వార్త

18 జూన్, 2023

ఆదివారం

సైబర్ మత్తులో అధోజగత్తు..

దర్శకుడు కొరటాల శివ తెరకెక్కిస్తున్న భారీ పాన్ ఇండియా సినిమా 'దేవర' తెలిసిందే. ఈ చిత్రం షూటింగు శరవేగంగా పూర్తవుతున్నట్లు సమాచారం. ఇక ఎన్టీఆర్ కెరీర్‌లో 30వ సినిమాని ఇప్పుడు కొరటాల చేస్తుండగా దీని తరువాత 31వ సినిమా పాన్ ఇండియా దర్శకుడు ప్రశాంత్ నీల్ ప్రకటించేశారు. ఇదిలా ఉండగా ఈ సినిమాలో కథానాయికగా ప్రియాంకా చోప్రా జోనస్ నటించనున్నట్లు సమాచారం. అయితే ఇప్పటివరకు

ఎన్టీఆర్, ప్రియాంక చోప్రా జంటగా?

ప్రస్తుతం యంగ్ టైగర్ ఎన్టీఆర్ కథానాయకుడుగా, బాలీవుడ్ యంగ్ హీరోయిన్ జాన్వీ కపూర్ హీరోయిన్‌గా ఈ విషయం గురించి అధికారిక ప్రకటన రాలేదు.

తారాతీరం

మరోసారి నితిన్ జోడీగా కృతిశెట్టి!

మొదటి మూడు సినిమాలతోనే హ్యాట్రిక్ సాధించిన కృతిశెట్టి ఆ తరువాత ఆమె నటించిన ఏ సినిమా విజయం సాధించలేదు. చైతూతో చేసిన 'బంగార్రాజు' విజయవంతమైంది. అదే చైతూతో చేసిన 'కస్టడీ' చిత్రం కలిసి రాలేదు. ఈ నేపథ్యంలోనే ఆమె మరోసారి నితిన్ జోడీ కట్టనున్నట్లు తెలుస్తోంది. గతంలో నితిన్ సరసన చేసిన 'మాచర్ల నియోజక వర్గం' అంతగా ఆడలేదు. తనకి 'భీష్మ' సినిమాతో హిట్ ఇచ్చిన వెంకీ కుడుములతోనే నితిన్ ఇప్పుడు సినిమా చేస్తున్నాడు. ఇందులో రష్మిక కథానాయికగా కనిపించనుంది. ఈ చిత్రంలో మరో కథానాయికగా కృతిశెట్టిని తీసుకున్నట్లు సమాచారం.

ఆదివారం వార్త
18 జూన్, 2023

మంచి ముత్యాలు

అందమైన దేనినీ పోటీ ద్వారా నిర్మించలేనట్లే,
గర్వంతో ఉన్నతమైన పనులేవీ చేయలేము.

- జాన్ రస్కిన్

విషయ విశేషం

ఆలోచనల్ని రాసిపెడుతుంది... 4

'సంఘీ'భావం....5

మానవత్వం మరిచి ఘాతుకాలు

కవర్ స్టోరీ..6

సైబర్ మత్తులో అధోజగత్తు..

మార్కెట్లో కొత్తగా..11

ఈవారం కవిత్వం..12

మార్పు ఒక్కటే శాశ్వతం

నడత నేర్పే నాన్న.....14

కథ.. 20

భీమిలి డచ్చి గవర్నర్ బంగళా

జగన్నాథుని ఘోష యాత్ర ..26

సాహిత్యం..29

ఆధునిక ఆంధ్ర సాహితీ సీమలో..

'కట్టమంచి రామలింగారెడ్డి'

మంచి తలపుకి మంచి మార్గం....30

ఇంకా..

పుస్తక సమీక్ష

మొగ్గ

వారఫలం

వగైరా..వగైరా..

తాజా వార్తలు

ఎద్దుల బండిలో ప్రయాణం

తమిళనాడుకి చెందిన వ్యాపార కుటుంబాలు నేటికీ ఒక ఆచారాన్ని పాటిస్తున్నారు. ఈ కుటుంబాలు వారి ఇళ్లలో అత్యాధునిక కార్లు ఒకటికి రెండుంటాయి. పిల్లల్లో చాలావరకూ అమెరికా, దుబాయ్, ఆస్ట్రేలియా అంటూ స్థిరపడ్డారు. ఎంతగా విదేశాల్లో స్థిరపడ్డా చైత్రమాసం (మనకు ఇది వైశాఖం, తమిళులకి చైత్రమాసం) మొదటి వారం సొంతూరికి వచ్చేస్తారు. అందరూ కలిసి కుటుంబ సమేతంగా తమ ఊరికి రెండొందల కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న వైదీశ్వరన్ కోయిల్ ఆలయానికి వెళతారు. నిజానికి, ఆ వెళ్లడంలోనే ఉంది వీళ్ల ప్రత్యేకత. కారులో వెళితే కేవలం నాలుగున్నర గంటల్లో చేరుకునే వీలున్న ఆ గుడికి వీళ్లు ఎడ్లబండిపైన ఆరు రాత్రులు ప్రయాణిస్తారు. తమిళనాడులోని పుదుకోట్టై జిల్లాలో ఉన్న పి.ఆళగాపురి అన్న గ్రామవాసులు. ఏటా ఈ వింత ఆచారం పాటిస్తున్నారు. వీళ్ల ప్రయాణం రాత్రి పూట మాత్రమే సాగుతుంది. ఉదయం ఏడుగంటలకి ఏ గ్రామం కనిపిస్తే అక్కడ దిగి రోజంతా మజిలీ చేస్తారు. రాత్రికాగానే ప్రయాణం మొదలు పెడతారు. నేటి ఆధునిక కాలంలో బ్యాటరీ లైట్స్ వచ్చినా ఒకనాటి హరికన్ లాంతర్లే వాడతారు. ఒకప్పుడు ఈ గ్రామం నుంచి వైదీశ్వరన్ కోయిల్‌లోని వైద్యనాథ్‌స్వామి దేవేరి తైయల్ నాయకి అమ్మవారికి సారె తీసుకెళ్లేవారట. నాటి ఆచారాన్ని పాటించాలనే ఇలా చేస్తున్నామంటున్నారీ గ్రామస్తులు.

జోక్స్..జోక్స్..

ఒక వ్యక్తి మూడువారాల పాటు ఆసుపత్రిలో ఉన్నాడు. అతను ఓ అందమైన నర్సుతో ప్రేమలో పడ్డాడు.
అతను ఆమెకు ఒక లేఖ పంపాడు: 'నువ్వు నా హృదయాన్ని దొంగిలించావు' అంటూ..

ఆందోళనకు గురైన నర్సు భయంతో ఇలా అంది: లేదు సర్, మేము మీ కిడ్నీని దొంగిలించాము. మీ హార్ట్‌ను అసలు టచ్ కూడా చేయలేదు.

...

పంకజం: కొత్త నెక్లెస్ బావుంది వదినా..ఎంత అయ్యింది?
కాంతం: రెండు రోజులు గొడవ, ఒకరోజు ఉపవాసం, మూడ్రోజులు మౌనవ్రతం, ఓ రెండుసార్లు ఏడుపు అంతే వదినా..

మీ రచనల్ని ఈ మెయిల్ చిరునామాకు పంపగలరు. sunmagvaartha@gmail.com

వాసనలకు చిత్ర రూపం

వాసనలకు చిత్రరూపాన్ని అభివృద్ధి చేశారు కాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. 'వాసనని గ్రహించే కణాల లోతైన అధ్యయనం ద్వారా వేలకొద్దీ వాసనలు, వాటి గ్రాహకాలతో అనుసంధానమయ్యే విధానాన్ని గుర్తించాలనుకున్నా'మని చెబుతారు ఈ పరిశోధనలో మాంగ్లిక్.

అందులో భాగంగా ఆ ప్రక్రియతో చిత్రరూపం తేవాలనుకున్నారు. వాసనల వ్యవస్థ పియానో కీబోర్డ్ తరహాలో పనిచేస్తుంది. కొన్ని రకాల శబ్దాలు రావడానికి ఒకటికంటే ఎక్కువ మెట్లు కలిసి పనిచేసినట్టే ఒక వాసనని పసిగట్టడానికి గ్రాహకాలు సమూహంగా పనిచేస్తాయి. దీని చిత్రీకరణ కోసం క్రియో- ఎలక్ట్రాన్ మైక్రోస్కోపీని ఉపయోగించారు. అందుకు ముక్కుతోపాటు పొట్టలోనూ ఉండే ఓఆర్51ఈ2 గ్రాహకాన్ని తీసుకున్నారు. ఇది ప్రొపయనేట్‌కు స్పందిస్తుంది. స్విస్ ఛీజ్‌లో వచ్చే ఘాటైన వాసనలో ఈ ప్రొపయనేట్ ఉంటుంది. క్రియో-ఈఎమ్‌తో మిల్లీగ్రామ్ పరిమాణంలో ఉన్న ప్రొటీన్‌ని అణువు పరిమాణంలో ఉన్న ప్రొటీన్‌ని అణువు పరిమాణంలో చిత్రంగా తీయొచ్చు. కానీ వీరు మిల్లీగ్రామ్‌లో వందోవంతు పరిమాణంలోని ఓఆర్5 ఈ2కు పరమాణువుసైజులో 3డీ ప్రింట్ రూపాన్ని తెచ్చారు. కొత్త పరిమాళాల సృష్టి, వాసనల్ని దృష్టి లో పెట్టుకుని ఔషధ తయారీ, ఆహార రంగం సహా మరెన్నో ఇతర రంగాల్లోనూ ఈ ప్రయోగఫలాలు ఉపయోగపడతాయి.

ఆలోచనల్ని రాసిపెడుతుంది

ఏఐతో మన జీవన విధానమే మారుతోంది. అందుకు మరో ఉదాహరణ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టెక్సాస్ పరిశోధకులు తెస్తోన్న ఓపెన్ ఏఐ విధానంలోనే ఇది పనిచేస్తుంది. ఒక వ్యక్తి ఏదైనా కథని వింటున్నప్పుడు, లేదంటే మెదడులోని ఒక కథని ఊహించినప్పుడు మెదడులోని కదలికల్ని అనుసరించి దానికి అక్షరరూపం ఇస్తుంది. దీనివల్ల పక్షవాతంలాంటి సమస్యలతో మాటని కోల్పోయినవారి ఆలోచనల్ని తెలుసుకునేందుకు వీలు పడుతుందంటున్నారు పరిశోధకులు. ఇప్పటివరకూ అభివృద్ధిలో ఉన్న ఇలాంటి పరికరాల్ని వ్యక్తి మెదడు భాగంలో ఏదైనా భౌతిక పరికరంతో అనుసంధానిస్తూ వస్తున్నారు. ఈ విధానంలో ఆ అవసరం ఉండదు. నిర్దేశిత పదాలకే పరిమితం కావాల్సిన అవసరమూ లేదు. దీన్లో ఎఫ్ ఎమ్ఆర్ఐని ఉపయోగించి మెదడు పని తీరుని గమనిస్తారు. ఈ ప్రక్రియలో సదరు వ్యక్తికి ముందుగా కొన్ని గంటలపాటు ఈ స్కానర్‌లో పాడ్‌కాస్ట్స్ వినిపిస్తారు. ఆ తర్వాత ఆ వ్యక్తి కొత్త కథ వింటున్నప్పుడూ, ఓ కథని ఊహించినప్పుడూవాటిని అక్షరరూపంలోకి మార్చు తుంది. ప్రతి పదమూ ఉన్నదున్నట్లు కాక పోయినా, అతంయత దగ్గరగా ఆ కథని వినిపిస్తుంది.

కురులతో ప్రయోజనాలెన్నో..

నెత్తిన ఉన్నప్పుడు కాదు, కత్తిరపడినా జుట్టు విలువైనదేనంటున్నారు భారతీయ శాస్త్రవేత్తలు. అందులో విలువైన మూలకాలు ఉంటాయని చెబుతున్నారు. జుట్టు అనేక రకాల ప్రొటీన్లతో రూపొందుతుంది. దీని నిర్మాణంలో కెరాటిన్ అనే ప్రొటీన్‌ది కీలకపాత్ర. జుట్టుకి రంగు నిచ్చేది మెలనిన్. ఈ రెంటినీ సేకరిస్తే జీవ ఔషధాల తయారీలో ఉపయోగపడతాయి. కానీ వీటి సేకరణ సంక్లిష్టం. కోల్‌కతాలోని 'ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ సైన్సెస్'కు చెందిన ప్రొఫెసర్ పౌలమి ఘోస్, ఆమె సహోద్యోగులు దీనికో సులభ విధానాన్ని కనుగొన్నారు. సెలూన్ల నుంచి సేకరించిన జుట్టుని శుభ్రపరచి చిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించారు. ఆపైన చదాన్ని ఒక అయానిక్ ద్రావణంలో కలిపారు. తద్వారా కెరాటిన్ ప్రొటీన్లను కలిపి ఉంచే హైడ్రోజన్ బంధాల్ని విడగొట్టగలిగారు. ఆపైన ఆ మిశ్రమాన్ని వేడిచేసి హైడ్రోక్లోరిన్ యాసిడ్‌లోకి ఒంపినపుడు మెలనిన్ పిగ్మంట్ ఘనరపంలో వేరుపడింది. ఆపైన డయాలసిస్ చేసి కెరాటిన్‌నూ సేకరించారు. ఇలా సేకరించిన కెరాటిన్‌ని హెమో స్టాటిక్ బ్యాండేజీల్లో, మెలనిన్‌ని యూవీ కిరణాల నుంచి సంరక్షించే ఉత్పత్తుల్లో వాడొచ్చట.

బ్యాక్టీరియాకి అదే కవచం

పొట్టభాగంలోని బ్యాక్టీరియా మందులకు లొంగకపోవడానికి గల కారణాల్ని గుర్తించారు శాస్త్రవేత్తలు. ఇవి యాంటీబయోటిక్స్ నుంచి రక్షించుకోవడానికి కణబాహ్యంగా ఎఫ్-పైలే అనే కవచాన్ని ఏర్పాటు చేసుకుంటాయి. వీటిద్వారా బ్యాక్టీరియాలు సంఘటితమై మందుల్ని ఎదుర్కొనేందుకు అవసరమైన జన్యువుల్ని వర్పిడి చేసుకుంటాయి. పొట్టలో అసాధారణ పరిస్థితులు, వేడి, ఆమ్లాలు వంటివి ఎఫ్-పైలేని విచ్ఛిన్నం చేసి బ్యాకీరియాల్లో న్య మార్పిడిని ఆపగలవని భావించేవారు. అయితే, ఆ కఠిన పరిస్థితుల్లోనూ జన్యువుల్ని మార్పిడి చేసుకుంటాయనీ తద్వారా అతిపెద్ద బ్యాకీరియా సమూహంగా ఏర్పడి యాంటీ బయోటిక్స్‌తో పోరాడతాయనీ ఇంపీరియల్ కాలేజ్ లండన్ పరిశోధకులు తేల్చారు. ఇ-కొలీ బ్యాక్టీరియాలో పైలై కవచాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసే లక్ష్యంతో అవి ఉన్నచోట తీవ్ర అలజడి సృష్టించారు. ఆ అలజడికి బ్యాక్టీరియాల మధ్య జన్యు మార్పిడి మరింత పెరిగి వాటి కవచాలు సాగుతూ, స్ప్రింగ్‌లాంటి నిర్మాణంలోకి మారాయట. కవచం వెనక రహస య తెలిసింది కాబటి దాన్ని విచ్ఛిన్నం తెలిసింది కాబట్టి దాన్ని విచ్ఛన్నం చేసే మార్గం తెలుసుకోవచ్చంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

'సంఘీ' భావం

మానవత్వం మరిచి ఘాతుకాలు

గత కొంతకాలంగా దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో జరుగుతున్న నేరాలను పరిశీలిస్తే మానవత్వం అన్నది లేకుండా పోతోందన్న అనుమానం కలుగుతోంది. అతి కిరాతంగా హత్య చేయడమే కాకుండా శరీర భాగాల్ని ముక్కలుముక్కలుగా నరికి ఫ్రిజ్‌లో పెట్టడం, కుక్కర్‌లో ఉంచి ఉడికించడం. ప్లాస్టిక్ కవర్‌లో శరీర భాగాల్ని కుక్కి భద్రపరచడం ఇలా వరుసగా జరుగుతున్న కిరాతక హత్యలు పరిశీలిస్తే మానసిక పరిస్థితులు దిగజారడమే కాదు అవధులు దాటుతున్నాయా అన్న భయాందోళనలు కలుగుతున్నాయి. సూట్‌కేసులో మృతదేహాలు ఉంచడం, ఫ్రిజ్‌లో శరీర భాగాలను భద్రపరచడం వంటివి కిరాతక స్వభావానికి పరాకాష్టగా భావించవచ్చు. భర్త భార్యలను, భార్య భర్తలను హత్య చేయడం అన్నది ఇటీవల కాలంలో సర్వసాధారణంగా మారింది. కరుడుకట్టిన నేరస్తులు, సుపారీ ముఠాలు కూడా ఈ స్థాయికి దిగజారలేదు. పత్రికా రంగంలో పనిచేస్తూ ఇలాంటి వార్తలు రాయవచ్చా అన్న అనుమానం కలుగుతుంది. సాధారణంగా నేరసంబంధిత వార్తలకు ప్రాధాన్యత జర్నలిజంలో ఎందుకు ఇస్తారంటే ఇలాంటి నేరాలకు పాల్పడటం సరికాదని, ఎవ్వరైనా చట్టం ముందు దొరికిపోతారన్న భయాన్ని కలిగించేందుకు దినపత్రికల్లో వార్తలు వస్తుంటాయి. అయితే ఆశించిన దానికి భిన్నంగా వాస్తవాలు వెలుగు చూస్తున్నాయి. ఇటీవల ఢిల్లీలో శ్రద్ధావాకర్‌ను నిందితుడు ఆఫ్తాబ్ హత్య చేసి శరీర భాగాల్ని 35 ముక్కలుగా నరికి ఫ్రిజ్‌లో భద్రపరిచి వాటిని ఢిల్లీలోని పలు ప్రాంతాల్లో పారవేస్తూ హత్య కేసు నుంచి తప్పించుకునే ప్రయత్నం చేశాడు. ఈ ఘటన దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం కలిగించింది. అన్ని మీడియాల్లో ప్రముఖంగా ఈ వార్త ప్రసారం అయ్యింది. ఇకపై ఇలాంటి ఉదంతాలు ఉండవని భావించారు. అయితే దేశంలో పలు ప్రాంతాల్లో ఈ హత్యను అనుసరించి పలువురు కిరాతకాలకు పాల్పడ్డారు. తాజాగా ముంబై మహానగరంలో 32 సంవత్సరాల అనాథ మహిళతో సహజీవనం చేస్తున్న మనోజ్ సానే అనే వ్యక్తి దారుణంగా హత్య చేయడమే కాకుండా శరీర భాగాలను ముక్కలుగా నరికి కుక్కర్‌లో వేసి ఉడకబెట్టిన ఘటన వెలుగు చూసింది. శ్రద్ధావాకర్ హత్యను అనుసరించి ఈ ఘాతుకానికి పాల్పడినట్లు నిందితుడు స్పష్టం చేశాడు. హైదరాబాద్‌లోని ఒక ఆసుపత్రిలో నర్సుగా పని చేస్తున్న అనూరాధ అనే మహిళతో 15 సంవత్సరాలుగా సహజీవనం చేస్తూ చంద్రమౌళిని ఆమెను దారుణంగా హత్య చేశాడు. అనంతరం శరీర భాగాల్ని ముక్కలు చేయడానికి రంపం మిషన్ కొనుగోలు చేసి తీసుకువచ్చాడు. ముక్కలుగా నరికి ఫ్రిజ్‌లో భద్రపరిచాడు. తలను మాత్రమే తీసుకుని ప్లాస్టిక్ కవర్‌లో చుట్టి ఆటోలో వెళ్లి పారేసి వచ్చాడు. పోలీసులు లోతుగా దర్యాప్తు చేసి నిందితుడి ఇంటికి వచ్చారు. ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన శరీర భాగాలను చూసి విస్తుపోయారు. ప్రకాశం జిల్లాలో కూడా భార్యను అతిదారుణంగా హత్య చేశాడు ఆమె భర్త. కోట రాధను ఆమె భర్త మోహన్‌రెడ్డి పక్కా ప్లాన్‌తో తనపై అనుమానం రాకుండా హత్య చేశాడు. ఆమె కాళ్లపై నుంచి కారును తీసుకువెళ్లి సిగరెట్‌తో వాతలు పెట్టాడు. అనంతరం బండరాయిని తలపై వేసి హత్య చేశాడు. తనపై ఎలాంటి అనుమానం రాకుండా వ్యవహరించాడు. అయితే అతను చేసిన చిన్న పొరపాటు పోలీసులకు పట్టించింది. ఇలాంటి ఘటనలు శ్రద్ధావాకర్ హత్య ఉదంతం తరువాత వరుసగా చోటు చేసుకుంటున్నాయి. తమకు ఇబ్బందికరంగా మారిన వారిని హత్య చేసి ఆ నేరం నుంచి బయటపడేందుకు శరీర భాగాలను ముక్కలుగా నరకడం, ఫ్రిజ్‌లో భద్రపరచడం వంటివి నేర స్వభావం ఉన్న వారిపై ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతోంది. ప్రధానంగా మీడియాలో వస్తున్న వరుస కథనాల వల్ల ఇలాంటి ఘటనలు చోటు చేసుకుంటున్నాయని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. నేరాలు చేసిన తరువాత తప్పించుకునే అవకాశం ఉంటుందన్న ఆలోచన వీరిలో కిరాతక హత్యలకు పాల్పడేలా చేస్తోందని వారు చెబుతున్నారు. చట్టం రూపకల్పనలో ఉన్న కొన్ని లోపాలు కూడా నేరాలకు దోహదం చేస్తున్నాయి. హత్య చేయడం, ఆ తరువాత కిరాతకంగా వ్యవహరించడం, ప్లాస్టిక్ కవర్‌లో కాని ఉంచడం. ఫ్రిజ్‌లో భద్రపరిచి శరీర భాగాలను దూర ప్రాంతాల్లో విసిరివేయడం వంటి ఘాతకాలకు పాల్పడుతున్న వారిని పరిశీలిస్తే గతంలో పెద్దగా నేరాలు చేయని వారే అధికంగా ఉన్నారు. గతంలో నల్గొండ జిల్లాలో ఉద్యమనాయకురాలు బెల్లి లలిత కూడా ఇదే విధంగా దారుణంగా, కిరాతకంగా హత్యకు గురైన విషయం తెలిసిందే. ఇలాంటి నేరాల విషయంలో పోలీసులు చేస్తున్న దర్యాప్తు సంతృప్తికరంగా ఉంటోంది. ఎలాంటి ఆధారాలు లేకపోయినా కేవలం హత్య స్థలం వద్ద లభించిన ఆధారాలు, సిసి ఫుటేజీలు, సిమ్‌కార్డు నుంచి లభించిన ఆధారాలను బట్టి కేసును దర్యాప్తు చేసి నిందితులను చట్టం ముందు నిలబెడుతున్నారు. అయితే తక్కువ సమయంలో నిందితులకు శిక్షలు పడితే ఇలాంటి నేరాలు కొంతవరకు తగ్గుముఖం పట్టే అవకాశం ఉంది. ఇలాంటి ఘాతుకాలు విదేశాల్లో అధికంగా జరిగేవి. ప్రస్తుతం క్రమంగా మన దేశంలో వ్యాప్తి చెందుతున్నాయి. పరిస్థితి ఇంకా విషమించకముందే చట్టంలో సవరణలు చేసి ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలి. దీనికి ప్రభుత్వాలు, సామాజిక వాదులు సమిష్టి కృషి చేయాల్సిన అవసరం ఉంది.

– డాక్టర్ గిరీష్‌కుమార్ సంఘీ

సైబర్ మత్తులో అధోజగత్తు..

కవర్ స్టోరీ

రుద్రరాజు శ్రీనివాసరాజు

ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా జరిగే వ్యక్తిగత, ఆర్థిక, భద్రత పరమైన నేరాలను సైబర్ నేరాలు అంటారు. సైబర్ క్రైమ్ అనేది కంప్యూటర్ ఆధారిత నేరం. కంప్యూటర్, కంప్యూటర్ నెట్ వర్క్, నెట్‌వర్క్ డివైజ్‌లే లక్ష్యంగా చేసే దాడి లేదా నేరపూరిత చర్యను సైబర్ క్రైమ్ అంటారు.

సాధారణ నేరాల విషయంలో దోపిడీలు దొంగతనాలు అనేవి నట్టింట్లో జరుగుతాయి. కానీ ఆన్‌లైన్ సాంకేతికత పెరిగిన తరువాత నేరాలు అనేవి నట్టింట్లో కాకుండా నెట్టింట్లో పరోక్షంగా సైబర్ క్షేత్రంలో జరుగుతూ ఉన్నాయి. ఇంటర్నెట్ ప్రధాన ఆధారంగా సరిహద్దులు లేకుండా జరిగే ఈ సైబర్ నేరాలకు అడ్డుకట్ట వేయడానికి సతమతం అయ్యే పరిస్థితి నేడు ఏర్పడింది. ఎదుటివారి అనుమతి లేకుండా నెట్ సహాయంతో ఎదుటివారి కంప్యూటర్‌లోకి ప్రవేశించే హ్యాకింగ్, వివిధ రకాలైన వైరస్‌లను పంపే వైరస్, డిసిమినేషన్, ఛాట్ రూమ్స్‌ను ఆధారంగా చేసుకుని చేసే ఇంటర్‌నెట్ రిలే ఛాట్(ఐఆర్‌సీ) క్రైమ్, లాటరీలు వచ్చాయంటూ, వ్యాపార భాగస్వాములుగా మారతామంటూ నిండా ముంచే నైజీరియన్ ఫ్రాడ్స్, ఆర్యూట్ ద్వారా వేధింపులకు పాల్పడటం, ఓఎల్ఎక్స్ లో వివిధ రకాలైన ప్రకటనలు చేసి దండుకోవడం, బ్యాంకు అధికారులుగా ఫోన్లు చేసి ఓటీపీ తెలుసుకుని ఖాతాలు ఖాళీ చేయడం తదితరాలన్నీ సైబర్ నేరాల కిందికే వస్తాయి. ఈ తరహా నేరాలన్నీ కూడా ఈ మధ్య కాలంలో గణనీయంగా పెరిగిపోతున్నాయి. ఎందుకంటే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ వినియోగం వేగంగా పెరిగిపోతూ ఉంది. ప్రత్యేకించి కొవిడ్ అనంతరం డేటా వినియోగం అనూహ్యంగా పెరగడంతో అవకాశాల కోసం ఎదురు చూస్తున్న సైబర్ నేరగాళ్ల అరాచకాలు కూడా విజృంభించాయి. మనం ఏం చూస్తున్నాం, వేటిపై ఆసక్తి చూపుతున్నాం అనేది నిశితంగా గమనించిన సైబర్ నేరగాళ్లు మనపై దాడి చూసి వాళ్ల లక్ష్యాన్ని విజయవంతంగా ఛేదించగలుగు తున్నారు. ఈ విషయం మనకు తెలిసేలోపే అనుకున్నది అంతా పూర్తి అయిపోతుంది. ఆధారాలు లేకుండా పోవడం జరుగుతుంది. స్మార్ట్ ఫోన్ వినియోగం పెరిగేకొలదీ ఈ అక్రమాలు మరింత విజృంభించాయి. ముఖ్యంగా కరోనా సృష్టించిన అనివార్య పరిస్థితుల కారణంగా అవసరం లేనివారు కూడా స్మార్ట్ ఫోన్ వాడాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. దీంతో సైబర్ మోసాల పాలిట పడే బాధితుల సంఖ్య కూడా గణనీయంగా పెరిగిపోయింది. సాధారణ నేరాలతో పోలిస్తే ఈ సైబర్ నేరాలు ప్రతీ ఏటా 200 శాతం మేర వృద్ధి చెందుతున్నాయనే సమాచారం వృద్ధులు, మహిళలు, పిల్లలు అనే తేడా లేకుండా ఇంటర్నెట్ ఉపయోగించే ప్రతీఒక్కరూ సైబర్ నేరాల బారిన పడుతున్నారు.

అయితే ఈ నేరాలకు పాల్పడేవారెవరో గుర్తించడం మాత్రం అత్యంత క్లిష్టంగా మారింది. ఒకవేళ నేరం జరిగిన తీరు గమనించగలిగినా జరిగిన నష్టాన్ని తిరిగి రప్పించే పరిస్థితులు కూడా కనిపించడం లేదు. ఈ కారణం చేతనే ఈ సైబర్ నేరాల తీవ్రతకు నేడు ప్రపంచ దేశాలన్నీ వణికిపోతు న్నాయి. మొత్తం మీద సైబర్ నేరగాళ్లు సైబర్ క్షేత్రాన్ని దుర్వినియోగం చేసి ప్రపంచ భద్రతను ప్రమాదంలోకి నెట్టేస్తున్నారనే చెప్పవచ్చు. ప్రపంచ దేశాలను, ప్రజలను, పరిశ్రమలను ముఖ్యంగా ఆర్థిక సంస్థలను సైబర్ నేరగాళ్లు గడ గడ వణికిస్తున్నారు. బలహీనమైన రక్షణ వ్యవస్థ ఉన్న దేశాల్లో అయితే ఈ సైబర్ నేరగాళ్లు మరింతగా చెలరేగిపోతున్నారు. దీనినిబట్టి చూస్తే ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ మానవాళికి ఎంతగా ఉపయోగపడుతోందో అదే స్థాయిలో సైబర్ నేరాలు పెరిగేందుకు కారణమవుతోందనేది సత్యం. దీనిని బట్టి సైబర్ ప్రపంచం రెండు వైపులా పదునున్న కత్తిలాంటిదని చెప్పడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. అయితే ఎప్పటికప్పుడు సైబర్ సాంకేతికతలో వస్తున్న మార్పులను అవగాహన చేసుకుంటూ జాగ్రత్తలు పాటించగలిగితే ఆ సాంకేతికత ద్వారానే రక్షణను ప్రయోజనాలను పొందగలం.

దీనిపై పూర్తి అవగాహన ఏర్పడాలి అంటే ముందుగా సైబర్ నేరగాళ్లు అనుసరిస్తున్న మోసాల తీరు గురించి పూర్తి అవగాహన రావాలి. అప్పుడే మనం చేపట్టవలసిన జాగ్రత్తల విషయంలో సంపూర్ణ అవగాహన వస్తుంది. వీటిన్నింటినీ దృష్టిలో ఉంచుకుని సైబర్ నేరాలపై అవగాహన కలిగించే ఉద్దేశంతో ఈ వారం కవర్ స్టోరీ కథనం.

సైబర్ నేరాలను అధికారులు ప్రధానంగా రెండు రకాలుగా విజృంభిస్తారు. వీటిలో ప్రధానంగా బాధితుల నుంచి వివిధ రూపాల్లో నగదును కాజేసే ఆర్థిక పరమైనవి. ఆస్తులను లక్ష్యంగా చేసే ఈ దాడులను ఆర్థిక నేరాలు అంటారు. ఆస్తిపై హక్కును, ఓనర్‌షిప్‌ను అక్రమంగా మార్చు కోవడం, చట్ట విరుద్ధంగా ఒకరి వ్యక్తిగత ప్రయోజనలను దెబ్బతీయడం వంటివన్నీ ఈ జాబితాలో ఉంటాయి. సోషల్ ఇంజినీరింగ్ పద్ధతులు లేదా ఫిషింగ్ వంటి అధునాతన సాంకేతిక పద్ధతులను ఉపయో గించడం ద్వారా మోసగాళ్లు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న బ్యాంకు అకౌంట్లలో డబ్బును కూడా దోచుకుంటున్నారు. విలువైన పేటెంట్లు చోరీ చేయడం, ఆర్థిక సంస్థలను మోసం చేయడం, బ్యాంకు ఖాతాలను హ్యాక్ చేసి నిధులు మళ్లిం చడం, క్రెడిట్ కార్డులు, డెబిట్ కార్డుల నుంచి చోరీ, ఇతర అన్ని రకాల సైబర్ నేరాల వల్ల ప్రపంచ దేశాలు ఏటా 35,500 కోట్ల నుంచి లక్ష కోట్ల డాలర్ల వరకు నష్టపోతున్నాయని ఓ అంచనా. ఫేస్‌బుక్, వాట్సాప్ తదితర సామాజిక మాధ్యమాలను వినియోగించి ఎదుటి వారిని ఇబ్బంది పెట్టేవి రెండో రకం. ఈ రెండో రకంలో బాధితులకు ఆర్థిక నష్టం లేనప్పటికీ అశ్లీలం, అభ్యంతరకర అంశాలు ముడిపడి ఉంటాయి. గోప్యతకు తీవ్ర హాని జరుగుతుంది. ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే ఈ సైబర్ నేరగాళ్ల వలలో చిక్కుకున్న వారిలో అత్యధికులు ఐటీ ఉద్యోగులు, టెకీ గ్రాడ్యుయేట్లే. దీనిని బట్టి విద్యావంతులు సైబర్ మోసాల బారిన పడరన్నది అపోహ మాత్రమే. అవగాహన లేకపోవడమే కాదు, అత్యాశకు పోయిన ప్రతివారూ సైబర్ నేరగాళ్ల దాడికి బలవుతున్నట్టు అర్థం అవుతుంది. సైబర్ నేరాల పట్ల సంపూర్ణ అవగాహన రావాలి అంటే వారు అనుసరిస్తున్న వివిధ రకాల మోసాల తీరుతెన్నులు సాంకేతికత ద్వారా ఆ మోసాల నుండి బయట పడే రక్షణ విధానాల గురించే సమగ్ర అవగాహన అవసరం. ముందుగా సైబర్ నేరగాళ్లు సాధారణంగా చేపట్టే మోసాలు పరిశీలిస్తే-

➡ ఓటీపీ మోసాలు

క్రెడిట్ లేదా డెబిట్ కార్డు మోసాలకు పాల్పడే సైబర్ నేరగాళ్లు తాము ప్రజలకు సంబంధిం చిన బ్యాంక్ నుంచి ఫోన్ చేస్తున్నామని చెబుతారు. వివరాలు చెప్పకపోతే కార్డు స్తంభించిపోతుందనీ, వాటిని సరిచేస్తామని చెప్పి, కార్డు వివరాలను అడిగి సమాచారం తెలుసు కుంటారు. తరువాత సెల్‌ఫోన్‌కు వచ్చే వన్ టైం పాస్‌వర్డ్(ఓటీపీ)ను వారి చేతనే చెప్పించుకుంటారు. ఆ తర్వాత వారి ఖాతాలో ఉన్న సొమ్మును కొల్లగొడుతుం టారు. ఇలాంటి నేరాలు తరచుగా ప్రస్తుతం జరుగుతున్నాయి.

➡ ఫిషింగ్.. స్మిషింగ్ మాయ

మేం ఫలానా బ్యాంకు నుంచి మెయిల్ చేస్తున్నాం. భద్రతా చర్యల్లో భాగంగా అందరి వివరాలూ తనిఖీ చేస్తున్నాం. మీ అకౌంట్ నంబర్, పాస్‌వర్డ్ చెప్తే ఎవరూ టాంపర్ చేయకుండా చర్యలు తీసుకుం టాం.. అంటూ వచ్చే ఈ-మెయిల్‌కు స్పందిస్తే మన ఖాతా క్షణాల్లో ఖాళీ అయిపోతుంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సైబర్ నేరగాళ్లు రోజుకు ఇలా 98 లక్షల ఫిషింగ్ మెయిల్స్ పంపుతున్నట్లు అంచనా. స్మార్ట్‌ఫోన్ ప్లాట్‌ఫాంను ఆధారంగా చేసుకుని ఇటీవల స్మిషింగ్ వైరస్ పంపిస్తున్నారు. మీరు అత్యంత విలువైన కస్టమర్ అని చెబుతూ అదనపు సదుపాయాలు కావాలంటే ఎస్ అని, వద్దనుకుంటే నో అని టైప్ చేసి పంపాలని అందులో ఉంటుంది. అయితే ఏది నొక్కినా సైబర్ నేరగాళ్లు పంపే వైరస్ మీ సెల్‌ఫోన్‌కి చేరుతుంది. ఇక అప్పటి నుంచి ఫోన్ ద్వారా నిర్వహించే బ్యాంకింగ్, క్రెడిట్ కార్డు లావాదేవీలన్నీ నేరగాళ్లకు చేరిపోతాయి.

పాస్‌వర్డ్ ప్రమాదం

ప్రస్తుతం ఆన్‌లైన్‌లో ఏం చేయాలన్నా 'పాస్‌వర్డ్' తప్పనిసరి. పాస్‌వర్డ్ తెలిస్తే మన వ్యక్తిగత జీవితంలోకైనా, ఆర్థిక జీవితంలోకైనా హ్యాకర్లు చాలా సులభంగా ప్రవేశించవచ్చు. హ్యాకర్లకు పాస్‌వర్డ్‌లు కనుక్కోవడమే ప్రధాన పని. దీనికోసం వీరు పాస్‌వర్డ్ క్రాకింగ్, స్పూఫింగ్ వంటి పద్ధతులు అవలంభిస్తారు. మొబైల్స్, బ్యాంక్ అకౌంట్స్, మెయిల్స్‌లలో మన వ్యక్తిగత సమాచారం బహిర్గతం కాకుండా ఉంచడంలో రహస్య పాస్‌వర్డ్‌లు కీలకపాత్ర వహిస్తాయి. అయితే ఈ విషయంలో మనం క్రియేట్ చేసే పాస్‌వర్డ్ క్లిష్టంగా ఉండాలి. అయితే చాలా మంది తేలికగా జ్ఞాపకం ఉంచుకోవడానికి కామన్‌గా ఉండే పాస్‌వర్డ్ ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. తేలికగా పాస్‌వర్డ్‌లను క్రియేట్ చేస్తే హ్యాక ర్లు సులభంగా సమాచారాన్ని, డబ్బును తస్కరిస్తారు.

➡ ఓఎల్‌ఎక్స్ మోసాలు సెకండ్ హ్యాండ్ వస్తువుల వ్యాపారానికి కేంద్రంగా నిలచిన ఆన్‌లైన్ సైట్ ఓఎల్‌ఎక్స్. నేటి యువత వస్తువులు అమ్మాలన్నా, కొనాలన్నా చాలా మంది ఓఎల్‌ఎక్స్/క్వికర్ వంటి ఆన్‌లైన్ వెబ్‌సైట్లను ఆశ్రయించడం సర్వసాధారణ విషయం. అయితే సైబర్ నేరగాళ్లు దీన్ని కూడా ఒక చక్కటి అవకాశంగా మలచుకొని ప్రజలను మోసగిస్తున్నారు. దీనిలో అపరిచి త వ్యక్తులు ఆర్మీ అధికారులు వేషధారణలో ఓఎల్‌ఎక్స్/క్వికర్ అకౌంట్‌లను తెరిచి ఫేక్ మొబైల్ నంబర్లను జతపరిచి ఇంటర్‌నెట్ నుంచి తీసుకున్న కార్లు, సెల్‌ఫోన్‌ల ఫొటోలను జతపరుస్తారు. వాటిని అతి తక్కువ ధరలకే అమ్ముతామని యాడ్స్ ఇస్తారు. వాటిని నిజమని నమ్మి ప్రజలు వాటికోసం తమ డబ్బును అపరిచిత వ్యక్తులు ఇచ్చిన బ్యాంక్ అకౌంట్‌లకు పంప డం ద్వారా అటు వస్తువులు రాక ఇటు పంపిన డబ్బు రాక నిలువునా మోసపోతున్నారు.

➡ అకౌంట్ టేకోవర్ మోసాలు

ఇటీవల ఎక్కువగా నమోదయ్యే నేరాలు అకౌంట్ టేకోవర్‌కు సంబంధించినవే. ఈ సైబర్ నేరగాళ్లు వ్యాపార లావాదేవీలు జరిపేవారి ఈ-మెయిల్స్‌ను హ్యాక్ చేస్తారు. అన్ సెక్యూర్డ్ ఈ-మెయిల్ ఐడీల లావాదేవీలను కొంత కాలం పరిశీలిస్తారు. అదును చూసుకుని నగదు చెల్లించాల్సిన వ్యక్తికి, నగదు తీసుకునే వ్యక్తిలా బ్యాంకు ఖాతా నంబర్ మారిందంటూ వ్యాపారులే పంపినట్లు కస్టమర్లకు మెయిల్ పంపుతున్నారు. దీనిని సరిచూసుకోకుండా వెరైనా కస్టమర్ చెల్లింపులు చేసే సదరు వ్యాపారికి చేరాల్సిన నగదు వీరి ఖాతాలో పడిపోతోంది. వెంటనే ఏటీఎం కార్డులు, సెల్ఫ్ చెక్కుల ద్వారా డబ్బు డ్రా చేసుకుంటున్నారు. దీనినే సాంకేతికంగా అకౌంట్ టేకోవర్‌గా పేర్కొంటారు.

➡ స్కిమ్మర్ మోసాలు

మనం మన ఏటీఎం కార్డ్ లేదా క్రెడిట్ కార్డుతో షాపింగ్ ముగించుకుని దర్జాగా ఇంటికి వెళ్లిపోతాం. అయితే సైబర్ నేరగాళ్లు మాత్రం కార్డు మన చేతుల్లోనే ఉన్నా మన కార్డుల సమాచారాన్ని చాలా నైపుణ్యంగా తస్కరిస్తున్నారు. ఎలా అంటే- మనం క్రెడిట్ లేదా డెబిట్ కార్డు స్వైప్ చేసినపుడు అక్కడ అంతకుముందే ఏర్పాటు చేసిన స్కిమ్మర్‌లోకి మన డేటా వెళ్లిపోతుంది. సైబర్ నేరగాళ్లు ఈ డేటాను క్లోన్ చేసి మరో కార్డు తయారు చేసి దాని ద్వారా ఖాతాలో మొత్తం డబ్బును ఖాళీ చేసేస్తున్నారు.

➡ క్యూఆర్ కోడ్‌ల మోసం

ఎవరైనా మనకు డబ్బులు చెల్లించాం అని మనకు క్యూఆర్ కోడ్ పంపినప్పుడు అది మనకు రిసీవ్డ్ అని రావాలి. కానీ మనలో చాలామంది అది గమనించకుండానే కోడ్‌ను క్లిక్ చేస్తుంటారు. గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు పంపే క్యూఆర్ కోడ్‌లో పే అని పెట్టి పంపిస్తారు. దీంతో మనం దానిని క్లిక్ చేయగానే మన ఖాతా నుంచి డబ్బు వెళ్లిపోతుంది.

➡ కీ లాగర్స్‌మోసాలు

కంప్యూటర్ ద్వారా నిర్వహించే ప్రతి లావాదేవీని తెలుసుకునేందుకు కీ లాగర్స్ అనే సాఫ్ట్‌వేర్‌ను రూపొందించారు. ఇటీవల సెల్‌ఫోన్ల మీదకూ దీన్ని ప్రయోగిస్తున్నారు సైబర్ నేరగాళ్లు. దీన్ని కంప్యూటర్‌లో నిక్షిప్తం చేస్తే ఎవరైనా ఓ కంప్యూటర్‌ను వినియోగించి వెళ్లిపోయిన తరువాత వారు ఏమి టైప్ చేశారో తేలిగ్గా తెలుసుకోవచ్చు. నెట్ కేఫ్‌ల్లోని అనేక సిస్టమ్స్‌లో వీటిని ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. వీటిలో బ్యాంకు లావాదేవీలు, క్రెడిట్ కార్డు వివరాలు ఉంటే ఎదుటి వ్యక్తిని నిండా ముంచుతున్నారు.

➡ ట్రాజన్ హార్టర్స్

ఉచితంగా స్క్రీ సేవర్స్ డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు. కొత్తగా యాంటీ వైరస్ సాఫ్ట్‌వేర్ తయారు చేశాం, పరిశీలన నిమిత్తం కొద్ది రోజులు ఉచితంగా ఇవ్వాలని అనుకుంటున్నాం. ఇలాంటి ప్రకటనలు ఇంటర్‌నెట్‌లో ఊరిస్తుంటాయి. ఇలా ఉచితంగా అందించే వాటి వెనుక ఓ ప్రోగ్రామింగ్ నిబిడీకృతమై ఉంటుంది. దీన్ని 'ట్రాజన్ హార్టర్స్' అంటారు. వీటికి ఆశపడి ఎవరైనా డౌన్‌లోడ్ చేసుకుంటే నిండా మునిగినట్లే. ఎందుకంటే ట్రాజన్

హార్టర్స్ ద్వారా ఏదైనా సదుపాయాన్ని డౌన్‌లోడ్ చేసుకుంటే అందులో నిక్షిప్తమై ఉన్న ప్రోగ్రామింగ్ మన కంప్యూటర్‌లో జరిగే ప్రతి లావాదేవీని ఎక్కడో వున్న సైబర్ నేరగాడికి అందిస్తుంది. ఈ రకంగా మన కంప్యూటర్‌లో చేసిన బ్యాంకింగ్ లావాదేవీలు, ఇతర ఆర్థిక వ్యవహారాలు వారికి చేరినట్లే. సెల్‌ఫోన్‌లకూ ఈ తరహా వైరస్‌లు పంపేందుకు ఆస్కారం ఉంది.

➡ కస్టమర్ కేర్ పేరిట మోసాలు

సైబర్ నేరస్తుల దృష్టి ఇటీవల కాలంలో కస్టమర్ కేర్ నంబర్లపై పడింది. సాధారణంగా తమ ఉత్పత్తులు, సేవల విషయంలో వినియోగదారులు ఎదుర్కొనే సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు ప్రముఖ సంస్థలు కస్టమర్ కేర్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేస్తాయి. దీనిని అవకాశంగా తీసుకుని సైబర్ నేరస్తులు కస్టమర్ కేంద్రాల రూపంలోనే నకిలీ వెబ్‌సైట్లను డిజైన్ చేసి వాటిలో తమ ఫోన్ నంబర్లను ఉంచు తున్నారు. ఎవరైనా పొరపాటున అదే నిజమైన కస్టమర్ కేర్ అని భావించి ఫోన్ చేస్తే కంపెనీ ప్రతినిధులుగా మాట్లాడుతూ ఓటీపీ తెలుసుకుని చాకచక్యంగా వినియోగ దారుల నుండి డబ్బు దోచుకుంటున్నారు.

➡ కేవైసీ మోసాలు

మీ కేవైసీ రద్దు అయింది లేదా బ్లాక్ అయింది. దీని వల్ల మీ బ్యాంకు ఎకౌంట్ పని చేయదు. లేదా మీ సిమ్ కార్డుకు సర్వీసులు ఆగిపోతాయి. వెంటనే మీ కేవైసీ లేదా పాన్ కార్డు అప్డేట్ చేయండి అంటూ మెసేజ్‌లు పెడతారు. అక్కడ నుంచి మీ వివరాలు ఫలానా నంబరుకు పంపండి అప్‌డేట్ చేస్తాం అని చెబుతారు. అందుకోసం బ్యాంకు సైట్లో లాగిన్ అవ్వమంటారు. అందుకోసం సదు బ్యాంకు ఆన్‌లైన్ పోర్టల్‌లా కనిపించే నకిలీ పేజీ సృష్టిస్తారు. వారు పంపిన నకిలీ పేజీలో మన నెట్ బ్యాంకింగ్ వివరాలు ఎంటర్ చేయడంతో ఆ వివరాలు వారికి చేరతాయి. తరువాత ఓటీపీ లేదా స్క్రీన్ కంట్రోల్ ద్వారా మోసం చేస్తారు.

➡ క్రెడిట్ కార్డుతో మోసాలు

క్రెడిట్ కార్డు వాడకం ఇప్పుడు మామూలైంది. ఏదైనా దుకాణానికి వెళ్లో లేదా పెట్రోల్ పోయించుకునో కార్డు ఇస్తాం. బిల్లుకు సంబంధించిన అసలు ప్రతి మనకు ఇచ్చి కాపీ వారే ఉంచుకుంటారు. కార్డు వెనుక సీవీవీ నంబర్ ఉంటుంది. వారు తమ దగ్గర ఉంచుకునే బిల్లు కాపీలు ఉన్న పేరు, కార్డు నంబరు ఎలాగూ ఉంటాయి. ఇక ఈ సీవీవీ కోడ్ కూడా అవతలి వ్యక్తులు నోట్ చేసుకుంటారు. ఇంటర్‌నెట్‌లో మీ ఖాతాను వినియోగించి ఏకంగా షాపింగ్ చేసుకోవచ్చు. మరికొన్ని సందర్భాల్లో స్కిమ్మర్లను వినియోగించి కార్డులోని డేటా థెఫ్ట్ చేస్తున్నారు. ఆనక మరో కార్డు తయారు చేసి జల్సాలు చేస్తున్నారు. బ్యాంకులు ఓటీపీ తప్పనిసరి చేసిన తర్వాత ఈ తరహా నేరాలు గణనీయంగా తగ్గాయి.

➡ ప్రొఫైల్స్‌తో కూడా ముప్పు

ఉపాధి అవకాశాలను వెతుక్కునేవారి సౌకర్యార్థం అనేక వెబ్‌సైట్లు ప్రొఫైల్స్ పేరుతో ప్రత్యేక సదుపాయాలు అందిస్తున్నాయి. ఎవరైనా తమ ఫొటోలతో పాటు ఇతర వివరాలనూ ఇందులో పొందుపరచవచ్చు. కొందరు సైబర్ నేరగాళ్ల వీటిని కూడా దుర్వినియోగం చేస్తున్నారు.

మల్టీపర్పస్ బిజినెస్ మోసాలు

"మా యాప్‌లో పెట్టుబడి పెడితే మీకు ప్రతిరోజు డబ్బులే డబ్బులు.. పెట్టిన పెట్టుబడికి రూ.లక్షలు వచ్చి మీ ఖాతాలో జమ అవుతాయి. కొద్ది రోజుల్లోనే మీరు లక్షాధికారులు కావచ్చు" అంటూ సైబర్ నేరగాళ్లు ఆకర్షణీయమైన ప్రకటనలు చేస్తున్నారు. తొలుత పెట్టుబడి పెట్టిన వారికి చెప్పిన విధంగానే వారి ఖాతాల్లో డబ్బులు జమ చేస్తారు. వారి ద్వారా పెట్టుబడిదారుల సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగిన వెంటనే దుకాణం ఎత్తేస్తారు.

ఫ్లిప్‌కార్ట్, అమెజాన్ పార్శిల్స్ పేరిట మోసాలు

ఫ్లిప్‌కార్ట్, అమెజాన్ వంటి ఆన్‌లైన్ ప్లాట్‌ఫారాలకు ఉన్న ఆదరణను చూసి సైబర్ నేరగాళ్లు దీనిపై దృష్టి సారించి ప్రజలను మభ్యపెడుతున్నారు. వినియోగదారులకు ఫోన్ చేసి మీకు అమెజాన్ నుంచి లేదా ఫ్లిప్‌కార్ట్ నుంచి పార్సిల్ వచ్చిందని, దాన్ని ఎక్కడ డెలివరి చేయాలని అడుగుతారు. తాము ఎలాంటి పార్సిల్‌ను బుక్ చేయలేదని మనం చెబితే– "అయితే దాన్ని క్యాన్సిల్ చేస్తామనీ, అందుకుగాను మీ ఫోన్‌కు వచ్చే ఓటీపీని చెప్పాలని" కోరుతున్నారు. దీంతో వినియోగదారుడు ఎలాంటి అనుమానం పడకుండా తమకు వచ్చిన ఓటీపీని చెబుతుండడంతో అప్పటికే ఆ ఫోన్ నంబర్‌కు అనుసంధానమై ఉన్న బ్యాంకు ఖాతాల నుంచి క్షణాల్లో డబ్బు మాయమవుతోంది.

లాటరీ పేరుతో మోసాలు

అపరిచిత వ్యక్తులు సాధారణ ప్రజల సామాజిక మాధ్యమాల సమాచారాన్ని తీసుకుని వాటి ద్వారా ప్రజలకు ఎక్కువ మొత్తంలో లాటరీ తగిలిందనో, మీరు చేసిన షాపింగ్ ద్వారా కూపన్స్ వచ్చాయనో పరిపరి విధాలుగా ఈ- మెయిల్‌కు గానీ, తమ ఫోన్‌కు మెసేజ్‌గాని పంపుతారు కొందరు. ఇది ఒక మోసమని గ్రహించి పట్టించుకోకుండా ఉంటారు. మరికొందరు అత్యాశకు పోయి సైబర్ నేరగాళ్ల వలలో పడతారు.

సర్వేల మాయాజాలం

సినిమాహాళ్లు, షాపింగ్ మాల్స్ వంటి చోట్ల ఏదో ఒక సర్వే చేస్తున్నామని నమ్మబలుకుతుంటారు. ఈ-మెయిల్ ఐడి, సెల్‌ఫోన్ నెంబరు రాసి డబ్బాలో వేస్తే డ్రా తీసి బహుమతి ఇస్తామని కూడా ఆశపెడతారు. వారికి లభించిన ఈ వివరాలతో సైబర్ నేరగాళ్లు సర్వేలో పాల్గొన్న వారి ఖాతాలను క్లీన్‌స్వీప్ చేస్తారు.

డిజిటల్ లావాదేవీల మోసాలు

అన్ని యూపిఐ యాప్‌లు అంటే గూగుల్, పే ఫోన్, పే, పేటియం సాంకేతికంగా సురక్షితమైనవి. అయితే ఫిషింగ్, విషింగ్, స్మిషింగ్, మాల్వేర్, ఐఎమ్ క్లోన్ ఇతరత్రా మార్గాలను ఉపయోగించి డబ్బును దొంగలించడానికి సైబర్ మోసగాళ్లు రకరకాల ప్రణాళికలు రచిస్తుంటారు. వీరి వలలో పడ్డ వాళ్ల డబ్బును కోల్పోతున్నారు.

కరెంటు బిల్లుల మోసాలు

తాజాతా ఓ కొత్తరకం సైబర్ మోసం వెలుగులోనికి వచ్చింది. కరెంట్ బిల్లు కట్టలేదంటూ సైబర్ నేరగాళ్లు వ్యక్తులకు మెస్సేజ్ పంపుతున్నారు. బిల్లు కట్టడానికి అందులో ఓ లింక్ ఉంచుతారు. సదరు వ్యక్తి ఆ లింక ఓపెన చేయగానే అకౌంట్లో సొమ్ము అంతా ఖాళీ అయిపోతుంది. ఈమధ్య ఇటువంటి మోసాలు ఎక్కువ కనిపిస్తున్నాయి.

➡ రిపేర్ సెంటర్ల వద్ద మోసాలు

మన మొబైల్ సాంకేతికంగా లోపం వచ్చిన వెంటనే రిపేర్ సెంటర్లకు పరుగులు పెడతాం. అయితే, తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా రిపేరర్ చెప్పే కస్టమర్ ఫ్రెండ్లీ మాటల్లో పడి గోప్యంగా ఉంచాల్సిన ఫోన్ పాస్‌వర్డ్ చెప్పే మనం నట్టేట మునిగినట్టే నని అంటున్నారు సైబర్ నిపుణులు.

తక్కువ ధరకు ఫోనంటూ మోసాలు

ఐ-ఫోన్లపై యువతకు ఉన్న క్రేజ్‌ను ఆధారంగా చేసుకున్న నేరగాళ్లు ఈ ఫోన్లను తక్కువ ధరకు విక్రయిస్తామంటూ ఆన్‌లైన్ లో ప్రకటన ఇవ్వడంతో పాటు నెట్ విని యోగదారులకు పాప అప్స్ పంపిస్తున్నా రు. 80 శాతం నుంచి 90శాతం తక్కువ ధరకు ఇస్తామంటూ ప్రకటించడంతో ఆకర్షి తులై సంప్రదించిన వారితో వెబ్‌సైట్ ద్వారానే దరఖాస్తు పూరించేలా చేస్తున్నారు.

➡ సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా మోసాలు

ఆన్‌లైన మోసగాళ్లు సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా తస్కరించిన ఫొటోలను, మార్ఫింగ్ ద్వారా అసభ్యంగా చిత్రీకరించి సదరు వ్యక్తులను బ్లాక్‌మెయాల్ చేసి లొంగతీసుకోవడం, వినకపోతే ఆ ఫొటోలను అందరికి చేరవేస్తామని బెదిరించడం చేస్తుంటారు.

➡ నకిలీ ఖాతాలతో మోసాలు

ఫేస్‌బుక్ వంటి సామాజిక మాధ్యమాలు వచ్చిన తర్వాత ప్రతీ ఒక్కరి వ్యక్తిగత జీవితం తెరిచిన పుస్తకంగా మారిపోయింది. మన ఖాతాలో మనం పోస్ట్ చేసిన ఫొటోలను సేకరిస్తున్న మోసగాళ్లు అచ్చం మన ఖాతాలను పోలిన నకిలీ ఖాతాలను రూపొందిస్తున్నారు. అవతలి వారిని నమ్మబలికి తాము ఆసుపత్రిలో ఉన్నామని అత్యవసరంగా కొంత నగదు సాయం కావాలని అడుగుతారు.

➡ న్యూట్ చాట్స్: కొన్ని సోషల్ మీడియా ప్లాట్ ఫారాలపైనా, ఇతర డేటింగ్ వెబ్‌సైట్లలోనూ న్యూడ్‌గాళ్స్, న్యూడ్‌చాట్ అని యాడ్స్ పెడతారు. ఎవరైనా కాంటాక్ట్ చేస్తే ముందే సిద్ధం చేసిన వ్యక్తి చేత చాటింగ్ లేదా వీడియో చాటింగ్ చేయిస్తారు. చాటింగ్ పూర్తయిన వెంటనే ఈ చాటింగ్ అంతా రికార్డ్ అయింది. మీరు డబ్బు ఇవ్వకపోతే దాన్ని నెట్లో అప్లోడ్ చేస్తాం అంటూ డబ్బులు వసూలు చేస్తున్నారు.

➡ మ్యాట్రీమోనీ పేరిట మోసాలు

సైబర్ నేరస్తులు తమ పేర్లను మ్యాట్రీమోనీ వెబ్‌సైట్లలో వధువు కావాలని, వరుడు కావాలని పేర్లు నమోదు చేసుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా విడాకులు తీసుకుని, రెండోపెళ్లి కోసం ఎదురు చూస్తున్న వారిని, ఆలస్యంగా వివాహం చేసుకుంటున్న మహిళలను గుర్తించి, మాట్రీమోనీ సంస్థల నుంచి వివరాలు తెలుసుకుంటున్నారు. వాట్సప్‌లో వారితో చాటింగ్‌లు చేస్తూ, వారికి నమ్మకం కలిగించిన పిదప నిలువునా మోసం చేస్తున్నారు.

➡ **అపరిచితులతో చాట్ అనర్థం**
సామాజిక మాధ్యమాలలో అపరిచితులతో జరిపే చాట్‌లలో వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని వెల్లడించడం అనేది ఏ మాత్రం శ్రేయస్కరం కాదు. ఫొటోలు, వీడియోల షేర్ పట్ల జాగ్రత్త. ఈ డిజిటల్ యుగంలో ఏ ఫోటో, ఏ వీడియో ఎక్కడ నుంచి ఎక్కడకు వెళుతుందో ఎవరూ చెప్పలేరు. కాబట్టి, మహిళలు తమ సన్నిహితులైన వారితో సహా ఎవరినీ తమ ప్రైవేట్ ఫొటోలు, వీడియోలను షేర్ చేయకుండా ఉండటం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం.

➡ **పాస్‌వర్డ్ పట్ల జాగ్రత్త:** బ్యాంకు ఖాతా, డెబిట్, క్రెడిట్ కార్డు వివరాలు, ఓటిపి నెంబర్లు, ఖాతా పాస్‌వర్డులు ఎట్టి పరిస్థితులలో ఎవ్వరికీ తెలియజేయ కూడదు. అలాగే పబ్లిక్ వైఫైలు ప్రమాద రకమే. షాపింగ్‌లు చేసేవారు ఏటిఎం సెంటర్లలో డబ్బులను డ్రా చేసే వారు, వారి ఏటిఎం పిన్ నంబర్‌ను ఖచ్చితంగా తరచుగా మారుస్తుండాలి.

➡ **క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్:** క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్ చేయడం అంటే మోసపోవడమే. పిన్ నంబర్‌ను డబ్బులు పంపడానికే తప్ప రిసీవ్ చేసుకోవడానికి వాడం అనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. అమ్మే వ్యక్తి కొనే వ్యక్తి అనవసరమైన కంగారు లేదా తొందరపెడుతుంటే మోసమని గ్రహించాలి.

➡ **వెబ్‌క్యామ్ కనెక్షన్ జాగ్రత్త**
మన వెబ్ కెమెరాను ఆన్ చేసి, మనకు తెలియకుండానే మన కదలికలను చాక చక్యంగా రికార్డ్ చేయగల అనేక యాప్‌లు ప్రస్తుతం ఉన్నాయి. అందుచేత ఉపయో గంలో లేనప్పుడే మన కెమెరా లెన్స్‌ను మూసి ఉంచడం లేదా పూర్తిగా ఏదైనా కవర్‌తో కప్పి ఉంచటం అన్ని విధాలా ఉత్తమం. అలాగే డౌన్‌లోడ్ చేసుకునే ముందు ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించు కోవాలి. ఎందుకంటే అవి మన కాంటా క్ట్స్, ఫొన్, వీడియోలు, ఇతర యాప్‌లపై అజమాయిషీ అడుగుతుంటాయి.

➡ **ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్ అప్‌డేట్**
ఈ ప్రక్రియ కొంత ఇబ్బందిని కలిగించి నప్పటికీ మనల్ని మనం సురక్షితంగా ఉంచుకోవడానికి ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్ అప్‌డేట్ అనేది ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. ఇది భద్రతా అప్‌డేట్‌లు, ప్యాచ్‌లు తాజా బెదిరింపులను దూరంగా మనల్ని సైబర్ నేరగాళ్ల బారిన పడకుండా కాపాడుతుంది. ఏటిఎంలో డబ్బులు డ్రా చేసేముందు స్కిమ్మర్, డివైజ్ ఉంచారేమో ఒకసారి పరిశీలించిన పిదప ఏటిఎం లావాదేవీలు చేపట్టడం అన్నివిధాలా శ్రేయస్కరం. ఏటిఎం నుంచి డబ్బులు డ్రా చేసే సమ యంలో లేదా డిపాజిట్ చేసే సమయంలో ఏటీఎం పిన్ ఎంటర్ చేసే కీ ప్యాడ్‌ను నిశితంగా పరిశీలించాలి. ఎందుకంటే ఈమధ్య అక్కడ మన పిన్ తెలుసుకు నేందుకు డూప్లికేట్ కీప్యాడ్‌లు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. పాస్‌వర్డు ఇంగ్లీష్ అక్షరాలు, అంకెలు మిళితమై ఉండాలి. రెండునెలల కోసారి మారిస్తే చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

క్రెడిట్ డెబిట్ కార్డుల విషయంలో జాగ్రత్త: క్రెడిట్, డెబిట్ కార్డులను అందుకున్న వెంటనే దాని వెనుక విధిగా సంతకం

చేయాలి. ప్రతికార్డుకు వెనుకభాగంలో మూడు అంకెల సీవీవీ నంబర్ ఉంటుంది. సురక్షిత చెల్లింపులు చేయాలంటే ఈ పద్ధతులు పాటించాలి. http:// ప్యాడ్‌లాక్ సింబల్‌తో ఉన్న URL లింక్‌లను క్లిక్ చేయడం సురక్షితం. కొనుగోలుదారు లేదా విక్రేతకు OTP/ MPIN/UPI నంబర్లను ఏ రూపంలోనూ షేర్ చేయకూడదు. ముఖ్యంగా ఫోన్‌కాల్ లో ఉన్నప్పుడు చెల్లింపు లావాదేవీని ఎప్పుడూ చేయకూడదు. భారత ప్రభుత్వం ఎప్పటి కప్పుడు సైబర్ నేరాలపై నిఘా ఉంచి నేరగాళ్లపై చర్యలు తీసుకునే విధం గా విభిన్న చట్టపరమైన విధానాలను రూపొం దించింది. దేశంలో సైబర్ నేరా లను అరికట్టడానికి రాష్ట్రాల పోలీస్‌శాఖల తో కలిసి పనిచేయడానికి కేంద్ర హోంశాఖ 2018లో భారతీయ సైబర్ నేరాల సమన్వయ కేంద్రం (ఐ4సీ) ప్రారంభిం చింది. 2019లో ప్రత్యేక పోర్టల్ సైబర్ క్రైస్క్, జీటీపీ.ఐఎన్‌ను అందుబాటులోకి తెచ్చింది. 'నేషనల్ సైబర్ క్రైమ్ రిపోర్టింగ్ పోర్టల్' (www.cybercrime.gov.in) ప్రారంభించింది.

అవగాహనా పాఠ్యాంశాలు: 6వ తరగతి నుంచి 12వ తరగతి వరకు విద్యార్థులు అందరికీ సైబర్ నేరాల నియంత్రణ దిశగా అవగాహన పెంపొందించుకునేలా పాఠ్యాంశాలు రూపొందించాలని కేంద్ర విద్యాశాఖ స్పష్టం చేసింది. సైబర్ నేరాల నియంత్రణలో భాగంగా సైబర్ నేరాలు జరిగే తీరుపై అవగాహన కల్పిస్తూ సైబర్ నేరగాళ్ల ఉచ్చులో పడకుండా ఉండేందుకు కేంద్రం అనేక చర్యలు తీసు కుంది. అందులో భాగంగా సైబర్ (@cyberdost) పేరిట ట్విటర్‌లో కేంద్ర హోంశాఖ ఓ ఖాతా తెరిచింది. రిజర్వ్ బ్యాంకు ఆఫ్ ఇండియా 'రాజ్ అండ్ ది ఫార్ట్ థీవ్స్' అనే పుస్తకాన్ని కూడా ప్రచురించింది.

సైబర్ సెక్యూరిటీ కోర్సు: సైబర్ నేరాలు విపరీతంగా పెరిగిపోతున్న నేపథ్య ంలో సైబర్ నేరాలను అరికట్టేందుకు, నిరోధించేందుకు సైబర్ క్రైమ్‌లపై అవగాహన కల్పించడమే లక్ష్యంగా సైబర్ యోధులను సిద్ధం చేయాలని సైబర్ సెక్యూరిటీ కోర్సు కొత్తగా ప్రవేశపెట్ట నున్నారు. ఏడు నుంచి పదోతరగతి పాఠశాల విద్యార్థులకు సోషల్ మీడియా ఉపయోగించే విధానంతోపాటు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అవగాహనా కల్పించే ఉద్దేశంతో తెలంగాణలో 'సైబర్ మిత్ర' కార్యక్రమాన్ని సైబరాబాద్ పోలీసు కమిషనర్ వినూత్న కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారు. సైబర్ నేరాలు అధికంగా జరుగుతున్న తొలి 5 దేశాల్లో భారత్ ఒకటని సెక్యూరిటీ సాఫ్ట్‌వేర్ సంస్థ సిమాంటిక వెల్లడించింది. మోసాలకు పాల్పడుతున్న వారిలో నైజీరియన్లు పెద్ద సంఖ్యలో ఉంటున్నారు. జార్ఖర్, రాజస్థాన్, బీహార్ రాష్ట్రాలు సైబర్‌నేరాల్లో ఆరితేరిపోయారు. సైబర్ నేరాలు తగ్గాలి అంటే నేరస్థులు ఏవిధంగా మనల్ని మోసం చేస్తారు అనే దానిపై ఎప్పటి కప్పుడు పూర్తి అవగాహన కలగాలి. అయితే విద్యావంతులు అయిన వాళ్లు సైతం అనేకమంది ఈ మోసాలకు బలి అవుతూ ఉంటే మరి సామాన్యుల పరిస్థితి ఏమిటి అనే ప్రశ్నఉత్పన్నం కాకమానదు. దానికి ప్రభుత్వాలు ఈ నేరాల విషయంలో విస్తృత ప్రచారం చేయాలి. ఎందుకంటే మనదేశంలో స్మార్ట్‌ఫోన్ ఉపయోగిస్తున్న వారు మొత్తం జనాభాలో సగభాగం పైబే ఉన్నారు. ఏదిఏమైనా అనుక్షణం అప్రమత్తంగా ఉంటేనే ఈ సైబర్‌దాడుల నుండి కాపాడబడతాం అనేది అక్షర సత్యం. ❏

మార్కెట్లో కొత్తగా..

పాతకాలం నాటి పాదరసం బీపీ మానిటర్లు ఇప్పటికీ చాలాచోట్ల వాడుకలో ఉన్నాయి. ఇటీవలకాలంలో అందుబాటులోకి వచ్చిన డిజిటల్ బీపీ మానిటర్లు కూడా విరివిగా వాడుకలో ఉన్నాయి. ఇవేవి వాడాలన్నా, చేతికి పట్టీని చుట్టి నానా ప్రయాసపడాల్సి ఉంటుంది. అమెరికాకు చెందిన

కఫ్‌లెస్ బీపీ మానిటర్

బయోమెట్రిక్ టెక్నాలజీ కంపెనీ 'వాలెన్‌సెల్' ఎలాంటి పట్టీలు లేని, అతిచిన్న కఫ్‌లెస్ బీపీ మానిటర్‌ను రూపొందించింది. ఇది చూడటానికి పల్సాక్సీ మీటర్‌లాగానే చిన్న క్లిప్పులా ఉంటుంది. ఇందులో వేలుపెడితే చాలు. దీని పైభాగంలో ఉన్న మానిటర్ మీద ఖచ్చితంగా బీపీ ఎంత ఉందో కనిపిస్తుంది. దీనిని ఈ ఏడాది జరిగిన ఈసీఎస్–2023 ప్రదర్శనలో 'వాలెన్‌సెల్' ప్రదర్శించింది. త్వరలోనే దీనిని మార్కెట్‌లోకి విడుదల చేయనుంది.

అమెరికన్ ట్రాక్టర్ల తయారీ సంస్థ 'జాన్‌డీరె' ఇటీవల ఎరువులు చల్లే రోబో ట్రాక్టర్‌ను రూపొందించింది. 'ఎగ్జాక్ట్ షాట్' పేరుతో రూపొందించిన ఈ రోబో ట్రాక్టర్, నేలను బట్టి ఎక్కడ ఎంత ఎరువు అవసరమో, ఖచ్చితంగా అంత ఎరువు మాత్రమే చల్లుతుంది. ఇందులోని అధునాతనమైన సెన్సర్లు భూసారాన్ని గుర్తించి, నేలలోని లోపాలను బట్టి

ఎరువులేసే రోబో ట్రాక్టర్

ఎక్కడ ఎంత మోతాదులో ఏ ఎరువు అవసరమో అంత మేరకు మాత్రమే ఎరువును చల్లుతాయి. దీనివల్ల భూసారంలోని సమతుల్యతకు అవరోధాలు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. ఎరువుల అధిక మోతాదు కారణంగా భూసారం దెబ్బతినకుండా ఉంటాంది. ఇది ఎరువుల వృథాను గణనీయంఆ అరికట్టగలదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చేతులకు గాయాల వల్ల వాపులు కూడా ఏర్పడితే రోజువారీ పనులు చేసుకోవడం కూడా చాలా కష్టమవుతుంది. గాయాల వల్ల ఏర్పడే వాపులు తగ్గించుకోవడానికి పెయిన్ కిల్లర్స్, పెయిన్ బామ్స్ వాడుతుంటాం. చేతి వాపులు తగ్గించుకోవాలంటే, ఇప్పుడు వాటితో పనిలేదు. ఈ ఫొటోలో కనిపిస్తున్న గ్లోవ్‌ను తొడుక్కుంటే చాలు. నొప్పుల నుంచి సత్వర ఉపశమనం లభించడమే కాకుండా, వాపులు కూడా ఇట్టే తగ్గిపోతాయి. అమెరికాలోని కార్నెల్ యూనివర్సిటీ అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ సిఎండీ కావో నేతృత్వంలోని పరిశోధకులు

వాపుల్ని తగ్గించే గ్లోవ్

ఈ అద్భుతమైన నొప్పినివారణ గ్లోవ్‌ను 'నిట్ డెమా' పేరుతో ఇటీవల రూపొందించారు. ఒక వేలును మాత్రమే కప్పి ఉంచేలా దీన్ని రూపొందించారు. దీని తయారీకి మామూలు ఊలుతోపాటు, మిశ్రమ లోహాలతో తయారు చేసి స్ప్రింగులను ఉపయోగించారు. దీన్ని పవర్‌బ్యాంక్‌కు కనెక్ట్ చేసుకుంటే, ఇందులోని మిశ్రమ లోహాల స్ప్రింగులు విద్యుత్తును గ్రహించి, కొద్దిగా వేడెక్కి మర్దన చేయడం మొదలు పెడతాయి. ఫలితంగా నొప్పి, వాపులు తగ్గుతాయి. దీని పనితీరుపై శాస్త్రవేత్తలు ఇంకా పరిశోధనలు సాగిస్తున్నారు.

మార్పు ఒక్కటే శాశ్వతం

మార్పు ఒక్కటే శాశ్వతం
కాలం క్షణాలు యుగాలుగా/ పగలూ రాత్రులుగా
నిరాటంకంగా కదులుతూనే ఉంటుంది.
సృష్టిలో శాశ్వతం మార్పు ఒక్కటే!
ఎన్నో మార్పులు/ కొన్ని గాయాలు చేస్తాయి
మరికొన్ని గెలుపు గేయాలవుతాయి.
కలత చెందకు.. కలను వీడకు!/ సృష్టించేవాడివి నీవు
కానపుడు/ నీకు ప్రాప్తించిందే మహా ప్రసాదం
నీకెంత చెందాలో నీ చేతిలో లేదు/ అందని చెందని వాటికై
చింత వొద్దు!
కుప్పెడులో చేయి పెట్టి తీస్తే
నీకు వచ్చేది గుప్పెడే కుప్పెడు
కాదు
బాధలు లేని బ్రతుకు
ఉంటుందా
ఈత రాకుండా చేప
బతుకుతుందా!
ప్రతి మార్పులో ఉంటుంది ఓ
కొత్త
ఆరాటమే కాదు.. పోరాటమూ
కావాలి
ఓర్పు, నేర్పు ఉంటే / విజయం
నీ దరి చేరుతుంది!
ప్రకృతిలో ప్రతిదీ ఓ ఏర్పాటు
ఆటా ఉంటుంది వేటా
ఉంటుంది
పులికి ఆట, జింకకు వేట /
తినాలని పులికి బతకాలని జింకకు!/ అలా అని/
పులి సంతతి పెరగలేదు అంతగా
జింకజాతి అంతరించలేదు/ రెండూ ఉండేవి అదే అడవిలో!
గాయాలు చేసిన కాలమే/ మానే లేపనం పూస్తుంది!
రోదిస్తూ ఉంటే గతంలోనే ఉంటావు
శోధిస్తే భవిష్యత్తును చూస్తావు!
నెలవంకను చూసి బెంగపడితే ఎలా
పక్షమయితే నిండు చంద్రుడు పండుగే కదా!

- జి.జగ్గయ్య

కృష్ణ పాడ్యమి చంద్రరేఖ

పడమటి సంధ్య
పరవశించిపోతుంది
భానుని బంగారు తాపడం
కమ్మిన
గుబురు మబ్బులను అంటుకొని
చల్లగాలి తగిలి
పులకించిన ప్రేయసిలా
చిరుచినుకులు/ రాలుస్తుంది
నింగి.. నిర్మలంగా/ వేదనతో వాడిన
తపోవనాలు/ వర్షామృతానికి
పరవశమై.. సుగంధ
చందనాన్ని అద్దుతున్నాయి.
అలసిన అవని
ఆనంద తాండవం చేస్తుంది.
మట్టి మరులతో
కృష్ణపాడ్యమి చంద్రరేఖ
లేఖనమై
అక్షరాలు రాస్తుంది
ఎదపత్రంపై... ఇలా.

- డా॥ బాలాజీ దీక్షితులు పి.వి.

నాన్నే సర్వం

నాన్న../ రెండక్షరాలే.
ఎన్నో భావాల గని,
సంతాన పరిచయ పుస్తక
పీఠిక. / పైకి కఠిన శిల,
లోన నవనీత గిరి.
పిల్లల బతుకు తోటలో
ఆనందాలు
పూయించేందుకు
అహరహం కష్టించే
వనమాలి.
కష్టనష్టాలు దిగమింగి
బిడ్డల విజయాలు చూసి
మురిసి,
తప్పటడుగులకు కుమిలే
గంభీర పర్వతం తండ్రి.
నాన్న అంటే..
నమ్మకం, మార్గదర్శి
గురువు, దైవం.

- వేమూరి శ్రీనివాస్

ముస్లిం సాంప్రదాయాల్ని వివరించిన కథలు

సాహిత్యం మనసు గవాక్షాలను తెరుస్తుంది. నాలుగు గోడల 'ఇరుకుదనం' లోంచి పరిసరాల్లో ఉండే కొత్తగాలుల్నీ, సరికొత్త భావాల్నీ, ఆలోచనల్నీ లోనికి ప్రసరింప చేస్తుంది. అనువాద ప్రక్రియలో మన చుట్టూ ఉన్నఆలోచనలేకాదు.. ఊహాకందని దూరతీరాల్లోకి కూడా మనం ప్రవహించేలా చేస్తుంది. జ్ఞానం వికసిస్తుంది. విస్తరిస్తుంది. సప్తతికి చేరువైన అమ్జద్ (పూర్తిపేరు మహ్మద్ అమ్జద్ అలీ) స్వతహా కవి, కథకులు, నవలలు రాస్తారు. తనకున్న భాషాపరిజ్ఞానంతో ఉర్దూ, యూరోపియన్ దేశాల కథలు తెలుగులోకి అనువదిస్తారు. ప్రస్తుత అనువాద కథల సంపుటి 'అనార్కలి' ఉర్దూ రచయిత సాదత్‌హసన్ మంటు రాసిన 17 ఉర్దూ కథల సమాహారం. 'మంటూ'గా పిలవబడే ఈ పాకిస్తానీ రచయిత తన అశ్లీల సాహిత్య సృజనకు వివాదాస్పదుడయ్యాడు. కోర్టు గుమ్మాలెక్కాడు. చివరన స్వచ్ఛశీలతతో బయటపడ్డాడు. ముస్లిం ఆచారవ్యవహారాలు ఆ స్త్రీలకున్న కట్టుబాట్లు, ధనిక పేదస్త్రీల ఆలోచనలు, అంతరాలు మంటు కథల్లో ప్రస్ఫుటమవుతాయి. లైంగిక వ్యవహారాల్లో కొంచెం 'పచ్చి'గానే కనిపిస్తాయి కథలు. అయితే మంటు కథను నడిపిన తీరువల్ల ఏహ్యత కలుగదు. అనువాదకులు అమ్జద్ కృషి అడుగడుగునా కనిపిస్తుంది.

(అనార్కలి, ఉర్దూమూలం: సాదత్ హసన్‌మంటు, తెలుగుసేత: అమ్జద్, వెల: రూ 100, ప్రతులకు: మహ్మద్ అమ్జద్ అలీ, 11-3-209 సరూర్‌నగర్, హైదరాబాద్) - **కూర చిదంబరం**

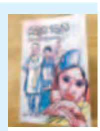
ఎదమీటిన రాగాలు

చిన్నక్క-వెంకటసుబ్బయ్యలకు ఈ కవితాసంపుటి అంకితం చేశారు. డా॥నందిని సిద్ధారెడ్డి, డా॥రాధేయ, ఎమ్వీ రామిరెడ్డి ముందు మాటలు ఈ పుస్తకం ప్రాధాన్యత తెల్పుతాయి. దాదాపుగా 54 కవితలున్నాయి. బలమైన వస్తువు ఎంపిక భావోస్ఫోరక శైలి, శిల్పం పుష్కలంగా ఉన్నాయి. గాయపడ్డ జీవితానుభవాన్ని, భావోద్వేగంతో నిర్భయంగా, నిర్మొహమాటంగా, మనతో సంభాషించినట్లుగా కొన్ని కవితలున్నాయి. రాయలసీమ ప్రాంత జీవితాన్ని, భావోద్వేగాల్ని, ఆర్ద్ర కవిత్వంగా ఆవిష్కరించిన కాశీవరపు వారి కవితల్లో కొన్నింటిని మచ్చుకుచూద్దాం. పెన్నేటి పద్యంలో (పేజీ:10) ఒక చోట కవి ఇలా రాసారు. 'సిగ్గుమొగ్గ లేస్తూ విచ్చేసిన చిత్రావతిని/ ఆదరణతో అక్కున చేర్చుకుని/ గండికోటను ఆత్మీయంగా స్పృశిస్తూ/కోట వీర చరిత్రను పరవశంతో/ పాడుకుంటూ సాగుతుంది పెన్నా రసధుని' అంటారు. 'ఎదుటివాడిలో వెదకకు తప్పు/ నీవీపు నీకు తెలియదు/ అసూయను ఉంచు అదుపు/ తెలుసు కదా! తుమ్మెదా! (పేజీ.100) అంటారు కవి. మనిషిలోని ద్వంద్వ స్వభానీతిని, రీతిని 'బతుకు నీటి భద్రం చేసుకో!' (పేజీ:86)లో ఇలా అంటారు కవి. 'రాజకీయ నాయకుడి అవతారంలో/ మిస్టరీలా ప్రత్యర్థిని హత్య చేసి/ ప్రజాబంధువులా ప్రసంగించే నీటిగుట్టు వ్యవహారం' అంటారు. వెంకటసుబ్బయ్య కలం నుంచి మరింత శక్తివంతమైన కవిత్వం రాయాలని అభినందనలతో.

(ఎద మీటిన రాగాలు, రచన: కాశీవరపు వెంకటసుబ్బయ్య, వెల: రూ 150, ప్రతులకు: 5/319, విజయనగరం వీధి, ప్రొద్దుటూరు, కడప జిల్లా) - **తంగిరాల చక్రవర్తి**

పుస్తక సమీక్ష

అరవైఏళ్లు నిండిన 'పన్నీరు కన్నీరు'



అరవైయేళ్లు పూర్తి చేసుకొన్న నందివాడ భీమారావు నవల, 'పన్నీరు కన్నీరు' మధ్య తరగతి గ్రామీణ బ్రాహ్మణ కుటుంబాల జీవనస్థితిగతులను ప్రతిబింబింప చేస్తుంది. రెండవ ప్రపంచయుద్ధం ముందు, వెనుక కథాకాలం నాటి సామాజిక పరిస్థితుల ప్రభావాల కారణంగా ఒక మధ్యతరగతి కుటుంబం ఎదుర్కొన్న ఆర్థిక దైన్యం రచయిత కథారూపంగా కళ్లకు కట్టించారు. ఈ నవలలో ఒకే కుటుంబంలో మూడుతరాల కుటుంబీకులు సూరపరాజు, సుబ్బారావు, సూర్యం ప్రధాన పాత్రలుగా కలిమిలేమిల ఆటుపోట్లు, మారుతున్న సామాజిక విలువల నేపథ్యం, ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకునే జీవన పోరాటం రచయిత వాస్తవ జీవిత చిత్రణగా చదివింప చేసారు. నాగరికత, విద్య నాటి సమాజంలో కుటుంబ బాంధవ్యాల మీద చూపించే ప్రభావం, జీవనశైలి, వైదీకి నియోగిశాఖా భేదాల పట్టింపులు అరవైఏళ్ల నాటి సమాజపోకడలు దర్శింపచేసారు. సిరిపాలెం, గోదావరి వరదలు, కాలువల కారణంగా సస్యశ్యామల సిరిసంపద, గోదావరి తీరపల్లెలలో కాలక్రమేణా పూలమ్మిన ఊళ్లో కట్టెలమ్మిన సామెతను 'పన్నీరు-కన్నీరు' చిత్రీకరిస్తుంది. 33 అధ్యాయ శీర్షికలతో నవల నడిపించడం నాటి వినూత్న ప్రయోగాలు. 'కదిలే మబ్బులు-కదలని కొండలు' ఆత్మకథాత్మక జీవిత చరిత్ర వెలువరించిన నందివాడ భీమారావు 1962 నాటి నవలను, 2023లో పునర్ముద్రింప చేయడం అభినందనీయం. **(పన్నీరు కన్నీరు, రచన: నందివాడ భీమారావు, 202 పరమేశ్వరీ రెసిడెన్సీ, ఎ.ఎస్.ఆర్.రాజునగర్, మియాపూర్, హైదరాబాద్)** - **యర్రమిల్లి**

పుస్తకాలు అందాయి

➡ **సత్యమైన మాట శాంతమాట**
రచన: టి.శాంతాభాస్కర్,
వెల: రూ 40
ప్రతులకు: లోకేష్ ప్రచురణలు,
3-422, పగడమాను వీధి,
గిరంపేట, చిత్తూరు-517002.

➡ **అమ్మమ్మగారి ఊరు**
రచన: ఎస్.ఆర్.పృథ్వి
వెల: రూ 20
ప్రతులకు: పి.ఉషారాణి,
104-6-140,
ఎంజి వీధి, రామకృష్ణనగర్
రాజమహేంద్రవరం-533101

➡ **నాన్న నానీలు**
రచన: వెన్నెల సత్య,
వెల: రూ 60,
ప్రతులు: వెన్నెల సత్యం,
ఇ.నం.18-209/4/ఎమ్,
తిరుమల మెగా టౌన్‌షిప్,
షాద్‌నగర్-509216.

➡ **కరోనా కలకలం**
రచన: దాసరి నాగభూషణం
వెల: రూ50
ప్రతులకు: ఇ.నం.11-13/109/1,
ఇందిరా రెసిడెన్సీ,
ప్లాట్ నం.401,
కొత్తపేట్,
అష్టలక్ష్మి గుడి వద్ద,
హైదరాబాద్-500035

➡ **భావ సుమాలు**
సత్యమైన మాట శాంతమాట
రచన: టి.శాంతాభాస్కర్,
వెల: రూ 40
ప్రతులకు: లోకేష్ ప్రచురణలు,
3-422,
పగడమాను వీధి,
గిరంపేట,
చిత్తూరు-517002.

➡ **హరిహర నామసుధ**
రచన: కళాదీపిక రాఘవాచారి వి.ఎస్.
ప్రతులకు: కళాదీపిక,
19-9-27/ఎ2/1,
లక్ష్మీపురం,
తిరుపతి-517501

నడత నేర్పే నాన్న..

ప్రతి వ్యక్తికి నాన్నే నిజమైన హీరో. బాల్యంలో నాన్న చేయి పట్టుకుని నడక నేర్చుకుంటారు. మాట తీరు అలవర్చుకుంటారు. ప్రవర్తన మెరుగుపరచుకుంటారు. వ్యక్తిగా ఎదుగుతారు. సమాజంలో శక్తిగా రాణిస్తారు. వేలకోట్లకు అధిపతి అయినా దినకూలి చేసి జీవనం సాగిస్తున్నా నాన్న నాన్నే. నాన్నే స్ఫూర్తిదాత, ప్రేరకుడు, వికాస శిక్షకుడు.

డాక్టర్ ఎన్.బి.సుధాకర్‌రెడ్డి,
సైకాలజిస్టు

నాన్న బ్రహ్మకు అమ్మకు మధ్య నిచ్చెన అంటారు ఆధ్యాత్మిక చింతన గలవారు. పరమేశ్వరుడైన శివుడు భూమ్మీద ప్రతి వ్యక్తిని తండ్రిరూపంలో రక్షిస్తుంటాడు అంటారు వేదాంతులు. ఎదిగే

మల్లెతీగకు భూమిలాంటిది తల్లి అయితే పందిరిలాంటి వాడు తండ్రి అంటారు భావకులు. అమ్మ ఆదిగురువు నాన్న మార్గదర్శకుడు అంటారు సైకాలజిస్టులు. అమ్మ ప్రాణం పోసి ఇస్తే, నాన్న వేలుపట్టి నడిపించి జీవితాన్ని ఇస్తాడు. పిల్లలకు ఏదిస్తే నాన్న గొప్పవాడవుతాడని ప్రశ్నించే వారికి జవాబు ఒకటే ఏమి ఇచ్చినా గొప్పవాడే. చాలామంది జీవితాలను పరిశీలిస్తే నాన్న ఏమి ఇచ్చినా, ఏది చేసినా గొప్పవాడే అన్నది అర్థమవుతుంది.

భారతదేశ తొలిప్రధాని జవహర్‌లాల్ సంపన్నుడు, విశాల దృక్పథంగల వ్యక్తి. ఆయన పంచశీల సిద్ధాంతాలు, పంచవర్ష ప్రణాళికలు ప్రపంచంలో ఆదర్శంగా నిలిచాయి. ఆయన తండ్రి మోతీలాల్ నెహ్రూ అత్యంత సంపన్నుడు. నెహ్రూ చదువుకునేటప్పుడు తన విద్యాలయం నాలుగు వైపులా నాలుగుకార్లు ఉండేవట. ఆయన స్నేహితులతో కలిసి మాట్లాడుతూ ఏవైపు వచ్చినా అక్కడ ఉన్న కారు ఎక్కి ఇంటికి చేరుకునేవాడు. అయితే నెహ్రూ తన కూతురు ఇందిరాగాంధికి అలా కార్లు పంపలేదు. గొప్ప, గొప్ప బహుమానాలు ఇవ్వలేదు. 1928లో నెహ్రూ స్వాతంత్ర్యం కోసం ఉద్యమం చేపట్టి జైల్లో ఉన్నారు. అప్పట్లో మాంటిస్సోరీలో చదువుకుంటున్న పదేళ్ల ఇందిరా ప్రియదర్శినికి ఉత్తరాలు రాశారు. ఆ లేఖల్లో భూమి, సూర్యుడు, మానవులు జీవకోటి ఆవిర్భావం గూర్చి అందులో వివరించారు. ప్రకృతి, సమాజం, జీవన నైపుణ్యాలను తెలిపారు. నెహ్రూ తరువాత ప్రధాని అయిన లాల్‌బహుదూర్ శాస్త్రి మరణానంతరం ఆమె ప్రధాని అయ్యారు. ప్రపంచంలో అత్యంత శక్తివంతమైన ఉక్కు మహిళగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. ఆమె వ్యక్తిత్వ నిర్మాణంలో తండ్రి రాసిన లేఖలు అత్యంత ప్రభావాన్ని చూపాయని ఆమె పలు సందర్భాలలో చెప్పారు. నా స్వీయ అనుభవంలో కూడా మా నాన్న నిజమైన హీరో. ఆయన భూస్వామి, కాంట్రాక్టరు, నా బాల్యంలో గ్రామసర్పంచి. స్కూల్‌ఫైనల్ మాత్రమే చదివారు. ప్రతిరోజు సాయంత్రం నన్ను తనతో పొలానికి తీసుకెళ్లేవారు. పండిన వరిపొలంలో అక్కడక్కడా నాలుగు కంకులు తీసుకుని రమ్మనేవారు. వాటిలోని వడ్లగింజలను లెక్కపెట్టి ఒక ఎకరానికి ఎన్నిబస్తాలు దిగుబడి వస్తుందో లెక్కగట్టేవారు. అలాగే చెరకు, వేరుశెనగ, కొబ్బరి, జామ, మామిడితోటల వద్దకు తీసుకెళ్లి లెక్కలు కట్టించేవారు. బంధువుల పెళ్లికి వెళ్తే అక్కడి వివరాలు అన్నీ చెప్పమని వారి పెళ్లికి ఎంత ఖర్చు అయి ఉంటుందో అంచనా వేసేవారు. అలాగే పనివారు, కూలీలతో సరదాగా మాట్లాడుతూ, నవ్విస్తూ, ఉత్తేజపరచి ఎక్కువ పని చేయించేవారు. అవన్నీ నాకు చదువులో బాగా తోడ్పడ్డాయి. పరిశీలన, పరిశోధన, అనుభవం, ప్రజాసంబంధాలు, నైపుణ్యాలు గల వ్యక్తిత్వ నిర్మాణ సూత్రాలకు ఊతమిచ్చాయి. నా కౌన్సెలింగ్ నైపుణ్యాలు, పత్రికారచన, ఇతర అంశాలకు మా నాన్న స్ఫూర్తిమూలంగా భావిస్తాను. వందమంది పరిశోధన విద్యార్థులను తయారు చేసిన ప్రొఫెసర్ కంటే నా దృష్టిలో మా నాన్న గొప్పవాడు. మా అమ్మ అంతకంటే గొప్పది అంటాను. మా అమ్మ నాన్నలే కాదు, అందరి తల్లిదండ్రులు అంతే. వారివారి పరిధిలో తమ పిల్లలను కని, పెంచి, మార్గదర్శకం చేసి వ్యక్తులుగా తీర్చిదిద్దుతారు. అందుకే మాతృప్రేమకు పితృవాత్సల్యానికి ఎందరు ఆడిటర్లు కలిసినా లెక్కకట్టలేరు. తండ్రి గొప్పదనంతో పాటు తండ్రి పాత్రను తెలుసుకుంటే సమాజానికి మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది.

మార్గదర్శకం: పిల్లల పెంపకం ఒక శాస్త్రీయమైన కళ అంటే అతిశయోక్తి కాదు. సహజంగా పిల్లలు ప్రకృతి సిద్ధంగా పెరుగుతారు. సమాజాన్ని పరిశీలిస్తూ ఎదుగుతారు. తల్లిదండ్రి, కుటుంబ సభ్యులను అనుసరిస్తూ నేర్చుకుంటారు. పూర్వం కొద్ది పాటి తెలివితేటలు, వృత్తినైపుణ్యాలు ఉంటే జీవితం గడిచిపోయేది. దాదాపు ప్రతి ఒక్కరు తమ తల్లిదండ్రులు చేసే పనినే వృత్తిగా స్వీకరించి జీవితాన్ని సాగించేవారు. అయితే ఇప్పటి పరిస్థితులు పూర్తిగా మారిపోయాయి. ఉమ్మడి కుటుంబాలు కనుమరుగవుతున్నాయి. లక్ష్యాలు మారిపోతున్నాయి. అవకాశాలు విస్తరించాయి. ఆటోడ్రైవర్ పిల్లలు ఐఎఎస్‌లు అవుతున్నారు.

సైకిల్ పంఛర్‌లు వేసే వ్యక్తి పిల్లలు బాగా చదివి డాక్టర్లయి గుండెకు ఆపరేషన్లు చేస్తున్నారు. పాచిపని చేసుకునే వారి పిల్లలు ఉన్నతమైన ఉద్యోగాలలో రాణిస్తున్నారు. ప్రపంచం ఓ చిన్న కుటీరంగా మారిపోయింది. పిల్లల ఆశలు, ఆశయాలు, ఆకాంక్షలు, లక్ష్యాలు ఊహలకు అందం లేదు. ఈ నేపథ్యంలో తండ్రి పిల్లలకు మార్గదర్శిగా మారాలి. వారిలోని శక్తిసామర్థ్యాలు, నైపుణ్యాలు, ఆశలను గుర్తించి వాటికి అనుగుణంగా ప్రోత్సహించాలి. ప్రపంచీక రణ నేపథ్యంలో అవకాశాలతోపాటు, అనర్థాలకు దారితీసే అంశాలు పెరిగిపోతున్నాయి. సకల సౌకర్యాలతోపాటు, సవాలక్ష వ్యసనాలు ఆకర్షిస్తున్నాయి. ఈ దశలో పిల్లలను సమగ్రవ్యక్తులుగా తీర్చిదిద్దే బాధ్యతలను తండ్రి స్వీకరించాలి. గతంలో తండ్రి బయట తిరిగి సంపాదించి కుటుంబాన్ని పోషించే వారు. తల్లి ఇంటిని చూసుకుం టూ పిల్లలను పెంచే బాధ్యత స్వీకరించేది. ఇప్పుడు తల్లి, తండ్రి ఇద్దరూ ఉద్యోగాలు చేస్తూ, పోటీపడుతూ, ఒత్తిళ్లను మోస్తూ పిల్లలను పోషించే పరిస్థితులు కనిపిస్తున్నాయి. కొందరు పిల్లలను పుట్టినప్పటి నుంచి ఇతరుల క్లాస్‌లు, హాస్టళ్లలో ఉంచి, పెంచి, చదివించి, సంపాదించే మరబొమ్మలుగా చేస్తున్నారు. దీనివల్ల వ్యక్తుల్లో ప్రేమ, ఆప్యాయత, అనురాగం, త్యాగం, సేవలాంటి మానవీయ లక్షణాలు తగ్గిపోతున్నాయి. ఆ పిల్లలు పెద్దవారై ఉద్యోగాలు చేస్తూ తల్లిదండ్రులను వృద్ధాశ్రమంలో ఉంచుతున్నారు. దీనివల్ల పిల్లల కోసం జీవితాలను త్యాగం చేసిన వారు, ఆఖరి మజలీలో ఒంటరిగా జీవితాన్ని గడపాల్సి వస్తోంది. కాబట్టి ప్రతి తండ్రి సామాజిక బాధ్యతతో పిల్లలను పెంచాలి. అందుకు నాలుగు సూత్రాలు పాటించాలి.

సంరక్షణ: పిల్లలను సంరక్షించడం తల్లిదండ్రుల బాధ్యత. అయితే కడుపునిండా అన్నం పెట్టడం, అడిగింది కొనివ్వడం, చదివించడం మాత్రమే కాదు. పుట్టినప్పటి నుంచి పిల్లల ఆరోగ్యం ఎదుగుదలను గమనించాలి. వయసుకు తగినట్టు ఎత్తు, బరువు ఉన్నారా గమనిస్తుండాలి. కళ్లు, పళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూడాలి. ఆటలు, మాటలు, వ్యవహారాలలో చురుగ్గా ఉన్నారా లేదా గమనిస్తుండాలి. ప్రకృతిని పరిచయం చేస్తూ, పాఠాలు నేర్పాలి. కుటుంబ, సమాజ, స్నేహసంబంధాలను పెంపొందిం చాలి. విద్యతోపాటు, విజ్ఞానం, వికాసం, వ్యక్తిత్వం వృద్ధి పొందేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

శిక్షణ: పిల్లల పెంపకంలో శిక్షణ అన్నది అత్యంత ప్రధానం అన్న విషయం గుర్తించాలి. చాలామంది శిక్షణ అనగానే క్రీడాకారులకు ఇచ్చే కోచింగ్ లేదా ఉద్యోగాల కోసం ఇచ్చే వ్యక్తిత్వ వికాసశిక్షణ అనుకుంటారు. క్రమబద్ధంగా జీవనం సాగించేందుకు తోడ్పడే ప్రతి అంశమే శిక్షణగానే భావించాలి. ఇంటికి వచ్చిన బంధువులను పలకరించడం, మర్యాద చేయడం, కలివిడిగా ఉండటం, భావాలను పంచుకోవడం లాంటివి నేర్పాలి. అమ్మ, నాన్న వద్ద నేర్చుకోవలసిన ఈ అంశాలను ఇప్పుడు వ్యక్తిత్వ వికాసనిపుణులకు డబ్బు ఇచ్చి నేర్చుకోవలసిన వస్తున్నది. నీతి, నిజాయితీ, కృషి, పట్టుదల, సేవ, సహకారం, భావవ్యక్తీకరణ, లక్ష్యనిర్దేశం, సాధనలాంటి అంశాలను తల్లిదండ్రులు నేర్పాలి. కేవలం మార్కులు, ర్యాంకులు సాధిస్తే ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించడం సాధ్యం కాదు. జీవననైపుణ్యాలు, సామాజిక స్పృహ కొరత వల్ల లక్షల జీతాలు తీసుకుంటున్న వారు మనశ్శాంతి కోసం పరితమపిస్తున్నారు. ఒత్తిళ్ల బారినపడి మానసిక సమస్యలను కొనితెచ్చుకుంటున్నారు. బాల్యంలో ఉమ్మడి కుటుంబాలలో పెరిగిన వారు, తల్లిదండ్రులు దగ్గరగా ఉన్నవారు, సామాజిక సంబంధాలు మెరుగుపరచుకున్న వారిలో మానసిక ఒత్తిళ్ళు తక్కువగా ఉన్నాయి. బాల్యం నుంచి చిన్నచిన్న సమస్యలను ఎదుర్కొని, పరిష్కార మార్గాలు తెలుసుకున్న వారికి ఒత్తిళ్లను తట్టుకునే శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనికోసం ప్రత్యేకంగా సైకాలజిస్టుల ద్వారా ఒత్తిళ్ల నిర్వహణపై శిక్షణ పొందవలసిన అవసరం లేదు. అలాగే పిల్లలు చేసే చిన్న, చిన్న తప్పులను సరిదిద్ది వారిలో వివేకం పెంపొందిం చడం తండ్రి బాధ్యత. నియంత్రణ, బాల్యం ఒక్కోసారి కోతిలా మారిపోతుంటుంది. ఉద్వేగాలలోపాలు తలెత్తుతుంటాయి. చెడు స్నేహాల వల్ల దారితప్పే ప్రమాదం ఉంది. వ్యసనాలకు బానిసలు అయ్యేవారు ఉంటారు. ఆధునిక సమాజంలో ఇంటర్నెట్, స్మార్ట్‌ఫోన్ వ్యసనాలు కొత్తగా జాబితాలో చేరాయి. పాఠవాలస్థాయి విద్యార్థులు కొందరు గంజాయి, మాదకద్రవ్యాలకు బానిసలు అవుతున్నారు. కొందరు అపరిపక్వ ప్రేమల్లో పడి జీవితాలను పాడుచేసుకుం టున్నారు.

దండన: దండం దశ గుణం భవేత్ అంటారు. దీనికి మూడు రకాల అర్థాలు ఉన్నాయి. అయితే పిల్లలను దండిస్తే లేదా దండన విధిస్తే భయం, భక్తి, వినయం, విధేయత వంటి పదిమంచి గుణాలు అలవడుతాయన్నదే ఎక్కువ మంది విశ్వాసం. దండన అంటే కఠినంగా కొట్టడం, శిక్షంచడం మాత్రం కాదు. అతిగా శిక్షించడం వల్ల కూడా ప్రవర్తనా లోపాలు వస్తాయి. కాబట్టి అవసరం అయినప్పుడు తప్పనిసరి పరిస్థితులలో చిన్నచిన్న దండనలు విధించి పిల్లలను దారిలో పెట్టాలి. అంటే ప్రతిదానికి క్రమశిక్షణ పేరుతో తిట్టి, కొట్టడం కాదని గుర్తించాలి. సామ, దాన, భేద, దండోపాయం అంటారు పెద్దలు. అంటే స్నేహపూర్వకంగా చెప్పడం, బహుమతులు ఇవ్వడం, పోటీపెట్టడం, దండించడం మంచిదంటారు.

తండ్రి రుణం తీర్చుకోవాలి: పిల్లలు పెరిగి పెద్దవారై ప్రయోజకులు అయిన తర్వాత తల్లిదండ్రుల రుణం తీర్చుకోవాలి. అహర్నిశలు కష్టపడే అమ్మానాన్నలను ఆఖరిదశలో కన్నబిడ్డల్లా చూసుకోవాలి. మరుజన్మ ఉన్నదో లేదో ఎవరికీ తెలియదు. డబ్బు, సంపాదన, హోదా, పదవుల మోజులో పడి అమ్మా నాన్నలను పట్టించుకోని వారి పరిస్థితి అలాగే ఉంటుందని గుర్తిస్తే మంచిది. మనం మన తల్లిదండ్రులను ఎలా స్తామో మన పిల్లలు మనల్నిఅలాగే చూస్తారు అన్నది సామాజిక నీతి. ఇంట్లో నాన్నమ్మ, తాతయ్య ఇతర పెద్దలు ఉంటే పిల్లల పెంపకం సులభం అవుతుంది. పితృదినోత్సవం, మాతృదినోత్స వం అవసరం లేదనే వారు ఉన్నారు. ప్రతిరోజూ వారిని స్మరించుకోవాలని సూచిస్తారు. అయితే మనం సంక్రాంతి రోజుల్లో పెద్దల పండుగ అని ఒక రోజు కేటాయిస్తాం. మనతో మనం రోజు గడుపుతు న్నప్పటికీ పుట్టిన రోజు జరుపుకుంటాం. అలాగే ఈ దినోత్సవా లకు ప్రాధాన్యత కల్పిం చారు. ఈ పితృదినోత్సవం, మన నిజమైన హీరో రుణం తీర్చుకోవడానికి ఉపయోగిద్దాం. ■

కథ

మౌనంగానే ఎదగమని

ఒక ఊరిలో కొబ్బరి చెట్టు, మర్రి చెట్టు పక్కపక్కనే ఉండేవి. కొబ్బరి చెట్టు మర్రి చెట్టుతో ఇలా అంది. నేను చూడు చాలా పొడవుగా ఉన్నాను. నా ఆకులు, కాయలు, నా చెట్టు ప్రతి భాగం మనుషులకు బాగా ఉపయోగపడుతున్నాని కొబ్బరి చెట్టు గంభీరంగా చెప్పుకుంది.

కొబ్బరి చెట్టు మరల మర్రి చెట్టుతో 'నువ్వు ఎంత నిశ్శబ్దంగా ఉన్నావు. నీకు చెప్పుకోవడానికి ఏముంది గనుక! నీ ఆకులు చాలా చిన్నవి. నీ పండ్లు చేదు, ఎవరూ తినడానికి పనికిరావు. అందుకే మౌనంగా ఉన్నావు' అంది.

చిరునవ్వుతో మర్రిచెట్టు ఇలా అన్నది. 'చూడు పక్షులన్నీ నా చెట్టు కొమ్మలలో గూళ్లు పెట్టుకొని బ్రతుకుతున్నాయి. బాటసారులు ఎండలో నా నీడలో కూర్చుని అలసట తీర్చుకుంటారు. చిన్నపిల్లలు నా ఊడలలో ఉయ్యాలలు ఊగుతారు' అని ఒద్దికగా చెప్పింది.

కొన్ని రోజుల తర్వాత ఒక పెద్ద తుపాను వచ్చింది. అప్పుడు కొబ్బరి చెట్టు వేరులతో సహా ఊడి నేల మీద పడిపోయింది. కానీ మర్రిచెట్టు మాత్రం తుపాన్ దెబ్బకి తట్టుకొని చెక్కుచెదరకుండా నిలబడింది. 'కొబ్బరి చెట్టు ఎత్తుకి ఎదిగినా ఒద్దికగా ఉండాలని నిన్ను చూసి తెలుసుకున్నాను. కొబ్బరి చెట్టు ఏమో నా గర్వం నన్ను పడగొట్టింది. నీ మంచి గుణం నిన్ను నిలబెట్టింది' అని మర్రి చెట్టుతో అన్నది కొబ్బరి చెట్టు.

- బల్ల కృష్ణవేణి, పలాస

చుక్కలు కలపండి

రంగులు వేయండి

బాలగేయం

మా నాన్న

మా నాన్న నాకు
స్నేహితుడు
మా నాన్న నాకు
సలహాదారుడు
మా నాన్న నాకు
రక్షకుడు
మా నాన్న నాకు
అండ, కొండ
మా నాన్న నాకు
ఆకలి తీర్చే దాత
మా నాన్న నాకు
చదువు నేర్పే గురువు
మా నాన్న నాకు
నడక నేర్పే బాటసారి
మా నాన్న నా
శ్రేయోభిలాషి
మా నాన్న నాకు
ఆశ్రయం
మా నాన్న నా
వెన్నంటే ఉండే తోడు

- సండే డెస్క్

హలో ఫ్రెండ్...

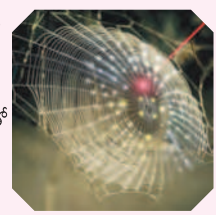
చిన్నారుల ప్రశ్నలకు

వార్త సిఎండి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్

గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

- **ఎస్.భావన**, కొత్తకోట

ప్రశ్న: గిరీష్ సంఘీ అంకుల్ గారికి నమస్తే. సాలెగూడు అల్లిక ఏవిధంగా ఏర్పడుతుంది?



జవాబు: భావన! సాలీడు ఉదర భాగంలోని ఆరు గ్రంథుల నుంచి స్రవించే తేమను కోశం నుంచి నెమ్మదిగా బయటకు తీస్తూ తలుపుకో, తలుపు నుంచి గోడకో, ఏదో ఒక మూలన అల్లుకుపోతుంది. గూడు అల్లిక విషయంలో ఎంతో జాగ్రత్తగా వ్యవహరిస్తుంది. జిగురు వుండే దారాన్ని గుండ్రంగా, వలయాకారంగా అల్లితే గూడు తెగి, పడిపోతుందని ఆల్జీబ్రా సిద్ధాంతం మాదిరి అల్లుతుంది. ప్రారంభ దశలో రెండు రౌండ్లను మాత్రమే అల్లుతుంది. ఈ రెండు రౌండ్లకు నడుమ జిగట పదార్థం వున్న దారాలతో మాత్రమే ఏటవాలుగా నాలుగు వరసలు అల్లుతుంది. ఈ నాలుగు వరసలు మొదటి రెండు రౌండ్లకు ఆధారంగా ఉంటాయి. ఈ విధంగా అవకాశం వున్నంతవరకూ వరసలు పెంచుకుంటూ అల్లుకుపోతుంది. గూడు పూర్తయిన తర్వాత గూడు మధ్య భాగానికి చేరుకుంటుంది. వీటిలో కొన్ని వలయాలకు మాత్రమే జిగురు వంటి పదార్థాన్ని విసర్జించటం వలన మిగిలిన వలయాలలో తాను తిరుగుతూ వుంటుంది. గూడులో ఏ వైపున కీటకం చిక్కుకున్నా ఒక తరహా విషాన్ని విరజిమ్మి దానిని భోంచేస్తుంది.

'గోలియత్ బర్డ్ ఈటింగ్ స్పైడర్' వంటి సాలీళ్ల గూటి దారాలు అతిసన్నని ఇనుప తీగలను పోలి వుంటాయి. వీటిలో పక్షులు చిక్కుకుంటే ఇక అవి పారిపోలేవు. గూటిలోకి చేరిన పక్షి మీదకు విషధారను విరజిమ్మి దాన్ని చంపేస్తుంది, నింపాదిగా ఆరగిస్తుంది. ఇవి దట్టమైన అరణ్య ప్రాంతాల్లోనే వుంటాయి. ఈ తరహా సాలీళ్లను మన భాషలో రాక్షస సాలీళ్లు అంటారు.

మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే ఆహారం

మనం తీసుకునే ఆహారం బట్టి మన ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. మన పెద్దలు 80,90 సంవత్సరాలు జీవించడం సాధారణంగా ఉండేది. ఇప్పుడు 60,70 సంవత్సరాలు జీవిస్తే అదే గొప్ప భాగ్యంగా భావించాల్సి వస్తుంది. మారిన మన ఆహారపు అలవాట్లను బట్టి మన ఆరోగ్యం అత్యంత ప్రమాదంతో ఉందని చెప్పక తప్పదు. చేతినిండా డబ్బు ఉంది. దీంతో కృత్రిమ భోజనం వైపు పరుగులు తీస్తున్నాం. బర్గలు, పిజ్జాలు తినడం మామూలు అయిపోయింది. పోషకాలు, పండ్లు, కూరగాయలపై శ్రద్ధ చూపించకపోతే మరింత ముప్పు ఉందని వైద్యనిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. గుండె, మెదడు భద్రంగా ఉండాలంటే అందుకు ప్రత్యేకమైన ఆహారం అవసరం. కొవిడ్‌తో మన ఆహారంపై కొంత శ్రద్ధ పెరిగింది. కొవిడ్ అనంతరం చిన్నాపెద్దా తేడా లేకుండా చాలామందిలో మతిమరపు కనిపిస్తోందని పరిశీలనల్లో తేలింది. కారణం ఏమిటనేది స్పష్టంగా తెలియకున్నా సరైన ఆహారం ద్వారా దీన్ని తగ్గించుకోవచ్చు అన్నది సారాంశం. ఉదాహరణకు పొట్టలో నొప్పి వస్తేనో లేదా తిన్నది సరిగ్గా అరగకపోతేనో దాని ప్రభావం కేవలం పొట్టకే పరిమితం కాదు. మెదడు కూడా సరిగ్గా పనిచేయదు. మన ఆలోచనాశక్తినీ ఏకాగ్రతనీ జ్ఞాపకశక్తినీ ప్రభావితం చేసే కొన్నిరకాల హార్మోన్లూ న్యూరోట్రాన్స్ మిటర్లూ పొట్టలో ఉత్పత్తై అవి మెదడుకు చేరతాయి. కాబట్టి పొట్ట ఎంత బాగుంటే మెదడూ అంత చక్కగా పని చేస్తుంది. అదే మనం సరైన ఆహారం తీసుకోకపోతే ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కు కారణమయ్యే సైటోకైన్స్ ఎక్కువగా విడుదలై మెదడును దెబ్బతీస్తాయి. అది దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగితే అల్జీమర్స్, మతిమరుపూ ఇతరత్రా మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే శరీరావయవాలన్నీ పనిచేస్తాయి. భావోద్వేగాల్ని నియంత్రించుకుంటూ ఆలోచించగలం. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే శారీరకంగా మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయన్నమాట. అందుకే హార్వర్డ్, జాన్ హాప్‌కిన్స్..వంటి సుప్రసిద్ధ యూనివర్సిటీలన్నీ మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచే ఆహారం గురించిన పరిశోధనలమీద దృష్టిని కేంద్రీకరించాయి. మనం తినే ఆహారంలోని విటమిన్లూ ఖనిజాలూ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లూ ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులూ మెదడు కణాల పెరుగుదలకి తోడ్పడి వ్యాధుల్ని నివారిస్తాయనీ తేల్చారు. రోజువారీ తీసుకునే ఆహారంలో ఒమేగా ఫ్యాటీ ఆమ్లాలూ, విటమిన్-బి6, బి12, విటమిన్-కె తప్పనిసరిగా ఉండాలి అంటున్నారు సంబంధిత నిపుణులు.

చేపలు: శరీరంలోని ఇతర అవయవాల్లో మాదిరిగానే మెదడు కూడా ఇన్‌ఫ్లమేషన్ కు గురవుతుంది.

ఫలితంగా అల్జీమర్స్, పార్కిన్‌సన్స్, నాడీసమస్యలూ తలెత్తుతాయి. అయితే ఒమేగా ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు మెదడులోని ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌తో పోరాడగలుగుతాయి. ఈ ఆమ్లాలు అన్ని చేపల్లో ఉన్నప్పటికీ సాల్మన్, ట్యూనా, సార్డైన్‌ల్లో వీటి శాతం ఎక్కువ. కాబట్టి వీటిని తరచూ ఆహారంలో తీసుకుంటే అల్జీమర్స్, మతిమరుపుల్ని నిరోధించడం తోపాటు గుండె, ఊపిరితిత్తులు, రక్తనాళాలు చక్కగా పనిచేసేందుకు దోహదపడతాయి. అంతేకాదు, చేపల్లోని విటమిన్-బి12 జీవక్రియకు దోహదపడుతుంది. రక్తకణాల ఉత్పత్తికి తోడ్పడటంతోపాటు కేంద్రనాడీ వ్యవస్థ పనితీరునీ పెంచుతుంది. ఈ విటమిన్ గుడ్లూ పాల ఉత్పత్తులూ చికెన్‌లోనూ ఉంటుంది. వీటిని తినని వాళ్లు బి12ను ఫోర్టిఫై చేసిన తృణధాన్యాలను తీసుకున్నా మేలేనట.

బ్రకోలి: తక్కువ క్యాలరీలూ పీచు ఎక్కువగా ఉండే బ్రకోలీ మెదడుకీ మంచి ఆహారమే.

ఇందులోని గ్లూకోసైనో లేట్స్ శరీరంలోకి చేరాక ఐసోథయో సైనేట్స్‌గా మారతాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా వయసుతోపాటు వచ్చే నరాల క్షీణతను తగ్గిస్తాయి. ఇందులోని కె.విటమిన్, సి.విటమిన్, ఇతర ఫ్లేవొనాయిడ్లూ కూడా మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతాయి. కె.విటమిన్‌కీ ఆలోచనా శక్తికీ సంబంధం ఉందనీ, ఇది మెదడు కణాల్లో ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గిస్తుందనీ అంటున్నారు.

గుడ్లు: వయసు పెరిగేకొద్దీ మెదడు కణాలు నశిస్తుంటాయి. ఫలితంగానే ఆలోచనాశక్తి తగ్గిపోవడం, అల్జీమర్స్ రావడం జరుగుతుంది. హోమోసిస్టీన్ అనే అమైనో ఆమ్లం శాతం రక్తంలో పెరగడం వల్లే ఇలా జరుగుతున్నట్లు గుర్తించారు. అయితే గుడ్లలో పుష్కలంగా ఉండే బి6, బి12, ఫోలిక్ ఆమ్లాలు ఈ అమైనో ఆమ్లశాతాన్ని తగ్గించేందుకు చక్కగా సహకరిస్తాయి. గుడ్డు సొనలో బి1, బి3, కోలీన్..వంటి విటమిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి మెదడు పనితీరును పెంచుతాయి.

బ్లాక్ కరెంట్స్: చిన్నసైజులో ఉండే ఒక రకం బెర్రీలివి. వీటిల్లో సమృద్ధిగా ఉండే విటమిన్-సి వయసుతోపాటు వచ్చే మతిమరుపుని తగ్గిస్తుందట. కొంత మందికి ఈ జ్యూస్‌ని ఇచ్చినప్పుడు వాళ్లలో ఆలోచనా శక్తి

పెరగడమే కాదు, వయసుతోపాటు వచ్చే నరాల క్షీణతతోపాటు హృద్రోగ సమస్యలూ తగ్గినట్లు గుర్తించారు. రోజూ ఓ రెండు టేబుల్‌స్పూన్ల చొప్పున బ్లాక్ కరెంట్స్ తింటే ఆందోళన ఒత్తిడి.. సమస్యల్లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని చెబుతున్నారు.

సోయాలో డెయిడ్ జెయిన్, జెనిస్టీన్.. వంటి పాలీఫినాల్స్ ఉన్నాయనీ వీటికి మతిమరుపుని తగ్గించే శక్తి ఉందనీ పరిశోధనల్లో తేలింది. కాబట్టి వీటితో తయారయ్యే ఆహార పదార్థాల్ని తరచూ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మేలు అంటున్నారు నిపుణులు.

టొమాటో: లైకోపీన్, బీటాకెరోటిన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వీటిల్లో పుష్కలం. ఇవి అల్జీమర్స్‌కు కారణమయ్యే ఫ్రీరాడికల్స్‌ను

అడ్డుకుంటున్నట్లు పరిశోధనల్లో స్పష్టమైంది. ఇందులోని లైకోపీన్ మెదడులో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కు కారణమయ్యే జన్యువుల్నీ ప్రభావితం చేస్తుందని తేలిందట.

గుమ్మడి గింజలు: వీటిల్లో ఆలోచనాశక్తికీ జ్ఞాపకశక్తికీ తోడ్పడే జింక్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించే మెగ్నీషియం, ట్రిప్టోఫాన్..వంటివన్నీ కూడా లభిస్తాయి. కాబట్టి మెదడు పనితీరు మెరుగవుతుంది.

ఆకుకూరలు: పాలకూర, కేల్, ఆవకూర, క్యాబేజీ, లెట్యూస్..వంటి ఆకుల్లో బి-విటమిన్‌తోపాటు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని తినడం వల్ల మెదడు ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కి గురికాకుండా చూసుకోవచ్చు.

చికెన్: ఇందులో ఉండే ట్రిప్టోఫాన్ అనే ప్రొటీన్ మెదడు నుంచి సెరటోనిన్,

మెలటోనిన్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. సెరటోనిన్ ఆనందంగా ఉంచేందుకు తోడ్పడితే, జీవగడియారం పనితీరుకి తోడ్పడుతుంది మెలటోనిన్. మంచి నిద్ర పడితేనే మెదడు కూడా చక్కగా పని చేస్తుంది. కాబట్టి మెదడు ఆరోగ్యానికి మెలటోనిన్ కూడా కీలకమే.

అవిసెలు: మెదడు ఆరోగ్యానికి దోహద

పడే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఈ గింజల్లో పుష్కలం. వీటిని ఆహారంలో తీసుకోలేని వాళ్లు నూనె రూపంలో తీసుకున్నా మేలే. దీంతోపాటు కెనోలా, ఆలివ్, సోయా నూనెల్లో కూడా ఈ ఆమ్లాలు తగుపాళ్లలో ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని వాడినా ఫలితం ఉంటుంది.

కాఫీ: కొన్నిసార్లు మంచిదనీ మరికొన్నిసార్లు వద్దనీ ఇలా కాఫీ మీద వచ్చినన్ని పరిశోధనలు మరిదేనిమీదా రాలేదంటే అతిశయోక్తి కాదు. అయితే తాజా పరిశోధనల్లో తగు మోతాదులో తీసుకుంటే

కాఫీలోని కెఫీన్ రక్తనాళాల్ని వ్యాకోచింపజేసి మెదడుతో పాటు అన్ని అవయవాలకీ రక్తప్రసరణను సాఫీగా అందేలా చేస్తుందట. పైగా ఇందులోని హైడ్రోసినామిక్ ఆమ్లం మంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్.

డార్క్ చాకొలెట్: కాఫీ మాదిరిగానే చాకొలెట్‌లోని యాంటీ ఆక్సి డెంట్ల ఫ్లేవనాల్స్ అన్నీ కూడా జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందిస్తాయి. ఇందులోని

థియోబ్రొమైన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ మెదడుకి రక్తప్రసరణ సాఫీగా అందేలా చేస్తుంది.

అవకాడో: వీటిల్లో అధికంగా ఉండే మోనో అన్ శాచ్యురే టెడ్ కొవ్వులు రక్తంలో చక్కెర నిల్వలు పేరుకోకుండా చేయడమే కాదు, ఆలోచనాశక్తి తగ్గకుండా చూస్తాయి. అలాగే కె-విటమిన్, ఫోలేట్‌లు రక్తంలో గడ్డలు ఏర్పడకుండా చేస్తాయి. ఏకాగ్రతా, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి.

బీట్‌రూట్: ఇందులో సహజంగా ఉండే నైట్రేట్లు రక్తప్రసరణకు తోడ్పడతాయి. ఫలితంగా మెదడుకీ రక్తసరఫరా మెరుగవుతుంది.

పసుపు: ఇందులోని కుర్క్యుమిన్ అనే

వర్ణద్రవ్యం అద్భుతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్. ఇది జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే బీడీఎన్ఎఫ్ అనే హార్మోన్ శాతాన్ని పెంచుతుందనీ ఫలితంగా నాడీకణాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుందనీ నరాల క్షీణత తగ్గుతుందనీ పరిశోధనల్లో తేలిందట.

బెర్రీలు: బ్లూ, బ్లాక్, స్ట్రాబెర్రీలన్నింటిలోనూ ఫ్లేవనాయిడ్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవన్నీ కూడా ఆలోచనాశక్తి తగ్గిపోకుండా చేస్తాయి. వీటికి తాత్కాలిక మతిమరుపుని నిరోధించే గుణం ఉందనీ ఎర్ర క్యాబేజీల్లోనూ ఈ రకమైన పోషకాలు ఉన్నాయనీ అవీ ఇదే ఫలితాన్ని ఇస్తాయనీ శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

కథ

భీమిలి డచ్చి గవర్నర్ బంగళా

పాతూరు రాజేంద్రప్రసాద్‌వర్మ

ఆకాశం నల్లదుప్పటి కప్పుకొంది.

సముద్ర కెరటాల మీదుగా వీస్తున్న గాలి చల్లగా శరీరాన్ని చుట్టుకుని సన్నని ఒణుకు పుట్టిస్తోంది. దూరంగా కనిపిస్తున్న సముద్రం హోరు గాలి వినిపిస్తోంది. ఏడు గంటలు కాకుండానే భీమిలి సముద్రతీరం నిశ్శబ్ద వనంలా నిద్ర పోతోంది. విరిగిపడుతున్న సముద్ర కెరటాల చప్పుడు తప్ప ఏమీ వినిపించడం లేదు.

గవర్నరు బంగళాలో కిరోసిన్ దీపాలను వెలిగించారు.

బంగళా ముందు విశాలంగా పరుచుకుని ఉన్న పచ్చిక మైదానంలో ఎర్రని తివాచీలు పరిచారు. దూర దూరంగా ఉన్న దీపస్థంభాలకు వేలాడుతున్న లాంతర్లకు వత్తులను పెద్దవి చేసి వెలిగించడంతో అక్కడ వాతావరణమంతా కొత్తగా ఉంది. జున్నురంగు లాంటి వెలుతురు ఆ ప్రాంతంలో వ్యాపించింది.

గవర్నరు కోసం అక్కడివారంతా ఎదురు చూస్తున్నారు.

డెచ్చి గవర్నరుగా కొత్తగా నియమితులైన విలియం ఆర్నాల్డు ఆల్టింగ్ బంగ్లాకు వస్తున్నారు.

కలకత్తా కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న ఈస్టు ఇండియా కంపెనీలో కోరమాండల్ కోస్టు ప్రాంతానికి గవర్నర్లుగా ఎవరు పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించినా తప్పనిసరిగా భీమిలి వస్తుంటారు. భీమిలిలో సముద్ర తీరంలో ఉన్న ఆ గవర్నరు బంగ్లాను తప్పనిసరిగా సందర్శిస్తారు. ఒకటి రెండు రోజులు విశ్రాంతి తీసుకుని వెళుతుంటారు.

1780లో గవర్నరుగా నియమితులైన విలియం ఆర్నాల్డు ఆల్టింగ్ మొదటిసారి వస్తున్నందున భీమిలిలో ఉన్న ఈస్టుఇండియా కంపెనీ ప్రతినిధులంతా ఎదురు చూస్తున్నారు. గవర్నరుకు మర్యాదలు చేయడానికి ప్రత్యేకమైన సిబ్బందిని నియమించారు. ఆయనకు స్వాగతం పలికిన తర్వాత అధికారులందరికి విందును కూడా ఏర్పాటు చేసారు.

భీమిలి సముద్రానికి అభిముఖంగా రెండు అంతస్తులతో నిర్మించిన ఆ గవర్నరు బంగ్లాలో గాలికి కొదవ లేదు. మీదన 16 కిటికీలు కిందన 16 కిటికీలు వాటికి అందమైన గాజు అద్దాలు బిగించి ప్రత్యేకంగా నిర్మించిన కట్టడం. కింద భాగంలో మెట్ల పక్కన వంటగది కూడా నిర్మించారు. గవర్నరు ఎప్పుడు వచ్చినా కింది అంతస్తులో అధికారులతో సమావేశాలు నిర్వహించడం, పై భాగంలో విశ్రమించడం చేస్తుంటారు. బంగ్లా సిబ్బంది కోసం ఆ సమీపంలోనే గృహాలు కూడా నిర్మించారు. గవర్నరు భీమిలి పరిధిలో పర్యటనల కోసం రెండు గుర్రపు బళ్లను కూడా అందు బాటులో ఉంచారు.

గవర్నరు బంగ్లా అని పలకడం రాక చాలామంది ఈ భవంతిని గాలిమేడ అని పిలుస్తుంటారు. ఎన్నో సంవత్సరాల పాటు ఆ పేరే ప్రసిద్ధి చెంది కొనసాగింది. ఆనాటి డెచ్చి గవర్నరు బంగళాయే భీమిలి గాలిమేడగా కీర్తించబడింది.

ఇంతలో డచ్చి సైనిక సిబ్బంది పెద్ద బాకా మాదిరి బూర ఊదడం ప్రారంభించారు.

అది గవర్నరు వస్తున్న సంకేతం.

అక్కడున్న సిబ్బంది అందరూ ఎలర్టు అయిపోయారు.

సముద్రం నుంచి వీస్తున్న చలిగాలి అక్కడున్న వారిని ఉక్కిరి బిక్కిరి చేస్తోంది. బంగ్లాలో గవర్నరు గారికి నెగడు (చలి రాకుండా గదిని వేడి చేసే మంట) వేయాలని ఎవరో అధికారి అక్కడున్న సిబ్బందిని పురమాయించారు.

ఇంతలో గవర్నరు విలియం ఆర్నాల్డు గుర్రపు బగ్గీ దిగారు.

సిబ్బంది అంతా స్వాగతం పలికి చిన్న కాలిబాట వెంబడి బంగ్లా వరకు సైనిక వందనం చేసి లాంఛనాలతో తీసుకుని వచ్చారు.

గాలిమేడను ఆనుకుని మెట్ల సమీపంలో పెద్ద వరండా ఉంది. వరండా చుట్టూ మూడు అడుగుల ఎత్తులో డిజైన్లతో చెక్కిన స్తంభాలున్నాయి. ప్రతి స్తంభానికి అరను ఏర్పాటు చేసి అందులో కిరోసిన్ లైట్లు, అవి గాలికి ఆరిపోకుండా చిమ్నీలను ఏర్పాటు చేసారు.

అన్ని లాంఛనాలు పూర్తి అవుతున్నాయి.

"ఆనాడు కట్టించిన బంగ్లా ఎంతోమంది గవర్నర్లకు విడిదిగా ఉపయోగపడింది. భీమిలికి ఈ బంగ్లా గొప్ప గుర్తుగా మిగిలింది".

"ఈ భవంతి నిర్మాణం చాలా చక్కగా ఉంది. దీనిని ఎవరు నిర్మించారో తెలుసా?" ఆయన ఆసక్తిగా అడిగాడు.

దుబాసీ తన వద్ద ఉన్న వివరాలను క్రోడీకరించి గవర్నరుకు వివరించాడు.

గవర్నరు గారికి జరగవలసిన మర్యాదలు జరుగుతున్నాయి.

విలియం ఆర్‌నాల్డు ఆ ప్రాంతమంతా కలియతిరుగుతూ గాలిమేడను విస్మయంగా చూస్తున్నాడు.

గవర్నరు ఎప్పుడు వచ్చినా అతనికి స్థానిక విషయాలను తెలియజేయడానికి దుబాషి (ట్రాన్స్‌లేటరు)ను ఏర్పాటు చేస్తుంటారు.

అతను కూడా ఆ ప్రాంతం గురించి గవర్నరు ఏమి అడుగుతారు, తాను ఏమి సమాధానం చెప్పాలా? అని ఎదురు చూస్తున్నాడు.

గవర్నరు ఆర్‌నాల్డుకు గాలిమేడ ఎంతో నచ్చింది.

తాను గవర్నరుగా బాధ్యతల్ని స్వీకరించిన 1780 మార్చి 6 తర్వాత ఈస్టు ఇండియా అధికారిక కార్యక్రమాలతో భీమిలి రావడం కుదరలేదు. అందువల్ల ఇంతటి అందమైన బంగ్లా సముద్ర తీరంలో ఉందన్న విషయం తనకు తెలియలేదు అనుకున్నాడు. ఈ కట్టడం లాంటిది ప్రపంచంలో ఎక్కడా తాను చూడలేదు.

గాలిమేడ మీదకు వెళ్లి సముద్రం వైపు ఉన్న కిటికీ అద్దాలను తెరిచాడు.

చల్లని గాలి రివ్వున శరీరాన్ని చుట్టేసింది.

దూరంగా చీకట్లో సముద్రపు కెరటాలు నురగలు కక్కుతూ విరుచుకుని పడుతున్నాయి.. చీకట్లో తెల్లని నురుగ పాలమీగడలా కనిపిస్తోంది.

ఇంతలో డిన్నరుకు రమ్మని కబురు రావడంతో గవర్నరు కిందకు దిగాడు.

దుబాసీని అడిగి ఈ గాలిమేడ చరిత్రను తెలుసుకోవాలని మనసులో దృఢంగా అనుకున్నాడు. ఆ మేడ అంతలా నచ్చేసింది అతనికి.

....

ఈస్టు ఇండియా కంపెనీ భారతదేశంలో తన వ్యాపార సామ్రాజ్యాన్ని నిర్మించుకున్న సమయంలో ఎంతో మంది గవర్నరు జనరల్స్‌గా పని చేసారు. 1602లో వారు భారతదేశం వచ్చారు. 1641లో ఈస్టు ఇండియా ట్రేడింగు పోస్టును ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో మచిలీపట్నం భీమిలిలో రెండు స్థావరాలను ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. ఆ సమయంలో సముద్ర తీరంలో ప్రశాంత వాతావరణంలో ఉన్న భీమిలిలో తరచూ వచ్చే గవర్నర్ల విడిది కోసం బంగ్లా నిర్మించాలని నిర్ణయించారు. 10వ గవర్నరు జనరల్‌గా వచ్చిన కరోనిలియస్ వాన్ డెర్‌విజన్ ఆధ్వర్యంలో ఈ బంగ్లా రూపు దిద్దుకుంది. ఇతను డచ్ ఈస్టు ఇండియా కంపెనీకి కార్యదర్శిగా 1645 లో భారతదేశం వచ్చారు. 1663లో గవర్నరుగా నియమితులయ్యారు. ఈ సమయంలో వ్యాపార వ్యవహారాల కోసం భీమిలి వచ్చినప్పుడు వసతికి ఇబ్బంది అవడంతో బంగ్లా నిర్మించాలని తలంచి అవసరమైన నిధులు విడుదల చేసారు. సముద్రాన్ని ఆనుకుని పడవల రాకపోకలు జరుగుతున్నందున ఆ సమీపంలో బంగ్లా నిర్మించాలని ఆరు సెంట్ల స్థలాన్ని కేటాయించి నిర్మాణాన్ని ప్రారంభించారు".

దుబాసీ చెప్పిన విషయాలు గవర్నరు ఆర్‌నాల్డు ఆసక్తిగా విన్నారు.

"ఆనాడు కట్టించిన బంగ్లా ఎంతోమంది గవర్నర్లకు విడిదిగా ఉపయోగపడింది. భీమిలికి ఈ బంగ్లా గొప్ప గుర్తుగా మిగిలింది".

"ఈ భవంతి నిర్మాణం చాలా చక్కగా ఉంది. దీనిని ఎవరు నిర్మించారో తెలుసా?" ఆయన ఆసక్తిగా అడిగాడు.

దుబాసీ తన వద్ద ఉన్న వివరాలను క్రోడీకరించి గవర్నరుకు వివరించాడు. "ఈ గాలిమేడ అంటే బంగ్లా నిర్మాణ బాధ్యతను పోర్చుగీస్‌కు చెందిన ఫెడరిక్ కెసెలెరస్ అనే వ్యక్తి చూసారు. ఆ దేశంలో ఇంజనీరుగా పనిచేస్తున్న ఇతడిని ఈ బంగ్లా నిర్మాణం కోసం అప్పటి గవర్నరు కరోనిలియస్ భీమిలికి ప్రత్యేకంగా రప్పించారు. ఈ ఇంజనీరు నిపుణులైన సిబ్బందిని నియమించుకుని నాలుగు నెలల తక్కువ కాలంలో దీనిని అందంగా నిర్మించారు".

"అద్భుతం.. ఇంత అందంగా ఈ బంగ్లాను నిర్మించిన ఈయన అభినందనీయుడు.." గవర్నరు ప్రశంసించారు.

గాలిమేడ నిర్మాణం కోసం భీమిలి వచ్చిన ఈ ఇంజినీరు మళ్లీ తన దేశం వెళ్లలేకపోయారు, తన చివరి ఘడియలు కూడా భీమిలిలోనే గడిపారు".

"నిజమా?"

"అవును మిలార్డు.. ఈ ఇంజినీర్ ఫెడరిక్ కెసెలెరస్ భీమిలిలో చనిపోయారు. ఈ ప్రాంతంలో ఆయనకున్న అనుబంధంతో ప్రత్యేకంగా భీమిలిలో సమాధి చేసారు" దుబాసీ చెప్పాడు.

దుబాసీ చెబుతున్న మాటలు గవర్నరు మీద ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపించాయి. బంగ్లాను నిర్మించాలని తలంచిన తన లాంటి గవర్నరు పోర్చుగీస్ నుంచి వచ్చి ఇక్కడే ఉండిపోయి నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేసి చనిపోవడం.. అన్నీ ఎంతో ఆసక్తి కలిగించాయి. ఇంజినీర్ సమాధిని చూడాలి, ఇంతటి అందమైన భవంతిని నిర్మించిన అతనికి నివాళులు అర్పించాలని అనుకున్నాడు. ఆ వెంటనే..

"సమాధిని సందర్శించే ఏర్పాట్లు చేయండి.." అంటూ కింది స్థాయి సిబ్బందికి గవర్నరు ఆదేశాలు జారి చేసాడు.

గుర్రపు బళ్లు, గుర్రాలు సిద్ధం అయ్యాయి.

అరగంటలో ప్రయాణం మొదలైంది.

భీమిలి చిన్న బజారు దాటుకుని కుమ్మరిపాలెం రోడ్డులో ఆరు ఎకరాల స్థలంలో నిర్మించిన డెచ్చి సమాధుల వద్దకు బళ్లు బయలుదేరాయి.

ముందస్తు సమాచారం చేరవేయడంతో అక్కడ ప్రార్థనకు ఏర్పాట్లు చేసారు. పరిసర ప్రాంతాలకు చెందిన ప్రజలు కూడా అక్కడికి చేరారు.

ఫెడరిక్ కెసెలెరస్ సమాధి వద్ద అందంగా అలంకరణ చేసారు.

ఇంజినీర్ ఆత్మకు శాంతి కలగాలని అందరూ సామూహిక ప్రార్థన నిర్వహించారు.

రెండు గంటల పాటు ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. గవర్నరు స్థాయి అధికారి ఇంజినీర్ సమాధి వద్ద ప్రార్థన చేయడానికి రావడం అదే మొదటిసారని తెలిసి అక్కడివారు ఆశ్చర్యపోయారు.

"ఫెడరిక్ తన స్వహస్తాలతో నిర్మించిన అద్భుతమైన కట్టడం ఈ బంగ్లా(గాలిమేడ) చరిత్రలో ఈ గాలిమేడ చిరస్థాయిగా ఉండిపోతుంది. భీమిలి ఉన్నంతవరకు దీనిని నిర్మించిన ఫెడరిక్ కూడా భీమిలి ప్రజల మనసుల్లో ఉండిపోతారు" గవర్నరు గద్గద స్వరంతో చెబుతున్న మాటలు అక్కడివారు ఆశ్చర్యంగా విన్నారు.

అతని హృదయం ఎంత బరువెక్కిందో వారికి అర్థమైంది.

బంగ్లాను నిర్మించిన ఇంజినీర్ పట్ల గవర్నరు చూపించిన వాత్సల్యం డచ్చి అధికారుల మనసుల్ని భారంగా మార్చింది.

....

బాలచందర్ తీసిన 'మరోచరిత్ర' సినిమాలో ప్రేమికులుగా ఉన్న హీరో, హీరోయిన్ల బాలు, స్వప్న(కమల్‌హాసన్, సరిత) పేర్లు గాలిమేడ మీద అనేక చోట్ల రాసి ఉండేవి. వాటిని చూడటానికి ఎంతోమంది వచ్చేవారు. భీమిలిలో ఉంటున్నవారింటికి చుట్టాలెవరు వచ్చినా సముద్ర తీరానికి తీసుకుని వచ్చి ఈ గాలిమేడను చూపించడం పరిపాటిగా ఉండేది. ఈ మేడమీద కూర్చుని కబుర్లు చెప్పుకోవడం, సమావేశాలు జరుపుకోవడం పరిపాటిగా ఉండేది. అనేక తెలుగు సినిమాలలో ఈ గాలిమేడ దర్శనం ఇస్తుంది. 'కోకిలమ్మ', 'రెండు రెళ్ల ఆరు' మొదలైన సినిమాలు ఎక్కువగా భాగం ఈ గాలిమేడ పరిసర ప్రాంతాలలో చిత్రీకరణ జరుపుకున్నాయి. భీమిలి వాసులందరికీ ఈ గాలిమేడ అంటే ప్రేమ, ప్రాణం.

డచ్చివారి నుంచి బ్రిటిష్‌వారికి దఖలు పడిన ఈ భవంతి స్వాతంత్ర్యానికి పూర్వం పన్నులు వసూలు చేసే కేంద్రంగా కూడా నిర్వహించేవారు. 1965 వరకు పోర్టు షిప్పింగు జరిగే ఈ ప్రాంతంలో వివిధ రకాల సరుకులు సముద్రంలో పడవల ద్వారా రవాణా అయ్యేవి. అటువంటి ఎగుమతి సరుకుల్లో కరక్కాయలు కుప్పలుగా రాసులు పోసి ఈ గాలిమేడ ముందున్న స్థలంలో ఎండబెట్టేవారని పూర్వీకులు చెబుతుంటారు.

కాలక్రమంలో పర్యవేక్షణ లేక ఈ గాలిమేడలో కలప తస్కరణకు గురైంది. తలుపులు, కిటికీలను ఎత్తుకుపోయారు. భవనం శిథిలం అయిపోయింది, కింది భాగం అంతస్తు శ్లాబ్ కూలిపోయింది. అందువల్ల మెట్ల మార్గంలో మేడపైకి వెళితే కిందకు పడిపోతారని ముందు జాగ్రత్తగా మెట్లను కూడా ముందుజాగ్రత్తగా విరగ్గొట్టించారు. దీంతో ఈ గవర్నరు బంగ్లా అనే గాలిమేడ అలంకార ప్రాయంగా మిగిలిపోయింది. అర్థోదయం, మహోదయం పేరుతో సముద్ర స్నానాలు జరిగినప్పుడు వేలాదిగా వచ్చిన భక్తులు ఈ భవనం పరిసర ప్రాంతాలలోనే ఉన్నారు. ఆనాటి ఈ గాలిమేడ చిత్రాలు ఈనాటికీ తలమానికంగా నిలుస్తాయి.

"భీమిలి గాలిమేడ ఎలా ఉంది? మేం వచ్చినప్పుడు చూస్తాం" అని దూర ప్రాంతాలలో ఉంటున్న మిత్రులు ఉత్తరాలు రాస్తున్నప్పుడు, ఫోన్లు చేస్తున్నప్పుడు వారికి ఏం సమాధానం చెప్పాలో భీమిలివాసులకు తెలియదు.

వేలంలో గాలిమేడను కొనుక్కున్నవారు గాలిమేడ శిథిలమైపోయిందని ఎవరికీ తెలియకుండా గుట్టుచప్పుడు కాకుండా కూల్చివేసారు.

గాలిమేడను కూలగొట్టారని తెలుసుకుని భీమిలివాసులంతా ఆ ప్రాంతానికి వెళ్లి ఆ శిథిలాలను చూసి మౌనంగా దుఃఖించారు. మూగవేదనతో విగతజీవులయ్యారు, బాధపడని భీమిలివాసులు ఎవరూ లేరు.

ఇప్పుడు గాలిమేడ పరిసర ప్రాంతాలు ప్రైవేటు వ్యక్తుల పరమయ్యాయి. కొత్త భవనాలు ఈ పరిసర ప్రాంతాలలో వెలిసాయి. చారిత్రక కట్టడం కనుమరుగైపోయింది.

భీమిలి గాలిమేడ లేకపోవచ్చు..

గాలిమేడ అనుభవాలు ఉన్నాయి.

గాలిమేడ నిర్మించిన గవర్నరుగానీ, ఇంజినీరుగానీ నేడు లేకపోవచ్చు.. కానీ వారి సమాధులు నిత్యనూతనంగా ఉన్నాయి.

భీమిలి గాలిమేడ శతాబ్దాలుగా భీమిలివాసుల్లో చెరిగిపోని.. కరిగిపోని గుబాళింపు. కనిపించని భీమిలి గాలిమేడ వేదనాభరితమైన నశించని పరిమళం. భీమిలి సముద్ర కెరటాల శబ్దం వినిపిస్తున్నంత కాలం భీమిలి వాసుల మనసుల్లో చెరిగిపోని, నలిగిపోని నిత్యనూతనమైన జ్ఞాపకం. మనసును పరవశింపజేసే పిల్ల తెమ్మెర.

గాలిమేడ.. భీమిలిని వీడని నీడ.

●

రచనలకు ఆహ్వానం

రచయితల నుండి కథలు, కవితలు, సమకాలీన వ్యాసాలు స్వాగతిస్తున్నాం. రచనలతో పాటు మీ పేరు, చిరునామా, హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జతచేయాలి. ఎంపిక కాని రచనలు తిప్పి పంపగోరేవారు తగిన పోస్టేజీ జత చేసిన కవరు పంపించాలి. ఇతర పత్రికల పరిశీలనలో ఉన్న రచనలు పంపించకండి. రచనలు పంపించాల్సిన చిరునామా: **ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త,** నం.396, లోయర్ ట్యాంక్ బండ్, డిబిఆర్ మిల్స్ పక్కన, హైదరాబాద్-80.

sunmagvaartha@gmail.com

"నాకిది జరగాలి.. అది జరగాలి" అని కోరుకునేవారే ఈ ప్రపంచంలో ఎక్కువ మంది. కానీ ఓ విషయం. "ఇది నాకు జరగకూడదు" అని దాదాపుగా అందరం ఆశపడతాం. అది ఏ విషయం?

వయస్సు పైబడుతుండటాన్ని.. వయస్సయిపోకూడదన్నదే మన ఆశ. కానీ అది మన నియంత్రణలో లేని విషయం. కానీ వయస్సయినా యవ్వనంగా ఉండొచ్చు. అది మన చేతిలో ఉన్న విషయం.

యవ్వనంగా ఉండాలంటే..

సరే.. చాలా కాలంపాటు యవ్వనంతో చురుగ్గా ఉండటానికి ఏమిటి దారి? నిపుణులు ఇందుకోసం కొన్ని సూచనలు చేశారు.

మొదటి విషయం: శరీరం లావెక్కకుండా చూసుకోవాలి. శరీరం మరీ లావుగానూ కాకుండా, సన్నంగానూ కాకుండా ఉన్నవారు ఉత్సాహంగా ఉంటారు. శరీరం లావుగా ఉంటే మధుమేహం, గుండెజబ్బులు వంటి రావడానికి అవకాశాలు ఎక్కువ.

సరే.. మరి శరీరాన్ని తగ్గించుకోవడం ఎలా?

కొందరు ఇందుకోసం కాలరీలు తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

కొవ్వు తగ్గించుకోవాలి. అది ఎంతో ముఖ్యమైన విషయం. శారీరక వ్యాయామం చేయాలి.

బఠాణీ, పప్పు, ధాన్యం రకాలు వంటివి తినొచ్చు. విటమిన్ ఈ, సీ, ఏ మూడూ చాలా అవసరమైనవి. పసుపు రంగులో ఉండే పండ్లు, కాయగూరలలో విటమిన్ ఏ ఉంటుంది. మామిడిపండు, బొప్పాయి, క్యారెట్, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తినొచ్చు.

శరీరం, చర్మం, ఎముకలు బాగుండటానికి ప్రొటీన్ అవసరం. కానీ అది ఎక్కువైతే మందమై బరువుగా ఉన్నట్లు ఫీలవుతాం. వయస్సయిన కాలంలో అధికంగా ఎండలో తిరగక్కర్లేదు.

తగినంత నిద్ర పోవాలి, నిద్ర తగ్గితే డల్లయిపోతాం.

ఈ ప్రపంచంలో వయస్సయిన తర్వాత కూడా చాలా సౌకర్యంగా, సంతోషంగా ఉంటారు చాలా మంది. అటువంటివారిని పరిశోధించి చూశారు. వారందరూ ఖాళీగా ఉండటం లేదు. తాముగా ఏదో ఒక పని చేస్తూనే ఉంటారు. తోటపనో.. ఏదో ఒకటి. ఇటువంటివారు చురుగ్గా ఉంటారు. కారణం ఇటువంటి వారిలో రక్తప్రసరణ సవ్యంగా ఉంటుందట. మెదడుకి

తగినంత రక్తం పోతుంటుంది. ఆలోచనా శక్తి కూడా సవ్యంగా ఉంటోందట.

చాలా మంది డాక్టర్లు ఏం చెప్తున్నారంటే 'యు విల్ స్టే యంగ్ ఇఫ్ యు విల్ థింక్ యంగ్'.

యవ్వన ఆలోచనలు మిమ్మల్ని యవ్వనంగా ఉంచుతాయి.

నలభై ఏళ్లు రావడంతోనే అబ్బో! నేను జీవించేసానని అనుకోకూడదు. అటువంటి మాటలు రానివ్వకూడదు.

ఉద్యోగం నుంచి రిటైరై అరవై ఏళ్లు దాటినవారు నాకు ఇప్పుడే జీవితం ఆరంభం అని చెప్పేవారూ ఉన్నారు.

ఎప్పుడూ యవ్వనంగా ఉండటాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి. అలా ఉండటం అలవాటు చేసుకుంటే వయస్సయిపోయిందనే ఆలోచనే రాదు. మాటలు నీరసంగా ఉండవు.

ప్రాణాయామం మంచి వ్యాయామం. ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది మనసునీ, శరీరాన్నీ.

ఒకరు ప్రాణాయామం చేస్తూ తన డెబ్బయ్యో యేట పొగ తాగే అలవాటుని మానేస్తే వారి ఆరోగ్యం నలభైలో ఉన్నట్లు ఉంటుంది. బద్ధకం ఉండదట. వయస్సయితే మనం నీరసించినట్టు ఉండటానికి కారణం.. శరీర ధర్మం సరిగ్గా లేకపోవడమే. కనుక ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు సవ్యంగా ఉండేటట్టు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పౌష్టికాహారం తీసుకుంటూ ఉండాలి. శారీరక వ్యాయామం కూడా టైమ్ ప్రకారం చేయాలి. యోగాభ్యాసం, ప్రాణాయామం వంటివి ముఖ్యం.

ఓ సముద్ర తీరాన ముగ్గురు తాతయ్యలు కూర్చుని కబుర్లు చెప్పుకుంటున్నారు. తమ యవ్వన రహస్యాల గురించి మాట్లాడుకుంటున్నారు. ఆ ముగ్గురిలో ఒకరు యువకుడిలా కనిపిస్తున్నారు. ఆయన ఇలా చెప్పారు:

"నేను చిన్న వయస్సు నుంచే సిగరెట్టు తాగడం లేదు. అందుకే నేను ఇప్పుడు ఇలా ఉన్నాను" అని.

"అలా అయితే ఇప్పుడు నీ వయస్సు ఎంత?" అని అడిగారు ఇంకొకరు.

"ఎనభై పూర్తై ఎనభై ఒకటి వచ్చింది" అన్నారాయన.

ఇంకొక తాత చెప్పారు..

"నేను చిన్న వయస్సు నుంచే సిగరెట్ తాగలేదు. మద్యం సేవించలేదు. అందుకే నేనిలా ఉన్నాను" అని.

అయితే నీ వయస్సెంత?" అని అడిగాడు మరొకరు.

"తొంభై ముగిసి తొంభై ఒకటిలో అడుగుపెట్టాను" అన్నారాయన.

చివరగా మూడో ఆయన చెప్పారు.

"నేను చిన్నప్పటి నుంచీ సిగరెట్ తాగేవాడిని, మద్యం సేవించేవాడిని, మాంసం తినేవాడిని. ఏదీ మానలేదు. అందుకే నేనిలా ఉన్నాను" అని.

అప్పుడు మిగిలిన ఇద్దరూ "నీ వయస్సెంత?" అని.

అప్పుడు ఆయన నిదానంగా "నాకిప్పుడు నలభై దాటిందని" చెప్పారు.

- యామిజాల జగదీశ్

ఉత్తమ జీవితానికి పునాది..

"నైపుణ్యాలను సరైన ధరకు అమ్ముకోవాలేగాని, ఆత్మను అంతరాత్మను ఎన్నటికీ అమ్ముకోరాదని" నాటి అమెరికా అధ్యక్షులు అబ్రహామ్ లింకన్ పేర్కొనడం మనకు తెలుసు. దీనిని మనందరం గుర్తుంచుకోవాలి.

జీవితానికి గుర్తింపునిచ్చేది విజ్ఞాన వివేకాలయితే, జీతానికి మూలం ఉద్యోగ సాధన నైపుణ్యాలు అవుతాయి. ఉద్యోగం సాధించిన తరువాత వేతన ప్యాకేజీ విషయం చర్చకు వస్తుంది. శాస్త్ర సాంకేతిక ప్రతిభతో పాటు జీవన నైపుణ్యాలు అలవరచ్చుకోవటం ముఖ్యమైన అంశంగా తోస్తుంది.

ఈ అంశాల్లో మన పరిజ్ఞానం, ప్రతిభను బట్టి మాత్రమే వార్షిక వేతనంతో పాటు ఉద్యోగ హోదా ఆధారపడి ఉంటాయి. నైపుణ్య సంపద గలవారి వెంట ధనం, గౌరవం, హోదా వస్తాయి. అత్యున్నత నైపుణ్యాలు ప్రదర్శించేవారికి కోరుకున్న వేతనాన్ని ఇచ్చేందుకు సంస్థలు సంకోచించవు. వేతనాన్ని యాచించక, శాసించి పొందే స్థితి ఉండాలని నేటి యువత భావించాలి. మన వేతనాన్ని మనమే డిమాండ్ చేసి పొందేందుకు మనం విఫలమైనా, అది రేపటి గెలుపుకు పునాది అవుతుందని గుర్తుంచుకోవాలి. వైఫల్యంలోంచి కసి జనించి, నిరాశ దూరం కావాలి. నైపుణ్యాల్లో నిష్ణాతులయిన వారందరిలో ఆత్మవిశ్వాస నిధి కనిపిస్తుంది. ప్రతి అడుగు, మాట, చేతలో ఆత్మవిశ్వాసం ఉట్టిపడుతుంది. విజేతలందరిలో అంతర్గత, బాహ్య లక్షణాలు విలక్షణంగా ఉంటాయి. ఆత్మసంతృప్తి, సఫలీకృత భావం, మనశ్శాంతి, ఆనందం, భద్రత, ఆత్మవిశ్వాసం లాంటివి అంతర్గత గుర్తింపులు అవుతాయి. వేతన సవరణ, ప్రశంస, ప్రత్యేక గుర్తింపు, ప్రతిష్ఠ, ఆశావహ జీవన విధానం లాంటివి బాహ్య లక్షణాలుగా వ్యక్తమవుతాయి.

నమ్మకాన్ని చూరగొనాలి!

వృత్తి ఉద్యోగాల్లో రాణించటానికి 90 శాతం నమ్మకమైన విధినిర్వహణ, 10 శాతం సంభాషణా చతురత ఉపయోగపడతాయి. ఉద్యోగంలో రాణించటానికి పని పట్ల అంకితభావం, లక్ష్యంపై గురి, అవసర నైపుణ్యాలు, మానవీయ సంబంధాలు, తెలుసుకోవాలనే తపన, గౌరవాన్ని ఇచ్చిపుచ్చుకోవటం, నమ్మకాన్ని చూరగొనడం, సమస్యకు పరిష్కారం వెతకటం, ప్రతిబంధకాలను అధిగమించటం, ప్రేరణాత్మకంగా ఉండటం, వ్యతిరేక భావాలను గౌరవించి ఒప్పించటం, వైఫల్యాల నుండి పాఠాలు నేర్చుకోవటం, సాంకేతిక మార్పులకు అనుగుణంగా ఎదగటం, తరాల మధ్య అంతరాన్ని గమనించటం, మన దృక్పథమే మన విజయాన్ని నిర్ణయిస్తుందని నమ్మటం లాంటి అంశాలు దోహదపడతాయి.

విభిన్న విలక్షణ ఆలోచనలు

ఒక చిన్న సంఘటనను గమనిద్దాం.. ఇద్దరు యువకులను పిలిచిన యజమాని వారికి కొన్ని పుస్తకాలను ఇస్తూ ఒక గ్రామంలో అమ్మమని పంపిస్తాడు.

మొదటి యువకుడు గ్రామమంతా కలియ తిరిగి గ్రామస్తులందరూ నిరక్షరాస్యులని గమనిస్తారు. వెంటనే తన యజమానికి ఫోన్ చేసి "ఈ గ్రామస్థులు నిరక్షరాస్యులని, పుస్తకాలు అమ్మటం అసాధ్యమని" అంటాడు. రెండవ యువకుడు ఈ గ్రామాన్ని సందర్శించి ఆనందంతో యజమానికి ఫోన్ చేసి "ఈ గ్రామంలో పుస్తకాలకు రాబోయే రోజుల్లో మంచి మార్కెట్ ఉంటుందని అంటాడు. గ్రామస్థులందరినీ అక్షరాస్యులను చేస్తూ, చదువుకోవాలనే వాంఛను రగిలించటం ద్వారా పుస్తకాలను విక్రయించవచ్చని" అంటాడు.

అలవర్చుకున్న పలు ఆకర్షణీయ నైపుణ్యాలు దోహదపడతాయి.

నైపుణ్యాలను సానబెట్టుకోవాలి

విద్యార్థులు ఉన్నప్పటికీ ఉద్యోగ సాధనకు గట్టి పోటీ ఉంటుందని మనకు తెలుసు. వ్యక్తిగత, శాస్త్ర సాంకేతిక నైపుణ్యాలు మాత్రమే ఉద్యోగంలో ఎంపికకు, ఎదుగుదలకు ఉపయోగపడతాయి. నిరంతరం నైపుణ్యాలను సానబెట్టుకుంటూ ముందుకు సాగాలి. గెలవాలనే ప్రగాఢ వాంఛలోంచి విజయ ప్రస్థానం ప్రారంభమవుతుంది. మనం ఎంచుకున్న రంగంలో అగ్రస్థానంలోకి దూసుకుపోయే మార్గాలను అన్వేషించుకుంటూ అడుగులు ముందుకు వేయాలి. ప్రతిరోజు కొత్తదనాన్ని కోరుకోవాలి. నేటి ప్రయత్నం

ఒకే సందర్భానికి ఇద్దరి స్పందన విభిన్నంగా ఉంది. మనం రెండవ వ్యక్తిలా ఆలోచించటం అలవర్చుకోవాలి.

విజయకాంక్ష, సానుకూల దృక్పథం..

గెలుపు, ఓటమిలను నిర్ణయించే అంశాలుగా మానసిక దృఢత్వం కలిగిన దృక్పథం, లక్ష్య ఛేదనలో స్పష్టతతో పాటు ప్రగాఢ ఆశయ సాధనా వాంఛ, కలల్ని సాకారం చేసుకునే ప్రయత్నాలు పేర్కొనబడినవి.

ప్రతి వ్యక్తిలో అనంత శక్తి దాగి ఉంది. మనం అనుకున్నది సాధించగలం. తమ సామర్థ్యాన్ని గుర్తించి కార్యసాధనకు ఉపక్రమించాలి. విజయ కాంక్ష ఉన్నవారికి గెలుపుదారి స్పష్టంగా ఉంటుంది. మన సాహచర్యం ఆశావహులతో ఉండేలా చూసుకోవాలి. సానుకూల ఆలోచనలు కలిగినవారు సగం విజయం సాధించినట్లే. గెలుపు, ఓటమిలతో సానుకూల దృక్పథం సమీప సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. సానుకూల ఆలోచనలతో దినచర్యను ప్రారంభించాలి. విజేతలుగా నిలిచేందుకు కావలసిన అలవాట్లు చేసుకోవాలి. క్రమశిక్షణతో ప్రయత్నించనివారు ఓటమితో చతికిలపడతారు. విజేతల మార్గాలను వెక్కిరించేవారు పరాజితులే అవుతారు.

పరాజితుల విమర్శలను లెక్కచేయక ముందుకు సాగేవారే విజేతలు అవుతారు. విజేతలు వేకువజామున నిద్ర లేచి విజయానికి బాటలు వేసుకుంటారు. పరాజితులు సూర్యోదయం అనంతరం నిద్ర లేచి బద్ధకానికి బానిసలవుతారు.

అభ్యాసమే విజయ రహస్యం

ఒలింపిక్ పతక విజేతల వెనుక రెండు దశాబ్దాల కఠోర శ్రమ దాగి ఉంటుంది. వంద మీటర్ల పరుగు పందెంలో ఒక్క క్షణమే గెలుపోటములను నిర్ణయిస్తుంది. ఒక్క అడుగు ముందు వేయటానికి ఇరవయ్యేళ్ల అభ్యాసం దోహదపడుతుందని మరువరాదు. ఏ పనిని ఎప్పుడు, ఎందుకు, ఎలా చేయాలో తెలిసి క్రమశిక్షణతో శ్రమించే జీవన విధానాన్ని అలవర్చుకోవాలి.

మంచి పేరు, దశాబ్దాల క్రమశిక్షణ పుణ్యంగా జనిస్తుంది. చెడ్డ పేరు క్షణాల్లో దావానంలా వ్యాపిస్తుంది.

ప్రతిభ-ప్రేరణ

నైపుణ్యాలు నేర్చుకోవటం ఈత నేర్చుకోవటం లాంటిది. నైపుణ్యాలను తెలుసుకుంటూనే ప్రయోగాత్మక అనుభవాన్ని పొందాలి. ఎలా చేయాలో నేర్పేది ప్రతిభ. ఎందుకు చేయాలో సూచించేది ప్రేరణ అవుతుంది. ఎంత బాగా చేయాలో తెలిపేది దృక్పథం అనబడుతుంది. విసుగును దగ్గరికి రానివ్వక నవ్వుతూ పోరాడి గెలవటమే ఉత్తమ వ్యక్తిత్వం. వైఫల్యాలను దాటుతూ విజయతీరాలు చేరటంలో జీవన విలువలు, ఆశావహ దృక్పథం, ప్రగాఢ విశ్వాసం, గమ్యంపై స్పష్టతలు దోహదపడతాయని గమనించాలి. శ్రమ పడకుండా ఫలితాన్ని ఆశించరాదు. ప్రతి ప్రయత్నానికి ఒక ఫలితం ఉంటుంది. ఆశించిన ఫలితమే విజయం అవుతుంది. జయాపజయాల మధ్య సన్నని గీత ఉంటుంది. మనలోని నైపుణ్యాలే ఆ గీతను దాటించి గెలుపుకు దారుల్ని వేస్తాయి. పెట్టుబడి లేని వ్యాపారం లేదు. నడవకుండా దూరం తగ్గదు. విత్తనాన్ని నాటకుండా పంటరాదు. శ్రమ లేకుండా విజయం రాదు. ఆశయానికి, విజ్ఞానానికి నైపుణ్యాలు తోడైతేనే అద్భుత ఫలితాలు వస్తాయి. పట్టుదల లేని నైపుణ్యం నిరర్థకం. నైపుణ్యాలు లేని పట్టుదల వృథా ప్రయాసే అవుతుంది.

అపజయాలే విజయ సోపానాలు

విజయాన్ని స్వంతం చేసుకోవటంలో వృత్తి పట్ల మక్కువ, నైతికతతో కార్యసాధన, శ్రమను నమ్ముకోవటం, వైఫల్యాలను దాటుతూ నిరంతర ప్రయత్నం, అవకాశాలను బేరీజు వేసుకోవటం, విషయ పరిజ్ఞానం, నిరంతర జ్ఞాన సముపార్జన, ప్రగతిని సమీక్షించుకోవటం, తప్పుల నుండి గుణపాఠాన్ని పొందటం, పనిలో ఉత్సాహాన్ని కలిగి ఉండటం, ఆత్మవిశ్వాసంతో పాటు ఆత్మగౌరవాన్ని కాపాడుకోవటం, గెలుపు కోసం ఆశావహ దృక్పథాన్ని కలిగి వుండటం, సత్ సాంగత్యం లాంటి అంశాలు ఉపకరిస్తాయి. ఎడికన్ చెప్పినట్లు 95 శాతం నైపుణ్యాలు, 5 శాతం ప్రేరణ కలిగిన వ్యక్తి కృషితో విజయం వరిస్తుంది. వేతన పెంపుకు ఎదురు చూడక నైపుణ్యాలను పెంచుకుంటూ ఎదిగితే మనం కోరుకున్న వార్షిక వేతనం సిద్ధిస్తుంది.

మన భవితకు మనమే దూతలుగా, యువతీ యువకులు నైపుణ్య సంపన్నులయితే యువ భారతం అగ్రరాజ్యంగా సమీప భవిష్యత్తులో మారి పేరొందుతుంది. విద్యాభ్యాసంతో పాటుగా సాంకేతిక నైపుణ్యాలు, వ్యక్తిత్వ వికాసం తోడైతే యువ భారతమే స్వర్ణ భారతమవుతుందని గమనించండి. యువతా మేలుకో, శాస్త్ర సాంకేతికతను ఏలుకో.. నైపుణ్యాలను పెంచుకో.

- డా॥ బి.మధుసూదన్ రెడ్డి

జగన్నాథుని ఘోష యాత్ర

పి.ఎస్.ఎమ్.లక్ష్మి

గత్తుసిద్ధి గాంచిన పూరీ జగన్నాథుని రథ యాత్ర ప్రతి సంవత్సరం ఆషాఢ శుద్ధ విదియరోజున ప్రారంభం అవుతుంది. ఇది పన్నెండు రోజుల పాటు జరిగే భారీ ఉత్సవం. పూరీ క్షేత్రంలో దేవతామూర్తులు ప్రత్యేకంగా వుంటాయి.

ఆ మూర్తులు అలా వుండటానికి కారణం ఏమిటంటే– ఈ ఆలయ నిర్మాత ఇంద్రద్యుమ్న మహారాజుకి ఒకసారి జగన్నాథుడు కలలో కనిపించి సముద్ర తీరంలో చాంకీ నది ముఖద్వారానికి వేపకొయ్యలు కొట్టుకొస్తాయనీ, వాటితో విగ్రహాలు చేయించి ప్రతిష్ఠించమని ఆదేశించాడు.

కలలో చెప్పినట్టుగానే కొయ్యలు కొట్టుకొచ్చాయి. వాటితో విగ్రహాలు ఎలా చేయాలా? అని రాజు ఆలోచిస్తున్న సమయంలో దేవశిల్పి విశ్వకర్మ మారు వేషంలో వచ్చి తాను తయారు చేస్తానంటాడు. అయితే అక్కడ జరిగిన కొన్ని ఆటంకాల వల్ల శిల్పాలు పూర్తిగా తయారు కావు. అప్పుడు రాజు బ్రహ్మదేవుడిని ప్రార్థిస్తాడు. చతుర్ముఖుడు ప్రత్యక్షమై ఇకమీదట అదే రూపంలో విగ్రహాలు పూజలు అందుకుంటాయని చెప్పి, తానే స్వయంగా వాటికి ప్రాణప్రతిష్ఠ చేస్తాడు. అందుకే ఆ విగ్రహాలు అలా అసంపూర్తిగా వున్నట్లుంటాయి.

జగన్నాథ రథ యాత్రలోని విశేషాలు

ఈ స్వామికి జరిగే వేడుకలలో కొన్ని చిత్రంగా వుంటాయి.

అనావాసర

ప్రతి యేటా జ్యేష్ఠ పౌర్ణమి రోజు జగన్నాథుడికి, బలభద్రునికి, సుభద్రాదేవికి పవిత్ర స్నాన యాత్ర వుంటుంది. తర్వాత వారిని 'అనావాసర ఘర్'గా పిలువబడే రహస్య మందిరానికి తీసుకువెళ్లి కృష్ణ పక్షంవరకు అక్కడే వుంచుతారు. స్నానం తర్వాత దేవుళ్లకు జ్వరం వచ్చిందని, పదిహేను రోజుల పాటు రాజవైద్యునితో చికిత్స చేయిస్తారు. అప్పుడు భక్తులకి వీరి దర్శనం వుండదు. అందుకే ఆ సమయంలో భక్తులు దగ్గరలో వున్న బ్రహ్మగిరి అనే ఊళ్లో అల్వార్నాథ్‌ని దర్శిస్తారు. తర్వాత రథయాత్ర ముందురోజు మాత్రమే భక్తులు జగన్నాథుని దర్శించగలరు. దీనిని నవయవ్వన అంటారు.

పన్నెండు రోజుల పాటు జరిగే ఈ రథయాత్రకి సన్నాహాలు రెండు నెలల ముందు నుంచే ప్రారంభమవుతాయి.

ప్రతి ఏడాదీ ఈ దేవతా మూర్తుల రథ యాత్రకి కొత్త రథాలు తయారు కావలసిందే. ఈ ఆచారం ఎప్పటి నుంచి, ఎలా వచ్చిందో తెలియదు. మామూలుగా అన్ని ఆలయాలలో ఒకే రథం మీద ప్రతి ఏడాదీ దేవుణ్ణి ఊరేగిస్తారు. ఇక్కడ అలా కాదు. వైశాఖ బహుళ విదియనాడు రథ నిర్మాణానికి ఏర్పాట్లు మొదలుపెడితే రథాల తయారీ ఆషాఢ శుద్ధ పాడ్యమినాటికి పూర్తవుతుంది.

ఈ రథాలకి కొన్ని ప్రత్యేకతలు, వివిధ పేర్లు ఉన్నాయి. జగన్నాథుని రథాన్ని నందిఘోష అంటారు. ఎర్రటి చారలున్న పసుపు వస్త్రంతో దీనిని అలంకరిస్తారు. నందిఘోష మీద చేసే యాత్ర కనుక ఈ యాత్రని ఘోష యాత్ర అంటారు.

బలభద్రుడి రథాన్ని తాళధ్వజం అంటారు. ఎర్రటి చారలున్న నీలి వస్త్రంతో ఈ రథాన్ని కప్పుతారు. సుభద్రాదేవి రథం పద్మధ్వజం. ఎర్రటి చారలున్న నలుపు వస్త్రంతో పద్మధ్వజాన్ని అలంకరిస్తారు.

పహాండీ

రథ యాత్ర రోజున పండాలు మేళతాళాలతో గర్భగుడిలోకి వెళ్లి పూజాదికాలు నిర్వహిస్తారు. శుభ ముహూర్తం ఆసన్నమవగానే 'మనిమా (జగన్నాథా)' అని పెద్ద పెట్టున నినాదాలు చేస్తూ రత్నపీఠం మీద నుంచి విగ్రహాలను కదిలిస్తారు. ముందుగా బలరాముడి విగ్రహాన్ని తీసుకువచ్చి, ఆయన రథంపై ప్రతిష్ఠిస్తారు. తరువాత ఆ స్వామి విగ్రహానికి అలంకరించిన తలపాగా ఇతర అలంకరణలను తీసి భక్తులకు పంచిపెడతారు. వాటికోసం భక్తులు ఎగబడ్తారు. ఆ తరువాత ఇదే పద్ధతిలో సుభద్రాదేవి విగ్రహాన్ని కూడా బయటికి తీసుకువచ్చి ఆవిడ రథం మీద ప్రతిష్ఠిస్తారు. తర్వాత జగన్నాథుడి విగ్రహాన్ని ఆలయ ప్రాంగణంలో నుంచి బయటికి తీసుకువస్తుండగానే భక్తులు జయహో జగన్నాథా.. అంటూ భక్తిపారవశ్యంతో జయజయ ధ్వానాలు చేస్తారు. ఇలా మూడు విగ్రహాలను రథాలపై ప్రతిష్ఠించే వేడుకను 'పహాండీ' అంటారు.

ఈ దశలో కుల, మత భేదాలు లేకుండా అందరూ జగన్నాథుడి విగ్రహాన్ని తాకవచ్చు. ఈ మూడు విగ్రహాలను తీసుకువచ్చేవారిని దైత్యులు అంటారు. వీరు ఇంద్రద్యుమ్న మహారాజుకన్నా ముందే ఆ జగన్నాథుడిని నీలమాధవుడి రూపంలో అర్చించిన సవరతెర రాజు విశ్వావసు వారసులు. ఆలయ సంప్రదాయాల ప్రకారం మూలవిరాట్టులను అంతరాలయం నుంచి బయటికి తీసుకువచ్చి రథాల మీద ప్రతిష్ఠింపచేసే అర్హత వీరికి మాత్రమే ఉంటుంది.

ఆ సమయంలో పూరీ సంస్థానాధీశుడు అక్కడికి వచ్చి, రథం మీద స్వామి ముంగిట బంగారు చీపురుతో శుభ్రం చేస్తారు. ఈ వేడుకను చెర పహారా అంటారు. అనంతరం స్వామిపై గంధంనీళ్ల చిలకరించి కిందికి దిగి రథం చుట్టూ మూడు సార్లు ప్రదక్షిణం చేస్తారు. ఇదే విధంగా బలరాముడినీ, సుభద్రాదేవినీ కూడా పూజిస్తారు. తర్వాత జగన్నాథుడి రథం మీదుండే ప్రధాన పండా నుంచి సూచన రాగానే కస్తూరి కళ్లాపి చల్లి హారతిచ్చి జై జగన్నాథా! అని పెద్దపెట్టున అరుస్తూ తాళ్లను పట్టుకుని రథాన్ని లాగడం మొదలుపెడతారు. ఈ రథాలు అంగుళం అంగుళం కదులుతున్నాయా అనేంత నెమ్మదిగా కదులుతాయి. అంత పెద్ద రథాలు గాలి చొరబడని రీతిలో వున్న జనాల మధ్యనించి కదలాలంటే మాటలా!? ఈ యాత్ర జగన్నాథుడి గుడి నుంచి కేవలం మూడు మైళ్ల దూరంలో ఉండే గుండీచా గుడికి చేరుకోవడానికి దాదాపు పన్నెండు గంటల సమయం పడుతుంది.

గుండీచా మందిరం

పూరీ జగన్నాథాలయాన్ని నిర్మించిన ఇంద్రద్యుమ్న మహారాజు భార్య గుండీచా స్వామికోసం ప్రధానాలయానికి మూడు కి.మీ. దూరంలో ఒక మందిరం నిర్మించింది. అదే గుండీచా ఆలయం. రథయాత్రలో భాగంగా మూడు విగ్రహాలనూ అక్కడికి తీసుకువెళ్తారు.

గుండీచా ఆలయానికి చేరుకున్నాక ఆ రాత్రి బయటే, రథాల్లోనే మూలవిరాట్లకు విశ్రాంతినిస్తారు. మరునాడు ఉదయం మేళతాళాలతో గుడిలోకి తీసుకువెళతారు.

బహుదా యాత్ర

స్వామివారు వారం రోజుల పాటు గుండీచాదేవి ఆతిథ్యం స్వీకరించిన తర్వాత దశమినాడు తిరుగు ప్రయాణం మొదలవుతుంది. దీన్ని బహుధా యాత్ర అంటారు. ఆ రోజు మధ్యాహ్నానికి మూడు రథాలూ జగన్నాథ ఆలయానికి చేరుకుని గుడి బయటే వుండిపోతాయి. మరునాడు ఏకాదశి రోజున స్వామివార్లను బంగారు ఆభరణాలతో అలంకరిస్తారు. సునావేషగా వ్యవహరించే ఈ వేడుకను చూసేందుకు బారులు తీరుతారు భక్తులు. ద్వాదశిరోజున విగ్రహాలను మళ్లీ గర్భగుడిలోని రత్నసింహాసనంపై అలంకరించడంతో యాత్ర పూర్తవుతుంది. ❏

కార్టూన్లకు ఆహ్వానం

కార్టూనిస్టుల నుండి ఆరోగ్యకరమైన హాస్యాన్ని అందించే కార్టూన్లను స్వాగతిస్తున్నాం. అంశం ఏదైనా సరే! మంచి హాస్యాన్ని అందించాలి. కార్టూన్లతో పాటు మీ పేరు, చిరునామా, హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జతచేయాలి. ఎంపిక కాని కార్టూన్ల తిప్పి పంపగోరేవారు తగిన పోస్టేజీ జత చేసిన కవరు పంపించాలి. కార్టూన్లు పంపించాల్సిన చిరునామా: ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త, నం.396, లోయర్ ట్యాంక్ బండ్, డిబిఆర్ మిల్స్ పక్కన, హైదరాబాద్-500 080. sunmagvaartha@gmail.com

వారఫలం

పాలకుర్తి సంతోష శర్మ, స్మార్త పండితులు
సుబ్బరాజు టవర్స్, 11-10-30/308
విజయపురి కాలనీ, కొత్తపేట
హైదరాబాద్. ఫోన్: 9494608133

మేషం

సంతానాభివృద్ధి సంతోషం కలిగిస్తుంది. ఉద్యోగంలో ఒడుదుడుకులుంటాయి. విద్యార్థులు పోటీ పరీక్షల్లో విజయం సాధిస్తారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులను అధిగమిస్తారు. ఆరోగ్య సలహాలు, సూచనలు తూచా తప్పకుండా పాటించండి. విలువైన వస్తువులు సమకూర్చుకుంటారు. గృహ రుణాలు తీర్చి ఊరట పొందుతారు. శుభ వార్తలు వింటారు.

వృషభం

శుభ కార్యాలు నిర్వహిస్తారు. వృత్తి రంగాల్లో వున్నవారికి బాగుంటుంది. కుటుంబ సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయి. ఉద్యోగాభివృద్ధి సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. వృథా ఖర్చులను నియంత్రిస్తారు. నూతన వస్త్రాభరణాలు కొనుగోలు చేస్తారు. ఆరోగ్య సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేయడం ఏమాత్రం మంచిది కాదు. అన్ని వ్యవహారాల్లో మీదే పైచేయి.

మిథునం

ఎదురు చూస్తున్న శుభ సమాచారం వారాంతంలో తెలుసుకుంటారు. కుటుంబంలో మనస్పర్థలకు అవకాశం. వృత్తి రంగాల్లో వున్నవారికి పోటీ అధికం. కీర్తి ప్రతిష్ఠలు లభిస్తాయి. అనుకోని ధన యోగం. ప్రయాణాల్లో విలువైన వస్తువు పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండండి. విందు-వినోదాల్లో పాల్గొంటారు. ఉద్యోగులకు పదోన్నతి సూచనలు అధికం.

కర్కాటం

బంధు, మిత్రులను కలుసుకుంటారు. ఆకస్మిక ధన లాభ సూచనలున్నాయి. స్త్రీల వల్ల సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలున్నాయి. కుటుంబ సమస్యలు తీరి ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. వివాదాలకు దూరంగా వుండడం చెప్పదగిన సూచన. దూర ప్రాంత ప్రయాణ సూచనలున్నాయి. విదేశీ వస్తువులపై మక్కువ ఏర్పడుతుంది. వ్యాపారులకు శ్రమ అధికం.

సింహం

మీ శక్తి సామర్థ్యాలకు గుర్తింపు లభిస్తుంది. ఆర్థిక ఇబ్బందులను అధిగమిస్తారు. వ్యాపారులకు యథతథంగా ఉంటుంది. ప్రత్యర్థుల వ్యూహాలను చాకచక్యంతో ఎదుర్కొంటారు. ఉద్యోగులకు ఉన్నతాధికారుల ప్రశంసలు లభిస్తాయి. దేశ సంచారం చేస్తారు. విద్యార్థులకు పోటీ పరీక్షల్లో విజయం లభిస్తుంది. శత్రువుల వల్ల పనుల్లో ఆటంకాలుంటాయి.

కన్య

ఆరోగ్య సమస్యలుంటాయి. విలువైన వస్తువులు, ఆభరణాలు కొనుగోలు చేస్తారు. వ్యాపారులకు పోటీ వున్నా ఎవరి లాభాలు వారికి ఉంటాయి. ముఖ్యమైన పనులు పూర్తి చేస్తారు. తొందరపాటు చర్యలు తీసుకోవడం మంచిది కాదు. శారీరక, మానసిక వత్తిడికి లోనవుతారు. ప్రయాణం లాభిస్తుంది. ఎదురు చూస్తున్న శుభ వార్తలు వారాంతంలో వింటారు.

తుల

ఆర్థికంగా అంతంత మాత్రంగా ఉంటుంది. ఉద్యోగులకు అధికారుల వత్తిడి ఉంటుంది. శ్రమ అధికం. కళాకారులకు కీర్తి ప్రతిష్ఠలు లభిస్తాయి. మీ శక్తి సామర్థ్యాలకు గుర్తింపు లభిస్తుంది. వాహన యోగం. క్రయ-విక్రయాలు యథాతథంగా ఉంటాయి. శుభ కార్యాల్లో పాల్గొంటారు. ప్రభుత్వం సంబంధమైన పనులు పూర్తి అవుతాయి. స్త్రీలకు ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటాయి.

వృశ్చికం

ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. ఆకస్మిక ధన లాభ సూచనలున్నాయి. సాహిత్య సభలు, సమావేశాల్లో పాల్గొంటారు. ఉద్యోగులకు పదోన్నతి సూచనలు ఉన్నాయి. ప్రతికూలతలు ఎదురైనా ప్రారంభించిన పనులు పూర్తి చేస్తారు. కుటుంబ సభ్యుల మధ్య ఐకమత్యం ఏర్పడుతుంది. విద్యార్థులు పోటీ పరీక్షల్లో విజయం ధిస్తారు. శుభ కార్యాల్లో పాల్గొంటారు. సంతానాభివృద్ధి సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది.

ధనుస్సు

వృత్తి రంగాల్లో పని చేసేవారికి ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది. ఉన్నతాధికారులను సందర్శిస్తారు. సామాన్య ధన లాభం. ఆలోచనల్లో స్థిరత్వం లోపిస్తుంది. బంధు, మిత్రులను కలుసుకుంటారు. దూర ప్రాంత ప్రయాణ సూచనలున్నాయి. అదనపు ఆదాయ మార్గాలకై అన్వేషిస్తారు. ఆరోగ్య సలహాలు, సూచనలు తూచా తప్పకుండా పాటించడం అత్యవసరం. వారాంతంలో రుణాలు చేయాల్సి వస్తుంది.

మకరం

కుటుంబంలో మనస్పర్థలకు అవకాశం, సంయమనంతో వ్యవహరించడం మంచిది. మీ శక్తి సామర్థ్యాలకు గుర్తింపు లభిస్తుంది. శుభ కార్యాల్లో పాల్గొంటారు. వ్యాపారులకు పోటీ ఎదురైనా ఎవరి లాభాలు వారికి ఉంటాయి. కోర్టు వ్యవహారాలు సానుకూలంగా ఉంటాయి. ఉన్నతాధికారులను సందర్శిస్తారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో వున్నవారికి బాగుంటుంది. ధార్మిక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. వాహన యోగం.

కుంభం

భాగస్వామ్య వ్యాపారుల మధ్య మనస్పర్థలకు ఆస్కారం. ఉద్యోగ ప్రయత్నం ఫలిస్తుంది. దేశాంతర ప్రయాణ సూచనలున్నాయి. ఆరోగ్య, ఆహార సలహాలు-సూచనలు తప్పనిసరిగా పాటించండి. ఉద్యోగులకు ఆర్థికంగా ఆశించిన ఫలితాలు ఉంటాయి. నూతన విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ఉద్యోగులకు పదోన్నతి లభిస్తుంది.

మీనం

దీర్ఘకాలిక సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయి. సంతానాభివృద్ధి సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. కీర్తి ప్రతిష్ఠలు లభిస్తాయి. విందు-వినోదాల్లో పాల్గొంటారు. ఉద్యోగులకు ఉన్నతాధికారం లభిస్తుంది. అన్ని వ్యవహారాల్లో మీదే పైచేయిగా ఉంటుంది. శుభ కార్యాల్లో పాల్గొంటారు. ముఖ్యమైన పనులు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. బంధు, మిత్రులను కలుసుకుంటారు. దేశాంతర ప్రయాణ సూచనలున్నాయి.

ఆధునిక ఆంధ్ర సాహితీ సీమలో

‘కట్టమంచి రామలింగారెడ్డి’

19వ శతాబ్దంలో, తెలుగుభాష స్థితిగతులు అత్యంత శోచనీయంగా వున్న రోజులవి. ‘దేశ భాషలందు తెలుగు లెస్స’ ఇటాలియన్ ఆఫ్ ది ఈస్ట్’గా మన తెలుగుకు ప్రాశస్త్యం వున్నా, నాడు స్వభాషాభిమానం అంతగా వుండేది కాదు. అటువంటి వాతావరణంలో తండ్రి తాతల సంప్రదాయ భాషాభిమానం, పటిష్టమైన సాహిత్య సంపత్తితో బాల్యంలోనే ప్రౌఢ కవితా శైలి అలవరచుకొన్న కట్టమంచి రామలింగారెడ్డి తన 19వ ఏట 1899లో రచించిన లఘు కావ్యం ‘ముసలమ్మ మరణం’, ఆంధ్ర సాహితీ రంగంలో సంచలనాన్ని సృష్టించింది. ‘శ్రీమదాంధ్ర భాషాభిరంజనీ సమాజంలో బహుమాన కావ్య ప్రక్రియలో పోటీ పరీక్ష కోసం రాసిన ఆ ఖండ కావ్యం, ఆధునికాంధ్ర సాహిత్య సీమలో వేగుచుక్కగా సాంఘిక ఇతివృత్తంతో బహుమాన కావ్య పద్ధతి అనుసరించి ప్రాచీన, ఆధునిక ఉభయ కావ్యాల మధ్య ప్రభవించిన సంధి కావ్యంగా ‘ముసలమ్మ మరణం’ గుర్తింపు సాధించింది.

బహుముఖ ప్రజ్ఞా ధురీణుడైన కట్టమంచి రామలింగారెడ్డి ఆధునికాంధ్ర సాహిత్య ప్రవర్తకులలో ఉత్తమ విమర్శకులుగా పేరు పొందారు. ‘నవయామిని’ మరొక కావ్యం నవ్యత్వం, భవ్యత్వం పొందిన సుందర ఖండకావ్యం. పాశ్చాత్య కవితా ప్రభావం, సంఘ సంస్కరణోద్యమం రెండింటితో పాటు, భావ సంపద, శైలీ సాధుత్వంలో కట్టమంచివారు ఆధునికాంధ్ర కవులలో తిక్కన ప్రథమ శిష్యులని ఆచార్య పింగళి లక్ష్మీకాంతం పేర్కొన్నారు.

కట్టమంచివారి మరొక రచన ‘కవిత్వ తత్త్వ విచారము’ 1899లో ఒక విమర్శ వ్యాసంగా ఆవిర్భవించి, తర్వాత విపులమైన గ్రంథంగా ప్రచురింపబడింది. కళాపూర్ణోదయం, ఆంధ్ర మహాభారతం, కట్టమంచివారికి అభిమాన గ్రంథాలు, రామాయణ, భారత సంస్కృతిలోని మతతత్త్వాన్ని, ఛాందసాన్ని నిశితంగా విమర్శించినా, భావనాశక్తి, సజీవ పాత్రల నిర్మాణంలో నిక్షిప్తమైన మనస్తత్వ చిత్రణలను కట్టమంచివారు నవ్యతారీతులుగా పేర్కొంటూనే ‘కవిత్వ తత్త్వ విచారం’లో ప్రాచీన ప్రబంధ సాహిత్య సంప్రదాయాల తీరుతెన్నులపై నిశితంగా ధ్వజం ఎత్తారు. ‘కళాపూర్ణోదయం’లోని కథా కథనం, నాటకరీతి సంభాషణలు, శృంగార రస వైవిధ్యం, విభిన్న మనస్తత్వ వైచిత్రిని మెచ్చుకొంటూనే ‘దారుణాఖండల శస్త్రతుల్య’ మైన వాగ్ధోరణితో, ప్రాచీన సంప్రదాయాలను దుయ్యబట్టారు. ఈ విమర్శా దృక్పథం తెలుగు సాహిత్యానికి కొత్త ఒరవడి సృష్టించింది. శ్రీ విశ్వనాథవారి మాటలలో చెప్పాలంటే కట్టమంచివారి ‘కవిత్వతత్త్వ విచారం’ తెలుగు సాహిత్యానికి అత్యుత్తమ విమర్శనా దృక్పథంతో నవ్య సాహిత్య ఆవిర్భావానికి కొత్త బోదెలు తవ్వింది.

కట్టమంచి రామలింగారెడ్డి, తాను నమ్మిన అంశాల్ని నిష్పక్షపాత ధోరణిలో, సునిశిత పరిశీలనతో, సమగ్ర అవగాహనతో సరికొత్త కొలమాన రీతిలో ఆంధ్ర సారస్వతాన్ని ప్రప్రథమంగా విమర్శనా రంగంలో, మలుపు తిప్పిన మేధావి.

ఇంగ్లండ్ విద్యాభ్యాసం కారణంగా, పాశ్చాత్య సాహిత్య విమర్శక పరిజ్ఞానానికి తెలుగు సాహిత్యం వాకిళ్ల తెరిచింది. కట్టమంచివారి ‘కవిత్వ తత్త్వ విచార’ గ్రంథం తెలుగు భాషా, భావాల సాహిత్య విమర్శనలకు నాందిగా చుక్కాని అయింది. సి.ఆర్. మానవతావాదిగా, నిర్భయ నిర్మోహమాటవాదిగా ‘హంస క్షీరోదక న్యాయ సూత్రంతో తెలుగు సాహితీ విమర్శపై కొంగొత్త కాంతులు వెదజల్లారు. ‘వ్యాసమంజరి’ వ్యాసాలలో, ‘పంచమి’లో, ‘డా.సి.ఆర్.రెడ్డి ఉపన్యాసాలు–వ్యాసాలు’ కట్టమంచివారి వివేక దృష్టి సనాతన మౌఢ్యానికి గుణపాఠం అయింది. ‘ఆంధ్ర సర్వ కళాశాల విద్యా ప్రవృత్తి’లో విద్యా విధానంలో రావలసిన సంస్కరణలు, కళాశాలల బాధ్యతలు విస్తృతంగా చర్చించారు.

కట్టమంచివారు ఒక విజ్ఞాన సర్వస్వం. వక్త, వేదాంతి, తార్కికుడు, భావుకునిగా తెలుగు సాహిత్యం, విద్య, రాజకీయాలు, హాస్య, వ్యంగ్య చతురతతో వెల్లివిరిసింది.

అనర్గళమైన ఆంగ్ల భాషా ప్రవాహం, వక్తృత్వ పటిమ, భాషా నైపుణ్యంతో ఆంగ్లేయ మేధావుల ప్రశంసలు అందుకొన్నారు. 1925లో ఏర్పడిన ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయాన్ని ‘ఆంధ్ర విశ్వకళా పరిషత్’గా రూపొందింప చేసారు. మాతృభాషలోనే విద్యాబోధన జరగాలనే గొప్ప ఆశయంతో ఉండేవారు. 1949 వరకు వైస్ ఛాన్సలర్‌గా కొనసాగారు. మైసూరు విశ్వవిద్యాలయం ప్రోచాన్సలర్ అలంకరించారు.

1880వ సంవత్సరం డిసెంబరు 10వ తేదీన చిత్తూరు సమీపంలో కట్టమంచిలో జన్మించి 1951 ఫిబ్రవరి 24న మద్రాస్‌లో అస్తమించిన డాక్టరు కట్టమంచి రామలింగారెడ్డిని నార్లవారు ‘నవ మేధావి’ అన్నారు. విమర్శకా వాఙ్మయంలో నవ్యాంధ్ర సాహితీ వికాసానికి కట్టమంచి రామలింగారెడ్డి గ్రంథాల పీఠికలు, వ్యాఖ్యానాలు, వ్యాసాలు, రచనలు, ఉపన్యాసాలు, చతురోక్తులు ఎంతో దోహదం చేసాయి. తెలుగు సాహిత్యాన్ని విమర్శ నూతన శోభ, కొత్త కాంతులతో ఆవిష్కరించిన మహనీయ సాహితీ మూర్తిగా కట్టమంచి రామలింగారెడ్డి జాతికి నిరంతర స్మరణీయులు.

- జయసూర్య

సింగిల్ పేజీ కథ

మంచి తలపుకి మంచి మార్గం

నేనో ప్రభుత్వ పాఠశాల ఉపాధ్యాయుడిని. నన్ను ట్రాన్స్‌ఫర్ మీద వేరే ఊరికి పంపడానికి ప్రభుత్వం నిశ్చయించింది. తప్పదు కదా, ఉద్యోగ ధర్మం అది. గుడ్డిలో మెల్లగా నన్ను ఇరవై కి.మీ. దూరంలో ఉన్న సుంకేశుల పాఠశాలకు ట్రాన్స్‌ఫర్ చేశారు. అది గ్రామానికి ఒకటిన్నర కి.మీ. దూరంలో ఊరి బయట ఉంటుంది. ప్రతి దినం ముగ్గురు టీచర్లం బస్సులోనో మా టూ వీలర్ల మీదనో మా ఊళ్ల నుండి సుంకేశుల వెళ్లి ఉద్యోగం చెయ్యాలి.

రెండు రోజుల తరువాత నాకు అర్థం అయ్యిందేమిటంటే స్కూల్లో పిల్లలు చాలా బీదవారు. చాలా మంది వ్యవసాయ కూలీల పిల్లలే. వారి బట్టల్లో శుభ్రత కనబడేది కాదు. కాళ్లు మురికి కొట్టుకుని ఉండేవి. చదువుకంటే ముఖ్యంగా వారికి శుభ్రత గురించి బోధించి వారిలో మార్పు తీసుకురావాలనుకున్నాను.

మెల్లగా వారికి ఆ శుభ్రత కోణంలో శుభ్రత, దాని అవసరం బోధించసాగాను. చాలామంది పిల్లలు నా బోధనను అర్థం చేసుకున్నారు. రెండు రోజుల్లోనే వారిలో మార్పు గమనించాను. చాలా మంది శుభ్రమైన బట్టలు ధరించడం గమనించాను. కానీ చాలా మందికి కాళ్లు అపరిశుభ్రంగానే ఉంటున్నాయి. దానికి కారణం.. ఆ చిన్న పిల్లలు సుంకేశుల ఊరి నుండి స్కూల్‌కి నడుచుకుని రావడమే. ఊరి నుండి స్కూల్‌కి మంచి రోడ్డు లేదు. కేవలం మట్టిరోడ్డే. స్వాతంత్ర్యం వచ్చి 75 ఏండ్లు గడిచినా ప్రభుత్వాలు కొన్ని పల్లె రోడ్ల మీద ఎందుకు దృష్టి పెట్టవో నాకు అర్థం కాని విషయం.

స్కూల్‌కి నడిచి వచ్చే పిల్లలకు ఏ విధంగా సహాయం చెయ్యాలా? అని ఒక రాత్రి తీవ్రంగా ఆలోచించాను. అలా ఆలోచించగా ఆలోచించగా నా బుర్రలో ఓ ఆలోచన మెరుపులా మెరిసింది.

పొద్దున స్కూల్లో నా తోటి ఇద్దరు టీచర్లతో నా మెరుపు ఆలోచనను గురించి చర్చించాను. దానికి వారు కూడా ఎంతో సంతోషం వ్యక్తం చేసి తమ సహకారం కూడా ఉంటుందని చెప్పారు. మా ఊరిలో మూడు అపార్టుమెంటులు ఉన్నాయి. ఒక అపార్టుమెంటులో వాడకుండా పెట్టేసిన పాత సైకిళ్లను కొద్ది నెలల కిందట గమనించాను. అందుకని ఆ అపార్టుమెంటుకి వెళ్లి అక్కడి వాచ్‌మన్‌ను వాటిని గురించి అడిగాను.

"అవి వాడిన పిల్లలు పెద్దవాళ్లయిపోయారు బాబు, వాళ్ల మోటారు సైకిళ్లు కొనుక్కున్నారు" చిరునవ్వుతో చెప్పాడు.

"మరయితే అవి అమ్ముతారా?" ఆశతో అడిగాను. "కొంచెంసేపుండండి బాబు, సెక్రటరీగారు వస్తారు. ఆయనను అడగండి" చెప్పాడు వాచ్‌మన్.

కొద్దిసేపట్లో కారులో వచ్చాడు అపార్ట్‌మెంట్ సెక్రటరీ. వాచ్‌మన్ అతనికి నన్ను పరిచయం చేసి నా కోరికను ఆయనకు విన్నవించాడు. ఆయన నన్ను విచిత్రంగా చూసి "మీరు ఏం చేస్తుంటారు?" అని అడిగాడు.

"సార్, నేను సుంకేశులలో ఎలిమెంటరీ స్కూల్ టీచర్ని. అక్కడ అంతా బీద పిల్లలు. వాళ్లు సుమారు ఒకటిన్నర కిలోమీటరు నడచి స్కూల్‌కి వస్తుంటారు. స్కూల్‌కి వచ్చేసరికి వాళ్ల కాళ్లు మట్టి కొట్టుకుపోయి ఉంటాయి. వాళ్లకి సైకిల్ కొనేంత స్థోమత లేదు. అందుకని నేను నా ఇద్దరు కొలీగ్స్ కొన్ని సైకిల్లు కొని ఆ బీద పిల్లలకు ఇస్తామని అనుకుంటున్నాం. మీకు సమ్మతమవుతే ఆ సైకిళ్ల ఓనర్లని అడిగి కొంటాం" చెప్పాను.

నా మాటలను ఆ సెక్రటరీ శ్రద్ధగా విన్నాడు. కొంత నిశ్శబ్దం తరువాత ఆయన "ఒక మంచి పని చేస్తుంటే మేం ఎందుకు కాదంటాం, ఆదివారం నేనే ఓ చిన్న మీటింగ్ పెట్టి అపార్టుమెంటువాసులకి మీరు చేయబోయే మంచి పనిని గురించి చెబుతాను. మా వంతు సహాయం మేం మీకు చేయగలుగుతాం" చెప్పాడు.

ఆయన చెప్పిన మాటలకు నా హృదయం పులకించింది". "సరేనని" చెప్పి వెళ్లాను. ఆదివారం నేను, నా ఇద్దరు కొలీగ్స్ ఆ అపార్టుమెంటుకు వచ్చాం. అనుకున్నట్టుగానే ఆ సెక్రటరీ అపార్ట్‌మెంట్‌వాసులకి మమ్మల్ని చూపించి, మా ఆలోచనను వారికి చెప్పారు. అది విని వారు చప్పట్లు కొట్టారు.

వారిలో ఓ పెద్దాయ లేచి "తప్పకుండా ఆ సైకిళ్లు తీసుకోండి, కానీ డబ్బులకు కాదు.. ఫ్రీగా. ఎందుకంటే ఒక ఒక సంవత్సరం నుండి అలా పడి వున్నాయి. వాటిని ఒక మంచి పనికి ఉపయోగిస్తే అంతకంటే ఏం కావాలి?" ఇక్కడ మాకు స్పేస్ కూడా కలిసి వస్తుంది, ఏమంటారు?" అని అందరి వైపు తిరిగి అడిగారు. ముక్త కంఠంతో అందరూ "ఓకే" అన్నారు.

మరొక పెద్ద మనిషి లేచి "చూడండీ.. అక్కడ ఉన్న పది సైకిళ్లే కాదు, నేను వేరే అపార్టుమెంటుకు ఓనర్ని. అందులో కొన్ని సైకిళ్లు ఉన్నాయి. అవి కూడా ఇస్తాం. అవసరం ఉన్నవారికి ఉపయోగించండి, అదిగాక అన్ని సైకిళ్లను నా లారీలో మీ సుంకేశులకు పంపిస్తాను" అని గొప్ప మనసుతో చెప్పాడు.

ఆశ్చర్యపోవడం నా వంతు అయింది. నేను నా కొలీగ్స్ అందరికీ థాంక్స్ చెప్పి "సార్, ఎల్లుండి సైకిళ్లను సుంకేశులకు పంపండి. మేం రిసీవ్ చేసుకుంటాం. మీలో కొంతమంది అయినా సుంకేశుల వచ్చి ఆ పిల్లల తల్లిదండ్రులకి సైకిళ్లు ఇస్తున్నట్టు చెప్పండి, వారు కూడా సంతోషిస్తారు" అని వారిని స్కూల్‌కి ఆహ్వానించాం.

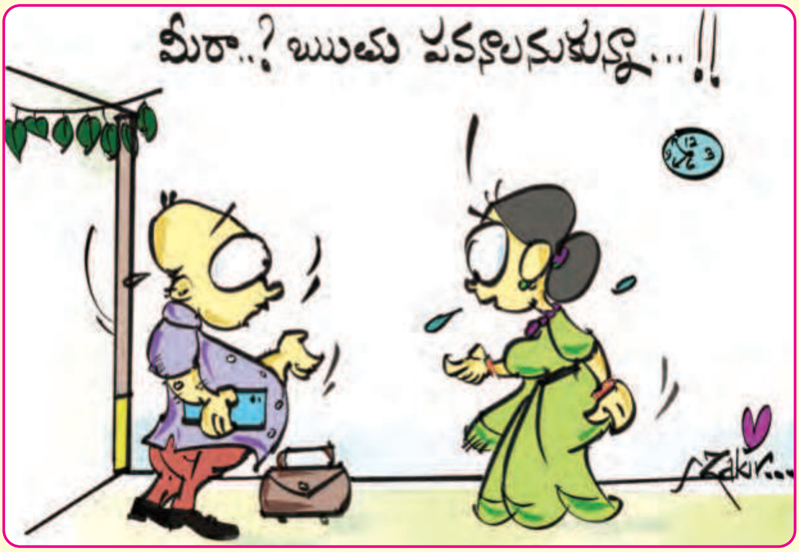
"తప్పకుండా వస్తాం, ఓ మంచి పనిలో భాగస్వాములైనందుకు మాకు కూడా సంతోషం" చెప్పారు.

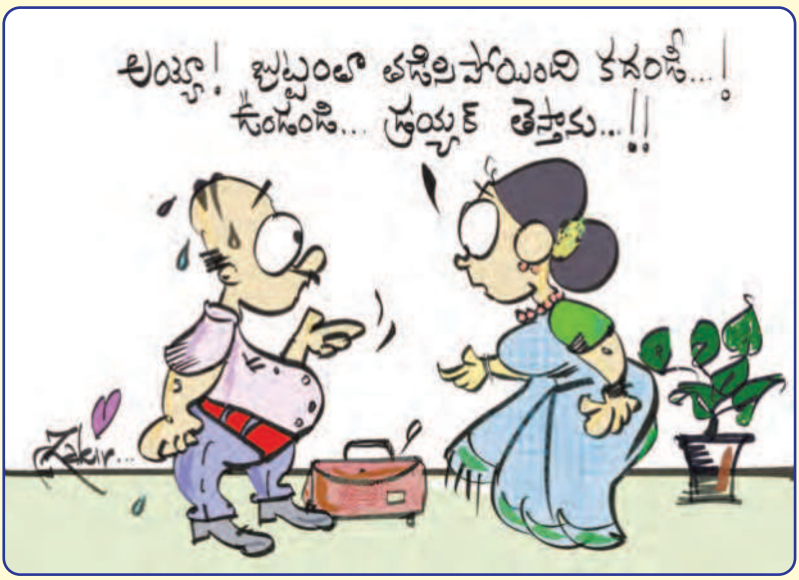
వారి మాటలు మాలో సంతోషాన్ని నింపాయి. మేం ఓ సంవత్సరం తరువాత గమనించిందేమిటంటే ఆ సైకిళ్లు క్రమం తప్పకుండా విద్యార్థులు వాడుతుండటం వలన వారు ఆరోగ్యంగా హుషారుగా కనబడసాగారు.

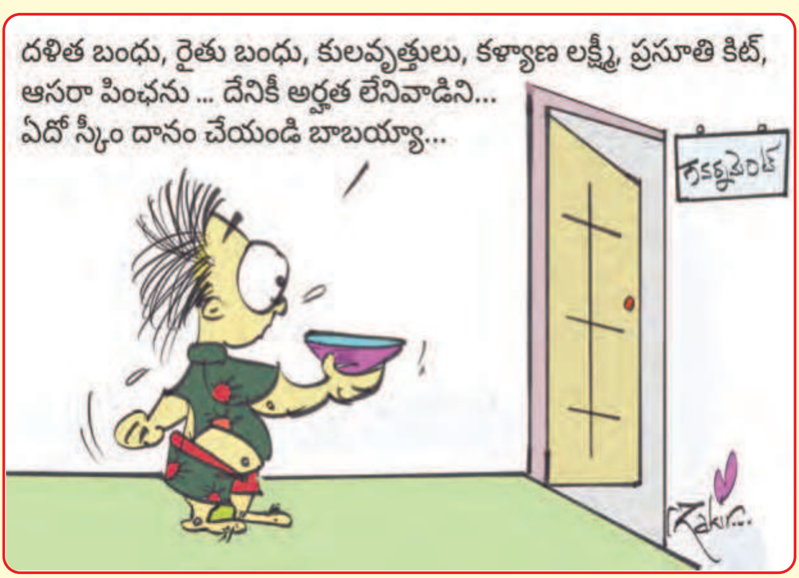
మనం మంచి తలబెడితే తప్పక మార్గం కనబడుతుంది. దాని ఫలాలు తప్పక మనం చూస్తాం.

- కంచనపల్లి వేంకట కృష్ణారావు

ఈ వారం కా‘ర్టూన్స్’


మీరా..? ఋతు పవనాలనుకున్నా...!!
Zakir...


అయ్యో! బట్టలంతా తడిసిపోయింది కదండీ...!
ఉండండి... డ్రయ్యర్ తెస్తాను...!!
Zakir...


దళిత బంధు, రైతు బంధు, కులవృత్తులు, కళ్యాణ లక్ష్మి, ప్రసూతి కిట్,
ఆసరా పింఛను ... దేనికీ అర్హత లేనివాడిని...
ఏదో స్కీం దానం చేయండి బాబయ్యా...
గవర్నమెంట్
Zakir...

ఎప్పుడూ చూసే వరిపొలాలే కదా.. ఇందులో అంత వింతేముంది? అనుకుంటున్నారా.. అయితే మీరు వరి పొలంలో కాలేసినట్లే. ఇండోనేషియాలోని ఒక ద్వీపంలో పర్యాటకులను ఆకర్షించడం కోసం కొండల మీద వరి పండిస్తూ, వాటిని అందంగా తీర్చిదిద్ది టూరిస్టు కేంద్రాలుగా మారుస్తున్నారు. పొలాల మధ్యనే టీ షాపులు కూడా ఉంటాయి.