

# తేటతెలుపు

తెలుగు మాసపత్రిక

భావనలు

**సామాజిక**  
**మాధ్యమాలు**  
**ప్రత్యేక సంచిక**





**COTTON**  
**WHITE SHIRTS**

WHERE  
PERFECTION  
MEETS  
**DIGNITY**



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION





మనలను చుట్టూముట్టేసిన సామాజిక మాధ్యమాలలోని  
మంచి చెడులను క్షుణ్ణంగా విశ్లేషించి చూసి  
మంచి పద్ధతులలో మాత్రమే ఉపయోగించేందుకు దారి చూపించే



# గౌరవనీయులకు...

## నమస్కారం.

'నీ స్నేహితుడు ఎవరు అని చెప్పు, నువ్వు ఎవరివనే విషయాన్ని చెబుతాను' అంటూ ఒక ప్రసిద్ధ నానుడి ఉంది. కాలం త్వరితముగా మారిపోతోంది. 'నీ సెల్ ఫోన్ ను నాకు ఇవ్వు, నువ్వు ఎవరివనే విషయాన్ని చెబుతాను' అని చెప్పాల్సిన కాలంలో మనం జీవిస్తున్నాము. వాట్సప్, ఫేస్ బుక్, యూట్యూబ్, ఇన్ స్టాగ్రామ్, ఛాటింగ్ యాప్స్, డేటింగ్ యాప్స్ అంటూ ఒకరికి చెందిన స్టార్ట్ ఫోన్స్ ఆక్రమిస్తోన్న యాప్స్, వాటికోసం మనం ఖర్చు చేస్తోన్న సమయం, మనం ఎవరమనే విషయాన్ని తేలిగ్గా అవగతం చేస్తుంటాయి.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా 500 కోట్లకు పైగా వ్యక్తులు పలు విధాలైన సామాజిక మాధ్యమాలను ఉపయోగిస్తున్నారు. ప్రపంచ జనాభాలో 60 శాతానికి పైగా ప్రజలు సామాజిక మాధ్యమాలను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఓ సర్వేక్షణ సారాంశం. ఫేస్ బుక్ 80 కోట్లకు పైగా సభ్యులను కలిగివుంది. ట్విట్టర్ కు 20 కోట్లమంది, వ్యాపార నిమిత్తమై ఉపయోగిస్తుండే 'లింకెడ్ ఇన్' అంతర్జాలవేదికలో 13.5 కోట్లమంది సభ్యులుగా ఉన్నారు. మనదేశంలో వాట్సప్ సేవలను 40 కోట్లకు పైగా ప్రజలు ఉపయోగిస్తున్నారు. ప్రపంచస్థాయిలో సామాజిక మాధ్యమాలను ఉపయోగించడంలో భారతదేశం ఏడవస్థానంలో ఉంది.

వ్యక్తిగత జీవితంలో సామాజిక మాధ్యమాల ప్రభావం గురించి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నో సర్వేక్షణలు జరుపబడుతున్నాయి. సామాజిక మాధ్యమాలను ఉపయోగిస్తోన్న యువతలో 65 శాతం, తమ గురించి తామే గొప్పలు చెప్పుకుంటున్నారు. 41 శాతం యువత సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా పరిచయమవుతోన్న స్నేహబంధాల వలన మానసిక వేదనకు గురవుతున్నారు. 22 శాతం యువత తమ యొక్క పాత స్నేహబంధాలను వదిలేసుకుంటున్నారు. 25 శాతం యువత అనారోగ్యకరమైన, ఏమాత్రం ప్రయోజనంలేని వాదోపవాదాలలో పాలు పంచుకుంటున్నారు. వాట్సప్, ఫేస్ బుక్ వంటి సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా ప్రపంచంలో వివిధ రకాలైన వదంతులు షేర్ చేయబడుతున్నాయనే విషయాన్ని నిరూపించేందుకు ఎటువంటి సర్వేక్షణలు అవసరం లేదు; మన సొంత అనుభవాలే సాక్ష్యం!

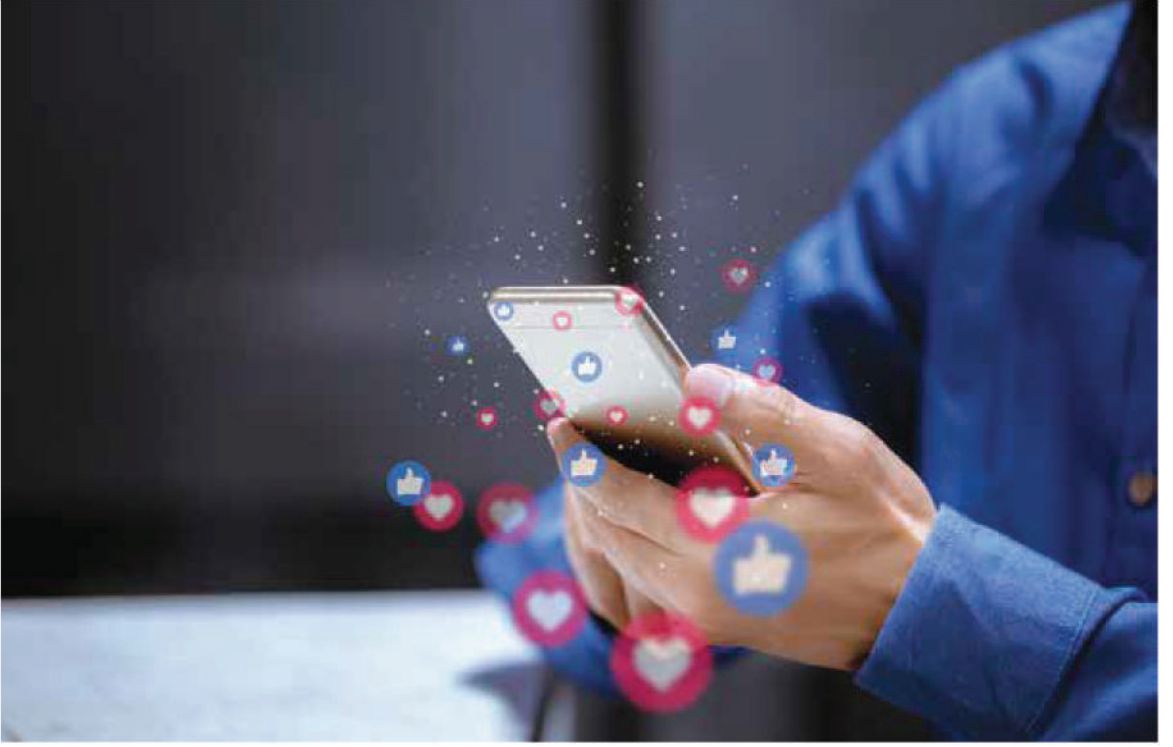
నేటి విద్యార్థిని విద్యార్థులు చదువుకుంటే, అంతర్జాల వేదికలలో ఆన్ లైన్ గేములను ఆడుకునేందుకే అమితమైన ఆసక్తిని కనబరుస్తున్నారు. తత్ఫలితంగా వారు, తమ యొక్క చదువుకోసం, శారీరక వ్యాయామం కోసం తగినంత సమయాన్ని కేటాయించడం లేదు. ఎక్కువ సమయం కంప్యూటర్, సెల్ ఫోన్ తెరలను చూస్తూవుండటం వలన కంటిచూపు బాధింపబడుతోంది. సామాజిక మాధ్యమాలు మానసికపరంగా కూడ బాధింపును కలుగజేస్తున్నాయి. ఒకరోజులో

ఎన్నో గంటలపాటు సామాజిక మాధ్యమాలలో గడుపుతుండేవారు, తమకు సంబంధించిన సంఘటనలను ఫోటోలు, వీడియోల ద్వారా షేర్ చేయడాన్ని ఇష్టపడుతున్నారు. ఈ ధోరణి, వారిని ఈ ప్రపంచానికి బడాయికోరుగా చూపిస్తుంటుంది.

ఈవిధంగా జీవితానికి సంబంధించిన విషయాలను పంచుకోవడము, పలు విధాలైన మోసాలు చేస్తుండేవారికి మనమే సాయపడుతున్నట్లువుతోంది. ఒక ఇంట్లో దోపిడి జరిగిన విషయాన్ని గురించి విచారణ ప్రారంభించినప్పుడు, ఆ దొంగలు - పోలీసులకు చెప్పిన సమాచారం దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది. 'మా కుటుంబ సభ్యులము అందరము కలిసి 15 రోజులు యాత్రలకు వెళ్తున్నాం' అంటూ ఆ ఇంటి యువతి, తన సామాజిక మాధ్యమ భాతాలో పంచుకున్న సమాచారం మరియు ఛాయాచిత్రాలను చూసిన తరువాతే దొంగలు ఆ ఇంటి తాళాన్ని పగులగొట్టి దోపిడి చేశారు. ఇంకా ఆ యువతి సామాజిక మాధ్యమ భాతాను చూస్తూ, వాళ్ళు ఏరోజున ఏ ఊరులో ఉన్నారనే విషయాలను కూడ దొంగలు స్పష్టంగా తెలుసుకోవడం జరిగింది. ఈవిధమైన పద్ధతులే దోపిడి చేసేందుకు తమకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతున్నాయని సదరు దోపిడి దొంగలు వివరించారు.

ఆంధ్ర, తెలంగాణ రాష్ట్రాలలో, చిన్న చిన్న కుగ్రామాలలో నివసిస్తుండేవారు కూడ అమెరికాదేశానికి చెందిన న్యూయార్క్ నగరంలో జీవిస్తుండే ఒకరికి స్నేహితునిగా మారిపోయే అవకాశాన్ని సామాజిక మాధ్యమాలు కల్పిస్తున్నాయి. ప్రపంచంలో ఏములనున్న వ్యక్తి నైనా స్నేహితునిగా ఎంపిక చేసుకునేందుకు సాంకేతిక పరిజ్ఞానం సుసాధ్యం చేస్తోంది. అలాగే కొంతమంది ఫేస్ బుక్ భాతాలను చూసినప్పుడు, వారికి స్థానిక స్నేహితుల కంటే, విదేశీ స్నేహితులే అధికంగా ఉంటుంటారు. వారితో ముఖపరిచయానికి ఏమాత్రం అవకాశం లేకపోయినప్పటికీ, తమకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇంతమంది స్నేహితులు ఉన్నారని గొప్పలు చెప్పుకునేందుకే ఈ ధోరణి కొనసాగుతోంది. అయితే, సామాజిక మాధ్యమాలలో మునిగిపోతోన్న పలువురిలో అధికశాతం ఒంటరితనాన్ని కోరుకునేవారుగా ఉంటున్నారని బి.బి.సి నిర్వహించిన సర్వేక్షణలో స్పష్టమయ్యింది.

'ఒంటరితనాన్ని గురించి బి.బి.సి సర్వేక్షణ' అనే పరిశోధనలో సుమారు 55,000 మంది పాల్గొన్నారు. పలు సామాజిక మాధ్యమాలలో తరచుగా షేర్ చేసుకుంటుండేవారిలో, ఉదాహరణకు 16 యేళ్ళ నుంచి 24 యేళ్ళ మధ్యనున్నవారిలో 40 శాతం ఒంటరితనంతో నానా ఇబ్బందులు పడుతున్నట్లుగా సదరు సర్వేక్షణ స్పష్టం చేసింది. సాధారణంగా వయోవృద్ధులే ఒంటరితనంతో అవస్థలు పడుతుంటారనే స్థితిలో, యువతరం కూడ ఒంటరితనంతో ఉంటోందనేది నిజం.



తల్లిదండ్రులు, స్నేహితులు, బంధువులు అంటూ ప్రేమాభిమానాలను పంచుతుండేవారు చుట్టూ వున్నప్పటికీ, అధిక సమయము సామాజిక మాధ్యమాలలో గడుపుతుండటం వలన ఒంటరితనం, అలసట, మానసిక ఒత్తిడి వలన బాధింపుకు లోనవుతున్నట్లుగా మానసిక వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా సామాజిక మాధ్యమాలలో అధికసంఖ్యలో స్నేహబృందాన్ని కలిగివున్నవారే ఒంటరితనం భావనతో అధికంగా బాధింపుకు లోనవుతున్నట్లుగా బి.బి.సి సర్వేక్షణ స్పష్టం చేసింది. ఈ విషయాన్ని మనం కళ్ళారా చూస్తున్నాం.

సామాజిక మాధ్యమాలలో మంచి విషయాలే ఉన్నప్పటికీ, అంతకుముందు ఒంటరితనం భావనతో నానా అవస్థలు పడుతుండే యువత, వాటిని మంచి పద్ధతులతో ఉపయోగించుకోవడం లేదు. 'మనుషులను నేరుగా కలుసుకుని మాట్లాడుతుండే పద్ధతిని ఈ తరం వారు అభివృద్ధి పరుచుకోవాలి' అంటూ తెలియజేస్తున్నారూ ఈ విషయమై పరిశోధనలు చేసిన సర్వేక్షణ నిపుణులు.

సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా పలు మంచి విషయాలు కూడ జరుగుతున్నాయి. తుఫాను, వరదలు, కొరోనా వంటి కష్టకాలాలలో మానవ హృదయాలు ఏకమై బాధింపుకు లోనైన ప్రజలకు సాయ పడిన విషయాలు ప్రత్యక్ష సాక్ష్యాలు. కొరోనా సమయంలో పాఠశాలలు, కళాశాలలను నిర్వహించలేని స్థితిలో విద్యార్థినీవిద్యార్థులు చదువుకునే అవకాశాలను కొనసాగించేందుకు సామాజిక మాధ్యమాలు ఉపయోగపడ్డాయి.

కొన్నివేలమంది మనుషులు కలగలసిపోతుండే బంధాల వంతెనలుగా సామాజిక మాధ్యమాలు ఉండటం వలన లభించే ఫలితాలను మనలో పలువురం అనుభవిస్తున్నాము. ఏకాభిప్రాయాలు కలిగిన వ్యక్తులు ఎటువంటి ఖర్చులు లేకుండా కలసిపోతుండటాన్ని మనం అనుభవపూర్వకంగా చూస్తున్నాము. మానసికంగా దగ్గరైనవారి పుట్టిన రోజుల సందర్భంగా, వాళ్ళకు శుభాకాంక్షలను చెప్పడాన్ని గురించి గుర్తుచేయడం దగ్గర్నుంచి, పలువురితో పంచుకోవలసిన ఒక ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని ఒకే ఒక్క క్షణంలో అందరికీ చేరవేయడం వరకు, సామాజిక మాధ్యమాలు ఎన్నెన్నో మంచి విషయాలను చేస్తున్నాయి.

సాంకేతిక పురోగతిని ఏ ఒక్కరూ అడ్డుకోలేరు. అది మానవజీవితానికి నిచ్చిన వంటిది. అదేవిధంగా సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా లభిస్తుండే అవకాశాలు, మన అభివృద్ధికి, పురోగతికి ఉపయోగించుకునేందుకైన పద్ధతులను ఈనెల 'తేటతెలుపు భావనలు' అందిస్తోంది. సామాజిక మాధ్యమాలను మనకు మంచిని చేసేవిగా మార్చుకోవడం, చెడును చక్కదిద్దుకోవడం అనేది మన బాధ్యత అనే విషయాన్ని అవగతం చేసుకుందాం.

మీ క్షేమాన్ని కోరుకుంటూ,  
**కె.ఆర్. నాగరాజన్**  
 వ్యవస్థాపకులు  
 రామ్ రాజ్ కాటన్

# సోషల్

# మీడియా ప్రపంచం!

**డి**కయువకుడు తన తాతతో, “ఇంటర్నెట్, స్మాట్ఫోన్, ఫేస్బుక్, వాట్సప్ అంటూ ఏ ఒక్క టెక్నాలజీ కూడ లేకుండా ఆరోజుల్లో మీరు ఏవిధంగా జీవించారు?” అంటూ ఆశ్చర్యంతో ప్రశ్నించాడు. ఆ తాత నవ్వుతూ, “ఇవన్నీ లేకుండా మేము జీవించడం కూడ నాకేమంత ఆశ్చర్యంగా అనిపించడం లేదు. కానీ, ప్రేమాభిమానాలు, నిజం, నిజాయితీ, మర్యాద అంటూ మానవీయతతో కూడిన భావోద్వేగాలు ఏవీ లేకుండా ఈతరం జీవితాలను కొనసాగిస్తుండే దానిని తలుచుకుంటేనే నాకు ఆశ్చర్యంగా ఉంది” అంటూ బదులిచ్చాడు.

“ఏది మనకు సంతోషాన్ని అందిస్తుందో, అదే మనకు దుఃఖాన్ని అందిస్తుంది” అనేది ప్రసిద్ధ నానుడి. అతిగా స్వీకరిస్తే అమృతం కూడ విషంగా మారిపోతుంటుంది. ఒక రోగాన్ని తగ్గించేందుకు స్వీకరించే మందులు, కొన్ని కొన్నిసార్లు వేరే రోగాలను తీసుకొస్తుంటాయి. సామాజిక మాధ్యమాలు కూడ ఇటువంటివే.

చక్కగా ఉపయోగించినట్లయితే, సామాజిక మాధ్యమాలవలె మంచి ఫలితాలను అందించే వేదికలు వేరే లేవన్నది నిజం. ఈ ప్రపంచంలో ఏ మూలనున్న స్నేహితులతో మరియు బంధువులతో, అనుకున్న వెంటనే మాట్లాడవచ్చు. పాతకాలంలో లాగ ఉత్తరాన్ని పోస్ట్ చేసి, రోజుల తరబడి అటువైపు నుంచి జవాబు కోసం వేచియుండాల్సిన అవసరం లేదు. దూరవాణి కార్యాలయానికి వెళ్ళి, సంఖ్యను వ్రాసి ఇచ్చి, ట్రంక్ కాల్ను బుక్ చేసుకోవలసిన అవసరం లేదు. అంతేకాదు, బాల్యస్నేహితుల నుంచి అందరినీ వాట్సప్ గ్రూప్తో మరలా ఏకం చేయవచ్చు.



సామాజిక మాధ్యమాలు ప్రస్తుతం చదువుకు కూడ సాయ పడుతున్నాయి. కొరోనా కాలంలో అధ్యాపకులు సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారానే విద్యార్థినీవిద్యార్థులకు పాఠాలను బోధించారు. విద్యార్థినీవిద్యార్థులను, తల్లిదండ్రులను వాట్సప్ గ్రూపులతో అనుసంధానం చేసి తగిన సూచనలను అందించారు. వాట్సప్ ద్వారా ప్రశ్నాపత్రాలను పంపించి, పరీక్షలను నిర్వహించారు.

ఒక మంచి పనికోసం సాయాన్ని అడుగుతూ, పలువురిని ఆ విషయమై స్పందించేవిధంగా సామాజిక మాధ్యమాలు సాయపడుతున్నాయి. ఒక అంటువ్యాధిని గురించి ప్రజలలో తగిన అవగాహనను కలిగించేందుకు సామాజిక మాధ్యమాలు అండదండలుగా ఉంటుంటాయి. అందుకు ప్రత్యక్షసాక్షులము మనమే!

ఒక సమాచారాన్ని అత్యంత వేగంగా కొన్ని లక్షలమంది జనాలకు చేరవేయడమనేది సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారానే సాధ్యమవుతోంది. ఎక్కడో జరిగిన ఒక నేరాన్ని ప్రత్యక్షంగా వీడియో తీసి, ‘ఇలాంటి నేరగాళ్ళతో జాగ్రత్తగా ఉండండి’ అంటూ ప్రభుత్వాలు,



ప్రజలను హెచ్చరించేందుకు కుదురుతోంది. అదేవిధంగా ఆ విషయమై తగిన జాగ్రత్తలను ప్రభుత్వాలు అమలుపరిచేందుకు సామాజిక మాధ్యమాల సమాచారం సాయపడుతోంది.

ఈవిధంగా పలు విషయాలను పట్టిక వేయవచ్చు. ఈ పట్టిక చాలా పొడవైనది. అయితే, సామాజిక మాధ్యమాలు మన సమా



జములో ఏర్పరిచిన వేరోక మార్పు చాలా దారుణమైనది. మనకు పరిచయస్థుడు లేక ఏమాత్రం పరిచయం లేని వ్యక్తి కళ్ళను నేరుగా చూస్తూ ఎక్కువసేపు మాట్లాడుతుండటమనేది తగ్గతూ వస్తోంది. దాని ఫలితాలు భవిష్యత్తులో మనకు తెలుస్తాయి.

ఈరోజు కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడేందుకు వీడియోకాల్ అవసరమవుతోంది. దారితెలియని ప్రాంతాలకు వెళ్ళున్నప్పుడు, సందేహనివృత్తికోసం దారిప్రక్కనున్నవాళ్ళను, అక్కడున్న అటో వాళ్ళను అడగాల్సిన అవసరం లేదు. దారి పొడవునా గూగుల్ మ్యాప్పై కన్నపెట్టి భిక్షితంగా ఆ యా ప్రదేశాలకు చేరుకోవచ్చు. మనలను చూస్తూ పెరుగుతోన్న మన పిల్లలు కూడ కాలక్షేపం కోసం దృశ్యశ్రవణ యంత్రాన్ని లేక అంతర్జాలాన్ని అధికంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. కాగితాలపై కలంతో వ్రాస్తుండే పద్ధతిని కంప్యూటర్ ఆక్రమించివేసింది.

పయనములో ఆకాశాన్ని, కిటికీలోనుంచి వెనక్కి పరుగెడు తుండే ఊరులను, మనుషులను చూస్తూ పెరిగిన మనం, ఈరోజు

అన్నింటినీ తెరపైన చూస్తున్నాము. ఒక బస్సు లేక రైలు ప్రయాణంలో తోటి ప్రయాణీకులు గమనించండి. అందరి కళ్ళు చరవాణి తెరలనే చూస్తుంటాయి. గతంలో అటువంటి ప్రయాణాలలో తోటి ప్రయాణీకులతో బాతాఖానీలు చాలా ఆసక్తికరంగా జరుగుతుండేవి. ప్రస్తుతం సెల్ ఫోన్స్ ఆ పద్ధతిని కనుమరుగుచేస్తున్నాయి. అలాగే గతంలో ఏదో ఒకరోజు కుటుంబ సభ్యులతో కలసి సినిమా థియేటర్ కు చేరుకుని రెండున్నర గంటల పాటు సినిమాను చూస్తూ ఆనందించిన కాలం కనుమరుగైపోతూ, ఒక 'క్లిక్'తో ఇంట్లోనున్న హోం థియేటర్ లో సినిమాలను చూస్తున్నాము. వంట చిట్కాల నుంచి పిల్లలకు పాఠాల వరకు అన్నింటినీ యూట్యూబ్ లో వెదికి తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాము.

బస్సు ప్రయాణంలో మన ప్రక్కనున్న వ్యక్తికి ఫోన్ కాల్ లేక మెసేజ్ వచ్చినట్లయితే, మన చేతులు మన చరవాణి పరికరాన్ని వెదుకుతుంటాయి. ఉదయాన్నే నిద్ర లేవగానే సామాజిక మాధ్యమాలలో మన సమాచారానికి, ఛాయాచిత్రాలకు ఎన్ని లైక్స్ వచ్చాయనే విషయాన్ని మన కళ్ళు వెదుకుతుంటాయి. కొన్ని నిముషాల తీబ్రేక్ సమయంలో కూడ వాట్సాప్ వీడియోలను, ఇన్ స్టాగ్రామ్ ఛాయాచిత్రాలను చూస్తుండటం కొందరికి అలవాటైపోయింది. చుట్టూవున్న ప్రాంతాలలో ఏం జరుగుతోందనే విషయాల్ని పట్టించుకోకుండా, సామాజిక మాధ్యమాలలో మునిగిపోతున్నారు.

ఈవిధంగా సామాజిక మాధ్యమాలలో మునిగిపోతుండటం వలన ఏమైనా సంతోషము లభిస్తోందా అంటే, ఆదీ లేదు. అక్కడ చూస్తోన్న వ్యక్తుల ఆకృతులను, జీవనశైలిని తమ జీవితాలతో పోల్చుకుని మానసిక వేదనకు గురవుతున్నవారి సంఖ్యే అధికం. ఉదయాన్నే నిద్ర లేవగానే ఫేస్ బుక్ ను చూడటానికి బదులుగా పాఠ్యపుస్తకాలను తెరిచి చదివినట్లయితే పలువురి జీవితాలు మారిపోతాయి. వాట్సాప్ లో వృథా చేసిన సమయాన్ని పురోగమన విషయాలకు సంబంధించి ఆలోచించివుండవచ్చు. మన అందరి జీవితాలలో సామాజిక మాధ్యమాలు పెనుమార్పులను తీసుకుని వచ్చాయి. మనకు తెలియకుండానే ఓ పరుగు పంపెంలో మనం పాల్గొంటున్నాము. ఇది ఎప్పటికీ ముగియని పరుగుపందెం.

ఒక అబద్ధాన్ని, చెడు కలిగించే ఓ వదంతిని మనకు తెలియకుండా ఇతరులకు షేర్ చేసే తప్పలను చేయనివారి సంఖ్య చాలా తక్కువ. 'నిజం' లాగానే ముఖకవచాన్ని ధరించిన అబద్ధాలను కనిపెట్టడమనేది చాలా శ్రమతో కూడుకున్న విషయం. ప్రతి ఒక్కరి మనస్సులో సామాజిక మాధ్యమాలు ఓవిధమైన మత్తుకు బానిసగా మార్చేస్తోంది. కల్పనాయుతమైన సంతోషాన్ని అందిస్తూ, నిజమైన సంతోషాన్ని అపహరిస్తోంది.

సామాజిక మాధ్యమాలలో సమయాన్ని వృథా చేయవచ్చు; ఆదా కూడ చేయవచ్చు. ఒక గ్రూప్ లాగా పలువురిని ఏకం చేసి మంచి పనులను చేయవచ్చు; వాళ్ళ యొక్క కాలాన్ని వృథా చేయవచ్చు. కొన్ని పాఠాలను నేర్చుకోవచ్చు; ఇతరులకు పాఠాలను చెప్పొచ్చు. ఇది ఒక్కొక్కరి ఎంపికను అనుసరించి ఉంటుంటుంది. మనం దేనిని ఎంపిక చేస్తున్నామనేది ముఖ్యాతిముఖ్యం. కాబట్టి సామాజిక మాధ్యమాల ప్రపంచంలో తగిన జాగ్రత్తలను పాటిస్తూ, ముందుకు సాగుతుండాలి. ●



## ఇక్కడె అంతర్జాల వ్రతం!

స్టార్ట్ ఫోన్స్ వచ్చిన తరువాత ఎల్లవేళలా అంతర్జాలలో ఉండటమనేది అలవాటైపోయింది. మరుగుదొడ్డికి కూడ చరవాణి పరికరంతో వెళ్ళేస్థాయికి పలువురు అంతర్జాలానికీ, సామాజిక మాధ్యమాలకు బానిసలుగా మారిపోతున్నారనేది నిజం. మరీ ముఖ్యంగా 12 నుంచి 18 యేళ్ళ వయస్సుగల పిల్లలే అధికంగా బాధింపబడుతున్నారు.

సాంకేతిక పురోగతి ఉచ్చస్థాయికి చేరుకున్న జపాన్ లోని పరిస్థితి మరింత దారుణంగా తయారయ్యింది. దాదాపు ఐదు లక్షలమందికి పైగా పిల్లలు అంతర్జాలం మాయ నుండి బయటపడేందుకు కుడరక నానా అవస్థలు పడుతున్నారని ఓ సర్వేక్షణ. తత్ఫలితముగా ఆందోళనాభరితమైన ప్రభుత్వం, దేశవ్యాప్తంగా అంతర్జాల ప్రశాన్ని ప్రకటించింది. 'వారంలో రెండురోజులు అంతర్జాలాన్ని ఉపయోగించకూడదు' అనేదే సదరు అంతర్జాల వ్రతం. ఆ రెండు రోజులలో పిల్లలు, తమ స్నేహితులతో ఆడుకోవచ్చు. అంతర్జాల సౌకర్యాలు లేని ప్రతమకాములకు వచ్చు.

వాటిని ప్రజలు చక్కగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. నేరాలు ఈ అంతర్జాల వ్రతం మనస్సును సహజస్థితికి చేరవేస్తుంటుంది. అంతర్జాలానికి బానిసగా మారిపోయే పరిస్థితి నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. నేరాలు తగినంత సమయాన్ని కేటాయించండి. అంటూ జపాన్ ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ అభ్యర్థించింది. జపాన్ దేశానికి చెందిన ఈ విసూత్న ప్రయత్నాన్ని పలు దేశాలు 'మనం కూడ అమలు చేస్తే బాగుంటుంది కదా!' అని పరిశీలిస్తున్నాయి. త్వరలో ఆ యా దేశాలు అమలుపరుచవచ్చు.

## చరవాణి నడకదారి!

తమ చరవాణిలో మాట్లాడుతూ, సామాజిక మాధ్యమాలను చూస్తూ రహదారులలో నడుస్తుండేవారి వలన పలు విధాలైన ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి. మన ఊరులలో రహదారిలో నడుస్తుండేవారి కోసం రహదారి ప్రక్కనే తిన్నెలు (ఫ్లాట్ ఫామ్స్) ఉన్నట్లుగా, పలు దేశాలలో చరవాణిని చూస్తూ నడుస్తుండేవారి కోసం ప్రత్యేకమైన నడకదారులు ప్రారంభించబడుతున్నాయి.

ప్రప్రథమంగా చైనాదేశం ఈ పద్ధతిని అమలుపరిచింది. ఆ దేశంలోని చోకింగ్ నగరంలోనున్న 'ఫారిన్ స్ట్రీట్' లో నేలపై చరవాణి గుర్తువున్న ప్రాంతంలో నడుస్తుండేవారు, నిదానంగా నడుచుకుంటూ చరవాణి పరికరాన్ని చక్కగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఇతరులను గుడ్డు కుంటామో లేక వాహనాలకు ఢీ కొడతామోనని భయపడల్సిన అవసరం లేదు. ఏదో పని విషయమై వేగతివేగంగా నడుస్తుండేవారు, వేరొక మార్గంలో నడుచుకుంటూ వెళ్ళొచ్చు. దీనిని ఆ నగర ప్రజలు సంతోషానందాలతో ఆహ్వానించారు.

బెల్జియం దేశం, ఆంట్వెర్ప్ నగరంలో నడకదారి మరియు సైకిల్ మార్గాలలో ఒక ప్రత్యేకించిన భాగం తెలుపు రంగు వేసి కేటాయించబడింది. తమ యొక్క చరవాణిని చూసుకుంటూ ఈ మార్గంలో పాదచారులు నిదానంగా నడుస్తూ వెళ్ళొచ్చు. అమెరికాలోని కొన్ని నగరాలలో ఈవిధంగా ప్రత్యేకించిన నడక మార్గాలున్నాయి. మనదేశంలో ఈవిధంగా చరవాణి బానిసలకు ప్రత్యేకమైన నడకదారులు లేవు.





## సందిగ్ధత వద్దు!

సవ్య, ఏడుపు, హేళన, కోపం అంటూ అన్ని విధాలైన భావోద్వేగాలకు విమోచి ఆకృతులను పంపిస్తూ, తమ యొక్క భావోద్వేగాలను పలువురు వ్యక్తికరిస్తున్నారు. సామాజిక మాధ్యమాలలో దేనిని చూసినప్పటికీ, వెంటనే దానికి సంబంధించి తమ అభిప్రాయాన్ని తెలియజేయాలనుకుంటున్నారు. ఈవిధంగా అన్నింటికీ స్పందించడమనేది తగదు. ఈవిధంగా ప్రతి విషయానికీ స్పందించినట్లయితే, మెదడు గందరగోళానికి లోనై, మానసిక ఒత్తిడి కలుగుతుంది. మన భావోద్వేగాలకు మరియు ఆలోచనలకు, మెదడులోని నరాల మరుకు దనానికి దగ్గరి సంబంధం ఉంది. మాచీమాటికీ భావోద్వేగాలకు లోనవుతుంటే, తత్ఫలితంగా మానసిక ఒత్తిడి కలుగుతుంది. అవసరమైనంత మేరకే కంప్యూటర్ను, స్మార్ట్ఫోన్ను ఉపయోగించాలనే విషయాన్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి.



## వాట్సాప్ ఫార్వర్డ్ గీత!

- ⊕ నీకు పంపించినది, నీకు మాత్రమే పంపినది కాదు. ఈ ప్రపంచానికే చేరిపోయివుంటుంది.
- ⊕ నీకు వచ్చినందువల్ల, అది నీకు సొంతం కాదు.
- ⊕ ఏవిధంగా నీకు చేరినదో, ఆవిధంగానే పంపించడం నీ వాట్సాప్ బాధ్యత.
- ⊕ బాధ్యతను చేసి ముగించు. పొగడలను ఎదురు చూడవద్దు. తత్ఫలితంగా లభించే ఫలితాన్ని వాట్సాప్ కు అంకితం చేయగలవు.
- ⊕ ఏదైతే నీకు చెందినదో, దానిని నువ్వు పంపించిన మరుక్షణమే ఇంకొకరికి స్వంతం అవుతుంది. ఈ నిజాన్ని నువ్వు అర్థం చేసుకోవాలి.
- ⊕ ఏ ఒక్క విషయాన్నీ నువ్వు కొత్తగా ఆలోచించలేకపోతున్నప్పుడు, ఏమాత్రం విరక్తి చెందకుండా నీ బాధ్యతను నువ్వు నిర్వహించు.
- ⊕ నువ్వు దేనిని పంపిస్తున్నావో, అదే నీకు తిరిగి వస్తుంటుంది. విసుగు చెందవద్దు. ఇక్కడ ఏ ఒక్కరి వ్రాతలను అందరూ చూడటం లేదన్నది నిజం.

## ఈవిధంగా మాలిపోయాము!

- ⊕ సామాజిక మాధ్యమాలు రావడానికి ముందు దేవుడిని చూడగానే నమస్కరిస్తుండేవాళ్ళము. ప్రస్తుతం ఛాయాచిత్రాన్ని తీసి, ముఖపుస్తకంలో పెడుతున్నాము.
- ⊕ మనం సమస్యలను ఎదుర్కొని పరిష్కరించేందుకు బదులుగా, అవి ఈ ప్రపంచానికే తెలిసేవిధంగా సామాజిక మాధ్యమాలలో వ్రాస్తున్నాము.
- ⊕ గతంలో తప్పు చేసినవారిని మిగతావారికి తెలియకుండా రహస్యంగా పిలిచి బుద్ధి చెప్పేవాళ్ళము. ప్రస్తుతం ఊరుకే తెలిసే విధంగా హేళన చేస్తున్నాము.
- ⊕ ఎవరినైనా బహిరంగంగా విమర్శించేందుకు తగిన చోటులుగా సామాజిక మాధ్యమాలు లభించిన తదనంతరం, పలువురు వాటిని తప్పుగానే ఉపయోగిస్తున్నారు.
- ⊕ ఈరోజుల్లో న్యాయాధిపతులు మాత్రమే తీర్పులు చెప్పడం లేదు. సామాజిక మాధ్యమాలలో పలువురు ఎవరెవరిని గురించో పరిశీలనలు చేస్తూ తీర్పులను ప్రకటిస్తున్నారు.
- ⊕ పలువురి జీవితాలలో అంతరంగజీవితం, రహస్యాలు అంటూ ఏమీ లేకుండా మాయమైపోతున్నాయి. అన్ని విషయాలను బహిరంగంగా చెబుతున్నారు, సామాజిక మాధ్యమాలలో!
- ⊕ ముఖాముఖ సంభాషణలు తగ్గిపోతున్నాయి. జీవితంలో ఒక్కసారి కూడ నేరుగా చూడని ముఖపుస్తకం మాధ్యమ స్నేహితులతోనే అంతర్జాల సంభాషణలు!
- ⊕ నిజ జీవితంలో ఎదురింట్లో ఉంటోన్న వ్యక్తులు కూడ స్నేహితులుగా ఉండటం లేదు. కానీ, ముఖపుస్తకం ద్వారా ఒక్కొక్కరికి సుమారు ఐదువేల మంది స్నేహితులు ఉంటున్నారు.
- ⊕ తమ సహజమైన భావోద్వేగాలను దాచిపెట్టి, కల్పనాయుతమైన ఒక బింబాన్ని ఎదుటివారికి చూపించేందుకే అందరూ ఇష్టపడుతున్నారు.

# చెవులారా వినేది నిజం కాదు... కళ్ళారా చూసేది నిజం కాదు..!



**ఫే** సెబుక్, ట్వీట్టర్, వాట్సప్  
బృందాలు అంటూ సామాజిక

మాధ్యమాలలో ఒకరు చెబుతుండే అభిప్రాయాలను అనుసరించి అతని యొక్క గుణగణాలను తీర్మానించకూడదు. అతనితో వాగ్వివాదాలను చేయకూడదు. అతడిని దూషించకూడదు. ఒక దారుణమైన సంభవం, ఎవరినైనా, ఏవిధంగానైనా మార్చేస్తూ ఉంటుంది. అతని స్థానంలోనుంచి చూస్తే, ఆ విషయం అవగతమవుతుంటుంది. వాట్సప్ లో చక్కర్లు కొడుతోన్న ఒక కథ ఈ విషయాన్ని అవగతం చేస్తుంటుంది.

ఒక ధనవంతుని ఇంట్లో ఒక వ్యక్తి కాపలాదారునిగా ఉద్యోగంలో చేరాడు. బయటకు వెళ్ళిన యజమాని, ఇంటికి తిరిగి వచ్చినప్పుడు, పరుగులు పెట్టుకుంటూ వెళ్ళి, గేటును తెరిచి, ఆయనకు నమస్కరించడం సదరు కాపలాదారుని అలవాటు. ఇందుకు ఆ యజమాని నుంచి ఎటువంటి స్పందన ఉండదు. కనీసం, తలెత్తి కాపలాదారుని ముఖాన్ని కూడ చూడడు.

నెలాఖరున ఒకరోజు ఆ కాపలాదారునికి తినేందుకు తిండి లేక ఆకలితో అల్లాడిపోసాగాడు. 'తినేందుకు ఎవరైనా చద్ది అన్నాన్ని, కూరలను విసిరేసి ఉంటారా?' అనుకుంటూ, బయటనున్న చెత్త బుట్టను గెలిగి చూశాడు. యజమాని ఆ దృశ్యాన్ని చూశాడు. అయినప్పటికీ, ఎప్పటిలాగానే మాట్లాడకుండా ఇంట్లోకి వెళ్ళిపోయాడు.

మరుసటిరోజు కాపలాదారుని గదిలో వేడి వేడి అహారపదార్థాలు ఒక పొట్లంలో కట్టి, అక్కడ పెట్టబడినాయి. ఈ పొట్లాన్ని ఎవరు తీసుకొచ్చి పెట్టారనే విషయంలో కాపలాదారునికి సందిగ్ధత. అయితే, ఆకలి వలన భంచేశాడు. మిగిలిన అహార పదార్థాలను ఇంటికి తీసుకెళ్ళి భార్యకు, పిల్లలకు అందించాడు.

మరుసటిరోజు కూడ అదేవిధంగా అహారపొట్లం ఉంది. ఈవిధంగా రోజూ ఆ గదిలో ఒక అహార పొట్లం ఉంటుంటుంది. పొట్లం నిండుగా అహార పదార్థాలు ఉంటుంటాయి. అతను కూడ దానితో తన కడుపును నింపుకుని, మిగిలినది భార్య, పిల్లలకు అందించసాగాడు. అతనికి ఆశ్చర్యం! తనకు ఈవిధంగా అహారాన్ని 'ఎవరు, ఎందుకు అందిస్తున్నారు?' అనే విషయాన్ని అతను కనిపెట్టలేకపోయాడు.

అకస్మాత్తుగా ఒకరోజు యజమాని చనిపోయాడు. అంజలి ఘంటిం చేందుకు ఎంతోమందివచ్చారు. ఆకార్యక్రమాలు ముగిసిన తరువాత భోంచేసేందుకు తన గదికి చేరుకున్నాడు. అయితే, ఆరోజు తన గదిలో ఎటువంటి అహారపు పొట్లం కనిపించలేదు. 'ఒకవేళ అంజలి ఘంటించడానికి వచ్చిన వాళ్ళల్లో ఎవరైనా తీసుకుని తిని వుంటారా?' అని అనుకున్న కాపలాదారుడు, ఆ విషయాన్ని గురించి ఆలోచించడాన్ని వదిలేశాడు. మరుసటిరోజు కూడ అహారపొట్లం రాలేదు. ఆ తరువాత ఆ పొట్లమే రాలేదు. అతను ఎంతగానో ఎదురు చూసి, చూసి అలసి పోతుండేవాడు. ఎటువంటి ఫలితం లేదు.

తత్ఫలితంగా అతను గతంలోలాగ పస్తులు ఉండాలి వచ్చింది. వేరే దారి తెలియక యజమానురాలి దగ్గరకెళ్ళి, తనకు జీతం పెంచమని అడిగాడు. యజమానురాలు అందుకు ఒప్పుకోలేదు. ఆమెకు తనపరిస్థితిని వివరించి, ఇన్సిర్ జులు అహారపొట్లంతో కాలం గడిపిన

విషయాన్ని వివరించాడు. వెంటనే ఆ యజమానురాలు, “ఎప్పుడీ సుంచి ఆహార పొట్లం రాలేదు?” అని అడిగింది. అందుకు అతను “అయ్యగారు చనిపోయినప్పట్టుంచి...” అని చెప్పాడు. వెంటనే యజమానురాలు భీరుమని ఏడ్వడం మొదలుపెట్టింది.

ఆమె ఏడుపును చూసి ఆందోళన చెందిన కాపలాదారుడు, “ఏడ్వడంకండి అమ్మగారు. ఎందుకు ఏడుస్తున్నారు?” అని అడిగాడు. అందుకు ఆ యజమానురాలు, “నేను శోకంతో ఏడ్వడం లేదు. మా ఆయన రోజూ ఏడుగురికి ఆహారాన్ని అందిస్తూ ఉండేవారు. అందులో ఆరుగురిని కనిపెట్టాను. ఏడవ వ్యక్తి నువ్వేననే విషయం ఈరోజు నాకు తెలియడంతో, ఏడవ వ్యక్తిని నేను కనిపెట్టాననే సంతోషంతో ఏడుస్తున్నాను” అని వివరించింది.

కాపలాదారునికి ఆశ్చర్యం! ‘మనం రోజూ నమస్కరించినప్పటికీ ఎటువంటి స్పందన లేకుండా వెళ్ళుండే యజమాని... ఈ విధంగా మనకు ఆహారాన్ని అందించారా?’ అని ఆలోచిస్తూ అక్కడ్నుంచి వెళ్ళిపోయాడు.

మరుసటిరోజు యజమాని కుమారుడు కాపలాదారుని ఇంటిని వెదుక్కుంటూ వచ్చి, ఆహార పొట్లం అందించి వెళ్ళిపోయాడు. కాపలాదారుడు కృతజ్ఞతలు చెప్పినప్పటికీ, యజమాని కుమారుడు ఎటువంటి జవాబు చెప్పకుండా వెళ్ళిపోసాగాడు. ప్రతిరోజూ ఈ విధ ముగా జరుగుతోంది. సహనాన్ని కోల్పోయిన కాపలాదారుడు, యజమాని కుమారుని ఎదురుగా వెళ్ళి నిలబడి, పెద్దగా అరుస్తూ, “మీ సాయాన్ని జన్మజన్మలకు మరచిపోలేను బాబూ. ఈ ఋణం ఎలాగ తీర్చుకోగలను?” అంటూ కృతజ్ఞతలు చెప్పాడు. అందుకు అకుర్రాడు “మీరు ఏదో చెబుతున్నారు. ఏమిటో నాకు అర్థం కావడం లేదు. ఎందుకంటే, మా నాన్నగారిలాగ నాకు కూడ చెముడు... రెండు చెవులకు వినిపించదు” అని చెప్పి ముందుకు వెళ్ళిపోయాడు.

‘దేనినైనా, ఎవరినైనా చూసిన వెంటనే ఒక నిర్ణయానికి వచ్చేయ కూడదు. మనం కలుసుకుంటుండే ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక సమస్యతో జీవిస్తుంటారు. వారి యొక్క ప్రవర్తనకు, సదరు సమస్యలే ప్రధాన కారణంగా ఉంటుంటాయి’ అనే విషయాన్ని అవగతం చేసే కథ ఇది. మన జీవితంలో ఇటువంటి అనుభవాలను మనం ఎదుర్కోని ఉంటామనేది నిజం.

కొన్ని కొన్ని సార్లు మనం కళ్ళారా చూసిన విషయాలే తప్పుగా ఉండవచ్చు. దానిని గురించి వివరించే ఒక కథ. ఒక గ్రామానికి వెలుపల ఒక ముని జీవించసాగాడు. ఆయన రోజూ ప్రాతఃకాలాన్నే నదిలో స్నానం చేసి, దాని ఒడ్డున కూర్చుని ధ్యానం చేస్తుంటాడు.

ఒకరోజు ఆ ముని, ఆ నదీతీరాన ఒక స్త్రీ ఒడిలో తలపెట్టి ఒక వ్యక్తి నిద్రపోతుండటాన్ని చూశాడు. అతని ప్రక్కన ఒక ఖాళీ మద్య పానపు సీసా ఉంది. ఆ దృశ్యాన్ని చూసిన ముని, ‘ఈ మనిషి పొద్దున్నే మద్యపానాన్ని త్రాగి, ఆ మహిళ ఒడిలో పడుకుని నిద్రపోతున్నాడు’ అని సదరు వ్యక్తిని గురించి అనుకున్నాడు.

కొన్ని నిమిషాలలో నదిలోనుంచి బిగ్గరగా ఓ గొంతు వినిపించింది. ఒక యువకుడు నదిలో మునిగిపోతూ, సాయం చేయమంటూ కేకలు వేయసాగాడు. ఆ స్త్రీ ఒడిలో తలపెట్టి నిద్రపోతోన్న వ్యక్తి, ఆ యువకుని గొంతుని విని, పరుగుపరుగున వెళ్ళి, నదిలోకి దూకి, సదరు యువకుడిని రక్షించాడు.

ఆ దృశ్యాన్ని చూసిన మునికి, ‘ఇతను మంచివాడా? చెడ్డవాడా?’ అనే సందేహం తలెత్తింది. వెంటనే ఆ వ్యక్తి దగ్గరకు వెళ్ళి, “నువ్వు ఎవరవు? ఇక్కడ ఏం చేస్తున్నావు?” అని ప్రశ్నించాడు. “నేనొక బెస్త వాడిని. చేపలు పట్టేందుకు వెళ్ళిన నేను, చాలా రోజుల తరువాత తిరిగి వచ్చాను. నా భార్య, నన్ను పిలుచుకెళ్ళేందుకు వచ్చింది. ఆమె తెచ్చిన భోజనాన్ని తిని, మంచినీళ్ళు తాగి, కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకున్నాను” అని సదరు వ్యక్తి చెప్పగా, ముని అడ్డుపడుతూ, “అయితే నీ ప్రక్కనే మద్యపానం సీసా ఉందిగా?!” అని ప్రశ్నించాడు.

ఆ వ్యక్తి నవ్వుతూ, “నా భార్యకు మంచినీళ్ళను తెచ్చేందుకు ఈ సీసా తప్ప, వేరే సీసా దొరకలేదంటు. అందుకే ఈ సీసాలో మంచినీళ్ళను తీసుకుని వచ్చింది” అని చెప్పాడు.

‘ఇతన్ని మనం చెడ్డవానిగా అనుకున్నామే?’ అని తలుచుకున్న ముని, మనస్సులోనే అతనికి క్షమాపణలు చెప్పుకున్నాడు. మనం దేనిని చూస్తున్నామో, దానిని ప్రధానంగా భావిస్తూ, ఎటువంటి నిర్ణయాన్ని తీసుకోకూడదు. సమాజంలో నైనా, సామాజిక మాధ్యమాలలోనైనా ఈ విధంగా బాగా ఆలోచించిన పిదపే అందుకు తగిన నిర్ణయాన్ని తీసుకోవాలి. ●



# సామాజిక మాధ్యమాల సూక్తులు!



కోపం, తుఫాను రెండూ ఒక్కటే. రెండూ పోయిన తరువాతే తెలుస్తుంది, ఎంత నష్టం జరిగిందనే విషయం!



కొంతమందిని బాగా సంతోషపరిచేందుకు పెద్దగా ప్రశంసించాల్సిన అవసరం లేదు. మన కష్టాలను చెబితే చాలు.



అక్షరాలలో నచ్చిన విషయం ఏమిటంటే, అది కళ్ళను చూసి మాత్రమే మాట్లాడుతుంటాయి.



జీవిస్తున్నప్పుడు తగిన సామాజిక అంతస్తును కల్పించని ప్రపంచం, జీవితం ముగిసిన తర్వాత మనకు ఒక శిల్పాన్ని పెడుతుంటుంది.



ఏ వురుగు చనిపోయినప్పటికీ, చీమలే దాని అంత్యక్రియలను ఊరేగింపుగా చేస్తుంటాయి.



తెలుపు అనేది అందం కాదు, రంగు. ఆంగ్లం అనేది తెలివితేటలు కాదు, భాష.



గొప్ప ధనవంతుల ఇంటి బద్దగా ఉన్నప్పటికీ, ఇంటి బొమ్మను గీయమంటే, గుడిసెనో లేక పెంకు టెల్లనో చిత్రీకరించడం జరుగుతుంటుంది.



ఆటో డ్రైవర్ కు బాగా ప్రక్కన్నచోటు కూడ చాలా దూరం. రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారికి ఎంతోదూరం కూడ మరీ ప్రక్కనే!!



పిల్లలు గ్లాసులోని పాలను త్రాగి ముగించగానే, మీసాలు మొలుస్తుంటాయి.



తెలిసి త్రొక్కినప్పటికీ, తెలియకుండా త్రొక్కినప్పటికీ, త్రొక్కబడిన చీమకు రెండూ ఒక్కటే.



కేకలు పెట్టుకుంటూ ఏడ్చేందుకు అందరికీ ఏదో ఒక కారణం ఖచ్చితంగా ఉంటుంటుంది. అయితే ఎటువంటి అవకాశం ఉండదు.



ఏ.సి అనేది మనం ఉంటోన్న ఇంట్లో ఓ చిన్న గదిని చల్లగా, ఇంతటి పెద్ద భూమిని మనం భరింపలేనంత వేడిగా మార్చేస్తోంది.



కష్టాలన్నింటికీ ఆశ మాత్రమే కారణమని చెప్పినట్లయితే, 'ఎటువంటి కష్టనష్టాలు ఎదురుపడ కూడదు' అని అనుకోవడం కూడ ఆశే కదా?



జుట్టు పెంచుకోవడానికి మనం చేసే ప్రయత్నాలను, చెట్టు పెంచేందుకు మనలో ఏ ఒక్కరూ ప్రయత్నించడం లేదు.



శుక్రవారం రాత్రి బస్సులు కలలను, ఆదివారం రాత్రి బస్సులు జ్ఞాపకాలను మోసుకెళుతూ ఉంటాయనేది నిజం.



మహిళలు ఉద్యోగాలు చేయడాన్ని చాలా గొప్పగా చూస్తారన్న ఈ సమాజమే, పురుషులు వంటలు చేయడాన్ని మాత్రం హేళన చేస్తోంది. ఎందుకు?



జీవితం ముగిసిన కోడి, జీవించాల్సిన గుడ్డు, ఒకే పళ్ళేలో చచ్చిపోయివుండటాన్ని 'బిర్యానీ' అని అంటున్నాము.



'మనవల్ల కుదరదు' అని భావించడం ఆత్మవిశ్వాసన ద్రోహం. ఆ ద్రోహంతో ఏమి సాధించగలం?



ప్రాణం మాత్రమే ఈ ప్రపంచంలో అత్యుత్తమ మైన సుగంధం. అది లేకపోతే శరీరం భరించలేని దుర్వాసనతో ఉంటుంది.



వీసా లేకుండా వియత్నాం వరకు వెళ్ళవచ్చు. కానీ, ఉద్యోగం లేకుండా బంధువుల ఇంటికి మాత్రం వెళ్ళేందుకు కుదరదు.



ఒక సంఘటన ద్వారా మీ ప్రవర్తనను తీర్మానిస్తుండే ఏ ఒక్కరూ, ఖచ్చితంగా మీతో కలగలసి పోయేందుకు తగిన అర్హత లేనివారు.



కారు ఉన్నట్లయితే చాలా ఆదంబరంగా జీవించవచ్చు. సైకిల్ ఉన్నట్లయితే ఎంతో ఆరోగ్యవంతంగా జీవించవచ్చు.



పైకి ఎదుగుతున్నప్పడే మనపైన ఎంతమంది ఉన్నారనే విషయం అవగతమవుతుంటుంది.



ఈ లోకంలో మనం జీవించేందుకైన ఖర్చులు తక్కువే. అయితే ఇతరులతో పోల్చుకుని జీవించేందుకైన ఖర్చులే అధికం.



గతంలో వానాకాలం అంటూ ఒకటి ఉండేది. ప్రస్తుతం వానరోజులు మాత్రమే.



నిజం ఎప్పుడూ క్లుప్తముగా చెప్పబడుతుంటుంది. అబద్ధం మాత్రం ఎప్పుడూ చాలాసీపు చెప్పబడుతుంటుంది.



ఈ ప్రపంచంలో కపట ప్రేమాభిమానాలు అంటూ ఏమీ లేవు. లేనిచోట ప్రేమాభిమానాలను వెదికి ఏమరుపాటుకు గురైనవారు కనిపెట్టిన విషయం ఇది.



క్రింద పడేంతవరకు కొంతమంది ముఖకవచాలను, మనం ముఖం అని భావిస్తున్నాము.



అణచిపెడుతుండే కోపం, అణచిపెడుతుండే ప్రేమాభిమానాలు, అణచిపెట్టలేని శోకాన్ని మనకు అందిస్తుంటాయనేది నిజం.



తాళంచెదిని పోగొట్టుకుని, సుత్తితో కొడుతూ దండనను తాళంబుర్రకు వేస్తున్నాను.



గుచ్చి చూపించేందుకు 'నూది'లాగ ఉండాల్సిన అవసరమేమీ లేదు. 'బంధువులు'గా ఉంటే చాలు. ఎన్నెన్నో గుచ్చడాలు ఉంటుంటాయి.



కాలం మనకు పలు విధాలైన పాఠాలను నేర్పిస్తోంది. మనమే ఆయా పాఠాలను చక్కగా చదువుకోకుండా ఓడిపోతున్నాము.



ముఖం ఏది, ముఖకవచం ఏది అని తెలియకుండానే, వాటిని పట్టించుకోకుండానే పలువురితో మనము కలసిపోతుంటాము.



మనలను దూషించేవారి నోరు మూయాలని అనుకోవడం కంటే, మన చెవులను మూసుకుని, అక్కడ్నుంచి వెళ్ళిపోవడమే మంచిది.



మాట్లాడి మాట్లాడి మనలను మోసగిస్తున్నారనేది అబద్ధం. వాళ్ళ మాయమాటలకు మనమే లొంగిపోయి, మోసపోతున్నాము.



మానసికపరంగా దూరమైన వాళ్ళందరికంటే, డబ్బుపరంగా దూరమైనవాళ్ళే అధికం.



భార్య అడుగుతుండేవాటన్నింటినీ కొనిపెట్టి సంభాలించే వ్యక్తి తెలివైనవాడు. 'కొనిస్తాను' అని నమ్మిస్తూ కాలాన్ని నెట్టుకొచ్చే ప్రతిభావంతుడు.



ఎవరు విమర్శించినప్పటికీ, పెద్దగా పట్టించుకోవద్దు. అనంతరం మీరు, మీకోసం జీవించేందుకు కుదరదు.



అప్పు ఇచ్చి చూడు, నీ తెలివితక్కువతనం నీకు అర్థమవుతుంది. అప్పును అడిగిచూడు, ఎదుటివారు ఎంతటి తెలివైనవారనే విషయం తెలుస్తుంది.



ఇన్నులిన శరీరానికి ముఖ్యాతిముఖ్యం. ఇన్నూరెన్స్ బంధురికానికి ముఖ్యాతిముఖ్యం. చేతిలో పండు ఉన్నట్లయితే, కాయను పట్టించుకోము కదా!

**డి**క గర్భిణికి బిడ్డ పుట్టింది. కొన్ని గంటలలోపు నొప్పుల నుంచి బయటపడిన ఆమె, కళ్ళు తెరిచింది. పరిచారిక, ఆ శిశువును తీసుకొచ్చి “అందమైన మగపిల్లాడు పుట్టాడు” అని చెప్పింది. తల్లి, తన కొడుకును చేతుల్లోకి తీసుకుని ముద్దు పెట్టుకుంది. అలసటతో నున్న ఆమె, ఎక్కువసేపు ఆ చిన్నారిని చేతులతో పట్టుకోలేకపోయింది. కాసేపు ముద్దు చేసిన తరువాత బిడ్డను తన భర్తకు అందించింది.

బిడ్డను తీసుకున్న ఆ తండ్రి, వెనువెంటనే తన అక్క చేతుల్లో పెట్టాడు. “అల్లుడా” అంటూ బుజ్జుగించిన ఆమె, ఆ చిన్నారిని తన భర్తకు అందించింది. అతను, తన ప్రక్కనున్న అత్తగారికి బిడ్డను అందించాడు. ఆమె, తన భర్తకు మనుమడిని అందించింది. ఆయన, తన మనుమడిని మరలా ఆ బిడ్డ తల్లి చేతులకు అందించాడు. ఒకేఒక నిమిషంలో ఆ చిన్నారి అన్ని చేతుల్లోకి మారడం జరిగింది.

పరిచారికకు ఆ కుటుంబసభ్యుల ధోరణి ఏమాత్రం అర్థం కాలేదు. “ఇక్కడ ఏం జరుగుతోంది?” అని అడిగింది. ఆ చిన్నారి తల్లి నవ్వుతూ, “ఏం లేదు, వాట్సప్ లో ఏ సమాచారం వచ్చినప్పటికీ, వెనువెంటనే ఇతరులకు ఫార్వర్డ్ చేయడం అలవాటైపోయింది



# అన్ని విషయాలను ఫార్వర్డ్ చేయవచ్చా?

కదా? అందుకే నా కుమారుడిని ఈవిధంగా ఫార్వర్డ్ చేస్తున్నాము” అని వివరించింది.

ఇది హాస్యకథ అయినప్పటికీ, నేటికాలంలో ఇదే నిజం. ‘ప్రపంచంలో భారతీయులే అధికాకాతం వాట్సప్ మెసేజ్లను ఫార్వర్డ్ చేస్తున్నారు’ అనేది ఒక అధ్యయన సారాంశం. అందుకే ‘ఒకరు, ఒక మెసేజ్ ను ఐదుగురికంటే ఎక్కువమందికి పంపించకూడదు’ అనే నియమం ఉంది. అయితే ఆ నియమాన్ని వేరే రకమైన పద్ధతులలో కొంతమంది అధిగమిస్తూ, ఎక్కువమందికి మెసేజ్లను పంపిస్తున్నా నేది నిజం.

ఈవిధంగా ఫార్వర్డ్ చేయబడుతోన్న సమాచారంలో పలు విషయాలు అబద్ధమైనవి; విజ్ఞాన శాస్త్రానికి వ్యతిరేకమైనవి. కొరోనా వ్యాధికి ఇంకా ఎటువంటి మందు కనిపెట్టలేదు. అయితే కొంతమంది మునగఆకుతో మొదలుపెట్టి మిరియాల వరకు అన్ని పదార్థాలు

కొరోనాకు తగిన మందులే అంటూ వాట్సప్ లో అబద్ధాలను ప్రచారం చేస్తున్నారు. ‘వాట్సప్ ద్వారా ఫార్వర్డ్ చేయబడుతోన్న పలువిధాలైన వైద్యసలహాలు తప్పు’ అని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తోంది.

కొన్ని సంవత్సరాలకు ముందు సంభవించిన పాఠశాల బస్సు ప్రమాదం గురించి నేటికీ సమాచారం ఫార్వర్డ్ చేయబడుతూనే వుంది. ‘రక్తణసైన్యంలో ఉద్యోగ అవకాశాలు’ అంటూ వ్యాపించిన ఒక వదంతి, కొన్నివేలమంది యువకులను ఒక నగరానికి పరుగులు పెట్టేవిధంగా చేసింది. ‘ఒక ఉల్క నుంచి వెలువడుతోన్న కిరణాల వలన ఈ ప్రపంచవ్యాప్తముగా పవర్ కట్ జరుగుతుంది’ అనే వదంతిని నమ్మి, చైనా ప్రభుత్వాలను కొనుక్కున్నవారు ఉన్నారు. ‘విడి నిజం, విడి అబద్ధం’ అనే విషయాలకు మధ్యనున్న వాద్దు మాయమై పోతోంది. ఫలానా ఆసుపత్రిలో ఉచిత వైద్యం చేయబడుతుంది అంటూ అబద్ధపు ప్రచారాన్ని చేస్తుంటారు.

ఎందుకు పలువురు ఈవిధమైన ఫార్వర్డ్ మెసేజ్లను కళ్ళు మూసుకుని ఇతరులకు పంపిస్తున్నారు? అందుకు పలు కారణాలు చెప్పబడుతున్నాయి.



ఈవిధంగా తను ఆనందించిన, తను నమ్మిన విషయాలను ఇతరులతో పంచుకునే భావన సహజంగానే అందరి మనస్సులలో తలెత్తుతుంటుంది. అదే భావన వాట్సాప్ విషయంలో కొనసాగుతోంది.

▶ దేశం గొప్పదనం, జాతి గొప్పదనం, పూర్వీకుల గొప్పదనం అంటూ చారిత్రక కల్పనలను జోడించి, 'నిజమైన తెలుగువాడివి అయితే షేర్ చెయ్' అంటూ వస్తుండే మెసేజ్లను, ఆ గొప్పదనాన్ని నలుగురికి తెలియజేయాలని పలువురు ఫార్వర్డ్ చేస్తున్నారు. ఆ మెసేజ్లోని నిజానిజాలను వారు పట్టించుకోవడం లేదు.

▶ పలువురికి టైప్ చేయడం కష్టం. 'ఎవరో ఇంతగా శ్రమించి, టైప్ చేసి పంపిస్తున్నారు. దానిని ఫార్వర్డ్ చేసి నలుగురికి మంచిని చేద్దాం' అనే ధర్మచింతన పలువురి మనస్సులలో తలెత్తుతుంటుంది.

▶ టైప్ చేయబడిన ఏ విషయమైనప్పటికీ, నిజం అనే నమ్మకం పలువురి మనస్సులలో బలంగా ముద్రితమైవుంది. అందుకనే అన్ని విషయాలను నిజమేనని మన సారా నమ్ముతూ ఫార్వర్డ్ చేస్తున్నారు.

▶ రాజకీయాలు, సినిమాలు అంటూ తమ యొక్క కాలక్షేపం కోసం పలువురు వాట్సాప్ గ్రూప్లను ప్రారంభించి, అబద్ధపు సమాచారాన్ని పంపిస్తున్నారు.

ఒక గుడ్వార్నింగ్ పోస్టర్ను, నిజమైన సమాచారాన్ని, నిజమైన సాధనలను ఇతరులకు ఫార్వర్డ్ చేయడంలో తప్పు లేదు. సదరు సమాచారం నిజమనే నమ్మకం కలిగినప్పుడే ఇతరులకు ఫార్వర్డ్ చేయాలి. ప్రమాదాలను కలిగించే అబద్ధపు సమాచారం, మోసపూరితమైన సమాచారం, భయాన్ని ఏర్పరిచే వదంతులు, కపటమైన వైద్యసలహాలు మొదలైనవాటి నుంచి తప్పించుకోవాలి.

ఒక వయోవృద్ధురాలు తమ ఇంటి కోడిపెట్ట పెట్టిన గ్రుడ్లు కనబడటం లేదంటూ వెదకనొగింది. సరిగ్గా అప్పుడు ఆ మార్గంలో ఒక బాలుడు చేతిలో గ్రుడ్డుతో వచ్చాడు. అతడిని చూసిన వయోవృద్ధురాలు, "ఇది మా కోడిపెట్ట పెట్టిన గుడ్డు" అంటూ తగాదాకు దిగింది. అదే సమయంలో అటువైపుకు వచ్చిన వాళ్ళందరూ నిజానిజాలను తెలుసుకోకుండా ఆ బాలుడిని తిట్టసాగారు. ఆ బాలుడిని దోషిగా నిలబెట్టారు. కొంతమంది ఆ బాలుడిని కొట్టేందుకు ముందుకొచ్చారు.

సరిగ్గా అప్పుడు అటుగా వచ్చిన ఓ పెద్దాయన ఈ విషయాన్ని విని, విచారణ జరిపి, తీర్పు చెప్పేందుకు తయారయ్యాడు. "ఇతరులను దండించేందుకు ముందు, మనం మంచివాళ్ళుగా ఉండాలి. కాబట్టి, ఇక్కడున్నవారిలో ఎవరైనా తప్పులు చేసిన వారు ఉన్నట్లయితే, ప్రక్కకు తొలగండి" అని ఆ పెద్దాయన చెప్పగానే, కొంతమంది ప్రక్కకు తప్పుకున్నారు. అనంతరం ఆ పెద్దాయన "అబద్ధాలు చెప్పేవారు ప్రక్కకు తప్పుకోండి" అని చెప్పగానే, ఇద్దరు వ్యక్తులు తప్పు అందరూ ప్రక్కకు తప్పుకున్నారు.

అనంతరం, "వాట్సాప్ను ఉపయోగించేవారు ఉన్నట్లయితే ప్రక్కకు తొలగండి" అని అన్నాడు. అందుకు సదరు ఇద్దరు వ్యక్తులు "ఎందుకు?" అని ప్రశ్నించగా, ఆ పెద్దాయన, "వాట్సాప్ను ఉపయోగిస్తుండేవారు, తమకు చేరుతోన్న సమాచారాన్ని ఏమాత్రం విశ్లేషించకుండా, అంతా నిజమని నమ్ముతూ, ఇతరులకు పంపిస్తుంటారు. అందుకే, వారి మాటలను నమ్మేందుకు కుదరదు" అని చెప్పాడు.

ఆలోచన అక్కడకు చేరుకున్న దుకాణాదారుడు, "ఈ పిల్లాడు మా దుకాణంలోనే గుడ్డును కొన్నాడు" అని చెప్పగానే, అక్కడున్న వాళ్ళందరూ తలలు దించుకున్నారు. నిజానిజాలు తెలియకుండా ఏ ఒక్కరినీ దండించకూడదు. మెసేజ్ ఫార్వర్డ్ చేయకూడదనే విషయాన్ని మనస్సులో బలంగా ముద్రించుకోవాలి.

▶ చరవాణీలో ఎస్.ఎమ్.ఎస్ లను పంపించేందుకు రుసుము ఉంది. వాట్సాప్ ద్వారా సమాచారాన్ని పంపించేందుకు ఎటువంటి రుసుము లేదు. ఉచితం కాబట్టి అందరూ మెసేజ్లను పంపుతున్నారు.

▶ ఫార్వర్డ్ చేయడం చాలా సులభం. చూపుడు వ్రేలుతో కాసేపు పని చేయించడం తప్ప, వేరే ఎటువంటి శ్రమ లేదు.

▶ పి.డి.ఎఫ్ పుస్తకాల నుంచి తాజా వార్తల వరకు అన్నింటినీ పంచుకోగల వేదికగా వాట్సాప్ ఉంటోంది. అందువలన దీనికి వస్తుండే సమాచారం అంతా నిజమేనని పలువురు నమ్ముతున్నారు.

▶ ఒక మంచి భోజనశాలలో భోజనం చేసినప్పుడు ఆ విషయాన్ని నలుగురితో పంచుకుంటారు. మంచి దుస్తులను కొన్నట్లయితే, ఆ దుస్తుల నాణ్యతను గురించి బంధుమిత్రులకు చెబుతుంటారు.





**నే**టికాలములో జీవితాలే వాట్సప్ గ్రూపులలో బందీలైపోతున్నాయి. పాత స్నేహితులను కలుసుకోవడం, బంధురికాలు ఒకచోట చేరుకోవడం, వేర్వేరు ఊరులలో ఉంటోన్న బంధువులు అందరూ కలసి మాట్లాడుకోవడం, ఒకేవీధిలో ఉంటోన్న వ్యక్తులు మాట్లాడుకోవడం, కార్యాలయ పనులను గురించి పథకరచన చేయడం, వ్యాపార సమావేశాలు నిర్వహించడం అంటూ అన్ని విషయాలు ప్రస్తుతం వాట్సప్ గ్రూపులలోనే జరుగుతున్నాయి. పలువురు రోజూ ఎన్నో గంటలపాటు వాట్సప్ గ్రూపులతో బిజీ! ఒకరు ఎన్ని గ్రూపులలో ఉన్నారనే విషయం సదరు వ్యక్తికే తెలియదు. ఇద్దరు స్నేహితురాళ్ళ సంభాషణలాగ ఆ విషయాన్ని అవగతం చేసే హాస్యభరితమైన కథ ఇది.

“ఎక్కడున్నావే, చూసి చాన్నాళ్ళవుతోంది”

“వాట్సప్ గ్రూప్ లో కాస్తంత బిజీగా ఉన్నానే”

“ఇప్పుడు ఎన్ని గ్రూపులలో ఉన్నావ్?”

“తొమ్మిది”

“ఓసినీ! పోయిన నెల అడిగినప్పుడు రెండో మూడో గ్రూపులు అన్నావ్?”

“ఇప్పుడు చాలా కొత్త గ్రూపులు వచ్చాయే. స్కూల్ గ్రూప్ ఒకటి. టూల్స్ గ్రూప్ ఒకటి. చిన్నప్పుడు స్కూల్ మిస్సుయ్యివుంటారే... వాళ్ళతో ఒక

గ్రూప్. తర్వాత మా ఫ్యామిలీ గ్రూప్ లు నాలుగు”

“ఏంటీ...నాలుగు ఫ్యామిలీ గ్రూప్ లా?! మీ కుటుంబంలో మొత్తం నలుగురే కదవే?”

“అదేనే...మా తోటికోడళ్ళం అందరం ఒక గ్రూపు. మావారి చిన్నాన్న, పెద్దనాన్న పిల్లలందరూ ఒక గ్రూప్. మా ఫ్యామిలీ బ్రదర్స్ అందరూ ఒక గ్రూప్. దూరపు బంధువులందరూ ఒక గ్రూప్”

“ఇంకా?”

“మా ఏరియాలో ఇంటి పనులను చేసే లేడీస్ అందరూ కలసి ఒక గ్రూప్ ను పెట్టుకున్నారు”

“ఆ గ్రూప్ తో నీకేం పని?”

“లోకల్ న్యూస్ అంతా ఆ గ్రూప్ లోనే వస్తుంటుంది”

“ఓసినీ! సరే, ఇంకా నువ్వు చెప్పిన లెక్క సరిగ్గా రాలేదే! ఇంకొక గ్రూప్ తగ్గుతోందే?”

“అది...అది...దానిని గురించి చెబితే తప్పుగా అనుకోవు కదా?”

“ఇదొకటా? చెప్పి కూలబడమ”

“అది, గత జన్వరీలో ఒకటిగానున్న వాళ్ళందరూ ఇప్పుడు కల గలసిపోయి ఒక గ్రూప్ ను మొదలుపెట్టాము”

ఈవిధంగా ఉంటుండే పలు గ్రూప్ లనుంచి ప్రాతఃకాలాన్నే గుడ్ మార్నింగ్ మెసేజ్ లు దండెత్తుతుంటాయి. ఆ తరువాత ఒకే మెసేజ్ ను పలువురు ఫార్వర్డ్ చేస్తూ విసిగిస్తుంటారు. ఎవరో, ఒకరిద్దరు ఎప్పుడూ తగదాపడుతూనేవుంటారు. మెసే

జ్ లు జలవౌతల వస్తుండటంతో, నోటిఫికేషన్ శబ్దాలన్నీ మోత మ్రోగుతూ ఉంటాయి. రాత్రిపూట నిద్రపోయే సమయం తగ్గిపోతుంటుంది. చరవాణి పరికరంలో ఛార్జ్ తగ్గిపోతుంది. మంచి మంచి విషయాలను మీరు షేర్ చేసినప్పటికీ, వాటికి ఎటువంటి సమాధానాలు ఉండవు. అయితే, చెండాలపు

మెసేజ్ లను ఫార్వర్డ్ చేస్తూనేవుంటారు.

ఎన్నో సమస్యలకు మధ్య ఒక చెట్టుకు పువ్వులు పూస్తూ ఉంటాయి. అదేవిధంగా పేరుకుపోతోన్న కుప్పలకు మధ్య కొన్ని మంచి విషయాలు కూడ ఉంటుంటాయి. పుస్తకాలు అమ్ముతుండే అదే అంగడిలో సిగరెట్లు, బీడీలు, పొగాకుచుట్టలు అమ్ముబడుతుంటాయి. పుస్తకాలను కొనుక్కుని, సిగరెట్లు వగైరాలను పట్టించుకోనట్లుగా, మనకు సంబంధంలేని విషయాల్ని వదిలేస్తే మానసిక ప్రశాంతత.

# వాట్సప్ గ్రూప్ నియమాలు!







వాట్సాప్ గ్రూపులలో నాగరికతతో ప్రవర్తించేందుకు కొన్ని విధులు ఉన్నాయి.

- మంచి విషయాలను పొగడండి. ఎవరో ఒక స్నేహితుని ద్వారా ప్రారంభించబడిన ఒక గ్రూప్ లో, మనకు ఏమాత్రం పరిచయంలేని వ్యక్తులు ఉంటుంటారు. వాళ్ళు ఏదైనా మంచి విషయాన్ని పంచుకున్నప్పుడు కీర్తించండి. ఈవిధంగా పొగడినట్లయితే, ఆ గ్రూప్ లో మరిన్ని మంచి విషయాలు లభిస్తుంటాయి.

- మీ అభిప్రాయానికి భిన్నమైన అభిప్రాయాన్ని కలిగివుండటానికి అందరికీ హక్కు ఉంది. మీ అభిప్రాయానికి వ్యతిరేకమైన అభిప్రాయాలను వ్యక్తీకరిస్తుండేవారిని శత్రువులుగా భావించి తగాదా పడవద్దు.

- ప్రమాదకరమైన ఓ తప్పుడు సమాచారాన్ని ఒకరు గ్రూప్ లో పంపించినట్లయితే, గ్రూప్ లోనే సదరు వ్యక్తిని తిట్టకూడదు. అతనికి విడిగా మెసేజ్ ను పంపించి, అతని తప్పును ఎత్తి చూపండి. అతను తన తప్పును సరిదిద్దుకోవచ్చు.

- ఏ ఒక్కరినీ అవమానపరచడమో, తప్పుడు వాదనలతో విమర్శించడమో చేయరాదు. ఎంతోమంది కలసివున్న సదరు బృందం రణరంగమైపోతుంది.

- తప్పుడు సమాచారాన్ని పంచుకున్నట్లయితే, ఎవరినైనా తప్పుగా విమర్శించినట్లయితే, ఏమాత్రం వెనక్కి తగ్గకుండా క్షమించమని అడగండి. తత్ఫలితంగా ఆందోళన మాయమైపోతుంటుంది.

- మీ వ్యక్తిగత అభిప్రాయాలను ఎవరి తలలపై రుద్దాలని అనుకోవద్దు. ఆవిధంగా చేస్తే అనవసరమైన వాదనలు మొదలవుతుంటాయి.

- ఎవరి మీదో మీకున్న విద్వేషాన్ని గ్రూప్ లో పెట్టాలని అనుకోవద్దు. వాట్సాప్ గ్రూప్ పగ తీర్చుకునే వేదిక కాదు.

- గ్రూప్ లో లేని ఒక వ్యక్తిని గురించి తప్పుడు వ్రాతలను వ్రాయకూడదు. గ్రూప్ లోని సభ్యులకు ఏమాత్రం తెలియని మీ బంధుమిత్రులను గురించి వ్రాయకూడదు. మిగతావారికి ఆ విషయాలు అప్రస్తుత విషయాలగా అనిపిస్తుంటాయి.

- ఎవరికో పుట్టినరోజు, ఎవరో దేనినో సాధించాలంటూ గ్రూప్ లోని వారందరూ పొగుడుతున్నప్పుడు, మీరు కూడా పొగడండి. సదరు వ్యక్తులు మీరు పరిచయస్తులుగా ఉండాలనేమీ లేదు.

- కేవలం ప్రేక్షకులుగా మాత్రమే ఉండిపోవద్దు. అప్పుడప్పుడు మంచి విషయాలను గ్రూప్ సభ్యులతో పంచుకోండి.

- అబద్ధాలను నిషేధించడం, మంచి విషయాలను కీర్తించడం, తప్పులను సరిదిద్దడం, ఏ గ్రూప్ లోనైనా మనలను ఓ ప్రత్యేకమైన వ్యక్తిగా చూపిస్తుంటుంది.

- గొడవలను మొదలుపెడుతుండే సమాచారాన్ని వాట్సాప్ గ్రూప్ లో షేర్ చేసుకోకూడదు. అది నియమాలకు విరుద్ధం.

- వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలకు దూరంగా ఉండాలి. అలాగే అసభ్యకరమైన చిత్రాలను పోస్ట్ చేయకూడదు.

- ఇతరుల మనోభావాలను దెబ్బతీసేవిధంగా వ్యాఖ్యలను చేయరాదు. ●



▼ రామరాజ్

# తేటతెలుపు

భావనలు

## THEATA TELUPU

తెలుగు మాసపత్రిక

సంపుటి - 6 సంచిక - 11

ఫిబ్రవరి, 2024

విలువైన ప్రచురణ - లోకజ్ఞానసూచిక

గౌరవ సంపాదకులు

**కె.ఆర్. నాగరాజన్**

సంపాదకుడు

**టి.జె. జ్ఞానవేల్**

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు

**ఐ. అరుణ్**

పుస్తక అలంకరణ - సమాచార సేకరణ

తరు మీడియా (ప్రై) లిమిటెడ్

నెం : 10/55, రాజా స్ట్రీట్,

వెస్ట్ మాంబళం, చెన్నై - 600033.

email: contacttharu@gmail.com

ఈ పుస్తకంలోని ఏ ఒక్క భాగమూ ముద్రాపకుని వ్రాత పూర్వకమైన ముందస్తు అనుమతి పొందకుండా మలి ముద్రణ చేయడమో, అచ్చు మరియు అంతర్జాల ముద్రణ విధానాలలో మలి ముద్రణ చేయడమో, కాపీరైట్ చట్టరీత్యా నిషేధించబడినది.

Published by

**K.R. NAGARAJAN**

Published from

10, Sengunthapuram, Mangalam Road

TIRUPUR-641604, TAMILNADU

Phone No : 0421-4304106

Cell No : 98422 74137



Your Contact

last seen Today, 05.55



# వాట్సాప్ భద్రత మార్గాలు!

● మీకు ఏమాత్రం పరిచయం లేని ఎవరో ఒకరు వాట్సాప్ గ్రూప్ ను ప్రారంభించి, అందులో మిమ్మల్ని చేర్చుతుంటారు. ఆ గ్రూప్ నుంచి బయటకు వచ్చేందుకు ఇబ్బంది కరంగా ఉంటుంటుంది. దీని నుంచి తప్పించుకునేందుకు ఒక మార్గం ఉంది. వాట్సాప్ ను తెరిచి, పైనున్న మూడు చుక్కలపై క్లిక్ చేసి, సెటింగ్స్ అనే ఆప్షన్ కు వెళ్ళాలి. అందులో ప్రైవసీ భాగంలోకి వెళ్ళి క్లిక్ చేయాలి. అందులో 'గ్రూప్స్' అనే భాగంలోకి వెళ్ళాలి.

అందులో మూడు ఆప్షన్స్ ఉంటాయి. 'Everyone' అనే ఆప్షన్ పైభాగంలో కనబడుతుంది. అందువలననే అందరూ మిమ్మల్ని గ్రూప్ లో చేర్చేందుకు కుదురుతుంది. దానికి బదులుగా క్రిందనున్న రెండు ఆప్షన్ లో ఒకదానిని ఎంపిక చేసుకోవాలి. 'My Contacts' అనే దానిని ఎంపిక చేసుకుంటే, మీ చరవాణి పరికరంలో, మీరు సేవ్ చేసి పెట్టుకున్న స్నేహితులు మాత్రమే మిమ్మల్ని గ్రూప్ లో చేర్చేందుకు కుదురుతుంది. 'My Contacts Except' అనే మూడవ ఆప్షన్ ను ఎంపిక చేసుకోవడం ద్వారా, మీ స్నేహితుల పట్టికలో ఎవరెవరు మిమ్మల్ని గ్రూప్ లో చేర్చకూడదనే విషయాన్ని వడపోయవచ్చు.

● ఎవరైనా మీకు అనవసరమైన మెసేజ్ లు పంపిస్తున్నట్లయితే, వాళ్ళ యొక్క మెసేజ్ ను చూసి, వాట్సాప్ పైభాగ ములోనున్న మూడు చుక్కలను క్లిక్ చేసి 'బ్లాక్' చేసేందుకు కుదురుతుంది.

● మీ చరవాణికి వచ్చే వాట్సాప్ మెసేజ్ లను ఏ ఒక్కరూ చదవకుండా చేయడానికి తగిన అవకాశం ఉంది. వాట్సాప్ ను ఓపెన్ చేసి, పైనున్న మూడు చుక్కలపై క్లిక్ చేసి, సెటింగ్స్ అనే ఆప్షన్ కు చేరుకోవాలి. అందులో 'Account' విభాగానికి

వెళ్ళి 'Two step verification' అనే దానిని సెలెక్ట్ చేయాలి. అందులో ఆరు అంకెల రహస్య పిన్ నెంబరును నమోదు చేయాలి. ఆ తదనంతరం ఆ పిన్ నెంబరును ఉపయోగించే వాట్సాప్ సమాచారాన్ని చదివేందుకు కుదురుతుంది. ఇదేవిధంగా మూడు చుక్కలపై క్లిక్ చేసి, 'Settings' విభాగంలో 'Privacy' ఆప్షన్ ను క్లిక్ చేసి, వేలిముద్ర లాక్ చేసి సమాచారాన్ని భద్రపరుచుకోవచ్చు. దానిని మీరే చదువుకోవచ్చు.

● మన చరవాణి పరికరంలో ఒక నెంబరుతో వాట్సాప్ అకౌంట్ ను ప్రారంభించిన తరువాత, ఆ నెంబరుకు చెందిన సిమ్ కార్డును సదరు చరవాణి పరికరం నుంచి తీసివేసినప్పటికీ, ఆ వాట్సాప్ అకౌంట్ ఉపయోగంలో ఉంటూనే ఉంటుంది. వైఫై సిగ్నల్ ద్వారా లేక వేరొక సిమ్ కార్డు యొక్క అంతర్జాల సౌకర్యం ద్వారా ఉపయోగంలో ఉంటుంటుంది. మనం ఆ నెంబరుకు చెందిన సిమ్ కార్డును వేరొక చరవాణి పరికరంలో పెట్టి, దాని ద్వారా ఒక వాట్సాప్ అకౌంట్ ను మొదలుపెట్టేంత వరకు, పాత చరవాణి పరికరంలోనున్న అకౌంట్ ఉపయోగంలో ఉంటుంటుంది. మనం కొత్త చరవాణి పరికరాన్ని కొనుక్కున్నప్పుడు ఇది చాలా సులభతరంగా ఉంటుంది. అయితే చరవాణి పరికరాన్ని పోగొట్టుకున్నట్లయితే సమస్య. మన వాట్సాప్ అకౌంట్ ను వేరెవరో తప్పుడు మార్గంలో ఉపయోగించవచ్చు. దానిని అడ్డుకునేందుకు, చరవాణి పరికరాన్ని పోగొట్టుకున్న వెంటనే మన నెట్ వర్క్ ఆపరేటర్ ను సంప్రదించి, మన సిమ్ కార్డును లాక్ చేయాలి.

ఈవిధంగా వాట్సాప్ భద్రతవిధులను పాటించాలి. ●



 **RAMRAJ**

 **Littlestars**<sup>®</sup>  
KIDS DHOTIS & KURTA

**LET THE LITTLE  
ONES SHINE IN  
THE TRENDING  
TRADITION.**



Steal The  
Spotlight  
with Style



Culture India™

TRADITIONAL KURTA DHOTI



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)




Kokhila® 

WOMENS INNER WEAR

By



 Shop Online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



# SHIRT CRAFTED FOR ALL SEASON

EMBRACE THE BREEZY  
HAPPINESS THIS FESTIVE  
SEASON WITH WHITE AND  
COLOUR LINEN PARK FABRIC,  
SHIRTS & TROUSERS

**Available in 50+ Colours  
as plain and printed.**



SHIRTS • TROUSERS • FABRICS

By



# నిద్రను చెడగొడుతుండే సోషల్ మీడియా!



**కాం** తమందికి స్మార్ట్ ఫోన్ ఆరవ వ్రేలు. వారు కొన్ని నిమిషాలు కూడ దానిని వదలిపెట్టి ఉండలేరు. యువతరంలో సగం మంది, నిద్రకు ఉపక్రమిస్తున్నప్పుడు కూడ స్మార్ట్ ఫోన్ ను వదలి పెట్టడం లేదు. ఆ పరికరం వారి జీవితంలో అత్యంత ముఖ్యమైనదిగా మారిపోతోంది. వారిలో కొంతమంది స్మార్ట్ ఫోన్ ను చేతిలోనే పెట్టుకో వడం వలన మంచి నిద్రపోవడం లేదు. తల్లిదండ్రులకు తెలియకూడ దనుకుంటూ దుప్పటి ముసుగేసుకుని, అందులో ఫోన్ దాచిపెట్టుకుని సోషల్ మీడియాలలో మేస్తుంటారు పలువురు.

స్మార్ట్ ఫోన్, ల్యాప్ టాప్, ఎల్.ఇ.డి. టీవీ వంటి పరికరాలను పడక గదిలో పెట్టుకుంటే కొన్ని దారుణమైన బాధింపులు ఎదురవుతూ ఉంటాయి.

ఈ ఎల్.ఇ.డి లైట్ వెలుగు కళ్ళల్లోనున్న రేతీనాలను బాధిస్తుం డటం వలన చూపులో లోపం ఏర్పడుతుంటుంది. అలాగే నిద్రలేమి వ్యాధి మొదలవుతుంటుంది. సాధారణంగా వెలుగు అధికంగా ఉన్నట్ల యితే, అది పగటిపూటలాగ కనబడుతూ, మన నిద్రను చెడగొడు తుంటుంది. టేబ్లెట్ లేక స్మార్ట్ ఫోన్ లను కన్నుల ముందు పెట్టుకుని, తెరపై నున్న సమాచారాన్ని చదివేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు, తెరపై ఉన్న వెలుగు ఈ సమస్యను కలిగిస్తుంటుంది.

మన శరీరంలో ఒక గడియారం పని చేస్తూనే వుంటుంది. దీనిని 'శారీరక గడియారం' అని పిలుస్తుంటారు. ఆ గడియారమే, ప్రతిరోజూ రాత్రి సమయం దగ్గరపడుతున్నప్పుడు, 'ఇది నిద్రాసమయం' అంటూ మన మెదడుకు గట్టిగా చెబుతుంటుంది. ఇందుకు మన శరీర ములో ప్రవించబడుతుండే మెలటోనిన్ హార్మోన్ సాయపడుతుం టుంది. రాత్రిపూట మెలటోనిన్ బాగా ప్రవించబడి, మంచి నిద్రను అందిస్తుంటుంది. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వెలువడుతుండే నీలపు రంగు కాంతి కిరణాలు మెలటోనిన్ హార్మోన్ ప్రవించడాన్ని తగ్గిస్తుంటుంది. స్మార్ట్ ఫోన్ లో ఉంటుండే ఎల్.ఇ.డి లైట్ నీలపు రంగు కాంతిని అధిక ముగా విడుదల చేస్తూ, మనకు పగటిపూటలాగ చూపిస్తూ మోసం చేస్తుంటుంది. తత్ఫలితంగా శరీరంలోని నిద్రాభ్రమణం బాధింపుకు లోనవుతుంటుంది.

ఇది, ఇలాగే కొనసాగినట్లయితే, 'ఇన్ సోమ్నియా' అనే నిద్రలేమి వ్యాధి సోకే ప్రమాదం ఉంది. మెలటోనిన్ హార్మోన్ ప్రవించబడటం తగ్గడం వలన నిద్రలేమి మాత్రమే కాదు, కొన్ని రకాలైన రాచవుండు వ్యాధులు కూడ వచ్చే అవాయం ఉంది.

ఇదేవిధంగా లెప్టిన్ అనే రసాయనం ప్రవించడం కూడ తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. ఆహారాన్ని భుజించిన తరువాత 'కడుపు నిండింది' అనే తృప్తిని కలిగించడమే దీని యొక్క పని. ఇది తారుమారుగా మారిపోవడం వలన ఎప్పుడూ ఆకలిగానే అనిపిస్తుంటుంది. వేళగానివేళలో ఏదేదో తినిపిస్తూ, శారీరక బరువును విపరీతంగా పెంచుతుంటుంది. సరైన సమయానికి ఆహారాన్ని భుజించకపోవడం వలన మధుమేహవ్యాధి సోకే ప్రమాదం పొంచివుంటుంది.

దీని నుంచి తప్పించుకునేందుకు, రాత్రిపూట తెరకు సంబంధిం చిన కాంతి స్థాయిని తగ్గించుకుని, ఆ పరికరాన్ని కళ్ళకు కాస్తంత దూరంగా పెట్టుకుని, ఫోన్ తెరను చూడాలి. నిద్రించేందుకు రెండు గంటలకు ముందుగానే ఈ పరికరాలను ఉపయోగించడాన్ని ఆపే యాలి. పుస్తకాలను టేబ్లెట్ పరికరపు తెరపై చదవడం కంటే, ముద్రిం చిన పుస్తకాలనే చదవడం మంచిది.

నిద్రించే సమయం తగ్గిపోవడం వలన ఏకాగ్రత లోపం, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవడం వంటి బాధింపులు అధికమవుతుంటాయి. కాలగమన ములో మెదడు శక్తి తగ్గిపోతుంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, కోపం, విరక్తిభావన అంటూ అన్నింటికీ ప్రధాన కారణం, తగినంత నిద్రలేకపోవడమే!

భర్త: కూరలో ఉప్పు ఎక్కువగా ఉందే? భార్య: ఉప్పు సరిగ్గానే ఉంది. కాయగూరలు తక్కువగా ఉన్నాయి. ఎక్కువ కాయగూరలను తీసుకుని రమ్మంటే విన్నారా?

భర్త: చికెన్ బిర్యానీలో కోడిని వెదికి చూడాల్సివస్తోంది. భార్య: ఉన్నది తినండి. మరైతే మైసూర్ పాక్ లో మైసూరు నగరాన్ని వెదుకుతారా ఏమిటి?

“అపండి సార్. ఎందుకు చదువుకుంటున్న పిల్లాడిని కొడుతున్నాడు?!” “ఊరుకోండి సార్. పరీక్ష రాసేందుకు వెళ్ళకుండా ఇక్కడే కూర్చుని చదువుతూనేవున్నాడు”

ఒకతను : ఏంటండీ ఇది...కల్యాణ మండపంలో పిల్ల కనబడటం లేదని వెదుకుతున్నారే?! ఇంకొకతను : నేను అప్పడే చెప్పాను కదా...పిల్ల ఉంటుండే చోటే తెలియదని చెప్పాను కదా!

“నిన్న ఒక కల్యాణమండ పానికి వెళ్ళాను. జత అంటే అటువంటి సూపర్ జత. అటు వంటి జతను నా లైఫ్ లో చూడనే లేదు. అటువంటి అందం” “తరువాత?” “ఏముంది? ఆ జతను కాళ్ళకు తగిలించుకుని వచ్చేశా”

“పంట్లా, ఎందుకు నీ భార్య పళ్ళెలను, గరిటెలను అలాగ విసిరేస్తుంది?” “నేను చెప్పాను కదా! తనకు విసిరేస్తుండే సమస్య అని!!”

వైద్యుడు : మీ భర్తకు విశ్రాంతి చాలా అవసరం. ఇదుగోండి నిద్ర మాత్రలు. భార్య : ఒకరోజులో ఎన్నిసార్లు మింగించాలి డాక్టర్? వైద్యుడు : ఇవి ఆయనకు కాదు... ఈ మాత్రలు మీకోసం!

అతను : పురుషులలో 65% భార్యలు చెప్పిన మాటలను వింటారు. ఇతను : మిగతావారా? అతను : వాళ్ళకు ఇంకా పెళ్ళిళ్ళు కాలేదు.

కల్యాణ మండపంలో ఆహ్వానిస్తోన్న వ్యక్తి : రండి! రండి! మీరు పెండ్లికూతురు తరపువారా? పెండ్లికొడుకు తరపువారా? వచ్చిన అతను : నేను పెండ్లి కూతురు మాజీ భర్తను!

# సామాజిక మాధ్యమాల హాస్యాస్యాక్తులు!



పంతులు :  
‘పెసినాలి’ అనే  
శీర్షికతో ఒక వ్యాసాన్ని  
వ్రాయండి.

ఒక విద్యార్థి : సార్, అలాగైతే  
కాగితాలు వృధా అవుతుం  
టాయి. నేను చెబుతాను,  
వినండి.



“కథానాయకునికి,  
చలనచిత్ర నిర్మాతకు మధ్య  
తేడా ఏమిటి?”

“పేదవానిగానున్న  
కథానాయకుడు కైమాక్స్ లో  
కోటీశ్వరుడైపోతాడు. కోటీశ్వరుడైన  
చలనచిత్ర నిర్మాత చివరిదశలో  
పేదవాడైపోతాడు!”



యజమాని :  
ఎక్కడైనా నువ్వు కోతిని  
నేరుగా చూశావా?

ఉద్యోగి : (తలను వంచుకుని)  
లేదు సార్.

యజమాని : అలా కిందికి  
చూడకు. తలెత్తి నేరుగా  
నన్ను చూడు.



అతను :  
జిమ్ముకు వెళ్ళే పిల్లల్ని  
సులభంగా కనిపెట్టవచ్చు.

ఇతను : ఎలాగ?!

అతను : రెండు చేతులతో  
సాంబారు పాత్రను పట్టుకుని  
వెళ్తున్నట్లుగా  
నడుస్తుంటారు.



వైద్యుడు :  
ఆపరేషన్ ముగిసింది.  
మీరు నడుచుకుంటూనే  
ఇంటికి వెళ్ళొచ్చు.  
రోగి : ఆటోకి కూడ  
డబ్బులుండవా  
డాక్టర్?



అతను : మీ  
భార్యను ముద్దుగా  
ఎలా పిలుస్తారు?

ఇతను : గూగుల్ అని  
పిలుస్తాను. నేను ఏమి అబద్ధం  
చెప్పినప్పటికీ  
కనిపెట్టోస్తుంది.



“ఎంప్లాయి  
మెంట్ ఆఫీసులో నీ  
పేరును నమోదు చేసుకునేం  
దుకు మీ నాన్నను, తాతను  
పిలుచుకుని వచ్చావే...ఎందుకు?”

“నాన్నగారి పేరును రెస్యూ చేయాలి.  
మా తాతగారికి మొట్టమొదటి  
ఇంటర్వ్యూకి అవకాశం  
దొరికింది.



“ఎందుకు  
ఆ లేడీకాన్స్టేబుల్  
మరీ అంతగా మేకప్  
చేయించుకుని వచ్చింది?”

“ఈరోజు షూటింగ్  
ఉన్నదనే విషయాన్ని  
అమె తప్పగా అర్థం  
చేసుకున్నట్లుంది”



భర్త : ఇదేంటి,  
సాంబారులో  
నాలుగైదు చిల్లర  
నాణేలున్నాయి?!

భార్య : మీరే కదా, వంటలో  
ఛేంజ్ ఉండాలని  
అన్నారు.



“హలో!  
మాట్లాడుతున్నది  
ఎవరు?”

“నేను బుజ్జని”

“నేను గజ్జని. ఇంతకీ,  
మీ పేరేమిటో  
చెప్పండి!”



“బస్సు ఛార్జీలు  
ఎంతగా పెరిగినప్పటికీ  
నాకేమీ గొడవలేదు”

“నిజంగానా?!”

“అవును, చెక్కింగ్ వాళ్ళు  
వస్తేనే కదా  
గొడవ!”



రోగి :  
చేదుగా ఉండే మందు  
కూడ మీరు  
అందిస్తున్నవ్వడు  
తీయగా ఉంటోంది సిస్టర్!

నర్సు : ఖర్చు...ఖర్చు... నిజంగా  
స్వీట్ ఇచ్చాను. ఈరోజు నా  
పుట్టినరోజు.



భార్య : నాకు ఇదే  
డిజైన్ ను వేరే కలర్ లో  
చూపించండి!

భర్త : ఒసేయ్! బట్టల  
దుకాణం నుంచి బయటపడి,  
ఇప్పుడు కూరగాయల  
కొట్టులో ఉన్నాం.



# సామాజిక మాధ్యమాలకు బానిసలుగా మారిపోవద్దు!

**మ**ద్యపానం మరియు మత్తుపదార్థాలకు బానిసలైపోయిన వారిని సదరు అలవాటుల నుంచి విడుదలను కల్పించేందుకు పునరుజ్జీవ కేంద్రాలున్నాయి. 'ఇదేవిధంగా సామాజిక మాధ్యమాలకు, చరవాణికి బానిసలుగా మారిపోయినవారి కోసం పునరుజ్జీవ కేంద్రాలను ప్రారంభించాల్సివుంటుంది' అంటూ వేదనతో విశ్లేషిస్తున్నారు మానసిక వైద్య నిపుణులు. ప్రస్తుతం పలు మహానగరాలలో ఇందుకు తగిన చికిత్సలు అందించబడుతున్నాయనే విషయం దిగ్భ్రాంతిని కలుగజేస్తోంది.

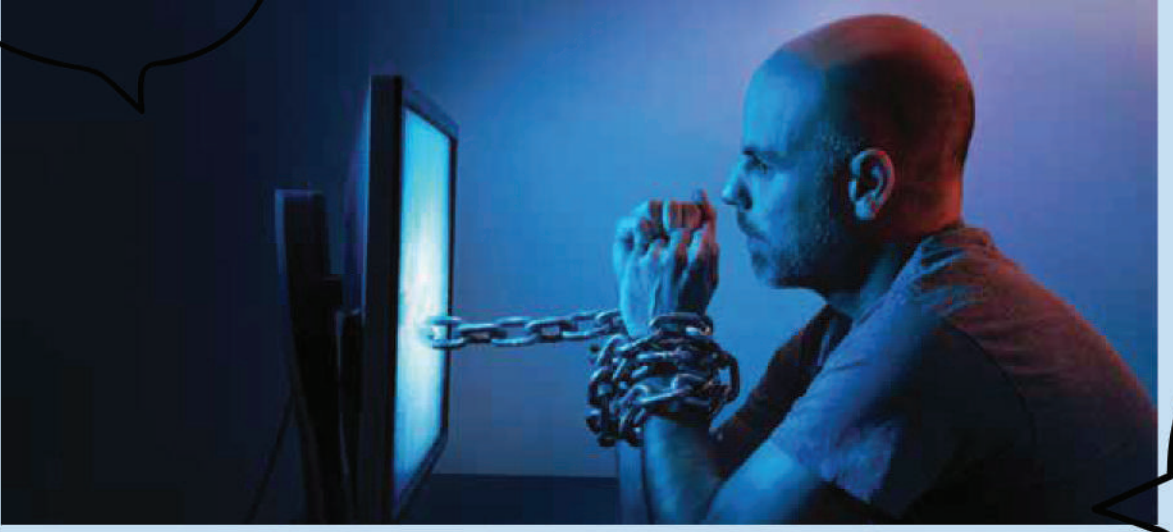
మిగతా మత్తుపదార్థాల వలెనే ఈ మత్తు కూడ మనకు చెడునే చేస్తుంటుంది. సమయం సందర్భం లేకుండా ఎల్లవేళలా చరవాణిలో సామాజిక మాధ్యమాలలో మునిగిపోతుండటం వలన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలు బాధింపుకు లోనవుతుంటాయి.

ఒకరు ఏ విషయానికోసం అధిక సమయాన్ని వెచ్చించడాన్ని మొదలుపెడుతుంటారో, సదరు విషయం పట్ల అతనికి ఆసక్తి అధికమనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఆ విషయంపైన మాత్రమే అతను శ్రద్ధాభక్తులను చూపించడాన్ని మొదలుపెట్టినట్లయితే, దానికి అతను బానిసగా మారిపోతున్నాడని అర్థం. ఆ విషయాన్ని ఎప్పుడూ చేస్తూనే ఉన్నట్లయితే, మిగతా విషయాలను పట్టించుకోనట్లయితే, ఆ మత్తుకి సదరు వ్యక్తి బానిసైపోతున్నాడని అర్థం.

ఒకరు ఈవిధంగా చరవాణికి మరియు సామాజిక మాధ్యమాలకు బానిసగా మారిపోతున్నారనే విషయాన్ని స్పష్టాతిస్పష్టముగా మనకు అవగతం చేస్తుండే విషయాలు:

- కార్యాలయ పనులు లేక ఇంటిపనులను చేయడంలో లేని పోని సమస్యలు ఎదురుపడుతుండటం.
  - కుటుంబసభ్యులు, బంధుమిత్రుల నుంచి దూరంగా జరిగిపోతుండటం. సంభాషణలను తగ్గించుకోవడం. కుటుంబ సభ్యులు మాట్లాడేందుకు ప్రయత్నించినప్పటికీ దూరంగా జరిగిపోతుండటం. ఆత్మీయులతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు కూడ చరవాణి పరికరాన్నే చూస్తూవుండటం.
  - ఎదుటివారికి తెలియకుండా చరవాణి పరికరాన్ని ఉపయోగిస్తుండటం. వారిని చూడగానే చరవాణి పరికరాన్ని దాచిపెట్టడం.
  - చరవాణి పరికరాన్ని పోగొట్టుకుంటామేమోననే భయం.
  - చరవాణి పరికరాన్ని ఇంట్లోనే మరచిపోయి పెట్టి, తిరిగి వస్తున్నప్పుడు భయం, ఆందోళన లేక వేదనాభరితులైపోతుండటం.
  - ఎప్పుడూ ఆందోళనతో కూడిన మానసిక స్థితిని కలిగివుండటం. ఎన్నివిధాలుగా స్వాంతన వచనాలతో సమాధాన పరచాలని ప్రయత్నించినప్పటికీ, సహకరించకపోవడం.
  - చిన్న చిన్న విషయాలకోసం కోపగించుకోవడం లేక విసుగ్గా చూస్తూవుండటం. ఏ ఒక్కరిపట్ల తగినంత నమ్మకాన్ని కలిగివుండకపోవడం. ప్రతి విషయాన్ని అనుమానాస్పదంగా చూస్తుండటం.
  - నిద్రలేమి సమస్యలతో అవస్థలు పడుతుండటం. చరవాణి పరికరాన్ని అధికంగా ఉపయోగించడం వలనే ఈ సమస్య.
- నేటితరం యువతీయువకులు రాత్రిపూట 2 నుంచి 3 గంటల వరకు మేలుకొనివుంటూ సామాజిక మాధ్యమాలను చూస్తూ సమయాన్ని ఖర్చు చేస్తున్నారు. ఇది చదువును మాత్రమే కాదు, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కూడ బాధిస్తుంటుంది. చరవాణి పరికరం, సామాజిక మాధ్యమాలు అంటూ ఏవిధమైన సాంకేతిక పరికరాలకు మరియు డిజిటల్ సాంకేతికతలకు బానిసలుగా మారిపోకుండా ఉండటమనేది నేటి యువతరానికి ప్రధానమైన సవాలు. దీనిని గురించిన అవగాహన కలిగించాల్సిన అవశ్యకత ఉన్నది.





అన్ని విషయాలకు సంబంధించి సాంకేతికతను నమ్ముకుని ఉండిపోతుండటమే దీని వెనుకనున్న ప్రధాన కారణం. రోజూ ఎంత దూరం నడుస్తున్నామనే విషయాన్ని లెక్కించుకోవడం, వ్యాయామ కాలలో కేలరీల తగ్గింపును సమోదా చేసుకోవడం, వారాంతములో వెళ్ళాల్సిన కార్యక్రమాన్ని గుర్తు చేసేవిధంగా చరవాణిలో సెట్ చేసుకోవడం అంటూ మన మెదడు చేయాల్సిన పనులను సాంకేతిక పరికరాలకు అప్పజెబుతున్నాము. ఇటువంటి చిన్న చిన్న పనులకోసం సాంకేతిక పరికరాలపై ఆధారపడుతుండేవారు, తదనంతర కాలంలో మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు.

కొందరు కార్యాలయ పనులకు సంబంధించి మాటిమాటికీ ఇ-మెయిల్, వాట్సాప్ లను చూస్తూవుంటారు. మధ్యలో సామాజిక మాధ్యమాలలో కాలక్షేపం చేస్తుంటారు. వీరు అర్థరాత్రిపూట నిద్రలేచి ఏవైనా మెసేజ్ లు వచ్చాయా? అని చూస్తుంటారు. ఎంతగా ప్రయత్నించినప్పటికీ వారు సదరు అలవాటును వదిలేయరు.

వాహనాన్ని నడుపుతున్నప్పుడు చరవాణి పరికరాన్ని ఉపయోగించకూడదనేది అందరికీ తెలిసిన విషయమే. ఆ అలవాటుకు బానిసగా మారిపోయామనే గ్రహించడమే మొదటిమెట్టు. అటువంటి సమయాలలో కుటుంబ సభ్యులు సదరు వ్యక్తులకు అండదండగా ఉండాలి. ఇంట్లోనున్న వాళ్ళందరూ కొంతసమయం మాత్రమే చరవాణి పరికరాలను ఉపయోగించాలి. మిగతా సమయాల్లో దానిజోలికి వెళ్ళకూడదు. భోజన సమయములో అందరూ ఒకేచోట కూర్చుని, మాట్లాడుకుంటూ భోజనాలను చేయవచ్చు. ఆ దరిదాపులలో చరవాణి పరికరాలు ఉండకూడదు. ఉదయాన్నే నడక వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, బంధుమిత్రులు వచ్చినప్పుడు, చరవాణి పరికరాలను ఉపయోగించకూడదనే నియమాన్ని పెట్టుకోవచ్చు. కుటుంబసభ్యులు అందరూ ఒకచోట కూర్చుని, మాట్లాడుకుని ఈ నిర్ణయాన్ని తీసుకోవచ్చు. ఈ నిబంధనను ముఖ్యంగా ఇంట్లోని పెద్దలు తు.చ.తప్పకుండా పాటించాలి. పిల్లలకు, పెద్దలు ప్రతి విషయంలో ఒక రోల్ మోడల్ గా ఉండాలనేది నిజం.

ప్రారంభదశలోనే సదరు అవలక్షణాలు గురించి, వాటి నుంచి బయటపడేందుకు తగిన మార్గాలను వెదకాలి. ఇందుకు, మనస్సును వేరేవైపుకు మళ్ళించడమే మొదటిమార్గం. కార్యాలయం, ఇంటిపనులలో మునిగిపోవచ్చు. ఏదో ఒక మంచి పుస్తకాన్ని చదవడాన్ని అలవాటుగా మార్చుకోవచ్చు. సెలవురోజులలో విశ్రాంతి సమయాలలో బంధుమిత్రులతో నేరుగా మాట్లాడుతుండటమనేది ఆరోగ్యవంతమైన పద్ధతి. తోటను పెంచవచ్చు. అప్పుడప్పుడు ఇంటిని శుభ్రపరుస్తుండవచ్చు. నిద్రపోతున్నప్పుడు తలకు పైభాగంలో చరవాణి పరికరాన్ని పెట్టుకోవడం, ప్రాతఃకాలాన్నే నిద్ర లేవగానే చరవాణి పరికరపు తెరను చూడటం తగదు.

మనస్సులో చిన్న చిన్న లెక్కలను వేసుకుని ఆలోచించడము మంచిది. ఏ ఒక్క విషయానికి సంబంధించినది అయినప్పటికీ, 'ఎవరు ఏ యే అభిప్రాయాలను చెబుతున్నారు' అని చూడకుండా, ఆ యా విషయాలను గురించి తనే విశ్లేషించుకోవడం ఉత్తమము. తత్ఫలితంగా సాంకేతిక పరికరాలకు బానిసగా మారిపోవడం అనేది జరగదు. మనస్సుకు కూడ తగినంత శిక్షణ లభిస్తుంటుంది.

కొంతమంది వెనువెంటనే, పూర్తిగా అన్ని సామాజిక మాధ్యమాల నుంచి బయటపడుతుంటారు. ఆవిధంగా అకస్మాత్తుగా నిర్ణయాలను తీసుకోవలసిన అవసరం లేదు. అది వేరొక దారుణమైన మార్గంలోకి తీసుకెళ్ళవచ్చు. ఒక్కొక్క మెట్టుగా బయటపడటం తగిన మార్గం. అవసరమైన సమయాలలో మాత్రమే అంతర్జాలాన్ని ఉపయోగించుకుని, బయటకు వచ్చి మొబైల్ డేటాను ఆపేయడం మంచిది. ఫేస్ బుక్, వాట్సాప్ ఐకాన్ లను కళ్ళకు కనిపించని విధముగా మెయిన్ స్క్రీన్ పై కాకుండా దాచిపెట్టుకోవాలి. ఎప్పుడూ ఫేస్ బుక్, వాట్సాప్ నోటిఫికేషన్లు రావడాన్ని అడ్డుకోవాలి. అవసరమైన సమాచారాన్ని తెలుసుకోవాలనుకున్నప్పుడే వాటిని తెరిచి చూడాలి. అత్యవసర సమాచారాన్ని బంధుమిత్రులు ఫేస్ బుక్ లో, వాట్సాప్ లో షేర్ చేయరు. నేరుగా ఫోన్ చేసి విషయాన్ని చెబుతుంటారనే సంగతిని గుర్తుంచుకోండి. ఇలాంటి అప్రమత్తత అత్యంతావశ్యకం. ●



# మహిళలు వట్టించుకోకూడని విషయాలు!

గతంలో సాయంత్రపు వేళల్లో ఏదో ఒక ఇంటి అరుగుపై ఆ వీధిలోనున్న మహిళలందరూ గుంపుగా కూర్చుని మాట్లాడుకుంటుండేవారు. రోజంతా చేసిన పనుల వలన కలిగిన అలసట, మానసిక ఒత్తిడులను అటువంటి సంభాషణలు మాయం చేస్తుండేవి. నేటికాలంలో ఇళ్ళముందు అరుగులు లేవు; మహిళలు ఆ విధంగా ఒకేచోట గుంపుగా చేరడం లేదు; వారికి అందుకు తగిన సమయమూ లేదు. నేటి ఆధునిక యుగ మహిళలకు, ఫేస్ బుక్, ట్విట్టర్, ఇన్స్టాగ్రామ్ వంటి సామాజిక మాధ్యమాలు ఆ విధమైన రచ్చబండలుగా తయారయ్యాయి. వంటింటి చిట్కాలతో మొదలుపెట్టి సామాజిక సమస్యల వరకు అన్ని విషయాలను గురించి మహిళలు ఈ సామాజిక మాధ్యమాలలో చర్చిస్తున్నారు. ఎప్పుడో పాఠశాలలో తనతోపాటు చదువుకున్న స్నేహితురాలిని, చాన్నాళ్ళ తదనంతరం వెదికి పట్టుకుని మాట్లాడుతూ ఉన్నప్పుడు కలిగే సంతోషానందాలు పలువురికి లభిస్తున్నాయి.

ఈ తీయైన అనుభవాలను ఒకప్రక్కన పెడితే, ఈ సామాజిక మాధ్యమాలకు ప్రమాదాలను అందించే ఇంకొక లక్షణము కూడా ఉంది. ఇంటి నుంచి బయటకు వచ్చే మహిళ, ఎన్నివిధాలైన

సమస్యలను ఎదుర్కోవడం జరుగుతుందో, అన్ని సమస్యలు సామాజిక మాధ్యమాలు కూడా మన ముందు పెడుతుంటాయి. దూషించడాలు, వ్యక్తిత్వాన్ని కించపరచడం, ఫోటోని మార్పింగ్ చేసి సదరు వ్యక్తి క్రమశిక్షణను ప్రశ్నార్థకంగా మార్చేయడం, లేనిపోని కేసులలో ఇరికించడం అంటూ అన్నివిధాలైన చెడులు జరుగుతున్నాయి. కాబట్టి సామాజిక మాధ్యమాలలో మహిళలు జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

- చరవాణి సంఖ్యను షేర్ చేసుకోకూడదు. కొన్ని సామాజిక మాధ్యమాలలో మీ గురించిన వివరాలను పూర్తి చేస్తున్నప్పుడు చరవాణి సంఖ్య అడగడం జరుగుతుంటుంది. ఎట్టి పరిస్థితులలో చరవాణి సంఖ్యను ఇవ్వద్దు. కొంతమంది మీతో స్నేహపూర్వకంగా ప్రవర్తిస్తున్నట్లుగా నటించి, మీ యొక్క చరవాణి సంఖ్య అడుగుతుంటారు. ఏమాత్రం పరిచయం లేని వ్యక్తులకు మీ చరవాణి సంఖ్యను ఎట్టి పరిస్థితులలో చెప్పకూడదు.

- మీకు సంబంధించిన వ్యక్తిగత వివరాలను అందరూ చూసేవిధంగా పంచుకోవద్దు. స్వీయరక్షణ నిబంధన అవకాశాలను ఉపయోగించుకోండి. ఉదాహరణకు మీ ఫేస్ బుక్ ఖాతాలో మీరు షేర్ చేసే విషయాలు



లను ఎవరెవరు చూడవచ్చనే విషయాన్ని మీరే నిర్ణయించవచ్చు. మీ ప్రొఫైల్‌ను వేరే వ్యక్తులు చూడని విధంగా లాక్ చేయవచ్చు. మీ ఛాయాచిత్రాలు మరియు కుటుంబ వివరాలు అంటూ అన్నింటినీ భద్రంగా పెట్టుకోండి.

- పుట్టినతేదీని ఏ మాధ్యమంలో కూడ పంచుకోకుండా ఉండటమే మంచిది. అంతర్జాలంలో తిరుగాడుతుండే సైబర్ క్రైమ్ దొంగలకు, ఒకరి యొక్క పుట్టినరోజే ప్రధాన లక్ష్యం. పుట్టినతేదీ లభిస్తే చాలు, దాని ద్వారా మరింత సమాచారాన్ని సేకరించి, బ్యాంక్ ఖాతా / క్రెడిట్ కార్డు ఖాతా / ఇ-మెయిల్ అంటూ అన్నింటిలోకి దూరదమనేది సుసాధ్యం. పాస్‌పోర్ట్, పాఠశాల పత్రాల వలె పుట్టినరోజును కూడ అత్యంత భద్రంగా ఉంచుకోవాలి. ఫేస్‌బుక్ ఖాతాలో ప్రొఫైల్ విభాగానికి వెళ్ళి, Info అనే దానిపై క్లిక్ చేసి, Basic Information విభాగములో కేవలం పుట్టినరోజు మాత్రమే / నెలను మాత్రమే నమోదు చేయండి. పుట్టినతేదీని నమోదు చేయకపోయినా ఫర్వాలేదు. దానివలన ఏం గొడవలు ఉండవు...కాకపోతే పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు ఉండవు. ఫర్వాలేదు!

- మీకు చెందిన వ్యక్తిగత విషయాలను పంచుకోవద్దు. నేటికాలంలో నిశ్చితార్థం జరుగుతున్నప్పుడే సెల్ఫీ తీసుకుని, ఆ మరుక్షణమే సామాజిక మాధ్యమాలలో షేర్ చేసుకుంటున్నారు. భర్తలతో



విద్ ఒక విషయంలో తగాదా పడినప్పుడు, దానిని గురించి కొంతమంది మహిళలు సామాజిక మాధ్యమాలలో గొణుగుతుంటారు. విడాకులు తీసుకున్న విషయాన్ని బహిరంగంగా చెబుతుంటారు. అటువంటివారికి ఓదార్పు వచనాలను పలుకుతున్నట్లుగా, ముఖకవచాలను తొడుక్కున్న మానవమృగాలు సదరు మహిళలను తమవల్లే చిక్కుకుపోయేవిధంగా చేస్తుంటారు.

- మీ కార్యాలయ కార్యానిర్వాహకుడో, లేక ఇతర ఉన్నత అధికారులో సామాజిక మాధ్యమాలలో మీ స్నేహితులుగా ఉండాలనేమీ

లేదు. ఇందువలన పలు సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. మీరు, కుటుంబంతో కలసి ఏదైనా చలనచిత్రాన్ని చూసేందుకు వెళ్ళారు. మరుసటిరోజు కార్యాలయంలో ఏదైనా పని ఆలస్యమైనట్లయితే, “రాత్రంతా సినిమా చూసి, విశ్రాంతి తీసుకునేందుకు కార్యాలయానికి వస్తున్నావా?” అంటూ ఎత్తిపొడుపు మాటలు ఎదురవుతుంటాయి. వ్యక్తిగత విషయాలు కార్యాలయానికి తెలియరారు.

- నిజజీవితంలో ఏవిధంగా స్నేహబంధాలను ఎంపిక చేసుకుని, వారితో కలసిపోతున్నారో, సామాజిక మాధ్యమాలలో కూడ అదే విధంగా ఉండాలి. ఏమాత్రం పరిచయం లేని స్నేహ అభ్యర్థనలను దయాదాక్షిణ్యాలు లేకుండా తిరస్కరించండి. సామాజిక మాధ్యమాలలో నకిలీ గుర్తింపులతో ఎన్నో కోట్లమంది తిరుగాడుతున్నారనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి.

- స్నేహితులు, స్నేహితురాళ్ళతో తీసుకున్న ఫోటోలను మహిళలు షేర్ చేయకూడదు. కళాశాలలో చదువుకుంటున్నప్పుడు ఒక స్నేహితునితో తీసుకున్న ఫోటోను ఫేస్‌బుక్‌లో షేర్ చేసుకున్నందువలన, పెళ్ళయిన తరువాత ఆ ఫోటోను చూసిన భర్తకు సందేహం తలెత్తి విడాకులు తీసుకున్న సంఘటన ఇటీవలే జరిగింది. అదేవిధముగా ఆ ఫోటోలను ఎవరైనా సరే మార్పింగ్ చేసి, నగ్నచిత్రాలుగా మార్చేసి పోస్ట్ చేసి అవకాశాలు ఉన్నాయి. అటువంటి అవకాశాన్ని సదరు సామాజిక ద్రోహులకు ఎందుకు కల్పించాలి?

- పిల్లలు ఏపాఠశాలలో చదువుతున్నారు, విసమయానికి పాఠశాలకు బయలుదేరుతున్నారు, భర్త ఎక్కడ పని చేస్తున్నాడనే విషయాలను షేర్ చేయవద్దు. ఆ సమాచారాన్ని చూసి, మీరు ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉన్నారనే విషయాన్ని తెలుసుకుంటుండే నయవంచకులకు తగిన మార్గాన్ని చూపించినట్లవుతుంది.

- ‘నేను ఊరుకు వెళ్ళున్నాను, పదిరోజులు ఇంట్లో ఉండను, కుటుంబంతోపాటు సిమ్లకు వెళుతున్నాము’ అంటూ సమాచారాన్ని షేర్ చేసుకోవడమనేది అత్యంత ప్రమాదకరం. ఆవిధంగా పోస్ట్ పెట్టడమనేది ‘పదిరోజులపాటు మా ఇల్లు తాళం వేసి వుంటుంది. దొంగలు వచ్చి దొంగిలించుకోవచ్చు’ అంటూ దొంగలను ఆహ్వానించేవైనం అది. సిమ్లకు వెళ్ళి, ఇంటికి తిరిగి చేరుకున్న తదనంతరం ఆ యా అనుభూతులను పంచుకోవచ్చు. కానీ, ఊరుకి వెళ్ళేముందుగానే ఆ తేదీనీ ప్రస్తావించడం తప్పు.

- పలువురు సామాజిక మాధ్యమాలను తమ చరవాణి పరికరాల ద్వారా చూస్తుంటారు. ఆవిధంగా చూస్తున్నప్పుడు మీలోకేషన్ సెట్టింగ్ ఆపేయండి. లేకపోతే మీరు ఎప్పుడు ఇంట్లో ఉంటున్నారు, ఎప్పుడు పొరుగుూరుకు వెళ్ళున్నారనే విషయాలు ఆ యా మాధ్యమాలను ఉపయోగించేవారందరికీ తెలిసిపోతుంటుంది.

- మీ పిల్లల ఫోటోలను షేర్ చేయడం, వారి పేర్లను తెలియజేయడమనేది తగదు. ఇది మోసగాళ్ళకు అనుకూలం. ●



# సైబర్ విలన్ల విశ్వరూపం!

సెల్ ఫోన్ లోకి ఇంటర్ నెట్ వచ్చిన తదనంతరం ఈ ప్రపంచమే మారిపోయింది. ఫోటోలను తీసుకుని షేర్ చేసుకోవడం... ఇ-మెయిల్ చూసుకోవడం... ఫేస్ బుక్, ట్విట్టర్ వంటి సామాజిక మాధ్యమాలలోకి ప్రవేశించి అభిప్రాయాలను పంచుకోవడం... అంటూ అన్నింటికీ తగిన పరికరంగాగ సెల్ ఫోన్ మారిపోయింది. సాంకేతికత అనేది రెండువైపులా పదునైన కత్తి వంటిది. పద్ధతి ప్రకారం ఉపయోగించకపోయినట్లయితే, దానిని ఉపయోగిస్తుండేవారినే ఇబ్బందులు పెడుతుంటుంది.

- హరిణి ఇంటర్మీడియట్ చదువుతోన్న విద్యార్థిని. మంచి మార్కులను సాధించి, నగరంలోనే మంచి పాఠశాలలో చదువసాగింది. అయితే, ఆకస్మాత్తుగా ఆమె శ్రద్ధాభక్తులు తగ్గిపోయాయి. ఒకరోజు హరిణి ఆత్మహత్యాప్రయత్నం చేసింది. చివరి నిమిషంలో గమనించిన హరిణి తల్లిదండ్రులు తనను కాపాడారు. తనకు ఏ మాత్రం తెలియని సెల్ ఫోన్ నెంబర్ల నుంచి బెదిరింపులు వస్తున్నాయని, అందులో ఒకడు తన యొక్క నగ్నచిత్రాన్ని చూపించి బెదిరిస్తున్నాడని చెప్పింది. పోలీసు స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేయగా, పోలీసులు జరిపిన విచారణలో, అందులో ఒక సెల్ ఫోన్ నెంబరు హరిణి యొక్క ఆత్మచిత్రురాలి నెంబరు అని తేలింది. ఆ అమ్మాయిని పోలీసు స్టేషనుకు తీసుకొచ్చి విచారణ జరుపగా, “ఎప్పుడూ మా ఇంట్లో నన్ను హరిణితోనే పోల్చుతూ మాట్లాడుతుంటారు. ‘హరిణి లాగ చదవాలి; హరిణి లాగ మంచి మార్కులను పొందాలి’ అంటూ చెబుతూనే ఉంటారు. అందుకనే హరిణిపై పగ తీర్చుకోవాలనుకున్నాను” అని చెప్పిన స్నేహితురాలు, హరిణిని గురించిన సమాచారాన్ని, ఆమె వ్యక్తిగత ఫోటోలను సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా తన అన్నయ్య, అతని స్నేహితులకు పంపించి, హరిణిని బెదిరించమని చెప్పింది. అలా మొదలైంది హరిణి సమస్య.

- ఒక ఐ.టి. కంపెనీలో పని చేస్తుండే దీపికకు ఒక ఇ-మెయిల్ వచ్చింది. అందులో ఒక అంతర్జాల వేదిక చిరునామా పేర్కొనబడింది. ‘ఈ అంతర్జాల వేదికకు వెళ్లి చూడు’ అంటూ ఇ-మెయిల్ ద్వారా సూచించబడింది. సదరు అంతర్జాల వేదిక వ్యభిచార వృత్తిని చేస్తుండే స్త్రీల వివరాలతో కూడినది. దానిని చూసిన దీపిక దిగ్భ్రాంతితో తీవ్రమైన ఆందోళనకు లోనయ్యింది. సదరు అంతర్జాల వేదికలో దీపిక పేరు, సెల్ ఫోన్ నెంబరుతోపాటు, ఆమె ఫోటో కూడ ఉంది. ఆమె వెంటనే తమ ఉన్నత అధికారికి ఈ విషయాన్ని తెలియజేయగా, ఆయన వెంటనే సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. సదరు అంతర్జాల వేదిక నుంచి అందరి వివరాలను తొలగించడంతోపాటు, సదరు నేరాన్ని చేసిన వారందరికీ శిక్షలు పడేవిధంగా చేశాడు.

ఈ విధంగా ప్రతిరోజూ ఎన్నెన్నో సంఘటనలు. సామాజిక మాధ్యమాలలో పరిచయమై, తద్వారా సమాచారాన్ని సేకరించి, ఈ విధంగా సమస్యలు సృష్టించేవారికి తగిన దండనలను విధించేందుకు, ఆయా దేశాల ప్రభుత్వాలు తగిన ప్రయత్నాలను చేస్తూనే వున్నాయి. అదే సమయంలో కొత్త కొత్త సమస్యలు పుట్టుకొస్తూనే వున్నాయి. సాంకేతిక పురోగతిని వదిలేయడానికి కుదరదు... అదే సమయంలో తగిన జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ సమస్యలలో చిక్కుకుపోకుండా ఉండవచ్చు.

- ఒక్కొక్క ఛాయాచిత్రాన్ని రహస్యంగా భద్రపరుచుకోవాలి. ఈ విషయంలో ఏమాత్రం అశ్రద్ధ తగదు. కొంతమంది ఫేస్ బుక్, ట్విట్టర్, ఇన్ స్టాగ్రామ్ లలో తమ ఛాయాచిత్రాలను అప్ డేట్ చేస్తుంటారు. ఈ విధంగా మన ఛాయాచిత్రాలను ఎవరైనా ఉపయోగించుకునే విధముగా చేయకూడదు. తాళాలు వేయని ఇంట్లోకి దొంగలు సులభంగా ప్రవేశిస్తుంటారు. మీ సమాచారాన్ని అందరికీ తెలిసేవిధంగా పెట్టవద్దు. అంతర్జాలంలో మోసగాళ్ళకు అదుపులేకండా పోతోంది. కాబట్టి ఈ విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తప్పక పాటించాలి.



**‘అం**దరూ మనలను ఇష్టపడాలి; అంగీకరించాలి’ అని ఆశ పడటం మానవలెజం. కొత్త చొక్కాను తొడుక్కున్నప్పుడు కూడ ‘బాగుంది మామా’ అంటూ స్నేహితులు పొగడాలి. ఇది యువకుల ఆశ. విభిన్నమైన రీతిలో జడను వేసుకుని, పువ్వులను అలంకరించుకున్నప్పుడు, ‘వావ్’ అంటూ స్నేహితురాళ్ళు నోరులు తెరవాలనేది యువతుల ఆశ.

సోషల్ మీడియా వచ్చిన తరువాత, మన ఛాయాచిత్రాలకు, మనం వ్రాస్తుండే విషయాలకు ‘ఎన్ని లైక్లు, ఎన్ని షేరింగ్లు ఉన్నాయి’ అంటూ ఆ ఎదురుచూపు మారిపోయింది. ఇది, అందరినీ ఓ విధమైన కల్పనాయుత ప్రపంచంలో జీవించేవిధంగా చేస్తోంది.

సామాజిక మాధ్యమాలు ఎవరినైనా ప్రశ్నించే అధికారాన్ని అందరికీ కల్పిస్తున్నాయి. అయితే, వాటిని బాధ్యతాయుతంగా ఉపయోగించాలనే ఆలోచన పలువురి మనస్సులలో తలెత్తడం లేదు. దాని యొక్క అనుషంగ ప్రభావంగా పలువిధాలైన సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. మనసారానవ్యతూ, మానసిక ప్రశాంతతను అందించే మందులాగ అది ఉంటుంది; మానసిక ఒత్తిడి అనే అనుషంగ ప్రభావాన్ని కలిగించే దిగా కూడ ఉంటుంటుంది.

చలనచిత్రాలలో చూస్తుండేనటీనటులు, ‘నిజజీవితంలో కూడ అదేవిధమైన ఖరీదైన దుస్తులు మరియు మేకప్లతో ఉంటుంటారు’ అని పలువురు భావిస్తుంటారు. ఆవిధంగానే సామాజిక మాధ్యమాలలో కూడ సమస్యలు మొదలవుతున్నాయి.

సోషల్ మీడియాలో పలువురికి, ప్రొద్దున్నే నిద్ర లేచినప్పట్టుంచి రాత్రిపూట నిద్రపోయేంతవరకు, తమ యొక్క ఛాయాచిత్రాలను పంచుకోవడమే పని. పలువురు ప్రముఖులు దీనినే సాటిస్తున్నారు. ఇతరులు కూడ అలసిపోవడం లేదు. ఈ విషయాలను చూసిన పలువురు, వీరితో తమ జీవితాలను పోల్చు

కుంటూ శోకసముద్రంలో మునిగిపోతున్నారు.

‘మనం తప్ప అందరూ ఇక్కడ విజయాలను సాధిస్తున్నారు. అందరూ సంతోషంగా జీవిస్తున్నారు. అందరూ ఖరీదైన దుస్తులను ధరిస్తున్నారు. అందరూ అందంగా, ఖచ్చితమైన శరీరాకృతులతో ఉన్నారు. అందరికీ పెద్ద పెద్ద ఇళ్లు ఉన్నాయి. ఖరీదైన కార్లు ఉన్నాయి. అందమైన జీవిత సహచరి. వాళ్ళు సౌకర్యవంతంగా జీవిస్తున్నారు. తరచుగా యాత్రలకు వెళ్ళున్నారు. భోజనశాలల్లో తింటున్నారు. ఖరీదైన వస్తువులను కొంటున్నారు. మనం మాత్రమే ఏ దారిలేక నానా అవస్థలు పడుతున్నాము’ అనే ఆత్మన్యూనతాభావం పలువురి మనస్సులలో తలెత్తుతోంది. తత్ఫలితంగా విపరీతమైన మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారు.

సోషల్ మీడియా అనేది కల్పనాయుత ప్రపంచం. ఓరోజు భోజనశాలలో భుజించిన ఛాయాచిత్రాన్ని షేర్ చేసుకున్న ఒక వ్యక్తి, మరుసటిరోజు తమ ఇంట్లో గంజిని కూడ త్రాగివుండొచ్చు. దానిని సదరు వ్యక్తి ఛాయాచిత్రాన్ని తీసి షేర్ చేయడు. ఒకసారి యాత్రకు వెళ్ళి వచ్చిన వ్యక్తి, ఆ తరువాత తన వాహనానికి ఇంధనాన్ని పోసేందుకు తగినంత డబ్బులు లేకపోవడంతో, నడుచుకుంటూనే కార్యాలయానికి వెళ్ళివుండొచ్చు. కానీ, ఆ విషయాన్ని సదరు వ్యక్తి వ్రాతపూర్వకంగా కూడ తెలియజేయడం జరుగదు. బంధువులతో సెల్ఫీ తీసుకున్న వ్యక్తికి, బంధువుల మధ్య విమంతుడందరణ ఉండకపోవచ్చు. తమకు సంబంధించిన అత్యుత్తమ విషయాలనే పలువురు ఈ ప్రపంచానికి చూపిస్తుంటారు. మిగతా విషయాలను దాచిపెడుతుంటారు. ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకుంటే చాలు, ఏ ఒక్కరూ కల్పనాయుత ప్రపంచంలో జీవిస్తూ, మానసిక వేదనకు లోనవడమనేది జరగదు. ●



# సామాజిక మీడియా అందించే మానసిక ఒత్తిడి!



**వి**ధులను నిర్వహిస్తుండే కార్యాలయం లేక వ్యాపార సంస్థలో ఎదురవుతుండే పని ఒత్తిడి వలన మానసిక ఒత్తిడి ఎదురవుతున్నప్పుడు, దాని నుంచి బయటపడేందుకు కొంతమంది సామాజిక మాధ్యమాలకు వస్తుంటారు. అది వారికి ఒకవిధమైన ప్రశాంతతను అందిస్తుంటుంది. చలనచిత్ర హాస్యనటులులాగ కొంతమంది ఈ సామాజికమాధ్యమాలలో హాస్యోక్తులను వ్రాస్తుంటారు. ఎటువంటి సంఘటనకైనా కొన్ని వాక్యాలు లేక మీమ్స్ తో వీరు విమర్శిస్తుంటారు. అవి నవ్విస్తుంటాయి; ఆలోచింపజేస్తుంటాయి. మనస్సును ఒత్తిడికి గురి చేస్తుండే మిగతా ఆలోచనలు మాయమైపోయి, మనస్సు తేలిక పడుతుంటుంది.

సామాజిక మాధ్యమాల బలం ఇదే. అయితే, కొంతమందికి సామాజిక మాధ్యమాలు మానసిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తున్నాయి. ఇది, సామాజిక మాధ్యమాలు వలన ఏర్పడుతుండే అనుషంగ ప్రభావం. సాంకేతిక పరికరాలన్నీ మన జీవితాన్ని సులభతరం చేసేందుకు కనిపెట్టబడినవే. అయితే, అవి ప్రస్తుతం మానసికపరమైన బాధింపులను మొదలుపెడుతున్నాయి. దీని వెనుకనున్న కారణం ఏమిటి?

మన చుట్టూవున్న మనుషులకంటే, సాంకేతిక పరికరాలు, అవి అందించే సమాచారం పట్ల అధికమైన ఆసక్తిని కనబరుస్తున్నారు పలువురు. నిత్యం సాంకేతిక పరికరాలతోనే గడుపుతుండే ఈ మనోభావమే డిజిటల్ మానసిక ఒత్తిడికి ప్రధాన కారణం.

మనపట్ల అక్కరగల వ్యక్తులు చెబుతుండే విషయాల్ని స్వీకరించే మనోభావం పలువురికి ఉండటంలేదు. చిన్న చిన్న సమస్యలను స్వీకరించి, అందుకు తగినవిధంగా నడుచుకునే పద్ధతులు కూడా తగ్గిపోతున్నాయి. కుటుంబసభ్యులు, బంధుమిత్రులు చెబుతుండే సలహాలను అలక్ష్యం చేయడమే పలువురి లక్షణంగా మారిపోయింది. అన్నింటికీ వాగ్వివాదాలు చేస్తుంటారు. తత్ఫలితముగా బంధాలు బ్రద్దలైపోతున్నాయనేది నిజం.

ఇవాళ ఏ సమాచారాన్ని అయినా, ఎవరైనా అనుకున్న క్షణమాత్రములో అంతర్జాలం ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. ఈ ప్రపంచమే మన ఆరచేతుల్లో ఉంది. 'నాకు అన్నీ తెలుసు' అనే అహంభావాన్ని తలకు ఎక్కిస్తోంది. మనుషుల మధ్య అలక్ష్యభావనలు, అభిప్రాయభేదాలు అధికమవుతున్నాయి. మనుషులకంటే సాంకేతిక పరికరాలను అధికముగా విశ్వసించే ధోరణి పెరుగుతోంది.

ఎదురెదురుగా కూర్చుని, ముఖాన్ని చూస్తూ మాట్లాడుతున్నప్పుడు, ఇతరులపై పరుషపదజాలాన్ని విసరడం లేదు. విపరీతమైన కోపావేశాలలో కూడా అటువంటి పదాలను మనం ఉపయోగించము. అయితే, సామాజిక మాధ్యమాలలో కొంతమంది బూతుమాటలను ఇప్పమైనరీతిలో ఉపయోగిస్తున్నారు. ఆ యా పోస్టులను చూసినవారికి 'ఈవిధంగా మాట్లాడటం, వ్రాయడం తప్పు ఏమీ కాదు' అనే భావన ఏర్పడుతోంది. తత్ఫలితంగా వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణ మాయమైపోతోంది. ఎవరు ఏమనుకున్నప్పటికీ, నాకేమిటి? అనే అలక్ష్య భావన సదరు వ్యక్తుల మనస్సులలో బలంగా ముద్రతమైపోతోంది. అయితే ఇటువంటి ధోరణి బంధాలను బ్రద్దలు చేస్తుంది.

ఇన్ స్టాంట్ సంతోషం కోసమే పలువురు సామాజిక మాధ్యమాలలోకి అడుగుపెడుతున్నారు. తమ యొక్క ఛాయాచిత్రాలకు మరియు పోస్టులకు అభినందనలు లభించకపోయినట్లయితే, విపరీతమైన మానసిక వేదనకు గురవుతున్నారు.

పలువురు తమ నిజమైన వదనాలను సామాజిక మాధ్యమాలలో తెలియజేయడంలేదు. వారి యొక్క అబద్ధపు వదనాలను నమ్ముతూ, ఆకర్షణీయమైన పదాలకు లొంగిపోతూ, తప్పుడు బంధాలలో చిక్కుకుపోవడం జరుగుతోంది. ఈ ధోరణి పలు కుటుంబాలను ఛిన్నాభిన్నం చేస్తోంది. పరిష్కరించలేని సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి.

ఎక్కడో జరిగిన మారణకాండ, హత్య, దోపిడీలను గురించి మాటిమాటికి సామాజిక మాధ్యమాలలో చూపిస్తున్నప్పుడు, 'మనకు కూడా ఈవిధంగా జరుగుతుందా?' అనే ఆందోళన పలువురిని పీడిస్తుంటుంది. సదరు ఆందోళనతో విపరీతమైన మానసిక ఆందోళన.

సామాజిక మాధ్యమాలలోని మనుషులకంటే మన ప్రక్కనున్న మనుషులే ముఖ్యాతిముఖ్యం. వారితో మాట్లాడటాన్ని అధికం చేసుకోవాలి. అదే దీనికి తగిన పరిష్కారం.



**స్మార్ట్ఫోన్, కంప్యూటర్ సామాజిక మాధ్యమాలు అంటూ సాంకేతిక పరికరాలు మరియు వేదికలు, అవి అందించే సమాచారం మన జీవితాన్ని ఆక్రమించివేస్తున్నాయి. వాటి యొక్క అనుషంగ ప్రభావంగా 'డిజిటల్ అమ్మీషియా' అనే మతిమరుపు సమస్య వస్తోందని హెచ్చరిస్తున్నారు మానసిక శాస్త్రవేత్తలు.**

అలోచించి చూడండి. కేవలం ల్యాండ్లైన్ దూరవాణి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నప్పుడు, మనకు ఎంతోమంది ఫోన్ నెంబర్లు గుర్తుండేవి. కొన్ని నెంబర్లు గుర్తుకు రాకపోయినప్పటికీ, డయల్ చేసేందుకు వెళ్ళినప్పుడు, మనంతటకు మనమే సదరు ఆంకెలను నొక్కడాన్ని మొదలుపెడుతుంటాము. ప్రస్తుతం మనకు ఎంతమంది చరవాణి సంఖ్యలు గుర్తు ఉంటున్నాయి?

పలువురికి తమ కుటుంబసభ్యుల చరవాణి సంఖ్యలే గుర్తు ఉండటం లేదన్నది నిజం. ఒక చరవాణి పరికరంలో వేయికి పైబడిన

వ్యక్తుల ఫోన్ నెంబర్లను సేవ్ చేసుకోవచ్చనే అవకాశం ఉన్నప్పుడు, ఎందుకు ఆ యా నెంబర్లను మనస్సులో సేవ్ చేసుకోవాలనే అలక్ష్యం తలెత్తుతోంది. ఒకవేళ చరవాణి పరికరాన్ని పోగొట్టుకున్నట్లయితే, ఈ ప్రపంచంతో సంబంధాలే తెగిపోతున్నాయి.

కుటుంబ సభ్యుల పుట్టినరోజులు, పెళ్ళిరోజులు, ఈ వారంలో చేయాల్సిన పనులు అంటూ అన్నింటినీ పలువురు సెల్ ఫోన్ లో సేవ్ చేసుకుంటున్నారు. తత్ఫలితంగా ముఖ్యమైన రోజులు ఏ తేదీలలో వస్తున్నాయనే విషయాలను పూర్తిగా మరచిపోవడం జరుగుతోంది. భార్య పుట్టినరోజును మరచిపోయి తిట్లదండకాన్ని అందుకున్నవారు కూడా ఉన్నారు. అయితే ప్రస్తుతం ఆ యా ముఖ్యమైన రోజులు గుర్తు చేసేందుకు చరవాణి పరికరాల్లో గూగుల్ క్యాలెండర్ ను అందరూ సేవ్ చేసుకుంటున్నారు. ఆ క్యాలెండర్ లో ఈ విషయాలను సేవ్ చేసి నట్లయితే, సదరు క్యాలెండర్ ఆ యా రోజులలో గుర్తు చేస్తుంటుంది.

బ్యాంకు ఖాతాల సంఖ్యలు, పిన్ నెంబర్లు, జీవిత భీమా పథకం వివరాలు అంటూ అన్నింటినీ ఫోన్ లో సేవ్ చేసు కుని, సదరు ఫోన్ ను పోగొట్టుకున్నప్పుడు ఆందోళనాభరి తులైపోతుంటారు.

ఏ విషయాన్నైనా అప్పుడప్పుడు గుర్తు చేసుకుంటున్న ప్పుడే అది దీర్ఘకాలంపాటు గుర్తుండిపోతుంటుంది (Long time Memory). ఈవిధంగా డిజిటల్ ఉపకరణాలను అధి కముగా ఉపయోగిస్తుండేవారికి తాత్కాలికమైన జ్ఞాపకశక్తి మాత్రమే ఉంటుంది. తదనంతరం సదరు విషయాన్ని మరచి పోతుంటారు.

ఈ డిజిటల్ అమ్మీషియా నుంచి తప్పుకునేందుకు ఏమేమి చేయాల్సివుంటుంది?

- అన్ని విషయాలను గూగుల్లో వెదుకవద్దు. సాధారణ విషయాలను గురించి మీరే అలోచిస్తూ, మనసారా వెదకండి. తోటి వ్యక్తులతో సంభాషించి, అందుకు తగిన సమాధానాన్ని పొందండి. సాధారణ లెక్కలను మనస్సులో గణించి చూడండి.
- దేనినైనా వ్రాసి చూసుకున్నప్పుడు మనస్సులో బలంగా ముద్రి తమైపోతుంటుంది. ఫోన్ నెంబర్లు, పాస్ వర్డ్స్, మరుసటిరోజు చేయా ల్సిన పనులు అన్నింటినీ ఓ చిన్న పుస్తకంలో వ్రాసి పెట్టుకోండి.
- ఒక్కొక్క నెల, ఒక్కొక్క వారం మొదలవుతున్నప్పుడు, ముఖ్య మైన విషయాలను గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. ఈనెల జీవితభీమా వాయిదా మొత్తాన్ని చెల్లించాలి. ఈవారంలో ఈ వ్యక్తిని కలుసుకోవాలి అంటూ గుర్తుకు తెచ్చుకున్నప్పుడు, సాంకేతిక పరికరాల అవసరం ఏమాత్రం ఉండదు అనేది నిజం.
- తరుచూ ఫోన్ చేసి మాట్లాడుతుండే స్నేహితులు, బంధువుల పేర్లను కాంటాక్ట్ పట్టికలో వెదికి డయల్ చేయకుండా, ఫోన్ నెంబర్ టైప్ చేసి మాట్లాడేందుకు ప్రయత్నించండి. సదరు ఫోన్ నెంబర్లను ఎట్టి పరిస్థితులలో మరచిపోవడమనేది జరగదు.

# జ్ఞాపకం ఉండటం లేదే!



# మనస్సును పరిశుభ్రం చేసుకోండి!

శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు ప్రతాన్ని పాటిస్తూ, అప్పటివరకు శరీరములో పేరుకు పోయిన వ్యర్థాలను బయటకు పంపిస్తున్నాము. ఈ పద్ధతిని Detox అని అంటున్నాము. ఇందుకోసం కొంతమంది మందులను ఉపయోగిస్తుంటారు. శరీరములో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను తొలగించి, పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారాన్ని స్వీకరించినట్లయితే, శరీరం బలపడుతుంటుంది.

శరీరాన్ని ఈవిధంగా శుభ్రపరుచుకున్నట్లుగా, మనస్సును కూడ శుభ్రపరుచుకోవడం అత్యంతావశ్యకం. సెల్ ఫోన్, కంప్యూటర్, ల్యాప్ టాప్, దృశ్యశ్రవణ యంత్రపు తెర, సినిమా తెర అంటూ ఈ ఆధునిక యుగపు జీవితాన్ని తెరలు చుట్టుముట్టేవిధంగా మారిపోయింది. అన్ని విషయాలకు సాంకేతిక పరికరాల అవసరం తప్పనిసరిగా మారిపోతుండటం, తత్ఫలితముగా మారిపోతోన్న జీవనశైలిని మనం కళ్ళారా చూస్తున్నాము. డిజిటల్ పరికరాలను, అంతర్జాలాన్ని క్రమబద్ధీకరించకుండా ఉపయోగిస్తుండటం వలన మనిషి శరీరమే కాదు, మనస్సు కూడ వ్యర్థాల గిడ్డంగిగా మారిపోతోందనే విషయం నిజం.

డిజిటల్ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం మన జీవితాలను పూర్తిగా మార్చివేసింది. మన చేతుల్లో ఉంటుండే చరవాణి పరికరం కేవలం మాట్లాడేందుకే ఉపయోగించడం లేదు. పాటలను వింటుండే రేడియో చరవాణి, చలన చిత్రాలను చూస్తుండే థియేటర్ కూడ చరవాణి. డబ్బుల లావాదేవీల మార్పిడులను చేస్తూండే బ్యాంకు కూడ అదే. పుస్తకాలను చదువుకుంటుండే గ్రంథాలయం కూడ చరవాణి పరికరమే. ఇలా పలు అవతారాలను ధరిస్తోన్న చరవాణి పరికరాన్ని వదిలేందుకు కుదరదు. ఆధునిక జీవితానికి ఇవి అత్యంత ఆవశ్యకం. అయితే వాటిని సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకునే పద్ధతులను పాటించాలి. నేటి పరిస్థితులలో

ఎంతగా ప్రయత్నించినప్పటికీ, ఈ డిజిటల్ పరికరాలకు బానిసగా మారిపోకుండా ఉండటమనేది కొందరికి ఏ మాత్రం కుదరడం లేదు.

అన్ని సమయాలలో ఒంటరిగా కంప్యూటర్ లేక స్మార్ట్ ఫోన్ లో మునిగిపోతుండటం; అకస్మాత్తుగా ఎవరైనా గదిలోకి వస్తే, ఆ చరవాణి పరికరాన్ని దాచిపెట్టడం; 'అందులో ఏం చూస్తున్నావ్?' అని అడిగితే, 'నేను ఏమీ చూడలేదు' అని అబద్ధం చెప్పడం, ఆ సమయంలో వేరే పనిని చెబితే లేక ప్రక్కన కూర్చుంటే కోపగించుకోవడం; కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, ఆప్తమిత్రుల కంటే సామాజిక మాధ్యమాలలోని స్నేహాలకు ముఖ్యత్వాన్ని అందించడం; చేసే పనులు, కుటుంబ బాధ్యతలకు సంబంధించి అలక్ష్యాన్ని చూపడము; నిత్యం సామాజిక మాధ్యమాలను గురించే మాట్లాడుతుండటం; నిద్రలేమి; రోజువారీ పనులను చేయకుండా వదిలేయడం; ఆకలి లేకపోవడం.

ఈ లక్షణాలు ఎవరిలోనైనా కనిపించినట్లయితే, అతని మనస్సును శుద్ధీకరించాల్సిన సమయం దగ్గరకు వచ్చిందని అర్థం. వీరు మానసిక ఆందోళన, మానసిక ఒత్తిడితో కనబడుతుంటారు. కుటుంబ సభ్యులతో కలసిపోకుండా 'ఒంటరి జీవితాన్ని' ఇష్టపడే వ్యక్తిగా కనిపిస్తుంటారు. జ్ఞాపక శక్తి తగ్గిపోవడం, భయం, ఆందోళన, కోపం, తోడుగానన్న వారితో తగాదాలు పడటం అంటూ పలువిధాలైన బాధింపులతో నానా అపస్థలు పడుతుంటారు.

కుటుంబసభ్యుల పట్ల తగిన శ్రద్ధాభక్తులను కలిగివుండటం, కొత్త కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడం, సంగీతం లేక నాట్యం అంటూ ఏదైనా ఆసక్తి కలిగిన కళలను అభ్యసించడం ఈ సమస్యకు తగిన పరిష్కారం. డిజిటల్ పరికరాలను మనమే, మన అవసరాలకు తగినవిధంగా ఉపయోగించుకోవాలి. అవి మనలను ఉపయోగించుకునే విధముగా అనుమతించకూడదు. ఆ విధముగా మన సమయాన్ని వృథా చేయకూడదు. డిజిటల్ వర్లడ్ సమాచారాన్ని, దాని యొక్క బాధింపుల నుంచి తప్పుకునేందుకు, అవి మనలను సమీపించకుండా తప్పకోవడమే ఉత్తమమైన పద్ధతి. ఈ పద్ధతిని తప్పకుండా పాటించాలి. సామాజిక మాధ్యమాలలో ఉపయుక్తమైన విషయాలనే స్వీకరించాలి. అది, మనస్సును పరిశుభ్రంగా ఉంచుతుంటుంది.



• ఫేస్ బుక్ లో ఎంతోమంది వ్యక్తిగతంగా స్నేహితులతో మెసెంజర్ లో మాట్లాడుతుంటారు. ఎన్నో గంటలపాటు ఆ సంభాషణలో మునిగిపోతుండేవారు ఉంటుంటారు. ఆ మెసెంజర్ ను మోసపూరిత కార్యాలకోసం కొంతమంది ఉపయోగిస్తుంటారు. చెప్పాలంటే, మీ స్నేహితుని పేరిట ఒక నకిలీఖాతాను ఫేస్ బుక్ లో ప్రారంభిస్తారు. మీ స్నేహితుని ఛాయాచిత్రాన్ని ఇందుకోసం ఉపయోగిస్తుంటారు. అసలు ఖాతా ఏది? నకిలీ ఖాతా ఏది? అని విభజించి చూడలేనంత స్థాయికి ఖచ్చితంగా ఉంటుంది. తదనంతరం మిమ్మల్ని మెసెంజర్ లో కలసి, 'నేను పొరుగుూరుకు వచ్చాను బ్రో. ఒంట్లో బాగా లేదు. ప్రస్తుతం ఆసుపత్రిలో ఉన్నాను. కొంచెం డబ్బులను పంపించగలవా? ఇంటికి రాగానే నీకు త్రిప్పి పంపిస్తాను' అంటూ అభ్యర్థిస్తుంటారు. 10 వేలు లేక 20 వేల రూపాయలను 'జిపి' ద్వారా పంపించమని అడుగుతూ ఉంటారు. మీరు స్నేహితునిపట్లనున్న అక్కరతో గబగబ డబ్బులను పంపించిన తదనంతరమే, సదరు మోసగాడు చేసిన మోసం గురించి తెలుస్తుంది. మీ చరవాణి పరికరంలో మీ స్నేహితుని ఫోన్ నెంబరు ఉంటుంది. ఆ ఫోన్ ద్వారా మాట్లాడకుండా అతను మెసెంజర్ ద్వారా సమాచారాన్ని పంపించడం ఎందుకు? ఇటువంటి మోసం ద్వారా ఎన్నో లక్షలమంది డబ్బులను కోల్పోయారు.

• వాట్సాప్ ద్వారా ప్రస్తుతం ఒకవిధమైన మోసం జరుగుతోంది. 'ఇంట్లో ఉంటూనే విశ్రాంతి సమయంలో బాగా సంపాదించవచ్చు' అంటూ ఆశ పెడుతూ ఒక మెసేజ్ ను పంపిస్తుంటారు. వాళ్ళు చెప్పే యూట్యూబ్ ఛానల్ ను లైక్ చేస్తే, ఫేస్ బుక్ ఖాతాను లైక్ చేస్తే, ఇన్ స్టాగ్రామ్ వీడియోను షేర్ చేస్తే డబ్బులు లభిస్తాయని చెబుతూ ఉంటారు. ప్రారంభదశలో చెప్పిన విధంగానే డబ్బులను పంపిస్తుంటారు. మీ స్నేహితులను కూడ పరిచయం చేయమని అడుగుతుంటారు. ఒక దశను దాటిన తరువాత 'మా దగ్గర ఫిక్స్ డిపాజిట్ లో మీరు పెట్టుబడి పెట్టినట్లయితే, అధిక వడ్డీ లభిస్తుంది' అంటూ ఆశ పెడుతుంటారు. ఈవిధంగా లక్షల రూపాయలను పెట్టుబడి పెట్టి, ఎంతోమంది డబ్బులను పోగొట్టుకున్నారు.

• ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో ఎక్కువమంది ఫాలోవర్స్ ను కలిగిన ప్రముఖులు ఎంతోమంది ఉన్నారు. ఎక్కువమంది ఇష్టపడుతుండే పాటలకు

నాట్యం చేసి, లేకపోతే హాస్య సన్నివేశాలలో నటిస్తూ పేరుప్రఖ్యాతులను పొందినవారున్నారు. ఈ వ్యక్తులు ఎవరు? వీరి యొక్క నేపథ్యం ఏమిటనే విషయం ఎవ్వరికీ తెలియదు. వీరు ఇన్ ఫ్లూయర్స్ అని పిలువబడుతున్నారు. తమ వీడియోల ద్వారా పేరుప్రఖ్యాతులను పొందిన వీరిని, కొందరు మోసగాళ్ళు చాకచక్యంగా ఉపయోగించుకుంటున్నారు. ఓ ప్రత్యేకించిన పొదుపు ఖాతాలో మదుపు చేస్తే అధికమైన లాభం లభిస్తుందని చెబుతూ, ఈ ప్రముఖుల వీడియోలను షేర్ చేస్తుంటారు. ఆ వీడియోలను చూసిన వీరి యొక్క అభిమానులు, డబ్బులను పెట్టుబడిగా పెట్టి మోసపోతున్నారు.

నేలపై 100 రూపాయల నోటును విసిరేసి, మీకు ఆశ చూపించి, మీ పర్సనల్ దొంగిలించిన పాతకాలపు దొంగలు, ప్రస్తుతం సామాజిక మాధ్యమాలలో సౌకర్యవంతంగా దొంగతనాలు చేస్తున్నారు. తగిన జాగ్రత్తల్ని పాటిస్తే, మన డబ్బులు జాగ్రత్తగా భద్రపరుచుకోవచ్చు. •



**డబ్బులు  
జరభర్తం!**

# చేయూతను అందించే నమ్మకం!



సరిగ్గా ఉపయోగించుకుంటే సామాజిక మాధ్యమాలు అనేవి మనకు ఒక వరం. తప్పగా ఉపయోగించినట్లయితే, అదే జీవితంలో దారుణమైన శాపం. కొరోనా కాలంలో, అంటువ్యాధి భయంతో వణికిపోతున్నప్పుడు, ఎదుటివారి వ్యధలను చూసి హృదయం భారమై పోతోన్న సమయాలలో, సామాజిక మాధ్యమాలను చక్కగా ఉపయోగించుకుంటూ పలువురు తమ తోటివారికి చేయూతను అందించారు. కరుణ అనేది దయాద్రవ్యదయం. అయితే, దానిని వ్యక్తీకరించేందుకు కొన్ని కొన్ని సమయాలలో ఒక్క రూపాయిని కూడా ఖర్చు చేయనవసరం లేదన్నది నిజం. హృదయపూర్వకంగా పంచుకునే మాటలే సరైనవిగా ఉంటున్నాయి.

◆ ఢిల్లీలో మాళ్ వియా సగర్ ప్రాంతంలో రహదారి ప్రక్కనే ఓ భోజనపు తోపుడుబండి ఉంది. బంధురికాల్ లేని వృద్ధ దంపతులు దానిని నిర్వహిస్తున్నారు. రుచికరమైన ఆహారం, ఆరోగ్యవంతంగా వండి వడ్డిస్తున్నారు. అయితే అక్కడ తినేందుకు తక్కువమంది రావడము వలన, పేదరికంతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. కొరోనా సమయములో వారి పరిస్థితి మరింత దారుణంగా మారిపోయింది.

ఒకరోజు ఆకలిగా అనిపించడంతో, ఓ యువకుడు ఆ భోజనపు తోపుడుబండి దగ్గరకు చేరుకున్నాడు. సమీపంలో వేరే భోజనశాలలు లేకపోవడంతో అక్కడే తినాల్సిన పరిస్థితి. ఆ భోజనం రుచికి అతను సంతోషపడిపోయాడు. సదరు వృద్ధ దంపతులను అభినందించాడు. “రుచిగానే వండుతున్నాం. కానీ, తినేందుకు ఏ ఒక్కరూ రావడం లేదే?” అంటూ ఆ వృద్ధ దంపతులు తమ యొక్క పరిస్థితులను కన్నీటిపర్యంతమైపోతూ చెప్పారు.

ఆ యువకుడు యూట్యూబ్ ప్రముఖుడు. వెంటనే ఆ వృద్ధులు చేస్తోన్న వంటలను వీడియో తీసి, ‘రుచి అద్భుతంగా ఉంది. ఈ వయస్సులలో కూడా శ్రమిస్తోన్న దంపతులకు మనం ఆదరణ చూపించాలి. అది మన బాధ్యత’ అంటూ భావోద్వేగంగా ఆ వీడియోను అప్ లోడ్ చేశాడు. మరుసటిరోజు ఆ వీడియోను ఎంతోమంది చూశారు. వెంటనే అక్కడకు అల్పాహారాన్ని భుజించేందుకు వచ్చారు. వచ్చిన వారిలో ఒకతను వారి యొక్క తోపుడుబండిని సరిచేయించాడు. మరొకతను పాత్రలను కొనిచ్చాడు. ‘బాబా కా దాబా’ అనే పేరుతో ప్రసిద్ధి చెందిన ఆ భోజనపు తోపుడుబండి, ప్రస్తుతం ఇరవైనాలుగు గంటలూ బిజీగానే ఉంటోంది. ఈ అద్భుతాన్ని సాధ్యం చేసింది సామాజిక మాధ్యమాలే!

◆ ఒక యువతి రైల్వే ఒంటరిగా ప్రయాణం చేస్తోంది. ఒక స్టేషన్ లో ముగ్గురు యువకులు ఆమె ఎదురుగా వచ్చి కూర్చున్నారు. వాళ్ళు మధ్యం మత్తులో ఉన్నారనే విషయం వాళ్ళ యొక్క మాటల తీరే అవగతం చేసింది. ఆ యువతిని హేళన చేస్తూ ఇబ్బందులు పెట్టసాగారు. రాత్రి సమయం, ఇలాంటి పరిస్థితులలో నిద్రపోయేందుకు ఆమెకు భయంగా అనిపించింది. ఎవరినైనా సాయాన్ని అడిగేందుకు కుదరని పరిస్థితి. ఆ యువతి తన సోదరునికి మెసేజ్ ను పంపింది.



కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇటువంటి అరుదైన వ్యాధులకు సంబంధించిన దిగుమతులపై సుంకాన్ని రద్దు చేసింది. పలు కుటుంబాల కన్నీటిని తుడిచే ప్రకటన అది. సామాజిక మాధ్యమాల యొక్క బలానికి ఇదొక ఉదాహరణ.

ఈవిధంగా నిత్యము సామాజిక మాధ్యమాలు పలువురి జీవితాలలో పెను మార్పులను తీసుకొస్తున్నాయి. ఎదైనా ఒక ప్రాంతాన్ని వరదలు ముంచేస్తున్నప్పుడు, ఆ వరదనీటిలో చిక్కుకుపోయిన కొన్నివేలమందికి చేయూతగా ఉంటుండేవారు స్వచ్ఛంద సేవ సంస్థలకు చెందిన కార్యకర్తలు, సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా ఏకమై కాపాడటం జరుగుతోంది. వాళ్ళకు భోజనాలతోపాటు బస చేసే సౌకర్యాలను కల్పిస్తున్నారు. వ్యాధి పీడితులకు తగిన మందులను అందిస్తున్నారు. విదేశీ ఉత్పత్తులైన ఖరీదైన కారులలో తిరుగాడుతుండే ధనవంతుల ఇంటి యువతీయువకులు, ముఖాలను చిట్టించుకోకుండా నడుములలోతు నీళ్ళల్లోకి దిగి సేవలను చేస్తున్నారు. తమ చరవాణి పరికరాలను తప్ప వేరే ఎటువంటి వస్తువులను మోయని యువత, శ్వాస సమస్యలతో అవస్థలు పడుతోన్నవారి కోసం ఆక్సిజన్ సిలెండర్లను భుజాలపై మోసుకుంటూ చేరవేస్తున్నారు.

కొరొనా సమయంలో ఈవిధంగా సాయపడినవారు కోకొల్లలు. రోగంపట్లనున్న భయాలను తొలగించి, ఆసుపత్రిలో చికిత్స అవసరమైనవారిని, సదరు ఆసుపత్రులలో చేర్పించి, మందులను కొనిపెడుతుంటారు.

‘దయాదాక్షిణ్యాలు లేని ప్రపంచం’ అంటూ కొంతమంది విమర్శలు చేస్తుంటారు. అయితే మనుషుల హృదయాలలో కరుణ ప్రవిస్తూనేవుంది. ప్రకృతి వైపరీత్యాలలో, విపరీతమైన ప్రమాద సమయాలలో ఆ కరుణ మహానదిలాగ పొంగిపొర్లుతోంది. తమ సుఖదుఃఖాలను ఓ ప్రక్కన పెట్టి, తోటివారికి సాయపడుతున్నారు. సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా ఈ సేవలు మరింతగా పెరుగుతున్నాయి. మానవీయత పట్ల ప్రజలలో నమ్మకం మరింతగా బలపడుతోంది. ●

ఆందోళన భరితుడైపోయిన ఆ సోదరుడు, వెనువెంటనే ట్వీట్టర్లో ఈ విషయాన్ని వ్రాసి, సాయాన్ని అభ్యర్థించాడు. రైలు పేరు, రైలుపెట్టె నెంబరు, ఆమె బెర్త్ నెంబరు అంటూ అన్ని వివరాలను తెలియజేశాడు. ట్వీట్టర్లో రైల్వేశాఖ మంత్రివర్యులు కూడ ఉన్నారు. పలువురు ఈ విషయాన్ని ఆయన దృష్టికి తీసుకెళ్ళారు. ఇవన్నీ కొన్ని నిమిషాలలో జరిగాయి. ఆ తరువాతి స్టేషన్లో రైలు ఆగగానే, పోలీసులు ఆ రైలుపెట్టెలోకి వెళ్ళి, ఆ యువకులను అరెస్ట్ చేశారు. ఇది సామాజిక మాధ్యమాల శక్తి వలననే కుదిరింది.

◆ ఆరు నెలల చిన్నారి తీరా కామత్ చాలా అరుదైన వెన్నెముక కండరాల క్షీణత (Spinal Muscular Atrophy) అనే జన్యుపరమైన అరుదైన వ్యాధి బారిన పడింది. ఈ వ్యాధి కోసం చేయాల్సిన చికిత్సకు కావలసిన మందు విదేశాలలో మాత్రమే లభిస్తుంది. జన్యువులలో కొన్ని మార్పులను చేయాల్సిన అరుదైన చికిత్స. ఆ మందును కొని, చికిత్స చేసేందుకు 16 కోట్ల రూపాయలు అవసరమవుతాయి. ఆ చికిత్సను అందించలేకపోతే తీరా కామత్ కు మరణం తప్ప వేరే మార్గం లేదు. వెంటనే ఆ చిన్నారి తల్లిదండ్రులు తమ చిన్నారి రోగాన్ని గురించి, తమ ఆర్థిక నిస్సహాయతను గురించి వివరిస్తూ, సామాజిక మాధ్యమాలలో సాయాన్ని అభ్యర్థించారు.

వెనువెంటనే కొన్నివేలమంది సాయాన్ని అందించారు. కొన్ని రోజులలోనే 16 కోట్ల రూపాయలు సమకూరాయి. అయితే విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకునే మందులపై దిగుమతి సుంకం, జి.ఎస్.టీ చెల్లింపులు చేయాల్సివుంటుంది. ఆ మొత్తమే సుమారు ఆరుకోట్ల రూపాయలు. తీరా కామత్ సమస్యను తెలుసుకున్న ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ గొప్ప మానవతా దృక్పథంతో ఆ సుంకాన్ని రద్దు చేయించారు. చికిత్సను అందుకున్న ఆ

చిన్నారి, ఆ మాయదారి రోగము నుంచి బయటపడి, ఆరోగ్యవంతముగా జీవిస్తోంది. అంతేకాదు, ఇటువంటి అరుదైన వ్యాధుల బారిన పడుతోన్న చిన్నారులను గురించి సామాజిక మాధ్యమాలలో చర్చలు జరుగుతూనే వున్నాయి. వారికి సాయపడేందుకు తగిన చర్యలు తీసుకోబడుతున్నాయి. అదేవిధంగా





మీ ఇంటికే రావలెనా?  
రావాలనుకుంటున్నారా?

# తేటతెలుపు

## చందాదారులుగా మారిపోండి!



‘ఉన్నతమైన భావనలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాపించాలి’ అనే గొప్ప లక్ష్యంతో అత్యంత విలువైన వ్యాసాలను వరుసక్రమంలో ప్రచురిస్తోంది తేటతెలుపు. ఈ మాసపత్రిక ప్రతి ఒక్క కుటుంబంలో భద్రంగా పెట్టుకునే బొక్కెసలాగ విరాజిల్లుతోంది.



**ఒక సంవత్సర చందా రూ.200**  
**రెండు సంవత్సరాల చందా రూ.380**

చెక్కు/డిమాండ్ డ్రాఫ్ట్ ద్వారా పంపించవచ్చు **VENMAII** అనే పేరిట చెక్కు/డి.డి పంపించవచ్చు. వెనుక మీ పేరు, చిరునామాను వ్రాయండి.

లేక

VENMAII అనే బ్యాంకు ఖాతాకు (A/C No : 1809135000000299, Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC : KVBL0001809) డబ్బును చెల్లించి, దాని యొక్క నకలు ప్రతిని ఫారం తో పాటు పంపించాలి.

- ☛ మనియార్డర్లు స్వీకరించబడవు.
- ☛ రామ్ రాజ్ షోరూములన్నింటిలో మీ చందాలను చెల్లించవచ్చు.

**VENMAII**  
10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.  
email: venmaii@ramrajcotton.net

చందాలను చెల్లించేందుకు, తేటతెలుపు పత్రికలను మొత్తంగా కొనుక్కునేందుకు సంప్రదించండి :  
**ఫోన్ :**  
**0421-4304106, 98422 74137**

# ఒకే నిమిషంలో తేటతెలుపు చందాదారులుగా మారిపోవచ్చు!

మీ చందాను Net transfer ద్వారా చెల్లించండి.



UPI పరివర్తన ద్వారా మొబైల్ ఫోన్ ద్వారా వెన్మై బ్యాంకు ఖాతాకు చందా మొత్తాన్ని చెల్లించవచ్చు, వెన్మై UPI id: kvbupiqr.75626@kvb



Bharat QR code సౌకర్యము ఉన్న మొబైల్ బ్యాంకింగ్ యాప్ ఉన్నవారు, అందులో ఇక్కడ ఉన్న వెన్మై బ్యాంక్ ఖాతా QR code - ను స్కాన్ చేసి చందా చెల్లించవచ్చు.

డబ్బు చెల్లించినందుకుగాను బ్యాంకు సమాచారాన్ని Forward చేయండి. దానితోపాటు మీ యొక్క పూర్తి చిరునామాను, మీ చరవాణి ద్వారా వాట్సాప్ చేయండి. చరవాణి సంఖ్య : 98422 74137

**బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు : Venmaii**  
**A/C No: 1809135000000299**  
**Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch**  
**IFSC Code: KVBL0001809.**



## విద్యార్థి/విద్యార్థినులకు ప్రత్యేక తగ్గింపు

(6 వ తరగతికి పైగా చదువుతున్న విద్యార్థిని విద్యార్థులకు ఈ తగ్గింపు అందించబడుతోంది. చందాను చెల్లిస్తున్నప్పుడు విద్యార్థిని విద్యార్థుల గుర్తింపు అట్ట యొక్క నకలు ప్రతిని జతచేసి పంపించాలి).

ఒక సంవత్సర చందా : రెండు సంవత్సరాల చందా :  
రూ. 280 రూ.125 మాత్రమే. | రూ. 380 రూ.250 మాత్రమే.



## సీనియర్ సిటిజన్స్ కు ప్రత్యేక తగ్గింపు

(60 యేళ్ళు పైబడినవారికి ఈ తగ్గింపు అందించబడుతోంది. పుట్టినతేదీకి సంబంధించిన తగిన ఆధారంతో కూడిన నకలు ప్రతిని జత చేసి పంపించాలి).

ఒక సంవత్సర చందా : రెండు సంవత్సరాల చందా :  
రూ. 280 రూ.125 మాత్రమే. | రూ. 380 రూ.250 మాత్రమే.

# రామ్ రాజ్ షోరూములలో రూ.10,000 లకు పైగా దుస్తులను కొనుక్కునేవారికి ఒక సంవత్సర చందా బహుమతిగా అందించబడుతుంది.

Inners for Winners



**RAMRAJ**

**BANIANS**  
**BRIEFS • TRUNKS**



*Thrive with  
strength,  
conviction  
and comfort*

*Shreyas Iyer*  
Shreyas Iyer - Cricketer



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION

**SUKRA**  
Super Fine Banians

**ROMEX**  
Supreme Banians

**RISE-UP**  
Premium Banians

**ARCHERY**  
Gym Vest

**COMPACT**  
Flexible Rib Vest

**ACOSTE**  
BANIANS | BRIEF | TRUNKS

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



ఐశ్వర్యము  
దైవత్వము  
మంగళప్రదము  
ఈ మూడింటి సంగమం



పట్టుపంచెలు • చొక్కాలు

*Purity & Positivity*

**RAMRAJ**  
**lagnaa**  
PURE SILK DHOTIS | SHIRTS

**RAMRAJ**  
**MUHURTH**  
SILK DHOTIS | SHIRTS

