6. చప్పట్లు కొట్టండి!

ఈ కథ ఉన్నది ఉన్నట్లుగా చదివితే అర్థం బోధపడదు. కథాక్రమాన్ని బట్టి ఆలోచిస్తే అక్కడ ఉండాల్సిన పదం ఏమిటో అవగతమవుతుంది. దానివల్ల పద ప్రయోగం, వాక్య నిర్మాణం, ఆలోచనా శ్రద్ధ అలవడుతాయనడంలో అతిశయోక్తి లేదు.

''నాకున్న వ్యాధులు తగ్గటానికి కట్టల కట్టలు డబ్బులు డాక్టర్లకు, మందులకు కుమ్మరించాలి. రోజుకి రెండు **సార్లు** భోజనం చేయడమే గగనమైపోతుంటే డబ్బులెలా తీసుకురాను. నాకున్న మానసిక వ్యాధిని, హృదయ వ్యాధిని నయం చేసుకొని జీవితాన్ని **సత్ఫలితాలు** చేసుకోవడం జరిగే పనేనా'' అనుకుంటూ విచారంగా నడుస్తున్న జాము ఏవో శబ్దాలు విని ఆగిపోయాడు. ''ఎక్కడో చప్పట్లు కొడుతున్నట్లున్నారు. ఎవరో పెద్దమనిషి వేదికనెక్కి ఉపన్యాసంలో తనకున్న ప్రతిభను ప్రదర్శించి ఉంటాడు. అందుకు స్పందించిన ప్రజలు తమ అభినందనను **బజాజ్** ధ్వనుల ద్వారా తెలియచేస్తున్నట్టుంది. అలా వెళ్ళి చూసొస్తాను'' అనుకొని **పరస్పరం** వెళ్ళి అక్కడ దృశ్యం చూసి ఆశ్చర్యపడ్డాడు. అక్కడ ఓ ఎనభై ఏళ్ళ వ్యక్తి అక్కడున్న వారితో చప్పట్లు కొట్టిస్తూ అప్పుడే అక్కడకు వచ్చిన జామూతో, ''రండి! రండి!! మీరటువైపు నిలబడి రెండు వందల **రెండు** చప్పట్లు కొట్టండి'' అని సూచించాడు. కాసేపయినాక ఆయన అందరినీ ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ, ''ఇలా చేతులు చరచడం ఓ యోగాసనం. ఈ ప్రక్రియ ద్వారా హృదయ వ్యాధులు, మానసిక వ్యాధులు, **సుఖమయం,** మధుమేహం, రక్తపోటు వంటి వ్యాధుల నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు. రక్తనాళాల్లో ఏర్పడిన అవరోధాల్ని నిర్మూలించి, రక్త ప్రసరణ వేగిరపరచడం ద్వారా వ్యాధులను ఎదుర్కొనవచ్చు. అందుకు ఈ చప్పట్ల వైద్యం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. **అటుగా** చేతుల్ని ఒకదానితో ఒకటి చరచడం ఎంతో ముఖ్యం. రెండు చేతుల వేళ్ళు కూడా **ఉబ్బసం** గట్టిగా తాకాలి. ఈ వైద్యాన్ని కొత్తగా ప్రారంభించిన వాళ్ళు మొదటి రోజున కనీసం 200 నుంచి 300 పర్యాయాలు చేతులు చరచాలి. ఆ సంఖ్యను క్రమంగా పెంచవచ్చు. వేగం మాత్రం నిముషానికి 60 నుంచి 100 చప్పట్లు ఉండాలి. ప్రతిరోజు ఇరవై నిమిషాలకు తగ్గకుండా ఈ పద్ధతిని పాటిస్తే **కరతాళ** వస్తాయి.'' అని చెప్పి ఆయన అక్కడ నుంచి వెళ్ళి పోయాడు. జాము అక్కడున్న ఓ వ్యక్తితో, ''ఇంతకి ఈయన ఎవరండీ?'' అని ప్రశ్నించాడు. అప్పుడా వ్యక్తి ''ఈయన పేరు క్రిషన్ చందర్ **పూటలా** ఈయన కనిపెట్టిన ఈ ప్రక్రియ 1997లో లిమ్కా బుక్ రికార్డ్స్‌లో నమోదైంది'' అని చెప్పాడు. తరువాత అక్కడ నుండి బయలుదేరిన జాము, ''ఇక నుంచీ చప్పట్లు కొట్టి నా వ్యాధుల్ని తరిమేస్తాను'' అనుకున్నాడు నూతనోత్సాహంతో.

సమాధానాలు : పూటలా, సుఖమయం, కరతాళ, అటుగా, సార్లు, ఉబ్బసం, రెండు పరస్పరం, సత్ఫలితాలు, బజాజ్

I. వినండి-సంభాషించండి.

1. మీకు తెలిసిన కొన్ని ఆటల పేర్లను చెప్పండి.
2. ఏయే ఆటలలో వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు చప్పట్లు కొట్టిస్తారు?
3. చప్పట్లు కొట్టుట వలన ఉపయోగమేమిటో చెప్పండి.

II. చదవండి-ఆలోచించండి-రాయండి.

పదజాలం పెంపొందించుకుందాం.

సత్ఫలితాలు = మంచి ఫలితాలు; ప్రతిభ = గొప్పదనం; ధ్వని = శబ్దం; పరస్పరం = ఒకరినొకరు; అవరోధాలు = అడ్డంకులు; కరతాళధ్వనులు = చప్పట్లు; తరిమేస్తాను = పారద్రోలుతాను.

III. వినండి - చర్చించండి-రాయండి.

అ. జవాబులు రాయండి.

1. జాము విచారానికి కారణమేమి?
2. వేదికపై నున్న వ్యక్తి అక్కడున్న వారికి ఏమని సూచించాడు?

ఆ. ఎవరు ఎవరితో పలికిరి.

1. ఆ సంఖ్యను క్రమంగా పెంచవచ్చు.
2. ఇంతకీ ఈయన ఎవరండీ?

IV. స్వీయవ్యక్తీకరణ

1. జాము ఏమని తలుస్తూ వేదిక వద్దకు వెళ్ళాడు?
2. చప్పట్ల వైద్యాన్ని గురించి బజాజ్ ఏమని చెప్పాడు?
3. చప్పట్లు చరిచే పద్ధతి.

V. భాషావగాహన

అ. సామాన్య, సంయుక్త వాక్యాలను గుర్తించి రాయండి.

1. నా మానసిక వ్యాధి, హృదయవ్యాధి నయం కావాలి. ______
2. ప్రజలు తమ అభినందనను తెలియచేశారు. ______

ఆ. కింది వాక్యాలు ఏకాలమో గుర్తించి రాయండి.

1. ఇక నుంచి చప్పట్లు కొట్టి నా వ్యాధుల్ని తరిమేస్తాను. ______
2. జాము అక్కడ దృశ్యం చూసి ఆశ్చర్యపడ్డాడు. ______

ఇ. కింది పదాలను సొంత వాక్యాలలో ఉపయోగించండి.

1. కుమ్మరించు
2. ఎదుర్కొను
3. నిర్మూలించు

ఈ. కింది పదాల్ని విడదీసి రాయండి.

1. సత్ఫలితాలు = ______ + ______
2. నూతనోత్సాహం = ______ + ______
3. అక్కడున్న = ______ + ______
4. నాకున్న = ______ + ______

VI. లేఖన నైపుణ్యాలు: అనధికార లేఖ

నీకు నచ్చిన ఆట గురించి కింది అంశాల ఆధారంగా మిత్రుడు/మిత్రురాలికి లేఖ రాయుము.

అంశాలు :- ● నీ చిరునామా, ● తేది, ● సంబోధన, ● విషయ వివరణ, ● ముగింపు, ● మిత్రుని/మిత్రురాలి చిరునామా.

VII. జట్టుపని

విద్యార్థులు జట్లుగా ఏర్పడి పాఠశాల ఆట స్థలంలో వివిధ రకాల వ్యాయామ, యోగా పద్ధతులు నేర్చుకోండి. ప్రదర్శించండి.

నేనివి నేర్చుకున్నా:

- ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం
- ఆరోగ్యసూత్రాలను పాటించుట.

వి.సూ.: ● ప్రతి రోజు వ్యాయామం చేయవలెను. ● ఆటలలో చురుకుగా పాల్గొనవలెను.

IIN3JG