

జంధగీ

హైదరాబాద్ | బుధవారం 11 సెప్టెంబర్ 2024 www.ntnews.com

13

'పాగ' పెట్టుకోవద్దు



ఆధునిక పేరుతో ఆడవాళ్లు కూడా ధూమపానం చేస్తున్నారు. ఈ అలవాటు ఎవరైనా అనారోగ్యకరమే! అయితే, ఇది గర్భిణులపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని చైనాకు చెందిన ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తున్నది. తాజాగా నిర్వహించిన ఓ సర్వేలో ధూమపానం వల్ల గర్భిణులకు కలిగే అనర్థాలను వెల్లడించింది.

సిగరెట్ పాగలో దాదాపు నాలుగు వేల రకాల రసాయనాలు ఉంటాయి. అవి గర్భిణుల రక్తంలో కలిసిపోయి... ప్లాసెంటా ద్వారా కడుపులోని పిండాన్ని చేరుతాయి. అలా.. శిశువు ఎదుగుదలకు, మానసిక అభివృద్ధికి తీవ్రమైన అటంకాలను కలిగిస్తాయి. అంతేకాదు... ఇందులోని కొన్ని రసాయనాలు తల్లి హృదయ స్పృందనల రేటుపై ప్రభావం చూపుతాయి. దాని వల్ల కాస్తూ సమయంలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. ముందునుంచే ఈ అలవాటు ఉండి, గర్భధారణ తర్రాత మానేసినా.. 27 శాతం మందికి ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుందట. అదే ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలోనూ ధూమపానం చేస్తే.. ముప్పు అవకాశం 31 శాతం నుంచి 32 శాతం వరకు ఉంటుందని సర్వే చెబుతున్నది. పసి బిడ్డలోనో.. ఇంకేదో టెన్షన్ లోనో రోజూలో ఒక్క సిగరెట్ తాగినా.. పుట్టబోయే పిల్లలు ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని సర్వేకారులు చెబుతున్నారు. అందుకే తల్లికోపాటు పుట్టబోయే బిడ్డకూడా ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అనుకుంటే.. సిగ్నల్ కి తక్షణం మానేయాలని సర్వే సారాంశం.

ఇక 'సోలో'గానే

సోలోగామి.. ఆ మధ్య తెగ వైరల్ అయిన మాట! ఈ మాటకర్తం.. తనను తానే పెళ్లిచేసుకోవడం! ఇష్టం ఉందాలో కానీ, అడవాళ్లు అడవాళ్లను.. మగవాళ్లు మగవాళ్లనే పెళ్లిళ్లు చేసుకుంటున్న కాలమిది. ఈ విపరీత వలెణామాలు చాలవన్నట్లు లైజిల్ కు చెందిన సూర్యలనే కేరీ లనే 36 ఏళ్ల వనక.. గతేడాది తనను తానే మనువాది వార్షికోత్సవం చేసింది. సామాజిక మాధ్యమాల్లోనూ తెగ వైరల్ అయ్యింది. తాజాగా తన నుంచి తాను విడాకులు తీసుకున్నట్లు ప్రకటించి.. మరో బాంధవీ పేర్చింది.



సోలోలో మీడియా ఇన్ఫుయెన్సర్, మోడల్ అయిన సూర్యలనే కేరీ.. తనకు తగిన భాగస్వామి దొరక్కపోవడంతో స్వీయ వివాహం చేసుకున్నది. అయితే, తన వివాహ బంధం పట్ల అసంతృప్తితోపాటు ఒంటరి తనం భరించలేక విడాకులు తీసుకుంటున్నట్లు ప్రకటించింది. తనపై తనకు చాలా అంచనాలు ఉన్నాయనీ, వాటిని అందుకోలేకపోవడమే ఈ విడాకులకు కారణమని చెప్పుకోబట్టింది. విడాకుల నిర్ణయానికి ముందు ఆమె 'కప్పర్ థెరపీ' కూడా తీసుకున్నదట. కొన్సెలింగ్ సెషన్లకు హాజరైంది. ఇవేమీ ఫలితాలిచ్చి ఇవ్వకపోవడంతో విడాకులే పరిష్కారం అన్న నిర్ణయానికి వచ్చింది. అయితే, సూర్యలనే కేరీని ఆదర్శంగా తీసుకోనని.. తనను తానే పెళ్లి చేసుకున్న గుజరాత్ లోని వడోదరుకు చెందిన క్షమా బిందు మాత్రం.. ఇటీవలే తన వివాహం తొలి వార్షికోత్సవాన్ని ఘనంగా జరుపుకోవడం విశేషం!

ఈ నడుము నొప్పి ఎందుకు?

నమస్కేందం. నా వయసు 37 సంవత్సరాలు. తొలిసారి గర్భం ధరించాను. సహజ గర్భం. నెల తప్పి 20 రోజులు అయింది. అయితే బాగా నడుము నొప్పి వస్తున్నది. తొలి రోజుల్లో ఇలా జరగడం సహజమేనా. ఇలా నొప్పి ఎందుకు వస్తుంది. తొమ్మిది నెలలూ ఉంటుందా?

సాధారణంగా నెల తప్పగానే నడుము నొప్పి రావడం జరగదు. మీ విషయంలో ఇలా ఎందుకు అయింది అన్నదానికి కొన్ని పరీక్షలు చేస్తే తప్ప తెల్లాలేం. ఇందుకోసం మంచి గైనకాలజిస్టును సంప్రదించండి. బీబీ, షుగర్, థైరాయిడ్, పీసీఓఎన్ లాంటి వాటికి సంబంధించిన పరీక్షలు చేస్తారు. అలాగే ఆస్టియోపోరోసిస్ ఏమైనా ఉందా నిర్ధారించుకోవాలి. 37 సంవత్సరాలకు తొలి గర్భం అంటున్నారని, ఎందుకు ఆలస్యం అయింది, ఇంతకు ముందు ఏమైనా మందులు వాడారా అన్నది తెలియాలి. బరువు ఎక్కువగా ఉన్నారా, ఎత్తుకు సరిపడా ఉన్నారా అన్నది చూసుకోవాలి. వీటి ఫలితాల ఆధారంగా మీ నొప్పికి కారణాలు తెలియవచ్చు. ఈ సమయంలో మీరు నొప్పి మాత్రం మాత్రం వేసుకోకూడదు. అలాగే గర్భం ఆలస్యం అయింది కాబట్టి, పిండం ఆరోగ్యం గురించి తెలుసుకునేందుకు జెనెటిక్ టెస్ట్ అని చేస్తారు. అది చేయించుకోండి. ఇక, మీ నొప్పి గర్భధారణ సమయం అంతా ఉంటుందా అన్నది ఇప్పుడే చెప్పడం కష్టం.



జంధగీ క్షిణిక్



డాక్టర్ పి. బాలారాం
సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

అక్కలూ.. ఇవీ మీ హక్కులు!

యావత్ దేశాన్ని కుదిపేసిన 'కోల్ కతా జూనియర్ డాక్టర్ హత్యాచార ఘటన' నేపథ్యంలో బెంగాల్ ప్రభుత్వం 'అపరాధిత' బిల్లును తీసుకొచ్చింది. మహిళలు - పిల్లలపై లైంగిక నేరాలు, వేగవంతమైన విచారణ, దోషులకు కఠిన శిక్షలు విధించడమే లక్ష్యంగా.. బెంగాల్ అసెంబ్లీలో ఈ బిల్లు ఆమోదం పొందింది. అప్పడెప్పుడో 2012లో జరిగిన 'క్షిణి హత్యాచార ఘటన' సందర్భంగా 'నిర్ణయ' చట్టం అమల్లోకి వచ్చింది. ఇప్పుడు బెంగాల్ ప్రభుత్వం 'అపరాధిత' బిల్లును ఆమోదించింది.

ఈ క్రమంలో ఎన్నో ప్రశ్నలు తెరకెక్కి వస్తున్నాయి. అసలు.. మహిళలు - పిల్లలపై వేధింపులు, వారి రక్షణ కోసం జాతీయ, రాష్ట్ర స్థాయిలో ఎలాంటి చట్టాలు అమలులో ఉన్నాయి? వాటిలో ముఖ్యమైనవి ఏమి? మహిళలను రక్షించడానికి జాతీయ, రాష్ట్ర స్థాయిలో అనేక చట్టాలు రూపొందించాయి. అయితే, ఆయా చట్టాలపై సరైన అవగాహన లేకపోవడంతో బాధితులు వాటిని సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోతున్నారు. ఈ క్రమంలో భారతదేశంలోని ప్రతి మహిళా తెలుసుకోవాల్సిన ఏడు ముఖ్యమైన పట్టణంపై చట్టాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!



- 1 గృహహింసకు వ్యతిరేకంగా..**
గృహహింస నిరోధక చట్టం - 2005.. మహిళలను ఇంట్లో ఎదురయ్యే హింస నుంచి రక్షిస్తుంది. గృహహింస చేయి చేసుకోవడమే కాదు.. ఆమెను మూలం ద్వారా, ఆర్థికంగా, భౌతికంగా, లైంగికంగా వేధించినా.. 498 సెక్షన్ ప్రకారం దోషులను కఠినంగా శిక్షించవచ్చు.
- 2 పనికి తగ్గ జీతం**
సమాన పనికి సమాన వేతనం పొందడం మహిళల హక్కు. మహిళా కార్యాలయ మొదలుకొని.. ఉన్నతోడ్కోలుగానే మహిళల కోసం 'సమాన వేతన చట్టం' అమలులో ఉన్నది. పనికి వచ్చే మహిళలు.. వారి సహోద్యోగులతో సమానమైన వేతనాన్ని ఈ చట్టం ద్వారా డిమాండ్ చేయవచ్చు. కూలీలు, ఉద్యోగులనుల వేతనాలు, ఇతర అవసరాల విషయంలో లింగ వివేక చూపడం నేరం కూడా!
- 3 పని ప్రదేశాల్లో రక్షణ**
పని ప్రదేశంలో మహిళలపై లైంగిక వేధింపులను అరికట్టేందుకు ప్రత్యేకమైన చట్టం ఉన్నది. ఈ చట్టం ప్రకారం.. పనిలో లైంగిక వేధింపులకు గురైతే.. ఉన్నతాధికారులకు నివేదించే హక్కు మహిళలకు ఉంది. ఈ చట్టం ప్రకారం.. పనిలో లైంగిక వేధింపులకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులను స్వీకరించడానికి, వాటిపై పరిశోధన చేపట్టడానికి సంస్థలు అందరూ ఫిర్యాదుల కమిటీని ఏర్పాటు చేయాలి. పది లేదా అంతకంటే ఎక్కువమంది ఉద్యోగులు ఉన్న ప్రతి కంపెనీ.. ఈ కమిటీని ఏర్పాటు చేసుకోవాల్సి ఉంది! ఎవరైనా మహిళా ఉద్యోగి వేధింపులకు గురైతే.. సదరు బాధితురాలు ఈ అందరూ ఫిర్యాదుల కమిటీకి ఫిర్యాదు చేయవచ్చు.
- 4 రాత్రిపూట అరెస్టు వద్దు**
సూర్యాస్తమయం తర్వాత, సూర్యోదయానికి ముందు.. మహిళలను అరెస్టు చేయకూడదు. ఏమైనా తప్పనిసరి పరిస్థితులు ఎదురైతే.. ఫస్ట్ క్లాస్ మేజిస్ట్రేట్ ఆదేశంతో మాత్రమే రాత్రి సమయంలో మహిళలను అరెస్టు చేయడానికి అవకాశం ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, మహిళా ఖైదీని ప్రశ్నించే సమయంలో మహిళా కానిస్టేబుల్ తోపాటు మహిళకు చెందిన కుటుంబసభ్యులు లేదా స్నేహితులు కూడా ఆమె పక్కన ఉండవచ్చు.
- 5 అజ్ఞాతం.. మీ హక్కు**
లైంగిక వేధింపులకు గురైన మహిళలకు.. 'గోప్యత హక్కు' ఉంటుంది. దీని ప్రకారం.. బాధితురాలి పేరు, ఇతర వివరాలను బయటికి వెల్లడించకూడదు. మేజిస్ట్రేట్ ఎదుట ఒంటరిగా లేదా మహిళా పోలీసు అధికారి సమక్షంలో తన వాంగ్మూలాన్ని నమోదు చేసుకునే హక్కు బాధితురాలికి ఉంటుంది.
- 6 ఉచిత న్యాయ సేవ**
లీగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీస్ యాక్ట్.. అత్యాచార బాధితులకు ఉచిత న్యాయ సహాయాన్ని అందిస్తుంది. మహిళలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నప్పుడు న్యాయ సహాయం పొందడానికి ఈ చట్టం హామీ ఇస్తుంది.
- 7 గౌరవానికి భంగం వద్దు!**
లైంగిక వేధింపుల బాధితురాలికి.. తన గౌరవానికి భంగం కలగకుండా చూసుకోవే హక్కు ఉంటుంది. దీని ప్రకారం.. ఏమైనా వైద్య పరీక్షలు అవసరమైతే కేవలం మహిళా వైద్యురాలి ద్వారానే పరీక్షలు నిర్వహించాలి. ఇతరుల సమక్షంలో ఏ విధమైన శారీరక/ మానసిక పరీక్షలు నిర్వహించడం చట్టవిరుద్ధం.

కథలు రాస్తూ..

జంధగీ నిజం చేస్తూ..

'ఎవరి ట్యాంక్ బండ్ శివ?..' అని అరాతీనింది ఊహ. హుస్సేన్ సాగర్ లో దూకి అత్యుత్సాహం పాల్పడేవారిని కాపాడటమే లక్ష్యంగా బతుకుతున్న వాడు. కాలుష్య కాసారంలోకి దిగడమే ఆశ్చర్యమైతే, ఎందరి ప్రాణాల్లో కాపాడటం అత్యుత్సాహం అనుకుంది. అతణ్ణి కలిసింది. తన గాభంతా తెలుసుకుంది. 'శివ అంటే ఈడే' అనే కథను రాసింది. అదికాస్తా వైరల్ కావడంతో అప్పటి ఇటీ, పట్టణాభివృద్ధిశాఖ మంత్రి కేటీఆర్ ట్యాంక్ బండ్ శివకు డబుల్ బెడీ రూపం ఇచ్చి ప్రకటించారు.

ఇంతకీ ఎవరి ఊహ. కొందరి వ్యథలు తీర్చాలనీ, మరికొందరి గాఢాలు ప్రపంచానికి చాటివెప్పాలనీ భావిస్తున్న శ్రీఊహా చిక్కటి రచన చేసే చక్కటి సాహితీమూర్తి. సామాజిక కోణంలో సాగే ఆమె సాహితీ ప్రస్థానంలో రెండు పుస్తకాలు వెలుగు చూశాయి. ఆమెకు ప్రతిష్ఠాత్మక అవార్డులు తెచ్చిపెట్టాయి. సోషల్ ఆంథ్రోపాలజీస్ట్ ద్వారా ఎందరో మహిళల ఊహలకు రెక్కలు తోడుగుతున్న శ్రీఊహా కథ ఇది..

శ్రీఊహా సజ్జ.. పుట్టింది, పెరిగింది హైదరాబాద్ లోనే! కోల్ కతా ఐఐఎంలో ఎంట్రీ చేసింది. తర్వాత నల్లూర్ లా యూనివర్సిటీలో పీఠి డిప్లొమా చదివింది. చదువు పూర్తవడంతోనే సాఫ్ట్ వేర్ కొలుపు కొట్టింది. ఏడాదికి రూ.30 లక్షల ప్యాకేజీ. తండ్రి ఇచ్చినట్లు. తల్లి బ్యాంకర్. అన్నీ ఉన్నా.. ఏదో వెలితి. కామరెడ్డి యువతి కన్నీటి గాఢ ఊహను కలిపిసింది. కార్పొరేట్ ఉద్యోగానికి టూటూ చెప్పింది. సామాజిక జీవనానికి శ్రీకారం చుట్టింది. నలుగురికీ మేలు చేయాలనే లక్ష్యంతో వీహాలో ఇన్స్ట్రూషన్ ఎక్స్ సిస్టమ్ సోషల్ సెక్యూర్టీ డైరెక్టర్ గా పనిచేస్తున్నది. 'మహిళా సామాజిక వ్యవస్థాపక క' (సోషల్ ఆంథ్రోపాలజీస్ట్) ద్వారా అనేకమంది గ్రామీణ మహిళలను ఔత్సాహిక వ్యాపారవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దుతున్నది. ఆంధ్రప్రదేశ్ గా ఎదిగే క్రమంలో అతివలకు ఎదురయ్యే సమస్యలను తీసుకురావడానికి బాండ్ సానుకూల మార్పులను తీసుకురావడానికి వ్యాపారాత్మక సమాచాలను వివరించి.. గ్రామీణ మహిళలను వ్యాపార రంగం వైపు ఆడుగులు వేస్తున్నది. ఎలాంటి లాభాపేక్ష లేకుండా, సామాజిక సర్వేయం, పర్యావరణ పరిరక్షణ, విద్య, ఆరోగ్యం లాంటి అంశాల్లో మార్పు కోసం తనవంతుగా కృషి చేస్తున్నది.

వీహాలో వేరూ మహిళా ఆంధ్రప్రదేశ్ గుర్తింపడం, వారిని ప్రోత్సహించడం పనిగా పెట్టుకుంది ఊహ. వారి ప్రయాణంలో ఉన్న ప్రతిబంధాలను అధిగమించేందుకు చేయూతను ఇస్తున్నది. 'మహిళా పారిశ్రామికవేత్తల కోసం వ్యాపార అభివృద్ధి, వ్యాపార ప్రణాళికలు రూపొందించడం, ప్రభుత్వాల, ప్రైవేట్ రంగ సంస్థలు, పెట్టుబడిదారులు వంటి వ్యాపార భాగస్వాములతో సుస్థిర సంబంధాలు ఏర్పరచడం, కొత్త కార్యక్రమాలు రూపొందించడం, ప్రభుత్వ పథకాలు సంబంధిత ఆంధ్రప్రదేశ్ కు ఉపయోగపడేలా చూడటం, ఇన్స్ట్రూషన్ ప్రోత్సాహకాలు, నిధుల సమీకరణ వంటి కార్యక్రమాలను పర్యవేక్షించడం, కొత్త వెబ్సైట్

కొవిడ్ ప్రబలిత రోజులవి. కామారెడ్డి దగ్గర్లోని ఓ పల్లె. అక్కడ ఓ పాతికేండ్ల యువతి భర్తను కఠినంగా కబళించింది. ఇద్దరు పిల్లల ఆ తల్లికి ఏం చేయాలి పాలుపోలేదు. భర్త బ్యాంకు ఖాతాలో ఎంత డబ్బు ఉందో కూడా ఆమెకు తెలియదు. ఎలా తెలుసుకోవాలి అర్థం కాలేదు. ఆమె దీనిని స్థితిని ఎవరో సోషల్ మీడియాలో పోస్టు చేశారు. ఆ పోస్టును చూసింది శ్రీఊహ. క్షణం ఆలస్యం చేయకుండా ఆ యువతి దగ్గరికి వెళ్లింది. తనకు చేతనైన సాయం చేసి వచ్చింది. అయినా.. ఆమె మనసు కుదుటపడలేదు. స్టార్ట్ ఫోన్ల రూపంలో అరచేతిలోకి వచ్చిన అవకాశాన్ని వినియోగించుకోలేని స్థితిలో ఎందరో ఉన్నారు. వారికోసం కార్పొరేట్ కొలుపును కాదనుకొని.. వీహాతో సరికొత్త ప్రయాణానికి శ్రీకారం చుట్టింది ఊహ.

బడులను ఆర్థికవేదం, మార్కెట్ రీసెర్చ్, గవర్నెన్స్ లో రిలేషన్స్ కదితక బాసలు చేస్తుంటాను. స్వజనాత్మక, పట్టుదల ఉన్న మహిళలను ప్రోత్సహిస్తే అప్పుతాలు అవిచ్ఛిన్నం అవుతాయి. వారి ప్రతిభకు తగ్గ వేతనం అందించడానికి అవకాశం పనిచేస్తున్నాను' అని చెబుతున్నది ఊహ. ఈ ప్రయాణంలో కేవలం వీహా టవర్ కే పరిమితం కాలేదామె! కొండలు, గుట్టలు, వాగులు, వంకలు దాటి.. వేలాది మందికి వ్యాపార పాఠాలు నేర్పింది. ఎంతోమంది పట్టణ, గ్రామీణ మహిళలను వీహాలో రప్పించగలిగింది. ప్రభుత్వం నుంచి ఆర్థికంగా తోడ్పాటు అందేలా కృషి చేస్తున్నది.

సాహితీ సాగు.. ఊహకు సాహిత్యమంటే ప్రాణం. తీరిక సమయాల్లో మనసు కదిలించే కథలు రావడం తనకు వారసత్వంగా అభివ్యవస్థం అంటుందామె. ఈ సాహితీ సాగులో



వెలుపడిన సంకలనాలే 'ఇసుక అద్దం', 'బల్బామ్'. 'ఇసుక అద్దం'లో స్త్రీల సహజమైన శరీరదర్శాల చుట్టూ సమాజం అతని మాల్విక భావజాలం, నిర్దేశించిన సౌందర్య ప్రమాణాలు, కెరీర్ కోసం పోటీ, కుటుంబ సంబంధాల్లో దూరాలు, నైతిక ప్రమాణాల్లో హిపోక్రసీ, పిల్లల పెంపకంలో సమస్యలు తదితర అంశాలను అధారంగా చేసుకొని అందమైన కథలు రాసిందామె! ఊహ తన కథల్లో పాత్రలను బాధితులుగా చిత్రీకరించదు. బలమైన వ్యక్తిత్వం పాత్రలను చూపుతుంది. ఇక రెండో పుస్తకం 'బల్బామ్'! అంటే బల్బామ్ అని అర్థం. తన సోలో బ్యాక్ షెట్ వివరాలలోంచి ఇందులోని కథలు పుట్టాయి. వీటిలో కొన్ని ప్రత్యక్షంగా చూసి రాసినవైతే, మరికొన్ని ఊహించి రాసినవి. ఆమె కథా వస్తువులు ఇప్పటికీ కాలజాలం నుంచి కొన్ని ప్రతిడి.. వందలకేండ్ల కిందటి గాథలు మరికొన్ని.

వృత్తి.. ప్రవృత్తి.. సంకృప్తి..
'ఇసుక అద్దం' పుస్తకానికి యండమూరి వీరేంద్రనాథ్ ఉగిది పురస్కారం, పురాణం శ్రీనివాస శాస్త్రి కథా పురస్కారం లభించాయి. అందులోని 'చుక్క పాడింది'కి పాఠుల అభిమతి అవార్డు, హాసిన రామచంద్ర ఫౌండేషన్ కథా పురస్కారం, ఐమ్పూం ఈస్టబ్లిష్మెంట్ పురస్కారం దక్కాయి. అలాగే ఈ పుస్తకం ద్వారా ఊహ కొన్ని సామాజిక సమస్యల గురించి ప్రస్తావించింది. దీని కిగానూ, గతేడాది విడుదలైన '50 ఇన్స్పైరింగ్ విమెన్ ఆఫ్ తెలంగాణ' ఫీచర్ లో ఊహకు చోటు లభించింది. ఇసుక అద్దంలోని 'వాడ్' అనే కథను డిల్లీలో కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ పెద్దల సమక్షంలో ప్రెజెంట్ చేసే అవకాశం కూడా దక్కింది. 'ఇసుక అద్దం'లో ప్రస్తావించిన పలు అంశాలు కేన్ స్టడీనలా తీసుకుంటామనీ డిల్లీ వినియోగదారుల సంఘం ద్వారా ఊహ రచనా వైవిధ్యం తెలియజేసింది. 'కొందరు చేస్తున్న వృత్తిలో సంకృప్తిని వెతుక్కుంటారు. మరికొందరు తమ ప్రవృత్తికి తగ్గ పనులు చేస్తూ ఆనందాన్ని పొందుతారు. నేను ఈ రెండింటినీ ఎంజాయ్ చేస్తున్నా' అంటున్న ఊహ మరెందరో ఆదర్శమని చెప్పుకుండా ఉండలేదు!

... రచనకూ తోటపల్లి