



వారం

ఆదివారం

2 మార్చి, 2025



చలితను

మార్చి

వనిత



గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ హీరోగా నటిస్తున్న భారీ సినిమా గురించి తెలిసిందే! దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానా కలయికలో జూస్వి కపూర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తున్న ఈ సోఫ్ట్ డ్రామాపై



# 'చరణ్ 16' లివ్ డేట్ లాక్?

సాలిడ్

హైవ్ నెలకొంది. ఇక ఈ సినిమా షూటింగ్ ప్రస్తుతం శరవేగంగా జరుగుతోంది. రామ్ చరణ్ నుంచి వచ్చిన 'గేమ్ ఫేంజర్' సినిమా బాక్సాఫీస్ దగ్గర డిజాస్ట్రాయింట్ చేయడంతో ఇక అంచనాలన్నీ అభిమానులు ఈ సినిమా మీదే పెట్టుకున్నారు. అయితే ఈ సినిమా విడుదల ఈ యేడాదిలోనే ఉంటుందని సమాచారం. అయితే ఇప్పుడు ఆ డేట్ ని మేకర్స్ లాక్

చేసినట్లు తెలుస్తోంది. దీనితో ఈ సినిమా ఈ ఏడాది ఆక్టోబర్ 16న థియేటర్స్ లో సందడి చేసేందుకు రాబోతుంది అన్నట్లు తెలుస్తోంది. మరి దీనిపై అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. ఇక ఈ చిత్రానికి ఆస్కార్ విజేత ఏ ఆర్ రెహమాన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. అలాగే వృద్ధి సినిమాస్, మైత్రి మూవీ మేకర్స్ నిర్మాణం వహిస్తున్నారు.

## మెగాస్టార్

చిరంజీవి హీరోగా యువ దర్శకుడు వశిష్ట డైరెక్షన్ లో తెరకెక్కుతోన్న తాజా చిత్రం 'విశ్వంభర'. యూపీ క్రియేషన్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా ఓ సోషియో ఫాంటసీ కథతో రూపుదిద్దుకుంటోంది. ఈ మెగా ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన ఒక కీలక అప్ డేట్ ఇప్పుడు సినీ వర్గాల్లో హాట్ చర్చ



# 'విశ్వంభర'లో సాయి దుర్గా తేజ్!

చేస్తోంది. ఇందులో మరో మెగా హీరో సాయి దుర్గా తేజ్ అతిథి పాత్రలో కనిపిస్తారని వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే అల్లు అర్జున్ వంటి హీరోలు కూడా చిరు సినిమాల్లో మెరిసిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పుడు మెగా మేనల్లుడి వంతు వచ్చింది. ఇక సినిమా షూటింగ్ దాదాపు పూర్తయినట్లు తెలుస్తోంది. రెండు పాటలు, కొద్ది ప్యాచ్ వర్క్ మినహాయిస్తే ఝూట్ మొత్తం పూర్తయినట్లనే టాక్.



**మంచి ముత్యాలు**

నూతన సందర్భాలు నూతన బాధ్యతలను సృష్టిస్తాయి. కాలం ఉత్తమ ప్రాచీనతను మోటుగా మారుస్తుంది. - లోవెల్  
ఎవరి బాధ్యతలు వారు సక్రమంగా నిర్వర్తించే చాలు... దేశం ఆర్థికంగా ప్రగతిపథాన ఉంటుంది. - అరిస్టాటిల్

**కదంబం**

**'సంఘీ'భావం....5**

అందోళన కలిగిస్తున్న ఊబకాయం

**కవర్ స్టోరీ..6**

చలితను మార్చే  
వనిత

**తన దాకా వస్తే.....11**

**ఈ వారం కవిత్యం...12**

నదిలో ఆట

**వరాల జల్లుకు నెలవు ..... 18**

**కథ..20**

నువ్వు వస్తావని..

**సాహిత్యం.. 23**

మాతృభాషా మాధుర్యం-యునెస్కో

**గుండె పదిలం .... 27**

**దడ పుట్టిస్తున్న సైబర్ నేరగాళ్లు.... 28**

**ఇంకా...**

మొగ్గ

వారఫలం

వగైరా..వగైరా..

**తాజా వార్తలు**

**వర్షాన్ని చూస్తూ...**

వాతావరణం చల్లబడి సన్నగా చినుకులు మొదలవగానే అబ్బా... ఇప్పుడు వేడి వేడి మిర్చీలు, పకోడీలు తింటే ఎంత బాగుంటుందో కదా అనిపిస్తుంది ఎవరికైనా. ఇది చాలా చాలా సహజం. అయితే చలికాలంలోనో, వర్షాకాలంలో మాత్రమే ఇది సాధ్యమవుతుంది.

అయితే సంవత్సరం పొడవునా వర్షాన్ని చూస్తూ ఎంచక్కా విందారగించొచ్చు. అయితే ఇది మన దగ్గర కాదు సుమా!

దక్షిణ కొరియాలోని ఇత్వోన్ నగరంలో ఒక కెఫె ఉంది. దాని పేరు రెయిన్ రిపోర్ట్. ఈ కెఫెకు వెళ్లే వాన చినుకులను చూస్తూ టీ, కాఫీ, స్నాక్స్ తినొచ్చు. ఈ కెఫె నిర్వాహకులు కృత్రిమంగా ప్రతి పదిహేను నిమిషాలకు ఒకసారి వర్షం పడేలా డిజైన్ చేసారు. కెఫె లోపల కూర్చుని,

అక్కడి గాజు ఆద్దాల్లోంచి బయట లాన్ లో కురిసే వర్షాన్ని చూస్తూ ఎంజాయ్ చేస్తూ తినొచ్చు. ఒకవేళ



ఎవరికైనా వర్షంలో తడవాలని అనిపిస్తే గోడుగు, రెయిన్ కోటు మొదలైనవి కెఫె నిర్వాహకులు ఏర్పాటు చేస్తారు.

సో.. వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ఎప్పుడు వర్షాన్ని చూడాలనిపిస్తే/తడవాలనిపిస్తే కెఫెకు వెళ్లే సరి. దక్షిణ కొరియాకు వెళ్లే పర్యాటకుల జాబితాల్లో ఇది చేరిపోయింది.

**కవర్ స్టోరీ బాగుంది**

ఆదివారం వార్తలో ప్రచురించిన 'కొత్త నీరు' కవర్ స్టోరీ కొత్త విశేషాలు అందించింది. ముఖ్యంగా నాలుగు రూపాల్లో కైలాస పర్వతం, దర్భనీయ క్షేత్రాలు గురించి కళ్లకు కట్టినట్లు అందించారు. చేబ్రోలులో కొలువైన చతుర్ముఖ బ్రహ్మ లింగేశ్వర స్వామి ఆలయ విశేషాలు తెలుసుకున్నాం. - పక్కి రాధాగోపాలకృష్ణ, విశాఖ



**మీ రచనల్ని ఈ మెయిల్ చిరునామాకు పంపగలరు.**

[sunmagvaartha@gmail.com](mailto:sunmagvaartha@gmail.com)





# ఊసులు చెబుతున్న ఉల్లి కాడలు !



ఉల్లి  
కాడల్లో శనగపప్పు  
వేసి కూర చేస్తే సూపర్.  
అంతేనా.. సూప్, సలాడ్, పాన్ కేక్,  
నూడుల్స్, ఫ్రీట్టర్స్,  
ఇలా ఏ వంటలో వేసినా అదుర్స్!  
ఈ అందాల స్ప్రింగ్ ఆనియన్స్ తో  
చేసిన సొగసరి చిత్రాలు చూడండి.  
ఊసులాడుతున్నట్టే  
ఉన్నాయి కదూ!



# 'సంఘ్' భావం



## ఆందోళన కలిగిస్తున్న ఊబకాయం

దేశంలో ఊబకాయం సమస్య జటిలంగా మారుతోంది. మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా చిన్నారుల నుంచే ఊబకాయంతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ సమస్యపై ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోడీ సైతం స్పందించారు. ఆనంద్ మహేంద్ర, కశ్మీర్ ముఖ్యమంత్రి ఒమర్ అబ్దుల్లా, యువ మాటర్ మనుబాకర్, వెంటు లిప్టర్ మీరాబాయి, ప్రముఖ నటుడు దినేష్ యాదవ్ అలియాస్ నిరాహువా, మోహన్లాల, మాధవన్, గాయని శ్రీయా ఫోషల్, ఇన్స్పిసివ్ సహా వ్యవస్థాపకుడు నందన్ నీలేకని, రాజ్యసభ సభ్యురాలు సుధామూర్తి వంటి ప్రముఖులతో ఒక కమిటీని నియమించారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 250 కోట్ల మంది ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నారని ఆయన అన్నారు. ఊబకాయం వల్ల అనేక ఆనర్థాలు ఉన్నాయని, దీనిని అధిగమించడానికి ఉద్యమించాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ సమస్యపై ప్రతిఒక్కరూ దృష్టిసారించాలని ఆయన కోరారు.

ప్రధానమంత్రి పేర్కొన్న విధంగానే ప్రస్తుతం మన దేశంలో ఊబకాయం సమస్య అధికంగా ఉంది. 1990లో నిర్వహించిన సర్వేలో కేవలం 0.4 మిలియన్ల మంది మాత్రమే ఊబకాయంతో బాధపడుతుంటే, ప్రస్తుతం తాజాగా నిర్వహించిన సర్వేలో బాల్యంలో ఉన్నవారు ఏకంగా 12.5 మిలియన్ల మందికి పెరిగిందని స్పష్టమైంది. మారిన జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు ఎక్కువ మంది ఊబకాయాలను తయారు చేస్తోంది. ప్రధానంగా పనివేళల్లో తీవ్రమైన మార్పులు వచ్చాయి. గతంలో తెల్లవారుజామున నాలుగు, ఆయిదు గంటలకు నిద్రలేచి పనులు ప్రారంభించేవారు. రాత్రి ఏడు గంటలకు పనులు పూర్తి చేసుకుని, భోజనాలు ముగించి నిద్రకు ఉపకరించేవారు. ఐటీ ఉద్యోగాలు పెరిగిన తరువాత విదేశీ సమయాలకు అనుగుణంగా ఇక్కడి సిబ్బంది విధులు నిర్వహించాల్సి వస్తోంది. అక్కడ పగలు మనకు రాత్రిగా ఉంటుంది. ఆర్థిక పరమైన లావాదేవీలు విదేశాల నుంచి జరగడంతో వారికి అనుకూలమైన వేళల్లో మన పని చేయాల్సిన పరిస్థితి ఉంది. దీనితో రాత్రి వేళల్లో విధులకు హాజర్ తెల్లవారే వరకు పని చేయాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది. ఐటీ ఉద్యోగులతో పాటు వివిధ రంగాల్లో పనిచేస్తున్నవారు రాత్రి వేళల్లో పొద్దుపోయే వరకు పనిచేయాల్సి వస్తోంది. ఇక మరికొందరు సెల్ ఫోన్లకు అలవాటు పడటంతో రాత్రి వేళల్లో పక్కపై చేరినా అర్ధరాత్రి వరకు వృధా కాలక్షేపం చేస్తున్నారు. అలస్యంగా నిద్ర లేస్తున్నారు. ఇక ఆహారపు అలవాట్లలో స్పష్టమైన మార్పు కనిపిస్తోంది. ముఖ్యంగా మనం తినే ఆహారం పూర్తిగా విషతుల్యంగా ఉంటోంది. క్రిమినోహారక

మందులు అధికంగా వాడటం, ఎక్కువ దిగుబడి రావడానికి ప్రమాదకరమైన విషపదార్థాలు ఉపయోగించడం, పండ్లలో, భోజన పదార్థాల్లో ఆకర్షణ కోసం రసాయనాలు కలిగిన రంగులు వాడటం వంటి వాటి ప్రభావం అధికంగా చూపుతోంది. కల్తీ అధికంగా ఉండటంతో ఆ ప్రభావం శరీరాకృతిపై చూపిస్తోంది. ఊబకాయం వల్ల అనేక సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. శారీరక వ్యాయామం తగ్గటం, ఆహార నియమాలు పాటించకపోవడం, అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి విధానం ఇప్పుడు చిన్నా, పెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరిని ఊబకాయులుగా మారుస్తోంది. ఊబకాయం విషయంలో జాగ్రత్త వహించకపోతే తీవ్ర అనారోగ్యం బారిన పడే ప్రమాదం కచ్చితంగా ఉంటుంది. ఊబకాయం ఉన్నవారు గుండె సంబంధిత సమస్యలు, చర్మ సమస్యలు, ఊపిరి ఆడకపోవడం, నిద్ర పట్టడంలో ఇబ్బంది వంటి అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. ఊబకాయం మనకు తెలియకుండానే కొన్ని లక్షణాలతో కూడిన వ్యాధులు, రుగ్మతలను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో ఇవి ప్రాణాంతకం కూడా కావచ్చు. ఊబకాయాన్ని నిర్ధారించడానికి, వైద్య నిపుణులు సహజంగా బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (బిఎంఐ) అనే కొలత వ్యవస్థను ఉపయోగిస్తారు. బిఎంఐ అనేది ఎత్తు, శరీర బరువును ఉపయోగించి లెక్కించబడే సంఖ్య. శరీర బిఎంఐ బరువు స్థితి 18.5 కంటే తక్కువ ఉంటే తక్కువ బరువు ఉన్నట్లు, 18.5-24.9 మధ్య సాధారణ బరువు ఉన్నట్లు, 25.0-29.9 మధ్య ఉంటే అధిక బరువు ఉన్నట్లు, 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే ఊబకాయం ఉన్నట్లు పేర్కొంటుంది. ఇక 40 లేదా అంత కంటే ఎక్కువ ఉంటే ఊబకాయం వల్ల తీవ్రమైన అనారోగ్యం కూడా ఉన్నట్లు పేర్కొంటుంది. ఇది కేవలం మన ఆరోగ్యాన్ని నిర్ధారించే ఒక సులభమైన విధానమే తప్ప నిర్దిష్టమైన, నిర్ణయాత్మకమైన కొలత విధానం కాదు. కేవలం ఉజ్జాయింపుగా తెలుసుకోవటం కోసం మాత్రమే దీనిని ఉపయోగిస్తారు. ఊబకాయం నిర్ధారణ చేయడానికి ముందు వైద్యులు బరువుతో పాటు ఆరోగ్యానికి సంబంధించి పూర్తి వివరాలను తీసుకోవడం ఎంతైనా అవసరం. ఊబకాయం అనేక తీవ్రమైన ఆరోగ్య రుగ్మతలకు దోహదం చేస్తుంది. ఊబకాయంతో సంభవించే తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యల విషయానికి వస్తే అధిక రక్తపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. గుండెజబ్బుల ప్రమాదం కూడా ఊబకాయం ఉన్నవారిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అధిక చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు, ఆస్తమా లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

- డాక్టర్ గిరీష్ కుమార్ సంఘ్



మనిషి జీవితం ఈ సకల చరాచర జగత్తులో అత్యంత విశిష్టమైనది. వివిధ జీవరాశుల మధ్య వైవిధ్యం సహజం. కాని ఒకే జాతిలో లింగ వివక్షత పేరుతో అరాచకం కొనసాగడం, అణచివేత విధానాలు వికృత రూపం ధరించడం, అతివను అబలగా మార్చి, ఒక అలంకార వస్తువులా, తమ అవసరాలను తీర్చే యంత్రంలా మార్చడం ఆధునిక నాగరిక ప్రపంచంలో కొనసాగుతున్న అనాగరిక చర్యకు పరాకాష్ట. ప్రపంచంలో చాలా మంది మగువుల యధార్థ జీవిత కథలన్నీ కన్నీళ్లకే అంకితమై పోతున్నాయి. చరిత్రకందని అధ్యాయాలూ, అజ్ఞాతంలో మగ్గిపోతున్నాయి. కొత్త కథలు మొదలౌతున్నాయి. ఆవేదనలకు నిలయ మవుతున్నాయి. గుండెలో బాధలు గుండె చీల్చుకుని, బయటకొచ్చి కవుల కలాలకు కథా వస్తువులౌతున్నాయి. జీవితమంటే సమరం. అతివలకు అనునిత్యం బతుకు భారం. చస్తూ బతుకుతూ బతికే దారుల కోసం అన్వేషిస్తూ, బతకలేక, బతడానికి తావు లేక మనసులేని, సైకాచిక వాదుల ఆంక్షల మధ్య, తమ ఆశలను ఆకాంక్షలను చంపుకుని పాము పడగ నీడలో తలదాచుకుంటున్న చందంగా, కొంతమంది పురుషులు పెట్టే హింసలో, స్వేచ్ఛను పణంగా పెట్టి, విద్యను దూరంగా నెట్టి, గొడ్డుచాకిరీ చేస్తూ, ఎందుకు పుట్టామో తెలియని

నిర్వేదంలో ఏడుస్తూ, జీవిస్తూ అసహాయులుగా మారిన అతివల ఆక్రందనలకు కవి కలం చలింపి కవితవ్యపు వరద పారించి, తెల్ల కాగితంపై వర్తమాన మగువుల

# చలితను మార్చే వనిత

హృద్యమైన బతుకు చితాలకు ఆక్షర రూపమి చ్చింది. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ కర్తవ్యాన్ని ప్రభోదించింది. మనుషులు మారాలని, మానవత్వం చిగురించాలని కరకురాతి గుండెల్లో చలనం రావాలని ఆశించింది. బాహ్య ప్రపంచంలోకి ఆడుగు పెట్టలేక,



బాధలు గుండె చీల్చుకుని, బయటకొచ్చి కవుల కలాలకు కథా వస్తువులౌతున్నాయి. జీవితమంటే సమరం. అతివలకు అనునిత్యం బతుకు భారం. చస్తూ బతుకుతూ బతికే దారుల కోసం అన్వేషిస్తూ, బతకలేక, బతడానికి తావు లేక మనసులేని, సైకాచిక వాదుల ఆంక్షల మధ్య, తమ ఆశలను ఆకాంక్షలను చంపుకుని పాము పడగ నీడలో తలదాచుకుంటున్న చందంగా, కొంతమంది పురుషులు పెట్టే హింసలో, స్వేచ్ఛను పణంగా పెట్టి, విద్యను దూరంగా నెట్టి, గొడ్డుచాకిరీ చేస్తూ, ఎందుకు పుట్టామో తెలియని

మారుతున్న కాలంతో మారలేక, దీనంగా రోదిస్తూ కన్నీటితో అర్ధిస్తూ, నూరేళ్ళ ఆయుస్సును అర్ధాయువుగా చేస్తూ ఊపిరి తీసుకుంటున్న అభాగ్యులైన అతివలకు దిక్కెవరు? ఎందుకి దుస్థితి? ఎవరు చేసిన కర్మకు ఫలమిది. కన్నీళ్లకు కష్టాలు కరుగునా? గుండెకెన్నో గాయాలవుతుంటే, గూడు కట్టుకున్న ఆశలు చెదిరి, కలలు కరిగి, అలలై పోతెత్తి మనసును దహిస్తే, ఆటంపోట్ల సంద్రంలో అలజదులు సుదులు తిరిగి, ఊపిరిని తీసేస్తుంటే, మగువల జీవిత మజిలీ హృద్యమైన సంగీతంలా వినిపిస్తుంటే, ఎక్కడో చిన్న

ఆశ చిగురించింది. మానవత్వమున్న వారి హృదయాలను కరిగించింది. ఎంతో కాలయాపన జరిగింది. గతం తిరిగిరాదని తెలిసింది. వర్తమానం విషాదభరితంగా మారకూడదని పరిస్థితులు ఎదురు తిరిగినా పోరాట పరిమితో అరాచకాలపై సమర శంఖం పూరించాలని కొంతమందిలో జనించి, జ్వలించిన ఆశలకు ప్రతిరూపమే మహిళా ఉద్యమాలు. గొప్పలు చెప్పుకునే గొప్ప ప్రజాస్వామిక అగ్ర దేశమైన అమెరికా సైతం పురుషాధిపత్యంతో స్త్రీలకు రాజ్యాధికారమివ్వడానికి నిరాకరించింది. అమెరికా అధ్యక్ష స్థానం కోసం పోటీపడిన కమలాహార్షోరీను ఓడించి అమెరికా తన గొప్పదనాన్ని మనక బార్చుకుంది. గతంలో హిల్లరీ క్లింటన్ కూడా ఇదే పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్న విషయం విదితమే. ప్రపంచంలోని పలు దేశాలు తాము మహిళలకిస్తున్న ప్రాధాన్యత గురించి గొప్పగా వివరిస్తున్నాయి. పెద్ద పెద్ద పదవులన్నీ తాము అనుభవిస్తూ కేవలం కొన్ని మంత్రి పదవులను, అలంకార ప్రాయమైన పదవులను మహిళలకు కేటాయించడం మహిళోద్ధరణ కాగలదా? మహిళలను అన్నికాలుగా కించపరచి, హింసించి,

అణగదొక్కుతున్న సైకాచిక విన్యాసం ప్రబలుతున్న నేపథ్యంలో మహిళల హక్కుల కోసం, సమానత్వం కోసం జరుగుతున్న పోరాటానికి అంతర్జాతీయ సమాజం సంఘీభావం ప్రకటించింది. భారతదేశంలోని పలువురు సంఘ సంస్కర్తలు తమ ఉద్యమాల ద్వారా, ప్రసంగాల ద్వారా, రచనల ద్వారా స్త్రీ స్వేచ్ఛకు ఊపిరి పోయడానికి శతవిధాలా ప్రయత్నించి, కొంతమేరకు సఫలీకృతులైనారు. బెంగాల్ కు చెందిన రాజా రామ్మోహన్ రాయ్ సతీసహగ మన దురాచారంపై పోరాడి, వితంతు

వివాహాలను ప్రోత్సాహించాడు. బాలికల విద్య కోసం విశేష కృషి చేసాడు. రాజా రామ్మోహన్ రావు అభ్యుదయ భావాలు బ్రహ్మ సమాజానికే కాకుండా, బెంగాల్ సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనానికి పునాది వేసాయి. ఈశ్వర చంద్ర విద్యా సాగర్ స్త్రీల జీవన స్థితిగతులను మెరుగు పరచడానికి విశేష కృషి చేసాడు. బహు భార్యత్వానికి వ్యతిరేకంగా, వితంతు వివాహాలకు, బాలికల



విద్యకు అనుకూలంగా ఉద్యమించాడు. జ్యోతిరావు పూలే, సావిత్రీభాయ్ పూలే 19వ శతాబ్దంలో బాలికల విద్య కోసం నిర్విరామ కృషి చేయడం జరిగింది. స్వామి వివేకానంద శిష్యురాలు సోదరి నివేదిత వివేకానంద ప్రేరణతో ఐర్లాండ్ నుంచి భారతదేశానికి వచ్చి బాలికల విద్య కోసం ఎంతగానో పాటు పడింది. గురజాడ అప్పారావు కన్యాశుల్కం నాటకం ద్వారా సామాజిక పరివర్తనకు ప్రయత్నించాడు. కందుకూరి వీరేశలింగం స్త్రీ విద్య కోసం, చిన్న వయసులోనే భర్తలను కోల్పోయి, వితంతువులుగా మారిన బాలికల కోసం వితంతు వివాహాలను ప్రోత్సాహించాడు. సరోజినీ నాయుడు మహిళల కోసం అహర్నిశలూ కృషిచేసి, నాటి కాలంలోనే మహిళల ఓటు హక్కు కోసం పోరాడిన వనితగా పేరుగాంచింది. ఇలా ఎంతో మంది మహనీయులు, సంఘసంస్కర్తలు అణగదొక్క బడుతున్న ఆడజాతికి పురుషులతో పాటు అన్ని రంగాల్లో సమాన అవకాశాలు కల్పించడానికి నిర్విరామంగా పోరాటం చేసారు. తరాలు మారాయి. స్త్రీ వాదం కూడా ప్రబలింది. పెరిగిన ఆక్షరాస్యత వలన, ఉన్నత చదువుల వలన ఆడవారిని గౌరవించే సంస్కృతి కూడా పెరిగింది.

భారతదేశంలో పట్టుసభల్లో మహిళల ప్రాతినిధ్యాన్ని పెంచడానికి ఉద్దేశించిన రిజర్వేషన్ బిల్లు కూడా ఆమోదం పొందింది. అయినప్పటికీ ఇంకా దేశంలో స్త్రీల పట్ల వివక్షత కొనసాగుతున్నది. ఇంకా బాలికలను విద్యావకాశాలకు, అభివృద్ధికి దూరం చేయడం గర్హనీయం.

పురాతన కాలం నుండి స్వేచ్ఛకు దూరమై, అనేక దురాచారాలకు బలై, చదువు లేక, బాహ్య ప్రపంచానికి దూరంగా చీకట్లో మగ్గి పోయిన భారతీయ మహిళలు ఎంతో మంది సంఘ సంస్కర్తల కృషి ఫలితంగా క్రమేపీ స్వేచ్ఛను పొంది, ఉన్నత విద్యనభ్యసించి, అనేక రంగాల్లో రాణిస్తున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మహిళలు రాజకీయ, వ్యాపార, శాస్త్ర, సాంకేతిక, సాంస్కృతిక, సేవా రంగాల్లో కనబరచిన ప్రతిభకు గుర్తింపుగా ప్రతీ ఏటా మార్చి 8వ తేదీన అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం జరుపుకుంటున్నాం.

అనేక ఉద్యమాల ఫలితంగా స్త్రీ జాతి పట్ల కొనసాగుతున్న వివక్షత అంతముం దించాలనే అభిప్రాయం సర్వత్రా ప్రబలింది. స్త్రీలకు కూడా పురుషులతో సమాన హక్కులు కల్పించాలని పలు దేశాలు ప్రతిపాదించాయి. మహిళల ప్రాధాన్యత గుర్తిస్తూ, వారిని గౌరవిస్తూ, అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం అధికారికంగా జరపాలని ఐక్యరాజ్య సమితి నిర్ణయించింది. 1975వ సంవత్సరం నుండి ప్రతీ యేటా మార్చి 8వ తేదీన అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం జరుపుకుంటున్నాం. 1917వ సంవత్సరంలో రష్యా విప్లవ నేత, కమ్యూనిస్టు నాయకుడు వ్లాదిమిర్ లెనిన్

మహిళల పట్ల గౌరవాన్ని ప్రదర్శిస్తూ మహిళా దినోత్సవానికి శ్రీకారం చుట్టారు. అయితే 1911వ సంవత్సరంలోనే ఆస్ట్రీయా, డెన్మార్క్, స్విట్జర్లాండ్, జర్మనీదేశాల్లో మహిళా దినోత్సవం జరిగినట్లు చరిత్ర చెబుతున్నది. 1909వ సంవత్సరంలో అమెరికాలో సోషలిస్ట్ పార్టీ నేతృత్వంలో మొదటిసారి మహిళా దినోత్సవం జరిగినట్లు తెలుస్తున్నది. జర్మన్ కమ్యూనిస్ట్ మహిళా కార్యకర్త క్లారా జట్కిన్ మహిళా దినోత్సవాన్ని ప్రతిపాదించారని చెబుతారు. ఏది ఏమైనప్పటికీ ప్రస్తుత సమాజంలో మహిళల కోసం, వారిని

గౌరవించడం కోసం ఒకరోజు కేటాయించడం హర్షదాయకం. ప్రస్తుత ప్రపంచంలో మహిళల జనాభా 49.7 శాతంగా ఉంది. భారతదేశంలో మహిళా జనాభా 48.4 శాతంగా ఉంది. భారతదేశంలో ప్రతీ 106మంది పురుషులకుగాను, 100 మంది స్త్రీలు ఉన్నట్లు అంచనా. దేశ జనాభాలో స్త్రీల కంటే పురుషులు 4.5 కోట్లు ఎక్కువగా ఉన్నారు. స్త్రీ జనాభా అంతరించి పోతుందనుకున్న దశలో మన సమాజంలో స్త్రీల పట్ల పురుషుల ఆలోచనా సరళిలో నెమ్మదిగా మార్పు రావడం అహ్వనించదగ్గ పరిణామం. మూతున్న ప్రపంచ పరిణామాల నేపథ్యంలో గతంలో పోల్చిచూస్తే మహిళల జీవితాల్లో చాలా వరకు మెరుగుదల కనిపించిందనే చెప్పాలి. అయినప్పటికీ మూర్ఖ చాంధ్రన భావజాలం కొన్ని దేశాల్లో మహిళలను పట్టి పీడించడం దురదృష్టకరం.

మహిళలను అణగదొక్కడమే కాకుండా, మహిళలు మానవ జాతిలో ఒక భాగమన్న స్పృహ కూడా లేకపోవడం అమానుషత్వం. యూరోపియన్ దేశాలు మహిళలకు అత్యంత అనుకూలమైన దేశాలుగా కొన్ని నివేదికల వల్ల అవగతమవుతున్నది. నార్వే, ఫిన్లాండ్, స్విట్జర్లాండ్, స్వీడన్ డెన్మార్క్, నెదర్లాండ్, లక్సెంబర్గ్, ఆస్ట్రీయా, యు.కె. లాంటి దేశాలు మహిళల విషయంలో సమానత్వ భావన, సానుకూల దృక్పథం కలిగి, మహిళల ప్రగతికి అత్యంత అనుకూలమైన



వాతావరణంగా దేశాలుగా పేరొందాయి. సౌదీ అరేబియాలో మహిళల పట్ల, మహిళల హక్కుల పట్ల వివక్షత కొనసాగడం దురదృష్టకరం. మహిళల హక్కులను కాపాడడం కూడా మానవ హక్కులుగా భావించాలి. మహిళలకు పురుషులతో సమాన హక్కులు కల్పించాలి. లింగ వివక్షత లేని ప్రపంచ సాధనకు కృషి చేయాలి.



అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ సందర్భంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మహిళలు సాధించిన విజయాలను, చరిత్ర గతిని మార్చి, తలరాతలను తిరగరాసిన మగువల ప్రతిభను గురించి రేఖామాత్రంగానైనా స్పృశించడం మన కనీస బాధ్యత.

**లక్ష్మీభాయి:** రూస్సీ లక్ష్మీభాయి భారతదేశ స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో అత్యంత సాహసోపేతమైన పాత్ర పోషించిన మహిళ. తెల్ల దొరలకు ముచ్చెముటలు పట్టించి 1857 భారత తొలి స్వాతంత్ర్య సంగ్రామంలో విశేష పాత్ర పోషించి, రూస్సీ రాజ్యానికి రాణిగా, ఆంగ్లేయుల పాలిటా అపర కాళిగా మారి, గుర్రంపై స్వారీ చేస్తూ, ఖడ్గం చేపట్టి, భారతీయ ధీరవనితగా నేటికీ జనహృదయాలలో సుస్థిర స్థానం ఏర్పరచుకున్న రూస్సీ లక్ష్మీభాయి వీరోచిత పోరాటం భావికలకులకు స్ఫూర్తిదాయకం.

**సరోజినీ నాయుడు:** భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ మొదటి స్వదేశీ మహిళా అధ్యక్షురాలిగా, భారతదేశంలో తొలి మహిళా గవర్నర్ గా, స్వాతంత్ర్య సమరయోధురాలిగా, రచయిత్రిగా, రాజకీయ నాయకురాలిగా రాణించి, మహిళల కోసం కృషి చేసిన సరోజినీనాయుడు మహిళలకు స్ఫూర్తి. సరోజినీ నాయుడు "నైటింగేల్ ఆఫ్ ఇండియా"గా పేరు గాంచింది. స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో పాల్గొని కారాగార శిక్ష అనుభవించింది. కుటుంబాన్ని సైతం వదిలేసి, ఆంగ్లేయుల దమన నీతిపై పోరు సాగించింది. భయం, నిరాశలకు దూరంగా పెరగాలన్న సరోజినీ నాయుడు సందేశం నేటి మగువకు ఆదర్శప్రాయం కావాలి.

**విజయ లక్ష్మీ పండిట్:**

విజయలక్ష్మీ పండిట్ తన స్వయం కృషితో రాణించింది. భారత స్వాతంత్ర్య సంగ్రామంలో పాల్గొని, అనేక శిక్షలను అనుభవించింది. స్వాతంత్ర్యానికి ముందు భారత్ లో తొలి మహిళా మంత్రిగా పని చేసింది. నిరక్షరాస్యతపై పోరు సాగించింది. వయోజన విద్య కోసం కృషి చేసింది.

ఐక్యరాజ్య సమితి జనరల్ అసింబ్లీకి అధ్యక్షురాలిగా ఎన్నికైన తొలి మహిళ విజయలక్ష్మీ పండిట్. దౌత్యవేత్తగా రాణించింది. ఈమె మహారాష్ట్ర గవర్నర్ గా పని చేసింది.

**అరుణా అసఫాలీ:** అరుణా అసఫాలీ క్విట్ ఇండియా ఉద్యమం లోను, ఉప్పు సత్యాగ్రహంలోను పాల్గొని భారత స్వాతంత్ర్య కోసం పోరాడింది. రాజకీయ ఖైదీగా జైలు జీవితం గడిపింది. ఢిల్లీ మొదటి మేయర్ గా పనిచేసింది. అరుణా అసఫాలీని కేంద్ర ప్రభుత్వం 'భారతరత్న' అవార్డుతో సత్కరించింది.

**ఇందిరాగాంధీ:** ప్రపంచంలో శక్తివంతమైన మహిళగా, భారతదేశంలో ఇప్పటి వరకు పని చేసిన ఏకైక మహిళా ప్రధానిగా ఇందిరాగాంధీ పేరుగాంచారు. నెహ్రూ ప్రధానిగా దేశాన్ని 16 సంవత్సరాల 286 రోజులు పాలించగా, ఆ తర్వాత అత్యధిక కాలం అనగా 15 సంవత్సరాల 350 రోజులు

దేశానికి ప్రధానిగా ఇందిరాగాంధీ పని చేసారు. స్వాతంత్ర్యం తర్వాత కాంగ్రెస్ మొదటి మహిళా అధ్యక్షురాలిగా శ్రీమతి ఇందిరా గాంధీ బాధ్యతలు చేపట్టారు. పోక్రాన్ తొలిదశ అణుపరీక్షలు, బ్యాంకుల జాతీయీకరణ, బంగ్లాదేశ్ విమోచనం ఇందిర సాధించిన విజ యాల్లో అత్యంత ప్రధానమైనవి. ఉగ్రవాదులు దేశ సమైక్యతను ప్రశ్నిస్తున్న సందర్భంలో ఉంజాబ్ లోని అమ్మత్ సర్ స్వర్ణ దేవాలయంలో జరిపిన మిలటరీ చర్య వలన బింద్రన్ వాలేతో సహా అనేక మంది ఉగ్రవాదులు నేలకొరిగారు. ఇందిరాగాంధీ తీసుకున్న ఈ చర్య ఆమె ప్రాణాలనే హరించింది. శత్రు దుర్మేధ్యమైన భద్రతా వ్యవస్థ తన చుట్టూ ఉన్నా, తన అత్యంత ప్రాణా పాయ స్థితిలో ఉన్నాననే సంకేతం ఇందిరా గాంధీ మాటల్లో ప్రతిధ్వనించింది. తన మరణాన్ని ఆమె ముందే ఊహించింది. 1984 అక్టోబర్ 30వ తేదీన ఒరిస్సాలోని భువనేశ్వర్ లో ఒక బహిరంగ సభలో ఆమె మాట్లాడుతూ, తాను చనిపోయినా తాను చిందించే ప్రతి రక్తపు బొట్టు దేశాన్ని మరింత బలపరుస్తుందని ఉద్ఘాటించారు. ఆమె అనుమానం నిజమైంది. కనురెప్పలై కంటిని కాటేసినట్లుగా తన రక్షణ చూడవలసిన అంగ రక్షకులై భక్తులుగా మారి, విశ్వాస ఘాతకులైనారు. అనగా 1984 అక్టోబర్ 31వ తేదీన న్యూఢిల్లీలో తన



అంగరక్షకుల తుపాకీ గుళ్ళకు ఇందిరా గాంధీ నేలకొరిగారు. **అనీబీ సెంట్:** లండన్ లో జన్మించిన అనీబీసెంట్ భారత స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో పాల్గొని, శాయశక్తులా పోరాడింది. బాలాగంగాధర తిలక్ సిద్ధాంతానికి కట్టుబడి సెల్స్ రూల్ కోసం పోరాడింది. అప్పట్లో భారతదేశం ఎడ్యుకేషన్ పాలసీ రూపకల్పనలో విశేష భూమిక పోషించింది. అనీబీసెంట్ విదేశంలో జన్మించినా, కాంగ్రెస్ కు 1917లో అధ్యక్షురాలిగా నియమించబడింది. మహిళల హక్కుల కోసం పోరాడింది. **కల్పనా చావ్లా:** ఉన్నత చదువుల కోసం భారత్ నుండి అమెరికా వెళ్లిన కల్పనా చావ్లా టెక్సాస్ విశ్వవిద్యాలయం నుండి ఏరోస్పేస్ ఇంజనీరింగ్ లో మాస్టర్స్ డిగ్రీని పొందింది. భారత దేశానికి చెందిన కల్పనా చావ్లా వ్యోమగామిగా తన ప్రతిభను చాటింది. నాసాకు ఎంపికై, అంతరిక్షంలో ప్రయాణించేసిన తొలి భారతీయ మహిళావ్యోమగామిగా కల్పనాచావ్లా రికార్డు సృష్టించింది.



**సునీతా విలియమ్స్:** భారత సంతతికి చెందిన వ్యోమగామి సునీతా విలియమ్స్ 62 గంటల 6 నిమిషాల పాటు స్పేస్ వాక్ చేసి అరుదైన అంతరిక్ష వ్యోమగామిగా, అంతరిక్ష సాహసికురాలిగా పేరుగాంచింది. ఆమె తల్లిదండ్రులు భారత్, స్లావేనియాలకు చెందినవారు. ఆమె ప్రయాణిస్తున్న అంతరిక్ష వాహనంలో హీలియం గ్యాస్ లీకేజీ వల్ల సునీతా విలియమ్స్ భూమికి రావడంలో ఇబ్బందులు ఎదురైనాయి. గత ఎనిమిది నెలలుగా అంతరిక్షానికి పరిమితమైన సునీతా విలియమ్స్ ను నాసా, స్పేస్ ఎక్స్ లు నిర్ణీత సమయం కంటే ముందుగానే భూమి మీదకు తీసుకురావడానికి ముమ్మరంగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు.

**గ్రేటా థన్ బర్క్:** గ్రేటా థన్ బర్క్ స్వీడన్ కు చెందిన పర్యావరణ ఉద్యమకారిణి. ఆమె చిన్న వయసులోనే వాతావరణంలో సంభవిస్తున్న మార్పులపై పోరాటం చేస్తున్నది. వాతావరణ మార్పులపై అగడేశ అధినేతలకు సైతం ముచ్చెమటలు పట్టించి, వాతావరణంలో సంభవిస్తున్న అవాంఛనీయ మార్పుల పట్ల చర్యలు తీసుకోవడానికి లక్షలాది మందితో ఉద్యమం చేసి ప్రపంచవ్యాప్తంగా పేరొంది, 2019లో 'టైమ్స్ పర్సన్ ఆఫ్ ది ఇయర్'గా ఎంపికై, ఆతర్వాత నోబెల్ శాంతి బహుమతిపొందింది.

**రీతూ కరిదల్ శ్రీ వాత్సవ:** మధ్య తరగతి కుటుంబంలో జన్మించి, అనేక ఒడిదుడుకుల మధ్య, అకుంఠిత దీక్షతో ఉన్నత చదువులు పూర్తి చేసి, అంతరిక్ష పరిశోధనలో అలుపుగక శ్రమిస్తున్న భారతదేశానికి చెందిన మహిళా శాస్త్రవేత్త రీతూ కరిదల్ శ్రీవాత్సవ. ఈమె ఇస్రో పరిశోధనలతో పాలుపంచు కుంది. చంద్రయాన్ 2 ప్రయోగంలో విశేష భూమిక పోషించింది. రాకెట్ ఉమెన్ గా పేరొందిన రీతూ కరిదల్ నేటి విద్యార్థులకు ప్రేరణ కావాలి.



**మినల్ రోహిత్:** ఈమె భారతీయ మహిళా అంతరిక్ష శాస్త్ర వేత్త, ఇస్రోలో పనిచేస్తూ అంతరిక్ష పరిశోధనలో భారత్ కు వెన్ను దన్నుగా నిలుస్తూ, టెలిమెడిసన్ కార్యక్రమానికి విశేషకృషిచేసింది.

**మోమితా దత్తా:** ఇస్రోలో తనదైన పాత్ర పోషిస్తూ, మేక్ ఇన్ ఇండియా కోసం కృషి చేస్తున్న భారతీయ భౌతిక శాస్త్రవేత్త మోమితా దత్తా అత్యంత ప్రశంసనీయమైన మహిళ.

**నందినీ హరినాథ్:** స్పెస్స్ పట్ల గల ఆసక్తి, ఆభిరుచి, ఈమెను అంతరిక్ష పరిశోధకురాలిగా నిలిపింది. ఇస్రోలో మహిళా శాస్త్రవేత్తగా పనిచేస్తూ, ఇస్రో చేపట్టిన అనేక ప్రాజెక్టుల్లో పాల్గొని అనేకసంవత్సరాలుగా అంతరిక్ష పరిశోధనలో ఈమె విశేష కృషి చేస్తున్నారు. ఫోర్ట్ గత సంవత్సరం విడుదల చేసిన నివేదికలో భారత్ కు చెందిన నిర్మలా సీతారామన్, రోషి నాదార్, కిరణ్ మజుందార్ షా వంటి మహిళలకు స్థానం దక్కింది.

**నిర్మలా సీతారామన్:** నిర్మలా సీతారామన్ కేంద్ర ప్రభుత్వంలో ఆర్థిక మంత్రిగా పనిచేస్తూ జులై 8వ సారి పార్లమెంటులో ఆర్థిక బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టి, ప్రపంచంలో ఒక ప్రముఖమైన మహిళగా స్థానం సంపాదించింది. స్వాతంత్ర్యానంతరం

భారతదేశ రెండవ మహిళా ఆర్థిక మంత్రిగా పనిచేస్తున్న ఘనత నిర్మలా సీతారామన్ కు దక్కింది. అంతకు ముందు ఆమె రక్షణ శాఖా మంత్రిగా పని చేసింది. భారతదేశానికి మొదటి మహిళా రాష్ట్రపతిగా ప్రతిభా పాటిల్ పని చేయగా, ప్రస్తుతం మరో మహిళ డ్రౌపది ముర్ము రెండవ మహిళా రాష్ట్రపతిగా బాధ్యతలు నిర్వహించడం భారతదేశ చరిత్రలో పెరుగుతున్న మహిళల ప్రాధాన్యతకు నిదర్శనం. మీరాకుమార్ లోక్ సభ మొదటి మహిళా స్పీకర్ గా, సుమిత్రా మహాజన్ లోక్ సభ రెండవ మహిళా స్పీకర్ గా పని చేసారు.

**జయలలిత:** సినీ నటిగా, రాజకీయ నాయకురాలిగా జయలలిత ప్రస్తానం మహోజ్వలంగా సాగింది. ఎన్నో అవమానాలు, ఎన్నో అవహేళనలతో రాజకీయాల్లో ఒడిదుడుకులు చవిచూసిన జయలలిత రాజకీయాల్లో తలలు పండిన వారిని సైతం ఢీకొట్టి తమిళనాడు ముఖ్య మంత్రిగా పనిచేసి, తమిళ ప్రజల అభిమానాన్ని చూరగొన్నారు.

**మమతా బెనర్జీ:** ఎన్నో పోరాటాలు చేసి, ఎంతో మంది రాజకీయ నాయకులను ఎదిరించి, దీడిగా, బెంగాల్ బెబ్బులిగా పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్య మంత్రిగా తనదైన శైలిలో బెంగాల్ రాజకీయాలను శాసిస్తున్న మమతా బెనర్జీ సాహసం మహిళల్లో మనోధైర్యాన్ని నింపింది. నేటి సమాజంలో అతివలు ఎదుర్కొంటున్న అన్యవస్థ పరిస్థితుల నుండి కాపాడి, అన్ని విధాలా వారిని

ఆదుకుని మగవారితో సమానంగా జీవించే అవకాశం కల్పించడానికి జరిగిన పోరాటాలు అంతిమంగా మహిళల పురోగతికి దారి తీసాయి. మహిళా దినోత్సవానికి కారణభూతమైనాయి. 12వ శతాబ్దంలో యూరప్, అమెరికాల్లో వెల్లువెత్తిన అనేక కార్మిక ఉద్యమాలు

మహిళల హక్కుల వైపు దృష్టి మళ్ళించాయి. దాని ఫలితమే మహిళా దినోత్సవానికి నాంది పలికింది. 1977లో ఐక్యరాజ్య సమితి మహిళల స్థితిగతులను మెరుగుపరచి, లింగ సమానత్వ సాధన కోసం కృషి చేయాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఒక తీర్మానం ఆమోదించింది. స్త్రీ, పురుషుల సమానత్వం కోసం 1945లో ఒక ఒడంబడిక జరిగింది. ఈ సంవత్సరంలో జరుగుతున్న మహిళా దినోత్సవంలో మహిళలకు సమానమైన గుర్తింపు, పురుషులతో సమానమైన హక్కులు లభించడానికి కృషి చేయాలి. విద్య, ఉపాధి అవకాశాల కోసం గతంలో జర్మనీ, స్విట్జర్లాండ్, ఆస్ట్రీయా వంటి దేశాల్లో అనేక మహిళా ఉద్యమాలు జరిగాయి. తరువాతి కాలంలో ప్రపంచమంతా మహిళా శక్తిని గుర్తించి, గౌరవించడం ప్రారంభించింది.

ప్రపంచంలో మేరీ క్యూరీ, ఎలిజబెత్ బ్లాక్వెల్, జేన్ గుడాల్ వంటి మహిళలు శాస్త్రవేత్తలుగా ఎంతో పేరు ప్రఖ్యాతులు గడించారు. భారతదేశంలో ఆనందీభాయి జోషి, జానకి అమ్మూళ్, రాజేశ్వరీ ఫటర్సీలు మహిళా శాస్త్రవేత్తలుగా రాణించారు.

ఆకాశంలో సగం అతివ అంటూ ఒకవైపు పొగడ్డలతో స్త్రీలను ముంచెత్తడం, మరోవైపు స్త్రీలపై అణచివేత కొనసాగించడం ద్వంద్వ నాలుకల ధోరణికి అడ్డం పడుతున్నది. స్త్రీలను శారీరకంగా, మానసికంగా హింసించి అనందించడం మానవ లక్షణాలు కోల్పోయిన దుర్బుధులు చేసే వికృత క్రీడలో ఒక భాగం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా స్త్రీలపై ఇంకా అనేక అరాచకాలు, అత్యాచారాలు కొనసాగుతున్నాయి. పశుపాంచలతో స్త్రీలను హింసించి, హతమార్చే నీచ సంస్కృతి మారాలి. పాఠశాలలకు పంపించాలంటే భయం. పై చదువులు చదవించాలంటే భయం. ఉద్యోగాలు చేయాలంటే భయం. అంతెందుకు మాతృ గర్భం నుండి జన్మించిన మరుక్షణం నుండే ఆడజన్మకు అగచాట్లు ఎదురౌతున్నాయి. భ్రూణ హత్యల నుండి, లైంగిక అత్యాచారాల వరకు, వరకట్టు వేధింపుల నుండి, హత్యల వరకు అనాదిగా స్త్రీ జాతి ఎదుర్కొంటున్న కష్టాలు వర్ణనాతీతం. స్త్రీని అగౌరవంగా చూస్తూ, శీల హననానికి గురిచూసే ఆటవిక ప్రవృత్తి మారాలి. ఇదో రంగుల ప్రపంచం. అనునిత్యం వినూత్నమైన సంఘటనలతో నిత్య సూత్రంగా కనిపించే కృత్రిమ ప్రపంచంలో జీవించడమే ఆధునిక నాగరికత నేర్పిన అరుదైన విద్య. మానవత్వం స్థానంలో 'పశుత్వం' ప్రబలితూ అలాంటి అమానుషత్వాన్నే కనులారా వీక్షింపి, మనసారా ఆస్వాదించి, ఆరాధించే మనస్తత్వంతో ఆటవిక నాగరికత పునరాంభం కాబోతున్నది. బాలికలను, యువతులను చెరబట్టి, చంపడం అత్యంత ఘోరం. ఇటీవల ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని కృష్ణా జిల్లాలో నాలుగేళ్ల చిన్నారిపై లైంగిక దాడి జరిగింది, అనకాపల్లి జిల్లాలో 8వ తరగతి చదువుతున్న బాలుడు ఒక బాలికపై లైంగిక దాడి చేసాడు. శ్రీకాకుళం జిల్లాలో 4వ తరగతి చదువుతున్న చిన్నారిపై అత్యాచారం చేసిన సంఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. దేశ వ్యాప్తంగా స్త్రీలపై అనేక అత్యాచారాలు కొనసాగుతున్నాయి. సహజీవనం, ప్రేమలంటూ చివరికి ప్రాణాలు తీస్తున్న సంఘటనలు చూస్తున్నాం. గత సంవత్సరం కోల్ కతా హాస్పిటల్ సెమినార్ హాల్ లో విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి వెళ్ళిన పి.జి ట్రెసి దాక్టర్ పై అత్యాచారం జరిగిన సంఘటన దేశాన్ని కుదిపేసింది. దీనికి సంబంధించి నిందితుడైన సంజయ్ రాయ్ కి జీవిత ఖైదు విధించారు. కోల్ కతాలోని ఆర్ట్ కార్ మెడికల్ కాలేజీ హాస్పిటల్ లో జరిగిన సంఘటనపై సుప్రీంకోర్టు తీవ్రంగా స్పందించింది. ఆసుపత్రుల్లో కూడా ఇలాంటి దాడులు, అత్యాచారాలు, హత్యలు జరుగుతుంటే ఇంకా మహిళలకు బయట రక్షణ ఎక్కడుంటుంది? ఇటీవల ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని కంచికవల్లలో ఒక బి.టెక్ విద్యార్థినిపై లైంగిక దాడి చేసి, ఆ దృశ్యాలను వీడియోలో బంధించి, బ్లాక్ మెయిల్ చేసిన సంఘటన తర్వాత తల్లిదండ్రులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడం జరిగింది. 2014లో జరిగిన నిర్భయ సంఘటన ప్రజల్లోనూ, ప్రభుత్వాల్లోనూ చలనం కలిగించింది. కానీ హేయమైన ఈ సంఘటన తర్వాత కూడా అత్యాచారాలు ఆగడం లేదు. కఠిన చట్టాలు కూడా అఘాయిత్యాలను ఆపడం లేదు. ఉత్తరప్రదేశ్, కేరళ, మహారాష్ట్ర, ఢిల్లీ, బీహార్ రాష్ట్రాల్లో



క్రైమ్ రేటు అధికంగా ఉంది. వివిధ రాష్ట్రాల్లో గ్రామీణ ప్రాంతాల కంటే, అర్బన్ ప్రాంతాల్లో నేరాల సంఖ్య అధికంగా ఉందని నేషనల్ క్రైమ్ రికార్డ్స్ బ్యూరో నివేదిక తేటతెల్లం చేస్తున్నది. అరుణాచల ప్రదేశ్, జార్ఖండ్, అస్సాం రాష్ట్రాలు నేరాలకు నిలయంగా మారిపోతున్నాయని, ఒంటరిగా ప్రయాణించడం, బీకట్ల ప్రయాణించడం మంచిది కాదనే సంకేతాలు వెలువడుతున్నాయి. ఇటీవలి టెక్నాలజీ ఆధారిత వీడియోలు మహిళా ప్రపంచాన్ని అతలాకుతలం చేస్తున్న విషయం విదితమే. మహిళల గౌరవాన్ని మంటగలుతున్న సాంకేతిక మాధ్యమాల పట్ల జాగరూకత వహించాలి. కవిత్యంలో, కల్పనలో, శిలలో, శిల్పంలో, చిత్రలేఖనంలో అతివను అతిగా కీర్తిచే వర్తమాన కాలంలో యథార్థంగా జరుగుతున్నదేమిటి? కలలో కీర్తిచబడే ఇంటికి ఇల్లో ఒరిగేదేమిటి? ఒక కన్ను కన్నీటిలికి రెండో కంట పన్నీలొకడు. కేవలం పురుషుల వలనే ప్రగతి సాధ్యపడదు. సమాజ వికాసానికి స్త్రీ పురుషలిద్దరి సహకారం అవసరం. స్త్రీలను హింసించిన సమాజం అభివృద్ధి చెందదు. కష్టాలు, కన్నీళ్లు, మానసిక స్పృందనలు ఇరువురికీ సమానం. ఇది మానవ లక్షణం. ఆడ, మగ అనే లింగ వివక్షతతో స్త్రీని ఆర్థికంగా, సామాజికంగా, శారీరకంగా, మానసికంగా అణగారోక్కి వేధించడం అరాచక పర్యాసికి పరాకాష్ఠ. మంచి చెడులు ఆధారంగా, వ్యక్తిత్వం ఆధారంగా గౌరవం, గుర్తింపు రావడం సహజం. మంచి చెడులను ఎంచి చూసి, వ్యక్తిత్వాన్ని అంచనా వేయాలి. లింగ బేధాన్ని, బలాన్ని బట్టి సమాజంలో స్త్రీ, పురుషుల స్థానం నిర్ణయించరాదు. పొందికగా, ఒడ్దికగా జీవించడం ఇరువురి సిద్ధాంతం కావాలి. అధికృతా భావంతో, అరాచక వాదంతో మగువల ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాలను హరించడం పైశాచికత్వం. పురాణ కాలంలో, ప్రాచీన కాలంలోనూ మహిళలు విశేషంగా రాణించారు. సమాజం చేత వూజింపబడ్డారు. అయితే ఈ ఆధునిక కాలంలో ఇంకా మహిళలకు నిజమైన స్వేచ్ఛ లేకపోవడం శోచనీయం. స్వేచ్ఛ అంటే వివిధ రంగాల్లో ఎదగడానికి, రాణించడానికి కల్పించబడే అనువైన మార్గం. ఇలాంటి మార్గాలను మూసేసి బంధించడం సబబు కాదు. వ్యక్తిత్వం ప్రధానంగా స్త్రీ, పురుషుల గుణగణాలను అంచనా వేయాలి. లింగ బేధాన్ని బట్టి మగువలకు ఖేదం కలిగించరాదు.

ఆకాశంలో సగం అవనికి వరం 'అతివ'. "క్షమయా ధరిత్రి...." అనే కవి వర్ణన ఉవిదల ఓరిమికి ఒక చిరు ప్రశంస. ముజ్జెగాలకే ముచ్చెమటలు పట్టించిన మగువల ఖ్యాతి శిఖర సమానం. ఇంతలను వర్ణించడానికి కవుల కలాలు, గాయకుల గళాలు సరిపోవు. మహిలో మగువల శక్తియుక్తులు మహాత్మరమైనవి. ఏ రంగంలోనైనా రాణించగల నేర్పరితనం నెలతకు వరం. అతివలను కీర్తించడంలోనే కాకుండా, నేటి ప్రపంచంలో స్త్రీ వ్యక్తిత్వానికి విలువనిచ్చి, సాధికారత వైపు నడిపిస్తే ప్రపంచ ప్రగతి వాయి మనో వేగంతో దశ దిశలా విస్తరిస్తుంది.



**పరుగు**

పరుగున వచ్చి విజయవాడ నుంచి విశాఖపట్నం వచ్చే బస్సు ఎక్కించింది, తన స్నేహితురాలు విరజ. పచ్చని ప్రకృతి అందాలను చూస్తోందే కానీ బుర్ర నిండా ఆలోచనలే! ఎందుకు తన జీవితం ఇలా మారింది. భర్త, కన్న కొడుకు కోడలు అందరూ తనని దూరం పెట్టారు. ప్రాణ స్నేహితురాలు అయిన విరజ కూడా వాళ్ళ ఇంట్లో ఉంటే తన భర్త ఒప్పుకోడని చెప్పింది. ఒకరోజు పనిమనిషి మల్లి, కాఫీ టేబుల్ మీద పెట్టి వెళ్ళిపోతుంటే, “మల్లి, నువ్వు కూడా నాతో మాట్లాడువా!” అని అడిగేసరికి, “నీతో మాట్లాడుతూ కూర్చుంటే ఎలా అవుతుందమ్మా! నాలుగు ఇళ్లల్లో పని చేసుకొని బతకాలి కదా!” అని వెళ్ళిపోతూ, పక్కవాళ్ళ పనిమనిషి రమణమ్మతో మాట్లాడుతోంది. ఆ మాటలన్నీ తన చెవిని పడుతున్నాయి. “అనంతమ్మకి ఎలా ఉంది? అసలు జబ్బు ఏంటంటా?” అని అడుగుతోంది రమణమ్మ. “అదేదో మాయదారి ఎయిడ్స్ అట. పరాకుగా అటు వైపు కూడా ఎల్లమాకా.... అది అంటువ్యాధట” అని చెప్తోంది మల్లి. ఒక్కసారి అవంతి కుడి చెయ్యి గుండెల మీదకు చేరింది “నాకు ఈ మాయదారి జబ్బు ఎలా వచ్చింది? నేను నా అత్తగారి విషయంలో మానవత్వం లేకుండా ప్రవర్తించాను. ఒకరోజు భర్త ఇంటికి వచ్చి, “అమ్మకి ఒంట్లో బాగోలేదు, టీటీ వచ్చింది. మందులు ఇప్పించి జాగ్రత్తగా చూస్తే తగ్గిపోతుంది అవంతి. అమ్మని మన దగ్గరికి తీసుకొస్తాను” అన్నాడు భర్త. “ఆ జబ్బు నా పిల్లలకి అంటుకుంటే నేనేం చేయాలి? ఇక్కడికి తీసుకు రావడానికి వీలేదు. దిక్కు లేకపోతే బోలెడు అనాధ శరణాలరాలు ఉన్నాయి, అక్కడికి పంపించండి”. కొంచెం కూడా జాలి లేకుండా ప్రవర్తించింది. ఆమె ఒంటరితనం భరించలేక ఎక్కడికో వెళ్ళిపోయింది. ఆ పాపమే ఈ రోజు ఇలా వెంటాడింది. ఇప్పుడు తన కూడా ఒంటరి అయిపోయింది. ఆ బాధ భరించలేక ప్రాణ స్నేహితురాలు అయిన విరజ దగ్గరకు వచ్చింది. ఎంతో ఆప్యాయతగా ఆదరించిన విరజ, తన జబ్బు తెలిసిన తర్వాత, “అమ్మా! మా ఆయనకు తెలిస్తే నిన్ను ఇక్కడ ఉండనివ్వరు. నాకు తెలిసిన అనాధ శరణాలయం ఉంది. అక్కడికి వెళ్ళు. అందరూ బాగా చూస్తారట” అంటూ నన్ను బస్సు ఎక్కించింది.

అలా అని భర్తని అనుమానించలేదు. ఆ విషయంలో అతను శ్రీరామచంద్రుడే!

**తనదాకా వస్తే..**



విశాఖపట్నం చేరేసరికి సూర్యుడు పశ్చిమాద్రిని చేరుకుంటున్నాడు. పరిసరాలు ఎరుపు రంగుని సంతరించుకుంటున్నాయి. ఇంకా ఎండ పొడలు భూమిని తాకుతూనే ఉన్నాయి. సాయంత్రం ఐదు గంటలకు విశాఖపట్నం కాంప్లెక్స్ లో బస్సు దిగింది అవంతి. అక్కడ ఉన్న ఆటో ఎక్కి ఆడ్రస్ చెప్పింది. ఒక అరగంట తర్వాత శరణాలయం ముందు ఆటో ఆపాడు. ఆటో దిగి, అతనికి డబ్బులు ఇచ్చి లోపలికి వెళ్ళింది అవంతి. చాలామంది తన వయస్సు వాళ్ళ ఇంకా పెద్దవాళ్ళు అక్కడ ఉన్నారు.

పెద్ద పెద్ద అక్షరాలతో అన్నపూర్ణమ్మ అనాధ శరణాలయం అని ఒక పెద్ద బోర్డు తగిలించి ఉంది. ఒకామె వచ్చి,

“కూర్చోండమ్మా, మా అమ్మగారు వస్తారు” అని చెప్పి, “మంచినీళ్లు కావాలా?” అని అడిగి లోపలకు వెళ్ళిపోయింది. ఒక పెద్దావిడ తన వైపు వస్తోంది. కాస్త దగ్గరికి వచ్చాక ఆమెను చూసి గతుక్కుమంది అవంతి. ఆమె తన అత్తగారు అన్నపూర్ణ. వచ్చిన వెంటనే ఆమె కాళ్ల మీద పడి నమస్కరించింది అవంతి. ఆమె కూడా ఆశ్చర్యపోయింది. “నువ్వా! అవంతి ఏమైంది? ఎందుకు ఇంత నీరసంగా ఉన్నావు? ఎక్కడి నుంచి వస్తున్నావ్?” అంటూ ప్రశ్నల వర్షం కురిపించింది. ఏడుపు తప్ప మాటలు రావడం లేదు తనకి. “సరే లోపలికి రా” అంటూ తీసుకెళ్ళింది. అక్కడున్న వారందరినీ పరిచయం చేసింది. ఈలోపు కాఫీ తీసుకోచ్చి ఇచ్చింది. అందరూ ఎంతో ప్రేమగా కలిసి మెలిసి ఉన్నారు అక్కడ. ఆరోజు రాత్రి అన్నం కలిపి నోట్లో పెట్టింది అత్తయ్య. అంతటి ప్రేమమూర్తిని ఎలా వదులుకున్నానో! “ఈరోజు హాయిగా రెస్ట్ తీసుకో! దేని గురించీ ఆలోచించకు” అని చెప్పి వెళ్ళిపోయింది అత్తగారు. తనకి నిద్ర ఎలా పడుతుంది! “భర్త, కొడుకు, కోడలు ఏం చేస్తున్నారో! వారికి చెప్పకుండా వచ్చినందుకు ఏం కంగారు పడుతున్నారో! అసలు ఈ జబ్బు ఎలా వచ్చింది?” అని ఆలోచిస్తుంటే ఒక విషయం గుర్తొచ్చింది. తన చిన్నాన్న కొడుకువెళ్ళికి వెళ్ళినప్పుడు ఆటో యాక్సిడెంట్ అయింది. తన కాలికి డెబ్బు తగిలి బాగా రక్తం పోవడం వల్ల ఆటో అతనే రక్తం ఇచ్చాడు. ఈ ఆటో అతని వల్లే తనకి జబ్బు వచ్చుంటుంది. తను ఏ తప్పు చేయలేదు.

అలా అని భర్తని అనుమానించలేదు. ఆ విషయంలో అతను శ్రీరామచంద్రుడే!

అలా ఆలోచిస్తున్న తనకి అర్ధరాత్రి తర్వాత ఎప్పటికో నిద్ర వట్టింది. “అవంతి, లేమ్మా, కాఫీ తాగు” అంటూ నిద్ర లేపింది అత్తగారు. అత్తగారికి తన విషయమంతా చెప్పే కానీ ఏమి తాగాలని అనిపించలేదు. అత్తగారు ఏమీ అడగలేదు. “అత్తయ్యా, మీరు కూర్చోండి, మీతో మాట్లాడాలి” అని చెప్పి అక్కడ ఉన్న కుర్చీ తెచ్చి వేసి ఆమెకు జరిగిందంతా చెప్పింది. “నా తమ్మమీ లేదు అత్తయ్యా. నేను ఏ తప్పు చేయలేదు” అంటూ బోరున ఏడ్చింది. “ఏడవకు అవంతి, ఇక్కడ ఉన్న వాళ్ళందరూ ఏ తప్పు చేయకుండా శిక్ష అనుభవిస్తున్నవాళ్లే! ఆనాడు ఇదే పరిస్థితిలో నన్ను ఒక

పెద్దాయన ఆడుకొని చూడకపోతే నేను ఇలా ఉండేదాన్ని కాదు. వీళ్ళందరి ఆదరాభిమానాలతో నా జబ్బు కూడా తగ్గిపోయింది. మనకు ఏ జబ్బు అయినా వచ్చిందంటే ఎంత బాధ పడతామో, ఎదుటివారి విషయంలో కూడా అలాగే ఉండాలి. ఒకరి బాధలు ఒకరు పంచుకుంటూ కలిసిమెలిసి ఆదరాభిమానాలతో ఉంటే ఏ జబ్బు దరిచేరదు. జబ్బుతో ఉన్న వాళ్ళని దూరం పెట్టకుండా వాళ్లకి ధైర్యాన్ని ఇవ్వాలి. వాళ్ల పట్ల కొంచెం ప్రేమ చూపించాలి. మందులతోనే ఏది తగ్గదు. మానవత్వం ఉండాలి. నీకు ఉన్న జబ్బు మాట మరచిపోయి అందరినీ ప్రేమగా చూడడం, తన పర బేధం లేకుండా కలిసిపోయి ఉంటే ఏ జబ్బు అయినా నయమైపోతుంది” అని చెప్పి అందరితో కలిసి పని చేయడంలో మునిగిపోయింది అత్తగారు. ఆమె బాటలోనే నడిచింది అవంతి.

# కరిగిపోవా....

ఓ... చెలీ  
 నీపై కవితాధారలు కురిపిస్తున్న  
 ఈ కవి  
 కలం  
 అలిసిపోదెందుకో?  
 భావాలు ఉత్తుంగ  
 తరంగాలై  
 ఉవ్వెత్తున కడలి  
 అలల్లా  
 ఎగిసి  
 పడతాయెందుకో?  
 నిమిషమైనా తోచదు  
 నీ ఊసు లేకుంటే  
 నీ చిరునవ్వు  
 నయాగరపు  
 జలపాతం  
 నీ కనులే  
 పసిడి గనులు  
 నీ చూపులే  
 నాలో గుచ్చుకున్న  
 విరితూపులు



నాలో మంచులా....

నీ గుండెలో  
 గువ్వలా ఒదిగిపోనా...  
 నా మది మందిరాన  
 గుడికట్టి దేవతలా  
 నిను కొలవనా....  
 కోరి వచ్చానని అలుసుగ  
 తీసుకోవుగా...

ఓ... చెలీ  
 వెన్నెల లేని  
 కాలువకు  
 వేకువే లేదన్నట్లు  
 నీ దరి లేకుంటే  
 ఈ ప్రియుడికి  
 మనుగడే లేదు  
 ఇది ముమ్మాటికి  
 నిజం  
 కరుణించగ రావా  
 ఓ... నా  
 ప్రియసఖీ  
 కరిగిపోవా

- కొరుప్రోలు హరనాథ్



# నదిలో ఆట

ఒకప్పుడు..  
 నది నిండుగా పారేది  
 పైకి కనిపించని  
 ఆనందం అది.  
 కింద అనంత ప్రవాహపు జోరు  
 ఔను మరి.. అది జీవ నది  
 ఇప్పుడు..  
 శుష్కించిన ముఖంలోని కన్నీటి ధార  
 ఔను..  
 డ్యాములలో నీరు పారడం లేదు  
 నది రెండు ఒడ్డులలో  
 ఆక్రమణల ఆవాసం ఇసుక రవాణాల  
 ప్రవాహం జోరు  
 అప్పటి గజ ఈతగాళ్లకి బదులుగా  
 గల్లీ క్రికెట్ ఆడుకుంటున్నాం.

- ఈ.ఎస్.మాధవన్

# ఈ కారిం క్రిస్టం

# నీటి చారికలు

కొన్ని ప్రాంతాల్లో  
 బతుకులు తోక్కివేయబడతాయి,  
 సూర్యుడు  
 కన్నుల్లో ఇంకిపోయి  
 కన్నీటిని కాజేస్తాడు.  
 కొండ కింద నీడలు  
 నీడల కింద పురాతన శవం.  
 నీటి చెలమను లాక్కిని,  
 యాన బతుకుల గోసల్లో  
 ముల్లులు దించి,  
 అమాంతం ఒక డేగ ఎగురుతుంది.  
 డేగ ముక్కలోని పురుగు  
 ప్రాంతాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంది,

అడవిని కాల్చి  
 ఎడారి నిర్మిస్తుంది.  
 ఇక్కడి రాళ్ల మీది నీటి చారికలు,  
 వట్టిపోయిన రైతుల నరాలు,  
 ఎండిపోయిన డోక్కుల్లాంటి కొమ్ములతో  
 కరువుకు సాక్ష్యంగా నిలిచిన  
 ఒక్కగానొక్క వృక్షం  
 పాలిండ్లు కోల్పోయిన తల్లి.  
 మట్టి పెల్లల కింద  
 గతం తాలూకు పనిముట్లు వివస్రలై  
 చివరిసారిగా నోరు తెరిచి ప్రాణాన్ని  
 ముద్దాడతాయి.  
 బతుకు ఒకేలా ఉండదు,  
 అన్ని ప్రాంతాల బతుకు  
 ఒక్కటి కాదు.

- జాని తక్రెడశిల

# మా యవ్వ ప్రేమ!

మా యవ్వ ఓ పిచ్చింది  
 మా ఆకలిని తన ఆకలి అనుకుంటుంది  
 మా ఆయ్యెన్ని తిట్టినా ఓపుతదిగానీ,  
 మమ్మల్నో మాటంటే కయ్యానికి  
 దిగుతది.  
 మా యవ్వకి మా కడుపు మీదే యావ!  
 ఏ రోజున్నా అన్నమో, రొట్టో లేక  
 కూరో తక్కవడితే,  
 ఆ పూట- మేం తింటే మా యవ్వ  
 కడుపు నిండుతది.  
 నిజంగా మా యవ్వ పిచ్చిదే  
 ఏనాడన్నా మేం దోస్తులతోనివోయి  
 ఇంటికి రాకపోతే  
 మా యవ్వకు పానం పోయినట్లయితది  
 మేమొక్క మాటంటే,  
 లోపల ఏడుస్తదేగానీ మా మనసు  
 నొప్పియ్యది.  
 మా యవ్వ మనసు నొచ్చితే  
 మాది నొచ్చినట్టు కాదా?  
 ఎన్ని చెప్పినా మా యవ్వ పిచ్చిది!  
 ఒట్టి పిచ్చిది కాదు.. ప్రేమ పిచ్చిది.

- బాలాజీ పోతుల

పశువుల కన్నా నీవంగా  
 దిగజారేది నువ్వే!  
 దేవతల కన్నా ఉన్నతంగా  
 ఎదిగేదీ నువ్వే.  
 నీ దురాశల స్వార్థాలతో  
 అందరికీ నరకాన్ని సృష్టిస్తావు.  
 నీ సహాయ పరమార్థాలతో  
 స్వర్గాన్నే బభ్రవికి తీసుకొనానకూతవు.



ఓ మనిషీ!  
 స్వార్థంతో దిగజారుతావో  
 పరమార్థతో ఎదుగుతావో,  
 పై నుండి కిందికి  
 పడిపోకుండా  
 కింది నుండి పైకి ప్రగతిని సాధించే  
 నీ జీవితం ఒక నిచ్చెన!

- డా॥ వాసాల వరప్రసాద్



**వేసవి**  
 మొదలయ్యింది కదా! మీ పాక శాస్త్ర నైపుణ్యం చూపించడానికి ఇదే మంచి అవకాశం. రుచికరమైన స్ట్రాబర్లుతో ఘోభారంభం చేయండి. ఇంటిల్లపాటి మనసు దోచేయండి..



**క్రీస్పీ కార్న్**



పచ్చిమిర్చి- రెండు, ఉల్లి కాడల తరుగు- పావుకప్పు, టమాటో సాస్-పావుకప్పు, చిల్లీసాస్-చెంచా, సన్నగా తరిగిన క్యాప్సికమ్ ముక్కలు-పావు కప్పు, వెనిగర్-చెంచా, సోయాసాస్-చెంచా, ఉప్పు-తగినంత.  
**తయారీ :** ఒక పాత్రలో మొక్కజొన్నపిండి, మైదా, ఉప్పు, మిరియాల పొడి చెంచాన్నర నీళ్లు పోసి కలిపి అందులో మొక్కజొన్న గింజల్ని కలిపి.. డీప్ ఫ్రై చేసుకోవాలి. ఎక్కువగా ఉన్న నూనె పీల్చుకొనేందుకు ఒక టీష్యూ పేపర్ పై వేసుకోవాలి. వేరే కడాయిలో.. కొద్దిగా నూనె వేసి, వెల్లుల్లి పలుకులు, పచ్చిమిర్చి వేయించుకోవాలి. తర్వాత సన్నగా తరిగిన ఉల్లికాడలు, క్యాప్సి కమ్ ముక్కలని ఒక నిమిషం వేయించుకోవాలి. ఇందులో టమాటో సాస్, చిల్లీ సాస్, సోయాసాస్, వెనిగర్ వేశాక డీప్ ఫ్రై చేసి పెట్టుకున్న కార్న్ గింజలు, ఉప్పు వేసి వేయించుకుంటే క్రీస్పీ కార్న్ సిద్ధం.

**రుచికరమైన స్ట్రాబర్లు**



**ప్రాన్స్ 65**

**కావాల్సినవి :** రొయ్యలు-250 గ్రా, పసుపు-పావు చెంచా, మిరియాల పొడి- పావు చెంచా, జీల కర్రపొడి- అర చెంచా, ఉప్పు-తగినంత, ధనియాల పొడి-చెంచా, కారం-చెంచా, మొక్కజొన్న పిండి-చెంచా, సెనగపిండి- చెంచా, బియ్య ప్పిండి- ఒక చెంచా, కరివేపాకు-రెబ్బ, నిమ్మరసం-చెంచా, తగినంత నూనె.

**తయారీ :** పసుపు వేసి రొయ్యల్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. గిన్నెలో రొయ్యలు, మసాలా పొడులు, పిండ్లు వేసి రొయ్యలకు బాగా పట్టించాలి. చివరగా నిమ్మరసం, ఉప్పు వేసి మరోసారి కలపాలి. మసాలా పట్టించిన రొయ్యలని నూనెలో వేయించుకుంటే ప్రాన్స్ 65 సిద్ధం.

**కావాల్సినవి :** స్వీట్ కార్న్-కప్పు, మైదా-రెండు చెంచాలు, మిరియాల పొడి- అరచెంచా, వెల్లుల్లి పలుకులు- అర చెంచా, ఉప్పు- తగినంత, నూనె- వేయించడానికి సరిపడా, **టాంపరింగ్ కోసం:** నూనె-రెండు చెంచాలు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు- మూడు,

**కావాల్సినవి :**

బోనలెస్ చికెన్-500సగ్రా మారినేషన్ కోసం: అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్-చెంచా, ఉప్పు-తగినంత, కారం-చెంచాన్నర, పసుపు-పావుచెంచా, ధనియాల పొడి-అరచెంచా, వెనిగర్-చెంచా, కొత్తిమీర తరుగు-చెంచాన్నర, గుడ్డు-1, మొక్కజొన్న పిండి-చెంచాన్నర, **కోటింగ్ కోసం:** బ్రెడ్ క్రంబ్స్ - ముప్పువు కప్పు, కార్న్ ఫ్లేక్స్ పొడి-కప్పులో మూడో వంతు, ఉప్పు-అరచెంచా, కారం-

**చికెన్ పాప్ కార్న్**



చెంచా, నూనె- వేయించడానికి సరిపడ.  
**తయారీ :** ఒక పాత్రలో చికెన్ వేసుకుని మారి

నేషన్ చేయడానికి కావాల్సిన పదార్థాలన్నీ బాగా కలిపి ఫ్రీజర్లో రెండు గంటలపాటు ఉంచాలి. మరొక పాత్ర తీసుకుని దీనిలో కోటింగ్ కోసం మొక్కజొన్న పిండి, బ్రెడ్ క్రంబ్స్, కార్న్ ఫ్లేక్స్ పొడి, ఉప్పు, కారం వేసి బాగా కలపాలి. మారినేట్ చేసి సిద్ధంగా పెట్టుకున్న చికెన్ ముక్కలని ఈ కోటింగ్ పొడిలో వేసి దొర్లించుకోవాలి. వీటిని నూనెలో ఎర్రగా వేయించుకుంటే చికెన్ పాప్ కార్న్ సిద్ధం. వెజ్, నాన్ వెజ్ ఏ స్ట్రాబర్లు చేసినా పదార్థాల్ని ఒకటి రెండు గంటలు మారినేట్ చేసి పెట్టుకుంటే ఆ రుచి ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది.

**చట్ పటా ఆలూ..**

**కావాల్సినవి :** బేబీ ఆలూ (చిన్న బంగాళా దుంపలు)-15 (ఆలూ ముక్కలు కూడా తీసుకోవచ్చు), ధనియాల పొడి-రెండు చెంచాలు, కారం-చెంచా, ఆమ్లచూర పొడి-రెండు చెంచాలు, గరంమసాలా- చెంచా, వేయించిన నువ్వులు-రెండు చెంచాలు, సోంపు పొడి-చెంచా, ఉప్పు-రుచికి తగినంత, నూనె-తగినంత, కరివేపాకు-రెబ్బ.

**తయారీ :** బంగాళా దుంపల్ని ఉడికించి పొట్టు తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. వీటిని నూనెలో ఎర్రగా వేయించుకోవాలి. స్ట్రా వెలిగించి మరొక కడాయి పెట్టుకుని కొద్దిగా నూనె వేయాలి. నూనె వేడెక్కితే అందులో కరివేపాకు, వేయించిన ఆలూ, పైన చెప్పుకొన్న మసాలా పొడులు వేసి రెండు నిమిషాలు వేయించుకుంటే చట్ పటా ఆలూ సిద్ధం.



**శరీరంలో** ఉన్న ఎర్ర రక్తకణాలు తగ్గిపోతే దానినే రక్తహీనత లేదా ఎనీమియా అంటారు. పైకి కనిపించని తీవ్ర రుగ్గుతలలో రక్తహీనత ఒకటి. పురుషుల కంటే మహిళలను ఎక్కువగా వేధించే రక్తహీనతను ముందుగా తెలుసుకోకపోతే అనేక రుగ్గుతలకు కారణం అవుతుంది. ఈ తరహా కేసులు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పెరిగిపోతున్నాయి. రక్తకణాల్లో ఉండే హిమోగ్లోబిన్ ప్రాణవాయువును ఊపిరితిత్తుల నుంచి శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు తీసుకెళ్తుంది. అనారోగ్యకర జీవనశైలి అలవాట్లు కలిగి ఉన్న ఈ రోజుల్లో వ్యాధులు సర్వసాధారణం.

## ఇనుములో ఆరోగ్యం మెండు

శ్వాసను సరిగ్గా తీసుకోలేని పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటున్నా, కొద్ది నిమిషాల నడక, తక్కువ శారీరక శ్రమ కూడా శ్వాసకు ప్రతిబంధకంగా మారుతున్నారా రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారనే అర్థం. రక్తహీనత రక్తంలోని ఇనుము, విటమిన్ బి-12 కోల్పోవడంవల్ల కి



కారణమవుతుంది. ఈ రెండు పోషకాలు ఊపిరితిత్తులకు తగిన ప్రాణవాయువును సరఫరా చేయడానికి దోహద పడుతుంటాయి. మంచు ముక్కలు, పెప్పిల్ ముక్కలు, మెయింట్, గోడకు రాసిన సున్నం మొదలైన వాటిని తినాలన్న కోరిక ఉంటే, లేదా వాటి వాసన తగిలినప్పుడు వాటి మీదకు మనసు మళ్ళుతూ ఉంటే, రక్త హీనతతో బాధపడుతున్నారని అర్థం. నాలుక, కనరెప్పల కింద, గోళ్లు తెల్లగా పాలిపోయినట్లు ఉన్నా, దేహం బలహీనంగా అనిపిస్తున్నా, నిరాసక్తత పెరుగుతున్నా, సాధారణ పనులకే ఆయాసం వస్తున్నట్లు గమనించినట్లయితే, రక్తహీనతకు గురయ్యారని అర్థం.

రక్తం తక్కువ కావడానికి ప్రధానంగా మూడు కారణాలుంటాయి. ఐరన్ ఉండే ఆకుకూరలు, బెల్లం, మాంసాహారాల వంటి పదార్థాలతో పాటు సమతుల్యతగల ఆహారాన్ని తీసుకోకపోవడం రక్తహీనతకు కారణమవుతుంది. చిన్న పిల్లలకి మలబినర్హత తర్వాత చేతులు నబ్బితో కడుక్కునేలా అలవాటు చేయాలి. ఇనుము ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకునేటట్లు చేయాలి. యుక్త వయస్సు నుంచి సంతానం పొందే వయసు మధ్యలో ఉన్న స్త్రీలందరికీ మీ ప్రాంతంలోని ఏఎన్ఎమ్ సహాయంతో ఉచితంగా లభ్యమయ్యే ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలు తీసుకోవాలి. ఈ జాగ్రత్తలతో పాటు సరైన ఆహారం అవసరం. సగటున రోజుకి ఒక వ్యక్తికి 2000 మిల్లీగ్రాముల ఇనుము అవసరమవుతుంది. రక్తహీనతతో బాధపడేవారు ముఖ్యంగా ఇనుము ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను బాగా తీసుకోవాలి. రోజూ తీసుకొనే ఆహారంలో బెల్లం, రాగులు, రాగిముద్ద, సజ్జలు, బెల్లంతో తయారు చేసిన వేరుశనగ ఉండలు, నల్లద్రాక్షపళ్ళు, బాదం, సపోటా, యాపిల్, మామిడి, సీతాఫలం, బోప్పాయి, పువ్వుకాయ, వెల్రి, స్ట్రాబెరీ, రాస్బెర్రీ, కిస్మిస్, దంపుడు అలుకులు, దంపుడు బియ్యం, నల్ల నువ్వులు, ఆప్రికాట్, ఖర్జూరం, బీట్‌రూట్, బీన్స్, గోధుమ

గడ్డిరసం (వీట్‌గ్రాస్), ఉల్లికాడలు, తోటకూర, మునగాకు, తాజా ఆకుకూరలు ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. వీటితోపాటు సి విటమిన్ ఉండే ఉసిరి, బఠాయి, నిమ్మ, నారింజ తీసుకుంటే శరీరం ఇనుముని బాగా గ్రహిస్తుంది. మాంసకృత్తులతో పాటు ఇనుము అనే పోషక పదార్థం ముఖ్యంగా అవసరం. ఎనీమియాకు గురైన వ్యక్తి శరీరంలో ఎర్ర రక్తకణాలు (రెడ్ బ్లడ్ సెల్స్) ఆర్ బిసి లేదా ఎరిత్రోసైట్స్) సంఖ్య తగ్గిపోతుంది. రక్త పరీక్షలో ఆర్ బిసి కొంటే ద్వారా రోగి రక్తంలో ఎన్ని ఎర్రరక్తకణాలు ఉన్నాయనే విషయాన్ని తెలుసుకోవచ్చు. రక్తంలో ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య 38 శాతం నుంచి 48 శాతం వరకూ ఉంటుంది. కౌమార దశలో ఇనుము పోషకం ఎక్కువగా అవసరం అవుతుంది. నెలసరి మొదలయినప్పటి నుంచి దీని అవసరం రెట్టింపు ఉంటుంది. పైగా మన దేశంలో ఈ పోషకం

వల్ల రక్తహీనతకు గురయ్యేవారే ఎక్కువ సంఖ్యమెంటే వేసుకున్నా, ఆహారమే తీసుకున్నా వెంటనే కాఫీలు, టీలు తాగకూడదు. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం, పప్పుళ్ళు వంటివాటికి దూరంగా ఉండాలి. లేదంటే వీటిల్లో ఉండే టానిన్ ఇనుమును శరీరం అందుకోకుండా అడ్డుపడుతుంది. అలాగే ఐరన్‌ని మాత్రల రూపంలో తీసుకునేవారు ఖాళీ కడుపుతో వేసుకోవాలి. దానివల్ల ఆ పోషకం త్వరగా అందుతుంది. లేదంటే పళ్ళరసంతో తీసుకోవచ్చు. ఆది కుదరకపోతే టాబ్లెట్

వేసుకున్నాక విటమిన్ సి ఎక్కువగా లభించే జామ, బోప్పాయి, ఆరెంజ్ వంటి పండ్లను తీసుకోవాలి. మాంసాహార పదార్థాలైన చికెన్, లివర్, గుడ్డులోని పప్పుసానల్లో ఇనుము ఎక్కువగా లభిస్తుంది. అదే శాశాహారులు అయితే వేయించిన సెనగపప్పు, ఉలవలు, బొబ్బర్లు, పెసలు, ఎర్రపప్పులను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. గోరుచిక్కడులో ఐరన్‌తో పాటు ఫోలిక్ యాసిడ్ కూడా ఎక్కువగా లభిస్తుంది. అలాగే కరివేపాకు, గోంగూర, పుదీన, మెంతికూర, మునగాకు, తోటకూర వంటి వాటిలో ఐరన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. రోజూ కనీసం ముప్పై గ్రాముల వల్లీలు తినగలిగితే వాటినుంచి 1.5 మి.గ్రా. ఇనుము శరీరానికి అందుతుంది. ఎండుద్రాక్ష, నల్లద్రాక్ష, ఖర్జూరం వంటివి తినవచ్చు. చుక్కకూర, పాలకూర, పుదీనాలలో ఫోలిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. పచ్చి బఠాణి, గోరుచిక్కడు, కమలాపండు.. వంటి వాటిలో కూడా ఫోలిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది.

మాంసాహారంలో పీతలు, చేపలు, లివర్, కోడిగుడ్డుతో పాటు కొంత మొత్తంలో పాల పదార్థాలైన చీజ్‌ల నుంచి బీ12 లభిస్తుంది. తక్కువ కేలరీలు కలిగిన పాలు, పెరుగుని ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు. ఇనుము పుష్కలంగా ఉండే బాదం, జీడిపప్పు, ఎండు ఖర్జూరాలను నిత్యం తీసుకోవాలి. రోజూ మార్చి రోజు కచ్చితంగా తాజా ఆకుకూరలను తీసుకోవాలి. సోయాబీన్ తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఎండుకంటే ఇది దేహానికి పోషకాలను గ్రహించే శక్తినిస్తుంది. క్యారట్, ముల్లంగి, టమాటాలు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. సాధారణ ఉప్పు కంటే అయోడిన్ ఉప్పును వాడటం ద్వారా ఇనుము లోపం వల్ల వచ్చే రక్త హీనతను నివారించవచ్చు.

**మరోమార్గం:** ఆహారపదార్థాలను ఇనుప పాత్రల్లో వండకొని తింటే ఒంటికి కొంత ఇనుము పట్టి రక్తహీనత నుండి బయట పడడానికి బాగా దోహదం అవుతుందని హెమటాలజిస్టులు, పరిశోధకులు అంటున్నారు.



## స్కూల్నిచ్చే వ్యాసాలు

అభినవ ప్రచురణలు(తిరువపతి) ఈ పుస్తకం వెలువరించింది. జీకెఎస్ రాజా సార్కి ఈ పుస్తకం అంకితం చేసారు రచయిత. గల్లా అరుణకుమారి స్వీయ చరిత్ర ఆవిష్కరణ సభలో ఈ పుస్తక రచన (..చూసి నేర్చుకోండి)తో ఆరంభమై పాఠకులారా! మిమ్మల్ని క్షమించలేను అంటూ రాసిన వ్యాసంతో 8 భాగాలుగా ఈ పుస్తక రచన సాగుతుంది. అమెజాన్లో పుస్తకాల అమ్మకాలు, పుచ్చలపల్లి సుందరయ్య, తరిమెల నాగిరెడ్డి, కొండపల్లి సీతారామయ్య, సాకం నాగరాజు, వెంకటరత్నం, పతంజలి; అబ్బూరి వరద రాజేశ్వరరావు, బాపు, ప్రజాశక్తి లక్ష్మయ్య, మిట్టారోడ్డి, పుస్తకం, 1984లో ప్రారంభమైన ఉదయం పత్రిక, గోపాల

### పుస్తక సమీక్ష

చక్రవర్తి, ఎబికె ప్రసాద్ లాంటి వారితో 'నామిని' అనుభవాలు, సంఘటనలు, ఉప సంపాదకునిగా ఎన్నో జ్ఞాపకాలు.. పాఠకుల్ని చివరి పేజీ దాకా ఏక బిగువున చదివిస్తాయి. 'పచ్చనాకు సాక్షిగా' శీర్షిక ఆ రోజుల్లో లక్షలాది మంది పాఠకుల్ని అలరించింది. సినబ్బు కథలు నందూరి రామమోహనరావు తిప్పి పంపుట, పురాణం సుబ్రమణ్య శర్మ వీక్షిలో అచ్చు వేయడం లాంటి అలనాటి పత్రికాల-ఎడిటర్లు, ప్రచురణ సంగతులు నేటి కాలం రచయితలకు, జర్నలిస్టులకు స్ఫూర్తి కలిగిస్తాయి. వ్యాసాల రూపంలో అందించిన ఆక్షర 'పూలహారం' ఇది.

(ప్రముఖుల జీవితాల 'పూలహారం'-రచయిత: నామిని సుబ్రమణ్యం నాయుడు, పేజీలు:80; వెల: రూ.100/-; ప్రతులకు: విశాలాంధ్ర బుక్ హౌస్ బ్రాంచీలు; నవోదయ బుక్, కాచీగూడ, హైదరాబాద్)

- తంగిరాల చక్రవర్తి

## విలువైన వ్యాస సంపుటి

ప్రింట్, ఎలక్ట్రానిక్... మీడియా ఏదైనా అంతర్భుజనం సృష్టించగలిగితేనే అది సంపదన వార్త. 'వార్తలు సమాప్తం-లోపలి కథ మొదలు' జర్నలిస్ట్ పి.వి.రావు, హృదయ సంఘర్షణల మెథామథనానికి దర్శనంగా ఆవిష్కృతమైన వ్యాస



సంకలనం. 54 వ్యాసాల అంశాలు, విస్తృతంగా, విశ్లేషణాత్మకంగా వ్యాఖ్యాతగా జర్నలిస్ట్ పి.వి. సునీత హృదయ స్పందనలను వ్యక్తీకరిస్తున్నాయి. 'సెల్ఫీ' ముందు మాటలో వ్యాస రచయిత ప్రస్తావించినట్లుగా, వ్యాస ప్రక్రియ చేపట్టి వెలితి పూడ్చుకోవటం, పాఠకులకు కూడా ఈ వ్యాసాలు చదివి అటువంటి చదివి

అటువంటి ప్రేరణ కలిగించటంలో రచయిత కృతకృత్యులు కాగలిగారు. యువతను, రైతాంగాన్ని, జన సామాన్యాన్ని చైతన్యపరిచే హెచ్చరికలున్నాయి. చందాల కేశవదాసు, సీతారామ్ ఏమూరి వంటి సంస్కరణలున్నాయి. ప్రకృతి విధ్వంసం, రైతుల ఆత్మహత్యలు, హరిత హారం, నిర్భయ ఘటనపై వేదన, సింగరేణి మణిమకుటం.. ఇలా ఎన్నో వార్తలు.. అంతటితో ముగింపు లేకుండా వ్యాసాలుగా రూపుదిద్దుకొన్నాయి. వార్తలు అన్నీ అప్పటికప్పుడు సమాప్తం అయినట్లు భ్రమించవేసినా, అంతరంగంలో పైకి కనపడని అలజడి సృష్టిస్తాయి. అప్పుడే లోపలి కథ మొదలు. వ్యాస ప్రక్రియ ద్వారా భావాలను వ్యక్తీకరించి, ఎక్కడి వెలితినో పూడ్చుకున్న జర్నలిస్ట్ పి.వి.రావు కథనాలు అందరూ చదవాల్సిందే.

(వార్తలు సమాప్తం.. లోపలి కథ మొదలు-రచయిత: పి.వి.రావు; వెల: రూ.199/-; ప్రతులకు: తెలంగాణ పబ్లికేషన్స్, 1వ అంతస్తు, ఇం.నం.1-1-80/15, ఆర్టిసి ఎక్స్ రోడ్స్, ముషీరాబాద్, హైదరాబాద్, తెలంగాణ)

- జయసుర్య

## అందాయి



### రంగస్థల ఋక్తులు

సంకలనం: ప్రభు ఎమ్మెస్సె ప్రతులకు: ప్రభు ఎమ్మెస్సె సి-811, యన్జిఓసి కాలనీ, వనస్థలిపురం, హైదరాబాద్-70

### మధురోహాలు

రచయిత: డా॥ ఎం.కె.రాము ప్రతులకు: రసమయి పబ్లికేషన్స్ 1-4-880/2/36/1 గాంధీనగర్, హైదరాబాద్-80.

### నగరంలో మరమానవి

సైన్స్ ఫిక్షన్ నవల రచయిత: డా॥ మధుచిత్తర్వు ప్రతులకు: నవోదయ బుక్ హౌస్ కాచీగూడ, హైదరాబాద్.

### జీవన చదరంగం

కథాసంపుటి రచయిత: కూర చిదంబరం నవోదయ బుక్ హౌస్ కాచీగూడ, హైదరాబాద్

### కపిరి.. నవల

రచయిత: డా॥ వి.ఆర్.రాసాని ప్రతులకు: నవోదయ బుక్ హౌస్ కాచీగూడ, హైదరాబాద్. విశాలాంధ్ర బుక్ హౌస్ సుల్తాన్ బజార్, హైదరాబాద్.

### కథల మండువ

మా కనపర్తి ముషాయిరా-2 రచయిత: రమేశ్ చెప్పాల ప్రతులకు: అన్ని ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

### రక్త చందనం (ముఖాముఖితో)

నవల రచయిత: డా॥ వి.ఆర్.రాసాని

ప్రతులకు: నవోదయ, విశాలాంధ్ర పుస్తక కేంద్రాలు హైదరాబాద్ ఎమెస్కో, విజయవాడ.

### అణా లీ (కథాసంపుటి)

రచయిత: టి.ఎస్.ఎ.కృష్ణమూర్తి ప్రతులకు: టి.ఎస్.ఎ.కృష్ణమూర్తి 111-169-16, రామారావు కాలనీ, మదనపల్లె-517 326, అన్నమయ్య జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్

### దాతా పీర్

రచయిత: హృషికేశ్ సులభ్ అనువాదం: డా॥ పుట్టపర్తి నాగపద్మిని ప్రతులకు: అన్ని ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

### నాన్నంటే...

రచన: సుజల గంటి ప్రతులకు: నవోదయ బుక్ హౌస్ కాచీగూడ, హైదరాబాద్



## ఆపదలో ఆదుకునేది

**కథ**

ఒక అడవిలో ఒక కోతి ఉంది. అది అడవిలో ఏ జంతువుకు ఏ కష్టం వచ్చినా సాయం చేస్తూ ఉండేది. అదే అడవిలో ఒక నక్క ఉంది. అడవిలోని జంతువులన్నీ కోతిని మెచ్చుకోవటం చూసిన నక్కకు, తన బతుకు మీద తనకే విరక్తి కలిగింది. “అందరూ నన్ను గుంటనక్క, జిత్తులమారి వెదు అంటారు. నేను ఇతరులకు వెదు చేయడం మానేస్తాను. కోతిలాగా సాయం చేస్తాను. నా మీద ఉన్న వెడ్డ పేరును పోగొట్టుకుంటాను” అనుకుంది. అప్పటి నుండి తను అనుకున్నట్టుగానే ప్రవర్తించసాగింది. నక్కలో వచ్చిన మార్పుకు అడవి జంతువులన్నీ సంతోషించాయి.



యాతన పడింది. దయా హృదయం కలిగిన కుందేలు నక్కకు వైద్యం చేయసాగింది.

“కుందేలు మామా, నేను కూడా కోతిలాగా అడవిలో జంతువులకు సాయం చేస్తున్నాను కదా. కోతిని చూడటానికైతే చాలా జంతువులు వచ్చాయి. సాయంగా నిలిచాయి. నా విషయంలో అలా జరగలేదు. ఎందుకని?” అని కుందేలు నక్క అడిగింది నక్క. కుందేలు నవ్వి “అబ్బుదూ, కోతి చేసే సాయానికి, నువ్వు చేసే సాయానికి తేడా ఉంది” అంది. “ఏమిటి ఆ తేడా?” అడిగింది నక్క. కోతి తను చేసే సాయానికి ప్రతిఫలాన్ని ఆశించదు. సాయం చేసినందుకు ఎవరైనా ఏదైనా ఇచ్చినా పుచ్చుకోదు. సాయం అంటే అది. కానీ నువ్వు ఎవరికీ సాయం చేసినా ఎంతో కొంత ప్రతిఫలం ఆశిస్తావు. ఏదో ఒకటి ఆశించి చేసేది సాయం కాదు స్వార్థం. అందుకే నీకు సాయం చేయటానికి ఏ జంతువూ రాలేదు. నిస్వార్థంగా మనం చేసే సాయం మనకు ఆపద కలిగినప్పుడు ఏదో ఒక రూపంలో మనల్ని ఆదుకుంటుంది” చెప్పింది కుందేలు. ఆ రోజు నుండి కోతిలాగా కుందేలులాగా నిస్వార్థంగా సాయం చేయటం అలవాటు చేసుకుంది నక్క.

- కళ్లేపల్లి తిరుమలరావు

ఒకసారి కోతికి జ్వరం వచ్చింది. వారం రోజులు కళ్ళు తెరవకుండా పడుకుంది. అప్పుడు కుందేలు కోతికి వైద్యం చేసింది. కోతిని చూడటానికి అడవిలో ఉన్న జంతువులన్నీ వచ్చాయి. కోతికి సాయంగా ఉన్నాయి. కొద్ది రోజుల్లో కోతికి జ్వరం తగ్గింది.

కొంతకాలం గడిచింది. ఒకసారి నక్క కాలికి ముల్లు గుచ్చుకుంది. కాలికి బీము పట్టినందువల్ల నక్క నడవలేని స్థితికి వచ్చింది. తిండికి చాలా



ర  
ం  
గు  
లు  
బ  
య  
ం  
డి!

దారిచూపండి!



2 మార్చి, 2025

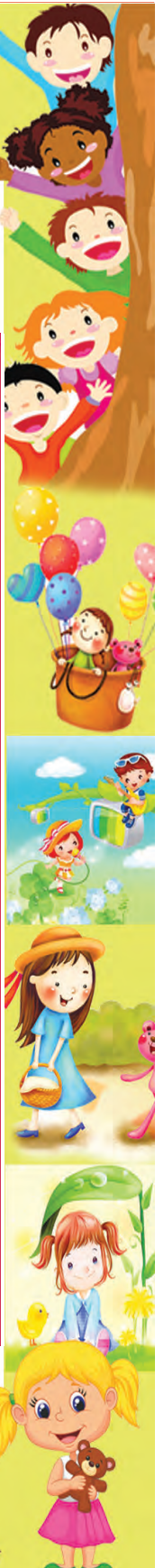
16 ఆదివారం వార్త







# వార్త ఆదివారం



బాల గేయం

## విరులు తరులు

తోటకి పువ్వులు  
అందం  
ఇంటికి పిల్లలు  
అందం  
నింగికి జాబిల్లి  
అందం  
విద్యకి వినయం  
అందం  
సంధ్యకి సూర్యుడు  
అందం  
రాత్రికి చంద్రుడు  
అందం  
ధాత్రికి విరులే  
అందం  
వాకిలికి ముగ్గే  
అందం  
ఎంకికి సిగ్గే  
అందం  
కన్నుకి కాటుక  
అందం  
వెన్నెల రేయికి  
అందం  
మనిషికి మమతే  
అందం  
పనులకి పాటే  
అందం  
ఆటకు విడుపే  
అందం  
బాటకు తరులే  
అందం

- జి.నరేంద్రబాబు

## హలో ఫ్రెండ్స్...

చిన్నారుల ప్రశ్నలకు  
వార్త సిఎడి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్



### గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

ఎన్. గోపాల్, కర్నూల్

**ప్రశ్న:** మన దేశంలో పెట్రోలు ఎక్కడ తయారవుతుంది?

**జవాబు:** వాస్తవానికి పెట్రోలియంను శుద్ధిచేసి, పెట్రోల్ను సాధించడంలో మన దేశం అంతర్జాతీయ ఖ్యాతిని పొందింది. అస్సాం రాష్ట్రంలోని డిగ్ బాయ్ రిఫైనరీ ప్రపంచ దేశాలలో మొట్టమొదటి పెట్రోలియం రిఫైనరీ. దీనికి పునాది 1867లో ఏర్పడింది. ఆ ప్రాంతంలో రైల్వే ట్రాక్ నిర్మాణం జరుగుతుండగా, కార్మికులకు జిగురు పదార్థం కనిపించింది. ఆ పరిసర ప్రాంతంలోనే ఒకచోట చిక్కటి నల్లనిద్రవం కొద్ది కొద్దిగా ఉబుకుతూ పైకి రావటం గమనించారు. రైల్వే అధికారి ఒకరు దీనిని గమనించి, ఒక కార్మికుడితో డిగ్, బాయ్ (అబ్బాయి, తప్ప) అన్నాడు. ఆ ప్రదేశమే తొలిసారిగా పెట్రోలియం బయల్పడిన ప్రాంతమై, డిగ్ బాయ్ నామకరణంతో చిరస్థాయి నందుకుంది. స్వాతంత్ర్యసిద్ధికి పూర్వం ఆ తరువాత కూడా ఈ రిఫైనరీ ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని సంతరించుకుని దేశప్రతిష్ఠను ఇనుమడింపచేసింది.

బి. శిరీష, నిజామాబాద్

**ప్రశ్న:** తుమ్ములు ఎందుకు వస్తాయి?

**జవాబు:** నాసికా రంధ్రాల్లోగాని, కోశాల్లోగానీ, ఏదైనా అంతరాయం కలిగినా లేదా నాసికా కండరాలు ఎక్కువ ప్రవించినా తుమ్ము వస్తుంది. అలా ఏర్పడిన అంతరాయాన్ని తొలగించేందుకు శరీరం తీసుకునే చర్యే తుమ్ము. దీని ద్వారా ఊపిరితిత్తుల్లోని గాలి ముక్కుల ద్వారా బలంగా బయటకు వస్తుంది. ఫలితంగా ముక్కుల్లోని అనవసర పదార్థాలు బయటపడతాయి. తుమ్ముముందు గొంతు, నోటిలోని కండరాలు, శ్వాస స్వల్పంగా స్తంభిస్తాయి. కనురెప్పలు మూసుకుంటాయి. తుమ్ము ఆశుభమూ కాదు, అనర్థమూ కాదు.

2 మార్చి, 2025

ఆదివారం వార్త 17



**రంజాన్** మాసం ప్రారంభం అయ్యింది. నెలవంకను చూసిన వెంటనే తరావీహ్ నమాజ్ను ప్రారంభించారు. ఉపవాస దీక్షలు ప్రారంభం అయ్యాయి. దివ్యఖుర్ఆన్ ఆవిర్భావించిన పవిత్ర మాసం రంజాన్, 23 సంవత్సరాల పాటు అల్లాహ్ జిబయిల్ ద్వారా దివ్యఖుర్ఆన్లోని 30 కాండాలను మహమ్మద్ సొల్లె అలా సొల్లంకు

అంటారు. ఈ నెలలో తాను ఆచరించే ఆధ్యాత్మిక చింతనకు ఒక్కొక్క మంచి పనికి 70 రెట్లు ప్రతిఫలం లభిస్తుంది. అన్ని మాసాల కన్నా రంజాన్కు ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. మానవుడు ఆచరించాల్సిన ఐదు సూత్రాల్లో నాలుగు ఆచరించే అవకాశం లభించిందని చెప్పవచ్చు. ఈమాన్ (కలిమా,) నమాజ్, రోజా, జకాత్ల ఆచరణకు

**ఎస్.రహంతుల్లా**

సంబంధించి దివ్యఖుర్ ఆన్లో సూరాయే ఖదర్లో పేర్కొన్నారు. ముస్లింలు పవిత్రంగా భావించే మరో మూడు గ్రంథాలు ఇంజిల్, తవారత్, జబుర్లలో కొన్ని అంశాలను సవరణలు చేసారు. కానీ దివ్యఖుర్ఆన్ సరాసరి అల్లాహ్ నుంచి అందిన సజరానాగా చెప్పబడుతుంది. కాబట్టి ఈ గ్రంథానికి ఎనలేని ప్రాధాన్యత సంఠరించుకుంది. దివ్యఖుర్ ఆన్లో పేర్కొన్న 'ఇన్నాఅస్సల్నా' అనే సూరాను 'సూరా ఖదర్' అంటారు. దివ్యఖుర్ ఆన్లో మొత్తం 114 సూరాలు(మంత్రాలు), 6666 ఆయాత్(వాక్యాలు)లు ఉన్నాయి. ఈ సూరాలో ఇలా పేర్కొన్నారు. ఓ మానవులారా, విధి విధానాలకు సంబంధించి ఓ పవిత్ర గ్రంథం దివ్యఖుర్ఆన్ను మీకు అందించాను. దివ్య మాసం రంజాన్ అని గుర్తించండి చిట్టచివరి ప్రవక్త మహ్మద్సొల్లె అలాఅలైహోసొల్లాం సూచించిన విధానాలు, సూచనలు తూ.చ. తప్పక అనుసరించాల్సిన మాసంగా రంజాన్గా భావించారు.

పవిత్ర దివ్యఖురాన్ దివి నుంచి భువికి వచ్చిన పవిత్ర మాసం కాబట్టి ఈ మాసం మిగిలిన 11 మాసాల కన్నా మిన్న అని చెబుతారు. ప్రతి మసీదులో ఇస్లాం మత వ్యాప్తికి కృషి చేసిన ప్రవక్తల గురించి చిట్టచివరి ప్రవక్త సేవల్ని సోదాహరణంగా వివరిస్తారు.

అలాగే రంజాన్ మాసంలో ఆచరించాల్సిన ఉపవాసదీక్షలను (రోజా) గురించి దీక్షలు పాటించేవారు ఆచరించాల్సిన నియమ నిబంధనలను గురించి వివరిస్తూ- ధనవంతులు ఆచరించాల్సిన నియమాలను తెలియజేస్తున్నారు.

**వరాల జల్లుకు నెలవు**

పంపబడింది. ఇస్లాం మతంలో మానవుడు ఆచరించాల్సిన ఐదు ధర్మాల్లో నాలుగు ఆచరించటానికి వీలుగా రంజాన్ నెల ఉంది. మారుతున్న కాలానుగుణంగా రంజాన్ మాసంలో ఖుర్ ఆన్ పఠనం జరుగుతుంది.

ప్రపంచంలో అన్ని ప్రాంతాల్లో ఒకే విధంగా ఆచరించే విధానం ఈ మాసంలో ఉంటుంది. ఒక్కొక్క యేడాది పది రోజుల పాటు ముందుకు వస్తుంది. ఈసారి వేసవి ప్రారంభంలో వచ్చింది. ఉపవాస దీక్షలు కఠోరంగా ఆచరించటం ఆనవాయితీ. చిన్నా, పెద్దా తేడా లేకుండా ఉపవాస దీక్షలు ఆచరించటం, ఐదు పూటల నమాజు క్రమం తప్పక క్రమశిక్షణతో ఆచరించటం గమనించదగ్గ విషయం. ఈ నేపథ్యంలో మసీదుల్లో నిర్వాహకులు అన్ని ఏర్పాట్లు చేసారు.

**పండగల్లో మొదటిది రంజాన్**

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ముస్లింలు ఆచరించే పండుగల్లో మొదటిది రంజాన్. రంజ్ అంటే దహించటమని అరబ్బీలో అర్థం. జాన్ అంటే ప్రాణమంటారు. అంటే మానవునిలోని చెడును దహింపజేయటమని అర్థం. మానవుడు నిత్యం పాపాల్ని చేస్తూ జీవితాన్ని గడుపుతుంటాడు. అయితే తాను చేసే తప్పుల్ని మన్నించి ఇక మీదట తాను దైవ మార్గాన నడుచుకుంటానని అల్లాహ్ వద్ద దీన పదనంతో, అశునయనాలతో మోకరిల్లి క్షమాభిక్ష అడిగే పవిత్ర మాసం రంజాన్



రంజాన్ మాసంలో ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంది. అయితే హజ్ అనేది ఐదో సూత్రం. ఇది ధనవంతులు నిర్వహించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి దీనికి బక్రీద్ మాసంలో అవకాశం కల్పించబడింది. దీనివల్ల మానవుడు సంపూర్ణ మానవతా వాదిగా, మానవ రూపంలోని దైవదూత గుణసంపన్నుడుగా పరివర్తన చెందాలన్నది లక్ష్యం. అందుకే అల్లాహ్ సృష్టిలో ఏ జీవరాశికి ఇవ్వనటువంటి బుద్ధి కుశలత, విచక్షణ మానవునికి ప్రసాదించాడు.

**దివ్య ఖుర్ఆన్ ఆందిన దివ్యమాసం!**

ముస్లింలు ఎంతో పవిత్రంగా భావించే 'దివ్యఖుర్ఆన్' మానవాళికి అందిన దివ్యమాసం రంజాన్. ఈ రోజు ప్రాధాన్యతకు





మీరు తెలిసీ, తెలియక చేసిన పాపాలకు నిప్పుతికి ఆధ్యాత్మిక చింతన చేయటం వల్ల అందిస్తాను. పబ్లిఖదర్ రాత్రి నుంచి సూర్యోదయం వరకు ఈ విధంగా నా దూతలు నా గురించి తపింపే నా భక్తుల మనోరథాల్ని తీర్చటానికి వస్తారని ఈ అవకాశాన్ని ప్రతి ఒక్కరు సద్వినియోగం చేసుకొని స్వర్గప్రాప్తి కోసం కృషి చేయమని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి రాత్రి మరొకటి లేదని స్పష్టం చేసారు.

**తరావీహ్ ప్రాధాన్యత**

రంజాన్ మాసానికి ముందు షాబాన్ మాసం వస్తుంది. ఈ మాసం దైవ ప్రవక్త మహమ్మద్ సొల్లాలా సొల్లం సూచించే మార్గదర్శకాలకు అవకాశం అయితే రంజాన్ మాసం వస్తుందనే ముందు పిలుపుగా చెప్పవచ్చు. రంజాన్ మాసంలో ప్రతి ముస్లిం ఆచరించే నమాజుల్లో రాత్రి వేళల్లో నిర్వహించే తరావీహ్ నమాజ్ ఎంతో ప్రాముఖ్యత సంతరించుకుంది. ప్రతి ఒక్కరు రాత్రి వేళల్లో దివ్యఖుర్ ఆన్ లోని 30 కాండాల్లో ఒక్కొక్క కాండాన్ని పఠిస్తారు. ఈ నమాజులను ఒక్కొక్క ప్రాంతంలో ఒక్కొక్క విధంగా ఆచరిస్తారు. ఉత్తర భారతదేశంలో ముస్లింలు ఒక నెలలో పది సార్లు దివ్యఖుర్ ఆన్ ను పఠించి తరావీహ్ నమాజు ఆచరిస్తారు. కానీ తిరుపతి జిల్లాలోని మసీదుల్లో రోజుకొక కాండం చొప్పున పఠిస్తారు. 27 రోజుల్లో 30 కాండాల్ని పూర్తి చేస్తారు. 27వ రాత్రి “పబ్లిఖదర్”అంటారు.

**ఉపవాస దీక్షల ప్రాధాన్యత**

దివ్యఖురాఆన్ లోని సూరా 2-183లో ఇలా పేర్కొనబడింది. విశ్వాసం కల్గిన మానవులారా! పూర్వ ప్రవక్తల అనుయాయులకు ఏ విధంగా ఉపవాస దీక్షలు విధిగా విధించబడ్డాయో అలాగే ప్రస్తుతం ఉపవాసాలు విధిగా పాటించాలని నిర్ణయించినట్లు దీని వల్ల భయభక్తులు కలుగతాయి. ఇంతటి చారిత్రక ప్రాధాన్యత సామాజిక భావం కల్గినటువంటి ఉపవాసాల ముఖ్యోద్దేశ్యాల్ని లక్ష్యాల్ని అల్లాహ్ స్పష్టంగా విశదీకరించారు. నైతిక, మానవీయ విలువల్ని బాధ్యతా భావాన్ని

పెంపొందించుటకే వీటిని ఫరజ్గా ఆదేశించారు. ఉపవాస దీక్షల్ని పాటించే వారు కొన్ని నియమ నిబంధనల్ని ఆచరించాల్సి ఉంటుంది. దినమంతా ఉపవాస దీక్ష ఆచరించేవారు అబద్ధాలు చెప్పకూడదు. ఇతరుల్ని దూషించకూడదు. ఇతరుల గురించి చెడుగా మాట్లాడకూడదు. పరదూషణ చేయరాదు. దేవుని ధ్యానంలో సత్సంధతతో నడుచుకోవాలి. మానవుడు కామ, క్రోధ, మద, మాశ్చర్యాల్ని అణచుకొని దీక్షను పాటించటం వల్ల ఆరోగ్య పరంగా కూడా ఎంతో మేలు చేకూరుతుందని దివ్య గ్రంథాల్లో పేర్కొన్నారు.

**పబ్లిఖదర్ రాత్రి ప్రాధాన్యత**

పబ్లిఖదర్ ప్రాధాన్యతకు సంబంధించి దివ్యఖుర్ ఆన్ లో ౬ ప్రత్యేకమైన మంత్రంలో (99వ సూరాలో) పేర్కొన్నారు. దివ్యఖుర్ ఆన్ ను దేవ దూతల్లో అతి ముఖ్యమైన జిబ్రీల్ సొల్లా అలాహ్ సొల్లాం అల్లాహ్ నుంచి సరాసరి చివరి ప్రవక్త అయిన మహమ్మద్ సొల్లా అలా ౬ సొల్లాంకు అందించారు. నాటి కాలమాన పరిస్థితుల్ని బట్టి ఈ దివ్యఖుర్ ఆన్ లో



నుంచి భువికి వచ్చిన ప్రవిత్ర మాసం కాబట్టి ఈ మాసం మిగిలిన 11 మాసాల కన్నా మిన్న అని చెబుతారు. ప్రతి మసీదులో ఇస్లాం మత వ్యాప్తికి కృషి చేసిన ప్రవక్తల గురించి చిట్టచివరి ప్రవక్త సేవల్ని సోదాహరణంగా వివరిస్తారు. అలాగే రంజాన్ మాసంలో ఆచరించాల్సిన ఉపవాస దీక్షలను(రోజా) గురించి దీక్షలు పాటించేవారు ఆచరించాల్సిన నియమ నిబంధనలను గురించి వివరిస్తూ అలాగే ధనవంతులు ఆచరించాల్సిన నియమాలను తెలిపారు.

**ఫిత్రా చెల్లించటం తప్పనిసరి**

రంజాన్ మాసంలో కుటుంబంలో బతికున్న ప్రతి ఒక్కరి పేర ఫిత్రాను నిరుపేదలు, అరబ్బీ పాఠశాలలకు చెల్లిస్తారు. “ఫిత్రా దానం చెల్లించనంత వరకు రంజాన్ మాసంలో ఆచరించే ఉపవాస దీక్షల ఫలం భూమ్యాకాశాల మధ్య వేలాడుతుంటాయని ప్రతీతి. దైవ సన్నిధికి చేరవనే చెబుతారు. అందుకే ఉపవాస దీక్షల ఫలాలు పొందాలంటే ఫిత్రా చెల్లింపు పట్ల నిర్లక్ష్యం వహించరాదు. దీనితో పాటు మరో గొప్ప సామాజిక ఫలం కూడా లభిస్తుంది. పేదలకు ఆర్థిక వెనులుబాటు లభిస్తుంది. అలాగే తాము సంపాదించిన సంపాదన మీద “జకాత్” చెల్లింపుకు సంబంధించి ధనవంతులు ఆచరించాల్సిన నియమాలను తెలిపారు. జకాత్ అంటే మన వద్ద వున్న అదనపు పైకంలో పేదలకు కొంత కేటాయించాలని



పేర్కొనబడింది. మక్కా నగరంలో 23 సంవత్సరాల పాటు రంజాన్ మాసంలోని పబ్లిఖదర్ నాడు ఆందించినట్లు పలుగ్రంథాల్లో పేర్కొన్నారు.

**ఆచరించాల్సిన విధి విధానాలు**

చిట్టచివరి ప్రవక్త మహ్మద్ సొల్లా అలా ఆలైహ్ సొల్లాం సూచించిన విధానాలు, సూచనలు తూ.చ తప్పక అనుసరించాల్సిన మాసంగా భావిస్తారు. పవిత్ర దివ్యఖురాన్ దివి

పేర్కొన్నారు. దాన్ని వివరిస్తున్నారు. వీటితో పాటు “ఇతికాఫ్” దీక్షల ప్రాధాన్యతను వివరించారు. ఇది సామాజిక శ్రేయస్సు కోసం అనుసరించే విధానం అన్నారు. దివ్యఖురాన్ లో మానవుని జన్మ అత్యున్నతమైనదనీ, అయితే ఈ జన్మ పరమార్థం తనకు అవకాశం వచ్చినందుకు భగవంతుని ప్రార్థిస్తూ పొరుగు వారికి సాయపడాలని సూచిస్తోందని మత గ్రంథాల్లో స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు.

## హేమంతం!

ఆ సమయంలో విహారి కారు అరకులోయ ఘాట్ రోడ్డులోకి ప్రవేశించింది. మంచుపల్ల దారి సరిగ్గా కనిపించటం లేదు. ప్రభాత సమయం కావడంతో లోయ అంతా తెల్లటి మంచు దుప్పటి కప్పేసినట్లు అనిపిస్తోంది. తూరుపు దిశ సింధూర వర్షాన్ని సంతరించుకుంటున్నది. లోయ అంతా మంచు దుప్పటి కప్పేయడంతో ప్రభాత కిరణాలు భూమిని ముద్దాడడానికి విశ్వప్రయత్నం చేస్తున్నాయి. లోయంతా పచ్చటి సిల్వర్ ఓక్ వృక్షాలతో అందంగా ఉంది. ఆ చెట్ల మధ్య నుంచి లోయలోకి ఏటాలుగా పడుతున్న భానుడి కిరణాలు ఒక తైల వర్ణచిత్రాన్ని గుర్తుకు తెస్తున్నాయి.

విహారి చాలా శ్రద్ధగా కారుని నడుపుతున్నాడు. ప్రభాత సమయం కావడంతో లోయంతా నిశ్శబ్దంగా ఉంది. అప్పుడప్పుడు పక్షల కిలకిలా రావాలు ఆ నిశ్శబ్దాన్ని భంగపరుస్తున్నాయి. విహారి పక్కనే అనుగీత కూర్చుని ఆ లోయ అందాలను వీక్షిస్తోంది. ఆమెకు ప్రకృతంబే చాలా ఇష్టం. విహారి, అనుగీత యూనివర్సిటీలో ఎమ్మె కలిసి చదువుకున్నారు. అనుగీత సౌందర్యరాశి. విహారి అందుకే ఆమెను ప్రేమించాడు. అయితే ఆమెతో ఆ విషయం చెప్పడానికి చాలా రోజులు పట్టిందతనికి. కానీ అప్పటికి ఆమెకు పెళ్ళి కుదరటంతో అతని ప్రేమ విఫలం అయింది.

తరువాత అనుగీత మనసులో అతని జ్వాలను రగిలించి పెళ్ళి చేసుకొని వెళ్ళిపోయింది. విహారికి ఎమ్మెలో బంగారు పతకం వచ్చింది. ఆ తరువాత అదే పట్టులోని కాలేజీలో ఇంగ్లీషు లెక్చరర్ గా ఉద్యోగం వచ్చింది. అతని తండ్రి ఎన్నో సార్లు పెళ్ళి ప్రయత్నాలు చేసినా విహారి అందుకు అంగీకరించలేదు. అతని ఒంటరిగా ఉండిపోయాడు. మనసు నిండా అనుగీతే ఉండటంతో చేసుకోకుండా ఉండిపోయాడు.

అలా అతని జీవితంలోంచి వెళ్ళిపోయిన అనుగీత ఐదు సంవత్సరాల తరువాత ఒక ఆర్ట్ ఎగ్జిబిషన్ లో మళ్ళీ కనిపించి అతన్ని ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తింది. వివాహమైనా అనుగీతలో ఏమాత్రం మార్పు లేదు. అదే సౌందర్యం. కాకపోతే ఆమె రెండేళ్ళ పిల్లను ఎత్తుకుని కనిపించింది.

విహారి ఆమె దగ్గరికి వెళ్ళి 'అనూ!' అని పిలవంతో ఒక్కసారిగా ఆమె ఆశ్చర్యపోయింది. ఆమెను 'అనూ' అని విహారి ఒక్కడే పిలుస్తాడు. ఆ సమయంలో అక్కడ విహారిని చూడగానే ఆమె ఆశ్చర్యానికి లోనయింది.

"అనూ! ఇన్నాళ్ళూ ఏమైపోయావు? ఈ ఐడేళ్ళు నిన్ను మరిచిపోలేక నరకం అనుభవించాను. ఎక్కడుంటున్నావు?" అని అడిగాడు.

"విహారి! ఎల్లుండి ఆదివారం అరకు వెళదాం. అప్పుడు అన్నీ చెబుతాను. ఇందులో నా నంబరు ఉంది" అంటూ ఓ కార్డు అతనికిచ్చి ఆమె వెళ్ళిపోయింది. ఆమె వెళ్ళిపోయినా ఆమె వదలి వెళ్ళిన మల్లెల పరిమళం చాలాసేపటి వరకు అతన్ని ఉక్కిరి బిక్కిరి చేసింది.

ఆ మర్నాడు ఇద్దరూ అరకులోయకి బయలుదేరారు. ఇంతలో కారు మొదటి మలుపుకు చేరుకోవడంతో విహారి ఆలోచనల్లోంచి బయటపడ్డాడు. అక్కడ నుంచి గాలికొండ లోయ అందంగా కనిపిస్తోంది. విహారి కారుని రోడ్డు

## గన్నవరపు నరసింహమూర్తి

పక్కన ఆపి దిగాడు. అనుగీత కూడా దిగి లోయని చూడసాగింది.



"అనూ! బయలుదేరిన దగ్గర్నుంచి మౌనంగా ఉన్నావు. ప్రకృతితో అంతగా మమేకమై పోయావా?" అన్నాడు విహారి నవ్వుతూ.

"విహారి, హి హు డజ్ నాట్ అండర్స్టాండ్ యువర్ సైలెన్స్ విల్ ప్రాపబ్లీ నాట్ అండర్స్టాండ్ యువర్ వర్డ్స్.. అని నేనెక్కడో చదివాను. నా మౌనం నీకు అర్థమైతే చెప్పి అవసరముండదు" అంది అనుగీత.

"అనూ, వర్డ్స్ కెన్ స్పింగ్ లైక్ ఎసిథింగ్, బట్ సైలెన్స్ బ్రేక్స్ ది హార్ట్.. అని నేను కూడా ఎక్కడో చదివాను. అందుకే నీ మౌనం నాకు బాధ కలిగిస్తోంది" అన్నాడు విహారి.

ఆ మాటలకు ఆమె విస్ఫూరిత నేత్రాలలో అతని వైపు చూసింది. ఇంతలో ఆమె ఫోన్ మోగింది వెంటనే ఫోన్ ఎత్తి "అమ్మా! నుమకి ఎలా ఉంది? దగ్గు తగ్గిందా?" అని అడిగింది గాబరాగా.

కొద్ది క్షణాల తరువాత "ఏమిటి? దగ్గు తగ్గలేదా? జ్వరం ఉందా? సరే నేను సాయంత్రానికల్లా వచ్చేస్తాను. ఇంకా బొర్రా గుహలు చేరుకోలేదు" అనీ చెప్పి కట్ చేసింది.

"నీ గాబరా చూస్తుంటే నీ తల్లి మనసు అర్థమవుతోంది. ఎంత తల్లివైతే మాత్రం దగ్గుకు అంతగా గాబరాపడాలా? తగ్గిపోతుందిలే. అయినా మీ అమ్మకి మనం అరకులోయ వెళుతున్నట్లు చెప్పావా?" అనీ అన్నాడు విహారి.

"తల్లికే ఆ గాబరా తెలుస్తుంది. మిగతా వాళ్ళకి అది సిల్లీగా కనిపిస్తుంది. రెండు రోజుల నుంచి దానికి విపరీతంగా దగ్గు వస్తోంది. ఈ సాయంత్రం దాన్ని డాక్టరు దగ్గరికి తీసికెళ్ళాలి. అపాయింట్మెంట్లు తీసుకున్నాను. అమ్మకి నీతో కలిసి బొర్రా గుహలు చూటానికి వెళుతున్నానని చెప్పాను" అని చెప్పింది అనుగీత.

ఇంతలో ప్రాక్ దిశ సింధూర వర్షాన్ని సంతరించుకుంటూ ప్రపంచాన్ని మేల్కొల్పడానికి ఆయత్తమవుతూ కనిపించింది.

# నువ్వు వస్తావని..





హరిత వర్షపు లోయ మీద ధవళ వర్షపు మంచుతెర, దాని మీద ప్రభాత సంధ్యా కిరణాలు పరావర్తనం చెందుతూ వున్న దృశ్యం ఒక తెలవర్ణ చిత్రాన్ని గుర్తుకు తెస్తోంది.

“అను! ఈ అందమైన లోయని చూస్తుంటే నీకేమైనా గుర్తుకు వస్తోందా?” అని అడిగాడు విహారి ఆ లోయను చూస్తూ.

అతని మాటలకు ఆమె ఆశ్చర్యంగా చూస్తూ “లేదు, నాకేమీ గుర్తుకు రావటంలేదు. అయినా ఈ లోయని నేనెప్పుడూ చూసినట్లు గుర్తులేదు” అంది.

“అను! మరొక్కసారి గుర్తుకు తెచ్చుకో. నీకు మరే ఇంత మతిపరువు అనుకోలేదు” అన్నాడు విహారి ఆమె వైపు ఆశ్చర్యంగా చూస్తూ.

ఆమె కొద్దిసేపు మోసం దాల్చి “లేదు విహారి నాకేమీ గుర్తుకు రావడంలేదు” అంది ఆలోచిస్తూ.

“నువ్వు ఇదివరకు ఒకసారి మనం ఇప్పుడు నిల్చున్న ఈ ప్రదేశం దగ్గరికి వచ్చావు. గుర్తుకు తెచ్చుకో” అన్నాడు విహారి ఆమెకు గుర్తు చేస్తూ.

“నేను ఇక్కడికి వచ్చానా?” ఆశ్చర్యంగా ఉంది నువ్వు చెబుతున్నది వింటుంటే. అయినా నాకు గుర్తుకు రావటం లేదు. ఈ సస్పెన్స్ భరించలేక పోతున్నాను.. నువ్వే చెప్పు” అంది అనుగీత.

“నీకు కొన్ని ఆసవాళ్ళు చెబుతాను. మనం ఆఖరి సంవత్సరం పరీక్షలు అవగానే ఇక్కడికి వచ్చాం. ఆరోజు నీతో ఒక ఆశ్చర్యకరమైన విషయాన్ని నేను చెప్పాను. ఒక్కసారి గతాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకో” అన్నాడు విహారి శూన్యంలోకి చూస్తూ.

ఆ మాటలు చెబుతున్నప్పుడు అతని స్వరంలో విపాదం వినిపించింది. ఆమె కొంచెంసేపు మోసం దాల్చింది.

“నువ్వు ఇదివరకు ఒకసారి మనం ఇప్పుడు నిల్చున్న ఈ ప్రదేశం దగ్గరికి వచ్చావు. గుర్తుకు తెచ్చుకో” అన్నాడు విహారి ఆమెకు గుర్తు చేస్తూ.  
 “నేను ఇక్కడికి వచ్చానా?” ఆశ్చర్యంగా ఉంది నువ్వు చెబుతున్నది వింటుంటే” అంది అను.

లోయంతా నిశ్శబ్దం ఆవరించింది. దూరంగా నీలాకాశంలో తెల్లటి కొంగల బారు మల్లెదండలా కనిపిస్తోంది.

“ఇప్పుడు కొద్దిగా గుర్తుకు వస్తోంది విహారి మనిద్దరం పరీక్షలు అవగానే అనంతగిరి జలపాతం దగ్గరికి వచ్చాం. కానీ ఆ రోజు నువ్వేం చెప్పావో గుర్తుకు రావటం లేదు” అంది అను.

“ప్రేమ ఎంత మధురమో ప్రియురాలు అంత కఠినం” అన్నాడో కవి. మీ ప్రియురాలు నా లాంటి ప్రేమ పిపాసులు చెప్పినవి ఏవీ గుర్తుండవు. ఆరోజు ఇదే లోయ దగ్గర మనం నిల్చున్న ఇదే ప్రదేశంలో నేను నీతో ‘నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను’ అని చెప్పాను. కానీ నువ్వు నిర్దాక్షిణ్యంగా నా ప్రేమను తిరస్కరించావు” అన్నాడు విహారి చెమర్చిన కళ్ళను తుడుచుకుంటూ,

అతని మాటలు ఆమె గుండెల్లో సూటిగా గుచ్చుకున్నాయి. “విహారి! అప్పటికే నా పెళ్ళి శ్రీహర్షతో నిశ్చయమైపోయింది. నాకా పెళ్ళి ఇష్టం లేదని చెప్పినా- మా నాన్నగారు అతను పెద్ద ఉద్యోగం చేస్తున్నాడని చెప్పి బలవంతంగా ఒప్పించారు. అందుకే ఆ రోజు నీ ప్రేమని కాదనవలసి వచ్చింది కానీ నువ్వంటే ఇష్టం లేక కాదు. నువ్వు మంచివాడివీ, గొప్ప మనసున్నవాడివనీ నాకు తెలుసు. అయినా అప్పుడు నేనేమీ చెయ్యలేని నిస్సహాయ స్థితిలో ఉన్నాను. అయినా నీ ప్రేమని కాదని తప్పు చేసాననీ ఇప్పుడనిపిస్తోంది. మళ్ళీ ఇప్పుడు కూడా నేను ఏమీ చెయ్యలేని అదే నిస్సహాయ స్థితిలో ఉన్నాను” అంది చెమర్చిన కళ్ళను తుడుచుకుంటూ.

అంతా నా దురదృష్టం.. సరే పద. ఇక్కడికి దగ్గర్లోనే కటిక జలపాతం ఉంది. అక్కడికి వెళదాం. చాలా బాగుంటుంది” అన్నాడు విహారి లేస్తూ. అనుగీత అన్యమనస్కంగా కారు దగ్గరకు నడిచింది. కొద్ది నిమిషాల్లోనే వాళ్ళ కారు జలపాతం దగ్గరికి చేరుకుంది. కారుని రోడ్డు పక్కన ఆపి అక్కడ నుంచి ఇద్దరూ లోయలోకి దిగటం మొదలు పెట్టారు.

పక్షుల కిలకీలా రావాలతో అప్పుడే ఆ లోయ నిడ్రలేస్తోంది. దూరంగా జలపాతపు హోరు జలతరంగణిలా వినిపిస్తోంది. నడిచే దారి నిట్టనిలువుగా కిందకు వాలి ఉండటంతో అనుగీత నడవటానికే ఇబ్బంది పడుతుంటే విహారి ఆమెకు తన చేయినిందిస్తూ జాగ్రత్తగా నడిపించసాగేడు. ఎదురుగా ఆకాశన్నంటే ఎత్తైన పచ్చటి కొండ. ఆ కొండ శిఖరం నుంచి లోయలోకి ఉరుకుతూ పడుతున్న తెల్లటి జలధార తల నుండి నుదుటి మీదకు జారే పాపిడి చేరులా కనిపిస్తోంది. వెయ్యి అడుగుల ఎత్తు నుంచి లోయలోకి పడుతున్న ప్రదేశంలో పెద్ద పెద్ద బండరాళ్ళు ఉండటంతో జలధార వాటిని తాకి ఎగిసి పడుతోంది.

వాళ్ళు కొద్దిసేపటికి ఆ జలధార బండరాళ్ళను ముద్దాడుతున్న ప్రాంతానికి చేరుకున్నారు.

అనుగీతకు ఆ జలపాతాన్ని చూస్తుంటే ఎక్కడలేని ఆనందం కలిగింది. చుట్టూ అంబరాన్ని చుంబించే కొండలు. మధ్యలో లోయ. ఆ లోయలో జలధార దగ్గర నిలబడ్డాదిద్దరూ.

“విహారి! నా జీవితంలో ఇంత అందమైన జలపాతాన్ని, ప్రకృతి రమణీయతను నేనెప్పుడూ చూడలేదు. ఇక్కడికి తీసుకువచ్చినందుకు నీకు కృతజ్ఞతలు ఎలా చెప్పాలో నాకు ఆర్థం కావటం లేదు” అంది అనుగీత.

ఆ తరువాత ఆమె ఆ జలధార కింద తనివితీరా స్నానం చేసింది. ఆమె చిన్న పిల్లలా మారి ఆ జలధార కింద జలకన్యలా స్నానం చేస్తుంటే విహారి ఆశ్చర్యంతో తిలకిస్తూ పులకించి పోసాగాడు.

## కార్టూన్లకు ఆహ్వానం

కార్టూనిస్టుల నుండి ఆరోగ్య కరమైన హాస్యాన్ని అందించే కార్టూన్లను స్వాగతిస్తున్నాం. అంశం ఏదైనా సరే! మంచి హాస్యాన్ని అందించాలి. కార్టూన్లతో పాటు మీ పేరు, చిరునామా, హామీ పత్రం తప్పనిసరిగా జత చేయాలి. ఎంపిక కాని కార్టూన్లను తిప్పి పంపగోరేవారు తగిన పోస్టేజీ జత చేసిన కవరు పంపించాలి. కార్టూన్లు పంపించాల్సిన చిరునామా: ఎడిటర్, అదివారం వార్త, నం.396, లోయర్ ట్యాంక్ బండ్, డిజిఆర్ మిల్స్ పక్కన, హైదరాబాద్-80.

[sunmagvaartha@gmail.com](mailto:sunmagvaartha@gmail.com)

కొద్దిసేపటికి ఆమె బయటకు వచ్చి బట్టలు మార్చుకున్న తరువాత ఇద్దరూ ఆ జలపాతం దగ్గర్లోని ఓ బండరాయి మీద కూర్చుని ఆలోచన అందాలను వీక్షించసాగారు.

“విహారీ! నా గురించి ఎన్నో అడిగావు. ఇంతకు నువ్వు పెళ్ళి చేసుకున్నావా?” అని అడిగింది అనుగిత.

“లేదు అనూ! నా గుండె నిండా నువ్వే. ఇంకొకరికి అందులో స్థానం లేదు. కేవలం బతకడానికి పెళ్ళి చేసుకోవడం నాకిష్టం లేదు. అది ఆత్మవంచన అవుతుంది. ఈ జీవితానికి ఇంక పెళ్ళి లేదు. నీ ఆలోచనలతో, నీ తలపులతో జీవితాంతం వంటరిగా బతికేస్తాను. “ఇఫ్ ఐ నో వాట్ లవ్ ఈజ్, ఇట్ ఈజ్ బికాజ్ ఆఫ్ యూ, ఐ లవ్ యూ మోర్ దాన్ వర్స్ కెన్ ఎక్స్ ప్రెస్.”

నా గది స్వప్నాలతో నిండిపోయింది నా మది స్వగతాలతో కుంగిపోతోంది” అనీ కవితాత్మకంగా చెప్పాడు విహారి కళ్ళు తుడుచుకుంటూ.

అతని మాటలు ఆమెలో వివాదాన్ని నింపాయి. ఏం మాట్లాడాలో ఆమెకు అర్థం కాలేదు.

“విహారీ! నువ్వు ఒంటరిగా ఉండిపోతే ఆ బాధ నన్ను జీవితాంతం వెంటాడుతుంది. ఆ అపరాధ భావం నన్ను ప్రతీ క్షణం దహించి వేస్తోంది. కాబట్టి నువ్వు పెళ్ళి చేసుకుంటేనే మంచిది.

నేను నీ జీవితం నుండి చాలా దూరం వెళ్ళిపోయాను. ఇప్పుడు నేను ఒక పిల్లకు తల్లిని. అదీ కాక నేను డైవర్సీని. ఇంకా నా గురించి ఎందుకు ఆలోచిస్తూ నీ జీవితాన్ని పాడు చేసుకుంటావు?” అంది అనుగిత.

ఆమె మాట్లాడుతుంటే కళ్ళ వెంట కన్నీటి ధారలు; ఆమె మాటలకు అతను నిశ్చేష్టడయ్యాడు.

“అనూ! నువ్వు డైవర్సీవా? ఈ మాట నన్ను బాగా బాధపెడుతున్నది. ఏం జరిగింది?” అనీ అత్యంత అడిగాడు విహారి.

“శ్రీహర్ష నన్ను పెళ్ళి అయితే చేసుకున్నాడు కానీ నన్ను భార్యగా స్వీకరించలేకపోయాడు. మా పెళ్ళికి ముందే అతను ఓ అమ్మాయిని ప్రేమించాడు. కానీ కులం, మతాల సమస్య వల్ల ఆమెతో అతనికి పెళ్ళి కాలేదు. ఆ బాధలో తల్లితండ్రుల మాట కాదనలేక నన్ను పెళ్ళి చేసుకున్నాడు. కానీ శారీరకంగా గాని, మానసికంగా గానీ నాకతను దగ్గర కాలేకపోయాడు. అందువల్ల మద్యానికి అలవాటుపడ్డాడు. చెడు అలవాట్లకు బానిసయ్యాడు. అటువంటి సమయంలో ఒకరోజు తాగి వచ్చి నన్ను బలాత్కరించాడు. అందువల్లే నేను గర్భవతివై తల్లినియ్యాను తప్పా నాకు ఇష్టమై కాదు.

ఆ తరువాత నేను అతనితో విడాకులు తీసుకున్నాను. విడాకులు వచ్చేవరకూ హైదరాబాద్ లో ఉద్యోగం చేసాను. విడాకులు రెండు నెలల క్రితం మంజూరయ్యాయి. విడాకులు మంజూరయిన వెంటనే మా అమ్మ దగ్గరికి వచ్చేసాను. నా జీవితం నా చేతుల్లోంచి నాకు తెలియకుండానే జారిపోయింది.

కానీ నావల్ల నువ్వు నీ జీవితాన్ని పాడు చేసుకోవడం నాకు ఇష్టం లేదు. నా జీవితం ఎలాగూ నాశనం అయింది. కనీసం నీ జీవితమైనా బాగుంటే నాకది ఆనందం కలిగిస్తుంది. కాబట్టి నన్ను మరచిపోయి నువ్వు జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకో” అంది అనుగిత.

“అనూ! నీ కథ వింటుంటే బాధవేస్తోంది. నువ్వు ఎక్కడో హాయిగా ఉన్నావనీ ఇన్నాళ్ళూ హాయిగా బతికాను, కానీ నువ్వు కనిపించి నీ విషాప గాధను వినిపించి నాకు మరింత బాధను కలిగించావు. నువ్వు సుఖంగా లేకుంటే నేను హాయిగా ఎలా ఉండగలను చెప్పు? ఇప్పటికైనా మించిపోయింది లేదు. నా ప్రేమను స్వీకరించు. నిన్ను నా జీవితంలోకి ఆనందంగా ఆహ్వానిస్తాను. పెళ్ళి అనే బంధంతో మనం ఒకటైతే అది ఇద్దరికీ ఆనందాన్ని కలిగించి వెలుగులు పంచుతుంది. కాబట్టి నా మాట కాదనుకు” అన్నాడు విహారి.

“విహారీ! నీకేం పిచ్చా? నేను డైవర్సీని. పైగా పిల్లకు తల్లిని

కూడా. నువ్వు నన్ను భార్యగా స్వీకరించినా ఈ సమాజం స్వీకరించదు. భవిష్యత్తులో నా పిల్ల కూడా నిన్ను తండ్రిగా స్వీకరించకపోవచ్చు. కాబట్టి అటువంటి ఆలోచనలేవీ పెట్టుకోకుండా వేరెవరైనా వివాహం చేసుకో” అంది అనుగిత.

“సమాజం గురించి నువ్వు బాధపడకు. మన జీవితం మన ఇష్టం. మనం మన కోసం బతకాలి కానీ ఇంకొకరి కోసం కాదు. మనిద్దరికీ ఒకరంటే ఒకరికి ఇష్టం. ప్రేమ ఉన్నాయి. ఇక నీ కూతురిని నేను కన్న తండ్రిలా పెంచుతాను.

మనం జీవితాంతం కలిసి నడిస్తే మన జీవితాలు పరిమళభరితం అవుతాయి. ఇంక నువ్వేమి ఆలోచించకు. అవసరం అయితే మరి కొన్నాళ్ళపాటు నిరీక్షిస్తాను. నువ్వు ఒప్పుకునే వరకు ఎదురు చూస్తాను” అన్నాడు విహారి.

“ఇప్పటి వరకూ నా కోసం ఎదురు చూస్తూ సగం జీవితం గడిపావు. ఇంకెన్నాళ్ళ గడుపుతావు?” అంది అనుగిత.

“నా జీవితం చివరి వరకూ నిరీక్షిస్తాను. నువ్వు ఒప్పుకుంటావన్న ఆశ నన్ను ముందుకు నడిపిస్తుంది.

సుందర మందార కుంద నుమ దశములు పరచి

నా వాకిట్లో నిలబడి నీకోసం ఎదురు చూస్తూ ఉంటాను” అన్నాడు విహారి చెమర్చిన కళ్ళను తుడుచుకుంటూ.

అతని మాటలు ఆమెకు ఆశ్చర్యం కలిగించాయి. అతనికేం చెప్పాలో అర్థం కాలేదు.

“సర్లే పద. రెండవుతోంది; బయలుదేరదాం. పిల్లని నాయంత్రిం దాక్టరుకి చూపించాలి” అంది లేచి నిలబడుతూ.

అతను ఆమె చెయ్యి అందుకొన్నాడు. అతని స్పర్శ ఆమెకు నేనున్నానన్న భరోసా కలిగించింది.

ఇద్దరూ ఒకరి చెయ్యి ఇంకొకరు పట్టుకొని లోయ ఎక్కసాగారు.

“అందమైన పచ్చని లోయ చూడాలంటే ఎత్తైన కొండ ఎక్కక తప్పదు” అన్నాడు విహారి.

ఆమె నవ్వుతూ అతని చెయ్యి అందుకుంది.





**భారత** మాజీప్రధాని అటల్ బిహారీ వాజ్ పేయ్ 2004

ఫిబ్రవరిలో 'భారతీయభాషల అభివృద్ధి మండలి' తొలి సమావేశంలో, భారతీయ భాషల పరిరక్షణ ప్రాచుర్యానికి తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని ప్రకటించారు. మాతృభాషా దినోత్సవం సందర్భంగా, భారతీయ భాషల అభివృద్ధి మండలి పునరుద్ధరించబడి మరింత క్రియాత్మకంగా పని చేయాలని భాషాభిమానులు కోరుతున్నారు. ప్రస్తుత ప్రధాని మోడీ ఆధ్వర్యంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం, ప్రాచీన భాషల హోదా యిచ్చి భాషలను గుర్తించి గౌరవించడం హర్షదాయకం. ఇక మన తెలుగు విషయమై ఆలోచిస్తే దేశభాషలన్నింటిలో తెలుగుభాష మేలైనదని పాశ్చాత్యులు ప్రశంసించడమే కాదు, తెలుగు

**జయసుర్య**

ఎగ్గిణ్ణి చదువు మానివేయవలసి వస్తోంది. సంభాషించేలా పిల్లలకు భాష నేర్పడం, మనకురాదు. పరీక్ష ఆధారిత విద్యావ్యవస్థ కేవలం ప్రశ్న జవాబులకే పరిమితం అవుతోంది. పెద్దయిన తర్వాత కేవలం నాలుగైదు నెలలలో నేర్చుకోగలిగిన హిందీ, ఆంగ్లం వంటి పరాయి భాషలను ప్రాథమిక స్థాయి నుంచి పదేళ్ళపాటు బలవంతంగా బోధించి వాళ్ళ లేత మనస్సులను హింసిస్తున్నాం. ఇంగ్లీష్, హిందీ, సంస్కృతం వంటి భాషలను పరీక్షల చట్రం నుంచి తప్పించి, కేవలం సంభాషణా భాషలుగా ఉంచాలి. విద్యా విధానంపై మన పెద్దలనాటి దృక్పథం అవకతవకలతో, తలకిందుల చదువు నేర్చుతోంది. దశాబ్దాల తరబడి ఏ ప్రయోజనం

సమకూర్చలేని భాషావిధానాన్ని కులంకషంగా మార్చాలి. కౌమారదశలోని యువత, వందల సంఖ్యలో ప్రతీ యేటా తల్లిదండ్రుల, ఉపాధ్యాయుల

# మాతృభాషా మాధుర్యం-యునెస్కో

మాధుర్యానికి ఆకర్షణలయ్యారు. అయినా ఉత్తరాది రాష్ట్రాలలో లింక్ భాషగా ప్రాచుర్యంలో వున్న హిందీ జాతీయభాషగా గుర్తించబడుతోంది. ఇతర భాషా పదాలను వేటినైనా, ఎన్నింటినైనా తనలో ఇముడ్చుకోగలిగిన శక్తి తెలుగుకు మాత్రమే ఉందని, జె.బి.ఎస్ హోల్డెన్ ఏనాడో వ్యక్తీకరించిన అభిప్రాయం ప్రకారం, తెలుగును జాతీయభాషగా ఆమోదించవలసిన అవసరం ఉంది. కానీ జనాభాలో 30 శాతం పిల్లలు, తమ మాతృభాషకు దూరమయితే, ఆ భాష కనుమరుగయ్యే ప్రమాదం వున్నట్లు భావించాలని యునెస్కో హెచ్చరికను, మనం గుర్తు పెట్టుకోవాలి. ప్రస్తుత తెలుగు సమాజం మాతృభాష, అన్యభాషల పట్ల వ్యత్యాసాన్ని గుర్తించలేని పరిస్థితిలో వుంది. ఒకవైపు ఆంగ్లం, మరోవైపు హిందీ భాషలపై వ్యామోహం, మోజు ఎక్కువవుతోంది. ఆయా భాషలను నేర్చుకోవడం, మాట్లాడుకోవడం తప్పుకాదు కానీ మాతృభాష పట్ల ఉదాసినత సృష్టమవుతోంది. సినారె చెప్పినట్లు పిల్లలు మాతృభాషలో సంపూర్ణ అధ్యయనం సాధించాలి. కానీ ప్రస్తుత విద్యార్థులు, యువత భాషా స్పృహను కోల్పోతున్నారు. ప్రాథమిక స్థాయిలో తెలుగు మాధ్యమికంగా బోధనను తప్పనిసరి చేయాలి. తెలుగు భాషకు ఒడిగే గుణం ఉందని, తెలుగు ఒడుగుతుందని, ఒదిగిస్తుందని మహాకవి సినారె పేర్కొన్నారు. భాష జాతికి జీవం యిస్తుందని, భాషలేనిదే జాతి లేదని అందువలన తెలుగును జీవభాషగా రక్షించుకోవాలని మహాకవి సందేశం ప్రస్తుత స్థితిగతులలో అనుసరణీయం.

పాఠశాల స్థాయి బాల బాలికల ఆనందాన్ని, మన ప్రాథమిక విద్యా వ్యవస్థ నిస్సందేహంగా కబళిస్తోంది. ఒకటవ తరగతి విద్యార్థికి, అమ్మలనుకులో చదువు నేర్పకుండా, పరాయి భాషను నేర్పాలనే నిర్ణయం పాలకుల అవగాహనా రాహిత్యాన్ని సృష్టం చేస్తోంది. మన పెద్దలు తీసుకొన్న త్రిభాషా సూత్రం ప్రపంచంలో ఇంకెక్కడా ఉండదు. ఎక్కడైనా ప్రాథమిక బాల బాలికలకు తల్లిభాష మాత్రమే నేర్పిస్తారు. ఇతర భాషలు నేర్చుకోవాలని ఉంటే, డిగ్రీ స్థాయిలో నేర్చుకుంటారు. మాట్లాడడం, రాయటం రాని పరాయి భాషల ఆధిపత్యం కారణంగా, పరీక్షలు గుదిబండగా బట్టిలు పట్టే క్షోభతో పిల్లలు ఉత్తీర్ణత పొందలేక లక్షలాది సంఖ్యలో ఒడి

మాధుర్యం, ర్యాంక్లు సాధించమనే ఒత్తిడి భరించలేక బలవంతంగా అత్యుపాత్యలకు పాల్పడి వికృత వ్యవస్థ తయారైంది. చదువు అంటే ఒక ఆనందమైన జీవన అనుభూతిగా పిల్లలు భావించే విద్యావ్యవస్థ కాదని. తరగతిగది నుండే ఆడుతూ, పాడుతూ, కేరింతలతో వుండే పిల్లలను అర్థంకాని భాషలో కంఠస్థం చేయించి

సెలబ్స్, పరీక్షలు, మార్కులు అంటూ తీవ్రమైన ఒత్తిడి సృష్టించడం, తల్లిభాషకు దూరం చేయడం, ప్రస్తుతం ప్రతీ ఇంటా, బళ్ళో నడుస్తున్న తతంగం యిది.

ప్రతి జాతికి భాష చాలా శక్తివంతమైనది. ఏ నాగరిక జాతికైనా జన సామాన్యపు నాలుగలపై నాట్యమాడే తల్లిభాష అమృతతుల్యమైంది. యునెస్కో అంతర్జాతీయ మాతృభాషా దినోత్సవానికి యేటా పిలుపు యివ్వడం, ఏ దేశంలో అయినా తల్లి పలుకుబడికి యివ్వవలసిన ప్రాధాన్యత



సృష్టం చేస్తోంది. 1952 ఫిబ్రవరి 21న ఉర్దూభాష నిరంకుశ ఆధిపత్య పెత్తనాన్ని నాటి తూర్పు పాకిస్తాన్ బంగ్లా భాషాభిమానులు, భాషాప్రేమికులు, ఉద్యమ కార్యకర్తలు నిరసిస్తూ, నాటి తూర్పు పాకిస్తాన్ ప్రస్తుత బంగ్లాదేశ్ ప్రాంతానికి చెందిన అబ్దుల్ బర్కత్ రఫీకుద్దీన్, అహ్మద్, షాఫియర్ రెహమాన్, జబ్బార్ యితర కార్యకర్తలు నాటి పాకిస్తాన్ ప్రభుత్వ వైఖరిని ప్రతిఘటించారు. నాటి ప్రభుత్వం జరిపిన కాల్యాల దుర్బటనలో అమరులైన ఆ భాషా ప్రేమికుల స్ఫూర్తి సృష్టి చిహ్నంగా ఫిబ్రవరి 21 మాతృభాషా దినోత్సవంగా నిర్వహించాలని తర్వాత యునెస్కో పిలుపు యిచ్చింది. “కన్నతల్లి, జన్మభూమి, మాతృభాషను విస్మరించినవాడు మానవుడే కాదు. మన చదువులు, ఉద్యోగాలు మాతృభాషకు అనుసంధానం చేయడం ప్రభుత్వాల కర్తవ్యం” అన్నారు భారత మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎమ్.వెంకయ్యనాయుడు గారు.

ఈ

ప్రపంచంలో మనం మంచిగా బతకడానికి కావలసినవి ముఖ్యంగా రెండు. అవి, సంపద, జ్ఞానం. సరే, ఈ రెండింటిలో ఏది శ్రేష్టమైనది? అని అడిగితే ఏం చెప్పాలి జవాబు.

అదే ప్రశ్నను హజ్రత్ అలీని కూడా అడిగారు కొందరు. హజ్రత్ అలీ మేధావి. ఆయనను ప్రశ్నించినవారు కూడా సామాన్యులు కారు. వారు కూడా మేధావులే.

ఒకరోజు హజ్రత్ అలీ దగ్గరకు పది మంది మేధావులు వచ్చారు. అయ్యా, మేం పది మందిమీ ఒకే ప్రశ్నను

అడగడానికి మీ పదకొండు వచ్చాం. కానీ మా పది మందికీ మీరు విడివిడిగా జవాబు చెప్పగలరా? అని

అడిగారు వారు. అంటే ఆ పది మంది పది రకాల జవాబులు ఆశిస్తున్నారన్న మాట.

సరే! అడగండి....అన్నారు హజ్రత్ అలీ.

అప్పుడు వారు “సంపద, జ్ఞానం.. ఈ రెండింటిలో ఏది శ్రేష్టమైనది?” అని అడిగారు.

హజ్రత్ అలీ ఆ పది మందిని ఒక్కొక్కరుగా పిలిచారు. ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కో రకమైన జవాబు చెప్పారు.

మొదటగా ఒకరిని పిలిచి ఇలా చెప్పారు...

“జ్ఞానం అనేది దీర్ఘదర్శులు, జ్ఞానులు, మహాత్ముల పారంపర్య ఆస్తి. కానీ సంపద ఒక కఠోర మనిషి ఆయుధం. అందువల్ల జ్ఞానమే గొప్పది” అన్నారు.

రెండో వ్యక్తిని పిలిచి ఇలా చెప్పారు “మీ దగ్గర సంపద ఉంటే మీరే దానిని కాపాడుకోవాలి. కానీ జ్ఞానం అలా కాదు. అది మిమ్ముల్ని ఎప్పుడూ కాపాడుతుంటుంది. కనుక జ్ఞానమే గొప్పది” అన్నారు.

మూడో వ్యక్తిని పిలిచి “సంపద ఉన్నవారికి ఎప్పుడూ శత్రువులుంటారు. వారు ఎప్పుడు ఎలా ఎదురవుతారో గ్రహించడం కష్టం. కానీ జ్ఞానవంతుడికి మిత్రులు అధికం. అందువల్ల జ్ఞానమే గొప్పది” అన్నారు.

తర్వాతి వ్యక్తిని పిలిచి “సంపద

ఇతరులకు ఇచ్చేకొద్దీ తగ్గుతుంది. కానీ విద్య ఎక్కువవుతూ ఉంటుంది. కనుక జ్ఞానమే గొప్పది” అన్నారు.

అనంతరం మరోకరిని పిలిచి, “జ్ఞానవంతుడు ఎప్పుడూ ఇతరులకు ఇస్తుంటాడు. అందువల్ల అతని హృదయం విశాలంగా ఉంటుంది. కానీ సంపద ఉన్న వాడి దగ్గర పిసినారితనం ఉంటుంది. కనుక జ్ఞానమే గొప్పది” అన్నారు.

ఆరో వ్యక్తిని పిలిచి “సంపదను దొంగలు దోచుకోగలరు. కానీ జ్ఞానాన్ని దోచుకోలేరు” అన్నారు.

# జ్ఞానమే గొప్పది

ఏదవ వ్యక్తిని పిలిచి “సంపద కాల ప్రవాహంలో తరిగిపోతుంది. ఒక దశలో లేకుండా పోతుంది కూడా . కానీ జ్ఞానం అలా కాదు. దాన్ని కాల ప్రవాహం ఏమీ చేయలేదు. కనుక జ్ఞానమే గొప్పది” అన్నారు.



ఎనిమిదో వ్యక్తిని పిలిచి, “సంపదకు ఎప్పుడూ ఎల్లలు ఉంటాయి. ఓ గీత ఉంటుంది. లెక్క ఉంటుంది. కానీ జ్ఞానానికి అలా కాదు. అది ఎల్లలు లేనిది. అందువల్ల జ్ఞానమే గొప్పది” అన్నారు.

తర్వాతి వ్యక్తిని పిలిచి “సంపద మనసులోని కాంతిని తీసేసి చీకటిని పుట్టిస్తుంది. విశాలమైన మనస్సు కాస్తా కుంచించుకుపోతుంది. కానీ జ్ఞానం అలా కాదు. చీకటిని పారదోలి వెలుగునిస్తుంది హృదయానికి. కనుక జ్ఞానమే గొప్పది” అన్నారు.

## యామిజాల జగదీష్

ఇక చివరగా

పదో వ్యక్తిని పిలిచి “సంపద ఎక్కువవుతున్నకొద్దీ మనిషిలో అహం పెరుగుతుంది. అందువల్ల నేనే సర్వం అని అనుకుంటాడు. ఆ అహంకారం క్రమ క్రమంగా పెరిగిపోతూ అతనిని సర్వనాశనం చేస్తుంది. కానీ జ్ఞానం అణకువను ఇస్తుంది. వినయ విధేయతలను ఇస్తుంది. సద్గుణాన్ని ఇస్తుంది. మంచి మనసునిస్తుంది. కనుక జ్ఞానమే గొప్పది” అని చెప్పారు హజ్రత్ అలీ.

ఇలా హజ్రత్ అలీ పది మందికీ ఒక్కో రకమైన జవాబునిచ్చారు. ఆయన జవాబులన్నింటినీ పరిశీలిస్తే సంపద కన్నా జ్ఞానమే గొప్పదని అర్థమవుతుంది. అందుకు పది కారణాలు చెప్పారు.

పది మంది మేధావులు అడిగిన ఒకే ప్రశ్నకు హజ్రత్ అలీ చెప్పిన జవాబులు సామాన్యమైనవి కావు. అన్నీ విశిష్టమైనవే. అదలా ఉండనిచ్చి ఓ విషయానికి వస్తూను.

నా దగ్గర తీసుకున్న అప్పు ఎప్పుడు తీరుస్తావు? అని పది మంది నాకు తెలిసిన ఒకరిని అడిగారు. వారందరూ అడిగిన ఒకే ప్రశ్నకు అతను ఫలానా రోజున ఇస్తానని జవాబిచ్చి అందరినీ పంపించేసాడు.

అందరూ వెళ్ళిపోయినా తర్వాత అతనిని అదేంటి అందరికీ ఒకేరోజు అని చెప్పావు.... ఏమిటి నీ లెక్క?

అశ్రర్యంగా ఉంది అని అన్నారు.

అప్పుడతను “అశ్రర్యమేమీ లేదు. దాని కన్నా ఒక రోజు ముందే ఓ అశ్రర్యం జరగబోతోంది” అన్నాడు.

“అలాగా! అదేమిటో విడమరిచి చెప్పు” అని అడిగాను.

“మరేమీ లేదు, వాళ్లందరినీ రమ్మని ఫలానా తేదీన రమ్మన్నాను కదా. అయితే నేను దానికి ఒకరోజు ముందు అంటే వాళ్లను రమ్మని చెప్పిన రోజుకు ముందురోజే నేను అజ్ఞాతంలోకి వెళ్ళిపోతానుగా!” అన్నాడు అతను పెద్దగా నవ్వుతూ.





ఎస్.కళ్యాణి, విజయవాడ

ప్రశ్న: మెట్ల కింద బాత్రూంలు కట్టుకుంటే ఇంట్లో ఫ్లెస్ కలిసి వస్తుంది కదా, కానీ కట్టకూడదంటారు. ఎందుకు?

ఇంటి లోపల కానీ ఇంటి బయట కానీ మెట్లు కట్టుకోవటానికి నిర్దేశించబడిన స్థలాలుంటాయి. అక్కడ మాత్రమే బాత్రూమ్స్, మెట్లు కట్టుకోవలసి ఉంటుంది. స్థలం కలిసి వస్తుంది కదా అని మెట్ల కింద బాత్రూమ్స్, స్టోర్ రూమ్స్... ఇవి కట్టుకోవడం సరైన వాస్తు పద్ధతి కాదు.

ఇలా ఎంతోమంది కట్టుకొని నానా ఇబ్బందులు పడి, వాటిని తీసేసి మళ్ళీ మంచి ఫలితాలు పొందగలిగారు. చివరికి గత్యంతరం లేక ఆ ఇల్లు అమ్ముకొని వెళ్ళిపోయినవాళ్ళు కూడా ఎంతోమంది ఉన్నారు.

ఇంటి లోపల పశ్చిమ భాగం (వరుణ స్థానం) మధ్యలో కానీ, దక్షిణ భాగం మధ్యలో (యమ స్థానం) కానీ మెట్లు కట్టుకోవచ్చు. అలాగే టాయిలెట్స్, స్టోర్ గదులు కూడా ఇంటి లోపల వాస్తు ప్రకారం మెట్లకు నిర్దేశించిన పశ్చిమ మధ్య భాగంలో కానీ, దక్షిణలో మధ్య భాగంలో కట్టుకోవచ్చు. కానీ మెట్లు, బాత్రూమ్స్ ఇవి రెండు కూడా ఒకే దగ్గర అంటే మెట్లు, వాటి క్రింద టాయిలెట్స్, స్టోర్ రూములు కట్టుకోవడం సరైన పద్ధతి కాదు.

వాస్తు నియమాల ప్రకారం టాయిలెట్స్, స్టోర్ రూములు, మెట్లకి నిర్దేశించబడిన స్థలం ఒకటే. అయినప్పటికీ 1) బాత్రూమ్స్, స్టోర్ రూముల పైన మెట్లు కట్టడం కానీ లేదా

2) మెట్ల కింద టాయిలెట్స్, స్టోర్ రూములు కట్టడం కానీ... ఈ రెండు కూడా వాస్తుకు విరుద్ధమైనవి. నిషేధించబడినవి. మెట్లు ఎక్కెటప్పుడు మెట్ల కింద గాలి, వెలుతురు సజావుగా సాగే విధంగా ఖాళీ స్థలం ఉండటం అన్ని విధాల మంచిది. టాయిలెట్స్, స్టోర్ రూములు కట్టుకొని వాటి పైన మెట్లు కట్టుకొని ఎక్కుతూ, దిగుతూ నడుస్తూ

ఉండటం వలన మంచి ఫలితాలను అనుకున్న విధంగా పొందడం కష్టం. చీకటి గది పైనండి కానీ, టాయిలెట్స్ స్టోర్ రూముల పై నుండి కానీ నడక మంచిది కాదు. స్థలము కలిసి వస్తుంది కదా అని ఈ విధంగా ఇంటి లోపల

## మెట్ల కింద బాత్రూంలు ఉండవచ్చా?

మెట్ల క్రింద టాయిలెట్స్, స్టోర్ గదులు ఇవన్నీ కట్టి, ఆ బాత్రూమ్స్ కానీ, స్టోర్ రూమ్స్ కానీ, అవి ఏ విధమైన రూములు అయినా కావచ్చు... వాటి పైనండి కిందకి పైకి నడుస్తూ ఉండటం వాస్తు ప్రకారం ఒక తీవ్రమైన దోషం. రెండవ విధమైన దోషం ఏమిటంటే- బెడ్ రూమ్లో నుండి ఆ బాత్రూమ్స్ లోపలికి ఒక తలుపు పెట్టి సే గుడ్ మార్నింగ్, మెట్ల కింద గదులను అటాచ్ బాత్రూమ్స్ గా వాడటం ఇంకా తీవ్రమైన దోషం. అది కూడా చెడు ఫలితాలని ఇస్తుంది. పశ్చిమ భాగం కానీ, దక్షిణ భాగం కానీ...

ఈ రెండు దిక్కులు వాస్తు ప్రకారం చాలా 'కమార్' ను కలిగి ఉంటాయి. ఈ దిక్కులు ధన, కనక, వస్తు, వాహనాది ఆస్తుల స్థిరత్వాన్ని, ఆ కుటుంబ యజమాని అజమాయిషిని బలపరుస్తూ ఉంటాయి. అటువంటి చోట

**వాస్తువార్త**  
**వాస్తు విద్వాన్ సాయిశ్రీ**  
**డా॥ దంతూరి పండరినాథ్**  
**సెల్: 9885446501/9885449458**



ఇలాంటి దోషం ఉండటం వలన యజమానికి ఆస్తులను నిలుపుకునే స్థైర్యం, కుటుంబం మీద అజమాయిషి కొనసాగించే తత్వం.. ఈ రెండు కుంటు పడతాయి. లేదా అతని యజమానుషీలో కుటుంబ సభ్యులు నడవడానికి ఇష్టపడకపోవడం, లేదా కుటుంబ యజమాని అజమాయిషిని కుటుంబ సభ్యులు అతిక్రమించటం లాంటివి జరుగుతూ ఉంటాయి.

ప్రారంభంలో ఇది ఏదో చిన్న సమస్య అనిపించినా... కాలం గడుస్తున్నకొద్దీ ఈ వ్యవస్థానం భరించలేనంత పెచ్చు మీరు పోయి, అనేక దుష్ఫలితాలను కలుగజేస్తాయి. ఇటువంటి దుష్ఫలితాలు నిచ్చే దోషాన్ని ఎవరూ కోరుకోరు. వీటికి

తోడు ధనం ఎక్కువగా ఖర్చవటం, అనారోగ్య సమస్యలు కూడా పట్టిపీడించడం మొదలు పెడతాయి. తద్వారా క్రమ క్రమంగా ఆర్థిక, అనారోగ్య పరిస్థితులు దిగజారిపోతూ ఉంటాయి.

ఈ పరిస్థితికి కారణం ఏమిటో తెలియక, దోషం ఏదో తెలియక, ఆ ఇంట్లోనే ఉంటూ, కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ ఈ బాధలు పడలేక ఇల్లు అమ్ముకొని, అప్పులు తీర్చుకొని వెళ్ళిపోవాల్సి వస్తుంది. అందుకని మెట్ల కింద ఎప్పుడూ టాయిలెట్స్ బాత్రూమ్స్ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కట్టకూడదు.

(మిగతా వచ్చే వారం...)

వాస్తు విద్వాన్ **డా॥ దంతూరి పండరినాథ్** పాఠకుల సమస్యలకు ఆదివారం 'వాస్తువార్త'లో సమాధానాలిస్తారు. ఈ కింది కూపన్ జతచేసి సమస్యలు పంపవలసిన చిరునామా: **సాయిశ్రీ వాస్తు కన్సల్టెన్సీ, 3-2-4, కింగ్స్ వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికిందరాబాద్-3**

**వాస్తువార్త**

పూర్తి పేరు : .....  
 పుట్టిన తేదీ : .....  
 జన్మ నక్షత్రం: .....తల్లి పేరు: .....  
 చిరునామా:.....

మనలో అందరికీ ఎంతో కొంత వాయిదా వేసే గుణం సహజంగానే ఉంటుంది. అనవసరమైన విషయాల్లో కాలయాపన చేస్తూ, మన అసలైన పనులను లేదా లక్ష్యాలను వాయిదా వేస్తూ ఉండడం సాధారణంగా జరుగుతుంది. టీవీ చూస్తూనే, స్మార్ట్ఫోన్లో తలదూర్చుతూనో, మిత్రులతో పిచ్చాపాటి మాట్లాడుతూనో, అతి నిద్ర పోతూనో మనం చదువులను, చేయవలసిన పనులను లేదా అందుకోవలసిన గమ్యాలను కొన్ని

**వాయిదా.. దుర్గుణ దుప్పలితాలు**

వాయిదా వేసే దుర్గుణాలతో జీవితంపై తీవ్రమైన ప్రతికూల ప్రభావం పడడం, జీవితంలో అవజయాల మూటకట్టుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ దురలవాటు వల్ల మన భవిష్యత్తు, ఆరోగ్యం, పేరు ప్రతిష్టలు, ఉత్పాదకత లాంటివి దెబ్బతింటాయి. సరియైన సమయానికి సరైన పనులు చేయకపోవడంతో గడువు దగ్గరవుతున్నకొద్దీ మానసిక ఒత్తిడి పెరుగుతూ ప్రతికూల భావోద్వేగాలకు,

**డా॥ బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి**

వాయిదాలు కొనసాగితే శారీరక పటిష్టత, నిద్ర, వ్యక్తిగత శ్రద్ధ, పనిలో ఏకాగ్రతలు సడలిపోతాయి.

**కారణాలు-జాగ్రత్తలు**

వాయిదా వేయడం అనే దురలవాటుకు కారణాలుగా స్వయం ప్రేరణ కొరవడడం, వైఫల్యం అవుతామనే భయం, సమయపాలనతో నియంత్రణ కొరవడడం, తాత్కాలిక సుఖాలకు లొంగి పోవడం, పొరపాటు జరుగుతుందేమో అనే అనవసరమైన ఆందోళనలు లాంటివి గుర్తించారు.

వాయిదా వేసే తత్వం నుంచి బయట పడడానికి మనం చేయవలసిన పనులను చిన్న చిన్న భాగాలుగా విభజించుకోవడం, సరైన సాధ్యమైన లక్ష్యాలను మాత్రమే నిర్ణయించుకోవడం, చేయవలసిన పనులను ప్రాధాన్యతా క్రమంలో పెట్టుకోవడం, ప్రతి పనికి అవసరమైన సమయం మాత్రమే కేటాయించుకోవడం, ఏకాగ్రత సడలకుండా చూసుకోవడం, నీకు నువ్వే జవాబుదారీతనాన్ని ప్రదర్శించడం, సకాలంలో పూర్తి చేసిన పనుల నుంచి మానసిక సంతృప్తిని పొందడం లాంటివి కొనసాగించాలి.

వాయిదా వేసే గుణం అందరికీ ఉన్నప్పటికీ కొందరు ఆ గుణాన్ని తగ్గించుకుంటూ, తమను తాము హెచ్చరికలు చేసుకుంటూ, లక్ష్యాలను సకాలం అందుకుంటూ, వ్యక్తిగత ఎదుగుదల సాధించుకుంటూ, తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ పనులను చేసుకుంటూ, మానసిక ఆరోగ్యంతో ముందడుగు వేస్తూ, జీవితంలో ఎదురయ్యే జయోపజయాలను సమానంగా తీసుకుంటూ, అవజయాలను విజయవంతంగా అధిగమిస్తూ సమాజ మార్గనిర్దేశనం చేసే స్థాయికి ఎదుగుతూ, జీవితాన్ని ఆసాంతం ఆస్వాదించడం అలవాటు చేసుకుంటారు.

ఈ క్షణం నుంచే వాయిదా వేసే ఆలోచనలకు స్వస్తిపలికి, ఏ సమయంలో ఏ పని పూర్తి చేయాలో తెలుసుకొని బుద్ధిగా మనసుకుందాం, మనదైన ఒకే జీవితాన్ని ఒడుపుగా, అమ్మతమయంగా ఆసాంతం ఆస్వాదిద్దాం.

**వాయిదా వేయడం మంచిది కాదు**

నిమిషాలు, గంటలు, రోజులు, లేదా నెలలు వాయిదా వేస్తూ ఉంటాం. “తరువాత చేద్దాంలే” అనే ఆలోచన ఒక దురలవాటుగా మారిపోతుంది.

ఇది దీర్ఘకాలిక దురలవాటుగా మారితే మనం చేరుకోవాల్సి గమ్యాలను దూరం అవుతూ వైఫల్యాలను బహుమతిగా తీసుకోవలసి వస్తుందని మరిచిపోతాం. మనం నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాలను, భాధ్యతలను, చదువులను, నిర్ణయాలను పక్కన పెట్టి అనవసర, ప్రాధాన్యం లేని లేదా తక్కువ ప్రాధాన్య పనుల్లో కాలయాపన చేయడాన్ని “వాయిదా వేసే తత్వం”గా పిలుస్తాం.

వాయిదా వేసే దుర్గుణం పెరిగితే వ్యక్తి ఎదుగుదల ఆగిపోవడం, జీవితం నిస్సారం కావడం సహజంగా జరగటం చూస్తున్నాం. దాదాపు 70 శాతం మంది యువతకు ఈ వాయిదా వేసే లక్షణం ఉందని అధ్యయనాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.



శారీరక అనారోగ్యాలకు లోనవడం జరుగుతుంది. ఈ దురలవాటు వల్ల అందివచ్చిన అవకాశాలు చేజారడం, లక్ష్యాలకు దూరం కావడం వంటివి జరుగుతాయి. చివరి నిమిషంలో పనులకు ఉపక్రమించడంతో పనిలో నాణ్యత లోపిస్తుంది. వాయిదా వేసే గుణం కలిగిన ప్రబుద్ధులకు సమాజంలో చెడ్డ పేరు, మానవ సంబంధాలు సన్నగిల్లడం, అందరి అంగీకారం లేకపోవడం, ఆందోళన పెరగడం వంటివి జరుగుతాయి. దీర్ఘకాలం

**రచనలకు ఆహ్వానం**  
 రచయితల నుండి కథలు, కవితలు, సమకాలీన వ్యాసాలు స్వాగతిస్తున్నాం. రచనలతో పాటు మీ పేరు, చిరునామా, హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జత చేయాలి. ఎంపిక కాని రచనలు తిప్పి పంపగిరించారు తగిన పోస్టేజీ జత చేసిన కవరు పంపించాలి. ఇతర పత్రికల పరిశీలనలో ఉన్న రచనలు దయచేసి పంపించకండి. రచనలు పంపించాల్సిన చిరునామా: ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త, నం.396, లోయర్ ట్యాంక్ బండ్, డిజిఆర్ మిల్స్ పక్కన, హైదరాబాద్-80.  
[sunmagavartha@gmail.com](mailto:sunmagavartha@gmail.com)



**మ**ధ్యప్రదేశ్ లో 23 యేళ్ల పరిణీతి డ్యాన్స్ చేస్తూ కుప్పకూలింది. గుండెపోటుతో ఆకగడికికక్కడే మృతి చెందింది. ఇండోర్ కు చెందిన ఆమె వరుసకు సోదరి వివాహ వేడుకల్లో పాల్గొంది. అందరినీ అలరించాలన్న ఉద్దేశంతో డ్యాన్స్ చేయడం ప్రారంభించింది. డ్యాన్స్ చేస్తూ కుప్పకూలి అందరిలో విషాదం నింపింది. ఆమె కింద పడగానే బంధువుల్లో ఉన్న వైద్యులు సిపిఆర్ చేసి గుండెను కదిలించే ప్రయత్నం చేశారు. వీలుకాకపోవడంతో హుటాహుటిన ఆసుపత్రికి తరలించారు. అప్పటికే ఆమె మృతి చెందినట్లు వైద్యులు ధృవీకరించారు. గతంలో పరిణీతి తమ్ముడు 12 యేళ్ల వయస్సులో గుండెపోటుకు గురై మృతి చెందారు. ఉన్న ఇద్దరు పిల్లలను గుండెపోటు పొట్టిన పెట్టుకోవడంతో తల్లితండ్రుల వేదన వ్యధనాతీతం. ఎంబీబీ చదివిన పరిణీతికి త్వరలో పెళ్లి చేయాలని తల్లిదండ్రులు భావించారు. కానీ గుండెపోటు ఆ కుటుంబానికి శాపంగా పరిణమించి విషాదం మిగిల్చింది.

**గుండెకు ఏమయ్యింది?**

ఒకప్పుడు గుండెపోటు వృద్ధులకు వచ్చేది. ఆరవై, డెబ్బై యేళ్లు పైబడిన వారిలోనే ఎక్కువగా కనిపించేది. అయితే ఇప్పుడు అతి చిన్న వయసులోనే కొందరు గుండెపోటుకు గురై అకాల మరణం పొందుతున్నారు. తమకు తలకొరివి పెట్టాల్సిన పిల్లలు కొందరికి తండ్రులు తలకొరివి పెట్టి తల్లడిల్లుతున్న సంఘటనలు కలచివేస్తున్నాయి. తాజా అధ్యయనం/సర్వేల ప్రకారం గుండెపోటుకు గురవుతున్న వారిలో 30 శాతం 40 యేళ్లలోపు వారేనని తెలుస్తోంది.

గతంలో గుండె సంబంధిత సమస్యల కోసం పిల్లలు తమ తల్లిదండ్రులను డాక్టర్ల వద్దకు తీసుకెళ్లేవారు. ఇప్పుడు తల్లిదండ్రులే తమ పిల్లలను గుండె వైద్య నిపుణుల వద్దకు తీసుకెళ్లవలసి వస్తోంది. ఈ సమస్య కేవలం ఒక ప్రాంతానికో, దేశానికో పరిమితం కాలేదు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విస్తరించి విస్తృతమైపోయింది. దీనితో గుండెకు ఏమవుతోంది. గుండె బలహీనం కావడానికి కారణాలు ఏమిటన్న ప్రశ్న సర్వత్రా ఎదురవుతోంది. జీవన శైలిలో వచ్చిన మార్పులు, మానసిక ఒత్తిళ్లు, ఊబకాయం, నిద్రలేమి, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం తదితర అంశాలు గుండెకు నష్టం కలిగిస్తున్నాయని నిపుణులు అంటున్నారు. పొగ తాగడం, మద్యం సేవించడం లాంటి వ్యసనాలు గుండెకు హాని కలిగిస్తున్నాయి.

గుండె అవిశ్రాంతంగా పని చేస్తుంటుంది. మనం నిద్ర పోయినా అది మేల్కొని ఉంటుంది. నిరంతరాయంగా రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తూనే ఉంటుంది. అయితే గుండె కండరాల కణజాలంలోని ఒక భాగానికి రక్తం అందనప్పుడు గుండెపోటు వస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. రక్త ప్రవాహం ఆలస్యం అయితే రక్తం, తద్వారా ఆక్సిజన్ సరఫరా క్షీణిస్తుంది. శరీరం అంతా రక్త సరఫరా చేసే గుండె కండరాలకు రక్తం తగినంత సరఫరా కాకుంటే అది బలహీనపడి నష్టం కలిగిస్తుంది. దీనికి ప్రధాన కారణం సంతృప్తి కొవ్వులు, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్(కొవ్వు)

కొలెస్ట్రాల్ న అధికంగా వున్న ఆహారం తీసుకోవడం. అలాగే తగినంత శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వల్ల రక్తనాణాలలో కొలెస్ట్రాల్, కొవ్వు పేరుకు పోయి రక్త ప్రసరణకు అవరోధం కలుగుతుంది. ఆధునిక ఆహారపు అలవాట్లు ఎక్కువగా నష్టం కలిగిస్తున్నాయి. ఫాస్ట్ ఫుడ్, అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన పదార్థాలు, చక్కెర పానీయాలు తీసుకోవడం వల్ల యువతలో సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. దీనివల్ల ఊబకాయం, అధిక రక్తపోటు అనారోగ్యకర లిపిడ్ ప్రొఫైల్స్ పెరుగుతున్నాయి. కొందరు ధూమపానం, మద్యపానం, మాదకద్రవ్యాలకు అలవాటు పడి అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకుంటున్నారు. పోటీ ప్రపంచంలో తట్టుకుని నిలబడే క్రమంలో కొందరు దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడిని భరిస్తున్నారు. దీనివల్ల జీవ రసాయన చర్యల్లో లోపం తలెత్తి శారీరక వ్యవస్థ దెబ్బ తింటోంది. దీనికోడు నిరాశ, నిస్పృహ, డిప్రెషన్, ప్రతికూల భావాల వల్ల కార్మియో వాస్కులర్ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. అయితే కొందరు భావిస్తున్నట్లు కోవిడ్-19 వ్యాక్సిన్లకు గుండెపోటుకు సంబంధం లేదని అధ్యయనాలలో వెల్లడయ్యింది. కొద్ది జాగ్రత్త వహించి గుండెభారాన్ని ముందే గుర్తించి చికిత్స తీసుకోవడం మంచిది. అయితే చికిత్స కంటే నివారణ మేలన్నట్లు గుండెను ఆరోగ్యకరంగా ఉంచుకోవడం మంచిది.

**గుండె పదిలం**



గుండె భద్రం ప్రతి వ్యక్తి తమ గుండెను భద్రంగా కాపాడుకోవాలి. దీనికోసం ప్రత్యేకంగా డబ్బు ఖర్చు చేయవలసిన పని లేదు. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, తగినంత నిద్ర పోవడం, ఆరోగ్య కరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం చేస్తే చాలు. వ్యాయామం కోసం జిమిలకు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు. రోజూ 30 నుంచి 60 నిమిషాలు నడక, పరుగు, సైకిల్ తొక్కడం, ఈత

కొట్టడం, యోగాసనాలు వేయడం లాంటివి చేస్తే చాలు. ఆహారంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఆకుకూరలు, గింజధాన్యాలు, వివిధ రకాల పండ్లు, చేపలు తీసుకోవడం మంచిది. ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, ప్రాసెస్డ్ పదార్థాలు, నిలువ ఉంచిన ఆహార పదార్థాలకు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. బరువును నియంత్రించాలి. ప్రతిరోజూ 7-8 గంటలు నిద్ర పోవాలి. సానుకూల దృక్పథంతో ఒత్తిళ్లను అధిగమించాలి. ధ్యానం, విశ్రాంతి, ఇతర పద్ధతులతో ఉపశమనం పొందాలి. చక్కని అభిరుచులు ఎంచుకుని మనసును ఉల్లాసంగా ఉంచుకోవాలి. మానవ, స్నేహ సంబంధాలను మెరుగు పరచుకోవాలి. అలసట, ఆయాసం, నీరసం, నిస్పృహ, చెస్ట్ పెయిన్, భుజాల నొప్పినవలు లాంటివి ఎదురయితే ఆలస్యం చేయకుండా డాక్టర్లను సంప్రదించాలి.

**ప్రపంచ వ్యాప్తంగా** అనేకమంది

ఇప్పుడు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల్లో ఒకటి సైబర్ నేరాలు వీటినే సైబర్ క్రైమ్ పేరుతో పిలుస్తుంటారు. పెరిగిన సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఆధారంగా మనకు తెలియకుండానే మన బ్యాంకులోని మొత్తాన్ని సైబర్ నేరగాళ్ళు దోచేస్తుంటారు. నేడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సైబర్ మోసాల గురించి చర్చించుకుంటున్నారు. ప్రజల్లో ఆశ, అత్యాశ, దురాశ, భయం ఇత్యాది వాటి వల్ల సైబర్ నేరగాళ్ళు సామాన్యుల డబ్బును కొల్లగొడుతూ వారి జీవితాలను అతలాకుతలం చేస్తున్నారు. పెరిగిన సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వల్ల అందరి చేతుల్లో స్మార్ట్ ఫోన్లు వచ్చేసాయి. అంతర్జాలం వాడకం పెరిగిపోయింది. ఆన్లైన్ షాపింగ్, ఆన్లైన్ ఉద్యోగాలు, డేటాను నిల్వ చేయడం, సోషల్ నెట్వర్కింగ్, గేమింగ్.. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఇంటర్నెట్ మాధ్యమం మనిషి జీవితంలో భాగమైంది. సైబర్ నేరాలు వివిధ రూపాల్లో జరుగుతాయి. సైబర్ నేరాల విషయంలో సైబర్ నేరాల రేటు రోజురోజుకూ పలు దేశాల్లో పెరిగిపోతున్నాయి. ఈ విషయంలో మన భారతదేశం కూడా ముందు వరుసలో ఉంది. సైబర్ నేరాలకు, మోసాలకు అడ్డు ఆవు లేకుండా ఉంటోంది. ప్రజల్లో అవగాహన కలిపించే దిశగా పోలీసులు, సాంకేతిక నిపుణులు, సంబంధిత వర్గాలు, మేధావులు, సామాజిక బాధ్యత కలిగిన పౌరులు కృషి చేస్తూనే వున్నారు. దేశంలోనూ, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతి రోజూ కొన్ని లక్షల మంది సైబర్ మోసాలకు బలవుతున్నారు. మోసపోతున్నవారిలో నిరక్షరాస్యులే కాదు అక్షరాస్యులు కూడా అధికంగా ఉంటున్నారు.

వనిషికి ఒకేచోట కూర్చొని అన్నింటినీ సులభంగా పొందే అవకాశం కల్పించింది. ఇంటర్నెట్ అభివృద్ధి, దాని సంబంధిత ప్రయోజనాలతో సైబర్ నేరాల భావన కూడా అభివృద్ధి చెందింది. సైబర్ మోసాలు అనేది దాదాపు 40 విధాలుగా జరుగుతున్నట్లు తెలుస్తుంది. అత్యాశకు పోయి డబ్బు పోగొట్టుకోకుండా ఉండేందుకు సైబర్ నేరాలపై అవగాహన, సైబర్ నేరగాళ్ల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండడమే మేలని రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా సూచిస్తున్నది. మనదేశవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న ప్రధాన సైబర్ నేరాలు, నేర విధానాలు, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై ఆర్బీఐ ఓ పుస్తకాన్ని ఇటీవల విడుదల చేసింది. ఆర్బీఐ అంబుడ్సెన్లు ముంబై2 శాఖ రూపొందించిన ఈ పుస్తకంలో మొత్తం 10 రకాల సైబర్ నేరాలను

పొందుపర్చారు. సైబర్ నేరగాళ్లు ఎలా మోసాలకు పాల్పడుతున్నారు? నేర విధానం ఏమిటి? వారు మన నుంచి ఏ సమాచారం సేకరిస్తున్నారు? తదితర అంశాలను వివరించారు. దీనికి 'రాజు అండ్ ది ఫార్టీ థిఫ్స్' అని పేరు పెట్టారు. సైబర్ నేరాలపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచే

**దడ పుట్టిస్తున్న సైబర్ నేరగాళ్లు**



**నలభై విధాల సైబర్ మోసాలు**

సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అభివృద్ధి చెందడం వల్ల మనిషి తన అవసరాలన్నింటికీ ఇంటర్నెట్పై ఆధారపడాల్సి వచ్చింది. ఇంటర్నెట్

లక్ష్యంతో ఈ పుస్తకాన్ని రూపొందించినట్లు ఆర్బీఐ అధికారులు తెలిపారు. లాటరీ, ఓఎల్ఎక్స్, కేవైసీ ఆప్టేషన్ వంటి నేర విధానాలతోపాటు కార్డు క్లొనింగ్, పేమెంట్ స్కాపింగ్ అప్లికేషన్స్ వరకు సైబర్ నేర విధానాలు

**షేక్ అబ్దుల్ హాకీం జాని**

పుస్తకంలో వివరించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఫిషింగ్, స్పూఫింగ్, క్రెడిట్ కార్డ్ మోసం, ఆన్లైన్ లావాదేవీ మోసం, సైబర్ పరువు నష్టం, పిల్లల ఆశ్రిత ఇత్యాదివి కొన్ని సైబర్ నేరాలకు ఉదాహరణలుగా చెప్పవచ్చు.

**వెన్నులో చలి పుట్టిస్తున్న సైబర్ నేరగాళ్లు**

రాబోయే రోజుల్లో సైబర్ నేరాలు మరింతగా పెరిగే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించి సైబర్ నేరాలకు అడ్డుకట్ట వేయవలసిన అవసరం ఉంది. సైబర్ నేరగాళ్ళు ఎక్కడ ఉంటారో? ఏం చేస్తుంటారో? ఎవరికీ తెలియదు. మన వివరాలు సేకరిస్తారు. ఫోన్లు చేసి భయభ్రాంతుల్ని చేస్తారు. మనకు తెలియకుండానే మన బ్యాంక్ ఖాతాను ఖాళీ చేస్తారు. ఏం జరుగుతుందో మనం తెలుసుకునేలోపే స్థాయిని బట్టి లక్షలు, కోట్ల రూపాయలు కాజేస్తారు. ఇలా ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాల వారిని సైబర్ నేరగాళ్ళు వెన్నులో చలి పుట్టిస్తున్నారు.

మనం అప్రమత్తంగా ఉండటమే సైబర్ నేరాలకు అడ్డుకట్ట వేసే పరిష్కారమని అందరూ గుర్తించాలి. మీకు లక్షల్లో లాభం రాబోతుంది వెంటనే మీ ఫోన్కు వచ్చిన ఓటిపీ చెప్పండి అని ఫోన్ చేస్తారు. మేం సి.బి.ఐ. వాళ్ళం, మిమ్మల్ని డిజిటల్ అరెస్టు చేయడానికి వస్తున్నాం.. అంటూ బెదిరింపు ఫోన్లు చేస్తారు. మీపై డ్రగ్స్, మనీ లాండ్రింగ్ కేసులు ఉన్నాయని చెప్పి అధికారాన్ని, అవకాశాన్ని అనే తేడా లేకుండా సైబర్ నేరగాళ్ళు ఫోన్లు చేసి భయభ్రాంతుల్ని చేస్తుంటారు.

సైబర్ మోసాల్లో మరోకటి హనీట్రాప్. మేకప్ వేసుకుని, కెమెరాలకు ఫిల్టర్లు పెట్టి దేవకన్యలా కనిపించే వయ్యారి భామలు వగలాడి వలపు వలలు విసిరి వీడియో కాల్స్ చేసి భాక్సెమెయిల్ చేస్తూ లక్షలు, కోట్ల దండుకుంటారు. డబ్బు ఇవ్వడానికి అంగీకరించనివారి వీడియోలను సామాజిక మాధ్యమాలలో పెట్టి పరువు తీస్తామని బెదిరిస్తారు. పరువుకోసం భయపడి చాలామంది అర్థికంగా తమ కొంపకొల్లెరు చేసుకుంటున్నారు.



మొదటిది.. సైబర్ నేరాల పట్ల అవగాహన లేకపోవడం, రెండోది అత్యాశ, ఫోన్లను హ్యాక్ చేస్తూ కోట్లాది రూపాయలు కొట్టేసిన ఉదంతాలు కూడా మనం వింటూనే ఉన్నాం. నకిలీ యాప్స్ తో పాటు నకిలీ పేర్లతో సోషల్ మీడియా వేదికలు కూడా నిర్మించి మోసాలకు తెరతీస్తున్నారు. నకిలీ మెయిల్స్ కూడా సృష్టిస్తున్నారు. వాట్సాప్ స్టేటస్ లు చూసి కొందరు మోసపోతున్నారు. ఇలాంటి మోసాలు నిత్యకృత్యాలుగా మారాయి అని చెప్పవచ్చు. అప్రమత్తంగా ఉండడం, అత్యాశకు పోకుండా ఉండడం, ఎప్పుడూ జాగ్రత్తగా వ్యవహరించడం, ముందుగానే పోలీసులను, సంబంధిత అధికారులను సంప్రదించడం తప్ప వేరే మార్గాలు లేవు. కోట్లాదిగా పెరిగిపోతున్న నకిలీ సైబర్ వ్యవస్థలను పూర్తిగా నియంత్రించే శక్తి ఏ ప్రభుత్వాలకు ఉండదు.

### స్వయం నియంత్రణ తరుణిపాయం

అనుమానాస్పద ఫోన్ కాల్స్ వచ్చినప్పుడు భయపడకుండా అప్రమత్తంగా మెలిగినప్పుడే మనల్ని మనం రక్షించుకోగలం. ఎవరైనా బెదిరింపు కాల్స్ చేస్తే భయపడకుండా ఆ నంబర్ ను బ్లాక్ లిస్టులో పెట్టుకోవాలి. ఖరీదైన వస్తువు చౌకగా వస్తుందనో, చంద రూపాయలు పెట్టుబడి పెడితే పదివేలు లాభం వస్తుందనో అత్యాశకు పోయి చాలామంది నష్టపోతున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో పెద్దపెద్ద సంస్థలు కూడా ఇటువంటి కొన్ని ఆఫర్లు ఇస్తుంటాయి. ఎవరూ ఎవరికీ డబ్బును ఊరికే ఇవ్వరు అని గుర్తించాలి. సైబర్ నేరగాళ్ళు ఆ సంస్థల పేర్లతో నకిలీ సైట్లను ప్రారంభించి ప్రజల్ని మోసం చేస్తుంటారు. ఇటువంటి మోసాలను ఫిషింగ్ అంటారు. అందువల్ల ఆచి తూచి అడుగులు వేయాలి. ప్రభుత్వాలు ఎన్ని చర్యలు తీసుకున్నా సైబర్ నేరగాళ్ళు ఆటలు యధేచ్ఛగా కొనసాగుతున్నాయి. కొందరు సైబర్ నేరగాళ్ళు విదేశాల కేంద్రంగా సైబర్ నేరాలు చేస్తూ భారతీయ ప్రజల్ని దోచుకుంటున్నారు. కాబట్టి మనం జాగ్రత్తగా ఉండటమే ఇందుకు పరిష్కారం. అనుమానాస్పద ఫోన్ కాల్స్ జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పొరపాటున మోసపోయినట్లైతే అలస్యం చేయకుండా వెంటనే సైబర్ టోల్ ఫ్రీ నంబర్

1930కి ఫిర్యాదు చేస్తే డబ్బు తిరిగి వచ్చే అవకాశం ఉంది. సైబర్ మోసానికి గురైనప్పుడు గోల్డెన్ అవర్ గా పిలిచే మొదటి గంటలోనే టోల్ కు నంబరు ఫిర్యాదు చేస్తే మనకు మేలు జరుగుతుంది. విద్యాధికులు కూడా సైబర్ నేరగాళ్ళు బారిన పడి లక్షల్లో నష్టపోయిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరిలో ఈ నేరాల పట్ల అవగాహన పెంచవలసిన అవసరం ఉంది. సామాజిక మాధ్యమాలను ఎక్కువగా విద్యాధికులే ఉపయోగించడం వల్ల సైబర్ నేరగాళ్ళు బారిన పడి చదువుకున్నవారే మోసపోతున్నారు. లక్షల్లో మోసపోయినవారు అనేకమంది ఆత్మహత్యలు చేసుకున్న సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ ధోరణి మారాలంటే ప్రజలు అప్రమత్తతగా ఉండటమే కొంత పరిష్కారమార్గమని చెప్పవచ్చు.

బలహీనమైన చట్టాల కారణంగా, అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల నుండి కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్న కొందరు



సైబర్ నేరస్థులు ప్రాసిక్యూషన్ నుండి తప్పించుకుంటున్నారు. సైబర్ క్రైమ్ మన సమాజంలో మరింత ముప్పుగా మారుతోంది. యాక్సెంచర్ స్టేట్ ఆఫ్ సైబర్ సెక్యూరిటీ ప్రకారం 2020 నుండి 2021 వరకు భద్రతా దాడులు పెరిగాయి. ఒక్కో కంపెనీకి దారుల సంఖ్య 206 నుండి 270కి పెరిగింది. ఈ పెరుగుతున్న ముప్పు కారణంగా సమాచారాన్ని రక్షించే చర్యలు, నేరస్థులు ఉపయోగించే వ్యూహాల గురించి అవగాహన పెంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. సైబర్ క్రైమ్ సమస్యగా మారుతున్నప్పటికీ చాలా మంది ఈ సమస్య తీవ్రతపట్ల తక్కువ అవగాహనను కలిగి ఉన్నారు. సాంకేతిక సమస్యలపై అనుభవం, జ్ఞానం లేకపోవడం దీనికి కారణమని చెప్పవచ్చు. ఏడాదికి 1.5 మిలియన్ల

సైబర్ దారులు జరుగుతున్నాయి. అంటే రోజుకు 4,000 దాడులు, ప్రతి గంటకు 170 దాడులు, ప్రతి నిమిషానికి దాదాపు మూడు దాడులు జరుగుతున్నాయి, 2023 అధ్యయనం ప్రకారం సైబర్ క్రైమ్ బాధితులు యేటా 71 మిలియన్లకు చేరుకున్నారు. అంటే ప్రతి 39 సెకన్లకు సైబర్ ఎటాక్ జరుగుతుందన్నమాట. ఏ కారణం చేతనైనా ఇంటర్నెట్ ను ఉపయోగించే ఎవరైనా బాధితులు కావచ్చు. ఆన్ లైన్ లో ఉన్నప్పుడు మనల్ని మనం ఎలా రక్షించుకోవాలి అనే విషయాన్ని తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

### రక్షణ పొందే మార్గాలు

వ్యక్తిగత స్థాయిలో సైబర్ నేరగాళ్ళ నుండి మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిని అనుసరించి అప్రమత్తంగా ఉంటే కొంతలో కొంత సైబర్ నేరాలను అరికట్టవచ్చు. భద్రతా ప్యాచ్ ల నుండి ప్రయోజనం పొందడానికి మీ సాఫ్ట్ వేర్,

ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్ ను అప్ డేట్ చేసుకోండి, ఊహించడం సాధ్యంగానీ విభిన్న అక్షరాలతో బలమైన పాస్ వర్డ్ ను రూపొందించుకుని ఉపయోగించుకోండి. అనుమానాస్పద కంపెనీల అభ్యర్థనలకు స్పందించకండి. ముక్యా మొహం తెలియని వారితో స్నేహం కూడదు. మీ ఖాతాలు, డేటాను

భద్రపరచడం ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి. స్కామ్ ఇమెయిల్స్ నుండి జోడింపులను తెరవడం మానుకోండి. అనుమానాస్పద పరిచయాలకు దూరంగా ఉండండి. హానికరమైన బెదిరింపులను గుర్తించి తొలగించగల యాంటీవైరస్ సాఫ్ట్ వేర్ ను ఉపయోగించండి. మీరు గమ్యస్థానం సురక్షితమని ధృవీకరించుకునే వరకు వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని ఇంటర్నెట్ లో అందించవద్దు. అనుమానం వచ్చిన వెంటనే పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయాలి.

సామాజిక మాధ్యమాలను ఉపయోగించేటప్పుడు జాగ్రత్తగా మనసుకోండి. సైబర్ నేరగాళ్ళు ఆటలు కట్టించాలంటే స్వయం నియంత్రణ తరుణిపాయం అని గుర్తించి మనసుకోవాలి.



**వారఫలం**

**శ్రీమతి ములగు శివశక్తి ప్రముఖ జ్యోతిష్యురాలు**  
 నారాయణ నాయక్ కాంప్లెక్స్, 2వ అంతస్తు,  
 గాంధీ జ్ఞానమందిర్ వెనుక, కోఠి, హైదరాబాద్-1  
 ఫోన్ : 98494 53449, 9440927795



**మేషం**

ఈ వారం సన్నిహితులతో ఏర్పడిన విభేదాలు పరిష్కారమవుతాయి. ప్రయాణాలు లాభనీటిగా సాగుతాయి. అనుకోని అవకాశాలు లాభిస్తాయి. పక్షులకి నీళ్లని పెట్టండి. విదేశాలలో ఉన్నవారికి సొంత ఇంటి కల నెరవేరుతుంది. పూజలలో ఆరావళి కుంకుమను ఉపయోగించండి. ఆరోగ్య సమస్యలు తీరి ప్రశాంతత పొందుతారు.



**వృషభం**

ఈ వారం కొత్త కార్యక్రమాలను విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తారు. లక్ష్మీ తామర వత్తులతో అష్టమూలిక తైలంతో దీపారాధన చేయండి. పోటీ పరీక్షల్లో మంచి విజయాన్ని సాధిస్తారు. స్థిరాస్తి వివాదాలు పరిష్కారమై లభి పొందుతారు. సన్నిహితుల ద్వారా విలువైన సమాచారం అందుతుంది. బంధువులు, మిత్రులను కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు.



**మిథునం**

ఈ వారం చేపట్టిన పనులలో ఆటంకాలు ఎదురైనా తొలగుతాయి. బంధువులను కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు. తగాదాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. అనుకోని అవకాశాలు లాభిస్తాయి. శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి వారి ఆలయంలో హనుమాన్ సింధూరంతో అర్చన జరిపించి నుదుటన ఈ బొట్టును ధరించండి.



**కర్కాటకం**

ఈ వారం దీర్ఘకాలిక ఆశయాలను నెరవేర్చుకోవడానికి కీలక స్థానాల్లో ఉన్న వ్యక్తులతో సంభాషణలు సాగిస్తారు. సైక్యూలేషన్ లాభిస్తుంది. శివాలయాల్లో సెనగలు ఇవ్వండి. ఇంట్లో వ్యాపార ప్రదేశాల్లో కప్పు సాంబ్రాణి దైవికం పొడితో ధూపం వేయండి సర దిష్టి తొలగిపోతుంది. ఉన్నత స్థాయి వ్యక్తులతో స్నేహాలు మరింత బలపరచుకొనే యత్నాలు చేస్తారు.



**సింహం**

ఈ వారం దేవాలయ సందర్శనం చేసుకుంటారు. కార్యాలయంలో అధికారులు మెప్పు పొందుతారు. నేర్పుగా వ్యవహరించి సానుకూల ఫలితాలు సాధిస్తారు. భవిష్యత్తు బంగారు బాటగా కనబడుతుంది. వ్యాపార లావాదేవీలు బాగుంటాయి. పొదుపు పథకాలు ముందుగులో ఉంటాయి. పూజలలో ఆరావళి కుంకుమను ఉపయోగించండి.



**కన్య**

ఈ వారం ఓర్పు సహనం అధికంగా కలిగి ఉంటారు, విందు, వినోదాలలో పాల్గొంటారు. శ్రమకు తగిన ప్రతిఫలాన్ని అందుకుంటారు. కుక్కలకి చవాతిలు తినిపించండి. నిపుణుల సలహాలు పొందించి లాభపడతారు. సంవృద్ధికరమైన ఆర్థిక వనరులు సంతోషానికి కారణం అవుతాయి. సన్నిహితుల నుంచి శుభవార్తలు అందుకుంటారు. మానసిక ప్రశాంతత పొందుతారు.

**తుల**



ఈ వారం ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల పట్ల సంఘ సేవ కార్యక్రమాల పట్ల ఆకర్షణ కలిగి ఉంటారు. దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుండి బయట పడడానికి చేసే ప్రయత్నాలు కలిసి వస్తాయి. శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి వారి ఆలయంలో హనుమాన్ సింధూరంతో అర్చన జరిపించి నుదుటన ఈ బొట్టును ధరించండి. శ్రీ సంతానం పట్ల మక్కువ కలిగి ఉంటారు వాళ్లకు విలువైన వస్తువులు, వస్త్రాలు బహుమతులుగా ఇవ్వాలన్న ఆలోచనలు ముడి బతాయి.

**వృశ్చికం**



ఈ వారం పలువురి మెప్పుని పొందుతారు. దీర్ఘకాలిక ఆశయాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఈరోజు నుండే నెమ్మదిగా ఆ దిశ వైపు అడుగు వేయాలన్న ఆలోచనలు కలసి వస్తాయి. స్నేహితుల సహాయము అందుకుంటారు. జీవిత భాగస్వామి పట్ల ప్రేమ అనురాగం కలిగి ఉంటారు. లక్ష్మీ తామరవత్తులతో అష్టమూలిక తైలంతో దీపారాధన చేయండి. కొత్త బాధ్యతలను స్వీకరిస్తారు, ప్రయోజనాలని అందుకుంటారు.



**ధనస్సు**

ఈ వారం కార్యాలయంలో మీ ప్రతిపాదనలను ఏకగ్రీవంగా ఆమోదిస్తారు. పుస్తక పఠనం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరుస్తారు. ఆర్థికంగా బాగుంటుంది. పక్షులకి దాన వేయండి. మీ ఇష్టదేవుళ్లకు మహాత్మీరం పొడితో అభిషేకం చేయండి. సౌందర్య సాధనాల పట్ల ఆకర్షితులవుతారు. దూర ప్రాంతాలలోని మీ వారితో సంభాషణలు సాగిస్తారు. బ్యాంకు లావాదేవీలు పరిశీలించు కుంటారు. సంతృప్తి పడతారు. హెూదా పెరుగుతుంది.



**మకరం**

ఈ వారం వృత్తి, ఉద్యోగ వ్యాపారాల పరంగా సందర్భోచితమైన నిర్ణయాలు తీసుకుని లాభపడతారు. సంతాన పురోభివృద్ధి బాగుంటుంది. మంచి సమాచారం అందుకుంటారు. శ్రమకు అదృష్టం తోడవుతుంది. పూజలలో ఆరావళి కుంకుమను ఉపయోగించండి. సంతాన పురోగతి బాగుంటుంది. శ్రమశీక్షణకు ప్రాధాన్యతనిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక ప్రసంగాల పట్ల ఆకర్షితులు అవుతారు. ఇంటర్వ్యూలలో విజయం సాధిస్తారు.



**కుంభం**

ఈ వారం వినోద కార్యక్రమాలకు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతనిస్తారు. ఏ పనిని చేపట్టినా విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తారు. షేర్లు భూముల క్రయవిక్రయాలలో లాభాలు పొందుతారు. మిత్ర బృందంతో చర్చలు సాగిస్తారు. పూజలలో ఆరావళి కుంకుమను ఉపయోగించండి. స్వయమైన అనారోగ్య సమస్యలతో సతమతమవుతారు. కొంతమంది వల్ల నిరాశ ఎదురవుతుంది ఆశించిన స్థాయిలో వారి అందదందలు లభించకపోవచ్చు.



**మీనం**

ఈ వారం ఆర్థిక విషయ వ్యవహారాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. సంఘంలో మీకంటూ ప్రత్యేక స్థానాన్ని ఏర్పరచుకుంటారు. గతంలో మీకు సానుకూల పడని వ్యవహారాలు నేడు సానుకూల పడతాయి. అరదీనార వత్తులతో అష్టమూలిక తైలంతో దీపారాధన జరిపించండి. ప్రభుత్వ పరమైన కొన్ని కాంట్రాక్టులు, లీసులు, లైసెన్సులు, కలిసి వస్తాయి.



వికండ్లీ జ్యోత్స్న.. అసత మే నిబం బోగా  
సెలెబ్రేషన్లుంది..! నది బులబులైక్కో కేంది!!



ఒకప్పుడు బాగా బతికిన వాడే..! అప్పుడు విల్లాలు, బంగ్లాలు కూలగొట్టేవాడు...  
ఇప్పుడు కాంపౌండ్ గోడలు, రేకుల షెడ్లు, ఫ్లెక్స్ లు కూలగొడుతున్నాడు...!!



.. ఈసారైనా బట్టేసి చెప్పండి సర్.. ఓర్సో, అోర్సో...?!



ఈ

వా

రం

కా

'రూప్య

స్యో,



జపాన్‌లో  
అతి పెద్ద కోటగా  
పిలుబడుతోంది కోట. దీని పేరు  
హెమ్మీ క్యాసిల్. హెమ్మీ నగరంలో వున్న  
ఈ కోటను ప్రతిరోజూ పర్యాటకులు  
అధిక సంఖ్యలో  
సందర్శిస్తుంటారు.

