

సుర్యా  
www.suryaa.com

ఆదివారం

4 అక్టోబర్ 2020



మళ్ళీ వివాదంలో

కృష్ణ జన్మాలయం



సూక్తారపు సూర్యాప్రకాశరావు  
రాజు, సూర్య తమిలు రమ విజిన్



సామాన్య వ్యక్తిగా రాజకీయ అరంగేటం చేసి.. దశాబ్దాల పాటు రాష్ట్రాన్ని శాసించిన మునిషల్ మండిల్ జలగం వెంగళరావుడి. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదీప్ కేంద్ర మంత్రిగా పనిచేశారాయన. ఖమ్మం జిల్లా పరిషత్ శైర్పుర్ రాజకీయ జీవితాన్ని ప్రారంభించిన వారి.

1957 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో వెంగళరావుకు కాంగ్రెస్ పార్టీ నీటు లభించలేదు. ఆయన తమ్ముడు జలగం కొండల్ రావు వెంగళరావు నుంచి పోటీచేసి గెలుపాండారు. ఆ తర్వాత వెంగళరావు 1962, 1967, 1972, 1978 ఎన్నికల్లో వరుగు నాలుగు సార్లు ఎమ్మెల్చేగా ఎన్నికయ్యారు. 1984, 1989లో ఖమ్మం నియోజకవర్గం నుంచి లోకసభ సభ్యుడిగా ఎన్నికైన వెంగళరావు.. జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడిగా పని చేయడంతో పాటు

కరోనా సోకిన వారిలో 80 శాతం మందిలో ఎలాంటి లక్షణాలు బయటపడటం లేదు. అయినా వారికి కరోనా సోక్కతోంది. ఇప్పుడు పైంచెస్టులు ఏకంగా మనిషి వాసన, రుచి తదితర గుణాలపై పరిశోధనలు చేస్తున్నారని చదివా? ఈ లక్షణాలు కూడా కరోనాకు ఫలితమేనా? మరియు మంటారు.

- రఘుపాత్రుని రాజ్యలక్ష్మి, శ్రీకాకుళం

అప్పును రాజ్యలక్ష్మిగారూ... ఇటీవల కాలంలో కరోనా మహమ్మారి ప్రపంచాన్ని పట్టి పేడిస్తోంది. దేశంలో రోజురోజుకు కేసులు పెరుగుతునే ఉన్నాయి. కరోనా లక్షణాలు సాధారణ జలుబు లక్షణాల మాదిరిగానే ఉన్నాయి. దగ్గర, జ్వరం, గొంతునొప్పి లాంచివి ఈ వైరన్ ప్రధాన లక్షణాలు. అయితే.. చాలా మందికి ఇలాంటి లక్షణాలు లేకుండానే పాజిటివ్ గా నిర్ధారణ అవుతోంది. మరి వారికి వైరన్ సోకినట్లు గుర్తించడం ఎలా? దీనికి సంబంధించి యూనివర్సిటీ కాలేజీ లండన్ (యూసీఎల్) మరిన్ని ప్రయోగ ఫలితాలకు సంబంధించి తాజాగా మరో నివేదికను విడుదల చేసింది. కోవిడ్-19 మహమ్మారి బారినపడిన వారు రుచి, వాసన కోల్పోతుండటం మరో ప్రధాన లక్షణం. ఈ అంశాన్ని ఇప్పటికే ప్రకటించారు. అయితే.. దీనికి సంబంధించి యూనివర్సిటీ నిపుణులు మరిన్ని పరిశోధనలు చేశారు. జ్వరం, దగ్గర లాంటి వాటి కంటే వాసన, రుచి కోల్పోయే లక్షణాలే ఈ వైరన్ ను గుర్తించడంలో కీలకంగా ఉన్నాయని తాజా పరిశోధనలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. లండన్లో వైరన్ విజ్ఞంభించిన ఏప్లిక్-మే మధ్యకాలంలో కరోనా లక్షణాలపై ఈ తరఫో పరిశోధన చేశారు. రుచి, వాసన కోల్పోతున్న వారు తమ పేరును నమోదు చేసుకోవాలని సూచించారు. ఈ పేరుపు అందుకొని సుమారు 590 మంది రిజిస్టర్ చేయించుకున్నారు. అనంతరం వారికి కరోనా పరీక్షలు నిర్వహించగా.. వారిలో ప్రతి ఐదుగురిలో నలుగురికి యాంటీబాసీలు వృధ్యి చెందినట్లు తేలింది. దీంతో వారందరికి కరోనా వైరన్ సోకినట్లు నిర్ధారించారు. (మనం ఏదైనా వ్యాధి బారిన పడినప్పుడు శరీరంలోని రోగ నిరోధక వ్యవస్థ యాంటీబాసీలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది) 599 మందిలో 78 శాతం మందికి కరోనా సోకినట్లు గుర్తించారు. వారిలో 40 శాతం మందికి దగ్గర, జ్వరం లాంటి లక్షణాలు లేవని నిర్ధారించారు.

## చైర్స్‌ను ముఖాముఖి



కానీ, వారు రుచి, వాసన గుర్తుపట్లలేక పోతున్నారని గుర్తించారు. రుచి, వాసన కోల్పోవడం లాంటి లక్షణాలు కరోనా వైరన్ ను గుర్తించడంలో అత్యంత నముకమైన సూచికలుగా నిర్ధారించారు.

ప్రస్తుతం లండన్తో పాటు చాలా ప్రాంతాల్లో కరోనా వైరన్ రెండో పర్యాయం విజ్యంభిస్తోంది. ఇలాంటి సమయంలో ఈ లక్షణాల ద్వారా వైరన్ సోకిన వారిని వీలైనంత త్వరగా గుర్తించడం చాలా అవసరం. వారికి వీలైనంత త్వరగా కరోనా పరీక్షలు చేయడం ద్వారా వైరన్ వ్యాప్తిని నియంత్రించవచ్చని ఈ పరిశోధనకు నేతృత్వం వహిస్తున్న ప్రాఫెసర్ రేచెల్ బాటర్సామ్ అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ లెక్కన రుచి, వాసన కోల్పోయినా కరోకు అవి కూడా లక్షణాలే అని స్పష్టమవుతోంది.

**లాక్ష్మాన్ అంక్షలు ఎత్తేసిన తర్వాత దేశంలో పరిస్థితి ఒక్క సారిగా మారింది. జనం విష్టుల విడిగా రోడ్ముదికి రావటంతో కరోనా విజ్ఞంభించింది. గడిచిన వారం రోజులుగా కేరళలో. కరోనా పాజిటివ్ కేసుల సంఖ్య భారీగా పెరుగుతోంది. ఇక్కడ మళ్ళీ లాక్ష్మాన్ తప్పదా?**

- సరిప్పి అనసూయా దేవి, ప్రైంటర్జాద్

అప్పును దేవి గారూ... ప్రస్తుత పరిస్థితి అలానే కనిపిస్తోంది. ఎందుకంటే దేశంలో తొలి కరోనా కేసు నమోదైంది కేరళ రాష్ట్రంలోనే. తొలి మరణమూ అక్కడే సంభవించింది. వరదలతో అతలాకుతలమైన కేరళలో మరోసారి భారీగా ప్రాణమష్టం తప్పదని అందరూ భావించారు. కానీ, ప్రభుత్వం కట్టుదిట్టమైన చర్యలతో వైరన్ కట్టడి చేసింది. అందరి ఆలోచనలను తలకించులు చేసింది. నిఫా వైరన్ వ్యాప్తి సమయంలో తీసుకున్న చర్యలు, వివిధ అనుభవాల నేపథ్యంలో విపత్తును ముందుగానే ఊహించి, యంత్రాంగాన్ని అప్రమత్తం చేసి తగిన చర్యలు చేపట్టింది. ఆ రాష్ట్ర ఆరోగ్య మంత్రి కేకే శైలజను ఐక్యరాజ్య సమితి కూడా ప్రశంసించింది. ఆనీ అక్కడ మళ్ళీ కరోనా విజ్ఞంభిస్తుండటంతో ప్రభుత్వం కూడా లాక్ష్మాన్ దిశగా ఆలోచనిస్తోందని సమాచారం

## ఆదర్శప్రాయదైన ముఖ్యమంత్రి

తెజెండ్

## జలగం వెంగళరావు

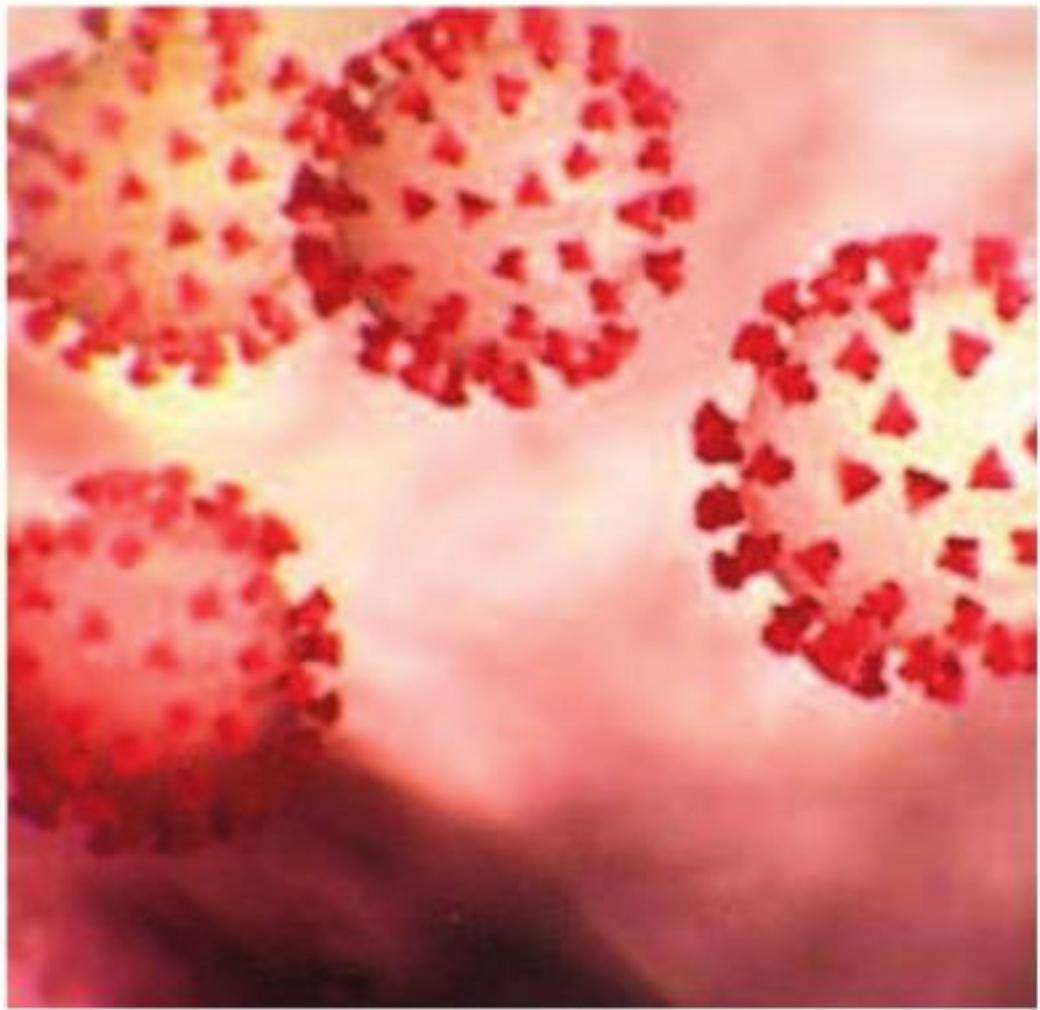
కేంద్ర పరిశుమల శాఖ మంత్రిగా పనిచేస్తున్న సమయంలోనే ఉమ్మడి రాష్ట్ర పిసీసీ అధ్యక్షుడిగా కీలక బాధ్యతలను ఆయన భుజాల మీద పెట్టింది కాంగ్రెస్ పార్టీ. అప్పటి ముఖ్యమంత్రి ఎన్టోర్ పాలన విధానాలపై ధ్వజమెత్తిన నేత వెంగళరావు. తాను ఏ పదవిలో ఉన్నా ఆ పదవికి వస్తే తెచ్చారు. ముఖ్యంగా జిల్లా అభివృద్ధి కోసం ఎవరిస్తేనా ఎదిరిస్తారనే పేరు వచ్చిందాయనకు. అలాంటి జలగం రాజకీయ ప్రస్తావంలో ఒక్కటి మినహా అన్ని విజయాలే.

### జిప్పి శైర్పున్గా..

తొలుత ఆయన ఖమ్మం జిల్లా పరిషత్ శైర్పున్గా 1959లో బాధ్యతలు చేపట్టగా.. ఆ తర్వాత కొడ్డి కాలానికి పంచాయతీరాజ్ పరిషత్ అధ్యక్ష పదవి అయిను పరించింది. పంచాయతీరాజ్ సంస్థలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ఆకళింపు చేసుకోవడం ద్వారా గ్రామాల్లో అభివృద్ధి కార్బూక్షమాలు, రోడ్ల నిర్మాణం, తాగునీచి సమస్య వంటి ప్రజోప్యాగ పశులను నిర్వహించడం ద్వారా ప్రజలకు చేరువయ్యారు. రాష్ట్ర పేశాం మంత్రిగా శాంతిభద్

నీ కవిత్వం

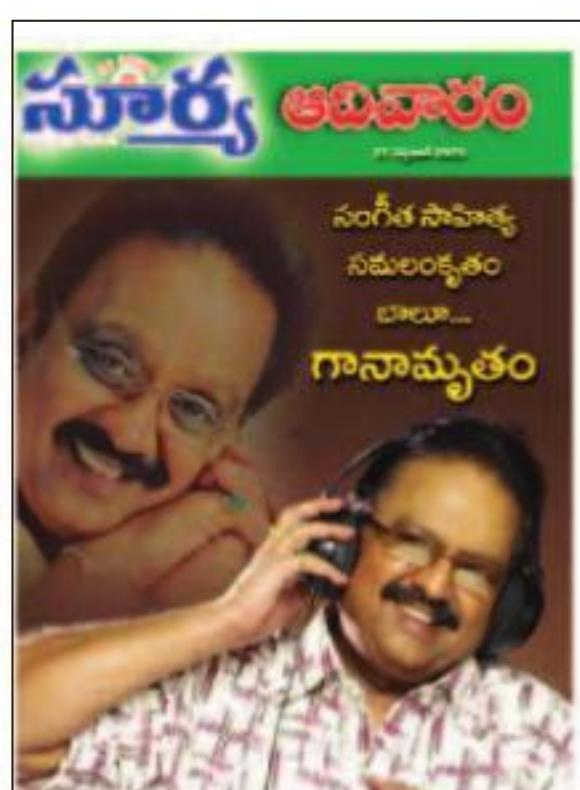
## ‘ఎంత పని చేశావే’



ఎంతపనిచేశావే కరోనా!  
స్వరథరంగరులో ముంచెత్తి  
గానలపారిలో ఓలలాడించి  
పాటగా వేలాది గుండెల్లో  
బ్రూతికి  
జన్మసాఫల్యత పొందిన  
మా గానగంధర్వని  
మధుర గాత్రాన్ని  
మూగపోయేట్లు చేసావు  
ఆ రాగాల తోరణాలను  
కట్టుకోని మనసుగుమ్మంలేదని

నీకు తెలియదా!  
ప్రతిదినం తన పాటల  
పల్లకిలో ఉరేగే  
నరజాతిని చూసి  
నీకు కన్న కుట్టింది కదూ!  
అవునులే నీకు మనసంటూ  
ఉంటేగా!

వేమూరి శ్రీనివాస్  
991212896



## ముఖపత్ర కథనం బాగుంది

ఈ ఆదివారం అనుబంధంలో గాగంధర్వుడు, దివంగత ఎస్టీ బాల సుఖ్రూణ్యం గురించి విపుంగా వివరించిన రచయి తకు ధన్యవాదాలు. ప్రధానంగా ఎస్టీ ఎదిగిన క్రమం వివరించాడంతో పాటు ఉత్సాంద్రాతో ఉన్న అనుబంధాలను స్పష్టంగా విడవ ఉరచి, అక్కడి సాహిత్యాభిమానులతో, సంస్థలతో మాటల్డాడి సాగిన రచన బాగుంది. అలాగే అనేక సూపర్ హిట్ పాటలు పాడిన జి.ఆనంద్ బాలూల మధ్య అనుబంధాన్ని కళకు కట్టినట్టు అందించారు ధన్యవాదాలు.

- చిత్రారపు సత్యనారాయణ, గూడారు, - రామనగరం రఘుప్రభ, విశాఖపట్నం

## సీరియల్ బాగుంది.

సీరియల్ చాలా బాగుంది. వాస్పవానికి దగ్గరగా రాస్తున్నరచయితకు ధన్యవా

ద్వా: ఇలాంటి కొత్తవారిని ప్రోత్సహిం చడంలో సూర్య ముందు ఉంటం గర్వగా ఉంది.

- పెంకి చంద్రజీవన్, క్రీకాకుం

## సినిమా రివ్యూలు

ఇటీవల కొంత కాలంగా ఓట టి ఇతర డిజిటల్ వేదికపై విడుదలుతున్న చిత్రాల తీరు తెస్తుల ను విశ్లేషిస్తు రివ్యూలు ఈ వారం నుంచి వస్తాయని ఆశిస్తున్నా... నాటి అజ రామర చిత్రాలెంత గౌప్యవో భావిత రాకు అందించే ప్రయత్నం మరో మారు ఆరంభించండి. సినిమా బిట్టు కూడా ప్రచురించండి బాగుంటుంది

- ఆపాటి శ్యామసుందర బెన్సీ, విజయనగరం

## బుడతడు బాగున్నాడు

ఈ వారం బుడత పేజిలో ఇచ్చిన కథలు చిన్న వారిపూ కాదు పెద్దలనీ ఆకట్టు కునేలా ఉంది. మీకు ధన్యవాదాలు

- భాగ్య ప్రకాశరావు, చిత్రారు

## ఆధ్యాత్మికం బాగుంది

నెఱ్యాపోస్తే వెన్నగా మారే శివలింగం గురించి అధ్యుత విశ్లేషణ అందించారు. భారతావనిలో ఉన్న ఇలాంటి వింతలగురించి మరిన్ని చెప్పండి

- నవిరి రఘుభారతి, కెవిపోచ్చి

+ అందాలు పెట్టుబడిగా....  
అందలాలు ఎక్కేస్తున్నారు..!  
  
+ లవిసీతి పునాదులపై....  
అస్తులు కూడగట్టేస్తున్నారు..!  
  
+ విక్ష్వాసాలను కోల్పియినా....  
పదవులలో తొససాగేస్తున్నారు..!  
  
+ సమృక్తాన్ని అంగోళలలే....  
అమృకానికి పెట్టేస్తున్నారు..!  
  
+ మందితనాన్ని మచ్చుకొనా....  
కనిపించకుండా పాతరేస్తున్నారు..!

- కూనిరెడ్డి శ్రీనివాస్



ప్రా  
న్య  
క్ష



# దేశంలో అప్పు గణపతుల దేవాలయాల్లో గణపతిపూర్వ అద్భుతం



ఒకటైన గణపతిపులే భూమి ఇది. సముద్ర తీరానికి ప్రత్యేక అం దాన్నిచేపర్వతాలతో కూడిన ప్రకృతి రమణీయ ప్రాంతం మహారాష్ట్ర లోని గణపతిపులే. సముద్ర అలలు పర్వత పొదాలను తాకే అపురూప దృశ్యాలు ఇక్కడ కొత్త అందాలను స్ఫైర్స్టోయి. అలల తాకిడి వల్ల ఇక్కడి సముద్ర తీరాలు పసిడి, ధవళ కాంతులీనుతాయి. గణపతిపూలే బీచ్లో నీరు చాలా బాగుంది, క్రిస్టల్ ఫిల్యర్, సురక్షితమైన జలాల లోపల సాయంత్రం ఆనందించవచ్చు. ఉండటానికి చాలా బాగుంది. అన్ని రకాల ఆహారం అందుబాటులో, బీచ్ లో అద్భుతమైన ప్రదేశంతో అటువంటి ప్రశాంతమైన మరియు దైవిక ప్రదేశంబి పూజ కూడా చాలా ప్రశాంతంగా చేయవచ్చు

## ఇతర దర్శనీయ ప్రాంతాలు

గణపతిపులే బీచ్ నుండి 1 కి.మీ., ప్రాచిన్ కోకన్ గణపతిపులేలో ఉన్న ఒక ఓపెన్ ఎయిర్ మూర్జియం. గణపతిపులే సందర్శించవలసిన అగ్ర ప్రదేశాలలో ఇది ఒకటి. 3 ఎకరాల వీస్టీర్చంలో ఉన్న ఈ మూర్జియంలో సాంప్రదాయ కొంకణ జీవన విధానాన్ని వివరించే అనేక ప్రదర్శనలు ఉన్నాయి. పర్యాటకులకు కొంకణ గురించి ఆసక్తికరమైన సమాచారాన్ని అందించటమే కాకుండా స్థానికులకు ఉపాధి అవకాశాలను అందించడంలో విజయవంతం అయిన వైభవ సర్క్రెసాయ్ 2004 లో ఈ మూర్జియాన్ని నిర్మించారు. స్థానిక దేవతలతో సహా స్థానిక గ్రామీణ జీవిత సంగ్రహాలలోకనం, జీవన్సైల్, పొత రోఱుల్లో మార్పిడి వ్యాపారం, ప్రజల వివిధ వృత్తులు మొదలైనవి మూర్జియం లోపల చూడవచ్చు. చారిత్రక క్షణాలను చిత్రించే మరారా హీరో శివాజీ మహారాజ్ యొక్క శిల్పాలతో మరియు కోకన్ ప్రాంతంలోని అద్భుతమైన సముద్ర కోటల సమూహాలతో కోకన్ యొక్క చాతుర్యం ఈ మూర్జియంలో ప్రదర్శించబడుతుంది. ప్రాచిన్ కొంకణ సాపంత్యాడి చెక్క హాస్కులను ప్రదర్శించడానికి ఒక కొంటర్ను కలిగి ఉంది, ఇది గణపతిపులేలో మొట్టమొదటిది, ఇక్కడ పర్యాటకులు జ్ఞాపకాలు మరియు స్థారక చిహ్నాలను కొనుగోలు చేయవచ్చు. ప్రాచిన్ కోకన్ ఒక నక్కత బాగ్ కూడా ఉంది పచ్చని లాకేటలో ఏర్పాటు చేసిన ఈ మూర్జియం చూసేవారికి స్వర్ధం. మూర్జియంలోని చెట్లు ఈ ప్రాంతంలోని అనేక జాతుల పక్షులకు నిలయంగా ఉన్నాయి. ఈ మూర్జియం ఈ ప్రాంతంలో కనిపించే పక్షుల మరియు

చేపలను ఒక చిన్న ప్రదర్శన ద్వారా పరిచయం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. మాల్యాంబ్:మార్లి కవి కేశవ సూత్ర జన్మించిన ప్రాంతం ఇది. సూత్ర సేవలను గుర్తించుకునే విధంగా కేశవ సూత్ర స్టోర్క్ అనే మందిరాన్ని నిర్మించారు. పాపన్:ప్రకృతి రమణీయతకు నెలపైన ప్రాంతం పాపన్. ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక వేత్త స్వామి స్వరూపానంద్ ఇక్కడే జన్మించారు రత్నగిరి పట్టణానికి 20 కిలోమీటర్ల దూరంలో పాపన్ ఉంది, స్వరూపానంద్ స్వామి తన సమాధిని తీసుకున్న ప్రదేశం. ఆప్యాయంగా “అప్పు” లేదా “రంభా” అని పిలుస్తారు, స్వామి అసలు పేరు రామ్చంప్ర. 1903 డిసెంబర్ 15 న జన్మించిన స్వామి, పాపన్ పద్మ స్వియు-పేరణు చేపట్టారు మరియు దీనికి ముందు 40 సంవత్సరాలు ఇక్కడ నివసించారు.

ఈ.హారిహర్ సందర్భ,  
విటీల్అప్స్టో స్యామెలోజిస్ట్స్.



కొహర్ల్ ఈ సంఘటనను భీఢేకు వివరించాడు. మొత్తం ప్రాంతాన్ని వ్యవరించేటప్పుడు భీఢే తన స్వప్పుం లో చూసిన గణేష్ విగ్రహాన్ని కనుగొన్నాడు, అతను ఇక్కడ ఒక మందిరం నిర్మించి ఆచారాలు చేయడం ప్రారంభించాడు. మహారాష్ట్ర లో అద్భుత స్వయంభు అలయంకునకే ప్రతి సంవత్సరం వేలాది మంది సందర్శించే గణపతిపులే వద్ద ఉన్న వినాయకుడిని పస్సిమ్ ద్వారాదేవత (వెష్ట్సన్ సించినోల్ గార్డ్ అఫ్ ఇండియా) గా పరిగణిస్తారు మరియు గణపతిపులే సందర్శించేవారు ఈ దేవతకు అత్యధిక గౌరవం ఇవ్వడం ఒక విషయం గణపతిపులే వద్ద 400 సంవత్సరాల పురాతన గణపతి విగ్రహం భూమి నుండి పట్టుకొచ్చిందని చెబుతారు. ఈ ఆలయం బీచ్ లో ఒక కొండ దిగువన ఉంది. భీతితో యాత్రికులు గౌరవ చిహ్నాంగా కొండ చుట్టూ (1 కి.మీ ప్రడక్షిణ) తిరుగుతారు.

చక్కబీ వెండి తెలుపు ఇసుకతో కూడిన పుట్టున రాతి బీచ్, గణపతిపులే బీచ్, ఇది ఉన్న మడుగుకు కూడా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది కొంకణ తీరం వెంబడి అత్యంత అద్భుతమైన బీచ్లలో ఒకటి మరియు మహారాష్ట్రలోని ఉత్తమ బీచ్ గా రేట్ చేయబడింది. ఇది గోల్ఫ్ ఇసుక మరియు స్పృష్టమైన జలాల కొండలలో ఉన్న మార్పిల్చు పొడవు. మెరిసే నీలి జలాలు, బంగారు లేదా వెండి ఇసుక యొక్క అంతలేని విస్తరణలు, అరచేతల నుంచి ఎగిరే స్వత్యం చేసే సూర్య కిరణాలు, ఇసుక దిబ్బలతో అడుతున్న తరంగాలు, చెవిలో గుసగుసలాడే చల్లని గాలి. మహారాష్ట్రలోని దాదాపుత్తుద్భుత బీచ్లలో

## నక్కతము - నాటాల్చిన వృక్షం

### చిత్త నక్కతము

చిత్త నక్కత జాతకులు మారేడు లేదా తాళ చెట్లును పెంచాలి, పూజించాలి. దీని వలన పేగులు, అల్సర్, జనసాంగ సమస్యల నుంచి బయటపడతారు. ఎవరిని నొప్పించకుండా తెలివి తేటలతో ఇతరులను చిత్తు చేయగలిగిన చాకచక్కం కలగడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

### స్వాతి నక్కతము

స్వాతి నక్కత జాతకులు మధ్య చెట్లును పెంచాలి, పూజించాలి. దీనివల్ల ట్రైల్ గర్జనంచి సమస్యల నుంచి బయటపడతారు అలాగే ఉదర సంబంధిత సమస్యలు దూరంగానే పుంటాయి. రకరకాల విద్యులలోను రాణిస్తారు. ఆత్మవిశ్వాసం అధికంగా ఉంటుంది. భావేద్వేగాలు అధికంగా ఉన్న తొందరపడకుండా వ్యవహరించడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

### విశాఖ నక్కతము

విశాఖ నక్కత జాతకులు వెలగ, మొగలి చెట్లును పెంచాలి, పూజించాలి. దీని వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు పరిపూర్వమవుతాయి. ఎటువంటి పరిస్థితులనైన తట్టుకొని నిలబడడానికి, ముందు చూపు తో అన్ని విషయాలను గ్రహించి ముందుకు సాగడానికి, వృత్తిరీత్యా మంచి గౌరవ మర్యాదలు సంపాదించుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

### అనురాధ నక్కతము

అనురాధ నక్కత జాతకులు పొగడ చెట్లుని పెంచడం, పూజించడం ద్వారా కాలేయ సంబంధిత సమస్యలు నుంచి బయటపడతారు. సమాజంలో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకోవడానికి, పరోపకారం చేయడానికి, విద్యలో ఎటువంటి ఆటంకాలు ఎప్పుడైనా పట్టులతో వాటిని అధిగమించి ముందుకు సాగడానికి, ఆలోచనా శక్తి అభివృద్ధి చెందడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

### జ్యేష్ఠ నక

మొగలిచెర్ల అవధూత శ్రీ దత్తాత్రేయ స్వామి వారి చలితు

ఇది ఒక సాధకుడి జీవనయానం!..

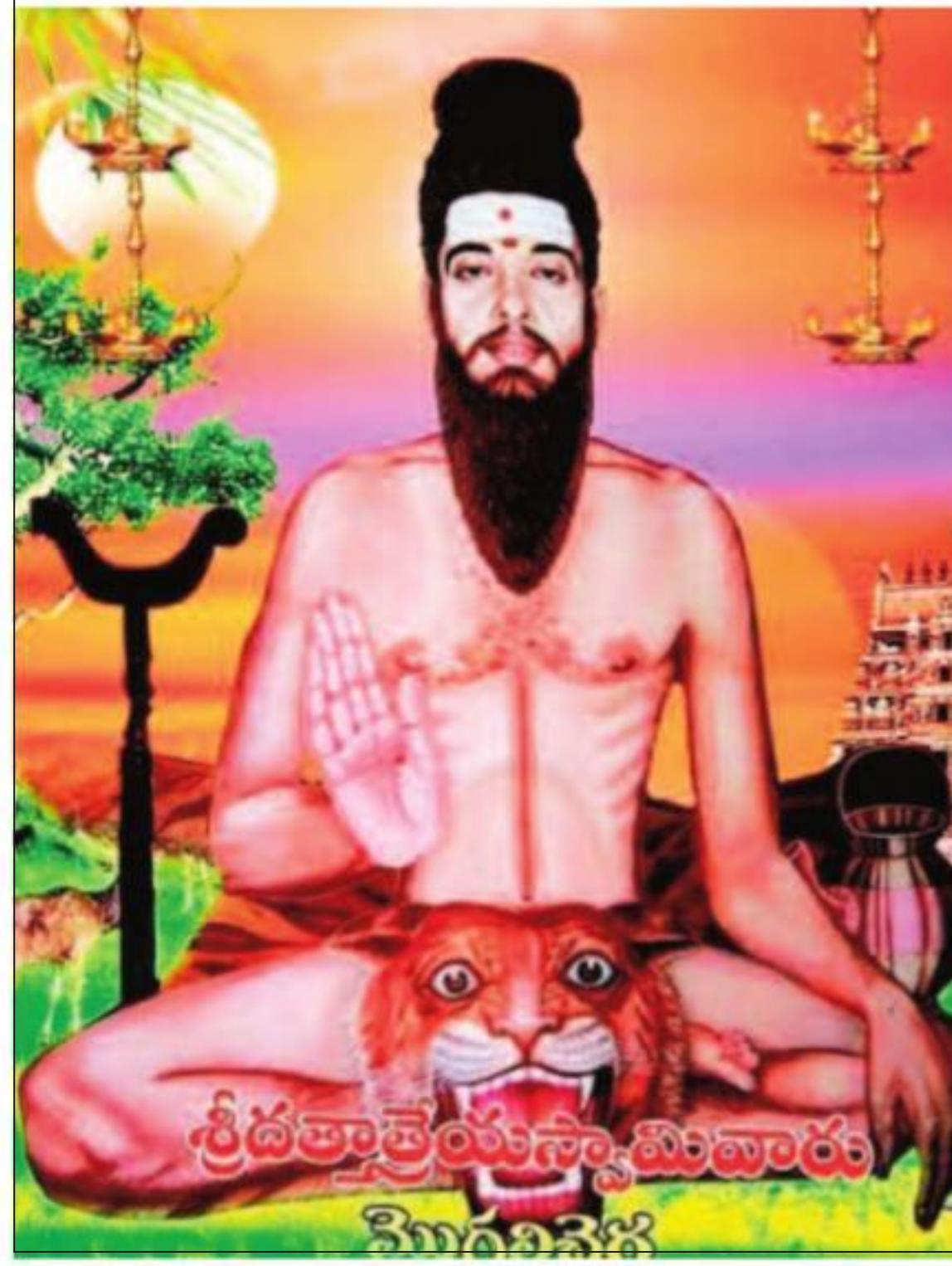
# ఇది ఒక అవధూత చలితు

(గత వారం తరువాయి)

ఆదిత్య హృదయం స్తోత్రం విన్న స్వామివారు..ప్రభావతి గారి వైపు చూసి..ఒకింత అసహనంగా..”ఏమిటమ్మా ఆ వేగం?..అమ్మా!..నువ్వు చదివిన స్తోత్రం నీకు అర్థమైందా?..ఆ ఆదిత్యుడు కూడా ఈ వేగం అందుకోలేదమ్మా..జలా రోజూ పారాయణం చేస్తే ప్రయోజనము వుండా తల్లి!..తపశ్చక్తి సంపన్నులైన మహర్షులు నోచి నుంచి దేవభాష అయిన సంస్కృతంలో బీజాక్షర సహితంగా రూపుదిద్ధుకున్న స్తోత్రాన్ని..నువ్వు ఒక్క క్షణంలో వల్లె వేసావే.. ఆ మంత్రాల్మీని సుస్వరమూ..సంధులూ.. సమాసాలూ..ఒక నియమానుసారంగా వుండి.. ఉచ్చారణలో ఆ మంత్ర శక్తి ప్రాణం పోసుకుంటుంది..ఆ మంత్రాంశ్చారణ మనం పూజించే దైవాన్ని నామరూపాలతో మన హృదయానికి సాక్షాత్కారింపజేసే ఉత్తమ మార్గం అవుతుంది.. ఎంతో మహిమాన్వితమైన ఆదిత్యహృదయ స్తోత్రం అగ్స్తు మహాముని విరచితం..వాల్మీకి మహర్షి ప్రాణిన ఆదికావ్యం రామాయణం లో చెప్పబడింది..అటువంటి స్తోత్రాన్ని నువ్వు ఎంత తక్కువ సమయంలో అప్పుచెప్పుతానా అన్నట్లు చెప్పేసావే..ఇది కాదు పర్మితి!..”

“ఒక స్తోత్రాన్ని చేసేటప్పుడు..అందులోని ప్రతి అక్షరము.. సంధి..సమాసము..దానిలోని అర్థమూ..స్వస్థమైన ఉచ్చారణతో.. మన మనసుకు తెలుసుకుంటూ చేస్తే..ఆ మంత్రాధి దేవతకు నిజమైన హృజ చేసినట్లు..అంతేకానీ..జమ్ముడు నువ్వు చదివినట్లుగా..ఇదిగో, ఇన్ని నిమిషాల లోపు ఈ స్తోత్రం చదపడం అయిపోవాలి అని లెక్క పెట్టుకొని చేసేది హృజ కాదమ్మా..అసలు నీ మనసంతా ఎంత సమయంలో హృతి చేసామనే విషయం మీద కేంద్రిక్యుతమైనప్పుడు ఇక భగవంతుడి గురించిన చింత ఎక్కడుంది?..కొద్దినేపు హృజ చేసినా..ఏకాగ్రచిత్తంతో భగవంతుడిని సాక్షాత్కారించుకునే విధంగా చేయాలి..చిత్తపుద్ది ముఖ్యం..ఇక మీదట నువ్వు ఏ స్తోత్రాన్ని చేసినా..మెల్లిగా ఆ స్తోత్ర అర్థాన్ని ఆకశింపు చేసుకుంటూ..ఆ దేవీ దేవుళ్ళ రూపాలను మనసులో ప్రతిష్ఠించుకొని చేయి..ఘలితం ఉంటుంది..”

“అహంకారం తొలిగిపోసంతపరకూ..మనసు వాసనారహితం కానంతపరకూ..బ్రహ్మజ్ఞానం గోచరం కాదు..అందుకు సద్గురు కృప ఉండాలి తల్లి!..ఆత్మ సర్వ జీవులలోనూ వ్యాపితమై ఉంటుందని అందరూ చెప్పారు..కానీ ఆ ఆత్మతత్త్వాన్ని ఎవరూ ఇతమిధుంగా వర్ణించలేరు..ఆత్మ సాక్షాత్కారమూ సులభంగా పొందలేరు..గురువు



కూర్చున్న ఆ దంపతులిద్దరికి..సమయమంత గడిచిందో గుర్తుకూరాలేదు..సాయంత్రం 4 గంటల దాకా ఒకే ఆసనంలో కూర్చుని శ్రీ స్వామివారు చేసిన బోధ వాళ్ళిద్దరి హృదయాలలో నాటుకొని పోయింది..

మాలకొండ వచ్చి, పార్వతీదేవి మరం పద్మ మొదటి సారి ఆ యోగిని దర్శించుకోవడం..ఆయన ఉపదేశము విన్న ప్రభావతి గారికి మనసులో ఉన్న అనుమానాలన్నీ పటాపంచలై పోయాయి..తాము దర్శించుకున్నది సాధారణ మానవుడికి కాదనీ..సాక్షాత్ జ్ఞాన స్వరూపమే ఈ యోగిపుం గవుడి రూపంలో ఇక్కడ నడయాడుతోందనీ అర్థమైంది..ఇంతకాలం ఈయన గురించి తన భర్తగారు చెప్పిన ప్రతి మాటలా ఆక్షర సత్యమని బోధపడింది..

“శ్రీధరరావు గారు..పొద్దుకూకుతోంది.. మీరు మళ్ళీ మీ గ్రామం చేరాలి.. బైలుదెరండి!..నాకూ జపానికి వేళయింది..” అంటూ శ్రీ స్వామివారు పౌచ్చరించాకగానీ..వాళ్ళు ఇహ లోకంలోకి రాలేదు.. దంపతులిద్దరూ వెళ్ళాస్తామని శ్రీ స్వామివారికి చెప్పి, పార్వతీదేవి మరం వెలుపలికి వచ్చేసారు..శ్రీ స్వామివారు తలూపి..పార్వతీదేవి అమృతారికి నమస్కారం చేసుకొని, పీళ్ళిద్దరి దగ్గరకూ వచ్చి..ఆశీర్వదించినట్లుగా చేయెత్తి డాపి..లోపలికి వెళ్లిపోయారు..

మాలకొండ సుంచి తిరిగి ఆ దంపతులిద్దరూ మొగలిచెర్ల కు తమ రెండెడ్డ బండిలో పయనమయ్యారు..దాదాపు ఆరు ఏడు గంటలపాటు శ్రీ స్వామివారి పద్మ గడిపి, తాము పొందిన అనుభూతి ని ఇద్దరూ మాటల్లడుకోసాగారు..

“స్వామి వారి పూర్వాశ్రమం గురించి మీరేమన్నా కనుక్కున్నారా?..వారిది ఏ డారు?..తల్లిదండ్రులెవరు?..మాలకొండకు ఎప్పుడు వచ్చారు?..” అని ప్రభావతి గారు భర్తను అడిగారు..శ్రీధరరావు గారు..”కొంత విపరం సేకరించాను ప్రభావతీ..ఇంటికెళ్లి మాటల్లడుకుండాం..” అన్నారు..

(శ్రీ స్వామి వారి పుట్టు పూర్వోత్సరాలు..మిగతా వచ్చేవారం)

(పవని నాగేంద్ర ప్రసాద్..శ్రీ దత్తాత్రేయ స్వామి మందిరం.. మొగలిచెర్ల 99089 73699).

## భగవంతుని కోసం ...

(గత వారం తరువాయి)

సమాధానాలు పొందు .అప్పుడు అన్వేషించు భగవంతునికోసం....  
నీ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు దొరికేంతపరకు భగవంతుని జోలికి వెళ్ళమాకు , నీకు తెలియదు భగవంతుని గురించి.  
మరల ,నీ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు తెలుసుకోవడం గురించి పురోహితుల పద్మ  
జీతిష్య సిద్ధాంతుల పద్మకు , గుడిలో ఉన్న భగవంతుని ఆకారంలో ఉన్న విగ్రహంపద్మకు వెళ్ళకు అక్కడ సమాధానం దొరకడు .  
అక్కడ దొరికేది నీ యెక్క భౌతికంగా వచ్చిన సమస్యకు పరిపూర్వము ,లేక మనసు ప్రశాంతత దొరుకుతుంది .  
అంతే కానీ నీ ప్రశ్నకు సమాధానము దొరికేది నీలోపలే , నీ అంతరంలోనే , అన్వేషించు ,  
నేను ఎవరు ?  
అని ప్రశ్నించుకో  
అదే సాధనం...  
ముందు నీకోసం అన్వేషించు , తరువాత భగవంతునికోసం నీకే అర్థమవుతుంది .  
సమయము వృధా పోనియకు, సమయము చాలా తక్కువ ఉంది .  
సమయము మించి పోనియ్యకు... ప్రశ్నించు ,  
శోధించు.....  
నేను ఎవరు ??????

## జీ తెలుగులో బొమ్మ అదిలండ



అంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో నాన్సిప్పోవ ఎంటర్టెన్మెంట్ కు కేరాఫ్ అడవ్స్ జీ తెలుగు. ఇప్పటికే ఎన్నో అధ్యుతమైన కార్యక్రమాలతో తెలుగు ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకుంది. ఇప్పుడు బోమ్మ అదిరింది అనే షో తో మన ముందుకు వస్తుంది. ప్రతి ఆదివారం రాత్రి 9 గంటల నుంచి 10 గంటల వరకు మిమ్మల్ని నాన్సిప్పోవగా నవ్వించేందుకు సిద్ధమైంది.  
శ్రీమతి యాంకర్సగా వ్యవహరించున్న ఈ బోమ్మ అదిరింది కార్యక్రమానికి కామెడీ షైపాన్సా నాగబాబు జడ్జగా

వ్యవహరిస్తారు. అలాగే ఆయనతో పాటుగా దాన్వ మాస్టర్ జానీ కూడా జడ్జగా వ్యవహరిస్తారు. గల్లీ బాయ్స్ , వెబ్ - ధ్వాజ్ మర

# త్రేతాయుగం నాటి క్షేత్రం - శ్రీ ఉమా వాసుకి రవి సోమేశ్వర స్వామి ఆలయం

సోమేశ్వరుని దర్శిస్తే కోర్కె సమస్యల్లో విజయం తథ్యం-వివాహం కాని వారు, శత్రు, రణ, రోగ సమస్యల తో బాధపడుచున్నవారు ఈ అలయాన్ని దర్శిస్తే తప్పక పరిష్ఠారం

**కోకం :** మృత్యుంజయాయ రుద్రాయ నీల కంఠాయ సంభవే అమృతేశాయ శర్మాయ మహా దేవాయతే నమః

**శిం శ్రీ ఉమా వాసుకి రవి సోమేశ్వర స్వామినే నమః:**

వ్యాసుడు రచించిన పురాణాలలో వాయువురాణం ఒకటి. ఆ పురాణం లో గోస్తనీ నదిగురించి, ఉమా మహేశ్వర క్షేత్రం గురించి రాసారు. సాఙ్కాత్కా ఆ క్షేత్రమే నేటికి పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా పెనుమంట మండలం లో జాత్రిగ్ గ్రామంలో అలరారుతోంది. సుందరమైన ప్రకృతి రమణీయతల మధ్య నిర్మితమైన చారిత్రక దేవాలయం ఇది. ఈ అలయం భక్తుల కోర్కెలు తీర్చే కల్పతరువుగా విరాజిల్లచున్నది. ఈ అలయాన్ని దర్శించుకున్న భక్తులంతా ఆధ్యాత్మిక ఆనందానికి గుర్తారు. ఈ ఉమా వాసుకి రవి సోమేశ్వర స్వామి ని సేవించేవారికి శత్రు, రణ, రోగ, మృత్యు భయాలు ఉండవని అంటారు



చేసుకుంటూ ఇహపర ఘలితాలను అందుకుంటారు.

మరొక కథనం ప్రకారం :-

ఈ అలయమును దేవతలే నిర్మించారని చెపుతారు. దీని ప్రాకారములోనే సవగ్రహాల గుడి, సోమేశ్వరాలయము ప్రకృతా కంచి కామాక్షి అమృతారి అలయాలు ఉన్నాయి. ఈడ్జరిలో గల శ్రీ వాటి దేవసేన సమేత శ్రీ సుబ్రహ్మయేశ్వర స్వామివారి అలయం ఒము ప్రసిద్ధం. ఈ అలయములో సంతానము లేని దంపతులు పూజలు చేసిన సంతానము కలుగుతుందని నమ్మితారు. వంచాయతన క్షేత్రాలలో ఒకటేన జాత్రిగలో ప్రభాగితి చెందిన శివాలయం. గోస్తనీ తీరంలో ఈ శివలింగాన్ని బ్రహ్మదేవుని ఆదేశం ప్రకారం వాసుకి, సూర్య చంద్రులు ప్రతిష్టించారన్నది శారాణిక కథనం. రావణాసురుడు పెట్టే బాధల నుంచి విముక్తి కోసం వీరంతా ప్రార్థించిన మీదట బ్రహ్మదేవుడు ఇచ్చిన సలహాతో ఈ అలయం నిర్మించబడింది. ఈ క్షేత్రంలో అన్న దానం చేసే ఈతి బాధల నుంచి విముక్తి పొందడమే కాకుండా, కోటి రెట్ల ఘలం లభించగలదని కూడా తరతరాలుగాభక్తుల నమ్మకం.

అలయ రెండం ప్రాకారంలో శ్రీ వాటి సమేతుడనెనే శ్రీ సుబ్రహ్మయేశ్వర స్వామి నెలకొని ఉన్నారు. ఇది 1907 వ సంవత్సరంలో నిర్మించబడినది. ఇక్కడ పట్టినాడు కళ్యాణం, ప్రతి మంగళపారం పూజలు జరుగుతాయి. మార్గశిర శుద్ధ పంచమినాడు శ్రీ వాటి దేవసేన సమేత శ్రీ సుబ్రహ్మయేశ్వర స్వామివారి అలయం ఒము ప్రసిద్ధం. ఈ అలయములో సంతానము లేని దంపతులు పూజలు చేసిన సంతానము కలుగుతుందని నమ్మితారు. సుబ్రహ్మయేశ్వర స్వామి ఆలయానికి చేరువలోనే చంద్ర పుష్పరిణి ఉన్నది. మొదటి ప్రాకారానికి ఉత్తర దిక్కులో శ్రీ కంచి కామాక్షి అలయం కూడా సందర్శించుకోవచ్చ. కంచి కామాక్షి దేవి కి కుంకుమపూజలు విశేషంగా నిర్వహిస్తారు. సుందరమైన ప్రకృతి రమణీయతల మధ్య నిర్మితమైన చారిత్రక దేవాలయం ఇది. ఈ అలయం భక్తులకు కోర్కెలను తీర్చే కల్పతరువుగా విరాజిల్లచున్నది. ముఖ్యంగా రోగపీడితులు స్వామికి మృత్యుంజయ అభిషేకం చేయించబడం, సుఖ-జీవన సంప్రాప్తికి సోపానంగా విశ్వసిస్తారు. మాఘ బహుళ దశమి నుండి అమావాస్య వరకు ఏటా ఉమా వాసుకి రవి సోమేశ్వర స్వామి లింగం స్వల్పికం స్వచ్ఛంగా, పవిత్రంగా భాసిస్తుంది. స్వామికి మహాన్యాస, నమక, చమక సంపుటీకరణ తో అభిషేకాలు, బిల్వార్పన భక్తులు నిర్వింప

అఫీసు నుంచి అప్పుడే ఇంట్లో కాలు పెడుతున్న సుందరాన్ని భార్య రంగమ్మ అనుమానంగా చూసింది.. తన అనుమానాన్ని లేవెత్తింది..

రంగమ్మ: అదేంటి మీ దుస్తులపై ఎక్కుడా మహిళల ఒక్క తల వెంటుక కూడా లేదే..

సుందరం: బికినించావ్. ఇప్పటికైనా నామై పెరిగిందా శ్రీమతిగారూ? రంగమ్మ: నీపై నమ్మకమా.. పొడా.. అనులు అనుమానం ఇప్పుడే మొదలైంది. దానికి ఏ కంపెనీ పొంపు కొనిస్తున్నావో మర్యాదగా చెబుతావా లేదా?

సుందరం: ఆ.. ఈ జీవితంలో నీ అనుమానం పోదు !

000

భార్యాభర్తల మధ్య చిలిపి సంభాషణ..

భార్య: ఏపండి.. తిరుపతికి దైవ దర్శనానికి వెళ్లి చాలా ఏళ్లవుండి.. అర్జుంటగా టెంటులు బుక్ చేయండి..

భర్త: భక్తి భాసన్ చూస్తే సరిపోతుంది డియర్.. ఆ సంగతి తర్వాత

కుంకుమార్ఘసలను అందుకుంటూ ఉంటుంది. ఈ ప్రాంగణంలో అనేక దేవి, దేవతల అలయాలు ఉన్నాయి. పార్వతిదేవి ఎడమ భాగాన త్రేభుదకాళి, వీరభద్రేశ్వరుల అలయం ఉంది. మండప స్తంభాలు నయన మనోహరంగా ఉంటాయి. ప్రధాన అలయం శివలింగానికి ఎదురుగా ముఖ మండపంలో శ్రీ శారదాదేవి, శ్రీ అనిస్తమ్మిదేవి దర్శనమిస్తారు. అలయానికి ఈశాస్యం లో శ్రీ సూర్యనారాయణ స్వామి అలయం, శ్రీ కాలశైవరవస్సామి వారి అలయాలు ఉన్నాయి. సప్తస్వరూధారుడైన సూర్యనారాయణము, చాయాదేవి సహితంగా ఉషఃకిరణ కాంతులతో దర్శనమిస్తాడు. శ్రీ కాలశైవరవస్సామి అలయాన్ని 1924 వ సంవత్సరంలో సత్తిరాజు వంపులే ప్రతిష్ఠించారు. ప్రధాన అలయానికి ఆగ్నేయంలో గణపతి, సైరుతి దిక్కున శ్రీ దుర్గాదేవి ప్రతిష్ఠతులై పూజలందుకుంటున్నారు. అలాగే 1958 లో నిర్మించిన దూరంలో నీర్మించిన దూరం 1997-98 వ సంవత్సరంలో నపగ్రహ మండపాన్ని నిర్మించారు.

ఎలా దర్శించాలి ....?

జాత్రిగును సందర్శించేందుకు తఱకు నుండి అన్ని సౌకర్యాలు ఉన్నాయి. మండల కేంద్రమైన పెనుమంటుకు సమీపంలో ఉండటం వల్ల ఈ క్షేత్రాన్ని చేరుకోవడానికి ఆటోలు, ఇతర ప్రయాణ సార్ధనాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా తఱకు పట్టణం నుండి ఈ క్షేత్రము 14 కి.మీ. దూరంలో పున్నది. తాదేపల్లి గూడెం నుండి 28 కి.మీ. అత్తిలి నుండి. 6 కి.మీ. మాట్లాడు నుండి 15 కి.మీ. దూరంలో ఈక్షేత్రమున్నది..

కోర్కె సమస్యలు తో బాధపడుచున్న వారు ఈ అలయాన్ని దర్శించి స్వామి వారికి మహాన్యాస పూర్వక వికాదశ రుద్రాభిషేకం, మృత్యుంజయ అభిషేకం చేసుకోవడం వలన సమస్య నుంచి విముక్తి కలుగుతుంది.

ఉత్సవాలు

ఉమా వాసుకి రవి సోమేశ్వరస్వామి వారి కల్యాణ మహాత్మావాలను మాఘమాసం బహుళ పంచంలో దశమి నుంచి అమావాస్య వరకూ నిర్వహిస్తారు. అలాగే, వైశాఖ మాసంలో శ్రీలక్ష్మీ సమేత జనార్ధనస్వా

# నెన్నె ప్రమించా!

## సీలియల్

(గతవారం తరువాయి)

“ఏం రాకూడదా? ఎన్ని గాయాలయ్యాయో? యిది ఆ వీరిగాడి పనే..! అయినా యిదంతా మా అన్నయ్య మూలంగా వచ్చింది. యిప్పుడెలా వుంది, నొప్పి లేదుగా? నొచ్చుకుంటూ అంది ప్రమోద.

విక్రమ్ నప్పుకున్నాడు.

“ప్రమోదా.. యిప్పుడు నాకొచ్చిన ప్రమోదం ఏం లేదు. చిన్న గాయాలే! యిది ఎవరి పనో యింకా తెలీదు. ఏదైనా మంచి చెయ్యాలంటే యిలాంటి ఎదురు దెబ్బలు తప్పవు. అయినా నా గురించి నీ కెందుకు బెంగా?”

“అవును నాకెందుకు బెంగ?” రోపంగా అని అక్కడ సుండి వడివడిగా వెళ్లిపోయింది.

విక్రమ్మి ప్రమోద ప్రవర్తనేం అర్థం కాలేదు. తన అన్న మూలంగా దెబ్బలు తిన్నానన్న జాలితో వచ్చిందా?

అసలేం మనిషి ఈ విక్రమ్? తనని అర్థం చేసుకోకుండా ఎందుకు వచ్చానని అడుగుతాడా? ఆ మాత్రం తన భావాల్ని అర్థం చేసుకోలేదా?

అయినా అతడి మీద తనకింత శ్రద్ధ దేనికి? ఎదో అభిమానమా? ప్రేమా?

ఎమో..? చిన్నప్పటి నుండి విక్రమ్మి చూస్తునే వుంది. ఎన్నో ఏళ్ళు నుండి

తన అన్న ఫ్రెంచ్! ఎప్పుడూ తమ యింటికి వస్తూ వెళ్తుంటాడు. తనతో చాలా చనువగా వుంటాడు.

మంచివాడు, అందగాడు. అదే ప్రమోదకి విక్రమ్మి అభిమానం పెరగడానికి కారణం. యిది ప్రేమే!

సందేహం లేదనుకుంది. విక్రమ్మా అవకాశ దొరికినప్పుడుల్లా యిష్టెరెట్టుగా తన అభిమానాన్ని వ్యక్త పరుస్తునే

వుంది. అయినా అర్థం చేసుకోవడంలేదు. యిదంతా

అర్థంకాకా? లేకా నటునా? విక్రమ్ నోటి ప్రేమ మాట

యిప్పట్లో వచ్చేటట్టు లేదు. తానే ధైర్యంచేసి అసలు

విషయం చెప్పాలి. లేటు చేస్తే తనకి దక్కడేమో అన్న

భయం లోలోన కలిగింది.

000

విక్రమ్ హస్పిటల్ నుండి రిలీజై వారం గడిచింది.

దెబ్బలు తగ్గిన తరువాత మొదటి సారిగా ఆ రోజు

సాయంత్రం వీధిలోకి వచ్చాడు. స్నేహితున్నివెతుక్కుంటా

ఎప్పుడూ కలుసుకునే తమ అడ్డాకి వచ్చాడు. అప్పటికే

అక్కడ నవీన్, మోహన్, శ్రీధర్ కూర్చుని కబుర్లు

చెప్పుకుంటున్నారు. విక్రమ్మి చూసి “రా..రా..” అంటూ

జరిగి చేటిచ్చారు.

“యిప్పుడెలాగుంది?” అడిగాడు నవీన్

“బాగానే వుందిరా.. యింతకి ఈ వారం రోజుల్లో ఏంటి

విశేషాలు?” అడిగాడు విక్రమ్.

“నీకు తెలిసిందేగా మన మోహన్ని చిన్న చిన్న వార్తలు

రాసి తెలుగు దినపత్రికల్లో జిల్లా ఎడిషన్ని పంపడం

హాచీ అని. మన ఊరి చెరువు గొడవా.. చివరికి నీ మీద

జరిగిన దాడీ..యివ్వే మోహన్ పేరప్పి పంపాడు.

ప్రచురితప్పైనాయి” అన్నాడు శ్రీధర్.

“కంగ్రెస్ రా మోహన్. నీ రాతలతో మైనా మన ఊరు బాగుపడుతుందేమో” అన్నాడు విక్రమ్ సంతోషిస్తూ.

“ఒరె.. నీ మీద దాడి జరిగిన రోజు నుండి ఆ వీరిగాడు మన ఊరిలో కనపించడం లేదు. చూస్తే ఆ దాడి

పాడే చేసాడ్లా వుంది” వీరిగాడి విషయం ఎత్తుకున్నాడు నవీన్.

విక్రమ్ ఏం మాట్లాడలేదు.

“ఒరె.. ఈ దాడి కారణంగా సరిగుప ప్రోగ్రామ మిస్టర్ య్యాపాని బాధ పడకూరా” కానీ, ‘స్టౌర్ మా’ టివిలో

ఏదో పాటల పోటి పెట్టుక్కు.. ప్రిచెయ్య” అన్నాడు శ్రీధర్.

“అండ.. పాటల పోటి అంటే గుర్తుక్కుచ్చింది, సరిగుపాలో మన ఊరి కైలాసంగాడు పాడగా చూసాను”

అన్నాడు మోహన్.

“ఎవరు..? చిల్లరుగా తిరిగి పెన్న ఫేలైన ఆ కైలాసంగాడా..?” ఆశ్చర్యంగా అడిగాడు శ్రీధర్.

“అం పాడే..! మన కళాభవన లో జరిగే పోగ్రమ్మ కూనిరాగం తీస్తుందే వాడు, వాడేనా?” అన్నాడు నవీన్.

“ఏంటే..! కైలాసం గాడు సరిగుపలో పాడేడా..?” ఆశ్చర్యంగా అడిగాడు విక్రమ్.

“ఏం అంతలా ఆశ్చర్య పడుతున్నావు” అన్నాడు నవీన్.

“అది.. మొస్కపాటల ప్రిలిమనరీ సెలక్షన్ అప్పుడు కైలాసం నన్ను కలిసాడు. వాడు పోటిలో పాల్సొన్నాడు.

పోటి నుండి నన్ను తప్పుకోమని నాకు సలహా యిచ్చాడు. నేను చాలా ఈజీగా తీసుకున్నాను. అది సలహా

కాదు వార్షిక్ అని యిప్పుడు తెలుస్తోంది” అన్నాడు విక్రమ్.

“నీ మీద దాడి సరిగ్గా రేవు ప్రైండ్రాబాద్ పైసెన్ల పోటీలకి వెత్తున్నావనగా జరిగింది అంటే, ఈ దాడిలో కొంపతీసి ఆ కైలాసంగాడి హస్తం లేదుకూడా?” అన్నాడు నవీన్ కోపంతో.

“అదే నాకు అనుమానంగా వుంది” అన్నాడు విక్రమ్.

“పదంద్రా.. ఆ కైలాసంగాడి సంగతేమటో తేల్యుకుండా” అన్నాడు నవీన్ ఈ కొత్తవిషయం తెలుసుకని. విక్రమ్ ఆగండి అని అరుస్తున్న వినకుండా ముగ్గురూ కదిలారు. విక్రమ్ కూడా వారి వెంట కదలక తప్పేదు.

కైలాసం వుంటున్న వీధికి చేరుకుని అతడి గురించి వాకబు చేసి యిల్లు పట్టుకున్నారు. కైలాసం యింటోలేదు.

వాడి గురించి ఎదురుచూడ్దామని అక్కడే ఆగారు.

గంభైనా వాడు రాకపోయేసరికి వాడి సంగతి తరువాత చూడ్దామని నలుగురూ కదిలారు. తిరిగి వస్తుంటో దారిలో ఎదురైయ్యాడు కైలాసం. నలుగురు స్నేహితుల్ని ఒకే సారి చూసే సరికి కార్స్ కంగారు వడ్డాడు.

“అదిగో కైలాసం!” అన్నాడు నవీన్, కైలాసాన్ని చూస్తూ.

“ఒరె.. కైలాసం ఆగ!” అని కైలాసాన్ని అప్పుకున్నాడు నవీన్.

కైలాసం వినట్టు ముందుకు కదలబోయాడు. కానీ నవీన్ వాడి చెయ్యపట్టుకుని మరీ అపాడు.

“ఏం.. ఎందుకు?” అన్నాడు కైలాసం కంగారు కప్పిపుష్టుకుని.

“ఏం రా.. నీ పాటలపోటి ఎలా సాగింది?” అన్నాడు మోహన్ యిల్లు దైరెక్టుగా విషయంలోకి దిగుతూ.

“అం.. అం.. బాగానే జరిగి

## మళ్ళీ వివాదంలో

# కృష్ణ జన్మాలయం

.ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రం, ఆగ్రాకి కొన్ని కిలోమీటర్ల దూరంలో యమునానది తీరంలో మధుర ఉంది. ఈ నగరంలోనే శ్రీకృష్ణుడు జన్మించాడు. ద్వాపరయుగంలో శ్రీకృష్ణుడి మేనమామ కంసుడు పరిపోలుస్తున్న సూర్యసేన సామ్రాజ్యానికి మధుర రాజుధాని. శ్రీకృష్ణుడి జన్మస్థానం అంటే దేవకీ, వసుదేవుల జైలు ఉన్న ఈ ప్రదేశంలో హిందువులు పూజలు జరుపుతారు. మధురలో చూడవలసిన వాటిలో అత్యంత ప్రధానమైనది జన్మస్థాన (శ్రీకృష్ణ జన్మ స్థలం) అనే ఆలయం. ఈ ఆలయానికి ఉత్తరం వైపు ఉన్న గదిలో 4 అడుగుల ఎత్తు ఉన్న వేదికమీద శ్రీకృష్ణుడు పసిబాలుడిగా ఉన్నపుటి విగ్రహమూర్తి ఉంది. అయ్యాధ్య రామజన్మభూమి-బాటీముసీదు కేసులు వివాదాస్వద ప్రాంతం హిందువులకే చెందుతుందని గతేడాది నవంబరు 9న తీర్పు వెలువరించిన సుట్రీంకోర్చు.. తాజాగా కాశీ మధుర వంటి



ఉత్తరప్రదేశ్ యథాతథ స్థితిని మార్చి వ్యాజ్యాలకు తలవులు మూసివేసింది. ఆగస్టు 15 1947న బ్రిటిష్ పాలన నుంచి విముక్తి పొందిన తర్వాత రాజ్యాంగ ప్రాతిపదికన దేశంలోని ప్రార్థనా స్థలాలు మతపరమైన విధానాల రక్షణకు పార్శ్వమెంటు నిర్ణయించింది. ప్రతి మతానికి చెందిన ప్రార్థనా స్థలాలు సంరక్షించి యథాతథ స్థితి మార్చబోమని విశ్వాసం కల్పించింది.

### ఇదీ వివాదం

శ్రీకృష్ణ అలయంలోని కొంత భాగాన్ని 1669-70లో నాటి మొగల్ పాలకుడు జెరంగజేబు ధ్వంసం చేసి మసీదు నిర్మించారు.. ఇది జరిగిన వందేళ తర్వాత యుద్ధంలో మరాలు విజయం సాధించి మధుర ఆగ్రాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు.. అనంతరం మసీదును తొలగించి శ్రీకృష్ణుడి ఆలయాన్ని పునరుద్ధరించారు ఆగ్రా మధురలను మరాలు నాజల్ భూమిగా ప్రకటించారు. బిటిష్ ప్రభుత్వం కూడా 1803 వరకు దీనిని కొనసాగించింది.. 1815లో మొత్తం 13.37 ఎకరాలను వేలం వేయగా కాశీ రాజు పట్టిమల్ దక్కించుకున్నారు.. 1921లో ఈ భూమి తమకే చెందుతుందని ముస్లింలు వేసిన పిటిషన్లు సివిల్ కోర్సు కొట్టివేసింది.. తర్వాత 1944లో కాశీ రాజు వారసులు పండిట్ మదన్ మౌహన్ మాలవ్యాగోస్వామి గజేశ్ దత్త భికేన్ లాటీ అటార్చులకు ఈ భూమిని అమ్మేశారు.. రూ.13400 మొత్తాన్ని జగల్ కిశోర్ బిర్లా చెల్లించారు..

ఈక 1951 మార్చిలో బ్రిస్టు వీర్మాటుచేసి మొత్తం భూమి దానికే చెందుతుందని పేర్కొన్నారు.. దివ్యమైన మందిర నిర్మించాలని ట్రస్ట్ నిర్ణయించింది అని వివరించింది. 1968లో శ్రీకృష్ణ జన్మస్థాన సేవ సంఘం పోలీ మసీదు ఇద్దా మధ్య రాజీ కుదిరింది.. అయినా వాటికి ఈ భూమిపై ఎటువంటి యాజమాన్య హక్కులు లేవు. వారి వ్యాజ్యం ప్రకారం భక్తుల ప్రయోజనాలకు వ్యతిరేకంగా ట్రస్ట్.. మసీదు ఇద్దా దిమాండ్లకు అంగీకరించింది. ఆగస్టు 15 1947న బ్రిటిష్ పాలన నుంచి విముక్తి పొందిన తర్వాత రాజ్యాంగ ప్రాతిపదికన దేశంలోని ప్రార్థనా స్థలాలు మతపరమైన విధానాల రక్షణకు పార్శ్వమెంటు నిర్ణయించింది. ప్రతి మతానికి చెందిన ప్రార్థనా స్థలాలు సంరక్షించి యథాతథ స్థితి మార్చబోమని విశ్వాసం కల్పించింది.

### తాజా కేసు ఇదీ

అయ్యాధ్యలోని రామమందిర వివాదానికి సుట్రీంకోర్చు తీర్పుతో తెరపడి ఆలయ నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన జరిగిపోయింది. తాజాగా, మధురలోని శ్రీకృష్ణ జన్మభూమి వివాదంపై కోర్సులో వ్యాజ్యం దాఖలైంది. అలయ సమీపంలోని ఉన్న పోలీ ఇద్దావ్ మసీదును తొలగించి మొత్తం 13.7 ఎకరాల భూమిని శ్రీకృష్ణ మందిరానికి అప్పగించాలని మధుర కోర్సును అశ్రుయించారు. మధురకు చెందిన రంజనా అగ్నిపోశాత్రి మరో ఆరుగురితో కలిసి ఈ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. అయ్యాధ్యలోని రామమందిర వివాదానికి సుట్రీంకోర్చు తీర్పుతో తెరపడి ఆలయ నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన జరిగిపోయింది. ఆ తర్వాత శ్రీకృష్ణ జన్మభూమి వివాదం వచ్చింది. రంజనా అగ్నిపోశాత్రి మరో ఆరుగురి తరఫున హరి శంకర్ జైన్ విష్ణు శంకర్ జైన్ అనే లాయర్లు పిటిషన్ వేశారు. శ్రీకృష్ణుడి మందిరానికి చెందిన భూమిని ఆక్రమించి, మసీదు నిర్మించారని పేర్కొంటూ.. ప్రతివాదులుగా సున్నీ సెంట్రల్ వక్ట్ బోర్డును చేర్చారు. అయితే, ఆధార ప్రదేశాల (ప్రత్యేక నిబంధనలు) చట్టం - 1991 ప్రకారం.. వివాదాస్వద రామ జన్మభూమి-బాటీ మసీదు కేసులో యాజమాన్యం హక్కులును సుట్రీంకోర్చు మిహసోయించింది. కాటూ కేశవ దేవ వద్ద ఉన్న మొత్తం 13.37 ఎకరాల స్థలంపై యాపీ సున్నీ వక్ట్ బోర్డ్ మసీదు ట్రస్ట్ లేదా ఇతర ముస్లిం వర్గాలకు ఎటువంటి హక్కులేవని మొత్తం భగవాన్ శ్రీకృష్ణ జన్మభూమిదేనిని విశ్వాసం కల్పించింది.



రంజనా అగ్నిపోశాత్రి అన్నారు

### సుట్రీం ఏం చెప్పిందంటే...

అయితే 1947 నాటికి ఉన్న మతపరమైన స్థలం యథాతథ స్థితిని మార్చడానికి ఇతర కోర్సుల్లో వ్యాజ్యం దాఖలు చేయకుండా నిరోధించింది. అయ్యాధ్య రామజన్మభూమి-బాటీమసీదు కేసులు వివాదాస్వద ప్రాంతం హిందువులకే చెందుతుందని గతేడాది నవంబరు 9న తీర్పు వెలువరించిన సుట్రీంకోర్చు.. తాజాగా, కాశీ, మధుర వంటి ప్రదేశాలలో యథాతథ స్థితిని మార్చే వ్యాజ్యాలకు తలుపులు మూసివేసింది. ఆగస్టు 15, 1947న బ్రిటిష్ పాలన నుంచి విముక్తి పొందిన తర్వాత రాజ్యాంగ ప్రాతిపదికన దేశంలోని ప్రార్థనా స్థలాలు, మతపరమైన విధానాల రక్షణకు పార్శ్వమెంటు నిర్ణయించింది. ప్రతి మతానికి చెందిన ప్రార్థనా స్థలాలు సంరక్షించి, యథాతథ స్థితి మార్చబోమని విశ్వాసం కల్పించింది.

### కాటూ కేశవ దేవ అంటే ...

1616 సంవత్సరంలో వీర్ సింగ్ ముందేలా అనే రాజు మధురలోని కృష్ణ మందిరాన్ని ఆ నాటి కాలంలో 33 లక్షలు పెట్టి పునర్నిర్మింపచేశాడు. 13.37 ఎకరాల ఈ భూమిని కాటూ కేశవ దేవ అని పిలుస్తారు. అంబే కృష్ణపరమాత్మ కంసుడి జైలులో జన్మించాడు. అందుకని దీనిని కాటూ కేశవదేవ అని పిలుస్తారు. ఔరంగజేబు 1617 లో ఔరంగజేబు ఈ మధురను జయించి ఆక్రమించి, కృష్ణమందిరాన్ని ధ్వంసం చేయించాడు. ధ్వంసం చేయడంమే కాకుండా, ఒక ఫర్మాంగా(ఆజ్జ) జారీ చేశాడు. మధుర మందిరం లో ఉన్న విగ్రహమందు అన్నిటినీ ఆగ్రా లోని జహనారా మసీదు మెట్లకింద పెట్టింది. మసీదుకు వచ్చే వాళ్ళందరూ ఆ విగ్రహమందు తొక్కుటుంటూ వస్తారు అని ఆజ్జ జారీ చేశాడు. 1618 వరకు శ్రీ

(8 పేజీ తరువాయి)

ఈ ఫల్గునాను ప్రభ్యాత చరిత్ర కారుడు జదునాథ్ సర్వార్ పర్వియన్ భాషణుండి తెలుగులోకి అనువదించాడు. ఈ ఫల్గునా ఇష్టాలీకి బికనీర్ మూజ్జియంలో భద్రపరచబడి ఉంది ఇది జరిగిన వందేళ్ళ తర్వాత యుద్ధంలో మరాతాలు విజయం సాధించారు. ఈ విషయం మనకు మన చరిత్ర ద్వారా తెలుస్తుంది.

### మంచీ వందేళ్ళకు

5-4-1717 న అంటే ఈ మందిర విఘ్వంసం జరిగిన 100 సంవత్సరాల తరువాత మరాతా సైన్యం మధుర, ఆగ్రాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు.. ఈ యుద్ధాన్ని బాటిల్ ఆఫ్ గోవర్థన్ పేరుతో పిలుస్తారు. ఆగ్రా మధురలను మరాతాలు తమ రాజ్యంలో కలపుకుని ముస్లిములను అక్కడసుండి తరిపా వేశారు. అనంతరం మసీదును తొలగించి శ్రీకృష్ణుడి అలయాన్ని మరాతాలు మంచీ కాట్రా కేశవ దేవ అలయాన్ని పునరుద్ధరించి మసీదును తొలగించారు. ‘ఆగ్రా, మధురలను మరాతాలు నాజల్ భూమిగా ప్రకటించారు.

### శ్రీష్టి అధినంతో..

1803లో ఈ ప్రాంతం మొత్తాన్ని ట్రిచీష్ వారు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. 1815లో మొత్తం 13.37 ఎకరాలను వేలం వేయగా వారణాసికి చెందిన రాజు పట్టిమల్ దక్కించుకున్నారు.. శ్రీకృష్ణ జన్మభూమి ట్రస్టు 21 ఫిబ్రవరి 1951న ఏర్పడింది. రాజు పట్టిమల్ కుటుంబం ఈ భూమిని ట్రస్టుకు ఇచ్చింది. అయితే 1921లో ఈ భూమి తమకే చెందుతుందని ముఖ్యంలు వేసిన పిటిషన్సు సివిల్ కోర్టు కొట్టివేసింది..

### మాలవ్యా చెంతకు

తర్వాత 8-2-1944 న రాజు పట్టిమల్ వంశస్తులు పండిట్ మదన్ మోహన్ మాలవ్యా, గోస్వామి గస్టేస్ దత్త, ఫీకేన్ లాస్ట్ అటార్టీలకు ఈ భూమిని అమ్మేశారు.. రూ. 13,400 మొత్తాన్ని జుగల్ కింగోర్ బిల్లా చెల్లించారు.. పండిత మదన్ మోహన్ మాలవ్యకు దీనిని పూర్తిగా ఇచ్చి ఒక ట్రస్టును ఏర్పాటు చేసి దాని ద్వారా మందిరాన్ని పునర్నిర్మించమని చెప్పారు. కానీ మందిర నిర్మాణం జరగకుండానే మదన్ మోహన్ మాలవ్యగారు పరమపదించారు



### శ్రీకృష్ణ జన్మభూమి నిర్మాణ ట్రస్టు ఏర్పాటు

.21-2-1951 మదన్ మోహన్ మాలవ్యగారి ఆశయానికి రూపం ఇప్పుడానికి, సెట్ జూగల్ కింగోర్ బిల్లా, శ్రీకృష్ణ జన్మభూమి నిర్మాణ ట్రస్టు ఏర్పాటు చేశారు. మదన్ మోహన్ మాలవ్య పేరుమీద ఉన్న ఈ ఆస్తి ట్రస్టుకు అప్పజెపుగిస్తూ.. 1951 మార్చిలో మొత్తం భూమి ట్రస్టుకే చెందుతుందని పేర్కొన్నారు.. దివ్యమైన మందిర నిర్మించాలని ట్రస్టు నిర్ణయించింది' అని వివరించింది.

### యాజమాన్య కమిటీ ఒప్పందం

1968 అక్టోబర్ 12న శ్రీ కృష్ణ జన్మస్థల సేవా సంస్థన్ మరియు షాహీ ఈద్దూ హీ మసీదు యాజమాన్య కమిటీ మధ్య ఈ ఒప్పందం ఈ భూమిపై ఉన్న ఈ భూమిపై ఉంటుంది. అయినా వాటికి ఈ భూమిపై ఎటువంచి యాజమాన్య హక్కులు లేవు. వారి వ్యాయం ప్రకారం భక్తుల ప్రయోజనాలకు ద్వారా ఉన్నారు.. మసీదు ఇద్దా డిమాండ్కు అంగీకరించింది. జూలై 1973లో మధుర సివిల్ జడ్డి ఇరు వర్గాల మధ్య రాజీ కుదిర్చి, ఇప్పటికే ఉన్న నిర్మాణాలను మార్చాడ్ని నిపేధించారు' అని పేర్కొన్నది.

### స్థలం కబ్బా చేసారని కేసు

12-10-1968 లో శ్రీ కృష్ణ జన్మస్థల సేవా సంస్థన్ నేవాసంఘు అనే సంస్థ కోర్టులో ఈద్దాహో మసీద్ కు వ్యతిరేకంగా ఒక కేసు దాఖలు చేసింది. ఈద్దాహో మసీదు వారు ఈ స్థలాన్ని కబ్బాచేస్తున్నారు వారిని ఆపమని కేసు వేశారు. అదే రోజు అంటే కేసువేసిన 12-10-1968 ననే కేసువత్తివేసి సయోద్య కుదుర్చుకున్నారు. ఎంత స్థలాన్ని ఈద్దాహో మసీదు వారు ఆక్రమించుకున్నారో అంతవరకుఉన్న భూమిని మీరు తీసుకుని ఇక ముందుకు రాకండి అని సయోద్య కుదుర్చుకున్నారు. ఆనాటి ప్రభుత్వం నషిపిన తతంగం ఇది. ఈ కుట్టలో మన హిందువులే భాగస్వాములని ఇప్పటికే నిర్ముతారు



### రాఘ్రపతి పాలనలో ఒప్పందం

అనాచి భారత ప్రధాని ఇందిరా గాంధీ, ఆనాడు ఉత్తర ప్రదేశ్ రాఘ్రపతి పాలనలో ఉండింది. అసలు ఆస్తి శ్రీ కృష్ణ జన్మస్థాన్ నిర్మాణ ట్రస్టుది, ఈ సేవాసంఘు ఏ అధికారంతో ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నారో మీరు ఆలోచించుకోవచ్చు. ఈ కాంప్రమేజ్ దస్తావేజులో ట్రస్టుకు సంబంధించిన ఎవరి సంతకమూ లేదు. ఇది న్యాయ విరుద్ధం, రాజ్యంగ విరుద్ధం అని విషణ్వితమైన తన కేసు లో చేర్చారు. 20-7-1973 లో కోర్టు డిక్రీ ఇచ్చింది. కానీ సుప్రీం కోర్టు, వ్యవాసా కాంప్రమేజ్ మోసం తో చేయబడితే దానిని క్రింద కోర్టులు ఆమెదించినా అది చెల్లడు అని అనేక తీర్పుల్లో తీర్పు ఇచ్చింది. ఇది సెక్షన్ 44 కు విరుద్ధం.

### పివి ప్రభుత్వంలో

ఇది రామజన్మ భూమి కంటే బెట్టర్ కేనే. ఇక్కడ అన్ని దాక్ష్యమెంబెడ్ ఎవిడెన్సులు ఉన్నాయి. ఇక పోతే చాలా మంది సరసింహావు గారు ప్రైమ్ మినిస్టర్ గా ఉన్న సమయంలో 1947 నాటికి ఏ ఏ భూములు ( మందిరాలి, మసీదులి, చర్చిలి) ఎవరి అధీనం లో ఉన్నాయా అవి వారి అధీనంలో నే ఉండాలని బిల్ పాన్ చేశాడు కదా అని ప్రశ్నస్తున్నారు... వారికి ఒక్కటే సమాధానం ఈ కేసులో 1947 నాటికి భూమి పట్టిమల్ వంశస్తుల అధీనం లో ఉండింది. కాబట్టి ఈ బిల్లు ఈ కేసుకు వర్తించదు. 1951 తరువాత అది మదన్ మోహన్ మాలవ్య ఆస్తి. భాచితంగా ఈ కేసు తీర్పు హిందువులకు అనుకూలంగా నే వస్తుంది అని నిర్ముతున్నారు.

### కృష్ణుడి పేరుతో మోసం

ఉత్తరప్రదేశ్ రాఘ్రంలోని మధుర నగరంలో శ్రీ కృష్ణ జన్మభూమి ట్రస్టు పేరిట మోసించి ప్రజలనుంచి విరాళాలు వసూలు చేసిన 13 మందిపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. మధుర నగరానికి చెందిన భగవతాచార్య ఆధ్వర్యంలో 13 మంది ట్రస్టు పేరిట విరాళాలు వసూలు చేశారు. శ్రీకృష్ణ జన్మస్థానంలో శ్రీకృష్ణజన్మభూమి నిర్మాణ న్యాయ పేరిట ప్రజలను తప్పుదోప పట్టించి విరాళాలు వసూలు చేస్తున్నారని శ్రీకృష్ణ జన్మభూమి ట్రస్టు కార్బూర్డు కపిల్ శర్మ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఇప్పటికే 1944లో ఏర్పాటున ట్రస్టు అలయ పునర్ నిర్మాణ పసులు చేపట్టిందని శర్మ పేర్కొన్నారు. ప్రజలను ట్రస్టు పేరిట మోసించిన 13 మందిపై తాము పటీసి సెక్షన్ 406, 419 సెక్షన్ కింద కేసు నమోదు చేసి దర్శావు చేస్తున్నాయని మధుర పోలీసులు చెప్పారు

&lt;p

## అక్టోబర్ నెలలో వచ్చే పండుగలు..

2020 సంవత్సరంలో మనం అక్టోబర్ మాసంలోకి అడుగుపెట్టేశాం. కరోనా మహామార్గి తగ్గమటం పడుతుండటంతో.. ఈ నెలలో హిందువులంతా దేవీ నవరాత్రిలు, విజయదశమితో పాటు అనేక పండుగలు, ప్రతాలను జరువుకోవడానికి ఎంతో ఆశతో ఎదురుచూస్తున్నారు.. ఈ సందర్భంగా అక్టోబర్ నెలలో వచ్చే పండుగలు..

అక్టోబర్ 5-విభూవన సంకష్ట చతుర్థి.. అక్టోబర్ 5వ తేదీన విభూవన సంకష్ట చతుర్థి సందర్భంగా వినాయకాదిని ఆరాధించే భక్తులు ఉపవాసం పాటించాలి. ఈ ఉపవాసం విద్వాలనుకునే వారు రాత్రి చంద్రాదిని చూసిన తర్వాత మాత్రమే ఉపవాసాన్ని ముగించాలి. దీన్ని అధిక మాసం యొక్క ఈ సంకష్టాన్ని విభూవన సంకష్ట చతుర్థి కోరుకుంటారు.

అని పిలుస్తారు.

## అక్టోబర్ 13 మరియు అక్టోబర్ 27 - ఏకాదశి

ఈ అశ్వియుజ అధికమాసంలో రెండు ఏకాదశలు వచ్చాయి. అందులో మొదచిది పరమ ఏకాదశి అక్టోబర్ 13న వచ్చింది. పాపన కుషా ఏకాదశి అనేది రెండోది ఇది అక్టోబర్ 27వ తేదీ. పవిత్రమైన ఈ రోజుల్లో శ్రీ మహావిష్ణువు భక్తులు ఒక రోజంతా ఉపవాసం ఉంటారు.. ఆ స్వామి వారికి వూజలు చేసి మోక్కం పొందటానికి.. ఆ దేవుని ఆశీస్తులు కోరుకుంటారు.

## నిర్వహణ :

స్వర్ణకంకణ సన్మానిత,

జ్యోతిష్మ మాడామణి,

జ్యోతిర్వాప్త ప్రజ్ఞా విశారద

డా॥శంకుగంటి

పద్మజూరాణి

91 9849250852,

91 7506976164

padma.suryapaper@gmail.com



వారఫలాలు 04-10-2020 నుండి 10-10-2020



మేష రాశి

అశ్విని 1,2,3,4  
పాదములు, భరణి  
1,2,3,4 పాదములు  
కృత్తిక 1వ పాదము

ఈ వారం ఉద్యోగాలలో ఊహించని మార్పులు. పారిత్రామికవర్గాలకు ప్రయత్నాలు సఫలమ వుతాయి. వారం చివరిలో బంధువులతో వివాదాలు ఏర్పడే సూచనలున్నాయి. ధనవ్యయం. కొత్త పనులు చేపట్టి అనుకున్నారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. చిన్నాటి మిత్రులను కలుసుకుని ఉత్సాహంగా గడువుతారు. ఆధిక లాపాదేవిలు మరింత అనుకూలిస్తాయి. వాహనాలు, స్తలాలు కొంటారు. కొన్ని వివాదాల నుంచి గట్టికుతూరు. అధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు.



వృషభరాశి

కృత్తిక 2,3,4  
పాదములు, రోహణి  
1,2,3,4 పాదములు  
మృగశిర 1,2  
పాదములు

ఈ వారం చేపట్టిన పనులు నిదానంగా వ్యార్థి చేస్తారు. ఎంతగా కష్టించినా ఫలితం అంతగా కనిపించదు. అస్తుల వివాదాలు కొంత నిరాశ పరుస్తాయి. ధార్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. బంధువులు, మిత్రుల నుంచి అందిన సమాచారం ఊరిలనిస్తుంది. స్వల్ప అనారోగ్య సూచనలు గోచరిస్తున్నాయి. వాహనాలు, గ్రాహం కొనుగోలు ప్రయత్నాలలో కొంత ప్రగతి సాధిస్తారు. వ్యాపారాలు లాభసాచిగా సాగుతాయి. ఉద్యోగాలలో ఒడిదుడుకులు తొలగుతాయి. కాంట్రాక్టులు పొందుతారు. రాజకీయవేత్తల కృషికి కొంత ఫలించే అవకాశం.



మిథున రాశి

మృగశిర 3,4  
పాదములు, అరుద్ర  
1,2,3,4 పాదములు  
వృషభవును 1,2,3  
పాదములు

ఈ వారం మొదట్లో ఇబ్బంది పడినా క్రమేషీ ఆర్ద్రిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఆశ్వర్యకరమైన విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ఇంటా బయటా పంపతి పెరుగుతుంది. ముఖ్య పనులు సజావుగా వ్యార్థి చేస్తారు. నిరుద్యోగులకు శుభవార్తలు. ఆస్తి వివాదాల నుంచి గ్రహికుతారు. ఒక ఆహారాను ఉత్సాహాన్ని స్తుంది. మిత్రులతో మరింత సఖ్యత నెలకొంటుంది. వ్యాపారాలలో లాభాలు అందుకుని ఊరటి చెందుతారు. ఉద్యోగపద్ధతిలకు కొంత ఆశలు. పారిత్రామిక కృత్తిక కొంత ఫలించే అవకాశం.



కర్మాటక రాశి

వృషభవును 4వ  
పాదము వహ్యమి  
1,2,3,4 పాదములు  
ఆశ్వేష 1,2,3,4  
పాదములు

ఈ వారం సంఘంలో గౌరవత్తిష్ఠలు పెరుగుతాయి. వ్యాపారాలలో స్వల్ప లాభాలు అందుకుంటారు. ఉద్యోగాలలో బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. కళరంగం వారికి శ్రమ పద్మా ఫలితం దక్కపచ్చ. వారం మధ్యలో ధనవ్యయం. మిత్రులతో వివాదాలు ఏర్పడే సూచనలున్నాయి. జాగ్రత్త వహించండి. కొన్ని వ్యవహారాలు శ్రమానంతరం వ్యార్థి చేస్తారు. ఆలోచనలు కొంత కలిసిపోయాయి. దేవాలయాలు సందర్శిస్తారు. బంధువులతో వివాదాలు క్రమేషీ సర్వకుంటాయి.



సింహ రాశి

మూల 1,2,3,4  
పాదములు, వృష్టి  
1,2,3,4 పాదములు  
కృత్తర 1వ పాదము

ఈ వారం ప్రముఖుల నుంచి అందిన సమాచారం సంతోషం కలిగిస్తుంది. వ్యాపారాల విష్టరం ప్రయత్నాలు సఫలమవుతాయి, లాభాలు మరింత దక్కతాయి. ఉద్యోగాలలో సమస్యలు, చిక్కులు తొలగుతాయి. పారిత్రామిక వర్గాలకు అమితోత్సాహం, శుభవార్తలు. ముఖ్యమైన కొన్ని పనులు సాఫీగా వ్యార్థి చేస్తారు. ఆశించినంతగా ఆధిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. కొన్ని రుణాలు వైతం తీరే అపకాశం. జీవిత భాగస్వామి సలహాల స్థీకరిస్తారు. బంధువుల నుంచి శుభవార్తలు అందుతాయి.



కన్య రాశి

కృత్తర 2,3,4  
పాదములు, వృష్టి  
1,2,3,4 పాదములు  
చిత్త 1,2 పాదములు

ఈ వారం ఉద్యోగాలలో మరింత అనుకూలత. రాజకీయవర్గాలకు విశేష యోగదాయకంగా ఉంటుంది. వారం ప్రొరంథంలో సోదురులతో వివాదాలు. అనారోగ్య సూచనలు. శ్రమ తప్పదు. రావలసిన సొమ్ము సకాలంలో అందుతుంది. ప్రముఖులతో ఊహించని పరిచయాలు. చిన్నాటి మిత్రులను కలుసుకుని మీ అభిప్రాయాలను వెల్లడిస్తారు. నిరుద్యోగులు ఉపాధి అపకాశాలు పెరుగుతాయి. కుటుంబంలో శుభకార్యాలపై కొన్ని నిర్దయాలు తీసుకుంటారు. ఆస్తి వివాదాల నుంచి బయటపడతారు. కొన్ని సంఘటనలు అశ్వర్యవరుస్తాయి.



తులారాశి

చిత్త 3,4 పాదములు  
స్వాతి 1,2,3,4  
పాదములు, విశాఖ  
1,2,3 పాదములు

ఈ వారం వ్యాపారాలలో కొత్త పెట్టుబడులు సమకూర్చుకుంటారు. ఉద్యోగాలలో అటుపోట్లు తొలగుతాయి. పారిత్రామిక వర్గాలకు కొంతగ

# సుర్య బుడతు



దాలని కనుక్కొండి

## సాధనతో ఏదైనా సాధ్యమే(కథ)

ఒక ఎలుక ఒక దారపు బంతిని తెచ్చి ఆ దారాన్ని సరదాగా ఒక కొండ చుట్టూ తిప్పింది.

“సుష్టు నన్ను బంధించగలవా నుష్టు అల్ప జీవి, నేను మహోబిలిని” అని గర్వంగా పలికింది కొండ.



“సాక్షేతే నిన్ను బంధించాలనే ఉద్దేశ్యమే లేదు కానీ సాధనతో ఏదైనా సాధ్యమే ఖిత్రమా” అని వినయంగా పలికింది ఎలుక.

‘కొండకు దారం చుట్టి బంధించగలననుకోవడం నీ అవివేకమే కానీ నీకు ఒక అవకాశం ఇస్తాను, నీ శక్తి ఏంటో నిరూపించుకో, మళ్ళీ కపచంలాంటి ఈ కొండలో కనీసం నీ నివాసానికి సరిపడా కలుగు తప్పుకో ఓ అల్పజీఫీ’ అని హేళనగా పలికింది కొండ.

కొండ తనని పదేపదిసార్లు అల్పజీవి అల్పజీవి అని చులకనగా మాటల్లాడం అవయానంగా భావించి, ఎల్లారైనా కొండ అపణ్ణి తగ్గించాలని, “ఖిత్రమా మీకు ముందే విన్నవించాను కదా సాధనతో ఏదైనా సాధ్యమే” అని అంది ఎలుక.

“అవునా! అయితే ఈ కొండలో నీకు వీలైనన్ని కలుగులు తప్పుకొని కొండను ఒక అంగుళమైనా కుదించు చూద్దాం అల్పజీఫీ” అని వెటుకారంగా నవ్వింది కొండ.

ఎలుక హోనంగా అక్కడనుండి వెళ్లిపోయి రెండోరోజునుండే తన శక్తినంతా కూడగట్టుకొని కొండచుట్టూ కలుగులు తప్పుడం మొదలు పెట్టింది. ఒక సంవత్సరం గిఫ్చెసరికి కొండనుండి ఎలుక తీసేసిన చుట్టి కొండనుండి వేరు పడి కొండను బలహీనపడింది.

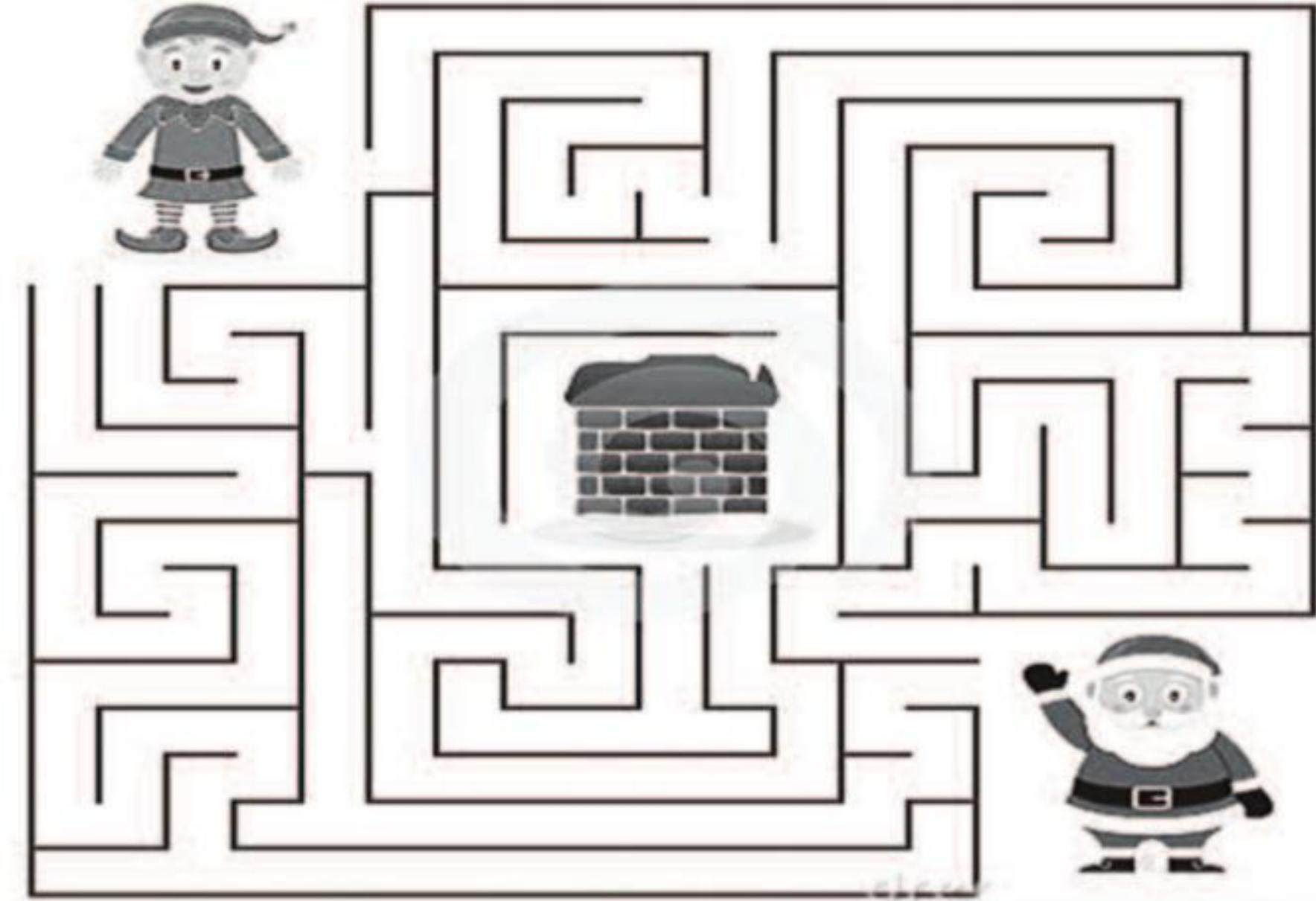
కొండమీద వుండే జంతువులు, పక్కలు కొండను హెచ్చిరించి” ఎలుక గొప్పతనాన్ని ఒప్పుకో లేకుంటే నీ మొదలుకే మోసం రావొచ్చు” అని అన్నాయి. కొండ అహం ఎలుక గొప్పతనాన్ని మెచ్చుకోనివ్వలేదు.

శ్రేయాభిలాషుల మాటలు పట్టించుకోకుండా కొండ నిర్దక్కం వహించింది. ఒకసారి వరుసగా పడి రోజులు పాటు కుండపోత వర్షాలు పడగా, వాగులూ వంకలూ పొంగి వరదలు వచ్చి, ఎలుక కొండలో కలుగులు తవ్వి కొండనుండి వేరుచేసిన చుట్టి వరదల్లో కొట్టుకుపోయింది. కొండ మొదలు బలహీనమై కొండ క్రమంగా కుమిలిపోవనా రంభించింది.

కొండ అప్పుడు మేలుకొని ఎలుకను పిలిచి “ఖిత్రమా నన్ను క్షమించు, ఎదుటివారిని చులకనగా చూసే నా అహంకారం అణిగిపోయింది. దయచేసి ఇక్కడై నన్ను బలహీనవర్షవద్దు, వీలతే నన్ను బలవరుచు” అని స్నేహపూర్వకంగా మాటల్లాడింది.

కొండమీదన్న జంతువులు, పక్కలు, మొక్కలు, మొడులు కూడా ఒప్పించడంతో కొండతో స్నేహంగా మొలగడం మొదలుపెట్టింది ఎలుక.

....మీగడ. వీరభద్రస్వామి 9441571505



## వేమన వచ్చాలు



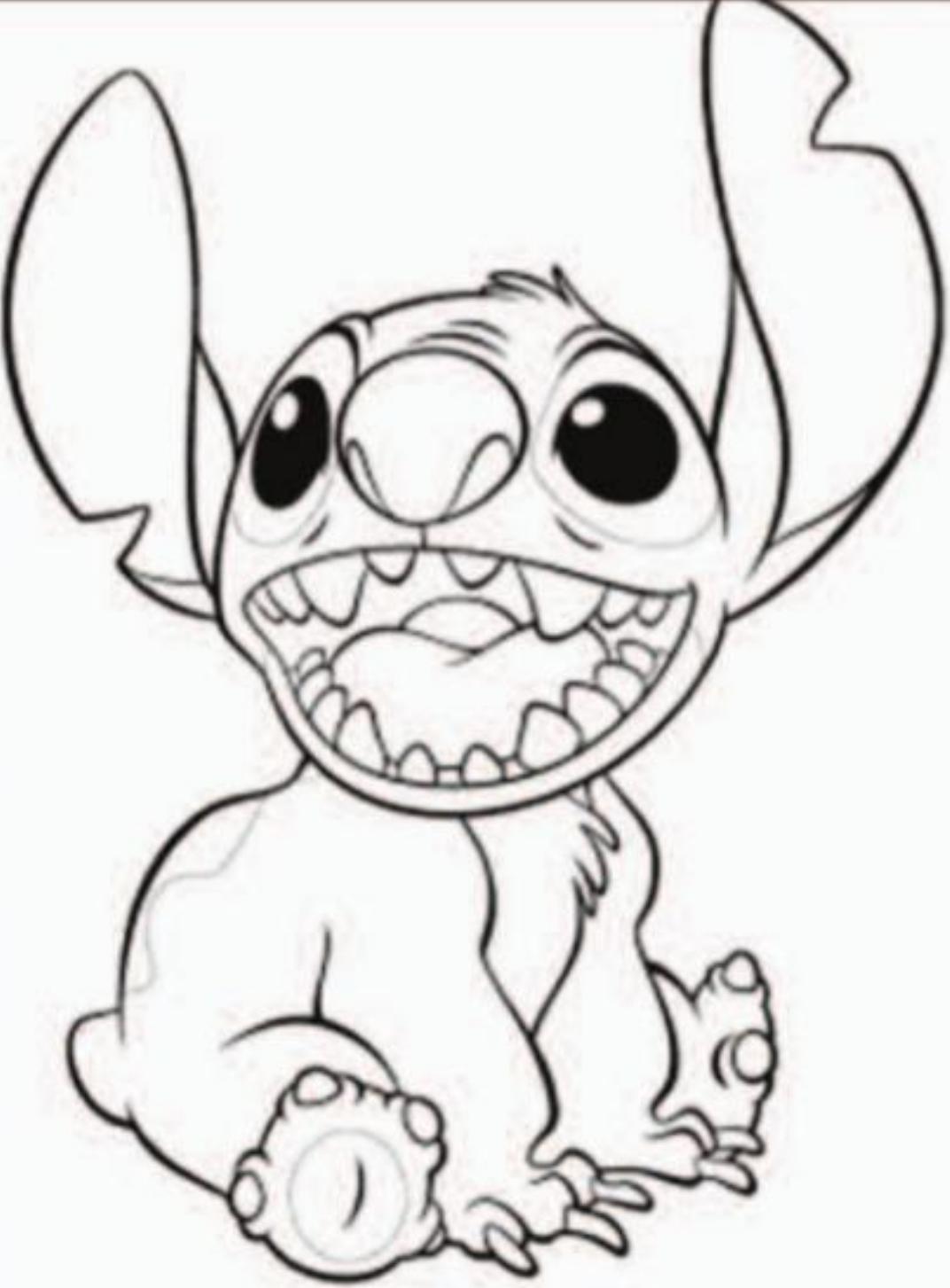
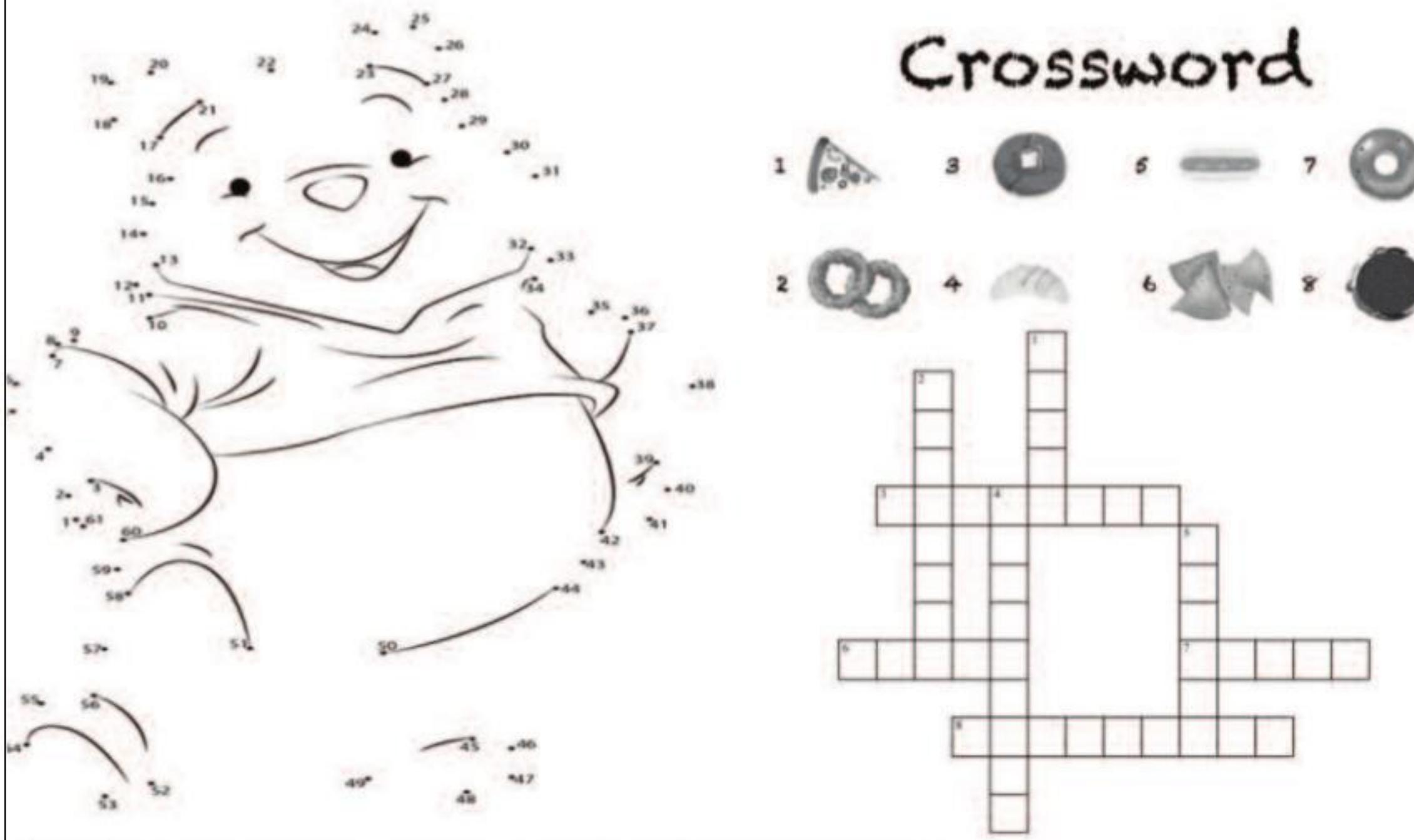
ఆపదైన వేళ సరసి బంధుల జూడు  
భయమువేళ జూడు బంటుతసము  
పేదవేళ జూడు పెంచ్చాము గుణమును  
ఖిత్రుదాభరాము తిసురవేము

ఆపదలో చిక్కుకున్నపుడు సహయపడేవాడే బంధువు.  
భయముతో ఉన్నపుడు దైర్ఘ్యం చేప్పేవాడే మత్తుడు.  
కటిక జీదలికంపో అయినా భర్తును ప్రేమించేదే బార్చు

## చుక్కలు కలపండి

## రంగులు వేయండి

### Crossword



# వెన్నాల వెబుగులలో విషాదించేదమ్మ!

ఒక సాధారణ ఉపాధ్యాయుడు తరగతి గదిలో ‘చంద్రకళలు’ అనే పాత్యంశంను ఉపన్యాస పద్ధతిలో బోధించడానికి ప్రయత్నం చేస్తాడు. ఓ మంచి ఉపాధ్యాయుడైతే చార్ట్ పై చంద్రకళలు బొమ్మను గీసి, దానిని చూపుతూ బోధించడానికి ప్రయత్నం చేస్తాడు. అదే ఓ గొప్ప ప్రేరణ కలిగించే ఉపాధ్యాయుడైతే శుక్లపక్షంలో పాంచాలి నుండి పౌర్ణామి వరకు గల 15 రోజులను మరియు కృష్ణ పక్షములో పాంచాలి నుండి అమావాస్య వరకు గల 15 రోజులను తమ తరగతి లోని పిల్లలను గమనించమని చెబుతాడు.

ఆయా రాత్రులలో చందమామ హెచ్చుతగ్గులను పరిశీలిస్తూ, నిండు-పొర్కమి నాడు చందమామ నుండి వెలువదే వెన్నెల అందాన్ని, చల్లదనాన్ని అనుభవిస్తూ ప్రాజెక్ట్ గా ఓ నోట్స్ ను రాయమని చెబుతాడు. అయితే నేటి విద్యార్థులు తమ తమ పాఠ్యంశాల సారాంశాన్ని క్షేత్రస్థాయిలో ప్రాయోగికంగా తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నాలు చేయకపోవడం శోచనీయం. మానవ పరిణామ క్రమంలో విశ్వాంతరాళంలో ఉన్న చందమామపై అడుగుపెట్టేందుకు శాస్త్రీయ విజ్ఞానం ఎంతగానో ఉపయోగపడింది.

దీనికోసం ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక మంది శాస్త్రవేత్తలు ఎనలేని కృషి చేశారు. ఏకంగా జాబిలిపై నీటి ఆనవాలు తెలుసుకోవడానికి మరియు నివాసం ఏర్పరిచే దిశగా పరిశోధనలు చేస్తున్న కొద్దిపాటి దేశాల సరసన భారతదేశం నేడు సగర్యంగా కూర్చున్నది. భారతదేశం నేడు ‘చంద్రయాన్’ లాంటి ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాజెక్టులు చేపట్టి ‘దేశంలో’ గల మన శాస్త్రవేత్తలు ఎవరికీ! తీసుకుపోరు’ అనే విషయాన్ని ఇటీవల చుస్తున్నానీ తెలియ్యేనుడు జురిరింది

ప్రపంచానక తలయిజయిదం జరగంద. అయితే నేడు ఎక్కుడో! ఎన్నో! వేల కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న జాబిల గూర్చి ప్రయోగాలు చేయడం ఆనందదాయకమే. కానీ ఎన్నో యుగాల నుండి భూగోళంపై నివసిస్తున్న ప్రాణికోటికి తన చల్లని వెన్నెల కాంతులను ప్రసరింపజేస్తూ జీవకోటికి ఆహ్లాదాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తున్న రేరాజును గమనిస్తున్న మరియు చూస్తున్నవారు నేడు ఎందరున్నారు? అనునిత్యమూ ఉదయం లేచిన నుండి రాత్రి పరుండే వరకు క్షణం తీరిక లేకుండా తమ తమ పనులతో సతమతమవుతున్న



మానవాచే నేడు ఎక్కువెపోయారు.

ఈ క్రమంలో వెన్నెల చల్లదనాన్ని ఆస్వాదించే వారెవరు? పున్నమి వేళ వాకిటి ముందు నులక మంచం వేసుకొని ఆకాశంలోని చుక్కలను లెక్కపెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తూ, చల్లచల్లని చంద్రికా కాంతులు శరీరాన్ని స్ఫురిస్తూ ఉంటే, ఆ పారవశ్యంలోనే రాత్రంతా గదిపేవారు ఎంతమంది నేడు కనబడుతున్నారు? జోత్సు కాంతులలో డాబాపై చాప వేసుకుని జాబిలిని చూస్తూ, అనంద తీరాలలో విహారిస్తూ ఉండేవారు ఎంతమంది నేడు గోచరిస్తున్నారు?

చీకటిపడినాక కుటుంబ సభ్యులందరూ డాబా పైకిపోయి చల్లని గాలులలో, చక్కని వెన్నెలలో విశ్రాంతి తీసుకుంటూ మరిపెంతో ముచ్చట్టాడుకునే మాటలేవీ? ఇంకా రాత్రి వేళల్లో ఘలహాలు డాబాపైకి తీసుకుపోయి హాయిగా ఆరగించే రోజులేవీ? అలాంటి పరిస్థితి నేడు ఉన్నదా! మచ్చుకైనా కనిపించకుండా పోయాయని చెప్పడంలో ఏ మాత్రం ఆశ్చర్యం లేదు. ఒకప్పుడైతే ఈనాటి పరిణామాలకు భిన్నంగా ప్రజల వ్యవహారశైలి ఉండేదన్నమాట.

పెద్ద పెద్ద నగరాల్లోనే కాదు, చిన్న చిన్న పట్టణాలలో మరియు గ్రామాలలో సైతం అపార్శ్వంట కల్పర్ వచ్చక మనిషి తన జీవనంలో

డాబా పైకి వెళ్లి విహారించడమే మానేశాడు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వినీల ఆకాశమునుండి ఎడతెరిపి లేకుండా విరజిమ్ముతున్న కొముదీ కాంతులకు పరవశ్శలై కాసేపు నేడదీరేవారు ఎంతమంది నేడు అగుపడుతున్నారు? చీకటి పడింది అంటే జనం తలుపులు మూసేసి ఆరుబయటకు రావడమే మానేస్తున్నారు. ఏ ఇంటిలో చూసినా! ఎంత నేపూ టీవీ దగ్గర సీరియల్స్ మరియు లైవ్ షోలు చూస్తూ, కాలం గడిపే మనుషులు నేడు మనకు గోచరిస్తున్నారు.

యువతీ యువకులు అయితే అనునిత్యమూ తమ తమ కంప్యూటర్ లలో మరియు స్టోర్స్ లలో ఇంటర్వెట్ సెర్వ్ చేస్తా, క్రికెట్ లాంటి కార్బ్క్రమాల లైవ్ షోలు చూస్తా కాలం గడిపేస్తున్నారు. మరి ఇలాంటి రోజుల్లో మానవ వినోదానికి, విహారానికి కాలాన్ని కొంతైనా వెచ్చించేవారు ఎవరు? టీవీ మరియు స్టోర్స్ ల దగ్గర తమ తమ తలలను శాకటు పెట్టి మొదుబూరుడం తప్ప నేరుకునేది ఏముంది?

(మిగతా వచ్చ)వారం



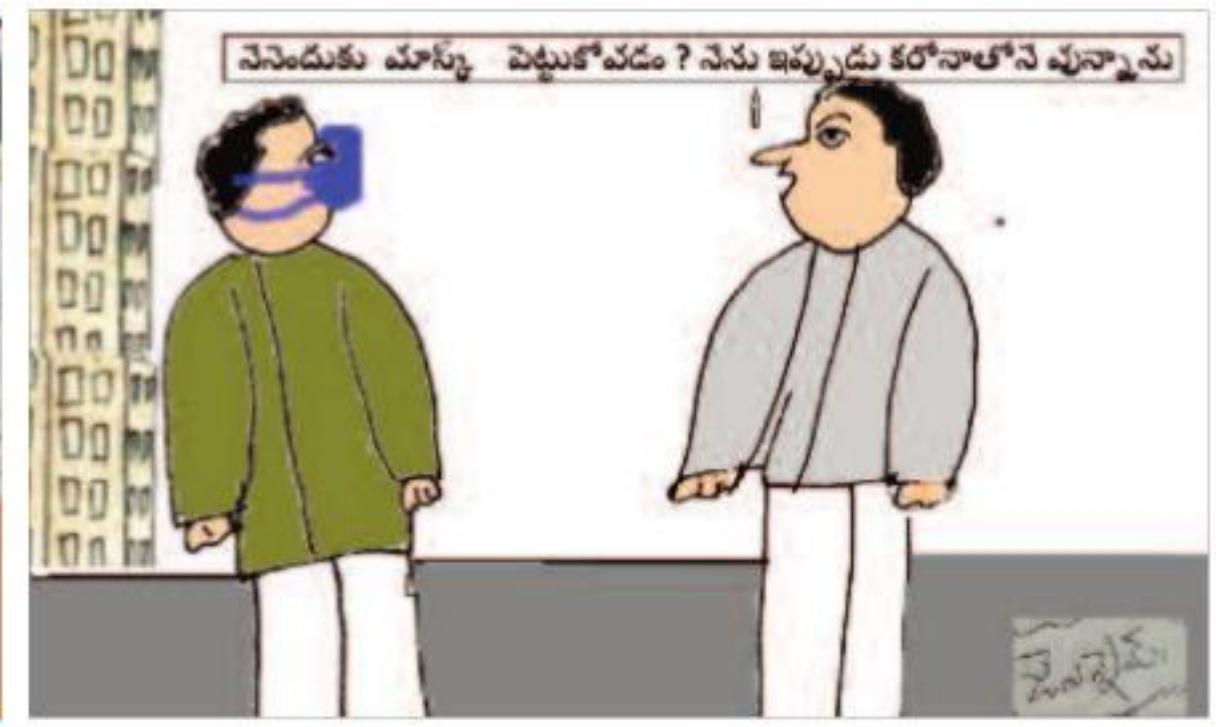
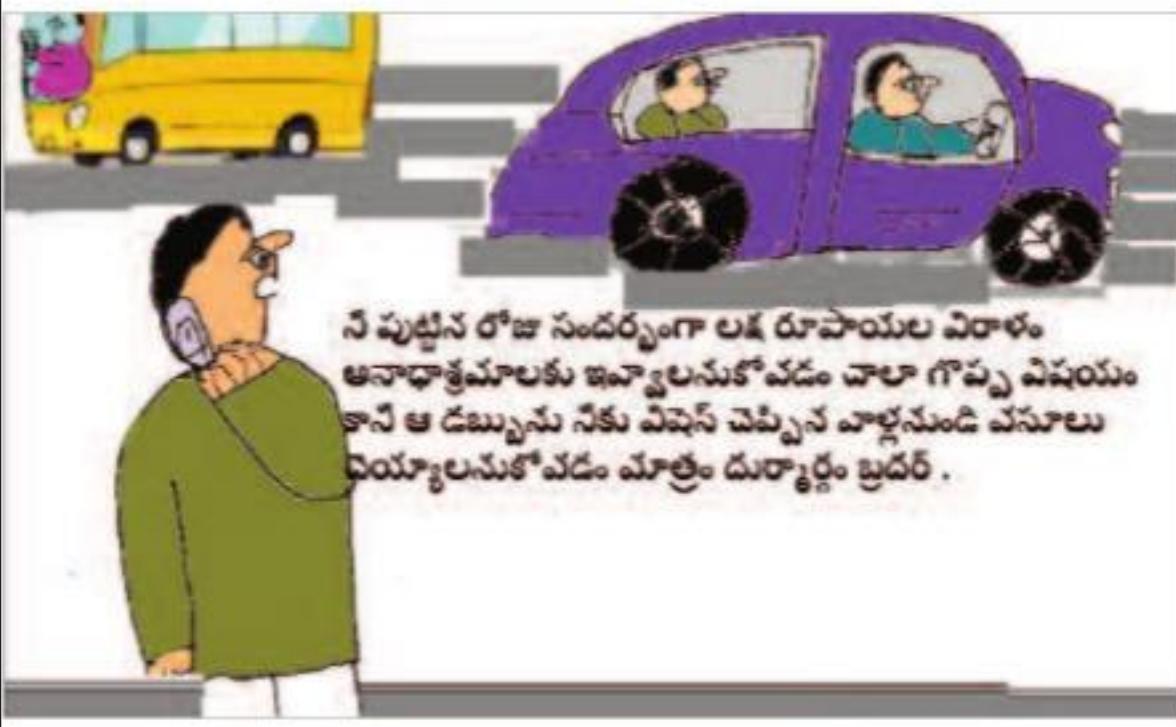
# వర్షపుం హెచ్‌ఎమ్‌తో ఉద్యోగులకు మెడ, వెన్నముక సమస్యలు..!

కరోనా నేపథ్యంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రస్తుతం అనేక మంది వర్క్ ట్రూం హెచ్చం చేస్తున్నారు. అనేక కంపెనీలు తమ ఉద్యోగులకు ఇంటి నుంచి పనిచేసే సదుపాయాన్ని కల్పించాయి. ఈ క్రమంలో దాదాపుగా 6 నెలల నుంచి ఉద్యోగులు ఇండ్ర నుంచే పనిచేస్తున్నారు. మొదట్లో ఈ విధానం వల్ల వారు హ్యాపీగా ఫీలైనా ఇప్పుడిప్పుడే ఇందులో ఉన్న నష్టాలను వారు ఎదుర్కొంటున్నారు. ముఖ్యంగా గంటల తరబడి కూర్చుని ఉండడం వల్ల మెద, వెన్నెముక సమస్యలు వస్తున్నాయని వారు వాపోతున్నారు.

గతంలో ఆఫీసుల్లో పనిచేసినప్పుడు ఉద్యోగులకు నిర్దిష్టమైన పనిగంటలు ఉండేవి. కానీ ఇప్పుడు వీకాఫ్లలో కూడా పనిచేస్తున్నారు. ఇక నిత్యం గంటల తరబడి కంప్యూటర్ ఎదుట కూర్చుని పని చేస్తున్నారు. దీనికి తోడు ఆఫీస్ లలో ఫర్మిచర్ సదుపాయం ఉన్నట్లు ఇండ్ల్లో ఉండడం లేదు. దీంతో కంప్యూటర్ ఎదుట వారు సరైన భంగిమలో కూర్చోవడం లేదు. పైగా గతంలో కన్నా ఎక్కువ గంటల పాటు పనిచేస్తున్నందున అనేక మందికి మెడ, వెన్ను నొప్పి వస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే ఇటీవలి కాలంలో అనేక కంపెనీలు తమ ఉద్యోగులకు ఫిజియో థెరపిస్టులచే అన్వరైన్ థెరపీ సెప్టన్లను నిర్వహిస్తున్నాయి.

ఆన్‌లైన్ లో ఫిబియోథెరపీ సెషన్లలో పాల్గొంటుండడం వల్ల మెడ, వెన్న సమస్యలు తగ్గుతున్నాయని ఉద్యోగులు చెబుతున్నారు. అయితే కంప్యూటర్ ఎదుట నిత్యం గంటల తరబడి కూర్చోవడం మంచిది కాదని వైద్య నిపుణులు హాచ్చరిస్తున్నారు. అలా పనిచేసేవారు కింద తెలిపిన సూచనలను పాటించాలని అంటున్నారు.

- కంప్యూటర్ ఎదుట సరైన భంగిమలో కూర్చోవాలి. కీ బోర్డు చేతులకు కింది వైపుకు ఉండేలా చూసుకోవాలి.
  - కంప్యూటర్ తెర కళ్ళకు సూటిగా ఉండేట్లు చూసుకోవాలి.
  - ప్రతి 20 నిమిషాలకు ఒక సారి 5 నిమిషాలు బ్రేక్ తీసుకోవాలి. కంప్యూటర్ ముందు నుంచి లేచి కాసేపు అటు ఇటు తిరిగి మళ్ళీ వర్క్ కొనసాగించవచ్చు.
  - అదే పనిగా కంప్యూటర్ తెరను చూడరాదు. మధ్య మధ్యలో దృష్టిని ఇతర వస్తువులు, ప్రదేశాలపై మరల్చాలి.
  - కంప్యూటర్ ఎదుట చెయిర్ లో కూర్చుంటే దానికి వెన్నెముక సపోర్ట్ బాగా లభించేలా చూసుకోవాలి. అవసరం అయితే దిండ్లను వాడాలి.
  - డెస్క్టాప్ లేదా ల్యాప్ టాప్ ఏడైనా సరే దాన్ని కంప్యూటర్ టేబుల్స్‌పై ఉంచి పనిచేసుకోవాలి. ఇతర టేబుల్స్‌ను వాడితే శరీర భంగిమ సరిగ్గా ఉండదు.



# ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪ್ರಿಯರ್ ಕಾಳು ಪ್ರಿಯನಾಡ್?

పుట్టుకతో వచ్చినవి కదా! చిట్టచివరిదాకా ఉంటాయనుకుంటే పెద్ద పొరపాటే. కీళ్లయినా, కాళ్లయినా చివరిదాకా మనతోడుగా ఉండాలంటే కీళ్ల గురించిన అవగాహనా, అవి దెబ్బ తింటే బాగుచేయించుకునే శ్రద్ధ చాలా అవసరం. అల్లోపతి, ఆయుర్వేదం, పెలూమియోపతి ఏ వ్యౌధ్య విధానమైనా కావచ్చ. నిపుణుల పర్యవేక్షణలో మందులు వాడుతూ అవసరమైన వ్యాయామాలు చేయడం కూడా చాలా అవసరం.

అరవై ఏళ్లొచ్చినా అడుగులు తడబడేవి కాదు ఒకప్పుడు. ఇప్పుడేమో 40 ఏళ్లకే కొందరు మోకాళ్లకో బెల్పు వేసుకుని నడిచే పరిస్థితి వచ్చేసింది. ఏమిటీ కారణం అంటే రకర కాల కీళ్ల వ్యాధుల జాబితా ఒకటి మన ముందు వచ్చి వాలిపోతుంది. కీళ్ల వ్యాధులు (ఆర్థర్కటిస్) రెండు వందల రకాలు అంటే మనకు ఆశ్చర్యం వేయవచ్చు. కానీ, అది నిజం. ఏటిలో పసి పిల్లల్లో వచ్చే వాటిని జెఱర్ ఆర్థర్కటిస్ అంటారు. మిగతా సమస్యలను ఇన్ఫ్లమేటర్ ఆర్థర్కటిస్ అంటారు. ఇవి వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా వస్తాయి. పెద్దవాళ్లలో వచ్చే కీళ్ల వ్యాధుల్లో ఆస్టియో ఆర్థర్కటిస్, ర్యమటాయిడ్ ఆర్థర్కటిస్ అంటా రెండు భాగాలుగా విభజిస్తారు.

ఆస్తియో ఆర్థర్కటిన్

ఆస్ట్రీయా ఆర్డర్‌క్లోటిస్ సమస్య శరీరంలోని ఏ కీళ్లలోనైనా రావచ్చు. మోకాళ్ల నొప్పులు వాటిలో ఒకరకం మాత్రమే. కీళ్ల మధ్య ఉండే మృదులూస్తి (కార్బిలేజ్) అరగడం వల్ల వచ్చే సమస్య ఇది. వయసు పైబడటంతో పాటు విపరీత శ్రమ, స్నాలకాయంతో పాటు ప్రమాదాల కారణంగా కూడా ఈ సమస్య రావచ్చు. వాస్తవానికి కార్బిలేజ్ ఉత్పత్తి చేసే ప్రక్రియ ఎముకల్లో నిరంతరం సాగుతూనే ఉంటుంది. అయితే వయసు పైబడే కొద్దీ ఈ ఉత్పత్తి తగిపోయి అరుగుదల ఎక్కువవుతుంది. అందుకే వృద్ధులే ఈ సమస్యకు ఎక్కువగా గురవుతూ ఉంటారు.

## ర్యామటాయిడ్ ఆర్దర్రెటైన్

వ్యాధి నిరోధక శక్తిలో ఏర్పడే లోపాలే (ఇమ్మూన్ ఇంబాలెన్స్) ఇందుకు కారణం. సాధారణంగా కాలి బొటన వేళ్లల్లో మొదలయ్యే ఈ వ్యాధి కాళ్లూ చేతుల అన్ని వేళ్లకూ పాకుతుంది. భరించలేని నొప్పితో పాటు ఒకోసారి పూర్తిగా కదల్లేని స్థితి కూడా ఏర్పడవచ్చు. అల్లోపతి వ్యౌవ్య విధానంలో పెయిన్ కిల్లర్లు, డిసీజ్ మోడి ఫయింగ్



డ్రగ్స్, స్టోర్స్, బయలాజిక్ థెరపీల ద్వారా ఈ వ్యాధికి చికిత్స చేస్తారు.

రుమాటిక్ ఫీవర్

చిన్న పిల్లల్లో కొందరికి ఈ సమస్య వస్తుంది. దీనికి ప్రైపోకోక్స్ అనే బ్యాక్టీరియా కారణం. నొప్పి ఒక కీలునుంచి మరో కీలుకు అలా మారుతూ ఉంటుంది. సకాలంలో చికిత్సలు అందకపోతే వ్యాధి ముదిరి చివరికి గుండె కవాటాలు దెబ్బ తినే ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది. అందుకే వ్యాధి సోకగానే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం చాలా అవసరం. సమస్య తీవ్రమైనదే అయినా మూడు వారాలకు ఒకసారి చోప్పున పెన్నిలిన్ ఇవ్వడం ద్వారా అల్లోపతి వైద్యులు ఈ వ్యాధిని నయం చేస్తారు.

ఆయుర్వేదంలో

ర్యమటాయ్డ్ ఆర్థర్కెటిన్ సమస్యకు ఆయుర్వేదం కొన్ని గృహ చికిత్సలు, కొన్ని వెద్దు చికిత్సలూ చెబుతుంది. ఆ శాస్త్రం చెప్పే గృహ

చికి త్వల ప్రకారం: - వెల్లుల్లి ముద్దను రెండు చెంచాల పరిమాణంలో తీసుకుని నుప్పుల నూనెతో కలిపి రోజుకు రెండు సార్లు వేడినీళ్ళతో తీసుకోవాలి.

పది పారిజాతం ఆకులు, గుప్పెడు వావిలి ఆకులను కలిపి ముద్దగా దంచాలి. ఆ ముద్దను గ్లోబు నీళ్ళలో కలిపి చిన్న మంట మీద సగం కషాయం మిగిలేంత వరకు మరిగించాలి. దీనికి ఒక చెంచా ఆముదాన్ని చేర్చి ప్రతి రోజు ఉదయం పరగడుపున తీసుకోవాలి. అరకప్పు శొంటి కషాయానికి, రెండు చెంచాల ఆముదం కలిపి రోజుకు రెండు సార్లు తీసుకోవాలి. అరచెంచా శొంటి, ఒక చెంచా నువ్వులు, అరచెంచా బెల్లం ఈ మూడింటినీ ముద్దగా నూరి రోజు రెండు పూటలూ తీసుకోవాలి. వీటిలో ఎదో ఒకటి చేస్తూ మహా నారాయణ త్యైలాన్ని కీళ్ల మీద పైపూతగా రాస్తే ఉపశమనం లభిస్తుంది. మైద్యచికిత్సల్లో ఆయుర్వేద నిపుణులు యోగరాజ గుగ్గలు, త్రయోదశాంగ గుగ్గలు, లాక్ష్మాది గుగ్గలు, మహావాత విధ్వంసినీ రసం వంటి మందులు ఇస్తారు. వీటిని మైద్యల పర్యవేక్షణలోనే తీసుకోవాలి. మహా యోగరాజ గుగ్గలు, స్వర్ణవాత రాక్షసం, వాత గంజాకుశ రసం, సింహనాద గుగ్గలు, మహారాస్యాదిక్యాదం వంటి మందులను మైద్యలు సూచిస్తారు. వీటిని కూడా మైద్యల పర్యవేక్షణలోనే తీసుకోవాలి. అయితే పైపూతగా మహా విషగర్భత్యైలాన్ని వాడుకోవచ్చు.

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಅನ್ನಿಯೋ ಅರ್ಥರೈತಿನ್ ಸಮಸ್ಯಕು ಹೊಮೀಯೋ ನಿಪುಣಲ ಸೂಚನ ಪ್ರಕಾರಂ: ಬ್ರಿಯೋನಿಯಾ-6, ಲೆದಾ ರಸ್ಟಾಕ್ಸ್-6 ಮಂಡುಲನು ಸೂಚಿಸ್ತಾರು. ರೆಂಡು ರೋಜುಲಕು ಒಕನ್‌ಸಾರಿ ಚೊಪ್ಪುನ ಚಾಲಾ ಕಾಲಮೇ ವಾಡಾಲಿ.

మోకాళ్ల నొప్పులు మరీ ఎక్కువగా ఉన్న వారు పైమోసాక్ ద్రవాన్ని ఉదయం 20 చుక్కలు, రాత్రి 20 చుక్కల చొప్పున నీటితో కలిపి తీసుకోవాలి. కీ ల్ల నొప్పులతో పాటు మధుమేహం ఉన్నవారికి ఏదో ఒకటిగా ల్యాక్టిక్ యాసిడ్-30, యురేనియం నైట్రో-30 మందులు బాగా పనిచేస్తాయి.

ర్యామటాయిడ్ ఆర్థర్కెటిన్ ఉన్న వారు మెర్క్సాల్-6, రస్టాక్స్-6 మందుల్లో ఏవో ఒకటి తీసుకోవచ్చు. ఏటిని రోజుకు మూడు సార్ల చొప్పున రె 10డు రోజులకు ఒకసారి తీసుకోవచ్చు.

వ్యాయామాలుజి

కీళ నొప్పులకు మందులతో పాటు వ్యాయామాలు కూడా తప్పనిసరి. అయితే కాళ్ల మీద ఎక్కువ భారం పడని వ్యాయామాలు మరింత శ్రేయస్కరం. వాటిలో సైకిల్ తొక్కడం, ఈత ఉత్తమం. లేదా నేల మీద వెల్లకిలా పడుకుని రెండు కాళ్లు పైకి ఎత్తి ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా రెండు కాళ్లనూ సైకిల్ తొక్కినట్లు గుండ్రంగా తిప్పడం ఎంతో మేలు.

# పెరుగు పుల్లబడిందా? వేణ్ట చేయడం ఎందుకు, ఇలా ఫీన్ ప్ర్యాక్ వేసుకోండి

ఆరోగ్యం కోసమైనా అందం కోసమైనా మన వంటింటికి మించిన బోషధాలు ఎక్కుడా లేవు. ఎలాంటి సమస్యకైనా వంటింటి చిట్టాలు ప్రభావంతంగా పని చేస్తాయి. అందులో ఒకటే పెరుగు. ఆరోగ్యానికి, జీర్ణక్రియకు పెరుగు చక్కగా పని చేస్తుంది. కానీ పెరుగు పుల్లబడితే మాత్రం తినడానికి ఇష్టపడరు. అలాంటప్పుడు దాన్ని వేస్తే చేయకుండా ఇలా ఫేన్ ప్యాక్ లా ఉపయోగించి చుడండి. మంచి ఫలితాలను చూడాచ్చు.

పెరుగుని కొన్ని నేచురల్ ఐటమ్స్ తో కలిపి స్క్రీన్ కేర్ కై వాడితే రిజల్ట్ అద్భుతంగా ఉంటాయి. స్క్రీన్ గో అవుతుంది. బ్లడ్ సర్కులేషన్ ఇంప్రూవ్ అవుతుంది. స్క్రీన్ టెక్స్చర్ కూడా మెరుగవుతుంది. ముఖ్యంగా పెరుగు, తేనె, నిమ్మరసం. రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ పెరుగు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె అలాగే ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసాన్ని తీసుకోండి. వీటిని పేస్ట్ లా చేసుకుని ముఖం అలాగే మెడఫై మసాజ్ చేసుకోండి. పదిహేను నిమిషాల తరువాత వాష్ చేసుకోండి. రిస్ట్ ఆశ్చర్య కరంగా ఉంటుంది. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ను రెగ్యులర్ గా వాడితే మార్కెట్ లో లభించే కెమికల్ బెస్ట్ ప్రోడక్ట్ పై ఫోకస్ పెట్టాలిన పనే ఉండదు. పెరుగులో అరటి పండును వేసి కూడా న్యాచురల్ గా ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేసుకోవచ్చు. రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ పెరుగు, మ్యాష్ చేసిన అరటిపండు అలాగే రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ రోజ్ వాటర్ ను తీసుకోండి. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ను ముఖం అలాగే మెడఫై అపై చేయండి. ఇలా రెగ్యులర్ గా చేస్తే ముఖం నేచురల్ గా గో అవుతుంది.

అవి ఇవి ఏమి కలపకపోయినా పుల్లటి పెరుగును నేరుగా ఫేన్ కు అపై చేసుకున్నా ప్రయోజనం ఉంటుంది. రెండు లేదా మూడు స్వాస్థ పెరుగును ముఖంపై, మెడపై కూడా అపై చేయాలి. ఇందులో ఉన్న కీనింగ్ ప్రాప్తీ స్క్రీన్ ను నరిష్ట చేస్తుంది. డెడ్ సెల్స్ ను తొలగిస్తుంది. ఇలా చేయడం వల్ల ముడతలు, యాక్స్ వంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. స్క్రీన్ బాగా గో అవుతుంది.



# నిశ్చబం మానీ లవ్యాం

బాహుబలి, భాగమతి చిత్రాల తర్వాత అనుష్ట శెట్టి నటించిన చిత్రం నిశ్చభ్యం. పీపుల్స్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ, కోన ఫిలింస్ కార్బోరేషన్ సంయుక్తంగా నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో మాధవన్, అంజలి, మైథేల్ మాద్సన్, షాలిని పొందే, సుబ్బారాజు నటించారు. వాస్తవానికి ఈ చిత్రం ఏప్రిల్ మొదటి వారంలో రిలీజ్ కావాల్సింది. కానీ కరోనావైరస్ లాక్డౌన్ కారణంగా ధియేటర్లు మూతపడటంతో నిశ్చభ్యం మూవీ రిలీజ్ వాయిదా పడింది. తాజాగా నిశ్చభ్యం చిత్రం అక్టోబర్ 2వ తేదీ న ప్రముఖ ఓటీటీ ఫ్లాట్టఫోం అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో ఒరిజినల్ రిలీజైంది. ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు ఎలాంటి అనుభూతిని పంచింది? ప్రేక్షకుల్లో నెలకొన్న అంచనాలను ఈ చిత్రం అధిగమించిందా అనే విషయాలు తెలుసుకోవాలంటే నిశ్చభ్యం సమీక్షించాల్సిందే.

**కథ :** పుట్టుకతో మూగ, చెవుడు యువతి సాక్షి (అనుష్టుశెట్టి) అద్భుతమైన పెయింటర్. ఆంధోని (ఆర్ మాధవన్) గొప్ప సంగీతకారుడు. ఇద్దరిలోని ప్రతిభ ఒకరికి మరొకరు దగ్గరయ్యేలా చేస్తుంది. ఎంగేజ్మెంట్ తర్వాత సాక్షి స్నేహితురాలు (సొనాలి) అదృశ్యం అవుతుంది. ఆ క్రమంలో అనూహ్య పరిస్థితుల్లో ఆంధోని హత్యకు గురవుతాడు. ఆంధోని హత్య మిస్టర్ గా మారడంతో ఆ కేసును ఛేదించడానికి పోలీసు ఉన్నతాధికారి కెప్పెన్ రిచర్డ్ (కిల్ బిల్ ఫేం మైబేల్ మ్యాడ్సన్) సహాయంతో మరో పోలీసు అధికారి మహాలక్ష్మి (అంజలి) రంగంలోకి దిగుతుంది. ఆంధోని మరణానికి కారణమేమిటి? ఆంధోనిని ఎవరు? ఎందుకు వంపారు? ఆంధోని హత్యలోని మిస్టర్ ని మహాలక్ష్మి ఛేధించిందా? ఆంధోని హత్యకేసులో కెప్పెన్ రిచర్డ్ పాత్ర ఏంటి? సొనాలి అదృశ్యం వెనుక కారణాలు ఏమిటి? అదృశ్యమైన సొనాలి గురించి వివేక (సుబ్బరాజు) ఎందుకు ఆవేదన చెందుతాడు? తన ప్రాణ స్నేహితురాలు సొనాలి తప్పిపోయిన తర్వాత సాక్షి ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకొన్నది? లాంటి ప్రశ్నలకు సమాధానమే నిశ్శబ్దం సినిమా కథ.

**ಅನಾಲಿಸಿಸ್ :** ಅಮೆರಿಕಾದ್ವಾರಾ ಸೀಟೆಲ್‌ದ್ವಾರಾ ಓ ವಿಲ್ಯಾಲ್‌ ಜರಿಗಿನ ಮರ್ಡರ್



# అంగారక లనురవ్యా ప్రాప్తిరస్తు !!

వెంకటేశ్వర శర్మ మాటలు ననుసరించి, సన్నని శరీరం కలవాడు, పరాక్రమశీలి, రతికేళి లోలుడని విశేషాలూ గమనిస్తే అంగారకుడు అతికాముకత్వానికి కారకుడు అనే విషయము వ్యక్తమైనది కోపాగ్నినేత్ర హః సీతరక్త గాత్రహఃపిత్తత్తుకః చంచలబుద్ధి యుక్తహౌ భోమః ప్రతాపీరతికేళి లోలహః ఇక వైద్యనాధుని మాటలను అనుసరించి, రుచిరావయవుడు అనే అర్థంలో అంగారక ప్రభావితులు తగినంత పటిష్టమైన చక్కని అవయవపుష్టి కలిగినవారు అని తెలుస్తోంది.

—  
క్రూరేక్షన్సః తరుణ మూర్తి రుదార శీలః పిత్తత్వకః సుచలసఃకృమధ్య దేశహఃసంరక్తగోరారు చిరావయవః ప్రతాపీకామీతమోగుణరతస్త ధార కుమారః (వైద్యనాథుడు )ఇక జయ దేవుని ననుసరించి, పసుపుపచ్చని కన్నులు కలవాడు, పిత్త ఉష్టు ప్రకృతి కలవాడు, ఆత్మవిశ్వాసం కలిగిన వాడని విశేషాలూ చెప్పేరు. ఇందులో ఆత్మవిశ్వాసం

ఆధారంగా కథ మొదలవుతుంది. ఓ హత్య అనంతరం 40 ఏళ్ల తర్వాత అదే విల్లాలో మ్యాజిక్ లెజిండ్ ఆంధోని మర్దర్ జరగడంతో హత్య కేసు దర్శాపు కీలకంగా మారుతుంది. మహోలక్ష్మికి ముందుకు వచ్చిన అనుమానాలు దర్శాపును మరోస్థాయికి చేరుతుంది. ఈ క్రమంలో వెల్లడయ్య ట్విస్టుల కథ ఇంట్రెస్టింగ్‌గా సాగుతుంది. ఈ కథలో బలమైన పాత్రలు ఉండటంతో మరింత ఆసక్తిని పెంచుతుంది. ఇందులోని ప్రతీ పాత్ర కూడా అర్థపంతంగా ఉండటంతో పాటు ప్రాధాన్యం కల్పించడం సినిమాకు బలంగా మారింది. హత్య కేసు దర్శాపు విషయానికి వస్తే దర్శక, రచయితలు తమ సౌలభ్యానికి పరిస్థితులను వాడుకోవడం అత్యంత సినిమాటీక్ గా అనిపిస్తుంది. బలమైన పాత్ర కారణంగా ఆ లోపాలు పెద్దగా కనిపించవు. కొన్ని విషయాలు లాజిక్ ల పరంగా సిల్సీగా ఉంటాయి. వాటి విషయంలో మరింత దృష్టిపెట్టి ఉంటే డెఫినెట్ గా నిశ్చబ్దం నెక్క లెవెల్ డ్రిల్లర్ అయి ఉండేది.



అనుష్ట శెట్టి ఫెర్భర్సన్

నిశ్చబ్దం సినిమాకు ముఖ్యంగా బలం అనుష్టకేట్టి అనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. కాకపోతే మిగితా పాత్రలు కూడా అంతే మొత్తంలో ప్రాంగీగా కనిపిస్తాయి. ఇక అనుష్ట శెట్టికి సాక్షి పాత్ర ఛాలెంజింగే. ఆ పాత్రను తన పరిధిలోకి తెచ్చుకొని సాక్షిగా అద్భుతమైన అభినయాన్ని ప్రదర్శించింది. డైలాగ్స్ లేకుండా కేవలం హవభావాలతో ఆకట్టుకొన్నారు. కీలక సన్నివేశాల్లో అనుష్ట శెట్టి నటన హైలైట్‌గా ఉంటుంది. క్లిప్పమైన పాత్రను చాలా సులభంగా, సున్నితంగా పోషిం చారేంటీ అనే ఫీలింగ్ కలుగక మానదు. ఇక నిశ్చబ్దం చిత్రలో అను ష్ట తర్వాత అంజలి పుల్లెంగ్ పాత్రతోపాటు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఉన్న మహాలక్ష్మి పాత్రలో మెప్పించారు. కథకు వెన్నముక లాంటి రోల్ అంజలిది. చాలా రోజుల తర్వాత మళ్ళీ నటనపరంగా 100 మార్కులు సంపాదించుకొన్నారు. మహాలక్ష్మి పాత్రను మలచడం లో రచయితలు తెలుగు సినిమా ప్రమాణాలను దాటి వెళ్లలేదనే విషయం స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. అంజలి పాత్ర విషయంలో రచయితలు క్రియేటివ్ లిబర్టీని ఎక్కువగానే వాడుకొన్నారనే విషయం స్పష్టమవుతుంది. సానాలి పాత్రలో షాలిని పాండే ఓకే అనిపించారు. ఈ పాత్ర చుట్టే సినిమా తిరిగినప్పటికీ.. సానాలి పాత్ర అంత గొప్పగా అనిపించదు. ఆర్ మాధవ్ చాలా కాలం తర్వాత మళ్ళీ మంచి పాత్రతో మెప్పించాడు. పలు రకాల వేరియేషన్ ఉన్న ఆంధోని పాత్రలో

ఒదిగిపోయాడు. కాకపోతే ఆ రోల్కు ఇచ్చిన ముగింపు విషయంలో జస్టిషిక్ కేషన్ సరిగా లేదనే అసంతృప్తి కలుగుతుంది. ఇక కిల్ బిల్ ఫేమ్ మైబ్శేల్ మ్యాడ్సన్ పాత్ర ఓకేలా ఉంటుంది. ఇన్వెస్టిగేటివ్ అఫీసర్గా కనిపించే మ్యాడ్సన్ పాత్రలో ఓ టైప్స్ ప్రేక్షకులు కొంచెం ట్రిల్కు గురిచేస్తుంది. సుబ్బారాజు పాత్ర కూడా ప్రాధాన్యమైనదే. తన పాత్ర పరిధి మేరకు నటించడమే కాకుండా మంచి మార్గులే కొట్టేశాడని చెప్పవచ్చు. ఇక ఫుల్ మూన్ రావు అలియాన్ పూర్వచందర్ రావు పాత్రలో అవసరాల శ్రీనివాస్ అతిథి పాత్రే. పెద్దగా చెప్పుకోవడానికి ఏమి ఉండదు.

**దర్శకుడు హేమంత్ ప్రతిభ :** దర్శకుడు హేమంత్ కథను డీల్ చేసిన విధానం బాగుంది. పాపులర్ యాక్టర్స్ తో కూడిన పాత్రలను బ్లోండ్ చేయడంలోను, కథను నడిపించిన విధానం కూడా ఆకట్టుకొన్నది. చివరి సన్నివేశం వరకు ట్విస్టులను కొనసాగించిన తీరు, ఆర్టిస్టులతో పెర్ఫార్మెన్స్ రాబట్టుకొన్న విధానం కూడా బాగుంది. కథ, కథనాలకు సంబంధించిన లాజిక్స్ విషయం మరింత శ్రద్ధ పెట్టాలిన్ ఉండేదనిపిస్తుంది. పీపుల్స్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ, కోన ఫిలింస్ కార్పోరేషన్ బ్యానర్లపై వివేక్ కూచిబోట్ల, విశ్వ ప్రసాద్, కోన వెంకట్ అనుసరించిన నిర్మాణ విలువు హాలీవుడ్ స్టాయిలో ఉన్నాయి. పాత్రలకు తగినట్టుగా నటీనటులు ఎంపిక సినిమాపై వారి అభిరుచికి అద్దంపట్టిందని చెప్పవచ్చు.

**పైనల్గా :** క్రైమ్, ఫ్రిల్రర్, సస్పెన్షన్ జానరల్ నిశ్చబ్దం చిత్రం విభిన్న మైనది. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను అలరించే అంశాలు ఈ చిత్రంలో పుష్టలంగా ఉన్నాయి. కొన్ని విషయాల్లో రొటీన్గా అనిపించినపు టిక్.. నటీనటులు ఫెర్హార్జెన్ ప్రేక్షకుల్లోని ఆ అసంతృప్తిని తొలగిస్తుంది. నటీనటులు ఫెర్హార్జెన్, సాంకేతిక నిపుణుల ప్రతిభ, నిర్వాణ విలువలు నిశ్చబ్దం ఫ్రిలర్ సినిమాల్లో క్లాసిక్గా మార్చాయి. ఎలాంటి అంచనాలు లేకుండా చూస్తే తప్పకుండా నచ్చుతుంది. ఓవరాల్గా నిశ్చబ్దం థియేట్రికల్ ఎక్స్ప్రెసియెన్ మూవీ.. పరిస్థితుల కారణంగా ఇంట్లోనే చూడాల్సి రావడం కొంత అసంతృప్తి.

బలం, బలహీనతలు

**ప్లన్ పాయింట్స్ :** నటీనటులు ఫెర్మారైన్స్, మ్యాజిక్, బ్యాక్ట్రోండ్ సోర్ట్, టెక్నికల్, ప్రోడక్షన్ వ్యాయాస్

**మైనస్ పాయింట్స్** : ఊరీంచదగిన కథ, స్లో నేరేషన్, లాజిక్స్  
లేకుండా ఉండటం

చెప్పడం జరిగింది

మజ్జసరో రక్త గౌరోప్య దారహః హింప్రహః శురః పైత్రికస్తామసర్ప  
చండహః పింగక్షోయవాఖుర్వ గర్వ హః ఖర్వశ్చర్వసూనురగ్ని ప్రభః  
స్యాత్

మహాదేవుని పదములలో దుష్టమైనదృష్టి.... అనే పదం ఉచితము కాదు. జాతకచక్రములో అంగారకుడు పాపి (దోషి) అయినపుడు అతనిదృష్టి పాపభూయిష్టము అవుతుంది తప్ప యోగకారకుడైన అంగారకునిదృష్టి సుగుణప్రదమే అవుతుంది. ఇతరగ్రంధాలలో చెప్పినట్లు క్రూరదృష్టి కలవాడు అనుట ఉచితమే.

దృష్టం తరుణః కృశమధ్య హః రక్తసితాంగః వైత్తికశ్చ చలదీరుదారః  
ప్రతాపీ..

(మిగతా వచ్చేవారం)

- ఈడ్సుగంటి పద్మజా రాణి  
తోతిష్ఠ నిపుణులు, హైదరాబాద్

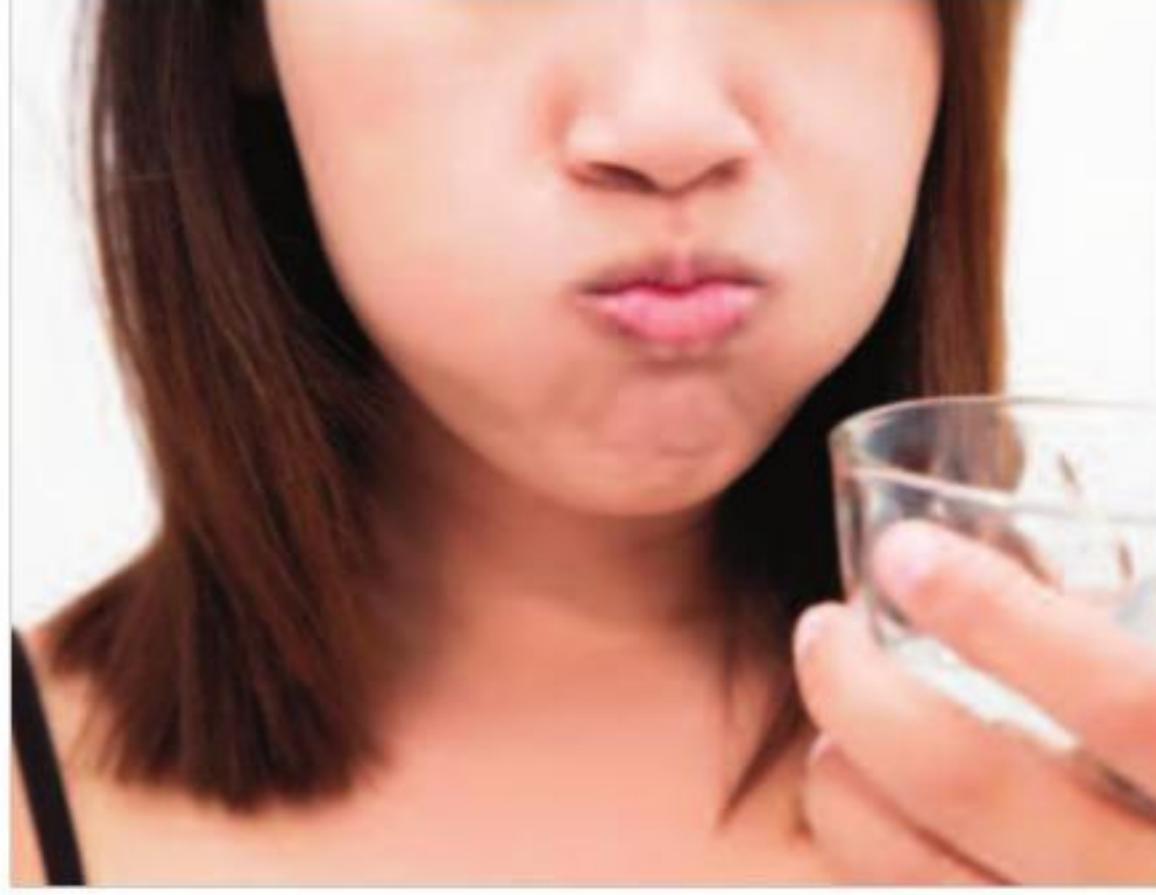
A colorful illustration of the solar system. The Sun is a large, yellow-orange sphere with a visible solar flare on its upper right side. It is surrounded by several thin, light-colored elliptical orbits. On one of these orbits, the Earth is depicted as a blue and green planet. In the background, there are other celestial bodies, including a large, light-blue planet on the left and smaller, distant-looking worlds.

## ఆంగరక్పబ్భావం గలవ్యక్తుల లక్షణం

ఆరోప్యదారో పిచ పీత నేత్ర హః క్రూరేక్షణో సౌతరుణాత్మై వాంశ్చసురక్తాగోరశ్చ పలో తి హాం ప్రహఃనీతోప్యవాన్మంజీకమానుసరః దుంధిరాజుమాటలలో అధికగర్వం కలవాడు, పొట్టివాడు అని

# జధోరకం పిచ్చిచ్చి...

సర్వరోగ నివారిణి పేరుతో ఎప్పుడో 25 ఏళ్ళ క్రితం ఆయుర్ పుల్లింగ్ అని వచ్చింది. పొద్దున్న ఎవరికి ఫోన్ చేసిన మా ఆయన ఆయుర్ పుల్లింగ్ చేస్తున్నాడనే వాళ్ళు. అదీ ఆగిపోయింది. తరువాత నీళ్ళ రాజు వచ్చాడు. కుండలు కుండలు నీళ్ళు తగితే రోగాలు మాయుం అన్నాడు. అదీ పోయింది. పశువుల మాదిరి వచ్చి కూర గాయలు తింటే బలమని ప్రచారం చేశాడు. అదీ పోయింది, ఈ మధ్య ఒక ఆయన చికెన్ తింటే కొప్పు తగ్గుద్దని ప్రచారం చేసుకుంటున్నాడు. ఇప్పుడు ఇంకొకాయన వచ్చి రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, కూరగాయలు అన్నీ కలిపి రసం చేసుకొని తాగండీ అంటున్నాడు. కేంద్ర ప్రభుత్వము వారేమో యోగా చెయ్యండి రోగాలు మటు మాయమంటుంది అసలింతకీ ప్రభుత్వాలు ఏమి చేస్తున్నాయి? ఇలాంటి వారిని అదుపు చెయ్యాల్సివ అవసరం ఎంతైనా వుంది. ప్రభుత్వ పోషకాహార సంస్థలు నిద్ర పోతున్నాయా? ప్రజలు వత్తిప్పి తేవాలి, మార్పు రావాలి. ఆ మధ్య, అంటే చాన్యాళ్ళ క్రిందట గోదావరి జిల్లాల నుంచి ఒక రాజు గారు వచ్చి, ‘ఉప్పు..! మీరు ఉప్పు తింటున్నారా? అడవిలో జంతువులూ ఉప్పు తినట్టేదు. మరి మనుషులందుకు ఉప్పు తింటున్నారు? చీ చీ’ అన్నాడు. జనమంతా ఉప్పుని విసిరికొట్టారు. అంతటితో ఉప్పుకున్నాడా? నూనా, నెయ్యా - మీరంతా నూనె తాగుతున్నారా? నెయ్యా తింటున్నారా? మళ్ళీ సేమ దైలాగ్ అడవిలో జంతువులకి నూనె మిల్లులున్నాయా?, అచి డబ్బాలు డబ్బాలు నూనె తాగుతున్నాయా? అన్నాడు. నూనె చక్క లేకుండా బట్టలూ, గారెలూ, పకోడీలు అనబడే పిండి వంటల్ని ఎలా వండుకోవాలో జనాలందరికి వాలిచి చేతిలో పెట్టి చెప్పుడు కూడా. సరే అని జనమంతా నూనె డబ్బాలకి సెలవిచి చుక్కుమానెతో తాశింపులు మొదలు పెట్టారు...! జనమంతా ఒక పక్క పీసుగల్లగా తయారై, బుద్దిగా మాటవినే దశకొచ్చారన్న నమ్మకం కుదిరాక, ఒకానొక మంబిరోజు చూసుకుని కృష్ణానది పక్కన మాంచి స్థలంలో ‘ప్రకృతి ఆహార ఆశ్రమం’ అని



ఒకటి మొదలైంది. ఇంకేఉపుంది? రోజుకింత, నెలకింతని ప్యాకేజ్ రూపంలో వసూళ్ళు చేస్తూ ప్రజలకి ఉప్పు, నూనె లేని విందులు చేస్తూ, మూడు వచ్చి కూర ముక్కలూ ఆరు ఆకుకూర రసాలతో నిత్యమూతనంగా విలసిల్లుతుంది...!

సరే ఇది ఇలా ఉండగా, ఇంకొకాయన ఎవరో రాగి చెంబులంట.. రాగి చెంబుల్లో నీళ్ళు నింపి చందుడి ఎదురుగా పెట్టి, తెల్లారి ఆ నీళ్ళు తగితే అనలు చావే రాదని ఘుంటాపథంగా చెప్పాడు. ఇంకేవుంది, కొట్లలో పడి రాగి చెంబుల వేట...! కాస్త గట్టి బుల్రోడు, గురువుగారు చెప్పిన దానికి ఇంకాస్త తోక తగిలించి, అతుకేయని రాగి చెంబు అన్నాడు..! పొపులోకిచ్చి లివ్ స్టీక్ వేసుకున్న పెదాలతో రాగి చెంబులున్నాయా అని నాజుగ్గా అడగటం మొదలైంది. అలా అలా వెన్నెల్లో పెట్టిన రాగి చెంబుల్లో నీళ్ళు తాగుతూ, ఉప్పు, నూనె, పులుపూ, తీపి లేని రాజు గారి వంటలు తింటూ, రెండు వండలేశు గ్యారంటే అనుకుంటున్న దశలో గబుక్కున మళ్ళీ కృష్ణాజిల్లా నుంచే మహారాజులే మాచినెని ఉడ్చవించాడు! నూనె మానేసారా?

పిచ్చేళ్ళారా! మిల్లులో ఆడించిన కొబ్బరి నూనె వంద గ్రాములు తాగండి, ఇక చూడండి!” లిల్నాడు. “నేను చెప్పింది తప్ప మీరు ఇంకేఉపుంది, కొబ్బరి చిప్పలు సంచిలో యేసుకుని గానుగలంట బడ్డారు జనం...! మాచినేని ప్రొడక్ట్ మనకందుబాటులోకొచ్చే మంబిరోజు కోసం మనమంతా ఎదురు చూద్దాం...! సీమ నుంచే, కర్నూలుక నుంచో స్వీతంత శాస్త్రవేత్తనంటూ (అనుకుంటూ) ఇంకా సామొచ్చి, ‘పురుగుమందులు తింటున్నారా?’ ఇంటూ జనాలను ఆహార జ్ఞాన దారుల్లో పరుగులు పెట్టించడం మొదలు పెట్టాడు. ‘పురుగు మందులు లేని చిరుధాన్యాలు తినండి! మీ అరోగ్యాన్ని మీరే సంరక్షించుకోండి!’ అని ఆపాద మాసం దిస్నోంట్ లెక్క ప్రజలకి అరోగ్య విజ్ఞానాన్ని చవగ్గా పంచి పెడుతున్నాడు. ‘చిరు’ ధాన్యాలండోయ్, ‘చిరంజీవి’ ధాన్యాలు కాదు ‘చిరు ధాన్యాలు’, ‘సిరి ధాన్యాలు’ అంటూ, ‘పాలు తాగితే హరోన్నే ఇన్ బాలన్న అయి వస్తారు, సిరి ధాన్యాలు తినండి - చావుకుండా కలకాలం బ్రతకండి’ అంటున్నాడు. ఇంకేఉపుంది, తెల్లటి మొలకోలుకల అన్నం, కర్నూలు సోనా బియ్యపు అన్నం తినే బెబ్కాయిలంతా “సాములున్నాయా? అరికలున్నాయా? సోజ్జలున్నాయా?” అని పాపులాల్లిని పరుగులు దీయస్తున్నారు.

వీళ్ళంతా ఇలా ఉన్నారు నేనేం తక్కువా అంటూ, “మళ్ళీ కుండల్లో వండుకుని తినడం మంచి అరోగ్యం” అని మూలనున్న మరో మళ్ళీ శాస్త్రవేత్త గారు, పురావస్తు గృహంలో నిద్ర లేచి మళ్ళీ కుండ యాష్ టాగ్ అన్నాడు.

విచిత్రం ఎంటంటే, వీళ్ళపరూ డాక్టర్లు కాదు. అరోగ్య శాస్త్రం చదువుకున్న వైద్యులని మాత్రం ధాగీగా విమర్శస్తారు.

ఆ ఉప్పాసాలు చెప్పే వాళ్ళు కానీ, ఈ వినే జనాలు కానీ మిద్ద మీద మొక్కలు పెట్టుకుండాం అనుకుంటారే కానీ, ‘పురుగు మందులని బ్యాన్ చేయుమని ప్రభుత్వాలను అడగరు. అరోగ్యానికి హోనికదా ‘లిక్కర్ బ్యాన్ చేయుండి’ అని అస్సులు అడగరు. ధూమపానం చెరుపు చేస్తుంది కదా, ‘సిగరెట్లు బ్యాన్ చేయుండి’ అని కూడా అడగరు. చెయ్యాల్సింది చేయుకుండా ఎంతకాలమని వాళ్ళు చెప్పారనీ, వీళ్ళు చెప్పారనీ అరోగ్యం కోసం చెంబులేసుకుని, సంచు లేసుకుని పరుగిడతారు? ఇకనయినా పరుగులాపి ప్రశాంతంగా జీవించండి. మన పూర్వీకులు అన్ని తిని చక్కగా పని చేసుకున్నారు. మనం పని మాని ఇలాంటి వాటి వెనుక గంతులేస్తున్నాము! నిజం గ్రహించరా నరుడా! బ్రతకడం నేర్చుకోరా పొమరుడా!

## మొలకెత్తిన గింజల్లో ఎలాంటి పోషకాలు ఉంటాయి తెలుసా?

బరువు తగ్గాలంబే ఎవరైనా తిండి తగ్గించమని చెబుతారు. కానీ ఇవి తింటే బరువు తగ్గిపోతారు. అవే మొలకెత్తిన గింజలు. మొలకెత్తిన గింజలు తినడం ద్వారా సంపూర్చ అరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. వాటిలో ఉండే విటమిన్లు, ఖనిజాలు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. వచ్చి శెనగలు, పెసర్లు, గింజలు, పప్పుధాన్యాలు, సోయాబీన్స్, బాటీ, క్రీనోవా తదితరాలను మొలకల ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు.

మొలకెత్తిన గింజల్లో ప్రోటీన్, మెగ్నెపియం, ఫాస్చరన్, మాంగానీన్, ఫోలోట్, విటమిన్ సి విటమిన్ కెలాంటి అధ్యాత్మమైన పోషకాలు ఉంటాయి. అలాగే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, అమైన్ అప్పుల సమ్ముఖాలు సముద్రిగా ఉంటాయి. మొలకెత్తిన గింజలలో ఉండే ప్రోటీన్లు నిల్వలు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. వీటి వల్ల పోషకాలను శరీరం సులభంగా గ్రహించేలా చేస్తుంది.

మొలకెత్తిన గింజల్లో ఉండే ప్రైబర్ కంపెంట్ బరువు తగ్గించ

4 ମାର୍ଚ୍ଚ 2020

