కపిలతీర్థం జంక్షన్ వద్దకి చేరినాడు. జక్కదొన కిళ్ళీ షాపు వద్ద బండి నిలిపినాడు. కలకత్తా ఆకులో కిళ్ళీ కట్టుమన్నాడు. తనలాంటి మిత్రులు కొందరు సిగరెట్లు కాలుస్తున్నారు. షాపు పోర్టబుల్ టీవీలో ‘సరదా సరదా సిగరెట్టు...’ రాముడు-భీముడు సినిమాలోని రేలంగి పాట వస్తోంది. సిట్టువేషనల్ సాంగ్ విని నవ్వుకున్నాడు. రూపాయి నీళ్ళ ప్యాకెట్ తీసుకున్నాడు. మళ్ళీ చక్కగా రెండు సార్లు నీళ్ళతో పుక్కిలించినాడు. కిళ్ళీతీసి నోటిలో వుంచుకున్నాడు. పూలరంగడి లెక్కన బండి స్టార్ట్ చేసి ఇంటివైపు బండి తిప్పినాడు. 20, 30 అడుగుల దూరం వెళ్ళాడో లేదో, బండిని ఎవరో ఆపుతున్న శబ్దం. గబుక్కున ఇద్దరు పోలీసులు వచ్చినట్లు మాయగా కనబడింది. ఒకరు బండి వెనుక నిలబడి బండిని కదలనీయకుండా పట్టుకున్నారు. ఇంకొకరు బండి అవుచేసి బీగాలు పెరుక్కున్నారు.

అప్పటికి కాని అర్థం కాలేదు రమణకుమార్ కి వారు డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ కేసు బుక్ చేయడానికి వచ్చిన పోలీసులని. రోడ్ సేఫ్టీ టీం మెరుపుదాడుల నిర్వహణలో భాగమని.

చెంప చెళ్ళుమని కొడితే ఎలా వుంటుందో అలా, ఎవరో కొట్టినట్లు మన స్పృహ లోకి వచ్చినాడు. అయినా తను ‘లోకల్’ కదా. వెంటనే తన చిన్ననాటి స్నేహితుడు బాలాజీ గాడు గుర్తుకు వచ్చినాడు. వాడి అన్న ఐ.ఎ.ఎస్ ఆఫీసర్. రాష్ట్ర సెక్రటేరియట్ లో కీలకమైన పదవిలో వున్నాడు. బాలాజీ గాడికి వాడి అన్న తాలూకు ఇన్స్పెక్టర్ పట్టణమంతా వుంది. ఫోన్ కాలెంట్ విషయాల్ని సెటిల్ చేస్తాడని గుర్తొచ్చి వాడికి ఫోన్ చేశాడు. బాలాజీ గాడు “పోలీసు కేసుల్లో ఇన్వాల్యూ కావడం లేదు మిత్రమా” అని చెప్పి ఫోన్ పెట్టేశాడు. వెంటనే మాజీ ఎంఎల్ఎ అల్లుడికి ఫోన్ చేసి విషయం చెప్పినాడు. పోలీసులతో మాట్లాడి కేసు లేకుండా చూడమన్నాడు. “పాజిషన్ లో లేము కదబ్బా, అపోజిషన్ వాళ్ళ మాటలు ఆఫీసర్లు వినడం లేదబ్బా” అని ఎంఎల్ఎ అల్లుడు జూరుకున్నాడు.

చేసేది ఏమీ లేక పోలీసుల ముందర దిగాలుగా నిలబడ్డాడు మనవాడు. పోలీసుల తెల్ల బోలేరో వాహనం వీధి లైట్లకి తళతళ మెరుస్తోంది. వాహనంపై వున్న రంగు రంగుల బల్బులు ఆరుతూ, వెలుగుతూ ఉన్నాయి. పెద్ద ఆఫీసరు బండిలో వున్నాడు. భయంతో గుటకలు మింగుతూ నిలబడ్డాడు. తనలాంటి వాళ్ళు పది ఇరవై మంది యువకులు దిగాలుగా నిలబడి వున్నారు. ఎవరైనా ఐడెంటిటీ చేస్తారేమోనని బిత్తర బిత్తరగా దిక్కులు చూస్తున్నారు. గుసగుసా మాట్లాడుకొంటున్నారు. సహాయాలకై ఫోన్లు చేసుకుంటున్నారు.

‘అయ్యో! భగవంతుడా ! ఇంత పెద్ద పరీక్ష పెట్టావేమి స్వామీ ! కేసు నమోదైతే జడ్జిగారు మందలింపుతో వదిలేస్తారా! ఆ చీవాట్లను భరించేదెట్లబ్బా! భారీ జరిమానా కూడా వేస్తారా.... ఏమో! జైలుకి పంపిస్తారా... లైసెన్సు రద్దు చేస్తారా.. ఏమో! ఏమో.. ఆలోచనలు గిర్రున తిరుగుతున్నాయి. బుర్ర వేదక్లిప్తోంది. గంగ జాతరకి మేకపిల్లని బలి ఇవ్వడానికి తీసుకుపోతుంటే పలకల మోతకీ, జనాల అరుపులకీ, తిక్కిర బక్కిర అయ్యే మేకపిల్లలా వుంది తన పరిస్థితి. గత ఆదివారం దిన పత్రిక అనుబంధంలో చదివింది గుర్తుకు వచ్చింది. వంద మిల్లీలీటర్ల రక్తంలో 30 మిల్లీ గ్రాములకన్నా అల్కహాల్ శాతం అధికంగా కనబడితే కేసు నమోదు చేస్తారట. అల్లా వుడ్డిన్ అద్భుత దీపం లాంటిది ఒకటి చేతికి వచ్చి ఈ సన్నివేశమంతా అదృశ్యమైపోతే ఎంత బాగుంట్టు. మోటార్ వెహికల్ యాక్ట్ 1988 సెక్షన్ 18వ జరిమానా క్లాజు గుర్తొచ్చింది. భయంతో వణుకు వచ్చింది. అయినా ఏమి చేయగలం?.

అదే పుస్తకంలో వార ఫలాలు కూడా చూసినానే. అంతా దివ్యంగా జరుగుతుందని రాసి వుంది. వరుస విజయాలు, సన్మానాలు, ఆకస్మిక ధనప్రాప్తి, అధికారుల ప్రశంసలు, శత్రుపీడ విరుగుడు.. ఇలా అన్నీ పాజిటివ్ గా పేర్కొని వుంది.

మరి ఇలా జరుగుతోందేమిటబ్బా... కిళ్ళీకొట్టుకాద బండి పైన వెళ్ళుస్తున్నాడు కార్పొరేషన్ వారి డోమల్ని చంపే ఫాగింగ్ మిషను అడ్డువచ్చివుంటే ఎంత బాగుండు, పొగ అల్లుకొని తను పోలీసులకీ, పోలీసులు తనకీ కనబడకుండా వుంటే ఎంత బాగుండు....’

పోలీసులు బ్రీత్ అనలైజర్ నోటి వద్దకు తెచ్చారు. అది తన గొంతు కోసే పడునైన కత్తిలా అనిపించింది. నోటితో గాలిని ఊడమన్నాడు. గట్టిగా కళ్ళు మూసుకొని నూటొక్క దేముళ్ళకి నమస్కరిస్తూ ఊడినాడు. రంగు రంగుల డిజిటల్ స్క్రీన్ పైన రీడింగ్ కనబడింది. రమణకుమార్ కి చుక్కలు కనిపించాయి. రీడింగ్ రికార్డు చేసినారు పోలీసులు. తమలో తాము చర్చించుకున్నారు. పెద్ద ఆఫీసర్ కి విషయం చెప్పినారు. ఫార్మాటిటీస్ పూర్తిచేసి బండి లాక్కొని పంపినారు.

కాలు కాలిన పిల్లిలా ఇంటికి నడక ప్రారంభించినాడు. శేషాచలం కొండల్ని చూస్తూ నడుస్తున్నాడు. సింహంలా ఇంటి నుండి బయలుదేరిన రంగళిరాజా పిల్లిలా మారిపోయినాడు. బుద్ధి గందరగోళంగా తయారయ్యింది. ఎవరి ఇంటిలోనో మనసే మందిరం నినీమా లోని జగ్గయ్య పాట ‘తలచినదే జరిగినదా, దైవం ఎందులకు’ పాట వస్తోంది. పాట విని నవ్వుకున్నాడు.

‘విజయాల వాహనాన్ని అందరూ మోస్తారు. వైఫల్యాల వాహనాలను ఎవరు మోస్తారు’ అని బాధపడ్డాడు.

నడుస్తూవుంటే పార్కు దగ్గర పదిఆవుల దాకా కాగితం పూలచెట్ల కింద కూర్చొని వున్నాయి. పగలు తిన్నదంతా నెమర వేస్తున్నాయి. అందులోని ఒక ఆవు తాజాగా పేద వేసి కాళ్ళనీ, తన తోకనీ అందులో తిప్పింది. లేచి నిలబడి కొరడాతో కొట్టినట్లు తన పేద తోకని రమణకుమార్ పైకి విసిరింది. ‘హౌసింగ్ బోర్డు కాలనీ అవులకి కూడా తను అలుసైపోయానని అనుకున్నాడు. టైం బాలేకుంటే కట్టె సైతం పాము అవుతుందన్న సామెత గుర్తుకు వచ్చింది. మెల్లగా ఇంటికి చేరుకున్నాడు. శబ్దం చెయ్య కుండా గేటుతీసి ఇంటిలోకి వెళుతూ టూవీల్ పార్కింగ్ ప్లేస్ ని చూశాడు. బంగారం లాంటి బండి, పోలీస్ స్టేషన్లో రాతిళ్ళు నిద్ర చేయాలివస్తోంది. గుండె గుభేల్ మంది.

పెళ్ళాం పరిమళ ఇంకా మేలుకొనే వుంది. చూస్తున్న టీవీని కట్టేస్తూ “బండి ఏమయ్యిందండీ” అని అడిగింది. “దారిని వస్తుంటే, వెనుక చక్రం పంక్చరయ్యింది. మెకానిక్కు దగ్గర ఇచ్చి వచ్చా, రేపు వెళ్ళి తెచ్చుకుంటా”.

ఆమె హావభావాలను పట్టించుకోకుండా బెడ్రూమ్ లోకి వెళ్ళి ఏ.సి. ఆన్ చేసుకొని దుప్పటి కప్పుకొని పడుకున్నాడు. ఉదయాన్నే అయిదింటికి నిద్ర లేచినాడు. కపిలతీర్థం వెళ్ళినాడు. జలపాతం కింద నిలబడ్డాడు. రాళ్ళ వర్షం కురిసినట్లుంది జలపాతం హోరుకి. అభ్యంగన స్నానం చేసినాడు. నుదుటిన విభూతి రాసినాడు. ఈశ్వరునికి కర్పూర హారతులిచ్చినాడు. నవగ్రహాలను చుట్టినాడు. గుడిలోనే రెండు, మూడు గంటలు గడిపినాడు. ‘బతుకు జీవుడా’ అనుకొంటూ ఎండలో రెండు కిలోమీటర్లు నడచి చెమటలు కక్కుతూ పోలీసు స్టేషన్ కు వెళ్ళినాడు. వారు డాక్యు మెంట్లను పరిశీలించి కోర్టుకి తీసుకెళ్ళారు. కోర్టు ప్రాంగణంలో చింతపెట్లకింద తనలాంటి వారు చాలా మంది వున్నారు. కక్కలేక, మింగలేక పెద్దరికం దారి తప్పుతోందన్న బెంగలో వున్నారు. పోలీసులు, నిందితులు, లాయర్లు, మామూలు జనం మందుబాబులను డిఫరంట్ లుక్ తో చూస్తున్నారు. చచ్చేంత సిగ్గువేసింది రమణకుమార్ కి. అత్తగారి తరపు వారికి తెలిస్తే తన అల్లుడి రోల్ ఏమవుతుంది? అత్తమామలకి కోపం వచ్చి బండి పెరుక్కుపోతో? పెళ్ళాం పరిమళ ముందు తల ఎట్లా ఎత్తుకునేదబ్బా! టైం బాగుండి ఆ అమ్మి ఐడెంటిఫై చేయలేదు కానీ, చేసుంటే నట్టింట్లో తిరునాళ్ళే కదా ! సమయానికి జడ్జి వచ్చారు. తను వెళ్ళాడు. చేతులు కట్టుకున్నాడు. ‘పడినా పట్టి’ అన్న చందాన మేకపోతు గాంభీర్యంతో నిలబడి వున్నాడు. నిలబెట్టి నిలువెత్తు కౌన్సిలింగ్ చేసినారు జడ్జిగారు. కట్టె పొయ్యిల పెనం మీద నిలబడినట్లుంది. పునరావృతమయితే పెద్ద శిక్షలు తప్పవని హెచ్చరించి జరిమానాతో వదిలిపెట్టారు.

× × ×

రెండు రోజుల తర్వాత - ఉత్తకాల్సిన గుడ్లల్ని వాషింగ్ మిషన్ లో వేస్తూ, పనిమనిషి పారిజాతం “సార్ ప్యాంటులో కాగితాలేవో ఉన్నాయి తీసుకోండి మేడం” అని ఇచ్చింది. పరిమళ వాటిని భర్తకి అందించింది. అవి డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ కేసు కింద కోర్టు జరిమానా చలానా కాగితాలు. రమణకుమార్ మొఖంలో కత్తి వేటుకి నెత్తురు చుక్క లేదు. పరిమళ భర్త కళ్ళల్లో కళ్ళు పెట్టి చూసింది. ఆమె చూపులకి తలవాల్చేశాడు రమణకుమార్. జడ్జి, పోలీసుల శిక్షకన్నా భయంకరంగా వున్నాయి ఆమె చూపులు.

“భర్త తాగి ఇంటికి వస్తే భార్యకి అట్టే తెలసిపోతుందండీ, మొగుడి ముఖం చూస్తే చాలు ఏ పెళ్ళామైనా, అట్టే పట్టేస్తుంది. దానికి ఎక్స్ రేలు, అల్ట్రా సౌండ్ స్కానింగ్లు, ఎంఆర్ఐ, సి.టి.స్కానింగ్లు, బ్రీత్ అనలైజర్లు అవసరం లేదండీ. బండిలేకుండా మీరు ఇంటికి వచ్చిన రోజే నాకు సీన్ అర్థమయ్యిందండీ.

మంచికానీ, చెడుకానీ భార్యాభర్తలం కూర్చొని మాట్లాడుకోవాలండీ. భార్యని మోసం చేయాలని భర్త, భర్తని మోసం చేయాలని భార్య దాగుడుమాతలు ఆడితే సంసారం ఎట్లా నడుస్తుందండీ? ఇంటి వ్యవహారాలు మరొకరికి చెప్పి గుట్టు రట్టు చేయడం నాకు ఇష్టం లేదండీ. అందుకే మా అమ్మ నాన్నలతో కూడా షేర్ చేసుకోలేదు. సందర్భం వచ్చింది కాబట్టి మీతో చెబుతున్నాను. అన్నీ మాట్లాడు కుందాం, సంతోషంగా వుందాం. ఇలాంటివి రిపీట్ కాకుండా చూడండి” అని సుతిమెత్తగా చెప్పింది.

పెళ్ళాం పరిమళ విశ్లేషణ సామర్థ్యానికి, మానసిక వైశాల్యానికి పరమానంద భరితుడైన రమణకుమార్ ఆమెను ముద్దులతో ముంచెత్తడంతో కథ సుఖాంతమయ్యింది.

ఆదివారం అనుబంధం

21 ఆదివారం, మార్చి 2021

5

రేపటి గాలి

- ఆ కాష్టం కాలుతూనే వుంది
- చరిత్ర పుటల్ని తిరగేస్తున్నప్పుడల్లా
- కమురు వాసన గుప్పుమంటూనే వుంది
- వివక్షల జ్వాలల్లో
- ఆమె సమీధపుతూనే వుంది
- నాగరికతల చౌరస్తాల్లోనూ
- ఆమె చెరచబడుతూనే వుంది
- కలలకు ఉరితీస్తున్నా
- నేల నిద్రపోతూనే ఉంది
- ఆదతనాన్ని వెతికి వెతికి దహిస్తున్నా
- వ్యవస్థ మునగదీసుకుని పడుకునే ఉంది
- మానభంగాల కథనమూ
- మతం రంగుతో గ్రంధస్తమవుతోంది
- అత్యాచారాల అధ్యాయాన్నీ
- కులం కలం లిఖిస్తోంది
- ఒక కొవ్వొత్తుల ప్రదర్శనగానో
- ఒక కొత్త చట్టం హడావిడిగానో
- ఒక రక్షణ లంకెగానో
- ఆమె కోసం ఎప్పుడూ
- అతి సాధారణ ముగింపు వాక్యమొకటి
- సిద్ధంగా వుంటోంది
- ఒక మృగాల్లు మసలని దేశం కోసం
- ఆమె ఆశగా ఎదురుచూస్తుంటే
- అర్ధరాత్రి నిర్దీతి నడక కోసం
- ఓ జాతిపిత కలగంటుంటే
- కనీస సత్కర న్యాయం కోసం
- ఓ కుటుంబం కోర్పు తలుపు తడుతుంటే
- అహేతుక కట్టుబాటు రాతల్ని
- తెగనరకడానికి
- కవి కలం ఎత్తుతుంటే
- ఒక తెగింపు పాట కోసం
- రేపటిగాలి చెవులు లిక్కించి వింటోంది!

- సాంబమూర్తి లండ. 9642732008



ఆదివారం
అనుబంధం6 | 21 ఆదివారం,
మార్చి 2021కీటకాలు శబ్దాలు ఎలా
వింటాయంటే...

మనకు ఉన్న మాదిరిగా

క్రిమికీటకాలకు చెవులుండవు. అయి నప్పటికీ అవి ధ్వనులను గ్రహించ గలుగుతాయి. మన చెవిలో వినికిడికి అవసరమైన ఇయర్ డ్రమ్ ఉన్న తరహాలోనే వాటి శరీరంలో టింఫానిక్ అనే పొర ఉంటుంది. టింఫానిక్ పొర కీటకాలలో వినికిడిశక్తికి ఉపయోగ పడుతుందని శాస్త్ర వేత్తలు గుర్తించారు. అయితే ఈ టింఫానిక్ పొర కొన్ని కీటకాలలో బాహ్య అస్థి పంజరం లో ఉంటుంది. మరి కొన్నింటిలో ముందు కాళ్ళలో గానీ, ఉదరం కిందగానీ ఉంటుంది. కొన్ని కీటకాలలో అయితే ప్రత్యేకంగా వాటి చర్మం మీద ఉన్న వెంట్రుకలే శబ్దాలను వినగలవు. సహజంగా కీటకాలు తమ తోటి కీటకాలను కలుసుకోవడానికి శబ్దాలను చేయడం అలవరచుకుంటాయి. కొన్ని కీటకాలు శత్రువుల బారి నుండి తమను తాము రక్షించు కోవడానికి ఈ శబ్దాలను ఉప యోగించుకుంటాయి. గట్టిలాలు ఆహారాన్ని వెతుక్కుంటూ ఉండే సందర్భంలో శబ్దాలు వెలు పరిస్తాయి. ఆ శబ్దాలను గ్రహించిన కీటకాలు, పురుగులు తమను తాము కాపాడు కుంటాయి. ఈ విధంగా కీటకాలు చెవులు లేకపోయినా శబ్దాలను టింఫానిక్ అనే పొరద్వారా గ్రహించి శత్రువుల బారి నుంచి తమనుతాము కాపాడుకుంటాయి.



కారుణ్య నియామకాలు

చీగర్కాలమ్

మనిషికి జీవన భద్రత చాలా అవసరం. తన మాత్రమే కాదు, తన కుటుంబ సభ్యులు కూడా ఆర్థిక సమస్యలు లేకుండా జీవించడానికి ఆనరా ఉండి తీరాలి. అది ఉద్యోగం, వృత్తి, కాయకష్టం ఇంకేదైనా కావచ్చు. పక్షులు కూడా ఎక్కడెక్కడో సంచరించి తాము తినడమేగాక తమ పిల్లలకు కూడా మేత తీసుకు వస్తాయి. కుటుంబ పెద్ద కూడా అంతే. తన కోసమే కాదు. తన కుటుంబ సభ్యులందరికీ జీవనాధారమై శ్రమిస్తాడు. శరీరంలో శక్తి ఉన్నంత వరకూ శ్రమిస్తాడు. శ్రమ వినియోగం పరిమిత కాలమే చేయగలుగుతాడు. అందువల్లనే ఉద్యోగ కాల పరిమితిని అరవై సంవత్సరాలుగా నిర్ణయించారు. కాస్త అటూ ఇటూగా ఈ వయసుకే చాలా ప్రభుత్వాలు ఉద్యోగ కాల పరిమితిగా నిర్ణయించాయి.

ఒక ఉద్యోగి తన ఉద్యోగ కాలంలో ప్రాథమిక స్థాయి నుండి అంచెలంచెలుగా పైస్థాయికి ఎదుగుతాడు. అందుకు తగిన విధంగానే జీత బత్తెలు ఉంటాయి. ఏదైనా కారణం చేత అకస్మాత్తుగా ఉద్యోగి మరణిస్తే, అతడిపై ఆధారపడిన భార్య, కుమారుడు లేక కుమార్తెలలో ఒకరికి కారుణ్య నియామకం క్రింద, అదే సంస్థలో ఉద్యోగం ఇస్తారు. దీనివల్ల ఆ కుటుంబానికి జీవనాధారం దొరుకుతుంది.

ఉద్యోగి మరణానంతరం లభించే ప్రయోజనాలకు ఇది అదనం. అయితే, కారుణ్య నియామకానికి కొన్ని నిబంధనలు ఉన్నాయి. అర్హతలు, అనర్హతలు ఉన్నాయి. లేని తల్లికి సహాయపడేందుకు కుమార్తె దరఖాస్తు చేసుకుంది. పెళ్లైన పంకతో ఆమె దరఖాస్తు తిరస్కరించారు. అయితే, జి.ఓ.350 ప్రకారం పెళ్లయిన కుమార్తెలూ అర్హులే. కానీ, ఆర్డీసీ 2020లో ఇచ్చిన సర్క్యులర్ ప్రకారం పెళ్లయిన కుమార్తె మాత్రమే అర్హులని ఆర్డీసీ ప్రకటించింది. దీనిమీద ఇరుపక్షాల వాదనలను హైకోర్టు న్యాయమూర్తి విన్నారు. కారుణ్య నియామకానికి కుమార్తె కూడా అర్హురాలేనని తీర్పు ఇస్తూ ఇలా వ్యాఖ్యానించారు. “తల్లిదండ్రులను ఆదుకోవాల్సిన బాధ్యత వివాహిత కుమార్తెకూ ఉంది. ప్రస్తుత కేసులో ఆమె ఏకైక కుమార్తె. ఏ ఆధారమూ లేని తల్లికి కుమార్తె ఉద్యోగం ద్వారా సాయపడగలదు”. రాజ్యాంగం చట్ట సమానత్వ వ్యాఖ్యానంలో కుమార్తె కూడ సమానమని అస్తిహక్కులు కల్పించింది.



మైనారిటీ తిరి ఉండాలి. నియామకానికి అవసరమైన కనీస విద్యార్హతలు ఉండాలి. వయసు మించి పోకూడదు. కుమార్తె అయితే, వివాహిత అయి ఉండకూడదు. ఇంతవరకూ నియామకాలన్నీ ఇదే విధంగా జరుగుతున్నాయి. కానీ, తాజాగా ఒక కేసులో హైకోర్టు సంచలనాత్మక తీర్పు ఇచ్చింది. ఆ వివరాలు చూద్దాం.

కేసు వివరాలు: శ్రీకాకుళం జిల్లాలో ఆర్డీసీ డ్రైవరుగా పనిచేస్తున్న పెంటయ్య 2009లో మరణించాడు. ఆయన కుమార్తె దమయంతి అప్పటికే వివాహితురాలు. కారుణ్య నియామకం క్రింద తండ్రి ఉద్యోగం తనకు ఇప్పించమని ఆర్డీసీ యాజమాన్యాన్ని ఆమె కోరింది. కానీ, వివాహితకు అర్హత లేదని ఆర్డీసీ యాజమాన్యం తిరస్కరించింది. దానిమీద ఆమె 2014లో హైకోర్టులో వ్యాజ్యం చేశారు.

మొదట వ్యుత్పత్తి భార్య చేసుకున్న దరఖాస్తును అర్హత లేదని అధికారులు, తిరస్కరించారు. జీవనాధారం

లేని తల్లికి సహాయపడేందుకు కుమార్తె దరఖాస్తు చేసుకుంది. పెళ్లైన పంకతో ఆమె దరఖాస్తు తిరస్కరించారు. అయితే, జి.ఓ.350 ప్రకారం పెళ్లయిన కుమార్తెలూ అర్హులే. కానీ, ఆర్డీసీ 2020లో ఇచ్చిన సర్క్యులర్ ప్రకారం పెళ్లయిన కుమార్తె మాత్రమే అర్హులని ఆర్డీసీ ప్రకటించింది. దీనిమీద ఇరుపక్షాల వాదనలను హైకోర్టు న్యాయమూర్తి విన్నారు. కారుణ్య నియామకానికి కుమార్తె కూడా అర్హురాలేనని తీర్పు ఇస్తూ ఇలా వ్యాఖ్యానించారు. “తల్లిదండ్రులను ఆదుకోవాల్సిన బాధ్యత వివాహిత కుమార్తెకూ ఉంది. ప్రస్తుత కేసులో ఆమె ఏకైక కుమార్తె. ఏ ఆధారమూ లేని తల్లికి కుమార్తె ఉద్యోగం ద్వారా సాయపడగలదు”. రాజ్యాంగం చట్ట సమానత్వ వ్యాఖ్యానంలో కుమార్తె కూడ సమానమని అస్తిహక్కులు కల్పించింది.

-కాటూరు రవీంద్రప్రివిక్రమ్, సెల్: 9849568901

డయాబెటీస్ కలవారి కూర గోరుచిక్కుడు

ముదురుకాయలకన్నా లేతకాయలే శ్రేష్టమైనవి, రుచికరమైనవి. బలవర్ధకమైనవి. రేచీకటి తగ్గిస్తుంది. చలువ చేస్తుంది. గైసీమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ అవడంవల్ల చక్కెరవ్యాధి కలవారు కూడా తినవచ్చును. నెమ్మదిగా జీర్ణమవడం వల్ల శరీరంలోని చక్కెరస్థాయి త్వరగా పెరగదు. అందువల్ల మధు మేహం, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ ఉన్నవారికి మంచిది. ఎల్ డి ఎల్ కొలెస్టరాల్ అడుపు చేసి గుండెకు రక్షణ నిస్తుంది. పీచు మల బద్ధకం తగ్గిస్తుంది. దీనికి తోడు తక్కువ కేలరీలు ఉండడం వల్ల ఊబకాయం ఉన్న వారికి స్లిమ్ గా ఉండాలనుకునే వారికి మంచిది. గోరు చిక్కుడుకు విరుగుళ్ళు జీర్ణం చేసే ఔషధములు. పైన తెల్పిన సమాచారమంతా మంచి అవగాహన కొరకు మాత్రమే. దాక్షర్లకు, న్యూట్రిషనిస్టులకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. సరియైన వారినండి సలహా తీసుకొని వాడాలి.



	1	2	3	4	5
6					
7			8		9
		10			11
		12		13	
14					15
16			17	18	19
		20			21
		22			

ఆధారాలు

గడి - నుడి

-23

అడ్డం

- భార్య ఇలా ఉండాలని మగవారి కోరిక. (6)
- మతి వంటిదే. (2), 8. పర్వదినం. (3)
- కొవ్వొత్తి దీనితో.. (2), 12. గులాబీ (2)
- వర్షం.. (2)
- భూమి. ఓర్మిగుణం.... (2)
- కష్టంవంటిదే. (3)
- తీగలాగితే ఇదంతా కదులుతుంది. (2)
- అలజడి.. కలతో మొదలు. (6)

నిలువు

- బూడిద? (2), 3. కుశుని సోదరుడు. (3)
- అరుగు.... (2)
- ప్రసిద్ధ హాస్యనటుడు (5), 6. నక్క.... (3)
- పద్మం.. సరసున పుట్టినది. (3)
- ఇది పద్మమే... (3)
- దేవతలకు వీరు వ్యతిరేకం. (4)
- ఇది పంది..కరంతో అంతం. (3)
- ఇది పద్మంతోపాటే సరస్సులో. (3)
- రావడం.... (2)
- పాపాత్ముడు... తలక్రిందులైనాడు. (2)

గతవారం

సమాధానాలు

అడ్డం

నిలువు

- భాగ్యవారి, 3. సుప్రభాతం, 6. రశ్మి, 7. ఆపద, 8. పాశం, 12. దుత్త, 13. నంది,
17. దివి, 18. సంపద, 19. పవి, 22. శుభోదయం, 23. పార్థివుడు
2. వాలి, 4. ప్రశ్న, 5. నృపతి, 6. రవి, 9. శంఖం, 10. విత్తనం, 11. వినండి, 14. బూది,
15. విపత్తు, 16. దీవి, 20. కంద, 21. అర్థి

మనిషిగా జీవించండి..!?

సాధారణమైన పనులను కూడా

అసాధారణమైన పద్ధతిలో పూర్తి చేసినపుడే మీరు అందరి దృష్టిని ఆకర్షించగలుగుతారు. సృజనాత్మకత గలవారు విశేషతలు కావాలని పాటుపడతారు తప్ప ఇతరులను పరాజితులను చేయాలనే ఆలోచనతో ఉండరు. వ్యాపారంలో బాగా రాణించిన వ్యక్తి ఆ వ్యాపారాన్ని కొడుక్కి అప్పగించినపుడు అతడి పని కత్తి మీద సాములా ఉంటుంది. తండ్రి పెట్టిన ఒరవడిలో కొడుకు వ్యాపారం చేస్తే అతడి పనితీరును ఎవరూ పట్టించుకోరు. కొడుకు తన నాయకత్వ లక్షణాలతో ఒక ఖచ్చితమైన విజన్తో వ్యాపారం సాగించగలిగితే ప్రతి ఒక్కరు అభినందిస్తారు. అతడిని మరొక గొప్ప వ్యాపారవేత్తగా భావిస్తారు.

గోవిందయ్య ఒక గొప్ప పారిశ్రామిక వేత్త. పరిశ్రమల యాజమాన్యం కొడుకు రమేష్కు అప్పగించాడు. రమేష్ యాజమాన్యం చేపట్టిన తరువాత కొంతమంది ఉద్యోగులు రమేష్ దగ్గరకు వచ్చి పొగడడం మొదలుపెట్టారు. “మీరు మీ తండ్రిగారి కన్నా భిన్నంగా ఆలోచించి పరిశ్రమలను బాగా ముందుకు నడిపిస్తున్నారు.” వంటి మాటలతో రమేష్ను మెచ్చుకోసాగారు. “మీరు పొరబడుతున్నారు. నేను మా నాన్నలాంటి వాడినే. ఆయనకు నాకూ ఏవిధమైన తేడా లేదు” అని బదులు ఇచ్చాడు రమేష్. మెచ్చుకున్న ఉద్యోగులు ఖంగుతిన్నారు. రమేష్ వివరణగా చెప్పాడు. “నా తండ్రి ఒక ప్రత్యేకమైన వ్యక్తి. ఆయన ఎవరిని అనుకరించేవారు కాదు. నేనూ అంతే. ఆయన మాదిరిగానే ఎవరిని అనుకరించను. ఈ విధంగా నేను మానాన్నగారి లాంటి వాడినే.” ఉద్యోగులకు అసలు విషయం తెల్సింది. ఎవరి పనులు వారు సక్రమంగా చేసుకోవడానికి అలవాటుపడ్డారు. ప్రతి ఒక్కరిలోను ఏదో ఒక ప్రతిభ లేదా ఉత్పత్తి సామర్థ్యం ఉంటుంది. కాకపోతే అది అతని అంతరంగంలో ఎక్కడో నిక్షిప్తమై ఉంటుంది. దానిని గుర్తించుకుని వెలికి తీసి తన పని తీరులో ప్రవేశపెట్టకోగలిగితే ఏ రంగంలో ప్రవేశించినా విజేతగానే దర్శనమిస్తాడు.

గతాన్ని వదిలివేయాలి

చాలామంది అపరాధ భావనకు లోనవుతూ ఉంటారు. నిరాశ, విమర్శ, ఆత్మదూషణ వంటివి చాలా హానికరమైనవి. గతాన్ని వదిలివేయాలి. మిమ్మల్ని మీరు

పిల్లలు ఇంట్లో ఉంటే ఆ సందడే వేరు.. అదే సమయంలో ఆ కష్టమూ అంతే ఉంటుంది. వారిని సముదాయించడం మాటలు కాదు. స్నానం నుంచి తిండి వరకూ ఎంతో మారం చేస్తుంటారు. చాలా మంది పిల్లలు తిండి విషయంలో తల్లుల్ని నానా యాతనలకు గురిచేస్తుంటారు. ‘దీనికి అన్నం పెట్టేసరికి నాకు ఆయాసం వస్తోంది. ఎంత తిప్పలు పడ్డా రెండుముద్దలు నోట్లోకి పోనీయదు. ఏం చేయటం? అని విసుక్కునే తల్లులు ఎందరో కనిపిస్తుంటారు. ‘కాకమ్మ తింటుందో విచిత్రమే తింటుందో చిలకమ్మ తింటుందో చిట్టెమ్మ తింటుందో..’ అని పాటపాడుతూ పిల్లల్ని చంకనేసుకొని అన్నం పెట్టడానికి ప్రయత్నించే తల్లులకు కొదవు ఉండదు. అయినా పాప మూతి బిగించుకొని ముద్ద దిగనివ్వదు. చాలా మంది తల్లులు తమ పిల్లలకు అన్నం పెట్టడానికి రోజులో ఎక్కువ భాగం ఖర్చుచేయాల్సి రావడం కూడా చూస్తుంటాం. ఎంత చురుగ్గా ఉన్నా.. ఇతర విషయాల్లో ఏం ఇబ్బంది పెట్టకపోయినా.. ఆహారం తీసుకోవడం దగ్గరకొచ్చేసరికి పేచీలు పెట్టే పిల్లలు చాలామంది ఉంటారు. ఐదు లేక ఆరు మాసాల వయసులో కూడా కొందరు పిల్లలు పాలు తాగడానికి పేచీ పెడుతుంటారు. బాగా ఆకలి అయినప్పుడు మాత్రమే మారం చేయకుండా కొద్దిగా పాలుతాగుతారు. ఇటువంటి పిల్లలకు వయసు పెరిగినకొద్దీ అన్నం దగ్గర పేచీలు ఎక్కువవుతుంటాయి. ఇటువంటి పిల్లల విషయంలో తల్లిదండ్రులు ఓపికగా వ్యవహరించాలే తప్ప విసుక్కువడం చేయకూడదు. అందువల్ల ప్రయోజనం కూడా ఉండదు. బుజ్జగించడమే దీనికి విరుగుడు.

కొందరు తల్లిదండ్రులు ఆలోచన కూడా సమస్యగా మారు తోంది. ఎంత తింటే అంత బలం అంటూ పిల్లల ఆకలి తీరినా కూడా తినిపించేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. పిల్లలు వద్దు అని చెబుతున్నా వినకుండా బలవంతం చేస్తుంటారు. ఇది మంచి అలవాటుకాదు. పిల్లలకు ఎంత ఆహారం అవసరమో అంతే పెట్టాలి తప్ప అదనంగా తినిపించడం వల్ల అనుకోని ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయని గుర్తించాలి. కొందరు తల్లిదండ్రులు పిల్లల్ని పక్కంటి పిల్లలతో పోల్చుతుంటారు. ‘ అన్నం తినడానికి ఎవరూ ఇంతగా పేచీ పెట్టరు. పక్కఇంటివాళ్ళ అమ్మాయి దీన్ని ఈదాడేనా అన్నం కలిపి ఇస్తే చాలు చక్కగా తినేస్తుంది. దగ్గర కూర్చోని తినిపించే వనే ఉండదు. అందుకే అన్నాడు పూజకొద్దీ పురుషుడూ పుణ్యంకొద్దీ బిడ్డలూ అని’ అంటుంటారు. ఆహారం పెట్టే విషయంలో ఇతరులతో పోల్చటం సరైన పద్ధతి కాదు. ఎవరి

అంగీకరించడం అలవరచుకోవాలి. ఇద్దరు శిష్యులు ఒక నది గట్టు వెంబడి నడుచుకుంటూ వెడుతున్నారు. గురువుగారు చెప్పిన సంగతులు నెమరువేసు కుంటున్నారు. కొంత దూరం వెళ్లేసరికి వారికి ఒక చక్కని సౌందర్యవతి అయిన యువతి కన్పించింది. ఆ యువతి నది ఇవతల ఒడ్డు నుండి అవతల ఒడ్డుకి వెళ్లాల్సి ఉంది. నది ప్రవాహ వేగాన్ని చూసి నది దాటడానికి భయపడుతోంది. ఆ శిష్యులను చూసి “మీరు నన్ను ఈ నది దాటించగలరా?” అని అడిగింది. జవాబుగా మొదటి శిష్యుడు తాను ఆ పని చేయలేనని చెప్పాడు. రెండవ శిష్యుడు ఆమెను భుజాలపై ఎక్కించుకుని అవతల ఒడ్డున దింపాడు. ఆ యువతి అతనికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేసి వెళ్లిపోయింది.

శిష్యులిద్దరు తిరిగి తమ ప్రయాణం కొనసాగించారు. మొదటి శిష్యుడు తన స్నేహితుడయిన రెండవ శిష్యుడు చేసిన పనికి ఎంతో చింతించడం మొదలుపెట్టాడు. చివరకు తన మనసులోని మాట బయటపెట్టాడు. “మిత్రమా! గురువుగారు మనకు ఎన్నో విషయాలు చెబుతూ స్త్రీలతో ఏవిధంగాను సాంగత్యం కూడదని చెప్పారు కదా? మరినువ్వు ఆ యువతిని భుజాలపై ఎక్కించుకున్నావు. ఇది ఎంతవరకు ఆమోదయోగ్యం” అని మొదటి శిష్యుడు అడిగాడు. “నువ్వు చాలా గొప్పవాడివి మిత్రమా! నేను ఆమెను భుజాల పైమోసి నది ఒడ్డునే దించేశాను. నువ్వు మాత్రం నీ మనసులో ఇంకా ఆమెను మోస్తూనే ఉన్నావు” అన్నాడు. అందుకే జరిగిన గతాన్ని వదిలివేసి వర్తమానంలో జీవించడం అవసరం అని మొదటి శిష్యుడు తెలుసుకున్నాడు.

మీరు మీరుగా జీవించండి!

మనిషిలో రెండు పాత్రలు ఉంటాయి. ఒకటి నిజమైన మనిషి, రెండవది అతడి మనస్సుతో, అహంతో సృష్టించుకున్న అబద్ధపు మనిషి. చాలామందికి తామెవరో తెలియదు. ఎందుకంటే వారెవరో వారికి తెలియదు కాబట్టి. అందరూ మనుషులే, కాని కొంత మంది డాక్టర్లుగా, మరికొంతమంది ప్లీడర్లుగా, ఇంకా కొంతమంది రాజకీయ నాయకుల్లా ఇలా రకరకాల వృత్తులలో ఉంటారు. “నేనుఅధికారిని” అనుకుంటాడు అధికార హోదాలో ఉన్న వ్యక్తి. ఇవన్నీఎవరికి వారే వారి జీవితంలో పోషిస్తున్న



పాత్రలు కాని మనిషి పాత్ర కాదు. అందుకే అంతరాంతరాల్లో మనిషి తను ఎవరో ఎరుక కలిగిఉండాలి.ఒక నటుడు ఒక పాత్రలో నటించి ఆ పాత్రలో లీనమైపోతాడు. అటువంటి నటుడిని మనం మహానటుడు అంటాం. ఆ పాత్ర పోషణ అయిపోయిన తరువాత కూడా ఆ పాత్రలోని వ్యక్తిత్వం అతనిని వదలకపోతే ఆ నటుడు జీవించడం మరచిపోయి నటనే జీవితం అనే భ్రమలో ఉండిపోతాడు. ఉదాహరణకు ఒక పోలీసు అధికారి ఆ పాత్రలో లేనప్పుడు కూడా పోలీసు అధికారి అనే భావనలో ఉంటే మానవ సంబంధాలు బాగా దెబ్బ తిని అతనికి మనశ్శాంతి కరువైపోతుంది.

గుర్తుంచుకోవాలి!

మనిషి పుట్టినపుడు ఏమీ ఉండదు. ఆ తరువాత అతడికి కుటుంబం, కులం, మతం వంటివి ఆపాదించడం జరుగుతుంది. నిజానికి ఇవన్నీ ఆదనంగా మీకు వచ్చి చేరినవే. మీరు ఎవరో మీరు తెలుసు కోవాలంటే వీటన్నింటిని కోల్పోవాలి. మనిషి నిజ ప్రవృత్తి, ప్రశాంతతకు, పవిత్రతకు నిలయంగా ఉంటుంది. ఈ ప్రపంచంలోకి ఎవరూ, ఎటువంటి గుర్తింపు లేకుండానే వస్తారు. మనిషి పొందే గుర్తింపు లన్నీ ఆ తరువాత వచ్చి చేరేవే. ఒకసారి ఈ గుర్తింపు లన్నీ మనిషి చుట్టూ చేరేసరికి మనిషి ఏమిటో తనకు తాను తెలుసుకోలేని స్థితికి వచ్చేస్తాడు. తాను ఫలానా అనుకుంటే ఆ ఫలానా తప్ప మరేమీ కాలేదు. ఆత్మ చంచలమయినపుడు అది మనసు అవుతుంది. మనసు ప్రశాంతతకువస్తే అది ఆత్మ అవుతుందంటున్నారు విజ్ఞులు.

-డాక్టర్.సి.వి.సర్వేశ్వరశర్మ
సెల్: 9866843982

పిల్లలు తినేందుకు మారాంచేస్తున్నారా!



ఆకలిని బట్టి, ఎవరి జీర్ణశక్తిని బట్టి వారు ఆహారం తీసుకుంటారనే విషయాన్ని తల్లిదండ్రులు గ్రహించాలి. పెరిగే పిల్లల్లో శారీరకంగా మార్పులు జరుగుతుంటాయి. ఒక దశలో ఆకలి ఎక్కువకావటం, మరో సందర్భంలో ఆకలి మంద గించడం సహజం. ఇవి పిల్లల పెరుగుదలలోని సహజ మార్పులుగా గుర్తించాలి. ఆరు లేక ఏడు నెలల వయసు పిల్లల్లో పళ్ళు పస్తుంటాయి. అటువంటప్పుడు వారికి ఆకలి మందగిస్తుంది. అదివరకు తీసుకున్న మోతాదులో ఆహారం తీసుకోలేరు. ఈ విషయం తెలుసుకోకుండా బలవంతంగావారికి ఆహారంపెట్టాలని చూస్తారు తల్లి దండ్రులు. అంతేకాదు, ఆహారవిషయంలో పెద్దలకు మాదిరిగానే పిల్లలకు ఇష్టాయిష్టాలు కూడా ఉంటాయి. ఒకరోజు ఇష్టంగాతిన్న పదార్థాన్ని మరోరోజు తినరు. ఆహారం తీసుకునే విషయాన్ని పిల్లల ఇష్టాయిష్టాలకు వదిలేయాలి. అంతే కానీ, తమకు నచ్చిన, తాము ఎంపికచేసిన ఆహారాన్ని పిల్లలతో తినిపించాలని చూడకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల పిల్లలు ఆహారాన్ని ఇష్టంగా తీసుకోకపోవడమే గాక, పెద్దలు బలవంతంగా పెట్టే ఆహార పదార్థాలపై జీవితాంతం వైముఖ్యాన్ని పెంచుకునే ప్రమాదం తలెత్తుతుంది. ఆడపిల్లల కంటే మగ పిల్లలు ఆహారంలో ఎక్కువ వైవిధ్యాన్ని కోరుకుంటారు. ఆడ పిల్లలు ఎక్కువగా తమ ఇళ్ళలో చేసే పదార్థాల్ని ఇష్టపడతే..మగపిల్లలు బయట చిరు తిందులను కోరుకుంటారు. కొందరు పిల్లలు ఏదో ఒక ఆహారపదార్థాన్నే కోరుకుంటారు. తరచు అదే తింటారు. మరో పదార్థాన్ని కోరుకోరు. ఇటువంటి పిల్లలకు పోషకాలు తగ్గే ప్రమాదం ఉంటుంది. తల్లి దండ్రులు వీరిని బలవంతంగాకాకుండా బుజ్జగించి నచ్చజెప్పి వివిధరకాల ఆహారపదార్థాలు తినేలా చేయాలి. విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు..శరీర పెరుగుదల, మానసిక వికాసంలో ఎలాంటి పాత్ర నిర్వహిస్తాయో పిల్లలకు అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి. ‘తిండి కలిగితే కండ కలదోయ్ కండ కలిగినవాడే మనిషోయ్’ అని గురజాడ చెప్పారు. ఈ సూక్తిలోని పరమార్థాన్ని పిల్లలందరూ గ్రహించేలా తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు వివరించాలి. అప్పుడే పిల్లలు ఆహారాన్ని ఒక క్రమపద్ధతిలో తీసుకొనే విధంగా తీర్చిదిద్దడం వీలవుతుంది.

SUNDAY

విశాఖపాఠశాల

ఆదివారం అనుబంధం

21 ఆదివారం, మార్చి 2021

7

నక్షత్రాలు రంగులతో

కనపడటానికి కారణం?

కాంతి ధ్వనితరంగాలు దగ్గరా లేదా దూరం అవుతున్న కొద్దీ వాటి తరంగ దైర్ఘ్యం మారుతుందన్న సిద్ధాంతమే నక్షత్రాలు రంగులతో కూడా కనబడతాయని ప్రతిపాదించింది. వాస్తవానికి నక్షత్రాలన్నీ తెల్లనివే, అయితే అవి మనకు దూరంగా లేదా దగ్గరగా సమీపిస్తున్నట్లు లేదా మరో దిశగా ప్రయాణిస్తున్నట్లు కనపడటం వల్లనే వివిధ రంగుల్లో వున్నట్లుగా భావిస్తాం. ఒక నక్షత్రం వేగంగా మనదృష్టి వున్న దిశగా వచ్చేటప్పుడు, దాని కాంతి తరంగాల నిడివి తగ్గి ఆకుపచ్చ, నీలం లేదా ఊడారంగుల్లో వున్నట్లు మనం భ్రమిస్తాం. మన దృష్టికి దూరంగాపోతున్న నక్షత్రాలు పసుపు, ఎరుపు లేదా ఊడారంగుల్లో కనబడతాయని డాప్లర్ ఎఫెక్ట్ సిద్ధాంతం చెబుతున్నది. చలనంవలన కలిగేరంగు వ్యత్యాసం కంటికి కనపడాలంటే ఆ నక్షత్రం సెకనుకు లక్షలాది కిలోమీటర్లు చొప్పున అతివేగంగా కదలాలి. అయినప్పటికీ ఒకేసారి దగ్గరకు వచ్చే తెలుపు నక్షత్రంలోని నీలికిరణాలు ఊడారంగుగా మారుతాయి. ఆకుపచ్చ కాంతులు నీలంరంగుగా మారు తాయి. అతినీలలోహిత నుంచి ఊడా పరారుణం నుంచి ఎరుపుగా మారతాయి. మొత్తంమీద తెలుపురంగులో వుండే విభాగాలన్నీ స్థిరంగా వుండి, చిట్టచివరకు తెలుపు రంగు మాత్రమే గోచరిస్తుంది. నక్షత్రాలు వెలువరించే కాంతికి, రంగులకు కారణం వాటి ఉష్ణోగ్రత, నక్షత్రగోళాలలో ఉష్ణోగ్రత ఎంత అధిక స్థాయిలో వుంటే అంతగా నక్షత్రం ప్రకాశవంతంగా వుంటుంది. ఉదాహరణకు నీలి రంగులో కనిపిస్తున్నట్లుగా వుండే నక్షత్రాల ఉపరితల ఉష్ణోగ్రత 30 వేల డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు వుంటుంది. సూర్యునిపై విషయానికి వస్తే ఆరువేల డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రతతో వుండి పసుపు పచ్చ రంగులో వున్నట్లు కనిపిస్తుంది. ఆయా గోళాల ప్రకాశం వాటి దూరం మీద కూడా ఆధారపడివుంటుంది. తక్కువ ఉష్ణోగ్రత గలవి దగ్గరగా వున్నా తక్కువ ప్రకాశంతో కనిపిస్తాయి. అధిక ఉష్ణోగ్రత, ప్రకాశం ఎక్కువ కలిగినవి దూరంగా వుంటే మాత్రం తక్కువ ప్రకాశంతో కనిపిస్తాయి.



మీకు తెలుసా?

పిజ్జా అంటే ఇష్టపడని వారుండరు. ఇప్పుడు అందరికీ రెడిమేడ్ ఫుడ్గా పిజ్జా లభిస్తుంది. అమెరికన్లు పిజ్జా ప్రియులు. ప్రతిరోజు అమెరికన్లు అందరు కలిసి సుమారు 75 ఎకరాల విస్తీర్ణం సమానమైన పిజ్జాలు లాగించేస్తున్నారని సర్వేలో తేలింది.

XXX

సాధారణంగా పండ్లన్నీ క్యాలరీలను కలిగి ఉంటాయి. అన్ని పండ్లలోకి అపొకాడో పండు ఎక్కువ క్యాలరీలను కలిగి ఉంటుంది.

XXX

పసిఫిక్ సముద్రంలో సుమారు 25వేల దీవులున్నాయి. ఇవి భూమి మీద ఉన్న దీవుల సంఖ్య కన్నా ఎక్కువ.

XXX

జింకలు రోజుకు 5నిమిషాలు మాత్రమే నిద్రిస్తాయి.



ఫార్మ్లో ఒక జాతి లెమన్ ఫార్మ్ లెమన్ ఫార్మ్కు 14రోజుల కొకసారి కొత్త దంతాలు పుట్టుకొస్తాయి. అలా ఏడాదిలో సుమారు 24వేల పళ్ళు వస్తాయి.



మన కళ్ళముందరి ఉషోదయాన్ని ఆనందించడానికి

మనం కనులు తెరిచి మెలకువగా ఉండటం

ఎంతైనా అవసరం.

ఆగ్నేన్ గైఫోయిల్



కథ

మంచి స్నేహం



రాఘవపురం ఉన్నత పాఠశాలలో ఆరవ తరగతి చదివే రాము, సోము మంచి మిత్రులు, చదువులో కూడా వారు తరగతిలో మొదటి స్థానంలో ఉన్నారు. ఒకరోజు ఇద్దరూ కలిసి వస్తుండగా పాఠశాలకు కొద్ది దూరంలో వారికి రోడ్డు మీద వంద రూపాయల నోటు దొరికింది.

“పాపం! ఎవరో పారేసుకున్నారు రా!” అన్నాడు రాము. “అవును రా! ఎవరిదో తెలిస్తే బాగుండును” అన్నాడు సోము. పాఠశాల గేటు వద్దకు వచ్చి అక్కడి కాపలాదారుకు విషయం చెప్పి ఎవరైనా వస్తే మా తరగతికి పంపు అన్నాడు రాము. అతను సరేనన్నాడు.

తెలుగు తరగతి మొదలయ్యింది. తెలుగు ఉపాధ్యాయుడు రవి గారు రాగానే రాము, సోము వెళ్ళి విషయం చెప్పి వందరూపాయలు ఇచ్చారు. కాసేపటికి కాపలాదారు ఒక అమ్మాయిని తీసుకొచ్చి ‘ఆ వంద రూపాయలు ఈ అమ్మాయిదట

సో!’ అన్నాడు. “అవును అయ్యగారు మా తాతకు జ్వరంగా ఉంటే మందుల అంగడికి వెళ్ళి మందులు తెద్దామని ఈ పాఠశాలదగ్గర రోడ్డు దాటుతుండగా ఒక లారీ చాలా వేగంగా వస్తుంటే పరుగున రోడ్డు దాటబోయాను. ఆ కంగారులో చేతిలో సంచి విసురుగా పడి పోయింది సంచిదొరికిందిగాని, దబ్బు వంద రూపాయలు గాలికి కొట్టుకుపోయినట్లుంది” అని కన్నీరు పెట్టుకుంది. రవి గారు ఆ వంద రూపాయలను రాము, సోములతో ఆ అమ్మాయికి ఇప్పించి జాగ్రత్తగా వెళ్ళి మందులు కొని ఇంటికి తీసుకెళ్ళి అని చెప్పి పంపించివేశారు.

“చూశారా! పిల్లలూ స్నేహం అంటే ఇలా ఉండాలి... దొరికిన ఆ వంద రూపాయలను రాము, సోములు చెరి సగం పంచుకోకుండా పోగొట్టుకున్న వారికి అందజేయాలన్నది ఎంతో మంచి ఉద్దేశం. మీరు కూడా మంచి బాటలో ప్రయాణించండి” అన్నారు రవి గారు.

-యు.విజయశేఖర రెడ్డి, 9958736475

ఉప్పునీటి చేపలకూ, మంచినీటి చేపలకూ గల తేడా...

ఉప్పునీటి చేప నీరు తాగుతుంది. కానీ మంచినీటి చేప నీరు తాగనే తాగదు. ఉప్పునీటి చేప నిరంతరాయంగా నీరు తాగుతూనే వుండాలి. ఎందుకంటే దాని చుట్టూ వుండే నీటిలోని లవణాలకంటే దాని శరీరంలో లవణాలు



బాగా తక్కువగా ఉంటాయి. ఉప్పునీటి చేపలు తాగేనీరు వాటి నోటి నుండి, చర్మం నుండి బయటకు వస్తుంది. ఈనష్టాన్ని పూడ్చు కోవడానికి అవి మళ్ళీ మళ్ళీ నీరు తాగుతుండాలి. లేకపోతే అవి బతకలేవు. మంచినీటి చేపల శరీరంలో లవణం పదార్థాలు వాటి చుట్టూ వుండే నీటిలో కంటే ఎక్కువవుంటాయి. ఒకవేళ అవిగానీ నీరు తాగినట్లయితే, ఆ నీరు వాటి శరీరంలోనే వుండి ప్రమాదం తెచ్చిపెడుతుంది. ఈ కారణం వల్లనే మంచినీటి చేపలు నీరు త్రాగవు. మంచినీటి చేపలు చర్మం ద్వారా తమ శరీరంలోచేరే కొద్దిపాటి నీటిని మూత్రవిసర్జన ద్వారా వదిలించు కుంటాయి.

టమోటాను పోలిన ‘పైసాలిన్’

ఈ పండు జన్మస్థానం దక్షిణ అమెరికా. ఇది టమోటా కుటుంబానికి చెందిన ఫలము. ఆకులు పారదర్శకంగా ఉంటాయి. టమోటాపండు పరిమాణంలో పైసాలిన్ ఉంటుంది. టమోటాలో ఉండే ఆమ్లగుణాలు ఈ ఫలంలో ఉన్నాయి. అనేకమైన ఔషధగుణాలు కలిగిన ఫలము. విటమిన్-సి, బి, ఐరన్ కలిగి ఉండే ఫలము. కొన్ని ప్రత్యేకమైన మందులలో ఈ ఫలాలను వాడతారు. రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది.

లయన్ ఫిష్

ఈ చేపలు ఇండో-పసిఫిక్ సముద్రంలో నివసిస్తాయి.

శరీరంపై ఎరుపు మరియు తెలుపు గళ్ళు కలిగి ఉంటాయి. వీపు భాగం బిరుసుగా ఉంటుంది. వీపు వెనుకపైపున దొప్పలు కలిగి ఉంటాయి. ఈ చేపలు విషవారితం. కొన్ని చేపలను అక్వేరియమ్లో ఉపయోగిస్తారు. అక్వేరియమ్లో వాడే చేపలు విషప్రభావం అంతగా ఉండవు. సముద్రంలో హానికరమైన జాతులుగా ఇవి పేరుపొందాయి.



ట్రాన్స్ఫార్మర్లలో శబ్దంవస్తుంది. కారణం...

విద్యుత్ సరఫరాలో ట్రాన్స్ఫార్మర్లు ముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తాయి. అక్కడక్కడ రోడ్ల పక్కనే ఉండే ఈ ట్రాన్స్ఫార్మర్ల నుంచి ఒక రకమైన ధ్వని వెలువడుతూ ఉంటుంది. ఈ ధ్వని రావడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. ఆ కారణాలలో ముఖ్యమైనది అయస్కాంత చర్య. ట్రాన్స్ఫార్మర్లలో వాడే లోహాల లోని అణువులు విద్యుత్ అయస్కాంతశక్తి ప్రభావాన్ని విస్తరిస్తూ తిరిగి కుంచించుకుంటాయి. నిరంతరం జరిగేటటువంటి ఈ ప్రక్రియతో ఆ శబ్దం ఏర్పడుతుంది. మరో ముఖ్యమైన కారణం ఇన్సులేషన్ సక్రమంగా లేకపోవడం. కొత్తగా అమర్చిన ట్రాన్స్ ఫార్మర్లలో ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదు. కానీ కొంతకాలానికి లోపల ఉత్పత్తి అయ్యే వేడికి ఇన్సులేషన్ దెబ్బతిని, లోపలి పదార్థాలు కదలడం మొదలుపెడతాయి. దానివలన శబ్దం వస్తుంది. ఇటీవలి కాలంలో తయారు చేస్తున్న ట్రాన్స్ఫార్మర్లలో ఇటువంటి శబ్దాలు రావు. ఒకవేళ అలాంటి శబ్దతరంగాలు ఏర్పడినప్పటికీ వాటిని మన చెవులకు సోకని అల్ట్రాసోనిక్ తరంగాలుగా మార్చే శక్తి ఆ ట్రాన్స్ఫార్మర్లకు ఉన్నది.

