యండమూరి వీరేంద్రనాథ్

డా॥ ఇండ్ల విశాల్

టీన్స్ పిల్లల పెంపకం ఒక కళ

TEENS PILLALA PEMPAKAM OKA KALA

By :

Dr. YANDAMOORI VEERENDRANATH
36, U.B.I. Colony,
Road No. 3, Banjara Hills
HYDERABAD - 500 034.
Ph : 924 650 2662
yandamoori@hotmail.com

Dr. VISHAL INDLA
VIMHANS HOSPITAL
V.V. Rao Street
Suryaraopet
VIJAYAWADA.
Ph : 0866 - 2432040

First Edition : **3rd January, 2018**

Publishers :
NAVASAHITHI BOOK HOUSE
Eluru Road, Near Ramamandiram,
Vijayawada - 520 002.
Ph : 0866 - 2432 885
navasahithiravi@gmail.com

Artist :
Dr. JAYADEV

Title Design :
GIRIDHAR, Vijayawada

Printers :
Nagendra Enterprises
Vijayawada-3, Ph : 2575115.

Price :
₹ 180/-

"కమనీయ కమలినీ కహ్లార దళ కేసరాన్విత జలముల సర్వవిధియు" అంటాడు రామాయణంలో ఎఱ్ఱన. రామలక్ష్మణులు పంపానదీ తీరానికి వెళ్ళారు. అది ఎలా ఉన్నది? కెరటాలనే చేతులతో ఉవ్వెత్తున లేచి అతిథి కాళ్ళు కడిగి సత్కారం చేస్తూ జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకుంటున్నదిగా ఉన్నది.

మనిషి బ్రతుకు కూడా అలా సార్థకంగానే సాగాలి. అలాంటి సంపూర్ణ సార్థకత, ఆరోగ్యకరమైన బాల్యంతో మొదలవుతుంది. పిల్లలకి అలాంటి ఆరోగ్యకరమైన బాల్యాన్ని ఇవ్వటం పెద్దల బాధ్యత.

బాల్యంలో వాగులా సాగి, ఏరుగా మారి, నదిగా వేగం పుంజుకుంటుంది జీవనవాహిని. కొన్ని వాగులు పుట్టుకతోనే అంతమైపోతాయి. మరికొన్ని యవ్వనంలో దారి తప్పుతాయి. మరికొన్ని కొండలూ – కోనలూ దాటి, ఝరులై, జలపాతాలై, జీవనదులై సంపూర్ణత్వాన్ని సంతరించుకుంటాయి. సాగరసంగమానికి సంతృప్తిగా ఎదురు చూడటమేగా వార్ధక్యం.

ఈ ప్రయాణంలో యవ్వనకాలం వరకూ పిల్లలు తల్లిదండ్రుల ప్రభావంలో ఉంటారు. కళ్ళేలు తెంచుకుని పరుగెత్తటానికి ఉవ్విళ్ళూరే గుర్రాల్లా ఉంటుంది వారి వైఖరి. నదికి కూడా యవ్వనం ఉంటుంది. అప్పుడు దాని అలజడి పదహారేళ్ళ వయసులో పరికిణి చేసే గొడవలా ఉంటుంది. కెరటాల రెక్కలు టపటపా కొట్టుకుంటూ బండరాళ్ల మీద గెంతుతూ ఉరకలేస్తుంది. జీవనదిగా మారే ముందు ఈ మార్పులన్నీ స్వభావ సిద్ధమే కదా..! ఆ విధంగా చూస్తే బాల్యం భాగీరథి. యౌవనం గంగోత్రి. కౌమారం గంగానదీ అయితే, అందులో ప్రథమమైనదీ, సహజమైనదీ అల్లరి..! "ఓ యమ్మ! నీ కుమారుఁడు మా యిండ్లను బాలుపెరుగు మననీడమ్మా! పోయెదమెక్కడికైనను" అంటారు యశోదతో గోపికలు. కృష్ణుడు పెద్దయ్యాక, "బృందావనం వదిలి ఎక్కడికీ పోము" అని అంటారు మళ్ళీ అదే గోపికలు (లేదా వారి కూతుళ్ళు). "అమ్మా! మన్ను దినంగనే శిశువునో? యాఁకొంటినో? వెఱ్ఱినో?'' అని అమాయకత్వం నటిస్తాడు బాలకృష్ణుడు. "బాలుండెక్కడ? బండి యెక్కడ? నభోభాగంబుపైఁ జేడ్పడలందన్నుట యెక్కడ" అని అతడిని చూసి అంతా ఆశ్చర్య పోతారు. ఇదంతా అల్లరి. అది లేకపోతే ఎలా?

'అల్లరి' ఇంటి లోగిలికి ఆనంద వల్లరి. అదే ముద్దొచ్చేది. అదే విసిగించేది. కృష్ణుడిది ముద్దొచ్చే అల్లరి. మరి విసిగించే అల్లరి అంటే? ఈ పుస్తకమంతా దాని గురించే కాబట్టి, సినిమా చూడబోతూ కథ, స్క్రీన్–ప్లే ఎందుకు?

ఎక్స్‌ట్రా స్మార్ట్:

అరాచకమైన విపరీతాల ద్వారా (ఫలానా కోరిక తీర్చక పోతే చచ్చిపోతాను/ ఆత్మహత్య తప్ప నాకు మరో దారి లేదు/ ఇంటికి రాను వగైరా) లేదా విపరీతమైన అరాచకాల ద్వారా (చిరుతిళ్ళ కోసం పుస్తకాలు అమ్మేసి, పోయాయని చెప్పటం వగైరా) తమ కోరికలు తీర్చుకోవటానికి ప్రయత్నించే పిల్లల్ని ఎక్స్‌ట్రా స్మార్ట్ అంటారు. తమ డిమాండ్స్ రీజనబుల్ అనీ, తమ అభిప్రాయాలే కరెక్ట్ అనీ ప్రగాఢంగా నమ్ముతూ... ఎంత గట్టిగా వస్తువులు విసిరేస్తే తల్లి తన దారికి వస్తుందో, ఎంత బలంగా కోపం ప్రదర్శిస్తే తండ్రి తన మాట వింటాడో, ఎలా బెదిరించాలో, ఎంతసేపు ఏడిస్తే తనకి కావలిసింది దొరుకుతుందో, <u>దొరకదని తెలిసాక ఎంతసేపటికి ఏడుపు మానేయాలో</u> వారికి తెలిసినంతగా పెద్దలకి తెలీదు.

ఈ ఎక్స్‌ట్రా-స్మార్ట్ పిల్లల్ని మరో రకంగా డీల్ చెయ్యాలి. బెదిరింపు అస్త్రాలతో వారు యుద్ధం ప్రకటించినప్పుడు, ఆ పద్మవ్యూహంలో ప్రవేశించటానికి మీకు ఒకే ఒక అస్త్రం ఉంది. దాని పేరు 'కఠిన' నిర్ణయం.

పిల్లవాడు కోరింది ఇవ్వడం ఇష్టం లేకపోతే ఎంత యుద్ధం సృష్టించినా మీరు కిందకి దిగొద్దు. మీ దగ్గర ఇలాంటి బ్లాక్‌మెయిల్ కుదరదని పిల్లవాడికి స్పష్టంగా తెలిసేలా చేయండి. "...మేము మా నిర్ణయం చెప్పాము. అది నీకు అంగీకార యోగ్యం కాకపోతే మేమేమీ చెయ్యలేము. ఈ విధమైన బెదిరింపులూ, కన్నీళ్ళూ, కోపాలూ మా దగ్గర పని చేయవన్న విషయం నీకూ తెలుసు. నువ్వు చాలా కోపంగా ఉన్నట్టున్నావ్. అది తగ్గాక మళ్ళీ మాట్లాడుకుందాం. ఈ విషయంలో ఏ విధమైన రాజీ లేదు' అని వాళ్ళ కోరికని పోస్ట్‌పోన్ చెయ్యటం ఒక్కటే ఈ మొండితనానికి మందు.

'మొండితనం' అనే రాక్షసిని చంపగల బ్రహ్మాస్త్రం క్రమశిక్షణ. అంటే కొట్టటం తిట్టటం కాదు. హెచ్చరించటం. మాట మీద నిలబడటం..! పిల్లవాడు మంకుపట్టు పట్టే అంశాలను గుర్తించండి. అవి హేతుబద్ధంగా ఉంటే అంగీకరించండి. కొట్టటం దండించటం అనేవి ఆఖరి మార్గాలు. వీలైనంత వరకూ నచ్చచెప్పటానికి ప్రయత్నించండి. అప్పటికీ మీ పిల్లవాడు నెగెటివ్‌గా, పెంకిగా తయారయితే సైకాలజిస్ట్ ని కలవండి.

మీరు నమ్మగలరా? తెలంగాణా జఫ్ఫర్‌గడ్ అనే ఊళ్ళో ఇంటర్ ఫెయిలయిన ఓ కుర్రాడు పాసయ్యానని ఇంట్లో చెప్పాడు. కాజీపేట డిగ్రీ కాలేజిలో చేరటం కోసం అప్లికేషన్ ఫార్మ్ కొనటానికి డబ్బు తీసుకున్నాడు. అదీ ప్రారంభం. ఆపై కాలేజి ఫీజు, బస్సు చార్జీలు; దాంతో సినిమాలూ, చెట్టు క్రింద పేకాటలు, ఈ విధంగా మూ...డు (!) సంవత్సరాలు కాలేజ్ పేరు చెప్పి మెయిన్‌టైన్ చేసాడు.

అండర్‌స్టాండింగ్ ఎ చైల్డ్:

పిల్లల్ని అర్థం చేసుకోవటం పేరెంటింగ్‌లో ఒక ముఖ్యమైన విభాగం. ఈ ప్రక్రియ పిల్లల మొదటి పుట్టినరోజునుంచి ప్రారంభం కావాలి. మేఘాల్లోంచి సూర్యుడు బయటకి వచ్చినట్టు వాళ్ళు భవిష్యత్తులో ఏ విధంగా తయారవ్వబోతున్నారనేది అప్పటి నుంచే స్పష్టం అవుతుంది.

"పన్నెండేళ్ళు దాటిన నా కొడుకు కంప్యూటర్ గేమ్స్ నుంచి లేచి స్నానం చెయ్యడు. ఎనిమిదేళ్ళ నా కూతురు ప్రతి రాత్రి తొమ్మిది గంటల టి.వీ సీరియల్ చూడకుండా భోజనం చేయదు" అని ఫిర్యాదు చేసే పేరెంట్స్ పునరాలోచించుకుంటే, పిల్లల్లో ఈ లక్షణాలు చిన్న వయసు నుంచే ప్రారంభం అయ్యాయన్న విషయం అర్థం అవుతుంది.

పిల్లలు పడుకునే తీరు దగ్గర నుంచీ బ్రష్ చేసుకునే విధానం, దానికి పట్టే టైము, వారి తిండి అలవాట్లు, ఆడుకునే తీరు మొదలైనవన్నీ గమనిస్తే వారు ఏ విధంగా పెరుగుతున్నారనేది తెలిసిపోతుంది. పిల్లలు ఇన్-డోర్ ఆటల్ని ఎక్కువ ఇష్టపడుతున్నారా? అవుట్-డోర్ ఆటల పట్ల ఎక్కువ ఉత్సాహం చూపుతున్నారా? సంగీతం, చిత్ర లేఖనం మొదలైన అభిరుచుల్లో ఏమైనా ఇంట్రెస్ట్ ఉందా? చిన్న చిన్న విషయాలకే చిరాకు పడుతున్నారా? పదిమందిలో మాట్లాడటానికి చొరవ చూపిస్తున్నారా? జనరల్ నాలెడ్జి మీద అవగాహన ఉందా? చదువుకి సంబంధించని వేరే విషయాల్ని తెలుసుకోవాలనే కుతూహలం కనపరుస్తున్నారా? నిద్రకీ, బద్ధకానికీ ఎక్కువ అలవాటు పడుతున్నారా? మొదలైన విషయాలన్నీ **5-10 ఏళ్ళ మధ్య వయసులోనే** తల్లిదండ్రులు ఆకళింపు చేసుకోవచ్చు.

పిల్లల్ని అర్థం చేసుకోటానికి అన్నిటికన్నా సులభమైన మార్గం ప్రశ్నలు అడగటం. 5-15 వచ్చే వరకూ పిల్లలు పెద్దలతో మాట్లాడటానికి ఎక్కువ ఇష్టపడతారు. వారి చదువు, టీచర్స్, స్నేహితులు మొదలైన విషయాల్ని ప్రస్తావిస్తే వారు ఎంతో ఉత్సాహంతో సమాధానాలు చెప్తారు. ఆ విధంగా వారి చుట్టూ ఎటువంటి 'బయటి వాతావరణం' ఉన్నదో కనుక్కోవచ్చు.

అయితే, ఇటువంటి ప్రయత్నం ట్వీనీస్ వయసులోనే జరగాలి. ఎందుకంటే, పిల్లలు తమ ముందు ద్వారాలు మూసేసి, స్నేహితుల కోసం వెనక ద్వారాలు తెరవటం ప్రారంభించే వయసు 'పద్నాలుగేళ్ళు'. ఈ వయసు నుంచే పిల్లలు పెద్దలతో మాట్లాడటం తగ్గిస్తారు, అభిప్రాయాలు పంచుకోరు. వారిలో ఈరకమైన మార్పు రాకుండా ఉండాలంటే, వయసు వచ్చిన పిల్లల్ని కూడా వారికి ఇంటరెస్టు ఉన్న సంభాషణల్లో ఎంగేజ్ చెయ్యాలి. ఆ బాధ్యతంతా తల్లిదే అనుకోకుండా తండ్రులు కూడా ఈ పనికి పూనుకోవాలి.

బాల్యమూ–టీనేజి మధ్య స్టేజి ఇది (7–12). పిల్లల భవిష్యత్ భవంతి కోసం నేల చదును చెయ్యటం బాల్యం అయితే, ప్లాన్ చేసి పునాది తవ్వే స్టేజి 'ట్వినీస్'..! భవంతి బలంగా ఉండాలంటే పునాది పటిష్టంగా ఉండాలి. పిల్లలు చదువులో రాంకర్స్ అవుతారా? స్పోర్ట్సులో పైకి వస్తారా? సింగింగ్, పెయింటింగ్, మ్యూజిక్‌లాంటి ఇతర కళల పట్ల ఆసక్తి ఉన్నదా? అనే విషయాలు వెలుగు చూసేది ఈ వయసులోనే. పిల్లవాడి స్మార్ట్–ఫోన్ విన్యాసాలు చూసి అవన్నీ తెలివితేటలని పెద్దలు మురిసిపోయే స్టేజి కూడా ఇదే..! దీని తరువాతి స్టేజి అయిన 'టీనేజ్' రాజభవనం అవుతుందా, దెయ్యాల కొంప అవుతుందా అనే విషయాన్ని నిర్ణయించే వయసు కూడా ఇదే. 'ట్వినీస్'కి అంత ప్రాముఖ్యత ఉంది. మరోలా చెప్పాలంటే, బాల్యంలో నేల దున్ని విత్తనాలు వేసాం. మొక్క మొలకెత్తింది. కావలసిన నీరూ, సరైన ఎరువూ వాడవలసిన పిరియడ్ ఇది..! ఈ వయసులో పెంపకం ఆరోగ్యకరంగా ఉంటే, ఆ తరువాత వచ్చే టీనేజ్ స్టేజ్‌లో పెస్టిసైడ్స్ (చీడ పురుగుల మందులు) వాడే అవసరం రాదన్నమాట. మరోలా చెప్పాలంటే, వారివల్ల సమస్యలు ఎక్కువగా రావన్నమాట.

కభి గమ్–కభి ఖుషి:

'ఆపిల్ తినొద్దు' అన్నాడు భగవంతుడు. 'ఎందుకూ?' అన్నాడు మనిషి. 'కారణాలు అడక్కు. ఆపిల్ తినొద్దన్నానంతే' అరిచాడు దేవుడు. ఆయన మాటలు వినకుండా అతడూ, అతడి భార్యా పండు తిన్నారు. కోపమొచ్చిన భగవంతుడు వాళ్ళకు ఒక పాఠం నేర్పాలనుకున్నాడు. వారికి సంతానాన్ని ఇచ్చాడు.

"నేను రాక్షసుల్నీ, భూతాల్నీ పెంచుతున్నానా?" అన్నది మీ ప్రశ్నయితే దానికి సమాధానం... 'కాదు. నిశ్చయంగా కాదు'..! ఇంట్లో కుటుంబసభ్యులందరూ మాటిమాటికీ ఆనంద భాష్పాలు తుడుచుకోవటం కేవలం టీ.వీ. అడ్వర్‌టైజ్‌మెంట్లలోనే చూస్తాం. ఏ ఇల్లూ ఘర్షణలు లేకుండా ఉండదు. అయితే కొద్ది ప్రయత్నంతో హౌస్‌ని హోమ్ చేసుకోవచ్చు.

ఎదిగిన ఒక పేరెంట్‌కీ, ఎదుగుతూన్న ఒక వ్యక్తిత్వానికీ మధ్య ఘర్షణే అల్లరి.

ప్రేమ ఆప్యాయతలు సిమెంటు ఇసుకలుగా కలిపి వ్యక్తిత్వ భవంతిని నిర్మిస్తే, అంతే ప్రేమ వృద్ధాప్యంలో మనకి తిరిగి దొరుకుతుంది. బంధం మల్లె తీగలాంటిది. అది పెరిగి పూలు పూయాలంటే మంచి పోషణ కావాలి. పిల్లలు కూడా మంచి వ్యక్తిత్వంతో వికసించాలంటే, వయసుతోబాటు వారిలో వచ్చే మార్పుల గురించి తెలుసుకుంటూ దానికి తగ్గ పోషణనివ్వాలి. వయసుతో పాటూ మారే మానసిక పరిణామాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

చేసేవారు - చూసేవారు:

విజయం సాధించటం కోసం సంతోషాలన్నీ పక్కన పెట్టి కష్టపడి, చెమటోడ్చి పని చేయాలని కొందరు అనుకుంటారు. కాదు. చేస్తున్న పనిని ఆనందించటమే విజయం.

మంచి ఆటగాడు ఆడి ఆనందించటానికి గ్రౌండ్‌కి వెళ్తాడు. మరొకరి ఆట చూస్తూ ఆనందించటానికి కాదు..! మంచి పిల్లలు 'చదువు' ఆనందించటానికి కాలేజీకి వెళ్తారు. కబుర్లు చెప్పటానికి కాదు..! చూడటానికి గ్రౌండుకి వెళ్ళే వారిని ప్రేక్షకులు అంటాము. కబుర్లు చెప్పటానికి కాలేజికి వెళ్ళే వారిని ఏమంటారో మీరే ఆలోచించండి.

మరొకరి ఆట చూడటం తప్పుకాదు కానీ మనంకూడా ఏదో ఒక ఆట ఆడాలిగా! ఇంకొకరి ఆట చూడటం కన్నా మనం ఆడే ఆట ఎక్కువ సంతోషాన్ని ఇస్తుంది. మనం కొట్టే చప్పట్ల కన్నా, మన కోసం కొట్టే చప్పట్లు ఎక్కువ సంతోషాన్నిస్తాయి. కొందరు ఈ వాదన ఒప్పుకోకపోవచ్చు. అయితే చూస్తూనే ఉండండి. సంతోషం పొందుతూనే ఉండండి.

చిన్న పిల్లల్లో అనూహ్యమైన ఒరిజినాలిటీ, అసాధారణ జ్ఞాపకశక్తి ఉంటుంది. ఆ సమయంలోనే వారు 'చూసేవారు'గా లేదా 'చేసేవారుగా' విడిపోతారు. పిల్లల్ని 'చూసే వాళ్ళు'గా కాకుండా 'చేసేవాళ్ళు'గా తయారుచేయాలి. **పక్కన కూర్చోబెట్టుకుని పాట నేర్పిస్తే 'పాడేవారు' గా మారతారు. పక్కన కూర్చో బెట్టుకుని టి.వీ.లో పాట చూపిస్తే 'చూసేవారు' గా మారతారు.**

పెర్ఫార్మెన్స్ అంటే కేవలం చదువూ, ఆటలే కాదు. మీ పిల్లలు ఎప్పుడైనా థియేటర్లో ఒక నాటకమైనా చూసారా? ఎప్పుడైనా గ్రౌండ్‌లో ఏదో ఒక లైవ్ మ్యాచ్ చూసారా? ఒక మ్యూజిక్ పెర్ఫార్మెన్స్‌కి వెళ్ళారా? చెరువులో ఒక్కసారైనా ఈదారా? వర్షం వస్తున్న సాయంత్రం శుభ్రంగా తడిచారా? అమ్మవి గానీ, నాన్నవి గానీ బట్టలు ఉతికారా? ఇస్త్రీ చేసారా? ఇల్లు క్లీన్ చేసారా? తల్లిదండ్రులని బయటకి పంపించి ఒక్కరోజు ఇంట్లో అందరి కోసం వంట చేసారా? అదీ పెర్ఫార్మెన్స్ అంటే..! పెర్ఫార్మెన్స్ చెయ్యకపోవటం మానసిక అంగవైకల్యం. దీనికి సంబంధించిన ఒక చక్కటి కథ చదవండి.

వందల మంది అంగవైకల్యులకీ, బిచ్చగాళ్ళకీ ఒక దాత గుడిలో ఉచితంగా అన్నదానం చేస్తున్నాడు. ఆ అపురూపమైన దృశ్యం చూస్తూన్న పూజారి దేవుణ్ణి కీర్తిస్తూ, "పుట్టించినవారి బాధ్యత భగవంతుడే స్వీకరిస్తాడని చెప్పటానికి ఇంత కన్నా గొప్ప ఉదాహరణ ఉంటుందా" అన్నాడు తాదాత్మ్యంగా.

పక్కనే ఉన్న ఒక బధ్ధకస్తుడికి ఆ మాటలు మనసులో నాటుకుపోయాయి.

సుఖం, సంతోషం, ఆనందం:

డబ్బు, కీర్తి, మనుగడల కోసం మనం కొన్ని పనులు చేస్తాము. కొన్ని సుఖ సంతోషాల్నీ, కొన్ని ఆనందాన్నీ ఇస్తాయి. సుఖం, సంతోషం, ఆనందం అన్న మూడు పదాలూ వేరు వేరు.

- సుఖం శరీరానికి సంబంధించింది. శారీరక రుగ్మతలు లేకపోవటం, శయ్యా సుఖం, భోజన సుఖం... ఈ విధంగా శరీరం సంతృప్తిగా ఉన్న స్థితిని 'సుఖం' అంటాం.
- పరీక్ష పాసవ్వటం, క్యులో నిలబడకుండా సినిమా టిక్కెట్టు దొరకటం, ఉద్యోగంలో ఉన్నతి సంతోషం. ఈ ఉదాహరణలు గమనిస్తూపోతే మనకు ఒక విషయం అర్థం అవుతుంది. 'సంతోషం' బయటి సంఘటనల వల్ల కలిగే అనుభూతి. సిగరెట్టు, పేకాట కూడా సంతోషమే. కానీ జీవితాంతం ఆనందం ఇవ్వవు.
- ఆనందం అంతర్గతం. 'నిత్యానందం' నిరంతర సంతోష ప్రవాహం. జీవితం ఆనందంగా ఉండాలంటే సమస్యలు ఉండకూడదు. విజయాలు సాధిస్తూనే ఉండాలి. సంతోషాలన్నీ మాల కడితే, ఆ పూలదండే ఆనందం. అది శాశ్వతం.

మరోలా చెప్పాలంటే, సుఖానుభూతి శారీరకం. సంతోషానుభూతి తాత్కాలికం.. మానుషమైన వ్యక్తిచేతన నుండి దివ్యచేతన వైపు సాగిపోవడం 'సచ్చిదానందం'. సత్ అంటే సత్యం, చిత్ అంటే చైతన్యం. సదానందం అంటే పరమానందం. ఇక ఈ వేదాంతం ఇక్కడితో వదిలి పిల్లల పెంపకంలోకి వద్దాం.

నిశ్శబ్దం:

శబ్దం 30 డెసిబుల్స్ దాటితే బ్లడ్‌ప్రెషర్, స్ట్రెస్‌లకి దారితీస్తుంది. ఉదయాన కాస్సేపు మౌనంగా ఉంటే, అది రక్తపుపోటుని తగ్గించి రోజంతా ఆహ్లాదంగా పని చేసుకునే శక్తిని కలిగిస్తుంది. మెదడుని మరింత శక్తివంతంగా రీఛార్జ్ చేసే ఆయుధం 'నిశ్శబ్దం'. రోజూ మెదడు రీఛార్జ్ అవ్వాలి. మనం నిద్రపోయేది కూడా అందుకే కదా.

నిశ్శబ్దం రెండు రకాలు. లోపలా, బయట..! చాలామంది లేవగానే కాఫీ తాగుతూ న్యూస్‌పేపర్ పట్టుకుంటారు. లేదా టీ.వి.లో న్యూస్ చూస్తారు. మనకి తెలియకుండానే అంతర్గత స్ట్రెస్ (మానసికమైన అలసట) అక్కడి నుంచీ ప్రారంభం అవుతుంది.

ఎనిమిదో క్లాసు వరకూ బాగా వచ్చిన మార్కులు సడెన్‌గా తగ్గిపోతే, దానికి చాలా కారణాలు ఉండవచ్చు. అందులో ఒకటి స్ట్రెస్. పిల్లల్లో నిరంతరం లోలోపల ఛాటింగ్ జరుగుతూనే ఉంటుంది. అది ఒక విధమైన మానసిక అలసటకి దారి తీస్తుంది. దానికి బెస్ట్ మందు 'ధ్యానం'. అంటే ముక్కు మూసుకోవటం కాదు. నిశ్శబ్దంగా ఉండటం.

పన్నెండేళ్ళు దాటిన పిల్లల్ని టీన్స్ అంటారు. అప్పటి వరకూ పెద్దలు చెప్పిన ప్రతి మాటకీ 'యస్' చెప్పిన పిల్లలు 'నో' చెప్పటం ప్రారంభమయ్యే వయసు. అప్పటి వరకూ తల్లిదండ్రుల్ని 'నడుస్తున్న ఎన్‌సైక్లోపీడియా' అనుకుంటున్న పిల్లలు, వారికన్నా తమకే ఎక్కువ తెలుసని అనుకోవటం ప్రారంభమయ్యే వయసు.

అడల్ట్ హుడ్‌కి ముందు స్టేజ్ ఇది. పిల్లల పెరుగుదలని 'పైరు'తో పోలుస్తూ, ట్వీనీస్ వయసులో నీరు, ఎరువూ ముఖ్యం అనుకున్నాం. టీనేజ్ వయసులో 'పెస్టిసైడ్స్' కరక్ట్‌గా వాడాలి. పెస్టిసైడ్ అంటే క్రమశిక్షణ.

వయసు ఒంటరి:

ఇంటర్మీడియేట్ అంటే లాటిన్‌లో 'ఇన్ ది మిడిల్' అని అర్థం. బాల్యానికీ, యుక్త వయసుకీ మధ్య జంక్షన్ ఇది. చాలా ఆకర్షణీయమైన, హుషారైన, సమర్థవంతమైన, అపురూపమైన, ప్రమాదకరమైన, అయోమయమైన వయసు..! ఈ వయసులోనే విద్యార్థి భవిష్యత్తు అటో ఇటో తేలిపోతుంది.

చాలామంది టీన్స్ పిల్లలు గుంపులో గోలగా అల్లరి చేస్తున్నా, మనసులో ఒంటరిగానే ఫీలవుతారు. ఈ వయసులో వీరు సాధారణంగా రెండు రకాల మానసిక స్థితుల్లో ఉంటారు.

1. నువ్వు బాగాలేవు
2. నేను బాగాలేను.

కొంతమంది పెద్దయ్యాక కూడా అదే స్టేజిలో కొనసాగుతారు గానీ, ప్రస్తుతం మన టాపిక్ అది కాదు.

1. నువ్వు బాగాలేవు: ఈరకం పిల్లలు పెద్దలపట్ల రెక్‌లెస్‌గానూ, అహంభావం తోనూ ఉంటారు. చూపించ వలసినంత మర్యాద చూపించరు. నిర్లక్ష్యం ఎక్కువ. స్నేహితులతో, ఫోన్లలో గడపటానికి ఆసక్తి చూపుతారు. 12-14 ఏళ్ళు దాటాక కూడా తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో ఫ్రెండ్లీగా ఉంటే, వాళ్ళు ఈ రకంగా తయారవరు.

మీకు తెలుసా? ఒక సర్వే ప్రకారం పదహారేళ్ళు వచ్చేసరికి టీనేజర్స్ సగటున పదివేల క్రైమ్, హార్రర్, టెర్రర్, వయలెన్స్ సంఘటనలు చదివి గానీ, చూసి గానీ, విని గానీ ఉంటారట. సినిమాలూ, టీవీ సీరియల్సూ, టాక్-షోసూ చూసి చూసి ***'తండ్రులు తిట్టటానికీ, తల్లులు ఏడవటానికీ, తాతలు పనికి రాని సలహాలు ఇవ్వటానికీ, అమ్మమ్మలు ఆచరణ యోగ్యం కాని నీతులు చెప్పటానికీ మాత్రమే పనికి వస్తారనీ...'*** వారికో నిశ్చయమైన అభిప్రాయం ఏర్పడిపోయి ఉంటుందిట.

టీన్స్ - సెల్ఫ్ లవ్:

తమ ఛార్మ్, అందం, స్టయిల్, సంభాషణతో ఇతరులని ప్రభావితం చేసేందుకు టీన్స్ అమితంగా ఇష్టపడతారు. తాము ఎత్తయిన స్టేజిపై ఉన్నామనీ, క్రింద నిల్చుని యావత్ ప్రపంచం తమవైపు కళ్ళప్పగించి చూస్తోందనీ 'నిజాయితీగా' నమ్ముతారు. అందుకే అద్దం ముందు గంటల కొద్దీ గడుపుతారు.

> **ఆ చర్యని పెద్దలు ఎగతాళి చేసినప్పుడు వారు అమితంగా హర్ట్ అవుతారు. కొందరు రివోల్ట్ అవుతారు. పైకి ఎలా కనపడినా, చాలామంది టీన్స్ మనసులు అతి సున్నితం. వాళ్ళ మూడ్ పాడుచేయడానికి చిన్న కామెంట్ చాలు. వాళ్ళ అందాన్ని, ఫ్యాషన్నీ, బ్రతికేవిధానాన్నీ విమర్శించినా, ఏడిపించినా అది వాళ్ళని ఎంతగా బాధిస్తుందంటే, వారు తమ గుహలోకి వెళ్ళిపోయి, ఇక బయటికి రారు.**

అలా కామెంట్ చెయ్యటం కన్నా చిన్న చిన్న ప్రాపంచిక సహజస్వాభావిక సూత్రాలు వారికి వివరించండి. పిల్లలకి సెల్ఫ్-అడ్మిరేషన్ మరీ ఎక్కువ అవుతోందని అనిపించినప్పుడు సున్నితంగా మందలించండి. "...ఎప్పుడూ నువ్వు నీ గురించే ఆలోచించడం వల్ల నీకు నీపట్ల అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువ అభిమానం (నెగెటివ్ సెల్ఫ్-ఈగో) ఏర్పడుతుంది. అందరిలోకీ స్పెషల్‌గా ఉండాలన్న ఆలోచన మంచిదే కానీ, దానికి కావలసింది మొహం మీద మేకప్ కాదు. నీ ప్రవర్తన. అందరూ అనుక్షణం నీ గురించే ఆలోచిస్తూ ఉంటారన్న అభిప్రాయం మార్చుకో. అవతలివారికి నువ్వు ఎంతో దగ్గరయితే తప్ప, నీ గురించి ఆలోచించడానికి ఎవరికీ అంత సమయం ఉండదు" అన్న వాస్తవం వారికి అర్థమయ్యేలా చెప్పండి. సెల్ఫ్-లవ్ ఎక్కువైతే, రెండు రకాల మనస్తత్వాలకి దారి తీస్తుంది.

1. నార్సిస్-సిస్ట్ మనస్తత్వం: Narcisses అనే యువకుడు చెరువు దగ్గర నీటిలో తన మొహం చూసుకుని తనతోనే ప్రేమలో పడతాడు. అందులోంచి వచ్చిందే ఈ పేరు. సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ థియరీ ప్రకారం, ఈ రకమైన మనస్తత్వం ఉన్నవాళ్ళు తమని తాము అవసరమైనదానికన్నా ఎక్కువ ప్రేమించుకుంటారు. లేని లక్షణాలని ఆపాదించు కుంటారు. వయసుకు మించిన ఆలోచనలతో, **తాము నమ్మిందే వేదం** అని భావిస్తారు. స్వీయ-ప్రేమ మంచిదే కానీ అవధులు దాటితే, అవతలి వారు చెప్పిన సలహాల్ని పాటించనివ్వదు. ఈ లక్షణాలున్న పిల్లలందరూ నిశ్శబ్దం, ఆవేశం, దుఃఖం మొదలైన ఆయుధాలతో తమ కోపాన్ని/అసంతృప్తినీ బహిర్గతపరుస్తూ ఉంటారు.

విజయానికి అయిదు మెట్లు:

కీర్తి, ఆరోగ్యం, ప్రేమ, కోరిక, జ్ఞానం అనే ఐశ్వర్యాలతో పరిపూర్ణమవ్వటమే సంపూర్ణ విజయం. జ్ఞానం గురించి చర్చించాం. ప్రేమ గురించి తరువాత చర్చిద్దాం. మిగతా మూడిటి గురించీ ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

<u>**కీర్తి:**</u> ఒక రోజు స్కూల్‌కి వెళ్ళకపోతే నువ్వు రాలేదన్న విషయం మీ టీచర్ గుర్తిస్తారా? నీ మాటకి ఇంట్లో గౌరవం ఉన్నదా? అలా ఉంటే, అక్కడ నీకు కీర్తి ఉన్నట్టు..! పదిమంది ఫ్రెండ్స్ సినిమాకి వెళ్ళినప్పుడు, నువ్వు లేకపోతే వాళ్ళకి ఆ డిఫరెన్స్ తెలుస్తుందా లేక నువ్వున్నా లేకపోయినా ఒక్కటేనా? "అబ్బా! కమల ఉంటే ఎంత బాగుండేది ఎంచగ్గా జోకులు వేసేది. ఇంటర్వెల్లో కూల్ డ్రింక్స్ ఇప్పించేది" అనుకుంటారా? నాన్నగారు ఏదైనా స్థిరాస్తి కొంటుంటే, "ఒరే..! నేను ఈ ఆస్తులు కొంటున్నాను" అని పద్దెనిమిదేళ్ళు దాటిన మిమ్మల్ని అడుగుతున్నారంటే, మీ తెలివితేటల మీద వాళ్ళకి నమ్మకం ఉందన్న మాట. ఇదంతా కీర్తే.

<u>**ఆరోగ్యం:**</u> ఇది రెండు రకాలు. శారీరకం, మానసికం. సీజన్ మారగానే మీ పిల్లలకి జలుబు చేస్తోందా? తమ ఆరోగ్యం కోసం వారు రోజుకి ఎంత సమయం వెచ్చిస్తున్నారు? ఇదంతా శారీరక ఆరోగ్యం. మీరు గమనించారా? జలుబు, జ్వరం వల్ల ప్రధానమంత్రి, ముఖ్యమంత్రీ, మీటింగులు వాయిదా వెయ్యటం మనం సాధారణంగా చూడం. మీ పిల్లలు చిన్న చిన్న విషయాలకే ఏడుస్తున్నారా? భయపడుతున్నారా? కోపం ఎక్కువా? బయటివాళ్ళతో రిలేషన్స్ ఎలా ఉన్నాయి? ఇదంతా మెంటల్ హెల్త్. **వ్యాయామం వల్ల ఫిజికల్ హెల్త్, వ్యక్తిత్వం వల్ల మెంటల్ హెల్త్ బాగుంటుంది.**

<u>**కోరిక:**</u> మీరు పార్లమెంట్‌లోకి వెళ్తున్నారు. ప్రోటోకాల్ పట్టించుకోకుండా, ప్రధానమంత్రి మీ కోసం మెట్ల మీద వెయిట్ చేస్తున్నారు. వెనుకే ఎంపీలు వరుసగా నిలబడి ఉన్నారు. మీరు కారు దిగ్గానే రాష్ట్రపతి షేక్‌హ్యాండ్ ఇచ్చారు. ఇదంతా ఎందుకు జరిగిందంటే... కెమిస్ట్రీలో భారతదేశపు మొదటి నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత మీరు..! ఈ ఆలోచనే ఎంత బావుందో చూడండి..!

> **ఓటమి అంటే మొహం మీద నవ్వు లేకపోవటం. లేదా... భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచించకుండా ఈరోజు నవ్వుతూ గడిపెయ్యటం..! గెలుపంటే, రేపు కూడా ఇలా నవ్వగలననే నమ్మకంతో ఈ రోజు నవ్వుతూ ఉండటం.**

గంటలు గంటలు సెల్‌ఫోన్లో కబుర్లు, అర్ధరాత్రి వరకు సినిమాలు, తెల్లారేవరకూ ఇంటర్నెట్ ఛాటింగ్స్‌తో 'గొప్ప ఆనందం అనుభవిస్తున్నామనుకునే పిల్లలు భవిష్యత్తు పట్ల ఆలోచన లేనివారు అయ్యుంటారు. అదే ఒక బాల మేధావిని గానీ, క్రీడాకారుడిని గానీ చూడండి. వారి కళ్ళల్లో 'సాధించాము' అన్న సంతృప్తి, సంతోషమూ కనబడుతుంది.

రెండు రకాల మోటివేషన్:

పెద్దలకి కావాల్సింది తమ పిల్లలు విజయం సాధించటం. అంతే కదా. దానికి ఎన్నో మార్గాలు ఉండవచ్చు. తమ పిల్లలు మరో మార్గం నుంచి లక్ష్యం వైపు వెళ్తున్నప్పుడు, పెద్దలు దాన్ని గమనిస్తూ ఉండాలి తప్ప, 'తమ దారిలోనే వెళ్ళాలి' అనే పట్టు పట్టకూడదు. ఈ సందర్భంగా బాహ్య, అంతర్గత మోటివేషన్‌ల గురించి చర్చిద్దాం.

ఒక తల్లి కొడుకుని 'నీ గది అంతా శుభ్రంగా సర్ది తడి గుడ్డతో గచ్చు తుడిచి ఆ తర్వాత చదువుకో' అని చెప్పింది. కుర్రవాడు 'ఎందుకు' అని అడిగాడు. 'ఎందుకేమిటి? చెప్పింది చెయ్యి' అంది తల్లి. ఇది బాహ్యాపరమైన మోటివేషన్. తల్లి చెప్పింది కాబట్టి కుర్రవాడు ఆ పనులన్నీ చేసి, ఆ పై చదువుకున్నాడు.

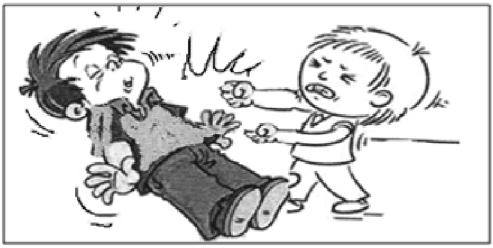
ఇదే ఉదాహరణలో, తల్లి తనకి పని చెప్పినప్పుడు కుర్రవాడు 'ఎందుకు' అని అడిగాడు. తల్లి నవ్వుతూ, 'ఎందుకంటే, అటువంటి వాతావరణంలో చదువుకుంటే నువ్వు ఎక్కువ సేపు చదవక్కర్లేదు. చదివింది తొందరగా మనసుకి ఎక్కుతుంది. ఒకసారి ప్రయత్నించి చూడు' అని చెప్పింది. పది నిముషాలముందే చదువు పూర్తి అవబోతోందన్న సంతృప్తితో తల్లి చెప్పిన పని సంతోషంగా పూర్తి చేసాడు. ఇది అంతర్గత మోటివేషన్.

మంచి చెప్తే పిల్లలు ఎప్పుడూ వింటారు. వాళ్ళకి మాత్రం మంచిగా బ్రతకాలని, ఆనందంగా జీవితంలో పైకి రావాలని, గమ్యాన్ని చేరుకోవాలని ఉండదా? **ఐతే బయటి ఆకర్షణల నుంచి పిల్లల్ని రక్షించుకోవటం కోసం ఇంట్లో ఆకర్షణ పెంచాలి.** ఎప్పుడైతే తమకు కావలిసింది ఇంట్లో దొరకటంలేదని భావిస్తారో అప్పుడే ఇతర దారుల కోసం వెతుకుతారు. వాళ్ళకేం కావాలో వారి దృష్టితో ఆలోచించాలి. మన దృష్టితో కాదు.

> **తండ్రి సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీరు. కొడుకుని బాగా చదివించాలనే ఉద్దేశ్యంతో దగ్గర కూర్చోబెట్టుకుని చదివించేవాడు. అతడు కంప్యూటర్ మీద పని చేసుకుంటూ ఉంటే పక్కనే పిల్లవాడు బాసింపట్లు వేసుక్కూర్చుని చదువుకునేవాడు. కానీ చదువు మీద అంత ఉత్సాహం ఉండేది కాదు. మాటిమాటికీ లేవటానికి ప్రయత్నించేవాడు.**
>
> **"నీ కోసం ఆఫీస్ పని కూడా ఇంటికి తెచ్చుకుంటున్నాను. చదువుకోవటానికి నీకేమిటి ఇబ్బంది? చదువొక తపస్సు. గుండెలనిండా గాలి పీల్చు. ఒక నిముషం ధ్యానం చెయ్యి" అని ఎన్ని రకాలుగా చెప్పినా పిల్లవాడిలో మార్పు లేదు. అత్తెసరు మార్కులు వచ్చేవి. తల్లిదండ్రులకి ఏం చెయ్యాలో తెలియలేదు. ఇద్దరూ తెలివైనవాళ్ళే. చదువుకున్నవాళ్ళే. అయినా పిల్లవాడు ఎందుకిలా తయారవుతున్నాడో అర్థం కాలేదు.**
>
> **ఆ సమయంలో కంపెనీ అతన్ని ఆర్నెల్ల పాటు అమెరికా పంపించింది.**

పేరెంట్స్ అనుమానాలు, సమాధానాలు:

ప్ర: మా ఇద్దరు పిల్లలూ ఎప్పుడూ దెబ్బలాడుకుంటూనే ఉంటారు. కొంచెం సేపు బాగానే ఆడుకొని మధ్యలో దెబ్బలాడుకుంటారు. క్షణాల్లో అది భయంకరమైన ద్వంద్వయుద్ధంలాగా మారుతుంది.



సమాధానం: ప్రతి ఇంట్లోనూ ఇది సర్వసాధారణమైన విషయమే. ఇదే పుస్తకంలో దీని గురించి కొంత చర్చించాం. ఇప్పుడు కాస్త పెద్దవాళ్ళయిన వారి గురించి తెలుసుకుందాం.

పిల్లల మధ్య పోరాటం ఒక రకంగా ఆమోదయోగ్యమే. ఎందుకంటే, జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే, అంతలా దెబ్బలాడుకున్న పిల్లలు కొద్ది సేపటిలోనే తిరిగి మంచి స్నేహితులు అయిపోవటం మీరు గమనించవచ్చు. ఒకసారి ఆలోచించి చూడండి. పెళ్ళి అయిన కొత్తలో (కొందరయితే, పెళ్ళయిన పాతిక సంవత్సరాల తరువాత కూడా) ఎలా దెబ్బలాడుకుంటారో మీకు తెలియనిది కాదు కదా.

రెండు విభిన్నమైన వ్యక్తిత్వాలు ఒకే చోట కలిసి ఉండవలసి వచ్చినప్పుడు ఆధిపత్యం కోసం భార్యా భర్తల మధ్యే ఇలాంటి పోరాటాలు సర్వ సాధారణమయినప్పుడు, పిల్లల్లో విభేదాలు ఉండటంలో ఆశ్చర్యం ఏమున్నది? అయితే... భార్యా భర్తలు రాజీ కొచ్చినట్టే, ఆ దెబ్బలాటల నుంచే పశ్చాత్తాపం, ఇవ్వడం, తీసుకోవడం, పంచుకోవడం మొదలైనవన్నీ వాళ్ళు నేర్చుకుంటారు.

పోతే ఇటువంటి సమయంలో కొన్ని గైడ్ లైన్స్ అవసరం. కాసిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం ద్వారా పేరెంట్స్ ఇంట్లో స్నేహపూరిత వాతావరణం సృష్టించవచ్చు. నచ్చితే ఈ క్రింది సూచనలు పాటించండి.:

1. మీ పిల్లలు వీలైనంత వరకు తమ గొడవలు తామే పరిష్కరించుకునేలా చూడండి. 'మీ గొడవ మీ ఇష్టం..! కానీ మీరు ఫిజికల్‌గా కొట్టుకోవడం, వస్తువులు పగలగొట్టడం, మొదలైనవి మాత్రం మేము సహించం' అని కఠినంగా చెప్పండి.
2. పిల్లలిద్దరూ మరీ భీకర ముష్టిఘాతాలతో కొట్టుకుంటుంటే తప్ప, వారి పోరాటాలలో జోక్యం చేసుకోవద్దు. వారు ఆవేశం నుంచి బయటపడిన తరువాత మొదట విడివిడిగా ఆ తరువాత ఇద్దరితో కలిసి సంభాషించటం మంచిది.

ఉపసంహారం

ముగింపుకొచ్చాం. అంతా చదివి, పిల్లల పెంపకం ఇంత కష్టమా అనుకోకండి. ఇంత ఇష్టమా అనుకోండి..! ఇదంతా సాధ్యమా అనుకోకండి. సాధ్యమైనంత చేయండి..! ఎవరి కర్మకి వారే బాధ్యులు అనుకోకండి. మీ పిల్లల కర్మకి, మీ ఖర్మకీ మీరే బాధ్యులు అని నమ్మండి..!

ఇంత చెప్పారు కదా... ఇవన్నీ ఆచరించే మీరు పిల్లల్ని పెంచారా? అని మీరు ప్రశ్నించవచ్చు. జవాబు చెప్పే ముందు ఒక మనవి.

పిల్లల పెంపకం ఒక బరువు కాదు. అది ఒక ఆహ్లాదకర, ఆనందకర అనుభవం. నేనే ఎక్కడో వ్రాసినట్టు రియల్ ఎస్టేట్ బిజినెస్ కన్నా, లారీ బిజినెస్ కన్నా పిల్లల పెంపకం గొప్ప బిజినెస్. అయితే దీనికి కావల్సిన పెట్టుబడి డబ్బు కాదు. ఆప్యాయతా, అనురాగం. ఈ బిజినెస్ వల్ల వచ్చే లాభం కూడా డబ్బు కాదు. ఆనందం, సంతోషం, తృప్తి కలిగించే ఒక అద్భుతమైన ఫీలింగ్.

వ్యాపారంలోనూ, రాజకీయాల్లోనూ మాత్రమే కోటీశ్వరుడు అవటం సాధ్యం అని మనం నమ్ముతాం. లంచగొండి అయితే తప్ప ఉద్యోగం ద్వారా కోటీశ్వరుడు అవ్వటం కష్టం అని మన అభిప్రాయం. చాలా వరకూ అది నిజం కూడా. అయినా, చాలామంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల్ని వ్యాపారవేత్త అవ్వాలని కోరుకోరు. రాజకీయాల్లో ప్రవేశపెడదామని అనుకోరు. బాగా చదువుకుని మంచి ఉద్యోగం సంపాదించి జీవితంలో సంతోషంగా స్థిరపడితే చాలనుకుంటారు. కానీ 'విద్య నిగూఢ గుప్తమగు విత్తము... భోగకరి' అన్నారు. విద్య ద్వారా కూడా ధనవంతులు అవ్వచ్చు అని చెప్పటం కోసం ఒక యథార్థ అనుభవం చెప్తాను.

గోదావరి పక్క 'గుత్తెనదీవి' అనే పల్లెటూళ్ళో మా తాతగారు స్కూల్లో గుమస్తాగా ఉద్యోగం చేస్తూ, చిన్న పూరిపాకలో ఉండేవారట. ఆ రోజుల్లో రాజమండ్రిలో సీతారామయ్య గారనే ఒక దయార్ద్రహృదయుడు అనాథ పిల్లల్ని చేరదీసి చదివించే వారట. మా నాన్నగారి ఎనిమిదేళ్ళ వయసులో తండ్రి చనిపోతే, తినటానికి తిండి లేని స్థితిలో మా తండ్రి అక్కడ చదువుకున్నారు. మా వంశంలో మా నాన్నే మొదటి గ్రాడ్యుయేటు. కవిత్వం కూడా వ్రాసేవారు. ఆయన దగ్గరే నేను జీవితం గురించి తెలుసుకున్నాను. కొత్తగా ఫ్యాన్ కొన్నప్పుడు మా అమ్మ దానికి కొబ్బరికాయ కొట్టి పూజ చెయ్యటం నాకు గుర్తు.

స్వోత్కర్ష అనుకోకపోతే, మంచి పెంపకం మా అందరి మీదా ఎంత ప్రభావం చూపించిందో చెప్పి ఈ వ్యాస పరంపర ముగిస్తాను.

End of Preview.

Rest of the book can be read @

http://kinige.com/book/Teens+Pillala+Pempakam+Oka+Kala

* * *